

隆波帕默的内观次第文摘

開示：隆波帕默尊者

編選：內觀教育禪林

內觀教育禪林倡印

內觀教育基金會

隆波帕默的内觀次第文摘

【目錄】

編者序.....	p.3
一、戒學.....	p.4
二、覺性或正念.....	p.8
三、心學或正定.....	p.17
四、慧學或內觀智慧.....	p.32
五、道果和涅槃.....	p.53
六、其他.....	p.60
附：巴拉摩禪師〔隆波帕默〕談禪修.....	p.66

編者序

本文是從隆波帕默的開示中，順著戒定慧三學，編出內觀的修行次第並標出標題，取名為《隆波帕默的內觀次第文摘》，提供給初學者參考。內觀禪修中，戒學的要點有戒律儀（五戒）和根律儀，後者要配合覺性（正念）；心學也要配合覺性，其要點有正定、知者之心、分離蘊等；慧學的要點有內觀智慧，進而生起道果，體證涅槃，獲得解脫。

編者特別感謝以往默默付出心力將隆波的開示錄音、傳譯並整理的諸法友們（例如，靜慮林 Shi Ne Ling Monastery 的菩薩眾）。為了便於初學者容易理解，文中將「境界」，校成「現象」（指身心現象，名法和色法）。「法印」，校成「實相」（指無常、苦、無我）。區分「定」和「禪定」二詞：定，泛指各種定，包含近行定、剎那定、安止定。禪定，特指安止定，有四禪八定。

另外，傳統上，「奢摩他」和「毗婆舍那」翻譯成「止」和「觀」，近期有將奢摩他翻成「止禪」或「寂止」，毗婆舍那翻成「觀禪」或「內觀」。翻成「內觀」是強調要往內觀照自己的身和心，而且要洞見身心內在的實相是無常、苦、無我，不是只看到外面的表象。

編選中若有錯誤之處，敬請各界指教，將隨時改正；若有不清之處，請回到隆波原先泰文的開示為準。

願正法久住！

大溪內觀教育禪林
內觀教育基金會
2021.05.01

隆波帕默的内觀次第文摘

開示：隆波帕默尊者

編選：內觀教育禪林

一、戒學

1. 〈持守五戒〉—摘自 180127A

要去持戒，居士持五戒就夠了，最重要的就是這五條戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）。八聖道的正語是[五戒中的第四條戒不妄語]。正念是[涉及第五條不飲酒]，第五條可以呵護正念，如果嗑藥或喝酒的話，我們的正念就會很弱。…我們要看自己有沒有用心地開始持五戒。開始持戒時要刻意地不去犯戒，在身、口上刻意地防護。有人吃晚飯或有人不吃晚飯，修行上這不算是必不可少的，最重要的是第一條到第四條戒，你如果沒持好的話，聖道不會生起的。比如，一天到晚玩手機、玩 line 的，正語已經破了，因為很散亂，說些沒有意義的話。如果要講話，就講必不可少、必須的。有些人用 line，是為了工作，為了賺錢養活自己，這是可以的，但如果只是用在閒聊，這是散亂。如果沒有戒，或戒持不好，我們要很用心、刻意地去持戒，一開始必須很刻意地去持戒。

2. 〈戒是基座〉—摘自 201226

戒是非常重要的，若戒持守不好，是無法修行的。接下來就是[定]，如果沒有正確的[定]，是無法開發智慧的。因此，戒必須持守，正確的[定]必須訓練，而且須了解開發智慧的方法。開發智慧就是——帶領心了解名色、身心的實相，而不是其他的內容。

戒、定、慧：如果我們曾經看過佛像，大都是端坐在三層的基座上。三層階梯式的基座，象徵戒、定、慧，佛像則象徵解脫。其實就是譬喻基礎的戒必須持守，修習[定]而不持戒，就如第一階已損壞而直接修習第二階，如果第一階損壞，第二階也自然會損壞的。因此，必須用心好好地持戒。

現在這個時代，戒很容易損壞。舉國、全世界最欠缺的戒，就是

第四條戒（不妄語），所說的是欺騙的言語，在臉書、網絡上看到的新聞，有二十八萬條屬於散播假消息，大家認為撒謊並不重要。比如，有些政治家相互欺騙，甚至欺騙了八十幾年，大家撒謊已經是常態。說挑撥離間的話、說粗話、說沒有意義的話，這也屬於犯第四條戒。…舉國人民四處惡口，尤其在網絡上，全都是一些粗話、髒話、惡口，讓我們的心越來越僵硬。…

犯第四條戒的妄語，並不是小事。

佛陀開示，他已作審思：「那些撒謊而不造其他惡業的人，並不存在。」

一開始先撒謊，然後才去做其他的惡業，由於已經不明辨是非、對錯了，其他錯誤也可以做。因此，大家須謹慎。…大家應說事實，說團結的話語，不說挑破離間的話語，說的話語須讓大家團結，說的話語須有憑有據，而不是用粗話、髒話相向，而且說的話語在必須的情況下才說。因此，大家要去訓練自己，如果我們將這條戒持守得好，我們的心就會平靜太多了。

3.〈別去保護煩惱雜染〉—摘自 210228

修行人必須及時知道自己有哪幾項煩惱雜染，須面對面地直觀。

世間保護煩惱的方式很多，不斷地尋找眾多藉口：「哎呀！壞事是不得已而為之，因為這樣或那樣……。」為煩惱找許多的藉口，如此乃不懂得從自己的煩惱中獲得利益。我們具有煩惱雜染，每個人都有，只要尚未抵達法的終點，都還有煩惱雜染。雖有煩惱雜染，但別去保護它，尤其是出家人。如果出家人犯錯，便有懺悔的流程，然而後期的懺悔已成一種儀式。真正懺悔，即是坦白地發露：「我犯了這項錯誤，請求您作為證人，從現在起，我將更為謹慎，不再犯錯。」這完全是敞開的，將深藏在自己內心的陰暗面，全然地坦白從寬。

因此，我們具有煩惱並不稀奇，但切莫保護它，我們需從中獲益，減少自己的煩惱及我慢。倘若我們保護煩惱雜染，就相等於保護自己的我慢。

居士們也相同，若有什麼不好之處，別只是一味地為自己找藉口，曾經有政治家宣說：「欺騙也無妨，僅需有成果即可。」這就是為煩惱找藉口的寫照。

若是出家人，那就更不行，必須勇於直面自己的煩惱雜染。如果

膽子不大，便會以煩惱去與別人爭鬥。

我們需謹慎，需從煩惱中獲益，並及時地知道煩惱；知道之後，勿迎合它，莫再做了。時間一長，心便會慢慢地越來越純淨。

無論居士或僧人，每個人都相同，即使出家了，但還是凡夫，與居士相同，依然是需要繼續學習的人。因此，要忍耐，要忍耐！直接面對自己的煩惱雜染，需讀懂自己，如此心才能進步。若想戒好，必須敢於面對面地直觀自己的煩惱，戒就會自行好起來。比如，我們犯錯了，不必後悔，僅僅只需提醒自己——這是不正確的。我們已獲取教訓，再也不犯了。

所有的壞事，所有的煩惱，結果必定是苦的。因此，若我們不想受苦，就別去隨順煩惱雜染；隨順煩惱雜染便有可能破戒、違背法。有時並沒有破戒，但違背了法。如果違背法，修行便難以進步。如果破戒，修行就修不了了。...

有些人犯了錯，被團體或高僧大德提醒，別難過，應該感到高興，這說明依然還有人願意提醒。如果沒有人提醒了，說明已壞到極點，沒有任何人願意教導。如果高僧大德還給予提醒，說明對你依然有慈悲，無論是居士或是出家人。有些人提醒不了，那就只好放手了。

4.〈覺性和根律儀〉—摘自 180127A

我們訓練覺性：常常覺知自己的心。當訓練覺性能覺知到自己的心時，心有痛苦或心有快樂，心有善法或不善法生起，我們要有覺性去覺知苦和樂、好和壞。

眼睛接觸到所緣——看到美女、看到花很美時，心裡有快樂，知道心有快樂。有時看到美女，嫉妒心會生起——嫉妒她的美麗，[要知道]心裡已有不善法生起，心裡已經有苦生起了。有時我們看到美麗的東西，不一定是沉醉、都是喜愛的，有時也可能生起不滿意、不喜歡的，所以我們要有覺性去覺知自己的心。

我們看到[色法]、聽到聲音、聞到味道、舌頭嚐到、身體接觸到、心中生起了快樂、心中生起了痛苦，都要知道，心中生起了貪瞋癡也要即時知道。常常的這樣去看。

接下來，一接觸到所緣後，更加細膩的戒就會生起，稱作「根律儀」。這比五戒更加細膩。當然持五戒一條一條的也非常的重要，但如果我們有覺性呵護自己的心，更加細膩的根律儀就會生起，我們的

心就不會被[煩惱]所控制。比如說，眼睛看到[色法]，心中生起苦樂好壞，我們即時地知道，這樣[煩惱]就很難控制我們的心。或我們耳朵聽到聲音，我們的心生起苦樂好壞，如果有覺性及時地知道，[煩惱]就不會進而控制我們的心。我們要有覺性常常覺知自己的心，[煩惱]就不會生起。

有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去想——不要不看不聽不想，不需把自己變成石頭。有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去接觸，有心就去知道心中生起的想念和造作。我們有覺性地及時去知道，覺性的職責是呵護我們的心。什麼時候有覺性，一旦眼耳鼻舌身心去接觸所緣，生起善法不善法、苦跟樂之後，覺性就及時知道，那時心就會成為「善心」，不會有不善心生起。心是善心就會自動地有戒，而且會有好的[定]、有自動的覺性，這是善心的特徵。努力地有覺性去常常覺知我們的心，接觸所緣之後要及時地知道，這樣不善心就沒有辦法生起，就會是善心，心就會有好的戒，就稱之為「根律儀」。

六根接觸六塵之後，若不讓眼睛去看，不讓耳朵去聽，不讓心去想，這不能稱之為具有根律儀。根律儀是讓六根跟六塵去接觸時，我們有覺性地常常覺知自己的心，這點非常重要，然後就會獲得更加細膩、更加高的戒。其實，所有的戒總合起來，只有一句話就是：心是平常普通而沒有被[煩惱]控制。只有一條戒：心是平常普通而沒有被[煩惱]控制。

所以我們要常常去覺知自己的心：如果想去做好事，看到別人有好東西我們心裡想要，我們要及時知道心生起了「想要」。有些時候看到別人有好的東西，產生想要偷的心，要及時知道心生起了「想要」，[如此一有覺性，就不會被煩惱控制]。讓覺性來呵護自己的心，好的戒就會生起。什麼時候我們的心是平常普通而沒有被[煩惱]控制，我們的心就很容易寧靜。

二、覺性或正念

1. 〈有覺性，就有在修行〉—摘自 210417

覺性（正念）極為重要。若沒有覺性，就沒有在修行；若有覺性，就有在修行。修習奢摩他（寂止）必須有覺性，修習毗婆舍那（內觀）也必須有覺性。修習毗婆舍那，除了須具備覺性之外，還須加上[定]與智慧。如果我們缺乏覺性，便沒有在修行，已經迷失、已經忘失了。

我們是能自我訓練的。首先必須訓練具備覺性，呼氣，覺知自己；吸氣，覺知自己；行住坐臥，去覺知；身體動停，去覺知。如果沒有覺知，便沒有覺性，我們需持續不斷地覺知自己，每一天都必須訓練。當我們需讓心寧靜、讓心休息時，或當我們訓練心安住時，那全屬於訓練[定]，都需仰賴於覺性。

隆波看到大部分的修行人，他們修習禪定，卻沒有強調覺性，於是便會讓心一動不動、昏昏沈沈的，有時緊盯、苦悶，一直卡在那種狀態中，還誤認為那會讓自己生起禪定。如果我們扔掉覺性，便不可能獲得正確的[定]。正念生起，正定才會生起。然而大部分的修行人，禪坐處在昏昏沈沈，或是苦悶的（狀態），有兩類（狀況）：一是昏昏沈沈，一是苦悶。那些根本不懂事的人，便是不斷地散亂，心不停地溜跑。

我們必須訓練，心不會無緣無故生起覺性、[定]與智慧的，這些不可能無緣無故地生起。因此，佛陀教導四念處。四念處起步的階段，是為了獲得覺性；較後的階段，是為了獲得智慧。因此，四念處涵蓋——奢摩他和毗婆舍那的修行，而且透過訓練覺性來進行。

2. 〈覺性和活在當下〉—摘自 201017

為什麼必須活在當下？因為我們想看到生命的實相，想看到身體的實相、心的實相。我們的身與心，是活在當下的，過去的不存在了，已經全都消失了。

比如我們的生命，在今早進到禪堂之前的那一段生命，已經過去了、已經死去了，我們想坐著去觀「今早在禪堂的那個身體」，那已經不是真的存在，真正的只存在於當下這一刻。我們的身與心，僅僅只存在於當下這一刻，過去的已經不存在了，過去的身與心，已經不

存在了，它的存在，僅僅只是記憶。因此，「過去」僅僅只是記憶。「未來」——我們想到：「今天中午，身與心是怎樣的狀態」，那並不真的存在，因為它們尚未發生。「未來」僅僅只是一個想法、一個念頭。「過去」僅僅只是一個記憶。真正的真相、事實僅存在於當下這一刻。因此，如果想看到實相，必須要能活在當下。

在我們錯開、離開當下的時候，我們的心，就會迷失在念頭的世界。有時候會因為記憶、散亂，而想到過去，當迷失在念頭的世界裡時，我們已經離開了實相。感覺到了嗎？在我們迷失在念頭裡的時候，我們不是想著過去，就是想著未來，絕大部分都是如此的。…

當我們的心，迷失在念頭的世界時，我們就會錯失看到[現象]。名法與色法的[現象]、狀態，其實僅僅只存在於當下這一刻。過去的名法、色法，未來的名法、色法，過去的已經減去了，未來的還沒有生起，名法、色法僅僅存在於當下。

但是，心的自然狀態，一次只能覺知一個所緣。如果我們想覺知名法、覺知色法，卻迷失在念頭的世界，在了解我們所想的内容，那是不可能覺知到當下這一刻的名法、色法，最多只能想到過去和未來的名法、色法。…

因此，必須要訓練自己，從念頭的世界裡鬆脫出來，必須要活在真實的世界裡。在真實的世界裡活著，我們才能看到實相——身體的實相是無常、苦、無我，心的實相也是無常、苦、無我。我們可以看見，「看見」而不是「思維」。思維蒙蔽了事實，因此要努力地訓練自己，讓自己可以從念頭的世界裡鬆脫出來。

讓我們從念頭的世界裡鬆脫出來的方法，應該怎麼做？

從念頭的世界裡鬆脫出來的方法，就是仰賴於覺性，及時地知道「心迷失去想了」，僅僅只是及時地知道「心迷失去想了」。

「迷失去想」的心，是透過「痴」的驅動力，或是「散亂」的驅動力，去想、迷失。如果我們知道「心迷失去想了」，僅僅有覺性及時地知道，「痴」或「散亂」就會自動自發地減去、「迷失的心」就會減去，就會生起「知者的心」。

「迷失的心」很多：迷失去想、迷失去看、迷失去聽、迷失去聞、迷失去嚐、迷失去感知身體的接觸、迷失在心裡面去想、去演繹，到處迷失；迷失在心裡面去想後，有時迷失到過去，有時迷失到未來。

若想生起「知者的心」，我們要能夠及時地知道「迷失的心」。比如，心迷失去想，我們有覺性及時地知道「心去想了」，「想的心」就

會滅掉，「知者的心」就會生起，我們的心就可以活在當下。但是這很難做到，必須要訓練。

以前，隆波與高僧大德在一起，比如隆波蒲尊者，他稱隆波為「修行人」。別人誤以為隆波一整天打坐、經行，其實並沒有那麼做。所謂的「修行人」就是一心可以與自己在一起的人，可以看到「身與心在工作」的人，而不是迷失於打坐很久、經行很久，誤以為那樣做[就是修行]。

問：「經行、打坐很久，好嗎？」如果是有保持覺性的，那是最好的。如果是帶著貪心或是沒有覺性，那根本不好，只是在折磨自己，變成了「修苦行」。

我們要努力地訓練，活在當下！訓練讓我們活在當下的方法，就是先找自己擅長的一種禪修方法：[觀呼吸]也可以、念誦「佛陀」也可以，但是隆波不介紹大家「往外送」的禪修所緣，不介紹「離開了身體」的所緣。比如，緊盯佛像、火，心已經往外跑了，寧靜在「外在的所緣」，心並沒有安住與自己在一起；如果心沒有與自己在一起，修行就無法進一步地提升，而是處於迷失的狀態。因此，我們要去尋找某一種禪法，比如，吸「佛」、呼「陀」之類，或是動手、動腳，或是看到身體膨脹、身體收縮。隆波用的（詞）是「身體膨脹、收縮」，不是「腹部」，如果看到腹部的話，心就跑到腹部上，變成緊盯、聚焦的[定]，那並不是「心安住」的[定]，不是「心與自己在一起」的[定]。「心與自己在一起」的[定]，大家認識嗎？其實就是與「心迷失」是完全相對的。緊盯、專注的心，是「忘了自己」的，心跑掉了，沒有看見。

因此，尋找某一種禪修所緣，念誦「佛陀」也可以，觀呼吸也行，做隆波田的手部動作也行，看到整個身體膨脹、收縮也行。看到身體動時，別去[緊盯]手。如果[緊盯]手，就與[緊盯]腹部是一樣，心跑到手上，那是不會修行的人。比如，隆波田教導做手部動作，教導我們要有覺性，並沒有教導我們去[緊盯]手。要有覺性，看到身體在動，那屬於四念處的「正知篇」，身體動了，覺知；停了，覺知，但如果去緊盯，心跑到手上，那就不行了。

因此，我們去尋找某一種禪法，然後去修行，當心跑到禪修所緣上，要及時地知道。比如，我們看到身體呼吸，一不小心，心跑到呼吸上了，心迷失到呼吸上緊盯，一動不動地，那屬於「迷失去緊盯」。做手部動作，心跑到手上，這同樣也是「迷失去緊盯」了。看到腹部

膨脹、收縮，如果一不小心，心跑到腹部上，就變成[迷失去緊盯]了。

佛陀教導經行很簡單：「諸比丘！走，要清楚地知道在走。」難嗎？「走，知道在走。」佛陀並沒有教導「走」必須要有幾個節奏。

清楚地「知道」，「知道」什麼？知道身體在走，「色法」在動，「心」是觀者。別扔掉這個原則。如果觀全身，就看色法在動，心是觀者，所有的感覺、念頭，在運動變化，心是觀者，而不是心跑掉了。…

要去覺知身、覺知心，去看身的實相，去看心的實相。起步的階段，心成為「觀者」之前，必須要去訓練[覺性]，[而後]讓心成為「觀者」，而不是「迷失去想」，或者「迷失去緊盯」。

修習某一種禪法，心跑去緊盯，知道；心迷失去想，知道。就這麼去訓練，多多地去訓練：心跑去緊盯，知道；心迷失去想，知道。

3.〈剎那當下與相續當下〉—摘自 201226

觀身稱之為「當下即刻」，即當下這一刻正在運動、點頭、正在左轉、右轉，正在[行住坐臥…等]。

但是觀心呢？貪了、瞋了、癡了……煩惱雜染是緊隨其後地觀，稱為貪了、瞋了、癡了……。或是觀受，苦了，苦只能和有煩惱的心同步生起。而心方面的樂既可能與善法同時生起，也可能與不善法同時生起。如果是與不善心（比如貪心）【註】同步生起，那麼貪一減去，快樂也會減去。

但如果在禪定中知道心有快樂，快樂卻並不一定減去。因為它並非不善心，而是與善心同步生起的快樂。那時候的心若是處於禪定，它會長時間反覆生起、多次重複，於是就出現維持很久的禪定狀態的心。

但是，如果觀不善法，有「了」這個字：貪了、生氣了、迷了、散亂了、萎靡不振了。……那是緊隨其後地觀察。貪的心、瞋的心、迷失的心，都屬於不善心，心在不善的那一刻是沒有覺性的。當我們覺知正在移動的身體時，稱為覺知「剎那當下」——覺知當下這一刻。而在覺知心貪、心瞋、心癡時，是「相續當下」，因此觀身與觀心的方法是有區別的。觀身是觀察當下正在發生的狀況；觀不善心是心貪了、生氣了、迷失了，立即意識到「心剛才貪了……」。如果是昨日的貪，今日才意識到，這已經不是「相續當下」了，早已沒有了相續性，不再連貫。「相續當下」是與當下的接連相續。觀名法是屬於「相

續當下」，尤其是觀煩惱雜染時。

【註解】

14 不善心所：一、痴；二、無慚；三、無愧；四、掉舉；五、貪；六、邪見；七、慢；八、瞋；九、嫉；十、慳；十一、惡作；十二、昏沈；十三、睡眠；十四、疑。

4.〈煩惱畏懼什麼？〉—摘自 210320

煩惱不會畏懼那些具有許多知見的人，根本不畏懼，比如，我們對經典倒背如流，煩惱並不畏懼。假設我們是出家人，我們可以背誦律藏，煩惱雜染並不畏懼那些能背誦律藏之人，學習佛法至十分嫻熟，學習《阿毘達磨》至最高等級，煩惱雜染也不畏懼，學習了極多的法，煩惱雜染也不畏懼。

煩惱雜染畏懼什麼？它畏懼覺性（正念）、畏懼智慧。因此，我們需訓練。慢慢去訓練自己，提升覺性、提升正確的[定]，如此才會生起智慧，因為正確的[定]是智慧生起的近因，一般的禪定並不會生起智慧，反而有可能令邪見生起。禪定既可能生起智慧，也可能生起邪見。因此，必須訓練正確的[定]。

隆波已教導多年，所有的教導，全都在這幾項內容裡盤旋：

如何才能具有正確的覺性？

如何才能具有正確的[定]？

如何才能生起智慧？即開發智慧的方法。

學了又學，學了又學，學習的就是這些內容。

若學習之後，去動手實踐，那就不難的。但若學習之後，不斷地思維、分析，如何正確、如何做得對……那便不可能有正確的那一天。

5.〈聰明地活著〉—摘自 210320

世間並沒有我們想像般快樂，世間充滿了苦，常駐世間的苦，就是衰老與死亡，其他的全都只是暫時的痛苦。比如生病了，那僅是偶爾生病，但死亡、衰老是逃不掉的。出生了一天，便老了一天，出生了一年，便老了一年，每一天、每一年，我們越來越趨近死亡。

我們誤以為（世間的）事物能為我們帶來快樂，因而不斷地尋找那麼多的事物，那些全都是負擔、包袱，必須照顧它們，但終究是一

場夢、一場空，即使賺了那麼多錢，最終也是一場夢、一場空，毫無所用，一旦死後，就變成他人的資產。因此，別過於迷失在世間的快樂，活在這世間，我們要成為它的主人，而非成為它的奴隸。

我們需聰明地活著，去訓練覺性。好好地訓練自己的覺性，有覺性去覺知身，有覺性去覺知心，如身的本來面目去知道身，如心的本來面目去知道心，持續不斷地覺知，別去干預身，別去干預心。

6.〈禪修必做三項工作〉—摘自 201121

在起步的階段，別疏忽大意，每一天必須在固定形式裡用功。幾年以前，隆波對大家的請求就是希望大家每一天可以修習十五分鐘。現在，十五分鐘太看不起大家了，大家需修習二十分鐘、三十分鐘，每天都必須用功——修習某一種禪法，心跑了，知道；心跑去想、跑去做夢了，及時地知道。在及時地知道「心跑去想」、「心跑去做夢」、「心跑去演繹、造作」的瞬間，造作、念頭、夢，就會減去，「知者的心」就會生起。

我們常常地去訓練：心跑到眼根，及時地知道，「知者的心」就會生起；心跑到耳根去聽，及時地知道，「知者的心」就會生起；心跑到鼻、舌、身，有覺性及時地知道，「知者的心」就會生起。

（心）往心裡面跑，有兩種方式：「跑去想」及「跑去緊盯」。心跑去緊盯，及時地知道「心跳進去緊盯」，心就會醒過來。或心正在迷失，迷失在念頭的世界，知道「迷失去想了」，心也會醒過來。

因此，起步的階段，先做固定形式練習——及時地知道「心的跑掉、心的迷失、心的做夢」。

一旦我們嫺熟之後，就在日常生活中訓練——心跑了，知道；心跑了，知道，心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，我們同樣地可以知道，知道「心跑掉了」。知道「心跑掉」非常地重要，在及時地知道「心跑掉」的瞬間，「跑掉的心」就會減掉，「跑掉的心」其實就是「迷失的心」。古人稱之為「迷失」，泰文很多詞彙用得很好，「迷」了之後，真的會「失」掉，不只是迷而已，迷了之後，不停地跑，一旦不迷，就不會跑，不用去呵護。

我們要慢慢地訓練，因此，隆波才會一直強調：當大家訓練禪修的時候，必須做三項工作：

第一項、持守五戒。五條戒已足夠。

第二項、在固定形式裡用功。

第三項、在日常生活中，訓練培養覺性。

在固定形式練習的時候，心跑到身體了，及時地知道；心跑到心門了，跑去想、做夢了，也及時地知道。一旦在日常生活中，心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心六個根門了，如果我們在固定形式的訓練已經很嫻熟了，那麼在正式的日常生活中，我們就可以做得到。如果從未在固定形式裡練習，而直接在日常生活中培養覺性，很快地，就會與[以往]平常的狀態一模一樣了，一直處於迷失的狀態，不會覺知的。…

為什麼隆波一開始只要求（修習固定形式）很少的時間？如果一開始（就要求時間）很長，大家就會氣餒了。如果打坐、經行十五或三十分鐘，心寧靜、舒服，接下來就會很精進。時間到了，就會自己開始用功，不會懶惰，因為修行之後，會有快樂。比如，隆波在睡覺的時候，隆波依然在吸「佛」、呼「陀」，但往往會睡不著，因為覺性非常地強大。吸「佛」、呼「陀」很久了，然後將手電筒打開一看，已經凌晨一點了，還沒睡著，然後再次看手錶，已經凌晨三點了，因為覺性的力度很強大，於是就需要把覺性稍微鬆開一些些，而不是讓自己迷失，睡也是帶著覺知熟睡，這稱之為「有技巧地睡覺」。如果像貓與狗一樣睡覺，那有什麼值得尊重呢？一直在迷失，根本不懂事。因此，在固定形式用功，必須每一天用功。

7.〈固定形式的用功〉—摘自 210417

如果我們有覺性，持續不斷地及時知道心，心同時也會安住。慢慢去訓練，並不是困難之事，但是必須訓練，沒有免費的。因此，我們修行時，必須做固定形式練習。我們不可能無緣無故地，就可以在日常生活中培養覺性。…因此，在固定形式訓練，訓練讓心具有力量；心具有力量之後，心跑了，及時地知道；心跑了，及時地知道，如此心就會安住。既獲得寧靜，又獲得力量，也獲得安住。心安住之後，我們就準備好進入[日常生活的]戰場了。

訓練自己的心，稱之為「心學」。若[直接]在外面的世間訓練心學，會極為困難，因為心很容易散亂。當我們在固定形式用功時，容易訓練心學，因為我們沒有其他的工作，於是就不斷地探究自己的心。心做些什麼，或怎麼做時，耗能最少？我們如此去觀察，心跑了，知道；

心跑了，知道，如此心就會自行安住，既會得到寧靜，也會得到安住，於是我們就準備好上戰場了。…因此，固定形式的用功十分重要。如果我們希望在今生體證道果、涅槃，就必須安排時間訓練，時間到了，就必須修行。無論念誦佛陀或觀呼吸，什麼都行。比如，我們念誦「佛陀、佛陀」，然後心散亂，我們看到——誒！心散亂了。心散亂時，它會損耗能量，我們及時地知道，便會減少能量的損耗。隨後慢慢進入到儲存能量的階段，如此心力就會越來越增長。心力增長了，便在日常生活中培養覺性。

8.〈在日常生活中培養覺性〉—摘自 210417

若想做到在日常生活中培養覺性，我們必須有覺性及時地知道自己的心。心迷失去看，及時地知道；心迷失去聽，及時地知道；心迷失去聞，及時地知道；心迷失去嚐，及時地知道；心迷失去感知身體方面的接觸，及時地知道；心迷失去想、演繹、造作，及時地知道。

在固定形式用功時，心並沒有跑到眼、耳、鼻、舌，僅剩下身與心。比如打坐，身體會痠痛，心跑到身體上，及時地知道；心跑去想，及時地知道。因此，在固定形式用功時，著重於兩個根門，也就是——身與心。

但在真實的戰場中、在日常生活中培養覺性時，我們在六個根門戰鬥，敵人會從六個地方跑過來，也就是——眼、耳、鼻、舌、身、心，這六個根門。六個根門接觸所緣，我們選擇不了——心是去看畫面、或是去聽聲音、或是去聞氣味、或是去嚐味道、還是去感知身體方面的接觸……我們是選擇不了的。在心裡面亦同，心是善或不善，我們也選擇不了、阻止不了、命令不了，它是無我的。

因此，在日常生活中、在外面的世界時，類似於敵人一會兒從眼根來，一會兒從耳根、鼻根、舌根、身根、一會兒迷失去想……敵人可從各個方向出現，那我們如何鬥得過呢？那些做到在日常生活中培養覺性的人，他不在六個根門戰鬥，如此戰鬥並不聰明，不可能有戰勝的一天。他僅需守護一個根門，也就是——呵護心。僅需呵護「心」這一個根門，就可以了。誰能呵護心，便能擺脫所有的魔王。所謂「所有的魔王」，即是色、聲、香、味、觸、法，那就是「所有的魔王」，它們不斷地掐著我們的脖子，讓我們迷失在世間。

有覺性呵護自己的心，我們在固定形式訓練時，已曾經訓練——

心散亂，及時地知道，心在損耗能量，也及時地知道，無論心是如何的，都及時地知道。我們持續不斷地訓練——及時地知道自己的心，直至嫻熟。

在日常生活中——當眼睛看到畫面，心滿意或不滿意，及時地知道；耳朵聽到聲音，心滿意或不滿意，及時地知道；鼻子聞到氣味、舌頭嚐到味道、身體接觸、心感知念頭，心生起了滿意或不滿意，有覺性及時地知道，就這麼去訓練。我們僅呵護「心」這一個根門。…

因此，在日常生活中修行，其實就是——有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有鼻子就去聞，有舌頭就去嚐，有身體就去感觸，有心就去想、演繹、造作，讓它們自然地工作，但我們有覺性去呵護自己的心。因此，眼睛看到畫面，心滿意或不滿意，及時地知道；生起苦、生起樂，心滿意或不滿意，及時地知道；生起貪瞋痴等，及時地知道。呵護單一的「心」，不必去呵護六個根門。

三、心學或正定

1.〈定與覺性〉—摘自 201219

定有好幾種，可以將它分成兩大類：

第一類、邪定；第二類、正定。

邪定，即是沒有覺性的[定]，比如，那些壞人要去殺人時，他必須具有[定]，需要聚焦；貓要捕抓老鼠時，它也需要具有[定]。然而，這樣的[定]，是往外送的，那並不是真的帶有覺性的[定]，那屬於邪定。我們打坐之後，看到鬼、看到天神，看到這個、看到那個，看到了，但是那被看到的對象是不是真實的，並不知道，沒有誰可以回答我們。心往外送了，心沒有安住，那樣的[定]是不行的，那並不是為了抵達道果涅槃的（[定]）。

但是，有時（送心）出去，看到外面的一些事物，比如，看到天堂、地獄、鬼、阿修羅道的眾生……這會讓我們畏懼惡業，於是就會更好地持戒，這是一條迂迴的路，但那與開發智慧並沒有關係。

真正用於開發智慧的[定]，是正定，即是帶著覺性的[定]。

正定也可以將它分成兩小類：

第一類、心是一，所緣是一，有覺性覺知所緣，所緣是主角，但有覺性。心是一，所緣是一，這樣的[定]是用於休息的。

我們的[心]非常地動盪不安，沒有寧靜，沒有快樂，因為心一會兒抓這個所緣，一會兒抓那個所緣，不停地更換所緣，不停地散亂，因此不會有快樂。

如果我們的心是一，所緣是一，我們與禪修所緣在一起，與心喜歡的所緣在一起，喜歡念誦佛陀，就用念誦佛陀，喜歡觀呼吸，就用觀呼吸之類的。不停地如此待下去，不關注其他的所緣，心就會寧靜在單一的所緣，可以獲得休息，心不跑來跑去了。這樣的[定]很好，有覺性，屬於帶著覺性的寧靜。

第二類、好的[定]：心是一，所緣是十萬、百萬個所緣。心是一，也就是——心是觀者，我們看到所有的所緣不停地在運動變化，真正的主角變成了「心」，而不是所緣。心安住，成為知者、觀者，看到所有的所緣不停地來來去去，這是用於修習毗婆舍那的（[定]）。因此，我們必須學習，如果沒有訓練好[定]，沒有正確的[定]，而去修習毗婆舍那，那就不會是真的。

2.〈兩類的定〉—摘自 210418

如果我們以「所緣」作為（修定的）重點，我們便會獲得寧靜型的[定]；如果我們以「心」作為重點，我們就會獲得安住型的[定]。

比如，觀呼吸、吸氣……隆波從小就開始用功及訓練，一旦心與呼吸粘合在一起，呼吸停下來，生起光明，心就會與光明粘合在一起。隨後心便會散亂，溜去感知外面的此或彼，根本沒有任何意義，如此的[定]，沒有任何好處。於是隆波便增加覺性（正念），及時地知道——心要跑去找光明了，心要跑去找呼吸了……當有覺性及時地知道——心要跑到所緣上時，心便會抽身出來成為知者，於是就會生起另一類的[定]。

「緊盯所緣」的[寧靜型]禪定，可以修習——初禪、二禪、三禪、四禪、五定、六定、七定、八定。但心抽身出來成為知者、觀者，能修習[安住型]禪定，也能獲得四禪八定。然而心的品質不同，一是[迷失]在所緣裡，一是[不迷失]在所緣裡。這部分應該學一學，這門學科稱之為「心學」，若學習就能獲得正確的定。

如果我們不學習自己的心、不探究自己的心，我們便會獲得「浸泡在所緣」的禪定。若問：「那好嗎？」那也好，那可以獲得禪定，有時可獲得各種神通，會超越許多人類。雖然具有很多智慧，但那並不是用於離苦的智慧。

若心安住，則是一一觀色法、名法工作，看到它們不斷地運動變化，心安住成為觀者，心並沒有進去干預，也沒有浸泡在心感知的所緣裡。心安住，感知所緣與[現象]，並沒有跳進去干預[現象]，對所有的[現象]，擺脫了滿意與不滿意，心契入到中道。我們可以獲得好的成果，因為心能安住，保持中立，能感知所有[現象]的生、住、滅。一旦它滅去了，又會有新的[現象]生起，又再看到那個[現象]生、住、滅。繼續去觀，不斷地觀下去，百次、千次、萬次、十萬次……不斷地看下去，七天、七月、七年……持續不斷地觀下去，就會看到——所有的[現象]，生了就滅。比如，快樂，生了就滅；痛苦，生了就滅；不苦不樂、捨受，生了就滅；貪心，生了就滅，不貪，生了就滅，生氣、迷失，不生氣、不迷失，生了就滅。便會看到——所有的[現象]，全都生了就滅。看到法喜生起，也會滅去，看到禪定的樂、寧靜生起，也會滅去，看到心的捨生起，也會滅去，看到生起的一切，全都會滅去。

當我們訓練時，就會看到——此生了就滅，彼生了就滅……如果福報、波羅蜜特別多，便會在七天內領悟（法）。不必如同四念處篇幅那般證悟三果或四果阿羅漢，若能在七年證悟初果，就已經很棒了。

3.〈剎那定〉—摘自 201219

有時隆波開示，心念處是適合那些「想很多的人」的禪修方法，而且是毗婆舍那型行者的路，並沒有提及必須先修習禪定。雖然不需修習禪定，但也必須有基礎的[定]。

在進入深定之前，有兩類[定]，也就是「剎那定」和「近行定」，是進入四禪八定之前的兩種[定]。

大家進入不了禪定，若想觀心，也必須要有[定]，至少需要具備剎那定。剎那定是一剎那、一剎那的[定]，大家也必須訓練，它並不會無緣無故生起的。訓練獲得剎那定的方法，就是——修習某一種禪法，一旦心跑了，知道；心跑了，知道，不停地如此訓練——心跑了，知道；心跑了，知道。但別強迫讓心一動不動的。

比如，我們念誦「佛陀」、「佛陀」，心跑去想別的事情了，有覺性及時地知道，或是觀呼吸，心跑到呼吸上了，及時地知道，心跑去想了，及時地知道，不停地去及時地知道。已經說過了，以心作為主角，如此，我們就會獲得安住型的[定]。一旦心安住，成為觀者，就會看到——所有的所緣來了就走，新的所緣來了就走，我們就可以真正開發智慧了。

因此，我們必須訓練[定]，至少必須獲得剎那定。修習某一種禪法，心跑了，知道，就只是如此而已。忍耐一些些，不停地去訓練，很快就熟練的，如果不訓練，就永遠都不會。

4.〈剎那定、知者的心〉—摘自 200920

我們有職責去及時地知道我的心。修行某一種禪法，然後去及時地知道我的心。每一次我們正確地如其本來面目去知道[現象]，那時候，「剎那定」就會自動自發地生起——「心安住」的[定]，就會自動自發地生起，但是只是生起一瞬間。比如，心跑去想，在及時知道的一瞬間，「想的心」會滅掉，「知者的心」、「知道的心」就會生起。

「知道的心」、「知者的心」，其實就是「有剎那定的心」。

「剎那定」猶如非常小的一點，我們看到它是一條直線，事實上，它是由眾多數不清的點連接在一起，我們誤以為它是一條直線，心也是同樣的。

這個一次一瞬間、一次一瞬間的[定]，如果時間過了很久，才出現一次，比如這裡（出現）一點，過了很久才又出現另一點，我們就[看不出它們是持續性的一條直線]，而是看到它們根本沒有關連，因為消失了很久。但是，如果（剎那定）生起得非常頻繁，我們就會感覺，它好像是持續的。

生起的[定]，一次一小點，但是頻繁地生起，[定]的量就會越來越多，就會看到一切的變化。這一瞬間的心，很難看見所有的一切，生了就滅，因為它的速度太快了。但是如果剎那定持續不斷地生起，我們就開始可以觀察到身心的變化。身體需用很久的時間，才會有變化，而心的變化，速度更快。如果我們有剎那定，觀心的變化不會太難，大概可以做得到。從未修習禪定的人，觀心大概可以實踐得了。

如果修習禪定，必須用比剎那定更深、更長的禪定。更深、更長的禪定，更容易了解色身的運動變化，因為身體的壽命，比心的壽命更長，這是自然的狀況。從理論的角度而言，心生滅了十七次，才有一個色法生滅。因此，如果我們想要很好地觀色法，就必須要有比剎那定更深的禪定。

如果我們的心像這樣不停地漂浮不定，那就去觀自己的心，心迷失去想了，知道，心跑去緊盯了，知道，常常地去訓練。接下來，心稍微有動靜，就會自行看見。覺性就會一瞬間、一瞬間的，[定]也是一瞬間，一瞬間的，心一次看一個[現象]。大家的禪定很小，那就去學習壽命比較短的，也就是——我們的心。

如果大家的禪定很強大，就可以去探究色法。

因此，身念處適合「奢摩他型」的行者，適合那些探究身體的人，而心念處，心時苦時樂、時好時壞，變化很快，適合那些沒有禪定的人。

5.〈清明的心〉—摘自 210226

若想訓練自己的心，達至純淨無染，則需非常用功。大家的心，每一天全是亂七八糟之事，造作此、造作彼、一會兒造作壞、一會兒

造作好、一會兒造作不造作；想「不造作」，則造作空。迷失在「造作」的心，是不可能純淨無染的，必需慢慢訓練。起初訓練時，先讓心清明，然後去開發智慧，直至真正抵達純淨無染。

「心」本身是清明的，那屬於「心」平常的狀態。大家的心，在平常的狀態，就是清明的，在煩惱雜染尚未潛入時，我們的心是如此的。佛陀開示：心的自然狀態、本然狀態是清明的。心鬱悶，是因為煩惱雜染摻雜進來了，煩惱雜染摻雜進來就會走、摻雜進來就會走……我們訓練心，讓它清明。

訓練「讓心清明」，即是一一別迷失、隨著煩惱跑，如果我們的心不被煩惱雜染控制，心便會自行清明。比如，我們訓練[定]，心是「知者、覺醒者、喜悅者」，其實這即是「清明的心」，也就是「知者、覺醒者、喜悅者」的心。這顆心，每一個人都能具備，但被煩惱雜染染汙，導致它消失了，無法現身，結果成為貪的心、瞋的心、迷失的心……。因此，起步的階段，我們需先訓練心，讓心清明。

6.〈使心清明的方法〉—摘自 210226

修習某一種禪法，然後及時地知道我的心。禪修的方法眾多，每個人的根基與秉性不同，我們去訓練，練習之後，心能抽身出來，從造作的世間跳脫出來，成為知者、覺醒者、喜悅者。

(1) 比如，在寺廟的一些出家師父，隆波會教導他念誦「佛陀」。如果誰特別喜歡「想」，就去念誦「佛陀、佛陀」，持續不斷地念誦「佛陀」。何時心特別散亂，「佛陀」就念誦得快一些，何時心寧靜，便輕鬆自在地念誦「佛陀、佛陀」……（隆波念誦的速度較慢）念誦「佛陀」之後，去及時地知道我的心，念誦「佛陀」之後，心散亂，知道「散亂」；念誦「佛陀」之後，心寧靜，知道「寧靜」……當我們有覺性及時地知道我的心，了知當下這一刻是如何的，那時，「知者的心」就會生起，「散亂的心」就會滅去，生起「知者的心」來代替。

(2) 在這座寺廟的一些出家師父，隆波教導他觀骨頭，從頭顱骨開始，眼眶……隨著脊椎往下觀，四肢……心是「觀者」，看見骨頭，不斷地觀骨頭。最初觀時，有時看得到，有時看不到，持續不斷地觀下去，便會越來越清楚地看見，骨頭就會開始越來越透明，心也開始寧靜、清明。「心」是觀骨頭者，「知者的心」就會越來越清楚，

而後便會獲得「清明的心」。

(3) 有些出家師父觀呼吸，其實並沒有觀「呼吸」，而是觀「身體呼吸」。在修行時，別一味地觀「呼吸」，應觀「身體呼吸」——看到身體呼氣、身體吸氣，持續不斷地去看。誰是看者？心是看者，就這麼不斷地訓練，有些出家師父是如此修行的。

(4) 有些出家師父觀身體行住坐臥、觀身體動、停之類的，不斷地去覺知，看到身體在行住坐臥……。有一位出家師父為隆波擦玻璃，不斷地擦來擦去，看見——身體工作，身體在動，心是觀者，「知者」自行獨立凸顯，並沒有任何地刻意。如果刻意，那是做不到的，刻意，便有了貪心的動機，煩惱雜染生起，善法是不會生起的。

(5) 起步的階段，有些出家師父[採用]經行。若不會經行，便會走得十分苦悶，或是計時，或是計算幾個小時、幾分鐘、幾個回合……。這些人並不會經行。經行並不必須姿勢很漂亮，而需帶著覺性經行。比如，經行時，心散亂、心跑掉了，及時地意識到「心跑掉了」，當我們及時地知道「心跑掉了」，「知者的心」就會生起。何時正確地如其本來面目去知道[現象]，那時候，「知者」就會自動自發地生起。我們無法指揮讓「知者」生起，只要我們不迷失，「知者」就會自行生起，因為這是心本來的自然狀態。心的本然狀態就是——它是清明的，是知者。因此，經典闡述，心的特質就是——對所緣進行感知。

事實上，心本身已是「知者」，但它被染汙了，由於各種各樣的煩惱雜染而染汙，被「心所」染汙，成為——貪心、瞋心、癡心、萎靡不振的心、妒忌、害怕、恐懼、擔心……出現各種各樣的狀態，這都源自於「與心同步」造作的事物，心本身僅僅只是「知者」而已。因此，我們拼命地修行那麼久，就是為了回歸並認識「知者」。事實上，那本身已經存在了，那是我們的心本來自然的狀態。因此，「知者」並不是多特別、多奇怪的事物。

7.〈知者的心〉—摘自 201226

對於沒有修行的人，心一會兒跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，一會兒迷失去想，心根本沒有安住。一旦心沒有安住，就會誤以為「我」真實存在，因為感覺心一會兒跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，而誤以為心只有一顆。一旦心安住之後，就會知道——「安住的心」是一顆，「沒有安住的心」又是另一顆。

「沒有安住的心」，也有好幾種形式——跑去看的心，跑去聽的心、跑去聞的心、跑去嚐的心、跑去感知身體方面接觸的心、跑去心裡面想的心、跑去心裡面緊盯的心、或是覺知的心……很多種狀況，心有很多種類。

如果有「知者的心」，才能看到心的生滅；如果沒有「知者的心」，就無法看到心的生滅，因為全都只是迷失的心——從一起床開始，就迷失，睡著也繼續迷失，做夢也繼續迷失，因此，我們誤以為心就只有一顆，心是「我」，一會兒做這個，一會兒做那個。但是，如果我們訓練，讓心安住成為觀者，我們就會看到——剛才的心是「迷失的心」，「迷失的心」滅掉了，現在已經成為「知者的心」。「迷失的心」與「覺知的心」是不同的一顆，然後不停地重複。

「心迷失」又可以分成好幾種——迷失去看、迷失去聽、迷失去觸、迷失在心裡面去想、迷失去緊盯禪修所緣……「心迷失」有很多種類。一旦有「知者的心」，就會看到——迷失的心，生了就滅：迷失去看的心，生了就滅，迷失去聽的心，生了就滅——滅的時候，就已經獲得「知者的心」了。因此，具備「知者的心」，我們才能看到心的生滅，最後可以讓心抽身出來成為觀者，觀身的時候，心就不會浸泡在身體裡，就會看到——身體並不是「心」，而是被覺知、被觀察的對象。身體不是「我」，智慧才會生起，因為有「知者的心」。身體在走，心是觀者，心成為知者、觀者。

有些人學習《阿毗達摩》之後，稱「知者的心」在三藏經典裡不存在。在《阿毗達摩》裡不存在，但是當教導的時候，教導：「色法在動，名法覺知。」名法即是心。真正執行覺知的名法，是什麼？其實就是心，但他們誤以為「知者的心」不存在。有些人也會教導：「色法在坐，名法在覺知。」如果按照隆波的開示就是——身體坐著，「知者的心」是知道身體坐著的知者。

如果迷失，身體坐著，根本不知道身體坐著，比如，我們心走神時，身體在抓癢，我們也不知道；身體在動，我們也不知道，因為那一刻只有「迷失的心」，沒有「知者的心」。

因此，我們須慢慢訓練，一旦心有正確的[定]之後，就會有「知者的心」。

隆波教導「知者的心」，這教導在隆波尚未出家時，就已經存在了。以前到處都有「知者的心」的教導，包括至今，依然還是教導「知者的心」。有些人指責隆波不教導[定]，其實隆波教導「知者的心」，

那就是[定]，而不是讓大家打坐之後迷迷糊糊。隆波從小就打坐了，知道[迷迷糊糊]不是路，那是沒有覺性的。訓練之後，必須有覺性，必須有「知者」生起，有了「知者」之後，覺性感知色法，就會看到：色法是被覺知、被觀察的對象。名法，也就是心，是知者、觀者。

名法（的職責是）「知道」。名法既有心，也有心所，如此闡述之後，也不知道如何用功，因此，高僧大德才會創造一個詞，稱為「知者的心」。…如果我們訓練，就會看到——我們過往的生命，有的全是「迷失的心」。因此，我們從未覺得，自己的生命是一段、一段的，一旦有了「知者的心」之後，生命開始斷成一部分、一部分。「呼氣的身體」是一個部分，「吸氣的身體」是另一個部分，已是不同的部分了。感知「吸氣的身體」的心已經死去，然後生起「知者的心」，就會看到生滅。

心是「知者」。身體行、住、坐、臥，誰是[知道者]？「心」是知道者。如果按照經典，「知者」就是「心」與「心所」。我們聽了之後更加發懵，不知如何動手修行，因此，高僧大德創造「知者的心」一詞。「知者的心」包含諸多善法，包含諸多善心所。…與知者的心同步生起的「心所」，有覺性、[精進]、智慧、一境性（定）等等。【註】

因此，須慢慢訓練，把心訓練好，開發智慧的工作就能完成。如果我們尚未有「知者的心」，「開發智慧」就無法真正進行，無法看到我們的生命是斷斷續續的，無法看到所有的色法，生了就滅；無法看到所有的名法，生了就滅。

【註解】

「喜俱智相應心」的善心的成分：

（信慧組 34 個名法：1 心、33 心所）

◎一個識。

◎七個遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性（定）、名命根。

◎六個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

◎十九個遍一切美心心所：一、信；二、念；三、慚；四、愧；五、無貪；六、無瞋；七、中捨性；八、身輕安；九、心輕安；十、身輕快性；十一、心輕快性；十二、身柔軟性；十三、心柔軟性；十四、身適業性；十五、心適業性；十六、身練達性；十七、心練達性；十八、身正直性；十九、心正直性。

◎一個無痴心所：慧。

8.〈生起知者的心二法〉—摘自 201031

如何才能生起「知者的心」？

我們要將「知者的心」，用於開發智慧。如果沒有作為「知者的心」，開發智慧就不是真的，有的只是「迷失的心」，一直是處在迷失的狀態。讓我們獲得「觀者的心」的狀態，有兩種方式。

第一種方式，是透過修習禪定：比如，我們不停地呼氣、吸氣，心不斷地與呼吸打成一片，一旦心寧靜，呼吸就會靜止、消失。呼吸非常地微細，它並沒有完全地停止呼吸，只是呼吸進入極度微細的狀態，就會感覺到散佈到全身，似乎透過皮膚可以呼吸一般。呼吸停下來，就會變成光明。心想到光明的時候，稱之為「尋」，心與光明在一起，不跑到其他地方去，稱之為「伺」。待在（光明）裡，心寧靜下來，就可以非常嫻熟地戲玩光明——光明可以縮小，可以擴大。在光明擴大的時候，感覺自己似乎成了太陽，可以把光明送到每一處。在光明縮小的時候，就會變得非常地小，如針尖一般，光明聚合起來時，濃度非常高。在我們可以擴大、縮小光明的時候，心已經來到了「近行定」。…那之後，心已經可以與光明玩在一起了，然後有快樂、法喜，很快樂地與光明在一起，初禪就生起了。然後繼續修行，我們就會知道——在心抓住光明，與光明打成一片時，依然是一種負擔。那是負擔，依然會損耗能量。於是，心就會放下光明，然後就斷「尋」，斷「伺」。後期的經典喜歡將「尋」與「伺」個別分開。事實上，它就是放下光明。放下光明的時候，「尋」與「伺」是同時減去的，心就會逆流，進到「知者」，「知者」就會生起，因為心沒有跑到所緣上。如果心還跑到所緣上，「知者」就尚未生起。因此，修習[定]的竅門是——如果心跑到所緣上，「知者的心」就不會生起；如果心沒有跑到所緣上，「知者的心」就會生起。如果能夠抓住這個要領，我們就可以提升。

[第二種方式]，透過不進入禪定的方式，讓自己獲得「知者」：這是大家應該訓練的方式，因為這一代人很難入定，心想寧靜下來，太難了，有的只是動盪不安。訓練獲得「知者的心」的方法就是修習某一種禪法，比如：（1）吸「佛」、呼「陀」；（2）或修行之後，看到身體呼吸，看到身體膨脹、收縮；（3）看到身體走、看到身體站、看到身體坐、看到身體躺；（4）看到身體動、看到身體停。修習某一種禪法，但是，重點並不在禪修所緣上。比如，吸「佛」、呼「陀」，我

們並沒有關注呼吸或「佛陀」，我們真正重視的是「心」。看到腹部膨脹、收縮，我們要觀全身，別只是觀腹部——那是緊盯，只能獲得奢摩他。觀全身——腹部正在膨脹、收縮，覺知全身，輕鬆自在地去覺知全身。將注意的焦點，放在自己的「心」，而不是將關注的焦點，放在身體的膨脹上。比如，隆波田的「動中禪」，動了，要覺知；停了，要覺知，注意的焦點並不在手上，而在「心」。關注的重點在「心」，修習什麼禪法都可以，但是我們關注的重點在「心」。

如何才能將重點關注在「心」呢？

修行之後，心是怎麼樣子的，就知道它是那個樣子的。修行之後，心散亂，不必想要讓它寧靜。心散亂，知道「心散亂」；心寧靜，知道「心寧靜」。如心的本來面目去知道，不停地這麼訓練。如果心迷失去想，及時地知道「心迷失去想」。在及時地知道心裡生起的狀態時，[定就會自行生起]。心苦、心樂；心好、心壞；心散亂、萎靡不振……一旦及時地知道自己的心，[定]就會自行生起。掙扎來、掙扎去的心，痛苦不堪的心，時苦時樂，時好時壞，我們不停地去及時知道。心快樂，知道；心痛苦，知道；心好，知道；心不好，知道。在我們及時地知道時，及時地知道心的掙扎，它們就會滅去，「知者的心」就會生起。因此，生起「知者的心」，並沒有什麼困難的。

但是，無緣無故地，我們無法讓「知者的心」生起，除非入定。但是大家無法入定，命令讓「知者的心」生起，那是做不到的。我們用的方法就是：修習某一種禪法，心迷失之後——迷失去看、迷失去聽、迷失去聞、迷失去嚐、迷失去感知身體方面的觸、迷失在心方面去想——迷失在六個根門，我們有覺性及時地知道。或心快樂，知道；心痛苦，知道。何時能夠如其本來面目地覺知到[現象]，心就會轉換品質，變成「知者」。說得簡單一些，就是要認識「迷失的心」——知道「迷失的心」，「迷失的心」就會滅去，「知者的心」就會生起。

9.〈分離想蘊、行蘊〉—摘自 201011

如果我們訓練，修習某一種禪法，一旦有什麼念頭、造作冒出來之後，我們要有覺性去及時地知道。比如，我們正坐著修行，在念誦「佛陀、佛陀」，我們所愛的人的臉呈現出來了，想蘊、「記得」冒出來了，行蘊就會進一步地去造作——「哎呀！這人如此這般好、如此那般可愛」，心作為「觀者」，就會看到——冒起來的想蘊、行蘊，是

被覺知、被觀察的對象，它們不是「心」。

比如我們坐著、坐著，想起了某個人，瞋心生起了，我們就會看到——心是自己想的，我們並沒有刻意地要想，心是自己想的；心「想」了之後，瞋心生起。瞋心不是「心」，是被心覺知、觀察的對象，它本身不是心，如此稱之為「分離蘊」。「想蘊」是一個部分，記憶冒出來了；「行蘊」，也就是——造作好、造作壞等，冒出來了。它們是不同的部分，它們與「心」是不同的蘊，心是「觀者」。不停地去訓練，坐著觀呼吸，或坐著念誦「佛陀」。一旦想蘊、行蘊冒出來之後，我們有覺性去及時地知道。

10.〈所緣有四種〉—摘自 201121

每一天用功、每一天用功，我們的心就會有力量，一旦心跑了，知道，「知者的心」就會生起，「知者的心」生起的瞬間，就會有「知者」，也就是心作為「知者」，有「能觀」和「所觀」，所有的所緣，都屬於被觀察的對象。在佛教裡的「所緣」，並不是指情緒，所緣是指「所觀」。因此，覺知所緣，包括想的內容，也屬於所緣，屬於「概念性的所緣」。「概念性的所緣」可用於修習奢摩他，但無法用於修習毗婆舍那，因為沒有三[實相]（可觀）。從早想到晚，根本沒有三[實相]（可觀），因為（心）可以一整天都在想。因此，所緣有四種：

（第一種）概念性的所緣，僅僅只能用於修習奢摩他。

（第二種）色法的所緣。

（第三種）名法的所緣。

色法、名法，既可以用於修習奢摩他，也可以用於修習毗婆舍那。有些人誤以為——覺知名、覺知色，覺知身、覺知心，那是修習毗婆舍那，那不是真的。觀腹部升降，誤以為那是修習毗婆舍那。何時緊盯腹部，就變成了修習奢摩他。做手部動作，去緊盯手，那也是奢摩他。觀呼吸之後，去緊盯呼吸，那也是奢摩他。

因此，觀色法，並不一定就是修習毗婆舍那，必須先要有「心安住」，才可以做得到。觀名法也是一樣，既可能是奢摩他，也可能是毗婆舍那。

比如，我們在修習慈悲觀的時候，心有快樂了，知道；心有痛苦了，知道，如此我們可以修習毗婆舍那。如果我們的心很寧靜、很舒服、很陶醉在慈悲裡，那是奢摩他，甚至可以來到無色界的第七定。

因此，修行時，首先是概念性的所緣，就是我們思維的那些內容，可以用於修習奢摩他。比如，我們思維身體：「頭髮、皮膚、牙齒、骨頭……生了，就死掉」，心就會寧靜，這可以壓制淫欲，可以獲得奢摩他。但是無法修習毗婆舍那，因為毗婆舍那必須要看到事實、實物，事實、實物只能是一名法、色法；身與心。因此在四念處裡，僅有身與心。

第四種所緣就是——涅槃。

凡夫不曾見過涅槃，因此不用關注。涅槃是無法用於修習毗婆舍那的，涅槃可以用於修習奢摩他，[聖者]以涅槃修習奢摩他時，稱之為「進入果定」，能以涅槃作為所緣。大家是凡夫，涅槃無法作為自己的（禪修）所緣，因為大家從未見過涅槃。

因此，大家用於修習毗婆舍那的，也就是身與心，心成為「觀者」之後，就會看到身體[和心]是被覺知、被觀察的對象。

11.〈別平白地受苦〉—摘自 201212

要覺知自己，持續不斷地覺知自己，吸氣、呼氣之類的，都要覺知，別讓心走神，別讓心一直處在忘了自己的狀態。隆波認識有些人，他們是心腸很好的人，行善且做了很多好事，（生命）非常快樂，但是不修行，年紀越來越大時，只能總結——他們一輩子有快樂，但是下一世如何，就不知曉了。因此，我們必須在生病之前，就趕緊動手修行，如果已病重，修行就會很難。在「老」與「病」降臨之前，就開始修行，修行直至隨時對死亡做好準備。必須開始修行，在尚未老、還未病之前，就開始動手修行，這是最好的！一旦老了，大腦就會退化，想打坐，很快就睡著了，入夜時分，想睡卻又睡不著，應入睡時，睡不著，應清醒時，則不醒，全都混亂了，修行就會很難。或是病重了，極度痛苦，想分離蘊，但已做不到了，因為沒有在還未生病之前就訓練。因此，隆波才會提醒大家，提醒再提醒——必須從現在起，就趕緊開始動手修行，等到老了之後，那就難了，等到病了之後，那就難了。

在訓練與「老」面對面時，先要去觀身，看到身體不是「我」，身體老，不是「我」老。我們常常訓練，覺性就會很好，心會獨立凸顯，具有[定]，看到身體老，看到身體病，與心沒有關係。

當我們訓練的時候，若想與「病」對抗，則須分離蘊，看到身體

是一個部分，病痛是另一個部分，作為觀者的心，是另一個部分。

如此訓練，而且訓練得非常嫻熟，以應對生命中的大戰，也就是一一病重及瀕臨死亡之時。（在生命中）出現「小戰」時，就要訓練。比如，我們去看牙醫的時候，那是很可怕的，要去觀察：

身體躺著，張嘴的身體是一個部分；醫生不停地在戳戳戳，疼痛是另一個部分；內心的恐懼是另一個部分；感知是另一個部分。

我們不停地去訓練，別平白地讓自己受苦，去看牙醫的時候，不斷地訓練分離蘊。到了真正瀕臨死亡之時，就會看到——身體已經呼吸不了了，身體十分痛苦，身體被極度強烈地苦逼迫著，心擔心、心害怕之類的，是另一個部分，不停地去觀察與體會。我們的心是觀者——看到害怕是一個部分，遺憾、鬱悶是另一個部分。在瀕臨死亡之時，心運作的速度非常地快，非常地頻繁且迅速。…

如果我們每一天訓練自己，努力不斷地分離蘊——身體是一個部分，疼痛是另一個部分，焦慮不安的感覺，是另一個部分，心是知者。如此訓練，訓練到極度嫻熟之後，我們就可以隨時準備好應對生命的大戰。高僧大德，比如阿姜放長老曾經開示：每一個人必然會經歷一場大戰，必須與死亡戰鬥，戰鬥也會死，不戰鬥也會死。如果不曾訓練修行，死後就會墮到惡道，便會難過地死去。如果曾經分離蘊與界，看到身體死，心是知者；看到身體生病，心是知者。真正瀕臨死亡之時，心將切斷身體方面的感知，僅僅只剩下心方面的感知。因此，如果我們曾經訓練，心強大、非常地嫻熟，在臨終的時候，心就會安住，非常地有力量。

12.〈舊業和新業〉—摘自 201226

無論發生什麼（事情），要及時地知道我的心。好的事情發生了，我們的心，想讓它待得久一些，要及時地意識到。或尚未發生的事情，我們希望它發生，也要及時地知道。不好的事情在生命中發生了，希望它快些消失了，要及時地知道。生命中那些不好的事情，我們無法掌控或命令它快些結束。有因，它就會存在，沒有因，它就會減去，我們無法指揮。我們無法命令，然而卻拼命地去命令，我們掙扎，不願意接受事實，心就會更苦。…

有些人想讓丈夫愛自己、讓妻子愛自己，然而，愛與不愛，不取決於自己的「想要」或「不想要」，取決於多種因素，包括舊業和新

業，全都與業報有關。舊業，讓自己必然遇見如此糟糕的丈夫。新業，比如已經遇見好丈夫，但自己卻喜歡抱怨，所有事情都抱怨，而且喜歡操控一切，丈夫就想：「本來已經討厭了，現在又更討厭了」，結果跑到其他地方去了。業報是存在的，既包括舊業，也包括新業，無論面對什麼，都別動搖，面帶微笑地去與它戰鬥。去觀，我們出生的時候，帶著什麼？我們什麼都沒有。在我們長大的時候，我們擁有好多，最重要的是，我們有生命的經驗，尤其我們修行，在法上還有一些經驗，這是無窮無盡且豐碩的原始資本。在出生的時候，我們什麼都沒擁有，除了「業」將自己送過來之外，或許讓我們有名譽、有錢財、有地位，有這個、有那個，有溫暖的家庭……然而，到了業報現前時，所有的一切，全都從我們的手裡離開，想讓那些已經損失的事物失而復得，那是毫無意義的，不懂事。因此，如果我們的心，修行到足夠的量，我們就會看到——所有發生的一切，全都是隨順因緣，而不是隨順我們的欲望。心的欲望止息，心就不再掙扎，心不再掙扎，心就不會有苦。因此，必須直接契入到心。

在我們的心接觸到所緣時，眼、耳、鼻、舌、身、心接觸所緣，眼、耳、鼻、舌、身接觸之後，就會把信號送到心裡。有時，心也會直接接觸所緣，接觸念頭、接觸記憶，然後它就會開始工作。一旦接觸所緣之後，我們無法選擇——是好或是壞的所緣，是苦或是樂的所緣，我們都無法選擇，是業報在做決定。然而，我們能做到的，就是——有覺性去及時地知道：這個所緣生起了，心不喜歡，知道「不喜歡」；這個所緣生起了，心喜歡，知道「喜歡」。直接去知道我的心，在眼、耳、鼻、舌、身、心接觸到所緣之後，直接去知道心：心喜歡，知道；心不喜歡，知道。

如果心喜歡，沒有及時地知道，就會生起「欲愛」及「有愛」；如果心不喜歡，沒有及時地知道，就會生起「無有愛」（以上三愛）。

一旦生起了欲望（愛），一旦生起了執著（取），就會開始掙扎（有），生起掙扎之後，就會開始抓取，將眼、耳、鼻、舌、身、心抓取，成為「我」、「我的」。當心抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，成為「我」、「我的」時，這在十二緣起裡，稱之為「生」。

曾經聽說過嗎？徹底地滅絕「有」與「生」，曾經聽說過嗎？有些人做功德，希望能止息「有」與「生」，但卻不知何謂「有」與「生」。

「有」就是心的掙扎，在我們心裡的造作與掙扎，稱之為十二緣起的「有」。「生」就是心去執著，將眼、耳、鼻、舌、身、心執著，

成為「我」、「我的」，這在十二緣起裡，稱之為「生」。

當我們修行來到極點時，「有」與「生」就會徹底地止息，心不再掙扎，不再隨著欲望掙扎，不再執著，不再抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，成為「我」、「我的」

四、慧學或內觀智慧

1.〈關注自己的心〉—摘自 210109

我們來訓練自己的心，一般的人會生氣，他們生氣的時候，關注的是那些讓他生氣的人或動物。有些人甚至對樹木生氣——「這棵樹啊，這裡發芽、那裡長葉！」內心不滿意，大部分人只是如此，僅僅只看到讓自己生氣的那些事物，從未返觀自己的心：「心正在生氣」。

作為修行人，我們與普羅大眾有些許區別，他人會生氣，我們也會生氣，…但是，生氣生起之後，與其關注那些讓自己生氣的人，不如反觀「生氣生起了」，生氣是從胸口冒出來的，如果是輕微的生氣，一冒出頭就減去了，如果是強烈的生氣，已是怒火衝天，已衝到頭上，血液已衝到臉上了。我們就去看，看到「心生氣」，只是如此，就堪稱之為「修行」了。或是貪生起的時候，（修行）也不是什麼困難的事情，必須知道「心有貪」。…作為修行人，並非與普通人不同，也不是讓自己成為機器人，沒有感覺。無論什麼感覺存在，我們只是知道「感覺生起了」。我們看到——感覺生起，感覺駐住，感覺減去……。那已經是修行了。

不像一般人，他們沒有及時知道自已的感覺，只是知道外在的事物。（比如）這個人讓自己生氣，一旦他來了，就會盯著他，然後不斷地找他麻煩。或是喜歡此人，於是一直滿意地盯著他看……。或是閒著沒事時，想到過去，想到未來，散亂、走神、迷失了。

我們不停地去及時知道自已的心，那並不是困難的事情，我們可以讓修行與生活，完全地水乳交融。當我們碰到不喜歡的事物，別只是一味地去看那些自己不喜歡的事物，而需看到自己「不喜歡的心」。當我們看到自己喜歡的事物，別只是一味地去看那些自己喜歡的事物，而需返觀自己「正在喜歡的心」。

當我們打坐，想到過去、想到未來時，忘了當下，已經迷失了，忘了當下，稱之為「痴」。所謂的「痴」，就是指——沒有看到自己正在呈現的狀態，沒有看到——名法與色法僅僅只存在於當下，過去已不存在，僅僅只是記憶；未來尚不存在，那些[現象]還未生起，僅僅只是我們的念頭而已。

因此，我們持續不斷地活在當下，不迷失。身動，去覺知；心動，去覺知，這時候，我們正與「痴」戰鬥。如果身體動了，不覺知；心

動了，也不覺知，此時正有「痴」。因此，我們需訓練自己，貪心在內心生起了，要知道，別只是一味地看那些讓自己生起貪的事物；瞋心在內心生起了，要知道，別只是一味地看那些讓自己生起瞋心的事物。...

有些人會對自己生氣，但大部分人都對別人生氣。我們最愛的是自己，但最頻繁忘記的也是自己，這是人類最大的盲區。一般來說，愛什麼事物，就會一直守著它，然而，我們愛自己，卻忘了自己，對自己沒有興趣。

我們與一般不修行的人，有些許區別而已，別人只是一味地關注那些被覺知、被觀察的事物，而我們關注的是自己的心，作為知者、觀者的心。心有貪心，及時地知道，心有瞋心，及時地知道，心散亂，想到過去、想到未來，忘失當下的身與心，及時地知道。我們及時地知道、及時地知道……那就是「訓練」，我們既獲得心寧靜，接著也獲得煩惱寂靜，既得到[定]，也得到智慧。心沒有[定]，源自於煩惱把心拉走了，我們持續不斷地及時知道煩惱，煩惱就無法牽動我們的心，心就不散亂，而寧靜下來，就可以獲得心寂靜。我們不停地去看，所有的[現象]來了就走，來了就走，最後就會知道事實——所有的[現象]，無論名法或色法，有因就會生，沒有因就會滅去，無法掌控。它們存在，而不是沒有，只是它們的存在，是隨順因緣的，一旦因緣滅去了，它們也會滅去。

2.〈觀心的實相〉—摘自 201011

(1) 在觀心的時候，[坐著]吸「佛」、呼「陀」，但是目標並不是為了追求寧靜。若有任何現象發生在心，我們去及時知道，以「心」作為主角，而不是以身體或呼吸作為主體。是以「心」作為主角！

練習下去，我們就會看到：一會兒「想蘊」冒出來了，比如某個人的面孔呈現了，我們並沒有刻意地想，心會自己想，「想蘊」是無常的，「想蘊」也無法掌控，我們無法命令，它會自行冒出來。一旦「想蘊」冒出來，「行蘊」就會接著開始運作。「行蘊」就開始造作——「這個人，太討人厭了！」瞋心冒出來了。

心作為「觀者」，看到「想蘊」冒出來，看到「行蘊」冒出來，我們的心是「觀者」。我們就會看到：「想蘊」是無常、苦、無我的，「行蘊」也是無常、苦、無我的。

(2) 有時候，我們坐著吸「佛」、呼「陀」，去及時地知道自己的心：有時候，心會寧靜，知道「寧靜」，有時候，心會散亂，知道「散亂」。「散亂」是被觀察的對象，「散亂」不是心，心[本身]從未散亂，「散亂」不是心，「寧靜」也不是心，它們是[心外]的另一個部份，稱為「心所」，是另外一個行蘊。因此，我們就會看到：每一個生起的事物，在心裡生起的每一種現象，全都不是「心」，而是被覺知、被觀察的對象。我們就會看到：所有的想蘊，所有心裡方面的感受，所有的行蘊——也就是造作好、造作壞，全都是被覺知、被觀察的對象，不是「心」，不是「我」，心是「觀者」。我們慢慢不停地去訓練。

(3) 接下來，修行越來越嫻熟，我們就會看到：包括「知者」本身、「心」本身，同樣也是呈現三[實相]的。比如，我們吸「佛」、呼「陀」，心是「觀者」，苦樂、好壞冒出來，心是「觀者」。「觀者」的心，它也是無常的，一會兒迷失在念頭的世界裡，一會兒迷失去緊盯所緣，一會兒迷失到「空」裡，它迷失來、迷失去的，因此，「知者的心」本身也是無常的，「知者的心」本身也是無我的。

但是修行的量必須很多，才可以看到這一點。最開始的時候，看不到沒有關係，僅僅只需看到——凡生起的，都會滅去。在我們心裡，凡生起的，都會滅去——快樂生起，會滅去，痛苦生起，也會滅去，好壞生起，也會滅去，各種各樣的記憶、界定、想蘊，生起了，同樣也會滅去，不停地去觀察。

3.〈清楚地看見〉—摘自 210425

若想真正探究心，透過閱讀經典的方式，是不會明白的。透過聞法的方式，也聽不懂，如果坐著思維、分析——心是如此、那般的，也還是不會明白。必須看到真正的[現象]——心是如何的？必須「看見」，沒有其他方式。除了「看見」，沒有其他方式。

所謂「看見」——正確地看見、清楚地看見，其實即是「毗婆舍那」。「毗」是清楚；「婆舍那」是看見，清楚地看見，看到身的實相、心的實相。

一旦我們徹見身體，便會了知——身體根本沒有任何實質的意義，它就僅是苦而已。心才是所有問題的罪魁禍首，它不斷地製造麻煩。

如果我們能訓練自己的心，訓練成功，訓練得很好，我們就可以不苦。因此，佛陀才會開示：「訓練好的心，會為我們帶來快樂。」

因此，我們的職責就是一——訓練心。

訓練心的方式，首先需看見——心是如何的？

若我們想訓練心，則必須先認識心。

如同我們想訓練士兵，必須有士兵讓我們訓練，對嗎？

若想訓練士兵，卻沒有士兵讓我們訓練，該往何處訓練呢？

因此，我們要訓練心，必須有「心」讓我們訓練。

「心」在何處？隆波亦曾有過疑問，首次聽聞隆布敦長老開示，那是三十七年前（1982 年）的二月六日，長老說：「你已閱讀很多書，現在開始，讀自己的心。」

如何開始讀自己的心？

所謂「讀」，其實就是一——心是如何的？有什麼樣的展現？演繹什麼樣的角色？我們就只是緊隨著知道，緊隨著看見。如同閱讀小說，「心」為我們演繹小說情節，於是我們就去看，看它演繹（故事情節）：一會兒上演「愛」，一會兒上演「恨」、一會兒苦、一會兒樂、一會兒貪、一會兒生氣，一會兒迷失，不斷地找麻煩，一會兒寧靜，一會兒散亂……心如此演繹給我們看。

4. 〈夢與醒〉——摘自 201121

「醒過來」，那是大家需要訓練的狀態。世間的人一直處在熟睡、做夢的狀態，一直處在念頭的世界，一直處在夢的世界，沒有醒過來。醒過來的僅僅只是身體，但是心沒有醒過來。

心醒過來的狀態，其實並不是什麼困難的事情，有在覺知自己，心沒有迷失，沒有隨著痴而跑，心沒有迷失，沒有隨著[煩惱]而跑，心就會醒過來。但是，大家不太願意醒。

以前，「醒過來的人」非常難找，在三、四十年前，隆波到各個道場參學，去看他們究竟是怎麼修行的。結果發現——不太能找到醒過來的人。有的只是很苦悶的修行人，不停地在打壓自己，非常地苦悶。打坐、呼吸，也是很鬱悶地在呼吸，拼命打坐，不停地在打壓自己，誤以為這麼做了會很好，這麼做，其實僅僅只屬於「修苦行」，白白讓自己受苦，不會有任何受益。

隆波曾經教導幾位朋友，差不多有十個人，一起坐休旅車去頂禮高僧大德。有些高僧大德的心，非常地快速，一旦車子停下來，他立即就回過頭來看，然後感嘆：「怎麼可能聚集這麼多人呢？」

為數十個可以覺知自己的人，他都覺得很多了，因為一般人不太能覺知自己。雖然打坐、經行的人很多，但是心卻沒有醒過來。打坐，一直是在禪定的夢境裡，無論做什麼都是迷失的，一直不停地在打壓自己，心並沒有醒過來。

如何才能醒過來？

比如，在熟睡、做夢的時候，何時知道自己在做夢，我們就會醒過來。曾經出現過嗎？正在做夢，「誒！現在是在做夢嗎？」僅是知道這一點，就醒過來了。因此，何時及時地知道——心在熟睡、在做夢，心就會醒過來。然而，我們的心並不僅僅在熟睡的狀態，才是熟睡的，雖然大家眼睛是睜開的，但也在做夢。

泰文有一個詞，稱之為「白日夢」，不知道其他語言有沒有（這個詞）。「白日夢」就是（身）醒過來，但是心在做夢，這稱之為「白日夢」。

晚上熟睡的時候，真正在睡著的狀態下做夢，何時我們知道——心在做夢，心就會從夢境裡醒過來，就會活在真實的世界裡。「夢境」和「念頭」，它們是同一回事。熟睡的時候在想，那稱之為「做夢」；白天的時候做夢，那稱之為「想」。「夢」與「想」，古人很厲害，知道與心有關的詞彙非常多，「夢想」、「夢想」，「夢」與「想」是同一回事。「想」是醒著的時候在想，「夢」是熟睡的時候在想，醒著時做夢，迷失在念頭的世界，那稱之為「白日夢」。

何時知道——自己迷失在念頭的世界、夢的世界裡，心就會自動自發地醒過來。那並不是什麼困難的事。然而大家卻不知道，如果知道，就會醒過來了。難，就難在——眼睛睜開，但卻不知道自己的心在做夢。訓練讓自己知道「自己在做夢」的方法，其實並不困難，隆波喜歡用的詞是「不困難」，因為隆波在修行的時候，真的不難。但看大家，就會發現——同樣也很難，大家修行很懶惰，並沒有心意堅決。

5.〈迷與覺〉—摘自 201121

如果心作為觀者，觀身時就會看到：身體在演示無常、苦、無我。

如果心作為觀者，覺性感知感受時，就會看到：苦、樂、不苦不樂，它們演示無常、苦、無我。

如果心作為觀者，覺性感知心裡生起的好或壞時，就會看到：無

論好或壞，全都是無常、苦、無我的。

接下來，進到心裡，這個「觀者的心」，同樣也展示無常、苦、無我。「知者的心」待得不久，就會變成「想者的心」；「想者的心」待得不久，又會變成「知者的心」，這是對於曾經訓練過的人。

對於從未訓練過的人，心跑去想，只是臨時的生起，但會不停地生起「想者的心」，一而再，再而三地重複，一整天處在迷失的狀態。

但如果有了「知者的心」，心迷失去想這麼長，然後生起「知者的心」——只是這麼一瞬間，知者的心不會待很久的。然後又迷失這麼長，又生起「知者的心」，如此不停地交替進行。「知者的心」會將我們的生命切成一段、一段的。

如果我們沒有「知者的心」，我們的生命就只有一種：從出生到死，一直是迷失的。

但是，我們迷失、迷失，然後生起「知者的心」：「誒！迷失在念頭的世界了」。「知者的心」生起，「迷失的心」滅去了。接下來又再生起新的「迷失的心」，我們看到新的「迷失的心」是不同的一個，[接著生起新的「知者的心」]。

原先迷失十五個小時，接著覺性生起一次。接下來是十二個小時迷失，[而後覺性生起一次]。我們不停地去訓練，「知者的心」就會生起得越來越快，接下來就會生起得越來越頻繁，迷失一分鐘就會知道，迷失十秒鐘、迷失三秒鐘就會知道，就會越來越快。最終，心只要一動，還不知道要迷失去哪一個[根]，心稍微一動，就看見了，心一動，就看見了。…心一動，就知道；還不知道是好是壞，就可以看到了。如此覺性就很快速了，「知者的心」就會獨立凸顯。

「知者的心」獨立凸顯，無論覺性感知什麼，包括覺知心，都會看到——無論是身、感受，或是（造作）好或壞的行蘊，或是心本身，全都是生了就滅。

最終，可以清除邪見——誤以為有一個「我」是恆長存在的，就會看到——凡生起的，全都會滅去。這麼照見，就可以證悟初果須陀洹。如果閱讀經藏，就會發現，在經藏裡面提及，很多初果的聖者在證悟初果的時候，就會看到：某東西生起是很正常的，某東西滅去是很正常的；所有的一切都是生了就滅——凡生起的，全都會滅去。

不生不滅的，僅僅只有一個，也就是涅槃。道與果都還是生滅的，只有涅槃是唯一的生生不滅。

6.〈心的訓練三類〉—摘自 210214

心的訓練(形式)可以分為三類：第一類，是訓練讓心獲得寧靜；第二類，是(訓練)讓心安住；第三類，是(訓練)讓心生起智慧。前兩類屬於奢摩他的修行，後一類屬於毗婆舍那的修行。

(第一類)訓練是為了讓心得到寧靜，其關注點是禪修所緣。引導心與感覺快樂的禪修所緣持續地在一起，柔和地引領，而不是緊盯或聚焦。緊盯或聚焦只會產生苦悶，不會感到快樂，因而也無法獲得寧靜。比如，隆波觀呼吸時就會覺得舒服，在需要寧靜時，與其放任讓心去胡思亂想，還不如讓心與單一所緣在一起——觀呼吸，心寧靜下來就得到了休息。

(第二類)如果讓心安住，其關注點就不再是禪修所緣了，而要以“心”作為重點，此時的主角已經切換。如果修習(是為了獲得)寧靜，那麼禪修所緣便是主角；但如果訓練讓心安住，以便得到開發智慧所需的安住型[定]，那麼“心”才是主角。主角由“所緣”變成了“心”——心跑了，知道；心跑了，知道，心就會安住。

(第三類)在開發智慧時，真正的主角既不是“所緣”也不是“心”，而是[三實相]成為主角。因此，如果觀身時看到身體動來動去，這仍然屬於修習[定]。如果觀心時，心一動不動、空、光明，也還是屬於修習[定]。

但是如果可以看到正在移動的身體是無常、苦、無我的，這樣就是契入毗婆舍那了。之所以可以洞悉到(實相)，是基於非刻意界定時的自行界定。開始，我們需要刻意地界定，接下來，即使不用刻意，心也會自行洞悉到這個身體是無常、苦、無我的——只會從其中一個角度看到，而不會(同時)從三個角度看到。

觀心也是一樣的，也需要自行界定。起先，我們也是刻意幫忙去界定——“光明的心”是無常的，一會兒就跑去想了，因此“想的心”與“僅僅空的心”並不是同一念心。慢慢地引導它去看、去教育它，接下來就會自行照見——在沒有刻意界定時會自行界定。那是真正提升到開發智慧的時刻——洞悉到[三實相]。

只要尚未看到[三實相]，就仍然不算是在修習毗婆舍那。即便觀身、觀心，也還是屬於奢摩他。如果觀身時緊盯身、觀心時緊盯心，那只是在一味地修奢摩他而已。可是，如果可以知道“心跳進去盯著身”、“心跳進去盯著空”了，心就會安住起來。心一旦安住，覺性

捕捉到身，假如曾經界定過“身的[三實相]”，這時就會看到（身的）[三實相]。心安住以後，假如曾經界定過“心的[三實相]”，在覺性捕捉到心的一瞬間，想蘊便會界定“心的[三實相]”，這樣才稱得上是在修習毗婆舍那。

7.〈修行的原則〉—摘自 201219

隆波教導的是修行的原則，並不是方法。至於方法，大家需去選擇自己擅長的。擅長念誦佛陀，就去念誦佛陀，擅長觀呼吸，就去觀呼吸，擅長觀腹部，就去觀腹部。擅長做手部動作、經行……什麼都行，僅有少許要求——一定要知道這麼做的目的，這麼做，是為了及時地知道自己的心。心是首腦，心是諸法的主席，得到心，就得到法；沒有得到心，就沒有得到法。

因此，修行之後，去及時地知道，心跑了，知道；心跑了，知道，接下來就會看得更加地細膩，看得更多一些。

心跑掉了，沒有及時地知道，就跑去想。一旦跑去想了，就會生起苦樂，生起貪瞋痴等。心接觸到念頭，念頭屬於一種法的所緣，一旦心接觸，那稱之為有「觸」，有「觸」就會生起感受，就會生起苦樂。因此，心迷失去想，觀察好一些，緊隨而至的，就是苦樂，有時不苦不樂，一共有三種（感受）。

仰賴於「觸」，而緣「受」，有了感受，就會生起「愛」，就會有欲望。一旦有快樂，就希望快樂待得久一些，快樂消失，又希望快樂再度捲土重來。一旦有痛苦，就會生起「想要」，想讓痛苦快些消失，想讓苦再也不生起，因此，欲望會緊隨著感受而至。有欲望之後，心就會去執著抓取。執著什麼？

有時會執著自己的看法，這是很壞的，必須非常謹慎。這個時代的人，殺人或相互傷害，就是源於看法不一致。自己的看法稱為「理想」，他人的看法就是「誤解」，由此就會互相殘殺。我們會執著自己的觀念——這個對，那個錯。「對」與「錯」存在嗎？存在。但「對」與「錯」，全都是有因緣的，是符合因果的，而不是說我們喜歡的，才是對的，我們過於執著自己的看法了。看法並不僅僅只是這樣的涵義，看法，其實指的是邪見。

比如，大家是凡夫，凡夫的邪見是滿分的。感覺到嗎？大家感覺到「我」存在。「我」在哪裡？佛陀教導，「我」在哪裡呢？「我」在

這個身體上嗎？

那我們現在試著來驗證：

「我」在這個身體裡嗎？我們看到身體坐著嗎？有看到身體坐著嗎？能感覺到嗎？身體是被覺知、被觀察的對象，身體僅僅只是被覺知、被觀察的對象，那是一團物質，與外在的物質全是一樣的，僅僅只是物質元素，那不是「我」。

如果我們開發智慧，修習毗婆舍那，就會照見——身體不是「我」，苦樂也是被覺知、被觀察的對象，有因就會生起，沒有因就會滅去，無法掌控。比如，命令心永遠快樂，命令不了，命令心禁止痛苦，也禁止不了，它不在我們掌控的範圍之內，這稱之為看到了「無我」，這在開發智慧。

不停地去觀察、去體會，我們就會看到，佛陀所教導的（實相）。我們認為有個「我」存在，但佛陀教導我們將那所謂「我」的事物，分成一個部分、一個部分，分成五個部分：

（1）觀身體，就看到那不是「我」。（2）苦樂的感受，也不是「我」，是被覺知、被觀察的對象。（3）想蘊、記憶、界定，比如，記得顏色，記得這是男人，這是女人，這是綠色、這是紅色……有時能記得兩層（涵義），比如，綠燈可通行，紅燈不可通行，黃燈得加速等等，我們就能翻譯它的涵義，這是界定，記憶之後，還有界定。

還有另一種界定，比如，我們界定這是「我」，「我」是恆常的。大家感覺到嗎？我們的心：現在的心與今早的心，感覺是同一顆。能感覺到嗎？去年的心與現在的心，也感覺是同一顆，從出生到現在，甚至到死，一直都是「我」，這是邪見。事實上，「我」不存在，它一直處在生滅之中，心是生滅的。

（1）色身是生滅的，（2）感受也是生滅的，（3）想蘊也是生滅的。（4）行蘊——造作好壞、貪瞋痴，也是生滅的。（5）心也是生滅的，生起在眼、耳、鼻、舌、身、心，在六個根門不停地生滅變化。

佛陀教導毗婆舍那，教導我們將所謂的「我」，分成一個部分、一個部分，一共分成五個部分。佛陀介紹五個部分，在這五個部分裡，一個部分、一個部分去觀，我們就會發現，每一個部分、每一個部分，都找不到「我」。

但一旦將它聚合起來，為何「我」產生了？因為想蘊的顛倒，將不是「我」的事物，界定成「我」的，因此，我們的想蘊是顛倒的，凡夫的想蘊是顛倒的。慢慢去訓練，直到能看到實相，生起智慧，知

道了實相，具有智慧的時候，想蘊就會正確地界定。

8.〈打開智慧的心眼〉—摘自 210109

我們不停地觀察，接下來就會看到實相：

(1) 身不是我，只是被覺知、被觀察的對象，有因存在，有生命的延續，就還不會死，就會有物質不停地進進出出，不是人、不是「我」、不是眾生。

(2) 我們觀察，身體生起的苦樂，也是被覺知、被觀察的對象，比如，走路撞到了東西，就會覺得有點疼，疼痛並不是身體，疼痛是仰賴於身體而生起的事物，我們不停地去觀察，就會知道——身體不是「我」，疼痛也不是「我」，僅僅只是摻雜進來的一種感覺而已。

(3) 或是在我們內心生起的感覺——苦、樂、不苦不樂，也只是在心裡臨時摻雜進來的感覺。心一會兒苦、一會兒樂、一會兒不苦不樂，一整天就只是如此不停地變化著，這稱之為「覺知感受」。

感受分為「身方面的感受」及「心方面的感受」。

身方面的感受有：苦與樂；心裡方面的感受有：苦、樂及不苦不樂的捨受。如果什麼都不會修，就只是觀察這點已足夠，只是如此，就已稱之為「修行」了。我們就會看到——「樂」有因就會生起，沒有因就會滅，掌控不了；「苦」、「不苦不樂」，有因就會生，沒有因就會滅去，無法掌握。繼續去觀心，苦樂生起，及時地知道。

(4) 接下來，好壞生起，知道；貪生起了，知道；不貪，也知道；生氣了，知道；不生氣，也知道；迷失，也知道；不迷失，有在覺知自己，也知道。不停地去覺知，不停地及時知道我的心。接下來，我們就會看到——心貪，只是臨時的存在，就會滅去，瞋心、迷失的心、散亂的心、萎靡不振的心、好的心……只是臨時的存在，就會滅去，而且無法掌控或命令它。命令「別生氣」，它也會生氣，命令「別貪」，它也會貪，命令「一直保持覺知」，也命令不了，當我們看到這個實相，就會知道——所有的行蘊、造作，無論造作好、造作壞，都不是「我」、不是「我的」。

(5) 接下來，我們不停地去訓練，就能進入到心，就會看到作為知者、觀者的心——一會兒變成「觀者的心」，一會兒變成「迷失的心」；一會兒變成知者、一會兒變成觀者；一會兒變成知者、一會兒變成聽著；一會兒變成觀者、一會兒變成聞者；一會兒變成知者、

一會兒變成嗜者；一會兒變成知者、一會兒變成迷失去想、演繹、造作者……。我們就會看到——心本身也是無常的，「知者的心」是最大的善心，它也是無常的，「迷失的心」是最壞的心，它也是無常的，各種各樣的心，無論是好或壞，全都是無常的，而且無法掌控、無法控制。命令心好，它不會相信，命令它別壞，它也不會相信，命令不了。命令讓它一直好，它也不會相信，禁止它壞，它也不會相信，無法真正命令得了心。我們不停地去看事實，不停地去讀自己的心，最後我們就會看到實相——心不是「我」、不是「我的」，只是一種自然的感知而已，心是無常、苦、不是「我」。

有些人修行之後，認為心是恆常的，那是邪見，誰看到心是恆常的，那是邪見。佛陀開示：「心是無常的。」別與「法元素」相混，大家尚未抵達「法元素」，不認識恆常的心，因此大家需不停地觀察，身體不是「我」，苦樂也不是「我」，好壞也不是「我」，心也不是「我」。

最後，智慧集中、頓悟，當須陀洹聖道生起之時，真正的正見就會生起，但那還屬於不是很細膩的正見，便會看到實相——「我」不存在，五蘊不是「我」，在五蘊裡沒有「我」，心都不是「我」了，還有什麼事物是「我」呢？五蘊之外，更沒有「我」存在，這都不是「我」，心都不是「我」，樹怎麼可能是「我」呢？山怎麼可能是「我」呢？汽車怎麼可能是「我」呢？再沒有「我」在何處。如此照見，稱之為「已得法眼」，得到法眼，其實就是有了智慧的心眼，而不是肉眼，心裡擁有了智慧。得了法眼的意思就是——有智慧看到實相——我不存在。

若想看到這點之前，我們必須訓練，去觀感覺、去觀身、觀苦樂的感覺、觀貪瞋痴的感覺……持續不斷地訓練觀察，接下來我們就可以看到心。心是「知者」也知道；心是「想者」也知道；心迷失到其他地方也知道——迷失去看、迷失去聽、迷失去聞、迷失去嚐、迷失去感知身體方面的接觸、迷失到心裡面去想……不停地去訓練，就會看到心在六個根門不停地生滅，生滅在眼、耳、鼻、舌、身、心，不停地在這些地方生滅、生滅……全都無法禁止、無法控制。

如此照見，一而再，再而三地重複，在三藏經典記載，有些人七天、七個月、七年，就會證悟阿羅漢果或三果阿那含。

現今這個時代，只需證悟初果就已是很大的福報了，大家的福報、波羅蜜較少，別誤以為自己多厲害，並不是真的厲害，如果真正厲害，就不會出生在現今時代，應該在佛陀時代就已經涅槃了。大家，包括

隆波在內的所有人，都是不懂事的那群人，才會在現今時代相見，因此，要抓住（修行的）機會。

9.〈從刻意到不再刻意〉—摘自 210214

心真正開始修習毗婆舍那以後，耗時就不多了。耗時最多的其實是在準備階段，那是為了能夠毫無刻意地照見三實相。因此我們要訓練到沒有刻意——沒有刻意要有覺性，身體一動，覺性就自行生起；沒有刻意要生起[定]、獲得知者，心一有風吹草動就自行捕捉到，心毫無刻意而自行安住；沒有刻意要開發智慧，但是覺性一捕捉到身，想蘊就界定“身的三實相”，覺性一捕捉到心，想蘊就界定“心的三實相”，必須這樣自行運作才行得通。只要還有刻意、還需要刻意，道和果就不會生起。刻意修習業處——每個人都是這樣的。開始練習以後，總在想著要怎麼做？要怎麼做？那是做不到的。隆波每天都在說：“做不到的。”那麼我們訓練什麼呢？我們訓練直至獲得自動自發的覺性、自動自發的[定]、自動自發透過想蘊去界定[三實相]的智慧——訓練讓心自動自發地生起智慧。一旦達到“沒有刻意讓它生起，它也會自行生起”的程度，我們的動機裡就沒有了貪。“貪的動機”是屬於貪心，是心裡的刻意——刻意的界定。比如，練習時喜歡刻意在內心界定。只要還有刻意，心就還在造業，還在構建“有”、創造“生”。因為心的刻意動機正是造業的因，《阿毘達磨》對此的闡述是完全正確的。

我們必須訓練到沒有刻意覺知而自行覺知，這是不會無緣無故發生的。最初必須先刻意去訓練、去覺知，直到駕輕就熟，心能夠自行看見為止。心可以自行看見時，我們便沒有了刻意。

“刻意”會構建“有”、造業。一旦沒有了刻意，“有”就會減去，心就從“有”中鬆脫出來，而契入出世間，於是便會生起聖道、聖果。（因為）生起的聖道、聖果是屬於出世間法，不再是“有”，所以那時不存在刻意令其生的動機。因此，佛陀才會教導說：沒有任何人能刻意讓道、果、涅槃生起。這是千真萬確的，沒有誰能命令心生起道、果、涅槃。沒有任何人可以讓道、果、涅槃生起，它是自行生起的。一旦沒有了刻意的動機，心不再刻意界定[三實相]，而它會自動自發地進行。

想要來到自動自發的階段，必須依靠訓練。訓練到覺性自動自發、

[定]自動自發，訓練到懂得自動自發地開發智慧。自動自發地開發智慧即指：覺性一捕捉到什麼現象，心就會安住，抽身成為知者、觀者，而後想蘊自行界定該現象是無常、苦、無我的，包括“在界定的心”本身也是苦、無常、無我的。

10.〈分離蘊、照見實相〉—摘自 201031

修行並不是什麼難的事情，因此，隆布敦長老才會開示：「修行並不難，難的是那些不修行的人」，就只是如此而已。不修行的人，也就是迷失的人，迷失在念頭的世界、夢的世界裡。

我們要把心喚醒過來，透過修行某一種禪法，心迷失了，跑去想了，及時地知道，心就會變成「知者」。

「知者的心」一旦生起之後，我們試著去觀「蘊」：身體、苦樂，是被觀察的對象。接下來，我們可以觀察得更細一些：苦、樂並沒有所謂的好或壞，並非善，並非不善，僅僅只是果報，沒有什麼好或不好。我們慢慢不停地去分離蘊，有心作為「觀者」。

在我們能夠分離蘊，心作為「觀者」的時候，我們就會看到——所有被觀察的對象，全都不是「我」。…一旦心作為「觀者」，看到身體，就會發現不是「我」，看到苦樂，也不是「我」，看到好壞，也不是「我」，慢慢不停地去觀察。

如果觀得更細，我們就會發現——「知者的心」本身，同樣也是呈現三[實相]的：覺知一會兒又會迷失，變成了「迷失者」，「知者」死掉了，變成了「迷失者」。迷失一段時間，也會滅去，或許繼續迷失，或許生起「知者」。迷失有六種形式——迷失去看、迷失去聽、迷失去聞、迷失去嚐、迷失在身體方面去觸、迷失在心裡面去想，迷失有六種形式。如果我們慢慢去訓練，最開始，我們會看到身與心分離。「分離」並不是指——身體坐在這個地方，心抽身到天花板上，有些人誤以為分離是如此的，不是的！「分離」只是我們心裡面的感覺，一旦分離，我們就會感覺到——身體是被觀察的對象，苦樂是被觀察的對象，好壞是被觀察的對象。接下來，我們就會看到——「知者的心」本身，同樣也是被觀察的對象。一顆心生起，就會滅去，生起另一顆心作為「知者」，知道剛才的心是怎麼樣子的。「心迷失在眼根」了，一旦有了覺性，帶有覺性的心知道——剛才迷失到眼根了，迷失去看畫面了。「心迷失到意根」，迷失去想，迷失去想一會兒之後，

生起「知者」，知道——剛才心迷失去想了。在看心生滅的時候，就會這麼看見。心正在迷失的時候，那一刻是沒有覺性的，那是無法覺知到（現象）的。一旦「知者的心」生起的瞬間，就會知道——剛才的心，迷失了。我們無法命令讓「知者的心」生起，我們要不停地訓練，直到「知者的心」可以自行生起。

訓練獲得「知者的心」的方法就是——心迷失了，知道；心迷失了，知道。就是這麼簡單，「知者的心」就會生起。

一旦「知者的心」生起得非常嫻熟，生起得越來越多，就會看到——色法，也就是身體，不是「我」，苦樂的感覺，不是我，好壞，也就是行蘊，也不是我。「知者的心」本身，也是無常的，一會兒變成「知者」，一會兒變成「想者」。想要變成「知者」，無法命令讓它生起；變成「知者」之後，也呵護不了。迷失去想了，阻止不了。想了之後，想讓它不再想，也不會停止。但是，在我們知道心「想」的一瞬間，「想的心」就會滅去，「知者的心」就會自行生起。

觀身的時候，身體正在動，是這麼觀的——身體正在動，身體正在坐著。有「正在」，「now」，有當下這一刻——「正在」。但是，如果觀心：快樂了、痛苦了、貪了、瞋了、痴了，迷失了。為什麼一定要有「了」，因為當我們正在迷失去觀所緣時，那一刻是沒有覺性的，覺性是不存在。覺性不會在迷失的時候生起，因此，在迷失去看、迷失去聽、迷失去聞、迷失去嚐、迷失去感知身體方面的觸、迷失在心裡面去想，那時候不會有覺性，不可能有覺性。但是，如果我們曾經訓練過，「知者」生起得非常嫻熟了，迷失的一瞬間，「知者的心」就會自行生起。就會意識到：「誒！這是迷失」，能夠記得迷失的狀態。若要覺性生起，只有「心能夠牢牢地記得[現象]」，《阿毗達摩》是這麼教導的。那教導的是正確的。

因此，我們要訓練去觀 [現象]，修習某一種禪法：念誦佛陀也行，觀呼吸也可以，吸「佛」、呼「陀」什麼禪法都行。一旦心迷失了，忘了呼吸、忘了念誦佛陀了，[只要]及時地意識到，常常地覺知、常常地覺知，「知者」就會越來越頻繁地生起，越來越熟練地生起，直到最後看到——「知者的心」本身也是生滅的。「知者的心」是生滅的。如果能夠看到「知者」本身也是生滅的，在六個根門生滅，這稱之為「看到了識蘊」。第五個蘊，就是識蘊。如果這麼照見，就可以見法了。

11.〈無法選擇〉—摘自 201115

心是接觸到好的所緣，或不好的所緣，我們是無法選擇的。因此，我們並不在自己控制不了的事物上，去做糾正，我們要探究的是一一眼睛看見、耳朵聽到、鼻子聞到、舌頭嚐到、身體接觸到、心接觸到念頭，接觸到喜歡的所緣，有快樂生起，我們有覺性去及時地知道，接觸到不喜歡的所緣，有痛苦生起，我們有覺性去及時地知道。我們並不去選擇所緣，對於接觸的所緣，我們並不去選擇，色、聲、香、味、觸、法，我們是無法選擇的，是業報為我們做選擇。

我們的心會生起感受，生起苦或樂，我們是無法控制的，因為感受屬於結果，結果是無法選擇的，它不屬於煩惱，不是業報，[是結果]。…因此，眼、耳、鼻、舌、身、心，接觸到所緣與[現象]，我們是無法選擇的，這是第一點。第二點，（接觸之後）生起了苦或樂，我們也是無法選擇的，這取決於一一接觸到滿意的所緣與[現象]，就會有快樂，接觸到不滿意的所緣與[現象]，就會有痛苦。因此，我們就只是看見一一哦！心自行快樂，自行痛苦，這麼看見也可以，這也稱為「修行」。我們看到了事實，眼、耳、鼻、舌、身、心接觸到所緣，在我們的心裡，有快樂、有痛苦生起。生起了苦或樂，我們是無法選擇的，無法掌控、無法操控，它只是暫時地存在，就會消失，這稱之為「無常」。我們無法控制或命令，讓它待得久一點，願快樂待得久一點——無法指揮，命令痛苦快些消失——無法指揮、無法控制，這稱之為「無我」。

12.〈四念處：臨時的家〉—摘自 201115

在四念處裡，佛陀首先教導的就是「臨時的家」，「臨時的家」其實就是我們的禪修所緣。以身體作為臨時的家，也行，以苦樂的感覺作為臨時的家，也行，以善與不善的心作為臨時的家，也可以，以法念處作為臨時的家，也可以。比如五蓋生起了，知道；善法生起了，知道，那樣也行。但必須要有臨時的家，有個（讓心）臨時安歇之處。

「念誦佛陀」屬於哪一類禪修所緣？在身念處、受念處裡，並沒有所謂的「念誦佛陀」。實際上，「佛陀」是指心，念誦佛陀，其實歸為心念處。我們念誦「佛陀、佛陀」，心有貪，知道「心有貪」，「佛陀」之後，心無貪，知道「心無貪」，「佛陀」之後，去及時地知道心，如

此才堪稱「會念佛」。如果念誦佛陀之後，就只是一動不動的，沒什麼感覺，那不能稱之為「會念佛陀」。這並沒有在修習四念處，就只是寧靜而已。

別去緊盯。如果緊盯，就會憋悶，你在刻意修行的時候，就會憋悶。慢慢去訓練，有的只是不走神、不緊盯，那就會正確了，「正確」是做不出來的，何時不犯錯，也就是——不走神、不緊盯，那時候，（修行）就會自行正確，就是這麼簡單。

13.〈臨時的家、保持中立〉—摘自 200919

在四念處的篇幅裡，佛陀開示，我們首先要訓練的，就是必須要有「臨時的家」。「以身內身」作為臨時的家，「以受內受」作為臨時的家，「以心內心」作為臨時的家，「以法內法」作為臨時的家。

「以身內身」是學習探究身體的某一部分，一旦明白（某一部分），就會明白所有的身體。比如：

（1）我們看到「呼氣的身體」、「吸氣的身體」，我們修習安般念，這屬於「以身內身」。學習了解「呼吸」，看到——「呼氣的身體」不是「我」，「吸氣的身體」不是「我」，全部的身體都不是「我」了。

（2）或以另一種形式來學習身體，觀身體行、住、坐、卧，這是一組，觀身體呼氣、吸氣是另一組，一次僅學習一組就足夠了，不需要學習很多。如果看到「行、住、坐、卧的身體」不是「我」，身體全都不是「我」了。

（3）如果看到身體動、身體停，「身體動、停」不是「我」，全部的身體都不是「我」了。

因此，僅學習某一部分，一旦明白（某一部分），就會明白所有的一切。這些禪修所緣，佛陀已在四念處篇幅裡為我們作了選擇：

要去觀，身體的所緣也有，感受的所緣也有，心的所緣也有。

心有貪，心無貪是一組；心有瞋，心無瞋是另一組；心有痴，心無痴；心迷失、心覺知，這也是一組；心散亂、心萎靡不振，這也是一組。全是一組、一組的，作為我們臨時的家。

身體的所緣，第一組就是呼吸，觀「身體呼氣」、「身體吸氣」，這稱之為「有臨時的家」。「以身內身」作為臨時的家。

有臨時的家，是為了燃燒[煩惱]，而不是為了迎合[煩惱]。如果打坐的時候，想變得多厲害，想「知道」，想「成為」，那就是不懂事

了。我們（有臨時的家）是為了燃燒[煩惱]，讓[煩惱]痛苦，而不是為了迎合[煩惱]。已經有臨時的家，然後精進地燃燒[煩惱]。

我們知道自己應做什麼，這稱之為「正知」，知道自己適合什麼，然後不忘失自己正在做的事情。

比如，我們正與自己臨時的家在一起，我們不忘失自己臨時的家。有覺性，與自己臨時的家在一起，一旦心跑的瞬間，覺性會自行地捕捉到。慢慢地去訓練。

最後，從對世間的「滿意」與「不滿意」中抽身出來。所謂的「世間」，就是組合成「我們」的名法與色法。最後的這部分，其實就是保持中立。

如果看到瞋心，有覺性知道「有瞋心了」，但是心沒保持中立，想讓瞋心消失，如此修習四念處就還未抵達滿分。

如果修習滿分，就知道——對瞋心不滿意了，對散亂不滿意了，繼續地知道，滿意、不滿意就會滅去。或者心亮堂、空，我們喜歡，但卻不知道——要知道自己「迷失去喜歡了」。對世間的滿意與不滿意，一定要將它連根拔除，這麼去訓練，才能進步。

首先必須先有臨時的家，最後必須保持中立，何事發生在身，保持中立，何事發生在心，保持中立。如何才能保持中立？有覺性及時地知道「沒有保持中立」，心就會自行地保持中立。要如此去學習，要抓住修行的實質，學習不要只是抓住一些枝末，否則[煩惱]根本沒沾到邊。

14.〈以智慧看到心〉—摘自 210314

若問：「隆布敦長老教導什麼？」長老對每一個人的教導皆不同。

比如起步時，長老對隆波就只是如此教導修行原則：「別把心往外送」。

較後教導：「以智慧看到心，如同眼睛看到畫面」。

接下來教導：「『因』必須去斷除」。

最後頂禮長老時，長老教導：「見到知者消滅知者，見到心消滅心，才會抵達真正的純淨無染。」

如果懂得聽聞，便會了知，這些教導是有次第的。

「以智慧看到心，如同眼睛看到畫面」，並沒有（提及）訓練覺性，而是（教導）智慧。我們觀心，如同眼睛看到畫面，眼睛並不會

抉擇所看的畫面，究竟是好或不好，漂亮或不漂亮，只要有畫面、有眼睛、有光線、有注意力，畫面便會呈現，並沒有刻意選擇畫面，究竟是好或不好，並沒有刻意。心也一樣，由各種組成部分，只要有接觸、投入關注度，便會接觸所緣，也許是好的所緣，也許是不好的所緣，心無法做選擇。

心選擇不了，那麼辦？那就去觀，如同眼睛看到畫面一般去觀所緣。

眼睛看到畫面之後，心滿意，及時地知道；心不滿意，及時地知道。

心覺知所緣時，如同眼睛看到畫面一般，覺知所緣之後，心滿意了，及時地知道；心不滿意，進一步地及時知道。

因此，長老教導：「以智慧看到心，如同眼睛看到畫面」，而不是以覺性。若以覺性盯著心，便成為奢摩他的修行——心空空的，一動不動。那是不懂事，那可以用於讓心休息。觀心、觀心，大部分都在緊盯心，讓心一動不動，並沒有開發智慧，並沒有以智慧看到心，如同眼睛看到畫面。

眼睛看到畫面，眼睛並沒有選擇畫面，看到畫面之後，滿意或不滿意，並沒有做選擇，它是自行發生的。因此，心接觸所緣，心生起苦、樂，生起善、不善等，無論心是如何的，就只是知道它是那樣子的，這就是——以智慧看到心，如同眼睛看到畫面。

我們並不去干預。為什麼？

修行人大都喜歡干預：看到苦之後——如何能消失？

看到快樂之後——如何才能呵護它、保護它？

看到善之後——如何才能保護它？如何才能讓善法常常生起？

看到不善——如何才能讓它不再生起？如何才能讓已生起的不善滅去？

全都只是——怎麼做、怎麼做、怎麼做，並沒有看見。

因此，長老教導，以智慧「看見」。「看見」，真正的動詞是「看見」，而不是其他的。

因此，慢慢訓練，持續訓練，有一天就會看到實相——五蘊本身就是苦，便會有次第地看見。

一旦看見，就會放下，放下了，便會離苦，心會抵達寂樂、寧靜、快樂，那也稱之為「永恆的法」、「永恆的元素」。

15.〈行捨智〉—摘自 201115

一旦有快樂生起，貪心就會滲進來，一旦有痛苦生起，瞋心就會滲進來。那我們如何修行呢？

我們如此修行——有貪心生起，知道「有貪心」，「貪」臨時地存在，就會消失，然後我們知道「貪減去了」。接觸到不喜歡的所緣，有瞋心摻雜進來了，我們知道「有瞋心」。瞋心減去之後，我們知道「瞋心減去了」。

我們坐著念誦「佛陀、佛陀」，走神了，心迷失了，心有痴，散亂了，我們有覺性知道「心散亂」，「散亂」減去，就會生起「不散亂的心」。

心有貪心生起，有覺性知道，「有貪的心」生起，然後生起了「沒有貪的心」。

心有瞋，有覺性知道「有瞋心」，「有瞋的心」就會減去，就會生起「沒有瞋的心」。

我們就會看見——它可以變化，只是臨時地存在，然後就會消失，貪、瞋、痴臨時地存在，就會消失，這稱之為看到「無常」。然後，我們也無法指揮它。比如，煩惱生起了，指揮它，讓它快點消失，指揮不了，一旦煩惱消失了，心很舒服，很舒服，命令善法待得久一點，也指揮不了，這稱之為看到「無我」。

一而再，再而三地重複，這不在我們掌控的範圍，我們的心就會對煩惱保持中立。看到了嗎？修行之後，心保持中立，對自己的心，保持中立：自己的心——是去看、去聞、去嚐、去觸，或在心裡面去想，我們無法選擇，無法阻止。知道這樣的實相，心就會對心保持中立。

一旦接觸到所緣之後，生起苦樂，看到苦樂的實相，心也會對苦樂保持中立，對感受保持中立。

有煩惱摻雜進來了，我們進一步地看見——煩惱是無常的，煩惱也是無法掌控的，最後心保持中立。

心是善的，心也保持中立，不會迷失去滿意，因為所有的善法，不會待得很久。有貪、瞋、痴生起，心也不會動搖，因為知道它們很快地就會消失，它們不會待得很久，心契入到中立。

今天隆波講到極致——保持中立，感覺到嗎？隆波講說的是——以最高的智慧保持中立。直到最後，無論任何[現象]發生——是苦，

是樂；是好，是壞；是滿意的畫面，還是不滿意的畫面；是滿意的聲音，還是不滿意的聲音……無論任何事物發生，心都保持中立，因為心具有智慧，心的智慧已經來到了滿分，看到——所有的一切都是無常的，所有的一切都无法保持不變，所有的一切都无法控制。看到[三實相]，一而再，再而三地重複，最後，心就會保持中立，是以最高的智慧保持中立，這智慧稱之為「行捨智」。「智」就是「智慧」，「行捨」即是對「行法」保持中立，也就是對所有的造作，保持中立。「行」指所有的造作，而不是指「行蘊」。「行蘊」僅僅只是一——造作好、造作壞、造作不好不壞。而「行法」是指所有的造作，既包括色法，也包括名法。身體屬於「行法」，有老、有病、有死，摻雜進來，不停地在逼迫，而且無法掌控、無法控制。它演示「苦」及「無我」較為明顯。一旦來到名法，所有的感受，有的只是無常，有的只是無法掌控，很容易看。或所有的善與不善，全都是無常的，而且無法掌控。

心看到[三實相]，一而再，再而三地重複，直到心聰明了。「聰明」的意思就是——它具有智慧了，這稱之為「行捨智」，也就是對「行法」保持中捨，也就是一——有智慧，對所有的造作，保持中立。這是無法依靠自己想像的，必需透過毗婆舍那的修行，而且真正照見了名色的實相，直至徹見所有的名法、色法，全都是無常、苦、無我的，心才能夠保持中立。

如果修行抵達中立（行捨智），心有三個選擇：

第一、拐彎，直接轉回去（退失）；

第二、契入出世間；

第三、契入菩薩道。

不用擔心，心會自己選擇的，我們無法做選擇。

16. 〈十六觀智〉—摘自 181125B

學員：請隆波開示十六觀智【註】。

隆波：你要十六觀智嗎？第一是要能夠分離名色，比如現在身體笑，心是觀者；身體呼吸，心是觀者；身體動，心是觀者，就是這麼不停地分離。接下來就去觀察，為什麼身體笑？為什麼身體可以行、住、坐、臥？因為心在指揮，所有的一切並不是無緣無故發生的，所有的一切都是有原因才會生起。接下來我們進一步看到：身體充滿了無常、身體裡面充滿了苦、身體是我們無法掌控的，如此不停地開發

智慧。接下來，心就開始厭離、厭倦，然後心就會慢慢的契入中立，心就會保持中立，對身體保持中立、對心保持中立。身體動，心是觀者，我們有身和心，我們就會看到實相：這個身體不是我，心也不是我，而且無法掌控。一旦多多地照見，就會看到身體生了就滅、心生了就滅，身體是苦、心是苦，身體不是我、心也不是我，就會看到三實相。一旦多多照見，心就會自行進入中立，知道苦、樂、好、壞都是平等的，快樂和痛苦都是一樣的，都是呈現三實相。苦、樂、好、壞都是三實相的體驗，這不是思維的層面，而是源於一而再、再而三地照見，直到心已經知道了實相，苦和樂都是生了就滅，好、壞也是生了就滅。一旦心進入到中立之後，心就再也不掙扎了。快樂生起，心不會迷失去滿意，痛苦生起也不會迷失去排斥。一旦沒有了滿意和不滿意，心就再也不去掙扎、去尋找什麼、搜尋什麼，心就會生起道果、涅槃，這十六個觀智就全含在這裡面。我們學習十六觀智太長了。[禪修時]，首先不停地有覺性，而後開始分離身和心，要能夠分離名和色，有覺性不停地去學習身和心，然後是不是有十六階，還是七十二階，全部都可以通過。事實上並不是只有十六個觀智，比那個更多，十六個只是簡縮的部分。

【註解】

十六觀智：1)名色分別智 2) 緣攝受智 3) 思惟智 4) 生滅智 5) 壞滅智。6) 怖畏智 7)過患智 8) 厭離智 9) 欲解脫智 10) 審察智 11) 行捨智。12) 隨順智 13) 種姓智 14) 道智 15) 果智 16) 省察智。

五、道果和涅槃

1. 〈八聖道的前行道〉—摘自 171224

隆波反復提醒大家要有覺性地覺知自己，這是“正念”。而後還要具備安住的心——心與自己在一起，擁有作為“知者、覺醒者、喜悅者”的心。作為“知者、觀者”的心，是具備正確[定]的心、是歸位的心。隆波會指出某些人“心沒有歸位”，就是在說他“心未安住”——心跑到別處去了，有時候四處遊蕩，那是散亂；有時候心則是靜靜地待在某個地方，比如，覺知呼吸，心跑去和呼吸在一起了；覺知腹部，心跑去和腹部在一起了；覺知腳，心跑去和腳在一起了；覺知手，心跑去和手在一起了；念誦佛號，心跑進了念頭裏……上述這些都是“心跑掉了”，稱為“心不具備[定]”。所以，我們一定要訓練到讓心具有[定]、讓心歸位、讓心真正安住。

心方面的工作有兩項要加以訓練：第一項是，訓練讓心有覺性，能夠做到每時每刻都有覺性更好，要訓練讓覺性多到極點。第二項是，訓練讓心安住成為知者、觀者。一旦心安住成為知者、觀者，當覺性感知到所有的色法與名法，滿意與不滿意便會在心裏隨即生起，我們要去及時知道這些“滿意或不滿意”。第一步是以安住的心，有覺性地感知生起的[現象]，一旦安住之心感知到[現象]——具備了覺性與[定]，心偶爾會“迷”，會對該[現象]產生滿意或不滿意。比如，快樂生起之後覺得滿意，痛苦生起之後覺得不滿意，善法生起之後感到滿意，不善法生起之後感到不滿意。一旦滿意或不滿意生起，我們都要有覺性去捕捉到這些“滿意或不滿意”。要進一步去覺知心的反應，之前的所緣完全可以捨棄。及時覺知到心的滿意或不滿意，心便會契入“中捨”狀態，於是，心就契入了“中立”。

隆波將上述內容總結為：「有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。」

這句話涵括了“正念”和“正定”，如果我們不斷地勤奮地去觀察，會發現它同時也涵括了“正精進”。所以，真正屬於心的工作其實就只是這些。心方面的工作只有三項：正精進、正念，以及正定。

「正精進」是——精進於燃燒煩惱，不斷地頻繁生起覺性，而後善法便會增長。「正念」是覺知自己——覺知身與覺知心，別忘記自己的身，別忘記自己的心。「正定」是心的歸位——心安住成為觀者。

最終，心保持中立，對所有的[現象]均保持中立。…但大家目前所實踐的“八支聖道”還不是聖道，只能稱為“前行道”（聖道的前期籌備階段）。“前行道”之中的“前行”是指基礎階段，它會導致真正的聖道生起。因此，我們正在實踐的目的是為了讓真正的聖道得以生起。一旦我們的戒、定、慧獲得圓滿，也就是說，當我們發展覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相，最終一定會獲得正見——真正的正見就會生起，那是屬於出世間的正見。

目前大家具備的初階「正見」是：明白“業與果報”、明白“四聖諦”的核心實質，這些仍屬於世間的正見。然而一旦發展覺性，具備了四念處的覺性與極佳的正定，多多地用功，多多地精進與提升，那麼七覺支就會圓熟，最終，八支聖道也會圓滿，“明與解脫”就會圓滿生起，最終我們將獲得真正的「正見」。聖者所具備的出世間“正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定”也將自動生起——它們是自行生起的。

大家要區分清楚，我們現在實踐的還不是聖道本身。我們正在實踐的這一切，所有身、語、意三方面的修習，它們還只是聖道的前期籌備階段，稱為“前行道”。“前行道”之中的“前行”可被詮釋為基礎階段，它是聖道的基礎，我們要多多地提升它。

就像隆波所教導的：要有正確的見地和思維，要有正確的言辭和行為，要有正確的謀生方式，要有正確的精進、正確的覺性、正確的[定]，如果我們不斷聚齊以上這些品質，真正的智慧就會生起。

比如，當我們有覺性，以安住且中立的心照見身心的實相。那麼我們最後就會明白：凡生起的，必會滅去——徹見到一切造作都是生起而後滅去。一切都是有原因才生起。諸法因緣生，諸法因緣滅，無法被掌控。你們聽說過這句話嗎？隆波經常會提到——有因緣才會生起，沒有因緣就會滅去，無法被掌控。如果我們明白了這一點，就是初果須陀洹聖者的境界了。心會洞徹到真相：並不存在一個實體的

“我”，“我”是不存在的。“我”只是一個念頭、只是一種稱謂，只是為了便於交流而已。阿羅漢有“我”嗎？阿羅漢的心裏沒有

“我”，但會使用“我”這個字。這個“我”是一種稱謂，僅僅是為了便於交流和溝通而使用。其真正的內在感覺是沒有“我”的。初果須陀洹已經沒有“我”的感覺了。可是大家感覺到了嗎？大家覺得真的有“我”存在，在這裏面有一個“我”，它可以指揮所有的一切，它可以去想所有的一切，那是因為我們仍是凡夫的緣故。

2.〈生起道果〉—摘自 171224

如果我們有覺性，以安住且中立的心照見身心的實相，並且具備了正確的先決條件——也就是正確的思維和見地、正確的身與語的表現、正確的謀生方式，然後頻繁地“有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相”，最終便會生起智慧。真正的正見會呈現，正思維、正語、正命、正業、正精進、正念、正定，全都會同步生起。而且聖道生起的時候，它們僅僅生起在同一個心識剎那。它們是透過心的聚合而生起的——心自行聚合起來。比如，大家在練習觀身與觀心時，心一散亂，就觀呼吸或念誦佛號，先訓練讓心獲得寧靜，可是從未進入過禪定。然而當因緣成熟，當我們的戒、定、慧已經圓滿，心便會聚合進來，自行進入安止定。此處的安止定是指在聖道之中的安止定。當這種安止定在聖道中生起時，聖道之中餘下的其他七支將會共同現身於同一點。聖道的其他七支是出於正定的力量而共同彙集于同一心識剎那的。因此不要輕視[定]，一定要善加訓練。…

無論何時，當我們有覺性，以安住且中立的心照見身心的真相，並且具備了[正語、正業、維繫生計]等的前提條件，到了某個點，心便會聚合進入安止定，其後在安止定中開發智慧。

[最後]開發智慧時，心會“震動”。僅僅只“震動”二到三個心識剎那，心將會隨順（1.遍作→2.近行→3.隨順）。隨順的意思是——無論生起什麼，就只是“知”、就只是“見”。而對於所知所見的一切，完全不思維、不分析，也不干涉，完全隨順——無論生起什麼，均無任何期待心，這個過程僅僅只是二、三個心識剎那，結束之後，心就在“那一點”放下“覺知所緣”與“開發智慧”，逆流而上回返來覓心（本身）。逆流而上的回返，稱之為種姓智（4.種姓心），是更換種姓的階段，即心脫離[凡夫種姓]，但尚未抵達[聖者種姓]。隨即生起一個心識剎那的聖道（5.道心），每次只是一個心識剎那。

在聖道生起時，聖道的八個組成部分會齊聚在同一點，圓滿且平衡。它們是自行生起的。記住，沒有誰可以讓道與果生起。當戒、定、慧圓熟時，道與果將自行生起。佛陀是如此開示的。所以我們無須掙扎著說：「該怎麼做呢？」不管多麼渴求想要讓聖道生起，它都不會生起。但是如果頻繁地有覺性，以安住且中立的心，去照見身心的實相，並且在維繫生計的方方面面也做得很正確，那麼聖道會自行生起，聖果也會緊隨而至。聖道生起的瞬間，立即就減去，而後聖果（6.果

心→7.果心）緊隨而至，心會接觸到“空”。這種空是“大空（摩訶空）”，是涅槃之空，心地光明，擁有光明、空與喜悅。涅槃是最極致的快樂——心抵達了空、光明，以及喜悅。

【註解】

[鈍根者]的道果心路過程：有分心→意門轉向→1.遍作心→2.近行心→3.隨順心→4.種姓心→5.道心→6.果心→7.果心→有分心。

3.〈證悟道果的過程〉—摘自 210123

證悟道與果是有一個過程的。（道與果）是不會毫無徵兆突然呈現（出來）的。見法，自有其流程。

首先，心（要）進入安止定——即便之前（都）從未進入過。當我們只是覺知心的生滅、感覺的生滅、身體的運動變化等等——所有一切都是被覺知、被觀察的物件，等到達某一點，當（心的）力量足夠時，心就會彙聚起來進入安止定，而後，將在[定]中開發兩個剎那或三個剎那的智慧。

心在[定]中開發智慧時，看見某些現象即生即滅，但是（卻）並不知道那些現象具體是什麼，因為心（在此刻）沒有任何的界定和概念，不會界定其是苦、是樂、是好還是壞……（心）僅僅只是觀察到某些狀態的生滅、生滅，看到現象即生即滅，即生即滅……（就這樣）覺知兩三次後，假如（行者的）福報波羅蜜已經具足，心便（會）放下被覺知、被觀察的對象（所觀），逆流而上尋找知者（能觀），（進而）逆流返歸知者——這一切都是自然發生的。

但是，大家不用刻意（去）尋找“知者”，如果刻意去找“知者”，就會變為粘著於奢摩他（的狀態）——這是一種最難糾正的奢摩他，也就是“緊盯知者”。

我們只要知道有個知者（存在）就行了。比如，身體在動，感覺到身體是被覺知、被觀察的對象，但那個知者在哪裡呢？別去找它，一旦你去找（知者），你就會緊抓著它（不放），這時再想糾正，起碼需要一年以上的時間，那是最難調整回來的奢摩他了。

心在生起聖道時，將在心內開發兩、三個剎那的智慧，而後放下被覺知、被觀察的對象（所觀），逆流返回知者（能觀）。就在逆流遇見知者的一瞬間，心的“殼”（立馬）裂開，即漏煩惱被聖道剝開，於是光明顯現，心契入空、光明、愉悅……。接觸到涅槃的心是極為

愉悅的，非常非常愉悅，因為涅槃是無窮無盡的快樂、是無上的快樂、空與光明。

經典記載：修行直至看到某些現象生起是自然的，滅去也是必然時，這是在[定]之中開發智慧：現象生起即滅、生起即滅，但又不曉得具體是什麼，僅僅稱之為“某些現象”，因為不曉得其究竟是什麼，也就是不知道那是貪、瞋、癡，或是苦或樂。在那個狀態中，只會看到某些現象生了即滅。因此，當五比丘聽聞佛陀的開示後，看到某些現象生起即滅——巴厘經典稱其為：某些現象的生起是自然的，該現象的滅去也是自然的（凡是生法，都是滅法）。（當）洞見到這一點後，即會生起聖道，而後生起聖果。經典【註】接著描述道：

[眼生起]——（遠塵離垢的）法眼生起了；

[智生起]——如實照見[現象]；

[慧生起]——看到一切即生即滅；

明生起——知道一切都是苦、不是我；

最後，光明生起——光明是在我們自己心內生起的。聖道生起之時，有的人的心甚至（可以）彙聚起來進入無色界定。當心獲得無色界定之時，整個世間（會）全都消失，身體也（會）消失，只剩下單一的心。然後，道與果就在心內生起了。一旦“光明”生起，（心）就會意識到：心光，遠比日月之光更為璀璨明亮，因為日與月在那時全部都湮滅了——一切都滅掉了：沒有日、沒有月，沒有白天、沒有夜晚，所有的一切都不存在了，惟有心的光明與璀璨。

這些在經典裡是有記載的，但如果我們不會修行，也是無法明白的，只會誤以為“光明生起”是佛陀的一個比喻而已。有些人會誤以為那是指“智慧生起”，但其實它已經超越了智慧的階段而抵達了解脫的階段。

【註解】

《轉法輪經》：「比丘們！我對前所未聞的法，眼生（*cakkhum udapādi*）、智生（*ñāṇam udapādi*）、慧生（*paññā udapādi*）、明生（*vijjā udapādi*）、光明生（*āloko udapādi*）...。」

4. 〈阿羅漢的日常〉—摘自 210220

如果仍然執著於心，這單一的心，便足以重新創造五蘊。即使只執著於這顆心，在死亡之際，心也會重新創造五蘊，永無了期。此知

者之心內含「生命的種子」——即「無明」，它是深埋在「知者的心」之內的生命苗芽，就像芒果籽里的胚芽，胚芽藏身於芒果籽中，只要我們培植芒果籽，它將很快再度生根、發芽。只要心還存有無明，就會再次生出五蘊。

若想清除無明，就要徹見四聖諦；何時「知苦」，何時「斷絕苦因」（斷集）；何時「斷集」，何時「徹見苦滅」（證滅）——即，完全照見涅槃；何時「證滅」，何時「生起聖道」（修道）。因此，知苦、斷集、證滅、修道——四者發生在同一心識剎那。一旦徹底知苦，心就生起聖道、契入[有餘]涅槃。接下來，再沒有任何現象能夠染污心。然而，心仍如平常一樣運作：看見畫面、聽到聲音、去聞、去嚐、去感知到身方面的觸……依然如常運作。

阿羅漢聖者不是殘疾者或機器人，不會整天呆呆傻傻。眼、耳、鼻、舌、身、心等六根門仍然接觸六塵，心仍然可思維可想，而非「無念」，甚至，心有時還會審思細膩且深邃的法義。每當有「人」前來求法——並非僅限於人類——如果有「人」前來求法，心將會自然講法。因為這些是「蘊」在運作。（至於）心本身，則是空的，不存在絲毫實體，也沒有任何範圍。

5.〈涅槃、空〉——摘自 210228

修行，很奇特，我們感覺快樂，越修行，越快樂，與此同時，越修行，越看見苦，因此不曉得究竟是苦？還是樂？比如，持續不斷地修行，心會輕鬆、舒坦，心自身就有快樂，不必去求任何人。然而修行，當我們愈多地看見苦，心便會愈多地從世間鬆脫出來、從苦中鬆脫出來，心便會擁有越來越多快樂、越來越多寧靜。寧靜十分重要，寧靜中具有快樂。

若提及「涅槃」，便有一些描繪，比如，有些人描繪——涅槃存在於某一個世界，該處有佛陀及眾多阿羅漢聚集在一起，那並不是佛教中的「涅槃」。

涅槃有其獨有的特徵，涅槃的特徵為「寧靜」，又或稱之為「寂靜」。涅槃的特徵是「寧靜」，同時，佛陀亦注解——涅槃是「無上空」（勝義空），無任何一種「空」能與之相提並論。佛陀更進一步地注解——涅槃是無窮、無上的快樂（勝義樂）。因此，在這寧靜之中，有「空」、有快樂，它們同在一起。我們無法「統治」涅槃，何時我

們修行，心寧靜、快樂，我們的心抵達寧靜與快樂，便不再苦，便會看到——這個世間「空」，空無自我、空無實體、無我、無人、無眾生、無你、無我、無他。內是空的，在「知元素」、法及「法元素」裡，亦是空的，它與世間的「空」、宇宙的「空」，完全一體、全然平等。

然而，當心尚未抵達及接觸涅槃時，我們的「心」與「外在的世界」，並不平等。如果我們好好地體會，心是一個部分，外在的世間是另一個部分，而且我們喜歡看外在的世間，一會兒苦、一會兒樂，始終處在動盪不安之中，沒有真正的快樂與寧靜。事實上，外在的世間是「空」的，它之所以「不空」，是因為我們自己的心。由於欲望與煩惱的驅動，我們的心不斷地動盪起伏，我們卻喜歡批判外在的世間動盪不安。世間就是如此的，自始以來便是如此，是我們的心亂七八糟，滿意於這個境界，不滿意於那個境界……於是心就會掙扎、造作，心沒有「空」、沒有寧靜、沒有寂靜。其實是我們的內心不寂靜，反而怪罪這個世間不寂靜。

修行，直至某一天了解世間。「世間」包括「內在的世間」及「外在的世間」。「外在的世間」就是——外在的事物、圍繞著我們外面的所有一切。「內在的世界」就是——五蘊，身與心。持續不斷地探究世間的實相，直至最終認清實相——這個世間是「空無自我」的，尤其看到五蘊不是「我」、不是「我的」，空無實體，五蘊皆空。觀察到這點之後，了知「外在的世間」與「內在的世間」全是一樣的，皆是「空」的，全然平等。

隆布敦長老曾經開示，何時我們看到「心」與「外在的事物」全然一體，我們便可以離苦，因為它是一體的，全然是「空」，完全平等。至於，它是我、是人、是眾生、是你、是他……那是因為心的「界定」。事實上，它自身是空的。而這個「空」，並非「斷滅空」，並不是什麼都沒有。「空」裡是寧靜，不會動盪起伏，而且僅有無窮無盡的快樂。

當我們修行，心抵達涅槃、接觸涅槃，便會有無窮無盡的快樂。如此之「法」，倘若佛陀沒有出世，不可能有任何人覓得，除了獨覺以外，其他人不可能靠自己而能抵達涅槃。

六、其他

1. 〈瀕臨死亡時〉—摘自 201205

如果我們用心地修行，在瀕臨死亡時，是不會害怕的，會對自己非常地滿意、知足——自己已經充分地發揮生命的價值了。…

如果我們有很好地持戒，當病危了，瀕臨死亡，憶念到戒，我們有很好地持戒，心裡就會生起溫暖感，就會滿足，就會去到善道。

或是想到——當我們身體很健康的時候，我們有幫助他人，幫助其他的眾生，有做佈施，持之以恆地在做，想到的時候，心裡就會滿意與知足。

功德，又名「心裡的快樂」，如果我們曾經打坐、經行，在臨終時，已經走不了、坐不了了，但想到在能走、能坐的時候，自己就有打坐、經行，生命並沒有白白地流失，心裡就會滿意與知足。

或者我們曾經訓練開發智慧，曾經看到——身不是「我」，心不是「我」，在臨終時，就會感覺——覺性覺知身體，心安住成為觀者，就會看到——身體不是「我」，那不是「我」，不是「我的」。感覺、念頭生起之後，又會看見——它們來了就走，那不是「我」，不是「我的」。當病重的時候，如果我們曾經修行毗婆舍那，那時候，我們就可以繼續提升，有些人可以在那一瞬間，來到苦的終點。

在佛陀的時代，有很多（例子），有些是居士，有些是國王，有些是大婆羅門……活著的時候，有聽法、持戒、修行。臨終的時候，覺性、[定]及智慧非常地有力道，[因而證悟了初果、二果、三果等]。在座每一位，每一天都去訓練。比如，我們每一天都去訓練，也許會覺得心沒有力量，但是在臨終的時候，心就會自動自發地有力量，因為已經沒有後路，必須要戰鬥，心就會有力量。如果我們曾經修習毗婆舍那，我們觀身——身體躺著，不是「我」，不是「我的」。所有的感覺，痛的感覺生起，我們就會看到——那僅僅只是一種感覺，不是「我」，不是「我的」。心裡的動盪、痛苦不安生起，我們只看到痛苦不安，不再是「我痛苦不安」，僅僅只是「痛苦不安的感覺」生起，不是「我」，不是「我的」。不停地如此觀察與體會，也許會證悟初果、二果、三果等。

如果波羅蜜圓滿，「知者的心」作為諸法的首腦。佛陀開示：「心是諸法的首腦」，如果能看到心不是「我」，不是「我的」，就再也沒

有什麼事物是「我」、「我的」了。苦的終點就在於——能夠放下心，在那一刻死去，就可以證悟阿羅漢。

在臨終的時候，證悟阿羅漢，這一類阿羅漢，有專門的名字，稱之為「臨終時證悟阿羅漢」的阿羅漢。...

最好（的功德）就是修行。看到身體在工作，心是觀者。看到感覺、念頭在工作，心是觀者。看到心在工作，心是觀者。心一會兒變成知者，一會兒變成想者，一會兒變成知者，一會兒變成緊盯者……不停地去看自己心的變化。當病危瀕臨死亡時，就去觀，如果福報波羅蜜具足，也許心能放下心。一旦心放下心，就再也沒有地方投生了，這稱之為「死了之後，再也不生了」[不受後有]。

2. 〈親近善知識〉—摘自 210214

每個人都希望（獲得）幸福、快樂和提升，因此，要回避那些會讓自己墮落的生活方式，也就是避免所有不良的生活習慣，而讓自己的生命走在幸福、快樂與提升的路上，這些（內容）可以參閱《吉祥經》三十八條。

有些人希望（自己）好運連連、事事如意，卻把希望寄託於吉星高照之類的，真幼稚啊！其實，是好是壞，取決於自己的所作所為：如果想讓自己的生命獲得提升，想讓一切吉祥如意，就要踐行《吉祥經》的內容，共三十八條，其中的重點及基本條件是：遠離惡友，結交善知識，恭敬值得恭敬的人。

當我們滿足了上述三個條件，其他的「吉祥」自會水到渠成、不請自來。

結交惡友的人，將會趨向不良的生活習性。與惡人為友時，他們會誘惑我們不斷地下墮。因此，不要結交品行不端、不能明辨是非者。結交善知識是指，結交那些明辨是非、能給予我們有益建議的人。恭敬值得恭敬者，是因為此人若是好人、君子，便能恰當地引領我們的生命一路上行，所以，應該恭敬和尊重他們。如果具備了以上三項基本條件，我們的生命（品質）將會逐步提升，最終，將會領悟四聖諦。

3. 〈四種執取〉—摘自 210306

若想看見對「自我」的執著，這是最困難的，必需修行很久，才

能看見。最開始，我們會（1）執著物質，認為那是「我」、「我的」；（2）執著想法、各種各樣的見解，認為那是「我的」；（3）執著自己修行或工作的方式，認為那是「我的」；最後是（4）執著自我，認為：「我是對的！他人只對少許。」或認為：「別人是錯的，只有我才是最好的。」所做的一切，無論是物質或是名法，全都為了迎合自我。

好好地去觀察、好好地去看：一旦我們的心有了「想要」，便會有執著，一旦有執著，心就會開始掙扎，心掙扎的瞬間，就會看到：心有抓取，抓取什麼？首先會抓取心，如果不修行是無法看見這個狀態的。

心抓取心，或是想看畫面時，如果基於執著的驅動力而想看畫面，便無法做到——就只是知道，就只是看見，而是抓取眼睛、抓取耳朵、抓取鼻子、抓取舌頭、抓取身體、或抓取自己的心。在抓取的時候，這稱之為十二緣起的「生」，這狀態必需修行才能看得見。

然而，較容易看見的狀態就是——三種欲望、四種執取【註】，這較容易觀察。而心開始掙扎，這屬於十二緣起的「有」，這稍微有些難度，如果不修行，就無法看到這個狀況。

每個人的掙扎，如同狗被熱水燙，或蚯蚓被灰沾上，隨後就會將苦散播給他人。然而，若及時地知道及看見，則不會出現如此的狀況。

當心掙扎時，若我們修行，便會看到心進去抓取，撲過去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，每一次僅撲向一個根門，不會一次撲向五或六個根門。（心）想使用哪一個根門，便會撲過去抓取那一個根門，並不會一次抓取六個根門，而是一次抓取一個。這部分先聽聞，接著去修行，有一天便能看見，每一次心抓取——或眼、或耳、或鼻、或舌、或身、或心時，苦便立即生起，因為眼、耳、鼻、舌、身、心本身就是苦。它們本身就是苦，這是第一層苦，屬於世間的苦，然而，若心撲過去抓取，則成為了「我的苦」，那就苦了。因此，有「生」就有老、病、死，心抓取「生」的狀態，即是苦。

抓取眼、耳、鼻、舌、身、心（六根），或色、受、想、行、識（五蘊），取決於從哪個角度分離，何時抓取，何時就會苦。佛陀教導，「五蘊」即是負擔，所有人背負這個負擔，便不可能逃離所有的苦。

阿羅漢聖者們，他們已經放下了負擔，再也不抓取五蘊，因此他們再也沒有負擔，他們擺脫了苦。身體的苦存在，這屬於世間的，感覺、念頭、造作存在，並非不存在，阿羅漢並非機器，阿羅漢也有念

頭與造作，但不再由欲望及煩惱驅動，他就只是想，就只是造作，有苦、有樂，並非沒有，但是心不再抓取心，一旦心不抓取心，則沒有「自我」，也就是沒有「生」。

一旦心抓取心，便有了「生」。如果我們修行，便會看到——有時，心會放下心，有時，心會抓取心。持續不斷地修行，到了某一點，我們就會知道——心之所以抓取心，是因為心沒有徹見四聖諦，不知道五蘊，尤其不知「心」本身就是苦。因此，如果沒有看到「苦」，則不能稱之為「了知四聖諦」，如果不知道四聖諦，心就依然還會執著。因此，我們看到四種執著生起：(1)執著身體及與身有關的事物；(2)執著自己的念頭；(3)執著自己修行及工作的方式；(4)執著自我。

我們[凡夫]是清除不了的，無論如何斷除，執著都不會消失，最多僅僅只是暫時消失，很快又會再次出現。比如，我們看到心執著於自己的妻子，看了之後，執著消失，然後又會再次執著，因此，此處無法解決，必需進一步地尋找執著的根源。執著的根源，即是不知道四聖諦，也就是「無明」。因為有無明，所以有欲望，因為有欲望，所有才會有執取，才會有「有」、才會有「生」，才會有「苦」。因此，若要真正斷除執著，必須從根源斷除，也就是斷除無明。

無明，即不知道四聖諦。不知道什麼？不知道五蘊本身就是苦，不知道六根本身就是苦，不知道心本身就是苦，於是便會執著、將它抓取，進一步地苦上加苦。

因此，當解決問題時，我們只需及時地知道：

現在迷失去執著這個了，現在迷失去執著那個了，現在迷失去執著自我了：「我才最棒，我才是最好的，我的看法才是好的，別人的看法是錯的。」

或我們心有執著，擔心這個、擔心那個，心有很多負擔。

我們就會看到——每一次執著，每次都有苦。

然而，若想讓執著消失，讓心不再執著，並不是透過命令心，沒有誰可以命令心不再執著。我們必需讓心接受充分地訓練，直至產生智慧，徹見五蘊本身就是苦，名法、色法本身就是苦。看到這點，心就自己不再執著。

【註解】

四種執取：一、欲取。二、見取。三、戒禁取。四、我語取。

4.〈執取的生起〉—摘自 210307

【隆波】修行後，發現——在心裡面蘊藏種子，它會驅動心生起造作。那時，尚不認識「無明」緣「行」（的理論），只是一味地修行，沒有學習經典理論，雖然曾閱讀三藏經典，但並不知道那是「緣起法」，那時只看到——在自己的內心有某一個東西，它一直在驅動著念頭與造作的生起。一旦有念頭與造作，心便會生起煩惱雜染、生起欲望，心就開始掙扎，生起了苦。

那時去頂禮隆布貼長老說：「我已經看到了心出生的種子，如何清除及消滅它？」

長老回答：「你繼續修行，到了某一點，它會自行清除的，（修行）足夠時，便會清除，如果尚不足，便清除不了，若無緣無故地命令去消滅它，那是消滅不了的。」

事實上，這隨眠煩惱會驅動我們去想這個、想那個。越想，煩惱雜染則越強烈。一旦煩惱雜染強烈，而我們沒有及時地知道，欲望便會生起。欲望生起，沒有及時地知道，執取就會生起，執取什麼？執取身及與身有關的事物；執著自己的想法；執著自己的修行方式及各式各樣的生活方式；執著以為有「我」、「我的」，這就會緊隨而至。

在執著的瞬間，心就會開始掙扎，比如，執著於五欲，心便會開始掙扎著尋找喜歡的五欲所緣，碰到不喜歡的所緣，便會掙扎著想逃離。或是我們有某種想法及看法，心也會掙扎。

比如【隆波】看到新聞，看到好幾個人，就會覺得悲憫：有些人衣食不缺、有良好的未來、學歷高、機會也比他人好，但是生起極端的想法，最後被關到監獄裡。那苦是自找的，透過自己的想法而受苦，因為執著於自己的想法、看法。事實上，我們有某種看法及想法，我們可以提出建議，如果社會大家都認同，有一天，就會改變。然而，如果我們只是一人獨想，全社會並沒有作此想，如此自己與社會便難以共處，自己就只能待在侷限的地方，也就是待在監獄裡。寬敞的社會為何待不下去？因為心受不了，心極度「想要」，「想要」讓每一個人都接受自己的看法，認為自己的看法是正確的，別人想錯了，別人是錯誤的：「別人怎麼如此想呢？舉國人民怎麼如此愚蠢？只有我的想法才是正確的。」由於執著於自己的看法，便會想這樣、想那樣。拼命地四處惹是生非、找麻煩。其實第一個被擾亂的，即是自己，自己找不到快樂。

佛陀亦是社會的改革者，但佛陀以祂的方式進行改革。佛陀出生的社會，祂看到社會充滿種族階級的不平等，而且無因無果，皆是迷信的內容。因此，佛陀改造社會，透過學習，直至對「法」徹見。佛陀最終發現——若想解決所有的社會（問題），那是解決不了的。因為人類不盡相同，每一個人都有屬於自己的業報，業報會作區分，佛陀僅能做到這個程度，只能如此思維。然而，如果任何人的根器利，佛陀便會將這些人聚集起來，建立比丘、居士的社會，如此便會產生一些變化，那屬於對社會進行的改革。

巴拉摩禪師〔隆波帕默〕談禪修

林崇安

（內觀雜誌，64 期，pp.11-15，2009）

一、前言

今（2008）年 8 月 23 日到 25 日，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。20 日傍晚參訪曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師，隔日早上參訪佛統府聖法中心的康懇（甘恬）長老和甘澎老師（以上是動中禪的老師），傍晚參訪智舍森林寺的帕巴冉法師。22 日一路觀光，早上參觀大城古蹟、挽芭茵夏宮；下午坐車往南三小時，途經芭達雅海邊，晚上住在芭達雅市區的旅館，附近有泰國古式按摩，可以抒解一下長途坐車的疲勞。23 日早上，我們於旅館用完早齋後，七點出發，坐車去參訪巴拉摩禪師（隆波帕默）的「平安法園」（Suan-santitham），約八時十分抵達。平安法園位於春武里府（Chonburi）的斯里羅恰縣（Sri-ra-cha）。此園雖位處郊外，但廣場上此時已經停滿私家轎車，有三百位在家信眾更早就到來，大都由曼谷一早出發來此聽法，此時他們正在用早齋。平安法園的中間有一大法堂，堂前有隆布敦（Dun Atulo）的站立塑像，廣場上還豎起一根繪有法輪的高柱子，象徵著弘揚佛法。

以下先介紹巴拉摩禪師（隆波帕默）的禪修簡歷。

二、巴拉摩禪師的禪修簡歷

阿姜巴拉摩（Phra Arjarn Pramote Pramochho 阿姜帕默禪師）是泰國近期非常有名的禪師。1952 年，他出生於泰國中部的大城府（Ayuttaya）。29 歲時，看到介紹佛牌的書尾有一段隆布敦的〈心的聖諦〉【註】，感到非常震撼。隔年找到隆布敦，隆布敦指示他觀察自己的心。七個月後，隆布敦認可他可以自己修行了。31 歲時，隆布敦入滅。他繼續親近隆布特（1902-1994）、隆布蒲（1921-1999）、隆

布蘇瓦（1919-2002）、隆布信（1909-1992）等著名禪師學習，這些禪師都是遵循阿姜曼的森林禪修系統，以發展覺性為修行的核心。巴拉摩任職於政府的治安單位十七年後，在 2001 年出家。

巴拉摩禪師在家時期就有很深的禪修體悟，目前才出家七年，在弘法上保持低調，他固定在平安法園早上傳法，對大眾回答佛法和禪修的問題，有時舉辦禪修營，不少歐美人士來此參訪。每天上午 8-9am 早齋，9am-10am 問答問題。他的網站有很多佛法的開示，已經翻譯成英文的著作有：《解脫之道》（Vimutti Magga）、《覺醒之道 1》、《覺醒之道 2》。巴拉摩禪師的教學特色，是觀察發問者的心理，直接解除疑惑並指導修行方向。

三、參訪巴拉摩禪師

平安法園的四周，視野良好，景色宜人。我們坐在大法堂的右後方，堂內寬敞，可以容納三百多人。平時每天早上 9am-10am 是巴拉摩禪師回答問題的時間，也許今天人多，巴拉摩禪師提前 15 分鐘就開始回答問題，由發問者舉手，而後傳遞麥克風提問。一開始，先由坐在前面的泰人發問，禪師一一回答，簡明扼要，笑聲時起，氣氛融洽。半小時後，我們有五人依次提出問題，請大仁法師翻譯。

問一：我是一個很忙碌的老師，我沒有辦法決定，應該在一般忙碌的生活裡面修行呢？還是早日退休以比較完整的時間來修行？

答：人在那裡就在那裡修行，環境不是修行的障礙。不管我們在什麼樣的環境，如果我們的心不排斥，我們的心就不會苦。現在苦，是因為心不接受現在的狀況、不接受當自己的身分。比方說，現在不接受，離開之後到那邊去修行，假設遇到那邊的狀況，還是不接受，苦又會再來。要活在當下，不要想未來的事。任何事情不要執著，要活在當下。

問二：面對生活時，有些事該管，有些事不該管，這個應該怎麼決定？

答：最重要的是，我們的責任首先是要減苦，然後才能幫助別人。比方說，我們先會游泳，才可以幫助落水的人。如果有機會幫忙就幫忙；

沒有機會的話，我們先要自利。

問三：請問師父，如何突破「自我」，不被外境迷惑？

答：其實「自我」不曾存在過。要覺知自己的身和心，身體動時，要覺知；心動時，要一直覺知。我們可以發現身心都沒有「自我」。「自我」是從妄念而來。如果有自覺，沒有迷惑，就沒有「自我」。如果打妄想，就離開了覺知自己的身和心。

問四：為何我靜坐觀呼吸可坐久些，作動中禪的手部移動只有十分鐘，就覺得過很久了？

答：最重要的是，要有正念正知。我們不要斷了心的覺知，比方說，心有妄想就要及時知道，心無妄想也要及時知道，都要以正念來覺知。覺知手的移動和覺知呼吸二者並沒有差別。重要的是要及時知道自己的心。

問五：我在靜坐時觀察身上感受的無常變化，那要如何體驗是苦呢？

答：首先心要定下來，看到身是一邊[所觀]，心是一邊[能觀]；也看到心是在一邊[能觀]，感受是在一邊[所觀]。然後就可以看出身、心、受，都不是我，(都是苦)。

接著，其他泰人繼續發問，禪師一一回答，到十時整，剛好完畢，在家眾散場離去。接著 10am-10:30am 是巴拉摩禪師回答出家眾的問題（小參），此時大仁法師和其他法師們圍坐在大法堂的左前方。小參完後，大仁法師對禪師的小參很感滿意，並向我們交待一些禪師的指點。我們在堂內後方請回幾本巴拉摩禪師的泰文著作後離去，此次的參訪到此完滿結束。

四、巴拉摩禪師對止觀的看法

巴拉摩禪師的《解脫之道》一書中，扼要地分析如何修習戒學、定學、慧學等三學；此中有許多修行的重要心得，他說：

我認為在寂止實踐和內觀實踐中，正念、正定和智慧執行不同的作用。正定在寂止實踐中，導致熟視「對象」；在內觀實踐中，導致洞察「對象的特徵」（註：特徵是無常、苦、無我）。

1、正念

- (1)在寂止禪修中，正念必須連續集中在一個「心識的對象」上，藉由熟視、標記或者注視，使心舒適地移到黏在心識的對象上；其條件是這心識的對象要適合禪修者的氣質。心要輕鬆。如果心緊迫，它表示這心識的對象不適合禪修者的氣質。因此，心不會平靜。一旦心連續地和舒適地熟視單一個對象，心本身將靜止下來。
- (2)在內觀發展的實踐上，心一定是平靜地正念於當前的「身和心」。禪修者應該像一個局外人正念於「身和心」，就像一個人從足球場的外邊觀看足球賽，或於劇場前觀看表演一樣；且這正念一定是無行、不刻意或者不出力的。正念能自然地出現，因為它對「身和心」具有強的知覺作用。它不是像寂止禪修的實踐那樣，從專心注視或心理標記而出現。

2、正定

- (1)寂止禪修的定，是使心牢固地集中在一個心識的對象的一種狀態，它凝聚、投入到一個心識的對象而不偏離。例如，當正念於呼吸，心將集中在呼吸。當正念於腹部的運動，將緊緊黏住腹部。當正念於一隻手或腳，它將緊緊黏住手或腳。當正念於感覺，它將緊緊黏住感覺。當正念於心識，它將緊緊黏住心識的空虛；且在修定的準備階段，重複字詞時，它緊緊黏住重覆字詞。
- (2)內觀實踐的定，是使心牢固地集中在正念於「身和心」的一種狀態。「心」和「心識的對象」是獨立的，並且分離，好像在他們之間有一空間。心類似於一個人在劇場前觀看表演一樣，或從足球場的外邊觀看足球賽，或一個人在河邊觀看一個東西順流而下。心平靜地正念於「身和心」，並且對當前「身和心」的特徵獲得內觀的洞見。也就是說，當看一個色法的對象（色身），它只是看見「色身」，此時心看見它，並且從它分離。當正念於「感受」，它只簡單地「感受」，此時心感覺它，並且從它分離。當正念於

「心識」，它簡單地只是「心識」，並且「另一心識」回憶前面剛消失片刻的「心識」。當正念於一「現象」（念頭、法處），心識簡單地領會它是一現象，並且正念於現象的這心識是分離於該「現象」。

3、智慧

(1)起因於寂止實踐的智慧，有以下重要的特徵：

(a)它（寂止的智慧）的出現是從思維、涉及思維或思所成慧。雖然所思維的是一種真理，但它只是世俗的真理。例如，「佛陀是真正地慈善」，但這知識浮現在腦海是通過沉思和反省。在反省以後，心是平靜的。「身體是不淨的」，這是真實的，但是我們獲取這知識，是經由時時沉思和反省。反省以後，心是平靜的。

「死亡是一真相」，但我們經由時時沉思和反省知道它。「這生活、這個身體和這個心確實有三個特徵」，但我們的理解是經由思維，並比較過去的「身、心」和現在的「身、心」，注意到它們是不同的。反省以後，心是平靜的；

(b)它是經由明智、善巧心識的智慧，運用一些戰略去除五蓋，五蓋是使心寧靜的敵人。例如，當感官快樂的貪愛出現時，心要明智地審察身體的不淨，暫時地抑制貪愛。當惡意浮現在腦海時，心要明智地審察善意或慈愛，暫時地抑制惡意。當心識散亂，它要明智地練習正念於呼吸，暫時地抑制散亂心。

(2)內觀智慧心理發展有以下重要的特徵：

(a)它（內觀的智慧）的開發是經由正念或修所成慧，而不介入思維。內觀洞察的出現是一而再地以正定（平靜地正念於心識的對象：身和心），正念於當前「身和心」的現象；

(b)它洞察身和心的真相：它們具有存在的三個特徵，這樣心對「身和心」變得中立，棄捨它們，和最後體會涅槃—苦的滅除。

五、結語

23日上午參訪巴拉摩禪師後，我們剩下的行程便是觀光。當日下午參觀芭達雅的七珍佛山和東芭樂園，黃昏時有藥草的按摩，最後夜宿芭達雅市區的旅館。24日一早，我們坐車回曼谷參觀場地窄小而擁擠的四面佛，午餐後參觀景色輝煌的大皇宮、玉佛寺和臥佛寺，

黃昏坐船遊湄南河並用晚餐，隔日搭機回台，一切順利。回想這一趟泰國行，8月20日出發，25日回來，短短幾天參訪了安嘉利老師、大威瓦老師、康懇（甘恬）長老、甘澎老師、帕巴冉法師和巴拉摩禪師（隆波帕默），聆聽他們精要的開示，卻也聽得出泰國的禪修已經走向自己特有的風格，強調日常生活中的覺性（正念正知），並以看念頭作為禪修的重點所在。

雖然此次去回匆匆，但是腦中所留下的泰國寺院的不同景觀，以及這些禪修老師們的重要教誨，可能長久都不會忘記。

（2021 文略校正）

【註解】隆布敦的〈心的聖諦〉：

「心往外送，是集（苦因）。
心往外送的結果，是苦。
心清楚地照見心，是道。
心清楚照見心的結果，是滅。」

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀次第文摘》

講者：隆波帕默尊者

整理：大溪內觀教育禪林

編輯：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2021 年 8 月

歡迎倡印，免費結緣