

# 隆波帕默的内观开示九讲

开示者：隆波帕默尊者

整理：大溪内观教育禅林

内观教育禅林倡印

内观教育基金会

## 隆波帕默的内觀開示九講

### 【目錄】

編者序.....	p.3
一、了解心，了解法.....180513A.....	p.4
二、八正道的前行道.....191229B.....	p.10
三、禪定的天敵.....190727A.....	p.14
四、覺性使人美.....190823A.....	p.21
五、別上煩惱的當.....190831A.....	p.27
六、擅長的一對.....190917A.....	p.35
七、修行的體系.....190921A.....	p.41
八、個人修行作息表.....191005A.....	p.50
九、分離蘊.....191005B.....	p.57

## 編者序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出九講，整理成文並標出標題，提供給初學者參考。整理者特別感謝以往默默付出心力將隆波的開示錄音並傳譯的諸法友們。

隆波帕默本身具有豐富的止觀經驗，對今日念頭紛紜的眾生，特別以觀心法門來引導，開示出重要的修行原則，給學習者在生活中培養覺性，生起知者之心，進而如實觀照身心的實相，走向滅苦。這一內觀禪法值得推廣。

為了便於初學者容易理解，此處將「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。

整理中若有錯誤之處，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  
2021.06.06

# 一、了解心，了解法

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年5月13日A

整理：大溪內觀教育禪林

## 1. 〈持戒〉

我們已經知道了修行的核心原則，修行的核心原則：第一個是持戒，努力地去持五戒。有戒，會幫助我們的[定]很容易生起，如果我們沒有持戒，[定]就很容易退失。比如，那些想去傷害別人的人、想偷盜別人的人、想和別人的配偶發生不正當關係的人、想欺騙別人[的人]、想拐騙別人喝酒或吸毒的人，他的心不會寧靜。那些對別人慈悲的人、那些慷慨支持別人的人、那些對自己的配偶很誠實的人、那些有真言的人、那些有覺性不去喝酒吸毒的人，很容易有[定]。努力去持戒，自己能得到利益，能獲得到[定]。

## 2. 〈休息型的定〉

[定]是心跟自己在一起的狀態，分為兩類：第一種是休息型的[定]。在我們身體疲憊的時候，是透過睡眠來休息，而心的工作比身體更加繁重，它日日夜夜在工作，如果沒有休息的話，就會沒有力量。選擇一種讓心快樂的禪法：誰唸誦佛陀有快樂，就去唸誦佛陀；唸誦佛陀沒有快樂，就用別的；誰觀身體呼吸有快樂，就去觀身體呼吸；誰經行有快樂，就去經行。去觀察自己做什麼會有快樂，但不能是破戒的，比如罵人有快樂，但心並不能休息，一直在製造罵的內容。快樂是生起[定]的近因。如果工作時有快樂，就會有[定]用於工作；如果工作時沒有快樂、沒有[定]，我們的心就想逃開，不想工作。所以，我們採用這種自然的[方法]來訓練，先認識我們跟什麼所緣在一起有快樂。比如，隆波修安般念有快樂，或修慈悲觀有快樂，就[選擇這禪法來]修。需要休息的時候，隆波就觀呼吸，唸誦佛陀、或唸誦慈心…。一旦抓住[原則]，輕鬆自在地去唸誦或觀呼吸，心就會自行寧靜。竅門在於：一定讓心放鬆，輕鬆自在地去覺知所緣。

有人唸誦佛陀時，心想要寧靜、有貪心，這樣，心不會寧靜。我們用的是輕鬆自在的心去覺知輕鬆自在的所緣，輕鬆和輕鬆相遇，很快就會寧靜。比如隆波修習禪定要寧靜，一剎那就寧靜了，因為已牢牢知道原則：心放鬆。如果是苦悶的，怎麼唸誦佛陀，都不會寧靜的。又比如睡覺時，不停地想：「怎麼不快睡著？快睡呀！怎麼還不睡著？」如此，心不會睡著的，因為沒有快樂。想讓心休息，心一定要放鬆，選擇讓心有快樂而不破戒的所緣，以快樂的心去覺知有快樂的所緣。

### 3. 〈開發智慧的定〉

第二種是用於開發智慧的[定]，心變成知者、覺醒者、喜悅者，心跟自己在一起。[第一種休息型的禪定]，需要寧靜的時候，唸誦佛陀，讓心跟佛陀在一起，或觀呼吸，讓心輕鬆自在地跟呼吸在一起，心就會獲得休息。如果切換成[第二種]用於開發智慧的[定]，仍修原來的禪法，但是轉換一下視角：比如唸誦佛陀、佛陀，不是為了讓心寧靜舒服，而是為了及時知道心散亂、跑去想事情了；或用輕鬆的心去呼吸，不要過多地關注在呼吸上，關注的焦點是自己的心：呼吸時，心跑去想了，知道。心跑到呼吸上面，也知道——這是以心作為我們的目標，這樣就會獲得安住的心。如果以所緣呼吸作為對象，就會獲得寧靜——以呼吸作關注的焦點，帶領心和呼吸這所緣在一起，就得到寧靜型的[定]，稱之為止禪，這是心寧靜於單一所緣的[定]。如果想獲得安住型的定，還是原來的禪法，稍微切換一下[焦點]：心是知者、覺醒者、喜悅者，這適於修習毗鉢舍那。例如，唸誦佛陀、佛陀，心跑去想了知道。唸誦佛陀、佛陀，心散亂了也知道。唸誦佛陀、佛陀，心寧靜也知道，這是以心作為目標。[觀]呼吸時，心跑去想了知道，心跑到呼吸上面，也知道。觀腹部升降時，心跑去想，知道。心跑到腹部上，也知道。經行時，心跑去想也知道，心緊盯在腳也知道——這樣不斷地及時知道，就會獲得第二種的[定]，稱之為觀禪的[定]。

因為不停地及時去知道，心就不跑掉，接下來，心能記得心跑掉的狀態。心跑去想知道、心常常跑去想知道，心就能記得心跑掉的狀態，在跑掉的一瞬間，覺性會自行地捕捉到，因為覺性是源自於心能牢牢地記得[現象]。常常訓練觀心跑了知道、心跑了知道，接下來，心一旦跑掉，在沒有刻意的情狀下[自行覺知到]，那時候，自動自發

的覺性生起了。覺性捕捉到心跑掉的一瞬間，心就自動地不再跑掉。完全不用刻意、努力地去控制，如果刻意、努力地去控制，那是在造作，那叫散亂，心沒有快樂。心跑了，以覺性及時知道，心就會安住，[獲得定]，因為心的跑掉是在[煩惱]的驅動下，也就是心散亂，什麼時候覺性生起，那時候[煩惱]不可能生起，煩惱不可能和覺性同步生起。及時知道心跑掉的瞬間，心就會安住，而且在沒有刻意下，會獲得一瞬間的[定]，那稱為「剎那定」。別看不起剎那定，大部分的阿羅漢是透過剎那定而來的，而不是進入很深的禪定。

總之，第一個是持五戒，每一天安排時間來修行，去訓練[定]。哪一天特別散亂，就帶領心，讓心放鬆地去覺知所緣，輕鬆自在地在舒服的所緣上休息，心就有快樂，獲得力量。心有力量後，就訓練心安住：修習一種禪法，及時地知道心——心跑了知道，心跑了知道，心跑去想了知道，跑去緊盯也知道。在覺知心跑了的一瞬間，心就不再跑掉，[定]會自行生起、安住，而且是在沒有任何刻意的情況下，並不是我們製造出來的。如果是刻意製造出來的，心沒有快樂，憋悶！那不是真正的[定]。

要在[定]的因地上[用功]，[定]的原因是有快樂，心就會寧靜，有快樂地去覺知有快樂的所緣，心就會寧靜。如果想讓心安住，就不斷地及時知道心跑掉：修行一種禪法，及時地知道心跑掉。心跑，也就是心散亂，如果常常知道，覺性就會生起——能記得心散亂的狀況，那一瞬間，覺性馬上生起，覺性生起的瞬間，散亂就會滅掉，一旦心不散亂，心就自行寧靜。記住，我們並沒有讓心寧靜，我們僅僅只是讓心不散亂，而讓心不散亂的方法就是用覺性去[守護]心，及時地知道心散亂。覺性的職責是[守護]，在《阿毗達磨》裡教導：「覺性[守護]心。」我們及時地知道心的散亂，覺性會生起，心會安住，安住型的[定]就會生起。這是最簡單的方法。還有另一種方法，透過進入禪定（二禪以上），但這會浪費時間，而且教了大家也不太做得到。所以用最簡單的方法——不斷地及時知道心跑掉，最後我們會獲得[剎那定]。

#### 4. 〈開發智慧〉

之後，我們開發智慧。訓練了及時知道心：心跑了知道、心跑了知道，就透過這一點來開發智慧。心迷失、知道、安住，再迷失、再

知道、再安住，別去呵護那安住的狀態，不用一直覺知自己。覺知一瞬間，再跑、再知道，再跑、再知道，接下來，智慧就會生起，就會看到：「知者的心是無常的，迷失的心也是無常的」。迷失的心沒有一直迷失，不停地會有知者的心間隔。迷失的心滅去，生起知者的心代替。迷失的心生起，取代知者的心。知者的心、迷失的心，不停地交替進行，智慧就會生起，看到：知者的心是無常的，迷失的心也是無常的，知者的心無法呵護，迷失的心也無法阻止。這樣去訓練，最後，我們會看到：「心自身也是無常的，知者的心是無常的，迷失的心是無常的，而且是無我的」。知者的心，我們無法掌控、無法製造，它的生起是有原因的。迷失的心，我們沒有刻意讓它迷，即使刻意地要覺知時都還在迷呢！這是對我們顯示無我。

按照隆波的教導，修習一種禪法，及時地知道心跑來跑去，用這個就可以開發智慧了——看到知者的心、迷失的心不停地交替生起。

世間一般的人有的只是迷失的心，起床一醒來就開始迷失了，一天只迷失一次，從醒來到睡著，一直是迷失的。如果我們像隆波教導的修行，修習一種禪法，佛陀、呼吸都行，心迷失了知道，心跑掉了知道，這樣，就會常常生起知者的心，知者的心就會把迷失的心切成片斷。以前我們迷失的心是持續非常長的，生滅生滅生滅，不停地持續，知者的心一旦生起，就會把迷失的心切斷，生命分成了兩段：之前是迷失的心，當下是知者的心，未來是迷失的心。我們的生命已經被切成一段一段的，[心的連續性]已經被切斷了，[以往]心的連續性蒙蔽了無常，[現在]我們看到了迷失的心是無常的，知者的心也是臨時的，又會變成迷失的心，心的連續性已經斷裂了，切成一段一段——知者的心是無常的，迷失的心是無常的。能這樣照見，我們已經契入毘鉢舍那了。毘鉢舍那的修行一定要看到三[實相]：無常、苦、無我。觀什麼都行，如果觀心，就看到心生滅、生滅——知者的心生了就滅，迷失的心生了就滅。就這麼去訓練，在不久的時間就可取得道果、涅槃，如果我們有[足夠的]波羅蜜的話。如果沒有的話，就要繼續累積。

### 5. 〈觀心是捷徑〉

祖師大德開示：修行最[短的]捷徑就是去觀自己的心。每一個悟道的人都是這麼講的，隆波所見過，包括阿姜摩訶布瓦尊者以及[上座部的高僧]。誰聽過隆布篤長老嗎？隆布篤長老累積波羅蜜是為了以後要成佛。修行不棒的人，不可能成為菩薩。他教導：「修行最最短的捷徑就是去看自己的心。」隆布敦長老也教導：「心清楚地照見

心，是道。」因此，祖師大德們全都都教導到心，除非有些人根器不適合觀心，才會教導去觀身。隆布蘇瓦長老說，他第一次去頂禮阿姜曼尊者時，阿姜曼尊者教導說：「能觀心就觀心，觀不了心就觀身，既無法觀心又無法觀身就去修奢摩他。」不停地去訓練，修習[奢摩他]是為了有力量，可以去觀心。觀身是為了什麼？觀身是為了看到心，觀心是為了見到法。法生起在心——善法生起在心，不善法生起在心，非常多的法是以心在覺知的——心是首腦，心是核心，心是所有法的主席，得到了心就得到了法，丟掉了心就丟掉了法。修行時認識了心就認識法，心迷失了也就是法消失了，阿姜曼尊者是這樣開示教導的。事實上，所有的祖師大德都會直接教導到心，但有的根器比較弱，就會先教導觀身，有的會教導唸誦佛陀，這取決於每個人原先的基礎。隆波去頂禮隆布敦長老時，[他]直接教觀心，包括後面見到隆布蒲尊者，同樣也是教導觀心，只是他們用的語言不一樣。隆布浦尊者講：「行住坐臥、吃喝說想，要有覺性。」行住坐臥吃喝說時，誰是指揮的人？心是指揮的人；誰是想的人？心是想的人，有覺性及時地知道心去想。所有的修行最後都會聚集到心，因此要學到捷徑，就及時地知道心。

需要休息的時候，修習一種禪法，以輕鬆快樂的心去覺知有快樂的所緣，它自己就會休息。比如睡眠時，心放鬆，它自己會睡著的，如果刻意的想睡著是睡不著的。刻意想有[定]，怎麼也得不到[定]的，輕鬆自在地帶領心去，它自己會休息的。休息型的禪定就像睡著一樣，越想睡著，越睡不著，讓心放鬆，很快就睡著。在修休息型的[定]時，如果躺著就會睡著，要努力去打坐和經行，走來走去，以放鬆的心去觀身體在走，很快[定]就會生起，心就會寧靜。

訓練安住型的[定]來開發智慧，要及時地去知道心，心跑了知道，心跑了知道，就會把迷失切斷，切成一段一段，最後智慧就會生起，看到：迷失是無常的，知者也是無常的。當看到：「迷失或是覺知，無法被指揮」，這是看見無我——心不是我。隆波跟隆布敦長老修行時，看到心生滅、生滅；生起領悟時，看到心是無我的——心不是我，因為無法被指揮。心自己看到的。我們不用去選擇[無常、苦還是無我]，我們僅僅是看到心生滅、生滅，不斷地看下去。至於心領悟時是無常、苦還是無我，這是心的事情，不是我們的事情，不用去教，不用去干預、干擾，它是自行進行的，我們只是不停地去觀。

觀心是修行最短的捷徑，為什麼？因為法生起在心，道果生起

在心。但涅槃不[屬於]心，因為涅槃沒有生滅，涅槃是由心去感知的，涅槃無法由眼耳鼻舌身去感知。因此，心是首腦、法的核心，得到心就得到法，丟掉心就丟掉法。有的人要先觀身，因為無法直接觀心，觀身是為了什麼？阿姜曼尊者回答過了：觀身是為了看到心，觀心是為了什麼？觀心是為了見到法。[善法生起在心，屬於世間法，不善法生起在心，屬於世間法。]道果也是生起在心，那是屬於出世間法。因此，所有的法全都生起在心。我們不斷地學習，在心裡面學習，最後就會找到捷徑。

## 6. 〈總結〉

要進行總結了：禪修的人要持五戒，每天安排時間修行，固定型的用功，哪一天特別散亂，就用快樂的心去覺知有快樂的所緣，心就獲得休息；哪一天心的力量夠，就及時地去知道心離開禪修對象，跑了知道、跑了知道，就會獲得安住型的[定]；哪一天心安住了，就去看生滅，知者的心是無常的，迷失的心是無常的，看它們生滅；在日常生活中，不斷地及時知道心。在固定型式修行只用到兩個——身跟心，但在日常生活中，用到的是六個根門——眼耳鼻舌身心，唯一的區別在這個地方。[在日常生活中]充分地發揮六個根門，眼見色，心生起苦、生起樂、生起好、生起壞，有覺性及時地知道，因為我們有固定型的訓練，不停地及時知道心跑掉、跑掉，有什麼感覺生起，就會自行覺知到。為什麼？所有的感覺都是緣自於心跑了，貪瞋癡全都是緣自於心先跑了，才會生起，如果心沒有跑掉，貪瞋癡不會生起。因為有貪瞋癡，如果刻意地呵護心的話，呵護沒有成功就會生氣。在在日常生活中，接觸所緣，心跑去想，讓它們工作，不用去阻止，一旦接觸所緣後，心會動蕩，眼見色、耳朵聽到聲音、鼻子聞到味道、舌頭嚐到、身體觸到，心都會變化。心去想時，想到這件事有快樂，想到那件事有痛苦，不停及時地知道心的變化，我們就會看到心一直在演示無常。

在固定型式的修行時，心跟禪修所緣在一起，跑了知道、跑了知道，一會兒迷失，一會兒知道，一會兒迷失，一會兒知道，看到心的變化；在在日常生活中，眼耳鼻舌身心去接觸所緣後，心也會變化：聽到讚美就會高興，聽到別人罵就會生氣，看到心是無常的，不停地在變化，在日常生活中就這樣用功…。(完)

## 二、八聖道的前行道

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2019年12月29日B

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈對禪修學員指導〉

(1) 去觀當下，[看到心中的]這個迷失。看到迷失後，生起了瞋心，瞋心變成當下，迷失已經變成過去了，當下的一刻是瞋心——要去看到當下最明顯的那一瞬間的心。[心]裡面有很多與心同步生起的事物，就像我們看[戲劇]，[舞台上]的人物非常多，我們真正注意的焦點是[主演]，也許是主演一個妒嫉的人，也許是其他，但他是[最]明顯的。每一剎那的心都有一個主要的場景，觀心時，和心同步生起的事物是非常多的，但有一個真正的首腦、核心，去看它！比如，心迷失了，迷失是首腦、核心，一會兒後瞋心生起了，迷失的心已成過去了，當下這一刻的重點是瞋心——要看到正確的事物。如果看錯的話，就像看戲看不到真正的主演。要知道心當下這一刻是散亂，不用去對治、去解決，好的心也不去呵護它。自己很慢的時候，如果我們認識它的話，就會特別慚愧、特別害羞。

(2) 無論發生什麼，都要有知者，如果沒有知者在，那就已經不是修行了。

(3) 睡覺夢到很恐懼的事情時，覺性要會自行出現，去訓練。

(4) 擔心的時候，心有快樂嗎？沒有快樂，所以歸之為瞋心。瞋心生起時，心是沒有快樂的，有時貪心生起是有快樂的；瞋心生起就會苦。不停地去觀察。心有快樂，有時是善心，有時是貪心，但[如果]心是苦的，肯定是不善心；心是不苦不樂時，有可能是善心，有可能是帶著[癡或貪]。

### 2. 〈正見〉

慢慢地觀察，不停地去觀察心，就會生起正確的明白、正確的領悟。我們拚命地去修行，是為了可以獲得正確的頓悟，其實就是正見。

如果有人問我們：什麼是佛教的實質？要大聲的回答：是正見！這是佛教的實質。我們來學習，是為了獲得正見，一旦有了正見之後，就知道如何面對身和心，知道了極致就會自行放下身和心，放下了就會離苦。佛陀的教導都是直來直去的，清楚無誤，不會繞來繞去的，取決於我們能否抵達那樣的實相、那樣的真理，不過如此而已。

### 3. 〈訓練正精進〉

如果按照[佛陀]的開示去修行，不停地培養(正確的)覺性，培養正確的定，然後精進，就會斷離[煩惱]。精進用功稱為「正精進」；以覺性覺知身、覺知心，是在訓練「正念」；讓心安住，成為知者、覺醒者、喜悅者，稱之為「正定」。佛教裡的訓練心，按照八支聖道來說，其實就是訓練正精進——正確的精進——精進地去斷[煩惱]，精進地讓未生起的善法生起、已生的善法成長茁壯，這稱為正精進，不能一直浸泡在[煩惱]裡。有人說「我不執著、不執著」——心中有的只是癡，全部漆黑，那稱為呆滯，沒有正精進。佛陀開示說，已有的[不善的煩惱]令其斷除，未生的[不善的煩惱]令其不生，未生的善法令其生起，已生的善法令其增長（以上稱四正勤）。佛弟子一定要有所作為，而不是什麼都不用做！一定要精進，一定要勤奮地提升善法，斷[煩惱]。[根據]佛陀的開示，一定要有所作為，而且是有關因跟果[有因有果]，[他]教導我們要勤奮精進：精進地去斷[煩惱]、提升善法。怎麼做？不停地去培養覺性、訓練[定]。以正精進去斷[煩惱]、提升善法，會讓我們的正念圓滿——覺性就越來越快，因為我們沒有一直浸泡在[煩惱]裡。三藏經典裡[說到]：圓滿的正精進會讓正念圓滿，正念圓滿後，正定也會同時圓滿。正念——及時地知道心跑掉，及時地知道心跑掉的一瞬間，[定]就會生起，常常地知道，正定就會圓滿。一旦正定圓滿，毗婆奢那的智慧就會生起；一旦毗婆奢那的智慧圓滿，解脫就會生起，就會生起聖道、聖果。

### 4. 〈正見、正思惟〉——增上慧學

因此，我們的職責是精進地修習八支聖道：正確的見解，正確的思惟，這是屬於智慧這一塊，有正確的見解，就會有正確的思惟，如果見解錯誤，就會思惟錯誤。[正見]圓滿，就會讓正思惟圓滿。

## 5. 〈正語、正業、正命〉——增上戒學

一旦正思惟圓滿，我們所說話也會正確[此是正語]，[正思惟]會讓我們正語圓滿。[正思惟]圓滿，我們的所做所為就會正確[此是正業]，行為就會正確、圓滿，[就會守戒]。為什麼呢？因為我們的思惟正確了，語言和身體的行為就會正確，就會有第一條戒[不殺生]、第二條戒[不偷盜]、第三條戒[不邪淫]，正語屬於第四條戒[不妄語]。如果思惟不正確一想的不正確，就會說錯、做錯；如果思惟是正確的一想的是正確的，就不會破戒。如果思惟是正確的、語言是正確的、行為是正確的，維持生命的方式就會正確[此是正命]。維持生命的職業正確，就會輔助正精進，使正精進圓滿。透過不正確的方式維持生命，比如算命，對出家人而言，是邪命。如果[邪命]的話，已有的善法就會減少，新的善法不會生起，因為謀生的方式錯誤，未生起的不善法會生起，已生起的不善法會增長茁壯。如果出家人喜歡算這個算那個、去開光加持，這個很殊勝、那個也很殊勝，別人都來恭敬，就忘了唸誦，慢慢就不修行了。[具有]正命—正確的謀生方式，才會導向正精進：出家人的正[命]是乞討——[維生所需]全部由居士供養，維生方式正確的話，未生的善法就會生起，已生的善法會增長，新的不善法不會生起，已生的不善法就會減少。所以正命會讓正精進圓滿。

## 6. 〈正精進、正念、正定〉——增上心學

不停地觀心，不停地斷[煩惱]，不停地及時地知道心，[這是正精進]，正念就會生起，正念一旦圓滿，正定就會圓滿，一旦正[定]圓滿，心安住，對真理實相透徹的了解就會生起，一旦毗婆奢那的智慧圓滿，正解脫就會生起，就會生起聖道、聖果。

## 7. 〈正定是聖道的法器〉

聖道本身，總共八支聖道，在心的同一瞬間同步生起，前面分開修的八支聖道，僅是聖道的初期階段，並不是聖道，稱之為「八支聖道的前行道」。真正生起八支聖道時，是生起聖道的時候。聖道生起，只生起一個心識剎那，在這一個心識剎那，同時圓滿具備了八支聖道，總共是三十七道品，全部生起，類似於所有的美德一起聚集，全部是

透過正定聚合起來的【註】，正定是一真正的法器，承接所有的善法，所有的善法充分的聚集，就會徹底地根除[煩惱]，根除十個結縛，心靈提升就是這樣的過程，我們接觸到涅槃——從初果的聖者就開始接觸到涅槃。

慢慢地訓練，就像隆波教導的，精進地去用功。一次聽不懂，就聽了再聽，聽了再聽。不停地去看事實、觀察實相。(完)

### 【註解】

依據《雜阿含 754 經》：

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，尊者舍利弗詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！所謂賢聖等三昧根本、眾具，云何為賢聖等三昧根本、眾具？」

(03) 佛告舍利弗：「調七聖道分，為賢聖等三昧，為根本，為眾具。何等為七？調正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。」

(04) 舍利弗！於此七道分為基業已，得一其心，是名賢聖等三昧根本、眾具。」

(05) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

### 【要義分析】

《瑜伽師地論·三摩呬多地》說：

「云何有因、有具聖正三摩地？當知善故，及無漏故，說名為聖。有五道支，名此定因，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命。」

具有三種，所謂正見、正精進、正念。

此中薄伽梵總說前七道支，與聖正三摩地為因、為具。

隨其所應，差別當知，謂：

由前導次第義故，立五為因；

於三摩地資助義故，立三為具。」

### 【解說】

正見、正思惟、正語、正業、正命是「正定」的前導次第，稱之為「因」。

正見、正精進、正念是「正定」的資助，稱之為「具」。

### 三、禪定的天敵

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年7月27日A

整理：大溪內觀教育禪林

#### 1. 〈保持中捨〉

隆波修行後看到真正的門是一一心保持中立，契入到「行捨智」的階段，那是大門、也是分叉路：(1) 有的人生起道與果，(2) 有的人走上修菩薩道，(3) 另外一群人由於自己的業報，被煩惱戰勝[而退轉了]。

修行最重要的一點是保持中立，無論是奢摩他（止）還是毗婆舍那（觀）。在奢摩他（止）的初級階段，會有喜、樂，心越來越寧靜，法喜消失只剩下樂，但在真正快樂之後就會契入中捨，保持中立。要經過修行才能看到快樂是粗糙的，中捨比快樂更加細膩。中捨可說是一種快樂，但比一般的快樂更加超越。在修習奢摩他（止）的時候，心進入到四禪就會來到中捨狀態，保持中捨的心，真的準備好開發智慧了。

如果我們去看三藏經典，講到進入禪定：初禪是有尋有伺，有喜、樂、一心。來到二禪的時候已經斷了尋和伺，不會有尋和伺跟所緣在一起，心已經放下所緣，這僅是初期階段，來到二禪的時候，若逆流而上找到知者，心就會百分之百的變成知者、覺醒者、喜悅者，但是這樣的心依然還有喜有樂，隨著不斷地修行深入就會看到，喜是一種包袱，一種刺激心的事物，這時心就會放下喜，以快樂來到三禪。覺性跟智慧越來越細膩，就會看到快樂依然是刺激心的事物，並不是什麼好的寶貝，心就會放下快樂，然後進入中捨，來到四禪中捨的狀態。有的人抓住了所緣（對象）進入到無色界定，無色界定也可以歸為第四禪，因為禪支是一樣的，就是捨和一心兩個禪支。

#### 2. 〈要開發智慧〉

當我們修行的時候，如果心契入到[四禪的]中捨，不被喜和樂染

污，就要帶領心去開發智慧。依據巴利經文的意思，就是要以寧靜安住的心、保持中捨的心去探究名色或身心的實相，這樣的心真正滿足了去探究名色或身心實相的條件。事實上，來到二禪就已經可以了，只是二禪心還沒有保持中立，已有了知者，但很容易對現象出現滿意和不滿意。因此，一旦心來到中捨的狀態，沒有迷失、沒有喜和樂，我們就要繼續開發智慧——如其本來的面目去觀身、如其本來的面目去觀心，這樣是開發智慧。有的人在禪定裡面可以進行[開發智慧]，有的人從禪定退出來也可以進行，兩者都可行。在禪定裡面進行就可以看到內在的動盪。打坐心寧靜之後，有時會有動盪起伏，因為禪定也是無常的，包括四禪，[都有天敵]：快樂是四禪的天敵——什麼時候快樂生起，四禪就會減去，心就會從四禪退出來。喜是三禪的天敵——什麼時候有法喜生起，心就會從三禪退出來到二禪。念頭(尋、伺)是二禪的天敵，念頭生起，二禪就會減去。

我們進入禪定的時候，心不停往上提升，由於禪支會變化，有時候會減降來到二禪，有時候又會進入四禪或三禪，這個取決於爛熟的程度，並不一定是按照一、二、三、四禪的次序。

透過修習奢摩他(止)，心來到中捨狀態時，是滿分的禪定，這樣安住且中立的心適合於開發智慧，要帶領這樣的心來開發智慧，不是一味地追求寧靜，那是不好用的，屬於非常頑固不化的人。

高僧大德們曾經講過譬喻：把裝水的格子放入冰箱裡面製作冰塊，變成冰塊後移到外面，冰化了再放到冰箱裡面，這是愚蠢，沒有發揮它的價值。獲得了冰塊一定要把它拿來用，同樣地，獲得了禪定一定要把禪定拿來工作，真正最適合禪定的工作就是去開發智慧。有的人進入禪定後，拿去看鬼——鬼在這裡、在那裡；這個鬼想吃這食物，那個鬼是這人的親人等等。這樣用是非常低俗的，本來可以發揮更大的利益。我們不是指責這類人，因為那是他們的職業，是他們賺錢的方式，但是我們作為修行人，修習禪定不是為了要看那些東西。

### 3. 〈真假的驗證〉

譬如宿命通，隆波沒有任何的興趣，為什麼沒有興趣？因為隆波見過，自稱是某一世皇帝來投生的，超過幾十個人。隆波看了一下，覺得根本不可能是某一世皇帝，因為一點都沒有皇帝的影子在。號稱是皇帝來投生的有很多人，隆波聽了沒感覺。誰是誰來投生並不重要，

重要的是當下這一刻是什麼？當下這一生在做什麼？當下才是最重要的。因此打坐了之後生起了宿命通，根本沒有什麼好興奮的，隆波小時後就可以做到了，但是宿命通是不是真的？不知道，誰可以來驗證呢？

至於佛陀的法是絕對可以經得起挑戰的，沒有任何可以反駁的。誰可以反駁「四聖諦」？「何時有慾望，何時就有苦」是不是真的？誰可以反駁？「戒、定、慧圓滿之後，會生起道果。」誰可以反駁？全部都有因有果，佛陀的教導全是滿足因果的。

我們不用去反駁別人，也不知道別人說的是真還是假，不用去關注那些；要關注那些實際存在的事物：「什麼時候有『想要』，什麼時候就會有苦。」那是真實的。不停地去讀自己的心，名色本身就是苦，佛陀開示說：「身是苦，心是苦。」誰也無法反駁。…在佛陀的時代，很多人努力地去跟佛陀挑戰，因為佛陀教導「我不存在」。有的人就努力地去挑戰，到處去跟國王、大眾宣傳說：佛陀教導「我不存在」，我要挑戰，讓佛陀汗都流出來，因為回答不了。

佛陀就問他（挑戰者）：「色是常還是無常？」

因為他不是愚蠢的人，只聽這句話就不敢回答了。

佛陀問他第二次：「色是常還是無常？」

如果佛陀問了第三次還不回答的話，閃電就會打下來了。他看到一個夜叉拿一個杵準備敲他的頭，打下來就會變成雷電，然後他回答：「是無常。」

佛陀就說：「無常的事物是苦的還是樂的？」

他偷看一下那夜叉還在，就回答：「無常的事物是苦的。」

佛陀就問：「苦的事物你要把它看成是我的嗎？」

他的汗往下流了，不是佛陀流汗，是挑戰的人全身流汗了。因為色身是無常，一直被苦逼迫著，不可能被執著是我、是我的。「我的」的意思是可以控制它，可以隨心所欲地命令它。我們沒辦法命令它，…因此這個色不是「我」、不是「我的」。接下來佛陀問：「受、想、行、識（包括心），是常還是無常？」

他回答：「無常。」他的頭不斷低下來，特別丟臉了。

「那些無常的是苦還是樂？」

他回答說：「是苦。」

「那些苦的、被逼迫的事物，不應該看成是我、我的。」

這位挑戰的隱士，如果不是很頑固，就會見法了。…

因此佛陀的法沒有任何人可以反駁的。...

若有人說自己已經體證道與果了。佛陀開示說：不去反駁他，但是不用隨喜他，一定要反覆地去觀察、檢測，問他的[現象]是怎麼樣的，回答是對還是不對，比如真的有我還是沒有？是不是有我藏在內心的深處？是不是內心深處依然還有我的影子？哪怕只是有我的影子都不可以。

#### 4. 〈心往外看〉

隆波小時候就開始跟隆布李尊者學習，獲得了禪定，但是找不到抵達道與果的路，早期找不到高僧大德（隆布李早已往生），不懂得開發智慧，就用這禪定去玩這個、玩那個，然後發現沒有任何意義，有的只是危險。送心去看天神，去天堂玩，天神種植的時候，不用殺蟲劑，他們每一塊地沒有邊際，全都是一樣的花朵，非常漂亮，種花種草沒有土壤，我們也開始跟著他們了，我們太落伍了——隆波小時候就看到了。看到了又怎麼樣？就只是看到而已，看到天神的房子非常豪華，我們也住不了，他們吃的很好，也不可能跟他們一起吃，就好像是一個窮人去富翁的家，有的只是看。為什麼要去看呢？我們要過自己的生活，不一定要去看別人，而且那時隆波害怕鬼，見到天神不怕害，但是怕見到鬼。有一個經咒，大人害怕鬼就念這個經咒，鬼就會僵滯，哪裡也去不了——隆波說：「這個我不要，若變僵硬了，一動也不動，這種經咒我不要。」打坐了，心往外跑，如果看到鬼，不知道該怎麼辦？因而感到害怕。從那時開始，打坐就再也不願意心往外跑了。心就不超過自己的身體。打坐練習時，如果心要跑，也只是在身體裡面跑。

#### 5. 〈練習讓心在身體裡面跑〉

練習心只在身體裡面跑，比如，心跑到頭髮，大家試著做一做：送心到自己的頭髮上，接著把我們的心移到自己的鼻子上，而後試著移到左手的手肘，移到右手的大拇指上面，感覺到了嗎？我們刻意地把心放到這裡、放到那裡，就在身體裡面演練。接下來，心一旦跑掉，就能夠記得心跑動。最開始心跑到頭髮上，我們要及時地知道心在頭髮、再來到了眉毛、來到牙齒、來到頭皮、來到手、來到腳，心就在

身體裡面不停地移動，我們刻意地移動。最後，心一旦在沒有刻意的情況下跑掉，就可以意識到。

心跑動最頻繁的是跑去想，而不是在身體裡跑動。如果念頭跑去哪裡都不知道，那是迷失，心跑到念頭的世界是迷失了。我們努力地去訓練，不停地及時知道心的跑掉，我們透過心從頭到腳在身體裡面跑動，上上下下地跑動，演練到非常嫻熟，接下來，心一跑動馬上就會看見，覺性會自動自發地生起。心會記得跑動的[現象]，在身體裡面上上下下跑動，一跑動馬上會意識到——我們將獲得的是戒、定、慧，將會全部獲得。透過及時地知道心，就會得到法。阿姜曼尊者開示說：「觀身是為了看到心，觀心是為了見到法。」

## 6. 〈以覺性和智慧保持中立〉

不停地去覺知，但是我們要知道心跑到哪裡去了，心一樣是放鬆的，要保持中捨，如果心沒有保持中捨，[定]還沒有滿分。心保持中立：心跑了沒有生氣、心安住也沒有喜歡，擺脫了滿意與不滿意。...心煩躁了知道煩躁；它寧靜不跑動，心有滿意，滿意知道滿意，不停地及時地知道心，心就會擺脫滿意跟不滿意，這是以覺性保持中立。

一而再、再而三的重複，接下來就會發現每一類的心都是無常的。快樂的、痛苦的心是無常的；寧靜、散亂的心也是無常的。每一種心在三[實相]都是平等的，這麼照見，是以智慧保持中立。以智慧看到，快樂是暫時的，很快就會消失。痛苦生起，心也知道痛苦是臨時的，很快也會消失，因此快樂生起的時候心不會膨脹；痛苦生起的時候心不會萎縮，心保持中立，不會起伏動蕩。任何一種[現象]，徹底地看到三[實相]。所有的一切，在三[實相]下都是平等的，這時是以智慧保持中立，這是契入到法的大門。一旦心對所有造作保持中立後，如果我們的福報波羅蜜圓滿，心不動盪起伏了，不會送到六個根門，保持中立，不飢餓於所緣，心會自動的契入[定]，為什麼能夠自動的契入[定]？因為心沒有迷失於色、身、香、味、觸——這稱五欲功德的所緣。一旦心擺脫了欲界，就會進入禪定，就只是這個而已。比如我們及時地知道，心對於色、身、香、味、觸保持中立，不迷失於滿意跟不滿意，不沉迷於五欲的法，包括心裡面的苦跟樂，心契入到中立，沒有掙扎，心就會寧靜，心就會自動地進入[定]。一旦進入[定]，心就會在[定]裡面開發智慧。

## 7. 〈在定裡開發智慧〉

心在[定]裡開發智慧兩三個剎那，不會很多，如果福報波羅蜜夠的話，進入[定]只是兩三個剎那，但是如果福報波羅蜜不夠的話，會在[定]裡面開發智慧後退出來，重新回到普通的人，繼續回到欲界的心。欲界就是心不斷地流竄在色、身、香、味、觸、法，心不停地在這裡面流浪。若修習不同的寧靜（四禪八定），寧靜的心會擺脫五欲，[死後]來到色界或是無色界，成為梵天。

如果福報波羅蜜夠的話，一旦心保持中捨，智慧的開發就進行兩三個剎那。如果是智慧很利的人，心開發智慧只要兩個剎那（近行、隨順），如果智慧不是很利，心開發智慧需要三個剎那（遍作、近行、隨順），要多一些。【註 1】接著，心就會放下對所緣的感知，那是[定]的內在所緣，心就會逆流而上，來找知元素，…放下所緣，即放下了世間，逆流來找知元素的時候，還沒有抵達真正的法，這是跨越世間和出世間兩者的接縫處——世間也不是，出世間也不是，是它們的連接處，就像我們坐一艘大船準備上岸，一隻腳在船上，一隻腳準備跨上岸，在接縫處一隻腳已經離開了船，這稱之為[種姓智]，是從凡夫的境界跨越到聖者的階段，接著就會真正抵達知元素。一旦抵達知元素，聖道就會生起。聖道就會撥開包裹著心的漏煩惱。如何消滅煩惱要講說很久，經典是這樣記載的。我們真正去修行的時候，好像很難，也許是隆波太愚蠢了，跟不上經典。並沒有說經典是錯的，那就自己去探究、去學習。我們只要知道，如果還有煩惱、還有苦存在，就需要繼續用功。

一旦漏煩惱撥開了之後，包裹心的事物，心裡面的十個結會被分次清除。起初的階段會清除三結：身結、疑結、戒禁取結。一旦清除了煩惱，心就會獲得回報，知元素就會空、光明、愉悅——有的人不是愉悅而是保持中捨的，有的人是愉悅的，隆布敦長老稱之為「心笑了」。笑，表示它（知元素）的存在，這是隆布敦長老的開示，不是隆波的，否則別人就會批評隆波。別人可去批評隆波敦長老，他是保持中捨的。你去頂禮他，他沒有什麼感覺，他是保持中捨的；你去批評他，他也沒什麼感覺，也是保持中捨的，他的心已經抵達了中捨的狀態。真正沒有保持中捨是我們。

要慢慢地去修行，修行到某一點，心就會抵達法，我們的生命就會活得實質有意義，我們出生是為了提升我們的心靈。在最大的限度

提升到最高的程度，這是我們的職責，我們提升到最極致的程度，苦就會止息，我們就再也不會有苦了，這是生命最終的目標。我們出生是為了來到苦的徹底止息。這麼回答的話，才可以說自己是佛陀的弟子。

## 8. 〈一般預言不可信〉

如果出生是為了獲得天眼通、宿命通，變成預言家，這種預言，不是佛陀的本事，也不是阿羅漢的本事，不能相信，因為預言家都是還有煩惱的。預言之後就忘記了，再一次預言，人們又會再一次緊張，說：哪一天世界會徹底消失，然後馬上去做供僧。預言家十年以前說，一年內曼谷要發生水災，水會淹到三層樓高【註 2】，好多人相信了，包括出家人、居士都相信。有沒有淹到三層樓高？後來我們就忘掉了。他就是透過這個方式來賺錢的，有些修行人也喜歡預言這個、預言那個，真是不妥善！當下都不知道，怎麼會知道未來呢？

佛陀的法是不會有任何變化的：「現象都是有因有果的。」因此我們維持生命的時候要懂得因和果，不要聽到一個消息興奮了：這個好、那個好，就相信了…。(完)

### 【註解】

#### (1) 道果心路過程

[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。

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

#### (2) 2011 年 7 月底在泰國南部地區因持續暴雨而引發洪災，首都曼谷防洪系統見效，多管齊下迅速排洪，不受影響。

## 四、覺性使人美

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年8月23日

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈覺性和守戒〉

首先，訓練的第一點就是要會覺知自己，覺知自己就是心跟自己在一起的狀態，否則心就會一直走神，心走神是不好用的。如果強迫讓心不走神也不行，就會憋悶。最好的就是，心走神了有覺性緊隨著去知道。先走神了才緊隨著去知道，心就會自然地正確。這要訓練很久，包括從隆波出家的師父們，也需要訓練好幾個月。…他們在居士的時候真心去修行，一旦出家還要把心訓練好，因為[定]還不夠…。

就像阿姜宋猜尊者說：剛剛大家移動位置來這裡的時候沒有覺性，不停嘰嘰喳喳地聊天，…大家起身時是走神的，嘰嘰喳喳聊天，因為沒有覺性，大家沒有覺性時戒很容易缺失，尤其是第四條戒，就會胡說八道，說那些不需要的話，…因此心跟自己在一起、心有正確的[定]，是非常重要的。

在這裡的出家師父們一直在訓練覺性，但是每個人有自己的個性是不會消失的。…我們不停地有覺性去覺知自己，即便是蹦蹦跳跳的，或者是腿一邊長一邊短，依然很美，因為是透過覺性在走。…每一個人一定要持續訓練自己有覺性，不要去打壓身、語、意。有覺性及時地知道你的心，我們的身、語、意就會規規矩矩，自然漂亮，站起來走就會規規矩矩。如果手拿著一個座椅但是嘴巴說來說去，對於修行人來講就不漂亮了。但修行人並不是要訓練在別人面前看起來很漂亮，是訓練自己有覺性，身、口、意就會規矩，就會自然散發出美。

### 2. 〈天神和守戒的人〉

比如，我們守護心，及時地知道心，戒就會好起來。一旦戒好了，別說人類會讚美，連天神都會歡喜。隆波在居士的時候，有一次隆波跟麥琪媽媽受邀去泰國東北的[步醒]。公車上剩下最差的兩個座位，

座位在輪胎的上面，一隻腳要抬起來。要坐到晚上才會到，經過阿姜摩訶布瓦尊者的寺廟，下車他們在吃飯，…中途沒有說要去吃飯，所以隆波跟麥琪媽媽根本沒有吃的，他們把食物裝好就上車繼續上路，整天一會兒去這個寺廟，一會兒去那個寺廟。…最後到了休息的地方[步醒]，寺裡頭有一個像獅子一樣的石頭，到了[步醒]下車後，隆波的背部肌肉都發炎了，因為同一個姿勢坐了 25 個小時，已經殘疾了，一跛一拐的。那裡的高僧大德，看了隆波的臉就說：「你不用跟其他人住禪堂的集體宿舍。」隆波就住到出家師父的山上寮房，去一下衛生間之後，背部一直痛著，躺著也痛，坐著也痛，不能直著坐，只能側著坐。但是意識到如果一直側著坐，明天會更嚴重。隆波定下心來，想到天神，因為知道山上有很多天神。從阿姜曼尊者以來，很多高僧大德們行腳的時候會來到這裡，天神們也會跟他們學法，而且是擁有正見的天神。

隆波就修習禪定，告訴天神們：我到這裡來是為了行善造福，但是現在已經受傷了，止痛藥也沒有，什麼都沒有，如果天神們能幫忙的話就請來幫幫忙——只要沒有超過業報的法則。如果超過業報的話，祂們也幫不了忙。

一旦心裡發願，桌上點的燈突然閃爍了三次、發亮三次。因為只有一盞燈，隆波以為壞掉了，就去拿來看，結果開關沒有壞，拿來看時正在走神，而身體直了，痛也消失了——不到幾秒鐘的時間。

然後隆波隨喜天神們，把功德迴向給祂們。

我們如果持戒持得很好的話，一旦發生什麼困難的情況，請天神們大概可以幫忙，因為隆波自己有了這一個親身的經歷。因此戒是必不可少的。

### 3. 〈天神和香味〉

人的身體是有臭味的，死人屍體的臭味比狗還臭很多倍，接觸之後它的味道會進入到我們的肉、手、腳、臉，是相容的，狗的屍體就不會黏上來，人的屍體的味道會滲入到肉裡面，在我們的喉嚨裡面會發苦，事實上，人類是非常臭、非常骯髒的。天神曾說人類的臭味距離是超過 99 由旬（一由旬約十六公里），在三藏經典裡面，八千天神曾經去投訴佛陀說：「人的臭味滿一百由旬」，也就是一千六百公里。天神的鼻子是非常靈敏的，會嗅到一千六百公里的味，後來的天神

的距離縮短了，可能鼻子的功能退失了一點。自然狀況下，天神是不會跟人類接近的，除非我們有戒。

天神很喜歡找有戒的人。有時候會來分享一點法，或來請教法，有時會教這個、教那個，教一些很奇怪的知識。有高僧大德問天神：這樣下來不臭嗎？天神說：戒的香味可以把人類的臭味全都覆蓋。

普通人是非常臭的，因為他們的心是很髒的。別以為我們比畜生更加高尚，人類是沒有節制的，畜生的心只要有吃有住就已經很舒服了，而我們的心一直處於飢餓狀態，存了多少都不會夠。動物的心只要有吃有住就可以了，牠們活在當下，不會擔心未來。比如到了冬天牠們就開始儲蓄食物，這是牠們的本能，但是牠們不擔心未來，被蛇或更大的動物咬的時候會嚇一跳，只一剎那，接下來就沒感覺了，因此我們別看不起畜生，牠們有很多地方比人類好。人類從來沒有活在當下，動物是活在當下的。人類的心是被煩惱染污的，日日夜夜，二十四小時被染污，所以人類是很臭的，比動物更臭，但是我們如果把戒持得很好，就會很香。那些有戒有法的人身體很香，天神很喜歡的。如果修行持戒持得很好，打坐的時候會有花的香味飄過來。有人曾經聞到過，整個三界會打開，天神們來來去去，有各種各樣的香味，那些鼻子很厲害的人就會聞到。…

我們要訓練自己，一旦心好了，心要構建一些色的時候，就會構建出很漂亮的微細身，那臉跟我們是一樣的，但心構建出來的看起來非常美、非常透亮。假如一個有覺性的人，本來的面孔不漂亮，一旦有覺性、有定，就會漂亮起來。…如果心漂亮的話，我們的身體也會被洗滌，我們的心足夠漂亮的話，我們的頭髮、骨頭可以變成舍利，那是因為心力在洗滌，如果我們想要非常漂亮，不太臭，就去修行，好好持戒。

有時候我們在洗澡，會有很香的味道流下來，普通的水龍頭只是氯氣的味道，那些全在於心——如果心好，天神喜歡，有時會來灑一些香水。

有些高僧大德在森林裡托鉢，根本沒有村民，但是他可以待很久，不用托鉢，把鉢掛在樹上，時間到了把鉢收回來，裡面就有食物了——白米飯或是糯米飯，一小團、一小團的，帶一點黃色，又甜又香又好吃，可以一整天保持不飢餓的狀態。隆波做不到，…[那些高僧大德的修行和神通]很厲害，隆波沒有他們那樣厲害。

#### 4. 〈畜生和守戒的人〉

我們持戒修行，那些擁有正見的人就會喜歡我們，那些修行很好的人就會喜歡我們，但是那些有邪見的人不會喜歡我們。我們修行很好的話，畜生道的動物也會喜歡我們。有一點，人又比不過動物——動物如果沒有受傷或者老到找不到吃的，牠不會傷害人類的。牠特別餓了找不到食物，才會來咬人類。比如，隆波修行時，眼鏡蛇會在腿邊爬來爬去，並沒有來做什麼，牠很快樂，隆波也有自己的快樂，相互之間不傷害。還沒有跟老虎一起試，這個時代已經沒有老虎了。

高僧大德曾經跟老虎在一起，並沒有刻意，因為都在森林裡面，有一位隆布秋長老，他是阿姜曼尊者的弟子，他在森林裡面行腳，晚上去哪裡都提著一個燈，突然看到前面一隻老虎，嚇了一跳，因為牠很兇的，他就馬上唸誦佛陀、佛陀，心馬上進入禪定，對老虎的恐懼消失了，並把心中的煩惱也徹底斷除了；一旦心從禪定裡退出來，已經是第二天天亮的時候，燈已經熄掉了，老虎也走了。他想到這隻老虎的大恩德，就不停地找這隻老虎，想要謝謝牠。

有一隻野象進入了寺廟，寺廟的師父馬上做慈心觀就馴服了下來，不兇了。有一弟子就去照相，想要吹噓他師父的神通很厲害；一照相有閃光，結果大象嚇一跳就往前跳，牠不會往後面退的，就把師父踩死了。師父很厲害而弟子是扶不起的阿斗。

動物的本性是會恭敬那些有戒、有法的人。曾經讀三藏經典關於一隻大象，有一次，佛陀一人到森林裡，沒有侍者，這隻大象看到就來照顧，把周圍打掃得乾乾淨淨的，牠是用樹葉打掃乾淨，大象是很聰明的。…因此我們別討厭動物，要持戒、要有慈悲，去到哪個地方都是安全的。

#### 5. 〈隆布敦的故事〉

有兩類動物很難接受慈心觀的，碰到這兩類動物一定要小心。第一類是壞人：我們對他這麼好，他不會接受，這是最壞的物種，尤其是去到森林，女人是不可以去的，老虎、鬼不會對我們做什麼，但是壞人可能會姦殺，怎麼對他們做慈心觀都受不了。另一類動物是水牛：如果見到水牛一定要小心，一定要快點離開。隆波沒見過，因為現在不太有了，但是隆布敦長老曾經見過水牛。他在行腳的時候，水

牛看到他的袈裟顏色跟一般的村民不一樣，一看到就用牛角去頂他，左頂右頂，袈裟都破掉了，水牛弄到滿意了就走了。長老站起來的時候沒有受傷，因為他兩邊跳來跳去，並沒有真正傷到他的身體，也可能因為有天神來幫忙。

水牛傷害不了他，因為他還有一個重要的職責——要教導法給隆波，所以他還不能死，一定要活著來教導隆波。其他的人是無法降伏隆波的。隆波在遇見隆布敦長老之前，也聽過其他高僧大德的法，例如唸誦佛陀或思維身體，但是心接受不了，因為覺得觀身很膚淺，觀了身體很快就爆炸掉了，只剩下心。只有隆布敦長老教導觀心，隆波的心才會臣服。

有的人喜歡想像，說隆布敦長老是惠能大師的弟子，隆波也是惠能大師的弟子，但是是小的弟子。惠能大師走後，隆波就跟隨隆布敦長老學習，這是別人說的。隆布敦長老沒對隆波這麼說。隆波對前世沒有興趣，是誰並不重要，重要的是當下是好還是壞，前世並不重要。

## 6. 〈在因地上做功夫〉

事實上，禪宗是不多說的，禪宗訓練覺性、訓練定，是非常嚴格的。當我們讀禪宗的公案，這個人聽到這一句話就開悟了，那個人聽到那個就開悟了，其實這是最後的1分鐘，在那之前他們打坐、經行，做出家人的事務，還要去種菜除草，他們一直工作，但是保持覺性，心已經有了定、有了慧，定慧圓滿之後，稍微點一下就開悟解脫了。因此最重要的是他們一直在修行，有覺性，戒、定、慧圓滿了，有機會點一下道果就生起了。因此不是不停地讀禪宗的書，讀到這個人這句話、那個人那句話。我們模仿他們模仿到死也不會證悟的，一定要在因地上做功夫。

佛陀說：唯一的路就是四念處，因此無論怎樣都要修習四念處，要覺知身、覺知心，一定要多多去用功，我們就會好起來。到了時間，我們的心圓滿了，力量已經滿了，稍微點一下，就會亮堂，就會明白法。我們別夢想坐著聽法就會開悟。那些聽著就開悟的人是因為他們訓練很多了。因此要訓練覺性，覺知自己是最重要的，及時地知道身、及時地知道心，戒定慧就會圓滿。那些好人就會喜歡我們，那些天神也會喜歡我們，像是朋友一樣的。

那些像魔一樣的神也有，他們只是妒嫉，會刁難、捉弄我們。我

們的方法就是，在打坐和經行之前，先修習慈心觀，也就是跟他們交朋友。慈心就是朋友，慈心和朋友是一個詞的意思。未來佛是彌勒佛，彌勒也就是慈心的意思。每天修行都要修慈心觀，一旦我們修行完了、打坐經行差不多了，心已經有功德了，去作功德迴向。作慈心觀跟功德迴向不一樣。作慈心觀就是把友誼散播出去，迴向功德就是願所有眾生可以接受我們的功德……。(完)

## 五、別上煩惱的當

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年8月31日A

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈修行中的自我觀察〉

大家要努力地自助。修行要牢牢抓住修行的核心原則，問題就會很少。如果修行的核心原則很牢固的話，就不用去問別人了，就可以自我觀察；修行的時候，如果被什麼卡住了，就可以自己自助。比如隆波住在城市[曼谷]，久久才能去遠方頂禮一次高僧大德，例如，每三個月才能去頂禮隆布敦長老一次，因為很遠，每一年才能去頂禮隆布帖尊者、隆布信長老二或三次，但是修行一直可以不斷地往前走，因為隆波會自我觀察，一旦生起了很奇怪的[現象]、從來沒有體會過的[現象]，就會去觀察。隆波不會輕易地相信，看了又看，反覆地去看、去體會，找出能夠讓自己進步的痕跡或自己究竟修錯在哪裡？修行的時候，一旦生起了疑問，隆波用的就是觀察。沒有機會可以請教高僧大德時，就是觀察。

比如我們的心呈現光明、空，這樣的[現象]可以延續很久——已經不正常了，心的自然狀態是無常的，為什麼我的心一直是恆常的？自然的心本身是苦，為什麼我有的只是快樂？心的自然狀態是無法掌控的，為什麼我可以掌控？我們要抓住原則：如果可以掌控，說明那是非常精通禪定的人，想什麼時候寧靜，就什麼時候寧靜；想寧靜多久，就寧靜多久，心一直快樂——那是黏著於禪定的徵狀，慢慢觀察。修習禪定，心有的只是快樂。即便不是修習禪定，打坐觀心時，心也可以黏著於禪定——曾經請教過隆布敦長老，長老說：「觀心會自動自發獲得禪定。」觀心時，有些片段看到心的運動變化，正在開發智慧，我們開發智慧一段時間之後，心想要休息，在某些片段心就會抓住對象而靜止不動——有時候會抓住空，空是被觀察的對象，這稱之為「空無遍處」，空是空間。有時候心會抓住知者，然後生起了新的知者，知者跟知者不停地在重疊。比如心抓住知者的一瞬間，被抓住的知者，會變成被觀察的對象，有新的知者作為觀者。我們會看到觀

者又變成被觀者，不停生起新的知者，識是永無止境，稱之為「識無邊處定」。接著，識的空是所緣，知道空的知者是另外一個，有時候抓住所緣，有時候抓住心，我們抓住所緣或抓住心，一會兒抓住所緣，一會兒抓住心，心就進一步提升，兩邊都不抓，不抓住所緣，也不抓住心，什麼都不抓，這個稱之為「無所有處」。繼續觀無所有處，寧靜，沒有什麼東西，想蘊就會越來越弱，界定就會越來越弱，…想蘊越來越柔弱，直到有點模糊了，說有想蘊也不對，說沒有想蘊也不對，這個稱為「非想非非想」。因此我們觀心，一不小心可能就會進入到無色界定。

## 2. 〈不要輕易地相信〉

有時候，觀心會生起光明、顏色等各種各樣的徵狀。有時候會生起聲音像雷電。我們曾經讀過高僧大德們的傳記，他們證悟阿羅漢的時候，在胸口的輪迴徹底坍塌的時候，好像雷電交加，整個大地會發生地震。一旦我們打坐的時候聽到砰一聲，然後我們就說悟道了。其實，在心寧靜的時候，哪怕只是一點點聲音，包括放屁，聽起來就好像雷電交加一樣，然後說：啊！我已經悟道了。事實上，只是別人在放屁。如果我們誤以為已經悟道了，就糟了。打坐的時候一旦發生一些神奇的現象，像遇到寧靜光明，以為已經悟道了——不敢更加細膩地去觀心，害怕碰到煩惱，現在自己以為是阿羅漢了。看到這種人，真想踢他兩腳。

有出家人、也有居士，來頂禮隆波，說：「我已經悟道了。」

隆波說：「那你打坐給我看。」

他打坐，心跑出去，跑到梵天界。

「看到了嗎？你的心還有來還有去，心還在構建十二緣起裡面的『有』。」

「喔，看到了，我不是阿羅漢。」他的心萎縮。

「你看到嗎？你的心有一些悲傷，心有一些傷心。」

「啊！為什麼我還沒有證到阿羅漢呢？」心有煩躁。

「有看到嗎？你有這瞋心，因此，你的三果也不是。」

最後就開始生氣了。

有的人黏著於修行，要把他糾正過來，是不容易的事情。

當我看到這個人已經被卡住了，如果實話實說的話，他就會生氣。

例如說：「你修行後，怎麼修到心漆黑一團。」他就生氣了。

心光明、黑暗，那不是心，只是一種徵狀。

他說：「什麼都不執著」。佛陀從來沒有開示說：「無緣無故不執著，什麼都不用做。」佛陀的教導屬於因跟果，一定要相信業果，造因才會得到結果，而不是直接去製造出結果——讓心空空的，或自以為是。

佛陀的教導是，精進不停地培養覺性，不停地及時地去知道：有什麼不善法生起了要知道，不善法滅掉了也要知道。正在生起的不善心，一旦我們有覺性，馬上就會滅掉。在我們有覺性的時候，不善心不可能生起，因此在我們有覺性的一瞬間，善法就會生起。我們常常有覺性，善法就會增長。因此我們一定要精進地去斷除已生起的不善心，精進地讓還沒生起的不善心不要生起，精進地讓還未生起的善法生起，精進地讓已經生起的善心繼續茁壯成長，這是我們的職責。

如果我們的智慧衝到前面去了：「心是光明、還是黑暗，都不是我。」那是自己頭腦思維的層面，這樣根本沒有精進，有的只是投降（不去用功），自以為是：「一切都不執著」，就只是這麼呆著，事實上，正執著於自己的不執著。如果心黑暗模糊，可不是小事。最近碰到前世僧王，他說：「心黑暗模糊，是因為有煩惱。心光明純淨、無染、乾淨，如果真的來到這一點，就會看到涅槃。」

如果我們的心是黑暗的，只是知道，只是看見，然後一直浸泡在裡面。這說明沒有覺性，因為有覺性，不可能會有黑暗，不善心會馬上滅掉。黑暗的心是有癡的心，什麼時候有覺性生起，煩惱就必自然滅掉。一旦我們及時地知道心的黑暗，如果保持中立的心知道的話，就會馬上光明起來。但不是無緣無故就能保持中立的。若說：「保持中立，黑暗隨它去，很快就會好的，光明也隨它去」，佛陀沒有這樣開示。有的人修行，發生偏差，是因為智慧衝到前面去了，自己看不出來。…

有的人來就說：隆波！重一點打醒我。

隆波看到他的臉：我不敢打你，不然的話你要打死我了。

他說：打我重一點。

然後隆波說：混蛋。

只是一句話，他馬上要起來揍人了。

修行，要及時地知道自己的煩惱，這樣就不會走偏。當我們及時地知道煩惱的那一刻，就生起善心。有的人，起煩惱時就沈浸在裡面，

女人會出現這種的狀況比較多：心悲戚時，讓心一直黏著於悲戚的情緒裡面，覺得很過癮。…男人也會這樣，別說女人…故意讓自己顯得很悲戚。要去看心，我們不能放任讓心浸泡在那種情緒裡面，尤其是不善心的情緒，不能輕易地投降，要有覺性地及時地知道它。比如現在的心是屬於不善的，或心是黑暗的，要知道心是黑暗的，心生氣知道心生氣。但是看到了，它沒有滅掉時，不要強迫讓它滅掉，要繼續去觀、進一步去觀就會看到：沒有滅掉是因為心沒有保持中立。比如，心黑暗了，我們不喜歡黑暗，黑暗就不會消失。生氣了，心不喜歡那個生氣，生氣就不會消失，因為在那一刻已經沒有覺性了；因為在那一刻，有時有貪心、有時有瞋心進來了。因此高僧大德教導說，要去感知正在呈現的這些[現象]，要以安住且中立的心去感知，一定要保持中立，這意思是說，在感知時沒有滿意或不滿意夾在裡面。

有的人聽到隆波這麼講後，以為很簡單，說：「我已經沒有滿意和不滿意了，無論黑暗或光明，都沒有滿意和不滿意。」就一直沉浸在光明或黑暗裡面。錯在哪裡？

錯在沒有看到[現象]，已經扔掉第一個階段，一下就跳到第二個階段去保持中立。這不是真的中立，那是貪在保持中立。煩惱，從來不是我們可以騙得了的。有的只是煩惱一直在騙我們，我們不可能欺騙煩惱的。你的心有生氣、黑暗，或有貪心，你欺騙它（煩惱）說：「我沒有貪，因為那個貪不好。」去告訴它，它不會相信的，你做不到，因為心是無法命令的，心是無我的。

你一旦聽到心是無我的，就說：「啊，心是黑暗或是光明沒關係，因為它是無我的。」你也真是的！這是智慧已經衝到前面去了，結果頭尾都顛倒了。

佛陀的法是非常美的，在起步的階段就很美，在中間的階段也很美，在最終也很美，意思就是有次第的美，而不是無緣無故就去追求最終的美。

### 3. 〈及時知道自已的身心現象〉

有覺性及時地去知道[現象]，一旦心黑暗模糊，我們有職責、有覺性地知道心是模糊的。佛陀開示說：

「各位修行人！心有貪，要知道心有貪。

心沒有貪，要知道沒有貪。」

他從來沒有開示說，要直接去投降，一直沉迷在貪裡面。要及時地去知道貪，貪就無法控制我們的心。佛陀說：

「各位修行人！心有瞋知道有瞋，心無瞋知道無瞋。」

他要我們去知道[現象]：有瞋心要知道，沒有瞋心也要知道，這是第一個階段。我們去聽、去看四念處經，佛陀教導了修行的方法，比如，以身內身作為臨時的家：身體呼氣覺知，身體吸氣覺知，身體行住坐臥要覺知，這是起步的階段，接著受內受、心內心、法內法作為我們臨時的家，這是心的一個觀察點，如果我們想要直接讀我們自己的心是讀不出來的，要透過身體才會看到心，先觀受才會看到心，先觀善不善才會看到心，這個稱之為心念處，觀善不善的運作，最後有一天我們就會看到心，因此一定要有臨時的家。如果無緣無故直接去觀心是觀不了的，所以要先以身內身作為臨時的家。佛陀說：

「精勤、正知、正念，除世貪、憂」

就是要精進地去燃燒煩惱，而不是一直沉浸在煩惱裡面，因此，一旦有煩惱，心生氣、黑暗，隨它去而不執著，這不是精進地去燃燒煩惱，而是對煩惱投降。要有覺知、有覺性地去覺知自己。在我們培養覺性的時候，一定 1.要有臨時的家，2.要精進地去燃燒煩惱，3.要有覺性不停地去感知運動變化的所緣。

接下來，佛陀開示一句「除世貪、憂」，就是拔除對這個世間的滿意跟不滿意，世間其實就是名法跟色法。我們感知色法，不會滿意或不滿意於色法，觀名法的時候，我們不會對名法滿意跟不滿意，看到煩惱也不會滿意跟不滿意。不會無緣無故滿意或不滿意的。

而你前面已經扔掉好幾個了：1.扔掉了臨時的家，2.扔掉了精進，不被煩惱控制，一定要燃燒煩惱，3.扔掉了覺知自己，有時在那邊發呆，這個是不行的，你已經與佛陀的開示背道而馳了。...

#### 4. 〈學習自己自救〉

法是很細膩的，一旦我們的心生起了貪，對我們的修行想得到結果，煩惱就會騙我們，會用各種各樣的方式來騙我們。

隆波曾經在居士修行的時候，修到心把煩惱撥開了，心第一次撥開了，撥開又包回來；繼續不停地觀自己的心，又撥開了，又包回來了，這次心已經記得這個徵狀了，心已經進去兩次，知道這個徵狀——心會這麼撥開。

此後坐著修行，就等著什麼時候再撥開，因為心有了貪。繼續修行著，修行時煩惱就會迎合我們，無緣無故打坐的時候，又一次撥開了，但是沒有全部撥開——有個像光明的月亮呈現出來，慢慢地往上昇，但是邊被卡住了，並沒有完全的昇起來。一旦這個[現象]過去之後，隆波覺得開始沒有淫慾了，這是證到三果了嗎？隆波並不相信，就去檢驗，如果相信就死定了，就被煩惱騙了。因為貪的情緒想要撥開，煩惱就撥給我們看。如果我們死心塌地相信修成了，就不會再繼續觀察，煩惱是很壞[狡猾]的。

隆波就去檢驗：如果證到三果的話，就一定不會有淫慾，（所以去借花花公子來看）——有一個同事的家裡整櫃子收藏花花公子的畫冊（這時沒有網路），他是很大方的人，誰想看都給看。他把花花公子的裸體照送給別人看，他會得到功德嗎？會讓別人還沒有的煩惱生起來，生起的煩惱更加強烈，讓別人原有的善法退失，也讓別人的善法無法增長，那是在造惡業。因此那些喜歡分享裸體照的人一定要意識到，是在造惡業。想分享，一定要分享隆波的法，這樣才會得到功德，聽了法後，他們的心就會提升。

當時隆波說，可不可以把你的花花公子借我看一下。他特別高興，眼淚都要流下來了，特別喜悅，以前他求隆波看，隆波都不看。這一天隆波主動找他借，他拿出來說這個好、那個特別棒。隆波就借回家看，看完了心靜如止水，就像一面鏡子一樣，沒有任何的動盪，完全是平靜的。第二天就還給他，說這個根本不好看，然後他又拿了一堆新的。看了七天，然後鏡子就破裂了，有一些波紋起伏了。這時隆波特別高興：我已經看到煩惱了，（就把書還他，不再借了）。

然後就去頂禮隆波帖長老，報告說：「長老！我的心光明了起來，以為得到三果，但是我不相信它，我不停地觀察，我發現自己還是有淫慾。」但是沒有跟他說，我去看花花公子。

長老說：「聰明聰明！很好很好！你修行一定要這麼觀察。」

接著，去頂禮隆布敦長老，報告心這樣撥開了，長老斬釘截鐵說：「那是禪相，很好，好在你沒有相信它。」

他們二位的表達方式不一樣，隆波帖長老較柔軟，鼓勵說很好、很聰明。隆布敦長老直接說那是禪相，還好你沒有相信它。二人完全是不同的風格。

終於可以讓自己自救了。

## 5. 〈在平常心中檢驗煩惱〉

隆波不會輕易地相信，一而再再而三、反覆地去觀察，如果我們修行後，發生了一些好的狀況，你就去觀察煩惱：什麼樣的煩惱斷了，什麼樣的煩惱還沒斷？那些斷了的煩惱，是暫時的？還是永遠的？我們一定要看這個。比如隆波在居士修行時，光明起來了，心想我已經證到這個、那個階段的法，但是還是被煩惱欺騙了，很快又有煩惱生起了，這階段只是暫時壓制煩惱，很快又會捲土重來，不能輕易地相信。

有一位出家師父叫隆波金，他是隆布敦長老的弟子。隆波金長老是個農民出身的出家人，不會說泰語，他說柬埔寨語。

那時隆波曾經頂禮隆布敦長老說，「長老！如果我沒有機會跟您學法了，我應該跟誰去學法？」是不是說得很漂亮？如果說長老您什麼時候死了，我跟誰去學啊？這樣就沒有教養。

隆布敦長老一刀見血地說：去跟隆波金學法。

後來我就去頂禮隆波金尊者，他是一個農民，問他什麼很複雜的東西他都能回答。問他說：長老您是怎麼證悟阿羅漢的，他就講。他根本沒學戒律，他能直接說出。跟一般農民一樣，他因為信仰而出家，先前什麼都沒學過。大家想知道嗎？要知道自己有「想要」。隆布敦長老，大家如果心有想要去問他，他就不說；如果什麼都不要，他就會開示。

當時問隆波金長老：「我離高僧大德很遠，如果出現一些很奇怪的[現象]，以為自己悟道了，如果沒有機會去頂禮高僧大德的話，我應該怎麼做。」

他說：要觀察自己的心，觀察三個月。在三個月裡面，真正去觀察的話，煩惱都會露出馬腳的。如果有煩惱的話，無論是哪個煩惱，比如我們以為自己證到了初果——我們的心光明亮堂，就好像沒有一個我在裡面了，沒有感覺到「我」的存在。要不停地觀，一旦禪定退失，煩惱就會生起來。我們看煩惱，是為了檢視自己，是不是見法了。看的時候，我們的心一定要在很普通的情況、處在欲界的時候。如果心跳到色界定或無色界定，是沒有貪瞋可以看的，我們心卡在色界、無色界的禪定，是沒有很明顯的貪瞋，我們就以為是悟道了。因此觀察自己的煩惱時，我們的心是一個平常普通人的心。普通的心，一直是漂浮不定的，會跑到眼、耳、鼻、舌、身、心[意]，心會跑去

想，這個稱之為欲界，心不停地往五欲裡逃竄，也就是跑到色、身、香、味、觸，或者我們心裡面想到的法，[檢驗時]要讓心活在這個世間裡，然後再去看：有煩惱還是沒有煩惱？

有的人壓住心，什麼都沒有看到，其實有一個但是沒有看到，是什麼知道嗎？沒看到煩惱，沒有什麼感覺，這一個就是愚痴。因此別輕易地相信。

害怕自己沒有見法，就被煩惱欺騙了，說：「啊，我沒有貪瞋了。我什麼都不執著了。心漆黑一片但不執著。」如果真的得到法，來到三果以上，心不可能會黑暗的，那時心會自動屬於禪定狀態，如果漆黑一團是不行的，那是有癡的心。

佛陀開示說：「心有癡，要知道心有癡。心無癡，要知道心無癡。」

要拔除自己的滿意跟不滿意於自己有癡跟無痴，要保持中立的心去感知、而不是什麼都不願意去知道。那是投降了！保持中立的意思：第一，如其本來面目地去感知呈現的[現象]。第二，以安住且中立的心去感知。因此隆波總結一句話：要有覺性，如其本來面目，以安住且中立的心，去感知身跟心的實相。把它聚合起來，我們的修行已經總結了。要繼續用功修行，去吃飯吧。(完)

## 六、擅長的一對

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年9月17日

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈心是知者〉

別走神，別忘了自己。你現在已經忘了自己，感覺到嗎？忘了自己，在覺知的時候，就會去打壓，因此一直在錯誤之中。走神時太鬆了；在覺知的時候，打壓自己又太緊了。修行是最平凡的。

有時我們觀心就不停地找心在哪裡，隆布敦長老曾經開示說：「用心去找心，宇宙再生滅一次，你也找不到。」

因此我們不用去找心。只要不停地常常去覺知自己——快樂生起了知道，痛苦生起了知道，貪、嗔、癡生起了也知道，不停地去觀察這些[現象]，最後就會找到自己的心。同樣，呼氣了覺知、吸氣了覺知、或行住坐臥覺知，很快就會自行的看到心。

包括現在這一刻，我們坐著，感覺到嗎？身體坐著，誰是知道者？心是知道者，因此別去找心，越找越是找不到。坐著去覺知，看到身體坐著，接下來就會感覺到，看到身體坐著的是誰？心是看見者。看到身體呼吸的是誰？心是看見者。如果不擅長觀身，就去觀苦樂也可以，苦樂的感覺也是被觀察的對象。

一旦有了被觀察的對象，就會有一個知者、觀者立刻呈現出來，因為能觀和所觀是一直在一起的，什麼時候有觀察的對象那時必然就會有知者，但是無緣無故地去找知者是找不到的。這就好比戴眼鏡的人，眼睛很癢了就會把眼鏡撥到額頭上面，然後就不停地找眼鏡，全家都找遍了就是找不到，因為眼鏡就在頭上，同樣別去找心，怎麼找都找不到的。要努力地去覺知就行了，身體動、行住坐臥、呼氣吸氣、不停地去覺知，就會知道身體是被觀察的對象，試著動手，在下面動動手或抬起來也行，感覺到嗎？身體在動，心是觀者，不用去找心在哪裡，只需要知道這個身體是被觀察的對象，在觀察的一瞬間就會自然有知者。

## 2. 〈二元對立的法〉

我們學法的時候，我們要學相對的「一對」，最後我們就會來到稱之為「一」的事物。一對一對的，是二元對立的，比如，能觀（知者）和所觀是一對，如果抓不住這一對的話也不用嚇一跳。呼氣的身體、吸氣的身體也是一對，我們會看到身體不是永恆不變的，一會是呼氣，一會是吸氣，觀來觀去就會看到呼氣的身體是被觀察的對象，吸氣的身體也是被觀察的對象，知者就會自行的生起了。或者我們身體坐著，它並沒有一直坐著，一會兒站、一會兒走、一會兒坐、一會兒躺，不停地在變，有行住坐臥四種，這個也可以稱之為一對，一對是指相對的，至少有兩個以上，所以行住坐臥也可以稱之為二元對立的法，它們相互對照，這是四個相對的。或者學習心裡的感覺，有苦、樂、不苦不樂三個，也可以稱之為二元對立的法，因為快樂跟痛苦不同，痛苦跟快樂不同，不苦不樂跟快樂不同，不苦不樂跟痛苦也不同，這個稱之為二元對立的法。貪跟不貪、生氣跟不生氣、癡跟不癡，這都是一對一對的。散亂跟萎靡不振也是一對，散亂是不停地在掙扎，萎靡不振是沒有力量掙扎了就會昏沉。我們去看一對一對的[現象]，選擇其中任何一對我們擅長的就可以了。

擅長於觀身，就去看身體的行住坐臥，身體站也覺知、行住坐臥也覺知；或者擅長於呼吸，看身體呼氣、看身體吸氣，不停地去覺知，身體的呼氣也覺知、身體的吸氣也覺知，如果這樣不停地覺知，接下來就會看到身體是被觀察的對象。

我們觀心裡面的苦、樂、不苦不樂的感覺時，三種感覺不停地在心裡輪番生起，快樂知道、痛苦知道、不苦不樂也知道，接下來就會看到快樂是被觀察的對象、痛苦也是被觀察的對象、不苦不樂也是被觀察的對象，知者就會自行的生起。什麼時候可以如其本來地知道[現象]，心就會安住起來，就會有知者。

比如，現在心跑去想了，感覺到嗎？知者的心跟想者的心也是一對。跑去想的心及時地知道，覺知的心也及時地知道，就會看到知者的心生了就滅，想者的心也是生了就滅。因此所有的一切都是生了就滅，這麼觀也可以。

如果貪心很重，看到什麼都想得到，就去看：一會兒想要、一會兒不想要、一會兒想要、一會兒不想要，有的只是無常的事物，最開始會看到“想要”是被觀察的對象，那個不是心；“不想要”也是被

觀察的對象，那個不是心。被觀察的事物不是心，因為心是觀者。訓練去觀察一對一對的事物，最後就會自行進到自己的心。

### 3. 〈從知者到知元素〉

比如，修行的時候，看到身體呼氣、身體吸氣，呼氣覺知、吸氣覺知，不停地覺知，到了那麼一點，心會集中進入禪定，就會只剩下單一的心，身體都消失了。又如，打坐唸誦佛陀、佛陀，一旦心集中，有時候甚至身體會徹底消失，整個世間全部消失，只剩下單一的心。如果我們能訓練到這種程度，就會獲得非常強大的知者，所有一切都是被觀察的對象了，被觀察的對象也是呈現三[實相]，知者也是顯示三[實相]，沒有哪一個是真正的我，不是我、不是我的。

最初我們會覺得身體是我，當我們修行越來越多就會發覺，觀察身體的心是我，身體已經從「我」，降成是「我的」了：這是我手、我的胳膊，這是我頭，但是那些沒有修行的人只會感覺到這個身體是我。一旦我們覺性越來越多，這個“我”就會變了，變成是“我的”，再不停地去觀察會發現也不是我的，是世間的，是從世間借過來用的。不停地去學習相對的事物，直到最後看到所有一切都是生了就滅，所有的一切我們都無法掌控，心看到這裡就會放下那些相對的事物，就會逆流而上來尋找一心，就會碰到「一」的事物。「一」的事物有好幾個級別。當我們的心變成「知者」，這個知者依然還是反覆無常的，一會兒變成知者、一會兒變成迷失者，會不停變來變去，無法成為我們的靠山，但是有一天越來越明白了實相，心放下了身體，「知者」就會獨立凸顯，例如，麥琪媽媽或者阿姜宋猜尊者的心，一整天都是獨立凸顯的，根本不需要做什麼。大家現在的心，一會兒跑到眼根、一會兒跑到耳根、一會兒跑到鼻、舌、身、心，一會兒變成觀者、一會兒變成聽者、一會兒變成想者、演繹造作者，不停地變來變去的一團糟。但是一旦修行智慧越來越圓滿了，看到身的實相後，心不再執著身體，知者就會獨立凸顯且不需要呵護。禪定已經來到圓滿的程度，但是這還不是「一心」，依然不是佛性，知者的心依然還沒有來到佛性的狀態。什麼時候我們的覺性智慧圓滿了，看到知者的心本身也是無常的，知者的心本身也是被逼迫著，知者的心本身也是無法掌控的，一旦看到知者的心的實相，心就會放下知者的心，這時候就會生起「知元素」，知元素就會現身，這個就是「佛性」，佛性就會呈現。一旦我

們放下了名法跟色法，只有我們能夠徹見了名法跟色法的三[實相]，已經沒有疑問了。

#### 4. 〈觀心或觀身證到三果〉

三果聖者（不還果、阿那含），已經清楚的照見到身體的三[實相]——是無常的、是被逼迫著的、不是我的。一旦心放下了身體就抵達知者的心，一旦證到三果聖者之後，知者的心就會一直獨立凸顯，而且不用任何呵護。

大家一不小心，知者的心就會消失，變成迷失的心，會變成去看、去聽的心、去聞、去觸、去嚐的心、去想的心。如果這樣，就先去觀察：心迷失去看知道、去聽也知道、去想也知道——心為什麼會去看、去聽、去想？因為心有「想要」，想要去看色，心就會跑去看色。想要聽聲音就會跑去聽聲音。想要去知道內容就會去想，比如我們聽法後想要知道內容就會跑去想。有慾望驅動，心就會跑去工作，每一次心有慾望生起，苦就會生起，慾望生起的瞬間痛苦就生起了。一旦這麼照見就會知道：色、聲、香、味、觸、法無論多麼殊勝、多麼好，只是想要看色已經苦了，因此“色”沒有任何意義，只是想看到色已經苦了，只是想聽到聲音已經苦了，只是想聞到味道已經苦了，因此我們不用去看色是好還是不好，聲音是好還是不好，我們的心想得到色聲香味觸，它已經苦了起來。

對於那些觀心的人，直接觀心看到心想要、想執著就會苦，心就不會對色聲香味觸有任何的想要跟慾望，心就會放下身體，證到三果聖者（不還果、阿那含），這是屬於觀心證到三果聖者的一個技巧。

如果透過觀身證到三果聖者，會看到身體本身是苦，身體是無常、苦、無我的，去觀身，但心是觀者，觀來觀去最後智慧圓滿了：這個身體是純粹的苦，心就不會想要、得到、想好，對身體就不會有任何的需要了，再也不會執著於身體。有慾望才會有執取，才會有抓取。如果我們觀身，看到身體是一堆苦，根本不值得去想要、不值得去執取，心沒有了對身體的執著跟抓取，這個是透過觀身證到[三果]的過程。

透過觀心證到三果聖者就會看到有想要就會有苦，想看到色已經苦了，想聽到聲音已經苦了，因此一旦“想要”沒有了，“想要”減掉了，執著也不存在了，就會來到同樣的一點。

## 5. 〈佛性、知元素和涅槃〉

不論是透過觀身還是觀心，證到三果聖者的時候就不再執著身體，心就只會一味回到單一的心。修行就一直在心裡面，看到心不停地生滅、不停地盤旋變化，到了某一點之後就會知道實相：心本身不是什麼值得抓取的事物，就會放下心。我們放下的心就是知者的心，不是迷失的心，放下知者的心之後，就會有佛性的呈現，或者稱之為法元素呈現出來，其實就是純淨無染的知元素，純淨無染的知元素不老不病不死。老病死的事物是五蘊，是名法、色法。但是純淨無染的知元素就像地大一樣，我們死後，地大依然存在、水大依然存在、火大依然存在，知元素也是同樣的。一旦離散了，知元素會擴散到整個宇宙，清除[知者時]就滲透到宇宙的每一個地方。知者是有範圍，有來有去的，但是知元素沒有顆、沒有粒，沒有範圍，沒有地方安住，無來亦無去。

大家慢慢地修行去抵達佛性的境界。想來到佛的境界，一定要看到身的實相、心的實相。想看到身心的實相，一定要看到身體是被觀察的對象，感覺、念頭、演繹也是被觀察的對象，而心是觀者、知者。不停地去觀察。知道身的實相就會放下身體；知道心的實相就會放下心。一旦能夠放下心、放下知者，就會碰到知元素。涅槃就在眼前，從來沒有消失，但是大家的心沒有品質可以看到，因為大家的心只有煩惱、慾望，一直迷失在念頭、演繹、造作裡，所以沒有看見超越念頭、演繹、造作，超越動盪不安、超越慾望的涅槃。因為涅槃是超越了慾望，稱之為無慾。因為涅槃是超越了造作、動盪不安，稱之為無為。因為涅槃已經超越了名色，放下了名色，稱之為解脫，其實都是同樣的一個境界，是心放下了就可以看到的。看見了會非常快樂，那個快樂是無窮無盡的快樂。[至於身體，無論是哪一種]，都會看到身體老、身體病、身體死，而佛性的狀態從來沒有老、病、死過。跟所愛的人或事物分離，碰到不喜歡的事物、不喜歡的對象，原先我們會動盪動搖，從現在開始會覺得這很正常。所愛、所喜歡的事物，像風一樣吹過來，也吹過去。每一次風吹過來、吹過去感覺到嗎？痛苦快樂都是來了就走，就像一陣風吹過來、吹過去一樣，那個心就擺脫了滿意跟不滿意。

慢慢去訓練。最開始先要覺知自己，持五戒，不停地覺知自己，別散亂，別打壓身、別強迫讓心一動不動。若喜歡強迫心，打壓一會

兒就迷失了，一旦迷失，害怕它迷失又開始緊盯，將一直這麼一再犯錯。要提升自己，沒有走神，沒有緊盯，我們就可以覺知自己，得到知者。得到了知者，就可以看到呼吸的身體，是被觀察的對象，看到身體不是我。苦樂生起了，有知者存在，就會看到苦樂也是被觀察的對象，不是我。貪嗔痴生起了，心作為觀者，看到貪嗔痴不是我。知者的心本身也是生滅的，知者的心也不是我，我不存在，如此就可以證到初果聖者。慢慢去訓練就會看到身的實相，放下身體，證到三果聖者；看到知者的心的實相，放下知者的心，工作就結束了，抵達真正的佛性。這並不是玩具好玩的事，也不是很鬱悶、修得很苦的事，是以輕鬆自在的心去了解自己、認識自己，而不是一直在沉迷。別迷失，別苦悶，打壓自己就會苦悶的。

今天隆波所教的法，這一塊的份量是很重的。大家的心可以安住，這一塊的份量很重，現在的心是非常好的心，是有力量的心，但是這力量是從隆波這邊獲得的。大家一回頭，這一塊就會消失了，驗證一下——大家回頭去聽出家師父們念經，不用頂禮，自己要訓練，這樣的[現象]不要呵護它，有也知道，消失了也知道。(完)

## 七、修行的體系

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年9月21日A

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈泰國的修行體系〉

泰國有很多的道場：這裡在教修行，那裡也在教修行，大概有四、五個體系。

第一個體系是東北地區上座部阿姜曼尊者(1870 - 1949)的體系，幾乎有 100 年的時間，是從第六世皇開始。阿姜曼尊者體系的固定模式就是唸誦佛陀，一旦心寧靜下來集中了，就去思維身體，作為初步的階段；最後階段是審視心，這是上座部的教導。

第二個體系是佛使比丘教導的修行方法，是十六個階段的安般念。佛使比丘寫了很多書，是國際非常有名的一位比丘，但是隆波還沒看到誰可以修到第六階段，它的境界有十六個階段，絕大部分只能到第一、二階段。…有的人也許做得到，但是隆波沒看到。

所看到的還有另外一個體系，就是觀腹部升降的修行方法。觀腹部起伏是從緬甸傳過來的，屬於大宗部。緬甸傳來觀腹部的升降，已經弘傳很長一段時間了，特別是禪修班舉辦非常多，誰想辦禪修班就可以作為功德主；誰想教導，透過訓練就可以教別人了。

還有另外一個隆波田的體系，是在東北部。隆波田修習唸誦佛陀等方法沒有成效，他就改練手部動作（動中禪），後來很多中國人來學習手部動作。隆波曾經頂禮過隆波田長老，那時跟隆布敦長老學法已經明白了，就去參訪。剛剛這些道場隆波都去參訪過。

隆波本身主要是跟上座部長老學法，教導隆波的高僧大德中，隆布敦長老是阿姜曼尊者最早期的一位大弟子，最早期的弟子有五位，第一位是阿姜辛長老，第二位是隆布敦長老，還有其他三位【註】。當中，隆布敦長老學得非常快[他比阿姜曼早證得阿羅漢]。阿姜辛尊者是阿姜曼尊者體系的大將，他教導的能力非常強，隆波帖長老也是阿姜辛尊者的弟子。阿姜辛是第一位幫助阿姜曼尊者弘法的弟子，但是他本身是修菩薩道的，並沒有體證道果，他追求的是證悟佛陀。隆

布敦長老原先的願望是證悟獨覺的，見到阿姜曼尊者後就不要了，他已經見到[聲聞的]路就直接走了。隆布敦長老的特質是獨覺的特質，不怎麼教，靜靜的。如果跟高僧大德學，就多多去觀察高僧大德在做什麼、怎麼做，慢慢去體會。

## 2. 〈得到了心就得到了法〉

隆波從阿姜曼尊者最有名的幾位弟子——隆布敦長老、隆波帖尊者、阿姜摩訶布瓦尊者、阿姜信尊者等大概有三十多位學習，每一位都同樣教導到心。他們教導居士先唸誦佛陀、思維身體、去佈施、去持戒，但是隆波去頂禮他們的時候就直接點到心、直接教導觀心。隆波曾經有過疑問，問隆布敦長老說：「我去參訪的道場，教導的都是觀身，比如腹部升降是觀身體，隆波田的手部動作、佛使比丘的觀呼吸都是觀身體，上座部的唸誦佛陀、思維身體，都是觀身體，請問長老我一定要回來思維身體嗎？」

長老很悲憫地看著隆波的臉，可能覺得愚蠢，問這麼膚淺的問題，但是他沒有說，他說：「他們觀身，是為了看到心；修行抵達了心，還要管什麼身體呢？身體是應該被扔掉的對象！」所以隆波再也沒有疑問了，就不停地觀心。

事實上阿姜曼尊者的教導核心就是進入到心，得到了心就得到了法，如果沒有得到心就沒有得到法。只是要有固定形式的訓練，無緣無故是無法進到心的。初步的階段就是修習奢摩他（止），去唸誦佛陀。為什麼要唸誦佛陀？佛陀是什麼意思？佛陀是心！佛陀的意思是心、是知者、覺醒者、喜悅者，因此讓我們唸誦佛陀佛陀是為了提醒自己，要及時地知道我的心。

隆波曾經碰到一位高僧大德，她是阿姜摩訶布瓦尊者的妹妹麥章蒂（Mae Jundee，2013 卒），她修行很厲害。阿姜摩訶布瓦尊者保證她的修行於 1992 年（佛曆 2535 年）就證悟阿羅漢了。她見到隆波就問：「法師！你是怎麼修行的？為什麼我們的心來到同樣的境地？那心集中在哪裡？」

隆波說：「起步的階段，訓練安般念，是跟隆波李尊者學。隆波李也是阿姜曼尊者的弟子，但是他喜歡安般念，隆波小時候學的就是安般念，直到呼吸已經停止，變成了光明，光明就在鼻尖下，一旦心跑了及時地知道，心跑了及時地知道。」

她說那麼是一樣的，但她不是用呼吸，她用的是佛號，心同樣也放在鼻尖下，唸誦佛陀、佛陀；一旦心跑了及時地知道，跑到了鼻尖也知道，跑到了佛號也知道，跑去別的地方也知。

### 3. 〈修行的核心就是心〉

如果我們修行，能夠真的來到實質核心，那個實質核心就是心，唸誦佛陀佛陀我們要及時地知道心、觀呼吸我們要及時地知道心、作手部動作也要及時地知道心。隆波田教手部動作是感知到手部動作，一旦心迷失了及時地知道，心迷失去想了知道。他說覺性像貓，念頭像老鼠。

真的修得很好的人都來到同樣的點，但是後人沒有學到實質，根本沒有抓住高僧大德的實質，就發矇說：「我要唸誦佛陀好？還是觀呼吸好？還是作手部動作好？還是觀腹部升降更好？」這些都是修行的外殼，只是模式，只是心的臨時的家而已。如果得到了心，無論是什麼方式都沒錯！如果沒有得到心，就什麼也沒得到，有的只是獲得寧靜。因此沒有哪個禪法比哪個禪法更好，有的只是哪個禪法適合自己，自己可以做得到。

觀腹部升降時，心跑到了腹部，緊盯腹部，那是奢摩他（止）的修行。隆波田的手部動作，如果心跑到手上面而沒有看到，那是在緊盯手，心已經專注在手上，那是得到奢摩他（止），不是毗婆舍那（觀）。修習安般念，心跑到呼吸上面，或是跑到光明，那也是奢摩他。哪一種禪法都是相同的，心跑到了禪修的所緣上面，就是修習奢摩他。

我們的職責要怎麼[觀心]？讓心專注嗎？不是！心跑到禪修的所緣上，要有覺性及時地知道，知道心已經跑掉了。在我們修行的時候，心會有兩種跑動：[一種是緊盯禪修所緣]。一種是離開了禪修所緣——比如，唸誦佛陀時，就跑去想別的事情了；做手部動作，心跑到寺廟外面去了。隆波是自己親眼看到的，那個時候隆波已經會修行，隆布敦長老已經保準隆波可以自助了，隆波才能雄赳赳、氣昂昂地去看各種道場。去到南來寺看隆波田教導手部動作時，他修得很好，他在做手部動作，覺性並沒有缺失，一直在覺知自己。而那些居士們做手部動作非常的漂亮，但是心已經跑到寺廟外面去了，並沒有跟自己在一起。有的人做手部動作很鬱悶，想著下一個動作是什麼姿勢，心很鬱悶。看了之後覺得有的根本不會修行，沒有像他們的師父一樣。隆波

就去模仿一下動作，並沒有跟他們在一起做，而是在南來寺的樹底下，也是做十四個手部動作，做來做去，感覺很煩，因為隆波是瞋心型的，十四個動作太過繁瑣，後來只鬆掌跟握掌，剩兩個節奏，動了覺知自己，因為看到了隆波田做手部動作，他的心有在覺知自己，動了之後覺知自己。

因此，所有教導的實質，都回到「有覺性地覺知自己」，具有定，有安住，沒有迷失，沒有跑掉，心安住變成觀者、覺醒者、喜悅者。心變成知者、觀者，觀什麼？修任何禪法去及時地知道我的心。有的人跟隆波學法，聽了模糊，對於隆波在教什麼根本聽不懂，還不如做手部動作這樣更簡單，他以為對了，但只是姿勢對了，訣竅卻不對。有的人認為觀腹部升降這也很容易，起伏起伏，這個很簡單，很快能學會就可以教別人了，但是他並沒有抓到實質。

真正的實質是我們自己的心，我們的心一定要有安住的定，變成知者、變成觀者，而且要有覺性地去覺知我們的禪修所緣，比如觀呼吸有覺性地觀呼吸，心安住變成觀者，心並沒有浸泡在呼吸裡面。觀腹部升降，有覺性地觀腹部升降，心安住變成觀者，心並沒有浸泡在腹部。做手部動作，有覺性感知手部動作，看到色法在運動，心在覺知，變成觀者，並沒有浸泡在手部，也沒有忘記禪修所緣，並沒有迷失去想別的事情。因此最重要的核心在於要覺知自己。一旦我們真的會覺知自己，心跟自己在一起了，修行什麼禪法都行，都是一樣的。

#### 4. 〈修行的所緣〉

在奢摩他（止）的階段，用什麼禪修所緣都行，並不去選擇，但是在毗婆舍那（觀）階段是要選擇所緣的。

所緣有四種：第一個是概念法——想出來的東西，比如，想著佛陀這是概念法，不能用來修習毗婆舍那（觀）。想著腹部升降這是念頭，也是概念法，唸誦其他名號，也不是勝義諦的所緣，是想出來的。想著[所緣]是為了給心有一個誘餌，一旦心離開了所緣，可以即時地知道。比如隆波雷西唸誦的是「拿摩帕踏、拿摩帕踏」，實際上念誦什麼都可以，也可以唸 A,B,C,D，隆波噶賢講給隆波聽——唸誦類似泰文的字母；聽了之後心想：這是修行嗎？後來明白了——這真的是禪修方法，奢摩他（止）用什麼禪修所緣都可以——用概念作所緣，用想出來的內容也可以。

色法的所緣，比如腹部升降，呼氣吸氣。名法的所緣，例如觀苦樂、不苦不樂，觀善與不善，或者是觀心在工作，在眼、耳、鼻、舌、身、心工作，這是名法。第一種所緣——概念法是想出來的，可以用來修習奢摩他（止），不能修習毗婆舍那（觀）。第二種色法和第三種名法，既有奢摩他（止）也有毗婆舍那（觀）。別以為觀色法就是毗婆舍那（觀）——如果觀腹部升降時，心已跑到腹部上面了，心並沒有變成觀者，這是修奢摩他（止）。

無論修行什麼，都要及時地去知道——心跑掉了知道。隆波田也是這麼教的，他說念頭就像老鼠，覺知就像貓，及時地知道跑去想的時候，知者就會生起。那些真的好的高僧大德教導的都相同。你們來跟隆波學法，學什麼？學的是真正的實質，類似於直接來學秘訣，秘訣其實就是心。至於用哪種固定的模式都行，只要自己擅長的就好。

有四種所緣：概念性的所緣、名法所緣、色法所緣和涅槃。涅槃是無上的空，涅槃是無上的快樂，涅槃[是勝義諦，凡夫不能看見，變成概念法了]。涅槃是欲望止息的境界，心再也不掙扎了，已經沒有了欲望。涅槃是寂靜的境界、欲望止息的境界。一旦心還有欲望是不可能看到涅槃的。唸誦佛陀、觀呼吸、做手部動作、或觀腹部升降、日夜經行時，如果心還有欲望，想體證道果涅槃，保證不可能得到。心有欲望，欲望就會蒙蔽。欲望是生起苦的因，欲望止息或無欲，才會導致看到涅槃。因此在苦的因(欲望)上播種，就不可能見到涅槃。

## 5. 〈我們真正要知道的是心〉

隆波教的內容，是修行的實質，我們修行一定要得到自己的心。開發智慧用什麼禪法都可以，都很好玩，包括唸誦佛陀。研究經典的人認為，唸誦佛陀是奢摩他（止），因為那是概念所緣，這是對的，[專心]唸誦佛陀是奢摩他（止）。但是，唸誦佛陀時，及時地知道心，佛陀僅僅只是一個誘餌，我們真正要知道的是心，心是名法，我們唸誦佛陀時，心跑去想了知道；唸誦佛陀時，心苦了知道、心樂了知道，心好、心壞也知道，唸誦佛陀時及時地知道心，怎麼可能不體證道果呢？因為那是在感知名法，可以修得到的。隆波跟隆布敦長老學法，得到了心之後，去看什麼禪法都會發現，修對了原理，得到自己的心，全部可以往前走，但是如果沒有得到心，只是得到外殼，是不可能往前進的。因此什麼禪法都是完全相同的，取決於我們擅長哪一種，重

點是我們自己的心，學習自己的心是非常重要的，開發智慧之前，一定要學習自己的心，佛陀為我們佈置三門功課：增上戒學——學習了之後怎麼樣讓戒生起，怎麼做戒才不會欠缺。增上心學——學習怎麼獲得知者、覺醒者、喜悅者的心，準備好隨時開發智慧。開發智慧的心一定要醒過來。

開發智慧一段時間疲憊了，回來休息就修行奢摩他（止），讓心有力量，而後再修習毗婆舍那（觀）。所以一定要學到兩種[定]：第一種是心寧靜於單一的所緣，心是一，跟單一的所緣在一起，比如心跟佛陀在一起，或是心有在覺知自己，以心作為臨時的家，心跟心在一起，這也是奢摩他（止）。我們一定要學，徹底了解自己的心，第一門是戒學，第二門是心學。心學會讓我們獲得正確的定。正確的定有兩種：第一種是讓心有力量，這是屬於奢摩他（止）的修行——心寧靜於單一的所緣，心就會有力量。第二種是修行毗婆舍那（觀）的定——心是一，但是所緣可以不停地運動變化。

奢摩他（止）是心是一，所緣是一。毗婆舍那（觀）是心是一，所緣不停地在運動變化，但是心是觀者。

## 6. 〈分離名色〉

一旦我們得到知者、觀者的心之後，就進入了第三門學科——增上慧學。慧學初步開始是「分離名色」。先訓練獲得心學，一旦獲得心學之後，就會獲得知者、覺醒者、喜悅者的心，然後去分離名色，根本不難：

當下這一刻，我們身體坐著，感覺到了嗎？誰不知道身體坐著的？不知道的話就已經瘋了。身體正在呼氣、還是在吸氣，知道嗎？我們只是忘了去知道。

隆布敦長老說：「修行不難，難的是不修行的人，你已經讀了很多的書，現在開始讀自己的心！」隆布敦長老教導隆波就直接教到心了，第一次見到他的時候就直接教導到心了。他說：「修行不難，難的是不修行的人，你已經讀了很多的書，現在開始讀自己的心！」讀就像讀書一樣的，而不是去寫書，書是什麼樣子的我們就去讀，我們不去造作心，因此心是什麼樣子的，我們就去知道。他就是這麼教導隆波——直接教導到心。

有一天隆波正在開發智慧，觀心生滅，突然之間心集中了，就去

頂禮隆布敦長老說：「長老！我正在觀心，突然有點模糊…」

長老說心進入[定]了。

就跟他問：「我在觀心開發智慧，並沒有修習奢摩他（止），為什麼長老說我進入[定]了？」長老說：「觀心會自動自發地獲得[定]。」

因此，我們進入心，就有奢摩他（止）和毗婆舍那（觀）。在阿毘達摩裡面也教導說，有兩顆心很容易修習奢摩他（止）：第一顆心是直接觀空，稱之為「空無遍處」。第二顆心是不抓色法也不抓名法，什麼都不抓，包括心本身也不抓，不抓被觀的所緣，也不抓觀者的心，稱之為「無所有處」。我們修行的時候，觀心累了，開發智慧已經很累了，就去感覺那個空，有的人覺得抓住空很舒服，就黏著在空裡面，因此觀心也可能變成奢摩他（止），觀心之後只是空，那是奢摩他。

隆波跟隆布敦長老學[的是觀心]，在那之前跟隆波李長老學習安般念，直到身體全部消融了，只剩下心，所以隆布敦長老一旦教導觀心，對隆波來說不是難的事情，因為從小就獲得了知者的心，只是不知道接下來如何修行。所以大家一定要訓練心變成觀者，心變成觀者之後，要去覺知名法、色法。身體是色法，看到了嗎？身體坐著，誰是觀者？心是觀者，這已經在分離名色了。色坐著，心是觀者。色在行住坐臥、身體呼吸著，心是觀者。這是在分離名色，這是十六觀智裡的第一階觀智。…有些觀腹部升降的人，不會觀名色，因為心已經浸泡在腹部上面。如果會修的話，一定要先訓練心學，獲得知者、觀者的心，一旦作為知者、觀者的心之後，就會看到色在呼氣、色在膨脹收縮、色在走，色動色停，心是觀者，接下來智慧就會生起——知道這個色不是我、不是我的，是被心觀察的對象，智慧就會有次第生起。如果只分離膨脹的腹部和縮收的腹部，這不是在分離名色，這是分離色和色。要想分離名色要有名法。名法有兩種：一個是心，一個是心所。心是感知所有所緣的對象，心所是跟心同步生起的所有感覺，苦、樂、貪、瞋、痴全部屬於心所，這是跟心同步生起的，但不是心。比如生氣的心，源自於心跟生氣的心所結合在一起，變成生氣的心。真正的心是知者，我們一定要訓練獲得知者的心，接著[知者的心]感知一切都是生住異滅，有因就會生起，沒有因就會滅去，無法掌控——就會這樣看見，這是毗婆舍那（觀），不是思維。心要變成觀者，從身抽離出來，分離出觀者，而名、色是被觀察的對象，這屬於分離名色。如果能分離名色，才能繼續開發智慧，就會看到名、色有因就會生，包括名法、色法，緣聚而生、緣散而滅，無法掌控，一旦這樣徹

見之後，就會抵達知者的心本身。知者的心本身也是生滅的，不是恆長不變的。如果修行後，認為心是恆長不變的，這是修錯了，一定要看到知者的心也是生滅的——生滅生滅，不停地生滅，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，例如緊盯腹部、緊盯手。

## 7. 〈真正的竅門在心〉

一定要牢牢抓住原則，我們的修行就會縮短時程、有效率。我們[要獲得學習的秘訣]，像中國非常多的功夫道場——武當山、少林寺哪個道場的武功最厲害？訓練內功的話，真正抓住其中的實質，就會知道真正的竅門在心，真正的竅門不在知識。有聽說過嗎？中國人真正練功夫的秘笈，一定要學到心，不在於哪個姿勢漂亮、哪個姿勢更好。

隆波小時候就是擊劍高手，真正絕頂的功夫在於心，這是高階的。更高階的就是空——無心，把知者的心能夠放下。修行和功夫完全是一致的，一定要明白最絕頂的秘笈都會抵達到心。為什麼有些人玩樂器玩得很好？因為他是用心玩的。誰都會畫畫，為什麼有的人畫的很漂亮、有感覺？因為他是用心在畫。無論做什麼，如果真的能夠抵達到心，都會做到最絕頂。修行也是一樣的，如果沒有得到心就沒有抓住實質重點，有的只是外殼，只爭辯哪個外殼更好——腹部升降好，還是唸誦佛陀好，還是唸誦三摩阿羅漢好，還是唸誦那摩帕踏好，還是安般念好，還是做手部動作好。如果沒有得到心什麼都不好，因為沒有抓到實質，只有外殼，只是在吵哪個外殼更漂亮。譬如衣服，我們要選擇跟自己合適的衣服，同樣的，我們要選擇適合自己修行的禪法，如此修行起來很舒服。一定要懂得選擇適合的禪法，就像選衣服一樣，而不是一直模仿別人——看到別人穿，自己也跟著穿，不適合自己就會很難看。因此禪修方法要適合自己的心，穿衣服也要適合自己的身體。怎麼做後，心會很放鬆，心舒服放鬆了，就可以修行了，努力去用功修行。如果修行後，很苦悶的話，很快就會放棄的。

修行是要獲得自己的心，這有很多種方法，就是修行一種禪法，什麼都行，選自己擅長的，然後及時地知道自己的心——唸誦佛陀後，心跑去想了知道，心跑到佛號上面了及時地知道。觀呼吸後，心跑掉了知道，跑到呼吸上面也知道。觀腹部升降，心跑去想了知道，心跑

到了腹部上面也知道——全都是相同的，沒有好壞的區別。因此我們就來到了名家的絕密武器——一切都是武器。我們訓練到會修行後，所有的禪修方法都好用，就像修習奢摩他（止），我們十遍中已經獲得了一個火遍，另外的九個就不難了，得到了其中一個就可獲得所有了。

要去訓練得到自己的心：修習一種禪法，及時地知道迷失跑掉的心。如果沒有得到這個訣竅，修幾世幾輩子都會去爭吵：哪個體系比哪個體系好？無論修哪個體系，只要得到原則——得到自己的心，就會不錯。如果沒有得到心，只是唸誦佛陀[或觀呼吸或觀腹部等等]，得到的只是寧靜，沒有得到作為知者、覺醒者、喜悅者的心是不好用的，全都是一樣的。去吃飯吧。吃飯也要有知者，看到身體在吃飯，心是觀者。看到嘴饞，心是觀者。看到心生氣：別人把好吃的夾走了，心生氣，心是觀者。不停地及時知道自己的心！（完）

### 【註釋】

阿姜曼的著名弟子有：

阿姜敦(1887-1983)、阿姜辛(Singh,1888-1961)、阿姜考(1888-1983)、阿姜瑪哈賓(1892-1946)、阿姜範(1899-1977)、阿姜帖(1902-1994)、阿姜李(1906-1961)、阿姜信(1909-1992)、阿姜摩訶布瓦(1913-2011)、阿姜放·育提可(1915-1985)、阿姜查(1918-1992)、阿姜蘇瓦(1919-2002)等。

## 八、個人修行作息表

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年10月5日A

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈身體狀況沒準備好，是無法修行的〉

從南方攀牙來的人坐在哪裡？你們什麼時候到的？昨天晚上到的，那稍微好一點。如果坐一整晚的車是無法聽法的。隆波曾去頂禮高僧大德，晚上坐長途客運於早上到，聽完法後想休息一下，但是有一位年紀大的出家師父，要隆波跟他面對面的打坐，邀請隆波來對打，用各種各樣的姿勢，用「心力」互鬥。最後隆波開始生氣了，因為太累了，想把他直接從座位上面打下來。如果身體狀況沒有準備好，修行是修不了的。如果睡太少，是無法修行的。有些高僧大德也是這樣的，隆布詹長老很厲害，他可不睡，但是不能不吃飯，餓肚子的話修行就會很難。而隆布堆說，他可以幾天不吃飯，但是不能不睡覺，如果一個晚上不睡覺，需要補三天的覺。我們一定要看自己吃到什麼程度合適、睡到什麼程度合適，每個人的合適是不同的。高僧大德們並沒有強迫自己吃到什麼程度、睡到什麼程度。我們要看自己，吃到什麼程度覺性會頻繁生起，睡到什麼程度覺性會頻繁生起，我們就那麼做。慢慢地去觀察自己，每一天不停地觀察自己，哪一個時段覺性會生起得很好，每個人是不一樣的。

一般人早上起床覺性很好，但是城市裡的人，早上醒了心很舒服的概率很少，因為早上一起床就要離開家了，天還沒亮就要離開家了，想一味地打坐、經行，這個很難。有的人喜歡睡覺之前打坐，但是白天一整天都在工作，已經沒有力量了，回到家裡就像斷翅的鳥，想去打坐，很快就會睡著了。所以一定要看自己，哪個時段覺性生起很好，就抓住那個機會。隆波早期修行的時候，觀察自己，大概下午三、四點鐘的時候，心力非常強，因為快到回家的時間了，心裡很放鬆，但是還沒有下班，不許打坐經行，隆波用的方法就是去做一些比較輕的工作，不需要想很多，不停地培養覺性，比如整理一下資料，累積一些零碎的時間修行，大概四點半離開工作的地方，心力很強，就可以

修行了。當時在國務院工作，回家時去擺渡坐船，因為坐船更舒服，在船上一直都可以修行[觀心]，那些坐船的人，跟坐汽車的人，心是不一樣的，坐車的人心很散亂，但是坐船的人的心很放鬆，非常舒服，幾乎百分之百都坐著發呆，眼睛眯著、很享受，但是隆波在修行。

## 2. 〈累積時間去修行〉

隆波就是這樣累積時間的，每個小時也修行，[辦公時]去上廁所，從座位上起來時，動的時候就意識到，從椅子上面站起來的時候先是手動，把身體拉起來，然後才站起來，看到身體在走，上廁所結束了回來，回來之後就可以觀心了，每個小時都在累積，但是工作繁忙的時候就做不到，這樣累積那些零碎的時間，下班就急忙回家洗澡、吃飯，剩下就是自己獨處的時間了。如果今天心不寧靜、非常散亂，就去買兒童動畫片來看，如果是日本成人動畫片，內容不好，心會比以前更散亂，但是看小孩的連環書畫，比如幽默故事，[看了心裡就喜悅有力量]。有時候書畫還沒有出版，就坐著看佛牌。隆波沒有幾尊佛牌，但是每次看佛牌的時候，心就會跟佛牌的能量連接，心就會有[定]——跟高僧大德們對接上了，這是[修定]的方法，是最簡單[修定]的方法。但是如果不嫻熟的話別玩，因為心會往外送，心送出去接收佛牌的能量結果沒有回來，但是隆波接觸後心有力量，馬上就會自己回來，因為隆波可以在極短的時間內[修定]…。晚上睡的時候，如果醒了就在床上打坐…什麼時候心還沒有亮堂起來，依然是黑暗有癡，就不去睡覺，這是自己給自己訂的規矩…努力地訓練自己的心。其後一醒過來，心馬上亮堂起來，立刻就有[定]了，然後知者獨立凸顯，就這樣訓練自己。另外一種方法就是，不停地觀察自己，做什麼覺性會生起得很好、[定]會生起得很好、智慧會非常敏捷，開發智慧非常順暢，那麼就去做。哪個時段心沒有力量，就修習奢摩他（止）。如果心特別鬱悶去修習奢摩他，心不易集中下來，就先讀一些讓自己心放鬆的[連環書畫]。有些人修行時，心不寧靜，隆波就問他：你做了什麼會有快樂？他說他喜歡唱歌。隆波說那你去唱歌，居士可去唱歌，出家人不可以，一旦心放鬆了，就可以繼續修行了。

如果我們能夠明白原則，做什麼都可以修行，洗車、掃地都可以。有的人喜歡洗車，洗車之後心很愉悅、很放鬆，當下心有[定]、有力量，可以繼續去開發智慧——看到身體在動，心是觀者、心是感覺者，

是身體在洗車，不是我在洗車。有的人喜歡狗、喜歡貓，給牠們洗澡，弄來弄去很快樂，當下心也有力量。

事實上修行就在現實生活中，哪一段時間需修習奢摩他（止），就去修習奢摩他——去找一個快樂的所緣，作為心的臨時的家，比如，讀小孩連環書，心有快樂。比如去看佛牌，那是觀心，去抓住那個能量，並沒有真地去看那個佛牌，看的是心。如果我們不看自己的心，比如看佛牌時很快樂，一有了快樂，就想再去請一些佛牌，這就不對了，這樣已經沒有[定]了，這是生起貪心看佛牌，結果餓鬼附體了，想得到這個，想得到那個。

### 3. 〈修行要和生活水乳交融〉

要把我們自己的修行，跟現實生活水乳交融，一舉一動，每一個動靜都是修行，每一次呼吸都是修行，不停地訓練去看自己。每個人是無法模仿別人的。比如有的人洗車很快樂，有的人洗車很煩，如果洗車很煩躁，洗車就無法用於修行，心不會寧靜的。有些人說泡妞會有快樂，可以用於修行嗎？不可以！因為泡妞會讓煩惱增長，煩惱會非常的強，雖有快樂但不會寧靜的，這是帶著貪欲的快樂。快樂的心有兩種：一種是帶有貪的心；一種是善的心。帶有貪欲的快樂是不行的。有的人釣魚，心有快樂，但他並沒有想釣到魚，把魚勾丟下去，沒有放誘餌，他是看水看魚，就在樹底下，心有快樂，[不是帶有貪欲]。隆波小時候，家住在河邊，河名叫做星碎河，隆波喜歡站在河邊，看水流過，水面被風吹過，小的波紋非常漂亮，隆波的心很快就寧靜了，[定]都可以生起。如果懂得正確處理自己的心，全都能夠入定。比如隆波看到水、看到波紋飄動，坐著看心很放鬆，會有快樂，傍晚的時候看著鳥飛回家，天空是藍色的、紅色的，心很快樂、很寧靜，也可以入[定]，[定]幾乎可以一整天都生起——這是小時候還沒有見到隆布敦長老之前，就能夠修習定，所以隆波修習定不難，什麼時候想修習[定]就可以進入[定]。隆波一直在現實生活中訓練，去參加喪禮也可以很容易訓練[定]，但是去參加婚禮，是沒有[定]的，因為結婚慶典是走來走去、說來說去，所以隆波盡量迴避，對修行沒有什麼好處。喪禮不一樣，聽出家人唸經，看到亡者躺在棺材裡，心就去做死隨念，想著：「這個人以前跟我們一樣可以走，但現在死去躺

在棺材裡了。」心做死隨念，心就會獲得[定]。聽師父唸經，心寧靜在唸誦的聲音上，也會獲得[定]。

經典裡面講到過，有一群天神，他們在做天神以前是山洞裡的蝙蝠，當時有個出家人在山洞裡面不停地唸經，蝙蝠聽著唸經聲，在臨死之前就跟唸經的聲音在一起，心獲得了[定]，死後就投生為天神。

#### 4. 〈要用智慧抉擇〉

我們選擇讓心好起來或者越來越糟，這取決於我們的智慧。有的人活在這世間，不停地欣賞美女，覺得所有的人都很漂亮，除了自己的老婆。這是不懂事。隆波看美女的時候，什麼時候沒有覺性，就覺得美女很漂亮；什麼時候有覺性，就會特別的悲憫可憐——人的身體真的很髒，我們努力把外表包裝得很好，就像我們的家非常的破舊髒亂，但是塗得非常漂亮，從外面看覺得這個家很漂亮，但是裡面全都是垃圾，事實上我們的身體就像塗得很漂亮的家，裡面很髒。如果我們能看到腸子、骨頭等，是看不下去的，看到美女走過來的一瞬間，沒有看身體直接看到心，哎呀！心是髒兮兮的，外表的漂亮徹底消失了。心如果有了[定]，看一切都是「法」。心如果散亂，看什麼都是「非法」。女人看起來很漂亮，不久也會老去，很難維持年輕，很快就老了。這取決我們的心，心追求的是法，法就會一直現身。如果追求的是非法，非法也會一直現身，控制著我們的心，而我們根本沒有看到，被它控制了。

因此我們要把修行跟日常生活水乳交融，懂得去認識自己，如何讓覺性生起、如何讓[定]生起、如何讓智慧生起，要抓住這樣的機會，好好利用這樣的機會，比如，隆波有一次觀察到，修行時被卡住了，自己看不出錯在哪裡。隆波一起床的時候就去看：睡著的心是「有分心」，並沒有造作修行，一旦醒了就想著要怎麼修行才好，心就會進入到習慣的頻道。以前曾經修錯了把心送到外面空空的地方，那時白天根本看不出來，知道不對，但錯在哪裡不知道。這一次在起床的時候，一想到修行，就看到心往外跑，跑到空裡面去。於是知道：「喔！錯在這裡而已。」之前沒有看到心往外送，一旦及時地知道，心就不往外送了。一旦心從有分心裡出來，然後想到要修行，心準備往外衝了，就及時地知道，心就不往外走了，然後就會安住、獨立凸顯。

## 5. 〈要懂得善巧〉

努力地去訓練自己，哪一段時間應該修習奢摩他（止），就去修習奢摩他。奢摩他有兩種：第一種是為了讓心寧靜，方法就是帶領心，用輕鬆自在快樂的心，去覺知有快樂的所緣，輕鬆自在地去覺知，別去強迫打壓自己讓它寧靜。用有快樂的心，去覺知有快樂的所緣，輕鬆自在地覺知，很快寧靜型的[定]就會生起。比如隆波讀孩童書畫會有快樂，讀了之後就不關心別的，只關心連環畫畫，以普通的心去讀，心覺得好笑就笑，一旦笑兩三次，心就有力量了，接下來就把書畫放下，繼續去修行：有快樂也知道，快樂生住異滅也知道，然後就可以去開發智慧了，就可以契入到觀心來開發智慧，並不難的！

[定]有兩種：第一種就只是寧靜。第二種是安住的[定]。如果想訓練讓心安住——安住型的[定]是修行一種自己擅長的禪修所緣，及時地知道自己的心。如果修行時帶領心去跟有快樂的單一所緣在一起，那是獲得寧靜型的[定]，這稱之為止禪，心寧靜於單一的所緣。

安住型的[定]，每天都要去訓練，早上、中午、傍晚，哪一段合適就用哪一段時間。有的人一定要睡了之後，半夜醒過來，因為心有力量。…從公司回家之後，還不急著修行，想做什麼先去做，去放鬆，然後去睡覺，醒了之後起來修行，心已經獲得一段時間的休息，這是一種對還無法進入[定]的善巧。睡覺可以代替休息，因為睡覺的時候心進入有分心，心不會動盪起伏。如果動盪起伏特別強的話，打坐的心也是動盪起伏的，所以小睡一會兒，醒來心會非常滋潤，就可以繼續修行了。半夜起來修行，一旦明天要工作，天亮之前就再補一覺。

以前隆波在一個道場出家時，早上會教導居士們，拼命地去幫忙他們，教了特別累。那些居士早就認識，隆波當居士時怎麼教都不聽，很喜歡跟隆波反駁，…只是可憐他們，不停地坐著跟他們講法，不停地忍耐，聽他們說些無聊的內容。後來隆波出家了，誰開始說無聊的內容，馬上就趕人說：「你散亂了！」

隆波要出家時，供養道場的功德主說：「請待在這裡」，還修了幾座寮房。地主的老闆是特別鬱悶的人，喜歡喝酒，喝完酒鬱悶了，就進入寺廟來發洩。當時隆波的修行還不是特別的嫻熟，聽他說後也醉了。他對他老婆很生氣，他說：「我今天去玉佛寺，花十幾萬請了佛牌，回來被老婆罵，惹得老婆生氣。」他對他老婆不敢說什麼，就來寺廟說要殺他老婆，大吼大叫。…過後他再來了，隆波就對他說：

「你散亂了！你散亂了！」之後他就不進寺廟了，因為進來更鬱悶，再也不來了。隆波當時教居士們特別累，中午就睡一會兒，下午一兩點繼續修行，因為心休息了一段時間，又可以繼續修行了。睡覺也是一門藝術，跟修行一樣。但不要這樣聽了，就藉口每天早上也睡，中午也睡，下午也睡，這樣就被癡困住了。

## 6. 〈修行是一門藝術〉

修行是一門藝術，但是一定要知道原則，如果我們需要寧靜，心一定要放鬆。如果我們要讓心安住，就要修習一種禪法，及時地知道沒有安住的心，我們不是追求寧靜跟快樂。我們修習一種禪法，及時地知道心跑來跑去，這樣心就會自行安住。如果我們想開發智慧就去看色法和名法：觀色法要觀透它，看到無常、苦與無我；觀名法也要觀透它，看到無常、苦與無我。如果不會看色法的話，美女來了，就會覺得這裡也漂亮，那裡也漂亮，會看的人就會看透它，只是一堆物質而已，只是一堆物質的臨時聚合而已，不停地有物質在身體進進出出，物質進來的時候看起來很好，出去的時候看起來就不好了。…有的只是無常，漂亮跟美也是無常，年輕也是無常，不久皺紋就上臉了。我們也不用指責說，皺紋上臉了，這樣太傷別人的心了。比如看到老人時，如果說：「哇好老喔，越來越駝背了」，這樣講沒有好處，我們看到老人要讚美說：您的生命經驗非常豐富。

要努力地訓練自己。哪段時間想修習寧靜，就去選擇一個快樂的所緣，帶領心跟所緣在一起。什麼時候想讓心安住，就修習原來的禪法，但是換成看心跑來跑去。想開發智慧，就別黏著於色法、名法。要看色法只是色法，觀名法只是名法，比如生起貪或瞋時，貪知道貪，生氣知道生氣，但是這樣還不是毗婆舍那（觀），一定要看透它，繼續看這個生氣，剛才沒有，現在有了，生氣只是臨時存在，剛才生氣，現在又不生氣了，它已經在演繹三[實相]給我們看。一定要懂得看，開發智慧要看透色法跟名法，看到三[實相]。比如人的身體，說它很漂亮、很美，看透它只是一堆物質不停地進進出出，一整天都在進進出出，不是我、不是人、不是眾生，只是一堆物質而已，這麼去看可以獲得智慧，也就是看到了無我。

今天教的這些，都是在真實世界裡修行的，要怎麼讓心寧靜，怎麼讓心安住，怎麼開發智慧——觀身怎麼開發智慧，觀名法怎麼開發

智慧，已經教很多了，要把修行跟真實生活水乳交融。白天散亂了知道怎麼做，心有力量了，知道怎麼去開發智慧。

以前隆波辦公時，聽到有人在動椅子的聲音，心就開始煩了，我要工作了，他卻要來跟我聊天，一會兒來，一會兒來，一聽到他椅子的聲音，瞋心就生起了，就去看瞋心冒起來了，一旦及時地知道，瞋心就會滅掉，這樣也可以開發智慧，如果開發不了智慧，就做慈悲觀：願你快樂、願你快樂…離我遠遠的。

要去訓練自己，固定形式的修行是必須的。在固定形式用功，會讓我們的心有力量，可以開發智慧。在日常生活中要培養覺性，修行[定]，開發智慧。

阿姜曼尊者開示說，「修行太多的禪定，會很慢」——只是一味的寧靜會浪費時間；「太多的思維審視法，會散亂。」所以總結說，真正的修行的核心實質，是在日常生活中培養覺性。這就是隆波開示的：大家是居士就過著居士的生活——現在要修行奢摩他、現在要訓練心安住、現在要開發智慧，就如此去用功，要讓心跟法以最大的程度打成一片，這樣心才不會無意識地迷失在世間。…去吃飯吧。(完)

## 九、分離蘊

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年10月5日B

整理：大溪內觀教育禪林

### 1. 〈從持戒到開發智慧〉

今天早上吃飯時大家有修行嗎？誰沒有修行的請舉手？真的欠揍——法，學了之後不去實踐，是不可以的。

首先，我們一定要持五戒，第二個就是安排時間在固定形式裡面用功，讓我們的心演練得非常嫻熟，比如，我們修習奢摩他（止），怎麼做能讓心寧靜？怎麼做能讓心安住？它們是不同的。…

訓練讓心寧靜的方法，一定要自己選擇去修一種快樂的禪法，每個人都不一樣，比如，隆波跟隆布李尊者學習，他教「吸佛、呼陀」，這麼修了之後很舒服——要修習寧靜的時候就「吸佛、呼陀」。後來見到阿姜摩訶布瓦尊者，他教導隆波「唸誦佛陀」，但是隆波念了很鬱悶，就不選用。要去選擇自己所擅長的，不要去模仿別人，要看自己修行什麼禪法後很舒服，就去選擇那個禪法，心才會寧靜。

如果要訓練安住型的定，變成知者、覺醒者、喜悅者，變成觀者，就用原來的禪修方法，比如唸誦「佛陀」，原先我們關注的是佛陀、佛陀，現在則是關注自己的心——唸誦佛陀時，我們的心跑去想別的事情，一離開佛陀，我們及時地知道，這樣心就會安住起來。「觀呼吸」的時候，心跑去別的地方去，我們及時地知道，如果心跑到呼吸上面在一起，這屬於寧靜型的[定]，如果知道心跑到呼吸上或別的地方去，及時地知道心跑來跑去，心就會自動自發的安住，變成知者、觀者。一旦我們的心變成知者、變成觀者，就來到開發智慧的階段。

開發智慧最初步的階段，就是分離蘊。阿姜摩訶布瓦尊者開示說：「如果無法分離蘊界，別在我面前吹噓說，有在開發智慧。」

分離蘊界並不是難的事情，比如當下這一刻身體坐著，感覺到嗎？身體在點頭，身體是被觀察的對象；有一個觀者，不用去尋找它在哪裡，如果努力去找就會發矇，不用去找。隆布敦長老開示說，「用心去找心，宇宙再生滅一次，你也找不到。」他是這麼開示的。我們就

只是知道，身體是被觀察的對象，有一個觀者在。心是觀者，是覺知者。身體行住坐臥，是被觀察的對象，心是觀者。身體呼氣吸氣，是被觀察的對象，心是觀者。身體痠了，身體在動，動的身體是被觀察的對象，心是觀者。這樣不停地去訓練，就可以把身跟心分離開來，這是分離身心的方法，而不是修習禪定把心從身體裡徹底抽出來，讓靈魂出竅，這個不要修，因為如果沒有高僧大德在旁邊，就沒辦法回來了，就會迷失到別的地方去了。

我們只是有一種感覺——身體是被觀察的對象，什麼時候有被觀察的對象，就必然有知者、有心。又如，當下這一刻，我們的身體是苦還是樂？心是苦還是樂嗎？苦樂是被觀察的對象，有一個觀者存在，不用去找它。貪瞋癡也是被觀察的對象，就這麼去訓練。這樣蘊就會慢慢分離。

一旦能夠分離了，接下來就可以開發智慧——修習真的毗婆舍那（觀）。分離蘊界是最初階的智慧，根本還沒有來到毗婆舍那的智慧，真的毗婆舍那的智慧，一定要看到三[實相]。

當下這一刻只感覺身體坐著，身體是被觀察的對象，心是在旁邊觀著，接下來，心進一步提升了，就會看到坐著的身體不是我，身體不是我稱之為無我。提升起來，進入到真的毗婆舍那的智慧，看到三[實相]，不是透過肉眼而是一種感覺——感覺這個身體是無常的，這個身體有的只是苦，這個身體是無法掌控的。

心也只是無常的，時苦時樂，時好時壞。心也是被逼迫著，快樂一段時間就會消失，好只是臨時的存在，就被逼迫消失。不停地去觀察，心是一直在被逼迫的狀態，想著好，很快就會想著壞，始終被逼迫著要變化，這個稱之為看到苦的[實相]，或者看到心是自行在工作，心時苦時樂，我們無法選擇是苦還是樂、是好還是壞，我們無法掌控，稱之為照見無我的實相。

## 2. 〈從分離蘊界到照見實相〉

我們不停地觀身、觀心，如果要看到三[實相]，開始要先學會分離蘊界。分離蘊界的方法很簡單。方法就是身體坐著，知道[身體坐著]，是以普通的心[知道]，而不是心必須是怎麼樣的，強迫心該怎麼樣那已經走偏了。當下這一刻你知道嗎？你身體坐著，或者把手抬起來，別打到旁邊的人就可以了，感覺到了嗎？身體在動，或者像招財

貓的手這樣動著，每人自己都可以感覺到的，不用強迫心做成什麼樣子。以普通正常的心去知道，這是分離蘊界的方法——看到身體在動，這是被觀察、被覺知的對象，一旦有了被觀察的對象，知者就會自動自發地生起。

被觀察的事物，專業術語稱之為所緣。所緣的意思就是被觀察的對象。知者——作為觀者的是心，心是觀察所緣者，因此二者永遠都是同步生起的：有所緣必然有心，有心必然有所緣。因此生起聖道、聖果的時候，有道心和果心，有所緣嗎？有，一定有所緣，有心必有所緣，有所緣必有心。

有的人說：「心入滅、進入涅槃後，心就沒有了，不存在了。」涅槃是所緣，是被觀察的對象，如果沒有心，涅槃也不會現身。因此證入道果的時候，不是什麼感覺都沒有了。譬如直接吃昏迷藥，沒有感覺了，這個不是涅槃。在聖道、聖果生起的時候，是有心而不是無心的，稱為道心和果心，各有二十顆，道心有二十顆，果心有二十顆。說得簡單一點，有四種道心：初果須陀洹道心、二果斯陀含道心、三果阿那含道心、四果阿羅漢道心，把這四種道心配合禪那來區分，每種會跟五禪之一同步生起，因而細分成二十顆道心，[四種果心也如此]。一般我們聽到四禪，為什麼會有五禪？五禪從論藏的角度來分，四禪是從經藏的角度來分【註】。

目前只要知道身和心是不同的部分，苦樂好壞和心是不同的部分，接著要訓練到爛熟，知道：觀色的心和迷失去想的心是不同的一顆心，不停地去訓練，包括知者的心本身也是生滅的。

不停地去觀察：身體坐著、身體做什麼，我們都知道。心時苦時樂、時好時壞，也不斷地去覺知。心跑去看、跑去聽、跑去想，也去覺知——智慧就會生起，就會看到所有都是無常的，無論是名法或色法，有的只是無常，有的只是苦，有的只是無我。無常的意思是說，曾經有的事物，最後沒有了。苦的意思是說，正在存在的事物，被逼迫著要消失。無我的意思是說，事物的存在是，有因才會生，沒有因就不會生，看到有因就會生，沒有因就會滅去，無法掌控，這個稱之為照見無我。無常的意思是說，曾經有的事物，最後沒有了、滅去了，苦的意思是正在存在的事物，被逼迫著要消失。無我，就是看到事物存在或不存在，我們無法掌控、無法指揮，是隨順因緣，不是隨著我們的心意。要這麼照見才是毗婆舍那（內觀）。

### 3. 〈在固定形式和日常生活中修行〉

慢慢去訓練，最開始是持五戒，第二是每天要在固定形式用功，第三是在日常生活中多多具有覺性。在固定形式修行的時候，心特別散亂就修習寧靜，如果寧靜了，就去訓練讓心安住——心跑了知道，跑了知道。如果今天一打坐，心馬上寧靜安住了，就去開發智慧——看到身體坐著，身體不是我，就好像機器人一樣，這樣就是開發智慧。在日常生活中也一樣，若特別散亂，就找一個快樂的所緣作臨時的家，但是這個所緣必須不是引誘貪欲的，比如唸誦佛陀。在日常生活中可以這樣訓練：或者去逛街，看到身體在購物，心是觀者；心寧靜後，只是觀身體，而且不用花錢，因為不看外面的商品，只是享受一下裡面的空調而已，或者哪段時間心有力量，就去看煩惱的生滅，這就是在日常生活中開發智慧。固定形式中修行或者日常生活中修行，其實是一樣的，只是在固定形式中用功的時候，心比較聚焦地演練。如果只在禪堂裡修行可以寧靜，在外面無法寧靜的話，這樣依然跟道果還離得很遠。如果在日常生活中無法培養覺性，依然離道果很遠。

慢慢去訓練，第一個是持戒。第二個是固定形式的用功。第三個就是在日常生活中培養覺性。固定形式的用功可以分出三種，取決於每一天的狀況，就是修行寧靜，然後訓練心安住變成知者、觀者，或者是開發智慧。

在真實生活中，也是同樣可以修三種方式，第四種是必須要工作思考時，就去[思考]，如果工作沒有用到思考時，就要有覺性，不停地覺知身、覺知心。如果特別散亂，就修習寧靜，在心裡面唸誦佛陀。不用特別打坐給別人看。

現在這個時代，是邪見人的社會，如果我們打坐修行給別人看，別人就會嘲諷我們——看到我們每天打坐，就會說：「你已經走偏了。」或者我們生氣了，他就會說：「你怎麼修行的！每天修行，瞋心還這麼強。」所以，修行給別人看，沒有什麼好處。要在心裡面修行，沒有誰知道，就會很舒服。隆波也是這樣的，被別人說：「你已經修行了，還這麼執著，酒也不喝，太執著了。」我們活在邪見的社會裡面，就要看起來跟他們是融入的，他們喝酒，有時候我們迴避不了，他們喝酒，隆波就喝飲料，跟隆波乾杯，隆波也跟他乾杯，兩個杯子內顏色一樣的，簡單的方法就是用汽水滴兩三滴可樂，顏色就像威士忌一樣，他們跟隆波乾杯，全都醉死了。在邪見的社會要持戒也要會一些

訣竅，不然很難持戒，否則很容易被別人嘲諷。我們如果修行得很好，他們對我們嘲諷的話，他們會造惡業，我們也不想讓別人造惡業。…接下來做禪修報告。

#### 4. 〈禪修報告〉

學員 1：請評修行狀況。

隆波：很好！看到越來越細的煩惱，已經看得越來越多了，看到之後怎麼辦？看到之後別去干預，去覺知已經很好了，你的心的基礎是特別散亂，一定要為心找一個臨時的家。

學員 2：請評修行狀況。

隆波：已經很好了，有什麼發生，就直接面對面觀察它，比如說發矇，不知道怎麼修行了，就跟隆波說：「我已經觀不了，全發矇了。」那你怎麼知道發矇呢？發矇就是[現象]，發矇知道發矇，去看發矇是無常的。也去觀昏沉，昏沉也是無常的，事實上，昏沉是兩個重疊的，第一個是身體累。心有了禪定，有了法喜，昏沉就會消失，但是身體累的話，就去睡覺，醒了之後，再重新修行，就像隆波講的，如果特別累，隆波先睡覺，醒了之後再修行。另外一個讓我們昏沉的就是癡。昏沉是癡，如果心有癡，一觀它就會馬上消失，就會亮堂起來。因此要自己去觀察，如果身體需要休息，就去休息。如果身體需要休息，我們跟它對抗就會太過於自我折磨了。但是你的年紀，八點鐘時不是[身體累了]，是心昏沉了。心是鬱悶的，直接去觀鬱悶的感覺，…心鬱悶知道鬱悶。

學員 3：請評修行狀況。

隆波：很好，你的訓練已經對了，就在日常生活中去訓練，無論做什麼，都不停地去覺知，除非是在工作需要用到思維的時候，那時候不行。工作後去觀身、觀心，你的訓練已經對了，訓練得很好。

學員 4：請評修行狀況。

隆波：已經對了！跟隆波學法後，如果去聽別人的法，就會知道在講哪個階段，假設我們在聽某個師父在講法，你就知道是講什麼內容，講的是世間的，還是在講戒，還是講修行，他講的修行這一塊是奢摩

他（止），還是毗婆舍那（觀），我們一聽馬上就能區分了，但是別去批評他們，各走各的路。

女學員 38：請評修行狀況。

隆波：有一點點散亂，妳已經進步很大了，只剩下心有一點散亂，沒有歸位，現在這一刻妳感覺到嗎？隆波沒有點妳的名，因為妳已經看得出來了。心散開在外面空空的，要知道，要回來覺知自己。

女學員 38：修行之後睡不著，是不是錯了？

隆波：沒有錯，因為有了定、有力量，心亮堂，有覺醒的狀態，不用害怕睡不著，過幾天自己會睡著的，別鬱悶。睡不著的竅門，有一個咒語妳要嗎？就是：「睡著也隨它去，睡不著也隨它去。」唸這個咒語妳就會睡著的。如果唸著：「睡、睡、快睡著！」是不會睡著的。去繼續用功。心有快樂知道有快樂，看到心不是我，它自己會有快樂，看得出來嗎？不停地去觀，沒有個我，包括快樂的心也不是我。現在快樂開始減少，變成了不苦不樂的捨受，感覺到了嗎？就這麼不停地去訓練，它本身也是在顯示三[實相]了。繼續用功，訓練得很好。

學員 5：聽隆波的法已三四個月，懷疑自己修行對不對？

隆波：對的！你感覺到嗎？你的心已經有進步了，不停地去提升，不停繼續用功，最後就會看到自己的變化，比如以前，我們不會覺知自己，現在已經開始覺知了，我們從來不會看到身跟心是不同的部分，現在已經可以開始看到了。所有的感覺，以前我們以為是我們在貪、瞋、癡，現在看到了貪、瞋、癡不是我，是被我們觀察的對象。這個已經看到嗎？有時候看到，這個對了。如果每一次都看到，就超過自己的能力了。已經有進步了，繼續用功！（完）

### 【註解】

○根據經藏，依禪支的組合分為四禪：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性：初禪。
2. 喜、樂、一境性：第二禪。
3. 樂、一境性：第三禪。
4. 捨、一境性：第四禪。

○根據論藏，可依禪支的組合分為五禪：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性：初禪。

2.伺、喜、樂、一境性：第二禪。

3.喜、樂、一境性：第三禪。

4.樂、一境性：第四禪。

5.捨、一境性：第五禪。

無色禪擁有與第五色禪一樣的兩個禪支，因此被歸屬第五禪。

### ○道心與果心

道心與果心是通過修習毗婆舍那（內觀、觀禪）而生起。這種禪法涉及提昇慧根。通過持續地觀照名法與色法的生滅，禪修者得以知見它們的無常、苦、無我的實相。當這些觀智完全成熟時，它們即會導致道心與果心生起。

道心與果心的所緣都是涅槃。但各有不同的作用，道心的作用是斷除（或永遠地減弱）諸煩惱。果心的作用則是體驗因相符的道心所帶來的某種程度解脫。道心是善心；果心則是果報心。

四道心與四果心各依五禪分為二十種道心與二十種果心，因此共有四十種出世間心。

每一道心皆只生起一次，且只維持一心識剎那；它不能重複地出現於已證悟該道者的心流裡。相符的果心起初只隨道心之後出現兩三個心識剎那。但過後果心能夠重複地生起，而且能在屬於出世間定的果定當中持續地出現許多次。

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示九講》

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 6 月

歡迎倡印，免費結緣