

# 隆波帕默的禪修經驗談

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

# 隆波帕默的禪修經驗談

## 【目錄】

編者序	p. 3
隆波帕默生平記要	p. 4
隆波帕默的禪修經驗談	p. 5
阿姜李的指導〔7歲〕	p.5
獨立凸顯的心〔10歲〕	p.6
觀身的經驗〔20歲〕	p.7
尋找隆布敦長老〔29歲〕	p.8
隆布敦長老指導觀心〔30歲〕	p.9
觀身是為了觀心〔31歲〕	p.15
檢驗淫欲〔31歲〕	p.16
隆布敦的最後開示〔31歲〕	p.17
隆波蒲的早期開示〔31歲〕	p.18
昏沈的經驗〔32歲〕	p.20
觀染的經驗〔32歲〕	p.21
摩訶布瓦尊者的指導〔33歲〕	p.22
隆布布詹的棒喝〔38歲〕	p.23
隆波蒲的最後開示〔47歲〕	p.26
蘇瓦長老的指導〔48歲〕	p.27
心的迷糊〔51歲〕	p.28
破殼而出〔52歲〕	p.29
其他經驗談	p.30
巴拉摩禪師〔隆波帕默〕談禪修	p. 36

## 編者序

西元 2008 年，由「內觀教育禪林」邀集法友們十五位，組團參訪泰國中部著名的幾位禪師們，由大仁法師翻譯。8 月 23 日 8 時抵達春武里府的「平安法園」(Suan-santitham，今之解脫園寺)，聆聽巴拉摩禪師的開示，回台後有一專文略作介紹：〈巴拉摩禪師談禪修〉(見附錄)，此中的巴拉摩禪師，就是隆波帕默尊者。當時隆波開示的中英資料還不多，至今十多年過去了，隆波開示的錄影、錄音、譯文遍及各處，聆聽者眾。隆波的開示中有豐富的禪修經驗，值得集成一檔，分享給有緣的初學者作參考之用，故有本選集。

本選集的資料，散選自隆波帕默的開示中有關禪修經驗的段落，盡量順著年歲編排(歲數的算法會有一年的出入)，並標上標題和出處；若有不清之處，請回到隆波原先泰文的開示為準。編者特別感謝以往默默付出心力將隆波的開示翻成中文和流通的諸法友們。

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。

願正法久住！

大溪內觀教育禪林  
內觀教育基金會  
2020.07.12

## 隆波帕默生平記要

- 1952，隆波帕默出生於泰國中部。
- 1959，7歲，在父親的帶領下，從阿姜李（1907-1961）學習觀呼吸。
- 1981年，29歲，看到介紹佛牌的書尾有一段隆布敦的法語（心的聖諦），感到非常震撼。隆布敦（1888-1983）是阿姜曼（1870-1949）的大弟子。
- 1982年2月6日，30歲，去蘇裡府拜見隆布敦，指示他要觀心。  
9月小參時，隆布敦認可他可以自己修行了。
- 1983年，31歲，隆布敦入滅，他繼續親近其他禪修大師，如阿姜蒲（隆布蒲 1921-1999）、阿姜帖（隆布特 1902-1994）、阿姜信（隆布信 1909-1992）、阿姜布贊（Boonjan）、阿姜蘇瓦（1919-2002）、阿姜摩訶布瓦（1913-2011）等等。
- 1983年，31歲，開始將禪修心得寫成文章發表，並指導有緣者。
- 2001年，49歲，從泰國資訊產業部高管退休。
- 2001年6月30日，49歲，在蘇里府的菩提寺剃度出家。
- 2003年6月30日，51歲，出家滿二年。
- 2004年1月，52歲，出家滿二年七月，覺察還有無明未清除。
- 2004年6月30日，52歲，出家滿三年。兩安居時對自己的修行獲得了確信。
- 2007年，55歲，出家第六年後固定在春武里府的解脫園寺開示。
- 2011年，他的教導受到一些外界的扭曲詆毀，他沈默以對，過些年後，是非明朗，從此學習者更增。
- 2016年5月，64歲，檢驗身體確診為淋巴腺癌，接受八個月的治療。
- 2017年2月起，隆波帕默繼續弘法，他講法的音訊或視頻廣傳國內外，學習者眾。

目前隆波帕默是泰國最具影響力的禪修大師。當今泰國，很難找到既未讀過他的書，又沒有聽過或看過其講法的音訊或視頻的人。在隆波帕默的指導下，國內外各界人士親嚐法味者日增。

## 隆波帕默的禪修經驗談

### 〔7歲〕【觀呼吸的經驗】摘自〈心的四聖諦〉

◎隆波從兒時開始修行，七歲就（由阿姜李指導）實踐、修習安般念：吸氣念“佛”，呼氣念“陀”，然後數“一”；吸氣“佛”，呼氣“陀”，數“二”……。一旦心開始寧靜，計數就消失了，只剩下吸氣“佛”、呼氣“陀”，心不再計數。

剛開始修行時，由於心非常動盪，就像是用三根繩子去捆綁心：第一根是呼吸，第二根是“佛陀”（名號），第三根是計數——去知道呼吸了幾次。一旦心趨於寧靜，掙扎程度不顯著了，就無需再多用繩子了，吸氣“佛”、呼氣“陀”，就夠了。心更寧靜，“佛陀”也消失了，只剩下呼吸。呼氣，覺知；吸氣，覺知。

◎等到心進一步寧靜，呼吸也消失了。那時呼吸越來越淺、越來越淺，最後停駐在鼻端，只有一點點氣息；最終完全停止，根本感覺不到呼吸；隨後它變成光。光生起時，隆波就接著去觀光。

當我們覺知呼吸時，經典稱之為“遍作相”。呼吸消失，變成了光，稱之為“取相”。一旦變成光，沒有了呼吸，就無息可觀了。身體許久才呼吸一次且極其微細，隆波就轉而去觀光明。一旦心極嫻熟地與光明在一起（似相），光明有時就可以縮小，不斷地縮小，縮得越小濃度越高；有時這個光明又可以無限擴大，可以擴張到像太陽一樣巨大……類似地。這屬於“光遍”，收穫的是奢摩他。當我們的心聚焦於光，這稱為“尋”；心和光打成一片，這稱為“伺”；隨後有喜、樂、“一心”生起。

◎隆波在達到這點之前就迷了路，一旦呼吸變成光，就開始想知道、想看見些什麼。於是，光就像手電筒一樣，照到哪裡就可以感知到哪裡。…哦喲！無事不知、無事不曉，除了回看自己，別人是怎樣的全都知道。後來常常回看自己，情況才慢慢好轉——可以看到自己了。最開始隆波跟隨光跑去遊覽外面的大千世界，想去遊歷天堂，就真的可以看到天堂，然而不曉得所見的天堂是真是假，也許只是心自欺欺人而構建出來的。因此，隆布敦長老喜歡如此開示：「看的時候，‘看’本身是真的，但是所見的事物也許不是真的。」因此，把心外送出去遊逛是沒有什麼意義的。

◎不久以後，隆波又發現天神是先於人類擁有無土培植技術的，人類

的無土培植技術是後引進的。心就這樣跑去外面遊玩，非常享受，樂不思蜀。

◎某天隆波突然想到：自己去看天神們，他們享有美味的食物，自己卻吃不到；他們有絢麗美妙的花園，自己卻待不了；他們的房子非常漂亮，自己卻無法居於其中。僅僅看到別人擁有的事物，就像是去富翁家參觀了一圈，自己卻並未成為富翁，而且也不能住進他家——根本沒有發現這有任何意義可言。同時隆波也開始害怕——如果跟隨光跑出去以後碰到了鬼，該怎麼辦？隆波曾是很怕鬼的，跟著光跑出去後看到鬼，那就糟糕了！

◎於是，隆波重新開始訓練，從此不再跟著光跑。呼吸、呼吸，不讓覺性缺失。在呼吸變成光之前，心一直有覺性地與呼吸在一起。呼吸一旦變成光，心便開始抓住光，這是“尋”；心與光在一起，成為“伺”，和光打成一片；喜、樂、“一心”生起之後，繼續不斷地觀照。而後隆波發現：心需要去抓住光，這依然是沉重的包袱。一旦看到心去抓住光是有負擔的，便放下包袱，返觀自心，於是得到了「知者的心」。隆波雖然獲得了知者的心，卻不知其有何用，也就還是一直那樣訓練，不斷地覺知。接下來，即便是在日常生活裡，在行、住、坐、臥的時候，也都有知者臨在。每一天，這個知者都在，幾乎不會消失，即使消失也只消失很短的時間，很快又會回來。這個“知者”非常穩健，整日獨立凸顯。

◎後來隆波見到高僧大德，比如隆布信長老，他稱隆波為“知者”，賜給隆波的法名就是“知者”，意思就是：心毫無刻意地作為知者而臨在。那是訓練了二十二年禪定的結果——心有力量。

隆波就這樣訓練了二十二年的安住型禪定，卻不曉得接下來要如何做，只是想著：如果頻繁修習禪定，有一天便能夠體證道、果、涅槃。可是修行了二十二年，仍未體證道、果、涅槃，一直只是那樣寧靜、那樣覺知自己，沒有什麼收穫，只得到快樂和寧靜而已。

### 〔10歲〕【獨立凸顯的心】摘自〈修行必備的大善心〉

◎有些人曾經修行過，過去世開發過智慧，一旦心成為獨立凸顯而安住的善心，諸蘊就會分離——身心自動分離。

◎曾有一位僧人分享說，他年輕時，那時還沒出家，還是個居士，他去參加水燈節，四處湊熱鬧，結果不小心站在了燃放的煙花旁邊，燃放煙花時，他被嚇了一跳。在受驚嚇的瞬間，如果是我們就會驚慌失

措，對嗎？越是現代版的男生，越會魂飛魄散——天啊！可是他並未驚慌，因為在受驚嚇的一瞬間，他看見「受驚嚇的心」，覺性立即捕捉到，而後看見驚嚇是一個部分，心是一個部分，身體又是另一個部分，然後看著別人驚恐不已，而此刻的自己卻不是驚恐的——他這樣分離蘊，「驚嚇」驟然消失，只剩下安住而獨立凸顯的心，看見身體，看見安住而凸顯的心——這是因為他曾經訓練過。

◎隆波 10 歲時，每家每戶的房子是成排的，一次離自己家 4、5 戶的一戶人家失火，隆波看見火災，嚇了一跳，準備跑去告知父親，跑了第一步、第二步，到第三步時好像打開了自己內在的開關，看見了受驚嚇的心。

觀察到了嗎？那位僧人是由於煙花而受驚嚇，隆波是看見失火而受驚嚇，因為「驚嚇」是非常強烈的現象，曾經累積的修行會很容易現身。

◎有些行者跟大象、老虎待在一起修行，老虎一來，他受到驚嚇，這時很容易觀照。很容易看見煩惱，如果覺性瞬間生起，驚嚇就會消失。如果我們前世修行過，就能夠毫無刻意地自行覺知到。但也有些人並沒有受到強烈情緒的刺激，平白無故便自問：我出生是來做什麼的？類似的情況同樣說明前世曾經有過開發智慧，所以生起「為何出生？活著是為什麼？」的疑問。

### 〔約 20 歲〕【觀身的經驗】摘自〈心的四聖諦〉

◎當查閱佛法書籍時，看到高僧大德們教導“思維身體”，於是隆波便試著思維身體：去看頭髮。因為心有禪定——隆波以前的頭髮很長，和大家差不多，不像現在這樣短。去看頭髮的瞬間，頭髮徹底消失，因為定力非常強；沒有了頭髮，只剩下頭皮，又繼續去看頭皮，頭皮也消失了；接著又看到頭骨，頭骨也消失，脖子完全斷掉。因為禪定的力量非常強，看到哪裡，哪裡就完全消融。頭斷掉，沒有了頭，只剩下身體；又看身體，皮肉全消失了，只剩下骨頭；繼續看骨頭，骨頭完全爆開，炸成細小的碎片散落在地上；再繼續看碎片，最後它們變成光；變成光後消融於整個宇宙，消失之後，心又返轉回來。

因為定力很強，整個過程沒花幾分鐘。觀身，身體竟然爆炸，接下來隆波就不知道怎麼辦了。身體沒有了，只剩下單一的心，一旦恢復身體感，隆波的蘊便又自動分離，因為明白了身與心是兩回事。

隆波終於向前邁進了一點點，提升了一點點，但是卻不知道這是修行的出路，因為沒有高僧大德教導。

◎隆波是跟隆波李尊者學習安般念的，那時自己才七歲，而且尊者在兩年後就圓寂了，所以還沒有機會學到毗婆捨那（觀禪、內觀），只學到了奢摩他（止禪）。而隆波如此訓練了二十二年。有作為知者的心，看著身體工作，心是觀者，但還沒有從三法印（三實相：無常、苦或無我）的角度去觀察。沒看到三實相，只是看到身是一個，心是另一個，如此而已。在我們能夠分離名色時，仍未契入毗婆捨那。分離名色在經典中稱為“名色分別智”——具備了可以分離名與色的智慧。但是名與色（身與心）的分離還不是毗婆捨那，毗婆捨那必須照見每一色法、每一名法的生滅是呈現三實相的——那才是毗婆捨那。

因此，隆波那時還沒有修習毗婆捨那，只是在見到隆布敦長老之前就可以分離名色了。

### 〔29歲〕【尋找隆布敦長老】摘自〈心的四聖諦〉

◎1981年，隆波〔29歲〕看到一本介紹佛牌的書，在書的尾頁剛好有半頁的空白處，上面寫著一段法語：

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。

另外，心的自然特性是必然往外送，

心往外送以後動盪起伏，是集（苦因）；

心往外送以後隨著現象動盪起伏的結果，是苦；

心往外送以後沒有動盪起伏、有覺性在，是道；

心往外送以後沒有動盪起伏、有覺性在的結果，是滅。

所有的阿羅漢都擁有不往外送也不動盪起伏的心，擁有圓滿的覺性作為心的家，從此徹見四聖諦。

長老是如此開示的！

隆波讀完之後，心感到非常震撼。隆波在這之前看到的都是關於觀身的開示，但自己觀身觀到身體爆炸，也沒發現什麼，觀察之後根本毫無收穫。讀到這一段法談，就在想：為什麼這位師父教得那麼奇怪，直接教導心？從沒有聽過任何一位高僧大德教導心，因為以前的時代全都是觀身體的——佛使比丘教導安般念，是觀身；隆波田長老

（1911-1988）的“手部動作”也是觀身體；阿姜綱鐸尊者教導“腹部



升降”，還是身體；上座部在念誦佛陀之後，又是思維身體。只有這位師父的開示很奇怪——教導“心”。心往外送是什麼情況？隆波根本不知道，但是又感覺這個法很有吸引力，因為它如此強烈地震撼到了心！

隆波很想學，只是這本書當時用的是筆名，於是便四處打聽：這位師父是誰？住在哪裡？打聽了很久，才知道他是隆布敦長老，而且還是阿姜範尊者的師父。阿姜範尊者是[1977]年圓寂的，而那時是1981年了，所以隆波認為隆布敦長老不可能還在世，怕是沒有機會求法了，於是感到徹底絕望。

### 〔30歲〕【隆布敦長老指導觀心】摘自〈心的四聖諦〉

◎直到1982年，有人說隆布敦長老還活著，就在蘇林府。

於是(2月6日)隆波立刻趕去頂禮長老，向他報告說：「我想修行。」長老閉上眼睛一言不發，將近一小時之後才睜開眼睛，開示道：「修行並不難，難的是那些不修行的人。已經讀了很多的書，從現在開始讀自己的心吧。」

長老教導隆波讀自己的心：「如果能讀自己的心，就會明白‘心的四聖諦’。」

長老問：「明白了嗎？」

隆波回答：「明白了！」

那時候隆波見到長老之後非常興奮，長老問“明白了嗎”，於是就回答“明白”，然後就告別了長老，隨後坐火車回孔那府去頂禮隆波蒲尊者，那也是隆波第一次頂禮隆波蒲尊者，因為剛好順路。

當火車從蘇林府開動以後，隆波猛然警醒：隆布敦長老教導我要觀心，心是什麼樣子的？心在哪裡？用什麼去觀？怎麼觀？自己全部都不知道，可是一興奮卻回答長老“明白了”。

長老教導隆波去讀自己的心。心是如何的？不知道；心在哪裡？不知道；怎麼觀？也不知道。

所有與心有關的事，一概不知。隆波自己嚇了一跳！一旦警醒了，接下來怎麼做呢？驚慌失措之下，隆波回來觀呼吸，重新吸氣念“佛”，呼氣念“陀”。

這是修行的基本原則——如果什麼都做不了，我們就先修習奢摩他，好過什麼都不做。那時候隆波驚慌失措，不知道要怎麼做，就回來修習奢摩他，吸氣念“佛”，呼氣念“陀”，很快地，心就寧靜下來。

因為隆波已經習慣了每天這樣練習，立即就可以入定…。心一旦寧靜了，退出禪定之後隆波就在思考：長老教導我要觀心，心在哪裡？心一定在身體裡，不可能在身外，心不在農田，不在樹上，也不在地上。因此，如果自己要觀心，從今往後要覺知這個身體。正如隆波說過的，身體就像心的家，心是家的主人。身體是家，如果找不到心，就先觀身。類似于想見到家的主人但沒見到，不知道他去哪兒了，那麼就守在他家門口，總有一天他會回家，於是就可以見到。因此，觀心但是卻觀不到的時候，我們覺知的範圍就別越過身體。這是修行的又一條原則——覺知自己的身與心，別越過身體而跑去外面遊玩。如果打坐之後，心變得光明以後去外面遊玩，那就違背了這條原則。它已經越過身體出去了，這是不行的。

隆波已經知道心在身體裡，那麼在身體的哪部分呢？心在頭髮裡嗎？去觀頭髮，頭髮消融不見，沒有看到心現身。還是在指甲、牙齒、肌肉、骨頭……裡？隆波從頭到腳，再從腳到頭，逐一搜尋心藏在身體的哪個部分。知道心在身體裡，但它到底在哪兒呢？沒找到。啊！搜遍了整個身體也沒有找到心。

難道說心在苦樂的感覺裡？那麼去觀樂受吧。於是隆波修習禪定，心有了快樂之後去觀，觀到快樂都減去，變成中捨，也沒看到心的呈現；再觀捨受，還是沒看到心顯露出來。重新來過，這次選擇一動不動地打坐，坐到全身酸痛，去看有沒有心。坐到全身麻了，最後痛全消失，也沒看到心。所以，心並不在苦受與樂受裡。

心在身體裡，但不在身體的某個部位，也不在苦、樂的感覺裡，難道說心在念頭裡？於是隆波又不斷地尋找。心在念頭裡嗎？隆波刻意地去想：想著經文“大慈大悲的佛陀純淨無染……”剛一想到“大慈大悲的佛陀”，就看到念頭從胸口處的空無之中冒出來。“大慈大悲的佛陀純淨無染……”冒、冒、冒出來而後消失，它從空無之中冒出來，在胸口這裡湧現後消失。隆波只是看見念頭湧現出來而後消失，知者的心就立即生起了。因此，無論何時，當我們知道「心去想了」，「知者的心」便會生起。隆波就是這樣不斷摸索著前進。要及時知道心在想，於是隆波就帶領它去想“大慈大悲的佛陀純淨無染…”，然後知道心在“想”，而不是知道“想的內容”，這兩者是不同的。

如果知道在“想”，會遇見“知者”；如果知道“想的內容”，我們則是迷失的。兩者是不同的。“心想的內容”是指：比如，想到這件事覺得很好玩，想到那件事之後覺得不好，想到過去、未來。這樣想

個不停，心是散亂的。但如果知道心偷跑去想了，心就會即刻抽身出來變成知者，禪定也會凸顯起來。

一旦出現這個狀態，隆波就意識到：「喔！這個是舊貨！」因為隆波從兒時就開始修定，得到的就是這個“知者”。

◎所以現在隆波感到舒服了，便開始呵護這個“知者”。要小心，這是錯的！想要呵護知者——錯了！

心有時會跑去抓住所緣，然後變成死結，於是隆波想方設法去解決——緊盯著它，直到它完全爆炸，爆炸之後心又鬆脫出來。哦喲！好舒服。但很快心又重新去抓，這次再怎麼緊盯也不爆炸了，於是使用定力把心當作刀去砍、砍、砍，最後一切都消解，心又再次鬆脫出來。一會兒這麼做，一會兒那麼做。有時讓心像針一樣去紮，就像紮氣球，紮、紮、紮……如果對準角度，“氣球”是會爆的。就這樣想方設法讓心日日夜夜獨立凸顯。真是笨啊！如果還想這樣操作，就直接入定啊，但那不是出路。最後，心終於整日獨立凸顯，不再與其他現象有所牽連。

這個現象持續了三個月。

◎然後，隆波去頂禮[隆布敦]長老，報告說：「我已經會觀心了，可以觀上一整天。」

長老瞟了一眼隆波，說：「還沒有觀心，你是在干擾心！在干擾心的狀態。心的自然狀態是想、演繹、造作。你卻訓練它不想、不演繹、不造作，一直是空空的、光明的、如如不動的。重新去實踐，已經修錯了，要去觀心。去觀心，而不是讓你去裝修心，讓心變靜止、空與光明。」

隆波想：真是冤枉！努力了三個月還是修錯！只是去呵護心如如不動。

### 〔30歲〕【正確的觀心】摘自〈心的四聖諦〉

◎這次重新開始，[隆布敦]長老開示說“要看”，就像我們看書一樣，只是讀書而不是寫書。別人已經寫好了，我們只是讀者；我們也不是評論員，無需說這個好、那個不好，別人並沒有雇請我們評論，我們的職責只是讀而已。

心也是同樣的。我們觀心工作時，不斷地去“讀”。觀心工作，別進去打壓它，別去裝修它——讓它必須好、必須快樂、必須寧靜！如果我們努力去裝修心，讓它變好、快樂和寧靜，那是在干擾心。

心好，知道好；心壞，知道壞；心快樂，知道快樂；心不快樂，知道不快樂；心寧靜，知道寧靜；心散亂，知道散亂。心是什麼樣子，就知道它是那個樣子。只有這樣才稱為“觀心”。

◎觀心並不是進去干擾心，而是心無論怎樣，就知道它是那樣的。隆波就是這樣緊隨著去觀察和瞭解：看到貪心生起而後滅去，嗔心生起而後滅去，以安住且中立的心，照見現象的生滅。起先，心是沒有中立的：生起貪，不喜歡；生起嗔，不喜歡；善法生起了，喜歡；快樂生起了，喜歡；痛苦生起了，不喜歡……一整天都是這樣——喜歡和不喜歡。

不斷地去及時知道，心最終就會中立：有快樂，心只是知道快樂，對快樂保持中立；有痛苦，心只是知道痛苦，對痛苦保持中立。

### 〔30歲〕【觀心工作】摘自〈在日常生活中發展覺性〉

◎自從隆布敦長老教導說去觀心[工作]後，隆波就開始訓練。

那時隆波在國務院工作，每天一睜眼就開始修行：一旦想到今天是星期一，就覺得特別枯燥，「心覺得枯燥時，就知道心枯燥」。如果是星期二呢？嘿，最沒勁了，「沒勁，就知道沒勁」。如果是星期三，感到厭倦嗎？星期三真是令人厭惡！一想到今天是星期四就心情愉快，「愉快，就知道愉快」。星期五簡直是振奮人心！早晨起床僅僅想到「今天是星期幾」，心就在變化了。

◎剛開始工作的時候，隆波只是一個資歷淺的公務員，沒有私家車，只能擠公車。早晨出門來到車站，看見等車的人數跟這個房間的差不多，心情會舒暢嗎？人多，鬱悶！怎麼走啊？「鬱悶時，知道鬱悶！」看見公車顛簸著開過來，很高興它是空車，可是它沒停，心瞬間從高興變成生氣。車空的原因其實就是它不停，如果它喜歡停，車早就滿了。就是如此簡單地訓練：看見空車來了高興，「高興時知道高興」；當它沒有靠站停車，心變成生氣，「生氣時知道生氣」，要不斷地知道自己的感覺。簡簡單單地在日常現實生活發展覺性，這是非常適合現代人，也就是我們這些人的。

### 〔30歲〕【心不是我】摘自〈心的四聖諦〉

◎隆波如此[觀心工作]訓練了四個月。有一天下班時，颱風剛好抵達曼谷，風力極強，雷電交加，非常可怕。隆波從辦公室打著傘出來，可是傘被吹壞，不能用了。隆波只好收起傘，結果被淋成了落湯雞，

只好去附近的寺廟躲雨。進到出家人的寮房裡，由於自己全身是濕的，所以抱膝而坐，希望可以儘量減少弄濕的範圍，稍後起身再把地板擦淨，先就這樣坐等雨停。

屋子的主人說他去洗澡，然後隆波就獨自待著，這時看到心在擔憂：「這樣淋雨，一定會感冒的。」心一生起擔憂，因為自己已經爛熟於及時地知道心了，所以在擔憂生起的一剎那，隆波立即就覺知到，擔憂當即消失。擔憂減去後，心集中起來，整個世間全部消失，而後心自行發生變化，隆波並沒有做什麼。心感歎起來，說：「〔噯！〕心不是我！心不是我！」

### 〔30歲〕【隆布敦長老的印證】摘自〈心的四聖諦〉

◎經歷了這個過程之後，隆波又去頂禮隆布敦長老。

長老說：「可以依靠自己了！可以依靠自己了。繼續用功！不斷地去觀照。」

因此，隆波修行始終依賴的是自我體會與觀察，並沒有一直跟自己的指導老師在一起。

跟隨高僧大德學法時，他教導要觀心，隆波就不斷地尋找心，直到最後終於找到——知道心在“想”，“知者的心”便會生起。得到“知者的心”以後，隆波又修錯了，開始呵護知者。別去呵護它！要放任它工作：心一會兒是知者，一會兒是想者，沒關係。放任它去工作，而我們去緊隨著知道，進而會發現：心時苦、時樂、時好、時壞，一會兒想、一會兒緊盯、一會兒迷失，一整天這樣變化。如此不斷地去觀察與瞭解，有一天智慧就會生起，明白“此心不是我！”

一旦心不是我，就再也沒有什麼是“我”了。

要慢慢地觀察與體會，不斷地用功。

因此，實際上，法並不難。如果什麼都做不了，就先訓練讓心寧靜。高僧大德隆布蘇瓦長老曾經教導隆波，他說他第一次去頂禮阿姜曼尊者時，被指導說：

「能觀心就觀心；觀不了心就去觀身；既觀不了心，又觀不了身，就修習奢摩他。」

經由念佛陀或是觀呼吸等方法來訓練寧靜，一旦心有了力量，又可以回來修觀。

◎這是修行的原則：能觀心工作，就去觀心。如果觀不了心，就去觀身，因為身是心的家。不斷地觀照下去，很快有了力量，又可以再回

來觀心。或者有時觀身還是沒有力量，就回來修習奢摩他。就是這樣交替切換，直至心有了力量，再繼續觀。

隆波曾經失誤過好幾次：最初是只顧著隨光跑到外面，除了浪費時間，其他一無所獲；一旦不再跨過身體，不斷地觀照自己的身與心，心才可以繼續向前，能夠生起智慧。要一步一步地前行，不斷地用功。沒有誰可以讓道果生起，當我們的戒、定、慧圓滿以後，道果將會自行生起。

想要讓戒、定、慧圓滿，我們的覺性必須圓滿。因此，我們要有覺性。行、住、坐、臥，去覺知自己；吃、喝、做、說，去覺知；心跑去想，去覺知；想了之後，生起苦樂、好壞，去覺知。是去知道“心在想”，而不是去知道“想的內容”。

要牢牢掌握住原則，反復地體會與聆聽法。要經常且反復地聽法談，然後自己去用功。

### 〔30歲〕【觀心會自動入定】摘自〈法，以心傳心〉

◎假如福報和波羅蜜也具足，心會自行進入禪定，毫無任何刻意的作為，心會自己集中起來而進入禪定。隆波曾經請教過隆布敦長老，事實上，還沒有問，是長老先講的：「比如，有的人在觀心，就只是觀心，心突然集中起來，而後整個世界減去，只剩下空。長老說，這是心進入到八定。」當事人覺得困惑，問道：「我正在觀心，並沒有要入定。怎麼可能入定呢？」長老說：「觀心會自動證得禪定。」觀心會自動證得禪定——因為心沒有起與伏，非常穩定，心安住之後，自行集中起來。

如果福報和波羅蜜足夠，心集中起來以後，就會在禪定之中開發智慧。只需開發一丁點的智慧，隨後聖道即會生起。聖道是生起在禪定之中，而非其外。即便就像我們這樣坐著聽法也完全可以生起聖道。比如在佛陀時代，聽眾們坐著聆聽佛陀講法，津津有味地聽著，隨後就有五百位證悟初果，五百位證悟阿羅漢等等的。

根本沒有人修習入定，為何就會證悟呢？因為在證悟的一剎那，心會自行進入禪定，就只是那麼一剎那。

曾有一位祖師大德分享：當他正在坐著講法的時候，有一個剎那，心突然集中起來，切除了所有一切。當心從禪定中退出之後，他知道，煩惱習氣已經斷除了。隨後他迅疾想到，剛才開示到何處了？回想起來之後，就繼續講法。這位尊者是隆波的一位師父。他說：「在那個

片刻，在座之中沒有誰知道剛剛發生了什麼。」也許是因為那些聽眾都沒有將心往外送，都在非常認真的聽法，所以無人知曉。

若是碰到那些心往外送的專家，就會知道了：「哦！尊者的心集中起來了！亮起來了！」心往外送的人，能夠知道宇宙的一切，卻唯獨不知道自己，只知道別人。

當時那些聽法者真的很棒，沒有人知道在尊者那裡發生了什麼。尊者的心轉變的時刻，聽法並沒有任何中斷，就僅僅是說話期間的停頓而已。

就像隆波這樣，停頓的時間長嗎？只是一瞬間，對嗎？電光石火一般，生命已經徹底轉變了。因此，禪定會自行生起，無需顧慮自己會不會入定，屆時，心會自動進入禪定的。

### 【四十位師父】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎隆波總共跟隨過四十位高僧大德，數目非常多。哪一位有特長，隆波就去請教。所有這四十位師父教給隆波的完全一致，沒有任何衝突。因為在已經正確修行的祖師大德的教導之中，不可能有矛盾與衝突之處，它們都是完全一致的。在這四十位師父當中，有些師父隆波根本沒向他們提過問題。

真正給隆波糾正過修行狀態的，僅僅只有六位。

在這六位師父當中，隆波有問題要問或有懷疑但尚未發問就提前得到回答的，總共有七次。因此，在隆波一生的修行中，真正有問題的總共只有七次而已。

隆波總共問了六位祖師大德七次問題，有的師父問過兩次。

第一位是隆布敦長老。長老教導隆波〔30歲〕觀心，於是隆波就去呵護心。觀心，心是觀者，隆波卻自作聰明——以為觀心就一定要觀那個觀者，然後呵護它——不讓它去想、不讓它去造作和演繹；讓它寧靜、空無。等到作禪修報告時，長老說：「你修錯了。」這是必須跟祖師大德學習的第一次。

長老說：你修錯了，你那是在干擾心，而非在觀心。“觀心”就是——心是如何的，就知道其是如何的。接下來，隆波不斷地觀照，並沒有問題浮現。

### 〔31歲〕【觀身是為了觀心】摘自〈一心〉

◎祖師大德們教導道：觀身是為了觀心，觀心是為了見法。並不是每

個人都必須從觀身開始，這並沒有固定的定則。

**阿姜曼尊者**教導：如果具備觀心的力量，就去觀心。

**隆布蘇瓦長老**曾經和隆波分享說，他追隨阿姜曼尊者時，阿姜曼尊者教導道：

能夠觀心，就要觀心；觀不了心時，就要觀身；觀心與觀身都無法進行，就先修習奢摩他。如果什麼都做不了，就觀呼吸或是念誦佛號，心有了力量之後，就又可以回來觀心了。觀身是為了要觀心，觀心是為了見法。

**隆布敦長老**也有同樣的教導。

有一次，隆波問隆布敦長老，那是在長老保證說隆波已經會修行之後說的。隆波去其他道場和其他高僧大德修持之處參訪，看到高僧大德們指導普通大眾時都會教導：念佛號、思維身體。比如，上座部森林道場的教導是念佛號而後思維身體。但當隆波向每一位高僧大德私下請益時，他們中的每一位都教導隆波觀心，根本沒有教導去觀身。

在其他道場，**隆波田長老**教手部動作，屬於身的範疇；**佛使比丘**教導安般念，也屬於身的範疇；摩訶塔寺是觀腹部升降，也是身方面的練習。無論去哪裡參訪，隆波看到的都是在教導觀身，沒看到誰在觀心。於是，隆波便請教隆布敦長老：「長老！我是不是也要觀身啊？因為無論看到誰，都在練習觀身。」

當時，隆布敦長老充滿悲憫地望向隆波，讓隆波覺得自己的問題太傻了。長老非常慈悲地答道：「他們觀身是為了要觀心，既然你已經抵達了心，何必還要觀身呢？身體是要被扔掉的對象。怎樣扔掉呢？就是心已經將身扔掉了，心已經穩定在心的本位，可以直接探究心了，那就直接去探究心吧！」

因此，如果可以觀心，就去觀心，這是捷徑。

如果可以觀到心，修行的路就縮短了，每一位導師都是這樣教導的。高僧大德們的教導都如出一轍。

但是如果我們的力量還不夠，觀不到心，就先觀身，有一天終將會看到心。身體就像是家，而心是主人。如果未見到主人，就在門口等吧，不久一定會遇見。

### 〔31歲〕【檢驗淫欲蕩然無存了？】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎有一次，隆波在修行時，心把包裹它的東西剝開，進而宛如太陽般地顯露出來，幾乎快到了中間的平分線。如果抵達中線就會完全顯露，



對吧？但是就在要觸及中線時，心停止了前進的步伐，然後又重新被包裹了起來。哎呀，沒有證到三果（阿那含）！隆波特別心痛，那時候是這樣想的，接著就懷疑這是不是聖道——但是又好像沒有完全剝開。

只是奇怪的是，從那之後，「淫欲蕩然無存」了，因為根本感覺不到淫欲，所以隆波就懷疑這是真的嗎？如果隆波容易輕信的話，就會認為——沒有貪欲了，「老子」已經是居士身份的阿那含了！

◎但是隆波並未輕信，而是不斷地省察。無論怎麼檢測，淫欲都沒有生起。

於是隆波去借朋友的《花花公子》來看，這個朋友是《花花公子》的粉絲，家裡到處都是。那個時代還沒有網路版的《花花公子》，連網路都沒有。隆波想看《花花公子》，想看看自己的心是否還有淫欲。那個朋友簡直手舞足蹈——哎呀，終於“改邪歸正”跟他成為一夥了。他特別高興，拿了一大疊來讓隆波欣賞。隆波看過以後，心沒起絲毫波瀾，於是拿去還給他，告訴他：自己不滿意。結果他運來更多，他高興得幾乎要跳起來——能夠幫助隆波重回絢麗多彩的世間。這樣看了七天，到第七天的時候，心動盪起來——哦呦，這個女人真漂亮！心動盪起來，隆波非常高興。收起所有的書拿去還，結果他又準備了一大摞。隆波說：「不用，夠了。」因為達到目的了，已經知道了——當真有外緣引誘時，煩惱習氣依然如故。因此，還不是阿那含。

◎隆波去頂禮隆布敦長老並報告：「長老！我看到了這樣的現象。」長老直接回答：「那是禪相。」

看到宛如太陽般的光明——那是禪相。所以我沒有相信它，而是去看《花花公子》來檢測。長老並沒有批評隆波，而是說：「聰明！」但這是屬於隆波的專業技能，嚴禁模仿，否則整天坐著看《花花公子》，根本不修行，什麼現象都不會呈現，整天坐著看，那麼今生就白白浪費掉了。

◎狐狸的尾巴（內心的無明煩惱）最終是藏不住的——無論如何都經不起省察。因此，隆波的師父們總是誇隆波聰明，總可以不斷地為自己找到逃生之路。

### 〔31歲〕【隆布敦的最後開示】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎隆波最後一次頂禮隆布敦長老大概是在1983年9月。

長老教導說：「見到知者，要消滅知者；見到心，要消滅心。這樣才

會抵達真正的純淨無染。」

第二天隆波去頂禮**隆波蒲尊者**，尊者說：隆布敦長老教導了他一模一樣的內容。但隆波蒲尊者是在一星期前去見得隆布敦長老，長老對他說：「法師！修行還有何困難？見到知者，要消滅知者；見到心，要消滅心。這樣才會抵達真正的純淨無染。」

隆波蒲尊者知道隆波沒有聽懂，害怕隆波真去消滅知者。如果真的消滅知者，就會徹底喪失覺性，從而偏離正道。對於“知者”，我們要用它而不是消滅它。於是尊者開示說：「何時洞見三法印（實相），何時就會自行放下知者。」他接著說他也還做不到，所以長老才教導他。尊者繼續說：「你我約定，誰先消滅它，就告訴另一個人。」

隆波消滅不了，作為居士是很難做到的。直到最後一次見到尊者，是在他圓寂之前不久。

### 〔31歲〕【隆波蒲長老的早期開示】摘自〈修行的兩個階段〉

◎以前，隆波跟隨過**隆波蒲長老**學法，…長老所教導的是最絕妙的修行。他怎樣教導呢？

「行、住、坐、臥、吃、喝、說、想，要有覺性！」

聽到這個，覺得是修行嗎？在那個年代，人們看不起他，認為他不會修行。事實上，他是最頂尖的大師。

他說話的方式是慢條斯理的：

「大家要有覺性地去知道行、住、坐、臥，吃、喝、說、想。」

身體在行、住、坐、臥，吃、喝、說，誰是能想的“那個”呢？是心！行、住、坐、臥，吃、喝、說的是身體，但是身體因何如此呢？是心在指揮！

當時的人並不明白修行的核心，他們黏著於定，還認為是長老教錯了。長老跟隆波提起，他一直被人瞧不起，認為他不會禪定。

◎有一次，長老受邀參加佛教慶典，有些組織者看見長老來了，非常藐視地說：「怎麼請他來？他又沒有禪定，沒有什麼加持力！」

長老說：「哎，怎麼這麼小看人呢？」他上座以後，彈指間便立刻入定，之後便沒了呼吸。第二天早晨，其他人全走了，只剩下長老獨坐在那裡。

人們紛紛議論，為什麼長老不下座？走近一看，發現他沒了呼吸，「啊！我們造惡業了。把不會修行的人邀請來，結果他打坐坐死了！」

大家把他抬下來，他出定後又開始有了呼吸。

於是有人尖叫道：「哦！醒了，醒了！」

「哎，本想坐給他們看看，結果反被說成是不會打坐！」（笑）

其實，長老非常嫻熟于禪定而且極具智慧，他的教導非常適合我們這一代人。

◎隆波並不是第一個教導人們按照身心的本來面目去感知身心的老師，隆波蒲長老早已經做好了鋪墊，隆布敦長老教導觀心也是鋪墊。隆波跟隨師父們參學時，全被教導觀心。一旦心醒了，行、住、坐、臥，吃、喝、說，就能夠整天保持覺知。如果行、住、坐、臥，吃、喝、說話、思考的時候都能夠覺知，這就是在日常生活之中發展覺性與開發智慧，這是非常重要的。

以前，高僧大德們甚至教導說：「如果在現實生活之中無法發展覺性，那麼修修行不會有任何收穫！」這是關鍵！

覺知自己不要得少為足，不要止步。要觀身工作，觀心工作：心時苦時樂、時好時壞，要持續地觀察下去。

◎以前，隆波每個月都會去頂禮隆波蒲長老。

**1983**年，隆波〔**31**歲〕去頂禮長老，那時他在寺廟，每次去都能見到。長老囑咐隆波說：「你的修行心得應該寫出來分享！」

那是**1983**年，他讓隆波出來弘法。

他說：「那些擁有福報與波羅蜜，和你差不多根器的人是非常多的，如果他們沒有聽到法，很快就會錯失千載難逢的機會。」

隆波當時只是一個新晉的公務員，長老卻讓隆波去弘法。一個毛頭小夥子突然出來弘法，誰會相信呢？即使出錢請他們來，也沒有經費啊。怎麼辦呢？

既然師父吩咐要寫下來，隆波就寫了一篇未署真名的文章寄給《瞭望雜誌》。不留真名是怕萬一出名，生活會受到干擾。

後來他們將文章刊登出來，一個月後，很多人詢問：「這個作者在哪裡？」

長老說：「這個人今天沒來，但是他常常來。」

那是三十年以前的事了。

以這樣的因緣，隆波才有機會把高僧大德們的教導分享給大家。高僧大德們看得很遠，知道接下來大部分人會生活在城市裡，而不是偏遠的農村。大部分城市人非常習慣於“想”，而最適合於思考者的方法就是“觀心”。除了極少數人不適合，因為他們積累了“觀身”的因緣，如果那樣就指導他們觀身。兩者並不矛盾。

◎要想快速抵達涅槃，一定要開發智慧！想要開發智慧，一定要經常的覺知身與覺知心。僅此而已！開發智慧並不是去思維和推理，思維與推理並非智慧。

**隆波蒲尊者**（常）教導道：思維只是為了讓心開發智慧而鋪路，僅是熱身罷了。尊者講他曾經患過肺結核；在以前，患肺結核是必死無疑的。醫生放棄治療了。由於長老以前勤學鑽研，博覽群書，通過了巴利文專業的最高級別的考試，卻因為長期疏於照顧身體，最後被肺結核找上門了。等到被診斷說要死了，他就躺下來等死。

尊者按照自己的方式修行，持續地觀身，之後心聚集起來，從身體抽離出去漂移到天花板，俯瞰平躺的身體。心看見這具臭皮囊，看著看著，身體消融了：身體變成屍體，慢慢腐爛，最後徹底消失，只剩下明亮的心。當心從禪定退出來，恢復了對身體的知覺，心清楚地領悟：「身與心完全是兩回事！」這是尊者分離了蘊。

◎後來，尊者教導說：「奢摩他（止），始於“有意識”的消失，即沒有任何刻意；毗婆舍那（觀），始於“沒有念頭”。」

只要還有努力，就不是奢摩他；只要還有念頭，毗婆舍那就尚未開始！毗婆舍那的意思是一一看見。但有些人需要思維來熱身，思維身體——髮、毛、指甲、牙齒、皮膚不是我，或是做不淨觀。思維之後，心因獲得寧靜而得到定。如果進入很深的禪定，就會看到身體消失，一旦身體再次出現，就會分離蘊，只是這樣而已！接下來就需要開發智慧。

### 〔32歲〕【昏沈的經驗】摘自〈禪定的解剖問答〉

居士：頂禮隆波！我早中晚都會經行，這星期的經行差不多有一小時，經行到快要睡著了。怎麼做都緩解不了，但我依然不斷地觀照，繼續經行，甚至跌跌撞撞快要睡著，控制不了它。

隆波：很好，隆波曾在經行的時候撞到牆。

居士：經行的初期會很清醒，接近一小時的時候，頭暈暈乎乎的，仿佛吃了感冒藥似的昏沉不已，所以想請隆波開示，應該如何做？因為剛剛發生在這個星期。

隆波：不需要做什麼。快要睡著，就知道快要睡著。

居士：是的，但是實在走不動了。

隆波：不行就站著不動，如果站著會摔倒，就坐下。

居士：快要摔倒了，於是改為坐著。坐著繼續修行，很快就睡著了。

隆波：是的，隆波在 1984 年 7 月〔32 歲〕出現過類似情形，即便是雙盤，痛得要命也會睡著，經行也會睡著，做什麼事都會睡著，怎樣都解決不了。那時剛好去清邁開會，於是拜訪隆布信長老，問長老道：

「我的修行不知道怎麼了？從未這樣過，一直是睡著的。」長老開示說：「知者！知者！有什麼好懷疑的，繼續修行吧，在這個安居期間，你就會得到寶物。」長老只是讓我繼續用功，沒有什麼好懷疑的。

居士：昨天在經行以前，先合掌頂禮，然後供養佛陀，平常也是每天以修行供養佛陀、祖師大德、隆布敦長老，還有隆波，昨天經行之前合掌頂禮……最後居然沒有睡著，非常清醒。只有昨晚才是這樣，隆波！於是來請教隆波——如果今天又睡著了……

隆波：別擔心，別擔心，睡著就睡著，醒來接著修行。

居士：但睡著了就無法繼續修行，坐下來又會被迫睡著，有時也知道，不斷在觀照。

隆波：心修行一段時間以後需要休息，就會出現厭離的狀態。一旦厭離，你無法入定，心就會自行解決——以睡覺代替入定。

居士：那就放任其睡著嗎？隆波！

隆波：不是放任，而是阻止不了它。並不是任其睡著，倘若放任其睡著，你會放棄修行去躺著睡覺了。你有在修行，而它會睡著，你阻止不了。別擔心，不斷修行，心有了力量，就睡不著了。

居士：無論坐或走，都不斷修行，其它隨它去。

隆波：對！毫不關心，昏沉就昏沉，去修行！

### 〔約 32 歲〕【觀染的經驗】摘自〈修行中的陷阱〉

◎每一位修習毗婆舍那（內觀）的行者，都會遇到觀染（毗婆舍那雜染），沒有特例，一定會遇到。隆波本人也經歷過。

曾有一段時間，剛一發現煩惱探出頭，隆波就去看煩惱，於是煩惱便急忙往外逃，一旦煩惱往外跑，隆波的心就緊追著去觀察它，隆波並沒有意識到的是，此時心已經離開了基地，結果定已經弱掉了。煩惱一跑到外面以後，就突然消失玩起失蹤的遊戲，於是，隆波的心就被卡在外面——卡在光明和空之中。差不多有一年的時間都是如此。

直到有一天，隆波猛然警覺到：「為什麼修行會這樣了？它應該是無常的，可卻為什麼恆常了呢？它應該是苦的啊，為什麼卻是快樂的呢？它應該控制不了的，為什麼變成了可以操控呢？」此處所說的「它」，其實指的就是心！

為什麼隆波的心是恆常的呢？心每天都是同一個模樣：如此的光明、如此的快樂！就好像隆波可以隨心所欲的操控它似的。

隆波於是警覺：「肯定出錯了。可錯在哪裡呢？」仍然還看不出來，不曉得究竟錯在哪兒了？

事實上，那是心隨著現象追了出去（煩惱是被心觀察的現象），然而當煩惱減去、當煩惱突然煙消雲散時，心卻被卡在外面了。

因為隆波並沒有意識到這一點，誤以為心依然還是安住的。事實卻是，定已經不夠了，心跑了出去。好在隆波對自己產生了懷疑，沒有誤以為自己已是阿羅漢！

### 〔約 33 歲〕【摩訶布瓦尊者的指導 1】摘自〈修行中的陷阱〉

◎當隆波黏著在觀染（毗婆舍那雜染）時，心卡在空里，卡在外面，就去請教阿姜摩訶布瓦尊者，問說自己按照師父的教導觀心，自己也有在觀心，但為什麼一年多的時間都沒有起色？

他瞟了一眼，脫口而出：「你說在觀心，但是你沒觀到心！相信我吧，我是靠自己走過來的，任何方法都比不上念誦佛陀，去用功吧！」

於是隆波退出來坐到後面，尊者則坐著開始吃飯，（隆波開始）念誦「佛陀、佛陀……」心好像要爆炸了，因為心不喜歡念誦「佛陀」，而更喜歡修習安般念。所以隆波就加上觀呼吸：「吸氣念佛，呼氣念陀」；只是稍微迎合尊者一點點，同時配合著念誦「佛陀」：吸氣念佛，呼氣念陀，不到幾個來回，心就集中了。天啊！（當時）幾乎要敲自己的頭了，原來這一陣子心已經離開了基地，自己卻對此渾然不知！在心返回的瞬間，心一歸位，就看到了什麼？立馬看到了蘊界、身心存在的只有苦和憂；可是如果停駐在「空」里，根本什麼都看不見！好在沒有誤以為自己已經是阿羅漢聖者了，因為隆波從不輕信，是個不容易隨便相信的人——每當領悟生起時，隆波會反復地檢驗，而不會輕信。

如果我們很容易輕信，那麼是很難脫險和自救的，因為我們距離高僧大德太遠，要很久才能見到他們一次。

### 〔約 33 歲〕【摩訶布瓦尊者的指導 2】摘自〈修行——為何？如何？有何結果？〉

◎隆波親身經歷過，從兒時就打坐，七歲開始，還不會開發智慧，修習了 22 年禪定，已經非常嫻熟。後來隆布敦長老教導我要觀心，就

看見心在生滅、迴圈反復，時苦時樂、時好時壞，感覺這是在開發智慧。於是就瞧不起禪定，不再修習它，只是一味地開發智慧。一味開發智慧兩年多，22年累積的禪定就用完了，充電22年使用2年，1比10，禪定不夠了，卻不知道，仍然在不斷觀心，但生起疑問：「為什麼它舒服自在、沒什麼可觀的？」心以為體證到高階的法了，但也知道事實上並沒有，因為還有煩惱和懷疑。

那時剛好去阿姜摩訶布瓦尊者寺廟附近，就去頂禮阿姜摩訶布瓦。當時去找尊者的人還不多，尊者在木頭的禪堂樓上準備用餐，我就過去頂禮，跟尊者說：「師父！麻煩您…」，尊者馬上回頭說：「先等一下，現在還沒有空。」

然後尊者安排這位比丘、指揮那位師父準備吃飯，等到食物準備就緒，一切都妥了，尊者回頭問：「什麼事？」

我說：「有師父教導我觀心，我就開始觀心，但不知道為什麼，最近沒有起色。」

尊者回答說：「觀心？[你]已經觀不到心了！」

尊者這樣回復：「[你]說觀心，卻並未觀到心！相信我，這一點非常重要。我是依靠自己過來的，什麼都比不過念誦，去用功吧！」

尊者要隆波去念誦[佛陀]。

隆波就念誦“佛陀、佛陀”，尊者則繼續用餐。

隆波念誦“佛陀”的時候，心好像快要爆炸了，因為不喜歡，一旦念誦“佛陀、佛陀”，心就感到憋悶。接著隆波想：「為什麼尊者要我念誦佛陀呢？」想來想去，「哦！定力不夠了。」

因為心不喜歡念誦，於是隆波就不再念誦“佛陀”，轉而覺知呼吸——安般念。

呼吸了幾下，心就歸位了。哦！幾乎要敲自己的頭了！自己竟愚癡了這麼久，以為在觀心，事實上，並沒有觀到心，心已經跑去外面了，在外面發光發亮。

所以，隆波才教導說，別粘著於空和光明。

### 〔約38歲〕【隆布布詹長老的棒喝】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎比如，隆波某次發現：“能觀”與“所觀”中，若抓住“能觀”，就依然是在執取；若抓住“所觀”，也是在執取；因此，隆波既不抓“能觀”也不抓“所觀”。方法就是——假設觀呼吸時，讓心與呼吸在一起，只是隆波已經不觀呼吸了，因為它細膩到全變成了光，變成

了空，於是心就跑去找空。如果我們觀不到光，也觀不到空，就去觀呼吸。大多數情況是：心跑到哪裡，就會抓住那裡。心跑過去的瞬間，隆波及時知道它要抓了——假設是這樣：它正要抓（所觀）了，就不讓它抓，而是回轉過來找“知者”（能觀）。一旦它要抓住知者了，也不讓它抓，又再次回轉，就這樣進出、進出。一會兒工夫，心就在中間集中起來——啪！整個世界全然消失，沒有思維，沒有時間，一切都無影無蹤。僅只剩下「知元素」——既不執著名法也不執著色法的知元素，沒有執著任何事物，也沒有思維與念頭。

◎一旦從那個境界退出來，心想：噢，這就是涅槃吧？沒有色，沒有名，沒有造作，沒有煩惱習氣，超越時空——沒有時間，根本不知道是幾分鐘、幾小時。這就是涅槃了吧？！於是隆波就常常訓練自己來到這點。玩味了不久，心裡就生起了困惑：這是修習奢摩他吧，因為還有在“做”。

◎於是去頂禮隆布特長老（1902-1994），因為那時隆布敦長老已經圓寂了。

「長老！我出現了這樣的境界，我懷疑它是奢摩他。」

長老說：「繼續修，當今的時代已沒人會玩這種禪定了，要玩通所有的禪定。」

長老是精通禪定的高手，因為他曾黏著於禪定 14 年，因此非常精通於禪定。他覺得很好玩，就讓隆波繼續玩。

隆波說：「我害怕自己黏著。」

長老回答：「不用怕，如果黏著了，師父會來幫忙。」

隆波聽了很高興，這說明長老還會駐世很久，由於長老跟自己有約在先，所以他就一定活著來糾正隆波的修行。

這之後隆波遇到了隆布布詹長老，其實之前並不認識。隆波去清邁一個寺廟頂禮阿姜同印尊者，是晚上去的。到了之後遇到停電，寺廟一片漆黑，有一位年輕的出家師站在寺廟門口等著。隆波一到，他就告知：「請去見一下隆布布詹長老。」

隆波說：「我不認識這位長老，不去。」去見一位自己不認識的師父，而且時間也不合適，又是在伸手不見五指的夜晚，去打擾長老，說不定會被罵一頓，所以隆波不想去。

然後隆波和阿姜同印尊者交談了一小時，出來之後天特別冷，外面依然漆黑一片。那位師父忍者寒冷，仍然站在阿姜同印尊者的寮房外，近乎哀求地說：「去見一下吧，去見一下吧……」。



天哪！這個年輕師父真是固執啊！但是隆波心裡悲憫他。他竭力地站著等了很久，就像中國電影裡的情節——一直跪著，如果師父不收弟子，就一直跪下去。那位年輕師父就是這樣站在門口等著，隆波去到哪裡，他就跟到哪裡，直到最後隆波願意去頂禮隆布布詹長老。

隆波去的時候，長老正蒙頭大睡，因為生病了。但他不願進寮房，而是在走廊上躺著等。隆波一到，長老起來劈頭就問：「修行怎麼樣？」隆波就分享給長老聽：「不執取能觀，也不執取所觀，然後心集中起來，時間消失，一切蕩然無存，僅只剩下知元素。」

他棒喝道：「什麼涅槃？！還有進有出？」但是他的口音很重，隆波沒有聽懂，心想：哎，這個師父真凶啊！我就說嘛，半夜找他肯定要被訓斥一頓。

「喝！」——長老吼出聲來，嚇了隆波一跳。

然後他接著問：「修行還有什麼？」隆波又重複了一遍，以為他沒聽懂——也許是自己的法太高深了，他沒能聽懂。

結果遭到第二次棒喝：「什麼涅槃？還有進有出！看到了沒有！」

以錨固心，一定要將心放在這裡或那裡，然後進去某處，它並不是真正的涅槃，但是長老並沒有那麼說，他只是一個勁地呵斥。

隆波的心突然領悟——知道了：「這個不是！」其實原本就該知道了，但隆布特長老指導：「繼續把玩。」所以隆波就繼續玩，而且玩的如癡如醉，以為如果這樣玩下去，同樣也很好。結果遭到一頓呵斥——這不是路，於是就徹底放下了。心完全扔下它，再也不要了。心放下的一瞬間，長老笑了。

隆布布詹長老的笑，就像中國電影裡的笑——哈哈哈哈哈……完全就像這樣。

長老一笑，隆波也跟著笑——哈哈哈哈哈……。

帶隆波來的那位師父一臉驚愕，心裡在想隆波居然和自己的師父在比賽笑。長老笑，隆波也跟著一起笑。突然，長老的笑聲戛然而止。

他戛然而止，隆波也立即停止。

隆波的心平靜如水，沒有絲毫動盪起伏。

長老甜甜地一笑，說：「不錯！走吧，去用功！」

隆波經常聽到祖師大德說這句話。

每次找祖師大德，都會得到「去吧，去用功！」

如果請求希望獲得更多的波羅蜜，希望多沾沾法喜，諸如此類的，是會被趕走的，而隆波也從沒有這麼做過，不曾興奮地坐著，然後看著

師父的臉。

我們學法就一定得花最多的時間來探究自己，因此，不用問太多。

### 〔約 41 歲〕【隆布特長老的開示】摘自〈四聖諦〉

◎當隆波見到了「知者」，隆布敦長老便教導道：「還要消滅知者。」於是隆波逐步地觀察知者，發現在知者之中仍然藏著出生的「種子」，不知道具體是什麼，但知道裡面有「種子」。就像雞蛋或鴨蛋，有的裡面是有「種子」的，不久便可以孵出小雞或小鴨來；或像是水果的種子——芒果籽、榴蓮籽等，裡面也有種子。隆波修行之後看見知者之心中也有出生的「種子」。

那時隆布敦長老已經圓寂了，所以隆波去頂禮隆布特長老(1902-1994)，告訴長老，自己已經看到了「心的源頭」。這個心就是心的源頭，它可以構建五蘊，自己已經知道了。現在怎樣才能摧毀它呢？隆波那時就「心的源頭」一事向長老請教。

隆布特長老當時的回復是：繼續發展覺性、開發智慧，等時機成熟，它會自行開啓清除的程序。一旦智慧圓滿，它將自行清除（種子）。我們無法直接去消滅它。

隆波曾經不斷地修行，想著如何清除它，只知道缺少了些什麼，還未領悟些什麼，因而還無法清除「心的源頭」或心裡的「種子」。

### 〔47 歲〕【隆波蒲的最後開示】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎1999 年，電信局恭請隆波蒲尊者（1921-1999）講法。尊者講完法之後，隆波去頂禮他：「師父！我很久沒見到您了。」因為他患了癌症之後便隱居起來了，不太拋頭露面，僅僅自修而已。

尊者回答說：「師父記得真正的“修行人”是不多的。」他稱呼隆波為“修行人”。

「師父！我還是消滅不了知者。」

聽到這句話，他的心突然光芒四射。他開示道：「知者的心就像是孵有小雞的雞蛋，一旦小雞足夠大了，它自會破殼而出。」

聽到這番話，隆波的汗毛都豎起來了。

啊！他已消滅了，他已經做到了！

可能由於他不知道隆波在哪裡，無法兌現當初的約定，但最終他還是找機會告訴了隆波，那時候尊者通常已不接受邀請，卻答應了那天的邀約。

隆波聽到他的開示，就明白了一一並不是要我們去消滅它，要等到它羽翼豐滿，自會破殼而出！

但是要怎樣才可以羽翼豐滿呢？問題又來了。

如果一直思維下去，今生就不用修行了。要怎麼做才可以讓小雞長大到破殼而出呢？意即要如何讓心長大到可以自行清除漏煩惱呢。心的外殼其實就是漏煩惱。隆波只是不曉得心到底缺少了什麼。僅僅知道心有欠缺，但不知道具體缺乏什麼。因為智慧尚未圓滿。

等尊者講完了，隆波就離開了會議室。很快地，尊者的車開過來，準備回去了。於是隆波在馬路上頂禮尊者，他回過頭來，點點頭——拜拜了。從此再也不會見面了。不久之後，尊者就圓寂了。

### 〔約 48 歲〕【蘇瓦長老的簡短開示】摘自〈心抓取心〉

◎在出家（2001）之前，我已經看到心抓取心了，我能夠看到是因為覺性夠快，它能夠看到心鬆開心，然後下一刻又把它抓取起來。我知道心把心抓取了起來，但是不知道怎樣讓它鬆開。我很努力地嘗試，在修行的時候看看如何讓心鬆開心。我所知道的就是如果心能夠永久地鬆開心，那就再也不會有苦了。

那時，我忘記了緣起法。真相是，如果沒有「生」，也就沒有苦。「生」就是抓取眼、耳、鼻、舌、身，或者心。我一次又一次地看到心（對於心）的抓取，而後放開。起先，（心）放開（心）的時候，它立刻又會把心抓取起來。過了一陣子，它放開的時間變長了。我找不到能教導我如何讓心永久地放開心的高僧大德。我不知道該如何做讓心放開對於心的執取。

◎那時（約 2000）我聽說隆布蘇瓦長老（1919-2002）剛從美國回來，停留在 Pakkret 地區的 Suanthip 寺院，離我住的地方還挺近的，當時我住在 Nonthaburi。我想請教長老關於「心鬆開對於心的執取」的問題，並且想在面見長老的時候，希望能夠把一顆沒有執取的心呈現給長老看。那時，心已經能夠鬆開（心）較長時間了。

◎當我們（我和麥琪媽媽一起，那時隆波和麥琪媽媽兩個人都是居士）準備開車前往寺廟的時候，車剛開出門前小道，心又把心抓起來了。我有些擔心在請教長老的時候，無法把鬆開來的心呈現給長老看。但它（心）就是又把心給抓起來了，我試著讓它鬆開。怎麼辦啊？該如何做啊？我拼命掙扎，但是心它就是不願意鬆開。

◎當我們到了寺廟所在的街道時，我嘆了口氣：做不到啊！我無法讓

心鬆開。心是無我的，它不會聽從我的命令而去鬆開的。當心意識到無我的真相，立刻就鬆開了。我很高興，著急著去見長老。我到了小廳，長老在裡間，我在外間等他，來拜見長老的人很多。由於我在黎明之前就到了，所以可以坐在靠前的位置。

◎終於，一位師父推著長老的輪椅出來了。長老在多年前的一次交通意外中癱瘓，他的生活無法自理，甚至需要另一位出家師父幫他擦口水，長老的五蘊承受了很多苦。長老被推出來，安置在屋子的中間。大家頂禮長老，長老微笑了幾次，審思了一些法。人很多，長老對著大家微笑了一陣子，而後長老看著我說：

「有時候心鬆開心，有時候心又把心抓取起來。  
不管我們怎麼做，心就是不願意鬆開；  
直到心看到心的三法印（實相），才能夠鬆開。」

長老就是如此開示的，我連問都沒有問呢，估計我心裡面的想法太顯眼了吧。長老教導之後，我在心裡頂禮長老，因為還沒到正式頂禮的時候。人們還在跟長老問長問短，「美國之行怎麼樣啊」之類的。長老有時回答，有時協助長老的出家師父代替長老回答，因為長老累了。對於長老來講，說話是很艱難的事情。但是我得到了答案。去拜見長老，長老說的第一句話就是：「有時候心鬆開心，有時候心又把心抓取起來。我們無法強迫心。當我們看到三法印（實相），看到無我，心會自行鬆開。」那正是我開車即將駛入寺院的時候看到的。

◎我明白心無法被掌控，心是無我的；看到這個，心會自行鬆開。我意識到——我必須不斷重覆地看到心的三法印（實相）。那就是用「以心觀心」的方式修習毗婆捨那，以知者作為所緣。那之後，我一點點進步，心在逐漸遠離苦。我明白了何時「想要」生起，掙扎就會緊隨而至。掙扎的心是有負累的，有負累的心就是有苦的心。那時，心還無法完全鬆開心，心依舊還有苦。

### 〔51歲〕【心的迷糊】摘自〈為了離苦而必須做的工作問答〉

學員：有時候覺得心有點迷迷糊糊的，覺性不清楚。

隆波：不需要清楚。心迷糊，知道迷糊；心不喜歡迷糊，知道不喜歡，只是這樣就夠了。隆波的修行，十幾年以前，那時候戒臘三年、出家三年，其實是出家兩年多（約2003年初），隆波的心從居士開始一直

是亮堂的，非常的光明亮堂，但是出家後這一段時間，心就開始有些迷糊，承受不了，心不喜歡。忍受不了，就努力去對治，比如加重呼吸，努力地把覺知提起，結果很累。最後智慧生起了：一會兒光明、一會兒迷糊，已經在呈現三實相（法印）了，因此不去拒絕迷糊，心迷糊知道迷糊，心亮堂知道亮堂。保持中立的心去看就足夠了。一旦心願意接受實相，迷糊也知道，沒有討厭它；亮堂也知道，沒有喜歡它，心保持中立，這個心就進一步提升了。因此心迷糊並不是問題，但是不喜歡心的迷糊，那個才是問題。

### 〔約 52 歲〕【破殼而出】摘自〈殊勝的自我省察〉

◎隆波出家〔49 歲〕以後，修行到有些灰心的時刻——「小雞怎麼就是不願長大啊？」

就在山窮水盡之際，心契入了中立，因為沒了「想讓小雞長大破殼而出」的意欲，心便契入中立。我們要慢慢修行下去，等到某一刻徹見“四聖諦”。小雞，也就是心，就會摧毀漏煩惱，而後解脫自在。因此，讓小雞長大的其實就是徹見“四聖諦”。

佛陀開示過：只要尚未徹見“四聖諦”，就依然會在六道之中生死輪回。我們都聽過或讀過這句佛陀的教導，但當真正實踐時，又會一頭霧水，不曉得欠缺了什麼。事實上，佛陀已經開示了——所缺的是“四聖諦”。因此，我們在聽法的時候看似明白，或感覺即將明白，卻並非真正明白，在著力于實踐時，就會一頭霧水，這是很自然的。

但是不管怎麼迷茫都不要一再去問別人，問得再多，迷惑也不會煙消雲散。比如隆波請教隆波蒲尊者，尊者回答：「小雞長大了，自會破殼而出。」我們會繼續追問，對嗎？它什麼時候可以長大？問題會接踵而至。

因此，法——要透過自我觀察和體會來學習，去探究自己的身與心，以便清除無明。清除“無明”即是清除對四聖諦的無知，清除對“五蘊即是苦”這一實相的無知。不知道五蘊就是苦，便會生起“想要”，想要讓五蘊快樂，想要讓五蘊不苦。一旦有了想要，心就會掙扎，於是離涅槃越來越遠。就是這個“想要”築起了一道屏障，讓心不停地掙扎、不停地造作。何時欲望完全止息，“想要”全部終結，因為徹見聖諦。了知名色身心的實相之後，欲望便不會再生起。比如，知道實相——身本來就是苦，就不會再想讓身不苦，也不會想要讓身苦快些消失，或想要讓身只有快樂。再也沒有這種意欲。或是徹見心本身

就是苦，就再也不會想要讓心快樂，也不會想要讓心不苦，“想要”再也不會生起了。

### 〔約 52 歲〕【出家滿三年】摘自〈當修行遇到問題時〉

◎隆波之所以明白了法，是因為隆波了解自己的心。隆波對自己的修行獲得確信的那年，是出家具足三個戒臘的時候。當時，隆波已經對自己的修行非常有信心了，於是便開始閱讀《經藏》和《阿毘達摩論藏》。這一番閱讀得到什麼[心得]呢？隆波發覺所讀到的內容跟自身的修行[體驗]其實是一模一樣的，只不過自己以前無法為經驗賦予正確的稱謂——差別僅此而已。隆波閱讀了經論以後，才能夠為[自己修行的]體驗賦予正確的名相：知道了這類心被稱作這個名字，那類心被稱作那個名字，它們是如此這般在運作的[依據心路過程]……諸如此類。

◎隆布敦長老曾經開示隆波說：「見到知者，要消滅知者；碰到心，要消滅心。這樣心才會抵達真正的純淨無染。」這是家庭作業，隆波做這家庭作業做了二十二年（從約 31 歲到 52 歲），完成後再也沒有疑問了。

## ●其他經驗談

### 【相同的開發智慧的定】摘自〈中道在哪裡〉

◎麥章蒂（阿姜摩訶布瓦尊者的妹妹）問隆波：「您是怎麼修行的？為什麼我們的心會來到同樣境地？」

隆波回答：「開始時，觀呼吸，呼吸後，心獲得寧靜，呼吸越來越微細，最後在鼻下變成光，隆波不在於覺知光而是覺知心：心一跑掉，就知道；一跑掉，就知道。然後心安住，繼續開發智慧。」

她回應說：「哦！這就是一樣的了！」

但她不是觀呼吸，她的哥哥阿姜摩訶布瓦教她念佛陀。當她念佛陀時，心放在鼻子下面，念“佛陀，佛陀”，心跑掉了，知道；“佛陀，佛陀”，心跑掉了，知道。念佛陀不是為了讓心不跑，念佛陀或觀呼吸的目的是為了觀察到心跑掉了。

如果透過念佛陀或觀呼吸不讓心跑掉，那就是苦行，強迫自己。

如果稱念佛陀，心卻一直迷失在念頭裡，就走上縱欲之行。

稱念佛陀時，知道心跑掉了。知道，心就會安住，此即沒有刻意而心

自然安住的修行。

### 【禪相的經驗和業報】摘自〈怎麼消業才是正確的〉

◎隆波兒時很頑皮，喜歡用彈簧繩，看到蝙蝠在飛，好奇它飛那麼快，自己能打到嗎？並不是想要傷害它，只是想知道能打中嗎？但從未打中過。用棍子打從未打中。於是來了個升級版：用彈簧繩要比棍子快，就這樣轉著用，在它飛來時，一閃而過，但是沒打中。有一天，隆波靜候它飛過來，提前用，結果打中它的後背，蝙蝠掉到地上，沒有死也沒有傷口，只是很疼，它倒在地上抖動著翅膀。隆波的心情極度沮喪，非常非常強的憐憫生起，仔細觀察了會兒，見到它飛走了，心才略微好受一點！

後來隆波開始修行，某日正在坐禪，那時已經長大成年，差不多 30 歲了。正在打坐，一般而言，隆波打坐時的心會很快入定。那一天，心又集中起來，就在心稍退出、對外面略有感覺時，只聽“劈啪”一聲，仿佛鞭子響，像被鞭子狠抽在後背的正中央，這時候全身顫抖，身抖、心也抖，心持續地顫抖著，非常疼。然後，看到了蝙蝠抖動翅膀的畫面，隆波意識到這個業已經結果了。

### 【身觸方面的禪相經驗】摘自〈修行中的陷阱〉

◎也有身體觸碰方面的禪相，隆波自己就曾經歷過，是在大學階段的短期出家期間，正異常精進地打坐，由於覺得修行的時間太少，所以不是在經行就是在打坐，結果坐到整條腿都又疼又酸，於是就把腳向前伸，將腿向前伸的時候，禪相產生了：看到有個人走過來提供按摩。於是隆波睜開眼睛，居然看見肌肉正凹陷下去，就像一個大拇指這樣按下去，哇，按摩的水平棒極了，按壓了約 40 秒後松開了，哦喲，酸麻的感覺完全消失了。以後隆波請他再來一個……他都不來了，這是屬於身體觸覺方面的禪相。有時我們會感覺有人正在對我們動手動腳，諸如此類的，既有可能是幻覺，也有可能是真的。

### 【法方面的禪相】摘自〈修行中的陷阱〉

◎既有色、聲、香、味、觸方面的禪相，也有屬於「法」方面的禪相。最後（法方面的禪相）這類是最可怕的：修出了宿命通，可若沒有真正的智慧，心便會幻化情境。

比如，〔某一禪修者的〕過去某世，是納黎萱大帝軍中的一匹老馬，

因為曾經親眼見過這位國王，所以一旦產生了禪相，看到了國王出現，哇，覺得自己就是納黎萱大帝，事實上，只是一匹負責馱東西的高齡老馬而已。這類禪相會把我們騙得團團轉，千萬不要輕信它！宣稱自己是納黎萱大帝的人，隆波聽到的快有一打了。

因此，大家千萬別輕信這類事情，沒有任何好處。即便曾經真的是，也沒有好處，因為你現在已經不是大帝了。觀察到了嗎？宿命通每每想到自己的過去都是名人志士，從沒有人說自己的前世曾投身為癩皮狗的。

◎但是有一位出家師父——**隆波金尊者**，他具有宿命通，他的宿命通是可信賴的，因為他的心是乾淨的，而我們的心是臟兮兮的，回憶的內容是不能信的。

隆波曾經請教過**隆布敦長老**：「如果長老您不在了，我要跟誰去學？」他毫不遲疑地回答說：「去跟隆波金尊者學習。」

於是有一天，隆波請教隆波金尊者：「為什麼您那麼精進修行要離苦，而且修行已經到了最極致的程度？」

他說，因為他有宿命通，看到自己前世曾是一頭黃牛，就在泰國東北部。有一次，主人在稻田裡定下木樁，把它繫在上面，主人原本很快就會回來，結果卻去了一整天，這頭牛吃著乾枯的稻草，感到很口渴，後來幾乎忍受不了，實在太渴了，牛看到有人走來，便會興奮跳起，以為會拿水給它喝。那些人看到它又奔又跳，心想：「這是頭瘋牛！」所以大家根本不敢靠近。一直等到很晚主人才過來帶它去喝水。

尊者開示道，他（由此）看到了六道輪回的過患。

◎如果你看到這類的禪相，那是非常有益的。因為它將會鞭策我們，要為了離苦而修行。但如果生起禪相後，覺得自己不可一世、目中無人，即便他人不說，自己也能知道的，這類禪相千萬別信。已經被煩惱給騙了；只要還有煩惱，就並不可信。

◎禪相之所以會生起，是因為潛意識開始工作了，想要看到什麼，就會看到什麼。

隆波小的時候就很精通於禪相——那時修習安般念，直到出現光明，想要看到天堂，就可以跑去看，至於所見的天堂是真還是假，就不曉得了，但是，是真的看到了，只是所看到的對象或許不是真的，也有可能。

◎曾經有人去請教隆布敦長老，問說：「某某打坐時看到了這個、那個，是真的嗎？」



長老回答說：他真的看到了，對此他並沒有說謊。他真的看到了，但他所看到的卻不是真的，而是心的幻化。

◎因此我們必須看看這些透過修行獲得的領悟，假如它們不是導向減少煩惱和增長善法，我們就別信。如果相信就糟了——未曾有的煩惱就會出現，感覺芸芸眾生，唯我獨尊。不管誰再說什麼，都不會信了，因為朕只信自己的感覺。如此一來，煩惱將會比以前更為猖狂，所以別信它！

又或是一旦看到了什麼，就嚇得魂飛魄散——比如正在打坐，卻看到鬼來了，立馬哭爹喊娘撒腿便跑，魂飛魄散、走火入魔等等的。

◎當我們在打坐時，修習禪定以後出現了禪相，覺得受到了驚嚇，要知道心受到了驚嚇，要回來觀心：害怕了，知道害怕；看到天神，覺得高興，要知道高興。今天帝釋天親臨寒捨，帝釋天居然全身透綠。為什麼帝釋天是綠色的？因為你曾聽說過綠色的帝釋天嘛。如果你曾經聽到過的帝釋天是紅色的，那麼親臨寒捨的帝釋天就會是紅色的。心是可以製造各式各樣的幻相的，因此別輕信！要回來返觀自心，才可以脫險和自保。假禪相終將消失，真禪相也只是被知道、只是被看見，（禪相）僅僅只是被我們所知、所見的一種現象而已。

以上這些禪相都是修習奢摩他時的天敵。

### 【修觀時的觀染】摘自〈修行中的陷阱〉

◎至於毗婆舍那的天敵，就是「觀染」（毗婆舍那雜染）。當觀染生起時，往往會誤以為自己證悟了道果，有些人在生起毗婆舍那雜染時，甚至堅信自己是阿羅漢，它會嚴重到如此的地步。當禪相生起時，一般來說，是跟道與果沒什麼關係的。

◎禪相往往是看到圖像、聽到聲音、聞到氣味、嘗到味道、身體產生觸感，以及在心的方面生起奇奇怪怪的現象；而觀染生起時，往往會誤以為自己證悟了道果，甚至已經是阿羅漢了。

◎曾有一位外國僧人來跟隆波學習，他很久才來一次，有一天，他來的時候，幾乎是「橫著」過來的，他那時只有大概一個戒臘，從前都是很恭敬的，遇到前輩和長輩會非常有禮節。可是那天來的時候，目空一切，隆波一看這架勢就明白了。

他分享說，他已經悟道了。

隆波告訴他：「不是！要好好再去觀！」

他的肺幾乎都要氣炸了：「隆波帕默的水平根本不行，我明明已經開

悟了，卻說我沒有！」

◎在修行的時候，不斷看到名色的三實相，一旦定力下降、定力不夠時，觀染就會生起。觀染會生起，是因為定不足、心不夠安住。至於禪相為什麼會生起，則是由於[禪]定較少的緣故，有一點點的定力，禪相就會生起；但如果[安住的]定不夠，觀染就會生起。

### 【出現光明、空】摘自〈修行中的陷阱〉

◎觀染會把我們騙得團團轉，花樣百出，有時是空、光明之類的現象。觀心的行者大部分會遇到光明，心會光明、空。不要相信它！一旦出現了光明、空，想起隆布敦長老的開示說：「阿羅漢的心是空、光明、純淨無染的，（它）停止了造作、停止了找尋、停止了反應，什麼都沒有，什麼都不剩，於外，無形無相；於內，波瀾不起。」

心一旦卡在光明裡，（就會認為）這不正是嗎？空、光明、純淨無染啊，因為看不到任何煩惱！看不到煩惱，並不意味著沒有煩惱，那是因為自己犯糊塗，選擇性的失明罷了。其實煩惱填滿了大腦和心，我們卻視而不見。這是被騙了！卻居然還以高僧大德的開示作為憑證，認為這就是空、光明、純淨無染，停止了造作。什麼毗婆舍那、毗婆舍那的，全都不修了，因為毗婆舍那也是造作——在造作好嘛！任何什麼都不用做——那個不用做，這個也不用做，這就是停止造作。若問說：（有）在造作嗎？其實有在造作：在造作「不造作」，所以這是行不通的。

至於「無來亦無去」——這個根本沒有看到，事實上，一直都在來來去去，只是選擇性的失明而已！

因此，我們要不斷的修行，而且要非常小心。

### 【如何處理觀染】摘自〈修行中的陷阱〉

◎無論我們用哪一種方式修習毗婆舍那——是定引領慧，還是慧引領定，又或是定和慧同步進行，無論怎樣修習毗婆舍那，都會出現觀染。因為在修習的早期，我們的定本就不多，心安住後，當我們去觀現象生滅時，定很快就會用完。這就好比是我們的電池仍是次品，而且又沒錢，只能買到這種品質的電池，它沒在我們面前爆炸就已經萬幸了。我們的定水平較次，觀現象生滅只是一眨眼的功夫而已，定就不夠了——心跑掉了、挪動了，正是此處生起了觀染。[此時]倘若我們修習定，一旦心獲得安住而且歸位，觀染就會即刻「蒸發」。因此，隆

波才會苦口婆心的、千叮嚀萬囑咐你們：要修習安住型的定。如果沒有安住型的定，是無法突破瓶頸的。

### 【親歷延長路程的神通】摘自〈怎麼消業才是正確的〉

◎隆波沒見過壓縮路程的神通，但隆波親歷過延長路程的神通。有一天深夜，隆波走在鐵軌旁，這條鐵路連接著兩條公路。在曼谷暖路與八叉蠟路有一條閒置的鐵路線，隆波剛好要跨越這條鐵路線。以前正式的公路很少，都是走小路或直接穿鐵路。

有一天深夜，隆波要走過那裡的一片草叢，事實上每天都路過，每天都看到那個地方，通常一會兒功夫就過去了，但是那天怎麼也走不出來，路不停地被延長，延、延、延……直到隆波起疑：哎，不正常！它是想騙隆波不停地走，直到被火車撞扁嘛。怎麼辦？

隆波嫻熟地把心集中起來再回看，只走了兩三步就穿過去了。

第二天一早，再看，發現那堆草叢只有兩三米的距離。前晚卻一直走啊、走啊，距離被延長了，這屬於延長路程的神通。

本想和「他」學學這個神通，但卻是對牛彈琴，無從溝通。否則當太多的居士到隆波寺廟的時候，就可以把巷口延長兩三百公里，這樣人數就能少一點（隆波笑）。

## 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，和最後體會涅槃一苦的滅除。

## 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、帕巴再法師和巴拉摩禪師（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：《隆波帕默的禪修經驗談》

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：2020 年 7 月

歡迎倡印，免費結緣