

隆波帕默的内观开示十五讲

开示：隆波帕默尊者

整理：内观教育禅林

大溪内观教育禅林倡印

内观教育基金会

隆波帕默的内觀開示十五講

【目錄】

編校序	p.3
隆波帕默生平記要	p.4
一、釐清空和不執著	2016.01.02A p.5
二、伴侶和歸依處	2016.01.02B p.15
三、止觀切換	2016.01.03A p.20
四、蘊的分離	2016.01.03B p.27
五、不去干擾心	2016.04.13A p.29
六、消除心中的種子	2016.04.13B p.37
七、只要有呼吸就可修行	2016.04.14B p.41
八、隨時憶念死亡	2016.04.16A p.45
九、具有覺性和智慧的心	2016.04.16B p.49
十、以覺性和智慧來戰勝煩惱	2016.05.06A p.53
十一、覺知自己的智相應大善心	2018.02.24A p.60
十二、修行的鑰匙是知者的心	2019.11.09A p.68
十三、微細階段的修行問題	2019.11.09B p.75
十四、沒有回看自己就不會見到佛陀	2019.11.22 p.79
十五、如何知道修行是否正確？	2021.11.28 p.86

編校序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出十五講，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（例如，靜慮林 Shi Ne Ling Monastery 的菩薩眾）。

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
2022.10.20

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，感到非常震撼：「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。」
- 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，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）**、**阿姜辛（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。

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。

隆波帕默的內觀開示十五講

一、釐清空和不執著

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年1月2日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈修行四念處，心要成為知者、觀者〉

呼吸——看到身體在呼吸，心是觀者——當我們有空的時候就及時去訓練，有五分鐘就去訓練五分鐘。如果心不停地走神，就沒有任何意義。

呼——覺知自己；吸——覺知自己。覺知什麼？覺知身體在呼，覺知身體在吸。我們並沒有在緊盯呼吸，[只是]看到這個身體在呼吸。別去緊盯，如果緊盯呼吸，就變成「風遍」(十遍處之一)。

慢慢去訓練，我們訓練[定]，是為了開發智慧。

我們看到身體呼、看到身體吸。如果不喜歡觀呼吸，就去看身體行、住、坐、臥，看到身體動、看到身體停，心只是觀者。

不管修行「四念處」的任一個，都不可以扔下知者的心——觀身要有心在觀；觀受也要有心在觀；觀心是善還是不善時，心一定要成為觀者；觀名法、色法在工作時，看五蓋、看七覺支、看四聖諦時，心一定要變成觀者。

如果沒有「觀者的心」(知者的心)是無法真的開發智慧的，這是真正的訣竅。[以往]修行的人不少，去參加禪修營訓練，說是修毗婆舍那(內觀)，但事實上並不是修毗婆舍那，因為並沒有把「心」準備好。「心」準備好了，就是心要變成「知者、覺醒者、喜悅者」，變成了「觀者」，這樣的心是源自於我們修習了「心學」。要想來到「慧學」去觀名色身心的實相，一定要先經過「心學」，讓心準備好，心變成知者，這是非常重要的。隆波看了很多修行人，那些有成效的人是因為心變成知者，能夠知道名色的[三實相](無常、苦、無我)。

2. 〈辨別不善心和善心〉

如果心沒有變成知者，只是緊盯者、專注者的話，觀腹部升降就會緊盯腹部、觀呼吸就會去緊盯呼吸、觀手就會去緊盯手、觀腳就會去緊盯腳、觀身體就會去緊盯身體。如果緊盯，心就會非常的憋悶，緊繃、沉重、僵硬、昏沉、遲鈍的心是屬於不善心，那個不是屬於大善心，是不可能智慧的。善的心分兩類：第一類就只是善心，但是沒有開發智慧；第二類就是善心但包含開發智慧的。

善心有一種狀態就是沒有苦。我們的心若有苦，哪怕只有一點點，心就變成不善。善心有兩種感受：快樂的感受（樂受）和不苦不樂受（捨受）。如果心有痛苦的話，一定就是不善心。因此我們好好去觀察，那些動手修行的人，若心沈重、緊繃、僵硬、遲鈍、苦，那是屬於不善心。真正的善心是輕鬆、柔軟的，如果是僵硬的就不對；是非常敏捷的，不是遲鈍、僵硬、或昏沉；是非常的敏捷，不會懶惰，會努力、精進地去覺知[現象]，這樣就適合去開發智慧。在覺知所緣的時候，會老老實實知道，就只是去知道。如果不老老實實地去覺知，看到這個所緣心就喜歡、看到那個所緣心就不喜歡，那麼我們的心是不善心。

3. 〈要從心學到慧學〉

要慢慢地去觀察，心學是非常重大的。隆波從教導大家修行心學之後，有很多人進步到變成知者、覺醒者、喜悅者，數也數不清。到了今天能夠分離蘊的人已經數也數不清了，因為隆波是有次第教導的，要把心先準備好。開始教導的時候，有人問：「你為什麼不教導去觀身，為什麼教導去觀心？」因為要把心準備好。用什麼去開發智慧？是以心來開發智慧，不是以身體來開發智慧。

我們要學的學科是戒學、心學和慧學，不能跨過去，不能省略，一定要圓滿學習。無論你多厲害，如果不學習心只學習身，那是不可能有收穫的。有的人修行到死，一直黏著於一個地方，只是緊盯身體：如果觀腹部就緊盯腹部、觀手就去緊盯手、觀腳就去緊盯腳、觀呼吸就緊盯呼吸，不過如此而已，因而觀身的時候沒有看到身的[三實相]，觀手、腳、腹部沒有看見[三實相]，有的只是遲鈍。因此，我們要提升我們的心變成知者、覺醒者、喜悅者。

一旦我們的心變成知者、覺醒者、喜悅者，有的人具有過往（前世）的福報，曾經開發過智慧，一旦心變成知者，蘊就會分離了。

有的人福報累積不多，一旦心變成知者，就只停在覺知而已，這就需要去刺激一下，讓心可以開發智慧。如果心是如如不動的，要用念頭去思維，讓心去工作，努力地教導心去看[三實相]。例如，我們只看到身體呼、身體吸，這稱之為有覺性；我們教導說：「所看到的『呼的身體』是被心覺知的對象，不是我，是正在呈現的一種狀態，事實只是一堆物質元素不停地進進出出，包括呼吸，只是一堆物質元素不停地在變化。」就如此去教導，然後心會看到[三實相]時，就不用去想了，它會自己照見「呼的身體、吸的身體不是我，只是一堆物質元素，感覺到身體好像是一個袋子，一會兒膨脹、一會壓縮，不是我、不是人、不是眾生。」

我們開發智慧就可以清除邪見：「有我、有眾生」。但是不會無緣無故的[生起智慧]，如果沒有足夠的[定]，就會只是一味地思維而已。有的人教導說：「不用去修習[定]，只需要一味地思維。」如此思維下去，有的只是散亂。想得很多，心就只是散亂。

心沒有修習[定]，就不會有結果。除非有的人波羅蜜非常多（過去曾修習過），想來想去，心就會沉澱下去，因為在想的時候會變成奢摩他，讓心寧靜。比如，不停地想到[三實相]，心會寧靜，或者想到身體是不淨的，心就寧靜。一旦心寧靜後（不再想了），就得到了[定]，但是這樣的[定]，絕大都是心沒有真的歸位，是不停地想而得的[定]，與隆波所教的[定]不同。

隆波教導大家的[定]是：修習任何一個禪法，及時地知道心的跑動，一旦知道心的跑動，心就會安住而不跑，心就會歸位，就可以繼續去開發智慧（分離蘊和照見三實相）。有的人不停地想，心寧靜了，但是蘊並沒有真的分離。

4. 〈佛陀教導去知苦，不是去想事情〉

修行有非常多的方法，如果沒有佛陀悟道成佛的智慧（分離蘊和照見三實相），我們是不可能走這條路的，因為太難了，因為太簡單而難。比如，誰都討厭痛苦，不想碰到痛苦，但是佛陀讓我們去「知苦」，知苦難嗎？根本不難，身體是苦、心是苦，知苦就是去知道名、色而已。

我們卻以為知苦是：一定要去知道苦的感受，一定要痛、一定要癢了，而後我們再去知道；如果是舒服的感受，就不用去知道。這個泰文的譯語，有時會讓法產生偏移，以為知苦是一一定要去知道苦的感受。又如，有的人教導說：「佛陀說：『各位修行人！你們打坐的時候，身體正直，去覺知當下。』當下是臉，所以，只能去覺知臉，不能去覺知別的東西。」這樣的教導就會走偏。

泰文翻譯的知「苦」，並不是去知道「痛苦的感受」，而是去知道「名和色」。知道當下，就是要去覺知當下的[現象]。當下的[現象]或狀態，就是名法和色法而已。還有什麼[真實的現象]？還有涅槃，那是大家沒有見過的。我們去覺知當下的那些[現象]，也就是去覺知名法和色法，而不是去覺知我們想的事情。我們想的事情是屬於世俗諦，不是真實的[現象]或狀態。修習毗婆舍那要去覺知這些[現象]或狀態，要看到這些[現象]或狀態呈現[三實相]。如果我們一直在思維、在想事情，這是沒有[三實相]的。我們今天想、明天想，想著同樣的事情，這是沒有[三實相]，[這些想的事情不是真正的現象]。

當我們學習的時候，一定要明白，別混水摸魚。

5. 〈佛陀教導的法是前善、中善、後善〉

佛陀教導的法，非常的美，在[修行]起步的階段非常美（前善），[修行]中間也很美（中善），[修行]最後也是很美（後善）。大家聽說過嗎？佛陀的法在起步很美、中間很美、最後也很美。

他並沒有教導說：「只是在最後很美。」但是有的人是不要「因」，不在因地上面下功夫而只要「果」。

6. 〈只直接追求心空則煩惱依舊〉

今天有的人教導，要的只是空，只追求空，帶領心去空。一旦有念頭、有演繹、有造作生起，就把它們扔掉，讓心空空的，呵護那個空。有的人教導說：「不要執著任何東西。」不斷地引用佛陀的法語說：「所有的一切不值得去執著、抓取。」不執著什麼？不抓取什麼？他們認為戒、定、慧都不需要，不需要什麼東西。這就像在大海扔掉了船（認為不用船就能抵達大海的對岸）。他們說什麼都不執著，想著不執著，感覺很舒服，心就會空，覺得很好，覺得心裡沒有什麼負

擔，但事實上他們的煩惱依然在心裡面，[就像坐在糞坑上，但是不知道是坐在糞的上方]。

如果去到有些道場，看到他們（禪修者）很快樂、非常寧靜，非常愉悅快樂，我們一定要問他們說：「怎麼做才會這樣的？」

如果他們說：「是修習戒學、心學和慧學，圓滿之後成為這樣的。」我們就隨喜他們的功德。

如果他們說：「把念頭扔掉，帶領心來到空，心再也不執著什麼東西，讓心空空的。」我們就別相信他們。他們（不修因就想獲得果）比佛陀更厲害，這是不可能的，他們不在因地上面下功夫，要的只是果。

7. 〈佛陀教導有因有果的四諦〉

我們一定要好好的去省思，佛陀教導我們什麼？

佛陀要我們在因地上面去斷苦因（集諦），苦因一定要斷；而苦一定要去知道，而不是無緣無故地在果地上面下功夫。佛陀只是要我們去知苦（苦諦），苦是欲望的結果，欲望是苦因，要斷的是欲望。當我們要斷欲望時，要知苦，而不是無緣無故地帶領心來到「滅諦」，跨越了[知苦（苦諦）和去斷苦因（集諦）]。

聖道（道諦）呈現的時候，是戒、定、慧圓滿的時候，尤其是智慧圓滿的時候，清楚照見了苦。什麼時候清楚照見苦，就什麼時候斷苦因。什麼時候知苦，就會知道名色或身心不是什麼好的寶貝，本身就是苦，心就不再執著名色或身心。欲望，就是我們想要讓身心快樂、想要心離苦。…我們清楚地照見了苦，就會清楚地斷苦因（欲望）。也就是那麼一剎那，知苦就會斷苦因。當苦因消失的時候，涅槃就會在那一刻呈現。因此我們要知苦、斷苦因，清楚地照見滅諦，會順著那一刻呈現。

我們不能無緣無故地讓涅槃呈現，無緣無故呈現的涅槃是假的涅槃。隆波的修行並不是用想的方式說：「所有一切都是空的。」

8. 〈閱讀佛使比丘的禪書〉

隆波[大學時期]也曾讀禪宗的書，心裡會生起一些奇特的感覺，覺得空空的，大家就是那麼去學的。事實上那是不好用的。禪宗，事

實上是要進入[定]的，而不是坐在那個地方去想、思維。當時大家學的只是表皮，不停地想，讓心空空的，不執著這個、不執著那個。那不是真的好用。

隆波曾學習過好幾種禪宗的書，心空空的，看著世界空，空無一物，有一段時間看了很多佛使比丘的書，看到所有一切都是空的，心會舒服自在。後來見到一位師父，名為阿姜素清。阿姜素清引用巴利經典說我的見解錯了。

我想著佛使比丘為什麼這麼騙人，然後去頂禮他，並不是找他麻煩而是去詢問他，為什麼說：一切都是空，地獄、天堂沒有，下一世沒有、過去世沒有，有的只是當下。

當時佛使比丘坐在石頭椅子上，整個人把椅子全坐滿了，因為他個子非常大，有雞飛到他身上。我就給佛使比丘按摩，並問他：「師父！為什麼您教導死後就空了。」

他就笑著問我：「那你認為我是邪見嗎？」

當下知道自己理解錯了，就頂禮他，向他懺悔，因為自己愚痴，自己讀得沒有很圓滿，而黏著於他所講的空和不執著；曾經想著什麼都不執著，心就非常的舒服，其實心裡煩惱並沒有消失。這時知道自己錯了，讀了他的書卻沒有了解。佛使比丘也教導觀呼吸的十六個階段，沒有別人講過。他也講觀呼吸，並不是只講空或一切都不執取。我們[要]回來看自己（這是因），不執著是果，我們一定要在因上面去作。…

9. 〈不抓心和所緣以及阿姜布贊的棒喝〉

後來繼續修行下去又錯了，隆波想到中道——修行時有心和所緣（被心覺知的對象），隆布敦長老說觀心，但是佛陀說要知道苦，苦在這個地方是被覺知的對象，心和所緣要看那一個？中道是兩個都不要，最後什麼都不要。所以，隆波訓練的方法是坐著送心去看所緣，心就跑到所緣（呼吸），準備抓住呼吸時，不去抓住，然後逆回去找心（知者），找到知者要抓取時，不去抓住，然後逆回去找呼吸，如此不停地來來回回，最後在中間沈下去，所有的念頭、演繹、造作都熄滅掉了，沒有時間、沒有什麼念頭，只剩下知元素。

隆波從這境界出來後，心想涅槃就在這裡了，訓練了一段時間。後來再觀察，想著這奇特的境界是不是禪定？佛陀為什麼沒有教導這

個？自己不可能比佛陀厲害，因為佛陀沒有這麼教導過。

其後便去頂禮隆布貼尊者說：「我懷疑這是禪定。」

隆布貼尊者說：「對！這是禪定，但是可以去訓練，因為這樣的禪定已經沒有人再修習了，去訓練到爛熟。」

隆波說：「但是我害怕黏著。」

隆布貼尊者說：「沒關係，如果你黏著，我會來幫你。」

然後，隆波每一天去修習。

有一天碰到阿姜布贊尊者。隆波以前從不認識阿姜布贊，也沒聽過他的名字。那一天隆波去清邁，晚上拜訪隆布信尊者的一位弟子，名叫阿姜通因尊者，因為認識他。去到了他的寺廟門口，有位年輕的出家法師在門口等著就說：「阿姜布贊今天來到了這個寺廟，你去見見這位師父吧。」

隆波不認識他，不想去見他，而且天黑了，也許會被他罵。我說：「我不認識他，我是來找住持（阿姜通因尊者）的，他在不在？」出家法師說在。

隆波就直接跟住持（阿姜通因尊者）會談了一個小時，出來時天特別黑了，沒有電也非常冷。那位出家師父還站在門口等著。他說：「麻煩你去見一下阿姜布贊師父吧。」

看他特別地求著，我不去的話他好像會非常的痛苦，那就去吧。…阿姜布贊尊者正在二樓的木頭寮房，沒在房間，躺在小走廊上，身體縮成一團，在發抖，因為他是來看醫生，身體並不舒服，而且天氣特別冷。一見到他，他就進入房間把頭上的布去掉，然後就問：「你怎樣修行？講一講。」

隆波就跟他分享說：「這個不執著、那個也不執著，既不抓能知，也不抓所知。」

阿姜布贊尊者就棒喝：「什麼涅槃？還有進有出！」又問：「繼續怎麼修行？」

隆波心想：他聽我的口音不太清楚，可能方言不一樣，就重複地講了一遍。

阿姜布贊尊者又棒喝一次：「什麼涅槃？還有進有出！」

當下，隆波的心就扔掉了，知道那個不是涅槃。如果涅槃還有變化那不是真的，知道這是不對的，心就徹底扔了。真的涅槃不是我們可以營造出來的。【想體證涅槃】絕對不可扔下戒、定、慧。如果扔下戒、定、慧，就比佛陀厲害了。

如果心想著這個不執著、那個也不執著，或者以禪定去裝飾心，讓心來到空無一物，什麼都不是，這都不是真正的涅槃。一旦從境界出來後，煩惱就回來了。有些人讓心很空、很舒服快樂，一旦從這境界跳脫出來，會比一般人情緒更壞。

10. 〈先持五戒〉

因此我們要[按步]慢慢訓練，要努力地先持戒，[在家眾]五戒（一不殺生，二不偷盜，三不邪淫，四不妄語，五不飲酒）就夠了，不需要八戒。（八戒：一不殺生，二不偷盜，三不淫，四不妄語，五不飲酒，六不著香華，即不戴花環，不塗香，七不坐卧高廣大牀，八不非時食，即過午不食）[對在家眾]，八戒是某一個時段去持，如果每一天去持，又工作很繁重的話，到了晚上身體非常累，需要吃飯（不易過午不食）。如果我們是居士，又沒有工作時，我們可以持八戒，因為我們不需用很多體力（可以過午不食）。…

大家要好好持五戒，五戒非常重要。事實上，八正道中的正語是第四條戒（不妄語），正業是含第一條（不殺生）、第二條（不偷盜）、第三條戒（不邪淫），以上共四條戒。至於第五條不飲酒戒，是屬於八正道中的正念或覺性。我們喝酒之後就沒有了覺性。事實上，真正的戒是前四條戒，但是喝酒、吸毒後，這四條戒就很容易破掉，所以它是真正的助力。八正道中事實上含前四條戒（第五條是助力）。八戒是某一個時段的去訓練自己，比如我們一直沉迷在欲貪裡面，可以選某一個時段非常堅強地去持八戒，比如，佛日、初一、十五的時候完全去持八戒（內有不淫戒）。但是有的女人修行後，執著不淫戒，不跟自己老公在一起，然後老公就有小老婆了。有的人持戒，對自己非常嚴格，也對別人非常嚴格，事實上，戒是為了要訓練自己而不是去訓練別人的，因此大家要好好地去持五戒。在適合的時機，包括初一、十五，我們可以訓練清淨的梵行（持守八戒，梵行指不淫），這是一個時段，一個時段的；而平常時，五戒則一定要持。

11. 〈學習心學到證果〉

接著，心學一定要學習：選擇一個禪法去學習我們的心，例如，唸誦佛陀佛陀時，心寧靜要知道、心散亂要知道。心散亂的時候心會

往外跑，絕大部分是跑去想。跑去想，要知道，心就會安住。

每天都要訓練在固定形式裡修行，選擇一個禪法，及時地去知道心；而不是修習一個禪法只是為了讓心寧靜，那太簡單了，讓心寧靜的禪法在佛陀之前就有了。我們修習一個禪法，心跑了知道，跑了知道，就只是知道心跑了，(可以獲得安住的[定])。如果知道別的，看到這個生滅，看到那個生滅，是在開發智慧，[定]就會掉出來。我們在固定形式裡修行，心跑了知道，跑了知道，心就安住；如果我們的心還在散亂，跑來跑去的話，我們就及時地知道心的跑動，讓心變成知者。

一旦心變成知者之後，如果還有剩餘的時間，就去看名色或身心的呈現[三實相]。如果觀色時，色沒有呈現[三實相]，就可以去思維一點點(色是無常、苦或無我的)，然後慢慢去訓練。

在我們日常生活中去發展覺性，讓眼、耳、鼻、舌、身、意[心]去接觸所緣，生起苦、樂、好、壞，有覺性去及時地知道。及時地知道是為了要看見所有生起的一切都會滅掉。而不是說為了要寧靜、要快樂，是為了看見凡是生起的一切都會滅掉。如果一直這麼做的話，到某一個階段，有的人七天、七月、七年就會體證初果。

很多人跟隆波學習，有的人學了十年還沒有證到初果，甚至有的人還不太能夠覺知自己，因為最初教法非常含蓄，後來教法就不太含蓄，直接聽隆波的 CD 就能體會到，最快的聽隆波的 CD 兩天，就可以分離蘊了，而且看到呈現[三實相]。有的人以前從來沒有修行過，許多修行過的則要坐下來，好好解決黏著的問題，因為他們絕大部分都是在打壓身、打壓心，一定要把以前的扔掉，然後真正保持中立去覺知。慢慢地去訓練，不難的。

12. 〈次第圓滿三學〉

我們別以為自己很棒，直接讓心空空的，我們要有次第地去修行。先要持戒，持五戒。如果初一、十五的話，可以去修行清淨的梵行(持八戒)。每一天在固定形式裡面修行，如果唸誦佛陀佛陀，心跑了及時地知道，心跑去想了知道；如果觀呼吸，心跑去想了知道，或者跑到呼吸上也知道；觀腹部升降，心跑了知道，心跑到腹部也知道。及時地知道心的跑動，心就會沒有刻意地安住，(成為知者)。如果心安住了，不去呵護它，跑了再知道、跑了再知道，不要呵護它一直在知

道。如果呵護它一直在知道，那是假的知者，那個不自然了。

一旦我們有了知者之後，在日常生活中去發展覺性，從眼、耳、鼻、舌、身、意[心]去接觸所緣，生起苦、樂、好、壞，我們去覺知。覺知各種各樣的心，如果覺知不到心，就去覺知身，看到身體行、住、坐、臥，不是我在行、住、坐、臥；看到身體呼、看到身體吸，不是我在呼，不是我在吸，是身體在做這些動作，不是我。要慢慢去觀，慢慢去體會。

我們的戒、定、慧圓滿之後，聖道就會生起。聖道生起四次之後，空就會徹底圓滿了，而不用去說空，那是在浪費時間。什麼時候說空，那個就不是空了。去吃飯吧！（完）

二、伴侶和歸依處

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年1月2日 B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈尋求伴侶〉

昨天是新年，隆波沒有給大家祝福，因為忘了，也因為不太關注這些。祝福只是給予大家信心，我們真正的美德才是真正的祝福。很多人喜歡去求祝福，求這個、求那個，事實上那些全是需要自己去實踐的。

有的人祈求對象，有誰新年祈求伴侶？找到[理想的]伴侶是很難的，但是找個傳宗接代是容易的，比如貓和狗傳宗接代是容易的。在這世界，人的煩惱非常強勁，要找一個真正的伴侶是很難的。耶輸陀羅跟著釋尊生生世世一起修，經歷了四大無數劫又十萬大劫，這個真的非常堅強（非常罕見）。…找到自己真正[理想的]的伴侶，要有共同的想法，一起行善、一起去做好的事情，這是很難的。

以前的家庭，女人在家養育孩子，男人出去賺錢，但現在已經相反了。這個時代，女人出去賺錢比男人更厲害，泰國的男人不會賺錢。如果可以跟外國人結婚，就去跟外國人結婚吧，現在泰國的男人不會賺錢，有的只是懶惰。現在女人很棒，賺錢很容易，男人在家裡養育孩子也可以，也沒關係。以前女人在家，男人工作，現在時代變了，男人一個人工作賺錢不夠，女人也要出去工作，回來之後，也做家務。現在這時代分著一起做，有的先生養育孩子非常棒，孩子不黏媽媽只黏爸爸，因為整天由爸爸帶。這時代已經變了，要一起分擔。如果一個只享受，另一個很辛苦，那不是真正的一對。有快樂一起享用，有痛苦一起面對，同甘共苦，這樣的難找嗎？想法一樣都很難，生命一起走是很難的。

真正的去修行，才能找到真正的人生伴侶。大家想要的是錢、名譽、地位，但事實上那只是副產品。我們去修行，作善、行好，我們得到的是提升自己的心。如果我們好好的修行，我們的心越來越高，好的人就會想跟我們在一起，壞的人也不想跟我們在一起，他們受不

了我們，會過濾掉。

女眾來寺廟，碰到寺廟的人，有的甚至讓出家人還俗，跟自己成為一對，那樣就不行。女人別讓出家人還俗，變成自己的先生。他出家越久，越不會賺錢，到時他只會騙騙配偶供養他（女眾笑）。所以大家要記住，不要讓隆波的出家弟子還俗，他們還俗了，有的只是負擔，他們不會賺錢的。

2. 〈以戒、法作真正的伴侶〉

大家要去修行！沒有人生的伴侶沒有關係，有戒、有法成為真正的人生伴侶，會一直跟我們在一起，其他的不會真的跟我們在一起。有時候我們的人生伴侶很好，但是卻先走了，走了之後也許出生在別的國家，彼此再也見不了，我們的心若不停地找，只有白白的受苦。有戒、有法跟我們在一起，活在當下，那是最好的伴侶。現在這個世界非常的動盪不安，只一個人活著，大都覺得很寂寞、無聊，因此現在女人跟女人在一起很多，男人跟男人在一起也很多。最好就是自己可以跟自己在一起。如果自己還不夠堅強，需要朋友的話，最好也要有同樣的戒，有接近的法，維持生命的觀念是類似的，這樣活在一起就會比較快樂，這樣很難找嗎？現在跟我們在一起的配偶，真的跟我們一樣嗎？幾乎百分之百不一樣，就是這麼在一起，好過比狗在一起（眾笑）。西方人沒有伴侶時，就跟貓在一起、跟狗在一起。一旦主人走了之後，就把遺產留給貓跟狗，而且有人照顧這些資產，有醫生可以照顧貓跟狗。我們的社會已經演變成這樣的狀況了。

佛陀教導說：「如果沒有人比我們更好或者跟我們差不多，一個人上路更好。」因為如果我們結交什麼樣的人，我們就會耳濡目染變成什麼樣的人。

3. 〈相應的法侶〉

在佛陀時代，出家人分成一個團、一個團在經行。佛陀看到，舍利弗尊者在經行時，很多弟子們跟著舍利弗尊者在經行。佛陀就說：「這些出家人喜歡的是智慧，他們喜歡開發智慧。」有一些人跟目犍連尊者在一起經行，佛陀說：「那些出家人喜歡的是神通。」另外一些人跟阿那律尊者經行，這些出家人喜歡的是天眼通，想知道眾生死

後，會出生在哪個地方。另外有好幾位出家人跟著提婆達多，佛陀就說：「這些人期待的就是往不好的界（元素）發展。」

佛陀跟出家人們講，出家人期待什麼？跟佛陀在一起，都是因為「界」的集合，好的界就跟好的在一起，不好的界就跟壞的在一起，如果跨越的話，就會動蕩不安。因為界跟法不平衡，就會動蕩不安。

4. 〈準備好獨自一人活著〉

佛陀說到，如果我們找不到比我們更好的人或是差不多的人，就一個人上路。如果我們會修行的話，不要害怕無聊。隆波從小的時候雖能進入禪定，年輕的時候一樣也會寂寞，因為沒有開發智慧，一個人活著也會覺得無聊，就去讀書，以前沒有網路，這是福報（心不會散亂），去讀歷史、讀法，坐著去讀，就不會覺得無聊，不停地修行下去，再也沒有寂寞跟無聊了。人一個人活著、待著，那種寧靜、祥和，是最神奇的伴侶，好過於朋友，跟寧靜在一起，寧靜是最好的朋友，非常的寂靜、祥和，非常舒服。我們要訓練自己，直到我們自己可以一個人待著，如果訓練自己一個人待著都有快樂的話，我們的生命就很舒服。我們的未來，包括那些有伴侶的人，將來也會有一個人獨自活著的時候，除非是一起翻車，同時一起走了，而後不管火化或灑在海裡，也是各走各的路。即使我們今天有伴侶，到了某一天我們都會成為獨自一個人，我們可以獨自一個人待著嗎？一定要準備好。若想跟子孫在一起，別相信可依賴他們。子孫有他們的負擔，他們來照顧我們，是照顧不了的，我們現在這個社會已經變了。原先的社會是一個農業社會，家庭會好幾代在一起，非常的溫馨，但是現在是工業社會，最多的是一對小家庭，現在已經來到老年社會，泰國已經接近來到老年社會，年輕人已經不太多了，中國已經如此，開始願意有第二個孩子，因為有的只是老人。日本也已經是老年的社會了，都是老人，不願意死，年輕人也不願意生。泰國也開始了，接下來到處都是老人了。以前老人專用的廁所只有一個，其他全是年輕人的，以後年輕人的廁所也會變少了。

老人活著，會跟什麼在一起？會跟生病在一起、跟無聊在一起，這些東西都在未來等著我們，我們能夠跟它們在一起嗎？能夠有快樂地跟它們待在一起嗎？當我們老了之後，老了也要快樂，當我們生病了也要快樂，一個人活著有快樂，死了也會帶著快樂而死，不要扔下

「法」。到了時間，「法」就會來呵護我們，會來自動幫助我們，所以要用功的去修行、去持戒，但是也要做計劃，當我們老了之後，要怎麼待著？老人要大家待在一起，組成一個團體，但這不是確定的。年輕的子孫是養育不了我們的。這些都在等著我們，我們需要先做一些準備。每一次新年，我們就更接近這些，越來越近，有老等著我們、病等著我們、死亡等著我們，愛的分離等著我們，不愛的事物等著我們，老病死等著我們，這些都是我們不愛、不喜歡的。

5. 〈自己成為自己的歸依處〉

我們要怎麼活著？要有覺性，從現在開始訓練。要有五戒，訓練心跟自己在一起，呼覺知自己、吸覺知自己，去覺知！心跑了及時地去知道，心跑了有覺性覺知自己，一旦及時地知道心的跑動，心就不跑，心就會跟自己在一起；心跟自己在一起，這就是心有正確的[定]。心跟自己在一起，有在覺知自己，接下來我們就開發智慧，去學習身的實相、學習心的實相，到了某一天，我們自己就會有快樂，就會自己成為自己的歸依處。

大家今天有依靠自己嗎？大家一直想著要依靠別人，想著要依靠隆波帕默尊者。有問題要問，大家問的問題都是一樣的，去聽 CD，要問的別人都問過了。並不是一講完了大家就立刻體證初果，而是要去用功修行，要去觀察[身心現象]，不難的！

6. 〈禪修報告〉

問一：請隆波指導觀心。

答：只要不去緊盯、專注，心就會動，就看它們去工作，最後就會看到[三實相]。如果心是遲鈍的，就不會照見到[三實相]。心可以動，不停地、輕輕鬆鬆地去觀察，很快就會看到[三實相]。當下看到什麼？看到心的動盪，接下來就會看到心自己動，不是我！知者的心也是無常的，跑動的心也是無常的，這就是看到[三實相]。

問二：請隆波指導修行狀況。

答：你想的太多了，你感覺到嗎？身和心是不同的部分，你看得出來嗎？能感覺到嗎？身心是不同的部分。苦、樂是被心覺知的對象，好、

壞、貪、瞋、癡是被心覺知的對象，常常地訓練，常常地看到身體在工作，看到苦、樂、好、壞不停地在變化，心只是一個觀者，而且會發現沒有我在哪裡。常常地去看這個。(完)

三、止觀切換

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年1月3日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈在因地作工夫〉

呼吸了，去覺知。呼吸了，去覺知——心馬上就亮堂起來了。要努力地去覺知自己，這是修行的起點。如果不會覺知自己的話，是無法修行的。把起點作好，後面自然會好；在因地作工夫，我們自然就會得到後面的成果——如果我們造的是惡因，就會受到惡果；如果我們種善因，自然會得到善果。我們正確的修行就會得到正確修行的結果，聖道跟聖果就會生起。

不用到別的地方去尋找，「法」就在我們的身、我們的心；去覺知身、覺知心，去觀身工作、去觀心工作。如果忘了自己的身、自己的心，那就是沒有修行。我們把絕大部分的時間，用在散亂，不停地走神：有身忘記身、有心忘記心，所以無法提升。

如身本來的面目去知道身、如心本來的面目去知道心，別去干擾它們。如果干擾的話，就無法看到實相。就像我們要看一個人的性格，只能偷偷地去看，如果一直緊盯著他，他就不會把真實的面貌呈現出來。心也是同樣的，如果我們緊盯它，不停地盯著它，它就空空的，沒有東西讓我們觀。

2. 〈觀心要緊隨著去覺知〉

在普普通通的生活裡，我們讓眼、耳、鼻、舌、身、[意]（心）去接觸所緣，不去控制心，要讓眼、耳、鼻、舌、身、[意]去接觸所緣，就會有時生起苦、有時生起樂、有時生起好、有時生起壞、有時生起貪、瞋、癡，我們用覺性緊隨著去覺知。「緊隨著去覺知」的意思是，讓所有感覺生起之後，用覺性緊隨去知道它生起了，但一定要快，不是昨天生起了，今天才知道昨天生起了，這樣就太慢了。觀心是是連結在當下之後生起的，觀身是觀到身體當下正在動，有個「正

在」：正在呼、正在吸、正在行、正在住、正在坐、正在臥。所以，觀身是觀「正在、當下」這一刻。觀心則是生氣了知道、貪了知道、迷了知道，就是這樣去知道，生氣了之後知道生氣了、貪了之後知道貪了、迷了知道迷了、散亂了知道散亂、萎靡不振知道萎靡不振。

3. 〈正在生氣時是無覺性的〉

為什麼無法覺知到當下這一刻正在生氣？因為當下正在生氣的時候是無覺性的。覺性跟不善法是不可能同步生起的，它們會生起在不同的時刻。什麼時候有覺性，什麼時候就沒有煩惱；什麼時候有煩惱，什麼時候就沒有覺性。因此觀心時，心貪了知道貪，心正在貪而知道心正在貪，這是不可能的，這是錯解了。

心正在貪時覺性不能生起。覺性只能生起於善法。貪是煩惱，煩惱只能生起於不善心，是不可能同步生起的。因此，觀身時，觀到當下這一刻：當下這一刻正在呼，還是正在吸。【觀心則是煩惱生起後，隨著去知道】，就這樣去覺知。

4. 〈覺知「身體的呼吸」〉

大家試著去覺知呼吸，不是緊盯在呼吸上面，這樣用是錯的，要去覺知「身體的呼吸」——身體呼，覺知；身體吸，覺知。別去緊盯在「呼吸」上，如果只覺知在呼吸上，那是在緊盯呼吸，那是屬於十遍處的「風遍」。要看到身體在呼吸——身體呼覺知，身體吸覺知，就只是覺知。別去打壓自己，心想得太多了。去覺知身體呼吸，有的人坐著觀身體呼吸但是心想得太多了。要去訓練，看到身體在呼吸，心是觀者，身跟心是分離的。

5. 〈名色分別智〉

身體呼吸，心是觀者。這是一個非常重要的一環，是開發智慧的起點。這是最基礎的智慧，稱之為「名色分別智」，看到「色」在動，心是觀者；看到「色」停，心是觀者；看到色在呼、色在吸，心是觀者；看到色在行、住、坐、臥，心是觀者；經論稱之為「名色分別智」，有智慧分離名跟色。

那些修行的大師們說：「心有觀者，就會分離蘊界。」

阿姜摩訶布瓦尊者說：「如果無法分離蘊和界的話，別在我面前吹牛說有在開發智慧。」

我們去訓練分離，看到身體呼吸，心是觀者，輕鬆自在的觀著，就像看著別人在呼吸，就像看到別人的身體，就像看到別人這就是在分離了。比如說我們看到別人，別人不是我們，我們感覺身體就像看著別人。

6. 〈處理散亂和昏沈〉

這位[學員]想得太多了！要去覺知而不是去思維，修行是要去覺知，無法用思維的，源自於念頭產生的智慧是無法戰勝煩惱的，那只是一種散亂；源自於看見實相的智慧才能夠真的戰勝煩惱。

看到身體在呼吸，心是觀者。別讓心昏昏沉沉的。如果心昏昏沉沉的，呼吸上可以加強一點點，然後抬起頭，呼吸稍微加強一點，但不要一直都在加強，接著要自然地呼吸。只是刺激一下讓呼吸清楚一點，否則就會越來越鬆，越來越昏沉。

呼吸可以稍微強一點，然後覺知。如果低下頭又會再次的昏沉。大家開始去想了，沒有看到身體在呼吸，開始跑去想了，呼吸可以再加強一點點，把頭抬起來然後再一次覺知自己。

7. 〈修行不是只要暫時的寧靜〉

要記住！我們要去訓練，每一天一定要演練，每天持續十五分鐘，在固定形式裡面修行，看到身體呼吸，心是觀者。如果不擅長於打坐，就去經行走路，看經行看到身體在走，心是觀者，是同樣的原則，要的是覺知自己，要的是讓心醒過來，而不是要寧靜，寧靜只是小兒科，很簡單不難，覺知自己更加難。

30 年以前，隆波（30 歲時）曾經去參訪祖師大德們，因為隆布敦長老說隆波已經會修行了，就出去參訪各種有名的道場，卻發現大部分的學徒都沒有在覺知自己，這些修行人[只追求寧靜]，不懂得覺知自己。

8. 〈處理散亂和昏沈〉

誰的心走神了？回來看身體的呼吸！那位戴眼鏡的[學員]心走神了，覺性太弱了，癡已經滲進來了，可以拿風油精之類的讓心醒過來。如果心太弱的话，可以找一些東西來幫忙，比如隆波說可讓呼吸加強一下，久久才做一次，別一直都在加強，這樣就不好了。以前隆波剛修行的時候，想讓覺知清楚，就一直連續加強呼吸，這只是白白的讓自己疲憊而已。（眾笑）

觀察到了嗎？剛剛大家笑的時候都沒有覺性！要不停地及時知道，呼吸了覺知、呼吸了覺知。當我們在固定形式裡面修行的時候，我們要記住：看到身體坐、看到身體呼吸，心是觀者。我們的心跑去想了，要及時地知道，再回來看呼吸的身體，心又跑去想了又及時地知道，再一次回來覺知呼吸的身體，心是觀者，身和心是分離的。別擔心分離還是不分離；如果擔心，就不會分離。只須看著身體坐著、身體呼吸，慢慢觀察。如果昏昏沉沉的，把呼吸加強一點，睜開眼睛，稍微動一動身體，或者抬頭，昏沉狀態就消失了。絕大部分的人昏沉時，就會把頭低下去，那些貓跟狗睡覺的時候，會把頭低下來，我們也是同樣的。小的眾生、大的眾生都是一樣的。

那位居士的心太緊了，想要覺知自己，卻一直在打壓自己，心就不會是知者的心，而是強迫者。

9. 〈覺性和智慧〉

修行時，我們的心只是一個知者，知道什麼？起的階段是覺知身、覺知心，這個稱之為有覺性。最後的階段是覺知身的變化、心的變化，看到[三實相]，這個稱之為有智慧。因此我們坐著呼吸，心是觀者，我們正在修行四念處。四念處有兩個階段：第一個階段是為了有覺性。第二個階段是為了有智慧。

比如，我們看到身體呼、身體吸，心沒有忘記身體，心是觀者，沒有忘記自己，這個稱之為我們有覺性，有在覺知名色：色坐著，色在呼吸。名就是心，是觀者，這麼去訓練稱之為有覺性。一旦色在呼吸，心是觀者，智慧生起時就會看到身體不是我，呼吸的身體不是我，[這麼去訓練稱之為有智慧]。

10. 〈身體只是一個皮囊〉

誰感覺到身體就像一個袋子？不停地有空氣進出，不是人、不是我、不是眾生，就像一個袋子，以前佛陀時代用的詞是一個皮囊。有個漂亮的美女想追求目犍連尊者。目犍連尊者說：「小妹！我沒有興趣，我看到的只是一個皮囊，有九個大洞，有數也數不清的小洞，裡面有髒東西一直往外流，因此我沒有興趣。」

我們能感覺到皮囊嗎？我們看這個皮囊，一會兒膨脹、一會兒收縮，我們的心是觀者，身體只是一個皮囊，不是人、不是眾生、不是我，不是他，只是一堆物質元素。有的人觀到一點點了，就生起非常深的悲悽感。悲悽要知道悲悽，別讓這種悲悽的感覺來控制心，要及時地去知道悲悽，心就會解脫自在，不會被這悲悽的感覺所控制。在座有好幾個人看到自己只是一個皮囊，而有悲悽的感覺，[這要及時地知道]。

11. 〈止觀切換〉

當我們開發智慧的時候，先分離名色，而後看到名色不是我，這是在開發智慧。我們開發智慧一段時間之後，心就會自然停止開發智慧，會自己換成去找寧靜，比如隆波當下體內開始寧靜下來，心就停止去開發智慧了，這是自然的，別去違背這[情況]。當我們在修行毗婆舍那（觀）的時候，沒有誰是一直在修行毗婆舍那的，一旦力量減少之後，心就會自動去寧靜，去找[定]。一旦寧靜下來就要去覺知自己，別讓它睡著了，心寧靜知道寧靜，我們看到身體呼吸，心寧靜時，得到奢摩他（止）。一旦有了力量，心就會抽出來安住，獨立突顯，再次看到身體呼吸，心是觀者。就這樣切換來切換去，一會兒奢摩他（止）、一會兒毗婆舍那（觀），不用嚇一跳，每個人都是這樣的。感覺到了嗎？現在心更加光明，有了力量，剛才是心集中下來去休息了。

這位[學員]的心集中下來了，有在[定]裡面開發智慧，但是後面的階段覺性太弱了，有一剎那沒有覺性，要去覺知，這個癡已經滲進來了。回來再一次覺知自己，再重新開始。

一旦我們分離名色，看到身體呼吸，心是觀者，我們在這裡開發智慧。或者有的人心力很好，覺性、禪定很好，心集中下來，不再覺

知身體，就只剩下心裡面的感覺，然後看心裡的感覺在工作，心是觀者，就可以在禪定裡面開發智慧。

學習！好好去用功修行，修行很好玩的，它會有各式各樣的變化。每一天都去修行，我們就會越來越嫻熟。

12. 〈有覺性地在固定形式裡修行〉

那位[學員]覺性太弱了，呼吸稍微加強一點，頭稍微抬起來，別忘了這個原則。修行的時候要微笑，去分離名色，看到身體呼吸，心是觀者。分離之後如果開始昏沉了，把頭抬起來，呼吸！然後去看我們的心在動盪。別去緊盯，放任心自然自在（出現鐘聲）。感覺到了嗎？誰看見了心有在動盪？如果沒有看見，那就是在緊盯、專注。去訓練隆波教的在固定形式裡面修行，就是這麼去用功。沒有覺性地在固定形式裡修行，那樣不好。例如，不停地經行，但是沒有覺性，那個不好。經行之後，昏沉或者緊盯，沒有覺性就不好了。剛才我們修行的第一個階段有得到福報，我們現在做功德迴向。...

13. 〈正確的定和邪定〉

如果沒有[定]的話，智慧是不會有的，但是[定]一定要正確，大部分修行人的[定]都屬於邪定，那是不好用的。什麼時候沒有覺性就變成了邪定。

正確的[定]有兩個部分：

第一部分是寧靜的[定]。

第二部分是可以用於開發智慧的[定]，比如，我們的心安住，看到身體呼吸，心是觀者，心安住變成觀者，這是用於開發智慧的[定]。觀來觀去後，心集中下來去休息，這是屬於寧靜型的[定]。如果我們修行對的話，心會切換來切換去，就會在這兩種[定]裡切換。

如果修行錯的話，這兩種定都沒有，全部變成邪定：打坐的時候，看到這個、看到那個（見神見鬼），根本毫無意義。這些東西隆波七歲時就看到了，根本沒有任何意義，但是有很多道場很喜歡看到這個、看到那個。隆波小時候就可以看到這個、看到那個，[如果繼續修下去]，現在應該變成邪定的大師、邪見的大師了。（眾笑）

剛才大家笑，看到了嗎？絕大部分的人都沒有覺性。這一位[學

員]打壓太強了，本來是對的，後來打壓了。誰跟隆波的眼光接觸，心都會僵硬，從臉部就可以看出來。

14. 〈每天固定形式修行至少十五分鐘〉

記得住嗎？在固定的形式裡修行，先禮佛、念經兩三分鐘就夠了，除非將「念經」作為固定形式的修行，一邊念經、一邊觀心，這個可以。一般情況下，用打坐去「觀身體呼吸」作為固定形式的修行，念經兩三分鐘，禮佛時以柔軟的心想到佛陀，然後輕鬆自在地坐著去觀呼吸。甜甜地笑一笑。別想著「我要打坐」，這樣不會有好的收穫。心很緊繃、憋悶是無法修[定]的，因為快樂是生起[定]的近因，《阿毗達摩》是這麼教的。先甜甜地笑，讓心放鬆，然後坐著去觀呼吸。如果肺部有一點點氣體就先呼氣。如果先吸氣的話，心就會緊繃。先呼氣一點點，如果心很緊的話就先從嘴巴哈出一口氣，我們的心就會放鬆。心放鬆了，看到身體呼吸，心是觀者。身和心是分離的，看到身體呼吸，心是觀者。看到這個身體不是我，不停地觀下去，心是觀者。有時心會跑去想別的東西，及時地知道心跑去想了，再覺知身體，身體有什麼變化也去知道。有時生起快樂知道、生起痛苦也知道，慢慢去覺知、慢慢去訓練。

如果我們坐著看身體呼吸，心如果跑去想了，及時地知道，我們就會既知道身也知道心。我們的心自然會看到身體呼吸，心是觀者，也將知道呼吸的身體不是我、觀者的心也不是我，我們無法控制。觀一段時間之後，心若開始昏沉，就開始停止修行，停止開發智慧，就去休息，但是不是沒有覺性，心若集中就讓它集中，讓它休息。有的人心集中下來後，就會在裡面開發智慧，包括這位[學員]可在裡面開發智慧。但是如果開發智慧後，心很累了，需要休息，就要強迫它去休息，不用開發智慧了。如果一味地開發智慧，心沒有力量。絕大部分的[學員]，看到身體呼吸，心是觀者，心集中下來就靜靜地休息；一旦有了力量、有了覺性，就再次看身體，開發智慧。如果沒有覺性，昏沉了，就把頭抬起來，呼吸加強一點，如此訓練。

一旦修完了，就把我們的功德迴向。固定形式只是十五分鐘而已，要去訓練。去吃飯吧！（完）

四、蘊的分離

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年1月3日 B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈輕鬆自在地去看身體呼吸〉

要去用功，每天至少 15 分鐘，這樣就會比現在更加棒。聽到會比現在更棒，大家就高興了。要在因地多多用功，好的結果才會來，天下沒有免費的午餐，永遠都是公平的。跟隆波學習就會發現，我們自己可以轉變自己。事實上，佛陀的法非常神奇，完全能夠在極快的速度轉變我們的心。

起步的階段去禮佛、念經一點點（幾分鐘），然後打坐，去看「身體呼吸」，別去觀「呼吸」。觀身體呼吸時，先甜甜的笑，讓心輕鬆自在。心輕鬆自在之後，就去看身體，以輕鬆自在的心去觀身體呼吸，一定要輕鬆自在，不要讓自己迷迷糊糊的。錯誤的路太多了，我們造作、演繹太多了。

要以輕鬆自在的心去看身體呼吸，覺知身體的呼吸，看到呼吸的身體是一個部分，觀者的心是一個部分。當我們開發智慧的時候，能感覺到呼吸的身體不是我，身體就像一個皮囊，呼吸時有一堆物質元素不停地進出。這些元素不斷地在自行運作，就會看到身體不是我。觀來觀去，心會跑去想別的事情，要及時地知道心跑去想了，看到心是自己在想的。呼吸時心自己跑去想了，及時地知道心跑去想了。最後智慧就會生起：知道心不是我，它們自己在工作。

輕鬆自在的去打坐一段時間後，心就會集中，有時候沒有開發智慧，就去休息，但有在覺知自己。有時候身體消失了只剩下一顆心，光明，有在覺知自己。有時候會有身體，都沒有關係，就這樣去修行。但是修行久了之後，開始昏沉，如果打坐之後昏沉了，就睜開眼睛，頭抬起來，然後呼吸加強一次，再一次去覺知。如果心會憋悶，就長長的哈一口氣，讓緊盯、憋悶的心放鬆。

這很好玩的，有的人有眼睛、有耳朵，會得到這個、得到那個。有些人集中下去，身體消失了只剩下一顆心，這人就會很舒服，接下

來身和心這一生就再也不會聚合了，永遠的分開，身跟心分離，再也不聚合了。一旦來到無色，沒有色只剩下心，抽身出來就會知道，身和心是不同的部分，再也不可能聚合了。

2. 〈蘊的分離〉

剛才在小房間裡，吉拉問隆波說，他的妻子不太修行，但是她的蘊可以分離，他非常妒忌他的老婆。

隆波說：這是自然的！蘊已經是分離的了，才稱之為蘊，蘊的意思是什麼？就是一部分、一部分。蘊的自然狀態是分離的。那些沒有修行的人，蘊已經是分離了。蘊之所以聚合，是因為煩惱生起之後，蘊就會聚合。還有另外一種的聚合，就是修行人，他們希望好，蘊就會聚合。當我們刻意修行的時候，就會聚合成一個整體，要再訓練讓它分離。一般的人他們的蘊已經分離了，但適當煩惱生起後，蘊就會變成「我」，全部聚集變成「我」了。因此不用嚇一跳，分離蘊是很自然的，我們要回到原來自然的狀態。

蘊自然就已經是分離的，只是我們把它聚集了。我們聚集蘊，有時候是因為壞、有時候是因為好。因此我們要及時地知道，慢慢地去分離，訓練下去後，就會發現，它跟自然本來就是一樣的，身體（色蘊）、各種感覺（受蘊）、念頭、界定（想蘊），心的好壞（行蘊）、覺知的心（識蘊），都是分離成一部分、一部分。…慢慢去訓練，很好。

（完）

五、不去干擾心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年4月13日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈不去干擾心〉

搖著扇子時，別白白的浪費時間，每一次的肢體動作都要覺知，但是不要以苦悶的心去覺知，要以正常、普通的心而不是僵硬的心。緊盯、僵硬是不會有結果的，哪怕是干擾心一點點就無法開發智慧，因為心已經不正確了。

為什麼無法開發智慧？我們一干擾心，心已經是不善的了。煩惱是業的原因，煩惱會讓我們造業，它們是同步進行的，就像同一天出生的人，煩惱會造業，但是煩惱和業是同步生起的。每次我們「想修行」，就會去打壓心，在那一刻，心已經被「貪」控制了。被貪控制的心是沒有覺性的，已經是不善心了。

那麼要怎麼做才可以開發智慧？由於「想修行」，心已經有了貪，要及時地知道「心有貪」，貪一滅掉，心就會覺知、覺醒，就會舒服自在。

要去看心的動盪不安：眼睛看見色，心就跑去了，能夠阻止嗎？阻止不了。[耳、鼻、舌、身、意接觸所緣]，心散亂了，我們也無法阻止，我們[只要隨著知道]，就這麼去學習。

如果我們緊盯[所緣]，緊盯到位後，就像狗或人死了，心都如如不動，這樣的心沒有辦法開發智慧。如果我們干擾心，哪怕只有一點點，我們都無法開發智慧，因為我們沒有覺性，有的只是貪。如果干擾到心苦悶時，瞋心就會生起；干擾到心沒有如願以償時，瞋心就會生起。瞋心是貪的孩子，貪是癡的孩子。

我們有覺性的話，有在覺知自己，沒有迷失，因而癡沒有生起、貪也沒有生起、瞋也沒有生起。我們覺知自己，清除了貪、瞋、癡，若心走神了，再呼吸一次，覺知自己，可哈出一口氣。[如果沒有覺性]，這是不會有什麼好的成果的。

2. 〈心從緊盯鬆脫出來〉

庫巴亞曾經分享給隆波說：「在昨天早上還是晚上，不知道心怎麼了，它們不停地在工作，究竟是在開發智慧，還是散亂？因為沒有呵護心。」

真正開發智慧的心是沒有呵護心的，如果還有呵護一點點都是沒有在開發智慧。但是我們要呵護嗎？一定要呵護，為什麼？因為我們的[定]不夠，如果我們不呵護，我們的心就會徹底迷失了。但是別呵護太過貪了，呵護到心憋悶就不好用了。呵護到最少的程度，都是有呵護的。比如，隆波看這位[學員]有沒有在呵護？眼睛一看，就全身僵硬了，半個禪堂的人心都緊繃了！為什麼知道？因為看臉就看得出來，心緊繃的人跟愉悅的人臉是不一樣的，心愉悅的人是像隆波這樣的（眾笑）。看到了嗎？笑了一下，心就鬆開了！感覺到嗎？簡單得要命。心緊盯時，怎樣可以消失？如果想著：「要怎麼去做」，越想著怎麼去做，就越進一步的去干擾！停止去做，只要笑一下，忘了緊盯，心就會鬆脫出來！一旦鬆脫出來，就去覺知：觀身工作、觀心工作。這不是什麼難的事情。

3. 〈隆波小時緊盯的經驗〉

隆波第一次訓練時也是緊盯，從小七歲的時候跟隆布李尊者學習，他教導觀呼吸：吸佛呼陀，數一、二、三、四...數到十，然後倒數十、九、八、七...。隆波小時候不會倒數，到了十之後，倒數下一個九，心就特別散亂，不喜歡，那時不知道這種倒數不符合自己的秉性、根性，只覺得不舒服，不會數，因此數到十後就從十一數到一百，再從一開始吸佛呼陀，不停地數。沒有想到數數字是為了什麼？只是祖師大德要我們這麼做，我就去做，沒有想很多。而隆波教大家怎麼去做，大家就問：「為什麼要這麼做？可不可以做別的方式？做了會得到什麼？」大家想的只是要得到。但是隆波小時候並沒有想什麼，祖師大德教導吸佛呼陀，數一數二，就這麼去做，很快心就寧靜了，沒有貪心，沒有想要得到什麼，就這麼去修行。祖師大德教導要去做就去做。一旦心寧靜了，就開始有了貪。記得這麼做之後會寧靜，就會努力地去做，然後去打壓、強迫，打壓了一段時間。

4. 〈隆波小時心往外送的經驗〉

後來隆波把心送出去玩了很久。心一旦寧靜，光明出現，就跑出去旅遊，到外面去玩，去看天堂，而地獄是絕對不去的，因為害怕鬼。心出去旅遊，去看這個、看那個，看的是不是真的？真的看到了，但是看的那些事物是不是真的？不知道！也許是心構造出來的，不是真的看到天神、鬼。小時候並沒有想很多，呼吸了心寧靜，就跟著光跑，這時不知道修行的原則。寧靜、光明之後，光射到哪個地方，心就跑到那個地方，就像我們打開手電筒，誰曾經用過手電筒？一旦打開手電筒之後，我們是看手電筒還是看光？光到哪裡心自然就到那裡，如果光特別的亮堂，就會看到這個、看到那個，但是看到的是真的還是假的？無法回答！就像我們看電影，會有主角，如狗、貓、獅子、老虎，牠們好像是真的，但事實上不是真的。我們看到的是不是真的？不知道！有一段時間的修行，到處去看這個、看那個，看到有人坐在那個地方，不知道是真人還是假人？是心構建出來的？還是真的有人坐著？區分不了，因為同樣看見了。

但是這些事情一點都不重要，重要的是要及時地知道我的心，比如，我們打坐後，看到有人坐在那個地方，不用去研究是真的還假的，而是心有懷疑，「知道心有懷疑」；心有害怕，「知道心有害怕」。又如，感覺到天神來頂禮自己了，覺得自己很厲害，要及時地知道我的心（「覺得自己很厲害」），如此才有實質的意義。

那些被我們覺知的外在對象，並沒有實質的意義，不會讓我們體證道與果，最多只是讓我們去行善。比如，看到天堂、地獄，就不敢造惡，知道要去行善，如此而已，但這不會去到涅槃。要想去到涅槃，一定要觀自己的身心，學習自己的「苦」。不見苦就不會知道法。

5. 〈隆波呵護心光明的經驗〉

隆波小時的學習，心很光明，跑去旅遊一段時間，碰到天神心不害怕，但是怕碰到鬼，此後開始努力不讓心往外跑，心寧靜後，就有另一類的[定]：心跟自己在一起。這時候有了貪：打坐後希望心可以一直歸位，便去呵護。歸位之後就去守護，如此守了一段時間。每人都會這樣修的，守護是自然的，都會去守護。剛見到隆布敦長老時，有時放逸、有時守護，這是有節奏的。有時好像沒有守護，有時處在

覺知，獨立突顯，沒有想、沒有做什麼，覺知、光明、清明、舒服，自己想：「這很厲害了，心是清明的。」將觀心，變成去緊盯、守護光明的心。

感覺到了嗎？我們修行時心會感到光明。誰修行之後感覺到心漆黑一片、模模糊糊的？請舉手。…誰修行後，感覺心輕鬆自在的？誰修行後，感覺鬱悶的？誰修行後，沒有感覺的？請舉手。沒有感覺，這說明是在緊盯，緊盯到永恆，一直那樣。隆波當時修到如如不動，什麼都不知道，靜如止水，這種狀況很難解除。誰有散亂？請舉手。要覺知自己，輕鬆自在地覺知自己。

隆波開始訓練時，同樣也會去呵護，剛見到隆布敦長老時，自己了解錯誤，以為觀心就是要去觀「知者」，要跟「知者的心」在一起，不讓它想、不讓它演繹和造作。想了，就把它清掉、清掉，心就光明、舒服。去給長老做禪修報告說：「我可以觀心了！心是怎麼樣子的？心非常的殊勝、神奇，做這個、做那個，可以做各種各樣的工作，但是我現在提升心，進入心如止水，空、光明了。」

隆布敦長老說：你這是在干擾心的狀態，並沒有在觀心！你在干擾心，想讓心變成這樣、想讓心變成不是那樣。一旦有了欲望生起，就會去干擾，這樣不好用。但是他沒有說那麼長，他說得很短，隆布敦長老說：「你沒有觀心，你是在干擾心的狀態，要重新去修！」

隆布敦並沒有講解，他要隆波自己去觀察，知道為什麼去干擾？因為有了貪，想好、想看見、想成為、想得到、想更好，就進去干擾，去呵護。把演繹和造作清除掉，以為這樣很好。事實上不好，心雖覺知自己，清明而有快樂，但是很愚痴，沒有開發智慧。一定要去開發智慧。開發智慧就是去看名色、身心的實相。

6. 〈心有非常多的禪定就去觀身〉

如果心有非常多的禪定，就退出來觀身。

如果心有非常多的禪定，觀心就沒有什麼好觀的，有的只是空空而已。但是觀身之後，就會發現身體有的只是苦，不是什麼殊勝的寶貝，因此要去覺知身；如果不願意去覺知身體，就去思維身體，這是推動心來看。如果禪定很多就去思維身體，直到心可以從卡在禪定裡面退出來，心才可以開發智慧。

那位女居士！一定要多多觀身，要去思維，去想髮、毛、爪、齒、

皮...三十二身分，每個部分、每個部分，都不漂亮、不美、不是我，是一堆物質元素，只是臨時的存在，最後都會消失。多多去思維，心就可以開發智慧。

7. 〈這時代的人適合觀心〉

有的人不會修禪定，如果去觀身，想開發智慧就有點難。如果緊盯身體，有的只是[專注的定]。如果去觀身體呼吸，可以得到[剎那的定]。

如果禪定很少的人，就去觀心，我們這代人絕大部分都屬於禪定很少、很短，適合的修行方法就是觀心，祖師大德們已經說過很久了。隆布敦長老曾經預言過，觀心將會在市區非常流行。當時隆波聽後不相信，心裡在想，這應該是錯的，怎麼可能會非常流行呢？有誰在觀心？有的只是觀身，每個道場都在觀身，比如，佛使比丘那邊，他是觀呼吸，這是身體；隆波田做手部動作，這個也是屬於身體；腹部升降也是屬於身體，去到哪個地方，一開始都是觀身體或者是觀手，沒有看到誰教導觀心，為什麼長老說接下來觀心會在市區普遍流行？但是現在已經沒有懷疑了。事實上觀心適合禪定很少的人，適合那些想很多的人。心念處適合那些思維型、念頭型、有很多看法的人。

譬如，誰有玩臉書的請舉手，是為了玩還是為了賺錢？如果賺錢去養家，那很好，隨喜你們；去弘揚正法也很好，隨喜你們。但是如果只是寫些東西[去評論別人]，不停地寫，當我們寫的時候，也會不停地去看，這就是念頭型的人，看到誰有不同的想法，對那個不滿意，就在那個地方刷版。有些滿意的就去點一下，不然別人不來點讚，這種心是屬於散亂。[定]非常的短，是屬於剎那定。因此城市裡的人，是想很多的人，適合去觀心。

這不是隆布敦長老講的，隆波在《阿毗達摩論》找到了：「心念處適合思維念頭型的人。」這跟祖師大德教導是一致的。

我們觀心，因為我們是屬於思維念頭型的人，城市裡的人不是以身體[勞力]去賺錢，絕大部分都是以思維[想]去賺錢，我們整天都在想，下了班也還找一些事情不斷地思維、散亂、想。我們的心始終是起起伏伏的，時苦、時樂、時好、時壞。

我們要以覺性去覺知，想到這件事情有快樂時，及時地知道快樂生起、安住、滅掉；想到這件事情有痛苦時，痛苦生起及時地知道痛

苦，痛苦越來越強、越來越強，及時地知道我的心，知道痛苦是無常的，剛開始痛苦只是一點點，越來越多，這是無常。我們去觀，如果真正的覺性生起，痛苦馬上滅掉，因為心裡的痛苦，只能跟瞋心同步生起，什麼時候有覺性，沒有瞋心，心裡的苦就會滅掉。瞋心是屬於心不喜歡那些所緣，如果我們有覺性，心對所緣保持中立，瞋心就不會生起，生起的瞋心會馬上滅去。

有覺性的話，慢慢去觀察，心有快樂也知道，快樂消失也知道，有痛苦也知道，痛苦越來越多、越來越少，痛苦消失也知道，不停地去觀察。心是善也知道、心不善也知道，心善而後切換成不善也有可能、心不善變換成善也有可能，變來變去，一直在變化之中，沒有誰一直是好或者是壞，心不停地在變化，我們有覺性緊隨著去覺知，這樣智慧就會生起，就會知道：凡是生起的事物，必定會滅去。

對於修行，那些想很多的人，適合禪修的方法就像隆布敦長老講的是觀心，這在城市裡會非常的普及，因為城市裡面的人想很多，不像農民不需要想很多。

農民到了時間，下了雨就去耕田，耕田之後就去播種，播種完後就去看水，水多就放掉水，水少了就灌溉水。時間到了水稻就結果，結果之後就去收割水稻，村民相互幫忙來收割。但是現在都直接用機器來收割，得到了稻穀，現在的農民已經不是真的農民了。現在的農民去租地、買種子、買農藥、買化肥、僱請別人來耕田，牛也沒有了，耕完田後，有的是僱請別人，自己什麼都不做，只是僱請別人做，或是讓機器來收割，收割完後就可以出售，剩下就沒有了。事實上沒有親自生產什麼，有的只是投資。以前的時代會用到自己的體力、兄弟姊妹的體力，還會有結餘，因為不會有什麼費用的開支。

8. 〈不超過七輩子證得初果〉

農民種水稻會得到稻穀，修行也是一樣。如果我們有戒、定、慧，到了時間，聖道就會生起。慢慢去訓練，每一天去用功，不停地去用功，不久就會得到好的寶貝。「不久」這個詞，是很可怕的詞。隆波曾經問過隆布敦長老的弟子隆波金，因為他的神通很厲害。他是一個很老實、很直的村民，問什麼就回答什麼。隆波就問他說：「師父！我們從開始修行到證得初果，花費的時間會很久嗎？」

他說：「不久、不久。」

「不久是什麼意思？」

「是不超過七輩子。」

我們大家所需的訓練是「不久」的。事實上大家來到今天，其實已經修過很多世了。為什麼一般的人不來這裡？因為他們沒有這樣的性格、習慣，大家曾經修行過，所以有這樣的習慣，會非常愛修行，想修行！

9. 〈隆波從小就喜愛修行〉

隆波小時候，隆布李尊者教導去觀呼吸，就去觀呼吸，不想什麼，只有喜歡與快樂，做了有快樂就去做，甚至去找黃色的布來穿。那時候很小，有一天，大人們買了袈裟，隔天要去寺廟供養僧眾，隆波非常喜歡就拿過來賞玩，袈裟沒有解開，以前沒有塑膠袋，是用紙包的，放到枕頭邊上睡覺，手摸著袈裟，非常喜歡，然後晚上老鼠來了，早上醒來時，腿有傷口，應該是老鼠咬的。

大人說：「昨天晚上玩袈裟，造了惡業。袈裟不是玩具，因為玩袈裟，結果被老鼠咬了。」

隆波修行有快樂，喜歡修行，沒有什麼事做就去打坐。在學校也打坐，直到工作時，白天如果下雨去不了外面，如果別人不在的話，吃完飯就打坐；如果別人在的話，就去圖書館找三藏經典，比較巴利文和泰文，讀了之後，心寧靜、心集中，而後睜開眼睛，別人也不說什麼，因為他人以為在讀三藏經典睡著了，這是一種常態。如果讀三藏特別興奮，這樣不正常；讀了之後睡著了，事實上在修行，一直在用功，從來不用祖師大德們在後面督促。在沒有見到隆布敦長老之前，一直在修禪定，以為不斷修習禪定就可以生起智慧，但是智慧就是生不起來。

隆波見到隆布敦長老之後，教導去觀心，看到心不停地在工作，苦、樂、好壞不停地在變化，觀了不久就明白了：「所有的一切都不是我，所有的一切生了就滅。」慢慢去用功，不難。

「不難」這個詞不是隆波自己說的，是隆布敦長老講的。他教隆波的第一句話就是：「修行不難！難的是那些不修行的人。讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心！」

長老知道我讀了很多的書，三藏讀了好幾遍，讀了又讀，只是不知道怎麼修行。當時佛法方面的書籍，隆波不停地讀佛使比丘的書，

去找方法怎麼可以修行用功，但是找不到。得到隆布敦長老教導的核心原則後，就去觀心，心安住之後，知道這個心跟以前修行禪定時的心是同樣一個，以前不知道。心是知者之後，不知道接下來要做什麼？隆布敦長老教導心安住之後，其實這個心就是原來的那個心。以前打坐的時候，也會碰到這個心，但是現在知道了，要用這個心去開發智慧，以安住的心、保持中立的心，看到身體工作、看到心工作，看了不久就會修行了。隆布敦長老保證說：「從現在開始，你可以自助了。」

10. 〈散亂和智慧只是一線之隔〉

隆布敦長老說你可以自助了，隆波就出去看其他的祖師大德們，看他們的道場是怎麼修行，每個道場幾乎都去了。去看他們是什麼方法？發現許多修行人最主要的是缺乏心學，沒有很好地學習心。有些人討厭心，只是在觀身，用沒有質量的心去觀身，永遠只是那樣。如果學習心，依照戒學、心學，把心準備好了，有了正確的[定]的心去開發智慧，就極其短暫，用不久的時間，就真的開發智慧了。如果沒有學習心學，心不正確，以為在開發智慧，那只是散亂而已，沒有真的開發智慧，不停地散亂。散亂和智慧只是一線之隔。如果有覺性、有[定]，就可以開發智慧。心工作時，如果有覺性、有定，就能開發智慧。心工作時，如果沒有定、沒有覺性，有的只是散亂！這區別很簡單。

11. 〈定源自於心有快樂〉

佛像放在門口那個地方，給大家去浴佛。想到佛陀，水是很清涼的，大家接觸之後心有快樂，在這很熱的季節，碰到涼水心有快樂，[定]就很容易生起。[定]源自於心有快樂。有漂亮的花朵，很清涼的水，有甜甜笑的佛陀。看到佛像甜甜的笑，看到花，很香，有清涼的水，適合於夏天，心很舒服，[定]就容易生起。憶念佛陀的恩德，佛陀真的好，有很多的美德，涅槃已經兩千六百年了，還有很多人信仰祂，供養祂，…。憶念佛陀，心就會有快樂，心就會有定。去吃飯吧！
(完)

六、消除心中的種子

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2016年4月13日 B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈沒有戒、沒有法就沒有快樂〉

看著大家的修行，好幾個人修得不錯。有的人學了很久，有的人只學了很短的時間就明白了。學了好多地方的人、學了很久的人，需要花更久的時間。剛開始修行的人，反而修得很容易，因為不用去解決舊的錯誤方法。

我們修行之後就會知道，佛教非常有價值，會帶領我們變成「真正的人」，不然我們只是一個平常的眾生。一個眾生出生後，父母只照顧到可以獨立，就像鳥帶著孩子飛，一旦小鳥會飛了，就把孩子趕出去，除非牠們是一群群的。鳥有好幾類，有的是一對一對，有的是一群一群。孩子長大後，自己幫助自己，去尋找配偶，生了孩子，繼續養孩子。我們的生命不應膚淺到這程度。我們小時候去讀書，讀書之後去工作，這是有次第的，讀書之後去工作賺錢，工作賺錢可以自助了，就去組成家庭，去養育子孫，然後死去。

現在還有新的個案，父母養育大了，讀書還沒有畢業，就已經有了自己的配偶，就已經有了孩子。有人來跟庫巴師父分享：有個小女生十三歲，跟她的朋友說，看到西方男生非常帥，就去追求，之後有了孩子，小孩子有了小小孩，父母就繼續去養育孫兒，這種生命非常的糟糕。現在這個社會非常糟，因為大家都自私自利，什麼能夠賺到錢、什麼可以引誘小孩子去犯錯的，到處都是！小孩子們也不知道怎麼保護自己，父母也沒有時間教育孩子，只是一直工作賺錢，就讓小孩上網，所以現在這個社會非常糟糕。政治也非常糟糕，甚至欺騙都沒關係，每一個機構、每一個團體都是動蕩不安。現在這個社會已經不太值得待著，非常糟糕，都自私自利，沒有戒、沒有法。我們想去別的国家，他們不讓我們待著。我們在水深火熱中要活下來，如果擁有「法」的心去待著，就會有快樂。

2. 〈戒和法正逐漸消失〉

有人問說：有些人到處罵出家人，隆波有什麼感覺？

隆波感覺很正常，真的很正常。不好的出家人讓別人罵，好的出家人別人也會罵；做好的也罵，都不做的也罵，做壞也罵，怎麼都會罵。現在這個社會不知道好壞，大家被欺騙著。比如，宗教的問題非常多，有這個問題、那個問題，出現非常多問題。以前隆波在國安局工作，有各種各樣的情況，有的只是現象，有的是真正的問題，一定要懂得區分。所有的問題，假設有一百個問題，什麼是核心的問題、什麼是次要的問題、什麼是緊迫的問題、什麼是長遠的問題，一定要區分。如果我們能夠抓住核心的問題，有時解決了核心的問題，次要的問題就解決了一半。比如說出家人不好，有這個不好，有那個不好，有一千個不好，有一萬個不好，如果我們先解決了真正的主要問題後就不難了。管理上，只要讓出家人符合戒、符合法，因為戒和法都已經有了，只要強制去執行就可以了，不用再去構建新戒、法。有的人努力去改造，說佛教有這個問題、那個問題，把問題拿出來講，結果解決不了問題，因為抓不到核心的問題。核心問題在哪個地方，解決就在那個地方。解決了核心的問題，次要的問題有時自己就會消失。如果出家人符合戒和法，壞的出家人就待不下去了。社會也來協助，但是不是由居士來管理出家人。居士們比出家人更壞，並不是比出家人更好。如果居士比出家人更好，就不需要有警察了。因此讓居士來管理出家人，馬上就有了爭執，居士們就會有不同的團體，有紅衫軍、藍衫軍等相互爭吵，這就麻煩了。

有時超越了戒和法，像有些寺廟到處去找錢，把所得集中起來，那是在消滅戒律。戒律裡規定，比如，居士們供養出家人，出家人只能跟居士說：「某位是淨人」，然後將錢放在那淨人旁邊，淨人是負責錢的人，而不是出家人。

有的人說，把出家人的錢全部集中做公用，這就把戒律清除了，如果每個人清除一點、清除一點，最後什麼戒律都不剩了。摧毀佛教有好幾種形式，有的人想獲得利益，有的是政治的利益、有的是社會的利益、有的是經濟的利益。但是他們不知道佛陀是怎麼規定的。

傷害佛教有幾個面。隆波沒有想像現在這社會，佛教能夠待存多久？現在這社會已經沒有對和錯了，社會沒有標準的話就會很難待存，我們能做什麼？我們只是少數人，只能急於去修行，讓自己從裡面跳

脫出來。

三十年以前，一位祖師大德曾跟隆波講，內容非常震撼，隆波也曾經跟大家分享過。他說：「帕默！我已經審視過了，現在地獄的眾生非常多上來了，已經出生的非常多。從現在起二十、三十年後，我們的社會就會一片火，習慣於燥熱、火熱之中。我們要急於去修行，急於去涅槃，逃離出去。原先也是這樣的，地獄的眾生出生很多，所以大家逃到泰國，但是現在又緊緊追隨而來了。」…

接下來，佛教不會在泰國待著。他是這麼開示的：「佛教在泰國待不下去了，最多不超過兩百年。」

今日看來不一定，已經非常瀕臨絕境了。

3. 〈修行次第放下身體，最後放下心〉

要持五戒，覺知自己，每天要在固定形式裡用功，剩下來的時間，在日常生活中要有覺性，讓眼、耳、鼻、舌、身、意[心]去接觸所緣，要有覺性，及時地知道身的變化、及時地知道心的變化，不停地去覺知，直到心明白了法，就會從這世界跳脫出來，就會次第地放下。修行就會對這世界越來越遠離。感覺到嗎？誰修行感覺對這世界越來越遠離的，有嗎？請舉手！感覺對這世界越來越遠離。但是有的人修行後，覺得離開這個世界有點遺憾，又把它抓起來。…

慢慢修下去，就會遠離，會感覺到身和心越來越遠離，誰感覺到身和心是不同的部分，請舉手，有嗎？接下來就會感覺到貪、瞋、癡、好、壞和心是不同的部分，它們開始分離，但是還沒有真的能夠放下，又會再次抓取。還修不夠。

要繼續用功修行。到了極致就會看到實相：「身體就是苦！」一旦看到身體就是苦，就會放下身體，扔掉身體：身體只是生、老、病、死，心再也沒有任何的動搖，能活多久就活多久，沒有任何的遺憾。繼續修行到最後，就會看到：「心本身就是苦！」心就會放下心，修行到最後的階段，心就會放下心。心清楚地照見到心，也就是知道心本身就是苦，心就會放下心。心一旦放下心，所有的蘊就徹底都放下了。如果執著於這一顆心，就會執著所有的蘊，而且有時能夠放下，但又會再一次抓取。一旦能夠徹底放下心，就會放下所有的一切，也就不會再次出生。因為抓取這顆心就會再次構建新蘊。這顆心就像樹的種子、就像芒果的種子，會再次長成芒果樹。內在有苗、有種子，

那個就是「無明」。我們一定要修行到清除種子裡真正的小苗，也就是知者的心[中的無明]。一旦它死掉，就再也沒有出生的種子了。

隆波看到這個[心的種子]的時候是居士，但是無法消滅它，曾經去問隆波貼長老說：「長老！我已經看到心的種子了，怎樣才可以消除它？」

長老甜甜地笑，笑得很甜，不停地笑，他嘴巴不張開，非常的美，非常的可愛。他說：「不停地修行下去，它會自己清除，不用著急。」

能夠清除種子，是因為徹底照見了苦。什麼時候清楚地照見了苦，就會照見心本身就是苦。什麼時候清楚地照見到苦，就會斷苦因，就會體證滅諦，就會生起聖道。因此不能夠扔掉知苦。什麼時候心知苦，心就什麼時候放下。心不知苦，心就會執著。心知道身體是苦，心就會放下身體；心知道心是苦，心就會放下心。

一旦放下身，就會執著於心，還會再次出生（於色界天），但是不會出生在欲界，不會投生為人或欲界天神，會成為梵天神，而不會迷失在身體和欲望裡面。身體是欲望的職場，身體是欲望的結果，對嗎？問一下父母。...

大家不要一直沉迷在那些壞人圈裡，要不停地修行，大家的心明白了法，大家的心就成為僧，外在我們還是居士，但是我們的內在是僧。...這一切取決於心，心好了全都好、心壞了就全壞了。接下來做禪修報告。(完)

七、只要有呼吸就可修行

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2016年4月14日B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈法比黃金更有價值〉

以前隆波去跟祖師大德們學法，一定要做規劃，要找時間，要安排假日、存錢，所有的一切都要做計劃。若是去沙武里府比較困難，絕大部分祖師大德們的地方都不是在市區而是在農村，在一些縣城裡面。最舒服的地方就是隆布敦長老和隆波蒲尊者，他們是在市區。一下火車就可以抵達隆波蒲尊者的寺廟了，隆布敦長老是在素林府，其他都是在很遠的地區，每次去都會比較難。以前沒有自己的車可以開，都是坐著長途汽車。有的農村裡面沒有車子，就要徒步過去。那時覺得聽法是非常重要的，得到法可不是一件容易的事。但是若跟以前的祖師大德們相比，他們求法更難，他們容易碰到大象、老虎，碰到這個、那個。

以前隆波在半路上只碰到車子拋錨、壞掉，並不害怕老虎，因為這時期老虎都關在動物園裡了，不用怕牠們，但是要得到法，還是非常的難。現在則很容易，只要把網路一打開，就可以聽到法了，聽多少法都行，所有一切都變得簡單。但是什麼東西太過簡單，就沒有價值了，除了那些有智慧的人才會知道真的有價值，隆波講出來的法比黃金更有價值，但是絕大部分的人都不要這寶貝。他們絕大部分都是要那些沒有意義的事情。…

2. 〈提升戒定慧〉

真正的善心，會知道因、知道果。隆波希望大家眾善奉行，但是現在很多人的善心是迷在世間的福報。如果我們將善心進一步發展（提升），就會脫離這個世間。真正的善心是無貪、無瞋、無癡，這是大善心，我們慢慢去提升無貪、無瞋、無癡。不善就是貪、瞋、癡。我們依賴於愚痴，不知道實相，才會生起貪；貪如果沒有隨逐心意，

就會生起瞋心。我們依賴於不迷失，也就是依於正知、正見，去如實了知名色或身心的實相，最後就不貪，就沒有欲望。沒有欲望就不會有苦，心裡沒有怨恨。那些屬於瞋心的家族就會有苦。什麼是無癡？無癡聽起來不太好懂，有另外一種詞稱作智慧，智慧就是無癡，就是不迷失。我們要提升智慧，從沒有智慧來到比較淺的智慧，然後越來越深的智慧、越來越成熟的智慧，最後就會解脫自在。解脫自在是因為有智慧。要想有智慧，一定要依賴於[定]，[定]是生起智慧的近因。要想[定]一定要有快樂，快樂是生起[定]的近因。要想有快樂一定要有戒，沒有戒，心不會有快樂。想殺人的人不會有快樂、想偷盜別人的不會有快樂、想發生外遇的也不會有快樂、想欺騙別人的也不會有快樂。

有戒，心就會有寧靜、有快樂，[定]就能夠生起，智慧也能夠生起。智慧生起就是清除癡，生起了無癡。眾善奉行也就是戒、定、慧。一旦沒有癡就不會有貪。如果我們知道名色、身心的實相，知道五欲本身就是苦，這個稱之為無癡，就是知道了實相。苦的原因就是欲望。知道了實相，欲望就不會生起。沒有癡，欲望（貪）就不會生起。沒有欲望，心裡的苦就不會有。心裡的苦什麼時候生起，瞋心在那個時候就伸進來了。

3. 〈修行並不難〉

慢慢去訓練，不難！並不會超越我們普通一個人力所能及的範圍。難的是那些不修行的人，隆布敦長老教導說：「修行不難，難的是那些不修行的人。」

我們每一天去用功，不斷地去修行，有一天就會明白，知道實相。若不修行，一整天只是沉迷，一直嘻嘻哈哈的，這樣是不會有結果的。如果碰到了法，還不要的話，就好像是把黃金扔掉了。有的人真的很可憐，不要好的寶貝，不停地去找那些很小的快樂。世間好像還有一點點的快樂，來自於看的快樂、聽的快樂、來自於聞、嚐的快樂，身體接觸而滿意的快樂，想到那些很好玩的事情的快樂，這些快樂都是臨時的。來自於看的快樂，臨時存在一下就消失了。看到喜歡的圖片，也會看到不喜歡的圖片，這不是我們可以選擇（指揮、掌控）的，不是每次看到的都是很美、很帥的。如果我們善業的福報現前，我們就會碰到好的色、身、香、味、觸，如果我們想指揮福報的話，那是沒

有意義的。我們在這世間要眾善奉行，何時愚痴消失了，何時就跨越這個世間。

4. 〈社會風氣變壞了〉

隆波小時候讀到一本書說：「以前的人很愚蠢。」誰曾經讀過？要很老的人才會讀過這本書。其實現在的人也一樣愚蠢。小時候相信是因為那時很愚蠢，但是現在不相信了。以前比現在更愚蠢嗎？不一定。以前的人賺了錢就去買黃金、買金項鍊埋在地上。看起來真的很愚蠢，為什麼不去買股票？買股票多聰明。以前的人錢很少，但是他們很節約；我們現在的人錢很少，但是變成世間的欠債人，究竟誰更聰明？雖擁有很多東西，但是背了很多的債，究竟誰更愚蠢？

要去用功、去修行，沒有什麼東西是我們的歸依，這個世間全是夢幻泡影，有的全是假象。壞人很多，壞人的穿著非常漂亮。當泰國開始發展經濟，為了改善整個世代，在五世皇時期，那時學習日本，日本人的智慧非常專精，教導不可以自私自利，從小時就開始訓練，排隊就必須排隊。但是我們整個社會風氣不能接受，排隊時經常會插隊，他們是最大程度的去自助，而我們一直在求別人幫忙，包括像自己的父母來我們家裡做衛生。...

出家人的圈子，看起來問題很多，但事實上只有一點點問題，如果強制他們遵守[佛陀制訂的戒和法]，就沒有任何問題，不用再去重新構建戒律。我們看到的只是現象：出家人這個壞、那個壞，那是後面的現象，只要領頭的壞，後面跟的就壞。真正的出家人，希望的是解脫自在，而不是構建很多的條條框框，構建很多新的戒律後，好的出家師父就都還俗了，剩下一些壞的出家人。為什麼抱怨整個出家人的圈子，因為我們的宗教已經瀕臨絕境了。緬甸緊隨著泰國的後塵，在緬甸三個男人中有一個出家，他們是很質樸的，但是他們現在開始發展經濟，需要勞力，出家人最後也會待不下去而還俗，最後就會滅亡。

5. 〈只要有呼吸就可修行〉

呼吸，誰知道自己還在呼吸？你沒有在呼吸嗎？正在呼，還是正在吸？如果不知道，這說明大家走神了。

呼吸，覺知自己。還有呼吸就還能修行。呼吸了覺知，呼吸了覺知。我們的呼吸數目是越來越少了，已經剩下越來越少了。要把呼吸放在最後的價值，呼吸了覺知自己，看到名、色工作，看到身體呼吸，心是觀者。呼吸時有苦、有樂、有好、有壞要去覺知，呼吸時看到所有的一切生了就滅，沒有一個我，別白白的扔掉了呼吸，不久我們就再也不能呼吸了。

來到寺廟要多多呼吸，在曼谷也必須呼吸，在這裡氧氣比較充足，睡在寺廟的人很快就醒了，很快就睡飽了，但是在曼谷怎麼睡都很疲憊。這裡很舒服，很多人來這裡跟隆波搶呼吸，隆波依然有氧氣，因為這裡樹很多，像在森林裡面。隆波住的地方比這裡的溫度低二、三度，樹下比較清涼，呼吸覺得非常舒坦，因為氧氣非常充足。曼谷空氣不好，呼吸不舒坦，那是來自過去的不善業，不善業的果報現前，就會讓我們遭遇這樣的。(完)

八、隨時憶念死亡

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2016年4月16日A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈隨時會死亡〉

大家在潑水節到處去喝酒、去玩，沒有覺性。有時候，沒有覺性的人開著車來撞我們。大家太過於重視潑水節，潑水節事實上不是泰國真正的新年，是印度的新年。在以前的書籍裡面，包括素可泰時期（1238-1438）和大城府時期（1351-1767）都沒有講到潑水節，這是後期才添加的節日，把婆羅門教的一些節日引進來了。真正的泰國新年是什麼日期，知道嗎？就是元月一日。泰國人很厲害，可以把其他的文化，只要是好玩的都接納進來。

世人都迷失在這世間，從來沒有想過，什麼時候會死？從來沒有想過：生命中的問題什麼時候會浮現？以為問題別人會碰到，自己不會碰到。想到死亡的時候都是別人死亡；想到生病的時候、殘疾的時候，都以為別人會那樣，自己不會。心一直有這樣的感覺，這太疏忽大意了！

佛陀教導我們常常憶念死亡，他曾經問過出家的徒弟們：一天想到死亡幾次？有的人說想到一次。可能是做晚課的時候，一天想一次。有的人是兩次、三次、四次、十次...。阿難尊者說他一天想一百次。佛陀說太疏忽大意了。一百次還是疏忽大意！佛陀說他自己每個剎那都想到死亡。為什麼每個剎那都想到死亡？因為佛陀的覺性已經是自動自發的了，他看到每個剎那心在生滅。一顆心生起、滅去，接著一顆心又生起、滅去，日日月月，心不停地生滅，身體也生滅變化著。誰的心一直往外送的？這就不可能每刻想到死亡，可能一天只一次。

2. 〈如何憶念死亡〉

不停地去覺知自己：我們一直在死去，呼氣一次就死了一次、吸氣一次就死了一次，心臟跳一次就死一次，心臟跳動的次數將越來越

少、越來越少，跳動的機會也越來越少，我們呼吸的機會也越來越少。不停地去覺知，覺知身體、覺知心，快樂的心生了就滅、苦的心生了就滅、好的心、貪瞋癡的心，生了就滅，看到心不停地滅失。我們就這麼多多去照見這個身、這個心，最後魔王、死神就找不到我們，我們徹底超越了死亡，我們再也不死，誰死？身體死！而心沒有死——心抵達永恆的法、永恆的元素，心跟法合一。現在我們的心跟「非法」合一，我們不停地迷失。「迷失」這詞非常好，人們創造了「迷失」這詞，真的是「迷了就會失」。

呼吸了覺知，看到身體不停地死去，感覺到它們正在死去，這個稱之為「在死之前先死」，到了真的死的時候就不會動搖了，因為已經習慣於死亡，心就沒有任何的萎靡不振，心會非常明亮，心會有[定]。

我們看見身體在呼吸，呼氣一次感覺到身體死一次、吸氣一次感覺到身體死一次，身體不停地有次第死去，心就會愉悅，這個本身就含有「死隨念」。而且有在開發智慧，有時心就會切換去開發智慧，看到身體本身是無常，不停地有次第地離散。

修行不只是觀心，我們有身也有心，什麼時候沒有看到心就去觀身，身體從來沒有跑到哪裡去。我們坐著去觀，不停地去看身體死去消失，有次第地離散。多多訓練，我們就會越來越厲害，包括[定]和智慧。我們感覺到不停地死去，心就會得到[定]，感覺到生命是無常的，心就會寧靜，感覺到身體慢慢地離散，而不是我慢慢地離散，慢慢離散的這個身體不是我，這是在開發智慧。

如果會修行的話，毗婆舍那（觀）、奢摩他（止）不是什麼難的事情，修行時可以切換。但是禪修的所緣一定要以身和心為主，若是去觀大便，那是無法修習毗婆舍那（觀）的，或者是去觀遍、觀光，那是無法修習毗婆舍那的，跟身跟心有關的所緣，是可以修習毗婆舍那的，比如我們看到身體呼吸就得到[定]，或看到身體不停的死去，感覺到身體快要死了就得到[定]，看到身體不是我，死去的不是我，有的只是不停地離散、消失，就得到智慧。

3. 〈修習止和觀的切換〉

慢慢去觀察，輕鬆自在地。大家試著修行一下。

一說到修行，大家的心就一本正經，一開始就錯了，一開始太緊

繃了！要讓心是平常的，已經聽法一段時間了，大家的心非常柔軟，適合工作，現在帶領這樣的一顆善心去開發智慧，就是看到身體在呼吸，感覺到死亡一直在生起。好！開始動手修行。別想得太多！只是想到這個身體，輕鬆自在地去覺知，看著它有次第地死去。

有的人緊盯的力度太強了。好幾個人心開始漂浮不定，散亂要知道散亂，回來覺知呼吸的身體，不停地死去。生命不停地縮短。

試著用功，就會在毗婆舍那和奢摩他之間切換：什麼時候看到[三實相]，就是毗婆舍那，什麼時候在思維、想到死亡，就是奢摩他。或者，想到呼吸的身體，這是奢摩他；看到身體呼吸是奢摩他；看到身體不停地死去，這也是奢摩他。看到身體不是我，身體不停地在變化，生命就在這一刻，而不是要很久，這是毗婆舍那。觀察一下，奢摩他的時間是比較長的，比如你感覺到不停地死去，現在還沒有完全消失，這是奢摩他。如果是毗婆舍那就會看見每一剎那、每一剎那的身體不停地在變化，是無常的，不用等很長的時間，就在當下，它是無常的，這個才是毗婆舍那。當我們真正修行的時候，心就會在奢摩他和毗婆舍那之間切換。

誰感覺到身體正在生滅的，請舉手？看到身體每個片段、每個片段在變化，不停在變，看到這個身體一直在變，稱之為看到無常。但是想到這個身體慢慢的死、慢慢的死，這是奢摩他，因為不是當下，思維很長的時間，不停地一點點死去，最後徹底死去，這是有很長的時間。如果是毗婆舍那，就會觸及到當下，當下看到身體一個片段、一個片段地死去。

有些人修行是在思維死亡，看到身體不停地在消散，生命、身體不停地在離散，思維死亡是奢摩他。當我們感覺到當下的這一刻，身心不停地在生滅變化，這是毗婆舍那；看到這個不是我，這是毗婆舍那；看到這一顆心被苦逼迫著，這是毗婆舍那，是當下這一刻。

大家散亂得很厲害，透過打坐呼吸，看到生命不停地在離散，這是非常好的事情。隆布貼尊者曾經教導說：「如果修行其他的方法，心不集中，就去憶念死亡。」憶念死亡就像隆波這樣教的也行，去看真正的身體不停地死去，就很容易切換成毗婆舍那，不難！有的人教導想到死亡會很舒服，好過很多人一直迷失。要去用功，這樣我們的生命就會好起來，會得到[定]。如果我們福報、波羅蜜夠的話，就會得到智慧，就會看到身體是無常、苦和無我，這是毗婆舍那。而不是身體不停的死去、消散，最後徹底消失，這是奢摩他。

要反覆演練，因為我們不知道死亡什麼時候出現，如果我們這麼做，當死亡來臨時，心就不會有任何的動搖，因為已經有次第地看到死亡了，最後徹底地死亡也不會有任何動搖，會發現我們的心是愉悅的，心沒有萎靡不振。看到死亡，但是心是愉悅的。看到徹底地死亡時，心不會有任何的動搖，往往是非常愉悅的。學了很久，身體這一門學科真的畢業了，徹底地觀身，觀到最極致，可以證到三果阿那含（不還果），這可不是小事。

要努力地去覺知。有的人，心喜歡散亂，要扔掉它，回來看身體不停地死去、消散，有次第地死去，[定]就會好起來，沒有[定]的心是沒有力量的。

4. 〈從禪定退出時〉

我們要從禪定裡退出來時，呼吸加強一點，深深地呼吸，如果有力量了就睜開眼睛。如果從禪定一下退出來，就會頭痛，先呼吸～哈，如果還不願意退出來，就不停地動動手，以輕鬆自在的心，去動動手、動動腳，動一動，以輕鬆自在的心，完了之後就回到外面。要去訓練，這樣禪定就會增長，否則就太散亂了。退出來時，要像隆波說的慢慢退，而不是一下退出來，否則就會頭痛。絕大部分的人不錯，少數人一直在散亂，想別的事情。有幾個人的心非常喜歡散亂，還不習慣於去覺知呼吸的身體，去看身體不停地死去、消散。如果在心裡感覺到生命越來越少，我們就不會疏忽大意。如果只感覺到別人會死，自己不會死，還會活很久，這一定是疏忽大意。要去用功，讓自己不疏忽大意，這樣非常好，否則就會一直迷失、一直沉迷。最怕口說涅槃，但是心一直想去旅遊，想要去玩。如果涅槃可以用錢買到的話，可能都去買了，但是這個一定要靠自己用功修行。去吃飯吧！（完）

九、具有覺性和智慧的心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2016年4月16日B

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈多多自助，別只想依賴隆波〉

什麼時候可以把修行和實際生活融為一體，這樣一整天就可以修得很多。什麼時候散亂，就去修奢摩他，去看生命不停地在離散、減少，每一次呼吸都如此，這是屬於死隨念。這樣就會有力量，力量多了就可以觀心工作，力量比較少就觀身。到了有一天，一定會來到最後的階段，取決於在法之前終止，還是在生命之前終止。誰確定今生是最後的一生，有嗎？讓隆波看一看。這一生是最後一生，下一世別再見面了。

要努力地覺知自己，去呼吸，多多自助，隆波並沒有說教育弟子就像小雞一樣，還是讓孩子可以自立自助，可以幫助家庭，幫助整個社會，而不是訓練大家一直是依賴隆波。無法依賴的！沒有哪一位祖師大德可以一直讓我們依賴的，我們自己才是自己的歸依處。隆波一天天老了，體力也越來越減少，有時出去講法都講不太出來，太累了。最近一段時間講法，非常疲憊，一般都有一些時間休息，如果對他們真的有益，就會忍耐地去講法。…

要多多自助，隆波已經開始呈現法給大家看了。…老不會害怕誰、病也不會害怕誰，總有一天一定會死。當我們父母死後，我們可以獨立嗎？可以自立嗎？一定要問自己。多多用功，要能夠自助。祖師大德們也是有次第地死去，沒有誰是一直活著。從佛陀以來，最後他們都是有次第地圓寂。如果有修行的人可以守護法，法就依然還存在。所以要努力地多多用功，多多自助，別一直只想依賴隆波。…

2. 〈哪些心具有覺性和智慧〉

大家有覺性地去覺知身、覺知心了嗎？覺知身、覺知心後，有覺知它們的實相了嗎？能夠有覺性去覺知身、覺知心，看到身心的實相

後，就會有智慧。不斷提升覺性和智慧，最後就會抵達純淨無染。單單只有覺性（念心所）是不會純淨無染的。隆布敦教導說：「一個人之所以抵達純淨無染，是因為有智慧。」但是智慧不會無緣無故生起的，一定要有覺性，覺性是和每一刻的善心同步生起的。有智慧的心是善心，必須要有覺性。如果沒有覺性的話，不會是善心。

沒有覺性的心是什麼？是不善心嗎？還有別的嗎？有！[無因果報心]。看的心（眼識是無因果報心，具有七遍一切心所，但沒有念心所）是沒有覺性的，同樣的，聽的心（耳識）是沒有覺性伴隨的。覺性生起的一剎那的善心，稱之為[善速行心]，此時有覺性。

眼睛看到色的一剎那，覺性還沒有生起。眼睛看到色的時候，會送訊號進到心（生起領受心），心就會開始翻譯，這時依然還沒有覺性，只是翻譯這個是這個、那個是那個（生起推度心）。接下來心就會賦予價值，當心賦予價值（生起確定心）覺得這個好、這個不好、這個苦、這個樂，還依然沒有覺性，一旦賦予價值完了之後，心就開始工作，將生起有覺性的善心（善速行心）或是沒有覺性的不善心（不善速行心），這就不一定了。我們無法選擇：心是有覺性或是有貪、瞋、癡。我們無法選擇，這是自然發生的。這一顆心決定時，稱作確定心。最重要是我們無法指揮心具有覺性或是有貪、瞋、癡。因此我們並沒有努力地讓它不自然，想指揮它、命令它，沒有誰可以指揮，因為自然的狀態是無法指揮的，而是取決於我們的心的習慣——習慣於往那個方向：習慣於生氣就很容易生氣、習慣於貪就很容易貪、習慣於癡就很容易癡、習慣於有覺性就很容易有覺性。因此，我們一定要提升自己的心，讓它習慣於有覺性。

覺性源自於什麼？源自於心牢牢記住那些[貪瞋痴的現象或狀態]，如果心可以牢牢記住那些[現象或狀態]，覺性就會自己生起。

比如，我們很容易生氣，不用去訓練讓它不生氣，而是心生氣了及時地知道、生氣了及時地知道，不停地去覺知，最後心會習慣於生起覺性，因為一旦生氣了，習慣於及時地知道生氣，覺性就會自動生起，我們並沒有刻意地讓它生起，只要一生氣馬上知道、一生氣馬上知道。如果心不習慣於那種狀態，生氣很久了就還是不知道。但是如果我們經常訓練在生氣後隨著知道，常常地看到，將來心一生氣，心就會自動地生起覺性，心馬上就會變成善心。覺性生起的一剎那，生氣就會減去，變成了過去。

3. 〈心成為唯作心〉

一旦我們的生命活在當下，就不會太苦，剩下蘊方面的苦，但是心沒有去執著蘊，心就不會有苦。心會從蘊裡分離出來，有一天我們會抵達這一點。今天還沒有抵達，沒有關係，今天我們只要有戒、有[定]、訓練開發智慧，未來就會抵達心從蘊裡跳脫出來，心跟蘊再也不聚合，也沒有任何的刻意。心一旦跟蘊不聚合，就不苦了。要抵達這一點，心一定要能夠放下心。心放下了心，心就會從所有的蘊裡分離出來。心也是蘊，從所有的世界分離出去，包括再也不執著心，心清楚地照見心，這是阿羅漢道，苦的止息就在這裡。蘊徹底地分離了，心再也不用呵護、不用去小心了，心都是唯作心，不刻意去呵護了，都是自然地做，沒有什麼動機要去造業或行善了。

4. 〈照見身心實相而不是思維或緊盯〉

要去用功，多多自助，別懶惰，隆波看到好幾個人學了很久了，但是一直沒有進步。絕大部分都有進步，有極少數的人沒有進步，因為想很多。那些迷失在世間的人和想很多的人，沒有去覺知，一直在思維，從來沒有看到[名色現象]，因為被念頭蒙蔽了。沒有看到[名色現象]就沒有看到[三實相]，沒有看到[三實相]就不會有智慧，沒有智慧就不會體證道與果。

被念頭蒙蔽時，我們看不見那些[名色現象]。迷失去想的時候，有身忘記身，有心忘記心，沒有看到名色的[現象]。當我們迷失去想的時候，生起苦、生起樂、生起好、生起壞，但是我們不知道，我們忘了名法。被念頭蒙蔽了，我們無法看到名法、色法，心迷失了，我們靠思維去領悟是不可能的。

真正的方法是，清楚地照見它們，看見色法、看見名法，然後看清它們是無常、苦和無我的，它們本身就是那樣的。我們看到實相而不是去思維。比如火熱，我們不用坐著去想：「這個是熱還是不熱。」不認識火時，被火燙了一次後，就會牢牢地記得了。看清那些[名色現象]或狀態，並不是難的事情，我們是被念頭蒙蔽了，看不到那些[現象]，如此而已。當我們看到那些[現象]時，如果我們的心沒有安住，心就會跑到那些[現象]，變成緊盯。覺知呼吸時，心跑到呼吸就變成緊盯呼吸；觀腹部升降時，心跑到腹部就變成緊盯腹部；做手部動作

時，心跑到手就變成緊盯手。全是緊盯，緊盯只能得到寧靜，智慧不會生起。

有的人懷疑說：經典上，佛陀開示說精進的人緊盯[專注、聚焦]地照見，最後徹底解脫自在。為什麼隆波說別緊盯？

這經典裡說的「緊盯」，是泰文的翻譯，其實是源自於[定]（巴利文三摩地）的翻譯。[定]有止禪和觀禪的不同。止禪是緊盯所緣，但是觀禪是心安住，去照見那些[名色現象]呈現[三實相]，不是聚焦、緊盯，而是有距離地關注所緣，心沒有跳進去，心是安住的（所以，修觀時不是緊盯所緣，而是以安住的心去照見）。

泰文翻譯自巴利文，有時譯文令人發懵。我們對學習巴利文的出家師父，一定要去支持他們、護持他們。隆波若不知道巴利文，就不能嫻熟於三藏經典。巴利文譯成泰文時有可能會發生偏差。

巴利文的三藏經典是非常重要的。翻譯成泰文時，一個人的翻譯有時會發生差距，有的譯語是以他自己領悟的詞語來翻譯。註解的人並不是都有學習巴利文三藏經典。他們把它譯成泰文，也許會發生一些偏差。現在的昭坤尊者，他說我們要看巴利文的三藏經典，否則就有可能發生偏差。

至於「呼吸」，沒有什麼巴利文不巴利文的，呼氣時覺知自己、吸氣時覺知自己。如果呼吸時心散亂，就讓心不停地看到生命越來越短（修止）。如果心舒服了，就去看身體的呼吸，心是觀者（修觀）。每天這樣訓練，別懶惰。懶惰的話，對誰都沒有任何利益。但是懶惰對某些人是有利益的，就是那些修錯的人，懶惰好過於精進，精進了很難解決！接下來做禪修報告。（完）

十、以覺性和智慧來戰勝煩惱

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2016年5月6日 A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈哪些是錯誤的修行〉

泰國人來參加禪修的請舉手，中國人來禪修的請舉手。有的人不錯，但有些人想得很多，從臉看出是想很多的人，念頭不停地盤旋，不停地造作。修行人的心門要打開，學法要知道原則。

每個國家都有人教導修行，都有好幾個門派，我們很難回答說哪個是對的，哪個是錯的，說出來也沒有什麼意義，我們好好學習更好。別說國外了，泰國各種各樣的禪修道場也是非常的多，取決於每個人的業報，有的地方學了後會更加苦悶，不停地壓抑自己、打壓自己，全是苦悶。有的地方根本不修[定]，徹底扔掉[定]。扔掉[定]有幾種方式，有的緊盯名色，最後變成專注。何時扔掉[定]，就去思維法，最後只是散亂。[定]不正確，心就會跑到兩個極端：不是散亂，就是打壓，讓自己苦悶。還有一類人修[定]，只是寧靜和空，心空空的，不想、不造作、不演繹，說這是涅槃，一切都是空，不想、不造作、不演繹。佛陀從來沒有這麼教導過。涅槃境界是我們「最終的目標」，我們一定要在「因地」上做工夫，讓八正道生起，多多發展八正道，而不是去發展涅槃、發展滅諦。

錯誤的教導到處都是，學習錯了，就會一片混亂。學了錯誤的方法，就不停地往左往右，掉到左邊、掉到右邊，失去了方向。如果把一個人丟到這修行圈裡，就會頭痛死了，因為每種修行都引用四聖諦、引用四念處，都說是修毗婆舍那，但是所修的真的是這樣嗎？一定要去證明、檢驗。

如果修行是為了少欲知足，讓我們真的離苦，那是正確的。如果是為了讓寺廟得到更多的錢，修行時一直散亂，或是沒有戒、沒有[定]，不是為了開發智慧：分離名色、觀名色呈現[三實相]，沒有走在這正確的條路上，就已經離開了正道。如果我們的煩惱沒有減少，就不好用。能夠減少煩惱的方法，一定要按照佛陀的教導，不可以靠自己

想。……佛陀教導我們以覺性和智慧來戰勝煩惱，要有[定]的心。我們的目標是要戰勝煩惱，抵達純淨無染、解脫自在，但是如果不知道方法就不好用了。那些不知道目標的人就不知道活著是為了什麼？根本沒有興趣。有的人知道目標是涅槃，但是不知道方法。有的宗教也說涅槃，但是不知道方法，只是[以苦行]讓自己受苦。

2. 〈法的實質是相同的〉

佛陀告訴我們，目標就是涅槃，也告訴我們方法就是戒、定、慧，讓我們多多去修行。修行戒、定、慧是方法，不是我們的目標，是一個方法，讓我們可以抵達最終的目標，也就是苦徹底的止息。要想止息苦，一定要熄滅煩惱。煩惱讓我們苦。有煩惱，心就會有掙扎、有執著，就會有苦生起。…

中國以前也有非常好的法，也許有出家人明白法。為什麼用「也許」？因為佛陀沒有預言說：「這個國家有、那個國家沒有。」從來沒有這麼說過，但是從觀察的角度，好的法中國也有。中國是大乘佛教，大乘裡面有個禪宗，禪宗的教導是非常接近於南傳的一支，有打坐、有發展覺性、有修習[定]，不停修行下去，能夠抓住原則，就可以通過。事實上，法並不是泰國人的，不是哪個國家的，法是佛教徒的。分成泰國人的禪修、中國人的禪修，這是世間的區分，但是是同樣的學習。佛教徒沒有範圍，出生在哪個地方、哪個國家、穿什麼樣的衣服，那不是真正區分的標準，有戒、有法、有信仰來學習佛陀的教導，動手實踐，這樣就是佛教徒，不須區分中國人的禪修、泰國人的禪修。…法的實質是同樣的。至於誰快、誰慢，取決於我們自己。隆波教導都是一樣的，都是一起來學習，並沒有開小灶給哪個團體。我們一定要知道，我們最終的目標是涅槃，一定要離苦、一定要脫離煩惱。涅槃是什麼？涅槃是欲望的止息，是煩惱的止息。

如果還有煩惱習氣，就會有欲望。比如欲貪生起，就會生起欲望想得到，得到之後就希望它可以待的久久的。想得到，稱之為「欲愛」。想一直待著，稱之為「有愛」。一旦瞋心生起，希望它消失，稱之為「無有愛」。

依於煩惱習氣，就會生起欲望，一旦有了欲望，心中會有掙扎，造作混亂，有時造作好、有時造作壞、有時造作空。有三種造作：造作好、造作壞，造作不接觸所緣稱之為「造作空」，就是讓心空空的，

不接觸什麼，這是在造作空。有的人自以為是逃離世間的阿羅漢。不是！阿羅漢是在哪個地方都行。

心一旦去造作，就會去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，變成「我」、「我的」。經由修行，我們知道心會去抓取所緣，然後放下所緣，這是很正常的，訓練就能看見。接下來，我們就會看見心抓住身然後放下身，抓住心然後放下心，可以做得到。抓取名色，抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，稱之為「有」。接著就是「生」，也就是我們得到了眼、耳、鼻、舌、身、心。抓取的那一剎那，苦會馬上生起，因為名色就是苦。名色、五蘊就是苦，六根就是苦，一旦抓取就抓取了苦。我們要訓練，直到可以清除煩惱習氣，沒有了欲望，沒有心的造作，不再去抓取名色，放下名色，就抵達最後苦的止息，抵達涅槃的終點。

涅槃並不是某一個世界，…哲學家們構造涅槃，說像一個天堂，這是為了讓人們先迷上那好的，才不至於迷失於壞的。不停地去修行，我們就會抵達空，就會接觸到真正的涅槃，沒有名法、沒有色法、沒有某一尊佛陀的形像，而是我們的心與佛是一，心與法是一，心與僧是一，涅槃不是某一個世界。…南傳直接教導去發展戒、定、慧。大乘也是希望能夠提升道與果，也不可扔下戒、定、慧，但是依賴於先想跟阿彌陀佛在一起，去持戒、去念經，念經就是在修行[定]，接下來要開發智慧，去看這世間是無常的、是苦，這世間是一場夢，修的過程不脫離戒、定、慧。如果修對了，而且量足夠的話，就會抵達涅槃，認識到真正的阿彌陀佛。阿彌陀佛不在那裡、不在這裡，就在我們的心裡。這個是一個方法。

我們真正最終的目標是苦的徹底止息。要想能夠止息苦，一定要先滅欲望，欲望是苦的因。要滅苦的原因一定要先滅無明，因為無明是所有煩惱真正的根源。我們發展戒、定、慧，最後一定要清除無明。真正能夠清除無明就是智慧，稱之為明。智慧徹底清楚地照見四聖諦，稱之為明，這是一種智慧。我們要提升這個智慧，清楚地照見四聖諦。一旦清楚地照見四聖諦，欲望再也不會生起。欲望就是苦的因，一旦欲望不生起、執著不生起，苦就沒有了。心不去執著、抓取名色，苦的止息就在那個地方。這是我們要走的路線。

我們要清除無明。能夠清除無明就能夠清除欲望；能夠清除欲望就能夠清除心的造作、掙扎。心的造作稱之為「有」。欲望構建了「有」，「有」就是我們心的造作，有時候造作好、有時候造作壞、有時候造作空，造作各種各樣的情況。

一旦有「有」，就會有「生」，心就會抓取「名色」。有了「生」就會有苦，因為名色就是苦。

3. 〈聽聞的智慧不能滅除無明〉

我們要有生起智慧的方法，能夠清除無明的方法。智慧不會無緣無故生起，我們一般認知的智慧無法清除無明，絕大部分人認知的智慧是源自於閱讀和聆聽，比如我們來聽法，無法清除無明，來聽隆波的教導無法清除無明，為什麼？因為我們聽和讀的法，是佛陀的法，是祖師大德們的法，不是我們自己的法，不是我們真正清楚照見的法，就像是把別人的拿過來，就說我有智慧了。

源自閱讀、聆聽、思維的法，只是一種記憶，不能真的好用，是戰勝不了煩惱習氣的。煩惱習氣不怕我們的記憶，記得三藏經典是戰勝不了煩惱習氣的。

佛陀的時代有一位出家人，他叫做帕泊提那，意思是「無字經」，事實上原名不知道，「無字經」是他的綽號，這綽號並不是剃度師給他取的，而是佛陀給他取的。就像對殘疾者我們叫他癩者，是屬於綽號。舍利弗也是屬於綽號，他真正的名字沒有誰知道。

帕泊提那對三藏非常的精通，哪一篇、哪一篇都記得非常的熟，可以教導非常多的人，他去頂禮佛陀的時候，佛陀就稱他為「無字經」，意思是沒有體會經文的意義，也就是[沒有照見真實的現象或真實法]。他只是背佛經，只是在頭腦裡記住，心裡沒有法。

帕泊提那聽到後非常難過，就去實際修行，最後成為一位阿羅漢，變成「有字經」，不再只是頭腦的層面。如果我們只是多多聽、多多讀，碰到佛陀時，佛陀也會叫我們無字經，沒有什麼意義。因此來自閱讀與聆聽的智慧，只是讓我們能夠知道修行的方法，但是並不會讓我們體證道與果。我們知道正確的修行方法後，要動手去修行，如果量足夠的話，就會體證道果。

我們要知道方法，體證道果並不能只是聆聽跟閱讀，閱讀與聆聽只能讓我們知道修行的方法。大家來聽隆波講法是為了知道修行的方法，一旦知道修行的方法後，要去實踐，才能夠體證道與果，才能真正的碰到阿彌陀佛，阿密陀佛是光明，是我們心裡面的光明，不是黑暗。

4. 〈思維的智慧也不能滅除無明〉

還有另一類智慧是源自於我們的思維。中國人思維比較強，喜歡想，是一個想很多的民族。世間用思維會很好，但是思維是沒辦法明白法的，為什麼思維沒辦法讓我的明白實相？因為思維跟實相是兩回事，比如想著：我是某一位天神來出生。也許不是，也許只是狗來投生。每一個人想到自己的前生前世都以為自己很偉大，是某個國王來投生的。這只是自己想的，我們想的是真的還是假的不知道。比如有一位泰國國王來投生，隆波已經碰到非常非常多的人都號稱自己是這國王的投生。他們想的也許不是事實。事實跟想是兩回事。我們坐著去想，所想的也許是對的、也許是錯的。以前以為這樣是對的，大家就去相信，有說地球是平的，後來有說地球是圓的。有些時代是禁止吃雞蛋，在六十多年前泰國相信如果吃一個雞蛋就一定要去看醫生，另外一個時期不停地廣告說：如果吃蛋黃很快就會死。禁止吃雞黃，只能吃蛋白。到了今天又可以吃了。什麼是事實？每個時代都不一樣。這些不是真理、不是實相，是在變化的，我們想的事、研究的東西，就是那樣的狀況，有可能變來變去，但是真理是不會變的，哪個時代都不會變。比如：「我們有欲望就會有苦。」哪個時代，哪位佛陀所說的真理都是不變的：「如果我們有正確的戒、定、慧，修行圓滿了，聖道就會生起。」哪個時代，哪位佛陀所說的都是一樣的，真理是不會變化的。

但是我們自己的思維，有時候是對的，有時候是錯的。現在這麼想，也許以後就不那麼想了，這不是真理。因此源自於閱讀與聆聽的智慧，能夠讓我們知道修行的方法，但是不會讓我們體證道與果；源自於思維的智慧有可能是對的，也有可能是錯的。

5. 〈如實觀的智慧才能滅除無明〉

還有另外一類的智慧，是我們一定要提升的智慧，源自於看見：如身本來的面目去看見身，如心本來的面目去看見心。身跟心本身就是苦，所以佛陀教導我們要知苦，也就是要去知道名色、身心，如身本來的面目去知道身，如心本來的面目去知道心。這是如實觀。

大家試著閉上眼睛，轉自己的頭，然後睜開眼睛，大家看到什麼？大家看到眼前的顏色，對嗎？然後說：「這個是佛像」、「這個是金佛

像」。…眼睛真正看見的是色（顏色），耳朵聽見的是聲，是聲音的波動，高高低低的聲波。至於意識，要有「想蘊」作翻譯，因此有時候我們聽到聲音還說不出這是什麼聲音，因為想蘊還沒工作，想蘊工作了才能翻譯。我們接觸到外境，比如看到色、聽到聲、聞到香、嚐到味，觸到對象後，如其本來面目地去知道對象，但是這些還不是重要的，例如，眼睛看到色並不很重要，為什麼？因為那是外面的對象，眼睛使我們不停地往外面看，不會回來看我們自己。重要的是，我們要回來看我們自己，要學習看我們自己，要以覺性和智慧來看自己。眼睛看到外面的色時，這個不是真的毗婆舍那，因為是外在的，即使看到外面的色不是我，是無常、苦和無我，有的人說這是毗婆舍那，但是那是外在的。沒有誰看到外面的色，會認為「這色是我」。誰看到這個扇子是我？如果看到扇子是我，這就偏了。

什麼東西是我？我們覺得：「這個色身是我」、「內裡的心或感覺是我」，外面的不是。我們經由學習，最後不再抓取「這色身和心是我」。我們一定要回來看，要以覺性和智慧看清自己的身和自己的心。看見有兩個階段：以覺性看見、以智慧看見。我們訓練看見，以覺性看見就是覺知到身的存在：呼氣覺知、吸氣覺知，行、住、坐、臥覺知，這稱之為「以覺性覺知身」。以覺性覺知[現象]的存在，無論是名法或色法，稱之為「有覺性」。如果是以智慧知道，就會知道名法或色法都是無常、苦、無我、不是我，無法控制，這是看到[三實相]，這是以智慧照見。覺知身時，呼氣覺知、吸氣覺知、腹部起伏覺知，這稱之為「有覺性」。如果我們先界定：「動的色身是無常、苦和無我的」，接著以感覺看見：「這色身是無常、苦和無我，不是我」，這才稱之為毗婆舍那（內觀）。或者生氣生起，及時知道生氣，這稱之為「以覺性知道」；如果看到生氣生起後，生氣自己減去，生氣臨時存在就消失，自生自滅，我們無法控制，這稱之為「無我」。臨時存在就消失，稱之為「無常」。我們看到生氣生起，它是無常、苦、無我的，這才稱之為毗婆舍那。毗婆舍那是以智慧看見。婆舍那的意思是看見，毗的意思是清楚，毗婆舍那是以智慧清楚照見，也就是看到名、色的[三實相]。覺性只是覺知到名和色，只知道名的呈現、色的呈現，只是知道這個。我們要去提升，我們能夠看見身、看見心，如實照見身心是無常、苦和無我，對名色、身心的執著就沒有了，欲望就再也不生起；一旦欲望不生起，心的掙扎就沒有；一旦心的掙扎沒有，心去抓取名色就不會有；心沒有抓取名色，心裡的苦就不會有，只剩下

身體方面的苦，這就是我們要走的線路。

隆波給大家一個簡單的概圖看一看，我們最終的目標就是涅槃。要想能夠體證涅槃，欲望就要止息；欲望要想止息，一定要有「明」，來清除無明，清除錯誤的見解。無明就是不知道四聖諦，第一個是不知道苦；不知道苦就是不如實知道名色，稱之為不知苦。只知道名色時還不知道苦，因為還沒有感覺到名色就是苦，一定要以智慧才能照見到名色就是苦。什麼時候知道苦（苦諦），就會斷苦因（集諦）；什麼時候斷苦因，什麼時候就體證滅諦，就抵達涅槃，這就是大概的線路。接下來就講到修行的方法，這是道（道諦），我們要走的那條路，讓我們如實正確地照見身、如實正確地照見心，能夠如身本來的面目去照見身、如心本來的面目去照見心，我們就會斷欲望，斷欲望就會見到涅槃。好，去吃飯吧。（完）

十一、覺知自己的智相應大善心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2018年2月24日A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈覺知自己〉

修行的核心原則，隆波已經教導給大家了，直接了當，沒有任何保留。以前祖師大德們沒有教導那麼多，以前教導的就是持戒，以及唸誦佛陀、佛陀，去打坐，讓心可以寧靜，因為那時很多人的心很散亂，打坐之後就可寧靜，但是沒有提到打坐之後去開發智慧，有時是教導出家人，但大多數是教導唸誦佛陀、佛陀，唸誦佛陀就要訓練上一年，有些人要訓練一年唸誦佛陀、佛陀。

大家若記得修行的原則，就知道「佛陀」就是「心」，就是「知者、覺醒者、喜悅者」，透過唸誦佛陀可以覺知自己的心：唸誦佛陀、佛陀時，心跑去想了知道。唸誦佛陀、佛陀時心寧靜了知道，心和佛陀在一起了及時地知道；心跑去想了知道；心跑去跟佛陀在一起，也知道。有些人使用的是觀呼吸，呼氣唸佛、吸氣唸陀，當佛陀跟呼吸結合在一起，知道。呼氣唸佛、吸氣唸陀，一旦心跑去想了及時地知道；心跑到呼吸上也及時地知道，及時地知道心的跑動。如果覺性生起，心能夠牢牢記得心跑掉的狀態，然後覺性就會自動生起。覺性生起後，就會知道心跑了，心就不跑，心就會安住，就會獲得真正的[定]，這是更高的[定]。一般的[定]只是心寧靜而已，但是更高的[定]、能夠開發智慧的[定]，就是心要安住，心要成為「知者、覺醒者、喜悅者」。「知者、覺醒者、喜悅者」就翻譯為佛陀。所以我們要訓練讓心成為「知者、覺醒者、喜悅者」。

以前有出家人說過，他跟祖師大德在一起大概一年多，只是教導唸誦佛陀、佛陀。為什麼要唸誦佛陀？不知道；唸佛陀是為了什麼？不知道；應該怎麼唸誦佛陀？也不知道，只是知道要唸誦佛陀、佛陀。他唸誦了一年，有一天跟祖師大德去托鉢，祖師大德說：你現在可以去覺知自己。為什麼？因為你以前唸誦佛陀、佛陀的時候沒有覺知自己，還不會覺知自己，現在就學習去覺知自己。又學習了一年，祖師

大德繼續又說：去覺知自己。花了很久的時間，然後心才會覺知自己。隆波把祖師大德的教導對大家講得非常[簡要]，因為現代都市的人沒有時間，可以唸誦佛陀唸上一年。隆波教導的是，選擇任何一個禪法，去知道自己的心：心走神了知道，心跑了知道，心去緊盯也知道。真正覺醒（佛陀）的狀況是心不走神，心也沒有緊盯，心舒舒服服地覺知自己。這了解要非常細膩、清楚，能夠到這一步後，才教導大家去「分離蘊」——祖師大德不會輕易教的，要我們去觀察自己，有些人做對，但大部分的人做不對，有的人可能一生都不會做對；修行者能夠真正抵達法的也有，真正很厲害的也有。大家要好好聽從祖師大德的教導去做，大家的臉看起來很聰明，但是大家不會開發智慧。以前有些人是屬於信仰型的，祖師大德教導什麼，就認真去做，他們唸誦佛陀、佛陀可以唸上一年，有些人唸誦佛陀後心很寧靜，祖師大德就繼續教導他們，去森林裡，跟老虎、蛇在一起，心就醒過來，因為害怕——害怕之後就唸誦佛陀、佛陀，如此去學習覺知自己的心。

2. 〈心跑了要知道〉

隆波用簡單易懂的話來教導大家，唸誦佛陀也可以、觀呼吸也可以，去知道心的跑動。唸誦佛陀或呼吸，為了去知道自己的心：心跑到佛陀或呼吸上了，及時地知道；心跑去緊盯佛陀或呼吸，心不動了，也及時地知道。走神了知道、緊盯了知道。心走神有兩種情況：一個是跑去想、一個是跑去緊盯。接下來，[只要]心走神，一跑就知道，一跑就知道，心就會記得走神的狀態，而後心一走神，覺性就會生起，這一定要訓練到覺性自動生起。

心走神是因為心有癡、心散亂，如果有覺性，知道心散亂了，心散亂就會自動滅掉。什麼時候有覺性，什麼時候就沒有[煩惱]；什麼時候有[煩惱]，什麼時候就沒有覺性。我們一知道散亂，覺性就會生起。要常常看到心走神、心散亂的狀態，心就會記得心散亂、心跑了，覺性就會自動生起。覺性生起後，心就沒辦法散亂。不用刻意讓心寧靜，心一歸位就會自動成為「知者、覺醒者、喜悅者」，就會自動安住、寧靜；也不是寧靜之後，心在外面。有些人打坐之後心很寧靜，但是心是在外面，心跟佛陀、呼吸在一起——心跑到佛陀、呼吸上去了。如果沒有看到的話是不行的，因為心跑掉了，心沒有歸位。

隆波教導選擇一個禪法，去知道自己的心：心跑了知道，心緊盯

了知道。心走神就是心散亂；心緊盯就是心跑出去抓住某個所緣在一起。如果有覺性，心一跑就會知道——沒有刻意去覺知，就會覺知。沒有刻意知道心跑了，就會知道心跑了。心安住並不是刻意讓它安住，不刻意就會得到真正的[定]。沒有刻意有[定]就會有[定]，沒有刻意有覺性就會有覺性，沒有刻意，因為刻意裡面是有「貪」在裡面。比如，「想要」有覺性、「想要」有定，這是有「貪」滲透在裡面，這個心並不是真正的善心，是不善心。如果心沒成為善心的話，是沒有辦法真正的開發智慧的。所以，選擇一個禪法，心跑了知道。心跑去散亂或者心跑去想，這是第一種。第二種就是心跑去緊盯所緣。

3. 〈心滅掉、心跑掉〉

以前有人觀腹部，緊盯之後心滅掉了，就是讓心一直在忍受、忍受，讓自己受罪，沒辦法忍受了，心就滅掉了。還以為自己證悟道果了，其實已經修成枯木、石頭，因為心已經滅掉了。

打坐或經行的時候，如果非常非常鬱悶，心就會滅掉，不要覺得自己已經證悟涅槃了，因為沒有了[名法]。涅槃本身也是一種所緣，一定要有心才可以接觸到涅槃。如果修行到最後心都滅掉了，以為證悟道果、涅槃了，這是不行的。涅槃也是用心去感知的，因為涅槃是法所緣。

有時打坐非常緊盯，有些人觀腹部升降，心跑到腹部上面，但是自己沒有看到；或者經行的時候心跑到腳上了，沒有看到。

如果心跑到腹部、心跑到腳上，要知道心跑掉。有些人做手部動作，心跑到手上，心緊盯這個手，還有些人心沒有去緊盯但是心跑去想，下一個動作是什麼？心一直在想。有些人做動作，可以自動的做了，但是心跑去想別的事情，不去覺知手部動作而是想別的事情，心跑了沒有看到。或者是唸誦佛陀，心跑去想，自己沒有看到，或是心跑到佛陀上面，緊盯佛陀、緊盯呼吸，自己沒有看到。

4. 〈沒有哪個禪法比哪個禪法更好〉

其實沒有哪個禪法比哪個禪法更好。如果心對就全部都對，如果心錯就全部都錯，並沒有哪個方法是最好最殊勝的，只是說哪個禪法是最適合自己。

不要忘記，一定要有覺性，要有正確的[定]，而且不是刻意的。唸誦佛陀或者觀呼吸，要有覺性，心跑去想了知道；心跑到佛陀上了，及時地去知道；心跑去呼吸上，也及時地去知道。心跑去想別的東西，忘記呼吸、忘記佛陀，也及時地知道。接下來就會得到好的覺性和好的[定]。

也可以觀腹部升降，不是說觀腹部升降是錯的。心跑到腹部去緊盯腹部，要及時地去知道；或是心跑去想別的事情，去及時地知道。所用的是同樣的原則，同樣的原則就是去覺知心、知道心。

5. 〈智相應的大善心〉

選擇任何一個禪法，去知道心，這個稱之為「心學」。我們得到的就是正確的覺性以及正確的[定]，會得到自動的覺性以及自動的[定]。然後用這些來開發智慧。最初我們要獲得覺性和獲得[定]：心有覺性，心有正確的[定]，這就是成為「知者、覺醒者、喜悅者」，心會非常輕盈、柔軟、敏捷、老老實實工作，老老實實地去覺知所緣，不緊、不硬、不遲鈍、不僵硬、也不貪、不瞋、不癡。我們一定要這樣訓練，讓心訓練成為智慧相應的大善心，這是可以開發智慧的大善心。

有些善心是不能開發智慧的。寧靜型的定的心，這是善心，但是它沒有辦法開發毗婆舍那的智慧。如果只是呵護心的寧靜，只是寧靜的話，那樣的心是沒有辦法開發毗婆舍那的智慧。

我們要訓練自己的心，讓心成為可以開發智慧的善心，而且是自動生起的，不是刻意讓它生起的。自動生起並且可以開發智慧的善心，這是非常高的大善心（智相應無行大善心）。如果只有覺性、只是寧靜，如如不動，只是跟呼吸在一起、跟「佛陀」在一起，只是寧靜的話，是沒辦法開發智慧去看到三[實相]的。非常高的善心才能開發智慧，這樣的善心是有覺性、有智慧。

6. 〈不同類型的善不善心〉

如果沒有覺性的話就不是善心。善心也分有智慧和沒有智慧兩種。比如，我們去做功德，這是善心，但是跟毗婆舍那是沒有關係的。做很多布施、做很多功德，這跟毗婆舍那沒有關係。去做很多好事並不

意味是開發智慧。比如，你放生牛，想求得身體健康，但是你放生的那個牛，可能也不會活很久。有時我們做功德是帶著貪心去做，而不是帶著智慧，智慧才是最重要的。

我們要知道，行善是為了減少自己的[煩惱]，而不是為了迎合自己的[煩惱]。如果你來聽隆波說法，希望能夠明白隆波所說的法，但是你從不修行，只是這樣求的話，是沒有智慧。你這個求是不帶有智慧的。或是做善事、做功德，問：有功德嗎？有功德、有福報的，比如，我們去放生魚、放生牛，會有功德和福報[但是不一定有智慧]。…真正可以開發智慧的善心，一定不可以缺少智慧，並不是如如不動，只是覺知自己。有的人說：隆波帕默只教導覺知自己。這個說法是不對的。如果只是覺知自己，這是不行的。如果沒有伴隨智慧，只有覺性，這是不伴有智慧的善心（屬智不相應善心）。

我們要訓練更高的伴有智慧的善心，可以開發智慧的，就是按照隆波的教導去修行：選擇一個禪法，去覺知自己的心，心跑了知道：心跑去想了知道、心跑去緊盯了知道，然後心一跑覺性就會生起，比如，我們觀腹部升降，並不是讓心寧靜：我們觀腹部升降，心跑去想了知道，心跑去腹部了知道；或者我們觀手部動作，像隆波田教導的手部動作，心跑去想了知道、心跑到手部也知道，如此常常去覺知自己的心，就會獲得伴隨著智慧的大善心，而且不是刻意讓它生起。所以，有智慧的善心有兩種，一種是刻意的（稱作智相應有行善心），一種是自動生起的（稱作智相應無行善心）。如果善心力量很夠的話，不用刻意讓它生起，它自己會生起。譬如，我們看到很可憐的人，就自動去做功德，我們不刻意做，這就是很好的善心，並不是刻意做善，是自動生起的善心，這是有力量的。另外一種人，同樣看到很可憐的人，自己沒有想做功德，但是看到自己的朋友在做功德，就先想著：我現在做功德，來世會長得漂亮，可能會很有錢。他一直這樣想，想得越多，善心的力量就越少。所以，善心也分兩種：一種是自動生起的（稱作無行），這個力量強大；還有一種是刻意讓它生起的（稱作有行），這個力量就薄弱一點。同樣的，有的不善心是自動生起的，這種不善心的力量強大。有的不善心是經過一陣才生起的，這種不善心的力量是比較弱的。比如，有人罵了我們三天三夜，我們才逐漸慢慢生起不善心，說明這個不善心的力量比較弱。如果有人罵了我們一句，我們馬上非常生氣，說明這個不善心的力量非常強。

所以，如果善心或不善心是自動生起的，說明這個力量比較強大。

如果善心或不善心要很久才生起，說明這個力量比較薄弱。

有些人練習經行，自己自動去經行，說明這個善心的力量很強。有些人要想很久，想到祖師大德教導經行有什麼好處，想很久後才去經行，說明這個善心的力量比較弱。

真正的善心是敏捷的、輕盈的，能夠老老實實的工作，能夠靜靜覺知所緣，而且是伴隨著智慧的心，安住成為「知者、覺醒者、喜悅者」，這樣的心就是用來訓練觀禪的心。

[定]有兩種：一種是寧靜型的[定]。寧靜型的[定]就是跟單一的所緣在一起，可以跟佛陀在一起，或是跟呼吸在一起，寧靜型的[定]稱為「止禪」——就是跟單一的所緣，寧靜地在一起。會獲得什麼？會獲得寧靜和快樂。另一種是[安住型的定]，稱為「觀禪」的定——就是心具有智慧，心具有可以開發智慧的[定]，心是安住的，稱為「知者的心」。以前隆波跟隨祖師大德去學習的時候，一進入寺廟，祖師大德就稱隆波為「知者」。但是現在人不太有[知者]了，現在大多是緊盯的心，還有迷失的心，而不是知者的心。

知者的心就是「知者、覺醒者、喜悅者」的心。知者的心的特徵是，心是安住的，是舒舒服服安住的，而且不是刻意去讓它安住。它的所緣是變化的，所緣可以是名法，也可以是色法。我們一定要透過訓練，讓心可以自動安住，這樣才可以開發智慧。一定要訓練到可以自動安住，而不是刻意讓它安住。

按照隆波教導的，大家選擇一個禪法，心跑了知道、心跑了知道，接下來，心一跑覺性就會生起，心就會安住，而且不是刻意地安住，是自動地安住，接下來，就可以開發智慧了，可以真正去修行毗婆舍那（觀禪）了。但是有的課程雖稱作毗婆舍那，其實只訓練奢摩他（止禪），也沒有教導正確的心學，沒有教導伴隨智慧的大善心，這是不夠的。這個智相應的大善心一定要有自動的覺性、有自動的[定]，也就是，一定要有正念和正定。

7. 〈八聖道與大善心〉

八聖道中的慧學，是正見、正思惟，就是要有正見，有正確的領悟，有正確的思維。

八聖道中跟戒學有關的，是正語、正命、正業，就是要有正當的工作，不欺負眾生也不傷害自己。

八聖道中跟心學有關的，是正精進、正念、正定。正精進是指能夠精進地減少自己的[煩惱]，並不是指精進地去經行、精進地去打坐，不是這個意思。有些人覺得自己打坐比別人久，自己很厲害，這個是迎合[煩惱]並不是正精進。我們訓練自己的心，一定要知道學習的目的是什麼：正精進就是我們這麼做是為了發展善心，減少[煩惱]。正念和正定：就是隆波剛剛教導的，選擇一個禪法，心跑了知道，就會記得這個心跑的狀態，然後心就會自動安住。我們看到心跑了知道，是在訓練心念處的正念，並不是普通的覺性。選擇了一個禪法，心跑了知道。心散亂知道心散亂，心不散亂知道心不散亂，我們在修心念處，這已經在發展正念了。散亂是正定的敵人，如果我們有覺性及時知道心散亂，這樣心就不散亂，正定就會生起。

以前給小孩子吃東西，小孩因為沒有牙齒，一定要大人咀嚼過了再給小孩子吃，但是隆波希望大家可以自助（自己幫助自己）。

總結就是，選擇任何一個禪法，去覺知自己的心：心跑去想了知道，心跑去緊盯所緣了也去知道，我們會得到什麼？心會生起正念！這已經在訓練念處的修行了。心散亂了知道，心散亂滅去心就會安住，獲得[定]，所以我們一定要訓練才會獲得好的東西，有覺性、有正確的[定]。

我們要知道修行的目標，修行並不是為了持戒成為天神，我們修行是為了可以減少[煩惱]。我們要知道修行的目標，去學習名色、身心的真相，然後用安住的心去覺知，所以隆波說：「有覺性，以安住且中立的心，去照見身心的實相。」

以安住且中立的心：這是正定。

有覺性，以安住且中立的心：這個已經含括了正精進、正念、正定。《阿毗達摩論》內容很多，我們不知道從哪裡開始。想學習，就從隆波教導的修行開始，從訓練覺性開始。

去照見身心的實相：看到心一會兒跑去想，一會兒跑去緊盯，一直跑來跑去、動來動去，接下來，智慧就會生起，就會知道跑來跑去的心是無常的，知者的心也是無常的，跑去想的心也是無常的，所有的心都是無常的，這是照見無常。知者的心，我們也沒辦法去呵護；緊盯的心，也沒辦法去控制，它自己會去緊盯；迷失的心，也沒辦法去禁止，它自己會去迷失，這個稱之為照見無我。我們可以照見無常，也可以照見無我，然後智慧就會生起。我們看到無常和無我，也看到苦，我們看到這三[實相]，稱之為看到了名色、身心的實相，這個才

是真正毗婆舍那的修行。

隆波把毗婆舍那的修行，非常簡要概括起來，希望讓大家修行可以簡單一點：「有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。」

再簡單一點就是：「選擇一個禪法，心跑了知道：心跑去緊盯知道、心散亂了知道。」

如果可以這樣訓練，我們就可以得到正念、得到正定，可以得到智相應的大善心，而且不是刻意生起的。最後智慧就會生起，就會看到：「安住的心，是沒辦法去呵護的；緊盯的心，也沒辦法去禁止的。心安住只會安住一剎那，沒有辦法去呵護它，它是無常的。心走神也是無常的」，這稱之為智慧。所以，隆波簡單概括起來講給大家聽：什麼時候知道自己的心，什麼時候抵達了心，什麼時候就抵達了法；什麼時候損失了心，什麼時候損失了所有的法。

將所有的修行概括起來，非常的短，因為大家都非常的懶，如果講太多、非常繁複的話，大家不願意學的。好了！去吃飯吧。(完)

十二、修行的鑰匙是知者的心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年11月9日A

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈念處經裡充滿著知道〉

修行取決於我們自己，隆波所教的這些已經足夠讓大家去訓練自己，已經足夠讓大家今生就可以離苦了。法不會比這個更多了。修行可以真正離苦的法就是這些。佛陀開示的法非常的多，一部分屬於世間法，那是活在這世間的法，讓各方面都很順暢，至於超越這世間的法是屬於四聖諦、五蘊、六根、十八界、二十二根，包括緣起法，但是我們不用學到全部，只需要認識五蘊、六根，以及修行的方法，也就是四念處。在四念處裡有奢摩他又有毗婆舍那，懂得[三實相]、懂得四聖諦。四聖諦是最寬廣的框架，涵括所有的法，因此在證悟阿羅漢的時候，才稱之為清楚地徹見四聖諦。四聖諦有兩個部分：世間的部分和出世間的部分。在世間的部分：欲望是因，苦是果；在出世間的部分：由道作為因，聖果也就是滅是果，這是兩對，涵括了世間法和出世間法，是真正最重要的。

我們修行一定要知道修四念處，到了時間要訓練寧靜，就帶領心去跟單一的所緣持續地在一起，有了快樂。我們要開發智慧的時候，就提升另外一種類型的[定]，也就是心安住，一旦心安住了，就能夠變成觀者（知者）。那些研究經典的人說：「知者（的心）並不在經典裡。」事實上，《念處經》裡面有的全是「知道」：「呼氣長知道、吸氣長知道；呼氣短知道、吸氣短知道。」此處誰是知者？心就是知者。但是心要成為知者必須有特質，只是研究經典理論是不可能領會的。如果沒有抓住「知者的心」，就沒有抓住修行的核心原則。阿姜曼尊者發覺到知者：「佛陀就是知者」，要提升心來到知者的程度。接下來：「呼氣長知道、吸氣長知道。」誰呼氣長？身體。呼氣長知道，誰知道？作為知者的心知道。於此既有名法也有色法，依照經典能明白的語言就是：「色法在動，名法是知者。」只是聽了這句話也不知道怎麼做。實際上，我們要提升心成為真正的知者。在《念處經》裡充滿

著「知道」：「站著的時候要清楚地知道站著、坐著的時候要清楚地知道坐著、走路的時候要清楚地知道在走。…」為什麼要清楚地知道？清楚地知道是說要穿透地知道，看到行、住、坐、臥的身體，只是色法，不是我。色法在動要知道，前進要知道、左轉右轉要知道。要不停地知道，往前邁步知道、退步也知道、左轉右轉要知道，全部都知道。但是他們說沒有知者，知者不是真的，所以他們不會修行。

經上說：「有快樂生起要知道…」，知道有快樂，但不是我快樂，不是他快樂。要真正看到快樂這個[現象]，有痛苦生起也要知道。快樂源自於有引誘的事物，色、身、香、味、觸、法來引誘，讓我們有快樂，要知道。這是屬於五欲的快樂，那些沒有引誘的快樂，不是源自於外在五欲的刺激，而是更超越的快樂，是屬於色界定的快樂、無色界定的快樂，這些快樂源自於什麼我們也要知道。快樂源自於看到滿意的色要知道，快樂源自於心裡面的寧靜也要知道，這些屬於知道感受。經上說：「心有貪也要知道心有貪，心無貪也要知道心無貪…」，全部都是知道。心有貪知道有貪，就會看到貪不是人、不是我、不是眾生。這個作為知道貪的「知者」，早期時候我們認為是我，但是什麼時候真正的覺性和智慧生起，知者就不是我了。那個我源自於我們錯誤的界定、錯誤的思維、錯誤的相信，源自於癡，只有在迷失的時候，才會有「我」的生起。

2. 〈要檢驗修行的結果〉

比如，有人去好多地方學習，修行後心寧靜下來了，感覺沒有我了。他們就會封他為「聖者」，因為已經沒有我了。但是你直接敲他一下頭，那個「我」就會衝出來，因為瞋心衝起來了。有的人不知去哪裡學的，來跟隆波說：「我已經證悟到這個階段、那個階段的法了。」有的人學了七天，就說證悟到初果、第二個七天證悟到二果、第三個七天證悟到三果、第四個七天證悟到阿羅漢，但是他一回家裡就變成凡夫了。有的人來問隆波的時候說：「我已經開悟了。」隆波不想回答，回答後有的會對隆波生氣，不回答就變成隆波認可了。因為這必須自己親證，並且檢驗煩惱習氣是不是還有？是不是證悟道與果了？如果證悟初果，就一定不能有「身見結、戒禁取結、疑結」。

如果修行時感知這個不是我、那個也不是我，看到沒有個我存在，包括我的影子都不存在，因為在那一刻的心是有禪定的，有禪定的心

是有很好的力量，是屬於善法的狀態。心如果是在善法的時候是沒有邪見的。身見結是屬於一種邪見，是錯誤的看見、錯誤的理解，那是屬於貪心裡面的錯誤見解。如果我們有覺性的話，是不會有身見結的，當下是不會存在的。但是這個還不是證悟到初果。高僧大德開示說要觀察久一點，觀察三個月。當保持禪定的時候，心是沒有邪見的狀態；不用來到禪定的狀態，只是來到近行定，就會覺得沒有「我」。這個我源自哪裡呢？如果心一旦從緊盯的狀態鬆脫出來，就遍滿了「我」。觀察的時候，要看到哪個煩惱斷了，哪個煩惱沒有斷，一定要看，看的心必須是正常、平常人的心，而不是保持禪定的心。

有的人說證悟阿羅漢了，認為自己是阿羅漢。隆波說：「那你進入禪定給隆波看。」他進入禪定，看到心跑動，去到梵天界。隆波說：「你的心有跑動嗎？跑動了，心還有來、還有去、還在找出生的地方，那個不是證悟。」一旦說不是，他的心就很鬱悶，自以為證悟了，但事實不是。…心鬱悶、傷心，那就沒有證到三果，因為還有苦、還有不滿意、還有煩躁、還有傷心。因此要去看煩惱。比如，有的出家師父，隆波問他：「師父的心還有來、還有去嗎？」一說了這句話，他就知道自己還沒證悟，這樣的人就很容易糾正。但是有的人很難糾正，糾正之後會生氣。一旦生氣只能放開他。跟他講了之後他會生氣，就不管他了。

學法別頑固，別對自己偏袒。有的人對自己偏袒，去學了之後，被封為「聖者」，就陶醉了。

3. 〈隆波檢驗修行結果的例子〉

要真的去檢測，別輕易的相信，隆波說的也別相信，佛陀沒有教導說要絕對相信，一定要自己去檢測，自己去度量，一定要用如理思維，要有技巧地去觀察自己。就像隆波曾經分享的，隆波在居士的時候，以為自己證到三果了。隆波為了檢驗煩惱還在嗎？就去借朋友的花花公子來看，第一天、第二天、第三天、第四天、第五天都沒有感覺，第六天還是如如不動，到了第七天，已經換了好幾本了，看到那個女人很漂亮，心動了，檢測自己的心，發現不是證悟三果了。那是一個驗證的方法。真的證到那層的法，那層的煩惱必定徹底斷了，再也不可能生起的。

又如，真的畢業了，心已經能夠完全放下心了，怎樣都不可能再

抓取心的。放下心後，如果會再一次把它抓取來，這心是怎麼放下心的？只是心[暫時]擺脫了漏煩惱，因為不執著，但是沒有逃脫出來。高僧大德修行能夠心放下心。隆波在居士的時候，心也能夠放下心，但是放下之後又抓起來；隆波出家的第一個戒臘，心也能夠放下心，又再次把它抓取了；去找隆布蘇瓦長老做禪修報告，他說：「再繼續修行。」經由修行，修行的人可以懂的，沒有修行是聽不懂的，只按照經典，那個狀態究竟是什麼樣子都不知道，是不可能逃脫出來的。

4. 〈知苦和斷苦因〉

我們要學的東西是四聖諦，一定要認識，什麼是苦？名色、五蘊稱之為苦。而不是失戀的苦。在四聖諦裡的苦聖諦，名色本身就是苦。身體本身就是苦。大家看到嗎？大家沒有看到！看到的是身體時苦、時樂。大家看到這個心本身就是苦嗎？沒有看到！大家看到的是這個心是時苦、時樂。因此，已經知道四聖諦嗎？不知道！只是透過大腦、透過記憶而知道，不是心在知道。我們無法看到身本身就是苦、心本身就是苦。怎樣才可以看到？一定要修行毗波舍那。想修行毗波舍那，一定要訓練心，讓它準備好可以開發智慧，一定要準備好開發智慧的[定]。經典裡教導，正定是生起智慧的近因。但是正定是什麼樣的？不知道！研究經典的人喜歡說：「每顆心都會有定（一境性）。」…但是，要他們解釋正定的時候，解釋不了，完全是兩碼子事。正定其實就是高僧大德們所講的知者的心，要是按照經典講的話，就是屬於無行（自行生起）的智相應大善心，有兩個：一個是悅受的、一個是捨受的。因此知者的心有時是快樂的，有時是捨受。誰有看到這兩個，感覺到嗎？有時快樂湧現出來、有時沒什麼感覺。開始訓練的時候快樂會頻繁生起，訓練久了就不再有快樂了，看到「苦」是真的，但是心是捨受，作為觀者，不是我苦。

這些隆波已經教很多了，跟佛陀的開示是一致的：一定要知道苦。稱之為「苦」的，就是名法和色法。我們對「苦」的職責是要知道。什麼是苦因？就是欲望。對「欲望」的職責是要斷，因此我們要動手修行。

但是大家一動手修行，就會緊盯。隆波說：「你緊盯了，知道嗎？」緊盯源自於欲望，想修行。隆波指導有些人說：「緊盯了，你知道嗎？」一旦知道之後，隆波接下來教導說：「好好地去看，緊盯是因為想要：

想要修行、想好、想知道、想看見、想成為、想獲得，要及時知道自己心的想要。」然後大家就可以斷了心的想要。有覺性地及時知道它，而不是透過找新的想要去斷舊的想要。比如，想要生起了，然後想要斷那個想要，生起了新的想要，這要有覺性地去知道。

5. 〈想要修行就去修行〉

苦就是名色，「苦」要知道。苦因就是欲望（想要），「欲望」要斷。說起來很容易，但是要斷是很難斷的。我們修行後，想著：什麼時候才可以解脫？什麼時候可以再也不出生了？心擺脫不了欲望。什麼時候還有貪心在，就不可能生起道果。因此，我們在修行的時候，若想著：「什麼時候才可以證悟？什麼時候才可以證悟？」保證這樣不可能開悟的。要不停地修行，即使沒有獲得想要，仍不停地用功，到了某一天就再也沒有想要，但是覺性、正定、智慧圓滿了，非常強而有力，已經來到初果所需的程度，[就證得初果了]。一旦過了這一點，再次重新累積，就來到另外一個等級，來到這個程度就再一次生起聖道，[證得下一果]。這個累積的過程，全都會有貪心，都會有想要修行。

想要修行就去修行，而不是想要修行，知道有想要，就不去修行了。隆波也曾經出現過智慧衝到前面去了。智慧衝到前面的時候，就會看到心想要修行，一旦知道想要後，就不修行了。那就失誤了。若你想修行，就去修行，知道自己有想要。若你想得到結果，知道自己有想要，事實上此時並沒有想修行，好好去看！是想獲得結果，並沒有想修行。我們是精進，還是懶惰？如果想修行就會精進，是不會停的，但是如果我們並沒有想修行，只想獲得結果、想證悟道果，[就會懶惰下來。有的人沒獲得道果，就懶惰下來，去造惡了]。…

6. 〈生起知者之心的方法〉

要觀察自己，慢慢去看，要有知者的心，用心作為觀者的狀態，隆波已經教過了，有兩種方法：第一個方法就像這位昆南根的進入禪定，來到二禪時，就會有知者的心，從禪定退出來後，知者的心就會獨立突顯，試著看昆南根，他的知者是獨立突顯的，光明、亮堂，不用呵護。到了時間進入禪定，退出禪定後，知者的心就會獨立突顯好

幾天。大家做不到，就來訓練另外一種[定]，稱之為剎那定，是一瞬間的[定]。訓練獲得瞬間的[定]的方法，就是有覺性不停地及時知道心的散亂。心一瞬間散亂的時候，及時地知道散亂，散亂一滅掉，安住就會生起。再一次迷失去想，及時地知道心迷失去想了，迷失去想一滅掉，就生起安住，變成知者的心。知者的心和迷失的心是相對的。迷失的心會輸給覺性。迷失了，知道迷失，迷失一滅掉，知者就會生起，只是這樣而已。就像掛在脖子上面的硬幣一樣，不是正面就是反面，不是反面就是正面，所以不是迷失就是知道，不是知道就是迷失，只是這樣而已，並沒有什麼秘密，因此我們來訓練，迷失了要快一點知道，只是這樣而已。我們訓練心迷失了快一點知道。訓練心迷失了快一點知道的方法，就是修行一種禪法，唸誦佛陀也可以、觀呼吸也可以，什麼禪法都可以，去及時地知道心，而不是修行一種禪法為了讓心寧靜，這太膚淺了，在佛陀之前就已經存在讓心寧靜的方法。我們訓練心，迷失了快一點知道。佛陀、高僧大德有開示，並不是沒有教導，例如，唸誦佛陀、佛陀，心寧靜也知道、散亂也知道，而不是唸誦佛陀或觀呼吸後強迫心寧靜。

麥姜蒂曾經直接問隆波說：「師父是怎麼修行的？為什麼我們的心可以來到同樣的境界。」

隆波說：「隆波一直觀呼吸後，知道呼吸已經停了，變成光，然後及時地知道心：心跑到光了知道，心跑到別的地方也知道，心跟著光跑天堂、地獄去玩也知道，及時地知道心，因此修行是為了及時地知道心。」

麥姜蒂說：「那跟我一樣。」但她並不是用觀呼吸而是唸誦佛陀。阿姜摩訶布瓦教她唸誦佛陀，然後把心放在鼻下這個地方，一直唸誦佛陀、佛陀，一旦心跑了知道，而不是唸誦佛陀後強迫心寧靜。唸誦佛陀、佛陀，心跑了知道、心散亂知道。心跑其實就是心散亂，一旦心跑了迅速地知道，心寧靜也知道，就是用這樣的原則，及時地知道心。及時地知道心，這個稱之為心學。了解自己的心，獲得的就是正確的定。

7. 〈獲得知者的心要去開發智慧〉

有的人聽到觀心，就說這個不行，我要觀身。我們開始必須要「了解自己的心」，而後想觀身、觀受、觀心還是觀法都可以。在開發智

慧的階段，要先獲得正確的[定]，正確的[定]源自於了解自己的心，比如，唸誦佛陀、佛陀，心跑去想了知道，跑去想了知道，正確的[定]就會生起一瞬間。再迷失、再知道，再迷失、再知道，覺知越來越頻繁，就會感覺到好像一整天在覺知，[生起知者之心]。事實上，知者的心一直處在於生滅的狀態，一會兒變成知者、一會兒變成迷失者，就會一直處在生滅的狀態。大家無法來到像昆南根的程度，就用隆波教的這個方法：修習任何一個禪法，及時地知道心的跑動。心跑了知道，我們就會獲得工具，也就是會獲得知者的心。接下來的訓練，如果擅長觀身，就看到身體呼氣、身體吸氣，一旦心變成知者（觀者）之後，就會看到呼氣的身體、吸氣的身體，是被觀察、被覺知的對象，不是我，不是我的。誰呼吸？身體呼吸，不是「我」呼吸。誰行、住、坐、臥？身體行、住、坐、臥，不是「我」行、住、坐、臥。心作為知者之後，就不再有「我」。我們有知者的心之後，去觀身體就會看到身體不是我；去觀感受就會發現感受不是我；去觀心，就會知道善心、不善心都不是我。「法念處」是非常廣的，包括所有的名法和色法，名法包括善法、不善法，也包括它們運作的整個流程，不只是看到[名色現象]，還知道這[現象]源自於什麼？比如，如果看到五蓋的生滅，這是屬於心念處，如果看到五蓋的生起是源自於什麼？就會契入到法念處，那是另外一個階段。法念處會知道因和果的來龍去脈，會更加深一層。

慢慢訓練，一旦我們獲得知者的心後，去觀色法，就會看色法的實相，因為知者是不含念頭的。如果用「想的心」去觀身體，就會出現「我」：「我在呼氣、吸氣、行、住、坐、臥。」

知者的心是無我的，我們用無我的「知者的心」去看，就沒有偏見，就會看到名法、色法的實相。能夠看到名色的實相後，心中的[正定]越來越增長，智慧也會越來越多。覺性、[正定]、智慧圓滿後，聖道就會生起。因此修行毗婆舍那時，沒有「知者的心」就別來說了，那是在作夢，因為還是「想的心」。想的心是無法去修行毗婆舍那的，只是在思維和想[概念法]，而知者的心是在知道或觀照[真實法]。因此真正修行的鑰匙是要訓練獲得知者、獲得知者的心。如果沒有獲得知者的心，怎樣都還是[離聖道]很遠，有的只是迷失的心、有的只是緊盯的心。緊盯的心，誰在緊盯？「我」在緊盯。隆波把「我在緊盯」的姿勢擺給你們看，但是隆波內心是空空的。去吃飯吧！（完）

十三、微細階段的修行問題

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年11月9日 B

整理：大溪內觀教育禪林

〈禪修報告指導〉

隆波指導學員 1：要去看所作所為的背後動機，有可能是善的，有可能是不善的；絕大部分是不善心在背後驅動。好的是你能看見。去用功。修給隆波看…，你的基本功不錯。繼續去念誦，迷了知道。念誦之後就這麼去觀，有覺知也知道、迷失也知道，那樣不錯，[定]已經好起來了。感覺到了嗎？有些人不喜歡很長的念誦，就唸短一點：「佛陀、佛陀」、「佛法僧」或「歸依佛」，什麼都行，自己創作也可以。不停地念誦，心就會有力量，心跑了知道。現在開始緊盯了，要知道，常常去觀，很好。

指導學員 2：居士們喜歡恭請隆波可以活到這個歲數、活到那個歲數、活到 120 歲。但是，老了是苦、病也是苦、死也是苦，蘊本身就是苦。要慢慢訓練，讓心和蘊徹底地分離，蘊是苦、身是苦，這是避免不了的。

指導學員 3：你的覺知已經好很多了，以前特別散亂，特別喜歡想，現在呼吸了覺知自己，心跑了知道、心跑了知道。你現在在緊盯，這樣不好，緊盯就會憋悶，要很自然地去覺知。如果是很憋悶地去覺知，不好。憋悶地去覺知說明有貪心，就會去緊盯，就會憋悶。要輕鬆自在地去覺知。迷失去想了要知道。去觀呼吸，一旦心跑了要知道。

指導學員 4：修行不錯，已經對了，有修行就會看到變化，就會越來越好，戒就會越來越清淨，越來越容易持守。心會越來越多地跟自己在一起，會看到蘊與界在工作，這樣很好，不停地去累積。別貪，心還有貪。

指導學員 5：你自己知道為什麼要來問呢？智者應該自知，去觀察自己，一旦心動盪了，心就會有時候造作好、有時候造作壞。心如果一直是呆滯的，這樣不行，但是現在心可以動盪了，很好！我們就要有覺性地緊隨著去看它的變化，最後智慧就會生起，見到所有一切生起的現象都會滅去。很好！去用功。我們修行並不是為了要好，修行是為了及時地知道自己的煩惱。修行，如果一直想要好，修行就會很難，因為一直有貪心在。修行後，要及時地知道有煩惱生起還是沒有。

譯者介紹學員 6：他（昆南根）做禪修報告很吸引人，很值得聽，因為他是禪定很厲害的一個人。他把修行用來供養三寶和隆波，他主要是觀呼吸。他講他修行的經歷。他一直對觀現象很有興趣，但是不知道找哪個老師，有一天觀呼吸到進入禪定後，有一知者抽身出來，退出時特別快樂...

隆波指導學員 6：那是非常微細的行蘊，其實就是十二緣起的「有」。不停地去觀察，那是自然呈現的，我們什麼都做不了，會感到厭離，有的人會感到苦，沒有什麼比這個更苦了，因為白天看得見、晚上也看得見。但是昆南根！你的苦還不夠多，因為特別苦後，心就會進入禪定，就不苦了。繼續觀，那些沒有禪定的人，到了這一點就會非常苦，苦到沒有什麼可以相提並論了。不停地去觀察，去看心。你的心還有貪，感覺得到嗎？要去看！你的心還有貪。怎樣才可以通過這點？心依然還有貪心，要保持中立，要知道自己還沒有保持中立。要以安住且中立的心去看這[現象]。要安住且中立，一定要有這兩個部分：安住並且中立。如果來到這一點，接下來這[現象]就會現身給我們看：輪迴就在胸口這裡盤旋。有時煩惱很強，就會造作很粗糙的輪迴、粗糙的「有」，有時煩惱很微細就會造作很微細的「有」，這些是十二緣起的「有」，很好玩。現在只有我們兩個聽得懂，其他人一頭霧水。所以，以前隆波說昆南根走的路是另外一種形式的路，是屬於智慧和禪定同步進行的那條路，也就是在禪定裡面開發智慧。有的人無法進入禪定，就先去開發智慧，禪定在後來才會出現。怎樣都會出現的，有的人第一次生起禪定的時候，就是第一次生起聖道的時候。昆南根！很好！去玩，很好玩，有的只是苦，除了苦沒有什麼現象在生，除了苦沒有什麼現象在安住，除了苦沒有什麼現象在滅，去看！隆波開始見到這個的時候，眼淚都流下來了，特別地苦，然後去頂禮

隆布蒲尊者，請問說：「怎麼辦？」那時他的寺廟有一個大型的活動，正準備要去講法。隆布蒲尊者對左右說：「等一下、等一下！要把這修行糾正一下，因為看到他特別苦。」他說：「修行一旦來到微細的階段，只剩下一點閃閃爍爍，就無法前進，對的！這是屬於心裡的躁動，急著想要通過這一點，有貪心想要離開，在這裡有非常微細的煩惱習氣，要繼續去觀。」隆布蒲尊者指導隆波一個小時也解決不了。苦啊。他說：「這是很正常的。」隆波覺得苦，接著寫信給阿姜摩訶布瓦尊者，他回信說：「我剛剛做了眼疾手術，我把書給你，你自己去看。」送了一本很厚的書。隆波看到書就特別氣餒，這麼厚的一本書，該怎麼辦？於是把書放在桌上，恭敬地頂禮，並憶念高僧大德，而後把書打開，一打開就是那一頁，說：「修行一旦來到微細的階段，就只剩下閃爍閃爍」，就像隆布蒲尊者講的一模一樣。隆波想著：「這已經知道了，但是苦啊！該怎麼辦？」到了早上去等公車時，想到自己已經扔掉「奢摩他」很久了，隆波就觀呼吸：吸佛呼陀數一、吸佛呼陀數二...數到二十八，心就進入禪定。將心抽出來時，看到胸口這地方依然在動盪，但是心有快樂，看到那個苦，但是再也不苦了。心很快樂，因為心是知者、覺醒者、喜悅者，看到那個[現象]，只是不停地消失、滅去，被逼迫著消失。這是智慧，會看到滅，已來到「壞滅智」。前面是看到生住滅，一旦微細後，不會看到生，只會看到滅，這個稱為「壞滅智」，要保持中立的心繼續去觀。這個還沒有來到「行捨智」。你感覺到了嗎？你的心還在掙扎，依然還有想要，心裡還有貪、還有煩躁，想擺脫那個[現象]，稱為煩躁不安，心裡很煩。要保持中立的心去觀。來到行捨智就會保持中立。繼續修行！很好，隆波讓人錄音，因為以後可能有人聽到這個會有一些獲益，但是其他人是不會有獲益的，因為要有初禪、二禪、三禪、四禪...。隆波一開始也是修行安般念，開始也是緊盯呼吸，就跟你修的是一樣的。後來就不一樣了，接下來進步後，有覺性地呼氣、有覺性地吸氣，再也不去緊盯呼吸，因為已經知道其中的關鍵了。大家試著在心裡面念誦，有覺性地呼氣、有覺性地吸氣。念誦的時候跟呼吸是一體的，不只是念誦，感覺到嗎？跟緊盯呼吸是不一樣的。安般念是真正大雄的[定]，是最寬廣的一種禪修方法，修習奢摩他也可以、修習毗婆舍那也行。先修習禪定，退出來開發智慧也可以，先直接在裡面開發智慧也可以，修行十遍禪也可以，因為觀呼吸可以修好幾種遍，第一個是空遍，第二個是光遍，可以修行好幾種，其中一個熟練後，其他的都可以熟練，

接下來就是用這個遍轉成那個遍去玩。不講了，其他人去玩就浪費時間了。

指導學員 7：你修行已經進步很大了，但是這一刻在緊盯，在打壓心，你感覺到嗎？會憋悶、會呆滯，要及時地知道，就是這個，別那麼做。今天就到這裡！（完）

十四、沒有回看自己就不會見到佛陀

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年11月22日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈呼吸了覺知；心跑了知道〉

要輕鬆自在地呼吸。呼吸了覺知、呼吸了覺知，常常這麼去修行。而後去唸誦或者做什麼都行。去觀呼吸，唸誦以後再修。起步的階段，緊盯好過於放任自己走神。如果一直在走神是永遠不會對的。緊盯是因為想好、想修行。去觀察，緊盯就會鬆開。呼吸了去覺知自己，呼吸了去覺知自己，這麼去訓練，讓心可以先歸位。

事實上，修行任何一種（業處）都行，只需要及時地知道自己的心就行了。但是現在你觀自己的心觀不了，所以修行就很容易錯，要先帶領心跟身體在一起，先透過呼吸來跟自己在一起，觀呼吸的時候心就會回來，一旦回來了之後，再唸誦也行。一旦心跑了，就可以看得到心跑了，心跑了知道、心跑了知道，就可以去唸誦了。現在隆波讓你先呼吸，是為了讓你的心先回家。

修行並不是什麼難的事情，訓練及時地知道那些[現象]。稱之為[現象]的事物，有兩種：名法和色法。色法，比如身體。身體一會兒呼氣、身體一會兒吸氣、身體一會兒行、住、坐、臥，我們去及時地知道身體的那些[現象]與狀態，身體處在於什麼樣的姿勢或怎樣呼吸都知道，心才會有覺性和[定]。

如果沒有覺性就迷失了。忘了身體動，心有任何動靜也忘了，稱之為「沒有覺性」，這是不好用的。另外一個就是[定]。一定要安住，如果心一直在走神的狀態，這是不行的。我們訓練去看[現象]，如果觀「心的現象」，就直接去觀心的現象和狀態，比如，心有快樂要知道、心有痛苦要知道、心有貪瞋癡了也知道，不停地去觀，訓練去觀這些[現象]。心跑去想也知道、心跑去看也知道、心跑去聽聲音、跑去聞、跑去嚐、跑去觸也知道，稱之為訓練「覺知名法的現象」。名法有兩個部分：一個是心本身，一個是跟心同步生起的心所。觀名法有兩個狀態：一個是心。一個是心所。心是感知所緣本身，它可以生

起在六個地方：生起在眼、耳、鼻、舌、身、心。如果我們想真正地觀「心本身」是透過六個根門：當下心跑去看了及時地知道、跑去聽了及時地知道，跑去聞了、跑去嚐了、跑去觸了、跑去想了都及時地知道。在六個根門裡面，有三個部分是生起最頻繁的，就是去看、去聽、去想。真正的冠軍是「去想」。我們要及時地知道心跑去想了、心跑去想了知道。在心跑去想的時候，絕大部分的人是心迷失去想。我們不去阻止心跑去想，因為心有職責去想，不用去阻止它。

2. 〈不是讓心空空的〉

有的人教導「不要想」，他們引用隆布敦長老的開示：「想多少也不知道，停止想才會知道」，但是他們忽略了第三句話，隆布敦長老是說：「想多少也不知道，停止想才會知道，但是一定要仰賴於想。」這最後一句話「要仰賴於想」，是說讓心跑去想，我們要有覺性及時地知道，跑去想的心就會滅掉，生起「知者的心」。「知者的心」和「想的心」不會同步生起，它們是不同的片刻。因此一放任心去想，知者的心就滅掉，生起想的心；有覺性及時地知道心迷失去想了，迷失去想的心會滅掉，知者的心就會生起來代替。如此慢慢訓練。因此我們不打壓自己，強迫自己不去想。可以去想，只是想了之後要及時地知道：心跑去迷失在念頭的世界裡了。要觀心就這麼去觀，而不是讓心空空的。

隆布敦長老曾經教導隆波去觀心，隆波就去看知者，就只抓住這個心，讓它不想、不演繹、不造作（今日有人也這麼修的）。接著，隆波去頂禮隆布敦長老，長老說：「修錯了，心有職責去想、演繹、造作，你讓它不正常了。」因此，想多少不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想。讓它去想，一旦想的心生起，知者的心就會滅掉；一旦知道心去想了，想就滅掉，知者的心就會生起。我們訓練去觀心的生滅[現象]，想的心和知者的心是不同的。接下來智慧就會生起，就會看到知者的心也是無常的、想的心也是無常的；知者的心是無法掌控、想的心也是無法阻止的。心是自行在運作的，見到這個是智慧。如果能夠澈見到心，就會看到心本身不是我，如果心不是我了，五蘊本身是心的產物，再也不是我了。外面的世界是透過心呈現，因而所有外面的世界也都不是我了，「我」會徹底消失不存在，就會證得了「預流果（須陀洹）」。

3. 〈觀身或受或心，都進入法念處〉

如果我們觀心觀不了，心迷失去想也不知道，心跑到哪裡從來不知道，那就先觀身，先回到身體來先訓練觀身的[現象]，比如，身體呼氣知道嗎？身體呼氣、吸氣知道嗎？根本沒有什麼難的，誰都可以知道的，只是大家不想知道、忘了知道，隆布敦長老才會開示說：「修行不難，難的是不修行的人，讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心。」

如果讀自己的心讀不出來就觀身，隆普曼尊者教導說：「觀心觀不了，就先觀身。」觀身好過於迷失在念頭的世界裡。觀身並不是什麼難的，身體從來沒有消失到哪裡去，比如，當下這一刻，身體呼氣還是吸氣？去感覺。如果不喜歡觀呼吸，因為它太細膩了，那就去看身體的行、住、坐、臥。當下這一刻身體坐著，去感覺身體在坐著，心是觀者，就會開始有身跟心兩個部分。觀身時並不是沒有心，不論觀什麼，都必須有心作為觀者。有的人說：「起步的階段必須要觀身，別去觀心。」那是自己想像出來的。第二門學科稱之為「心學」，表示要先了解心才可以開發智慧。開發智慧可以透過觀身、觀受也可以、觀心也可以、觀名法色法也可以、觀善法不善法也可以（所以，不是一定要先觀身）；至於知道名法和色法、知道善法和不善法的運作流程，那是屬於心的整個運作流程，稱之為「法念處」。法念處比觀心更深一層。觀心只是心有快樂知道、心有痛苦知道、心好知道、心壞知道，就是知道這些，不停地去觀察。但是法念處就要知道：為什麼心會好、為什麼心會壞？為什麼五蓋會生起、怎麼樣五蓋才不會生起？為什麼七覺支會生起、怎麼樣七覺支不會生起？要知道整個運作流程，知道蘊、知道界、知道六根門、知道二十二根、知道緣起法，這些都是屬於法念處，事實上很難，大家一開始從法念處下手是不行的。先從身、受、心之一開始，最後就會自行契入法念處，每個人證悟道果時都會照見到緣起法，生起四聖諦，每個人到最後都會契入法念處。

4. 〈觀身體的原則〉

如果觀心觀不了，就去觀身：感覺身體坐著，別去緊盯。身體轉頭了，轉就知道轉。點頭，去感覺。佛陀從來沒有開示不自然的、超人的狀態。例如，「身體往前走知道，往後退也知道，屈伸也知道」，

就只是這樣而已。「站著也清楚地知道站著、走著也清楚地知道走著、坐著也清楚地知道坐著」，佛陀從來沒有教導說：「走時要有幾個節奏，動作要有幾個節奏。」佛陀從來沒有這麼開示過，那是高僧大德或後期經論創造出來的方便。例如，隆波田長老的十四個手部動作，佛陀沒有開示十四個手部動作，或者腹部的升降有多少個節奏，佛陀從來沒有這麼開示過，只說「走時清楚地知道在走…。」怎樣是清楚地知道在走？知道身體在走，心是觀者，就只是這樣而已。坐著清楚地知道坐著，若將心聚焦，不算是清楚地知道，只是在緊盯而已。「坐著清楚地知道坐著…」，意思是知道身體坐著，心是觀者。走著是身體走著，心是觀者；躺著是身體躺著，心是觀者。呼氣，誰是呼氣者？身體呼氣，心是觀者。身體呼氣、吸氣，別去緊盯呼吸本身，別去聚焦於呼吸本身，聚焦就會變成緊盯呼吸，變成奢摩他（止禪）。去感覺，只是感覺，身體呼氣去感覺、身體吸氣也去感覺，就只是這樣而已。觀「身體呼吸」而不是觀「呼吸本身」，這是不同的。觀呼吸就只是會得到禪定，為什麼？因為看到呼吸透過鼻孔進出，這是屬於「空遍」，最後呼吸變成了光，然後去觀光，就變成了「光遍」，這些都是屬於奢摩他的「十遍禪」。如果想要發展覺性，開發智慧，提升道果，要觀「身體呼吸」，心是觀者。安般念（入出息念）並不是有覺性地去覺知「呼吸」，安般念是有覺性地去覺知「身體呼氣、吸氣」；有覺性地去覺知的不在「呼吸本身」，呼吸只是心覺知的對象而已。因此我們覺知「身體呼吸」的時候，心是觀者。觀「身體行、住、坐、臥」的時候，心是觀者，要用這樣的原則。

5. 〈緊盯變成梵天〉

這位學員一直在緊盯。不要緊盯，我們緊盯是因為貪心、因為想修行。如果及時地知道貪心，就不緊盯了。心若太散亂了，沒有「回家」，要以正常的心去覺知身體呼吸。正常、普通人的心是最好的了，是可以訓練的心。如果心一直在緊盯，那是屬於梵天的心。宇宙在生滅、生滅，而梵天的心一直在緊盯的狀態。我們要放開，然後去感覺：緊盯了知道、鬆開了知道，緊盯了知道、鬆開了也知道。訓練去觀，這樣就可以開發智慧，就可以看到：緊盯的心是無法阻止的，有原因就會生起，原因就是因為有貪心。心鬆開也阻止不了，為什麼會鬆開？因為心本身是放鬆的，它本身是清明的，它本身是舒服舒坦的，但是

我們去干預了，因為有煩惱，就會去打壓它，就會鬱悶。要以正常的心去看：現在鬱悶了，要及時地知道，就會看到有原因，心就會鬱悶，一旦沒有原因就會鬆開。有原因就是有貪心，就會鬱悶；一旦沒有原因，不貪了就會鬆開。接下來就會看到，所有的一切都是緣聚而生、緣散而滅，這稱之為照見到「無我」。我們就會看到，緊盯的心、鬱悶的心都是無常的。

若黏著於緊盯，則很難處理。黏著於緊盯的話，就會變成恆常的了。外道的隱士黏著於緊盯，他的心本身是無常的，結果變成恆常的了，他可以緊盯到整個宇宙生滅了。他的心一直是緊盯的，一直處在逼迫的狀態，結果苦的狀態變成很舒服了，要待多久都行。心本來是無我的，無法掌控，變成了「我可以掌控」。修行禪定修錯，變成外道隱士的錯誤禪定，本來是要看到心是無常、苦、無我的，結果變成看見「心是常、樂、我、淨」，完全顛倒了，最後就守護這顆心，對心戀戀不捨，認為這是最殊勝的東西，認為我比別人超越。外道非常多的邪見的人，是以前生為梵天神，死後投生過來的。

那些投生無想有情天的眾生，他們的心已經滅掉，只剩下身體，沒有感覺，一旦再次重新投生為人，當他生起宿命通，就會憶念到自己前世沒有什麼，是空空的，而今世無緣無故地出生了，不需要有原因，無緣無故我就出生了，結果產生了「無因見」[這是屬於斷見的一種邪見]，這是因為他曾經投生為無想有情天的眾生。

有些人曾投生為梵天。梵天的生命很長久，不停地看到別人死死生生，不停地看到眾生在生滅、生滅，這人生滅、那人也生滅。他可以看到眾生不停地在生滅，這是一種世間神通的智慧，稱為「宿命通」。梵天活很久，看到人死了去到那個地方投生，然後錯誤地以為自己是恆常的，生起了邪見，稱之為常見，認為我是不生不死的，只有我是所有一切眾生的源頭、生命的源頭。所以，那些曾投生梵天的人，累積有梵天是恆常的邪見。

6. 〈回觀自己，才能見到佛〉

大家曾經讀過梵天向佛陀比神通的故事嗎？梵天向佛陀挑戰，相互顯現神通，看誰的神通厲害。佛陀先讓梵天隱身，結果梵天隱身到哪裡，佛陀都知道並指出地方。而後是佛陀隱身，躲在梵天的頭上。梵天不停地往外尋找在哪裡？都找不到，就像戴眼鏡的人把眼鏡放到

頭上，卻一直找不到眼鏡一樣。佛陀就隱身在梵天的頭上，梵天沒有回來看自己，因而找不到佛陀。這是法的譬喻，用來教導我們，我們若不回來看自己，就不會看到心內的佛。有的人以為這只是個故事，事實上，這是法的一個善巧方便。如果沒有看到自己，就不能看到佛陀，也就是不能見到法，所以，一定要回來看自己。法是很有趣、很簡單的。不難，越學越有趣，修行就會有快樂。因此，要訓練去看自己，如果觀不了心就來觀身。但要記住，別緊盯身體，只是感覺身體，有覺性地去感覺身體。阿姜曼尊者曾經開示說：「觀身是為了觀心、觀心是為了看到法。」隆波沒有趕得上遇見阿姜曼尊者。隆波是他的好幾位弟子們的弟子。他們好幾個都告訴隆波，阿姜曼尊者開示說：「能觀心就觀心，觀不了心就觀身。無法觀心、觀身，就去修行奢摩他。修習奢摩他是為了有力量去觀身、觀心。」

觀身是為了什麼？觀身是為了觀心；觀心是為了什麼？是為了看到法。法生起在心。哪些稱之為法？善法生起在心；不善法生起在心，不會生起在身體。道果也生起在心，不會生起在身體。但是我們觀身是一個管道來進到心，比喻的話，身體就像是一個住家，心就像是主人。如果我們找不到主人，就守在他住家等候，他很快就會回來了。所以，我們觀身是為了有一天可以看到心、看到法。

7. 〈要努力習慣於覺知自己〉

觀身不是一直在緊盯著身體。那位居士！你今天的緊盯比昨天已減輕些了，要把隆波的開示繼續訓練，否則今生就會很困難，下一世更加困難、更加憋悶，沒有任何快樂，越修越苦。習慣於緊盯，下一世會比這世緊盯的更嚴重。要努力地去覺知自己，習慣於覺知自己，下一世就會比這世更容易覺知自己，比如，下一世的小時候，如果有很強的情緒出現時，心就會抽身出來覺知自己。隆波在十歲的時候，隔壁發生了火災，那是一排房，大概隔壁第四、五家發生了火災，隆波正在玩石頭，突然看到火災，嚇了一跳，就抓起石頭跑動，腳踏出第一步時心驚嚇、第二步還是驚嚇，第三步覺性及時地生起，知道驚嚇，驚嚇就徹底斷裂，「知者的心」就獨立突顯，就不害怕了。沒有驚嚇了，就去告訴大人發生火災了。於是看到別人受到驚嚇，隆波沒有驚嚇，作為觀者。覺性會自動自發生起，這是因為過去曾經訓練過。同樣的，如果今生訓練錯了，下一世就會更嚴重。如果今生對了，下

一世就會更容易。去訓練、要忍耐、精進用功，那些懶惰、迷失在世間的人，今生難得遇到佛教，先把世間拋開，要最快、最多地去利益自己，下一世也許不會再遇到佛教時，還可以有一些資本隨生攜帶，一旦有什麼逆境來接觸，心就會自行運作，要去累積「覺性」，習慣於有覺性，習慣於覺知自己。習慣於覺知自己就是有「定」，不停地累積，看到所有的一切，都是來了就走，這就是在開發「智慧」，累積到最多的程度，到了某一點就會「離苦」。好了！時間到了。(完)

十五、如何知道修行是否正確？

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2021年11月28日

整理：內觀教育禪林

1. 〈從修行的結果來檢測〉

隆波教導修行已經很久了。當隆波跟高僧大德學法時學的不多，一旦能夠抓住要領之後就自己動手實踐，多多去自助，用的是觀察跟省察：自己修出的狀態是對還是不對？早期是坎坎坷坷的，不知道修得對不對。聽高僧大德教導之後自己來實踐，修得對不對？隆波就自己去審查結果：修行的結果所呈現的狀態是對的嗎？這個比較容易知道。比如：

(1) 自己的心曾經散亂，日日夜夜散亂不已，現在開始寧靜下來，開始可以覺知自己了。這個應該是對的。

(2) 自己曾經破戒，見到蚊子就一巴掌拍過去，現在不打過去了，可憐牠們，悲憫牠們，這是自己修行的結果。如果修行後持戒更好了，慈心跟悲心增長了，說明自己所修的應該是對的。

(3) 修行後，原先的心是一直散亂的，現在的心越來越寧靜了，心安住的狀態越來越好了。以前要想寧靜、要想安住，原先必須要獨處，獨處的時候心才寧靜安住，但是不停地修行後，現在即便是世間動蕩不安的時候，心也可以寧靜、也可以安住，這樣的結果說明自己所修的應該是對的。

(4) 以前無法看到身心演示三[實相]（無常、苦、無我），最多只能思維分析它們的三[實相]，但是現在能夠感覺到它們是在演示三[實相]，更加細膩、微細了，這說明自己的修行應該是對的。

以前隆波聽了高僧大德的開示後，就動手實踐，…其後檢測自己修行的結果：「自己的不善法有減少嗎？善法有增長嗎？」隆波一直都是這樣檢測自己。到後來某一階段，去頂禮隆布敦長老，向他報告：「我已看到自己的[煩惱]，比如，[煩惱]有四部分，我已經可以戰勝兩部分了，第三部分依然戰勝不了它，一會兒贏，一會兒輸。」

長老說：「很聰明，懂得清楚地認清自己的[煩惱]。」

他並沒有讚美隆波看到鬼、看到天神、看到過去、看到未來...，他並沒有讚美這些。隆波跟他分享自己看到的[煩惱]，[煩惱]是什麼樣子的，還有多少？隆波看的是自己。他就表揚說：「嗯，聰明！懂得去觀察、認識自己的心。」

隆波是曼谷人，作居士時是公務員，那時真正可以去頂禮高僧大德是很難的，久久才可以去頂禮一次。但是每天的修行，從來沒有停止過，也必須自己去檢測修行的成果。自我檢測的方法，其實就是觀察自己的[煩惱]：「曾經有的那些不善法，現在有減少嗎？那些還沒有的善法，現在有生起嗎？已經有的那些善法，它是退失了，還是增長了？」

隆波就是這樣不停地去檢測自己的心。就知道：「自己現在的煩惱，還剩下百分之多少？自己可以看到百分之多少？」

隆波就是這樣不停地去觀察自己的心，別偏袒自己就行了。每一天都去觀察、體會，不停地去觀察、體會，不會找藉口說：「自己離高僧大德很遠。」

真正可以幫助我們來驗證自己的修行是否正確，要從修行的結果上來看。如果有高僧大德的指導，就會更容易。因為一旦自己修錯了，他就可以指點我們。有的高僧大德是輕言細語。有的高僧大德不說話，只是讓我們自己去體會。有的高僧大德是直接棒喝！但隆波不太會被高僧大德棒喝，因為隆波是一個很勤奮的弟子，非常勤奮。那時隆波作為居士，世間的工作非常繁重，壓力特別大，但是從未找過任何藉口說：「最近一段時間工作很重、壓力很大，所以沒有修行。」從來沒有這麼找藉口，因為喜歡修行。如果真的熱愛修行，就一定可以做得好。如果不熱愛修行，就會不停地找藉口，會有非常多的藉口讓自己不修行。但是隆波不是那樣的人，隆波每天都會去修行。

早期的時候，隆波不知道自己修的是對是錯，就從結果來檢查：「這樣修行是對的嗎？修行之後，為何出現奇怪的結果？」比如，心出現光明、亮堂，時間很久，煩惱都不冒出來——這就不對了：

佛陀說“心是無常的”，可是為什麼自己的心是恒常的？

佛陀說“心是苦”，可是為什麼自己根本沒有看到苦，有的只是快樂？

佛陀說：「心是無我，無法掌控的」，可是為什麼自己操控得了？

隆波就是這樣去體會，心想：「自己一定是在哪裡修錯了，所以它的結果，才會跟佛陀的教導不一樣。」

隆波用的就是自我觀察與自我省察，慢慢去體會。

2. 〈對涅槃或是禪定的檢測〉

有時候，隆波聽到高僧大德的教導後，自己就去找修行的出路。比如，隆布敦長老說：「別把心往外送」，隆波就不讓心往外送，而往心裡面送，送到心裡去看內心深處，或看身體裡面。不往外送，就往身和心裡面送。有一天有了疑問：「煩惱從胸口冒出來，它的根源在哪裡？」看到它從心冒出來，隆波很冷靜地讓它冒，等到煩惱冒出來，然後輕輕地去覺知；如果用力去覺知，它立刻就會斷裂；如果輕輕地覺知，它就會慢慢地退縮，縮到胸口，它往裡面逃、逃、逃，隆波就跟著它不停地去看，不論煩惱退到多深都追進去看，類似跑到龍宮裡面去了也不怕，也一定要跟著追去看，它不停地退去，突然之間消失了，找不到它了，裡面空空的；空了，隆波就退出來，煩惱又冒出來了。再去覺知它，又縮進去，就這樣上上下下跟著它追，隆波想著：「這樣是對的吧？長老說別把心往外送，我沒有往外送而是往裡面送。」

有一天隆波到清邁，去頂禮隆布信長老。隆波看到隆布信長老，不用做禪修報告；以前隆布敦長老也是一樣，隆波不用向他們做禪修報告，只跟他們坐在一起就行了。

隆布信長老一看到隆波就說：「知者！知者！出來，在外面！煩惱不在裡面。」隆波還沒向他匯報說：「自己心往裡面送，去找煩惱的根源。」他就說：「知者！知者！出來，在外面，煩惱不在裡面。」隆波這時發矇了：「隆布敦長老說別把心往外送，為什麼隆布信長老說在外面？究竟是怎麼回事！這兩位長老的教導為什麼不一樣？」

【回去後】隆波就觀察：「是不是進入的太深了？是不是在中間會比較好一點？」因為隆波曾向另一個高僧隆布貼長老學過法，他說：「誰可以抵達中間、中庸，就可以擺脫所有的苦。」所以，中間應該是好的，心不往外送也不往裡面去，就在中間。隆波就努力去呵護心在中間，不停地訓練：心跑去找「所緣」（現象）時，心一旦要碰到所緣就不去碰，而是返回來找「知者」；一旦要碰到知者時也不去碰，返回繼續去找所緣，不停地來來去去。有兩個點：一個起點，一個終點。一個是心（知者），一個是所緣，它們是有距離的。心就在這中間跑來跑去，努力訓練讓心保持中立在中間。不停跑來跑去後，心集

中下來了，什麼都沒有，只剩下覺知這一境界，不去界定這是能觀還是所觀，就這麼訓練一段時間，非常嫻熟，既不抓能知也不抓所知，這應該就是所謂的中庸、中間了。

有一天到清邁頂禮隆布貼長老，向他匯報說：「我懷疑這是奢摩他（寂止），不是毗婆舍那（內觀）。」即使自己處在那個境界，看起來好像是涅槃——沒有欲望、沒有造作、沒有色法、沒有名法、沒有日月，什麼也沒有，空、光明，沒有時間，時間也不存在。時間是源自於相對的，必須要有兩個對立的，時間才會出現，沒有相對的，沒有二元對立，沒有時間的限制，已經超越時間了。但是之後，到了某一點，心就會退出來，回到外面的世界，檢測一看，煩惱依然如故，那就不是真正契入到涅槃的路。所以，隆波就去頂禮隆布貼長老，向他匯報說：「我是如此這樣用功的，但是我懷疑這是奢摩他、是禪定。」

他說：「對！那是一種禪定，但是現在這個時代已經沒有人可以修到這個程度了，你好好去認識、去了解、去玩一下，這樣有好處的，已經沒有人認識這種禪定了。」

隆波向他匯報說：「我害怕黏著於奢摩他。」

他說：「不用害怕，如果你卡住了，師父自然會來跟你糾正的。」

高僧大德讓自己用功，隆波就去用功、去訓練：滅掉所有的一切，只剩下知者，只剩下覺知，包括時間也不存在，沒有念頭、演繹、造作，什麼也沒有。

有一天到清邁去頂禮隆布通因尊者，到他寺廟的時候已經是晚上了。白天隆波要工作，因為是個公務員，晚上別人都去喝酒吃飯去了，自己就去寺廟，去頂禮阿姜通因尊者。當時有個年輕的出家人在門口等著，這個冬季特別冷，電也沒有，寺廟裡面一片漆黑，這位出家人說：「阿姜布詹長老來到這寺廟了，他生病來這邊找醫生，住在這寺廟，你去頂禮一下他吧。」

隆波說：「我不認識他，從來沒有聽說過，根本不認識，我是來找阿姜通因尊者的，阿姜通因尊者在嗎？」

他說：「在！」

隆波就去找阿姜通因尊者，向他分享修行，因為他是隆布信長老的弟子。他的修行很棒。跟他互動大概一個小時，離開他的寮房已經是晚上九點鐘了，天很黑。但是這位出家人還站在外面等著，說：「請你去一下嘛，去頂禮一下阿姜布詹長老嘛！」

想不到這出家人這麼頑固，隆波特別可憐他，這麼冷、這麼晚還

等著自己，不好意思，只有去了。當時阿姜布詹長老生病而不舒服，但他沒有進房間休息，就在外面的走廊上，在二樓的小寮房，他躺在床上，一上去見到他，他的精神就來了，指著隆波的臉說：「你是怎麼修行的啊？你講一講。」

隆波就跟他分享說：「既不抓知者，也不抓所知，心在中間。」

然後他就棒喝了：「什麼涅槃！還有進有出。接下來，你是怎麼修行呢？」

他的口音，隆波聽不太清楚，以為不知道自己說了什麼，就重複跟他講了一遍。他又棒喝一次，這次的聲音比剛才更響了：「什麼涅槃！還有進有出。」

隆波當下，心就徹底扔了，知道這麼訓練是不對的，是在浪費時間。隆布貼長老讓自己訓練，是讓自己可以認識它；如果有一天有人問到就可以回答他。現在自己已經明白了，就不需繼續訓練了。繼續訓練是沒辦法到達道果、涅槃的，有出有入的是假的涅槃，這是屬於禪定。

經歷高僧大德們的指點，隆波意識到，每個高僧大德教導自己，類似於左邊一耳光，右邊一耳光，又類似於踢足球，被踢來踢去。隆布敦長老說「別把心往外送」；隆布信長老說「別把心往裡面送」；隆布貼長老說「要訓練心保持中庸、中間，跟空在一起」；阿姜布詹長老說「那不是涅槃」；類似足球被踢來踢去，這麼作也錯、那麼作也錯，這麼修也錯、那麼修也錯。隆波在見到他們之前，已經有懷疑，但是還不確定，一經高僧大德指點後就清楚了，確定這樣修是對的或是錯的。在修行的路上，對的還是錯的，一直都是有的；本來是對的到了某一點又是錯的。

但是誰可以日日夜夜在旁邊指點我們？要用的是如理思維，要自我審查。比如，心去到空裡面，時間也不存在、念頭也不存在、什麼也沒有，空、光明、亮堂、純淨，乾乾淨淨，停止造作、停止尋找，什麼都不剩，什麼都沒有。起先以為這麼不停地修行就會契入涅槃，後來就會發現不對，那是奢摩他！慢慢去探究、慢慢去體會，直到知道自己所犯的錯誤，知道這是錯的。其實在見到阿姜布詹長老之前，就覺得這不是體證道果、涅槃，這是屬於奢摩他，為什麼知道？因為進入這狀態出來後，原先存在的不善並沒有被清除，新的不善依然還會生起；曾經有的善法也會滅掉，而且沒有進一步增長。

如此檢測不善法和善法，如果我們修行是正確的，已經有的不善

法就會滅掉，新的不善不會生起或者生起得比較淡薄，還沒有的善法會開始有，已經有的善法會進一步成長，變得更加強大，越來越進步。用這個方式來檢測的話，就可以知道自己的修行是對的還是錯的，可以自己測量。直接去度量自己，別偏袒自己，要真的去檢測。

3. 〈在什麼狀態下檢測？〉

在檢測自己的心的時候，要掌握幾個重要的原則，隆波是靠自己走過來的，在檢測自己的煩惱的時候，心要處於平常正常的狀態下去檢測。別人定之後去檢測，入定就沒有什麼東西可以讓自己檢測了，必須是正常平常的心。有些人修行時心集中起來，心退出來後，就卡在定的狀態裡面；卡在裡面然後說：「咦！看不到煩惱了，沒有煩惱了。」

心一直處於定的狀態，有哪個煩惱會冒出來給你看呢？還誤以為那是善的心。不是的，因為正卡在境界裡而沒有看見，這就是癡。看不出正在呈現的境界，這就是癡！因此我們修行後要檢測自己的心的時候，必須是平常正常的心，處在沒有刻意在修行的狀態，如果刻意修行，處在專注的狀態中去檢測，是沒有什麼東西可以讓自己測的，只有一動不動、空空的。

真正檢測自己，最好的時候是一睜眼起床醒來的時候。隆波一再提醒，起床醒來的時候是修行的黃金時間。

有時候我們的心卡在某一境界裡面，我們沒有意識到、沒有看到，但是我們卡住了，是什麼卡住修行，跑到這樣的結果？怎麼看也看不出來，因為已經造作完了，這個境界已經被創造出來了。如果想看它怎麼來的，是看不出來的。

但是剛剛醒來的時候，我們的心還沒有偽裝、還沒有擺姿勢要作為「修行人」，那時是平常的心。平常的心會[排除我們的造作]，呈現真實的面貌：煩惱處在什麼程度，善法處在什麼程度。如果心已卡在定裡，怎麼看也看不出來的。所以，我們一起床醒來的時候就要自我審查。一起床，心是特別的自然，但是一想到「我今天要怎麼修行呢？」一想到修行，心就會立刻造作，比如，心立刻跑到空裡面去，或者去緊盯某個東西，立刻開始工作，心送出去到空裡面了。如果心掉到空裡面，或是送到某個境界裡面，要看它是怎麼來的、怎麼去到那個地方，就來不及看了，因為它已經進到那個狀態裡面去了。所以，

在它進去之前，就必須要去看、去體會它還沒有進去的[狀態]。在熟睡一醒來的一瞬間，剛剛醒來的時候，我們的心是最正常的狀態，但是我們一想到修行，心就會開始造作，創造某一個境界出來，心就進到裡面去了。

隆波就是用這樣的方式去審查、去觀察，不停地去觀察自己、體會自己，直到知道錯在哪個地方：錯在心跑出去造作、去創造空空的，一動不動的狀態，而後自己意識不到它是怎麼來的，結果就卡在那個地方，卡了很久的時間。

這是仰賴於自我觀察。最容易觀察的時段，就是沒有想到修行的時候。如果想到修行，就會去造作狀態，一造作出來就會一動不動的。比如，現在準備做禪修報告的幾個人，就像隆波說的那個狀態一樣，心是呆滯的！慢慢地去體會，慢慢地去觀察，從自己的錯誤中去學習。

因此我們修行時，不知道自己的修行是對的還是錯的，這時要從結果來檢測——從結果可以找它的因：結果是對的一定是源自於正確的因；錯誤的結果一定是源自於錯誤的因。不停地去探究，直到某一點，就會知道：「哦！錯誤的修行是這樣的，正確的修行是這樣的。」隆波才可以總結說：「正確修定的原則是怎麼樣子的。」隆波就是從非常多的錯誤中學習，這個錯了、那個錯了，直到可以抓住裡面的要領。

4. 〈修行的要領〉

(1) 如果我們要讓心寧靜，先有動機，就帶領心持續跟快樂的所緣在一起。進入這地方後，如果“想要”寧靜，就不會寧靜；必須沒有“想要”，帶領心去跟有快樂的單一所緣在一起，寧靜也隨它、不寧靜也隨它，這樣的話，立刻就寧靜了。因此，隆波要讓心寧靜的話，立刻就可以做到，因為能夠抓住要領。

但是在抓住要領之前是非常坎坷的，包括隆波小時候，練習吸「佛」、呼「陀」，接著「佛陀」消失了只剩下呼吸；不停地修行，呼吸消失了只剩下光明；不停地修行，發現心會幻化各種各樣的狀況，若將心往外送，去到了天堂旅遊，隆波發現根本沒有什麼好處：「待到天堂可以嗎？」不可以！「看到天神時，看到好吃的東西，可以一起吃嗎？」不行！這類似於看電影：有這個劇情、那個劇情，可是跟

我們沒有任何關係。隆波看到根本沒有任何意義，知道這個不對了：修行後將心往外送，跟著光明去看外面的東西，知道過去、知道未來、知道天神、知道鬼、知道這個、知道那個，雖然可以知道，但是知道的東西也許不是真的，有可能是煩惱在騙我們，因為心能幻化。例如修行時，有的人看到在天堂供奉著佛陀頭髮的佛塔，但是每個寺廟的人所描繪的供奉佛陀頭髮的佛塔卻是這個樣子、那個樣子，都不一樣。真正看到應是一樣的，對嗎？那就是心在幻化了。

在訓練禪定的時候，讓心跑出去，一旦自己意識到這樣不對了，就會認識到什麼是對的。什麼時候不錯誤，什麼時候就會對了。[例如，修禪定時]，緊盯到苦悶是不對的，折磨身、折磨心後很苦悶，根本沒得到什麼。緊盯後很苦悶，[好似獲得禪定]，還會增長煩惱：「別人不行，只有我比別人行。我有禪定，我是[修行者]。」其實，這比別人壞，沒有看到自己的煩惱，覺得自己很牛、自己很棒。

隆波用的方式是慢慢去體會，最後就總結出修行奢摩他（寂止）的要領：帶領心跟有快樂的單一所緣持續在一起，但是別“想要”寧靜，心會自行寧靜的。如果“想要”寧靜，就不會寧靜。

(2) 如果我們要心安住，要怎麼做？可以有幾種方法。一個方式是訓練禪定[進入二禪]，這是可以的。但是今日大家可以做的方式大概就是仰賴於覺性，及時知道心的跑來跑去，心跑去想及時地知道，比如，阿姜給尊者喜歡教導：「心迷失了，知道心迷失了。迷失了知道，就不迷失了」，不過如此而已。因此仰賴於覺性，及時地知道心的跑掉，就會自動自發生起安住的心，不用刻意讓它安住，它會自行安住。從錯誤中去學習，最後就會這麼總結。

(3) 一旦來到開發智慧的階段，隆波經歷各種修行，不斷被騙，最後也總結出方法。如果我們要開發智慧，要怎麼做呢？要有覺性去觀身、觀心，如實觀，要想如實觀身、心是有條件的，必須要以安住且中立的心去覺知，必須要有覺性去觀身、觀心，有什麼？有覺性去知道，而不是去緊盯、不是去想，因此有覺性就只是去知道，有什麼東西在身上發生要知道、有什麼東西在心上發生要知道，以覺性知道，知道什麼？知道身、知道心，而不是知道別的，而是知道身、知道心，如實觀的「如實」的意思，就是身體是怎麼樣子的要知道它是那個樣子的、心是怎麼樣子的要知道它是那個樣子的，不進去干預，不是必須寧靜、必須快樂、必須好！沒有所謂的「必須」，沒有所謂的「禁止」。知道它是什麼樣子的，它就是那個樣子的，「必須」和「禁止」

不可用於毗婆舍那（內觀），但是可以用於修行奢摩他（寂止），用於修行禪定。慢慢地認識、慢慢地去學習，如實是什麼？有覺性、如實地知道身體是什麼樣子的，身體是三[實相]（無常、苦、無我）；如實地知道心是什麼樣子的，心是三[實相]（無常、苦、無我），這是事實、是實相。

5. 〈不淨觀和分離四大的經驗〉

身體不淨，不是事實，只是「概念」。比如，狗的屍體很臭，人們覺得是不淨的，但是蒼蠅覺得很香、很喜歡，吃了之後還不停下蛋，讓孩子在這地方繼續有吃的。白骨觀的不淨並不是真的呈現，有的人說是不淨的，有的人說是淨的。比如，泰國人認為榴槿是很香的，西方不喜歡榴槿的人覺得太臭了。西方人覺得起司很香，泰國有些人覺得很臭啊，因此不淨並不是事實，是取決於個人的喜歡、不喜歡和愛好。又比如有些人一聞到臭魚、臭豆腐的味道，覺得好香啊，不喜歡那個味道的人一看到就嘔吐。因此，所謂的淨和不淨不是真的存在。[早年在家時，]隆波都會去頂禮隆布貼長老，因為他在闊納省，距離很近，每個月都會去頂禮他一次。有一次，隆波從隆布貼長老的寺廟後面走過去，到處都是狗屎。心想：「整個地區的狗是不是都到這邊來了，像是狗的公共廁所，這裡一堆、那裡一堆。」從哪裡下腳，都必須非常小心，走著、走著，看到一堆剛剛拉下的狗屎，還有蛆蟲不停蠕動，幾乎要嘔吐了，接著，心無緣無故地立刻衝到狗屎那邊去，好像演示神通一樣——心掉到狗屎那邊去，開始只是一小堆，一旦進去就變成了一大堆，衝到裡面去之後，就開始分離成四大（四界）：水是水、風是風、火是火，只剩下地大。心的力量一旦進去就看到本質，很稀的狗屎變成乾乾的、扁扁的，心就看到本質，事實上狗屎只是地、水、火、風四大的聚合而已！四大是真實存在的現象，而所謂的不淨則不是真實存在。心會教導自己，會演示給自己看，隆波修行時心是直來直往的，就像電影直接放給自己看一樣，不是自己想像的。一旦這麼照見，隆波的心就平靜如水，輕鬆自在地走過去，保持覺性，不踩到狗屎，去頂禮隆布貼長老。

隆布貼長老一看到隆波就說：「啊，怎麼樣？修行人！你得到了什麼好的寶貝？」

隆波就跟他分享：「看到寺廟裡的狗屎，心就進去把狗屎分成四

大。」

他說：「對啊，有的只是四大而已。」

因此，觀身時，如實觀身就觀到四大，這是身體的實相，只是一堆物質充滿了無常、苦、無我。觀心時，就會看到，只是感覺、念頭而已，或是感知苦樂的感覺；或是想的界定；或是造作：造作好、造作壞——也就是受、想、行蘊，至於能感知的就是心。這稱之為分離蘊。色蘊可以分得更細，就是四大，名法可以分離成受、想、行、識，每一部分都是無常、苦、無我的，全部都是無常、苦、無我的，不是人、不是我、不是眾生、不是你、不是他。這樣慢慢抓住要領——要有覺性去如實觀身、觀心，只是蘊、只是界，都是無常、苦、無我，這是實相。我們想看到這些，心必須要安住且保持中立，因此隆波說：要有覺性去如實觀身、觀心，事實上這就是修行毗婆舍那（內觀）的要領，隆波進一步說明，必須要以安住且中立的心去覺知，如果沒有安住且中立的心就無法如實觀。

6. 〈不停地從錯誤中學習並檢驗〉

因此，修行時不停嘗試對和錯，最後就能抓住要領，一旦能夠抓住要領，現在要修行奢摩他（止），用什麼都可以。任何禪修業處都可以用於修行奢摩他了，先做到一個，然後全部就都會了。類似於修行十遍的一個遍，其他的九個遍處就可以會了。修行業處一定要先對某一個嫻熟，然後四十個業處就全都會了。

毗婆舍那（觀）呢？先嫻熟身、受、心、或法其中的一個；觀照身體時，也不是知道所有的身體，只要知道身體的某一個就可以了，比如，覺知呼氣的身體、吸氣的身體，能這麼了解，就可以了解所有的一切了；覺知行、住、坐、臥的身體，只要知道這個，就可以知道所有的一切了；覺知苦、樂、不苦不樂，只要知道這個，就會知道所有的一切了。

一旦能夠抓住要領，現在無論做什麼，讓它修成毗婆舍那就是毗婆舍那了，讓它修成奢摩他就是奢摩他了，因為知道要領了。就類似於武功的訣竅，一旦功夫訓練到某一點，一切東西都變成武器了。如果訓練到透徹，什麼東西都行，修什麼都可以，修成奢摩他也可以，修成毗婆舍那也可以，但是要修成毗婆舍那必須觀名法、色法，而修奢摩他，則不用選擇，什麼都可以。至於毗婆舍那必須要觀名法、觀

色法，去觀哪類色法、哪類名法都行。到此就會覺得說：「哎，簡單！根本沒什麼難。」但是在覺得簡單之前，那是太難太難了。

所以，聽懂隆波今天的教導，要抓住要領，要真正能夠做到自助，努力不停地從錯誤中學習。修了之後，沒有善法生起，就知道有哪個地方錯了。修了之後，沒有不善法生起，善法生起得更頻繁，越來越熟練，就知道應該是對的。如此教導我們哪個是錯的、哪個是對的。經過不停地訓練，現在抓住要領後，就簡單了。好了！（開示完）

7. 〈禪修報告〉

學員 1：我的固定形式用功是透過觀呼吸，吸佛呼陀，數一到十，然後重新再數，似乎黏著於緊盯，在感受很重的時候，自己掌控不了，心無法對感受保持中立，在日常生活中絕大部分無法及時地知道心跑去想、跑去散亂，請求隆波慈悲開示！

隆波：居士！你的緊盯依然很厲害，要放開它一點，放開的方式是別盯著它一動不動的，要去思維身體，去觀頭髮、皮膚、指甲、牙齒、骨頭，每一個部分慢慢地去觀察，別著急。觀頭髮時，就去看頭髮不美、不漂亮，它是不淨的，是無常、苦、無我的；頭髮是這樣的形狀、是這樣的顏色、是這樣的氣味，慢慢地去看，這樣就會讓自己的心從鎖住的地方鬆脫出來。你的心依然被鎖住了，去思維身體，思維一段時間後，去修寧靜、觀呼吸，再進一步去思維，這樣進進出出，心就不會卡在一動不動的定的狀態。要去解決這一點！

學員 2：我的固定形式用功是透過唸誦的方式，而後去經行。日常生活中，唸誦跟觀呼吸交替進行。修行時還會緊盯，想看得清楚一點。現在身體健康有問題，但想快點去工作。最近一段時間，覺得外面的世間感覺不一樣，請求隆波開示。

隆波：別讓心卡在一動不動的定裡面，你看外面的世間時，心是呆滯的，要放開它。你感覺到嗎？修行後，剩下一個一動不動的，其他都是變動的，這個一動不動的一定要殺死它，要膽子大一點，如果卡在一動不動的，就無法真的開發智慧，[煩惱]的首腦就藏在裡面，雖想去看這個或那個實相，但是煩惱是一動不動的，它就藏在自己的心裡面。因此別去呵護讓心一動不動或讓它空空的。要放開讓它工作。如果意識到還剩下一個一動不動的，要鬆脫出來，就會看到那個一動不

動的本身也是生滅變化的。如果它可以從裡面鬆脫出來，就會看到[生滅的現象，演示著三實相]。如果是一動不動的，是看不到的。你強迫讓心一動不動的這一點，一定要糾正！

學員 3：我透過打坐，觀身體呼吸，唸誦佛陀來修行，一旦有了[定]就能感覺到裡面的變化，冒出來成能量變化，然後消失，但是有時候會看它冒出來變成記憶，如果沒有及時地意識到就會進去造作，一旦及時地意識到就會回來覺知身體，知道依然沒有保持中立，想要讓冒出來的現象可以滅掉消失，請求隆波開示。

隆波：冒出來的現象其實可以教導你法，別想讓它消失，類似於你在趕走自己的老師，它冒出來了，它就顯示苦給自己看。觀的過程已經對了，已經看得很微細，修行時，有時候想蘊會冒出來，記憶會冒出來，行蘊就會繼續去造作，它的流程就是這麼運作的。一旦行蘊造作了，就會來控制心。起先是心造作行蘊，行蘊進一步來控制心，就會隨順在行蘊的控制下被掌控。要不停地探究，最後就會發現有的只是運作的流程：有這個才會有那個，沒有這個才會沒有那個。慢慢地去覺知，你的訓練不錯，不用心急，你的弱點就是想快點得到結果，越想要就會越慢，因為那個想要就是欲望，這是苦因，這是生起苦的因，不是生起智慧的因，不是生起離苦的因，因此出現了什麼，別去討厭它，去覺知它，那是苦堆，你感覺到嗎？佛陀說：「苦要知道」，而不是要去斷離。

學員 4：我按照隆波的教導修行有一年多了，是透過觀心。在固定形式裡面用功主要是透過唸誦、打坐，現在發現的問題是打坐往往就會睡著，從[定]退出來之後就會迷迷糊糊的。在日常生活中覺知依然很少，白天工作還要學習，所以只有早上起床時修行，努力在日常生活中保持覺知，請求隆波開示。

隆波：也只能這麼用功，要學習又要工作，事情比較多，如果有零碎的時間可以累積起來就去累積。你的訓練不錯並不差，看到了嗎？有什麼東西在心裡面生起都可以覺知，你訓練的不錯而不是不好！

學員 5：我現在用心作為臨時的家，看到五蘊是負擔。為什麼要照顧它呢？從五蘊裡面可以獲得什麼呢？除此之外看到心也是苦，而且比五蘊更苦，但是依然沒有看到生滅，自己分享的這些是不是對的？請

求隆波開示。

隆波：已經對了！但是[定]不夠，智慧衝到前面去了，透過思維分析獲得了領悟。你的[定]還不夠，心依然在動蕩不安，如果[定]不夠的話，生起的智慧就不是真品。必須要訓練讓心安住：心跑了知道、心跑了知道，要常常訓練這一點。至於其他的東西，後面會明白的，要先去訓練得到好的[定]：心跑了知道、心跑了知道，要去訓練這個，大概明白嗎？

學員 6：我的固定形式用功是唸誦「梅達固那」，然後去觀身體呼吸。如果特別散亂，就會試著幫自己按摩，去觀緊和鬆。日常生活中會用唸誦，但是好像是慣性的唸誦，久久才會去觀身心工作，整體來講散亂很久，緊盯到頭都痛，如果感覺到額頭很緊就放鬆一些。知道自己想要好，但是沒有真的看到，請求隆波開示。

隆波：適合你的禪修業處是身體，你愛你自己的身體並不少的，因此要努力去看，以身體作為臨時的家，喜歡身體就把它作為臨時的家，不停地去覺知身體的行、住、坐、臥、呼氣、吸氣、身體屈伸，不停地去覺知，不停地緊隨著去覺知，看它就像看別人一樣，看別人一直在工作。一旦輕鬆自在的去觀的話，心有任何動靜的變化就會自行捕捉到。你迷失很久的原因是，因為心沒有臨時的家，如果心有臨時的家就不會迷失很久，迷失的一瞬間就會意識到已扔掉了臨時的家了。要以身體做為臨時的家，動身去工作，去做家務，不要緊盯，不要打壓，只是感覺身體動作，就只是感覺而已。笑一笑，感覺到了嗎？臉在笑，生氣的時候感覺到了嗎？臉是這樣子的，一旦感覺自己板著臉，就會看到生氣的心；一旦感覺臉笑，就會看到愉悅的心，因此不停地感覺自己的臉，不用照鏡子，從臉部表情的動作，就可以讀懂自己的心，這很好玩，不斷地感覺自己的臉，很好玩！事實上你特別愛這個身體，特別保護它，不停地去看它，這樣你就可以看得懂自己的心，大概明白嗎？透過自己的臉來讀自己的心。

學員 7：我聽隆波的說法兩三個月了，在那之前自己修行了三年，透過唸誦的方式，看著隆布敦長老的畫面，心跑去想的時候就跑到長老那個地方，然後努力讓心在長老畫面上。

隆波：以長老作為禪修的業處，這樣可以獲得定，可以獲得奢摩他，但是如果你想進一步提升的話，就必須要回到自己的身、心上面。不

停地看著長老，不會證悟道果、涅槃，但是會獲得快樂、獲得寧靜，這是屬於奢摩他的修行方式。若觀自己的身、觀自己的心，這個身體沒有別的，有的只是苦，這個心沒有別的，有的只是負擔，不停地這麼去觀察、體會它。回過頭來觀自己的身、觀自己的心，這個身體並沒有什麼別的，有的只是苦；這個心一直在工作，沒有別的，有的只是負擔，但是別討厭它們，不停地去觀察體會，就可以進一步提升[獲得道果涅槃]。如果只是看長老的話，是得不到道果的，如果死去的話，也許會變成他的弟子、他的隨從，但是不會去到涅槃。

學員 8：我的心依然散亂迷失很久，因為訓練的量還不夠。在固定形式裡面用功，經行的時候會思維每一個蘊，每一個分離，然後禪修業處還不確定，有時候會觀身、有時候會觀心，但是看到生起的境界，全部都是某一種現象，偶爾會獨修增加自己的力量，請求隆波開示，現在修行是不是對的？跟自己的根器是不是相符合？

隆波：對的！慢慢去審查、體會：修行後，善法增長還是不善法增長？要不停地去觀察，這樣就會自己找到答案。比如，只是一直覺知自己，那也不對，善法沒有進一步成長，就只是原地踏步。不停地去檢測你自己的心，這個進步已經很大了：以前散亂，會徹底迷失在世間，但是現在心偶爾會有定了，不錯！已經很好了，繼續用功，但是別讓心黏著於一動不動，別太過於呵護心，放任它去工作，膽子大一點，但是不放任它至於散亂。時間到了，就要做固定形式的用功，讓心可以歸位回家，一旦歸位回家後，就放任讓它去工作，緊隨著去看變化。

隆波：學員 5！你不用想太多。修行並不是去思維分析，要用的是感覺，而不是思維分析。修行是用感覺去覺知：感覺到快樂也知道、感覺痛苦也知道、感覺貪嗔癡也知道，感覺運動也知道，去覺知！而不是去思維說：「現在手抬起來了嗎？」不是思維、不是分析，而是去感覺。好了！今天就到這裡。(完)

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示十五講》

講者：隆波帕默尊者

整理：大溪內觀教育禪林

編校：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：2022 年 10 月

歡迎倡印，免費結緣