

隆波帕默的内观开示五讲

开示：隆波帕默尊者

整理：内观教育禅林

内观教育禅林倡印

内观教育基金会

隆波帕默的内观开示五讲

【目錄】

編者序.....	p.3
隆波帕默生平記要.....	p.4
一、讓我們得不到法的是煩惱—181021	p.5
二、直擊修行繁複外殼下的實質—190824.....	p.15
三、看心去造作，不去造作心—190911.....	p.24
四、覺性是戒定慧的基礎—191221.....	p.29
五、如何正思維—180512.....	p.37

編者序

本文是從隆波帕默的開示錄音帶中，選出五講，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
2020.08.20

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。

一、讓我們得不到法的是煩惱

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2018年10月21日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈掌握修行的原則〉

要牢牢抓住修行的原則，修行就不難了。有些人修行好幾十年都沒什麼結果，因為原則掌握得不對。最初我們一定要持五戒，這是基礎，然後逐步的提升心。戒是讓我們的身、讓我們口能夠做好，接下來就是提升心。提升心的工作有兩種，一種是奢摩他的修行，一種是毗婆奢那的修行。

奢摩他的修行是學習心，獲得正確的定，成為心學。正確的定，是生起智慧的近因。如果我們沒有正確的定，智慧是沒有辦法生起的。有些人教導說，定可以讓智慧生起，這個太含糊了，因為定有好幾種。定可以和不善心同步生起，定也可以和善心同步生起，並不是每種定都可以讓智慧生起。和不善心一起生起的定，這是不帶有覺性的、沒有覺性的，比如打坐時忘了自己，或者是打坐時心跑到外面，看到鬼、看到天神、看到過去、看到未來，[這種定]沒有實質的意義，因為沒有辦法導向離苦。

好的定是正定，也有兩個部分[寧靜型的定和安住型的定]。

2. 〈寧靜型的定〉

第一個部分[寧靜型的定]是提升心的力量，讓心非常有力量，讓心清醒過來，可以讓心獲得休息，讓心寧靜，但是這種定沒有辦法讓心開發智慧。當我們讓心開發智慧，非常累時，就可以修習這種寧靜型、休息型的定。

休息型的定稱為止禪，就是帶領心和單一的所緣在一起，可以讓心持續的有快樂。帶領心和單一的所緣快樂地在一起，這是修習寧靜型的定的原則。

大多數的邪定，隆波不用教了，因為我們大多數修行人，修的都

是邪定，已經修了，不用再教了；[邪定是]打坐之後就昏昏沈沈或者非常鬱悶，打坐之後忘記自己，忘了身、忘了心，這是不行的。一定要有覺性，帶領心去和單一的所緣在一起，持續帶領心和能夠讓心快樂的所緣在一起。

所以我們要觀察，自己和怎麼樣的所緣在一起後，我們會有快樂，一定要選擇適合自己的所緣，比如，隆波小時剛開始修行的時候，唸誦「佛陀、佛陀」沒有快樂；但是只觀呼吸就會有快樂。每個人是不一樣的。隆波打坐唸「佛陀、佛陀」時，這個心非常的煩，因為要用心去想就覺得很煩；但是只觀呼吸心就非常的喜歡。所以一定要能區分[去選擇適合自己的所緣]。

觀呼吸修行寧靜型的定時，心和呼吸在一起，呼吸就是心的所緣，心寧靜之後，更加細膩之後，呼吸就會慢慢的由深而淺，開始時這個呼吸是從下面、胸腔慢慢往上起來、起來，最後停到鼻子這邊，出現「遍作相」，然後就變成了光，呼吸變成了光，這個稱之為「取相」，這個光在鼻尖這裡；一旦嫻熟之後，可以把這個光變大、變小：把光變很大、很明亮，或者把光變非常非常小，但亮度是最高的，非常非常亮，亮到爆的，可以玩的，這個稱之為「似相」。

一旦心可以玩這個似相，就已經達到近行定了。不像有些人打坐就昏昏沈沈，說自己到近行定了，這是大便一樣的定，不是近行定，這像大便一樣的定是沒有覺性的。近行定是包含有覺性的，心和這個光在一起打成一遍，但是有尋有伺。先是抓住光，這個稱之為「尋」，跟這個光打成一遍，再審思這個光，稱之為「伺」，但是沒有強迫的，心與光變成一，對其他不感興趣，只抓住光而已，然後就會進入到初禪。接下來就會覺得心抓住光是心的負擔，心就會放下光，心就從光當中退出來，心放下光，就從尋和伺當中跳出來了（進入二禪）。然後心回來找心，心自己就歸位了，「知者的心」就呈現出來了。那心是一，心成為「知者」，這是在二禪的時候出現的，已經從有尋有伺出來了，因為有尋有伺這個階段是沒有「知者」的。

得到知者之後，接下來禪定就可以一層一層往上走：看到「喜」呈現，慢慢去看、慢慢去看，這個喜也是被覺知的對象，心就把喜扔掉了，然後心就進入到「樂」（三禪），看到樂本身也是被心覺知的對象，然後心也放下這樂，接下來心就進入到「捨」、進入到四禪，身體就會消失，進一步心就會進入到無色界定。心不會再去抓取光了。禪定就一層一層的深入，放下色去抓取這個「空」，有些人喜歡這個

空，這個不是大般涅槃的空，這個只是無色界定而已，可以向一三三四個無色界定走上去。

以上只是說給大家聽聽而已，看大家的臉，這個很困難、太散亂了，修起來很難，但有些人還喜歡這樣練。你喜歡練你可以去練。昨天有一個人作禪修報告，他可以進入到無色界。

如果我們不走這條路，我們可以用某些奢摩他，沒有禪相的，不用去找光明、禪相，比如，修「慈心禪」，心同樣可以進入到色無色界定，慈心禪往上可以到達四禪，同樣身體消失，這是發展慈心，沒有遍作相，沒有禪相，這些禪相是不必要的。概括起來講，修習禪定是比較難的。

我們能夠做什麼就去做什麼，我們要觀察自己，要選擇怎樣的禪法修了會有快樂。但是這個所緣，一定要不會誘發我們的煩惱。如果罵人之後會有快樂，就去罵人，想讓自己生起好的定，這是做不到的，因為罵人的那一刻，是沒有覺性的，心是不善心，所以得到的就是邪定，這是不可以的。一定要有覺性，所緣是要讓心可以生起善法的，不是讓心生起不善法。比如我們憶念佛陀，心就會有快樂，那就帶領心去慢慢的，不斷的去憶念佛陀，這稱之為「佛隨念」，去想念佛陀所做的種種善事、善行，佛陀是非常純淨、具有圓滿的智慧、圓滿的慈悲，他是自己證悟的，他是純淨無染的，是阿羅漢，他的慈悲是無窮無盡的，他把法教給我們。

事實上，法並不難，但是因為我們的心被煩惱包裹著，所以法進不來。

3. 〈法和煩惱〉

如果我們修行的時候，我們的心沒有煩惱出現，法就可以進入到心。法是非常自然平常的事情，不是什麼特殊的。事實上，生就是苦、無常、無我的，誰可以去遮蔽這個真相呢？這個已經是真相了。誰可以遮蔽世上所有的苦受、樂受和不苦不樂受，是苦、無常和無我的，誰可以遮蔽這樣的真相呢？這個快樂可以去命令它嗎？可以命令它沒有痛苦嗎？真相本身就在我們面前呈現，但是我們的煩惱一直遮蔽我們的心，讓我們看不到真相。我們的身體一定會老病死，如果心可以接受真相，法就會迅速地進入到我們的心。有些人的根器非常利，心很快接受真相，那是因為不斷的積累智慧，所以根器非常的利，只

要聽一點點，就證悟道果了。但是我們呢？我們的根器不夠利，但是我們的身和口非常的利，就是喜歡想，然後喜歡和別人辯論，喜歡在社會上超過別人。如果我們觀察自己，不要讓煩惱來控制自己的心，法就很容易進入到我們的心。

讓我們得不到法的，就是煩惱，而不是別人。不用去責怪別人，不要說我在修定，但是那個人在打擾我。有一個女人就跟隆波打小報告，因為她的老闆不允許她下午經行。兩點應該是工作的時間，兩點不是經行的時間。所以我們修行的時候，不要聽從煩惱的命令，如果被煩惱帶領，修行就會很難，比如我們想要寧靜，心就不會寧靜了，想要證悟道果，心就不會證悟了。

4. 〈止禪的所緣舉例〉

我們去選擇一個讓心快樂的所緣（對象）在一起，然後用普通平常的快樂的心去覺知所緣，讓心有快樂的所緣，同時這個所緣不會引發煩惱。

1. 比如念誦「佛陀、佛陀」，心去憶念佛陀（佛隨念），不會引發煩惱，但是我們憶念佛陀的心，不要被煩惱控制，比如念誦「佛陀、佛陀」的時候，心裡想著「要寧靜、要寧靜」，那就不會寧靜了。為什麼？因為有「我想要寧靜」的煩惱。如果我們念誦「佛陀、佛陀」，想到佛陀所有的美德和善心，想到佛陀有圓滿的慈悲，有圓滿的智慧，想到佛陀的所有這些善行，心有快樂，就會自動地寧靜下來，因為快樂是寧靜的近因。

2. 當我們想到前任的秦王，心就會有快樂，我們讀過他以前的傳記和故事，想到之後，就會有快樂，這個稱之為「天隨念」。天隨念的「天神」，不一定是指沒有形相的，人也可以是天神，阿羅漢的外貌可以是人，他的心可以是天神。那些很好的人，心可以成為天神的。我們的心如果有五戒，有慚有愧，我們的心也是可以成為天神的，雖然我們在人界，但是我們的心可以成為天神，我們想到那些好的人，想到他們做的那些善事，他們願意犧牲自己來做善事，我們的心一想到這些，就會有快樂，這個稱之為「天隨念」，我們這樣去想的話，心就非常容易寧靜下來。

3. 或者我們持戒持得很好，用心的去持戒，我們不傷害別人，不對別人說三道四，我們護持自己的戒，比如在這個結夏安居，我們沒

有說過別人的壞話，沒有對別人說三道四、指手劃腳，我們一想到這個，心就會快樂和寧靜，定就會生起，這稱之為「戒隨念」。

4.或者有時候非常的散亂，我們就去觀呼吸，覺知吸氣，覺知呼氣，心有快樂，稱之為「安般念」。

5.或者有些人，一定要看頭皮、指甲、毛髮等，就是看身體的三十二身分，讓心沒有跑到別的地方去，心一直和身體在一起，看身體的毛髮、骨頭等，讓心去思維身體，這個稱之為「身至念」，就是憶念三十二身分。

6.或者什麼都做不了，我們可以修習「死隨念」，憶念自己有一天會死的，稱之為死隨念。但是如果有些人非常的怕死，想到明天就要死了，怎麼辦？怎麼辦？這些人是修不了的。其他的人想到：我抓取這麼多幹嘛呢？我死的時候什麼都帶不走，我抓取那些錢、那些名聲，抓取那麼多幹嘛呢？總有一天會死，死的時候什麼都拿不走。如果是這樣教導自己，煩惱就會慢慢消滅，心就會慢慢的寧靜下來，這個稱之為「死隨念」。

所以我們可以修習的禪法是非常非常多的，各自去選擇。有些人喜歡念誦「佛陀、佛陀」，就去念誦佛陀。有些人喜歡觀呼吸，就去觀呼吸。和佛陀在一起有快樂，就去和佛陀在一起，和呼吸在一起有快樂，就去和呼吸在一起。我們選擇佛陀作所緣，就帶領心去和「佛陀、佛陀」在一起，但是一定要用普通平常人的心，舒舒服服的心去修。

大家觀現在的心，有些人又開始打壓自己的心了，一本正經的，想著隆波要做什麼呢？接下來要做什麼呢？把心拎起來了！

現在笑了，笑的時候，心就打開了，因為心有快樂，就用這個快樂的心，試一下來觀呼吸。我們用快樂的心去覺知所緣，這個所緣可以讓心有快樂，快樂和快樂遇在一起，定就很容易生起了。

如果心是鬱悶的，是不會寧靜的。但是心有快樂時，卻把所緣扔掉了，心沈醉於快樂中，這就被貪心吃掉了。所以要讓心有快樂和所緣在一起，同時這個所緣不會誘發心的煩惱。

可以選擇念誦「佛陀、佛陀」，或者是觀呼吸；有些人喜歡經行，經行也可以。經行的時候，也是用快樂的心去經行，先有了快樂，之後去看這個身體在經行，一會兒就寧靜了。心寧靜的原則就在這裡，慢慢地去訓練。

5. 〈精通於禪定或修習寧靜型的定〉

[禪修者]一定要做到四項，才可以稱之為禪定很厲害：一是精通於「進入禪定」，一是精通於「住在禪定」中，然後是精通於「在禪定中開發智慧」，這個是最難的了，接下來是精通於「退出禪定」。

所謂精通於禪定一定要具足這四自在。

有些人退出禪定，一下子就出來，然後就頭痛了，這稱為不精通於禪定。這是有技術的，心要慢慢退出來，不是一下子。一下子退出來就會頭痛。

但我們不用做到精通於禪定。我們只要選擇一個禪法，選擇一個所緣，然後心和它在一起，心有快樂，然後就去帶領心去覺知所緣，寧靜也可以、不寧靜也行。若越「想要寧靜」，快樂就沒有了，因為什麼時候想要什麼，苦就生起了，因為慾望是苦生起的原因，是苦因，越想寧靜就越不行。所以寧靜也行、不寧靜也行，隨它去吧，讓心和「佛陀、佛陀」在一起，或是跟呼吸在一起，打成一片。

但是如果都不喜歡這些所緣，那就用手部動作也可以，用隆波田的手部動作，做了之後心有快樂，或者觀腹部的升降有快樂，就可以用去修。奢摩他的修行是不限定所緣的，什麼樣的都可以，只是這所緣不要讓煩惱生起，一定要有快樂，這個是非常重要的，用快樂的心去覺知所緣，讓心有快樂的所緣，就會非常快的寧靜了。自己去選擇所緣。

大家是居士，生活非常的忙碌，而且非常的辛苦，大家可修寧靜型的定，心要有快樂。但是不要讓心卡在邪定，進入邪定後，就沒有辦法跟世間在一起了。

有些人修習禪定之後，沒辦法再去接觸世間，跟所緣接觸之後心就非常的不舒服，這是邪定。

有些人修習禪定，越修習，瞋心會越來越厲害，這就是邪定，瞋心的積累會越厲害，因為他們「想要寧靜」本身就是煩惱。

我們修行是為了供養佛陀，或者我們修行是為了按照祖師大德的教導去做，我們修行不是為了得到什麼，如果只是想得到快樂、得到寧靜、得到好，那是受貪心的驅使，是不行的，反而沒辦法真正的寧靜。

寧靜型的定的原則，就是這樣子。

6. 〈安住型的定和寧靜型的定的比較〉

另一類型是更高的一種定，就是「安住型的定」，這個稱之為觀禪的定。

1.[寧靜型的定]：心和單一的所緣在一起，這稱之為止禪，是寧靜於單一的所緣。

2.但是要開發智慧的定，是「安住型的定」。開發智慧的定，心是一，但是所緣可以是成千上萬的。心是一，是觀者，看到所緣變來變去，這些所緣在眼前來了就走，來了就走，但心不會跳進去（不跳到所緣上）。

1.如果是止禪，心是一、所緣是一，一和一在一起，就會得到寧靜，心是一、所緣是一，這個是止禪。

2.但是觀禪是用於開發智慧，心是一，心是觀者，心的職責只是看而已，看到這些所緣，所緣有多少都可以，這些所緣從眼、耳、鼻、舌、身、心而來，從所有六根門來的所緣都可以，進來之後接觸到心，我們要有覺性的去覺知，心跑了之後，知道心跑了，心跑了就知道，心跑到所緣就知道。

我們要訓練獲得 2.觀禪的定，也是先選擇一個禪法，像我們之前用的禪法也可以，但是跟修習 1.寧靜型的定的方法不一樣：

1.止禪的重點是在於所緣，讓心跟所緣在一起，但是 2.安住型的定，重點在於心，心要安住，而不是所緣，我們要知道的是心，而不是所緣，所以是不一樣的。

1.如果要心非常寧靜，只要持續地讓心和所緣在一起，則會寧靜，但是 2.如果要心安住呢？關鍵是心：

比如唸誦「佛陀、佛陀、佛陀」，然後這個心跑到別的地方去了，就要及時知道心跑到別的地方去了。我們要知道的不是「佛陀、佛陀」，我們要知道的是心跑去別的地方了。

或者覺知呼吸入、呼吸出，心是觀者，看到身體在呼吸。此時看身體呼吸，不是盯著呼吸，如果是盯著呼吸，就變成止禪了。只是覺知身體在呼吸，心是觀者（知者），覺知這個身體在呼吸、呼吸，一旦心跑到呼吸、抓住呼吸，要及時的知道心跑去抓住呼吸了，心就會回來，重新成為知者。繼續覺知呼吸、呼吸，身體在呼吸，心是觀者，呼吸、呼吸，接著心跑去想別的事情了，要知道心已經跑了。心跑去想別的事情要及時的知道。

所以安住型的定，重要的是去覺知心，不是去覺知所緣，是去覺知心，而那個所緣只是一個誘餌，誘餌作什麼用呢？心一跑開所緣，就及時的知道心已經跑了。

我們如果沒有安住型的定，一天到晚心會跑到很遠的地方，沒有辦法及時的知道。

有些人說：「今天我一整天都是迷失的。」這肯定是有的。

有些人說：「我一整天都沒有迷失。」這個不用騙人！

看！大家笑了，笑的時候，這個心已經跑了，看到麼！笑的時候，心已經跑掉了。

7. 〈生起知者之心〉

安住型的定，是要去及時知道我的心跑了：心跑了知道、心跑了知道。心跑到所緣，心跳進去了，心跑去想、跑去看，只要心跑了就知道。但是不要強迫心不跑。心跑了知道，心跑了知道，心自動就會安住起來，而不是刻意讓它安住，這樣我們就會得到「知者的心」。得到知者的心，有兩種方法：

a 第一種方法是修習一種禪法，心跑了，知道心跑了；心跑了，知道心跑了，這是很簡單的方法，這是針對不會修習禪定的人。

b 第二種方法要進入到二禪，進入到二禪之後獲得知者的心。進入到二禪後的知者的心力量會非常的強，因為這是從安止定生起的，最多可以長達七天，但是不會超過七天。

a 第一種方法，心跑了知道，心跑了知道，這樣的定只是一剎那，稱之為「剎那定」，但是不要小看它！跑了知道、跑了知道，不要小看這種定，因為大多數的阿羅漢用的都是剎那定，這些阿羅漢不是都會修習安止定，不會的，所以不要看不起剎那定，大家能夠做的就是剎那定。

b 第二種的安止定，大家一般是做不到的。

8. 〈日常功課和發展智慧〉

接下來就是安排功課，每天一定要訓練定，先持五戒，用心的持戒，念經、禮佛一會兒，然後選擇一個禪法，修習之後，心會非常舒服。每天當我們的心沒有力量，非常的累，就帶領舒舒服服的心，去

和舒舒服服的所緣在一起，讓心獲得休息，就會得到休息型的定。

每天當我們的心已經有力量了，就可以覺知自己了：唸誦「佛陀、佛陀」也可以，觀呼吸也可以，一旦心跑掉，心跑去抓「佛陀」，或者心跑到呼吸，要及時知道，或者心跑去想別的，要及時知道，只是知道心跑來跑去，然後就會得到安住型的定，也稱之為觀禪的定。

如果我們打坐之後具備心的安住，具備非常好的基礎了，接下去就是發展智慧。發展智慧的方法非常的簡單。如果我們心跑了，心跑了知道，心跑了知道，就從這點開始，繼續往上發展。發展智慧就從看見心跑、看見心跑，從這點開始的。心跑了知道，心跑了知道，最後這個定會自動生起，接下來智慧就會自動生起，就會看到知者的心也是無常的，迷失者的心也是無常的；知者的心是沒有辦法控制的，迷失者的心也是沒有辦法禁止的，心跑掉是沒有辦法禁止的，這個稱之為無我。心跑了知道，心跑了知道，有時候會看到心是無我的，有時候會看到心是無常的，這取決於每個人的根器，這個稱之為發展智慧。我們觀心，我們學習心學，學好之後，發展智慧就非常的容易。

隆補敦長老教導隆波，直接觀心，因為隆波從很小（七歲）開始就學習禪定，後時（三十歲）見到隆補敦長老，就請問說：「長老我想修行。」

然後長老閉上眼睛，不到一個小時的時間，他睜開眼睛，教導說：「修行不難，難的是那些不修行的人，你已經讀了很多的書，接下來讀自己的心吧。」

他沒有教別的，沒有教導去修習寧靜，沒有教導去修別的定，直接說你去讀心吧。

這種修行是直驅入心的，所以隆波就觀這個心，心跑了知道，心跑了知道，心迷失了知道、心迷失了知道。隆波採用的就是這個方法，所花的時間不長，智慧就生起了，看到心是無常的、心不是我。從這點，繼續往上發展。

隆波是一步一步往上走，得到好的定後，心成為知者、觀者，之後就去看心在工作。如果看心工作看不了，就來觀身：看到身體坐著，心是觀著，看到這個身體在不斷的工作，看到這個身體被苦充滿著，身體非常的苦。如果沒有覺性可以覺知身的話，就看到身體是被苦充斥著，看到身體是一堆物質元素，不是我，不是眾生，看到身體的無我。

9. 〈觀心或觀身〉

我們觀心，比較容易看到的是無我和無常。

如果觀身的話，比較容易看到的是無我和苦。觀身要看到無常是非常的難，因為身體的壽命，色的壽命，要比名法長，色的變化是非常長的，不像心一直變化得非常非常快，所以要從無常的角度去觀色比較難。但是如果從苦的角度就很容易：這個吸氣是苦、呼氣是苦，我們吸氣試試看，苦嗎？苦嗎？看起來並不難，難嗎？去看吸氣是苦，呼氣是苦，難嗎？困難的是我們對這個沒有興趣，佛陀教導要去知苦：為什麼我們身體一直要動呢？因為苦，為什麼我們要抓癢呢？因為苦，為什麼我們要動來動去呢？因為苦，為什麼我們要吃飯呢？因為苦，為什麼要去上廁所呢？因為苦。如果有覺性的去覺知這個身的話，就會看到這個身體始終被苦逼迫著，它只是一堆物質元素，它是無我。

但是這個心不斷的變化，一會兒跑去想，一會兒跑去看，一會兒想得好，一會兒想得壞，一會兒痛苦，一會兒快樂，這個多種多樣，花色非常的多，所以這個心是一直在變化的（它是無常和無我）。這個稱之為開發智慧。

10. 〈結語〉

所以大家去做吧，但是一定要有正確的定，然後才可以看到這個心在呈現法，看到身體在呈現法。身體呈現法，就是看到身體是苦，身體不是我。心呈現的法，就是心是無常的，心不是我，沒有辦法控制。心一定要先成為觀者，慢慢的看、慢慢的看。累了之後，就帶領心去修習寧靜型的定，帶領心和一個有快樂的所緣在一起，有力量之後，接下去使心安住：心跑了知道、心跑了知道，接下去繼續發展智慧，去看身工作、去看心工作，看到它們的三種實相。（完）

二、直擊修行繁複外殼下的實質

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年8月24日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈離苦和滅苦〉

以前隆波經常去清邁，去頂禮隆布信長老（1909-1992），後來一段時間則去講法。清邁這個城市裡的道場是很多的。有的人會很困擾，不知該向誰學法，因為有各種各樣的模式，很繁瑣、很複雜。其實學習什麼模式不重要，重要的是要牢牢抓住修行的核心，如果修行的核心不穩固，即便是跟隆波學法也是會走偏的。修行是有目地的，是為了離苦。起步的階段是為了在心裡離苦，在死之前就已經離苦，也就是苦只在身體上存在，但是它抵達不了心。心已經擺脫了[感覺的苦]。感覺的苦不是心，心只是自然的感知，它完全[從感覺的苦]分離、抽離的，它是[真的]離苦。這麼說，大家聽了也許發懵，簡單一點的說，修行的目的是為了徹底的滅苦，這是最高的目標，我們達到苦的徹底止息，也就是達到阿羅漢死時的涅槃，稱之為「無餘涅槃」。我們在活著的時候就離苦，[稱之為有餘涅槃]。離苦和滅苦是不同的。滅苦的意思是，五蘊徹底的熄滅，因為五蘊本身就是苦。離苦的意思是，五蘊還在、人還活著，但是心中再也沒有任何的苦，心跟五蘊沒有任何的藕斷絲連。心之所以會藕斷絲連是為什麼呢？因為有欲望、有想要。有欲望、有想要，就是「集諦」，也就是苦因：苦生起的原因。我們現在已經知道，修行的目標是先徹底的離苦成為阿羅漢[此為有餘涅槃]，但證到阿羅漢後不是立馬就死，只有一些是證到後馬上就死[進入無餘涅槃]。我們[修行]一定要先能夠離苦。

2. 〈苦來自想要和欲望〉

苦是源於什麼？剛才已經講過了，苦是源於想要，源於欲望。我們想要的事物，為什麼會為我們帶來苦？因為所有我們想要的事物，

是那些我們還沒有的事物，是我們還沒有的：我們想不老，不老是沒有的；想不生病，不生病是沒有的；想要不死，不死是不存在的。又如我們想得到最新的手機，如果我們有了，我們就不會有想要。我們會想要那些不存在的事物，這個是很自然的。我們想漂亮，想有雙眼皮，因為我們只有單眼皮，如果我們有雙眼皮，我們就不會想要，除非你是想要三層的眼皮，跟一般的人不一樣，人老了之後就會有，但是它不是在上面，它跑到眼皮下，有好幾層。我們想要有漂亮的老婆，因為我們沒有老婆，或者我們的老婆不漂亮。如果我們的老婆是環球小姐，是全世界最美的，我們就不會有想要。所有一切我們想要的事物，全部都是我們沒有的，這個就是問題之所在。

佛陀教導我們要接受事實：身的實相、心的實相、生命的實相。如果心願意接受實相，就不會有想要。所有的欲望、所有的想要，全部都是幼稚、不懂事。比如，我們想不老，這個是不懂事。我們想長壽，[有誰想快一點死的？那是失戀的人。]假設過了 20 年，就老了 20 歲 [少了 20 歲]。佛陀教導我們來了解身心的實相，如果我們了解身心的實相，就不會生起那些幼稚的欲望。

3. 〈三種欲望：三愛〉

欲望有三種形式。對於沒有的事物，我們想得到、想獲得，這個稱作「欲愛」。我們已經得到事物了，如果我們很滿意，我們想要它一直跟我們待在一起，這個是不可能的；想要它一直跟我們在一起，[這稱作有愛]：例如我們有孩子，泰國人喜歡孩子永遠長不大，可以跟在一起，有了孫子也想繼續養，想要子孫一直跟在一起，那是不可能的。有時候兩人結婚，愛到海枯石爛，想要永遠在一起，但一人死掉就分離了，不可能永遠在一起的。我們想得到的事物，並不是真的存在的。我們還沒有的時候，想要有、想獲得，我們就會苦，因為還沒有得到。我們得到後，就想讓它一直待在一起，我們就會苦，因為它不可能一直跟我們在一起。沒有什麼東西可以一直跟我們在一起，包括我們的身體，也無法一直跟我們在一起，它只是臨時跟我們在一起而已。

還有另外一種想要，就是想要讓它快點消失、快點減去，[這稱作無有愛]：我們碰到了苦，或者我們碰到了不喜歡的東西，我們希望它快點離開。比如，我們這寺廟附近有個養雞場，熱天的時候還沒

有關係，如果是冬天，風會從那邊吹過來，把雞糞的味道飄過來，我們想聞不到雞糞的味道，是不可能的，因為養雞場就在那裡，風剛好就從那個地方吹過來，味道都會傳過來的，我們想要沒有這個氣味，是不可能的。

總之，第一個是想獲得、想得到、想成為；第二個是想一直待在一起；第三個是希望它快點消失。這三種想要，全部都是做夢，都是不真實的存在。我們想得到現在沒有的事物，並想讓它一直待在一起，這是愚蠢，因為沒有什麼東西可以一直跟我們待在一起。想讓它[不喜歡的東西]快點消失，想讓它再也不發生，這也是愚蠢，因為如果有因在，它就會發生。如果沒有因，它就會滅掉。

我們進一步去看，為什麼我們會生起三種想要（三愛）呢？讓我們生起想要、生起欲望，其實就是我們不了解事實，不了解身的實相、心的實相。

4. 〈修習內觀〉

如果我們知道了身的實相，我們就會知道：我們這個身體，它是無常的，它生了一定會老，這是很正常的。我們今天還活著，有一天一定會死去，這個身體是無常的。這個身體還有一個事實，就是一直被苦逼迫著。年輕時覺得沒有苦，但是好好地觀察一下，坐久一點就會苦，走久一點就會苦，站久一點就會苦，躺久一點也會苦，只有吸氣而不呼氣就會苦，只有呼氣而不吸氣也會苦，因此這個苦一直在逼迫我們的身體，每一個姿勢都受苦逼迫著。我們不停地觀察，這個身體，有的只是無常，有的只是苦。在身體裡面，沒有什麼東西是我們是可以掌控的，我們命令它不老，它也會老，命令它頭髮不白，它也會白，命令它皮不要下垂，它也會下垂，命令它不死，它也會死[這個身體是無我的]。我們一而再再而三地去查看事實，我們不停地重複去觀實相，這個稱之為修習內觀（毗婆奢那、觀禪），最後我們願意接受這實相。我們用覺性，不停地即時去觀照身體，一而再再而三地重複，不停地觀察，到了臨界點，心就願意接受事實：這個身體是無常的，這個身體有的只是苦，這個身體是無我。一旦心願意接受事實，[斷了愚痴]，欲望就再也不會生起了。斷了愚痴，也就是斷了無明，就會清除欲望。清除欲望的方法，並不是欲望生起後，去滅掉它，而是要徹底滅除[欲望的因：愚痴、無明]，修行是要徹底照見五蘊、名

色、身心的實相。清除了無明，欲望就再也不會生起。看清實相，就徹底的把愚痴同時清除了，欲望的因也被徹底清除了。有欲望是因為有愚痴：想讓無常的變為常，想讓苦的變為快樂，想讓那些無法掌控的事物，變為在我們的掌控範圍之內，這是愚蠢。內觀（毗婆奢那、觀禪）讓我們從愚蠢裡徹底地醒過來，不停地回來學習身的實相、不停地回來學習心的實相。我們要來訓練，讓我們不再愚蠢，也就是不停的來學習身的實相、心的實相。

5. 〈觀察身的實相〉

如果我們知道了身的實相，知道身體不是什麼好的寶貝，不是我們想像這麼好的寶貝，我們對身體的愚痴跟執著、抓取就會消失。我們知道，「想讓身體快樂、想讓身體沒有苦」，這是愚痴，欲望就再也不會生起。因此，這個身體老病死時，心就不會苦。欲望會讓我們有苦，苦是因為想要那些不存在的事物，或想要那些不可能實現的事情。如果我們不停地去學習實相，心願意接受實相，知道身體本身就是苦，身體不是什麼好的寶貝，我們就再也不會緊抓不放。身體老，我們會感覺到很正常。身體病，我們也感覺到很正常。身體要死，我們也會覺得很正常。在身體老的時候我們就會感覺到，那個老的是身體，不是我老。在病的時候，我們就會知道，是身體病，而不是我病。我僅是一個知者、觀者，在身體要死的時候，就會知道身體要死了，而心是觀者，不是我要死了。我們經由修行知道，身跟心是徹底分離的，無論什麼東西在身體裡面發生，心都再也不會有任何的動搖。慢慢去訓練，不停去觀身體的實相。

6. 〈觀察心的實相〉

還有另外一個部分，我們也要不停地去觀察心的實相。心的實相就是，感覺、念頭等等來了都會消失的：快樂在我們心裡來了，然後就看到快樂是臨時的，會消失。痛苦經歷到我們心裡，我們進一步的看到，這個苦也是臨時的，會消失。善法進到我們的心裡，臨時存在，也會消失。貪嗔痴進到心裡來，然後也會消失。有誰一直貪心的？沒有！有誰一直生氣的？有的人說，我生氣了十年。事實上沒有的，假設我們是一個女人，我們的老公說他永遠會愛我們，結果他有了別人，

我們就特別生氣，要永生永世的恨他。但實際上，當我們一邊走一邊對他正在生氣時，看到一條瘋狗衝過來，我們嚇一跳，立刻就忘了生氣，因為心一次只能抓一個所緣，現在換了所緣[看到狗生起了恐懼]，所以一直生氣是不存在的。或者正生氣時，看到喜歡的東西：「這朵花很漂亮啊！」當下就忘了生氣。因此，生氣是無常的，沒有生氣十年的，一整天生氣的人也沒有。好好去看，生氣是無常的。迷失也是無常的，但是這個迷失很難說，因為絕大部分的人都一直在迷失，迷失成為[習性的]基礎。我們訓練覺性，就會看到迷失也是無常的、覺知也是無常的，是不停地交替生滅著。人們一直迷失，不知道自己迷失了，在世間有的只是迷失的人，他們一直在迷失的狀態，但是不知道在迷失。訓練發展覺性、開發智慧的人，就會覺得一般人太迷失了。他們反而覺得我們是迷失的，他們正迷失在這個世間，但是沒有看到。就像尊者松德多長老，他說他很瘋的時候，別人很喜歡他，說長老真好。當他有覺性和智慧的時候，別人就會說他是神經病，為什麼？因為世間的標準是瘋子的標準，世間的標準是迷失的標準。因此如果我們跟別人在一起，別人就會覺得我們瘋了，我們只好隨他去。

7. 〈生活中修習內觀〉

活在這個世間，修行的竅門就是在心裡修行，別人並不知道我們在修行，所以就不會來指責我們。就像隆波在家時期，早上起來洗澡、然後穿衣服、搭車，一直是處在發展覺性的狀態，到了上班的地方工作，然後吃飯，不停地觀察自己的心：那個食物，不喜歡就煩躁、喜歡就很舒服。從早上一起床到睡覺前，隆波不停的在讀自己的心，絕大部分的人不知道隆波在修行。在大學時，那些同學們根本不知道隆波在修行。隆波從七歲就開始修行了，是跟隆波李尊者學習【觀呼吸】。隆波的修行跟日常生活是完全水乳交融的。大學的時候，同學邀約喝酒，隆波不喝，有的勉強要隆波喝，就跟他說：「這個我不能喝，喝了之後我會過敏。」會過敏是指對煩惱會過敏，只是對別人說會過敏，這不算欺騙。他聽到過敏，就不再找隆波喝酒了。後來上班工作，同事們也會找隆波去喝酒，隆波說：「不行，最近一段時間我持守五戒。」這一段時間持戒，別人能接受。如果說：「我終身持戒，不喝酒。」別人聽到終身不喝酒，就會開始嘲諷我們。所以只說最近一段時間持戒，就沒問題。

我們就是不停的觀察我們的心：心苦、樂、好、壞，這個來了就走，直到有一天，我們的心徹底的出離了。我們看到，苦、樂、好、壞來了就走，這是內觀（毗婆奢那）的修行。

8. 〈中立的心〉

有一天我們的覺性跟智慧真的圓滿了，就會知道「所有發生的一切，全部都會滅掉。」會有這樣的感覺。我們心裡快樂的時候，我們知道快樂是臨時的，就不會想要它永恆的待著，因為這是不可能的，這是愚蠢的。快樂消失了，我們也不會念念不捨，因為知道快樂是無常的。快樂還沒有來，我們也不會飢渴，因為知道什麼時候有因緣它就會來。心聰明了，再也不會對快樂飢渴。痛苦來的時候，我們知道這很正常，痛苦只是臨時的存在，不會一直跟我們在一起，它來了一定會走，快樂也是一樣的，想讓它不苦，這是不可能的，那是不懂事、是幼稚的。如果有苦的因，心就會有苦。所有的一切都是有因，因滅掉，它就會滅掉。這是初果的聖者所明白的。在我們身體裡面，充滿了無常、苦與無我。這個心也是充滿了無常、苦與無我。無我就是無法掌控、無法控制。所以，命令心快樂，也快樂不了，禁止它苦也不行，命令它好也不行，禁止它壞也不可以。比如我們說，不要生氣！如果心中有生氣的因，它就會生氣，我們無法阻止。我們這麼不停地去探究實相，最後心就會對所有的一切保持中立。

身體要老、身體要病、身體要死，心都會保持中立：不會滿意、不會不滿意。身體很健康，心也不會迷失。身體生病，心也不會傷心。這個身體還很年輕，心也不會得意忘形。身體要老，心也不會悲傷，因為看到了實相：這個身體是無常的，身體是無法長久的保存，一直被苦逼迫著。每一個姿勢，每一次呼吸，都是被苦逼迫著。一旦知道了身的實相，就不會再因為身體而苦。身體雖苦，但是心不會再因身體而苦。

一旦知道了心的實相，知道所有的念頭、感覺，全部都是臨時的，無常、苦與無我的，就再也不會對快樂表示飢渴，也不會對痛苦討厭；不會對好飢渴、對不好討厭。心會對所有的一切保持中立：快樂來了，心保持中立，不會得意忘形，不會想讓它一直待著；痛苦來了，心也保持中立，不會想讓它消失，沒有了因它自己就會走掉，趕它[它]不會走的。比如有人失戀了，朋友對失戀的人安慰說：「別苦！別苦！」

如果來安慰隆波，隆波就會看著他說：「你根本沒有明白法，這個[苦]是無我的，你怎麼可能命令它不苦，這個怎麼可能呢？完全不懂法的人才會這麼說。」那人就直接打隆波一個耳光，然後隆波就從失戀的痛苦中醒過來，轉成對那人生氣了。

所以，心是無法掌控的，所有的感覺、念頭是無法掌控的，有生氣的因它就會生氣，有貪的因它就會貪，有迷失的因它就會迷失，有快樂的因它就會快樂。我們看到所有的一切，心裡發生的所有這些都是隨順因緣，不是隨順我們的想要，心就會保持中立，對苦樂、好壞，都保持中立，看到苦跟樂完全是平等的，它們同樣是無常的，同樣無法掌控，好壞也是平等的，因為它們同樣是無常的，同樣也是無法掌控的。如果這麼照見，心就會保持中立，一旦心保持中立，心就不會再生起欲望，不會生起想要，一旦心沒有了想要、沒有了欲望，心就不會掙扎。心的掙扎，巴利文稱之為「有」。有欲望，就會構建「有」，心裡就會掙扎，心裡面有掙扎，心就會有苦，因此我們來修行，要看到身的實相，我們修行要看到心的實相。一旦看到了實相，心就再也沒有想要，對身和心沒有幼稚的想要。一旦沒有了幼稚的欲望和想要，心裡面的掙扎就再也不會發生。一旦心裡面的掙扎不發生，苦就再也不會生起了。

9. 〈外殼與實質〉

至於[禪修時]觀腹部升降，或是做手部動作，或是唸佛陀，觀呼吸，或是經行，或是打坐，做這個姿勢、那個姿勢，全部都是修行的一個外殼而已，只是修行的外在模式而已。修行真正的實質在於隆波講出的這些法，我們一定要學習身心的實相，探究身心的實相。一旦能知道身心的實相，有一天聰明起來，就再也不會有幼稚的想要，心裡再也不會掙扎，心裡再也不會苦。我們怎樣做才可以了解身心的實相？就是修習內觀(毗婆奢那)，隆波已經講很多了，大家試著去聽[錄音]，因為時間有限。至於打坐、經行，僅僅是一種形式，最重要的是，如身的本來面目去知道身，如心的本來面目去知道心。如身的本來面目去知道身是什麼樣子的？身體是無常、苦的、無我的。如心的本來面目去知道心是什麼樣子的？心是無常的、苦的、無我的。能這樣看到，這個稱為修習內觀（毗婆奢那）。

10. 〈是否修習內觀〉

有的人觀腹部升降，說看到腹部升降是修習內觀（毗婆奢那）。那不是修習內觀（毗婆奢那），因為只看到腹部，還沒有看到身體的實相。一定要看到身體的實相是【無常、苦、無我】。如果我們僅僅是看到腹部、手腳、呼吸，那個不是內觀（毗婆奢那）。要想成為內觀（毗婆奢那）一定要看到實相：呼吸的這個是無常的，呼吸的這個是被苦逼迫著，呼吸的這個不是我、不是我的，看到這樣的實相，才能夠稱之為內觀（毗婆奢那）。【有的人】日日夜夜經行，一直緊盯身體，心是寧靜的，或者打坐之後，這個世間全是空的，心也是空的，那根本沒有修習內觀（毗婆奢那）。如果修行者知道心空、世間也空，具有覺性，不讓心滅掉，有覺性伴隨著，一旦身體重新再次回來，就會悟到這身體不是心，身體只是被心臨時住的對象，看到這個身體不是我，這個是智慧。至於心迷失在空裡，那個根本沒有開發智慧。只看腹部升降，根本沒有開發智慧；只做手部動作，根本沒有開發智慧。如果看到這個動的身體是被覺知的對象，這開始有初階的智慧了，但是並沒有來到內觀（毗婆奢那）的智慧。這個身體是被觀察的對象，不是我，這個身體跟我們的心分離出來了，這個不是我；想要真的生起內觀（毗婆奢那）的智慧，要看到身體沒有我，有的只是這個物質【究竟色法】不停地在運動變化【生滅著】，這樣才能夠稱之為內觀（毗婆奢那）。一定要牢牢抓住這原則，如果只看到現象，看到色法和名法，這是寂止（奢摩他）。如果看到三實相，看到名色的三實相，這是在修習內觀（毗婆奢那）。一定要區分，不要混水摸魚，有的人只觀到腹部升降，說這是內觀，這和內觀（毗婆奢那）一點關係都沒有。

11. 〈三學的訓練〉

在修習內觀（毗婆奢那）之前，一定要先把心訓練好。修習內觀（毗婆奢那），稱之為慧學、增上慧學。慧學之前一定要有心學，心學之前一定要有戒學。戒學、心學和慧學，要這樣的次第。這個心學，我們是訓練讓心安住，變成知者、覺醒者、喜悅者，變成觀者。觀什麼？觀身動，觀心動，不停地觀，直到有一【臨界】點，就會看到這個身不是我，這個心不是我。因此要訓練讓心安住，變成知者、觀者，先要做到這個。只是打坐，根本還沒有抓到修行的實質，打坐的時候

只看到天神、鬼，看到天堂、地獄，看到過去、看到未來，看到所有的一切，但是就是沒有看到自己：沒有看到自己的煩惱，沒有看到自己的身、自己的心，這樣就不好用。許多人學的，大部分只是外殼，根本沒有來到實質，所以無法看到身心的實相。要想能夠看到身心的實相，我們的心要提升，變成知者、覺醒者、喜悅者。一旦有知者的心去覺知身，覺性就會馬上感覺到身體是被觀察的對象，身體不是我；心做為觀者，一旦有苦樂生起，覺性即時地捕捉到苦樂生起了，就會看到苦樂跟心是完全不同的部分，苦樂不是我，不是我的，是外在的；善、不善生起的時候，覺性即時地捕捉到，心安住變成知者、觀者，就看到善、不善，也不是心、不是我，也是外在的。如此不停觀察。到了最後，難觀的就是心本身。這個身體不是我，很容易觀；苦樂不是我，很容易觀；造作好壞不是我，很容易觀。但是心本身，我們也一定要觀，最後看到知者的心本身也是生滅的：一會變成知者，一會變成迷失者，一會變成知者，一會變成緊盯者，一會變成知者，一會變成觀色者，一會變成知者，一會變成聽聲音者，一會變成知者，一會變成想者，…就這麼不停地觀，直到最後，就會看到心本身是生滅的，不是我、不是我的。如果能夠看到五蘊不是我，不是我的，這是初果的須陀洹[預流果]。至於打坐，能日日夜夜打坐，雖很厲害，但是根本沒有什麼關係。我們如果沒有培養覺性，心沒有安住，沒有修習四念處，沒有觀身、觀心，沒有修出安住且中立的心，就根本沒有抓到修行的實質。(完)

三、看心去造作，不去造作心

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年9月11日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈三種造作〉

參加禪修的比丘、比丘尼、居士們都有同樣的問題，就是心迷失在造作裡面。心迷失在造作裡，有時候造作好，有時候造作壞，有時候造作「沒有什麼感覺」。我們想要修行修得很好，就要及時知道自己心的造作：造作好要知道、造作壞要知道，努力地不造作也要知道。造作有三種：第一種是造作好，想變成好人，想體證道果，因而努力地做，不停地打壓身、打壓心，[就變成]修苦行，折磨自己。修苦行會想造作好。第二種是造作惡，順著貪瞋痴去造作，因為心散亂，忘了自己，這是太鬆了，從修行來講太鬆懈了，稱之為[欲樂行]。絕大部分的人都是造作這兩個部分。在修行的時候，就去造作好，去控制自己的心、打壓心。在沒有修行的時候，心就散亂，坐著想這個、想那個，忘了自己。還有第三類的人就是想「不造作」，努力地讓心空空的，不想造作。「不想造作」其實已經在造作了。造作只有這三類而已。我們要及時地知道：心造作好，知道。心造作壞也知道。造作「不造作」，也馬上及時知道。如果我們能夠及時地知道造作，造作就會滅掉。

2. 〈造作的根源〉

造作的真正根源，是沒有徹見四聖諦，尤其是沒有知苦。沒有看到身的實相、心的實相。

身、心不是什麼好寶貝，我們誤以為它們是好寶貝，以為它們非常重要。我們一旦認為身心是很好的寶貝，我們就希望它們快樂，希望它們不苦，想得到這個、想得到那個，不想損失，因而各種各樣的欲望就會生起，接著會生起造作。

這個是緣起法：「無明緣行」。最初的這段很難觀到：無明緣行，

也就是[由於無明、欲望]產生種種的造作，很難觀到，因為我們不知道怎麼去觀。事實上並不難，因為我們不知道身心的實相[這是無明]，就會生起欲望，想要身心離苦，想要身心不苦，想要身心快樂。想要身心不苦，因而就去造作[這是行]。根據每個人自己的決心跟智慧，那些沒有學法、沒有修行的人，就會造作惡。有的想舒服，就一整天走神，一直是忘了自己、一整天忘了自己。或者是不停的找東西來玩，讓自己消遣；修行人也有這樣的，比如去參加各種各樣的活動，去禮佛、去頂禮九座寺廟，那個全都是造作，因為想好，去造作修行，打坐、經行，希望好起來就可以體證道果。其實有欲望藏在背後，因為不知道實相，不知道身心的實相本身就是苦，所以才會有欲望，想要它快樂，想要它不苦，因為有欲望就會生起造作，想要有快樂、想要離苦。比如鬱悶了，就去喝酒，去看電影，去聽音樂，把時間消遣過去，誰還會覺得生命是很孤獨、無聊的？[一般人中，]孤獨、無聊非常多的時候，是老的時候。沒有訓練的人，一旦無聊的時候，心就會造作：怎麼做才好，跟朋友聊天，這個上網，去看電影，整天去消遣，如此可以忘了苦。

苦，一直在現身，只是因為我們沒有興趣去看、不想去面對，就會逃避，逃避去做這個、做那個，包括把牛放生[去造作善]，那個也是在逃避，逃避去跟自己的身心直接面對面。造作壞的人，也是為了逃避身心的實相本身就是苦。有的人去造作好，去做好事。全部都是在造作。有一些人就努力地進入禪定，讓心空，讓心靜止，以為什麼都不造作了就會有快樂，這個是在造作「不造作」。我們要不停地觀自己的身和心。有一天，[我們會覺察到]，心一整天都在造作，不是造作好就是造作壞；不造作好、不造作壞就造作空。為什麼？因為愛自己。造作壞的人，他們以為造惡了之後會有快樂。有的人造作好，進寺廟去打坐、經行，也是希望可以獲得快樂。

3. 〈觀察心的造作舉例〉

要觀察自己的心，不停地去學習，心的造作是透過念頭。透過念頭，然後去造作語言、造作身體方面的行為。心方面的造作，從身、語、意去觀，要把自己的面具，一層層的剝開，要真的看到自己的心究竟是什麼樣子。去觀察！用的是觀察、觀察！透過心的工作來觀察，不是觀察別的什麼，不是坐著去思維。去觀察！去看自己的事實，比

如我們的說話、語言，有時看起來好像很平常，但事實上，裡面潛藏著非常多的造作。有一個非常好的例子：

佛陀時代，有一位初果的聖者，叫阿那律尊者。阿那律尊者有天眼通，他看三界內誰死、誰生，全看得到。這個人死了之後，會出生到哪裡，他全知道。他坐著看宇宙，看所有的眾生，不停地在生死，生了死，死了生。後來，生起了疑問，他去頂禮舍利弗尊者說：「舍利弗尊者！我的這個天眼通，比天神、人類都厲害，我可以看到一千個世界，在一瞬間就可以全部了解。」

[此處隆波先解釋一下]什麼是世間：這個世間其實就是名法、色法（身和心），譬如我們每人就是一個世間。每一個人都屬於一個世間。隆波曾經見到過一位高僧大德，面對 50 個人，他一瞬間馬上知道誰的心是什麼樣子，他全知道。阿那律尊者非常的厲害，面對一千個人，一瞬間就可以全部都了解：誰的心是什麼樣子，全知道。這個稱之為知道一千個世間。

阿那律尊者頂禮後，問舍利弗尊者說：「舍利弗尊者！我的天眼通，比所有的人類跟天神都厲害，我在一瞬間可以看到這一千個世間的生滅，一瞬間就可以看得到。」接著他就問：「為什麼我還沒有證得阿羅漢呢？」

舍利弗尊者就給他分析：「你以為你的天眼通比別人更厲害，比天神、人類更厲害。這是煩惱，稱之為我慢。認為我很厲害，我比別人更牛，這是一個煩惱。」我們說出的話會反應我們內在的心。認為自己很牛：我有天眼通，比人類、天神更厲害。[這是我慢]。

「你看到一千個世界生滅，在一瞬間看到生滅，就像我們看到一千個人，一瞬間都了解，那是屬於散亂，心往外送了，只是一味的看別人！你覺得為什麼還沒有證悟阿羅漢，這又是一個煩惱，稱之為煩躁不安：為什麼我還沒有證悟呢？」就像現在大家正在禪修，有的想為什麼我的心還不寧靜下來呢？為什麼還是散亂呢？這種內心的不寧靜，稱之為煩躁不安。

阿那律尊者說了一句話，舍利弗尊者可以從他的這一句話，分析出幾個煩惱。阿那律尊者[有三個煩惱]，第一個我很牛，我比別人更厲害。第二個是看到世間，看到一千個人，他們的心是如何全知道，這個是心往外送的散亂，而且煩躁，說為什麼還沒有證悟阿羅漢呢？

舍利弗尊者告訴他，要去斷這三個煩惱，不要迷失在它們的魔[掌]底下，[方法]靠的是及時的去知道。

然後阿那律尊者照著他的開示去看，真的看到：這個是我慢、這個是往外送了、這個是煩躁不安：「為什麼還沒有像自己想的那樣證得呢？」他看到了自己內心的煩惱。這些煩惱其實就是造作。心裡面造作，就會掙扎。如果沒有看到就會不停地造作，如果看到就會滅掉。

舍利弗尊者說，去斷這三個煩惱，把心帶領到永恆的元素，那個稱之為佛性，稱之為涅槃。把心帶到這個佛性，而不是把心送出去找佛性。佛性並不在別的地方，這個永恆的元素並不在別的地方；這個識元素（識界）、法元素（法界）並不在別的地方，就在我們的心裡面。就只是觀察自己的心，及時的去知道心：「心有煩惱生起，心就會造作去掙扎，心造作掙扎心就會苦。」要不停地這麼去觀察。

4. 〈念頭的背後〉

隆波教導大家要及時地知道，在我們念頭背後藏的都是煩惱，藏在我們說話的背後也是煩惱，藏在我們所作所為的背後也是煩惱。遇到事物，一旦有煩惱生起，就會生起造作，造作什麼？在心裡面會造作念頭，造作說的語言，造作身體方面的行為，這個稱之為心裡面在迷失，這個稱之為[意業]，然後語業，還有身業，這都屬於身行、語行、意行，藏在背後的全都是煩惱而已。

比如剛才隆波看每一個人的進度，發現並不是需要一個個的去檢查，因為每一個人都迷失在造作裡面。有的人在造作壞：心散亂，然後一直走神。有的人在造作好，這位比丘尼在造作好，前面這一位也在造作好，讓心一動不動的。

要及時地知道在造作，及時地知道身體方面的造作，語言方面的造作，這些都是源之於心方面的造作。如果能及時地知道心裡面的造作，身和語自然規矩起來。心方面的造作，真正藏在背後的絕大部分都是煩惱。要及時地知道，有什麼東西藏在背後，在我們念頭背後藏著什麼。不停地去即時知道，並不是什麼難的事情，但是非常的細膩，而不會太難，因為佛陀的法，跟一個普通人類的水平剛好是相匹配的，就像我們這樣的人，不會太難的，但也不會是坐著翹二郎腿，吃吃喝喝就能證悟道果的。有的心裡想著，我什麼都不執著；他正在執著自己的觀念，卻說：「不執著」。其實是在執著「不執著」。

我們禁止不了心的造作，我們要做的就是及時地知道。這位看得出來嗎？心已經跳進去了，心為什麼跳進去？因為想看、想知道，所

以就迷失在念頭的世界裡了。這位坐著在笑，心在外很舒服，看得出來嗎？心並沒有回來學習自己，有快樂，但是一直迷失在外面，包括陶醉在法裡面也不行。有快樂，對法有快樂是好的，也肯定是有快樂的，但是如果是一直很陶醉，很入迷在法裡面，同樣也不行，同樣是迷失！一定要努力地去覺知！去觀察自己的造作，什麼東西藏在念頭的背後，不停地去觀察，有什麼東西藏在我們的所做所為的背後。(完)

四、覺性是戒定慧的基礎

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

時間：2019年12月21日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈訓練覺性〉

修行一定要了解修行的核心原則，然後去動手實踐。修行的核心原則，首先就是要訓練覺性，訓練覺性生起的方法就是修習四念處，比如，我們不斷地去[覺知]：(1) 身體呼氣，覺知；身體吸氣，覺知。不停地去覺知自己：身體行、住、坐、臥，不停地覺知。不停地去訓練覺知：身體動、身體停，不斷地去覺知。身體有快樂，身體有痛苦，也不斷地去覺知。(2) 心有快樂、心有痛苦，心不苦不樂，也不斷地去覺知。心貪也覺知，心不貪，也去覺知；心生氣、心不生氣，心迷失、心不迷失，也去覺知。心散亂、心萎靡不振，也去覺知，就只是覺知，覺知身、心的存在。

起步階段的時候，就像隆波講的，要覺知的內容，可以很多選擇。早期訓練的時候，為了讓覺性提升，去覺知那些[現象]，某一對就可以了，比如，(1) 去覺知呼氣的身體和吸氣的身體，這一對、這一組。身體的行、住、坐、臥，這個也稱之為一組，行不同於坐、不同於臥，看著身體的運動變化，在四個姿勢的變化，這個稱之為相對的法。「一對」其實就是可以相互對比，可以變來變去。(2) 苦跟樂，也是一對。就去訓練[覺知]某一對。心裡面的[煩惱]很多，例如，瞋心特別重，我們就去觀生氣和不生氣的心。我們若是貪心很重，碰到什麼都想得到，我們就去看這一對，也就是去看心貪和心無貪：一會兒想要一會兒不想要，一會兒想要一會兒沒什麼感覺。或者我們的心喜歡散亂，散亂於跑去想這個事情、跑去想那個事情，一直在迷失，這個和有覺知自己而不迷失，也是一對。心散亂和心萎靡不振也是一對。要去[覺知] 對我們來講最常生起的那個[現象]：每一個人不同，有的人看到瞋心，因為瞋心很重很容易觀，眼、耳、鼻、舌、身、心，每一次接觸到所緣，瞋心都會生起，就去訓練知道瞋心，瞋心一生起就知道。一旦我們觀察到，生氣就會減去，這個生氣減去了消失了。一整天就

只訓練這個：眼、耳、鼻、舌、身、心，一接觸所緣，瞋心生起了就知道。我們就只是覺知，不去干預它，瞋心會生也生會滅，我們就看到它生滅，一而再再而三地重複去看[這現象（指生氣）]，接下來心就能夠牢牢地記得[這現象]，比如我們一整天心裡在生氣、煩躁：生氣了知道，一點不爽也知道，心裡不舒服也知道。生氣不停地往外冒，就常常地去覺知，接下來，一旦生氣，一旦不滿意，哪怕一露尾巴（剛要生氣）就覺知到了，而且是在沒有刻意的情況下覺知到（這是品質好的覺性）。起步的階段需要有些刻意，要人為地不斷去覺知，瞋心重的人就不停地去看，心一會兒生氣一會兒消失，心一會兒生氣一會兒消失。貪心重的人就去看，心一會兒想要，一會兒想要又消失了。瞋心重的人，常常去看瞋心，接下來，生氣的瞬間，覺性[自動]生起了！非常重要是我們修行要得到覺性。貪心重的人一會兒貪一會兒消失，常常地去看。心就能夠記得貪的面貌，將來貪心一動，覺性自行就會生起，覺性能及時地捕捉到：有什麼東西發生在身、有什麼東西發生在心。這樣提升的第一個就是覺性，不停地去覺知。

2. 〈訓練心安住〉

如果我們有正確的覺性，緊隨而來的，我們就會得到正確的[定，接下來我們就可以提升智慧]。我們能夠正確地覺知，如其本來面目地覺知[現象]，心就會自動自發地安住。有的人，觀不出來心安住，高僧大德怎麼去教導？心沒有安住的時候及時地去知道！心沒有安住，就是心迷失心跑掉，不停地在動盪不安，一會兒跑到眼根，一會兒跑到耳根，一會兒跑到鼻根、舌根、身根，一會兒跑去想，不停地跑來跑去，心不停地在動盪不安，沒有安住。此時高僧大德就教導，讓我們及時地去知道，心沒有安住的時候，心跑去看及時地知道，心跑去聽及時地知道，心就會安住起來不跑了。心跑掉其實也是一種[現象]，如果能夠及時地知道心跑掉了，就等於我們正確地如其本來面目的知道[現象]，安住的這個狀態就會生起。如果明白這個原則，就什麼[現象]都可以[觀照]，不僅僅只是心跑掉的這個[現象]，貪生了知道貪，如果正確地覺知，心就會安住。覺性及時地知道生起了貪心，心安住，變成了觀者，就會自行安住。如果我們抓不住安住的狀態，就去及時地知道心沒有安住的狀態，心跑掉，跑到眼耳鼻舌身心，心跑到法，意思就是心跑去想，這個是最頻繁生起的，因此絕大部份高

僧大德，他們都會去及時地知道心跑去想。

隆布敦長老也開示說，「心跑去想，想多少也不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想」，就是放心去想，依然心跑去想、心迷失跑掉了，要有覺性地即時知道，因為常常地看到「迷失是這樣子的狀況」，覺性即時地知道迷失的狀態，心就會自動自發地安住。所以他才會開示說，「想多少也不知道，停止想才會知道，但是必須仰賴於想」，我們及時地知道「心迷失」的時候，那時候已經沒有想了。

隆波田長老也教導說，這個想就像老鼠，覺性就像貓，那個念頭一生起來就會跟著跑，然後貓這個覺性就會抓住老鼠，老鼠跑不掉了，念頭一旦停止，知者就會生起。

牢牢抓住原則，知者的生起不僅僅只是心裡及時地知道心跑去想，及時地知道心去聽、去看、去聞，去跑到聞、去嚐、去觸，心同樣也會安住，及時地知道生起了貪心，心也會安住，及時地知道生起了瞋心，心也會安住，及時地知道生起了迷失，心也會安住。及時地知道苦樂、生起了苦樂，心也會安住。及時地知道當下這一個身體在呼氣還是吸氣，心也會安住變成觀者，看到身體在呼吸，有覺性地知道身體在呼氣，心就安住，變成觀者，同樣都可以獲得[定]。因此，正確的[定]仰賴於正確的覺性，讓它生起。佛陀曾經開示說，好的覺性、圓滿的覺性，會讓[定]圓滿。我們提升覺性，就會獲得[定]，會自動自發地獲得[定]。

3. 〈覺性的生起〉

訓練不停地去觀[現象]，佛陀為我們介紹的[現象]，就是在四念處裡面的那些。在四念處裡面有一些篇幅，是為了奢摩他（止）。有的只是一味的奢摩他，有的是為了奢摩他和毗婆舍那（觀），比如安般念，修成奢摩他也可以，修成毗婆舍那也行。觀心，既有奢摩他，也有毗婆舍那。因此在四念處裡面，含括了奢摩他，也含括了毗婆舍那。但是我們此刻還沒有講到毗婆舍那與奢摩他，我們只是講到覺性。覺性是非常重要的工具，只要是缺乏了覺性，戒也不存在、[定]也不存在、慧也沒有。一旦沒有戒定慧，解脫也就是道果，不可能生起，道果不生起，解脫的知見，也就是知道什麼[煩惱]已經斷、什麼[煩惱]還沒斷，不可能生起。如果是阿羅漢，就會清楚地照見涅槃，就會認識涅槃：它就在我們的眼前，圓滿無缺，不用送心進涅槃。有的人教

導說，涅槃就像某一個世間，我們要去的時候，我們就想到，我們心就會跑到那個涅槃裡面去。那個不是涅槃，那個不是佛陀開示的涅槃，那個是梵天外道的涅槃。

我們要訓練覺性，覺性的生起是因為心能夠牢牢記得[現象]，心要想能夠牢牢記得[現象]，我們要能常常地看到[現象]，首先我們要常常地訓練看[現象]：身體呼氣覺知，身體吸氣覺知，常常地去看，接下來，生氣一旦生起，忘了自己，想要打人了，然後呼吸急促，類似我們要用到力量的時候，呼吸就會加速，又如，貪欲很重的時候，呼吸也會急促，因此，[煩惱]生起，呼吸就會加重，我們曾經訓練及時地知道呼吸，現在呼吸一旦加重，覺性會自行生起，[煩惱]自然會滅去，因為覺性已經生起了。我們訓練常常去觀[現象]。去觀[現象]時，去觀我們所擅長的某一對就可以了，擅長於觀身體，就去觀身，觀身可以從好幾個角度看，不用看身體裡面的所有一切，比如說只需要看當下身體是在呼氣或是吸氣，這一對就夠了。如果不喜歡觀呼吸，有的人去看身體的行住坐臥。比如當下這個身體坐著，去感覺。就只是感覺身體坐著，就只是去感覺。

〔不要讓心變得一本正經的。問題就在這個地方，因為我們太虛偽了，要裝出修行的樣子，這太虛偽了，必須要這麼坐，先把身體打壓，坐得規規矩矩的，坐到位了之後，讓心一動不動的，然後再觀身體坐。這個根本是不懂事！〕當下已經坐著了，只需要身體坐著，這麼坐也行。你們還記得隆波坤尊者怎麼坐的嗎？要修給你們看嗎？他是蹲著坐的那種，蹲著的方式很困難，但是那個姿勢他很舒服，而且他的[定]很容易生起，什麼姿勢很舒服他就坐。必須要擺姿勢才能感覺嗎？不用。去感覺身體，感覺身體這裡痠那裡痛那裡癢，試著去看，一會兒看，隆波越這麼講，那個癢越快，為什麼剛才不癢？剛才癢，但是沒有感覺，已經抓完了，現在隆波一提醒說，身體癢，才關注了，這裡有癢，全身開始癢了，就關注了，有興趣了。

4 〈幾種快樂的心〉

要常常地看見，或者我們的心，當下這一刻，我們的心是苦還是樂，就去感覺，快樂也去感覺，不苦不樂也感覺。快樂的心有好幾種情況，貪欲的心也有快樂，善的心也有快樂，超越善超越不善，也就是接觸到涅槃的心也有快樂，但是快樂是不一樣的。貪欲的心有快樂，

但是是很辛辣的那種快樂。善法的那種快樂，是清涼的那種快樂。[煩惱]的那種快樂是很燥熱的，但是涅槃的快樂是超越那個，是真正的快樂，不是因為善法或者不善法而快樂。

快樂有好幾種級別，我們現在認識什麼樣的快樂，[煩惱]的快樂認識嗎？別人來讚美我們：你真漂亮。一旦知道被別人讚美，就很快樂。我們覺得我們太美了，別人故意諷刺說，你根本不美，長得很醜。你心裡就很煩，心裡面煩，就沒有快樂。

如果心滿意，與所緣相遇就會有快樂，那個稱之為貪欲。如果心是善的，有時候也有快樂，比如我們坐著聽法，感覺到快樂嗎？我們心有興趣要聽法，心是善的，有善法欲，滿意於要聽法。但是當隆波不停地講法，就開始肚子餓了，食物味道不停飄來飄去，有時從左鼻孔、有時從右鼻孔吸進來，想到隆波停止講法我們才可以吃飯，快樂就消失了，然後變成生氣來代替了。

有時我們正在洗澡，有香味飄過來，包括蓮蓬頭裡面有很香的味道迸出來，就好像有誰放了很香的花，我們心裡有貪就會喜歡，洗著洗著，如果發臭了，心就會有瞋。有滿意的[所緣]來接觸，貪心就會生起。有時候快樂，是因為我們獲得滿意的所緣，我們就會生起貪心。有時候快樂，是因為心沒有隨順[煩惱]跑掉，這個稱之為帶著善法的快樂。至於涅槃的快樂，我們還沒有品嚐過，先要去用功修行，要超越善跟惡，才會遇到真正的快樂，那樣的快樂，我們不用進、不用出，沒有生沒有滅，那是一種永恆的快樂，涅槃是永恆的。

我們的心有快樂我們要知道，能夠感覺到心有快樂的時候，心有痛苦我們也知道，是寧靜也知道，心散亂也知道。一旦隆波講到涅槃，大家感覺到嗎？心散亂了，不停地在想了。涅槃是無法靠思維的，什麼時候心放下對於名色身心的執著，沒有了慾望，心不再執著於名色身心，心就會擺脫了煩惱，會看見涅槃。什麼時候還有慾望存在，心就會執著，心就會抓取眼耳鼻舌身心，會抓取名色，就不可能見到涅槃。

5. 〈不淨觀、思維死亡〉

我們的心，有什麼[煩惱]生起，我們不停地去覺知，我們自己能夠意識到，我們是貪心重的人還是瞋心重的人。誰知道自己瞋心很重的，有嗎？誰意識到自己是貪心重的人？想這個想那個，誰意識到自

己是迷失的人，心一整天走神，在發呆的？有的人舉了三次手，很好，看到[煩惱]很多。看得出來，每一個人不一樣。

每個人都有貪瞋癡，如果我們是貪心重的人，貪心頻繁地生起，貪心一直在染污我們的心，我們就透過奢摩他先對付它。奢摩他對於那些貪心重的人，譬如我們喜歡女人，非常非常喜歡，見到每一個都喜歡，我們就去做不淨觀，漂亮的美女僅僅只是皮膚、頭髮、指甲漂亮，如果她不停地流膿往外面流，如果掉了牙齒，她的漂亮就不存在了，僅僅只是頭髮、牙齒、皮膚漂亮，因此出家的話，剃度師就會引導觀頭髮、皮膚、牙齒，這樣我們就可以戰勝貪欲。

如果我們貪心很重，想出名，想有錢，就去思維死亡，你多麼厲害，最後也會死。在大城府時期，國王死了，就用黃金的棺材裝在裡面，做大的佛塔，一旦被別人盜墓，就會把骨頭扔掉，他的骨頭跟普通的骨頭一樣，跟雞的骨頭、牛的骨頭沒什麼區別。假設我們非常的偉大，誰都很恭敬尊重，最後不尊重了，他只是把你的黃金全搶走了。看嘛，無論你多麼偉大，時間一過去，根本沒有人認識你，像現在你碰到大城府時期那些大人物的骨頭，你會合掌頂禮嗎？有一種人會拿，他在骨頭裡面找彩票的號碼。一般的人碰到骨頭的話，會用腳去採那個骨頭。

有一個人是隆波的同事，很年輕時一起去修行，去頂禮高僧大德。有一天去一個寺廟，隆波坤帶另一個師父一起過去，去頂禮隆波貼長老，然後就去他的下院，那個人走過去，去到墳場，看到骨頭，想說這什麼骨頭，用這個腳去踩一踩，真的是人的骨頭，根本沒在意。

晚上回到寺廟睡覺，隆波坤長老就跟他講說，今天晚上，你換一個寺廟睡覺，不要睡在樹底下。一般的時候都是在樹底下睡的，就是搭一個帳篷。他命令說，今天晚上你們不能夠住在樹底下。

想著這很奇怪，一般都在樹底下搭帳篷，因為長老命令了，就在空曠的地方去搭帳篷。

到了晚上，聽到有人走路的聲音，蹦蹦，不停地走來走去的，打開帳篷看是誰，沒有人，帳篷關上，隆波就去打坐。還是有人在走，走來走去的，因為看到隆波[對他]沒有興趣，不注意他，他就把自己變大，那個腳特別特別大，一腳踩到帳篷一點都不剩的，然後隆波入[定]，他進不來，那個鬼努力地要打，但是打不了，因為隆波可以入定，最後靜坐得差不多了，就該睡覺，正準備躺下來，狂風暴雨來了，特別強的狂風暴雨，很多樹都倒下來。想起隆波坤長老所說，如果在

樹底下，肯定給樹砸了，那個鬼可以用力把樹給推倒。第二天早上起床看到，寮房帳篷周圍全是各種各樣的樹木倒下。好玩嗎？好玩。這怎麼辦？好玩了要知道好玩。

6. 〈用想蘊去界定〉

要努力，一直要努力，要不停地去覺知，身體呼氣覺知，身體行住坐臥覺知，身體動、身體停，左轉、右轉覺知。甜甜地笑，看到身體笑，去覺知，就只是感覺，用心在感覺，不停地去感覺，接下來，就提升我們的覺知去界定：我們感覺的身體不是我，那是被覺知、被觀察的對象。我們提升我們的界定、定義。最開始只是去感覺，接下來，我們加入「好的想蘊」，就是從三實相（無常、苦、無我）的角度去界定，去觀坐著的身體不是我。最開始先思維也行，一旦心自己看到的時候，就只是去感覺，最開始我們只是感覺身體的行住坐臥，我們不停地訓練，去界定：坐著的身體不是我，就好像是某一個被心臨時借住的一個外殼，我們不停這麼去思維，是在鋪路，讓想蘊去看待，一旦想蘊懂得界定，就只去感覺，感覺到身體不是我，是一個外殼，是一個洞穴，僅僅是物質，不是我，不是人，不是眾生。不停地去觀察，這個心就開始契入毗婆舍那。毗婆舍那必須仰賴於正確的想法，才可以修習毗婆舍那。有的人混水摸魚說，想蘊是毗婆舍那的天敵。如果把無常的界定為常，不快樂的界定是快樂，不是我把它界定成我，這個稱之為「顛倒的想法」，凡夫都有。我們要提升，提升我們的界定，界定這個身體是無常，身體只是一堆物質，不是我。最開始我們用覺性，常常地去覺知身體，就只是覺知身體，一旦覺知到非常嫻熟，身體一動就覺知，我們就進一步地去界定，這個動來動去的身體不是我，好像一個機器人。就好像一個機器人不停地動來動去，心是命令的人。不停地去觀，接下來，不用刻意去界定，就會自己意識到身體不是我，感覺到身體不是我。

誰曾經刷牙的時候，感覺到這個手不是我的，有嗎？從理論上面來講，刷牙是最頻繁的，刷牙的時候就會感覺到，手這一段不是我，如果來聞聞，聞的時候就會感到手不是我。去訓練，別讓心呆滯地。像那個（學員）心是呆滯的，這個根本是不懂事，當下笑了，要看到那個笑的不是我。

要訓練覺知，最開始要提升覺性，接下來去提升智慧，透過界定，

能自行界定的時候，就是毗婆舍那了。已經說過了，覺性正確的時候，正確的[定]就會生起，大家跟得上嗎？今天是舊生的禪修班，所以隆波教得更加細一點。

大家一定要去實踐，如果能夠離苦的話，一定要在今生就離苦。如果做不到，就讓苦減少一點。這個世間充滿了苦，去到梵天是不難的，證到三果的時候就會到達梵天。如果這個做不到的話，那就證初果，或是二果，可以在上面（欲界天）繼續修行。這個世間會越來越難生存，局勢不停地在變，曾經賺錢很容易，以前爺爺奶奶給我們留下了遺產，現在的事業有時候三個月就破產了，已經全部都變了。我們現在要想跟得上的話，就很累。不跟著它，修行讓自己逃掉算了。讓很享受這個世間的人，讓他們繼續待在裡面，真的好可憐，但是也要先可憐我們自己，要去用功修行。（完）

五、如何正思維

講者：隆波帕默尊者

地點：泰國解脫園寺

日期：2018年5月12日

整理：大溪內觀教育禪林

1. 〈親近高僧大德〉

現在我們去到哪裡都很方便，以前隆波去跟祖師大德學法，要坐火車、坐公共汽車，還要繼續轉車，因為他們往往不在城市。只有兩位法師是在城市，一個是隆波蒲尊者，他在火車站後面；隆布敦長老是在城市。大部分祖師大德都是在偏遠地區，有時候要跟他們學習，都要做計劃，等到放假比較長的[日子]，去到[他們偏遠]地方的時候，已經沒有了力氣，這是很正常的，但是心有快樂，能夠親近高僧大德。心裡面有時候也會不舒服，例如去頂禮隆波信長老非常的難，要做很長的計畫，到了[寺院]地點的時候，[法師]們說他去曼谷了，這時特別的心痛，因為我是從曼谷來的…。要想能夠見法，也是一樣坎坎坷坷、跌跌撞撞的。但是現在[交通]很方便，有麵包車可以帶大家來，因為大家已經了解得非常清楚，知道隆波在寺廟，所以安排麵包車，來了就可以見到。以前去頂禮祖師大德，根本不知道會不會見得到，那時候比較偏遠的地方沒有電話，只能冒險，有時根本沒有見到。如果沒有見到怎麼辦？沒有見到就自己修自己的行，到了時間就回去，有時回到家已經是凌晨了；有時知道隆波剛離開寺廟後，那長老就回來了，知道了特別心痛啊。

要想見到法，很是艱難，但是怎麼樣也不會像祖師大德那麼艱難，祖師大德那一代，他們不停地行腳去找，比如他們想要去找阿姜曼尊者，都是行腳，而且根本不知道他在哪裡，只是知道可能最近去老撾（寮國）了，或是這段時期可能去北方了。去找北方的人可不容易，全部都是森林，他們不停地行腳，有的人甚至是直接到了緬甸，或者到了印度，[因為萬一阿姜曼尊者去了，可以途中碰到]。他們需要法，他們不停地行腳去找高僧大德，因此以前的高僧大德們非常堅強、非常的強大，比我們現在堅強多了。我們很容易、很舒服，尤其是這個

時代，網路一打開就可以聽法了，非常舒服，什麼東西很容易得到，就沒有很大的價值。

以前去頂禮高僧大德，很難找，他們教導什麼，我們就會努力拼命地記，那時不能用筆記，錄音也不讓，一定要用心去聽，拼命記住，而後用筆記下來。隆波從祖師大德們記了很多筆記，但是搬了幾次家，不知道去哪裡了，學了很多很殊勝的法，因為想見法，就努力去學。我們從祖師大德學的其實是理論。有些修行人一直在抗拒，不想學理論，不知道去聽高僧大德們的講法其實是學習理論，因為我們沒有靠自己動手修行，那個精進只是高僧大德他們自己的親身經歷，[不是我們的]。

隆波那時不停地在找法，也看了三藏經典，看了之後特別的氣餒，一整個櫃子裡都是經書，但是動手修行怎麼動手？隆波讀三藏讀了好幾遍，拼命地讀，想著怎麼修行？但是抓不住核心，透過祖師大德才了解到修行的核心。隆波透過隆波李尊者學到的是奢摩他，那是 49 年前，學了奢摩他。他教導隆波修習安般念，那個時候還沒有契入到毘鉢舍那，因為兩年後他就圓寂了。隆波沒有高僧大德指導，就不停的自己去找了，去讀三藏經典讀，但是不知道怎麼動手[去修，只是]不停地修習禪定。想著多多修習禪定，有一天就會契入到正道，可以證悟道果。但是修了很久也沒有任何的成效，就去讀那些祖師大德們教導的法，例如，[某某某教導]思維身體，隆波就去思維身體，因為隆波的禪定很好，思維沒有幾分鐘，心完全集中下來，身體徹底的爆炸，徹底的消失，結果無法繼續進步了，因為沒有了身體，不知道怎麼觀了。因為不知道修行的核心原則，讀了一些理論，讀了各式各樣的經典，但是不知道進一步應該怎麼修行。

2. 〈隆布敦長老的指點〉

大概 26 年前，才見到隆布敦長老，他教導觀心。我們去見到高僧大德有個好處，我們學習了理論，祖師大德們能為我們選擇哪一部分的理論。如果自己去讀、自己去找，法是非常的多的，不知道怎麼動手，高僧大德們有自己的經驗，能為我們選擇，所以只用幾句話。

隆布敦長老在教導前，他先靜靜的打坐幾乎一個小時，然後才睜開眼睛。那時以為他年齡大，吃完飯睡著了，事實上，他是在檢查我們以往的經歷，接下來應該修行什麼，才可以進一步的提升。這是仰

賴於高僧大德們為我們選擇哪些法。他睜開眼睛就教導：「修行不難，難的是那些不修行的人，已經讀了很多的書了，從現在開始讀自己的心，如果能夠讀自己的心，接下來就會看到四聖諦，就會看到心。知道心往外送是苦的原因，心往外送的結果是苦，心清楚的照見到心是道，心清楚的照見到心的結果是滅。」他說，去用功修行就會明白四聖諦、心的四聖諦。四聖諦有很多[修法]，但是隆布敦為隆波選了只選心的四聖諦，因為他教導隆波觀心。

我們跟長老學的事實上就是理論，但是長老透過自己的經驗和能力做了選擇。隆布敦長老教導每個弟子都不同：

(1) 有的教導他觀身，比如教導隆波坤觀一根頭髮，兩根頭髮都不可以，只能觀一根頭髮。隆波坤曾經分享，他說他最開始頂禮長老的時候，聽說長老教導別人教了很多方法，非常的神奇，但是來到他的時候，只教他去思維一根頭髮。他特別的傷心，認為祖師大德偏心，只給自己一點點的法，只是一根頭髮而已。他不要、他不修，然後離開蘇林府去到別的地方，去用功三個月，在三個月內什麼都沒有得到，他是不停地思維身體，然後讓心不停地燒身體，但是燒不起來，只是稍微有一點火火的感覺而已，怎麼也不會燒起來。安居結束後回到蘇林府，依然沒有看一根頭髮，經過一段時間後，準備要跟長老做禪修報告，想到長老要自己觀一根頭髮，他就開始觀一根頭髮：頭髮是這樣的形狀、是這樣的顏色、是這樣的味道，進行思維，心就集中進入禪定了。當他看一根頭髮，[並不是修習毘鉢舍那]，看頭髮有這樣的形狀，這是色遍，顏色是色遍，有味道，不停的思維，是不淨觀，這是奢摩他，但是他適合這個禪法，他思維一根頭髮，心馬上進入禪定。接著他去頂禮隆布敦長老，去聽開發智慧的法[修習毘鉢舍那]，他就明白了。

(2) 有的人是觀骨頭，[隆布敦長老教導隆波訥]觀骨頭[修奢摩他]，他經行的時候，看這個骨頭在走，而且還有骨頭的禪相，前面、後面、左邊、右邊、[中間]，總共五副骨架在走，他的心也進入禪定了。接著去聽開發智慧的法[修習毘鉢舍那]，他就可以開發智慧了。

(3) 隆波也去頂禮隆布敦長老，但是根本不教奢摩他，而是直接教導開發智慧，因為隆波從小就開始修習禪定，心寧靜安住，成為知者、覺醒者、喜悅者。他直接點目標，直接要隆波去觀自己的心，但是隆波觀錯了三個月，讓心寧靜，靜如止水，讓心空，以為觀心沒有別的，就只有心，所有的感覺、念頭生起時，全把它們清掉，只剩

下心，心一直獨顯三個月，然後去頂禮長老。長老說：「你修錯了，你不是觀心！你是在干擾心運作的狀態，心的自然狀態是一直想、演繹、造作，但是你做到讓它不想、不演繹、不造作，你一直在專修那種空、寧靜而已。你修錯了，再重新去觀！」

長老根本沒有教得很細，要自己去觀。隆波只能自己來審視：「長老說我只是呵護心、在干擾心，要去觀看！」隆波就想：比如我們看書、我們看電影，那個書是什麼樣子，我們就那樣子去看，電影是什麼樣子，我們就那樣子去看。這個看的意思就是，現象是什麼樣子，我們就那樣子看到，不是讓我們去寫書，只是讓我們去讀書。我們讀書的時候，我們並不是作者，也不是讓我們去評論這個書，我們並不是評論家，我們只是讀者，書裡面[有情節]我們就去讀愛恨情仇，是什麼樣子的我們就去知道，悲傷的我們也去讀，是什麼樣子的我們就去讀。觀心也就是像讀書，我們不去裝飾，我們不是評論家，心是什麼樣子的就知道是那個樣子的。心快樂，知道快樂，而且慢慢去觀察，快樂是被覺知的對象，覺知快樂的心是在旁邊旁觀的，快樂生起之後也會減去。覺知快樂的心跟快樂是同步生起的，同樣都是生了就滅。心有痛苦生起，就看到痛苦是被覺知的對象，不是心，心是觀者，看到痛苦本身是無常、苦、無我的；作為觀者的心也是無常、苦與無我，因為心一會兒變成知者，一會而變成想者，心自身也是無常的，有時候變成好人的心、有時候變成壞蛋的心，有時候變成貪瞋癡的心，有時候又變成善心，心自身是不停地在變化，那些被心覺知的對象也是不停地在變化。

就這樣不停地觀察下去，觀了四個月，心就明白了心，心看見了心，知道它是一種現象，它不是人、不是我、不是眾生。最初開始明白心的時候，甚至是感嘆！心自己會感嘆說：「噯！心不是我！」

還有個「噯」。很奇怪，它特別震撼，說「心不是我！」以前一直認為心是我，所以才會帶它去修行，這樣才可以讓我們好、讓我們快樂，這樣才可以離苦。但是無緣無故修行了之後，心會教導說：「心不是我！」

隆波去給長老做禪修報告，給他分享，剛開始要說，長老就自動的說：「心這麼、這麼、這麼走的，你可以靠自己了！」從現在開始，不用來找他也行，可以自助了。

但是隆波依然會去，不停地跟長老學，有機會就跟他學，跟高僧大德在一起，心裡會覺得很溫暖。但是高僧大德們遠距離的時候，心

裡面有時候還是會覺得有些孤苦、孤立。就是不停地跟他學，跟他學了一年多，長老就圓寂了。

隆布敦長老圓寂的時候，隆波的心就像徹底消失了，從現在開始就要靠自己自助了，就像自己已經變成了一個孤兒，已經沒有長老教自己了。但是長老不在的時間，就像長老跟自己日日夜夜在一起。長老活著的時候，還可以有一些疏忽，但是一旦他不在了，自己在做什麼時，感覺好像他一直在看著自己，而且感覺自己如果這麼做他就會批評，如果那麼做他就會表揚，所以不敢造惡，不停地行善造福。如果行善造福是醉醺醺的也會被兇，如果有機會就去做，沒有機會就放下，如此不停地訓練自己，不停地觀察，也就是如理思維，不停地觀察，不停地修行。

3. 〈用覺性和智慧去省察〉

有時候心散亂，什麼也觀不了，就去觀察在散亂時怎麼做才好？知道「心散亂」，在知道「心散亂」的剎那，散亂就會滅掉，心就會自行有定。

後來，心散亂時，就去觀心散亂，再也不寧靜了。修行是熱呼呼的，是嶄新的，若用以前的方法去對待生起的原來狀態，是不會有效的。

比如，有一段時間心散亂，知道散亂的瞬間，散亂就會馬上滅去，心就會獨立獨顯出來，然後覺知、覺醒，喜悅。

但是後面再散亂時、去觀散亂，現在這個再也控制不住了[散亂不會滅去]。然後就慢慢去觀察，原因是定不夠，就去修習奢摩他[而後散亂就滅去了]，然後記住要去修習奢摩他。

接下來，心又散亂時，原來記得要去修習奢摩他，就去修習奢摩他，但是心再也不寧靜下來，怎麼修奢摩他，心也不寧靜。對自己生氣了，說這個修行怎麼辦，心不寧靜。然後去看，原因是自己不喜歡，看到自己的心不喜歡散亂，雖然覺知現象也就是知道散亂，但是我們討厭那個現象，我們不知道有這個討厭，心有瞋心，所以寧靜不下來。如此慢慢去學習、慢慢去認識，不停地增長自己的認識：要保持中立的心去知道。一旦心保持中立再去觀，這個瞋心馬上就滅掉了。然後記住如果瞋心生起，要保持中立的心去知道。

接下來瞋心生起，我們就讓心保持中立，但是它再也不靜下來，

怎麼做它也不滅。修行它是熱乎乎的，如果用以前的舊方法，不會有效果的，為什麼？因為煩惱習氣的生起是熱呼呼的，如果用以前的舊方法，是鬥不過它的，我們的心也需要不停地出產嶄新的法來趕上時髦。但是我們心裡生起的法，一定要在佛陀開示的範圍之內。

有的人以為修行時，要吃什麼東西修行會很好，要聞這個味道才會好，這類有很多。要這麼吃、這麼睡之後會很好。【在修行上，這種固執的看法是不對的。】曾經有一位年輕人，在以前的寺廟來跟隆波學法，他的心一直動盪不安，他是特別散亂的人，心不停地在工作，很苦悶，沒有快樂。隆波就問他說，那你做什麼會有快樂，他說他唱歌有快樂。那你去唱歌！唱歌了之後心有快樂，禪定馬上生起，心寧靜了。所以他記住，什麼時候要生起禪定，一定要唱歌；煩惱習氣來了心散亂，就要唱歌。

後來，心散亂就去唱歌，越是唱歌越散亂，他就生氣，為什麼越唱歌越散亂，因為他唱歌的時候期望著「心一定會寧靜」。

【第一次他】唱歌的時候是沒有【任何想法的】，【隆波】讓他唱歌他就唱歌，唱歌很舒服，一旦唱歌的很舒服，心有快樂禪定馬上生起，因為快樂是生起禪定的近因。所以他記住：心散亂就一定要唱歌。【下次】心散亂，想要讓散亂消失，所以他去唱歌，心有瞋心夾雜著，一邊唱一邊在觀察什麼時候寧靜。這是不可能【寧靜】的。

因此修行的時候，一定要觀察，我們自己要多多的自助、去觀察，但是觀察一定要在祖師大德們或者是佛陀開示的原則範圍之內，不能離開那些教導，要慢慢去訓練。我們曾經用過的方法，今天做了會有效果，下一次可能沒有效果了。最厲害只能兩三次有效果，但是下次就沒有效果了，煩惱習氣就像病菌一樣，它對藥物有抗體，會自身提升，如果用舊藥的話就沒有效果了，需要出廠新的藥，但是新出廠的藥，還是有藥方的，不是自己自想的。自己想出來的是鬼告訴的藥方，鬼告訴的藥方是要讓我們變成鬼，吃了就死了，如果鬼的藥方真的厲害【該鬼】就不應死。

4. 〈心光明、空的例子〉

我們修行時，被什麼東西卡住了，要用自己的覺性跟智慧去觀察，在哪個地方出了偏差？隆波曾經有一次修行，內心光明、空，看不出來錯在哪裡，心有的只是快樂，有的只是寧靜、有的只是愉悅，心是

知者、覺醒者、喜悅者，這樣的狀況，已經來回幾個回合了。最開始去見阿姜摩訶布瓦尊者，其他時間是靠自己糾正的。同樣的問題，這個問題的因也是相同的，但是當我們修行時，一旦經過了之後，我們就會忘記。有一些人記得，修行是熱呼呼的，經過後記得了，還會用[這方法去處理相同問題]，只能夠有效用到兩三次，然後就再也用不了了。有些煩惱習氣會消失很久，甚至是延一年、好幾年[才再出現]。

例如[隆波修行出現]心光明、空，一直這樣子，然後忘記了要怎麼做，觀不出來究竟是什麼原因生起的。有一天起床，早上一起床，眼睛還沒睜開就開始覺知了，心就開始想到修行，今天要怎麼修行才好，一旦想到修行，心就往外跑，就跑到空裡。然後及時地知道說：「哦！就錯在這裡！」

知道自己在起床的時候，心就開始往外跑，它沒有歸位，沒有安住。一旦看到這個，就修習安般念，呼吸沒有幾次，心就歸位了。心歸位，然後就可以繼續開發智慧。有時候忘了，忘了這狀況是因為心沒歸位，浪費了時間，有時候浪費好幾年。

[以前隆波觀心出現內心光明、空時]，去見阿姜摩訶布瓦尊者請問他。他說：「你觀心沒有觀到心，重新去觀，但是你要相信我，我是靠自己闖過來的，什麼東西都躲不過念誦。」

聽到阿姜摩訶布瓦尊者說念誦，隆波就在他旁邊念誦，他在吃飯，隆波就唸誦佛陀、佛陀，但是心幾乎要碎掉了，因為心不喜歡唸誦佛陀，然後就用智慧去思惟：為什麼阿姜摩訶布瓦尊者要讓自己唸誦佛陀？因為自己禪定不夠，心空在外面。然後隆波就去修習自己習慣的禪定，去修習安般念，呼吸沒有幾次，心就進入禪定。然後，阿姜摩訶布瓦尊者回過頭來笑。

5. 〈如理思惟〉

有時候我們除了善知識，也就是高僧大德為我們選[合適的法]來教我們之外，另外還有一個就是如理思惟，也就是懂得技巧地觀察和省思自己，這是非常重要的。

如果沒有如理思惟，修行就會很難，永遠無法自助。如理思惟並不是隨心所欲地在思惟、在分析，而是跟佛陀開示的核心或高僧大德教給我們的核​​心，來做對照，跟他們的開示來做對照，否則的話就會

奇奇怪怪地在審思和度量自己。

曾經分享過幾次了，曾經有一個弟子，隆波告訴他觀心：「眼耳鼻舌身心去接觸所緣之後，心變化就不停的去覺知。」

他就反駁說：「眼耳鼻舌身心接觸後，來觀心的變化，誰都可以這麼做。從現在開始如果打雷之後我才觀心。」

隆波在心裡罵這個小混蛋，一年雷打幾次？

佛陀為我們選擇的在四念處的那些禪法，是一直會生起的狀況：一整天都呼吸跟吸氣，所以他已選擇安般念給我們。一整天行住坐臥，所以站也覺知，躺也覺知，坐也覺知，就一整天能覺知了，動和停也能夠一整天覺知。去觀苦、樂、不苦不樂，這個也可以看到它們一整天生起。誰如果特別容易生氣，生氣的心、不生氣的心，一整天會生起。誰是貪心的人，心貪、心不貪，一整天會生起。佛陀為我們選擇的，全部都是一整天、日日夜夜會生起的。但是有的人自以為是，想打雷了才去覺知，這個你幾輩子都不可能[修成功]了，你以為你比佛陀更厲害？這個不是如理思惟，這個稱之為頑固不化，這個是自以為是。

如理思惟，一定是在佛陀開示的範圍之內。具有覺性，去如實地覺知名色、身心的實相，要持續而且日日夜夜去覺知，沒有任何的間隔，除了我們在思維型的工作或者我們睡覺的時候，其他時間全是修行的時間，修行可以一整天修行，因為佛陀已經開示我們，讓我們持續地發展覺性。這個覺知：觀身內身、受內受、心內心、法內法，持續地觀察，也就是常常的去觀，要不斷地去覺知。

說到如理思惟，如果離開了佛陀開示的原則，是不可能抵達目的地。要想契入到解脫，一定要仰賴於佛陀悟道成佛的智慧，才可以抵達。如果想不仰賴於佛陀悟道成佛的智慧的帶領，那只有一條路，就是只能自己變成正等正覺的佛，或自己證到獨覺（辟支佛），除此之外不可能。如果我們不是獨覺、不是佛陀，想靠自己去找路的話，是不可能找到的。

因此我們要學佛陀的開示，然後動手去實踐，然後去觀察我們所修的跟佛陀所開示的是否一致嗎？跟佛陀的不一致就徹底扔掉。

比如有的人自己創造一些禪法，修習毘鉢舍那是透過隱士們所修的供火，那是不會成功的。我們一定要在佛陀所開示的範圍之內修行，並不需要創造新的，佛陀的教導已經是含括所有的一切了，不用自己去創造，這個創造是不可能有效的。

接下來去吃飯，隆波並沒有讓你們不要休息，一講說要大家去吃飯，大家的心馬上衝出去了，徹底的放下覺知了！這個真是懂不懂事啊。(完)

內觀禪師開示系列 R

書名：《隆波帕默的內觀開示五講》

講者：隆波帕默尊者

整理：大溪內觀教育禪林

編輯：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2020 年 8 月

歡迎倡印，免費結緣