

聲 明

隆波所寫的每一本書，皆用於“法布施”。

在所有著作的印製與流通的過程中，隆波沒有獲取任何個人利益。

隆波竭盡所能地弘揚佛法，是希望佛法可以最長限度地留存在這個世間。

這些著作被譯成各種語言，作為“法布施”的載體弘揚佛法。

隆波並不精通那些翻譯的語言，因此不具備能力去核實其準確性。

三寶節的法音

隆波帕默尊者法談

禪窗
編譯

隆波帕默尊者簡介

隆波帕默尊者，1952 年出生於泰國首都曼谷市。

學士及碩士學位就讀於泰國高等學府朱拉隆功大學。

學佛經歷：

7 歲時跟隨泰國著名禪修大師隆波李尊者學習觀呼吸的修行方法，後又得到多位上座部禪修大師的禪修指導。如隆布敦長老、隆波蒲尊者、隆布特長老、隆布辛長老、隆布布詹長老、以及隆布蘇瓦長老等。

2001 年 6 月，在蘇里府菩提寺出家。

2006 年後，在泰國春武里府斯拉查市解脫園寺（素安散提旦寺）擔任住持至今。

隆波帕默尊者的祖父祖籍中國，尊者本人對中國充滿友好感情，並積極推動中泰佛教交流。

自 2014 年開始，尊者每年都在解脫園寺為前來泰國學習佛法的各國學員指導禪修，深受中國學員歡迎。

隆波帕默尊者的主要著作有：

《禪修入門》

《直驅解脫的修行》

《覺悟之路》

《佛法之光》

《唯一路》

《解脫道》

《隆布敦長老的核心教導》

《解苦心鑰》（中文版，宗教文化出版社出版）等。

版權聲明

1. 禁止銷售與任何商業形式的流通；
2. 禁止擅自節選或改編法談內容並在任何媒體上進行傳播；
3. 有意印刷本書者，須得到隆波帕默尊者中文弘法基金會的書面授權允許；
4. 本書電子版，可在 <https://www.dhamma.com/zh/> 下載。

隆波帕默尊者中文弘法基金會聯繫方式

Email: lpdcfoundation@gmail.com

Web: <https://www.lpdcfoundation.org/?lang=zh>

www.facebook.com/LPPramoteChineseFoundation/

印 製 序

隆波帕默尊者的開示簡明扼要，直驅離苦的主題。現如今，全球越來越多的華人對尊者的法談開示產生了濃厚的學習興趣。因此，泰國隆波帕默尊者中文弘法基金會決定陸續印刷流通中文版法寶，以此法布施惠益全球華人。

隨喜每一位踐行離苦之道的華人道友，願您可從此法布施中獲得清涼法益，今生就成為離苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金會

2022 年 6 月

中譯序

佛陀在《中部》裡開示：覺悟者只教一法——苦與苦的止息。在此，禪窗為大家推介當今泰國最著名的禪修大師——隆波帕默尊者。尊者的教導清晰而全面，兼具直白與細膩。本書收錄的法談，鮮明呈現出這些特色——於開示中，尊者慈悲引導大家廓清實踐路上的每一步，包括誤區與導正之法；同時，平等而開放地面對不同法門之間的差異，指出表相之下的核心原則。經由這種智慧與經驗的鮮活傳遞，數十年間，有越來越多的求道者獲得了法上的進步與突破。

我們願將珍寶般的法談，供養給所有實踐滅苦之道的人！

另一方面，要跨越不同語種，如實還原尊者本意，難免受到語言及個人修證水平所限。因此，書中若有任何欠精準之處，將毫無疑問歸責於我們，我們對此深表慚愧和歉意，並歡迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者慈悲特許本書的印製流通。

願將所有功德，供養給佛法僧！

願將所有功德，供養給生生世世的父母與師長！

願將所有功德，迴向給一切我們的有恩者、結怨者或是無恩無怨者！

願將所有功德，迴向給一切有情生命！

以此法施之善因，願每一位早日得證道、果與涅槃。

願佛法長久流布！

禪窗編譯組

2022 年 6 月

目 錄

三寶節的法音	01-17
--------	-------

禪定的剖析	19-34
-------	-------

法談問答	37-68
------	-------

修行必備的“大善心”	71-89
------------	-------

三寶節的法音

隆波帕默尊者

2017年7月8日 | 泰國解脫園寺

不知道要做什麼的時候，可以觀呼吸。既然我們已經在呼吸了，就不要平白無故地浪費掉。

“觀呼吸”的禪法，即有覺性地感知呼吸——適用於任何秉性與根器，這是一種中性禪法。如果正確地修習安般念，它就會切換為安般念禪定。

佛陀曾經教導說：行者應該多去修習安般念禪定，勤於修習安般念禪定，就會圓滿四念處；勤於修習四念處的行者，可以圓滿七覺支；當行者勤於修習七覺支，就會圓滿“明”與“解脫”。

我們並不曉得七覺支何時會圓滿，我們的職責就只是不斷地去提升覺性，並且要去大量地實踐。間隔很久才去提升一次覺性，是無法進步的。

我們是在家居士，只有少量零碎的時間，無法像僧人那樣整日有時間修行。僧人的身份設置是最利於修行的，他們在天亮前就起身，禮佛、念經、修習禪定以及經行，時間一到便外出托鉢。

托鉢並不意味著不修行，而是每走一步，覺知；每向前一步，覺知自己，覺知身體。如果修習安般念，那麼往前邁步則就是在觀呼吸——呼氣、吸氣，我們一整天本來都在呼吸。

僧人們到吃飯的時候，某些日子或空鉢而歸，沒有食物，空空如也；某些日子或食物不合自己的口味，或雖有食物，但不如期待中的那般美味，心便沒有快樂。如果在發展覺性，這時就會看見心“沒有快樂”，而得到喜歡的食物時，心很高興、很快樂，於是又看見“心有快樂”。

僧人真正的生活是——無論做什麼事情，都是為了最大限度地利於修行，無須操心工作與賺錢的事務。但居士的人生幾乎都耗在工作與賺錢上，尤其是那些心“永遠填不飽”的人，不管怎麼有錢他們都嫌少，這類人根本沒有時間提升自己的生命品質。

如果我們需要上班工作，那麼就去工作，哪個時段空閒了一兩分鐘，就全部加以利用。哪怕什麼都做不了，也可以帶著覺性去呼吸——以安住的心，看著身體在呼吸。觀呼吸時是以安住的心，去觀看身體在呼吸，而不是緊盯著呼吸。這兩者是完全不同的。

安般念有數種形式：第一種形式是聚焦於呼吸本身，直至呼吸停止乃至變成光明，這稱為“遍作相”；一旦變成光明，則稱為“取相”；最終可以把玩光明，令其擴大

與縮小，稱之為“似相”——至此，稱之為“近行定”。

心繫光明，稱之為“尋”；心與光明融為一體，稱之為“伺”；生起喜、樂、心一境性——不再飄往別處，便進入初禪。但這條路並不是為修習四念處而設置的，它只是一條訓練禪定、寧靜或是導向產生神通的路。

如果只是覺知呼吸本身，這是風遍；如果覺知鼻孔，這是空遍；最終變成光明再去觀光明，直到可以把玩光明，這又是遍禪。

所有的“十遍禪”最終都會變成光明，而後心會入定——但這僅僅只是為了獲得休息，並不是為了修習四念處。

為導向修習四念處的安般念是——以安住成為觀者的心來觀身體呼吸，看著身體在呼吸，心安住為觀者，不斷地這樣訓練，就會開始看見身體是一部分，心是另一部分，（身與心）開始分離，進而看見身是無常的、苦的與無我的；作為觀者的心，也是無常的、苦的與無我的。

有覺性地看見身體在呼吸，稱之為修習身念處，心是觀者；持續深入下去，心就會快樂起來，並有覺性地去知道快樂生起了。呼氣而有快樂，知道；吸氣而有快樂，知道；心安住作為知者與觀者——這稱為修習受念處。

如果正確地修習安般念禪定，就會看見“念處”。佛陀的措辭極為精準，所使用的是“安般念禪定”一詞，這

是源於修習安般念的禪定，而且是正確的禪定，並不是外道隱士那種一味導向光明的禪定。

心一旦快樂，就會看見“滿意”趁虛而入；心快樂了，就會生起滿意感，而後要有覺性去及時知道那個“滿意”，“有覺性及時知道滿意”——這是在修習心念處。及時去知道心的造作，時而造作好，時而造作壞，對快樂產生喜歡——是在造作“貪”，隨著深入訓練，我們將會進一步看見：無論是名法或色法，它們都不是“我”——正在呼吸的身體、苦樂的感覺、煩惱習氣等等都不是“我”。

比如滿意生起，那是因為有煩惱習氣，而它們並不是“我”，作為知者的心也不是“我”，如此，修習就已經提升至法念處——既有色法，也有名法。

因此，我們在呼吸時，若有覺性不斷地去覺知“呼吸”，便能夠圓滿四念處。修習四念處的時候是帶著覺性的，即具備了念覺支。

念覺支是指四念處的覺性，而非普通的“覺性”。那種讓自己走路時不掉進下水道的“覺性”，不能稱為在修習念覺支。

修習四念處就是——持續不斷地看見名色（身心）的變化，不斷洞悉它們的實相——無常、苦、無我，這稱為“擇法覺支”。

三寶節的法音

我們不斷地照見三法印，這是修習擇法覺支。持續地修習擇法覺支，何時有空，何時就去練習，這種持之以恆的修習稱為“精進覺支”。何時有覺性，何時就在精進；何時缺乏覺性，何時也缺乏精進。精進覺支並不是指努力工作與賺錢，而是指精勤地修習四念處。

隨著不斷修習毗鉢舍那，心將會生起喜悅，那是法喜，它不是來自禪定而是源於在法上有進步後生起的喜悅。比如我們開始修行，有時候會生起智慧——生起對法的某些體悟時，會感到心花怒放。

誰曾經有過這種體驗？那一刻雖未入定，但卻生起一種瞬間的領悟，在領悟的那個瞬間，心花怒放，喜悅起來，這是“喜覺支”。

對此，我們也要有覺性進一步地去及時知道，於是喜悅會漸漸平復，繼而生起輕安、寧靜，然後，心將會擁有禪定。

此處所說的禪定，是源於心將智慧開發至極點的禪定。當智慧開發至極點時，心是具備禪定的，而後，心便契入中捨——那是基於智慧的中捨，不是普通狀態的中捨。

事實上，七覺支全都是智慧。修習四念處就是發展覺性與開發智慧。開始是要有覺性（念覺支），一旦抵達擇法覺支，接下來就全是智慧了——精進覺支是精勤於開發智慧，最後心契入中捨（捨覺支）——此處是關鍵。倘若

修行以後，心並未生起智慧而來到中捨，那根本無法生起道與果。

比方說，我們在觀呼吸，心有快樂，我們知道；觀呼吸以後，快樂消失了，也知道；觀呼吸以後，心有痛苦，我們知道；觀呼吸後，痛苦消失了，我們還是知道，就是這樣訓練。

反覆觀照到苦與樂生起而後滅去，一而再，再而三地觀看，直至最終頓悟到苦與樂是完全平等的，苦樂是平等而無分別的現象，好與壞也是平等的，因為同樣即生即滅，在三法印面前都是平等的。

以三法印角度而言的平等，與世俗道德的平等不同。從世俗道德的範疇來看，好與壞不可能是平等的，然而在修習毗鉢舍那的階段，站在三法印的角度來講，它們卻是平等的一一因為它們同樣即生即滅，不受掌控。

一旦心照見“苦樂都是平等的”這一事實後，即使再有快樂生起，心也不會得意忘形；即使有痛苦產生，心也不會迷失而傷心。心只會契入中立，歸於中捨，沒有滿意或不滿意，這非常重要！

心一旦契入了中立，就再也不會去構建新的“有”（十二因緣的“有”）。如果未能保持中立——心就會生起滿意與不滿意，進而產生一股驅動力，驅動著心去繼續工作，讓心構建“有”。

看，是什麼在笑？還有覺性嗎？大家已經失去覺性了。大家隨時準備放任，感覺到了嗎？一旦有什麼可供觀賞時，我們就扔掉覺性先跑去看；當有好笑的話題可聽時，我們也扔掉覺性先去認真聽，觀察到了嗎？入神地聽聲音、聞氣味、嚐味道以及接觸，我們始終處於缺失覺性的狀態，因此別再抱怨說：我已經修行七年七月又七天了，卻連初果都未證得，更不要提阿那含或阿羅漢了，就連初果須陀洹都未證得呢。

唉！七年是指修行的總時間，可是我們真在修行的時間根本不到七年，加起來甚至還不到七天。真正實踐的時間也許還不到七天呢，修行的片刻只有一丁點點而已，其餘大部分時間都在迷失，覺性生起的片刻極少；或者即便修行，也是誤入緊盯——觀出入息時，盯著呼吸，直至氣息變成光明，然後再盯著光，那樣是無法生起道與果的。

大部分人訓練的禪定全都誤入了這條歧路，所以沒有幾個人能體證到道、果、涅槃。訓練安般念也是進入誤區，安般念並不像大家想的那麼簡單。

隆波曾經玩味過 22 年的安般念，敢坦承對此非常精通。想要修習它獲得寧靜，可以做到；想要修學正確的禪定——安住成為知者、覺醒者、喜悅者，照見蘊與界在工作——也可以做到。

隆波在平常狀態下的心，就是知者的心，而不是迷失

者的心，無論左轉、右轉、身體任何的動靜，全都能夠感覺到，這是在修習身念處。當身體生起快樂與痛苦的感受，全都能夠知道；或是心生起苦受、樂受或捨受，也可以看見，無論身與心發生什麼現象，不斷地觀察，這是修習受念處。心有時生起智慧，有時沒有智慧生起，這是修習心念處——及時地知道心。

別平白無故地扔掉呼吸！看著身在呼吸，心是觀者，必須這樣去訓練。看見身體在呼吸，心是觀者。無論我們做什麼，都必定伴有呼吸。居家時也肯定在呼吸，對吧？因此並不是必須到寺廟才可以修行，居家時我們已經在呼吸了。

呼吸之後去感覺自己、覺知自己，覺知之後，快樂起來了，知道。如果不覺知快樂，就看著呼吸的這個身體，是被覺知與被觀察的對象，不是“我”。這樣練習也是可行的。

修習並沒有多難，一切都取決於真正用心去實踐，勤於練習，勤於提升，道、果、涅槃就會無處可藏。七覺支若是圓滿，明與解脫就會生起。

所以，我們要不斷地修習與提升七覺支就是要正確地發展覺性，去探究名色身心的實相，這樣，七覺支將會獲得提升。如果我們勤於練習和實踐，“明”與“解脫”就會生起。

明是高階的徹見四聖諦的智慧，而解脫是指心的自由自在。心一旦徹見四聖諦，就會放下名色，放下身心。只要尚未徹見四聖諦，就還放不下。因此，“明”若不圓滿，終極解脫就不會來到。

在隆波剛出家的那個階段，修行上也有感到非常灰心氣餒的時刻。隆波曾氣餒地想：唉！我的覺性已經圓滿了——左轉右挪，全都能覺知，躺著睡著是怎麼翻身的，也有覺知，覺性已經遍滿，卻為何未證道與果呢？煩惱習氣為何依然存在等諸如此類的疑惑。（那時）垂頭喪氣，灰心氣餒，知道是少了什麼，但不曉得具體是什麼。

事實上，所欠缺的就是徹見四聖諦，也就是缺少“明”！缺少了“明”，解脫自然就不會生起。

在徹見四聖諦的瞬間，解脫是自行生起的——心會把名色還給世間，它會自然地發生。之後，心生起解脫的知見，它會回顧與審察——有何煩惱已被清除？有何煩惱尚存？哪個煩惱已經一斷永斷？它會深入洞悉這些情況。心不再懷疑、不再疑惑自己的修行究竟是對是錯。這就是路線圖！

這條路便始於“有覺性”。

吸氣——有覺性去覺知自己；呼氣——也有覺性去覺知自己，看著身體在呼吸。看著身體在呼吸——身與心是分開的，身體一舉一動，心是觀者，這是在修習身念處；

呼吸時，看見身體在呼吸，心生起了快樂，及時知道，心是觀者，看見感受在生起，心及時去知道，這是在修習受念處；

看見所有的色法與名法整日在不斷運作，不停地循環變化，這是在修習法念處。

感知色法與名法，而後看見三法印，明白諸法因緣生，諸法因緣滅，這是修習法念處。諸法因緣生，（諸法）也包括了五蓋。

在尚未證到三果阿那含之前，修習四念處時五蓋都會生起。五蓋一旦生起，心有些恍惚等等發生時，都要有覺性進一步去知道，而後我們就會了解五蓋是源於什麼？怎樣做才不讓五蓋生起？

或當我們的修行正確時，七覺支不斷地提升，我們就會明白七覺支得以提升的原因是什麼，知曉那是“如是因導致如是果”。

因此，法念處不是只知道境界或狀態而已，還要同時明了其中的因與果，不斷這樣深入地了解乃至徹悟，心就會放下。

大家還吃得消嗎？吃不消，說明有點難，再難也要學啊！但是此刻難些沒關係，好過未來遇見彌勒佛的時候感到難。

如果今天感到難些，去見彌勒佛的時候就會覺得簡單

了。一遇見他，聽幾句開示，我們就會即刻頓悟。然後，即從座起，稽首佛足，合掌白佛言：極為清晰明了，世尊！就像將倒扣之物翻轉過來。

但是此刻聽得一頭霧水，只能說：尊者！好像是把敞開的東西倒扣過去了。

暫時忍忍，別抱怨“太難了”，如果我們依靠自力去找出路，會更難。佛陀所教導的法，其難度是適中的，只要忍耐加精進，接下來就可以做到了。

大家覺得過癮嗎？比上午過癮吧？今天上午怎麼啦？今天上午是否感覺到天一下雨，心就會……（隆波笑）

今天上午要想聽法是非常難的，因為早晨來了很多普通百姓，普通百姓是指還沒有修行的人。他們來了很多很多，法也受到波及。如果講法的時候講得太難，他們會害怕，一旦心有餘悸，可能終其一生就不敢再聽法了。

因此，上午的講法是迎合市場、迎合消費者口味的。因為他們終有一日會成長，替代老病而死去的我們，所以同樣要給他們機會。

有時候，講法過於深邃與細膩，聽眾們感到無法接受時，就不想要了，怕了。就像以前佛使比丘的教導，能夠接受那些教導的人是極少數，他不同於其他老師所說的——觀呼吸、念誦佛陀……之類的，那樣的接受度會高很多。佛使比丘一開示就是：沒有“我”和“我的”，一

切法都不應執取……大家聽完一頭霧水，覺得他只是在高談闊論，怎麼可能有人做到呢？許多人都有那種感覺。

因此，有時聽隆波講法，如果聽眾準備好了，法的濃度就高些；如果聽眾的心還沒有充分準備好，法就是另一番情形，成為“迎合市場所需的法”。

什麼東西在缺失覺性？此刻有覺知嗎？感覺到了嗎？大家的心開始有了力量，有沒有感覺到？感到心有力量了嗎？嗯……聽到純粹的法，心就會有力量。

不知道攝像機能否拍下這種能量？它只能拍攝流動的色，而無法拍攝能量，人類必須重新思考如何才能拍攝到能量。

比如當下，大家的心是神清氣爽、有力量的。感到神清氣爽而有力量時，別白白浪費掉，藉機發展覺性——看著身體在呼吸。

看到了嗎？身體在呼吸——呼氣、吸氣，看著身體不斷地呼吸，心僅僅是觀者。心有了力量，就能夠安住成為觀者；心若沒有力量，便無法安住成為觀者。

現在，心有力量，成為了觀者，看見身體在呼吸，不是“我”，而是物質，是被心觀察的對象。感覺到了嗎？呼吸的身體不是“我”，能感覺到嗎？試著體會，它們始終有苦樂生起——身體有苦樂，心也有苦樂。

建議大家去觀心的苦樂會更容易，因為心的苦樂不會

四處埋伏，而身體的苦樂遍布全身，一會兒這裡、一會兒那裡，心會跟著到處遊走，很難觀照到。但在觀心受時，心受只存在於一處，不需要到處找。覺知自己，及時知道自己的心，快樂知道，痛苦也知道，簡簡單單地觀照，無須到處流竄。

如果我們看見在心裡盤旋變化的苦樂，或是不苦不樂的捨受，這是修習受念處；而後慢慢觀察到：快樂時，我們滿意，比如心有了力量，我們感到滿意，要去知道滿意生起，這是在修習心念處；之後看見色法不是“我”，苦樂的感覺不是“我”，造作好壞（滿意與不滿意）的也不是“我”，如此漸漸觀照，就提升至法念處，看見了境界的實相。要去慢慢觀察、慢慢感知與體會。

如果持之以恆地用功，道與果根本無處藏身。正如佛陀開示道：只要我們仍在修習四念處，體證道、果、涅槃的機會就仍然存在；否則絕無可能。

因此，要有覺性去覺知身，有覺性去覺知心。

隆波從 7 歲開始，每天訓練安般念——呼吸以後有覺性，最初階段（氣息）變成光明，然後跟著光明去遊玩，浪費過一段時間，後來將心導正，有覺性去感知呼吸，心不再外馳。等遇見大德隆布信長老的時候，長老稱隆波為“知者”。長老不知道隆波的名字，所以取名為“知者”。長老指導隆波說：知者，要這樣做，不要那麼做。因為

隆波的心是知者。

觀察到了嗎？此刻禪堂大多數人的心都已走偏成為緊盯者而不是知者了。必須成為知者！這樣（演示）——不是知者，而是緊盯者。至於這樣（演示）——不是知者，而是迷失者。因此要覺知，不斷地覺知自己，持續地覺知下去。

講法已經半小時，差不多了，這半小時的內容如果用於實踐，一生甚至幾生都夠用了。只要不半途而廢，多多地修習與提升，七覺支就會圓滿。

就這樣不斷地修習，七覺支一定會自行提升。終有一日，當“明”與“解脫”圓滿時，我們會徹見四聖諦——知道何謂苦？名色就是苦，這是知苦；一旦徹見到了苦，心會對苦保持中立，苦因將徹底消失、不再生起。

何時徹底知苦，何時就徹斷苦因；何時徹斷苦因，何時就徹見滅（涅槃）。它們是同步生起的。

知苦的瞬間，那一刻就會斷苦因；斷苦因的瞬間，那一刻就會徹見涅槃。

涅槃就在眼前，涅槃並不在隆波這裡，涅槃也不在佛陀那裡，涅槃不在任何地方。涅槃依然存在，從未消失，無生無滅，就在眼前。

只是我們的心還不具備看見涅槃的品質，因為心只能

看見造作的現象，還無法看見超越造作的現象。

如果我們持續訓練，至某一點，比如證悟初果、二果或三果，想要照見涅槃時，就去修習毗鉢舍那。比如觀出入息，看見色法在呼吸，心抓著呼吸的色；當意識到心在抓著色法，便放下色法，轉而去抓著心、抓住名法；接下來又明白心在抓著名法，於是又放下名法；放下名色的當下，馬上就會觸及涅槃。

阿羅漢無須經過上述程序，因為他們的心已經不執取任何名色了。他們只是一念及涅槃，即刻便可抵達。

但現在我們尚未獲得這個殊勝的玩具，所以要用功！我們仍然是無依無靠、一貧如洗的，無依無靠和一貧如洗的意思是——還沒有皈依處。我們依然處在生死輪迴之中無法自助。

不曉得死後是會更好還是更慘，這稱為“還沒有皈依處”。

如果領悟了法，證得初果須陀洹，才算有了皈依處，有了對自己的堅定信心——如果死去的話，肯定比現在好。不會更慘，只會更好。心有了皈依處，就有了溫馨安穩的港灣。如此殊勝之寶，必須依靠實踐來獲得。

我們已經聽過非常多的法，接下來要腳踏實地踐行，不斷有覺性。若聽法之後只是死記硬背而不去實踐，然後跟人辯論或炫耀，那毫無意義。

感覺到了嗎？大家的心迷失了，然後又在打壓了。感覺到了嗎？不是迷失，就是緊盯，對嗎？它們在不斷地交替，我們要及時知道。

稍後僧眾會念經，大家這個時候就修習安般念，邊聽僧眾念經，邊有覺性去覺知——覺知自己的呼吸。僧人們在念經時會產生非常好的能量，假如我們的心對三寶極為恭敬，就會接觸到好的能量與磁場，讓修行變得容易。

如果到能量與磁場不好的地方，修行會變得很難。譬如到商場與超市之類的場所，人潮湧動、人聲鼎沸，年輕人非常多的地方，能量與磁場其實並不好。誰要是在商場與超市可以入定，那隆波都要佩服他。

隆波在修行的起步階段，根本不敢去那種糟糕的地方，往往只選擇待在高僧大德的身邊。待在較好的處所會較易提升覺性、禪定與智慧。

如果在家裡，沒有與祖師大德們在一起，那麼獨處的時段就是修行的時段。我們放下瑣事來修行，就是在為自己創建好的氛圍，放下一切負擔來提升覺性。放下負擔並不表示不勞動，而是指放下會干擾心的事務。譬如：掃地、拖地、洗衣服、給花草澆水、給狗狗洗澡等等，一邊工作一邊訓練覺性，這是修行的時段。

想獲得寶物是需要用功的，沒有不勞而獲天上掉餡餅的好事，我們必須用功去實踐。稍後，大家要一起巡燭，

三寶節的法音

巡燭不只是進行物質供養——供養香燭，而是要帶著覺性去走，這是以修行在供養。

大家到隆波的寺廟來巡燭，如果只給與物質供養，就太虧本了，必須以修行來供養，要帶著覺知去行走。

（全文終）

禪定的剖析

隆波帕默尊者

2017 年 2 月 11 日 AI 泰國解脫園寺

在佛陀的時代，“萬佛節”可能沒有儀式。佛陀覺悟成佛之後，便有了第一個萬佛節——弟子們聚集起來開會，由佛陀公佈弘揚佛法總原則。想到萬佛節，我們就會想到這些。萬佛節又稱為“四方具備的集會”，由四個組成部分，我們從兒時起就能倒背如流了。這四個部分是：

- 一、三月的月圓日；
- 二、在毫無約定的情況下，1250 位僧眾不約而同地匯集；
- 三、參與集會的僧眾全是最早期由佛陀所親自剃度的；
- 四、這些僧眾全部都是阿羅漢聖者。

事實上，還有另一次“萬佛節”也很重要，那就是佛陀般涅槃前的最後一次“萬佛節”——三月的月圓日，佛陀在這一天選定了圓寂之日。所以，今天同樣也是“佛陀選定圓寂日”的紀念日。

佛陀在世時，第一次萬佛節與最後一次相差 45 年。

大家要聽第一次的，還是最後一次的？你們或許已經了解萬佛節，無需再講解。有誰不了解嗎？坦白一點。不要相互欺騙啊，舉手吧。如果還不知道“四方具備的集會”是怎樣，就用 Google 自助吧。

“萬佛節”的重點在於闡述總原則——諸惡莫作，眾善奉行，令心純淨無染（自淨其意）。

要想“諸惡莫作”，就要能夠戰勝煩惱習氣。我們之所以造惡，是因為被煩惱驅動著去做的。比如：打人、欺負人，這是由瞋心驅動的；偷盜他人財物，是由貪心所帶領的。我們正是被煩惱慫恿著去造所有的惡業。如果心沒有被煩惱控制，就不會造作惡業。

想要不被煩惱控制了心，就要懂得方法：有覺性地及時知道自己的心。有什麼煩惱生起在心，要常常及時地知道，這樣就不會造作惡業，善法也會同時增長。

如果能夠及時地知道煩惱——貪欲生起了，有覺性及時地知道，在及時知道的一瞬間，貪欲已經滅去，就不會因貪欲而造惡業。在及時知道的瞬間，覺性生起了，善法也已生起。或者瞋心生起的時候，有覺性及時地知道，就不會因瞋心而造惡業，在及時知道的瞬間，善法已經生起。又或者迷失時，不知道好、壞、對、錯，一旦覺性生起，就會知道好、壞、對、錯，不善法就會滅去，善法就會生起。善法生起時，戒、定、慧就會慢慢成長。

覺性一旦生起，當任何事物潛入於心，我們會及時地

知道，煩惱便控制不了心，戒就會自動自發地生起。

西方人不太了解戒，他們也能成為他們認為的標準式好人，卻不覺得有持戒的必要——為什麼要持戒？為什麼要受戒？覺得那只是心裡的道德標準。事實上，戒是共有的，在佛陀之前就已存在。西方人只關注禪定、強調禪定，而對於開發智慧，尚不太了解。戒、定、慧——泰國佛教徒能倒背如流，但卻不會做。

西方人喜歡修習禪定，他們以為修習禪定以後，生命就會好起來，痛苦將減少，因此認為禪定是離苦的出路。殊不知禪定只是臨時之物，無論訓練到什麼程度，心寧靜不久又會散亂。禪定僅只是止痛藥。不舒服、發燒了，吃止痛藥、退燒藥，可是病根還在，一旦藥力退失，疾病又會捲土重來。因此禪定僅是臨時之策，只能暫時解決問題。

心散亂而無快樂的時候，可以修習禪定。我們去寺廟學習禪定，一定要懂得選擇，絕大部分地方訓練的是邪定，任何一種禪定若不含覺性，必然是邪定。比如，打坐以後迷迷糊糊，號稱寧靜了。事實上，那不是寧靜而是缺乏覺性；或者打坐以後感到非常苦悶，說明心有瞋；打坐以後神情恍惚，說明心被癡控制了。

禪定若缺失覺性，煩惱習氣就會趁虛而入。若修習帶有覺性的禪定，則不會有太多偏差。

在這裡學習是免費的，分文不取，所以大家就懶得學

。即便學了也不實踐——心裡覺得好，但認為可以先放一放。誰是這樣想的？“佛教很好，修行也好，請允許我先忙其他事情”——更重視其他事情。比如西方人花錢參加禪修就非常認真，只是大部分人所修習的並不是好的禪定，只有寧靜和舒坦，卻沒有覺性，打坐以後缺乏覺性——迷迷糊糊或者自我催眠。

好的禪定，不是自我催眠令其寧靜下來，好的禪定是心與自己在一起，在覺知自己。比如修習某種禪法，例如觀呼吸——呼吸了，覺知；呼吸了，覺知。有在覺知自己，覺性沒有缺失，而不是呼吸之後，迷迷糊糊忘了自己。或者有節奏地做手部動作，同樣可以獲得禪定：如果心去緊盯著手，只是獲得緊盯式的禪定，屬於緊盯所緣的禪定；如果缺乏覺性，就屬於邪定；如果有覺性，可是聚焦於手上，那屬於讓心寧靜的禪定，無法開發智慧。

禪定有兩類：正確的禪定與錯誤的禪定。正確的禪定同時伴隨覺性，錯誤的禪定則沒有覺性。

時而有貪、時而有瞋、時而有癡，打坐以後迷迷糊糊，有快樂就陶醉於快樂。一旦快樂生起，貪欲就染污了心，感到滿意，類似“上癮症”，到時間了必須打坐，沒有打坐就鬱悶。那些對禪定上癮的人，情緒比常人更糟，很容易煩躁不安，因為修習禪定時很舒服，沒有什麼來干擾。這些都是不好的禪定。

或者打坐以後覺得苦悶、鬱悶，非常粗暴地打壓自己

，直到患了頸椎病。我們又不是用頸椎去打坐，打坐以後出現頸椎病、後背疼痛等情況，都是因為心情鬱悶，在粗暴地緊盯著，沒有快樂，心不愉悅，夾雜著瞋心。或者打坐以後看見這個或那個現象，心很散亂，跑去外面，去知道外面的事物，那樣的心是含有癡的，帶有散亂。打坐以後，看見諸佛列隊蒞臨，那是心幻化出來的禪相，其中含有癡。因此，壞的禪定沒有覺性，有的只是煩惱習氣。

好的禪定則有兩種：一、在毫無打壓的情況下，心持續而寧靜地與單一所緣在一起，這稱為“緊盯所緣的禪定”，即止禪，屬於心抓住單一所緣的禪定。大部分西方人能夠訓練的最多只是這樣，獲得的是靜駐於所緣的禪定。不只是西方人，也包括泰國人，大部分泰國人所修習的——如果實話實說——大部分都是邪定，連止禪都不算，打坐以後並沒有覺性。

應該如何獲得第一類的好禪定——即心靜駐於單一所緣的禪定呢？其秘訣在於懂得選擇所緣，要審視自己——覺知何種所緣會快樂，就時常覺知那個所緣。前提是，這個引發快樂的所緣必須不會誘發自己的煩惱習氣。如果罵人覺得很快樂，諸如此類的所緣是不會帶來寧靜的。或者參與賭博，或炒股一直盯著屏幕，雖有快樂，可是心有貪，這已經不是好的禪定。若股票下跌，瞋心又會生起，也不是好的禪定。因此，別妄稱炒股也是修行，那只是異想天開。

我們選擇的所緣必須是不會引誘煩惱習氣的。比如，念誦“佛陀”，不會誘發煩惱習氣；或者覺知呼吸，看見身體呼氣、吸氣，也不會誘發煩惱習氣。但若去看別人，則會誘發煩惱習氣，如果是看自己，觀自己的身體，不會誘發煩惱習氣。看別人，很容易誘發煩惱習氣——覺得漂亮就喜歡，貪欲就會生起；或者看見某人以後不喜歡，則生起瞋心。所以，要懂得選擇所緣。

修習禪定的秘訣是懂得選擇令心寧靜的所緣。比如，隆波從七歲開始修習禪定。在 1959 年，隆波李尊者教導隆波修習安般念，尊者教導觀呼吸，隆波學習之後很喜歡，剛好與秉性相符。若不符合自己的秉性，觀呼吸就會感覺散亂或苦悶。而隆波觀呼吸後感到舒服，心有快樂，非常喜歡，心一旦有了快樂，就不再跑去尋找其他所緣，因為已經滿意了。

就像我們拿出孩子喜歡的點心來誘使孩子待在家裡一樣。這孩子喜歡離家出走，不停地四處竄動，東遊西逛。他之所以四處遊逛是想尋找快樂，而找到之後還是不滿意，於是接著再跑到別處。

我們的心與小孩是一樣的——心跑去看，想透過看而尋找快樂；心跑去聽，想透過聽而尋找快樂；想透過聞氣味、嚐味道以及身體的碰觸；透過心裡的所思所想來尋找快樂，心不停地跑來跑去。跑去看電影，看了一會兒覺得沒意思了，無法感到滿足；於是再尋找其他快樂，跑去聽

音樂，聽完之後還是不滿足；又去尋找美食，與朋友聚會等等的。

心整天在尋找快樂，彷彿無頭亂撞的蒼蠅，始終流轉於眼、耳、鼻、舌、身、心之間，因為缺乏快樂，所以四處流竄。因此，若以快樂來引誘它——如果念誦佛號有快樂，就與佛號在一起；如果觀照呼吸有快樂，就與呼吸在一起。比如：呼氣，覺知自己；吸氣，覺知自己。有了快樂，心就不再去別處尋找，不會離開呼吸，進而靜駐於呼吸，呼吸慢慢變淺，越來越淺，最後停在鼻尖處變成光明，亮堂起來。

心有禪定時，就會亮堂起來，一旦亮堂了，就繼續用功。倘若缺失覺性，心會隨著光跑出去到處看：看見鬼、看見這個、那個，看見過去、未來。心若有覺性，就會慢慢寧靜下來。心覺知光，稱為“有尋”；心毫無刻意地與光融合，稱為“有伺”；有法喜、有快樂、一心，沒有跑去別處，心便進入禪定。

如果進入深度禪定，身體感會完全消失，只剩下單一的心，但是覺性沒有缺失，甚至全世界都消失了，覺性也不缺失，仍在覺知自己，但是沒有身體感。聽起來好像很難，其實不難，這取決於懂得選擇所緣，然後再輕輕鬆鬆地覺知該所緣，而不是知道觀呼吸有快樂，就強迫心與呼吸在一起，那是不會有快樂的，也不會生起寧靜。

秘訣在於——選擇令心生起快樂的所緣，然後輕輕鬆鬆

鬆地覺知那個所緣，有快樂地去覺知。心有快樂，所緣也有快樂，快樂與快樂相遇會有更多快樂，心會即刻寧靜下來。

《阿毘達磨》清楚開示道：快樂是生起禪定的近因。修學錯誤的人卻以為：禪定是產生快樂的近因。

禪定一旦變得細膩，事實上，它就成為了“捨”，已經不是“樂”了，而是“捨”。因此，如果想要讓心寧靜，就要懂得選擇所緣，自我審視而不是盲目效仿他人。有些老師的教導因人而異，比如念誦短篇經咒，會根據此人的秉性——念誦哪一篇心會快樂，就讓弟子念誦那一篇。有些則是誘導式的，給每個人的內容都不同，看起來很玄，其實並沒有什麼——只是隨便佈置，由於人數多，不管怎樣都會有人獲得寧靜。有些人拼命背誦，感覺其中肯定有寶貝，認為老師是有針對性的，自己的內容與眾不同。

隆波蒲尊者曾經分享過念誦 Itipiso bhagave 的故事，最開始是念誦 bhagava，念著念著，心一旦寧靜下來，內容就自己變了，變成 bhagave。然後就隨它去，ve 就 ve，Itipiso bhagave，於是心更寧靜，因為喜歡 bhagave，換回 bhagava 反倒不喜歡，覺得壓抑。

要慢慢去體會，要自我審察。

隆波蒲尊者分享過另一個例子。曾有一位剛出家的師父，尊者教導他念誦“佛陀”，讓心靜駐在佛號上。這位法師就念誦“佛陀、佛陀”，一段時間以後，心開始思念

女友，他是辭別女友來出家的。與女友在一起時，想出家。一旦出家了，又想念女友。原本是念誦佛號，結果變成了念女友的名字，他嚇了一跳：糟了！念佛號變成了念女人名字！隆波蒲尊者說：“心喜歡，就去唸吧。”尊者並沒有強行制止他，於是這位法師不斷念女友的名字，感到很快樂，因為已經得到批准——可以思念自己的女友，念著念著，心竟然集中與寧靜下來。隆波不知道他最後是否還俗了，並沒有繼續追問。

所以，這取決於懂得選擇讓心有快樂的所緣，然後輕輕鬆鬆地覺知那個所緣，這是令心寧靜的訣竅。如果抓住核心，就只是這些而已。選擇有快樂的所緣之後，以輕鬆的心去覺知該所緣，不苦悶，不強迫讓其寧靜，很快就會寧靜下來。

誰常來寺廟？記得嗎？之前有一位沙彌。平常這裡是不接收沙彌的，沙彌來了會讓人頭暈。因為有的沙彌無法獨處，晚上需要讓比丘去伴睡，比丘要去哪裡都不行，連上廁所也不可以。因為沙彌怕鬼，所以，不想接收沙彌。

然而這位沙彌不同，他 15 歲就想出家，也聽過隆波教導大家“輕輕鬆鬆地覺知呼吸”。於是他用功地覺知呼吸，然後來報告：“我在觀呼吸，身體在呼吸，輕輕鬆鬆地觀，漸漸地不斷亮堂起來，亮堂、亮堂、亮堂……於是我不再觀呼吸，而是去觀光，輕輕鬆鬆地觀，並未期待會有什麼生起，然後整個世界全部消失了，這個身體也整個

消失了，就只剩下心。”

隆波問他，“你缺失了覺性沒有？”回答說：“沒有，但是身體沒有了。”

非常棒，當下得到了什麼？獲得了快樂與寧靜。找到臨時之家，活在當下就會快樂，如果修行至身體消失了，只剩下單一的心，收穫的副產品更是不可言喻，甚至超越快樂與寧靜。從那天起，蘊就會分離，因為知道了一——身與心是不同的部分，已經徹見一——身體消失，只剩下心。

為什麼小孩容易做到？因為小孩沒有偽裝，非常單純。隆波七歲開始修習禪定，寧靜、快樂，因為沒有偽裝。大人打坐會帶著想要獲取寧靜的期待而開始，心中生起想要獲取寧靜的渴望，心有欲望，就會有苦，已經沒有快樂了。

因此，一開始打坐就想要寧靜，是不會寧靜的。小孩沒有期待，他聽過隆波開示：呼氣，覺知；吸氣，覺知。沒有想著覺知以後會得到什麼，也沒有想著要得到什麼，修行僅僅是為了修行，沒有為了要獲得什麼，甚至沒有想過要寧靜，所以比大人容易。

大人有很多偽裝，想要有所得，隆波開示說：“別‘想要’啊！”他們還會反駁說：“如果沒有‘想要’，為什麼來聽您開示？”——嗯，也對，所以只到現在這個程度。因而在年老之前要先訓練，老了以後比小孩更難修習。但如果已經年老了，也別無選擇，那就抓緊年老的時候

訓練。

首先必須有快樂，所以隆波才會開示：什麼也做不了，先笑一笑。笑——笑——笑——真正發自內心地笑。以前有位男空乘來出家，隆波告訴他：“來，笑一笑。”他皮笑肉不笑，可以一整天都這樣，問他：“心有快樂嗎？”根本沒有。那是職業習慣，是模特或明星式的微笑。

隆波看電影從沒有快樂，從居士時代起就這樣，看到女主角被人欺負後淚流滿面，內心卻在偷笑，隆波發現以後覺得好笑，根本一點都不傷心嘛。或者他們在笑，心卻是苦的，皮笑肉不笑。我們笑，就要從誠實透亮的內心笑出來。好，甜甜地笑，就像是第一次聽到美女說愛我們的時候那樣笑。有人說：今生不可能有這麼一天。感覺到了嗎？笑的時候，心鬆脫出來了，對嗎？在自然狀態下，我們笑的時候，心會鬆脫出來。這個鬆脫的心，用以修習禪定獲得寧靜，就是最簡單的。

心中若有千千結，心是萎縮的、緊繃的，還試圖獲得寧靜，只是白日做夢而已。所以，起步階段要先讓心舒坦起來。

有些人透過念經與持咒來令心舒坦，已經散亂了一整天，來念念經，點上香，但是別經常點，否則易患癌症。隆波同樣上香，但點燃之後插在寮房外，在供奉的時候，並不點香，供奉完了才點，然後放在外面。比如聞到香味，聞到供佛的花香等等，心有快樂，有些人用香水去灑淨

佛像而後打坐，聞著香味後，卻想到鬼（泰國傳統葬禮會把香水灑在屍體上）——如果那樣就別去灑，不會有快樂的。

有些人去餵魚，誰曾經去寺廟放生池餵過魚？餵食後，魚游來吃，在餵魚時有快樂嗎？與其讓快樂白白結束，不如用那一刻來覺知自己。在心有快樂的情形下，回來覺知禪修的所緣。

我們曾經有餵過魚或者幫過他人的，在那時，我們是有快樂的。修習禪定時是在自己家中，沒有魚食可餵，就去想曾經餵過魚或救濟過的流浪動物，一想到這些情形，那一刻心就快樂起來。心一旦快樂了，就可以開始修行，以快樂的心去覺知禪修的所緣。

因此，第一點，審視自己，選擇快樂的所緣；第二點，以快樂的心覺知該所緣，瞬間就會獲得寧靜，只是用一點點時間而已。

有些祖師大德入定非常迅速，眨眼功夫，心就入定了，非常快。佛陀眾弟子之中哪一位入定最快？是摩訶目犍連尊者。摩訶目犍連尊者入定與出定，包括發願令神通生起，繼而再次入定又出定，然後現兩次神通，整個過程只需要一眨眼的時間，也就是蛇合上嘴這樣眨眼之間。大家看見過嗎？訓練師把頭伸進鱷魚嘴裡，那不是神通而是表演。要與這條鱷魚朝夕相處，若換成其他的怕是不行，這條鱷魚被訓練得很好，訓練師才把頭拿出來，它馬上就合

嘴。如果訓練得不好，頭一伸進來，就立刻合嘴了。

禪定並非難事，如果我們知道訣竅，它是極為簡單的——選擇讓心快樂的所緣，以快樂、舒坦、不缺乏覺性的心去覺知該所緣，心就會得到禪定，這是第一種禪定。西方人來的機會少，再來一點贈品。

第二種禪定是——心安住。真正的禪定是指“安住”，而不是指“安住的心”，禪定是指“心的安住狀態”。

那麼，要怎樣才能讓心安住呢？或說，讓心呈現安住的狀態呢？這仰賴於覺性，去及時知道不安住的心。不安住的心就是跑來跑去的心，跑去想、跑去看、跑去聽。我們要時常知道——心跑去想了，要知道；心跑去看了，要知道；跑去聽了，要知道。

還是修習原來的禪法，及時知道“跑掉的心”。曾經念誦佛號是為了讓心獲得寧靜，如今變成念誦佛號後，及時知道“跑掉的心”，跑去尋找佛號，跑去想其他事情等等。或者覺知呼吸，並非訓練讓心與呼吸在一起，那是第一種禪定，心靜駐於呼吸。第二種禪定是，通過覺知呼吸來及時知道“跑來跑去的心”。呼吸之後，心跑去想了，及時知道；心跑到呼吸上了，及時知道；心跑去了其他地方，及時知道；心又跑回到呼吸上，及時地知道。

如果能夠及時知道跑來跑去的心，直至沒有任何刻意也能如此，那麼在心又跑掉的一剎那，就會自行看見，這稱之為“有覺性”。

要一而再，再而三地看，反反覆覆地看，直至心能夠牢牢記得“跑掉”的境界或狀態。心能夠牢記境界或狀態，是令覺性生起的近因。

我們要常常去看——念誦佛號或是觀呼吸，心跑掉了，知道；心跑掉了，知道。心跑去看、跑去聽、跑去想，不斷及時地知道。心若能夠牢記“跑掉”的境界或狀態，接下來，心跑掉的一瞬間，覺性將會自行生起，不含有任何刻意的成分。覺性一旦生起，心就不跑了，它會自動安住。此即獲得了“安住一剎那”的禪定，即“剎那定”。

如果頻繁地用功，有些人觀“心跑掉”、“心跑掉”後，心安住成為觀者，很快又再跑掉，再次知道，不斷再跑，再知道，就這樣一瞬間、一瞬間地安住。到了某一點，心完全集中下來，有些人進入安止定，有些人則處於近行定。

所以，訓練“安住型禪定”的方法還是練習原先的禪法。原先的修習是為了獲得快樂，現在不是為了讓心快樂而修習，而是練習以後，及時知道心——心跑了，知道；心跑了，知道。接著，安住型的禪定就會產生，心成為“知者、覺醒者、喜悅者”，能夠看見名法與色法運作變化，不含刻意，這稱之為“開發智慧”。

禪定是生起智慧的近因，但必須區分清楚——讓智慧生起的是“安住型的禪定”，擁有“安住”而不是邪定，邪定只會讓心更愚癡；也不是一味緊盯所緣的禪定，只能

獲得快樂而已。

“安住型的禪定”是看見心的一舉一動，看見心的運作——苦、樂、好、壞。看見身體一動一靜，心是觀者；看見苦、樂變化，心是觀者；看見好、壞變化，心是觀者。這樣的禪定用於開發智慧，以便於生起智慧。

我們常常聽說——需要先修習禪定，才能夠生起智慧。這句話同樣也對，但只對了一部分，許多禪定並不會讓智慧生起，有些禪定只是獲得寧靜，而修習另一些禪定之後會比以前更愚癡。

所以需要訓練——“寧靜型的禪定”是以快樂的心去覺知快樂的所緣；“安住型的禪定”是有“安住的狀態”生起，覺知所緣之後，及時知道跑動的心，而後心會自行安住。一定要訓練！否則無法真正開發智慧。

有些人去訓練緊盯型的禪定，比如：緊盯著腹部，宣稱在修習毗鉢舍那，那不是毗鉢舍那，而是緊盯型的禪定；或者有些人的心跑東跑西，自己卻看不見；再有些人根本沒有禪定，純粹只是散亂，卻自稱在開發智慧，實則一味地思維和分析，那不是修習毗鉢舍那，那只是思維和分析。

因此，一定要訓練，最好兩種禪定都訓練。如果只能訓練一種，就先選後者，一旦成為聖者，就是“純觀型”的聖者。

如果能獲得兩種禪定，就會更加舒坦、快樂：什麼時

段心有力量，就開發智慧；什麼時段心開始疲憊，就修習寧靜型的禪定。這樣交替進行，讓心得以休息，心情舒坦。如果心無法寧靜，不斷地開發智慧到了一定程度心也會自行寧靜，但只是極短暫的寧靜，不太有力量。心的自然特性是——它會自我救贖，在發瘋之前，它會自行休息，需要休息時，我們無需去對抗。

今天終於把禪定的部分講完了。吃飯去吧，請法師們用膳。

（法談部分結束）

法談問答

隆波帕默尊者

2017年2月11日 泰國解脫園寺

隆波：住寺廟的人，先做禪修報告，時間非常緊。

居士1：頂禮隆波！我平時非常散亂，可是一開始打坐，心就完全落入不活躍的狀態。（不活躍的心，如同熟睡無夢的狀態，經典稱之為“有分心”。）

隆波：這很正常，散亂到了極點，就會想睡覺。因此，心非常散亂的人，一旦打坐就會睡著。如果想要讓心有力量，讓心在修習禪定的時候不出現那種狀況，就要在日常生活裡頻繁而努力地保持覺性，那麼在打坐的時候才不會輕易睡著。

你的情況像是心已經累到了極點，需要休息，無法阻止它發生。有些人甚至會形成慣性——每一次打坐都會睡著，覺知非常微弱，直到心完全粘著於這個狀態。一旦從中退出來，又會比常人更加散亂。因為太散亂了，心就乾脆跑去睡覺，睡得過多而後從中退出之後，心又會極度散

亂。

所以，要多多努力地在日常生活中保持覺性。努力地覺知，努力地覺知。到了打坐的時間，心才不會睡著。假如我們在睡覺之前的打坐總是習慣性地睡著，就要改變打坐的時間，因為那時候打坐已經嗜“睡”成性了。比如：我們可以清晨稍早起床來打坐，慢慢地改變習慣，否則就會一直止步不前——十分散亂又極度昏沉。

“散亂”與“萎靡不振”是相對的情形。佛陀教導說：諸位修行者，心有貪，知道有貪；心無貪，知道無貪。這是一對。第二對：心有瞋與心無瞋；第三對：心有痴與心無癡；第四對：諸位修行者，心散亂，要知道散亂；心萎靡，要知道萎靡。你的情況是，正好與這一對相符。

這是非常特別的一——心散亂是癡；萎靡不振，無法接收所緣，也是癡。因此，你需要“刺激”自己，在生活多多地覺知，才能夠切斷惡性循環，否則不是散亂就是萎靡昏沉。

好，下一位。

居士2：頂禮隆波，我是第一次住在寺廟。感覺自己觀心的時候就像在做固定形式的練習，只不過覺得練習彷彿一直在持續，而且可以清楚地看見念頭，好像它們是自己冒出來的，有時會跟隨念頭跑而想入

非非，有時能夠及時地知道，就可以放下，就這樣交替進行。然後就是經行，我通常不太以經行作為固定形式的練習，但來到寺廟以後，可以輕輕鬆鬆地經行一個多小時，有時覺知腳的接觸，有時覺知念頭。回到寮房後，則會選擇觀呼吸。

正如隆波所開示的——一旦有所刻意，心就會緊縮並且感到憋悶。所以我就先放鬆，感覺內心深處想要追求寧靜——追求第一種禪定，可是從未成功過。但還是按照原來的樣子，如其本來地覺知。

隆波：現在的心正常嗎？

居士2：不正常，正在壓制它。

隆波：嗯，別壓制它呀，大膽一點。不夠大膽，依然還在壓制。最好的心，是平常普通的心。我們總是在心裡構建關於修行的畫面，以為修行必須做些什麼不同尋常之事。

其實，就是要以平常心去修行、去觀，——直至看見心的常態——無常、苦、無我。而我們很想讓心不平常，想讓它永遠寧靜，想讓它恆常不變，想讓它快樂，想要可以掌控它。所以修行就變得難上加難，因為違背了“三法印”。修行若想照見“三法印”，並不是困難的事，因為“三法印”本來就存在了。

你還是不肯罷手，呵呵，坐在旁邊的人，敲一下她的

頭。敲頭也沒什麼反應，需要戳一下腰，還是沒有鬆脫出來，太過於緊盯了。

已經及時知道了，OK。你的修行狀況是，蘊已經分離了。

居士 2：好的。

隆波：蘊已經分離，慢慢用功，訓練得不錯。

居士 2：請允許我報告 3 年來的禪修進度。

隆波：嗯，別太長。

居士 2：不長。我們可以刻意地去觀蘊的分離嗎？

隆波：可以，有兩種刻意的方法，但全都是錯的。

居士 2：啊？

隆波：1、把心拉出來；2、把蘊推出去。

居士 2：明白。

隆波：這兩種方法都可以做到刻意地分離蘊。

居士 2：但好像是心自己要去嘗試的，是它自己想要這樣去觀。

隆波：可以去嘗試，但那樣不好，心會過於僵硬。

居士 2：好的，謝謝。

居士 3：頂禮隆波，我是修習隆波田動中禪的，然後去觀念頭。

隆波：你看見了嗎？心非常散亂。

居士 3：非常散亂，一直看見念頭，而且始終跟著它跑，我努力地拉它回來。

隆波：要給心找個臨時的家。

居士 3：好的。

隆波：與動的身體待在一起，然後覺知——心跑到身體了，要知道；心跑去想了，也要知道。要頻繁而及時地知道心跑來跑去。

居士 3：好的。

隆波：這樣禪定就會增上，你的訓練還不錯，唯一欠缺的就是——非常散亂。

居士 3：是的，這樣練習動中禪是正確的嗎？

隆波：不可以靜止不動，要動來動去，然後覺知。

居士 3：好的。

居士 4：頂禮隆波，我一直徘徊於壓制和苦悶之中。

隆波：要及時地知道它們。

居士 4：好的。

隆波：那是正常的，因為真實的你就是那樣的。

居士 4：好的。

隆波：看見了嗎？是無法掌控的。

居士 4：是的。

隆波：可是你的心還不情願，依然想要能夠掌控。

居士 4：是的。

隆波：繼續學習，一次又一次地重複，直到心願意接受。

居士 4：好的，我目前無法經行，也很煩躁，昨天努力地坐著搨扇子，但是覺得動作太單調，於是改為動中禪 14 個手部動作，基本還行。

隆波：把話筒放下，做手部動作，就像平時練習那樣。做手部動作以後，要及時地知道心——心跑去想了，知道；心跑去散亂，知道；心跑去緊盯，也知道。做手部動作之後，要及時地知道心。

居士 5：頂禮隆波。（隆波回過去教導居士 4）

隆波：稍等，這樣不對，你把心收縮起來了。要用平常心——移動了，覺知；移動了，覺知。別人如果不會動中禪 14 個動作，只是這麼做也行，也是移動了，然後去感覺。

居士 5：最近我的瞋心比較重，很容易就起瞋心。

隆波：那是阻止不了的，接觸到不喜歡在所緣，瞋心就會生起。不斷地觀察——當瞋心生起時，心是苦的，每一次生氣，每一次都是苦。

居士 5：好的。

隆波：多多地觀它。

居士 5：好的。

隆波：別人根本沒事，在我們生氣的瞬間，就已經在別人受苦之前苦了。是自己先中槍，後來才是別人慢慢覺得苦，去觀這個情形。來，下一位。

居士 5：謝謝您。

居士 6：頂禮隆波，我聽了三個月的隆波法談 CD。

隆波：三個月可以修到這個程度，已經很厲害了。

居士 6：還不會修，想知道要怎麼做。

隆波：別做！（“別”與“想要”的泰語發音很接近）

居士 6：想要做。

隆波：別做！

居士 6：別做嗎？

隆波：嗯（隆波笑）。

居士 6：我念誦“佛陀”之後，覺得煩躁，因為心會跑去想，去想的剎那，又念誦“佛陀”，感覺自己修不下去了。

隆波：嗯，那樣不行。

居士 6：每當遇見這種情形，想的時候，知道它想什麼。想完以後，自己不想了，然後再回來接著觀腹部嗎？或者觀呼吸？或者接著觀身，可以嗎？

隆波：可以。

居士 6：交替進行，對嗎？

隆波：可以。

居士 6：那麼固定形式之外的練習呢？比如在開車或者做其它事情時，踩油門時、換檔時，就可以去觀身，對嗎？

隆波：什麼？

居士 6：那時就能觀身，知道自己正在做什麼，對嗎？

隆波：移動後，輕輕鬆鬆地覺知。

居士 6：對，對。

隆波：別聚焦在手上。

居士 6：好的。

隆波：別緊盯手和腳。開車時的訓練，要小心一點。有些人訓練以後，心過於集中，能夠想像嗎？在開車的時候入定。

居士 6：我盡可能地觀——當下在踩油門、換擋、左轉、右轉等等的，可以這樣去觀身工作嗎？

隆波：嗯，可以，但是要在其它時間訓練。

居士 6：嗯？

隆波：開車的時候這樣訓練，有些人的心會進入禪定。

居士 6：哦。

隆波：看見紅燈，就只是紅燈，可以想像出來嗎？

居士 6：哦，很危險。

隆波：非常危險，五輛車連環相撞。

居士 6：嗯。

隆波：為什麼是五輛？因為這五輛車正在等紅燈，自己是第六輛，負全責。

居士 6：感恩隆波。

隆波：開車時要小心，盡量在平常生活訓練是最好的，安全。你訓練得不錯，其實是非常非常好。3 個月能訓練到這種程度，很厲害，蘊已經分離了。

居士 6：我不知道它們是怎麼分離的？

隆波：隨它去。隆波分享一個秘密：分離蘊並不是什麼奇妙的事，平常人的蘊原本就是分離的，所以才稱之為“蘊”，意思是指“部分”，並不是統合起來成為“一整個”。然而煩惱一生起，就把蘊聚合起來了，於是感覺有個“我”，已經成為“一整個”了。所以在平常的狀態，如果我們不去干擾心，而且有覺性在，蘊本就是自行分離的。

隆波曾經指給外出同行的法師看——那時在高速公路旁的加油站進餐，有個西方人從旁走過，隆波說：“看了嗎？這個西方人的蘊是分離的。”外出同行的法師說：“蘊真的分離了，為何可以修行？”隆波回答：“他根本沒有在修行，他的心在那時沒有什麼煩惱，感覺輕輕鬆鬆，在自然的狀態下，蘊原本就是分離的。”

然而我們一成為修行人，就不自然了，因為修行人最先生起的是一一想要，僅僅生起“想要”，就會收攝起來拼命地練習，只為了恢復原來的狀態。一個接一個地構建境界，亂七八糟的，為了未來某日全部捨棄它們，但如果完全不構建，又無法觀照。因此有些人必須先去緊盯，先緊一點，很正常，而後慢慢鬆脫到剛剛好，一旦剛剛好，幾乎要敲自己的頭——這個狀態原本就是平常的。

誰還有必要互動的？時間不多了。

居士 7：頂禮隆波。

隆波：簡短一些，短短的。

居士 7：好的，我聽過五次隆波講法。我曾經是緊盯的，現在想請隆波開示。

隆波：緊盯的症狀減輕了。

居士 7：嗯。

隆波：感覺到了嗎？心鬆脫出來了。

居士 7：是的。

隆波：很好。

居士 7：請隆波佈置修行方面的作業。

隆波：繼續用功，已經修對了。

居士 7：好的，感恩您！

居士 8：一年零六個月了，我來報告禪修進度。

隆波：看見變化了嗎？

居士 8：看見了。

隆波：那就是修行，修行就是那樣。看得出來嗎？現在這一刻的心是否歸位了？

居士 8：沒有。

隆波：嗯，它去了哪裡？

居士 8：走神了。

隆波：對，已經會修行了，通過。如其本來地知道，看見了嗎？

它是自行發生的。去觀——它從未恆常，始終變化。

居士 8：請隆波進一步開示。

隆波：無須添加什麼，如其本來地知道即可。

居士 9：頂禮隆波！我來做禪修報告，我已經聽過隆波的法談，然後在訓練覺性，工作的時候，觀自己的情緒，情緒生起，看著它們不斷變化。問題在於固定形式的練習，有時一覺得煩躁，我就會停止練習，這樣不知道還正確嗎？

隆波：無法阻止它，你的秉性就是那樣。秉性就是很較真的人，非常認真。

居士 9：是的。

隆波：一旦較真，就會煩躁。

居士 9：嗯。

隆波：不斷地及時知道它。

居士 9：好的。

隆波：心會慢慢鬆脫出來。

居士 9：關於固定形式的修行，想請隆波開示。

隆波：你正在訓練的，還是不錯的。

居士 9：好的。

隆波：當你的心變化時，感覺得到嗎？

居士 9：嗯，看得見變化

隆波：就是這樣，已經修對了。

居士 9：好的。

隆波：只是……現在的心有沒有歸位？

居士 9：好像漂浮在外。

隆波：對，它在外面。

居士 9：是的。

隆波：要及時知道——在外面，如其本來地知道。觀察到了嗎？它是自行這樣的，我們無法掌控它。

居士 9：是的。

隆波：慢慢觀察，要看見無常——一直處於變化之中；要看見無我——無法掌控，自行進展。

居士 9：好的。

隆波：就是那樣反反覆覆地觀察。

居士 9：想知道如何觀“癡”？

隆波：在你這裡最明顯的“癡”，是“散亂”。

居士 9：好的。

隆波：觀察到了嗎？心散亂以後，會想要“說”。它是先散亂起來的，慢慢訓練去觀散亂的心。

居士 9：好的，感恩您！

居士 10：禪修報告：最近我的心很散亂，又很萎靡不振。

隆波：嗯。

居士 10：自認為是因為破了幾條戒的緣故，有努力在禮佛、念經、經行，力爭更好地持守五戒。

隆波：要用心持守五戒。

居士 10：好的。

隆波：前兩天有位男居士過來，以前他的禪定很好，後來因為破戒而退失了。一旦破戒，心就會散亂。我們有戒是為了擁有禪定，有禪定是為了獲得智慧。慢慢用功，不要再犯，要用心。

居士 10：感恩您！

隆波：有些戒破了還可以補救，有些補救不了，比如：殺父殺母是無法補救的。到哪裡了？噢，西方人。

居士 11：英文提問。

翻譯：自從去年參訪以來，認真修行了大概一年。

隆波：進步很大，蘊開始分離了，心開始成為“知者、觀者”，觀它們工作。別為了讓它寧靜而打壓它，你依然粘著於打壓。

居士 12：英文提問。

翻譯：她努力訓練覺性兩年了，與家人在一起常會生氣，然後開始分析很多，想請隆波開示。

隆波：心依然在散亂。方法是：修習一種禪法，然後在心跑掉的時候，及時知道。不要竭力地去不生氣，因為那是無法阻止的。需要的只是一——生氣以後，快一點地知道，繼而就會看見它是自行生氣而後自行消失的，就只是這樣觀察而已。

居士 13：去年我曾向隆波做過禪修報告：蘊分離以後，被“該如何做才好？”所騙。

隆波：嗯。

居士 13：請您開示。

隆波：依然在被騙，仍然還在想要好。

隆波：已經修得很好了，分離蘊並非易事，當蘊已經

自然地分離，就去觀它們工作，它們不是“我”，這個身體也不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：僅僅只是物質，觀察到了嗎？物質一直在進進出出，比如呼氣、吸氣，不斷地感覺——這個身體不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：倘若任何感覺生起在心，又再次看見：所有的感覺全都是自來自去，也不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：這稱之為“開發智慧”——看見身體工作，不是“我”在工作；看見心工作，不是“我”工作。還跟得上嗎？

居士 13：嗯，請隆波佈置家庭作業。

隆波：這就是家庭作業。

居士 13：感恩您。

隆波：別扔下身體，同時覺知身體，你曾經訓練而打下的基礎是——心的定力非常多。

居士 13：好的。

隆波：因此你同時觀身，看見身體工作，但不是“我”，你在觀身時，會更清楚地照見心。

居士 14：頂禮隆波！蘊界完全散開時，我曾向隆波做過報告。

隆波：嗯。

居士 14：這次我感覺戒變得自動自發起來。

隆波：嗯。

居士 14：因為上個月剛要撒謊，這樣

隆波：嗯，覺性非常快。

居士 14：以前禪坐只是看見黑暗，而現在看見黑暗與光明平等。

隆波：嗯。

居士 14：我看見蘊界或者心，分離成為好幾顆。

隆波：嗯。

居士 14：它們坐在一起辯論，那個人問，這個人答。

隆波：嗯。

居士 14：那個人問，這個人答。

隆波：還有一個人聽。

居士 14：是的，知者是觀者。

隆波：它們會有三個。

居士 14：是的。

隆波：一個問，一個答，一個觀看。

居士 14：是的。

隆波：聽著聽著，有時候給這邊加油。

居士 14：禪坐時如果生起光明，就會看見光帶照射蘊界。

隆波：嗯。

居士 14：非常清涼舒服，但黑暗也一樣的清涼舒服。

隆波：嗯。

居士 14：心始終清醒，睡覺時也清醒，知者有在覺知。

隆波：你並沒有什麼煩心事。

居士 14：是的。

隆波：你稍微幫點忙，去觀察——一切都不是“我”。

居士 14：好的。

隆波：稍微透過思維幫助一下。

居士 14：倘若睡覺，醒的時候也是從禪定醒來，整夜都睡得很好。但現在看見苦聚合在胸口。

隆波：嗯。

居士 14：非常非常苦，好像是一種抓取，但覺得這種苦還不至於承受不了，它也是生滅的。

隆波：對。

居士 14：好像一直是這樣。

隆波：很好，繼續觀。

居士 14：好的。

隆波：已經觀對了。

居士 14：感恩。

隆波：以前隆波也看見胸口這裡始終生生滅滅。

居士 14：睡覺也苦，睡覺也看見它不停地掙扎。

隆波：對，小時候以為睡覺有快樂，一旦會修行，發現每個姿勢都是苦，無論睡著還是醒來，睡著也是覺知的，感覺到了嗎？

居士 14：是的。

隆波：熟睡時翻身或有任何動靜，全都是覺知的。

居士 14：全是覺知的。

隆波：嗯！就是那樣，這樣的修行真是不錯。

居士 14：嗯。

隆波：她做完禪修報告以後，（對 15 號居士講）你感覺壓力大嗎？有些人做完禪修報告，其他人會覺得真不該報名做禪修報告。

居士 15：去年五月隆波對我開示說：“不是太鬆，就是太緊，要走中道”，想請教您，我的情況好些了嗎？

隆波：自己看得出來嗎？

居士 15：看得出來。

隆波：看得出來就對了，接下來，開發智慧——看見一切無法永恆，一切掌控不了。

居士 15：好的。

隆波：不斷觀照，如果散亂，就修習寧靜，你仍然非常散亂。

居士 15：是的。

隆波：因此需要加強禪定——奢摩他。

居士 15：好的。

隆波：要讓心一段一段地休息，心如果沒有得到休息，會覺得非常苦。

居士 15：好的。

隆波：會非常苦的。

居士 15：是的。

隆波：修行苦嗎？

居士 15：很苦。

隆波：如果苦，先暫停一下，練習獲得寧靜。

居士 15：好的。

隆波：讓心舒坦之後再來修觀。

居士 15：好的。

隆波：只是一味地開發智慧而禪定不夠，就會很苦。

居士 15：是的。

居士 16：頂禮隆波，我早中晚都會經行，這星期的經行差不多有一小時，經行到快要睡著了。

隆波：嗯，很好。

居士 16：怎麼做都緩解不了，但我依然不斷地觀照，繼續經行，甚至跌跌撞撞快要睡著，控制不了它。

隆波：嗯，很好，隆波曾在經行的時候撞到牆。

居士 16：經行的初期會很清醒，接近一小時的時候，頭暈暈乎乎，彷彿吃了感冒藥似的昏沉不已，想請隆波開示，應該如何做？因為剛剛發生在這個星期。

隆波：不需要做什麼。快要睡著，就知道快要睡著。

居士 16：是的，但是實在走不動了。

隆波：不行就站著不動，如果站著會摔倒，就坐下。

居士 16：快要摔倒了，於是改爲坐著。

隆波：嗯。

居士 16：坐著繼續修行，很快就睡著了。

隆波：是的，隆波在 1984 年 7 月出現過類似情形，即便是雙盤，痛得要命也會睡著，經行也會睡著，做什麼事都會睡著，怎樣都解決不了。

居士 16：怎麼都解決不了。

隆波：那時剛好去羌邁開會，於是拜訪隆布信長老，問長老：“我的修行不知道怎麼了？從未這樣過，一直是睡著的。”長老開示說：“知者，知者，有什麼好懷疑的，繼續修行吧，在這個安居期間，你就會得到寶物。”長老只是讓我繼續用功，沒有什麼好懷疑的。

居士 16：昨天在經行以前，先合掌頂禮，然後供養佛陀，平常也是每天以修行供養佛陀、祖師大德、隆布敦長老，還有隆波，昨天經行之前合掌頂禮……
隆波：嗯。

居士 16：最後居然沒有睡著，非常清醒。

隆波：噢，清醒也好。

居士 16：是的，只有昨晚才是這樣，隆波。於是來請教——如果今天又睡著了……

隆波：別擔心，別擔心，睡著就睡著，醒來接著修行。

居士 16：但睡著了就無法繼續修行，坐下來又會被迫睡著，有時也知道，不斷在觀照。

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

居士 16：那就放任其睡著嗎？隆波。

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

居士 16：無論坐或走，都不斷修行，其它隨它去。

隆波：對，毫不關心，昏沉就昏沉，去修行。

居士 16：好的。隆波還有其它什麼開示嗎？

隆波：只是這樣都已經很多了。

居士 16：頂禮隆波。

隆波：只是這樣就一直有事可做了。

居士 16：頂禮感恩隆波。

居士 17：頂禮隆波，我幫兒子做禪修報告。

隆波：你的兒子想要做禪修報告嗎？

居士 17：他以前粘著於緊盯，現在可以開發智慧了。

隆波：你的兒子嗎？

居士 17：是的。

隆波：然後呢？

居士 17：他想知道他修的奢摩他——觀呼吸，他害怕繼續觀下去，會變成緊盯。

隆波：嗯。

居士 17：不知道現在能夠這樣觀呼吸嗎？

隆波：試著修給隆波看看。稍微增加一些奢摩他，如果扔下奢摩他，心會散亂。散亂了，就會觀不起來，會一直跑掉。因此，再回去觀呼吸，然後及時地知道心，呼吸以後，及時地知道心——心跑掉，知道；心寧靜，也知道。這樣頻繁地訓練，現在的禪定不夠。

居士 17：哦，最近他一直看見死亡。

隆波：嗯，就是這個，心已經被掌控了。

居士 17：隆波曾經開示：繼續學習，學得越深越好。但問題是讀書時，聲音進來好像是聲波，不曉得內容。

隆波：嗯，因為心的定力太深了，需要出來了解世間

法，需要走出來了解，那是一味地抓住“聲音就只是聲音”的境界了。

居士 17：是的。

隆波：根本聽不懂。

居士 17：是的，根本聽不懂。

隆波：需要訓練——在這個時段聽講，就要用心聽懂；在那個時段要觀真實性所緣，聲音是真實性所緣，沒有含義，只是高高低低的聲波。

居士 17：他本人講，如果要了解什麼，就需要有聲音，然後需要有文字或畫面，才能抓住畫面。

隆波：哦，那是思維，平常人的思維呈現的是畫面。

居士 17：嗯。

隆波：對有的人來說，思維就像說話的聲音一樣，也有些人覺得思維是文字。

居士 17：嗯。

隆波：比如佛陀，把佛陀畫出來，那是心的習慣。

居士 17：若在課堂上練習，隆波有什麼指導嗎？

隆波：用功學習，用心學習，如果心對所學的沒有興趣，就會逃進禪定，那是不會聽懂的。

居士 17：再請教——他想知道現在的修行該如何

改進？

隆波：增加一些寧靜方面的訓練。

居士 17：透過與呼吸在一起？

隆波：對，然後及時知道心，而不是與呼吸在一起後靜如止水，與呼吸在一起後，心跑去想，知道；心跑去想，知道。

居士 17：應該做固定形式的修行嗎？

隆波：這就是固定形式。

居士 17：每天練習？哦，好的。

居士 18：頂禮隆波，一年以前我曾向隆波做過報告，最後一次是禪坐後身體消失。

隆波：很好啊。

居士 18：隆波曾經開示，這輩子蘊再也不會聚合了，從那時起，真的看見身與心是不同的部分，完全是分開的。

隆波：對的，它們完全分開。

居士 18：各有各的職責。

隆波：對的。

居士 18：有一天念經——看見嘴巴與想著經文的

心不一致。

隆波：對的。

居士 18：於是嚇一跳，還有另一個狀況，開車的時候在聽隆波的 CD，聽到隆波說：這個身體不是“我”，它是某種什麼東西。然後心就真的感覺到這個身體是某種什麼東西。我不曉得這是怎麼回事？

隆波：嗯。

居士 18：這說明心已經看見了，對嗎？隆波。

隆波：對，根本沒有語言可以解釋那究竟是什麼。

居士 18：平常只是看見胳膊是一段，腿是一段之類的。

隆波：嗯。

居士 18：會看見一段一段的，然而那天是感覺到全身。

隆波：那是智慧。

居士 18：哦，是嗎？

隆波：你生起了智慧，已經明白整個身體都不是“我”。

居士 18：還有一種狀態——我去學校，他們在唱國歌，而我的心好像完全空了。

隆波：嗯。

居士 18：彷彿自己沒有看見人，什麼都沒有看見。

隆波：嗯。

居士 18：這個說明

隆波：心有了禪定。

居士 18：是禪定嗎？

隆波：對。

居士 18：但是心還很散亂，隆波有什麼要開示嗎？

隆波：你已經知道了修行的核心，散亂就去修習寧靜。

居士 18：好的。

隆波：有了力量就接著觀照，不要追求只讓心寧靜得久久的狀態，那是浪費時間。

居士 18：好的，現在是觀身移動，心走神而跑掉，知道；一旦覺知了，也知道，就是這樣。

隆波：對，觀下去直到心生起領悟。

居士 18：好的。

隆波：它會自行頓悟。

居士 18：好的，現在的知道還是夾雜著對身體的執著，因為已經開始經常看見——這個身體是某個什

麼東西，那時感覺非常傷心，好像心在造作說：噢，真的不是“我”嗎？

隆波：對，不是“我”。

居士 18：嗯，現在感覺這個世間是苦，隆波。

隆波：嗯。

居士 18：就這樣不斷用功？

隆波：別讓心萎靡不振就行。

居士 18：好的。

隆波：一旦看見了，心有時會萎靡不振，如果萎靡不振，就去修習寧靜。

居士 18：感覺自己會悲憫他人，悲憫其他眾生。

隆波：生起悲憫是沒關係的。如果心覺得悲傷了，不要投降。

居士 18：好的，感恩您！

居士 19：我已經一年多沒有做過禪修報告了，想要報告禪修進度與請教禪定方面的問題。最近的修行能夠覺知得更微細，稍不順心就能看見，比如自己放東西之後，沒有放在自己想要放的地方。

隆波：嗯。

居士 19：稍有不順心，或接觸後貪欲生起，也能看見，比如看見圖像等等的，“觸”也看得見，前天感覺非常苦，一旦看得多了，就感覺它苦。

隆波：嗯。

居士 19：胸口這裡被逼迫的苦，有時需要轉換注意力，否則受不了，太苦了。

隆波：受不了是可以轉換的。

居士 19：好的。

隆波：去修習寧靜。

居士 19：好的。

隆波：有了力量再繼續觀照。

居士 19：是的，於是我修習禪定，以前請教過隆波，隆波好像讓我觀身，以呼吸作為臨時的家，然後觀心的跑掉。我修行之後太過於緊盯，非常苦悶，現在轉成觀照光明，類似於讓知者與光明在一起，然後看著身體呼吸，覺知身體呼吸，看見心迷失去想，知道迷失去想了，感覺輕鬆起來，這樣練習，行嗎？

隆波：修給隆波看看……覺性太弱了。

居士 19：嗯。

隆波：癡摻雜了進來。

居士 19：哦，這樣覺性太弱，對嗎？

隆波：對，癡已經摻雜進來，太昏沉了。

居士 19：嗯，隆波建議怎麼做比較好？

隆波：稍提起一點覺知的力度。

居士 19：之前觀身呼吸後，太過於緊盯，感覺憋悶，現在又太輕了。

隆波：對，心不是真有禪定，會不斷地跑。

居士 19：嗯，那麼隆波要我回去繼續觀呼吸，但要比原先稍微輕一點？

隆波：對，取決於用心——要讓它舒服些。

居士 19：好的，隆波有 ...

隆波：去觀光明，心往外送了。

居士 19：嗯。

隆波：你以為自己在開發智慧——以為看見了生滅之類的。可事實上心沒有歸位，沒有真的在開發智慧。

居士 19：嗯。

隆波：心是散亂的。

居士 19：好的，我還有其它地方卡住嗎？

隆波：沒有什麼特別嚴重的問題。

居士 19：好的，感恩您！

隆波：只剩下最後一個人了，原計劃是講法半小時，現在已經一小時了。大家都非常精進地舉手提問，眼睛都看花了，好像雨後春筍，漫山遍野。

居士 20：頂禮隆波，最近我看見煩惱習氣，瞋心與不滿是最頻繁的。

隆波：很好，就是這樣，如其本來地知道，不斷觀照，不干擾，不阻止。瞋心要生起，心會悲傷，等等的，只是知道，只是看見。

居士 20：最近有法喜的時候，好像心被撞擊。

隆波：對，但是那樣不好，任何一種情緒——包括法喜，都會給心增加負擔。我們的職責就只是知道，就只是看見，別對它們滿意或不滿意。心在大部分時候是不滿的，看得出來嗎？什麼時候有情緒起來了，全都是不喜歡。

居士 20：是的。

隆波：你屬於瞋心型，瞋心型的人，容易修行，容易看見苦。繼續用功，你正在練習的方式已經很好了。

居士 20：感恩您。

隆波：噢，請大家回家吧。

（全文終）



修行必備的“大善心”

隆波帕默尊者

2017年3月12日 | 泰國解脫園寺

事實上，佛法並不難。

有些人聽過很多法，覺得佛法浩如煙海。但當他們想要實修時——要做什麼？該如何去做？卻是一頭霧水。

修行其實並沒有什麼困難的，我們要先了解的是：修行要做什麼？修行是為了什麼？以及，我們如何去修行？

那麼我們要做什麼呢？訓練心的工作分為兩種：一種是修習奢摩他，另一種是修習毗鉢舍那。

修習它們又是為了什麼呢？修習奢摩他是為了讓心強大且有力量，是讓心準備好步入修習毗鉢舍那的籌備階段。

因此，關於“要做什麼”的答案是——修習奢摩他與修習毗鉢舍那。

修習奢摩他是為了讓心具備力量，為修習毗鉢舍那作好準備。那麼，已經準備妥當修習毗鉢舍那的心是怎樣的

呢？這個稍後再說。

修習毗鉢舍那是為了什麼？是為了讓心聰明起來。

修習奢摩他是為了將心準備好去開發智慧，開發智慧則是為了讓心能了知名色身心的實相，從而變得聰明起來。

如果明白了實相，將會發生什麼？就會開啟“放下”的流程——放下對名色身心的執著。佛陀教導道：因為如實地看見，故而生起厭離……

佛陀使用了“看見”一詞。因為如實看見，故而生起厭離；因為厭離，故而放下執取；因為放下執取，故而獲得解脫；因為獲得解脫，故而知“已經解脫了”。

若是針對阿羅漢聖者，佛陀會進而開示道：生已盡——“生”已經徹底終止了，“生”是指：獲得眼、耳、鼻、舌、身、心。心若不抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，便是“生”已盡。梵行已立——修行的工作已經全部完成。所作已辦——應該做的事情，也已經做完了。應該做的事情，即從苦中解脫出來，已做完了。

我們的終極目標，正是將自己從苦中解脫出來。應該做的事情，已經做完了。為了抵達純淨無染、解脫自在而須做的事已經完結，自己知道一切已經徹底結束了。

佛法與世事不同：世間的事是永無止盡的。比如，今

天打掃了家裡的衛生，明天還要打掃；今天煮了飯，明天還要再煮；或是賺錢養家，得不斷地做下去，沒完沒了。

佛法的工作卻有終結之時，那就是心已徹見名色身心的實相，而後放下名色，再無執取，心從名色之中獲得解脫，契入了寂靜之樂。

此即是修習毗鉢舍那的目標——為了什麼？為了最終的純淨無染與解脫自在。（修習毗鉢舍那）令智慧生起，智慧又引領我們抵達最終的純淨無染與解脫自在。

因此，修學佛法的首要課題是——我們要做什麼？訓練心的工作有兩項：修習奢摩他與毗鉢舍那。

奢摩他是屬於心的準備階段，讓心準備妥當以開發智慧；修習毗鉢舍那是為了讓心變得聰明——看見名色身心的真相，直至放下名色身心，最終契入苦的徹底止息。

我們不聽天由命，我們既有修行的方向，也有修行的終極目標。

修行並不是永無止期地練習下去，也不是“去用功吧，有一天自會變好”，佛陀並沒有教導這些，也沒有教導“聽天由命”，有的只是“種如是因，得如是果。”

接著再談“如何去做”？修習奢摩他是為了讓心準備妥當以開發智慧。

準備妥當而能開發智慧的心，必須是具有善法特質的

，是帶有智慧的大善心，而且是毫無刻意生起的。心需要具備“大善心”的特質，即不是含有貪、瞋、癡的心，而是無貪、無瞋、無癡的心。

“大善心”的獲得併不僅僅源自於禪定，因為禪定一旦退失，貪瞋癡還會再度生起。我們努力修習奢摩他，是為了讓心獲得暫時的善，然後再以此善心去探究名色身心的實相。

我們不能用“不善心”去探究實相，因為不善心是愚癡的，是忘記自己的，是無法學習任何事物。

要如何做——心才是善的、帶有智慧的，且是自行生起的呢？

它需要有幾個條件，在《阿毘達磨》裡稱為“與智相應的大善心”，與智相應，即帶有智慧。善心有兩種：“與智相應”以及“與智不相應”，即“帶有智慧”與“不帶有智慧”。無行——指未經刻意而自行生起。

怎樣做才可以讓善心“與智相應”且自行生起？這並不容易。

首先，善心必須含有覺性，若無覺性，心就不會是善心，“大善心”永遠是含有覺性的。

缺乏了覺性的心會怎樣？會成為不善心，另一種是果報心，果報心不好也不壞。

大家聽說過果報心嗎？比如看見色（顏色）的心，也就是眼睛看見的時刻，試著閉上眼睛，轉向任何一側，轉向之後睜開眼。觀察到了嗎？我們看見的第一個畫面，那一刻往往不知道“它”是什麼，根本還沒有涉及到善或不善，只是一種本能。我們之所以能夠看見，是由於——有眼睛、有畫面、有足夠的光線，而且心有去接觸，於是“看見”便發生了。

一旦眼睛接觸色，眼識即刻生起，但尚未去界定與定義所見之物是什麼。那一刻，心是自動自發在運作的，它僅僅只是果報心，不好亦不壞。

再體會一次，重新閉上眼睛。我們進一步觀察，要放鬆，不放鬆就什麼也觀察不到。好，轉到另外一個方向，睜開眼。

夠了。觀察到了嗎？在看的時候，沒有苦，沒有樂，心不苦也不樂。眼睛看見色的時候，生起的果報心是中捨的，不苦不樂，不好不壞，僅僅只是果報。

修學佛法時，不要過於害怕專業術語，經由實踐而親見境界以後，再學理論就會很容易，甚至學習《阿毘達摩》也會變得簡單起來，沒有想像得那麼難。

為何覺得非常難？是由於沒有親見到境界，只是去死記硬背，卻沒有看見事實，很快就會忘得一乾二淨，就像考試完就將所考的內容徹底拋到九霄雲外了。但我們卻不

會忘記自己親證過的事實，終生都會銘記。

善心必須帶有覺性，善心的特質是輕鬆的。但當我們刻意修行時，心會是沉重的，屬於不善心。

每個人都打坐試試看。

好，差不多了。誰覺得心更沉重了？請舉手。那些不知道的人就沒有錯，是嗎？可是整個禪堂充滿了沉重感，居然還說不沉重？就像一個身強力壯的人，每天背著一口大缸，背到已經不覺得重了。如果放下一段時間之後再去背，就會感覺到那份沉重。

這個水杯是重的，相對於什麼而言是重呢？相對於沒有拿起杯子的時刻。如果問，這個茶壺重嗎？茶壺更重，但如果你拿著水杯，水杯就比茶壺重，因為你沒有把茶壺拿起來。

我們在練習的時候要慢慢觀察這個心：心一旦抓取什麼，它就會變“重”，變得有負擔，因為心已經“背”起東西了。比如我們僅僅想到要修行，心就已經沉重起來了。

沉重的心是“不善心”，它是源於“想要修行”的貪欲。大家想要修行嗎？早晨起床就開始想了一一今天要怎麼修行呢？一旦“想要”，就會開始去“做”。

在這裡有一條法則：煩惱是與業是同時生起的，而且

它是業的因。“業”即所作所為，我們時常所作的業，即“業處”，那也算是“造業”嗎？是的。是什麼推動我們修習“業處（禪修）”呢？正是“想要變好”的意欲。

煩惱有可能也會導致造作善業，並不是說煩惱只能造作惡。煩惱可能是導致善法生起的因，而善也可能是導致不善的因。

比如，我們覺得某人特別可憐，就去建議他不要那樣做，否則就會是“自掘墳墓”，可是他聽不進去，於是我們就生氣了——原先的悲憫變成了瞋心，就這樣變來變去。

心是甚為微妙的，要慢慢地探究它和品味它。何時心在執取，何時心就會沉重，就會生起煩惱並且造業。只要某個煩惱還在，就會繼續造業。因為此煩惱是該業的孿生因，即與業同步生起。因此，我們就不會覺得奇怪了——為什麼有些人禪坐，自始至終都非常苦悶。

何時想要寧靜而未如願時，何時就會生起瞋心，心就開始受苦。因此當苦生起時，一定要了解到——那一刻的心是不善的，有苦的心是瞋心所具有的特質。當然，心有快樂也不一定就是善的，貪心也能很快樂。所以，我們要不斷地慢慢去品味和觀察事實。

善心是輕鬆的、柔軟的、溫和的、敏捷的，它精進地探究實相且不懶惰，它老老實實地感知所緣且僅僅感知而

不進去干預。

我們練習的時候，心在大部分時間都不是真正的善心——碰到某種境界，就想緊緊抓住；境界未生起時，又期待它生起；境界生起後，心喜歡它，就想讓境界長久停留；境界生起後，心不喜歡它，就想讓境界趕快消失——總是不斷有煩惱摻雜進來。我們要慢慢地深入觀察。

訓練去觀察善心或不善心，去觀察當下一刻心是善還是不善？就這樣慢慢訓練和體會。

心是善的，就會輕鬆、柔軟、柔和、敏捷、老老實實地感知所緣且沒有貪瞋癡。

怎樣才會知道（心）是無貪、無瞋、無癡的呢？必須認識到：貪是怎樣的？必須認識到：瞋是怎樣的？必須認識到：癡是怎樣的？如果不認識它們，即便和它在一起也不知曉。

如何才能看出心有貪、瞋、癡呢？要訓練自我觀察。認識“生氣”嗎？誰會生氣？請舉手。誰從未生氣過？請舉手。有從來不生氣的人嗎？必須是三果阿那含以上的聖者才能做到。

因此，大家都認識“生氣”，對嗎？認識“生氣”，有什麼難的呢？從現在開始，一旦生氣了，要及時地知道，生氣了，就及時地知道。

認識“貪心”嗎？大家都認識，對嗎？認識“妒忌”嗎？妒忌是屬於瞋心家族的一員。認識“吝嗇”嗎？認識“小氣”的情緒嗎？大家在小氣的時候是不許他人靠近的，那時的心是貪還是瞋？捨不得某物，害怕他人靠近，這樣會有快樂嗎？只有苦，對吧？有“捨不得”，就會有苦，就會開始“戒備森嚴”。要記住：有苦的心是瞋心。

慢慢去體會。我們認識了“貪心”和“瞋心”。“妒忌”是貪心還是瞋心？妒忌的時候會有快樂嗎？沒有快樂，妒忌是瞋心。記仇、怨恨等瞋心一族是很容易被觀察的。

“瞋心”是最容易被觀察的煩惱，因此隆波常常建議大家——如果要訓練去觀察煩惱，就觀察瞋心，因為瞋心會時常生起。我們開車時遇到別人超車，就會生起瞋心，感覺到了嗎？或者開車到十字路口，紅燈在即，綠燈只剩下不到幾秒鐘，瞋心居然還是生起——怕前面的車開得太慢。大家會這樣嗎？被紅燈攔下時，更是怒火中燒。若自身是被紅燈攔下的第一輛，那時瞋心最強，卡在第一輛，真倒霉；如果是卡在第20輛，反倒像沒事一樣了；卡在第100輛會覺得有點煩，但不是平常的瞋心，而是不太強烈的瞋心，只是有點煩而已，反正下一個紅綠燈也過不去。一旦接受“下個回合也沒戲”的狀況，心就不會太苦。

就這樣慢慢度量自己的心——心有瞋，知道；心有貪

，也知道；心有癡，觀察起來有點難度。認識“心走神”嗎？心在走神之後，要知道“心走神了”。心走神了，就是心在散亂，“散亂”是癡的一種。我們要及時地知道，散亂之後要知道。

努力地觀察瞋心——眼耳鼻舌身心接觸平常的所緣，瞋心生起，我們及時地知道；或是眼耳鼻舌身心接觸所緣，貪心生起，我們也及時知道；貪與瞋還算是粗糙的所緣，很容易觀察，觀察癡則比較難。

如果沒有任何參照物，想藉助接觸所緣之後去看見“心走神”，是很難觀察到的。若想很好地觀察到癡，可以先修習某一種禪法——念誦“佛陀”、觀出入息、觀腹部起伏，哪種都行。選修一種禪法，然後在心走神時，及時地知道。

比如念誦“佛陀”時，心無緣無故跑去想其他事情了，立即知道“啊呀，迷失了”，就是這樣練習。不一會兒又迷失了，還是像這樣練習下去。選修一種禪法，而後在心迷失的瞬間，及時地知道。

修行的時候，心迷失的方式有兩種：一、迷失於去思維、去造作“故事”而忘了自己；二、迷失於“緊盯聚焦在禪修所緣”上。例如：在觀腹部起伏時，心迷失了，即迷失到所緣之中——跑到了腹部或呼吸上；或是經行時，心跑到了腳部，想要知道腳的提、移、落、觸，整個世

界只剩下腳，死後成為只有腳的物種。要慢慢地練習和體會。

覺性之所以生起，是由於心能夠牢記境界。因此要時常觀察各種境界，一旦能夠記住境界，在覺性生起的瞬間，心就會自動成為善心。

善心的組成部分非常多，其呈現的特質也很多。去學習《阿毘達摩》我們或許會望洋興嘆——《阿毘達摩》裡提及的“輕快性、柔軟性、練達性、適業性、正直性”等術語，會讓我們越聽越亂。

衡量“善心”的最簡單方法其實就是——何時生起覺性，何時心就是善心。覺性的生起，源於心能夠牢記境界，所以要不斷地練習去觀察境界。

我們時常生起的境界就是煩惱，因此無需練習去觀察善法，而是要去觀察煩惱。

佛陀教導：心有貪，知道有貪；心無貪，知道無貪。心有瞋，知道有瞋；心無瞋，知道無瞋。

去觀察煩惱——因為煩惱乃是真實存在的、時常生起的現象。瞋心重的人就以“瞋心”作為觀察的重點，一會兒生氣，一會兒又生氣，時而煩躁，時而鬱悶，鬱悶屬於瞋心，煩悶、厭倦也是瞋心，妒忌、怨恨之類的心還是瞋心。瞋心重的人，就不斷地去觀察心的煩躁不安，一會兒生氣，一會兒又生氣了，不知道該對誰生氣，就對自己生

氣——“真是動不動就迷失、動不動就生氣啊！”

誰曾經是這樣的？會對自己生氣地說：“為什麼那麼容易生氣啊！為什麼就一次都不能像隆波說的那樣好呢！”等等，喜歡這樣生氣的人，現在有好轉嗎？

知道得快些了，就算是進步。但也別一味地遷就煩惱，別遷就它。要慢慢去觀察，生氣了，知道；生氣了，知道。貪心重的人，碰見什麼都想要得到，那就去及時地知道自己的貪心。

練習去感知那些時常生起的境界是最好的。至於久久才會生起一次的境界，則不用太去理會它，覺性很難生起——因為無法記住那些“久久才見一次”的現象。

我們要觀察時常生起的境界，瞋心重，就去觀心的不舒服、煩躁不安；貪心重，就去觀察貪欲；有些人貪心不強，瞋心不重，那就觀察心的走神。

有人會說自己根本看不見煩惱，隆波回道：因為你在迷呢。你只是一味地迷，貪與瞋不是很強，因為貪與瞋的隨眠煩惱累積得太少了……

大部分人庫存的貪與瞋都會很多，誰的少一些呢？全都是很多的。

慢慢觀察下去。如果經常觀察——貪心生起了，知道；瞋心生起了，知道。接下來它們一現身，我們就會毫無

刻意地感知到它們——無刻意而自行感知，這樣就得到了善心，覺性是自行生起的。

我們需要訓練，最終讓心能夠牢記境界，而後覺性將會自行生起。這類心是“無行”的大善心——沒有絲毫刻意而能自行生起。

誰有過自行生起的覺性？請舉手。

心若牢記境界，就會瞬間捕捉到境界。比如正在走神，走神的一瞬間，毫無刻意的，心立即就捕捉到。

刻意去覺知是無法捕捉到的，為什麼呢？因為刻意的覺知含有貪婪的動機，是帶著貪欲的，所以覺性不會生起。

在修行的初期，“我要覺知！要覺知……”最終也沒有生起善法——沒有生起覺性。

練習去覺知境界。有時覺知，有時走神；時而覺知，時而走神。生氣了，覺知；生氣了，覺知。有時甚至未能及時知道那些極強烈的怒氣，搥了別人耳光之後才知道生氣了。接下來越發嫻熟之後，只是有一丁點兒生氣，都能知道。一丁點兒生氣就會知道，根本還來不及去傷害誰就會被知道，覺性將毫無刻意地不斷提速。

沒有刻意的成分——這點非常重要。《阿毘達摩》裡稱之為“無行”——不用刻意營造，也無需去祈求得到。

如果需要刻意才能生起，那將無法開發智慧，那種善

心的力量非常羸弱。我們要如何區分善心力量的強與弱呢？

如果要刻意營造來讓它生起，那屬於力量孱弱的善心。比如朋友邀請我們今天去聽隆波開示，我們猶豫著是去還是不去，隨手拿起玫瑰花來撕——“去”、“不去”、“去”、“不去”……倒霉啊，花都扯沒了，好吧，必須去了。最後剩下梗——噢耶，不去！這樣的心品質是不高的。如果需要花費很長時間來營造才願行善，這樣的善心力量是軟弱的。只有骨子裡生起的、自己想要的（心），才是力度極強的善心。

我們要訓練心達到力度強勁的善心，心若沒有強勁的力量，怎麼可能去開發智慧呢？智慧是最大的善法、最大的功德。

因此我們需要來訓練，練習去感知境界，直至心牢記它們，而後覺性自行生起，這樣的心才是“無行”的大善心——它毫無刻意且自行生起。

天上不會掉餡餅，我們必須去訓練，今後要時常觀察自己的煩惱，時常觀察，善心就會自動生起。善心是帶有智慧或沒有帶有智慧，都是不一定的。

有時雖是善心，卻無智慧，這種情形是有的；有時是善心同時兼具智慧，這種情形也是有的。

“大善心”是無貪、無瞋、無癡的。覺性生起時，就

是沒有貪、瞋、癡的；與智相應——帶有智慧；且“無行”——沒有任何刻意而自行生起。

我們透過訓練後能夠覺知到境界，已經得到善心，因為覺性生起時，不善法將無法存留；自行生起——沒有絲毫刻意讓覺性生起，覺性自行生起，善法也自行生起。至於是否伴隨有智慧——這取決於我們是否有過去積累的波羅蜜。

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

曾有一位僧人分享說，他年輕時，那時還沒出家，還是個居士，他去參加水燈節，四處湊熱鬧，結果不小心站在了燃放的煙花旁邊，煙花燃放時，他被嚇了一跳。在受驚嚇的瞬間，如果是我們就會驚慌失措，對嗎？越是現代版的男生，越會魂飛魄散——天啊！可是他並未驚慌，因為在受驚嚇的一瞬間，他看見“受驚嚇的心”，覺性立即捕捉到，而後看見驚嚇是一個部分，心是一個部分，身體又是另一個部分，然後看著別人驚恐不已，而此刻的自己卻不是驚恐的——他這樣分離蘊，“驚嚇”驟然消失，只剩下安住而獨立凸顯的心，看見身體，看見安住而凸顯的心——這是因為他曾經訓練過。

隆波 10 歲時，每家每戶的房子是成排的。一次離自己家 4、5 戶的一戶人家失火，隆波看見火災，嚇了一跳

，準備跑去告知父親，跑了第一步、第二步，到第三步時好像打開了自己內在的開關，看見了受驚嚇的心。

觀察到了嗎？那位僧人是由於煙花而受驚嚇，隆波是看見失火而受驚嚇，因為“驚嚇”是非常強烈的境界，曾經累積的修行會很容易現身。有些行者跟大象、老虎待在一起修行，老虎一來，他受到驚嚇，這時很容易觀照。很容易看見煩惱，如果覺性瞬間生起，驚嚇就會消失。如果我們前世修行過，就能夠毫無刻意地自行覺知到。

但也有些人並沒有受到強烈情緒的刺激，平白無故便自問：我出生是來做什麼的？類似的情況同樣說明曾經有過智慧，所以生起“為何出生？活著是為什麼？”的疑問。

誰是這樣的？這也不錯，說明前世同樣開發過智慧，所以不愚癡。愚癡的人根本不會思考“為何出生？”。想的只是如何享受人生？不斷地醉生夢死。

大家要逐步去訓練，如果心還沒有智慧，就要輔助它。比如：一旦覺知自己之後，生氣的瞬間，心就可以無刻意地自行覺知，心安住之後，若只停在僅僅覺知的階段，就要使用思維分析來幫忙——哎，之前生氣，現在不生氣了，生氣是無常的……就這樣逐步教導它。

或是，有些人訓練禪定，出定以後，心感到寧靜、舒服、靜止不動，那麼需要分析與思維來鋪路——指導心去觀身，而不要去觀心。從深度禪定退出之後，觀心不會觀

察到什麼，只有寧靜與空曠。

禪定訓練較多的人要去觀身，因為“身念處”適合奢摩他的行者。而“心念處”，則適合毗鉢舍那的行者，適於開發智慧的群體——也就是那些觀念型、喜歡思維很多的人。

因此，如果在覺知自己之後，心是如如不動的，入定、出定以後，心都是如如不動的，高僧大德們就會教導他去思維和分析身體：身是無常的、苦的與無我的。教育並且引導心懂得從三法印的角度來看待它們。

如果我們無法入定，那麼就用這樣平常、普通的心，去教育心，比如覺知自己以後去引導：剛才生氣了，現在沒有，生氣是無常的，就這樣逐步去教導、慢慢去引導心，而後心就會變得聰明，就會開始看到三法印。

以後境界一生起，比如：生氣了，它就會看見生氣不是“我”，生氣只是一位不速之客，緣聚而生，緣散而滅，無法掌控，就會照見“無常”——不斷地變化；是自行生起的，我們沒有命令它生起，也阻止不了它生起，它是“無我”的。

如果開發過智慧，那麼一旦心能安住並且覺知自己，心醒過來後，就可以照見名色身心的三法印。如果無法照見到，可以透過思維與分析來協助，思維和分析並不是散亂，需要真的有相對應的境界，比如思維與分析身體時，

必須能真的覺知到身體，並逐一去觀身的每一個部分——頭髮宣稱過它是“我”嗎？

試著抓住頭髮，即便是禿頂也應該還有一點頭髮。試著抓抓看，頭髮說它是“我”了嗎？拉拉看，感覺到了嗎？有一點疼痛感？疼痛感有說它是“我”嗎？就是這樣慢慢觀察，逐步去引導，慢慢去體會，都是有事實來相對應的，並不是空中樓閣式的白日夢。

去觀心就會看見：噢，生氣能夠自行生起，貪心也能夠自行生起，訓練這樣觀察，最終就會生起智慧，心會照見三法印——看見色法，會照見色法的三法印；看見名法，會照見名法的三法印，而不是停留在只是看見色法與名法的程度。

訓練至此，就是已經準備妥當了開發智慧的心，這樣的心是大善心，與智相應——即帶有智慧，無行——無須刻意令其生起而能自行生起，這樣的心是非常殊勝的。

善心共有 8 種，而這種準備妥當的心——帶有智慧、自行生起的“大善心”則有兩種。這兩種有何區別呢？一種是樂受，一種是捨受。

在開發智慧的時刻，有時是樂受，有時是捨受，但不會有苦受。若有苦，就已經離開了善心，心已是不善心、瞋心了。但是如果感到喜悅以後，手舞足蹈、想入非非，那樣的心又已經是貪的了。就是這樣逐步訓練去觀察煩惱

，它將對我們的修行起到推動作用，讓我們得以毫無刻意地生起覺性，然後再訓練心來開發智慧。

慢慢去訓練，修行中的陷阱真是不計其數啊！要從實相之中去學習，如果只是一味地聽聞隆波開示，不曉得要學多少年才到頭。所以我們必須親自去探究，逐步去觀察境界，明白與領悟就一定會豁然顯現。

對此，高僧大德們曾經比喻——就像是在茂密的森林裡迷路了。彷彿處在茂密森林裡的阿姜宋彩尊者的寮房，有人要去找尊者時，不斷圍著寮房轉，一頭霧水，找不到入口，明明看到屋頂，走過去就消失了。這就好比在修行的初階，身處茂密的森林深處，我們需要不斷地摸索著一步步往前挪動，前方就會變得越來越敞亮，最終我們完全走出叢林來到空曠地區，便可以清清楚楚地看見一切。

高僧大德們說——在訓練的初期，天啊！幾乎是摸著石頭過河，分不清東南西北，但隨著時間推移與不斷精進，修行變得簡單起來，到最後就好像上了高速公路，無需做什麼，即使是蹣跚著二郎腿都能生起道與果，或是躺下睡覺都能證悟道與果呢。

阿難尊者就是在要躺下睡覺的片刻生起了道與果的，對吧？可我們躺下睡覺的話，只會傳出一片鼾聲。

大家去吃飯吧。

（全文終）



掃二維碼，進入“四念處綜合平台”

更多法寶鏈接

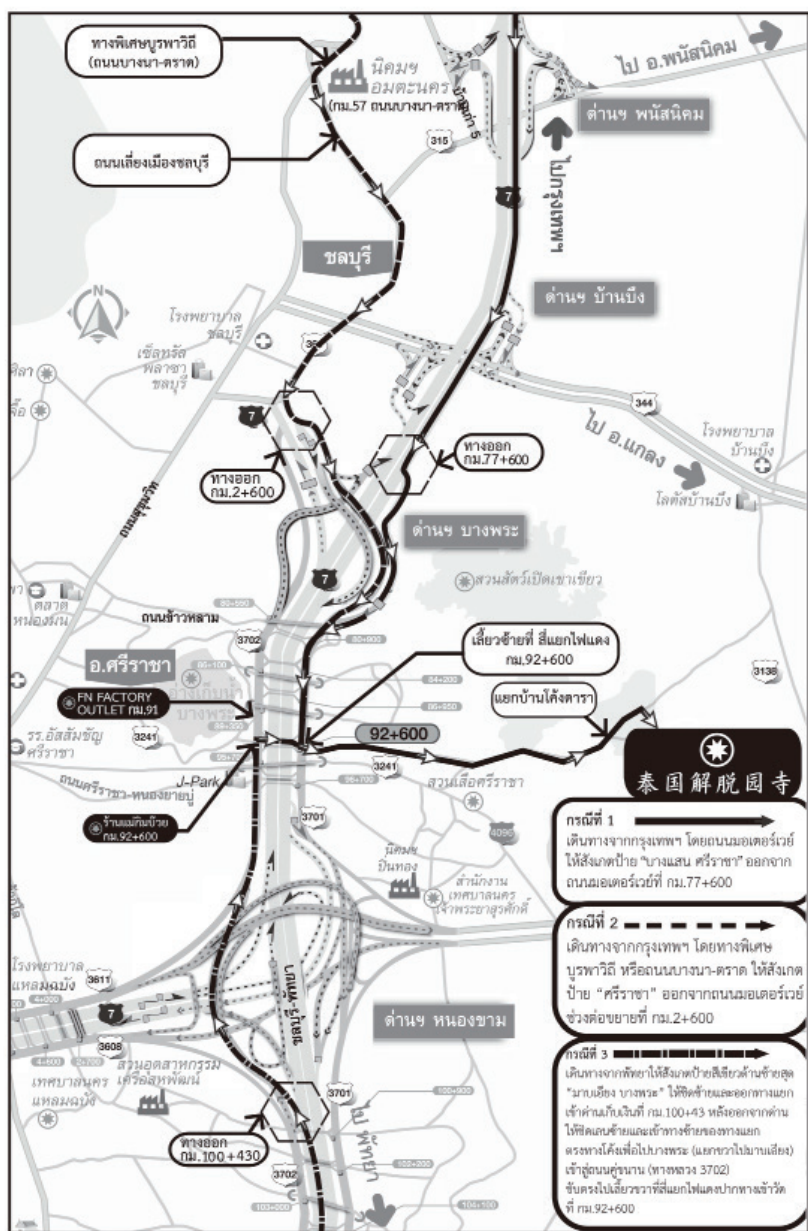
國際網站：<https://www.dhamma.com/zh/>

甘露雨網站：<https://www.ganluyu.org/>

隆波帕默尊者法談日曆：www.dhamma.com/calendar

微信公眾號：[tgcxzc](#)

泰國解脫園地址



三寶節的法音

編 譯：禪窗

中文版權：隆波帕默尊者中文弘法基金會

台灣中文出版一刷：2022年 12月

版權聲明：

- 1、禁止銷售與任何商業形式的流通
- 2、禁止擅自節選或改編法談內容並在任何媒體上進行傳播。
- 3、有意印刷本書者，須得到隆波帕默尊者中文弘法基金會的書面授權允許。
- 4、本書電子版，可在<https://www.dhamma.com/zh/>下載

隆波帕默尊者基金會聯繫方式：

www.faccbook.com/LPPramotcMcdiafumd

dhammaLPDC@gmail.com

台灣請書處 Taiwan Book Office

台灣四念處學會 Taiwan Satipatthana Society

學會網址 website：<https://satipatthana.org.tw>

學會信箱 E MAIL：satipatthana.tw@gmail.com

學會郵政信箱：10699臺北三張犁郵局第124號信箱

P.O.BOX 124 Taipei Sanzhangli Taipei City 10699

聯絡人及電話:

潘郁蓁 0932-323328 (Line: 0932323328)

非賣品，免費流通

For free distnbution oniy. Not for sale