隆波帕默
內觀開示十講

南傳上座部佛教禪修系列

開示者：隆波帕默尊者
整理：大溪內觀教育禪林

東亞出版

©本书为免费赠阅品，其内容属于公有领域。

版權屬十方法界，歡迎複製流傳。

法義尊貴，請勿商品化流通。

東亞出版有限公司・美國

https://eastasiapublishinghouse.com/

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMÀ SAMBUDDHASSA.

禮敬彼世尊、阿拉漢、正自覺者！

東亞出版

隆波帕默的內觀開示十講

開示者：隆波帕默尊者
整理：大溪內觀教育禪林

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會

隆波帕默的內觀開示十講

【目錄】

編者序…… p.3
一、觀心原則……2021.01.10……p.4
二、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙……2021.01.16……p.14
三、最簡單的修行方法是什麼……2021.02.27……p.26
四、修行的三條路線……2021.04.10……p.38
五、煩惱源自於觸以及自殺的業果……2021.04.24……p.50
六、知道世間，但不迷失在世間……2021.05.15……p.60
七、固定形式的修行是必須的……2021.05.23……p.69
八、生命與問題如影隨形……2021.05.29……p.78
九、如何正確地聽法……2021.06.06……p.86
十、守護六根的意義……2021.07.10……p.95

編者序

本文是從隆波帕默的 2021 年直播開示中，選出十講，整理成文並標出小標題，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影、錄音並傳譯的諸法友們。

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

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，包含剎那定、近行定、安止定。禪定，特指安止定，有四禪八定。

另外，傳統上，「奢摩他」和「毗婆舍那」翻譯成「止」和「觀」，近期有將奢摩他翻成「止禪」或「寂止」，毗婆舍那翻成「觀禪」或「內觀」。翻成「內觀」是強調要往內觀照自己的身和心，而且要洞見身心內在的實相是無常、苦、無我，不是只看到外面的表象。

整理中若有錯誤之處，敬請各界指教，將隨時改正；若有不清之處，請回到隆波原先泰文的開示為準。

願正法久住！

大溪內觀教育禪林
內觀教育基金會
2021.08.28

一、觀心原則

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 01 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈善法欲與欲望〉

修行，沒有誰可以強迫誰做得到的，必須以「善法欲」滿足於自己去動手修行，而無法去強迫。有些人的修行並沒有透過「善法欲」去修行而是透過「欲望」在用功，透過想要——想要好、想要出人頭地、想要這樣、想要那樣、想要獲得道果——在欲望的驅動下去做。欲望和善法欲是不同的，善法欲是滿意於在「好的因地」上去播種，而「結果」只是緊隨其後的隨贈品。但是欲望則是想得到「結果」而不想「播因」——想得到道果而只是靠吃喝、睡覺，如此就能證悟，這是最美的了。

如果沒有善法欲，不會真正地動手修行——比如無緣無故地待在寺廟[只想著結果]。如果有善法欲，自己就會用心去修行，不需要誰來盯著誰。如果有的只是欲望，只想得到這個、得到那個，想得到各方面的神通、很多的知識——那只是欲望，期待著結果。修行如果只期待結果的話是不會有結果的，因為有貪心。

隆波在小時候，從七歲開始修行，那個時候什麼都不懂，只是內心喜歡修行而已，每天用心去訓練「吸佛、呼陀」，每一天都用功，也聽到別人講到涅槃，雖也想要得到涅槃但不知道那是什麼——只是類似於隨著進寺廟的人的一種潮流，事實上並不知道是什麼，但是想修行，每一天都打坐，沒有經行，因為不會經行，就打坐，不管做什麼就是「吸佛、呼陀」，不停地用功，就這麼去訓練，並沒有期待要得到什麼。訓練沒有幾天，心就第一次集中，進入禪定，空、光明， 一旦光明後，就開始有貪心了——開始想知道亮堂之後會得到什麼，心就跑去跟光明在一起，心就跑到外面旅遊去了，去外面看一些事物了。看到天神，天神是真的還是假的不知道，但是真的看見了。看到天堂，但是看到的天堂是不是真的也不知道。看著看著，一段時間後，心想一點好處都沒有啊。心跑出去外面看，除了不會獲得任何利益之外，而且還有副作用，因為看到天堂自己也待不了天堂，看到什麼好東西想變成它的主人也不行，有副作用就是萬一看到不好

看的，像看到鬼了怎麼辦？所以就看到了跟著光明往外跑的副作用。

已經記住「一旦開始迷糊心就會往外跑」，隆波就開始重新訓練「吸佛、呼陀」，心一旦開始要迷糊，就加重一點呼吸，二、三次加重，把自己喚醒過來不讓它迷糊，喚醒過來，心就慢慢有了力量。

2.〈知者與分離蘊的經驗〉

隆波不停地修行大概三年後（十歲時），就碰到了「知者」。第一次碰到知者的時候是鄰居家發生火災，隆波在門口玩，那時跟幾個小伙伴在玩彈珠，看到火災了，離自己的家有四五間連排的房子起火了，嚇了一跳，那時趕緊把自己的彈珠拿起來，不會沒有覺性把彈珠掉了，抓起來就跑，因為想趕快告訴爸爸，第一步驚嚇、第二步驚嚇、第三步的時候類似於把自己內在的開關打開了，一下子亮堂起來，心變成了知者、覺醒者。看到了驚嚇，驚嚇就滅去，知者就會生起——知者第一次冒出來，但是不認識它，僅僅只是很奇怪的一個境界、一個狀態。驚嚇消失了，就走過去告訴爸爸發生火災了，然後站著看，那些大人們受到驚嚇，自己只是觀者，看著別人受到驚嚇跑來跑去。事後就忘了這個境界，不知道「知者」的重要性，也不知道它怎麼冒出來的。

此後慢慢修行，不停地用功。有一次聽別人講到有關於思維身體、頭髮、皮膚、牙齒、肌肉，隆波就試著來省思——先去看頭髮，頭髮就消失；去看頭皮，頭皮就消失；觀頭顱骨，頭顱骨也直接就消失了，然後看身體，皮肉消失剩下骨頭，看這個骨頭，骨頭爆炸成一顆一顆的小顆粒，一旦炸成顆粒繼續去看，看到小顆粒消融化變成了光波、變成了光明，只剩下單一的知者。一旦心從禪定裡面退出來，身體的感覺重新回來了，隆波就能分離蘊了——看到身體是一個部分，不是心，心是覺知身體者，身體是被觀察、被覺知的對象，身跟心是不同的部分。這樣開始可以分離蘊了，但是不知道有多重要。得到了知者不知道有多重要，能夠分離蘊了也不知道有多重要，因為離高僧大德比較遙遠，當時絕大部分的高僧大德都在東北部，那時自己還很小，沒有方法去；隆波李尊者雖在附近，但是此時已圓寂了。接著不停地修習禪定，不停地去訓練，打坐看到光明時，就跟光明玩，心就開始寧靜，有喜有樂，看到心抓住光明，跟光明打成一片，一旦及時地知道心跑去跟光明在一起，跑動就會滅掉，心就會逆流而上，就會見到知者——「噢！小時候碰到的那個」——在鄰居發生火災的時候，自己受到驚嚇後知者就抽身出來，但是不知道怎麼出來的。後來打坐時，心

放下所緣、放下光明，不跟光明打成一片，逆流而上，知者就生起了，於是知道：「噢！知者是透過這個方式生起的」，最開始時並不知道。一旦得到了知者就看到身體消失，蘊可以分離了，只剩下心。一路坎坎坷坷找出路，此後無計可施，不知道怎麼修了。坐著看經藏跟律藏，看了兩三遍，沒有看論藏，因為《阿毗達摩》看不懂，不知道怎麼實修，所說的善法、不善法，非善法非不善法，不知道究竟在說什麼，看不懂。

3.〈觀心的經驗〉

隆波（30 歲去素林府）見到了隆布敦長老，他開示要觀自己的心。…最開始，隆波不知道觀心是怎麼觀的。既然長老開示要觀心就去觀心，當日坐上火車從素林府回來，經過孔那府想順便頂禮隆布蒲尊者，坐上火車時就生起了疑問：「長老要我觀心，我不會觀呀！」——心是什麼樣子不知道，心在哪裡不知道，用什麼去觀也不知道，怎麼去觀也不知道，什麼都不知道，嚇了一跳。一旦驚嚇了，隆波就「吸佛、呼陀」，這是修行的重要原則：「什麼都做不了，就先修習奢摩他（止）。」這是修行的原則，好過於什麼都不做，放任心去散亂。

一旦「吸佛、呼陀」後，心開始安靜下來了，就開始生起智慧了，這是屬於世間的智慧，[思維著]：「心應該在哪裡呢？」心不可能在外面，心不可能在田裡、在樹上，心一定是在身體裡面，所以現在隆波探究的對象就不超出身體，這也是另一個修行原則。首先，「什麼都做不了就先修習奢摩他（止）」。第二，我們的「修行別離開了身體」。離開了身體，比如把心送去看這個、看那個——包括去看別人的心，這個隆波當時不會，只是看到鬼、天神之類的，看到了很難確定是真還是假，因為沒法驗證。然而佛陀的法是完全可以驗證的，例如，「我們有欲望必然有苦」，這是可以驗證的，但是禪相之類，不具有真正實質的意義。

一旦想到現在探究的心是在這身體裡，隆波就開始在身體裡面找，心在哪裡呢？先看頭髮，頭髮消失，根本沒有看到心冒出來，繼續看皮膚、牙齒、肌肉，不停地在身體裡面找，一部分、一部分找，從頭到腳，從腳到頭，上上下下找，每一個部分被心觀察的對象都消融了，根本沒有看到心冒出來，於是獲得另外一個知識：心在這個身體裡面，但是並不在身體的哪一個部分，…身體消失了，心並沒有消失，心依然存在。就這樣慢慢去觀，心並不在身體的某一個部分。

還是心在感受裡面？於是隆波就打坐，讓心有快樂。隆波從小時候就

開始打坐了，坐一下就有快樂了，就去看那個快樂，快樂滅去了，也沒有看到心冒出來！心並不在快樂裡面。最初知道心並不在身體的某一個部分，現在發現心並不在快樂裡面，難道在痛苦裡面？所以開始一動不動地打坐，直到身體開始痠痛了。痠痛了就去看那個痠痛，痠痛消失了，也沒有看到心冒出來。所以心並不在苦樂裡面，簡單地說感受並不是心。

還是心在念頭裡面？隆波就刻意去想，想著自己最喜歡的經文：「佛陀是純淨無染的，而且擁有無窮無盡的慈悲…」一旦念誦這篇經文，就看到念流從胸口的地方湧出來——「佛陀…」開始冒出來了，覺性及時地知道「念流」的出現，而不是「想的內容」，是看到「念流」從胸口湧出來，覺性及時地知道「念流」，它就滅去了，一旦滅去，「知者」就生起了。因此，我們並不是去知道「想的內容」，而是知道「心在想」，知者才能生起，這一點要小心。關於「想的內容」，貓也知道，狗也知道。如果知道「想的內容」，能生起知者的話，貓、狗都能證悟道果了。我們要知道「心在想」而不是「想的內容」，那是不一樣的。隆波看到念流——心開始想：「佛陀是純淨無染的…」心開始思維了，一旦知道念流，知道的一瞬間它就滅去，「知者」就生起了。這個「知者」曾在[十歲]的時候就碰到過了，它源自於打坐，但是今天獲得了新的知見：看到如其本來面目的[現象]時，知者也會生起。但是它生起的狀態有點不一樣，當我們看到那個[現象]的一瞬間，就得到知者，得到剎那的[定]，只是一瞬間的[定]、很短的[定]，然後心又繼續工作。一旦我們的及時地知道心在做什麼，知者又會再次生起一瞬間，一次一瞬間，一次一瞬間，那是屬於非常短暫的[定]，但是不要看不起這個很短暫的[定]，如果頻繁地生起，就持續有如很長的[定]。隆波就是如此學習的，就是透過自己不停地去觀察、去體會自己，並沒有專門去請教高僧大德。

「哦！這個知者就是心」，一旦知道知者之後，想到長老要自己觀心，於是坐著去觀它，只看一瞬間，知者就跑去跟所緣聚合在一起，在胸口變成一個結，就去緊盯它（胸口的結），然後就爆炸，又回來變成知者，接著又聚合在一起；再一次去盯著它，但它不爆炸了，就把心變成類似一根針，用針不停地戳氣泡一樣，一戳又爆炸了，知者又生起了，就這麼練習。每天都找方法，哪個方法用了有效果，再用就沒有效果了，因為煩惱雜染會不停地提升自己，比新冠肺炎的變異速度更快，它變異要好幾個月，但是煩惱雜染的變異速度更快，不停地在變。隆波看來看去，直到已經非常嫻熟了，一旦看到心跟所緣聚合，用不超過 3 秒鐘的時間，心就會放下所緣，再重回來變成知者，就是這麼不停地訓練。有了知者之後就守護它，

就這麼一直不停地[守護著]它。這麼訓練了三個月，再一次去頂禮隆布敦長老，跟他做禪修報告，他說：「你修錯了！心的自然狀態是想演繹、造作，你已經修到它不演繹、不造作了，你已經修錯了，要重新去看。」他開示說我修錯了，隆波就重新再修（去觀心）——高僧大德已經布置作業了。守護著知者已經錯了（隆波只是守護它，只想不讓它跑，這是錯了，但是沒有緊盯知者），若是緊盯知者，那就更離譜了，那是最難對治的奢摩他（止）。…

4.〈觀心的三原則〉

隆波開始意識到，觀心就像看電影一樣——看電影時我們不會去干預影片，我們只是觀者；又像看電視，我們無法干預電視影片，有什麼給我們看我們就看，所以抓住了觀心原則：心是什麼樣子，就知道它是什麼樣子。觀到很嫻熟後，就抓住了修行的原則，有三個步驟：

第一個原則：在觀之前，別去找心是什麼樣子。大家觀心的時候喜歡找心，打坐時看心是什麼樣子呀？在哪裡呀？這個已經不對了，這是在貪心的驅動下去做的，因此在觀心之前不用去找心，而是等到感覺[指心理現象]生起了才去知道——快樂生起了知道心快樂，痛苦生起了知道心痛苦，心貪了、心瞋了、心癡了知道貪、瞋、癡的心生起了。因此觀心的第一原則是：別努力去找、去看，而是等到感覺[心理現象]生起之後才去知道，在觀之前別去找，讓感覺[心理現象]生起之後才去知道。

第二個原則：在觀的過程中，別跳進去看，別衝進去看， 像看[池塘]裡的東西一樣，…有些人跳進去看，然後頭沉到池塘裡面，再也起不來了。觀心也是一樣，別跳進去，而是以一個旁觀者，有距離地去看，就像我們[在大樓上]，看著車在馬路上跑來跑去，我們沒有跳到馬路上，如果站在馬路中間，我們什麼都看不了，只有不停地躲來躲去。而我們在大樓上則可以看著車跑來跑去：這個車來了、那個車走了。同樣的，我們觀心時，並不跳到那個[現象]裡面，而是站在旁觀者的角色看著那些現象的呈現，我們站在無關、無得、無失的角度去看，就會很清楚地看到。就像站在高樓上，可以很清楚地看到車，如果站在馬路中什麼都看不了，尤其是華人街，如果有人能跨越華人街就厲害了，這邊有車、那邊有車，交通很亂。如果我們抽身出來成為觀者，有距離地去看，看的時候沒有跳進所呈現的現象裡，我們就可以用無關、無得、無失的心看清[現象]，輕鬆自在地去看。又類似於我們站在岸邊，看到東西在河上漂來漂去，看到死狗、小船

漂來漂去，我們並不跳到水裡，站在岸上就可以看到所有的一切都是來了就走，但是如果跳到河裡的話，我們就會跟著水一起流走，假設漂著一條死狗，就會跟牠一起走，結果這條狗會變成是「恆常」的，不是來了就走，因為是一起走的，因此別讓心與[現象]一起走，心必須要抽身出來，別跳到現象裡面去。

第一個原則：觀心時，要讓[現象]生起之後才去知道，別去尋找。

第二個原則：在觀的過程中，別跳進去看[現象]，而是要以旁觀者的角度去看。

第三個原則：觀了之後，心有滿意或不滿意，要有覺性及時地去意識到。在知道的過程中別跳進去，知道[現象]後，有什麼樣的反應，例如，看到這個有快樂、看到那個有痛苦、看到這個喜歡、看到那個不喜歡，都要及時地意識到。

觀心並不是混水摸魚，要有原則，隆波最開始[三個月]只是呵護「知者」，不停地看守著知者；現在抓到原則，接著花了四個月開始放任心去工作：「哦，感覺[現象]生起了」接著才去知道，這是第一個原則。別守株待兔，別一直盯著、守著心，看有什麼煩惱雜染會冒出來，[如果盯著就沒有什麼]會冒出來；就像我們要抓洞裡的兔子，如果在洞口拿著棍子守著，不會有什麼東西冒出來讓我們抓的！我們必須好似不在意，保持距離，沒有看一樣，牠就會冒出來：「啊，兔子冒出來了」或「老鼠冒出來了」。因此別守株待兔，而是[現象]生起了才知道。生起之後才知道，這是以旁觀者的角度來看，而不是刻意把心放在其他的地方來看。有的人說旁觀者的角度是把心抽身出來，放到天花板上返回看，並不是這樣。以旁觀者的角度，是以輕鬆自在的角度去觀，比如，我們在樓上看到馬路的車跑來跑去，這就是以圈外的角度去看，不用[抽身到天花板上]，這是太刻意了。

[旁觀者] 觀後，生起了什麼樣的反應，有覺性及時地去意識到這反應——以保持中立的心去看，滿意及時地知道，不滿意及時地知道。比如生氣生起了，我們對生氣生起了不喜歡，要知道不喜歡；比如善法生起了，今天心很寧靜、很舒服，光明、亮堂、覺性很快，心喜歡要知道喜歡，這是觀心的第三個原則。

第一個原則是觀之前別守株待兔，讓[現象]生起了才去知道，才去看。第二個原則是在觀的過程之中別跳進去看，是以旁觀者的角度去看。第三個是知道了之後，生起了什麼樣的反應，例如滿意或不滿意之類的，要及時地意識到，而不是滿意後一直很享受，或是不滿意後努力去對治。第三

個原則是要保持中立的心去知道「沒有滿意或沒有不滿意」。保持中立的方式就是知道「心沒有保持中立」，知道「心有滿意或不滿意」。如果我們能這麼做的話，說明懂得觀心了，我們就會看到，每一種心都是生了又滅——快樂的心生了就滅，痛苦的心生了就滅，好的心、壞的心都是生了就滅。到了某一點，智慧就會生起，就會知道每一種心都是生了就滅；一旦這麼照見，就知道心不是我。如果心是「我」，就一定是恆常的，必然是永遠恆常的，它恆常嗎？它生了就滅、生了就滅，非常快速地生滅，這麼照見之後，心知道了[心的]實相，就會放下。

5.〈呈現知元素〉

我們觀心[成熟]時，心一旦集中下來，就會在裡面開發智慧，看到內在的兩三個剎那的生滅，然後就會放下心，逆流而上，來到「知元素」，包著心的漏煩惱就會消融，純淨無染的「知元素」就會現身。有的修行人講到「不死的心」，那只是一個表述的方式，事實上就是不朽的「法元素」，那是「識元素」，那不是「知者的心」。知者的心依然還有生死，但是那個是不朽的「法元素」，只是一味讀經典的人就接受不了。但是有一位高僧大德，研究經典來到最高的境界，修行也來到最高的境界，他就是前一世僧王，他稱之為「識元素」，不是「知者的心」，已經超越知者的心了，放下知者的心才能抵達「識元素」，若問是「常」還是「無常」？那時心對此已經沒有興趣了，心如果興趣於是「常」還是「無常」，心已經從「識元素」掉下來了，已經重新回到普通的狀態，不行了。

6.〈次第證得四果的譬喻〉

因此，我們要慢慢不停地訓練自己，不停地訓練去看，「法」是非常的細膩、非常的深邃。我們最初的時候就像迷失在森林裡面，看不到任何的光明，非常密不透風，整年都是黑暗的，白天也是黑的，晚上也是黑的，根本不知道東南西北，在森林裡面迷路，就像一直在六道裡面輪迴沉淪，不知道出口。佛陀已經知道出口了，他點著燈籠呼喚我們，我們就看著光明，不停地走，經歷非常多的荊棘不停地走，不停地走，森林就越來越有光明了，不像以前這麼密實了，開始看到了光明，看到了東南西北，同樣的，我們修行見到了法之後，就會知道路在哪裡，證得初果就知道路在哪裡。

在經典裡面說：我們就像掉到河裡的人一樣，在苦海裡不知道岸在哪裡，初果聖者（預流果、須陀含）已經知道光明、知道岸在那邊，這是初果。當越來越接近岸邊，或從森林裡面開始走往自由的路，有次第的減少煩惱，就來到二果聖者（一來果、斯陀含）。當已經游到淺水區，腳已經踩到河底了，這個比喻來到三果聖者（不還果、阿那含）。上到岸的時候，就來到阿羅漢聖者。

又如在森林裡面我們不知道東南西北，如果知道東南西北的話，就證得初果了，開始往外走的時候就是二果了，來到森林邊邊就是三果了，走出森林就是阿羅漢了。

以上是比喻，如果我們一直在大海中游泳，我們肯定是不幹的，除非真的是沈船了。如果在森林迷路的話，那是很可怕的，我們要慢慢尋找出路，從黑暗的地方慢慢走向光明，從密不透風的地方開始越來越空曠了，從很髒的地方慢慢來到乾淨的地方了。慢慢地去訓練，很舒服的，我們會自己看到修行的結果。

7.〈找到心去開發智慧〉

起初的時候如果一頭霧水，不知怎麼動手、不知怎麼做的時候，你要記住此時要修習奢摩他（止），如果回答不了就要敲你的頭了。什麼都做不了就先修習奢摩他。修習奢摩他，不是讓自己迷迷糊糊地看到鬼、天神、地獄、天堂等。修習奢摩他，是讓心平靜下來，心平靜下來才會有覺性、有智慧，繼續找出路 [找到心]，修行如果我們真的可以抵達心，修行就很方便，就不複雜了。

如果還沒有找到自己的心，只是一味地看這個、看那個，那是散亂，還沒有抓住原則，還沒有抓住實質。如果得到了心，就得到了原則、得到了實質。隆波敦長老曾經開示說：「八萬四千法蘊都源自純淨無染的心。」因此得到了心就得到了法，沒有得到心就不會得到法。不善法也生起在心，對嗎？想知道不善法必須知道自己的心。善法也生起在心，想知道善法也必須知道自己的心。道果也生起在心，不會生起在別地方，因此心是首腦、是主席，是諸法的首腦和主席。

慢慢地去訓練，直到我們可以得到心，然後用這個心去開發智慧，去探究實相。一旦得到知者的心後，去開發智慧——身體動去覺知，心動變化去覺知，我們只是感覺者，不停地去覺知。如果想觀心，先讓感覺生起了才知道，生氣之後才去知道生氣。別提前去守候：什麼時候生氣？盯著

心，它不會生氣的。要讓生氣先生起了，才去知道：「哦，生氣了」。貪生起了，才去知道：「哦，心貪了」。心走神了，才去知道：「哦，迷失了」。

讓那個[現象]生起了之後才去知道，不要提前守株待兔。[現象生起之後]輕鬆自在地去覺知，以圈外人的方式去覺知，保持中立，不干預它，不對治它，這是修行的原則。

8.〈四神足的運用〉

隆波已經把修行的方法告訴大家了，其他剩下的取決於大家必須自己動手了。如果我們有想要修行的「善法欲」，滿意於修行，就開始動手修行。如果我們有的只是欲望：想取得道、想取得果，那是不可能的，道果不會源自於欲望，道果是源自於戒定慧。要不停地去提升自己的戒定慧。如果我們聽到隆波分享到修行，心開始鬥志昂揚，想修行，並不是要期待結果，要得到這個、得到那個，[而是知道]心有快樂、滿意。最開始不太有善法欲，但是修行一段時間後，開始看到修行的結果，就開始有善法欲冒起來了，比如早期修行的時候，請大家一天打坐經行，為隆波修行 15 分鐘，只求 15 分鐘而已，一旦他不斷動手修行，開始覺得 15 分鐘太少了，他會有這樣的感覺；有的人漸漸可以打坐好幾個小時，經行好幾個小時。為什麼他可以坐好幾個小時、走好幾個小時？因為他滿意於去做，因為他有善法欲去做，做了生起快樂、寧靜。不停地去修行，覺性、定慧越來越好，我們看到了修行的結果，我們曾經苦很久，現在苦變短了，曾經苦很重，現在減少了，重也變輕了。以前會苦很久，現在苦一瞬間就沒了，「啊，這個修行真的有結果呀！」就會自己親見，信仰心就增長了，有信仰之後善法欲就會自行增多，精進也增長了，有快樂滿意於修行，[這是欲神足]。精進生起了，就會聚焦於修行，這屬於「勤神足」。若有職責要去應酬，就會想：「什麼時候可以結束啊，這樣我才有時間可以修行。」心就會滿意於修行，這個屬於「心神足」。當我們在修行的時候，善巧地去觀察，這麼做了之後，是善法增長了還是不善法增長，會不停地善巧審視自己的心，這是屬於「觀神足」。以上是四神足，是使我們成功的因素，我們會有修行方面的成果，就是離苦。

如果我們有貪心，並沒有精進而是懶惰，一旦貪心生起，懶於修行，心就會散亂，沒有「心神足」。不會有觀神足，一直想到的是非法，一直想要罵誰，誰做得好要去點評它，上網看到政府為大家準備疫苗也罵：

「為什麼不會自己製造疫苗？」自己有的也罵：「為什麼做得這麼慢？」無論怎樣都是罵。這類人是不可能在法上進步的，因為他的心浸泡在不善法裡面。

我們要有善法欲，滿意於修行。一旦滿意於修行，精進就會生起，有了精進之後，定就會生起，心就會安住。一旦心安住之後，有什麼東西參雜進來我們的心裡，心就會開始審視——這麼做後是這樣的結果，善法增長還是不善法增長了？哪個是對的哪個是錯的？自己就會知道，自己就會及時地意識到，自己就會找到出口。

就這樣慢慢地去訓練， 每一天、每一天去用功。絕大部分大家之所以沒有成功，是因為沒有善法欲，有的只是貪心，想得到這個、想得到那個。如果有善法欲，滿意於有機會可以動手修行，就自然會成功。

今天的教法會太難嗎？… 今天就到這裡。[疫情時期]待在家裡修行，不須離開家，就待在自己家裡。(完)

二、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2021 年 01 月 16 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈先讓心安住成為知者〉

觀呼吸時，別斷了覺性，要讓心跟自己在一起，不停地去訓練，在我們觀身體呼吸時要小心：心會跳到呼吸上面去。如果修行要進步快一點的話，心一跳進去就要及時地意識到，絕大部分的人修行時，心跳到禪修所緣上並沒有看見，這稱之為「沒有看到自己的心」。又如我們「吸佛、呼陀」的時候，心跑到呼吸上面，要及時地意識到，這樣心就會安住起來獲得[定]。如果會「觀心」的話，就會更快獲得[定]。[定]其實就是訓練讓心寧靜、讓心安住。一旦心寧靜、空、光明、亮堂起來了，別誤以為到這裡就結束了，這只是獲得修行方面的工具而已。我們修行觀心，如果心是空、光明，有在覺知自己，那只是得到了工具，可以用於開發智慧。我們真正的核心工作是開發智慧去觀身、觀心。開發智慧就是我們的心安住變成知者、觀者，去覺知身、覺知心、覺知名色、覺知五蘊…可以有不同的稱呼。覺知時，要有心作為知者、作為觀者。如果心跑到禪修所緣上面在一起，那麼我們只獲得寧靜而已，如果我們及時知道「心跑到被觀察的對象上面」，跑動的心就會滅掉，獲得「安住的心」，但此時還沒有取得道與果，因為還沒有開發智慧。開發智慧時，觀身也可以，觀感受也可以，觀心也行，修行法念處也可以，但法念處非常的難——要觀不善法、五蓋之類，不是只知道五蓋生起了，還要知道它生起是什麼原因，要怎麼做它才不生起，觀得更細膩，比心念處更加細膩；或是觀善法，最絕頂的善法是「七覺支」，要看到為什麼「念覺支」會生起，為什麼「擇法覺支」會生起，…不停地去觀，更加細膩，更加深邃；或看「五蘊」；或看「六根」，這是純粹的法念處，直到看到緣起法，絕大部分的我們達不到這一步。

所以，我們先選擇簡單的，先觀身、觀心。身體從來沒有逃到哪裡去，但是我們忘了它，因此我們讓心安住，跟自己在一起，沒有迷失，不流浪到別的地方去，身體一動有覺性感覺到，心就有力量，就會變成知者、觀者。

2.〈正確的想蘊〉

接著，如何能來到毗鉢舍那（觀）的修行階段？這必須要有正確的界定。正確的界定就是正確的想蘊。

有的人教導說：「想蘊不好，它是智慧的障礙。」這說法有一部分對。真正阻礙開發智慧的想蘊是「顛倒的想蘊」、錯誤的想蘊，錯誤的界定，比如，身體事實上是不淨的，若界定它是美的、漂亮的、淨的，這稱為錯誤的界定。把無常的事物界定成恆常的，比如身體是無常的，但是我們感覺它是恆常的，[這也是錯誤的界定]。我們現在的身體跟以前的身體是同一人的，但若看以前的照片就會發現不一樣，身體不停地在變化，生命的每個時段都在變化，只是身體的變化速度比較慢，不像前後的心不一樣，心的變化速度非常快，如果我們觀自己的心，會看到心極快速地在生滅，會看到心一直在演示無常，也在界定「心是無常的」。界定「身體是無常的」是比較難的，因為身體的壽命要比心的壽命更長，它比心的變化速度更慢。我們觀心很容易就觀到無常，觀身的無常會比較難，因為它變得比較慢。如果透過觀感受來開發智慧的話，要去界定「每一個感受是無常的」——如果是身體方面的感受，它會變得慢一點，如果是心的感受會變得比較快，比如，我們心中有快樂時，一回頭看到討厭的人，心立刻就苦了起來，變得很快。慢慢去觀察，觀身體的無常是有點困難的，身受是在身體上生起，觀身體方面感受的無常會稍微難一點，需要花點時間，這跟觀[心方面的感受]不一樣。觀身體方面的感受，比如痠痛的生起[要花一點時間]，有時一換姿勢痠痛就消失了。但是心方面的感受，變得非常快，時苦時樂一直在變化。或者觀行蘊：觀心的造作，造作好、造作壞、造作不好不壞，很容易看到無常，因為我們的心一直是變來變去的，不停地在盤旋變化，一會兒貪、一會兒不貪、一會兒生氣、一會兒不生氣、一會兒迷失、一會不迷失，心不停地飛快變化，因此觀心看到無常是很容易的。

正確的界定：界定不美不漂亮的事物：「它是不美不漂亮的」。界定無常的事物：「它是無常的」，這樣的界定才算可以。界定苦的事物：「它是苦的」。界定無我的事物：「它是無我的、它不是我、不是我的」，這種界定會獲得智慧，會生起智慧。如果是錯誤的界定會更加迷思，錯誤的界定會導致錯誤的思想，錯誤的思想會導致錯誤的相信、錯誤的見解。正確的界定會獲得正確的思維，比如想到身體，界定「身體是不美、不淨的」，如果界定正確，思維這身體時，就會看到身體是不淨的。很容易界定「身體是苦」、很容易界定「心是無常」，因為身體一直被苦逼迫著：

坐久一點就會苦、走久一點就會苦、躺久一點也會會苦，站久一點也會苦，一直在苦，因此我們覺知身體時，界定身體是苦就很容易看到：坐著一動不動，這裡痛那裡痛，這裡癢那裡癢，很快就苦了。一旦有了正確的界定，接下來就會獲得智慧，就會知道：這個身體不值得去抓取，不是什麼好的寶貝。心就會放下身體。因此別看不起「想蘊」，如果沒有正確的想蘊，是無法修行毗鉢舍那（觀）的。

3.〈顛倒的想蘊與正確的界定〉

如果是錯誤的想蘊，有的只是邪見的生起。邪見生起時，這種顛倒的想蘊是智慧的障礙。所以要清楚地描述說：「錯誤的想蘊、顛倒的想蘊是開發智慧的障礙。」

為什麼我們不容易證悟道果？因為我們有錯誤的想蘊。無常的事物我們以為是恆常的：身體是無常的，我們誤認我們的身體是恆常的，也誤以為生命是恆常的。

又如我們的心一直是處於生滅的狀態，我們誤以為現在的心跟昨天的心是同一顆，現在的心跟去年的心是同一顆，現在的心跟小時候的心也是同一顆，現在的心跟明天的心也是同一顆，下輩子的心也是同一顆，這是錯誤的界定。心是無常的，我們卻把它界定為恆常的。錯誤的界定會導致錯誤的思考、錯誤的見解：堅定地相信心是我，修行的時候就會感覺到心是我。錯誤的界定會導致錯誤的相信。

要正確地去界定「身體是不美、不漂亮的」，「身體一直是被苦逼迫著」，「身體不是我、不是我的」，只是一團物質，從世間暫時借過來的——從父母各借一半的分子，並仰賴於食物、仰賴於空氣，事實上都是世間的資產，在胎兒時透過媽媽的肚子連接世間，出生之後自己借助世間的物質。我們有覺性地覺知身體，就會知道我們身體有的只是物質——有物質不停地進進出出，比如坐著吸氣進去就有物質進去了，呼氣出來就有物質出來了。慢慢地修行、慢慢地體會，就會看到身體只是一團物質而已，這樣觀到身體是無我、不是我、不是我的，不是眾生、不是我、不是他，這是正確的界定：界定「身體不是我、不是我的，是無我的」。

慢慢地去觀、慢慢地去體會，這取決於心擅長從哪個角度去界定，並不是[只有一種]選擇，有的人擅長於從無常的角度去界定，有的人擅長於從苦的角度去界定，有的人擅長於從無我的角度去界定，這取決於每人的擅長，但是我們有職責以安住且中立的心去覺知當下這一刻的[現象]，然

後心進去界定，但是當真正的智慧生起的時候，尤其是出世間的智慧生起的時候，我們是無法選擇的。我們是透過觀無常、苦、無我的角度，來清除煩惱，但我們是選擇不了哪一角度，[心是自動選擇的]。

4.〈訓練心去界定〉

努力地去訓練，除了訓練讓心安住，變成知者、覺醒者、喜悅者，還要訓練覺性越來越快，有什麼在身體發生要覺知，有什麼在心裡發生要覺知。要開發智慧就先去訓練界定——以前的高僧拼命打坐，從禪定退出來之後，心一動不動、空空的，[高僧的師父]就會教導他去思維身體的無常、苦、無我，但這還不是毗鉢舍那（觀）的修行，這是訓練心去界定「身體是不淨、無常、苦、無我」，而後修行的智慧就會生起——不停地緊隨著去知道、去看見，其後沒有刻意地去界定，心自行看見了身體的無常、苦、無我，這樣就可以抵達法。

或者訓練去界定心：比如，我們透過觀察自己的心來訓練[定]時，心跟所緣在一起，我們就會獲得寧靜型的[定]。如果看到「心的跑動」，我們就可獲得安住型的[定]，一旦心安住之後，安住變成知者的心，我們就去界定「心（包含知者的心）是無常的」：一會兒變成知者、一會兒變成想著， 一會兒變成知者、一會兒變成去看的心， 一會兒變成知者、一會兒變成去聽的心， 一會兒變成知者、一會兒變成去聞的心，一會兒變成去嚐的心，一會兒變成感知身體接觸的心， 一會兒變成知者、一會兒變成跑去想的心，一會兒變成緊盯所緣的心，自然就看見心的變化，如此我們從無常的角度來界定「心」。或者去觀察心一會兒苦、一會兒樂、一會兒好、一會兒壞、一會兒貪、一會兒瞋、一會兒癡，不停地去觀察，最後就會發現心根本不是恆常的，心一直在變化之中，這稱之為在界定「心的無常」。或者我們不停地觀察體會，心安住變成知者、變成觀者後，看到心在變動：心苦、心樂，心貪、心瞋、心癡，心無貪、無瞋、無癡，心不停地自動變化，於是我們的想蘊去界定「它們自行發生變化，我們無法選擇」，這稱之為在界定「心的無我」。

起步的階段刻意去界定「心是無我」也行，就像思維「身體是無常、苦、無我」一樣。觀心時，如果想蘊不願意去界定「心的三實相」，我們就幫它去思維：「剛才心是觀者，現在變成想者了，所以心是無常的 」——這是在訓練界定。到了心真正在開發智慧的時候，我們並沒有刻意地去界定，而是心自行在界定，正確的想蘊在自行運作：[心是無常

的]。而世間所有的眾生，他們是錯誤的想蘊在自行運作，他們已經非常嫻熟於錯誤的界定了。錯誤的界定，就會想錯，生起邪見，生起錯誤的見解[心是常的]。

如果是正確的界定，界定「身或心是無常、苦、無我的」，接下來再想到身或心的時候，就會從三[實相]的角度去想到它們，最後就會生起正見、生起正確的見解，擺脫錯誤的見解，因此我們要訓練。

起初先訓練心安住，訓練覺性越來越快，一旦我們的心安住變成知者、覺醒者、喜悅者之後，就訓練去界定身體——從無常、苦、無我的角度去看待身體，起初我們刻意訓練去看，接下來心會自己看，一旦心可以自己看的時候就已經真正在開發智慧了。當我們還在思維時，還沒有契入毗鉢舍那（觀）。心可以自行界定的時候，就是真正契入毗鉢舍那的修行了。如果心一動不動、空空的時候，我們要訓練去界定心。

以前有一位隆布敦長老的弟子，現在還沒有死，不想說他是哪一位，他有自己的道場，但是教導說：「讓心空空的。」讓心空空並不是佛陀教的路。如果讓心空空，什麼都沒有，跟空在一起，不讓心去想、演繹、造作，不讓心去工作，這些都是干預心。一直是空空的，誤以為自己是阿羅漢，這根本還沒開發智慧。如果開發智慧就必須看到三[實相]。讓心空空的，這是不行的。高僧大德們教導：「小心！別讓心黏著於如如不動。」

隆波也曾經這麼錯誤過，曾經訓練觀心時，讓心不想、不演繹、不造作，就只是覺知空空的，然後去頂禮隆布敦長老。長老說：「你已經修錯了，心的自然狀態是去想、演繹、造作，你已經讓它不自然了，再去觀！你已經修錯了。」

隆波就回去觀心是什麼樣子的、心在做什麼。觀心可以從兩個角度去看：第一個是去觀心中的感覺：心快樂、心痛苦、心好、心壞這一類的。第二個是去觀心的行為反應：心跑去抓住色、身、香、味、觸、法，不停地跑來跑去，隨著去知道。但是當我們看到心跑來跑去時，依然沒有契入毗鉢舍那（觀），我們接著不停地看下去，就會看到「知者的心」是一顆，跑去「看的心」是另外一顆。

但不是知者的心跑去看了又跑回來，跑去聽了又跑回來，就像大蜘蛛在網的中間，有東西在哪個方向牠就跑到那個方向去了又跑回來，[大蜘蛛]像是心，有六個根門：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，心一會兒跑到眼根又跑回來；一會兒跑到耳根又跑回來，如此只有一顆心連續地跑來跑去，[這是錯誤的見解]，並沒有契入毗鉢舍那。

5.〈契入毗鉢舍那（觀）〉

我們契入毗鉢舍那的時候，連續性必須斷裂——知者的心是一顆暫時生起的心，這顆心滅掉了生起另一顆看的心，看的心也是臨時的存在，也會滅去，[其他聽的心、想的心等等也是生了就滅]。不修行的人，只生起迷失的心（看的心、聽的心、想的心等），不會有知者的心。一旦我們看到[每顆心的生滅]，就知道心並不像單一隻蜘蛛有六個方向，其實是心在六個根門上生滅——生起在眼、滅去在眼，生起在耳、滅去在耳，生起在鼻、滅去在鼻，生起在舌、滅去在舌，生起在身、滅去在身，生起在[意根]去感知所緣，也在[意根]滅去，安住的心也在安住的地方滅去，我們就這樣照見[心的生滅]，這樣才是真的在修行毗鉢舍那。

如果觀身，我們不停地去觀，身體開始裂開，變成一部分、一部分，頭髮、皮膚、牙齒、肌肉、肌腱，全都分開了，進一步細膩就會知道，一根頭髮裡面依然可以繼續分開，可以分成地、水、火、風、空，這樣真的是在開發智慧。但是來到像隆波講的細膩開發智慧的階段，是非常短暫的，絕大部分是訓練讓心安住起來，有覺性地去覺知身、覺知心後，以想蘊正確地去界定：「身、心是無常、苦、無我的」。接著訓練到覺性覺知身的時候，沒有刻意地去界定，而是心自行從三[實相]的角度去觀身體；訓練到覺性覺知心的時候，想蘊會自行運作，從三[實相]的角度，也就是從無常、苦、無我的角度去驗證心。

比如今天早上隆波在審查出家人的進度，有一位出家師父跟隆波學法兩年了，隆波走過去表揚他說：「修行很好。」他就跟隆波分享說：「已經修行兩年了，依然沒有明白，在觀所緣的時候，心會跟所緣連合在一起，誤以為自己在修行，事實上在緊盯所緣。只是稍微轉換一下，不緊緊抓住所緣，然後看到心的跑動，看到心的反應是跑去抓住所緣。」那個所緣是內在的禪修所緣，那是法的所緣，看到心去抓住法的所緣。一旦知道心的跑動，跑動就會斷裂，心就會安住獨立凸顯，變成知者、覺醒者、喜悅者。隆波就問：「你有看到嗎？心不是我。」他說：「只是一瞬間、一瞬間的看到，很短，還沒有徹底看見。」

在我們訓練的時候，起初我們刻意地去界定，接下來心看三[實相]的時候它會自己照見。…如果覺性[細微]，想蘊去界定的話，覺得沒有我存在，就會看到：「誒，那不是我啊！」但是力道不夠。如果力道夠的話，在那一刻就會徹底斷裂了，因此我們需要有覺性。

6.〈自動自發的覺性〉

訓練覺性的方法就是：常常去看正在呈現的狀態[身心現象]，比如，身體呼氣覺知、身體行住坐臥覺知、身體動覺知——在四念處裡，身體呼吸覺知，稱之為安般念篇。身體行住坐臥覺知，在身念處裡稱之為四威儀篇。身體動覺知、身體停覺知、在四念處裡的身念處稱之為正知遍。佛陀全都開示了，並不是什麼新奇的事。

我們有覺性常常去覺知[現象]，如果觀身，就常常看身體在動、常常觀呼吸、或常常觀行住坐臥，這是以身體作為臨時的家。如果以心作為臨時的家就是：身體快樂知道、身體痛苦知道、心好知道、心壞知道，心苦知道、心樂知道，這是受念處和心念處同步進行，有時候觀的是感受，有時候修的是心念處，這是心方面的感受。身體方面的感受是跟身體相關聯的。心方面的感受，是跟心相關聯的。慢慢去觀察，常常去觀[現象]，比如有的人瞋心重，特別容易生氣，很容易煩，他每一次煩躁的時候，要及時地意識到，煩了知道，煩了知道，不停地這麼去修行，這是在訓練覺性。我們訓練覺知正在呈現的[現象]——觀身、觀心正在動、正在變化，常常去看，接下來在沒有刻意觀的時候，就可以自行的觀了：身體動的時候並沒有刻意去覺知，它會自行的覺知。以前想覺知必須要刻意去訓練覺知身體動、身體呼吸，不停地去觀察，接下來身體一旦動，我們並沒有刻意去覺知也會覺知，這樣才能稱之為「自動自發的覺性」已經生起了。

7.〈自動自發的定〉

要訓練[定]，讓心安住，這非常重要。安住型的[定]非常重要，訓練讓心安住的方法有兩種：

第一種方法是訓練進入禪定，但是隆波不太教，因為隆波弟子可以走那條路的沒有幾個人，我們這一代的人絕大部分進不了禪定，環境也特別散亂。不像以前的高僧大德，他們[修出禪定]，還可以飛、可以飄，他們有很多神奇的能力，我們這時代做不到，因為我們的心整天都在散亂。

我們要修習[第二種]的剎那定。訓練剎那定的方法是，及時地知道自己的心：心跑了一瞬間要馬上意識到。開始時會跑去浸泡於所緣， 待了很久才意識到，但是如果我們常常訓練，心迷失去看了、心迷失去聽了、心迷失去聞了，常常地知道後，迷失的瞬間馬上就意識到了，自動自發的[定]就生起了。我們不停地訓練，心就會安住、獨立凸顯，整天都這樣，

不會迷失、走神，而且是在沒有打壓與呵護的情況下。

比如，隆波說：「你依然在呵護心。」依然在呵護心，表示不是好的[定]，還沒有來到自動自發。要訓練到心跑了一瞬間就知道，自動自發的[定]就獲得了。

8.〈從訓練界定到看到實相〉

一旦有了自動自發的覺性和自動自發的[定]，夠嗎？還不夠，還要帶心去界定身、界定心，以三[實相]的角度去界定身、界定心。如果不願意去界定，就只是觀身、只是觀心，只是盯著一動不動，跟空空在一起，這樣並沒有開發智慧。即便觀身體的動停時一直保持覺知，這樣還沒有開發智慧，要去訓練「界定」——以前的高僧大德就去思惟身體，觀身體的不淨、無常、苦、無我，直到最後可以自動自發地看見。訓練習慣了，一旦觀到身體的時候，看到的就是不淨、無常、苦、無我。但是真正在開發智慧的時候，必須是無常、苦、無我。觀身不淨會變成四大，身體會消融，它會腐爛骯髒，最後就分離成界——風大、火大會滅掉，水大會流動，最後只剩下乾乾的地大，心就會開始困惑：「誒，這個身體不是我啊？」或是看到身體原先是有實體存在，不停地看下去，最後就分離成一堆堆的：最先開始是風大滅掉，一旦風大滅掉火大也會滅掉，沒有火大時聚合在一起的就會離散，水大就變成膿水流掉，最後只剩下乾乾的地大，到這地步已經不是不淨了，沒有不淨讓自己思維了，這樣還不能取得道果，因為已經沒有不淨讓自己看了，四大分離之後就沒有所謂不淨了，地就是地、水就是水、風就是風、火就是火，沒有所謂乾淨不乾淨、好或不好，全不存在了。但是如果觀見：「原先是一個實體的存在，四大聚合，但是現在消失了，四大已經分離了，它是無常的。」或者「原先它是我，現在已經變成乾乾的土，水火風已經離散了，沒有我，沒有我的。」心這麼照見，才能稱之為真的在修行毗鉢舍那（觀），真的可以斷煩惱，是在這裡斷的，就是看到事實、看到真相。

觀心也是一樣，不停地訓練去界定「心是無常的」：一會兒苦、一會兒樂、一會兒好、一會兒壞、一會兒貪、瞋、癡，貪了之後會不貪、生氣之後會不生氣、迷了之後會不迷，散亂之後會萎靡不振，不停地盤旋變化，或者有時候它是知者，一會兒變成看者、一會兒變成聽者、一會兒變成聞者、一會兒變成去嚐的心、一會兒變成感知接觸的心、一會兒變成去想的心，如此看到了心的無常，或從心的另外一個角度看到心無我。觀心時看

到它是苦是很難的，因為它沒有腿、沒有腳、沒有肌肉、沒有痠痛給我們看，但是觀心看到無常很容易。觀身時觀苦很容易，最後分離成四大，也可以看到無我。觀心很容易看到無常，因為它的變化速度很快，佛陀說：一顆心生起滅去，另一顆心生起滅去，整天都是這樣生滅，它快到這種程度，甚至說：心旅遊的速度很快。心跑去旅遊是從眼、耳、鼻、舌、身、心，心會不停地透過眼、耳、鼻、舌、身、心跑去旅遊，它的速度非常快，佛陀是這麼開示的。佛陀說快，肯定是快的。要去訓練，心跑去看的時候及時地知道，跑去聽的時候及時地知道，跑去聞的時候及時地知道，跑去嚐的時候及時地知道，跑去感知身體接觸的時候及時地知道，跑去心裡想、演繹、造作，或緊盯心的所緣也及時地知道，常常訓練去看，常常訓練去界定，接下來，沒有刻意地去覺知會自己去覺知，沒有刻意地去界定會自己去界定。有的人討厭想蘊，但是想蘊是每一顆心同步生起的一種自然現象，想蘊怎麼樣都會有的，就像感受一樣，感受是每一顆心都會生起的，不是苦受、不是樂受，就是不苦不樂受。想蘊也會有的，只是想蘊是正確的或是顛倒的而已。

要讓想蘊正確的話，要懂得去訓練正確的界定，比如身體要界定為不淨、無常、苦、無我。初步的階段是幫著界定，就是帶它去思維，如果心能夠自行地以無常的角度去界定，我們就不用做什麼了。如果不界定，只是住在空、光明，那就要刻意地去幫忙它思維：這個心的空、光明是恆常的嗎？最後會發現是無常的。…如果做什麼都讓心空空的，聽的時候也是空空的，那是瘋子。因此別讓心空空的。一旦心空了，就要去界定三[實相]，如果界定不了，就不會契入到毗鉢舍那（觀），因為毗鉢舍那的修行必須要界定名色或身心的三[實相]，有時候名色稱之為五蘊、有時候稱之為六根，[有時候分出十二處、十八界]，其實就是身和心，就是名和色，一定要從三[實相]的角度去界定。

9.〈觀心有三項訓練〉

觀心的時候有三項訓練：第一是修習[定]，讓心寧靜。第二是讓心安住。第三是讓心有智慧。前面兩個屬於奢摩他（止）的修行，第三個屬於毗鉢舍那（觀）的修行。

（第一）讓心寧靜：我們關注的焦點是「禪修所緣」，帶領心去跟有快樂的單一所緣持續在一起，帶領心過去而不是去緊盯，緊盯會苦悶，不會快樂，不會寧靜，比如隆波觀呼吸會覺得很舒服，在需要寧靜的時候，

與其放任心跑東想西想，不如讓心去跟單一所緣在一起，就去觀呼吸，心就寧靜下來，獲得休息。

（第二）讓心安住：我們關注的不是禪修所緣，而是以「心」作為主角了。這個已經換了主角，修習寧靜時，禪修的所緣是主角；讓心安住時，生起安住型的[定]以便開發智慧，則心是主角，主角從所緣變成了心：心跑了知道、心跑了知道，心就會安住。

（第三）在開發智慧的時候，主角不是所緣也不是心，而是三[實相]（無常、苦、無我），「實相」是主角。

因此觀身時，能看到身體不停地動來動去，這個屬於[定]。如果觀心時，一動不動，空空的、光明的，依然還是[定]，但是如果看到移動的身體是無常、苦、無我，這是契入毗鉢舍那，這是看見實相。這個看見是在沒有刻意去界定時，自動自發地去界定。最開始我們刻意地去界定，接下來，不用刻意它會自己去看見身體是無常、苦、無我，只是會從一個角度去看到，不會同時三個角度。觀心也是一樣，它會自行界定，開始可以刻意去幫忙界定：例如，「光明的心」是無常的，一會兒跑去想了，「光明的心」、「想的心」與「空空的心」是不同的一顆，慢慢引導去看，不停地教它，接下來會自行照見，會在沒有刻意的界定下自行界定，這時就契入到真正開發智慧的階段，就會看到三[實相]。如果還沒有看到三[實相]，就還不是毗鉢舍那的修行，不管是觀身或觀心依然是奢摩他（止）。觀身時緊盯身體，觀心時緊盯心，只是奢摩他而已。

但是，如果知道「心跳進去緊盯身體，跳進去緊盯心」，心就會安住，心安住後，一旦覺性覺知到身體一瞬間，若曾經界定身體的三[實相]，就會看到身體的三[實相]。如果心安住後，一旦覺性覺知到心的一瞬間，若曾經界定心的三[實相]，想蘊就會自動界定心的三[實相]，這個才是毗鉢舍那的修行。心真正用在修習毗鉢舍那，所花的時間是不多的，花很多的時間是在準備的階段，準備讓心在沒有刻意的情況下看到三[實相]。

10.〈從刻意到不刻意〉

因此，要訓練到沒有刻意：沒有刻意就有覺性，身體只要一動，覺性會自動生起。沒有刻意就有[定]，心只要一動，覺性會自行捕捉到，心就會沒有刻意地自行安住起來。沒有刻意地開發智慧，只要一覺知身，想蘊就會自行去界定身的三[實相]；只要一覺知心，想蘊就會自行去界定心的三[實相]，必須要這樣自動自發地運作才行。如果依然還有刻意，道果就

不會生起。例如，刻意地修行業處，每人都是這樣的，沒在修行的時候想著：「要怎麼做、要怎麼做。」這樣是做不了的，所以隆波說：「這是做不到的。」那麼要怎麼訓練？要訓練到覺性自動自發，訓練到[定]自動自發，訓練到開發智慧自動自發。這要透過想蘊去界定三[實相]，訓練到讓心會自動自發地生起智慧。

一旦達到「沒有刻意讓它生起，它也會自動自發地生起」的程度，我們的動機裡就沒有了貪。刻意的動機是屬於貪心。刻意地去界定，比如修行的時候，刻意在心裡面去界定，若有刻意，心就依然在造業，依然在構建「有」和「生」，因為「刻意的動機」是造業的因，《阿毗達摩》對此的的解釋是完全正確的。因此我們要訓練，直到沒有刻意去覺知而能自行去覺知，但是這不會無緣無故發生的，開始時必須要有刻意地訓練去覺知，直到非常熟練了，心可以自行看見，一旦心會自行看見就沒有刻意了。刻意會構建「有」、構建「造業」。沒有刻意，就沒有「有」，心就會從「有」跳脫出來，契入到出世間法，生起道果。生起道果是屬於出世間，已經不是十二緣起裡的「有」了，那時，不存在刻意令其生起的動機了。所以佛陀開示說，沒有誰可以刻意地讓道果生起。這是純粹的事實。沒有誰可以命令心生起道果、涅槃，沒有誰可以刻意地讓道果、涅槃生起，它是自行生起的。一旦達到沒有刻意的動機，沒有刻意地去界定三[實相]，心就會自動自發。要想能夠達到自動自發的階段則必須訓練——訓練到覺性自動自發，訓練到[定]自動自發，訓練到自動自發地開發智慧。

自動自發地開發智慧，其實就是：覺性一旦覺知 [身心現象]時，心安住成為知者、觀者，而後想蘊自行去界定：「那現象是無常、苦、無我的」，包括界定：「心本身也是無常、苦、無我的」。

比如今天早上隆波去審查出家師父的禪修報告，有一個出家師父紅光滿面，隆波說：「你修行不錯，已經會修行了。」

會修行，也就是沒有刻意。他在沒有刻意之前已經刻意兩年了，接下來，又會開始刻意了，這是很正常的，開始必須要先有刻意。今天隆波就開始故意刺激說：「你看到嗎？心沒有一個我了。」

他說看到只是一剎那、一剎那。他依然還沒有徹見。不要刻意地去徹見，如果刻意的話，又有刻意的動機了，這樣永遠看不到。

要慢慢地去訓練，慢慢地去觀察、去體會，直到覺性、[定]和開發智慧都是自動自發的，真正出世間的智慧才會生起。這是在聖道裡面生起的，聖道以外的智慧都不是出世間的智慧，僅僅屬於世間的智慧，但是要仰賴於它，不停地帶著它去界定，直到心在沒有刻意的情況下自行去界定，這

樣才會得到寶貝。有的人拼命修行，一旦界定到「心不是我」，在沒有刻意的情況下，只是一次，就出現徹底斷裂的情況[徹見無我]，這也是有的。慢慢地去訓練，今天講的法會不會太難了一點？…我們要努力地去訓練，把自己訓練得好，聽一次聽不懂就反覆去聽，然後慢慢地去看事實，這不是容易的事情，別只是做點作業。來跟隆波出家的，有的兩年才可以看見，有的十年還沒看到，這取決於每一個人曾經造過的善業、惡業到什麼程度，我們選擇不了的，這是最公平的了。隆波教導的是一樣的，教導居士也是一樣的，而不是一次次開小灶，寺廟的出家人也是一起教，學的是一樣的東西，但是有的人吸收比較多，有的人吸收比較少，有的人徹底放棄了，這取決於自己。隆波執行自己的職責，把自己的職責盡完了，教完後取決於你們可以吸收多少，無論是出家人還是居士們，有的人根器比較鈍，就像籮筐的洞比較大，接收到比較粗造的東西；有的人比較細，就像裝水果的籃子，洞不能太大，洞太大、水果太小就濾過去了。如果用七層布去過濾，過濾下的水才可以喝，因為它更加細膩。我們過濾得越細膩，就獲得越細膩的事物；如果我們過濾得粗糙，就獲得粗糙的事物。起先每個人都很粗糙，我們不停地去訓練就會越來越細膩，這是非常自然普通的，這是不用批評誰的。好了！今天差不多到時間了。(完)

三、最簡單的修行方法是什麼

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
時間：2021 年 02 月 27 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈修行是有次第的〉

修行是有因有果的，它是有次第的，不能無緣無故就能「放下心」，那是做不到的。有居士來請教隆波說：「修行必須要放下心，對嗎？」對，但不是現在！起步的階段不用談到放下心，要先清除邪見。「我」是有還是沒有？我們錯誤的見解是以為「我」真實存在，以為這個身體是「我」，因而在苦樂的時候，變成了「我苦、我樂」、「我記得、我好、我壞、我貪、我瞋、我癡；我看、我聽、我聞、我嚐、我感知身體的觸、我想…」——全部都有我，每一個地方都有我。因此起步的階段，先不用去清除心（放下心），必須先有知者的心、觀者的心。至於清除知者的心那是修行最後的階段。

起步的階段要先持五戒，然後去訓練修行的工具，也就是提升覺性、提升[定]。每個部分不是很輕易就能提升起來的。關於覺性，大家以往習慣於沒有覺性，我們想要提升到覺性自動自發地生起，這不是很容易的事，必須拼命去訓練，訓練什麼？去修習四念處。修習四念處的起步階段會讓我們獲得覺性，後面的階段會讓我們獲得智慧。

2.〈訓練生起覺性〉

不停地去訓練，觀看[身心現象]：比如身體呼氣覺知、身體吸氣覺知，身體行住坐臥覺知、身體動身體停覺知、有快樂有痛苦在身體裡面生起要去覺知，有苦、有樂、有不苦不樂，發生在心裡面也要去覺知，不停地緊隨著去知道、去看見。心貪了知道、心不貪也知道、心生氣知道、心不生氣也知道、心迷失知道、心有覺知自己而沒有迷失也知道、心散亂也知道、心萎靡不振也知道。心有近行定知道、心有安止定也知道——但是大家還沒來到這個境界，大部分都僅僅只是知道心貪不貪、生氣不生氣、迷失不迷失、散亂、萎靡不振，絕大部分只能來到這程度。不斷地去觀、常常地

去觀[現象]，心就會記得。比如我們觀身體呼氣覺知、吸氣覺知，接下來一旦看到美女走過來，我們沒有覺性，心噗通噗通跳，貪欲生起了，呼吸的節奏改變了——當呼吸的節奏改變時，由於我們曾經訓練過「呼氣覺知、吸氣覺知」，因而此時覺性就會生起。或者當看到美女而生起貪欲時，由於曾經訓練過「貪欲生起知道，貪欲滅去知道」，因而會自動自發地捕捉到貪欲心的生起，隨著生起覺性。這必須要訓練，無緣無故是做不到的，不修行是不可能做得到的。必須要去訓練，讓心有覺性。

先持五戒，多多地去訓練覺性，行時、住時、坐時、臥時，看到身體行、看到身體住、看到身體坐、看到身體臥，接下來，換一下姿勢，身體一旦動，覺性自動會生起。或者觀名法，很容易觀的名法是感受，身體方面的感受很難觀，比如觀身體的疼痛，特別痛的時候就忍受不了，如果沒有禪定的話，去觀身體的感受是很難的，心會受不了。

3.〈觀心方面的感受很容易〉

但是觀心方面的感受很容易，隆波看來看去，它是最簡單的禪修方法。心方面的感受只有三個，行蘊則有[五十種心所]。 心方面的感受只有三個：苦、樂、不苦不樂。因此我們修行時，用很簡單的方法，及時地去知道自己的心——心有痛苦知道、心快樂知道、心不苦不樂也知道，日夜就這麼變化而已，觀到最後自動自發了，痛苦生起，覺性會自然捕捉到；快樂生起，覺性會自然捕捉到；不苦不樂生起，覺性會自然捕捉到，這個很容易，根本不複雜。苦、樂、不苦不樂這三個現象，日夜在我們心裡面不停地盤旋變化。如果觀行蘊的話，有貪、瞋、癡、不貪、不瞋、不癡、散亂、萎靡不振、高興、悲傷、妒忌、鬱悶、擔心害怕，寧靜、不寧靜，各種各樣，非常的多，因此觀行蘊時，可觀的種類有很多。

觀心方面的感受則不複雜，很容易，誰都可以看到：當下這一刻，我們的心是苦、是樂、還是不苦不樂？就只是這樣而已，不停地去覺知、不停地去觀察。別努力去緊盯現在是苦、是樂、還是不苦不樂？這樣什麼都觀不了，因為覺性不會生起而是貪心生起了：想知道當下這一刻我的心是什麼感受。

感受是每一顆心都會生起的組成部分，每一顆心都有感受——有些心是捨受，是不苦不樂的。有些心是快樂的，有些心是痛苦的，這是不一定的。 善的心會有快樂的感受或有不苦不樂的捨受。不善的心可能會有快樂，例如有貪的心是可以有快樂的。有瞋的心則是有苦受的；有癡的心是

可以帶有貪心，也可以帶有瞋心的。貪心跟瞋心必須要有癡才會生起。只要不迷失就不會起貪，只要不迷失就不會生氣，如此而已。

我們不停地去觀、去體會心裡的感受是不難的，只有三個情況：1. 快樂生起了知道。2. 痛苦生起了知道。3. 不苦不樂生起了知道。

十七年以前（2004，52 歲）隆波在寮房裡坐著，很悠閒地坐著，心裡有快樂生起來，不停地知道有快樂，什麼都沒有做，很輕鬆地坐著，快樂立刻滅去了，馬上有苦生起來代替了，什麼東西生起了知道它，不用[刻意]去找當下這一刻是苦、是樂、還是不苦不樂，如果去找的話就找不到了。不用去找什麼，很輕鬆地去觀，隆波覺得這個禪修方法是最簡單的了。大家心裡很舒服、很快樂的時候，能感覺得到嗎？難嗎？不難的！誰都可以覺知到，但是有興趣去觀的人是找不太到的。我們心裡有快樂生起的時候，往往關注的是讓我們有快樂的事物，比如看到漂亮的畫面有快樂時，應該去看自己心裡的快樂，但是我們關注的是讓我們有快樂的畫面。又如看到美女來了，貪心生起了有快樂。在貪心生起時有可能是捨受，也有可能是樂受。如果看到美女來了心裡有快樂，沒有誰會去看自己的心，立刻一直看著美女。或是那同性戀者看到帥哥來了，心裡很滿意，沒有誰會去看自己心中的滿意，他立刻一直去看那個讓自己喜歡的帥哥。或者看到戒指、鑽石之類，心有貪心而想得到，沒人會去看自己的心中有想要，只是去看那個想要得到的東西而已。就是這樣，我們不去看[心中生起的現象]，也就是我們沒有興趣來觀心。所以隆布敦長老才會開示說：「修行不難，難的是不修行的人。」說難是因為那些人不修行。如果修行，就只是心有痛苦知道；心有快樂知道；心有不苦不樂也知道，就只是這樣才稱之為「修行」。

4.〈觀受就可看到實相〉

不停地去觀察體會：所有的人都只是關注在色、身、香、味、身體的觸或所想的內容，比如，想什麼東西會很悠閒、很快樂？

老人想到過去會有快樂，年輕人夢想到未來會有快樂，長大之後成為飛行員、航天員，那樣想會有快樂，但是沒有回過頭來看，當下這一刻的心是樂、是苦或是不苦不樂。如果回過頭來不停地觀察自己的話，就會看到心的快樂是無常的、心的痛苦也是無常的、心的不苦不樂也是無常的 。

心快樂了，我們命令它一直這麼快樂是不行的；心苦了，我們禁止它苦是禁止不了的；心不苦不樂時，我們命令它快樂、命令它痛苦，不要一

直保持捨受，這是命令不了的。

不停地去觀察就會看到實相：心是無我的，無法指揮、無法掌控的，並不在我們掌控範圍之內，不能讓我們隨心所欲地去命令它。不停地觀察，僅僅看這三個感受，最後就會看到心本身也是無常、苦、無我的。一而再、再而三地重複去看，不停地觀下去，就會明白「法」。

5.〈四種念處相關連〉

我們修身念處，在明白「法」的時候，會明白身也明白心。在觀感受的時候，也會明白身也明白心，會全部都看到。它們完全是相連的，得到一個也會得到另一個，是自動自發的。類似於有十遍處：青、黃、赤、白、地、水、火、風、空遍、識遍，總共有十個遍處。如果訓練得到其中一個遍處，另外九個就不難了。訓練第一個成功也許需要花幾年的時間，但是後面用的時間就會越來越短，因為它們完全是相互關聯的，完全是一回事。因此我們去看五蘊，即便是觀身開始，但是真正領悟的時候是會領悟到五蘊；即便是觀心，最後也會徹見五蘊。為什麼觀心後，也可以知道色身不是我？眼睛看到色法（如，畫面）我們的心才變，眼睛看到的畫面我們掌控得了嗎？我們可以命令我們的眼睛：只可看到好的畫面而不可以看到不好的畫面嗎？我們不能命令我們的眼睛只能看到好的東西。眼睛會看到好的東西和不好的東西，所以心才會時苦、時樂。去觀感受，我們就會看到身也看到心。觀心是善或不善，我們就會觀到身也觀到心，因此觀任何一個法都可以完全徹見涅槃，既可放下身也可放下心。

6.〈修四種念處實例〉

有些人以觀身作主體，比如阿難尊者，他在經典結集的前一個晚上證悟了阿羅漢。三藏經典記載著，當晚阿難尊者，一直到快天亮的時候大部分修行「身至念」。這個「身至念」並不是指「三十二身分」的不淨觀。「身至念」其實就是「身念處」【註：中部 119 經，身至念經】，它就是觀身，不停地緊隨著去觀身，也許是觀呼吸、也許是觀行住坐臥，或是觀身體動停，或是觀身體的地、水、火、風。三藏經典並沒有詳細的記載他是從哪一個角度在觀身，只是提到他絕大部分修行的是「身至念」。「身至念」是指「身念處」。「身念處」事實上有好幾個內容，但是有的篇幅並不會證悟阿羅漢，如思維身體的不淨觀或白骨觀之類，那是奢摩他

（止）。阿難尊者努力地觀身，因為明天就要經典結集了，那些參與經典結集的全是阿羅漢，但是他還不是，所以拼命經行、打坐之類，用功修行，大部分是觀身，少部分是做什麼，三藏經典沒有清楚的表明。如果我們修行就會知道少部分其實就是心集中下來，觀身來開發智慧時心會不時契入修習奢摩他。他主要是開發智慧，不會一直修習禪定，沈浸在裡面，所以絕大部分的時間都在觀身，少部分的時間心集中下來進入休息的狀態。最後覺得[想躺下來]休息一下，躺在很窄的床上。為什麼隆波知道他躺在很窄的床上？因為隆波讀了三藏經典後，知道阿難尊者的頭還沒有抵達枕頭，腳還沒有離開地面，就證悟阿羅漢了。腳還站在地面就躺下去，床很寬是做不到的，床很寬就先要爬到床上，如此會離開地面。床很窄而枕頭就在旁邊，所以腳還沒有離開地面。他培養覺性和開發智慧已經達到極致了，在沒有刻意下，心一集中就證悟阿羅漢了。所以觀身可以來到苦的終點。觀受也可以來到苦的終點，例如舍利弗尊者、大目犍連尊者是觀感受。

觀心也可以來到苦的終點，例如阿那律尊者。阿那律尊者證悟初果之後繼續修行，他有天眼通，他喜歡去看世間的眾生、去看這個宇宙一千個銀河系瞬間的生滅，但是看來看去為什麼無法證悟阿羅漢呢？他就來請教舍利弗尊者說：「我的天眼通比天神或人更厲害，可以看到一千個世界一瞬間的生滅，為什麼無法證悟阿羅漢呢？」

舍利弗尊者就教導他說：「你覺得你的天眼通厲害過天神或人類，這是非常大的我慢，你覺得你比別人更厲害，這是第一個煩惱。你看到一千個世間在很短的時間生滅，你的心往外送了，這是心散亂，你不知道你的心散亂，這是第二個煩惱。然後為什麼沒有證悟阿羅漢呢？這是因為心很煩躁，稱之為掉舉，這是第三個煩惱。」

舍利弗尊者說：「你要看到這三個煩惱並斷它們，要正確地培養覺性，開發智慧。」

阿那律尊者就去看自己的煩惱，最後就證悟阿羅漢了。

有的人修行「法念處」，比如佛陀是修行「法念處」，他看的篇幅其實就是「緣起法」和「四聖諦」。

在四念處裡面，無論是觀身、觀感受、觀心還是觀法，都可以來到苦的終點。在經典裡也有記載，四念處就像城的四個門，城有城牆，四個方向都有門，無論從哪個方向的大門進來都可以進到城市中間，因此修習「身念處」、「受念處」、「心念處」或「法念處」，其中的任何一個都可以抵達涅槃。

7.〈觀身的實相〉

我們去選擇我們所擅長的，擅長於觀身就去觀身，起先觀身時是修習奢摩他，例如，觀身體呼氣、身體吸氣，心裡靜下來，這是屬於奢摩他（止），或觀骨頭，觀下去只是一堆很硬的物質，不停地觀下去，也可以獲得奢摩他。進一步觀下去，去界定三[實相]：呼氣的身體不是我，只是某個東西正在呼吸，不是我在呼吸，我們只是知者，心成為觀者。身體、骨頭之類不是我，那是一堆物質，死了就要把這些物質還給世間，把燒剩下的骨頭扔掉，或是放到骨塔裡，或是埋到地裡，或是扔到河裡，不是我，不是我的，這樣稱之為「開發智慧」，真的看見身體是無常、身體是苦、身體不是我。又如身體是苦：呼氣覺知、吸氣覺知後，知道呼氣之後要吸氣，吸氣之後必須呼氣，這是為了逃避苦，只是一味地吸氣就會苦必須要呼氣，只是一味地呼氣也會苦必須要吸氣，要吸氣呼氣不停地變化。身體必須要行住坐臥不停地換姿勢，因為維持某一個姿勢久了就會苦：坐久一點會苦、走久一點會苦、站久一點會苦、躺久一點也會苦，所以必須要不停地換姿勢，身體一直是在被苦逼迫著，因此在看的時候，不是思維、不是分析，是一種感覺，會看見：「噢，這個身體真的是無常，真的是苦，真的不是我，只是世間的一堆物質」，這稱之為「開發智慧」。但是起初的時候必須要先有奢摩他（止），必須要先有定。觀身的時候起初會緊盯身體，獲得奢摩他。比如觀腹部的膨脹收縮，這百分之百是奢摩他，但是如果看到膨脹收縮的腹部不是我，只是一堆物質，不停地起起伏伏，身體就像一個袋子，有物質不停地進進出出，空氣不停地進出進出，不是人、不是我、不是眾生、不是他，這個是毗鉢舍那（觀），必須如此看見。如果還是思維分析的話，依然不是毗鉢舍那，如果只看到腹部膨脹收縮，看到呼氣吸氣，看到行住坐臥，這只是得到奢摩他，只是得到[定]，必須要看到三[實相]才行。

8.〈觀受的實相〉

觀感受也是一樣，我們看到苦、樂、不苦不樂，我們無法命令它；我們看到卻無法命令它，稱為看到了無我。快樂在心裡生起，臨時存在就消失；痛苦在心裡面生起，臨時存在就消失；不苦不樂在心裡生起，臨時存在就消失，這是在演示無常，不停地去觀察、去體會，就會看到感受是無常的，感受也不是我。作為知道感受的心，跟感受是同步生起的，同樣也

是無常的。…慢慢地訓練，這是最簡單的，只知道現在是苦、是樂、或是不苦不樂， 不停地去覺知，越來越嫻熟的話，就會越來越微細，會知道苦、樂等感受的生起有二類，在巴利文稱為「有誘因」和「沒有誘因」。有誘因就是有色、身、香、味、觸跟身體接觸的事物作誘因。色、身、香、味、觸，稱為五欲法。這些事物可作為誘因。又如想到過去的快樂時，我們現在的心也會有快樂，或者我們想到一些事情，一些內容的時候，心會很鬱悶、很悲傷，有苦生起來。這些苦樂是有誘因的，要及時地知道這是有誘因的苦或有誘因的快樂。不停地去觀察、去體會，會自行照見，越來越微細，慢慢地去體會，慢慢地去觀察。

沒有誘因的快樂也有，沒有誘因的捨受也有，比如我們修行時，在寺廟掃地無緣無故地快樂會冒出來，會在我們的胸口冒出來，這是沒有誘因的快樂。所謂誘因是引誘五欲的所緣。如果是禪定之類的，稱之為無誘因。無緣無故地快樂會冒起來，那是沒有誘因的快樂，因為心有了[定]。比如，有時候會有剎那定，絕大部分都是有剎那定，有小部分會有近行定，無緣無故地覺知自己，快樂冒起來了，這是因為剎那定生起的，有時候是近行定，心與取相在一起生起的。

9.〈慈心觀不經取相 〉

有些定，即便是安止定，也沒有經過取相，比如我們修行慈心觀，對所有眾生保持慈悲。不用坐著念經，早期不會修行慈悲觀的時候要念經，念到習慣後能夠感覺到，對所有眾生都保持朋友的關係，稱之為有慈心，把慈心的感覺散播出去，沒有範圍地擴散到天神界、梵天界，沒有範圍，沒有針對性。比如我們看到狗生病了或被車撞了，我們把慈悲迴向給牠，心有慈悲的感覺，其實這是在幫自己不讓自己悲傷，因為我們看到狗被車撞了，心很悲傷、很難過，去修慈心觀，帶著平捨心。

10.〈要以平常的心去修行 〉

慢慢不停地去訓練，並不是什麼困難的事情，這取決於我們的忍耐，要真的動手去實踐並不是玩。「法」是事實，是實相。如果三天打魚兩天曬網是不可能見法的。要動手修行，有覺性跟智慧去做，而不是帶著欲望去做，這是不可能見法的。有的人比這個更糟，經行時想著：「什麼時候可以見法、見道啊？」這根本不懂事，別去經行了，浪費時間，只是欺騙

自己、欺騙別人，這是不懂事，這是假冒的。

修行要有覺性，每走一步都要帶著覺性，全部都是修行：如果我們觀身，就要觀身體動停，心是觀者；如果觀感受，就要看到感受不停地在變化，有的有誘因，有的沒有誘因，心是觀者。很容易的，法事實上並不困難，難是因為我們不做，有時候做有時候不做，或者修錯了，或帶著貪心去做。本來是如其本來面目去看[現象]的，若帶著貪心去做，結果變成緊盯身、緊盯心。或者心散亂了，生起疑問說：今天是什麼感受呢？然後不停地去找：我現在的心是什麼感受呢？不停地去找，找找找，這是找不到的，因為心是不善的，心散亂了，沒有覺性，當下看不出來心是苦、是樂、或是不苦不樂。要以平常普通人的心去知道，不要自以為是修行人，擺出一本正經、很嚴肅的姿勢，這樣不可能會有收穫的。真正好的心是很平常的心、清明的心、很普通的心，不用故意擺出一本正經、很嚴肅的姿勢，實際上除了給自己帶來困擾以外，什麼也得不到，或是欺騙別人而已。真正好的心是平常的心，我們知道當下這一刻的心是苦、是樂、是不苦不樂，那有什麼難呢？很容易的。…

11.〈生起三階智慧〉

起步的階段要去訓練獲得覺性，讓心跟自己在一起，進一步不停地開發智慧，觀身、觀受、觀心之類，不停地觀下去，最後就會徹見組合成我們的色法跟名法都不是我、不是我的，「我」不存在，我們獲得了「初階的智慧」。

然後不停地去探究身、探究心，修習原來的禪法，在徹見的時候會先放下身體，會看到這身體並不是什麼寶貝，這身體是無常、苦、無我的事物，就會放下身體；用智慧看到身體的實相，看到它本身是苦，因為無常而苦，因為苦而苦，因為無我而苦，這是屬於「中階的智慧」。

接下來，會集中到「心」，因為已經看透身體了，放下粗糙的東西只剩下細膩的東西，也就是進到「名法」，然後不斷探究名法，會看到藏在名法裡有五個結縛（五上分結）。五個結縛是色界貪、無色界貪、我慢、掉舉、無明。斷這個五個結縛的時候是用[高階的智慧]一起斷的。

12.〈隆布敦長老的遺訓〉

隆布敦長老在三十八年以前（1983 年），曾經教導隆波說：

「見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

他是提前教導的，因為他知道自己不久住世了，所以為隆波留下這個遺訓。他問隆波說：「你明白了嗎？」

隆波說：「我還沒明白，但是我會記住的。」

他說：「好好記住，這個非常重要，要記住。」他怕隆波忘了。

第二天隆波回曼谷時順便到孔那府去頂禮隆布蒲尊者。

隆布蒲尊者看著隆波的臉說：「修行人！這一次長老教導你什麼？」「長老教導：見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

隆布蒲尊者就點頭：見到知者消滅知者、見到心消滅心，這是最絕頂的修行了，他接著說：「消滅心啊，不是直接面對面地消滅它，而是培養覺性，開發智慧，會自行清除它的。」

他進一步說，在隆波去找隆布敦長老的前七天，他已去頂禮過隆布敦長老，也教導他說：「法師！修行有什麼困難？見到知者要消滅知者，見到心要消滅心，這樣才會抵達真正的純淨無染。」

隆布蒲說：「居士！貧僧與你來個約定，誰先消滅了，就要告訴另一個。」

那時隆波一聽就知道了，這是一個說話的善巧方便，因為隆布蒲也是隆布敦長老的弟子，隆布蒲來教隆波的話，等於失禮了。這是善巧方便，他很慈悲，他知道隆波不可能比他更快消滅知者的，[因為隆波此時是在家居士，難以專修，到了 2001 年才出家]。

時間過了十幾年（1999 年），隆布蒲要圓寂了，他到電信局公開講法，講完之後，隆波就去頂禮他說：「師父！我已經很久沒有見到您了。」

他說：「我記得修行人是不多的。」

隆波說：「師父！我依然消滅不了知者。」

聽完隆波這句話後，隆布蒲馬上雄赳赳、氣昂昂地挺身，他的心立刻亮堂起來，他說：「知者的心就像小雞一樣，小雞足夠大的時候就會自行破殼而出。」

知者的心就像[蛋殼裡的]小雞，是有殼的，我們的心也有一個殼。我們修行的話，就會知道心是被囚禁起來的。我們的心被囚禁著，有「漏煩惱」包裹著它，心就像一個罪犯，人一出生就被囚禁起來了。我們一出生就被關在監獄裡，但是不知道自己被囚禁了。在媽媽的肚子裡面，就像在

一島裡，出生後也一直生活在島裡，以為世間就是這樣子的，以為自己是自由的。我們的心一直被漏煩惱包裹著，漏煩惱就像蛋殼一樣，小雞要達到足夠成熟就會自行破殼而出。

隆波聽到這個後，心就徹底透亮了，以前一直想著要怎麼把殼鑿穿，卻打不破、鑿不穿，其實只能等著它自己鑿穿。然後，不停地用功修行，修行來修行去，就看到「哦，心有時候會放下心，有時候又會把心抓回來」。這情況隆波在居士的時候就看到了。

隨後（2000 年）隆波去請教隆布蘇瓦長老，想問他這問題，隆波把放下的心呈現給長老看，想問他要怎樣才可以一直放下。當時長老住在順梯寺（Suanthip），時間到了，有出家人把他用輪椅推出來，隆波去頂禮他，根本還沒問，他就回答了，他笑著說：

「心啊，有時會放下心，放下心後又會把它再次抓起來，怎麼做還不願意放，直到看到心呈現三實相了，就會自行放下。」

然後隆波就明白了：「必須要看到心的三實相」。

因此，現在有居士們問隆波：「要怎麼樣才能放下心，要放下心嗎？」要放下心！但是不是現在，必須要有一個流程，心必須多多了解認識自己：起步的階段要先持戒、必須要訓練好的[定]、必須去訓練開發智慧、必須要精進用功，到了時間就會有次第地生起智慧：初階的智慧會看到「我」不存在。中階的智慧會看到身體不是我，它本身是苦，因為無常而苦，因為被逼迫而苦，因為無法掌控而苦。一旦這麼照見就會進到心裡，會看到心本身也是演示三[實相]的。一旦徹見心的三[實相]，心就會放下心。

隆布敦長老說：「心清楚地照見心，是道。」這是比較含蓄的表達方式，避免別人會找他麻煩，如果直話直說的話，其實就是：「心清楚地照見心，是阿羅漢道。」已經來到阿羅漢道的階段，[這是高階的智慧]，才會心清楚地照見到心。怎麼照見？照見到心本身也是演示三[實相]，心清楚地照見到心是[無常、苦、無我]。

13.〈修行不能著急〉

不停地去觀察、去體會，起初我們要獲得[知者的心]。我們無緣無故地消滅「知者」會變神經病的。以前隆波在另外一個寺廟的時候，有一出家人來頂禮隆波，他說：「我已經消滅心了」。

隆波說：「不能著急，不能著急！請先呼吸，加重一點點，事實上你並沒有消滅心，你消滅的是覺性，已經修錯了。」這已經走偏了、走火入魔了，他的修行直接跨升好幾個級了。

修行要提升自己的心，要先找到[知者的]心，看到身體是被觀察的對象，感受也是被覺知、被觀察的對象，善法與不善法也是被覺知、被觀察的對象，才會有「知者的心」生起。而後不停地去學習跟探究，知道放下所有的身體、感受、善不善法，放下來就會自行進到心，看到心也是演示三實相，如此才能夠放下心。因此無緣無故地放下心，無緣無故地消滅心，肯定是會發瘋的，就會走火入魔，因此修行要慢慢地去用功，不能著急。

如果修行人著急的話， 就會壞掉，什麼都得不到，只會得到錯誤的見解，有時候會影響到身體，有的人修行後發瘋，隆波認識好幾個精神病醫院的醫師，…很多泰國人有什麼事情鬱悶了，會來找出家人，來找高僧大德。以前有個高僧大德名叫隆波瑪哈維屯，他經常會來到曼谷。很多人喜歡向他分享自己各種鬱悶的心情。

他弟子就問他說：「師父啊，您聽這麼多之後有什麼感覺？」

他說：「頭痛。」

弟子問：「頭痛了怎麼辦？」

他說：「我就吃治頭痛的藥。」

因此別來煩出家人，心裡面如果有問題就去找精神科醫師，他們是直接學這個學科的。

14.〈照見五蘊的實相〉

慢慢地用功修行，心不要急，但是別偷懶，慢慢觀察、慢慢體會，每天用功，時間到了，就自行會通過：看到五蘊不是我，在五蘊裡沒有一個「我」。接下來就看到所有的色法，事實上包括內在的色法和外在的色法，都是無常、苦、無我的，心就不再對色法有滿意跟不滿意，於是欲界的貪跟瞋就會徹底斷裂，擺脫了欲界的貪跟瞋；繼續修行直到徹見了心本身，看到心的生滅，看到心的三[實相]。

心是無形無相的，我們要想看到心的生滅、心的三[實相]，是仰賴於跟心同步生起的事物（心所），比如我們仰賴於跟心同步生起的感受：看到快樂的心生了就滅、痛苦的心生了就滅、不苦不樂的心生了就滅。或是仰賴於跟心同步生起的善與不善：例如，有貪的心生了就滅、沒有貪的心生了就滅、有瞋的心生了就滅、沒有瞋的心生了就滅，這是仰賴於貪心和

瞋心。因此，心本身直接去觀是觀不了的，我們想看到心的生滅，必須要有別的東西來跟它組合，讓我們可以看到每一顆心、每一顆心是不一樣的。事實上，每顆心一樣是自然的感知，但是它混雜著其他的東西，讓我們感覺到每一顆心是不一樣的，比如快樂的心、痛苦的心，是不一樣的狀態，好的心、壞的心所呈現的狀態也是不一樣的，貪、瞋、癡的心所呈現的狀態也是不一樣的，我們看到心有這麼多的變化，五花八門、形形色色，這些跟心同步生起的事物，稱之為「心所」。如果我們看得更微細，仰賴於六根也可以，比如，去看的心是一顆、去聽的心是一顆、去聞的心是一顆、去嚐的心是一顆、去接觸的心是一顆、去想的心是一顆、去覺知的心是另外一顆，可以看到心在生滅，這是仰賴於六個根門來觀心的生滅。仰賴於心所或仰賴於眼、耳、鼻、舌、身、意來觀心的生滅都可以。若問：心生起在哪裡？一定要回答：它生起在眼、耳、鼻、舌、身、意。我們就會看到，在眼根的心是無常的、耳根的心是無常的、什麼都行，但這個困難一點點。若觀心苦、心樂、心好、心壞更容易些，並不難，最後都會明白同樣的法：每顆心都不是我、不是我的；每顆心本身都是苦。為什麼苦？苦是因為被逼迫，特別是，快樂的心也是被逼迫讓它消失。苦是因為不在我們的掌控範圍，這稱之為照見了無我。實際上就是看到無常、苦、無我。在哪裡看到無常、苦、無我？在五蘊、名色。不停地觀察就會明白五蘊本身就是苦。心也在五蘊裡面，屬於識蘊。就會看到：「五蘊都是苦啊。」看到之後，最後階段就會放下五蘊，心就會解脫自在。

慢慢去訓練，不要著急、不要偷懶。(完)

四、修行的三條路線（觀心必須要有戒和定）

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 4 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈世間一切都是有因有緣的〉

現在[疫情期間]最重要的是自保，保護自己，不要去攀緣，如果必須要跟人有接觸的話，戴口罩、勤洗手、保持社交距離。如果我們有「法」，不去攀緣，就保險多了，我們沒有不良的生活習慣，也可以保險很多。「法」是非常時髦的，可以一直使用，包括世間的。如果有「法」，我們就非常保險、安全，除非是惡業現前了，碰到我們的親人、朋友，不小心把病毒傳染給我們，那是屬於惡業現前，因此無論發生什麼，不用受到驚嚇。很容易受到驚嚇的不是佛教徒。[世間]一切都是有因有緣的，不是隨順我們心意的，包括修行也是隨順因緣的，不是隨順我們心意的。有時候我們想這樣修行、想那樣修行，有時吸收太多的訊息：這個老師這麼教、那個老師那麼教，相互衝突，聽多了反而不會修行了。如果我們真的了解佛法的原則就不會受到驚嚇，包括每個道場的修行為什麼不一樣呢？[因為]修行可以分為三條路：1.以[定引領慧]。2.以[慧引領定]。3.[定慧同步]進行。

2.〈修行的第一條路線：以定引領慧〉

有些很棒的高僧大德，不是說他不棒，如果他曾經是以[定引領慧]修行，他教弟子時就會強調這一點：必須要以[定引領慧]。怎麼以[定引領慧]呢？首先，必須要先得到禪定（安止定），心必須來到「一境性心所」，獲得知者的心。知者[的心]，可以有兩種方式來獲得。

第一種（獲得知者的方式）：以往的高僧大德走的路就是入定，能夠入到「安止定」。比如訓練時，有的人開始先觀呼吸，吸氣到腹部，而後漸漸變淺到鼻尖的地方。有的人就教導直接觀鼻子那地方的呼吸。我們一聽就迷糊了，為什麼呼吸那麼長卻直接觀鼻子那地方呢？相互衝突，究竟誰是對的？最後呼吸會來到鼻尖這地方，如果我們直接就觀鼻尖這地方的

呼吸可以嗎？可以的，因為呼吸都會經過鼻尖的。呼吸長知道、呼吸短知道、呼吸停也知道，心意要堅決聚焦在單一的所緣。我們觀鼻尖這個地方，在沒有打壓的情況下，心沒有跑到別的地方去，已經有定了。如果我們繼續訓練，心集中生起了喜、樂，也不迷失，[就來到初禪]。如果聚焦於呼吸，看到心跟呼吸打成一片依然是負擔，就放下呼吸，[放下尋伺]，逆流來找心，這樣來到二禪，可以獲得非常強大的知者。二禪、三禪、四禪、五定、六定、七定、八定，都有知者。如果心越來越寧靜，身體會消失，世間滅去，只剩下覺知在，接著開始看到空是被覺知的對象，進入到第一個無色界的「空無邊處」；進一步的修行，知者依然在，空是被覺知的對象，讓心回來看知者，知者變成所觀，不停地無止境重疊，這屬於第二個無色界的定，稱之為「識無邊處」，但是覺性依然沒有斷，如果覺性一斷就會變成邪定。進一步去觀，看到心跟空在一起是負擔，回過頭來觀知者，知者又會不停地重疊，也是負擔，就把這兩個都放下，即放下能觀也放下所觀，有覺知在，不抓能觀也不抓所觀，這就進入「無所有處」，這是屬於第三個無色界的定。覺性依然沒有斷，接著[以無所有處心為所緣]，這時想蘊就會開始變弱，類似開始迷糊了，但是覺性依然沒有斷，[這是第四個無色界的非想非非想定]。心入定來到二禪、三禪、四禪、五定、六定、七定、八定，一旦從禪定退出來後，可以獲得非常強大的知者，心會安住變成知者，但是不會超過七天，不管怎樣，知者是無常的，依然也是演示三[實相]的。

從禪定退出來，心抽身出來，知者安住獨立凸顯後，就可以去開發智慧，這是[定引領慧]的原則——出定之後，就透過觀身或觀感受來開發智慧。如果根器細膩，就觀感受。如果根器還不細膩就觀身：看到身體不是我，身體是被覺知、被觀察的對象，沒有一個我。不停地觀身，接下來會看到身體不只是身體，同時還有感受，一會這裡痛、一會那裡痠、一旦鬆開了，會覺得身體的感受很舒服，但是有些感受也會苦，進一步會看到這些感受來了就走，自己來自己走，感受同樣也是演示三[實相]。身體演示三[實相]；感受也是演示三[實相]。

[以定引領慧]的路線，就是這麼走過來的。我們知道這樣之後，如果我們可以入定，就去用功，出定之後就來觀身。此時為什麼不觀心？因為從禪定退出來後，心是一動不動的，很舒服、空空的，沒有什麼東西可以觀，因為心沒有什麼變化，所以來觀身。在經典裡才會教導說：「身念處和受念處適合奢摩他型（修止或禪定）的行者。」他們的修行完全符合經典所說，是符合這類人，這角度是正確的，[以定引領慧的所緣是身和受]。

3.〈剎那定和獲得知者〉

我們現在這個時代的人，不太能夠入定，是屬於[定]很短，一直很散亂的人；一整天工作都要用到思維，整天想這個、想那個。心一直想就會散亂，想來想去，就會一直卡在念頭和見解裡：「這個是對的、那個是錯的」，有很多的看法、很多的見解。如果入定的話，是入不了的。所以我們這個時代的人，入不了定，一百個、一千個修行人找不到一個人能入定，絕大部分都做不到。做不到！我們不用受到驚嚇，也不用去對抗。…佛陀不是只教導一種以[定引領慧]的法，他還教導以[慧引領定] 的法。問：以[慧引領定]時，開發智慧前必須要用定嗎？必須要用定，但是這個[定]是屬於「剎那定」，並沒有來到「安止定」。第一類的定是來到安止定，從安止定退出，來到近行定，去思維身體，以近行定的力量就會看到身體會斷裂（分解），變成光明，這是依靠近行定。還有第二類的[定]叫做「剎那定」。「剎那定」並不源自於入定。剎那定是很容易生起的，什麼時候我們如果有覺性，如其本來面目的觀到[現象的一剎那]，就生起剎那定。有覺性地知道現象，比如，隆波田長老教導做手部動作，不是讓心跑到手上，他說是在搖醒知者，意思是說要把知者喚醒——看到身體在動，心是觀者（這是第二種獲得知者的方式）。

只要這樣用功，動來動去時，心跑去想了，隨著知道心跑去想了，及時地知道這[現象]。色法在運動時，心跑去想了，我們如其本來面目的知道[心跑去想了]，心就會生起剎那定，心就會自動自發地安住，[生起知者]，如此覺性生起，[定]也生起了，這是第二類的[定]，這是適合心一直想的人的修定方式。

4.〈隆波觀心開發智慧的心得〉

隆波小時候就開始修行禪定，後來見到隆布敦長老，他教導隆波觀心來開發智慧。隆波的根器與本性是不會輕易相信什麼的，是特別有自己看法的人，譬如，誰說有個高僧大德特別棒，隆波會說：「他很好，但是是否適合我們是另外一回事。」隆波的心就是這樣的。又譬如，隆布敦長老說：「你相信了嗎？」隆波說：「還不能相信，因為還沒有看到。我還沒有看見，但是我會用功去實踐。」因此，不會因為高僧大德說了就立刻相信。觀念型、知見型的人就是這個樣子的。

隆波一開始觀心，由於適合自己的根器、秉性，心很快就變化，變得很快，而且不在自己掌控的範圍，看到一些奇怪的東西，控制不了，繼續努力去觀，觀了又觀：「為什麼心是這個樣子的呢？」

不停地觀下去，看到心時苦、時樂、時好、時壞，不停地盤旋變化。觀來觀去，有時候心會集中下來。曾經集中很深，直到身體都消失了——在觀心時，看到心生起擔心，觀下去，擔心滅掉，身體滅掉，世間滅掉，只剩下單一的心。然後去頂禮隆布敦長老，跟他講說：「我在觀心，開始有點模糊…。」

他說：「內心入定了。」

隆波就問：「長老！我沒有打坐，我只在觀心的變化。」

他說：「觀心啊，會自動自發地得到禪定。」

因此開發智慧同樣也可以獲得禪定，但是要想能夠開發智慧之前必須要先有基礎的[定]，也就是剎那定。剎那定，是來自心一迷失就知道心迷失，這一瞬間會獲得暫時的「知者」。要去訓練：迷了知道、迷了知道，知道得非常頻繁，知者可以很頻繁地生起，知者可以保持不停地生滅、生滅，但不會保持七天的，可以保持七秒鐘就已經很棒了。因此，知者是仰賴於心迷了知道的一瞬間，安住起來，去覺知什麼就會看到那個地方沒有我。尤其是看到念頭生起非常快，一會好一會兒壞、一會兒貪一會兒不貪、一會兒生氣一會兒不生氣、一會兒迷失一會兒不迷失、一會兒散亂一會兒不散亂、一會兒萎靡不振一會兒不萎靡不振，就是這麼不停地去觀察。

心念處後面的八種心【註：廣大的心，了知為廣大的心。不廣大的心，了知為不廣大的心。有上的心，了知為有上的心。無上的心，了知為無上的心。專一的心，了知為專一的心。不專一的心，了知為不專一的心。解脫的心，了知為解脫的心。未解脫的心，了知為未解脫的心】，對於入定的人可以看到，比如有時候心有[定]，有時候心沒有[定]，有時候心沒有進入安止定，有時候心會進入安止定，有時候心會進入近行定，這是曾經入定的人來觀心，他們先已經有禪定了，來觀心的話有時就可以直接入定，可以來到很高的定，甚至來到八定都有，不是沒有。

但是絕大部分的我們沒有入過定，[只能靠剎那定]。剎那定是一瞬間、一瞬間的，迷了知道、迷了知道、不停地迷了知道，一瞬間、一瞬間的，接下來越來越頻繁地知道，保持知者就可以看到感覺、念頭都是來了就走，更粗糙一點的會看到身體也是被覺知、被觀察的對象，也不是我。包括身、受、心，也包括行蘊，[都不是我]。

觀心可以涵蓋所有的禪修，隆布敦長老開示說：「八萬四千個法蘊都

是來自於心，不會來自別的地方。」

5.〈修行的第二條路線：以慧引領定〉

如果我們入不了定，就訓練某一種禪法，在心迷失的時候及時地知道，比如觀呼吸，吸佛、呼陀時，心迷失了知道、迷失了知道，所強調的是心。最後心會安住起來。一旦心安住起來，[獲得知者]，我們就可以開發智慧。透過看到心的運動變化來開發智慧：心快樂生了就滅去，心痛苦生了就滅去，不苦不樂生了就滅去。心散亂、貪、瞋、癡生了就滅去。可以進一步看更細一些：看的心生了就滅，聽的心生了就滅，去聞的心、去嚐的心、去感知身體接觸的心、在心裡面演繹造作的心，也是生了就滅，這是開發智慧。用這樣的方式，觀一個瞬間、一個瞬間，當下這一刻，迷失了覺知，迷失了覺知。不停地去訓練，最後心就會集中，一旦戒、定、慧的力量夠的話，心就會自行進入安止定——即使以前沒有入定，[證悟時]也會自行入定，此時聖道會生起。凡是聖道只生起於禪定裡，不會在禪定之外，必在初禪、二禪、三禪、四定、五定、六定、七定、八定這八個禪定之一生起（慧解脫者的聖道必在初禪生起），這就是以[慧引領定]的人所走的路。

6.〈以慧引領定時的所緣〉

開發智慧須有基礎的[定]，用一瞬間、一瞬間的[定]開發智慧，適合的禪修所緣是「心念處」和「法念處」。首先我們先選擇心念處：「心貪了知道、心不貪知道、心生氣知道、不生氣知道、心迷失知道、心不迷失知道、心散亂知道、心萎靡不振知道」，先這樣去知道。

「心念處」和「法念處」適合於毗鉢舍那型的行者，[這是以慧引領定]。「身念處」跟「受念處」適合於奢摩他型的行者，因此開始適合的是[定引領慧]，這是屬於奢摩他型的行者。

我們入不了定，就應用我們擁有的事物，以[慧引領定]，適合以[慧引領定]的禪修所緣是「心念處」和「法念處」，但是這兩個的程度不一樣，「法念處」要知道運作流程，比如，觀五蓋（貪欲、瞋恚、掉舉等），在[強的]貪瞋癡之前，先會有五蓋，五蓋也是有源頭的，要直接知道它的根源，知道它的運作流程。比如貪欲，並不是僅僅看到貪生起了，還要進一步看得更深，心有導向貪的思維（不如理作意）才會有貪，而且有隨煩惱（貪隨眠）。當六根跟六塵接觸，心迷失在導向貪的念頭裡面，貪心才會

生起來，如此看得很細，而不是只看到貪心生了就滅，瞋心生了就滅。只看到貪心、瞋心生了就滅，這是不夠的。人的智慧更加細膩時，就會直接觀到「法念處」，它會自行進去的。比如，善法生起，無貪、無瞋、無癡，不是只看這個，會看到更細、非常重要的善法，那就是「七覺支」。比如「念覺支」是為了開悟的覺性，不是普通的覺性，這是為了解脫，純淨無染的。「心念處」和「法念處」是不一樣的[層次]，解說起來很複雜，目前要選我們能夠做得到的，先修「心念處」：心一會兒貪、心一會兒不貪、一會兒生氣、一會兒不生氣，不停地去觀下去。如果心特別得散亂，什麼都觀不了，那就回來修習奢摩他（止），即使我們以智慧來走，[定]也是必須要修的。

7.〈獲得知者的方式〉

要經行、打坐，在固定的形式裡用功。隆波害怕大家受到驚嚇（不知如何修），所以先教導固定形式的用功，固定形式中每個人都有自己的方式，這樣不斷地去用功，讓心寧靜在單一的所緣獲得休息，即使來不到禪定的狀態，只是暫時跟單一的所緣在一起，類似晚上開車開到加油站瞇一會兒（休息），而後繼續開車。這種休息方式必須嗎？必須！如果心沒有休息的話，心是沒有力量的，因此才說必須要有[定]。比較淺的定是「剎那定」。一旦我們的心有了剎那定，有力量了之後就可以獲得「知者」了。獲得知者有幾個方式，一個是進入禪定，來到二禪獲得知者，另外一個方式是以覺性去知道當下正在呈現的[現象]，如此也可以獲得知者，但是品質是不同的。源自於禪定得到的知者非常強大，可以待好幾天，但是不會超過七天；源自於觀一個瞬間、一個瞬間的現象所得的知者，它的壽命很短，很快就消失了，又變成迷失者，經由頻繁地訓練，一直到知者好像一整天都可以獲得，就會看到心不停地在運動變化。

觀心的時候，經典裡只說：「心有貪、瞋、癡等」。有時會看到「心有快樂、心有痛苦、心有不苦不樂」，這是屬於心方面的感受。

心方面的感受在看的時候不用先入定，但是觀身體方面的感受，如果沒有禪定先作基礎的話，會苦得受不了，因此[觀心的受和觀身的受]完全是不同的路線。

問：以上兩個路線，哪個路線是正確的？兩個路線都是對的，因為佛陀教導過以[定引領慧]和以[慧引領定]，佛陀都教導過。

8.〈修行第三條路線：定慧同步〉

另外，佛陀還教導過第三個路線，就是[定慧同步]進行，要做到的話，那個人一定要先修定，而且一定要修到四自在【註：入定自在、住定自在、出定自在、於定中觀心自在】，要擅長於觀心。為什麼必須要強調心？因為入定的時候，心已經放下了身體，沒有身體可觀，跟心在一起了。來到無色界定，則沒有身體作為背景。真正的重點在於心：在禪定裡面開發智慧時，我們要觀什麼？要觀禪支的生滅，…會看到，尋生了就滅，伺生了就滅，喜生了就滅，樂生了就滅，一境性也是生了就滅，本來是捨受，一會兒就變成樂受，不停地變來變去，心在禪定裡面起起伏伏，這樣在禪定裡面開發智慧，而不是打坐之後，看到鬼、天神、天堂地獄之類的，那並不是在禪定裡面開發智慧，那並不是處在禪定裡，看到鬼、天神的心是處於近行定；真的入到禪定的話，心是不會捕捉到外面的所緣。今日可以找到修這方式的人是很難的，是很少的。隆波絕大部分的弟子都是屬於沒有禪定的人，是以[慧引領定]的那一類。真正修習[定引領慧]的人雖有，但是不多——如果喜歡去修的話，絕大部分會去森林或山洞找高僧大德去訓練禪定。至於在禪定裡面開發智慧[定慧同步]的人，隆波只看到一位名叫昆南的人，他具有四自在，而且非常嫻熟於在禪定裡面開發智慧，看到內在的[現象]不斷地生滅、生滅。那是很難修的，它的難度勝過於入定之後出來開發智慧，在所有的禪修裡面這是難度最高的。我們去做我們做得到的。

9.〈這時代的人意見很多〉

這個時代的人特別喜歡想，看法很多的人是不是真的很多？試著上網看一看臉書之類，就會看到有意見的泰國人很多，不知道其他國家的人如何？我們看到泰國人所說的，看起來什麼都懂，事實上什麼都不懂。比如，政府努力不讓西方人來泰國，因為他們的國家現在疫情很亂，他們喜歡逃來泰國，除了帶來麻煩，同時把病毒傳進來，政府就努力加強限制、盯緊。有人就攻擊說：沒有尊重人權；如果開放的話，這些人就說：政府不懂保護自己的國家，要浪費多少資源去照顧。他們對每一個事情都罵，看問題看得很膚淺…。假設要罵政府，罵不出所以然的時候，也會罵：為什麼政府不提倡吃水果蔬菜？罵別人，也罵政府，罵罵罵，唯一不罵的就是自己。這樣，戒已經壞了，更別說觀心，是觀不了的，因為沒有戒。因此到處罵

人的，一整天只有自己很好，心特別散亂，也沒有戒。這些人別藉口說他是隆波的弟子，因為不會觀心。觀心的行者一定要有戒，也必須要有基礎的[定]。如果沒有戒和定的話，只是散亂，一直散亂而且很煩，這個也不對，那個也不行，不停地找麻煩，這類人不是修行人，放他們去，絕大部分都是這樣子的。

10.〈這時代的人適合以慧引領定〉

早期真正修行的人，以[慧引領定]的人是不多的，但是現在這個時代，比以前還多，在三、四十年以前（約 1983 年），隆波跟隆布敦長老學法有一定基礎了，然後去頂禮隆布蒲尊者。隆布蒲尊者說：「你要去弘法，跟你性行相同的人有很多，他們如果沒有聽到以[慧引領定]的法，就會浪費機會。」

隆波聽了才出來弘法，最開始是寫文章去投稿，寫了兩三篇，已按照高僧大德的吩咐去做了，寫完不想攀緣，想自己修行。慢慢周圍的人看到文章，就說：「怎麼這跟別人的不一樣呢？」看起來很透亮，很快樂。他們有興趣就來問，我就告訴他們，我不會無緣無故的跑去跟他們講。
隆波從來沒有看到誰就主動去找他說：「你的心是這個樣子的」，想要他敬佩我。如果是那樣的話就已經不是修行人了。

因此要好好觀察自己，如果無緣無故去教別人的話就不對了。別人沒有問，到處想去教導這個人、指點那個人，那是煩惱在心裡癢，那是毗鉢舍那的雜染（觀障）。如果心裡特別癢，特別想去教法，這時要打坐修定才會消失，因為是一種觀障。如果一看到誰就說：「你的心是這個樣子的，誒，為什麼有鬼跟著你走呢？」這是沒有任何意義的。

11.〈觀心的訓練次第〉

因此觀心的人，首先必須要有戒；心特別散亂的話也不行，必須要有基礎的[定]。戒必須持守，每天必須做固定形式的練習（如，打坐觀呼吸、經行），去訓練心跟自己在一起。如果心一直走神，如何觀呢？心一直散亂，觀什麼呢？[一般人只]觀色、身、香、味、觸、法，不會回來觀自己的心。我們真正能夠回來看自己的心，必須要不散亂，因此我們要訓練，而不是說：「觀心不用打坐、不用經行、什麼都不用做。」

問：打坐、經行是修行嗎？那只是外殼，真正的修行是培養覺性，有

覺性就是有修行。沒有覺性，就是沒在修行，即便經行一個晚上也沒在修行，那是在修苦行，折磨自己。一定要區分清楚。

我們在固定形式用功，培養覺性，去覺知身體呼氣、去覺知身體吸氣，這是在訓練覺性，心若跑到別的地方去沒有覺性了，就會忘記身體正在呼吸。經行時，看到身體在經行，看到身體在走，心是觀者；一旦沒有覺性，心跑到別的地方去了，要知道自己的心跑了，有覺性及時地知道自己的心，那才是真正的在修行。如果只停留在有覺性地覺知手、腳、腹部，那依然還不懂事，沒有實義。如果修行還沒有抵達心的話，還沒有抓到修行的實質。

在固定形式裡面用功，其實就是修習某一種禪法，及時地知道自己的心，例如，在觀呼吸時，心跑了知道，心跑去緊盯呼吸也知道。在經行時，心跑去想知道，心跑去緊盯腳也知道，只是輕鬆自在地去觀、去感覺，不要緊盯，輕鬆自在地看到整個身體在走，這樣才好。如果看到腳，心聚焦在腳上面，絕大部分是迷失去緊盯了，什麼時候不緊盯，那些被壓制的煩惱就會出來很多，因為壓制很久了。

必須用功，去持戒。觀心以[慧引領定]的話，五戒必須要有，不胡說八道。胡說八道的話，戒就會壞了。比如，喜歡發表政治方面的意見：這個方面的意見、那個方面的意見，戒就會壞掉，心散亂了。那不是我們的職責。因此努力的去訓練，好好的持戒，在固定形式裡面用功，及時地知道自己的心，好的[定]就會生起，雖沒有入定，但是可以獲得「剎那定」，會越來越嫻熟，比如，吸佛呼陀時，心跑了知道，心跑了知道，接下來心跑的一瞬間馬上就會知道，剎那定就會生起。

因此在固定形式上用功，我們的剎那定就會越來越快地生起，快到甚至是持續像一條線。譬如，把鉛筆拿來劃一條直線，看到是黏在一起的，把放大鏡放大好幾倍去看，就發現是一個點、一個點，並沒有黏成一條線，同樣的，剎那定的每一點、每一點，越來越頻繁的話，會覺得是一直線，會看到[定]是連續的，因此在固定形式裡面用功，就可以獲得這個[定]。之後就去開發智慧：心是苦、是樂、是好是壞，不停地去觀察、去體會自己心的運動變化。

心念處適合觀念知見型的人，適合的是純毗鉢舍那（純觀）的行者。開發智慧時，最初是沒有入定，最後階段肯定都會入定——如果戒、定、慧夠的話，到了某一點，心就會自行入安止定，聖道就會生起，不會不生起的。

12.〈分清不同的修行路線〉

很嫻熟於禪定，具有神通的阿羅漢是透過禪定的路線走過來的，純觀行者是比不過這些具有神通的阿羅漢的，除非前世是有入定。在禪定裡面開發智慧可以有很多副產品（神通等）。但是像我們這樣的純觀行者，觀一個剎那、一個剎那[的身心現象]，能讓自己脫險（離苦）就已經很好了，如果證悟到阿羅漢的話，這稱作純觀的阿羅漢（慧解脫阿羅漢），只是有些人累積的波羅蜜會比這個更多些。在過去佛陀的時代，阿羅漢們大多屬於純觀的阿羅漢，而不是那些神通很厲害，具有三明、六通、八解脫的阿羅漢（俱解脫阿羅漢），我們不是那種根器，我們絕大部分是以[慧引領定] 的人。

今天所說的太難嗎？如果我們了解整個修行的概貌圖，就會知道修行主要有三條路線：1.以[慧引領定]。2.以[定引領慧]。3. [定慧同步]進行。有這三條路線，因此當我們碰到一位高僧大德這麼教導，為什麼跟另外一位不同呢？因為他們教導的是不同的路線，他從哪條路線走過來，就喜歡教導那條路線。如果我們會修行，就不會有疑問了，我們一聽就明白，但是如果我們的心很狹窄，就不會明白別人。好！今天就到這裡吧。(完)

【註釋】

摘錄南傳論述：

（1）想要證得無色禪：首先你應對「色」感到厭離。如何對色感到厭離呢？你可以思惟有九十六種疾病在身體生起，如眼疾、耳疾等，而且身體也會遭受到不幸、刑罰等等。為什麼人們會遭受到這些痛苦呢？那是因為有色（物質）的緣故。為什麼人類會互相爭吵與怨恨，各國之間會互相交戰呢？那是因為有色的緣故。反之，當無色時，人們就可免除遭受這一切痛苦。瞭解這點的人就會厭離充滿過失之色，而想要證得無色禪。

（2）四無色禪

（a）空無邊處：第一個無色禪是空無邊處禪。為了證得此禪，已熟練於遍處第五色禪的禪修者必須把遍處似相擴大至無邊宇宙，然後注意該遍處似相所佔有的空間為「空無邊、空無邊」，直至去除了整個遍相。如此重複地專注，最終即會生起取無邊空間概念為目標（所緣）的禪心。嚴格而言，「空無邊處」是指作為第一無色禪心的目標的無邊空間之概念。在此的「處」意為禪心的住處或住所。然而「空無邊處」本身也用以代表該禪那。

（b）識無邊處：在此稱為無邊的「識」是第一無色禪心。由於第一無色禪心以無邊空間之概念作為目標（所緣），這表示遍滿地取空間為目標的識也取了它的「無邊」。若要修習第二個無色禪，禪修者就必須取「空無邊處禪心」為目標，專注於該禪心為「識無邊、識無邊」，直至證入第二無色禪。

（c）無所有處：第三無色禪取「空無邊處禪心」的「不存在」或「無所有」為目標（所緣）。通過專注該心之不存在，緣取第一無色禪心的不存在或無所有之概念作為目標的第三無色禪心即會生起。

（d）非想非非想處：第四無色禪因不能說其有想或無想而得是名。在這種心裡，其想心所已變得極其微細，而無法執行其想的作用，因此不能切實地說此心有想。但該想並非不存在，而保留了其殘餘之狀，因此亦不能說它無想。在此雖然只提及想，但應明白組成該心的其餘名法（除想之外還有 1 心 29 心所）也都是極其微細，而無法貼切地說它們是存在還是不存在。這第四種無色禪取「無所有處禪心」為目標。

（3）修四無色禪

（a）修空無邊處禪時，可先從地遍開始，首先擴大遍相，再作意於地遍相中央的空間，如此空間就會出現，然後再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地遍相就會漸漸消失；當它向無邊的十方虛空擴大後，整個地遍相都消失了，只剩下無邊空間而已。持續專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」，如此你就會證得擁有捨與一境性兩個禪支的空無邊處禪。然後你應修習此禪的五自在。

（b）修識無邊處禪時，你必須取空無邊處禪心為目標，在心中默念「識、識」或「識無邊、識無邊」。如此，專注於空無邊處禪心的心識即會生起，此心識名為識無邊處禪心，因為它以空無邊處禪心作為依據。隨後，你應修習識無邊處禪的五自在。

（c）修無所有處禪時，應專注於空無邊處禪心的不存在。在同一個心識剎那裡是不可能有兩個心識存在的。空無邊處禪心緣取無邊虛空為目標，而識無邊處禪心則緣取空無邊處禪心為目標。當空無邊處禪心存在時，識無邊處禪心是不可能存在的；當識無邊處禪心不斷生起時，空無邊處禪心則不可能生起。取於識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在為目標，在心中默念「無所有、無所有」。如此，專注於空無邊處禪心不存在的心識就會生起，此識名為無所有處禪心。隨後，你應修習無所有處禪的五自在。

（d）修非想非非想處禪時，你必須取無所有處禪心作為禪修目標。心的本質是只有在識知一個目標時才能平靜，而無所有處禪心則在識知無

所有（空無邊處禪心的不存在）時才會平靜。取此心識作為目標來專注，在心中默念「此心平靜，此心至上」。如此，專注於無所有處禪心的心識即會生起。此心識名為非想非非想處禪心，這是一個非常微細的心境。隨後，你應修習非想非非想處禪的五自在。

（4）五自在，即：

一、轉向自在：能夠在出定之後觀察諸禪支。

二、入定自在：能夠於任何的時刻隨心所欲入定。

三、住定自在（決意自在）：能夠隨自己意願住定多久。

四、出定自在：能夠如所預定的時間出定。

五、省察自在：能夠觀察諸禪支（同第一項）。

五、煩惱源自於觸以及自殺的業果

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 4 月 24 日
整理：內觀教育禪林

1.〈有新業也有舊業〉

現在染上新冠肺炎的人數比較多，好好保護自己吧。要保持覺性，能待在家裡就待在家裡，但是待在家裡，我們的家人也可能外出而把病毒傳染給我們，…雖然我們不想要，但也會受苦，我們阻止不了。那麼，就好好照顧自己，在能所及的範圍做到最好的程度。最重要的是「守護自己的心」，別放任苦悶、擔心、難過來控制心，否則我們沒得新冠肺炎前先得了精神病。「法」在這裡可以幫得上忙，我們訓練心：有覺性、有[定]、有智慧，來照顧我們的身體，遠離病毒，至少可以讓接觸的機率減少。那些沒有戒、沒有法的人，他們到處去娛樂場所玩，把病毒帶過來傳染給旁邊的人或家人，之後這些得新冠肺炎的病例並不是去娛樂場所的人而是旁邊的人，現在已經傳染開了。雖然我們有戒、有法，到了這一點我們就很難照顧自己了，身邊的人會傳染給我們。但是法，在另一方面還能照顧我們，就是守護心——要怎樣做，心才不會擔心、不會難過、不會鬱悶、不會苦悶。把自己的心訓練好就可以幫助自己，比如，心會感覺到身體不是我[而不覺得苦]。如果得到這個病會死，那是業報在決定作用的。業報有舊業也有新業，舊業導致這樣的結果——我們跟那些沒有戒、沒有法的人一起投胎，一起出生。我們的業報，有新業也有舊業的結果，有些我們迴避不了——當惡業要現前的時候，避免不了，那就要雄赳赳、氣昂昂，以強大的心去面對它。事實上，害怕、擔心幫不了什麼忙。我們不疏忽大意，但是不擔心。那些沒有修行的人是做不到的，那些沒有修行的人會疏忽大意，也會擔心，而我們既不疏忽大意，也不擔心。

無論如何，死是必然會發生的，誰可以永遠活到地老天荒？在我們活著的那一段時間，就充分發揮它的價值，對自己、對別人、對週遭的人，這樣我們的生命就會有價值，不會覺得後悔，要死也不會有什麼遺憾，不會覺得對自己有什麼傷心、遺憾的。有些人沒有行善、做好事，一旦快死了就傷心難過，覺得沒有機會去做好事，這就是[往日的]疏忽大意。

2.〈要看到身心的實相〉

我們不疏忽大意，每天訓練自己，讓它越來越堅強、越來越強大、越來越聰明，讓生命活在當下，這樣就會清涼、會快樂、會幸福，不停地去探究當下的實相。實相僅僅存在於當下，這是最清楚的。

我們的修行在看什麼？事實上看的是身的實相、心的實相，而不只是觀身或觀心。有的人說：修行是觀身或觀心。那個不夠，事實上修行是看身的實相、看心的實相，直到能夠接受實相，知道這個身必然會老、病、死，這是阻止不了，避免不了的。到了時間，必然會老、必然會死的時候，心不會動搖，心很清涼、快樂。心的實相，有的只是變化，命令它一直快樂也不行，禁止它苦也不行，命令它一直好也不可以，阻止它壞也不行，沒有什麼東西真的可以掌控得了的。不停地去觀察、體會，直到看到它的實相。要去看實相，而不是只看身、看心。僅僅觀身、觀心，稱之為「有覺性」。看到身心的實相，稱之為「開發智慧」。因此我們作為佛教徒不只是觀身、觀心，而是要看到身的實相、心的實相。一旦知道實相之後，心就不會有什麼擔心的了，什麼東西會發生就發生吧，但是我們不會疏忽大意，一般的人是做不到的。不疏忽大意就不會擔心。如果疏忽大意就會擔心，就會徹底的迷失了，而我們不疏忽大意也不擔心。好好的去訓練自己。

3.〈理解佛法的譬喻而不迷信〉

另外一個事情：在上個星期，有人來請教隆波說：把自己的頭砍下來供佛，請問這是對的還是錯的？

自殺，無論怎樣都是惡業，沒有例外。誰刻意把眾生（包含自己）殺死都是惡業。如果是出家人自殺的話，出家人的身分立刻消失。最近的新聞是說某居士自殺了，把自己的頭砍下來供佛，他是先還俗的，所以是居士自殺來供佛。自殺來供佛只是一種迷信而已。以前讀了一本[泰國的]彌勒菩薩的傳記。彌勒菩薩的信心很強，他的根器[是信心型的]，不是智慧型或[精進型]的那一類，傳記說：他第一次見到古佛的時候，把自己的頭砍下來供佛。對這傳記，我們一定要檢查這是屬於哪一代的經典，如果是巴利三藏經典則可以相信[是古印度傳入的]，如果是後人編撰出來，為了要營造他真的有信心，那就不一樣了。

菩薩造的惡業不是惡業嗎？有例外嗎？沒有！如果我們信奉彌勒菩薩，

就認為他所做的必然是最好的、是對的，這個是迷信、是愚痴。大家不能忘了菩薩還有可能[因為造了惡業]而下到地獄，所以他所做的不一定都是對的。我們必須要用覺性、用智慧來審視，不能做破戒的事，如果還有做的話，那就不對。…菩薩們有時候還會犯錯，這是正常的。如果把他們的行為都作為榜樣，那是不可以的。我們要以佛陀的行為舉止作為榜樣，只有佛陀的行為舉止[才是圓滿的，稱作明行圓滿] ，這是最重要的。

[已斷煩惱的]阿羅漢有時還會做一些不合適的事情。比如，佛陀時期有一位阿羅漢，為了讓外道不會看不起佛教，所以顯現神通飛到月球上。佛陀就批評他這樣不適宜，而不是不批評。所以，不要[輕易]以某一個人作為自己的榜樣。最圓滿，肯定可以做我們榜樣的，只有佛陀。有些人信奉高僧大德，以高僧大德來做自己的榜樣，高僧大德也會有一些自發的主見，曾做了一些很好的事，如果看到他們做得好就去模仿他，這對我們也有可能不適宜。

所有的聖賢都是批評自殺的，隆波看到好幾個高僧大德開示到關於自殺的問題，比如前一代僧王，他可不普通，他的學問是圓滿的，他說身體是有價值的，要發揮它的價值，如果把它殺死，是沒有任何意義的，那是惡業，而且損失了利益——自己損失了利益，也損失了幫助別人的利益，因此自殺供佛沒有任何的意義，這是愚昧。佛陀想得到人頭嗎？沒有誰想得到誰的人頭，如果把人頭放在鉢裡，他會要嗎？他不會喜歡的。

回來看彌勒菩薩的傳記，從另外一個角度去理解：他砍下頭，那個意思是指「砍下自己的我慢」。在那個古佛的時代，彌勒菩薩是一位國王。國王怎樣都會有我慢的，他碰到古佛後，把自己的頭砍下來，這是一種比喻，一種象徵而已，砍下頭其實只是砍下自己的我慢，砍下「我超過所有的眾生的我慢」，這個我慢必須砍掉，能砍掉是最好的。但是如果真的砍下頭的話，就沒有什麼意義了。

我們看傳記經典裡的故事，一定要看透，看到「法」。砍下頭，其實就是砍下自己的我慢——「我超越別人，我是最厲害的，我是不會對任何人低頭的。」

那個傳記是哪一時代寫的？一定要好好看清楚，如果是早期的三藏經典，可以相信是[古印度的傳說]；如果是後期的，有時也會潛藏著法，必須要有智慧地看出[法喻]，如果看不出來，誤以為這麼作會有功德，其實這是造了惡業。殺眾生[包含自殺]是不可能得到功德的，是造了惡業，佛教徒必須要以智慧來理解，不要愚昧、迷信，否則相互模仿就不行了。

修行要訓練自己，要有戒、要有[定]、要有智慧。有智慧，最起碼要

相信業與果報，相信因、相信果。在真正的正見裡面，相信業、相信果報，不只是四聖諦的四條，要知道因知道果：有這樣的結果是因為有這樣的原因；有這樣的因，所以有這樣的果，因跟果是相互關聯的。相互的關聯還有業與果報，包括「緣起法」，我們修行就會明白這些，就不會愚昧、不會迷信、不會盲目模仿別人，否則大家對把自己頭砍下來供養的人很信奉，其實那是對破戒的人有信仰，那種信仰是不對的。

4.〈發揮生命最大的價值〉

修行一定要用心，每個人的時間都是有限的，時間不是無限的，在一世的生命有多久呢？我們不知道究竟能夠活到多久，我們不知道時間還剩多少。我們要把剩下的時間發揮最大的價值，對自己有益、對他人有益、對集體有益，去發揮利益，不要破戒、不要破法。如果破戒、破法，無論是為了自己還為了別人，都不能稱之為在發揮利益，而是在造惡業，一定要區分清楚，什麼是惡業？什麼是利益？

每一天，保持覺性去過每一天、每一分、每一秒，那是最殊勝的，無論做什麼，都不停地覺知自己。從一起床，我們的心是怎麼樣子的，身體是怎麼樣子的，不停地去覺知。一起床之後，心想到什麼，心是什麼樣子，去感覺。我們的身體在工作，去看身體在工作，心進去干預，去感覺心是怎麼干預的。

5.〈觀察出真正的敵人〉

比如，隆波以前修行時，去看身體，覺得這個身體太討人嫌了，有的只是苦啊！我們必須上車去工作，要把身體抬著去，如果我們只是用心去工作，就不用把身體抬過去了，這個身體真的是負擔啊！出去吃飯也累啊，賺錢之後去找吃的，要去選吃什麼？…有的人喜歡吃特別辣的，吃了之後心裡很愉悅、很爽，但是身體很苦啊！肚子疼時要排泄，身體方面很痛苦，但是心才是罪魁禍首：心在找快樂但讓身體帶來痛苦，這麼看了之後就會發現，身體並不是什麼好的寶貝，本身就是苦，一直是被心蹂躪、欺負。一起床就開始身體就有負擔，必須排泄、必須洗澡、找吃的、必須打扮、必須走路，這都是身體的事情，包括回到家特別累了，洗澡後要睡覺，都是身體的事情、都是負擔。我們從早到晚都必須照顧它，早期看的時候就會對身體很討厭，覺得這個身體不是好東西。觀來觀去，覺性跟智慧越來

越細膩，就看到這個身體是奴隸啊，心才是真正的罪魁禍首，它透過身體找快樂，一直命令身體在做這個、做那個。比如身體去工作很累了，得到了錢，讓身體去找東西來吃，咀嚼，直到排泄，這些全是身體在做，那心呢？很愉悅、很舒服，明顯就在欺負身體，看下去會覺得這個身體好可憐喔，別人的身體也好可憐，有了慈悲，就不會想要殺死身體的。其實最壞的是具有煩惱的心，一直牽著身子跑。慢慢地修行，不停地修行，看到最壞的敵人就是我們自己的心，那才是真正的壞人。進一步修行，看到更深刻後，發現心也不是自由的。開始時，看到身體不是自由的，它變成心的奴隸，接下來，看心呢？發現心也不是自由的，心是煩惱的奴隸，是欲望的奴隸。我們真正的敵人不是別的，就是煩惱、欲望。

這麼照見之後，隆波對煩惱、欲望特別討厭了。然後拼命修行，想辦法要消滅它，並沒有想到要消滅身體，並沒有想到要消滅心，身心都是欲望、煩惱的奴隸。真正的奴隸主，欲望、煩惱在哪裡呢？藏在心裡面。它藏得很深，就藏在我們的心裡。

隆波不停地去觀察、去體會，看到煩惱從胸口冒出來，一旦冒起來之後，及時地知道，煩惱就會滅去，如果沒有及時地知道，就會被它控制我們的心、控制我們的身體去做壞事，讓心想壞的、讓嘴巴說壞的、讓身體去做壞的，那些都是煩惱的影響的結果。

6.〈觀察煩惱躲在何處？〉

隆波想去看煩惱這敵人是在哪裡？

看到是從胸口那邊冒起來的，就緊隨著去看，一旦煩惱冒出來了，然後輕輕地去知道，如果很仔細地盯著，它立刻就斷了，而是用看守煩惱的方式去看它，這是一種新技巧，看到它慢慢萎縮，躲到裡面去了。隆波就跟著追著它去看，它就退到裡面去。當下雄赳赳氣昂昂地想著：即便你逃到龍宮，我也會追到底，什麼龍王都不怕，要看清煩惱是哪裡冒出來的。一旦追進去，它就消失了，最後它會瞬間消失了。看自己的心呢，發現根本沒有煩惱，怎麼辦呢？重新再退出來在外面，一旦接觸所緣又生起煩惱了，追過去又萎縮，萎縮之後就消失了，怎麼追著看都沒有結果，找不到煩惱的源頭。

有一天去清邁頂禮隆布信長老，他一看到隆波的臉，隆波根本還沒有來得及做禪修報告，他就招手說：「知者！知者！出來！在外面，煩惱不在裡面。」

他看到我很愚蠢地在裡面找煩惱，煩惱是從心冒出來的，他說：「煩惱不在裡面，煩惱在外面。」

他教的很簡單：煩惱在外面，不在裡面。但明明是從心裡面冒出來的啊，隆波想：「他說在外面，一定在外面。一定是自己誤解了。」高僧大德不可能錯的，這裡的每一位高僧大德可不一般呢。

7.〈煩惱源自於觸〉

此後，隆波就繼續觀察煩惱是從哪裡生起的？

眼、耳、鼻、舌、身、心，接觸了外在的東西（外境、所緣），也就是色、身、香、味、觸、法，全部都是外在的，法也是外在的所緣，是被覺知、被觀察的對象。心一旦接觸所緣就生起感覺，有苦、樂的感覺生起，有不苦不樂的感覺生起，而後在心裡面有煩惱冒出來。在煩惱冒出來之前，其實心已經工作好幾個階段了。

比如，眼睛看到畫面，有信號送到心裡，翻譯所看到的事物的含義，一旦看到含義之後就去界定：「這個好、這個不好，這個苦、這個樂，這個喜歡、這個不喜歡」之類的，然後心才生起煩惱。這過程我們自己無法決定。[眼睛看到畫面後]在心裡面生起苦或樂，生起善或不善，我們是選擇不了的。

隆波觀察到：啊，煩惱並不是從[有分]裡面生起的。隨著去找它的源頭：事實上，煩惱源自於觸——觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生——由於觸生起感受，由於受生起愛欲煩惱，由於愛欲生起執取，由於執取生起「有」，由於「有」就會對眼、耳、鼻、舌、身、心抓取，這就是「生」。由於「生」就會有苦。要慢慢去看，慢慢去學習、探究。

比如，心一接觸到所緣（色、聲、香、味等）之後，能夠翻譯所緣的含義：「這個畫面漂亮」，心滿意，有快樂生起，一旦有快樂生起，貪心就會摻雜進來，貪心是跟快樂同步生起的。對所緣快樂，立刻有欲望緊隨而至，有貪心生起了，稱之為「欲愛」。想讓所緣常常生起，想讓所緣的生起一直待著，稱之為「有愛」。有時候接觸到所緣之後，苦受生起來，對所緣不喜歡，稱之為「無有愛」。接觸到所緣，翻譯之後不滿意，很憋悶不爽，瞋心就摻雜進來，瞋心是緊隨著苦的感受生起的，是有因果關係的，它們是一起冒起來的。我們區分不了誰先誰後，但是如果我們慢慢地去觀察，按照佛陀的教導去觀察就會知道：有感受，煩惱就會摻雜進來。

但是煩惱不跟感受摻雜進來可以嗎？可以！如果覺性生起的話。如果

覺性生起，有感受時就只是有感受。但是絕大部分的人是沒有生起覺性，而是生起了煩惱，這稱為[不善]的「速行心」。

善或不善的速行心源自於對所緣覺得滿意或不滿意。所緣給我們帶來快樂時，貪心就會摻雜進來；所緣給我們帶來痛苦時，瞋心就會摻雜進來；不明顯的所緣給我們帶來不苦不樂受時，癡就會摻雜進來而迷失。

8.〈真正的奴隸主〉

我們的敵人一旦來了，我們就會小心，開始注意；心也是一樣，如果是我們不喜歡的人，就會注意他。…對特別恨的人會特別關注他，對特別喜歡的也會特別關注他。如果是沒有什麼感覺的，就不會去關注他。例如，跟我們在一起很久的先生或老婆，沒什麼感覺了，老婆為了讓先生關注自己，去做了頭髮，買了新衣服，化一下妝，接著跟老公聊天，老公看了根本不知道她今天美容了。心也是這樣的，對不明顯的所緣，或對一再重複的所緣，都沒什麼感覺，不苦、不樂、不好、不壞，心是迷失的，這是屬於癡的煩惱，是很難覺察到的煩惱，要慢慢去觀察、體會。

煩惱是源自於「觸」，不是在有分心之內深處，在有分心裡面是找不到的，因為它是沒有任何痕跡的，它是完全跟我們的心水乳交融的，變成一體的，沒有任何一個明顯的爆破點。修行之後把[五蘊]不斷地分離，發現欲望和煩惱不是心，而且是很壞的，它是心的真正奴隸主。所以，佛陀悟道時才會對欲望打招呼說：

「製造家的主人（指欲望）！我現在開始認識你了，你再也不可能為我創造房屋了！」

煩惱就是罪魁禍首，因此身體不是罪魁禍首，心不是罪魁禍首，它們是被欺壓的對象，身體被心欺壓，心又被煩惱欺壓，因此我們的敵人，並不是身、不是心，而是煩惱。

9.〈用智慧戰勝煩惱而不是用自殺〉

我們一直在怪別人，怪別的事物，包括賺錢；沒有錢用了，就會怪這個、怪那個，然後說在泰國沒有工作做[所以沒錢賺]。泰國有這麼多失業的人，但是為什麼要有兩三百萬的外國移工來泰國工作呢？我們失業是因為我們不想工作，想舒服。我們只愛舒服，沒有及時地知道自己的煩惱（貪玩、懶惰）。一旦沒有自己想得的舒服快樂，就找藉口罵這個、罵那

個，沒有可罵的，就罵新冠病毒。但是病毒並沒有動機要來傷害我們，是我們把鼻子伸出去，把它吸進來的。

因此我們要努力修行，不去怪罪別人、不去怪罪別的事物，要及時地知道自己的煩惱是我們最重要的敵人，以覺性跟智慧來戰勝它，而不是用愚痴的方式跟煩惱戰鬥。用愚昧的方式去戰鬥，比如，砍下自己的頭以為可以戰勝煩惱，認為有頭就會想，砍下來就不想了，煩惱就不會生起了。…把頭砍下扔掉，這是最不聰明的了，這是清除最有價值的東西，失去了可以提升自己的機會。

10.〈自殺的業和果：有臨死業和慣行業〉

高僧大德們開示說，絕大部分的人自殺之後，都會由這惡業而生到地獄。有的人覺得活著很苦就去自殺，然後呢？他會下到地獄，一邊走著不停地哭。他不是被誰關在地獄，這地獄是自己心裡面構建出來的，他不停地生生死死，不停地重複自殺，沒有任何優點，帶不來好處。如果有好處，佛陀早就教了。自殺是惡業，誰作了都是惡業。

但是問：凡是自殺的人都下到地獄嗎？

不一定。有一種業稱之為臨死業（這是在「臨死速行心路過程」生起之前，所憶起的業或所造的業，例如，性格惡劣者如果憶起以前所造的善業而生起善心，則他有可能投生到善趣而不生到惡趣；反之亦然）。在臨死[速行心路]之前的不善心，藉由憶起以前所造的善業，可以翻轉為善心（因而不投生到惡趣），但是這種機率特別的小。一般人在臨終時，由於慣行業（平時習慣作的業）的成熟而得果，[因而習慣於惡業者大都將投生惡趣]。

再問：在自殺之時，不善心翻轉變成善心的情況，有嗎？

有。在三藏經典裡面提到：在佛陀時代，有一位比丘的修行進步了又退步，來回幾次，他覺得真的浪費機會啊，明明跟這麼殊勝的佛陀在一起、跟阿羅漢聖者們在一起，為什麼自己沒有辦法跟別人一樣離苦呢？…在三藏經典的註釋說，他特別可憐自己，就用刀片自刎；在臨死之前，還有一點時間，他就想到：「我出家後也不是沒有任何美德：出家後我從來沒有破戒，戒律怎麼規定我都按照做。」他想到自己的戒沒有缺失：「我沒有指責過自己，同修也沒有指責過自己，佛陀也沒有指責說我的戒不好。」

他的這種思維稱作「戒隨念」。思維後，他內心快樂（同時生起了善心），一瞬間就有了定，這定並不深，屬於近行定，接著他看著自己的身

體正在死去，他的心安住並保持中立，放下了身、放下了心，放下了五蘊，在臨死之前就證悟阿羅漢了。

這位比丘沒有貪心，他的戒很好，當他的心安住起來有了定，然後審視：「這個身體不是我、我的，只是世間的資產，現在要還給世間了」，最後他既放下身，也放下心，所以就證悟成為阿羅漢了。

當時一些比丘問佛陀：這位比丘投生去哪裡了？

佛陀說：他已經證悟阿羅漢[而不再輪迴了]。

自殺時證悟阿羅漢的例子並不是沒有，但這種機率特別低。後來，佛陀就禁止自殺，如果模仿的話就下地獄，因為是以貪心去做的，以為自殺後就會證悟阿羅漢。這是不會證悟的，因為有了貪心。[泰國]後期的經典有講到，往昔的彌勒菩薩砍下自己的頭供佛，沒有誰去註解這行為，也許是好，也許是不好，都有可能，但是當時的彌勒菩薩肯定沒有證悟阿羅漢，如果證悟阿羅漢的話，就不可能成佛了。所以別愚昧、別迷信。自殺者絕大部分都是到惡道去的。…(完)

【註釋】

依據南傳論典，由業產生果報的次序，有四種業，即：一、重業；二、臨死業；三、慣行業；四、已作業。

（1）重業：這種業非常的強，必定會產生下一世的結生，沒有任何其他業可以阻止它。在善的方面，屬於重業的是禪那。在不善的方面，屬於重業的有五無間業（逆罪）與不能改變的邪見。五無間業是：弒父、弒母、殺阿羅漢、出佛身血及分裂僧團。若人培育了禪那，但在過後造了任何一種逆罪，其善業即會被該惡業阻止，且後者必定會成熟而導致下一世投生到惡趣裡。例如：佛陀的表兄弟提婆達多深具野心，（想要代替佛陀領導僧團，而在該念頭一生起，他即）因此失去了神通。過後他再傷了佛陀與導致僧團分裂，而因後者之業在死後墮入阿鼻地獄。但若人是先造了任何一種五逆罪，他過後即不可能證得禪那或出世間法，因為該惡罪形成了一種無可抗敵的障礙。這是為何當阿闍世王在聽佛陀開示《沙門果經》時，雖然擁有一切證悟須陀洹道的因緣，但卻不能證得須陀洹道果，因為他之前已殺死了自己的父親頻毗沙羅王。

（2）臨死業：這是在臨死之前所憶起或所造之業，也就是在臨死速行心路過程即將生起之前所憶起或所造之業。若性格惡劣者在臨終時憶起以前所造的善業，或在當時造了一件善業，他即可能投生至善趣；反之，若有個善人在臨終時憶起以前所造的惡業，或在當時造了一件惡業，他即

可能投生至惡趣。這是為何在佛教國家裡，提醒臨終者以前所造的善業或勸他激起善念，已成為一種傳統。

在沒有重業之下，一般所造的臨死業即會決定下一世的投生至那裡。但這並不意謂該人能夠免除以往所造的善業或惡業，在諸緣具足時，這些業也能夠產生它們的果報。

（3）慣行業：這是習慣上時常造的善或惡業，在沒有重業與臨死業之下，一般這種業即會決定下一世投生到那裡。

（4）已作業：這是所有不包括在上述三種的業，在沒有重業、臨死業與慣行業之下，這種業即會決定下一世投生到那裡。

六、知道世間，但不迷失在世間

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 15 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈教導修行的方式不同於理論〉

講到修行和理論，在實修方面和理論方面的講法區別是很大的。在經典理論的講法，可以提前背誦，今天要講這個、講那個，但是在實修方面的講法又是另外一回事了。像以前佛陀在世的時候，清晨就開始審視今天該去教導誰，去救度誰，一大早就去審視了。到了晚上，居士們來聽法，有時候他會等著，暫不講法。有一次阿難尊者向佛陀說：「居士們都準備好了請釋尊講法。」佛陀說：「還沒準備好。」等到一個女人來了，佛陀才開始講法，講完法那個女人就證得了初果（預流果）。這是佛陀在演示實修講法的一個例子，並不只是把知見傳播出去，而是法從佛陀的心傳到聽者的心裡，使她獲得最高的利益，同時周圍其他的人獲得了次等利益，因為還沒來到他們的時機。

因此高僧大德教導修行的時候，我們要跟他的心接觸，無緣無故請他講的話是講不來的，必須要有些東西來跟他的心接觸。在佛陀的時代，有些比丘會激出佛陀的法，問一些很有實質的問題。帕拉他尊者是一位年紀很大的時候才出家的弟子，他精通於激出佛陀的法。他擅長於問，問後佛陀就會講出非常細膩、非常精髓的法。佛陀碰到合適的人，法就會自動流淌出來。

我們跟高僧大德在一起，跟他一起坐的時候不用說話，我們就修我們自己的行，一旦有適合指引我們的法，他會主動教我們的。隆波跟隆布敦長老在一起時，隆波就修自己的行，長老鴉雀無聲地一動不動，不說話，一旦有什麼觸碰到他的心，法就自然地流淌出來，[他所說的法]會跟隆波所需的完全匹配，非常有利益。

2.〈隆波的請法經驗〉

有時候我們用心想跟高僧大德請教，一見到他的時候根本來不及問，

他就回答了，這樣的高僧大德，隆波見過好幾位。例如隆布信長老，一見面，他馬上就回答了。他知道隆波是真的在修行，心是跟高僧大德在一起，而不是迷失於世間。

還有另外一個是隆布蘇瓦尊者，隆波本來準備向他請教「心放下心」的問題，根本還沒問他，他就說了，內容完全符合隆波的修行。那時隆波還是居士，修行時，心放下心，放下之後又把它抓起來，一放了又抓，就有疑問：怎樣才可以徹底地放下呢？五蘊裡面最難放下的就是心，如果能夠放下心就沒有什麼值得抓了，但是一放了又抓。有一天心放下心後，剛好聽說隆布蘇瓦尊者從美國回來了，非常高興，便邀請麥琪媽媽上車一起去頂禮他，去做禪修報告，想請教怎樣才可以一直放下。上了車，心又把心抓起來，從曼谷一上車開到準備進入長老住的巷子裡，看到心不願意放下，隆波只好嘆口氣：「哎，心是無我的啊！真的是強迫不了的。」一旦看到心是無我的，不強迫讓心去放，接著心就把心放下了。然後去長老住處，坐著等了一會，侍者比丘就把隆布蘇瓦推出來，因為他身體已經殘疾了。他的寮房不是很大，好幾個人一起頂禮。他往邊上看，就笑著說：

> 「心啊，有時候就會放下心，放下之後又會把它抓起來，怎樣都不願意放，直到看到三[實相]，心就會徹底放下心了。」

實修方面的法，真的是以心傳心，不是坐著去思維、分析，想到問題了去問這些高僧大德，這是屬於思維的提問，法就不會從高僧大德的心裡流淌出來。

3.〈能夠承接法的心〉

我們必須要有能夠承接法的心——能夠承接法的心必須要有五戒，戒如果有缺失，髒兮兮的，就沒有準備好接受法。除了五戒之外，我們必須要有足夠的[定]，必須要心跟自己在一起，有在覺知身、覺知心。去頂禮高僧大德的時候，也要覺知身、覺知心。跟他們在一起的時候，也是不停地修行，觀身工作、觀心工作，不停地觀，到了合適的時間，法就會從高僧大德的心流淌出來。有時候要很久的時間，因為頂禮高僧大德時會很緊張的，緊張的心是無法接受法的。他就會讓我們去修行，這樣的狀態對修行者是很正常的。

在佛陀的時代，帕里亞尊者去頂禮佛陀想聽法，他追到市場，佛陀正

在托缽，他就直接跟佛陀請教法。

佛陀說：「還不是時候，現在我要托缽。」

帕里亞尊者請求第二次，佛陀還是回答不是時候。

但是帕里亞尊者對法有飢渴的心，問第三次的時候，佛陀就回答了。

一說完法，帕里亞就證悟了阿羅漢，因為他的心已經準備好了。

4.〈不能夠承接法的心〉

如果聽法的心是忐忑不安，拼命掙扎，那是無法接受法的。因此我們必須要有戒，要有足夠的[定]，心安住跟自己在一起，這樣去頂禮高僧大德就會獲得法。但是有些人的用心特別的糟，…比如，有的人跟著一群人來見高僧大德，心裡發願說：「如果師父真的很厲害，跟我和周圍的人互動時，讓我是最後一個對象！」

這樣的心不是求法的心，是追求神通的心，這樣的心是聽不了法的。高僧大德就不理他，先教別人，直到沒有人可以教了，才回過頭來看他。他就想：「噢，這位高僧大德真厲害！我發願是最後一個人，真的是最後一個人！」

做什麼事都是有因有果，心如果很愚昧，是最難學法的。佛教並不是迷信的宗教，是一個有覺性、有智慧的宗教，是願意自助之人的宗教，因此來跟高僧大德求法時，我們要以恭敬的心、柔軟的心來求法，才可能得到法。…如果我們有求法的心，就會感覺高僧大德跟我們是在一起的，從來沒有離開到哪裡去；當我們在想、在說、在做的時候，就好像一直在高僧大德的眼皮底下。

隆波是不易輕信的，沒有愚昧、迷信。例如中國人在家裡用食物供奉[祖先]，…小孩子想著：「[祖先的靈]什麼時候吃飽，我才可以吃啊？」希望他們快點吃飽。長大之後才知道，其實這是教導人們要孝順、要感恩。這是很好的方法。

到了清明節，隆波說：「把屍體火化更好，埋葬沒有什麼好處，只是白白浪費土地而已。」

有一個居士就反駁說：「這有別的好處啊，子孫們才可以孝順、感恩，到清明節子孫才會一起聚集。」

如果是這麼看就是聰明。…一定要看透真正的目的，這樣才可以聰明一些。如果愚昧的話，我們就不會得到法，只得到迷信和愚昧。

5.〈聽了法就去實踐〉

戒必須持守，[定]必須要有，對佛、法、聖僧的信仰必須要有。…帶著恭敬的心、柔順的心去頂禮高僧大德，我們就會獲得好的寶貝（得到法）。大家必須把自己的心訓練好。心如果沒有品質，法也無法來到我們的心，那不在高僧大德幫助的範圍內。要想讓高僧大德幫忙，最重要的是必須先自助：先訓練自己持戒，訓練自己的心跟自己在一起，訓練自己對佛法僧的信仰，不要迷信、愚昧。一旦聽到了法之後，就必須進一步的自助：要精進用功。

隆波的弟子，有的根本沒有精進用功，來聽法時，心裡只有一個願望，期待聽到熱呼呼的「頓悟」的法，不須用功修行，一聽就能頓悟！這是最不懂事的，根本不懂得業果法則。如果不播種因，怎樣都不會有結果的。

因此我們聽了法，就必須動手去實踐，要跟法相匹配，怎樣修行才能跟法相匹配呢？從一起床就開始修行，一直到睡覺，除了工作用到思維時，我們的覺性、定、慧要聚焦在工作上，不聚焦在身心上，那時是無法修行的，但是有[定]嗎？可以有，那是屬於往外送的[定]，比如，醫生給病人做手術時，必須要有覺性、必須要有[定]，必須聚焦在外面（病人身上），而不是回來看自己。

6.〈睡醒的過程〉

我們要努力修行，一起床就開始覺知心、覺知身：一起床，如果覺性真的快的話，就會看到心從「有分心」裡甦醒過來。覺性快到這個程度，看到心從裡面出來，接觸到想蘊，心本身就開始工作，知道一些具體的情節之後，感覺就會擴散，第二次打開開關，光明就開始接觸到身體，身體就會呈現。

因此心從「有分心」裡醒過來後，想蘊會去界定、去接觸，心就會亮堂起來，打開第一個開關，可以想、演繹造作，之後就打開第二次開關，再次亮堂，接觸到身體，感覺到身體的睡姿。修行時看到這情況，隆波就想到三藏經典裡有一個講法：

在宇宙毀滅的時候，所有世間全都滅去了，所有的眾生沒有地方可以待，就投生到光音天，變成光明的梵天了。世界再形成後，地球有了土地，光明的梵天就飛來地面，吃了地面的「地味」，經典解釋說，土地的味道很美，吃後就上癮了，因而有了粗糙的身體，再也回不到梵天了。經典裡

面是這麼說的。

修行時，看到心從「有分心」裡出來時呈現光明，然後跟名法接觸，名法就會呈現；接觸到色法，色法就會呈現。接觸名法就會執著名法；接觸到色法就會執著於色法，一旦執著就出不來了，猶如光明的梵天吃了土後，就黏著於身體。身體的味道其實就是五欲的味道，所以從梵天界掉下來後，就黏著於欲界的五欲。

要訓練讓覺性越來越快、越來越快，就會自行快起來，甚至快到可以看到心從「有分心」裡出來，生起感覺，生起了身體。如果心這麼生起，會再次看到，心也不是一直有念頭、演繹、造作，並不是一直都有的，身體本身也同樣不是我，心只是去感知，感知到存在的身體，這樣就會知道身體不是我。

7.〈身體必須還給世間〉

身體是世間的資產，是心暫時進去統治它，到了某一天必須要還給主人，要還給世間。心知道身體是世間的資產，不是我的，只是臨時借用，暫時控制，就像租來的房子到了有一天必須要還給房東，這個身體必須要還給世間；而後又找新的房子，繼續去租別的房子，如此不停輪迴，永無止境的輪迴下去。

我們不停地修行，直到有一天，我們的心契入涅槃，知道我們曾經擁有的家都是暫時的家，而真正的家（涅槃），我們必須要修行才會得到。開始修行時會誤以為身體是我們的家，到了有一天發現必須要還給房東，要不停地搬家，剛開始誤以為是我的家，但是時間一久，就知道這地方是暫時的、那地方也是暫時的，沒有哪個地方是永久可以讓我們一直待下去的。

8.〈隆波對家的感覺〉

隆波小時候，沒有誰教自己，就感覺到，父母的家只是暫時的，一旦長大之後必須要找自己的家。一旦搬家去租別人的，就會感覺到這也不是我的，還是繼續去找房子、買房子，買這個、買那個，還是感覺那只是暫時待的，並不是自己永恆的家，世間所有的家都只是暫時待的地方，直到出家住到筍頗寺後，有一些弟子花錢去修這寺廟，以為會在這邊待比較久，應該不會搬了，但是待了一段時間又感覺到這裡依然不是自己真正的家，

這地方也是暫時的。不停地修行下去，才會認識真正的家。認清後知道世間都是暫時的，待的地方時間不久，我們必須把所有的都放下，放給別人，讓別人來繼續。比如今天大家所待的家，如果沒有先壞掉，有一天就會變成別人的，別人會來待，也許不是我們愛的人，也許不是我們的子孫，也許是我們恨的人，他來買了，因此資產並不是真正我們的。

隆波曾經到過幾個國家去看，想知道每個國家是怎麼生活的，他們的情況怎麼樣？獲得一些資料，思維要怎麼弘法，好做準備：看到那些皇宮，看到大的別墅、房子，看後覺得非常悲悽，主人去哪裡了？主人不在了，有一段時間誰都不能進去，現在只要買票，誰都可以進去了。世間的資產就是這樣的。我們不停地訓練自己，越來越聰明，慢慢地明白世間的所有一切都是暫時的，別說房子、資產，包括我們的身體，也是暫時借居的對象，時間不久，就要還給房東，是必須還給這個世間的。身體就是地、水、火、風，一旦離散了，心再也無法控制它們了，不適合再繼續待下去，就會地歸地、水歸水、火歸火、風歸風，所有的四大都會離散，按照它們本來的面目而離去。一旦我們明白了，就知道根本沒有任何實質的意義，我們修行直到某一點，就會看到，身體也空、心也空、世間也空，完全都是平等的空。

9.〈要相信的是因和果〉

我們有次第地修行後，去頂禮高僧大德時，並不需要他們保證什麼，只是去頂禮他們，如果有適合開示的法，他們就會主動地說，這個取決於我們自己。

好好地訓練自己，別只是一味地迷失在世間。現在這世間非常的險惡，因為自私的人太多了。自私的人很聰明，有一種世間的聰明，很有勢力，可以操控，把不好的事到處傳播。我們活在世間，必須理解世間就是這樣的，別對他們生氣，那些行事不合適、不正確的人，未來必會接收到相應的果報，別去恨他們，也不要相信他們，要相信因和果，不盲目相信多數的人。有的人寫了一些東西在臉書發表，哎呀！已經分享一萬次了，我們就相信他是對的，這說明自己只是愚蠢，我們不盲目相信多數，我們相信因和果，必須有憑有據，不是相信大多數。我們不是牛，比如黃牛，牠的領頭只有一隻，其他的全部都跟著牠走。我們不是牛，必須要有因、有果，必須要知道什麼是因？什麼是果？什麼是正確的，哪些是合時的？哪些是有益的？什麼是對的、什麼是錯的？我們要知道。

但是不用對跟我們不一樣的人生氣，比如，我們特別恨某政治家，說什麼都恨他，他說得對我們也恨他，因為恨他，所以在他說話之前我們就已經下決定了。一旦我們喜歡這個、不喜歡那個，我們的業報立刻現前，比如，我們恨這個人的一瞬間，我們的心就是不善的，我們的念頭就已經壞了，所作所為也跟著壞了，例如，罵這個人、罵那個人，此時，對或錯已經變成不重要了。最重要的是，我們的心已經有了煩惱。如果心有了煩惱，我們的心就跟法不相匹配了，必須要及時地知道它，別迷失在世間。知道世間，但不迷失在世間，明白他人為什麼會這麼想。…要知道因和果，而不盲從於別人。

10.〈要保護自己的心〉

佛教徒不迷信也不相信那些散播謠言的人，最好的就是保護自己的心。佛陀開示說：誰能夠保護心，就能擺脫所有的魔王。事實上，心是很難保護的。什麼是保護心的工具？覺性是保護心的工具。覺性的作用是守護自己的心，守護就是保護。比如，聽到或看到新聞的一瞬間，立刻要有覺性保護自己的心：對這新聞喜歡、不喜歡或恐懼，要有覺性及時地知道自己的心有貪、有瞋或有恐懼。

如果這個人是我們喜歡的人，心就會有偏見，所以他說什麼我們都相信，此時要及時地知道我們的心有喜歡生起了。

如果這個人我們不喜歡，雖知道他說的是事實，我們也會說不對，比如「1+1=2」，我們也會說不對：「1+1」不是「2」，「0.9+1.1」才是「2」。總想挑毛病，此時要及時地知道我們的心有瞋心摻雜進來了，因為瞋心而有偏見了。

有時候也會因為恐懼、害怕而有偏見，有時候也會因為迷癡而有偏見。由於貪、瞋、癡、恐懼而有偏見，這是四種偏見。因此我們要有覺性去保護自己的心。

現在我們的國家是處於危機狀態，而不是平常的狀態，這是屬於全世界的危機，要有覺性去保護自己的心，不停地及時地知道自己的心，煩惱生起了，要知道，這非常重要，否則我們就會一起掉到地獄，因為大家的心都很痛苦。因此努力地要有覺性，及時地去知道自己的心，貪了要知道、生氣了要知道、迷失了要知道，如此，我們的心可以契入寧靜跟快樂。一旦心寧靜跟快樂了，我們就會看到世間就是這樣的，世間一直都是動盪起伏的。

11.〈世間從來沒有平靜過〉

世間從來沒有平靜過，無論它是好還是壞，無論是進步還是退步。比如，好多人會說，以前的時代是如此寧靜祥和，事實上這不是真的，隆波是在第二次世界大戰後出生的，早期就看到受苦受難的人民特別多。當國家社會開始進步了，又看到有的人像原先一樣困難或者比以前更困難，有的人舒服了一些。世間就是這樣子的，比如以前那些村民真的好可憐啊，稱為「面朝黃土背朝天」，特別困難。一旦經濟進步了，非常多的農民沒有了土地，比以前更困苦了。無論哪個時代都是苦，只是苦的方式不一樣而已。在以前的時代，窮人很多，土匪很多，國家並不安寧，動蕩不安。後來和平下來，和平一段時間又開始動盪了，就類似於三國裡面寫的一樣：中國不停地分久必合，合久必分。事實上並不只是中國，全世界都是這樣的。包括我們的生命，一會兒有苦、一會兒有樂，一會兒動蕩不安，一會兒寧靜。如果我們真的明白世間和生命的話，就會發現根本沒有什麼意義，只是臨時地待在一起，重要的是不停地去提升自己的心。

12.〈訓練自己的心跟法相匹配〉

我們作為佛教徒最重要的工作是提升自己的心。活在世間，清楚了解它，別讓世間變成了誘餌。活在世間，理解世間，不黏著於世間，我們的心越訓練就會越來越吉祥，越來越寧靜和平，會對佛陀的法越來越恭敬，越來越堅定信仰，因為發現佛陀的法真的很好，修行之後就會看到結果：苦減少了，苦縮短了，「如人飲水，冷暖自知」，這是智者所自知的。

我們要不停地訓練下去，要去好好保護自己的心。如果我們可以好好保護自己的心，在碰到高僧大德的時候，他所傳出來的法就會非常細膩。有時，我們幾月或幾年沒有遇見高僧大德，但修行時我們的心寧靜、安住，有覺性，不斷地覺知自己，不斷地保護自己的心，一旦修行在某個地方卡住了，法也可能傳到我們的心，例如，生起一些禪相，生起高僧大德的畫面，聽到他的聲音，會有這麼教導的。如果迷信的話，就會說：「哎呀！高僧大德送心來幫忙啦。」

以前有一個西方人，他生病了，就發願請求世間的天龍護法來幫忙。結果呈現一些禪相，看到一個很瘦的出家人。他的心生起了法喜，就康復了。有些疾病，心有法喜就會消失，有些是不會康復的。他康復後，來到泰國，去朋友家裡玩，看到一張照片，就是那位很瘦的出家人！

他問：「這位是誰？」

朋友說：「是趙坤挪長老。」

他朋友就帶他去頂禮長老。

離去之後，有些人就問趙坤挪長老：「您送心去幫他了嗎？」

長老說：「高僧大德的心就像電台一樣的，不停地放射慈心，瀰漫全球、整個宇宙，誰可以接收到，取決於修行、福報，如果修行好、有福報就可以接收到，類似接收器特別好。」

跟高僧大德在一起，如果我們的接收器壞了，即使我們穿了袈裟也接受不了法，到哪個地方都一樣的。如果我們的心跟法相匹配的話，就可以接收到法。事實上，高僧大德不停地散發慈心，一整天都在散發慈心跟功德，如果眾生把心門打開，就可以接收到，當修行卡住時，就會有些禪相呈現，看到高僧大德來了，跟我們教導法，自己的修行就可以前進，有這樣的情況。

但是，如果我們心地不正、很髒，即使禪相顯現出佛陀來為我們開示，事實上那是魔王在欺騙我們。因此我們的心如果跟魔王相匹配，魔王就會來找我們；如果跟高僧大德相匹配，高僧大德就會呈現出來。事實上，這是我們的心在找高僧或是在找魔王。因此要努力地訓練自己去明白法，去訓練心，直到越來越乾淨，越來越純淨無染，隨時準備跟法相匹配，法就會抵達我們的心。今天就這樣吧！ (完)

【註釋】

論上的意門和身門心路過程：

1.有分心→意門轉向→速行心→彼所緣→有分。

2.有分心→身門轉向→身識→領受→推度→確定→速行心→彼所緣→有分。

七、固定形式的修行是必須的

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 23 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈心的升降〉

最近一段時間，我們寺廟的弟子死了好幾個，並不是得了新冠肺炎，是得了其他的病，他們的親人就來請求幫他們的親人做一下功德迴向，事實上，人死了之後投生好還是不好，在活著的時候就要訓練。我們要訓練讓心習慣於有覺性，亮堂的心就可以去到善道；如果心是鬱悶的，去到惡道的機率就會比較高。這是五世皇時期的語言所表述的方式，用現在的語言來說：如果心是非常亮堂，大概可以評估，去到善道的機率會比較高，如果心是苦悶的，大概可以評估，去到惡道的機率就會比較高。…

關於心本身，它自然的狀態是中性的，既可以契入好，也可以契入壞，類似於[定]（一境性），它是屬於中性的法，既可以生在善的心，也可以生在不善的心。心本身是既不好也不壞，它之所以會苦悶、鬱悶，是因為被不善法所籠罩、控制。因此，讓我們投生到善道或惡道的，其實就是善法或不善法。在臨終的時候，我們的心夾雜著不善法，那麼就會投生到惡道，大概可以這樣評估。我們要努力訓練自己，及時地知道「不善法」不是「心」，只是跟心同步生起的現象，它本身並不是心，「善法」也不是「心」，是跟心同步生起的現象。心本身是清明的、亮堂的，是中性的，既不好也不壞，之所以會鬱悶、苦悶，是因為煩惱所籠罩；它之所以會更加亮堂，是因為善法進來。善法跟心同步生起的時候，就會感覺到心很輕鬆、很舒服，會慢慢漂浮起來，但是如果不善法進來控制心，我們心就會沈重，會越來越下墮。如果心是善的就會漂浮起來，如果心是不善的，就會開始下沉，下沉到最多的程度，會下沉到地獄。如果心是善的，則會輕鬆、舒服，便能往生善道，投生為人、天神或梵天，可以有次第地提升。梵天的心是輕鬆、舒服的；我們覺得自己很好，但是跟梵天的心相比，梵天的心更加細膩、更加輕盈，所以上升得更高。更高並不是指三維或者四維空間的高度，而地獄在地底下，也是屬於心的空間，那是一種感覺。心如果輕鬆舒服，類似於飄起來、上升起來；心如果有煩惱，類似於往下墮，

就會沉浸在黑暗裡。我們要慢慢認識、了解自己的心：好的心會漂浮起來，壞的心就會往下墮。

要多多訓練，持續及時地知道自己的心，最終我們就能夠清楚地區分「心」與「善法及不善法（心所）」，也就是，把心從「跟心組合在一起的事物」分離開來。我們就會看到所有的現象，它們進來造作心，無論是好的還是不好的，都是暫時摻雜進來，很快就會滅去；不管是好還是不好都是平等的，生了就滅，生了就滅。心看到了這實相就會明白，無論投生到天神、梵天或是人類，雖然都是善道，依然不值得多麼滿意，比如投生到梵天，依然有死亡、退失的時候；投生為天神，也有死亡、退失的時候，因此依然不能放心。有福報滋養的心，有快樂是真的，會輕鬆舒服，但是不能疏忽大意、不能放心，因為還會退失。

我們不停地去觀察、去體會，多多探究心的實相、心的事實，心會慢慢聰明起來，就會慢慢地鬆開，不再執著，無論是好還是不好，都不再執著，心就可以從所有的造作中自由出來。

2.〈心的造作有三類〉

造作總共分為三類：造作不好（造作惡行）、造作好（造作善行）、或造作不造作（造作不動行）。無論是跟心同步生起的哪一種造作，都會讓心有負擔、讓心有苦。不停地去觀察、體會，幾天、幾月、幾年，不停地去訓練，到了某一天心就會提升到超越好壞的階段，但這必須要訓練很久。

要慢慢地去訓練，初步階段壞的方面就會減少，好的方面越來越多。比如我們訓練修行，不停地觀自己的心，就會看到所有的善法，生了就滅；不善法生了就滅；所有的心無論是好的心或是壞的心，都是一樣的生了就滅，最終就會看到，所有的[現象]都是生了就滅，於是就會知道實相：根本沒有什麼是真正的「我」，沒有什麼是恆常的、沒有什麼是永久的，所有一切都是生了就滅，無論是好、壞、苦、樂、粗糙或細膩，都是一樣的，包括心本身。「心」與「心同步生起的現象（心所）」都是同步生、同步滅，例如，生氣的心與生氣，是同步生、同步滅，是一起在工作的。我們就會看到，根本沒有「我」存在。每天去訓練、去用功，有一天就這麼照見，心就會舒服，會慢慢地進步、慢慢地提升，就會離煩惱和苦越來越遠。佛使比丘註解「阿羅漢」的意義，他說得很好：阿羅漢是遠離煩惱的人。煩惱是屬於世間的，阿羅漢徹底鬆脫掉了。

3.〈生起覺性、定、慧〉

起初，最重要的起點在於要覺知自己，一旦我們覺知自己，心跟自己在一起了，是苦、是樂、是好、還是壞在心裡生起了，我們就立刻看見。看見什麼[現象]正在呈現，稱之為覺性。真正訓練心到達安住，變成知者、觀者，稱之為心有[定]，也就是心擁有了安住的狀態。

仰賴於覺性，知道正在呈現的[身心現象]，以安住且保持中立的心去知道，智慧就會生起。智慧其實就是看到實相。智慧不會無緣無故生起的，智慧要想能夠生起，必須要有正定作為生起的近因。正定其實就是心安住的狀態。[正定]不會無緣無故生起的，如果我們有覺性的話，在生起正念的時候，正定也會生起。慢慢地去訓練，慢慢地去觀、去體會，每一天不停地去訓練，有一天就會知道，有一天就會領悟。

有一個居士寫了一封信來給隆波，他並不是來請教而是來分享，表明自己的感恩。他特別感恩基金會跟法工組製作出 YouTube，有視頻可以看。他開始訓練修行時沒有什麼起色（心不寧靜），但是仰賴於聽 YouTube 視頻，不停地去觀[身心現象]，打坐了之後也不停地去觀[身心現象]，並沒有打壓心，心就集中起來，寧靜下來，每一天去用功，越來越進步，有一天不知道為什麼某個[現象]翻過去，心就生起了法喜、生起了快樂、生起無窮無盡的快樂，然後眼淚就流下來，憶念到佛、法、僧的功德，對三寶生起了堅定的信仰，這是他分享的。

讀了他的信之後覺得很好、很舒服。他從來沒有見過隆波，是仰賴於所有法工組製作出來的 YouTube，獲得利益，獲得快樂。有這樣的人，對三寶獲得了堅定的信仰心。大家也一樣要仰賴於自助，而不是每一天來跟隆波在一起就可以見法的。看到隆波，只是看到了一個色身，我們必須要修行，我們的心變成出家僧，我們才能看到出家僧，如果我們的心是魔王，就看不到出家僧。

4.〈四種漏〉

越修行，就會離苦越來越遠。曾經包裹心的「漏」，就會慢慢地消融，慢慢地被清除。緊緊把我們的心纏縛在三界的結縛，聖道可以清除它。漏本身也是煩惱，它是不停地滲透到心裡面的煩惱，比如「欲漏」：黏著於色、身、香、味、觸（五欲），所有的修行人無法往前走，幾乎都是輸給了五欲。「見漏」：所有的邪見。「有漏」是卡在十二緣起裡的「有」，

心卡在境界裡面，喜歡創造那些境界，不創造境界就待不下去，感覺必須要有境界可以待；如果擺脫了「有」，會看到空，就很害怕，如果心去到空裡面，害怕自己會徹底消失，類似從懸崖上面掉下來，所以心就會創造「有」，有欲望去構建這樣的「有」、那樣的「有」，心就會卡在「有」裡面。修行時就要觀察，我們修行是在「有」裡面，但是我們看不出來那是屬於「有」，就會卡在裡面很久。如果我們認識「有」，就不會卡著，對嗎？阿姜巴山！心卡在「有」裡面，我們誤以為這個很好、很溫暖、很安全，有地方可以待著，以為修行人必須要有很好的「有」來待著，事實上那是屬於漏。還有另外一個漏就是「無明漏」，奇怪的是，無明和漏彼此是因和果，有無明就會有漏，有漏就會有無明，滅的時候它們會一起滅去。

5.〈每人都有屬於自己的路〉

我們每天要慢慢地去訓練，隆波給大家分享的，類似於把地圖給大家看：到終點要這麼走、那麼走。讓大家知道去哪裡、路在哪裡，要不停地走，有一天就會到達。我們的目標在哪裡？在東方、還是西方？往西邊不停地走可以碰到、往東邊不停地走也可以碰到，實際上目標是一樣的，可以有幾個不同的方向，取決於你擅長於哪一種方式、透過哪一種工具去做，因此想抵達涅槃，每人都有屬於自己的路。如果從工具的角度來講，可以坐飛機、騎自行車、走路、開車或是坐船，只要方向是對的，每天會離我們的目標越來越近，煩惱會不停地減少。從方法的角度來講，每人都有屬於自己的路。有的人必須先修行禪定，讓心與所緣真的變成一，寧靜而有力量，從禪定退出來之後，去觀身、觀感受，這是一條路線。有的人無法修行禪定，就去覺知身、心，直到生起剎那、剎那的[定]，稱作剎那定。一旦有一瞬間、一瞬間的[定]，去觀身、觀感受是不合適的，因為剎那的[定]太短了，身和感受存在的時間——色法的壽命比心或名法的壽命還要長，因此一瞬間、一瞬間的[定]，去觀色法會很困難，那就[以剎那定]觀名法——跟心同步生起的名法，苦、樂、好、壞，它們也是一瞬間生滅，跟心同步生，跟心同步滅，就像前面說過的，這是以[慧引領定]的人的路線，不停地觀下去，直到有一天，心同樣也會自行進入安止定，但是這路線不太有玩具（神通等能力），只是能夠離苦。能夠離苦已經是非常美的事情了。

6.〈把有限的時間用來訓練心〉

在《阿毗達摩》的一個論典裡教導說，佛陀的正法能住世五千年：

第一個一千年：有[三明]阿羅漢。（三明：宿住隨念明、有情死生明和漏盡明，也就是宿命通、天眼通和漏盡通）

第二個一千年：有[愛盡]阿羅漢。

第三個一千年：有阿那含（第三果）。我們現在屬於這個時代

第四個一千年：有斯陀含（第二果）。

第五個一千年，有須陀洹（初果）。

論典（《善見律》）是這麼說的。【註釋】

事實上，證到初果之後，終有一天可以抵達涅槃的。初果的須陀含[預流果]，類似於船已經來到河流了，慢慢順著河流，怎樣都可以擺脫河流進到大海的。見到了法，證悟初果的聖者，有一天都會抵達涅槃。…

佛陀時代，許多人可以體證道果、涅槃，一樣的法我們為什麼做不到？這取決於我們是不是動手去訓練。要每一天訓練，不用關注每一天會得到什麼，只要每一天去訓練自己的心，至少也可以去到善道。每天用功修行，心很舒服、寧靜、乾淨、亮堂，就會離涅槃越來越近。每天訓練到什麼樣子，就什麼樣子，不用焦急，越焦急越得不到，越做不到。

7.〈要在固定形式裡用功〉

每一天、每段時間，別白白的浪費了，以覺性去觀身還是觀心，取決於自己的擅長，每天要有固定形式的用功。如果不去用功的話，心就不太有力量。隆波敢百分之百的說：「如果沒有固定形式的修行，心就沒有力量。」為什麼敢這麼說？因為隆波見到隆布敦長老後，仰賴於曾經訓練的[定]來修行，力量非常的強大，但也只能用來修行兩年，[定]就不夠了，心力不夠了。一旦增加[定]的力量，心又可以繼續上路，又可以進一步提升。…

沒有什麼事可以做時，就去觀呼吸，覺知自己，別放任自己坐著走神。別讓心昏沉，要讓心醒過來，要讓心去覺知自己。別讓心昏昏沉沉，誤以為很好，心昏沉不好，心有癡要覺知，但是有的人吃飯後徹底睡著了。

（1）我們要做固定形式的練習，打坐或做什麼的時候，不要扔掉覺性。比如，我們坐著，心不停地左擺右擺，想去找觀什麼才好？此時要知道心在左擺右擺。心在找，要知道心在找。一旦碰到了奇怪的東西或值得

注意的東西，心就完全撲過去抓住它、緊盯它，浸泡在裡面時，我們要有覺性地知道：當下這一刻心已經浸泡在裡面了。

在固定形式裡面打坐用功的時候，要覺知自己，看到身體坐著，身體呼吸，心要覺知，一旦心有什麼動靜、變化的時候，我們隨著看見。我們並不是禁止心跑，而是跑了之後要隨著知道。如此訓練，心就會慢慢平靜下來。如果我們刻意想寧靜，努力讓心寧靜，這樣心就亂了，心掙扎了，心已經在工作了。如果需要讓心寧靜，坐著，去覺知，輕鬆自在地去覺知，心是怎麼樣子的，它在做什麼我們要去覺知，到了某一點，心就會自行寧靜下來，自行集中下來，並沒有強迫讓它寧靜，並沒有強迫讓它集中下來，是自行集中下來的。一旦寧靜下來，再發生什麼，我們再去知道。

因此在固定形式用功的時候，修行某一種禪法，心左擺右擺時，如果拼命想去強迫它，要知道。一旦心寧靜了，舒服、覺知、覺醒、喜悅，就進一步去觀，就會看到心[自行]工作，一會兒有喜生起、一會兒喜又滅去，一會兒樂生起、一會兒樂又滅去，不停地去觀察，一而再、再而三地重複去觀。

（2）有些人能夠在[定]裡面開發智慧，因此在固定形式用功是必須的，這樣可以讓心有力量。如果心沒有力量的話，類似於拿著很鈍的刀去砍樹，樹一動也不動，根本沒有力量，但是心有[定]、有力量的話，類似於拿著很鋒利的刀，砍什麼東西一砍就斷了。

我們的工作是要砍包裹著心的「漏」，一砍就要把它砍斷，然後心就會徹底的從漏裡面解脫出來。隆波曾經有疑問：「這個無明會生起漏，漏又會生起無明，怎樣才可以消滅呢？」它們是一起被滅的，是透過澈見四聖諦而滅掉。如果我們還沒有來到這點，就要每天去用功：持守五戒，在固定形式裡面去用功。心拼命掙扎，想讓它寧靜，我們要及時地知道，或者心一直在裡面找，要觀什麼好？也要及時地知道。心故意昏昏沉沉地去找寧靜，也要及時地知道，最終心就會集中下來，寧靜、亮堂，它會自行發生。有的人亮堂、一動不動後，不往內開發智慧，就從禪定裡面退出來，之後就去觀身、觀感受，觀身體裡面的感受，繼續去開發智慧。

（3）有的人一旦心集中在裡面後，看到裡面的[現象]，就可以繼續工作。心在集中之前，看到它們工作的狀態，看到之後就集中下來，一旦集中下來之後，裡面還在工作，心安住變成知者、觀者，就看到內在的所有[現象]，都是生了就滅。比如，有時候心會跑去抓光明或抓住空，看到心跑去跟光明打成一片，或跟空打成一片，一旦及時地意識到心跑去跟光明或空打成一片，尋伺就會滅掉，會看到喜生起，喜又滅去，有樂生起，樂

又滅去，變成了捨受，捨受一段時間之後，捨受也會滅去，也許會變成喜或樂之類的，就是這麼不停地盤旋，在禪定裡面開發智慧。

因此在固定形式裡面用功的時候，可以修好幾種方式，我們可以先讓心寧靜，一旦心寧靜之後，退出來是心自行退出來的，不用主動退。如果我們刻意退的話，就會頭痛。如果想打坐就去坐，一旦退出來之後去觀身、觀感受，看到不是人、不是我、不是眾生，不停地觀下去。

有的人一旦心集中，進入禪定了，可以在禪定裡面開發智慧，不用刻意去幫忙思維，想讓它更加聰明、有更多的知見。心會自行上路，看到內在的[現象]不停地生滅，有時也不知道那是什麼，看見某東西生、某東西滅，沒有想蘊進去界定，比如「這個稱之為尋，這個稱之為伺」，根本沒有這樣的語言。想蘊只是不停地界定三[實相]，並不從概念法去界定「這是這個、那是那個」。

因此固定形式裡面用功，必須要做，最起碼會得到[定]，可以用於開發智慧。比那個更高的是，在禪定裡面開發智慧，有人也可以做得到。

8.〈在日常生活中培養覺性〉

持守五戒，每天安排時間在固定形式用功，其他剩下的時間，則在日常生活中培養覺性。在日常生活中培養覺性，要怎麼用功？有眼睛就看、有耳朵就聽、有鼻子就聞、有舌頭就嚐、有身體就去感知接觸，有心就去想和造作，這是很自然的現象，禁止不了的。既然禁止不了眼睛看到畫面，生起了滿意或不滿意，要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。鼻子聞到味道，舌頭嚐到味道，身體接觸對象，生起了滿意或不滿意，要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。心接觸到法的所緣，生起了滿意或不滿意，也要要及時地知道心中生起了滿意或不滿意。

比如，心寧靜，「寧靜」是法的所緣，以心感知的，一旦心寧靜後，如果我們很滿意於這種寧靜，依依不捨，對這寧靜非常地飢渴，這樣就已經迷失進去了。對寧靜滿意，我們要有覺性及時地去意識到。

我們活在外面的世間，在日常生活中，六個根門都在工作，我們只需一個工作，也就是心對什麼境界，無論是色、身、香、味、觸、法，只要心生起滿意或不滿意，要有覺性及時地意識到。在日常生活中訓練的時候，自己的心滿意於色、身、香、味、觸、法時，要及時地知道；不滿意也要及時地知道，這個稱之為「收攝六根」，如此，戒會自行生起，這是高階的戒，稱之為「根律儀」。

接觸境界[六塵]的時候，我們的心生起了滿意或不滿意，及時地知道滿意或不滿意，心就會契入到中立、寧靜、快樂，既有戒又有定，而後不停地[觀照心的實相]，累積「積分」，到了某一點，智慧就會生起，就會生起正確的領悟、正確的明白。這種智慧不是思維法的智慧，思維法的智慧稱之為「思慧」，我們真正要體證道與果的智慧是「修慧」，這是超越於思維的智慧，源自於看見的智慧。

在固定形式裡面用功，好好地訓練，心安住之後，在日常生活中，一旦接觸[現象]，心生起滿意、不滿意，及時地意識到。我們並沒有觀六個根門，只是觀一個根門，也就是知道這個心[意根]。比如，眼睛看到畫面就緊盯畫面，聽到聲音就跑到聲音，這是不可能有結果的，因為那樣的接觸生起得非常快速，生起在眼根只是一瞬間，怎麼可能來得及專注？在專注的那一刻心已經散亂了。

我們不用去控制眼、耳、鼻、舌、身、心[意]六個根門，六根跟六塵接觸時，我們不用去關注，只是接觸之後，滿意及時地知道、不滿意及時地知道，這樣我們就會生起根律儀。我們收攝六根，不是有眼睛不看，有耳朵不聽，有心不去想，不是這樣子的，有眼睛就去看，有耳朵就去聽，有心就去想，但是接觸所緣之後，有滿意及時地知道，不滿意及時地知道，稱之為「收攝六根」，我們會獲得戒，稱之為「根律儀」。我們不停地收攝六根，我們的心不散亂，不會動蕩起伏，[定]就會生起，在我們睜開眼睛的時候，心就已經有[定]，這跟我們進入禪定（禪那）是兩回事。在現實生活中可以有[定]，接下來智慧就會生起，有時候會生起正確的領悟、正確的明白，我們會有喜、有樂，有短時間的心滿意足，但是不會超過七天。道果生起的時候，這是聖道的智慧，可以清除煩惱，清除結縛，心就會有無窮無盡的快樂。一位高僧大德曾經分享，在他能夠放下心的時候，快樂了一年多，之後他的心就進入捨受的狀態，就一直是這個樣子，沒有成為什麼。

9.〈總結三部分的訓練〉

大家訓練三個部分：〔持守五戒〕、〔固定形式的用功〕、〔日常生活中培養覺性〕，如果大家能夠做到這些，就可以在法上面進步。如果某一個是欠缺的，那就不可能進步了。如果扔掉了固定形式的用功，例如，好幾個人來隆波面前說：「我不做固定形式了，只在生活中培養覺性。」隆波一看：「唉！你有多牛(厲害)啊？心根本沒有什麼定。號稱自己在日

常生活中培養覺性，開發智慧？做不到！心散亂，能做什麼？」

因此，固定形式裡面用功，是非常重要的，必須去做。如果不做的話，要想提升自己是很難的。如果沒有作固定形式用功，很難在日常生活中培養覺性或開發智慧。

每天要訓練自己，我們的心就會慢慢地清明、慢慢地亮堂，越來越輕鬆自在，心裡煩惱的數量就會減少。因為煩惱讓我們的心黑暗、沉重，如果不停地培養覺醒性、開發智慧，心就會越來越輕鬆，越來越開敞，心會類似於漂浮起來，浮出世間。世間，就是十二緣起裡的「有」，沒有訓練的話心就會一直浸泡在這個「有」、那個「有」。要慢慢去訓練。

隆波看了這個人的信，今天說的法有一點難度，今天就到這裡。(完)

【註解】

正法住世五千年的二種說法：

1.《善見律》卷 18 說：「於千年中得三達智；復千年中得愛盡羅漢，無三達智；復千年中得阿那含；復千年中得斯陀含；復千年中得須陀洹；學法復得五千歲。於五千歲得道，後五千年學而不得道。萬歲後經書文字滅盡。」依此看法，勝義正法住世五千年。

2.《長部義注》的說法：

第一個一千年：有四無礙解阿羅漢。

第二個一千年：有六通阿羅漢。

第三個一千年：有三明阿羅漢。我們現在屬於這個時代。

（三明：宿住隨念明、有情死生明和漏盡明）

第四個一千年：只有慧解脫阿羅漢，不再有神通了。

第五個一千年，只能證悟三個有學果（初果、第二果、第三果）。

現在是佛滅兩千五百多年，有三明阿羅漢，擁有宿住隨念明、有情死生明和漏盡明，也就是宿命通、天眼通和漏盡通。據說現代還出現擁有神變通的阿羅漢，由於現在已經不是六通時代了，所以即使擁有神變通，也被稱為三明阿羅漢，另一方面，如果是菩薩行者則可以有五通而缺漏盡通。

八、生命與問題如影隨形

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 5 月 29 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈問題跟苦是不一樣的〉

每一個人都有自己的問題，生命跟問題永遠都在一起。

有的人的基本問題是，他沒有住的、沒有吃的、身體不好，這一段時間會很苦，會很困難。沒有吃的，因為沒辦法去工作，包括賺錢，各個方面會比較困難，這是暫時出現的問題。人一直會有的問題就是老、病、死。

暫時的問題，比如現在出現傳染病，賺錢不方便，生活跟以前不同，久久才出現這樣一次問題，其他是暫時摻雜進來的苦，比如，失戀、失業，那是暫時生起的苦。但是我們生命常駐的問題是老、病、死，這是屬於常駐的問題。

還有另外一個部分是身體上的問題，屬於色身蘊界的問題，每個人都會碰到這個問題、那個問題，一生都是這樣子的，從來不會沒有問題的，包括我們愛的人死去。最近一段時間，有人不停地來跟隆波匯報：這個人死了、那個人死了。這些人的死並不是因為新冠肺炎而死，是因為生了一些病，有的人年紀不大就走了，有些人因為慢性病治療後沒有康復而死。

世間的人充滿著問題，充滿著苦。

問題和苦是不一樣的，我們的生命從來不會缺乏問題，問題從不缺席。有的人是沒得吃，有的人是不知道要吃什麼才好，選擇太多了也會是問題，生命跟問題永遠是如影隨形的。佛陀的弟子，生命也會出現問題，但是心可以不苦，這是可以訓練到的。現在這時間，佛陀的法是最有意義[效益]的，因為非常多的人正面臨著問題。如果好好觀察所出現的問題，是出現在身體上，還是出現在心上？如果有欲望想讓問題不存在，何時生起這欲望，何時就會生起苦。

至於在我們生命中不斷出現的各種問題，這是屬於業報——有這樣的業報，就會出現這樣的問題。但是真正訓練好了的心，可以不苦地去面對問題，佛陀的法在這一點可以幫得上忙。

2.〈以佛法面對問題，提昇自己〉

我們生命中出現問題或危機的時候，例如，國家因新冠肺炎而出現問題的時候，我們要仰賴[面對]這個因緣，來提升自己的心靈。如果我們好好學習佛陀的教導，就會知道苦是源自於欲望，什麼時候有欲望，什麼時候就會有苦。我們的生命碰到了問題，例如，老、病、瀕臨死亡、與所愛的人事物分離、碰到不喜歡的事情，比如，當下碰到了新冠肺炎，這是我們不喜歡的事物，我們不希望它們出現，想讓它們快一點結束，因而我們的心有「欲望」生起，苦就來到我們的心了。事實上，世間所有的問題只能觸及我們的身體，之所以會變成苦來到我們的心，是因為我們沒有「法」來保護自己的心。

我們已經知道欲望或渴愛會讓我們的心苦，已經知道問題了，如果想要離苦，就必須能夠擺脫欲望。欲望或渴愛其實就是想要，想要什麼？1.想要有快樂，還沒有的快樂希望能有；2.已經有的快樂，希望能永久長存；3.想要未生的苦不生起，想要已生的苦快點滅去、快點消失。

這些欲望非常的多，但是濃縮下來，只有一點點，就是「想要快樂，想要不苦」。這種想要能夠阻止得了嗎？心有想要，阻止不了，但是我們可以進一步去了解，欲望的生起是因為無明，不知道生命的實相、不知道世間的實相。所謂世間，其實就是我們的名色、身心。名法和色法聚合起來，稱之為「世間」。世間就是名法和色法。我們因為不知道名法、色法的實相，就會生起欲望：想讓色法、名法快樂，想讓色法、名法不苦。一旦有了欲望生起，心立刻就會苦起來。我們好好去觀察，這是不是真的？每一次我們的心有欲望生起，去看我們的心是苦還是樂？但是覺性、定、智慧不夠的人，會覺得欲望生起時還不苦，到了「求不得」時才是苦，如願以償就不苦了。這是看得太慢了。事實上，欲望在心裡生起的一瞬間立刻就苦了起來。每一次有欲望的時候，每一次都苦，不管是否如願以償都是苦。…比如買彩票，彩票還沒有開獎，心想要中彩票的那一刻，心已經苦了；一旦中了彩票，心很高興，那天大概只有 2%的人會很快樂，但是高興很快滅去，別的苦又會來了。如果沒有中彩票，心就很鬱悶，他們把錢全部拿去買彩票了，因為有欲望，一旦沒有如願以償就會苦更久。

3.〈如願以償之後的快樂〉

事實上，開始有欲望的時候，就開始苦了。如願以償之後就覺得有點

快樂，這是魔王引誘我們的獎品。我們能夠迎合欲望的時候，魔王就會扔給我們一點快樂，類似訓練狗的人，訓練時完成指令，就扔一點東西餵食，狗就很高興，高興完之後，新的指令又馬上來了。我們修行就會知道，滿足欲望的一瞬間，新的欲望又馬上來了。欲望是一個掌控我們生命背後的隱形操控手，就像訓練狗的主人，狗迎合主人的時候會獲得一些吃的，馬上又會有新的工作要去做；如果不按照指令去做，就受懲罰。當欲望生起時，我們迎合不了，就會覺得苦，這是欲望在懲罰我們。欲望是一種隱形、聰明的主人，它一直在剝削我們，我們不知不覺被欲望操控、被欲望蹂躪，但是沒有察覺到，我們卻感覺：「我是自由自在的，沒有誰可以掌控我，我是最牛的，我是最棒的。」事實上，是被欲望指揮，命令做這個、做那個，一直忙來忙去，忙個不停。

4.〈六種欲望、三類愛〉

欲望有六種：（對於色、身、香、味、觸、法[六塵]的欲望。欲望的生起，是緊隨著六根跟六塵的接觸）。

第一種對於色的欲望：想看到漂亮滿意的畫面、想得到漂亮的畫面、想讓漂亮的畫面一直待著，想讓不滿意的畫面快點消失，這是第一種跟色有關的欲望，又可以分為三類：1.想看到這樣的畫面、想得到這樣的畫面。2.想讓好的畫面待得恆久。3.想讓不好的畫面快點消失，比如，我們看到敵人的面孔，想讓這個人快點消失，不想看到這樣的畫面。

第二類的欲望是聲音的欲望，[其他是香、味、觸、法的欲望]。

當眼睛看到畫面，哎呀！不是我們滿意的畫面，就生起想要讓滿意的畫面生起，同理，想讓滿意的聲音生起、想讓滿意的味道生起等等，這個稱之為「欲愛」。一旦滿意的事物生起之後，希望它待久一點，稱之為「有愛」。一旦眼、耳、鼻、舌、身、心，接觸到色、身、香、味、觸、法，對不滿意的色、身、香、味、觸、法，希望它快點消失，稱之為「無有愛」。（欲愛、無有愛、無有愛，合稱三類欲望、三類愛）。因此，認識欲望的時候，要好好觀察，欲望是仰賴於眼、耳、鼻、舌、身、心六個根門的接觸。

每一個根門可以生起三類愛：1.想讓它有、2.想讓它待得久一點、3.想讓它快點消失滅去。每個根門有三類愛，這樣欲望總共分成十八個，我們要去認識、去了解。聽起來很多，不用受到驚嚇，即便是十八個，但是它一次只能生起一個。觀照時，哪一個正在生起，及時地知道那一個，不用

去觀各種。眼睛看到畫面、耳朵聽到聲音、鼻子聞到、舌頭嚐到、身體接觸到、心接觸到對象，生起念頭，演繹造作，我們無法選擇，一次只能接觸一個根門。一旦接觸後，生起了欲望，每一個根門可以有三類愛，但是一次也只能生起一類，我們要知道正在呈現、正在出現的這一類狀況。

比如，我們坐著，看新聞看到各個國家的環球小姐，想到漂亮的美女，這是法方面的所緣，想看到活生生的環球小姐，沒有的希望有，就生起了欲望。如果她來到了泰國，想追著她去看，想讓她待久一點，想著來到我們家裡整天可以看啊。或者是想看到漂亮的，卻碰到不漂亮的，想著什麼時候她可以快點走。一次只能生起一類欲望：1.生起了想要、2.生起了想讓她待著、3.希望她快點走。在六個根門：眼、耳、鼻、舌、身、心中，一次只能在其中一個根門生起，因此我們認識欲望時，不用受到驚嚇，覺得有十八個，太多了。十八個只是比較簡略的說法，古人還可將欲望分為一百零八個。

我們不用學這麼多，學三類就夠了：想得到，要去覺知；想讓它待著，要去覺知；想讓它消失，要去覺知，就只是去覺知，這就夠了。想得到色、身、香、味、觸、法中的什麼都可以，但是每個畫面生起的一瞬間，若是不漂亮的畫面，想讓畫面快點消失，比如，本來路走得好好的，看著很漂亮的風景，無意間看到了一堆狗屎，心生起不喜歡。心不喜歡時，狗屎消失了嗎？沒有消失，但是我們的心白白[由於不喜歡而]受了苦。

5.〈觀照三類愛〉

要觀察我們的心：1.心想得到，要及時地意識到；2.心想讓這個事物待得久一點，要及時地意識到；3.心想讓這個事物消失，也要及時地知道。

比如，當下這一刻我們希望有新冠肺炎嗎？我們不希望有，想讓它快點消失，此時我們要及時地知道：當下這一刻我們的心想讓新冠肺炎快點消失。如此觀心，根本沒有什麼難度！如果有興趣去觀，就是這樣不停地去覺知。覺知當下，事實只存在於當下，不會存在念頭裡，因此不停地及時知道當下。有新冠肺炎存在，這現象是不好的，因為會讓我們得傳染病。我們一想到有新冠肺炎時，心不喜歡，想讓它快點消失、滅去，這稱之為「無有愛」。

有些時候聽到很動聽的音樂，哎呀！這音樂怎麼這麼短啊，這演唱會怎麼這麼短呀，想要它延續得久一點，這稱之為「有愛」，希望它待得久一點。

或者我們看到新聞將舉辦演唱會，但是現在還沒有，我們想看演唱會，希望它快一點來，想快點聽到。還沒有的事物希望它有，這稱之為「欲愛」。在聽演唱會的時候，哎呀！這演唱會安排得很好，希望它持續久一點，舉行得久一點，，這稱之為「有愛」。如果我們進去聽的時候，聽了不喜歡，希望它快點結束，這稱之為「無有愛」。

欲望就是這三類（稱作三類愛、三愛）。要認識自己生起哪種欲望，有什麼難的呢？一旦欲望生起了，只要進一步去知道。欲望生起的時候，是苦還是樂？常常去觀察自己，接下來就會知道，什麼時候欲望生起，什麼時候苦就會生起。欲望是心的一種造作，因為不聰明、愚蠢、無明而造作。我們不知道世間的實相、不知道生命的實相、不知道身心的實相，就會有各種各樣的欲望生起，一旦有欲望生起，苦就會生起。這麼不停地去認識、了解，一而再、再而三地重複了解，心就會慢慢變得聰明，再有欲望生起的一瞬間，立刻自行捕捉到，心就不會被欲望所控制，不會被欲望籠罩，欲望很快就會滅去了。

6.〈佛陀悟道成佛時的感嘆〉

欲望並不是小事，在佛陀悟道成佛的時候，從菩薩悉達多太子變為佛陀了，他感嘆的第一句話就是跟欲望打招呼：

「欲望啊！你是創造房子的主人。
我輪迴那麼久，現在已經認識你了，
房子已經徹底被我拆掉了，你再也不可能給我創造房子了。」

所謂「房子」就是十二緣起裡面的「有」。在悟道成佛的時候，佛陀跟欲望打招呼，類似於現在說再見：「你再也騙不了我了。」他的心已經擺脫了欲望，他的心已經抵達涅槃。因此我們要不停地知道在心裡生起的欲望或想要，那並不是很小的事情，因為欲望是控制我們的主人。所以佛陀才感嘆說：「欲望啊，你是構建房子的主人，現在你再也不可能給我構建新房子了。」

舊房子的「有」已經被清除了，已經被放下了，佛陀抵達了真正的自由自在。如果我們還沒有從欲望裡解脫自在，就要不停地觀察：欲望生起就會苦。

7.〈想得到不存在的事物，肯定會苦〉

欲望是屬於心的不懂事。去好好觀察吧：我們想要得到的事物，都是不可能的現象，如果是肯定會出現的事物，是不可能有想要的，因為這不需要有想要。想要得到的對象，都是不可能實現的。

想不老，可能嗎？出生一天就老了一天了。想不病可能嗎？想不死可能嗎？想要得到的只是好的色、身、香、味、觸、法，可能嗎？想讓好的色、身、香、味、觸、法，一直跟我們在一起，可能嗎？全都是不可能的事情。想讓不好的色、身、香、味、觸、法，立刻就滅去，比如，想讓新冠肺炎立刻從世界消失，可能嗎？不可能的。因此所有的欲望或想要，全都是不懂事，很幼稚，因為是希望出現不存在的事物。

對真正存在的事情，就不會有想要，例如，去追求一個女人成功了，跟她結婚了，跟她已住在一個家裡了，我們還想要去追求她嗎？不會想要了，已沒什麼感覺了，已經習慣了，習慣到今天老婆去燙了新頭髮，都不會注意，根本看不見，因為習慣了就沒有欲望或想要了。

因此，我們想要的事物，都是還未擁有、還不存在的。我們想得到不曾擁有或不存在的事物，那肯定會苦。如果已經擁有了，已經存在了，就不會有想要了。

我們的身體有什麼實相？這個身體必然會老、必然會病、必然會死，這是事實。如果我們知道了身體的實相，就不會想要讓這個身體一直很年輕、不老、不病、不死。不生起這樣的想要，就可以沒有苦——老了，我們不會苦，因為不是我老，只是身體老，那是很自然的，[因而不會想要不老]。生病了，也不苦，因為是身體生病，不是我生病。要死了，我們不會苦，因為是身體要死了，不是我要死了，這是很自然的，[因而不會想要不死]。身體是世間的，不是我的。

一旦心聰明了，知道了身的實相、心的實相，欲望就不再生起。它生起的原因是，因為我們不知道實相。一旦不知道實相，我們就會想得到那些世間並不真正存在的事物，例如，想一直年輕、想一直漂亮、想一直財源滾滾等等。

8.〈世間八風〉

真正的世間法有八種，古人稱之為世間八風：[利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂]。有了利益也會失去利益，也就是有得就有失。有地位，到

了某一天地位也會沒有了，有官職也會失去了官職。有批評就會有讚美，這是世間的常態，世間沒有任何一個人，只是一味地接受讚美。世間不被批評的人是不可能存在的，無論多好的人都有人批評他。假設我們的戒守得很好，有人會說我們是裝出守戒的樣子來騙人的。假設我們特別漂亮，也會有人故意來批評說：「左眼比右眼大了一點點」，總是可以挑剔的。好人也很容易受到批評，包括佛陀也被批評過，更何況是我們呢。

世間的法：有地位，就會失去地位，這是一對的，就像硬幣的正面反面。好的工作、好的地位，有一天也會沒有，比如，曾經當上總理，到了某天就不再是總理了。有名聲、沒有名聲，有讚美、有批評，有苦、有樂，都是相對的。

世間法不是只有一面，都是兩面的，都是在一起的——獲得利益、損失利益，有名聲、沒有名聲，有讚美、有批評，有苦、有樂，世間的自然狀態、世間的常態就是這樣的，如果想讓它不是這樣，苦就會來了。如果能夠認識世間必然是這樣，欲望就不會生起了。如果知道實相、了解事實，活在世間，明白了世間八法，我們的苦就會從心中消失許多。

如果想離苦、想抵達涅槃，我們就要比世間法了解得更細膩一點，要了解五蘊、名色、身心的實相：要了解色法是什麼樣子的？色法的事實是什麼樣子的？色法是無常、苦、無我的。名法有實相嗎？有。名法的實相是無常、苦、無我。一旦我們能夠知道實相，心願意接受名法和色法都是無常、苦、無我的，沒有想要讓它一直恆常、沒有想要讓它只有快樂、沒有想要讓它可以隨心所欲地操控，我們的欲望就不再生起，苦就不會生起了。

活在這世間，明白這世間：獲得利益、損失利益，有地位、損失地位，有讚美、有批評，有苦、有樂，世間就是這樣的。因此，如果別人來批評我們，對我們栽贓、指責，我們不會有什麼動搖，因為他有嘴巴會說呀。如果所說的嚴重扭曲的話，我們就依據世間的方式去報案。…世間就是這樣的，一旦明白實相：被別人點評、栽贓、指責，這是世間的常態。知道世間就是這樣的，心就不會苦悶了，無論賺錢或工作，心都會很堅定。有很多人[不明白世間的實相]，被別人批評、指責，就會沒有信心，就氣餒了。

9.〈擺脫世間〉

如果明白世間，就可以跟世間在一起。如果明白名法和色法，就可以

擺脫世間。法有兩層，1.活在世間就一定要了解世間的實相；2.要擺脫世間，一定要了解到名法和色法的實相，一旦認清了，就可以擺脫世間，來到超越世間的「出世間」。然而並不是每個人在今生都可以來到出世間，我們必須累積[波羅蜜]，有的人累積的資糧已經夠了，就可以在今生契入到出世間。

我們大部分的人根器還是薄弱，沒有誰可以逃脫得了「世間八法」，既然逃脫不了，就去認清它；認清後，一旦它生起了，我們的心不會生起滿意或不滿意。世間八法分四對。例如，獲得利益和損失利益是一對，一旦認識它的實相，獲得很多利益時，我們不會膨脹，知道有一天也會損失，知道有得就有失。……這段[疫情]時間利益損失了，比如，開按摩店要關閉，沒有利益了，沒有收入了，這是很正常的，曾經有得就有失啊。

如果明白世間的實相，我們就可以比較不苦地活在世間。如果我們了解名、色、身、心的實相，來到極點的話，我們就可以不苦，苦只來到身體，抵達不了心。因此法是有很多層次的，[接受世間法的有得有失]，苦就會比較少；而出世間的法可以讓我們離苦。

大部分的人依然活在世間，就去認識世間八法是不是真的？有讚美、有批評，它們是硬幣的兩面是不是真的？世間是時苦、時樂，是不是真的？去看吧！有沒有誰是一直苦的？沒有！比如，有一個人得了癌症，特別疼痛，如果他的覺性很好，就會看到不是一直是疼痛的，在某一瞬間沒有想到疼痛而想別的事，身體的疼痛就沒有感覺了，事實上，疼痛是處於生滅的狀態。如果他沒有覺性，不喜歡疼痛，想要讓它快消失，但是它的因還在，則依然還會疼痛，所以[想要疼痛消失]就變成了幼稚、不懂事。

慢慢訓練，不停地認識世間八法的實相，我們就可以比較不苦地活在世間；不停地去探究名色、身心的實相，總有一天，終究會抵達出世間法，心就可以離苦，苦僅存在於身體，心不再苦了。好了！今天就到這裡吧！(完)

【附錄】

八世間法（**aṭṭhalokadhammā**）：**[**利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂**]**

利得（**lābha**）、非利得（**alābha**）

惡名聲（**ayasa**）、好名聲（**yasa**）

稱譽（**pasaṁsā**）、誹謗（**nindā**）

苦（**dukkha**）、樂（**sukha**）

九、如何正確地聽法

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 06 月 06 日
整理：大溪內觀教育禪林

1.〈去聽心裡正在講的法〉

坐著等待聽法的時候，自己也要修行，因為「法」一直在現身，如果我們足夠聰明的話、如果把心打開來接受法的話，就會發現「法」一直都存在著。比如，只坐著等待聽隆波講法，這說明依然沒有明白什麼是「法」。隆波是否講法，法本身就已經存在了。這取決於自己的心有沒有打開來接受法，如果一味地想著：「隆波還沒開始講法，還沒有法可以聽。」這樣就誤解了。

事實上，法一直在現身，一直在演示著。大乘佛法裡面講到，佛陀一直在講法。因此，在等待聽隆波講法的時候，我們要往自己的內心聽一直在講的「法」：一會兒演示著「善法」，如信、精進、念、定、慧之類的；一會兒演示著「不善法」，如寧靜之後有散亂之類的。要訓練去聽心裡面一直在講的法，心裡每天都在講法，何時有時間就可以去聽。是否見到高僧大德，都可以在自己的內心裡面聽法，它一直在演示善法，演示不善法，一會兒演示苦、一會兒演示樂，有時候又會演示世間法給我們看——獲得地位、損失地位；獲得財富、損失財富；有苦、有樂；有讚美、有批評，在心裡面這麼盤旋變化著。

想到別人對我們讚美，心就會膨脹；想到別人對我們批評，心就很萎縮，就要這樣去聽法。獲得了財富，例如中了彩券，但不建議你們去玩這些。中彩券的時候很快樂，心很膨脹要及時地意識到。買了彩券沒有中，心萎靡不振也要及時地知道。那些玩彩券的人真的很可憐，把自己的未來、生命、希望都寄托在很空虛的對象上。想修行的話就別關注那些賭博之類的，那是屬於不好的生活習慣，不管是否符合當地的法律，那些都是不好的生活習慣。買彩券之後不中的機率相對更高，彩券開獎了之後，只有少數人會很高興，多數的人會很痛苦。我們會聽法的話，這也是法呀！我們的心高興要知道、心難過也要知道，這就是法已經在演示給我們看了。

法不只是演示什麼東西的生起，無論是色法還是名法，法比這個更深

邃：所有的色法生了就滅、所有的名法生了就滅，不停地去體會、去觀察。

修行不會有任何的例外，說：這段時間不用修行。

[有的人說]：這段時間是修行的時間，這段時間不是修行的時間，比如，坐著聽隆波講法時不是修行的時間，先聽法之後才去實踐。這些人根本不懂事。

事實上，法已經存在。聽隆波講法之前大家要不停地去讀自己的心：心散亂，想這個、想那個，要及時地意識到。或者，心是善的，用心等著聽法，要及時地知道心是善的，想聽到法。在聽的過程中，要去聽真實的法，隆波講的只是聲音而已，那並不是法，沒有誰可以教給誰法。隆波說的這些，一旦聽了以後我們就去想，事實上這並沒有見到法。以前的時代，高僧大德在講法的時候，就這麼教導：「你動手直接去修行，現在就修行！」我們要及時地去讀自己內心的法。法是私人訂製式的，我們要去看：當下這一刻是萎靡不振，及時地知道；當下這一刻心很愉悅，及時地知道。不用擔心聽法沒有聽懂，沒有誰可以透過聆聽法而明白法，聽法僅僅是一個外援而已，讓我們的心不停地思維法，跟法打成一片。因此在以前的時代，跟高僧大德學法的話，我們就坐著修自己的行，他講他的法，每個人都執行自己的職責。如果心在哪個地方卡住了，高僧大德自然就會把法講給我們聽，心會接觸，哪些法是針對我們的，心就會醒過來去聽：哪些法是一般或屬於別人的法，我們的心就會繼續修自己的行。修行是必須這麼作的。

2.〈現在就正在修行〉

在聽法之前要不停地讀自己的心，在聽法之中也是不停地讀自己的心，不用害怕聽不懂。已經說過了，沒有誰可以透過思維、透過分析去明白法。如果我們會修行的話，就不停地去閱讀實相，去看我們的心正在演示的真實法：一會兒演示善法、一會兒演示不善法、一會兒演示苦、一會兒演示樂，不停地去觀察體會，一會兒演示高興、一會兒演示不高興，沒有任何的例外，從一起床就開始修行了。聽法，是不停地去聽我們內心真實的法。至於見到高僧大德，那並不是重點。如果我們可以不停地讀自己的心，如果可以從自己的內心不停地學到法，我們就正在從佛那裡聽到法，這個所謂的佛、佛、佛，不是佛陀的色身或是高僧大德的色身。真正佛陀的意思是指覺知、覺醒、喜悅，所以隆布敦長老才會對隆波教導說：「八萬四千個法蘊，全都源自於純淨無染的心。」如果我們的心還不純淨無染，演示

的法就會既有善法也有不善法，就會一團糟。所以我們不要浪費時間去別的地方找法了，要回過頭來找自己的身、找自己的心。真正的法就在我們自己的身、心上，尤其是在我們心裡面。身體是心的家，如果我們觀心，觀不到心的話，類似於我們找家的主人找不到，就去他的家門口守著，很快就會見到家的主人，也就是，我們覺知身體就可以看到心。一旦我們能夠看到心，法就在我們的身心上演示。

3.〈身體正在演示實相〉

比如，身體本來坐得很舒服，很快地就演示苦給我們看，法會自然地教導我們。比如，我們覺知身體一會兒癢、一會兒痛、一會兒痠，一會兒餓、一會兒渴、一會兒想上廁所，這全都是法在現身呀！不停地在演示身體是無常的，一會兒呼氣、一會兒吸氣、一會兒行、住、坐、臥，一會兒動、一會兒停，都是在演示無常。身體也在教導我們法，看到這個身體一直是被苦逼迫著：吸氣進入，很快就有苦了，必須要呼氣來解除痛苦，呼氣之後一會兒又苦了，必須要吸氣來解除痛苦，啊！身體一直在被苦逼迫著。如果不觀呼吸的話，也可以觀身體的行、住、坐、臥四威儀，看到身體坐著不久就會苦，必須要換姿勢，這個法已經在現身了，要懂得去訓練、去看，而不是從別的地方去學法，要在我們的身心上面去學法，要真的看到。別只是一味地去這個地方學法、去那個地方求法，哪個地方都沒有法，法就在我們的身上、心上。

要不停地覺知自己的身、自己的心，就會看到身體是無常的：呼氣之後會吸氣，站著之後坐，坐了之後臥，臥了之後躺，動了之後會停，它是無常的。為何必須呼氣吸氣呢？呼氣、吸氣都是為了解除苦啊！每個呼吸之間都有苦。為什麼必須要換姿勢呢？換姿勢也是為了解除苦，在每一個姿勢裡都存在著苦，這麼不停地去觀察、去體會。有的人覺性、智慧非常細膩，觀身就會看到身體是被覺知、被觀察的對象，只是一堆物質不停地進進出出，在新陳代謝，比如，吸氣之後要呼氣，吃進去之後要排泄，喝水進去後要小便之類的，有物質元素在新陳代謝。到某一天沒有新陳代謝了，身體就會死去，比如，吸氣進去呼氣不來就會死去，呼氣之後吸氣不來就會死去。身體什麼時候會死去，我們選擇不了，強迫不了，什麼時候都有可能會死。不停地去觀察、去體會，就會看到身體只是一堆物質，不是人、不是眾生、不是我、不是他。

4.〈三解脫門〉

要觀身體，看到它是無常、苦、無我的，任何一個角度都可以，不需要知道三個角度。在證悟道果的時候，有的人是透過看到無常而證悟道果的，有的人是看到苦，有的人是看到無我，比如，我們看到身體生了就滅，看到苦生了就滅，看到快樂生了就滅，看到呼氣、吸氣生了就滅，看到行住坐臥生了就滅，心就會知道實相：身體根本找不到任何實質的意義，生了就滅、生了就滅，然後心就會放下身體，或者看到心本身也是生滅的，看到它的無常，有了之後會沒有，什麼東西生了都會滅去，透過看到無常而解脫，稱之為無相解脫門，因為界定的對象生了就滅。或者我們看到苦，身體是苦、心是苦，然後就會放下身心而解脫，稱之為無願解脫門。有人智慧很細膩，看到身體不是我，不是人、不是我、不是眾生，心也不是人、不是我、不是眾生，這麼照見就會放下對身跟心的執著與抓取而解脫，稱之為空解脫門。

這些是從某個角度：無常、苦或無我的角度而解脫，但是動手修行的時候，不用想太多，去覺知色法或是覺知名法都可以，智慧會看到無常、苦或無我，看到什麼都行，要去用功。我們早先修行的時候，看到身體不停地生滅、生滅，心快樂生了就滅，心痛苦生了就滅，這是在看無常，但是心在證悟道果的時候，看到無常、苦或無我而證悟都有可能。有些人看到生滅、生滅後，頓悟心不是我，或者頓悟身體不是我、我不存在，這是看到了無我。我們選擇不了，心會自己選擇的。我們的職責只是聽法：聽身上演示的法、聽心裡演示的法，法一直都在提供給我們聽，不用花費，不用花上網的費用，僅僅要看到實相，事實就在我們的身心上演示著。為什麼大家沒有看到？因為大家不知道法就在自己的身上、法就在於自己的心上。世間法方面，有欲望作為因，苦作為結果，這是世間的，也是在自己的身、心上。出世間方面，有戒、定、慧作為因，有解脫或滅作為結果。戒、定、慧生起在哪裡？也是生起在身、心上，證悟道果，真正抵達涅槃的時候，已經超越了身和心，是自行超越的。

5.〈身、心和煩惱的奴隸〉

我們[研究]自己的身、自己的心：如果心有欲望生起，心有執著、心生起掙扎，就會用身和語去做這個、做那個，不停地迎合煩惱。身體是非常可憐的，它變成了心的奴隸。心一直在使喚它，為了讓自己可以滿意。

有煩惱的心是非常的自私，它利用身體整天不停地做這個、做那個，只為了迎合煩惱的需求。身體真的非可憐，因此不要殺死它；有些人修錯了，討厭身體。如果修行正確的話，就會對身體慈悲，看待身體像一個很可憐的眾生，就會這樣看待它，不會討厭它。這個身體真的好可憐，而心是最壞的，它不停地命令身體做這樣的壞事、做那樣的壞事，說壞的話、做壞的事，因為心是壞的。

進一步修行，不停地觀察心裡面的法，就會慢慢看見，心本身沒有壞，心本身是煩惱的誘餌（奴隸），就像身體是心的誘餌（奴隸）一樣。心變成欲望和煩惱的誘餌（奴隸），真正壞的是欲望和煩惱，心並沒有不好、並沒有壞。心是老老實實的（中性的），一旦有不好的造作參雜進來之後，心就變成貪、瞋、痴的奴隸。我們觀來觀去就會發現，這個心也好可憐啊！心也像是一個很可憐的眾生，不應討厭它。有的人修行之後討厭心，最後將心滅掉，變成無想有情天的眾生，他們不喜歡心，認為有心就會有[苦和煩惱]。他們沒有看清，事實上，心本身是清明的。心有苦、有黑暗，這是因為煩惱不時地參雜進來。講到煩惱習氣，這是屬於世間法。但是來到出世間的話，心已經擺脫了心的狀態。心本身是苦，心是屬於蘊，滅苦或涅槃已經擺脫了蘊、擺脫了苦。[世間和出世間]別混淆了。有人說修行後會這麼照見：心是恆常的，心是快樂的。這種說法很容易讓人混淆。還在修行的心跟超越修行的心完全是兩回事，別混淆了，把低階的法跟最高階的法混淆，這是不行的。

6.〈漏煩惱和心笑了〉

世間法中動蕩不安的，其實是欲望和煩惱不停地逼迫心，去想不好的。煩惱習氣進來控制心，稱之為「漏煩惱」，這是把心染污的煩惱，一旦染污成功就開始強迫身體，進一步讓身體變成奴隸。把心先變成欲望跟煩惱的奴隸，而後用身體來迎合欲望跟煩惱，去說不好的話、做不好的事，如此，煩惱習氣已經充分發揮，變成貪、瞋、痴了。煩惱習氣就是這麼運作的。煩惱習氣藏在我們的骨髓裡，稱之為「隨眠煩惱」，它染污我們心的時候，稱之為「漏煩惱」。當它控制我們的身跟語的時候，已經變成了貪、瞋、痴，這已經很粗糙了。對我們的身心帶來麻煩的其實就是煩惱習氣，別人並不是我們的敵人，煩惱習氣才是最壞的罪魁禍首。因此佛陀在悟道成佛的時候，他跟煩惱習氣打招呼，嘲笑煩惱習氣（指，欲望）說：

「欲望啊！你是創造房子的主人。
我輪迴那麼久，現在已經認識你了，
房子已經徹底被我拆掉了，
你再也不可能給我創造房子了。」

因此，欲望（煩惱習氣）是我們真正的對手，佛陀戰勝它的時候就嘲笑它。關於「嘲笑煩惱習氣」，隆布敦長老有一個詞彙稱之為「心笑了」，這不是一般坐著的笑，一般只是喜悅而已，他所說的心笑是說，心在嘲笑煩惱：「啊哈！你這煩惱再也不能操控我的心了。」這個隆布敦長老稱之為心笑了。心笑什麼？不是坐著笑而是心在嘲笑煩惱習氣。這跟佛陀悟道成佛時嘲笑欲望是同一回事：「這個創造房子的主人（欲望），我已經認識你了，房子已經徹底被我拆掉了，你再也不能為我創造新的房子了！」如此嘲笑煩惱，隆布敦長老稱之為心笑。心笑就是這個意思。要來到這點之前要不斷地學習、探究：這個身體真的是我嗎？這個身體真的是好的寶貝嗎？不停地觀來觀去就會發現身體是無常、苦、無我的。

7.〈五種魔王〉

事實上，身體真的好可憐，會被心中的煩惱命令去做這個、做那個，累得要死啊！比如，隆波看到現在[泰國的]男人比女人更漂亮，不是隆波變了，而是男人打扮得非常漂亮，又是畫眉、又是塗口紅之類的，非常漂亮，身體本來好好的，卻不停地為它塗上東西，汗也流不出來，因為毛孔全被堵住了，這是在迎合煩惱習氣、迎合心的欲望，身體真的好可憐呀！有的只是苦呀！

身體被蹂躪、欺負，心是剝削者，心又進一步被煩惱習氣蹂躪、欺負。真正的罪魁禍首就是煩惱習氣，這是真正的「煩惱魔」。煩惱魔生起後，心就會掙扎造作，這稱之為「增上行魔」。心造作之後[享受欲樂]，就會被「天子魔」控制，最後身體被壓制蹂躪受苦，忍受不了，就會死去，這是被「死魔」控制，而我們的整個身心就是「五蘊魔」，事實上，六道輪迴根本就是這麼盤旋的，沒有什麼。別白白的讓時間流失。…

8.〈要知道修行的方法〉

去別的地方找法、聽高僧大德講法、閱讀三藏經典之類，以前隆波也

是這麼做的，這麼做是為了知道「修行的方法」。修行的方法其實就是不停地學習自己的身、學習自己的心，法就在身心上面演示，讓心安住，不跳進去[對象]，最後智慧就會生起，體悟到身體是無常、苦、無我的，心是無常、苦、無我的。我們聽法或閱讀法是為了知道修行的方法。真正修行的方法就是了解自己的身、了解自己的心。要想了解自己的身和心，心必須要安住、要有定，以覺性覺知身、以覺性覺知心，以覺性覺知對象，比如，我們身體正在動，要以心的覺性去覺知身體動來動去。覺性是覺知的主體，及時地知道身體在動，心是觀者，就會看到動的不是我。

大家試著動一動，別想太多，是我或不是我？試著去動，它[身體]有告訴我，這個是我嗎？它不是我，只是一堆物質元素。因此，它已經在演示法了，它只是一堆物質，根本不是我。但是迷失於世間的人，會誤以為這是我，什麼都是我：這是我的身體、這是我的家、我的房子、我的車、最後是我的世界、我的宇宙。那些天文學家看到銀河系、看到宇宙，就說這是我們的銀河系、我們的宇宙，將這個「我」不停地擴大，越擴大越迷失在世間，「我」就會越多。迷失越少，「我」就會越來越少。如果有「我」就會有苦，就會背著苦。

我們一旦明白了，聽法不用很掙扎，我們聽法、去找高僧大德是為了要知道修行的方法；閱讀三藏經典之類，也是為了知道修行的方法。修行的方法，其實就是認識自己，如其本來面目地了解自己的身和心。

了解自己的身和心有兩個工具：覺性（正念）和正定。以覺性覺知身體在動，心安住而有定（成為觀者），就會看到動的身體不是我，是無常、苦、無我的。或者煩惱生起時，以覺性覺知貪、瞋、癡的生起，心安住變成觀者，就會看到貪、瞋、癡並不是心，是臨時參雜進來的事物，來了就走、來了就走。但是煩惱會命令心做這個、做那個，然後為心帶來痛苦。看來看去就會發現心不是我，煩惱來或是善法來，我們選擇不了。我們無法命令心快樂，禁止它痛苦也不行，命令它好也不行，禁止它壞也不行。就這麼去觀察，看到心本身是無我的。不停地去觀察、去體會，身體是無常、苦、無我的，心也是無常、苦、無我的。不停地觀下去，知道之後就會放下。一旦如實觀照，心就會厭離。一旦厭離就會放下執著與抓取。一旦放下執著與抓取就會解脫。解脫什麼？解脫包裹著心的漏煩惱。

9.〈清除四漏而證果〉

漏煩惱既黏糊又厚重，它非常厲害，一層一層地把心包裹著，總共有

四層外殼。比如，[欲漏]是習慣於五欲，習慣於找快樂，去找色、身、香、味、觸，去找好的色、身、香、味、觸。[見漏]是習慣於很多的看法與想法，認為我是真的存在。[有漏]是心習慣於要創造「有」，創造給心待的地方，否則心沒有地方可以待，就太自由了，這也是一個外殼。它是一層一層的。最裡面的殼是[無明漏]，這是屬於無明習性。漏煩惱屬於心的一種慣性。所有的煩惱會進來控制心，會迷迷糊糊地控制心。會看的話，就會看到心根本沒有自由，心是被四種漏煩惱纏裹著：[見漏、欲漏、有漏、無明漏]。

慢慢地修行，一旦證到初果聖者（預流果、須陀洹），包著外殼的漏煩惱就會死去一部分，也就是，「見漏」或錯誤的見解會死去，因此我們的心會舒服一些。進一步修行，證悟三果的時候，就可以清除「欲漏」。再進一步，證悟阿羅漢的時候，清除了「有漏」（對於「有」的黏著），清除的話，就可以清除「無明漏」了，那個殼就會徹底斷裂。一旦無明斷，所有漏煩惱就斷了。但是如果無明還沒有斷的話，就會再次創造新的外殼，就會創造新的漏煩惱。

證到初果（須陀洹）聖道的時候，清除一部分包裹的漏煩惱，就會呈現空、光明、愉悅。但僅僅一瞬間，漏煩惱就會再次重新把心包裹起來。如果仔細看的話，就會發現漏煩惱變薄了，因為第一層被清除掉了，讓我們產生邪見的「見漏」被清除掉了，所有的邪見在那一刻就斷了，因此包裹著心的漏煩惱就會減少。證到三果（阿那含）時，再進一步觀察，心依然有外殼包裹著，心依然還存在著「有」，我們的心是這樣子或那樣子，都是在創造十二緣起的「有」，但此時還必須仰賴於「有」，藉著「有」才能生起戒、定、慧。不停地去觀察、去體會，心依然黏著於某樣東西，心依然還不自由，還是被東西包裹著；證到三果聖者時，進一步觀察，真正包裹的其實就是對「有」的黏著——心要找待的地方，否則會覺得很空寂。由於習慣於創造「有」以及習慣於和無明在一起、習慣於和誤解在一起，而沒有徹見四聖諦。一旦徹見四聖諦，漏煩惱就會被清除，隨眠煩惱（有愛、無有愛、慢、掉舉、無明）就會被清除。隨眠煩惱比漏煩惱更深，無明是最深的煩惱習氣，是不現身的，看不出來的。現身之後就變成漏煩惱，或變成粗糙的貪、瞋、癡。我們就透過呈現出來的現象學習，直到聖道生起，就可以清除隨眠煩惱。法是這麼學的，從我們自己的身上學、從我們自己的心上學，慢慢地去觀察、去體會，不難的。

僅僅需要不放棄，選擇去戰鬥，要用心，要正確地知道，知道我們要學習的對象其實就是去探究自己的身、自己的心。要認識修行的方法，訓

練心變成知者、觀者。一旦心安住變成知者、觀者後，來觀身就會知道身的實相；一旦心安住後，以覺性來覺知心就會看到心的三實相，如果看到了就會放下，就會有次第地生起道果，就會一直減少煩惱習氣的影響力。

要戰鬥，要用心，從現在開始下定決心，一有機會就要聽法，但不是指聽視頻，而是在自己身心上面去聽，要去做到，就會知道佛陀真的存在，佛法真的存在，聖僧真的存在，就會自己親證。好了！今天就到這裡了。

今天一大早隆波就想，用什麼東西來講？已經講了幾十年的法了，不知道要講什麼了。到了時間，一看到大家的煩惱，就講得很流暢了——看到大家坐下來等著聽法，有的人等著聽法的姿勢，心是散亂來、散亂去的，隆波一看到大家的煩惱，法本來是沒有的，就出來了。隆波講法，是沒有提前備課的，是大家給了隆波一個提示：在屏幕上看到大家的臉，隆波就很容易講法，因為看到了煩惱。大家要努力修行，今天還可以指點，接下來必須要自己可以指導自己，隆波不可能追隨你們生生世世教導你們。如果可以很好地教自己：當我們的心跟法是一體的，就會知道佛陀或高僧大德是一整天都跟我們在一起。如果我們的心看到法的話，佛陀或高僧大德是一整天都在為我們講法的。至於高僧大德的色身、佛陀的色身，到了時間就會滅去，就會死去，但是真正的佛陀、真正的佛法、真正的聖僧，就在我們自己純淨無染的心裡，是不死的。好了！就是這些。(完)

十、守護六根的意義

講者：隆波帕默尊者
地點：泰國解脫園寺
日期：2021 年 07 月 10 日
整理：大溪內觀教育禪林

寺廟這一星期只開放兩天就關閉了。事實上，已經提前跟大家預告過了，政府調整疫情政策時我們就需要配合，我們不能不配合。跟新冠肺炎戰鬥，這和戰爭沒有什麼區別。戰爭的時候大家必須要齊心合力。戰敗是因為每個人有自己的想法、有自己的做法，有些人想戰鬥，但是有些人想逃避，躲來躲去的，大家就無法齊心合力了。現在也是一樣。我們的首都曼谷已經被進來的病毒佔領了，所以一定要把它奪回來。大家必須要幫忙。隆波暫時停止接納大家進來聽法，是因為安排法務的法工們，絕大部分是曼谷人，他們來就不方便了。現在春武里的疫情雖然沒有曼谷嚴重，但是衛生部防疫的政策是，對那些從疫情非常嚴重地區進來的人，必須要非常小心。如果從曼谷來的話，春武里就要非常小心，所以別來比較好。來了會變成春武里工作人員的負擔。

1.〈向高僧大德做禪修報告〉

法呀！事實上就在我們自身，就在自身來學習。現在這個時代學法比隆波那個時代更容易。以前隆波的時代，學法並沒有網路，去頂禮高僧大德很難，因為他們住在很遠的地方，去頂禮拜訪他們，有時候又碰不到，因為去別的地方辦事了。有時候雖然在寺廟但卻生病了也沒辦法見面。

現在這個時代很容易，把網路打開就可以見到了，包括還有現場直播。隆波的時代必須要不停地提醒自己：「法不在高僧大德那裡，法就在我們自身，就在我們自己的身上、自己的心上。所以，去探究自己的身、探究自己的心。」

很久才有機會見到高僧大德，才能做一次禪修報告。隆波跟高僧大德學法，請教過好幾十位，但是真正做禪修報告的只有六位，總共加起來有七次指點，並不多；絕大部分是去做禪修報告，去跟他們匯報說：「您教我這麼修的，我已經按照這麼去做了，現在是這樣、這樣的結果，是對？還是錯呢？」

事實上，心裡覺得自己是對的，因為自己觀察它真的能夠減少煩惱，但是跟他們請教說：「如果對的話，怎樣做可以比現在更進步呢？如果是錯的，請您慈悲開示，究竟錯在哪裡？」

事實上，心裡相信是對的，但也必須先預防會不會是錯了。絕大部分跟高僧大德就是這麼去請教。有一些很奇怪的提問，則是其次，例如，修行時，心一直是睡覺的狀態，身體是睡著、心也是睡著，怎麼樣都醒不過來，打坐也會睡著、經行也會睡著，去請教隆布信長老：「我修行不知道怎麼回事，已經無法自助了，解決不了了，修行一直睡著。」

他回答說：「別有疑問了。知者、知者！你怎麼可以有疑問呢？繼續修行吧！你就會在這次結夏安居期間獲得寶貝。」

他要隆波別有疑問，隆波就沒有疑問了：「睡著是它的事！」

以前並沒有像現在那麼多機會，跟高僧大德學法的機會並不多，所以只能忍耐。有時候修行好幾個月，才有機會可以見到高僧大德一次，平時就仰賴於「如理思惟」，不停地去觀察自己：「自己的修行啊！不善法有減少嗎？善法有增長嗎？」就是看這個，不用去看很複雜的事情，例如，能不能入定，這個不重要。要去觀察：「自己修行之後，善法有增長嗎？不善法有減少嗎？」要去訓練自己具有覺性。

2.〈根律儀與守護六根〉

隆波認為修行最重要的是要持戒和在固定形式裡用功，每天都去用功，變成一個常態，這非常重要。

隆波訓練自己，覺得最重要的是「根律儀」，也就是守護六根。六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意。根律儀非常的重要。那時候修行，只怕心跑了之後會生起煩惱，就非常小心去照顧好自己的心。結果發現心會跑到六個根門，眼、耳、鼻、舌、身、意，一旦它跑了之後接觸到境界，就會生起苦、生起樂、生起好、生起壞，最後會生起滿意和不滿意。有時候會對色、身、香、味、觸、法滿意或不滿意，有時候會對心裡的現象滿意或不滿意——對這樣的所緣滿意，對那樣的境界不滿意，不停地去觀察、去體會。眼、耳、鼻、舌、身、意接觸到境界時，心有時候苦、有時候樂、有時候好、有時候壞、有時候貪瞋癡、有時候滿意、有時候不滿意，訓練去觀察，直到變成自動自發的觀察。

心跑掉了並不去阻止，因為隆布敦長老開示說：「心自然的狀態必然會往外送的。」眼 前有畫面，就會有生起在眼根的心去看畫面。耳朵有

聲音，就會有生起在耳根的心去聽聲音，這些都是心往外送了，但是仰賴於根律儀，眼睛看到畫面時，心滿意或不滿意及時地知道，生起善不善、生起苦或樂、生起滿意或不滿意，不停地及時去知道。

最初，滿意不滿意是看不出來的，只看到當下這一刻是苦、是樂，還是當下這一刻心是不苦不樂，不停地去觀察。眼、耳、鼻、舌、身、意（心）自然地接觸到境界，接觸境界之後，我們不強迫讓心一動也不動，而是讓心自然地去運作，有時候造作苦、造作樂，有時候造作好、造作壞，早期會看到這些。一旦修行越來越嫻熟了，就會看到接觸境界之後，它不只是苦、樂，不只是善、不善，往往還有緊隨而至的滿意或不滿意，比如，接觸到滿意的畫面就會生起快樂，往往就會生起貪心。緊隨而至的心就會滿意，滿意於這樣的畫面。[從接觸]這樣的色、聲、香、味、觸、法，心就會來到滿意或不滿意。

早期的時候無法看到滿意或不滿意，只是看到心苦、心樂、心不苦不樂，或是看到心貪、心不貪，心生氣、心不生氣，心迷失、不迷失，心散亂、不散亂，心萎靡不振，心昏沉，會先看到這裡。越來越嫻熟，接下來就會看到快樂生起的時候，貪心往往就會摻雜進來，心就會滿意，心就會喜歡而滿足。如果看到不滿意、不喜歡的畫面，沒有快樂，瞋心就會摻雜進來，心就會不喜歡，想讓它快點消失。這要仰賴於根律儀，守護六根，讓眼、耳、鼻、舌、身、意接觸境界，讓它們去接觸，但是我們有覺性，不停地去觀察自己的心。

隆波就是從這樣開始起步修行的，開始先去持五戒，在固定形式裡面用功，讓心有了力量，在日常生活真實生活中，隆波就去訓練根律儀，去守護六根，不逃避接觸，可以接觸，但是六根跟六塵接觸之後，一定要讀懂自己的心。

3.〈圓滿三妙行〉

訓練根律儀，我們多多用功去持守，多多去提升，緊隨而至的是「三妙行」。三妙行事實上就是十善業而已，在三藏經典裡面喜歡寫「身行、口行、意行」三行，或「身業、口業、意業」三業。隆波開始修行，是修根律儀，有覺性地去看護自己的心。

一開始，先是意善行，包括不帶著貪、瞋、癡的三部分。如果心有了貪心，有覺性及時地意識到貪心，對它保持中立，不討厭它，若討厭它立刻就變成瞋心了，就只是及時地意識到。當我們有覺性及時地知道心，已

經存在的不善法就會滅掉，心的不善法就不生起，那一刻善法已經生起了，因此我們有覺性地去守護自己的心。眼、耳、鼻、舌、身、意去接觸境界，有覺性地去守護自己的心：心滿意或不滿意及時地知道，生起善或不善及時地知道，煩惱就控制不了心，我們的意業就會屬於意妙行，我們的心就會屬於心妙行，沒有墮為貪瞋癡的奴隸，這樣的心源自於根律儀的練習。

訓練到非常嫻熟時，一旦心沒有降為貪瞋癡的奴隸，我們的口行就自然會成為口妙行，我們不會說謊話、說髒話、說廢話。

反過來，說謊話、說挑撥的話（兩舌）、說沒有意義的話，是因為煩惱控制了心，如果沒有意妙行而是意惡行就會說不好的話。我們誤以為口行不重要，事實上非常重要，放任讓口說不好的話，比如去嘲諷，說了那些讓人去爭吵的話，說了引誘別人煩惱的話，都不是好事。造了不善業必然會有果報。我們去寫、去說、去傳播不好的語言，讓沒有煩惱的人生起煩惱，有煩惱的更加煩惱，這些全部歸為口惡行、口惡業。我們透過手指、透過畫面相互欺騙，那也是一種語言，透過那些訊號，包括我們的語言是一種訊號，文字也是一種語言訊號，把自己想的東西傳播出來，讓別人生起煩惱，這肯定是不善業，我們的心必然會蒙上一層陰影，我們做了那些讓別人生起了很多的不善心，結果現在社會上充滿了很多的不善心，最後也會影響我們，我們修行就會很困難。我們的心散亂、心一直動盪、不寧靜，全都是果報。

如果我們有根律儀守護六根，假設我們上網剛好看到了一些支持女性的言論，令我們滿意了要及時地知道，說了娘娘腔我們不滿意，也要及時地意識到。不需要把自己的感覺去分享給任何人，一定要讀自己的心，別變成煩惱的奴隸。如果我們不滿意不用去寫，寫了之後會罵來罵去，導致別人跟我們一樣也產生瞋心，我們的瞋心就會更加的強盛，如果我們的我慢很強，就欺騙別人來跟隨自己，如此全部都有不善業，我們的心也會壞掉。那可不是小兒科！在網路上面發表自己的看法、自己的感覺，一定要小心。

如果我們有根律儀，也就是有覺性守護自己的心，不善法就無法控制心，我們就會有意妙行。心就不會被貪瞋癡控制。我們有口妙行，就不會說、不會寫欺騙別人的內容、挑撥的內容，不會說粗話，說沒有意義的話。

慢慢地觀察，現在網路上充滿了一些粗話、髒話、沒有意義的話、兩舌的話，都是些假新聞、假消息，如果我們整天都沉醉在網路的是非裡面，心是不可能好的，必須要跟是非保持一些距離，別太關注它們，要關注自己的煩惱勝過於關注別人做了什麼，好好看自己，否則我們的心想找快樂

和寧靜是找不到的，我們是不可能進一步提升自己的心靈水準的。

如果有了意妙行，有了口妙行，就會有身妙行，所作所為就會是好的，不會透過身體去造作那些惡業。比如，不會去傷害別的眾生，不會去偷盜別人，不會去邪淫，這些是身妙行。身妙行有第一條戒、第二條戒、第三條戒（1.不殺生、2.不偷盜、3.不邪淫），口妙行就是第四條戒（包含 4.不妄語、5.不惡口、6.不兩舌、7.不猗語）。意妙行屬於心方面，就是 8.不貪、9.不瞋、10.不癡。這樣就有十善業。十善業圓滿了就不會害怕心靈水平不會提升。如果是不善心的話，心靈水平是不可能提升的。十善業或稱三妙行，不管怎麼稱呼都是同一回事，都是仰賴於根律儀讓它們生起。

4.〈圓滿四念處〉

一旦我們的身、口、意有了三妙行，有了十善業，佛陀開示說：「如果我們多多訓練三妙行，多多提升它們，四念處就會圓滿。 」

要想修行四念處圓滿，如果整天坐著上網，心不停地動盪起伏，不善心不斷生起，就別提可以讓四念處能夠圓滿了，只是持戒都很難了。

別以為那是小事情，沒有關係，根本沒有違反法律呀！沒有違反法律，可能會破戒（譬如飲酒）。因此如果我們想要體證道果涅槃、想要見法的話，就必須要謹慎小心，不破戒、不破法。不破戒就是指能夠持戒，有身妙行、口妙行，不破法就必須要有意妙行：我們的心不被貪、瞋、癡所控制，修習四念處就會圓滿，這是佛陀開示的而不是隆波教導的。他開示說：「如果我們多多修習根律儀，守護六根，就會三妙行圓滿。如果我們多多提升三妙行，最後就會四念處圓滿。」

因此要好好的去持戒，必須要好好的守護心，訓練四念處。修習四念處必須要能夠分離蘊，慢慢地分離蘊，比如，訓練觀身，看到身體動，心是觀者，身跟心就可以分離開來。看到感受生、住、滅，心是觀者，心跟感受就分離開來了。感受可以在兩個地方生起，分身受和心受。或者是行蘊，比如貪、瞋、癡生起了，我們就看到貪瞋癡不是心，心是另外一個部分，是知道貪瞋癡的主體。不停地去分離蘊，每一個蘊、每一個蘊可以自行進一步分離。我們就會看到色蘊是色蘊的部分，受蘊是身方面的感受，以及心方面不苦不樂的感受，是另外一個部分。想蘊：記憶跟界定是另外一部分。行蘊造作好造作壞是另外一個部分。作為感知所緣的心，感知眼、耳、鼻、舌、身、心、意方面的心又是另外一個部分，最後又會發現另外一個奇怪的心，比如，生起在眼、耳、鼻、舌、身方面的心，或是跑到意

根方面去想了。

還有更高一層的心也就是知者的心，會看到迷失的心、想的心、演繹造作的心，去看、去聽、去嚐、去聞、去感知身體方面接觸的心，它們跟知者的心又是不同的部分。一旦我們有知者的心，就會看到心分成一個部分、一個部分了：看的心生了就滅，看的心不是知者的心；聽的心生了就滅，聽的心不是知者的心；聞的心、嚐的心、感知身體方面接觸的心，又是另外一個部分，每一個部分都是被覺知、被觀察的對象，都不是知者的心。心本身也是生滅的，一會兒變成看畫面的心，一會兒變成知者的心；這是對修行人來講的，一會兒變成看畫面的心，一會兒變成知者的心；一會兒變成聽聲音的心，一會兒變成知者的心；知者的心，不停地在交織變化，一旦我們有覺性及時去知道，心跑到眼、耳、鼻、舌、身或者跑到意根去想，生起在眼、耳、鼻、舌、身、意根的心就會滅掉，以知者的心來代替，知者的心就類似於我們的根據地，一旦丟掉了根據地，就會跑到眼根，一旦丟掉了根據地，就會跑到耳根，…但是我們不用去呵護知者，因為我們會看到、聽到…這是很自然的，我們必然要做的。如果我們只是一味地跟知者的心在一起，去開車的話就會死翹翹了，就會帶著愚痴而死掉。

心在六個根門一直在生滅，不用去阻止它，但是要及時地知道它。一旦心迷失去看，有覺性及時地知道心迷失去看了，在及時地知道的一瞬間，迷失去看的心就會滅掉，生起安住的心來代替，就會生起知者的心來代替。一旦心迷失去聽，有覺性及時地去知道心迷失去聽了，迷失去聽的心滅掉，就會生起知者的心來代替， 我們就會看到心的生滅。如果訓練還沒有來到心的話，就無法看到心的生滅，最多只能看到身體不是我，苦樂好壞不是我，只能看到這個程度，但是無法看到心不是我。如果看不到心不是我，就不可能體證道果，因為想要體證道果必須要看到色、聲、香、味、觸、法以及眼、耳、鼻、舌、身、意（心），看到所有的六根跟六塵都不是我，最難看到的其實就是心，要想看到心不是我，必須要訓練很多：一會兒看到知者的心生了就滅，變成想者的心；想者的心生了就滅，會變成的緊盯的心；緊盯的心生了就滅，又變成知者的心；知者的心滅去之後又變成看的心——我們會看到心這樣不停地交替生滅，到了有一天就會明白，知者的心本身也是無常的，心本身也是無常、苦、無我的，心生在眼根誰也阻止不了、避免不了；心想要生在耳根，我們也阻止不了、避免不了；或者是要在意根工作，也阻止不了、避免不了。簡單地嘗試一下是不是真的？我們試著選擇一個畫面，心意堅決地去看它，要一直保持看它，別讓視線離開它，試一試能做得到嗎？觀什麼都可以，看自己的手指也可以，一直

要清楚地看到它，能做得到嗎？試一試，強迫讓心一直看一個畫面是做不到的，觀畫面的心只是存在一瞬間。若看手指，手指就變模糊了，只剩下對手指的記憶了，真正看到手指的心已經不存在了，只是一瞬間而已。我們想命令讓心一直看一個畫面是做不到的，命令讓心一直快樂也命令不了的，命令讓心一直不苦也做不到的，命令讓心一直好也不行，阻止讓心壞也阻止不了，命令它一直看到畫面或讓它不要看到畫面也做不到，命令讓它一直只聽到聲音也不行，命令讓它不要聽到聲音也做不到。我們不想聽到的聲音反而聽得很清楚，比如有些老人，別人說什麼，他都阿阿阿啊～～聽不到，但是如果批評他的子孫，他就聽得很清楚。心是無我的呀！無法指揮、無法控制。

我們這麼做就是在修行四念處，不停地修行四念處讓心安住起來，但是必須要有三妙行，必須要有戒，心不被貪瞋癡控制，然後來修行四念處才可以修得很好。我們訓練心安住，如果心被貪瞋癡拉跑了，心就無法安住，不過如此而已。一旦心沒有被貪瞋癡控制，就自然地會安住，比如，心迷失去想了，有覺性及時地知道，迷失去想的心就會滅掉，散亂滅去的一瞬間，心就會自動自發地安住了。如果訓練得很嫻熟，心能夠持續地安住，就會看到色、受、想、行、識的生住滅，看到這四蘊生住滅其實就是看到心在六個根門生滅。

5.〈圓滿七覺支〉

佛陀教導說，開始是守護六根，多多去用功，多多去提升，就會三妙行圓滿。如果三妙行多多去提升，多多去用功，就會讓四念處圓滿。四念處圓滿就會讓七覺支圓滿。

七覺支是帶領我們體證道果的善法，是源自於修行四念處的結果，如果沒有修行四念處的話，七覺支不會生起。有的覺性，只是普通的覺性，而不是「念覺支」的覺性。覺支，是指帶領我們證悟道果的組成部分。覺支是證悟的組成部分，比如，精進去用功修行，這依然還沒有來到「精進覺支」。精進覺支必須通過四念處的修行才能提升起來。覺支本身是圓滿成熟的善法，會帶領我們契入證悟。

如果我們多多修行四念處，覺性就會提升到「念覺支」，不是僅僅為了覺性而覺性，或者培養覺性是為了變成好人。我們有覺性是為了能夠減少煩惱，能夠提升善法，是為了體證道果，而不是只為了成為一個好人，去到天堂、去到梵天界。修習四念處，我們有覺性去觀身、觀心，看到身

和心在運作，這屬於「擇法覺支」。

我們觀身、觀心，並不是只為了做一個好人，不是只為了快樂或寧靜，我們修行用功是為了可以看到實相，一旦看到了實相，心就會放開執著和抓取，生起道果。因此修行四念處，如果圓滿成熟起來，就會來到道果，不是為了只是快樂地活在世間。很多人修行只是想到苦會減少一些，這樣就滿足了。福報波羅蜜更多的人，就不會只是滿足於這一點，他知道什麼時候還有煩惱就還有苦，還有苦就必須要繼續戰鬥，因此不停地去修行四念處，「念覺支」就會生起，用「擇法覺支」去探究名法、色法，就會看到三實相。越知道、越看見，心就越來越強大，會自動自發地勤奮去看，這時候「精進覺支」就生起了。接著就有法喜，對於減少煩惱感到心滿意足，這時「喜覺支」就生起了，想要體證道果。還有「輕安覺支」，具有身輕安、心輕安、口輕安，這現象就會生起，隨著定就會生起，心會跟自己在一起，自動自發地變成「定覺支」，最後生起「捨覺支」，會對一切保持中立，對一切不再滿意或不滿意。因此，仰賴於多多修行四念處，多多用功，不斷進步提升，七覺支圓滿的話，道果必然會生起，就會生起道、生起果。

6.〈一套一套的佛法〉

今天隆波跟大家分享了一組法，一個板塊、一個板塊：一開始就是根律儀與守護六根。守護六根很好就會生起三妙行。三妙行好的話，修行四念處就會圓滿。四念處圓滿的話，七覺支就會圓滿。七覺支圓滿的話，就會生起道果，[體證]涅槃。這是一個板塊，一套組的。佛陀教導的法，是一個板塊、一個板塊，一套一套的，全部都跟實修有關，而不是講好玩的。好好去觀察吧！例如，五蘊：色、受、想、行、識，是一套一組、一個板塊，先從粗糙的來到越來越細膩。什麼是粗糙的？色蘊是最粗糙的，見到最粗糙之後，就會來到次粗糙的受蘊，越來越細膩的是想蘊、行蘊，最細膩的就是識蘊，想要知道生起在六個根門的心，這是非常細膩的。

佛陀的法是一套一套、一個板塊的。好好去體會，有時他會教導：要如實觀才會厭離；因為厭離才會放開執著和抓取；因為放開執著和抓取才會解脫；因為解脫才會知道解脫了。佛陀的法就是一個階段、一個階段的。好好去看，全部都是有關因果，播這樣的因就會有這樣的結果，種這樣的因就會有這樣的結果。佛陀的法全部都有這樣的特質。因和果最細膩的那一塊，就是緣起法：因為有無明才會有行；因為有行才會有識；因為有識

才會有名色；因為有名色才會有六處；因為有六處才會有觸；因為有觸才會有受；因為有受才會有愛（欲望）；因為有愛（欲望）才會有執取；因為有執取才會有「有」；因為有「有」才會有生；因為有生才會有老死的苦，這是一套一組的。佛陀的法呀！好好去體會，全部都與因果有關，有時候因果是層層遞進的，是一個階段、一個階段的，慢慢地去修行，最後就會明白。

7.〈隆波觀身觀心的經驗 〉

隆波分享的這些，都源自於一開始的根律儀或守護六根。守護六根不是有眼睛不去看，有耳朵不去聽，有心不去想，而是有眼睛可以去看，一旦看了後，生起了什麼反應：生起了苦樂，生起了好壞，及時地意識到，越來越細膩，生起了喜歡不喜歡，及時地知道，最後就會看到心是無常的，心是苦，心是無我的。

守護六根或根律儀，心生起在六個根門的時候去守護它。隆布敦長老教導隆波觀心、觀心，一旦動手修行，實際上就是直接契入到守護六根或根律儀。

隆波曾經請教過隆布敦長老說：「長老！我到處去道場參訪，他們都是幾百個人聽法，自己是其中一個聽眾。聽到他們都是教導唸誦佛陀而後去思維身體，我也必須去思維身體嗎？因為長老只教導自己觀心。」

長老很悲憫地看著隆波，怎麼問這麼蠢的問題，但是他沒有這麼罵，只是很悲憫地說：「他們觀身是為了看到心，你即然已經來到心了，還管什麼身體呢？身體是要被扔掉的對象。」他是這麼開示的。

因此隆波修行的時候，並沒有從唸誦佛陀、思維身體開始，曾經修過嗎？修過！但是自己的根器不喜歡這樣修，問題在自己的根器是屬於想很多的念頭型的人。小時候也喜歡打坐，因為其他不會，就去打坐，後來聽到「思維身體」，就去觀身，但是淡而無味，覺得太局限了。後來，一旦長老教導隆波去觀心，就像魚來到河流裡可以充分地游泳，感到很快樂，因為很擅長、很滿意、很知足。

每個人是不一樣的，沒有哪個修行線路比哪個線路更好。但是長老讓隆波直接觀心，因為隆波是屬於念頭型的人，適合觀心。以前不知道自己是屬於念頭型的根器，要用到因和果，想很多，很理智，什麼都不會輕易地相信，是屬於理智型的，不是屬於信仰型的，說什麼都相信。隆波不相信的，什麼東西都不相信，誰說什麼東西好，不相信！這是隆波基本的一

個特質，不會輕易相信。有的人很輕易相信，說什麼都很容易相信。這樣會有收穫嗎？太愚昧了。

長老教導隆波去觀心，他說：「觀身是為了看到心，一旦見到了心，還管什麼身體呢？身體是要被扔掉的對象。」

〔隆波早年曾經觀過身：〕修習禪定之後，去觀頭髮，頭髮就會消失。看到頭皮，頭皮也會消失。看到頭顱骨，頭顱骨也會消失。去觀全身，皮肉全部消失，只剩下骨頭。觀骨頭，骨頭就會爆炸，變成一顆顆小小的顆粒，散掉在地上，進一步的去看小的顆粒，就進一步的消融，變成光波，不只是直接是光，而是變成光波就沒了，只剩下單一的心。隆波曾經這麼修行過，覺得觀身淡而無味。

長老一旦教隆波觀心，就很過癮：曾經沒有看到過的東西太多了，就勤奮地去看，每一天都去觀。長老不用第二遍提醒說：「要勤奮地去觀。」

但是，隆波不時地會提醒大家：「迷太多了，要去覺知！」

其實就是要去讀自己的身、讀自己的心，至少要讓自己的心跟身體在一起，更進一步就會來到心。隆波必須不斷地去教、去提醒。

8.〈正確的修行，相信因果〉

跟大家分享這些，大家就會知道，法真的神奇呀！佛陀的法是有階梯的，層層遞進的，全部都是有因有果的，全部都是與因果有關的。

有因就是有好的根律儀，有果就是有三妙行。三妙行作為好的因，就會有圓滿四念處的結果。修行四念處圓滿作為因，就會有七覺支圓滿的果。七覺支圓滿就會讓道果生起。全部都是因果關係，這是一個板塊，慢慢去修行，有一天就會明白隆波今天分享的這些。

現在經常會有人寫信來感謝隆波，說他看了 YouTube 頻道，他不只是感謝隆波，還感謝基金會，感謝製作影片拍攝的人，並隨喜所有的人，因為他獲利了，他仰賴於這些平台來學法，雖然沒有見到隆波。有的人根本沒有機會來看隆波，因為人在國外，想見到活生生的隆波的機會並沒有，仰賴於這些平台學法，說他們明白了佛陀教什麼，再也不會愚痴了，不會隨便相信別人了，他們相信因果，業與果報也是因果的法則，全部都是因和果。

如果我們正確修行的話，就是一個有因有果的人，愛因斯坦才會說佛教可以跟科學完全一致，科學其實也是關於因和果。我們不用關注科學是怎麼說的，我們關注的是有興趣地探究自身、認識自己，最後就會離苦，

至於科學能不能離苦那是他們的事，但是我們可以離苦，有機會我們可以分享給那些有福報的人，如果沒有值得去分享的人，就什麼也不做。

像以前的時代，有些人見法開悟後，發現沒有什麼人值得教，他就不教，他就變成獨覺。如果出生在有值得教的人，他就去教。他累積很多的波羅蜜，會出生在有福報有根器的人的地方。如果是有福報有根器的人，他就去教導他們，緊隨著他的步伐去證悟道果。如果根器比較差的，就讓他們繼續去累積，以後未來佛出現的時候，他們就可以證悟。

有些今生證悟道果的人，不是僅僅修了這輩子，他們已經修了很久很久了，已經累積過了。如果我們不從今天就開始累積的話，下一世就會更加的差。隆布敦長老曾經開示過，有人來說：

「不用修行禪定，不用修行毗婆舍那，多多去做功德，去聽《本生經》，以後會在彌勒佛的時代出生，聽一點點法就會證悟阿羅漢了。」

隆布敦長老說：

「這些人是不懂事，這些人是扶不起的阿斗。因為從現在就在放逸、疏忽大意，你來到彌勒佛出世的時代，已經累積太多的放逸了，彌勒佛見到你，也教不了你。」

因此做任何東西必須要有因有果，誤以為多多做功德之後，就會很容易體證道果、涅槃。事實上，多多去做功德會讓你發財，多多去佈施會讓你有錢，多多去持戒會讓你面孔長得很好看、個性會很好。必須去開發智慧，才會生起道果，要知道有這樣的因和果。

所以，我們要訓練開發智慧，要想開發智慧必須要有覺性，去培養覺性；要有根律儀，就要去守護自己的心，這樣最後道果就會生起。如果今生全力以赴用功了，依然沒有證悟，下一世很容易聽一點點就做到了。例如，有些人在小時候突然受到驚嚇，知者的心就會自行抽身出來了，他這一生從來沒有聽過法，但是仰賴於以前累積過的庫存，一旦有很強烈的情緒，知者的心就會抽身出來，就安住變成觀者，蘊就會馬上分離，這是源自於曾經修行過。所以，我們今生不停地去累積因，如果夠的話今生就會體證道果；如果因還不夠的話，就繼續去累積，下一世用功一點點，稍微一用功就體證道果了。所以，必須要忍耐，必須要從現在開始用功，別當扶不起的阿斗，別讓三惡行來控制我們。今天就到這裡了。(完)

【附錄】

摘錄《雜阿含 281 經》從根律儀到明、解脫

【前五問答】

（1）縈髮目揵連白佛言：「瞿曇！為諸弟子說何等法福利，令彼轉為人說，不謗如來，不增不減，誠說法說，法次法說，無有餘人能來比挍、難詰、訶責？」

佛告〔縈髮目揵連〕：「明、解脫果報福利，為人轉說者，不謗如來，不乖其理，法次法說，無有能來比挍、難詰、嫌責。」

（2）縈髮目揵連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法修、習、多修習，令明、解脫福利滿足者不？」

佛告縈髮目揵連：「有七覺分，修、習、多修習，明、解脫福利滿足。」

（3）縈髮目揵連白佛言：「有法〔修、習、多〕修習，能令七覺分滿足不？」

佛告縈髮目揵連：「有四念處，修、習、多修習，能令七覺分滿足。」

（4）縈髮目揵連白佛：「復有法修、習、多修習，令四念處滿足不？」

佛告縈髮目揵連：「有三妙行，修、習、多修習，能令四念處滿足。」

（5）縈髮目揵連白佛言：「復有法修、習、多修習，令三妙行滿足不？」

佛告目揵連：「有六觸入處律儀，修、習、多修習，令三妙行滿足。」

【後四問答】

（1）縈髮目揵連白佛言：「云何六觸入處律儀，修、習、多修習，令三妙行滿足？」

（a）佛告目揵連：「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住。若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色起，眼見已，永不緣著；不好色起，眼見已，永不緣著。內心安住不動，善修解脫，心不懈倦。

（b）耳、鼻、舌、身、意識法，亦復如是。

如是於六觸入修、習、多修習，滿足三妙行。

（2）云何修三妙行，滿足四念處？

（a）多聞聖弟子，於空閑處，林中、樹下，作如是學，如是思惟：此身惡行，現世、後世必得惡報。我若行身惡行者，心當自生厭悔，他亦

嫌薄，大師亦責，諸梵行者亦復以法而嫌我，惡名流布遍於諸方；身壞命終，當墮地獄。於身惡行，見現世、後世如是果報，是故除身惡行，修身妙行。

（b）口、意惡行，亦復如是。

是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。

（3）云何修四念處，得七覺分滿足？

（a）目揵連！比丘如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時方便修習念覺分；方便修習念覺分已，得念覺分滿足。於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分；方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足。選擇彼法，覺想思量，方便修習精進覺分；方便修習精進覺分已，逮得精進覺分滿足。勤精進已，生歡喜心，爾時修習方便歡喜覺分；修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足。心歡喜已，身心止息，爾時修習猗息覺分；修習猗息覺分已，逮得猗息覺分滿足。身心息已，得三摩提，爾時修習定覺分；修習定覺分已，定覺分滿足。調一其心，貪憂滅息，內心行捨，方便修習捨覺分；方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。

（b）受、心、法念處，亦如是說。

如是修習四念處，七覺分滿足。

（4）云何修習七覺分，明、解脫滿足？

（a）目揵連！若比丘修念覺分，依遠離、依離欲、依滅，捨於進趣；修念覺分，逮得明、解脫清淨滿足。

（b）乃至修習捨覺分，亦如是說。

是名修習七覺分已，明、解脫清淨滿足。

如是目揵連！〔法法相依〕，從此岸而到彼岸。」

◎說是法時，縈髮目揵連遠塵、離垢，得法眼淨。時縈髮目揵連，見法、得法、知法、入法、度諸疑惑、不由於他、於諸法律得無所畏；從座起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：「我今寧得於正法律出家，得具足比丘分不？」

◎佛告目揵連：「汝今已得於正法律出家，具足得比丘分。」

◎〔縈髮目揵連〕得出家已，專精思惟，不放逸住，乃至成阿羅漢。

【菩薩】

雖然上座部佛教以聲聞道為主流，但在上座部典籍中也記載有菩薩的

修行方法，稱為「大菩提乘」，而且自古至今皆不乏實踐菩薩道者。

要成為菩薩必須發「至上願」，並且得到佛陀的親自授記。要發「至上願」必須具備八項條件，即：1.獲得人身；2.生為男性；3.具備只需通過聽聞佛陀的簡要開示即能證悟阿羅漢果的能力；4.遇見活著的佛陀；5.出家；6.擁有八定及五神通的成就；7.增上行；8.想要成佛的極強善欲。

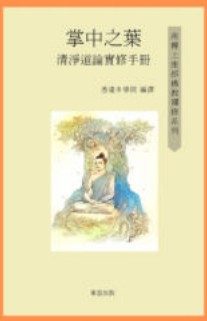
在得到佛陀的授記之後，菩薩至少必須用四阿僧祇（無數）及十萬大劫的時間，來圓滿十種波羅蜜。十種波羅蜜是：佈施波羅蜜、持戒波羅蜜、出離波羅蜜、智慧波羅蜜、精進波羅蜜、忍耐波羅蜜、真實波羅蜜、決意波羅蜜、慈波羅蜜、捨波羅蜜。這些波羅蜜是以大悲心與方便善巧智為基礎的聖潔素質，而且這些素質必須不受渴愛、我慢與邪見所污染。當菩薩修習諸波羅蜜達到圓滿時，就能證悟成佛。

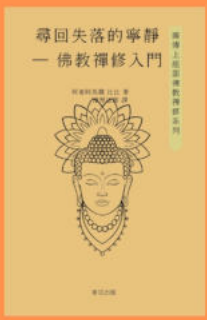
【《法句經》老品 153、154 偈】

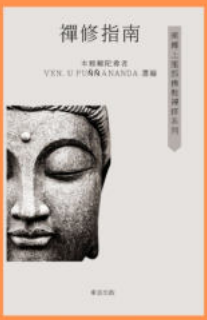
經多生輪迴，尋求造屋者，但未得見之，痛苦再再生。
椽桷皆毀壞，棟梁亦摧折，我既證無為，一切愛盡滅。

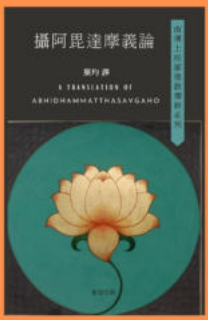
書名：《隆波帕默的內觀開示十講》
講者：隆波帕默尊者
整理：大溪內觀教育禪林
編輯：林崇安教授
出版：桃園市內觀教育基金會
網址：http://www.insights.org.tw
倡印：內觀教育禪林
通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林)
出版日期：2021 年 8 月
歡迎倡印，免費結緣

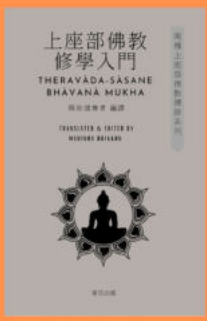
南傳上座部佛教
禪修系列

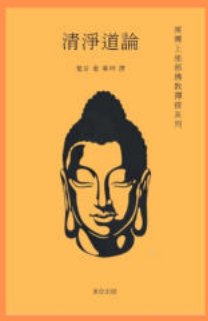


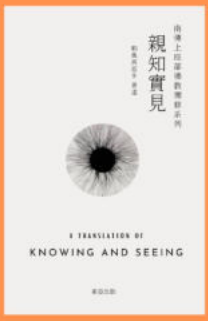










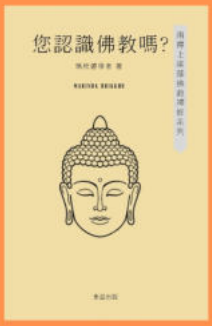


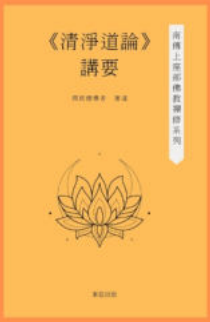
東亞出版 公益發行

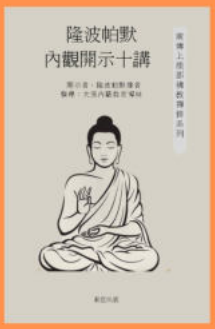
電子書免費下載

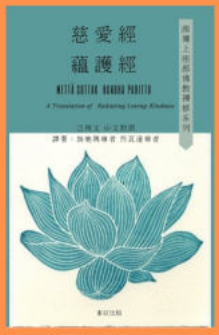
www.eastasiapublishinghouse.com

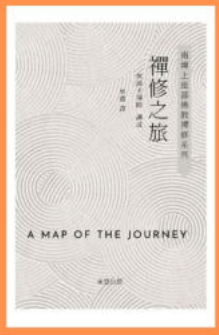
南傳上座部佛教
禪修系列









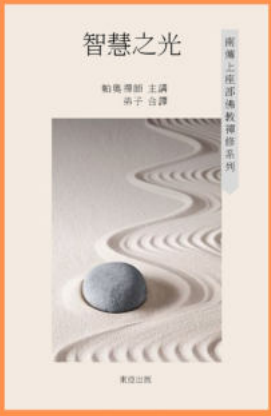


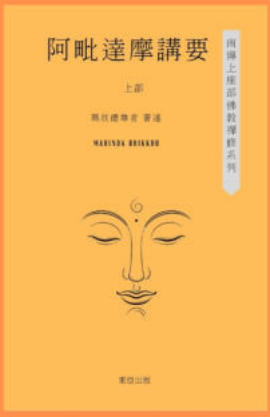
東亞出版 公益發行

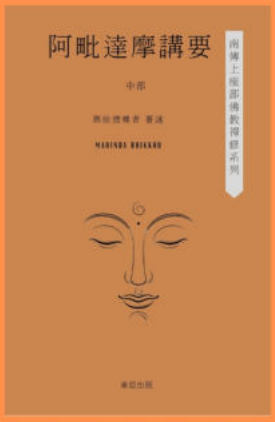
電子書免費下載

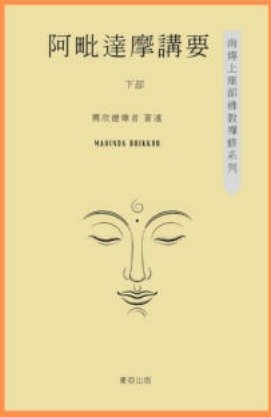
www.eastasiapublishinghouse.com

南傳上座部佛教
禪修系列









東亞出版 公益發行

電子書免費下載

www.eastasiapublishinghouse.com