

最好的心，是平常心

隆波帕默尊者法談

禪窗 編譯



聲 明

隆波所寫的每一本書，皆用於「法之佈施」。

在所有著作的印制與流通的過程中，隆波沒有獲取任何個人的利益。

隆波竭盡所能地弘揚佛法，是希望佛法可以最長限度地留存在這個世間。

這些著作被譯成各種語言，作為「法之佈施」的載體以弘揚佛法。

隆波並不精通那些翻譯的語言，因此不具備能力去核實其準確性。

最好的心，是平常心

隆波帕默尊者法談



禪窗編譯

隆波帕默尊者，1952 年出生於泰國首都曼谷市。

學士及碩士學位就讀於泰國第一高等學府朱拉隆功大學。

學佛經歷：

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

2001 年 6 月，在蘇里府的菩提寺出家。

2006 年後在泰國春布理府斯里拉查市解脫園寺(素安散提旦寺)擔任住持至今。

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

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

隆波帕默尊者的主要著作有：《禪修入門》《直驅解脫的修行》《覺悟之路》《佛法之光》《唯一路》《解脫道》《隆布敦長老的核心教導》《解苦心鑰》（中文版，宗教文化出版社）等。

版權聲明

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

隆波帕默尊者基金會聯繫方式

www.facebook.com/LPPramoteMediafund

dhammaLPDC@gmail.com

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

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

隆波帕默尊者中文弘法基金會

2019年10月

中
譯
序

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

我們願將珍寶般的法談，供養給所有實踐滅苦之道的人！

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

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者慈悲特許本書的印制流通。

願將所有功德，供養給佛法僧！

願將所有功德，供養給生生世世的父母與師長！

願將所有功德，回向給一切我們的有恩者、結怨者或是無恩無怨者！

願將所有功德，回向給一切有情生命！

以此法施之善因，願每一位早日得證道、果與涅槃。

願佛法長久流布！

禪窗

2019年10月

目錄

- 心的訓練／上 014-029
- 心的訓練／下 030-049
- 最好的心，是平常心 050-065
- 心苦，是因為不願接受事實 066-089
- 何為修行 090-105
- 殊勝的自我省察 106-133
- 「我」僅僅是一種幻覺 134-149
- 修行最難的是證悟初果 150-175
- 心的「四聖諦」 176-191
- 修行，是爲了離苦，而非增加苦 192-207

2017年2月18日 A | 泰國解脫園寺

今天有西方人前來聽法，其中有好幾個人已經「醒」過來了。

心的訓練有兩個階段：第一個階段是準備好心，使之可以開發智慧，這個充分準備的階段，即「奢摩他的修行」；第二個階段是用準備好的心去開發智慧，這個階段，即「毗鉢舍那的修行」。

準備階段的工作也有兩項：其一是訓練讓心寧靜，從而獲得力量。讓心獲得力量是真正的「奢摩他」，稱為「止禪」——即讓心與單一的所緣在一起；其二是準備好心，即讓心準備好去開發智慧。

讓心獲得寧靜，是爲了積聚力量和能量去開發智慧；讓心安住，成爲「知者、覺醒者、喜悅者」，只有這樣的心才有可能真正地去開發智慧。心成爲「知者、覺醒者、喜悅者」的禪定，稱爲「觀禪」，只有它才能觀照到「三法印」。當我們開發智慧感到疲憊無力的時候，需要返回來修習止禪，以便再次讓心獲得寧靜。

因此，在開發智慧前對心的訓練，如果兩方面能夠同時訓練是最好的。訓練讓心寧靜也行，訓練讓心寧靜且安住也行。如果兩者兼而有之則更完美。

倘若證得止禪——心快樂地聚焦於單一的所緣，我們便可以恢復心力；倘若訓練讓心安住，成為「知者、覺醒者、喜悅者」，我們便可以安住的心去開發智慧。當開發智慧一段時間後心感到疲憊，又可以回來訓練止禪獲得寧靜。

訓練讓心獲得寧靜，就像我們給汽車加油；訓練讓心安住，就像上路前對車子性能的檢測；開發智慧則是讓「萬事俱備」的汽車可以開始工作，因為它已加滿油，發動機正常運轉，蓄勢待發。

不過，有的人還無法修習這兩種禪定，無論怎樣努力都無法讓心獲得寧靜。這就需要先去訓練至少讓心安住的禪定。只有在心安住以後，才具備開發智慧的能力。即使這樣，時間不長心又會感到疲憊，但當極度疲憊卻又無法修止禪時，心會自行調整和休息（奢摩他）。

如果我們不明白這一點，開發智慧中出現一些奇怪的現象時，我們就會誤以為自己已經證悟了道與果。但其實那不是證悟，而是因為心沒有力量，自行切換去修習奢摩他出現的——毗鉢舍那雜染（觀障），這是開發智慧途中的陷阱。這時候，有的人會誤認為自己已經開悟，甚至已經證悟到阿羅漢，覺得什麼都不再執著了。

昨天就有人來分享說：某道場的某位法師，傍晚去買飯來吃，住在居士家裡，並且還邀請女居士共進晚餐。他為什麼這樣做？因為他覺得什麼都不用執著了，戒也無需再守持了，他認為自己比佛陀還厲害。佛陀教導戒、定、慧，他卻認為戒不重要，重要的是智慧。這是「智慧超前」的一個例子，其實這個法師已經被（自己）騙了。

修習毗鉢舍那時，在觀名、色後產生的這種感覺，屬於毗鉢舍

那的雜染。毗鉢舍那的雜染只會出現在修習毗鉢舍那的行者身上。但前面提到的那位法師，根本連毗鉢舍那的雜染都沒有沾到，他那只是一種非常嚴重的邪見罷了。

再總結下：我們的工作有兩項：首先是訓練心，讓它準備好。一顆準備好的心，首先是有力量的；其次，這顆心具備了能夠開發智慧的品質，就好像是一輛加滿了汽油並隨時可以上路的汽車；接下來的另一項工作，就是使用汽車來抵達目的地——開發智慧。

（心的）準備工作的目的是讓我們的心獲得力量，方法不難，只是我們喜歡自尋煩惱，畫蛇添足而已。有人就抱怨說：「無論我怎麼做，心都無法寧靜。」

別去「命令」心寧靜，那樣心是不情願寧靜的。心之所以能夠寧靜下來，是因為它感到滿意、快樂。比如，有人打牌會有快樂，便會去通宵達旦地打牌；或是在世界杯球賽時，通宵達旦地看球也不累。但如果讓他打坐，不消 5 分鐘他就睡著了。

而想要獲得寧靜，必須先有快樂。心的快樂取決於我們是否懂得選擇所緣，每個人的情況是不同的，必須審視自己：與哪一類所緣在一起，心會感到快樂？找到後，就不斷地帶領心與該所緣在一起（但不是一直在一起）。譬如，隆波從兒時起修習安般念，呼氣、吸氣，覺知自己以後就感到快樂。所以隆波在需要休息的時候，都會選擇去觀呼吸，呼吸的時候沒有任何要獲得寧靜的期待。

如果一個勁地盯著呼吸，想讓心「寧靜、寧靜、寧靜」，這樣的心就是苦的，根本不會寧靜。只有當快快樂樂呼吸時，心才會很快寧靜下來。

讓心寧靜的方法類似於睡眠，但也只是類似。因為熟睡時是缺乏覺性的，而心獲得禪定的時候，是寧靜且伴有覺性的。與睡眠的相似之處在於：如果想要快點睡著，結果往往睡不著。同樣的道理，如果我們想要讓心寧靜下來，心也是不會寧靜的。要想睡著，要讓心輕輕鬆鬆的。感覺到了嗎？假如感覺苦悶，就會睡不著。心越苦悶，它的負擔就越沈重，當然也就無法入睡。

修習禪定也是同樣的道理，如果感覺苦悶，心是不會寧靜的。因此，有些人禪坐的時候觀照呼吸（隆波示範急促地吸氣、呼氣），期待自己的心獲得寧靜，結果不但沒有得到寧靜，反而覺得苦悶。

所以，大家需要審視自己——看看自己與哪一類所緣在一起會感到快樂，就去常與那個所緣不斷地在一起，但不是一直在一起。因為如果心要求與所緣一直待在一起，就會發生強迫心的情況。比如，禁止自己忘記呼吸，於是便要求自己一直去努力地對呼吸保持覺知，這樣的心是苦的。事實上，正確的做法是呼吸後不斷地覺知，常常地覺知，有時走神，有時覺知，有時走神，有時覺知，（慢慢地）覺知就會頻繁起來，走神變短——就這樣慢慢訓練。

我們不去強迫心寧靜，心會自行寧靜下來。

心的寧靜狀態有幾種形式：稍稍寧靜，非常寧靜與深邃的寧靜。奢摩他的禪定也有幾個級別：剎那定，近行定與安止定。

不過，當今大部分人已經無法修習安止定了。

達到安止定有兩條線路：一條是先有禪相，一條則完全沒有禪相。

先說生起禪相的線路。比如，觀呼吸，而呼吸稱為「遍作相」；

呼吸變成光明後，光明稱為「取相」；如果把玩這樣的光明，讓其變小、變大、變寬……稱為「似相」。證得了「似相」，就達到了近行定。但即便讓光明遍滿世間，也還沒有達到安止定。

還有另一種禪定也可以進入安止定，但沒有禪相。比如，修習慈心觀，沒有禪相，沒有光、顏色、聲音，什麼都沒有，只有無窮無盡擴散開去的清涼。心散發出去的不是光明，而是慈悲。

如果要學會這些內容，需要學習很久，對我們而言是非常困難的。所以，我們的修習能得到一點寧靜，好過散亂就不錯了。因此，每天要安排出一定的時間來進行固定形式的練習。自我審視自己與哪一類所緣在一起會感到快樂，就不斷地與那個所緣在一起。需要休息的時候，帶領心與該所緣在一起，心立即就能得到休息。

隆布特長老特別同情那些無法入定的弟子，因為他們很難寧靜下來。於是，長老找了一個方法。長老開示說：如果想要獲得利那的寧靜，可以使用吸氣之後憋氣的方法。憋住氣，然後去抓那個感覺靜止的地方，只是一瞬間而已，無須很久。接著再完全放開它，心就會得到短暫的休息，心力也會得到一點恢復。這就好比我們錢不多，那麼每次給車子加油時就只加 20 泰銖的油。見過嗎？摩托車只加 10 泰銖、20 泰銖的汽油。能上路嗎？當然能，雖然跑不了多久。所以，並非必須一次性加滿油。

假如無法百分之百修習禪定，而又需要休息，就嘗試下輕鬆地憋氣。不過不要這樣（隆波演示很用力地吸氣後憋氣），這樣心是苦悶的，就不可取了。要讓心放輕鬆，然後覺知。

念誦「佛陀」、觀呼吸，什麼方法都可以。念誦「佛陀」或觀

呼吸後，寧靜也行，不寧靜也行，心必須要有這樣的魄力。如果觀呼吸後，要求心必須寧靜，心就會覺得苦悶。如果玩兒一樣地覺知呼吸，寧靜也好，不寧靜也好，就只是輕輕鬆鬆地觀，心很快就會自行寧靜下來。

若是教導純正的奢摩他，現在的人學起來會很難，因為心太散亂了。比如很多人整天喜歡上網，心很散亂，想要獲得真正的深度寧靜是很難的。所以，隆波說只要能得到一點點寧靜就好了，就能讓心獲得力量，好比給摩托車一次加 10 泰銖、20 泰銖的油，或者就像給手機充值——每次只充一點錢，也可以用上 30 天。

此外，還有另一種訓練讓心具有禪定的方法，即訓練讓心安住，使之用於開發智慧。但這要有賴於覺性去及時地知道心「沒有安住」。

想要讓心寧靜，核心在於帶領心去持續地與令它感到快樂的單一所緣在一起。要不斷地觀照，可以時而覺知、時而走神，只要是時常地覺知，這是讓心寧靜的核心。想要讓心安住以便開發智慧，核心也只有一點：有覺性，及時地知道心的跑來跑去。

對於曾經修習安般念或觀呼吸的人來說，現在只需稍作調整：繼續呼吸，但並不是帶領心去靜駐於呼吸上，而是輕輕鬆鬆地去覺知呼吸。心跑去想了，及時知道；心跑去與呼吸在一起了，及時知道。有些人觀腹部升降，也用同樣的原則——心跑去想了，知道；心跑去與腹部在一起了，也知道。

及時知道「跑了」的心，及時知道「動了」的心，就在及時知道的那一剎那，心會自動安住——這稱為剎那定。心跑掉隨即知道，心就會有一瞬間的安住，一瞬間的寧靜。

寧靜的心，不一定是安住的。比如，觀呼吸，心跑去與呼吸或光在一起，心並沒有真的安住，而是跑出去了。而安住的心，必然是寧靜的。在心安住的瞬間，它自身立刻會擁有寧靜，既沒有散亂，也沒有飄忽不定。請大家務必牢記這一點。

因此心有兩種情況：寧靜的心，以及寧靜且安住的心。寧靜且安住的心生起有賴於有覺性及時地知道「心的跑動」。

如果走修習禪定的途徑，進入二禪就會得到安住的心。越往二禪以上進展，安住之心的品質就越高，且安住得越久，即使出定以後，心依然可以長時間地處於定中。

誰能夠做得到？這就好比一位大富豪，在旅途中會有很多資源可供其支配。

如果我們做不到，就每次做一點點，慢慢一點一滴地積累。

當代大部分人都進入不了禪定。有人誤認為缺失覺性的寧靜就是禪定，那是錯誤的。真正的禪定是：就算世間消失了、身體感消失了，心依然獨立凸顯，在覺知自己，從不缺失覺性。如果打坐後迷迷糊糊的，那一定是缺乏覺性。

因此，要牢牢抓住核心要領，然後再去用功。

如果要讓心寧靜下來，就帶領心持續地去與讓它感到快樂的單一所緣在一起，常常地覺知。如果要讓心安住，成為「知者、覺醒者、喜悅者」，就要有覺性及時地知道「心跑掉了」。及時知道「沒有安住的心」，在及時知道的那一瞬間，心就會自動安住，既得到了禪定，又收穫了覺性。

隆波從兒時就開始訓練禪定，擁有了「知者」的心後，身體感甚至完全消失，惟有「知者」的心還在。每當身體感再度呈現時，就會領悟到身與心是不同的部分——蘊會自動分離開來。只是隆波那時候不知道開發智慧的方法，修習僅止步於蘊的分離，直到遇見隆布敦長老教導觀心——以觀心來開發智慧。

開發智慧既可以經由觀身來進行，也可以經由觀心來進行，觀受也可以，乃至觀全部的名法、色法都可以，這取決於每個人的擅長。

在開發智慧之前，心要先成爲「知者、觀者」。在開發智慧的階段，則必須先要分離名和色。比如，看見身體坐著，心是觀者。當下這一刻，每個人都坐著，感覺到了嗎？看見了嗎？身體正在坐著。試著點點頭，西方人也試著點頭，感覺到了嗎？身體在點頭。試著動動手，感覺到了嗎？身體在動。

就是這樣——身體移動，心是知者。但並不是這樣……演示給你們看（隆波演示）。這樣是不行的。身體移動了，去感受，輕輕鬆鬆地感覺，平平常常地感覺。

事實上，法平常而普通，只不過我們自始至終都喜歡從平常普通的狀態中「逃離」出來，希望去做一個「特殊」的人。

當下這一刻，我們看見身體坐著，誰是知者？心是知者，無需去尋找心在哪裡，只需要去知道有個知者存在就夠了。

如果我們努力去找——知者在哪裡？心會散亂，而且知者會無止境地重疊下去。所以，只要感覺到有一個知者存在就夠了。

就這樣動來動去（隆波演示手抬起、放下），反覆練習也行，

並不必須非要這樣（演示十四個手部動作）。若是厭倦這樣做了，也可以換別的（隆波演示拳擊動作）。反覆地練習，看見身體活動，去覺知。

比如現在，什麼在笑？身體在笑，身體在點頭。就這樣去感覺，簡簡單單地練習。接下來身體有任何動靜，心都會感覺到，這是開發智慧的起點。

開發智慧的階段共有 16 階。聽起來很多吧？居然有 16 階！

第一階稱為「名色分別智」——分離名色。色法移動，心是觀者，這樣就可以分離名與色。接下來能夠分離得更為細膩，將色法分離成地、水、火、風，當然這個就比較難了。如果沒有真正的禪定，繼續分離色法是異常艱難的。

我們僅僅只能覺知色在行、住、坐、臥，色在呼氣、吸氣，這還不是真正的色。真正的色是地、水、火、風。因此讓我們慢慢來分離，先分離身與心或名與色，倘若真厲害，就完全可以將色法分離為地、水、火、風。

名法可以分成兩部分：第一部分稱為「名心」，即心成為知者；第二部分稱為「名心所」，即與心同步生起的感覺，比如苦、樂等等。慢慢去練習分離。比如，這一刻是快樂還是痛苦？慢慢去觀察，就好比剛才觀身體坐著。身體是坐著還是站著？去感覺，心是感覺的「人」。

如果訓練分離名法，就去觀察感覺。比如快樂，快樂是被覺知的對象，心是去知道快樂的「人」，但無需去搜尋心。只需知道當下

有快樂、有痛苦、有不苦不樂，或者當下正生氣，正在貪，正在迷失。

（人）生氣的時候——一般的人生氣，都會去關注讓自己生氣的對象。比如對狗生氣，一生氣就會去看狗，去留意它在做什麼，不斷去找狗的麻煩。或者，對某個人生氣，就只是會去留意這個人。

觀察到了嗎？我們越討厭誰，就越常常想起誰。感覺到了嗎？越愛誰，也會越想念誰。如果對某人根本沒有感覺，就根本不會想起那個人。越愛則越想念，越恨也越想念。

因此，我們要慢慢觀察——愛、恨、苦、樂等，它們是與心同步生起的自然現象。這一刻，心有快樂，要去知道，而後就會看見快樂是被覺察的對象，這就是進一步在分離名法了。

分離名色時，色可以分離成地、水、火、風。如果無法繼續分離色，也沒有關係，可以去觀照「近似色」——呼氣的色、吸氣的色，行、住、坐、臥的色，運動的色、靜止的色……能夠觀到哪些，就觀那些。

至於名法，也可以進一步分離：快樂是一個部分，痛苦是一個部分，不苦不樂又是另一個部分；貪是一個部分，瞋是一個部分，痴是一個部分；不貪、不瞋、不痴又是另外一部分。

慢慢訓練觀察下去，就會看到所有的境界始終在我們心裡盤旋變化，我們僅僅是知者、觀者，繼而就會照見生氣不是「我」，它來了就走；貪欲不是「我」，它也是來了就走；苦、樂等情形，同樣是來了就走。

因此，苦、樂生起時，別白白浪費了，要去開發智慧並進而照見——它們只是臨時混雜進來的事物，而後會離開，就好比是從我

們家門前路過的行人，來了就走，我們只是悠閒地看看，無需去追趕他們。如果看見行人從家門口路過，就跑去抓過來仔細端詳，那是瘋子的表現。所以，我們只需看著他們來了就走，所有的感覺都是來了就走，這樣不斷地觀察下去，不斷更爲細緻地分離名色，直至抵達真正的境界。

分離名色是爲了什麼？是爲了看見真正的色法或名法。色法很難進一步分離，分離名法卻簡單多了。比如生氣，就是一種真正的境界。無論誰生氣，都是一樣的情形：貪欲、痴、散亂、萎靡等等，都是真正的境界。苦、樂，同樣是一種真正的境界。

我們要看真正的「法之境界」，因爲「三法印」呈現於其中。「三法印」不會在閉門造車的念頭裡呈現，只有「法之境界」才能承載「三法印」。

修習毗鉢舍那就是要看見名色的「三法印」。

不要簡單地認爲修習毗鉢舍那就是覺知名色。僅僅覺知名色，還只是奢摩他，尙未跨入毗鉢舍那。必須照見名色的「三法印」，才是毗鉢舍那。

要想照見名色的「三法印」，就必須先看見名色真正的境界，因爲「三法印」就在那裡現身。

如果看見生氣，生氣會呈現「三法印」——生氣的生、住、異、滅；生氣不請自來，不趕自走。看見生氣的生、住、異、滅，這是照見「無常」；看見生氣自行來去，無法掌控，這是照見「無我」。

我們要在力所能及的範圍裡探究所有的「法之境界」。法之境界共有 72 種，我們無法知曉全部。有些境界是我們沒有的，有些

是我們看不見的，比如「涅槃」，我們就從未見過。

72 種境界中，一個是「涅槃」，一個是「心」。真正的「色」有 18 個，另外 52 個是「心所」，聽起來非常多。在 52 個「心所」中，有一部分是我們沒有的。比如有關禪定的部分，因為我們從未入過定。我們有「善心」「不善心」，但沒有「禪心」，也沒有「色界心」「無色界心」。我們生而為人，沒有能力進入「非想非非想處」，「空無邊處」更進入不了。所以，無需去觀這些境界，因為我們沒有任何體驗。我們要觀的是自己所擁有的境界。我們擁有什麼？有苦、樂嗎？有貪、瞋、痴嗎？有身體嗎？就觀察這些我們所擁有的。那些我們沒有的，無需去找，也找不到。因為我們的心散亂與躁動，要想進入無色界定，那是白日做夢。

小孩子修行會很簡單的，也比較容易，因為他們領悟得快，不會想太多。大人就想得太多：「心快要入定了」「接下來會怎樣」等等，一修行就會有各種亂七八糟的念頭。

開發智慧使用的是「知者的心」，有了「知者」之後，再去探究。看見色法，比如身體呼氣、吸氣，身體行、住、坐、臥等等，心是觀者；或者看見苦、樂來了就走，看見貪、瞋、痴來了就走，心是觀者——作為「知者」的心只在一旁觀看。

因此，四念處的修習，觀身也行，觀苦受、樂受也行，觀善心、不善心也行，觀全部的名法、色法都行，重點是必須有作為「知者」的心。

比如修習身念處，看著身體呼吸，心是觀者；如果修習受念處，看見苦、樂，心是觀者；如果修習心念處，看見善、不善，心是觀者；修習法念處，看見名、色運作，名色有如是因，有如是果，心都是觀者。

因此，觀者的心是不可或缺的，是界定修行與否的分水嶺。所以，佛陀才會教導說：禪定是生起智慧的近因。

這裡的禪定是指心能夠安住而成爲觀者的狀態。無論修習身念處、受念處、心念處，還是法念處，都必須具備安住成爲觀者的心。

因此，我們必須學習兩個內容。

首先，用功訓練，讓心成爲觀者，然後在某一刻觀察某一個明顯的境界或狀態。比如誰特別容易生氣，會看見「生氣」常常生起，就去觀「生氣」。心是觀者，會看見「三法印」：「生氣」生起而後滅去，生起而後滅去，這是無常；「生氣」自己來自行走，並沒有刻意，沒有強求，無法掌控，不想生氣也會自己生氣，生氣後想讓它消失，它也不消失，這是「無我」。

不斷學習，直至照見實相：色法呈現「三法印」，名法也呈現「三法印」。清楚地照見就會頓悟：稱之爲「我」的事物並不真實存在，根本沒有一個「我」。

稱爲「我」的事物，如果分離開來就只是色法與名法。色法與名法已經在教導我們無常、苦、無我的「三法印」了，於是「自我」便會從感覺裡消失。修行到名色分離以後，就去觀看每個境界裡呈現的「三法印」，最終就會生起初級的智慧：名色非「我」，「我」不存在。每一個名色裡，都找不到「我」，有的只是諸法因緣生，諸法因緣滅，無法掌控。

如果獲得了這種領悟，就獲得了「見法之眼」。剛得到「見法之眼」時，眼睛還「睡眠惺忪」的，但已經能看見了。眼裡還有灰塵，看得見嗎？灰塵跑進眼睛，也看得見，對嗎？

初果須陀洹就是眼裡還有灰塵的人，灰塵顆粒有點大，甚至有好幾顆灰塵。隨著不斷的深入學習，眼睛才會越來越清澈，最終擁有「純淨之眼」——成爲阿羅漢。

大家現在的目標是「開啟法眼」，「法眼」就是領悟到實相——「我」不存在。

一旦「我」不存在，苦將無處藏身，苦無法與「我」在一起。因爲沒有「我」。苦只藏身於色、藏身於名，卻無法存在於「我」中。

進一步探究下去，最終就會徹見：這個色就是苦，這個名就是苦。一旦如此徹見，心就會放下對名色的執取，放下了所有的名色，尤其是放下「心」。苦的終點就在那——證悟阿羅漢。

心是最難放下的部分，放下色身比放下心更簡單。在三果阿那含的階段，已經放下身體了，不再執著身體，不再執著眼、耳、鼻、舌、身；不再執著眼、耳、鼻、舌、身，也就不再執著色、聲、香、味、觸；不再執著色、聲、香、味、觸，也就不存在對色、聲、香、味、觸有滿意或不滿意，欲界的貪與瞋就不會再生起——這是三果阿那含的境界。

最後，如果對心也不再執著，就不再執著世間的任何事物。因爲在我們的感覺裡，心是世間所有事物的中心。哪天如果看見「心不是我」，世間的一切就都不是「我」了，這屬於初果須陀洹的境界。如果哪天不再執著心，就不會再執著世間的任何事物，這是阿羅漢的境界。

不斷用功，我們就會擁有圓滿的快樂。

但現在我們的心還不滿足，心始終充滿飢餓，身體一天飢餓三、

四回，而心卻始終嗷嗷待哺，每分每秒都「餓」。比如，坐久一點就酸脹，對嗎？就想站起來走了，「隆波怎麼還沒講完」？食物的香味也飄過來了，「爲什麼還不結束？什麼時候出家人才打完飯」？

這些都要去觀。

下面總結一下，便於西方人記住。讓心準備好來開發智慧，共有兩項訓練：第一項，訓練讓心獲得力量；第二項，訓練讓心具有品質。

訓練讓心有力量，就是帶領心持續與令心有快樂的單一所緣在一起；訓練讓心具有品質，就是要有覺性地及時知道「心跑掉了」，心就會安住，會具備去開發智慧的品質。

進入開發智慧的階段，要以「知者、觀者」的心去觀：看見色法坐著，心是觀者；看見色法行、住、坐、臥，心是觀者；看見苦、樂，心是觀者；看見善、不善，心是觀者。如此訓練，最終看見所有一切都呈現「三法印」。

最終智慧生起：初級的智慧會感覺到——「我」不存在，有的只是時苦時樂的色法與名法，有時苦時樂的名法與色法，但都不是「我」。

中級的智慧會知道——色法是苦，於是放下色法。

終極的智慧會明白——心本身就是苦。明白了這個，修行就徹底結束，圓滿解脫了。

好了，去吃飯吧。

2017年2月18日 B | 泰國解脫園寺

從九世皇時代起，泰國人就開始習慣排隊去頂禮瞻仰九世皇，現在則是去頂禮瞻仰新晉的僧王。同樣是排長隊，這是一種新潮流。

聽說最後一天，僧王是坐著高爾夫車出來接見大家的。嗯，他非常可愛，隆波曾經見過他一次。他是一位追求經由實修而斷除煩惱的法師，非常美。但這並不是說沒有實修的法師就不美，不要去正話反說，否則很快就會有人出來攻擊，說隆波批判研習經典的法師。

研習經典的法師中也有非常出色的。巴悠尊者就非常美，他已經晉昇為副僧王了。不久前，他檢查完身體後，隆波剛好有機會去頂禮他。有人安排房間讓他休息，剛好就在隆波的病房旁邊，於是隆波就進去頂禮了他。在隆波尚未出家時，就已經認識他了，他的工作是和佛教裡的寄生蟲們作鬥爭。

假冒的始終是假的，不會長久。

用心地修行，逐步而深入地探究自己吧。修行就是探究自己，不斷地學習，直至能夠有次第地徹見真相。

覺知身、覺知心，探究身與心的實相。何時明白實相，何時就會放下。是心自行放下，而非我們故意去放下。

有些人「智慧」超前，喜歡一味地思維「空」——這也「空」，那也「空」，什麼都「空」。戒也不需要持守，因為已經不「執著」了；禪定也不修持，認為修習禪定就是在構建「有」（十二因緣之中的「有」）；智慧也無需開發，反正已經統統「放下」了，唯一剩下的只有煩惱習氣。

那些認為「這也空，那也空，什麼都空」的人，其實並不認識真正的「空」。

我們修行直至看見實相——「我」不存在，繼而透過洞見「諸法無我」而證悟阿羅漢，看到心也是無我的——這是經由看見「空」而解脫，稱為「空解脫門」。這是空無「自我」，而不是空無一物。

涅槃是指「什麼都沒有」嗎？不是。涅槃有其特性，並非一切皆無。涅槃的特性就是寂靜。

這個寺廟被命名為「寂靜寺」，其字義就是涅槃。

涅槃擁有寂靜、寧靜的特性。從哪裡獲得寧靜？從煩惱習氣中獲得，尤其是煩惱的首腦——無明，也就是從未徹見「四聖諦」的煩惱中獲得。

佛陀曾斬釘截鐵地開示道：若不了解四聖諦，就依然在生死間輪迴。

不知苦（苦諦），不知苦因（集諦），不知苦的止息（滅諦），不知止息苦的修行方法（道諦）。就是不知道「四聖諦」。

不知道名色是苦，不知道對苦的職責是「知道」，不知道苦因是渴愛，不認識涅槃，不知道八支聖道，簡而言之，就是不知道「戒、定、慧」。

起始於不知苦，不知名色是苦，認為無需知道，認為已經放下了，但渴愛尚有，卻視若無睹，無明隱藏著，卻視而不見。

法並不是依賴於思維而存在的，法需要觀察與體會。

煩惱也並非輕易就能被戰勝，它們非常精微，並千方百計地在欺瞞我們，此時這樣騙，彼時那樣騙。特別微細的煩惱總是以一副善法的面孔出現，極為可怖。

微細的散亂並不是存在於五欲之中的。比如，通常我們會散亂在自己想要看的顏色、聲音、氣味、味道、接觸中，想要去有有趣的東西，思緒天馬行空。微細的散亂是心散亂在法中，心不斷地去審思法義，停不下來，或者一停下來，就四處去宣揚「一切皆空」的理論，殊不知煩惱始終藏匿著，並未滅絕。

再比如，「我慢」並不只是只認為自己很厲害，它還有另一種體現的方式：自己何時能像祖師大德那樣好？祖師大德看起來純淨無染，為什麼我還髒兮兮的等等，這樣的念頭。

還有，對色界定與無色界定的貪愛，聽起來好像只是喜愛寧靜，不想攀逐外緣，其實這是只喜歡參禪打坐，卻不曉得真正的煩惱正是來自於此——對色界定與無色界定的滿意、寧靜與喜悅。即使別人上門來找茬兒，我們也不去分辯，只顧閉門在山洞裡修行，一味沉浸在禪悅中，自我感覺良好……這些都是在被微細的煩惱所騙。

又或是沒有徹見聖諦，即沒有徹見無明。因為最難觀察的就是「不知聖諦」。知道聖諦的時候，四個聖諦是同時徹見的——知道何謂苦，知道何謂苦因，徹見了苦。

苦是什麼？我們對苦的職責是去「知道」。已經知道了苦因是渴愛，我們對渴愛的職責是「斷離」。已經斷離了渴愛，對滅的職責是去接觸、去徹見。已經接觸、徹見了滅，對道的職責是使其生起、成長——八支聖道最終生起。

知「苦」、斷「苦因」、照見「滅」、發展「道」，都發生於同一瞬間！

完全超越想像，四項工作同時發生。我們一次做一項工作就已頭痛不已，但這四項工作卻在同一瞬間完成。事實上，它們都屬於同一項工作——何時徹知了苦，何時就根除了苦因；何時根除了苦因，何時就徹見了苦滅，生起聖道。它們完全是同步發生的。

佛弟子只能達到這種程度。佛陀的智慧則遠遠超越其上——何時斷苦因，則何時知苦、證滅、修道；何時證滅，則何時知苦、斷苦因、修道；何時修道，則何時知苦、斷苦因、證滅。

對於佛陀的智慧，我們只能望洋興嘆。有些人自我吹噓比佛陀還厲害，真是不自量力。他們甚至宣稱佛陀的波羅蜜太少——佛陀涅槃後還把身體留在世間，但他涅槃後卻可以把身體帶進涅槃。竟然也真有人蠢到去相信這些話……

相信邪見，並不是「放下」。

愚信邪見，佛陀並沒有教導可以任由他去，佛陀甚至開示說：

四眾弟子如果戰勝不了邪見，佛陀就還不會涅槃。話已經說到了這個份上。

副僧王巴悠尊者就曾開示說：他有義務要履行，而非放下；他有職責去解釋何為對、何為錯，而不是放任邪見去掩蓋正見。但他是以佛教徒的非暴力方式去戰鬥，去據理相爭，而不是去傷害誰。

好了，現在作禪修報告，我們很快就會知道是正見還是邪見啦。

居士 1: 我有在緊盯。

隆波：嗯，這是正見——知道正在緊盯。

居士 1: 覺得憋悶。

隆波：緊盯就會憋悶，要放鬆些。你的心在散亂，看得出來嗎？

居士 1: 看得出來。

隆波：心散亂以後，不想讓它散亂，就會緊盯。心散亂的時候，要大膽一些，知道它在散亂；心不喜歡散亂，要知道它不喜歡散亂。

倘若我們看見了境界，並進一步看到對境界的滿意與不滿意，滿意或不滿意就會自行滅去。滅去之後，心會契入中立，很快又會再次生起滿意或不滿意，再次去知道它，心又會再度中立……如此這般，一而再、再而三地觀察，觀察成千上萬次。不管什麼現象現身，都反覆去觀，最終，心就會變得聰明起來並願意接受這一點：明白凡生起的，必然滅去。

比如，（我們）在觀察的時候，會看到生氣生起而後滅去，貪欲生起而後滅去，善法生起而後滅去，苦樂生起而後滅去。

在見法的時候，則是照見：某種現象生起，必然會滅去。

某種現象生起是自然的，滅去也是自然的。爲什麼說生起的是「某種現象」？因爲它包含了所有的一切境界。

爲什麼不說「這種境界」或「那種境界」呢？因爲這屬於總結性的領悟。值得一提的是，某些境界是無法用語言來表述的，雖然它真的存在，但我們確實不知道它們究竟是什麼。

比如，修行來到微細的階段時，就會看見在胸口處有極爲快速的生滅現象產生，可是我們並不清楚那是什麼。因此，經典將之開示爲「某種現象」（something）。某種現象生起而後滅去，還來不及界定它是什麼，就極快速地生滅了。當修行越來越細膩，我們看見的將不只是某種現象的生滅，而是領悟到「一切現象」（都是自然生起而後滅去）。一旦如此領悟，心就會放下。心放下，就會看見不生不滅的「法」——涅槃。

要去用功，目前跌跌撞撞的沒有關係，一路上坎坎坷坷也屬正常。沒有誰生下來就稟賦超人。如果真的稟賦超人，就不會出生在這裡了。所以，我們出生了，就說明還不是「超人」。

有信心了嗎？「不厲害」是理所當然的，繼續修行就好了。需要加倍精進，繼續去觀察境界。哪個時段散亂，無法起觀，就去修習寧靜，念誦「佛陀、佛陀」也行。

居士 2：我跟隨隆波修行已經 9 年了，還是很緊張。

隆波：誰見到隆波都會害怕，即使是寺廟的法師們每週三定期作禪修報告時，也還是害怕。

居士 2：去年年初，隆波指導我要立誓言（設立目的，持之以恆地去完成），這樣便於累積真言波羅蜜。所以我

立誓每天以修行供養三寶與隆波，之後幾乎每天晚上都在家裡帶著妻兒打坐。

隆波：噢，真棒！尤其棒的是你能夠帶動妻子，因為大部分家庭都是由妻子領導的。

居士 2：感到心有力量了，而且強大起來，但也發現時不時有「痴」混入，我不知道這是否與年紀有關。

隆波：那是無法阻止的，也不用去阻止。心有痴，知道心有痴，而不是禁止有痴，如其本來地知道即可。痴與智慧都在教導我們法。

居士 2：有時原本應該安住，但卻好像睡著了一樣。

隆波：老了。

居士 2：是的。

隆波：這是最終的答案，真相就是如此。其他人別笑，不久我們也會面臨同樣的境況。

居士 2：是的。

隆波：需要去訓練，不斷地用功。接下來，當覺性強大了，打坐之後就不會再昏沈，即便躺著也睡不著，即使睡著了也是整夜覺知自己，心地一片光明。這取決於我們想要持續多久，如果真想要睡著覺，那就放下一點點。

居士 2：好的。知道是老了，就可以慢慢接受。

居士 3：我是一個懶惰的人。

隆波：「懶惰」這個詞對於隆波而言異常刺耳。

居士 3：但我會努力的。

隆波：嗯，這樣聽起來稍微順耳了一些。

居士 3：昨天在禪堂裡經行，突然消失了……

隆波：什麼消失了？

居士 3：我努力地觀察心在哪裡。

隆波：別去找，找不到的。

居士 3：是的，越找就越找不到。我剛好在禪堂前面經行，聽見隆波說「別懶惰」之類的話。

隆波：嗯，很好，隆波教得對，別懶惰。

居士 4：我是昨天來寺廟的，此刻正在緊盯。

隆波：此刻的心不正常，看得出來嗎？

居士 4：是的。

隆波：要及時地知道，不需要去對治。要願意接納它，它就是這樣的。

居士 4：上次作禪修報告時，隆波說我喜歡收攝心。

隆波：嗯，現在還在收攝，只是力度沒有以前大了，看得出來嗎？

居士 4：看得出來。

隆波：很好，說明進步了，繼續用功。

居士 4：昨天來寺廟……

隆波：看到心想要說了嗎？

居士 4：看見了。

隆波：看見了嗎？它躍躍欲試，要及時地知道。其他境界的呈現也是同樣的情形。看見了嗎？它們自行呈現。

居士 4：是的。

隆波：你是瞋心型的，而且智慧銳利，因此要不斷地以「無我」

的角度去觀察——它們可以自行運作。

居士 4：好的。

隆波：繼續去用功吧。

隆波：怎麼講？

居士 5：我還是和從前一樣緊張。

隆波：多少年都沒有變化，也是正常的。

居士 5：是的，我每天都有在固定形式裡面練習。

隆波：嗯。

居士 5：可是仍然無法如實觀照，總是有干預存在，而且……

隆波：有干預時，也要知道。

居士 5：是的。

隆波：心沒有中立，要知道。心若沒有中立，就會跳進去干預。

居士 5：內心深處我沒有真正害怕出生。

隆波：如果害怕出生，就已經不生了。比如我們分享說想要涅槃，但是害怕死亡。仍然還有「想要」在，這是由於沒有徹見到每次出生，每次都是苦這一點。

所以，我們修行就是要看見每次出生，全都是苦。沒有宿命通是很難看到每一世的出生的。但我們可以看每個瞬間的生，每個瞬間都有「生」。心往外送是苦因，其結果是苦。還有什麼嗎？

居士 5：請隆波開示。心仍然不夠。

隆波：心還不夠，沒有關係，帶領它不斷地看，別氣餒就行。

隆波有一個弟子，觀照之後看見自己的頭顱骨，於是就發誓再不

修行了，她害怕看見自己的頭顱骨。事實上，如果她忍耐著繼續頻繁觀照，接下來就會看見全身的骨頭，接著將會看見骨頭全部碎裂、徹底消融，之後就不會再怕了。

你目前還在緊抓著名色不放。去多多地用功，直到明白它是苦，就不會再緊抓著不放。

居士 5：仍然能夠正常地做到分離名色。

隆波：已經非常自然了。不是什麼難事。

居士 5：是的。今天干擾比昨天多，而且有痴。

隆波：想要好，感覺剩下的時間已經不多，必須快一點，要及時知道貪。還摻雜著瞋心，看得出來嗎？瞋心滲透進來了，也要及時知道。

噢，誰有什麼要說的？先把機會給加拿大人。

稍等，隆波自己來檢查作業，不需要作報告。

今天比上週好多了，上週比今天散亂得多。上週只有兩三個人寧靜，這一週大家幾乎全部寧靜了。

我們修行的時候，就是平平常常地過日子，不需要增添很多復雜的東西。普普通通地過日子，注入「覺知自己」即可，之後——自行好起來。比如今天的心已經比上週好了。至於固定形式的修行——打坐、經行等等，有時間就去做。不過最重要的還是——在沒有打坐和經行的日常生活中不斷地覺知自己。

如果僅限於打坐和經行的時候很厲害，就還不是真厲害，因為我們一整天打坐和經行的時間並不多，我們生活中的大部分時間都在固定形式的練習之外。

那麼，我們就自然平常地過日子，在其中不斷加入「覺知自己」，曾經習慣於散亂的心就會寧靜下來，就會洞見實相——身在運動，它是被心覺知的對象，身體是所觀；生起的所有感覺，無論苦樂、好壞，

都是被觀察的對象，它們來了就走，禁止不了，也無法掌控。我們探究它們，是爲了照見實相——無論身或心，始終都是變化的，是無法被掌控的。

不斷地觀察下去，心就會慢慢聰明起來，會變得光明。即使無需過多打坐，也會比打坐的人更加光明，因爲生起了智慧——擁有了正確的領悟與理解。

智慧的光明比禪定的光明更加璀璨。誰看見過智慧的光明嗎？

智慧有幾個層次，八正道裡有智慧，世間也有智慧。感覺到了嗎？
啪！設計師在冥思苦想之後，突然靈光乍現（世間的智慧）！但聖道生起時的智慧，甚至讓日月都黯然失色。因爲在那一刻，物質世界全部消失，只有光明。因此，《初轉法輪經》才會開示道：眼睛生起了，領悟產生了，正確領悟、正確理解的智慧生起，徹見的「明」生起，光明生起了……璀璨明亮——光明生起。這些都清楚記載在三藏經典裡。

我們現在還看不見，那就暫時漆黑一片吧。大家去練習，不久後的某天也會遇見光明。

居士6：頂禮隆波。我報告一年以來的修行情形，今年有很多苦，應該從苦中獲得了一些智慧，但大部分時候依然在逃離。

隆波：心歸位了嗎？觀察到了嗎？心散開在外，要及時知道。呼吸、呼吸，要讓覺知回來，跟著呼吸回來。

嗯，心進來了，不需要更多了，否則太憋悶。心一旦歸位，接著就去觀身心在工作。心若沒有歸位，散開在外，那就不是真的在觀，

禪定不夠。

現在想要說話了，感覺到了嗎？要知道它。其他境界與想要說話是同樣的情形，也要知道。不過不要守株待兔，別提前等著看會有什麼呈現，讓它們先去生起，隨後再去知道。

居士 7：上次隆波開示說我太緊盯了，知道了原因後，隆波說我可以自救。如今已經過去了一段時間，我還有些緊盯，但已經開始明白緊盯是因為不願接受生起的是什麼。

隆波：對。

居士 7：不相信它本來的樣子，於是頑固不化。我覺到的時候喜歡去總結，去添油加醋。這些情況都開始有所減輕。

隆波：很好！修行人就應該這樣。如果只是一味地問問題，就不會真的明白。比如此刻，你這樣看見，就可以自助。很好！

居士 7：我還有什麼需要改進的嗎？

隆波：沒有。

居士 7：好的，善哉。

隆波：在內心深處，需要減少貪。貪依然還存在，依然想要獲得好的成果，看得出來嗎？

居士 7：它潛藏在貪與瞋之間。貪不太看得見，看起來好像是……

隆波：貪之後沒有如願以償，瞋會生起，因此瞋是貪的孩子，貪是痴的孩子。所以，痴是煩惱的根源，痴造作出貪欲，貪欲沒有如願以償，便會造作出瞋心。

最粗糙的是瞋，很容易觀照到。更加微細的背後是有貪的，最後是痴。

怎麼樣？以為證悟初果了嗎？還有「我」在嗎？

居士 7：「我」無時無刻不在，隆波。

隆波：噢，隨喜，很好。

居士 7：生活照舊，只是日常生活與法要更加打成一片。

隆波：很好，修行已經進步非常大了。

居士 7：謝謝。

隆波：已經很自然了。

居士 7：但是依然感覺知者有一點不自然。

隆波：感覺什麼？

居士 7：知者依然有一點不自然。

隆波：就是這個，好的是已經及時知道。

居士 7：好的，我有什麼需要改進的嗎？

隆波：沒有。你需要時間，就像是等待成熟季節到來的水果。因為心已經對了，戒已經好了，禪定也足夠了。

居士：好的。

隆波：智慧也自動自發地開啟了。

居士 7：請允許我進一步提問：入定必須閉眼睛嗎？在日常生活裡能夠入定嗎？

隆波：可以，但是真正入定後會視而不見。

居士 7：哦，意思是心習慣於定境，對嗎？

隆波：它是自行進入的。在日常生活裡，有時並未刻意但卻自行入定的情況。比如有些人正在開車，觀著觀著，心突然集中進來，這時候看見紅燈只是紅燈。

居士 7：啊？！

隆波：或者根本看不見世間，但腳仍然踩著油門，世間全部消失。
所以開車時不要去入定。

居士 7：日常生活中，睜開眼睛能夠入定嗎？我做不到嗎？隆波。

隆波：根本沒有閉上眼睛的佛像，去看吧。入定是心的事，不是身體的事，只是真的入定以後，眼睛會自行閉上，即使有時眼睛睜著，也視而不見。爲什麼一定要訓練睜開眼睛……

居士 7：哦，不是，因爲日常生活中……

隆波：就這樣平常地練習。如果入定就會自行入定，之後眼睛也會自行合上。

居士 7：好的。

隆波：如果這樣睜著眼，小蟲就進到眼睛裡了。

居士 7：頂禮並感恩您。

居士 8：請允許我把修行供養給三寶與隆波。

隆波：噢，把供養拿來吧，觀察到了嗎？你的心在散亂。

居士 8：是的。

隆波：非常散亂。你擅長左思右想，喜歡聊天，要去及時地知道。
心散亂，要及時知道，不帶任何批判及時地知道。

居士 8：好的。

隆波：心特別喜歡想東想西，喜歡高談闊論，要進一步及時知道，不去批判它們。我們的心是如何的，不斷地及時知道即可，不久就會慢慢好起來。

居士 8：好的。

隆波：比如當下能夠分離蘊，看得出來嗎？

居士：看見苦在遠遠的地方。

隆波：嗯，平時的心與此刻的心一樣嗎？

居士 8：不一樣。

隆波：嗯，你現在的苦在遠遠的地方，是因為你用心把苦推得遠遠的，同時又把心拉到另外一邊。

必須用平常而普通的心，感覺到世間遠去，那是可以的；但像你這樣刻意地把心拉開是不行的，這是人為的「遠離」。

繼續去用功吧。

居士 8：我正在修行的方式是否正確？隆波。

隆波：時對時錯，如果全對，就是阿羅漢了。

居士 8：好的。

隆波：常常看見煩惱嗎？

居士 8：看見的煩惱非常多。

隆波：哦，那樣真棒！

居士 8：哦。

隆波：看見以後怎麼辦？

居士 8：有時能夠及時知道，有時則不能。

隆波：哦，又對了，回答正確，不錯。

居士 8：謝謝。

居士 9：頂禮隆波。

隆波：你已經開始會修行了，開始知道隆波在教導什麼了。觀察

到了嗎？能夠分離蘊了。

居士 9：是的。

隆波：你以前沒有明白隆波的教導，於是以為隆波教導錯了。為什麼會分離？覺知自己？觀心？會得到什麼等等，一個疑問接著一個疑問。但是現在，你已經可以自己親證，這樣很好。

居士 9：是的。

隆波：繼續去用功吧。

居士 9：頂禮並且感恩隆波。

居士 10：頂禮隆波，我第一次來作禪修報告。

隆波：不錯，不錯。

居士 10：我主要是透過聽隆波的法談學習，我是一個喜歡想的人，我在觀心。

隆波：已經對了。

居士 10：有時候心會特別散亂，但反而覺得觀得很好，當心靜止不動，就會鬼使神差般地去緊盯。緊盯以後，什麼都觀不了。

隆波：那麼你就在平常生活之中訓練。眼、耳、鼻、舌、身、心去接觸所緣，當心變化時，有覺性地知道，這樣訓練也行。

居士 10：我想知道，我現在的心是否有時會醒來。

隆波：噢，剛才隆波已經回答了，已經很好了。隆波的「好」的標準，並不只是心醒了，這樣的標準太低，必須分離蘊，這樣才算湊合。

觀察到了嗎？身與心能夠分離。看得出來嗎？感覺與心也是兩回事。

居士 10：是的。

隆波：你已經可以看到這些了，修行到這個程度並不容易，世上能夠做到這個程度的人並不多。現在我們已經聆聽了佛陀的法，你也已經能夠分離蘊、分離名色，接著就去看蘊、觀名色工作，等量足夠的時候，它會自行徹見。

居士 11：頂禮隆波，我一年多以前給您作過禪修報告。上次報告進度時，我黏著於靜止，隆波指導我去糾正，在那之後開發了一段時間的智慧，但還是時而開發時而停止。

隆波：對了，不會一直開發智慧的。心開發智慧時，有一段時間會切換成奢摩他。

居士 11：好的。

隆波：寧靜下來後，繼續開發智慧。

居士 11：是的。只是來到某一點時，我產生了疑問：有時候開發智慧，有時候覺得苦在裡面。有時候則看見這個不是「我」，這點我不確定，不知道是色還是名。

隆波：無需安立一個名字。

居士 11：不需要有名字嗎？

隆波：在那種情形下，沒有任何界定。看見境界生滅，沒有「我」。

居士 11：好的。

隆波：這樣才能稱為「看見」。倘若定義這是「貪」之類的，那只是散亂而已。

居士 11：有時看見生起的種種狀況，但無法知道那是什麼。

隆波：對。知道，但不知道在知道什麼。

居士 11：好的。

隆波：不錯，就是那樣，很好。

居士 12：頂禮隆波，我跟隨隆波學習已經 4 年，最近提醒自己要如其本來地知道，近期看見心無法被掌控。

隆波：噢，很聰明。

居士 12：即便是知者，也無法被掌控。

隆波：對。

居士 12：但並不總是看見。

隆波：嗯，一直訓練下去，直到某一時刻真的接受心不是「我」，是它自行心甘情願接受的。如果願意接受了，心將發生質的變化，不會再逆轉成爲凡夫。

居士 12：好的，頂禮隆波。

居士 13：頂禮隆波，我重新回來修行大概 6 個月了，並儘量每天在固定形式裡練習，想請教隆波我是否修對了。

隆波：已經對了。

居士 13：好的。

隆波：不知道嗎？

居士 13：不確定。

隆波：已經對了。

居士 13：隆波有什麼要開示的嗎？

隆波：心悲傷與擔心的時候，就只是知道，就只是看見，不禁止它們。心是好還是壞，別干預它們。如果高興、滿足，要知道；如果不滿意，也要知道。常常知道，直到心能夠對每一個境界保持中立，去慢慢地體會。

好啦，時間差不多了，稍微有點拖堂。

2017年8月12日A | 泰國解脫園寺

中國人和泰國人坐在一起，根本分不出國籍。今天有一百來個中國人來參加禪修，需要分出地盤給他們坐。我們泰國人很方便來，但有些中國人此生只能來這一次，所以要給他們一些機會。

目前有好幾個國家的人來參加禪修課程，中國人的禪修班是最穩健的，國際班或其他國家的禪修班，情況依然不太穩定。中國人的問題比較少，因為他們本身就是佛教徒，真心實意來學法，想修行，所以很容易指導，而且我們兩國的文化非常相近。西方人卻不然，他們很難學法。

有兩類人學法和修行起來比較難：第一類人自認為修行就是去改造自己的心。這類人大多會選擇去打坐修習禪定，讓心靜如止水，認為強迫心在自己的控制範圍之內，就可以離苦。這些人很難指導，因為他們黏著於禪定，就好像「井底之蛙」，一直停滯在這個狀態。他們以為修行就是打坐，根本無法接受進一步的指導。打坐時，他

們會去改造心——心不好，要讓它變好；心沒有快樂，要讓它快樂；心不寧靜，要讓它寧靜……諸如此類。他們以為修行就是做這些事情。他們把自己封閉起來，固執己見，當然無法學到新事物。指導他別去緊盯，但他不願意聽，就是要緊盯。這類人很多，類似的西方人也很多。有些人喜歡去玩能量，或讓自己的心變得靜如止水等等，這些人對修行理解膚淺，學法很難。

事實上，真正的學法是：如身本來面目地去知道身，如心本來面目地去知道心。探究身與心的實相，這才是學法修行的總指導思想。學法不是改造身和改造心，令其變得不自然。如果一想到修行就開始改造自己，改造身，改造心，讓它們變得不自然、不正常，就無法看到身體自然平常的狀態是如何的，心的自然平常的狀態是如何的——這些全都看不見。

另一類修行很難的人是「想太多」的人。

西方人喜歡禪定，修習的禪定形形色色，但大都可以歸於「打壓」之列。中國人又屬於另一種狀況——「想太多」，這也同樣會導致修行變難。想得太多，總是努力地想通過思維去學習。殊不知，思維和念頭不是實相，念頭和事實是兩回事。我們的所思所想可能對，也可能錯。因此，經由思維是無法學到法的。

我們可以觀察一下中國人，會發現他們喜歡問問題，想得很好，也問得很深。回答了第一個問題，又會繼續去想，於是就有第二個問題、第三個問題……想得越多，疑問就越多，會不停地問下去。

法，是無法依靠思維和念頭來學習的；法，也無法依靠打壓身打壓心來學習。正是這兩個因素導致我們的修行變慢，白白浪費時

間。因此，佛陀教導我們要踐行中道。中道，就是不契入兩個極端——第一個極端是：迷失去隨順煩惱。比如喜歡想的人，就會處於迷失的狀態；另一個極端是：打壓自己。打壓身與打壓心，這是在修苦行。

倘若我們的心還沒有契入中道，那就無法學法。

真正的中道是什麼呢？是自然、平常、普通的心。平常而普通的心，就是契入中道的心。平常、普通人的心，就是最好的心。

我們處於「人類的狀態」。「人類」，是指擁有高心靈水平的人。平常而普通的人類之心，就是最棒的心（這在修行方面是最理想的）。

但我們在修行時，卻扔掉了平常而普通的人類之心，轉而去構建散亂之心、苦悶之心，並不斷地打壓它，白白浪費了平常而普通的心。

平常之心，是「知者、覺醒者、喜悅者」。最平常的就是最好的。因此，我們的心，一定要先成為所有境界的「知者」。

佛陀教導契入純淨無染與解脫自在的核心原則是——「因為看到實相，才感到厭離；因為厭離，才放下執著；因為放下執著與抓取，才會解脫；因為解脫了，才知道已經解脫了。」而我們要想看到實相，首要因素就是——那位能觀的觀者，一定要是平常而普通的，否則就無法如其本來面目地看到所有一切的實相。

要想看到實相，首先觀者必須正確，觀者正確，才能正確地看見那些境界或狀態，也就是名法和色法，最終我們才會領悟實相。因此，要努力地提升自己，讓心成為真正的觀者，而不是思者、想者、演繹造作者。

不斷在思維的心不是「觀者」，也不是「知者」。「觀者」之心有許多稱謂，最精準的就是「觀者」。因為「毗鉢舍那」的意思就是「清楚地照見」，如其本來面目地看見、徹見。「鉢舍那」，就是指「看見」，「毗」，是指「清晰地」，合起來就是「清晰地看見」。

因此，我們的心一定要先變成「觀者」，也就是成為「知者、覺醒者、喜悅者」，心一定要去達到這樣的狀態。

如果心不正常，變成緊盯者或苦悶者，那麼，觀什麼都是苦悶的，連呼吸也是苦悶的。比如，有些人修習觀呼吸的時候是苦悶的，經行是苦悶的，打坐也是苦悶的——做什麼都是苦悶的，因為心已經不正常了。

所以，首先要訓練心，讓它成為普通平常的心，然後再去覺知所緣——組合成「我」的所有名法和色法。要輕鬆自在地覺知，如其本來面目地覺知，不久就會看到身和心的實相——無常、苦、無我。

因此，別去改造心，別讓心變得不正常。

那麼，究竟是什麼原因導致心不正常呢？那是因為有「想要」，心有貪。

比如，「想要修行」的意欲一生起，就會干擾我們的心，「想要修行」本身就已經錯了。如果我們真的會修行，就要去「及時知道」。一旦心中生起「想要」，就要直截了當地去知道，一旦及時地知道「想要」，「想要」就會減去，然後就能以平常而普通的心來覺知身、覺知心，就不會被欲望所主導。

會不會太難？翻譯得過來嗎？哦，真棒！隆波說的是泰文，翻譯可以實時譯成中文，厲害！

注意到了嗎？隆波一停止說，我們的心就跑去想了。觀察到了嗎？心跑去想了，大家要及時地知道；心貪了，也要及時地知道。

心為什麼跑去想，因為想要知道。由於想要一探究竟，所以就會跑去想。當有「想要」藏在背後時，心就會去工作，如果能夠及時知道心的「想要」，心就會停止工作，變成知者與觀者，輕鬆而自在。當「想要」生起時，及時地知道它，「想要」就會減去，心就會醒來。

或者先有了「想要」，但我們沒有看見，接下來心會跑去想。如果及時地知道「心跑去想了」，心也會醒過來。何時如其本來地照見境界，何時心就會醒過來，心便會有正確的禪定。

當生氣生起之後，如果我們及時地知道，心就已經對了。但如果生氣生起之後，只想著怎樣令生氣消失，心就會不停地掙扎，這就不對了。因此，要輕鬆自在地去觀那些境界——貪心生起了，知道；瞋心生起了，也知道；心散亂，偷偷跑去想了，也要知道。就是這樣不停地訓練下去，最後，心就會變成平常而普通的觀者。

有一次，隆波去曼谷講法，去得稍早了一些，就在半路的加油站休息。當時有泰國人和西方人在前面走來走去，隆波指著他們給一起去的出家師父看：「你觀察到了嗎？他們沒有想著‘修行’的時候（因為他們根本不會修行），他們的心是自然的。」

所以說，最好的心就是平平常常的心，也就是普通而自然的心，

而不是被打壓成不自然的心。

因此，我們不要去打壓自己的心，而是要去知道——心是什麼狀態，去知道；身體的運動變化是怎樣的，也去知道。我們既不打壓身，也不打壓心。所有被覺知的對象，無論名法或色法，我們都不去打壓。作為知者、觀者的心，我們也不打壓。任何事物我們都不打壓。

我們以自然、普通、平常的心，去覺知自然、普通、平常的身與心，一旦這樣去簡簡單單地覺知，隨後就會看到實相——身的實相，心的實相。

當心變成真正的觀者，我們就會看到實相。如果我們去干擾、打壓，是看不到實相的。

要觀察我們的心——心跑了，知道；心跑了，知道。我們不用阻止它跑。如果什麼時候阻止心跑，馬上就會憋悶，這已經是「干擾心」了。因此，心跑了，要知道「心跑了」。

如果在知道「心跑了」的瞬間，控制不讓它跑，也已經是在干擾、打壓心了，對此也要及時地知道。我們不打壓它們，也不干擾它們，只是如其本來面目地去知道它們——包括作為「觀者」的心，也包括所有被覺知的對象——名法與色法。

名法，就是苦與樂的感覺，以及貪、瞋、癡等等。心是觀者，就會進一步看見——心本身也是被觀察的對象。心生起在眼、耳、鼻、舌、身、心，我們也要及時知道，輕鬆自在地知道，老老實實地知道，不用改造它們。無需矯揉造作，不需要裝出一副言行舉止跟普通人

完全兩樣、不苟言笑的「修行人」的模樣。那樣無論做什麼都不普通、不自然、不平常。

請讓自己成爲一個平常而普通的人吧！不用打壓自己。比如，有人走過來了，感覺到了嗎？我們的心立馬就跑去「找」這個人了。這時，我們就只是知道，不去阻止。看見有人走過來，心想要看，然後提醒自己「別看！別看！」這樣屬於緊盯，已經在打壓和干預了。

那麼，怎樣才是正確的修習呢？心跑是因爲心想要知道，心跑掉，只要知道「心跑掉」就可以了。

難嗎？不難，非常簡單。

難是因爲我們企圖變成「修行人」。就是這個「修行人」讓我們受了不少罪。我們覺得「修行人」就一定要「做」點什麼，對嗎？一定要「做」得很超乎尋常，不「做」不行！

就是這個在欺騙我們，浪費我們的時間。

如身本來面目地知道身，如心本來面目地知道心。簡簡單單地知道，如何去知道？這就已經切入修行的實質了。大家要認認真真地學習。

修行有兩個部分：第一部分是在固定模式中修行；第二部分是在日常生活中修行。

最重要的是在日常生活中修行，如果做不到這點的話，在今生體證道、果、涅槃的機會是微乎其微的。

爲什麼？因爲我們生活的絕大部分時間都是在日常生活裡。如

果只在打坐或經行的時候才能修行，我們一天能打坐多久呢？又能經行多久呢？沒有多少時間。而如果我們能夠在日常生活之中修行，那麼就可以幾乎一整天都在修行了。

在日常生活之中修行，就是以平常而普通的心，覺知身與覺知心，輕鬆自在地覺知。

當眼睛在看的時候，不用阻止眼睛去看，也不用去選擇——一定要看好的，不看不好的。眼睛看到什麼都行。比如，睜開眼睛，看到這個人的臉，然後感覺就會在心中生起，心會時苦時樂。看到某些人，心裡有快樂；看到某些人，心裡有苦，都要及時地去知道。心中生起快樂，要知道；心中生起痛苦，也知道。看到某些東西，心是善的。比如，看到精美的佛像，我們的心會感覺寧靜舒坦，要知道「寧靜舒坦」；看到討厭的人，瞋心生起了，要知道「瞋心生起」。

眼睛看到色（顏色），然後心中生起苦、樂，要及時知道；心裡有好、壞生起了，也要及時知道。在日常生活中就是這麼訓練。有眼睛就看，有耳朵就聽，不用捂住耳朵，閉上眼睛。

耳朵聽到聲音之後，生起了快樂，要知道；生起了痛苦，也要知道。聽到聲音之後，心是善的，比如，聽法之後，心中生起善法，要知道「心是善的」。如果心中生起善法之後，卻渾然不知，一直沈醉其中，這就還不行。如果心是善的，知道「心是善的」，這個不錯。或者，聽到聲音之後，心中生起了不善，聽到了這個人的聲音之後，生起了愛戀，要知道「愛戀生起了」「貪欲生起了」。聽到某人的聲音，我們會喜歡，感覺到了嗎？喜歡某個聲音，聽了之後完全沈迷進去，忘了自己，聽了之後想入非非等等，都要及時知道。

耳朵聽到聲音，要及時知道感覺——苦也知道、樂也知道；心是善的，知道；心是不善的，也知道。比如，高興得忘乎所以，想入非非，心有貪欲，或者聽到了聲音，有瞋心生起。又比如，我們現在坐著聽法，有一個人拿著手機，在旁邊打電話，我們就會生起瞋心，對嗎？要去知道「有瞋心」。

眼睛看到色，心中生起了苦、樂，要知道；心善，知道；心生起貪、瞋、痴，也知道。耳朵聽到聲音，心中生起苦、樂，要知道；心是善的，知道，心貪、瞋、痴，也知道。

鼻子聞到氣味，也是如此。聞到有些氣味，心會有快樂。我們聞到哪些氣味心會有快樂？回答一下，是香味嗎？不是。

有人聞到臭水溝的氣味會感到快樂。比如從小在臭水溝邊長大，對那個氣味非常熟悉。去國外後再次回來，聞到這個臭水溝的氣味，就會感到親切和滿足。

聞到什麼會讓我們快樂？那些讓我們滿意的氣味，不一定是香味。有的人聞到香味後，並沒有快樂。比如有人灑了非常好的香水，但我們聞了之後幾乎會被「熏」倒。因此，香味並不一定會讓我們產生快樂，讓我們快樂的氣味是我們喜歡的氣味。

聞到氣味之後，心有快樂，要知道快樂；心有痛苦，要知道痛苦；心是善的，也要知道。比如，聞到香味後，聯想到給佛像沐浴，心中就會生起善法；或者，如果心中有不善法生起，也要知道。比如，聞到香水味，想到剛給屍體沐浴，心裡就會生起恐懼。我們這一代人都很怕香水味，在家裡聞到這個味道就會膽戰心驚。如果是古人，一直在用這個香水，就不會害怕。

鼻子聞到氣味，有快樂，要知道；有痛苦，也知道；心善、心不善、心貪、心瞋、心痴，也要知道。

使用同樣的原則，去覺知（這些感覺生起的）那個地方——心。不管是眼睛看到色，耳朵聽到聲音，鼻子聞到氣味，都要來覺知心，因為苦、樂、好、壞全都生起在心，要不斷覺知下去。

舌頭嚐到味道，會在心中生起感覺，品嚐這個味道會快樂，品嚐那個味道會痛苦。品嚐什麼味道會快樂？好吃的東西嗎？是那些令我們滿意的味道。剛才已經有過了教訓——讓我們快樂的，不是好吃的味道，而是心喜歡的味道。因為有些人覺得好吃的東西，另一些人覺得不好吃。即使品嚐同樣的東西，感覺也是不同的，因為心是不同的。所以，讓心感到滿意的味道因人而異。

有人喜歡吃生的、帶血絲的、帶腥味的食物，我們看到會毛骨悚然，光是想想要吃這類東西，就已經倒胃口了，但有人卻覺得這些食物鮮美無比。比如日本人喜歡吃生魚片，他們覺得很好吃啊，對嗎？我們吃得了生魚，對嗎？但吃不了臭魚。

嚐到滿意的味道後，心會感到快樂，有貪欲；嚐到不滿意的味道，心會感覺苦，瞋心也會緊隨而至；嚐到平常普通的味道，會心不在焉，連吃的是什麼也不知道，只知道不停地吃，好吃或不好吃都不會有明顯的感覺，只是機械式地吃個不停，（那個狀態）完全就是被「痴」吃掉了。

因此，煩惱習氣就是這樣緊隨著感受而來：當眼、耳、鼻、舌、身與所緣接觸，有時生起苦，有時生起樂。

比如身體的觸，有些按摩師下手特別重，力大無窮，按下去特別痛。我們被按摩師按摩得很痛的時候，是苦還是樂？身體是苦還是樂？

如果按得重，身體是苦的。大家已經被繞暈了。接觸到滿意的事物，會有快樂，是指心方面的快樂。但是身體如果被按摩得很重的話，就會苦，按摩得輕一些，身體會覺得舒適。但是心則不同，有的按摩師力度較輕，心裡就沒有快樂，「這個按摩師根本沒按到穴位」；有些按摩師按摩很重，幾乎痛得讓人要暈過去了，但心裡反而會有快感，很高興，覺得值了！

因此，身和心是不同的部分。對心來說，接觸到滿意的事物就會快樂；接觸到不滿意的事物就會痛苦。有的人在按摩之後要吃止痛藥，但是痛並快樂著！風雨之後是彩虹，痛完之後，覺得很舒服。阿姜宋彩尊者曾經探究：為什麼有人按摩了之後，認為很舒服，感覺很好？那是因為在按摩時已承受了「苦」，等於償還了不善的業報。痛苦過後，心裡反倒會覺得舒服輕鬆。

眼、耳、鼻、舌、身接觸到所緣之後，生起苦，要知道；生起樂，也要知道；心是善的，要知道；心是不善的，也要知道；生起貪、瞋、癡，也要知道。這就是在日常生活中修行。

至於心跑去想，念頭生起後，接著就會生起苦、樂、好、壞，我們都要有覺性及時地知道。心快樂，知道；心痛苦，也知道；心是善的，知道；心是不善的，也知道。

有苦有樂的時候，我們對其有覺知，稱為「在修習受念處」；心善與不善的時候，我們對其有覺知，稱為「在修習心念處」，也

就是在「心」處用功。

因此在日常生活中，我們要這樣去訓練。

如果觀不了心，就去觀身，身體左轉、右轉，身體動、停，去覺知。如果能覺知心，就去覺知心；覺知不了心，就去覺知身體。

我們一定要會修行，要好好地訓練。比如在日常生活中，我們過馬路的時候，就不要去緊盯著身體了——身體正轉過去看車，慢慢轉……哦，這裡沒有車……再往那邊轉，也沒有車……過馬路，結果被車撞個正著。我們還在轉身時，車已經從另外一邊過來了。以為那邊沒有車，這邊也沒有車——走起，結果死掉了（笑）。

我們需要稍微延長一點時間，讓中國人先聽完。

因此，在日常生活中，我們不要把自己弄得像機器人似的，或像殭屍一樣，做什麼都很遲緩，那樣會被車撞倒的。

我們正常移動時，最重要的不是身體，而是在於有覺性——及時知道你的心。別走神，無論做什麼都不要走神。比如，過馬路時，我們有職責照顧好自己，別讓車撞到。要一瞧、二看、三通過。

有些人很厲害。比如泰國的華人街馬路上，連條斑馬線都沒有，隆波一直以來就沒有本事穿過去，但是旁邊的人常常一眨眼就到了對面。他們在車流中穿梭，左閃右躲，到達對面就是分分鐘的事，但隆波就是學不來。不行！隆波知道怎樣都過不去，所以就不冒險了。

我們不要強迫心靜如止水，像枯木、似石頭。我們有眼睛就去看，

有耳朵就去聽，有舌頭就去嚐，有身體就去觸，有心就去想，讓它們自然運作，但是在心裡一定要有覺性配合，就只是如此而已！

有快樂，知道；有痛苦，也知道。比如現在我們要過馬路，到處都是車，心裡感到膽戰心驚，要知道膽戰心驚，要真的小心！而不是知道——害怕，恐懼消失後再邁步。噢啣！車會停著讓我們過馬路，我們「提、移、落、觸」慢慢地走，一個小時了還沒過到馬路對面，車當然不等了，直接撞（了過來）。如果隆波開車的話，可能也會直接踩油門。因為太討人嫌，走這麼慢！

因此，我們動的時候要正常地動，不要刻意放慢。修行人並不是做什麼都很慢，要讓生命回到平常與自然的狀態。以前怎麼走，現在還那樣走。

我們要訓練讓覺性變快，眼睛看、耳朵聽、鼻子嗅、舌頭嚐、身體觸，行、住、坐、臥等等，都要去覺知——我們的心是怎樣的，要及時知道，這樣不斷地簡簡單單地及時知道心，輕鬆自在及及時知道心。而不是去打壓心、緊盯心，也不是守株待兔。在日常生活中訓練覺性，別等著去看心是什麼樣的，而要先讓眼睛去看、耳朵去聽、鼻子去聞、舌頭去嚐、身體去觸、心去想，然後有什麼感覺生起了，再去覺知。

別守株待兔！好啦（這樣子）——我們就要看了，看——看——看，這樣一開始就在緊盯了。眼睛還沒睜開，就開始緊盯著看心的變化。眼睛睜開了，還是這樣緊盯著。沒什麼變化的，因為心已經不自然了，沒有任何動靜，心一直被緊盯著。

因此，在觀心之前，別守株待兔。別去提前等著看。要先讓眼、耳、

鼻、舌、身、心去接觸所緣，接觸之後，等感覺生起了，再去知道。

如果等著去看！好啦（這樣子）——我們要睜開眼睛了，看看心會是什麼感覺，睜開眼睛……心沒有什麼感覺，因為心被緊盯著，心被專註地盯著，當然就沒什麼感覺了。先捂住耳朵，一會要打開耳朵了，要聽聲音了——如此，我們的心會是什麼樣的呢？放開之後，心沒有什麼感覺，這樣完全是步入了打壓自己的極端。

一開篇，隆波就開示了修行錯誤的兩個極端，第一個就是打壓自己——去緊盯心，一直緊盯；或是，苦、樂、好、壞的感覺生起之後，心產生滿意或不滿意，心就努力地跳進去對治，跳進去呵護某一部分，跳進去糾正某一部分，這屬於進去干擾，這樣是行不通的。

因此，如果有快樂生起，心滿意，要知道滿意。滿意於快樂，只是知道，這個就夠了，然後就會看到——滿意生起，然後減去。有痛苦生起，心不滿意，要知道不滿意，就只是這樣而已，不需要去改造。

如果快樂生起，就去呵護；或作為「修行人」，在快樂生起之後，故意讓自己變得「冷血」，心一整天都是呆滯的、「如如不動」的、眼神發直，什麼來了都如過眼雲煙（隆波演示）……

禁止大家模仿，這僅限於隆波的專業能力範圍內，隆波想把心變成什麼樣子都行，不會黏著，如果大家硬要去模仿，會黏著到明天的。

我們要不停地覺知、覺知。等下我們就可以訓練了，吃飯的時候，真刀真槍地去修行：眼睛看到食物，我們的心是什麼樣子的？朋友

來搶我們想吃的食物，心是如何的？耳朵聽到聲音，鼻子聞到氣味，心是什麼樣子的？就是這樣去及時地知道感覺。

記住：不要等著去看，要讓感覺先生起，然後再去看。去用功，我們可是「實修」的禪修班，大家去吃飯吧！

2017年8月12日 B | 泰國解脫園寺

中國人和泰國人的差別，看臉是區分不了的。實際上，泰國人是混血兒，有好幾個民族的血統。泰國以前不叫「泰國」，而是叫「暹羅」。泰國人並不單純是傣族的後代，還有柬埔寨、孟加拉國、老撾的血統，在泰國南部還有在大城府時期移民來的印度人的後裔。

中國人也是在大城府時期開始進入泰國的。另一次大規模的湧入是在曼谷皇朝的五世皇時期。那時的泰國有數個國家的後裔，加起來共有一千多萬人口，而進來的中國人大約就有 500 萬人。所以，說中國人長得像泰國人，這不是事實，應該是泰國人長得像中國人。

這片國土的人民，心胸非常開闊，多個國家的後裔能夠在一起和諧共處，各種文化與傳統彼此水乳交融。在語言上，我們雖然未使用柬埔寨語或是孟加拉語，主要是以泰文爲主，但卻融入了各個

國家的很多詞彙，翻開字典就會發現有許多來自其他國家的字詞。認識「橋」這個字嗎？這是什麼語？是柬埔寨語。「椅子」則來自中文……這樣的例子不勝枚舉。

泰國人非常厲害——無論誰來，都能把他們融合進來，從不挑三揀四。即使西方人來了，也不嫌棄，不會排斥他人。一個看起來好像弱不禁風的國家，但實際上，泰國在文化方面是非常強大的。誰來了，我們都可以與之水乳交融，任何民族的優秀文化，我們都全盤接受。

中國的春節，我們放假；西方的聖誕節，我們也休息。對嗎？西方人的新年，也是我們的節日，對吧？潑水節是印度的，泰國人全都納入自己的文化中。那麼真正的泰國新年是哪一天呢？沒有！因為真正的泰國人並不存在，泰國人都是混血兒。

在一些時代流行種族歧視，強調自己必須屬於哪個種族，可是仔細調查一下那些所謂的「愛國人士」，他們自己就不是真正的泰國人。

佛教同樣是舶來品，並不是這裡土生土長的，而是源於印度。在傳入後，我們也全然接納。

我們先前信仰鬼神，敬畏大自然，供奉祖先。比如，孟族與華人，他們供奉祖先，敬畏大自然，信奉天神，將大自然神化。比如將大地、天空視為天神，日月等等也視為天神。

雖然佛教傳入，但這些（信仰）依然存在，並沒有被清除。因此，如果問我們是純正的佛教徒嗎？不是，泰國人僅僅只是名義上的佛

教徒，如果沒有認真地學習法，就不算是真正的佛教徒。佛教進入中國之後，也和中國本土的文化相結合，同樣也不是純正的佛教。

只有按照佛陀的核心教導去修行，我們才能成為真正的佛教徒。真正的佛教徒並不取決於出生在哪個國家，也不取決於地位，不取決於貧富，也不取決於資產——和這些一點關係都沒有。

真正的佛教徒，取決於心對真理與實相是否能夠生起正確的領悟。

真理在佛陀誕生之前就已存在，並不唯獨是「佛陀的真理」。「四聖諦」之前就已存在，「三法印」之前也已存在，但是只有佛陀才發現了真理與實相，繼而弘傳開來。佛陀接納所有的種族與各個階層的人，無論是誰，只要有興趣學習，他都敞開雙臂歡迎。

佛教並不關注一個人的出身是高貴還是貧賤，即使是國王出家，也要去頂禮在他之前出家的僧人。事實上，人類並沒有因為自己的出身、地位以及名聲而有所差別，這些全都只是世俗的界定而已。沒有誰流淌的血是藍色的，大家的血液都是同一個顏色。

因此，佛教是從真理與實相的角度來看世界的，每一個人都是平等的。那麼，是什麼讓每個人又各有不同呢？不是出身，不是地位，也不是學識。真正區分我們的是什麼呢？是業，也就是每個人的所作所為。行持善業，就會讓我們成為好人。

好也會貧窮嗎？還是說好人就一定富有？當今的泰國佛教已經開始越來越離譜了，以為作為佛教徒去禮佛、念經就會發財，發財、發財、發財，快點發財！這不是佛教徒的所為。真正的佛教徒，

在於去探究生命的真理與實相，然後讓自己的生命與真理和實相一致，而非相悖。

比如，業是事實、是實相，但了解業，並不是爲了讓自己屈服於它。業並不只是指舊業，也有新業。舊業決定了現在的狀況，比如，有的人臉很漂亮，而有的人看三天三夜也找不出任何優點。有的人臉很難看，有的人臉很好看，這全是我們所造的舊業導致的結果。有人富有，有人貧窮，地位懸殊，這也是因爲業報。

舊業導致了我們當下所面臨的狀況，但真正的佛教徒不會在舊業面前投降，也不會去消除舊業。那些消業的理論並不是佛教的。比如，你曾經打過別人的頭，就找有宿命通的人去問，然後找到那個當事人向其懺悔，並通過這種方式「消業」。但這並不是佛教徒的行爲。

舊業導致了我們現在的各种境況。當下，我們播種好的或壞的新業，它們又會在未來結果。

譬如，我們出身貧窮，是舊業導致的結果。我們無需向舊業投降，也無需去消業，而只要按照佛陀教導的真理和實相去實踐，去努力地謀生，去學習賺錢之道，懂得儲蓄，懂得結交良師益友。否則不慎結交到狐朋狗友，即使很有錢，也會落得身敗名裂。因爲這樣的朋友會帶我們去吃喝嫖賭。

選擇結交良師益友，懂得讓自己的生活與自身條件相匹配。假設月薪一萬多泰銖，可是每個月的開銷是3萬泰銖，入不敷出，怎麼樣都會變窮的。無論如何去念經與消業，都會貧窮，根本不會有任何改觀，這是愚痴地在浪費時間。

是舊業導致了我們現在的狀況，因此，我們要去播種新的善業。我們的臉很難看，說明前世的瞋心很重，前世的瞋心導致我們今生的臉長得慘不忍睹。還有就是不持戒，產生的結果也會不漂亮。不漂亮，就要修行。不漂亮也隨它去，這樣反而更安全。如果過於漂亮，倒很危險，所以要對自己的「不漂亮」感到自豪。假設有壞人來搶劫，一看到這張臉，立刻撒腿就跑了。

觀察到了嗎？有些人的臉不好看，但是他的心很舒服。靠近他們之後，我們的心會快樂，有過這種感覺嗎？有些人很漂亮，可是接近之後，心會很鬱悶，會嗎？這取決於我們的心，去用功吧。

我們的心是清涼而快樂的，即便臉不漂亮，但若有戒有法，自身就會擁有一種美，臉就會耐看。比如隆波的臉並不好看，又老又胖，為什麼總是惹人想要來看？因為有新業，也就是精進地用功修行。

修行之後，臉會非常亮堂，看了之後感覺很舒服。你們看了隆波之後，會感到苦悶嗎？你們看隆波，不會覺得苦悶，但如果是隆波看你們，你們就要苦悶了。

因此，最重要的是當下的業，別輕易投降。一個真正的佛教徒是不會對舊業投降的！如果窮，就去播種新的善業，那樣會富裕起來。如果臉不漂亮但心有慈悲，也會吸引別人過來，別人和我們接觸之後會有快樂。不僅吸引人，就連狗、貓、眼鏡蛇也會喜歡我們。

有時隆波只是坐著，眼鏡蛇也會爬過來，而且非常放鬆，隆波反而要非常小心，以防它心情不好。

所以，這取決於我們當下的業，當下的業又取決於什麼呢？取

決於我們的心、我們的動機。因此，要很好地呵護心、訓練心。這裡的「好」並不只是「美好」。好的心，是有戒有法的心，聰明的心——明白世間的實相，明白生命的實相。這樣的心是不會苦的。

不明白世間實相、不懂得生命實相的心，才會苦。比如，我們一定會老，這是事實。我們一定會老，一定會病，一定會死，會與所愛的事物分離，會與所愛的人告別，會與心愛的資產分離，我們一定會面對離別，也一定會碰到自己不喜歡的事物，這些都是很正常的。如果心接受不了這個事實，不想老去，那麼我們一旦老了，心就會苦，甚至還沒老而只是害怕會老，就已經苦了。

女人更加嚴重，生怕自己不夠美。事實上本來就不美，卻還在害怕自己不美。不想老去，但必定會老去，我們就會鬱悶。還沒有老，單是怕老，就已經鬱悶了，心就已經苦了，因為不願接受事實。

如果我們接受實相——生命一定會老去，那麼等到我們老的時候，就不會苦。想到未來一定會老，也不會苦，沒有任何苦生起。因此，心才是真正的決策者。

如果生病了，我們無法選擇——生病是必然的，如果不想生病，就會苦。有時還沒有生病，只是去做年檢，就已經感到苦了。本來每天都吃冰激凌，就只是體檢那天不吃，希望降低血糖。你偷偷忍了兩三天不吃，他們也有辦法知道——現在的醫生越來越厲害了。

去體檢就會苦悶，為什麼？因為害怕生病。還沒生病就已經鬱悶了，會嗎？隆波以前也是這樣，但是現在呢？不怕了。體檢之後，醫生說這個不行，那個也不可以。那醫生你自己先做到吧，你自己一樣都做不到。

隆波有個親戚是醫生，他是麥琪的哥哥，喜歡給自己的親人做檢查，然後禁止做這個，不許碰那個。但是他自己從不去檢查，因為害怕，所以他活得很快樂。

當我們生病了或者擔心自己會生病時，如果明白實相：生命出生之後就一定會生病，那麼生病了也不會苦悶，不會擔心。活到哪裡算哪裡，不擔心。

一定得死的，誰能不死呢？如果不死，就麻煩了，世間將會非常動蕩不安。想像一下，如果秦始皇朝代的人活到今天，秦始皇也永遠不死，那會是什麼情形呢？所以，死亡是很正常的現象。

如果不想死，就會苦，就會怕。為什麼怕死？因為害怕損失。但如果確信死後會更好，就不會害怕。譬如，當我們修行至證到初果以後，就知道自己再不會下墮，心就不會太害怕。修行越高就越不怕，尤其是阿羅漢，會很愉悅。本來應該害怕，反而很愉悅，因為負擔要徹底結束了。什麼負擔？就是背負著的五蘊的重擔。

這一切都取決於心是否願意接受身心的實相。若未明白世間與生命的實相，就會有苦。我們必定會與所愛的事物分離，與所愛的人分離，與我們喜歡的資產分離。為了買房子，我們當了很久的房奴，那是誰的房子呢？還貸款 10 年、20 年，終於買下了房子，前腳剛還完貸款，後腳又要修修補補，最後，誰是房子永遠的主人？誰都不是。這個房子本身不是永恆的，它的主人也不是永恆的。因此，現在有些人不買房子，而是去租房子，這個房子舊了，就換個新房子租。這樣更輕鬆，因為知道即使買了房子也無法永遠擁有。現在的住房在交通、設施、裝修等各方面都很好，但某日可能突然

被政府徵地。所有的一切都不確定。如果我們接受不了事實——一切都是臨時的，就會害怕損失，就會害怕離別。

如果願意接受實相——一切都是臨時的，比如，我們所在的小區被徵地，如果明白實相，就會知道即便小區沒有被徵地，我們也只是暫住，有一天必須得離開這個家。心若明白生命的實相與世間的實相，就不會苦，即使與心愛的事物分離，與心愛的人離別，比如，愛人或孩子過世了，我們也不苦。

如果不斷如實地觀察世間，直到心願意如其本來地接納世間，心就抵達了實相、抵達了真理。無論發生什麼，我們都不會苦，因此，佛教最高的目標就是——不苦。不苦是因為智慧——明白了世間的實相、生命的實相，智慧的生起是由於我們持續不斷地帶領心去探究實相。

身的實相、心的實相，是我們必須不斷去探究的。為什麼？因為苦在身，苦在心，苦不在別處。颱風刮壞了房子，房子會抱怨嗎？不會，苦悶的是我們。

假如心接受過訓練，已經頻繁地探究過實相，明白這個身體是臨時的，這個心也是臨時的，所有的感覺都是臨時的，且心願意接受這個實相，那麼面對老、病、死的時候，心就會泰然處之。與喜愛的事物分離或者見到不喜歡的事物，也不會寢食不安。無法如願以償時，心也不會動蕩不安。

比如隆波住在這裡，起初的時候晚上非常寂靜。這裡處在兩座山之間，綠山在這邊，粉山在背後，我們的寺廟在兩座山的中間。兩座山的中間特別寂靜，沒有其他聲音，只有野生動物的聲音，野

雞的鳴叫聲等等。寺廟裡的這些雞是野雞，不是人工飼養的，它們是自己來的。爲什麼野雞要來這裡？因爲外面不安全，所以很多動物都跑到這裡來。如果我們喜歡——「啊喲，真是太舒服了。」這裡的氧氣充足，呼吸起來特別舒暢，讓人很是愜意，神清氣爽。這裡的氣溫也不高，不過此處的溫度比隆波住的地方要高兩度。隆波的寮房在森林裡，寺廟後面全都是樹木，前面過去一點點就是密密層層的樹林了，因此非常清涼、愜意。蟲鳴鳥叫，螢火蟲漫天飛舞……噢，非常美！還有各種各樣的鳥可供欣賞，沒有人類的嘈雜聲來驚擾。

隨著時間的推移，有氣味飄進來了。附近有了養雞場，最開始只有一個養雞場，後來不斷壯大，現在養雞場比寺廟還大。清晨，原先空氣特別清新，朝霞映射，薄霧縈繞，蟲鳴鳥叫，但現在卻混雜著一股雞糞的味道。

如果接受不了實相，就會覺得苦。就不再關注陽光、蟲鳴鳥叫，霧再美也沒有興趣了，在乎的只剩下雞糞的味道。本來應該看到大自然的美妙絢麗，結果——（深吸一口氣）「哎，又來了！」瞋心生起了。因爲接受不了實相——我們喜歡的事物並不是永恆的。原先這個地方特別寂靜，但現在不同了，通了馬路，卡車日夜飛奔，車聲隆隆。「開發時代」已經來臨。原本我們身處森林中，通了馬路後，就意味著森林消失了。一會兒這裡有噪音，一會兒那邊有喧囂，附近的村莊也逐漸向這邊擴張。

離這裡最近的是在這裡買地建房的弟子們，他們還好一點，住得比較安靜。因此，若是大家來買地建房，隆波也不會說什麼。那些不修行的人喜歡制造噪音，現在噪音越來越響。原先寂靜的大自

然開始消失，各種各樣的動蕩不安進來了。以前沒有那麼多的蟑螂，現在也有了。蟑螂來是因為離村莊與住戶較近。

如果我們的心不願接受這個實相，我們就會覺得苦；如果心能夠接受，就會覺得很正常。因為動物有腿有翅膀，可以自己過來，鳥也可以飛進來，蟑螂同樣也可以飛進來。苦與不苦取決於心，如果拒絕事實，心就會苦；如果接受事實，心就不會苦。

要想讓心接受實相，就必須常常帶領心去看清什麼是實相。苦就在身，苦就在心。如果我們常常地覺知身覺知心，就會知道身體的實相——這個身體不是我，身體只是一堆物質，是苦的聚合，一直被苦逼迫著。如果生起這種洞見，即便身體老、病、死，心都不會苦。如果照見心——心苦、心樂不是永恆的，貪、瞋、痴不是永恆的，什麼都不是永恆的，覺性也不是永恆的，那麼一旦遇到不稱心如意的事物，感到不滿意，我們也會知道那也只是一種感覺而已。心就會契入中立——無論接觸到什麼，心都快樂和寧靜，保持中立。

「誰抵達中立，誰就遠離諸苦」，這是隆布特長老的教導。有些人看不起長老，認為他的教導錯了，他們認為「保持中立」是源自於禪定。哦，那樣的話，打坐之後有了禪定就會快樂，沒有禪定就不會快樂。這樣的理解太過膚淺了！

真正的中立是源於智慧——洞見生命的實相、世間的實相，尤其是洞見身與心的實相。

我們的這副身心是整個世間的中心，我們正是透過它去體驗世間，如果拋開自己的身與心，其他都是外在的部分。因此我們必須直驅源頭——洞見自己身、心的實相：它們是無常的，是苦的，

不是我，只是臨時存在的。就像我們臨時租的房子，只能暫住，然後就得離開。即便是自己的房子也一樣，只是臨時暫住。就這樣觀察——在身與心中，一切全都是臨時的，就像租的房子。

能夠心悅誠服地接受這一實相，我們就不會苦。不會因為老、病、死而苦，不會因為與所愛的人、事、物分離而苦，不會因為碰到自己不喜歡的事物而苦，也不會因為「想要」而苦。

只要有「想要」生起，心就會苦。而一旦心斷絕了「想要」，也就徹底止息了欲望。那是由於智慧生起了——明白一切都是臨時的，一旦洞見到這一點，就不知道為什麼還會「想要」。有的人想追求某位漂亮的女孩，因為她很美麗動人。但他如果以智慧徹見——這種漂亮是臨時的，也許他就不會要了。

隆波的第一位師父——隆波李尊者很年輕時就出家了，後來他想還俗。因為他的朋友們都還俗娶了老婆，他覺得出家太難了，覺得那樣也挺好，於是他也想還俗。想要還俗，就先去審思還俗後好還是不好。於是他在佛塔上通宵打坐，不停地審思：如果還俗了，我去做什麼呢？還俗了，就委託朋友去工廠找份工作，然後努力工作，拼命賺錢、存錢，之後去找老闆的女兒談戀愛，最終變成老闆的女婿。如果老闆死了，自己就能成為有錢的老闆，之後再把事業做大，生意越來越紅火，也越來越累。最後老婆、子女越來越多，擔子也越來越重。他不停地審思，最終發現一切全都是負擔：賺的錢根本不夠養家，每天有的都是煩心事，大老婆跟小老婆吵，生活過得一團糟，沒有任何快樂。一旦審思到——生活之中沒有任何樂趣，要怎麼做比較好？唉，還是出家更好。

「嘿！我不是已經出家了嗎？」於是他不再有還俗的念頭了，直到後來變成隆波的師父。

一旦洞見了世間的實相、生命的實相，心就不再沈迷於世間。比如，我們要追求某位漂亮的女人，她又能有多漂亮呢？對嗎？漂亮是不會持久的。等成了自己的老婆，就不太漂亮了，別人的老婆反而更漂亮——問題又來了。

因此，修行就是帶領心去探究世間、生命的實相，不斷地觀身、觀心，然後會看到身的實相——始終被苦逼迫著，整個身體只是物質元素，都是我們從世間臨時借來用的。比如，把空氣從世間借來用——吸氣、呼氣；把水借來用——喝進去、排出來，或變成汗排出去；吃飯也是一樣，食物是物質，吃進去、排出來。最後死時，這個我們認為是「我的」的身體，會被拿去火化，埋進墳墓，然後被樹木吸收，動物又會攝取樹木的養分，而後人類又吃動物……我們就是這樣不停地從世間借取物質來用。

看到身體的實相——那不是什麼神奇的寶貝，只是從世間臨時借來的物質，臨時存在而後分崩離析，即便在尚未離散之前，也是一直被苦逼迫著——呼氣苦，吸氣也苦。

大家試一試，呼氣是苦還是不苦？不停地呼氣，不停地呼氣，苦嗎？看見了嗎？苦就在我們眼前，很容易看見。不停地呼氣就會苦，我們就以吸氣解除苦，而不停地吸氣又苦了，再一次用呼氣減輕苦。我們坐著會苦，需要站起來或者走一走；走太多了腿又會酸，又要再坐下來；坐多了又酸，於是就躺下。

為什麼要不停地換姿勢？為什麼一定要換姿勢？因為苦，（身

體)始終被苦逼迫著。爲什麼一定要動來動去?爲什麼要抓?因爲它癢。爲什麼要打哈欠?因爲身體始終在逼迫著我們。不停地觀下去,有覺性地感知身體,就會洞見到身體有的只是苦。

如果心願意接受實相——身體有的只是苦,當老的時候,是誰老?是「苦」本身在老,而不是我老;當病的時候,是「苦」在病,而不是我在病;死的時候,是「苦」死,是它罪有應得。所以,阿羅漢在圓寂的時候會非常愉悅,因爲「苦」要死了,「苦」要瓦解了。而如果是我們要死了,就會苦悶,因爲還沒有看到身的實相。

而心的實相:有的只是無常——快樂是無常的,痛苦是無常的,好是無常的,壞也是無常的,一切都是無常的。我們努力追求美女,希望得到快樂,追求成功之後得到的也只是短暫的快樂,它很快就會消失,我們又需要去追求別的女人,就這樣不停地更換。事實上,這一切都是因爲心一直處在飢餓中,從未飽過,它就會不斷掙扎,始終有苦生起。

倘若探究實相就會洞見:心裡的一切全是無常的。快樂是無常的,痛苦也是無常的,如果能夠這樣照見,就會輕鬆很多。快樂是無常的,痛苦也是無常的,心就再也不會拼命地去尋找快樂、逃避痛苦。心就不再掙扎,就會寧靜而快樂。心會寂靜、愉悅、舒坦,沒有欲望生起。正是欲望讓心掙扎,讓心看不見涅槃。

涅槃是什麼?涅槃就是欲望止息的狀態——沒有了「想要」。何時沒有了欲望,何時就會照見涅槃。因爲涅槃就是欲望止息的狀態——沒有了「想要」,而不是「不想要」,「不想要」也是一種「想要」——想要它沒有。

涅槃，是沒有「想要」生起，心沒有「想要」生起，是因為心聰明了。

我們拼命學法，就是為了訓練讓心聰明：明白身的實相，洞見心的實相。心變聰明，就不會有「想要」生起。比如，我們明了身體的實相——一定會老，就不會想要永葆青春；或者知道一切都是無常的，有一天一定會與所愛的人、事、物離別。假設我們的愛人發生車禍去世了，我們就會感覺那是正常的，因為一切都是臨時的，心就不會苦。

因此，何時心有智慧，心就會擺脫「想要」，一旦擺脫了「想要」，心會契入寂靜之樂。

涅槃就是寂靜，就是寧靜，但並不是世間的寧靜。涅槃的寧靜，是寧靜於煩惱習氣，寧靜於「想要」，寧靜於掙扎與造作，寧靜於苦，寧靜於蘊，也就是徹底地擺脫了這些——涅槃真的存在。

心若足夠聰明，就能獲得解脫。當心明白了身的實相、心的實相，就會斷絕「想要」，一旦沒有了「想要」，心就會契入真正的寂靜之樂。

大家要慢慢去用功。

以上這些，就是為什麼要來覺知身與心的答案。覺知身與心，是爲了生起智慧——照見身、心的實相；一旦看見身、心的實相，欲望就不再生起。

何時心擺脫了欲望，何時涅槃就呈現在眼前。那是欲望止息的狀態，自身就擁有寂靜之樂。

好了，作禪修報告，有禪修作業就送作業，沒有就送話筒。

居士 1：頂禮隆波。

隆波：當下這一刻的心是正常的嗎？

居士 1：不太正常。

隆波：嗯，不太正常，要知道它。是什麼樣的情況？你看得出來嗎？

居士 1：因為緊張。

隆波：心緊張，緊張不要緊，緊張是正常的。緊張以後你在拼命地打壓它，感覺到了嗎？

居士 1：感覺到了。

隆波：緊張並沒有錯，錯在你強迫它不緊張，因為你接受不了實相——心會自行緊張。如果你能夠看見實相，就會不苦。但你現在這樣很苦，緊張並未消滅，心裡想著等一下隆波會問什麼。

居士 1：嗯。

隆波：就是這樣及時知道，剛才心想要說話，看見了嗎？

居士 1：看見了。

隆波：有一股力量在胸口湧動，一股很強的驅動力，想要說話，其他的也是同樣的情形。但不要守株待兔式地候著，要讓其先生起，才去知道。別守在胸口等著看，這樣盯著是不可以的。

居士 1：好的，我想請教：心與身分離後，感覺無需照看它，它與自己根本毫不相干，對身體有點冷眼旁觀的感覺。

隆波：要小心，別讓智慧超前。思維、分析身體與自己毫不相干，實際上依然在緊抓著它。

居士 1：好的。

隆波：對嗎？依然認為它是「我」。你只是故意裝作不執著，那是行不通的。只是教育它「這不是我」，這是可以的，但並非不

再管它。如果因為它無常、不是我，而對它不聞不問，這是在想當然，稱為「智慧超前」。心還來不及放下，卻提前給它下了結論。因此，要持續地觀照，別急著去放下，那樣就會像在大海中扔掉了船隻。要讓船先抵達碼頭，然後再扔掉船上岸，現在先別扔掉船隻。

要不斷觀身、觀心，心是觀者。看見身體移動，心是觀者；看見苦、樂，心是觀者；看見好、壞，心是觀者；看見心在工作，這樣慢慢去覺知。

量若足夠，它會自行放下，別去刻意放下。刻意放下的是仿冒品，並非真的放下。

居士 1：好的，謝謝！

居士 2：頂禮隆波！我來自路途遙遠的碧差汶府，現在我的修行是否到了開發智慧的階段了？

隆波：看得出來嗎？你的瞋心很重。

居士 2：仍然沒有減輕嗎？

隆波：剛好有點反光，隆波沒有看見你的臉，隆波只是隨便猜的。心生氣了，知道生氣，不斷地訓練下去，然後，看見了嗎？生氣是自行生起的。

居士 2：是的，看見了。

隆波：那就是智慧，但還沒有撒手，依然還在生氣。不斷地觀下去，就會看見心一會生氣，一會不生氣，它是無常的；心是否生氣，強迫不了，因為它不是「我」。這就是開發智慧。

從我們所擁有的資源之中探究，以此來開發智慧。比如，你瞋心重，那麼就去觀瞋心——時而生氣，時而不生氣，就只是這樣，就

已經是在「開發智慧」了。

居士 2：隆波曾經教導我要從「無我」的角度觀。

隆波：嗯，看見了嗎？它是自己生氣的。

居士 2：是的。

隆波：那就是無我，自行運作，我們掌控不了。

居士 2：那我要在心裡念念有詞地教育「它」嗎？也就是不出聲，只是在心裡默念。需要默念嗎？這個是「無我」，這個是「無常」。

隆波：不需要，那是讓自己白白受苦受累。那是對於新入門的人而言的，剛訓練的時候可以教育它，這是「無常」，這是「無我」。一旦學會觀照了，就無須再去標記和提醒。

居士 2：好的。

隆波：有時標記與提醒太多，又會生氣的。對嗎？

居士 2：是的。

隆波：就是那樣去觀。總之，你的修行已經進步了。

居士 2：好的。

隆波：很好，繼續用功。

居士 2：感恩您！

隆波：今天的陽光非常強，都照進了禪堂。

居士 3：頂禮隆波，這是我第二次來作禪修報告，7個月前，隆波指導說我已經分離蘊了，只是心仍有點呆滯。

隆波：嗯。

居士 3：我每天都持之以恆地用功。

隆波：你的心是否有動靜了呢？

居士 3：有動靜了，現在感覺它一直動來動去的。

隆波：動了之後，要知道。別強迫它寧靜。動了，知道，動了，知道，它就會不時地停一停。暫歇之後，它又會再次動蕩，那麼就再次知道。

居士 3：好的。

隆波：如果修行能夠看到這裡，就在這一點上用功，也是行得通的。

我們看見心動蕩之後覺知，動蕩之後覺知，動蕩的心是無常的，覺知的心也是無常的。心動蕩，但不是刻意要動蕩，它是自行動蕩的；心要去覺知，無法呵護它。這是照見了「無常」，照見了「無我」。

居士 3：哦。現在有時感覺動蕩會衝到頭部。

隆波：嗯？

居士 3：感覺胸口這裡有晃動。

隆波：對的。

居士 3：修行期間，有時晃動是前後前後交替的，有時候則會衝到頭上。

隆波：嗯，就是那樣。

居士 3：不斷觀下去，對嗎？

隆波：看著它們工作。它們不是我，它們是自行運作的。你這樣遠遠地觀，輕輕鬆鬆地觀，已經對了。

居士 3：好的。

隆波：有些人觀錯了，比如，看見胸口動蕩，心跳進動蕩之中去緊盯，那樣就錯了。

居士 3：好的。

隆波：放任其自然地工作。我們的心要是平常而普通的，輕輕鬆鬆地覺知。繼續用功。

居士 3：好的，感恩！

居士 4：我基本可以分離「能觀」與「所觀」，比如，說話的時候，彷彿有個旁觀者看著說話的人。

隆波：這個太強了，分離得太過了。一直有個靜止不變的部分，這是不好的，你太過於呵護知者了。修行的時候，不可以剩下靜止不動的部分，別呵護靜止不動的那個，否則就會有一個剩下的部分始終暗藏在背後，感覺到了嗎？

居士 4：啊？

隆波：是從後面看過來的。

居士 4：有高僧大德開示要看見生滅，但我根本看不見生滅。

隆波：看不見的。如果你的心這樣被鎖住，是看不見生滅的。必須讓心自然，比如當下心跑去想了，知道嗎？這就是生滅。

居士 4：跟不上。

隆波：心跑掉，我們知道，跑掉的心滅去，生起知者的心；知者的心臨時駐留，心又再次跑去想——它就在眼皮底下生滅。

居士 4：哦！我最近對生命感覺有點厭倦，好像無欲無求，做什麼都提不起勁，有時強烈到無法發展覺性。

隆波：無論如何都得修行。厭倦也行，懶惰也行，氣餒也行，但就是不放棄。

居士 4：好的。

隆波：厭倦，知道厭倦；懶惰，知道懶惰；氣餒，知道氣餒。不斷觀照下去。不放棄修行，到了某一點，想停都停不下來。一旦覺性、禪定、智慧自動自發了，刻意想停都停不下來。

你的修行已經進步了，真正的修行並不是打壓自己。你現在又開始把知者樹立起來了，感覺到了嗎？

居士 4：是的，開始感覺有點緊繃了。

隆波：不要，把它扔掉吧。我們只是感覺有個知者，但並不呵護知者，要讓它真正自然。倘若這樣硬生生地將知者抽離出來，心就會苦悶，而且開發不了智慧。

居士 4：好的。

隆波：現在跟剛才不同了，感覺到了嗎？

居士 4：現在它根本感覺不到什麼。

隆波：已經鬆脫出來一點。

居士 4：是的。

隆波：已經從「樹立知者」的狀態中有所鬆脫，但還有些殘留。

居士 4：感覺又再次回來樹立知者了。

隆波：嗯，就應該這樣及時知道，並不阻止。別去刻意樹立知者就行。

中國人 1：隆波在去年曾經指導她觀身體呼吸，但她覺得自己仍然不會觀，請隆波指導。

隆波：嗯，知道嗎？當下這一刻是呼氣還是吸氣？

誰都可以知道是呼氣還是吸氣，知道嗎？觀呼吸的時候，不是去看著呼吸，而是感覺全身。我們看著身體呼氣，看著身體吸氣，

平平常常地感覺身體，或者感覺身體正坐著。感覺到了嗎？身體坐著。

爲了知道身體坐著，必須擺出架勢或讓心變得奇怪嗎？不需要。這一刻的心普通而平常，能夠知道身體坐著嗎？我們原本就已經知道了——身體坐著。

試著點頭看看，感覺到身體點頭嗎？就是這樣去覺知的。身體呼吸，我們覺知；身體行、住、坐、臥，也覺知；身體動來動去，也覺知，這樣稱之爲「在覺知身體」。每個人都能夠覺知，小朋友也能夠覺知。

覺知身體、覺知心，並不是什麼困難的事，每個人都能覺知。只是因爲我們忘記了覺知而已，我們毫無興趣去覺知，不知道這非常重要。因此，今後我們要不斷地持續覺知身體、覺知心。

比如身體在坐著，知道它坐著；身體呼吸，知道它在呼吸，就只是這樣而已，根本不存在什麼奧妙之處。身體做什麼，覺知；動來動去，也覺知，我們就會看見身與心不是一回事，身體不是「我」。

或者，心裡的感覺一直變化不已，每個人都能感覺到。比如，心生氣，每個人都認得生氣吧？心生起氣來，我們知道生氣，本來我們能夠做到的，但卻對它熟視無睹，沒有興趣知道。比如，我們生氣的時候，沒有看見心正在生氣，而是去看讓我們生氣的人，去看別的事物了。或者，一條狗跑過來對我們叫，我們對狗生氣，就去看狗，我們並沒有意識到心正在生氣。

今後，身體移動，要有興趣去知道它們；心有任何動靜，要有興趣去知道它們；以平常而普通的心去知道，而不是以不正常的心去知道。

你說自己不會覺知，試著舉一下手，知道自己在舉手嗎？必須先讓心換一副另類的模樣才能知道舉手嗎？這樣舉，不知道嗎？無

論怎樣都應該知道了。

因此覺知身、覺知心，每個人都能夠做到，只是大家沒有興趣做而已，問題僅僅出在這一點——不知道這一點非常重要，它能夠帶領我們離苦。

中國人 2：提問。

隆波：這個人已經進步了，但是現在心跑到了隆波這裡。好啦，讓他繼續講。

中國人 2：最近固定形式的修行是觀身的動與停，但覺得自己沒有什麼進步。

隆波：進步了。

進步並不是生起什麼特別的狀況，比如你的覺知很自然，而不是僵硬、呆滯的覺知，這就說明已經進步了。

感覺生起的時候，能夠更快地知道嗎？還是感覺生起，根本不知道？

中國人 2：能夠更快地知道了。

隆波：那就是進步。身體動來動去，我們能夠不斷覺知，稱之為「有覺性」；心有任何動靜變化，我們能夠不斷覺知，稱之為「有覺性」。覺性生起得越頻繁越好，這就是修行的進步。

進步並不是去到這裡、那裡，進步是指覺性能夠生起得更快，心能夠更多地與自己在一起。感覺到了嗎？你的禪定好起來了？

因此，你的覺性進步了，禪定進步了，而且能看見境界自行在運作與變化，你已經看見這個了，那就是在開發智慧了。

就是不斷這樣用功修行，直到達到足夠的量，心明白了實相，

就會放下，然後會自行提升。

禪定不是這樣打坐，禪定是指心與自己在一起的狀態，在沒有強迫的情況下不忘記自己，輕輕鬆鬆地覺知自己，這就是禪定的狀態。

比如當下一刻，心跑去想了一瞬間，感覺到了嗎？

中國人 2：感覺到了。

隆波：就是這樣！心跑去想，及時知道，這樣稱之為「有覺性」。我們並不阻止心跑去想，只是我們要知道。在身體裡發生了什麼，要知道；在心裡發生了什麼，要知道，常常知道，智慧就會生起。

中國人 2：感恩隆波！

隆波：今天只能到這裡了。

2017年8月13日A | 泰國解脫園寺

中國人看起來很用心，興致很高。學法的興致高是非常好的，懶懶散散就不好了。但是在隆波看來，中國人的弱點是想得太多，喜歡問問題。

事實上，法無法依靠思維來學習，也無法仰賴於詢問別人學習。真正的學法，是透過探究自己——慢慢體會自己的身、觀察自己的心來學習的。

去洞悉身的實相與心的實相——它們真的是我嗎？我們真能指揮它們嗎？它究竟是快樂的，還是痛苦的？在實際生活中如此觀察，才能稱之為「修行」。假如僅僅是坐著去思維和分析，那不是修行，那只會讓心更加散亂。因此要不斷地自我探究，不斷地自我觀察，這樣做才是真正的「修行」。

這個身體呼氣，覺知自己；這個身體吸氣，覺知自己；這個身體行、住、坐、臥，覺知自己；身體動、身體停，覺知自己。有苦、有樂生起在身，覺知自己；有苦、有樂、有不苦不樂生起於心，也覺知自己。心中生起善法，比如當有覺性、有智慧、有信仰的時刻，

我們覺知到；當心中生起貪、瞋、癡等不善法時，也覺知到。

不斷地這樣覺知，不停地這樣探究，就會看見身的實相與心的實相——這個身體不是「我」，只是我們臨時從世間借來使用的一堆物質。比如，我們吃進去的食物是世間的物質，或是我們呼吸的空氣、喝的水等等，也是世間的物質。我們把這些物質放入身體，然後又排泄掉一部分。物質元素不斷地在我們體內新陳代謝，一旦新陳代謝停止，這個身體就會消亡。如果只有吸氣而沒有呼氣，身體就會消亡；如果只有進食而沒有排泄，身體也會消亡；喝水之後，如果排不出去，身體就無法維持下去。因此，我們的身體不過是從世間臨時借用來的一堆物質而已。

學法，就是從事實、實相中學習。實相就呈現在此身、呈現在此心。我們要不斷地觀下去。

這顆心充滿了無常。它始終在變化——當眼睛看見色，我們的心會變；當耳朵聽到聲音，我們的心也會變；當鼻子聞到氣味、舌頭嚐到味道、身體去接觸，我們的心同樣會變；當我們的心跑去想，心也會變。

因此，我們的心一直處於變化之中。在眼、耳、鼻、舌、身、心接觸所緣的時候，心就不停地變化——時苦、時樂、時好、時壞。我們不斷地去觀察、去體會，就會發現：無法指揮心讓它只能快樂，也無法禁止心痛苦；無法指揮心令它一直好，也無法禁止心變壞。我們反反覆覆地這樣探究身與心的實相——身體不是「我」，是世間的資產，只是被借來暫用；心也無法被操控，並不在我們的掌控範圍內，而是始終處於動蕩變化之中。

當我們看見身心處於動蕩變化之中時，稱為照見了「無常」；看見我們掌控不了它們，稱之為照見了「無我」。如果常常地看見身的實相、心的實相，最後，心就會發生質的變化。

比如，以前我們活在夢幻之中，誤以為身體是「我」，是屬於「我的」，我們稀裡糊塗地拼命去尋找快樂，一生幾乎沒有喘息的機會，一直在拼命地尋找快樂、逃離痛苦。當智慧生起時，我們就會看到快樂只是臨時的，即使是我們拼命找到的也不過如此，不久便會消失，接下來又要繼續去尋找別的快樂。這個生命未免太過疲憊了，因為它一直在趨樂避苦。

事實上，痛苦也是無常的，沒有哪種痛苦是永恆的。比如有的人失戀了，感覺世間一片灰暗、了無樂趣，活不下去了，自認為今生都要這麼痛苦下去了。其實這並不是真的，那只會發生在小說裡。就像失戀的痛苦，它也是臨時的，什麼都不用做，它很快就會成為「過眼雲煙」。

如果心願意接受實相——痛苦只是臨時的，那麼當痛苦生起的時候，心就不會焦躁不安，痛苦尚未來臨時，心也不會擔心。這樣的心是舒坦的，它契入了真正的寧靜與祥和——不會對快樂感到飢渴，也不會討厭與害怕痛苦，它擁有的只有快樂與寧靜。

因此，當我們洞悉到身的實相與心的實相後，接下來，心就會契入真正的寂靜與祥和，這是源自於洞見到身與心的實相後獲得的寧靜，這樣的寧靜，就是涅槃。

涅槃的特性就是寂靜，它寂靜於煩惱習氣，何時心沒有煩惱習氣，何時就會照見涅槃；它寂靜於掙扎與造作，何時心擺脫了掙扎

與造作，何時就會看見涅槃。它寂靜於所有的掙扎，寂靜於煩惱習氣，寂靜於苦。從此再也沒有苦在心中生起，因為，心中的苦源自於「想要」。

去觀察看這是「真的」還是「不是真的」。當「想要」生起時，苦立即緊隨而至。不修行的人，在有「想要」的時候，還不會覺得苦，他們在沒有如願以償時才會覺得苦，如願以償之後他們會覺得快樂——他們只能認識到這種程度。

不停地修行，就會發現：我們什麼時候有了「想要」，什麼時候立即就會有苦。比如，僅僅只是想要中獎，想要中彩票——中國也有嗎？有的，是嗎？泰國的彩票可是師承於中國，中國人是泰國彩票的發行人，泰國人跟著就玩起來了。

比如想要中彩票，心就會坐立不安了——不停地查找絕殺號碼，這裡求仙拜神，那裡求爺爺告奶奶，或者去刮樹皮。泰國人喜歡刮樹皮，用手指刮、刮、刮，然後在上面塗上麵粉，再看會出現什麼數字。（隆波）並不是在教中國人以這種方式去找彩票號，只是想說：什麼時候想中彩票，什麼時候就已經開始苦了。如果中了頭彩，發財了，得了幾千萬，那又是另外一種形式的苦——會赫然發現自己的親戚多如牛毛。原先可是沒有什麼親戚的，一旦中了彩票，有了很多錢之後，親戚驟然猛增，每個人都來問你借錢，你怕他們，於是發財帶來的快樂就沒有了。也有人中彩票後害怕劫匪綁架自己的孩子來敲詐勒索，所以心裡根本無法感到快樂。

因此，「想要」生起的一剎那，苦就接踵而至——無論是否如願以償，都會苦，即使如願以償，也照苦不誤。

有一次，隆波去頂禮隆布信長老，碰到一位女眾將一大堆香燭運到山頂去，還有很多工人來幫忙抬，聲勢浩大。隆波還以為她樂善好施，拿那麼多香燭來供養長老，結果她是帶香燭來請長老開光的。

她說：「每天早上要在店門口點香燭，這樣顧客就會很多。請求長老幫忙開光加持一下！讓我可以發財！發大財！大大地發財！」

長老提醒她說：「太富了會苦的，強盜也會來。」

「噢，不要！不要！再請進一步加持，兼備防盜功能。」

有用香燭防盜的先例嗎？哪裡強盜會怕香燭呢？強盜又不是蒼蠅。

心若有貪欲，就會這樣不停地徘徊在「飢渴」之中。一開始是想要發財，一旦被提醒發財了也許壞人會來，於是「飢渴」又變本加厲——讓壞人別來。不斷地求這個、求那個，這不是一個佛教徒的所為。這樣的心已被貪欲——「想要」控制了，心飢餓不已。飢餓的心，是痛苦的，而有「想要」的心，就是飢餓的心。想要看色，就是飢餓於色；想要聽聲音，就是飢餓於聲音；想聞到氣味、品嚐味道、想得到身體方面的觸、想得到讓心有快樂的所緣，這樣的心始終處於飢餓之中。心一旦飢餓，就會掙扎，這樣的心根本毫無快樂可言。無論是否如願以償，心只是有「想要」，就已經苦了。

我們就是這樣不斷地探究實相，實相就會層層浮出水面。越多了解實相，就會越多離苦，我們也就會越來越接近問題的源頭——正是「想要」讓我們有苦。

因此，我們要不斷、不斷地去觀察自己。修行就是探究自己，

觀察與體會自己——不斷地探究身的實相、心的實相。

不用問太多，並不是說見了隆波就非問不可，否則就好像虧本了似的。這樣想其實已經虧本了——因為心有了貪欲，想要問，自己卻沒有看到。我們沒有看到煩惱習氣，沒有看到「想要」已經生起，想要和隆波互動，想要詢問隆波。還有人想要成為隆波的貼身弟子，到處宣稱自己是隆波的關門弟子。那全是撒謊！親近什麼？大家都只是在早上看到隆波，之後隆波就回寮房了，沒有誰能進入隆波的寮房，只有一個人除外，也就是阿姜宋彩尊者，他會去做做衛生之類的，其他人從未進去過。因此，沒有誰是特殊的、和隆波特別親近的，沒有。有人很飢餓，想成為很特別、很特殊的人，如果沒有成為那樣，心就會生氣。

我們要不斷地觀察與體會自己的心，隨著智慧的生起，就會明白——每一次有「想要」，每一次都會有苦，接下來再進一步觀察，智慧會愈加增長。

比如：世間的人缺乏智慧，他們會認為：只是「想要」並不會苦，「想要」未能如願，才会有苦。而我們只是看到有「想要」，心就在掙扎，就已經在苦了。隨著修行的深入，我們會越來越多地看到實相——僅僅只是「想要」，不管是否如願，都已經開始苦了；繼續修行下去則會發現——不管有沒有「想要」，這個身與心本身就是苦。

無論是有「想要」還是沒有「想要」，身與心本身就是苦——這是高階的法。如果照見到這個程度，就已經接近證悟阿羅漢了。

一旦看到身體是苦，心就會放下身體，不再執著身體，我們就

不會因老、病、死而苦，因為老、病、死是屬於身體的事情。這是屬於三果阿那含聖者的境界——不再執著於身。

如果不再執著心，因為已經徹見心本身就是苦，那是屬於阿羅漢的境界。苦的終點就在那裡。

因此，對「想要」的洞察，也是有次第的——一般人「想要」，卻不知道自己「想要」，沒有如願以償，會覺得苦；而我們有了「想要」的時候，就知道有了「想要」，並且每一次發現有「想要」，每一次苦就會生起。接下來，隨著深入修行就會照見——有身，就已經有苦了；有心，就已經有苦了。無論有沒有「想要」，苦已經存在於身，存在於心。

倘若洞見到這個程度，我們就再不會執著於身，再不會執著於心。

當照見身與心的實相——它們本身即是苦，無明就被徹底摧毀了！

無明是——不知道事實，不知道實相，不知道真理。實相是——這個身心本身就是苦。因為不知道實相，心就會不時地生起「想要」。一旦有了覺性，及時知道「想要」，「想要」就會滅去。但是由於我們的無知，「無明」依然存在，因為尚未徹底明白身與心的實相，很快地，「想要」又會再次生起。一旦再次知道，「想要」又再次滅去，但沒過一會兒，「想要」又會生起。

要想永遠離苦，就一定要清除無明——不知道身與心的實相。如果明白了身與心的實相——身心本身就是苦，「想要」就再不會生起。

如果有了「明」，也就是消除了「無明」，徹底消除了對於「四聖諦」的無知，欲望或「想要」就再不會生起。

一旦沒有了欲望，心苦自此就煙消雲散，再也不會生起。所以，修行的最高目標是——徹見身與心本身即是真正的苦。

在起步階段，要不斷地覺知身覺知心，剛開始我們會覺得——這個身體是「我」，是「我的」；這個心是「我」，是「我的」。在訓練的初始階段，會有這樣的感覺。感覺到了嗎？這是我的身體；這個心——感覺是我。一會兒我苦，一會兒我樂，等等。一旦頻繁地修行，事實就會慢慢地清楚呈現：身與心都不是「我」，而是世間的資產。當洞見到實相——身與心不是「我」，就證到了初果須陀洹聖者的境界。

初果須陀洹聖者已經洞見到：這個身心不是「我」，之後繼續不斷地探究身與心，到了某一點，智慧逐漸圓滿，即會照見實相——身體本身就是苦。除了身體不是「我」之外，它本身還是苦。這個身體始終被苦逼迫——呼氣苦，吸氣也苦，行、住、坐、臥全都是苦——坐著苦，坐久了會酸，一定要動來動去，身體有的只是被苦一直逼迫著。一旦如實照見，心對身體就不再執著。一旦不執取身體，就能放下身體，就可以證悟三果阿那含。

三果的聖者已經不執著於眼、耳、鼻、舌、身，也就不再執著於色、聲、香、味、觸，因為這些是透過眼、耳、鼻、舌、身去感知的。於是心不會滿意於色、聲、香、味、觸，也不會不滿意於色、聲、香、味、觸，欲界的貪與瞋再也不會生起。三果聖者徹底擺脫了欲界的貪與瞋——心再也不會眷戀色、聲、香、味、觸，也不會對色、聲、香、味、觸有任何抗拒，這是源自於智慧徹見到——身體本身就是苦。

如果繼續修行下去，就會徹見心本身就是苦，然後就會放下心。一旦放下了心，就再沒有什麼可執著的了，苦的終點就在此——成為阿羅漢。

因此，修行從體證初果、二果、三果直到四果阿羅漢，全都源於探究身的實相與心的實相。去探究身的實相、心的實相——佛陀稱之為「修習四念處」或「毗鉢舍那的修行」，精確的詞是「毗鉢舍那的修行」。

「毗鉢舍那」由「毗」和「鉢舍那」組成，「毗」的意思是「清楚」，「鉢舍那」是指「看見」，「毗鉢舍那」的意思是「清楚地看見」，也就是看到身和心的實相。有覺性不斷地去覺知身、覺知心，稱為「四念處」。

佛陀開示道：四念處——就是有覺性緊隨著如其本來地覺知身心，這是離苦與解脫的唯一路。因此，要想成為阿羅漢，就一定要修習四念處，要想證悟初果，也必須修習四念處。

四念處，就是有覺性地不斷覺知身、覺知心。在起步階段，覺知身與心的存在，比如，生氣生起了，知道「有生氣生起了」。四念處修行的這個階段，是為了讓「覺性」生起，不斷地緊隨著覺知身和覺知心，以便覺性能夠生起。一旦生氣生起，覺性自動生起；一旦貪生起了，覺性會自動生起；一旦迷失生起了，覺性也會自動生起。

因此，修習四念處即是不斷地緊隨著覺知身心的實相。在初步階段是訓練讓覺性生起——有什麼發生在身體中，都要覺知。呼氣，覺知自己；吸氣，覺知自己；行、住、坐、臥，也覺知自己；左轉、右轉、動、停，覺知自己。而不是身體在活動著，心卻一直走神。

或者，身體生起了快樂與痛苦，要覺知；心裡生起了苦、樂，以及不苦不樂，也要覺知；當心中生起善，要覺知；當心中生起貪、瞋、痴，也要覺知；無論生起了什麼，我們都能夠覺知，這稱為「有覺性」。

修習四念處的更高階段，不只是停在「有覺性」的階段而已，同時還要能夠生起智慧——洞見實相：呼氣吸氣的身體不是我；在身體裡生起的苦、樂不是我，我們無法指揮它們；在心中生起的苦、樂、不苦不樂，也不是我，我們無法掌控它們；善與不善也不是我，我們無法指揮它們；我們的心我們同樣也無法掌控——想要讓它只是去看，但幾乎做不到。

試著看看佛像，只能單純地看，禁止去思維。觀察到了嗎？指揮不了自己的心。

噢，看夠了。讓大家去看是爲了觀察——我們是否能夠指揮心只單純看著佛像，不准去思維？它依然會偷偷地跑去「想」，不聽從我們的命令，就是這樣不斷地觀察自己。

心會生起在眼、耳、鼻、舌、身，心要去想，我們也無法指揮和禁止。心是獨立自主的，心不是「我」。

如果什麼時候看到——身不是「我」，苦、樂不是「我」，好、壞也不是「我」，作爲感知者和覺知者的心，也不是「我」，就會成爲初果須陀洹。

初果須陀洹洞見到了實相——「我」不存在。如果繼續探究身與心的實相，智慧又會進一步提升，且越來越圓滿。洞見到「我」不存在屬於「初級智慧」。中級智慧則是洞見到實相——實際上，

這個不是「我」的身體，它本身就是苦，於是不再執著於身，成爲三果阿那含。最高的智慧將會洞見到——心本身也是苦。

如果了悟「心就是苦」，就不會再執著於心，也就不會再執著世間的任何東西。因爲心正是我們最爲執取、最誤認爲是「我」的那個事物。

心不是我，而且心本身即是苦。一旦如實照見，就會成爲阿羅漢，心會放下，不再執著世間的任何事物。

因此，修行從起步階段直達苦的終結，其間都離不開「如實地觀身與觀心」。所以，從現在起，大家要開始努力頻繁地去覺知身與心。

別想太多，不用去想這個身體是如何的、心是什麼樣子的。慢慢地感覺，慢慢地體會身體的實相；慢慢地感覺，慢慢地體會心的實相。如其本來面目地感覺下去，一而再、再而三地重復，心最終會明白實相。

一旦徹見了實相，就不再執著，一旦不再執著，心就會放下，解脫成爲聖者。所以，佛陀開示道——因爲看見實相，所以厭離；因爲厭離，所以才會鬆開執著；因爲鬆開了執著，才會解脫；因爲解脫了，才會知道已經解脫了。

解脫了就再不會有苦在心中生起，苦僅存在於身。身體依然還屬於果報，是舊業導致我們擁有這個身體。有身體就要繼續承受身苦，但是心已經訓練完畢，已經徹底離苦了。

因此，阿羅漢只有身苦，再不會有心苦。而凡夫，或初果、二果、三果的聖者，既有身苦也有心苦，身與心的苦依然存在；一旦

成爲阿羅漢，就只剩下身體方面的苦，心裡再也沒有苦。

阿羅漢在臨終的時候，身體即將死去都不會有動搖，因爲他們知道——「苦」要死了，「苦」即將死去，沒什麼動搖的，反倒非常愉悅。阿羅漢在臨終的時候就像是要去領頭等獎，涅槃對於他們來說是獎勵而不是損失。

如果換成我們，蘊界將要離散，快要死了，我們會感覺有損失和遺憾。但阿羅漢不會感覺到任何損失和遺憾，他們只會感覺：負擔終於要徹底放下了。曾經生生世世的努力與精進，終於得到獎勵，獲得了獎品——沒有蘊殘餘的涅槃。

涅槃有兩種：第一種涅槃，有蘊——有身與心存在。在體證阿羅漢的時刻，抵達的是第一種涅槃，稱爲「有餘涅槃」。

中文應該翻譯不出來吧？可以嗎？有嗎？真的有嗎？！

哦！真是太棒了！準備工作做得很好。

「有餘涅槃」是煩惱習氣的涅槃。這時，煩惱習氣已經徹底泯滅，但是五蘊依然殘留。只是阿羅漢已經不再執著於五蘊。由於不再執取五蘊，苦只能抵達身體，再也無法抵達心，因爲心已經沒有任何執取。

繼續活下去，直到壽終正寢、五蘊離散時，稱爲「無餘涅槃」——沒有蘊殘餘的涅槃，徹底的離苦就在此處！

不要以爲這是一種損失。當真正證悟後，就不會覺得「無餘涅槃」是損失，而會覺得那是一個最大的獎品——生生世世以來的努

力與拼搏，長久期待的大獎，今天終於得到了！

佛陀曾經比喻道：修行成為阿羅漢後，活著等待涅槃的時刻，就像是雇工已經完成了工作，正坐著喝茶休息，等著接受獎品，等著發放薪水。等著拿薪水且沒有任何工作再需要做，心情舒暢嗎？

薪水已經到手，這個薪水就是——「無餘涅槃」，不再有蘊殘留的涅槃。因此，當修行越來越接近於此，就不會害怕涅槃。

但凡夫會害怕涅槃，害怕沒有身與心，簡單地說，就是害怕死亡。隆波小時候上過思想品德教育課，以前的課本裡會有比較簡單的法，以便於小孩子們理解，但是其實有寫錯的地方。比如教導四聖諦：「苦」即生、老、病、死；「苦因」就是想要，它導致苦生起；「滅」就是「涅槃」，意思是死亡。隆波兒時就下定決心——一定要離苦，但是不要涅槃，因為涅槃就是死。那時候誤以為涅槃是損失，這是嚴重的誤解。那些編寫教材的人可能也誤解了涅槃的意思。

事實上，涅槃並不是指「死亡」。涅槃是徹底擺脫了欲望的境界，擺脫了「想要」，擺脫了煩惱習氣，擺脫了苦，擺脫了蘊，是最好的境界。

在證悟阿羅漢的時候，心會生起極其強烈的愉悅，強烈到幾乎令人昏厥。因此，不是苦到死，而是——快樂到死。所以經典才會記載道：（體證阿羅漢之後）若未出家就會死，因為承受不了。那種感受太快樂了，是居士所無法承受的。

不用害怕，不必害怕。有一次，隆波和隆布敦長老在一起，長老叮囑道：「要去用功，今生就要徹底離苦。」隆波回答：「好的！好的！」

不知道是有人挑釁還是什麼，隆波記不清了，有人問：「長老，如果證到阿羅漢後沒有出家，還是居士，就會在7天之內死去，對嗎？」

事實上，他在引用經典，但是記錯了——不是7天，而是在當天就會死去。長老是怎麼回答的，知道嗎？他說：「經典是那麼記載的。」這就是答案，是否翻譯得出來？經典就是那麼記載的！

經典中真正的記載是：當天就會死去。於是這個人反駁說：「那麼爲何慧能大師抵達了苦的終點，還與獵人在一起待了幾年，卻沒有死呢？」長老回答：「經典是那樣記載的。」

長老非常睿智，機敏過人。經典記載著慧能大師活了好多年，對嗎？那是經典記載的，在當天或7天內死去，也是經典記載的。

於是那個人繼續追問長老：「那如果不就經典而言呢？」非常尖銳，咄咄逼人，窮追不捨！長老不想回答，因爲回答之後會與經典有衝突，問題就會很多。有的人就是這樣喜歡攻擊有實修的師父們——離經叛道。

長老不想回答，可是這個人還不斷地窮追猛打。長老最後怎麼回答的，知道嗎？那個人問：「如果不就經典而言，那是怎樣的呢？」長老回答說：「阿羅漢‘不在’、‘不是’。」

從成爲阿羅漢的一刻起，就已經「不在」、已經「不是」了。從那時起，既沒有成爲居士，也沒有成爲出家人，沒有成爲任何「什麼」。長老講到這裡就結束了——沒有「有」，沒有「是」。

阿羅漢不會擔心只能活一天、7天，或者會立即死去，或是要

活好多年、好幾世，他對此根本毫無興趣，因為阿羅漢沒有「成爲」，沒有了「存在」，他已經擺脫了一切。

以我們凡夫的感覺去衡量，一定要「有」，一定要「成爲」，我們以此來衡量，當然無法作出評估。長老如此直言不諱，但我們聽了還是不懂。

總之，修行就是不斷地探究自己身與心的實相。

別問太多！中國人有個弱點，喜歡去想，喜歡去問，越想就越有疑問。因此，接下來，疑問生起，要知道有疑問，看到疑問生起而後滅去，這就是在修行了。

如果疑問生起之後，拼命想辦法不斷地請教隆波，請教這個人、諮詢那個人，那麼，得到的答案正如隆布敦長老給出的答案一樣——獲得這樣的答案又會生出其他的疑問，沒完沒了。

因此，修行是探究自己的身與心，而後疑問將會蕩然無存。疑問只會欺騙我們不停地想下去、不停地問下去，得到了答案之後又再繼續去想、繼續去問，生命便一直徘徊在「疑」與「問」中，這樣根本無法獲得任何利益。

唯有探究身與心的實相，我們才會獲益——才會從起步階段直至證悟初果、二果、三果阿那含，以及離苦成爲四果阿羅漢，最終親證事實（和境界）究竟是怎樣的。

好啦，去吃飯吧。大家要一邊吃飯，一邊修行，去觀身和觀心工作。

2017年8月13日B | 泰國解脫園寺

大家準備好了嗎？

一定要訓練至極為嫻熟。當我們正在迷失時，必須要能在3秒鐘之內百分之百地覺知自己。比如心迷失了，有時候我們明明已經知道了，但是心仍然對所緣戀戀不捨，不願意退出來，對嗎？所以，我們一定要訓練，讓心能夠退出來——分離蘊。

隆波從居士時就開始訓練了，讓自己一定要能在三五秒之內分離蘊，以防發生意外。比如心正在走神時，遭遇翻車，翻車的過程僅僅只有幾秒鐘而已，心必須要能夠安住。如果乘飛機就從容些，時間較為寬裕（笑）。

有一次隆波外出弘法，在飛行途中，機器發生了故障，飛機無法保持平穩，飛著飛著突然傾斜，這樣傾斜其實還不是特別可怕，可乘客們已經驚慌失措了。有些人開始朝隆波這裡看過來（笑），

那時隆波誰也不搭理（笑）。飛機傾斜了一次，緊接著又來一次，如果再來第三次，估計飛機就要翻轉了，就只差一點點而已。

如果問（隆波）：準備好了嗎？隆波會回答：準備好了！非常輕鬆。

上飛機時，可以非常清楚地觀察到：乘客們看到出家人都會爭先恐後地合掌頂禮，但下飛機時，就沒功夫再合掌頂禮了。他們上飛機的時候虔誠合掌，是有「潛在利益」的，飛機一安全落地，這個「利益」便沒有了意義（笑），大家各奔前程。

準備好了嗎？這是第二次問了。

「準備好了」的意思就是打開自身的開關——讓心醒過來，準備好聽法。

這次參加禪修課程的中國人有 100 人，會有 4 天的時間來隆波這裡聆聽開示。昨天隆波說：「咦？為什麼中國人一次有 25 個人舉牌？為什麼有那麼多人？」有人回答說：「100 個人分別在 4 天裡作禪修報告，所以一天有 25 個人。」如果是那樣，泰國人就沒有機會提問了，因為檢查中國人的禪修進度所花的時間是泰國人的 3 倍，講完之後還要翻譯，耗時更長。

假如 25 個人逐一提問，可能就要進行到下午了，所以，隆波在今天早晨就直接把大家的嘴給堵住了。隆波嘮嘮叨叨地說：修行啊，不用問太多，問得再多也還是不懂；只有多多地觀察、親身去體驗，才會真正明白。

這不是開玩笑，而是實話實說。隆波總共跟隨過 40 位高僧大

德學習，數目非常多。哪一位有特長，隆波就去求教那一位。40位師父教給隆波的內容完全一致，沒有任何衝突。因為修行正確的高僧大德的教導都是完全一致的，不可能有矛盾與衝突的地方。

這些師父中，隆波根本沒向有些師父提問過。真正給隆波糾正過修行狀態的，僅僅只有6位。在這6位師父當中，隆波有問題想要問，或有懷疑但尚未發問就提前得到回答的，總共有7次。因此，在隆波一生的修行中，真正有問題要問的總共也只有7次而已。

隆波總共問過6位高僧大德7次問題，有的師父問過兩次。

第一位是隆布敦長老。長老教導隆波觀心，於是隆波就去呵護心。觀心，心是觀者，隆波卻自作聰明——以為觀心就一定要觀那個觀者，然後呵護它——不讓它去想、不讓它去造作和演繹，一直呵護它，讓它寧靜、空無。等到作禪修報告時，長老說：「你修錯了。」這是必須跟高僧大德學習的第一次。長老說：「你修錯了，你那是在干擾心，而非在觀心。」「觀心」就是——心是如何的，就知道它是如何的。

接下來，隆波不斷地觀照，還沒有問題浮現。隆波最後一次頂禮隆布敦長老大概是在1983年9月。當時長老教導說：「見到知者，要消滅知者；碰到心，要消滅心。這樣才會抵達真正的純淨無染。」

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

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

隆波消滅不了，作為居士是很難做到的。直到最後一次見到隆波蒲尊者，是在他圓寂前不久。1999年，電信局恭請尊者去講法。尊者講完法之後，隆波去頂禮他：「師父，我很久沒見到您了。」因為尊者患了癌症之後便隱居起來了，不太拋頭露面，只在自修。

隆波蒲尊者對隆波說：「師父記得你，真正的修行人是不多的。」他稱呼隆波為「修行人」。

「師父，我還是消滅不了知者。」聽到這句話，隆波蒲尊者的心突然光芒四射，他開示道：「知者的心就像是孵著小雞的雞蛋，一旦小雞足夠大了，它自會破殼而出。」

聽到這番話，隆波的汗毛都豎起來了。啊！他已經消滅了，他已經做到了。可能由於他不知道隆波在哪裡，所以無法兌現當初的約定，但最終他還是找機會告訴了隆波。因為那時候尊者通常已不接受任何邀請，卻答應了那天的邀約。

隆波聽到他的開示，就明白了——並不是我們去消滅知者，而是等到它羽翼豐滿，自會破殼而出。「但是要怎樣才可以羽翼豐滿呢？」問題又來了。如果一直思維下去，今生就不用修行了。

要怎麼做才可以讓小雞長大到破殼而出呢？意即要如何讓心長大到可以自行清除漏煩惱呢。心的外殼其實就是漏煩惱，隆波只是不知道當時心到底缺少了什麼，僅僅知道心還有欠缺，但不知道具體缺什麼，因為自己的智慧尚未圓滿。

等尊者講完了，隆波就離開了會議室。很快地，尊者的車開過來，他準備回去了。於是隆波就在馬路上頂禮尊者，尊者回過頭來，對隆波點點頭——拜拜了。從此再也沒有見面。不久之後，隆波蒲尊者就圓寂了。

隆波出家以後，修行到有些灰心的時刻會想：「小雞怎麼就是不願長大啊？」就在山窮水盡之際，心契入了中立。因為沒有了「想讓小雞長大破殼而出」的意欲，心便會契入中立。

我們要慢慢修行下去，等到某一刻徹見「四聖諦」，小雞（也就是心）就會摧毀漏煩惱，而後解脫自在。因此，讓小雞長大的（因）其實就是徹見「四聖諦」。

佛陀開示過：只要尚未徹見「四聖諦」，就依然還會在六道之中生死輪迴。我們都聽過或讀過佛陀的這句教導，但當真正實踐時，還是會一頭霧水，不知道欠缺了什麼。事實上，佛陀已經開示了：我們所缺的是「四聖諦」。

因此，我們在聽法的時候看似明白，或感覺即將明白，卻並非真正明白，因此在著手實踐時，就會一頭霧水，這是很自然的。

但是不管怎麼迷茫都不要去問別人，問得再多，迷惑也不會消散。

比如隆波請教隆波蒲尊者，尊者回答：小雞長大了，自會破殼而出。我們會繼續追問，對嗎？它什麼時候可以長大？問題會接踵而至。

因此，法——要透過自我觀察和體會來學習，去探究自己的身與心，以便清除無明。清除無明即是清除對四聖諦的無知，清除對「五蘊即是苦」這一實相的無知。

不知道五蘊就是苦，便會生起「想要」，想要讓五蘊快樂，想要讓五蘊不苦，一旦有了「想要」，心就會掙扎，於是離涅槃就越來越遠。就是這個「想要」築起了一道屏障，讓心不停地掙扎、不停地造作。何時欲望完全止息，「想要」就會全部終結。因為徹見聖諦，了知名色身心的實相之後，欲望便不會再生起。

比如，知道實相——身本來就是苦，就不會再想讓身不苦，也不會想要讓身苦快些消失，或想要讓身只有快樂。再也沒有這種意欲。或是始終徹見——心本身就是苦，就再不會想要讓心快樂，也不會想要讓心不苦。「想要」再也不會生起。

如果大家仔細體會，就會發現諸多的「想要」，無非是想要讓身心快樂，想要讓身心離苦。比如想要去看電影，是想要快樂，對嗎？想要找伴侶，也是想要快樂；想要有孩子，也是想要快樂，而非想要痛苦；或者身體不舒服，就想讓它離苦等等。

因此，「想要」始終徘徊於想讓身心快樂、想讓身心不苦的念想中。一百零八個，一千零九個……無論多少個「想要」，歸結下來都只有這些而已。

因此，何時徹見身與心本就是苦，「想要」就再不會生起，一旦「想要」不再生起，心就不會掙扎。「想要」不再生起，稱為「離欲」，「離欲」就是沒有「想要」，一旦沒有了「想要」，就會生起「無爲」——沒有造作，一旦心擺脫了造作，就會接觸到涅槃，從此解脫自在。

就是這樣——不斷地覺知身、覺知心，才是我們能夠抵達純淨無染的唯一路，而（問）問題只會導致更多連環問題的產生，不會給我們帶來任何利益。

如果真的在自我觀察了，我們就可以自助。但如果觀察得過於草率和膚淺，還堅信自己所觀察的肯定就是這個，若是這樣，我們就會疏於進一步的繼續觀察。

比如，在修行的初期，隆布敦長老教導隆波去觀心，隆波卻去呵護心，一整天看護著心，讓它哪裡都不去，還堅信自己這就是「觀心」，不再進一步學習。幸虧隆布敦長老及時進行了糾正，因為隆波真的修錯了。不過，如果我們懂得自我省察，（無需別人糾正）也可以自助。

有一次，隆波在修行時，心把包裹著它的東西剝開，宛如太陽般慢慢地顯露出來，幾乎快到了中間的平分線——如果抵達中線就會完全顯露，對吧？但是就在要觸及中線時，心停止了前進的步伐，又重新被包裹了起來。「哎呀，沒有證到三果。」隆波特別心痛，那時候是這樣想的，然後就懷疑這是不是聖道——但是又好像沒有完全剝開。但奇怪的是，從那之後，淫欲蕩然無存了。

因為根本感覺不到有淫欲，所以隆波就懷疑這是否是真的。如果

隆波容易輕信的話，就會認為自己沒有貪欲了，「老子」已經是居士身分的阿那含聖者了。但是隆波並沒有輕信，而是不斷地自我省察。

無論怎麼檢測，淫欲都沒有生起。隆波便去借朋友的《花花公子》來看，這個朋友是《花花公子》的粉絲，家裡到處都是。那個時代還沒有網絡版的《花花公子》，連網絡都沒有。

隆波想看《花花公子》，是想看看自己的心是否還有淫欲。那個朋友卻高興得手舞足蹈——哎呀，隆波終於「改正歸邪」，跟他成爲一夥了（笑）。他特別高興，拿了一大蘿雜誌來讓隆波欣賞。隆波看過以後，心還是不起絲毫波瀾，於是拿去還給他，告訴他：不滿意。結果他運來更多，他高興得幾乎要跳起來——能夠幫助隆波重回絢麗多彩的世間啦（笑）。

這樣看了7天，到第7天的時候，心動蕩起來——哦哟，這個女人真漂亮，心開始動蕩起來，隆波非常高興。收起所有的書拿去還，結果這個朋友又準備了一大蘿。隆波說：「不用，夠了。」因爲達到了目的，已經知道了：當真有外緣引誘時，自己的煩惱習氣依然如故。因此，還不是阿那含。之後隆波去頂禮隆布敦長老：「長老，我看到了這樣的境界。」長老直接回答：「那是禪相。」看到宛如太陽般的光明——那是禪相。

「就是，所以我沒有相信它，而是去看《花花公子》來檢測。」長老沒有批評隆波，而是誇獎道：「聰明。」不過這屬於隆波的專業技能，嚴禁模仿（笑）。否則整天坐著看，根本不修行，什麼境界也不會呈現，就這樣整天坐著看（笑），今生就會被白白浪費掉。

狐狸的尾巴最終是藏不住的——無論如何都經不起省察。因此，

隆波的師父們誇隆波聰明，可以不斷地為自己找到「逃生」之路。

比如，隆波有一次發現：有「能觀」與「所觀」，若抓住「能觀」，就依然是在執取；若抓住「所觀」，也是在執取。因此，隆波既不抓「能觀」也不抓「所觀」。方法就是：假設觀呼吸時，讓心與呼吸在一起——只是隆波已經不觀呼吸了，因為它細膩到全變成了光，變成了空，心跑去找空。如果我們觀不到光，也觀不到空，就去觀呼吸。

大多數的情況是：心跑到哪裡，就會抓住那裡。心跑過去的瞬間，隆波及時知道它要抓了——假設是這樣：它正要抓了，就不讓它抓，而是回轉過來找「知者」。一旦它要抓住知者了，也不讓它抓，又再次回轉。就這樣進出、進出。一會兒的功夫，心就在中間集中起來——啪！整個世界全然消失，沒有思維，沒有時間，一切都無影無蹤。僅只剩下知元素——既不執著名法也不執著色法的知元素，沒有執著任何事物，也沒有思維與念頭。

一旦從那個境界退出來，心想：噢，這就是涅槃吧？沒有色，沒有名，沒有造作，沒有煩惱習氣，超越時空——沒有時間，根本不知道是幾分鐘還是幾小時。這就是涅槃了吧？！於是隆波就常常訓練自己來到這一點。

訓練了不久，心裡就生起了困惑：這是修習奢摩他吧，因為還有「做」。於是隆波去頂禮隆布特長老，因為那時隆布敦長老已經圓寂了。「長老，我出現了這樣的境界，我懷疑它是奢摩他。」隆布特長老說：「繼續修，當今時代已經沒人會玩這種禪定了，要玩通所有的禪定。」

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

隆波說：「我害怕自己黏著。」

長老回答道：「不用怕，如果黏著了，師父會來幫忙。」

隆波聽了很高興，這說明長老還會駐世很久（笑），因為長老跟自己有約在先（笑），所以他一定會活著來糾正隆波的修行。

在這之後，隆波又遇到了隆布布詹長老，隆波之前並不認識他。隆波去清邁一個寺廟頂禮阿姜同印尊者，是晚上去的。到了之後遇到停電，寺廟一片漆黑，有一位年輕的出家師站在寺廟門口等著。隆波一到，他就告知：「請去見一下隆布布詹長老。」隆波說：「我不認識這位長老，不去。」去見一位自己不認識的師父，而且又是在伸手不見五指的夜晚，時間也不合適，去打擾了長老，說不定會被罵一頓，所以不想去。

然後隆波和阿姜同印尊者交談了一小時，出來之後天特別冷，外面依然漆黑一片。那位師父忍著寒冷，仍然站在阿姜同印尊者的寮房外，近乎哀求地說：「去見一下吧，去見一下吧……」天哪（隆波長嘆一口氣）！這個師父真是固執啊！但是隆波心裡悲憫他。他已經站著等了很久，就像中國電影裡的情節——一直跪著，如果師父不收弟子，就一直跪下去。那位年輕師父就是這樣站在門口等著，隆波去到哪裡，他就跟到哪裡，直到最後隆波願意去頂禮隆布布詹長老。

隆波去的時候，長老正蒙頭大睡，因為他生病了，但他不願進

寮房，而是在走廊上躺著。隆波一到，長老劈頭就問：「修行怎麼樣？」隆波就分享給長老聽：「不執取能觀，也不執取所觀，然後心集中起來，時間消失，一切蕩然無存，僅只剩下知元素。」

長老棒喝道：「什麼涅槃？！還有進有出？」他的口音很重，隆波沒有聽懂，心想：哎，這個師父真兇啊！我就說嘛，半夜找他肯定要被訓斥一頓（笑）。

「嘿！」——長老吼出聲來，嚇了隆波一跳，然後他接著問：「修行還有什麼？」隆波又重復了一遍，以為他沒聽懂——也許是自己的法太高深了，他沒能聽懂（笑）。

結果又遭到第二次棒喝：「什麼涅槃！？還有進有出！」看到了沒有？以錨固心，一定要將心放在這裡或那裡，然後進去某處，它並不是真正的涅槃。

但是長老沒有那麼說，他只是一個勁地呵斥。隆波的心突然領悟——知道了，這個不是。但其實原本就知道了，只是隆布特長老指導說可以繼續把玩，所以隆波就繼續玩，玩得有點如痴如醉，以為這樣玩下去，結果也很好。沒想到遭到一頓呵斥——這不是路，於是心就徹底放下了。心完全扔下它，再也不要了。

就在心放下的一瞬間，長老笑了。隆布布詹長老的笑，像中國電影裡的笑——哈哈哈哈哈……完全就像這樣。長老一笑，隆波也跟著笑——哈哈哈哈哈……帶隆波來的那位師父一臉驚愕，他心裡在想隆波居然和自己的師父在比賽笑。長老笑，隆波也跟著一起笑（笑）。

突然，長老的笑聲戛然而止。長老笑——哈哈哈哈哈……隆波也

跟著笑；他戛然而止，隆波也立即停止。隆波的心平靜如水，沒有絲毫動蕩起伏。

長老甜甜地一笑，「不錯！走吧，去用功！」隆波經常聽到高僧大德說這句話。每次找高僧大德，最後都會得到這句話——「去吧，去用功！」如果請求說希望多親近親近，多沾沾法喜諸如此類的話，是會被趕走的。隆波從來沒有這麼做過，只是平靜地坐著，然後看著師父的臉。

我們學法就一定要花最多的時間來探究自己，因此，不用問太多。

好，接下來有誰想要提問？沒有嗎？好，住在寺廟的人先來。

這樣，不用求懺悔，也不用感謝，這些都免了，高帽子也不要戴，直接進入主題，不用講得太長。

和隆波互動時，實際上，隆波看到你的臉，就知道你所有的花花腸子了。隆波很會看面相，但是也會讓你們說一點點，這才可以方便他們錄音（否則容易被攻擊為「現神通」）。

好，請說。

居士 1：自己迷失很多，但是也知道迷失很多。

隆波：是迷失很多，還是迷失很久？

居士 1：迷失很久。

隆波：迷失很久不好，迷失很多很好。迷失很多，意味著一會

兒迷失、一會兒迷失，說明一會兒覺知、一會兒覺知；如果迷失很久，則是迷失之後知道一剎那，然後又迷失很長時間，幾乎一整天都沒有覺知。因此覺知得越頻繁，或迷失得越頻繁越好。

迷失頻繁很好，迷失很久不好。不修行的人，一天只迷失唯一的一次，從醒來到睡著一直迷失。我們能夠迷失一百次，就是覺性生起了一百次。因此繼續去用功練習，迷失得還不夠，要常常迷失。

居士 2：我已經睡著了。

隆波：你的心黏著於寧靜，感覺到了嗎？比如當下這一刻你就在黏著於寧靜。

居士 2：是的。

隆波：是你在輔助它，讓它寧靜。要放任它，讓它工作，別輔助它。最好的心是平常而普通的心。

你現在的心是不正常的，是你故意營造出來的。要扔掉這個營造出的寧靜之心，出來接觸所緣，讓心跌宕起伏，之後，有覺性緊隨著去知道它的跌宕起伏。眼睛看見色，心滿意或不滿意，要及時知道；耳朵聽見聲音，有貪、瞋等現象，也要及時知道。不斷地覺知下去，不斷地去看變化，這稱為「修行」。

如果讓心靜止不動，什麼來了都是如如不動，這是不行的，不會生起智慧，要放下這個。

居士 2：好的，有家庭作業嗎？

隆波：這就是啊！很難的，要放下是很難的。

居士 2：感恩您！

隆波：好，接下來誰需要提問？還有嗎？（大家笑，隆波也笑）

今天舉手的中國人很少。

居士 3：頂禮隆波！最近感覺自己是在刻意修行，而且有時候心會如如不動，但我不確定是人為的還是自然的。

隆波：如果它是自行如如不動的，心會輕鬆、空曠、滋潤；如果刻意地如如不動，心會憋悶。

居士 3：有時候會覺得是自己在刻意讓它如如不動。

隆波：嗯，是有刻意在如如不動。

居士 3：好像有在壓制。

隆波：要及時知道有在刻意壓制，接下來，它會自行鬆開。

居士 3：感恩師父！

居士 4：我跟隆波學法大概兩年了，最近感覺自己瞋心很重，「我慢」也很嚴重，想知道問題究竟出在哪裡。

隆波：在我們沒有修行之前，我們有瞋心但不知道，有我慢也不知道。現在我們修行了，煩惱習氣生起——瞋心、我慢生起了，我們能及時地知道，所以它們看起來就有很多。生起了煩惱習氣並不是問題，無需去批判它的生起，只是當煩惱習氣生起時，你的心不喜歡它，你要知道不喜歡。

任何境界生起，善也行，不善也可以，苦也行，樂也可以，當它們生起後，我們滿意，要知道滿意；不滿意，要知道不滿意。要及時知道自己的心。比如瞋心常常生起，你不喜歡，要知道不喜歡。

修行就是不斷地及時知道自己的心，而不是去對治——不讓

其有瞋心。

居士 4：（說中文）

隆波：觀察到了嗎？在你說話的時候，已經走神進入到念頭的世界裡了，說話的時候沒有覺知自己。

居士 4：（說中文）

隆波：嗯。如果這樣看見就不錯。

居士 4：我最近煩惱習氣很重，心不喜歡，想要對治。

隆波：嗯，不要對治。如果我們能夠驅除煩惱習氣，那麼它們就是「我」了——是可以掌控的事物了。事實上，我們掌控不了，無論善或不善，它們都是自行生起的，我們掌控不了它們，但可以及時知道。

如果及時知道，而且心保持中立，煩惱習氣就控制不了我們的心，我們就不會因為煩惱習氣而去造惡或者痛苦和焦慮。我們會看見煩惱習氣生起，就彷彿是看見別人的煩惱習氣，不會痛苦和焦慮。

居士 4：感恩隆波！

居士 5：（說中文）

隆波：你的小孩長大了嗎？

居士 5：兩歲了。

隆波：跟隆波學法有幾年了，從老婆懷孕開始學法，現在孩子都大了，你的修行怎麼樣？

居士 5：感覺自己的修行沒有什麼進步。

隆波：進步了。你是用什麼標準來衡量呢？如果我們的覺性常常生起，就可以稱為「修行進步」；如果在毫無刻意與打壓的情況下，

心不斷與自己在一起，就可以稱為「進步」。不斷地有覺性是進步，有禪定也是進步。看見蘊分離，看見身體自行工作，看見心在自行工作，是更大的進步。

修行的進步並不像讀書的進步——有人能為我們保證。如果覺性能夠頻繁且更快地生起，這就是進步；有禪定——心常常與自己在一起，也是進步；看見蘊分離，看見蘊工作，則是更大的進步。

所以，修行方面的進步不是用其他標準來衡量的，而是要看覺性、禪定和智慧等善法與美德增長了沒有？如果它們有所提升，就是「在進步」。

你現在的修行很好，只是夾帶著一點點痴而已——心有一點點迷糊。心迷糊，知道迷糊，心沒有掙扎、沒有討厭，這就是更大的進步。

比如，心迷糊之後感到不喜歡，說明功夫不夠；如果心迷糊以後，知道迷糊，心保持中立，沒有排斥，這就是進步！

居士6：我想知道五蘊分離以後，應該如何修行，再有，我現在的修行是進步了，還是原地踏步？

隆波：還在進步中。一旦五蘊分離，不要讓心靜止不動，而是要不斷地觀照五蘊在工作。

比如，我們能夠看見——心可以自行思考，一會兒自己就跑去想了。不斷地觀下去，實相就是它始終在思、在想、在演繹、在造作。或者，看到了嗎？這個身體在不斷地活動、呼吸等等，它不是「我」，它是被覺知的對象；苦樂的感覺也是被心覺知與覺察的對象；善、不善、貪瞋痴，也不是「我」，都是被心覺知與覺察的對象。無論什麼現象，都是被覺知與被覺察的對象，全都不是「我」。至於作

爲知者的心，也是生生滅滅的——會兒是「知者」，會兒又是「想者」，這樣稱爲「在開發智慧」。

倘若開發智慧至某一時段，心散亂時，我們就去修習奢摩他，去觀呼吸或念誦「佛陀」。什麼都行，只要能讓心得到休息。奢摩他的修行，就像讓心得以休息的港灣，聚集了力量之後，我們就回來繼續觀身與觀心，這樣進行才會進步和提升。

居士7：在固定形式的修行中，我有時候看見蘊分離，有時候看見蘊聚合。蘊聚合後，心會不喜歡，請求隆波給予開示。

隆波：蘊分離後，你感到滿意，要知道滿意；蘊沒有分離，感到不滿意，要知道不滿意。及時知道心，就是這一點。

因此，無論什麼境界生起都可以，只是境界生起之後，我們的心若滿意，要及時知道；心若不滿意，也要及時知道。

若未及時知道這一點，欲望（也就是想要）將會生起；欲望一旦生起，心就會掙扎、造作，這樣我們就會離涅槃越來越遠。

倘若心契入中立，擺脫掉滿意或不滿意，心沒有進一步地造作，就只是知道，就只是看見，沒有造作出欲望，心將會越來越多地領悟法。

因此，如果蘊分離之後感到滿意，要知道滿意；蘊聚合之後覺得不滿意，要知道不滿意；及時知道滿意或不滿意，這樣就不錯。而後，心會自行中立，無需刻意令其中立。

如果我們刻意令其中立，那又成了進一步的造作。

翻譯非常棒。她說了很長，翻譯總結下來只有兩三句話，擅長

於濃縮，屬於四無礙解之一，即能夠把長篇大論濃縮得短小精悍。

還有另一種能力，是能夠把短小精悍的篇章擴展為長篇大論。

居士 8：我平時是在家聽隆波的法談，這是第一次來這裡禪修，想請隆波指導。

隆波：你的修行已經很不錯了，修行很好。不斷地覺知自己，輕輕鬆鬆地覺知，不要打壓。

比如現在有一點打壓，如果打壓，就會憋悶，不要去打壓它們。

要輕輕鬆鬆地覺知，看見了嗎？這個身體不是「我」，身體是被心覺知的對象。苦、樂的感覺也是被覺知的對象，貪、瞋、痴也是被覺知的對象。

至於這個心，則是不斷在運作和變化——一會兒覺知，一會兒跑去想，一會兒跑去緊盯等等。就是這樣不斷地及時知道身心的變化。

居士 8：（說中文）

隆波：只是你應該時不時地訓練禪定，讓心偶爾小憩一下。比如，有時與「佛陀、佛陀」在一起，或者不斷地念經也行，以便心可以得到休息。讓心寧靜，就會獲得力量，修行也會變得簡單起來。

居士 9：這是我第三次來參加禪修。我按照隆波的教導不斷地用功修行，覺得今年的修行有進步，心情輕鬆快樂。想請教隆波：我如今卡在了哪裡？我想要自己的修行更上一層樓。

隆波：別「想要」啊！如果「想要」，就無法進步了。不斷地

覺知當下，它會自行進步的。

在這個女居士之前做禪修報告的男居士，這一刻你的心沒有歸位，感覺到了嗎？心跑到了外面，要知道「它去到了外面」。

心一定要真的歸位，但不是通過強拉的方式。如果通過強拉的方式歸位，心會憋悶，那樣就錯了。

至於這位女居士，剛才心走神了，跑了，到現在都還沒有回來。

要覺知自己！現在這樣的覺知力度太大，會憋悶的。別刻意去覺知，如果刻意覺知，就會太憋悶。只是在我們的心走神或去到外面時，我們知道心走神或去外面了，僅僅這樣就夠了，心會自行回來。

居士 10：我從去年開始聽隆波的開示，自認為明白了修行的原則，但真的實踐時，卻發現還不清楚。因此，請隆波開示。

隆波：你依然喜歡緊盯和打壓心。比如當下這一刻，你強迫它比真實的狀態更為平靜，如果它這樣靜止，就會看不見境界。它會安安靜靜的，也就不太會有什麼現象可觀了。

因此，別強迫讓心靜止，要保持平常而普通的心，無需去想自己是在學法或修行，就只是平平常常地生活，只是有什麼感覺生起後，要去覺知。如果無法覺知這些感覺，就去觀身體動來動去——掃地、洗衣、微笑、板著面孔……不斷地去感覺，輕輕鬆鬆地去感覺身、感覺心。

居士 11：我用的方法是念誦，然後觀心跑掉。只是我聽隆波開示：要找讓心有快樂的所緣。但我從未感覺過心有快樂，因此想請隆波幫忙看看我的修行。

隆波：對的，你去念誦，然後心跑掉了知道，心跑掉了知道，這樣修就足夠了。接下來，覺性會自行生起，一旦心跑掉了，我們即使沒有刻意要覺知，它也會自行覺知，這稱為「覺性已經生起」。

一旦心跑了，我們要及時地知道，心就會安住，會在毫無打壓的情況下不再跑掉，於是禪定就生起了。

接下來，我們看見心再次跑掉，不斷去覺知，智慧便會生起，會領悟到——心可以自行跑掉。

感覺到了嗎？心可以自行跑掉。我們並沒有強迫它，它是自己跑的。覺知的心也是臨時存在的，我們無法強求也無法呵護——它一會兒就消失了，變成了跑掉的心。它一會兒是覺知的心，一會兒又是跑掉的心。

修行之後，只是這樣觀照就夠了，你已經修對了。

居士 11（中國人）：謝謝！

居士 12：我在日常生活中使用念誦「佛陀」的方法，然後有時看見心跑去想了，有時覺得心在緊盯。請隆波給予開示。

隆波：那說明已經訓練對了。起步階段練習一種禪法，什麼都行，念誦什麼內容都行，觀呼吸也可以，或者觀行、住、坐、臥等等，全都可以。練習一種禪法，然後及時地知道心——心跑掉之後，知道；心跑掉之後，知道。只是這樣就可以進步了——我們會慢慢地自行

生起覺性、戒、定、慧。

感覺到了嗎？心能夠自行跑去想。

比如當下這一刻，感覺到了嗎？你在打壓。當下這一刻在打壓，會感覺憋悶、緊繃。就這樣不斷地及時知道你的心——有在打壓，我們及時知道；心放下，沒有打壓，在覺知，我們也知道。（也就是）心跑掉了，我們及時知道「心跑掉了」，然後又會去打壓；一旦有打壓，我們又進一步知道「在打壓了」。

剛剛入門的人，心跑掉了知道，知道之後就會打壓。每個人都是這樣的情形。

居士 13：請隆波給予開示。

隆波：當下這一刻心在外面，感覺到了嗎？比如你的心來到了隆波這裡。要不斷地覺知自己——心跑到了外面，心跑到了隆波這裡，要及時知道；心跑去想，也要及時知道。無論心跑到哪裡，都要不斷地及時知道。就是這樣實踐，才是「修行」。

你現在的狀態，屬於「心沒有歸位」，也就是心跑到了外面，要及時地知道。

中國人不錯，OK！中國人的禪修班，大部分人都不錯，很是賞心悅目。有時泰國人的禪修班都沒有這種效果。

最近有一期泰國人的禪修班，大部分都是緊盯「高手」，或者「思想家」。

遠道而來的中國人，他們非常用心地透過各種方式在學習，修行正確的人非常多，不錯！

高興了，要知道高興。

居士 14：我從今年元月開始學習隆波的法，想請隆波給予開示。

隆波：你的修行已經進步了，對了，需要繼續不斷地用功。

現在的心比真實的狀態更加平靜，感覺到了嗎？你通過打壓它讓它安靜的。別去打壓，要鬆開它。你的身體這樣移動，要看見身體在移動，去感覺。就好像在看著別人移動、看著別人點頭一樣——就像看別人一樣的看這個身體，就像是看他人一樣的看著自己的心。它生氣，我們就像是看見別人在生氣，我們並沒有生氣，我們只是旁觀者。要輕輕鬆鬆地不斷這樣去觀自己。

哦，中國人現在很會問問題——問得短小而精悍。法的實踐精髓是簡練的，如果長篇大論，那就是思維出來的。

好啦，請！

居士 15：我曾聽老師們講：事實上，針對具體某個人的法，只有一點點。是這樣嗎？

隆波：是的。

居士 15：請隆波對此講解一下！

隆波：別想得太多。

居士 15：謝謝。

隆波：直接去覺知身、覺知心，不需要多想。具體的某個人只需要一點點的法，比如，有些人僅僅只是看見——心跑掉了覺知，跑掉了覺知，這樣就夠了。

也就是說，看見成對的境界就夠了。例如：看見身體呼氣而後吸氣，身體並非是一成不變，如此即可。看見心時苦、時樂，僅僅

這樣也行，並不需要學習很多。或者有時看見心在生氣——一會兒心在生氣，一會兒心又不生氣了，就只是學習這些就夠了。有些人貪心很重，看到什麼東西都想佔有，心有貪，知道；心無貪，知道。有些人的心跑掉了——心散亂，知道；心安住，也知道。

對於具體某個人而言，就只需要學習這一點點而已。唯一的前提條件是：真的是在觀照。只學習一小部分，明白之後，就會明白一切。

別想得太多了！這是針對你的指導。

居士 16：我有時候散亂，有時候昏沈。請隆波開示。

隆波：散亂時知道散亂，不喜歡散亂，知道不喜歡散亂；昏沈時知道昏沈，不喜歡昏沈，知道不喜歡昏沈。不斷地及時去知道，去感知境界或狀態，然後及時知道我的心——它時而喜歡，時而不喜歡，就是這樣簡簡單單地訓練。

事實上，修行並沒有什麼難的地方——平常而普通地及時知道自己的身、及時知道我的心，到了某一點，就會領悟到實相：這個身體、這個心不是「我」，這個身體、這個心是苦。

這些，它都會自行洞悉到。無需多想！

居士 17：我覺得自己開始會覺知了。

隆波：對，已經對了。但你現在沒有覺知，現在跑去想了。

嗯！這樣是覺知，但別去呵護這個覺知。並不需要一直覺知，它覺知就覺知，走神就走神，要跑就跑，我們就只是如其本來地緊

隨著感知到就可以了。

如果努力要去一直覺知就錯了——太過於打壓自己。

居士 18：我平時的心很散亂，想請隆波開示。

隆波：心散亂了，就去觀身體呼吸，然後不斷地覺知自己。不喜歡呼吸就去念誦或念經，然後在心跑掉的時候及時知道。

你的心太散亂，要常常覺知。接下來，心會慢慢順服，安靜下來。

因此，練習某一種禪法——念誦也行，念經也可以，或者經行也行，然後，心跑掉了，知道；心跑掉了，知道，接下來，散亂會自行消失。但是我們無法平白無故讓它不散亂，否則會更苦悶。

苦悶的心是無法修行的，能修行的心必須輕鬆而舒坦。

居士 19：頂禮隆波！

隆波：哦，說的是泰文？！

居士 19：我聽隆波的法談已經一年多了，這是第一次來現場聽法。

隆波：你看到了自己的變化嗎？

居士 19：有。

隆波：慢慢去用功！不斷地修行。比如當下這一刻，心有些散開在外，看得出來嗎？

居士 19：是的，而且很緊張。

隆波：如果能夠知道它，就沒有關係。若是知道了，那麼一切境界都是平等的，所有的境界沒有對錯之分。比如，心有瞋心，並

沒有錯。心有瞋，我們覺知；心不喜歡，也覺知。

居士 19：好的。

隆波：去用功！心太過於散開了。

居士 19：現在還是過於散開嗎？

隆波：對，現在還是散開的。當下這一刻你很緊張，因為緊張，所以散開了。

居士 19：好的。

隆波：你要慢慢體會。

居士 19：好的。

隆波：最後一個人了。

翻譯真棒！中國人來自五湖四海，他全能翻譯。只是翻譯的是否正確，根本沒有人知道（笑），但是，隆波知道。因為每個人都

有進步，如果翻譯錯的話，大家肯定不會是這樣的。

居士 20：我想知道自己是否證得了道與果。

隆波：沒有。

體證道與果的聖者並不是什麼超人，而是修行以後洞見到身心實相的人——這個身體不是「我」，這個心不是「我」，「我」不存在。

然而這不是停留在思維的層面，而是心真的這樣認知到。如果我們修行後，有時候覺得「我」不存在了，可是在內心深處卻還潛藏著那個「我」，不斷地有「我」潛藏在骨子裡，就說明還不是聖者。

你的「我」尚未清除，慢慢去觀察，慢慢去體會，去自我省察。

能夠幫助到我們的法寶有兩樣：一是「善知識」，即真正會修行的高僧大德。不過假的「高僧大德」也很多，所以並不是每個人的教導都是正確的。如果沒有善知識，或者我們不確定誰是善知識，幫助我們的第二個法寶就是——自我省察，慢慢去省察自己還有什麼樣的煩惱習氣存在。

那些我們以為已經消失的煩惱習氣，有時候它們只是暫時潛藏起來了。消失是因為它真的沒有了，還是因為我們人為地讓心靜止、空無後看不到了？如果我們讓心靜止、空無，然後宣稱沒有了「我」，這就不是真品。

如果正處在走神和發呆的狀態，也會感覺不到「我」，這個的可信度還略高一些。讓自己的心「空」「無」時宣稱自己沒有了煩惱習氣，這樣就是錯的。

要慢慢地去省察，任何東西都經不起自我省察。慢慢觀察我們自己的真實面孔是什麼，什麼煩惱習氣還在，什麼煩惱習氣沒有了。「沒有」是恆久的，還是暫時的？或是因為我們打壓造成的？要慢慢地去觀察。

大家離自己的指導老師很遠。以前隆波的指導老師在東北部、北部，也是久久才能親近一次。大家來跟隆波學習，指導老師在泰國，我們在中國，很難幫得上忙。

因此，一定要訓練「自我省察」，自我省察是最好的、最殊勝的方法，好過於不斷問這個人、問那個人。問了那個人或這個人，如果回答是錯的，就會導致我們徹底迷路。

如果我們對自己進行不偏不倚的自我省察，我們就能夠發現事實，但必須要對自己不偏不倚。如果自我省察的時候對自己有所偏袒，那就不行了，那不能稱為「會省察」。

今天結束了，請大家回家。

今天讓隆波檢查禪修進度的人數非常多，舉手的中國人全都給了機會，而且還贈送了沒有舉手的一號。

2017年8月19日A | 泰國解脫園寺

中國人的狀況怎麼樣？（阿姜巴山回答）

很好！中國人的禪修班是不太讓人操心的。

前來學習佛教的其他國家的人跟中國人有所不同。中國人側重於智慧，可以契入隆波的教導；西方人喜歡禪定，誤以為自己已經擁有了智慧，事實上並沒有。

世間的智慧與法的智慧是不同的。世間的智慧會讓我們變聰明，但無法讓我們離苦，它僅僅只能幫助我們可以更加舒服地活在這個世間。有的人太過於聰明，但沒有戒，也沒有法——這並不會真的（帶來）快樂。

然而，法的智慧，一旦獲得之後，心就會非常安穩。越是訓練下去，我們的生命與心自身就會越圓滿、越快樂。無論貧窮還是富

有，都會感到快樂。

無論生命中發生了什麼，我們都可以感到快樂，即使是生病的時候。一個沒有修行的普通人生病時，心會鬱鬱寡歡。如果我們修行，生病的時候就會看到身體病了，心並沒有跟著一同生病，因為身與心是不同的部分。慢慢去訓練，把所謂的「我」分成一部分、一部分的，即使身體不舒服，心也依然可以很舒服。

或者當我們在生命中遭遇絕望，比如丈夫或妻子有了外遇，我們會感到失望，一般的人會覺得非常苦，而我們卻只有一丁點兒的苦。我們已經看到了：它是很正常的，因為生命之中的一切全都是無常的——不管是婚姻還是其他任何事物，都充斥著無常。

比如，現在很多泰國年輕人吸毒、濫交上癮等等，假如他們的父母沒有修行，就會因此憂心忡忡。如果父母開始修行了，就會知道：儘管那是自己的孩子，但我們依然無法掌控他們。

爲什麼會這樣呢？因爲哪怕是自己的身心我們都無法掌控，又怎麼可能掌控得了別人呢？！

學法就是要常常地洞見自己身心的實相。一旦心願意接受實相——此身是無常、苦與無我的，此心也是無常、苦與無我的，那麼無論生命中發生什麼，心都不會苦悶。根本不需要我們去呵護心，覺性、禪定、智慧將會合力幫助我們呵護心。

比如，已經訓練好了的心，其自身就有快樂，無論什麼對象接觸到心，覺性、禪定、智慧都會代替煩惱來運作。我們的痛苦和擔憂，其實全都不過是煩惱習氣罷了，它們會偷偷地潛入我們的心。

因此，我們要有覺性，去及時地識破煩惱習氣。有什麼煩惱生起了，我們及時地知道，心就會安住，具備觀者型的禪定，繼而生起智慧去照見到：一切都是無常的，一切都無法被掌控。

即便煩惱習氣已經生起，一旦我們有覺性及時知道，煩惱習氣就會滅去——用不著我們去消滅，它就會自行滅去。在心散亂時，我們看見散亂或「跑掉的心」，一旦有覺性及時地知道「心跑掉」了，禪定便會自行生起。

若我們頻繁地看見——心一會兒跑去想、一會兒跑去看、一會兒跑去聽，一會兒跑去造作好、一會兒跑去使壞，一會兒跑去苦、一會兒跑去樂……看到心在不停地活動與變化，最終智慧就會生起：明白到「此心不是我」。如果修行至照見「心不是我」，我們就抵達了初階的法，因為這個心是最難被看見的，它既精微又細膩。

照見「身不是我」是很容易的，佛教之外的行者也可以照見「身不是我」——因為常常看見別人老、病、死，心就願意接受實相了，很容易照見「身不是我」。最難照見的是「此心不是我」。

大家觀察到了嗎？在這裡面會有一種感覺——有一個「我」存在。我們覺得現在的「我」和兒時的「我」是同一個人，儘管我們的長相是無常變化的，可是我們認為心仍是原來的心。明天的心，明年的心，以及下一世的心，我們感覺它們都是同一顆心。

我們誤以為這個心是恆常的，這個心是「我」——這便是所有邪見的源頭。

如果以為「心是我」，那麼其他的也就順理成章地變成了「我的」。比如，一去感覺身體，就會覺得「這是我的身體」，然後就有「這是我的財產」，不斷地向外擴張「我」的疆土，接下來就是「這是我的國家」「這是我的宗教」……到處都是「我」「我的」。

如果照見到「心不是我」，沒有了主人，那麼「我的」也將不復存在。如若沒有了「我」，就不會再有「我的」。因此，誤以為「心是我」，乃是真正的「罪魁禍首」，就是它讓我們把這種「我」的感覺不停地向外擴張。有些人極為執著，執著的事物非常多。

慢慢地去觀察自己的心。何時如果照見「心不是我」，那麼整個世間就都不是「我」，也不是「我的」了。

一般人會感覺到「身體是我」，當我們開始修行，直至身與心分離，身體舉手投足問心是觀者時，就會發現「身不是我」，身體變成了「我的」，作為知者的心則是其主人，身體降了級——由原來的「我」降級成為「我的」。

失之毫釐，差之千里，「我」和「我的」是截然不同的，感覺到了嗎？它們的重要性不同。

比如，「我」非常重要，而「我的」是可以損失的。例如家中失火，我們可以逃離家。為什麼要逃離自己的家？因為這樣我們才能繼續呵護住這個「我」，我們覺得這個是「我」。

一般人會看到「身體是我」，然而一旦開始修行，就會看到——身體不是「我」，身體僅僅只是「我的」。就像我們的家，家是身體臨時寄宿的地方，身體也只是心臨時的寄宿之地。

一旦有了智慧，就會看到家不是「我」，而只是「我的」。一旦發生了火災，我們就可以把家扔下，先尋求自保。

修行來到更加細膩的階段時，我們會照見身體僅僅只是「我的」，而不是「我」，借居在這個身體裡的心才是「我」。因此，身體就像是心的家，當這個家殘破毀壞時，心會金蟬脫殼，扔下這個身體，以求自我保全。

比如，身體非常不舒服時，心就會想要扔下它。隆波就曾經親眼見過自己的父親得糖尿病和腎衰竭時，特別疼痛，躺在病床上不停地搖晃病床的欄杆：「到底什麼時候才可以死啊？」他很生氣，想死了。為什麼？因為已經不喜歡這個身體了，這個家要坍塌了，住著已經不舒服了。這個家住得不舒服，就想去找新家，家的主人——心，想要換一個家了。

如果我們進一步修行，就會照見「心也不是我」。為什麼呢？因為心也是能夠被覺知到的對象。好的心能被覺知到嗎？壞的心能被覺知到嗎？快樂的心、痛苦的心，能夠被感覺到嗎？看的心、聽的心，聞的心，能夠被覺知到嗎？嚐的心、觸的心、想的心，這些全都能被我們覺知到。

此心同樣也是被感知的對象而已，最終我們就會照見——心不是我！心也是被覺知與被觀察的對象。事實上，「我」並不存在！

所謂的「我」，僅僅只是一種幻覺！

一旦照見心不是我，那麼世間所有的一切就都不是「我」了。因為最初誤以為心是「我」，才衍生出身體是「我的」。如果更加愚痴，

則會以為「身體是我」，然後把「主人」的勢力範圍不斷地擴大——「這
是我的房子、我的孩子、我的老婆、我的家庭……」數之不盡的「我
的」——「我的地位」「我的工作」「我的資產」「我的聲譽」……
「我」不斷地擴張。

一般人毫無意識，因此「我」就不斷蔓延與擴張，背負起非常
多的負擔。一切全是「我」、「我的」，於是就有了繁重的負擔要
去承受。

如果我們來訓練將它們剝離出去，把我們從世間臨時借用的外
在資產剝離出去，那麼我們就會知道無論我們某日多麼豐裕、多麼
有錢，最終有一天也要將它們拱手還給世間，被別人拿去繼續使用。
或者，我們透過借貸買下了豪宅，以為自己可以一直居住，但其實
卻無法一直住下去。它怎麼可能真的是「我的」呢？到了某一天我
們將無法繼續住在這個房子裡，也許由於搬家，或可能由於死亡，
別人會搬進來取代我們成為房子的主人，有時候甚至是我們的敵人
變成我們房子的主人，或者有些人剛一咽氣，妻子就有了新的丈夫，
別人就變成了自己妻子的新配偶。

又比如我們的孩子，他們一旦結婚就有了「主人」。我們就不
再是孩子的主人，他們已經有了新主人，他們對自己老婆的信任多
過於對自己母親的信任。

因此，那些我們曾以為是「我的、我的」的事物，有一天會以
事實來控訴——它們不是「我的」。假如我們依然以為它們是「我的」，
那麼一旦它們脫離我們的手掌，我們就會難過，我們的心就會有苦。

如果開始修行就會照見到實相——一切皆是外物。一切都是外

在的——在什麼之外？在「作為感知者的心」之外。它們僅僅只是臨時性的「我的」，到了某一刻就會從我們手中滑走，我們無法留存。

即便身體是「我的」，可是到了某日它也會待不下去。或者有時候生病，比如患糖尿病，必須切掉手指，若是無緣無故要切掉手指，我們肯定不同意，因為我們非常珍愛自己的手指、腳趾。然而一旦患了糖尿病，手指和腳趾都腐爛了，我們便會同意讓醫生把它切掉，那是為了呵護剩餘的「我的」，因為剩餘的身體依然是「我的」。

心有的只是苦，因為它要不斷去呵護「我的」。我們努力要讓心有快樂，就會有非常多的負擔。

因此，來不斷地探究身的實相與體會心的實相吧！那樣我們就會照見身不是「我」，也不是「我的」。身體曾經宣稱「它是我」嗎？試著抓自己的手，抓抓看。抓胳膊，胳膊會說「胳膊是我」嗎？胳膊並沒有宣稱，對嗎？是心自己想出來的——認為這是我的胳膊。因此，身體本身根本沒有宣稱它是誰的，反倒是我們的心去堅定地宣稱「這是我」。

如果修行進步了，就會知道這只是「我的」，而不是「我」，身不是「我」，而是「我的」。當修行繼續進步，就會照見身不是我，因為此身並非真的能被我們掌控。

照見這個身體不是我，是因為我們無法掌控它，它會老、病、死，我們無能為力。我們一而再、再而三地反覆觀察，最終就會領悟到身體不是「我」，也不是「我的」。

若是觀心，則會照見心始終處於活動變化之中，時苦、時樂、時好、時壞，我們無法掌控它，也控制不了它，最終會在心裡生起智慧，徹見到「心不是我」。

一旦領悟到心不是「我」，「我」就再也不存在了。而最被我們執取為「我」的，就是此心！

因此，我們要不斷地有覺性去覺知身、覺知心，看到身與心的三法印——無常、苦、無我，然後它就會慢慢地放下，一點點地慢慢放下。

最初我們照見「身不是我」而先放下身，接下來照見到「心不是我」。一旦心不是我，在此世間就再也不存在「我」了——它會如此徹底地領悟。

如果「心是我」，「我」就會迅速擴充到身體領域，繼而不斷向外擴張，一旦超過「我」的領域，就變成了「我的」。

一般人會感到「身體是我」，其他的則是「我的」，我的衣物、我的家庭、我的房子……不斷擴大，擴大到「這是我的國家」。宗教狂熱分子會堅持「這是我的宗教」，誰攻擊我的宗教，我就會生氣，想要消滅他——把自己的生命奉獻給自己的宗教與教主。事實上，它們不是誰的，它們是世間的。一切全都是世間的，包括我們的身體也是世間的。

身體最初是源於父母的生殖細胞，對嗎？父母的生殖細胞不是我們的。一旦我們有了身體，就開始依賴世間的物質，依賴水、空氣、食物等來餵養身體，我們卻將它冒領為「我的」，事實上，身體是

世間的，我們只是從世間借用，終有一日要還給世間。最終塵歸塵，土歸土，別人或其他眾生就會拿去繼續使用。

比如這個身體，我們認為它是「我」「我的」，一旦死後拿去掩埋或火化，它就會變成一堆物質，被樹木吸收或被動物吃掉等，然後人們又再去吃動物，食物鏈因此不停地循環。我們每天都在吃豬肉、雞肉等各種動物，而它們又去吃其他東西，這些全都是世間的。

就是這樣慢慢去探究身的實相：身體是世間的，不是我的。這個心，僅僅只是感覺，是「感知者」，事實上，心就是「感知」，它並沒有一個實體。通過眼根去感知，稱為「眼識」；通過耳根去感知，稱為「耳識」；感知到心內所思所想，稱為「意識」，因此，實際上，真正的心是無形無相的。

心，僅僅只是感知本身，它就像苦、樂，沒有什麼實體，僅僅只是感覺而已。苦的感覺、樂的感覺，都是沒有實體的，或者好、壞、貪、瞋、痴，也只是心裡的一種感覺。

心，則是感知本身，不是人、不是我、不是他、不是眾生，它僅僅只是(能)感知所緣而已。對於眼根方面的所緣的感知，稱為「眼識」；對於耳、鼻、舌、身、心方面的所緣的感知，則分別是耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

試著去觀察，如果我們看到了「感知本身」，就會發現「感知本身」也不是我，「感知」不是我，大概能夠看到「感知」嗎？

如果我們稱之為「心」，就會努力勾勒——好像心是一顆什麼(具體的)東西。

爲什麼我們會稱「心」是一顆一顆的？其實心並不是一顆一顆的。「一顆一顆的」只是表達時所使用的量詞。比如稱呼大象是「一頭一頭」的，或者有很多頭，就稱爲「一群」，再比如「三個人、四個人」之類的。

事實上，心僅僅只是感知。雖然稱之爲「一顆心」，一顆一顆的，可實際上，心什麼都不是。如果明白至究竟處，就會徹見——心沒有「點」，也沒有「顆」，它無安身處，無來亦無去，僅僅只是感知。

因此，當我們修行至證悟阿羅漢時，心僅僅只是純淨無染的、不摻雜絲毫愚痴的感知。

而我們現在的心卻是一種不純淨的感知，是依然還在愚痴著的感知。所以才會覺得這個感知是「我」，這個身體是「我的」，是心寄宿的家；如果再愚痴一點，就會覺得身體是「我」。如是，「我」從心開始擴充到身體，接著把「我的」滲透到整個世間——這是我的世間。

有些國家想當世界的老大，想獲取哪個國家的資源就派軍隊過去，對他人強取豪奪——這是我們的天下。以前的西方列強把東方國家與非洲人等值於動物，想得到什麼，就派遣部隊去那裡掠奪。比如，中國就曾被十幾個國家恣意瓜分過。

看到了嗎？煩惱習氣厚重的人，並未把他人當人對待。他們只把人視爲是可以搶奪的資產，把人抓來當奴隸，而不把別人當作人，僅僅只是當成一個工具罷了，就像是狗、貓、牛一樣。

一旦提升自己的心，我們就會看到別人（與我們自己一樣）同

樣是人。是的！如果開始修行，我們的心會慢慢減少自私；如果不修行，就會非常自私自利。使用自己國家的資源還不夠，還要去佔用其他國家的，太自私了。

因此，如果我們去觀的話，會發現「我」並不真的存在。既然「我」不存在了，拼命搜刮更多東西、去做更多事情，還有什麼必要呢？還想要發財，想有一百萬或一千萬，覺得現在這點錢太少了？中國已經有人資產過百億，是有些人，並不是每個人。如果每個人都有上百億就沒有意義啦。

因此，不斷地觀照，覺知身、覺知心。心僅僅只是感知，不是人，不是我，不是他，不是眾生。身體也只是心臨時寄居的家，我們以為這是「我的」家，它最終卻不是「我的」，我們一定要將它還給原先的主人或者還給世間。就像我們現在待著的家，我們認為是「我的」家，最後卻沒有待下去，而被別人取代，或是房子先垮掉了。

事實上，沒有「我」，也沒有「我的」。即便是心，也不是真正的「我」，而僅僅只是一種對所緣的感知罷了。

就是這樣慢慢去學習、去探究。慢慢地清除邪見，慢慢從抓取中退出來，從「這是我」「這是我的」當中抽身出來。

一旦抽身了，智慧就會徹見，領悟到「我」不存在。「我」不存在了，那又是誰苦呢？是五蘊在苦，而不是「我」苦。

五蘊本身即是苦。因此身體本身是苦；苦、樂的感覺，本身也是苦；好、壞的感覺，本身還是苦；記憶、界定，本身也是苦。這

是更高級別的智慧，我們以後再慢慢去學習，最終便會照見心本身即是苦。

倘若洞見到了「心本身是苦」，我們就會放下心。僅僅洞見到一切不是「我」，還是沒有放下。比如，看到身體不是「我」，卻並未放下身體。就像是看到家，知道「家不是我」，可是家是「我的」，還不願放下，還割捨不了。私家車也是「我的車」，仍然藕斷絲連。

因此，初果須陀洹的智慧尚未放下五蘊，還會覺得是「我的」，雖然不是「我」了，但依然還很吝嗇，割捨不下。儘管不是「我」，哪裡都不存在「我」了，但依然藕斷絲連，剪不斷，理還亂。已經能夠及時識破身體與所有的感覺、念頭都是世間的資產，我們只是臨時借用，但借用之後，我們很喜歡它們，不願意物歸原主，非常不捨。

因此，初果須陀洹還放不下五蘊，明知它們是從世間借來的，但依舊不捨。因為覺得它還是很好的，會給自己帶來快樂。

如果我們繼續修行，洞悉到實相：五蘊本身是苦，這個身體充滿了苦，為什麼一定要動來動去？是為了逃避苦。一定要動來動去，是始終在逃避痛苦。為什麼一定要吃飯？因為苦。餓了就會苦，對嗎？太飽了也會苦，吃進去排不出來也苦。因此，苦充滿了整個身體！一旦覺性和智慧洞見到實相——身體本身是苦，就再也不會執著於身體。何必還執著呢？它本身即是苦，又不是什麼奇珍異寶。

這就像是我們租借他人的房子來臨時居住，我們明白是租來的，並不是我們的。當這所房子快被白蟻吃光了，要塌了，或者廁所被

堵死了，到處都臭烘烘的，住不下去時，心就會毫不猶豫地拋下這個房子，再去找新的。

比如，三果阿那含洞見「此身即是苦」，所以放下了，再也不執著這個身體了，轉而去尋找新家。新家在梵天界，沒有這樣粗糙和惡臭的肉身，而是比這個更加漂亮、細膩與乾淨的家——這是因為他們依然還在執著於心。

心必須要有家，也就是心一定要依賴「有」（「有」即十二緣起中的「有」），於是便去努力去尋找好的、快樂的、舒服的「有」，三果阿那含聖者的心依然還想得到好的「有」。

當我們繼續修行，直至擁有了徹見之智慧——心本身即是苦。心本身就是苦了，待在哪裡全都是苦，而不是哪個家好，哪個家不好。無論家多麼好，家的主人已經不好了，本身已經沒有快樂，去到哪裡都沒有快樂，所以它乾脆哪裡也不想待了，於是它就鬆開了對於心的執著。

一旦不執著心，就再也不執著於世間任何事物。從此再也不執著五蘊了。

因此，何時若洞見心不是我，整個世間就都不是我了；何時洞見心本身是苦，整個世間就全是苦。心便會徹底放下世間，契入涅槃！

我們修行以後洞見到「身是苦，心是苦」，這並不是悲觀厭世，因為事實上，它本身真的是苦，只有愚蠢的人才會視而不見。一旦我們洞見了，心就會鬆脫，會將它們扔出去，這樣反而能接觸到更

加殊勝而偉大的快樂——那並不是心構建出來後住進去的快樂，而是涅槃的快樂。

涅槃是欲望的止息，是想要（渴愛）的止息，是造作的止息。欲望的止息，稱之為「離欲」，造作的止息，稱之為「無為」。這些都是涅槃的名字。

無為，即沒有任何的造作。有造作的，其實就是五蘊。一旦五蘊止息，苦也就止息了！因此，涅槃是欲望的止息，是煩惱習氣的止息，是心之掙扎的止息、蘊的止息，是苦止息的狀態，是純淨無染的狀態。

一旦我們接觸之後就會知道：這個世界並沒有什麼是真實的，這個世界根本就是夢幻泡影；唯有涅槃是真實的，但涅槃並不是屬於誰的。比如，佛陀是第一個照見涅槃的人，佛陀入滅之後，涅槃卻依然存在，而不是佛陀把涅槃放在自己的包裡帶走了。

涅槃並沒有被帶走，涅槃就在我們眼前！何時我們的心沒有了「想要」，我們就會在眼前見證涅槃！

要想心沒有「想要」，就必須智慧圓滿——洞見實相：此身此心不是「我」、不是「我的」，而且它們本身即是苦。

照見身與心本身是苦，這稱之為出世間的「絕頂智慧」。清楚地照見到聖諦——此身、此心是苦，就會放下，然後就再也不會流轉於生死了，生命會擁有最極致的快樂。

去用功吧！一點一點地去探究身、探究心。在起步階段會洞見到「它們不是我的」，接著就會洞見到「它們不是我」，進一步深

人則會照見「其本身即是苦」。如果某個時刻抵達了苦，那時就會放下。

不是我，不是我的，但依然是快樂的，或者是時苦時樂的，就還放不下。還放不下，就還會有苦。

因此，智慧是有層次的，起先會洞見到「不是我，不是我的」，接下來則會洞見到「其本身即是苦」，從此便解脫自在！

請吧，大家去吃飯。

2017年8月19日 B | 泰國解脫園寺

如果跟隨隆波學法之後，還要去這個寺廟或那個道場參學，就會無法釐清其中的脈絡。

每個地方使用的方法都不相同，即使說法相同，但實際的境界不同。比如講解「四念處」，誰都能引經據典，但是真的著手實踐時，心是否正確呢？事實是：絕大部分人的心並未契入中道——不是太緊，就是太鬆。

因此，在開發智慧之前的重中之重是：先要把禪定（也就是心學）認真學好。

有些人來分享：現在有人讚美隆波，說隆波如今已經「改邪歸正」，開始教導禪定啦！隆波聽了之後，不知道該憐憫他們還是該向他們解釋。因為雖然同樣是在講「禪定」，但是實踐起來卻是不一樣的。

禪定分爲好幾種。有一種禪定，我們稱之爲「邪定」。凡是沒有覺性的禪定，都可稱之爲「邪定」，因爲它並不是爲了抵達道、果、涅槃的，根本不好用。比如，打坐之後心往外送，看到鬼，看到天神，看到龍等等，那根本毫無意義。最多的是（有人說）看見龍撥弄手指來傳達數字，沒有任何意義。或是打坐之後迷迷糊糊的，忘了自己，半醒半睡，這樣的打坐毫無意義。或打坐之後，心跑到外面，光明在外等等，心跑到外面，也沒有任何利益可言。

正確的禪定是心和自己在一起。心會覺知自己，是自然、平常、普通的。

平常普通人的心本來就已經很好了，我們卻喜歡去改造它，讓心變得不自然。自然的心是舒服的、不苦悶的，但我們禪坐時卻讓心（變得）非常苦悶、寧靜、呆滯、僵硬等等，如果是這樣就還是別打坐爲好，因爲這樣的打坐方式已經錯了。

去覺知自己，覺知。

在打坐時，觀呼吸也行，念誦佛號也行，但不可以缺失覺性，必須始終保持覺性，那樣才能稱之爲「會打坐」。正確的禪定是伴隨覺性的，沒有覺性的禪定是不正確的禪定。因此，要不斷地覺知自己。

打坐以後覺知，心走神了，去及時地知道；繼續打坐，心再次走神，再次及時地知道。常常這樣覺知，心最終就會安住並且醒過來。心醒了之後，繼續發展覺性與開發智慧，進一步修習四念處，觀身工作，觀心工作。不用擔心道與果何時會生起，我們的職責是用正確的心去修習四念處。

心具備正確的禪定，意即心有在覺知自己，（所用的）其實就是自然、平常、普通的心！

身體一舉一動，覺知；心有任何動靜，覺知。最終智慧就會升起（洞見到）——身不是「我」，而是被覺知與被觀察的對象；苦樂不是「我」，而是被覺知與被觀察的對象；好壞不是「我」，也是被覺知與被觀察的對象；這個心同樣是被覺知、被觀察的對象。

心一會兒貪、一會兒瞋、一會兒痴，我們就是這樣不斷地緊隨著去觀察、去覺知。最後就會洞見——心能夠自行變化，我們並沒有讓它快樂，它也能自行快樂；我們並沒有指揮它「別痛苦」之類的，心還是會自己苦起來，無法掌控。即使提醒說：別生氣了！它也會自己生氣。別貪！它也會自己貪起來。別迷啊！一旦刻意想要「不迷」，立即就已經迷了，迷失於「怎樣可以不迷」的念頭中……

因此，如果我們不斷地去觀察實相，最後就會洞見到實相——心是無常的、無法被掌控的、不是真正的「我」。因為心若是真正的「我」，我們就可以自主掌控它。但實際上，沒有任何一樣是我們可以掌控的。在五蘊之中，沒有什麼是我們絕對可以隨心所欲能掌控的——就是這樣不斷地去洞悉實相，某一天就會明白實相，心就會願意接受實相。

在訓練的初期，心還不願意接受實相，也忍受不了實相。比如，打坐之後感覺到胳膊或腿不是我，就會嚇一跳，會覺得害怕。有人甚至因此而哭泣，感到惋惜：「我」不見了。為什麼「我」消失了會覺得可惜？因為誤以為這個「我」會為自己帶來快樂。

如果覺性和智慧獲得進一步提升，「我」消失了……（有這種）

感覺是很好的。「我」有的只是苦，除此之外根本一無是處。智慧不夠才會覺得「我」很好，或是看到「我」消失了就會傷心。不斷地修行下去，直至有一天心可以接受實相——五蘊不是「我」。

當我們能夠接受實相了，就會見法成爲初果須陀洹。初果須陀洹洞見到了「我不存在」的實相，存在的都只是即生即滅的現象，沒有什麼是一個永恆的實體。

所謂的「我」，意思是一個永恆的實體，一直恆常存在。比如，一般人認爲心是「我」，對嗎？兒時的心和現在的心是同一顆，一個沒有修行的人會認爲（過去和現在的心）是同一顆心，現在的心和明年的心還是同一顆。這是不會修行。

如果會修行，就會照見心始終處於生滅之中——心一會兒好、一會兒壞、一會兒苦、一會兒樂，心一會兒去看、一會兒去聽、一會兒去想，不停在變化。並不是我們命令它變化，而是它可以自行變化，它不是「我」。修行至此才可以稱爲看到心的實相——心不是「我」。

這樣慢慢觀察，起初會清除有「我」的邪見，接下來會進一步領悟：五蘊不是「我」。那五蘊又是什麼呢？五蘊本身是苦。一旦了知五蘊是苦，心就會放下五蘊。只要還沒有照見苦，就還是放不下。

因此，有些祖師大德教導道：倘若未照見苦，就尚未照見法。

尚未看到苦，就尚未見到法！因爲還在迷失，還在把苦當作是樂。比如這個身體是苦，我們卻以爲它是「樂」的，這稱爲「了解法」。

所以要不斷地覺知自己，一定要證得初果須陀洹。在所有的道果中，須陀洹道是最難生起的。如果我們證得須陀洹的道與果，成爲了初果須陀洹，剩下的（道與果）就會自動自發了，因爲未來無論怎樣都會獲證斯陀含、阿那含與阿羅漢（果）。因此，最難的就是體證初果須陀洹，因爲它強烈地違背了我們（通常）的感覺，我們（一直）覺得真的有一個「我」存在。

所以，我們一定要洞見到「我不存在」的實相。身不是「我」，只是世間的物質，它只是我們從世間臨時借用的東西而已。心也不是「我」，我們無法去指揮它，它自行運作，時苦、時樂、時好、時壞。如此反覆地觀察，直到心願意接受實相。

當心願意接受實相，就會體證初果須陀洹。一旦證到初果須陀洹，剩下的就簡單了。平常常常地修習四念處，不斷地覺知身與覺知心，不斷地去觀察。根器更利了，就會不斷地、有次第地提升與進步。

我們無法指揮心去證悟道與果，心會自行證悟的。所以我們並沒有做什麼，僅僅只是發展覺性，不斷地探究名色（身心）的實相，然後心會自行提升。所以說，最難的是證悟初果須陀洹！

佛陀曾經對他的兩位上首大弟子——舍利弗尊者與大目犍連尊者作過比喻。

大目犍連尊者神通自在，誰的心是什麼樣，他全都知道。他也非常精通於調整和糾正弟子們的禪修狀態，擅長於教導初果聖者令其證悟更高的法，乃至證悟阿羅漢。而舍利弗尊者的智慧極爲寬廣，但神通不及大目犍連尊者那麼多——雖然他同樣也有神通，但是沒

有那麼多。但舍利弗尊者的厲害之處在於：他擅長教導凡夫，令其能夠證悟初果須陀洹。兩位上首大弟子，他們擁有各自的天賦。

佛陀推崇舍利弗尊者，因為舍利弗尊者就像是賦予我們新生的父母一樣，讓我們能夠出生於出世間，即聖者的境地——成為初果須陀洹聖者。而大目犍連尊者就像是我們的師哥師姐，在我們出生以後，撫養我們長大成人，讓我們健壯，教導我們自食其力。因此，佛陀說：舍利弗尊者就如同是父母，而大目犍連尊者就如同是學長。

請大家仔細體會，佛陀為什麼如此重視體證初果須陀洹？因為只要證得了初果須陀洹，有一天就肯定會證到阿羅漢，不可能原地踏步，心將會自行提升。因為初果須陀洹已經洞見到「我不存在」的實相，於是就會不斷地覺知，覺性、禪定和智慧將開始自行運作。它不會忘記自己，它會不斷地覺知自己，（接著）覺性會好起來，禪定會好起來，智慧也會好起來。

心不斷地覺知自己，不斷地照見自身的實相。最後就會照見身體是苦，根本沒有任何快樂，心就會從世間跳脫，徹底抽身而出，契入三果阿那含的境界。如果我們有「耳朵」、有「眼睛」，那麼誰是三果阿那含，只要瞥一眼就知道了——因為他的心再也不會黏著於世間。

所謂世間，其實就是名法與色法。我們是透過眼、耳、鼻、舌、身去感知世間的，心不再執著了，就不會再跑到世間，欲界的貪和瞋就再也無法干擾到心。心不再迷失於所有的色、聲、香、味、觸，欲界的貪與瞋便不會再生起。慢慢去用功，一旦證到三果，心將會從此世間徹底解脫出來，抵達另一個界地。

我們現在所處的世間被稱為「流浪五欲的界地」，也就是心依然還浪跡在眼、耳、鼻、舌、身，像個流浪漢一樣居無定所，不停地浪跡於五欲之中，所有的色、聲、香、味、觸仍在拐騙我們的心。

一旦證到三果阿那含，心就不會再浪跡於五欲中，無論何種色、聲、香、味、觸，心對它們都再無興趣，心會喜歡更細膩的所緣，即色界貪與無色界貪，比如喜歡藝術品，喜歡高級的藝術，或是喜歡寧靜。這是更微細的界地，即色界、無色界，心對它們依然喜歡。依然還有微細的煩惱習氣，還會和別人對比，還會散亂在法裡，依然還黏著於色與無色，但不會再黏著於五欲。

比如，（有的人）就很喜歡藝術品之類的東西，心對此依然有所黏著。中國人喜歡字畫的也大有人在吧？也有人喜歡瓷器，看到瓷器後心會有快樂，還有人喜歡佛牌。有些佛牌的外觀並不美，但有的人看到後會感到很快樂，非常享受，那是更微細的貪欲。

有的人每年都要印刷日曆來結緣。有一年的日曆裡附有金屬鑄造的佛牌圖片（「帥氣」與「鑄造」在泰語是同一個詞），使用金屬「鑄造」的佛牌成為「帥氣」的佛牌。隆波打開來一看——哪裡帥氣了？一點都不帥。外觀很難看，但是擁有着卻激動不已，感到快樂。並不是由於外形美帶來的快樂，快樂是來自於心裡，這屬於更微細的貪欲。

證得初果以後，大家就不用擔心了，心會慢慢地自行探究、自行提升的。

要有覺性，先持守五戒，在力所能及的範圍內將戒持到最好。作為居士，有時候會破五戒，破戒以後別難過，重新再提醒自己去

用心持戒。然後每天讓心和自己在一起，不要魂不守舍。

去訓練讓心頻繁地跟自己在一起的方法，即練習某一種禪法，比如念誦佛陀或觀呼吸，然後在心跑掉的時候及時地知道。「佛陀、佛陀」，心跑去想了，及時知道。呼吸、呼吸，心跑去想了，及時知道；心跑到呼吸上了，也及時知道，等等。接下來，心跑的一瞬間，即刻覺知，禪定就會生起，心會和自己在一起而沒有溜走。

這樣就能夠獲得良好的禪定——在毫無打壓的情況下，心輕輕鬆鬆地和自己在一起。有些人的心雖然和自己在一起，可是卻在打壓。不要打壓，如果是這樣就不好用了。苦悶的心是無法開發智慧的，禪定也不會生起。

心是輕輕鬆鬆的，禪定方能生起，因為快樂是生起禪定的近因。我們就這樣平常而普通地去生活，輕輕鬆鬆的，呼吸以後覺知自己，或念誦佛號，然後去覺知自己。心一旦跑掉了，知道，心又跑掉了，再知道，然後繼續回來觀呼吸或念誦佛陀。心又一次跑掉，又再次知道，並不阻止心跑。如果強迫心不跑，心就會苦悶，就又不好用了。心一定要是「不苦悶」的才行。因此，心跑了，知道；心跑了，知道。

修習任何一種禪法，然後心跑了，知道，這樣我們就會獲得正確的禪定。一旦具備正確的禪定，心和自己在一起之後，我們就去觀身工作、觀心工作。一旦憶念到身體，就會感覺到它不是我，它只是被覺知與被觀察的對象，而不是「我」；或是苦、樂的感覺生起時，我們的覺性能夠記得苦樂生起了，進而就會看到苦樂不是「我」，只是被覺知的對象；當貪、瞋、痴或善法生起時，覺性會馬上捕捉到它們，進而照見到生生滅滅的貪、瞋、痴或善法也不是

「我」，我們無法掌控它們，它們來了就走。

就是這樣不斷地探究自己的心：一會兒是知者，一會兒是想者，一會兒又是跑去聚焦的緊盯者，它不斷地變化，不是「我」，不是「我的」，我們掌控不了它。就是這樣不斷地開發智慧，有覺性地覺知身，有覺性地覺知心，照見身的實相——不是「我」，洞見心的實相——也不是「我」，最後智慧生起。心願意接受「我不存在」時，就會成為初果須陀洹，最終在未來某日成為阿羅漢。

因此，遠道而來的中國人要牢牢掌握原則。看到大家的臉，隆波感到非常欣慰，也隨喜各位！大家的面孔都顯示出有在覺知自己，很好！

不過此刻開始不欣慰了，因為你們開始緊盯了，一旦聽到隆波讚美自己很好，（就覺得）必須去呵護「冠軍」的頭銜。被呵護的心是呆滯的，這樣不好。心現在開始變得僵硬和呆滯了，別去打壓它。

要如其本來地覺知，然後有一天就會挖到寶藏。

修行並不是打坐，也不是經行，修行是不斷地有覺性了知身與心的實相。如果打坐的時候不知道身心的實相，就還不好用；或者經行時，一邊經行一邊走神；或者經行後，心只是一味地靜如死水，這也不行。

重點在於：不斷地有覺性、有智慧去探究身心的實相，到了某天就會自行見法，不難的！

那些已經證悟的人會說：「不難！」比如去問三果阿那含聖者：「體證初果難嗎？」聖者會說：「沒什麼難的！」再去問阿羅漢聖者：

「證到三果難嗎？」聖者會說：「根本不難的，非常簡單！」

以前祖師大德教導隆波：「哦，不難的！帕默，不難的，修行很簡單！」然後又會沈默一下：「嗯，但同樣也很難！」

難嗎？我們要不斷地覺知自己。

難嗎？長年累月地讀同一本書，讀同樣的內容——身和心。探究自己的身和心，就像讀一本書。（這本）有關身和心的書，只有單一的主題，要長年累月地讀同一本書，甚至好多年。

難！因為懶得去讀，心想去看別的，想要去看電影或聽音樂。

難！是因為我們不去看、不去實踐。

如果我們去看、去實踐，常常地覺知，就不難，心會自己上路。

接下來作禪修報告，讓住寺廟的人先開始。誰覺得有必要交禪修報告就提交，沒必要的就傳話筒。要儘量自助，別太過於依賴隆波，因為人太多。如果每一個人都來問隆波，是不可能完成的。

以前隆波跟隨祖師大德學法，一次只有一兩個人。哦，祖師大德們可以教上好幾個小時。現在無法這樣了，因為人太多了。

居士 1：請允許我……

隆波：感覺到了嗎？你的心有些不正常。

居士 1：不知道。

隆波：你覺得（此刻）這樣正常嗎？

居士 1：啊？！不正常。

隆波：嗯，看到了嗎？已經知道了，不正常。

居士 1：上次您開示說，我被「我要怎麼做才會好」騙了。

隆波：什麼？

居士 1：我被「怎麼做才會好」所騙，您指導我要常常去觀身……

隆波：已經在訓練的就不錯了，心有了非常大的進步，感覺得到嗎？

居士 1：感覺得到。

隆波：嗯，別頑固！所以，隆波指導怎麼做就去做，不要放棄！

居士 1：好的。

隆波：覺知身體也行，而後觀心就會越來越清楚。

居士 1：好的，請您布置一下家庭作業。

隆波：這就是家庭作業。

居士 1：感恩！

隆波：家庭作業還能有什麼呢？不是覺知身，就是覺知心，身心有什麼可供覺知的，就覺知它。不是身，就是心，只有這些而已。

如果覺知以後能夠洞見到身心的實相，則更為殊勝。僅僅覺知身與覺知心，只能獲得覺性，如果覺知以後，同時洞悉身心的實相，就會收穫智慧。獲得解脫是因為有智慧，而非因為有覺性；但是若無覺性，就不會有智慧。

隆波：怎麼說？不是聽說你來寺廟以後發願止語了嗎？

居士 2：是的。

隆波：那怎麼可以開口問問題呢？

居士 2：昨天止語，今天不止語。

隆波：哦，今天不止語？！請講。

居士 2：看見心生起……

隆波：修行修得很好，比以前進步了。

居士 2：現在有新的境界生起，在胸口這裡盤旋動蕩。

隆波：就只是感知。

居士 2：好的。

隆波：覺知下去就會看見有的只是苦，根本沒有別的，有的只是苦。但是如果感到非常疲憊，就透過訓練禪定來休息。休息得差不多了，就退出禪定（隆波演示），要溫柔地退出，而不是突然這樣出來，是慢慢地退出來。一旦（能）覺知後，就繼續開發智慧，看著它們在胸口盤旋。

很好，修行的進步非常非常大。

居士 2：好像有什麼要脫落或者不脫落似的。

隆波：什麼？

居士 2：它們盤旋不已，好像要脫落或者不脫落。

隆波：不需要讓它們掉脫或者不掉脫，它們是什麼樣，就那樣去感知它們。

居士 2：它們自行運作。

隆波：它們是自行運作的，但如果觀到厭倦或累了，要去訓練禪定，退出禪定之後繼續觀察，以輕鬆自在而不干涉的心（去觀察）。

隆波之所以稱讚「好」，是因為心此刻沒有進去干涉，心在旁觀，而蘊是分離的；心若跳進去抓取，心與行蘊就會聚合，那是不行的。

隆波：就是你要報告。心有痴，感覺到了嗎？

居士 3：沒感覺到。

隆波：是迷迷糊糊的嗎？感到模糊嗎？

居士 3：不知道。

隆波：感覺到昏沈嗎？

居士 3：也許。

隆波：嗯，如果觀心觀不到，就去觀身。覺知身體，接下來觀心就會越來越清楚，你要先觀身。

隆波不讓你通過是由於你的心有痴、有迷糊卻沒有看見。因此要訓練（先）觀身，以輕鬆的心去感覺，而不是以不正常的心去感覺，要以輕鬆的心去感覺。先甜甜地笑一笑。

（居士跟著尊者的指導進行嘗試）

感覺到了嗎？笑的時候，你的心是苦悶的。

居士 3：不知道。

隆波：那麼就去覺知身體。感覺到了嗎？身體在搖頭。去觀身，你（現在）還觀不了心，（因此）去觀身吧。觀身也可以，觀心也可以，都可以見法開悟。

好，下一位。

居士 4：頂禮隆波，我的心常常往外送。

隆波：害怕隆波嗎？

居士 4：害怕，剛才的心跳得非常厲害。

隆波：嗯，害怕的時候要知道，害怕了就知道。泰國人害怕話筒，而中國人喜歡話筒，抓起話筒就說，必須要問問題。

要覺知自己，覺知，現在感覺到了嗎？心在外面呢。心跑到了外面，要回來覺知身體，身體正在合掌，感覺到了嗎？身體點頭，感覺到了嗎？

但是別讓心這樣靜止不動！感覺到了嗎？你正在干擾（心），正在強迫心比它實際的狀態更平靜。要用平常而普通的心。

居士 4：好的。

隆波：嗯，就是用這樣的心。覺知身體，接著就會照見到這個身體不是「我」。

你別丟下身體，因為你是愛美、愛漂亮的人。要多多地觀身，這是適合你的禪法，然後就會清楚地看到心。你要觀身。

居士 4：感恩隆波。

隆波：接下來請舉手！你們太能舉手了（笑）……

居士 5：頂禮隆波，我每天都在固定形式裡修行，三個月從未間斷過。

隆波：哦，不錯。

居士 5：只是在修行的時候，心裡始終會有緣起法等湧現。不知道要……

隆波：要及時知道，心正在散亂，直接去感知，散亂於法也是散亂。

居士 5：好的。

隆波：心散亂在法裡，屬於毗鉢舍那雜染之一。散亂於法，智慧如泉湧，感悟非常多……這些都是心的包袱。

居士 5：好的。

隆波：你要及時地知道心正在散亂，而後心會寧靜下來，重新

擁有禪定。別去思維和分析太多，而要去覺知。

居士 5：好的。

隆波：你的修行還是不錯的，至於心講法與教法之類的現象，要及時地知道——那是散亂。

居士 5：好的。

隆波：若未及時識破，就會成爲毗鉢舍那雜染。

居士 5：好的。

隆波：一個多月的時間能夠修習到這個程度，非常棒！

居士 6（中國人）：請隆波給予開示。

隆波：仍然黏著於緊盯，還在黏著。

現在的心也是……隆波把臉做給你看（隆波演示），這樣是不行的，心寧靜地待在裡面是不好的，必須讓心自然且平常，才能夠照見實相。

比如，曾經有一位高級軍官來寺廟拜訪隆波，他說自己的士兵非常規矩，走路的時候也是規規矩矩的。隆波說：你不能只看他們在排練場的表現，還需要暗中觀察才能知道他們是否規矩。比如試著透過窗戶進行暗中觀察：在沒有人注意的時候，他們的表現如何？走路的時候是左踢右踹嗎？

如果我們沒有目不轉睛地緊盯，就會看到實相。心也是如此，如果我們緊盯著它，它就會「乖乖」的，在我們面前表現得規規矩矩，實際上，它是一只調皮搗蛋的猴子。我們緊盯著它時，它才表現得規規矩矩，但只要我們一不留神，它就原形畢露，對嗎？

因此，別強迫心靜止不動，而要放任其工作。

居士 7 (中國人)：我是第一次來學法，之前從未學過，因此懂的東西不多，請隆波開示。

隆波：這是你的福報。不了解太多，就不用去糾錯，因為大部分人去學法都是緊盯，都是讓心靜止。而你從未訓練過，所以心是平常、自然、普通的。

慢慢地覺知，試著笑一笑。(中國人笑)

感覺到了嗎？身體在笑，身體在點頭，就是這樣不斷地覺知下去。不斷地觀身，你是一個愛美、愛漂亮的人，因此要多多地觀身，接下來，心是如何的，你會自行照見。

居士 8：頂禮隆波，我是第一次來作禪修報告。

隆波：緊張嗎？

居士 8：非常緊張，看見心忐忑不安。

隆波：心忐忑不安，你有看見，不錯，而不是忐忑不安了卻沒看見，那是不行的。

居士 8：好的，我……

隆波：剛才說話之前，在你說「我」之前，感覺到了嗎？胸口有一股力量湧現，有想要說話的衝動生起。我們要及時地知道，它會不斷地冒出來，一會想要這樣，一會想要那樣，它們在同一地點出沒，但我們不要去守株待兔，要讓感覺先生起，之後才去感覺它們，那才是修行。

居士 8：好的。

隆波：非常簡單。

居士 8：好的。

隆波：就是一整天這樣去覺知。

居士 8：好的，我看到煩惱習氣非常多。

隆波：那樣才好，它們都是從這裡冒出來的。

居士 8：冒出來？

隆波：對。

居士 8：有時我是倒回來看的，隆波。

隆波：嗯，倒回來看就不太好了，如果是很久之後再倒回來去看的話，就沒有多大意義；但如果生氣了，一瞬間就知道生氣了，這樣就很好，而不是昨天生氣，今天才知道，那就太慢了。

居士 8：好的。

隆波：你的修行不錯，已經會觀心了，接下來要常常去觀。如果哪一段時間覺得特別散亂了，就念誦佛陀，憶念佛陀或是自己的師父也可以。

居士 8：好的，頂禮師父！

居士 9（中國人）：這是我第二次來參加禪修，上次回去之後有聽法談，觀身與觀心工作，但是有時候看見生氣生起，好像被堵住了一樣，請隆波開示。

隆波：我們不需要阻止它們，看著它們冒出來，然後知道它們生起了，而後它們滅去，我們也知道它們滅去了。接下來無論什麼生起，我們都會看見每個生起的（境界）都會滅去，沒有什麼是生起而不滅的，要不斷地探究這一點。

譬如，以前我們拼命尋找快樂，而現在我們看見：即使是快樂，也是生起後臨時存在，然後滅去，心就不會再拼命想要獲得快樂；

或是從前討厭痛苦，但是現在看見了痛苦也是臨時停留而後消失，於是不再討厭它們。心就這樣契入中立——是苦，是樂，是好，是壞，心都保持中立，輕輕鬆鬆的。

去繼續不斷用功。

（中國人表示感謝。）

居士 10（中國人）：我在家裡會做固定形式的練習，以及在日常生活中發展覺性，請問有什麼需要改進的嗎？

隆波：不需要改進。身體移動，去覺知，不需要調整；心是什麼樣子，也去覺知，無需調整什麼。如其本來地覺知，無需改進什麼，然後它會自行好起來。

居士 11（中國人）：這是我第三次來參加禪修，第一次隆波教導我去觀心，但是觀心的時間不長，因為我覺得自己可能禪定力不夠。最近一段時間記憶力不太好，不知道有沒有什麼問題？請隆波給予開示。

隆波：做事的時候需要留意一些，比如東西放在這裡，要提醒自己把東西放在這裡了，而不是放東西的時候心卻在走神，根本不曉得自己放在了哪裡。因此，不是不去覺知自己，而是要努力地不斷覺知自己，做什麼都要覺知自己，但不要過於苦悶。也不是做什麼都心不在焉，心沒有跟自己在在一起，東西放在哪兒也不知道。

比如，當下這一刻，你的心在外面，看得出來嗎？

嗯，不錯，已經及時知道了，就是這樣去覺知。

覺知自己的身體，你看見自己的骨架了嗎？在我們的身體裡是有骨架的，輕鬆地覺知，覺知到自己的骨架。一旦覺知，心就沒有去到外面了，但要讓心成爲觀者。看見骨頭在另一邊，而心是觀者，骨頭與心是不同的部分，沒有去聚合它們，然後再觀身或觀其他現象，就會更加的清楚。

這樣好過心一直在走神，否則心會走神的。如果你觀到骨架，心就會有力量，不會太過於走神。但需要小心的是：你會去緊盯。一旦頻繁地觀骨頭，心很快就會去緊盯著骨頭，緊盯以後，心會感到憋悶。如果感到憋悶了，就要先停下來讓心恢復自然。心一旦自然了，散開來跑到外面，又會什麼都不知道，失去覺察，什麼事情都不記得，那時你需要再次回來接著觀自己的骨頭。就這樣反反覆覆地進行。

你在觀骨頭時力度太大，只需要感覺到骨頭就行了，而不是死死地緊盯著骨頭。不要這樣，這會過於苦悶的。只是感覺……感覺到了嗎？有骨頭，有顱骨等等，不斷地去感覺，心便會獲得很好的禪定。

這種禪定稱之爲「身至念」，有覺性地感知到一部分、一部分的身體。憶念到骨頭，禪定將會好起來，心既不會走神也不會健忘。身動，覺知；心動，覺知，就這樣接著去開發智慧。

居士 12（中國人）：去年隆波指出我太鬆散了，我回去以後努力在日常生活中訓練，有時會看見心不是「我」，但是看見有「我」時，心退出之後就會覺得沈重，一看見沈重，沈重就消失了。請隆波開示。

隆波：輕輕鬆鬆地覺知，別把知者抽出來，我們不需要去緊盯或是呵護知者，否則就太累了。就只是看見身體是被觀察的對象，感覺是被覺知、被覺察的對象，而不用緊盯著知者。如果去緊盯著它，就會過於苦悶。

輕輕鬆鬆地覺知，你稍微緊繃和苦悶了一點點，但不是特別嚴重，基本還可以。

好，下一位。

居士 13（中國人）：有時候我看見苦，但在苦裡找不到「我」，想請隆波予以指導。

隆波：要增加一點禪定，心依然還有些散亂。因此每天都要做固定形式的練習，每天都要去禮佛念經、呼吸以後去覺知自己，心跑去想了，覺知；心跑去想了，覺知，別去拉它！如果去拉它，就會覺得苦悶。

而且要稍微加強一點禪定，你的禪定力太弱。

居士 13（中國人）：謝謝隆波！

隆波：事實上，隆波是有姓的，隆波姓沈，麥琪媽媽姓林。

好，接下來請舉手。哦喲！真是遍地開花。

居士 14（中國人）：我的心整天昏沈，沒有力量，我想知道是不是現在修習不了奢摩他，也開發不了智慧？

隆波：等一下你去請教阿姜宋彩尊者。阿姜宋彩尊者的昏沈比其他人人都厲害，在修行的早期，他整天被痴控制著，幾乎一整天都

處在快要睡著的狀態，通過努力最終也可以證悟。你去向他討教秘訣。

居士 15(中國人)：我聽到隆波關於「如何修行」的開示，感覺像是找到了回家的路，可是我沒有像別人那樣有目標，而且沒想要成為初果須陀洹之類的，我想問這樣對嗎？

隆波：沒關係，沒有目標也行。隆波在見到隆布敦長老的時候，也未曾想過要證初果、二果、阿羅漢之類的，從沒有想過。

但是隆波有興趣要探究自己，比如對自己的心能夠整天變化不已（的狀況）感到很有興趣，為什麼心可以做那麼多新奇的事？不斷地探究下去，道與果會自行生起的——即便我們沒有這樣的期待：今生很苦，想要離苦，想要涅槃，想要證悟初果之類的想法。目標不是必須的，只是心一定要有強烈的興趣去觀察和體會，覺得它們很值得學習、很值得研究，這樣就夠了，僅僅只是讓它有濃厚的興趣去勤奮觀察就夠了。

一旦多多地用功，最後就會自行領悟。

居士 15(中國人)：中國人提問。

隆波：給你布置一個作業，要去不斷地覺知身體，要常常去覺知身體。

居士 16(中國人)：在修行的早期，我的心情非常急切。幾個月過去以後，心好像可以輕鬆下來了，覺得只要慢慢走，無論怎樣都肯定會到家的。

隆波：對的，如果急匆匆地走，半路就先跌倒了。慢慢地觀，

但要不停地走下去，慢慢地觀下去，每天持續用功修行，然後自然會到達。

但是如果急匆匆的，很快就會喪失動力，然後就會懶得修行。一天一天地用功，不斷地觀身。

居士 16（中國人）：謝謝隆波！

居士 17（中國人）：去年我曾經來參加過禪修，有時有非常強烈的想要解脫的欲望，但同時又覺得非常痛苦……

隆波：對的。

居士 17（中國人）：去年年底我開始慢慢放下，好像放下了「想要」，有時看見心在覺知自己，覺性會自動自發地生起，好像覺性原本就已經存在了，我想知道我所訓練的覺性是否正確的？

隆波：對的。如果正確了，覺性是自行生起的。我們要不斷地覺知自己的身心，接下來身心一發生什麼，覺性就會自行生起，會自行知道。

但如果我們有了「想要」，那麼生起的必然是苦，因為欲望或「想要」是讓苦生起的原因。即便是想要變好，想要證悟道果，也是苦，沒有例外。

因此無需「想要」，我們就只是精勤地在因地努力，無須想要去獲得結果。當我們在因地上用功，不斷地有覺性去覺知身和心，結果自會水到渠成。我們的目標是常常在因地上用功，不用期待結果，也不用關注結果，最後，結果會自行生起。

如果我們很貪心，想要獲得成果卻懶得在因地上努力，三天打魚，

兩天曬網，卻期待變成聖者之類的，這樣只會白白受苦，根本不會有任何益處。

居士 17（中國人）：去年我與一位居士想租地建立禪修中心，但這樣做之後，覺得心會散亂。我想知道：我應該先修行讓自己離苦，然後才去做這方面的事情，還是可以兩者兼顧？

隆波：現在還不是時候，力量不夠，需要先自修。

如果去做那些事，你就不能修行了，那樣會整天被瑣事纏身——成天忙於工作。現在先抓緊自修，讓自己的心更加穩健一些，然後再去做。

居士 17（中國人）：感恩隆波！

居士 18：您好！我來自美國，這是我第一次作禪修報告。

隆波：隆波還沒有來得及做好準備。

居士 18：抱歉！

隆波：以為還是中國人。

居士 18：抱歉！我出生在美國，口音非常重，聽隆波的開示已經一年多了，然後自己獨自修行，現在不確定修行得究竟怎麼樣？

隆波：已經修對了。

居士 18：對了嗎？

隆波：體會到了嗎？真正的覺知是平常而普通的，並不需要強迫自己去覺知。比如現在這一刻，你的心走神了，感覺到了嗎？

居士 18：心走神得特別厲害。

隆波：嗯，心走神得特別厲害，接下來，當心走神以後，要快一點去知道，就是這樣而已。訓練這個就足夠了。

對於具體的某個人，修行並不需要做很多，譬如：只是心走神以後去知道，走神後知道，僅僅這樣就夠了。接下來心就能牢記走神的狀態，一旦走神了，剎那間覺性便會自行生起。如果一走神了就知道，煩惱習氣就控制不了心，戒也會自行產生；走神了，知道，心就不再走神，會和自己在一起，禪定將會自行生起；走神了，知道，我們將會照見到心是自行走神的。而覺知也是臨時的，很快就會再次走神，一切全都在不斷生滅：覺知是無常的，走神也是無常的，覺知無法被呵護，走神也無法被禁止，它們全都是無我的——這就是在開發智慧。

因此，走神了，知道，我們就只是這樣覺知，也可以抵達苦的止息。如果能夠看到這一點，那麼就品味這一點，如果能夠看見這一點，也就輕鬆了。

居士 18：感恩！

居士 19：頂禮隆波！我從去年開始修行，現在覺得心越來越自然了。我的問題是：心會反轉到心，想要清清楚楚地觀到心。隆波對這種狀況有什麼要開示的？

隆波：就只是知道，不用回轉。

你的心有一點散開在外面……要如其本來地知道，然後，心不喜歡，要知道不喜歡，關鍵在於保持中立。如果我們知道境界或狀態後，心散開去到外面，我們要知道它散開在外了，心保持中立，它就會自行歸位。因此，如果心沒有中立，就會越發掙扎，會想方

設法讓其歸位——那就將是失之毫釐，謬之千里。

居士 19：這個我明白了，現在也在做，但它就是不進來。

隆波：不進來是它的事，不關我們的事。

居士 19：好的。

隆波：我們學習是爲了看見它不是「我」，無法被掌控，一而再、再而三地學習下去。你的修行非常好！是否體會到心已經變了？

居士 19：已經看見了。

隆波：心只是稍微有一點散開而已。

居士 19：是的。

隆波：三果阿那含聖者的心也是寬廣的，無限延伸出去的，但並沒有飄到外面。

你的心是散開的，而且有一點外移。要如其本來地及時知道，以保持中立的心去知道，它不是「我」——你要這樣去看。

居士 19：頂禮隆波。

隆波：好，請回家吧！

2017年8月20日A | 泰國解脫園寺

學法與修行，要頻繁地訓練覺性。

一定要能夠把修行真正運用到現實生活裡。假如僅僅只是在參加禪修營以及禮佛和念經的時候很厲害，這樣的「技藝」就太過羸弱了。

我們一定要讓修行與現實生活能夠水乳交融，無論行、住、坐、臥，都要帶有覺性，除了需要用思維去工作以及熟睡這兩個時段之外。

需要用思維去工作或睡著的時段是無法修行的，其餘的時間則全都可以用來修行。因此，我們要努力頻繁地覺知自己，行、住、坐、臥、吃、喝、做、說、想，都要帶著覺性。

當身體在行、住、坐、臥、吃、喝、做、說的時候，我們都要不斷地覺知；如果心開始想——有時想到好的，有時想到壞的，有時想了之後有快樂，有時想了之後有痛苦，有時想了之後會有貪、

瞋、痴或善心生起，這一切我們都要有覺性地去知道。想了之後，生起了苦、樂，要知道；生起了善、惡，也要知道。

跟隨隆波學法，就是在日常生活之中修行。如果以武術來類比，這是「笑傲武林」的絕頂功夫，因為它完全融進了我們的現實生活中。每向前邁一步，都是在發展覺性。坐著，是在發展覺性；躺著，也帶有覺性。除非在要睡著時，才可以慢慢鬆開覺知，讓心放鬆開來，那樣很快就會睡著。如果覺性太強，會睡不著——但也用不著為此驚慌。

因此，要在日常生活之中修行——行、住、坐、臥、吃、喝、做、說，都要有覺性；心在想，也要有覺性。

我們的心總是在變化，當眼睛看見物體、耳朵聽到聲音、鼻子聞到氣味、舌頭嚐到味道、身體有接觸、心跑去想了，心都會有變化。比如，當我們的眼睛看見色、看到美女，心就生起貪欲、生起喜歡的感覺，於是心就會變化，那是由於接觸到眼、耳、鼻、舌、身、心的所緣所致。接觸到心方面的所緣，是指「心去想」。想到這件事會快樂，想到那件事會痛苦，想到其他事會生起貪、瞋、痴。

我們要有覺性不斷地緊隨著去知道身心的變化，這稱為「在日常生活之中修行」。

如果覺知更細膩也就是——呼氣，覺知；吸氣，覺知；身體行、住、坐、臥，覺知；身動，覺知；身體靜止，覺知。要常常地覺知。眼、耳、鼻、舌、身、心接觸所緣之後，心就會變化：有時生起苦，

有時生起樂，有時生起善，有時生起貪、瞋、痴，我們都要去覺知。

不改造，不對治，如其本來面目地知道——就是這樣持續訓練。同時，每天安排一段時間用於固定形式的修行，這樣做可以增長心力，也能增強禪定的力量。

假如只是一味地在日常生活中發展覺性，時間一久，心會沒有力量，修行就不是真的了。

跟中國人分享一下，隆波從兒時開始修行，7歲就實踐、修習安般念。吸氣念「佛」，呼氣念「陀」，然後數「一」；吸氣「佛」，呼氣「陀」，數「二」……一旦心開始寧靜，計數就消失了，只剩下吸氣「佛」、呼氣「陀」，心不再計數。

剛開始修行時，由於心非常動蕩，就像是用三根繩子去捆綁心：第一根是呼吸，第二根是「佛陀」（名號），第三根是計數——去知道呼吸了幾次。一旦心趨於寧靜，掙扎程度不顯著了，就無需再多用繩子，吸氣「佛」、呼氣「陀」，就夠了。心更寧靜時，「佛陀」也消失了，只剩下呼吸。呼氣，覺知；吸氣，覺知。等到心進一步寧靜，呼吸也消失了。那時候的呼吸會越來越淺、越來越淺，最後停駐在鼻端（這裡），只有一點點氣息；最終完全停止，根本感覺不到呼吸；隨後它變成光。光生起時，隆波就接著去觀光。

當我們覺知呼吸時，經典稱之為「遍作相」。呼吸消失，變成了光，經典稱之為「取相」——中文有這些術語嗎？真棒！這些術語連泰國人都不懂，有機會可以譯給泰國人聽。

一旦變成光，沒有了呼吸，就無息可觀了。身體許久才呼吸一

次且極其微細，隆波便轉而去觀光明。一旦心極嫻熟地與光明在一起，光明有時就可以縮小，不斷地縮小，縮得越小濃度越高。有時這個光明還可以無限擴大，可以擴張到像太陽一樣巨大……類似的，這屬於「光遍」，收穫的是奢摩他。

當我們的心聚焦於光，稱為「尋」；心和光打成一片，稱為「伺」；隨後就會有喜、樂、「一心」生起。

隆波在達到這點之前就迷了路，一旦呼吸變成光，就開始想知道、想看見些什麼。於是，光就像手電筒一樣，照到哪裡就可以感知到哪裡。（對著有這樣經歷的弟子問）對嗎？哦！無事不知、無事不曉，除了返觀自己，別人是怎樣的全都知道。後來常常返觀自己，情況才慢慢好轉——可以看到自己了。

最開始隆波跟隨光跑去遊覽外面的大千世界，想去遊歷天堂，就真的可以看到天堂，然而不知道所見到的天堂是真是假，也許只是心自欺欺人而構建出來的。因此，隆布敦長老喜歡如此開示：「看的時候，‘看’本身是真的，但是所見的事物也許不是真的。」因此，把心外送出去遊逛沒有任何意義。

不久，隆波又發現天神是先於人類擁有無土培植技術的，人類的無土培植技術是後引進的……心就這樣跑去外面遊玩，非常享受，樂不思蜀。

某天隆波突然想到：自己去看天神們，他們享有美味的食物，自己卻吃不到；他們有絢麗美妙的花園，自己卻待不了；他們的房子非常漂亮，自己卻無法居於其中。僅僅只是看到別人擁有的事物，就像是去富翁家參觀了一圈，自己並未成為富翁，而且也不能住進

他家一樣——根本沒有發現這有任何意義可言。同時隆波也開始害怕——如果跟隨光跑出去後碰到了鬼，該怎麼辦？隆波曾經是很怕鬼的，如果跟著光跑出去後看到鬼，那就糟糕了！

於是，隆波重新開始訓練，從此不再跟著光跑。呼吸、呼吸，不讓覺性缺失。在呼吸變成光之前，心一直有覺性地與呼吸在一起。呼吸一旦變成光，心便開始抓住它，這是「尋」；心與光在一起，稱為「伺」，和光打成一片；喜、樂、「一心」生起之後，繼續不斷地觀照。

而後隆波發現：心要去觀光，這依然是沈重的包袱。一旦看到心去看光是有負擔的，便放下包袱，返觀自心，於是得到了知者的心。

隆波雖然獲得了知者的心，卻不知其有何用，就還是一直那樣訓練，不斷地覺知。接下來，即便是在日常生活裡，在行、住、坐、臥的時候，也都會有知者臨在。每天知者都在，幾乎不會消失，即使消失也只是消失很短的時間，很快又會回來。這個「知者」非常穩健，整日獨立凸顯。

後來隆波見到高僧大德，比如隆布信長老，他稱隆波為「知者」，賜給隆波的法名就是「知者」，意思就是：心毫無刻意地作為知者而臨在。那是訓練了 22 年禪定的結果——心有力量。

隆波就這樣訓練了 22 年的安住型禪定，卻不知道接下來要如何做，只是想著：如果頻繁修習禪定，有一天便能夠體證道、果、涅槃。可是修行了 22 年，仍未體證道、果、涅槃，一直只是那樣寧靜、那樣覺知自己，沒有什麼收穫，只得到快樂和寧靜而已。

當查閱佛法書籍時，看到高僧大德們教導「思維身體」，於是隆波便試著思維身體：去看頭髮。因為心有禪定——隆波以前的頭髮很長，和大家差不多，不像現在這樣短。去看頭髮的瞬間，頭髮徹底消失，因為定力非常強；沒有了頭髮，只剩下頭皮，又繼續去看頭皮，頭皮也消失了；接著又看到頭骨，頭骨也消失，脖子完全斷掉。

因為禪定的力量非常強，看到哪裡，哪裡就完全消融。頭斷掉，沒有了頭，只剩下身體；又看身體，皮肉全消失了，只剩下骨頭；繼續看骨頭，骨頭完全爆開，炸成細小的碎片散落在地上；再繼續看碎片，最後它們變成光；變成光後消融於整個宇宙，消失之後，心又返轉回來。

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

隆波終於向前邁進了一點點，提升了一點點，但是仍然還不知道這是修行的出路，因為沒有高僧大德教導。隆波是跟隆波李尊者學習安般念的，那時自己才7歲，而且尊者在兩年後就圓寂了，所以還沒有機會學到毗鉢舍那，只學到了奢摩他。而隆波如此訓練了22年。有作為知者的心，看著身體工作，心是觀者，但還沒有從三法印（無常、苦或無我）的角度去觀察。沒看到三法印，只是看到身是一個，心是另一個，如此而已。

在我們能夠分離名色時，仍未契入毗鉢舍那。分離名色在經典

中稱為「名色分別智」——具備了可以分離名與色的智慧。但是名與色（身與心）的分離還不是毗鉢舍那，毗鉢舍那必須照見每一色法、每一名法的生滅是呈現三法印的——那才是真正的毗鉢舍那。

因此，隆波那時還沒有在修習毗鉢舍那，只是在見到隆布敦長老之前已經能夠分離名色了。

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

心往外送，是集（苦因）；

心往外送的結果，是苦；

心清楚地照見心，是道；

心清楚照見心的結果，是滅。

另外，心的自然特性是必然往外送。

心往外送以後動蕩起伏，是集（苦因）；

心往外送以後隨著境界動蕩起伏的結果，是苦；

心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在，是道；

心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在的結果，是滅。

所有的阿羅漢都擁有不往外送也不動蕩起伏的心，

擁有圓滿的覺性作為心的家，從此徹見四聖諦。

長老是如此開示的！隆波讀完之後，心感到非常震撼。

隆波在這之前看到的都是關於觀身的開示，但自己觀身觀到身體爆炸，也沒發現什麼，觀察之後根本毫無收穫。讀到這一段法談，

就在想：爲什麼這位師父教得那麼奇怪，直接教導（觀）心？從沒聽說過任何一位高僧大德教導（去觀）心，因爲以前的時代全都是（觀）身體的——佛使比丘教導安般念，是觀身；隆波田長老的「手部動作」也是（觀）身體；阿姜綢鐸尊者教導觀「腹部升降」，還是身體；上座部在念誦佛陀之後，又是思維身體。

只有這位師父的開示很奇怪——教導「心」。心往外送是什麼情況？隆波根本不知道，但是又感覺這個法很有吸引力，因爲它如此強烈地震撼到了心！

隆波很想學，只是這本書的作者當時用的是筆名，於是隆波便四處打聽：這位師父是誰？住在哪裡？打聽了很久，才知道他是隆布敦長老，而且還是阿姜范尊者的師父。阿姜范尊者是 1980 年圓寂的，而那時是 1981 年了，所以隆波認爲長老不可能還在世，怕是沒有機會求法了，於是感到徹底絕望。

直到 1982 年，有人說長老還活著，就在蘇林府。於是隆波立刻趕去頂禮，向隆布敦長老報告說「我想修行」。長老閉上眼睛一言不發，將近一小時之後才睜開眼睛，開示道：「修行並不難，難的是那些不修行的人。已經讀了很多的書，從現在開始讀自己的心吧。」長老教導隆波讀自己的心。「如果能讀自己的心，就會明白‘心的四聖諦’。」長老問：「明白了嗎？」隆波回答：「明白了！」

那時候隆波見到長老之後非常興奮，長老問「明白了嗎」，於是就回答「明白」，然後就告別長老，坐火車回孔那府去頂禮隆波蒲尊者，那也是隆波第一次頂禮隆波蒲尊者，因爲剛好順路。

當火車從蘇林府開動以後，隆波猛然警醒：隆布敦長老教導我

要觀心，心是什麼樣子的？心在哪裡？用什麼去觀？怎麼觀？自己全部都不知道，可一興奮卻回答長老「明白了」。

長老教導隆波去讀自己的心。心是如何的？不知道；心在哪裡？不知道；怎麼觀？也不知道。所有與心有關的事，一概不知。自己嚇了一跳！接下來怎麼做呢？驚慌失措之下，隆波回來觀呼吸，重新吸氣念「佛」，呼氣念「陀」。

這是修行的基本原則——如果什麼都做不了，我們就先修習奢摩他，好過什麼都不做。那時候隆波驚慌失措，不知道要怎麼做，就回來修習奢摩他，吸氣念「佛」，呼氣念「陀」，很快心就寧靜下來。因為隆波已經習慣了每天這樣練習，立即就可以入定（隆波演示瞬間入定）。

來得及看嗎？沒來得及呀？哎，丟臉啊（隆波對有他心通的弟子調侃）。

心一旦寧靜了，退出禪定之後隆波就在思考：長老教導我要觀心，心在哪裡？心一定在身體裡，不可能在身外，心不在農田，不在樹上，也不在地上。因此，如果自己要觀心，從今往後還是要覺知這個身體。

正如隆波說過的，身體就像心的家，心是家的主人。身體是家，如果找不到心，就先觀身。類似於想見到家的主人但沒見到，不知道他去哪兒了，那麼就守在他家門口，總有一天他會回家，於是就可以見到。

因此，觀心但觀不到的時候，我們覺知的範圍就不要越過身體。

這是修行的又一條原則——覺知自己的身與心，別越過身體而跑去外面遊玩。如果打坐之後，心變得光明以後去外面遊玩，那就違背了這條原則。它已經越過身體出去了，這是不行的。

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

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

心在身體裡，但不在身體的某個部位，也不在苦、樂的感覺裡，難道說心在念頭裡？於是隆波又繼續去尋找。

心在念頭裡嗎？隆波刻意地去想。想著經文「大慈大悲的佛陀純淨無染……」剛一想到「大慈大悲的佛陀」，就看到念頭從胸口處的空無之中冒出來。「大慈大悲的佛陀純淨無染……」冒、冒、冒出來而後消失，它從空無之中冒出來，在胸口這裡湧現後消失。隆波只是看見念頭湧現出來而後消失，知者的心就立即生起了。因此，無論何時，當我們知道心去想了，知者的心便會生起。隆波就是這樣不斷摸索著前進。

要及時知道心在想，於是隆波就帶領它去想「大慈大悲的佛陀純淨無染」，然後知道「心想」，而不是知道「想的內容」，這兩者是不同的。如果知道「心想」，會遇見「知者」；如果知道「想的內容」，我們則會迷失。兩者是不同的。

「心想的內容」是指：比如，想到這件事覺得很好玩，想到那件事之後覺得不好，想到過去、未來，這樣一直想個不停，心就會是散亂的。但如果知道心偷跑去想了，心就會即刻抽身出來變成「知者」，禪定也會凸顯起來。

一旦出現這個狀態，隆波就意識到：「喔！這個是舊貨。」因為隆波從兒時就開始修定，得到的就是這個「知者」，所以現在舒服了，便直接開始呵護這個「知者」。要小心，這是錯的！想要呵護知者——這就錯了！

心有時會跑去抓住所緣，然後變成死結，於是隆波想方設法去解決——緊盯著它直到它完全爆炸，爆炸之後心又鬆脫出來。哦喲！好舒服。但很快心又重新去抓所緣，這次再怎麼緊盯也不爆炸了，於是使用定力把心當作刀去砍、砍、砍，最後一切都消解，心又再次鬆脫出來。

一會兒這麼做，一會兒那麼做。有時讓心像針一樣去扎，就像扎氣球，扎、扎、扎……如果對準角度，「氣球」是會爆的。就這樣想方設法讓心日日夜夜獨立凸顯，真是笨啊！如果還想這樣操作，就直接入定啊，但那不是出路。

最後，心終於可以整日獨立凸顯，不再與其他現象有所牽連。這個境界持續了3個月。然後，隆波去頂禮隆布敦長老，報告說：「我

已經會觀心了，可以觀上一整天。」

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

隆波想：真是冤孽！努力了3個月還是修錯，只是去呵護心如如不動了。這次重新開始，長老開示說「要看」，就像我們看書一樣，只是讀書而不是寫書。別人已經寫好了，我們只是讀者；我們也不是評論員，無需說這個好、那個不好，別人並沒有僱請我們評論，我們的職責就只是讀而已。

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

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

觀心並不是進去干擾心，而是心無論是怎樣的，就知道它是那樣的。隆波就是這樣緊隨著去觀察和了解，看到貪心生起而後滅去，瞋心生起而後滅去，以安住且中立的心，照見境界的生滅。

起先，心是沒有中立的：生起貪，不喜歡；生起瞋，不喜歡；善法生起了，喜歡；快樂生起了，喜歡；痛苦生起了，不喜歡……

一整天都是這樣——喜歡和不喜歡。不斷地去及時知道(上述這些)，心最終就會中立。

有快樂，心只是知道快樂，對快樂保持中立；有痛苦，心只是知道痛苦，對痛苦保持中立。隆波如此訓練了4個月。

有一天下班時，颱風剛好抵達曼谷，風力極強，雷電交加，非常可怕。隆波從辦公室打著傘出來，可是傘被吹壞，不能用了。隆波只好收起傘，結果被淋成了落湯雞，只好去附近的寺廟躲雨。進到出家人的寮房裡，由於自己全身是濕的，所以抱膝而坐，希望可以儘量減少弄濕的範圍，打算稍後起身再把地板擦淨，先就這樣坐等雨停。

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

經歷了這個過程之後，隆波又去頂禮隆布敦長老。長老說：「可以依靠自己了，可以依靠自己了。繼續用功，不斷地去觀照。」

因此，隆波修行始終依賴的是自我體會與觀察，並沒有一直跟自己的指導老師在一起。跟隨高僧大德學法時，他教導要觀心，隆波就不斷地尋找心，直到最後終於找到——知道了「心想」，「知者的心」便會生起。得到「知者的心」以後，隆波又修錯了，開始呵護知者。

別去呵護它，要放任它工作。心一會兒是知者，一會兒是想者，沒關係。放任它去工作，而後我們去緊隨著知道，進而會發現：心時苦、時樂、時好、時壞，一會兒想、一會兒緊盯、一會兒迷失，一整天這樣變化。如此不斷地去觀察與了解，有一天智慧就會生起，明白「此心不是我！」

一旦心不是我，就再也沒有什麼是「我」了。

要慢慢地觀察與體會，不斷地用功。實際上，法並不難。如果什麼都做不了，就先訓練讓心寧靜。

隆布蘇瓦長老曾經教導隆波，他說他第一次去頂禮阿姜曼尊者時，被指導：「能觀心就觀心；觀不了心就去觀身；既觀不了心，又觀不了身，就修習奢摩他。」經由念佛陀或是觀呼吸等方法來訓練寧靜，一旦心有了力量，又可以回來修觀。

這是修行的原則：能觀心工作，就去觀心。如果觀不了心，就去觀身，因為身是心的家。不斷地觀照下去，很快有了力量，又可以再回來觀心。或者有時觀身還是沒有力量，就回來修習奢摩他。就這樣交替切換，直至心有了力量，又可以回來繼續觀。

隆波曾經失誤過好幾次：最初是只顧著隨光跑到外面，除了浪費時間，其他一無所獲；一旦不再跨過身體，不斷地觀照自己的身與心，心才可以繼續向前，才能生起智慧。

要一步一步地前行，不斷地用功。

沒有誰可以讓道果生起，當我們的戒、定、慧圓滿以後，道果將會自行生起。想要讓戒、定、慧圓滿，我們的覺性必須圓滿。

因此，我們要有覺性。行、住、坐、臥，去覺知自己；吃、喝、做、說，去覺知；心跑去想，去覺知；想了之後，生起苦樂、好壞，去覺知。是去知道「心在想」，而不是去知道「想的內容」。

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

好了，今天就到這裡。

修行是爲了離苦，而非增加苦

2017年8月20日B | 泰國解脫園寺

禪修課程已經接近尾聲，中國人離家許多天，就要回去了。

隆波從整體來評估：中國人的禪修課程效果不錯，頗有成效。大家在修行方面，覺性有所提升，禪定有所進步。接下來，去訓練開發智慧，觀身工作與觀心工作，心是觀者。

觀身的動，包括行、住、坐、臥等等，不斷去覺知。看身工作，心是觀者；看到所有的感覺生起，心也是觀者。比如，苦、樂的感覺，好、壞的感覺，貪、瞋、痴之類的現象，我們的心都不斷覺知，並且及時覺知心自身的運作。比如，快樂的感覺生起，心喜歡了，知道喜歡；痛苦的感覺生起，心不喜歡，知道不喜歡；心是善的，比如心寧靜，諸如此類，覺得喜歡，要知道喜歡；心有了煩惱習氣，

不喜歡，也要及時知道。因此，就是要常常地及時知道自己的心，越頻繁越好。

佛教中的「好」，並不是指快樂、寧靜、良善。好或不好取決於我們是否知道它。譬如，心的愉悅雖是善的，但倘若沒有覺知，那就是「不好」；又比如我們的心正在生氣，我們知道（心在）生氣，心雖然是不善的，但是我們知其不善，這就很好。

所以，好與不好取決於我們是否能夠及時地知道。如果能夠覺知到身與心，就稱之為「好」。因此，心裡生起煩惱習氣也可以，我們要常常地知道，接下來就會照見到：一切都是生起而後滅去，沒有任何現象是永恆不變的。

正如隆波在上一講開示到：隆波在被雨淋透之後，心擔憂自己會感冒，當隆波看到了「擔憂」，「擔憂」就呈現生滅，於是心就可以開發智慧。

因此，我們要及時知道自己身上下（所呈現）的一切，修行不會超過這一範疇。

能夠覺知心，就去覺知心；覺知不了心，就去覺知身；若是連身也無法清楚地覺知，一團糟，就去修習寧靜。所以，最好每天都安排一段時間修習寧靜，就像為自己的手機充電，不要等到電量耗盡才充電，那會充很久，我們應該時不時去充電。

比如吃完午飯，若有空閒，我們或許可以去經行。經行也許只是走來走去，並不需要擺出修行的姿態給別人看，毫無必要。

隆波還在工作的時候，午飯以後就會走去附近的寺廟，走到寺

廟門口合掌後便返回，其他什麼也不做。別人問：「你去哪裡了？」隆波回答：「去寺廟了。」對方便只是笑笑，心想：「哦，這小子喜歡去寺廟。」

但是如果我們說去經行了，就很麻煩，別人會對我們期望過高。比如，當我們不小心生氣了——因爲我們還不是阿羅漢，一不留神生氣了的話，別人就會說：「你是怎麼修行的，還在生氣？」別人會因對我們期望過高而借機冷嘲熱諷。

不知道中國人是否如此，反正泰國人喜歡對人冷嘲熱諷。中文有「冷嘲熱諷」這個詞嗎？哦，有！真厲害——見不得誰好，否則心就會癢癢的，心一癢就會跑到嘴巴這裡（講）。

因此，無須讓別人知道我們在修行，只是自然地行、住、坐、臥，不需要擺造型，除非是在自己的地盤或在寺廟裡，那裡有專門的經行道。在寺廟經行是正常的，不會顯得奇怪，那是沒關係的。可是我們如果讓自己看起來異於常人，鶴立雞群，就會給自己的生活平添許多麻煩，別人會對我們抱有過高的期望。

所以，我們要融入生活，修行在於心，誰會知道呢？打坐與經行只是修行的外殼。

真正的修行是：何時有覺性，何時就在修行；何時缺失覺性，何時就沒有在修行。因此，覺性是最必不可少的。

覺性是及時知道身心的一舉一動。不斷地去知道，每天反覆演練，很快就會厲害起來。

接下來作禪修報告，請住在寺廟的人先開始。

居士 1：頂禮隆波！請您布置家庭作業。

隆波：昨天就已經布置了，繼續用功。

別急著把話筒往下面傳（第二個人原本準備把話筒往下傳的）。

居士 2：好的。

隆波：你的心不太有力量，感覺到了嗎？

居士 2：感覺到了。

隆波：嗯，那麼去觀呼吸，呼吸以後去覺知，或者不斷進行「吸氣念佛，呼氣念陀」（的練習）。整天就是這樣用功，寧靜也隨它，不寧靜也隨它。

居士 2：好的。

隆波：心會慢慢有力量的。

居士 2：好的。

隆波：下一個。

居士 3：我有什麼需要改進的嗎？

隆波：你別想太多，不需要過多的思考。不斷地覺知當下的身心，修行不會超過這個範疇的。

居士 4：昨天隆波指導我去觀身。

隆波：嗯。

居士 4：於是我就觀身，自己走的時候，看見腿在移動。

隆波：嗯，感覺到了嗎？腿不是「我」。

居士 4：還沒有感覺到。

隆波：那麼就訓練去感覺。

居士 4：但有時害怕自己過於緊盯，於是刻意地去覺知其他點，這是錯了嗎？

隆波：害怕緊盯時，要先知道自己在害怕，是否更換（所緣）並沒有關係。還有什麼嗎？要先及時地知道心。

下一位。

居士 4：謝謝！

隆波：好，接下來有誰要作報告？

居士 5：頂禮隆波。

隆波：聲音真是響徹雲霄。

居士 5：我是第一次來泰國，想請隆波開示。

隆波：你的修行不錯，要不斷地覺知，你已經修得很好了。

事實上，修行並沒有什麼難的，我們只是要不斷地覺知自己，看見自己的身心，別忘了它們。大多數人習慣於忘記自己，有身忘記身，有心忘記心。我們不要忘記（身心），不斷地覺知，常常憶起它們。

你已經訓練得不錯了，容光煥發。這個人容光煥發就知足了。

居士 6：我第一次來參加禪修，想請隆波開示。

隆波：你是非常喜歡想的人，心散亂得很厲害，因此要引導它

不斷地念誦「佛陀」，而後及時知道我的心。

「佛陀、佛陀……」，心寧靜了，知道；「佛陀、佛陀……」，心散亂了，也知道；否則它會想各種各樣亂七八糟的內容。我們引導它不斷地去想「佛陀」，然後及時知道我的心。

居士 7：我請教兩點。第一點，請隆波看看我的修行是否正確；第二點，請隆波指導我接下來應該如何修行。

隆波：修行是對還是錯，不必對此太過擔心。無論怎樣修行都會錯的。一旦知道錯了，它就會自行正確。

比如，觀察自己的心，你的心是真的在覺知自己，可是這個知者太僵硬了，刻意覺知的力度太強，要讓它更自然一點、更放鬆些。而且，觀察到了嗎？當它想什麼時，會說「我想」——我想……我這樣……我那樣，感覺真的有個「我」似的，感到有「我」存在。如果你還感覺到有「我」在，就還不是初果須陀洹。

如果是初果須陀洹，就再也不會有個「我」（的感覺）存在，而會發現只有蘊與界，只有身和心，但它們都不是「我」。

你的訓練基本可以，現在練習得也很好，繼續用功。

邀請朋友修行也可以，但是要多多地聽隆波的 CD——可以邀請自己的朋友一起修行，但是要讓他們也常常聽隆波的 CD。

居士 8：我平時在固定形式的修行裡，有時候太過於寧靜，有時又很散亂與昏沈，請隆波開示。

隆波：它寧靜，知道它寧靜；不喜歡寧靜，知道不喜歡；它昏沈，

知道昏沈；不喜歡昏沈，知道不喜歡，如此而已。如其本來地知道，不進去干預它們。

修行並不表示我們要把自己改造成好的、快樂的、寧靜的。好或不好都可以，但是，好也知道，不好也知道；是苦是樂都可以，但是，苦也知道，樂也知道；寧靜或散亂，也都要不斷地有覺性去知道。然後，所有一切——苦樂、好壞、寧靜與散亂等等，就都會教導我們法，教導我們每一現象即生即滅。

比如，快樂生了就滅，痛苦生了就滅；善生了就滅，不善生了就滅。又比如，心昏沈了，我們觀照它，不斷地觀照，昏沈很快就會消失，它不是永恆的——會兒是極度昏沈，一會兒是極微昏沈，一會兒昏沈又消失了，或是昏沈得特別嚴重，就乾脆睡著了，等一下醒來重新覺知，不用嚇一跳。

你現在訓練得還是不錯的，繼續這樣用功。

應該好好表揚一下組織中國禪修課程的法務組，很多人都領會了修行的原則，人數非常多。很好！說明教得對，同時翻譯得也對。

居士9：我來這裡學習以後，準備一切歸零，從頭開始。馬上要回去了，請隆波看看我的修行是否正確。

隆波：是哪位？在哪裡？請舉一下手。此刻你在打壓心，感覺到了嗎？有在緊盯，心比實際的狀況更靜止。

你太打壓自己了，要讓心自然，讓心動來動去，讓心輕輕鬆鬆的，然後再覺知，別強迫心靜止！

假如感到靜止、憋悶了，感覺硬硬的，就說明你打壓的力度太大。要比此刻更加放鬆，以放鬆的心去覺知身體，以放鬆的心去覺

知所有生滅變化的感覺。心一定要放鬆，你的心稍有一點苦悶。

居士 9：我不會放鬆。

隆波：不會放鬆嗎？不要努力去放鬆，越努力放鬆就會越發苦悶。

比如你剛剛笑了出來，感覺到了嗎？那時心就是放鬆的。心放鬆的時候，我們並沒有刻意；如果是刻意放鬆，它是不願放鬆的，只會更加緊盯。因此，心感覺壓抑了，要知道「壓抑」；心想讓它放鬆，要知道「想要」。就是這樣不斷地覺知當下，而後它會自行放鬆。

如果平白無故地指揮心去放鬆，它只會更加緊盯，那是無法做到的。沒有誰可以做到，因為心是無我的——無法被指揮。

這位戴眼鏡的居士還不錯，現在訓練得也不錯，只是太過於認真了。別太認真，要玩兒一樣地練習。

居士 10：我很有福報，從隆波去中國指導的時候就開始學法，感覺自己有進步。明天就要回國了，請隆波開示。

隆波：已經進步了，要繼續不斷地訓練覺性。比如，心有快樂知道；心有痛苦知道；心有掛礙也知道；有時擔心未來，也不斷地去知道。不斷地觀心工作。不錯，很好。

隆波：這個人也不錯。好的，請講。

居士 11：明天就要回去了，請隆波開示。

隆波：你所修的已經對了。接下來覺性會更加密集而頻繁地生起，身體發生了什麼，心裡出現了什麼，心會自行知道。我們不斷地覺知，

而後就會看見一切即生即滅，無法被掌控。

你訓練得不錯，基本功很好。

指導老師教導弟子的能力還不錯。弟子會讓指導老師受到讚譽或批評。比如，有的老師自身很棒，修行正確，但其弟子來向隆波做禪修報告時，隆波會對指導老師說：「你是怎麼指導弟子的？」會批評指導老師。

現在的情況是中國人很厲害，這說明指導老師很棒，對嗎？

居士 12：我在觀呼吸或念經的時候無法修行，用對自己的整體感覺來修行是否可以？

隆波：如果不喜歡任何固定形式，就去覺知自己，但不要像此刻這樣覺知。如果按你此刻這樣覺知，心會不舒服，會有點壓抑。覺知的時候可以覺知全身，去覺知，但要放鬆、舒服的心去覺知。

如果你把心擺弄成此刻這樣，並且以此覺知，這是不對的，心會感到憋悶與壓抑。現在你的心比實際情況更加平靜，感覺到了嗎？還是你平常就是這樣？

居士 12：有時會自動契入這種狀況，有時會比此刻更平靜。

隆波：要更多地著重在「覺知自己」，自然地覺知自己。去找事情做，在家裡掃地、洗衣服，諸如此類的，然後看著身體不斷工作，那會比你去打坐更好。如果打坐，心會黏著於寧靜。你的心隨時準備好要黏著於靜止和舒適，因此儘量去做事情，不斷地動來動去。

隆波：（回過來對 7 號學員開示）有人習慣帶領許多人來修行，這是無法改變的。如果那樣做之後，自己的覺性也在隨之不斷提升，那便可行，因為每個人的根器與秉性不同。有些人曾經修學過菩薩道，想要帶領很多人一起修行，這是無法阻止的。

隆波：請講。

居士 13：請隆波看看我的修行是否正確，是不是太緊了？

隆波：稍有一點點緊。不要太認真，要玩兒一樣地用功。如果太緊就會感覺壓抑與憋悶，會有苦。

我們修行是爲了離苦，而不是爲了增加苦。而且，你整天這樣打壓自己，太壓抑了。要輕輕鬆鬆地修行。

居士 14：頂禮隆波！

隆波：哦！你能夠說泰語。

居士 14：我的修行主要是以經行爲主，每天大概經行半小時，然後在日常生活中有時覺知，有時沒有覺知。我想知道自己的修行是否還可以，有什麼需要改進的地方嗎？

隆波：已經很好了，想要知道如何更上一層樓，就問問你旁邊那位擅長經行的人。她所獲得的成果就是緣於經行，但是她現在腿疼，走路不太方便了。

居士 14：隆波……

隆波：還沒有結束嗎？

居士 14：想請您指導我的媽媽，她從未修行過。

隆波：你的媽媽來了嗎？

居士 14：她就坐在這裡。

隆波：從未修行過嗎？

居士 14：是的。

隆波：把隆波的CD拿回去常常聽，很快就會修行的。

居士 14：不用在固定形式裡用功嗎？

隆波：不用立刻去強迫她那樣做，否則她會心有餘悸，就再也不想修行了。

居士 14：謝謝。

隆波：要不斷地聽CD，聽CD之後學會修行的人到處都是，數量很多。

但是聽CD必須要有小竅門，比如有些人開車送孩子上學，一上車就打開隆波的CD，並沒有刻意讓孩子聽，而是專門播給自己聽的。一邊開車，一邊一本正經地聽，而孩子坐在車上東看看、西瞧瞧，隆波的聲音也聽了進去。接著，媽媽突然被人超車，生起了瞋心，盯著那個超車的人，於是孩子提醒道：「媽媽，你生氣了，知道嗎？」

因此，隆波的CD神通廣大，去打開給你媽媽聽（笑）。

居士 15：我去年來參加過禪修，我想知道自己是否在開發智慧或修行毗鉢舍那了，還是自己想像的。

隆波：你自己不知道嗎？看見感覺自行來去了嗎？自己的感覺生起而後消失，看見過嗎？如果已經看見了，那就是毗鉢舍那；但

如果看見什麼都自語道：「唉，這是無常、苦、無我。」那就不是毗鉢舍那，而是想像與思維。

我們如果看見了境界，比如看見生氣生起而後消失，看見心跑去想了，及時知道以後就停下來了，諸如此類的，就是照見了生滅，就是在修習毗鉢舍那。沒有人是一直在修習毗鉢舍那的。我們練習的時候，有時心在修習奢摩他——就只是覺知自己而已；有時心看見了三法印（無常、苦、無我），那就是毗鉢舍那。

沒有任何人自始至終在修習毗鉢舍那，而是時不時地修習，某些片刻沒有看見三法印，只是看見身與心。僅僅只是看見身與心，這是奢摩他；如果看見身不是「我」，身體正在被苦逼迫，看見心始終處於變化之中——是無常的，心變來變去，無法被強迫，這樣稱之為修習毗鉢舍那。所以，沒有人是始終在修習毗鉢舍那的，心會不時地切換去修習奢摩他。但有時在觀生滅時，心會迷失去想入非非，這不是奢摩他，而是徹底迷失，這根本就行不通。

今天隆波的主治醫師跟隆波約好上門看診。醫生非常仁慈，隆波不用去醫院，醫生每兩個月上門來看診一次，因為隆波需要每兩個月去醫院拿一次藥。醫生來了嗎？還沒有。

好，請講。

居士 16：請尊者指導。

隆波：觀察到了嗎？當下的你在打壓心。嗯，別打壓它。它散亂，就知道它散亂，不用強迫它寧靜，輕輕鬆鬆地覺知。

比如，當下心偷偷地去想了，知道嗎？心跑去想了，知道它跑去想了，如此而已。不用關注它想的內容，只是及時知道它跑去想了。

給你的家庭作業是：從今往後，在心跑去想的時候，要快一點知道。心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。不要禁止心去想。

居士 17：請隆波指導，我的修行要如何才能提升？

隆波：還沒見到隆波時，你的修行很好。一旦見到了隆波，比如此刻，你就在緊盯。緊盯是因爲害怕它們運作，害怕會散亂之類的，於是才去緊盯和打壓。

別打壓它們，如果打壓了，心會憋悶。要以輕輕鬆鬆的心去及時知道，比如當下，心跑去想了，知道嗎？就是這樣知道。心跑去想了，輕輕鬆鬆地知道，不用強迫它必須寧靜。

隆波把臉做給你看，你現在是這樣的（隆波演示）。

看見了嗎？你在笑的時候是這樣的（隆波演示）。

臉在笑，但心是僵硬、靜止的，這樣並不好。需要勇敢些，放下它，放任心回復自然的狀態，然後就會看見：事實上，我們掌控不了心；事實上，此心始終在變化不已。去觀照那些變化的感覺。

你的修行是對的，修得不錯，只是在與隆波互動的時刻非常緊張，於是就緊盯了。

居士 17：我的問題是：如果不訓練奢摩他，心會沒有力量，但是訓練了奢摩他，心又會黏著於寧靜。

隆波：嗯，奢摩他並不是必須讓心寧靜，我們也許只是呼氣、吸氣而後不斷去覺知，接著去及時知道我的心。念誦佛陀也行，觀呼吸也可以。

比如，呼氣、吸氣，心有快樂，我們知道；呼吸，心有痛苦，也知道；呼吸後，心散亂，知道；呼吸後，心寧靜，也知道。

觀呼吸，不是強迫心去寧靜，而是呼吸後及時知道心。呼吸之後知道心在散亂，這樣就不錯；呼吸之後，知道心很寧靜，這樣也不錯。不斷地呼吸，並且及時知道心，然後就會得到好的禪定，不會苦悶。

你之所以苦悶，是由於觀呼吸以後想讓心寧靜，於是跳進去強迫心寧靜，這就會苦悶不已。因此，今後呼吸了，及時知道心。心寧靜，知道；心散亂，也知道，輕輕鬆鬆的。

居士 18：我通過網絡聽隆波的法談已經三年了，請隆波開示。

隆波：已經修對了，要不斷地覺知自己，別強迫它靜止。比如，當下這一刻，你就過於打壓了，心太過於寧靜。要使用平常而普通的心，以平常心去覺知身體；以平常而普通的心去覺知所有的感覺……

比如當下心跑去想了，就這樣及時知道，輕鬆而舒服地覺知。心跑去想，我們覺知，不斷地覺知，就會看見心可以自行運作。

一旦看見心自行運作，就會明白（心）不是「我」，它可以自行運作，進而，法（的領悟）就會進步，你已經訓練得不錯了。

居士 19：我去年曾經得到隆波的指導，覺得覺性進步了，禪定也進步了。請隆波指出我的缺點。

隆波：還有一點緊盯的成分殘留著，這就是你的缺點——仍在緊盯，禪定必須自然。

整體而言修行進步了，是正確的——覺性能夠更快地生起，心與

自己在一起的頻率增多起來，這是正確的。

居士 19：感恩隆波。

隆波：時間還沒到，可是隆波已經精疲力盡，身體還在恢復中，現在只能到這個程度了。其餘的中國人去向隆波指定的老師請教吧。



掃二維碼，進入「四念處綜合平台」

更多法寶鏈接

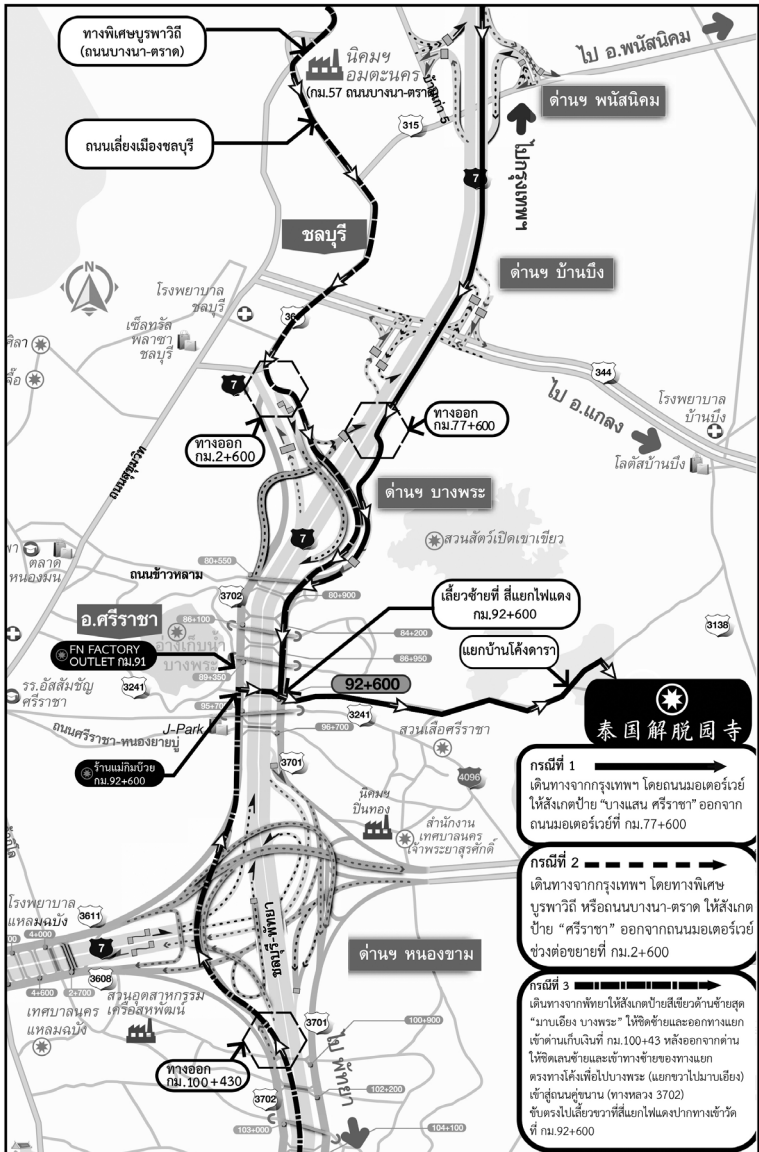
國際網站 <https://www.dhamma.com/zh/>

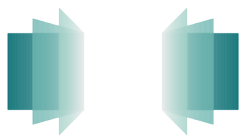
優酷視頻 <https://i.youku.com/dhammadotcom>

隆波帕默尊者法談日曆 www.dhamma.com/calendar

微信公眾號 [tgcxzc](#)

泰國解脫園寺地址





禅窗

趁道跡尚在

行人未絕

當下

就啟程吧

勿等時間

泯滅了解脫的道跡

便只能在

了無出期的輪迴中

孤苦無依

—— 隆波帕默尊者



禪窗