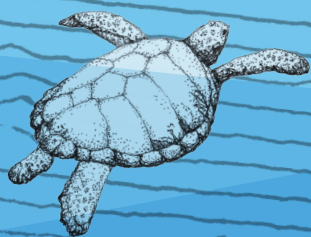


禪窗編譯

今天我們就是那隻龜

阿姜巴山法談二



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

禪窗
編譯

今天我們就是那隻龜

阿姜巴山
法談二

個人聲明

由於我本人仍然還是一個學生，也還在學習的過程中，對於法的理解與領悟並不是非常圓滿的，因此，我的講法可能存在著欠缺或是不周全之處，以理論而言，這種情況是存在的。所以，對於其中的不圓滿或是欠缺，請各位讀者原諒與寬恕，還請大家基於原始經典去了解與學習。

我教導的內容若跟隆波帕默尊者的開示有所出入，請大家以隆波帕默尊者的開示為準。作為一個先行上路但是尚未抵達終點的人，我要走的路還很長。之所以出來教法，是因為可以提供一些經驗以供分享，告知大家這條路大概將會是怎樣的狀況。

對於一心想要離苦的那些人，我的分享也許可以帶去更多信心方面的鼓勵。事實上，關於「走向離苦」這件事，是一個普通人完全可以做到的。

阿姜巴山

2019年11月6日

印制序

隆波帕默尊者及其認可的指導老師的開示簡明扼要，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，今生就成爲離苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金會

2019年10月

阿姜巴山簡介

1968 年出生於泰國春布里府

1991 年獲工商管理學士學位

社會方面：

目前是幾家公司的董事長

佛法方面：

1. 自幼喜愛閱讀佛教書籍與佛陀傳記
2. 大學時代開始實修，曾跟隨著名的佛使比丘修學
3. 1994 年，學習「稱念佛陀」的禪法
4. 2004 年，學習隆波田動中禪，也學習過兩年觀照腹部起伏的禪法
5. 2006 年至今，跟隨隆波帕默尊者修行

阿姜巴山在接受採訪時說：

2012年8月23日，我與一位商業競爭對手喝咖啡，當談及客戶的歸屬問題時，由於被搶走了客戶，十分擔心與憂慮。就在那時，心發生了兩次生滅，當時不知道那意味著什麼，心也並未去定義。隨後，「看見」心說了一句：「任何生起的，必然會滅去」，之後心中產生了清涼與祥和的幸福感。競爭對手當時很好奇，問：「你的客戶都被搶走了，怎麼還能這樣平靜？」那時並不知道是「見法」了，只覺得寧靜、清涼、幸福，而且持續了好幾天。最後，心恢復常態，卻再也不是以前的常態。從此以後，再苦，也不覺得是「我」在苦，只覺得是心苦。再高興，也不覺得是「我」在高興，而了解到是心在高興！但是與人交談時，還是會沿用「我高興、我難過」的習慣用語，只是不會再覺得是「我」高興與「我」難過。在那以後，每次隆波帕默尊者在寺廟講完法，就會讓阿姜巴山指導大家實修。

阿姜巴山的弘法足跡曾先後抵達曼谷、美奈、孔敬府、那空沙王等不同地方。其教學風格直率活潑，會針對各人不同情況，給予具體切實的建議。他是隆波帕默尊者身邊非常得力的弘法者，被尊者指派為代表，前往中國指導禪修。

中 譯 序

當今泰國最爲著名的禪修導師——隆波帕默尊者，其教導清晰而全面，兼具直白與細膩。尊者慈悲地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，也平等而開放的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，在數十年間，有越來越多的求道者，獲得了修行上的進展與突破。

2014年開始，中國人相繼赴泰國學習四念處禪修。而後，在眾人的誠意祈請之下，隆波帕默尊者慈悲應允，指派其弟子阿姜巴山前往中國，指導大家實修，協助決心踐行佛法來滅苦的人，早日抵達解脫自在。本冊收集了阿姜巴山於第三屆國內常州寶林寺的法談開示（2017年6月2-4日）。現在將此珍寶般的法談，分享給所有實踐滅苦之道的人。

書中若有任何欠缺精準之處，毫無疑問將歸責於我們，對此深表慚愧和歉意，也歡迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意。

感恩阿姜巴山慈悲特許本書的出版。

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，回向給一切我們的具恩者、結怨者或是保持中立者。

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

承載法的大地 020-036

可以輸，但不能使壞 037-045

從這裡啟程 046-060

今天我們就是那隻龜 061-075

毗鉢舍那的修行方法 076-099

「我」只是臨時造作的產物 100-111

法談問答 112-143

你所不了解的「四念處」 144-154

你要學外殼，還是學實質？ 155-179

承載法的大地

在座的諸位，大家好！

今天人很多，這樣比較暖和。很好！大家可以把手放下了，讓自己坐得舒服些，不需要過於認真。要非常放鬆、輕鬆地聽法，不需要努力記住老師講的所有內容，那是怎麼記也記不住的。

在某些時刻，我們會去聽；在某些時刻，我們會去想；在某些時刻，我們甚至去思考其他的事情了。這些都沒關係。法是用心來聽的，不需要努力做筆記。老師並不建議各位邊聽法邊做筆記，這樣沒有太大的意義。如今，法方面的 CD、書籍、音頻和視頻都已經結緣給大家了，所以此刻大家只要坐下來聽法，以便讓心能夠真正明白。

事實上，法並無隱秘可言。無論佛陀是否出世，法都依然如是。我們學習法，就是學習平常且普通的事物，就是學習自身的正常狀況、學習自心的正常狀態。

既然是學習平常而普通的狀態，就一定要有平常而普通的心。一顆平常、普通的心是什麼樣的呢？平常而普通的心，就是如果碰到了不喜歡的情形，它就會造作出瞋心；平常而普通的心，就是如果碰到了喜歡的事物，它就會造作出貪欲。

一般的修行人學法時，會拒絕平常與普通的狀態。他們學法、修行是爲了讓心能夠一直都處在好的狀態。心若一直處於好的狀態，那就已經不是法了。爲什麼？因爲佛陀曾開示：一切全是無常的；一切都是苦，被逼迫著一直在變化；一切都不在我們的掌控範圍內。因此，如果我們爲自己樹立的修行目標是讓心永遠處於好的狀態，那就已經違背了法。當然，這並不是特許在座各位去造惡。

法有很多層次。佛陀成正覺之後，用了 45 年的時間來教導眾生，而後才進入般涅槃。他所教導的法是深邃且寬廣的，具有許多層次。即使有機會親見佛陀，基於各自福報的不同，也並不是每個去親近與頂禮的人，佛陀都會對他們開示「無常、苦、無我」，也並不是每個人都能夠接受這樣的法。

有的人見到佛陀，佛陀教導他要懂得佈施；有的人見到佛陀，佛陀教導他持戒；有的人見到佛陀，佛陀會對他開示跟自己愛人的相處之道，跟朋友如何相處，跟自己的老師、師父如何相處，跟員工如何相處等等。法是滲透於各個層面的，佛陀會針對不同的群體與個體而給予不同的開示。

有一篇經文是關於佛陀經常對居士們所作的開示。他從最初階的行善造福開始，教導怎樣佈施、如何持戒。因爲這是基礎，

它可以讓我們此生結束之後能夠再生爲人或是出生於善道。

在座各位都是對法有興趣的人，所以應該是懂得做佈施的人。在座各位有誰從未做過佈施？佈施並不難。如果我們錢包裡有100塊人民幣，可以拿出10塊人民幣來佈施，難嗎？不難。也許有人說：「還是很難，讓我佈施5塊錢會更容易些。」這因人而異，它取決於我們每個人曾如何訓練自己的心。那些曾經常去訓練佈施的人，再佈施起來就會更容易，而久久才佈施一次的人，他們從錢包裡掏錢的時候就會覺得非常艱難。這都是每個人以往各自訓練（薰習）的結果。

佈施的利益是：讓我們衣食受用無缺，各方面的生活條件也很好。

曾經有一位僧人，他基本上不佈施，所以在最後一世時，他托鉢的結果總是空鉢。這位僧人是舍利弗尊者的弟子。有一次，舍利弗尊者特別疑惑：爲何這位弟子一直精進卻始終無法體證道與果呢？經過仔細探究，舍利弗尊者發現是由於他的食物不夠，於是尊者托鉢回來之後再把食物分給他。據經典記載，當舍利弗尊者把自己鉢內的食物倒進弟子鉢內的一瞬間，食物往往就消失了。事實上，也可能是倒到外面了。總之，最終的結果就是這位弟子沒得吃。舍利弗尊者是非常好的老師，他想方設法幫助弟子，

所以他又去托鉢，但這次他沒將托回來的食物倒進弟子鉢內，而是他托著自己的鉢，讓弟子從他鉢裡拿食物吃，這就是師父的慈悲。這位弟子吃飽以後再去修行，直至證悟阿羅漢。

這是一個從不佈施的例子，但或許他累積過其他的善行，比如累積過極多的智慧資糧，這才促使他修行不久便得以見法證果。佛陀開示說：一個人之所以能夠抵達純淨無染，是由於心具足了智慧。

我們發現，事實上，佈施是比較容易實行的，因此全世界的人都會去佈施。我們也會發現有些狗出生在富豪家裡，一生下來就有吃有穿有住，成爲一條非常富裕的狗。爲何這條狗能出生在富豪人家呢？因爲它曾經佈施過。

了解到上述出生在富豪人家的狗的例子，我們就會明白：它雖然有吃有穿有住，各方面的條件非常好，但僅僅佈施又是不夠的。或者你們覺得已經夠了？

佛陀會教導比佈施更高等的功德與善行，那就是持戒。這就開始有難度了。在座各位有沒有不知道五戒的？沒有人舉手。有誰知道？後面有些同學舉手，表示不知道五戒。

戒是一個基礎，能夠保證我們得以再生為人。對於凡夫以及居士，佛陀會教導他們去持守五戒。

第一條戒就是不有意殺害其他眾生。每個人都珍愛自己的生命，對吧？就連狗都珍愛自己的生命，對嗎？如果被打了，牠會痛。每一個眾生都極為珍愛自己的生命，不希望被傷害、不希望被殺害。正如我們珍愛自己的生命，其他眾生也同樣愛惜自己的生命。因此，佛陀開示的第一條戒就是：要有意識、有動機地不去傷害其他眾生的生命。

除了珍愛自己的生命以外，我們還會愛什麼？我們辛苦賺回來的錢，對嗎？我們的車子、房子、我們所有的財產，我們都非常珍惜。如果有人偷盜了它們，我們就會痛苦。我們愛惜自己的財產，別人也同樣愛他們的財產。我們的財產被別人偷盜之後，我們會痛苦，別人的財產被偷盜之後，他們也會痛苦。因此佛陀開示的第二條戒就是：有意識不去佔用和盜取別人的資產。什麼東西如果是不屬於我們的，我們就不要。

我們還愛什麼？自己的先生（妻子）、自己的孩子。如果誰來挖我們的「牆角」，來勾引我們的先生（老婆），我們是什麼感覺？或是我們有個女兒，別人在沒經過我們允許的情況下，把我們的女兒佔為己有、變成他的老婆，我們是什麼感覺？會快樂嗎？還

是心胸寬廣，認為自己的老婆可以成為別人的老婆？我們受不了，對嗎？因此，何時我們所愛的人被人奪走了，我們就會非常痛苦，別人也是同樣的情形。所以，佛陀開示的第三戒是不邪淫。如果別人已經有了伴侶，我們就不要將他（她）搶來變成自己的。

我們還會愛什麼？每個人都非常尊重自己，都不喜歡被人用語言來傷害和侵犯。從語言上面可以怎樣傷害他人？在座各位有沒有誰從沒受過語言的傷害？有經常在語言上面被侵犯的嗎？痛嗎？有時候比挨打更痛，有時還會痛很久、痛上很多年，有人甚至過了很多世都還記得那個滋味。我們是否經常通過語言去傷害別人？有沒有誰從未這樣做過？誰準備謊稱自己從未這樣做過？這條戒是最容易破的。

佛陀教導我們，要有意識和動機不說粗話、不說謊言，只說實話，不說讓別人吵架的話。大家曾經說過嗎，說了讓別人因此而吵架的話？在公司上班時，有的同事我們喜歡，有的同事我們不喜歡。我們希望某人喜歡我們，就對他說：某某真壞、各種不好。我們希望他喜歡我們而不喜歡別人，這樣說過嗎？很多人都做過，很多人也被別人這樣對待過。當我們這麼做的時候，我們就為別人帶來了痛苦。難道只有我們自己是喜愛快樂討厭痛苦的嗎？當然不是，既然每個人都喜愛快樂討厭痛苦，那麼就不要通過語言去傷害別人。

佛陀開示的最後一條戒是不飲酒，或者說是戒除讓人上癮的毒品、食物、酒類食品，因為它們會傷害我們的覺性和正知。每次喝酒，我們就更容易破第一條戒、第二條戒、第三條戒和第四條戒。最後一條戒是先傷害自己，讓自己的身體越來越惡化，破壞自己的覺性和正知，接下來，我們再去破其他的戒就會更容易了。

五戒是最低標準，它讓我們在此生之後能有機會再獲人身。請各位誠實地捫心自問：如果自己死了，曾經的所作所為有機會讓自己再生為人嗎，還是會低於人類？有人想了之後嚇得魂飛魄散，覺得或許來世再也無法投生為人。

我們這樣講，看似是在努力引誘各位行善，然而對於真正有「眼」、有「耳」的人，他們知道世間真有非常非常多的其他層面（道）的眾生存在。有許多眾生因為自己曾經所犯的錯誤導致現在非常艱難與困苦，急需他人幫忙和協助。他們在活著的時候自以為很厲害，什麼都不信，死後卻非常艱難，這當然也是罪有應得，是公平的。

祖師大德們修行到一定程度以後，無論去到哪裡，都會有各種各樣的鬼或其他層面的眾生來尋求幫助。（老師）到了中國，下了飛機還沒離開機場，就有其他道的眾生來尋求幫助了，有的

是因為墮胎而投生到非常艱難的界域的。如果不希望投生在艱難的界域，就要用心持戒，不會虧本的。我們每一次破戒都會傷害別人，而這最終會回過頭來傷害我們自己，我們一定會接收到自造的惡果。

因此，老師建議：如果在今生其他事情都做不來，那麼至少要持戒。這不需要花錢，卻比佈施更難。為什麼？因為壞人們也能佈施。如果你希望提升心靈的水平、未來得以保有人身，那麼至少要持戒。如果戒律都無法持守，就別想得到比戒更高的禪定與智慧了，乾脆把它們都忘了吧！

在佛陀的時代，有一位僧人出家很久卻沒有任何收穫。那些跟他一起出家的人全都證悟道與果了，只有他進步了又退步，進步了又退步，進步了又退步，最後他非常難過，決定自殺。他用刀片自刎，在臨死之前，他突然想到自己出家多年，若說什麼收穫都沒有，也不全對，因為自己很好地持戒。佛陀從未因為戒律而批評他，所有一同出家的道友也沒有在戒方面可以指責他的地方，他也無法在戒方面挑出自己的毛病。這樣想的時候，他感到非常滿意與知足，心有了快樂，於是進入禪定，心安住，抽身而出成爲知者、觀者，看到身體在死去。

僧人去世以後，其他僧眾去頂禮佛陀，向佛陀尋問這位僧人

自殺以後投生到哪個惡道了，因為自殺屬於惡業——大家一定要記住，今生無論多麼苦，都禁止自殺。作為人，苦是短暫的，可是自殺以後投生到惡道，歷時卻會非常非常久，那是不值得的。佛陀回答說：「這位僧人死後不會再出生了，因為他在臨終之前已經證悟了阿羅漢。」

這一切都是源於他極好地持戒的善果。這也許只有他可以做得得到，在座各位應該是做不到的，因為當我們想到自己的戒的時候，心應該不會滿意、知足吧，不會是昂首挺胸的狀態，所以禁止模仿他。

大家要記住，如果我們今生無論怎麼努力修行、去到哪個道場、跟誰學都沒有起色的話，那麼一定要先持戒。祖師大德們比喻說：戒是大地，其他更高階的美德和品質（包括禪定、智慧），則像是大地之上的各種樓宇。假如只是一味地關注發展覺性、禪定以及開發智慧，就像是在鬆軟的泥土之上構建高樓大廈，用不了多久，高樓大廈就會傾覆的。

八支正道有八個部分，其中幾部分是跟戒有關的。正業是第一條、第二條、第三條戒，正語是第四條戒，第五條戒是屬於正念的。在八正道裡，還有其他關於戒的部分，比如正命，也就是維持生計的方式是不會傷害其他眾生的。我們會發現八正道裡的

正命、正語、正業都是直接與戒有關的。

戒真正的關鍵處在於：有要持戒的動機。比如，百歲老人已經無法跟別人的愛人發生不正當的關係了，但你很難說他是具戒者；一個剛出生的嬰兒無法殺人也無法偷盜，你同樣很難說新生兒是具戒者。持戒真正的分水嶺在於：我們是有意識且有動機地不在身與口上面去傷害別人。

因此，在接下來的三天禪修裡，如果大家用心持戒，老師就已經覺得不虛此行了，超出的部分就屬於利潤了。我們想要獲得更多利潤嗎？想要有更多利潤，就要有原始資本，其中一個資本就是有戒。從現在開始，包括回去以後，大家試著持戒一個月、兩個月、三個月，當想到我們很好地持了一段時間戒，心就會有力量、有禪定。在40種奢摩他的修習裡，其中一種就是「戒隨念」。無論是誰，如果具足戒行，佛陀或祖師們就會讓他們常常憶念自己所持之戒。想到戒之後心滿意足，非常尊重自己，繼而就會感到快樂，就容易生起禪定。因此，那些無法修習禪定又覺得自己什麼也做不了的人，該怎麼辦？去持戒。

佛陀開示說：戒為我們帶來快樂，包括當下也包括未來；戒使我們富有，令我們擁有非常多的資產；戒會成為使我們最終抵達涅槃的基礎。因此從現在起，老師建議大家：每天早上一起床

就提醒自己要用心持戒；早餐之前再次提醒自己持戒；中飯之前、晚飯之前、睡覺之前，都提醒自己持戒。是不是很像吃藥？當我們常常提醒自己持戒之後，一旦身處容易破戒的地方，就更容易生起警惕心。

接下來，我們以更高的方式持戒。除了每日的不斷提醒，我們也開始發展覺性。無論何時，當心被煩惱習氣所掌控，如果以覺性及時地知道，那一刻煩惱習氣就會滅去。一旦煩惱習氣滅去，我們就不會被煩惱習氣誘使去在身與口上面造惡。比如，之所以會破第一條戒是因為什麼？有時是因為生氣才去打別人；有時是因為貪心生起才去偷盜；因為貪欲，才會破第三條戒；因為生氣，才會在語言上面傷害別人；因為貪心，才會說謊以從中獲利。

事實上，還有一個煩惱習氣會讓我們破戒，那就是痴，也就是各方面的不明白——無明。比如，不知道殺生屬於惡業。有人認為動物一出生就理應就是我們的食物，比如魚和雞，殺牠們不是惡業。事實上，那是惡業，因為我們不知道，就會去做，但那是惡業。無論你知道還是不知道，無論你願意接受還是不願接受，只要做了，就都是惡業。這就是由於痴、由於不知道——無明——所破的戒。因此在起步階段，持戒的方式是每日不斷地自我提醒。

接下來的訓練是提升覺性。何時有覺性，何時煩惱習氣就會

滅去。煩惱習氣一旦滅去，我們自然就不會破戒。修行越來越嫻熟的人，他們的戒是自動自發的，戒自然越來越好、越來越好。爲什麼？因爲每一次煩惱習氣生起，無論是大習氣還是小習氣，生起之後他們都能以覺性守護心，心一旦成爲善心，就不會去破戒。

持戒與佈施，讓我們在六道輪迴的時候能夠投生到較好的「界」，會比較舒服，可以出生爲人，也許既富有又健康，比這個更高的是投生爲天神。相信嗎？見過嗎？那爲什麼相信？相信也很好，佛陀應該不會騙我們，不至於引誘我們去行善。

佈施與持戒的結果會讓我們接觸到較好的外緣。「較好的外緣」是指哪些呢？眼睛會看到好的畫面，耳朵會聽到好的聲音，鼻子會聞到好氣味，舌頭會嚐到好味道，身體會接觸到好的境況，不會太熱太冷，心會演繹造作出非常快樂的情緒。可口的食物會帶來快樂嗎？動聽的聲音會帶來快樂嗎？聞到喜歡的香味，心就會非常快樂。當六根接觸到適意的六塵，心就會快樂，而之所以能夠接觸到好的外境，是因爲我們曾經佈施與持戒。

雖然吃到好吃的食物會讓人感到快樂，可是任何事物都不是單方面的，硬幣總有兩面。五欲的快樂固然存在，但其副作用也是存在的。吃到自己喜歡的食物會快樂，但是吃到不好吃的食物是什麼感覺呢？會痛苦，對嗎？還是也很快樂？聞到喜歡的氣味，

會非常快樂、非常喜歡，但是聞到臭味呢，是什麼感覺？當聽到非常動聽的音樂、別人的讚美時，會非常快樂，但是聽到噪音、聽到別人罵你時，又是什麼感覺？這就是硬幣的另一面。

源於六根與六塵接觸的快樂真的存在，但是真正聰明的人會發現，那些快樂之中也有隱患。特別是黏著於美食的人，他們吃到美味時會感到快樂，但是吃到不好吃的食物時，他們也更易生起不悅。在座各位誰是這樣的？還是一切都沒關係，進食只是爲了讓身體能夠維持下去，只是爲了讓身體健康而已？大部分人去選擇食物的時候，是美味優先還是對身體有益優先？應該是先選美味吧，如果同時也能兼顧健康就更好了。因此，源於五欲的快樂是存在，但是那些隱患也同樣存在。

所以，真正聰明的人會發現：把自己的快樂一直寄托於外在的色、聲、香、味、觸等六塵上面，這種快樂並不保險。爲什麼？因爲每個人都無法真正掌控和保證始終接觸到適意的六塵。有時會接觸到適意的，有時會接觸到不適意的。即便碰到適意的，生起了快樂，但快樂很快就會減去，然後又要再次去找。吃了好吃的食物，又要聽音樂；聽了一會兒音樂，開始厭煩，又這裡參觀參觀，那裡溜達溜達；玩了一會兒覺得無聊，又要把電話拿起來跟朋友聊天。我們需要不停地尋找快樂，而所找到的快樂只能維持非常短的時間，之後就會減去，然後又要繼續找。一個聰明的

人會知道：把自己的快樂寄托在這些上面，是不聰明的做法。因為任何事物若能給我們帶來快樂，那麼它也必會給我們帶來痛苦。在座誰有伴侶？伴侶會一直給我們帶來快樂嗎？全禪堂的人都在搖頭。這就是事實，硬幣永遠有兩面，這就是五欲的隱患。

佈施與持戒會令我們接觸到適意的外緣，但是它也具有硬幣的另一面：同時也存在隱患。

佈施與持戒會使我們投生善道，讓我們生為人甚至生為天神。成為天神好嗎？天神處在非常快樂的界域，但是他們也有痛苦。每一次有所求而未如願時，天神都會有苦。天神們也會相愛，當他們失戀時，會跟人類一樣痛苦。除此之外，人類有壽命，天神也有壽命。行善造福讓我們有機會生為天神，但當天神把曾做的功德用完，同樣也要死。當他們死了，就會再次隨著以前所做的善惡業繼續在六道輪迴，完全無法預料下一次的投生是上升還是下墮。在座各位請捫心自問：我們是否一直在行善？如果我們死了，也許會因為善業而生為天神，但由於我們並非一直都在行善，善業的果報一旦失效了，我們就又要再次承受惡業的果報。

因此，真正聰明的人不會把自己的快樂寄托在外境之上。聰明的人會知道外在的色、聲、香、味、觸並不會給人帶來真正的快樂，他們努力尋找無須依賴於外境的快樂，比如訓練禪定讓心

更加細膩、清涼與喜悅。源於禪定的快樂，其細膩程度遠超過色、聲、香、味、觸五欲帶來的快樂，而且不依賴於外物。可是禪定本身也是無常的，修習禪定是有快樂，然而一旦禪定退失，心又會再次生起對五欲的飢渴。

祖師大德們曾經分享過：修習禪定非常嫻熟且能進入二禪的人，如果某日無法再進入二禪而只能進入初禪了，他就會感到痛苦。那些更聰明的人則知道：禪定也無法真正給人帶來快樂，因為禪定總會退失，它屬於生滅法。除此之外，修習禪定至臨終時依然保有定力，是可以投生到更高的界，比如梵天界。投生到梵天界，心是非常細膩、喜悅、寧靜的。但是哪裡有生，哪裡就有滅。梵天神同樣有壽命，有一天同樣也會死，一旦禪定的果報用完，就要繼續輪迴。祖師大德們說：梵天界的梵天神們絕大部分死後都會投生惡道。為什麼？因為心曾在的界域是無比細膩、無比寧靜、無比快樂的，一旦禪定的善業結束，就會接觸到粗糙的境界，這時被長期壓抑的瞋心會豁然生起，而極強的瞋心將會帶領他們直赴惡道。因此，禪定穩妥嗎？安全嗎？

世間的其他宗教也許可以教導佈施、持戒，教導修習禪定，教導如何投生為人、投生為天神、梵天神，但是更高級的教導則僅存在於佛教。佛陀花了極為長久的時間來累積波羅蜜，學習一

切，最後自證正覺，再把所領悟的教予眾生，帶領眾生從輪迴的六道之中直接跳脫出來。

佛陀教導大家去佈施、持戒、修習禪定。一旦有了禪定與快樂，不要疏忽大意，還要懂得提升覺性與開發智慧。佛陀所教導的最重要之法是四聖諦，他教導讓一個眾生如何從永無出頭之日的輪迴裡直接跳脫出來。這樣的學問，想學嗎？還是只想成爲天神？只想成爲一條富裕的狗？中國人是非常聰明的群體，不會只滿足於小目標，這就是老師再來這裡的一個重要原因。但同時也要記住：如果什麼都做不了，先持戒也很好。

我們今天下午會進一步學習從輪迴裡跳脫出來的方法，應該怎麼做？接下來，老師有 20 分鐘的時間跟舊生互動，但在回答問題之前請允許老師先上個廁所，老師實在憋不住了，水都要從嘴巴裡流出來了。老師去上廁所，5 分鐘以後回來接受大家的提問，其他人有需要也可以去。

可以輸，但不能使壞

可以輸，但不能使壞

今天早上的法會不會太難？第一天，先要把大家的基礎鋪墊好，這樣心才可以接收更加細膩的法。

別過於認真，別打壓自己。真的好可憐啊！沒有誰喜歡被別人打壓，心也不希望被打壓。比如，我們想做個好人，想非常認真地聽法，然後就壓制自己，但這不好。

心如果沒有快樂，就不會有禪定。快樂是禪定生起的近因，所以，無論何時，如果我們想要修習禪定卻在打壓自己，那麼禪定是不會生起的。為什麼？因為每一次被打壓，心都沒有快樂，沒有快樂就不會有禪定。因此，老師在小便憋不住的時候，保持禪定的方法就是去上廁所，為什麼？因為想上廁所卻憋著的時刻是痛苦的。一旦小便完了，就會覺得：啊！很舒服。心一快樂，就會放鬆，進而有禪定。這是非常簡單易懂的道理——這就是法。

大多數人對法的定義過於複雜。其實真正的法是極簡單的，是直來直去的，沒有任何隱秘之處，無須履行特別的儀式，比如上香之類的，並非必須如此。學法，只是學習自己的身與心而已，除此之外的全是外殼。

有些人無法區分真正的法和文化之間的差異。有些人誤以為修行必須要有這種儀式或那種做法、這個不能做或那個不能碰。

那只是愚痴與迷信，他們根本無法區分法的實質與外殼。

佛陀曾以鼓來作比喻。鼓乃是皮革所做，時日一久，便會老化。老化之後怎麼辦？再用皮革來補。如此反覆修補，就會這裡有個小補丁，那裡有個小補丁。一千年過去了，這個鼓同樣還被稱為鼓，可是卻沒有任何一部分是原先的了。

佛教自佛陀時代延續至今，已經經歷了兩千多年。因此，現在的這個「鼓」已經經歷了非常多次的東補西湊，經過了各方面的裝點和修飾，或許幾乎已經看不出原來的模樣。這導致現在學法越來越難，法也顯得越發秘不可宣。

在佛陀時代，學法沒有任何儀式，佛陀碰到哪類根器的人就教導他相應的法，有時甚至就在路邊教學，同時，也沒有所謂的「大乘」「小乘」，有的僅僅是導向離苦之法。

因此，老師來到這個道場，會竭盡所能地把法的外殼剝掉，把真正的法直接向大家敞開。真正的法很容易理解，沒有任何秘密，它是直來直去、有因有果的。

水加熱到 100°C 就會沸騰，這是事實。何時有欲望，何時就有苦，這也是事實。這跟文化沒有關係，跟語言沒有關係。哪個

可以輸，但不能使壞

國家的人都是有欲望就有苦，哪個國家的人都是有持戒就會出生到善道。

好！現在問答問題。

居士 1：您好，老師！我有兩個問題。第一個問題是：我禪修大概 4 年多了，總感覺好像被卡住了。實踐到了兩年多的時候，我有兩次這樣的經歷：心完全鬆脫出來，非常快速地看見各種生滅、各種感受，當然其中還有迷失。最近這兩年多以來，我對法的理解越來越深，卻反而沒有上述現象出現，心也不再集中——現在是比以前更自然了。所以這次我想得到老師的指導，請老師看看我哪裡需要改進與修正。

阿姜巴山：你的修行基本可以，心已經契入正確的路了。你現在開發智慧的方法基本已經對了，但是你會不時地習慣性地打壓自己。比如，當下你的心就有被打壓，你看得出來嗎？

居士 1：對，我現在有些緊張、有些打壓，心是收縮的，但我在知道的同時又有一種輕安。

阿姜巴山：真正的輕安是源於開發智慧的。一旦開發智慧，心聰明起來，就會慢慢地放下執著和抓取。這種輕安是源於放下抓取的快樂。

居士 1：這種快樂有時會持續幾天，時輕時重。有時候煩惱習氣來了，它就消失了。

阿姜巴山：但是這種快樂最多不會超過七天。

居士 1：是的。

阿姜巴山：當我們開發智慧之後，心有時生起快樂，也許一小時、兩小時，有時候甚至一兩天，但無論如何都不會超過七天。快樂一旦生起，心如果有滿意，要及時地知道。若未及時知道，心就會偷偷想去呵護那個狀態。當它偷偷呵護那個狀態時，也要及時知道。我們修行並不是為了得到這樣的狀態，這個狀態只是隨贈品，它依然屬於生滅的現象，因此不要呵護它。

居士 1：好，我試著去修正。

阿姜巴山：當下的你依然有一點呵護，心會有一點重量感，感覺到了嗎？

居士 1：是的，心還在下沈，還有點緊張。

阿姜巴山：能夠看到很好，要以這種角度來看待它：它是自行在呵護的。

居士 1：是的，它在不停地變化。

阿姜巴山：剛才的心跟現在的心不同，你能感覺到嗎？

居士 1：現在更輕鬆了。

阿姜巴山：能夠看到那些境界和狀態不停地變來變去，這可以稱為基本不錯。想提醒你的是：別給自己樹立始終讓心處於非常寧靜狀態的目標。

可以輸，但不能使壞

居士1：好的，非常感謝！第二個問題是：一個十七八歲的小男孩總是看見一些畫面，就是周圍有些眾生，當然都比較偏向於……我也不太知道是什麼，他總是看見這些。我不知道應該怎麼告訴他，就只是告訴他「看見就看見，然後若無其事」，這樣引導對不對？

阿姜巴山：我不確定他所見的是不是真的，即便所見是真的，時間一久也就習慣了。

居士1：是的，他已經習慣了。因為他從小膽子小，所以我只是告訴他：看見就看見了，因為周圍的「人」是存在的，有的看得見，有的看不見，知道看見就行了。我就是這麼告訴他的。

翻譯：告訴他什麼？「就只是看到就行了」，對嗎？

居士1：對，「你看見就看見了」，就是這樣的。

阿姜巴山：無論看到哪個道的眾生，其實都是一樣的，就好比人道或畜生道的眾生，全都一樣。我們跟他們的聯絡就像我們跟其他人的聯絡一樣，沒什麼特別的。

居士1：是的，但有時他問：「媽媽，我看見他在經行，這種姿勢對嗎？」我說：「你模仿給我看。」他就模仿給我看。他從不禪修，正在上高中，他模仿給我看，問我：「他是這麼經行的，對不對？」

翻譯：誰經行？他看到自己經行還是別的眾生經行？

居士1：看見我們看不見的那個「他」在經行。

阿姜巴山：只要原則是對的，怎麼做都對，無論他是天神還是人類。事實上，經行有很多細節，你問老師對不對，因為老師沒看到，所以很難回答。老師來這裡是爲了給大家講解修行的核心原則，而不會針對某個人來論對錯，老師的側重點是在原則和核心上面。

那麼，如果大家來請教老師，問自己的修行是不是對了，老師是怎麼看的呢？首先，老師會看我們的心是否契入了中道。意思就是：沒有緊盯、沒有呵護，迷失了能夠覺知。然後看有覺性嗎？能夠開發智慧嗎？心是否安住？是否已經擁有可用於開發智慧的禪定？開發智慧之後，心是不是開始離世間越來越遠？

每個人來問的時候狀況都不同。真正衡量的標準是跟自己比，跟前面三個月、半年做對比，看看自己是不是有所提升，而不是拿這個人跟那個人比，拿那個人跟另一個人比。因為每個人的根器和秉性不同，而且每個人的特長與特點也不同。

10個人在老師面前經行，每個人走得都不一樣，也許老師會認爲這10個人都對。爲什麼？因爲有人的經行屬於奢摩他，以奢摩他的角度而言是對的；有人經行能夠不時地看到身體像物質一樣走來走去，他在開發智慧，站在這個角度也是對的。因此，正確經行的方法非常多，意思是說：針對具體的每個人所用的善巧方便是不同的，但是核心和原則，也就是這個心都是同樣正確的。

居士1：非常感謝老師，我明白了，就是不同階段有不

可以輸，但不能使壞

同的方法。非常感謝老師的指導！（對翻譯）感謝您的翻譯，謝謝。

阿姜巴山：最後一個人，因為現在已經超時了。

居士 2：老師，你好。

阿姜巴山：你好。

居士 2：首先感謝老師給我這麼好的機會。我是首次學法，我是生意人，半年前遇到了競爭對手，所以這半年來一直感覺自己很浮躁，好像迷失了方向。請老師給予指點。

阿姜巴山：老師也是生意人。我們一定要懂得區分世間的問題和法上的問題。法，是學習如何可以不苦，但是在世間，同樣需要懂得如何生活，比如，生意人就要懂得資本管理與投資。這方面的知識和法沒有任何關係，而不是說法能夠解決所有問題。比如修房子，這和法一點關係都沒有；去給人治病，也和法沒有關係。

但是一個真正有法的人，他在世間所做的事情往往比一般人做的品質更高。為什麼呢？因為他的心有禪定，看待事物能夠看得非常清晰，而且更加理性。當他面對問題時，能夠清楚區分什麼是主要問題，什麼是次要問題。真正有禪定的心、一顆聰明的心，它在面對和處理問題的時候不會夾雜個人感情。他們在做決定的時候沒有偏袒，做事情能夠非常快速地決斷，不會猶豫不決。

因為他清楚知道現在只有這種條件，最多只能如此。一旦接受，就行動，並且接受隨之而來的結果。

有沒有回答你的問題？面對競爭對手時，需要運用世間的知識，比如，要了解競爭對手的長處。要如何戰勝，需要用到世間的學問。要想超越競爭對手，靠什麼呢？靠服務，靠品質，還是靠其他什麼？這屬於世間的學問。

但是對於一個真正有法的人，當他面對生意上的競爭對手時，即便輸了，心會苦，但苦也不多。因為他透過修行已經看得足夠多了，知道一切都是隨順因緣的，不會隨順我們的欲望。一定要記住：無論通過什麼方式競爭，絕對禁止使用下三濫的手段。即便是輸，我們的內心也要自豪於沒有使用不正當的手段。

居士 2：明白了。謝謝老師，謝謝翻譯，謝謝！

阿姜巴山：好，下午再見。

從
這
裡
啟
程

頂禮各位法師！各位同修，大家好！大家昨天從外地一路趕來，現在覺得累嗎？還可以，是嗎？

老師剛了解到這兩天的日程安排，覺得過於緊湊了，所以我們商量以後決定：取消明天下午觀看隆波帕默尊者視頻的環節。吃完飯之後，大家回去睡覺，睡醒了，下午再到這裡來見面。

學習法，採用高壓與填鴨的方式是行不通的。一定要讓心有足夠的時間去消化，而且還要保證足夠的休息。

今天上午我們學習了什麼？戒。戒是關於身與口方面的。當身與口被規範到一定程度，接下來就可以進行「心」的學習了。

大家一定要牢記一條非常重要的原則：心方面的修行主要分為兩類，第一類是奢摩他的修行，第二類是毗鉢舍那的修行。這兩類都屬於心的工作，但是各自的目標不同，實修方法也不同。

修習奢摩他是為了讓心獲得寧靜與快樂、讓心變好，它的方法非常多，只要能讓不好的心好起來，怎麼做都行。

比如，散亂的心被歸為不善心，因為它沒有禪定，我們可以通過念誦讓它寧靜下來。不斷地念誦「佛陀、佛陀……」。經由

與單一的所緣在一起，煩躁不安的心就會慢慢寧靜下來。

又比如，一位還不是特別年邁的比丘看到美女走過，生起了淫欲心，就可以進行白骨觀或不淨觀，讓淫欲心慢慢平復下來，然後再去審視美女的不淨與不美，比如她的大便，或是去思維長髮在美女頭上很美，可是一旦從頭上掉到水杯裡，就不美了；美女的指甲很美，可是如果指甲從她身上掉下來，我們會把它整天揣在懷裡嗎？就是這樣不斷思維和審視我們以為美的美女，最後會慢慢看到實相：她並沒有什麼美的地方。於是，淫欲心就會漸漸淡薄下來。

或者，如果貪心重，心始終動蕩不安，佛陀就會引導這類人去憶念死亡。去設想今天是生命的最後一天，貪欲心或許就不那麼強了。又或是瞋心型的人，看到什麼都覺得不順眼、看到什麼都很生氣，佛陀就會引導這類人去做慈悲觀：以大家都是生死輪迴的苦海裡的朋友的角度去看待別人。我們喜歡快樂，討厭痛苦，別人也是這樣的。我們所恨、所不喜歡的人也是這樣的。經常這樣思維和引導自己，心裡的慈悲會漸增，容易生氣的心就會慢慢轉好。或者在非常低落和悲傷時，我們可以到類似這裡的寺廟，到觀音閣頂禮觀音菩薩，看到觀音菩薩美妙而莊嚴的面容，低迷的心就會慢慢舒坦起來。

以上所說的這些，都有一個共同特徵，就是：去做些什麼，讓不好的心變好。因此，其實修的方法是不可勝數的。

其他宗教裡同樣也有奢摩他的修行。比如，穆斯林教徒每天會進行5次禱告，禱告的時候憶念到真主，他們的心就會非常舒服和清涼。從佛教的角度來看，這是「天隨念」，也就是憶念天神。又或是基督教徒，他們每個禮拜天都會去教堂做禮拜，一起唱讚歌，歌頌天主。當他們歌頌天主時，心會變得非常清涼。從佛教的角度來看，這也是修習奢摩他。

因此，奢摩他的核心是：做些什麼，讓不好的心好起來，讓不善心變成善心。能夠修習奢摩他，心就可以不時地休息一下。一旦休息好了，心就會有力量進行進一步的修行，也可以用於處理世間事務。對於修行者來說，如果修習某個方法之後，心有了力量，那麼這是值得去做的。

有一種奢摩他的修行，僅存在於佛教之中，那就是讓一個人把心準備好，以便修習毗鉢舍那。

讓心獲得休息的奢摩他的修行方法是：帶領心輕鬆自在地跟單一的所緣在一起。我們想讓心休息的時候，就選擇一個心喜歡的所緣，然後用快樂而自在的心去輕鬆地覺知那個所緣，其中沒

有任何強迫心寧靜的成分。

選擇所緣的一個條件是：它不會鼓動我們的煩惱習氣。如果對佛教有很強的信仰，就可以選擇念誦：佛陀、佛陀；如果不喜歡念誦「佛陀」，也可以念僧；如果不喜歡念誦佛、法、僧，選擇只要不會鼓動我們的煩惱習氣的任何內容都可以。如果你喜歡吃蘋果，每次想到蘋果都有快樂，那麼就可以念誦：蘋果、蘋果。真的，不是在開玩笑。重點不在於內容必須是什麼，而在於所選的內容是心喜歡的，同時也不會鼓動煩惱習氣。

在泰國，有一次，有人拿紅毛丹去供養一位師父。有個小孩想吃，師父也知道，於是就對小孩說：「等一下給你吃，在吃之前，你要先為師父做點事。」然後師父讓他念「紅毛丹」。小孩並沒有想什麼——沒有想讓心寧靜下來，他只是不斷地念下去，越念越快樂，最後心進入了禪定。他從禪定退出後，睜眼一看，天已經黑了，一座坐了幾小時。這是真實發生的事例。

為什麼小孩修行起來很容易，而我們修行卻很難呢？因為他不貪。而我們一開始念經，就希望心快點寧靜下來，就開始打壓自己的心，覺知所緣的心並不舒服，不像那個小孩，他在念誦「紅毛丹」的時候沒有想任何東西，念誦的時候非常快樂——被覺知的所緣能讓心感到快樂，心就會有快樂。

無法修習禪定的人有沒有從中看到自己的不足？還沒來得及打坐和經行，我們就已經開始打壓心了。被打壓的心是苦悶的、沒有快樂的。假設這個（老師示範）是我們為心選擇的所緣，是心喜歡且不會鼓動煩惱習氣的所緣，去覺知所緣的心也很放鬆、很舒服，並沒有想到必須寧靜，而只是不斷覺知它。一段時間之後，心就會跑去想。這是它的天性，我們不作任何評判，只是帶領心輕鬆自在的跟單一的所緣在一起。

「因」如果是正確的，「果」就會正確。此處的「因」就是：以輕鬆自在的心去覺知讓心快樂的所緣，持續地跟所緣在一起，輕輕鬆鬆地跟所緣在一起，而且這個所緣不會鼓動我們的煩惱習氣，核心原則只有這個。

我們選擇的念誦內容不一定要跟佛教有關，然而，去念我們厭惡的人的名字可以嗎？不可以，越念瞋心越強。如果自己的先生有了外遇，可以去念那個外遇的名字嗎？不可以。但如果我們想到自己的老師，內心感到溫暖、快樂，可以念他們的名字嗎？明白其中的核心了嗎？

核心是非常簡單、非常简短的，但我們往往不太能夠做到。為什麼呢？因為我們習慣了在修行的時候去打壓自己的心。

非常多的修行人喜歡以不平常的、被打壓的、緊繃的心來修

行。習慣於在修行的時候打壓自己，這讓我們修習禪定的效果很差，而且這也是修習禪定的巨大障礙。100 人之中至少有 99 人是這樣的，為什麼？因為我們希望心能夠立即變好、立即寧靜。想讓它寧靜，怎麼辦？就去壓制它、打壓它！

要嫻熟地修習奢摩他需要花時間的。我們可以慢慢練習，有些日子心會寧靜，有些日子心不寧靜，都沒關係。日積月累便會逐漸嫻熟。嫻熟之後，只要一想到寧靜，心就會即刻寧靜下來。為什麼有人可以做到呢？是因為他就是一路這樣訓練過來的。天下沒有免費的午餐。

還有另一種奢摩他，爲了讓心準備好去開發智慧的奢摩他。這類奢摩他的修行方法非常簡單，也可以採用念誦，一旦心離開了念誦內容，就及時知道「心離開了」。

也許我們可以使用與修習寧靜型的奢摩他一樣的所緣來進行。首先，帶領心來到所緣上，一旦心跑掉了，帶領它回來；心再次跑掉，再次帶它回來——這是第一類禪定，是爲了讓心得到休息的禪定。修習第二種禪定的方法是：使用同樣的所緣，一旦心跑去想了，及時知道它跑去想了、忘記所緣了。因此，兩者使用的所緣可以是相同的。

第一種禪定與第二種禪定不同，前者不關注其他事物，只關注所緣；後者（第二種禪定）關注的不是所緣，而是心，焦點在於心忘了正在修習的所緣或迷失去想了。比如就這樣念誦，一旦心迷失去想了，我們及時知道，之後再回來念誦。那些看不到心「迷失去想」的人，可以觀察「心忘了正在修習的所緣」（這一情形）。比如念誦「佛陀、佛陀」，很快地，心就會去想其他事情，我們就及時地知道它忘了「佛陀（名號）」了，然後再開始念誦。看到「心忘記所緣」的頻率越高越好。

假如能夠修習兩種禪定，就兩種都去修習；如果無法同時修習兩種禪定，但又希望此生能夠見法證果，就至少要能夠修習第二種禪定。

在第二種禪定裡，對心而言，所緣只是一個「家」。在我們無事可做的時候，就讓心待在家裡；當有事要做了，就離開家，辦完事又再回來。家跟監獄是不同的。如果是監獄，就得努力讓心待在裡面，強迫它、不讓它到別處去。因此，在念誦的時候，一定要正確地看待所緣。

以念誦來修習第二種禪定時，如果沒有強迫也沒有打壓，心很快就會忘了所緣：一會兒去想孩子，一會兒去想工作，一會兒去想其他各種事情……我們對此不作評判，為什麼？因為心的自

然特性就是會去想。在散亂的時候，我們以為心想了很多事，但事實上，心每次只想一件事，只是它變化的速度極快。心的自然特徵就是：一次只能知道一個所緣。

假設我們念誦的內容是「紅毛丹」，在念誦「紅毛丹」的時候，其實就是心在想「紅毛丹」。心想著「紅毛丹」的時候，就沒想其他事。很快地，心就會去想朋友的事，在我們想到朋友的事的時候，就沒再想「紅毛丹」了。也許已經想了兩三件事我們才知道（心跑了），這也沒關係；知道之後，再次回來念誦「紅毛丹」。

「紅毛丹」是什麼？是家。在我們無事可做的時候，就念誦「紅毛丹」。心的自然特性是會去想——想到孩子、想到家庭、想到工作，它會自然而然地離開家，也就是離開「紅毛丹」。何時意識到（心離開）了，就再回來念誦「紅毛丹」。就這樣及時知道心跑去想別的事，心便會慢慢醒來。心之所以會醒，是由於如實看到了那些境界：心偷偷地跑去想、心在暗地裡去想。

大家知道隆波田嗎？中國人喜歡練習隆波田的動中禪。隆波田尊者曾經開示道：何時能夠及時地知道心跑去想了，何時才算是走上了修行之路。為什麼？因為從「法」的角度來看，世間人全是睡著的——從早上睜眼到晚上睡著，一直迷失在念頭的世界裡，即便醒著，也是從早想到晚，睡著了就做夢。事實上，醒時

去想和睡時做夢，它們的狀態是相同的。因此，如果心一直迷失在念頭的世界裡，即便我們是醒著的，也仍然被稱為「睡著的人」。爲什麼？因爲雖然醒著，卻整日在做夢。

如果正確地練習第二種禪定，心就會慢慢地醒來。在訓練第二種禪定時，核心原則同樣是不可以打壓心，而且也不可以守株待兔，也就是不能提前盯著、去看心何時會跑去想。

輕鬆自在地念誦一段時間，就會發現心忘了所緣；然後再次開始念誦，念一會兒之後又會發現心忘了所緣。並非必須使用念誦來修行，誰如果經行之後能夠讓心跟身體的運動在一起，就使用經行。一段時間之後，心會忘了身體的運動，它跑去幹什麼了？跑去想了。原則跟念誦是同樣的嗎？是同樣的。如果沒有選擇念誦，也沒有選擇身體的運動，去選擇觀呼吸也可以。讓心輕鬆自在地跟身體在一起，呼氣，覺知自己；吸氣，覺知自己。一段時間之後，心會忘了呼吸的身體，也就是迷失去想了、忘了禪修所緣。

當然，也可以進行念誦。比如寶林寺有觀音閣，我們可以念誦觀音菩薩的聖號，以此來供奉祂。不斷地念誦，心很快會迷失去想，我們就及時知道心迷失去想了，之後再次開始念誦。重點在於：念誦不是爲了得到什麼，修行不是爲了求得什麼，並沒有追求寧靜的意圖，念誦是爲了能夠及時地知道心。難嗎？

要試一下嗎？念什麼？「南無大慈大悲救苦救難觀世音菩薩」。首先要以原則來檢驗：這句話會鼓動煩惱習氣嗎？不會，因此可以用。在念的時候，要輕鬆自在，就像小時候上數學課，老師教我們念乘法口訣。會背誦嗎？試著背一下。感覺到了嗎？背誦的時候，心開始有了快樂。

兒時背乘法口訣的時候，我們沒有覺得自己是修行人，但是長大之後，我們就喜歡自己是不同尋常的，念誦時，一定要像老師剛才那樣做了之後才去念。也可以念誦讚頌觀音菩薩的經文，但是一定要用像兒時念誦乘法口訣時的心去念，而不是一本正經地念。我們可以試試，看看念的時候能否看到心本來的狀況，也就是心會時不時地跑去想其他事，忘了讚頌觀音菩薩經文的內容。誰如果念對了，心就會是對的，就不會覺得憋悶。如果念誦以後，心是沈重、緊繃、苦悶的，說明心是不正確的。

好，大家念吧，老師來喝茶。

夠了。一半以上的人的心是不正確的，感覺到了嗎？我們的心比平常更規矩了，與兒時念乘法口訣是不同的。大家念誦觀音菩薩的時候非常認真，一本正經，所以要換個內容，換個讓心情更舒暢的內容。

泰國有一種水果，中國人非常喜歡，是黃顏色的，認識嗎？什麼？榴槤，芒果（學員們回答）。我們究竟選擇榴槤還是芒果？誰喜歡榴槤就念「榴槤」，誰喜歡芒果就念「芒果」。可以開始了，現在的心才好些——很放鬆、很快樂，看到了嗎？

看到了嗎？心會時不時地迷失去想其他事，念著念著就無緣無故忘了「榴槤」或「芒果」。剛才有人來給老師加茶水，很多人都跑過來看，完全忘了「芒果」或「榴槤」。這說明什麼？說明我們對芒果或榴槤的喜愛還不夠。當有人來給老師加茶水的時候發生了什麼？正在念誦的心暫時忘了念誦內容，跑過來看加茶水的人——這是發生的事實，而且是正確的現象。為什麼？因為「榴槤」或「芒果」只是家而已。心有職責去看時，它就會跑去看，看完之後，我們繼續念。但是如果把「榴槤」或「芒果」當作監獄，有人來給老師加茶水時，我們爲了防止心跑去看，就會強迫與壓制它。

因此，今天每個人都有家庭作業。誰喜歡吃榴槤，就去念「榴槤」；誰喜歡吃芒果，就去念「芒果」。念誦之後，去及時地知道心，時不時地看到心迷失，忘了「芒果」或「榴槤」。這樣練習，心就會慢慢醒來。醒來的心的特徵是：輕鬆、舒服，容易變化，非常鮮活，不懶惰。而不是不斷地念，到最後變成這樣（老師演示），也不是一直念下去，心越來越僵硬和緊繃。誰如果念對了，

就會得到正確的心，心就會是輕鬆、柔軟、舒坦、敏捷、靈活的，不會懶惰。如果念錯了，心就會是沈重、憋悶、僵硬、昏沈、呆滯的。

念誦的時候，要時不時地觀察和體會：心是輕鬆自在的還是沈重憋悶的。如果發現心是憋悶的，就先停下來，出去逛一逛，看看天空、草坪，跟朋友聊聊天，然後再接著念。不需要夜以繼日地念誦，一小時念 10 分鐘或 15 分鐘。如果越念越快樂，想要念得比這個時間更長，也沒問題。

家庭作業難嗎？一定要去做，為什麼？我們到這裡來聽法，聽了就要立即去實踐，不要等到學完了才實踐，那樣太遲了。誰知道我們何時會死呢？此刻我們還活著、還有呼吸，就從此刻開始。

老師所教的這些內容稱為「心學」，這門學科是跟心有關的。這是對佛教有興趣、對修行有興趣的人一定要了解的第二門學科。第一門學科是關於戒的，也就是「戒學」；第二門學科稱為「心學」。學完了「心學」，我們會明白何謂善心、何謂不善心，什麼狀態的心可以用於休息，什麼狀態的心可以用於開發智慧，而且知道怎麼做才能得到這樣的心。善心的特徵是：輕鬆、舒坦、柔軟、敏捷、靈活，適合工作，不會刻意選擇所緣，不會打壓。不善心是沈重、憋悶、僵硬、昏沈、呆滯的。

如果只是一味地去聽和背誦這些內容，就永遠都不會有明白的一天。我們學法之後要去實踐，要去慢慢地觀察和體會，時間一久，就會知道怎麼做可以讓心獲得休息，怎麼做可以讓心準備好開發智慧。讓心休息的方法可以慢慢訓練，因為這需要花時間，而為了讓心準備好去開發智慧的訓練，所用的時間並不長，很快的。

別忘了「榴槿、榴槿」、「芒果、芒果」。不斷地念下去，如果哪天見法證果了，就專門去請一個芒果或榴槿回來，給它貼上金，供在佛堂。最重要的不是「榴槿」或「芒果」，最重要的是自己的心。如果做對了，就會得到對的心。

以上這些在經典裡稱為奢摩他的修行。「心學」的內容，一部分是關於讓心休息的，一部分是關於讓心準備好去開發智慧的。這兩部分都被歸為奢摩他的修行，它們都還未契入到開發智慧的階段，可是若沒有得到這樣的心，就無法開發智慧。

很多人一動手修行就以一顆不正確的心去開發智慧——以沈重、緊繃、昏沈、呆滯的心去觀三法印，那是永遠也無法真正照見三法印的，有的只不過是一直在思維三法印。想著一切都呈現三法印，這跟照見三法印是完全不同的。

只有照見名法與色法呈現出三法印的時候，才被稱為是在修習毗鉢舍那。若尚未修學過「心學」，尚未得到正確的心，那麼就永遠無法有開發智慧的一天，最多只是一直在思維，然後自以為明白了。

因此，今天下午的內容非常重要。如果沒有明白它，沒有獲得這份了解，就永遠無法體證道與果。原則並不難，真正的法就是這樣簡單，就只有一丁點，不需要多少儀式，它直接契入修行的實質。

大家能夠感覺到嗎？我們坐在此處已經接近兩小時，心在慢慢發生變化：越來越清涼了，散亂減少，覺知增多，有幾個人已經開始醒來了——這就是貨真價實的東西。

大家課後要用功，明天將開示與開發智慧有關的內容。要像玩兒一樣地去用功，如果認真去做，你只會得到玩具；如果玩兒一樣地去做，你將會得到貨真價實的東西。去試試吧！

今天我們就是那隻龜

阿姜巴山：好，接下來作問答。

居士 1：巴山老師好！瑞陽居士好！

我聽光盤學法已經有一年左右的了。聽了法談之後，我知道了要不忘記身、不忘記心，也不能緊盯、專注和打壓，但我習慣於打壓，越打壓就越緊盯專注。之後我慢慢改正，最近兩個月有很顯著的改善，我已經可以看到心了。我的心「說話」很快，有時來不及看它，有時它又會迷迷糊糊的。

最近有一次，我經行著去女兒家吃飯，路上遇到紅燈，我就站到樹蔭下等。綠燈亮了，心說：「快走、快走、快走！來不及了、來不及了！」這一次我看得很清楚，但不知是不是這樣去看心。

請巴山老師看看我的專注與打壓有沒有改正，改正了多少。謝謝。

阿姜巴山：不需要去改，只需要如其本來面目地去知道。現在你已經可以看到那些境界了，對嗎？心在變化的時候，你已經能夠覺知到了，所以，心已經漸漸契入了正道。繼續用功。

居士 1：好的，謝謝！

居士 2：感恩師父！我是第一次參加法會，看到有這麼

多同修，我很開心。我們家也是修習佛法的，請問老師：這個法跟漢傳佛教有何區別，又有何關聯？

阿姜巴山：事實上，北傳佛教或大乘佛教裡的經典非常多，譯成中文的南傳經典也有。經典浩如煙海，但是對於一個真正希望直接契入修行的人，他的時間是不多的——他很快就會死去，所以要選擇對修行而言必不可少的內容。

在整個大乘佛教發展的歷史長河裡，從古至今都不斷有聖者湧現，但是隨著政治變遷或其他因素的變化，大乘佛法就像老師上午開示的那個鼓，被不停地修補、不停地修補，修補到最後，它真正的實質越來越少了。（於是）對於真正想要走上實修之路的人，修行就變得非常艱難。因為在每一個地方，若要想真的找到佛教的核心和精髓，都很不容易！很多人都只是黏著於佛教的外殼。

佛陀住世時，在他的教導之下，很多人迅速證得初果、二果、三果、四果。事實上，佛陀所教的內容非常少。對於被教導者，佛陀只選擇適合那個人的、有針對性的、精簡的部分讓他去實踐。

修行並不是必須要知道整個藏經閣裡的三藏經典。藏經閣裡的經書，是佛陀用了45年的時間開示完成的。我們不用以那種（研習經典的）方式去學習，因為我們不是來研究經典的，學習並不是爲了把自己打造成一個佛教百事通。

佛法的目標唯有一個：徹底止息苦！

在研究經典時，我們一直在思維這段怎麼好、那段怎麼樣，

一直沈浸在念頭與思維裡卻不自知，心並沒有在學法。真實的狀況是：心迷失在念頭和思維裡，只有念頭的內容是關於法的，但並沒有看到實相，沒有看到自己的身與心。

真正的法不在經典裡，真正的法只存在於自己的身與心之中。

爲什麼一定要到此處來聽法？是爲了能夠了解實修的方法。一旦開始實踐了，就會見到實相。老師所教的也只是實修的方法而已，真正的法一定要自己親證，（這個）老師是教不了的。

還有什麼？

居士 2：好了，感恩師父，沒有了！

居士 3：我首次接觸這個修行方法，有些緊張。聽了師父的開解，已經明白了一些，心中的疑惑有所減少。

阿姜巴山：那很好！事實上，整個世間只有極少人能夠了解佛法。對於那些有機會聽到佛法的人，佛陀曾經這樣比喻：世間的人就像大海，海中有一隻龜，同時在海面上漂浮著一塊木頭，木頭上有個小洞，大海波濤洶湧，木頭隨之四處漂浮，一個人有機會聆聽到可以離苦的法的概率，就像是波濤洶湧的大海裡的那隻龜從海裡伸出頭剛好穿過木頭上的小洞的概率。

因此，今天你就是那隻「龜」。在此世間，沒有任何事情是偶然的，一切都是隨順因緣發生的，也許是你各方面的因緣都已具足了。

如果你首次聽法，有了信仰心，就要去實踐與實修。等到有一天，你就會收到修行的果報。慢慢地聽下去，也許這三天你就可以收穫些什麼；課程結束後，把法寶請回去繼續學習。這麼做並不是利益別人，只是讓自己獲益。就這樣慢慢地聽下去吧。

居士 3：感謝師父開示。

居士 4：頂禮巴山老師！我是第二年來聽您開示了，去年在福建聽過一次。今天早晨，我在聽帕默尊者法談時，突然感到覺知的心可以清楚看到身體是自行運作的，也可以看到心在跑來跑去：跑去想、跑去昏沈。看到身和心，還有一個覺知的心，它們是不同的。請問巴山老師，我的狀態是對的嗎？

阿姜巴山：你的修行已經有了相當程度的提升，可以開發智慧了，正確的禪定也開始增多。但要小心，因為你已經碰到過正確覺知的心了。那個真正醒來的心或稱爲「知者」的心，是由於我們及時知道心跑掉的結果，而不是因為我們刻意做了什麼產生的。

很多人在剛開始修行時沒有很多貪心，只是自然而然地在練習——迷失了，知道。接下來，當這樣的狀態頻繁生起之後，心一想到修行，就會希望能夠立即覺知。原本是應該在心迷失以後

才去知道的，結果變成了故意去營造一種覺知的狀態。它的操作方法就是：刻意把心從所緣裡拉出來，讓心呈現知者與觀者的狀態，或者把所緣推出去，讓心跟所緣分離。這樣做的結果看似與正確的覺知相同——心與所緣是分離的，然而（刻意去做時）心是不柔軟的，且有些僵硬、呆滯，既不柔軟也不靈敏。

你要觀察這一點：一想到修行時，你有沒有在把心拉起來。

居士 4：有。

阿姜巴山：要及時地知道。此刻你的心比剛才好些，看得出來嗎？

居士 4：嗯。

阿姜巴山：心要更輕鬆一些，這樣才更正確。但這並不是說你的修行錯了，而是因為你之前由於在持續地練習，心也在持續進步，這是很多開始會修行的人會碰到的第一個陷阱，稱為「假冒的知者」。

居士 4：不要刻意去制造知者，對吧？

阿姜巴山：真正的知者是無法被制造出來的。迷失了，知道，知者就會生起。刻意營造出來的知者看似是知者，但它並不具備善心的特質。如果繼續這樣修行，就會產生邪見，以為可以「做得到」，但事實是：一切都是無常的，一切都是苦，一切都無法掌控，而不是每一次想到修行，每一次知者都會生起。

修行是為了解見所有的一切都是無常的，包括知者的心。如果修行以後看到一切都是無常的、都是生滅的，唯有知者是永恒

的——這種人永遠不可能有體證道與果的那一天。

很好，進一步地用功。

居士 4：謝謝巴山老師！我還有個問題，以前我修學其他法門，體驗過一種境界：一剎那間，身、心、感受全都消失了，唯有覺知在。這是帕默尊者說的「心歸位」嗎，還是一種禪定的境界？

阿姜巴山：心若進入禪定，身體感會消失，但是覺知仍然在。如果發生的是那種狀況，心從禪定退出之後就會產生一種領悟：清楚地了解到身與心是不同的部分。那也是一種智慧，但是此刻你不在那種狀態，就隨它去吧！

居士 4：好的，謝謝巴山老師！

居士 5：老師好！我在修行過程中會覺知很多現象：覺知「受」，覺知身體移動，覺知心在想。但或許是因為我沒找到剛才說的「紅毛丹」，沒找到臨時的「家」，所以我的問題是：在迷失的時候，我不容易覺知到，我是不是必須先找一個臨時的「家」，以便迷失的時候能夠更快覺知到？

阿姜巴山：你的天性是很散亂，老師建議你以念誦作為起步。念誦內容由你自己選，選「芒果」也可以，什麼都行。不斷地練習，練習不是為了得到什麼，那樣禪定就會慢慢增長。

白天、晚上，走路、洗澡或做其他事情，都可以念誦，不是

必須打坐了才能念誦——遛馬路或去商場購物時，也可以念誦。不斷地念誦，走神了也沒關係，何時記起來，就再開始。時間一久，心力就會慢慢增長，散亂就會減少，之後心有任何動靜和變化，你就會更容易覺知到。

居士 5：好的，謝謝！

居士 6：頂禮老師！我很喜歡四念處禪法。我禪修了一年多，感到自己的生活發生了很大改變，在碰到困難或與人交往時，有時心會抽離出來，不被捲進去。

我在禪修的過程中有兩個困惑。第一：我的雜念還是很多，內容都與自己有關，我不會因為別人的事情陷進去，但是一想到自己的事就陷進去了。第二：我覺察到自己有時陷進去是由於心很急切，比如，吃飯的時候不能覺知到吃，是由於心有貪，心很急切。這是我的兩個困惑，請老師指點。

阿姜巴山：等一下。剛作過禪修報告的 90 號，你每一次想到修行，心都會往下面跑，跑到那個境界裡。你可以觀察一下是不是這樣。

聽過法就會知道，有正確禪定的心是不會跑掉的。觀照的時候，如果心往下跑，心跑到境界裡的那一刻，禪定就被徹底破壞了。為什麼？因為安住的心或具有正定的心是沒有跑掉的，而且是在沒有任何打壓的情況下不跑掉。但是心的自然天性就

是不停地跑，因此，我們有職責及時知道心的跑掉。但現在你的心並沒往外跑，而是往內跑。每一次想到修行，你的心都會往下跑。我們並沒有職責去拉住心，不讓它往下跑，我們的職責是：及時知道心跑到那個境界裡去了——這樣的心才是對的，而不是跳到境界裡。

明白了嗎？不明白也沒關係，你的心已經明白了，因為現在的心跟剛才不同。看得出來嗎？現在的心更舒服。心往下跑的那一刻，它是不舒服的。

對不起，繼續。

關於你的第一個問題，老師的回答是：每個人都是如此，我們不會因為別人的問題而覺得太苦，這很正常。

現在你的問題是什麼，知道嗎？心沒有歸位。能感覺到嗎？你的覺知大概在這裡（老師比示）。

居士 6：所以我覺得老師剛剛對 90 號的開示，其實對我也有幫助。

阿姜巴山：現在你的心離歸位越來越近了，看得出來嗎？

居士 6：有感覺。我的困惑是……

阿姜巴山：現在心又往外跑了，看得到嗎？能感覺到嗎？你的覺知又在外面了。

居士 6：我說話的時候就沒有覺知。

阿姜巴山：對。這說明什麼？說明你的心的平常狀態就是沒有安住，心一直在外面，並沒有回到自己的身心上來，因此，

你的覺知有距離感和隔離感，總之就是正定不夠。爲什麼？因爲煩惱習氣生起之後，心追著煩惱習氣去覺知，一旦煩惱習氣在外滅掉，心就被卡在那裡了。總之，你現在的問題在於禪定不夠。

要去實修，多多地覺知心的跑掉。來試試，老師來協助你看到它們的區別。你試著讓心抓住呼吸，深呼吸。好，夠了，然後正常地呼吸。感覺到了嗎？心更多地跟自己在一起了。

居士 6：謝謝老師！

阿姜巴山：等一下。112 號（居士六），心進去之後，別呵護它，不用讓它一直待在裡面。如果心想往外跑，就讓它跑；一旦它跑了，及時地知道。你的職責只是：何時心在外面，何時就以中立的心去知道心在外面。心的自然特性是生了就滅，何時以中立的心去覺知那個狀態，卡在外面的心就會滅掉，歸位的心就會重新生起——就像你現在的狀態。

居士 7：兩位老師好，我之前參加過幾次由大陸的師父指導的「安般念」禪修，今天是首次參加這個法門的禪修，根據我之前……

阿姜巴山：203 號迷失去想了！已經忘了自己。

居士 7：根據我之前的經驗：觀呼吸時，我的心感覺不到快樂，之後我也試過念誦「佛陀」，心還是不快樂。所以我修習奢摩他不是很有成效。請問老師：這是因為我練習得不夠，還是因為方法有問題？怎樣才能找到讓心快樂的所緣？

阿姜巴山：你在觀呼吸或念誦時，錯在打壓心，因此覺知所緣的心是不舒服的。

居士 7：怎樣讓心更輕鬆地覺知呢？

阿姜巴山：你現在的心就比剛才好，感覺到了嗎？

居士 7：對！有感覺。

阿姜巴山：就用這樣的心去想到身體。感覺到了嗎？現在覺知在身體上。就以這種輕鬆舒服的心去想到身體，觀照身體的呼氣與吸氣。過一會兒，心迷失去想其他事情了，及時知道，然後再次回來，輕鬆自在地觀身體呼吸。

由於你的心習慣於打壓，所以修習一段時間後它又會開始打壓，那種感覺就像是心被壓迫著，要及時地知道心已經被壓迫、被打壓了。如果你能不對它們做任何干擾，打壓的心很快會自己鬆脫開來。你要做的只是別一上來就打壓。

你錯在一開始就打壓心，自己去體會一下是不是這樣。

居士 7：好，謝謝！

阿姜巴山：今天已經有好幾個人跟老師互動了，大家會發現真正實修者和沒有實修者的問題是不同的。一個真正實修的人，他問的都是跟自己修行有關的問題。我們聽不懂是因為那不是我們的境界。那些首次來聽這樣的法的人，並不必須要聽懂別人的問題。聽別人提問時，我們的心生起疑問：那究竟是什麼？要及時知道心生起了疑問，如此一來，那個疑問就會教導我們法，也就是「生了就滅」。對我們而言，這就是實相。

居士 8：老師好！首先，我想當面向您懺悔：去年在福建的課程上，我在意念上對老師有很嚴重的冒犯，請老師原諒。

阿姜巴山：好，接受你的懺悔。

居士 8：請老師指導一下我現在的修行。

阿姜巴山：你自己感覺有進步嗎？

居士 8：有，好像蠻大的。

阿姜巴山：對！那就繼續用功。但是要小心：如果不提前知道現在的錯誤，你就會犯跟 245 號同樣的錯。你現在已經會正確地修行了，心會想：正確修行的時刻要更多，時間一久就會製造出「假冒的知者」——這樣的症狀有沒有出現過？

居士 8：好像有。

阿姜巴山：對，已經有了。

居士 8：老師，我覺得很難找到念誦的所緣，就像您剛才比喻的：今天喜歡吃榴槿，明天喜歡吃芒果，怎麼辦？可以今天念「榴槿」，明天念「芒果」嗎？

阿姜巴山：喔，你是個花心的人。

事實上，心嫻熟之後，經常換也沒問題。但在修行的初期，老師並不建議頻繁更換內容。念誦的時候會發現效果時好時壞，有些片段，心非常散亂。比如，正在念誦「芒果、芒果」，心很快就想：也許換成榴槿比較好——事實上，那是心迷失去想了。我們沒有及時知道，被這樣的念頭所騙，就換了內容。過了一會兒，又生起疑問：可能不太好吧？然後又換。這個過程其實是什麼？是心迷失去想了。

居士 8：在家裡修行的時候，我有時打坐，有時跪，有時甚至倒立。

阿姜巴山：想玩就去玩！別打壓自己。真實的你其實是非常貪玩的，規規矩矩的你是假冒的。什麼時候你是調皮的，那時你的修行就很好。放任心去調皮，只是有覺性地去覺知，如此而已。

現在你的修行不好了，因為過於規矩了。你打壓自己的程度越來越多，感覺到了嗎？現在鬆脫了一點了。你能看出它們的不同嗎？

居士 8：暫時沒有。

阿姜巴山：沒關係，也許太快了。總之，你的修行有相當程度的提升。要記住：一個真正好的修行人，需要看到實相；要想看到實相，就不能打壓自己。

居士 8：老師，我還有最後一個問題。

過年的時候，泰國有一期十日禪修課程，我很想參加。但我分不清那是欲望還是目標，就像在生活中，我們分不清想做某事是欲望還是目標。

阿姜巴山：事實上，一切行動的起步都有賴於欲望。如果沒有欲望，為什麼要參加禪修呢？它就是依靠這樣的欲望在背後驅動的。

阿難尊者曾經開示：有欲望，是爲了有一天可以根除欲望。

在開始修行時，我們希望可以好起來、可以體證道與果——這些都是欲望，這種欲望好過壞的欲望。但是何時心被欲望控制，何時就無法真正進步。我們依賴於欲望的驅使去修行，但是如果欲望過於強烈，修行的進步反而會很慢。

居士 8：謝謝老師！

阿姜巴山：應該結束了，對嗎？今天已經拖堂了，對不起。知道爲什麼嗎？因爲老師並沒有急著上廁所。

別忘了「榴槤、榴槤」，「芒果、芒果」！念誦不是爲了念

誦，而是爲了知道忘了「芒果」或「榴槿」的心。

玩兒一樣地去念，最後就會得到貨真價實的東西；如果認真去念，就只會得到玩具。

明天見！

毗鉢舍那的修行方法

頂禮各位法師！各位同修，大家好！

昨天我們學了些什麼？學習了非常重要的兩門學科。

昨天上午的內容是關於戒學的。學習戒學可以讓無戒之人變成有戒者，讓有戒之人的戒更加穩固。戒的核心在於：有意識、有動機不去造惡。戒控制的是我們的身與口。

在起步階段，如果我們處於容易被誘使破戒的環境裡，在即將破戒時，就要懂得去壓制自己的心。這只適用於心已完全被煩惱習氣掌控，下一步就要破戒的情形。接下來，我們透過覺性來持戒。人之所以會破戒，是由於心被煩惱習氣掌控了。我們來提升覺性，何時有覺性，何時煩惱習氣就會滅去。煩惱習氣一旦滅去，心就不會被煩惱習氣控制，繼而在身與口上造惡。但是由於大家的覺性還不多，有些人甚至根本沒有覺性，因此我們需要先仰賴於每天多次的提醒來持戒。

剛才講的是對昨天上午講的內容的一個總結。今天從睜眼醒來到來禪堂之前，誰做了這個家庭作業？有誰刻意提醒自己持戒了？哦，不錯，很好！聽法之後一定要去實踐。法如同藥，我們來聽法與學法，就像是生病之後來領對症的藥。我們有各種各樣的苦，也得到了相應的藥。聽法之後不去實踐，就像是已經找最

好的醫生開了藥卻不服藥，這樣的話，法是怎樣也幫不到我們的。

昨天下午教導的是「心學」。通過學習心學，我們可以得到正確的心。有一類正確的心是用於休息的，有一類正確的心則是用於開發智慧的。

禪定分兩類：第一類禪定是用於讓心獲得休息的，修習之後，心有快樂、有力量。實踐方法並不難，就是帶領心與一個讓心感到快樂的所緣輕鬆自在地、持續地在一起，不去打壓心，為心選擇一個它喜歡的、不會引發煩惱習氣的所緣。這樣的禪定，專業術語叫「止禪」，也就是心與所緣在一起的禪定。

心與身是不同的。要想讓身體健康，一定要多運動，但如果希望心有力量，就要讓它與單一的所緣在一起。心之所以散亂不已，是因為它一直在尋找快樂。心想通過看色得到快樂，但是緣於看色得到的快樂極為短暫，並且很快就會滅去，它又會再次對快樂感到飢渴，又會跑去聽聲音，希望透過聽聲音得到快樂，可是聽到聲音後，心有時有快樂，有時沒有快樂。聽不到讓自己快樂的聲音，心就會去尋找其他能讓它快樂的所緣，比如去想、去演繹，去添油加醋地想一些快樂的事，想了之後，心有時有快樂，有時沒有快樂。即便心覺得快樂，這種快樂持續的時間也非常短。因此，心就是這樣處在不停地尋找之中，一會兒跑到眼，一會兒

跑到耳，一會兒跑到鼻，一會兒跑到舌，一會兒跑到身，一會兒跑到心。

如果明白關鍵，我們就會懂得尋找讓心快樂的所緣來養它。一旦心得到讓它感到舒心、快樂的所緣，自然就不會跑到其他根門去尋找其他所緣了。就像讀書時，如果哪門學科是我們非常喜歡的，我們讀了之後就會非常快樂，在讀的時候就容易生起禪定。爲什麼？因爲讀了這門學科之後心很快樂，自然就不會去找別的東西。但是，如果是讀不喜歡的學科，我們看一下就跑去想別的了，爲什麼？因爲學了之後沒有快樂。修習禪定的核心就在這裡，就是如此簡單。

很重要的一點在於：不要去打壓覺知所緣的心，也就是說，覺知所緣的心本身要有快樂。覺知所緣的心是快樂的，爲心所選擇的所緣也是能給它帶來快樂的，當快樂與快樂碰在一起，禪定就會生起。這是修習第一種禪定的關鍵。

第二種禪定，專業術語稱爲「觀禪」。修習這種禪定是爲了訓練心變成知者、觀者，隨時準備好去修習毗鉢舍那。要讓這種禪定生起，重點在於要及時知道心的迷失，它的修習方法是：念誦或觀呼吸之後，及時知道心忘了所選擇的禪修所緣。何時能夠及時知道心忘了所選擇的禪修所緣，那一刻，稱爲「觀禪」的第

二種禪定就會生起一剎那。訓練這種禪定並不難。

事實上，還有另一種訓練心變成知者、觀者的方法，那就是進入禪定。如果真的能夠進入禪定且來到二禪，心就能夠抽身而出，變成知者、觀者。可是能夠通過這種方式來訓練的人，如今已經寥寥無幾了，因為我們現在所處的時代和社會充斥著各種資訊，它們一直在不停地擾亂我們的心。每個人都有手機，有人甚至有幾部手機，還有 ipad、電腦等各種通訊設備，它們讓我們時時刻刻都在離開自己。車開到哪裡都有廣告牌，心始終被干擾，不停地去看、去聽、去想，始終處在動蕩不安之中。因此，這個時代能夠真正進入禪定的人是極少的。許多人誤以為自己可以進入禪定，但事實並非如此，而且他們修習得也不正確。在泰國，隆波帕默尊者的弟子超過十萬人，而真正能夠修習禪定的，老師認識的只有三位，其他剩下的人，有的頂多只能修一丁點兒，根本沒有來到真正的禪定。

我們絕大部分人，甚至幾乎是全部人，能夠選擇的是以第二種方式來訓練得到知者、觀者——修習任何一種禪法，來及時知道心的迷失。緣於及時知道心迷失所產生的禪定，其生起的時間非常短，僅僅只有一剎那，之後心便再次迷失。但是千萬不要輕視這短暫的一剎那的禪定，真正生起道與果的時候，所需要的也只是一剎那的心。

即便是在佛陀住世的時代，超過一半以上的阿羅漢也都是通過這種剎那定證悟的。在證悟道與果之前，他們無法進入禪定，而證悟道與果之後，就會修習禪定了。初果聖者至少會得到初禪作為附產品，因為在證悟道與果的時候，心並不是處在大家現在所處的世間。道與果只生起於禪心。因此，證悟時一定會至少生起初禪。證悟道與果之後，禪定的修習就變得更簡單了。

在起步階段，禪定的訓練是透過「迷失了知道、迷失了知道」來進行的，這種禪定可以陪伴我們一直走到修行的終點。

在開發智慧之前，除了具備觀者的心之外，還需要具備另一個工具，那就是覺性。覺性的意思是能夠記得、能夠憶起。能夠記得什麼呢？能夠記得身的狀態，能夠記得心的狀態。

四念處裡的覺性與世間所言的覺性不同。過馬路的時候不會被車撞到，寫字的時候不會寫錯別字，這些都是世間的覺性。佛教四念處裡的覺性是指「記得」——記得當下的身是如何的、當下的心是如何的。

如果你經常看法談視頻，能不能記得隆波帕默尊者的樣子？能夠記得嗎？為什麼能夠記得？因為常常看見。無論什麼事物，如果不經常見到，就記不得。在公司裡，那些座位離我們特別近

的同事，即使我們不刻意去記也會記得。當這樣的同事從遠處走來，哪怕根本看不清他的臉，只看到人影在那裡走動，我們也會知道他過來了。因為常常看見，所以才會記得。很久才見一次的人，有時甚至跟我們面對面坐著，我們也記不起他是誰，很久才見一次面是記不住的。

在起步階段，我們要把自己從一個沒有覺性的人訓練成一個有覺性的人。原則非常簡單：當心造作出任何感覺，有時候是好、有時候是壞、有時候是苦、有時候是樂，我們訓練去覺知它們。在座各位有不認識生氣的嗎？生氣是什麼樣子的？能夠解釋嗎？說不清楚，可是我們知道它是生氣。生氣與自卑一樣嗎？不一樣。自卑與害怕也不一樣，害怕與厭倦也不同，它們各有各的特徵，這些特徵讓我們知道這是厭倦、那是生氣、另一個是自卑。

大家從現在開始就這樣去做：每一次心裡生起了什麼感覺，就去覺知。這稱為「緊隨著去知道」。緊隨著知道的意思是：讓感覺先生起，而後才去感覺，不要提前去守候或守株待兔式地等著看接下來會生起什麼感覺。我們的心是平常普通人的心，吃到可口的食物，心裡感到快樂之後，才去感覺，而不是一看到食物就想要成為修行人，然後便去守著看接下來有什麼感覺生起。

我們的感覺從早到晚一直在變化。清晨一睜眼，想到今天是

星期一，我們是什麼心情？想到要去上班，就已經覺得厭煩了。如果是星期天，心情又是怎樣的？與星期一的心情一樣嗎？不同，對吧？想到每一位朋友，我們的感覺相同嗎？一想到有些人，我們就很快樂，而想到另一個人，感覺是怎樣的？唉！最好永遠不再見面。

我們的感覺一直在變化。發生什麼之後會變化？心接觸所緣之後才會變化。眼睛看到畫面之後，感覺才會生起；耳朵聽到聲音之後，感覺才會生起；鼻子聞到氣味之後，感覺才會生起；舌頭嚐到味道之後，感覺才會生起；身體接觸物體之後，感覺才會生起；心去想、去演繹造作各種各樣的事情之後，感覺才會生起。一整天，我們的六根與六塵都在不停地接觸，因此我們的感覺也在不停地變化。我們只需要提醒自己：當感覺有任何變化時，去覺知它們。覺知的時候要是自然、平常、普通的。

禪堂的溫度如何？冷，熱？還是很舒服？每個人的感覺都不同，對嗎？要知道禪堂的溫度如何，一定要做什麼嗎？那只是一種感覺而已。要知道禪堂的氣溫如何，一定要這麼做嗎？只是感覺就能知道了，對嗎？因此，如果做得比這個更多，就已經不對了。比如，大家在禪堂裡，能夠感到周圍有人坐著。禪堂裡的人很多，我們能感覺得到，那只是一種很平常的感覺。但是如果看清楚某個人，就一定要轉過頭去看。當轉頭去看，希望看得更清楚些

的時候，那就已經是緊盯而不是感覺了。

當覺知正確時，心是沒有做什麼的，是平常而普通的，但是想要一開始就擁有這樣的心，那是做不到的。剛開始修行時，我們的覺知都會夾雜著刻意的成分，因為我們還處在訓練階段。如果太刻意，緊盯的成分就會太多，過於緊盯專注，心就會沈重，這時就要及時知道心過於緊盯了。

在訓練的階段，有時我們會覺得覺知是正確的，有時會覺得覺知的力道太大了。隨著不斷的修行，心最後就能記得各種各樣的境界和狀態。比如，容易生氣的人每次生氣都去覺知。某次，這樣的人正在和客戶洽談業務，客戶說了些什麼，他生氣了，在沒有任何刻意的情況下，他知道生氣生起了。我們訓練就是為了能夠生起這種覺性：在沒有任何刻意的情況下，自動自發生起的覺性。這種自動自發的覺性生起的原因是：頻繁訓練直至心能夠牢記那些境界和狀態。當自動自發的覺性生起時，心就會醒過來。

在訓練的起步階段，可以不用觀照很多現象。容易生氣的人只需要觀察心生氣與心沒有生氣，只選擇觀照這一對現象就可以一整天訓練了，因為一整天有的只是生氣的心與不生氣的心。貪心重的人，看到什麼都想得到，就只需要訓練去觀照心有貪與心

無貪。整天想個不停的人，只需要去覺知心散亂與心萎靡不振，散亂與萎靡不振是一對現象。心散亂的時候非常消耗能量，因為心不停地在跑，跑累了之後就昏昏沈沈的。因此，要及時知道心散亂與心萎靡不振。還有一對現象，觀照的難度稍大，那就是心有痴與心無痴。痴是很難描述的境界，心有痴的時候，看什麼都是模模糊糊的、看不清。尊者們教導用觀禪的方法來觀痴：修行某種禪法，然後及時知道心忘了禪修所緣，當迷失的那一刻，心是有痴的、是迷迷糊糊的。如果誰聽了這些之後覺得發懵，就要知道心在發懵，就只是這樣而已，不用想太多。

已經講法一小時了，但並不是說這一小時所講的法是適合每個人的，而是有些句子適合這個人，有些句子適合那個人。隆波帕默尊者曾經比喻：尊者每次講法就像是把滿滿一籬筐黃金往下撒，每個人帶回家的黃金只有一丁點兒，其他黃金則是別人的。因此，如果不理解某些句子，就隨它去，至少我們能夠明白生氣的心與不生氣的心，能夠明白感覺是由於六根與六塵接觸才生起的，而且感覺一直在不停地變化。我們的職責只是緊隨著去知道，直到最終心能夠記得那種境界或狀態，然後在毫無刻意的情況下，感覺生起後，覺性自動自發地生起。

心裡的感覺除了貪、瞋、痴，還有什麼？還有快樂與痛苦。觀這一對現象也可以。一會兒是苦，一會兒是樂，一會兒又不苦

不樂，只觀察這些現象，同樣可以觀一整天。適合觀察什麼取決於每個人的特長。如果擅長感覺自己的苦、樂與不苦不樂，這就足夠了。爲什麼？因爲我們整天不是苦就是樂，不是苦、樂就是不苦不樂，這樣也就可以訓練一整天了。

如果不擅長覺知心，也可以覺知身。比如，身體呼氣，覺知；身體吸氣，覺知，也就是在每個呼吸之間都有覺性。只是訓練觀這一對現象，也可以整天訓練覺性。爲什麼？因爲身體整天都在呼氣與吸氣。如果不擅長觀身體呼氣與吸氣，也可以選擇觀身體變換姿勢。身體站，覺知；身體坐，覺知；身體躺，覺知；身體走，覺知。這樣訓練也可以一整天有覺性，爲什麼？因爲身體一整天都在行住坐臥。如果不擅長覺知身體行住坐臥，想要覺知得更細也可以。身體動，覺知；身體停，覺知，這樣也可以一整天有覺性，因爲身體整天不是動就是停。

可以用於訓練的內容非常多，大家要根據自身的特點去選擇。只需要選擇一丁點，比如，覺知心裡的苦、樂、不苦不樂，其他的可以先忘了，或是覺知生氣與不生氣，其他的先忘掉。等到訓練一段時間之後，真正的、自動自發的覺性就會生起。一旦真正的、自動自發的覺性生起，心就會更容易記得其他境界和狀態。我們最開始只選擇了一丁點兒，但隨著深入修習，覺知的範圍和能夠記住的境界就會自動放大和增多。時間一久，各種感覺生起之後，

心覺知的頻率就會更高。

覺性執行的職責是什麼呢？覺性是能夠記得、能夠憶起，能夠記得當下身體的狀態，能夠記得當下心的狀態。

講到這裡，有人不明白嗎？誰能夠明白？哦，謝謝你們。

事實上，法是不難的。很多人之所以覺得難，是因為從未聽過。事實上，所有的一切彼此都是因果關係。如果播種的因是正確的，結果就自然是正確的。比如，我們不斷地訓練緊隨著去覺知那些境界和狀態，隨著時間的推移，心能夠記得那些境界和狀態之後，覺性自然會生起，因為我們播種的是導致覺性生起的因，因是正確的，正確的結果自然會呈現。

一旦通過訓練擁有了自動自發的覺性，也得到了作為知者、觀者的正確禪定，這就為修習毗鉢舍那準備好了兩個必不可少的工具。修習毗鉢舍那的核心原則是：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

剛才已經講了覺性，覺性的職責是覺知身與覺知心。照見實相的意思是：身體是如何的，就那樣去知道它；心是如何的，就那樣去知道它。

觀名法或觀各種感覺，有三項原則。第一個原則是：觀照之前，別提前去守候；第二個原則是：觀的過程之中，別跳進去觀，別緊盯；第三個原則是：覺知到所緣之後，不去干擾、不去對治，也就是就只是去覺知，如其本來面目地去覺知，它是怎樣的都可以，好可以，壞也可以，可以厭倦、可以討厭、可以生氣、可以有貪欲，但是禁止破戒。一個修行人無須打壓自己的感覺，只是要通過戒來規範自己的身與口。

從現在開始，別打壓心裡的任何感覺。並不必須一直要造作好的、善的，什麼狀態都行。當放任各種各樣的感覺真實而自然地呈現時，我們會學到一個事實：各種境界與狀態都呈現三法印。所有的感覺，無論好壞、善或不善、苦樂、光明或黑暗，全都在教導我們三法印。三法印是什麼？大家已經看了非常多的DVD了，三法印是什麼？「無常」是什麼？生了就滅，有了之後沒了，沒有之後又有了，變來變去，一會兒有，一會兒沒有。「苦」是什麼？是失戀嗎？苦的法印不是指痛苦，痛苦只是苦受。此處的苦是指被逼迫著變化，無法保持長久。「無我」是什麼意思？它自行在工作，無法指揮也無法掌控。

當放任那些境界與狀態真實而自然地呈現時，我們就會學習到這些。比如，生氣臨時生起之後就會滅去，傷心臨時生起之後就會滅去，或是從無法掌控的角度去看。每個人都試試，讓心做

出最痛苦的狀態。怎麼一點也不痛苦呢？讓自己非常自卑，做得到嗎？心是不會聽從我們的指令的。我們就是需要看到這樣的狀況：所有的境界並非真的可以被掌控。有時候不想生氣，可還是生氣；看到朋友取得好成績，應該真心隨喜卻怎麼也隨喜不起來，有的只是嫉妒。這就是事實：心無法被掌控，它是隨順因緣的。修行人就應該讓這些感覺、境界與狀態真實而自然地呈現，然後透過它們學到三法印。

通過觀心去照見苦法印是比較難的。一個真正的修行人會知道：心被逼迫著變化的苦法印，自己並沒有看到，或是生氣被逼迫著變化，也沒有看到。有的只是什麼？一旦有覺性，煩惱習氣就會滅去。因此，在觀名法時，能夠比較清楚地看到無常與無我——生了就滅、無法掌控。苦的法印是看不了的，也是很難看到的。

如果不擅長觀心，就觀身。觀身最明顯的是苦法印與無我法印。苦法印，也就是身被逼迫著變化，這個很容易看到。比如，我們坐著的時候，一會兒左邊歪一下，一會兒右邊扭一下，一會兒撓一撓這裡，一會兒抓一抓那裡，不停地在變。為什麼要變，為什麼要動？因為酸，因為被苦受逼迫著一定要換姿勢。好，試著不換姿勢！已經開始有一點緊了，對嗎？身體始終被苦逼迫著變化。吸氣，吸到極點時，就會被苦逼迫著一定要呼氣。試著只是吸氣，看看會發生什麼？吸到最後就開始苦了，要通過呼氣來

緩解。呼氣很舒服，可是呼到最後又開始苦了，必須再次吸氣。我們之所以一直不停地變換姿勢，是爲了逃避苦。如果某日身體被苦逼迫到已經無法換姿勢了，就會被苦逼迫著死亡，對嗎？試著讓血液不循環看看。苦一直在逼迫我們不停地變換姿勢。一般人也是這樣在換姿勢，但他不知道，因爲他沒有覺性，也從未聽說過身體一直被苦逼迫著在變化。

聽到這些，也許有人會說這是很正常、很平常、本來就存在的事實啊！可是，在佛陀悟道成佛之前，這樣的法也存在，但沒有任何人知道。因爲事實本就是如此：我們之所以變換姿勢，是爲了解除痛苦，所以佛陀才會開示道：變換姿勢所執行的職責是蒙蔽痛苦。一個真正的修行人發展覺性以後就會照見事實：身體一直在被苦逼迫著不停地變換姿勢。

觀身的三法印還有一個更容易的角度，那就是無我法印。大家給自己的身體下個指令，禁止它飢餓，可以做到嗎？命令它不可以餓、不可以冷、不可以熱。命令身體每天清早去排大便都做不到，對吧？有時候便秘，爲了排便，幾乎苦到死。這就是事實：你無法對身體下任何指令。

爲什麼身體的無常法印很難看到？因爲如果身體坐著，要想看到它的生滅是很難的。在看三法印的時候，擅長哪個角度，就

從那個角度去看。每個人擅長的角度是不同的，有人擅長去看無常法印，有人擅長看無我法印。也許有人擅長看苦法印，但是老師在這方面並不擅長。只需要去看自己擅長的一個就夠了。祖師大德們曾經有一個比喻：三法印就好比三塊石頭，這三塊石頭上架了一口鍋，明白了三法印中的任何一個法印，就像是把鍋下面的三塊石頭中的任何一塊抽掉，抽掉任何一塊石頭，鍋都會坍塌下來。要讓鍋坍塌下來，並不必須把三塊石頭一起拿掉。

每個人的根器和秉性不一樣，因此老師在這裡講的是什麼都行，哪種方式都可以。觀身可以，觀心也行，觀感受也可以，這取決於每個人的根器和秉性；觀無常可以，觀苦可以，觀無我也可以，這也取決於每個人的根器和秉性。學習修行的時候，如果是幾十人或幾百人一起學習，就要這樣學習：去學習原則，然後再自己去體會。有這麼多人，如果要指導每個人具體應該觀心還是應該觀無常法印，一個老師是完成不了的。

隆波帕默尊者的開示與教導是以修行的核心原則作為關鍵和重點的。聽完尊者的開示，弟子們就根據自己的根器與特點分頭去用功，擅長觀身就觀身，擅長觀受就觀受，擅長觀心就觀心。

觀身與觀心之間有一點區別。觀心的時候，是放任各種感覺生起之後才去觀，觀身觀的則是當下。為什麼呢？因為身體的生

滅速度比較慢。因此，觀身體動是直觀當下，或者觀身體坐著，當下這一刻我們就是在坐著，就去觀這一刻身體坐著。觀心的當下與觀身的當下是有一丁點區別的。心生滅的速度非常快，要讓它生起之後才去感覺，而身體的生滅速度比較慢，可以直接觀當下。當下身體呼氣，當下身體吸氣，當下身體行、住、坐、臥，去覺知當下這一刻；當下身體動，當下身體停，去覺知當下這一刻。

有覺性，去照見實相，也就是照見三法印，如果心沒有安住，就無法照見三法印。要想開發智慧，一定要先具備覺性以及安住的心。有覺性，覺知身、覺知心，照見它們的實相，這個已經講過了，安住的心也已經講過了。還剩下最後一個詞，也就是「中立的心」。

在觀身、觀心的起步階段，心是沒有保持中立的。一般情況下，對於一個修行人而言，一旦善法生起，心就有快樂，就會喜歡；一旦不善法生起，心就會不喜歡。覺知到境界與狀態之後，心有滿意或不滿意，要有覺性及時去知道。當有覺性及時地知道滿意與不滿意，滿意與不滿意就會滅去，一旦滿意與不滿意滅去，心就會保持中立一剎那，然後很快看到別的境界與狀態，心又會再次滿意或不滿意。這時就要把焦點更多地放在心看到境界之後生起的滿意與不滿意上，要有覺性地覺知到它們。

隨著修行的深入，我們會越來越多地看到一切都呈現三法印，一切都生了就滅，一切都不受我們掌控，然後心才會慢慢聰明起來，就會越來越多地保持中立。快樂生起時，心能夠保持中立；痛苦生起時，心也能保持中立；善法生起時，心能夠保持中立；不善法生起時，心依然能保持中立。為什麼心能夠保持中立？因為看到的事實與實相足夠多了，看到一切都生了就滅，無法掌控，不會隨順我們的心意。

因此，中立有兩個重要的階段。第一個階段是因為覺性而保持中立。當心滿意的時候及時知道，滿意就會滅去；當心不滿意的時候及時知道，不滿意就會滅去。這樣的中立稱為「因覺性而保持中立」。接下來，隨著修行的深入，心變得越來越聰明，它會自動因為智慧而保持中立。因此，這種中立的狀態是無法刻意制造出來的，以覺性保持中立的狀態也無法制造出來。

如果無法記住滿意與不滿意的境界與狀態，心生起了滿意與不滿意時，就根本不會知道。因此，對於修行人來說，第一項職責就是要去及時知道呈現的境界與狀態，第二項職責是要及時知道心覺知到境界與狀態之後背後的小動作，也就是滿意或不滿意。心滿意或不滿意，要及時地知道；心喜歡或不喜歡，要及時地知道。如果沒有及時知道，一旦生起好的境界，心就會偷偷去呵護那個境界，持久地呵護它；一旦生起的境界與狀態是心不喜歡的，

如果沒有及時知道心不喜歡，心就會偷偷地想在最快的時間內消滅它，也就是進去干擾那些境界。那些心喜歡的境界與狀態本來是生了就滅的，可是我們卻偷偷地想讓它天長地久；那些我們不喜歡的境界與狀態本來也是要隨順因緣滅去的，我們卻因為自己的欲望而去強行消滅它。干擾身心的實相就無法看到實相。要想真實地了解某一事物，就一定要放任那個對象自然、真實地呈現它的本來面目。如果干擾它，禁止它這樣或想要它那樣，就無法看到實相。

隨著修行的深入，修行人就會有次第地變得聰明起來，心就會越來越多地對各種境界與狀態保持中立。到最後，一個凡夫所能抵達的最高智慧，在經典裡稱為「行捨智」，也就是心能夠對所有的造作保持中立。痛苦生起，心能夠保持中立，沒什麼感覺；厭倦生起，心也能保持中立；快樂生起，心依然中立；心光明起來，心也保持中立；心漆黑一片，心依然保持中立；心非常細膩，心保持中立；心粗糙起來，心依然保持中立。這是因為智慧而保持的中立。

因智慧而保持的中立是臨時生起的，有人只生起一天，有人也許生起七天，有人也許生起好幾天。如果因緣福報具足，持戒足夠，開發智慧到足夠程度，當道與果的因緣具足時，那一刻就會生起道與果；如果福報波羅蜜不具足，行捨智就會退失，心又

會無法保持中立，那就繼續去用功，直到心再次來到行捨智。

我們無法讓道與果生起，它們是自行生起的。我們來學習戒學、心學與慧學，而後開始用功，當一切成熟時，道與果會自行生起。祖師大德們開示道：道與果非常簡單。爲什麼？因爲你做不了，它是自己做的，它是自行生起的。我們能做什麼？發展覺性、持戒、修習禪定、開發智慧，時間到了，一切自然水到渠成。簡單嗎？

昨天聽明白了，今天也聽明白了，如果真去實踐，不久就會證悟道與果。不難的！如果真的難，就沒人能夠證得了，但它同樣也難，爲什麼？因爲這樣的法與世間的潮流是背道而馳的。世間教導我們一定要擁有越來越多的東西，然而法卻引導我們逐漸放下，這樣的法與我們在生死輪迴中累積的習慣完全背道而馳。佛陀教導我們要少欲、要知足，但是世間教導我們一定要擁有很多。

爲了有一天能夠悟道成佛，引領眾生徹底從苦海裡跳脫出來，佛陀用了非常長的時間累積波羅蜜，可是在他悟道成佛之後，有一個片刻他覺得很沮喪，覺得這個法太難了，不想教了。祖師大德們也開示說：非常多的聖者真正走到終點時，也生起這種感覺，覺得太難了，怎麼會走到這一步呢！但是，他們每個人都有同樣

的感覺：並不是只有自己才是最棒的。要想真的來到這一點，每個人的路都是坎坎坷坷、千辛萬苦的。佛陀想：既然自己能通過，別人應該也能通過。他依靠的修行原則就是老師所教導的，也是在座各位所學的，毫無秘密可言。

沒有誰一出生就是獨一無二、舉世無雙的，因此，大家要去用功，不難的。在隆波帕默尊者見法的弟子中，有家庭主婦，有醫生，有從事各種職業的人，有男眾，也有女眾，而且有各個年齡段的人。如果法真的很難，那些人就不可能取得這樣的成果。

對於那些從沒聽過的人而言，法是非常難的。如果已經聽聞了正確的法、敞開的法、直截了當的法，真正去實修的時候是不難的。一個修行人只需要做到兩點：第一，一定要修對；第二，修的量一定要足夠。我們只有這兩項職責而已。

在這條路上，我們不可能一直是正確的，而是一會兒對、一會兒錯，但是絕大部分時候是錯。錯了之後，我們就從錯誤中學習，對的部分便會越來越多。因此，大家一定要牢記一項原則：千萬別努力去做對，而是去學習那些錯誤的。比如，緊盯與呵護是錯的，要及時地知道。努力呵護好的狀態，要及時地知道；心對各種境界與狀態沒有保持中立，要及時地知道——就是這樣不斷去及時

知道自己所犯的錯誤。

佛陀悟道成佛以後初次講法，並未開示怎麼做才對，而是開示不值得去犯的兩個錯誤，打壓、改造、呵護，這是第一個錯誤；第二個錯誤是放任心隨順煩惱習氣，一直迷失於眼、耳、鼻、舌、身、心，無法覺知自己。只要沒犯這兩個錯誤就對了。佛陀初次講法，並未說如果想做對一定就要怎麼做之類的話。爲什麼？因爲做不到。我們一定要從自己已經擁有的事物當中去學習，我們所擁有的就是我們正在做錯的。從錯誤之中慢慢學習，就會越來越正確。

以上所講的原則，可以從起點一直用到終點。初果聖者是用這個原則，二果聖者還是用這個原則。這個原則是基礎，而且在整個修行過程中都可以運用。在實修的過程中，每個人對它的領悟會慢慢自行增長。

老師爲大家分享的法看似簡單，但是若要消化與吸收，也是需要花時間的。比如，我們已經知道了不可以做這個、不可以做那個，但是真的動手修行時，我們就會這個錯也犯、那個錯也犯。爲什麼？因爲真正修行的是心，而不是頭腦，記住核心原則的只是頭腦。因此，即便大家可以滔滔不絕、一字不漏地將核心原則講出來，真正的明眼人還是一看就知道誰對核心原則掌握得很牢

固，誰根本還沒沾到邊。

這裡曾經去泰國參加過禪修的老學員也應該不少，可是很難說究竟誰是舊生、誰是新生。會不會修行並不取決於誰先開始。因此，即便是今天才開始修行的新人，也不要灰心與沮喪，法是不難的。那些已經學過很多、聽過很多的人，也別自我炫耀，自以為很了不起，以為已經明白了、知道了、聽過了。如果真的很棒，就應該已經證悟道與果了。因此，我們不可以疏忽大意。覺性、禪定、智慧全都是會退失的，全都是在生滅的，只有體證道與果以後，才有真正的靠山，才會獲得真正的皈依處。

已經全部教完了。剩下今天下午與明天，還教什麼呢？這麼快結束教導，說明這裡一部分人的心靈品質非常高。每次來這裡教法，作為一個教法的老師是無法提前備課的，因為根本備不了。真正弘傳法時，法是剛好與聽眾的心靈水平相匹配。通過背誦、通過提前準備的法，聽起來是沒有任何生命力的。

今天的講法是第三回合，老師能夠開示到行捨智，說明在座部分人的心靈品質已經來到了相當的程度，已經有相當程度的原始資本，要繼續去增加自己的資產。接下來透過吃飯來增加資產，吃飯是為了有體力修行，而不是吃完飯之後才修行。吃飯的時間就是修行時間，看到食物，心不喜歡，要知道心不喜歡。哪裡有

身與心，哪裡就是修行之處，而不是只能在這個禪堂才能修行，
在別的地方就修不了。

好了，去吧，去增加自己的資產。

「我」只是臨時造作的產物

頂禮各位法師！各位同修，大家好！

今天中午睡午覺了嗎？很好，這樣才會精神飽滿。大家已經聽老師講了三個回合的法了，也看了隆波帕默尊者的 DVD，誰覺得自己還不明白？

不用合掌，可以把手放下，否則手會酸。合掌時間長了，手就會發酸，手酸了之後，心就會苦悶，心一旦苦悶，就沒有禪定。修行是心的事情，而不是身體的事情。

讓老師檢查一下。感覺到了嗎？心變硬了，隨時準備著去戰鬥。什麼樣的狀態都可以，只是要如其本來面目地知道。

我們試試坐著去觀身體呼吸。我們已經坐著了，為什麼一定要先這樣（調整坐姿）之後才覺知呢？好，重來。先把手放下，左轉一下、右轉一下，把頭抬起來。這樣心會放鬆些，感覺到了嗎？無須對心做什麼，去想到身體。感覺到了嗎？對身體的感覺生起了。感覺到了嗎？對身體的感覺生起的時間不會太長，很快它就會消失。

對身體的覺知只會清晰一剎那，很快它就會變模糊，變模糊的時候發生了什麼？心迷失去想了，對身體的覺知消失了；有時

是迷失來看老師，有時是迷失去聽。心每次只能覺知一個所緣，我們沒有職責強迫心一直跟身體在一起。如果強迫心始終跟身體在一起，就演變成了緊盯，那樣就太緊了，已經契入到打壓自己的極端了。但如果徹底迷失且迷失了很久，那又太鬆了。

我們會發現錯誤只有兩類：太緊和太鬆。如果一直都在迷失，那是不正確的。如果一直都是覺知的，也不對。爲什麼？因爲如果努力讓心一直有覺知，我們所能做的不外乎緊盯，而我們需要的其實僅僅只是去覺知、去感覺。

覺知的心也是生滅的，它覺知一剎那就會滅去，然後很快又迷失去想。如果常常地、反覆地訓練，最後我們就能記得心迷失去想的狀態。一旦心迷失去想了，我們很快就會意識到，然後心就會醒過來覺知一剎那，很快又會再次迷失，我們會再次發現心又忘了身體了。什麼時候知道，就那個時候知道，並非必須要很快就知道。一旦知道自己迷失了，怎麼辦？再次想到自己的身體。一旦想到身體，身體感就會清楚地呈現，但是「清楚」只生起一剎那，很快心又會迷失。

爲什麼在迷失時，我們偶爾還是可以感覺到身體呢？有時候，我們會覺得自己仍在覺知身體，其實那是源於想蘊，也就是記憶。

當下這一刻，大部分人開始緊盯了，緊繃感增多了。感覺到嗎？心更加緊繃與沈重。只需要及時知道當下這一刻心更緊繃了、打壓力度更強了。當下這一刻打壓的力度開始減輕了，心開始輕鬆一些。打壓一旦減輕，心就開始動蕩。在心動蕩的時候如果不去干擾它，我們就會發現它一會兒這樣、一會兒那樣，一會兒又迷失去想，一段時間後心又開始緊盯。我們的職責就是去及時知道心過於緊盯了、心又開始打壓了。

剛才全禪堂的人都迷失來聽了。當迷失來聽時，對身體的覺知就會消失片刻。當下這一刻我們的覺知開始多了一丁點兒，絕大部分人回來緊抓身體的程度增加了，要及時知道當下這一刻心在抓住身體。一旦及時知道心在抓住身體，心就慢慢放鬆，又開始輕鬆了些，我們要及時知道心開始鬆脫出來了。又再次迷失去想了。一旦聽到老師說迷失去想了，我們害怕迷失去想，就開始打壓，心又開始緊繃了。

老師剛才講的這些，有沒有教導大家怎麼做？並沒有讓我們做什麼，而是讓我們如其本來面目地去知道，也就是說，心是什麼樣的都可以，只是要及時知道它背後的小動作。如果不去打壓心，我們就會發現它不時地在散亂，一會兒迷失去想了，一會兒又迷失去想了。心迷失去想的時候，對身體的覺知就不清楚，對身體的覺知會消失——這才是真正生起覺知。

有幾個人太認真了，過於認真就會憋悶。緊盯並不是覺知，在緊盯、專注、努力覺知時，那一刻的覺知不是真正的覺知。

好，暫時停下。放鬆，不要太認真。如果認真去做，你只會得到玩具。知道會得到什麼玩具嗎？如果特別緊盯，有時會生起禪定，就可以去玩很多玩具。那會讓修行進度變得極為緩慢，但很好玩，你會看到這個、看到那個，只是沒有看到自己的身、沒有看到自己的心。

笑一笑，笑一笑。笑的時候，我們的心是放鬆的。一旦聽到老師說笑的時候心是放鬆的，我們就努力去看放鬆究竟是什麼樣的，其實那一刻我們已經迷失去緊盯了。緊盯同樣是迷失，也就是迷失去緊盯。爲什麼？因爲緊盯了卻不知道，它同樣是迷失。

老師不停地說來說去，有沒有誰根本觀察不到自己心的變化？誰可以看到心變來變去？可以看到的請舉手。有人已經看了很多，但是如果舉手會害羞，怕會被問到更多細節。

事實上，修行並沒有要做很多。如身本來的面目去知道身，如心本來的面目去知道心，身心就會教導我們法。什麼法呢？所有生起的感覺變來變去，無法指揮，也無法強迫。覺知的心同樣生了就滅，不是永恆的，無法指揮。想讓覺知保持很久，可是做

不到。希望迷失了之後快點知道，也做不到。沒有什麼是我們真的可以掌控的。心是自行在運作的，它不是「我」，它想看就會跑去看，它想去想就會跑去想。

大家有過這種經歷嗎？吃飯的時候，儘管飯菜特別可口，但我們壓根不知道它的味道，因為我們正在跟朋友聊天。心更加關注別的東西，自然對食物的味道毫無興趣，它就是這樣自由地運作的。

我們排除一切困難到這裡來聽法、來參加禪修，我們想強迫自己一直非常用心地聽法，可是做不到。聽著聽著，心就去想其他事了，有時候在想：咦，老師怎麼會知道？事實上，不需要聽全部內容，聽法只是為了有一天能夠真的看到那些境界。如果已經可以看到那些境界和狀態了，我們就可以一邊聽一邊觀照：哦，心又迷失去想了；哦，心又迷失去看了。這樣會獲得更多的收益。如果聽法只是為了獲得更多知識，那就還不如回家聽音頻、看視頻，或是去看書。

感覺到了嗎？當下這一刻的心沒有很多貪，也沒有很多瞋，當下這一刻的心是非常輕鬆舒服的。也許有些人能感覺到胸口這裡好像有什麼東西在動。如果有人沒看到，也沒關係。在胸口這裡振動的，其實就是行蘊，也就是所有的演繹和造作，它們還

沒來得及被轉譯出來。它不停地在胸口盤旋，如果我們完全迷失，有時它就會造作出苦，有時會造作出樂，有時會造作出善，有時會造作出不善。

我們試著一動不動地坐著，有沒有感到身體越來越緊？這裡緊，那裡痛。在體內呈現的緊和痛是身體嗎？痛、緊、癢，它們是物質嗎？事實上，感受是潛伏在色身中的一個部分，但不是色法，就像是有某種現象混入體內，但它並不是地、水、火、風，不是骨頭和肌肉，它不是色法，它只是擴散在體內的一種感覺。

感受不是色法，大概能感覺到嗎？如果我們不去想，去覺知、去感受，就能夠感覺到，因為事實就是如此。如果我們坐著去覺知，有時候就能感到某些感覺呈現在這裡，那是一種造作，是其他的蘊。

事實上，每個人的蘊都是很自然地分開的。我們在修行的時候就是這樣去覺知，把蘊不斷地分離出去，分離成一個部分一個部分的。色是一部分，受是一部分，各種各樣的造作與感覺是另外一個部分。身體的苦樂是一個部分，心的苦樂是另一部分。覺知的心是一個部分，演繹造作是另一個部分，都在執行各自的職責。我們會發現它們各有各的分工，相互之間沒有關聯。

一個從未修行過的人，因為他是徹底迷失的，所以會把五蘊聚合成一個整體，然後去界定這是「我」。如果我們坐著去覺知自己，蘊就會慢慢分離開來。事實上，蘊本來就是分離的，只是我們從未見過。一旦蘊完全分開了，它們各有各的分工，我們就會發現「我」並不真的存在。色是「我」嗎？地是「我」，水是「我」，火是「我」，風是「我」？身體是一種物質，摻雜進體內的感受是「我」嗎？它有宣稱它是「我」嗎？我們能夠命令身體不痛、不生病嗎？

不斷地覺知下去，蘊一個個分離出去之後，我們就會發現五蘊的任何一部分裡都沒有「我」。包括在六根門執行覺知的心，比如六識，也就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，它們也是自行在工作，無法指揮。但是對於凡夫而言，他們會有這種感覺：在執行覺知的心是「我」。在覺知的時候，他們會覺得是「我」在覺知，而沒有感覺到是心在覺知。某日見法開悟了，我們就會清楚地照見沒有任何一部分是「我」，真正的分水嶺在於能夠意識到——心不是「我」。

當下這一刻，我們聽法的專注程度有所增加。一旦更用心地聽法，我們就會把五蘊聚合起來，然後去緊盯——「我」回來了。感覺到了嗎？剛才「我」非常淡薄，感覺它分離開了，心裡非常輕鬆。一旦我們把蘊聚合成「我」了，心就會變得非常呆滯、沈重。

「我」只是臨時造作的產物

誰能感覺到這些？誰感覺不到？誰能感覺到一點點？看到了嗎？

「我」並不真的存在，它有時候有，有時候沒有。

在蘊分離的時候，我們不會感到「我」存在，但是這種領悟還沒填滿我們的心。如果證到初果須陀洹，這種領悟就是滿分了。比如，我們把一輛汽車的輪胎卸掉，方向盤扔掉，發動機拿掉，最後汽車就消失了。同樣的，一旦「我」被分離成一個一個的部分，它就消失了。

成組成團的蘊聚合在一起，蒙蔽了「無我」的實相。如果想看到「無我」，我們就要把它分離成一個部分一個部分的。事實上，蘊本來就已經是分離的，這就是需要我們自己去看見的實相與事實。如果常常看見，領悟速度就會加快；如果很久才看見一次，領悟的速度就會很慢。常常看見是什麼意思？就是要常常覺知自己，不要迷失得太久，而且不要緊盯。

難嗎？誰覺得難？誰覺得簡單？請舉手。有嗎？老師在帶領我們觀照，然後不停地為我們解說，我們大概能明白嗎？

這就是法。法是學習色法的實相、學習名法的實相，超過這個就不是法了。因此，真正學法的道場僅僅只是自己的身與心。覺知身心之外的事物的時候，就並沒有在學法。比如，打坐以後

看到了光，去關注光，光不是心；打坐之後生起禪相，看到這個，看到那個，各種各樣的禪相不是色法，也不是名法，不是自己的身，也不是自己的心。一旦出現這類狀況，說明什麼？說明我們已經離開了教室。

簡單嗎？簡單！為什麼簡單？第一，蘊本身就是分離的；第二，我們並未禁止大家迷失或要求大家一直覺知。但是如果不修行，就會迷失很久。如果不希望自己迷失太久，應該怎麼辦？一定要有一個「家」。無事可做的時候，就讓心回「家」。誰擅長覺知身體呼吸，就回到身體呼吸上；誰擅長念誦，就去念誦。一旦有了「家」，迷失的時候，覺性就會更快生起。為什麼？因為已經有了參照點。如果不為心找一個「家」，心迷失去想了第一件事之後，又會去想第二件事，接著又想第三件事，結果就是一整天都沒辦法覺知，有時甚至要幾小時以後才覺知到自己迷失了。因此，每個人能夠協助自己的方法，就是為心找一個「家」。

假設是以念誦作為心的「家」，有空的時候就念誦，迷失了也沒關係。早上起床之後不知道要做什麼，就玩兒一樣地念誦。念誦了一會兒之後，心就開始一會兒想這個，一會兒想那個，想了一會兒後突然意識到自己忘了念誦，又接著去念誦，念誦一會兒之後心又迷失去想別的了。就這樣整天練習，迷失了就能夠更快地覺知到。這很重要，非常重要，就只是訓練這個，就既是在

「我」只是臨時造作的產物

訓練覺性，也是在訓練禪定，而且同時可以開發智慧。心散亂是一種境界，心迷失去想也有它自身的特徵。

在念誦時，心跟所緣是打成一片的，它本身是有禪定的。在念誦時，有些片段心跟所緣黏合得比較緊，那一刻是什麼？是止禪。心浸泡在所緣裡，就會有力量。有些片段，心比較散亂，很快就迷失去想了，我們要及時知道心的迷失。當我們一邊念誦一邊觀心跑掉——心迷失了知道，在及時知道心在迷失的那一刻，就會生起一剎那的觀禪——既在訓練覺性，也在訓練禪定。

不斷這樣訓練下去，心在某個片段或許會從這個角度去看：覺知的心生了就滅，迷失的心也是生了就滅的。那一刻，心就在開發智慧了，它看到了什麼？看到了無常。繼續修行下去，心也許會從另一個角度去看：心覺知還是迷失，我們無法掌控，無法指揮。如果這樣洞見，就是以看見「無我」的角度在開發智慧。因此，僅僅只是這樣練習，就會有好幾種收益。

難嗎？簡單嗎？不是很難，但也不至於簡單到什麼都不用做。如果去訓練，就可以做到。天上不會掉餡餅，但也不會太難。爲什麼？我們來聽了兩天法，就已經看到很多境界了。在座有人從未看見過心迷失嗎？誰看見了，請舉手。如果真的去練習，就不難。去用功吧。

隆波曾經分享：他第一次去頂禮隆布敦長老時，隆布敦長老開示道：「修行並不難，難是對於那些不修行的人而言的。」有什麼難的呢？只需要為心找一個「家」，然後去知道心迷失就夠了。如果想要教導得比這個更簡單，老師還真的想不出怎麼做。

一旦老師停止說話，我們就又开始緊盯了。可以緊盯嗎？（大家回答說可以）哦，不錯！如果回答「可以」，不錯，更好的回答是：緊盯時，要知道緊盯。當老師問「可以緊盯嗎」，大家回答「可以」，說明大家聽了很多法了，但回答「緊盯了要知道緊盯」，人數就減少了，這說明什麼？說明我們的實踐還太少。

去用功吧，不難的。

法
談
問
答

阿姜巴山：好，接下來回答問題。

當下這一刻，幾乎整個禪堂的人都迷失了，心全都跑到老師這裡來了。

居士 1：頂禮巴山老師，謝謝瑞陽翻譯。我看隆波帕默尊者和巴山老師的視頻半年了，然後自己去實修。我想問兩個關於修行的問題。

我固定模式的修行是經行。經行的時候，我很自然地走。剛開始的時候，我的注意力在身體上，之後心自己會跑，我知道它跑到外面去聽了，跑到身體上去觸了。它跑去聞到味道之後，心喜歡，會去抓取；跑去聽到很響的聲音，受到刺激和驚嚇，心就排斥。我看到心會抓，也會推——只要做這樣的動作，那個瞬間心就很苦。

之後我可以看到五蘊：心接觸六塵之後，感受才生起，心進而去抓取。這些好像都不受我控制。接著經行，我會進入另一個境界：只是聽到、看到、觸到，沒有想。再慢慢走，我會覺得自己飄起來了，像在騰雲駕霧，這時候心很舒服，一點也不覺得累。

我每次一般走一個多小時，停下來的時候，我知道心在跑來跑去，裡面根本沒有一個「我」存在。我的第一個問題是：我停止經行，知道跑來跑去的心不是我，這是在修「觀」

嗎，是毗鉢舍那嗎？還有，我看到心抓和推的過程很苦，這是照見三法印嗎？

阿姜巴山：你正在觀的這些，可以稱為「已經開始開發智慧了」，但是在某些片段，也含有思維的成分。因為你已經聽過法了，所以有時候會用一些思維幫忙，但有一些片段，你也有真的看見。

從現在開始，你不再需要用思維去幫忙了。如果心看到那個境界，它自己去說「這不是我」，沒關係，但是不用幫忙思維說：這不是我，這是自行在運作的。如果心迷失了，偷偷地用思維去幫忙，一定要及時知道它迷失去想了。

居士 1：所以我不需要去下結論，因為那已經在思維了，對吧？

阿姜巴山：事實上，如果你真的正確地看到了那個境界，那一刻是沒有任何語言的。之後心才開始說，在說的那一刻，它就已經散亂了、開始想了。但有些片段，我們看到境界之後，會偷偷地——就像在背後塞紙條一樣——偷偷地幫助它長智慧。比如，一看到自己不喜歡的境界，就幫忙思維「這不是我」，然後心就會放鬆。那一刻，我們已經離開了毗鉢舍那。

居士 1：我知道了。巴山老師，我再問一下。

我是 2015 年開始修行的，剛開始修的是止禪。曾經有一次，早上三四點，我經行之後站在那裡，感覺自己當時是有定力的。突然一個念頭生起來，想看看究竟有沒有「我」，我就去看自己的身體——那時候天是黑的，其實什麼也看不

見——我看到我的身體是很多在振動的顆粒。之後又有一個念頭跳出來：下面是沒有「我」的，去看看有沒有頭，有沒有「我」，然後我看到上面也都是在振動的顆粒。那時我的心突然很難受，心裡說（沒有思維）：原來真的沒有「我」，我有什麼好執著的？

那次我看到這些，心裡都很震撼，後來我就去頂禮了我的皈依師父。

這是不是才是真正的毗鉢舍那？

阿姜巴山：在那一刻，心生起了智慧。

居士 1：這是內觀還是禪定啊？

阿姜巴山：那一刻心一定會有禪定，否則是無法那麼照見的。

居士 1：所以它是毗鉢舍那，對吧？

阿姜巴山：對。

居士 1：還有一次，師父們早上敲鼓，我聽到聲音以很快的速度「噠噠噠」地過來，撞擊到耳膜，心觸到聲音，之後想蘊去挑選，知道那是鼓聲，不是板聲，然後感受才生起。那次我的五蘊分離得最清楚，在一瞬間，我的眼淚就下來了，心裡充滿法喜。那時自己沒有去總結、沒有語言，就只是知道：原來五蘊是分開的，它們自行在運作。這應該也是「觀」吧，不是神通？

阿姜巴山：很好，但是你在觀六根門生滅的時候，一定要小心一點：無論是觀身、觀受，還是觀心，用的都是感覺。因為我

們已經聽過法了，知道生起在六根門的六識真的存在，爲了清楚地覺知到某一部分識，心就容易跑過去。比如，耳識生起了，但耳識生滅的速度極快，持續時間不會太久，這時如果除了覺知還有第二念生起，就說明我們的心跑到這裡來了。

居士 1：跑到耳根這裡嗎？

阿姜巴山：一個真正能夠觀到六識生滅的人，心一定要有足夠的禪定。

居士 1：那次也是發生在經行之後，我當時也是有定力的，然後突然就聽到了鼓聲，而且奇怪的是，我的耳朵好像變得特別大，一下子就聽到了。它發生的瞬間可能只有一秒鐘，後來我就再也沒有這種體驗了。

那次我並沒有去總結，只是看到它們真的是分開的，然後眼淚就掉下來了。當時我還沒學過內觀——我學法很晚，是 2015 年才學的，最開始接觸的是止禪，那時還沒有老師教我。有師父說這大概是神通，我一直覺得可能不是，那時是不是已經是毗鉢舍那了呢？

阿姜巴山：你第一次看到這樣的狀況之後，心非常震撼。其實那一刻，心是照見了實相的，那時並沒有任何刻意的成分。

居士 1：對，那時候沒學過。

阿姜巴山：但是在那一念之後就要小心，因爲一旦有了這樣的經驗，心就會跑過去緊盯六個根門。

居士 1：我知道了。如果這才是真正照見實相，那麼一

直這樣訓練下去，越來越多地積累，到了某個點，道與果就會水到渠成、自然而然地生起，對嗎？

阿姜巴山：每個人觀的對象不同。有人擅長觀色，有人擅長觀受，有人擅長觀心，但如果心是正確的，就會看到所有的境界都是無我、無人、無眾生的。

居士 1：所以我還是把經行作為固定模式，一直這樣練習，只要不偷偷地用學到的東西去思維就好了，對吧？

阿姜巴山：你現在的修行基本可以。

居士 1：巴山老師，我還有最後一個問題。您昨天不是教我們念「榴槤」嗎，後來我發現自己比較喜歡念「Cheese」，因為我特別喜歡吃奶酪，一念「Cheese」就很開心。

我的工作就是腦力勞動，需要用到思維，有時我會很疲憊，心很容易迷失。以前在日常生活中，我訓練的方法是讓自己跟正在做的事情在一起，心跑了，知道。但是這樣訓練之後，我還是經常迷失，想了好一會兒才知道，有時我覺得這是在浪費人生。如果是這樣，在日常生活中，我可以一邊工作一邊念「Cheese」嗎？這樣我會很開心，心跑了也能及時知道。

阿姜巴山：在你需要用思維去工作的時間，並不屬於修行時間，而是工作時間。你只能全力以赴地去工作，不然工作就做不到。為什麼？因為一旦及時知道心迷失去想了，念頭就會滅掉，你就想不了工作的事。

居士 1：那工作之外，比如洗菜、洗澡、走路的時候，

我可以一直念「Cheese」嗎？

阿姜巴山：可以。

居士 1：那我就不跟走路、洗澡在一起，因為我不喜歡那樣，我喜歡「Cheese」。除了工作的時間，我就一直念「Cheese」，心跑了知道。這樣練習就行了吧？

阿姜巴山：這麼做就足夠了。但是你要小心，因為你的心喜歡開智慧，開發智慧太多之後，心就容易散亂。老師對你的建議是：增加禪定的訓練。

居士 1：就是找喜歡的所緣，對吧？

阿姜巴山：對，不然你就很容易散亂。

居士 1：日常生活中我老是喜歡去想。

阿姜巴山：在散亂的時候，心是無法真正開發智慧的。有時好像是生起了智慧，但這樣的智慧並不是真的。要記住：智慧生起的近因是禪定。

居士 2：兩位老師好。我在實修中以觀心為主，知道心造作、心厭煩、心生氣。只是觀，有時候可能會有一點緊盯。

昨天老師留的作業是念「芒果」，但現在我理解念「芒果」是為了讓心安住——念「芒果」確實能讓心安住，但我感覺心在外邊，而不是在這裡。第二個問題，剛才老師講解「五蘊」，我感到身體確實不是我，但對於其他蘊，我還不完全

有這種感覺。

阿姜巴山：先回答你的第二個問題，因為第二個問題老師聽懂了。

在分離蘊的時候，並不必須分離五個蘊。你能夠看到身體是一個部分，身跟心是分離的，已經可以了。為什麼？因為分離蘊的時候，我們需要一對蘊。在這一對蘊裡，有一個要是心，因為心的職責是去知道。因此，這一對蘊可以是心跟身，可以是心跟感受，也可以是心跟其他的蘊。

我們並不需要同時看到五個蘊分離。比如，你只看到了身體，那是什麼在覺知身體？是心。因此，你能這樣覺知，實際上蘊就已經分離了。隨著我們這樣去觀，就會看到：心一會兒覺知身體，一會兒迷失。只是觀這個，也就可以了，然後我們就會明白：覺知身體的心也是生了就滅的，它是無常的。

居士 2：謝謝老師。

阿姜巴山：第一個問題是什麼？

居士 2：昨天老師留作業，讓我們念「芒果」。念的時候，我感覺心在所緣上、在外面，但是在觀心的時候，我又感覺應該觀這裡的心。

阿姜巴山：不是，心不是在這裡。念誦的時候，並不需要去緊盯哪裡，並不去把感覺放在這裡。

居士 2：心在所緣上，念「芒果」的時候，就是心安住在「芒果」上？

阿姜巴山：別想太多。不需要關注心在哪裡，去念誦就可以了，然後及時知道心忘了念誦。只需要知道這個，就足夠了。

居士 2：昨天我一邊在心裡念誦一邊跟朋友聊天，看到心一會兒在念誦上，一會兒在跟朋友交流上，跑來跑去。

阿姜巴山：如果修行到非常嫻熟的程度，是可以做到這樣的，但你昨天有一點點在拉扯心。你感覺到了嗎？心是有些緊繃的，我們並沒有職責去拉扯它。

我們可以這樣去做：獨處或單獨做事時，可以念誦；一旦需要跟別人交往，就要把念誦徹底放下，像正常人一樣跟他們互動。一旦我們以正常、平常的心去跟人互動，各種各樣的感覺就會生起，然後我們去及時知道那些感覺就可以了。

居士 2：謝謝。請老師指點一下，我現在的修行處於什麼狀態？下一步該如何修行？

阿姜巴山：你還有一點點緊盯心。心習慣去緊盯，憋悶的感覺就會常常生起。感到緊繃嗎？

居士 2：是的。

阿姜巴山：這個地方是憋悶的，感覺到了嗎？

居士 2：是的。怎麼放鬆呢？

阿姜巴山：怎樣讓心鬆脫出來？一定不要害怕它迷失。如果害怕心迷失，你就會偷偷去緊盯。念誦是爲了知道心迷失了，而不是爲了讓心不迷失。

居士 2：我以後主要用念誦來修行，可以嗎？

阿姜巴山：可以。但一定要正確地了解：念誦是爲了給心機會迷失，而不是不讓心迷失。

居士 2：好。謝謝老師！

居士 3：巴山老師，我接觸泰國禪修的視頻和音頻兩年時間了，現在嘗試開發智慧，從觀受向觀心過渡。請老師指導一下我的修行。

還有一個問題，現在我每天有一段時間比較昏沈，那時我的覺知就比較刻意，即便這樣也還是不舒服。請老師指導。感恩。

阿姜巴山：你是從觀感受過渡到觀心，對嗎？

居士 3：是的。

阿姜巴山：你的第一個問題是什麼？

居士 3：請老師指導一下我的修行方向。

阿姜巴山：還有一點點緊盯。感覺到了嗎？這裡面有一個結。

居士 3：對，感覺到了。

阿姜巴山：那是緊盯的結果。你們兩個人是好朋友，症狀非常相似——心背後的小動作是相同的，但緊盯的技巧不同。

如果特別害怕迷失，我們就會偷偷地、不斷地去緊盯，也就是去專注。就好比是在過一座橋，我們的腳不停地往前走，可是手卻緊抓欄杆不放，那樣是走不動的。現在這樣更好，感覺到它

鬆開了嗎？

居士 3：對。鬆開了，放鬆了。

阿姜巴山：一定要是這樣的，然後去覺知，而不是一直在緊盯。你在這一點上作些調整，就可以繼續上路了。

居士 3：好。還有個問題：我每天下午都會昏沈，心比較沈。

阿姜巴山：心沒有保持中立。心不喜歡，要及時知道。心擔心，要知道。事實上，如果心能接受所有生起的實相，它就會很舒坦。

居士 3：好的。感恩老師。

阿姜巴山：319 號又開始緊盯了，感覺到了嗎？你已經習慣了，一不小心就下去緊盯了。不要著急，慢慢它就會鬆脫出來的。

居士 4：巴山老師好，翻譯老師好。我第一次參加禪修，學習了四念處和隆波帕默尊者的觀心法。請老師指導一下接下來我應該如何修行。

阿姜巴山：心裡有感覺生起的時候，你能感覺到嗎？

居士 4：能。

阿姜巴山：就是那樣不斷及時地去知道心裡生起的感覺，時間一久，你就會越來越熟練。先從這一點開始。指導完了。

居士 4：巴山老師，您能不能把我的心喚醒過來？

阿姜巴山：好。醒！醒！醒……還是不願意醒。好，重來，醒！醒！醒！

如果真的能做到，大家就不用參加禪修了，直接說「醒過來吧！醒過來吧！」就好了。如果這樣還不夠，那就說「放下吧！證悟道與果吧！」

如果真的能做到，大家就不用輪迴到今天了，在佛陀的時代，佛陀就這麼做了。

居士 4：老師，我適合念誦還是觀呼吸？

阿姜巴山：當下這一刻，你的心想要知道，要去知道心想要知道。想要知道的成分開始下降了，心會更舒服些，能感覺到嗎？

居士 4：感覺到了。

阿姜巴山：對，這樣更好，並不是一定要知道答案。當心有「想要」的時候，要及時知道心有「想要」。心又開始想要了，看到了嗎？每一次「想要」生起，心就會被逼迫，不舒服。

居士 4：是。

阿姜巴山：從早到晚，我們一直有各種各樣的「想要」，要及時知道，心一會兒想要這個，一會兒想要那個。不斷地及時知道這些，其他東西老師暫時不開示也可以。

每一次「想要」生起，每一次心就會被逼迫，每一次就會有苦。當下這一刻，你心裡的「想要」慢慢鬆脫開了，心會舒服些。只需要學習這個就夠了。心一整天就是一會兒想要，一會兒不想

要，絕大部分時候是想要。

居士 4：謝謝老師。

居士 5：兩位老師好。巴山老師，您還記得我嗎？

阿姜巴山：如果老師說記得，你會高興；如果說不記得，你會難過。對嗎？

居士 5：也不是。如果老師說不記得我了，說明我進步了。

阿姜巴山：你的外貌有變化，因為你的髮型跟以前不同，所以認出來會難一點。

居士 5：老師還是記得我。

阿姜巴山：你的心有沒有進步？看得出來嗎？

居士 5：有進步，但比我想要的小。我覺得對不起老師，因為自己還是不夠用功。

阿姜巴山：全禪堂的人應該都是這樣的感覺。如果進步像我們期待的那麼快，大家就全都證悟阿羅漢了。

心傷心，要知道它傷心。傷心是一個從外面喬裝打扮進來的事物，它不是心，是被覺知、被觀察的對象。什麼東西是被覺知、被覺察的對象，它就不是心。就只是去感受，別去緊盯。

老師指出你的一個弱點：你去看那些境界的時候，心往往會跳進去。就是這個讓你的開發智慧不是真的。心看到境界的那一

刻，得到了覺性，但心跳到境界裡的那一剎，禪定已經消失了。心沒有安住，就無法開發智慧。

居士5：從泰國回來之後，我用經行來發展覺性，但是心仍然特別散亂。前不久我偶然接觸到六字真言的唱誦，很喜歡，所以現在我會用經行和默誦，這樣可以嗎？有時候經行，有時候念誦。

阿姜巴山：你的意思是經行的同時念誦六字真言？

居士5：有時候會這樣。有時候單獨念誦、單獨經行，有時候兩者結合起來。

阿姜巴山：事實上，全都可以。

居士5：好。老師說我觀的時候有跳進去，就是說我的心還是沒有保持中立，對嗎？

阿姜巴山：跟中立沒有關係，是沒有安住。心安住和心跑掉，它們是相對的。我們想要讓心安住，就要及時知道心跑掉。對於從沒修行的人，他們的心是跑到六個根門，也就是往外跑。但是對於修行人，他的心又會增加一個跑的途徑，就是往裡跑——同樣也是跑。比如，心跳到境界裡，其實就是把心往裡送了，要及時知道心跑了。

居士5：好的。那我以後是按這個方法繼續觀下去嗎？

阿姜巴山：隆布敦長老有一個關於禪定的教導，只有一句話：別把心往外送。意思是：心往外送了，要及時知道。心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，往外送到六個根門，我們能明白，但是心

跳到境界裡的「往外跑」，我們還不明白。

要及時知道心跑了。其實在心跑的一剎那，它就已經往外送了，離開了覺知。真正的覺知是中立的，而且我們並沒有刻意地呵護它處在中間狀態。因此，心跳到境界裡，如果我們能覺知到，心就會處在中間，剛好覺知。

居士 5：謝謝老師。

阿姜巴山：你當下的心跟剛剛坐著時的心是不同的，感覺到了嗎？好，去坐吧。

居士 6：感恩老師。我修這個法門半年多了……

阿姜巴山：（學員 5 的心）又下去了。

居士 6：感恩老師。我在家裡聽法談半年多了，在日常生活中也有覺知自己，心跑了能知道一些，有時候也會觀身。

我以前用打坐修行過一段時間，後來發現打坐的時候心卡在這裡，特別緊，鬆脫不出來，所以最近我就沒打坐。

我平時坐車或者躺在床上時候，有一種很輕鬆的感覺，不知是不是進入了禪定。請教老師，我是否可以不做固定形式的打坐，而是觀身？因為我在觀身行走、坐車或躺在床上的時候，是很輕安的。

阿姜巴山：你要記住一點：別努力地去修對，那是做不到的。你越努力去做對，就越錯。如果你能夠觀身，就一整天都可以在

固定形式裡修行。

居士 6：觀身也是固定形式的修行嗎？

阿姜巴山：如果你能夠用觀身覺知一整天，它就可以代替固定形式的修行。

居士 6：這會不會過於緊盯？

阿姜巴山：有一點點緊盯身體的成分。比如當下這一刻，你的狀態稱為「心在緊盯身體」，那不是「就只是覺知」。

居士 6：平時我也能感覺到心的一些變化，可以這樣穿插起來練習嗎？

阿姜巴山：事實上，真正的覺性生起之後，我們無法強迫它究竟去覺知什麼。有些片段，覺性生起之後會去覺知心；有些片段，覺性生起之後會去覺知身。

居士 6：請教老師，除了觀身，我還需要其他固定形式的訓練嗎？

阿姜巴山：固定形式的修行有一個好處：在進行固定形式的修行的時候，我們把很多外緣摒棄在外，只是覺知自己的身與心，那時候，我們更容易照見到自己的身與心。但在固定形式的修行裡，我們緊盯的程度會比日常生活中的覺知多一些，因為一旦我們有刻意，裡面就或多或少會夾雜著一些緊盯。那也沒關係，緊盯的時候，心會得到力量。在日常生活中，我們要讓自己完全像普通人一樣，這樣我們在固定形式裡累積的心力，就會讓我們在日常生活中更容易覺知。

居士 6：我最近經常一打坐心就卡得特別厲害，我能知道心很沈重，出不來，很緊。請老師具體指點一下，我下次打坐該怎麼做？

阿姜巴山：因為你平常的狀態就是在持續地打壓心，類似於有一點收攝心。當下這一刻稍微鬆脫了一丁點。去觀察一下，每次你一想到打坐，並不是像現在這樣放鬆的，而是開始把心收攝進來。如果心這樣被收攝著，無論怎樣它都會是沈重、憋悶的。假如你用現在這樣的心，就只是去覺知，它是不會緊繃和沈重的。

居士 6：那我可以用這種心去繼續打坐，是吧？

阿姜巴山：如果用現在這樣的心，可以。

居士 6：好的。感恩老師。

阿姜巴山：205 號開始好起來了。感覺到了嗎？之前心很貪，想修行，它不願意放開，一直在修行，但是現在發現無論怎麼做都是錯的，它就開始停了。一旦放下，心就會很舒服，就如其本來面目地去知道，這才是對的。如果還有在「做」，那就不對。

居士 7：兩位老師好。我的第一個問題是關於戒學的細節的。老師開示說：我們早上醒來的時候，應該提醒自己持戒；中午飯前，要提醒自己持戒；晚上睡覺之前，也要提醒

自己持戒。前面的很好理解，但為什麼睡覺之前還要提醒自己持戒呢？這個我不太明白。

阿姜巴山：誰知道我們這次入睡之後是否還能再次醒來呢？如果萬一不小心死了，見到閻羅王，閻羅王問：「你都幹了哪些好事？」千萬別忘了回答：「我持戒。」

如果我們是一個特別好或者特別壞的人，在死的時候，我們所做的特別好或特別壞的業，就會直接帶領我們去投生。但如果我們處在中間層次，說好也不是很好，說壞也不是很壞，這樣的人一定會見到閻羅王。閻羅王會問：「你都做了些什麼好事？」千萬別忘了告訴他：「我持戒。」這樣他就會送我們去比較好的地方。因此在睡覺之前，一定要提醒自己持戒。

居士 7：我實修一年了。在這個過程中，比如有時走在大街上，心在造作痛苦、演繹不好的東西的時候，在我覺知到的一瞬間，它們自然就滅了。有時在和朋友聊天、說別人是非的時候，說著說著，我覺知到了，自己就放下了。還有一次，在一個大型活動中，我在看到別人笑臉的一瞬間，心裡呈現出來的是難受。我不知道我現在的修行是什麼狀態，請老師指點一下。

阿姜巴山：如其本來面目地去知道，什麼都行。你的修行基本可以，感覺有變化時，你也能看到。你的弱點是心沒有安住，正確的禪定不夠。當下這一刻，你的心散亂在外，看得出來嗎？

居士 7：看得出來。

阿姜巴山：如果能看出來，就不錯。

居士 7：老師說了之後我就看見了。

阿姜巴山：說了之後你能看見，很好。感覺到了嗎？如果我們能夠保持中立地去知道，散亂就會滅掉，心就會越來越接近歸位，你能看出來嗎？看不出來也沒關係。當下這一刻，心再次散開在外了，看得出來嗎？

居士 7：知道。我有點發懵。

阿姜巴山：沒關係，發懵知道發懵。

居士 7：知道。現在我的修行基本上是正確的，就是練習得不夠，是嗎？

阿姜巴山：「修行得對」，它是有不同的級別的。比如，我們原來是一個沒有覺性的人，通過訓練開始有了覺性，任何境界生起，我們都能及時知道。以這種程度來看，我們的修行很好，因為已經有了覺性。但僅僅只有覺性是不夠的，有了覺性之後，一定要讓心安住，一定要有禪定。這就是你現在欠缺的。

居士 7：明白了。謝謝老師。

居士 8：頂禮巴山老師、翻譯老師。我 2015 年開始接觸佛法，那時沒有什麼佛教理論基礎，直接學習了馬哈希的「正念觀痛」。剛開始禪修時，我比較精進，一直持續練習，每天早晚至少打一坐。半年之後，我發現自己身上開始一直出

冷汗，之後有找中醫調理，同時也堅持打坐。大概又過了半年，我發現胸口實在很悶、很堵，腦袋發痛、發緊。

我每天都非常精進。大概半年前，我偶然在網上看到尊者和老師的視頻，才恍然大悟，知道了自己錯在哪裡，於是慢慢調整。但是因為吃了很多中藥，所以身體功能有些紊亂。現在我仍然每天打坐和發展覺性，打坐時主要觀呼吸，發展覺性是用經行。我現在的問題是：我身體的疼痛非常多、非常強烈，心經常被疼痛帶走，保持安住的時間比較少。

阿姜巴山：你苦的地方是哪裡？是這裡嗎？

居士 8：胸口這裡堵。當時我以為自己不夠精進，於是除了上班時間，我就把剩餘所有的時間都用來禪修。早上醒來，一想到要保持正念，我的胸口就堵，腦袋就疼，後來才發現是自己修錯了。

阿姜巴山：因為你以前太貪了，所以在緊盯。

居士 8：因為想一直保持正念，所以我原來就一直是這麼修的。

阿姜巴山：覺性並不是那樣生起的。覺性生起的原因是心能夠牢牢記得那些境界和狀態。要想牢記那些境界和狀態，就一定要常常看到那些境界和狀態。

居士 8：是啊。後來看了視頻，我才慢慢改。

阿姜巴山：但是相比以前，你已經進步很多了。

居士 8：我現在的問題是：身體經常疼痛不已，把我的

心帶走。

阿姜巴山：如果身體特別痛，心就會跑到痛的地方去，這是很自然的。

居士 8：心痛的時候，我會覺知到排斥。

阿姜巴山：是身體痛，還是心痛？

居士 8：身體痛。心會討厭，一直排斥，然後心就會變得發緊，心也會苦。

阿姜巴山：痛苦生起之後，如果心是排斥的，我們的苦就會增長，這是很自然的。爲什麼？因爲心越拒絕痛苦，就會越跟痛苦在一起，而且會把痛苦放大。

在疼痛生起之後，心不喜歡，要及時知道心不喜歡。還有，當痛覺特別明顯時，一定要及時知道這時心已經浸泡在痛覺裡了。及時地知道心跳到痛覺裡之後，心就會臨時安住一剎那。如果痛覺再次非常強烈，心又會再次被拉進去，然後就及時去知道心跳進去了，或者去知道心不喜歡。

除此之外，如果痛得不知道該做什麼了，我們就用思維去引導。我們已經聽過法了，就可以思維：身體是一個部分，身體上生起的感受不是身體，也不是心，它是某種潛伏進身體的事物。就這樣慢慢地不斷去分離，痛覺就不會被我們無形地放大。

居士 8：好。謝謝巴山老師。

居士 9：老師好！現在您的學生需要您檢查作業了。去年在泰國，隆波帕默尊者說我有刻意把心往外送，要求您指導我。一年過去了，我自認為有進步，但還不敢確定自己現在的狀態是否正確。請老師檢查一下。

阿姜巴山：有進步。因為你已經能及時地知道心刻意往外送了，所以，心往外送對你已經不再危險了。你的修行整體上有進步，但是當下這一刻，你的心沒有歸位，感覺到了嗎？

居士 9：有點緊張。

阿姜巴山：緊張，但是心沒有保持中立，不希望它緊張。你能看出來嗎？

居士 9：我現在只能覺知到自己在眨眼。

阿姜巴山：當下這一刻，心更舒服一些，感覺到了嗎？又迷失去想了，看到了嗎？又想了。去緊盯了。看到了嗎？你在緊盯念頭。我們修行用的方法不是緊盯，而是就只是去感受。

你有一點點壓制心，感覺到了嗎？壓制心，導致心往外送，這跟別人沒關係。假設有一碗水，碗裡的水剛好是滿的，如果我們去壓它，水就會往外溢。如果我們去壓制心，心就會往外跑。

別去壓制它，能做到嗎？因為你現在特別緊張，所以你的心什麼都不接收。

居士 9：是有些緊張。

阿姜巴山：那怎麼辦？8月份你會去參加禪修嗎？

居士 9：沒報名。

阿姜巴山：如果沒有報名，那你就憋著吧，因為名額已經滿了。緊張的程度下降了，感覺到了嗎？平常的時候，你的修行基本可以，已經可以覺知了，但是在剛才，你覺知的程序徹底關閉了。當下這一刻要好一些，感覺到了嗎？你的修行基本可以了。

居士 9：謝謝老師！

阿姜巴山：在泰國，寺廟裡有時也會出現這樣的情況。隆波回答完了問題，那個問的人卻什麼也沒聽進去，為什麼？太緊張了！這樣回座位之後就會舒服些。

居士 10：老師好！我接觸動中禪 3 年了，現在的修行也是以動中禪為主。

剛開始修行的時候，我比較專注和打壓。去年接觸到尊者的法，我就試著把它融入到動中禪的修行中。現在我做手部動作時，心是安住的，只有一個知者知道它在動、停。經行的時候，我自然地行走，六根打開，覺知身體在動、在行走。

春節期間，可能因為有一段時間我比較精進地用功，在一次經行時，我這個地方突然痛了一下，那個剎那，內在有一個聲音說：「這就是身苦」。後來又有一次，心在被苦逼迫時——因為我沒去滿足心的願望，我看到內在有一種力量，它老是支配我去做這做那，我沒有滿足它，那種力量就一直在抓取。我又覺得心很苦，然後眼淚「唰」一下就流下來了。

請老師指點一下，這是不是修行對了，通過毗鉢舍那所照見到的？

阿姜巴山：當下這一刻你在緊盯，感覺到了嗎？

居士 10：對，現在有點緊張。

阿姜巴山：如果你把座位往那邊移，緊張就會消失。

居士 10：是的，因為看到老師有點緊張。

阿姜巴山：當下這一刻心更加舒服，你感覺到了嗎？

居士 10：是，放鬆了一些。

阿姜巴山：你以前練習動中禪，訓練的是緊盯。你一直在緊盯。

居士 10：對。剛開始不知道該怎麼修。

阿姜巴山：並不是說隆波田的動中禪不好，而是你在修的時候心不對。本來應該是做了手部動作之後去及時知道心，可是你在做手部動作的時候卻在壓制心。

現在你壓制心的習慣還有殘留，也許因為你以前比較用功，所以你壓制的習慣比較強。很多時候，你常常不自覺地一直處在壓制的狀態。當下這一刻，你就有一點點壓制。這並沒有錯，只是要及時地去知道它。你的緊盯已經有了很大改善，現在只剩下一點點了，一旦從這一點點緊盯裡鬆脫出來，心就能正常地變化了。

現在這一刻，你的心過於靜止了，能感覺到嗎？如果就只是去覺知，就會照見靜止是遠遠地在另外一邊的，心是可以運動、變化的。能明白嗎？你能看見嗎？

居士 10：如果心能夠安住下來，什麼也不去做，我會知道得更多一些。就像剛才，我是很放鬆、很自然地坐在這裡的，快輪到我了，我就緊張了，知道心在「咚、咚、咚」地跳，身體在發抖。那時心不緊張，心是知者的心，知道心在跳，身體在緊張。

阿姜巴山：身體怎麼可能緊張呢？

居士 10：身體在抖啊！

阿姜巴山：事實上是心緊張，但是你不喜歡，所以就在壓制它。緊張會導致身體發抖。當下這一刻，你的症狀是一直在壓制自己的心，心是靜止不動的。你感覺到了嗎？好像有一種重量壓下來。

居士 10：只是感覺心不動。

阿姜巴山：看不出來沒關係。如果看不出來，就不斷地去覺知身體。比如，身體坐著，覺知；身體動，覺知。

居士 10：我來這裡之前剛剛參加完一個月的動中禪深修。在深修的時候，我感覺不是太好，覺得那種氛圍太壓抑了。我自己在家裡訓練的時候沒有那麼緊盯，但是不緊盯又覺得有點放逸，所以我掌握不好這個度。請老師指點一下：我平時應該增加一些什麼樣的練習？是誦咒、經行多一點，還是動中禪多一點？

阿姜巴山：先給你放一個星期假，這一個星期不修行，去吃、去喝、去玩，徹底忘了修行。

居士 10：好。

阿姜巴山：心一旦放鬆，就能覺知了。

居士 10：是。

阿姜巴山：現在禁止你用功。去看電影，去看電視。

居士 10：好。

阿姜巴山：那之後就自然能覺知了。如果一個星期以後你依然無法覺知，就接著給自己放一個星期假：去玩、去喝、去吃。這就是你的作業。之後，心可以變化了、可以運動了、可以覺知了，才開始去覺知它們，才去感覺生起的感覺。這個作業好嗎？

居士 10：好！

阿姜巴山：這個作業只是這個人的，跟其他人一點關係也沒有。其他的人已經吃得夠多、玩得夠多了。老師布置的作業只有這些。這對你是必要的，因為你需要的是心可以動，其他的並不必須。心可以動了之後，它就自然會修行，因為你的心本身就已經很想修行了。去吃吧！

居士 10：我還有一個問題。我之前是用誦咒修行的，那時候不知道怎麼往下修行了，後來接觸到這個法門，覺得指導得很清晰。

誦咒的時候，我的心是比較放鬆、比較歡喜的，有時候一邊誦咒一邊做其他事，我能輕鬆地什麼都知道，和別人說話也知道，練了動中禪之後就有點緊繃，以後我的修行方法是不是需要改變一下呢？

阿姜巴山：如果你念經之後很快樂，就去念經。念經之後心有快樂，及時地知道；念經之後心迷失去想了，及時地知道。事實上，你去玩上一個星期應該就可以了。

居士 10：玩三個星期？

阿姜巴山：一個星期就夠了。感覺到了嗎？只是聽到可以去玩、去吃、去喝，心就已經放鬆了。這樣的心才能夠感覺，在這之前的心是一個「大修行人」的心，那是錯誤的，是不自然的。又開始不自然了。因此，你去吃、去玩。

居士 10：好。一想要覺知，心就有點刻意。

阿姜巴山：越刻意，緊盯就越厲害。這就是那些過於精進的人的毛病，稱為「一本正經、認認真真地在做」。就像現在這一刻的 205 號，又開始做了，看到了嗎？受不了不修行。

事實上，修行並沒有做什麼，只是如其本來面目地知道。「做」不是知道，「做」不是感覺。什麼時候做，什麼時候就錯。但是這麼說並不是讓我們什麼都不做。禪定一定要訓練，對嗎？心迷失了以後要知道，這也要訓練。但是，在開發智慧的整個流程裡，我們並沒有做什麼；在觀身和觀心的過程中，我們並沒有做什麼。如果我們所做的比感覺更多，比覺知更多，那就已經錯了。明白嗎？

居士 11：巴山老師好！翻譯老師好！我也是剛參加完動

中禪的一個月深修營回來，31號結束，正好1號到這裡報到。

我向老師彙報一下自己的禪修體驗，請老師指點。在坐禪當中，我能清楚地覺知到自己肢體的動作，同時頭腦很清醒，有一種被清涼的泉水泡過的感覺。外面的聲音：風吹竹葉的聲音，鳥叫的聲音，還有泉水的流動聲，我都能清楚地聽見。心念的生與滅，大多數時間我也能體會到。以上這些體驗的時間，每堂課有20分鐘左右。

阿姜巴山：如果說你們去參加了禪修回來緊盯了，很多人會誤以為老師在批判別的禪法。事實上，這跟禪法沒有任何關係。那些心正確的人，修得很好的也有。最重要的是心！我們一定要先得到正確的心，一定要先學習「心學」。如果沒有學習過「心學」，做手部動作的時候，我們的刻意往往就會過於強烈。以老師的觀察，大部分人都會有一些緊盯心。比如，你現在做的，就稱為「緊盯」。

居士11：有一點。

阿姜巴山：對，就只是那麼一丁點，其實就已經很多了。

居士11：還有一個問題。有時候我會有一些粗重的妄念，比如，我也要當五家公司的老闆。這些妄念出來，我就會深陷進去，雖然發現了，心也很難回來，需要增加一點對手部動作的緊盯，心才能回來。

阿姜巴山：心散亂的時候，一定要先及時知道心不喜歡散亂。它的原則是：我們並沒有職責去對那些境界和狀態做任何改造。

在我們修行的時候，如果心跟所緣黏合在一起，我們要及時地知道心跟所緣黏合在一起了；一旦心跟所緣分離了，我們要知道心跟所緣分離了；心跟所緣在一起之後，心不喜歡，要及時地知道心不喜歡；心跟所緣分離之後，心很舒服、很喜歡，要及時地知道心喜歡。

真正的修行核心是這麼做，而不是努力地想去對治它，不想讓心浸泡在所緣裡。明白嗎？要如其本來面目地知道。

居士 11：另外，想請問巴山老師：我下一步除了加強對「心學」的學習，其他方面還需要做哪些調整？

阿姜巴山：其實，你暫時不用太多地關注什麼是「心學」。老師想提醒你的是：你要及時地去知道你在修行的時候會習慣性地緊盯。第一，你有緊盯心，也就是有一點壓制。第二，一定要清楚地知道，我們修行的目標並不是不讓心跟所緣黏合在一起。心跟所緣在一起也可以，但要及時地知道，不然，你所做的就是一直在干擾心。老師的指導就只是這個。

你又開始有一點緊盯了，是進去緊盯裡面。

居士 11：我在檢查心是不是和所緣在一起。

阿姜巴山：就是這個刻意檢查，你就一定要送心進去看，對嗎？

居士 11：就是說要輕鬆、自然？

阿姜巴山：你正在做的並不是觀心，而是送心去看。明白了嗎？

居士 11：明白。

居士 12：巴山老師好！去年從泰國回來之後，我就採用散步加念誦作為固定模式，還有打坐觀身體呼吸。一年過去了，請老師看一下我的狀態。

阿姜巴山：你自己說一說你怎麼樣。

居士 12：我感覺有了很大的進步。

阿姜巴山：大就大！是真的有進步。

居士 12：但是我感覺越到後面進步就越慢。

阿姜巴山：又對了！因為最開始的時候心不貪，所以進步很快。現在感覺進步越來越慢了，為什麼？因為貪心越來越大了。緊隨著貪心的是什麼？是緊盯。

居士 12：老師的意思是現在我有點緊盯，是嗎？

阿姜巴山：你有在緊盯心。你害怕迷失嗎？想要多多地去覺知嗎？

居士 12：想。

阿姜巴山：如果想多多地覺知，那就去緊盯了。

居士 12：這好像自然而然就發生了，以後我應該怎樣注意呢？

阿姜巴山：別害怕迷失。迷失了，去知道。真正能夠幫忙的是給心找一個臨時的家，而不是去努力讓它常常地覺知。這兩者

是不同的，你能明白嗎？

居士 12：明白。

阿姜巴山：給心找一個家。迷失了，知道；迷失了，知道。這樣才對。

居士 12：巴山老師，我可以用念誦作為臨時的家嗎？迷失了，知道。

阿姜巴山：可以。當下這一刻，緊盯越來越輕，心鬆脫出來了，感覺到了嗎？

居士 12：知道。

阿姜巴山：對。一定要這樣。

居士 12：現在感覺比較好。

阿姜巴山：在這之前，你緊盯的成分太多了。

居士 12：好。謝謝老師！

阿姜巴山：結束了。大家厭倦了嗎？

老師觀察了一下，大部分人的心已經越來越接近正確了。感覺到了嗎？有些時段我們是迷失的；有些時段我們是覺知的；有些片段我們會去緊盯，我們也能知道心開始緊盯了。誰看不到這些？誰可以看到？不錯。這樣的心稱為「平常、普通的心」。

一個真正修行的人的心和一個根本沒有任何修行的人的心沒

有太大的差別，它的差別僅僅在於：從來沒有修行的人，無論有任何感覺，或者身、心發生任何狀況，他們是沒有覺性的。我們的心也是跟他們一樣的心，但是有快樂我們知道，有痛苦我們也知道。心並不必須一直是善心。為什麼？因為每一個境界都同樣教導我們法——生了就滅，無法掌控，它不是我。

明天見！

你所不了解的「四念處」

頂禮各位法師！各位同修，大家好！

今天是課程的最後一天，有沒有人覺得自己什麼都聽不懂，有嗎？

很多人的心都往這裡跑了，在跑過來看老師的那一剎，我們沒有覺知自己，而是暫時忘了自己。我們不需要打壓心——禁止它跑，心的自然特性就是會往外送，一定會跑。心跑了之後，我們要及時知道。

我們沒有職責去打壓心或強迫心，不讓它跑，也沒有職責把心呵護在中間的狀態。無論何時，當我們能夠及時知道心沒有安住，或是稱為「心跑掉了」，那一刻心就會安住。因此，我們無需去刻意讓心安住，因為那是做不到的。

因正確，果才會正確。覺性生起的近因是心常常看見境界與狀態，直至最後能夠記得它們，而不是刻意讓心有覺性。用於休息的禪定，其生起的近因是快樂。安住型的禪定生起的近因是及時知道心跑掉了，及時知道心沒有安住，心就會自行安住。智慧生起的近因是觀禪，也就是心抽身出來變成「知者、觀者」的禪定，或者稱為「安住型的禪定」。

上述內容，並沒有讓我們直接去制造那個結果，而是教導我們在因地上播種。

四念處的修行有兩個階段：第一個階段的訓練是爲了生起覺性，從一個沒有覺性的人訓練成爲有覺性的人；第二個階段的訓練是爲了生起智慧。要想有智慧，一定要有覺性和安住的心，二者缺一不可。

在四念處的修行中，佛陀引導我們緊隨著去覺知。比如，第一個部分是緊隨著觀「身內身」——有覺性地覺知身體，把身體當作臨時的家。觀「身內身」的意思是：從與身體相關的內容中選擇一部分來觀。比如，有覺性地觀身體的行、住、坐、臥，或者有覺性地覺知身體呼氣、身體吸氣，或者有覺性地覺知身體的動與停。這就是觀與身體相關的某一個部分。並不需要覺知全部內容，一個人也不可能覺知到全部內容，因爲每個人的根器與秉性不同。

事實上，在四念處的身念處中，佛陀的開示比這個更多，比如他還教導四界，但因爲在座的各位無法進入禪定，所以這個內容不適合我們。所以，觀身念處裡的「身內身」，只有上述三個部分適合我們。

四念處就像是四個方向的門，從任何一扇門進入都可以來到城中，都可以抵達法。

如果我們的根器不適合去觀「身內身」，也可以去觀「受內受」，即有覺性地覺知感受，以「受內受」作為臨時的家。誰擅長觀身體的感受就去觀身體的感受，誰擅長觀心的感受就去觀心的感受。身體方面的感受有苦受與樂受，心方面的感受有苦受、樂受、不苦不樂受。

觀身體方面的感受適合那些禪定很多的人，因為身體方面的感受容易牽扯心，令心浸泡其中，心若沒有足夠的定力，是無法開發智慧的。觀察到了嗎？身體哪個地方痛，心就會跑到那個地方去。在那一刻，心沒有安住，已經跳到感受裡去了，無法開發智慧。因為沒有看到感受是完全分離出來的，沒有看到感受的生滅，沒有看到感受無法掌控，看到的只是：有疼痛的感受生起，我就是那個疼痛的人。

觀身體方面的感受，如果心沒有很強的定力，時間一久，心就會非常散亂。身體的感受可以生起在身體各處，一會兒是頭疼，一會兒是胳膊疼，一會兒是腿疼，於是心就一會兒跑到頭，一會兒跑到胳膊，一會兒跑到腿。因此，觀身體方面的感受，如果定力不夠、心不能安住，開發智慧就是一件非常艱難的事。

心方面的感受包括苦受、樂受、不苦不樂受，它比身體的感受更容易觀，因為它只生起在一個地方，也就是心，無需太多定力。

如果不擅長觀感受，也可以選擇觀心。觀「心內心」的意思是：對所有生起在心中的境界，只選擇其中一部分來觀，以「心內心」作為臨時的家。心有瞋，知道心有瞋，心無瞋，知道心無瞋；心有貪，知道心有貪，心無貪，知道心無貪；心散亂，知道心散亂，心萎靡不振，知道心萎靡不振；心有痴，知道心有痴，心無痴，知道心無痴。

事實上，佛陀關於心念處的開示比這個更多，但上述四對心之外的心屬於禪心，也就是進入禪定時候的狀態。由於大家無法進入禪定，所以我們不用學習那些，我們只學習那些對離苦而言必不可少的部分。

我們學法並不是為了讓自己變得非常厲害，變成百事通，什麼都懂，但是唯一戰勝不了的就是自己的煩惱習氣。我知道非常多的法義，別人只知道一丁點兒，我才是最厲害的——這種人是不可能進步的。

第四個是法念處，以「法內法」作為臨時的家。法念處對大家而言太難了，它適合那些根器極利的人。比如，探究七覺支，

探究五蓋——五蓋因何生起，為何滅去。探究它們並不是使用思維，而是有覺性真正地看到了那些境界，比如探究緣起法，其中並沒有任何的思維與推理，而是真的照見那些境界與狀態。

因此，對我們而言，只剩下 3 個門可供選擇，但是到最後，當我們真的證悟道與果的時候，一定會契入法念處這個門。在法念處裡，有一個部分是關於四聖諦的，當我們見法開悟時，就會領悟到四聖諦。因此，修行的時候，我們要以非常簡單的方式契入，等各方面的條件成熟之後，它會自動契入法念處。

四念處的教導不只是這些內容，開始的階段它教導以身內身、受內受、心內心、法內法作為臨時的家，接下來的教導是：精進地燃燒煩惱習氣。粗重的煩惱習氣是以戒來戰勝，中等的煩惱習氣是以定來戰勝，微細的煩惱習氣是以智慧來戰勝。無論是戒、定，還是慧，都是為了戰勝煩惱習氣。

當煩惱習氣極度強烈、完全掌控我們的心時候，就要用戒來戰勝它——一定要壓制心、控制心，不讓心隨順煩惱習氣而為，不要去破戒。當煩惱習氣還不是很強的時候，我們以禪定來戰勝它。戒，是要壓制心來戰勝煩惱習氣。有了禪定之後，我們就可以戰勝煩惱習氣，不讓煩惱習氣控制我們。接下來就可以透過開發智慧來戰勝微細的煩惱習氣，最微細的煩惱習氣就是無明。

那些持戒的人，認為自己持戒而別人不持戒，自己是一個有戒的人，別人一點戒都沒有，我才是最好、最厲害的，這種人根本鬥不過煩惱習氣，甚至連煩惱的皮毛都沒沾到。我們持戒是為了能夠慢慢地清除煩惱。那些禪定很好的人，認為自己的禪定很棒，別人一點禪定也沒有，自己修得很好，這種人連煩惱的皮毛都沒碰到；認為自己開發智慧了，別人根本不知道如何開發智慧，或是別人只開發了一丁點智慧；認為自己非常聰明，別人非常愚痴，這種人根本鬥不過煩惱。

四念處並不僅僅是有覺性地去覺知身內身、受內受、心內心、法內法。在四念處裡有一段非常重要的開示，就是精進地燃燒煩惱。精進地去讓已經生起的不善法滅去，精進地讓尚未生起的不善法沒有機會生起，精進地讓還沒有生起的善法生起，精進地讓已經生起的善法更加茁壯成長——這就是精進地燃燒煩惱的含義。

此處的精進並不是指一天經行 5 小時，或是一天做手部動作 8 小時。何時有覺性，何時才是在精進。即使一天經行 5 小時，但如果沒有覺性，也不能稱為精進。即使一天做 14 個手部動作 6 小時，如果沒有覺性，也不能稱為精進。

四念處裡的開示比這更多，其中還講到正知，也就是一定要

知道什麼是有意義的，什麼是有利益的，什麼適合我們，而且不要忘了它們。比如在修習奢摩他的時候，如果用了哪個所緣之後感覺很好，心非常喜歡，那麼在修習奢摩他的時候，就別忘了選擇那個所緣，而且要持續地與那個所緣在一起，而不是今天修習一種，明天修習一種，後天又修習另外一種。比如在開發智慧時，究竟是身內身適合我們，還是受內受、心內心、法內法適合我們？哪一個適合我們，就持續地選擇那個所緣修習，別忘了它。這就是正知，它屬於一種含有思維和觀察的初步智慧。

接下來四念處開示了從對世間的滿意與不滿意之中徹底抽身出來的方法。一旦我們有了覺性，有了安住的心，就會看到所有的境界一直在不停地生滅變化，不受掌控。隨著深入修習，心就會越來越聰明，慢慢地能夠對所有的境界保持中立，這就是從對世間的滿意與不滿意之中徹底抽身出來。

心一旦開發智慧到足夠的程度，就會契入到行捨智。當心的契入到行捨智，心才成爲真正的知者、觀者，對所有境界與狀態沒有任何參與和干擾。之後，如果福報和波羅蜜足夠，心會自行契入禪定，道與果生起的整個流程就會在這種禪定之中啟動，它們完全是自行生起的，與我們毫無關係。

以上內容是四念處非常重要的核心部分，而不是一味地做手

部動作就是修習四念處，也不是一味地經行就是修習四念處。

如果大家的修行還無法符合老師剛才所講的全部內容，就說明我們四念處的修行還不太正確。但是剛開始，我們需要從點點滴滴去累積：從沒有覺性的人變成有覺性的人，有覺性之後訓練心安住，一旦有了覺性，心也安住了，如果福報和波羅蜜具足，蘊便會分離。如果有了覺性以及安住的心之後，蘊並未分離，那麼就要像昨天下午老師帶領大家分離蘊的程序那樣去做，試著去訓練分離蘊。

昨天老師帶大家練習時，許多人能夠看到蘊分離，可是沒有幾個人能夠進一步照見五蘊各有各的分工，它們自行在運作，無法被掌控，沒有幾人可以真的修習毗鉢舍那。看到蘊分離是一種智慧，但這種智慧還不能稱為毗鉢舍那的智慧。毗鉢舍那生起的時候，是我們能夠看到五蘊呈現三法印的時候，其中並沒有任何思維的成分。但是三天能夠分離蘊，已經非常值了。

大家到這裡只學了三天，但實際上老師的教導非常多，別以為自己已經明白了。即便你能夠一字不漏地像老師那樣把法講出來，也別以為自己已經明白了。法是用心來學習的，真正修行的是心，而不是我們。心是修行者，而不是我們是修行者；心是見法的人，而不是我們是見法的人。

每個人聽了老師的講法之後，領悟多少取決於自己的心靈水平的。心靈品質達到什麼程度，就會明白與老師所講的相對應的程度，它會剛好與我們的心靈水平相匹配。

上個月，有一位中國弟子到泰國隆波帕默尊者的寺廟找老師。她曾經參加過 10 天的泰國禪修，事實上當時她根本沒有聽懂，但是她不知道自己沒聽懂。她那時候的領悟是跟她當時的心靈水平相匹配的，在那時候剛好是適合她的，對她而言是正確的，就好像我們這裡很多人以為自己明白了一樣。為什麼？因為老師深入淺出地講了前因後果、來龍去脈，而且我們是一邊跟著老師的講解一邊在分析、思維，所以能夠輕易明白。這樣的明白是緣於我們的思維與分析。

那位弟子參加完禪修以後，就把中國的事情全部推開，然後去泰國另一個地方閉關獨修。她每兩三個月都會來找老師一次，老師就會努力地去糾正她有錯解的部分，每一次她都有錄音。

她最後一次來找老師，是老師來這裡的前一個月，那天見到老師，她分享說：她知道了她以前不知道。那天她的心是覺知、覺醒、喜悅的，是安住的，心可以開發智慧，非常光明與亮堂。她分享說：事實上，她以前並不明白老師當時的教導，但是她把錄音帶回去，一而再再而三地聽，然後才慢慢明白。她那天過來，

非常感謝老師，說：太感恩老師了，老師非常慈悲，一而再再而三地教導那些她還不明白的部分。

取得這樣的成果並不只是緣於老師單方面的努力。老師有教導的職責，而弟子有職責按照老師的教導去實踐與落實。如果這位弟子聽完法之後沒有按照老師的教導去落實和實踐，她就不會有今天的成果。

今天老師的義務已經完成了，剩下的就是我們自己的義務了，我們要自己去落實、去完成。一定要記住：天下沒有免費的午餐！

你要學外殼，還是學實質？

你要學外殼，還是學實質？

阿姜巴山：接下來回答問題。

居士 1：老師好！我是一名初學者，這幾天在修習奢摩他，心散亂之後，有時我會觀呼吸，有時我會觀心，有時我會念「榴槿」……我發現自己搖擺不定。請老師指點一下，我是需要確定一個所緣呢，還是可以隨時更換？

阿姜巴山：選擇所緣的原則是：我們所選的那個所緣，使用之後心不覺得苦悶。並不一定要選擇我們覺得最快樂、最喜歡的所緣，關鍵在於：選擇那個所緣之後，覺性能夠常常生起，迷失了之後能更快地知道。

按照教導，我們應該選擇自己喜歡的所緣。有些人不喜歡經行，喜歡打坐。他每次打坐，每次都會睡著，而每一次經行，每一次都能醒來，而且常常生起覺性，可是他不喜歡經行，而是喜歡打坐。為什麼？因為他很懶。

我們選擇所緣的原則是：使用那個所緣後，能夠常常生起覺性，迷失了之後能夠更快地知道，而且心容易安住，但是有一個條件：使用這個所緣之後，心一定不可以鬱悶或苦悶。如果心是鬱悶、苦悶的，就不會有禪定。

居士 1：老師，我觀了一段時間之後就有點煩躁，就想換一種。

阿姜巴山：當煩躁生起時，已經有境界給你觀了，也就是當

下煩躁不安的心。因為煩躁不安，心就會不喜歡，會忐忑不安，會掙扎，要及時知道心不喜歡煩躁不安。我們一旦有覺性及時地知道心不喜歡，或是知道心的掙扎和忐忑不安，煩惱習氣就會臨時熄滅一剎那，然後我們再繼續修行。

每個人的根器或秉性不同，有人念誦的內容短一點會比較好，比如，「芒果、芒果」，而有人念誦很短的內容心會不喜歡，就需要念得長一點。這不是最終答案，但老師想讓你嘗試一下。你念的內容可以稍長一點點，然後去比較一下，看看心會不會舒服些。可以去試試。

居士 1：謝謝老師。

居士 2：感恩老師，請老師指導我現在的修行。

阿姜巴山：修行已經有很大的進步了，蘊分離得非常自然。但是，當下的你是假的，太一本正經了，看到了嗎？感覺到了嗎？你的心比真實的狀況更加甜蜜。你看嘛，連笑都是假的，拿話筒的時候是這麼笑的。

修行已經有很大的進步了，能夠時不時地在修習毗鉢舍那。別忘了老師要你不斷去看的那個，也就是看自己的心一直在那裡裝修。

居士 2：噢，好。

阿姜巴山：這對你來說非常重要。為什麼？因為每個人的根

你要學外殼，還是學實質？

器和秉性不同。如果你能夠看到心在營造、裝修的狀況，你就會看到那些狀況不停地在生滅，最後你就會看到——真正的我，並不存在。

居士 2：好，謝謝老師！

居士 3：老師好，我學這個法已經有半年了，自己在練習。請老師看一下我現在修得怎麼樣。

阿姜巴山：基本可以。大家這麼問的時候，老師很難回答。回答的時候說「好」或「不錯」，一定要有對比。今天的你跟沒有聽法之前的你相比，是有進步的。

居士 3：對的。

阿姜巴山：所以「對了」，對你而言就是很好。

居士 3：我還有一個問題：自己平時在家修行時，一段時間以後就覺得信心不足，沒有信心了，這時候應該怎麼辦？

阿姜巴山：事實上，在修行的過程中，每一個修行人都會碰到沒有信心的階段。為什麼？因為修行就是進步了退步。退步的時候，心就會非常氣餒。

居士 3：是的。那有什麼對治的方法嗎？

阿姜巴山：首先一定要記住一點：可以沒有信心，但是禁止放棄。

居士 3：好的，謝謝老師！

阿姜巴山：每一個人都會碰到這樣的狀況，就是進步了退步，進步了退步。爲什麼？因爲覺性是生了就滅的事物，禪定是生了就滅的事物，所有的一切全都是生了就滅的。法已經現身了，法已經在展現給我們實相看了。但是人們往往拒絕法的現身，拒絕那個平常、普通、自然的狀況，希望進步了之後再進步、再進步、再進步，永遠不退步——那跟法是背道而馳的。

如果哪一天，我們在面對進步和退步的時候能夠保持中立，心才會真正明白法。但是，在起步階段，我們肯定是喜歡進步、討厭退步的。那些能夠在進步和退步面前保持中立的人，是因爲他面對反覆的進步與退步，已經撞到頭破血流、無路可退了，而不是像大家現在這樣，不然的話，我們就會說：去睡覺吧，反正進步也是那樣，退步也是那樣。因此，這個領悟現在還不是我們的。我們有職責繼續去戰鬥，退步了心不喜歡，要及時知道。哪一天我們的福報波羅蜜具足了，智慧會自行生起。

居士 4：老師好！我 3 月份開始聽開示。第一個月因爲兩個修行方法互相轉換，所以時而會發懵，但偶爾也會觀得非常清晰，這樣持續了一段時間。4 月底我去了泰國，聽了您的指導，回來之後繼續聽開示、繼續修行。這一段時間我還是每隔幾天就發懵，然後有一天又會觀得非常清楚，跟第一個月的狀態有點類似，我感覺自己的狀態有點螺旋上升的

你要學外殼，還是學實質？

趨勢，雖說發懵的那幾天還是很懵，但是懵的程度比第一個
月減輕了。心在第一個月的時候有很嚴重的打壓，這個月也
還有，但我感覺打壓的程度也降低了。請老師看一下我修行
的方法和方向是否正確。

阿姜巴山：你的心有進步。當我們的心變了之後，臉就會變，
因為老師幾乎記不起你的臉，努力地想才記起曾經見過你。修行
有進步。

居士 4：那就是說我的方法和方向都是對的？

阿姜巴山：以你現在的角度來講是對的，但是如果繼續修行
下去，以後的「對」會比現在的「對」更對。

居士 4：明白。我的第二個問題是：老師總在講，心只
有一顆，當造作的心生起來，覺知的心就會減去。我以前禪
修時出現過兩個狀態，讓我覺得心有很多顆。有一個狀態是：
感覺有一顆覺知的心在觀察那顆造作的心，可能還有一顆心
在覺知上面那層心，這讓我感覺心是分層的，大約有兩三層。
還有一個狀態：有一次參加禪修，午休的時候，我感覺有一
顆覺知的心看到身體躺下休息，休息的時候它會一層一層地
進入睡眠，每一層都有界限，大約進去了三四層，醒來的時
候也是按順序一層一層地出來的。醒來之後，我感覺自己確
實是睡著過的，懶洋洋的，但是那顆覺知的心好像一直都在
覺知。所以我想問一下：心究竟是一顆呢，還是很多顆？還
是心確實是分層的？

阿姜巴山：心生滅的速度極快。你看到有一顆造作的心，有一顆知道造作的心，還有另外一顆知道在知道造作的心，但事實上，它們是不同的片刻。當一顆心生起、滅掉，後面新生起的一顆心知道前面那一顆心，這顆心滅掉之後，後面一顆心又生起，然後知道前面那顆心。

居士 4：明白，就是它變化太快以致於我看不到，實際上是一顆心生起、一顆心滅去，是一顆心。

阿姜巴山：心一次只有一顆，它們生滅的速度非常快，所以我們誤以為它是一個。就像電一樣，我們看到燈光一直在那裡，但事實上它是生滅的，而且生滅的速度非常快。

你看到睡覺的時候是一層一層入睡的，醒的時候是一層一層醒來的，事實上是它生了就滅、生了就滅，因為生滅的速度太快了，所以我們誤以為它是直接生起來的，或是直接下去的。你已經看對了，心是慢慢醒來的，然後到了某一點，它才開始決定是去聽還是去看，我們無法選擇，那是心的事，不是我們的事。

居士 4：還有個問題：打坐的時候經常會有妄念生起，通常我們被教導一定要專注，那些沒用的妄念，我知道它生起來後，它就會滅去，但有時候生起的妄念是工作、生活中需要處理的事情，我就很想把它從頭到尾思考一遍，可是又覺得那是妄念，應該把它切斷。這個時候應該怎麼處理？

阿姜巴山：如果工作中還遺留著一些沒有解決的問題，我們是無法阻止心不去想的，因為它還沒有放下。一旦心跑去想了，

你要學外殼，還是學實質？

我們及時知道，它就會回來覺知，但很快它就又會去想那些它還沒有放下的事情，然後我們再一次及時地知道。時間一久，我們就會明白心不是我。心放不下，那怎麼辦？

居士 4：我回去再消化消化。

阿姜巴山：一定要消化！實話實說，跟大家互動時，老師回答的是十分，我們聽的人能夠領會的只有兩分，但是即使只有兩分，老師也已經很知足了。接下來我們需要好好去消化，有些部分我們要好幾年才能明白。

居士 4：還有最後一個問題。

阿姜巴山：事實上你的修行很好，不用問很多也可以。

居士 4：就一個問題。我聽到有一段開示講到：觀察的所緣可以是不固定的。我生活中有這種狀態：不一定要有一個固定的所緣，可能在聽錄音的時候，聽著聽著，心跑了知道；工作的時候專注在某一件事情上，然後心跑了知道。這樣修行是否可以？

阿姜巴山：當修行非常嫻熟的時候，在日常生活中自然就能覺知。這不是固定形式，但是一整天都能修行。這就是修行的最高境界，也就是修行跟生活完全融為一體。

居士 4：謝謝老師。

居士 5：兩位老師好！我的情況是這樣：幾年前我參加

了馬哈希的十日禪修，之後也參加過幾次其他禪法的密集禪修。我感覺馬哈希的觀腹部起伏對我比較適用，在那次十日禪修裡，我觀察痛點的生滅，也看到了那些生滅，禪坐結束後確實感受到「無我」，然後覺得經文裡講的都是對的，所以不由自主地對佛像大拜，以示感恩。

儘管有這麼多法喜，但我在日常生活中卻並沒有固定模式的禪修，因為我打坐很容易散亂。在生活中，我觀腹部起伏比較容易把心拉回來，然後去覺察心的狀態，特別是在情緒很強烈的時候，這樣做之後心就比較容易安定下來，然後能去處事情，但我不認為這是日常生活中的修行。

聽了課以後，我感覺是自己沒有找到一個臨時的、喜歡的家，雖說觀腹部起伏讓我比較容易把心放在上面，但是我並沒那麼歡喜。「榴槤」是我喜歡的，然後我就開始念「榴槤」，但又出現了一個問題：念「榴槤」沒多長時間之後，就冒出來一個我很害怕的形象——老鼠，然後我就沒法再念下去了。然後我就改念「阿彌陀佛」，但又發現念「阿彌陀佛」的時候心是緊的，是有壓制的。我懷疑是因為念的內容太長，於是就念「佛陀」，這樣好像稍微好了一點，但還是有一種不自在的感覺。這兩天我又恢復到觀腹部起伏上。我的問題是：現在觀腹部起伏的時候，老鼠也會出現，搞得我很困惑，不知道接下來該怎麼辦。這導致我現在觀什麼都很緊張，都有抗拒。

你要學外殼，還是學實質？

阿姜巴山：是真的老鼠還是什麼？

居士 5：有一個意象，有一個形象出來。

阿姜巴山：那是一種禪相，對嗎？不是真的？

居士 5：不是真的。

阿姜巴山：你來這裡之前的訓練屬於奢摩他。你參加禪修回來之後，一碰到比較強烈的情緒就回來觀腹部，那是在做什麼？是直接轉換目標，從情緒轉到腹部上面來，並沒有做到如實觀。

剛好她講到她參加過好幾個地方的禪修，所以老師想說：大家很多時候去參加外面的禪修，學到的只是皮毛。

我們對法有興趣，就一定要了解到法的實質，要知道做什麼是爲了什麼，而不是一開始就去觀腹部升降，一開始就去做手部動作，一開始就去經行。一定要先了解做什麼是爲了什麼。因此，我們的禪修從來沒有安排一開始就做手部動作，一開始就觀腹部升降，一開始就經行。

爲什麼要那麼做？不知道。做了之後會得到什麼？也不知道。做對了會是什麼情況，做錯了會是什麼情況？還是不知道。修錯了也不知道。做 14 個手部動作，姿勢非常漂亮，可是心是錯的。不知道。

隆波甘恬長老在圓寂前出過一本書，實際上那是他每天寫的非常短的信札。他講到：動中禪的核心不在於 14 個手部動作，而在於有覺性。很多人太過於注重 14 個動作，關注的只是它的外殼而已。他進一步寫到：非常多的出家師父們修得不對，有一

部分居士可以做到，但是不多。這讓人非常震撼，但卻是事實。爲什麼？因爲大家只是對那個外殼有興趣。

我們聽了老師三天的法談，如果真的明白了，就會知道自己修的究竟是奢摩他還是毗鉢舍那。觀腹部升降，看到的只是腹部，那屬於緊盯腹部。做動中禪的 14 個動作，看到的只是手，那屬於緊盯手，如果不是緊盯手，就是緊盯心。老師並沒有說那樣的外殼好或不好，那些外殼適合那些具有相應根器或秉性的人。

手部動作做得非常好的人，老師只見過兩個，一個是隆波田長老，一個是隆波甘恬長老。隆波田長老和隆波甘恬長老做手部動作的時候能夠覺知，他們修的屬於身念處裡的正知篇，他們修得非常棒！但是，其他絕大部分人關注的只是 14 個動作，要麼去緊盯手，要麼去緊盯心。心如果沒有契入中道，就永遠不可能有明白法的那一天。14 個動作其實就是動了覺知，停了覺知，爲什麼就不可以用搨扇子替代，搨了知道，停了知道呢？如果核心跟實質是正確的，把 14 個動作變成 3 個動作也可以。

非常多的人想修行、想變好，然後就努力地去尋找更好的方法，希望自己的法可以日新月異地高速提升。在這方面，老師非常理解，也非常同情。他們聽到誰說哪個地方的禪修好，哪個地方的禪法非常殊勝，就會不顧一切地衝過去，但卻從來沒有回過頭來審視自己：那個方法別人修了之後很好，但是它是否符合自己的秉性和根器呢？自己修了之後是否會好呢？

14 個動作是創造出來的，它是一般人的普通動作嗎？我們

你要學外殼，還是學實質？

想好，就忍耐著去做。可是這些是不自然的動作，強迫一個人一天訓練 8 到 10 個小時，修了之後心裡有快樂，能夠修對的，有！但是不多。剩下來的人做了一會兒之後手就開始酸，手酸了之後，因為想好，所以忍著，忍著就必須打壓心，最後就變成了黏著與緊盯，這跟自然地動了之後去覺知的差別在哪裡？

佛陀在悟道成佛之前，用了 20 個大阿僧祇劫去累積波羅蜜，有什麼是祂不知道的？佛教是祂創建的，祂是第一個發現法的人，祂怎麼會不知道做了什麼好，做了什麼合適？如果這個外殼就是正確的路，那麼從佛陀的時代起就開始有教導了，為什麼一定要等到幾千年後由弟子開始教導呢？

因此，大家一定要非常牢固地掌握核心與實質，要清楚地區分什麼是核心，什麼是外殼。如果做手部動作正確，其實就是在修習身念處裡的正知篇，這是正確的。因此，老師可以自己創造姿勢——就只是這麼動，（老師示意翻掌，對應視頻 46:46 處）它跟 14 個動作的作用是一樣的。事實上，老師並不喜歡這麼去說，老師也不想樹敵，但是看到大家，覺得太同情了。

居士 5：謝謝老師！我體會的是：把心從情緒轉移到腹部起伏上面，只是把情緒暫時壓制了，可以先去處理問題，它類似於深呼吸幾次以後，人就可以冷靜下來去處理事情。目前我的問題是：我很難找到一個所緣，因為它總會和老鼠的形象連接起來，我該怎麼辦呢？

阿姜巴山：如果我們暫時迴避一下是為了自己能夠更好地

去面對和處理那些情況，這是可以的。如何選擇一個適合自己的所緣，老師已經回答過第一個學員了，就是用那個原則。

居士 5：明白了，謝謝！

居士 6：老師好！參加禪修之後，我感覺身和心可以分離，請老師看一下這是我思維的還是確實分離了。

阿姜巴山：是真的。

居士 6：我感受到身心的一切現象都是造作，都是被逼迫的，也都會自動消失，就像空中的鳥飛過去一樣。在這個過程中我感受到身和心是自己在運作的，其中沒有一個我，請問老師我這是在思維還是確實感受到了？

阿姜巴山：是真的看見，但是還有一點點思維在裡面。

居士 6：謝謝老師！

阿姜巴山：修行很好，要繼續用功。

居士 7：老師好！我這幾天總冒出對老師不恭敬的念頭，向老師懺悔。

阿姜巴山：接受你的懺悔。

居士 7：我狀況比較差，我頭暈、頭痛、心昏沈有 20 多年了，現在尋求佛法來治療自己，獲得解脫。我今年的情況

你要學外殼，還是學實質？

比較差，心裡的不善法非常嚴重，很多時候黏在裡面出不來，無法擺脫。老師第一天開示戒的時候說：作為人嚴禁自殺，這句話對我觸動很大。

阿姜巴山：很好，嚴禁你自殺。

居士 7：我也想老師這次就能夠幫助我解脫出來。

阿姜巴山：你的心是有進步、有提升的。你更多地看到那些不善法，這是正確的。每一個人有的全都是煩惱習氣。你去問問別人：「你是常常生起善法，還是常常生起不善法？」絕大部分人都是常常生起煩惱。我們的職責是去及時地知道煩惱，知道心沒有保持中立、心不喜歡煩惱。比如，擔心生起，擔心也屬於一種煩惱，它會讓我們的心昏沈、灰暗、不舒服。

煩惱的意思就是：會讓我們的心鬱悶、灰暗的東西。心本身是光明、清涼的，什麼時候有煩惱滲透進來了，心就會變得灰暗。我們沒有職責去阻止煩惱習氣生起，但有職責及時知道心裡有外物侵入進來了。如果心對它們有不喜歡，要及時地知道。煩惱習氣也是生滅的事物，跟善法是相同的，因此，我們並不去區分教我們法的老師是一副和善的面孔還是一副兇惡的面孔。

居士 7：我平時修行的目的性太強了，非常貪，想要離苦的心很強，然後一想到修行就會感覺胸悶。

阿姜巴山：你是一個很容易鬱悶的人，因此，你一定要選擇一個讓心感到很舒服、很輕鬆的所緣，而且每次用功的時間不要太長。

居士 7：我試了很多種方法，但都沒找到合適的。

阿姜巴山：不用找，越找越鬱悶。如果你的目標是找一個最適合的、最好的禪修所緣，讓自己的修行以最快的速度進步，這樣的目標就是錯的。想要修行，知道自己想要修行，修行就已經結束了。

居士 7：在心黏著痛苦的時候，我發覺自己很軟弱，想堅強起來、中立地觀，可是心無論怎樣都沒辦法中立，偶爾覺性生起一下，然後心又黏進痛苦裡去了。

阿姜巴山：我們不是用這樣的方式去戰鬥的。一顆真正堅強的心是這樣的：心被情緒染污了，去知道當下這一刻心被情緒染污了，大膽地去接受「當下就是這樣」的事實，以中立的心去接受。傷心知道傷心，願意接受傷心，這樣的人才是真正堅強的人。非常傷心，可是卻假裝無比堅強，這樣的人是非常脆弱的。

居士 7：我知道要接受，但很多情況下還是在抗拒，很嚴重地抗拒。

阿姜巴山：心抗拒，知道它在抗拒，那是心的事，不是我們的事。

居士 7：老師剛才講到：看到別人無戒而自己有了戒，就覺得自己很了不起。我以前經常是這種心態，現在感覺自己最後的一點安慰都沒有了。

阿姜巴山：非常自豪於自己所擁有的美德，這很好，但是如果我們做得很好，別人沒有做好，我們就因此看不起別人，這個

你要學外殼，還是學實質？

就不好了。

煩惱是環環相扣的。在起步階段，我們先去及時地知道那些粗重的煩惱，比如非常強烈的瞋心或貪心。接下來，隨著覺性的增長，心開始變得越來越細膩，我們就能越來越輕易地看到那些更加微細的煩惱。

煩惱習氣來到微細的階段，觀起來就很難了，很多面孔看起來好像是善法。比如，心還很粗糙的時候，我們會去對比：我們自己很好，別人比我們差、比我們糟。隨著修行的提升，還是同樣的煩惱，可是它變換了面孔：哇！我們的老師和師父們是多麼的純淨無染、多麼的光明、多麼的美啊，我們什麼時候才可以像他們那樣好啊！其實這同樣是煩惱，屬於我慢，還是在和別人做對比。事實上，我、人、眾生，根本不存在，只是這些法還不是我們的。

這麼說是爲了讓大家明白：隨著心靈水平的提升，我們會有一些相應的領悟；隨著心越來越細膩，我們自然會照見越來越細膩的煩惱。

別擔心，你比以前已經有很大進步了。當你的心感到很苦，感到無依無靠的時候，請你憶念三寶。

居士7：我平時的心一直很昏沈，這幾天聽法的時候也很昏沈。自己想好，但是好不起來。我平時也可以覺察到這個，但還是很難接受。

阿姜巴山：聽法的時候，有時候覺得昏昏沈沈、迷迷糊糊，

沒有關係，只需要如其本來面目地知道。心有痴，知道心有痴；痴減少了，知道痴減少了；心無痴，知道心無痴。重點不在於心有痴還是無痴，重點在於心是否保持中立。心如果能保持中立，所有的境界就都是平等的。

居士 7：我感覺自己覺性生起的頻率還是太低。

阿姜巴山：多與少在於跟什麼比，如果跟你以前比，現在已經多了很多了。

居士 8：兩位老師吉祥！我在參加法會的前幾天接到家裡的電話，知道了我的父親生重病，住進了醫院。醫生說如果不動手術，我父親的生命只能維持幾個月，不會超過一年，但是他現在的身體很虛弱，動手術的風險很大，很可能下不了手術臺。他昨天打電話過來，說他選擇過兩天做手術。

作為一名佛弟子，我知道人生無常、生老病死、因果報應。如果是我自己面臨業障，我可以坦然接受、正確面對，但是我父親對佛法沒有信仰，他受到病痛的折磨，又有那麼強烈的求生意願，作為他的女兒，我只能以他的名義去佈施、去放生，以此來幫助他，包括念經，然後把功德回向給他。但是我感覺自己力量很弱、無能為力，不能真正幫助他解脫，心時常很痛，控制不住眼淚，這些天我時時處在痛苦和焦慮中。我在當下的困境中應該怎樣正念思維？如何正確覺知這

你要學外殼，還是學實質？

種苦痛？我該如何引導不信佛的父親，讓他能夠正知正念地面對病痛和死亡，做到身苦心不苦？請老師慈悲開示。

阿姜巴山：治療病人是醫生的職責，我們的職責是去治療自己的心。那些從來沒有聽過法、沒有學過法的人，在重病期間，我們想讓他做到身苦心不苦，實話實說，做不到。因為現在船已經翻了，這時才去教一個從來沒有訓練過游泳的人學游泳，已經來不及了。

我們一定要懂得：每一個眾生都要隨順自己的業報。每一個人都會隨自己的業去接受相應的果報，而且它完全是公平的。至於治療的結果，完全交給醫生。

一個人是生還是死，是由業來決定的。並不是活下來就會很好，不一定。萬一活下來了，卻要臥床好幾年，誰能說它究竟是好還是壞呢？有的人之所以沒有死，並不是因為他的善業在維持，恰恰相反，是因為他的惡業在延續他的生命，因為他受的苦還不夠，還不能死。死了並不代表不好，誰知道呢？也許他會投生到好的道裡。每個眾生都有自己的業報，業報是每個人真正的靠山和去處。無論是造了善業還是惡業，有一天都一定會接受到相應的果報，它永遠都是公平的。

居士 8：是的，老師，但我覺得業力是可以轉的，對嗎？我擔心他會到惡道去，所以我應該做點什麼來幫助他走得更好一點呢？

阿姜巴山：你的意思是死了以後，還是活著的時候？

居士 8：我是指他這次投生之前。

阿姜巴山：不僅僅是你，在座的每一位都有自己所愛的人。當我們接觸到真正的佛教之後，內心知道佛教真的很好，我們就會忍不住希望自己所愛的人也能夠信奉佛教，這是再自然不過的事情。

我們一定要懂得正確地用心，要知道我們只能去做自己力所能及的部分。比如，把法談的音頻或視頻打開，讓他偶爾聽一聽，或者如果他從來不做佈施，我們可以帶他去寺廟禮佛、供養僧眾。我們來學習，知道了持戒的好處，也可以找合適的機會跟他分享。

教法，最好的方式是非常自然的方式。比如，我們希望自己的孩子聽法，就強迫他坐下來聽，但是因為孩子沒有快樂，所以他是不能接受法的。我們能做的就是辦法談機打開，聽或不聽都隨他，如果他真的有相應的福報和波羅蜜，自然會接受。對待父母也一樣，我們辦法談打開，聽或不聽，那是他們的事，我們能做的只是辦法談打開。

老師到這裡來教法，如果寄希望於能讓每一個人都明白，讓每一個人都見法，那是一件不可能完成的事情。每個人都有自己的因緣。即便在佛陀的時代，也不是每一個見到佛陀的人都會生起信仰心，見到佛陀之後，掉到地獄的也有。因此，如果見到老師之後沒有生起任何信仰心，這一點也不奇怪。

居士 8：老師，我再問一個問題。我從 2013 年就開始斷斷續續地修過觀呼吸，每天都會做念經和持咒的固定功課。

你要學外殼，還是學實質？

通過這幾天的學習，我了解到了自己修行中存在的問題，就是過分緊盯呼吸，會打壓生起的念頭，造作一些境界。我念經的時候總是妄念不斷，嘴巴在熟練地念經，心卻已經跑到工作或別的事情上了，所以我總覺得自己的修行沒有進步，感到很迷茫。請老師慈悲開示，我怎樣才能有覺性地念經持咒？今後修行的重點是什麼？我有什麼弱點？

阿姜巴山：你已經知道自己的錯誤了，所以接下來不要再犯那些錯誤，但是心有一個特徵，就是會隨順以往的慣性。你每一次觀呼吸都非常胸悶，非常不舒服，或者每一次都有打壓，觀呼吸就暫時不適合你了。一定要換一下外殼，因為每一次用這個外殼，每一次你都會契入到以往的錯誤上去，所以要換新的。

居士 8：老師，比如我選了一個所緣，當貪心生起的時候我能夠知道，我應該時刻感受到那些感覺嗎？走路的時候如何修行呢？怎樣才能把它融入到日常生活中？

阿姜巴山：正常地去發展覺性。行、住、坐、臥、吃、喝、拉、撒、說、做，有覺性，一整天就只有這些。

居士 8：好的，感恩老師。

居士 9：今天我第一次見老師。以前我也學過佛法，但是沒學過這個「心法」。佛友給我送來關於這個禪法的帶子，我聽了很喜歡，就一口氣連聽了兩遍。我從中了解到佛法是

用心來體會的，要看到真相才能解決問題，書本上的只是文字。

我以前在家裡修行時，也有一些體會。比如，瞋心起來了，我覺知到它，它馬上就滅去了；苦起來了，心裡知道，看著它，它慢慢就滅去了；念頭也是生起就滅去的。但我對此並不滿足，因為如果是小問題來了，我可以解決，看到它們生起了就滅去，但如果是大問題來了，心就做不了主，還是隨著境界去了……

阿姜巴山：要告訴你的是：你迷失去說話了。先迷失去想，再迷失去說。要覺知自己。這樣才會更好看。

居士 9：知道了，剛才我的心已經出去了。請教老師，我怎樣把心……

阿姜巴山：又迷失了。

居士 9：呵呵，又迷失了。這就是我感到不滿足的地方，希望巴山老師給我指導：以後我怎樣讓心歸位，走上中道。

阿姜巴山：老師的建議是：你對什麼有快樂，只要不破戒，就去做。去禮佛，去念經，去做佈施。如果念經之後有快樂，就經常去念經，念經之後有快樂，去知道有快樂。從現在開始，碰到喜歡的事情要知道，碰到不喜歡的事情也要知道，就只是這些。

居士 9：謝謝老師。

你要學外殼，還是學實質？

居士 10：老師好，我的固定模式是念誦 Itipiso，一般早上念 108 遍。有一次念到 60 遍左右的時候，突然進入了心自動在念的狀態，完了之後心會慌慌的，而且心也是很敏銳的。

阿姜巴山：那就去念，念了之後及時地知道心。念了之後，心迷失去想了，知道；心迷失去想之後生起了苦，知道，生起了樂，也知道。

居士 10：我就是這樣訓練的。

阿姜巴山：那就繼續去用功。

居士 10：我去年經歷了一樁事，從中看到了苦，半個多鐘頭後它自動減去了，後來……

阿姜巴山：現在已經快 12 點了，每個人都想分享很多自己的體驗，但事實上，並不必須說，也不一定要說很多。

居士 10：我希望 12 月份能再見到巴山老師。

阿姜巴山：要去繼續念誦，繼續用功，這樣你就會更進步。

剩下的時間非常少了，還有很多人要互動，所以老師不希望大家講得太長。如果有時間的話，老師也可以聽。

居士 11：我修行時好像是輕輕鬆鬆、舒舒服服的，我也分不清自己究竟是在修行還是沒有在修行，請老師指點。

阿姜巴山：你的修行同樣也對。

居士 11：我有一個固定的修行方法，就是早上起來打坐 40 分鐘左右，那期間我在摸索心的功能，它的造作、想等，然後我會做早課，做完早課再看一點書，然後再在日常生活中去摸索隆波帕默尊者的教法。我也不知道這是不是在修行，請老師指點。

阿姜巴山：你現在沒有上班了，對嗎？所以只要你有空，就把法談打開，常常聽。你在家裡的時候做家務嗎？

居士 11：做。

阿姜巴山：你一會兒要洗碗，一會兒要洗衣服，一會兒要掃地，對嗎？

居士 11：對，還要煮飯、買菜。

阿姜巴山：你做的一切都要用到身體，對嗎？身體在做的時候，去覺知，就好像看著別人在做一樣。

居士 11：做家務期間，我有時候也能看到心，有時候看不到，好像迷失了。

阿姜巴山：修行的時候，不是看到身就是看到心。如果沒有看到心，就會看到身。如果既沒有看到身，也沒有看到心，那就是迷失了。就是這些。

居士 11：感恩老師！

阿姜巴山：念 Itipiso 的同修，別傷心，有什麼感覺生起來，要去知道。你沒有什麼問題，慢慢去練習。

結束了。

你要學外殼，還是學實質？

有東西要給老師嗎，還是什麼？

居士：有一位師兄要供養茶壺……

阿姜巴山：那些沒有準備禮物的人，別傷心。大家有信仰心，想送老師一些禮物，老師非常隨喜。如果沒有準備禮物，也並不必須。佛陀曾經開示到，如果誰想去供養他，就請用修行去供養。要去用功，如果希望用什麼來回報老師，就請去用功修行，但是茶，老師也喝。那些給老師禮物的人也要去修行，並不是不修行。

看到其他朋友做功德的時候，我們要如何做，也可以得到功德，知道嗎？

眾居士：隨喜功德！

阿姜巴山：心裡非常高興和隨喜別人所做的功德，就好比我們雖然沒有錢去買豪車，可是卻有機會乘坐那輛豪車。豪車的主人就在旁邊，我們大家是豪車上的乘客。



掃二維碼，進入「禪窗平台」

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 [tgxczc](https://www.dhamma.com/calendar)

泰國解脫園寺地址

