

第一章 暴雨猛敲塵封的心 暴雨猛敲塵封的心 暴雨不再敲打敞開的心

今天我們談論的主題滅苦，依佛陀的教導如何滅苦。佛陀說我們每一個都能滅盡苦。因此，我根據我親身的體驗將告訴大家一個非常簡單直接的實修方法。我保證這個方法能真正使你從苦中解脫。

滅苦之道，所討論的言語是一回事，而實修是另一回事。這個實修的方法是於行住坐臥一切身體的姿勢中培養覺性。這個方法常常被稱為四念處（是覺知基礎）。然而不管以什麼樣的名稱稱呼它，它就是覺知你自己。如果你覺知了你自己，無明就會消失。通過覺知你一切的姿體動作培養你的覺知力，比如翻掌、抬起手臂、放下手臂、往返經行、轉動頭部或點頭、眨眼睛、張嘴、吸氣、呼氣、吞口水等等。你必須覺知所有的動作。這種覺知就叫做 **sati**。當你有覺知自己時，無明（愚癡）就會消失。

覺知身體的動作就是培養覺知。你應該於每一個肢體動作中培養覺知。如果你能完全地覺知自己，如實知見的智慧就會生起。如實看見你自己就是看見法。看見法（見道）不是看到神，看見地獄或天堂，而是看見你自己翻掌、抬起手臂、放下手臂、往返經行、轉動頭部或點頭、眨眼睛、張嘴、吸氣、呼氣、吞口水等等。這就是

roop-nahm。

Roop 就是身，**nahm** 就是心。身和心是互相依存的。身是色，心是名。當我們知道名色，我們就能如實知見。當你用眼睛去看事物時，你應覺知。當你用心眼看去看心念時，你也應覺知它。

法就是你自己。不論男人或女人，泰國人、中國人或西方人，每個人都是法。我們可以時時修練，佛陀所教導的法引導我們滅盡苦。每個個體都是法，法就是每一個個體。當我們明瞭法時，我們就會明白一切並不是如我們想像的那樣。我們所想像的一切都是假名。當智慧升起來的時候，我們就會真正認識佛陀所教導的法。不管佛陀住世與否，法一直存在著。當你真正明瞭這點，你就超越了你的盲信。一旦明瞭法就是你自己，你自己就可以主導自己的人生了，而不再被其它所牽引。這就是滅苦之道的開始。

接下來我們在日常生活通過覺知我們所有的動作培養我們的覺性。例如，當我們握緊拳頭或打開手掌時，我們覺知它。當我們覺知我們所有動作時，無明就會自動消失。哪裡有覺知，哪裡就沒有無明。這象將水倒進玻璃瓶一樣：當我們開始往玻璃瓶中倒一些水時，部分空氣的位置被水替代了；當我們將瓶中倒滿水，所有的空氣都沒有了；當我們再把水從瓶中倒出來時，空氣立即又填滿了整

個瓶子。同理，當有無明在時，覺性和智慧就不能進入，但當我們通過修練真正覺知我們自己時，覺性就代替了無明，哪裡有覺性，哪裡就沒有了無明。事實上沒有貪嗔癡，為什麼？當你們靜心聽我講話的當下，你的心如何？你的聽覺是自然的，沒有貪嗔癡。

現在我們漸漸明瞭什麼是宗教、佛教、惡與善。惡是愚癡，善是聰明和智慧。當你明瞭時，你就能放下。宗教就是個體生命本身的。佛教就是培養去看念頭的覺察力。“佛”是指知道自己的人。通過覺知所有的動作培養覺性，從而我們能發展出覺知我們整個身體的覺察力。當念頭升起時，我們看見它，知道它，理解它。對一般人來說，他們和他們的念頭粘在一塊，他們不能看念頭。假設我們走進一個房間，不小心撞進了一個大的蜘蛛網裡面。若想看清這個蜘蛛網的全貌，我們必須先從蜘蛛網中退出來。同樣地，如果我們想看清楚一幢房屋，我們必須先從這幢房屋的某個房間裡退出來。念頭也是如此，如果我們和念頭粘在一塊成為念頭的一部分，我們就不能看念頭。我們必須從念頭中跳出來以便看清念頭。當我們去看念頭時，它就停止了。

當我們房間有老鼠騷擾我們時，我們養一隻貓來捉老鼠。貓和老鼠是天敵。剛開始時貓非常弱小，而老鼠則很強大。看見了老鼠，貓

兒喵喵地叫了幾聲，老鼠竄逃，貓跟在後面追，追了一會兒，貓沒有力氣了，它只能眼睜睜地讓老鼠跑掉了。此時我們不能怪這只貓不行，我們必須先餵養大這只貓。我們經常喂貓，不久貓就精力充沛了，強壯了。這樣，老鼠來了，它就能捉住老鼠。貓很強壯，還沒有開始吃老鼠，老鼠就立刻嚇得暈死過去了。念頭也是如此。如果我們不斷培養發展覺性，當念頭剛開始升起的剎那，我們就覺知到了它，它就停止了。念頭之所以不再繼續演變，是因為我們覺知了它，我們有覺性它就會消失，定和慧在那一刻同時也升起了。覺性如貓，它非常警覺地注視著老鼠（念頭）。當念頭升起時，我們不要和念頭粘在一塊。念頭它自動升起也將自動消失。哪裡有覺性，哪裡就沒有無明；哪裡沒有無明，哪裡就沒有貪嗔癡。這就是名和色；念頭在演變時，我們要看清它的詭計，立即知道，就立即獲得保護。這就是滅苦之良藥：覺性。

戒就是平常心。它是平常心的結果。覺定慧也是如此。培養出圓滿的覺性就可以滅盡苦。我是如此理解佛陀所教導的法的。這個方法可以運用在我們的日常生活中。所以，我們不必閉起眼睛盤腿靜坐不動。如果我們靜坐不動，我們不能工作。如果有小偷來了，他會很容易偷走我們的東西。所以我們應該睜開眼睛，做任何工作，任何時間我們都可以培養覺性。不管我們是學生，還是政府管員，我

們都可以一邊履行我們的工作職責一邊培養覺性。每個人都能夠一邊履行他的責任一邊培養覺性。怎樣培養？睜開我們的眼睛，繼續我們的工作，與此同時，觀察我們的念頭。

培養出圓滿的覺性，

它可以滅盡苦。

我是如此理解

佛陀所教導的法的。

這個方法可以運用

在我們的日常生活中。

念頭是沒有根基的。只要它一出現，我們就要看見它，瞭解它。培養發展覺性就是動搖一個人的認知要素。每個人都有他自己的內在的認知系統，如果我們看不見它不理解它，它就會一直在那兒。現在如果我們去看它，它就開始動搖了。當我們如此去看時，就是看見法。看見法就是去除貪嗔癡。

聖諦是導向苦滅盡的方法，這個方法就是覺知念頭。我們的身體盡我們的責任與義務去工作，而我們的心必須去看念頭。苦升起時，如果我們不看它，它就會占了上風，就會開始奴役我們，就會站在我們頭上，抽我們巴掌；如果我們能看見它，知道它，瞭解它，那

麼我們就不會被它擊敗。苦象水蛭（螞蝗）一樣，它緊緊地纏著我們，吸我們的血。如果我們越想把它甩掉，它就越頑固地粘著我們，因而也就越傷害我們自己。但是如果我們聰明些，簡單地和一些煙葉石灰水，朝水蛭身上擠，水蛭就自動會從我們身上掉下來。因而拉扯或用力強驅水蛭的是沒有必要的。同理，那些不知道如何正確止息貪嗔癡的人就會試圖去反對打壓貪嗔癡，而明瞭聖諦的人僅僅用覺性去觀察去看念頭。

這如同打開電燈。不懂得電的原理的人只會去擺弄電燈泡而不知道開燈只需按開關，所以，燈無法亮，而知道的人按一下開關燈就亮了。貪嗔癡就象電燈泡，念頭就是開關。念頭是精神痛苦之因。若我們想滅盡苦，我們就要按“念頭”這個開關。當我們以覺性去看念頭時，貪嗔癡就不再升起。事實上沒有貪嗔癡。我們按開關是為了開燈；我們培養覺性是為了滅苦。苦來自於無明。當我們有覺性時無明就不存在，所以也就沒有了苦。我們移動手時我們覺知，這個覺知就是覺性。有了覺性，我們就可以從念頭中分離出來，能夠看念頭了。

你不必把太多注意力放在動作上，你要多多用覺性來觀察核心念頭。僅僅是靜靜地看著它，而不要“盯”著它。念頭升起了，它自

動會消失的。這個過程中沒有無明。無明源於我們不覺知念頭。這好比我們建一座新房子時，裡面是沒有老鼠的，但我們將房子塞滿了東西，老鼠就來了。有時，有人批評責備我們時，我們會感到難過；感到難過的當下，我們要覺知難過。這就是修習這個法，這象貓捉老鼠一樣。如果我們時時保持覺性，貪嗔癡就不會升起。當念頭、苦、困惑升起時，不要試圖中止它，而是要觀察它，這樣我們就會明瞭它的本性。只要念頭一升起，就立馬以覺性的掃帚把它掃乾淨，這樣，念頭、苦、困惑就會自動消失。

任何時候念頭升起時我們覺知它，甚至睡覺的時候。熟睡時翻動身體，我們也知道。這是因為我們的覺性圓滿的緣故。如果我們時時覺察念頭，不管念頭的內容是什麼，我們都看見它。能看見念頭者苦漸漸滅盡。這樣，某一天我們內在的智慧突然升起。念頭升起速度加快時，智慧升起的速度也加快；念頭或情緒強度加深，智慧的觀照力度也加深。當兩者的強度相當，相互碰撞時，突然某一刻束縛之鏈斷開了，眼耳鼻舌身意六根與色聲香味觸法六塵從此分離了，那是潛伏在我們每一個人身上的束縛我們的大鏈。這好象將一輛汽車拆開成許多部件，儘管組成的部分都存在，這輛汽車卻不能發動了。

當這種情形發生時我們不會死去，我們仍可以盡自己的責任，去工作、吃飯、飲水、睡覺。當下所呈現一切都是假合的，這是不變的自然法則。假設一根兩頭都拴緊了的繩子，我們把它從中間切開斷成兩半，如果我們想再把它從中間接起來，這不可能；或者我們解開一頭好讓中間切斷處拴接起來，然而拴好了中間卻有一頭則不能再拴接上。六根也是如此，它們恢復了它們的本來面目。當眼睛看一個事物時，它只是看，沒有了染著，如同螺絲從螺母上取下來了，不再粘著了。

佛陀所有的教導都是導向滅苦的。如果我們不明白這一點，我們就會懷疑他的教導，就會陷入對輪回、天堂、地獄等等的沉思與推測中。佛陀所教的法是普世永恆的，不受時間限制的，同樣也不受語言、種族、國籍及宗教派別的限制。根據《大念住經》所說，如果你持續如鏈地練習，時時刻刻發展培養覺性，將可能在七年內或者更少時間七個月或七天內達到苦盡或不還的涅槃境界。按照這個方法培養覺性，如我所解釋的那樣使覺性如鏈，最多三年內苦將會減少百分之六十，個別可以完全滅盡苦。有些人可能花更少的時間，比如一年或者九十天就滅盡了苦。這是一條簡易的滅苦之道。如果我們不知道，我們就會覺得難而產生懷疑和缺乏信心。

當我們對每一個步驟都有信心時，修行就不會很困難。你可以隨時隨地練習，但這需要你真正確切地知道如何正確地修。如果你對你自己有了信心，那麼你就是你自己的皈依處。宗教就是皈依處。當你研習一本書多年，那只是理論上的知道。但如果你自己實修，不用多長時間，你會比理論研究家知道得更多更深入。巴厘文經典中列出修行過程的兩個重要內在要素：一是正念，觀照它；一是正知，也是認知你自己。當你覺知你的手部動作時，你同時訓練了正念和正知。如此修練的成果是巨大的，無法估量的。你用錢也買不到沒有痛苦的大自在，唯一的辦法是通過自己的精進修行，直到智慧——她自動升起了的那刻。她一直就在那兒。

做功德和持戒就象有殼的穀子一樣，不能吃，但還是有用，可做來一年的稻穀的種子。修習定就象去了殼但還沒有煮熟的米，仍不能吃。有兩種定：一是三摩地定（制心一處），一是內觀定（如實觀照自己的存在實相）。修習三摩地定時，你必須靜坐不動，閉上眼睛，觀察吸氣與呼氣。當你的呼吸變得很微弱時，你往往不能注意你的呼吸，表面上看起來你很平靜，但貪嗔癡仍在，因為你仍不知道也不能覺察你的念頭。而內觀定能去除貪嗔癡，它可以隨時隨地體驗到。所以我們不必閉起眼睛和耳朵，我們放開六根，眼睛能看，耳朵能聽，但當念頭升起時我們要看到它。每個人都有培養發展出這

種定的潛能。

“清淨”這個詞是指心念沒有被染著而呈現出自然本來的狀態。當我們以覺性之利刃深入到念頭中去看清它時，此時心就平穩了不會被任何東西染著了。這就是清淨我們的心念的原理。無論我們去哪裡，若有一盞明燈，我們就會行走安全。同樣，覺性之明燈照亮我們的心念，我們就能於每一分每一秒都看清我們的念頭。覺性就是念頭的明燈。“平靜”意味著熄滅了貪嗔癡，滅盡所有苦與樂，也不再尋求任何別的方法。我們不再尋找外在的老師，因為我們真正知道，自證自知。當我們真正知道念頭，我們就知道我們的心是恒常清淨、光明、寧靜的。

當我們明瞭念頭時，我們就明瞭苦如何升起又如何滅去的。每次當念頭浮現時我們就知道它。我們甚至要覺察到自己的心跳。我們所做任何一個動作，通過輕鬆而自然的觀察，我們要清楚了知。這種覺察力非常迅速，快過閃電，快過任何東西。它也就是慧、覺性、覺定慧。這種慧了知一切，甚至於最微細的聲音也知道。輕風撫過我們的皮膚，我們感知到；各種各樣的念頭升起，我們也感知到。念頭升起得越快，雜染越多，覺知也越快。不管念頭升起得多快，覺知它。

這稱之為緣起法（因緣和合生）。沒有無明時，產生苦的鏈子就斷裂了。這是因為覺性在。你也許聽說過佛陀只剃一次發而不再生長。也許你覺得這是一個謎。因為頭髮剪掉後，它就不會再自行接上去。這是比喻無明斷了之後它將不再升起。這就是聖道。如同一根兩頭綁緊的繩子中間切斷之後不可能再被接起來。當我們明瞭這一點時，我們就會知道清淨佛性潛藏在每個人的心中。然而修行為什麼難？事實上修行並不難，但也並不容易。它既難又容易。

泰國東北部流傳有這麼一句諺語：窮者富有，富者受苦。為什麼這麼說呢？因為富者只是金錢上的富有，卻因不能看見自己而內在貧乏。貧者雖物質財富上貧乏，因能看見自己、懂得這種自然規律而內在富有。金錢不能達成這一點，不能帶來內在的富有。事實上每個人有能力達到這一點，因為每個人都有清淨佛心，這不分性別（男人或女人）、國籍（泰國人或中國人或西方人）、宗教信仰的。我們都有相同的如來本性。這是自然規律，如同每個人都由木火水土四大所成一樣。我擔保每個人都能修練，但你必須有一顆真誠的心態。

我相信法在佛陀出世之前就存在這麼一個說法。佛陀是法的第一個發現者。在佛陀之前，法存在著但不為人所知，直到佛陀發現了

它。這種真實的本性存在于每個人心中。當你站起來，它隨你站起來；當你坐下時，它隨你坐下；當你睡覺時，它隨你睡覺；當你上洗手間時，它隨你上洗手間。無論你到哪裡它都跟隨著你，所以，你可以在隨時隨地練習。你應該知道如何練習：如何去看念頭。當你知道了念頭的源頭時，這就達到一個非常重要的點。過了這個點，修行的路就自動展現在你面前了。

當修行的見解及方法正確時，我們當然會達到我們的目標。聽聞佛法、佈施、持戒、修三摩地定甚至內觀定，如果不能達成目標，那麼這些好僅僅是口頭上的好，不是真正意義的好。如果我們沒有做佈施或持戒或修定，卻達到了這一點，那麼所作皆辦，如同天空覆蓋著大地一樣：它覆蓋了一切。三藏經典中佛陀教導的所有的法一八萬四千法門都包含了這一點。你若去研究整部三藏經典，你應該會得到明瞭這一點；但若你沒有明瞭還有疑惑，那說明你仍在苦中。

我們不必學習經律論三藏經典，但我們必須培養覺性達到這個點。當我們達到這個點時，我們就會明白整部大藏經。一次佛陀和他的一些比丘們在森林中散步，佛陀抓起一把落葉，問比丘們說：“你們比較一下，整個森林中樹葉和我手中的樹葉，哪一個多些？”比

丘們回答說：“森林中的樹葉遠遠多於您手中的，世尊！”。因而佛陀接著說：我所知道的法是偉大的，象整個森林中的樹葉，而我所教你們的法是有限的，象手中的一把樹葉。請你們明瞭佛陀所教導僅僅只是苦和滅苦，沒有別的。研讀經典、做功德、持戒、修定等若不能使我們達到這個點，那麼就是無用的。當我們達到這個點，一切就完成了。

法就是我們自己，

我們自己就可以主導自己的人生，

而不再被其它所牽引，

這就是滅苦之道的開始。

第二章 打開封塵的心

每個人都在尋找從煩惱中解脫出來的方法，但每個人苦於找不到好方法，因而今天我將和大家討論一個有效的好方法，也會談及我過去所修習過的其它各種方法。

以前，我學習過許多種禪修方法，如吸氣念“佛”出氣念“陀”、閉眼盤腿靜坐等等，我學習過默念“正覺阿羅漢”。我學習過隨呼吸練腹部的起伏，這是一種呼氣與吸氣的方法。後來我練習數息法，這也是呼吸法的一種。接著我練習安那般那法（覺知呼吸），呼吸氣短時知道呼吸氣短，呼吸氣長時知道呼吸氣長。但是我練習過所有的這些方法都沒有培養出任何智慧，它們都導向寧靜，但這不是我所尋找那種的寧靜。

大多數人都在尋求定的方法，但靜坐的那種定不是真正的定。所以，我繼續尋找真理。無論國籍或語言多麼不同，真理卻是相同，她是存在於每個人身上的實相。我所尋求的就是這種普遍存在於每個人身上的真理。後來我找到這個方法，清晰地瞭解這個方法後我清楚地明白：這就是我所尋求的真正的定。

有兩種定，一種沒有覺知的定，它需要獨自靜坐，這不是真正的

定。今天我將要告訴大家的這種定是不需要向外去尋找的，為什麼這樣說呢？是因為經由它我們將知道苦的止息，這才是真正的定，也不再需要向外尋找老師了。現在，請大家仔細聽：

首先，這種修行方法不需要任何特別專注於某一處，只是做手部動作，覺知行住坐臥等所有姿勢和動作。當我這樣練習時，我覺知我所有的動作，智慧就從我內心升起。我覺知我自己，不是別人，我懂得身和心，懂得了身動、心動，懂得了身病、心病。

有兩種疾病。病在身體，如頭痛或胃痛，身病時我們必須去看醫生。醫生會檢查我們的身體，查出病因病症以開藥，服藥後我們的身體康復了。另外一種是心病，當念頭升起時，我們感到滿意或不滿，快樂或苦惱，這就是心病了，這種病醫院的醫生幫不了你，你必須研究認識你自己，直到你知道念頭的來源。治癒心病，你必須研究你自己，直到你真正認識你自己。

當我知道念頭的來源之後我找到內在的安定，但此時它還很微弱。獲得真正的安定時，我們會停止向外尋找，不再四處向外尋找老師，這時才叫做真正的安定。

我繼續覺知，智慧升起，我知道苦、無常、無我，知道了假名。存

在於這個世界上的無論什麼樣的假名，完全地覺知它，覺知它消失，消融到整體中去了，覺知存在於這世界上的一切事物。世俗諦、勝義諦、八正道、四聖諦，我們必須真正完全地明瞭這四個詞語的含義，真正知道它們消失，直到消融到整體中去。

功德，是指自我覺知

如果你覺知你自己

你就是有功德的人

能夠使你自己成為

真正高貴的人

這就是清淨定

當我完全理解了假名之後，我接著理解了宗教，罪與善，我真正地明瞭了這些事情。我們常常會歸依某個宗教，比如印度教、佛教、基督教或伊斯蘭教。這些都是假名。真正的宗教是每個個體生命。佛教是存在於每個人自身的覺性。我確保你也是這樣。當我瞭解了我自己，我就知道每個人都象我一樣，因為每個人都有覺性。

現在我將討論過失。當一個人不瞭解自己時就是過失。世界上最大的過失的人就是那些不瞭解認識自己的人。功德就是了解認識你自己。如果你明瞭你自己你就是有功德的善人，有能力真正使自己成

為高貴的人，這就是定。瞭解認識我們自己並不是指知道自己是男人還是女人，是某某先生或某某太太/小姐，它是指我們每時每刻都要有覺性，不管身體有任何動作或者心裡有任何念頭，我們都要知道。

這種覺知來自于我們的自然天性。當念頭升起時我們看見它，知道它理解它。當我們看見它時，它就自動停止了。當念頭停止了時，智慧就升起了，從而我們就知道了貪嗔癡的來源，貪嗔癡不是來自我們自己。任何時候若我們不能看見我們自己，不能看到我們的念頭，就是不認識自己，就忘記了我們自己。當我們不認識自己時，貪嗔癡就升起了。貪嗔癡升起時我們就受苦了。每個人都不喜歡受苦，但我們不認識苦的來源，只好尋找寧靜。

因此我們不能靠著就能獲得清淨定，那不是一條通往真正的清淨定的道路。我所說的清淨定是指脫離了貪嗔癡的真正的定，這種定毫無例外地存在於每個人自身。因此，我能保證每個人都能獲得這種定。不論國籍、語言、宗教信仰多麼不同，不管你是印度教徒還是佛教徒或基督教徒或穆斯林等，你都能認識你自己，因為每個人都有身和心。此時此地你們坐在這裡聽我演講，你們每個人的心也都是如此。我們的心本自清淨的、光明的、寧靜的。當我們說心是

清淨、光明、寧靜時，我們只是模仿他人的話語，沒有真正看到它是清淨、光明、寧靜的。如果我們真正看到心時，我們就可以肯定地保證這種清淨、光明、寧靜存在於每個人。若人們練習這種方法，他們必將知道它，必將看到它擁有它。

當我們知道瞭解了這種方法之後，我們就能保證這種方法適應于任何社會階層，任何年齡的人。一個百萬富翁可以練習它，一個身無分文的窮人也可練習它；一個擁有很多文憑的學者可以練習它，一個目不識丁的文盲也可以練習它。這一點我可以保證，但是我們務必知道正確的修習方法，能夠看到念頭。

現在，在聽我講話的同時，你們看看你們自己的心，你們會知道心的特性。我舉一個比喻。任何一種水果的種子，只要我們把它種到濕潤的土壤裡，陽光溫度肥料等充足，它就會發芽。普通水稻或粘米水稻或任何一種穀物，只要我們將它種在適宜的土壤，它都會發芽成長。每個人就象這些種子，如果你聽到了，理解它，並實踐它，你將會知道。但如果我們不知道也不理解這個方法，我們不會成長的，就象一顆乾癟或空殼的種子一樣，儘管把它種在良田裡，它仍不會發芽成長。有些人他們沒有真正知道認識他們自己，此時他們去教別人時，別人也不會明白。

我舉另外一個比喻。白天太陽是明亮的，但當雲遮住了太陽時，太陽看起來就暗淡了，事實上，太陽一直是明亮的。我們的心就象這太陽，它是清淨的、光亮的和寧靜的，它一直是這樣。但當我們被各種念頭遮蓋住了的時候，我們就迷失了，我們就看不到了佛陀，也不知道佛教，也沒有了寧靜，不認識自己，於是就向外尋找老師，但向外求老師是針對那些不知道自己的人而言的。

如果你想擁有寧靜或者佛性，你不必做太多的事情，你只須看到你人生的源頭。當念頭升起時，不要進入念頭，當即截斷並從中抽離出來。象貓和老鼠一樣，老鼠剛一探出頭來，貓立即對著它發出

“喵喵”的警告聲。念頭也是如此，當念頭一出現，覺性就立即知道：念頭就停止了。要經常這樣地練習。象一個拳擊手，面臨對手時，我們必須奮力拼打，打到對方的要害上，直到對手不能再攻擊我們為止。貪嗔癡也是這樣。當我們到達了這個要點，佛性自然會從我們內心升起。

佛性就是我們的清淨、光亮、寧靜的本心。我們不可能一天中貪或嗔 24 小時，但是有可能無明一整天。當我們明瞭把握這個要點

（看念頭）了時，我們會知道得越來越多，智慧也越來越增長。象倒水到一個瓶子裡去一樣，水將漸漸滿到瓶口邊。當水滿到瓶口邊

時，我們就不能再往裡倒水了。覺定慧是同一回事。佛教中的定也是如此，基督教中的安寧也是如此，或者我們可以用我們的喜歡任何一個名字。

今天我談到了真理，感謝各位抽空來聽演講。我就要結束演講了，各位若有任何疑問，歡迎提問。

清晰地看清我們的心

不要被它的起伏所卷走；

單純地看著念頭讓它走，

不要嘗試對它做任何事，

這就是離苦之道。

聽眾：為什麼人們神經兮兮？

隆波田：因為我們想得太多但從來不看自己的念頭。我們只往外看：這個人富有，那個人貧窮，這個人漂亮，那個人不漂亮；某人若有一輛車他們就只看到他的車，若有珠寶就只看到他的珠寶，若有一塊名表就只看到他的名表，他們從來不看他們自己的人生，不看自己的心。這就是無明。清晰地看清我們的心而不被它的起伏所卷走，單純地觀察念頭，讓它走，而不對它做任何事情。這就是離

苦之道。所以我們應該培養發展智慧。“培養發展”意味著大幅度地增加。當智慧增長時，看透念頭的能力就會增強。若我們只是持戒或修定，那仍然不安全，就象在一個黑漆漆地山洞點燃一支蠟燭一樣，黑暗稍稍照亮了一些，但仍在四周包圍著我們。當蠟燭一移出去，黑暗又立即淹沒了一切。所以我們應該通過時時刻刻覺知所有動作來增長智慧，這樣出離黑漆漆的山洞。這是一個簡易的方法。每個人都可以練習，可以隨時隨地練習。

聽眾：當我們會看念頭及知道念頭的來源之後，苦及各種緊張不安會中止嗎？

隆波田：還沒有中止。因為我們僅僅知道它，還沒有對它做任何處理，僅僅知道看見了念頭及念頭的來源。有時我們並沒有看到念頭。比如，我們每天有十次看到了念頭，但沒有看到的卻更多，因此，苦沒有中止，但會看念頭及念頭的來源是在念頭的根源處開始去除無明。

聽眾：請問在禪修期間還沒有止息苦之前，當你從你曾經的困惑點中走出來時有沒有明顯的標誌，是否更多無明？

隆波田：會有一個標誌，但不是身體上的標誌。這個標誌是你看見

你自己沒有無明。這好象一個倒放的碗，現在已翻擺正了，又好象一個曾被蓋藏住的東西，現在打開了。這只有達到了這個點的人知道它，達到了就立即沒有疑惑了。我們不必討論貪嗔癡，因為它太平常了，是個膚淺的認知。我們談論念頭時，大多數人知道念頭但不能看念頭。我們只是知道念頭，念頭還會繼續，我們就會迷失在念頭的流轉之中，我們在念頭的無明中沉陷，貪嗔癡就會出現。這就是為什麼一個人知道念頭時仍會有貪嗔癡的原因。

聽眾：看念頭時，心會在裡面說話嗎？

隆波田：不會，心不會在裡面說話。當我們看見念頭時，它就脫離了。念頭如水蛭。當我們知道念頭，只是象盡力從皮膚上扯走水蛭；而當我們真正看見念頭時，就象我們只須用煙草和石灰水滴在水蛭上，它就會自動脫落，而不必用力扯。因此，當我們真正明白時，我們就不必再聽別人的意見了。現在我們坐在這兒，我們沒有貪或嗔，還有無明，因為我們看不見我們自己的人生。當我們一直能看見知道我們自己的人生時，貪嗔癡就不能再生起。所以，我們的心是清淨的，我們的人生也是清淨的；這時，我們外在無異，心卻不同，我們能知道能看見我們自己，而別人不能看見。

聽眾：隆波教我們看念頭，那麼，誰看念頭？

隆波田：不要去尋找看者。我們將看到以自性為皈依處的人。以自性為皈依處是真正的皈依處。我們可以說是這個人知道，或者說智慧知道，什麼名都可以，因為沒有一個看得見或抓得住的真正的“我”存在。看見和知道是兩回事。知道是進入念頭，念頭還會繼續下去。

聽眾：我曾聽過隆波的演講，我感覺念頭和喜憂的情緒是外在的東西。它們象米和咖喱一樣，我們可以用它們，吃它們，看得見它們。但念頭和情緒在心裡升起時，我們看不見。雖然這不是一個問題，但我想請隆波解釋清楚些。

隆波田：看見念頭是一回事，知道念頭是另一回事。當我們看見時，我們能從念頭中脫離出來。知道念頭只是無知的，沒有智慧。但若有智慧，知道念頭和看念頭就能分開。它是真知。真知和智慧把念頭分隔開來，苦就止息了。有智慧的人知道這樣做。我保證在座的各位都能這樣做。請你們親自嘗試。若只是聽演講，你不會知道。聽來的只是大腦記錄的知識。若我們練習，我們就會漸漸看清楚，真正明白。這才是我們自己的知識，稱之佛性。佛性就是覺悟或超然於常識。

聽眾： 我們清楚地知道真理之後，你能否保證這種知識不會再消失？當我們知道了，是知道好呢，還是讓它消失？

隆波田：它是我們內在本有的東西，它不會消失。好象我們知道我們的眼睛一樣，因為我們一直有眼睛。每個人都具有，每個人都能教別人，這是它的特性。我能保證在座各位，練習這個方法不出三年你們都會知道真理。

聽眾：隆波，請您為在座的所有祈福吧。

隆波田：一位比丘為人們祈請福德時，這是一種善，但真正的福德是警覺知曉你自己。各位，請你們無論何地都保持覺知吧，不論是在家還是在辦公室，覺知所有的動作，這樣，就會有真正的福德降臨給你們。當你們親身體驗、知道、看見、瞭解並尊敬你自己時，真正的福德會發生。

第三章 雨歇了

今天是一個非常重要的日子，大家聚集一堂聽我談真理。我將要講的是我經歷過的。我練習它，並已無惑。我想在座的各位都不想再受苦。事實上，世界上並沒有苦，我們受苦僅僅是因為我們不知道。此刻你們聽我說話時沒有貪嗔癡，不管哪個國家哪種語言，所有人的心原本是沒有貪嗔癡的。現在請你們專心聽我講，聽後去實踐它。

首先，我們必須訓練覺知。大多數人不懂這個，所以他們試著去尋求寧靜，但不成功。我也這樣做過。我尋求寧靜，但不知寧靜在哪裡。現在我要跟大家討論另外一種寧靜。這種寧靜遠離無明，因為我們知曉警覺。這種寧靜遠離躁動，遠離困惑。當我們正確地訓練覺知時，我們會知道存在於這個世界上的一切事物的假名。覺知自我會帶給我們智慧。

有四種智慧：一種是通過記憶獲得的，一種是通過識別獲得的，一種是清楚地知道，一種是真正地知道。每個人都有這四種智慧。聖道意味著真理。知道佛法有四種層次：一是知道世俗諦，一是究竟法（直接見真理），一種（知道深層的真理），一種四聖諦（從根本上轉化自我從而活出來的真理）。不論社會階層或語言的不同，它能

使每個人成為一個高貴的人。第一步是須陀洹果，第二步是斯陀含，第三步是阿那含，第四步是阿羅漢（從被苦蒙蔽的絕望到完全地解脫，這種變化會在四個步驟進展過程中發生）。

現在，練習的初始階段，我們知道所依處（事物）、勝義（諸法實相）、變易（無常變化）。我們的心會變得高貴，因為我們清楚地看到貪嗔癡的來源，清楚地知道受想行識的來源。這就稱之為以自性智慧清楚地知道階段和真正地知道。隨著覺性地不斷增強，圓滿的覺知能力（自性智慧）自然會生起。

接下來，我們用覺性來看心：智慧會生起，我們將知道煩惱、渴愛、執取、業的來源。接著再次用覺性來看心：不管什麼樣的念頭升起立即照見它，我們就會識穿它的詭計，及時知道就得到了保護和療愈。當我們知道怎樣征服概念上的念頭時，戒就會在我們內心產生。

不是人守戒，而是戒守護人。戒意味著平常。任何時候當我們的心不平衡不平常時，我們立即看到念頭，這就叫做戒守護我們。那些只持戒的人不知道心發生了什麼。所以，戒是一種工具，用來消除粗重的煩惱，去掉貪嗔癡，消除煩惱、渴愛、執取。這樣，戒就產生了。

定可以用來去除中等的煩惱。中等的煩惱粘附于寧靜。我曾練習過呼吸法，它帶我入定，但這種定仍依著於無明。我當時練習它是因為那時我還不知道真正的定。現在我知道了。真正的定是清楚地看見，真正地知道和真正的理解。當人們知道無明的來源時，這種定每個人都能得到。不管你的職業是什麼，一名教師或一名學生，或商人或家庭主婦，你都能練習它。每個人都需要這種寧靜的定，無論你從事什麼樣的工作你依然需要它，因為你知道了無明的來源。我們不必緊閉雙眼坐著來獲得寧靜，而是在這真實的社會裡就能獲得寧靜。當念頭剛開始形成的時候，真正的定力立即看見它。這種定不需要緊閉雙眼坐著，它意味著讓我們的心保持警覺看念頭。

接下來用智慧去除微細的煩惱。當念頭升起的任何時候，我們知道念頭的來源，我們就知道了這微細的煩惱。不論我們現在在做什麼工作，我們的心和講話都有處於平常平衡之中。當所有的這些條件集合在一起時，就會升起一種內觀的智慧，它獨立于人的思維之外。只有練習的人將知道。在座的各位現在都還沒有這種智慧，但這種無苦無樂的境界已在你們心中，只是因為我們沒有智慧才不知道它而向外尋求寧靜。現在，當你坐在這裡，觀看你的心，你沒有嫉妒、壞意願、勃勃野心，現在你的心是中立的，不苦不樂的，超

越善惡的。這種狀態每個人都有，這樣的定是每個人所尋求的。

有些人自己都不明白卻去教別人，許多人跟隨這樣的老師，閉著雙眼坐想試著尋找到寧靜。這是在費盡力氣去尋找並不真正存在的東西，試圖想使不真實的東西變得真實，這是不可能的。所以，這樣做只是無明。現在我們漸漸知道什麼是真正的東西，它就是中道的平等心，它就存在於我們的內心。當我們漸漸能看見我們的念頭時，如同某些曾被覆蓋的東西現在顯露出來了。

所以我們不必刻意去尋找寧靜，因為它就在那兒。我們必須做的唯一的事是知道這個修練的方法。這個方法就是知道我們身體的動作，而不是去觀察呼吸，我們必須知道身體動，再去看心動。

呼吸從來沒有喜樂與悲憂之分，它也從來不會恨某人或喜歡某人。只有這顆不斷思考的心才會生氣，才會高興。所以我們要漸漸看到這點。看到這一點就是去覺知我們的念頭。為了看見念頭，我們不要進入念頭。當它一開始想，我們就馬上離開它，就象貓捉老鼠。我們不必教貓怎樣去捉老鼠，當老鼠來時貓就自然去捉它。清楚地知道和真正知道是同一回事。大多數人只是經由記憶和識別瞭解到智慧，只有少數人真正清楚地知道什麼是智慧。真正清楚地知道的人他必須時時刻刻保持警覺的，無論他們走到哪裡他們總是看念

頭；上洗手間，吃東西，無論他們做什麼，他們都在看念頭。當我們看念頭多了時，象貓看住老鼠一樣，念頭一升起，覺性就會立即清楚地看見它。這就叫做用覺性去除微細的煩惱。

當我們達到這個點時，如同深藏的寶藏揭開了，我們將會知道什麼是宗教，我們會自行理解任何宗教所教導的教義，我們會理解印度教或基督教。我們現在不理解是因為我們僅僅從書面上記住了它們，那只是歷史的記憶。現在我們來研究我們自己，實相就在我們自身。書本上的東西只是別人說的話。我們來看我們的念頭，我們就將成為又一個知道實相的人。

我現在就要結束我的講話了，若誰有問題請提出。

聽眾：您說當我們去上廁所時我們也要觀察念頭，那麼，我們是觀察走路的動作呢，還是觀察念頭？該觀察什麼呢？

隆波：即使我們不注意念頭，念頭也會照樣生起。因此，當它生起時，我們要看見它。如果我們關注念頭，嘗試去看它，它將會停止。練習時要以中立的、不粘著的方式去練習。它開始運行時，我們知道它。定也是覺知。當你覺知你自己時，這就是定。念頭生起時看見它，這就是定。

聽眾：我能觀察念頭後，當我去上廁所時，念頭升起，我是停下走路去看念頭，還是繼續走路，或該怎麼做？

隆波：你不必停止走路。只是走路時保持覺知你自己。當我們能覺知自己時，那就是定。無論我們做什麼動作，我們都知道。無意識的念頭會自動生起。如果我們不看見它，我們就會粘著它，這就是苦。我們漸漸明瞭苦之因。正常情況下，我們的心是中立的，它可以思考而不帶著苦，我們知道這點。但當我們看不見念頭時，我們就會跟隨著念頭，進入念頭，進入黑穴，那就是苦。對於那些不理解的人來說，看念頭很困難；對於那些懂得的人來說，看念頭很容易。看念頭不影響到我們任何工作，我們能寫字，走去洗澡，洗澡等。當它生起時我們看見它。我們不必向外尋求寧靜，寧靜已在我們內心。真正寧靜是當我們看見念頭時。

聽眾：那我們不必停止思考？

隆波：是的。我們僅僅觀察念頭的起落就是了。我們不必強迫我們心停止思考，不必嘗試阻止或去除念頭。為了使心平靜下來，許多人想讓念頭停止下來。這是其他人的理解。我的觀點是我們應該讓念頭運作，念頭越多我們就知道得越多。

比如我們挖一口新井，剛開始時水是髒的。我們將髒的水一桶一桶倒出去，這樣，泉水不斷湧出。我們把井洗乾淨，繼續把髒水舀出去，不停地舀，最後，髒水淘盡了，湧出來的泉水是清澈純淨的。此時如果有落葉或什麼東西落進井裡，我們能立即知道看見它。因此，我們不必停止念頭的運行，它一會兒想東，一會兒想西，我們立即看見它。象貓看老鼠那樣，它生起得越多，我們將它舀出去越多。當念頭生起時我們要看見它，這才是最重要的。

當我們看不見念頭時

我們就會跟隨著念頭，

進入念頭，

進入黑穴，

那就是苦。

真正寧靜是當我們看見念頭時。

聽眾：我們睡著時和醒著時，是不是以同樣的方式看念頭？

隆波：是同樣的方式。如果白天念頭生起時我們看不見它，那我們晚上睡著做夢時，我們同樣也不知道它。現在，無論我們走到哪裡，念頭一生起我們知道它，這樣，晚上睡著時同樣會知道它。

聽眾：我仍感到迷惑，究竟是看念頭，還是看我們自己？

隆波：兩者是同一回事。當我們看念頭時，我們同時也就是覺知自己。

聽眾：我想請隆波解釋一下知道念頭和看念頭的不同。

隆波：當我們知道念頭時我們就進入了念頭，念頭不會停止，它會繼續運行。但是當我們看見念頭時，念頭一生起就會立即停止。因此我們要多多練習看念頭。看念頭會生起洞察力。象拳擊手那樣去練習。每個拳擊手想成為世界冠軍。他們的動作要敏捷。貪嗔癡生起得快，覺定慧生起得也快。如果我們把覺定慧訓練得非常非常快時，它就會成為征服世界的冠軍。倘若把這能感知的色身比作世界，我們是要貪嗔癡統治這世界，還是要覺定慧領導這世界？如果讓貪嗔癡統治這世界，這世界便是無止盡的悲傷與痛苦；如果是覺定慧來領導這世界，這世界將是光明的平安的。

聽眾：當我們觀察我們的動作時，念頭生起，我們怎樣才能知道它？

隆波：如果你想知道，你得練習。

聽眾：發現寧靜的同時就是發現了自己嗎？

隆波：是的。

聽眾：如果我們找到了自己內在的寧靜，我們怎樣才能一直保持住它？

隆波：它一直就在我們這裡。如果它不是一直就在我們這裡，那不是真正的寧靜。

聽眾：人們都有業，業往往來干擾我們。我們怎樣變得安寧？

隆波：不，不要那樣想。我們只是想我們自己。業僅僅意味著造作，不是指往昔所造業。

聽眾：人們在尋求同樣的東西，但為什麼會有這麼多想法？

隆波：因為有許多不同的教法，許多書，許多演講，這些都混合在一起，給人們造成了混淆。而修動中禪所得的寧靜與研究或書無關，它與任何東西不相關。當我們讀了太多的書、聽了太多老師的演講時，我們只是獲得了談話上的知識，並不會獲得真正寧靜的體驗。

聽眾：它怎麼一直在那兒呢？

隆波：如果我們加一些色料到水裡，人們會說這水是紅色、黑色或別的什麼顏色。但事實上這水是無色的，如果把不是水的部分去除，那麼我們就可以看到水的本來面目了。平等心是心的自然狀態，每個人都具有的。當某人變得非常非常憤怒時，平等心就象一條船的錨一樣錨系著這個人，使他不致於暴怒而亡。當某人變得非常非常貪婪而想從別人那裡大肆掠取時，平等心象一隻球和一條鏈把他拉回來，調整他，使他不完全失去平衡。所以，平等心一直就在那兒，我們不必向外去尋找。它象藏在雲裡的太陽，貪嗔癡生起時，就遮蓋了平等心，製造出各種妄念。但當我們能清楚地看見我們的念頭時，平等心就顯露出來了。

聽眾：隆波說快樂和悲傷是同一回事，它們怎麼能是同一回事呢？

隆波：它們都是苦。快樂是一種苦，悲傷是另一種苦。不知道的人生活在苦中，吃飯時帶著苦，行住坐臥都帶著苦，無論他們到哪裡都與苦相隨。當他們看電影時，他們大笑，笑是苦的一種形式；當他們遇到悲傷的事時，他們哭，哭是苦的一種形式。快樂和悲傷兩者都是苦的表現形式。因而，我認為有兩種暗：白的暗和黑的

暗。當我們賺了很多錢時，我們感到很高興，這高興就是一種苦，是白的暗；當我們沒有錢時，我們感到悲傷，心裡生起許多生氣的念頭，這悲傷也是一種苦，是黑的暗。兩者都是苦。

聽眾：事實上並沒有快樂或悲傷存在，快樂或悲傷來自於無明，是嗎？

隆波：是如此。

聽眾：隆波說所有快樂都是苦，是不是有部分快樂不是苦呢，比如先生和太太之間的愛？

隆波：都是苦。

聽眾：若是法喜呢？或者當我們看見太陽時我們感到高興，這種高興是不是苦？

隆波：那不是苦，它不痛苦或幸福，不是快樂或悲傷。它是中性的，平靜的。

聽眾：我想請隆波解釋一下愛，比如，一對即將準備結婚的男女的愛。

隆波：不知道苦的人向苦奔赴過去，苦會給他們教訓的。

聽眾：當我們看見念頭時，它就停止了。那麼，什麼時候我們會看見無常、苦、無我三法印呢？我們看念頭時看見呢，還是在看念頭之前，或是當我們想起它們的時候？

隆波：當我們想起它們的時候，那不是用智慧去看見，只是一種記憶或識別。當我們清楚地知道真正地知道了時，我們不會去問別人了。

聽眾：假如某人對我們說了一些不好的話，我們就會有想反擊他的意圖，這種意圖會怎樣呢？

隆波：傷害他人是愚蠢的。當我們知道痛苦和幸福是怎麼回事時，我們就不會再想讓任何人受苦，我們會幫助所有的人離苦。

聽眾：當我準備佈施錢給乞丐時我知道我準備佈施的念頭，看到這個念頭，是不是智慧？

隆波：那不是智慧，那只是知道，來自於記憶。我們每個人都有心，因此在做事情或說話前先看看我們的心。我們真正的心或真正生命是不恨也不愛任何一個人的。當我們恨或愛時，煩惱就生起了。因此一開始就去看我們的心，這樣貪嗔癡就會被摧毀。之後，

受想行識將會出現，但它們是純淨的，沒有苦。繼續看我們的心，我們會看到煩惱。煩惱就是快樂和悲傷。當我們喜歡某東西，並把它給別人，這仍是煩惱。因為喜歡這個人，我們給時帶著“喜歡這個人”的煩惱，我們給時心不平衡平穩。尊者的心是平穩平衡、中立的。尊者是指那些教導人們如何使心平衡平等中立的人。

聽眾：當我們行善時我們常常想起慈愛和悲憫，那麼現在慈愛和悲憫在哪裡呢？

隆波：那些都是談資，不是法，它是社會上的說法。

聽眾：如果我們不談慈愛和悲憫，我們怎麼會有動力去幫助他人？

隆波：慈愛和悲憫僅僅是起始階段，或者說是世間道德觀的基礎。

聽眾：隆波盡力幫助我們脫離苦，這算不算是慈愛？

隆波：不是。任何人想擁有法，就可以接受它。誰不想要我們就不給。我們給時沒有帶著快樂或悲傷。這好象我們看到有人快淹死了，我們想都沒有想一下，立即跳到水裡去救他一樣。

聽眾：人們看到有人淹在水裡去立即救他時，這是社會道德教化的結果，還是他們的天然本性？

隆波：這是他們的天然本性。但此時我們沒有去看我們的心了，因為天性已在那裡了，平等心在那裡了，我們從不會先去看看心再去試別的方法。這就是為什麼我們不擁有真正的平靜的原因。

第四章 此時此地當下見法

今天我將帶給大家一個真理，這是我從年長者那裡聽來的，一代一代傳下來的。大家可能聽過，也可能沒聽過。當你們聽時，請靜心聽，帶著覺定慧來聽，仔細想想這些話，然後去考查是不是真實的。

每一件發生的事都有其因果。比如，我們努力工作是因，賺到錢是果；去學習是因，獲得知識是果，知識是學習的結果。因此，我們若在因上勤下功夫，那麼果上就真正受益。

長者過去常常教導我們；培養覺性是因，智慧升起是果。他們如此說，佛陀如此說，你的父母或老師如此說。無論誰如此說與否，你得親自實驗，去發現這個說法是不是真實的。我們必須仔細考察和從真實層面知道：因稱之培養覺性，真理稱之為諦。無論我們知道或不知道它，真理它一直在那兒，象一隻碗倒蓋著某些東西，當我們把碗翻轉過來，這曾隱藏在碗底的東西就顯現了。

你可以把雙腿收起來側向一邊來坐著，也可以將腿伸出來坐著，可以坐在椅子上，也可以單盤。將你的手平放在大腿上，然後，翻手掌豎起來，覺知這個動作。翻手掌是因，覺知這動作是果。放掌，

覺知。放掌是因，覺知放掌動作是果。舉起手，覺知。舉起手和放下手並覺知這兩個動作是因，覺知力將增長是果。當你有規律地做這動作，培養覺性，那麼你可以說它與佛陀的教導及年長者的教導是一致的。你應該培養發展覺性，當你培養發展了覺性，你的智慧就會生起。

長者過去常常告訴我們佛陀所教導的四念處或行住坐臥四種姿勢。如果你在行住坐臥中培養了覺性，那麼你會有覺性去覺知其他小動作。所有的小動作，如伸手或伸腿、彎腰等，你都會有覺性知道它們。了知這些小動作是果。

有人可能會說這和經典一致，有人可能會說這和經典不一致，但是，請你仔細聽，然後你親自去練習。如果有用就用它，如果沒有用就丟掉它。我們曾學會了的知識，我們已經知道；對於那我們從來沒有聽過的知識，請嘗試一下，為你自己找到它。

這是我曾練習過的方法。舒適地坐著，背部挺直，手掌平放在大腿上。右掌豎起，覺知，停。豎抬起手到胸部高度，覺知，停。放下手，停在腹部位置，覺知，停。左手重複這三個動作。帶著覺知上移右手到胸部，停。外移右手，停。放下右手到大腿上，停。覆手掌。左手重複這四個動作。這就是規律的練習。它稱之為小動作。

人不能靜止不動，因而我們讓身體動起來，然後訓練覺知這動作。
你可以稱之覺性，也可稱之為定。能覺知這動作的稱之為覺性，心
一境稱之為定。你做動作時，覺知它。如果你沒有心一境，你會不
知道這動作。眨眼睛時你要覺知它。

當我們從母親的子宮裡出來時，我們曾眨過眼睛，但我們不知道。
我們向左看向右看，我們不知道這看的動作。我們沒有覺和定。我
們只有一般覺和定而沒有置心一境去了。

內觀意味著清楚地洞察，

完全地拔除，

這是真正的知道。

任何練習者將會知道。

不論種族、語言及何種宗教信仰，

任何生而為人者都能練習，

但必須正確掌握這方法。

鬼神都是假名。我們曾經看到過鬼神嗎？鬼是指做壞事、說壞話、
想壞事的人。身體它不會做任何事情。它只是色，象一個玩偶一
樣。動的是我們的心念（名）。神也是如此，我們假定了它。若我們

不真正了解假名時，我們不知道真相。我們真的不知道。我能保證我們都不知道。我自己是不知道的，別人可能知道，這我不清楚。

我曾練過許多種禪修方法，如念“佛陀”、“正覺阿羅漢”、數息、觀腹起伏、坐著觀呼吸，但是我仍不知道真理，智慧沒有生起。它們導向定及對定的貪著。因此，修定或止，象石頭壓草。當我們將石移走時，草會長得比以前更茂盛，因為石底下的土壤保留著較多的水分。內觀意味著清楚地洞察，完全地連根拔除，這是真正地知道。任何練習者都將知道。不論種族、語言及宗教信仰的不同，任何生而為人者都能練習。但我們必須正確掌握這方法。

我們接下來會知道宗教。宗教並不意味著寺院。寺院只是假名，世俗義。究竟法才是真實的，它存在於人類。每個人都是宗教。宗教是教導，知道者的教導。聽者聽到，覺定慧分辨，聽者也成為知道的人了。要真正地知道：“哦，每個人都是宗教”。毀滅宗教並不是意味著摧毀寺院或佛像或菩提樹。摧毀宗教意味著惡語、傷人、甚至至惡--殺人。所以，宗教是人類自身。故詛咒某人就是詛咒宗教，傷害某人就是傷害宗教：那就是惡。

現在我們談論佛教。佛陀是指知道真理的人。這色身像是玩偶，覺定慧才是真知。所以，佛陀意指覺定慧或心清淨、光明、寧靜的

人，這些特質毫無例外地存在於每個人內心。

接下來我們談論過失。過失指不知道、黑暗、愚癡。我們害怕罪惡，我們何不使自己知道從而遠離害怕呢？功德是指清楚地知道。當人們接近出家人時，他們擔心有過失，好象出家人就是過失一樣，這是假名。現在我們不必害怕過失。如果我們不克服過失，我們將沒有機會沒有時間去克服它了。不要害怕過失，但要試著克服它。克服它不是指做功德、持戒或守律。培養覺性就是法，是戒律，是平常心，是一切。因為培養了覺性，我們會知道所有這些。

如果我們不培養覺性，只是學習與記憶，那麼我們就不能看清楚看真切。培養覺性是為了清楚地知道、真正地知道。一個人若知道了，他就能向自己和他人保證他所知道的。任何練習者都將知道它，因為每個人知道這相同的事情，那是經由培養覺性而發展出來的相同的知識。培養覺性的結果能滅苦，我們不再粘著假名。我們不怕鬼，也不怕神。鬼和神都沒有真實存在，只是假名。鬼是指某人說壞話、起惡念、做壞事；神是指某人說好話、起善念、做好事。我們知道怎樣為人。當人們說壞話、起惡念、做壞事時，鬼就出現了。當嗔恨生起時，我們能中止嗔恨，那麼我們就是人了。當我們能保持自己的心恆常平穩和清靜，那我們就是神，令人尊敬。

我們了知這一點時，我們就能突破自己。

因此內觀有這些目標：六觸（眼耳鼻舌身意）、五取蘊、十二處、十八界、二十二般若、四聖諦、十二緣起，我們都是從經典上瞭解到這些，我們學習它們，但不知道它們，只是記住了它們。當我們漸漸培養覺性智慧生起時，我們就會明白這些是真實不虛的。

因為我們移動時我們培養了覺性，所以我們就能用覺性去觀察念頭。任何時候念頭一生起我們就知道它。念頭沒有實質的“我”存在。當念頭一生起我們就立即用覺性知道它，象貓抓老鼠一樣迅速。覺知動作和覺知念頭兩者原理相同。每一個動作中我們帶有覺性，那麼念頭生起時我們知道它。這意味著我們吞併它征服它。長者們曾說過征服別人一百次或一千次不及征服自己一次的利益。征服自己就是征服念頭。當念頭生起時我們看見它知道它，它就不會再繁衍了。任何時候念頭一生起我們就知道它。當我們覺性增長時，自性智慧就會生起，這樣我們就能看清楚看真實。

所依處（事物）是指我們自身和世間的一切，我們必須完全知道。勝義（究竟法）是指存在於我們自身及世間的一切的真理。能看見的、擁有的、存在著的、在我們眼前的、能用心感觸得到的一切，我們必須完全地知道它。變異是指存在於我們自身和世間的一切都

會改變。當我們清晰地看見它，我們就能瞭解、知道、理解貪嗔癡，因為它就是事物、究竟法、變異法。明瞭了這點之後，我們的心將變得非常喜悅，就能明白受想行識，受想行識不再是苦。真正的出家人具有這種特質。

出家並不是指剃了你的頭髮，是指心的清淨品質。究竟法是指真實的事物。毫無例外，真正的出家特質每個人都有。用這種方法培養覺性，覺知動作是因，知道所有一切是果。出家法師是指能教導他人的人。當他們知道了，就教他人，沒有了苦。一位真正的出家人知道世俗諦、究竟法、八正道、四聖諦。心變化時我們知道。若知道其他事物就是不正確的。

我們繼續練習，就會生起一種法喜。我們感到很舒服，心很輕盈，象黑暗中出現了光明或骯髒變得乾淨了一樣。或是象黑變白，重變輕了一樣。心從一個階段轉變到另一個階段。知道的知識生起時，不知道就會立即消失。真正的出家人的品質生起時非出家人的品質就會立即消失。生起的取代舊有的。這就稱之為死去後重生。它不是指物質身體的死亡再從母親子宮中重新生出來。這就是世俗法中苦、無常、無我。

繼續練習。當知道生起、覺性產生時，就象一滿壺水，現在水倒去

了一些，沒有以前那麼滿了。練習過程中我們的覺性漸漸圓滿，跟著知識就會生起。但當知識時有可能我們會粘著知識。當智慧生起時我們就有了信心，它深入我們的腦海，從此以後永不遺忘。46 歲那年我知了這個，從此都沒有忘記。一天早上我知道名色，到了晚上我知道了心的變化。我真正知道這個，我有信心保證它就是佛陀所教導的法。做功德、佈施、持戒、學習經典，從某一方面說那是好的，但我們並不能真正培養覺性，並不知道如何安心。

一個自己都不明白的人去教導不明白的人，結果是不明白。一個自己明白了的人去教導別人，結果自然是明瞭，因為每個人本來具有。所有的人都能成為真正的出家人。無論男人、女人、小孩，只要他們知道他們就能成為真正的出家人，成為高貴的聖者。因此，出家人是福，他能教導人們知道。福是指聖潔。法佈施是最高貴的。這就是一條成為真正的聖者的道路。

當我們培養出覺性，越來越多地知道動作，內在智慧就會產生。內在智慧產生時，你就會真正知道，你不必背經典。你就會知道煩惱、渴愛、執取、業。清楚地明白，真正地明白之後，煩惱、渴愛、執取、業就會減輕或消失。明瞭這一點之後，我們就不必相信任何其他人了。見道者自知。就算佛陀來到你跟前告訴你這個方法

不正確，你也不會信他了，因為你知道它是真的、正確的。內在智慧生起時你就有了真正的自信。

當你知道這點之後，法喜會再次生起。在我的練習過程中，我知道這點之後，我去睡覺了。第二天起床後，我再次開始來回經行。來回經行是因，知識再次生起。來回經行，就產生了知識。那時一條蜈蚣爬過來橫穿過我經行的小道。蜈蚣是因，我看到蜈蚣是果。我舉起蠟燭去找蜈蚣，沒找到，我又來回經行。來回經行是因，知道戒定慧是果。知道了集蘊。蘊象船或容器，你用它來裝東西，用它來與外界抗爭。如果這個容器是好的，你可以用它去取水，這樣你就有水喝了，但如果這個容器破了，你就不能得到水了。

在經典裡這被稱之為較高的道德訓練、心的訓練、智慧訓練。我們可以來比較一下經典和實修經驗。當戒生起時，戒作為工具去除粗顯的煩惱，戒在我們心中了，因此這種戒只從覺性的培養中來，不是持戒。我們通過練習培養了覺性，結果戒就產生了。我們明白這點，就會理解戒真正能去除粗顯的煩惱。當粗顯的煩惱移去了，戒就出現了。我們種下果樹，香蕉樹、椰子樹、棕櫚樹時，樹芽長出來了，但要見到果實我們得等樹芽長成。見到果實，那是結果而已。

請精進地用功，全力獻身于培養覺性。不管別人說什麼，我們都不必管它。即便你做功德或佈施很多錢，你也不能明白這個經驗。即便你研究了許多經典，同樣不知道。因為做功德、佈施、研究經典與這個無關。這個能真正化解苦。當我們能治苦，我們無論走到哪裡裡都自在。我們為人父母、或作教師、或為人子女，或作員警、或是出家人，不管什麼身份，我們都自在，因為貪癡嗔消失了，粘著消失了。我們必須一次又一次地複習這目標，以免忘記。當你真正看到它，你就會永遠不會忘記。我自從看見之後，就從沒有忘記過。

現在我們漸漸知道什麼是定。有兩種定：三摩地的定是無明的定。它只是讓心暫時平靜。內觀意味著清楚地看見、真正地知道。它是不同的一種定。培養覺性，定自動會生起，因為它就在那裡。這種定是清淨不粘著的，不含貪嗔癡。

當別人對我們說話時，覺性立即出現。這好象有兩個人都在跑著去坐一張椅子，覺性升起了覺性就坐上這個椅子，貪嗔癡就不能佔領這個位置了，因為覺定慧在那兒了。圓滿了，圓覺在那兒，虛空也在那兒。象一個空的玻璃杯，雖然我們看不見空氣，但知道裡面充滿了空氣。當我們將水倒進這個杯子時，水就代替了空氣，所有的空

氣。覺性也是這樣代替了煩惱。我能真正地向你保證這點。假設有人對我們說壞話，覺性就會出現，我們能清楚地看到它。父母長者曾這樣教導：當有人罵我們或對我們說壞話時，我們應該忍耐不生氣。但事實上我們不能做到，因為我們沒有看清它。現在任何人對我說壞話都沒關係，因為自在在那兒了。作為這個色身的主人，我們要成為什麼樣子，這取決於我們自己了。如果我們練習，我們就會清楚地知道及真正地看明白。我能向大家保證。若不培養覺性，沒有這個使智慧產生的心，那麼這個人就不會擁有它。但它早已在每個人的心中了，因此我們應該互相尊重。

知道戒之後，我們接著會知道貪欲。貪欲是指那些使我們暫時感到寧靜的事或物。貪欲就是粘著。這稱之為感官上的貪著。欲漏，受欲的控制；有漏，受生或苦的控制，這時存有和生；無明漏，無明是不知道。現在我們漸漸知道了欲，如權力欲、金錢欲。有欲的人會粘著名聲、金錢、榮譽。我並不是批評任何人，我只是直接地告訴你們。練不練習全由你自己決定。當我們知道了欲，我們就明白欲是苦，欲漏是苦，有漏是苦，無明漏是苦，因為不知道，所以苦。我們也會知道止定。人們可能會以不同的表達方式描述它，而我們真正知道定是什麼。我們知道定的所有階段，因為它已在我們心中。我們把倒蓋著的碗翻過來時，覆蓋就打開了，正是教授大家

的這個——手臂移動手掌翻動的方法。

培養覺性

淨定就會自然生起

因為它一直在那兒。

它不會粘著，

沒有貪嗔癡。

這是一種強化訓練。我沒有根據經典來教授，它可能某些地方與經典相衝突，但我還是以這種方法教導大家。因為你根據這種方法來練習，你才會知道這個方法。如果你研究經典，當別人問你時，你會不知道。我曾經遇到的許多老師就不知道。手臂動是因，智慧升起是果。因果相隨行。

接下來我們會知道善與惡。對於任何身惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。對於任何語惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。對於任何意惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。對於任何身語意綜合惡業，我們會知道它們如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。

對於任何身善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。對於任何語善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。對於任何意善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。對於任何身語意綜合善業，我們會知道它們如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。

知道的因早已在每個人內心，現在正覺醒過來。覺性的培養適應於每一個人。如果你還不相信，你可以試一試，我能保證不出三年你會真正地知道。如果我們練習正確，結果就象我們種植的飽滿的穀子；如果我們練習不正確，結果就會象乾癟的穀殼。如果你在一個不恰當的地方挖井，你就挖不到泉水；如果你在正確的地方挖，你就能得到泉水。同理，如果你練習正確，你就會得到好的結果；如果練習不正確，你將沒有收穫。

當一事件發生時，我們知道地、水、火、風四大一起在運作。我們明瞭它如何生起。接下來我們將知道苦盡。苦盡了時，它將毀滅一切。關於苦盡，我不相信任何人的話，除非我親見。當我們自己走到終點時，我們自己有智慧知道。

戒是去除粗顯的業的工具。當粗顯的業去除了，戒生起了。定是去

除中等的業的工具。當我們知道了中等的業，我們會知道定。慧是去除微細的業的工具。當微細的業去除了，慧就生起了。這生起的慧是內觀的智慧。因為它在我們內心深處，我們知道它。我保證每一個人毫無例外，不論男人、女人、何種宗教，都能知道它。當我練習這個方法時我還是穿短衫長褲的在家人。見道之後我將這個方法教導給我的父母兄弟、叔嬸，共教了三年。他們知道了，但知道得少，但他們知道真正的出家，知道世俗的出家，知道世俗諦、究竟法、八正道、四聖諦。他們的心已從普通人轉向聖者行列。

他們說涅槃是從二元對立中抽離、超越出來，完全地認識自己。有四種層次知識生起：首先，我們知道苦盡，但我們只是知道一會兒，持續時間不長；接著，我們知道得長一些，象一個較大的燈泡；接著，我們知道得更長久一些，象一個更大的燈泡；最後，我們完全達到苦盡，並且一直持續知道，象全亮的燈泡或最強烈的太陽光。

有各種各樣的智慧升起。我們得真正地知道。這需要學習和練習。學習是指移動手臂，練習是指舉掌放掌。經過學習和練習之後，自然就會結果。我們將不再有任何疑惑，因為我們知道一切，我們也知道苦盡了。

緣起法只是一個名詞。如果我們想在我們的練習中見到它，我們須種下因—那就是練習手部動作的移動，這樣智慧就會升起。當智慧升起時再談論緣起法，我們立即明白。

現在我們一步步地接近我們的結論了。通過練習培養覺性，漸漸看到念頭，看到我們的心。我們象拳擊手一樣練習：當鈴聲一響，拳擊手馬上出手。我們要一步接一步經常練習。象足球場上的足球一樣，如果人們不停地踢它，它必然會繼續滾動；如果人們停止踢它，它就會自動停下來：既不會戰鬥了也不會逃跑。我們要從念頭中走出來，走出窟穴，生活在光明中。我們要時時刻刻看清我們的心。心念一開始動時就知道它，覺性立即出現，象隔欄隔掉所有可能的危害。儘管外面的世界是騷亂躁熱的，而我們的世界是一片祥和平安。讓我們成為這樣。

第五章 通過自知了知體驗 如何練習培養覺性

佛陀教導我們明瞭我們的責任。人類的責任就是去實踐佛法，教導人們如何為人。

因此我們應該先照看好我們自己，先考慮自己，先教導好自己。如果我們浪費了自己的人生，我們不能通過金錢把它買回來。如果我們讓自己受苦，那我們就是浪費自己的人生。佛陀除了教導我們滅苦之外，沒有教別的了。但當我們不知道時，我們會出去尋找身外之苦，而事實上身外之苦是不存在的。

天下的老師們的教導象一個森林中樹葉那麼多，而那些能作藥用醫心的卻只有少數幾片。不要連根枝全部都抓起來。當我們開始修止觀時，我們應該只取那些能止息苦、滅盡苦、摧毀無明的方法。因此我們只須看核心部分。我現在所說這個教法的核心是培養覺性、增長智慧、看念頭。無論何時念頭生起時，看見它，知道它，理解它。無論它以何種方式出現，我們都要知道怎樣避免受它的欺騙。

無論身處在何處，我們都要練習。沒有人能幫我們做。無論我們去哪裡，我們是行走者；無論我們在何處停留，我們是停留者。無論行住坐臥，我們都獨自練習它。持戒或佈施時，我們能練習；即便

我們從來沒有持過戒或佈施，我們也能練習。幫助別人是好的，但只是世俗意義上的好。然而，練習培養覺定慧是在每個方面都好。因此，在你教導別人之前，你必須訓練你自己，直到你自己清楚地真正地看見、明白、理解。當你真正地看見、明白、理解時，真正成為覺醒者時，你就能自在地教導別人了。

因此，這個方法我們必須親自學習、教導自己、看見自己、知道自己、理解自己、自己練習。你不必對別人感興趣，只是多多做動作，不把它當做特別的事，做練習時別急、沒有推測、不期待結果，就是簡單地移動，一次一個動作，知道這個動作。你知道時，讓它過去；你不知道，讓它過去。有時你知道，有時你不知道：讓它過去一但知道它過去。身動時，知道；心動時，知道。這是一天 24 小時的練習，因此你放鬆自己，保持自然、平常。置心一境去真正地練習，輕鬆地練習。

日常生活培養覺性的方法

當我們坐公車或坐船時，我們恰當地坐好，然後翻掌放掌、移動手、伸出手、或大拇指摩擦其他手指的指尖；眨眼睛、呼吸、吞口水等等，我們覺知這些動作。這是一種提升覺知、返回自我的方法。當念頭生起時，覺知它，離開它。

在家中培養覺性的方法

我們可以雙腿側向一邊地坐著，也可以盤腿坐著，也可坐在椅子上，也可伸開腿坐著。我們也可以站著或者躺下做規律動作。當我們經行時，我們不必移動手臂（來回經行以 8-12 步為宜），把手臂交叉放在胸前或交手放在背後。坐式禪修圖片如下：

1. 雙手掌心向下，平放大腿上。



2. 翻右掌，停。（掌心朝左，垂直置於大腿上）要覺知，不可自語「翻右掌」，只要覺知就夠了。



3. 舉右掌，停。(均需覺知)



4. 貼右掌於小腹，停。(均需覺知)



5.翻左掌，停。(掌心朝右，垂直置於大腿上，均需覺知)



6.舉左掌，停。(均需覺知)



7.貼左掌於右掌背上，停。(均需覺知)



8.提右掌貼胸，停。(均需覺知)



9.外移右掌，停。(均需覺知)



10.下移右掌垂直置於右大腿上，停。(均需覺知)



11.覆右掌，平放右大腿上，停。(均需覺知)



12.提左掌貼胸，停。(均需覺知)



13.外移左掌，停。(均需覺知)



14.下移左掌垂直置於左大腿上，停。(均需覺知)



15.覆左掌，平放左大腿上，停。(均需覺知)



接著不斷重複練習這一套動作。

第六章 開頭殊勝 中間精彩 結果奇妙 通過覺知動作達成 培養覺性的目標

第一階段：基礎目標（身心階段）

我們必須知道名色（身與心），必須知道身動、心動，身病、心病。有兩種病：身病、心病。身病，如頭疼、胃疼、受傷，我們得去醫院看醫生；若是心病，如貪嗔癡，我們必須依靠這個方法培養覺性來醫治。

接著我們將知道無常、苦、無我。

接著我們知道假名，不管世間何種假名，我們都完全知道。

接著我們知道宗教、佛教。宗教是指每個人，沒有例外。宗教是指知道者的教導。知道佛教。佛是指知道者、覺醒者、見法者、有覺定慧者。因此我們要培養智慧。

接著我們知道過失與功德。過失是指黑暗、愚癡、不知道它是怎樣。功德是指聰明、知道、知道一切。無論誰只要他還不知道，那麼他就沒有功德。

第一階段的結束。在即將結束的這個點上，可能會生起觀障，它因

粘著知識而生起的，我們會想無窮盡地知道自身之外的知識。此時我們必須抽離出來，不進入念頭。

第二階段：勝義目標

用覺性去看念頭。當念頭生起時，我們知道它、看見它、理解它、直接接觸它。一生起就立即切斷它。象貓對著老鼠一樣“喵喵”地叫。或象拳擊手那樣一聽到鈴聲立馬出手。拳擊手不管對方是不是一位老師，也不考慮得失，只管拳擊。我們不必等待任何其他人。或者象挖一口井，當我們發現了水源時，我們把舊水舀盡，直到裡面的泉水湧出來。現在新的泉水從裡面湧出來了，我們在井邊攪動，清理井口，清出泥漿，清除汙物。不斷地做。這樣泉水就會自動變清澈。當泉水是清淨的了，任何東西掉進水裡，我們會立即知道、看見、明白。切斷念頭也是相同的道理。越快切斷越好。

接下來我們看見所依處（事物），看見勝義（究竟法，實際存在），明白變異。所依處是指存在於世間的一切，存在於人類和所有生靈的一切。勝義（究竟法）是指真實存在，我們正看到的、擁有的、存在的、在我們眼前可用心觸及的。變異意味著變化的。假設我們有一滿罐子的染料，原來有百分之百地染著力，染衣料的效果是百分之百。當我們知道、看見、能接觸到本心時，同是這罐染料，但

它染著的功力消失了，它不再粘著於衣料上。這就是我們必須真正地看見，真正地知道。

接下來我們知道貪嗔癡。

接下來我們看見受、想、行、識，看見它們，觸知它們，真正的了解它們。我們不再有疑惑。

接著會生起法喜。然而，在更高一級修法過程中法喜也是一種障礙。我們不能對法喜感興趣，我們得繼續看念頭。這就是培養覺性擁有智慧的勝義階段的開始。

接下來看念頭。此時會生起許多知識、智慧（直觀的知識）。

看見、知道、瞭解煩惱、渴愛、執取、業，從而粘著物的味道失去了，吸引力褪去了，好象劣質的染料再也不能染著布料了。

接著再次生起法喜，我們不能對法喜感興趣。滿意與不滿意都連根拔起。

接著我們看見念頭，看到在思考的心。一種智慧會產生，會看見、知道、瞭解戒，戒定慧，較高的道德、較高的心、較高的智慧。五蘊意味著相容或相鬥。戒意味著從粗顯到微細，從微細到熄滅。

所以戒是去除粗顯的煩惱的工具。粗顯的業是指貪嗔癡、煩惱、渴愛、執取、業。當這些雜染失去了它們的味道時，戒就產生了。

定是去除中等的煩惱的工具。中等的煩惱是寧靜。

慧是看見、知道、明白欲漏-有漏-無明漏。因為它們是上等的煩惱，心會顯得平靜。

這是培養覺性的目標之一。當我們知道看見它時，我們會漸漸全面地知道佈施、持戒、修禪的含義。

接著內心會生起一種智慧。

對於任何身惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。

對於任何語惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。

對於任何意惡業，我們會知道它如何有害，如果真有地獄，我們將墜入哪個層次。

對於任何身語意綜合惡業，我們會知道它們如何有害，如果真有地

獄，我們將墜入哪個層次。

對於任何身善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。

對於任何語善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。

對於任何意善業，我們會知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。

對於任何身語意綜合善業，我們會知道它們如何有益，如果真有天堂或涅槃，我們將生向哪個層次。

接著達到培養覺性的目標——終點。它將是最偉大的、最精彩的展現。毫無例外它存在於每個人的心中。如果我們現在還不知道，臨終時我們大部分人將會知道。培養覺性與智慧的人就會知道，而沒有培養覺性與智慧的人，雖然臨終時呼吸一樣地終止，但他們不會知道，因為他們沒有內明。清楚地知道、真正地看見，不單是記憶或認識，用這培養出來的覺性去了知，那麼就有能力給自己作出保證。到達終點時，內在智慧會生起。不過你得當心反常的東西可能會出現。覺知你自己。不要粘著快樂或任何生起的東西。苦也不

要，樂也不要，返回去溫習目標，從身心目標到勝義目標，一層一層地，一個階段一個階段地知道這些目標。

毫無疑問地，如果你正確地培養了覺性，最長不超過三年，中等時間是一年，最快是一天或九十天。我們不必談論修行的成果。只要真正的滅盡了苦就夠了。

第七章 僅憑希望不可能達成的（它也是苦）

有許多種禪修方法。我曾練習過許多種，但這些方法沒有導向智慧的產生。現在我們所練習的方法是直接通向智慧的。如果知道正確的方法，任何人都可練習它。當內在智慧生起時你會自己知道、看見、明白。因此，舉手放手是培養覺性發展智慧。當我們全然地徹底地去練習它，它將自然地湧出大量的智慧。

無論是小孩還是成人，任何人毫無例外地都可練習它，不管他們做何種工作，信仰何種宗教，他們都能練習。每個人都有身和心。身體是我們用眼睛能看見的物質，稱之為色；心是我們肉眼看不見的、手觸不著的，稱之為名。兩者是相同的。

當我們培養了覺性，智慧會自動生起。如本有的種子發芽成長了一般。若是虛有之物，我們就不必理會。我們知道了名色之後，我們會知道所有一切事物，我們真的能從苦中解放出來。例如，我們不粘著假名。知道這點後，按照我所指導的方法去做更多的手部動作培養覺性。我們可以動作得快一些了。念頭的生滅是最快的，快過閃電。

當智慧增長時，就會知道、看見、瞭解貪嗔癡。當我們知道它，心

中的苦就減少了。大部分人誤解了，以為貪嗔癡是正常的。明道者就會說貪嗔癡是苦、是醜陋、是骯髒的，所以他（她）就不會讓貪嗔癡靠近。這就稱之為知道自己的本心，它原本是清淨的、光明的、寧靜的。當我們知道這點，智慧之水爆發，湧現巨大潛能，由涓涓細流匯成浩浩大河。

所以，這個方法是培養越來越多的覺性。知道所有能用眼睛看得見的動作：肢體的動作，如眨眼睛、向左或向右看等細小動作。但是我們不能用眼睛看到我們的心，我們只能用覺定慧看到我們的心。我所說的定不是閉起眼睛靜坐不動的定。定是指置心一處覺知自己。當我們持續不斷地覺知自己時，這就稱之為定，也稱之覺性。當我們心動時我們就能立即知道念頭。如果要談，會有很多的東西可談，但我希望你們去練習動作，親自練習，果實自然會成熟的。

“我們必須自我學習，教導自己。

我們必須看見自己，知道自己。

我們必須理解自己，成為自己。

因此你不必將注意力放在別人身上。

就這樣不斷地練習，平常地練習。

不著急，沒有疑惑，沒有推想。

也不期待結果。

就這樣簡單地移動，

一次一個動作，覺知。

當你知道時，讓它過去；當你不知道時，也讓它過去。

有時你會知道，有時你會不知道，讓它們過去，覺知。

當身體動時，知道它；心動時，知道它。

這是一天二十四小時的練習。

置心一處真正地練習，自在地練習。

如果你正確地培養覺性，

最長的時間將不會超過三年，

中等長度的時間是一年，

最快是一至九十天。

我們不必談論修行的成果，

只要真正沒有了苦就夠了。”