



当 疾 病 来 临 时

隆波帕默尊者 著

隆波帕默尊者简介

1952年出生于泰国首都曼谷市。

本科及硕士学位就读于泰国第一高等学府：朱拉隆功大学。

隆波帕默尊者7岁时跟随泰国著名禅修大师隆波李尊者学习观呼吸的修行方法，后又得到多位上座部禅修大师如隆布敦长老、隆波蒲尊者、隆布特长老，以及隆布辛长老、隆布布詹长老、隆布苏瓦长老等的禅修指导。

2001年6月，在苏里府的菩提寺出家。

2006年后一直在泰国春布理府斯里拉查市解脱园寺（素安散提旦寺）担任主持至今。

隆波帕默尊者的祖父祖籍中国，尊者本人对中国充满友好感情，一直积极推动中泰佛教交流。

自2014年开始，隆波帕默尊者每年都在解脱园寺为前来泰国学习佛法的各国学员指导禅修，并深受中国学员欢迎。

隆波帕默尊者的主要著作有：

《禅修入门》《直驱解脱的修行》《觉悟之路》《佛法之光》《唯一路》《解脱道》《隆布敦长老的核心教导》等。

佛陀教导：普通人在生病时，就像是身体先中一箭，而后心又被第二支箭射中——身苦，同时心也苦。如果是佛陀真正的弟子，那么受苦的就只是身体，苦无法抵达心。

泰文版前言

2017年3月18日，隆波帕默尊者应邀到曼谷斯利纳医院为患者及其家属讲法，非常多的听众从尊者的开示中获得了巨大的利益，所以隆波帕默尊者基金会决定将尊者的开示印刷出版。

本书包含了隆波帕默尊者的以下两次开示：2017年3月18日在曼谷斯利纳医院的开示，以及2017年3月19日在春武里解脱园寺的开示。

希望这本书能够利益到所有读者，无论是患者、患者家属，还是健康人士，同时也让我们有更多的信心和动力依据法谈的内容去动手实践。

未来，每个人都会面临这场生命中至关重要的考试，愿大家在进考场前都已准备妥当。

隆波帕默尊者基金会

2017年12月5日



当疾病来临时「上」

2017年3月18日 泰国斯利纳医院



各位吉祥如意！坐在后面的人能听到吗？声音太轻？那大家就安静些，自然会听到的。隆波曾经疑惑：佛陀讲法的时候，有时会有500位听众聚集，佛陀没有麦克风，众人如何能听到呢？这说明当时的社会氛围非常安静。

谁是血癌患者？请举手。哦，这位是病妹，隆波比你提前一步患上了（淋巴瘤是血癌的一种）。

这次讲法的时间大概是半小时，不会超时。隆波尽量在最短的时间内结束，不然大家的肚子都饿得咕咕叫了。

肚子饿的时候，容易生气，感觉到了吗？疲惫的时候也容易生气。同样的，犯困的时候也容易生气。此刻，已经有人因为肚子饿得咕咕叫而感到不快了，但如果让大家吃完饭再听法，又会瞌睡和犯困，而后就会因瞌睡与犯困而生气。

每当我们接触到不喜欢的对象时，就会感到烦躁，佛教称之为“瞋心”。瞋心包括生气、郁闷、烦躁不安等等。因此，在我们生病的时候，病的不只是身体，心也会跟着郁闷或有瞋。比如，我们第一次听到自己罹患癌症，第一个瞋心就是吓一跳，有些人感到害怕、受惊、担忧……它们都属于瞋心的族群。

试问各位，吓一跳会让癌症消失吗？不会。害怕会让病痛消失吗？不会。担忧能让病痛消失吗？也不能。所以，生起这类瞋的感觉是多余的，并没有什么意义，反而会不必要地削弱心力，它们毫无用处。

有人无缘无故地劝病人：“您要看开一点啊。”大部分人都喜欢这样安慰人：“要看开啊，要放松，要

放宽心。”病人就会反驳：“换你生病试试看！说得轻巧，看开，你病一下试试！没准你比我还夸张，还要死要活的呢！”

我们仔细观察就会发现：在身体生病或感到不舒服时，心同时也会不舒服。所以佛陀教导：普通人在生病时，就像是身体先中一箭，而后心又被第二支箭射中——身苦，同时心也苦。但如果是佛陀真正的弟子，那么受苦的就只是身体，苦无法抵达心。

有些人不切实际地认为：成为阿罗汉圣者之后，身体也不会病。这是毫无根据的。即使是佛陀也会生病，也要面临身体的各种不适。“身无疾病”只是臆想出来的，阿罗汉圣者又不是机器，当然还会生病，差别只在于：我们是身病心也病，心也痛苦，然后痛苦的心再将身苦的范围无限地放大，这样反过来又对身体造成极大的影响。

隆波对这个过程已经体会了很久。隆波尚未出家时，就已经开始教导身边的朋友们修行了。那时候，几位女性道友每逢生理期都会痛经，必须吃药，否则受不了。隆波就教导她们试着观察心：在心放大疼痛感时，要及时地知道；在感到不喜欢、郁闷、烦躁及担心时，要及时知道。类似生理期时的痛经，有一部分是真痛，但是，不舒服的、郁闷而烦躁的心，会放大疼痛感，让疼痛感更加强烈。隆波让她们试着观察生起的瞋心与“不喜欢”，她们训练与体会之后，就无需再服药了。

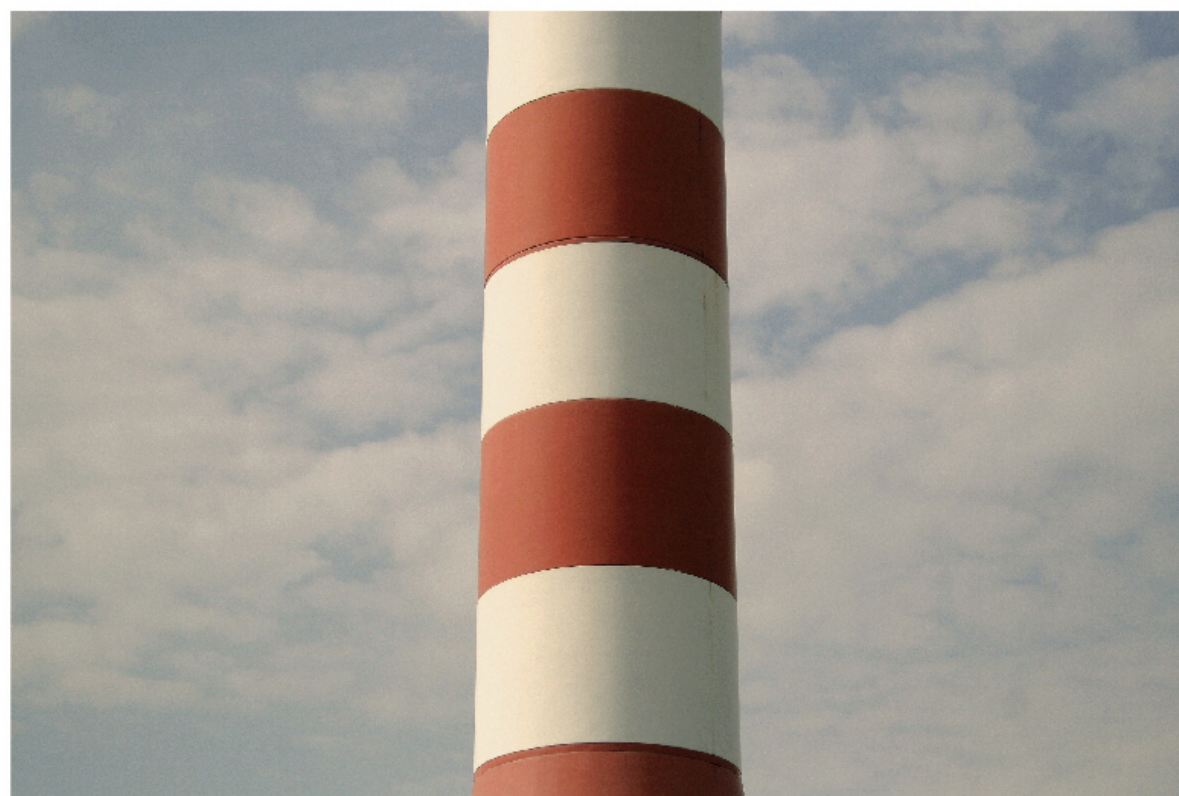
当我们疼痛的时候，比如身患癌症，医生一直想将身体里里外外彻查一遍，就会让护士反复地检查我们，这里抽血，那里检查。隆波曾经想说，有机会请医生亲自来试试看，怀疑这、怀疑那，不断地下化验单，正是他们的怀疑让我们疼痛，对吗？如果我们不知道如何修行，可就郁闷死了。

隆波生病躺在医院4个多月没回过寺庙，每当一个化疗的疗程结束后，隆波往往会发烧，主治医生就不让离开。等到烧退了，再过两三天又要化疗，主治医生会问：“要回去吗？”隆波回答：“不回去，懒得来回奔波了，反正很快又要再来。”于是便在医院住了4个多月。

医生和护士们很喜欢问隆波：“您在医院待了这么久，觉得烦吗？”“厌烦吗？不厌烦，厌烦是瞋心。”无论是医生还是护士，听到这个回答都摸不着头脑，不懂隆波究竟在讲什么——只有修行以后才会明白，否则是无法听懂的。难道觉得厌烦就可以出院吗？不行的，对吧？无论如何，主治医生都不会轻易

放手的。他好不容易把你捉到手心里，是不会放开的，一定要好好照顾你，确保你安全了才放手。

我们在生病时，往往会陷入担心和苦闷之中。在抽血和动手术时，感到的痛比实际的更严重。然而如果学会修行，那么在医生或护士对我们的身体做什么的时候，比如这里抽血、那里动手术，疼痛感还是有的，但是当代医疗技术非常发达，其实不会特别痛。痛感更多是被患者的担心与害怕放大的。



医学技术已为我们带来了很大的帮助，让实际的疼痛变得很少，这与祖先们相比，简直是天壤之别。古人做手术可能真的很痛，到我们这一代，又是止痛药、又是镇定剂，各种款式都有，而且还大把大把的。尤其患癌症时，甚至还有鬼开的药，这个人开的、那个人开的，要吃那个、吃这个，如果通通相信，就被药死啦。只吃医生给的药就够了，如果还要再吃这吃那，身体是受不了的。

要动手术时，心会担忧和郁闷，对吗？在手术开始前就已经郁闷了——仅仅听说要做手术，就已经郁闷透顶了。手术结束后——天啊！更惨。



有一次，隆波化疗以后，肛门长了脓疮，医生在手术之后立即开药，并且吩咐护士说：“今晚他肯定会很痛，要准备吗啡。”到了傍晚6点左右，护士来了：“来，隆波，起来注射吗啡。”隆波问：“为什么要注射吗啡？”护士回答：“等一会儿您会非常痛的。”“嗯，如果痛了，隆波会告诉你的。”

医生的预想是必须用到吗啡，并精心做了准备，结果是隆波主动吃了一粒止痛片，只是为了让护士安心，已经吃过了。

为什么隆波感觉到的疼痛比较轻呢？一部分原因是医生医术高明，另一部分是由于心情放松，没有自己吓唬自己。

如果不照顾好自己心，它就会放大疼痛感，让痛感超过事实。因此，要学会呵护自己的心。怎么呵护呢？心在哪里都不晓得。其实最简单的方法就是：不断地及时知道的感觉。

请大家好好记住这句话：及时地知道的感觉。感到厌倦了，知道；担心了，知道；害怕了，知道。任何感觉在心中生起，都去知道、知道、知道。心里有苦，知道。心会有快乐吗？当然也会有。怎么可能完全没有呢？如果医生某天没来抽血化验，我们那一整天就都非常开心，因为曾经每天都要“中标”，今天却没有，所以觉得很高兴，并不是毫无乐事。

心有快乐，知道；心有痛苦，也知道。不断地及时知道的心。害怕了，知道；生气了，也知道；担心了，知道；郁闷和烦躁了，也知道。无论心是怎样的，我们都时常去知道它的感觉。



如果清楚地知道了自己的感觉，那种感觉就无法控制我们的心。比如，恐惧生起了，在知道它的瞬间，恐惧就从心中抽离出去了；担心生起了，在知道它的瞬间，担心就从心中分离出去了。我们的心将从所有的情绪中解放出来。

各种情绪存在吗？存在。它们可以存在，无须去禁止，因为我们还不是阿罗汉圣者。异想天开地认为自己没有烦恼了，那是不可能的，有的只是：每当瞋心、担心和恐惧生起时，有觉性地及时知道自己的心，那样就不会在事实之上去放大疼痛与痛苦，它们也就不会再那么严重，我们就可以轻松地去承受。这样在医院待久了，还会感觉神清气爽，有些人甚至不想回家了，觉得护士比家人漂亮，干嘛要回家？

对病人而言，照顾身体是医生的职责，别太相信朋友们各式各样的建议：中医、泰医、西医、巫医……各种各样的医生，形形色色的药物，只会给病患带来巨大的压力。这是最好的，那也是最好的，每个人提供的都是最好的。如果把每一种“最好”都吃下去，死了就不需要注射福尔马林了，因为细菌根本无法存活，身体能够千年不腐。

病人要懂得安抚自己：生病也只是临时的，没有谁会终生疾病缠身、一直疼痛不已；疾病是临时存在的，来了很快就会走。只是有些人由于身体虚弱，才导致疾病与痛苦和生命一起结束，但那也不算输给疾病了，最糟也是平局。

根本不存在疾病打败我们的情况，最多是旗鼓相当。如果我们因为身患癌症而死去，癌细胞同时也就死了，它们也活不下去。因此，跟它们好好商量一下：亲，别太肆无忌惮！向它们发散慈心，一旦发散了慈心，不再讨厌它们，心就会觉得舒适。心一舒适，就会生起禅定，心会清凉与快乐，快乐的心是充满力量的。

如果需要长期治疗，我们也无需思虑太多，有些人听完医生的治疗方案，就不寒而栗——一天啊，我需要化疗六、七个疗程！其实只需要把时间分成一段一段、一天一天的，今天能做什么就去做。别总计算着还剩下几天，还要再化疗几次……想得太多并没有好处。



活在当下，一天天地过日子，时间眨眼就过去了。这就像是有些人结婚很久——在座有结婚很久的吗？日子一久便没有感觉了，一年很快就过去了，之后会跟人分享：结婚30年了，就像是跟桌椅板凳生活在一起似的，已经没有感觉了，心如止水。

如果不挣扎，心就不会苦。因此，我们首先要接受“已经病了”的事实。已经病了，却想让它不生病，结果就会苦闷。因此，心苦并不是源自于癌症，而是源自于“不想患上癌症”。



既已患上，就去治疗，那是医生的职责。能够康复，则表明医生很牛；治疗不了，说明医生也不过如此。因此，我们不必苦闷，该苦闷的人是主治医生：要怎样治疗才能让病人跨过鬼门关？因此，治疗的负责方是主治医生，我们的职责是守护好自己的心，医生照顾不了我们的心。我们要了解：心苦是源于不想得癌症，或者患上了，想赶快康复，最好3天就能痊愈回家——这是不现实的，它需要经过相当长时间的治疗。如果心愿意接受事实，就不会觉得太苦。心苦是源于“想要”，“想要”又是源于执取，执取则是源于不了解身心的实相而导致的误解——这个内容过于深奥，比较难理解，隆波先不谈。

回到患了癌症（这个问题）上。患上癌症却想让它不病，那肯定会苦，因为已经病了；患了癌症，想让它即刻康复，肯定也会痛苦，因为那是不可能的。我们要活在当下，今天既然还活着，那就开开心心、快快乐乐的。至于身体，我们要学会放下。

隆波的一位弟子今天也在场，这位跟随隆波多年的弟子早前患了癌症，她曾告诉隆波：“我活不了几天了，医生说肯定过不了多久就得死。我现在什么都修不下去，心里一团糟。”隆波指导她说：“那就先别修行，别想着打坐、经行了，已经不行了。先冷静，然后祈愿将色身供养给佛陀，将身体当作花来供养佛陀。要这样想：身体已经不是我们的了，它是我们供养给佛陀的供品。”

一旦不再担心，结果呢？她活了很久，那位预言她将不久于人世的医生名誉扫地了。已经过了好多年，她到现在还没死。看情形，隆波反而会比你先死，好在主治医生医术高明，经过治疗之后，隆波康复了。

对病人而言，要及时知道自己的心。烦躁了，抗拒了，想要那样、不想要这样，要常常去及时地知道。这样一来，心就会舒坦，苦的只剩下身体，心苦不会存在。

同样，这些对病人的亲属们来说也很重要。隆波有一位弟子非常年轻，她不到20岁就罹患急性淋巴瘤。这个孩子从小就开始修行，她告诉隆波：“现在我每一天都感到心力憔悴，因为要不断地安慰妈妈。”

病人要反过来安慰家属，因为亲属们痛哭流涕、哭天喊地。病人需要花大量精力来安抚亲属，等到妈妈好不容易平复了，子女已经累得半死。所以，病人需要照顾自己的心，亲属们也需要照顾好自己心。比如，担心、害怕等情绪，还有牵挂、依依不舍、爱恋等心境。有些人担心费用、开销等问题——

治疗费高昂，需要考虑的事非常多。同样的，也要及时知道自己的心。心在担心，要知道。无论心是怎样的，都要知道。不断及时地知道自己的心，心苦就不会被放大，苦就仅限于身体而已。

亲属们也很疲惫，需要跑来跑去、看护我们，需要买药，需要各种未雨绸缪……有太多需要了。而且还有很多禁止：禁止吃这个或那个，禁止做那个或这个，不可计数。病人难，家属也难。因此我们的职责是自助，怎样做可以苦得少一点呢？那就是呵护自己的心。

用于呵护心的工具，称为“觉性”。觉性是指：有什么发生在心中，要及时地知道。因此，我们要不断观察自己的心。

心中生起的现象大体分为两类：一类是苦、乐的感觉，另一类是好、坏的感觉。苦与乐、好与坏一直在心里循环往复：一睁开眼，想起某件事，就快乐了；想起另外某件事，又痛苦了；看见这个人，觉得快乐；看见那个人，觉得难受……如此这般，我们心里就会生起苦、乐的感觉。

眼睛看见、耳朵听见、鼻子闻到、舌头尝到、身体触到、心想到的一瞬间，苦、乐的感觉就会生起。

有时候，眼、耳、鼻、舌、身、心接触到所缘——眼睛看见所缘之后，心中生起了善法，比如看见僧人托钵，生起了善心；或者也可能生起不善心，怀疑这真是出家人吗，并且感到不快，不想供养食物给他们。眼睛看见所缘之后，心可能是善的，也可能是不善的。总之，我们要训练去及时知道自己的心。





当下这一刻心有快乐，能够感觉到吗？心有快乐，知道心有快乐。试着观察心里的快乐。观察到了吧？它在慢慢平复下来，快乐感在慢慢降低，对吗？接下来，心有痛苦的时候也要这样观察，如果以中立的心去观察，痛苦就会减轻。一切都是生起而后灭去、生起而后灭去的。

不断地训练自己活在当下，无论是病人，还是病人的亲友或兄弟姐妹，都要慢慢训练去及时知道自己的心。

再补充一点：如果真的无法救治，有些人病情会恶化，这是很自然的。有些人会来请教：“临终时怎么做？如何快乐地死去？”这同样是需要学习的重要课题。身体病了，心会担忧等等，要及时知道心是怎样的。不断这样去观察身心，保证未来会更好，会去到善道。

因此，今天的讲法已经圆满了，包括生病、康复，甚至救治无效，要想死得比较好，也是可以选择的。

我们观心，痛苦就较少；没有担心，康复也会更快——比愁眉苦脸的人康复得更快。“压力山大”是很难康复的。心情舒畅的人，身体会康复得更快。

我们要不断地训练——及时地知道自己的心。

今天就讲到这里，因为主办方给的时间是半小时。

当疾病来临时「下」

2017年3月19日 泰国解脱园寺



昨天隆波到斯利纳医院去讲法，那里的会议室不大，大约可以容纳500人。幸亏隆波讲法的消息没有外传，不然医院的接待工作就会非常繁重。即使这样，会议室也满员了，仍有很多人听到小道消息前来，隆波在去会场的路上就碰到一些新面孔来请教修行问题。许多人都开始对修行感兴趣，这非常好。

昨天讲法的主办方是医生，隆波应邀专为癌症患者及其家属讲法。前来听法的有血癌患者、白血病患者、淋巴癌患者及其家属。这些人大部分从未听过法，因此昨天的开示非常简单，那是仅属于隆波式的简单法谈，但对于首次听法的人来说，也许算是很难了。

隆波告诉那些罹患癌症的人，现今的癌症病人数量非常多，淋巴癌在诸多癌症中排名第五，而在当今社会的人口死因统计中，癌症死亡率排名第一，其数量极其庞大，但却不知因何所致，连医生也没法回答。

初次得知自己的病情时，有些人自然会被吓到，紧接着就是害怕、压力陡增、不知如何是好。他们还来不及被病痛折磨，就已经被类似的心理状况层层裹住了。

治疗阶段才是疼痛真正的开始，医生要进行各种检查、实施各种措施。如果是修行人，此时就要及时知道自己的心。人在感到疼痛时，如果心的品质不够，它就会放大疼痛感，使其程度大过实际状况。

比如，痛感本身只有10分，有时会被心放大到100分。有些女性在生理周期时，肚子痛到必须吃药（隆波身为居士的时候曾教导过许多朋友修行，出家后就完全不再涉及这些问题了。），那时隆波指导她



们去观心，经由持续不断的练习，本来要依赖很多止痛片的人后来都不再需要服药了，疼痛得到了大幅缓减，有些人因而以为是修行令其不疼的。事实上并非如此，修行只是让我们的心不再放大疼痛感，但不能根除痛感。

人在身体生病时，心也会同时生病，心会比平时更加郁闷与敏感。比如，我们坐着发呆时，被蚊子叮了也没感觉，对吧？可是如果看见了蚊子，就会马上警戒起来，这时候如果被咬了，就会觉得比平常更痒——这其实就是心在放大感觉。因此，如果我们妥善地训练心，如其本来面目地去感知，比如疼痛生起时，如其本来面目地感知，那么痛感就不会很强。

昨天隆波跟癌症患者们分享：在化疗的第二阶段，隆波的肛门长了脓疮，必须动手术。主刀医生的医术精湛，照顾也周到，手术结束后，医生提醒说：“今晚您肯定会觉得非常疼。”他已经准备了吗啡，认为当晚隆波绝对需要注射。傍晚时分，护士来了，问隆波是否要注射吗啡，隆波回答说还不需要。为什么？因为还不痛。最后，为了安抚护士，隆波才在临睡前吃了一粒止痛药。

当我们做手术或经历类似的情形时，要善于照顾心，不去放大感受。实际的痛感并不可怕，不觉得特别疼也不是因为自己有多厉害，而是由于当今科技发达，已经不会再让病患感到太多痛苦了，加上现在还有形形色色的缓痛药物。可是如果病人心里害怕，那么即使一点疼痛也会被无限放大，从而加剧担忧。

因此，如果我们及时知道自己的心，比如生病时，心害怕，知道，心担忧，知道，无论心中呈现什么，我们就只是持续不断地知道。生病时，心里呈现的大部分境界都属于瞋心家族的成员，都是“不喜欢”和抗拒家族的成员。抗拒家族的成员何时生起，心何时就有苦。何时生起瞋心，何时心就有苦受，也就是说，瞋心出现时，永远都会同步生起心方面的苦受。因此，在身体生病时，心同时也会有苦。



佛陀开示道：一般人生病时，就像身体被一支箭射中，同时心又被第二支箭射中。被第二支箭射中，也就是疼痛进入了心、痛苦进驻了心，导致心苦。佛陀又说：阿罗汉圣者只会中一支箭，他们的身体会被射中，但是心已不再造作，因而心是没有苦的。如果我们善加训练，至少也能减轻心苦。

你们去看牙医时，觉得害怕吗？有些人会怕，可是这位牙医不怕，因为他是实施方。需要隆波给大家介绍一位牙医吗？那位医生可是举世无双。隆波曾经去看牙，被摆弄了好久，阿姜宋彩尊者站在门口观望：“天啊！满嘴是血。隆波，太可怕了……牙医故意刁难您吧？”

医生治疗了大约一小时，隆波的嘴都变形了。做完之后，隆波去上厕所，回来就看到阿姜宋彩尊者被拔掉了两颗牙。只是小便的功夫，就拔完了牙，已经在缝线了。

阿姜宋彩尊者一直发出“啊——”的声音。这位医生是急性子，注射完麻药就立刻拔牙。隆啊（阿姜宋彩尊者的小名）便“啊——啊——啊——”地叫，隆波这才晓得他的名字是这样来的——“啊——啊——啊——”。越是发出“啊——”，嘴巴张得越大，医生也越方便，瞬间就拔完了两颗牙。

隆波本来还准备作弄他，结果回来发现已经在缝线了，进展太快。有些医生手重，有些医生则温柔，但有些医生尽管手脚轻柔，疗效却不好，他们只顾着迎合病人，仅仅去除浅表的牙垢，对于藏在牙龈下面的部分并不管。另一些医生特别看重疗效，几乎是直驱牙根。

当我们去整牙时，心若中立，就会只剩下身体的疼痛。如果无法承受身体的疼痛，可以用奢摩他来自助。方法有几种，比如，将心引导到大脚趾，因为医生并没对大脚趾做什么，明白吗？那时医生只在头部忙，所以我们将心引导到别处。心不感知疼痛时，就不会觉得太疼，除非痛感极为强烈，心才会猛然冲过来“看”一下。

阿姜摩诃布瓦尊者曾分享他吃中药的故事。那味中药的味道奇臭，不知道里面放了什么，吃药的时候，他说他把心放到了横梁上。知道横梁吗？现今的房屋已不太能见到横梁了，只有天花板。

心只要不去感知，“触”就无从生起，纵然有牙齿，纵然在拔牙，可是有“触”吗？没有，因为心没有关注它。心若未意识到，“触”就不会生起，因此就不会感到疼痛。除非我们十分担心，心才会不断地冲过来看，心跑来看一次，就感觉疼一次。





慢慢训练吧，有一天我们也许将直面疼痛。在生病感到不舒服时，训练自己去观心，如果可以同时修习奢摩他就更好了。如果修习不了奢摩他，就只是观照它们工作，也能在一定程度上自助。然而，过多地修习奢摩他也会有问题。有些人修习奢摩他入了定，导致手术刀无法切入身体，因此无法进行手术，于是医生不得不叫醒他们：“长老、师父，请您退出禅定。”一旦从禅定退出，就会感知到疼痛！是的，但还是必须退出来。

心力太强时，抽血的时候针根本扎不进去，有时针甚至会弯掉。而隆波则是每次被扎，每次都能扎入，没有任何神通，只不过抽血的时候有点难，隆波要让心处于自然的状态，血才容易被抽出来，否则整个身体会处在类似屏蔽的状态。

我们要在患病之前就训练自己，这样在生病的时候才能够自助。尤其是罹患癌症，各种各样郁闷之事将会接踵而至，亲戚朋友也会给我们增加额外的负担。那些牵挂我们的人反而为我们平添更多形形色色的压力，比如，隆波以前有一位罹患淋巴瘤的弟子，当时她还非常年轻，也修行了很久，她向隆波作禅修报告说：“现在我的身心非常疲惫，因为安抚妈妈的工作太难做了。”

孩子自身患了癌症，已经觉得极度艰难了，同时还要耗费大量精力去安抚母亲或亲人，这样真的很累。亲戚朋友有时给我们平添了更多痛苦，所以身为病人的亲属要谨慎，别给患者添乱。

还有一种情形：全民皆医生。隆波生病期间终于明白：每个泰国人都是医生，每个人都有各种治疗偏方。有些人提供特效药，说药效是世界第一，“这是银杏的萃取物，您一定要服用，请您现在立刻服用。”隆波并不是那种轻易就去吃什么的人，服用之前都会把它们拿给医生看，结果医生说：“这个东西极易导致出血，您在化疗期间血小板已经明显下降，如果再吃这个药，那是非常危险的。”

每个人都化身为医生，提供各种偏方、秘方。有些人提供中药，说要去看看陈医生、李医生，“请您去找这位医生、那位大夫”——还好没被邀请去看妇产科医生。“您去见见这位神医好吗？”他们请隆波去看神医、中医、泰医，还有鬼医。“这个药是鬼给的秘方”——它大概就是因为吃了这个药，所以做了鬼。

介绍的偏方和秘方越多，给病人增加的负担就越重——隆波需要不断谢绝与解释。有人告诉隆波：“您最好吃些黑芝麻，我去买来供养您。”在隆波身患癌症以前，有人提醒隆波每天要吃黑芝麻，也不知道患癌症是否就是由于吃了黑芝麻的缘故。



总之，大家都有形形色色的秘方与偏方，而隆波更倾向于相信科学。如果没有相关研究作为佐证，恕不轻信。即便有了相关研究，也要进一步看看其中是否暗藏利益驱使。会有的，医学研究也有各方利益藏在背后，比如让我们谈胆固醇色变的胆固醇骗局，它让我们觉得到了某个程度，每个人都必须吃药，但这种宣传只是为了售药，事实并没有说的那么可怕。

过日子要有凭有据，盲从或道听途说并不是真正的佛教徒的行为，我们应该以觉性来呵护心，透过智慧来判断什么应该，什么不该，凡事都要从因果的角度去审视。

亲属们也是同样的。照顾病人的亲属，请不要给病人再添负担。很多人提供的都是麻烦而已，又或者自己比病人还悲伤，导致病人更加苦闷。



隆波昨天的讲法大概就是上述内容，但比这个更简单。今天的讲法要增加难度，这样才能与在寺庙讲法相匹配。

如果我们训练自己，那么就只会剩下身苦，心苦将不再产生。但如果训练得不够，心苦就还会生起，只不过生起的次数较少、时长缩短了，让我们大致可以应对。

为什么非要痛苦不堪呢？我们活着又不是只能听天由命。身苦是躲不过去的，但是当代科学已经帮了我们大忙，这代病人的疼痛程度比以前的病人减轻了很多。只是现在的人患了同样的病，痛得更久，但就是不死。

如果已经无法救治，就别救治了，但是要为病人减轻苦受。有些人只是一味地延长父母、爷爷、奶奶的生命，让他们全身插满管线、痛苦不堪，呼气苦，吸气也苦，旁人体会不到那种滋味。一味地治疗只会让病人平白受苦，还要搭上百万钞票，有些人甚至因此身无分文。隆波认识的一位朋友去某家著名医院就医，花费了几千万。医生真厉害，就是不让他死，一直耗着。最终，子女都快活不下去了。

如果真的救治不了，就顺其自然，自然规律本身会帮助到我们，不需要痛那么久。濒死之时，看似很痛，但如果妥善训练过，就可以旁观身体疼痛。

昨天隆波教导：如果真的要死了，就让心放松。这是指导那些不会修行的人，让他们把心放松，只去想正面的事。但是修行人濒死时，就要看着身体死去，心在一旁作为观众，没有烦躁不安，也没有惊恐。疼痛的折磨不会太多的，只会比普通人少。





阿姜摩诃布瓦尊者曾经开示：修行至理想状态，真的濒临死亡时，心会抽身而出，不会痛苦不堪，心将从死亡之中离苦。

我们的心还无法抽身而出，只能进进出出。但即便抽身而出，也是心在自行抽离，不是刻意逃离身体。心一旦抽身而出，就会切断感知，因为心知道身体已无法挽留，还不如彻底扔掉它。心切断对身体的感知，于是身体便会平静下来，即使还有挣扎，也只是属于物质的自然反应，但是心已平复，而后万籁俱寂。我们不是孤儿，我们是佛陀的弟子，要从即刻起就训练自己。生病了让医生去治疗身体，我们去治疗自己的心。无法治愈身体，就放下，转而呵护心。如果达到了终极的体证，心就会放下心，苦的终点就在那里。即使未抵达终点，临终的时候也会放下身体。心会先放下身，而后进入到心。等修行至某一点，波罗密圆满时，心就会放下心。

现在有些人已经体验过“放下心”了，虽然放下了，但又会再次拾起，并没有在放下的时刻立即死去——基于往昔的旧业，我们会再次抓取心。惟有深知身体已必死无疑时，心才会放下身体。一颗已经训练妥当的心会在那一刻完全臣服，因为它已经彻见到心本身即是苦。

若无心，就无五蕴，而惟有一堆物质的聚集。一旦有了心，它就会变成众生、人、我们、他们，所以佛陀描述道：此一长约2米、厚25厘米、宽50厘米的身躯，具有想蕴与心。有了身与心，才会成为人、众生、我们、他们，而佛陀还强调：那不是人、众生、我们、他们，只是物质元素，兼具想蕴与心。我们要洞悉到它全是各种元素的组合，不是人、不是众生、不是我们、不是他们——这是阿罗汉圣者的境界。

只要还执著于心，就会再次出生。单是有心，就足以再次创建五蕴，因此，单一的一刹那的结生心就能够重新创建名与色。但是如果放下了心，结生心就将不复存在，那么一旦死亡就是彻底死去，不会再有出生的种子，那将是最后一次死亡。



请大家逐步训练与实践。如果隆波昨天这样讲法，听众肯定会晕头转向，因为从未听过。昨天有哪些人去了现场？昨天比今天简单得多，对吧？昨天那些重病患者戴着口罩来听隆波讲法，眼睛睁得大大的，听得非常起劲，到最后摘掉口罩开怀大笑，忘记自己可能会被病毒感染了。哎，摘掉口罩，如果被感染了，很快就会一命呜呼的。

训练妥当的心将为我们带来快乐，因此要努力训练自己。面对形形色色的苦难，没有人能够帮到我们。住院了就知道那里有的都是形形色色的艰难困苦。隆波对阿姜宋彩尊者说：“我们可能是不用再堕地狱了，但是业报现前，还没死就到了地狱。”时间一到，便有白衣“阎罗王”举着针来扎我们——不善业必会结果，赦免是不存在的。欠债必要偿还，即使去不成真地狱，也要紧急偿还——即使来不及死后堕入，也要活着进去。

不会修行的病人是极度苦闷的，他们狂躁不安、摇床哭喊……起先期待自己可以康复，生气地摇床：“怎么还不康复？”待到病症加重，长期的病痛折磨让他们再次摇床哭喊：“什么时候才能死呀？”又试图寻找其他出路。



没有训练过的人就是如此孤苦无依，无法从苦痛中自拔，只能完全随本能驱使。事实上，这不会让境况获得任何改善，反而会平添更多的痛苦，并且让身边人的压力加剧。



那些看护病人的家属们的压力也很大，而且睡眠不足。比如阿姜宋彩尊者看护隆波时，看起来比隆波还憔悴。有些陌生面孔的医生偶尔进到病房，抓着阿姜宋彩尊者就要检查——这是真事，不是讲故事。

由于照顾与看护病人，看护者自身累到面黄肌瘦。隆波生病时，身体不舒服，醒来很快就会睡去，因为异常虚弱。而阿姜宋彩尊者因为要照顾隆波，所以睡眠不足，到第二天早上，他的眼睛就是肿的，导致医生每次来都拿他下手。一抬头，只见两位出家人，肯定就是这位了。发觉张冠李戴后，为了化解尴尬，医生又会说：“隆波为什么看起来一点不像生病的人？”隆波回答：“你看看，我身上全是留下的针孔嘛，是你自己没有留意，只是自顾自地看面相而已。”因此，看护者也必须修行，而且这是可以全力修行的时刻，因为暂时没有其他工作要做。

生病的时候就是进考场的时刻，还没生病时只是在课堂而已。一旦病了，就是进考场。只是有些人学得还不扎实就进了考场，还希望自己是正在课堂，就像有人生病后来请教隆波：“我该怎么办？”想怎么办就怎么办吧，什么也做不了了。苦都扑到了眼前才想起修行，怎能有起色呢？来不及了。

我们应该趁自己还健康时就训练，在日常生活之中就像是进入正规课堂一样训练。我们的教材是名与色，深入地学习它们，频繁地观察自己的身心——能够观心，就观心；观不了心，还可以观身；如果既无法观心也无法观身，那么就修习奢摩他。可以念诵“佛陀、佛陀”，无论是否获得宁静，只要还能念诵“佛陀”，就已经很完美了。不管是念经还是进行其他练习，都让心与善的所缘在一起。

等到疾病降临时，就是上考场的时刻。大家在读书期间经历过吗？老师偶尔会突击测验。有过类似经历吧？肯定都经历过。许多人在开车时遭遇翻车，这只是测试测试，死期还没到，脖子还没折断。为什么脖子没断？因为觉性很好，原本要头破血流的，可是居然躲过去了。这是由于有觉性，说明通过了模拟考试。

当我们真的要死的时候，就是真正上考场的时刻，能否通过考试却不一定，只不过终有一天都要进考场，无人可以幸免。有些人进考场的时间比预料的早，有些人则是早该进考场了却迟迟没去。由于学业总不过关，所以总是不能毕业，就像是有些人读小学时一直不及格，所以只能一直留级复读一样。有几个人本来看起来要死了，结果却又活了很久。阿姜宋彩尊者说，他自己就是一直在偿还不善业的业报，一会儿那样，一会儿这样，病痛不断。

以前隆布特长老有一位弟子，人称“杜阿姨”，她是个药罐子，患了五花八门的病：糖尿病、这个病、那个病，各种时髦的病都会找上她。她被不停地截肢，但她非常自豪地分享：来探望她的人惊呼：“哎呀！杜阿姨，又截肢啦？”对着她“哎呀”的人不久就命归黄泉了。他们是真的死了，但杜阿姨并没有诅咒对方。有些药罐子的命很硬，虽然看起来像玻璃，随时会碎掉，但却能活很久，而有些人平常不患病，一旦患病就给报销了。

看似健康的人往往比药罐子死得早，这类情形很常见。身强力壮并不能保证长命百岁，真的说不准。惟一能够确定的事情就是“不确定”，所以我们要充分做好准备。



何时需要面对考试，我们并不知道，而且这种考试没有补考的机会，通过就通过了，不及格就是不及格。妄图祈求阎罗王让自己再活一次的情节只存在于小说里，事实上根本没有补考的机会。因此，我们要做好最充分的准备：开始修行。

修行分为两种：奢摩他与毗钵舍那。

修习奢摩他需要有所为：心不好，令其变好；心不快乐，使其快乐；心不宁静，让它变得宁静。我们要用相反的事物，也就是与烦恼相对立的事物来作为所缘。如果贪心非常重，那么与贪欲相对的就是不净观：去审视不美和不漂亮的事物，因为美丽之物会诱发贪欲。瞋心很重，就要修习慈心观，因为慈悲与瞋心相对。痴心很重的人容易愚痴和迷信，这样的人应该训练自己变得更理性，比如看待一切都要有理有据，否则容易被痴心席卷而去。或者如果心非常散乱，那就引导心去与单一的所缘在一起。心跑了，知道，心就会不再散乱。

使用对立的事物来对治，属于奢摩他，它会让心来到与正在呈现的烦恼相对立的状态。而修习毗钵舍那则是不作为，不需要去做什么，只需要如其本来面目地知道：如身本来面目地知道身，如心本来面目地知道心。

奢摩他是“有所为”的，并且“有所为”之后需要呵护，否则它便会退失；而毗钵舍那则不存在“必须”或“禁止”，它仅仅涉及：如其本来面目地知道。这两者是完全不同的。

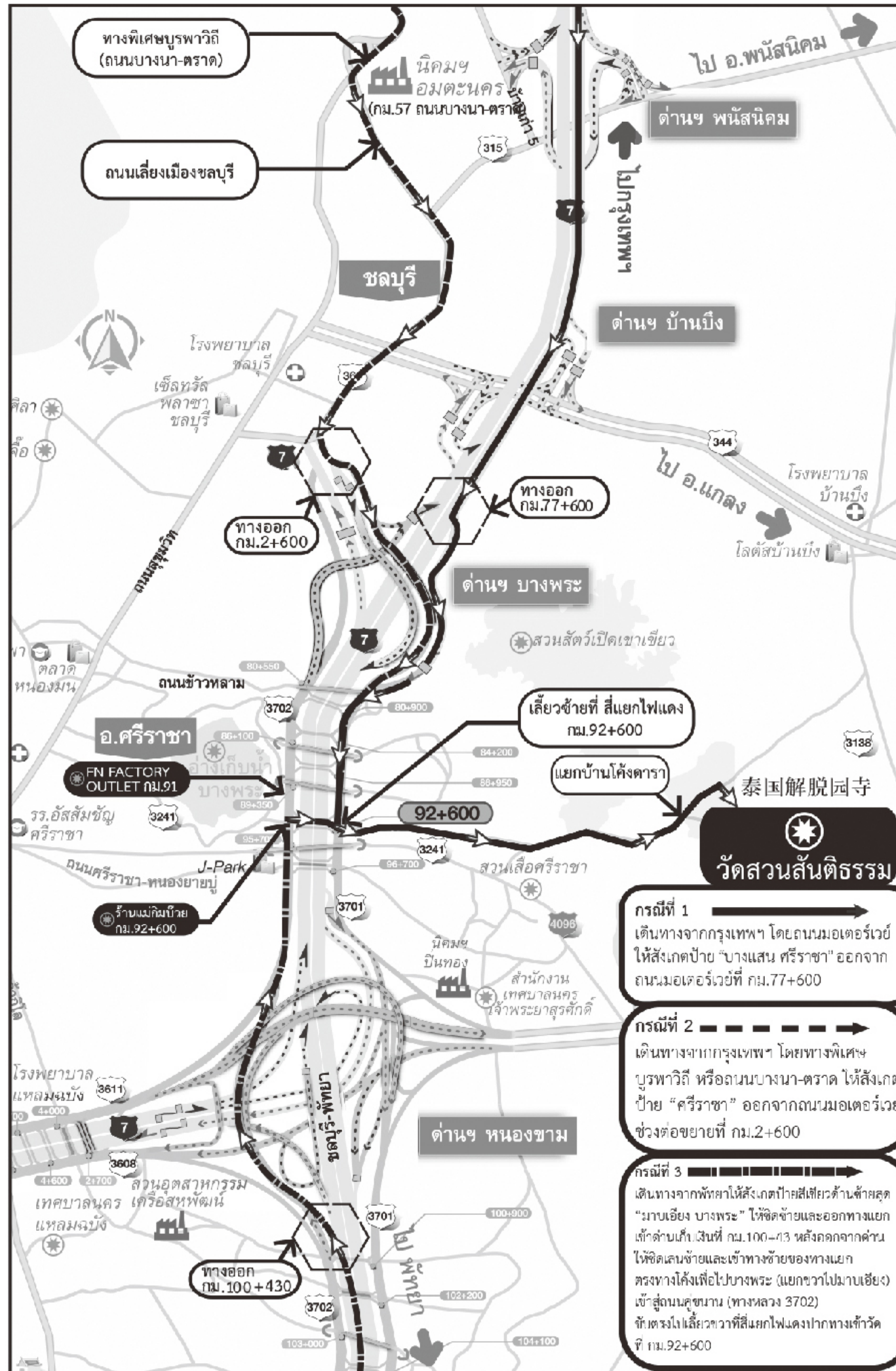


有些人声称隆波帕默的教导是什么都不需要做，这不是事实。隆波的教导是：要学会觉知自己。对吗？不走神也不聚焦紧盯，达到这一点需要练习和有所为。

一旦心能够觉知自己，就开始观色与名的工作，不干预它们——不迷失其中而因满意或不满意去干预。但如果满意或不满意已经生起了，就要进一步及时去知道它们，这样才不会继续干预下去。

大家去吃饭吧。

泰国解脱园寺地址



版权声明

1. 禁止销售与任何商业形式的流通。2. 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播。3. 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者基金会或泰国禅修之窗的书面授权允许。4. 本书电子版，可在<https://www.dhamma.com/zh/>下载。隆波帕默尊者基金会联系方式：www.facebook.com / media@lptf.org



扫二维码进入
四念处禅修综合平台：

国际网站
优酷视频
千聊音频
微信公众号等

译者声明

想要跨越语种而如实还原尊者的本意，难免受到语言与修证水平的限制。因此，译作若有任何不精准之处，责任将完全归于我们。在此欢迎读者不吝指正。



导师隆波帕默尊者
泰国禅修之窗