



杀戮者
至多杀死我们一次
而轮回
一次又一次杀死我们
永无了期

趁道迹尚在
行人未绝
当下就启程吧

勿等时间泯灭了解脱的道迹
便只能在了无出期的轮回中
孤苦无依

——隆波帕默尊者

法宝集 一
隆波帕默尊者法谈

法宝集

一

隆波帕默尊者法谈



法宝集



一

2017年最新校译版

法宝集 一

隆波帕默尊者法谈

泰国禅修之窗 译

(2017年最新校译版)

· 法宝免费结缘 ·

声 明

隆波所写的每一本书，皆用于“法之布施”。

在所有著作的印制与流通过程中，隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最大限度地留存在这个世间。

这些著作被译成各种语言，作为“法之布施”的载体，来弘扬佛法。

隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。

中译序

佛陀在《中部》里开示：“觉悟者只教一法：苦与苦的止息。”

在此，为大家推介当今泰国最著名的禅修导师——隆波帕默尊者。

尊者的教导清晰而全面，兼具直白与细腻。

本书收录的法谈，鲜明呈现出这些特色——于开示中，尊者慈悲引导大家廓清实践路上的每一步，包括误区与导正之法；同时，平等而开放地面对不同法门的差异，指出表相之下的核心原则。经由这种智慧与经验的鲜活传递，数十年间，有越来越多的求道者们，获得法上的进步与突破。

我们愿将珍宝般的法谈，供养给所有实践灭苦之道的人！

另一方面，要跨越不同语种，如实还原尊者本意，难免受到语言及个人修证水平所限。因此，书中若有任何欠精准之处，将毫无疑问归责于我们，对此深表惭愧和歉意，欢迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意！

愿将所有功德，供养给佛法僧！

愿将所有功德，供养给生生世世的父母与师长！

愿将所有功德，回向给一切有恩者、结怨者或保持中立者！

愿将所有功德，回向给一切有情生命！

以此法施之善因，愿每一位早日得证道、果、涅槃。

愿佛法长久流布！

泰国禅修之窗编译组

2017年7月21日

出版序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。

现今，越来越多的全球华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者基金会决定陆续印刷中文版法宝，以此作为法布施，相信这会给全球华人带来极大的法益。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您从此法宝中获得最大的利益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者基金会
2018年3月1日

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
- 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许可
- 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/LPPramoteMediafund

lptf2557@gmail.com

前言

事实上，
法极为普通常见，
与每个人息息相关，
关乎身，关乎心。

我们却往往以为，
修行应该非同寻常。
一定要做些特别的事，
直到有一天不寻常。
这是错解。

修行，就是学习法。
法，就是身与心。
身，是色法；心，是名法。
持续学习身，持续学习心，
最后照见身心的实相。

实相，就是法！
照见身心的实相，
就是见法。

照见——
身不是“我”，心不是“我”，
称之为“开启法眼”。
初果须陀洹，具有见法之眼：
身不是“我”，
心不是“我”，
“我”不存在。

——隆波帕默尊者

目录



佛法的三门功课	105
中道	94
佛陀教导的三条解脱道	83
修行的两个阶段	49
在日常生活之中发展觉性	10



在日常生活之中发展觉性

2009年4月29日 ◆ 泰国苏孔泰大学

居士们，大家吉祥如意。

现在可以照相，但是一旦开始讲法，就不要再照了。

隆波讲法的时候，请大家配合一下，不要照相。隆波在讲法时，无法提前知道所要讲的内容，那取决于听众的心灵水平。如果听众的心较为宁静，法也会较为细腻与深入；如果听众的心比较散乱或飘忽不定，那么法也是蜻蜓点水式的。法是与听众的心灵状态相匹配的。

理论阶段的法与实践阶段的法，是有所不同的。理论阶段的法，可以提前备课——今天先讲这些，然后再讲那些。可是此刻，隆波并不知道将会讲些什么。

不过隆波知道今天的主题是“在日常生活之中发展觉性”。这的确是修行的核心。一般来说，当我们想到修行的时候，会出现这类画面：一定要打坐、一定要经行，无论做什么事，都要与普通人在日常生活的状态不同——一定要慢、要轻、要柔。如果是走，一定要走得很慢或者必须带着这种姿势或那种动作去走；又或者，打坐时，一定要闭眼才是修行，睁眼就不算是修行。

其实，修行并不是这样。

真正的修行是要有觉性。

何时有觉性，何时就是在修行，在精进。

何时没有觉性，何时就是没有在修行，也没有在精进。

阿姜曼尊者的教导非常好，他说：如果我们过多地修习禅定，会让修行的进展变慢；如果我们不断地思维与推理，又会容易让心散乱。修行的核心要领是——在日常生活之中发展觉性。

在日常生活之中发展觉性，并不意味着我们不必打坐和经行、不必在固定模式里进行训练，并非如此。在起步阶段，我们需要依靠固定的模式来提升觉性。而一旦有了觉性，就要把觉性运用到日常生活里。

真正的分水岭在于：是否可以在日常生活中开发觉性。如果无法将觉性运用于日常生活，那么在此生体证“道、果、涅槃”的可能性是微乎其微的。

要想找到一个在生活里真正具备觉性的人，是非常难的。而如果一个人能够在日常生活中具备真正的觉性，那么此生体证“道、果、涅槃”就不难。

“道、果、涅槃”真的存在。

如果身为佛教徒却不相信“道、果、涅槃”真的存在，就说明我们与佛法仍然相距甚远，我们的信仰也仍然飘渺无依。

涅槃并不是一种理想。涅槃真的存在。涅槃就是欲望的彻底止息。心的欲望一旦止息，就会照见涅槃。

欲望是心的渴望或者说是心的强烈欲求。大家可以观察自己的心，它一直在渴望不已。能够感觉到吗？心一会渴望这个、一会渴望那个，一直在不停地挣扎，根本无法找到真正的宁静与快乐。

“涅槃”意味着欲望的止息，也就是不再有任何渴望。它意味着停止造作，又称为“非造作”或“无为”。欲望的止息，也叫做“离欲、离贪”——这些全是对涅槃的不同诠释。

涅槃真的存在。涅槃并不是人为描绘的乌托邦式的理想。

佛陀告诉我们：涅槃真的存在，涅槃是最极致的快乐。

谁体会到涅槃，谁就会知道那是最极致的快乐。

涅槃远离了自我，远离了对于自我的执着。涅槃远离了烦恼，远离了苦。但它并不是空空如也，并不是什么都没有。

佛陀不仅教导涅槃，他还教给我们如何通过实践进而抵达涅槃的方法。我们无须将涅槃想像得太过遥远，有些人把涅槃描绘得遥不可及，仿佛多生多世也无法抵达，仿佛那只是佛陀诱导大家去行善的美丽谎言而已。

佛陀为何要诱导大家行善呢？佛陀所教之法比行善更上一层，并不只是为了诱导大家去行善。行善当然会得到善的果报，但依然也会遭受好人式的苦。

佛陀教导了抵达涅槃的方法——若想抵达涅槃，需要学习什么？学习与了解自己。所谓的“自己”，就是身和心。我们要学习与了解的是——身与心的真相。想要抵达涅槃，就一定要了解自己的身与心。

透过学习会了解——身和心只是属于世间的一个部分，而非是真正的我们。能够看到这些，就可以放下对于身和心的执着。当不再执着于身和心，就会照见涅槃。

真的不难。

佛教并不是哲学。有人认为佛教是哲学，也有人认为佛教是科学。隆波认为佛教不需要“是什么”。事实上，佛教只是一种引领大家离苦的教导而已。

谁明白了这个教导，谁就可以无苦，可以幸福且快乐地活在世间，无需躲进深山老林。因为在哪儿都可以拥有幸福与快乐！需要工作赚钱、养家糊口的在家居士，同样可以幸福与快乐，而且幸福与快乐是层层递增的。如果因缘更为圆满，得以出家修行，那么他将有机会接触到更加细腻的快乐。

法——存在于每个人之中，并不专属于僧侣。法是中性的，它属于每个人。

如果我们了解身与心，有觉性地知道身与心，有一天就会放下对于

身和心的执着，进而体会到最美妙的幸福和快乐。这种幸福和快乐无以言表，无论如何也想象不出来。但当真正体会到的时候，眼泪会夺眶而出，惊叹道——啊！这样的幸福与快乐居然真的存在！

我们在现实生活里也能体会到幸福与快乐，只是世间的幸福和快乐极其短暂，转瞬即逝。比如，我们追求一个漂亮的女孩，追求到了，会感到幸福快乐。但是这种快乐能持续很久吗？并不久。很快就会厌倦，又想得到其他事物。

世间的快乐和幸福永无令人餍足之时，与修行的快乐无法相比。如果透过修行逐渐了解身与心，就可以体会到不同层次、越来越精微的快乐。同时，心也会有次第地逐步离苦。

在跟随隆波学习的人当中，心能够醒来并且具备真正觉性的不胜枚举，他们的生命已经彻底改变。在进行禅修报告时，他们说自己的人生已被彻底转化。以前觉得苦特别特别多，现在只剩下一点点。以前要苦很久很久，现在只苦一会儿而已。他们发现以前的快乐总是依赖于别人或身外之物。而开发觉性之后，自身就有快乐涌现，当下就有快乐，这种快乐不依赖于任何人或物。

如果快乐需要仰赖于他人或他物，我们就变成其奴隶而失去自由。例如，我们与某人在一起会快乐，我们就需要讨好他，否则他可能离开我们。又或者，如果我们的快乐是因为有一辆漂亮的豪华轿车，那么当车子坏了或被撞了，快乐就荡然无存。我们变成车的仆人，要带它去洗澡，带它吃饭——给它加油等等，总之要为它提供各式各样的服务。

世间的快乐是没有自由可言的，总是要依赖于他人或他物。佛法的快乐却非常神奇——有了觉性，就有快乐；有了禅定，就有快乐；有了智慧，也会有快乐。哪一天当我们放下对于身和心的执着而解脱自在了，那种快乐更为美妙。因此，源自佛法的快乐具有不同的层次，层层递进，渐入佳境。

每一位佛教徒真的很有福报，因为佛陀教导了“灭苦之法”。如果

按照佛陀教导的方法去实践，就能体会到不同层次的快乐。这并不是说——我们现在要先受苦受累，等几年之后证得“道、果、涅槃”才会快乐。也并非说——这辈子修行了，要等到下辈子或是下下辈子才有快乐。并非如此。

佛教是甚为神奇的！如果我们开发觉性，苦就会在眼皮底下开始消失，苦在当下便从内心深处消失得无影无踪。佛陀已经教给我们方法，只要追随其步伐，有一天就真的可以彻底离苦。在那之后，生活就只有轻松、愉快、幸福与快乐。无论发生什么，我们依然会快乐，因为那种快乐不依赖于任何的人、事、物。只要觉性生起，快乐就在那里。

如何才能走上这条路呢？那个方法被称为“修习四念处”，更直接的说法是“修习毗钵舍那”。

佛教的修行有两种：一种称为“奢摩他”，另一种称为“毗钵舍那”。

“奢摩他”是为了让心获得宁静与快乐，让心变好。

而修习“毗钵舍那”并不是为了追求快乐、平静，让心变好。修习毗钵舍那是为了学习并照见身与心的真相——无常、苦、无我。

照见之后，就会放下对于身与心的执着，体验到极其美妙的幸福和快乐。何时放下对于身与心的执着，何时就会接触到涅槃。

要想照见涅槃，就要彻见身与心的真相，随后就会亲见涅槃。

我们的当务之急就是持续地发展觉性。

隆波遇见的大部分修行人，几乎都黏着于奢摩他。因此，世间人可以分为两类：第一类人根本不修行，完全迷失在世間；另一类人喜欢修行，却几乎都黏着于奢摩他。

喜欢修行的人可以自己体会：如果修行了很多年，心一直是时而宁静、时而散乱，用功了便宁静，然后又再散乱，就说明我们并没有修习

毗钵舍那，心只是在一味地追求快乐和宁静。

透过实践奢摩他所获得的快乐与宁静是无常的。在世间不存在永恒的快乐。世间的快乐不恒久，无论如何都一定会变化。快乐只是临时的，生起不久便灭去。

修习奢摩他就是为了获得宁静、快乐，让心变好。修习毗钵舍那是为了生起智慧——照见身与心的真相。目的不同，践行的方法也不同。

我们要学习清楚地区分——何谓奢摩他，何谓毗钵舍那。绝大多数人只是修习奢摩他，却自以为在修习毗钵舍那。

奢摩他的修行原则比较简单，就是要先观察自己的心。我们的心总是居无定所，漂浮不定。一会儿迷失到那里，一会儿迷失到这里，一会儿抓取这个，一会儿抓取那个。不懂得正确修行的人就会强迫心去宁静，强迫心变好。可是无论怎样强迫与打压，心都无法宁静，只有紧绷与郁闷。所以，如果修行之后，心是紧绷的，就说明是在以错误的方法修习奢摩他。实践若是正确，心不会紧绷。

如果了解心的特性，就会发现心像个淘气的小孩——一会儿跑到这里，一会儿跑到那里；一会儿哭，一会儿笑；一会儿苦，一会儿乐；心就是这样。

如果奢摩他修习错了，就像是拿着竹鞭盯着小孩，不许他动，小孩会非常郁闷。心也是同样的情形，如果强迫它宁静，心就会郁闷。所以要懂得技巧，找一个心喜欢的所缘作为诱饵。比如，这个小孩喜欢冰淇淋，那么就告诉他别在外面玩啦，回家来吃冰淇淋。小孩就会愿意回家，也会很快乐，自然不再跑去外面。

修习奢摩他的原则是同样的，只需选择心所喜欢的一个所缘。例如观呼吸后，心是轻松而快乐的，就选择观呼吸；如果观照腹部起伏，心有快乐，就选择观腹部起伏的方法；有人喜欢称念“佛陀”；有人喜欢经行；有人喜欢修习隆波田动中禅等等。如果练习之后，心觉得轻松、

自在、快乐，就可以继续练习那个方法。快乐是产生禅定的近因。心一旦有了快乐，就不再愿意去其他地方，就会与那个带来快乐的禅修所缘打成一片。秘诀就在于此。

有些人无论怎样修行，心就是静不下来。因为他们拼命地强迫心去宁静，这样反而无法宁静。秘诀还是找一个心所喜欢的所缘作为诱饵。比如，隆波在儿时喜欢观呼吸，1959年接受隆波李尊者的指导时，学习的就是观呼吸。观呼吸，就会快乐。有快乐，心就会宁静。就像是小孩在家吃了冰淇淋，不愿再去外面玩儿一样。这就是禅定的秘诀。

奢摩他的诀窍在于选择一个心所喜欢的所缘，让心自然地宁静下来。如果不去强迫让心宁静，心不会紧绷。如果修行以后感到紧绷或郁闷，说明既没有在修习奢摩他，也没有在修习毗钵舍那。如果修行以后，心快乐又宁静，就表示修习奢摩他的时候没有强迫与打压。一旦生起了快乐与宁静，不要就此止步。

如果修行仅仅是一味地追求快乐与宁静，就过于肤浅了，佛法远远深邃于此。如果修行只是一味地追求快乐与宁静，那么无需佛陀的出世，其他老师也能教导。然而佛法更为精深。

佛陀的教导是其他人所没有的，那即是“毗钵舍那”。

刚才隆波已经讲过——修习毗钵舍那的目的是为了学习与照见身与心的实相——无常、苦和无我。从而了解它们不是“我”。能够这样照见，心就会产生厌离。正如佛陀教导的：“因为照见实相，所以厌离；因为厌离，所以放下执着与抓取；因为放下执着与抓取，所以获得解脱；因为解脱了，才会知道说解脱了。”

“自知不受后有”一语，是指此生是最后一生。“梵行已立”一语，是指修行彻底结束了——该做的已经完成，为了离苦所要做的事情已经不复存在。修行一旦结束，就彻底结束，这与世间的工作不同。世间的工作要一直做下去——赚的钱会花掉，接着又要工作；赚的钱又花掉，又去工作……但是修行有其终点，称为“结束工作”，即是修习毗钵舍那

的结束——离苦后就彻底离苦了，不会再次回来受苦。而世间的工作则是苦了又苦，循环反复。

这是非常重要的一点。原则就是：“因为照见实相，所以厌离；因为厌离，所以放下执着与抓取；因为放下执着与抓取，所以解脱；因为解脱，才会知道说解脱了。”起点在于“看见身与心的实相”。

何谓“身与心的实相”呢？就是“三法印”。

毗钵舍那的修行并不像很多人理解的那样肤浅，以为只是觉知身、觉知心。仅仅只是觉知身与心，那还是修习奢摩他。一定要照见身和心的实相，才是毗钵舍那。

有人观呼吸，心始终盯着呼吸，一刻不离，自认为这样觉知身、觉知心，就是修习毗钵舍那。并非如此！修习毗钵舍那必须见到“三法印”。

仅仅只是观呼吸，心不离开呼吸；或是观腹部起伏，心一直盯着腹部；或是经行时，脚的任何移动都有觉知等等的，都不是毗钵舍那。

毗钵舍那的修行，不是仅仅觉知身、觉知心，而是要照见身和心的实相。身与心的实相就是“三法印”。谁了解身与心的实相，谁就已经见法。

了解身与心的实相有三个层次——称为“智慧的三个层次”。

最基本的智慧是照见——身心非“我”。这是初果须陀洹所照见的。

佛法教导说：初果圣者的“戒”是圆满的，“定”只有一丁点，“慧”也只有一丁点。

即便是初果须陀洹，“定”也只有一丁点，“慧”也只有一丁点，只不过“戒”已经圆满——任何烦恼生起，心都会有觉性地及时识破它们。所以烦恼习气再也无法控制心，也就自然不再犯戒。至于“定”只有一丁点——因为须陀洹的心和普通人没有两样，也是飘来飘去的。

我们感觉到自己的心一直飘忽不定吗？看得出来吗？比如，坐下来听隆波讲法，有时心会跑到隆波这里；有时则会专心听，不再看隆波的脸；听了两三个词，就又跑去“想”了。想了听，听了想。心一直飘忽不定，变化不停。

如果及时地照见，就会看见心的生灭：心一会儿生起在眼、一会儿生起在耳、一会儿生起在心。要不断地觉知身与心，持续地训练。并不难的，比我们想象的要简单。

第一步，让真正的觉性生起。首先，找一个方法来训练觉知。

在照见身和心的实相之前，一定要先看见身和心。如果忘记身也忘记心，怎么可能照见身与心的实相？因此，先训练觉知身与心，发展觉性就是觉知身与心，这是修行的起点，也是修习毗钵舍那的第一步。

我们的心一直处在迷失状态：迷失在看、听、想，迷失在品尝味道，迷失在身体的接触。比如，坐着坐着身上就会痒，我们就会抓痒，对吗？抓的时候，心会比较舒服。我们并未觉知到——身体在抓痒的时候，心觉得舒服。我们只是习惯性地无意识抓痒而已。那时候，我们已经忘了身与心。无论做什么，如果忘了身与心，就是没有觉性。

隆波说的“觉性”，是指“四念处的觉性”——感知身心的觉性。忘记身和心的时候。就称为“没有觉性”。我们可以衡量一下自己忘记身和心的频率有多高。注意到了吗，当我们“想”的时候，心就像冲进了“想”里面，失去了对于身与心的觉知，有身体也像没有身体一样，有心也像没有心一样。

开始的阶段很简单，找一个方法作为参照物，以此来观心。比如习惯于观呼吸，就观呼吸，以玩游戏的方式去觉知，目的不是为了宁静；如果喜欢念经礼佛，就念经礼佛，轻松游戏般地念，并不是为了获得宁静；如果喜欢观腹部起伏，也可以那样去观；喜欢观行、住、坐、卧，就去观行、住、坐、卧；如果喜欢隆波田的手部动作，那就去做。目的

是为了——及时知道自己的心。

举例来说：观呼吸时，要轻松自在地呼吸，心跑到了呼吸，要及时知道；心跑去想了，要及时知道；心中生起苦、乐、好、坏，要及时地知道。透过观呼吸的方式，不断地及时知道自己的心。

或者念诵“三藐阿罗汉”也行——念诵的时候，心跑去想别的了，及时知道心跑了；心宁静了，知道心宁静；心散乱了，知道心散乱。通过念经的方式，不断地知道心的变化。这就是训练觉性。

用观腹部起伏的方法也可以——观腹部时，心跑到腹部了，及时知道；心跑去想了，及时知道。无论心做了什么，都要知道。

当我们着手于实践时，在起步阶段要找一个方法。如果修习之后，心感到轻松自在，就选用那个方法。念佛也行，观呼吸也行，观腹部起伏也可以，经行也行，动中禅的手部动作也可以。但是注意，修习的目的不是为了让心静止，而是为了不断地看见心的运作变化。

比如，念诵“佛陀、佛陀”以后，心跑去想其他事，要及时地知道；“佛陀、佛陀”……心宁静了，知道宁静；心散乱，知道散乱。或是观呼吸，心跑到呼吸上，及时地知道；心跑去想其他事，及时地知道；心苦、心乐、心有法喜，都要及时地知道。

做什么都可以。在起步阶段，要选择一种禅法作为参照物来观察心的变化。一般情况下，我们的心始终四处飘荡、居无定所，很难观察，所以要选择一种禅法作为参照物。假设这是“佛陀”或“呼吸”（隆波随手拿起桌上的水杯作示范），在念诵“佛陀”或者观呼吸以后，心跑来这里——跑到“佛陀”、跑到呼吸、跑到腹部了，要及时地知道“心跑过来了”；心跑去别的地方，也要及时知道，这样就会看得非常清楚。

如果没有参照物，由于心始终飘忽不定，就很难看出心的变化。因此，起步的阶段要选一种禅法，什么都行。如果什么都不会，不断念经也行，或者听隆波法谈开示也行。一边念经一边观心，或者一边听法

一边观心：听法之后，心走神了，知道；听法之后，觉得很搞笑，也知道；听着听着，有些发懵，也要知道。训练去频繁地及时知道自己。

训练去频繁地感知境界或状态——这是觉性生起的原因。我们无法刻意让觉性生起，因为觉性是无我的，没有谁能够命令觉性生起。有其因，觉性才生起。觉性生起的“因”在于——心能够牢记境界或状态。心之所以牢记境界或状态，是因为心常常看见境界或状态。所以需要训练去看境界或状态——选修一种禅法，不断观察心的变化。

比如：念诵“佛陀、佛陀”，心跑去想了，知道；或者念经，心跑去想了，知道；继续念诵，心又跑了，再次知道……就是这样常常训练。如果经常训练，接下来，心只要稍有动静，比如刚一跑去想，觉性就会自动生起。

觉性的产生并非来自于刻意制造，觉性生起是因为心能够牢记境界或状态，所以《阿毗达摩》记载：“心牢记境界或状态，是觉性生起的近因。”因此，我们要不断地训练去看境界或状态，直至某一刻，觉性生起。

一旦真正的觉性生起，修行便不再有门户之见，不会再问“应该观身还是观心”。在刚开始，有人选择观身，有人选择观受，有人选择观心，那只是在起步阶段选择的参照物而已。待到越来越多地及时知道心，觉性自动生起之后，就仅仅剩下——当下是有觉性还是没有觉性。

当下若有觉性，有时觉性会觉知身，有时觉性会觉知感受，有时觉性会觉知心，我们无法选择是觉知身还是觉知心。如果谁还在选择只观身或只观心，那么就掉进了奢摩他之中。真正的觉性生起时，无法选择是观身、观受，还是观心。

就像刚才进来的时候，有位居士作禅修报告。他说有一天在洗澡，感到身体不是“自己”。在毫无刻意的情况下，觉性自动生起了，看见“我”不存在。

何时觉性生起去觉知身体，就会知道身体不是“我”。何时觉性生起去觉知感受，就会知道感受不是“我”。何时觉性生起去觉知善心与不善心，就会知道心不是“我”。

如果真正的觉性生起，就会照见——是身在呼气，不是“我”在呼气；是身在吸气，不是“我”在吸气；是身在行、住、坐、卧，不是“我”在行、住、坐、卧，身体不是“我”。

如果真正的觉性生起，当苦、乐产生时，就会看见——苦、乐只是另一个混入身体的部分，不再是“我”苦、“我”乐。

如果真正的觉性生起，当善心与不善心，比如贪、嗔、痴生起时，就会照见——是心贪、心嗔、心痴，而不是“我”贪、“我”嗔、“我”痴。就会看见一切都不是“我”。

刚开始，每个人要选择一个适合自己的禅法，喜欢经行也行，念佛也可以，什么都可以，总之要选择一个方法作为参照物，观察心的运行变化。而后，觉性会自动生起，有时候觉知身，有时候觉知感受，有时候觉知心，进而照见它们都不是“我”：正在移动的身体不是“我”，正在呈现的苦、乐、不苦不乐等感受不是“我”，善心与不善心不是“我”——“我”不存在。

任何人看见“我”不存在，称为已经体证初果须陀洹的智慧。“我”不存在，无人、无我、无众生——这是初级智慧。

中级智慧是照见——身体是纯粹粹的苦。要想照见身体是纯粹的苦，方法仍然是开发觉性，觉知身与心，这与初级阶段是同样的。

有时觉知身，有时觉知心，自发地觉知下去。等到有一天达到足够的量，心会聚集起来作出宣判——此身是纯粹的苦。眼、耳、鼻、舌、身组合而成的身，是苦的聚集。

在座有谁看见身体是苦，有吗？请举手，谁看见身体是苦？那些举手的人先别放下，隆波再问，你们看见身体一直是苦，还是时苦时乐？

看到没有，我们并不认为身体一直是苦，而认为是时苦时乐。试试看别把手放下，一会儿就苦给我们看了。好了，可以把手放下了。

别以为我们已经懂得法了。

佛陀教导说：五蕴是苦——此身此心是苦。而我们并没有看见身心是苦。

真正看见“此身是苦”的人，一定是三果阿那含。真正看见“此心是苦”的人，则是四果阿罗汉。

至于那些认为身体时苦时乐、心时苦时乐的人，随着觉性的增长，最后就会看见苦充满身体，只是多和少的差别。心会自己看见。一旦看见身是苦，看见那些组合成身体的一——眼、耳、鼻、舌、身全都是苦，就会放下对于眼、耳、鼻、舌、身的执着。

如果连眼睛都不执着，就不会执着于色；如果连耳朵都不执着，就不会执着于声音；如果连鼻子都不再执着，就不会执着于气味；如果连舌头都不再执着，就不会执着于味道。我们之所以黏着于色、声、香、味、触，在色、声、香、味、触有喜欢与不喜欢，是因为心还黏着于眼、耳、鼻、舌、身。

如果中级智慧生起，看见身体是纯粹的苦，心会放下对于眼、耳、鼻、舌、身的执着，自然就不再执著于色、声、香、味、触。欲界的贪与嗔，即对于色、声、香、味、触的喜欢与不喜欢，将不再生起。因此佛经开示：三果阿那含能够断除欲界的贪与嗔。因为智慧已经照见身体的实相。

此身是苦，只是中级智慧。

最高的智慧是照见——心是纯粹的苦。

谁照见心是苦？居然还有人举手，连身体是苦都没看到呢。感觉到了吗？心时苦时乐。我们并未看见心是苦，认为心是时苦时乐的，与真相不符。

看见身是苦、心是苦的人，称为已经照见五蕴是苦，即“清楚照见苦（苦谛）”，就会彻底放下欲望（苦因）。苦因（集谛）——想让身体离苦得乐、想让心离苦得乐的欲望就不再生起。如果清楚照见身与心只是一堆苦的聚合，那么想让身心快乐的欲望就不复存在，因为知道那是不可能的，想要让身心离苦的欲望也不复存在，因为知道那也不可能。喜欢与不喜欢会彻底消失，再不会生起想要身与心这样或那样的渴望。

这称为“彻底照见苦（苦谛）之时，就会断除苦因（集谛）；断除苦因（集谛）的同时，就照见苦灭（灭谛），也就是清楚地照见涅槃。知‘苦’、断‘集’、照见‘灭’的瞬间，被称为‘道’。苦、集、灭、道发生在同一瞬间。”

首先要不断地训练去觉知身和心。看见身体工作——身体站立，身体走，身体坐，身体卧，不是“我”行、住、坐、卧，看见身体不是“我”。看见心工作——心苦，心乐，心好，心坏，而不是“我”。继续训练下去就会看见身与心都不是“我”。

没有一个“我”在身或心之内，也没有一个“我”在身或心之外，从而证悟初果须陀洹。这是初级智慧。

接下去，继续有觉性地觉知身心，持续训练到某一刻，智慧清楚地呈现，照见身体是纯粹的苦。对于身的执着就彻底消失，不再执着于眼、耳、鼻、舌、身，不再执着于色、声、香、味、触。对于身，不再有满意与不满意、喜欢与不喜欢。如此，欲界的贪和嗔就彻底断除，这是中级智慧。

继续修行下去便会直击要害——心。

成为“知者、觉醒者、喜悦者”的心，是极其快乐的；而成为“思考者、回忆者、装饰者、演绎者”的心，是极其痛苦的。如果还看见心是两部分，工作尚未结束，需要继续。直至某一刻能够清楚地照见——心是纯粹的苦，心就会彻底把心还给世间。真是不可思议——心把心还给世间！

目前大家只是听说。如果自己修行，有一天就会亲证：心可以把心还给世间。当心把心还给世间，就再不会执着与抓取任何东西。执着得最彻底的事物，认为是“我”或“我的”，其实就是这颗心！有次第地修行下去，直到看见心是纯粹的苦——这是最高的智慧。

基础阶段的练习是为了看见“我”不存在，中级阶段的训练将会照见“身体是纯粹的苦”，最后阶段就会看见“心是纯粹的苦”。

慢慢来，并没有想的那么难。

训练方法并不难，隆波是从居士的时候开始的。七岁的时候，隆波跟随隆波李尊者修行。尊者是特别殊胜的禅师，但当时只是教给隆波最初阶段的奢摩他——吸气念“佛”，呼气念“陀”。隆波日复一日毫无间断地练了两三年，等到尊者圆寂，就再没有别的老师接着教了。那时不懂毗钵舍那，训练的只是宁静。

隆波还是小孩的时候就练习禅定，只是训练宁静，并不知道导向离苦的智慧在哪里。如果某日训练以后，心很宁静，就觉得今天是离苦的。宁静没几天，心又再次散乱，就又开始苦了。接着再重新训练，一旦又宁静了，就觉得：哦！今天又再次离苦。一会苦，一会不苦，就这样反复循环，不知道如何步入毗钵舍那。

直到1982年去向隆布敦长老请法，隆布敦长老教导隆波观心。以前隆波修习过观身，并不擅长。因为不知道该观什么，就只好观身。而心觉得观身太简单，心不喜欢。自从隆布敦长老教导说可以观心，隆波就开始训练。

那时是在国务院工作，每天一睁眼就开始修行——一旦想到今天是星期一，就觉得特别枯燥。心觉得枯燥时，就知道心枯燥。如果是星期二呢？嘿，最没劲了！没劲，就知道没劲。如果是星期三，感到厌倦吗？星期三真是令人厌恶！一想到星期四就心情愉快，感觉到了吗？星期五，简直是振奋人心！早晨起床仅仅想到“今天是星期几”，心就变了。

其实修行并不深奥，就在真实的生活里练习，无须躲进深山老林。修行就是学习与了解自己的身和心。无论我们在哪里，都有身和心，不是只在寺庙里才有。哪里都有身与心，因此哪里都可以修行。修行就是学习与了解自己身心的真相。

一早起床，那时身为公务员的隆波如果想到“今天是星期一”，心里就觉得没意思；一想到“今天是星期五”，就会心情舒畅。要及时知道这些的发生——心觉得没意思，知道；心情舒畅，也知道。

想到星期五就很愉快，如果进一步想到是双休日，愉悦感会猛增。有谁是这样吗？有些人不愿举手，这样显得工作比较卖力。反过来，想到星期五就心情舒畅，但是看来看去——哎呀，记错了，今天是星期三！快乐立刻转变，心又苦了起来，这时要看见苦生起了。

吃饭的时候也可以修行，当我们吃饭或走进餐厅，如果看到今天全是自己喜欢的食物，心就会快乐，感觉到了吗？如果今天全是不喜欢的食物，就觉得“厨师没有一点新意，什么都不懂，每天都是同样的菜，全是自己不喜欢的”。一旦看见这些，心就会不高兴，这时要及时地知道心的变化。

我们并非要去纠结于“今天有什么饭菜”，也不是要去知道“今天有鸭汤、鸡汤、鱼汤还是麻辣汤”，而是要知道自己的感觉——看见这样的食物，心是这样的感觉；闻到这样的味道，心的感觉是这样。去知道心，知道心的感觉，这就是真枪实弹地在日常生活之中开发觉性，而不是闭上眼睛、堵住耳朵地躲去哪里修行。

生活在哪里，修行就在那里。

看到这样的食物，心的感觉如何，要及时知道。吃进去之前，觉得全是喜欢的食物。放进嘴巴里以后——噢！原以为好吃，结果却不好吃。谁有过这种遭遇？看起来好吃，放进嘴里的味道却不好，那时感觉如何？很高兴吗？会觉得糟透了是吧，觉得厨师真差劲。心不满意的时候，要知道心不满意。要及时地知道我们的心。

再比如，早晨上班遇见堵车或是从家里开车出来，一路全是红灯，感觉如何？碰到红灯，感觉郁闷吗？一会儿是红灯，一会儿又是红灯，一路全是红灯，真讨厌。如果碰到的全是绿灯，心情就格外舒畅。看见绿灯就高兴，一路飞奔。如果是黄灯就必须踩油门加速，对吗？倘若红灯亮了而且警察站在那里，赶紧刹车，回头再看，警察是假的。现在曼谷人经常被骗，假警察实在太多。知道怎么区分真假警察吗？看肚子，真警察比假警察胖。

被红灯卡住的时候，如果你是第一辆，感觉如何？哎呀，急死人了。有时候是这样，对吗？如果你是第二十辆呢，感觉如何？会觉得舒服些，意识到了吗？如果是第八十辆或第一百二十辆呢，就没什么感觉。即使变成绿灯也无动于衷，因为无论如何也轮不到自己过去。

我们要知道自己的感觉，这是在生活中真刀真枪地修行，别以为日常生活中的修行不会有结果。事实上，能否抵达“道、果、涅槃”的分水岭恰恰在此——在于能否真正在现实生活之中修行。

普通人一天能有几小时禅坐与经行呢？大部分时间是活在日常生活中的。如果只在寺庙禅坐、经行的时候才能修行，修行的机会就非常少。一年能有几次？一天能有几小时？我们在日常生活中的绝大部分时间就白白浪费了。

隆波从未扔掉这些时间。刚开始工作的时候只是资历浅的公务员，没有私家车，只能挤公车。早晨出门来到车站，看见等车的人跟这个房间的人差不多，心情会舒服吗？人多，郁闷。怎么走啊？郁闷时，知道郁闷。看见公车颠簸着开过来，很高兴它是空车。可是，它没停，心瞬间从高兴变成生气。车空的原因其实就是因为它不停，如果它喜欢停，车早就满了。就是如此简单地训练——看见空车来了高兴，高兴时知道高兴。当它没有靠站停车，心变成生气，生气时知道生气。要不断地知道自己的感觉。

简简单单地在日常生活之中发展觉性，这是非常适合现代人——也

就是我们这些人的。现代人没有特别多的时间禅坐与经行，所以要多多地知道自己的感觉。我们的感觉总在不停变化——时苦时乐，时好时坏。要有觉性地不断觉知，别强迫心快乐、心宁静、心好，只需要观察其变化。

请记住：从今往后要不断地观察自己感觉的变化，以轻松游戏的心态去观察。我们就会看到——心时苦时乐，时好时坏，循环反复，不停变化。快乐停留一段时间就会消失；痛苦停留一段时间也会消失；贪、嗔、痴停留一段时间依然会消失，所有的一切全都是临时存在而后消失。就是这样持续地训练，随后智慧就会生起，照见“凡生起的，必会灭去”。

经典称之为：凡是生法，必是灭法。

照见“凡生起的，必会灭去”，是初果须陀洹的境界。所有的事物都是生起而后灭去的。没有一个永恒不变的“我”存在。

我们要持续地在日常生活之中训练。贪心生起了，知道；嗔恨起来了，知道。别阻止它们。心生起气来，知道；心散乱、烦躁、高兴、伤心、苦、乐、好、坏，也都不断地知道。就是这样持续地觉知下去。

有人说观心太难，其实观心易如反掌。这里有谁不知道什么是生气吗？在座的有谁从没有生气过吗？有谁从没有起过贪心吗？我们都知道贪心是怎样的，生气是怎样的。认识心的走神吗？心会散乱吗？会郁闷吗？会萎靡不振吗？会妒忌吗？会害怕吗？会担心与忧虑吗？我们总是处在那些状态，也完全认识它们。

我们的职责就是知道当下有什么感觉在呈现。如果当下感到郁闷，觉得根本听不懂隆波在讲什么。郁闷时，要知道郁闷。当然了，很难找到听隆波法谈感到郁闷的人，不太容易找到。大家都笑了，感觉到了吗？欢笑之后，心轻松起来，感觉到了吗？然后就会忘了自己。

我们要觉知自己，知道一直变化着的感受，隆波就是这样训练过来

的。隆布敦长老教隆波观心，隆波就观心——时苦时乐、时好时坏，这样观七天、七个月、七年，持续地观下去。

等到某一刻，智慧足够了，心会集中起来。在心见法的时候，并不会处于现在这样的状态之下。我们的心一直游走于六根——眼、耳、鼻、舌、身、心，总是寻找来自于六根的所缘，一直飘忽不定。这样的心被称为“欲界心”，它流窜在五欲——色、声、香、味、触之中。真正证悟道与果的时候，不会在欲界的状态发生，心自然进入安止定。它会自动进入，即使我们没有修习过禅定，那时也会自己进入。心集中起来以后，在这个禅定中自行得出结论，再经过一定程序之后退出，就会完全感到——“我”不存在。此后，就再不会感觉到有“我”了。

要持之以恒地练习，开始的阶段这样就够了。

每位佛教徒都要树立一个目标——今生体证初果须陀洹。别想象说那太遥远。我们的职责是在“因”上多下功夫，累积到一定程度，结果自然水到渠成。

体证初果须陀洹的“因”就是了解真相——“我”不存在。不断及时地知道身、知道心。尤其是生活在城市的人，更要持续知道自己感觉的变化。到某一天，自然会照见——“我”不存在。

试试吧，没有想象的那么难。

隆波已经讲法五十二分钟了，接下来是提问时间。先总结一下，不然大家会有些发懵。

首先，别走神、别魂不守舍、不要心不在焉。走神时，会忘记自己的身与心。

第二，修行别太过于认真或苦闷，别打压自己的身和心。需要的就只是觉知——感知到身的存在、感知到心的存在。

别走神，因为走神会忘记身与心；同时也别紧盯专注，紧盯专注会让心苦闷，若是苦闷，就不好了。

我们只需要觉知身、觉知心，心不走神也不紧盯，不断觉知变化着的感觉，轻松自在的觉知下去。只是觉知——不专注、不紧盯、不思考，只是觉知。直到某天智慧生起！

紧盯的心无法生起智慧，因为一切都静如死水。

持之以恒地训练。比如，听到隆波讲法，心里感觉发懵，就要知道发懵，看到了吗？如此简单。发懵时，知道发懵。及时地知道，修行就已经完成。很棒，得分了。心走神了，知道心走神，就可以了。无须阻止心走神，没有任何人可以阻止心走神。心有快乐，观察到了吗？大多数人听隆波讲法，心会慢慢醒来，感到快乐和愉悦，这时要知道有快乐和愉悦生起。不断觉知自己的感觉，只是感知，不进去干扰。就是这样用功，有何难的呢？

1982年2月6日，隆波去拜见隆布敦长老。那时长老刚吃完饭，出来坐在摇椅上，隆波过去顶礼和请法：“长老，我想修行。”长老闭眼坐了将近一小时，隆波以为长老年纪太大，饭后睡着了。心想“长老何时才能醒来教我啊？”那时隆波不懂修行，只会奢摩他。等到长老睁开眼睛，教导的第一句话就是：“修行并不难，难的是那些不修行的人。已经读了很多书，从现在开始，读自己的心。”

读自己的心，让自己成为“读者”而不是“作者”。别把心装扮成这样或是演绎成那样，需要的只是“读”——心乐，知道；心苦，知道；心好，知道；心坏，知道。这样一直读下去。让自己成为单纯的“读者”，而不是“作者”。不改编、不评论、不当导演。

心是怎样的，就知道它是怎样的。持之以恒地训练下去，不难的。最后就会知道——佛陀所示之法是简单的，适合于每一个普通人。每个人都可以亲身体证。

——·《问答部分》·——

居士1：隆波您好！听了您的开示以后，我的嗔心减轻了，觉知也增多了，只是有时候依然分不清觉知与思维的区别。

隆波：要觉知到——当下你的心在对“是觉知还是思维”感到困惑，要知道心正在困惑。困惑也是法的一种呈现。如果知道心在困惑，就说明你在觉知。假如你一直浸泡于思考自己到底有没有觉知，那就是迷失在念头里面了。

何时能够觉知到身或心，何时就跳出了念头的世界；何时忘记了身和心，却在关注所思维的内容，就说明依然还在迷失。比如，此刻的你正迷失在念头里，你感觉得到吗？

居士1：我的心时常忧郁且无法从中解脱，请您给予指引。

隆波：觉知的心要保持中立，不要厌恶忧郁。忧郁属于嗔心。

佛陀并没有教导说“修行者应该严禁忧郁”。佛陀的教导是：各位修行者，心有嗔时，要知道心有嗔。因此，心忧郁了，要知道它忧郁。心不喜欢忧郁，要知道它不喜欢忧郁。就这样持续地觉知下去。只要保持中立地知道，心就会跳脱出来。

再者，你的症状还不算严重，否则的话，需要去看精神科医生。不过，有些病人听了隆波的CD，心醒过来而就此康复的人也不少。所以，有些精神科医生见病人吃了几个疗程的药也未见好转，便干脆拿出隆波的CD说：给，拿去听（笑）。病人听着听着，心就醒了过来。

觉知自己的心是既不紧绷也不郁闷的。如果精神类的疾病是源自于紧绷、郁闷，修行如果正确的话，慢慢就会康复。但如果是由于大脑神经系统出了问题，便不会康复，需要另当别论。

那么为什么你看见了郁闷，郁闷却未消失呢？这是因为你的心没有保持中立。

保持中立地“知道”，郁闷就会立即消失，因为保持中立去知道的心，本身就有快乐。要体会与洞悉到没有保持中立的“心”，当它不喜欢郁闷时，要及时地知道它不喜欢。

下一位。



居士2：隆波您好！我想从您这里拿到修行的钥匙。

隆波：修行的钥匙就是持续地觉知自己。别忘记身、别忘记心，同时也别紧盯身、别紧盯心，要常常地觉知。

居士2：感恩！

隆波：（此刻）你感觉到自己已经迷失了吗？迷失在“想”里了。不过，也不要紧盯。

嗯，下一位。



居士3：隆波您好！我在这里，见过隆波三次，也请教过三次。

隆波：真的。哦，奇迹（笑）。

居士3：这次不讲那些没意义的话题了。

隆波：很好。还想问那些没有意义的问题吗？

居士3：这次我只问与修行有关的事。我喜欢经行。一旦经行，就会感觉自己从未安住过，看见的只有生与灭。

隆波：修行有两种：一种是为了让心宁静与安住，这是“修习奢摩他”；另一种是为了看见心的运作变化，称之为“修习毗钵舍那”。经行时，看见自己的心跑来跑去以后，能够及时地知道，这样很好。

居士3：请隆波看看我的修行是太紧还是太松？

隆波：太紧。再轻松些就好。下一位。

居士3：谢谢！



居士4：隆波您好！

隆波：至于你，又太松了（笑）。

居士4：我今天很紧张。的确是有些松，我在九月份向隆波做过禅修报告，隆波说我太过于紧盯，要先放一放，现在过去了八个月，我来报告一下。开始的两到三个月非常困惑：我在紧盯什么呢？放，又要放什么呢？继续练习了大概五个月，才学会分清：哦，这是紧盯，这是放。一旦放了，我又感到自己非常懒散。有时困惑，也能知道困惑生起。

隆波：就是这样的。一旦没有了紧盯，就要用功修行。比如打坐、经行，总之一定要练习。练习不是为了紧盯身或心，而是为了及时地知道身或心。松就是指松在这里。

居士4：四月份我有机会去闭关，感觉较能轻松地觉知身心了。泼水节以后，心里的快乐越来越多，以前是特别特别的苦。如今虽然还有造作，但是明显减轻了。以前会生气很久，现在时长也缩短了。

隆波：曾经看到过苦在远远的地方吗？苦离得远远的，烦恼习气也离得远远的，世界也离得远远的。训练我们的心，一旦它醒来了，就会照见（身心的实相）——然后苦就会逐渐远去，仿佛是别人在苦，而不再是“我”苦。

居士4：是的，一切都好起来了，但我仍和以前一样容易生气，不知道为什么这样。

隆波：因为我们有觉性了。佛陀未曾教导说：修行者们禁止生气、

禁止迷失、禁止贪。佛陀从未这样教导。佛陀的教导是：诸位修行者，心有嗔时，知道有嗔；心无嗔时，知道无嗔。对吗？只需要知道而已。最终它会自己照见是心生气，而非“我”在生气，苦便会越来越远去。实践到最后会照见：是蕴在苦，而非“我”在苦，从此，不再跟随着蕴一起受苦。

居士4：现阶段有什么要对我开示的吗？

隆波：现在应该开始固定形式的练习了，因为你已经知道了何谓紧盯。在固定形式的练习里，持之以恒的修行会让心有力量。不要扔掉练习啊。有些人以为隆波教导人不要修习奢摩他，并非如此。只不过我们一定要认清：何谓走神？何谓紧盯？何谓觉知？一旦娴熟了，才会提升奢摩他的修行，否则全都是紧盯而已。感觉到了吗？你就是被卡在这里，原地踏步了好几年。好在你还不太顽固，隆波指导几个月以后，你就跳脱出来了。

看见了吗？五蕴在自行工作，而心只是观者。苦在减少而且时长在缩短，快乐的时长也同样在缩短。继续练习，等到智慧清楚地呈现，你就会发觉：天呐！哪里都没有快乐，根本只是纯纯粹粹的苦。奇妙的是，知道这个世界只是纯粹的苦的心，居然拥有最极致的快乐。

居士4：因为在工作中，我特别容易激动。刚好某位同修教我练习观感受，说这样可以拥有更多的定力。

隆波：观感受需要先训练禅定，而不是通过观感受来产生禅定，这完全是两回事。身念处与受念处，适合于奢摩他类型的行者——先修习禅定，再去观身或受。

居士4：我应该跟以前一样，只需增加固定形式的练习，按照您的指导去做就够了，对吗？

隆波：是的，继续去用功。下一位。



居士5：隆波您好！我十二岁时就看见过“饥饿”，生命原本已经很苦了。从那时就一直渴望出家，只因为要赡养母亲（所以没有出家）。念书直到毕业，也没有真正地快乐过。成家立业有了子女，也没有什么真正的快乐。我每个月都去一个上座部的森林寺院修行，坚持了两年。2008年底，我最后一次去那座寺院，在森林里打坐。念诵“佛陀”之后，修习不净观，最后贪心减少。就在那天看见身体自行运作，心脏伸缩，向全身输送血液。出定之后，它们（名色）完全断开…睁开眼睛看见手，不知道这是手，感觉非常惊讶：这是什么东西？为何放在这里？

隆波：就是这样，这称为看见色法。

居士5：这时看见心在上面，觉得身体是一回事，心是另一回事。从那之后一直没有进步。于是我就祈祷，七天后便得到第一张隆波有关修行方法的CD。第一次听就感觉“是这个了！等太久了！”

从2008年修行到现在有一年半，今天才敢问问题。那段时间我用功观心，因为上班期间顾客特别多，在服务客户期间，心随着各种情绪起伏。我是药剂师，一整天心都跑来跑去。每次有觉知的时候，都是下班开车回家，我会有疑问：为何一整天都在迷失？

泼水节期间，我有机会短期出家七天。这期间，我清楚地看见心在不断拼命地往外跑，但我没有打压它。它往外跑，迷失了一会儿又再回来，回来之后会安住，觉性再次生起。

隆波：回来时别紧盯着它，否则就会感到憋闷。如果回来以后感到憋闷，那就修错了。

居士5：没有憋闷的感觉，好像很轻松自在，而且它会再次跑掉。

隆波：等等，先停一停，太入神了。给别人一点机会，总共有十五个人呢。

居士5：好的，请隆波再多开示一些。那天我看见心黏着在苦上。

隆波：需要的是去知道，仅仅只是知道——如其本来面目地知道身与心，不去干扰它们，不用控制与呵护使身心静止，也无需维护觉知。有就有，没有就没有。觉知同其他现象一样，都是一会儿生起，然后灭去。

去用功吧！看见心想说话了吗？下一位。



居士6：顶礼师父！我修习奢摩他七年了，但觉得根本没有进步。碰巧同修送一张师父的CD给我听，然后领悟到：路就在这里，不在别处。但着手实践时才发现自己仍然黏着在旧模式里。所以想问您：紧随着知道身心是怎么回事？跟名色是一回事吗？

隆波：是一回事，用泰文来讲是身与心。如果更精确地表述，就是色与名。通俗来说，就是身与心。

居士6：经行时，我感觉自己不太能觉知身体，心一直跑来跑去，于是我就去观念头。

隆波：你要去观心，你并不适合观身，因为你属于思维型，特别喜欢思考。要及时知道跑来跑去的心，去努力用功！

下一位，简短些，不用讲太多（笑）。



居士7：师父好！您刚才讲到贪、嗔、痴。我是个生意人，如果太富有了，这算贪吗？我很担心（笑）。

隆波：作为居士，是有职责发财致富的（笑）。但是出家僧就没有这项职责。居士可以从富裕中感觉快乐，佛陀并未说居士必须一贫如洗。

因有钱而快乐，因花钱而快乐，因为没有债务而快乐等等的……我们有职责去赚钱，君子爱财，取之有道。这并非贪心，要清楚自己的责任。然而赚钱时，想要发财变成这样或那样，便是贪了。

我们有职责全力以赴去工作。至于结果，一分耕耘、一分收获，这不是贪，而是知足。收获丰厚是因为工作很棒，没什么关系。在佛陀的时代，极为富有的佛教徒非常多，并不是必须一贫如洗。

居士7：您曾开示：佛教徒应该树立一个体证初果须陀洹的目标，想请教师父，初果须陀洹是什么意思？

隆波：修行直到第一次生起圣道，就成为了须陀洹圣者，那么在未来就肯定会体证阿罗汉。这并非难事！我们一定要知道须陀洹具备了什么特质。

须陀洹具备五戒，因此我们首先要具备五戒；须陀洹恭敬信仰三宝，不会改变信仰，绝无动摇。不会有时礼拜这个、有时皈依那个。

用功练习以提升觉性，持续地觉知身心，有一天就会成为须陀洹。



居士8：师父您好！我从十二三岁就开始学法，之后组建了家庭，有努力学习但不怎么实践，后来子孙长大，才认真修行了大概十多年。最近家庭与工作都问题多多，就更加努力学习与修行，直到某天遇到一本教导如何断身见结的书。现在我觉得心已非常清净，一旦苦生起，就能即刻看见与明白苦因，能够越来越快地离苦。

隆波：这还不是断了身见结，你还看见人的存在——有我们、有他们。这不是断除身见结，你的身见结依然存在。

居士8：自己还是知道，这是听闻来的。

隆波：别太刻意！你依然有刻意的成分在。

居士8：嗯，是依然有刻意在，不知道接下来应该怎么办？苦一旦生起，我就可以舍弃，我已经看见了真理。

隆波：苦是要去知道的，而不是要去舍弃的。有苦生起，要知道。想要离苦，这已经是导致苦的因在生起了。要及时地知道自己的“想要”，以中立之心知道苦，就会照见是蕴在苦，而不是“我”在苦。

居士8：这是毗钵舍那还是奢摩他？

隆波：奢摩他就是为了追求快乐、宁静、积极、善良。你希望得到快乐，想要离苦。你的目标不是为了照见身心的实相——“我”不存在。因此你要觉知身心，继续多听隆波的CD。

居士8：我还有个问题，神通是什么？

隆波：那是属于心方面的神奇力量。这个话题已经偏离毗钵舍那了。

居士8：也就是说，毗钵舍那与神通完全是两回事？

隆波：完全是两回事。真正的神通就是六通。

而观火后看见光，送心去看这个、看那个，这还不是真正的神通，也不是佛教的神通，而只是以光作为所缘在修习禅定。

一旦生起光明，想要去知道什么和看见什么，就将心往外送。去看各种天神、鬼、地狱，惟独不看自己。

毗钵舍那是一定要知道自己！



居士9：隆波您好！如果心跑到别人那里了……

隆波：别拉回来，知道跑了就够了，别拉回来！如果刻意拉回来，

就会感到憋闷、紧绷、沉重、僵硬、昏沉、迟钝，它们都属于不善心，是不善心之中的嗔心类。

而知道的心是觉知、觉醒的、喜悦的，不会憋闷。

居士9：现在看见心有在呵护，而且有在紧盯。

隆波：对的，已经正确地看见了。

居士9：有时听到隆波的法谈，眼泪会自己流下来。

隆波：心有法喜，要知道心有法喜。

居士9：我没有黏着于奢摩他，对吗？

隆波：没有没有，如果听了隆波的法谈之后，还会黏着于奢摩他，那就太神奇了（笑）！



居士10：隆波您好！我想知道自己的根器适合……

隆波：你已经在训练的就够用了。训练得不错了，心已经开始醒过来。

居士10：哦，那么适合我的禅修方法是什么呢？

隆波：觉知身体移动，它会自然地看见心。

居士10：我还不太认识“迷”是什么状况？

隆波：现在这样就称为“迷”，能够体会到吗？何时忘记了身与心，就称为“迷”；何时觉知身或心，就称为“知道”；何时紧盯身或心，就称为修习奢摩他。

居士10：嗯，我现在是处于呵护的状态，对吗？

隆波：对，刚开始没有呵护，现在开始呵护了。

就是这样及时知道，这就是在学习我们自己。心偷偷去做什么，要持续地知道，就会生起智慧，看见心在自行运作，并没有一个“我”存在。

居士10：还有个问题，我还无法分清“世俗谛”与“胜义谛”。

隆波：如果心迷失在念头的世界去思考、回忆、造作而知道具体事件，叫做知道“世俗谛”；如果知道名色或身心的状态，称之为知晓“胜义谛”。

比如，当下的心迷失了，你知道吗？心走神，忘记了身、忘记了心，就从胜义谛之中掉出来活在世俗谛了。那样就脱离了毗钵舍那。

居士10：请允许我举个例子。比如我弟弟不信佛法僧三宝的恩德，他认为这是无稽之谈。我该如何与他相处？

隆波：自己好好修行，让他看见我们的变化，让他看见我们的快乐。我们改变了，身边的人就会相信。如果我们修行以后，变得非常紧绷和郁闷，他们是不会信的（笑）。

居士10：请隆波帮忙为我的弟弟做慈心观（笑）！

隆波：隆波每天都向全世界散发慈心的（笑）。



居士11：隆波您好！刚才听隆波讲法的时候，听到声音之后，就笑了，有个“知道”看见自己笑了。一旦隆波讲完，笑就灭了，那个对笑的“知道”，也同时灭了。

隆波：嗯，对了。

居士11：只是这种情形并不持续，而是断断续续的。

隆波：就是断断续续的，这就对了。不要去追求连续感。这就像是我们看到的直线，其实是一种错觉，直线其实是由无数个点所组成的连

续感。我们在每一个瞬间、每一个瞬间地觉知当下，仿佛是在连续觉知自己，但其实并不存在连续性，因为心是一直在生灭的。

居士11：“知者”好像就藏在“觉知”后面。所以我就想看个究竟：到底有几个知者？

隆波：它会不停地层层叠叠下去，不要这样去紧盯着知者。这就是你的偏差点——刻意去回观那个知者，不可以这么修行。隆布敦长老教导说，用心去寻心，或者用知者去找知者，宇宙再生灭一次也找不到，永无止境！心识是无穷无尽的，没有止境，它会不停地重叠下去。（居士11：那就只是观？）就只是观，别跳进去观。你观的时候跳进去了。要保持距离地观。

居士11：一旦彻底放下了隆波的声音……

隆波：要及时知道心、知道心的变化。（居士11：嗯。）而不是听了之后放下，然后任心走神，那是不行的。



居士12：隆波，我有两个问题，现在我的状况怎么样？

隆波：你想变成什么样？你想问什么？

居士12：想请您指导我。

隆波：要去觉知当下！什么感觉在心里生起，就持续地觉知下去，看着它们自己工作，不要卷进去干扰它们。

你当下已经在干扰了，感觉到了吗？（居士12：感觉到了。）不用干扰，就只是知道。让自己只是观者，而不是像个舞台总监似的去调控一切。

居士12：请您讲解一下隆布敦长老扔掉色身的状况。

隆波：等自己修到了再来听。我们在修行的过程里，不要去关注那

些太过遥远的事。每个当下精进地觉知身心，持续地觉知当下，这才是最重要的。



居士13：隆波您好！这是我第一次做禅修报告，我想知道自己的心是否已经醒来了？

隆波：有时是醒着的，但是当下你正在极力地呵护。看得出来吗？当下有痴掺杂进来，有点模模糊糊的，看得出来吗？就只是持续而如其本来地知道。

看到想说话的欲望生起了吗？（居士13：一丁点。）看见了吗？无论什么呈现出来，就这样去知道。

居士13：好的，我想请隆波检查一下我打坐的状况。

隆波：以后要坐得比现在舒服些。此刻你的打压的力度太大，无法产生喜乐。若没有喜乐，就不会有宁静！别将心引入昏沉的状态！

居士13：也就是说，我刚才是昏昏沉沉的。

隆波：太昏沉了，感觉到了吗？我们以为昏沉与宁静是一回事，但其实昏沉是茅坑的代名词（笑）。这样是不行的。

居士13：啊！那说明我在家的修行都是这样的状况，对吗？

隆波：对，都是那样带领心进入昏沉。我们打坐要觉知自己。有觉性地坐着，看见身体在呼吸，我们只是观者，就这样持续练习。要分离身心，但不要刻意。

居士13：隆波曾说如果修行了，就会好起来。但为何家人说我依然容易生气和烦躁？

隆波：你可以直接反问他们，以前是不是更容易生气和烦躁？

如果有改变，就应该非常知足了。怎可能一夜之间变成圣人呢（笑）？

居士13：是的，感恩隆波！

隆波：一定要活出快乐让他们看见，之后他们自会追随我们。一家子都跟随隆波学习的人有很多，开始是一个人先来，有些是女方先来，练习如何返观自己，一段时间以后发生了很大的变化，曾经喜欢抱怨、烦躁不安，后来都有所转变。丈夫感到诧异，心想跟随隆波帕默尊者学习，难道是被催眠了吗？于是也跟过来看看。听了几次，很快就带着全家来修行了。这样的情况非常普遍，后来整个家庭越来越幸福。

居士13：我想问，智慧是自行生起的？还是思维、推理或创造出来的？

隆波：它是自行生起的，不是思维、推理或创造出来的，是自行生起的。

居士13：感恩隆波！



居士14：隆波您好！想请您指导一下，在修行的起步阶段，我该如何练习？

隆波：找一个禅修的所缘，念诵佛陀也行，什么都行，然后持续地观自己的心。念诵佛陀之后及时地知道心，或者观呼吸之后及时地知道心。你观呼吸时，会去紧盯，要留心！（居士14：好的。）一观呼吸，就去紧盯着呼吸了。

居士14：我不曾认真修行过，不太清楚紧盯与觉知有何不同。

隆波：比如当下有怀疑，能感觉到吗？（居士14：是的。）就这样训练自己去感觉正在生起的感觉，这样就足够了。

紧盯就是聚焦。比如观呼吸，心去盯着呼吸，不让它跑去别处。试着举起大拇指，看着它，心会跑去大拇指这里，这就是紧盯。不要这样，

这是浪费时间。智慧是不会生起的，有的只是宁静。努力地觉知自己，看身体工作，看心在工作，持续地觉知下去。

居士14：关于觉知，我还是不太清楚。

隆波：你会生气吗？（居士14：非常容易生气。）生气的时候，要知道心正在生气。（居士14：好的。）

只需要这么训练。持续地观下去，一会儿生气强烈，一会儿减轻，一会儿又消失，就是这样。这称之为“观心”。观心并不深奥难懂，经常及时地知道自己的感觉，就是观心。

居士14：我是个心特别散乱的人。

隆波：不要排斥也别去打压！心散乱，要知道心散乱，心不喜欢散乱，要知道心不喜欢。

持续地觉知当下。容易生气的人是很有福报的，因为生气的心最容易被观察到，它非常粗糙，很容易被感觉到。

下一位，还剩两位。



居士15：隆波您好！今天我是第一次见到隆波，以前听过法谈也有着手于修行，想知道自己的修行还可以吗？

隆波：不错！看见烦恼习气了吗？烦恼习气生起的时候，知道吗？

只要着手修行，就是好的。但好有层次之分，好过没有修行。

修行是训练觉知自己：心走神了，知道；生气生起了，知道；贪心来了，也知道。时苦时乐，持续地觉知下去，就会看见一整天都处于变化之中。

修行就是要看见身心的变化，而不是控制身和打压心，迫使其宁静。比如当下，你的强迫力度就太大了。

居士15：嗯。我适合什么方法呢？

隆波：你是特别喜欢思维的人，要及时知道自己的心，（居士15：不用观身，对吗？）它会自然看见的。如果完全没有觉知到身，就说明修错了（笑）。

居士15：感恩！



居士16：隆波您好！我按照隆波的指导，修行了大概有两年多，一开始就是觉知，直到今天看到自己有的只是生生灭灭而已。再有就是，心里有快乐生起，除了知道有快乐之外，则只有生生灭灭，痛苦好像消失了，或说慢慢远去了。有些日子明明很憋闷，但是越憋闷，心却越快乐，真是太奇怪了。

隆波：真是极为神奇！越看见苦，越喜悦。

居士16：嗯，就是这么修，对吗？

隆波：对，只是要更加轻松，比如当下就太紧绷了。

居士16：是的，有点紧张。感恩！



主持人：隆波，有人递纸条问：如果生病以后，知道自己要死了，是一直念诵佛陀？还是要有觉性？

隆波：如果有觉性，就有觉性；如果没有觉性，就去念诵佛陀。持续念诵佛陀至少能回来投身为人或天神之类的；如果持续有觉性，也许会生起道果。

但在临终时，不会无缘无故地想要有觉性就会有觉性的，所以一定要在死前反复训练，训练到习惯有觉性了。就好比是落水了才去学游泳

就来不及啦。一定要先学会，落水后才能游起来。

要训练到在临终的时候也有觉性，就一定要训练自己在活着的时候就有觉性。因此要有觉性地觉知下去。如果能够非常娴熟观身、观心，一旦绝境现前，哪怕重病的时候，也能躺着看身体死。

有一位跟随隆波在斯拉查学习的出家法师，在他学习的时候，跟大家水平差不多，后来他患上重病，估计第二天就要死了，隆波决定当天去看望他，安慰他，鼓励他。隆波到了以后跟他讲，这次您无论如何都得死，逃不掉了，我来安慰安慰您。

知道自己既然不免一死，这位法师就躺着看身体死去，心是观者，看着身体死去。他真的做到了！躺着看身体死去，心是知者、觉醒者、喜悦者，最终他获益而去。

如果我们不会修行，临终前的心会极度痛苦。如果死前极度痛苦，死后也会很苦。因此，未来握在自己手里。千万别疏忽大意，一定要在死亡来临之前好好训练！

隆波有好几个徒弟得了癌症，医生说活不了几天了，就来找隆波，说曾经修行的功力都消失了，现在根本无法修行。

隆波告诉她：让心轻松，要死就死呗。要常常观想：将此色身如同花一样供养给佛陀，持续有觉性地觉知下去。死就死嘛，已经把花供养给了佛陀，已经插好了，花枯萎是花的事，不再是我的事。

到今天她都还没死呢！因为心坚强了起来。她感觉这个色身已经被供养出去，于是心坚强起来、醒过来而且感到愉悦。获得法喜的滋养时，是很难死的。有好几个这样的例子。

如果患病了，坐立不安，就是准备要去地狱；生病了，担心这个又牵挂那个，就是准备要去做鬼；生病以后胡言乱语，持续迷失，就是准备要去做畜生。

我们生病了，要有觉性，或者至少忆念佛陀，就有可能投生为人或

天神；能够进入禅定的人，就有可能往生至梵天；有觉性地觉知身心，如果力量够了，甚至能够体证道果，这是最超值的！

所以生病之前就要训练，趁现在还有精力。一定要先训练！等到病重再来请教，来不及啊。要从现在就开始，好比在落水前要先学会游泳。

一定要先训练，才能称为“没有疏忽大意”。如果疏忽大意，死时就无计可施了，只能两腿一蹬随业力流转。

看到了吗？时间非常精准。听说他们要关会议室了，对吧？刚好下午一点半，今天就到这里。

（主持人带领大家一起做供养。）

隆波念诵祝福文（巴利文）

如河水充满，遍满于海洋；

如是此布施，利益诸亡者！

你所美好愿，能迅速达成；

如十五满月，亦像如意宝！

愿诸灾免离，愿诸疾消失，

愿你无障碍，得快乐长寿，

习惯礼敬者，常敬拜尊长，

四法得增长，长寿、美貌、幸福、健康！

隆波：要用功修行啊！从现在开始，而不是从今天开始。要现在就开始！

别让心走神，持续地觉知自己，同时别去强迫自己。慢慢去训练觉知，不要强迫身、打压心——这是在自我折磨。

努力地从现在开始持续地觉知。行、住、坐、卧，要觉知；心苦、心乐，要觉知；不苦不乐，也要觉知；心贪、心嗔、心迷、心散乱、心烦躁不安、心怀疑，都要觉知——要觉知到心的各种状况。

觉知身、觉知心。有一天智慧便会生起，从而洞悉到：此身此心均非我——见法（开悟）成为初果须陀洹。

成为须陀洹之后，才是真正坚定的佛教徒。须陀洹在佛教里称为“有学”，“有学”代表大学生。尚未证到初果的人，说明还未跨入大学校门或者最多只是预科生，而不是大学生。

愿大家快乐！好好用功修行！

（完）

修行的两个阶段

2013年7月21日 ◆ 泰国隆庆广场



各位吉祥如意。

隆波上个月没有来这里讲法，相当于我们有两个月没见了。如果用心地修行，是会有很大收获的。两个月已经够久了，有些人七天或七个月就已经见法开悟。

隆波没有来这里，不是因为偷懒，而是去了其他地方工作。先是到美国讲法，回来后又去了苏林府。出家人的惯例是在结夏安居之前，要去顶礼自己的剃度师，这样万一有做错之处，剃度师就会开示与指点。去了之后，剃度师让隆波在苏林寺讲法。回来没几天又去中国讲法，星期五刚从中国回来，星期天一早就来这里讲法了。

隆波没有来这里，却并未偷懒，问题是隆波的弟子们在这段时间有没有偷懒呢？在美国讲法时，看到那里禅修者的进步。大约三十年前，隆波也去过美国，当时那里的修行只有打坐之后紧盯，根本不知道发展觉性与开发智慧的方法。

如今隆波天天讲法，法谈CD也分发很多，知道如何发展觉性与开发智慧的人越来越多，到哪里都能够看到“醒来”的人。“醒来”的状态是开发智慧的起点。开发智慧并没有多么奥妙与复杂，其实就是学习自己——学习自己的身与心。

一般人都会忘记身与心，能够觉知自己身心的人太少了。隆波以前说过：“世间根本找不到觉知自己的人。太难了！”有些寺庙只有师父一个人可以，有些地方则一个也没有，会觉知自己的居士就更难找到了。

然而时至今日，能够觉知自己的人已经多到不计其数。这次在美国，隆波发现，已经超过“觉知自己”阶段而到达“分离蕴界”阶段的禅修者已经非常之多。到了中国之后更加震撼，事实上隆波去中国的兴趣大

于去美国，因为去美国是去教那里的泰国人，去中国则是教中国人。中国人不会泰文，没有机会学习佛法。

我们到中国的时候，他们正在禅修。第一天主办者请我们和禅修者见面。他们看着我们，我们看着他们——噢，一片漆黑（笑）。所以就只是让他们顶礼完，便回了房间，因为还未到时间与他们互动，是第二天早上才讲法的。

当时隆波跟阿姜宋彩尊者（隆波的侍者）说：“这种情形能够教吗？为何漆黑一片？到处都是紧绷的心，到处都是个劲儿地紧盯。”结果没教多久，他们就“醒了”。因为有些人是有存货的——过去的波罗密，只要稍加点拨就行，后来整个禅堂的人几乎都醒了过来。第二天，他们已经开始分离蕴界。到了最后一天，也就是第三天，他们已经掌握了修行的要领。

（蕴界：事实上，“我”并不存在，但众生误以为“我”存在。比如看见一部汽车，感觉到了吗？汽车真的存在，让我们看清汽车不存在的方法是将其拆解成一个个零部件。轮胎是汽车吗？轮胎不是汽车，但汽车必须有轮胎；发动机、方向盘不是汽车，但汽车必须有发动机、方向盘。一旦零部件组合起来，我们就会界定——真有汽车存在。而事实上只是非常多零部件的集合体，却让我们误以为“我”存在，可以有几种拆分法：五蕴、十八界等等。）

那些不曾有宗教信仰的人分享说：他们在不停地寻找，学习道教以及各种学说，最后总觉得不够深刻。自从听到隆波的教导，才发现佛陀的教法非常深邃，并且可以体会与实践。听到这样的分享，让人觉得非常欣慰。这可以当成是额外的收获，让隆波有机会培养更多的新佛教徒来供养佛陀。愿此功德与福报，回向给在座每一位。（居士们齐声：善哉！）

教导他们并不难，一开始就是阐明修行的两个阶段。

第一个阶段是：一定要醒来，要学会觉知自己。

一旦开始觉知自己，就会感知到身、感知到心。一般人总是有身忘记身，有心忘记心。如果能够觉知自己，心就能够“醒来”，就会——有身，感知到身的存在；有心，感知到心的存在。无论它们是苦是乐，是好是坏，都可以知道。

一旦能够觉知身和心了，就能够开发智慧。开发智慧就是学习和了解身与心的实相。如果身体都消失了，怎么可能看见身的实相呢？如果心都消失了，一头扎进念头的世界，怎么可能知道心的实相呢？那样想要看到实相，是毫无可能的。

修行的原理就是如此简单。

一个人要想真的“醒来”，并非易事。“醒来”了，就会看到身心的运作。看到身心的运作，剩下的就简单了。就像是已经上路，只要持续走下去，某一天必定见法开悟。但如果心还未“醒”，就无法观身与观心，也无法向前迈进，绝无可能抵达道、果、涅槃。

因此，“醒来”的状态非常重要。谁还没有“醒”吗？在这里想要找出尚未“醒”的人是很难的，绝大多数人都已经“醒来”。第一次“醒来”会觉得——自己出生至今一直是睡着的，根本没有“醒”过。

我们始终活在梦的世界中——白天是睁眼做白日梦，晚上是睡着了做梦，总之都是梦。所谓“梦”，就是心在造作、演绎，在持续地编故事，有时想好的，有时想坏的。“梦”就是——心在“想”。睡着时的“想”，称之为“梦”；醒着时的“想”，则称为“念头”。事实上都是一回事，状态是同样的，也就是——心跑掉了，心往外送了，心在造作与演绎。

如何从“念头的世界”或“梦”中“醒来”呢？如果知道方法，就不难。

心的自然特性就是始终动荡不安，不与自己在一起，只对外面的世界有兴趣。隆布敦长老称之为“心往外送”。

心喜欢关注外面的世界，看到吵架便只留意吵架，在跑去看的那一刻便忘了自己，从觉知的世界里掉出来，心没有跟自己在一起。比如听到音乐声、打架声、吵架声或是鸟叫声等各种声音时，无论是哪一种声音，我们只关心它是什么声音。心跑去寻找声音源头的时候，就忘了自己的身心。何时心跑掉了，就会忘记身和心。心跑去想的时候，就只知道所想的内容而忘了身心，原理就是这样。

心跑掉的时候，说明心是散乱的，含有痴的。心跑去看佛像，生起了信仰，请问这是善的吗？是，但那种善的背后却是痴。因此，烦恼习气完全可以站在善的背后。比如想要离苦，这是烦恼习气吗？是，可是它会让我们努力挣扎着要修行，对吧？修行是善的。

善可以变成不善，不善也可以变成善，它们一直不断地变化。比如，看到某人非常可怜，就告诉他某事不能做。他不听，我们就生气了。慈悲和怜悯本是希望别人没有苦，一旦别人不听，慈悲与怜悯就变成生气，心就是这样变来变去。

心跑去寻找种种所缘——跑去看、跑去听、跑去想，其背后都是痴在作祟，也就是有散乱藏在背后。心散乱才会跑去看，去寻找眼根在所缘——色，希望有快乐产生；心散乱才会跑去寻找耳根在所缘——声音，希望有快乐产生；心散乱才会跑到意根去思维和造作，希望能够产生快乐。

总之，一切都是基于散乱，而散乱就是痴，属于烦恼习气之中的“痴家族”。何时心有痴、心散乱，它就会跑到眼、耳、鼻、舌、身、心。何时觉性及时地知道“心跑了”，觉性生起的瞬间，“不善”便自动灭掉。知道“心跑掉”的瞬间，心就不跑了，就会没有任何刻意而自行安住。

训练让心醒来的方法是无需强迫的，只要及时知道“心跑掉”就可以，心会跑到眼、耳、鼻、舌、身、心。及时地知道，心便能安住。

想要及时知道全部六根门的动静会比较难，工作量太大。我们只要

观察一个根门——心，就可以了。心喜欢到处跑，跑去眼根看色，此时烦恼习气还未生起。跑去听声音的时候，也没有烦恼产生，但听到声音之后心继续思维、造作和演绎，烦恼就会在心中生起。因此，心才是重中之重。

眼、耳、鼻、舌、身与外界所缘接触之后，将信号送入心，而后在心中造作出善、恶、好、坏。所以，无须同时守护六个根门，否则会太浪费时间，而且工作量太大、太辛苦。只要守护好心这个门即可，及时地知道“心跑掉”——跑到眼、耳、鼻、舌、身、心。心跑了，没关系。眼睛看见色，心就跟着眼睛跑去找色，要及时地知道“心跑了”。心跑了，知道，但是别阻止它跑。放任它跑，跑了之后知道，这是修习禅定的诀窍。

很多人修习禅定，修得死去活来，心仍然无法安住——无法与自己在一起，有的只是苦闷。这里有精神科医生，见过修错而变疯的人，其实修对是不可能发疯的。

现实生活导致很多人非常紧张，压力非常大。好不容易有机会禅修，希望借此缓解压力，结果由于不会打坐，变成了操控心不让其跑掉，压制心不让其动弹，这让心加倍地紧绷与有压力，结果比以前疯得更厉害。

其实无须操控或压制，只是放手让心自己工作。跑掉了，知道；跑掉了，知道；跑掉了，知道。记住这个原则就够了——跑掉了，知道；跑掉了，知道。及时知道“心跑掉”，尤其是发生频率最高的“跑去想”。至于“跑去看”与“跑去听”，则是次之。“跑去想”最为频繁，一旦及时地知道“心跑去想”，就足够了。

如果能够及时地知道“心跑去想”了，几乎可以一整天都在觉知，因为心一整天都在想。只要及时地知道“心跑去想”了，“跑掉”就会自行灭去。因为隆波讲过：心跑掉是因为痴——散乱，而觉性生起的刹那，烦恼会立刻自动灭去，用不着我们消灭它们。所以，无须阻止心跑。如果阻止心跑，心会更苦闷，觉性便不会生起。凭借着——心跑了，知

道；心跑了，知道；心就牢牢记住“跑掉”的境界或状态。心会知道：“跑掉”是这样的，“跑去想”是这样的。

持续地训练，比如：念诵“佛陀、佛陀”，心跑了，知道；或是观照呼吸，呼吸，心跑了，知道……久而久之，心便牢记“跑掉”的境界或状态。一旦心再次跑掉，觉性便能够自行生起——这个自行生起的觉性，才是真正的觉性。

一旦真正的觉性生起，心便不再“跑”，而是自行归位。我们不用费力去让心归位，当觉性及时知道“心跑了”，心会自动归位。为什么呢？因为“不跑”的时候，心就自然回家了。“醒来”的状态并没有花哨之处，只要知道“心跑去想”了，心就自动变成“知者、觉醒者、喜悦者”，而且是自行生起的。

因此一定要训练，让心常常看到“跑掉”的境界或状态。

选择任何修行方法都可以。称念“佛陀”可以，观呼吸也可以，做手部动作可以，观腹部起伏也可以。心一跑掉，就及时地知道；心跑去黏着于所缘了，也要及时知道。比如：观呼吸时，心跑到呼吸了，及时地知道，心便自行安住。看见心跑了，无须试图把心拉回来，如果心被强行拉回来，胸口会感到紧绷与憋闷。

无需禁止心跑，可以跑。观心——及时地知道心，将会产生正定，这称为“心学”，也就是持续地学习与了解心。心跑了，知道；心跑了，知道，心就会安住，心安住的状态被称为“拥有正定”。心会成为“知者、觉醒者、喜悦者”，而不再造作演绎，不再迷失于念头的世界中。

一旦心醒了，接下来还有工作，并不是“醒来”就结束了。许多人误解为“心醒来就够了”，然后一直呵护心处于“觉知”状态，直到心哪里都不去了，以为获得了内在宁静，这是无法开发智慧的。如果没有开发智慧，贪嗔痴等烦恼是不会死的，那只是得到禅定。

某些人有了禅定却没有开发智慧。某些人生起了禅定同时也开发智

慧。《阿毗达摩》讲到几种善心：心也许觉知，也许安住，也许带有智慧，也许不带有智慧。上述都是善心吗？是的，但其中有些善心是不带有智慧的。

以前的大多数修行人只是觉知自己，心产生快乐就满足了。因为修行之前的心很散乱，毫无快乐可言。一旦心安住之后，快乐涌现，就感到心满意足。如果仅仅满足于此，就太可惜了，失去了继续往前的机会。

一旦心能够觉知了，一定要了解——觉知是为了开发智慧，别扔掉开发智慧的职责。开发智慧是指学习与了解名色（身心）的实相，而觉知自己只是为了感知到名色（身心）的存在。感知到它们存在，并不代表已经洞悉了它们的实相——这仍然称为“没有智慧”。

只要没有洞悉到实相，心就依然会紧抓，无法放下。

如果呵护心来到光明清澈、广大空阔的境界，整月整年保持这种状态乃至持续多年，死后就可以升到梵天界，存活很多劫。有些梵天的天神能够存活八万四千劫（宇宙生灭了八万四千次，寿命如此长），心依然还是光明、空阔、如如不动的。

然而佛陀说：这样的心一旦起变化，大部分会堕入四恶道。为什么呢？因为太长时间黏着在宁静里，一旦变化了，嗔心立即生起。就像黏着于禅定的人一旦出定，情绪便非常糟。类似的，那些存在很久的梵天神只要有一点变化，心就觉得很糟，嗔心立即生起，直接下到地狱。因此，仅仅只是觉知身心是不够的，那只是开发智慧的起点。

智慧有三种：第一种源自读和听，被称作“闻慧”。听或读的智慧不是自己的，只是记忆。博闻强记许多佛教经论，得到的并非是真正属于自己的智慧，那是别人的智慧，我们得到的只是记忆。就像鹦鹉学舌，听久了也能学着说，却不知其义，这就是听与读的智慧。

第二种智慧是透过思维而来——思慧。思维有可能是对的，也可能是错的，没有保障。所以佛陀说：“别因为符合逻辑推理就信以为真。”

（《卡拉玛经》）

最好的智慧称为“修慧”，也就是发展觉性与开发智慧，紧随着如实地知道身和心，直到彻底洞见身与心的实相。

“紧随着知道”与“随念”是一致的。听说过吗？

“身随念”是什么意思呢？就是指持续地紧随着去知道身。

“受随念”，是指持续地紧随着知道感受，也就是持续地紧随着去知道苦、乐。

“心随念”是持续地紧随着去知道心的造作和演绎——有好的，也包括坏的。

“法随念”则是紧随着去知道各种变化，了解一切状况的前因后果，既包括名法，也包括色法。这些都是必须去看见与知道的，必须紧随着去知道。

“紧随着知道”意味着——是怎样的，就知道是那样的。然而，觉知名法与觉知色法的方法是不同的。

觉知色法是知道当下这一刻。比如，身体一移动，就知道。但是如果观心，则要让心先工作，然后才去知道。比如，先让心跑掉，随后才去知道“心跑掉了”。假如“能知的心（观者）”是事先被营造出来的，心便呆滞不动。如果长时间呆滞不动，就会形成邪见：认为心是永恒的、喜乐的，认为心一直在觉知，一直有喜乐持续涌现；或者认为心是如如不动、恒常不变的。于是，禅修者就认为自己很厉害！这样持续地训练下去，能够将心控制成“我”或“我的”。如此一来，本该体证“无常、苦和无我”，结果却体证成了“我”，这一切全是由于缺乏智慧而导致的。

开发智慧是——放任身体去自行工作，然后有觉性紧随着去知道；放任心去自行工作，然后有觉性紧随着去知道。

以前隆波跟随隆波蒲长老学法，这里有他的照片，他以前定期来讲话。隆波蒲长老教导的是最绝妙的修行。怎样教导呢？“行、住、坐、卧、吃、喝、说、想”。听到这个，觉得是修行吗？在那个年代，人们看不起他，认为他不会修行。

事实上，他是最顶尖的大师。他说话的方式是慢条斯理的：“大家要有觉性地去知道‘行、住、坐、卧，吃、喝、说、想’”。身体行、住、坐、卧，吃、喝、说，谁是能“想”的那个呢？是心。行、住、坐、卧，吃、喝的是身体，但是身体因何如此呢？是心在指挥。

当时的人并不明白修行的核心，黏着于禅定，还认为是长老教错了。长老跟隆波提起，他一直被人瞧不起，认为他没有禅定。某次，长老受邀参加佛教庆典，有些组织者看见长老来了，非常藐视地说：“怎么请他来？他又没有禅定，没有什么加持力的。”长老说：“哎，怎么这么小看人呢？”他上座以后，手指接触的瞬间便立刻入定，之后便没了呼吸。第二天早晨，其他人全走了，只剩下长老独自坐在那里。人们纷纷议论：为什么长老不下座？走近一看，发现没了呼吸，“啊，我们造恶业了。把不会修行的人邀请来，结果他打坐坐死了。”大家把他抬下来，到时间他出定后又开始有了呼吸。于是有人尖叫道：“哦，醒了醒了。”“哎，本想坐给他们看看，结果反被说成是不会打坐！”（笑）其实长老非常娴熟于禅定而且极具智慧，他的教导非常适合我们这一代人。

隆波并不是第一个教导人们按照身心的本来面目去感知身心的老师，隆波蒲长老早已经做好铺垫，隆布敦长老教导观心也是铺垫。隆波跟随师父们参学时，全被教导“观心”。

一旦心醒了，行、住、坐、卧，吃、喝、说，就能够整天保持觉知。如果行、住、坐、卧，吃、喝、说话、思考的时候都能够觉知，这就是在日常生活之中发展觉性与开发智慧，这是非常重要的。

以前祖师大德们甚至教导说：“如果在现实生活之中无法发展觉性，那么不会有任何收获。”这是关键。觉知自己不要得少为足，不要止步。

要观身工作，观心工作——心时苦时乐、时好时坏，要持续地观察下去。

以前，隆波每个月都会去顶礼隆波蒲长老。1983年隆波去顶礼长老，那时他在寺庙，每次都能见到。长老嘱咐隆波说：“你的修行心得应该写下来分享。”那是1983年，他让隆波出来弘法。他说：“那些拥有福报与波罗密，和你具有差不多根器的人是非常多的。如果他们沒有听到法，很快就会错失千载难逢的机会。”

隆波当时只是一个新晋的公务员，长老却让隆波去弘法。一个毛头小伙子突然出来弘法，谁会相信呢？即使是出钱请他们来相信的经费都没有。怎么办？既然师父吩咐要写下来，隆波就写了一篇未署名的文章寄给《瞭望》杂志。不留名是怕一旦出名，生活会受到干扰。后来他们将文章刊登出来，一个月后，很多人询问：“这个作者在哪里？”长老说：“这个人今天没来，但是他常常来。”那都是三十年以前的事了。

因为这样的因缘，隆波才有机会把祖师大德们的教导与大家分享。祖师大德们看得很远——知道接下来大部分人会生活在城市，而不是偏远农村。大部分城市人非常习惯于“想”，而最适合于思考者的方法就是“观心”。除了极少数人不适合，因为他们积累的是“观身”的因缘，那就指导他们观身，两者并不矛盾。

懂得修行的人是没有门派之别的，并没有所谓“观身派”或“观心派”。假如还在区分“观身派”或“观心派”，说明尚未明白修行的实质。就像是爬到山顶环顾四周，会发现通往山顶的路有很多，有些路比我们自己走的更难，有些则比我们走的更容易，我们走的那条并不是唯一正确的路。

一旦懂得修行了，烦恼习气就真能够减少。同时会明白修行其实就是真正了解自己的心而已——心就是法，法就是心，心外别无法。

隆布敦长老教导道：心就是法。佛法的八万四千法门都是从纯净无染的心田流露出来的。

抵达了心，就抵达了法，心和法是同一个。

心与法合一，即是“圣僧之心”。

抵达了法，就是抵达了纯净无染——无异于佛陀的纯净无染。

佛、法、僧最后汇集于——无边无际、光明、纯净无染。远离了造作和演绎，没有挣扎也没有追寻，远离一切。没有什么，但是有“没有”。

有“没有”——这是玄之又玄的。

在中国的最后一天，隆波去参观慧能大师的寺庙，那里很多地方都有石刻的中文字碑，包括门上和墙上。有一道门联——数字“二”的旁边有“一”，数字“一”的旁边有“二”，还有几个中文字，但隆波只认得这两个（笑）。

隆波问他们：“这是什么意思？”他们翻译道：“真正的法不是二元对立的。”另一边则是：“真正的法是一。”

真是货真价实、实实在在！真相是一——没有你、我，此门、彼派、根本没有，就是“一”而已。它超越好和坏、善与恶，超越光明和黑暗。无论苦乐，不管好坏，任凭什么发生，心都是如如不动，没有丝毫不同，以无分别之心看待一切。

我们的心通常是接触这个就满意，接触那个便不满意，不停地上下起伏，始终摇摆在对立的“二元世界”：好和坏对立，善与恶对立，持续不断地造作。当修行的智慧生起——彻底洞见时，心会变成“一”，不再执着与抓取任何东西。

之后我们来到慧能大师寺院的二楼，主办者指给我们看，并且介绍说：“不进去成为什么。”这里说的是慧能大师，“不进去成为什么。”从此不再进入，一旦无进就无出。如果还有入与出，就是二元对立。如果涅槃还有入与出，那是赝品的涅槃。

隆波也迷过路，一般修行都是去觉知所缘。有一天，心跑去看见所缘并且准备去抓。（心立刻警觉到）哦，不要。试试看，不去抓取所缘而让心回转。一旦回转，心准备抓取能知的“知者”，（又警觉到）也不要，又退出来。如此来来回回，最后定格在中间。哇！世界竟然全部消失，一切荡然无存，只剩下“知元素”。明亮、快乐。那时并没有“想”或思维，从境界退出来之后，才觉得“这应该就是涅槃吧。”

当时隆波一直玩味这个境界，之后去请教隆布特长老。去找长老的时候，隆波已经开始怀疑：“这个境界还有出与入，可能是禅定吧，不会是涅槃。”等到报告给长老之后，长老确认——是禅定，不过他建议隆波继续练习。如今已经不太有人会训练这种深度禅定了，即使有，也只是训练获得宁静而已，宁静到一切全部消弭。当时，长老让隆波继续训练，直至在禅定方面出神入化。

隆波回答说：害怕自己黏着。长老回答：如果黏着了，师父自会来解决。他鼓励隆波继续训练。

之后没过几个月，隆波被隆布尊者棒喝：“什么涅槃？还有进有出？”这样被连续棒喝两次，心才彻底放下。原以为频繁地修习就能迅速抵达涅槃。但那是不可能的，那只是禅定，不可能抵达涅槃。

要想快速抵达涅槃，一定要开发智慧。想要开发智慧，就一定要经常地觉知身心，仅此而已。开发智慧并不是去思维和推理，思维与推理并非智慧。

隆波蒲尊者教导道：思维只是为了让心开发智慧而铺路，仅是热身罢了。尊者讲到他曾经患过肺结核，在以前患肺结核是必死无疑的，医生已经放弃治疗了。尊者喜欢勤学钻研，博览群书，通过了巴利文专业的最高级别的考试，却因为长期疏于照顾身体，最后被肺结核找上了。

等到他被诊断说要死了，就躺下来等死。尊者按照自己的方式修行，持续地观身，之后心聚集起来，从身体抽离出去漂移到天花板，俯瞰平躺的身体。心看见这具臭皮囊，看着看着，身体消融了——身体变成尸

体，慢慢腐烂，最后彻底消失，只剩下明亮的心。当心从禅定退出来，恢复了身体的知觉，心清楚地照见：“身与心完全是两回事。”这是尊者分离了蕴。

后来尊者教导说：奢摩他始于“有意识”的消失，即没有任何刻意；毗钵舍那始于“没有念头”。只要还有努力，就不是奢摩他；只要还有念头，毗钵舍那就尚未开始。

毗钵舍那的意思是一——看见。但有些人需要思维来热身，思维身体——毛、发、指甲、牙齿、皮肤不是我，或是做“不净观”。思维之后，心获得宁静而得到禅定。如果进入很深的禅定，就会看到身体消失，一旦身体再次出现，就会分离蕴，就是这样而已，接下来需要开发智慧。

如果无法修成深度禅定，也无须难过。我们这代人不太能修成禅定。别说这代人，以前修成禅定的也是少数，有禅定功夫的人是稀有的。如果没有深度禅定，就使用现有资源，看着身体工作，常常觉知自己，一旦觉知了，不要固步自封。观身工作，看看它在做什么？行、住、坐、卧、呼、吸、吃、喝、拉、撒，穿衣、穿裤、披外套、拖地、扫地……持续地感知下去。

看见身体在工作，就叫做在日常生活之中发展觉性。持续地感知下去，看着身体在工作，心只是观者。持续地观下去，就会看到：身体就像是机器人，只是一堆物质，不是我、不是人、不是众生——这就是智慧生起了。不是人、不是众生、不是我们、不是他们，那它是什么？频繁地观下去就会看见——它本身是苦，身体就是苦。

同样的，看着心工作：心时苦时乐、时好时坏，并且很快就去干扰其他事物。身体不曾干扰过心，心则喜欢对一切横加干涉。心喜欢指挥与干扰身体。当身体病了，心就焦虑——想让身体很快康复。苦乐生起了，心去干扰；好坏生起了，心也去干扰。心喜欢多管闲事，听过吗？心有“晃晃悠悠”的特质，即便事不关己，也喜欢到处晃悠，有事没事插上一脚。

谁看过心晃晃悠悠的？请举手。谁的心根本不晃悠？有吗？请举手？如果有，隆波会很郁闷，说明这些人还没有明白隆波的教导。心始终是摇摆不定的，不断晃悠到眼、耳、鼻、舌、身、心。一旦及时知道心的晃悠，心就会安住。一旦安住，就看着心自行工作。它会晃悠不定，而不是强迫要它一动不动。

心的自然特性就是思维与造作。观心并不是“不思维或不造作”，而是要观至彻底洞悉到：心的不停思维与造作是在演示“无常”，心的自行思维与造作是在演示“无我”。就是这样观。

以前隆波也误解了。隆布敦长老指导隆波去观心，隆波就整天呵护着“观者”，心根本不跑到其他地方。然而隆布敦长老说：“这是在干预心。心的自然状态就是跑去想、去演绎和造作——时好时坏、时苦时乐，如果去干预心，让它一动不动，这违背了它的天性。要让眼、耳、鼻、舌、身、心自然地运作——生起乐，知道；生起苦，知道；产生好，知道；产生坏，也要知道。这才是在现实生活之中开发智慧。

至于固定模式的修行，则要每天坚持。如果期待体证道、果、涅槃，每天至少要练习十五分钟。对于隆庆大厦这里的同修们，应该比这个时间更多，因为大家已经不是新手。对于新手，隆波只要求十分钟或十五分钟。

一旦按照隆波的要求去做，很快就有法喜，开始享受修行，自然愿意主动增加时间。假如一开始就要求很长时间，大家会慢慢偷工减料，兴趣逐渐降低，到最后都懒得修行了。那还不如从点滴开始，再慢慢扩大，总好过心急之后骤然全线崩溃。无论做任何事，都不要操之过急。

教中国人的时候没有这么细致，他们有拍摄，不过是老式录影带，需要转换制式之后放到www.dhamma.com或www.wimutti.net，大家可以自己去。只是教他们“醒来”而已，可以觉知自己，观身观心工作——法的核心原则就是如此。谁做谁就得到。真的很遗憾，以前佛法在中国那么鼎盛，有人体证过如此高深的法，如今居然消失了。

我们具备福报，生在有佛法之地，要呵护与传承的是“戒与法”——佛陀的教导。这是生命的明灯，世间的光明。如果我们懂了，就要传承下去，不要只是黏着于某人。

隆波在美国期间收到好消息，也有坏消息——别人的贪嗔痴。相信隆波帕默的弟子会区分清楚。隆波教导大家的时候，并没有让大家黏着于隆波本人。注意到了吗？隆波只是教导大家礼敬与忆念佛陀，把法当成最首要的，而不是把老师看成权威。

把法当作最首要的，就会了解法从未有过丝毫变化，变化的只是人的心灵水平不足以承载法。坏事的是人。有人利用佛法来谋私利，这样的情况自始至终都存在。有些人一旦获知出家人的负面消息，就公开宣布不再信仰佛教，不再修行。其实这类人本就没有过信仰，不知道佛陀的教导是什么。如果按照隆波教导的去践行，那么发生任何事都不会有丝毫动摇。

隆波还是居士的时候就确认，即使泰国政局动荡，彻底消灭了所有僧众，国家不再有僧人，佛教还能存活吗？能！因为佛教不在僧人那里，佛教只存在于心里。佛法不只是外在形式，这是外壳（隆波指向自己的袈裟）。有些人只是剥下了外衣，我们就吓一跳，怕什么呢？大多数人只是在盲目信仰，有的连信仰都没有，只是为了寻找其他利益而来的。

隆波之所以苦口婆心引导大家，是希望大家不要停留在信仰和盲干的阶段，希望大家能够提升觉性、禅定、智慧。一旦觉性、禅定、智慧圆满，信仰和精进便会自动出现，其中不含有任何愚痴。

有人因为某些负面消息就说佛教不好，佛陀教导得不对，事实并非如此。是他们自己没有好好学习，区分不了。佛教是清白的。佛陀的教导完美无缺，经受得起任何考验。试问谁可以反对“四圣谛”呢？谁可以摧毁“四圣谛”呢？

佛陀说，当他转动了佛法之轮，任何力量都阻挡不住“法”的传布。直至某天，由于人类的心灵水平低下到无法再承载法，法便不再存留于

人心，那被称为是“佛法的灭绝”。但是，法消失了吗？没有。直到下一位佛陀诞生，他重新将法之轮转动，依然是同样的面貌。

每一位佛陀都累积了极多的波罗密，极具慈悲。有人瞧不起现在的佛陀，认为其寿命短，其他佛的寿命长；或是认为现在的佛陀波罗密少，弟子也不多。这些人根本不知道，当现在的佛陀还是菩萨的时候，他是多么的勇敢，敢于在人类心灵低迷的时期悟道，而不是选择在舒服与快乐的时期成佛。

在人类心灵低迷的时期成佛是出于悲悯。有人信仰那位佛、这位佛，其实每位佛陀都是平等而无高下的，都是同样的纯净无染。每一位佛陀都同样圆满累积了三十种波罗密，有的耗时长，有的耗时短，并不是越长越厉害，那是误解。

佛陀的波罗密、智慧与能力，是我们无法度量的，它是无可计量与不可思议的。我们修行下去就会认识佛陀，就会热爱每一位佛陀、敬重每一位佛陀。

今天就讲到这里。

——• 《问答部分》 •——

居士1：顶礼隆波，我每天念经、礼佛、经行。在日常生活里有时观身，有时念经。

隆波：这么做是为了什么？念经是为了什么？

居士1：作为安歇的工具。

隆波：让什么和什么在一起安歇？是让什么安歇的工具？

居士1：是让觉性安歇的工具。

隆波：哦，是让心有安歇的工具……

居士1：嗯。

隆波：心会有“临时的家”。它是训练心觉知的工具，觉知以后，心会独立凸显而安住，然后看着它们工作。现在，你是在干预心，还是放任心在自然运行？

居士1：现在在胸口那里压制。

隆波：嗯，这是干预。干预时，要知道在干预，如其本来地知道。心有回家吗？

居士1：心不在家。

隆波：嗯，那就回家吧，别在外面玩了。

居士1：好的。

隆波：知道心跑掉了，它就会很快回家。有没有跑进“想”里面？

居士1：已经在想了。

隆波：心跑去想了，要及时地知道心跑去想了。

居士1：好的，就这样吗？

隆波：就是这样，继续修行，心何时散乱了，就去念经。念经以后，心轻松自在而又能觉知了，就去观身与观心，看着它们自行工作，不要强行让它们静止。



居士2：顶礼隆波，上次您说我修对了，让我继续下去。回家之后，我的修行劲头特别足，进步没有几天，就退步了，之后又进步、又退步，就这样交替进行。

隆波：那样是对的。

居士2：那个时段过后，戒自行好起来，修行也取得进展。曾有一段时间，我的生活比较清闲。观呼吸时，心潜入内在，看见了内在的运

作流程。

隆波：嗯。

居士2：这是我第一次看见它在胸口旋转，苦啊，非常非常苦。

隆波：那就是轮回。心造作与演绎出来的轮回就在我们胸口转动，有的只是苦。在此阶段，唯一的刹车方法是让它静下来。一旦心获得力量，就再去觉知，但是别跳进去知道。只是看着它们运作，有的只是苦而已。

造作好，是苦；造作坏，也是苦；造作乐，是苦；造作苦，也是苦，仅此而已。每一次造作，每一次都苦！那个在旋转的是轮回、是“有”（十二缘起中的“有”），是小的“有”与大的“有”。急速旋转是小的“有”在持续运作。每次有“有”，每次就有苦。持续地知道，直到心明白了，它将会放下。放下以后，就回来洞悉知者本身，心会看见知者也是在苦的统治之下。

上述是有次第的进展过程，要慢慢来。

居士2：好的。在修行的时候，它亮了起来，那是智慧吗？曾经在固定模式训练时，它进到里面，一瞬间亮堂起来，特别特别亮。

隆波：嗯。

居士2：那种光明是清凉与祥和的，不是火或电所发出的刺眼之光。

隆波：嗯嗯。

居士2：但是我注意到仍然有“我”存在，我仍以为在开发智慧了。

隆波：对，那是时不时在开启智慧。在开启智慧的阶段，心有时会切换成奢摩他，一旦从奢摩他退出，就从那里接着开发智慧，正是这样来回切换的。一旦领悟产生，它就会亮起来，但完全是不同形式的亮：光明、愉悦。

居士2：有什么需要增加的吗？

隆波：要持之以恒，不要急；精进时，要修行；懒惰时，也要修行；顺利时，要修行；不顺利，也要修行；进步时，要修行；退步时，也要修行。一定会退步的，不退步是不行的。

居士2：好的，非常感恩隆波。

隆波：感恩佛陀。



居士3：顶礼隆波，这是我四年来第一次做禅修报告。

隆波：不错的。怎么样？说说吧。

居士3：我是嗔心很重的人，所以选择观心，在奢摩他的阶段则用念诵。

隆波：嗯，不错。

居士3：就是采用隆波第一次见隆布敦长老后，坐车返回时用的那段经文，在我没有觉性的阶段，尽量圆满持守五戒。

隆波：噢，善哉。

居士3：总是有很多烦恼来引诱我，如果没有您的法，我可能已经非常凄惨了。

隆波：如果没有佛陀的法，肯定已经非常悲惨。

居士3：我在努力地观心、观嗔心，一直看见自己的烦恼生起。

隆波：很好，看到了吗？它们可以自行生起。

居士3：是的。

隆波：看到了吗？它们不能被控制。

居士3：对，不能。

隆波：看到了吗？无常。

居士3：对，无常。

隆波：这就是智慧。你修得真的很好，真的很好啊，继续。

居士3：好的，感恩您。

隆波：隆波看见了这种进步，感到非常欣慰，这是一棵非常漂亮的菩提树。

中国人称自己是菩提的种子，隆波的到来让他们开始发芽。有人说还有更多这样的种子，请求明年一定再来。如果不来，他们就不停拍手，直到隆波答应为止，就像中国电影似的。隆波告诉他们，别拍手啦，会酸的。要不然我们比赛，持续地拍下去，移动后，觉知，很快我们会取胜。隆波告诉他们，强迫是行不通的。因缘到了，自会再来，并不是某时某刻必须来。我们毫无空闲时间，需要统筹安排的。

长时间地拿着话筒，走神了吗？



居士4：顶礼隆波，为何有时候观呼吸会感到“动荡不安”？

隆波：哦，能看到“动荡不安”，很棒，不错。看的时候，要远距离地看，不要跳进去或紧盯。

居士4：有什么需要改进的吗？

隆波：就是持续用功，你能看见“动荡不安”，已经修行很好了，就这样持续下去。至于何时结果，是心的事，不是我们的事。我们的职责是让心持续地洞察实相。

居士4：我修对了，是吗？

隆波：对了，只需要持续用功，别急于求成。想有所成，就会错过。

以前有许多这样的例子，禅修者在实践时出现千奇百怪的现象，误以为是开悟，听了很是悲哀。我们持续发展觉性与开发智慧，及时地照见烦恼，接下来就知道什么烦恼可以通过，什么通不过。要仔细观察，只要不黏着于宁静，烦恼也是可以工作的，而不是宁静后，觉得没烦恼了。喜欢“开悟”的人，就是心黏着宁静，然后以为烦恼没了，其实没看见烦恼。

你看到心在散乱吗？你的心的临时之家是什么？

居士4：大部分时间是观呼吸。

隆波：别让心陷入长时间的走神里。观呼吸时，看身呼吸，别让心驻在呼吸上，只是看着整个身体呼吸，心是轻松自在的观者。常常这样训练，无论什么生起在身与心，心会自行知道。经过不断地知道，最后就会证悟。

先大概了解一下，以后会知道的，越多地练习就会越快领悟，去用功吧。

居士4：请求三宝和隆波的宽恕。

隆波：好的，还有谁想请求宽恕的，宽恕每个人。一天求一次就够了。如果每个人都单独请求宽恕一次，人太多了，我们没有时间。



居士5：顶礼隆波，现在感觉它是持续而和缓的，觉性时有时无。但是第二次开悟居然间隔了十二年，我不知道是哪里出了问题？之后应该如何修行？

隆波：发生什么了？

居士5：第二次开悟。

隆波：悟到什么？

居士5：第一次悟到身体以及蕴不是我，第二次悟到念头不是真的，一下子空了，看见……

隆波：那种领悟不够，没有切断烦恼。要继续用功。你对身体还有爱恋不舍，还没有真的断掉。持续而频繁地觉知，看着身心自行运作。

居士5：感恩。



居士6：顶礼隆波，上次报告禅修进度时，隆波说到……

隆波：抱歉，稍等片刻。（对居士五开示）你的心此刻迷失了。觉知以后，看着它们工作，但是有个硬硬的部分存在，好像是“无我”。如果硬的部分不在了，很快就会看见“我”到底存在还是不存在。心被卡在那里是不会有“我”的。

阿姜曼尊者教导说：“别让心静止不动。”别黏在上面，一旦退出来，就会自己看见究竟“我”存在还是不存在，那就是智者了。

好了，请讲……

居士6：上次隆波说我的心太软弱了。

隆波：对，心太软弱。

居士6：它有坚强一些吗？隆波。

隆波：感觉坚强些了吗？

居士6：差不多吧。

隆波：什么？

居士6：好像坚强些了。

隆波：对，对。

居士6：因为上次比今天紧张多了。

隆波：你的心坚强一些了。当我们修行的时候，或者具备戒、诚实守信之后，会有定力开发智慧，心就会坚强起来，变得勇敢。隆波去拜访老师时，根本不害怕。还没到的时候，想起了一样害怕的，一旦到了就不再怕。挺胸抬头，根本不怕。修行之后就会坚强起来的。

居士6：那我修对了吗？

隆波：对了。

居士6：对了吗？……我不确定。

隆波：对了。修行以后就应该更坚强。而不是有气无力、要死要活地来求鼓励，听了……

居士6：我以前就是这样，求鼓励与求自信。

隆波：嗯，不要那样了。修行以后，我们会有自信心的。



居士7：顶礼隆波，我很用功地修行，感觉自己见到了苦，一切都是苦，而且很厌倦，想请师父指教……

隆波：如其本来地知道即可。厌倦时，要知道厌倦，如其本来地知道下去。它会好、会坏、会苦、会乐，就这样看着它工作。如果心厌倦了、灰心了，就进一步知道它厌倦了、灰心了，很快它们会自行消失。

厌倦时，知道厌倦；灰心时，知道灰心。直接去看，别被掌控，否则它很快会控制住心。

做禅修报告的每位都修得很好，隆波非常满意，这才不输给中国人嘛。

居士7：请隆波指出我的不足点。

隆波：容易生气吗？

居士7：容易生气，而且最近喜欢闲聊。

隆波：就是这个。容易生气是烦恼，但没有犯戒，可是闲聊却犯戒。容易生气，要知道心里有嗔，就这样直接知道。即使容易生气，如果能像这位一样修对了，就没有问题。心一动，就看见，心一动，就看见，如此而已。

但是五戒一定要用心持守，破戒是不会生起道与果的。每一位都修得很好，隆波看见了觉得非常欣慰。



居士8：顶礼隆波，我是第一次报告禅修进度。听隆波法谈六个月了，修行的时候，有几个瞬间知道心不是我，或者散乱与昏沉交替，有时空空的，有时烦躁不安，但是烦躁不安比较多，一旦知者、观者来了，一来就走……

隆波：嗯，对。

居士8：停的时间并不长。

隆波：对，对。

居士8：请隆波指导。

隆波：已经修对了，蕴界已经分开，很好，看着它们运作。看到了吗？每个境界或状态都是来了就走，无法控制。你已经修对了，持续用功。

居士8：我听说，法是“向内返照”的，但不知道其如何重要以及如何实践？

隆波：“向内返照”是用于自身——让心跟自己在一起，看着身心

自行运作。一旦更多地了解身与心，智者将会自知自证，自己知道。知道什么呢？知道根本没有“我”！学习和了解自己，最后却发现“我”不存在，存在的只有蕴界，而且它们全都呈现三法印。这被称为“向内返照”。“向内返照”不是把心往内送，让心内摄并不是“向内返照”。

回来寻找自己、学习和了解自己，了解自己的身与心——这才是“向内返照”。



居士9：顶礼隆波，上次报告禅修进度时，您让我去观“我”，我就坐着思维自己的“我”，之后每次感觉有“我”，就会及时知道，然后始终看着并且自问：“自己想的或感觉的，是‘我’吗？”

隆波：很好，接下来就会看到每个念头、每句话、每个行动的背后都藏着这个。

居士9：好的。

隆波：每个人都是这样。

居士9：大部分时候是去感受自己的念头有“我”没有，然后就在那里稍微体会一下。

隆波：很好，就应该那样，这样一来，戒就很容易持守。

居士9：我从年初开始发愿一生持守五戒。

隆波：嗯，善哉。

居士9：我现在用观身的方法来修行，观身始终在运动。有一次感觉它很轻，然后身体完全消失，之后看见身体根本是空空洞洞，只有心在正中心，只是极短暂的一刹那，就恢复了原来有血有肉的感觉。

隆波：嗯，心集中进入禅定的时候，有时会看到这种情况。如果还有智慧配合，就会深入骨髓地感到“不是我。”

居士9：对，从那以后，身与心是完全不同的两部分了。

隆波：这就是隆波讲的，当修行到身体消融，只剩下心，一旦身体再次现身，就会清楚知道身与心完全是不同的部分，可以分离蕴，才能称为“会观身”。

居士9：那我应该……

隆波：按你目前的修法继续，只是别维持心静止不动就行了。

居士9：看起来太宁静了，对吗？

隆波：太宁静了。

居士9：有时候甚至……

隆波：太宁静了。什么时候退出来，就会非常坏的。

居士9：啊，真的？

隆波：而且会非常非常糟。

居士9：上次给师父报告禅修进度时，是有关厌倦的。观身厌倦，观呼吸也厌倦，就又回来观身，现在厌倦感已经消失。

隆波：它是无常的。

居士9：但正像您说的，已经开始静止不动了。

隆波：嗯，就是这个……别黏着在宁静里，要及时地知道，就像及时地知道厌倦一样。

居士9：哦……谢谢您。



居士10：顶礼隆波，上次报告禅修进度，隆波指出我的心散乱在外，但我并不知道。经过仔细地体会，真的发现我的心不喜欢在家。

隆波：嗯。

居士10：它喜欢一直在外游荡，而且习惯一直在外游荡。一旦有什么（根尘）接触了，有时会知道，然后就沾沾自喜，自以为这就是隆波说的——仅仅只是知道。但是，我还是不习惯让心回家。

隆波：要及时地知道，别强迫心待在家，及时知道它跑掉，就可以了。

居士10：有时候进一步地知道，已经在把心拉回了，一旦拉它回来，也知道。

隆波：这样它会感到紧绷和憋闷的。

居士10：然后就会放松。如果问，挣扎吗？没有感到挣扎。修行的时候拉它回来，没有挣扎的。

隆波：哦。

居士10：我以为没有问题。一、可能是我听隆波说没问题，它是正常的。另一方面，修行的精进力有所下降，我的努力是否太少了？

隆波：早晨一醒来就要开始精进啊。一睁眼有觉知身心吗？如果一醒，马上觉知，说明精进力还不错；如果懒惰，醒了很久才觉知……

居士10：我每天都会努力在固定模式中修行，有些日子好，有些日子不好，那是正常的。我还有其他的疑问是，有时候隆波教导不应该只是觉知，应该同时开发智慧。在最开始的阶段，有些人是用思维来铺路的，或者……

隆波：不，不完全是！那意味着心静止不动，同时在觉知自己，然后处在光明的状态，几年都是那样，才需要帮忙推动——让它去思维。如果只是短暂觉知自己，它就出来了，这样的人并不需要思维去帮助。

居士10：：我一旦觉知自己，就会觉得身与心是分离的。

隆波：那样很好，那是在开发智慧。

居士10：我不知道是不是我的思维？

隆波：依靠思维分离的情况也是有的。

居士10：一点点吧。

隆波：嗯，一点点没关系的。一旦分离了，就去看它们工作，长此以往，等到娴熟了，根本来不及思维，只是知道它们聚合了，它们就会马上分离。

居士10：请隆波指教。

隆波：就是那样继续用功。

居士10：有什么需要改进吗？有什么需要……

隆波：只需要留意心的散乱就行了。

居士10：心依然散乱，对吗？

隆波：已经好很多了。要轻松地觉知，别强迫，强迫的力度太大是不好的。心散乱后，知道它散乱——跑掉了，它会自己进来，这才是刚刚合适的。



居士11：上次隆波让我去观毛发、指甲、牙齿、皮肤等等，那时我黏着在紧盯专注里，太期待成果了。

隆波：嗯，是的。

居士11：于是全放下了，那时候隆波教导我要勇敢些。最开始不敢放，后来慢慢地放下所有的希望与期待。

隆波：看到了吗？一旦放下，心就会愉悦起来。

居士11：是的。但并没有放下修行，只是对于结果没有太多期待，持续地观下去，大概一两个月后的一天晚上，碰到一件特别特别

苦的事，苦到不能再苦，就自言自语说：噢，它们自己在运作呢——无法改变，它苦，就会自己苦的。

隆波：这是在想吗？还是生起的领悟？

居士11：我不确定是一边在想，还是一边在领悟，因为是在极短的片刻看见五蕴中的每一样，一片一片地分开。

隆波：嗯，它们分离开。

居士11：它们就像纸张一片一片的。然后，知者进一步知道，就像隆波教导的，它们是完全分散开的，于是我确定——一定是这样，它们完全不是一回事。

隆波：对，它们是不同的事物。

居士11：然后，从那晚到睡着前，心一直那样照见它们不是一回事。

隆波：嗯，对了。

居士11：但是没几天，它们就又合在一起了。

隆波：合在一起也无须批判，只要知道它们合在一起就可以了。

居士11：晚上失眠已经有一个月，分不清是一边领悟还是一边想，不知道该如何是好？

隆波：如果特别散乱，就去修习奢摩他，念诵佛陀、观呼吸或其他所缘，让心安静下来获得舒适。一旦心有了力量，它们会再次分开。如果完全扔掉奢摩他，只是一味地发展觉性，心很快就会散乱。

居士11：但是只要修习奢摩他，我就会紧盯专注。

隆波：没关系，先紧盯，然后知道（紧盯）。让心先休息一下。

居士11：今天早晨隆波讲到去中国弘法时，有法喜生起，一旦知道法喜，心就一直持续地震颤，本来应该很好，它却不好，苦啊，

无论法喜还是其它什么，全都是苦。

隆波：苦。

居士11：一旦看见它们毫无意义，它们就不……

隆波：但在这里，智慧超前（跑到前面）了。

居士11：超前了吗？

隆波：嗯，智慧总结得太快了，我们去给它做了总结。

居士11：思维了，对吗？

隆波：这样思维的话，很快嗔心就会夹杂进来。

居士11：那就去观嗔心。

隆波：嗯。

居士11：然后我应该如何做？

隆波：如其本来地知道。这次见面，你的修行明显比以前进步太多了。

居士11：是的。

隆波：蕴已经分离了。

居士11：是的。

隆波：一旦分离了，就这样去观。如果合在一起，就知道合在一起了；分开了，就知道分开了，就这样看着它们运作。

居士11：如果不想智慧超前，应该怎么做？

隆波：要慢慢来，不要心急！心害怕不知道，害怕愚蠢，所以就想方设法地去思维。

居士11：非常感恩。



居士12：顶礼隆波，我是买卖股票的工作人员，我自己也有炒股，我应该辞职吗？

隆波：这与修行毫无关系。

居士12：只是工作的时候不能修行，而且炒股的时候很可能有烦恼。

隆波：如果有机会选择更利于修行的谋生工作，那么就选择。如果必须做某份工作，只要不犯法，就可以做。因为我们必须在世间生存。任何烦恼来了，要有觉性地知道。当然，能够找到更合适的工作更好，如果找不到，就先做这份工作，毕竟工作并不容易找。

居士12：好的，报告禅修进度已经两个多月。贪生起了，知道；嗔生起了，知道。交替着想，我会看见念头。之后，贪生起，心去抓取了，就会苦。然后看见背后的黑手，也就是“我”在让苦增多。

隆波：嗯，嗯。

居士12：然后继续观下去，看见苦的是心，不是我。上一次报告禅修进度，隆波说我紧盯的力度太大，之后我思维查找，现在明白了，要轻松自在地观，这方面还有什么需要改进吗？

隆波：已经放松很多了。比以前好，但还是有些打压。看得出来吗？

嗯，看得出来就没问题了。看得出来，就要去看，就会看到它们不受控制，它们中的每一个都不是“我”，全是被知道的对象而已，没有任何一个是“我”。继续用功。

至于炒股还是不炒股，自己把握。但是隆波还没碰见过任何人整天盯着股市行情的屏幕，说可以及时知道高兴与难过的，隆波还没看见谁在这上面成功的。但并不意味着一定不行，只是难度较大。

主持人：我们今天已经听了法，再过两天就进入结夏安居，邀请大家抓住机会一起在三宝面前请求忏悔，让我们一起——

Namo tassa bhagavato, arahato, samma sambuddhassa

礼敬彼世尊·阿拉汉·正等正觉者。

Namo tassa bhagavato, arahato, samma sambuddhassa

礼敬彼世尊·阿拉汉·正等正觉者。

Namo tassa bhagavato, arahato, samma sambuddhassa

礼敬彼世尊·阿拉汉·正等正觉者。

Radanadaye bamatena tawaradayena gadang sapang abaratang kamadu no pande

Radanadaye bamatena tawaradayena gadang sapang abaratang kamadu no pande

Radanadaye bamatena tawaradayena gadang sapang abaratang kamadu no pande

如果在座的各位，对于三宝有任何过失与不敬，包括对每一位正等正觉的佛陀、每位独觉佛、佛法以及所有的圣僧们，无论是在过去生、今生，无论以身、口、意的方式，是知道的，还是不知道的，总之，如果对于三宝有任何过失与不敬，请求诸位正等正觉的佛陀、诸位独觉佛、佛法、所有的圣僧们以及所有对我们有恩德的人，原谅与宽恕我们——从现在直至涅槃。

隆波：巴利文念诵。宽恕……

主持人：善哉。

隆波：隆波所回复大家的话，简单地翻译就是：我们所做的不善业就像乌云遮住太阳。当我们愿意敞开、敢于接受，就是乌云过去，又再晴空万里。别过于担心与忧虑。

主持人：善哉。最后请允许我作为代表念诵供养文，只要跟着念就行，不用出声。

我们请求隆波帕默尊者，为了我们个人与家庭的永恒利益与幸福，慈悲地接受我们的供养。

隆波：祝福文（巴利文念诵）

如河水充满，遍满于海洋；

如是此布施，利益诸亡者。

愿你欲与愿，能迅速达成，满一切期望；

如十五月亮，亦像如意宝。

愿诸灾免离，愿诸疾消失，

愿你无障碍，得快乐长寿，

习惯礼敬者，常敬拜尊长，四法得增长，

长寿、美貌、幸福、健康！

主持人：善哉！

（完）

佛陀教导的三条解脱道

2014年4月25日 ◆ 泰国解脱园寺



泰国北部的修行人多了起来，南部也在慢慢发展，已经延伸到了几个省。然而隆波在东北部地区所用的弘法精力最少，因为在那里还有真正的师父在世。

隆波是从上座部的师父们那里学到的“法”，现在以新的方式讲解给大家，但是原则与核心还是师父们所教导的。

上座部师父们的教法，是以禅定作为突破口，然后以禅定引领智慧。

隆波从七岁开始修习禅定，见到隆布敦长老的时候，他指导隆波开发智慧。智慧开启以后，才知道修行的途径众多。佛陀可不是普通人，他教导了八万四千法门，适合于各类众生。

有些人一定要先修习禅定，才可以开发智慧。有些人则是先开发智慧，然后禅定会紧接着生起，这是由智慧来引导禅定的。刚开始，只需要一点点定力——刹那定，继而开发智慧，最后近行定、安止定等禅定都会紧随而至。

每个人都会自然地生起禅定，毫无例外。尤其在体证道与果的时候，最少会有初禅的副产品。也有些人的根器更好，能够直接在禅定之中开发智慧。

每个人都是不同的，有人是由智慧引导禅定，有人是由禅定引导智慧，还有人则是禅定和智慧同步进行。

禅定和智慧同步进行，必须同时精通禅定与观心。而精通禅定与观心，又需要满足四个条件。如果任何一个条件无法被满足，都无法在禅定之中开发智慧。

首先，一定要精于入定；第二，必须精于维持禅定。如果不精通入

定，刚一入定，就没时间了，根本无法展开修行；或是尽管入定了，但不精于维持，刚要开发智慧，“啪”的一下，就从禅定退回到普通的世界；第三，必须精于随时从禅定出来。出来以后，修行并未结束，并不是一出定就无法继续了，这样的实践会断档。一定要在日常生活之中都能实践才可以；第四，必须精于开发智慧，观心的水平一定要非常厉害。禅定之中的修行必须观心，而无法观身，为什么呢？因为在定中开发智慧，所见是禅支的生灭——寻、伺、喜、乐、一心，安住与无法安住等等，这些全属于名法，不属于色法。

一个人的禅定与智慧若要同步进行，一定要精通于禅定也精熟于观心，这样的人在当代是最稀缺的了，这是要求最高的途径。现代社会最简单的方法是以智慧引领禅定，因为现代人的禅定力量普遍比较弱。

很多学者认为，当代孩子的定力很弱，这是在责备孩子。其实不仅是孩子，当代大人的定力同样非常弱。由于我们的心不停地散乱，根本毫无定力可言，所以禅定是非常稀缺的资源。相对而言，我们不欠缺的是——智慧。

我们这代人并不是非常有信仰的人，虽然有一群人也有自己的信仰。

我们大家所拥有的是——智慧，非常理智，喜欢刨根问底。所以我们要懂得利用已有的资源，在原有的基础上更进一步。

我们无须违背自己的习性，一定要强迫自己先去入定。

隆波刚开始出来教法的时候，受到的阻力与抗拒非常大。很多人只是一味地相信：一定要先入定，才能够开发智慧，而未看到佛陀教导了什么。

经典记载，阿难尊者教导：禅定引导智慧；智慧引导禅定；禅定与智慧同步进行，都会接着出现“观障”——毗钵舍那的杂染。无论从哪条路走来，会同样遭遇“观障”。很多人只是盲信要先入定，一定要多多地打坐，甚至有人相信持续不断地打坐，智慧就会产生，这是邪见。假如多修习禅定就会开发智慧，那么佛陀之前的许多修道士早已开悟，

因为他们在佛陀之前就已修行禅定并且达到第八定。

等到隆波教导了几年之后，有人可以做得到，不少人有了彻底的改变，现在，反对的声音越来越小，以后则会完全颠倒过来，会有人说根本不用修习禅定。这同样是错误的。有人相信一定要先修习禅定，智慧才会产生；或是先开发智慧，才有禅定，这些都是片面的，同样都不正确。

身为佛教徒，不可以违背佛陀的教导。佛陀教导了三条路，就一定是三条都正确的路，并非只有我们的路才是正确的，每个人都有适合自己的途径。

现代人阅读很多，生活与工作都会用到思维和推理，整天都在“想”。如果让他们先修习禅定，心会太过散乱而无法轻易获得宁静。但是没关系，我们已经有现成的智慧，可以用智慧来提升自己的心，只是要正确使用，必须符合佛陀的教导，而不是依靠自己的心智和思维去推理，那只会导致心散乱。

我们需要了解智慧产生的最直接原因是什么，智慧是什么，如何开发智慧，开发智慧以后会得到什么。这些都是要学习与了解的。

开发智慧不是每天听法、读经，整天听隆波开示，认为就是开发智慧，这是一种误解。透过听读而来的智慧，被称为闻慧，得到的只是记忆，记得别人的智慧，而非真正的智慧。听隆波的法谈CD，认为理解了，那是隆波的智慧，不是自己的智慧。阅读佛经认为懂了，那是佛陀的智慧，不是自己的智慧。

以前，喜欢思考、喜欢想的人来跟隆波学法的非常多，现在越来越少了。那些喜欢大量思维、推理、思考的人，根本接受不了隆波的教导。后来这些喜欢思维的人消失了，隆波也没有对他们生气，只是挥手与他们作别。

透过自己的思维不能体证道、果以及涅槃，那是思慧，只能得到念头，那种智慧时对时错。读听而来的则是记忆、思维与推理，也只能得

到念头。想要了悟实相，必须见到实相。只有一个方法能够看到实相——开发智慧，看见名与色的真相；如其本来地看到身、如其本来地看到心，这种“看到”必须仰赖正确的禅定。

正确的禅定是什么？就是心不走入两个极端，而安住为知者、觉醒者、喜悦者。修习的禅定若不正确，也就是如果没有观禅，智慧是不会产生的。有人认为必须有禅定才产生智慧，这是对的，但只对了一部分。心必须有安住型的禅定——成为知者、观者，才能产生智慧。

必须拥有观禅，心才能生起智慧，而不是任何类型的禅定都产生智慧。十几年或二十几年前，隆波出来教导的时候，碰到特别多黏着在禅定的人，一味地相信“有定才有慧”，却不知道禅定分为几种。在佛陀之前，就有各种修习禅定的方法，但是为何没有人体证道、果、涅槃呢？因为那些禅定并不是正定（正确的禅定）。

禅定分两大类，一是邪定，这类禅定不含有觉性，心是属于不善的。不善心同样可以产生禅定，比如，打坐看到这个、那个，看到佛、鬼、天神，认为是真的。大部分人如果不精通，就分不清哪个是真、哪个是假。我们会认为旁边有鬼在听法，如果回头仔细看……啊！真有人回头啊（笑）……便会怀疑身边是不是鬼啊，也有人认为身边有天神。这些生命形态有一点非常特别，椅子这样的一点点空间就可以容纳下他们全部了，比如：很多的天神们坐得非常宽松舒服，但如果换算成我们的空间，只是一丁点地盘，如果是我们的话，就要堆积木了，但是对他们却是绰绰有余，没有任何的拥挤，坐很多都还有空地，因为生命形态不一样。假如修习禅定的人不精通，就会产生困惑，而以为人是鬼、鬼是人。总之，一团糟。

禅定之中若不带有觉性，就是邪定。最好的觉性是四念处的觉性——觉知身、觉知心。觉性是善法，但不见得都是最好的善法。比如，心想到所做的布施等善事，那样的心是有觉性的，但属于平常、普通的觉性，不是四念处的觉性。四念处的觉性是觉知身、觉知心的觉性；是觉知名、觉知色的觉性。普通的觉性不会引领我们体证道、果、涅槃，引领我们

体证涅槃的觉性是四念处的觉性，是觉知名色（身心）之实相的觉性。

佛陀教导的四念处非常殊胜！有人七天、七个月、七年就开悟了，有人甚至一天就体证到阿罗汉。

我们要修习四念处，也就是觉知身与心。如果在禅定之中没有觉性，那是邪定，不要去练习。那些把心外送或忘记自己的禅定，根本无须练习；去看佛陀、天神等，毫无必要。

事实上，真正殊胜的并不是看到佛陀或天神的影像，而是能够看到自己的身心，能够看见自身的烦恼习气——更加殊胜，那是引领我们离苦的路。

带有觉性的禅定同样分为两种，一种是只有觉性，另一种是觉性与智慧都含有。仅仅只是有觉性的，比如观出入息，心一直锁在呼吸而不跑到其他地方去，那同样是修习四念处——觉知身心的觉性，但得到的是奢摩他。

在四念处里，既有奢摩他，也有毗钵舍那，别以为全是毗钵舍那。有觉性觉知身心的时候，是奢摩他。比如：看到腹部起伏，是奢摩他，看到经行的脚步移动，是奢摩他；其中不包含智慧，也就是没有照见三法印。

具备觉性又具备智慧的禅定是最好的——心跟自己在一起，有觉性地觉知名色（身心），且有智慧地看见名色（身心）的三法印，这是圆满的修习四念处。我们一定要提升自己来到这点。

首先，训练心具备正确的禅定，直到心安住为知者、觉醒者、喜悦者，而不是左思右想、造作、修饰、演绎、专注、紧盯……心一旦变成知者、觉醒者、喜悦者，就有觉性去觉知身、觉知心，觉知后一定要深入地照见身心的三法印，也就是身心的实相。

要想能够照见身心的实相——三法印，心一定要安住并且保持中立。

隆波常常教导——要有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

我们一定要训练心使之具备一定的品质——能够做到“有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相”。要想具备这样良好的品质，心必须没有迷失在两个极端。

第一个极端是忘记身心。如果忘记身心，就既没有禅定，也没有四念处的觉性，也许有平常普通的觉性，或者根本完全没有。如果根本没有觉性，这样的心是属于不善心。

如果是没有觉知身心的觉性，属于普通的觉性。比如：想要听法，忆念隆波帕默尊者，心跑去和隆波在一起，这样的心是善的，但不是四念处的觉性，因为没有观自己的身心，心去看隆波、佛像或思念佛陀。

迷失的心，忘了自己，那是最糟的，那样的心一无是处，但是这类心生起却是最频繁的。我们从出生以来就一直忘了自己，只注意别人或他物，从不留意自己。早上醒来就没有在觉知身心，只想着其他的人与事，比如今天约了谁，要做什么，全都是身外之事。

心的自然特性就是持续往外送。

隆布敦长老说：别把心往外送。但他接着说：心的自然特性就是必然往外送。别把心往外送的意思是——训练心安住，以便心拥有用于开发智慧的正确禅定。但一般的人没有，所有众生包括没有修行的梵天神、天神同样也没有。

我们一直注意到他人与他物，忘了自己的身与心。比如马路上发生了车祸，只在一边撞车，却导致两边堵住，每个人都有兴致想看，有些人特别怕，胆战心惊的，想知道人死了没有，看到车翻在那里。请问他会看吗？想看，如果场面不是特别恐怖，就会看久一点。也有业报现前的人，本不想看到死尸，就换到看事故的另一边，结果发现尸体刚好移到另一边，这是不善的业报现前——看到了不好的、恐怖的东西。

我们一直关心外人外物，心没有跟自己一起，这就是心缺乏正确的禅定，心跑到了外面。普通人一直迷失在看、听、想之中，没东西可看可听，就一直在“想”，只关注自己在想的事而忘了自己的身心，这是

缺乏了正确的禅定——忘记自己的身心，心没有与自己在一起。

正确的禅定用泰文来说，就是指心与自己在一起，没有外驰而自忘。所以，我们的头号敌人就是——心没和自己在一起，跑到想、看、听之中，始终动荡不安，有身忘记身，有心忘记心。这样的心缺少禅定，无法开发智慧，因为没有看到身与心，又怎么可能进而看到身与心的实相呢？

第二类导致我们没有正确禅定的错误——强迫身打压心、紧盯身专注心，聚精会神于一个所缘目标，比如观呼吸时，紧盯于呼吸，获得宁静和快乐，这是奢摩他的修行，但并没有开发智慧。因为这样的心是被修饰与造作出来的，比实际的更为宁静。

有人去参加所谓的“毗钵舍那”禅修营，观看每一次的腹部起伏。问说：“看到什么？”，“看到腹部，腹部起伏全都看得到”。看到腹部，只是奢摩他，因为毗钵舍那必须要看到三法印。观呼吸也只是奢摩他，因为毗钵舍那必须看到三法印。因此绝大部分人训练的只是奢摩他，根本没有步入毗钵舍那之路。一旦出现奇怪的现象——修习奢摩他很容易产生奇怪的现象，有人就误以为已经见法开悟，这是更严重的错解。

我们要努力提升心拥有正确的禅定，避开两个错误的极端，这是佛陀第一次讲法就教导的。如果我们审思佛陀悟道后的首次讲法（初转法轮），一开始就讲到修行者不可以走的两个极端。

是什么呢？第一是纵欲行——随顺烦恼，沉迷在五欲里。何谓五欲？色、声、香、味、触，全是身外之物，心始终在外；修行人要避开的第二个极端，就是修苦行——让自己受苦，打压自己的身心，一想到修行就打压身心。通常我们是先打压身，打压身体结束了，再打压心。

比如：隆波曾经在好几个地方测试过好几次。如果隆波说：现在我们一起打坐吧。大家所做的第一件事就是调整姿势，好像自己当下并没有坐着似的。强迫与改造身体之后，接着就会强迫与改造心……如此一来，哪里还有实相？实相全都消失了。

经行时，我们说“好，现在开始经行”。然后就站起来，全然没有觉性，想着说——去到经行道才开始，整个过程全是没有觉性的。一旦就位后呢？首先先摆好姿势——先改造身，接着让心一本正经的，然后才开始经行，这样就没有实相可看了。因为身已经被改造，比真实的更加规矩；心也已经被改造，比真实的更加宁静。

现在大家都坐着，对吧。如何开始修行呢？首先，不用摆姿势，看到它坐着就行了。好，现在每个人开始打坐，其实你们已经坐着了，只是心没有禅定。为什么没有禅定？因为心不停地散乱——跑来跑去的。

这个跑来跑去的心，就是首脑。擒贼先擒王，及时知道心的跑来跑去，它就不跑了，变得温顺起来，有在觉知自己。

啊哟，如此之简单。是我们自己把它弄复杂了。

很多修习禅定的人喜欢吹嘘自己多么厉害，但大部分人只是在修佛陀未成道以前所修的禅定，所以才无法体证道与果。

开发智慧以前，我们先要训练的是正确的禅定。心与自己一起的禅定，而且轻松自在，并没有强迫的成分。这样的禅定，心没有走神而忘记身心，也没有紧绷与郁闷——强行禁止忘记身心。

真正的中道就在于忘记自己——心跑掉的时候，知道跑掉。这可以透过修习某一种禅法来实践，比如：擅长念佛，就念佛；擅长观出入息，就观出入息；什么都行，聆听隆波的CD也可以。

修行某一种禅法，然后及时地知道心的跑掉。比如听隆波讲法，心跑去“想”了，要及时知道；心回来听法，也及时知道；心觉得搞笑、发懵，知道它的变化。或是念诵“佛陀、佛陀”时，心跑掉了，及时知道；心宁静了，及时知道；心散乱了，及时知道。

有觉性地及时地知道心，这是最重要的。若是扔掉这个，就无法获得正确的禅定。让我们的心获得正确禅定的功课，称之为“心学”

——一定要对心进行学习。（佛教的三学——戒学、心学与慧学）

隆波最早期出来讲法的时候，反对与排斥的力量非常大——很多人认为一定要先学习“身”才可以。但是，并没有“戒、身、慧”三学啊，只有“戒、心、慧”三学，学习完戒之后，就要学习心——心学。

心学，就是不断地及时知道心——修行某一禅法，然后及时地知道心的迷失、跑掉，跑去想，及时知道；跑去紧盯，也及时知道。

比如观呼吸，心跑去想了，知道；心停在呼吸上，也知道。一旦看到心的跑来跑去，跑来跑去的状态就会自动地灭掉，因为跑来跑去是心的散乱，一旦有觉性地及时知道，散乱自会灭去，根本不用强迫心宁静。只要及时知道心散乱——跑来跑去，心就自会宁静，心自然准确无误地变成知者、觉醒者、喜悦者。

一旦心几次成为正确的知者，能够记住其面孔，这时候修行者往往不再关注心跑来跑去的状况，而是人为地维持那个知者，这样的知者是错的。

这种知者看似有在觉知自己，然而心却是僵硬、呆滞的。

因此知者也有两种：正确的知者是轻松、自在、柔软、灵敏、老老实实地感知所缘的，不含有贪、嗔、痴，是轻松舒服的，处于觉知、觉醒、喜悦的状态。而人为造作出来的知者是僵硬、紧绷、呆滞、沉重、昏沉的，里面带有贪心，想要把它仿造出来；是含有迷的，如果没有迷失是不会起贪心的；一旦无法宁静，就会带有嗔或烦躁——胸口好像被堵住一样。不是真正的知者、觉醒者、喜悦者，而只是僵硬的知者，这样的知者不可以保留。

我们修行的时候，一定要有先后顺序，每天从零开始——及时地知道心的跑掉。念诵佛陀或观呼吸，心跑去想了，及时地知道；心跑去紧盯了，也要及时地知道。如此一来，正确的知者就会产生。一旦有了正确的知者，才可以去开发智慧。

因此我们首先需要透过训练而得到的是：安住且中立的心，不含人为的成分，这样的心是知者、觉醒者、喜悦者。有了这样的心，开发智慧才可以做得到。若无这样的心，就不能真正开发智慧——不是迷失在思维，就是紧盯专注。

大家来参加三天的禅修，如果还没有训练别的，就先把这个作为重点吧。

有些法师跟随隆波学习，一星期就能做到；有人学了很久，一直黏在紧盯里，根本没明白；尤其是那些喜欢到处参学的人，就一定要坐下来好好纠正。对于没有任何基础的人，反而更加容易。

好，大家去吃饭吧。

（完）

中道

2014年4月28日
◆ 泰国解脱园寺



助教们的感觉如何？有没有学员黏着在紧盯之中？有没有心很散乱的？

以下两类人的修行是非常难的。第一类人黏着于紧盯，没有在觉知身心，只是一味地追求宁静。他们认为，继续紧盯专注下去，终有一天能够抵达道、果、涅槃。这完全是两回事，属于严重错解。

佛陀出世以前的修行者们，其紧盯专注的能力非常高，却并未因此而见法。有些人依靠长期的紧盯专注来获得舒适与宁静，不受冷热的侵扰。如果让他们去开发智慧，他们会拒绝的。因为在开发智慧的过程中，一定会遇见苦与祸害，心会不舒服，所以不想去看。就像以前在农村过河，有一种桥是以一根竹子为桥面，以另一根竹子做为扶手，有谁见过？黏着于紧盯的人就像是紧抓扶手不放的过桥者，始终无法迈步，许多年都停滞在同样的状态——卡在紧盯之中。

另一种修行无法进步的人，是一直在不停思维的人。真正明眼的老师会提醒我们——要觉知身与心、照见“三法印”。而某些人只是不停地思考着“如何觉知”，思维着“何谓三法印”。

黏着于紧盯的人，完全没有思维与念头；而迷失在念头里的人，则是不停地造作、演绎、推理与思维。上述两种人都无法修行，因为他们走上了两个极端。

黏着于紧盯的人，打压身心，追求所谓宁静，这属于“修苦行”。另一类人则是不停地思维，跟着念头与烦恼习气游荡，跑到“纵欲行”的极端，始终无法步入中道。

修行最难的就是走上中道。一旦走上中道，接下来需要耐住寂寞，一再重复地观身和观心，无须学习更多其他的了。这不像世间的学习，

每一天或每一年都是不同的。对法而言，并无限制说必须几年结束。每一天、每一年所学的都是同样的，因此需要超强的忍耐精神。若无忍耐力，很难修行。有人今天修习出入息，明天修习不净观，后天又修习手部动作，总是固定不下来，皆是由于缺乏忍耐而导致的。

但是忍耐之前，先要训练让心走上中道。这确实很难，因为世间的人都是追随烦恼习气的。早晨一睁眼就想着外面的人与事，只关注外界。

他们留意“色”而不留意眼睛，留意声音而不留意耳朵，留意气味而不关心鼻子，留意味道而不在意舌头，留意和身体接触之物而不注意自己的身体，留意所想之事而不回观自心。这是所有众生最大的误区——不愿意回观自己，因此无法走上佛陀为我们铺好的路。

大家读过早晚课诵中“法的功德”吗？那真是无比殊胜。

“法”是由世尊所清楚表述的，每个人都能亲身体会和照见，不限于佛陀本人，没有时间与空间的限制。法是请人来品尝的，而非劝人相信的。

佛陀并未让大家来相信，而是邀请大家来尝试。比如你们跟随隆波学习，听法谈CD，试着回观自心，让心安住，分别名与色……当你接受邀请与接受挑战反观自己，在学习自身与自心之后，有缘者会亲证到“法”——如人饮水，冷暖自知。佛法不是依靠某人的教导与传播，佛法惟有亲证才能被知晓。

由于一般人不愿回观自己，一直迷失在外，所以隆布敦长老再三强调，教导的首要基础是“别把心往外送”。别把心往外送——并不代表不听、不说、不想，而是表示要及时地了知与认识自己。

普通人只留意“色”，不愿留意眼睛；只留意声音，不愿留意耳朵。留意耳朵也是留意别人的耳朵，留意眼睛也是留意别人的眼睛。从不反观自己的眼睛和耳朵。鼻子怎样也不知道。知道味道却不留意自己的舌头，吃饭时有谁注意自己的舌头吗？有觉知到舌头吗？咬到舌头才知道有舌头。我们留意的只是味道，意识到了吗？吃饭时很容易观察到。谁

比较喜欢吃（笑）？人贪吃的时候很容易观察到隆波所讲的情形，留意味道而未留意舌头。看电影时，留意所看的情节而未留意自己的眼睛，如果仔细观察，眼睛接触“色”，其实已经接触到苦，只是我们并未洞悉到这一点。

我们留意所想的内容，却未留意自心。心是苦是乐、是好是坏，我们并不知道。我们只知所想的内容有时有趣、有时痛苦，想的时候完全陷入其中，这正是弱点与不足之处。

不修行者的心一直外驰，只留意别人与他物，完全忘记自身和自心。想的时候，只留意所想的，想及某人感到生气时，不知道自己在生气，只注意导致生气的对象，不停地想着那个人。又或者想到爱人，不知道心正在“爱”。开车时，别人超车，心生气了，不留意自己的生气，反而注意让我们生气的人去了哪里，因为想要讨回公道。这是所有众生的致命弱点，百分之百都是这样。惟有聆听法义的人才会回观自己，让心变成知者、觉醒者与喜悦者。否则，心百分之百都是留意着外面的人、事、物。

那些从不关心自身与自心的人，根本没有机会见法开悟。他们从未了解过自己，所以想要放下自己是不可能的。他们从未反观，只是盯着别人，以为“我”是实存的实体，并且是世界或宇宙的中心，所想的一切全是从自我角度出发的。

我们要提升自己，回看自己的身心，不要总迷失在外面那些色、声、香、味、触、添油加醋的故事里。

隆波发现，世间真正不再迷失而醒来的人还不到百分之一！万人之中能否找到一个都是不确定的，真是稀少！所以导致体证道、果、涅槃的人也非常难得。这并不是说透过修行而体证道、果、涅槃是很难的，而是说真正的修行者太稀缺了。

我们不相信依靠自己可以体证，我们不回观自己，只是一直迷失在外。没有学习法的人一直处于迷失之中，而大多数修行者一旦想要修行，便

会强迫自己不往外跑，开始不停地打压和改造身心，那同样是掉入另一个极端。

一般是错在彻底迷失于世间的色、声、香、味、触、法，迷失在烦恼习气里。等到修行时，又错到另一个极端，打压身心。一想到修行，就先摆好了姿势再开始，觉得那才是修行。

隆波蒲尊者曾经教导说，倒立同样可以练习禅定，因为姿势和禅定无关。

不修行的人会走上纵容或纵欲之行，追随烦恼习气而迷失。着手于修行的人则容易修苦行——改造与打压身心，这就是为何只有极少人体证道、果、涅槃的原因。

有些地方一次有成百上千人在打坐与经行，可是要找到一个真正走上中道的人却很难。几十年前，隆波曾经拜访很多东北部的大师，在寺庙看到许多打坐的人，一晚上可能有几百人。通常隆波在寺庙时，师父们都让隆波去出家师专用的地方修行，但有时隆波还是会偶尔参加大型活动，然后看到……哦，人真多，里里外外都是。有人打坐、有人经行，隆波观察到：“哦……没有看到一个人在修行！”

没错，他们是在不停地经行和打坐，可是为什么隆波认为他们没有在修行呢？因为一类人是心散乱，跟着念头奔波，随着烦恼习气走到纵欲的极端；而另一部分人则是在打坐和经行的时候，打压身心，掉入修苦行的极端，没有走上中道，找不到一个走上正确道路的人。于是心说，没有一个人在修行，没有一个人走上中道。当然这些话并未说出口，只是想：“唉，我还是独自去修行更好吧。”

第二日早晨，隆波去顶礼长老，长老看着隆波的脸，笑着说：“这个寺庙没有一个人在修行啊！”这句话是在心里想的，结果长老说了出来，这令隆波觉得惭愧。看到没有？隆波也是随着自己的烦恼习气去看别人的心，迷失在外了。他们在打压身心，而隆波是把心送到外面去看别人，一样很蠢，还以为无人知晓。

旁人觉得奇怪，为何长老说没有一个人在修行呢？一晚上有几百人在打坐与经行啊！其实，没有修行是因为心未走上中道，要么打压身心而自我感觉良好，要么绝大部分时间都处于完全迷失之中。

某次，一位天神拜见佛陀，自认为已经成就阿罗汉果，想要找佛陀切磋。他问世尊：“您超越了贪、嗔、痴，是怎么做到的？”佛陀回答道：“天神，是这样的，世尊之所以能够超越贪、嗔、痴，是因为既不精进也不放逸。”

天神很惊讶。因为“不放逸”还好理解：就是不懈怠嘛。但是“不精进”……为何世尊这么说呢？天神的心开始怀疑自己可能不是阿罗汉吧，因为无法理解世尊在说什么。于是，天神放下成见，虚心地继续请教：“世尊，请您继续解释。您说超越了贪嗔痴是由于既不精进也不放逸，这是什么意思呢？”

佛陀说：“如果我们放逸，生命就会下堕；如果我们精进，生命就会上升。不精进也不放逸，才能够超越贪嗔痴。”

天神听到此话，体证了初果。现在，我们与天神听到同样的回答，可是天神证悟了初果，我们却没有任何体证，这是因为我们与天神的波罗密不同，所以我们需要进一步的阐释。

所谓放逸，就是放任自心，追随烦恼习气而成天浑浑噩噩，白白浪费呼吸，行住坐卧也白白扔掉了，没有发展觉性与开发智慧。精进则代表修苦行——在打坐与经行的时候打压自己的身心，做什么都在打压身心。

放逸就是放任心去追随烦恼习气，所以生命是会下堕四恶道的。精进则是打压身心，会上升至天界，但不会抵达涅槃。因为，涅槃没有下堕也没有上升，涅槃就在眼前，没有升降，没有起伏，圆满无缺！

我们要训练心走上中道。走上中道是指——心不迷失于外，同时心是安住的，但没有强迫自己安住。这是以前上座部法师们讲的——心成

为知者。

以前去到哪个寺庙都讲到心成为知者，这个寺庙是，那个寺庙也是，现在这个词已经完全消失，追求的都是禅定或禅相，毫无任何实质。真正有意义的其实是：心成为知者、觉者、喜悦者。

麦张迪（阿姜摩诃布瓦尊者的妹妹）曾经问过隆波：“您是怎么修行的？为什么我们的心会来到同样的境地？”隆波回答说：“开始时，观呼吸；之后，心获得宁静，呼吸越来越细，最后在鼻下变成光。隆波开始觉知，但不是注意那个光，而是每当心一跑掉，就知道；再跑掉，再知道。心和光明一起安住，继而发展智慧。”

她回应说：“哦，这就一样了！”但她不是观呼吸，她的哥哥阿姜摩诃布瓦尊者教她念佛陀。当她念佛陀时，心放在鼻子下面，“佛陀，佛陀”，心跑掉了，知道；“佛陀，佛陀”，心跑掉了，又知道。称念佛陀不是为了让心静止不跑，称念佛陀或是观呼吸的目的是为了观察到心的跑掉。如果透过称念佛陀或是观呼吸而不让心跑，那是修苦行，是在强迫自己。另一方面，如果称念佛陀时，心却迷失在念头里，又走上了纵欲之道。称念佛陀时，心跑掉了，知道，心便会安住；此即是无须刻意地让心安住而自然安住的方法。

隆波不称念佛陀的原因是心不喜欢这样。原本就喜欢想，称念佛陀又是去想佛陀，所以心不喜欢。隆波七岁时一开始修行就是采用观呼吸、念佛陀的同时数一、二、三，吸的时候念佛，呼的时候念陀。后来觉得太多，一、二、三就不要了。慢慢地，心获得宁静，佛陀也消失了，只剩下呼吸。呼吸不是为了让心宁静，而是为了及时知道心的跑掉。心一跑掉，就知道。

每个人都需要选择一种禅法。当然，如果谁觉得世间还很有味道，就无须实践隆波所教的内容，只是持戒就能够很好地活在世间。但如果觉得世间没什么值得留恋，全都是苦，不想死了又死，苦了又苦，那就训练让心走上中道吧。

修习任何一种禅法，都需要让心走上中道。佛陀、佛陀，心跑掉了，知道；佛陀、佛陀，心紧盯了，也知道。觉知呼吸时，吸气，觉知自己，呼气，觉知自己；最重要的是觉知，但不强迫去觉知，否则会掉入苦行。如果放任心追随烦恼习气，就又走上了另一个极端。修行就是为了不走上两个极端。

我们需要有可供实践的禅法，但是心不走上两极。选择一个禅法是为了及时知道自己的心，而不是为了强迫心去宁静、快乐以及正面积极。如果强迫心去宁静、快乐、正面积极，就是掉入苦行，永远无法步入中道。无论我们打压的功夫有多厉害，也无法走上中道。那样虽然也是在觉知自己，然而心是僵硬、不自然的。

我们并不是为了让心宁静与快乐，因为宁静与快乐是无常的。我们不追求会变化的东西，而只是觉知自己，心和自己在一起。

请选择任何一种禅法作为参照点，然后在心逃离自己的时候，及时地知道。

在固定模式的练习里，心绝大部分是跑去想。有时跑去觉知身体，有时跑去想，不太有看、听、嗅、尝的机会。

我们可以选择任何一种禅法，然后及时地知道自心。称念佛陀、观呼吸、观腹部起伏，都可以，修行并没有唯一正确的固定方式。观腹部不是为了“观腹部”，而要及时知道心；观呼吸时，不是为了知道“呼吸”，而是为了及时地知道心。心跑去想了，知道，心和呼吸在一起了，也要知道。

观腹部不是为了“观腹部”，而是为了及时地知道心，心跑去想了，知道，心和腹部在一起，也知道。经行时，有人把心放在脚上，甚至越过脚，和大地在一起，去感受这里冷，那里热；这里硬，那里软。可是没有人会认为大地是“我”，因此不用去看那些，绕太远了，是另一种心向外驰。经行时，如果只是不停觉知那个接触，也是走上了苦行的极端——让自己受苦。看到身体在走，之后，心跑掉了，及时知道；心跑

到脚上了，也及时知道，即可。（刚好寺庙钟声响起）听！心跑到钟那里了，要及时知道；如果你害怕心跑掉，努力控制它，也要知道（心在控制和打压）。

谁看到心跑到钟那里了，请举手。控制着不让心跑到钟那里的，请举手。心跑到钟那里时，没有意识到它跑了，称为“欲贪行”；强迫心去故意调控，不让心跑，叫作“修苦行”。心跑到钟那里了，知道心跑到钟那里了，此谓中道。中道即是在此！

如身本来地看待身，如心本来地看待心，心就会毫无任何人为与刻意地自然安住。如果人为地操控心，看似在觉知自己，但其实心是紧的、硬的。如此控制着让心不要外送，就是走上了苦行之道。

难点正在于此，心步入中道是最难的。众生都是顺着欲贪而行，一旦修行了，又习惯于控制和改造，以苦行的方式打压身心。因此，现在我们要训练及时地知道自己的心。及时地知道心，称之为“心学”（佛教的三学：戒学、心学和慧学），这是开发智慧之前必须作好的准备。

有人批判说隆波教错了，应该先观身，再观心，这其实是误解了佛陀的教导。观心有两个含义：第一个含义是为了产生正定，让心成为知者，以便走上中道。一旦走上中道，观身、观受、观心还是观法，都不是问题。

四念处的修行是为了产生智慧，而不是先要观身才能观心，这都是个人想像出来的，而非佛陀的教导。

有些老师这么修也这么教，大家也就这么理解与相信了，认为开启智慧之前一定要先修习禅定，但这是想象，佛陀并未如此教导。佛经记载道，阿难尊者说，佛陀教导到达解脱的三种途径：先定而后慧，先慧而后定，定慧同步，三者都会抵达目的地。我们不能局限在自己狭隘的理解里，应该领会佛陀教导的真意才好。

如何让心走上中道呢？适合于每个人的禅法是不同的。有人观呼吸，

有人观腹部起伏，有人观行、住、坐、卧，没什么是不可以的，心走上中道就行。及时地知道心，叫作心学；让心产生正定，正定是心走上中道的起点。

隆波田尊者是用手部动作为“锚”，及时地知道心跑去想了。做手部动作时，要知道心跑去想了。隆波田尊者说，当一个修行者能够及时地知道心跑去想了，那是真正修行的起点。让心成为观者，作好准备以便接下来开发智慧。

在不久前，隆波甘恬尊者于住院期间写道：“绝大部分的法师根本不知道何谓毗钵舍那，虽然他们号称自己在学习隆波田动中禅。”为什么呢？因为他们一直紧盯在手上，根本没有步入毗钵舍那。

上座部有许多修行者在称念“佛陀、佛陀”获得宁静之后，便开始思维身体的三十二身分，那并不是毗钵舍那，而只是对治心如死水的技巧罢了。毗钵舍那与思维无关！当观照腹部起伏时，心若跑到腹部，就不是毗钵舍那而是紧盯。假如修对了，哪个禅法都可以，没有更好或更坏。如果原则错了，同样都错，并不存在哪个法门更好或更糟。

最重要的是符合原则，以擅长与喜好的禅法作为开端，训练心去成为观者。任何法门都行。观腹部不是让心盯着腹部，而是及时知道心的跑来跑去；观呼吸就继续观呼吸，不是为了宁静，而是为了及时知道心跑到了想；心专注于呼吸时，也要知道。只要及时地知道心，就是开发智慧之前的“心学”，也就是让心准备好。

世间之人难以计数，而真正在开发智慧之前把心准备好的人，可谓凤毛麟角。

尚未让心准备好的人，一旦着手于实践，就会打压与改造身心。只有少之又少的人能在开发智慧之前让心准备好，体证道、果与涅槃，这样的人非常罕见！

如果心真正准备好成为知者、觉醒者、喜悦者，如此观身、观心，

照见三法印，那么七天、七月或七年，一定能够见法开悟。

如果心未准备好，七十年或七辈子都是无法体证道、果与涅槃的，有的只是紧盯专注。当然，紧盯专注总好过心走神，因为心走神只会堕入四恶道。而紧盯专注，则会上升至天界成为天神或梵天神，但是不会抵达涅槃。

唯有心成为知者、觉者、喜悦者，才会看见蕴、界、处的三法印，并且由此走向涅槃。

真正的中道正在于此！

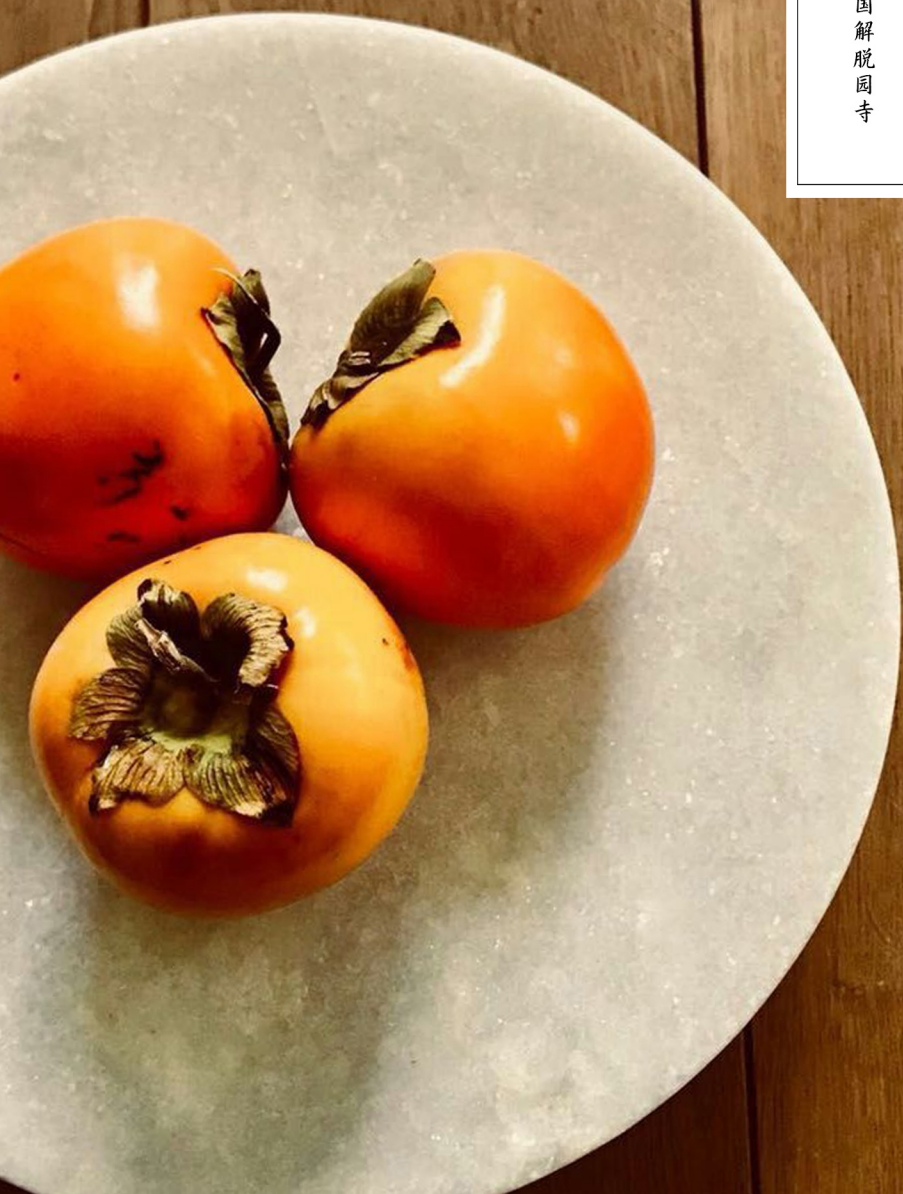
请务必理解清楚，否则会修错。修错了，将是白白努力一场，没有任何收获！

请大家去吃饭吧。

（完）

佛法的三门功课

2014年4月27日 ◆ 泰国解脱园寺



助教们觉得如何？

这次参加禅修的人并不是太顽固，心比较柔软，就像小孩子一样。

事实上，很多人的心是非常顽固的，而顽固并无益处，就像是盛满水的杯子无法再装入什么。同样的，顽固的心也无法学到任何东西。有人修行很久，甚至几十年了，心还是想着此好或彼好，接受不了新事物。可是他忘了，如果是真的好，他早就离苦了。还有苦，就说明不是真的好。因此一定要提升自己继续学习，佛教徒的职责是学习。

真正结束学习的人是阿罗汉，被称为“无学”。“无学”的阿罗汉无须再学习，他们已经毕业。我们则像是幼儿园的小朋友，如果证到初果就是上大学成为大学生，是“有学”者。尚未证到初果（或以上）者，再厉害也只是高中生。所以请提醒自己，我们还只是学生。

佛陀所教导的功课共有三门：第一门是戒学，第二门是心学（一般称为定学），第三门是慧学。功课只有这些而已。

佛陀教导说，（旧时代的）农民有三个职责：第一，下雨后要去耕田；第二，耕完田要去播种；第三，守护稻田，水多时把水输出，缺水时把水灌入。当时机成熟，禾苗会结成稻穗。农民是无法指挥禾苗何时结出稻穗的。

修行也有三个职责：戒学、心学和慧学。当时机成熟，道和果会自行生起，没有任何人可以控制或指挥道、果的产生。我们就是学习三门功课而已。戒学并不只是见到僧众就去求戒。我们每一次向出家人求戒，他们都会给我们，但是出家师父也只有二百二十七条戒。如果每个人去求五条戒，最后，师父自己的也越来越少。

戒——就是心处于平常或正常的状态，不被烦恼所掌控，不在身与口方面犯错。倘若觉性不够，不足以呵护心，就要不断地提醒自己。早上醒来，提醒自己今天要持守五戒，午饭、晚饭、睡觉之前，每天至少四次提醒自己持守五戒。每天至少四次提醒自己持戒是很好的，经常提醒，犯错了才会生起惭愧心。但这是对于刚起步者而言。对修行人应该有更细腻的含义——也就是说，我们（修行人）是依赖于觉性去及时知道心里生起的烦恼。

我们之所以破戒，是因为烦恼控制了心。例如，当贪控制了心，就可能伤害或杀害别人，偷盗别人财物或与他人发生不正当的男女关系；或是欺骗他人、吸食毒品。如果嗔控制了心，同样可能违犯全部的五戒。痴控制了心，也可能违犯全部的五戒。贪、嗔、痴并非在别处产生，它们就产生于心！

有觉性地知道，这并不难。每个人都知道何谓生气，对吧？也知道何谓散乱、萎靡不振、怀疑、仇恨或是小心眼，所有这些烦恼我们全都认识，只是忽略了它们，放任它们来控制自心而已。从现在开始，不要再视而不见、充耳不闻，当烦恼在心中浮现，要更快地及时知道。

觉性及时地知道生起的烦恼时，烦恼会自行灭去。因为心有烦恼时，就不会有觉性，心有觉性，便没有烦恼；烦恼与觉性不能共存，善法和不善法无法同时生起，只能生起在不同的时刻。就像光明和黑暗无法同处：如果在暗处开了灯，黑暗就消失；关掉灯，又黑漆漆了。当觉性生起时，就像在心里点亮一盏灯，亮堂的时候，黑暗便消失，所有的烦恼就灭去了。

我们的职责是持续地常常去觉知，我们有能力做到，只需要不再听之任之罢了。真的不难，我们只是忘了而已。从现在开始，不要再忘记。常常去知道。无论什么烦恼生起，都要及时知道。及时知道，五戒就会自行圆满。想要犯戒时，便会生起惭愧心，惭愧自己的所作所为，以及害怕犯戒之后的苦果。每次犯了错，心都会受苦。比如，很强的嗔心生起去伤害了某人，过后会感到痛苦；或者很强的贪心生起，当贪心过后，

心一样痛苦、难过、迷迷糊糊、朦朦胧胧的。修行人不喜欢这样的状态。如果不想这样，就要有觉性地去及时知道心里生起的烦恼。

烦恼何时生起呢？烦恼生起在眼看到色（颜色）、耳听到声音、鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体触到东西、心想到什么的时候。事实上，眼睛看到色（颜色）的第一瞬间，烦恼尚未产生。当眼睛看到色之后，传送影像的信号到达心里去定义所见的是什么。之后，才有善心与不善心的生起。烦恼仅仅在心中生起，而不在眼、耳、鼻、舌、身上生起。因此，觉性只要守护一个心门而已。

并不是我们去呵护心。有了觉性，觉性会呵护心。如果是我们故意去呵护心，想让它没有烦恼，心就会郁闷。因为“想要没有烦恼”本身就是烦恼——贪心，心已被烦恼吞噬干净了。而依靠觉性去及时知道，这个“及时知道”才是真正呵护心的使者。有觉性的时候，贪、嗔、痴会自然灭去，心自然有轻松、快乐与自在。

上述属于戒学。倘若如此训练，持戒就变成自动自发的行为。以前难以持守的戒也会变得易于持守。甚至不用刻意持守，戒会自己现前，因为我们有觉性。

四年前，很多人恶意攻击隆波，说隆波破戒。有一位非常著名的法师托人告诉隆波，说想见见隆波。因为很多人都投诉说隆波帕默太坏，每一条戒都犯了，而且还诋毁祖师大德们的教导，所以他想当面见见。那时是在龙堪省，隆波去了之后，顶礼完法师，然后说说这个、聊聊那个，他并没有问隆波做了什么。最后，隆波合掌准备说什么时，法师说：“不用了！不用了！我没有任何怀疑了。你怎么可能犯戒呢？你有觉性啊。觉性如果圆满，是绝无可能犯戒的，那是自然的。戒会自然护身。当我见到你的一瞬间，就已经全都明白了。”

依靠觉性，戒会自然产生。戒若持好，自然不堕四恶道（地狱、饿鬼、畜生、阿修罗）。当然，还是存在下堕的可能性，并不是彻底安全。比如临终可能出现偏差，一旦不善心生起，就会失误而堕入恶道。仅仅

有戒，还是无法保证不堕入四恶道的，只是大大降低了风险。

所以，每个人都要每日训练自己，及时地知道有什么烦恼在心里生起了。

佛法的第二门功课是：心学。

心学——是在开发智慧之前，把心准备好的一门功课。人们的口头禅是：戒、定、慧。其实，戒是果，定是果，慧也是果，它们的因则是戒学、心学和慧学。我们一定要在因地下功夫，而不是在果地做文章。

我们的职责并不是让戒产生，而是在因地下功夫，让觉性呵护心，令戒生起。并不是我们去制造禅定，而是在因地下功夫，以心学让禅定生起。我们并不是去生产智慧，而是在因地下功夫，让智慧生起。

我们无法让智慧产生，因为智慧是无我的。我们只能在因地用功。智慧产生的原因是心安住，也就是正定。

学习心学，是为了产生正定——让心为开启智慧作好准备。

禅定分为两类：一类是邪定，一类是正定。

邪定不带有觉性，而是伴随着贪、嗔、痴等不善心。禅定与觉性和智慧不一样，禅定并不总是好的。觉性和智慧仅仅生起于善心，但是禅定不同，它可能生起于任何一种心。善心和不善心都能够产生禅定，甚至射杀他人时，一样可以产生定。做什么都可以有禅定。

禅定有两大类：第一类是邪定，是没有觉性的禅定，伴随有不善心；第二类是正定，伴有觉性。这样的定还可以再细分成两种：

第一种，是止禅，只能用于修习奢摩他。

第二种，是观禅，具备觉性且心是安住的，是观众、看客，是知者、觉醒者、喜悦者。心观看名法和色法的表演与运作，只是观众，稳坐岸边而未跳入河流之中，能知与所知是分离的。它既可以用于修习奢摩他，也可以用于修习毗钵舍那。当道、果产生的时候，心会自然进入这种禅

定。一位圣者以涅槃为所缘修习禅定时，也属于这种定。

第二种禅定——观禅的禅修所缘，范围极其宽广，不同于止禅。

在止禅中，比如念诵佛陀时，心和佛号在一起，不跑去别处；或是观呼吸时，心和呼吸在一起，不跑去别处；或是观腹部起伏，心和腹部在一起，不跑去别处；或是经行时，抬脚、移脚，心在脚上，不跑去别处……心一直在某个所缘那里。心是一，所缘也只能是一，这是修习奢摩他，是用于休息的。

而在观禅中，心是一，所缘却可以是十万、百万个。所缘随着眼、耳、鼻、舌、身的自然运作而运动和变化，心抽身出来成为观者、看客。所有的所缘（一切名法与色法）就像一幕幕戏在舞台上演，而心是真正的观者，没有陷进去干扰。心不是导演、不是作者、不是演员、不是评论家，心只是观众，老老实实地旁观。有什么就看什么——爱、恨、情、仇，心只是观众。

止禅可以进入初禅、二禅、三禅、四禅、五定、六定、七定、八定。观禅同样可以进入初禅、二禅、三禅、四禅、五定、六定、七定、八定，以及灭尽定，明显优于前者。

一般人并不认识佛陀开示的这种观禅，这是极大的遗憾！虽然它是极其重要的一种禅定。

两天以来，隆波苦口婆心地引导大家去选择一种适合自己的禅修方法，去训练及时地知道心的跑掉。如果没有及时知道，心会跑到一个极端——随顺烦恼而去“欲乐行”；如果控制着不让心跑，它又跑到另一极端——苦行。操控着不让心跑、压制着不让心动弹，这都是苦行。我们需要做的只是及时知道心跑掉了，而非严禁心去游荡。

比如说现在打坐，每个人都开始摆姿势：先控制身、再打压心，这其实是进入苦行的一端。我们需要训练让心走上中道，才能够修习毗钵舍那。中道就是既不跑掉，也不紧盯专注，只是如其本来地知道。心跑了，知道；心跑了，知道，不控制它。就是这样持续地训练直至娴熟。

让心达到安住的方法有两种。

第一种是修习禅定达到二禅，心自会安住，只是很少人能够达成。隆波通常不教人修习禅定，只指导少数适合修习禅定的人。二禅以上所得的那个觉者（观者/知者）非常有力量，持续时间也长，有时几天，最长可以七天，然后会消退，需要再次修习。只是一般人很难真正进入禅定。有些人自认为可以，其实全都是止禅，并不会产生知者，只产生“迷者”。曾有某位著名的法师坐着跟居士们互动时，极强的厌倦感生起，他觉得居士们所讲的话毫无意义，就因厌离而直接坐化了。可是他的心已经明显游走和移动，没有归位，这样是会再次出生的。

我们需要训练的是第二种——及时知道心的游走与移动。要常常知道，不要控制和打压。

每一天，选择修习任何一个禅法作为参照点，来观察心的游走和移动。心的游走和移动只有两种形式：一是跑到念想里去造作与演绎；另一种是紧盯专注。紧盯专注同样是游走与移动，比如心跑到了呼吸上，是紧盯专注。及时知道心的跑掉，心就会非刻意地自然安住。这种心是自在、轻松、快乐、柔软的。如果知者是僵硬的、沉重的、紧绷的、迟钝的、昏昏沉沉的，那是仿冒品。

知者有两种：一是正品，一是赝品。正品的知者是轻松、自在、柔软、敏捷的。赝品的知者则是由于记得了知者的面貌之后，出于贪心，自己营造出一个仿冒品，这样的心是僵硬的、迟钝的。就像这位居士（隆波指向某位居士），虽然在觉知自己，却是以假冒的知者在觉知。这两种知者的区别一定要仔细体会！

心学——是为了产生正确的知者。正确的知者是觉知、觉醒、喜悦的。没有走神、没有紧盯专注，并非刻意产生。刻意产生的知者是仿冒品。

有了正确的知者，才可以进行最后一门功课的学习——慧学。

如果通过这个阶段，就会依次体证初果须陀洹、二果斯陀舍、三果阿那含以及四果阿罗汉。

慧学，首先是名色分别智——分离名和色。心唯有步入能所分离的观禅，才可能分离名色。修习能观和所观黏在一起的止禅，是无法获得名色分别智的。比如观照腹部的起伏，心若和腹部黏在一起，是无法分离名色的。但是正确修习能所分离的观禅，就会看到身体坐着，心是看客；身体在笑，心是观者；身体点头，心是观者；身体扇扇子，心是观者；身体行、住、坐、卧，心是观者；会看见身与心是分开的——名和色是分离的，而名法与色法还可以进一步分离。

隆波并未教导如何分离色法，因为只有具备禅定，才可以细分色法。如果获得了相当深度且稳固的禅定，那么从禅定退出以后再观察色法，就能够将之分解成地大、水大、火大、风大，并照见它们是建立在虚空（空大）之中的。

若没有深度的禅定，那么只要知道身体非我，只是被心觉知的一堆物质元素，就这样即可，无须进一步细分色法。大部分人可以进一步区分的反倒是名法，因为这个时代的人都喜欢“想”，所以适合观心。

擅长于想的人，非常适合观心；而喜爱舒服、宁静的人，则适合观身，但一定要先修习禅定——《阿毗达摩》是如此教导的。

如果心特别散乱，难以修习禅定，就去观心。不难的！要仔细体会：快乐是被觉知的对象，快乐不是心。痛苦是被觉知的对象，痛苦不是心。慢慢练习便好。苦和乐不是心，不苦不乐也不是心，都只是被心所觉知的对象。善愿不是心，比如生起虔敬信仰之情想要供养僧众，但是瞬间，懒惰又生起并且取得胜利。因此，信仰也是变化的，生起了，会灭去；信仰不是心，心是看见“信仰”的观者。一切烦恼——贪、嗔、痴都不是心，都只是临时混进来的事物而已。

大家慢慢领会，比如喜欢（刚好寺庙钟声响起）钟声，最开始的心是安静而无感觉的，一听到悦耳的声音，满意感就生起。这说明满意感

是临时混进来的。逐步练习就会看到所有的名法——苦、乐、好、坏，都不是心，都只是临时混进来的事物，心只是观者。就这样练习分离名与色。

分离是为了什么？为了照见所有的色法与名法全都显现三法印。学习三法印并不是一次性地整体学习，若是整体学习，便会坚定地认为那是“我”。因为五蕴聚合成组/成团，被称为“团组记忆”，它们会被定义为“我”。一旦分离了名色、五蕴、六处、十八界等等，就会知道每个部分其实都不是“我”。为什么呢？因为团组散开了。生气不是“我”，如果看见生气是“我”，就偏了。身体在行、住、坐、卧，心只是观者，谁看到身体是“我”，也偏了。我们看到的一切全是无常、苦与无我，这才是毗钵舍那（内观）的修行。

心一定要能够安住，之后能够分离名色、五蕴、六处、十八界等等。

色法可以分成四界：地大、水大、火大、风大，称之为界的分离。名法可以分成四蕴：受、想、行、识。这就是隆波所讲的名色分别智。我们绝大部分人不是擅长分离色法的行者，没有足够深度的禅定，所以分离到蕴就够了。色也是蕴，不用继续分离。之后我们会产生智慧——看到色法的无常、苦和无我，名法的无常、苦和无我。

观色法，容易看到其“苦”与“无我”；观名法，则容易看到其“无我”与“无常”，视角略有不同而已。因此，没有观身派与观心派之别。观身是为了照见“三法印”，观心也是为了照见“三法印”，要看的是“三法印”，而不是为了观身或观心。

如果仅仅观身或观心，只是奢摩他。因此，隆波的教学从不说观身还是观心。如果有人这样理解，只说明他根本不明白何谓毗钵舍那。毗钵舍那（内观）无法故意选择观身或观心，因为觉性是真正的主人——觉性自行选择观身或观心。觉性有时候观身，有时候观心。

我们先要训练让心安住，接下来分离蕴界，然后看见蕴界的三法印。如果质量够了，道和果就会自然生起，并非是由我们指挥和命令产生的。

没有任何一个人可以令道、果、涅槃产生。

涅槃没有生也没有灭。道与果则有生灭。道与果是出世间法，出世间法也有生灭吗？有的。圣道生起，会灭去。比如：须陀洹道生起、灭去，变成须陀洹果；须陀洹果生起、灭去，变成须陀洹圣者。后续还会生起斯陀含道、斯陀含果、斯陀含圣者。道和果是属于出世间法，这是千真万确的。但它们是出世间的生灭法，依然有因果。什么是因？什么是果？“道”是因，“果”是果。须陀洹道是因，须陀洹果是果……阿罗汉道是因，阿罗汉果是果。

涅槃是无生的，因为没有因缘让涅槃生起，涅槃是不生不灭。

圣道是有生有灭的，圣果也是有生有灭，并非所有的出世间法都是永恒不变。

大家听说过“四道、四果、一涅槃”吗？它们是指九种出世间法，前八个都是生灭的，只有涅槃不生不灭。

体证初果须陀洹的人，在人生之中是第一次见到涅槃。凡夫是不曾见过涅槃的。有人说在修行时见到佛陀的涅槃，那属于禅相。一个凡夫不可能见到涅槃。第一次见到涅槃是体证初果的时刻，时间非常短。圣道生起，只是心生灭的一瞬间（二三个刹那）；圣果生起，只是心生灭的两三个刹那，只能瞥见涅槃不超过三个刹那，时间极短。就只是这样一弹指（隆波弹指），心就已经生灭三十多次。因此，初果圣者不是很熟悉涅槃，二果圣者也不是很熟悉涅槃，甚至三果圣者仍然不是特别熟悉涅槃，还有功课需要继续学习。

假如初果、二果、三果的圣者想要借用涅槃来休息，就要重新分离名色、修习毗钵舍那。因为他们有过放下名色的经历，放下了名色，才会接触涅槃。阿罗汉不一样，阿罗汉娴熟于涅槃，涅槃就圆满呈现在眼前。只要一作意，就可以亲历。因此，阿罗汉在休息的时候，根本无须经过名和色，就能够直接契入涅槃。

涅槃就在眼前，我们死死生生所寻找的竟然就在眼前。涅槃就在当

下，涅槃就在这里！涅槃不在解脱园寺、不在隆波这里；涅槃就在眼前，就在心里。但是我们没有看见，因为我们被烦恼所遮蔽了。

大家一定要修行，有一天就会体证道、果和涅槃。此生体证初果才会确保不堕四恶道——不再堕入地狱、饿鬼、畜生、阿修罗道，至少可以投生为人。

大家要用心修行，至少今天已经有机会听到法。这个世界有那么多人，真正对佛法感兴趣的只是极少数，既对佛法感兴趣又听到真正的法的人更是寥寥无几。如今在座各位已经听到了法，有机会听法并愿意实践的又有几人呢？很多人说：先放一下，等到老了再修行；目前暂时先学习与了解一下。谁是这么想的？坦白些。等到五十岁再修行吗？五十岁也不会修行的，那时更难了，因为心已经散乱了五十年。

要从今天开始精进，否则太迟了！听过《明天太迟》这首歌吗？对，太适合证悟阿罗汉了。还有一首教导毗钵舍那的歌是什么知道吗——《那不一定》。《明天太迟》教人不要拖延。佛陀入灭之前教导说：不要拖延！

对于佛教徒来说，明天太迟了，要从今天开始。谁知道死亡何时降临呢？佛陀说，没有人能够战胜死神。

从今天开始，从此刻开始。呼气，觉知自己；吸气，觉知自己；行、住、坐、卧，觉知自己；大、小便时，觉知自己；感到苦乐的时候，觉知自己；吃饭、洗澡、开车、穿衣、打扮、过马路……都要觉知自己。除非是工作用到思维的时候与睡着的时候，这两种情况无法觉知。工作时就用心工作，不用想着修行。但如果白天用功且修行相当深入，就会在睡觉的时候继续自行提升。

请大家去吃饭吧。

（完）



扫描二维码，
进入泰国四念处禅修平台

更多法宝资讯

Website: <https://www.dhamma.com/zh/>

Youku: <https://i.youku.com/dhammadotcom>

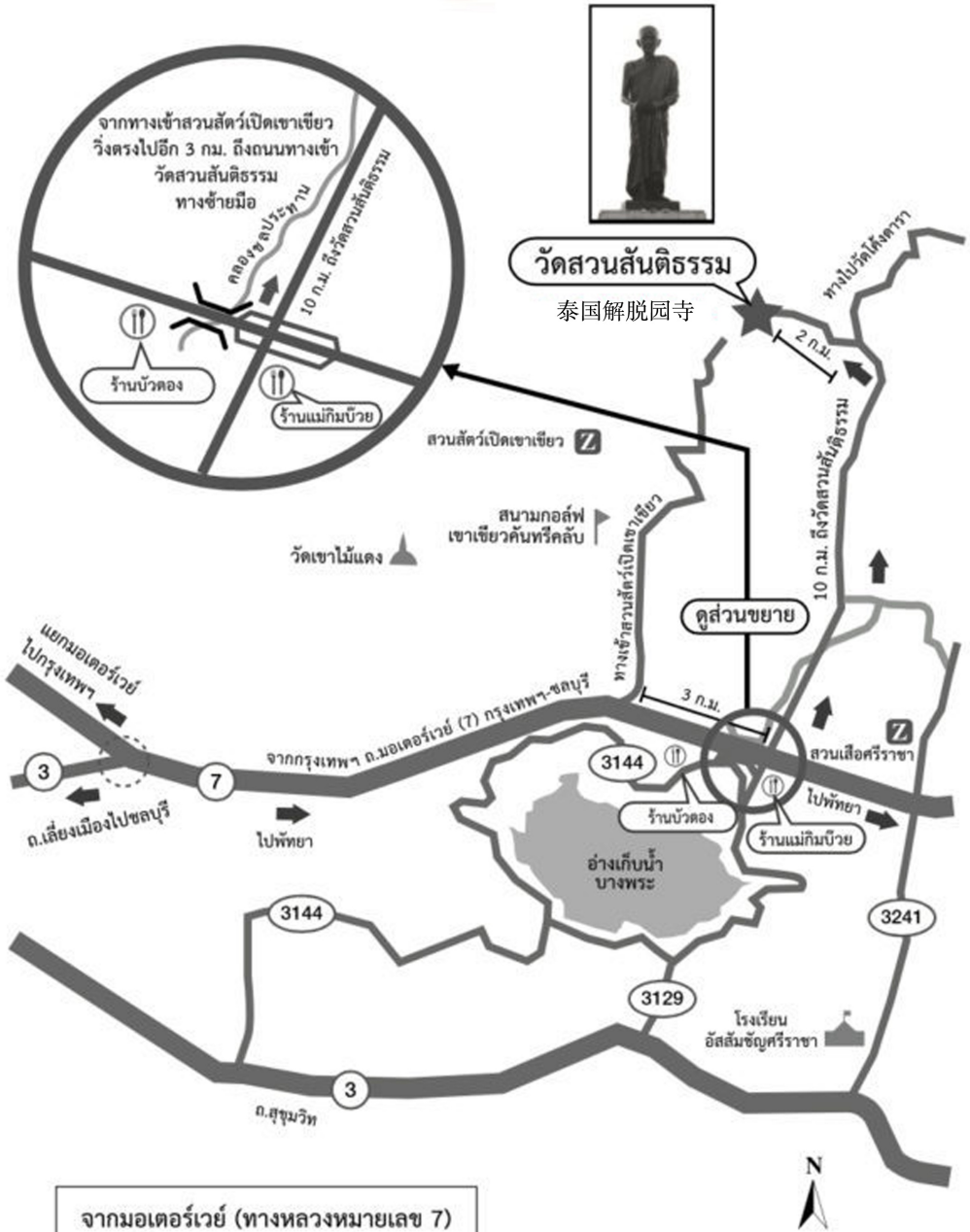
YouTube: <https://www.youtube.com/dhammadotcom>

WeChat: tgcxzc

Email: media@lptf.org

แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม

泰国解脱园寺地址



จากมอเตอร์เวย์ (ทางหลวงหมายเลข 7)
ใช้ทางออก บางแสน ศรีราชา
ที่กิโลเมตรที่ 77+600 แล้ววิ่งทางคู่ขนาน
มาประมาณ 14 กิโลเมตร