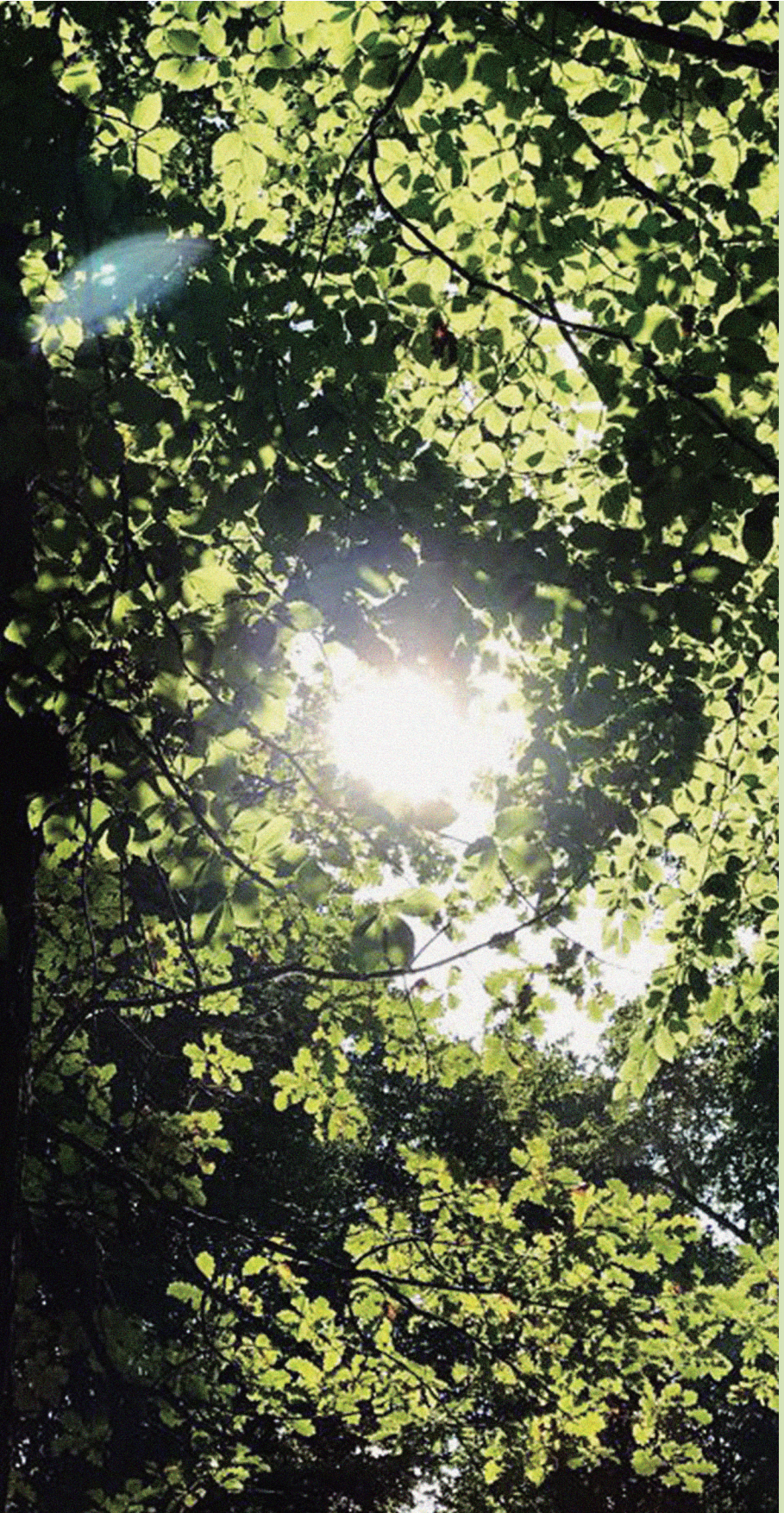




法宝集 一
隆波帕默尊者法谈



法宝集 二

隆波帕默尊者法谈

泰国禅修之窗 译

法
宝
集



二

法宝集 ②

隆波帕默尊者法谈
泰国禅修之窗 译

（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的过程中，隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最长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”的载体以弘扬佛法。

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大师——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之间的差异，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，我们对此深表惭愧和歉意，并欢迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者慈悲
特许本书的出版。

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，回向给一切我们的有恩者、结怨者或
是无恩无怨者！

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、果与涅槃。

愿佛法长久流布！

泰国禅修之窗编译组

2016年1月20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/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，
就是开悟。

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



如何走上中道	01
如实观照的方法	39
佛教与众不同之处：开发智慧	72
从凡夫步入圣者	106
修行——为何？如何？有何结果？	138

如何走上中道

大家已经找到了座位。接下来，让心回来找到自己鲜活的生命。

修行没有太多的内容。第一步，心一定要和自己在一起。心若走神了、跑掉了，就会有身忘记身，有心忘记心，那是无法修行的。因此，我们先要频繁练习的是一一学会觉知自己。

真是奇怪，世人都不太去觉知自己。星期五的时候，隆波在拉玛医院讲法，有位医生终于学会了觉知自己。他分享说，自己努力修行了多年，涉猎广泛，直到学会觉知自己，才意识到世间的确没有多少人会觉知自己，有的只是迷失。他终于明白隆波为何总是感叹：在此世间，懂得觉知自己的人仅是凤毛麟角。

今天我们已经听到了法。隆波将佛陀的法毫无保留、详尽而细腻地教导给大家。知道了方法，能够觉知自己的人就多了起来。

学会觉知自己之后，紧接着就要开发智慧——有觉性地观照身心的运作变化。但是要以跟自己鲜活生命在一起的心去观照，也就是要有正定。若无正确的禅定，心没有觉知到鲜活的生命，那样的修行不是真的。对此，需要慢慢去体会。

修习若是正确，便会走上中道。这并不难，只是世人不认识这条路——中道。它很难找，也很难理解。

常人往往趋向于极端之路。极端只有两种情况：太松与太紧。

太松，容易随顺着烦恼而迷失于世间。

太紧，则会打压身、改造心，导致身心俱苦。

有些人把修行挂在嘴边，实际却懈怠与懒惰，每天迷失在世间，这就是太松。有些人过于紧绷，紧绷着发展觉性，紧绷着持戒，紧绷着打坐，紧绷着

开发智慧，做什么都绷得紧紧的——有的只是打压身、改造心。

太松，容易忘记自己——有身忘记身、有心忘记心，很难提升。太紧，强迫身不动、心不动，导致身心不自在，这样又无法看见身心的自然运作与变化。

事实上，修行真的非常简单。在开发智慧的阶段：观身时，身体移动了，就只是感觉，别盯着身体，也别忽略它。盯着，就是太紧；走神了，是太松。观心时，心的种种运动与变化，也只是感觉——快乐生起，只是去感觉；痛苦生起，通过去感觉；贪、嗔、痴生起，也只是去感觉。它们来了就走、即生即灭，通通只是去感觉。

苦、乐、善、恶生起的时候，如果毫无察觉，这样即是太松。强迫心快乐、宁静、积极而正面，压制与改造它，这样是太紧。

仔细观察就会发现，隆波对于各位的禅修报告及提问所回答的答案，绝大部分都是为了协助大家走上中道。几乎所有的问题，不是因为太松就是由于太紧。我们对此要慢慢地体会与消化。

以持戒来说，心若走神了，忘了活生生的自己，这样就太松了，根本无法持戒。但是因为担心破戒而强力压制自己，做什么都束手束脚、紧张兮兮，这又太紧了。有些宗教戒律特别严苛，走路必须携带扫帚，边走边扫以免踩到小动物。扫啊扫，哪怕把小动物的手脚扫断了也没关系。佛教徒走路则会留心些，尽量避开它们，但不必带着扫帚。

持戒到紧张兮兮，做什么就怕破戒，就会太紧；若是随顺烦恼，犯戒也无所谓，这样又太松。想让持戒走上中道，恰到好处，就要有觉性地及时知道心。及时知道烦恼生起，烦恼就无法掌控心。烦恼若未控制心，自然不会犯戒。就是这么简单！

依赖觉性去及时地知道心，持戒就不会松，而是恰好适中。因为及时知道烦恼生起，烦恼便无法控制心，就不会犯戒。这样一定不会太松。有人喜欢求戒，持戒却没有觉性，以致于很快犯戒，这便是太松。也有人特别苛责自己与打压身心，因此修行无法进步。

持戒一定要有快乐。戒是定的基础，想要产生禅定，一定要有快乐。持戒是为了让心轻松、自在、快乐。如果想伤害别人、盗取财物、与人通奸、欺骗他人，其心是毫无快乐可言的，更谈不上祥和与宁静。

我们兢兢业业地持戒，只是希望获得快乐与祥和。因此，不要将戒持到紧张和郁闷的程度，不好用的。若持戒繁多，自认高人一等，这也是错的。持戒，就要让它真正步上中道。

同样的，修习禅定也要步上中道。禅定分几类。修定的时候，如果心太散乱，追着境界跑，就是太松，并非中道。如果紧盯与专注于所缘，强迫心不动，身心僵硬，这样又太紧。

恰到好处的定，要依靠觉性才可以产生；以觉性及时知道心的散乱。心跑来跑去时，要有觉性地及时知道。心通常喜欢去想，若能及时知道，心便安住而不游移。跑来跑去的心，正是受到烦恼驱使。若以觉性及时知道，何时觉性在，何时烦恼就自动灭去。只要以觉性及时知道心的跑动，无须灭除烦恼，它会自行灭去。心跑了，知道，心便会自然安住而未掺杂丝毫的刻意。

放任让心跑掉，是太松；有意识地让心安住，又会太紧。

大家修定的时候感到紧绷吗？谁依然感到紧绷？几乎全是啊（笑）！还以为是别人呢，其实是我们自己。经行时，心会比平时紧绷，体会到了吗？修定时，心的紧绷程度超过平时。哪怕仅仅想到观呼吸，心就开始紧了。

来试试观呼吸，有觉性地呼吸，谁觉得心是自然的、跟平常一样？谁觉得心比平常僵硬？前面好几位举手，现在又举手了啊。（笑）

一开始修定，心就发紧，还以为和平常一样呢。这是不行的。看到了吗？一想到修行，就容易踏上“太紧”这条路。不修行又走到“太松”那条路，心便彻底迷失了。

开发智慧的阶段也要走上中道。因为害怕愚痴而努力思维与推理，就是太紧；只是觉知自己，以为智慧将会自动生起，这是太松。

修行一定要努力走上中道，而走上中道必须依靠觉性。慢慢地体会与观察自己的心。何时走神了，即是太松；何时控制身与打压心，即是太紧，就会感到紧绷、沉重、僵硬、昏沉、迟钝。

普通人往往太松，始终随顺烦恼而动；修行人又太紧，控制身与打压心。发生这些情况都是正常的，只是需要及时地知道。

刚起步时，稍紧一点没有关系，要有意识地让觉性先生起。太松了就没有觉性，太紧了又会强迫自己有觉性。

觉性是自然生起的，身体移动了，知道；心移动了，也知道，毫无刻意。这样的觉性是没有强迫的，刚好处于中道。强迫了，就会紧绷；太松，又会没有觉性。我们要慢慢体会，最后一定要走上中道。

若要走上中道，无需做什么，只要不断训练让觉性多起来。依靠觉性作为工具！觉性源自于心牢记了种种状况，所以要来观察自己的心。没有觉性会迷失，太过用力则会紧盯与专注。

如果迷失在松的一边，心会下堕；太紧，心又会上升。隆波已经讲过很多次天神请教佛陀的故事：

天神问：“世尊，您是如何超越如大海般的烦恼的？”

佛陀答：“超越烦恼的大海，依靠的是既不懈怠，也不精进。”

不懈怠也不精进？天神听了感到迷惑。不懈怠还好理解，可是为什么要不精进呢？不精进如何跨越烦恼而成为阿罗汉？天神本以为自己已经是阿罗汉，来寻问佛陀只是想切磋一下。当佛陀说跨越烦恼大海是因为既不懈怠也不精进，他马上放下姿态，请佛陀解惑。

佛陀解释说：“懈怠，就会下堕；精进，则会上升。”懈怠就是放任心随顺烦恼，疏于修行。下堕到哪里呢？恶道。心的自然特性就是一直下堕！为什么？因为烦恼总是开始香甜，结局苦辣。谁都喜欢香甜吧？尤其是眼前的利益，捡到篮里都是菜，捡了再说，完全随顺烦恼。心的自然特性就是喜爱快乐、舒服，贪图漂亮、美好，所以很自然会随顺烦恼而堕入低处。

修行越迟，下堕越多；修行越早，下堕越少。年龄越大，修行越难，这样说并不是要打击年龄大的人。年龄大而修行好的不乏其人，但是要心意坚决、敢打敢拼！小孩的修行更单纯，没有负累。

佛陀教导说，如果懈怠，持续地放任心去随顺烦恼，就会下堕到恶道，依据烦恼的力量下堕至阿修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道。如果精进，则会上升，上升去哪？升至善道成为人、天神、梵天。但是到达不了涅槃。

下堕与上升是相对的，只要还有下堕和上升，还黏着在相对的事物之上，就不可能抵达涅槃。因为涅槃刚好在中道上。下堕会构建出低劣的生命形态，上升会构建高等的生命形态，两者同样是不圆满的。

天神听完佛陀的开示就见法证果了。现在我们听了同样的法，却没有悟道，是因为我们的波罗密与天神的不一样。所以我们要多听法，多看实相，持续地去看。

修行没有更多的内容了。有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实

相。仅此而已。无论什么法门都离不开这个核心原则，要牢牢掌握它。

修行的方法不计其数，核心原则仅有一个：有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

无论方法有多少，核心原则仅此一个。有人先修禅定而后开发智慧；也有人先开发智慧而后产生禅定。开发智慧的阶段必须有定，至少要有刹那定，没有定，是行不通的。

老一辈的修行者认为，一定要先能够入定，无法入定就无法开发智慧。他们以为佛陀是如此教导的。说得对，只是佛陀教导的不只如此。佛陀是法王，其教导浩如烟海，而非只是——人人必须先修禅定才能够开发智慧。

有人适合先开发智慧，细腻的禅定会相继生起。有人娴熟于修定又精通于观心，便可以禅定与智慧同步，但必须两方面都在行。只精通于观身是无法在定中开发智慧的，因为在定中开发智慧，看到的是禅支的生灭。

解脱之道有三条，核心原则只有一个：有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

有一类人适合先修禅定，心安住且中立以后，能够长时间维持且定力强。达到二禅之后，觉者独立凸显甚至持续数日之久。一旦觉者独立凸显，就无法再透过观心来开发智慧，因为心已经静止不动，无对象可观。这时要选择观身或观受，最好是观身。

如何以观身来开发智慧呢？有觉性，以安住且中立的心，照见身的实相！安住且中立的心，就是具足禅定的心。

如果是先开发智慧而后达成禅定的人，必须以基础禅定（刹那定）作为起步。训练此类禅定的方法是——比如，念诵佛陀，而后及时知道心跑掉了，可能是去思维、去紧盯佛号或紧盯空。又或者观呼吸时，心跑掉了，要及时

知道；跑去盯着呼吸，也要及时知道。如果观照腹部起伏，心跑了，及时知道；紧盯着腹部，也要及时知道。如果是练习隆波田的手部动作，心去想了，要知道；心紧盯着手，也要知道。经行时，心去想了，知道；心跑到脚上了，也要知道。

明白了吗？任何方法均可，核心原则一样，不可能脱离它。有觉性及时知道“心跑掉”的瞬间，“跑掉”就会熄灭，心自动具备禅定，只一刹那，然后很快又再跑掉。再跑了，再知道，又再次安住。跑掉了，知道，跑掉了，知道，觉知的频率越来越高，就会生起一种感觉：貌似可以一直“知道”，仿佛有了延续感。但是事实上，“知道”是刹那、刹那生灭的。刚一跑，立即知道，刚一跑，立即知道。就会感到一整天都在“知道”。

依靠觉知自己，心便可以安住和自己在一起，既未迷失，也未控制或强迫。强迫让心安住，心会僵硬，就太紧了。心跑了，知道，依赖觉性及时地知道“跑掉”，心就会毫无强迫地自然安住，如此的安住刚好在中道。安住之后，依然用原来的原则：有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

以此方法修习禅定，就会既觉知身也觉知心。身体移动，知道；心移动，也知道。哪个所缘更清楚，就知道那个所缘。

大家跟随隆波学习，感觉到了吗？身体移动，知道；心移动，也知道。我们走的是一条使用刹那定的路，利用当下的一瞬间、一瞬间。当觉性生起，瞬间知道身而心安住，就会看见身非我；当觉性生起，瞬间看见苦、乐，心安住成为观者，就会看见苦乐非我；当觉性生起，瞬间看见烦恼，心安住成为观者，就会看到烦恼非我。总之，会清楚地照见身心。

训练得足够频繁，即便是睡着的时候翻身，也能够清楚地了知到。谁在睡觉的时候也能生起觉知？不是一整夜，只是某个片刻即可。有的话，请举

手。这说明修行很用功。就是平平常常地训练，睡觉时就去睡觉，觉性将会自行运作。

如果习练到睡着以后觉性也能生起的程度，死亡就没什么好怕了。必定会死时吉祥。为什么呢？因为临终出现的画面类似于梦境，或许看到即将投生的情境，看到将要上刀树、下油锅，心便会恐惧。此时如果觉性自动生起，恐惧瞬间消失，地狱的景象将因觉性的生起而逝去。觉性生起时，不善法不可能同时生起。因为心已是善的了。

有些人不断造作恶业，比如每天杀鸡，临终时看到鸡被割喉，而自己正经历同样的痛苦。此时，如果觉性已经炉火纯青，就会看见心正在受惊。觉性生起的瞬间，心会安住，不堕入地狱，因为没有随境流转。又或者临终看到作恶的工具，也许曾拿武器去伤人，这时，难过、愤怒、恐惧都会生起，推动我们趋向地狱。诸如此类种种临终的预兆，可能是看到将要投生的处所，也可能看到曾造之业或是造业的工具。心看到这些就会跳进去抓取，若是好的，就投生善道。若是坏的，就投生恶道。

经过足够的训练，觉性可以在噩梦发生的时候立刻生起，就不必再担惊受怕。但是绝对禁止为非作歹，否则禅定会退失，优良品德也会退化，那样当噩梦又再生起，心还是会深陷其中。

当我们将觉性训练到做梦时也依然可以运作的程度，几乎就不用再怕堕入地狱等恶道了，因此要努力，一旦达到这种程度，即便未证初果，也能往生善处。

经典提及的小须陀洹果，即是证得遍知智或思维智（十六观智的第三观智），明白身是无常的，身体以前是一种状况，现在是另一种状况；也明白心是无常的，每天的心都不相同。他并非照见当下的实况，而是经由对比

获得的领悟，故此称之为“思维智”。

一旦觉性能够未经刻意而自动生起，保证下一世不堕恶道。请诸位多多用功！每当有不好的境界产生，觉性也会瞬间生起，这是可以透过训练而达成的。

谁还会做噩梦？请举手。谁做了噩梦之后能够生起觉知？请举手。很好，人数不少，隆波感到欣慰。如果在噩梦之后大汗淋漓地惊醒，以为还在被追杀，这样的觉性太弱了。要持续训练，就会一点点好起来。

隆波在讲什么？怎么讲来讲去讲到了这些。很感兴趣，对吗（笑）？

多多训练，直至不刻意也能“身移动，知道；心移动，知道”。让心成为观者，需要反复训练。选择一种禅法，心跑去想了，知道；心跑去紧盯住所缘了，也知道。就是如此练习。

解脱的第三条路是——禅定和智慧同步。禅定与智慧同步，便会直接进入“一心”。

如果先训练禅定，出定再开发智慧，就选择观身。如果是修习刹那定，觉知自己以后就开发智慧，深度的禅定会在后期出现，此类人既可以观身也可以观心。正如绝大部分人所训练的：一会儿觉知身，一会儿觉知心。

而在禅定之中开发智慧的行者，需要具备“出神入化”的水平。“出神入化”包括四个条件，缺少任何一条，都无法在定中开发智慧。

第一个条件是精通于入定。需要多长时间可以入定呢？不能超过一次屏息的时间。如果只能这样（隆波示范屏息动作），就别想在禅定里开发智慧，因为这根本无法“出神入化”地入定。

一定要能够迅速入定且娴熟于维持禅定，不能入定了立刻退出来。大家观察一下自己打坐的时候，是否心刚一集中就立刻掉出来？一集中就掉

出来，是无法维持禅定的。不能维持禅定，何谈在定中开发智慧？都已经掉出来了。

一定要精通于入定、维持禅定与出定，不能入定了却无法出定。倘若有人说，你家里失火啦，你却难以出定，这是不行的(笑)。

“出神入化”的前三个条件是：精通于进入禅定、维持禅定、退出禅定。最后一个条件是一一精通于在禅定之中开发智慧。看到了吗？必须具备“出神入化”的程度，才能够毫无刻意地开发智慧。有刻意，就不是真的；有刻意，就有贪心。

如果是走第三条路，修习禅定之后就会看到禅支的变化。刚才的心有喜悦，现在没了。刚才的心有去抓取，有寻有伺，心与所缘打成一片。一旦及时知道“寻”与“伺”，就会看到它们生灭。心有“喜”，觉性知道，“喜”立即灭去，生起特别清晰的“乐”。觉性知道“乐”，“乐”也迅速灭去，生起特别清晰的“舍”。

如果禅定更加深入，身体会彻底消失而进入无色界，在无色界开发智慧，进一步看见内在的变化，有时心抓住“空”，有时候心逆流而上抓住“知者”。心抓住“空”，称为“空无边处定”；心逆流而上抓住“知者”，称为“识无边处定”；心既不抓“空”也不抓“知者”（什么都不抓），称为“无所有处定”。如果具备足够的觉性、禅定和智慧，照见心的变化，就可以在禅定甚至在无色界定之中修习毗钵舍那，但要具备“出神入化”的水平。

经典记载，最高的无色界定称为“非想非非想处定”，其中几乎没有想蕴也没有感觉，惟有精通于观心的圣者们才可能在“非想非非想处定”开发智慧。若只是精通于禅定与观心，但是尚非圣者，那么只能在一至七定开发智慧，无法在第八定之中进行。因为后者太过微细了。

无论是禅定引领智慧、智慧引领禅定，还是禅定与智慧同步，都无法脱离同一个核心原则：有觉性，以安住且中立的心，照见身心地实相。

比如，出定以后，心安住成为观者，看见身在工作，有觉性地照见身的实相，知道身非“我”。安住且中立的心并非是刻意安住，而是自己安住。及时知道“心的跑掉”，心会自然安住。修习至二禅之后，心会独立凸显，只要一想到“知者”，心即刻安住，非常容易。但需要反复修习，否则这种安住会退化。

因此，无论是智慧引领禅定，禅定引领智慧，还是禅定与智慧同步，都离不开隆波所讲的原则——要有觉性。觉性知道身也行、知道心也可以。但要以安住且中立的心，也就是具备禅定的心去知道。因此，大家要持续努力，慢慢体会。

现在总结如下：第一步是持守五戒。每天持戒，心就会渐渐快乐。想到持戒，心会舒适、满足、容易静下来。接着就开始修习禅定。如果心太散乱，就先训练让心休息的禅定。

禅定有两种，既能训练宁静又能训练安住的禅定是最圆满的。隆布特长老称呼宁静型的禅定为“禅”，也就是“能所合一”的禅定；而安住型的禅定，心是知者、觉醒者、喜悦者，隆布特长老称之为“定”，也就是“能所分离”的禅定。这两种方式都能够达到四禅八定，差异在于一种是心与所缘在一起，另一种是心安住于心本身。

如果训练让心安住，同时又需要休息，不妨先抓住所缘，比如“佛陀、佛陀”，心跑了，知道，然后心和“佛陀”在一起。如果是观呼吸，心跑了，知道，跑去抓住呼吸，也知道，让它和呼吸在一起，呼吸会越来越浅，最后变成光，让心和光在一起。心与所缘在一起，以此获得休息。

如果做不到可是又想休息，就使用隆布特长老的窍门，只是小技巧，不是原则，但能让心迅速宁静。长老说，特别散乱时，试试屏住呼吸。屏住之后，抓住那个静止不动的地方，不用屏气太久，不然会断气的。稍试一下，屏住呼吸，抓住那个静止不动的地方，憋不住了，就继续呼吸。好了，睁开眼睛，不用继续了，否则会黏着于其上的。

无论是工作疲惫或感到紧张，又或是在危机时，都可以尝试这个方法。比如被上司叫去训斥，可以依赖深呼吸先稳定情绪。还有个技巧是做完之后再修习慈悲观：愿一切众生快乐安详。或许你本来是被叫去训斥的，结果却说要给你加薪，这样的情况也是有发生过的。

上述情况均属于禅定，训练它们不是为了催眠别人的心，因为被催眠的心是无法修行的，觉性会非常柔弱。所以，绝对禁止催眠别人的心。如果修习慈悲观的力量非常强大，一旦有人受其催眠就会被控制。有些人很厉害，能够大面积进行催眠，法师和居士都要小心。怕被人催眠，就要有觉性。有觉性，就没有人能催眠我们。

看见了吗？觉性在任何场合与任何时间都是必不可少的。

需要宁静，就让心守住一个所缘。如果是应急，比如车祸要死的时候，屏息的刹那，心能够安住去抓住那个感觉空空的地方，这是小窍门。若要抓住核心，就要按照次第地训练禅定。刚才讲的只是应急之策。

如果无法修习禅定，那么礼佛念经之后可以持续修习慈悲观：愿一切众生快乐，彼此没有怨恨，愿一切众生分享我们的功德，这样重复地思维，心会清凉而生起禅定。这种禅定是宁静型的，可以用于休息，而后心就会积极、健康、愉悦。如果修错了，强迫心去宁静，就会紧绷甚至发疯。因此要轻松自在，才可以让心得到休息。

另一种用于开发智慧的禅定，是心安住于心本身。譬如，修习某种禅法时，心跑了，知道；心跑了，知道。持续地练习：心去想了，知道；跑去紧盯住所缘了，也知道；便会获得心跟自己在一起的禅定。

大家要用功！在持戒之后训练心生起禅定，能获得两种禅定是最好的。一种用来休息，让心有力量活在世间。另一种心安住于心的禅定是用来开发智慧的。看见身非我，苦、乐、好、坏非我，它们也不是心，而是完全分开的。五蕴散开成一个部分、一个部分，不再是我。

就是如此训练，直至心只是知者、观者。

最后的阶段是开发智慧。适合哪条路，就走哪条路。精通于禅定的人，可以出定之后观身。活在红尘的人，只要“心跑了，知道；心跑了，知道”，既可以观身也可以观心。身体明显，就觉知身体，心明显，就觉知心。我们无法选择，是觉性自己做出选择。如果禅定与智慧同步，就在定中单纯地观心，此时无法观身，因为观身的瞬间，心会从禅定退出。

以上情况都离不开隆波讲过的核心原则——有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。希望大家记住这句话。

若想让心宁静，就带它和一个让它快乐的所缘持续在一起，前提是这个所缘不诱发烦恼习气，如此就会获得禅定，此即窍门。奢摩他有四十种方法，秘诀就是这句话！引领心去跟一个让它感觉快乐的所缘持续在一起。

修习毗钵舍那则有三条路：禅定引领智慧，智慧引领禅定，禅定与智慧同步。或者，观身、观受、观心、观法。但依然离不开隆波所说的原则——有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

没有学习和听闻过，便无法如实照见。要么太紧，比如观照腹部起伏，心会紧绷；经行时，心会紧绷；打坐时，心也紧绷。这样没有做到如实观照，

太紧了。忘了身心又会太松。心若沉闷,就太紧,及时地知道它,就会慢慢松开。

大家跟得上吗?应该已经明白了。因为绝大多数人的脸是发亮的。

隆波第一次来的时候,有点后悔,心想真不该来,漆黑一片啊(笑)。找不到一个觉知自己的人,只有紧盯!紧盯!时至今日,大家有了全然的变化,谁感到自己进步了?已经变了,要用功啊!佛陀的法会让人在极短时间内彻底改变,绝不会慢!

今天就讲到这里。

——• 问答部分 •——

居士 1: 隆波您好,我打坐时特别喜欢散乱。有时散乱去想,有时则会快速地散乱到光和音之中。

隆波: 你不是喜欢散乱,正相反,你是太喜欢宁静,所以一旦散乱,就会烦躁不安,试图打压它,打压得太厉害,心便紧绷,就太紧了。因此以后打坐,宁静也行,不宁静也行。宁静了,知道;不宁静,也知道。以修行供养佛陀,这么做很快就有宁静,因为心是轻松自在的。

如果一散乱就不高兴,喜欢宁静而讨厌散乱,心没有保持中立,也没有走上中道,难以宁静。要及时地知道!心散乱了,知道,心宁静了,也知道。修行不是为了宁静,而是用来供养佛陀的。如此修习就会很快宁静下来。

居士 1: 再请教您,我不确定什么方法适合自己,现在主要是观出入息。

隆波: 可以。

居士 1: 这个方法是否适合我?

隆波: 喜欢打坐,但是很难安静下来,因为你的心特别喜欢想。

居士 1: 对,想得特别多。

隆波: 同时也特别喜爱漂亮与舒适,特别有自己的想法和主见,是吗?

居士 1: 是,很突出的。

隆波: 同样也很明显。

居士 1: 是。

隆波: 嗯,因此,这次必须置死地而后生。

居士 1: 如果那样的话,经行好吗?

隆波: 不合适。你认为经行会好些,对吗?

居士 1: 对。

隆波: 想要得到快乐和宁静,对吗?无论打坐或经行,都当作是供养佛陀,宁静的时候经行,散乱的时候也经行;宁静也要打坐,散乱也要打坐。这样用心不久就会获得宁静。用心不正确,经行会比以前更加紧绷,很快就会烦躁与生气的。

居士 1(笑): 感恩隆波!



居士 2: 隆波您好,请隆波检查一下我的修行是否正确?

隆波(笑): 听说过吗?如人饮水,冷暖自知。你自己感觉跟以前一样吗?

居士 2: 不一样。

隆波：体会到了吗，世界离我们越来越远，感觉到了吗？这个移动的身和心，是两个不同的部分。

居士2：可是我害怕那是思维出来的。

隆波：不是思维出来的。

居士2：哦。

隆波：继续努力，已经修对了。

居士2：好的。有什么需要改进的么？

隆波：心还是非常散乱，需要让心有一个临时的家。

居士2：好的。

隆波：否则会迷失很久。

居士2：好的。

隆波：让心有临时的家，不是为了让心不跑，而是为了跑掉之后，能够更快地知道。

居士2：好的。还有……

隆波：看见欲望了吗？

居士2：一丁点。

隆波：比如，想说话时，有一股力量在胸口涌动。

居士2：但是好像看得不够及时。

隆波：不及时就对了。一定要先生起，然后才知道。烦恼习气生起以后，觉性才知道。

居士2：哦。

隆波：正常的，那是对的。

居士2：还有个问题，阿罗汉灭掉五蕴达至涅槃之后，还有实体存在

吗？这个实体是无我的吗？

隆波：即使是活着的阿罗汉，也是无我的。

居士2：灭掉五蕴之后，同样也是无我？

隆波：同样也是无我。

居士2：哦。

隆波：因为“我”根本就不存在。何止是阿罗汉，即便是你，也没有一个“我”。为什么要问这个问题？

居士2：不是我要问的。

隆波笑。

居士2(笑)：是有人托我问的。

隆波：哦。

居士2：感恩隆波。



居士3：隆波您好！

隆波：这样拿着话筒。

居士3：我想知道自己的修行有什么地方需要改进？

隆波：要持续用功下去。

居士3：好的。

隆波：修行是需要一个阶段、一个阶段调整的。

居士3：好。

隆波：你的修行是正确的。继续用功，慢慢体会。身是一部分，心是另一部分。苦、乐、善、恶慢慢分离开来，心只是观者。比如，快乐生起，心是观

者。快乐不是心，而是被心觉知的对象。持续用功，一步步分离下去。

居士 3：好的。

隆波：继而会清楚地看见每一部分。一旦蕴分离，“我”便会消失。“我”的存在是因为蕴的聚合，蕴的聚合让我们认识不到“无我”。经典说：遮蔽“无我”的是成组成团的蕴，如果修行到蕴散开，每一蕴都将展现“无我”。“我”并不存在。

你已经可以分离蕴，要继续观照。看到身体工作，不是“我”。苦、乐自行运作，烦恼或善心也自行运作，心只是观者。就这样持续训练下去。

居士 3：好的。

隆波：你的修行不错，继续努力。



居士 4：隆波您好！我有时觉知身，有时觉知心。问题是当我迷失时，就会彻底迷失，完全像是另一个人。我的方法是修习慈悲观，默念：愿一切众生快乐，愿一切众生离苦。努力提醒自己默念，一旦发现忘了，其实已经迷失了很久。

隆波：可以。

居士 4：基本可以吗？

隆波：基本可以，就是要让心有一个临时的家。

居士 4：好的。

隆波：心有了临时的家之后，及时地知道心。只要不忘原则，任何方法都可以。

居士 4：好的。及时知道之后，有时感到不满意，它和想的不一样。为

何有时自我感觉良好，事实却非如此。有时感到不满意，不想再看，但是应该继续看，对吗？

隆波：看，频繁地看！看到烦恼习气，胜过有烦恼习气却未看到。无论如何都会有烦恼习气的。常人不修行，所以看不到它们，自以为厉害，唯我独尊。正因为如此，世界才会动荡不安。

一旦可以持续地知道烦恼习气，就容易理解别人。理解了别人，就能减少冲突。知道别人这样是出于烦恼习气，我们也有过这样的烦恼习气，只是现在能够及时知道了。何时未能及时地知道，何时就被它们所控制。

居士 4：就是这样训练下去，对吗？

隆波：如果想要更好，需要增加方法，仅仅修习慈悲观是不够的。你的心太散乱了。在起步阶段，可以用念诵的方法。

居士 4：去念“佛陀”？

隆波：“佛陀，佛陀”。

居士 4：即使没什么感觉，也要念吗？

隆波：嗯。念诵“佛陀，佛陀”之后，心快乐了，知道；心苦，也要知道。

居士 4：感恩。

隆波：先在这方面训练到驾轻就熟。你的问题是太散乱，适合的方法是观呼吸或者念诵。

居士 4：好的。只是有时呼吸不超过十次，就跑了。

隆波：需要默念来辅助，默念和呼吸同步，吸气时念“佛”，呼气时念“陀”。

居士 4：感恩！

隆波：你最大的问题是散乱。仅仅修习慈悲观并未直接对治，慈悲观直

接对治的是嗔心,而非散乱。所以,现在若散乱,就要观呼吸的同时称念佛陀。

居士 4: 感恩!

隆波: 或者, 如果特别散乱, 可以觉知身体的移动。若是只观呼吸不够, 就去觉知全身, 觉知肢体的微细动作, 努力而持续地觉知身体。

居士 4: 这样做无论如何都不会紧盯的, 对吗?

隆波: 什么?

居士 4: 觉知全身是不会粘着于紧盯的, 对吗?

隆波: 不会黏着于紧盯的, 因为你的心太散乱了。

居士 4(笑): 好的。

隆波: 尽量先觉知身体, 等到心静下来, 再修习慈悲观。

居士 4: 感恩!

隆波(笑): 一定要对症下药。



居士 5: 隆波您好! 我的方法是身体移动, 心是观者; 心快乐, 是由于因缘而不是随顺自己的心意; 心去想了, 或者烦恼习气生起时, 觉知到它。两个月前做禅修报告时, 我紧抓住胸口这个地方, 当时隆波指出我在刻意分离出知者, 并且黏着于模糊的状态, 隆波当时要求我增强觉性。

隆波: 嗯。

居士 5: 我现在是否具有隆波所说的安住之心?

隆波: 你现在和隆波谈话还是有点不自然, 但是比上次好些。

居士 5: 嗯。有一天我看见腿是一块块红和黑的, 就像被火烧过, 非常

令人厌恶。

隆波: 哦。

居士 5: 之后感到害怕, 心想可能是由于打坐近一小时的关系, 会觉得厌倦。然后试着燃烧头发、指甲、牙齿、皮肤, 最后只剩下心。

隆波: 哦。

居士 5: 但不确定是真看见的, 还是思维出来的。

隆波: 这是禅相, 观想身体然后燃烧它, 或是观想一点点撕碎它, 直到它完全消失, 只剩下心, 然而这不是毗钵舍那。观想身体是善巧方便, 到了只剩下心, 则完全是禅定。一旦从禅定退出, 重新恢复对身体的感觉, 就会清楚照见身心是完全不同的部分, 比普通人照见得更清楚, 身与心是两个不同的部分。

居士 5: 然后呢?

隆波: 然后就能够清楚地分离蕴。

居士 5: 哦。我应该继续这样做吗?

隆波: 能做就做, 并没有任何损失。

居士 5: 有什么欠缺的地方么?

隆波: 你还在过多地用思维引导。别用思维引导, 慢慢实践, 别预设它会怎样。

居士 5: 感恩!



居士 6: 隆波您好, 我在年初做过禅修报告, 隆波让去看嗔心以及心未保持中立的状态, 心依然在讨厌苦。再有, 我还看到对于修行的欲望,

它有非常多的隐患。最深的体会是一切生起即灭，无法控制。刚开始时，感到身不是我，心也不是我，但是还不愿接受，感到惊恐又难过。

隆波：那只是沿途的风景。由于心长久以来竭尽所能地极力呵护五蕴，所以一旦看到实相，看见实相是“无我”的、无法被控制，只是临时存在，它就会感到惊恐。这只是临时的风景，要及时地知道惊恐，别让它控制心，只把它当做一种感觉即可，如同贪、嗔、痴一样。一旦心未被惊恐所掌控，就继续观照，直到某天，心愿意接受实相。

现在，心特别喜爱身体，因此刚开始照见身不是我的时候，由于与预期的不一样，心无法接受。一定要忍耐，持续观照下去直到最后愿意放下，知道了身体不是宝贝。你现在还舍不得放下。其实最难放下的是心，放下心，就彻底结束了。

居士 6：我不确定我看到的是否正确。在来的路上，我看见彩虹，感觉很喜欢，发现在“知者”与“喜欢”之间有个空(间)。

隆波：这样就对了。

居士 6：至于“我慢”，同样是生了灭、生了灭。

隆波：对，全是一样的，就那样观照。当下的心有归位吗？

居士 6：因为太紧张了，好像跑到这里来了。

隆波：它散乱在外了，能够及时知道，就不是问题。

居士 6：好的。如果我对三宝与隆波有任何不恭敬与冒犯，请求宽恕。

隆波（笑）：那就祈求三宝与隆波嘛。

居士 6（笑）

隆波：一定要把佛陀放在第一位。

居士 6：好的。

隆波：嗯。

居士 6：感恩隆波！



居士 7：隆波您好！我从听隆波的法谈 CD 开始修行已有四年。

隆波：哦。

居士 7：只是知道自己和以前不一样了。

隆波：是的。

居士 7：变化非常大。

隆波：是，不错的。

居士 7：不知道隆波有没有什么要开示的？

隆波：持续用功，修行一辈子。

居士 7：好！

隆波：程度圆满的时候，道和果就会生起，如果还未达到足够的量，就到下一生继续，下一生修起来会更容易。有觉性、有戒、有法，就不用担心生命会下堕，一切必然会持续地好起来，要好好珍惜。

居士 7：好的。隆波还有什么要交代的吗？

隆波：继续用功。就以平常心去修行，不要心急。

居士 7：已经修对了，是吗？

隆波：对了！刚刚好，剩下的只需要持之以恒。

居士 7：好的。我就是这样在做的。

隆波：嗯，就应该那样。

居士 7：因为感到所剩的时日无多。

隆波：就像隆波刚才说的，别心急。如果认为时日无多，就会急于求成，反而一无所获。

居士 7：好的。

隆波：能做到什么程度就是什么程度，就足够了。我们满足于用修行来供养佛陀，这已经是生命最高的目标。至于体证道与果，只是附赠品。如果想着今生是否能够证得初果，这是不会证得的。别去想它。

居士 7：希望自己至少能够脱险。

隆波：脱险？看见了吗？做噩梦时，觉性会自行运作。生病或发生意外时，心也会自动脱离出来成为观者，用不着担心。

居士 7：我现在无需调整什么，继续就行了，对吗？

隆波：无需调整，继续修行，已经修对了！

居士 7：非常感恩！



居士 8：隆波您好！我已经有一年没有做禅修报告，有些变化发生，觉知越来越频繁，但还是有点少。

隆波：嗯，让它越来越多是很好的。

居士 8：好的。

隆波：别只是维持这样。

居士 8：好的。

隆波：要不断进步，佛陀并不赞赏原地踏步式的好。今天觉性在一小时内生起 100 次，接着要 200、300 次。再接下来，每分钟都可以生起很多次，就这样慢慢训练。一切取决于心。如果坚定不移地修行，与修行融为一体，就会

迅速提升。但是不要沉迷与执着，沉迷与执着是因为太想获得结果。

如果满足于修行，觉性持续地运作，心与修行融为一体，没有迷失在世间，这样就会畅通无阻而且快速进展。你还有迷失在世间吗？

居士 8：依然迷失。

隆波：要在这一点上减少。

居士 8：我应该用智慧引领禅定，还是用禅定引领智慧？

隆波：你很难修习禅定，别去紧盯着。

居士 8：好的。

隆波：用智慧引领禅定，但是智慧也要有禅定，就是心和自己在一起的禅定。

居士 8：也就是观身和观心齐头并进？

隆波：对。让它自己观，不用刻意去观。能观心，就观心；不能观心，就观身。

居士 8：好的。

隆波：何时无法观心也无法观身，就修习宁静去念诵佛陀。

居士 8：有个问题和听法有关。听法是在累积功德，但是仔细观察会发现，听法的时候，尤其人特别多的时候，我会有不善心生起，评判对错是非，这会频繁发生，导致我甚至想彻底消失一段时间或说是想逃离。碰到这种情况怎么办？这样想是否正确？要如何处理？

隆波：别信它，是魔王在欺骗我们。一定要听法！我们无法完全靠自己而知道。能够亲近善知识听闻佛法，非常吉祥。为什么要因为这些念头而扔下法？不喜欢听法吗？越不喜欢越要常来(笑)，不喜欢就逃跑，是无法战胜烦恼习气的。

别修行到山洞里去了。一定要活在世间！以“及时知道”的方式，快乐地活在世间，而不是逃避。比如在从前，出家僧在远离红尘闭关一段时间以后，被师父赶出去测试。隆波还是居士时，有位出家僧在森林结夏安居结束后，被导师赶来曼谷。隆波问他考试通过了没有？他回答说：“没有。”（笑）

在森林里，心非常宁静与自在，自认为厉害。一旦进城……啊，为何女人们比以前更漂亮了？那是因为以前住的地方只能看到猴子（笑），进城看到丑得要死的女人都觉得漂亮。因此，修行不要畏缩，不要逃避。

居士8：我有什么地方需要改进吗？

隆波：能够修习禅定就去修习。你的心有些散乱，每天要为心找一个临时的家，比如念“佛陀”或者观呼吸，一定要有临时的家，否则心的力量不够，就会散乱。

居士8：好的。

隆波：让心有一个临时的家，并不是为了强迫心去静止。不要强迫心宁静，只要及时知道心散乱了，即可。知道心散乱了，好过强迫心宁静。心有怀疑吗？

居士8：有怀疑。

隆波：知道怀疑，就够了。体会到了吗？一旦及时知道心的“鲜活”状况，心就一刹那自然生起宁静。因此要精进觉知，现在身体移动，觉知它，但是不要盯着去看，盯着的话，心会紧绷。

如果是没有刻意地觉知而觉性自动生起，比如现在想说话，看到“想”的那个瞬间，心是刚刚好的。只有一个小小的点是刚好的，但是杜绝故意去找。即使找到了，也不要呵护。

居士9：隆波您好！我强迫让心宁静的状况好些了，对吗？

隆波：对。

居士9：年初以来，我看到几种状况，昨天星期二，我的狗死了，我的眼泪不断往下流。根本无法控制。

隆波：哦。

居士9：父亲死的时候，我都没哭（笑）。但是狗死了，眼泪却自己往下流，身体是自动的，对吗？

隆波：心是不受我们控制的！禁止不了的。它源自于心。

居士9：嗯。

隆波：心会郁闷、哭泣，这是无法阻止的，法喜也可能导致流泪。

居士9：对。比如刚才您允许我坐近一点，心就生起法喜，眼泪唰唰地流。

隆波：法喜也要知道。

居士9：好的。

隆波：你的情况和两三天之前的居士刚好相反。你的狗死了，流泪。那个人的狗死了，他不流泪，觉得自己心肠太硬。想得真多（笑）。眼泪流或不流，如其本来地知道就可以了。

居士9：好的。早上起来的时候，眼泪自己流。一旦打坐、念经、礼佛，就停了。

隆波：嗯，就那样观下去。

居士9：好的。

隆波：心生起法喜之类的，都要知道。

居士9：好的。在25~26号，我看到心特别想去告诉某个人他做错了。

隆波：哦。

居士9：还没来得及说，刚好有事提醒了我，最后就没说。第二天才意识到是自己误会了。

隆波：嗯。

居士9：我意识到自己正如隆波所说的：顽固执着于自己的观念和看法。

隆波（笑）：善哉！

居士9：也看到“我是对的”。

隆波：这个很早以前就提醒过了。

居士9（笑）：对。但刚刚才看清。

隆波：哦。

居士9：就在25~26号。

隆波：很好！

居士9：也体会到烦恼习气甚至会掺入良好的愿望里。

隆波：嗯。

居士9：幸亏我没说。

隆波：嗯。

居士9：幸好在说之前知道了真相。

隆波：很好。

居士9：嗯。

隆波：不错，不错。

居士9：非常感恩您！

隆波：你的修行进步了！

居士9：您指出我以前压制自己，自己却毫不知情，年轻时谁夸我漂亮，我是毫无感觉、发懵的。

隆波：嗯。

居士9：现在才知道，没有感觉是因为从小就在打压自己的心。

隆波：很好。

居士9：对吗？

隆波：对！就要这样！看见了吗？心会愉悦，会活动、会变化。

居士9：是的。

隆波：它会变化。它不是我。它自行运作。

居士9：是的。

隆波：这才是对的。

居士9：好的。

隆波：继续用功。

居士9：再问一个问题。

隆波：还没结束吗？

居士9：我一打坐就看到光；一想到出定，就退出了。可是师父们都教导说，要慢慢退出禅定，而我从未这样过，一直都是快进快出。

隆波：嗯。

居士9：如果是那种状况，我有进入禅定吗？

隆波：有的。指导很多人修习禅定时，会教导如何进入、维持、退出。然而每个人是不同的，你的情况是快进快出。一想到进就进了，想到退出就退出了。

居士 9：对，这个问题一直困扰我。从开始学习到现在一直是这样。他们教导说：在往里面看的时候要……

隆波：不要不要。

居士 9：要看见光环之类的。

隆波：行了。

居士 9：我只看到空空的。

隆波：哦，让……

居士 9：空空荡荡。

隆波：让别人去吧，空空的也行。

居士 9：好的。

隆波：因为隆波不想提及任何其他道场。

居士 9：对不起。

隆波：嗯。它同样有它的好。那是一种禅相，用佛像或水晶球作为所缘。修习奢摩他的原则是一样的：引领着心去轻松自在地和所缘持续在一起。看到了吗？一定要轻松自在才会得到正确的禅定。至于开发智慧，则要修习四念处。



居士 10：隆波您好！我最近的修行状况是觉得心很苦，几乎没有禅定。一旦禅定生不起来，就会想方设法教导心。一旦去教导心，又担心是在干扰它，于是就只是观看，一旦只是观看，就再次感到苦，又接着想：要做的只是让心知道，心原本是清明的。教它就是干扰它。于是把心看成邻居，提醒一下，让它自己恢复、自己去知道。

隆波(笑)：还是想得太多。

居士 10：太多了，对吗？

隆波：我们并没有职责要对心做什么，只要如其本来地知道即可。不要想对它做什么，以为教它会进展更快。完全没必要。它是什么样子就知道那个样子，就足够了。

居士 10：如果只是知道，好像会持续苦下去，之后就变成批判。

隆波：不是只有苦而已。

居士 10：嗯。

隆波：一旦苦了，就有不喜欢掺杂进来。

居士 10：对。

隆波：心不喜欢，要有觉性地知道心不喜欢。看见心的变化，一开始是保持舍念的状态，后来才出现嗔或不喜欢。观察它们的变化，实在忍受不了，回避一下也行。如果烦恼习气特别厚重，感到承受不了，即便是祖师大德们有时也要选择暂时回避、临时自救。比如行脚时碰到非常漂亮的女人，受不了想还俗，就会躲到外地去。

居士 10：后面一段时间，我感觉心安住的状态越来越多，原因是听隆波的 CD 教导说，每天至少打坐十五分钟，我坚持观呼吸，一切就好起来。有一次听说要二十分钟，就增加五分钟。感觉苦增加了，到了二十分钟真有点受不了。

隆波：嗯。

居士 10：昨天再次听隆波的 CD，您教导说打坐一定要让心有快乐，不只是熬时间。正在想如何让心快乐，刚好听隆波的 CD，心感到快乐和宁静。想问隆波，以后打坐可以听隆波的 CD 吗？

隆波：可以，但不会轻易进入禅定。如果心真的集中起来就会听不到，它会自行切断耳根，听不到声音。

居士 10：在某些阶段听不到隆波的声音，也不知道是不是睡着了。

隆波：不完全是睡着，还夹杂着觉知。有时身体完全消失，只剩下一点觉知，心同样会生起禅定。

居士 10：嗯。刚才听隆波讲到开发智慧，不太清楚。

隆波：就是如实了解身心，并不只是觉知自己。仅仅觉知自己是无法体证道与果的。一旦会觉知自己了，就要以安住且中立的心，来观身与观心自行工作，不要卷进去。看到身在工作、身不是我，心只是观者，那称为开发智慧。如果出定以后只是觉知自己，整天这样是不行的，这没有开发智慧。

居士 10：意思是，觉知自己之后，就要……

隆波：就要持续观察身心的运作变化，如果心卷进去了，要及时知道；心去想了，也要及时知道。

居士 10：非常感恩！



居士 11：隆波您好！这是我第一次做禅修报告，平时在日常生活中修行，也有配合固定形式的训练。有时在固定形式之后，心散乱并没有明显改善。或者刚要宁静，心就习惯性地跳出来，散乱在外。

隆波：你要及时知道嗔心——心里的烦躁不安。

居士 11：好的。

隆波：烦躁不安生起时，要尽可能及时知道。烦躁消失以后，心会觉得舒服，很快便会宁静下来。

居士 11：有什么要改进的么？

隆波：依靠觉性及时的知道心。心生起烦躁不安了，要及时知道。

居士 11：谢谢！



居士 12：隆波您好！

隆波：嗯。

居士 12：最开始我是称念佛陀，一旦心集中起来，就会思维身体。

隆波：可以。

然后我分离身，进而分离四大。分离出了三堆，一堆是土元素，一堆是火元素，中间那堆是水元素。我持续三天三夜用思维分解身体，下决心持续下去，没想过睡觉，即使睡着了也无妨，醒来之后再继续思维。后来有一天，心集中起来，我感到身体彻底消失了，什么都看不见，最后出现了呈现三法印的心。我让心保持宁静，一旦任何禅相出现，就用三法印来思维。如果有图像经过，就思维它是无常的。无论什么生起都会瞬间消失，最后有一颗心独立凸显出来，感觉可能就是安住的心。

隆波：就是。

居士 12：前面是有图像的。

隆波：有什么？

居士 12：有光环。

隆波：呃。

居士 12：我就是这样修行的，心只存在一瞬间。时而存在，时而消失，想请问隆波……

隆波：嗯。

居士 12：这心称之为为什么？

隆波：称为“知者”的心。

居士 12：好的。

隆波：一旦知者的心生起，在日常生活的行、住、坐、卧，要看到身在工作，心是另一个部分，心只是观者，身不是“我”。所有生起在心的苦、乐、善、恶，都是被觉知的对象，也不是我。知者一会儿生起，一会儿灭去，不是永恒的。我们看到的一切都是生起而后灭去。你的方法是可行的。

居士 12：隆波常常说“一”（超越二元对立），这心就是“一”吗？

隆波：什么？

居士 12：是“一”的吗？隆波。

隆波：嗯？

居士 12：您能解释一下吗？

隆波：它还不是，还没到。

居士 12：还不是，对吗？

隆波：嗯，但可以顺着这条路到达。

居士 12：它会空。那个空是……

隆波：这也还没有到达。

居士 12：有一颗类似于法轮……

隆波：还不是。

居士 12：生起一颗独立凸显的……

隆波：还有形象、范围，有光、有颜色……

居士 12：是的。

隆波：还不是真正的法。

居士 12：好的。谢谢！

主持人：善哉！最后请允许我作为代表念诵供养文。在座所有人请求隆波帕默尊者为了我们每一个人与家庭的永恒利益与幸福，慈悲接受我们所有的供养！

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！

愿你欲与愿，能迅速达成，满一切期望；

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！

居士们：善哉！

隆波：用功修行，下次见面一定要有所提升。

（完）

2013年6月30日 苏林府布拉帕然寺

如实观照的方法

各位吉祥如意！

佛法并不难。佛法就是认识自己。所谓的自己，就是身与心。

我们要认识身与心，直到照见它们的实相。如果照见身心的实相，在初级阶段就会亲证“我不存在”。“我”不存在，苦便无处藏身。因为通常而言，苦是安住于身、安住于心的。

倘若继续修行下去，智慧将会逐步地提升，继而照见我们称之为“不是我”的“那个”是什么。有的只是苦：身是苦，心是苦。

佛法并不繁复，只是了解苦。何时清楚地照见苦，何时便会放下对于身和心的执着，从此解脱自在，巨大的幸福有如泉涌，那是极为神奇的。

今天要分享的主题是“如实观照身心的方法”。

知道了方法就要实践。如果知道方法却不实践，就像取得了药方却不配药，疾病是不会痊愈的。先要学习配药之法，学会了配药，就要服药。听法能够让我们知道修行的方法，一旦知道了方法，就要实践，若无实践是不可能离苦的。

在隆波讲解具体的细节之前，让我们先约定一下规则。

隆波所讲的法源自佛陀，经由师父们代代传承下来。佛法是极为尊贵而殊胜的！佛陀开示说，在他涅槃之后，他所教导的戒与法——此应行持，彼不应行持——就是其化身。所以，我们要以真正的恭敬心来听法。

心无定力而飘忽游离，就称之为对法没有恭敬心。即便端坐合掌，但心飘摇不定、东游西荡或者想要回家，都称之为“不恭敬法”。若是恭敬法，

身、口、意都要有规矩。没有规矩不成方圆。

首先，请勿在隆波讲法期间照相。照相发出的“咔、咔”声会零周围的人丧失定力，他们原本能够领悟佛法，却因心的飘摇而无法领悟。这会导致令别人在听法时禅定退失的恶业，而总有一天这个恶业会返还自身。因此，有手机的人，请关掉手机的声音。

现在这个时段，相当于在亲近佛陀，就要开始聆听法义，我们要真正以恭敬之心来聆听。如果干扰到别人，损失会非常大。大概是三十年前，在隆布敦长老的葬礼上，当时阿姜摩诃布瓦尊者在此处讲法。尊者刚开始讲话，就有人起身照相，尊者就停下来。一旦停止照相，尊者又开始讲法，但完全是另一个内容。当尊者又开始讲法，他们又起身照相，尊者就又停下。到了第三次，尊者严厉地说：“法已经灭掉了三次，怎么如此肆无忌惮，居然对法毫无兴趣，只有兴趣照相！”

为何尊者说他的法已经灭了三次呢？因为我们的心没有真正安静下来，飘忽游离，一心只想着照相。因此，照相是极大的干扰，现在别急着照，会有机会的。

看见了吗？有人经过时，心就会跑到他那里去。体会到了吗？心是游弋无根的。所以，要让心跟自己在一起。

在听法以前，我们首先屏蔽掉让心飘移的事，尤其是会干扰别人的行为，一定要避免。今天啰嗦一些是由于感觉大家都喜欢照相，照得太多了，对于照见身心的实相并无益处。

障碍我们照见身心实相的头号大敌就是：心的走神。

认识走神的状态吗？知道心跑掉的状况吗？心跑去想，跑去思维这件事、考虑那件事；或者看见有人经过，就走神了去看他。看他的时候，心在

他那里而忘了自己——忘了自己的身，也忘了自己的心。

忘记身心，就称为“缺乏觉性”。

觉性是非常重要的工具，心一定要觉知自己。如果心没有跟自己在一起，始终去看、听、想，有身忘记身，有心忘记心，这样根本无法修行。忘记身心的时候，怎么可能照见身心的实相呢？

散乱走神而忘记身心，是修行的头号大敌。我们要努力最大限度地持续觉知自己。觉知自己的训练要反复练习。

通常，心一直在走神。从一出生就被往外送，隆布敦长老称之为“心往外送”。心跑到外面去看、听、闻、尝、触、想，从六根（眼、耳、鼻、舌、身、心）出去寻找色、声、香、味、触以及所思所想之事，心一直往外跑。

隆布敦长老一针见血地指出，这是苦因（集谛）。

一旦心跑到外面，就平白浪费了生命。跑去看的时候，看见了别人与他物，却忘了自己的身心；跑去听的时候，专心听别人说话，却忘了自己的身心；跑去想的时候，只知道所想的内容却忘记自己的身心。忘记身心称之为“缺乏觉性”。

因此我们的重要工作是训练心跟自己在一起。努力训练心跟自己在一起，常常觉知自己，别走神太久。可以走神，但不要太久。一走神，就知道。一走神，就知道。

如何才能一走神就很快知道呢？需要反复练习。

心习惯于一直往外跑，从孩提时代就是。有人看望过刚成为母亲的人吗？当我们看见粉嫩的新生婴儿的时候，就喜欢逗他，有时用手指去碰触他来惹他注意。婴儿从那时就不断被外界吸引，心被诱导着向外跑，被不停地教导：这是爸爸、妈妈、这个那个，一直被吸引到外。

心不曾跟自己在一起，一直习惯于流浪在外。因此，我们要开始训练。训练方法是选择一种禅法，擅长念佛就念佛；擅长观呼吸就观呼吸；擅长观腹部升降就观腹部升降；擅长经行就经行。先练习一种禅法，然后观察自己的心。

“佛陀、佛陀”念下去，心跑去想了，及时知道；“佛陀、佛陀”，心跑去紧盯着佛号，也要及时知道。或者在观呼吸，心跑去想了，及时知道；心跑去紧盯着呼吸了，也要及时知道。心跑去想，就是心的移动，是往外送；心紧盯着呼吸，也是心移动到紧盯了。从心的本位移动出去跑到呼吸上，同样是往外送。

要常常及时地知道心跑到了外面。一跑，就知道，一跑，就知道，就这样训练。“佛陀、佛陀”，心跑去想了，及时知道；呼吸、呼吸，心跑去想了，及时知道；观照腹部升降，心跑去想了，及时知道；或者心跑到了腹部，也要及时知道。经常及时知道心的跑掉，心就会回来与自己在一起。

及时知道心跑掉的瞬间，心会自动回来。不用拉它回来，这非常重要。有些人不明白，他们曾听导师们教导说：别把心往外送。于是就竭尽所能地迫使心不往外跑。如果强迫不让心跑，心会紧紧的、沉沉的、硬硬的、笨笨的、昏昏沉沉。这样的心是不善心，是不好的。

善心是轻松、柔软、敏捷、老实地知道所缘，心安住成为观者，只是观者而不是演员。但是要成为观者，必须经由训练。如果不训练，心会习惯性地外送。

我们念诵“佛陀、佛陀”，心往外跑了，及时知道；观呼吸也行，呼吸时觉知自己，之后心跑去想了，忘记觉知自己了，也要及时知道。一定要反复训练，这非常重要。

忘了自己的身与心，怎么可能了解身心的实相呢？无法了解身心的实

相，绝无可能体证道、果、涅槃。要想体证道、果、涅槃，必须觉知身心。频繁而持续地照见身心的实相，直到正确的领悟现前。

首先，不忘记身，不忘记心，持续看见身在自行工作、心在自行运作。如果忘记了身心，那么当身体自行工作时——它呼气，我们不知道；它吸气，也不知道；它行、住、坐、卧，我们都不知道。这些都需要被及时知道。或者，心快乐，不知道；心痛苦，不知道；贪、嗔、痴，也通通不知道。

对身心毫无所知，是要不得的。我们需要努力而频繁地觉知自己。每天坚持训练，心跑了知道，心跑了知道。引用隆布敦长老的话就是：及时知道心往外送。心跑去想了，及时知道；心跑去看了，及时知道；心跑去紧盯，及时知道。之后，心就会与鲜活的自己安住在一起。

一旦心与自己在一起，接下来的工作是紧随着去观身工作、观心运作。如果忘了身心，身体工作时，就无从知道；心工作时——苦、乐、好、坏，也不知道。

因此要觉知自己，频繁地观身工作、观心工作。观身与观心工作称之为“开发智慧”。仅仅觉知自己是不够的。有些人止步于觉知自己，不愿意观身工作、观心运作，这不是真正在开发智慧。仅仅觉知自己只算是禅定。有觉性，但并未开发智慧。

因此，一旦心和鲜活的自己在一起，就要像观别人一样观身工作、观心运作。身体呼气，心只是观众；身体吸气，心只是观众；行、住、坐、卧，心只是观众，就这样训练。苦乐生起在身，心只是观众；苦、乐、不苦不乐生起在心，心只是观众；贪、嗔、痴等烦恼生起在心，心也只是观众，别干扰它们。

什么生起在身，只是知道、只是看见；什么生起在心，只是知道、只是看见。

要想了知生起在身心的现象，并非难事。持续的觉知自己就能做到。比如，身体呼气，觉知；身体吸气，觉知；身体行、住、坐、卧，觉知；

持续的觉知，接下去智慧将会生起——看见身体始终被苦逼迫着。

呼气有快乐吗？呼气片刻就苦了，必须吸气；以为吸气会有快乐，吸气片刻又苦了，必须呼气。我们之所以呼吸，其实是为了离苦。苦始终逼迫着身体。

知道为何我们换姿势吗？一会站，一会走，一会坐，一会躺，即便坐着也必须左转右转，因为被苦逼迫。躺着也辗转反侧，有人晚上睡觉不翻身吗？几乎没有。因为躺着太酸太麻，就会翻身，以为舒服了，但一会又酸麻，需要再次翻身。

当我们回来觉知自己时，就会照见身体始终被苦逼迫。

这样的实践，就是“修行”。修行不是让心静如止水，不知东南西北，那是佛陀悟道之前的隐士们的修行方式。佛陀的修行是训练让心安住，觉知身心，之后开发智慧以照见身心的实相。

擅长观身就观身，擅长观心就观心。比如隆波从小训练观呼吸，以为擅长观身，观身没多久，身体感消失得无影无踪，无身可观，不知道接下来怎么办。身体的感觉一旦消失，就不知道如何修行了。于是耗着时间，直到碰见隆布敦长老。

隆布敦长老是非常殊胜的大师。隆波曾经跟随过的师父差不多有四十位，没有任何人像隆布敦长老那样神奇。

第一次拜见长老是在1982年2月6日，我对长老说：我想修行。他并未回应，只是安静地坐了近一个小时。我以为长老岁数太大，吃完饭就睡着了。第一次见面还不理解，以为他睡着了。他静静坐了很久之后，睁开眼睛教导我：“修行并不难，难的是那些不修行的人。你已经读了很多书，现在开始读自己的心吧。”

长老指导的修行完全是有针对性的，不是自己怎么修行就教导别人怎么修行，也不是泛泛而教，长老并不是那种老师。他给予每个人的指导都不一样。比如他教导隆波去观心，因为习惯思维的人，最适合观心。而喜欢舒适、快乐、漂亮的人，则适合观身。

修行有几类，隆波是通过观心来开发智慧的。观心时，让心回来觉知自己，别走神。如果不知道心是快乐的还是痛苦的，不知道心是好是坏，都是由于走神了。

训练心跟自己在一起，心安住之后进而观察心的运作变化。隆波一开始并未明白要领，训练了三个月去向长老做报告：“长老，我会观心了。心无论跑去哪里，我都可以及时知道。心便会安住，就这样独立凸显，始终呵护着它，既不迷失也不走神，可以一直觉知。”

长老回答道：“那根本不是观心，而是干扰心。心有职责去想、去思考、去造作。一旦它被人为训练得不想、不思考、不造作，而只觉知自己，就违背了心的自然天性。要重新再来！”

长老让我重新开始，我就按他的教导继续观照。

什么是观？观就是一——心是怎样的，就如其本来地知道它是怎样。观身，会照见苦。观心，则比较容易照见无常。观身无常是较难的，身体老得比较慢、病得比较慢、死得比较慢；观心则是瞬间照见变化无常。快乐是临时的，痛苦也是临时的，贪、嗔、痴、好、坏，全是临时的。

记得长老在教导观心时说：观心就像看电影，它上演爱情篇，及时知道；它演绎生气篇，也及时知道；无论好坏，只是观者，并不进去干扰。

长老刚开始教导观心时，最初三个月，隆波修错了，去呵护心使之宁静，就只是觉知自己，让观者独立凸显地安住。长老说：“错了，那是干扰

心，心有职责去想、去思维和造作。训练它不想、不思维、不造作，就只剩下觉知，那是错的。”

长老要求我重来——要去知道心快乐，知道心苦，也知道心好、心坏，如其本来地知道。每个人都能做到，正如长老所言：“修行并不难，难的是那些不修行的人。”

大家认识生气吗？谁生过气，请举手。谁没有举手？那再请问，没有生气过，这是真的吗？骂你一顿，看看你生不生气！生气是什么样，我们都认识。会起贪心吗？刚才供养僧众时想得到更多福报吗？贪，要去观，但这样的贪还算好。行善之后想有更多回馈——供养一桶僧众用品，就希望中六合彩，或者供养僧众想得到涅槃，要及时知道贪心。欲望生起，贪心来了，都要及时知道。

我们完全知道生气是怎样的、知道贪心是如何的、也知道何谓散乱，我们认识萎靡不振，也认识妒忌。男人妒忌过吗？哪个男人从未妒忌过？不可能的。人一定妒忌过。会紧张吗？会厌烦吗？会厌恶吗？这些在心里呈现的感觉，我们都认识。

接下来，什么感觉在心里生起，要去知道：快乐生起，及时知道；痛苦生起，及时知道；贪嗔痴生起，及时知道；散乱生起，及时知道；萎靡不振生起，及时知道。无论什么生起在心，都要及时知道，这称之为“观心”。

观心，不是去观如如不动的知者。

隆波也曾那样修习，长老说那是错的。于是隆波就观心工作，一会儿快乐，快乐是无常的，临时存在而后消失。痛苦也是无常的，临时存在而后消失。好是无常的，贪嗔痴也是无常的，心里生起的现象都是无常的，都是无法控制的。有可能命令它永远快乐吗？试试看！它会听从吗？不会的。

心无法被命令也不受控制，那称之为“无我”——不受任何人主宰。

一旦观身，就会清楚地照见苦；一旦观心，则会清楚地照见无常与无我。

命令心快乐，它不会快乐；禁止心痛苦，它依然痛苦；命令心好，它还是不太好；禁止心坏，它仍旧很坏。比如，有时我们决定再也不生气，但很快就生气了；我们下决心不再散乱，但很快又再散乱。无法禁止。这个无法禁止被称为“无我”。

观心，就是及时知道自己的心，照见心是无常的、无我的，不受控制。这才叫作“开发智慧”。仅仅维持如如不动的觉知是不对的。隆波曾经这样错过，被长老指着脸说：“错啦！这是干扰心。”

一旦明白诀窍，长老就指导我去“观”。心快乐了，知道；快乐消失了，也知道，变成没什么感觉；心没有感觉，临时存在之后消失，又变成痛苦；痛苦存在一段时间而后消失，又变成没有感觉；没有感觉消失以后，心又快乐起来……

心是自行变化的，永不停歇。眼睛看见东西，心就会变化；耳朵听见声音，心也会变化；鼻子闻到气味，舌头尝到味道，身体触碰到东西，心都会变化；心跑去想，心也会变化。有时候想到某人会快乐，想到另一些人会极其讨厌，心就会苦。去想，就会变化。眼睛去看，心也会变化，看见漂亮、美的，心喜欢；看见不漂亮、不美的，心就厌恶。听见这样的声音喜欢，听见那样的声音不喜欢。

眼、耳、鼻、舌、身、心(意)六个根门，日日夜夜与外界接触，这样的心始终动荡不安。眼睛看见东西，心就动荡，产生满意、不满意、快乐、痛苦、好或坏；耳朵听到声音，心也会动荡，产生满意、不满意、快乐、痛苦、好或者坏；心跑去想，心也会动荡，产生满意、不满意、快乐、痛苦、好或者坏。

要持续而及时知道心的变化。心快乐，知道，就会照见快乐是暂时的；痛苦也是暂时的。无论什么都是暂时的，如此照见亦可。或者，照见其不受控制，无法指挥，命令它快乐，它不快乐；禁止它痛苦，它依然痛苦；无法命令它好，也无法禁止它坏，持续这样越来越多地观察实相，直到有一天心愿意接受实相——身非我，心非我。

身体是一堆始终进出的物质元素，时而吸气，时而呼气，时而进食，时而排泄，时而喝水又变成汗液、小便排出体外。物质元素始终循环往复，并没有固定不变的实体。有的只是苦的聚合，以及始终被苦逼迫。

持续观察就会明白身体不是稀有的珍宝，并不能真的指挥它。我们一直被苦逼迫，始终在艰难地挣扎着，试图一点点逃离痛苦：持续呼气会苦，必须吸气；持续吸气也会苦，必须呼气；坐着会苦，需要换姿势；站、走、躺也会苦。如此持续观照，就看见它是苦，它不是我，它无法被指挥。

心是同样的，有的只是无常——始终变化。只要眼、耳、鼻、舌、身、心与外面接触，心就会变化，不能控制也命令不了。这样持续地一再观察七天、七个月、七年。如果波罗密圆满，耗费的时间会短；如果波罗密还欠缺，所用的时间就长。

有些人不假时日就会清楚地照见身心非“我”，身心只是元素。

身是地、水、火、风元素安住于空元素里。

心也是元素，是“知”元素，不是人，不是众生，不是我，不是他，有的只是无常，只是苦，只是无我。

如是照见，就会体证初阶的法，成为须陀洹。并不是静坐就可以成为须陀洹。能够静坐很好，但是静坐之后只是静止不动，就毫无用处。一定要频繁了知身心的实相，直到照见身心的实相。想要成为须陀洹，并不难。

长老教导说：“修行不难，难的是不修行的人。已经读了大量的书，从今往后去读自己的心吧。”去读——心快乐，知道；心痛苦，也知道；心好，知道；心坏，也知道；无论心是怎样都要持续知道。直到某日，当永不退转的智慧生起，心会自行得出结论：身非我，只是一堆持续流动的物质元素，无法控制，始终被苦逼迫。心也不是我，它自行运作，始终变化。

我们就要如此持续地观照。

今天讲到须陀洹就够了。体证须陀洹之后再继续学习。隆波很有福报，能跟随隆布敦长老，跟随长老学习以后与长老的弟子互动，问他们长老还教导什么，结果发现长老对每个人的指导都是不同的。经过不断学习、观察和体会，才了解到：“哦，法是一个阶段、一个阶段的。”

初步阶段先照见“它们没有实体，它们不是我”，身非我，心非我。到后面的阶段会照见身是苦，心是苦。何时照见苦，何时心会放下；如果还未照见苦，心就不会放下，会依然执着身心。

长老圆寂前的第三十六天，我最后一次去顶礼他，他从下午教导到天黑。教到气喘吁吁，因为身体本就不舒服，刚从朱拉医院出来，坐着一直喘气。隆波当时特别心疼长老，就说：“长老，您已经太累了，我先回去吧。”

长老说：“你还不能回去，一定要先记住：修行啊，碰见知者要灭掉知者，碰见心要灭掉心，才能够抵达真正的纯净无染。”长老教导到这里又问：

“明白了吗？”

我答说：“不明白，但是会记着的。”

“嗯，记着。”长老嘱咐道。

修行是分阶段的：初级阶段是观身心自己运作，仿佛是在看别人，不

再是我。“我”不存在——存在的只是元素。最后阶段也是继续观照实相，以觉性与智慧来深度洗涤身心，清楚地照见“身是苦、心是苦。”

明白“身心是苦”，就称为照见“苦谛”。何时清楚地照见“苦谛”，就会断除“集谛”（苦因）。断除了“集谛”，在那一刻放下欲望。断除“集谛”的一刻就照见“灭谛”。照见“灭谛”的一刻就会生起“道谛”。阿罗汉道生起时，一切都生起在同一瞬间——知苦谛、断集谛、证灭谛、生道谛，发生在心生灭的同一瞬间。随后，盘旋在心底的轮回被彻底摧毁，从此解脱自在。

大家要用功！我们已经是佛教徒了，有机会听闻法义，不用功太遗憾了，浪费了最宝贵的机会。我们已经有了很好的机会。

今天我们供养僧众、受戒，这很好。接下来要实践，布施、持戒与修行。修行的起步阶段是觉知自己。别走神太久！念诵“佛陀、佛陀”，心跑了知道；或者观呼吸，心跑了知道。一旦心跟自己在一起，就观察身心的实相。观身工作，观心工作，最后照见“我不存在。”

“我不存在”——就会证到初阶的法；接下来继续进展，那么存在的是什么呢？就是苦而已。我不存在，存在的只是苦。这样照见会体证最终的法。心会放下所有执着，解脱自在，拥有无限的快乐。一定要亲证，要圆满一切。布施、持戒之后，开始逐步深入地修行。

修行有两种：一种是训练让心安住，跟自己在一起，称之为“达到禅定”。有了觉性和禅定就可以开始另一种：开发智慧。观察身心的实相，称之为“毗钵舍那的修行”。需要布施、持戒、修行齐头并进！

苏林人并不愚痴，隆波四处参访过许多大师，跑了一圈，发现苏林人是极具智慧的。这是高智慧的风水宝地。苏林人在物质方面可能稍微落后，然而觉性与智慧并不匮乏，反而更胜一筹。若无机会听到大德的教导，就没有

机会利用自己的原始资源。现在已经有机会了，要逐步深入，别虚度一生。

今天隆波教导过了，大家要好好利用自己的觉性和智慧。以前苏林人的修行特别棒！居士也棒，并不是不会修行。以前修行很棒的出家师父非常多，时至今日几乎全不在了，只剩下不太会修行的我们。因此要用功，逐步深入地训练。

今天讲到这里应该够了。四十五分钟了，再长就会头晕的。接下来做禅修报告，有人觉得奇怪，为何要做禅修报告？事实上，以前的修行实践并不是坐着听开示。修行实践，参访老师，然后一问一答。

以前通常是一问一答，很少有大型开示。尤其隆布敦长老更是不登法座，不会公开地开示。但如果你去请法，长老的回答一针见血！以前实践者很少，可以一个个地问。如今实践者非常多，一次听法就有成百上千，逐一参问是行不通的，只有在集体场合问了，没有其他选择，大家只能胆子大一点。有人想问很多，但害怕话筒，不敢问，胆子大一点，有什么就问，别怕愚痴。害怕愚痴就会永远愚痴！把愚痴拿出来展示，才会慢慢聪明。有人不敢跟隆波互动，害怕露家底。事实并不会揭露谁的，如果揭开都是惨不忍睹的，所以不会的。

——• 问答部分 •——

居士 1：隆波您好！我看别人之后，回来观照自己，看到它不是我，这是开发智慧吗？

隆波：现在还不是。心尚未安住，感觉到了吗？你的心还不正常。感觉

到当下的心与正常情况有什么区别吗？你在呵护它。你在呵护与维护，害怕它跑掉，害怕它紧张，于是就压制它。

不要压制它，心一定要真的归位。如果没有归位，定力就会不足，心便散乱在外。有时候，心散乱在外觉得很舒服，就一直舒服下去了。不愿再观身与观心。

应该努力回来觉知身心！试着呼吸一下，用觉知抓住呼吸，吸气进来……嗯，慢慢回来了，但是别回来太多，否则会太紧。

一旦心跟自己在一起，就去观察身心的运作。心去想了吗？就在刚才，注意到了吗？如果心跑进“想”里，就会有身忘记身，有心忘记心，忘记身心是头号敌人。第二号敌人是专注身或紧盯心。当下在紧盯吗？它很紧。什么时候感到紧绷，什么时候就在紧盯专注。胸口闷吗？还是很舒服？

居士 1：跟不上。

隆波：当下的心与正常情况一样吗？是否看得出来？如果看不出，就来观身。看身体笑，笑一笑。甜甜地笑，那种中头彩之后的笑，笑之后，看见身体在笑：点头，看见身体点头。持续觉知身体，心才会回来。

先训练让心回家，让心安住、归位。心若散乱在外，无法真正开发智慧。呼吸之后觉知自己。借助身体帮忙，去观身，常常地观身。



居士 2：隆波您好！我的问题是，觉性自动自发生起之后，心没有如理正思维，能让觉性复原吗？

隆波：啊？做什么让它复原？

居士 2：如何让觉性自动自发？

隆波：做不到的。如果刻意去做，它是不会自动的，也不要想去做到。

居士 2：可是它居然消失了，隆波。

隆波：如果故意想去做，这一辈子都不会再出现。它的出现不是基于“想要得到”，而是由于“没想过要得到”。因此只要持续在因地下功夫，觉性是否生起，那是觉性的事，不是我们的事。有时境界生起之后，心安住了，觉知会自行生起，觉性自发而敏捷地运作之后又再退失，但是我们希望再次得到。想要得到的时候，觉性是不会生起的。因为欲望已经生起、烦恼已经生起，觉性便不会生起。

能够盘腿就盘腿，你不习惯侧坐的。想要双盘也行，不会批评谁（泰国传统认为女众不能盘腿，只能侧坐）。隆波坤尊者的姿势也行，重点不在坐姿。还有其他问题吗？

居士 2：我很难自己检查修行的进度。

隆波：体会到了吗？身与心是分离的，能够分离吗？看得出来吗？

居士 2：可以，偶尔可以。

隆波：嗯，已经会分离蕴了。如果已能分离蕴，就无须太过贪心。持续看它们运作，别期待它会一切时段都好。看见了吗？它在点头。看见了吗？它在活动，它在移动手脚。

居士 2：一定要回来观身吗？

隆波：先要观身，等心有了力量，心只要稍有运作或变化，就会自己知道……看见心去想了吗？心去想了，要及时知道心去想了。

能够观心就观心。观心就是——心是怎样的，就知道心是那样的。觉性是无我的，无法指挥它生起，没有什么能令它生起。境界生起之后，如果故意记住它，反而让事情难上加难。比如道与果生起之后，我们储存这样的记

忆，修行一旦临近这个点就会流产。我们会想：再一点点就体证道、果了。这样根本不会体证，会全部退失。要持续地用功修行，直至不再有任何期待，不再想一定能够做到。

无法做到。体会到了吗？心并非一成不变。看见了吗？知道无法做到以后，心反而满意了。有满意呈现，要及时知道它“满意”。明白无法做到以后，心会舒坦。

这样是否有跳进去？是否有送心进去观？要持续地及时知道心。心跳了进去，称之为没有安住。隆波也做错过，听过隆布敦长老教导别把心往外送。于是就把心往内送，送进去安住在里面。拜见隆布信长老时，他教导说要出来在外面。咦！？一位教导不要外送，一位却教导要出来到外面？后来才明白：往里送，错；往外送，也错。按照隆布敦长老的说法：心往里送，关在里面，也称之为“心往外送”。

当下心在哪里？

居士 2：在想。

隆波：明白吗？就这样及时知道：心去想了，知道。常常训练，别期待觉性会生起。觉性是无我的，无法指挥其生起，它是自行生起的。它生起的原因是常常看见某种境界。因为常常看见，一旦那种境界生起，它会自行知道，没有丝毫刻意，觉性自动生起。要训练到觉性自动化，禅定自动化，智慧自动化。持续训练，功到自然成。



居士 3：隆波您好！今天我是带着父母来听法的，我的修行状况是一旦看见欲望生起，心会马上受苦。而身体方面则体证到无我、无法控制。最

近是心先病了，然后带着身体一起生病。过了星期日之后，身体依然在病，但是心的症状有所减轻。想请隆波指导接下来的修行。

隆波：正在做的就可以。剩下的就是多用功！持之以恒，你正在实践的是可行的。继续用功！在修的，已经对了，只要持之以恒。机会有了，因为修对了就会有进展。做对了，就要多做。既做对又常常做，圆满之后就会有结果。做对了，好久才做一次，是不会有结果的。如果还没做对，那就禁止用功！绝大多数人很精进却往往修错了，就是在这一点陷入困境。

居士 3：我就是害怕修错了！

隆波：没有错，看见了吗？蕴可以分离了。

居士 3：看见了。

隆波：就是啊！蕴已经分离，还怕什么？接下来观看蕴自己运作。

居士 3：有时候心比较急。

隆波：嗯，那是贪心！如果心急，就什么也没有了。

居士 3：曾经看见过疯子般的心——喜欢蔑视他人，现在已经减轻了。

隆波：减轻与否是它的事，我们只要及时知道。

居士 3：好的，现在基本上开始及时知道了。

隆波：只要及时地知道，就会看见它不是我，是自行运作的。

居士 3：好的，无缘无故的，它就会蔑视所有人。



居士 4：隆波您好！我跟随隆波修行了好几年，也曾经去解脱园寺顶礼隆波，隆波当时指出我太想要离苦了。我仔细观察自己的欲望，感觉它已减轻，于是就继续实践，由于距离隆波比较远，很久都没有来顶礼，只是不

断地持续观察自己。

隆波：你在担心什么？

居士 4：开始觉得自己在不断提高。

隆波：这就对了。看见了吗？蕴是可以分离的？

居士 4：看见了。

隆波：嗯，蕴已经分离，就去观照。一旦蕴分离了，开发智慧就是真的了，就会看见每个蕴无常、苦，不是我。持续观照下去，直到心最终得出结论，哪里都没有一个“我”。身不是我，苦乐不是我，好坏不是我，知者、观者也不是我，它们都是自行运作的。能够分离蕴已经很好，阿姜摩诃布瓦尊者曾说：无法分离蕴界，就别谈开发智慧，不可能的！现在蕴已分离，很好，可是心还有贪。

居士 4：心归位了吗？隆波。

隆波：归位了，如果没有归位，蕴是不会分离的。

居士 4：嗯，我曾去修行听师父开示，坐着聆听，心就进入禅定。心宁静下来以后看见身体；之后，心静止成为普通的禅定。

隆波：是禅定。有些导师会思维身体（三十二身分）。有了禅定还只是在觉知，并没有开发智慧。他们思维身体直到身体融化；有时则用火烧——用心力去烧，看着它爆炸，身体彻底消失，只剩下心。一旦身体消失，只剩下心，当从禅定退出，身体再次出现时，就会深切地领悟身心完全是两回事。就是这样分离蕴。你已经会分离蕴了，继续去观，但还有贪心在。

居士 4：它仍然很渴望！感恩！



居士 5：隆波您好！我从 1986 年开始修习奢摩他，得到的是奢摩他，也就是心有禅定，但是在压制心。因为以前的师父教导要让心紧盯着前额，就那样一直黏着，也从未再去请教那位师父，打坐好几年，像看幻灯片那样看见生灭。从一九八六年跌跌撞撞到二零零五年，自从二零零五年得到隆波的法谈 CD，听到二零零八年，在打坐的时候，前额很沉重，有时按隆波教导的方法，观心跑去想之类的，跟随隆波学习已经有一段时间了。

隆波：但是……别强迫它宁静，要放开！

居士 5：这不是隆波让我停止修的那种紧盯专注，对吗？是另一回事？

隆波：太紧盯了，以至于黏在上面了，这全是紧盯的结果。我们盯着心或是任何所缘，它就会静止不动，变得僵硬。目前的你尚未完全好转。

居士 5：嗯，接下来应该如何做？我现在是观呼吸，而且还黏着另外一个，当以禅定的力量使身心分离之后，那时看见心正在看，于是就紧盯着知者，这时它竟然缩了回去，变成鱼儿看不见水，鸟儿看不见天空，该怎么办呢？

隆波：扫地、拖地，工作！忘掉修行！扫地、拖地、洗衣服，看见身体工作，心是舒服自在的观者，让它松脱出来，它缩进去被关在里面了。

居士 5：也就是要用劳动的方式修行？

隆波：忘掉修行，勇敢点！如果太黏着于禅定，隆波就建议去活动活动，去工作，暂时忘了修行，它依然还被锁着呢。

居士 5：补充一下，因为已经十几年了。

隆波：如果我们重复某个动作，一再反复，紧盯的机率就会很大。去找工作吧，去运动，去工作，下厨做饭……做着做着，如果对别人生气了，埋怨

了，比如：“就知道吃，什么忙都不帮”之类的，要及时知道。

居士 5：它已经不会生气了。

隆波：嗯，很难的！

居士 5：它看见“生气”生起，然后就灭去了。

隆波：如果停止紧盯，很快就会自然地再次生气。现在与刚才已经不同，看得出来吗？现在比刚才好些。

居士 5：那就什么都不做，包括观呼吸也放下？

隆波：刻意去观就会继续黏着于紧盯，现在首要的是对治黏着和紧盯——去活动一下、赚钱、工作，一旦心松脱出来，再回来重新观照呼吸。

居士 5：当我工作的时候，突然看见心跑开了，可以吗？并没有打坐，工作时，有觉性地觉知当下。

隆波：看见有两种：第一种看见，觉者是被固定的，这个不好。另一种，觉者本身可以生灭，这样才好。你的情况是还有固定的觉者。

居士 5：它有点紧。

隆波：一定要先放下，才会看见生灭。不然会一直认为所缘是生灭的，觉者是永恒的。

居士 5：对，因为那个时候身体彻底消失，但在这里有个结。

隆波：就是！剩下一个永恒，然后特别小心呵护它，必须解决这一点。

居士 5：只有一个解决方法吗？

隆波：先忘了它！祖师大德们会指导说：先忘了它，去做点其他事。

居士 5：感恩您！

隆波：嗯。



居士 6: 隆波您好! 我修习奢摩他很久,而且特别黏着于奢摩他。

隆波: 现在已经没有黏着了。

居士 6: 是的,所以过来顶礼! 师父指导我要停止原来的方法,然后快速地运动。于是我就按照师父的指导来实践。

隆波: 正如我告诉刚才这位居士的,先停止原来的方法,去找工作做,去动动,让这个被锁住的先松开。

居士 6: 我就是听隆波的 CD, 去观散乱, 因为我喜欢想。开始观心, 有时能观, 有时不能, 看见它的速度很快, 有时能够及时知道, 有时则不能。今天就借机会向师父请教。

隆波: 继续用功。已经修对了, 继续。已经在修的, 就很好! 蕴已经分离, 看得出来吗?

居士 6: 是的, 曾经看见过, 但依然还会再次聚合。

隆波: 聚合也随它聚合。

居士 6: 哦, 是吗?

隆波: 聚合就知道聚合, 分离则知道分离。如果刻意分离, 就会紧拉住觉者。拉住了觉者, 就不是真正在分离蕴, 那是假的。

居士 6: 曾经看见过, 但一瞬间就……

隆波: 智慧生起的时候, 时间极短, 不会很久的。

居士 6: 那个生起的境界是对的, 对吗?

隆波: 对, 是智慧, 但不是圣道。不然有人会以为隆波已经确认是证初果了, 事实上不是。

居士 6: 一瞬间之后就消失了, 是一种对身心的领悟。

隆波: 智慧生起时, 只是一瞬间, 时间不长。如果时间很长, 就是思维出来的。

居士 6: 好的。

隆波: 很好, 修得不错。

居士 6: 就这样继续修行, 对吗?

隆波: 嗯。

居士 6: 感恩隆波!

隆波: 不能完全扔掉奢摩他, 在恰当的时间需要修习。现在可以修了, 因为已经不再粘着。



居士 7: 隆波您好! 以前我想得太多, 修行方法主要是观心, 但现在非常紧张, 然后就压制它, 同时也非常紧盯, 好像它非常快, 就很害怕, 于是紧盯而且压制, 因为害怕给师父丢脸, 想请师父指导。

隆波: 当下的心归位了吗?

居士 7: 当下没有归位。

隆波: 没有归位, 正确。不错, 继续努力。如果能这样知道也不错。

居士 7: 蕴分离了吗?

隆波: 啊, 你不知道吗?

居士 7: 大概知道, 但希望得到验证。

隆波: 隆布敦长老称之为“心想找见证人”。嗯, 已经分离了, 但能分也能合, 并不是必须一直分离。

居士 7: 好的,感恩! 顶礼!

隆波: 修行到达某一点,它们会永远分离,不再聚合。就像是咀嚼椰子肉,已经吸出汁来,就不可能再聚合回去。



居士 8: 隆波您好! 感谢您给我机会做禅修报告,大概 3、4 个月前,我接受过隆波的指导。隆波说我的心依然在外面,让我观照心的散乱,增加奢摩他的修习,当时我有点发懵,因为我并没有看见这些状况,也不知道如何做。从修行以来,心始终在想什么状况是对的,自从得到阿姜纳的指导——让我选择一个禅修方法,却一直定不下来,直到上个月,通过网络知道隆波 30 号要来苏林,于是定下一种禅法——选择念诵佛陀,感觉明显好多了。

隆波: 选择一种禅法,起步时一定要选择一种禅法,训练及时地知道心。“佛陀...佛陀”,心跑掉后,知道;“佛陀...佛陀”,念诵下去,心快乐,知道;心苦,也知道;“佛陀...佛陀”,心宁静,知道;心散乱,也知道;训练下去,要果敢而坚定。

居士 8: 好的,只是念诵佛陀就够了吗?

隆波: 可以,阿姜摩诃布瓦尊者曾经对隆波说,他念诵佛陀从开始直到结束。

居士 8: 从我开始对法有兴趣以来,就念经比较多——做早晚课,上个月变成只是念诵佛陀。

隆波“佛陀...佛陀”念下去,但是不期待结果。念诵“佛陀”以后,持续地及时知道心,别期待结果,如此而已。

居士 8: 那我这样继续吗? 隆波。

隆波: 对,别以为会好,那样想就错了。我们不是为了好才训练,修行是为了供养佛陀,不求什么。期待结果将一无所获,而且进展很慢。心要勇敢一点,笨一点也行。

居士 8: 它非常害怕。

隆波: 嗯,别害怕。害怕是因为不知道。

居士 8: 今天开始先这么做,对吗? 隆波。

隆波: 对。

居士 8: 暂时还不需要改进,对吗?

隆波: 心还不自然、不正常,感觉到了吗? 最好的心是普通人的心。普通人的心始终是变化的。

居士 8: 它害怕没有看见。

隆波: 就是那个——害怕,想知道、想看见、想成为、想得到。要及时知道“想要”,就是这个在阻挡,就是这个欲望!

居士 8: 控制不了它。

隆波: 控制不了的,但要及时知道。没有谁可以控制,什么都控制不了。

居士 8: 先这样,对吗? 隆波。我请求在佛法僧以及隆波面前忏悔。

隆波: 嗯。



居士 9: 隆波您好。我年初才开始听隆波开示的 CD,然后以打坐、经行作为固定形式的练习。四月份参加观照腹部升降的禅修营,感觉有点儿透

不过气,于是就观照呼吸。第三天睡觉时,我感觉醒过来——看见它从胸口那里醒来。

隆波:对。

居士9:那种情况就像是打开了开关。

隆波:对。

居士9:是那样的情况。在那里修行了大概五天,后来回家睡觉,看见身体是一段一段的;另一天则看见自己的“恐惧”,原先不曾想过自己有恐惧,即使面临紧急关头也不恐惧,以为没有恐惧,但那天看见“恐惧”呈现出来;还有一天看见“可爱”,“可爱”非常沉重。我不确定自己看见的是否太多?因为修行时间还很短。

隆波:为何一天只看见一样呢?观下去,每天、每小时、每分钟始终都在变化。

居士9:好的,那之后生起恐惧,怕修行之后离开世界。

隆波:要觉知当下在害怕,知道害怕;犹豫,知道犹豫;心是如何,就知道心是如何;心想说,知道想说。

居士9:那之后修行就不太好了。

隆波:不可以,心太散乱了,因此要找一个禅修方法去及时地知道心。

居士9:我不明白“安住的心”。

隆波:及时知道跑来跑去的心了吗?如果及时知道,心会自己安住。

居士9:那么“心归位”是什么?

隆波:认识心没有归位吗?

居士9:不认识。

隆波:心往外送,心跑出去了,跑去想了。及时知道心去想了,心会安

住或归位,安住或归位是同一个意思,面对不同人,措词不一样而已。对这个人这样说,对那个人那样表达。看见了吗?心一个劲地在想。

居士9:对,想得很多而且喜欢怀疑。

隆波:这是弱点,要及时知道心的散乱,修行一个方法之后,及时知道心跑了。

居士9:什么禅法适合我?

隆波:活动肢体。

居士9:活动肢体,谢谢。



居士10:隆波您好!我修行观心好几年了,两年前曾向隆波作过禅修报告,隆波开示说,蕴开始分离得越来越清楚,我努力每天练习,精进地在因地用功,但不太确定(是否正确)。

隆波:体会到了吗?现在与去年不一样?

居士10:好像有进步,但不太确定。

隆波:就是,对了。继续用功,蕴慢慢分离下去,时合时分,没关系,不用一直是分离的。心跑去想,要及时知道;心如何变化,要及时知道。持续觉知下去,轻松自在地观照,不强迫。如果强迫,就会感到憋闷。

居士10:有时候不清楚自己是不是在观。

隆波:要知道正在疑惑。能观心,就去观心;无法观心,就去观身;既无法观心又无法观身,就修习奢摩他。去念诵佛陀,一旦心有了力量,就再次观心,它会自己观的。

居士10:比如这样点头,也是观身了?

隆波：对，看见了吗？身心是不同的部分，蕴已经分离。蕴分离可不是小事！如果无法分离蕴，就无法真正开发智慧。五蕴会聚合成一个整体，变成“我”。一旦蕴分离了，看见身体是一个部分，身不是“我”；苦乐是一个部分，也不是“我”；善、恶分离出去成另一部分，不是“我”；心分开在另一部分，是观者，也不是“我”，最后就会发现“我”消失了。

隆波每年都来这里讲法，这次做禅修报告的人，大多都能够分离蕴了。能够分离蕴了，就别再轻易放弃！继续用功，看见蕴在工作，直到某天领悟到诸蕴都不是“我”，没有“我”在蕴里，也没有“我”在任何地方。

居士 10：请允许我再问个问题，隆波。我的父亲去年过世，我努力尽孝，每天为父亲供养僧众，但内心深处总是怀疑这样是否真会让父亲获益。或者有时候赖床就会晚起，就用打坐来投机替代。

隆波：鬼不吃饭，只吃功德，因此做功德回向就行了，真正吃饭的是出家人。

居士 10：请给我妈妈一个机会。



居士 11：隆波您好！我读过也听过相当多隆波的书与 CD，最后一次向隆波报告禅修进度时，隆波让我要打坐实践，而不只是一味地听法，于是我回去就开始打坐，但不确定修行是否对了。

隆波：对了，感觉到心越来越有力量吗？

居士 11：感觉到了。

隆波：这非常重要！如果心是无力的，就会飘忽不定，越来越无力，这是不行的。

居士 11：打坐的时候，觉得神清气爽，有些天则觉得一点感觉都没有，好像是无缘无故的，有时候什么也不知道，每天都一样。

隆波：那样才好！心有时进步，有时退步，没关系。进步也修行，退步也修行。

居士 11：有时又觉得烦躁，正在坐着，什么事都进来了，根本不是重要的事，一下子进来之后很快又再次消失。

隆波：观照下去。你的常态就是烦躁，什么都会生起来，没关系。

居士 11：就会无缘无故去想这件事、那件事。

隆波：心去想，它就会变；眼睛看见，心也会变。隆波指导大家要及时知道心的变化。

居士 11：自从我打坐以后，就有一个疑问，它们有一段时间不太生灭。有一段时间，无论我想什么或思维什么，都是静止不动的，明明有在觉知。

隆波：静止不动要知道静止不动，静止不动也是无常的，也是来了就走。

居士 11：但不知道自己修得是否对。

隆波：对的。继续观下去，心还不是太中立，要及时知道这个。

居士 11：需要调整什么吗？

隆波：不用调整，要及时知道。

居士 11：就这样继续用功？

隆波：已经进步很大了。

居士 11：感恩隆波！



居士 12：隆波您好！我曾在卫塞节请教过隆波，根据您的指导修行到今天，您感觉我怎么样？请隆波指点。

隆波：感觉什么？为什么修行呢？

居士 12：我怎么样？

隆波：我们自己应该清楚的，体会到了吗？你的心与以前不一样。

居士 12：对，有些天好，有些天不好。

隆波：就是那个！法正在教我们无常。好或坏——无常，这就是实相。修行是为了照见实相，而不是为了其他目的。因为好也是无常的，继续用功。心好也知道，心坏也知道；心苦、心乐，都要持续知道；照见一切只是临时存在，没有什么是永恒的，要常常这样照见。



居士 13：隆波您好！我开始以为不会紧张的，却依然紧张。

隆波：无法阻止的！心紧张是阻止不了的。

居士 13：是，也只能努力训练观心，观心已有一段时间。一旦看见自己即将破戒，就能及时制止，看到更多的就是自己快要犯戒，再有就是“我慢”，明白“我慢”原来是这个，不知道……

隆波：继续用功。

居士 13：因为我感觉自己正如隆波所说的，不够精进。

隆波：多多用功。

居士 13：隆波，我的修行正确吗？

隆波：正确，有次第地在前进着。

居士 13：好的，还有一点，隆波。感觉遇到了跟工作有关的业障，不太舒心。之后寻根刨底，发现源自“我慢”，源自担心未知的事件，就只是看见这些，也一直卡在这里，隆波。

隆波：它不会轻易放下的。

居士 13：但是……

隆波：继续用功，要去照见没有什么是我们能够控制的。

居士 13：它依然卡在那里，虽然我是知道的。

隆波：不是真的知道，我们明白是由于思维，心并不知道。修行不是为了头脑变得聪明，而是让心聪明，完全是两回事。继续用功，还不够，做得还太少，继续用功，别灰心！

居士 13：没有灰心，我只是缺少精进。

隆波：嗯，去用功！

居士 13：有些天，心安住不了几次。

隆波：继续用功，还不够。

居士 13：但依然在正确的路上，对吗？

隆波：对，好过没有修。

居士 13：但是我还没有分离蕴、界。

隆波：还没有。最后一个人了，剩下的准备回家。



居士 14：隆波您好！这是我第三次有机会顶礼隆波，每次都很紧张，这次更加紧张。因为师兄们希望我有机会跟隆波作禅修报告，但我不知道说什么，因为我所做的只是一——知道自己生气，或者现在紧绷，现在伤心，

我只是觉知到这些，不知道接下来应该怎么做。

隆波：觉知以后不需要做什么。当下有什么鲜活的状况生起，就持续觉知下去。直到某天，智慧生起，它会自行总结：一切都只是临时存在。不是我们总结，而是心在自行总结。

居士 14：但是以前我特别直率，生气就表现生气，而且沉浸在生气里很长时间，现在生气或紧绷之后，感到生气、紧绷消失得越来越快。但我不知道这样对不对。

隆波：对，不用对它们做什么，有觉性地及时知道，就会消失的。

居士 14：好的，只是我不怎么观身。

隆波：那就观心。

居士 14：刚才听法，我根本听不懂。

隆波：能够观心，就去观心。其他人观身是为了能够进到心。隆波曾经请教隆布敦长老：“无论去哪里，老师们全在教导观身，我需要观身吗？”他怜悯地看着我说：“他们观身是为了抵达心，然后再观心，已经观到心的人还要观身做什么？”身体是应该被扔掉的，长老是这么教导的。

居士 14：好的，也就是让我继续观心，对吗？

隆波：对，但别去观察别人的心，要观照自己的心。

居士 14：好的，感恩您！



居士 15：隆波您好！我学习隆波的法大概一个月了，很有信心，想试试看念诵佛经。我属于嗔心很强的人，而且观察到自己的心往外送，跑到家人身上，跑到别人身上。开始以三法印的思维引导，也就是无常、苦、无我，

很快它们自己呈现，只是比较粗，有时候心里会冒出“你去干扰它干嘛？”

隆波：嗯，没关系。

居士 15：一旦图像进入眼睛，色、受、想、行，它们已经造作结束，就会浮现“你去干扰它干嘛？”之类的，于是想问这样是否对？

隆波：对。

居士 15：还有另一个情况，我打坐时，感觉心就是我，身体只是临时借用，它会无缘无故地抽筋。没有请它就来了，我说：“你想怎样就怎样吧。”结果症状就减轻了。这样对吗？

隆波：抽筋产生时，你的心是观者，这很好。至于挑衅它，就有嗔心掺进去了。

居士 15：它(嗔心)有淡薄下来，只是……

隆波：为何它淡薄？因为它是无常的。

居士 15：正如隆波教导的，禁止紧盯，于是我想闭上眼睛用心往前看，类似于用余光看一样，我的理解是，不去紧盯就是瞥一眼。

隆波：嗯，只是瞥一眼，别去盯着它。

居士 15：它(嗔心)就立即减弱，但我不知道对不对，因为有在责骂它。

隆波：及时知道，就已经对了。至于骂它，是出于习惯。

居士 15：就在刚才我看见某种境界，就发生在那里，我好像置身其中，心里会说：“进去干扰干嘛，没事找事，它是自行生起的，也会自行灭去。”

隆波：嗯，那样是对的，但是别用思维引导。心太喜欢用思维引导了。至于看，已经看对了，但喜欢以思维总结，要及时地知道。

居士 15：我从小就想个不停。

隆波：谁都会想的！怎么可能阻止得了呢？心具备“想”的功能。只不过每当“想”了，我们要及时地知道。

2013年3月12日 泰国农业大学

佛教与众不同之处：开发智慧

今天时间到了，随喜大家的功德！请允许隆波供养隆波的剃度师，让大家得到更多的功德。好啦，接受祝福之后，各位就能回家了。

隆波：

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！

（完）

大家吉祥如意！

如果我们想要学习佛法，首先必须明白学习的目的。佛法并非是用于欣赏和娱乐的。即便是为了获取福德而来听法，也远远不够。

事实上，我们聆听与学习佛法，是为了掌握提升心灵的方法。提升又是为了什么呢？为了终有一天，我们的心能够永远离苦得乐，无须依赖他人或他物，心便有喜悦、宁静、祥和与圆满。无论发生什么，心都可以快乐——即使仍然会老、会病、会死，会与所爱分离，会在生命之中遭逢“怨憎会”与“求不得”等苦。

最为理想的情况是，可以无苦或者仅有微苦地活着。如果我们的实践臻至圆满，那么就会毫无心苦，只剩下身苦而已。

佛陀教导众生从心苦之中解脱而出的方法，我们必须学习。那是因为，以我们的心灵品质和波罗密而言，无法独立寻找到离苦之路。惟有正等正觉的佛陀与独觉佛（辟支佛），方能依靠自力而离苦。

我们的水平被称为“随佛”（声闻），这意味着需要透过追随佛陀、透过学习佛法而了知；无法仅靠自己得以了知。聆听法谈，或者阅读法宝（佛法经典），属于理论学习。一旦经由理论学习而理解了修行的原则，就应该致力于实践，从而提升心灵。

提升心灵，涉及两个核心内容：第一个内容是提升散乱之心，使其品尝到宁静与喜悦，这称为“奢摩他的修习”。第二个内容是提升心灵去知晓真相，从而生起正见——正确地领悟生命的实相，这称为“毗钵舍那的

修习”。

在实践的阶段，我们有两项核心工作：第一，让心休息于宁静之中，使之获得力量。第二，开发智慧，令其照见与接受生命的实相。佛陀曾说：何时具足智慧，何时便会抵达纯净无染而解脱自在。同时，他还教导道：人得以抵达纯净无染，是缘于智慧。

所以，我们的核心任务是开发智慧。致力于宁静的修习，仅仅是辅助工作。

在实践阶段所涉及的开发智慧，不同于聆听法谈或是理论学习。举例来说，隆波教导大家的便是理论阶段的法，当我们经由聆听而懂得了如何实践之后，就要付诸于行动。假如实践是正确的，就可以称为是“已经开始修行了”；继而，我们的戒、定、慧，都将依循次第而提升，直至智慧圆满之时，照见生命的实相。

佛教所言的“初级智慧”是指：体证初阶的实相，具备初级的智慧，成为须陀洹（入流者，初果）。按照佛法的标准，若还不是须陀洹，就表示低于初级智慧，尚未体证生命的实相。按照佛教的标准，我们还未能明白生命的实相。

须陀洹的初级智慧是照见“我”不存在——此身非我，此心非我。终极智慧则是照见：“非我的存在”是什么呢？正是苦本身。身是纯粹的苦，心是纯粹的苦。一旦获得这样的洞见，苦便会止息。无论何时，只要心洞悉实相，智慧即会圆满。

一旦照见到“身是纯粹的苦”，那么试图让身体快乐的欲求，以及想要令身体离苦的意欲，通通不再生起。心会中立，放下身体，不再执取。于是，神奇的一幕出现：心放下了对于身的执着。

最不寻常的是——心居然也可以放下对于心的执着。何时照见“心是

纯粹的苦”，何时心就会将心还给世间。

我们极力呵护着身心五蕴，误以为它们极其珍贵，可以带来快乐。待到智慧圆满，才会洞悉到“身是纯苦，心是纯苦”。获得这样的洞悉时，心会将身与心都归还给世间，不再抓取。当不再执着于名色或身心，我们就会彻底脱离心苦。

苦的生起，缘于心冲进去抓取所缘（客体对象），抓住色法与名法不放。上述的洞见仅存于佛陀的教导之中，其他人未曾提及。

至于布施、持戒，以及修习宁静型的禅定，它们是各个宗教所共有的，其他导师也教导过，大同小异，这些均未抵达开发智慧的阶段。

佛陀的教导更进一步——开发智慧。身为佛教徒，若不学习开发智慧，就无法充分品尝法味。若不涉及开发智慧，便无需佛陀出世。

智慧的生起不是依靠思维得来的。

通常来说，我们习惯于经由阅读、听闻与思维来增长智慧。透过阅读和听闻而来的，被称为“闻慧”；透过思维、分析与推理而来的，被称为“思慧”。闻慧与思慧，都仅仅是理论学习。

此外，还有另一种能够增长智慧的方法——观察。即深入学习和了解：身究竟是怎样的，心究竟是怎样的。

这种“深入照见实相”——被称之为“毗钵舍那的修习”。

毗钵舍那的修习就像是调研工作里的现场调研，也就是亲临实看，而不是依靠思维和查阅资料。我们亲临现场去看看真相到底是什么。

这一照见真相的方法，就称为“毗钵舍那的修习”或是“开发智慧”。

上述内容，是隆波将佛陀的教导以概略的方式讲解给大家听。

首先，我们必须听法、学习理论、了解实践的方法。

实践分为两个部分：第一个是让心有快乐，称之为“奢摩他的修行”。第二个是让心生起智慧，称之为“毗钵舍那的修行”。

初级智慧是照见“我不存在”，终极智慧则是照见“存在的即是苦”。何时照见“存在的即是苦”，何时就会彻底放下，将身心归还给世间，再无任何执取。于是我们将会抵达真正的解脱自在，从此彻底离苦。

上述内容是先给大家呈现的概貌图。

接下来，隆波将要讲解涉及到两类方法的具体细节，也就是：怎样修习让心宁静的奢摩他，以及怎样修习毗钵舍那。

如果不去学习与了解它们，是无法正确实践的。泰国的许多修行者参加了各种规模的禅修营或者闭关活动，有时候，人山人海、成百上千的参加者一起静坐，以为这就是修行。然而事实上，大部分人只是在修习宁静，而并未开发智慧。因此，大家也没有机会体证道、果、涅槃。

若未开发智慧，便无法抵达涅槃，只能得到宁静。只能进至天堂或梵天界，成为天神或梵天神，而无法抵达涅槃。

因而，我们需要学习两类方法。第一类是训练让心宁静。让心宁静有什么好处呢？在自然的状态，心始终在“跑”：跑去看、跑去听、跑去嗅、跑去尝、跑去触、跑去想和造作。简而言之，心窜到眼、耳、鼻、舌、身、心，始终处于动荡不安之中。

让我们以当下的实况为例。此刻，你在听隆波讲法，注意了到吗？有时你在看隆波的脸，有时在专心聆听，听了两三句，就去想了——去总结隆波讲的到底是什么意思。听着、想着，听着、想着，心就这样循环往复。时而跑

去看，时而跑去听，时而跑去想，这是我们无法选择也控制不了的。心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，一会抓住这个所缘，一会抓住那个对象，既没有快乐，也没有安宁。

如果能让心具有快乐和安宁，就要引领着心去和一个所缘在一起，不再放任其像是无头苍蝇般的到处乱撞。

首先观察一下，自己的心究竟与哪类所缘在一起会快乐，然后便引导心和那个所缘在一起。有些人盲目模仿别人去观腹部起伏或者观想水晶球，之后感到胸闷、不舒服，这其实就是“不适合自己的根器”。

训练的目的如果是为了获得宁静，那么选择的所缘就必须让心有快乐。例如，念诵佛号若有快乐，就持续地念诵佛号，心一旦快乐地念诵佛号，就不会跑去搜索来自眼、耳、鼻、舌、身、心等方面的快乐。又或者觉知呼吸，轻松自在地呼吸，同时舒舒服服地觉知，若能快乐地觉知呼吸，就不会寻找其他所缘，而只会和呼吸在一起。或是观照腹部起伏而有快乐，就去观照腹部起伏，心满足于和腹部在一起，不再飘到别处。

一旦有了愉悦与宁静，心就不再跑到眼、耳、鼻、舌、身、心等根门，此即是修习奢摩他的诀窍。

想要选择适合自己的实践方法，就必须了解自己。例如，某人非常容易生气，他想要通过经行来让心平静，结果却越走越生气，这就表示所选的方法不适合。所谓选择适合的方法，就像是买衣服的时候不只依照好恶来决定，还要参考尺寸。如果个子小，却买了肥大的衣服，难道要暴饮暴食去勉强撑起衣服吗？或者是，衣服小了一号，难道要通过绝食来让身体挤进里面吗？以这种心态去实践，是不会成功的。

一定要透过自我评估来了解什么方法适合自己。念佛有快乐，就去念

佛。觉知呼吸有快乐，就去觉知呼吸。观照腹部起伏有快乐，就去观照腹部起伏。

任何一种方法都可以，只要它不会诱发自己的烦恼习气。譬如，打牌也会产生快乐，若问其中有所谓的禅定吗？有，只是心上下起伏：手气好，就开心；手气糟，就生气。

所以，选择的所缘一定是让心轻松舒服的，不会诱发烦恼习气。比如，念诵佛号、觉知呼吸，都不会诱发烦恼；而玩牌、钓鱼之类的活动，则会点燃烦恼的火焰。

有人误以为，既然心需要与一个所缘在一起，那么就全天盯着股票行情吧，从开盘盯到闭市，自认为心和一个所缘同在了。这是不会产生效果的，因为心不平静。股市诱发了烦恼，时而贪、时而嗔，心始终起伏不定。

因此，我们必须掂量自己。那些容易生气的人，适合他们的方法应该是轻松而舒适的，比如不断地思维“愿众生快乐，彼此没有仇怨”来修习慈心。内心持续想着不与人结怨，只希望他人快乐。如此一来，心会渐渐感到清凉。

容易生气的人，可以修习慈心禅。

贪欲炽烈的欲贪型行者或许可以思维身体：观想色身不净——它由皮囊包裹着，上有九个大孔与数不清的小孔，每个孔都不停地有秽物流出，以此思维，便能够抑制贪欲。而特别容易散乱的人，可以觉知呼吸。呼气时，觉知自己；吸气时，觉知自己。最后，心就会平静下来。

我们需要慢慢地体会与观察，发现哪类方法适合自己。比如说，奢摩他所涉及的方法非常广泛，随处可见，可以尝试四十种获得禅定的业处，从中选择。

佛陀时代的有些比丘，他们会修习非常奇特的禅法。比如周梨盘陀尊者，他是摩诃盘陀尊者的弟弟，而摩诃盘陀是非常优秀的比丘，乃是觉性与智慧都甚为出众的上首阿罗汉大弟子之一。摩诃盘陀尊者让弟弟出家并且教导弟弟背诵赞佛偈，然而弟弟在念诵时，心毫无宁静可言，记不住也背不出来，感到十分气馁。哥哥也非常沮丧，认为弟弟是不可教的，便遣返他说：“走吧，你出家是不会有结果的。一篇偈文都无法背诵，还能做其他什么呢？”弟弟也感到伤心，想要离开僧团还俗。

于是，兄弟二人同去顶礼佛陀请辞。佛陀说不要急于还俗，并且让人拿来一块白布，让弟弟坐着持续搓揉白布，同时复诵“沾染尘垢，沾染尘垢……”。弟弟边念诵“沾染尘垢”边搓揉白布，过了一段时间，他发现白布变脏了，感到非常震撼，于是，心静了下来。当他的心静下来时，佛陀便为他开示，令他当场体证了阿罗汉，成为著名的“义持第一”——周梨盘陀尊者。

修行的方法数不胜数，有些是甚为奇特的：比如有一位年轻的金匠追随舍利弗尊者出家，舍利弗尊者教导这位喜欢漂亮的金匠修习不净观，以思维引导，观身不净。金匠练习之后，对修行望而生畏，心并未平静，很想还俗。

他去求见佛陀，佛陀送给他一朵美丽的红莲，让他插在沙堆上，然后观察这朵红莲。他把红莲插在沙堆上，坐在旁边看着它，随着时间推移，美丽的红莲慢慢枯萎，金匠感到悲戚，体会道：“一切都是这样的！美也是无常的。”然后，心宁静下来，随后只聆听了几句开示，便体证了阿罗汉。

所以说，我们一定要选择适合自己的方法，无须模仿别人。不要看到同修改去念佛的道场，我们也跟着去念佛，从这个禅修中心游荡到那个修行道场，一路都在盲从。假如某个方法不适合自身的特点，是不会产生效果与结果的。

修习奢摩他的关键在于，要观察自己修行什么方法会感到快乐，然后就持续实践那个方法。诀窍就是——不要追求宁静。

想要获得宁静，心是不会宁静的。但如果只是带着快乐在实践，当因缘具足的时候，心自己会宁静下来。

修习奢摩他能够为我们带来什么呢？它会让心宁静、获得休息，从而使心具有力量；可是奢摩他不会生起道、果、涅槃。那完全是两回事。

心一旦有了快乐与宁静，不再散乱，接下来的工作就是开发智慧。

开发智慧的方法，我们先要慢慢体会。开发智慧——就是了知身心的实相。然而，如果心是走神的，怎么可能洞悉身心的实相呢？

大家认识走神的状态吗？走神的时刻，我们有身而忘记身，有心而忘记心。无论身上在发生什么，都不知道，甚至感觉不到蚊子正在叮咬，对吧？走神的时刻，我们陷入思前想后之中，是苦是乐都不知道，也不知道心是善的还是贪、嗔、痴在生起。

何时心在走神，何时就会忘记身心。因此，心走神是开发智慧的头号敌人。开发智慧是要照见身心的实相，如果将身心都忘了，自然无法进而照见其实相，这是再自然不过的了。若想今生体证道、果、涅槃，首要的任务就是——别走神太久。一走神，就要知道；一走神，就要迅速生起觉知。

希望进步神速，希望一走神就立即知道——这是有训练技巧的。首先选择任意一种禅法：习惯念佛就念佛，但念佛不是为了获得宁静。习惯觉知呼吸，就继续觉知呼吸，但觉知呼吸不是为了获得宁静。

念佛或觉知呼吸，是为了及时知道心跑了——心忘了自己。忘了自己的心，会迷失在外，跑到外面去看。看的时候，我们会忘了自己。听的时候，我们会忘了自己。想的时候，我们也会忘了自己。

有人曾在坐车的时候碰见过车祸吗？想看吗？有人想看的。绝大多数都想看看是不是有人死了，胆战心惊地看，对吗？想看又怕看。去看的时候，就忘了自己的身体。能够明白吗？那一刻，我们是胆战心惊的，怕看又想看，却没有及时地知道心正在“怕”。想看，就径直去看了，忘了自己的心与身体。

专注于听的时候，比如此刻在听隆波讲法，注意到了吗？在特别专心听的时刻，也会有身而忘记身，有心却忘记心。

在想的时候，我们只注意到想的内容，却忘了自己的身和心。每天从起床开始，我们就想个不停。一睁眼就开始了，不停地左思右想。想的时候，只知道所想的内容，在这些片刻，有身忘记身，有心忘记心。

心从眼迷失去看，从耳迷失去听，从鼻迷失去闻，从舌迷失去尝，从身迷失去触，从心迷失去想、回忆、演绎和造作。心时好时坏、时苦时乐，持续地处于迷失之中，隆布敦长老将这种情况称之为“心往外送”。

“心往外送”是指心没有安住，原因是心缺乏安住于自身的禅定。

心安住于自身的禅定(观禅)，不同于宁静型的禅定(止禅)。

宁静型的禅定是引导心和单一的所缘在一起。比如，与念诵的“佛陀、佛陀”在一起，心不离“佛陀”，便会获得宁静。而心安住于自身的禅定是指要及时知道“心跑掉了”。如果念诵“佛陀、佛陀”的时候，心跑去想了，要及时知道，这样，心就会自动安住，生起对自身的觉知。

心一旦能够觉知自己，就会意识到在过往的生命中，醒来的只是身体，心从未醒过，心一直在沉睡、做梦，以及散乱。

假设我们此刻正在不停地想着什么——身体此刻是醒着的，可是心仍然在做白日梦。心一直活在念头的世界里，我们并不是身心俱醒的。因此，

必须训练让心醒来，成为知者、觉醒者、喜悦者。

大家失眠过吗？一直努力想要睡着却陷入失眠，有过类似经历吗？请举手，顺便对治一下此刻的昏沉。在这里的每个人几乎都经历过失眠，然后呢，睡着了吗？努力想要睡着、睡着、赶快睡着，结果更加睡不着，因为心是烦躁和紧绷的。而心情舒坦时，不知不觉就很快睡着了。有时躺着玩，不想睡，因为有急事等着要办，结果却迅速睡着了。

令心宁静的诀窍类似于睡觉。如果让心与令其舒适的所缘在一起，就很容易宁静。如果逼迫着心赶快宁静下来、立即宁静下来，心反而更不宁静，反而越发的紧绷、郁闷，以及散乱。

诀窍仅仅在于轻松和自在而已。一定要了解自己修习何种方法之后，心会觉得舒服，然后选择那个方法，心很快便会自行获得宁静。

这是关于修习奢摩他。奢摩他的修行会为我们带来什么呢？它会令心宁静、让心休息、使心获得力量，可是它不会生起道、果、涅槃。那完全是两回事。

我们经常听到“佛陀、佛陀”这个词。佛陀，指的是知者、觉醒者、喜悦者。也就是心具备觉知自己、和自己在一起的禅定。请务必训练让心跟自己在一起。别忘了自己，即使忘了，也别太久。精进地训练，让心和自己在一起。

修习任何一种禅法的时候，及时知道“心跑掉了”——比如念诵“佛陀、佛陀”，心跑去想了，及时知道。或是觉知呼吸的时候，心跑去想了，及时知道；心跑到呼吸上、停驻在呼吸上，还是要及时知道。及时知道心在四处游离，心就会自动安住，而非刻意让其安住。

假如不喜欢那些禅法，修习其它的方法也可以。就像此刻这样坐着也能实践，试试看：坐下之后，把心送到头发上。一想到头发，就会感觉心跑

到了头发上，让心专注于头发片刻，然后更换位置，将心依次移到左耳、右耳、鼻子、手、脚，让它跑到到身体的不同部位。以此方式训练也是可以的，观察心在身体上的移动。

接下来，只要有任何“心动”的蛛丝马迹，哪怕只有一点动静，也会即刻看见。一旦看见心移动了，心就会自动安住，就会醒来成为知者、觉醒者、喜悦者，自动生起安住型的禅定。

这是非常重要的！听起来似乎有些难，但如果你希望在今生体证道、果、涅槃，就一定要用功。没有安住型的禅定，无法了知身心的实相，也就不可能体证道与果。

不管多难都得努力。要听法谈，常常地听，听一次没有明白，不足为怪，是很正常的，要听了再听。有结缘的法谈 CD 吗？如果有，就拿回去听，反复听两三遍，心就会醒来，就会明白我们的生命已经发生改变——以前醒的只是身体，现在醒的是身与心两者。我们会感到身体的运动变化，也会觉知到心的运作变化。

一定要训练到“心在一旁作为知者与观者”的程度。如果心无法跳脱出来成为知者与观者，就无法真正开发智慧。仅仅一味地思维和分析，只会迷失在念头的世界里，我们必须从念头的世界里解放出来。

为此需要训练。首先实践任何一种禅法：念佛、觉知呼吸，或是观照腹部起伏，都可以，喜欢哪个方法就练习那个方法。练习的目的不是为了让心安静地与所缘在一起。让心与所缘黏在一起的禅定，只是奢摩他的禅定。

而另一种安住型的禅定是——当修习任何禅法时，心跑去想了，及时地知道；心跑去紧盯住所缘了，也要及时知道。比如觉知呼吸，持续地看着身体呼吸。呼吸、呼吸，心一跑去想了，及时知道；或是呼吸、呼吸，心沉入

呼吸里面了，也要及时知道。如果持续而反复地练习。那么，接下来只要心稍有波动，就能够及时知道。而及时知道的片刻，心会自动安住，真正的禅定即会生起。

惟有真正的禅定生起，才可能开发智慧。倘若真正的禅定尚未生起，是无法开发智慧的。我们有没有听说过“若无禅定，遑论智慧”这句话？确实，必须先有禅定。只是大部分讲的人都不知道禅定分为几种。

宁静型的禅定(止禅)是心沉浸在单一的所缘里。如果念佛号，就安静地与佛号在一起，完全忘记外界。如果觉知呼吸，就宁静地与呼吸在一起。无论修习这类禅定达到多么精深的程度，也不会体证道、果、涅槃。因为这类禅定只是用于休息的，与体证涅槃完全是两回事。真正用于开发智慧的禅定，必须是安住型的禅定(观禅)，令心醒来成为知者与观者。

乍听上述内容，理解起来可能有些难，所以隆波请大家回去多听法谈 CD，泰国国内与国外聆听法谈 CD 一个月、二个月、三个月而令生命发生转变的人，已经数不胜数，如今外国人也来学习了。

因此，请大家试试，一而再、再而三地听，慢慢地观察自己。继而选修一种禅法，念诵佛陀、觉知呼吸或是观腹部起伏，哪一种都行。然后，及时知道心(的变化)。无须太长时间，心便会醒来且安住。

修习某种禅法之后，及时地知道心，称之为“心学”。听说过“心学”吗？戒学、心学、慧学(三无漏学)。没有心学，就不要吹嘘自己已在开发智慧。因为心还没有足够的质量。“心学”并不是训练让心宁静，而是为了让心安住。我们要先训练让心安住，而后才能够开发智慧。

要好好用功。

对于已经能够修习心学的人，则可以进入开发智慧的阶段。开发智慧的

方法是：心仅仅是观众。我们有觉性及时知道身体在移动，心安住成为观者。心只是观者，就会看见身与心是不同的部分。身在走，心是观者，不再是“我”走，而是身在走。身体老、病、死，心只是观者，不再是“我”老、病、死。

这就是能够照见身与心是不同部分的训练方法。要持续练习。

当心安住——觉知自己以后，过去曾经发展觉性、开发智慧并且累积过波罗密的人，其五蕴身心会自动分离，进而照见：身是身，心是心；苦与乐分离出去成为另外的部分；造作的善与不善，比如贪、嗔、痴，又会分离出去成为另一部分。它们全都是不同的部分。

生气的不是身体，对吗？快乐的不是身体，对吗？但是快乐可以潜藏在身体里。生气不在身体里，生气潜藏在心里，可是生气本身不是心。

这些分开的一部分、一部分的组群，被称之为“蕴”。“蕴”的意思就是“部分”，分开成为一部分、一部分的。身是一部分；苦乐是一部分；所有生起在心的善与不善（比如：贪、嗔、痴）是一部分；心是另一部分，它只是观者。

心安住成为观者，就可以分离蕴，将“我”分离成为一部分、一部分。“蕴”这个词也可以替换成“部分”，泰文意思是分离成“一部分、一部分”。看见身与心是不同的部分；苦乐与心是不同的部分；烦恼与心也是不同的部分。当我们可以分离成一部分、一部分的时候，就会看见真相。

一旦身与心可以分离，便会看见行、住、坐、卧——活动的身体，不再是我，只是物质元素，仿佛是心借以暂居的一部机器，它又像是个壳子或洞穴，让心临时寄宿。当这样的洞察达到一定的量，就会明白此身非“我”，仅是一堆不断进出的物质元素。进食之后排泄，吸气以后呼气，不停地有元素在循环往复，身体仅仅只是物质而已。

心安住成为知者、觉醒者、喜悦者，就会洞悉到身与心是不同的部分，身只是物质，不再是“我”。如果频繁地训练，最终就能清除以为“身是我”的邪见。然而即便清除了这种错解，也尚未证得道与果。

今天，我们当中有许多人听闻了佛法，能够令身心分离成不同的部分。这个教室里，到处都是能够分离蕴的人。

如果已经可以将身与心分离成不同部分，便会看见是身体在老，不是我老；是身体在病，不是我病；是身体死，不是我死。物质元素临时聚集而后分离消散，这是再自然不过的现象，它们不是“我”。

这样的训练，称之为“开发智慧”，也就是洞悉身心的实相，直至照见生起在身心的一切现象与状况都是临时的——生起而后灭去，生起而后灭去，根本没有永恒不变的实体。

当身体生起乐受，有觉性地及时知道它，心是观者，就会照见乐受与身体是不同的部分，乐受与心也是不同的部分。如此照见之后，接下来就洞悉到乐受不是“我”，只是被心觉知的对象。或者生气生起……谁容易生气？那么就会看见心在生气，进一步则洞悉到生气的不是身体，生气不是苦乐，生气也不是心，生气只是被心觉知的对象。因此，生气的不是“我”，只是生起而后灭去的现象。

凡是生起而灭去的，均非是“我”。

直到最后抵达心，洞悉到——心时而跑到眼根去觉知所缘，时而跑到耳、鼻、舌、身去觉知所缘，时而跑去想和思维。去看，是心自己跑去看的。去听，是心自己跑去听的。去想，是心自己跑去想的。

心不是“我”——没有谁可以指挥它。

比如，此刻我们在听隆波讲法，感觉到心有时跑去思维、去想其他事情

了吗？有时则在思考隆波所讲的内容，是在故意去想吗？仔细观察会发现，你没有故意去想。心是自行思考的，我们只要去留意、去知道即可。

最后我们将会洞悉到——心不是“我”，它可以自行运作，自己生气、自己贪求。体会过吗？下定决心不再生气，却还是生气了；下定决心不再伤心，却依然会伤心；下定决心不再自卑，却依然感到自卑；下定决心不再害怕，却依然觉得害怕。为什么呢？因为我们无法指挥心。

观察身心的实相，称之为修习毗钵舍那。持续地觉知身心，观察身在工作、心在运作：苦乐生起而后灭去；贪、嗔、痴生起而后灭去。心时而跑去看，时而跑去听，时而跑去想。看的心，临时生起而后灭去；听的心，临时生起而后灭去；想的心，临时生起而后灭去，这样训练七天、七月、七年，应该会有所收获的。

大家听说过“念处”这个词吗？谁听说过“念处”，请举手让隆波感到欣慰一下。哦！非常欣慰！很多人知道这个词。那么有谁修习过“念处”呢？现在所剩不多了。

如果正确地修习念处（正确指的是具备了心成为观者的禅定，继而分离蕴成为一部分、一部分，这才是正确地修习念处），实践七天、七个月、七年，必然会有收获。

佛陀教导道：“只要依然有人修习念处，世间就不会缺少阿罗汉。”后世的经典杜撰说，如今已经没有阿罗汉了。这与佛陀的教导相背。佛陀教导说：“只要依然有人修习念处，世间就不会缺少阿罗汉。”

阿罗汉是什么样的人呢？阿罗汉就是那些不再执着五蕴、名色，不再执取任何事物的人。他们因何而能不执着？因为修习念处。他们具足觉性，能够持续地觉知身心直至照见实相——身非“我”，苦乐非“我”，烦恼非

“我”，心也非“我”。什么都不是“我”。

他们持续修行，在初步阶段照见身心非“我”，从而体证初果须陀洹；在最终阶段照见——非“我”的这些（蕴），它们本身即是苦！此身是苦。苦乐的感受是苦。行蕴（比如所有的烦恼习气）本身是苦。跑去攀缘眼、耳、鼻、舌、身、心之所缘的心，是苦。

照见到这个程度，心便会把心还给世间，脱离所有的苦。

我们执着得最彻底的就是心，我们最珍视为“自己”的也是心——心是核心、首脑。如果不再把心当成“我”，就不会再把世间任何事物当成是“我”。如果照见心本身就是苦，世间就全是苦了。

就是这个心，唯一的这个，如果彻底洞悉它，离苦就会生起。何时将心归还给世间，何时就会抵达苦的止息。

它真的能够放下！

在训练初期，我们还不会将心归还给世间，但可以放下所缘。谁经验过心可以放下所缘的？请举手让隆波看看。那些听过法谈的人，手举得高一点，还不错。

看见了吗？心有时会跳进去抓住所缘，有时它会放下。有时它又抓取，有时又放下。看见过这种状况的人请举手，有吗？也是很多，继续用功。最后我们会发现：心想要抓取的时候，就会自行抓取，想要放下的时候，也会自己放下。

这仅仅是放下所缘，观察到了吗？一旦放下所缘，就会感到非常快乐与舒适。试想若能放下蕴，那么会快乐到何种程度？如果它能够放下自己，快乐又会巨大到何种程度？

那种快乐，有人称之为“快乐到死”。

在圣道与圣果生起的刹那，真是无穷无尽的快乐。因此，一定要训练下去。

现在，隆波简单地总结给大家听：

在起步阶段，先要下定决心持守五戒。五戒是人的最低标准，违犯了五戒，心便会散乱。

第二，选修一种禅法，努力训练让心和自己在一起。如果有时心乱如麻，就去专注于一个所缘，这称之为“修习奢摩他”。

当心具备了一定程度的宁静，就开始训练分离：看见身体是被心觉知的对象。其他一切也都是被心觉知的对象，持续这样实践。心跳脱出来成为观者，持续地分离蕴。以“及时知道心跑掉了”的方式，训练心和自己在一起。跑去想了、跑去紧盯住所缘了，都要及时知道。及时知道心的移动，心就会安住。

隆波再总结一遍，刚才大家一脸茫然。

第一条，持守五戒。第二条，训练让心和自己在一起。心走神了，知道；心走神了，知道。哪天特别散乱，就让心专注于一个所缘，使之得到宁静获得休息。哪天心有了力量，只需要“走神了，知道；走神了，知道”这样持续地训练。

修习任何一种禅法，称念“佛陀”或是觉知呼吸都可以。心走神了，知道。心跑去紧盯住呼吸了，也知道。心紧盯着腹部、紧盯着脚，也都知道。持续地如此练习，心就会安住，和自己在一起。

一旦心和自己在一起了，第三条是，观身工作、观心运作。

以旁观者的心来观察：看见身体在移动变化，看见心在运作变化——时苦时乐、时好时坏。就这样频繁观察身心的变化，直到心没有了力量。没有力量再观心了，就观身。既无法观心也无法观身了，就修习奢摩他，引导

心和单一的所缘在一起，让心休息。一旦心又获得力量，就再回来观心。

能够观心就观心，无法观心就观身，既无法观心又无法观身，就修习宁静。持续练习。如果我们真的用心实践7天、7个月、7年，应当就会有所收获。

跟随隆波学习的人，生命在一两个月内就发生极大的变化：曾经有过很多苦的人，苦减少了；曾经会苦很久的人，苦在逐渐缩短。这取决于是否愿意给自己一次机会，还是放任生命随业流转，正如已经过去的几十年，最终什么也没得到。

如果从今天开始发展觉性，当福报与因缘成熟，累积的波罗密具足了，或许今生就能体证道与果，生命从此不再下堕。即便此生未能体证道与果，来世修行也会更容易——觉性、禅定、智慧会很容易生起，因为曾经训练过。

任何不曾训练过、不曾做过的事情，都会显得很难；任何曾经训练过、曾经做过的事情，都会显得很容易。还记得曼谷人刚学习开车的时候吗？难如登天，对吧？现在呢，开着开着就不知不觉到家了，因为轻车熟路了。修行也是同样的：开始觉得难，反复训练就会感到很简单，没有什么难的。

大家跟得上吗？第一条，要做什么？（居士齐声：持戒！）哦，善哉！

第二条，训练让心和自己在一起，而不是紧盯住所缘使心宁静、僵硬、迟钝。通过“心跑了，知道；心跑了，知道”的方式，训练让心和自己在一起之后——第三条，观身工作、观心运作，仅仅只是旁观者，不去干扰它们。

如果持续这样实践，也许不久之后就能或多或少地见法。

现在给大家布置家庭作业，有隆波法谈 CD 的人，请回去常常听。隆波结缘的 CD 已经数不清了，很多人、很多家庭，以前一上车就播放音乐，现在

不放音乐了，音乐 CD 非常贵，隆波的 CD 免费，他们一上车就播放。一路开着，很用心听，小孩也在车上日复一日地听，我们以为小孩听不懂，小孩也懂的。有一天，有人超车，妈妈很生气，孩子说：“妈妈生气了，知道生气吗？”非常棒！不过自己想吃蛋糕却不愿去看，挑剔妈妈的毛病倒是很棒。

回去用功！让生活拥有更多的快乐，让生命获得安全感。开始修行，生命就会感到踏实，甚至老了也不痛苦，病了也不痛苦，要死了也不痛苦，我们爱的人离开了，也能好好活着，不痛苦。我们会明白生命中发生的一切都是正常的。无论发生什么，我们都很自在。可以快乐自在地活着。

去用功吧！如果只是一味听闻而不着手实践，只有理论而不修习，是不会有结果的。一定要实践！

好了，时间差不多了，有 8 个人想问问题，请问吧。

感觉到了吗？此刻大家都对别人有兴趣。有没有去想“那个人做什么呢？”“谁要提问啊？”于是便有身忘了身，有心忘了心。能否明白？这就是“迷”。谁的心走神了？请举手。能够知道走神了，很棒！知道心走神了，正是心回来与自己在一起的开始。

好，请讲！

——· 问答部分 ·——

居士 1：隆波您好！

隆波：你是否在紧盯与专注？

居士 1：因为很紧张。

隆波：紧张是吗，你有压制它吗？

居士 1：有的。

隆波：如果压制它，心就会憋闷。

居士 1：我听过隆波的法谈 CD 并且照着开始练习，也就是在日常生活中觉知身与心，同时也尽量做固定形式的练习。我主要的方法是观身。今天我想得到隆波的指导，这是第一次。

隆波：心归位了吗？

居士 1：现在没有归位。

隆波：心没有归位，要及时知道，这是关键。你的心并没有安住。心如果没有安住，就无法开发智慧。可是心不会每一天都安住，也不会一整天都安住。它是刹那、刹那安住的。要常常去知道心在跑动。心跑去想了，知道吗？

居士 1：知道。

隆波：嗯！心跑去想了，要及时知道。持续知道，而不是阻止。常常地知道，心就会开始安住。最终我们会发现心是自行运作的：它能够自己跑去想；自己跑去看；自己跑去听。当能够看见心在自行运作，就会知道心不是“我”。选择观身，很好。你喜爱身体，可以观身。

居士 1：好的。

隆波：看见身体点头吗？

居士 1：看见。

隆波：刚才在点头，心却跑到教室外面去了，看得出来吗？

居士 1：是的，刚才走神了。

隆波：跑掉的那一瞬间，要及时知道。

居士 1：那么我的家庭作业是什么？

隆波：要及时地知道，训练让心安住。要常常地及时知道：心跑了，心跑了。如果心是安住的并且又有力量，就会看见身和心都不是我。去用功吧！

居士 1：好的，谢谢！



居士 2：请给我机会做一次禅修报告。上次隆波指导我说：心尚未归位，依然还觉得世间很诱人。所以我回去以后更加精进地用功，不断地提早起床的时间，现在凌晨五点钟就起来修行，观身与观心或者阅读佛法典籍，直到七点以后才去工作。

隆波：看见身与心是不同的部分了吗？

居士 2：是的。

隆波：看见苦乐与身体是不同的部分了吗？

居士 2：是的，有觉性的片刻就会看见。不过心依然会迷失在外，但是也能回来觉知。

隆波：必然会迷失的，一定要迷失、要允许跑动。

居士 2：好的。

隆波：你依然还不是高等证悟的圣者。

居士 2：是的。

隆波：心依然还在跑，这是很正常的。

居士 2：好的。

隆波：必须体证到三果阿那含，心才不会跑到眼耳鼻舌身，但还是会跑往心。

居士 2：好的。而且有些日子，我看见它会一闪即逝地颤动，我觉得好像是在自己想，刚开始好像会有不喜欢，一旦去觉知，就发现控制不了。

隆波：嗯！无法控制。

居士 2：我观照下去，无法控制它，不久它就累了，那时刚好是在经行观身，于是就试着觉知自己在走。

隆波：嗯！那样是在修习奢摩他。

居士 2：有些日子经行的时候，心一跑掉就会生起觉性。让人感觉仿佛生活放慢了频率，觉性开始多了起来。

隆波：很好。

居士 2：快乐也多了起来，遇到什么情况都能够如如不动。一知道，即过去。

隆波：很好。

居士 2：修行也更加精进，晚上如果不是特别累，也会修行。

隆波：嗯，很好。时间到了就进行固定形式的修行，在日常生活中发展觉性，观身工作与观心运作。看见了吗？我们的心始终在变化着。

居士 2：是的。

隆波：眼睛看见东西，心就会变。耳朵听见声音，心也会变。一去思维，心也会变。

居士 2：是的，需要有觉性地去知道。有时感到觉性是自动自发的，身体一动，就知道。

隆波：嗯！一定要那样训练，很好。睡着以后能够觉知吗？左侧身、右翻身，能够感觉到吗？

居士 2：还没有到那种程度，但是睡前会去觉知呼吸直至睡着，然后

闹钟叫醒我，就起来打坐，觉知自己。

隆波：嗯，那样就很好了。

居士 2：好的。

隆波：不错。

居士 2：我没有在呵护或者紧盯与专注吗？

隆波：当下你就有在呵护。

居士 2：是的。

隆波：但你有及时知道，那就没关系了。

居士 2：好的。

隆波：平常跟现在一样吗？

居士 2：啊？平常比现在更自然一些。

隆波：嗯！一定要自然，最好的心是普通人的心。

居士 2：好的。

隆波：修行很棒的人与非修行者的心是一样的，造作、演绎、挣扎是常态。区别仅仅在于：普通人缺少觉性，无法及时地知道；而修行人的心同样在自然而正常地工作，但是有觉性及时地知道。修行不太厉害的人，就会去干扰心与强迫心。

居士 2：有时候我还是觉得厌倦，只是与以前的厌倦有所不同。

隆波：这个厌倦里还掺有嗔心。

居士 2：是的。

隆波：它是嗔心。你要进一步地去知道。

居士 2：好的，另外想请教隆波：刚好我在药店兼职，有些药……

隆波：声音大一点，隆波听不到。

居士 2：好的！刚好我在药店兼职，有些药是规定不能……也就是严格控制的，为了防止有人拿去误用。有时有人想买，我一看就知道是要拿去误用的，也知道如果遵守职业道德是不能销售的。但是撒谎说没有，心就会不舒服，所以有时候不出声，结果变成了让别人替我说没有。这样感觉不太好，觉得不舒服。

隆波：那就实话实说。说：“有，但不能卖。”

居士 2：曾经这样答复过，结果顾客大呼小叫的，弄得我不知所措。

隆波：告诉他，让他去怪制定法律的人。

居士 2：谢谢。



居士 3：您好，我很紧张。

隆波：嗯，谁跟隆波互动都会紧张的。

居士 3：上次隆波说，我依然看见心是恒常的一个。

隆波：嗯？

居士 3：我依然认为心是不变的一个，它上下起伏地工作。

隆波：哦。

居士 3：于是我回去继续观察。隆波说过，事实上，心每个刹那都在变化。我也有看见它在变化，可是觉得自己还不愿意接受这个……

隆波：你尚未看见生灭，持续观照下去。

居士 3：就这样观照下去吗？

隆波：持续观照下去，直到它自己接受，而不是你去强迫它。

居士 3：好的，只是在修行感觉不好时，我会努力跳进去观照，想要及

时地 知道,但有时并不确定是否在用思维帮忙。

隆波: 如果知道就只是知道,心是轻松、舒服的。如果有了干扰和对治,心就会感到憋闷。

居士 3: 说明我干扰太多了,对吗?

隆波: 对,心没有保持中立,要及时地知道心没有保持中立。

居士 3: 好的。

隆波: 你还想要变好,还希望彻底根除那些不好的。

居士 3: 它不想苦,对的。

隆波: 嗯,就是要及时知道那个。

居士 3: 好的,有时候观照得很多,它会非常灰心,无精打采,我想让……

隆波: 灰心就修习宁静。感到累了,就先休息。觉知呼吸或者呼的时候念“佛”,吸的时候念“陀”,这样训练下去。

居士 3: 好的。

隆波: 修行人的休息就是修习奢摩他。

居士 3: 现在我觉得心变化非常快。

隆波: 非常快的。如果来不及观照,就修习让心宁静的办法。一旦心有了力量、有了足够的禅定,就会看见变化放慢了速度。

居士 3: 好的。

隆波: 事实上,并没有放慢速度,只是觉性变快了。

居士 3: 事实上,它们是自行运转的,我刚刚才看见,对吗?

隆波: 对,我们只是去看见。继续用功,你心里藏着很多嗔,要去观照这部分。

居士 3: 关于固定形式的修行,隆波有什么建议吗?

隆波: 你是怎么练习的?

居士 3: 隆波曾经指导我去观照胸口的动荡,我就这样练习,但是它动荡不止,一不留神就会去紧盯着它。

隆波: 嗯!不要紧盯着,只是感觉胸口的动荡,好像里面有什么在搅动。

居士 3: 它动荡不安,没有关系吗?

隆波: 它是不会安静的。不安静是因为它不分昼夜地在造作,事实就是如此。一旦去观照,如果禅定力量不够,心就会散乱、烦躁,那就需要修习奢摩他。适当地修习宁静,呼的时候念“佛”,吸的时候念“陀”。不用去看胸口的动荡。

居士 3: 好的。

隆波: 要适当地休息一下,修行人一味地开发智慧是会累的。

居士 3: 我觉得自己还不会修习休息型的禅定。

隆波: 不用想到休息型的禅定,呼的时候“佛”,吸的时候“陀”,持续下去,宁静也行,不宁静也没关系,只是持续练习,火候到了,它会自然宁静。好了,给其他人一些机会。

居士 3: 好的,感恩。



居士 4: 隆波您好!我的修行状况是:有时认为身体是“我”,有时认为身体不是“我”。

隆波: 蕴已经开始分离了。

居士 4: 有时候看见生灭, 有时候感觉走神了好久。想请教隆波, 我领悟的对吗?

隆波: 对的。如果每天有固定形式的修行, 就不会走神太久。

居士 4: 好的, 谢谢。

隆波: 很好, 蕴已经分离了, 看出来了吗?

居士 4: 是的, 但此刻正在紧盯。

隆波: 很正常, 谁见到隆波都会紧盯的。蕴已经分离了, 很好。



居士 5: 隆波您好!

隆波: 稍等, 借用一点时间。谁的心走神了, 请举手。看见了吗? 几乎整个教室的人全在走神。感觉到了吗? 认识“心走神”吗? 心走神, 就是缺乏觉性。试图禁止心去走神, 是做不到的。因为心是无我的, 谁也控制不了, 只要走神了能及时知道就行, 别一走神就是好几个小时。好了, 请讲。

居士 5: 好的, 谢谢。

隆波: 修行不错。

居士 5: 嗯, 我第一次做禅修报告, 十分紧张。之前是弟弟介绍我修习禅定的, 而后学习觉知当下。一开始不太懂, 不知道怎么修。在弟弟的鼓励下开始练习, 偶尔能达到觉知成片。在过去几十年受过很多苦, 结果通过修行, 苦彻底消失了。

隆波: 嗯……它为什么要受苦呢? 它看到的所有这一切其实全都很正常。

居士 5: 耳根听见之后, 就会知道苦生起了, 觉性立即跟上。

隆波: 别阻止它们, 我们持续地观看它们运作。

居士 5: 好的, 现在打坐修行之后, 一直在发展觉性。

隆波: 嗯。然后呢?

居士 5: 有时候, 心会跑掉, 一个片段、一个片段的。

隆波: 是正常的, 别阻止它。如果害怕心跑掉, 就会变成守株待兔, 变成紧盯专注, 那就错了。

居士 5: 哦, 好的。

隆波: 我们要看见心是自行运作的, 它不是“我”, 所以不要强迫让它如如不动。

居士 5: 好的。

隆波: 它自己在运作与变化, 我们就看着它运作与变化。它时而自行快乐, 时而自行痛苦。时而好, 时而又自行造作贪、嗔、痴。

居士 5: 好的。

隆波: 我们需要看的正是这个。

居士 5: 好的。

隆波: 继续用功。

居士 5: 好的, 谢谢。

隆波: 心平时和现在一样吗? 如果一样, 是不行的。

居士 5: 不同的。

隆波: 它在紧盯。



居士 6: 隆波您好! 自从我去寺庙开始修行以后……

隆波：别说寺庙的名字。

居士 6：在解脱园寺。

隆波：嗯！这个可以特许。

居士 6：好的。已经 3 年了，现在才来报告进度。

隆波：有什么体会？可以自己评估了吗？看见变化了吗？

居士 6：有所变化，自己的快乐真的多了起来。

隆波：很好。

居士 6：只是工作的时候依然一片混乱。

隆波：很正常，如果工作需要用到思维，就要专心工作。工作之后生起了烦恼，比如想要偷懒了，也要及时知道。

居士 6：但是最近感到特别痛苦，觉得修行退步了。因为工作繁重，晚上回家以后非常疲惫。修行就因而减少了，无法持之以恒。

隆波：你尝试一下隆波使用过的零碎时间累积法，一段时间累积一点，每个小时刹车两三分钟也可以。隆波用的方法是去上厕所，一个小时左右去一次厕所，走去厕所的时候，觉知身体在走。回来的时候，就已经在观心了。

居士 6：好的，请问隆波，我以前修习觉知呼吸会感到昏沉，然后会做梦，也许是因为疲惫而且很少经行的缘故。一旦做梦，就在梦里面发生你争我夺的情景，仿佛在看电影，故事一结束，我就醒了。醒了之后又很快去想别的东西，心一直很散乱。

隆波：一起床就开始训练嘛，起得早一点。

居士 6：好的。

隆波：晚上早点休息。晚上的心就像是断了翅的鸟，没有力量，无法修行。

居士 6：我觉知呼吸很容易昏沉，可以换成念诵吗？

隆波：对，你需要选择所缘更为粗重的禅法。

居士 6：可以用念诵法吗？

隆波：可以，如果选择的所缘太过微细，觉性意识不到它，就会觉得昏沉，你可以尝试所缘粗重一点的方法。

隆波如果在晚上累了，勉强打坐觉知呼吸，很快就会睡着。隆波有一把扇子，坐着扇扇子。如果是冬天就这样扇。只是借机活动一下，活动之后再去看觉知，否则很快会睡着的。

居士 6：好的。我在念诵的时候，看见自己习惯于沉浸在念诵的词文里。

隆波：对。

居士 6：这次看见它分离出来了。看见身体是一部分，念诵只是另一个动作，而心是观察者，好像在嘲笑说：如此而已。

隆波：嗯。

居士 6：自己太过重视那个了，就去紧盯，然后能够抽身出来。获得领悟之后去读书，又刚好碰到…

隆波：出来的时候，不要刻意。聚合就随它聚合。分离出来了要知道，不要故意强迫它怎样。

居士 6：没有的。

隆波：那样的笑是无法杀死烦恼的。

居士 6：还不是吗？

隆波：还不是，并不是隆布敦长老所讲的意思。

居士 6：好的。

隆波：为什么不是呢？因为“我”依然存在。

居士 6：是的。

隆波：“我”依然存在，就表示“身见结”依然存在。

居士 6：隆波有什么要提醒我的吗？

隆波：继续用功，在做的已经做对了。当训练达到足量，很快就会清除烦恼习气。

居士 6：好的。



居士 7：隆波您好！我跟随隆波修行已有三、四年，报告禅修进度也有过好几次，最近一次几乎是一年前了。自己有在练习，几乎每天都听隆波的法谈 CD，而且有坚持固定形式的练习，早晚打坐，几乎每天都是这样。

隆波：嗯。

居士 7：有时一整天会自动自发地觉知自己，有时候观身，有时候观心，它是波动起伏的。有时候一整天也没有几次觉知，某些日子会有十次、二十次之类的。我自己评估觉得，自从上次向隆波作过禅修报告以来，没什么进步。

隆波：嗯。

居士 7：我不确定这是因为我修习得太少，还是修错了？

隆波：嗯，适当地进行固定形式的修行。

居士 7：事实上，现在有非常多地进行固定形式的训练。

隆波：练习给隆波看看……紧盯的力度太大了。退出来一点，觉知自己需要再轻松些。在固定形式的修行里，心游移去想了，要及时知道。别太认真了，只须轻松自在地觉知，舒适地看着它们运作。

你的紧盯力度太大。通过固定形式的修行去“及时知道”。比如，心分神去想了，要及时知道心跑了。在固定形式的修行里，常常地及时知道心的状态，就这样用功！下一个。



居士 8：隆波您好！我在修行的时候看见心能够自行运作、自行思考。

隆波：嗯，很好。

居士 8：有时候也看见身体能够自行运作。

隆波：嗯，很好。

居士 8：而且所有的一切来了就走，无法被控制。自己在行善时，看见心在说自己很好。

隆波：嗯。

居士 8：而且看见心喜爱身体、珍爱身体。

隆波：很好，看得很正确，已经修对了。

居士 8：有什么需要改进的吗？

隆波：如其本来地观照，就已经正确了。常常这样观照，持续如此观照。

居士 8：好的。

隆波：你正在做的，已经对了。

居士 8：好的。

2013年2月24日

泰国皇家体育健身俱乐部

从凡夫步入圣者



主持人：顶礼并且感恩隆波帕默尊者对我们的慈悲，同时随喜各位的功德，善哉！

隆波：请大家接受祝福。

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！

去用功实践吧！

（完）

各位吉祥如意！

这是隆波第一次在赛马场讲法，宣判佛法为“获胜方”。

大家看起来并不像是赌马客。根据隆波的观察，今天的大部分听众在社会上都拥有舒适而优渥的物质条件，有身份、有地位，生活相当不错。这是我们以往累积善行而得到的果报，至少是自己打拼过来的。我们不断累积各方面的知识与能力，今天才能够在社会上获得舒适的一席之地。

生活过于舒适，有时候反而容易疏忽。有人会想——目前生活无忧无虑，等以后遇到困难了再去修行，现在只当先听听罢了。

如果今天只是先来听法，等到哪天生命出了问题再考虑修行，这就好比是盘算着要等到落水之后再学习游泳，来不及的。

我们必须在落水之前就训练自己精通水性。也许根本不会落水，可是万一哪天碰到了，就可以游泳自救。如果等到生活出现了特别严重的问题才开始修行，就太过于疏忽大意了，或许届时会彻底沉入水底。

即便生活舒适，苦也可能随时现身，并不是有地位的人就毫无忧患。有些人只是例行身体年检，就发现了癌症或怪病。现在患上怪病且很快去世的人非常多。

生命之中充满了不确定。或许我们正在经营生意，以为一切会一直顺利，一旦政治略有变动或世界经济稍有起伏，就可能倾家荡产。生活有的只是不确定。

即便我们可以管住自己，家庭仍有诸多不确定的因素：丈夫变心、妻

子出轨、孩子吸毒、子女赌博等等情况随时可能发生。因此，纵使今日衣食无忧、地位显赫，也无法保证能永远快乐下去，一切都是不确定的。如果我们没有疏忽大意，就会早作准备，迎接生活中的挑战与困难。倘若生命没有遇上任何问题，算是额外的收获。比如学会了游泳，即使没有遭遇落水或沉船，也毫无损失，因为会游泳本身就是收获了。

所以，今天学法就要从今天开始正确理解，趁苦尚未如猛兽来袭之时。只有这样，方能在某日痛苦来势汹汹的时候战胜它，比别人更具有优势。

学法是投资——给生命注入原始资本，我们学法就是给自己的生命增加原始资本。从孩提时代起，我们就努力学习，提升各方面的能力，为生命注入资本。如果与此同时，我们能够见法，更将获得无穷的利益。这是令生命获得安全与稳健的原始资本，胜过人寿保险。参加人寿保险的人能够不死吗？无论如何保险，都难逃一死，对吧？

生命是无法确定的。如果修行——活着，就能快乐地活着；临死时，也能快乐地死去；即便必须与所爱的人分离，也不会过于痛苦；即使遭遇不如意之事或发生了严重问题，也能从容应对。

要让心做好准备，不要疏忽大意。倘若认为生命会永远顺遂，就过于大意了。无论是谁，有一天都必然遭遇最大的损失——失去生命。我们必然会死，有些人在死之前就失去了爱人和财产，有的全是不确定！

因此，隆波邀请各位先来学法。在尚有精力、身体也健康时，就开始学习。

在佛陀的时代，佛陀举过一个实例：在寺庙门口，有一对乞讨的夫妻。若这对夫妻在年轻时闻法，可以体证阿罗汉；若他们在中年闻法，会依次体证二果、三果；可如今他们太老了，已经财富耗尽，成为乞丐，现在即便

闻法也一无所获，只能乞讨至命终。此生注定下堕，损失极为惨重。

而我们目前还很健康、还有机会，如果已经听闻了正确而殊胜的法，并且开始实践，那么当修行正确且达到一定的量之后，或许今生就能见法开悟。

须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉都是真实不虚的。当修行正确且达到足够的量，就有机会抵达那样的境界。

涅槃真的存在。涅槃不是理想，不是乌托邦。它是真实无欺的。

离苦且离于造作的涅槃，真的存在。当我们远离了挣扎与造作，就能日日夜夜，无论是醒是眠都具足宁静与祥和。内在拥有幸福与喜悦，无与伦比，无穷无尽。这样的境界真的存在！而通往这个境界的路——体证须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉的路——仍然存在，亲见涅槃的路依然存在。那是佛陀为我们指引的路。问题取决于我们是否充分学习了。

隆波不建议大家以“博采众长”的方式学法。有些人喜欢这里听法，那里参禅，不断变换，到头来却一头雾水。学法应该一门深入，直至真正领悟。如果牢牢掌握了修行的原则，开始正确地实践并且达到一定的量——就像是参加特别严格的课程，在这段时间必当全力以赴。如能顺利通过这段时间的考验且投入足够的量，就会有次第地收获清凉与喜悦的成果。这是非常值得的！

修行如同逆水行舟——需要一鼓作气越过水流湍急之处。如果划划停停，船进进退退，最终会毫无进展。我们需要忍耐与坚持，直至涉水越过急流。一旦跨越，水流就不再湍急如前。

一门深入地逐步用功，让法抵达我们的心。若明白方法，体证初果须陀洹并非难不可得。须陀洹圣者知道什么，我们也如是知道，便也会成为须陀洹圣者。

须陀洹圣者照见真相：“我”并非真实存在——身非“我”；苦乐非“我”；各种记忆与界定非“我”；演绎善或造作恶，贪、嗔、痴，统统不是“我”；知道色、声、香、味、触，以及所思所想等所缘的心，也不是“我”。

须陀洹圣者会照见没有一个“我”在五蕴之中，也没有一个“我”在五蕴之外，根本没有“我”在任何地方，这就是须陀洹洞悉到的真相。何时我们也能如此照见，何时我们就证得同样的法。

就像持守五戒便得到“人之法”。五戒圆满，便无愧为人。五戒有缺失，便无异于饿鬼、阿修罗、地狱众生、畜生，只不过徒具人形。如果符合作人的标准——五戒，就是完整的人。

如果有惭愧心——一旦造恶就羞愧；即便是预备行恶也已生羞愧；做完了，会害怕果报。这称之为“天神之法”。符合如此之法，就是天神。

如果拥有宁静的心且能够进入禅定，就获得“梵天之法”——慈、悲、喜、舍。获得“梵天之法”者——身是人，而心处于梵天境界。

同样的，若得到初果须陀洹的法，就成为须陀洹圣者。尽管身体还是平常的样子，人也依然存在长相美丑之别，然而心会抵达同样的纯净无染，拥有同样的品德。

修行到最终，心将抵达与佛陀同样的纯净无染。那时将会明白：佛、法、僧，即是心的纯净无染。

当心抵达纯净无染，心即是僧。心拥有圆满的法，心即是法，法即是心。心与佛陀无别。

一切皆有可能，今天就要开始实践。否则就太迟了。

让我们先来看看“须陀洹的法”。

在成为阿罗汉之前，必须先成为须陀洹。有些人急于求成，去问师父如

何能断除淫欲。若要断除淫欲，必须成为三果阿那含。如果尚未证到须陀洹，先别急于和淫欲交手，那是以卵击石。

目前阶段，能守好五戒就已经极有福报了。大家能否很好地持守五戒呢？戒若不圆满，就要努力持守。五戒是非常卓越的，它不是为了自我折磨，相反，它是为了更快乐地生活。

当具备慈悲心而不伤害他人与众生时，心就有快乐，意欲伤害他人和其他众生是不会快乐的。一个不想占有他人财物的人，会很快乐。愿意慷慨解囊的布施者也会快乐。忠于自己配偶的人，会快乐。直来直往、实话实说者，比虚伪狡诈者更舒心。

须陀洹的五戒是圆满的，我们也要有五戒，向他们学习先做到基本的部分。每天用心持戒：一早醒来就提醒自己。三餐之前，再次提醒自己持守五戒，即便被噎死也会心满意足地带戒而死。阎罗王问你具备哪些良善的品质，你回答：“我有五戒。”你就会被阎罗王赶出地狱，因为有五戒者无法待在那里。临睡之前，再次提醒自己持戒，防止自己再也醒不过来。如此反复提醒自己持戒。

须陀洹有五戒，我们也训练自己有五戒。须陀洹圣者相信业报和果报，不会愚痴与愚昧。我们也要检视自己是否仍有愚昧的信仰，是否行善之后还希求善果。

有人供斋给僧众，祈愿考试顺利，真是愚痴啊。供斋给僧众与考试及格之间有何关系呢？还有人去求僧人给予祝福，让自己能够晋升。大约三十年前，有位高级军官去顶礼隆布提安长老，请求赐福：“我做上校已经很久了，请让我当一回将军吧。”长老回复说：“你这么笨，难怪没有升职。想当将军要去请求上级领导，怎么来求出家人呢？”僧人并不是审批人事

的，对吗？因与果要匹配。

一定要知道，所有的一切都随顺因缘。是我们的所做所为为自己带来结果。付出什么，就会得到什么。如果诚实守信，就会得到信赖。实话实说，别人就会信其所言。种如是因，结如是果。

一切都有因果可循。佛教没有“祈祷”或“央求”，只有造何等业，结何等果。这对人类来说是最高荣誉，我们是自己生命的主宰者，而非上帝或神。

主宰生命的，正是自己。我们必须有意识地让自己的生命越来越好——让戒与法越来越好，快乐才会越来越多。

要相信业报，相信果报。佛教不存在“侥幸”，也没有所谓“碰巧”。有的只是依靠自己去争取。比如听隆波讲法，期待某日豁然开悟，不用实践便顿证须陀洹、斯陀含。未免太天真了，无论听多少年都不会有结果。如果闻法之后，明白了修行的核心就开始践行，不久便会有所体证。7天、7个月、7年，应该能够收获些什么。收获随身携带的成果，并不难。

须陀洹圣者清除了有“我”存在的邪见，这是重点。感觉到了吗？我们认为内在有个“我”，现在的“我”与孩提时代的“我”是同一个人。身体在不断变化，面容也不同以往。色身在不停变化，我们基本可以看见色身不是永恒的。

可是心生灭的速度比身更快，更难得见，因为它非常精微。心始终处于生灭之中，我们却毫不知情，认为心是恒常的，有个“我”真实存在：现在的“我”与儿时的“我”是同一个；今天的“我”与明天的“我”是同一个；此生的“我”与来世的“我”还是同一个。我们感觉有一个“我”存在。

何时证得初果须陀洹，何时就再没有一个“我”，有的只是五蕴在不

停工作。须陀洹圣者依然有欲望、有烦恼，有作为，但没有作者。一定要如是照见，才能证得初果须陀洹。

如何才能清除“我”存在的邪见呢？事实上，修行不是为了清除掉“我”，因为“我”根本就不存在，只是由于界定和见解发生错误，才会感觉到有“我”。

消除邪见的唯一方法是正确地看见。何时正确地看见，何时就不再有邪见。邪见认为“我”存在。我们来看实相——这个身体真的是“我”吗？生活中生起的所有苦乐真的是“我”吗？所有生起的善恶、烦恼，真的是“我”吗？这个心，真的是“我”吗？

让我们洞察实相吧。修行并不是为了清除掉“我”，而是为了清除邪见——以为“我”存在。“我”并不真实存在。“我”只存在于邪见中。何时能够正确地洞悉、能够没有错解，何时“我”便不复存在。

须陀洹圣者已经清除了邪见，他知道“我”不存在，只有身在工作，心在运作。身不是“我”，心也不是“我”。

体证阿罗汉，则是另一番情形。比如，须陀洹、斯陀含、阿那含会照见：有作为，但无作者。而阿罗汉则既无作者，亦无作为，有的只是五蕴的自然活动与反应。那是截然不同的——阶段不同，境界也不同。

让我们从基础开始，以正见清除“我存在”的邪见。正见，即正确的看见。

我们感觉什么是“我”？无外乎身是“我”，心是“我”。所以，让我们观察身的真相、洞见心的真相，看看“我”究竟真实到何种程度。若想观察到自己的身与心，前提是“别走神”。走神了，就会有身忘记身，有心忘记心。

大家一天会走神几次，知道吗？谁一天只走神一次？几乎整个会议室的人都是啊。一天走神一次，也就是说从醒来到睡着，心全天才走神一次。这样的人一定没有修行，因为心从早到晚一直处于走神之中。

开始修行之后——心走神一小时才知道：噢，刚才走神了。接着再走神两小时，再觉知一次。

倘若修行进步——心跑掉的一瞬间就能及时知道。心稍一跑动，就能够及时地觉知。心常常走神，可是走神时间很短，因为一走神就立刻知道了。看见走神的频率越高越好，走神太久反而不好。

普通人未曾训练，一天只走神一次，从早晨醒来到晚上睡着。非常棒的修行人，一天心走神上万次，走神的瞬间，立即知道。

大家的心要常常走神，但别走神太久，要训练让心和自己在一起。如果走神了，就会有身却忘记身。一旦忘了身体，便无法照见身体的实相。看不见身体的实相，就无法清除邪见——此身是“我”。走神了，也会有心却感觉不到心，无法照见心的实相——此心非“我”。

因此，走神是修行者的头号敌人。大家的心几乎一整天都在走神。若无训练，心将一直处于走神之中。要找到一个觉知自己的人，真的很难。我们醒来的只有身体，心并没有醒，心一直迷失在念头的世界里。走神的情形与睡着时做梦是一样的。如果让心醒来——不再走神到别处，不再迷糊与梦游。那时候，就能觉知到身，感知到心。

因此一定要训练——别让心走神太久，而非不让心走神。只须不走神太久即可，因为不让心走神是不可能的，那不是我们的水平，我们还不是阿罗汉圣者，还有太多烦恼。

心整日在走神，我们要做的只是别走神太久，这是有法可循的，一定要

训练。无论做什么都需要学习，对吗？训练越多就越精通。比如开车，第一次很难，对吗？久而久之就娴熟了，不费脑筋就到家了。

训练心，也是同样的，也要训练到驾轻就熟。起步阶段先练习一种禅法：念诵佛号也行；观呼吸也可以，一般人都能够观呼吸；如果淫欲重，可以练习不净观；贪心炙盛就思维“生无常而死必然”，练习“死随念”；嗔心重的人可以修习慈悲观，将他人视为朋友，心就会慢慢清凉与宁静，不会太散乱，会慢慢回来觉知自己。

如果想走捷径，希望更快地觉知自己，就要及时知道心的迷失与走神。可以选择念诵佛陀或者观呼吸。

观呼吸是最基础的修行，谁都能实践，没有难度。因为每个人生来就有呼吸，只是一直不理睬它。我们要做的只是：呼吸了觉知自己——呼，觉知自己；吸，觉知自己。持续觉知自己之后，常常看身体在呼吸，心是观者。呼吸、呼吸，一旦走神去想别的，立即知道。或者配合念诵——吸气，念“佛”；呼气，念“陀”。训练目的不是为了让心宁静。

吸气念“佛”呼气念“陀”之后，心跑去想别的，要及时知道。跑去想其它事情时，我们忘了“佛陀”，也忘了呼吸。就这样观照下去，心跑去想了，及时知道。

擅长观腹部起伏，就去观腹部起伏，但不是为了获得宁静。观腹部起伏后，心跑去想了，知道；心跑到腹部，也知道。

要及时知道心在跑来跑去。现在，每个人来试试：觉知自己的头发，带领心来到头发上。然后感觉自己的大拇指，左手也行，右手也行。再然后，感觉自己的大脚指。最后，感觉自己的右耳。

大家感觉到了吗？心是会跑动的。比如去感觉头发，对吗？心好像就

跑到了头发上。心还可以跑到手、脚、耳朵、胳膊、腿等地方。

心可以跑动！这里的大多数人都可以看见心的跑动，可是少数人一无所见，因为他们不断在想隆波教的是啥啊，要怎么做才对。想得太多了，直接感觉就行了。想得太多，学起来就难，而且要花很多时间。

我们的心始终在跑动，比如看见佛像的时候。感觉到了吗？看佛像的时候，心会跑到佛像上。除此之外，心还跑去眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，也可能跑到心。心跑到心，就是心跑去想了。心整天在想，这是最频繁的情形。因此，我们练习念诵佛号或者观呼吸之后，心跑去想了，及时知道。心跑动的情形，如同刚才试验的心跑到头发、手、脚的情形。

常常训练，并非要迫使心不跑，而是跑了，及时知道；跑了，及时知道。跑去想了，及时知道；跑去想了，及时知道。试着训练看看，大约一个月就会获得新生。我们会开始觉知自己的生命，仿若重生。我们会知道一直以来自己都活在梦里，而从未活在觉知自己的世界里。

如果及时知道心跑去想了，心会毫无强迫地回来与自己在一起。有强迫，心就会紧绷。如果紧绷，就修错了。善心是轻松、柔软、温和、灵敏的，心若沉重、紧绷、僵硬、昏沉、迟钝，那就不对了，那属于不善心。

我们要逐步训练。每天观呼吸，及时知道心跑去想了。如果不喜欢观呼吸，念经也行，念“南无达萨帕嘎瓦多”，念着念着，跑去想其他事情了，要及时知道。如此训练下去就会得到“禅定”。

“禅定”就是“心的安住”。没有禅定的心，会东奔西跑，不停地抓取不同所缘。有禅定的心，即安住的心，能够觉知自己。一旦得到禅定，就是心跟自己在一起了，有身觉知到身，有心觉知到心——苦、乐、贪、嗔、痴，全都生起于心。我们会觉知到苦、乐、贪、嗔、痴等生起于心的一切。

因此，头号大敌是心迷失于走神而忘了自己。一定要训练让心跟自己在一起。以上就是禅定的训练，让心跟自己在一起。

“禅定”意即“安住”。大家喜欢将“禅定”译成“宁静”，不妨去查字典，“禅定”并不是“宁静”之义，“禅定”的意思是安住。“安住”，意即心未迷失，未走神。

心安住，就是心跟自己在一起。心跟自己在一起，才能够看见身心的实相。走神了，就会有身忘记身，有心忘记心。如果连身体都忘了，怎么可能照见身体的实相呢？如果连心都忘了，怎么可能看见心的实相呢？因此需要觉知自己。

阻碍修行的敌人有两个：

第一个，迷失。对治的方法是及时知道。修行任何禅法之后，心迷失去想别的，要及时知道。及时知道“迷失了”，心就会跟自己在一起。

第二个敌人，强迫自己——打压身，改造心。强迫身不动、心静止。让身受难、让心受苦。

我们一想到修行会怎么做？假设现在要打坐，你会怎么做？一定是先调整身体，对吧？摆好坐姿，这就已经改造完毕了。接下来再改造心——要一本正经。另一些人则让心迷迷糊糊的，以为这样会得到禅定，实则是南辕北辙。这些是属于严重缺乏觉性的状况。

如果改造与强迫身体必须这样走、那样坐，身体会不舒服；如果强迫心，心会憋闷。何时觉得憋闷与不舒服，就说明太紧。何时走神忘了自己，就说明太松。

中道——不紧也不松，也就是既不紧盯也不走神。不强迫身、不打压心，要做的只是觉知——觉知身，觉知心。不用紧盯于身，不必专注于心。

有些人喝水是极为紧盯专注的，紧盯到心脏病都出来了。还没喝到水，就先脱水了。过度的紧盯与专注是让自己受苦。此非中道。

中道——不走神，也不紧盯与打压。只是如其本来地知道，只是醒过来觉知自己，让心跟自己在一起，继而看身运作，看心工作。

身体始终运转不息：时而呼气、时而吸气、时站、时走、时坐、时卧，持续观下去，看着身体呼吸，心是观者，我们会立即感到此身非“我”。看见身体行、住、坐、卧，心是观者，就像看着别人，即刻便感觉这个身体不是“我”，心中生起“此身非我”的感觉。

苦乐生起的时候，心安住成为观者就会看见：苦乐时而生起在身，时而生起在心。在身体生起的苦乐，不是身也不是心，心只是观者。在心里生起的苦、乐、不苦不乐，也不是“我”，它们只是临时混进来的，来了就走，来了就走。

若要学习最简单的禅法，最有趣也最基础的是及时知道心里的感觉。无需很多，只需要觉知三样：心快乐，及时知道；心痛苦，及时知道；心不苦不乐，也及时知道。有快乐生起，要知道有快乐，有痛苦生起，要知道有痛苦，心不苦不乐，要知道不苦不乐。这样就足够了。

若是如此练习，体证初果须陀洹并非遥不可及的事情。

禅法的形式多到不胜枚举，因为每个人的秉性都不一样。而用于体证道、果、涅槃所需的禅法却不多，每个人只要一丁点就够了，掌中之叶足矣，无需拥有整片森林。

那就是观照自心。有快乐生起，及时知道；有痛苦生起，及时知道；不苦不乐时，也要及时知道。就只是知道，不用干扰与对治。

不用强求快乐，也无需阻止痛苦。需要做的只是一——快乐生起，知道；

快乐消失，也知道。痛苦生起，知道；痛苦消失，也知道。不苦不乐生起，知道；不苦不乐消失，或变成苦、乐，也知道。

就只是试着如此训练三个月，这是起码的标准。通常只要一个月，许多人就懂得如何修行了。大部分人都能做到，并不是做不到。现在来向隆波作禅修报告的人，在一两个月就可以做到的比比皆是。他们能修到什么程度呢？他们开始看见身与心是两个不同的部分，身与心不是一回事：身体移动，心是感觉身体移动的观者。他们看见苦、乐与心也是不同的部分，看见一切烦恼——贪嗔痴与心也是不同的部分。看见心是无常的，时好时坏、时苦时乐，时而跑去看，时而跑去听，时而跑去想。在很短的时间内，他们已经洞悉到这样的真相。

如果已经看见一部分，就一再重复地去看，心只是舒服的观者，继而就会感到：这个“我”不再是“我”。它就像是一部机器或是一个外壳，仅仅是被心觉知的对象。当苦乐生起，我们会知道苦乐不是心，苦乐也不是“我”，仿佛是从门前经过的人，来了去，来了去。

我们看见所有在生命中出现的现象，无论名法与色法，无一例外都是来了就走，仅仅只是从家门口经过的过路者。我们坐在家门口看着马路，一会儿这个人来了走过去，一会儿那个人来了走过去。我们看见一切都是来了就走，并没有一个“我”。“我”没有在家门口走动，“我”只是观者。

慢慢地练习与用功，等到智慧具足了的时刻就会看见实相：“我”不存在。身只是物质元素，就像是别人的东西；心会造作苦、乐、善、恶，而苦、乐、善、恶也不是“我”。一切都是来了就走。“我”不存在。

等到成为须陀洹，就会照见“我”不存在。身非“我”，心非“我”。苦乐非“我”，贪、嗔、痴非“我”，各种感觉均非“我”，只是正常的自然现象。

就是这样持续训练。如果能够这样用功，等到老的时候，就不会苦。因为是谁老呢？是身体老，对吧？身不是“我”，所以“我”不老。生病时是谁在病？身体生病，对吧？身病，不是“我”病，身不是“我”。临死时，是身死，不是“我”死。

我们之所以能够脱离老、病、死，是由于心没有黏着于它们。老了不苦闷，病了不难过，即便要死，也不沮丧，都可以平静地从容应对。即便要与所爱的人分离——比如年轻人与父母生活在一起，某天父母去世。因为心曾见过实相——领悟到一切都是来了就走。快乐来了就走，痛苦来了就走，一切都是来了就走。心已看见这样的实相，即便最爱的父母死了，也会接受那是平常的事。

如果心认为那是平常的事，能够接受实相，就不会因为与所爱分离而痛苦。有时在生活中，还会遭遇意想不到的麻烦和问题。比如两年前的洪灾真是突如其来。我们不喜欢它，不希望家里遭到水淹。如果有修行就会知道，洪涝灾害只是临时的。如果水不走，那就我们走嘛！不过如此而已。

心不会太苦，因为明白一切全是临时的。让我们耐心地训练与实践，直至心洞彻实相，愿意接受实相：生命中生起的一切全都是临时的。

如何让心愿意接受实相呢？带领心持续地去观：快乐是临时的，痛苦是临时的，不苦不乐也是临时的。我们要反复地、日复一日地看。然后，无论生活中发生什么，都知道那只是临时的。苦、乐、好、坏以及各种问题生起，心会明白那全是临时的。

何时照见世间的实相——这个世间也是临时的，就再不会因为任何变化而有不安。诸如老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，这些没有实质意

义的事，再也无法动摇我们的心。我们的生活会获得满足感，将会有真正的依靠。

现在我们还未有真正的皈依，只是嘴上念“皈依佛、皈依法、皈依僧”。三宝还未成为真正的皈依，因为我们的心里没有法。

如果我们的心的心是僧，就会有所皈依。如果我们的心有法，就会有所皈依。如果我们的心的心与佛陀无二，就会有所皈依。这称为“已经抵达皈依处，抵达真正的三宝”，因为心已经得法。

现在“皈依佛”对我们来说还只是挂在口头上。有谁会来帮助我们吗？没有。因此，要训练自己的心。透过如实观照，让心与法融为一体。

须陀洹圣者照见初阶的法，任何现象生起是正常的，灭去也是正常的。须陀洹如是看见，我们也要反复地如此看见。何时明白须陀洹圣者的法，何时就成为须陀洹圣者。而对于阿罗汉来说，他们并非看见“凡有生，必有灭”。阿罗汉会清楚照见不生不灭的——涅槃。涅槃不是凡夫所能见到的。

我们一定要训练，用功修行才能做到——无论生命中发生什么，都不会太苦。对别人来说也许苦得要死，而我们只觉得苦一点点，还能活下去，而且生活越来越安稳。

无论世间多么丰饶诱人，都没有真正的安稳，一切只是临时存在的现象。如今有健康、精力、能力、见识，然而这样的状况会保持多久？一旦转变了又会如何？毕竟我们不是超人。如果某天比我们更棒的人、比我们更富有的人、比我们更会做生意的人出现，而我们已经衰老，大脑退化，不敌别人，毫无还手之力，那时应该怎么办？

因此，一定要训练自己！那么无论生命中什么发生，都能有所依靠。即使世人苦到难以招架，我们也只是觉得苦一点点。一定要训练。如果不从

今天开始实践，那么等到痛苦降临，就只能痛哭流涕：隆波救我！而隆波也只能为你念诵“世事无常”，其余爱莫能助。谁能够帮忙我们呢？惟有自助。

大家还跟得上吗？现在，隆波来作总结：第一，持守五戒。第二，心快乐，知道；心痛苦，知道；心不苦不乐，也知道。持续地知道，不用与它们有任何交涉，不用对治和干扰。仅仅如此训练就行了。若能如此训练，那么无需多久，生命就会比以前更加美好。

——· 问答部分 ·——

居士 1：我在睡觉之前会打坐。等到身体宁静下来，心会看见身体的各部分在动来动去。如果有什么动静，比如响声，就会看见胸口……

隆波：嗯，它会动荡起来。

居士 1：它会一直动荡，然后心去观它。我想以此作为固定模式的训练。

隆波：可以。

居士 1：好的。在日常生活之中有时会看见——比如去上厕所，会看见是身体自己在走。

隆波：你已经看见了身体不是“我”，是身体自己在走。

居士 1：但还是断开的，无法一直持续。

隆波：能做多少就做多少，每天要在固定形式的练习里用功。看见动荡生起了，别跳进去，心只是观者。轻松地观照就会看见：一旦造作生起，

想蕴便会开始介入和转译,有时是好事,有时是坏事,有时是乐,有时是苦,但一切都是生了就灭。修行的粗泛阶段会照见从胸口冒出快乐、痛苦,冒出贪、嗔、痴。到了微细阶段,就只看见动荡,但不知道是什么在动荡。只是看见某些东西生起而后灭去,这样更好。

居士 1: 我看见它在动荡,感觉它是苦。也许是因为希望它安静吧,而且还感觉到……

隆波: 你看见它动荡而感觉到了苦,那是因为眼睛看见东西,心就会动荡;耳朵听见声音,心也会动荡;跑去想了,心也会动荡。日日夜夜,它都是动荡不安的,就像是身处于地震灾区,到处都是苦。然后就会明白这个世界始终动荡不安,没有安身之处。你现在感觉有快乐,你的修行已经不错了。



居士 2: 顶礼隆波! 我有几个月没见隆波了。我的修行有些坎坎坷坷。有时能看见心在跑动,但并不总是看见。有时候感觉就像在漆黑一片之中打开手电筒,有时又无精打采,没有力量,不知道现在的状况……

隆波: 你的职责就是去观,你当下观得不错。体会到了吗? 现在的心与以前不同。

居士 2: 是的。

隆波: 现在的心是观者,以后身体怎样就是身体的事了。无论什么生起,就只是知道,只是看见。很好,你修得不错。

居士 2: 刚好最近有感受……

隆波: 感受就是感受,我们无法阻止它生起。

居士 2: 心似乎还接受不了。

隆波: 接受不了,就知道接受不了,不要强迫它接受。看见感受生起,心不喜欢,知道心不喜欢。要及时知道自己的心,原则就是: 第一,知道一切正在上演的境界。第二,知道心对那个境界的反应。比如痛苦生起了,心不喜欢,要知道心不喜欢,并不是必须要喜欢。并非必须是中立的,不喜欢,就知道不喜欢。

居士 2: 我好像还不太会开发智慧,是吗?

隆波: 已经会了,只是不会表述,没什么问题。

居士 2: 顶礼隆波!

隆波: 现在的心已经不同于以往,感觉到了吗? 此刻的心是光明透亮的。光明透亮得都发散出来,扩散到身体了。有去照镜子吗? 看见了吗? 脸比以前亮堂了。



居士 3: 顶礼隆波! 我已经听过隆波的 CD,想请隆波指导我: 是观身还是观心?

隆波: 没什么难的。有身体就去觉知身体,有心就去觉知心。心有快乐、痛苦、好、坏,都去觉知。但不要紧盯。如果过于紧盯,心就会静止和迟钝。此刻你的紧盯力度就太大。紧张是吗? 紧张然后紧盯专注了。一定要放松、放下,如其本来地知道。嗯,放下话筒就明显好转了。就是那样,你的修行对了。



居士 4: 顶礼隆波! 请允许我用修行来供养佛陀和隆波。我的情况

是，有时心安住在心，有时心无法成为观者，会走神。我打坐大约一个小时，心安住在心，感到轻松自在。心集中起来时，感觉安住的范围扩大，感觉到一切无我，一切平等。快乐不断地扩散开来。请问，我的修行是否正确？

隆波：修给隆波看。（居士打坐）退出来吧。观察到了吗？你修定时的心与退出后的心是不同的。

居士 4：好像有努力集中在中间。

隆波：别努力啊！如果要集中，让它自己集中。如果你努力去集中，就太过打压了，要如其本来地知道。心不集中，要知道它不集中；心集中，就知道它集中。好的禅定才会生起。

居士 4：也就是说，身体呼吸，心是观者？

隆波：要快乐地观，轻松自在地观。如果像这样观（隆波演示），就不好了，因为太紧绷了。

居士 4：我平时有个特点就是很容易厌倦，做什么都没兴趣，有时整整一周都感到特别厌倦。一旦厌倦了，就会开始怀疑，接着跑去想，直到彻底被痴给控制了。那个时候，我会修习宁静。请问隆波，这种状况要如何调整？

隆波：可以去修习宁静，只是修习时，别让“痴”趁虚而入。当你从宁静的禅定退出来后，如果觉得有点迷迷糊糊，就说明修习禅定的时候有“痴”混进去了。需要提升觉性，呼吸时，带着觉知。增加觉知的力度……够了，就这个力度，别再多了。再多就紧了。如果打坐之后感到有点迷糊，那是不好的，说明觉性太弱，你需要增加觉知的力度。心是否跑去想了？心跑去想的时候，要及时知道。



居士 5：顶礼隆波！我已有四年没做禅修报告。最后一次做报告时，隆波指出——我在有意让心恍恍惚惚，心一直卡在前面。现在我觉得能够更好地让身心分离，而且更自然了。我开始明白一旦身心分离，生灭就会生起且看得非常清楚。

隆波：如果不能分离名和色，无法看见三法印。只有名和色分离了，才能够看见生灭。

居士 5：有时可以非常清楚地看见有一个“我”，每次看见“我”，每次就会吓一跳。

隆波：为什么要吓一跳呢？

居士 5：因为从来没见过，所以看见了就会吓一跳！咦？还有这个呀！

隆波：会的。我们想不到的状况还有很多。阿姜摩诃布瓦尊者曾经分享说，在他见法悟道以后：“哦！这样的也有啊！”会发生那种情况的。

居士 5：现在我不知道自己的觉知是否越来越正确？

隆波：你的觉知是对的。但是隆波现在问你：你的心在哪？归位了吗？

居士 5：现在应该没有归位。因为它正在想。

隆波：对！

居士 5：刚才听隆波讲法时，感觉有时觉知力度较轻，有时迷迷糊糊，有时专心在听，有时则落入“有分”（心不活跃的状态或者无意识）。

隆波：哦，那样不错。如果一直在觉知就不对了，心一直在跑也不对。心跑了，然后知道，这样就不错！

隆波：（回头问居士 4）这位女居士，你紧盯的力度太大了。心会憋闷的，要轻松点，舒服些。轻松地觉知呼吸，别太刻意，你刻意的力度太

强,反而变成障碍。如果轻松舒服地觉知,很快就会看见。看见身心分离,有两种情况:一种是自然分离,心是柔软的。另一种是刻意分离,心是僵硬的,不真实,是赝品。必须让身心自行分离,心才会柔软。

居士 5: 当下它是柔软的吗?

隆波: 比刚才好。(笑)

居士 5: 有什么需要改善的吗?

隆波: 持之以恒地修行,别丢下禅定。

居士 5: 好的。

隆波: 如果丢下禅定,心很快会散乱。你的禅定还不够。



居士 6: 顶礼隆波! 我从未向隆波做过禅修报告。两年前麦琪让我听隆波的法谈 CD, 之后我便每天坚持不低于三小时固定形式的练习, 已经一年了。从早用功到晚, 能够清楚地看见变化。我想问: 生起的种种欲望, 一旦看见它, 它就会灭去。欲望本身就是苦。有时欲望生起, 感觉它是有重量的, 那个是否就是苦因?

隆波: 欲望驱使心跑去抓取所缘, 那才是苦因。欲贪有两种: 第一种欲贪本身即是苦。第二种欲贪, 如果非常强烈, 就会驱使心跑去抓取所缘, 那才是苦因。苦, 要去知道。

居士 6: 但还没有到跳进去抓取所缘的程度, 可是比平时的欲望生起时更觉沉重。平时只要欲望露脸, 及时知道, 欲望就会立即灭去。但有些时候, 某些欲望生起, 会感觉更沉重。

隆波: 因为情绪非常强烈。当遇到非常满意的所缘时, 情绪就会强烈。

无论它是走是留, 就只是知道。无需去做什么, 只要保持平等无别地知道。

居士 6: 好的。

隆波: 不错。

隆波: (回头再指导居士 4) 你啊, 心没有回家。心还在外面。呼吸吧, 呼吸之后觉知自己(隆波示范深呼吸)。一定同时要有这个(发出长长的叹气声“哈”)。因为当下你是这样的(隆波演示呼吸急促), 心太紧了。



居士 7: 顶礼隆波! 两年前, 我向您做过禅修报告。那时我非常黏着于奢摩他, 之后听您的法谈 CD, 然后在固定形式训练, 用的是隆波田动中禅。我在日常生活之中持续地观身与观心, 就是这样修行。有一次睡觉时, 我看见身体辗转反侧, 感觉特别讨厌。它不是“我”, 我感觉非常厌恶它。

隆波: 要及时地知道心没有保持中立。

居士 7: 好的! 在固定形式训练之外的日常生活, 我感觉心与身是紧紧黏在一起的, 不知我是否有在紧盯, 无论走去哪里或做什么, 都能够保持觉知。

隆波: 现在可以修给隆波看看吗? 可以出来走吗?

居士 7: 现在不敢。

隆波: 修行人别怕, 走走试试, 看看怎么走是身心黏合的情形。

(居士 7 站起来走给隆波看。)

隆波: 嗯, 回去坐吧。真是黏合的, 要比那个轻松一些。一定要舒服, 舒服地看见身体在动。你这样训练(隆波示范隆波田手部动作), 练习并非为了别的什么, 只为了觉知自己。从今往后, 比如拿东西的时候, 看见色在

活动，心是舒服的观者。而如果这样（隆波演示隆波田手部动作），就会黏合，这是不对的。

居士 7：是否太过于紧盯了？

隆波：这样是太紧盯了，仅仅感觉就行了。它们是不同的，我们要做的只是感觉。如果过于黏着（隆波做示范），就过于宁静了。心会与正常状况不同，比平时更宁静。我们要做的就只是感觉。隆波田长老称之为“唤醒觉知”，也就是仅仅觉知自己，而非强迫自己。

居士 7：嗯，以为如果像这样多多练习，觉知会渗透进每个动作，对吗？无论做什么，即使眨眼睛也都知道，对吗？

隆波：知道是知道，但如果是以硬硬的、笨笨的心去知道，觉知就太过僵硬。隆波刚才告诉这位居士（居士 4），知者有两种：身体移动，有知者存在，如果知者是轻松自然的，就是正确的；知者过于僵硬就不对了。还有另一种，知者完全融入身体——所有的动作全都能够知道。那就错了，就变成紧盯专注身体了。

因此，修行是非常微妙的工作。比如，有些人观照腹部起伏，心和腹部黏合在一起，就是紧盯着腹部，修习的就是奢摩他。还有些人观照腹部起伏，心很僵硬地安住，这样就太紧。如果心只是观者，它会是轻松、柔软、灵活、敏捷的。舒服自在的心才适合观身与观心，就只是感觉它们。

居士 7：这是否说明我从起步阶段就黏着于奢摩他了？因为我修习奢摩他已经很久了。

隆波：你的奢摩他已经减轻了，紧盯专注的状况也改善很多，没有以前严重了，很好。你体会到了吗？如果依然黏着于奢摩他，就不会看见三法印，因为心会静止不动。因此，粘着于奢摩他会阻碍开发智慧。

居士 7：感恩您！



居士 8：顶礼隆波！我上一次向隆波做禅修报告时，隆波说我的蕴已分离，然而心还未保持中立，会去强迫一切。一旦越来越多地看到强迫，强迫就自行松脱了。觉知也变得正常，被压制的部分越来越多地释放出来。

隆波：嗯，看到它比以前更坏了吗？

居士 8：是的，更坏了。

隆波：坏啊！（笑）特别特别坏。

居士 8：但我不再像以前那样随心所欲。

隆波：对，我们守好五戒，不用去压制心。想好的也行，想坏的也行，还有人会在心里骂隆波。不用自我批判，想好或想坏都行，只要别从身与口上表现出来。持守五戒而不用压制心，然后，有觉性地及时知道，就会照见它们是自行运作的。感觉到了吗？它们能够自行运作。

居士 8：是的，觉知内在与觉知外在，比较而言，有时我不太喜欢觉知外在。心跑到外面时，会生起强烈的不喜欢。

隆波：要及时地知道喜欢与不喜欢。正如隆波讲过的——第一，要知道一切正在呈现的境界。第二，要及时知道自己的心。

居士 8：也就是说，无论内在还是外在，都要及时回来知道自己的心。

隆波：及时知道心——心跑到外面，不喜欢，要知道不喜欢；心进入内在，觉得喜欢，要知道喜欢。这样实践，心就会保持中立。心保持中立就是一——无论内外，都可以平等无别地对待。

居士 8：非常感恩您！



居士 9：顶礼隆波！我觉得自己不太能够打坐，于是只在日常生活发展觉性。每天努力修行，有时候念诵佛陀，偶尔会走神。一旦能够觉知自己，就会有知者分离出来。

隆波：有刻意吗？

居士 9：没有。

隆波：如果没有刻意就很好，做对了。

居士 9：但是这样的状况并不频繁。

隆波：继续用功，以后会越来越频繁的。

居士 9：这还不是开发智慧吧。

隆波：如果心抽身而出成为观者，就可以开发智慧了。然后就会感到身体不是“我”，苦、乐、好、坏，也不是“我”，有的只是生起而后灭去，这样就会开发智慧。别担心！已经能够分离五蕴，就是在开发智慧。尽管是在开发智慧，但是尚未进入毗钵舍那。毗钵舍那就是——鲜活的境界在眼皮底下展现生生灭灭。

居士 9：比如，有时生气，一旦看见了，生气就会灭去。

隆波：嗯，那样才对。

居士 9：哦。

隆波：不错，很好。

居士 9：隆波曾经比喻过修行好比种田，每一年都得从头开始。但偶尔会忍不住怀疑自己到底是在原地踏步还是真有进步，有时睡觉依然会做梦，这个能够作为衡量标准吗？

隆波：这不能作为衡量标准。但是清醒的时刻可以拿来衡量。衡量修行不要以天为单位，要以一个季度为单位。如同国家统计局评估经济状况，如果以天来衡量，很容易出错且一头雾水。根本看不出“进步”还是“退步”，完全没有头绪。因为即使是同一天之内的状况也是在变化的。我们要懂得如何衡量，时间拉长一点——3个月、6个月、1年，去感觉自己有变化吗。应该那样衡量，而非以天来计算。因为今天进步了，明天或许就退步了。

居士 9：现在我的修行怎么样？

隆波：当下的心有归位吗？

居士 9：此刻在想怎么问隆波，心没有归位。

隆波：心没有归位，要及时知道心没有归位。这样才不错。

居士 9：好的。

隆波：居士们有两大问题：第一是禅定不够，心没有真正归位。第二是修行不能持续，三天打鱼，两天晒网。如果解决好这两个问题，在基础阶段，居士的进展不比出家人慢。在后续阶段，出家人更占优势，因为有整天的时间与自己相处，而居士则很少。

但在基础阶段体证须陀洹、斯陀含而言，居士不比出家人慢。解决好两个问题：一，禅定不够，心不太安住，容易迷失，一直晃晃悠悠四处散乱，没有归位。第二，修行无法持之以恒。常常三天打鱼，两天晒网。

居士 9：如果那样，就需要在固定形式中修行。

隆波：固定形式的训练有很大帮助。即便在固定形式无法修习深度禅定，也没关系。可以试着念经，不会念很多篇也没关系，可以反复念同一篇，持续地念。如果只会“南无达莎帕嘎瓦多”，那就只念这一篇，念上十五分

钟或半小时。念诵不是为了获得快乐和宁静，而是为了及时知道自己的心。持续念诵之后，心散乱了，要及时知道。继续念诵下去，心宁静了，要及时知道。继续念诵下去，心有快乐了，要及时知道。今天念诵时，心情烦躁，也要及时知道。念诵之后，持续地知道心，禅定就会慢慢好起来。

心要有临时的家，如果日常生活中与念诵在一起。即便无法进入深度的禅定，也没关系。在佛陀时代，绝大部分阿罗汉也不是透过修习禅定而证悟的。

佛陀曾经讲述过阿罗汉的类型——在五百位阿罗汉中，证得三明的有六十位。也就是拥有宿命通，知道死后投生何处且能够清除烦恼者。证得三明的阿罗汉是需要修习禅定的。另有六十位证得六通——天眼通，他心通等等的。证得四无碍解智的阿罗汉则需具备无色定，也有六十位。总之，在五百位阿罗汉中，先前修习过禅定的有一百八十位，其余大部分是进入不了禅定的，与我们属于同类。而如果成为圣者，就能够自动进入禅定，至少能证得初禅。

居士 9：感恩您！

隆波：去念诵吧，念诵以后，及时地知道心。可以在日常生活之中持续念诵，然后及时知道心的变化，但不要强迫它。



居士 10：顶礼隆波！我一直按照隆波的教导来修行，觉得隆波的教导非常完善与圆满。现在我碰到的问题是一一在需要用到思维的工作或发生紧急状况时，不知该如何用心。

隆波：我们的觉性和禅定都要用于工作，智慧要去思维工作，那并不是

修行的时间。如果工作的时候感到紧绷和郁闷，要及时知道。或是工作的时候希望早些结束，也要知道“想要”。工作需要用到思维的时候，是无法修行的。

居士 10：郁闷的时候，知道郁闷，而且知道无法控制。

隆波：对。

居士 10：只是有时工作特别久，甚至一个月，觉得自己始终处于不善法中。

隆波：其实我们并没有一个月都在工作，还有吃饭、上厕所、洗澡、坐车的时候。所以并不是 24 小时不停地工作。那些没有在工作的时间，要及时地觉知身心。如果工作是属于密集且需要深度思维的，我们可以观身。因为观不了心，就观身——看见身体呼吸，身体行、住、坐、卧，如此观下去，一旦心有了力量，就能够再回来观心。

居士 10：再请教一个问题！我听隆波开示说，临终时也要观心。于是我常常模拟临终状况。有一天我梦见自己快死了，想到隆波曾经开示：如果快死了，要去观心。梦见自己翻车正沉入水中，想到当下不能抓住呼吸，因为不适合吸气，就努力观心。想知道临终会发生什么，会痛吗，到最后，想到自己差不多要死了，就生起恐惧感。不确定该如何做。

隆波：也是可行的。任何境界生起能够及时知道，都可以。做梦的时候可以自我检测。如果梦见恐怖之境，觉性能够生起——害怕生起，知道害怕；在梦中生起烦恼，也能够觉知到。就不用担心会掉入地狱或恶道。因为临终生起的幻境其实就是梦。有时我们看见习惯性的行为，有时看见将要投生的地方。

如果心经过娴熟的训练，一旦呈现不好的幻境，觉性会立刻运作，幻境的连贯性就被切断。因此地狱留不住我们，恶道也关不了我们。当善心生

起,就会去善道。如果训练至即便做噩梦时,觉性也能工作,就不用怕恶道,我们就有一定程度的保险了。隆波用的是“一定程度”,还不到百分之百。因为我们还不是初果须陀洹。

居士 10: 感恩隆波! 我会尽量不疏忽大意的。



居士 11: 顶礼隆波! 我曾经向隆波做过几次禅修报告, 此刻依然与从前一样紧张。

隆波: 很正常, 谁跟隆波说话都会紧张。

居士 11: 感觉离话筒越近, 紧张就越厉害。

隆波: 隆波很同情那些来作禅修报告的人, 尤其最后一位作报告的应该是整个禅堂最苦的人(笑)。

居士 11: 刚才一边听隆波讲法, 一边观心。感觉好像常常走神, 走神了就回来, 很快又走神, 然后立刻又再回来。另外, 我感觉自己静坐的时候很容易迷糊, 就尽量活动身体。

隆波: 可以, 不停地活动身体。如果觉性不够, 无法观心, 就观身。可以用身体帮忙, 但一定要正确地观, 紧盯着身体是不会有收获的。

居士 11: 刚才隆波讲到打压自己的时候, 令我想到自己对修炼气脉很有兴趣, 不知这是否属于打压身心?

隆波: 如果知道自己做什么是为了什么, 就没有问题。如果认为体证道、果、涅槃, 就得改造身、打压心, 那才是问题。修炼气脉如果是为了让身体健康, 这是可以的, 并没有说不行。

居士 11: 最后一个问题——假设未来我再也没有机会当面向隆波请

教, 隆波还有什么要交待的吗?

隆波: 去听 CD, 每个问题都有答案(笑)。

居士 11: 感恩隆波!

隆波: 隆波问大家, 感觉到了吗? 大多数的人心里有快乐。谁感到心里有快乐了?(居士举手)好, 把手放下。我们来观快乐, 快乐是常还是无常的? 看见了吗? 快乐已经开始退失。就是这样去观它们的运作。以轻松的方式去观——一心快乐, 知道。就会照见快乐生起然后灭去。心痛苦, 也知道。如果心真的保持中立, 痛苦同样会灭去。我们要持续地觉知——一心快乐, 知道; 心痛苦, 知道; 心不苦不乐, 也知道。如果能够训练到常常地“知道”, 道、果、涅槃还能藏在何处呢?



主持人: 现在, 让我们恭请隆波做总结。

隆波: 哦, 还要发赠品(笑)。

我们要让生命活在当下, 别放任心不断地走神! 我们最爱的是自己, 但始终抛弃的也是自己——持续地忘记自己的身和心。所以, 要努力让生命活在当下, 要有觉性——身体移动, 觉知; 心移动, 觉知。有觉性地与自己的生命在一起, 这样生命才有意义。

佛陀曾经开示: 纵使人活百年, 若无觉性, 生命便毫无意义。一个人若是有觉性, 能够觉知身、觉知心, 即便只有一个晚上的生命, 也值得赞叹。如果想要得到佛陀的赞叹, 就尽量保持觉性, 才会获得佛陀的嘉许。如果持续放任自己去随顺烦恼, 佛陀是不会赞叹的。获得佛陀的赞叹就是送给自己最大的吉祥与祝福。

2013年5月8日 泰国国家电网

修行——为何？如何？有何结果？

隆波：

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！

（完）

各位吉祥如意！

在隆波正式讲法之前，先谈一点原则：听法的时候就像正在亲近佛陀。佛陀曾经开示说，法即是他的化身。因此在听法时，要专心一致且有恭敬之心，尽量不要做些会影响他人的行为。

如果破坏了别人听法时的禅定，那么作为修行者应当明白，这是要承受果报的。比如从前，非常多的祖师大德还在世，当我们去寺庙顶礼时，只是走路发出声响，也会被呵责。祖师们开示说，如果有人正在打坐，而我们走路或说话的声响致使他的心从禅定退出。那样就造业深重了。或许别人当时即将体证道与果，却由于我们的干扰，致使心退出禅定而未证得。

因此，我们要以恭敬心来听法，并且全神贯注地学法，无需太久的时间，仅仅四十五分钟，最多一个小时多一点。让我们收摄一下身体，无需像军校的学生那样挺直而坐。收摄嘴巴，不去聊天。也收摄心，不去想着照相之类的事情。

另外，在做禅修报告时，请别问“某某老师是这样教的，隆波您是怎么认为的？”或是“我去过某个寺庙学法，隆波您怎么看？”诸如此类的问题，隆波一律不回答。否则有失体面，好像我们在背后议论别人似的。想要和隆波互动，就直接说出自己是如何修行的、遇到什么问题，接下来该如何应对等等的。不要引述别人的教导。有些人说，某位老师是这么教的。隆波听了，觉得不对。事实上，那位老师并没有那么教导，是我们自己未能正确领会，却反倒找借口去引用老师的话语，冤枉了老师。因

此，不要引用。

更有甚者，去其他寺庙引用隆波的教法，说“隆波帕默尊者是这么教的”，但其实，他对隆波的教导一窍不通，却说隆波是如何如何指导的——这样自编自导并不好。所以大家报告进度时，请勿引用“这个道场”或“那位老师”等，只谈自己的修行如何就行了。

实际上，法并不难，并不复杂与晦涩。

我们要先了解学法是为了什么。明白了为何而做，再学习如何去做，最后就会掌握修行的方法，进而逐步明白为何学法，如何学法，学法之后有何结果。

佛陀的教导并不是要让我们无缘无故就去信仰。修行的每个阶段，都是有理有据的。

以前的祖师大德大多不太教法，让弟子怎么修，弟子就怎么修。弟子们也放下疑惑，什么都不问，只凭信仰去用功。比如让某人去念佛，他就死心地念上几年。老师让做什么，弟子就做什么，根本不会多想。

而我们这代人的性情并非如此。我们喜欢事先问清楚：要做什么？为什么做？怎么做？否则我们是不会做的。

因此，隆波才会一开始就将修行的概貌图呈现给大家。当我们清楚了来龙去脉，就会明白修行并非难事。大家别以为修行是难如登天的，事实上，并不难，修行是极为简单而平常的事。

修行仅仅只是一个学习的过程。学习什么呢？学习自己，学习称之为“自己”的——名与色（身与心）而已。多多学习自己的身与心。

学习是为了什么？为了有一天洞见真相。

身的真相是：身体是无常的，是苦——始终被逼迫着要变化，是无我

的——不受任何人掌控。心的真相是：心也是无常的，是苦——无法保持一种状态不变，是无我的——无法控制、不受掌控。我们无法命令心快乐，也无法禁止它受苦，无法命令它好，也无法禁止它坏。

学习身与心，是为了照见实相。身与心的实相——只是无常，只是苦，只是无法控制，即无我。学习是为了照见实相，而非其它。

因此，什么是佛教真正的实质？如果有人问何谓佛教，要斩钉截铁地回答：正见。

正确无误的理解与明白，就是佛教的实质。我们学习就是为了正确地明白——身究竟是怎样的？我们通过学习身，看见它的实相。心究竟是如何的？也通过学习心，看见心的真相。

我们要照见身心的实相，而不是要去改造它们。绝大多数人只要一想到修行，第一件事就是改造身体、打压心。原本应该如实地观察，结果一开始就改造身体、打压心。比如，一想到经行，就开始摆姿势，对吗？一定要认真地走，要按这个姿势或是那个节拍去走，等到改造身体完毕，手放得规规矩矩的。接下来就是打压心，一定要一丝不苟。

等到身与心都变得严肃而拘谨之后才开始修行，这属于干扰身与心（名与色）。因为身体经过了改造，所以无法再如实照见身。心也经过了装饰，无法如实照见心。看起来都是静如止水。

假如我们看到的是赝品，怎么可能看到其真相呢？

事实上，开发智慧并没有更多的事要做。仅仅是频繁反复地洞见身心的真相——身是如何的，就只是感觉它。心是如何的，也只是感觉它。心有快乐，知道现在它有快乐；心有苦，觉知当下它有苦；心有贪、嗔、痴，知道当下心有贪、嗔、痴。持续地如其本来地知道。心好也行、坏也行，什么都行，

不是必须好，必须快乐，必须宁静。

修行不是为了获得好、快乐与宁静。修行是为了看见一切都无法永恒，一切即生即灭，一切都无法控制。我们需要洞见这一真相。

能够照见真相，随之而来的则是——心将松开对名与色（身与心）的执取。

当心看见身体并非是殊胜的宝贝这一真相，心对于身体的爱惜与执取就会销声匿迹。当身体变老，心没有动摇，愿意接受事实。因为身不是“我”，并非奇珍异宝。身体生病是身体的事，生病的是身而不是“我”；身体老了，老的是身体，不是“我”；身体消亡是身体的事，死去的是身体而不是“我”。反复训练就会看见身不是“我”。无论身体老、病、死，心都没有丝毫动摇，心会始终平静与快乐，即便身体极度痛苦。

阿罗汉的身体与我们的身体一样，也会受苦，然而他的心没有动摇，因为他看见了真相，不再执取身，也不再执取心。

在我们还不会修行的时候，会怎么做？会希望心好、心有快乐和宁静。

如果按照佛陀教导的原则去正确修行，就会照见快乐是无常的，宁静是无常的，好也是无常的。一切都是无常的，一切都是临时的。频繁地如此照见到足够的量，心就愿意接受实相——心不是“我”。此心无常，此心即苦，此心非“我”。如此一来，对于心的执取就消失殆尽。

我们如此珍爱此心，含辛茹苦地寻找快乐想让它开心，即便打坐与经行，也都是希望它能够快乐，我们所做的一切都是希望心有快乐且越久越好。比如，打坐进入禅定会有持续的喜悦，死后投生成梵天，快乐会持续宇宙生灭好几个周期的时间，快乐久得非同寻常，久到世界破碎了再破碎，快乐依然存在。而最终，这快乐依然无常，同样有变化的一天。

如果洞悉到实相：生命中发生的一切都是临时的、一切都无法选择。越来越多地如是照见真相，久而久之，心将不再执取心。心快乐，也不迷失于满意；心痛苦，也不迷失于不满意。心造作好，不会迷失于满意，心造作不好，也不会迷失于不满意。种种的造作无法控制心，心会看见演绎与造作生起而后灭去。

心会从所缘之中解脱出来，越来越自由。在起步阶段，心先从所缘之中解放出来，接下来，心会从身体脱身而出，最后，心会从心本身解脱出来。逐步地训练，心会有次第地获得释放与自由。

在初级阶段，心会先放下所缘。大家跟隆波学习一段时间就会看到心跳进去抓取所缘的境界。有谁偶尔可以看见心抓取所缘而后又放下所缘的？谁看见过？举手让隆波看看，大胆一点。训练之后，仅仅看到心放下所缘，就会有快乐，非常多的快乐。

心执取所缘，就会有苦。即便执取好的所缘，也依然是苦。能够放下所缘，就不会苦。只是抓起所缘而后放下它，就可以品尝到修行的益处。能够放下所缘，心就已经非常快乐。

若能放下对身体的执取，便是三果阿那含的境界，心放下身体，不再执取身体。这个禅堂之内尚无人抵达这样的境界，最多只是放下所缘。放下所缘并非难事，凡夫也能做到。

知道原则，就可以透过修行让心安住成为观者。看见身不是心，只是被心觉知的对象。苦乐不是心，只是被心觉知的对象。所有的善与不善都不是心，只是被心觉知的对象。若能如此照见，心就会与所缘分离。

所有的色都不是心，只是被心觉知的对象。所有的音声也非心，只是被心觉知的对象。一切所思所想也不是心，只是被心觉知的对象。若能如此照

见，心会跳脱而出成为观者。所缘是所缘，心是心。有些人至此便感满足，以为这即是了脱生死之处。事实上，这只是起步阶段的风景。根本还未见法。

如果见法，就会处于纯净的法之状态——没有“我”，“我”不存在，有的只是色法与名法。

无人、无众生、无我，如此照见，就会体证初果须陀洹。继续修行到照见此身是纯粹的苦，心不再执着于身，不再执取色、声、香、味、触，那是三果阿那含的境界，心会愿意扔下身体，返回来安住于心，整日整夜地独立凸显，无需任何呵护。试想，如果心能够保持这样的禅定，不再跑去眼、耳、鼻、舌、身，将会快乐到何种程度？色、声、香、味、触，被称为“五欲功德”，阿那含的心不再追寻五欲功德，心无须任何呵护而独立凸显地保持禅定，快乐有如泉涌。

隆波最后一次去顶礼隆布敦长老，那时大约是1983年9月，长老开示说“最后阶段的修行，见到知者要消灭知者，遇到心要消灭心。这才能抵达真正的纯净无染。”长老接着说，那些声名显赫的高僧大德，通过此关的却微乎其微，绝大部分都去梵天成为了“大鬼”。长老称梵天神为“大鬼”，他们最多是不再执着身体，却依然执着于心。

最后阶段的修行是放下对心的执取。

心一旦连自己都不再执着，就会生起一种新的法的境界——是纯粹的法，心与法变成纯粹的“一”。心有法，拥有无与伦比的快乐。那个法，即是涅槃！

在我们抵此之前，起步阶段，必须先体证初果须陀洹。须陀洹圣者有智慧照见实相——无我，无人，无众生，无他。那有什么？有的只是显现的现象，只是色法与名法。

比如，凡夫看见身体，觉得身体是“我”，身体是人，男人、女人、孩子、大人、老人，会觉得真有人存在、真的有什么。而对于须陀洹圣者而言，身只是色，只是物质元素，始终不停地有元素在进出，身体消散也只是元素消散，而不是“我”消散。凡夫认为身体是“我”，须陀洹圣者则不认为是“我”，须陀洹圣者能够清除五蕴是“我”的邪见。

因此，我们要训练自己的心，让它反复不断去看五蕴或名色(身心)不是我，不是我的，不是人、不是众生。反复持续地去看，达到足够的量，心会愿意接受实相。

心何时接受实相——“我”不存在，有的只是色法、名法生起而后灭去。就会照见任何生起的必然灭去。当心接受这样的实相，就会体证初果须陀洹。

修行的初期偶尔也会看见实相，但心还无法接受，会胆战心惊。比如，很多人修行以后分享说，当他们刷牙时——因为曾经发展觉性、训练让心安住，刷着刷着，心跳脱出来成为观者，即刻看见正在活动的这个不是“我”，只是一堆物质元素，第一次看见的时候，吓了一跳！“我”消失了！完了！这个不是“我”，胳膊变成一节一节的，是物质元素，不是“我”。心吓了一跳，苦了起来，颤栗起来。

这很正常。几乎每个人第一次见到都会害怕。几乎每个人都会动摇，所以要持续不断地反复去看，最后心才愿意接受实相——此身非“我”，此心非“我”，“我”不存在。

修行需要到达的第一阶段，就是看见“我”不存在。色法、名法存在，但不是“我”。

如何做才能如此照见？让心洞见“我”不存在，必须具备两个工具：

第一个是觉性。觉性能够及时知道身心的变化。

第二个是正确的禅定，即正定。

禅定有几种，大家修习的绝大部分属于邪定，心只是往外送，宁静在单一的所缘上，并未安住成为知者、觉醒者、喜悦者。

如果查字典，“禅定”的定义是安住。而我们想到禅定，只想到宁静。宁静与安住是两回事。安住包含宁静，宁静不一定包含安住。心跑去停在呼吸上的时候，并未安住成为观者。如果安住，就会看见呼吸的身体是一个部分，观者的心是另一个部分。

而绝大部分的修行人都是让心跳进去：觉知呼吸，心就跑去抓住呼吸；观腹部起伏，心就跑去黏着腹部；经行时，心跑去跟脚在一起；做手部动作，心抓住手。要不就干脆跑去想其他事。心跑去想其他事，是散乱。

心跑去跟单一所缘在一起，属于修习奢摩他。紧盯专注而后静如止水，并不会生起智慧。能令智慧生起的禅定是另一种，心要能够抽身出来成为观者。

三四十年以前，隆波去高僧大德的寺庙游学。无论到哪里，他们都讲到“知者的心”。知者的心——为什么心会成为知者？

我们原本应该让心成为知者，结果却一味地让心成为思想者、造作者，从未成为知者。因此佛陀特别强调，要训练禅定直至心成为知者。

一旦成为知者，也就是心安住成为观者，那么觉知色法的时候，就会即刻照见色法不是心，色法不是“我”，只是被心觉知的对象。心安住成为知者而觉知名法时，觉知苦、乐、好、坏、贪、嗔、痴，智慧就会生起，照见所有的苦、乐、好、坏，都不是“我”，也不是心。它们只是被心觉知的对象，而不是“我”，只是来了就走、来了就走的现象。

在开发智慧之前，需要具备两个工具：

觉性以及正定——正确的禅定。若要精确地定义，还不能称其为“正定”，正定只在圣道生起的时候生起。此处的“正定”只是近似的说法。若要精准称呼，“正定”是通过训练得到观禅、能够看见名色三法印的禅定。而不是止禅——心宁静地紧盯在单一所缘上的禅定。

绝大部分修行人黏着于单一的所缘：观腹部起伏，就紧盯腹部；观呼吸就紧盯呼吸；经行就紧盯全身或脚。大部分人都会进入这个误区。我们一路走来，坎坎坷坷，修习的禅定不正确，智慧也未生起。因此，必须得到正确的觉性和禅定，它们是通过训练才生起的，要训练至驾轻就熟。

觉性要如何训练？禅定要如何训练？如果通过训练获得了两者，则无需担心没有智慧。智慧就是照见名色（身心）的三法印，它将自动生起。

首先要训练觉性。

在平常状态下，心总是忘记自己，走神去想这个那个。从醒来到睡着，事实上，是从出生到死亡，我们觉知身心的时间是微乎其微的，而忘记身心、走神迷失的时间却不计其数。从早到晚，我们觉知身心有过几次？有过多久？迷失去想其他事情，有多少次？多到什么程度？分心走神是心的平常状态——有身忘记身，有心忘记心。心快乐不知道，心痛苦也不知道。心好不知道，贪、嗔、痴生起，也不知道。

忘记身心，称之为“缺乏觉性”。我们要努力训练，有觉性地觉知身、觉知心，就只是感觉。别紧盯，就只是感觉。何时忘记身、心，力度就太松了；若因害怕忘记身心而紧盯专注于身心，又太紧了。太松和太紧均非中道。

中道——就只是感觉。有身存在，就只是感觉身，别忘记也别紧盯；只是感觉心——心有快乐，只是感觉它有快乐，就只是知道，别紧盯。

如果走神，就会快乐生起不知道，痛苦生起也不知道，善和不善生起，都不知道。如果紧盯专注了，虽在觉知，却是僵硬、迟钝、沉重、昏沉的。忘记身心的极端之路不可行，紧盯打压的极端之路亦然。忘记身心属于欲贪行，随顺了烦恼习气，而紧盯着身心则是让身心受苦的苦行。身体僵硬，心也僵硬，这条路是行不通的。

我们要训练就只是感觉。身体移动，感觉；心跑动，感觉。要的只是感觉。试着点头，就只是感觉。如果紧盯，就会这样（隆波演示）。如果走神，比如打电话的人，打电话时，几乎是百分之百缺乏觉性的。仔细观察过吗？能够体会到吗？别走到两个极端：第一个是忘记身心，这个太松；另一个是紧盯身心，这个太紧。

中道，就只是感觉。我们一定要训练。

先修习某种禅法：曾念佛，就念佛；曾觉知呼吸，就觉知呼吸；曾观腹部起伏，就观腹部起伏；曾练习隆波田手部动作，就做手部动作。修习任何一种禅法，然后及时地知道心。修行——就只是感觉。

若做手部动作，就只是感觉，看见身体移动，就只是知道。假设练习手部动作时，只是感觉——动了，就感觉。那么走神了，只要身体移动，就会毫无刻意地感觉到它，没有任何刻意就能感觉到。

或者观呼吸，呼气觉知自己，吸气觉知自己，没有紧盯，就只是觉知，而且不走神。呼气觉知自己，吸气觉知自己，行住坐卧觉知自己。就只是觉知自己，不断地觉知。接下来，一旦失去觉性而走神，比如生气了，由于走神而未能及时知道，一旦生气，呼吸立即改变节奏；或者贪欲生起，令呼吸改变节奏；或是烦恼习气强烈，呼吸会急促起来。每当呼吸的节奏发生一点变化，觉性就极快地捕捉到。因为曾经觉知过呼吸，所以只要呼吸稍许改变节

奏,觉性就会自行运转。

或者训练在动中觉知。动了,觉知;动了,觉知。假如走神了,只要身体一移动,就能即刻觉知到,觉性生起了,就能觉知身心。

因此,可以修习任何禅法,然后不断觉知。觉知呼吸,就看身体呼吸,不断地觉知,别分心走神,也别紧盯着它,就只是感觉;观腹部起伏,就看腹部起伏,觉知到升起的腹部,觉知到下降的腹部;经行,就感觉走动的身体;如果偷跑去想,则知道当下的心跑去想了。

常常训练,觉性就会生起。一旦有什么现象生起,身体稍有动静,呼吸微微变化,觉性都会自行出现,毫无刻意。苦乐在心里稍一露头角,觉性就自行生起。烦恼习气现身,贪嗔痴一生起,觉性也会即刻运作,知道生气了、贪了、迷了、高兴了、难过了。

觉性并不会无缘无故自动生起,需要训练。需要不断地感觉身、感觉心。别紧盯着身心,也别忘记了身心。两者皆非中道。忘记身心,太松;紧盯着身心,太紧。

我们要训练不断地觉知。接下来,身体移动,就能自行觉知。心跑动,觉性也将毫无刻意地生起。要训练至毫无刻意才行。如果还刻意想去知道,就太紧了,变成了紧盯。要让觉知变成自动自发的。听起来似乎很难,可有些人训练一个月就做到了。

简单地表达就是:觉知自己,别走神,也别紧盯专注。就只是感觉,就只是感觉。

请记住这句话:只是感觉,别分心走神,也别紧盯。

另一个需要训练的是一一正确的禅定。

我们使用原先的方法来及时地知道心。是及时知道心,而非及时知道

身。我们及时知道心里发生的种种变化。如果修习一种禅法,身体变化,知道;心变化,也知道。无论发生什么变化,都能持续地知道,就会得到觉性。

要让禅定生起,可以用原来的禅法,但要及时知道心的变化,及时知道心在散乱和走神。禅定与散乱是相对的——何时散乱,何时便无禅定;何时有定,何时便无散乱。

我们无法阻止散乱。有些人一开始就借助打坐来压制心,希望它不再散乱,这只会徒劳无获,因为心是不受我们控制的,心是无我的。想要命令心不散乱,这是痴心妄想。我们要接受实相——无论如何,心都会散乱的。

修习任何一种禅法,念佛也行,观呼吸也行,心散乱的时候,及时知道。念佛或觉知呼吸的时候,千万别阻止散乱。如果能够阻止,心就变成“我”而非“无我”了。事实上,没有任何人能够阻止。

因此,要在明白原则以后去及时地知道。觉知呼吸、观腹部起伏或念佛的时候,心跑去想了,要及时知道心跑了;心跑到呼吸上,要知道心跑到了呼吸上。观腹部升降时,心跑到腹部,要及时知道心跑到了腹部;心跑去想,要及时知道;心跑到身体任何部位,也要及时知道。心游移不定,要及时知道游移的心。

何时看见心的跑动,正确的禅定(不跑动而安住)将自动生起。因为它们是相对的,何时光明呈现,何时黑暗消失。明白这个原则便无需驱散黑暗。只要让光明呈现,不必徒劳地驱赶黑暗。一旦光明显现,黑暗将自动匿迹。

觉性生起,散乱自行灭去,禅定自动生起,不用命令心有禅定,心会自动生起禅定。看到了吗?简单得不可思议。

隆波儿时打坐,吸气念“佛”,呼气念“陀”,从一数起,训练很久,心

才宁静。第一次训练没超过七天，心宁静但不深邃。心还未归位，光明在外。心跑出去玩，去天界旅游。如果按照“心往外送”的标准来衡量，隆波属于顶级的，因为从小就把心往外送了。后来想——碰见天神不可怕，万一遇到鬼怎么办？它们同样都是化生的。由于怕心往外跑了之后见到鬼，故而隆波在以后的修行中，心一旦迷糊了要往外跑，就会立即警觉不让他跑，这样就演变成训练让心安住来觉知自己。呼吸，觉知自己，呼吸，觉知自己，心不再游移。

后来遇见隆布信长老，他称呼隆波为“知者”。“知者，要这样做，别那么做”，长老唤我“知者”。为何是“知者”？因为我的心安住成为知者。

我们要用功。修习任何一种禅法而后及时地知道心。心跑去想了，及时知道；心跑到腹部了，及时知道；心跑到手、脚，及时知道；心跑到呼吸，也及时知道。及时知道心跑掉的瞬间，心会自动安住。

越频繁地及时知道心的跑动，就会越频繁地生起禅定。禅定并不会生起很久，而是一瞬间、一瞬间地生起。是频繁生起，而非持久生起。一旦禅定密集而频繁地生起，就感觉仿佛可以安住很久。心独立而凸显，能够一整天觉知自己，有时这样维持数日。若是从深度禅定之中退出，知者的心也能独立凸显好几日。

刹那定——心跑动的一瞬间，及时知道。跑了，知道，便会生起刹那定。不会保持太久，只是一瞬间，即刻灭去。一会知道，一会跑掉；一会知道，一会跑掉。心时而知道，时而跑掉，极快地交替进行。最后，跑掉的一瞬间就立即知道，就会感觉好像能够一直觉知自己。就像是电灯的光在每一秒钟生灭几十次，生灭极速而连续，让人以为它是持久发光的。心亦如此，觉知自己也是刹那生，刹那灭；刹那生，刹那灭。越来越频繁之后，会认为好像一

直在觉知。

我们要用功，通过及时知道身心来发展觉性——身体移动，持续知道；心移动，持续知道。透过及时知道心来得到禅定——心跑去想了，及时知道；心去紧盯着任何对象，及时知道。

训练至证得禅定的功课，佛陀称之为“心学”。听说过三学吗？无上戒学，训练其是为了得到无上的戒。无上心学，训练其是为了得到无上的禅定，也就是心的安住。然后才抵达慧学——开发智慧的阶段。

我们要训练自己的心。心跑掉，及时知道；心跑掉，及时知道。最后，心便会得到禅定。得到这两个工具之后，接下来的修行就不会难到哪里去。即便要上班工作，也不再困难。

掌握隆波反复教导的原则——要有觉性，了知身心的实相。

在有觉性了知身心实相的时候，要以安住且中立的心去知道。安住且中立的心正是来自于训练而得的禅定。心跑了，知道；心跑了，知道——就会得到安住的心。

“有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相”。核心原则若是延展开来能讲好几天，精缩起来就只剩下一句话。

修行毗钵舍那的原则是：要有觉性——工具是觉性，有觉性去做什么？有觉性地知道，而不是用觉性去紧盯。

有觉性地知道，知道什么？知道身、知道心。

要怎样知道？如身心本来的样子，去知道身心的实相。身是怎样的？身是无常之物，身是苦、是无我的。心是怎样的？心是无常之物，心是苦、是无我的。

“有觉性，照见身、心的实相”这句话意即——无论身发生什么、心

发生什么，觉性是知者，就会看见只有无常、无法持久，只有无法改变、不受控制。

要想如实照见身心的实相——三法印，是有条件的，就是以安住且中立的心去觉知。这种禅定是训练使心安住且中立。心跑了知道，心跑了知道，得到安住的心。心安住，身体一动就能觉知，心只是观者，就会感到身是身，心是心。身和心是不同的部分，不再聚合成整体。

身体生起苦乐或者心生起苦、乐、不苦不乐，觉性生起去觉知，同时心安住，就会感到一切生起在身或心的苦乐，非身也非心，只是被心觉知的对象。或者贪、嗔、痴生起，有觉性地及时知道，有散乱、萎靡、高兴、难过生起，有觉性地及时知道，心安住成为观者，就会感到所有的贪、嗔、痴、好、坏、苦、乐，都不是心。它们与心分离，心只是观者。

如果这样练习，那么当心安住成为观者觉知身体，就会照见身与心是不同的部分。心安住成为观者觉知感受，就会照见感受与心是不同的部分。如果安住成为观者，觉知生起的烦恼习气，就会照见烦恼习气与心是不同的部分。

到了越来越微细的程度，就会照见每个心也是不同的，生起在眼的心，生了灭去；生起在耳的心，生了灭去；生起在心的心，也是生起而灭去……这个先放放也行。修行一段时间后，自己会亲证。

起步阶段，贪、嗔、痴生起，要持续地知道，看见贪、嗔、痴不是心，只是被心觉知的对象。当能够分离——身不是心，苦乐不是心，好坏不是心，经典称为“名色分别智”。“名色分别智”是分离名色的智慧，看见身体移动，心是观者，称之为“名色分别智”。阿姜摩诃布瓦尊者曾经说：“无法分离名色，别吹嘘说可以开发智慧”。尊者是如此教导的。

在抵达开发智慧的阶段之前需要分离名色。“分离名色”就是，心安住后，名色分开——身分离出去成为一部分，心是观者；苦、乐分离出去，心是观者；善、不善分离出去，心是观者。可以分离名色，才可能开发智慧。

经典理论与实修是完全一致的。经典理论的第一个智慧，称为“名色分别智”——分离名色的智慧。在修行方面，祖师大德教导要让心成为观者。如果心成为观者，就能够分离名色。阿姜摩诃布瓦尊者斩钉截铁地说：“如果无法分离名色、蕴界，就别吹嘘可以开发智慧。”说得如此果决。因此要先训练分离。经典理论与实践如出一辙，这是极为神奇的。

很多人不会分离名色，却号称在修习毗钵舍那，打着“毗钵舍那”旗号的教学到处都是，却还不会分离名色、蕴界。经行时，看见身体在走，心紧抓着身体，紧盯脚、紧盯全身，这样名色是无法分离的；观腹部升降，心停在腹部，依然无法分离名色；觉知呼吸，心抓住呼吸，还是分离不了。慢慢用功，直到心能跳脱而出成为观者。

训练心安住成为观者的方法已经教过——修习任何一种禅法，及时知道心跑了。尤其是跑去想了，跑去想的刹那，及时知道，心将自动安住成为观者。

如果这样练习，接下来“有觉性，以安住且中立的心，照见身、心的实相”，中立是如何的？我们已经知道了“安住”，安住与散乱、游移相对。安住之后，心不再游移，心成为观者。看见身体移动，心是观者；看见苦乐来去，心是观者；看见烦恼生灭，心是观者。心抽身出来成为观者，而非去刻意分离。

要训练让心成为观者，而非刻意把观者剥离出来。也不是刻意推开所缘。透过及时知道心的跑动，让心与所缘自行分离。如果及时知道心的跑

动，它们将自行分离，这才是刚刚好的。心恰好成为知者、觉醒者、喜悦者。

如果刻意分离——故意推开所缘或是将心抽离出来，这样的心是僵硬的。而僵硬的心，无法开发智慧，只会一直僵硬与迟钝，那就太紧了。所以，要有次第地用功。

我们无法一次就记住隆波开示的所有内容，此处有法工录制的 CD，可以请回去听。听了又听，不久就会明白。大家并不愚痴，只是有些懒。用“有些懒”还比较含蓄，其实是非常懒——希望证得道与果，但只肯用功一丁点，绝大部分时间都在随顺烦恼，而追随佛陀的时间微乎其微。

一定要用功——有觉性地照见身心的实相。如实知道，以安住的心去知道就足够了。第一次知道的时候，心不会保持中立，一旦看见快乐，心就会满意；看见痛苦，就会不满意；看见善，满意；看见不善，不满意。

因此要有觉性地进一步知道——心满意了，及时知道；心不满意，也要及时知道。一旦及时知道，满意、不满意或喜欢、不喜欢将会自动灭去。心将保持中立，我们会既安住又中立。

依赖觉性，及时知道迷失于满意与不满意的心：看见漂亮的美女，心喜欢，知道喜欢。

看见疯狗跑过来，心害怕“知道害怕。一旦成为？”修行人，看见美女，心生起贪欲，随之满意生起，如果想：修行人怎能有贪欲？就讨厌贪欲，希望它消失，这就未保持中立。因此，要及时地进一步去知道。

第一步，及时知道感觉——及时知道在心中生起的现象或状态。

第二步，及时知道心对于那些现象或状态的反应。比如，快乐生起，心对之满意，要及时知道“满意”。痛苦生起，心对之不满意，也要及时知道“不满意”。对此满意，对彼不满等情形，都要及时知道。贪欲生起，心对之

不满意，要知道“不满意”。真善美生起，心对之满意，要知道“满意”。

持续觉知下去，最后心会安住且中立。一旦安住且中立，心就不再进去干扰对境。

所有的境界来了就走，心只是观者，不被裹胁进去。最终，心完全如其本来面目地看待一切境界。一切来了就走，心并不去干扰，继而看见一切境界都呈现三法印——此即实相。

看见实相——身心的三法印，就称为“毗钵舍那”的修行。我们常听说“毗钵舍那”，却不知如何修习它。若无正确的禅定，就无法修习毗钵舍那。要想智慧生起，必须依赖正确的禅定。

有些人把“必须有禅定，才能开发智慧”挂在嘴边，这样的说法不精准，因为禅定分好几种，“要修习安住型的禅定，才能开发智慧。”这样说才正确。

禅定有几种，有些禅定修习后不仅没有智慧，反而阻碍开发智慧，尤其是往外散逸或者迷迷糊糊的禅定，根本不会生起智慧，反而让心更加迷失或沉迷于世间。也有人黏着于空或宁静的禅定，打坐后感觉空空的，居然还去教导别人：呵护心永远停驻在空无。呵护心使其空无，这已经不是佛教。它会抵达“空无边处”、“识无边处”、“无所有处”，心会进入无色界定——悉达多太子曾拜师隐士们学过这些。佛陀说：那不是路。时至今日，隐士们的子孙仍然潜伏在佛教徒之中继续误导别人：让心空无。这是非常严重的邪见。我们要让心安住，而非让心空无。

训练让心安住，带领安住的心去开发智慧：有觉性，以安住且中立的心，照见名色（身心）的实相。

原则必须牢牢掌握，别浑水摸鱼。现今修行圈浑水摸鱼的现象屡见不

鲜，佛教之外的许多邪见潜伏在佛教中。大家还跟得上吗？会想“隆波究竟要我们做什么”吗？

现在总结给大家听：首先要持五戒。其次，训练觉性。再次，训练让心安住。训练觉性，身体移动，持续感觉，别分心走神。别紧盯，也别走神，不断觉知自己，就会得到觉性。接下来训练禅定——心跑掉，及时知道；心跑掉，及时知道。绝大部分时间是跑去想或是紧盯，两种情况经常发生——跑去想与跑去紧盯，不修行的人只有一种——跑去想。修行人一想到修行就会紧盯。如果紧盯，心就会宁静、迟钝，无法开发智慧。

及时知道心跑，就会得到能够开发智慧的正定，这非常重要。没有正确的禅定，就无法真正开发智慧。如果能够觉知自己了，却在心安住之后呵护心，让心持续安住，这也不是开发智慧。

在《三藏》里，佛陀教导比丘入初禅、二禅、三禅、四禅，退出禅定，心安住、柔软、适合工作（勤奋学习身心的实相）。佛陀教我们要带领心去开发智慧——让心工作，而不是呵护心空无、静如止水，也不是仅仅止步于觉知自己。

原则是——持续地有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

慢慢记住这句话。这句话圆满概括了任何形式的“毗钵舍那”修行。观身也行，观受也行，观行蕴也行，观心也行。观五蕴或名色的任何部分，都使用同样的原则。用禅定引领智慧，是这个原则。用智慧引领禅定，还是这个原则。禅定与智慧同步，依然是这个原则。

我们要牢记原则。别错过它，就不会出错。

要有觉性，以安住且中立的心，照见身、心的实相。

有觉性，而不是紧盯。

知道什么？知道身、心。

怎么知道？如其本来地知道——身是如何的，如实知道；心是如何的，如实知道。要想如实知道，心必须成为观者，要足够地安住。

知道之后，对之产生满意，要及时知道；对之不满意，也要及时知道，心就会保持中立。如果这样练习7天、7个月、7年，或多或少都会有所体证。即便没有证得阿罗汉、阿那含、须陀洹，也一定会有所收获。

好了，今天就讲到这里。

——· 问答部分 ·——

居士1：顶礼隆波！请问隆波，我常常欺骗妈妈，因为她非常节俭，如果我买了一个她认为太贵的东西，她会不高兴。

隆波：嗯。

居士1：比如我买一件1200铢的衣服给妈妈，而只能告诉她，这件衣服是120铢。

隆波：又忘记隆波告知大家的规则了，请只问有关修行的问题。

居士1：我这样欺骗她，是造业吗？

隆波：造业。有欺骗而不造业的吗？呵呵（隆波笑）至少你的心不舒服，你在困惑自己是否造业。造业还是没有造业，看看心亮堂吗？并不亮堂。何时感到心不舒坦，何时就是造业。

居士1：可是这样做，对谁都没有坏处呀。

隆波：对你自己有坏处呀，你的心不舒服。

居士 1: 没有不舒服,我高兴。

隆波: 没有不舒服? 高兴? 呵呵(隆波笑)。

居士 1: 妈妈满意地收下礼物,妈妈开心,我也高兴。

隆波: 哦?(隆波笑)行,那就按你的来。

居士 1: 到底造业吗?

隆波: 造业。

居士 1: 好的,谢谢您!



居士 2: 隆波您好! 我跟随隆波修行大概有 5 年了,是参加国家电网举办的首届禅修班的学员,现在依然会迷失很久。

隆波: 当下如何? 心安住了吗?

居士 2: 是静止不动的。

隆波: 心不是真的有力量,太昏沉了。心昏沉,就需要锻炼——让它出来接触所缘,要出来活动,别让它安安静静、昏昏沉沉。心接触所缘就会打起精神,神清气爽,就会比现在更清晰地觉知自己。此刻你的觉知太弱。如果没有什么能让心兴奋,就多一点觉知身体: 移动了,觉知; 移动了,觉知。否则,心会没有力量。

居士 2: 感恩您!

隆波: 觉知粗重的所缘,心力就会增强,所缘太过细腻,而觉性与禅定不够,心会抓不住所缘,因此,让心出来接触粗重一点的所缘。假设觉知呼吸以后,心变得安静和昏沉,这是因为所缘太微细,也许要换成经行,走动走动,打扫一下家里的卫生,边活动边觉知。使用粗重一点的所缘,觉知就

会清楚起来。



居士 3: 顶礼隆波! 我已经有三年未作禅修报告,但一直持之以恒地观心。刚才心跑到了身体,然后一直迷失在念头里。

隆波: 必须反复地练习,心跑了及时知道,心跑了即刻知道。

居士 3: 好的,想问隆波,我的修行还在正确的路上吗?

隆波: 呵呵(隆波笑)。

居士 3: 因为离隆波比较远,没有机会及时报告进度。

隆波: 你的心不太有力量。有时报告完修行进度,心会得到力量兴奋起来。有时我们独自一人静修,力量却逐渐下降。

隆波以前是居士时,每个月都会拜见隆波蒲尊者,就自己的修行向尊者请益或聆听尊者的开示。尊者会问这问那,隆波就回答一点点,然后,心重新燃起热情,或者有时感觉提不起劲,就去拜访师父,这也会促进精进,具有推动作用。或者去寺庙找师父,看见同修们在精进用功,我们单独用功时,以为自己很好,见到别人,发现他们更好。心不会无动于衷的,会更加精进。修行的时候,如果根器不是特别上等,有一群同参道友和善知识,就会相当受益,大家会相互激励和促进,一起点燃修行的热情。

心此刻如何? 宁静还是散乱?

居士 3: 散乱。

隆波: 散乱,要如其本来地知道。

居士 3: 好的。

隆波: 每天有在固定形式练习吗?

居士 3：几乎每天念经，但偶尔也有例外。

隆波：念经的时候，假如哪天特别散乱，就一边念经一边忆念佛陀。念完经后，打坐觉知呼吸，吸气觉知自己，呼气觉知自己。或者心跑了知道，这样用功会得到禅定。如果哪天心安住而有禅定，在固定形式修行时，就训练分离蕴界——身与心是不同部分。

你已经会分离了，能分离了。既已分离了蕴界，就开发智慧吧——洞察蕴界每一部分、每一部分呈现三法印。

固定形式的修行有几种，取决于每天的状况，也许不尽相同：今天非常糟，边念经边忆念佛陀，让心静一静，今天只能如此了；另一天稍有好转，心跑动了，及时知道，就会得到更好的禅定；再一天能够分离蕴界，得到十六观智的第一观智；又有一天，开发智慧，照见每个蕴界呈现三法印。

每天的练习也许不同，但每天都要坚持。你的心只是稍微有些无力，没什么大问题。

居士 3：好的，有时感觉好像……

隆波：体会到了吗？刚才的心与现在的不同？

居士 3：嗯，不同。

隆波：对吧，现在的心有力量，感觉到了吗？

居士 3：是的。

隆波：心没有力量是不行的。

居士 3：有时常常感觉在额头前面发亮。

隆波：那是因为禅定。如果亮了，感到宁静与空无，出定后就来观身。观身——头发、指甲、牙齿、皮肤等等，每个部分、每个部分，都不是“我”，如果进入禅定，一旦出定就要观身，那个时刻观心，就没有什么可观的。

居士 3：您的意思是在日常生活这么做吗？有时走着走着，就感觉它清楚地在前额。

隆波：这是因为心黏着于禅定了，不断进去找寻禅定，逃离外面的世界。你需要回来觉知身体。心黏着于禅定，散逸出去了。要训练成为“四自在”：想入定就入定，想出定就出定，想保持禅定就保持禅定，想开发智慧就能开发智慧，训练到驾轻就熟。禅定是有利益的，但若黏着了，就会整天光明与空无，这能得到什么呢（隆波演示）？只是让心光明与空无，是不行的。



居士 4：隆波您好！上次给隆波报告禅修进度，隆波说我可以分离蕴界了。如果聚合，要知道；如果分离，也要知道。之后固定形式的修行越来越多，觉性越来越自动频繁地生起。

隆波：稍等一下，这位女居士，刚才你在做什么？别去紧盯它。刚开始打坐，分离蕴界，很好，对吧。于是很快就进去紧盯着，抓住空无与光明，这是粘着在奢摩他。你要尽量多地觉知身体，一部分、一部分观察，毛发、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、肌腱、骨头，坐着将它分离成一片一片，让心活动、让心工作，否则它很快会粘着在前面的空无与光明。

好的，你请讲。

居士 4：一旦觉性自动自发地生起，就会感觉轻松与舒服。

隆波：嗯。

居士 4：接着就可以分离所缘。

隆波：嗯。

居士 4：任何时候，只要自己做了哪怕一点点，都会感到憋闷。

隆波：对。

居士 4：现在觉得没有安住，而且紧张。

隆波：对，继续用功。

居士 4：隆波有何建议吗？

隆波：继续用功。

居士 4：也就是增加固定形式的修行？

隆波：就像这样修行，有时间就在固定形式里修行，其他时间则在日常生活中修行。

居士 4：好的。

隆波：眼、耳、鼻、舌、身、心与外界接触，感觉苦、乐、好、坏生起在心，及时知道，就这样训练。

居士 4：此刻在打压自己吗？

隆波：现在吗？

居士 4：是的。

隆波：此刻有在打压自己，自己已经知道了，刚才你告诉隆波说憋闷，呵呵（隆波笑）。

居士 4：是的，是的，感恩您。

隆波：何时打压，何时就会憋闷。如果憋闷消失，一不留神又会太松。



居士 5：隆波您好！在报告进度之前，我觉得非常苦，欲望很多。

隆波：嗯。

居士 5：如果看见欲望灭去，是没有问题的，但大部分的时候会跳进

去抓取欲望，而且黏着于“好”。

隆波：禁止不了的。

居士 5：啊？

隆波：禁止不了的。

居士 5：是的，然后非常苦。今天觉得放下很多，因为力量增强了。

隆波：嗯。

居士 5：于是更清楚地照见境界的实相，请您开示。

隆波：就这样观照。心压抑知道心压抑。

居士 5：好的。

隆波：心散乱知道心散乱，心是如何的就知道心是如何的。

居士 5：好的。

隆波：希望问题消失，这才是你的问题。修行人的问题就是希望问题消失。

居士 5（笑）：是的，看见欲望灭去时又会快乐。

隆波：嗯，欲望就是“想要”。想要什么？想要让欲望消失。呵呵（隆波笑）。问题是属于世间的，与世间共存。没有这个问题，就有那个问题。生命与问题是共存的。明白了这个真相，欲想就不再生起。痛苦便抵达不了心，问题只是问题。碰到问题就去面对，累的只是身，但到达不了心。

居士 5：因为我习惯于防卫，不想让问题产生。

隆波：做不到的。

居士 5：是的。

隆波：它是“无我”的。

居士 5：我会特别频繁地看见“无我”。

隆波：啊？什么？

居士 5：特别频繁地看见“无我”，心非常苦，想要拼命地脱离它。

隆波：嗯，很好。如果特别频繁地看见，心觉得受不了，就需要修习奢摩他。

居士 5：怎么修呢？它还不太愿意修。

隆波：忆念佛陀。念诵“佛陀、佛陀”，但是别期待宁静。

居士 5：好的。

隆波：持续念诵“佛陀”，很快心会自然宁静。如果期待宁静，是不会宁静的。

居士 5：是的，因为心不喜欢念诵“佛陀”，它想……

隆波：不喜欢也要念诵，否则就太随心所欲了。

居士 5：对，有人说我念诵“佛陀”不太坚定。

隆波：嗯，一定要坚定，持续念诵“佛陀”，生死相伴。念诵“佛陀”以后，郁闷时知道郁闷，继续念，绝不放弃。

居士 5：好的，我现在的办法是在家到处贴着佛像，感恩！

隆波：好的，下一个。

隆波：还有人在家到处贴满隆波的照片，每次见到隆波都觉得紧张又害怕，照片贴在哪里，到了那里就会吓一跳。最后取下照片送给隆波，告知说原本是打算去烧掉，后来跑来送给我，我也不要，呵呵呵（隆波笑）。



居士 6：隆波您好！我观照什么比较好？

隆波：你可以观身，因为心还是昏昏沉沉的。心还依然昏沉，就来观

身，动动这里，动动那里。有位阿姨退休了，每天负责扫地、拖地、洗衣服等家务，移动了，就觉知。她的修行非常棒。移动，觉知；移动，觉知。感觉到了吗？心会清晰一些。直接去观心是比较难的。

居士 6：谢谢！



居士 7：顶礼隆波！这是我第一次做禅修报告。想问隆波，我的修行对了吗？

隆波：对。为什么不对呢？看见了吗？身与心不是一回事？看得出来这一点吗？

居士 7：是的。

隆波：看见了吗？苦乐与心是不同的部分，善、不善与心也是不同的部分。一旦能够分离蕴，修行就不再是难事，看着蕴们在工作，心何时愚痴，就会进去干扰它们。心不愚痴的时刻，就会成为观者。

居士 7：好的。

隆波：最后便会看见真相，蕴不是“我”，只是临时存在的被觉知的对象，来了就走。去用功吧！你是很自我中心的人吗？

居士 7：是的。

隆波：同时可以去观察这个。



居士 8：隆波您好！请允许我报告禅修进度。我修行四年多了，尽量牢牢掌握隆波所教导的原则，努力以隆波教导的原则来如理思维。我觉得

自己的修行有一定进展,但常常怀疑这是不是真的。

隆波: 直接去观,隆布敦长老称这样的情况为“心想找证人”,呵呵。心想找证人,有些人已经修对了且修得很好,他们来找长老说,我的心是这样那样的,如何呢?心想找证人。它是怎样的,就知道它是那样的。你修得很好。

居士 8: 我想简单报告一下自己的修行,行吗?按照隆波的教导,起步阶段,我在固定形式练习,先修习奢摩他,直到心宁静了,之后心稍微退出一点。然后觉知呼吸,再观照生起的现象或境界,如果哪段时间没有现象或境界可观,就去分离蕴与界,直到心可以很好地安住,之后再开发智慧。

在开发智慧的阶段,我会清楚地看见——比如,在禅坐分离蕴与界的阶段看见身不是“我”,清楚地照见“无我”。苦乐也是同样的,也能够分离。

隆波: 能够分离它们是很好的。你的修行可以继续。有人声称自己在修习毗钵舍那,却无法分离蕴或界,这并不是真正的毗钵舍那。一旦能够分离蕴或界,每一蕴、每一界全都呈现“无我”。观照它们工作,直到有一天,心愿意接受实相。心还在期待,你看见了吗?“无我”,“无我”,但是还有期待。

居士 8: 只是偶尔看见“无我”,但绝大部分还是“我”。

隆波: 它还在期待,去用功,直到心能够接受。

居士 8: 是的,是的。

隆波: 嗯,继续用功吧,直到心臣服。

居士 8: 生起智慧时,看见三法印之中的“无我”,只是极短的一瞬间,之后就没有安住了,我想体会智慧是如何生起的,感觉很难描述。

隆波: 无法描述的,很难表达也很难转译。因为有些现象是在修行的当下自己亲证的。一旦经由回忆描述成为文字,就会讲不清楚。即便说出来,也发现非常肤浅。心保持禅定生起的领悟是极深邃的,当退出禅定回到世间以后,分享给别人听的时候,就会感到非常肤浅,会觉得“嗯,怎么会是这样呢?”但就是那样的。

居士 8: 还有一点,我在修行的时候,喜欢用各种现象来左思右想、演绎造作。

隆波: 嗯,对。

居士 8: 何时没有安住、没有觉性,它就会刺进我的心;如果有觉性,看见一丁点苦进来,就灭去了。

隆波: 但我们并不是要拒绝它。你需要继续观照,它依然在抗拒。还在不要——这也不要,那也不要,别偷偷拒绝它。

居士 8: 非常感恩!



居士 9: 隆波您好!我最近这段时间的修行,好像内在一直是睡着的,经行也是如此。

隆波: 嗯,没关系。

居士 9: 一旦跌倒,就像在看慢动作,还是很幸运的,否则头会一直撞墙。不知道应该怎么做才好。

隆波: 做不了什么,它会持续一段时间。

居士 9: 好的。

隆波: 一段时间心会厌倦,生起厌离心。

居士 9: 好的。

隆波: 有时它会逃进里面不想接触外界,这是禁止不了的。

居士 9: 好的。

隆波: 隆波也曾经这样,走也睡着,双盘也睡着。

居士 9: 嗯,坐着谈话也睡着。

隆波: 哦,那很严重。

居士 9: 是的,哈哈。

隆波: 哈哈,说明跟你谈话的人很无趣。

居士 9: 嗯,坐着坐着就趴下了。更严重的是,走着走着就摔倒。

隆波: 啊? 真的? 找医生检查神经系统了吗?

居士 9: 去了,医生说没问题,也许只有一丁点的问题。

隆波: 如果没问题,呵呵,你喝酒吗?

居士 9: 不喝。

隆波: 嗯,很好,别喝,否则会加重。

居士 9: 我发愿一生持守五戒。

隆波: 哦,善哉,善哉,善哉! 送你三次。

居士 9: 请隆波开示。

隆波: 它想睡着,就随便它。继续修行,如果特别容易瞌睡,就别去太危险的地方活动,比如别在马路上经行,否则会摔倒在马路上,不要这样。隆波也曾经这样,持续一个月都解决不了,双盘痛到受不了却也能睡着。经行时,头撞到了墙也能睡着,1983年8月5日,我去找隆布信长老汇报,长老说:“知者、知者,别怀疑,继续用功!”长老嘱咐我不要怀疑,隆波就不再怀疑。如果是我们——长老再多讲一点嘛。因为还有怀疑。以前的人与现

代人不同,隆波这一代人,老师说完就结束了,不再继续想它。“知者、知者,怀疑什么呢? 继续用功吧! 你会在这次结夏安居期间得到好东西的。”隆波都没有问是什么好东西。就是必须这样敢打敢拼。

居士 9: 要战斗到死吗?

隆波: 嗯,但别去危险的地方经行。



居士 10: 隆波您好! 我是首次做禅修报告,我听隆波的法谈 CD 大概一年,刚刚知道: 以前不曾觉知自己。

隆波: 嗯,对。

居士 10: 一整天处于迷失之中,念头与思维很多,最近一年,觉知自己逐渐多了起来。但是有个问题,有时觉知自己或者提醒自己觉知,于是会有……

隆波: 那些不重要。要知道当下正在怀疑,要直接觉知当下。不用追求别的,不用探究和思维: 呃,这样觉知是对还是不对呢? 要知道正在怀疑,这样刚好对。以前隆波打坐看见天神: 呃,天神是真的还是假的? 这已经被骗了。事实上,心在怀疑,知道怀疑,就结束了。

居士 10: 我在睡觉之前会念经、打坐,有个问题是,某些天打坐以后,心一跑了就知道,但某些天不太跑去想,我应该怎么办?

隆波: 没关系,它不跑去想,它做什么呢?

居士 10: 有些天特别散乱,跑去想比较多,然后紧随着觉知也很多,频率也高。而有些天,打坐、洗衣服等等,并不太跑去想,我不知道该怎么做。

隆波: 要知道心烦躁不安,说它不愿意跑。呵呵。心并没有真的保持中

立。心在怀疑说“为什么不跑？”，“今天根本没有开发智慧，修行不好。”

居士 10：是的。只是知道，就足够了？

隆波：就只是觉知当下，没有别的。

居士 10：好的，最后隆波有什么要交待的吗？

隆波：别心急。

居士 10：好的。

隆波：修得很好，一年能够做到这样，很棒！看到了吗？蕴能够分离了。继续用功。世间的人很奇怪，从不觉知自己，整个世间都没有什么觉知自己的人。呵呵。



居士 11：我现在的修行是观察日常生活所做的一切。

隆波：对的。

居士 11：心如果那样去紧随着觉知，对吗？

隆波：嗯？

居士 11：允许它们先生起，继而心才知道。

隆波：对的。

居士 11：知者会紧随着每一个瞬间生起吗？

隆波：如果觉知身体，就能够当下即刻知道，移动了，当下即刻就知道。若是心里的感觉，则是紧随着去知道的。

居士 11：始终在生灭之中。

隆波：对，生气的心生起，然后是有觉性的心生起，生气的心灭去，有觉性的心起来代替，很快的，迷失的心生起，有觉性的心又灭去。

居士 11：包括手伸出去或者……

隆波：对。

居士 11：比如正在谈话，觉知到自己嘴巴在动，听到的声音、循环在身体的血液，那些称之为……

隆波：那样也会看见身与心是不同的部分，身体自行运转，它不是“我”，持续观照下去，别紧盯着。

居士 11：有什么需要改进的吗？

隆波：小心，别跳进去紧盯。观身就观身，身体移动，心在另一边，别跳进里面紧盯着它。

居士 11：至于修习奢摩他，我还没有怎么练习，没有进行常规的训练。

隆波：能够每天练习很好。如果不练习禅定而只是一味开发智慧，到达某一点，力量不够了，心就会散乱。观照的时候，如果力量不够，心会跟着境界走。比如看见烦恼习气生起的刹那，禅定不够，心就会抓住烦恼。一旦烦恼逃到外面，心会随之跑动。一旦烦恼灭去，心又会黏着外面的光明与空无，被卡在外面。因此，安住的心非常重要。十种毗钵舍那的杂染全是由于禅定不足而引起的，心若真的归位安住，所有的毗钵舍那杂染都会消失。

居士 11：我的问题是没有学习过打坐，因为好像自己钻入缩得特别小的点，像被压进一个盒子里。

隆波：别在打坐的一开始就打压自己，不要改造心。身体已经坐着了，呼吸了，觉知；呼吸了，觉知。心游移了，知道；心游移了，知道。心会自己宁静，这就可以了。如果从开始就强迫身、打压心，一上来就压迫自己，希望获得宁静，就变成在干扰它，这不是好的禅定。打坐的时候，宁静也行，不宁静也行。只管打坐，这才会容易获得宁静。但要真的做到这种程度，则要实

践很久。呵呵。

居士 11：隆波要布置家庭作业吗？

隆波：已经安排了，需要修习禅定，否则，心会慢慢地憔悴而萎靡不振。

居士 11：事实上，日常生活的修行已经在进行了……

隆波：可以，但是你的心力不够，要在固定形式里练习。隆波亲身经历过，从七岁的儿时就打坐，但还不会开发智慧，修习了 22 年的禅定，已经非常娴熟。后来隆波敦长老教导我观心，看见心在生灭往复，时苦时乐、时好时坏，感觉这是在开发智慧，于是就瞧不起禅定，不再修习它，只是一味地开发智慧。开发智慧两年多以后，二十二年累积的禅定用完了，充电“二十二年使用二年，1 比 10，禅定不够了？”却不知道，仍在不断观心，同时疑问说“为什么它舒服自在，没什么可观的？”心以为已经体证到高阶的法了，但也知道事实上并没有，因为仍有烦恼和怀疑。

那时刚好在阿姜摩诃布瓦尊者的寺庙附近。就去顶礼阿姜摩诃布瓦尊者。那时去找尊者的人还不多，他在木头的禅堂楼上用餐，我过去顶礼，跟尊者说“师父，麻烦您……”，尊者立刻回头说：“先等一下，现在还没有空。”然后他安排这位比丘、指挥那位师父，准备吃饭，等到食物准备就绪，一切都妥了，尊者回头问：“什么事？”我说：“有师父教导我观心，我就开始观心，但最近不知道为什么没有起色。”尊者说：“观心？已经观不到心了。”尊者这样回复：“说观心却并未观到心。相信我，这非常重要。我是靠自己过来的，什么都比不过念诵，回去用功吧！”尊者让我去念诵，我就念诵“佛陀、佛陀”，尊者则继续用餐。隆波念诵“佛陀”的时候，心好像快要爆炸了，因为不喜欢奢摩他，一念诵“佛陀、佛陀”，心就感到憋闷。

后来我想：为什么尊者让我念诵佛陀呢？想来想去，明白了，哦，是定

力不够。既然不喜欢，于是就不再念诵“佛陀”，转而觉知呼吸——安般念，呼吸了几下，心就归位了。啊！几乎要敲自己的头了，竟然愚痴了这么久。我以为在观心，但其实并没有观到心，心已经跑到了外面，在外面发光发亮。

所以，隆波才教导说，别黏着于空无和光明。

居士 11：还有一点，昨天我参加葬礼听到念诵《阿毗达摩》，坐着时看见自己的脚，吓了一跳，觉得是一个奇怪的动物坐着。

隆波：嗯，那就是智慧，但心还接受不了，已经开始看见它不是“我”了。

居士 11：它不是“我”。

隆波：不是“我”。按照以前师父们的惯例是，修习禅定，思维身体，直到身体爆炸或被火烧，身体全部消失，只剩下心。只剩下心之后，当心退出禅定，身体呈现出来，他们会深入骨髓地领悟到“身不是心”，身与心是两个不同部分。那是用来分离蕴界的善巧与方便。

如果禅定不深，无法融化身体，依靠的就是慢慢观照它们工作，身是身，心是心，还没有做到身体融化。哪怕只是这个程度，到了某一点也会突然看见“不是我”，是什么也不知道，有些人害怕，有些人厌倦，有些人觉得茫然无依，每个人都会经历这个过程。



居士 12：隆波您好！以前我黏着于紧盯，现在松脱出来了。

隆波：已经松脱了。

居士 12：是的，但依然有残余。

隆波：已经没关系了，你已经知道了，就没关系了。

居士 12：好的，大概在二月份，我接受助教的指导轻松地觉知。要训

练,就能更轻松地觉知。

隆波: 很好,但我们并不是要这个。

居士 12: 好的。

隆波: 一旦能够觉知自己,就观身工作、观心运作。我们不是为了持续地觉知而发展觉知,一旦能够觉知自己了,就要观身工作、观心运作,这才称为“开发智慧”。有些人觉知自己以后,就只是维持觉知,那是另一种禅定,属于奢摩他。

居士 12: 在现阶段,我能越来越多地看见它们工作。

隆波: 就是这样,已经开始发展智慧了。很好,禅定不能扔下。

居士 12: 好的。

隆波: 到时间就修习宁静,别扔掉,你已经不会像原先那样黏着了。

居士 12: 现阶段我还不不敢在固定形式里修行。

隆波: 嗯,你现在的定力只能保持一小段时间就会退失,然后心会散乱,所以要慢慢开始训练了。

居士 12: 好的,请隆波布置家庭作业。

隆波: 不要扔下禅定,每天修习一点点也好,总好过不修。黏着与否并非取决于修或不修。粘着是因为心满意后,不知道心满意才会黏着。如果修行了,宁静了,心喜欢与满足于宁静,能够如实地照见,就不会黏着。别担心,即便曾经黏着过,也不用害怕。呵呵(隆波笑)。

居士 12: 谢谢!

隆波: 然后心才有力量,你现在的力量是源于以前修行的结果。如果完全不修习宁静,一段时间就会失去力量,就像车没了汽油。要持续反复地修习禅定,别扔下。

至于开发智慧,分离蕴界与照见三法印,已经修对了。心会有快乐时不时涌现,不定期会有快乐涌现,你并没有做什么,它自己成为“知者、觉醒者、喜悦者”,这是自然呈现的,很好。

居士 12: 好的,感恩您!



主持人: 我们大家一起来用心接受隆波的祝福。

隆波: 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!

随喜大家的功德! 请一直持续精进地用功。

大家的善心与功德心是非常好的,至少此生没有下堕!

主持人: 请大家一起顶礼隆波。

(完)

泰国解脱园寺地址



扫二维码，
进入泰国四念处禅修综合平台。

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

