解苦心钥

隆波帕默尊者法谈录

[泰]隆波帕默 著

禅窗 编译

宗教文化出版社

前言

事实上，佛陀的教导非常简单、平常、普通。正如经典记载，听法者在听闻了教导以后，都会感叹道："世尊的教导极为清晰明了，就像是把倒扣的东西翻了过来！"

法与我们的生命和生活息息相关，就在我们身边，甚至可以说就是我们自身。并且，法只有一丁点儿的范围——如何才能不苦。

如果要学习佛法，请直接学习：苦在哪里？苦是如何产生的？苦将会如何熄灭？学习佛法的目的是为了实践，直至心得以离苦，而不是为了学富五车、知识渊博，也不是为了舌灿莲花般地去讲解精妙绝伦的法义。

事实上，人的苦就存在于身与心之中。而实践的道场也在身和心之内，我们无须向外驰求，只需要回观自己的身与心就够了。

如何离苦呢？是否有一张清晰可行的路线图，是否有切实可行的方法？在这本书里，当今泰国著名的禅修导师隆波帕默尊者用其简单、直白而诙谐的语言向我们点明并且展开了这条路。

晚年才出家的隆波帕默尊者，深谙现代人的生活节奏与思维模式，其教导兼具直白与细腻的特点，清晰而全面地慈悲引导实践者们廓清修行路上的每一步，包括误区与导正之法，令现代人能够更容易地动手实践，且迅速获得法益；同时，尊者平等开放地面对不同方法之间的差异，指出表相之下的核心原则。

经由尊者的智慧与经验的鲜活传递，在数十年间，有越来越多的实践者获得进步与突破，让自身的生命有了很大的改变。

本书收录的16篇法谈，都是隆波帕默尊者于不同时间和不同地点的开示，我们编辑整理出来以飨读者，希望更多的人借此获得灵感与启示，走上离苦之路。

禅窗

2018年11月20日

目录

前言		001
[壹]	在日常生活中发展觉性	001
[贰]	修行的两个阶段	033
[叁]	佛陀教导的三条解脱道	057
[肆]	中道	069
[伍]	佛法的三门功课	081
[陆]	如何走上中道	093
[柒]	如实观照的方法	111
[捌]	佛教与众不同之处：开发智慧	131
[玖]	从凡夫步入圣者	153
[拾]	修行：为何？如何？有何结果？	179
[拾壹]	修行要趁早	209
[拾贰]	苦从何来，何从离苦（上）	231
[拾叁]	苦从何来，何从离苦（下）	243
[拾肆]	修行要领（上）	261
[拾伍]	修行要领（下）	277
[拾陆]	法，以心传心	293
后记		313

[壹]在日常生活中发展觉性

2009年4月29日　泰国苏孔泰大学

居士们，大家吉祥如意！

现在可以照相，但是一旦开始讲法，就不要再照了。

隆波讲法的时候，请大家配合一下，不要照相。隆波在讲法时，法是与听众的心灵状态相匹配的。如果听众的心比较宁静，法也会较为细腻与深入；如果听众的心比较散乱或飘忽不定，那么法也是蜻蜓点水式的。

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

不过隆波知道今天的主题是“在日常生活中发展觉性”。这的确是修行的核心。一般来说，当我们想到修行的时候，会出现这类画面：一定要打坐、一定要经行，无论做什么事，都要与普通人在日常生活中的状态不同——一定要慢、要轻、要柔。如果是走，一定要走得很慢，或者必须以这种姿势或那种动作去走；又或者，打坐时一定要闭眼才是修行，睁眼就不算是修行。

其实，修行并不是这样。

真正的修行是要有觉性。

何时有觉性，何时就是在修行、在精进。何时没有觉性，何时就是没有在修行，也没有在精进。

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

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

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

要想找到一个在生活里真正具备觉性的人，是非常难的。一个人如果能够在

日常生活中具备真正的觉性，那么他此生体证道、果、涅槃就不难。

道、果、涅槃真的存在。

如果身为佛教徒却不相信道、果、涅槃真的存在，就说明我们与佛法仍然相距甚远，我们的信仰也仍然缥缈无依。

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

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

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

涅槃真的存在。涅槃并不是人为描绘的乌托邦式的理想。

佛陀告诉我们：涅槃真的存在，涅槃是最极致的快乐。

谁体会到涅槃，谁就会知道那是最极致的快乐。

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

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

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

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

透过学习就会了解：身和心只是属于世间的一部分，而非真正的我们。能够看到这些，就可以放下对于身和心的执著。当不再执著于身和心，就会照见涅槃。

真的不难。

佛教并不是哲学。有人认为佛教是哲学，也有人认为佛教是科学。隆波认为佛教不需要“是什么”。

事实上，佛教只是一种引领大家离苦的教导而已。谁明白了这个教导，谁就可以无苦，可以幸福且快乐地活在世间，无须躲进深山老林，因为在哪里都可以拥有幸福与快乐！需要工作赚钱、养家糊口的在家居士，同样可以拥有幸福与快乐，而且幸福与快乐是层层递增的。如果谁的因缘更为圆满，得以出家修行，那么他将有机会接触到更加细腻的快乐。

法——存在于每个人之中，并不专属于僧侣。法是中性的，它属于每个人。

如果我们了解身与心，有觉性地感知身与心，有一天就会放下对身和心的执著，进而体会到最美妙的幸福和快乐。这种幸福和快乐无以言表，无论如何也想象不出来，但当真正体会到的时候，眼泪会夺眶而出，会惊叹道：啊！这样的幸福与快乐居然真的存在！

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

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

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

就有快乐涌现——当下就有快乐，这种快乐不依赖于任何人或物。

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

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

每一位佛教徒都真的很有福报，因为佛陀教导了“灭苦之法”。如果按照佛陀教导的方法去实践，就能体会到不同层次的快乐。这并不是说我们现在要先受苦受累，等几年之后证得道、果、涅槃了才会快乐；也并非说这辈子修行了，要等到下辈子或是下下辈子才有快乐。并非如此。

佛法是甚为神奇的！如果我们开发觉性，苦就会开始在眼皮底下消失，苦在当下便从内心深处消失得无影无踪。佛陀已经教给我们方法，只要追随其步伐，有一天就真的可以彻底离苦。之后生活就只有轻松、愉悦、幸福与快乐。无论发生什么，我们都依然会快乐，因为那种快乐不依赖于任何人任何事物。哪里有觉性生起，快乐就在哪里。

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

佛教的修行有两种：一种称为“奢摩他”，另一种称为“毗钵舍那”。

奢摩他是为了让心获得宁静与快乐，让心变好。

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

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

要想照见涅槃，就要彻见身与心的真相，随后就会亲证涅槃。

我们的当务之急就是持续地发展觉性。

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

喜欢修行的人可以自己体会：如果修行了很多年，心一直是时而宁静、时而散乱——用功了便宁静，然后又再散乱，就说明我们没有在修习毗钵舍那，心只是在一味地追求快乐和宁静。

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

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

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

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

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

如果奢摩他修习错了，就像是拿着竹鞭盯着小孩，不许他动，小孩会非常郁闷。心也是同样的情形，如果强迫它宁静，心就会郁闷。所以要懂得技巧，找一个心

喜欢的所缘作为诱饵。比如，这个小孩喜欢吃冰激淋，那么就告诉他别在外面玩啦，回家来吃冰激淋。小孩就会愿意回家，也会很快乐，自然不再跑去外面。

修习奢摩他的原则是同样的，只需选择心喜欢的一个所缘。例如观呼吸后，心是轻松快乐的，就选择观呼吸；如果观照腹部起伏心有快乐，就选择观腹部起伏。有人喜欢称念“佛陀”，有人喜欢经行，也有人喜欢修习隆波田的动中禅等等。如果练习之后，心觉得轻松、自在、快乐，就可以继续练习那个方法。快乐是产生禅定的近因。心一旦有了快乐，就不再愿意去其他地方，就会与那个带来快乐的禅修所缘打成一片。秘诀就在于此。

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

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

如果修行仅仅是一味地追求快乐与宁静，就太过于肤浅了，佛法远远深邃于此。如果修行只是一味地追求快乐与宁静，那么无须佛陀出世，其他老师也能教导。

佛法比这更精深。

佛陀的教导是其他人所没有的，那即是毗钵舍那。

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

“我生已尽”一词，是指此生是最后一生。“梵行已立”一词，是指修行彻底结束了——该做的已经完成，为了离苦所要做的事情已经没有了。修行一旦结束，就彻底结束了，这与世间工作不同。世间的工作要一直做下去——赚的钱会花掉，接着又要工作；赚的钱又花掉，又去工作……但是修行有其终点，称为“结束工作”，即是修习毗钵舍那的结束——离苦后就彻底离苦了，不会再回来受苦。而世间的工作则是苦了又苦，循环反复。

这是非常重要的一点。原则就是：因为照见实相，所以厌离；因为厌离，所以放下执著与抓取；因为放下执著与抓取，所以解脱；因为解脱，才会知道说解脱了。

起点在于“照见（身与心的）实相”。

何谓“身与心的实相”呢？就是“三法印”。

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

有人观呼吸，心始终盯着呼吸，一刻不离，自认为这样觉知身、觉知心，就是修习毗钵舍那。并非如此！修习毗钵舍那必须照见三法印。仅仅只是观呼吸，心不离开呼吸，或是观腹部起伏，心一直盯着腹部，或是经行时，脚的任何移动都有觉知等等的，都不是毗钵舍那。

毗钵舍那的修行不是仅仅觉知身、觉知心，而是要照见身和心的实相。身与心的实相就是三法印。谁了解身与心的实相，谁就已经见法。

了解身与心的实相有三个层次，称为“智慧的三个等级”。

最基本的智慧是照见身心非“我”。这是初果须陀洹所照见的。

佛法教导道：初果圣者的戒是圆满的，定只有一丁点，慧也只有一丁点。

即便是初果须陀洹，定、慧也都只有一丁点，只不过戒已经圆满——任何烦恼生起，都会有觉性地及时识破它们，所以烦恼习气再也无法控制心，自然也就

不再犯戒。至于定只有一丁点，是因为须陀洹的心和普通人没有两样，也是跑来跑去的。

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

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

第一步，让真正的觉性生起。首先，要找一个方法来训练觉知。

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

我们的心一直处在迷失的状态：迷失于看、听、想，迷失于品尝味道，迷失于身体的接触。比如，坐着坐着身上发痒，我们就会去抓，对吗？抓的时候，心会比较舒服。我们并未觉知到身体在抓痒时心觉得舒服，我们只是习惯性地无意识抓痒而已。那时候，我们已经忘了身与心。无论做什么，如果忘了身与心，就是没有觉性。

隆波说的“觉性”，是指四念处的觉性、感知身心的觉性。忘记身和心的时候，称为“没有觉性”。我们可以衡量一下自己忘记身和心的频率有多高。注意到了吗？当我们想的时候，心就像冲进了“想”里面，失去了对于身与心的觉知，有身体就像没有身体一样，有心也像没有心一样。

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

田的手部动作，那就去做。目的都是为了及时知道自己的心。

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

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

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

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

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

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

由于心始终飘忽不定，如果没有参照物，就很难看出它的变化。所以，起步的阶段要选修一种禅法，什么都行。如果什么都不会，不断念经也行，或者听隆波的法谈开示也行。一边念经一边观心，或者一边听法一边观心。听法之后，心

走神了，知道；听法时，觉得很搞笑，也知道；听着听着，有些发懵，也要知道。训练去频繁地及时知道自己的心。

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

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

觉性的生起并非源于刻意制造，而是因为心能够牢记境界或状态。《阿毗达摩》记载：心牢记境界或状态，是觉性生起的近因。因此，我们要不断地训练心去看境界或状态，直至某一刻觉性自动生起。

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

当下若有觉性，觉性有时会觉知身，有时会觉知感受，有时会觉知心，我们无法选择是觉知身还是觉知心。如果谁还在选择只观身或只观心，那么就掉进了奢摩他之中。真正的觉性生起时，是无法选择观身、观受，还是观心的。就像刚才有位居士作禅修报告，他说有一天在洗澡时感到身体不是“自己”——在毫无刻意的情况下，觉性自动生起了，看见“我”不存在。

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

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

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

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

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

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

中级智慧是照见身体是纯纯粹粹的苦。要想照见身体是纯粹的苦，方法与初级阶段是同样的，依旧是开发觉性，觉知身与心。有时觉知身，有时觉知心，自发地觉知下去。等到有一天达到足够的量，心会聚集起来作出宣判：此身是纯粹的苦。眼、耳、鼻、舌、身组合而成的身体，是苦的聚集。

在座的有谁看见身体是苦？有吗？请举手。谁看见身体是苦？那些举手的人先别放下，隆波再问：你们看见身体一直是苦，还是时苦时乐？看到没有，我们并不认为身体一直是苦，而认为它时苦时乐。试着别把手放下，一会儿它就苦给我们看了。好了，可以把手放下了。

别以为我们已经懂法了。

佛陀教导：五蕴是苦——此身此心是苦。而我们并没有看见身心是苦。真正看见“此身是苦”的人，一定是三果阿那含。真正看见“此心是苦”的人，则是

四果阿罗汉。

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

如果不执著眼睛，就不会执著于色；如果不执著耳朵，就不会执著于声音；如果不执著鼻子，就不会执著于气味；如果连舌头也不再执著，就不会执著于味道。我们之所以黏着于色、声、香、味、触，对色、声、香、味、触有喜欢与不喜欢，是因为心还黏着于眼、耳、鼻、舌、身。

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

此身是苦，只是中级智慧。

最高的智慧是照见——心是纯粹的苦。

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

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

这称为彻底照见苦（苦谛）之时，就会断除苦因（集谛）；断除苦因（集谛）的同时，就会照见苦灭（灭谛），也就是清楚地照见涅槃。知“苦”、断“集”、证“灭”

的瞬间，被称为——修“道”。苦、集、灭、道发生在同一瞬间。

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

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

接下去，继续有觉性地觉知身心，持续训练到某一刻，智慧就会清楚地呈现，从而照见身体是纯粹的苦，对于身的执著就会彻底消失。不再执著于眼、耳、鼻、舌、身，不再执著于色、声、香、味、触。对于身，不再有满意与不满意、喜欢与不喜欢。如此，欲界的贪和瞋就被彻底断除。这是中级智慧。

继续修行下去便会直击要害——心。

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

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

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

慢慢来，并没有想的那么难。训练方法并不难。

隆波是从居士的时候开始训练的。7岁的时候，隆波跟随隆波李尊者修行。尊者是特别殊胜的禅师，但当时他只教了隆波最初阶段的奢摩他——吸气念“佛”，呼气念“陀”。隆波日复一日毫无间断地练了两三年，等到尊者圆寂，就再没有

别的老师接着教了。那时隆波不懂毗钵舍那，训练的只是宁静。

隆波还是小孩的时候练习的禅定只是训练宁静，还不知道导向离苦的智慧在哪里。某日训练以后，心很宁静，就觉得那天是离苦的。宁静没几天，心又再次散乱，又开始苦了。于是接着训练，一旦心又宁静了，就会觉得：哦！今天又再次离苦了。一会儿苦，一会儿不苦，就这样反复循环，但不知道如何步入毗钵舍那。直到1982年隆波去向隆布敦长老请法，长老教导隆波观心。

以前隆波修习过观身，但并不擅长。只是因为不知道该观什么，就只好观身，而心觉得观身太简单，不喜欢。自从隆布敦长老教导说可以观心后，隆波就开始训练。

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

其实修行并不深奥，就在真实的生活中练习，无须躲进深山老林。修行就是学习与了解自己的身和心。无论我们在哪里，都有身和心，不只是在寺庙里有。在哪里都有身与心，因此在哪里都可以修行。修行就是学习与了解自己身心的真相。

一早起床，那时身为公务员的隆波如果想到“今天是星期一”，心里就觉得没意思；一想到“今天是星期五”，就会心情舒畅。要及时知道这一切的发生——心觉得没意思，知道；心情舒畅，也知道。

想到星期五就很愉快，如果进一步想到是双休日，愉悦感会猛增。有谁是这样的吗？有些人不愿举手，这样显得工作比较卖力。反过来，想到星期五心情舒畅，但是看来看去——哎呀，记错了，今天是星期三！快乐立刻转变，心又苦了起来，这时又要看见苦生起了。

吃饭的时候也可以修行，当我们吃饭或走进餐厅，如果看到今天全是自己喜

欢的食物，心就会快乐，感觉到了吗？如果今天全是自己不喜欢的食物，就觉得“厨师没有一点新意，什么都不懂，每天都是同样的菜，全是自己不喜欢的”。一旦看见这些，心就会不高兴，这时要及时地知道心的变化。

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

生活在哪里，修行就在哪里。

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

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

被红灯卡住的时候，如果你是第一辆，感觉如何？哎呀！急死人了。有时候是这样，对吗？如果你是第20辆呢，感觉如何？会觉得舒服些，意识到了吗？如果是第80辆或第120辆呢？就没什么感觉，即使变成绿灯也无动于衷，因为无论如何也轮不到自己过去。

我们要知道自己的感觉，这是在生活中真刀真枪地修行。别以为日常生活中的修行不会有结果，事实上，能否抵达道、果、涅槃的分水岭恰恰在于——能否真

正在现实生活中修行。

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

隆波从未扔掉这些时间。刚开始工作的时候，隆波只是一个资历浅的公务员，没有私家车，只能挤公车。早晨出门来到车站，看见等车的人数跟这个房间的差不多，心情会舒畅吗？人多，郁闷，怎么走啊？郁闷时，知道郁闷。看见公车颠簸着开过来，很高兴它是空车，可是它没停，心瞬间从高兴变成生气。车空的原因其实就是因为它不停，如果它喜欢停，车早就满了。就是如此简单地训练——看见空车来了高兴，高兴时知道高兴；当它没有靠站停车，心变得生气，生气时知道生气。要不断地知道自己的感觉。

简简单单地在日常生活之中发展觉性，这是非常适合现代人，也就是我们这些人的。现代人没有特别多的时间禅坐与经行，所以要多多地知道自己的感觉。我们的感觉总在不停变化——时苦时乐，时好时坏。要有觉性地不断觉知，别强迫心快乐、宁静、好，只需要观察它的变化。

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

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

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

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

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

我们要觉知自己，知道一直变化着的感觉，隆波就是这样训练过来的。隆布敦长老教隆波观心，隆波就观心时苦时乐、时好时坏。这样观7天、7个月、7年，持续地观下去，等到某一刻智慧足够了，心就会集中起来。

心见法的时候，不会是现在这样的状态。我们的心一直游走于六根——眼、耳、鼻、舌、身、心，总是在寻找来自六根的所缘，飘忽不定。这样的心被称为“欲界心”，它流窜在五欲——色、声、香、味、触之中。真正证悟道与果的时候，不会在欲界的状态发生，心会自动进入安止定——即使我们没有修习过禅定，那时也会自动进入。心集中起来以后，在这个禅定中自行得出结论，再经过一定程序之后退出，就会完全感到“我”不存在。此后，就再不会感觉到有“我”了。

要持之以恒地练习，开始的阶段这样练习就够了。

每位佛教徒都要树立一个目标：今生体证初果须陀洹。别把这想象得太遥远。我们的职责是在“因”上多下工夫，累积到一定程度之后，自然就会水到渠成。

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

试试吧，没有想象的那么难。

隆波已经讲法52分钟了，接下来是提问时间。先总结一下，不然大家会有些

发蒙。

首先，别走神，别魂不守舍，别心不在焉。走神时，会忘记自己的身与心。

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

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

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

紧盯的心无法生起智慧，因为一切都静如死水。

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

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

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

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

问答部分

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

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

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

居士1：我的心时常忧郁且无法从中解脱，请您给予指引。

隆波：觉知的心要保持中立，不要厌恶忧郁。忧郁属于瞋心。

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

再者，你的症状还不算严重，否则就需要去看精神科医生。不过，有些病人听了隆波的CD，心醒过来就此康复的也不少。所以，有些精神科医生见病人吃了几个疗程的药也未好转，干脆就拿出隆波的CD说：“给，拿去听！”病人听着听着，心就醒了过来。

觉知自己的心是既不紧绷也不郁闷的。如果精神类的疾病是源自紧绷、郁闷，如果修行正确的话，就会慢慢康复。但如果是大脑神经系统出了问题，那要另当别论。

那么，为什么你看见了郁闷，郁闷却未消失呢？这是因为你的心没有保持中立。保持中立地知道，郁闷就会立即消失，因为保持中立去知道的心本身就有快乐。要体会与洞悉到没有保持中立的心，当它不喜欢郁闷时，要及时地知道它不喜欢。

居士2：顶礼隆波！我喜欢经行。一旦经行，就会感觉自己从未安住过，看见的只有生与灭。

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

居士2：请隆波看看我的修行是太紧还是太松。

隆波：太紧，再轻松些就好。

居士3：隆波您好！

隆波：至于你，又太松了（笑）。

居士3：的确有些松，我在9月份向隆波作过禅修报告，隆波说我太过于紧盯，要先放一放。现在过去了8个月，我来报告一下。开始的时候我非常困惑：我在紧盯什么呢？放，又要放什么呢？继续练习了大概5个月，才学会分清：哦，这是紧盯，这是放。一旦放，我又感到自己很懒散。

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

居士3：泼水节以后，心里的快乐越来越多，以前是特别特别苦的。如今虽然

还有造作，但是明显减轻了。以前会生气很久，现在时长也缩短了。

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

居士3：是的，一切都好起来了，但我仍和以前一样容易生气，不知道为什么会这样。

隆波：因为我们有觉性了。佛陀未曾教导：修行者们禁止生气、禁止迷失、禁止贪。佛陀从未这样教导。佛陀的教导是：诸位修行者，心有瞋时，知道有瞋；心无瞋时，知道无瞋。对吗？只需要知道而已。最终它会自己照见是心生气，而非“我”在生气，苦便会越来越远去。实践到最后会照见：是蕴在苦，而非“我”在苦，从此不再跟随着蕴一起受苦。

居士3：现阶段有什么要对我开示的吗？

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

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

居士3：因为在工作中我特别容易激动，刚好某位同修教我练习观感受，说这样可以拥有更多的定力。

隆波：观感受需要先训练禅定，而不是通过观感受来产生禅定，这完全是两

回事。身念处与受念处适合奢摩他类型的行者——先修习禅定，再去观身或观受。

居士4：师父好！您刚才讲到贪、瞋、痴。我是个生意人，如果太富有了，算贪吗？我很担心（笑）。

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

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

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

居士5：您曾开示：佛教徒应该树立一个体证初果须陀洹的目标。想请教师父，初果须陀洹是什么意思？

隆波：修行到第一次生起圣道，就成为须陀洹圣者了，须陀洹圣者在未来肯定会体证阿罗汉。这并非难事！我们一定要知道须陀洹都具备了什么特质。

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

用功练习以提升觉性，持续地觉知身心，有一天就会成为须陀洹。

居士6：师父您好！我的家庭和工作都有很多问题，我努力地修行，直到某天遇到了一本教导如何断除身见结的书。现在我觉得心已经非常清净，苦一生起，就能即刻看见与明白苦因，能够越来越快地离苦。

隆波：这还不是断了身见结，你还看见人的存在——有我们、有他们。这不

是断除身见结，你的身见结依然存在。

居士6：苦一生起，我就可以弃舍，我已经看见了真理。

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

居士6：这是毗钵舍那还是奢摩他？

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

居士6：我还有个问题，神通是什么？

隆波：那是属于心方面的神奇力量。这个话题已经偏离毗钵舍那了。

居士6：也就是说，毗钵舍那与神通完全是两回事？

隆波：完全是两回事。真正的神通就是六通。比如观火后看见光，送心去看这个、看那个，这还不是真正的神通，也不是佛教的神通，这只是以光作为所缘在修习禅定。一旦生起光明，想要去知道什么和看见什么，就将心往外送，去看各种天神、鬼、地狱，唯独不看自己。

毗钵舍那是一定要知道自己！

居士7：隆波您好！如果心跑到别人那里了……

隆波：别拉回来，知道跑了就够了。如果刻意拉回来，就会感到憋闷、紧绷、沉重、僵硬、昏沉、迟钝，它们都属于不善心中的瞋心类。“知道”的心是觉知、觉醒、喜悦的，不会憋闷。

居士7：现在我看见心在呵护，而且在紧盯。

隆波：对的，已经正确地看见了。

居士7：有时听到隆波的法谈，眼泪会流下来。

隆波：心有法喜，要知道心有法喜。

居士 7：我没有黏着于奢摩他，对吗？

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

居士 8：隆波您好！我想知道自己的根器适合……

隆波：你已经在训练的就够用了。训练得不错了，心已经开始醒过来。

居士 8：哦，那么适合我的禅修方法是什么呢？

隆波：觉知身体移动，它会自然地看见心。

居士 8：我还不太认识“迷”是什么状况。

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

居士 8：嗯，我现在是处于呵护的状态，对吗？

隆波：对。刚开始没有呵护，现在开始呵护了。

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

居士 8：还有个问题，我还无法分清“世俗谛”与“胜义谛”。

隆波：如果心迷失在念头的世界里通过思考、回忆、造作而知道具体的事件，叫作知道“世俗谛”；如果知道名色或身心的状态，称之为知晓“胜义谛”。

比如，当下的心迷失了，你知道吗？心走神，忘记了身、忘记了心，就从胜义谛中掉到世俗谛了。那样就脱离了毗钵舍那。

居士 8：我弟弟不信佛法僧三宝的恩德，他认为这是无稽之谈，我该如何与他相处？

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

信的（笑）。

居士 8：请隆波帮忙为我的弟弟做慈心观（笑）。

隆波：隆波每天都向全世界散发慈心（笑）。

居士 9：隆波您好！刚才听隆波讲法的时候，我听到声音之后就笑了，有个“知道”看见自己笑了。隆波一讲完，笑就灭了，那个对笑的“知道”也同时灭了。只是这种情形并不持续，而是断断续续的。

隆波：就是断断续续的，这就对了。不要去追求连续感。就像是我们看到的直线，它其实是一种错觉，直线其实是由无数个点所组成的连续感。我们在每一个瞬间、每一个瞬间地觉知当下，仿佛是在连续觉知自己，但其实并不存在连续性，因为心是一直在生灭的。

居士 9：“知者”好像就藏在“觉知”后面，所以我就想看个究竟：到底有几个知者？

隆波：它会不停地重叠下去，不要这样去紧盯知者。这就是你的偏差点——刻意去回观那个知者，不可以这么修行。隆布敦长老教导道：用心去寻心，或者用知者去找知者，永无止境！宇宙再生灭一次也找不到。心识是无穷无尽的，没有止境，它会不停地重叠下去。

居士 9：那就只是观？

隆波：就只是观，别跳进去观。你观的时候跳进去了。要保持距离地观。

居士 10：隆波您好！这是我第一次作禅修报告，我想知道自己的心是否已经醒来了。

隆波：有时是醒着的，但是当下你正在极力地呵护。看得出来吗？当下有痴掺杂进来，有点模模糊糊的，看得出来吗？就只是持续地如其本来地知道。看到想说话的欲望生起了吗？

居士 10：一丁点。

隆波：看见了吗？无论什么呈现出来，就只是去知道。

居士 10：好的。我想请隆波检查一下我打坐的状况。

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

居士 10：也就是说，我刚才是昏昏沉沉的？

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

居士 10：啊！那说明我在家的修行都是这样的状况，对吗？

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

居士 10：隆波曾说如果修行了，就会好起来，但为何家人说我依然容易生气和烦躁？

隆波：你可以直接反问他们，以前是不是更容易生气和烦躁？如果有改变，就应该非常知足了。怎可能一夜之间变成圣人呢（笑）？

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

居士 10：我想问，智慧是自行生起的，还是思维、推理或创造出来的？

隆波：它是自行生起的，不是思维、推理或创造出来的，是自行生起的。

居士11：隆波您好！今天我第一次见到隆波，以前听过您的法谈，也着手于

修行，我想知道自己的修行是否正确。

隆波：不错！看见烦恼习气了吗？烦恼习气生起的时候，知道吗？只要着手修行，就是好的，好过没有修行。但好有层次之分。

修行是训练觉知自己：心走神了，知道；生气生起了，知道；贪心来了，也知道。时苦时乐，持续地觉知下去，就会看见心一整天都处于变化之中。

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

居士 11：嗯。我适合什么方法呢？

隆波：你是特别喜欢思维的人，要及时知道自己的心。

居士 11：不用观身，对吗？

隆波：它会自然看见。如果完全没有觉知到身，就说明修错了（笑）。

居士 12：隆波您好！我按照隆波的指导修行了两年多。痛苦好像消失了，或者说慢慢远去了。有些日子明明很憋闷，但是越憋闷，心却越快乐，真是太奇怪了。

隆波：真是神奇！越看见苦，越喜悦。

居士 12：嗯，就是这么修，对吗？

隆波：对，只是要更加轻松，比如当下就太紧绷了。

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

隆波：如果可以有觉性，就有觉性；如果没有觉性，就去念诵“佛陀”。持续念诵“佛陀”至少能回来投身为人或天神，如果持续有觉性，也许会生起道果。但在临终时，不会无缘无故地想要有觉性就会有觉性的，所以一定要在死前反复训练，训练到习惯有觉性。就好比是落水了才去学游泳，那就来不及啦。一定要先学会游泳，落水后才能游起来。

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

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

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

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

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

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

到今天她都还没死呢！因为心坚强了起来。她感觉这个色身已经被供养出去，于是心坚强起来、醒过来而且感到愉悦。

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

我们生病了，要有觉性，或者至少忆念佛陀，就有可能投生为人或天神；能够进入禅定的人，就有可能投生至梵天；有觉性地觉知身心，如果力量够了，甚至能够体证道果，这是最超值的！

所以生病之前就要训练，趁现在还有精力。一定要先训练！等到病重再来请

教，来不及啊。要从现在就开始，好比在落水前要先学会游泳。

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

要用功修行啊！从现在开始，而不是从今天开始。要从现在就开始！

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

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

觉知身、觉知心，有一天智慧便会生起，洞悉到此身此心均非我，从而见法成为初果须陀洹。

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

愿大家快乐！好好用功修行！

[完]

[贰]修行的两个阶段

2013年7月21日 泰国隆庆广场

各位吉祥如意！

隆波上个月没有来这里讲法，相当于我们有两个月没见了。如果大家在这段时间用心修行了，是会有很大收获的。两个月已经够久了，有些人 7 天或 7 个月就已经见法。

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

隆波没有来这里，但并未偷懒，那隆波的弟子们在这段时间有没有偷懒呢？隆波在美国讲法时，看到那里禅修者的进步。大约30年前，隆波也去过美国，当时修行的人只是在打坐之后紧盯，根本不知道发展觉性与开发智慧的方法。

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

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

然而时至今日，能够觉知自己的人已经多到不计其数。这次在美国，隆波发现，超越过“觉知自己”而到达“分离蕴界”阶段的禅修者已经非常多。到了中国之后就更加震撼。事实上隆波去中国的兴趣大于去美国，因为去美国是去教那里的泰国人，去中国则是教中国人。

我们到中国的时候，他们正在禅修，看到的都是紧绷的心，一片漆黑。

好在没教多久，他们就“醒”了。因为有些人是有“存货”的——过去的波罗蜜，只要稍加点拨就行。后来整个禅堂的人几乎都醒了过来。第二天，他们已经开始

分离蕴界。到了最后一天，也就是第三天，他们已经掌握了修行的要领。

（蕴界：事实上，“我”并不存在，但众生误以为“我”存在。比如看见一部汽车，就感觉汽车真的存在。让我们看清汽车不存在的方法就是将其拆解成一个个零部件。轮胎是汽车吗？轮胎不是汽车，但汽车必须有轮胎；发动机、方向盘不是汽车，但汽车必须有发动机、方向盘。一旦零部件组合起来，我们就会界定——真的有汽车存在，而事实上，它只是非常多的零部件的集合体而已。同样的，看清“我”不存在的方法，可以有几种拆分法：五蕴、十八界等等。）

那些不曾有宗教信仰的人分享：他们在不停地寻找，学习各种学说，最后总觉得不够深刻。自从听到隆波的教导，才发现佛陀的教法非常深邃，并且可以体会与实践。

听到这样的分享，隆波觉得非常欣慰，这是额外的收获——有机会培养更多的新佛教徒来供养佛陀。愿将此功德与福报，回向给在座每一位。（居士们齐声：善哉！）

教导他们并不难，一开始就已阐明修行的两个阶段。

第一个阶段：一定要醒来，要学会觉知自己。

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

一旦能够觉知身和心了，就能够开发智慧，也就是修行的第二个阶段。开发智慧就是学习和了解身与心的实相。如果身体都消失了，怎么可能看见身的实相呢？如果心都消失了，一头扎进念头的世界，怎么可能知道心的实相呢？如果那样，想要看到实相，是毫无可能的。

修行的原理就是如此简单。

一个人要想真的“醒来”，并非易事。“醒来”了，就会看到身心的运作。看到身心的运作，剩下的就简单了。就像是已经上路了，只要持续走下去，某一天

必定会见法开悟。但如果心还未“醒”，就无法观身与观心，也无法向前迈进，绝无可能抵达道、果、涅槃。

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

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

如何从“念头的世界”或“梦”中“醒来”呢？如果知道方法，就不难。

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

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

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

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

变来变去的。

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

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

训练心醒来的方法无须强迫，只要及时知道“心跑掉”就可以了。心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心时，及时地知道，心便能安住。

想要及时知道全部六根门的动静会比较难，工作量太大。我们只要观察一个根门——心，就可以了。心喜欢到处跑，跑去眼根看色，此时烦恼习气还未生起。跑去听声音的时候，也没有烦恼产生，但听到声音之后心继续思维、造作和演绎，烦恼就会在心中生起。因此，心才是重中之重。

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

很多人修禅定修得死去活来，心仍然无法安住——无法与自己在一起，有的只是苦闷。这里有精神科医生，见过修错后变疯的人，修对了是不可能发疯的。

现实生活让很多人非常紧张，压力非常大。好不容易有机会禅修，都希望借此缓解压力，结果由于不会打坐，变成了操控心不让其跑掉，压制心不让其动弹。

这反倒让心更加倍地紧绷与有压力，结果比以前“疯”得更厉害。

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

如果能够及时地知道心跑去想了，就几乎可以一整天都在觉知，因为心一整天都在想。只要及时地知道心跑去想了，“跑掉”就会自行灭去。隆波讲过：心跑掉是因为痴——散乱，而觉性生起的刹那，烦恼会立刻自动灭去，用不着我们消灭它们，所以无须阻止心跑。如果阻止心跑，心会更苦闷，觉性便不会生起。凭借着“心跑了，知道；心跑了，知道”，心就能牢牢记住“跑掉”的境界或状态。心会知道“跑掉”是这样的，“跑去想”是这样的。

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

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

因此一定要训练，让心常常看到“跑掉”的境界或状态。

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

观心——及时地知道心，将会产生正定，这称为“心学”，也就是持续地学习

与了解心。心跑了，知道；心跑了，知道，心就会安住。心安住的状态被称为“有正定”，心会成为“知者、觉醒者，喜悦者”，而不再造作演绎，不再迷失于念头的世界中。

一旦心醒了，接下来还有工作，并不是醒来就结束了。许多人误以为“心醒来就够了”，然后一直呵护心处于“觉知”状态，直到心哪里都不去了，以为获得了内在的宁静，然而，这是无法开发智慧的。如果没有开发智慧，贪瞋痴等烦恼就不止息，只是得到禅定。

某些人有了禅定但没有开发智慧，某些人生起了禅定同时也开发智慧。《阿毗达摩》里讲到几种善心：心也许觉知，也许安住，也许带有智慧，也许不带有智慧。上述都是善心吗？是的，但其中有些善心是不带有智慧的。

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

一旦心能够觉知了，就一定要了解：觉知是为了开发智慧，别扔掉开发智慧的职责。开发智慧是指学习与了解名色（身心）的实相，而觉知自己只是为了感知到名色（身心）的存在。感知到它们存在，并不代表已经洞悉了它们的实相——这仍然称为“没有智慧”。

只要没有洞悉到实相，心就依然会紧抓，无法放下。

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

然而佛陀说：这样的心一旦发生变化，大部分会堕入四恶道。为什么呢？因为太长时间黏着在宁静里，一旦有变化，瞋心会立即生起。就像黏着于禅定的人一旦出定，情绪便非常糟。类似的，那些存活很久的梵天神只要有一点变化，心就觉得很糟，瞋心立即生起，直接下堕到地狱。因此，仅仅只是觉知身心是不够的，

那只是开发智慧的起点。

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

第二种智慧是透过思维得来的，称为“思慧”。思维有可能是对的，也可能是错的，没有保障。所以佛陀说：“别因为符合逻辑推理就信以为真。”（《卡拉玛经》）

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

“紧随着知道”与“随念”是一致的。听说过吗？

“身随念”是什么意思呢？就是持续地紧随着去知道身。

“受随念”，是指持续地紧随着知道感受，也就是持续地紧随着去知道苦、乐。

“心随念”是持续地紧随着去知道心的造作和演绎——有好的，也包括坏的。

“法随念”则是紧随着去知道各种变化，了解一切状况的前因后果，既包括名法，也包括色法。

这些都是必须去看见与知道的，必须紧随着去知道。

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

觉知色法是知道当下这一刻，比如，身体一移动，就知道。但是如果观心，则要让心先工作，然后才去知道。比如，先让心跑掉，随后才去知道心跑掉了。

假如“能知的心（观者）”是被事先营造出来的，心便会呆滞不动。如果心长时间呆滞不动，禅修者就会产生邪见：认为心是永恒的、喜乐的，认为心一直在觉知，一直有喜乐涌现；或者认为心是如如不动、恒常不变的。于是，禅修者就认为自己很厉害：这样持续地训练下去，能够将心控制成“我”或“我的”。如此一来，本该体证“无常、苦和无我”，结果却成了体证“我”。这一切全是由于缺乏

智慧导致的。

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

以前隆波跟随过隆波蒲长老学法，这里有他的照片，他以前定期来讲法。隆波蒲长老教导的是最绝妙的修行。他怎样教导呢？“行、住、坐、卧、吃、喝、说、想，要有觉性”，听到这个，觉得是修行吗？在那个年代，人们看不起他，认为他不会修行。事实上，他是最顶尖的大师。他说话的方式是慢条斯理的，“大家要有觉性地去知道行、住、坐、卧，吃、喝、说、想”。

身体行、住、坐、卧、吃、喝、说，谁是能想的那个呢？是心。行、住、坐、卧、吃、喝、说的是身体，但是身体因何如此呢？是心在指挥。

当时的人并不明白修行的核心，他们黏着于禅定，还认为是长老教错了。长老跟隆波提起，他一直被人瞧不起，人们认为他没有禅定。

有一次，长老受邀参加佛教庆典，有些组织者看见长老来了，非常藐视地说：“怎么请他来？他又没有禅定，没有什么加持力。”长老说：“哎，怎么这么小看人呢？”他上座以后，弹指间便立刻入定，之后便没了呼吸。第二天早晨，其他人全走了，只剩下长老独自坐在那里。人们纷纷议论为什么长老不下座，走近一看，发现他没了呼吸，“啊！我们造恶业了。把不会修行的人邀请来，结果他打坐坐死了。”大家把他抬下来，他出定后又开始有了呼吸。于是有人尖叫道：“哦！醒了，醒了！”“哎，本想坐给他们看看，结果反被说成是不会打坐！”其实长老非常娴熟于禅定，而且极具智慧，他的教导非常适合我们这一代人。

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

一旦心醒了，行、住、坐、卧，吃、喝、说，就能够整天保持觉知。如果行、住、坐、卧，吃、喝、说话、思考的时候都能够觉知，这就是在日常生活之中发展觉

性与开发智慧，这是非常重要的。

以前高僧大德们甚至教导："如果在现实生活之中无法发展觉性，那么修行不会有任何收获。"这是关键。觉知自己不要得少为足，不要止步。要观身工作，观心工作——心时苦时乐、时好时坏，要持续地观察下去。

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

隆波当时只是一个新晋的公务员，长老却让隆波去弘法。一个毛头小伙子突然出来弘法，谁会相信呢？即使是出钱请他们来，也没有经费，怎么办？既然师父吩咐要写下来，隆波就写了一篇未署名的文章寄给《瞭望》杂志。不留名是怕万一出名，生活会受到干扰。后来他们将文章刊登出来，一个月后，很多人询问："这个作者在哪里？"长老说："这个人今天没来，但是他常常来。"那都是30年以前的事了。

因为这样的因缘，隆波才有机会把高僧大德们的教导分享给大家。高僧大德们看得很远——知道接下来大部分人会生活在城市里，而不是偏远的农村。大部分城市人非常习惯于"想"，而最适合思考者的方法就是"观心"。除了极少数人不适合，因为他们积累的是"观身"的因缘，如果那样就指导他们观身，两者并不矛盾。

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

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

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

抵达了心，就抵达了法，心和法是同一个。

与法合一的心，即是“圣僧之心”。

抵达了法，就是抵达了纯净无染——无异于佛陀的纯净无染。

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

有“没有”——这是玄之又玄的。

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

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

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

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

之后我们来到慧能大师寺院的二楼，主办者把一副对联指给我们看，并且介绍道：“不进去成为什么。”说的是慧能大师，“不进去成为什么”。从此不再进入，一旦无进就无出。如果还有入与出，就是二元对立。如果涅槃还有入与出，那就是赝品的“涅槃”。

隆波也迷过路。一般修行都是去觉知所缘。有一天，隆波的心跑去看所缘并且准备去抓。（心立刻警觉到）哦，不要，试试不去抓取所缘而让心回转。一旦心

回转，又准备抓取能知的“知者”。（又警觉到）也不要，又退出来……如此来来回回，最后心定格在中间。哇！世界竟然全部消失，一切荡然无存，只剩下“知元素”，明亮、快乐。那时并没有“想”或思维，从境界退出来之后，隆波才觉得这应该就是涅槃。

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

隆波说：“害怕自己黏着。”长老回答：“如果黏着了，师父自会来帮你解决。”他鼓励隆波继续训练。

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

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

隆波蒲尊者教导道：思维只是为心开发智慧铺路，仅是热身罢了。尊者讲他曾经患了肺结核，在以前，患肺结核是必死无疑的，医生已经放弃治疗了。尊者勤学钻研、博览群书，通过了巴利文专业的最高级别的考试，却因为长期疏于照顾身体，最后被肺结核找上门了。

等到被确诊说要死了，他就躺下来等死。尊者按照自己的方式修行，持续地观身，之后心聚集起来，从身体抽离出去漂移到天花板，俯瞰平躺的身体。心看见这具臭皮囊，看着看着，身体消融了——身体变成尸体，慢慢腐烂，最后彻底消失，只剩下明亮的心。当心从禅定退出来，恢复了对身体的知觉，心清楚地领悟：身与心完全是两回事。这是尊者分离了蕴。

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

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

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

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

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

谁看到过心晃晃悠悠的？请举手。谁的心根本不晃悠？有吗？请举手。如果有，隆波会很郁闷，说明这些人还没有明白隆波的教导。心始终是摇摆不定的，不断晃悠到眼、耳、鼻、舌、身、心。一旦及时知道心的晃悠，心就会安住。一旦安住，

就看着心自行工作——看着它晃悠不定，而不是强迫它一动不动。

心的自然特性就是思维与造作。观心并不是不思维或不造作，而是要观至彻底洞悉：心不停地思维与造作，这是在演示“无常”；心自行地思维与造作，这是在演示“无我”。就这样观。

以前隆波也误解了。隆布敦长老指导隆波去观心，隆波就整天呵护着“观者”，心根本不跑去其他地方。对此隆布敦长老说：“这是在干预心。”

心的自然状态就是跑去想、去演绎和造作——时好时坏、时苦时乐，如果去干预心，让它一动不动，就违背了它的天性。要让眼、耳、鼻、舌、身、心自然地运作——生起乐，知道；生起苦，知道；生起善，知道；生起不善，也要知道。这才是在现实生活之中开发智慧。

至于固定模式的修行，则要每天坚持。如果期待体证道、果、涅槃，每天至少要练习15分钟。对于隆庆大厦这里的同修们，练习的时间应该比这个更多，因为大家已经不是新手。对于新手，隆波只要求10分钟或15分钟。

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

隆波教中国人的时候没有这么细致，他们有拍摄法谈，不过是老式录影带，需要转换制式之后放到网上，大家可以自己去看。隆波只是教他们“醒来”而已，可以觉知自己，观身观心工作——法的核心原则就是如此。谁做谁就得到。以前佛法在中国那么兴盛，有人体证过如此高深的法。

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

隆波在美国期间收到好消息，也有坏消息——别人的贪瞋痴。相信隆波帕默

的弟子会区分清楚。隆波教导大家的时候，并没有让大家黏着于隆波本人。注意到了吗？隆波只是教导大家礼敬与忆念佛陀，把法当成最首要的，而不是把老师看成权威。

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

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

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

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

佛陀说，当他转动了佛法之轮，任何力量都阻挡不住“法”的传布。直至某天，人类的心灵水平低下到无法再承载法，法便不再存留于人心，那被称为“佛法的灭绝”。但是，法消失了吗？没有。直到下一位佛陀诞生，他重新将法之轮转动起来，依然是同样的面貌。

每一位佛陀都累积了极多的波罗蜜，极具慈悲。有人瞧不起现在的佛陀，认为其寿命短，其他佛的寿命长；或是认为现在的佛陀波罗蜜少，弟子也不多。这

些人根本不知道，当现在的佛还是菩萨时是多么勇敢，敢于在人类心灵低迷的时期悟道，而不是选择在舒服与快乐的时期成佛。

在人类心灵低迷的时期成佛是出于悲悯。有人信仰那位佛、这位佛，其实每位佛陀都是平等而无有高下的，都是同样的纯净无染。每一位佛陀都同样圆满累积了30种波罗蜜，有的耗时长，有的耗时短。并不是耗时越长越厉害，那是误解。

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

今天就讲到这里。

问答部分

居士1：顶礼隆波，上次您说我修对了，让我继续下去。回家之后，我修行的劲头特别足，但进步没有几天就退步了，之后又进步、退步，就这样交替进行。

隆波：那样是对的。

居士1：那个时段过后，戒自行好起来，修行也取得进展。有一段时间我的生活比较清闲，观呼吸时，心潜入内在，看见了内在的运作流程。这是我第一次看见它在胸口旋转。苦啊，非常非常苦。

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

造作好，是苦；造作坏，也是苦；造作乐，是苦；造作苦，也是苦。仅此而已。每一次造作，每一次都苦！那个在旋转的是轮回，是“有”（十二缘起中的“有”），包括小的“有”与大的“有”，急速旋转是小的“有”在持续运作。每次有“有”，

每次就有苦。持续地知道，直到心明白了，它就会放下。放下以后，就回来洞悉知者本身，心会看见知者也是在苦的统治之下。

上述是有次第的进展过程，要慢慢来。

居士 1：好的。在修行的时候，它亮了起来，那是智慧吗？ 但是我注意到仍然有“我”存在，我仍以为是在开发智慧。

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

居士 1：有什么需要增加的吗？

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

居士 1：好的，非常感恩隆波。

隆波：感恩佛陀。

居士 2：顶礼隆波，这是我 4 年来第一次作禅修报告。我是瞋心很重的人，所以选择观心，在奢摩他的阶段则用念诵。在没有觉性的阶段，我尽量圆满持守五戒。

隆波：噢，善哉。

居士 2：总是有很多烦恼来引诱我，如果没有您的法，我可能已经非常凄惨了。

隆波：如果没有佛陀的法，肯定已经非常悲惨。

居士 2：我努力地观心、观瞋心，一直看见自己的烦恼生起。

隆波：很好，看到了吗？它们可以自行生起。

居士 2：是的。

隆波：看到了吗？它们不能被控制。

居士2：对，不能。

隆波：**看到了吗？无常。**

居士2：对，无常。

隆波：这就是智慧。你修得真的很好，真的很好啊！继续。

居士2：好的，感恩您。

隆波：隆波看见了这种进步，感到非常欣慰，这是一棵非常漂亮的菩提树。中国人称自己是菩提的种子，隆波的到来让他们开始发芽。有人说还有更多这样的种子，请求隆波明年一定再来。如果不来，他们就不停拍手，直到隆波答应为止，就像中国电影似的。隆波告诉他们："别拍手啦，会酸的。要不然我们比赛，持续地拍下去，隆波在动的时候是有在觉知的，很快隆波就取胜了。强迫是行不通的。因缘到了，隆波自会再来，并不是某时某刻必须来。隆波没有空闲时间，需要统筹安排。"

居士3：顶礼隆波，为何我有时候观呼吸会感到"动荡不安"？

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

居士3：有什么需要改进的吗？

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

居士3：我修对了，是吗？

隆波：对了，只需要持续用功，别急于求成。想有所成，就会错过。

以前有许多这样的例子，禅修者在实践时出现千奇百怪的现象，误以为是见法，听了很让人悲哀。我们持续发展觉性与开发智慧，及时地照见烦恼，接下来就会知道什么烦恼可以通过，什么通不过。要仔细观察，只要不黏着于宁静，烦恼也是可以工作的，而不是宁静后觉得没烦恼了。喜欢"见法"的人，就是心黏

着宁静，然后以为烦恼没了，其实是没看见烦恼。

你看到心在散乱了吗？你的心的临时的家是什么？

居士 3：大部分时间是观呼吸。

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

先大概了解一下，以后会知道的。越多练习就会越快领悟，去用功吧。

居士 4：顶礼隆波，我很用功地修行，感觉自己见到了苦，什么都是苦，而且感到很厌倦，想请师父指教。

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

厌倦时，知道厌倦；灰心时，知道灰心。直接去看，别被掌控，否则它会很快控制住心。

作禅修报告的每位都修得很好，隆波非常满意。

居士 4：请隆波指出我的不足点。

隆波：容易生气吗？

居士 4：容易生气，而且最近喜欢闲聊。

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

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

居士 5：顶礼隆波，我是第一次报告禅修进度。我听隆波的法谈有 6 个月了，修行的时候，有几个瞬间知道心不是我。请隆波指导。

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

居士 5：我听说法是“向内返照”的，但不知道其如何重要以及如何实践。

隆波：“向内返照”是用于自身的——让心跟自己在一起，看着身心自行运作。一旦更多地了解身与心，智者将会自知自证，自己知道。知道什么呢？知道根本没有“我”！学习和了解自己，最后会发现“我”不存在，存在的只有蕴界，而且它们全都呈现三法印——这称为“向内返照”。

“向内返照”不是把心往内送，让心内摄并不是“向内返照”。

回来寻找自己、学习和了解自己，了解自己的身与心——这才是“向内返照”。

居士 6：顶礼隆波，上次报告禅修进度时，您让我去观“我”，之后每次感觉有“我”，都会及时知道。

隆波：很好，接下来会看到每个念头、每句话、每个行动的背后都藏着这个“我”。每个人都是这样。

居士 6：大部分时候我是去感觉自己的念头有没有“我”，然后就在那里稍微体会一下。

隆波：很好，就应该那样。这样一来，戒就很容易持守。

居士 6：我从年初开始发愿一生持守五戒。

隆波：嗯，善哉。

居士 6：我现在用观身的方法来修行。有一次我感觉身体很轻，然后它完全消失，之后看见身体空空洞洞的，只有心在正中心，但只是极短暂的一刹那，后来就恢复了原来有血有肉的感觉。

隆波：嗯，心集中进入禅定的时候，有时会看到这种情况。如果还有智慧配合，

就会深入骨髓地感到“身不是我”。

居士6：对，从那以后，我感觉身与心是完全不同的两部分了。

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

居士6：那我应该……

隆波：按你目前的修法继续，只是别维持心静止不动就行了。因为什么时候退出宁静，就会非常糟糕。

居士6：上次给师父报告禅修进度时，是有关厌倦的，现在厌倦感已经消失。

隆波：它是无常的。

居士6：但正像您说的，心开始静止不动了。

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

居士7：顶礼隆波，我是买卖股票的工作人员，自己也炒股，我应该辞职吗？

隆波：这与修行毫无关系。

居士7：只是工作的时候不能修行，而且炒股的时候很可能有烦恼。

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

居士7：好的，离上次报告禅修进度已经两个多月了。看见苦的是心，不是我。上一次报告禅修进度，隆波说我紧盯的力度太大，现在明白了，要轻松自在地观，这方面还有什么需要改进吗？

隆波：你已经放松很多了，比以前好，但还是有些打压。看得出来吗？

嗯，看得出来就没问题了。看得出来就要去看，然后就会看到它们不受控制，

它们中的每一个都不是“我”，全是被知道的对象而已。没有任何一个是“我”。继续用功。

至于炒股还是不炒股，自己把握。但隆波至今还没碰见过谁整天盯着股市行情的屏幕的时候，能及时知道高兴与难过的人，隆波也没看见谁在这上面成功过。但也并不意味着一定不行，只是难度较大。

［完］

[叁]佛陀教导的三条解脱道

2014年4月25日　泰国解脱园寺

泰国北部的修行人多了起来，南部也在慢慢发展，已经延伸到了好几个省。不过，隆波用在东北部地区的弘法精力是最少的，因为那里还有真正的师父在世。

隆波是从上座部的师父们那里学到“法”的，现在以新的方式讲解给大家，原则与核心都还是师父们教导的。

上座部师父们的教法，是以禅定作为突破口，然后以禅定引领智慧。

隆波从 7 岁开始修习禅定，后来见到隆布敦长老，他指导隆波开发智慧。智慧开启以后，隆波才知道修行的途径众多。佛陀可不是普通人，他教导了八万四千法门，适合于各类众生。

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

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

每个人都是不同的，有人是以智慧引导禅定，有人是以禅定引导智慧，还有人则是禅定和智慧同步进行。这就是佛陀教导的三条解脱道。

若要禅定和智慧同步进行，必须同时精通禅定与观心。而精通禅定与观心，又需要同时满足 4个条件。如果其中任何一个条件没有被满足，禅修者都无法在禅定之中开发智慧。

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

无法安住等等，这些全属于名法，不属于色法。

一个人的禅定与智慧若要同步进行，一定要精通禅定还要精熟于观心，这样的人在当代已经很稀缺了，这是要求最高的途径。现代社会最简单的方法是以智慧引领禅定，因为现代人的禅定力量普遍比较弱。

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

我们这代人并不是非常有信仰，虽然有一群人也有自己的信仰。

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

我们无须违背自己的习性，无须强迫自己先去入定。

隆波刚开始出来教法的时候，受到的阻力与抗拒非常大。很多人只是一味地相信一定要先入定才能够开发智慧，而未看到佛陀教导了什么。

经典记载，阿难尊者教导：禅定引导智慧，智慧引导禅定，禅定与智慧同步进行，都会接着出现“观障”——毗钵舍那的杂染。无论从哪条路走来，都会同样遭遇“观障”。很多人只是盲信要先入定，一定要多多地打坐，甚至有人相信持续不断地打坐，智慧就会产生，这是邪见。假如多修习禅定就会开发智慧，那么佛陀之前的许多修道士早已开悟了，因为他们在佛陀之前就已修行禅定并且达到第八定。

隆波教导了几年之后，有人可以做到了，不少人有了彻底的改变。现在，反对的声音越来越小，以后则会完全颠倒过来。有人会因此说根本不用修习禅定，这样认为是错误的。同样是错误的。有人相信一定要先修习禅定，智慧才会产生，或是相信先开发智慧，才会有禅定等等，这些观点也都是片面的，都不正确。

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

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

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

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

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

透过自己的思维不能体证道、果以及涅槃，那是思慧，只能得到念头，那种智慧时对时错。读听得到的是记忆，思维与推理也只能得到念头。想要了悟实相，必须见到实相。只有一个方法能够看到实相——开发智慧，看见名与色的真相；如其本来地看到身，如其本来地看到心。这种“看到”必须仰赖正确的禅定。

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

必须拥有观禅，心才能生起智慧，而不是任何类型的禅定都会产生智慧。十几年或二十几年前，隆波出来教导的时候，碰到特别多黏着于禅定的人，他们一味地相信“有定才有慧”，却不知道禅定分为几种。在佛陀出世之前，就有各种修习禅定的方法，但是为何没有人体证道、果、涅槃呢？因为那些禅定并不是正

定（正确的禅定）。

禅定分两大类。一类是邪定，这类禅定不含有觉性，心是不善的。不善心也可以产生禅定，比如，打坐看到这个、那个，看到佛、鬼、天神，认为那是真的。大部分人如果不精通禅定，就分不清哪个是真、哪个是假。我们认为旁边有鬼在听法，如果回头仔细看——啊！真有人回头啊（笑）——便会怀疑身边是不是有鬼，也有人认为身边有天神。这些生命形态有一点非常特别，椅子这样大的一点点空间就可以容纳下他们全部了，比如，能使很多天神们坐得非常宽松舒服的空间，换算成人类的，就只是一丁点地盘。如果是我们的话，就要堆积木了，但是对天神却绰绰有余，没有任何拥挤感，即使坐很多个也还有空间，因为生命形态不一样。假如修习禅定的人不精通于此，就会产生困惑，把人看成鬼，把鬼看成人。总之，一团糟。

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

佛陀教导的四念处非常殊胜！有人7天、7个月、7年就见法了，有人甚至一天就体证到阿罗汉。

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

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

带有觉性的禅定分为两种，一种是只有觉性，另一种是觉性与智慧并存。仅

仅只有觉性，比如观出入息，心一直锁住呼吸而不跑到其他地方去，同样是修习四念处——觉知身心的觉性，但得到的是奢摩他。

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

既具备觉性又具备智慧的禅定是最好的——心跟自己在一起，有觉性地觉知名色（身心），且有智慧地照见名色（身心）的三法印，这是圆满的四念处。我们一定要提升自己来到这点。

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

要想能够照见身心的实相——三法印，心一定要安住并保持中立。

隆波常常教导：要有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

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

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

没有觉知身心的觉性，属于普通的觉性。比如，想要听法，忆念隆波帕默尊者，心跑去和隆波在一起，这样的心是善的，但不具备四念处的觉性，因为没有观自己的身心，心去看隆波、佛像或思念佛陀。

迷失的心，忘了自己，那是最糟的，那样的心一无是处，但是这类心却是生起得最频繁的。我们从出生以来就一直忘了自己，只注意别人或他物，从不留意

自己。早上醒来就没有在觉知身心，只想着其他的人与事，比如今天约了谁，要做什么，全都是身外之事。

心的自然特性就是持续往外送。

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

我们一直注意到他人与他物，忘了自己的身与心。比如马路上发生了车祸，一边撞车，导致两边堵住，每个人都有兴致去看。有些人特别怕，胆战心惊的，看到车翻在那里，想知道人死了没有。请问他会看吗？会看，如果场面不是特别恐怖，就会看久一点。也有业报现前的人，本不想看到死尸，就换去看事故的另一边，结果发现尸体刚好移到那一边，这是不善的业报现前——看到了不好的、恐怖的东西。

我们一直关心外人外物，心没有跟自己在一起，这就是缺乏正确的禅定，心跑到了外面。普通人一直迷失在看、听、想之中，没东西可看可听，就一直在想，只关注想的事而忘了自己的身心，这是缺乏正确的禅定——忘记自己的身心，心没有与自己在一起。

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

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

有人去参加所谓的"毗钵舍那"禅修营，观看每一次腹部的起伏。问他看到

什么，“看到腹部，腹部的起伏全都看得到。”看到腹部只是奢摩他，因为毗钵舍那必须要看到三法印。观呼吸也只是奢摩他，因为毗钵舍那必须看到三法印。因此，绝大部分人训练的只是奢摩他，根本没有步入毗钵舍那之路。一旦出现奇怪的现象——修习奢摩他很容易出现奇怪的现象，有人就误以为自己已经见法开悟，这是更严重的错解。

我们要努力提升心，使之拥有正确的禅定，避开两个错误的极端，这是佛陀第一次讲法就教导的。如果我们审思佛陀悟道后的首次讲法《初转法轮》，就会知道佛陀一开始就讲到修行者不可以走的两个极端。是什么呢？第一是纵欲行——随顺烦恼，沉迷在五欲里。何谓五欲？色、声、香、味、触。它们全是身外之物，让心始终在外。修行人要避开的第二个极端是修苦行——让自己受苦，打压自己的身心，一想到修行就打压身心。通常我们是先打压身，打压身体结束了，再打压心。

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

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

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

这个跑来跑去的心，就是首脑。擒贼先擒王，及时知道心跑来跑去，它就不

跑了，它会变得温顺起来，会去觉知自己。

啊哟！如此之简单。是我们自己把它弄复杂了。

很多修习禅定的人喜欢吹嘘自己，但他们中的大部分人只是在修佛陀未成道以前所修的禅定，所以无法体证道与果。

开发智慧前，我们先要训练的是正确的禅定，心与自己在一起的禅定，而且要轻松自在，没有强迫的成分。这样的禅定，心没有走神而忘记身心，也没有紧绷与郁闷——没有被强行禁止忘记身心。

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

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

有觉性地及时地知道心，这是最重要的。若是扔掉这个，就无法获得正确的禅定。让我们的心获得正确禅定的功课，称之为“心学”——一定要学习心。

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

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

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

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

这种知者看似有在觉知自己，然而心却是僵硬、呆滞的。

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

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

因此，我们首先需要透过训练进而得到安住且中立的心。这样不含任何人为造作的成分的心才是知者、觉醒者、喜悦者。有了这样的心，才可以做到开发智慧。若无这样的心，就不能真正开发智慧——不是迷失在思维里，就是在紧盯专注。

大家来参加 3 天的禅修课程，如果还没有训练别的，就先把这个作为重点吧。

有些法师跟随隆波学习，一星期就能做到。有人学了很久，都还一直黏在紧盯里，根本没明白。尤其是那些喜欢到处参学的人，一定要坐下来好好纠正。对于没有任何基础的人，修行反而更加容易。

[完]

[肆]中　道

2014年4月26日　泰国解脱园寺

助教们的感觉如何？有没有学员黏着在紧盯之中？有没有心很散乱的？

以下两类人的修行是非常难的。第一类是黏着于紧盯的人，他们没有在觉知身心，只是一味地追求宁静。他们认为，一直紧盯专注下去，终有一天能够抵达道、果、涅槃。然而，紧盯专注与抵达道、果、涅槃完全是两回事。这属于严重错解。

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

另一种修行无法进步的人，是一直在不停思维的人。真正明眼的老师会提醒我们：要觉知身与心，照见三法印。而某些人只是不停地思考着“如何觉知”“何谓三法印”。

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

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

修行最难的就是走上中道。一旦走上中道，接下来需要耐住寂寞，一再重复地观身和观心，无须学习更多其他的了。修行不像世间的学习，每一天或每一年都是不同的。对法而言，并无限制说必须几年结束，每一天、每一年所学的都是同样的，因此需要超强的忍耐精神。若无忍耐力，很难修行。有人今天修习出入息，明天修习不净观，后天又修习手部动作，总是固定不下来，皆是由于缺乏忍耐导致。

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

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

大家读过早晚课诵中“法的功德”吗？那真是无比殊胜。

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

佛陀并未让大家来相信，而是邀请大家来尝试。比如你们跟随隆波学习，听法谈 CD，试着回观自心，让心安住，分离名与色……当你接受邀请与挑战，反观自己，对自身与自心进行学习之后，有缘者会亲证到“法”——如人饮水，冷暖自知。佛法不是依靠某人的教导与传播而被知晓的，佛法唯有亲证才能被知晓。

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

普通人只留意色，不愿留意眼睛；只留意声音，不愿留意耳朵。留意耳朵也是留意别人的耳朵，留意眼睛也是留意别人的眼睛，从不反观自己的眼睛和耳朵，鼻子是怎样也不知道。知道味道却不留意自己的舌头，吃饭时有谁注意到自己的舌头吗？有觉知到舌头吗？咬到舌头才知道有舌头。我们留意的只是味道，意识到了吗？吃饭时很容易观察到。谁比较喜欢吃（笑）？人贪吃的时候，很容易观察到隆波所讲的情形：留意味道而未留意舌头。看电影时，留意所看的情节而未留意自己的眼睛。如果仔细观察，眼睛接触色，其实就已经接触到苦了，只是我们并未洞悉到这一点。

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

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

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

我们要提升自己，回看自己的身心，不要总迷失在那些色、声、香、味、触以及添油加醋的故事里。

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

我们不相信依靠自己可以体证，我们不回观自己，而是一直迷失在外。没有学习法的人一直处于迷失之中，而大多数修行者一旦想要修行，便会强迫自己的心不往外跑，开始不停地打压和改造身心。那又是掉入了另一个极端。

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

隆波蒲尊者曾经教导：倒立同样可以练习禅定，因为姿势和禅定无关。

不修行的人会走上放逸的极端，追随烦恼习气而迷失。着手修行的人则容易修苦行——改造与打压身心，这就是为何只有极少数人体证道、果、涅槃的原因。

有些地方一次有成百上千人在打坐与经行，可是要找到一个真正走上中道的

人却很难。几十年前，隆波曾经去拜访很多东北部的大师，在寺庙看到许多打坐的人，一晚上可能有几百人。隆波在寺庙时，通常师父们都让隆波去给出家师专用的地方修行，但隆波偶尔还是会去参加大型活动，然后看到——哦，人真多，里里外外都是，有人打坐、有人经行。隆波观察到："哦……没有看到一个人在修行！"

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

第二天早晨，隆波去顶礼长老，长老看着隆波的脸，笑着说："这个寺庙没有一个人在修行啊！"这句话是隆波心里想的，结果长老说了出来，这令隆波觉得惭愧。看到没有？隆波也是随着自己的烦恼习气去看别人的心，迷失在外了。他们在打压身心，而隆波是把心送到外面去看别人，一样很愚痴，还以为无人知晓。

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

某次，一位天神去拜见佛陀。他自认为已经成就阿罗汉果，想和佛陀切磋。天神问世尊："世尊，您超越了贪、瞋、痴的大海，您是怎么做到的？"佛陀回答道："天神，是这样的，之所以能够超越贪、瞋、痴，是因为既不精进也不放逸。"

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

佛陀说："如果我们放逸，生命就会下堕；如果我们精进，生命就会上升。不

精进也不放逸，才能够超越贪瞋痴。”

天神听到此话，就体证了初果。现在，我们听到了同样的回答，却没有任何体证。这是因为我们的波罗蜜与天神不同，所以我们需要进一步的阐释。

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

放逸就是放任心去追随烦恼习气，生命会下堕到四恶道。精进则是打压身心，生命会上升至天界，但不会抵达涅槃。因为涅槃没有下堕也没有上升，涅槃就在眼前，没有升降，没有起伏，圆满无缺！

我们要训练心走上中道。走上中道是指：心不迷失于外，同时心是安住的，但没有丝毫的强迫自己的成分。这是以前上座部法师们讲的——心成为知者。

以前去到哪个寺庙，都听到在讲心成为“知者”，这个寺庙是，那个寺庙也是。现在这个词已经完全消失了，人们追求的都是禅定或禅相，毫无任何实质。真正有意义的其实是：心成为知者、觉者、喜悦者。

麦张迪（阿姜摩诃布瓦尊者的妹妹，泰国公认的一位女性阿罗汉）曾经问隆波：“您是怎么修行的？为什么我们的心会来到同样的境地？”隆波回答说：“开始时，观呼吸，之后心获得宁静，呼吸越来越细，最后在鼻下变成光。隆波开始觉知，但不是注意那个光，而是每当心一跑掉，就知道；再跑掉，再知道。一旦心安住后，就接着去开发智慧。”

她回应说：“哦，这就一样了！”但她不是观呼吸，哥哥阿姜摩诃布瓦尊者教她念“佛陀”。当她念“佛陀”时，心放在鼻子下面，“佛陀，佛陀”，心跑掉了，知道；“佛陀，佛陀”，心跑掉了，又知道。称念“佛陀”不是为了让心静止不跑，称念“佛陀”或观呼吸是为了观察到心的跑掉。如果透过称念“佛陀”或观呼吸让心不跑，那是修苦行，是在强迫自己。另一方面，如果称念佛陀，心却迷失在念头里，就又走上了纵欲之道。称念“佛陀”时，心跑掉了，知道，心便会安住——

此即是无须刻意让心安住而心能自然安住的方法。

隆波不称念“佛陀”的原因是心不喜欢这样。原本就喜欢想，称念“佛陀”又是去想佛陀，所以心不喜欢。隆波7岁时，一开始修行就是采用观呼吸、念“佛陀”的同时数1、2、3……，吸的时候念“佛”，呼的时候念“陀”。后来觉得太多，1、2、3就不要了。慢慢地，心获得宁静，“佛陀”也消失了，只剩下呼吸。呼吸不是为了让心宁静，而是为了及时知道心的跑掉。心一跑掉，就知道。

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

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

我们需要有可供实践的禅法，但是心不能走上两个端。选择一个禅法是为了及时知道自己的心，而不是为了强迫心去宁静、快乐以及正面积极。如果强迫心去宁静、快乐、正面积极，就是掉入了苦行，永远无法步入中道。无论我们打压的功夫有多厉害，都无法走上中道。因为心是僵硬的、不自然的。

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

请选择任何一种禅法作为参照点，然后在心逃离自己的时候，及时地知道。

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

我们可以选择任何一种禅法，然后及时地知道自己的心。称念佛陀、观呼吸、观腹部起伏，都可以，修行并没有唯一正确的固定方式。观腹部不是为了观“腹部”，而是要及时地知道心，心跑去想了，知道；心和腹部在一起，也知道。观呼吸时，

不是为了知道“呼吸”，而是为了及时地知道心。心跑去想了，知道；心和呼吸在一起了，也要知道。

经行时，有人把心放在脚上，甚至越过脚，和大地在一起，去感觉这里冷，那里热，这里硬，那里软。并没有人会认为大地是“我”，因此不用去看那些，绕太远了，是另一种心向外驰。经行时，如果只是不停地觉知脚与地面的接触，也是走上了修苦行的极端——让自己受苦。看到身体在走，之后，心跑掉了，及时地知道；心跑到脚上了，也及时地知道，这样即可。

（这时，寺庙钟声响起）听！心跑到钟那里了，要及时知道；如果你害怕心跑掉，努力控制它，也要知道心在控制和打压。谁看到心跑到钟那里了？请举手。控制着不让心跑到钟那里的，请举手。心跑到钟那里时，没有意识到它跑了，称为“欲贪行”；去故意调控，强迫心不跑，叫作“修苦行”。心跑到钟那里了，知道心跑到钟那里了，此谓中道。中道即是此！

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

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

有人批判隆波教错了，说应该先观身，再观心，这其实是误解了佛陀的教导。观心有两层含义：第一个含义是为了产生正定，让心成为知者，以便走上中道。第二层含义是四念处中的“心念处”。一旦走上中道，观身、观受、观心还是观法，就都不是问题。

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

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

如何让心走上中道呢？适合于每个人的禅法是不同的。有人观呼吸，有人观腹部起伏，有人观行、住、坐、卧。没什么是不可以的，心走上中道就行。及时地知道心，叫作“心学”。让心产生正定。正定是心走上中道的起点。

隆波田尊者是以手部动作为锚，及时地知道心跑去想了。做手部动作时，要知道心跑去想了。隆波田尊者说，当一个修行者能够及时地知道心跑去想了，那才是修行真正的起点。让心成为观者，作好准备以便接下来开发智慧。

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

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

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

世间之人难以计数，但在开发智慧之前真正把心准备好的，可谓凤毛麟角。

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

如果心真正准备好成为知者、觉醒者、喜悦者，如此观身、观心，照见三法印，那么7天、7月或7年，一定能够见法开悟。

如果心未准备好，70年或7辈子都无法体证道、果与涅槃，有的只是紧盯专注。当然，紧盯专注总好过心走神，因为心走神会堕入四恶道，而紧盯专注则会上升至天界成为天神或梵天神，但是不会抵达涅槃。

唯有心成为知者、觉者、喜悦者，才会看见蕴、界、处的三法印，并由此走向涅槃。

真正的中道正在于此！

请务必理解清楚，否则就会修错。修错了，将是白白努力一场，没有任何收获。

[完]

[伍]佛法的三门功课

2014年4月27日　泰国解脱园寺

助教们觉得如何?

这次参加禅修的人并不是太顽固，心比较柔软，就像小孩子一样。

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

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

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

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

修行也有三个职责：学习戒学、心学和慧学。当时机成熟，道和果会自行生起，没有任何人可以控制或指挥道、果产生。我们就是学习三门功课而已。

戒学并不是见到僧众就去求戒。我们每一次向出家人求戒，他们都会给，但是出家师父也只有 227 条戒。如果每个人都去求 5 条戒，最后，师父自己的就会越来越少了。

戒——就是心处于平常或正常的状态，不被烦恼掌控，不在身与语方面犯错。倘若觉性不够，不足以呵护心，就要不断地提醒自己持戒。早上醒来，提醒自己今天要持守五戒，午饭、晚饭、睡觉之前，也提醒自己持守五戒，每天至少 4 次提醒自己持守五戒。这样做是很好的，经常提醒，犯错了才会生起惭愧心。不过

这是对于刚起步者而言的，对修行人，持戒应该有更细腻的含义——也就是说，我们（修行人）要依赖觉性去及时知道心里生起的烦恼。

我们之所以破戒，是因为烦恼控制了心。例如，当贪控制了心，我们就可能去伤害或杀害别人，去偷盗别人的财物或与他人发生不正当的男女关系，或是欺骗他人，吸食毒品。如果瞋控制了心，我们同样可能会违犯五戒。痴控制了心，我们也可能违犯五戒。贪、瞋、痴并非在别处产生，它们产生于心！

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

有觉性及时知道生起的烦恼时，烦恼会自行灭去。因为心有烦恼时，就不会有觉性，心有觉性，便没有烦恼。烦恼与觉性不能共存，善法和不善法无法同时生起，只能生起在不同的时刻。就像光明和黑暗无法同处：如果在暗处开了灯，黑暗就消失；关掉灯，又黑漆漆了。当觉性生起时，就像在心里点亮了一盏灯，亮堂的时候，黑暗便消失，所有的烦恼就灭去。

我们的职责是持续地常常去觉知，我们有能力做到，只要不再放任自流。真的不难，我们只是忘了而已。从现在开始，不要再忘记，常常去知道。无论什么烦恼生起，都要及时知道。及时知道，五戒就会自行圆满。想要犯戒时，便会生起惭愧心，惭愧于自己的所作所为，以及害怕犯戒之后的苦果。每次犯了错，心都会受苦。比如，很强的瞋心生起时伤害了某人，过后会感到痛苦；或者很强的贪心生起，当贪心过后，心一样痛苦、难过，迷迷糊糊、朦朦胧胧的。修行人不喜欢这样的状态。如果不想这样，就要有觉性地去及时知道心里生起的烦恼。

烦恼何时生起呢？烦恼生起在眼看到色（颜色）、在耳听到声音、在鼻子闻到气味、在舌头尝到味道、在身体触到东西、在心想到什么的时候。事实上，眼睛看到色（颜色）的第一瞬间，烦恼尚未产生。只有当眼睛看到色之后，传送影

像的信号到达心里，心去定义所见的是什么之后才有善心与不善心生起。烦恼仅仅在心中生起，而不在眼、耳、鼻、舌、身上生起。因此，觉性只需要守护一个心门就够了。

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

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

4年前，很多人恶意攻击隆波，说隆波破戒。有一位非常著名的法师托人告诉隆波，说他想见见隆波。因为很多人都投诉说隆波帕默太坏，每一条戒都犯了，而且还诋毁祖师大德们的教导，所以他想当面见见。那时是在龙堪省，隆波去了之后，顶礼完法师，然后跟他说说这个、聊聊那个，他并没有问隆波做了什么。最后，隆波合掌准备说些什么时，法师说：“不用了！不用了！我没有任何怀疑了。你怎么可能犯戒呢？你有觉性啊。觉性如果圆满，是绝不可能犯戒的。当我见到你的一瞬间，就已经全明白了。”

依靠觉性，戒会自然产生。戒若持好，通常不堕四恶道（地狱、饿鬼、畜生、阿修罗）。当然，也还存在下堕的可能性，并没有彻底安全。比如临终时可能出现偏差，一旦不善心生起，就会失误堕入恶道。仅仅有戒，还无法保证完全不堕入四恶道，只是大大降低了风险。所以，每个人都要每天训练自己，及时地知道有什么烦恼在心里生起。

佛法的第二门功课是——心学。

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

我们的职责并不是让戒产生，而是在因地下功夫，让觉性呵护心，令戒生起；我们并不是去制造禅定，而是在因地下功夫，以学习心学来让禅定生起；我们并不去生产智慧，而是在因地下功夫，让智慧生起。

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

学习心学，就是为了产生正定——让心为开发智慧作好准备。

禅定分为两类：一类是邪定，一类是正定。

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

禅定有两大类。第一类是邪定，是没有觉性的禅定，伴随有不善心。

第二类是正定，伴有觉性。这样的定还可以再细分成两种。

第一种是止禅，只能用于修习奢摩他。

第二种是观禅，心具备觉性且是安住的，是观众、看客，是知者、觉醒者、喜悦者。心观看名法和色法的表演与运作，只是观众，稳坐岸边而未跳入河流中，能知与所知是分离的。这样的心既可以用于修习奢摩他，也可以用于修习毗钵舍那。当道、果产生的时候，心会自然进入这种禅定。一位圣者以涅槃为所缘修习的禅定，也属于这种定。

第二种禅定——观禅的禅修所缘范围极其宽广，不同于止禅。

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

而在观禅中，心是一，所缘却可以是十万、百万个。所缘随着眼、耳、鼻、舌、

身的自然运作而变化，心抽身出来成为观者、看客。所有的所缘（一切名法与色法）就像一幕幕戏在舞台上演，而心只是观者，并不陷进去干扰。心不是导演、不是作者、不是演员、不是评论家，心只是观众，老老实实地旁观。有什么就看什么——爱、恨、情、仇，心只是观众。

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

一般人都不认识佛陀开示的这种观禅，这是极大的遗憾。它是极其重要的一种禅定。

两天以来，隆波苦口婆心地引导大家去选择一种适合自己的禅修方法，去训练及时地知道心的跑掉。如果没有及时知道，心就会跑到一个极端——随顺烦恼而掉入“欲乐行”；如果控制着不让心跑，它又会跑到另一极端——苦行。操控着不让心跑、压制着不让心动弹，这都是苦行。我们需要做的只是及时知道心跑掉了，而非严禁心跑。比如，现在一让大家打坐，每个人就都开始摆姿势：先控制身、再打压心，这其实是掉入了苦行的一端。

我们需要训练心走上中道，这样才能够修习毗钵舍那。中道就是心既不跑掉，也不紧盯专注，只是如其本来地知道。心跑了，知道；心跑了，知道，不控制它。就是这样持续地训练直至娴熟。

让心达到安住的方法有两种。

第一种是修习禅定达到二禅，之后心自会安住，只是很少有人能够做到。隆波通常不教人修习禅定，只指导少数适合的人修习。二禅以上所得的那个“知者”非常有力量，持续时间也长，有时持续几天，最长可以持续7天，然后就会消退，需要再次修习。但是一般人很难真正进入禅定。有些人自认为可以，但其实练习的全都是止禅，不会有知者产生，只会产生“迷者”。曾有某位著名的法师坐着跟居士们互动时，生起了极强的厌倦感，觉得居士们所讲的话毫无意义，就因厌

离而直接坐化了。可是他的心仍然有明显的游走，没有归位，这样他还会再次出生。

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

每一天，选择修习任何一个禅法作为参照点，来观察心的跑动。心的跑动只有两种形式：一是跑到念想里去造作与演绎；另一种是紧盯专注。紧盯专注同样是心在跑动，比如心跑到了呼吸上，这是紧盯专注。及时知道心的跑掉，心就会没有刻意地自然安住。这样的心是自在、轻松、快乐、柔软的。如果知者是僵硬、沉重、紧绷、迟钝、昏昏沉沉的，那就是仿冒品。

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

学习心学是为了产生正确的“知者”。正确的“知者”是觉知、觉醒、喜悦的，没有走神，没有紧盯专注，并非经由刻意而产生。刻意产生的“知者”是仿冒品。

有了正确的“知者”，才可以学习最后一门功课——慧学。

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

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

隆波并未教导如何分离色法，因为只有具备禅定，才可以细分色法。如果获得了相当深度且稳固的禅定，那么从禅定退出以后再观察色法，就能够将之分解

成地大、水大、火大、风大，并照见它们都是建立在虚空（空大）之中的。

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

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

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

大家慢慢领会，（刚好寺庙钟声响起）比如喜欢钟声，最开始心是安静而无感觉的，一听到悦耳的声音，满意感就生起。这说明满意感是临时混进来的。逐步练习就会看到所有的名法——苦、乐、好、坏都不是心，都只是临时混进来的事物，心是观者。就这样练习分离名与色。

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

心一定要能够安住，之后能够分离名色、五蕴、六处、十八界等等。

色法可以分成四界：地大、水大、火大、风大，这称之为“界的分离”。名法

可以分成四蕴：受、想、行、识。这就是隆波所讲的名色分别智。我们绝大部分人都不是擅长分离色法的行者，没有足够深的禅定，所以只要分离到蕴就够了。色也是蕴，不用继续分离。之后我们会产生智慧——看到色法的无常、苦和无我，名法的无常、苦和无我。

观色法，容易看到其“苦”与“无我”；观名法，则容易看到其“无我”与“无常”，视角略有不同。因此，修行没有观身派与观心派之别。观身是为了照见三法印，观心也是为了照见三法印，要看的是三法印，而不是为了观身或观心。

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

我们先要训练心安住，接下来分离蕴界，然后看见蕴界的三法印。如果量够了，道和果就会自然生起。道和果并非由我们指挥和命令产生，没有任何一个人可以让道、果、涅槃产生。

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

涅槃是无生的，没有因缘让涅槃生起，因为涅槃是不生不灭的。

圣道是有生有灭的，圣果也是有生有灭的，并非所有的出世间法都是永恒不变的。

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

体证初果须陀洹的人，在人生之中是第一次见到涅槃。凡夫不曾见过涅槃的。有人说在修行时见到佛陀的涅槃，那属于禅相。一个凡夫不可能见到涅槃。一个人第一次见到涅槃是体证初果的时刻，时间非常短。圣道生起，只是心生灭的一瞬间（两三个刹那）；圣果生起，只是心生灭的两三个刹那。瞥见涅槃不超过三个刹那，时间极短。就只是这样一弹指（隆波弹指），心就已经生灭30多次了。因此，初果圣者不是很熟悉涅槃，二果圣者也不是很熟悉涅槃，甚至三果圣者仍然不是特别熟悉涅槃，还有功课需要继续学习。

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

涅槃就在眼前，我们死死生生所寻找的竟然就在眼前。涅槃就在当下，涅槃就在这里！涅槃不在解脱园寺，不在隆波这里。涅槃就在眼前，就在心里。但是我们没有看见，因为我们的心被烦恼遮蔽了。

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

大家要用心修行，至少今天已经有机会听到法了。这个世界有那么多人，真正对佛法感兴趣的只是极少数，既对佛法感兴趣又听到真正的法的人更是寥寥无几。如今在座各位已经听到了法，有机会听法并愿意实践的又有几人呢？很多人说：先放一下，等到老了再修行。目前暂时先学习与了解一下。谁是这么想的？坦白些。等到50岁再修行吗？50岁也不会修行的，那时更难了，因为心已经散乱了50年。

要从今天就开始精进，否则太迟了！听过《明天太迟》这首歌吗？对，太适合了。《明天太迟》教人不要拖延。佛陀入灭之前教导说：不要拖延！

对于佛教徒来说，明天开始修行就太迟了，要从今天就开始。谁知道死亡何

时降临呢？佛陀说：没有人能够战胜死神。

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

［完］

[陆] 如何走上中道

2013年5月5日　曼谷“心适之家”

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——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。他分享道：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，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，那样的修行就不是真的。对此，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，容易随顺烦恼迷失于世间。

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，就容易忘记自己——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，

心的种种活动与变化，也只是去感觉——快乐生起，只是去感觉；痛苦生起，只是去感觉；贪、瞋、痴生起，也只是去感觉。它们来了就走、即生即灭，就只是去感觉。

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

仔细观察就会发现，隆波对于各位的禅修报告及提问所回应的答案，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，做什么都怕破戒，就会太紧；但若是随顺烦恼，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，自然就不会犯戒。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，以致很快犯戒，这便是太松。也有人特别苛责自己与打压身心，这又太紧，导致修行无法进步。

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，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，那不好用。若持戒繁多，自认高人一等，这也是错的。我们要让“持戒”真正步入中道。

同样的，修习禅定也要步入中道。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——有觉性及时地知道心的散乱。心跑来跑去时，要有觉性及时地知道。心通常喜欢去想，若能及时知道，心便会安住而不游移。跑来跑去的心，正是受到烦恼驱使，若能有觉性及时地知道，何时觉性在，何时烦恼就会自动灭去。只需有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，不掺杂丝毫的刻意。

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）！还以为紧绷的是别人呢，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？前面好几位举手的，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。太松了就会没有觉性，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。

要走上中道，无须做什么，只要不断训练让觉性多起来。依靠觉性作为工具！觉性源自心牢记了种种境界，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。当听到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，还黏着于相对的事物，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，两者都是不圆满的。

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，是因为我们的波罗蜜与天神的不一样。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——必须先修禅定才能够开发智慧。

有人适合先开发智慧，随后细腻的禅定会相继生起。有人既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，要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，能够长时间维持禅定且定力强。达到二禅之后，知者独立凸显甚至持续数日之久。一旦知者独立凸显，就无法再透

过观心来开发智慧了，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，就必须以刹那定作为起步。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，可能是跑去思维、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？任何方法都行，核心原则都一样，不可能脱离它。有觉性及时知道“心跑掉”的瞬间，“跑掉”就会灭去，心会自动具备禅定，但只有一刹那，很快心又会再跑掉。再跑了，再知道，心又会再次安住。跑掉了，知道；跑掉了，知道，觉知的频率越来越高后，就会生起一种感觉：貌似可以一直“知道”，仿佛有了延续感。但事实上，“知道”是刹那、刹那生灭的。心刚一跑，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，也未被控制或强迫。强迫心安住，心会僵硬，那样就太紧了。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。心安住之后，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，就去知道那个所缘。

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。

如果训练得足够频繁，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。

如果训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？因为临终时出现的画面类似于梦境，或许会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，地狱的景象就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。

经过足够的训练后，如果觉性能够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，那样当噩梦再次生起时，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，即是证得了遍知智或思维智（十六观智的第三观智）的人，他们明白身是无常的——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，就能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，这样的觉性就太弱了。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。大家很感兴趣，对吗（笑）？

多多训练，直至不刻意也能“身体动了，知道；心跑动了，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。

如果先训练禅定，出定后再开发智慧，就选择观身。如果修习刹那定，觉知自己以后就开发智慧，深度的禅定会在后期出现，这类修行者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修行者，需要具备“出神入化”的水平。“出神入化”包括4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，不能入定了就立刻退出来。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了？一集中就掉出来，是无法维持禅定的。不能维持禅定，谈何在定中开发智慧？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！”你还难以出定，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：精通于在禅定之中开发智慧。看到了吗？必须达到“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，就还有贪心。

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”，有觉性地知道，“喜”立即灭去，生起特别清晰的“乐”。有觉性地知道“乐”，“乐”也迅速灭去，生起特别清晰的“舍”。

如果禅定更加深入，身体感会彻底消失而进入无色界。在无色界开发智慧，会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，但都要具备“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，唯有精通于观心的圣者们才可能在“非想非非想处定”之中开发智慧。若只是精通于禅定与观心，但还不是圣者，那么就只能在一至七定中开发智慧，无法在第八定中进行，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，照见身心的实相。**

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的，而是自己安住的。及时知道“心跑掉”，心就会自然安住。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。有觉性地知道身也好，知道心也好，都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，心就会渐渐快乐起来。想到持戒，心会舒适、满足，容易静下来。接着开始修习禅定。如果心太散乱，就先训练让心休息的禅定。

禅定有两种，既能训练宁静型的禅定又能训练安住型的禅定是最圆满的。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。

如果想训练心安住，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，然后让心和光在一起，让心与所缘在一起，以此获得休息。

如果做不到，但又想休息，就使用隆布特长老的窍门。只是小技巧，不是原则，就能让心迅速宁静。长老说，心特别散乱时，试试屏住呼吸，然后让心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，如果憋不住了，就继续呼吸。好了，睁开眼睛，不用继续了，否则会黏着的。

无论是工作疲惫还是感到紧张，或面临危机时，都可以尝试用这个方法。比如被上司叫去训斥时，可以先依赖深呼吸来稳定情绪。还有个技巧是：做完这个之后再修习慈悲观——愿一切众生快乐安详。或许你本来是被叫去训斥的，结果上司却说要给你加薪，这样的情况也有发生过。

上述均属于禅定，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，绝对禁止去催眠别人的心。如果慈悲观的力量非常强大，人一旦受其催眠，就会被控制。有些人很厉害，能够进行大面积的催眠，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，比如出车祸要死的时候，屏息的刹那，心能够安住，就去抓住那个感觉空空的地方，这是小窍门。若要把握核心，就要按照次第地去训练禅定，刚才讲的只是应急之策。

如果无法修习禅定，那么可以在礼佛念经之后持续修习慈悲观：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，是心安住于心本身的禅定。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，可以在出定之后观身。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，是觉性自己作出的选择。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，就带它去和一个让它快乐的所缘持续在一起，前提是这个所

缘不会诱发烦恼习气，如此就会获得禅定，此即窍门。奢摩他有40 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地在一起。

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。

隆波第一次来这里的时候，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，我打坐时特别散乱。有时散乱去想，有时则会快速散乱到光和音之中。

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，你就会烦躁不安，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，这么做很快就会宁静，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，心就没有保持中立，也没有走上中道，是难以宁静的。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 2：隆波您好！ 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。修行是需要一个阶段、一个阶段调整的。

居士 2：好的。

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，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：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。我修行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”。我努力提醒自己默念，当发现忘了时，其实已经迷失了很久。

隆波：可以。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 3：好的。及时知道之后，有时感到不满意，因为它和想的不一样。有时自我感觉良好，事实却并非如此。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，何时就会被它们控制。

居士 4：隆波您好，我在年初作过禅修报告，隆波让我去看瞋心以及心未保持中立的状态，心依然在讨厌苦。再有，我还看到自己对修行的欲望，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，感到既惊恐又难过。

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，只把它当作一种感觉即可，如同贪、瞋、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 5：隆波您好！我已经有一年没有作禅修报告，期间有些变化发生，我的觉知越来越频繁，但还是有点少。

隆波：嗯，让它越来越多是很好的。但别只是维持这样。

居士 5：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

一百次，接着要生起两百、三百次。再接下来，要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。但是不要沉迷与执著，沉迷与执著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进展快速。你还迷失在世间吗？

居士 5：依然迷失。

隆波：要在这一点上有所减少。

居士 5：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。

居士 5：好的。

隆波：用智慧引领禅定，但是也要有禅定，就是心和自己在一起的禅定。

居士 5：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 5：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 5：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，会去评判对错是非。这种情况会频繁发生，导致我甚至想彻底消失一段时间或说想要逃离。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，这是魔王在欺骗我们。一定要听法！我们无法完全依靠自己知道。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呢？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。从前，出家僧在远离红尘闭关一段时间以后，会被师父赶出去测试。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，自认为自己很厉害。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。

［完］

[柒] 如实观照的方法

2013年6月30日　苏林府布拉帕然寺

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著，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。如果知道方法而不去实践，就像取得了药方而不配药，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。若不实践，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。佛法是极为珍贵而殊胜的！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，就是对法没有恭敬心。即便端坐合掌，但心飘摇不定、东游西荡或者想要回家，都是“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”声会令周围的人丧失定力。他们原本能够领悟佛法，却因心飘摇而无法做到。导致别人在听法时禅定退失，总有一天这个恶业的果报会返还到自身。因此，持手机的人请关手机。

现在这个时段，我们相当于是在亲近佛陀，就要开始聆听法义，所以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。记得大概在30年前，在

隆布敦长老的葬礼上，当时阿姜摩诃布瓦尊者在这里讲法。尊者刚一开始讲话，就有人起身照相，尊者只好停下来。一停止照相，尊者才又开始讲法，但完全是另一个内容了。当尊者再次开始讲法，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，照相对讲法是极大的干扰，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，我们首先要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。今天啰唆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。

事实上，障碍我们照见身心实相的头号大敌就是：心走神。

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，就走神跑去看他，看的时候，心在被看的人那里而忘了自己——忘了自己的身，也忘了自己的心。忘记身心，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。我们从一出生心往外送了，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，看见他人他物，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。

心习惯一直往外跑，从孩提时代起就是这样。有人去看望过刚成为母亲的人吗？当我们看见粉嫩的新生婴儿时，都喜欢去逗他，有时用手指去碰触他来引起他注意。婴儿从那时起就不断被外界吸引，心被诱导着向外跑，被不停地教导：这是爸爸、妈妈，这个那个，一直被吸引到外面。

心不曾跟自己在一起，一直习惯流浪在外。因此，我们要开始训练。训练的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。或者观呼吸，心跑去想了，及时知道；心跑去紧盯呼吸了，也要及时知道。心跑去想，就是心往外送；心紧盯着呼吸，也就是心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；或者心跑到了腹部了，也要及时知道。经常及时知道心的跑掉，心就会回来和自己在一起。

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。如果强迫心不跑，心就会紧紧的、沉沉的、硬硬的、笨笨的、昏昏沉沉的。

这样的心是不善心，是不好的。

善心是轻松、柔软、敏捷、老实地知道所缘的。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，就绝无可能体证道、果、涅槃。要想体证道、果、涅槃，就必须觉知身心。频繁而持续地照见身心的实相，直到正确的领悟生起。

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，我们也不知道；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、瞋、痴，也通通不知道。

对身心毫无所知是不行的。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；心跑去紧盯了，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。仅仅觉知自己只能算是有禅定、有觉性，但并未开发智慧。

因此，一旦心和鲜活的自己在一起了，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；身体行、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、瞋、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。持续地觉知自己就能做到。

比如，身体呼气，觉知；身体吸气，觉知；身体行、住、坐、卧，觉知；持续地觉知，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。

知道为何我们要换姿势吗？一会儿站，一会儿走，一会儿坐，一会儿躺，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，以为翻身后舒服了，但一会儿又酸麻了，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着。

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，那是佛陀悟道之前隐士们的修行方式。佛陀的修行是训练心安住，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，不知道接下来该怎么办。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40位，没有任何人像隆布敦长老那样神奇。

隆波第一次拜见长老是在1982年2月6日，隆波对长老说：“我想修行。”长老没有回应，只是安静地坐了近一个小时。隆波以为长老岁数太大，吃完饭睡着了。因为是第一次见面，还不了解长老，以为他睡着了。长老静静地坐了很久之后，睁开眼睛教导：“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，就都是由于走神了。

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，训练了三个月后去向长老作报告：“长老，我会观心了。心无论跑去哪里，我都可以及时知道，之后心便会安住，就这样独立凸显。我始终呵护着它，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！”

长老让隆波重新开始，隆波就按他的教导继续观照。

什么是观？观就是——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。观身的无常是较难的，身体老得比较慢、病得比较慢、死得比较慢。观心则是瞬间照见其变化无常，快乐是临时的，痛苦也是临时的，贪、瞋、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，不要进去干扰。

长老刚开始教导隆波观心时，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。”

长老要求隆波重来：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？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，或者供养僧众后想得到涅槃，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；贪瞋痴生起，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，这称为"观心"。

观心，不是去观如如不动的知者。

隆波也曾那样修习过，但长老说那是错的，于是隆波就观心工作。心一会儿快乐，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，贪瞋痴也是无常的。心里生起的现象是无常的，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，这称为"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；我们下定决心不再散乱，但很快又再次散乱。无法禁止，这称为"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，曾被长老指着脸说：“错啦！这是干扰心。”

一旦明白诀窍，长老就指导隆波去“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，想到另一些人则会觉得极其讨厌，心就会苦。去想，心就会变化。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。听见这样的声音会喜欢，听见那样的声音会不喜欢。

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。这样持续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。

身体是一堆始终进进出出的物质元素，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，身体并不是固定不变的实体，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什么稀有的珍宝，我们并不能真的指挥它。相反

我们一直被苦逼迫，始终在艰难地挣扎着，试图一点点地逃离痛苦：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，就会看见它是苦，它不是“我”，它无法被指挥。

心也是同样的，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7天、7个月、7年。如果波罗蜜圆满，耗费的时间就短；如果波罗蜜还欠缺，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。身是安住于空元素里的地、水、火、风元素。

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，但是静坐之后心只是静止不动，就毫无用处。一定要频繁地了知身心的实相，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。”去读——心快乐，知道；心痛苦，也知道；心好，知道；心坏，也知道。无论心是怎样的，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，始终被苦逼迫着；心也不是我，它自行运作，始终在变化。

我们就是如此持续地观照。

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，隆波与长老的弟子互动，问他们长老还教导了什么，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，隆波才了解到：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，何时心就会放下。如果还未照见苦，

心就不会放下，还会依然执著身心。

长老圆寂前的第36天，隆波最后一次去顶礼他。长老从下午教导到天黑，教到气喘吁吁，因为身体本就不舒服，刚从朱拉医院出来，他坐着一直喘气 。隆波当时特别心疼长老，就说：“长老，您已经很累了，我先回去吧。”

长老说：“你还不能回去，一定要先记住：修行啊，碰见知者要消灭知者，碰见心要消灭心，这样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？”

隆波回答说：“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”，在那一刻就会放下欲望。断除“集谛”的一刻就照见“灭谛”。照见“灭谛”的那一刻就会生起“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，已经有了很好的机会听到正法，不用功就太遗憾了，浪费了最宝贵的机会。

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。修行的起步阶段就是觉知自己。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，就去观察身心的实相。观身工作，观心工作，最后照见“我不存在。”

照见“我不存在”，就会证到初阶的法。接下来继续提升，我不存在，那么存在的是什么呢？就是苦而已。照见“我不存在，存在的只是苦”，这样就会体证最

终的法。心会放下所有的执著，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：一种是训练心安住，跟自己在一起，称为“有禅定”。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。这里是聚集高智慧的风水宝地。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。现在大家已经有机会了，就要逐步深入，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。45 分钟了，讲再长就会头晕的。接下来作禅修报告。

有人觉得奇怪，为何要作禅修报告？事实上，以前学法并不是坐着听开示，而是修行实践，参访老师，然后一问一答。

以前通常是一问一答，很少有大型的开示。尤其隆布敦长老更是不登法座，不会公开开示，但如果你去请法，长老的回答会一针见血！以前实践者很少，可以一个个地提问。如今实践者非常多，一次就有成百上千人听法，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，才会慢慢聪明起来。有人不敢跟隆波互动，害怕露家底。事实上隆波并不会去揭露谁的，如果揭开，每个人都将是惨不忍睹的，所以不用怕。

问答部分

居士 1：隆波您好！我看别人之后，回来观照自己，看到这个自己不是我。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。你在呵护与维持，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，然后就一直舒服下去了，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。忘记身心是修行的头号敌人，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：当下的心与正常时情况一样吗？是否看得出来？如果看不出来，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，就无法真正开发智慧。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，如何让觉性自动自发？

隆波：做不到的。如果刻意去做，它是不会自动自发的，也不要想去做到。

居士2：可是自动自发的觉性居然消失了，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，只需要持续地在因地下功夫，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会再退失，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、烦恼已经生起了，觉性便不会生起。

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，别期待它会一直都好。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，如果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：再差一点点就体证道、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。

这样是否跳进去了？是否送心进去观了？要持续地及时知道心。心跳了进去，称为“没有安住”。隆波也做错过，听到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？后来隆波才明白：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！我跟随隆波修行了好几年，也曾经去解脱园寺顶礼过隆波，当时隆波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，所以很久都没有来顶礼，只是不断地持续观察自己。

隆波：你在担心什么？

居士3：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3：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，就会看见每个蕴呈现无常、苦、无我。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3：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3：嗯，我曾去听师父开示，坐着聆听时，心就进入禅定。心宁静下来以后看见身体，之后，心就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，直到身体彻底消失，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3：它仍然很渴望！感恩！

居士4：隆波您好！我从1986年开始修习奢摩他，得到的是奢摩他，但是在压制心。因为以前的师父教导要让心紧盯着前额，于是我就那样一直黏着，也从未再去请教哪位师父。打坐了好几年，我像看幻灯片那样看见生灭。我从1986年跌跌撞撞到2005年，自从2005年得到隆波的法谈CD后，一直听到2008年。我在打坐的时候，前额很沉重，有时按隆波教导的方法，观心跑去想之类的。我跟随隆波学习已经有一段时间了。

隆波：但是……别强迫心宁静，要放开！你太紧盯了，以至于黏在上面了，这都是紧盯的结果。如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4：嗯，接下来我应该如何做？我现在是观呼吸，而且还黏着另外一个：当我以禅定的力量使身心分离之后，看见心正在看，于是我就紧盯着知者，这时它竟然缩了回去，变成鱼儿看不见水，鸟儿看不见天空。我该怎么办呢？

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4：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，隆波就会建议去活动活动，去工作，暂时忘了修行，它依然还被锁着呢。

居士 4：补充一下，因为我已经这样十几年了。

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，去下厨做饭……做着做着，如果对别人生气了，埋怨了，比如想“就知道吃，什么忙都不帮”之类的，要及时知道。

居士 4：它已经不会生气了。

隆波：嗯，很难的！

居士 4：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了，看得出来吗？现在比刚才好些。

居士 4：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“黏着于紧盯”。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 4：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”，知者是被固定的，这个不好。另一种，知者本身可以生灭，这样才好。你的情况是还有固定的知者。

居士 4：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，知者是永恒的。

居士 4：对，因为那个时候身体彻底消失，但在这里有个结。

隆波：就是！剩下一个永恒的知者，然后特别小心呵护它。必须解决这一点。

居士 4：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 4：感恩您！

居士 5：隆波您好！我修行观心好几年了，两年前我曾向隆波作过禅修报告，隆波开示说我的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 5：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 5：有时候我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 5：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，这次作禅修报告的人，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”在其他任何地方。

居士 5：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。

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。

［完］

[捌]佛教与众不同之处：开发智慧

2013年3月12日　泰国农业大学

大家吉祥如意！

如果我们想学习佛法，首先必须明白学习的目的。佛法并非是用于欣赏和娱乐的，即便是为了获得福德而来听法，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。提升心灵又是为了什么呢？是为了终有一天，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，仅剩下身苦而已。

佛陀教导众生从心苦之中解脱出来的方法，我们必须学习。那是因为，以我们的心灵品质和波罗蜜而言，无法独立寻找到离苦之路。唯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）”，这意味着我们需要透过追随佛陀、透过学习佛法而了知离苦之法，无法依靠自己得知。聆听法谈，或者阅读佛法经典，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“毗钵舍那的修行”。

在实践阶段，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，令其照见和接受生命的实相。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，他又教导道：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。

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，我们经由聆听而懂得如何实践之后，就要付诸行动。假如实践是正确的，就可以称为“已经开始修行了”；继而，我们的戒、定、慧都将依循次第地提升，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）。按照佛教的标准，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，智慧就会圆满。

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，神奇的一幕就会出现：心放下了对于身的执著。

最不寻常的是：心居然也可以放下对于心的执著。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，可以给我们带来快乐。待到智慧圆满时，才会洞悉到“身是纯苦，心是纯苦”。获得这样的洞见时，心就会将身与心都归还给世间，不再抓取。当不再执著于名色或身心，我们就会彻底脱离心苦。

苦的生起，是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，佛陀便无须出世。

智慧的生起不是依靠思维做到的。

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智慧，称为“闻慧”；透过思维、分析与推理而来的智慧，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”的修习——称为“毗钵舍那的修行”。

毗钵舍那的修行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“毗钵舍那的修行”，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。

上述内容是先呈现给大家的概貌图。

接下来，隆波将要讲解涉及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，就无法去正确实践。泰国的许多修行者参加过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，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。只能升至天堂或梵天界，成为天神或梵天神，而无法抵达涅槃。

因此，我们需要学习两类方法。第一类是训练心宁静。让心宁静有什么好处呢？自然的状态下，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，一会儿抓住这个所缘，一会儿抓住那个对象，既没有快乐，也没有安宁。

如果想让心有快乐和安宁，就要引领心去和一个所缘在一起，不再放任其像无头苍蝇般到处乱撞。

首先观察一下，自己的心究竟与哪类所缘在一起会快乐，然后就引领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观想水晶球，之后感到胸闷、不舒服，这其实就是因为那些所缘不适合自己的根器。

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，就不会跑去抓取来自眼、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，心就不会去寻找其他所缘，而一直会和呼吸在一起。或者如果观照腹部起伏有快乐，就去观照腹部起伏，心满足于和腹部在一起，就不再跑到别处。

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，他想通过经行让心平静，但结果却越走越生气，这就表示所选的方法不适合自己。

所谓选择适合的方法，就像是买衣服的时候不能只依照好恶来决定，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？或者衣服小了一号，难道要通过绝食来让身体挤进去吗？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，若问其中有禅定吗？有的，只是心会上下起伏：手气好，就开心；手气糟，就生气。

所以，选择的所缘一定要让心轻松舒服的，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之火。

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。这是不会奏效的，因为心不平静。股市诱发了烦恼，时而贪、时而瞋，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，去发现哪类方法适合自己。奢摩他所涉及的方法非常广泛，随处可见，可以去了解 40 种获得禅定的业处，然后从中选择。

佛陀时代的有些比丘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，而摩诃盘陀尊者是非常优秀的比丘，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，然而他弟弟在念诵时，心没有任何宁静，记不住也背不出来，感到十分气馁。哥哥也非常沮丧，认为弟弟不可教，便遣返他说："走吧，你出家是不会有结果的。连一篇偈文都无法背诵，还能做什么呢？"弟弟也感到很伤心，想要离开僧团还俗。

于是，兄弟二人一同去顶礼佛陀请辞。佛陀说不要急于还俗，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，他当场体证阿罗汉，成为著名的"分身第一"——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爱漂亮的金匠修习不净观，让他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，然后去观察。金匠把红莲插在沙堆上，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，体会到：一切都是这样的！美也是无常的。然后他的心宁静了下来，随后只聆听了几句佛陀的开示，便体证了阿罗汉。

所以，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，是不会产生效用与结果的。

修习奢摩他的关键在于，要观察自己修习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。可是修习奢摩他不会生起道、果、涅槃，它们完全是两回事。

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，我们有身忘记身，有心忘记心。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有贪、瞋、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。开发智慧就是要照见身心的实相，如果将身心都忘了，自然无法进一步照见身心的实相，这是再自然不过的了。若想今生体证道、果、涅槃，首要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。心跑到外面去看，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。绝大多数人都想看看是不是有人死了，会胆战心惊地看，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，也会有身忘记身，有心忘记心。

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，我们有身忘记身，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，修行的方法是引领心和单一的所缘在一起。比如，与念诵的“佛陀、佛陀”在一起，心不离开“佛陀”，便会获得宁静。而心安住于自身的禅定，修行的方法是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，及时知道，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，有过类似的经历吗？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，不知不觉很快就睡着了。有时躺着玩，不想睡，因为有急事等着要办，结果却很快睡着了。

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，反而越发紧绷、郁闷，以及散乱。

诀窍仅仅在于要轻松和自在而已。一定要了解自己修习何种方法之后，心会

觉得舒服，然后就选择那个方法，心很快便会自行获得宁静。

这是关于修习奢摩他的。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，可是它不会让道、果、涅槃生起，这完全是两回事。

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。请务必训练心跟自己在一起。别忘了自己，即使忘了，也别忘得太久。精进地训练，让心和自己在一起。

修习任何一种禅法，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，也要及时知道。及时知道心在四处游离，心就会自动安住，而不是刻意去让心安住。

假如不喜欢这些禅法，修习其他的方法也可以。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，让它跑动到身体的不同部位。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，那是很正常的，要听了再听。大家有结缘的法谈 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，喜欢哪个方法就去练习那个方法。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：当修习任何一种禅法时，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，真正的禅定便会生起。

唯有真正的禅定生起，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。修习这类禅定无论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），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。聆听法谈 CD 一个月、两个月、三个月之后生命发生转变的人，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，因为心还没有达到足够的质量。“心学”并不是训练心宁静，而是为了让心安住。我们要先训练心安住，而后才能开发智慧。

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”在走，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蜜的人，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、瞋、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事物，被称为“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、瞋、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的。

“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。当我们可以把蕴分离成一部分一部分的时候，就会看见真相。

一旦可以分离身与心，便会看见行、住、坐、卧——活动的身体，不再是我，只是物质元素。它仿佛只是心借以暂住的一部机器，又像是一个壳子或洞穴，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。身体仅仅只是一堆物质而已。

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，也还尚未证得道与果。

今天，我们当中有许多人听闻了佛法，已经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的部分，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，称为“开发智慧”：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，接下来就会洞悉到乐受不是“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，进一步又会洞悉到生气不是身体，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，生气不是“我”，只是生起而后灭去的现象。

凡是生起而后灭去的，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，我们是故意去想的吗？仔细观察会发现，我们并没有故意去想。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”。心可以自行运作，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、瞋、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7天、7月、7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，继而把蕴分离成一部分一部分，这才是正确的修习念处），实践7天、7月、7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，这与佛陀的教导相悖。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著五蕴、名色，不再执取任何事物的人。他们因何而不执著呢？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。

我们执著得最彻底的，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。五戒是作为人的最低标准，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，心便会跳脱出来成为观者，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、跑去紧盯所缘了，都要及时知道。及时知道心的跑动，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。就这样频繁地观察身心的变化，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，引领心和单一的所缘在一起，让心休息。一旦心获得力量，就再次回来观心。

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 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，很多人最终什么也没得到。

如果从今天开始发展觉性，当福报与因缘成熟，累积的波罗蜜具足了，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，不知不觉就到家了，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？（居士齐声答：持戒！）哦，善哉！

第二条，训练心和自己在一起，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（自己的心），挑剔妈妈的毛病倒是很拿手。

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，只知理论而不修习，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，正是心回来跟自己在一起的开始。

好，请讲！

问答部分

居士：上次隆波指导说我的心尚未归位，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。现在我凌晨 5 点钟就起来修行，观身与观心或者阅读佛法典籍，直到 7 点以后才去工作。

隆波：看见身与心是不同的部分了吗？

居士：是的。

隆波：看见苦乐与身体是不同的部分了吗？

居士：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、要允许心跑动。你依然还不是高等证悟的圣者。心依然还在跑，这是很正常的。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：好的。而且有些日子，我看见它会一闪即逝地颤动，我觉得好像是自己在想，刚开始好像会不喜欢，一旦去觉知，就发现控制不了。

隆波：嗯！无法控制。

居士：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，于是我就试着觉知自己在走。

隆波：嗯！那样是在修习奢摩他。

居士：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：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：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，然后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：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：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：还没有到那种程度，但是睡前我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：我没有在呵护或者紧盯与专注吧？

隆波：当下你就有在呵护。但你能及时知道，那就没关系了。

居士：好的。

隆波：平常跟现在一样吗？

居士：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。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；修行人的心同样在自然而正常地工作，但是能有觉性及时地知道。修行不太厉害的人，就会去干扰与强迫心。

居士：有时候我还是觉得厌倦，只是与以前的厌倦有所不同。

隆波：这个厌倦里还掺有瞋心。你要进一步地去知道。

居士：感恩隆波！

［完］

[玖]从凡夫步入圣者

2013年2月24日　泰国皇家体育健身俱乐部

各位吉祥如意！

这是隆波第一次在赛马场讲法，隆波宣布佛法为“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，这就好比一个人盘算着要等到落水之后再学习游泳，那就来不及了。

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，就可以自救。如果等到生活出现了特别严重的问题后才开始修行，就太过于疏忽大意了，或届时也许会彻底沉入水底。

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，一旦政局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，就算是额外的收获。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地去理解，趁苦尚未如猛兽般来袭。只有这样，方能在某日痛苦来势汹汹的时候，比别人更具有优势地去战胜它。

学法是投资，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，将更获得无尽的利益。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？

生命是不确定的。如果修行，我们就能快乐地活着；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生命发生了严重的问题，也能从容应对。

要让心作准备，不要疏忽大意。倘若认为生命会永远如意，就太大意了。无论是谁，有一天都必然会遭遇最大的损失——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。生命有的全是不确定！

因此，隆波邀请各位先来学法。在尚有精力、身体也健康的时候，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，已经耗尽财富，成为乞丐，即便现在闻法，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。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、阿罗汉的路也仍然存在。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，开始正确实践并且达到了一定的量——就像是参加特别严格的课程学习，在这段时间里当全力以赴。如能顺利通过这段时间的考验且投入足够的精力，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，进进退退，最终将会毫无进展。我们需要忍耐与坚持，直至涉水越过急流。一旦跨越，水流就不再湍急如初。

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，我们也如是去知道，我们也就会成为须陀洹圣者。

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、瞋、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，何时我们就会证得同样的法。

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。如果符合做人的标准——五戒，那就是完整的人。

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，就获得了“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，也依然存在着长相的美丑之别，然而心会抵达同样的境界，拥有同样的品德。

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

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。心与佛陀无异。

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。

目前的阶段，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，活得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。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30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。是我们的所作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"，也没有所谓的"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，这未免太天真了，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月、7年，应该能够收获些什么。收获随身携带（带到来生下世）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，何时就不会再有一个"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”本来就不存在，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，从早晨醒来到晚上睡着，一天只走神一次。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。只需不走神太久即可，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”；瞋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。可以选择念诵佛号或者观呼吸。

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，只是一直不理会它。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——呼气，念“佛”；吸气，念“陀”。训练的目的不是为了让心宁静。

呼气念“佛”吸气念“陀”之后，心跑去想别的，要及时知道。跑去想其他事情时，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，感觉自己的大脚趾；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什么，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，心还会跑去眼根、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、脚上的情形。

常常训练，并非迫使心不跑，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“心安住的状态”。没有禅定的心会东奔西跑，不停地抓取不同的所缘。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、瞋、痴，全都生起于心。我们会觉知到苦、乐、贪、瞋、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”，不妨去查查字典，“禅定”并不是“宁静”之意，“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：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。这些都属

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。不用紧盯身，不必专注心。

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，即刻便会感觉这个身体不是“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。在身体上生起的苦乐，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。无须很多，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，体证初果须陀洹就不是遥不可及的事情。

禅法的形式多到不胜枚举，因为每个人的秉性都不一样。而体证道、果、涅槃所需的禅法却并不多，每个人只要一丁点就够了，掌中之叶足矣，无须拥有整片森林——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，也无须阻止痛苦。需要做的只是——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 3 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——贪瞋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，就不断重复去看，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。我们会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客。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、瞋、痴非“我”，各种感觉均非“我”，只是正常的自然现象而已。

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，对吗？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，也会接受那是很平常的事。

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，都要知道那只是临时的。苦、乐、好、坏以及各种问题生起，心就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都无法再动摇我们的心。我们的生命会获得满足感，会有真正的依靠。

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

如果我们的心是僧，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，要透过如实观照，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，何时就会成为须陀洹圣者。而对于阿罗汉来说，他们并非看见“凡有生，必有灭”，阿罗汉会清楚地照见不生不灭的“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，而我们觉得苦只有一点点，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，一切都只是临时存在的现象。如今我们有健康、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！那么无论生命中发生什么，都能有所依靠。即使世人苦到难以招架，我们也只是觉得只有一点点苦。一定要训练。如果不从今天开始实践，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”，其余的爱莫能助。谁能够帮我们忙呢？唯有自助。

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，那么无须多久，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。修行的粗重阶段会照见从胸口冒出快乐、痛苦，冒出贪、瞋、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；有时候感觉就像在一片漆黑中打开手电筒；有时又无精打采，没有力量。

隆波：你的职责就是去观，你当下观得不错。体会到吗？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：你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！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，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？你修定时的心和退出后的心是不同的。

居士 3：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 3：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 3：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。一厌倦我就会开始怀疑，接着跑去想，直到彻底被“痴”控制了。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”乘虚而入。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 4：顶礼隆波！两年前，我向您作过禅修报告。那时我非常黏着于奢摩他，之后听您的法谈 CD，然后在固定形式里训练，我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，感觉它不是“我”。

隆波：要及时地知道心没有保持中立。

居士 4：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，我都能够保持觉知。

隆波：现在可以修给隆波看看吗？可以出来走吗？

居士 4：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 4 站起来走给隆波看。）

隆波：嗯，回去坐吧。真是黏合着的。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）不行，练习不是为了什么，只是为了觉知自己。从今往后，比如拿东西的时候，要去看见色在活动，心是舒服的观者。而如果这样（隆波演示隆波田手部动作），身心就会黏合，这是不对的。

居士 4：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，会比平时更宁静。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 4：嗯，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，觉知就太过僵硬了。“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，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 4：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好久了。

隆波：你紧盯专注的状况已经改善很多，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，黏着于奢摩他会阻碍开发智慧。

居士4：感恩您！

居士5：顶礼隆波！我上一次向隆波作禅修报告时，隆波说我的蕴已分离，然而心还未保持中立，会去强迫一切。一旦我越来越多地看到强迫，强迫就自行松脱了，觉知也变得正常起来，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5：是的，更坏了。

隆波（笑）：坏啊！特别特别坏。

居士5：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。持守五戒但不用去压制心，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5：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5：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：无论内外，都可以平等无别地对待。

居士5：非常感恩您！

居士6：顶礼隆波！我觉得自己不太能够打坐，于是只在日常生活中发展觉性。我每天努力修行，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6：没有。

隆波：如果没有刻意就很好，做对了。

居士6：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6：这还不是开发智慧吧？

隆波：如果心抽身出来成为观者，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的现象，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。毗钵舍那是——鲜活的境界在眼皮底下展现生生灭灭。

居士6：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6：隆波曾经比喻过：修行好比种田，每一年都得从头开始。但我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其状况也是在变化的。我们要懂得如何衡量，时间拉长一点——3个月、6个月、1年，去感觉自己有没有变化。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6：现在我的修行怎么样？

隆波：当下的心归位了吗？

居士 6：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，居士的进展不会比出家人慢。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，对于体证须陀洹、斯陀含而言，居士不比出家人慢。只要解决好两个问题：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；二，修行无法持之以恒，常常三天打鱼，两天晒网。

居士 6：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 15 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 500 位阿罗汉中，证得三明的有 60 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60位证得六通——天耳通，他心通等。证得四无碍解智的阿罗汉则需具备无色定，也有 60 位。总之，在 500 位阿罗汉中，先前修习过禅定的有180 位，其余大部分是进入不了禅定的，与我们属于同一类。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 6：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 7：顶礼隆波！我一直按照隆波的教导来修行，我觉得隆波的教导非常完善与圆满。现在我碰到的问题是：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，需要用到思维去工作时，那就不是修行的时间。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”。需要用到思维去工作的时候是无法修行的。

居士 7：郁闷的时候，知道郁闷，而且知道无法控制。

隆波：对。

居士 7：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，还有在吃饭、上厕所、洗澡、坐车，我们也并不是 24 小时都在不停地工作。在那些没有工作的时间里，都可以去及时地觉知身心。如果工作是属于密集且需要深度思维的，我们可以观身，如果观不了心，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 7：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的状况。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。我梦见自己翻了车正沉入水中，想到当下不能抓住呼吸，因为不适合吸气，就努力观心。我想知道临终会发生什么，会不会痛，到最后，想到自己差不多要死了时，就生起恐惧感，不确定该如何做。

隆波：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。有时我们会看见习惯性的行为，有时看见将要投生的地方。

如果将心训练至娴熟，一旦呈现不好的幻境，觉性会立刻运作，幻境的连贯性就会被切断。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7：感恩隆波！我会尽量不疏忽大意的。

居士8：顶礼隆波！我曾经向隆波作过几次禅修报告，此刻依然和从前一样紧张。

隆波：很正常，谁跟隆波说话都会紧张。

居士8：感觉离话筒越近，紧张就越厉害。

隆波（笑）：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，他应该是整个禅堂最苦的人。

居士8：刚才我一边听隆波讲法，一边观心。感觉自己好像常常走神，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什么收获的。

居士8：刚才隆波讲到打压自己的时候，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8：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（笑）：去听CD，每个问题都有答案 。

居士8：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——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——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（笑）：哦，还要发赠品。

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，但始终要抛弃的也是自己——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，就要尽量保持觉性，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。

[完]

[拾]修行：为何？如何？有何结果？

2013年5月8日　泰国国家电网

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，尽量不要有影响他人的行为。

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，非常多的高僧大德还在世时，当我们去寺庙顶礼，只是走路发出声响，也会被呵责。师父们开示说，如果有人正在打坐，因我们走路或说话的声响致使他的心从禅定退出，那样造业就深重了。或许别人当时即将体证道与果，但由于我们的干扰，致使其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，无须太久的时间，仅仅45分钟，最多一个小时多一点。让我们收摄一下身体，无须像军校的学生那样挺直而坐，只是收摄嘴巴，不去聊天，收摄心，不去想着照相之类的事情。

另外，在作禅修报告时，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，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，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”，但事实上，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。

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去相信。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，他就死心塌地念上几年。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。大家别以为修行难如登天，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，而非其他。

因此，什么是佛教真正的实质？如果有人问何谓佛教，我们要斩钉截铁地回答：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？我们通过学习心，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，做的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，所以无法如实照见心。一切看起来都静如止水。

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、瞋、痴，知道当下心有贪、瞋、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。如此频繁地照见，直到量足够，心就会愿意接受实相——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，煞费苦心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，死后投生成为梵天神，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。但最终，这快乐依然无常，总有变化的一天。

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，但不迷失于满意；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。

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

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。

这个禅堂里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，都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，心就会跳脱出来成为观者。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。但事实上，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。继续修行至照见此身是纯粹的苦，心不再执著于身，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，无须任何呵护。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：“即使是那些声名显赫的高僧大德，能通过此关的也少之又少，绝大部分都（去梵天）成了‘大鬼’。”长老称“梵天神”为“大鬼”，他们最多不再执著身体，可依然执著于心。

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著，就会生起一种新的法之境界——纯纯粹粹的法，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！

在我们抵达这一境界之前，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身体里进出，身体消散也只是物质元素消散，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，如果达到足够的量，心就会愿意接受实相。

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，战栗起来。

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，心就抓住手。要不就干脆跑去想其他事。心跑去想其他事，是散乱。

心跑去跟单一的所缘在一起，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——心要能够抽身出来成为观者。

三四十年前，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。

一旦心安住成为“知者”，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、瞋、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。

绝大部分修行人都黏着于单一的所缘：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？只要通过训练获得这两者，就无须担心没有智慧。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少之又少的。忘记身心、走神迷失的时间更是不计其数。从早到晚，我们觉知过身心几次？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、瞋、痴生起，也不知道。

忘记身心，称为“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，只去感觉它有快乐，就只是知道，别紧盯。

如果走神，快乐生起就会不知道，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；而紧盯身心则是让身心受苦的苦行，身体僵硬，心也僵硬，这条路也行不通。

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，打电话时，我们几乎百分之百是缺乏觉性的。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；另一个是紧盯着身心，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。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，所以只要呼吸稍微改变节奏，觉性就会自行运作。

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，然后不断地觉知。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，觉知到身体的膨胀，觉知到身体的收缩；经行，就感觉走动的身体；如果偷跑去想，要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，贪瞋痴一生起，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：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散乱。

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，也要及时知道；心跑到身体的任何部位，都要及时知道。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）就会自动生起，因为它们是相对的，何时光明呈现，何时黑暗便消失。明白这个原则便无须驱散黑暗，只要让光明呈现，不必徒劳地去驱赶黑暗。光明显现，黑暗将自动消散。

觉性生起，散乱自行灭去，禅定就自动生起，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7天，心宁静但不深邃。心未归位，光明在外，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，所以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，不让它跑，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。

后来隆波遇见隆布信长老，他称呼隆波为“知者”。“知者，要这样做，别那么做”，长老唤隆波“知者”。为何是“知者”？因为隆波的心安住成为知者。

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。心跑了，知道，便会生起刹那定。它不会保持太久，只是一瞬间，即刻灭去。一会儿知道，一会儿跑掉；一会儿知道，一会儿跑掉。心时而知道，时而跑掉，极快地交替进行。最后，心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，及时知道；心移动，及时知道。透过及时知道心来得到禅定——心跑去想了，及时知道；心去紧盯任何所缘，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。最后才抵达慧学——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再难到哪里去。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，正是来自于训练后获得的禅定。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。

修习毗钵舍那的原则是：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，心是知者，看见的只有无常、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——心跑了知道，心跑了知道，这样训练便会得到安住的心。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，它们不再聚合成整体。

身体生起苦乐或心生起苦、乐、不苦不乐时，觉性会生起去觉知。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、瞋、痴生起，有觉性地及时知道，有散乱、萎靡、高兴、难过生起，有觉性及时地知道。心安住成为观者时，就会感到所有的贪、瞋、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，当心安住成为观者觉知身体时，就会照见身与心是不同的部分；心安住成为观者觉知感受时，就会照见感受与心是不同的部分；心安住成为观者，觉知生起的烦恼习气时，就会照见烦恼习气与心也是不同的部分。

到越来越微细的程度，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，也是生起而后灭去…… 这个先放放也行。修行一段时间后，自己会亲证。

起步阶段，贪、瞋、痴生起，要持续地知道，看见贪、瞋、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教导说：“无法分离名色，别吹嘘说可以开发智慧 。”

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，祖师大德教导我们要让心成为观者。如果心成为观者，就能够分离名色。阿姜摩诃布瓦尊者曾斩钉截铁地说：“如果无法分离名色、蕴界，就别吹嘘可以开发智慧。” 说得如此果断直接。经典理论与

实践如出一辙，这是极为神奇的。因此要先训练分离。

有很多人根本不会分离名色，却号称自己是在修习毗钵舍那。打着“毗钵舍那”旗号的教学到处都有，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，还是分离不了名色。要慢慢用功，直到心能跳脱出来成为观者。

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。

我们已经知道了“安住”，安住与散乱、游移是相对的。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，而非刻意分离出来。

要训练心成为观者，而非刻意把观者剥离出来，也非刻意推开所缘。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，心刚好成为知者、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，只会一直僵硬和迟钝，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。反复去听，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，但只肯用一丁点儿功，绝大部分时间都在随顺烦恼，要追随佛陀的时间更是少之又少。

一定要用功——要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。一成为“修行人”后，看见美女，心生起贪欲，随之满意生起，这时如果想：修行人怎能有贪欲？就讨厌贪欲，希望它消失，这就是没有保持中立。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，对彼不满意等情形，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，也要知道“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治了。

所有的境界来了就走，心只是观者，不被裹挟进去。最终，心完全如其本来地看待一切境界。一切来了就走，心并不去干扰，继而便会看见一切境界都呈现三法印——此即是实相。

看见实相——身心的三法印，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。尤其是那些心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中。呵护心使其空无，这已经不是佛陀的教导。它抵达的是“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渗透在佛教中。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。绝大部分时间心都是跑去想或是去紧盯的，这两种情况经常发生：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。

修行的原则是：**有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。**

大家要记住这句话。这句话圆满概括了所有形式的“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。

要有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

是“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 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，我常常欺骗我的妈妈，因为她非常节俭。比如我买一件 1200 铢的衣服给她，但只能告诉她这件衣服是 120 铢。我这样欺骗她，是造业吗？

隆波（笑）：造业。有欺骗而不造业的吗？呵呵，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：可我这样做，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（笑）。

居士 1：妈妈满意地收下礼物，妈妈开心，我也高兴。

隆波 ：哦？（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，现在依然会迷失很久。

隆波：当下如何？心安住吗？

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、昏昏沉沉的。心接触所缘之后就会打起精神，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，就多一点去觉知身体：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，如果所缘太过细腻，而觉性与禅定不够，心就会抓不住所缘。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，也许就要换成经行，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 3 年未作禅修报告，但一直持之以恒地观心。刚才心跑到了身体上，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：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，力量就会逐渐下降。

隆波以前是居士时，每个月都会去拜见隆波蒲尊者，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，隆波就去拜访师父，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：每天有固定形式的练习吗？

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，呼气觉知自己，吸气觉知自己，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，每天也许都不尽相同：今天非常糟，就先边忆念佛陀边念经，让心静一静；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，照见每个蕴界都呈现三法印。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：有时常常感觉心在额头前面发亮。

隆波：那是因为有禅定。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中这么做吗？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！在报告进度之前，我觉得非常苦，欲望很多。如果看见欲望灭去，我就没有问题，但大部分时候我会跳进去抓取欲望，而且黏着于“好”。

隆波：禁止不了的。

居士 4：是的，然后非常苦。今天觉得放下很多，因为力量增强了，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，心散乱知道心散乱。心是如何的，就知道心是如何的。

居士 4：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 4（笑）：是的，看见欲望灭去时会快乐。

隆波：嗯。欲望就是“想要”，想要什么？想要让欲望消失。呵呵（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，欲望就不再生起，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 4：因为我习惯于防卫，不想让问题产生。

隆波：做不到的。它是“无我”的。

居士 4：我会特别频繁地看见“无我”。心非常苦，想要拼命脱离它。

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 4：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。持续念诵“佛陀”，很快心会自然宁静。如果期待宁静，它是不会宁静的。

居士 4：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 4：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 4：好的，我现在的方法是在家里到处贴着佛像，感恩！

隆波：还有人在家里到处贴满隆波的照片，但每次见到隆波都觉得又紧张又害怕，最后只好取下照片送给隆波，告知说原本是打算去烧掉，后来又送给隆波。隆波也不要，呵呵呵（笑）。

居士 5：隆波您好！请允许我报告禅修进度。我修行 4 年多了，尽力牢牢掌握

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，但又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”，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 5：我想简单报告一下自己的修行。按照隆波的教导，起步阶段，我在固定形式里练习，先修习奢摩他，心宁静了之后，心就稍微退出一点，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，之后再来开发智慧。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。有的人声称自己在修习毗钵舍那，却无法分离蕴或界，这不是真正的毗钵舍那。一旦能够分离蕴或界，每一蕴、每一界就全都呈现“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 5：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 5：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，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。心保持禅定时生起的领悟是极深邃的，当退出禅定回到世间，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 5：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。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 5：非常感恩！

居士 6：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 6：有时跌倒，就像在看慢动作。我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。一段时间心会厌倦，生起厌离心。有时它会逃进里面，不想接触外界，这是禁止不了的。隆波也曾经这样，走也睡着，双盘也睡着。

居士 6：嗯，坐着谈话也睡着。

隆波：哦，那很严重。说明跟你谈话的人很无趣。

居士 6：嗯，坐着坐着就趴下了。更严重的是，走着走着就摔倒。

隆波：找医生检查神经系统了吗？

居士 6：去了，医生说没问题。

隆波：你喝酒吗？

居士 6：不喝。

隆波：嗯，很好，别喝，否则会加重。

居士 6：我发愿一生持守五戒。

隆波：善哉，善哉，善哉！送你三次。

居士 6：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。

隆波也曾经这样，持续一个月都解决不了。双盘痛到受不了时也能睡着，经行时，头撞到了墙也能睡着。1983 年 8 月 5 日，隆波去找隆布信长老汇报，长老说：“知者、知者，别怀疑，继续用功。”长老嘱咐不要怀疑，隆波就不再怀疑。如果是我们就会说：“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。

必须这样敢打敢拼。

居士 6：要战斗到死吗？

隆波：嗯，但别去危险的地方经行。

居士 7：我现在的修行是观察日常生活所做的一切。心怎样了都去紧随着觉知，对吗？允许它们先生起，继而心才知道？

隆波：对的。

居士 7：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。

居士 7：它们始终在生灭之中。

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，迷失的心生起，有觉性的心又灭去。

居士 7：包括手伸出去或者……

隆波：对。

居士 7：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 7：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 7：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 7：我的问题是没有学习过打坐，因为好像自己会钻进一个缩得特别小的点，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，要实践很久。

居士 7：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，心会慢慢地憔悴而变得萎靡不振。

居士 7：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。隆波从 7 岁就打坐，但还不会开发智慧，修习了 22 年的禅定，已经非常娴熟。后来隆布敦长老教导隆波观心，看见心在生生灭灭，时苦时乐、时好时坏。隆波感觉这才是在开发智慧，于是就很瞧不起禅定，不再修习它，开发智慧两年多以后，22 年累积的禅定用完了。充电 22年使用2年，1比10。禅定不够了还不知道，仍在不断观心，同时

还有疑问:“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，与此同时也知道事实上并没有，因为仍有烦恼和怀疑。

那时隆波刚好在阿姜摩诃布瓦尊者的寺庙附近，于是就去顶礼阿姜摩诃布瓦尊者。那时去找尊者的人还不多，他正在禅堂楼上用餐，隆波过去顶礼，对尊者说:“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，尊者方回头问:“什么事？”隆波说:“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——我是依靠自己过来的，什么都比不过念诵。回去用功吧！”尊者让隆波去念诵，隆波就念诵“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。后来隆波想: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。既然不喜欢念诵，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。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7:还有一点，昨天我参加葬礼听到念诵《阿毗达摩》，坐着时我看见自己的脚，吓了一跳，觉得是一个奇怪的动物在坐着。

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7:它不是“我”。

隆波:不是“我”。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“身不是我”，究竟是什么也不知道。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。

[完]

[拾壹] 修行要趁早

2013年1月24日　泰国东南亚大学

大家吉祥如意！

这里的氛围很好，大家都非常守时。学习佛法需要诚实和认真，嘻嘻哈哈玩世不恭，很难真正有什么结果。如果希望获得殊胜的珍宝，就需要付诸努力。经由听法明白了修行的方法，就要致力于实践。

佛法并不是艰涩难懂的，隆波从 7 岁就开始修行了。在这里的大多数人都是年轻的大学生，已经成年了。假如大家明白了修行的重要性及其意义，在现在这个年纪就可以践行，不必等到岁数大了才开始。年纪越大，修行越难。

年轻的时候最有朝气，身体也健康，觉性和智慧容易茁壮成长。可是我们却将生命中最好的这段时间，用来去做些没有意义的事。工作与赚钱还有一定的意义，但是我们大部分时间是被荒废的。日复一日地追随烦恼习气，浑浑噩噩、玩世不恭，活得毫无意义。

年轻人试着从现在就下定决心吧！首先用心学习，先听闻佛法。如果还能身体力行去实践，生命就会收获更多的利益。即使我们的修行仅仅只是有戒，生活也会舒服很多；若是再获得禅定，就会更上一层楼，无论是工作、赚钱或念书，有了禅定的辅助，都会表现得极为出色；假如进一步训练，进入开发智慧的阶段，我们便会认识真正的佛教。

今天我们还只是名义上的佛教徒，并不知道佛陀在教导什么，顶多只是在生日的时候去供养僧众，死的时候被抬去寺庙，或是去参加别人的葬礼等。除此之外，我们对佛教一无所知。

想要明白佛教，需要具备非常多的觉性与智慧。阅读佛教史就会发现：佛陀最早期的弟子，绝大部分都是智慧型的，是刹帝利与婆罗门阶级——执行祭祀的婆罗门阶级，以及掌管军政的贵族刹帝利阶级。佛陀的弟子大多并非等闲之辈。听说过五比丘吗？五比丘是婆罗门阶级，堪称当时的社会精英。舍利弗尊者、大目犍连尊者也都声名显赫。在掌管军政的贵族阶级中，剃度出家者也非常多。

为什么佛教最早期是流传于智慧型的人之中且发展迅速呢？因为佛教需要

——智慧，而非盲从与迷信。如今我们却因希望通过考试而去拜这位佛、那位菩萨，承诺说倘若顺利通过，就来贴金还愿。佛菩萨怎么可能帮助我们顺利通过考试呢？他们又没学过我们要考的科目。诸如此类的行为，就是愚痴的迷信。佛教徒一定要聪明，要明白因果不虚。

我们需要训练。通过训练来提升心，成为名副其实的六根具足的人类。在座每个人都是六根具足的，大部分还是大学生，在社会上拥有较多的发展机会和优良的条件，若再得到法，就会拥有完整的生命。没有法的人，无论多么显赫与富裕，多么出名，都没有真正的幸福。而如果拥有了法，就会拥有幸福，无论生命中发生什么状况，恋情告终、亲人去世，也依然可以快乐地活下去；心中有法，生命便不再茫然无依。

我们要学习提升心灵的方法，才勉强称得上是“佛教徒”。提升心灵的工作有两项，经典称之为“奢摩他业处”与“毗钵舍那业处”。换成通俗的语言就是——提升心灵的工作有两项：第一是提升心，令其与自己在一起；第二是提升心，令其变得聪明。

无论是大学生、老师或是其他人，如果从这两方面来提升自心，生命就会逐渐圆满，不再只是得过且过，始终找不到正确的方向，不久就面临老、病、死。所以我们要学习，让自己逐步成为名副其实的佛教徒。

如何才能提升我们的心呢？让心与自己在一起，获得禅定，这是其一；其二是提升心，令其变得聪明，让它彻见生命的实相。如果洞见了生命的实相，那么无论生活中发生什么，心都不会感到苦。

心苦，是源于我们不愿接受生命的实相；不愿接受实相，又源于我们未能真正明白生命的实相。

比如我们小时候上学，每天浑浑噩噩。毕业后有人面临失业，尽管有一部分人还好，但不太好的绝非少数。大学毕业后的境况也并不是想象中的那样前途无量，铺满玫瑰。

隆波也读过大学，获得朱拉隆功大学政治系学士和硕士学位。30多年以前，硕士并不多见，现今已经遍地都是。当时隆波可以称得上是“在世间拥有良好的基础”，在工作方面平步青云，曾在两三个地方工作，时间不长就频频晋升。在世间的层面，隆波也没有输给别人。出家以前，隆波的月薪早已超过10万，在当时可是相当可观的收入。但是为什么隆波并未沉迷于世间呢？因为隆波看见的事实是：即便非常有钱、有名誉、有地位，最终依然是梦幻泡影。有的人曾经声名显赫，一旦失去权力，就一无所有。

我们可以去看看身边的朋友或同学，并不是每个人都有过成功，但每个人一定经历过不快乐。包括那些功成名就的人，也不会幸福和快乐到哪里去，即便能在世间游刃有余，但对法却一无所知。因此，我们能在世间生存下去，依靠工作赚钱来维持生计，不用忍饥挨饿，就已经很有福报了。如果在佛法方面，能够好好地训练心，那么无论生命中发生什么状况，我们都可以幸福和快乐，不会那么苦。

生命中有各种各样的痛苦在等着我们。年纪还小的时候，还不会感同身受，一旦毕业，面对现实生活，就知道痛苦无处不在。只有极少数的人会觉得生命如童话般幸福自在，大多数人都得咬紧牙关去拼搏、去竞争，面对来自各方面的挑战与威胁。

我们已经拥有了一定的资本——世间的知识，比如通过大学学习获得了一定的原始资本。如果能够将心提升到一定程度，具备禅定和智慧，就会比别人更具优势。

隆波在世间快速晋升的原因何在？正是源于孩提时代就开始训练心，而不是依靠奉承上级，最后做到国家高级专家。工作时面对各种繁杂的资讯，隆波坐下来就能快速阅读，打开电脑就能直接总结。通常领导就站在旁边等着签字，然后送交国务院。那时的压力极大。试想你在工作的时候，领导就站在一旁等着签字的情形。但为什么隆波能够做到快速、精准、娴熟？ 依赖的正是禅定。

有了禅定，就比没有禅定的人更具优势。如果有了智慧，又会是怎样一番光

景呢？要频繁地发展觉性、开发智慧——在处理各种事务、分析各类问题，包括投资和职业规划时，都需要用到觉性和智慧。一个训练过心的人，会具有更长远的眼光和更精准的洞察力。

发展觉性与开发智慧以后，能够清除偏见。在处理各种问题的时候，更精准，更有效，更具远见卓识。想要得到这些，我们需要训练。谁如果能够训练心，谁就更有机会功成名就。有的人读书很厉害，工作却无法上手，行动力不济，徒有理论水平。那是因为没有禅定和智慧，只有记忆，只会考试。

所以，我们要训练两项内容：其一是训练禅定，让心与自己在一起；其二是开发智慧。

在隆波讲解具体方法之前，大家先要明白训练的益处。不要盲目乐观，自以为是大学生，就可以很洒脱、很快乐。岂不知痛苦就在前面等着，各种困难也在虎视眈眈地盯着我们。我们准备好迎接挑战了吗？

仅仅提升世间的知识与能力，谁都能学会。如果提升心灵的品质，则每个人各不相同。学识也许不相上下，但心的能力高低不同。

一定需要训练。首先训练禅定，让心与自己在一起。我们的常态是心整天走神，睁开眼就走神。作为大学生，起床就想着今天要约同学去哪里玩。如果是老师，起床则要去想今天的教学计划：备课了吗？会堵车吗？所有的一切都要准备和计划，一醒来就想个不停。如果是员工，比如公务员，星期一睁开眼睛就想：今天一定堵车严重。实际上星期二与星期一的车流量一样，为什么星期一更堵呢？或者一想到是星期一，心就索然无味。如果想到今天是星期五，就会心情舒畅。感觉到了吗？这还只是心跑去想而已。

心喜欢想，一醒来就想，时而想到过去，时而想到未来。年长者习惯回想过去，年轻人则喜欢憧憬未来，而活在当下的人——看见身体醒来，看见心在运作的人，几乎没有。有的只是想着过去与未来，心一直处于散乱的状态。

因此，我们要训练自己：心跑去想过去，及时知道；心跑去想未来，及时知道。

频繁地训练及时知道自己的心，禅定就会生起。

心跑去想了，要及时知道。我们的心不分昼夜地想个不停。一睁开眼睛就想，睡着了继续想，那称为“做梦”。念头的世界与真实的世界截然不同，如果始终迷失在念头的世界里，没有活在当下，就无法看见当下正在呈现的实相。如果看不见自己正面对的问题，就不可能找到解决的方法。念头并不是事实。比如自诩为“正义之士”者，事实上可能是个大恶棍。想是一回事，事实是另一回事。所以一定要训练自己及时知道心跑去想了 。

年轻人如果希望快速进步，就要认真聆听隆波所讲的内容，学习就会大幅度提升。频繁训练，有时候甚至会提前知道考试题目，虽然训练本身并不是为了这个。或者有时候，老师想问什么，他还没张口，我们就知道了。这都是训练禅定的结果。

禅定与散乱是相对的。散乱就是心始终跑去胡思乱想。想要让心拥有禅定，不再散乱，该如何做呢？如果希望在起步阶段快速进步，就先给心找一个家。比如念诵“佛陀、佛陀”，或者觉知呼吸，看身体呼吸，等等。一旦心偷偷跑去想其他事情，忘了正在呼吸的身体，就要及时地知道：“噢，心已经忘了呼吸，跑去想了。”或者念诵“佛陀、佛陀”的时候，心偷偷跑去想其他事而忘了“佛陀”，也要及时知道心走神跑去想了。

常常训练及时知道心走神跑去想了，禅定将会生起。心跑去想，就是散乱，丧失了禅定。及时知道心在散乱，禅定就会自动生起，心会与自己在一起。禅定就是——心与自己在一起。我们的心并未与自己在一起，没有修行的心一直处于“忘记自己”的状态，跑去想过去、想未来，却不知道当下的身体是如何的、心是如何的，心会忘记自己。

努力地觉知自己，称之为“有觉性”。我们要不断练习去努力地觉知自己——“佛陀、佛陀”，跑去想了，及时知道；呼气、吸气，跑去想了，及时知道。就是这样频繁训练，心跑掉的一刹那，觉性就会生起——及时地知道心跑了，散乱了。

觉性生起及时知道心散乱的时候，散乱会自动灭去。无须刻意让心宁静，及

时知道心在散乱，心会自动宁静。没有人能命令心宁静，因为心是“无我”的，无法被掌控。

如果强迫自己的心——让它只有快乐，不去想会引起不愉快的事，越阻止却越要去想，对吗？让它别去想某事，因为想了会苦，却根本阻止不了，因为心是无法被控制的。我们试图指挥心宁静下来，但它是无法被指挥的。

一定要有觉性，及时知道“心跑去想了”。“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。及时知道心跑去想了，散乱就会自行灭去，心会即刻和自己在一起。

当我们学习的时候，比如听老师的讲座，如果跑去想别的事，要及时知道，这样便会生起禅定，听课也会简单轻松很多。散乱时是无法应对考试的，即便是讲座也听不进去。要及时知道心的散乱，频繁地及时知道心跑去想了，心就会与自己在一起，自动获得禅定。

一旦有了禅定，就会与普通人不同。普通人有身忘记身，有心忘记心，心是苦是乐、是好是坏，均一无所知，始终处于迷失之中。努力训练“及时地知道”：心跑了，觉知，跑了，觉知，心就会与自己在一起。一旦心与自己在一起，如果要做世间的工作，比如读书或赚钱，就会比“散乱族”更有品质和效率。“散乱族”能做什么呢？做什么都不行，因为心思杂乱。

有人看过《三国演义》吗？年轻人都没听说过？故事说道：刘备占领四川之后去世了，他的儿子继位。当时诸葛亮还活着，任职丞相。敌人考虑到新王登基，政局不稳，认为攻打四川的时机已经成熟，于是率兵从不同的方位攻击。诸葛亮稳坐钓鱼台，未被敌情所扰，因为他有禅定。这样的禅定不是佛教徒的目标，他并不是佛教徒，透过钓鱼来训练禅定，并不是佛教徒的选择。他一边钓鱼，一边制定御敌计划，无须做更多。敌人虽带兵从多个方向攻击，但仍然以失败告终。为何诸葛亮神机妙算、料事如神？因为他的禅定非常了得。禅定好的人，是不会惊慌失措的。

还有一次，敌人来袭，而诸葛亮只有一点兵力，理论上他是斗不过敌人的，于是他索性打开城门，自己坐在城墙上弹琴……其心清凉到如此程度。如果隆波是敌方，就会试着用弓箭射击。敌人见他打开城门且坐在城楼上悠闲地弹琴，就猜想有诈，故惊慌失措地撤兵退去。

有禅定的人不会惊慌失措，不会轻易自乱阵脚，思考问题会相当占优势，会更加深谋远虑，一般人难以与之匹敌。所以要训练心与自己在一起，每天坚持。

隆波从 7 岁开始打坐，吸气念“佛”，呼气念“陀”，然后数“一”；接下来，吸气念“佛”，呼气念“陀”，数“二”。如此重复。师父教导观呼吸，隆波呼吸之后，觉性生起，不断地觉知，心跑掉，不断地及时知道。一边呼吸，一边数数，时间不长，心就宁静了。在当时，宁静之后应当如何，隆波无从得知。宁静之后心就去外面玩，去天堂参观，根本没有什么实质的意义，只是看见各式各样的画面。后来心感到害怕，担心万一碰到了鬼怎么办。于是隆波改为“呼吸，觉知自己”，不让心迷迷糊糊跑去外面，由此加深了定力。隆波这样训练了 22 年，禅定成为心的常态。

我们也要努力训练，每天安排时间。年轻人不要只是一味地贪玩，那是毫无价值的。有的人真是馋啊，刚吃完午饭，又想吃点心了。我们要及时地知道“心跑去想了”。“佛陀、佛陀”，频繁地训练，接下来就会有禅定，心会与自己在一起。

至于开发智慧的阶段，则是另一种情况。开发智慧是为了照见身心的实相。在生活里，苦之所以能够进入我们的心，是因为我们缺乏智慧——不了解生命的实相，不明白身心的实相。

比如有些人父母双亡后悲痛欲绝，接受不了事实。然而生命的实相则是：出生之后，必有死亡。若心接受这一实相，在所爱之人逝世后，我们就不会苦。若心接受“生命中发生的一切都只是临时的”，快乐是临时的，痛苦也是临时的，就不会苦。如果失恋，按常理是很苦的，但若是具备了足够的智慧，就会明白爱同样是临时的。曾经相爱的人现在不再爱了，分手是正常的。如果接受“生活中发生的各种变化都是正常的”，那么失恋也是正常的，就不会郁闷。

明白生命的实相非常重要。若心能够明白生命的实相，苦就会不断减少，直至没有任何苦能够再抵达我们的心。我们要努力学习和了解生命的实相——就是这个，称之为“修习毗钵舍那”或是“开发智慧”。

生命的实相——称之为“生命”的，就是身与心。因此要明白自己身体的实相、心的实相，而不是去了知他人身心的实相。身体呼气，觉知；身体吸气，觉知；身体站立、走动、坐、躺，觉知。不断地觉知，就会开始看见实相：如果是坐，坐久一点就会酸胀麻痛，需要动来动去；如果是走，走久一点也会酸胀麻痛，需要换姿势去坐或卧；如果是卧，卧久一点又会苦，需要辗转反侧。如果是睡 8 小时，大概会翻身30 多次，整夜翻来覆去。为什么需要翻来覆去换姿势？因为身体始终被苦逼迫着。

持续地觉知身体，就会看见身体始终被苦逼迫着，到了某个程度将会看见实相：身体并非是殊胜的宝贝，它只是纯纯粹粹的苦。比如呼气、吸气，若无觉性与智慧，便感觉不到苦。大家试着不断吸气、吸气——别停，苦吗？受不了的。感觉到了吗？必须通过呼气来解除苦。如果不断呼气，也会苦，必须靠吸气来缓解苦。呼吸就是为了不断地解除苦，行、住、坐、卧也是为了解除苦。

我们要觉知自己，洞悉身体的实相，看见身体始终被苦逼迫着，这称为“开发智慧”。到了某一程度就会洞见到：身体并非如想象的那么珍贵，它不是宝贝。明白了这一点，接下来当身体老了，就会认为这是平常之事，是不好的东西老了，不是“我”老。身体生病了，看见是“苦”在病变，不是“我”在病。身体是真真正正的苦。身老，是“苦 ”老了；身病，是“ 苦 ”病了；身死，是“苦 ”死了。我们为何要因此烦恼受苦呢？

在身体方面如此训练，就会看见身体整天充满了苦，坐也苦，走也苦，躺也苦。绝大部分人往往处于迷失之中，因而不曾看见此身是苦。一旦感到酸痛，就会动来动去变姿势，而不曾回来觉知自己。觉知身体，就会看见身体始终被苦逼迫，日日夜夜只有苦。明白了这一点，就会愿意接受实相。那么当身体变老，我们就

不会苦。是“苦”在变老，有什么好苦的？身体生病，也不感到痛苦，因为是“苦”在生病。身体面临死亡，是“苦”要死了，我们不会因此痛苦。

我们也可以训练“观心”，慢慢地观察自己的心——时苦、时乐、时好、时坏，持续而及时地知道心的变化。心快乐，及时知道；心痛苦，及时知道；贪、瞋、痴生起，持续而及时地知道；心好、心坏，也常常及时地知道。及时知道不是为了快乐，也不是为了变好，而是为了看见：快乐是临时的，痛苦是临时的，好是临时的，贪、瞋、痴也是临时的。这才是最重要的。

大家多多觉知就会明白：生命中的快乐极其短暂，快乐来了，然后消失；甚至连痛苦也是，谁都讨厌痛苦，但如果常常及时地知道心，就会看见痛苦临时存在而后消失。无论什么生起在心，都只是临时存在而后消失。如果洞见了这一事实，快乐时，就不会得意忘形，痛苦时，也不会不堪一击，因为已经照见快乐是临时的，痛苦也是临时的，无论什么在心中生起，都只是临时的。

仔细观察就会发现，我们在生命中始终是挣扎着去找寻快乐、逃离痛苦。训练观察自己的心，就会明白快乐是临时的，为何还要苦苦找寻？它稍纵即逝，又何必如此厌恶痛苦？它只是临时存在，最终都会消失。这是训练“观心”。

观身，会看见身体始终被苦逼迫。观心则会看见无常：快乐是临时的，痛苦也是临时的，生起在心的一切都稍纵即逝。频繁地看见，就不会再对快乐与痛苦产生满意或不满。快乐生起，知道它不久就会消失；痛苦生起，也知道它只是暂时的。

无论生命中发生什么问题，比如，与所爱的人分离会有痛苦，失恋后，心极度痛苦，有人选择自杀或跳楼，如果训练过“及时地知道心”，就会明白苦只是暂时的，能来就能走。因此，即便与所爱的事物分离，也不会太痛苦；遭遇不喜欢的事，也不会苦闷。比如念书时，只喜欢一部分老师和学科，另一些则不喜欢。面对不喜欢的学科和老师，若常常及时知道自己的心，就会看见快乐是临时的，痛苦也是临时的。遭遇喜欢的事物也是临时的，不会得意忘形地以为会与它永远

在一起；遇到不喜欢的，也明白不会一直与它们在一起，就不会感到苦。

比如，失恋的人对旧爱尚有眷恋，如果知道实相——由爱而生的快乐是无常的，与所爱的人或物分离是正常的，心就不会苦。比如，去年曼谷发生水灾，如果不能接受水灾这个事实，就会非常痛苦。当水灾真的发生了，也没什么大不了，基本能够接受，很快就过去了。水灾还没到来时，会非常苦：到底来还是不来？最好别来。欲望越大，痛苦越大；欲望越少，痛苦越少；没有欲望，心就没有苦。

因此，要及时知道自己的心。心想要什么？想要快乐，想要离苦，仅此而已。如果看见苦乐都是来了就走、来了就走，欲望就会减少。欲望减少，苦也减少。没什么更多的了，要不断地训练下去。

隆波非常悲悯年轻人，因为他们还要苦很多年，中老年人则感慨“世事无常”，可能无须再苦多少年了。因此，年轻人要精进用功，拿隆波的 CD 去听，听了之后，生命就会发生转变。

向隆波报告禅修进度的人不胜枚举，去国外或外府都有许多人来拜访，他们分享说，自己的生命已经发生了转变，与以往截然不同，快乐越来越多。无论发生什么，都感到苦在缩短，苦在减少。曾经苦得非常沉重，现在减轻了；曾经会苦很久，现在时长变短了。这是因为心已经得到了训练。

大家要精进用功，如果能够获得两种禅定是最好的。训练让心有禅定，让心与自己在一起，世间的工作就会做得非常出色。训练频繁地照见身心的实相，我们就会在未来的某天把苦彻底从心中清除，心会抵达无与伦比的快乐，无须依赖他人或他物。今天我们拥有的快乐是依赖于他人的，比如需要父母的养育才会快乐，需要某种类型的对象、交到某种层次的朋友才会快乐，长大后则要建立这样的家庭、培养那样的子女才会快乐。好像一切都可以自己选择一样。

有些人供僧以后，祈求子女聪明、漂亮，却不看看自己。供僧能带来什么呢？能够解决遗传问题吗？所以要看看自己。要用功训练！结缘 CD 回去听，然后尝

试去紧随着觉知身和心。心走神跑去想了，及时知道，就会得到禅定。心快乐，及时知道，心痛苦，及时知道，某一天，智慧就会生起。有了智慧，生命中的痛苦就会消失很大一部分。

隆波邀请大家去实践，并不是要大家现在就相信。如果轻信隆波所讲的内容，未免太不聪明了，怎能这样就相信呢？因为还没有实验过。或者根本不信隆波所讲的内容，这也不聪明，还没有试过，怎么就不信呢？因此，听隆波讲法之后，先保留意见。有免费结缘的 CD ，拿回去用心地听。这样我们的生命才会变得更好，更稳健。

未来的社会并不安稳，人们各顾各的，非常艰辛，各种不确定都在未来等着我们。所以，我们要训练自己的心，准备迎接生命中各种各样的苦。越多听法谈 CD，准备就越充分，就会知道佛陀教导的是实相。

佛陀真的存在，法真的存在，圣僧真的存在。心与法融合了，就会深入骨髓地领悟。如果心抵达了法，心就是僧，就会领悟佛陀真的存在，法真的存在，僧真的存在。一个有佛、法、僧作为皈依的人，将会远离所有痛苦。以其他事物作为皈依，绝不会离苦，因为它们都是变化无常的。

我们要训练自己的心，各位年轻人请来试试。隆波这辈子见过不少人，有些人年轻的时候刻苦学习，努力工作；有些人不用心学习，敷衍了事，工作也马马虎虎。时间过去10年、20 年，就会看见两者的区别。浑浑噩噩过日子的人，如果到 25 岁还没有站稳脚跟，后面就难了。而现在大部分人都没准备好，因此需要积累原始资本。如果 25 岁时准备好了，就能站稳脚跟，就会容易些。如果 25 岁还无法独立，将来就不知道如何养活自己，等到 30 岁还不行，这辈子就会很难——需要与更厉害的新生代竞争，他们的技术和能力比我们都更加与时俱进。

大家不要贪玩，不要得过且过地混日子，那样生命将没有任何实质的意义，别等到某一天追悔莫及。隆波见过许许多多的人，幸福的有，痛苦的也有，大部分幸福的人是自己争取来的，绝大部分痛苦的人也是自己造成的，没有恪守己任。

比如学生时代的职责是好好学习，不只是照本宣科，还需要融会贯通；成年后则要会工作。如果在学习的时间里不想学习，在工作的时间又想休息，真到了该休息的年龄，将会一无所有。别对生命疏忽大意，人生并不是到处铺满玫瑰。

讲这么多应该够了吧？即使只说到这里，也足以让人忐忑不安。但忐忑也是临时的，不久就会被抛在脑后，因为大家尚未看见忧患。成百上千的人里，有几人能够功成名就？在功成名就者里，又有几个人是凭真才实学获得的？ 也有人是不择手段地掳取的，这样做是不会快乐的。

好啦，差不多了，如果再讲下去，有些人会郁闷的。谁想要与隆波互动？请问与修行相关的问题。

问答部分

居士 1：顶礼隆波！我现在黏着于紧盯的状态。在需要用到思维去工作的时候，更是完全跳进了思维里。

隆波：如果工作时需要思维，就应该集中精神去工作。很好。

居士 1：但在平时的日常生活中，我的自我压制更厉害。

隆波：可以先忘记修行这回事。如果陷入特别紧盯的状态，就先忘记修行，只是去感觉。比如身体移动、点头，仅仅感觉到它；心苦、心乐，也只是感觉到它。别盯得太死，不要试图达到分秒不漏的观照。只是偶尔觉知到、又觉知到，就可以了，不要紧盯与专注。想要它好，反而好不起来。需要的是轻松地觉知。偷偷跑去想了吗？

居士 1：偷偷跑了。

隆波：嗯，偷跑去想的时候，要及时知道。体会到了吗？现在与刚才是一样

的吗?

居士 1：不一样。

隆波：是的。看见了吗？心一旦没有被强迫，就会松脱出来。

居士 1：比原先轻松了。

隆波：嗯，就是这样轻松地观照。又迷失去想了吧?

居士 1：迷失了。然后又紧盯了。

隆波：嗯，又回来紧盯了。能够及时知道，这很好。可是不要想着变好。

居士 1：好的。

隆波：不要期望一直都有觉知，只是力所能及地去做。走神了吗?

居士 1：走神了。

隆波：走神了，要及时知道。是不是又走神了？呵呵，走神得非常厉害。走神的时候，心没有和自己在一起。

居士 1：不是紧盯就是走神。

隆波：不修行的人只有一种常态——走神。一旦开始修行，走神了，觉知到它，就会开始紧盯。走神、觉知、紧盯。接下来，修行有了进展以后就是：走神了，觉知；走神了，觉知。

居士 1：我曾经作过禅修报告，隆波让我修习慈悲观。

隆波：哦，那肯定是非常容易生气了?

居士 1：是的。

隆波：好些了吗?

居士 1：时不时还会有。

隆波：是的，因为它是无常的。想要让生气永远消失，需要体证到三果阿那含，那是要经过训练的。阿那含认为色、声、香、味、触毫无意义，眼、耳、鼻、舌、身也毫无意义。又偷跑去想了吗?

居士 1：跑去想了。

隆波：一定要及时地知道。自己去用功吧。容易生气，这个很好，因为生气很容易被觉知到。

居士 2：顶礼隆波！

隆波：紧张吗？

居士 2：紧张。

隆波：嗯，那怎么办？

居士 2：要知道紧张。

隆波：嗯，标准答案。呵呵。

居士 2：但同时也有在压制。

隆波：嗯，就是那个，因为不想紧张。

居士 2：是的，要尽量多地修习禅定。我必须承认，自己的修行没有持之以恒。

隆波：还是有进步的，如果彻底不修行的话，会比现在更加散乱。

居士 2：在修行的后面阶段，我感到觉知的时候与以前不太一样了，好像平平无奇。我想问这样是否正确。

隆波：你要去看那个叫做“掉举”的烦恼正在进驻你的心。它烦躁不安于“好的东西尚未证得，坏的状况却依然如前”，需要觉知到这个。

居士 2：还有其他要改进的吗？

隆波：别去压制心，你的期待有点多。

居士 2：是的，我也觉得自己太过期待了。

隆波：嗯，期待心太强，修行会失去快乐。要平常、普通地修行，别懒惰，但也别强迫，一定要轻松自在地觉知。

居士2：再有，我平常每天读书，有一次读书的时候觉知自己。好像觉知生起的刹那，思维会停止片刻，需要重新聚精会神回来看书，就是这样的状况。

隆波：禅定有两类：第一类禅定是聚焦于正在做的工作，帮助我们生活在世

间；第二类是在修行的时候，及时知道心的跑动，得到安住型的禅定。如果你在工作的时候用错禅定，比如在编写软件的时候觉知自己，脑海中的程序会全部消失，无法继续了，需要重来。

居士 2：但它是自行发生的，我强迫不了。

隆波：嗯，强迫不了，没关系。娴熟之后，就会明白此时应该聚焦于工作。

居士 2：好的，非常感恩！

隆波：你要去体会，欲望过于强了，这样反而让心散乱，太过强迫了。

居士 3：顶礼隆波！我听您的法谈已经两三年，请您开示。

隆波：修行已经不错了。

居士 3：接下来需要做什么？

隆波：要持之以恒。现在做得已经非常好了。看见了吗，能够分离蕴了？

居士 3：需要增加禅定的训练吗？

隆波：禅定要每天练习，一天一点让心得以休息。隆波让大家在固定形式里修行，就是为了提升“五力”。比如礼佛念经，忆念佛陀的恩德，不断透过忆念佛陀的恩德来鼓舞自己，称为增长“信力”。到了修行时间，就实践增长“精进力”。比如通过觉知呼吸来观心，心是如何的，觉知；或者看见身体移动、呼吸，不断地觉知自己，提升觉性。看见了吗？这是增长“觉性”的力量。心跑了，如果及时知道，心就会安住而增长“定力”。如果哪天禅定很好，就转而开发智慧。有觉性地觉知身、觉知心，看见它们在工作和变化，心是轻松自在的观者，就会照见身心的实相，这是提升“智慧”的力量。五根与五力若是圆满与平衡了，圣道自会生起。

居士 3：我可以分离蕴了吗？

隆波：当然！你自己不知道吗？呵呵，肯定知道。已经做到了，做得很好。感觉到了吗？你比以前更快乐了。

居士 3：感觉到了。

隆波：感觉到了吗？心比以前轻松了。

居士 4：顶礼隆波！想请您看看我的修行状况。

隆波：要自己体会啊，为什么总是让隆波来看呢？心时常宁静吗，还是非常散乱？

居士 4：非常散乱。

隆波：嗯，非常散乱的话，就需要自助。给它找个临时的家，比如与“佛陀、佛陀”在一起，散乱之后，如果及时知道，心就会回来与自己在一起。一旦心与自己在一起，不要压制它，要轻松自在地觉知。看见身体移动，心是观者；看见心在运作，心是观者。心偷偷跑去想了吗？看得出来吗？心有跑去想吗？

居士 4：还看不出来。

隆波：看不出来就要观身，多多地观身。看着身体呼吸，看着身体点头，看着身体微笑，就像在看别人似的。持续地观照，不久就会很棒。

居士 4：隆波曾经指出我打坐时黏着于“空无”，您的意思是……

隆波：现在已经没有黏着了。

居士 4：我可以继续打坐是吗？

隆波：可以继续。不过心若跑去与空在一起，要及时地知道。不要驻扎在空里，需要觉知到身体。

居士 4：一旦感觉心静止不动了，就要回来观身体的呼吸？

隆波：观身呼吸，然后看见身体是他物，而不是“我”。你需要多多观身，让你观心比较难，因为心会显得空空的。

居士 5：顶礼隆波！我学习过若干种修行方法。还没找到让自己宁静的方法，只是感觉很舒服，想请隆波给予指导。

隆波：我们要了解原则——奢摩他与毗钵舍那的修行原则。了解正确的原则之后，再看什么适合自己。绝大部分喜欢到处去禅修的人只是学到外壳，比如，观腹部升降、念佛号、观呼吸……不是哪种方法更好，而是要看我们擅长什么。

只要原则正确，无论念佛号、观呼吸、观腹部升降……都正确。如果原则不牢靠，不管训练什么方法都会出错。因此，要牢牢掌握修行的原则。

禅定有两种，第一种用于修行奢摩他，原则是：心宁静于单一的所缘。诀窍在于：心必须快乐，才会获得宁静。如果与某个所缘在一起，心有快乐，就选择那个所缘。如果只是一味地模仿，在这个道场用这个形式，去那个道场用那个形式，但方法不符合自身秉性，心是不会宁静的。

要观察自己与什么在一起会快乐。若与“佛陀”在一起有快乐，就不断念诵“佛陀”；觉知呼吸了有快乐，就继续觉知呼吸。一旦心与某个所缘在一起有快乐，就会安止于那个所缘，从而得到禅定。

在第一种禅定中，觉知呼吸以后生起快乐，心会安止于呼吸。而现在则要稍作调整，还是觉知呼吸，可是心跑到呼吸上了，要及时知道；心跑去想了，也要及时知道。及时知道心跑去想或者跑去紧盯了，会生起第二种禅定——用于修习毗钵舍那的安住型禅定。

第一类禅定，心安止于单一的所缘，用于修习奢摩他而获得休息。第二类禅定用于修习毗钵舍那，从而开发智慧。

修习毗钵舍那，需要看哪条途径适合自己：是使用禅定引领智慧、智慧引领禅定，还是智慧与禅定同步？你不会轻易获得宁静，因为你非常喜欢想。你不适合以安止定作为开始，而是要及时地不断觉知心的种种变化：心时苦时乐、时好时坏。先去这样观照，再来开发智慧，禅定将会紧随而生。

并不是每个人都必须从禅定入手。修行有三条路：禅定引领智慧，智慧引领禅定，智慧与禅定同步。你没有什么禅定，因此需要使用智慧来引领禅定的方式。去观照心的运作变化：心快乐，及时知道；痛苦，及时知道；心好、心坏，持续觉知，

禅定就会自行生起。

居士 5：如果在观心的时候，看到心粗俗不堪……

隆波：看着它生起，不去阻止。你会看见它是自行生起的，并不是“我”。看见它自行生起，就看见“无我”的法印。你容易生气吗？

居士 5：很容易生气。

隆波：容易生气的人需要照见“无我”。容易生气的人属于智慧比较锐利的类型，这样的人在两方面非常厉害：嘴巴厉害，智慧厉害。智慧锐利的人，看见“无我”会比看见其他的法印更清楚些。你需要去看“无我”——心会自行运作，就是去看这个。

居士 6：顶礼隆波！请隆波指点一下，我的心适合怎样的临时之家？

隆波：临时之家需要问谁才知道呢？要问自己的身与心。

居士 6：用哪个方法更好？修行要走哪条路？

隆波：喜欢思维吗？还是爱美？

居士 6：喜欢思维。

隆波：喜欢思维，就去观心。想到某事有快乐生起，及时知道；想到某事有痛苦生起，及时知道；想到某事生起了贪、瞋、痴，也要及时知道。无论生起什么，概不禁止，但要不断观其变化。如果喜爱快乐、舒服、美，则需要观身，因为身体会教我们看见不快乐、不舒服、不美。

居士 6：有时候感觉自己是混合型的。

隆波：正常，但如果“喜欢思维”更占优势，那就观心。因为特别喜欢思维的人不太容易进入禅定，无法进入禅定，观身就有难度，因为身念处适合于奢摩他型的行者，也就是修习禅定的人。你需要观心。

居士 6：好的，顶礼！感恩！

隆波：看见了吗？你的心在不断变化。就是要看见那个。

居士 7：顶礼隆波！我对信仰有疑问。我从小怕鬼，所以会念经。长大以后，我修学毗钵舍那以及禅定。因为我想得到功德。这是对佛教的信仰吗？

隆波：信仰也可以先从稚嫩的阶段开始，因为怕鬼而忆念佛的信仰，还算好。可以慢慢提升至智慧型的信仰。要想生起真正的信仰，必须证得初果须陀洹，否则都是凡夫式的信仰，变化不定，朝三暮四。虽然看似信仰，但当佛陀与利益发生冲突的时候，我们会首先选择利益，所以那是属于凡夫的信仰。

居士 7：小时候妈妈生病，爸爸说需要送进医院，我特别害怕妈妈死，就在心底祈愿把一半的寿命分给妈妈。这属于把生命供养给法吗？符合原则吗？

隆波：符合孝敬的原则，同样是“法”，但寿命是给不了的。

居士 7：后来妈妈居然康复了，不用再送医院。

隆波：嗯，很好。

居士 7：顶礼隆波。

隆波：到结束时间了。年轻人要更加努力一些，后面还有苦在等着呢，并且还要苦很久的。

[完]

[拾贰]苦从何来，何从离苦（上）

2016年5月13日　泰国解脱园寺

今天来听法的有中国人和马来西亚人，所以需要翻译成好几种语言。大家都能听到吗？可别调错了语言频道。

事实上，佛教是属于所有人的，也可以说，佛教并不是宗教。佛教是一门学科，让我们学习：苦从何来，以及如何离苦。

因果规律贯穿于佛教之中——如果播种苦因，就会结出苦果；播种离苦之因，就会获得离苦之果。佛教是有关于因与果的，所以爱因斯坦才会说，佛教与科学完全一致。有如是因，得如是果，而不是依靠信仰。

佛教邀请我们亲自体验与检测——有这样的因，就有这样的果。此有故彼有，此无故彼无，这是佛教的无可辩驳之处。也就是，如果我们有渴爱，有欲望（想要），结果就必然是苦，无须其他解释。

每个人都可以有不同的信仰，但事实和真相却是唯一的。真理是颠扑不破的。

无论是哪一位佛陀，他们所觉悟的都是同样的真理。

如果我们经由学习去体证了佛陀教导的真理，那么在余下的生命中就不会再有苦。苦只能触及我们的身体，再也无法触碰到我们的心。

佛陀为我们指明了道路：苦之所以能够抵达心，是因为有渴爱，是因为有欲望。

觉性与智慧尚弱的大多数人，还不会感到“有欲望就会有苦”，他们只在无法如愿以偿的时候才感到苦。比如，想挣很多钱，挣到了就不觉得苦；想挣很多钱却没有挣到，就会觉得苦。想买一辆汽车，有钱买就不觉得苦；没有钱买才会觉得苦。

大多数人只能理解到这个程度。他们无法洞见到真相是：只要有欲望，就会有苦；最多只能体会到：无法如愿以偿，才会有苦。因此，他们的生命有两个选项：一. 必须不断增长满足欲望的能力；二. 想方设法减少欲望。减少欲望到一定程度，满足之后就不会觉得苦。

那么究竟要将能力提升到什么程度，才可以一直满足欲望呢？以为有钱就有快乐，可即使拥有100亿之后，也不见得快乐，因为又会想要1000亿。欲望不停

地生长，生命也在不知不觉之中沦为欲望的奴隶。自以为迎合了欲望就不会有苦，然而事实上没有任何人能够一直满足自己的欲望，因为欲望不断地水涨船高。

另一类人，深谙欲望会日渐膨胀，于是便千方百计地减少欲望。众多先贤圣哲都曾思考过：如何才能让欲望在自己的掌控范围之内。有一部分人选择折磨身体，想吃偏不吃，想睡偏不睡，想要什么就故意拒绝，以为拒绝欲望就可以战胜欲望，其实这是不可能的。

拒绝欲望本身就是一种欲望——想要拒绝。以为不迎合欲望或没有太多欲望之后，就会快乐起来，因此拒绝生起的一切“想要”，这其实依然置身于欲望的掌心中。想要拒绝、想要从欲望之中解脱出来，有的只是各种“想要”，其中仍充斥着欲望。

还有另一类人，则是通过寻找更细腻的所缘来与欲望对抗。

大多数人想得到的是称为“五欲功德”的所缘：好的色、声、香、味，以及身体方面的触。真实的情况是：想看见漂亮的色相，却遇见了不漂亮的，因为它们是无我的，我们无法选择；想听到美妙的声音——赞美声或悦耳的声音，却听见粗口或者刺耳的声音，我们也无法选择；只想闻香的，却闻到臭的，我们同样无法选择。

事实是，上述这些均称为“欲爱”。

某些人于是就找一个方法来避免上述情况——训练心进入禅定。因为一旦心处于禅定的状态，就会有快乐，就不再迷失于色、声、香、味、触之中。心来到宁静的状态，会自以为这就是脱离欲望的状态，自以为自己已经从对色、声、香、味、触的欲望中解脱出来了。

心满意于宁静、舒服、空的状态，这属于“有爱”的范畴，依然没有从渴爱（欲望）中逃离出来。

（备注：渴爱有三种：欲爱、有爱与无有爱。欲爱：对于还没有的境界，想要其有；有爱：对于已经有了的境界，想要其继续保持。无有爱：对于已经有了

的境界，想要其消失。）

唯有佛陀找到了正确的方法，让心得以真正脱离欲望的掌心。

佛陀发现了问题根源所在：所有一切都是随因缘的，此有故彼有，此无故彼无。

“欲望”是“苦”产生的原因，那什么是“欲望”产生的原因呢？

探究“欲望”至究竟处，欲望的成因即是“无知”——不知此身此心的实相。

所有的人类与众生都不知道实相：此身是苦，此心是苦。

以凡夫为例，我们会觉得这个身体时苦时乐，无法看到事实：此身是苦；我们会感到心是时苦时乐的，无法看到实相：此心是苦。

倘若感觉此身此心是既有苦又有乐，就还会生起欲望：想让身心离苦，想让身心得乐。因此无论何时，只要还不知道此身此心的实相，欲望就会再次生起。

如果真正彻见身心的实相——此身是苦，此心是苦，就称为彻底“知苦”。若是体证真理，洞见了实相——此身是苦，此心是苦，欲望就再也不会生起。

比如，我们如果被火灼伤过，知道火是热的，就会变聪明，不会希望火是冷的。因为火的自然特性就是热，想要让火不热，就是痴心妄想。

事实上这个身体是苦，一般的无知者却会想要让它快乐，让它不苦，但是真正有智慧的人会明白这个身体是苦。想要让身体不苦，是痴心妄想；想要让身体只有快乐，是不懂事。这个愚痴，就是欲望真正的根源。

所有人都无法照见实相：此心是苦。因此才会想要让心快乐，让心不苦。

经由修行明白了实相，就会知道此心是苦。“想要让心不苦”的欲望就不会生起，“想要让心快乐”的欲望也不会生起。一旦心没有了欲望，就没有挣扎，没有造作，就会抵达另一种快乐——寂静。

认识“寂静”吗？我们的心从未寂静过，始终纷争不断，在善与恶之间无休止地纠缠，感觉到了吗？绝大部分情况是善输给了恶。

如果训练心，让心足够聪明，就会品尝到寂静，并非是愚痴的宁静，也不是呆滞的平静，而是在心中生起“祥和与平安”。抵达“寂静”的心，拥有快乐、宁静、

舒适。何为“寂静”？寂静即涅槃。涅槃拥有“寂静”的特性。接触到涅槃，也就抵达了内心真正的寂静。

问题只剩下一点：我们要如何做，才能洞见“身心是苦”的实相。

现在要讲方法了，如何才能彻见身心的实相：此身是苦，此心是苦。

现在我们依然不知道真相。我们感到身体时苦时乐，心时苦时乐。批判“佛陀教导名色（身心）是苦”的也不乏其人，他们认为佛教很消极，自己很积极。他们认为如实看待世间属于消极行为，宁愿让自己沉浸在白日梦里。他们想要让身体不苦，所以一听说“此身是苦”，就无法接受；他们想要让心快乐，接受不了“此心是苦”的实相。

佛教并不是消极地看待世间，佛教是如实地看待世间。所谓世间，即是色法与名法。简单以泰文来讲，名与色即是心与身，这与巴利文不完全一致，只是为了方便大家听懂而作的近似表达。

如果佛陀只是开示到“此名色是苦”就结束了，也许可以说佛陀是消极地看待世间，因为他并没有为我们指明出路。但事实上，佛陀教导了让心变聪明的方法，让我们可以亲自洞悉实相——此身是苦，此心是苦。

佛教并不消极，而是邀请我们亲自去验证。让我们试着走走佛陀教导的这条路，看看是否能获得和佛陀教导相一致的结果。如果一致，就会看到“此身是苦，此心是苦”，我们就会抵达真正的寂静之乐。

是真是假，如人饮水，冷暖自知。佛陀并非在凭空创造。有些人以为涅槃仅仅是理想，是“乌托邦”，让人可以做做美梦，并诱导大家去行善。事实上，涅槃不是梦，涅槃是真实存在的境界。涅槃有仅属于自己的特性，即寂静。

唯有止息欲望的心，才能够真正抵达涅槃。欲望彻底止息，便能接触到涅槃。而想要止息欲望，就必须消灭愚痴，清除无明。

无明，就是不知苦谛。这是第一个——不知苦谛。而不知苦谛、不知集谛、不知灭谛、不知道谛，它们全是相互关联的。

仅仅只是知苦，在同一个心识生灭的刹那，就能断除苦因、照见灭谛（即涅槃）、生起圣道。

如果不知苦，那么就不会知苦因、无法照见灭谛、无法生起圣道。何时能够知苦，何时就能够断除苦因、照见灭谛、生起圣道。

所以，“知苦”极为重要。

现在眼看要下雨了，电也停了，有点麻烦。观察到心的变化了吗？隆波一说到要停电、下雨，心就开始发愁，感觉到了吗？有的人没有发愁，而是害怕不能继续听法，或是怕一会儿排队吃饭会很困难，这些人眼光长远。每个人的担心都不同，取决于各自不同的造作。

“知苦”是以什么去知道呢？是凭借智慧去知道，而不是依靠眼、耳、鼻、舌、身、心。我们需要凭借智慧去知苦，凭借眼、耳、鼻、舌、身、心去知道各种境界。

学习之后，我们发展觉性和禅定，提升智慧。有了智慧就能够洞见到实相：身心即苦。若是没有智慧，则不会看见。

智慧有几个等级：有的智慧并非来自实践，比如源于阅读与听闻的智慧。多多阅读佛法典籍、听闻开示，有了一定程度的理解，便以为拥有了智慧。事实上，这并不是自己的智慧，而是佛陀的智慧，是祖师大德们的智慧。我们透过听闻真正得到的其实是记忆，仅仅只是记得别人的智慧而已。

还有一种智慧是源于思维，是从因果的角度进行推理和分析，可能错也可能对，因此源于思维的智慧依然不可信。

闻慧与思慧都无法让我们看到苦，真正可以让我们彻见苦的智慧，是“修慧”。

提升觉性与智慧之后就会看见实相。“觉性”与“智慧”是两个关键词。

曾经听说过“四念处”吗？认识“四念处”这个词吗？

“修习四念处”有两个阶段：初阶是为了生起觉性，随后的阶段是为了生起智慧。

为什么要有觉性？什么是令觉性生起的方法呢？

觉性的职责是：觉知到身与心的存在。而我们所要学习的“苦”——苦在身，

苦在心；身是苦，心是苦。如果没有觉性，忘了身、忘了心，要学习什么呢？我们整日迷失在念头的世界中，活在梦里。因此在起步阶段，觉性是必不可少的。

一定要能够觉知自己。如果无法觉知自己，如何照见自己名色（身心）的实相？都已经忘记自己了啊。认识心走神吗？走神时，身体依然存在，却感觉不到它；走神时，苦、乐存在，也感觉不到。因为没有觉性，心处于走神与发呆之中，有身忘记身，有心忘记心。

这里的觉性不是普通的觉性。比如，马路边的广告牌上写着“开车要有觉性”“喝酒会导致觉性缺失”，这都是指普通的觉性。隆波所讲的觉性是“四念处的觉性”，是觉知身、觉知心的觉性，这个觉知名色的觉性，称为“四念处的觉性”。

我们要持续地觉知：身动，心动。无论什么生起，都要能够觉知。

观察到了吗？隆波停止讲话时，我们听到了钟声，有时我们会觉知自己，有时会跑去思维或去听钟声，心没有跟自己在一起。有时会觉知自己，下一刹那又跑去想了。

因此要多多训练觉知自己——有身体，要持续地觉知，别忘了它；有心，也要持续地觉知，别忘了它。如果有身忘记身，有心忘记心，怎么可能知苦，怎么可能知道身心的实相？

因此，修行的重点同时也是起点，就是觉知自己，这极为重要。

要有觉性——有在觉知自己，别让心走神。但是“觉知自己”无法随心所欲地制造，因为心是无我的，没有谁可以掌控和要求心这般或那样。觉性本身也是无我的，无法令其生起。所有的一切都是有因才会生起，没有因则不会生起，无法刻意令其生起。因此想让觉性生起，一定要在因地下功夫。

觉性生起的近因是什么？是心能够牢牢记得境界或状态。“境界或状态”指的是什么？指的是名色（身心）。我们要持续地觉知。常常觉知身体，直至心能够记得身体的境界或状态；常常觉知心，直至心能够牢牢记得心的境界或状态。

如果心能够记得境界或状态了，比如训练身体呼气，觉知，吸气，觉知，那

么一旦走神忘了自己，比如生起瞋心，呼吸节奏就会改变，变得急促起来，觉性就会自动生起，记起来：哎！刚才走神了！忘记自己了！我们就能再次回来觉知身，觉知心。

因此，一定要训练常常看到境界或状态，心才能牢牢记得它们。

这类似于我们认识某人，比如很久没见面的亲人，几十年没见，等到见面的时候已经记不得了。为什么？因为很久没见了。有些人因为每天见，就能够记得很多细节，甚至记得全部，因为常常看见。

想让觉性生起，就要常常看到境界或状态。常常看见，心就能牢记境界或状态，随后觉性将会自行生起。

因此，在起步阶段一定要选择一种禅法来修行。

别痴心妄想——有人期待通过打坐让心宁静，然后智慧自动生起。那是不懂事，因为因与果不匹配。好比希望得到稻谷却播种杧果，是不可能得到稻谷的。因与果一定要相符。如果打坐是为了让心宁静、空旷，期待某日会证得道与果，这是不可能的，它们完全是两回事。

修行任何一种禅法并不是为了让心宁静，不是为了获得空旷、宁静的感觉。修习任何一种禅法之后，要及时知道心的迷失，大多数情况是迷失去想。比如，持续念诵“佛陀、佛陀……”，心跑去想了，要及时知道，随后一旦心再跑去想，觉性就会在瞬间自行生起，毫不刻意地自动觉知。毫无刻意地觉知可以称为“已经会觉知了”，因为真正的觉性生起了。如果还需要刻意，心就会紧张与苦闷，真正的觉性还没有生起。

因此，要训练多多地观察境界或状态，比如，念诵“佛陀、佛陀”，心跑去想了，及时知道；“佛陀、佛陀”，又跑去想了，再次及时知道。久而久之，心就能牢记“跑去想”的境界或状态。接下来，心跑去想的瞬间，即使没有刻意想要觉知，也会自动觉知，觉性将会自行生起，及时地知道。

觉性会及时地知道什么生起在身，什么生起在心。比如念诵“佛陀、佛陀”，

心跑掉了，及时知道。常常训练，每一天如此训练，看似没什么结果，实则硕果累累。最后，在心跑去想的刹那，觉性就会即刻生起，记起：哦，刚才迷失了。心会回来与自己在一起，真正的禅定就此生起。

真正的禅定即是“觉知自己”的禅定，而不是打坐以后，心神恍惚忘了自己的禅定。连自己都忘了，怎么可能照见身心的实相呢？

有些人不喜欢念诵，不喜欢念诵“佛陀”，喜欢观呼吸。大部分人打坐观呼吸是为了获得宁静，但在法上却无法进步。观呼吸并不是为了得到宁静，而是通过观呼吸及时知道境界或状态。身体呼气，觉知；身体吸气，觉知。看见身体工作，心只是观者。接下来身体稍有动弹，就会自行知道。身体挪动的瞬间，就能自行地觉知。

这有赖于平时的训练：呼气，觉知；吸气，觉知。有时候观身呼气、吸气，觉知；心跑去想别的事情，也要及时地知道。心跑掉了、迷失了、忘记身体了，运用的是与念诵“佛陀”相同的原则——“佛陀、佛陀”，心跑去想了，及时知道。

若是观呼吸，心跑去想了，也要及时知道。接下来，在心偷偷跑去想的一刹那，觉性将会自行生起，及时地知道“哦！心刚刚跑去想了”。“觉知自己”就会瞬间生起，禅定也会瞬间生起。

这是非常殊胜的禅定，不是忘记自己的禅定，而是心与自己在一起的禅定。心安住与自己在一起，心是独立的，并未被烦恼习气控制，也没有任何东西潜伏进来。

如果像这样（隆波演示）——那位出家师父，心正在被控制。如果你是这么训练过来的，你的训练就是错的。隆波喜欢直来直去，不会再拐弯抹角。如果心黏着在这个境界，就会一直卡在这里，无法进一步提升。

我们要训练直至心清醒过来：修习任何一种禅法，然后及时地知道心。比如，念诵佛陀、观呼吸或者经行，然后心跑去想了，知道心跑掉了，“清醒”就会生起，心就会安住，觉知、觉醒、喜悦随之而来，禅定就此生起。

有觉性又有禅定，心就会彻底醒来，可以开发智慧。若依然沉浸在念头和梦的世界中，是无法真正开发智慧的。因为迷失在念头中时，所思所想可能对也可能错。

我们要通过训练让心醒来。当今世界上的人们，醒的只有身体，心从未醒过。倘若没有机会听法，心是不可能醒来的。

我们说“醒了”，只是早晨睁开眼而已，心却始终迷失在念头和梦的世界中，迷失在想象的世界里，并没有活在实相的世界——这个身是真实的，这个心是真实的。因此，觉知名法与色法是真实的，而所思所想的那些并不真实。

我们需要训练至心醒来，能够觉知自己。经由修习任何一种禅法来及时地知道心——心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。心就会醒来，与自己在一起。身体一旦移动，心就会知道；心一旦有任何动静，也会及时地知道。

它将会照见呈现在身体的三法印——无常、苦、无法控制。也会照见呈现在心的三法印——无常、苦、无法控制。自行照见。

我们需要做的就是修习任何一种禅法，逐步地训练。世上没有免费的午餐，无法不劳而获。如果祈求隆波加持，让大家具备觉性，这是不可能的，没有谁可以帮助我们，我们必须通过训练来自助。

所谓“人”，是指拥有高等心灵品质的众生，也就是拥有可以训练的心，而不是如同动物一般。动物能够训练身体，却无法提升心灵，因为心灵品质不够。为什么？因为没有觉性，没有禅定。因此，我们需要训练。

有些留存着波罗蜜的动物，前世它们曾像我们一样修行过，死后成为动物，其中能够修行与觉知的物种也有，隆波曾经见过它们会觉知自己，但尚未见过能够修习毗钵舍那的动物。有禅定的动物是有的。

修习任何一种禅法，选择自己擅长的一种，然后及时地知道心——“佛陀、佛陀……”心跑去想的时候，及时知道，这就已经可以了；呼气、吸气，觉知自己，心跑去想的时候，及时知道，仅仅如此训练也可以了；如果是经行，看着身体走，

心只是观者，走着、走着，心跑去想了，及时地知道，这样也可以。

选修任何一种禅法都可以，通过修习这一禅法来观心。

修行不是为了让心静如死水，而是为了知道心的运作。这与大多数世人修行的禅定略有不同，他们训练禅定是为了让心静止，而我们训练是为了及时知道心的运作与状态，只有如此才能带领我们离苦，只有如此才能照见心的实相。

能够记住吗？修习任何一种禅法是为了学习心的运作与状态，而不是为了获得快乐、宁静。

［完］

[拾叁]苦从何来，何从离苦（下）

2016年5月13日　泰国解脱园寺

大家别觉得修行是很神秘的事，也不要以为修行很难，修行就是学习自己而已。最开始要有学习的对象——觉知自己。有身，觉知身；有心，觉知心。

强迫自己与打压自己都是不可取的，看似宁静，可是不会生起智慧，有的只是静止而已。如果非常娴熟于让心静如止水，那么一旦心松脱出来，情况就会有点糟——脾气变坏、很容易生气、烦躁不安等等。静止太久之后，它会连本带利向我们索讨。

真正的觉知是既不走神，也不打压，是很自然的，并不难。我们只要及时地去知道，不去阻止，不禁止心跑，也阻止不了。只需要心跑了，知道；心跑了，知道。知道的瞬间，“醒”的状态就会短暂生起一刹那。如果常常训练，我们就会像是一整天都是“醒”着的。

观身工作，观心运作，就仿佛在看别人工作，而不是“我”在工作。有两种错误的情况：一、走神而忘了自己；二、紧盯，专注，打压——只会有这两种错误的情况。一旦了解何谓“错”，我们就会“对”。

无须努力禁止错误的发生，也不需要阻止心跑去想。可以去想——心跑去想了，心迷失了，要及时知道。如果及时知道了错误，心会自行正确。假如刻意不让出错，心就会苦闷，继而演变成为紧盯，那就不好用了。

几乎百分之百的修行人，不仅是马来西亚和中国的修行人，也包括泰国人，每一次开始修行，每一次都会打压自己，以为这就是“觉知”。事实上，这并不是觉知，而是在修苦行，心已经不是正常人的心了，且会比平常的状态更加宁静、更好。紧盯会阻碍开发智慧，让所有的一切静如止水，比真实的情况更为宁静。

以前在动画片里看到禅宗的师父会拿着香板“打人”，那时候会想，为什么要打人呢？猜想是专打那些睡着的人，但也有醒着的人挨打啊。事实上，那是因为他们的心走神了。错误只有两种：不是走神，就是紧盯。走神了，是忘了自己；紧盯着，是打压自己。何时没有错，何时就对了。但想要“对”，是操作不了的，只需要知道错误。知道错误的瞬间，就会自行正确。就像考试中的判断题，非对

即错，非错即对。如果及时知道错了，就会自行正确。

我们知道了什么是错的——打压自己是错的，就会知道正确是怎样的。我们知道走神是错的，就会知道什么是正确的。而“正确”是无法被呵护的！“正确”是一刹那、一刹那生起的，一会儿就又迷失了，要再知道；再迷失，再知道。就是这样一会儿错、一会儿对，一会儿错、一会儿对。多多地去训练。

有的人透过觉察“心跑去想了”来开发智慧。心跑去想了，然后回来觉知自己，一会又跑去想了，又再次觉知自己。有些人仅仅只是看到这些现象，就能够体证道与果，照见到：跑去想的心，临时生起而后灭去；觉知自己的心，也是临时生起而后灭去。心跑去想，是心自己跑的，觉知的心也是自行生起的，毫无刻意就会自行觉知起来。如此，看到心是无我的，无法控制，自行运作。这一点非常重要。

首先要训练心获得正确的禅定，否则就无法开发智慧。迷失的心是无法开发智慧的，因为尚未看见名色（身心）；紧盯的心是静止和憋闷的，也无法开发智慧，因为身体被干预了，心也被干预了，便没有实相可观。

因此，如果走神了，忘了身、忘了心，就看不见实相；如果是紧盯，身宁静、心宁静，也无法看见实相。最好的心是普通人的心，也就是平常心。佛陀开示说：心本来是清明的。平常人的心原本就是清明的，透亮、舒服，自身就拥有快乐。但是我们喜欢干扰它——烦恼习气生起时，修行人喜欢去干扰心。而不修行的人，心又变成烦恼习气的奴隶。修行人喜欢跳进去打压心，这也是不可取的。让心被烦恼习气所控制，那又太松了；如果强迫让心静止，则又太紧了。

中道，就是平常心。

平常而普通的心，没有“修行人”的矫揉造作。但是当我们开始实践，几乎百分之百都会构建内在的境界，我们称之为“修行人的境界”。认为作为修行人，就要有修行人的样子：一定要这样走，那样坐，无论做什么都一定要显得跟普通人不同，心一定要比平常人的心平静。这些全是严重的误解。我们构建出某种境界，被卡在其中，还自以为这是修行。

事实上，修行并不是要构建某个境界而后住进去，修行只是如其本来地知道身与心，没有任何矫揉造作，也无须任何刻意的经营。没有刻意的造作，就会看到心在自行变化：它一会儿在觉知，一会儿跑去想；跑去想了片刻，又生起疑问等等。心跑去想，是它自己跑去想的；心疑惑，也是它自行疑惑的。心不停地变化与工作，我们有觉性去觉知到它，进而看见心是无常的，始终在不断变化。心能够自行工作，心不是“我”。

若想开发智慧，心就一定要正确，要契入“醒”的状态，轻松自在地觉知自己。那才是自然的心、平常的心，而不是“修行人”的矫揉造作之心。隆波越讲，大家的矫揉造作就越严重。感觉到了吗？心几乎全都静止了。这样还能观什么呢？一切都已静止。不需要这样。紧盯、昏沉……不好。还有另一种错误——迷失或忘了自己。就只有这两种错误而已。

如果没有误行到这两个极端，就刚好是正确的。刚好正确就在于：我们什么都没有做。平常心本身已经足够了，就以平常心去觉知身与心，如身本来的面目照见身，如心本来的面目照见心。如果以刻意造作的心去观——身静止，心也静止。比如经行的时候，有些人走得硬邦邦的，打坐也是僵直的，有时候甚至睡着了。打坐的时候忘了自己是不行的，打坐之后变得僵硬也不行。不是太紧就是太松，这要慢慢去练习和调整。

修习任何一个禅法，及时地知道心：心迷失了，知道；打压自己、紧盯，也要知道。不断地及时知道，最后就会得到平常心。平常、普通、自然的心是什么样呢？时苦，时乐，时好，时坏，就是这样。不用跳进去干扰，不用试图让它一直好下去、一直有快乐或始终很宁静。

待到我们拥有了普通而平常的心，就会看见普通而平常的身体，看见普通而平常的心。如果以不平常的心去看，就不会看见平常的状态。

法并不是什么奥秘的事物，法是平常与普通的！

及时地知道——走神，知道，紧盯，知道，最后就会拥有平常心。接着，以

平常心来观身工作，观心工作，就会立即感觉到身体不是“我”，它就像是洞穴或外壳，心只是临时借居其中。身体并不是“我”。这个禅堂好比是身体，我们好比是心，我们和禅堂是两个不同的部分。同样，心与身体也是不同的部分。我们会看到身体不是“我”。

继续慢慢地观察与学习，就会看到心也不是“我”，心能够自行运作。心自己想，自行快乐，自行苦，自行贪、瞋、痴。我们并没有刻意要生气，它也会自行生气。马来西亚人也是吗？并未刻意要生气也会生气，或者要先决定了生气才会生气？事实上，没有刻意要生气也会生气，没有刻意要爱也会爱，因为心能自行运作，心不是“我”。

慢慢去感觉去探究它们的实相。要用功！心跑掉了，知道；心被打压了，知道。最后我们会获得宝藏——成为“知者、觉醒者、喜悦者”的心。

仅有觉知是不够的，还必须有喜悦。好的心，是“知者、觉醒者、喜悦者”。如果换作现代语言应该如何形容呢？“轻轻松松”。慢慢练习，慢慢观察，持续而及时地知道自己的心，就会得到正确的禅定。

正确的禅定，即是心毫无强迫地与自己在一起的状态，心毫无任何刻意地觉知自己。泰文称之为“心与自己在一起”。心与自己在一起，没有忘记自己。心与自己在一起，是轻轻松松而非苦闷的。

为什么隆波在此要特别强调这一点呢？因为通不过这一点，就无法开发智慧。心是对的，开发智慧就顺理成章。只有心成为知者，才能够进入开发智慧的阶段。

要怎么做才能够如其本来地观身与观心呢？观身与观心的方法有所不同。“观”不是用肉眼看，而是以心去知道，以感觉去知道。比如，现在每个人试着闭上眼睛。能感觉到吗？身体在呼吸。我们不是用肉眼知道，而是以感觉知道。感觉到了吗？身体在呼吸。

如果看见身体在呼吸——能够继续感觉吗？有一个知道身体在呼吸的“知者”，那个知者就是心。心是知者，身是被觉知的对象，心与身是不同的部分，这就已经

开始开发智慧了。名色开始分离，智慧之门已经开启，看到身体是一个部分，作为观者的心是另一个部分。

轻轻松松地觉知，在心中会生起这样的感觉：身体不是“我”。身体好像是洞穴或外壳，心只是借居在其中。心是知道身体的“人”，身体并不是“我”。

如果持续地观下去，工作时，移动身体，就可以毫无刻意地觉知，感觉身体在动；吃饭时，看见身体在吃饭，心只是观者；洗澡时，看见身体在洗澡，心只是观者；如厕时，看见身体如厕，心只是观者。慢慢地观察就会知道身体不是“我”。

如果有些人不喜欢观身，也可以观心。观察到了吗？心时而苦，时而乐。当下这一刻谁有快乐？请举手。此刻谁有痛苦？请举手。谁感到不苦不乐？请举手。看来是不苦不乐的人居多。谁不知道现在是苦、是乐或不苦不乐吗？那些不举手的人是哪一类？乐不举手，苦不举手，不苦不乐也不举手，就只剩下不知道的了，对吗？再问一遍：不知道的，请举手。依然不举手的就是属于“一切皆空”的那一类了。

慢慢去观察我们的心。

如果观身，就会看见身体呼吸，身体行、住、坐、卧，就像现在坐着，就会看到身不是“我”。

如果观心，则会看见心时而快乐，时而痛苦，时而不苦不乐；心时而好，时而坏，时而贪，时而瞋，时而痴。心始终在变化，有的只是无常。持续观下去，就会看见它们是自行变化的。心快乐是自行快乐的，指挥心快乐是做不到的。好，现在每个人试着指挥：愿现在心有快乐 。能够指挥吗？这是无法做到的，除非心进入禅定。

而对于平常普通的心，则必须在因地用功，快乐才会生起。什么会让我们有快乐？想到了吗？什么样的因会让心生起快乐？当心接触到喜爱的所缘，就会快乐；碰到不喜爱的所缘，心就会痛苦。这些都不受我们掌控。看到这个人的脸，心中生起快乐；看到那个人的脸，则有痛苦。我们无法指挥。

经历过这样的情况吗？讨厌某人，一见面就觉得讨厌，碰到某些人长得像我们讨厌的人，我们一样会对其生起厌恶。有过这种经历吗？比如某人长得像我们的情敌——30 年前，这个情敌抢走了我们的配偶，虽然此人非彼人，只是长相略像，也会惹我们讨厌。我们并没有刻意厌恶，但心会自行厌恶。同样的，我们并没有刻意要喜欢上某人，心也会自行喜欢。

慢慢去观心工作，会看到心始终变化不停，这称为“无常”。心不受控制，能够自行工作，称为“无我”。我们就是如此不断地探究实相，持续观察，直到有一天智慧生起。

智慧也有几个等级：初级智慧、中级智慧与终极智慧。

据经典记载：初果须陀洹、二果斯陀含，这两类圣者拥有少许的智慧，三果阿那含圣者拥有中级智慧，阿罗汉圣者拥有圆满的终极智慧。因此，智慧有初级、中级与终极三个级别。

观身，看到身体不停地工作，不是“我”；观心，看见心无常，不受控制，不是“我”。在起步阶段就会生起初级智慧，证得初级的法：“我”不存在。此身非“我”，此心非“我”，它们自行工作。这并不是思维分析出来的，而是基于彻见了实相而抵达初级智慧：“我”不存在。

一旦“我”不存在，那是谁在苦呢？身苦，心苦，再也没有“我”苦。谁在走？身体在走，不是“我”走。谁坐着？身体坐着，不是“我”坐着。谁在生气？心在生气，不是“我”生气。谁在爱？心在爱，不是“我”在爱。感觉会与以往全然不同，因为“我”已被抽离出去。一旦“我”不存在，那么谁在苦？身苦，心苦，再也不是“我”苦。

初级智慧会有这样的感觉：世间并没有“人”，没有众生，没有“我”，没有他，有的只是始终处于变化中的色法与名法。

继续修行就会拥有中级智慧，将会自始至终地照见身体不是“我”。那么它是什么？这个身体是苦，因为一直有苦在身上生起，呼气苦，吸气也苦。试着深深地吸气，让它绵长，看看是苦还是乐？持续不断地吸气，别呼气，感觉到了吗？

身体苦。现在呼气，感到舒服，试着持续不断地呼气，很快就又苦了。

因此，吸气苦，呼气也苦，坐苦，走苦，睡也苦，做什么都是苦。身体有的只是苦，迷失的人却以为身体时苦时乐。比如当下我们坐着，感觉到了吗？身体一直在动来动去。为什么必须动来动去？因为会酸胀，身体有苦。或者有时身体发痒，我们就得挠痒。为什么必须挠痒？因为身体有苦，挠痒是为了减轻苦。从儿时起，一旦感觉身体酸胀，我们就即刻变换姿势；一旦哪里痒，我们就马上挠痒。但我们从未感觉到这个身体是苦，因为心没在身上，对身体没有感觉。

如果持续地感觉身体，看见身体行、站、坐、卧，看见它持续工作，不久就会看见：身体真的是苦，根本找不到快乐，只有苦多与苦少的差别。如果能够明白这点，就抵达了中级智慧，属于三果阿那含的境界，即证悟了第三阶段的法。

假若抵达最高阶段的智慧，就会看见：心即是苦。这是最难洞见的。

禅坐感觉心快乐，轻松，舒服。越修行，快乐越多，知者的心有的只是快乐。如果智慧圆满就会知道：心即是苦。届时心会自行放下心，并不是我们放下心，而是心自行放下心，苦的终点正在于此——心能够放下心。

因此，隆布敦长老才会开示说：心清楚地照见心，是“道”。事实上，心清楚地照见心，是“阿罗汉道”，是最后阶段的“道”。

仅仅只是放下心，就能够放下整个世间。如果执著心，则会执著所有的一切。开始只是执著心，之后便执著心借居的身体为“我”，接着执著于“我的家庭”“我的财产”“我的朋友”“我的敌人”……

倘若放下了心，就放下了全世界，至高无上的自由就在于——能够放下心！是以智慧放下，而非以“想”放下。“想”放下，是放不下的。

慢慢去用功。修习任何一种禅法，训练觉知自己——心迷失了，知道；心紧盯了，也知道。去及时地知道，心是轻轻松松的观者，观身体行、住、坐、卧，身体呼吸，它不是“我”；心自行工作，它不是“我”。一切都只是临时的：快乐是临时的，痛苦也是临时的，好是临时的，贪、瞋、痴也是临时的，如此频繁地照

见实相。

观身是观当下这一刻。试着移动手，感觉到了吗？身体在移动。我们只是感觉的人，仅仅只是观者。而不是这样（尊者演示），如果脸是这样的（尊者演示），就不正确。

要以平常心去觉知，平常心是不会有沉重感的。如果心不正常，就会在胸口感到沉重与憋闷。用平常心持续地感觉。吃饭时看见身体在吃，不是“我”吃；洗澡时看见身体洗澡，不是“我”洗澡；移动的是身体，而不是“我”。

慢慢去用功。

最好的心，是平常而普通的心。平常而普通的心会变化不断——时苦、时乐、时好、时坏。我们要有觉性紧随着去知道，就会看见：快乐是临时的，痛苦是临时的，好是临时的，坏也是临时的，所有的一切全都即生即灭。这称为“开发智慧”。

慢慢去观。观心有三项原则，分别针对观之前、观之中与观之后三个阶段。

观之前，别刻意去看。一旦准备要观心，就刻意去看，结果就会无现象可观，一切都空空如也。不用去找寻也无须刻意去看，让感觉先生起，然后紧随着知道。让快乐先生起，然后紧随着知道，而不是等着去看快乐会不会生起。若是刻意去看痛苦是否会生起，贪、瞋、痴是否会生起，心就会空空的，无现象可观。

因此，观心要让感觉先生起，然后才去觉知：让生气先生起，然后再去知道生气；让贪先生起，然后知道心贪了；让迷失先生起，然后知道刚才迷失了。就是以这种方法去观——让感觉先生起，然后紧随着知道。

当烦恼习气在心中生起时，觉性是不可能生起的。觉性不会与烦恼习气同步生起，觉性是在其后生起。因此，观心始终是紧随其后去观，但必须是紧随着进行的，而不是昨天生气，等到今天才知道，这样为时过晚。应该生气生起了——有一个“了”字，意味着生气先生起了——然后再紧随着知道。

这是第一条原则：让感觉先生起，然后知道，别等着去看，也别去找寻。比如隆波让大家观心，我们就会去找：哪里，哪里？有什么可观？拼命去找，结果

一无所获。一旦碰到什么东西，比如杯子，就去紧盯它，以为这是在观心，心其实早已迷失去别的地方了。

第一条原则：观之前，别找寻，也别“想”要观。而是感觉生起了，然后再紧随着知道。

第二条原则：观的时候，要远远地、置身事外地观，别跳进去搅和，站在局外人的角度才能看清一切。比如，两个拳手搏击，作为观众，很容易分辨出谁更厉害。“为什么他要把脸伸过去让对方揍呢？”“如果懂得保护脸，就胜券在握了！”局外人很容易看清楚状况，而若真去搏击，可能连狗也打不过。因此，观时，要远远地观，以局外人的视角观，以无得无失的心去观，才能看得清楚明白。

第三条原则：观之后，别跳进去干预，比如看见生气生起了，别评判“生气不好”，别想着怎么做可以让生气消失。又比如，痛苦生起了，“这可不好，如何做才能让痛苦消失？”答案是：无须做什么。

我们需要的仅仅是看见实相——生气是恒常的还是无常的？所有一切即生即灭是否属实？我们需要洞见实相，无须努力消灭与干扰各种境界与状态。因此，观之后，要以中立的心去知道，不迷失，不对所觉知的境界产生满意与不满意。

上述内容就是观心的三项原则。

第一，观之前，别想着要观，别去找寻，如此将无现象可观。观之前，让感觉先生起，然后紧随着知道。

第二，观之时，以局外人的角度观，别跳进去。就像站在高楼大厦上，车水马龙一览无余，是左边还是右边，一共几辆车都尽收眼底。如果是站在马路中央，就看不清楚全貌，仅能瞥见车从身边飞驰而过。因此，观的时候，要以局外人的方式——事不关己、无得无失地去观，才会看清楚实相。

观之前，别想要观，待感觉生起了才紧随着知道。

观之时，远远地观，以无得无失的局外人的方式观。

观之后，别进去干预——遇见快乐，就设法令之长久；碰到痛苦，就想着让

它消失，总想着“接下来要怎么做”。其实不需要做什么，只要如其本来地知道，随后就会看见苦、乐、好、坏，全都生了就灭。仅仅只需要看见如此的实相而已。我们要牢牢抓住原则。

隆波教得细致一点，因为外国人很少有泰国人这么多的学习机会。我们听CD，看 YouTube 很容易，但外国人需要有人翻译，机会没有我们多。有时候大家觉得隆波偏心外国人，事实并非如此。隆波非常同情他们，他们的学法之路更为艰难。也许有一天我们需要去中国或马来西亚学法，也许不久之后，法将在泰国消失，这都是说不定的。

还剩下 20 分钟，有人要作禅修报告吗？

问答部分

居士 1：我的心还不太能保持中立。

隆波：没关系，别去禁止。并非必须这样或那样，禁止这样或那样，毗钵舍那没有“必须”“禁止”这些词，有的只是如其本来地知道——没有中立，知道没有中立；想要保持中立，知道“想要”。

居士 1：好的。

隆波：去用功！

居士 2：有些时段感觉自己根本不会修行，怀疑是不是哪里错了。

隆波：确实如此，有些时段就会感觉好像不会修行了，每个人都会碰到，而且每个阶段都会出现。

隆波出家的第三年，很想精进。出家两年多，有三年的戒腊，在第三个结夏

安居期间，本计划精进用功，但却发蒙了：要如何精进？觉性是自动自发的，禅定与智慧也是如此，真不知该如何精进，感觉不知所措，就像不会修行的人，可是心却自行工作。这样的现象会出现在修行的每个阶段。这是正常的。还有什么需要报告吗？

居士 2：6 个月就是这些。

隆波：你还是过于散乱。

居士 2：是的。

隆波：有时需要修习奢摩他，但不要紧盯，修习任何一种禅法，及时知道心在跑来跑去，而不是修行之后禁止心跑动。如果禁止心跑，就会紧盯。

居士 3：（中文提问）

翻译：他是贪心重的类型，在固定形式的练习中，采用手部动作与经行，最近每天练习 15 至 30 分钟，觉知自己的时候多了起来。眼看快要回国了，想请隆波开示。

隆波：可以继续做手部动作，但目的不是让心变好，做手部动作的时候，及时知道“心跑了”才行。在日常生活中，心在活动变化，也要去觉知。走在马路上，或者在公司，如果做手部动作，别人会以为我们是疯子。偷偷地做，没关系，做手部动作是为了及时知道自己的心。一旦观心娴熟了，平常的时候，心稍有动静就会知道。继续用功，已经进步很大了，不错。

居士 3：（中文提问）

翻译：想请教尊者……

隆波：已经修对了，继续用功吧。观察到了吗？身与心是不同的部分，感觉与心也是不同的部分。持续去观身体工作，看心运作。修行不错，没有问题。

居士 3：（中文提问）

翻译：他看见身与心不是“我”，但还不太清楚。

隆波：没关系，修行已经对了。只是看见这些就够了，不用很清楚。如果想要清楚，心就会苦闷，要轻轻松松地知道。一个一个片段地分离，而不是一直分离。如果想让它们一直分离，就会变成紧盯。

居士 4：（中文提问）

翻译：他来参加禅修已经 8 天，觉得自己进步很大，想请隆波表扬一下。

隆波：对的，看到脸就知道进步了。不会修行的人的脸不是这样的，有时陷入苦闷，有时迷失，不能看的。只要轻轻松松地知道：心迷失了，然后知道；心紧盯起来了，也知道。看见它们在自行工作。此刻心跑去想了，要及时知道。

居士 4：（中文提问）

翻译：最近生气让他感到害怕，好像控制不了。有时生气令他发抖，他不知道该怎么办。

隆波：念诵“佛陀、佛陀”，害怕时忆念佛陀或者师父，想着把生命供养给佛陀，身体便不再是自己的。我们要来修行。当恐惧生起时，就忆念佛陀，将生死托付给佛陀，恐惧就会消散。

佛陀时代，有时出家人外出修行也会害怕。在佛陀还活着的时候，出家人外出修行害怕后，回来向佛陀报告。佛陀开示说：有时天神们和阿修罗们打仗，天神同样会害怕，他们害怕的时候就回头看帝释天的旗帜是否还在。如果帝释天的旗帜还在，就不害怕。如果没有看到帝释天的旗帜，就看其他级别较高的天神的旗帜还在不在。如果还在，就不怕了。

佛陀说，我们也有旗帜。感到恐惧时，与烦恼习气战斗时，与魔王决斗时，如果感到害怕，就请忆念佛陀，就像看到了佛陀的旗帜。佛陀是不服输的，我们也不会。或忆念祖师大德、忆念僧，心就会斗志昂扬，不害怕。这需要通过训练才能达到。

居士5：（中文提问）

隆波：翻译告诉她，稍停一下。她刚开始说的时候还能觉知自己，说到后面就完全跳进去了。现在先觉知自己，再继续说。

居士5：（中文提问）

隆波：听得出来吗？她的声音和之前完全不同。

翻译：她曾在中国听过隆波讲法并且持续修行，昨天恐惧生起时，看见恐惧的生灭。想请隆波看看她的修行对不对，五蕴是否分离了。

隆波：对。蕴已经分离，修行很好。曾经在王山寺听过隆波讲法吗？ 很好，进步很大，蕴已经可以分离了。害怕时就去忆念佛陀。

居士6：（中文提问）

翻译：他来参加禅修，觉得老师们教得非常好，他的紧盯症状开始减轻。想请教隆波：在日常生活与工作中，应该如何发展觉性？

隆波：日常生活无须用到思维的时候，能够修行；如果工作需要用到思维，就无法修行。因此，如果工作时需要依赖思维，要专心工作。工作之外的时间，就在日常生活中修行。

念诵“佛陀、佛陀”也行，但不是让心静止，念诵就像是辅助的背景，念诵以后，及时知道自己的心，就会看到心始终在不断地变化。眼睛看见所缘，心就会变；耳朵听到声音，心也会变；鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体接触、心跑去想，心中生起的种种感觉都会变化。让眼、耳、鼻、舌、身、心自然地接触所缘，接触之后，生起快乐，知道；生起痛苦，也知道；生起好，知道；生起贪、瞋、痴，也知道——这就是“在日常生活中修行”。

无法观心，就观身，看见身体呼吸，看见身体行、住、坐、卧，持续地觉知自己，这也是修行。如果能够观心，当然好；如果观不了心，就去观身。如果什么都观不了，就只是念诵也行。能够在日常生活中修行是最好的了。

居士 7：（中文提问）

隆波：翻译直接告诉她，修行已经不错了，但是当下的心有一点散开在外面。你想说话，感觉到了吗？就是这样及时地知道。当“想要”呈现出来，要及时知道。修行不需要说很多，感觉是怎样的，就轻轻松松地知道。

居士 7：（中文提问）

翻译：她有两种害怕。第一种害怕生起后，她依然能够观；但是第二种，比如看见尸体或坟场，恐惧就会完全控制她的心。她想请教遇到第二种情况应该如何修行。

隆波：如果能够承受，就去观。不久我们也同样要睡在那个地方，无论喜欢还是不喜欢，都会死，因此必然会睡在同样的地方。那是很自然而平常的事，无法逃脱。如果心愿意接受事实，就不会害怕。如果无法与之抗衡，眼看就要吓得魂飞魄散了，可以暂时回避，重新调整。

翻译：她问为何在做梦时发生此类状况，觉性就能够生起，不会害怕，而在真实的日常生活中反而害怕。

隆波：那说明你的修行已经很棒了。人在临终之前会做梦，看见非常可怕的情形，如果害怕，就会堕到地狱。我们做噩梦就好比是临终产生幻境，倘若梦见不好的境遇时，觉性能在瞬间生起，死后就会去到更好的地方。持续用功，有一天恐惧就会消失。这是非常强烈的恐惧，慢慢去训练，有一天它将会消失。

翻译：她想知道心理疾病会否阻碍证得道、果、涅槃。

隆波：佛陀没有开示说心理疾病会阻碍体证道、果。真正阻碍证悟道、果的，是五大逆罪。昨天阿姜宋彩尊者专门讲到这个主题，隆波还记得，你忘了吗？曾经杀死过自己的父亲吗？

居士 7：没有。

隆波：曾经杀死过自己的母亲吗？

居士 7：没有。

隆波：曾经杀死过某一个人吗？　曾经杀死阿罗汉吗？

居士 7：没有。

隆波：不曾犯过上述任何一项。还有什么？分裂僧团？你做不了的。出佛身血？佛陀已经不在了。这几项会阻碍体证道与果，恶业深重。如果都没有做过，就不会有障碍。持续地发展觉性。你应该没有心理疾病，看着是一副聪明的面孔。

［完］

[拾肆] 修行要领（上）

2016年5月14日　泰国解脱园寺

大部分人在修行的时候都会干扰心与造作心。原本应该是及时知道心的造作，结果却变成千方百计地去造作心。

心若不好，就竭力使其变好；心不快乐，就尽量让其快乐；心不宁静，又努力让它宁静。以为好得久一点、快乐久一点、宁静久一点，这样应该不错。这是在追求变化的事物，快乐、宁静以及好，并不是恒常不变的。

我们追求变化的事物，得到之后很快又会失去它们，无法拥有。恒常不变的是——实相、真理、圣谛。它们需要以智慧来领悟，而非以禅定来领悟。想要让智慧生起，需要依赖某一类禅定来实现。

禅定分为几类，有正定与邪定之分。邪定是不含觉性的，比如，打坐之后迷迷糊糊的，忘了自己，看到鬼，看到神，看到地狱和天堂，甚至还有人吹嘘说看见了涅槃，看见了过去与未来，可是却连当下的名色都没有看见。缺乏觉性的禅坐是没有意义的，即便坐上一辈子，也不会有结果。

正确的禅定是带有觉性的，它又分为两种。一种称为“止禅”，也就是心聚焦于单一所缘的禅定。比如，心与佛号在一起，不跑到别处去；心与呼吸在一起，不往别处跑，伴有快乐、宁静、轻松、法喜生起，这样的禅定可以用于休息。

修习这种禅定的原则极其简单：以快乐的心，持续地觉知让心有快乐的所缘。

心散乱是因为它缺乏快乐。它跑去看色，希望获得快乐；跑去听声音，希望获得快乐；跑去闻气味、尝味道、感受身体的触感、去想好玩的事情，都是希望得到快乐。可是心对快乐永远没有满足的时候，所以只能不断地寻找下去。

看电影，看完又去听音乐，听完又去找食物，吃完后再与朋友聊天……不断地想要得到快乐，最后却是一场空。回家以后，无精打采、郁郁寡欢。不停地寻找快乐，到最后精疲力竭，仍然和从前一样苦闷，于是就又跑去喝酒。

心在不停地寻找快乐，却从未找到过。色、声、香、味、触，以及所思所想的事物，全都是无常的、多变的、无法掌控的。看到的色到底是好还是不好，听到的声音是好还是不好，我们全都无法选择。如果想要在这些事物上找到生命的

快乐，连门都没有。

倘若我们真的聪明就会明白：散乱而无禅定是因为心缺乏快乐，所以可以找一个让心有快乐的所缘作为诱饵。心就像是顽童，喜欢出去玩耍，如果用铁链把小孩拴在家里，硬是不让他们出去，他会很苦闷。如果在家里放上小孩喜欢的东西——喜欢读书，就在家里放上书；喜欢吃点心，就放上点心，他就不会再跑出去了。

心好比是顽童，对所缘充满了饥渴，希望得到这个、那个，却始终找不到快乐，于是不停地四处继续寻觅。如果我们足够聪明，就会寻找让心感到快乐的所缘，将其作为临时的家。

需要观察自己在觉知何种所缘之后心会有快乐。如果念诵“佛陀”以后感到快乐，就念诵“佛陀”。用其他方法比如呼吸——呼气有快乐，吸气有快乐，这样也行。如果呼气苦闷，吸气苦闷，那就不要选择观呼吸，那样是不会宁静的，心一旦没有快乐，就会想逃去别处。有些人是观腹部升降后有快乐，有些人是经行之后有快乐。要审视自己与什么样的所缘在一起有快乐，然后就选择那一类所缘。一定要懂得选择。

那些会导致破戒与破法的所缘，比如，喝酒以后有快乐，骂人后会有快乐，打牌后会有快乐，钓鱼后会有快乐……诸如此类的所缘都是破戒或破法的，会有不善的果报紧随而至，心无法真正宁静。比如，有些人偷盗财物后会有快乐，这样心是非常散乱的。

不过对于懂得布施的人，当他想到自己曾以合适的方式帮助过别人，心就会快乐与宁静。或者，如果我们持戒持得很好，每次想到自己持戒了一个月、两个月、三个月，仅仅想到这些，心就会快乐起来。

有时候，心非常散乱，做什么事都无法宁静，烦恼习气也升起得格外强烈，这时我们就要去思维：生命是不确定的，为什么要爱别人呢？我们不久便会死去；为什么要恨他人呢？不久我们就会死去。这是“死随念”。有人思维死亡以后，心

会变得快乐和宁静起来，当然也有人思维死亡后会感到苦闷。如果苦闷就别继续了，一定要体察自己的情况。

每个人都一定要懂得自己去选择——与哪一种所缘在一起会快乐，就选择哪种所缘。比如，隆波从孩提时代就修习出入息念。小时候去顶礼隆波李尊者，尊者会把小孩放在自己的膝盖上，教导吸气念“佛”、呼气念“陀”，然后数“一”……教完之后让孩子回去用功，隆波答“好的！”并不是口头应付，而是真的每天用功。

坐着观呼吸之后，心就有快乐，为什么呢？小时候坐着观呼吸，没有期待要得到什么。隆波李尊者教导观呼吸，隆波就观，因为没有任何期待，心很快就宁静下来，宁静之后有快乐，于是就乐此不疲，每天用功不懈，从不放弃。

我们一定要观察自己，而不是去参考别人。如果别人观呼吸后有快乐，而我们没有，就不要去选择。要选择不违背戒与法，同时让心快乐的所缘。觉知所缘时，心必须有快乐。

比如隆波观呼吸之后，心就有快乐。假设观呼吸后并没有快乐，却有想要宁静的贪心，像这样呼气、吸气（隆波演示急促地呼吸），心是不会宁静的，因为没有快乐。所以隆波常说：开始时，先甜甜地笑一笑，让心放松，别想太多——别以为修行很难，非得这样或那样，那都是自寻烦恼。想得太多就会心烦意乱。

修行真的很简单，没有什么难的，就是轻轻松松、平平常常地觉知自己而已。修行原本应该是轻松而自然地觉知自己，结果绝大部分人却变成了自我打压，只剩下苦闷。若以苦闷的心去觉知让心有快乐的所缘，是不会获得宁静的。

修行是一门艺术，如人饮水，冷暖自知。

首先，必须懂得选择所缘。其次，懂得以正确的、好的、舒服的心去轻轻松松地觉知所缘。有的只是快乐和舒坦——以有快乐的心，觉知让心产生快乐的所缘。快乐与快乐相逢，心即刻就会宁静。为什么？因为快乐是生起禅定的近因。经典教导道：快乐是生起禅定的近因。但大部分人却是蛮干式的修行，其结果只有苦闷，根本无法入定。因为练习错了，没有事先学习或者学偏了。

好！甜甜地笑一笑！心情舒坦，要用平常心，要这样来一下（隆波演示深深地呼气）。对！就用当下这样的心！看着身体在呼吸，别期待获得宁静。游戏一样地去觉知，轻轻松松的，立即就宁静了。一眨眼工夫，就会宁静下来。快乐与快乐相逢，禅定便会生起。

上述属于第一类禅定，是为了让心获得休息的禅定。如果能够做到，即使是在高压力、高强度的工作面前也可以修习，睁眼或闭眼都不是重点。

隆波还是居士的时候，工作强度非常大。当时工作繁重，各类资讯庞杂，棘手的问题层出不穷压力极大。在坐等开会的间隙，隆波就自己修行，眼睛是睁开的，其他人并不知道。

无须摆出禅坐的姿势，别炫耀修行，否则别人会对我们要求过高。如果一本正经地禅坐给别人看，未来某天我们若是生气了，就会遭到指责："你是怎么修行的？竟然还会生气？"或"你是怎么修行的？怎么还贪？"即使隆波这样修行，也还是被朋友嘲讽："你是怎么修行的，还娶老婆？"隆波当然也会反驳说："我还没有修到那个阶段呐。"因此，无须让别人知道我们在修行，这是轻松而安全的方式。白天上班吃完午饭之后，隆波会去经行，走去附近的寺庙礼佛然后返回。别人问："去哪里了？"隆波答道："去礼佛。"如果只是去礼佛，别人不会说什么，如果看见我们修行，群魔就会出来围攻。所以一定要聪明，才能从魔群手里脱险，否则别人会对我们要求过高，那样就太累了。

只需要轻轻松松地修行，每天不断地用功——此类禅定是用于休息的。压力很大的时候，让心集中下来，即刻就舒坦了。有时候工作赶时间，休息不够就会非常累，如果让心集中起来，会增加几小时的精力，就像是中间打了个盹儿。这需要慢慢练习。

无计可施时，也可以运用禅定。比如去看医生，有谁整过牙齿？整牙时会发出可怕的声音，对吗？就像在挖掘马路，叮叮哐哐，非常可怕且十分疼，怎么办？有些医生性子急，刚注射完麻药，还没起效——阿姜宋彩尊者碰到过，一注射完

麻药就拔牙，尊者大叫："噢！噢！"牙齿拔掉后，医生安慰说："很快就会麻，疼痛很快就会消失。"他遭遇过如此惊悚的经历。

或者，即将要翻车了，若有禅定，心就会瞬间集中下来。如果死期已至，也会死得不错。若是还有活着的福报，就能逃过一劫。如果真的死掉，也会去到善道。

禅定可以有非常多的用途。如修习禅定之后发愿——看见他人受苦受难，心生悲悯，透过发愿祈祷也能产生神通。比如曾是杀人狂的鸯掘利摩罗证悟阿罗汉后，看到一位妇女遭遇难产，遂发愿祈祷："自从我出家以来，未曾伤害过其他众生。愿这样的真言能护佑你平安生下孩子。"若有真言，加之心有禅定，就会收获神通。因此，禅定的用途非常多。

这是小孩玩具式的禅定，称为"让心宁静的禅定"。

更殊胜的禅定仅存于佛教之中，即"心安住成为知者、觉醒者、喜悦者"的禅定。

大家去查阅字典，"禅定"并没有译成"宁静"，"禅定"的正确释义是"安住"。大部分人一想到禅定都只想到宁静，太过于肤浅了，宁静型的禅定仅用于休息，最重要的禅定是心安住的禅定。如果心从未安住过，是无论如何也想象不到这样殊胜的禅定的。

泰文有一个简单的说法，"心安住"就是"心与自己在一起"，即没有忘记自己。有身觉知身，有心觉知心。心与自己在一起，并未游荡去别处。这样的禅定是最殊胜的，可用于开发智慧。

心与自己在一起之后，才能探究身心的实相。探究身的实相，探究心的实相，称为"修习毗钵舍那"，仅存于佛教。不修习毗钵舍那就不可能体证道与果，无论禅定如何精湛，心如何宁静与快乐，都无法证悟道与果，那完全是两回事。

正如佛陀在尚未觉悟成佛之前，儿时也曾经打坐，禅坐之后，心安住起来，那时只是证到初禅，然后就忘得一干二净。这实属修行者的常态——如果前生修行过，孩提时代就会显现出来，但是会再次忘记。悉达多太子出家后跟随隐士们

学习，修习来到八定，却发现那依然不是出路。

抵达八定一定要经过初禅。为什么初禅的时候对，八定却不然呢？因为两者是全然不同的禅定。悉达多太子跟随隐士们学习的是让心有宁静和快乐的禅定，而用于开发智慧的，是心安住的禅定。

让心宁静的禅定，其特征是：心是一，所缘是一，心与所缘待在一起。比如，心与佛号宁静地待在一起，不跑去别处，或者心只与呼吸待在一起，不跑到他处。心是一，所缘也是一，即刻就获得宁静。因此，宁静型禅定的特征是：心是一，所缘也是一，一对一，依偎在一起。

而用于开发智慧的禅定，其特征是：心是一，即安住而独立自主，所缘可以是成千上万，如此将会看见所缘始终不停地变化。“所缘”是专业术语，即“所观”。被心觉知的事物，称之为“所缘”。心是什么？心是“能观”。两者即为“能观”与“所观”。

在修习用于开发智慧的第二类禅定时，心是一，心不会居无定所，不会四处跑动，而是在觉知自己；所缘可以成千上万，即来即去，即生即灭。比如，呼气的身体，生了就灭；吸气的身体，生了就灭；站的身体，走的身体，坐的身体，卧的身体……不停地在变化。或者苦受、乐受、不苦不乐，不断地变化。

心是轻轻松松的观察者，仿佛在看电影、看戏剧，而非演员。看电影时，我们不会跳进屏幕里，对吗？只是远远地看，轻轻松松地看。同理，观照名法与色法不停地变化时，我们只是轻松自在的看客，无须跳进屏幕或登上舞台，就只是悠闲的观众而已。

这样就会看到“剧情”来了就走，生了就灭：“站着的”临时存在就会消失，变成“坐着的”，“坐着的”临时存在就会消失，变成“躺着的”，如此不断变化；或者“呼着气的”消失，生起“吸着气的”，“吸着气的”消失，生起“呼着气的”。

看戏的时候，剧情在自行演绎，我们不需要去干扰其本身的进程。时而上演喜剧，临时存在然后消失；时而悲剧取而代之，临时存在然后消失。

我们观看的正是自己身心上演的戏剧。身体演戏给我们看，所有的感觉与念头演戏给我们欣赏，我们只是轻松悠闲的观众。继而就会看到快乐来了就走，痛苦来了就走，生气来了就走，妒忌也是来了就走。如果真去看戏，妒忌的剧情是不是也有演完的时候？假如开篇到结局全是妒忌，谁还会看呢？谁能一整天都在看妒忌，对吗？内容一定要有变化，时好、时坏，时苦、时乐。如果通篇都是悲剧，是没人会去看的，那未免太淡而无味了。

观看真实生命的戏剧就会发现，剧情不停在变化。如果观看正在自己身心上演的戏剧，就会发现每一部分皆是临时存在而后消失。快乐临时存在而后消失，痛苦临时存在而后消失，贪、瞋、痴，临时存在而后消失…… 全是如此，我们仅以旁观者的心去持续观看。

那么，如何才能生起仅仅作为旁观者的心呢？必须经由训练才能达到，无法不劳而获。在通常情况下，心一直处于迷失之中，大部分时间都不知不觉迷失在念头的世界里。隆波在出家之前曾说过："世间找不到觉知自己的人，只有迷失者。人们醒来的只是身体，心从未醒过，心始终活在念头的世界、梦的境界里。"

如何做，心才会成为知者、觉醒者、喜悦者？拥有正确禅定的心，才能做到。并不是醒过来后心是枯燥干涩的，也不是醒过来后心是苦闷的，更不是醒来后心是呆滞的。

要想让心成为知者、觉醒者、喜悦者，即让心拥有正确的禅定，需要训练——修习任何一种禅法，选择以前让自己的心宁静的所缘也行。比如，隆波以前使用的是观呼吸，心有快乐，跑去与呼吸在一起，呼吸是让心产生快乐与宁静的所缘。只需稍做调整，就能令安住型的禅定生起：身体呼吸，心只是观者，心跑到呼吸上，及时知道；心跑去想，及时知道。在这个方法中，重点并非观呼吸，呼吸只是背景，我们观看的主角是——心。

修习此类禅定是为了直接探究心，这就是"心学"。重点是观察心，而非所缘。第一类宁静型的禅定，重点是所缘，带领心轻松温柔地与所缘在一起，获得休息；

第二类安住型的禅定，重点是心，不再是所缘，所缘只是背景，用以及时地知道心。

有一次隆波去探望麦张迪（阿姜摩诃布瓦尊者的妹妹），她问："您是怎么修行的？我们的心为何会来到同样的地方？"隆波回答说，自己是修习出入息念，心一旦宁静，就会在这一带（隆波指着鼻尖附近）亮堂起来，然后就及时地知道心，而非去觉知光。

若是觉知光，就称为"觉知所缘"。及时地知道心——心跑去想，及时知道；心跑进空与光明中，及时知道。及时地知道心，最终禅定生起，就可以开发智慧了。

她回答说："如果是那样，我们是完全一致的。"但她不是采用观呼吸的方式，阿姜摩诃布瓦尊者教她念佛号。念诵"佛陀"，心宁静下来也会在这里发亮（隆波指着鼻尖附近），然后及时地知道心——念诵"佛陀"，心跑掉，及时知道。"佛陀、佛陀"心跑了，及时知道；"佛陀、佛陀"心跑进空了，及时知道。不断地及时知道心，然后禅定就会生起，继而进一步开发智慧。

她这样回答。

事实上，我们都使用同样的原则：修习一种禅法，并不是带领心去抓住所缘，否则就变成第一类用于休息的禅定了。

第二类禅定是修习一种禅法，及时地知道心。心只有两种状态：一种是走神，心跑了；第二种是跳进去抓住所缘。比如观呼吸，有时心会跑去想，有时会抓住呼吸，要及时地知道心的跑动。

跑动的心，即散乱的心，与安住的心是相对的。心始终动荡不安，四处窜动，时而上浮，时而下沉，到处奔波。要及时知道跑动的心，而不是禁止心去跑动。及时知道"跑动"的刹那，"跑动"会自行灭去，真正的禅定就自动生起，为什么？因为心跑来跑去，被散乱所驱使，散乱是一种烦恼习气，属于五盖之一，何时有觉性及时地知道，何时散乱就会灭去。

使用的就是这个原理：何时有觉性，何时就没有烦恼习气。

要让心有禅定是极其简单的，并非禁止散乱，也无法禁止，因为没有人能够

掌控心。因此别严禁散乱，而是散乱了知道它散乱。有觉性及时知道散乱的刹那，散乱会自动灭去。无须再做什么，仅仅只是知道散乱，禅定就生起了。

心大部分时间都在散乱着去做什么？体会一下。心散乱到六个根门——眼、耳、鼻、舌、身、心。散乱到心，就是散乱去想了，心散乱得最频繁的根门是心门。心一整天都在想这想那，对吗？

试着闭上眼睛，心会想吗？试着把耳朵捂上，心会想吗？会！甚至睡着的时候依然在想，那称为“做梦”。即便眼不看，耳不听，心依然会跑去做梦，深陷念头的沼泽。因此在六个根门中，心跑去“想”最为频繁。

修行的时候，何必选择“虾兵蟹将”呢？擒贼先擒王——及时知道迷失去想的心。修习任何一个禅法作为背景，比如轻松地觉知呼吸，然后及时地知道心。心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。再附加一个：心跑去抓住所缘了，也知道。能够觉知这两者，心就无处可逃，绝大部分的时间是跑去想。

去用功吧，真正的禅定一定会生起。真正的禅定生起了，才能开发智慧。

开发智慧包括两个部分：一部分属于毗钵舍那，另一部分不属于毗钵舍那。超越毗钵舍那的智慧属于出世间的智慧。有人将它归为毗钵舍那的智慧，而有些经典则认为这不属于毗钵舍那的智慧，而属于圣道里的智慧。

步入毗钵舍那需要具备初阶的智慧。第一阶的智慧是分离名与色，专业术语称之为“名色分别智”。名色分别，是指名和色被分离成一个一个的部分。

甜甜地笑一笑，看到了吗？身体正在笑。感觉到了吗？身体正在笑。试着点头，感觉到了吗？身体在点头。看到了吗？身体在移动，心是知者。这就是训练名色分离，并不深奥复杂。

有人误以为分离名色必须禅坐，将心从色身抽离，如果不返回的话，心抽离以后就跑出去游玩了。这不是隆波所讲的分离名色。心从身体抽离之后，去天堂与地狱旅游，隆波将此归为幼稚的禅定。

好的禅定是心与自己在一起，不会四处乱窜。

再甜甜地笑一次，感觉到了吗？身体在笑。试着动动手，感觉到了吗？身体在动。只是感觉，只是感觉，只是感觉。

看隆波的脸——就只是如此感觉，别这样（隆波做表情演示），这样不可取，这样已经不是“就只是感觉”了。是什么在笑？看见身体在笑吗？看见身体点头吗？身与心是不同的部分。如果看到身与心是不同的部分，就说明已经开始分离名色了。

接下来继续体会：身体是随顺因缘的。为何身体要行、住、坐、卧？ 因为心在指挥。有其生起的因缘，并不会无缘无故生起、无缘无故走动，是心在偷偷指挥。比如过一会儿，大家要去食堂。等到隆波宣布可以自由活动了，大家都不会跑去别处，而是去同一个地方。为什么？因为心是总指挥——必须现在去，否则就没吃的了。身体之所以移动，是因为心在指挥。

心在什么时候变化？知道吗？眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘后，心就变化。之后会明白——不存在“无缘无故”，一切都是有因缘才生起。快乐有快乐生起的因缘，痛苦有痛苦生起的因缘。如果接触满意的所缘，就会生起快乐，接触不满意的所缘，就会生起痛苦。我们无法选择接触满意或不满意的所缘，也无法选择是苦还是乐，它们是自己来的。我们会慢慢照见一切有其因缘，而非无缘无故，也会明白一切都不是永恒的。

一会儿坐，一会儿站，一会儿走……不停变化，刚才呼气，现在吸气……变化不断，就会感觉一切都是无常的。这个身体是无常的，不停变换姿势和呼吸。或者照见心是无常的——昨天心情还很好，今天却很糟，每天都不同。即便是同一天，早上心情好，晚上却烦躁；中午非常生气，下午又开始昏沉、懒惰；下班时又手舞足蹈，出去玩；回家时已经疲惫不堪……

感觉一整天都在变化，我们就会明白感觉是无常的，早上、中午、晚上从未相同过。这就已经开始照见三法印了——属于照见不同境界或状态之间的三法印。昨天的感觉跟今天不同，于是分享说：感到“无常”。但此“无常”是透过对照两个不同的境界或状态而来的，尚未来到毗钵舍那的程度。

我们有以前的照片吗？去年的照片与今年的已经不同了，有感觉吗？翻出照片来看——天！老了这么多！由此得出“生命无常，以前年轻，现在衰老”的结论。但这是对比不同的境界或状态得出的结论，并非修习毗钵舍那。

修习毗钵舍那要照见当下正在发生的境界，不是对比过去与当下，而是照见当下正在发生的境界——它们是无常、苦、无我的。

试着感觉一下。先甜甜地笑一笑。现在有快乐了，看见吗？身体正在笑。感觉到了吗？身体不是“我”。试着点头，用觉知自己的心去感觉，感觉到了吗？它不再是“我”。

在心安住的时刻，在正确禅定生起的刹那，我们就会看到当下的这个色不是“我”。有的只是不断被苦逼迫着，一会儿饿，一会儿冷，一会儿热，一会儿酸麻，一会儿排泄等各种状况，照见当下的这个色有的只是苦，有的只是“无我”。

必须照见同一个境界，才称为修习毗钵舍那。而不是去年身体不好，今年变好，因此照见“无常”，这样还不行，因为两者间隔太远。

或者，观察到了吗？心里通常会有三种感觉：时而苦，时而乐，时而不苦不乐。隆波并未强调身体的感受，因为身受会变换地方，一会儿这酸，一会儿那痛，跑来跑去，居无定所，很难观察。因此只是选择心的感受。心里的苦、乐、不苦不乐不会逃走，它们都出没在同一地点，观察起来比较容易。

当下谁有快乐？请举手。当下谁有痛苦？请举手。当下谁不苦不乐？ 请举手。当下有谁不知道的？不知道自己当下正在苦、乐、不苦不乐吗？ 确定没有吗？如果有，就不正常了，差不多就是疯子或接近是疯子了。就只是这样，都不知道吗？当下自己是苦、乐、不苦不乐，并不是什么困难的事。

如果不观苦、乐、不苦不乐，也能观烦恼习气。为什么不教导我们观善法呢？因为善法不怎么生起。已经讲过，我们要观察常常生起的现象和境界。比如，“心跑去想”常常生起，就可以观察它。自己的唾液有味道吗？有，但我们对它不知不觉。如果是别人的唾液，我们就会知道，对吗？对自己的唾液没有觉知，因为

习惯了。隆波并没有教导大家去观味道之类的，因为那很难。

要观察频繁生起的事物。“心跑去想”是经常生起的，对吗？或者是自己常常生起的烦恼习气，善法却不太常生起。观察烦恼习气，就像佛陀教导的：心有贪，知道有贪；心无贪，知道无贪。佛陀教导的顺序并不是：心无贪，知道无贪；心有贪，知道有贪。为什么？因为我们绝大部分时间有的是烦恼习气。烦恼习气几乎一直主宰着我们的心。

谁是贪欲型的，碰到什么都想要？请举手。别人的老公也想得到吗？ 女人怕这个，赶紧放下手。如果贪欲重，要及时地知道。眼睛看到色，心喜欢，知道喜欢，心贪了想得到，也要知道。耳朵听到声音，心想得到，心贪了起来，要知道。比如听到甜美的女声，心坠入情网，属于贪欲。一旦喜欢，爱上她了，也要及时地知道贪心。

谁的贪欲心重——眼、耳、鼻、舌、身、心接触外界，全都贪的？一旦心贪了，要知道它贪。刚才还没有贪，现在有了。一旦有觉性及时知道，贪欲就会消失。刚才有贪，现在又没有了，不停地交替。一会儿贪、一会儿不贪；一会儿贪、一会儿不贪。正如佛陀开示的：心有贪，知道有贪；心无贪，知道无贪。

谁瞋心重？爱生气的“大内高手”请举手。哦！这个生气始终领先！有人脾气特别温和，性格特别好。问说：谁属于瞋心型？此人居然也举手。问他：“生什么气？”“我有‘妻管严’，每次想到老婆都会不寒而栗。”“怕老婆”也属于瞋心，是瞋心家族的成员，因为怕老婆时，心会不愉悦。

谁是自卑型的？自卑也是瞋心家族的。妒忌型的有吗？谁属于妒忌型？感觉有些人每一次都举手，说明他圆满地拥有每一种烦恼习气，好在自己能看见。

生气的时候，及时知道，就会看到它只是临时存在，一会就不生气了。生气，不生气……不断交替进行。

谁特别散乱？请举手。又是老面孔。心散乱就是“心跑掉”，但直接观散乱是很难的，需要寻找临时的家——“佛陀、佛陀”，或者观呼吸，心跑了，及时知道，

这样就容易观。如果直接去观散乱，会难于观贪与瞋。

观瞋心最易，观贪心稍难，观心迷失则是最难的。“迷失”是细腻的烦恼习气，很难观察，而“生气”则很容易观。如果一个人特别容易生气，说明他很有福报，即便是刚从地狱出来，原先根基不好，修行起来也会容易得多。为什么刚从地狱出来会修行容易？因为他们害怕地狱之苦。

因此，特别容易生气的人可以观察：一会儿生气，一会儿生气消失。特别容易贪的人可以观察：一会贪，一会贪消失。特别容易迷失的人可以观察：一会迷失，一会知道；一会迷失，一会知道。

如此训练就会看到：贪心是无常的，无贪的心也是无常的；生气的心是无常的，不生气的心也是无常的；迷失的心是无常的，觉知的心也是无常的。

我们会一直看见生灭，然后明白自己无法掌控它们——这就是开发智慧。

开发智慧就是如身本来面目地照见身。

身是什么？身是苦，身不是“我”。

开发智慧就是如心本来面目地看见心。

心是什么？心是无常之物，心不是“我”。

［完］

[拾伍] 修行要领（下）

2016年5月14日　泰国解脱园寺

大家要慢慢用功，修行不难的。

从未修行过的人反而容易些。修行过的人，大部分都会紧盯，一旦黏着于紧盯，就需要花些时间了。

这属于往昔的旧业。什么旧业呢？没有先好好学习，结果修成了紧盯。黏着于紧盯，好过黏着于不善的事物。黏着于紧盯可以升至善道，但无法抵达涅槃。

若想抵达纯净无染与解脱自在，就必须具备智慧，需要彻见圣谛：了知“苦谛”。什么是苦？名色（身心）是苦。对苦谛的职责是什么？如其本来地知道。若彻知苦谛，就能断“集谛”（苦因），即根除欲望，欲望便不再生起。

世人也有消灭欲望的方法：想要什么，去得到它，欲望就会消失。但接着又想要得到别的。也有些人或宗教使用的方法是：想得什么，就故意不要，排斥一切。

佛陀教导的是透过“知苦”来消灭欲望。如果我们彻底地知苦——知道名色（身心）即苦，欲望就不会再生起。

普通人只能做到暂时消除欲望，有时通过迎合，有时透过打压。比如，耆那教的做法是与欲望对抗——想吃不吃，想睡不睡，或是通过折磨身体来对抗并且消除欲望。

面对欲望，一类做法是迎合：想要什么就去获得，欲望消失了，就不再躁动。另一类做法是对抗欲望，不断对抗，永无止息。

佛陀教导我们根除欲望的方法是“知苦”，只需要一次，就能彻底根除欲望。何时清楚地知苦，何时就断除“集谛”（苦因），自动地铲除欲望，一次根除，一劳永逸。

一旦知道了实相——此身是苦，此心是苦，纯纯粹粹的苦。除了苦，没有什么生起；除了苦，没有什么安住；除了苦，没有什么灭去。这样照见才能称为“知苦”。知道实相以后，欲望将不再生起。

之所以有欲望，是因为幼稚不懂事。想要得到什么，本质都是为了想要身心快乐，想让身心离苦。待到知道实相——身心即是苦本身，就会明白：想让身心

快乐的欲望是多么幼稚无知，想让身心不苦的欲望是不明事理。一旦智慧圆满，欲望就再也不会生起。当欲望不再生起，心的苦就止息了。

佛陀的方法并不是迎合烦恼习气或迎合欲望，也不是经由折磨自己来对抗欲望——想吃不吃，想睡不睡，想舒服就去睡钉子床，或者坐在刺上，等等。

佛陀开示说：那些都不是出路，它们是两个极端。其一是迎合烦恼习气，称为“放逸”；另一个是使自己受苦，称为“修苦行”。佛陀开示：普通人通常都会迷失到“放逸”之中，不曾学法与修行的所有众生，终其一生只是一味地忙着透过眼、耳、鼻、舌、身、心来迎合烦恼；而修行人则会步入“修苦行”的极端，打压自己，无论如何都会或多或少地打压身心，让身受苦、让心受苦。

中道，即是照见实相：如身本来面目地照见身，如心本来面目地照见心。不进去干预它们，没有必须这样或禁止那样。“禁止”和“必须”属于“修苦行”一族，一味地迎合烦恼习气，属于“放逸”一族。

知苦——知道身心的实相之后，欲望将不再生起。当欲望止息了，心就会接触到涅槃。涅槃是欲望或“想要”止息的状态。涅槃本已存在，并非是新生起的事物，也不用到哪儿去寻找。心何时摆脱欲望，何时涅槃就在眼前呈现。涅槃不在寺庙里，不在印度，不在此处或他方，涅槃就在眼前。有欲望的心是看不见涅槃的，仅此而已。因此，何时知苦，何时就断除苦因（集谛）；何时断绝苦因，何时就彻见“灭”——涅槃。圣道就在那时生起。

这就是佛陀教导的“四圣谛”。

何时还没有彻见四圣谛，就表示智慧还不够。何时智慧具足，则会始终彻见四圣谛。彻见之后，就再无心苦，唯独剩下身苦。

普通人身体痛苦的时候，心也会苦，修行者却可以做到只剩身苦而无心苦。慢慢去用功，不难的。觉知自己，然后如身本来面目地观身，如心本来面目地观心。最后就会照见实相：名色（身心）即是苦。

简单吗？极其简单。比想象的还简单。难是因为想得太多，总是“必须这样”

和“禁止那样”，最后跌入“修苦行”的极端，打压身心令自己受苦受累。

今天是课程期间隆波最后一次在这里讲法。禅修班明天会去苏可泰大学听法吗？如果是这样，那么禅修班还有明天最后一天。苏可泰大学与这里不同，场地会更宽敞，听法者非常多，他们都有明显的进步。据观察发现，如果常去某处讲法，那里的人的修行就会进步很快。现今听隆波讲法的 CD 或看 Youtube 之后，知道如何修行的人已经非常多了，他们能够自己体会到。

谁需要提问的？先从住在寺庙的人开始。

问答部分

隆波（笑）：你的修行已经进步了，领会了修行的原则。学法的时间也不短了。

居士 1：感觉自己顽固不化。

隆波：顽固而已，其他并没有什么。

居士 1：感恩隆波！我会用心修行的。

隆波：修行根本不难，感觉到了吗？就是一种“醒来”的状态，然后观身与观心工作，进而就会自行照见，自己感觉到根本没有“我”在哪里。

“我”仅仅藏在念头的背后，并不真实存在。身体自始至终不是“我”，苦、乐、好、坏，或者心，自始以来也不是“我”，仅仅只是一种又一种境界或状态而已。它们全都缘聚而生，缘散而灭，根本无法掌控。它们不是“我”，也不是“我的”。

感觉是“我”与“我的”，是源于错误的界定，错误的界定，是源于将它们聚合起来看待。若将它们分离成一个一个部分，就会看见每一个部分之中都没有“我”。

我们将名色聚集为一个整体，然后界定它是“我”，被其所欺骗。我们界定它是恒常的、快乐的、美的。错误的界定被称为“想颠倒”，“想颠倒”导致“心颠倒”，

“心颠倒”并不是指发狂，而是指错误的思维。每一次思维的时候，每一次都有“我”。错误的思维源于错误的界定。错误的思维将导致错误的见解。错误的见解是：以为真有“我”存在。因此，“身见结”仅仅只是错误的见解。事实上，“我”从未存在。

有些人不想学习佛教，害怕学习之后“我”会消失。其实“我”从未存在，仅对于迷失者来说貌似存在。依赖于正确地界定每一类色法、每一类名法来照见“无常、苦、无我”，这称为“正确的界定”，这样思维就会正确，最终这样生起正见——正确的见解。

要不断地觉知自己——觉知身、觉知心。照见身不是“我”，它在自行运作；苦、乐也是自行运作，它们不是“我”；好、坏也是自行运作，它们也不是“我”；心也是自行运作的。就是如此观照下去。

居士 2：顶礼隆波！

隆波：你比以前有进步，以前想得太多。

居士 2：对，现在发觉这个是最多的。

隆波：及时地知道就已经很好了。我们不需要追求其他的聪明，只要照见到一切无常，每一样都是自行运作。比如当下，你正“想要说”，感觉到了吗？它从胸口涌动出来，是自行呈现的。我们只需要照见它生起而后灭去。其他境界或状态也是如此。不难的。

居士 2：照见一部分境界或状态是无法掌控的。

隆波：全都是如此，而非某部分。

居士 2：这说明正在开发智慧，对吗？

隆波：对，照见“无我”——无法掌控。

居士 3：顶礼隆波！

隆波：你的进步非常大。

居士 3：最近两个月，心始终造作不善，遭遇非常强烈且战胜不了的烦恼习气，心断断续续地郁郁寡欢、萎靡不振。

隆波：别相信它们。

居士 3：而且感到厌倦。

隆波：体会到了吗？心自行造作不善，并不是你在造作它，它是自行造作的。

居士 3：嗯。

隆波：我们不去阻止它们，也阻止不了。

居士 3：好的。

隆波：观照它们在自行造作，它们不是“我”，就从这个角度去观照。

居士 3：也有这样观照，但心还是时不时地郁郁寡欢。

隆波：这就被烦恼习气所欺骗了，要及时地知道。郁郁寡欢，要知道郁郁寡欢，别让它们掌控了心。

居士 3：根本不太能修行。

隆波：这就是修行！如其本来地知道名色，就称为“修行”。看到吗？ 它自行在想那些不好的，自行郁郁寡欢。这就是修行。

居士 3：好的。

隆波：修行并非意味着必须怎样。

居士 3：即便我的心已经厌倦到受不了……

隆波：厌倦，知道厌倦；不喜欢厌倦，要知道不喜欢。

居士 3：好的。

隆波：不喜欢，要知道不喜欢，如此而已。佛陀并没有教导必须好，心有贪，知道有贪，并未教导说要禁贪。

居士 3：这说明我现在修行还 OK，对吗？

隆波：OK，下一个。

隆波：你在打压自己吗？

居士 4：打压得非常厉害。

隆波：嗯，别打压，累！不可怜它吗？要非常悲悯这个身体，它真的很可怜。这个心也真的好可怜。别压制它们，别打压它们。

居士 4：好的。现在我的修行形式变成了经行，经行的时候，心跑出去，知道；然后就会紧盯。随后又跑出去，又再次紧盯。

隆波：对，可以的。看到了吗？它自行在跑，自行在紧盯。

居士 4：是的。

隆波：就这样观照，不用害怕。并非只能从好的事物中学习，学习那些不好的，同样可以获得智慧。

居士 5：顶礼隆波！我现在觉得很憋闷。

隆波：对，就如其本来地知道。

居士 5：好的。

隆波：有个诀窍可以让修行更容易：任何境界或状态都行，它们是什么并不重要。苦或乐、好或坏，都是平等的。它们不平等是因为心喜欢这个、讨厌那个。因此无论发生什么，要及时知道自己的心。比如当下憋闷，心不喜欢，要知道不喜欢。去觉知“不喜欢”的感觉，而非觉知憋闷。

居士 5：好的。

隆波：一旦觉知到“不喜欢”，心就会中立，继而明白“憋闷”不是“我”。

居士 5：好的，就是刚刚才憋闷起来的。

隆波：一定会的，举手提问的人必定会憋闷。你的修行很好，蕴已经分离，继续观照。感觉到了吗？身体移动，心只是知者。

居士 5：感觉得到。

隆波：身与心是不同的部分。

居士 5：是的。

隆波：这就是分离。

居士 5：嗯。

隆波：苦、乐、好、坏与心也是不同的部分。

居士 5：是的。

隆波：还有什么疑问吗？

居士 5：没有，只是感觉瞋心非常多。

隆波：瞋心多，是因为没有打压。瞋心生起，照见无常了吗，无法掌控？要如此观照。

居士 5：好的，感恩您！

居士 6：我感觉头晕乎乎的，是因为想得太多吗？

隆波：有几种状况：有时是因为想得太多，散乱会导致晕晕乎乎，禅定不够也会如此，还有可能是被外在的能量所控制。每个人都会释放能量，不善的人也会在空间散播能量。我们靠近某些人就头晕，有过这样的经验吗？靠近某些人以后头晕，不用喝酒就醉了，而接近某些人则感到心情舒畅、非常愉悦。因此，我们的感觉有时是源于外在因素，有时是源于自己的心的造作。

究竟源于内在还是外在，都并不重要。“晕晕乎乎”也是一种被观察的境界或状态，一旦心看见之后生起满意或不满意，要及时知道。修行的重点在于及时知道心的满意、不满意，而不是去选择——必须好的境界或状态才行。因此，晕晕乎乎的时候，或感觉不知所措，什么都观不起来，要知道“什么都不知道”，知道“自己想知道”，仅仅如此就可以了。

隆波在第三个结夏安居时，心有点模糊，“嗯，为什么它又模糊了？”隆波自从修行以来心地都是光明的，为什么模糊了？于是想方设法地对治。心光明了一阵，又再次模糊，最终智慧紧随而至：心对光明与模糊有满意与不满意。一旦及

时知道这点，心就契入中立，再不模糊了，彻底和模糊告别。因此，那取决于心是否对境界或状态保持中立。心若保持中立，就会了解真相：那个境界或状态并没有什么意义，它们全都不是“我”。因此别怕“晕晕乎乎”。

居士 7：顶礼师父！我自修行以来一直法喜充满，感觉这里像天堂一样宽广、开阔与宁静。

隆波：这取决于我们的心。如果心绪不宁，世界就是灰暗与动荡不安的，我们的心是构建世界的“人”。比如当下觉得一切都很好，唯一的欠缺是不知道心被法喜控制了。别投降，即便是美好的东西，也别让它控制了心，必须从中获得自由。这样的“法喜”将会被隆波“扁一顿”。

居士 7：一直法喜充满，越靠近师父越是法喜。

隆波：隆波每一天都有快乐，甚至医生给一大把药吃，也依然快乐（笑）。要及时地知道心，别放任心被法喜等任何感觉控制，如其本来地知道，要照见法喜与心是不同的部分。

比如，当下已经开始分离了，感觉到了吗？别让它们聚合，但也别刻意分离。当下你有刻意，会感到憋闷，那就步入了打压自己的极端。被感觉所控制就已迷失在世间了，而极力对抗，去刻意地分离，依然不是中道。如果被情绪掌控，要知道被情绪掌控。不喜欢，知道不喜欢。有些人被情绪控制以后很喜欢，喜欢也要知道喜欢。持续地及时知道心的喜欢与不喜欢，在任何情形里都要持续地如此觉知。

居士 8：我曾学习隆波的法谈，隆波以前说我陷入紧盯。

隆波：已经没有以前那么紧盯了。如果紧盯就会憋闷，现在心开始松脱出来了。修行已经进步了，没有非常强的紧盯。

不断觉知，接下来，心有快乐，要及时知道。快乐时多时少，有时不苦不乐，我们看见它们变化不断。有时候会有苦、有“担心”等来来去去。

不断地学习和观察就会照见：心每天在变，整天在变。持续地观照直至智慧生起——这个心是无常的，心不是“我”。若能获得这样的领悟，心就会越来越快乐。

大家注意到没有？中文真的非常难学，隆波努力在听，却依然不知何处是头，何处是尾。他们说话的时候没有停顿，根本摸不着头脑。翻译不错，全能翻译出来。还有谁吗？

居士 9：我不太适应这里，不知为何睡不着。

隆波：睡不着的问题去问医生。我们要训练心，比如，有担心，知道担心。要及时地知道心。身体有恙，可以找医生，而我们的心要自己照顾。因睡不着而觉得郁闷，要知道郁闷。为什么郁闷？因为想要睡着。每次生起欲望，每次都会生起苦。体会到了吗？想要睡着，偏偏睡不着，睡着的时候却往往忘了“想要”。因此如果担心，要知道担心。你除了担心之外，有时心调皮起来也会兴奋得睡不着。快要回家了，睡不着的状态很快就会消失。

居士 10：我来听法后感觉自己有所转变，请尊者开示。

隆波：对的，但依然有习惯性的紧盯。紧盯会使心静止，别紧盯。你容易习惯性地紧盯，这样你就要去解除紧盯，让心平常自然。如果紧盯，心就会憋闷。

居士 10：两年前我参加过别的禅修，吃饭时看见手动来动去，看见手不是“我”，分离出来，这样是否正确？

隆波：如果心呆滞僵硬，就是紧盯。你的觉知如果像隆波喝水这样（隆波演示），是不行的。如果看见身体移动，感觉这个不是“我”，不是出于紧盯，而是自行感觉到身体正常移动，感觉它不是“我”，这样才行。你黏着于习惯性的紧盯，心非常憋闷，也会看见身体不是“我”，但往往是一段段的。比如只是看见手不是“我”之类的，而像隆波这样去感觉，就会感觉“我”根本不存在，包括身与心。

居士11：涅槃是名色断灭时刹那的心吗？名色灭去瞬间就会看见涅槃，对吗？

隆波：自然状态的心，一次只能感知一个所缘。如果它感知色法，便感知不了其他所缘；当它感知名法时，也感知不了其他所缘。还有另一种所缘，称为“概念性所缘（世俗谛）”，心大部分知道的是“想的事”，故而看不见名与色。如果不迷失在造作里，就会感知名与色，如果放下名色，就会照见涅槃。

但别陷入思维与分析，涅槃是想象不出来的。要慢慢观察自己内心的欲望，心有欲望，要知道，心有“想要”，要知道。如果欲望生起但没有看见，就会变成欲望的奴隶，无法照见涅槃。若想真的照见涅槃，就要及时知道“想要”，何时没有“想要”，何时就会照见涅槃。

居士11：请隆波开示“缘起法”。

隆波：“缘起法”非常长，要讲几个小时，现在没时间了。“缘起法”是为了注解——事实上，并非真的有“我”存在。诸法因缘生，生起之后又成为生起其他事物的因，世间的一切都是相互关联的。

“缘起法”是为了让我们明白苦的源头是什么。佛陀的教导让我们最终明白苦的根源：无明。无明就是不知道“四圣谛”。想要彻底根除苦，就必须清除无明。清除无明的方法就是隆波教导的——有戒、有禅定、有智慧，始终彻见名色、五蕴、身心。心放下，不再执著，就会接触涅槃，之后心就再也不会有苦，苦将不复存在。

“缘起法”很长，这是简缩版的。诸法因缘生，环环相扣。比如，祖父生出父亲，父亲生出我们，环环相扣。

心也是环环相扣的。因为不知道“四圣谛”，故而迷失于造作（无明缘行）；因为心迷失于造作，故而六识生起（行缘识）；依赖于识，于是呈现出此名色身心（识缘名色）；依赖此名色身心，于是有了眼、耳、鼻、舌、身、心（名缘六入）；依赖于眼、耳、鼻、舌、身、心，产生“接触所缘”（六入缘触），眼见色、耳听声、鼻嗅气味、舌尝味道、身触、心想；依赖于接触所缘，则感觉生起——时苦、时乐、时而不苦不乐（触缘受）；依赖于感觉的生起，烦恼习气混杂进来——快乐时，贪

乘虚而入，痛苦时，瞋趁火打劫，不苦不乐时，什么也观不了，痴又见机行事。

依赖于烦恼习气的鼓动，于是欲望产生，生起了“想要”。有快乐时，想要快乐得久一点，快乐消失了，想要它再次回来。痛苦生起时，想要它快点消失。痛苦、快乐又演变成生起欲望的“因”。一旦有“想要”，心就会产生挣扎；想要有快乐，就挣扎着寻找快乐；心讨厌苦，想要让苦消失，则挣扎着排斥苦。越挣扎，心就比以前越苦。这就是“缘起法”的简缩版。

此人问的是“涅槃”与“缘起法”，其实你问的应该和“觉性”“禅定”有关。具备觉性和禅定才会照见“缘起法”。

重新说一遍，刚才他正好把耳机取下了，没听见。必须训练觉性，训练禅定，当觉性和禅定茁壮之后，就会生起智慧。始终彻见缘起法，就会明白：清除了无明，就会照见涅槃。如果只是一味分析、思维“涅槃”和“缘起法”而没有觉性、禅定、智慧，不去修习毗钵舍那，就只会一直思维，不会见到真身。若想见到真身，就要训练觉性，觉知身、觉知心，观身、观心工作，将来就会看见缘起法，照见涅槃。

居士12：我以前没有学法和修行过，这是第一次。

隆波：很好。

居士12：第一次听法，感觉有点发蒙，请尊者开示。

隆波：发蒙知道发蒙，别以为学法必须是去学习非同寻常的事物，学法就是学习自己，称之为“自己”的，就是身与心。心发蒙，知道发蒙；心乐，知道乐；心苦，知道苦；心贪、瞋、痴，都去如其本来地知道。

知道是为了什么？为了照见“一切能生则能灭”。比如，发蒙生起，是自行生起的，发蒙临时存在然后灭去；苦、乐、好、坏同样即生即灭。如果反反复复地看见，智慧就会生起：所有的一切都是生起而后灭去。

接下来无论生命中发生什么，心都不会动摇：身体老、病、死，心不会动摇。因为心已经聪明，明白一切生起的必然会灭去，身体最后也必然会灭去。与所爱

的人分离，遭遇不喜欢的人等情况亦然，心都不会动摇，因为心已经明白一切全是临时的。

慢慢练习直到心聪明起来，明白事实即是：所有的一切都是临时的。就是这样不断训练，并不是什么稀奇古怪的事情。知道吗？贪、瞋、痴全是临时的。知道吗？苦、乐是临时的。就是如此觉知，一而再，再而三地重复，直到心聪明起来。心一旦聪明了，就会明白：凡生起的，必然灭去。随后无论发生何事，有何离散，心都不再动摇。因为心已经明白一切全都是临时的。

居士13：能观与所观必须有距离。我想问，“知者”在哪里？

隆波：知者的心无处可安，我们无须找“知者”在哪里，只须知道它存在，且是观身和观感觉的“人”，然后就会看到无论是身还是感觉，皆非“我”。知者的心也不恒常，一会儿是知者，一会儿是想者。不用去找知者在哪里，找不到的。

隆波：这个人已经修得不错了。

居士14：这段时间我感觉非常昏沉。

隆波：没关系，是正常的。修习毗钵舍那一段时间，会开始厌倦外面的世界，看到这个世界毫无意义，会出现昏沉的现象。这是正常的，仅仅只是一段时间而已。昏沉也要修行，而不是昏沉就去睡觉。昏沉也要修行。

有的人不曾经历过这个过程，有的人会经历，这不一定。修行已经很好了，才会昏沉，但这不是每个人都适用的答案。有的人也昏沉，却根本不会修行。但这个人是由于会修行，所以才碰到昏沉的。

30多年前，隆波遭遇过经行也能睡着的情况，即使刻意去双盘腿，痛得要命，同样还是能睡着，怎么做都睡着。1983年8月5日，隆波去清迈顶礼隆布信长老，问说，坐着睡着、经行睡着，怎么都睡着，如何对治？长老开示说：“知者知者，怀疑什么？继续用功，很快会在这个安居期间得到宝贝。”长老叮嘱不要怀疑，隆

波就不再怀疑。第二天在清迈继续礼佛，第三天坐长途汽车回曼谷。隆波坐车时也打坐，但竟然很快又睡着了，快到曼谷时，心醒了过来。长老叮嘱：别怀疑！继续修行。

这是针对个案的。如果每次打坐都睡着，是因为心萎靡不振。但这个人不是。

[完]

[拾陆] 法，以心传心

2016年5月15日　泰国苏可泰大学

今天有中国人来参加禅修，他们在寺庙已经学习了几天，今天再次来这里学习。

中国人不辞艰辛前来泰国学习，他们首先遇到的难关是语言，一定要有翻译。幸好隆波这里有懂泰文的中国人帮忙翻译。

跨国学法，困难重重，路途艰辛是障碍之一，而语言障碍则首当其冲。若让隆波讲中文，只会说一个字——“家”（潮州话的“吃”），其他的不会，也不认识。中国人听不懂泰文，需要有人翻译。有一天可能我们也需要去其他国家学习。若不对佛法善加护持，后人也许无“法”可学。诸如此类的话，隆波已经讲了好几年。没有谁可以为我们护持佛教，唯有我们自己。

护持佛教的方法是：一定要学并且致力于实践，才能获得正确的了解与领悟。一旦做到，便可以称为“拥有了正见”，之后就可以将其传递给感兴趣的人。

弘法是有条件的——要以慈悲心去行持。若想从中牟取私利，“法”便徒有其表。

根据隆波多年讲法的经验来看，如果戒有缺损、禅定薄弱、动机不纯，法流是无法弘传出来的。听法之心与讲法之心一定要干干净净，至少要有戒，以及对佛、法、僧的恭敬心。心门需要敞开，法才能从讲法之心流入听法之心。

如果大家听过隆波的法谈 CD，且听过多次的话，就会发现隆波的开示依然是原先的内容，但是每一次听，我们的理解与领悟都不尽相同。从讲法之心流淌出来的法流，听众的心灵品质越高，理解与领悟就越发清晰，越趋近于实相，这正是法的神奇与殊胜之处。

法不像世间知识，说哪个词就是那个词，非对即错，没有延伸性。而法的学习——今天听法之后有了理解，问：理解得对吗？对。经过学习实践之后再听，虽然听的还是原来的内容，理解与领悟却非同以往。再问：现在的理解对吗？依然对，但已是不同层次的“对”，对的级别不同。这就是法的神奇与殊胜之处。它不是嘴巴说了后传进耳朵的。

法是以心传心的。

弘法者需要具有真正的慈悲。如果心中潜匿着其他动机，法不可能流淌出来，听众最多只是获得记忆，心是不会醒来的，因为得到的只有记忆。

大家跟随隆波学法已有一段时间，谁觉得自己有转变？请举手。有吗？有很多！那再问：谁觉得自己根本没有变化，有吗？真没有？谁觉得自己比以前更坏，有吗？应该有。没有吗？看起来似乎应该欣慰，但不太相信，一定要观察得久些，要久经检验。

比如，若有人告诉我们，他已经见法开悟。佛陀没说过这时要讲“善哉”之类的话。佛陀开示道：不要马上随喜，也别即刻拒绝，再考察一段时间，慢慢体会。

比如，我们说自己因学法而有所转变。隆波在相信和随喜之前，一定会先考察许久。否则，今天随喜，下个月又要请求收回了。隆波不是政治家，无法出尔反尔。

想得到什么，就一定要付诸实践。包括持戒在内——对身与口进行调整，为提升心灵做好准备。

提升心灵的工作有两项：

第一项是让心获得力量，让心鲜活自然，为开发智慧做好准备。第二项工作是让心变聪明，以便获得正确的理解与领悟，令正见生起。因此，提升心灵有两个目标：提升心，令其获得禅定；以及使其产生智慧。

隆波不断反复地教导：要有禅定与智慧。如何才能让禅定与智慧生起呢？一定要具备觉性。若无觉性，生起的禅定会立即变成邪定，而不会有正定。若无正定，智慧根本不会生起。

所以，首要的工作就是发展觉性。关于“觉性”，隆布特长老教导：觉性于任何场合、任何时间都是不可或缺的。若缺乏觉性，所有的善行与美德都将付之一炬。只有具备了觉性，戒、禅定与智慧才可能生起。

觉性是无我的，我们无法指挥觉性生起。心也是无我的，我们无法命令其生起觉性。所有的境界或状态，称之为“行”。诸“行”是无常、苦以及无法掌控的。

觉性不会无缘无故地生起。即便在路边竖起广告牌，提醒开车的时候要有觉

性等，那也只是普通的觉性、世间的觉性，并非我们修行时所需要的觉性。问说：世间的觉性有利益吗？有。开车不会撞人，走路不会坠沟，有好处。但如果问：它与道、果、涅槃有关系吗？差得远呢。

想要透过修行来提升自心，觉性是必不可少的，继而是令智慧生起，最终抵达道、果、涅槃。能够让心抵达纯净无染和解脱自在的，唯有四念处的觉性。“四念处的觉性”是觉知自己身与心的觉性，而不是观察别人的身和心。如何训练才能让四念处的觉性生起呢？一定要经由实践，因为觉性不会无缘无故生起。

有时候隆波也看广告，从春武里坐车过来的路上会看到很多大广告牌，上面真心实意地写着：喝酒会导致没有觉性。大家看过这类广告牌吗？投放广告的恰恰是酒商，在酒瓶旁还写着：喝酒会导致失去觉性，喝酒导致昏昏沉沉，等等。写是这样写，但是照卖不误，而且还有人喝。“喝酒会导致没有觉性”，看起来也是事实，但那是“世间的觉性”。若论及四念处的觉性，无论那人喝酒与否，都尚未具备。

想要在世间找到真正具有觉性的人，实在是太难了。所以，我们一定要训练。没有幸运，也没有碰巧，更没有不劳而获。所有的一切都符合业果法则。如此做，就有如此的结果；那样做，则有那样的结果。播种生起觉性的因，才会收获觉性生起的果；如果播撒的是缺乏觉性的因，则不会生起觉性。

觉性生起的近因是：心能够牢牢记得诸种境界或状态。隆波在此提及的觉性是四念处的觉性，也就是觉知名法与色法的觉性。要想生起能够觉知名色的觉性，心一定要牢记名色的诸种境界或状态。在起步阶段，我们要选择一种禅法来练习，别期待天上掉馅饼——指望听隆波讲法，听着听着就豁然顿悟。

佛陀时代，听一点点法就证悟成为阿罗汉的行者不乏其人，而我们听了很久很久，体证初果仍然遥遥无期，为什么？因为大家的波罗蜜不一样。他们生生世世累积着波罗蜜，数不胜数——有些人累积了几十万大劫的波罗蜜才得以成为神通广大的上首弟子。而我们的波罗蜜比较少，先谦虚一点，别认为自己有很多波

罗蜜。如果波罗蜜很多，就不会出生于此了，这里有什么值得出生的？因此一定要训练，觉性不会无缘无故地生起。

修习任何一种禅法——观身也行，观受也行，或者感觉苦乐也行，观自己的心也行。练习去观，是为了让心认识那些境界或状态。然后常常看到它们，直到牢记它们，觉性才会自行生起。就像我们认识某人，比如某个亲人，但二三十年未谋面，等到再见面时也已经记不起来了，形同陌路。而对于每天见面的人，不用看脸，只听走路声就知道了。碰到过吗，听到脚步声就知道是谁？为何会如此？因为常常听见。或是听到咳嗽声，就知道是谁了，因为常常听到。

要想让心能够牢牢记住境界或状态，就要常常看到它们。

一定要看自己能够认识什么样的境界或状态，什么更适合我们，是色法还是名法。自我审查，不需要问别人。何种色法适合我们，何种名法适合我们，这是必须自己去体会的。

比如，有人擅长觉知色法，而觉知色法也有许多选择。例如，觉知呼气、吸气，让觉性与呼吸在一起，这称为“安般念”。呼气，觉知自己；吸气，觉知自己。一再频繁地重复，到了某个阶段，心就会牢记呼气与吸气的状态。一旦心牢记了这个状态，那么当我们迷失、走神、发呆的时候，只要呼吸节奏稍有改变，心就会及时知道。

烦恼习气生起时，呼吸会改变吗？有感觉吗？当瞋心生起时，呼吸是变快还是变慢？贪欲生起时呢，呼吸变快还是变慢？如果是微细的贪欲，心情是舒畅的。如果是强烈的贪欲，呼吸会急促。瞋心生起时，呼吸大部分是急促的。走神的时候呢？就会忘了呼吸。因为一旦知道呼吸，就没有走神了。

所以我们要不停地去体会。譬如，不断训练“呼气，觉知；吸气，觉知”，一旦呼吸的节奏改变，或是忘了呼吸的片刻，觉性就会自行生起，记起色身正在呼吸。一定要不断地训练，天上不会掉馅饼。

若不擅长观身，观受也行。受就是苦的感受、乐的感受、不苦不乐的感受。

身体方面有苦受与乐受，心则有苦受、乐受、不苦不乐受。

隆波讲的观受或许与某些道场讲的方法不同。有些道场教导要观身体的感受，隆波认为身体的感受太复杂，一会儿生起在头，一会儿生起在脚，不停地变换地方，很难观察，而且有时候会同时生起好几种感受，这里痛，那里也痛，然后就会发蒙，不知观哪里才好。

如果观心的感受，就会很简单，因为心的感受只生起在一个地方——心。它不同于身体的感受，从头到脚每个地方都可能生起，心的感受只生起在心里。我们原本就已经认识心的感受了——快乐，认识；痛苦，知道；不苦不乐的舍受，也见过。

比如，能回答吗？当下是苦、乐，还是不苦不乐？谁不知道自己当下是苦、乐还是不苦不乐？如果跟不上，就再详细解释一下。没人举手，就当大家都已经懂了，那就不要再找借口说不会修行了。

接下来，心有快乐，要知道；快乐消失，也要知道。心有痛苦，知道；痛苦消失，也知道。心不苦不乐，知道；不苦不乐的感受消失，也知道。痛苦消失，可能生起快乐，或变成不苦不乐，然后再生起新的苦。痛苦不断地重复却又完全不同。快乐也是同样的情形，快乐灭去之后，可能生起新的快乐，也可能生起痛苦，或生起不苦不乐，这是无法选择的。

一旦接触到满意的所缘，快乐就会生起，接触到不喜欢的所缘，痛苦就会生起。抓不住所缘，“迷”会生起，“痴”就会掌控心。散乱时，什么都抓不住。就这样慢慢体会，不断观察自己的心。心有快乐，知道；有痛苦，知道；不苦不乐，也知道。知道，不是为了干预，也不是为了阻止痛苦，不是为了永葆快乐。

要慢慢地观察，如实地觉察。接下来，快乐生起时，觉性就会自行运作，觉知到——哦！快乐来了；痛苦生起时，觉性也会自行生起——哦！ 痛苦来了；不苦不乐的时候，也能够记得——现在不苦不乐。不苦不乐很难觉知，觉知苦与乐相对容易些。苦与乐之间哪个更容易观照呢？能回答吗？ 苦更容易被观照，因为

我们讨厌它；快乐会让我们沉迷进去，不愿意观，很快就被痴控制，什么也观不到了。痛苦生起的时候是很容易观照的。

因此，若以受念处的修行来让觉性生起，就要——心有快乐，知道；快乐消失，也知道。心有痛苦，知道；痛苦消失，也知道。心不苦不乐，知道；不苦不乐消失，也知道。如此不懈地训练，结果就会是：苦、乐、不苦不乐生起时，觉性都会自行运作。

如果观身与观受皆不擅长，就去观心。

观身除了观呼吸之外，还有几类。比如，行、住、坐、卧的“四威仪”，非常容易观——站，觉知自己；坐，觉知自己；走，觉知自己；卧，觉知自己。或是“正知”——动，觉知；停，觉知。像现在我们坐着，大动作是坐，其实还有小动作——有时这么坐，有时那么坐。

大家知道禅堂里讨人嫌的是什么吗？睡眼惺忪的人。本是来听法的，结果却睡着了，还不如在家里睡呢。这样的姿势称为小的肢体动作，大动作还是坐，小姿势却变来换去。有人坐着扇扇子，有人抓抓这里、挠挠那里，好像我们与猴子是同类，难以静下来。

我们更不能同天神和梵天神相比，天神、梵天神、魔王都是规规矩矩的，比大家要规矩得多。比如魔王，祖师大德们曾经说过，他们听法的时候，毕恭毕敬，纹丝不动。那为什么我们非要动来动去呢？因为我们的身体一直是这里痛，那里不舒服。师父们是这样讲的，隆波也是这样听过来的。

就观身而言，最简单的是观身体呼气、吸气，或者观身体的行、住、坐、卧，或者观细小的动作。笑也属于小动作，我们依然坐着，但脸在微笑，这时要去觉知。倘若不断地觉知，只要身体一有动作，觉性就会自行生起，自发地觉知到正在动的色或正在静止的色、正在呼吸的色，以及正在行、住、坐、卧的色。

如果是观照感受，隆波建议去观心的感受：一会儿苦，一会儿乐，一会儿不苦不乐，变化不断。观至娴熟的时候，觉性将会自行生起。

所谓“观心”，并不是直接去观心。有人说自己在观心，却不明白何谓“观心”。心本身是观者，直接去观心是观不了的，因为心无形无相。心就是能够觉知所缘的那个（能观）。“能够觉知所缘的那个”，能够体会吗？它本身无形无相，速度极快，来去无踪。事实上，心的生灭速度极快，以至于我们看不出来。就像电一秒钟生灭几十次，由于速度太快以至于感觉不到它在生灭，心的生灭速度则更甚之，以至于会被误以为它是永恒的。

我们不能唐突地直接去观心，那是观不到的。只能透过“心所”来观，比如，透过苦与乐。快乐的心是一种，痛苦的心是另一种，然后就会发现：快乐的心生起即灭，痛苦的心也生起即灭。佛陀将上述练习归于受念处的范畴。

如果修习心念处，就要观“善”或“不善”。如果贪心重，心贪，要知道；贪消失了，也知道；瞋心强，心生气，知道；生气消失了，也知道。就是这样一对一对地去观。走神的心与觉知的心是一对，散乱的心与萎靡不振的心也是一对。

哪种习气特别强，我们就把它作为观照的重点，其他所缘只是随赠品。贪心重的人会看到：一会儿“想要”，一会儿“想要”消失；一会再次“想要”，一会儿“想要”又消失。整天这样去看，直到心能够牢记“想要”的状态。“想要”一旦现身，就会即刻知道，因为觉性自行生起。这样训练正是为了让觉性生起。

特别容易生气的人可以去观：一会儿“生气”，一会儿“生气”消失了；一会儿又“生气”，一会儿“生气”又消失了。反复训练，心将牢记“生气”的状态，一旦“生气”稍露端倪，哪怕只有一丁点儿不舒服，觉性就会自行生起，会立即察觉到——哦！生气了，又生气了。而不是等生气过了三天三夜才想起来，如果那样，就说明觉性还未生起。

这完全取决于训练。如果持之以恒地用功，不久觉性就会生起。觉性的职责是及时知道身与心。没有觉知身与心，就不可能修习毗钵舍那，也无法开发智慧。开发智慧是为了学习名色（身心）的实相。如果忘了身、忘了心，就不可能学习，就像学生没找到上课的教室。

所以，一定要透过训练来发展觉性。有觉性之后，戒、定、慧将会生起，不再有难度。比如，想让戒生起，就要依赖觉性去及时知道烦恼习气。烦恼习气是非常恶劣的敌人，粗重的烦恼习气，一般以戒来战胜它。

依赖觉性，令戒生起，如此便很容易战胜粗重的烦恼习气。烦恼习气生起时，要有觉性地及时知道。贪欲生起，及时知道；瞋心生起，及时知道；迷失生起，及时知道；散乱或萎靡不振生起，也要及时知道。

常常地及时知道，戒便会自动生起，因为烦恼习气控制不了心。烦恼习气控制不了心，就不可能破戒。人之所以破戒是因为被烦恼习气控制，对吗？当我们说那些毫无意义的话时，心是善的还是不善的？不善。我们不停地说，不该说的也说。比如做禅修报告应该精炼要点，结果有人一开口就是长篇大论，听了让人头晕。正是被烦恼习气控制了，才会一直说；如果不说，也许会明白更多。因此，能够有觉性地及时知道烦恼习气，戒就会自动生起，就更容易持守戒律。

这样的戒，称为“根尘戒”（根律仪戒），即眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘后，通过及时地知道心而生起的戒。六根接触六尘之后生起了感觉，能够生起觉性去及时地知道。贪、瞋、痴生起时，如果及时知道它们，心就会处于平常的状态。平常心是自然、正常、普通的，这样的心是“有戒”的。不是五戒，八戒，不是227条戒，这些称之为“戒条”（别解脱律仪戒）。我们需要的是“根尘戒”，一定要多多练习。

眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘之后，烦恼习气生起，要生起觉性及时地知道。假如想要生起禅定，又该怎么做呢？

禅定的天敌是“五盖”，认识它们吗？“欲贪”，就是满意于色、声、香、味、触；“瞋恨”，就是不满意于色、声、香、味、触；“掉举”“恶作”，也就是散乱与烦躁不安；“疑”，是指怀疑、举棋不定；“昏沉”就是昏昏欲睡。与粗重的烦恼习气——贪、瞋、痴不同。“五盖”属于中等的烦恼习气，其背后的罪魁祸首是散乱。没有散乱，就不会去“爱”；没有散乱，就不会有“瞋”；没有散乱，就不会有“疑”；没有散乱，

就不会萎靡不振。因此，散乱是罪魁祸首。所以，在散乱的时刻，我们要及时地知道。

心经常散乱到六个根门，也就是散乱到眼、耳、鼻、舌、身、心。去观照六个根门过于烦琐，选择其一即可：心。心会跑到心门去工作，大多数时候是跑去想。

认识“心跑去想”吗？“跑去想”“偷偷想”“暗地里想”，祖师大德们给予它们不同的称谓。心整天在暗地里左思右想，像个小偷。如果有觉性及时知道“心跑去想”，“跑去想”就会即刻灭去。因为它们是烦恼习气，无法战胜觉性。觉性生起的刹那，心会自动安住，禅定即时自动地生起。

经常听人分享说：虽然修习禅定，却从未有过入定的经验。跟随隆波学法之前，即便有定也是邪定，打坐之后，恍兮惚兮，忘了自己。正定是觉知自己的禅定，以前根本无法获得。经由不断地聆听隆波的讲法，持之以恒地练习，以及不懈地发展觉性，现在感觉到了吗？自己的禅定有所进步吗？谁觉得禅定进步了，有吗？谁觉得自己比以前更糟了？中国人也不乏举手的。

中国人的反应会慢一点，因为要先等翻译。留心观察会发现，在隆波说笑话的时候，泰国人先笑，过一会儿中国人才接着笑，因为他们刚听完翻译。泰国人和中国人笑的时段不同，能迅速区分出来。这里坐的是中国人，他们笑得慢一拍。看到了吧？他们刚刚笑。感觉到了吗？当我们在笑的时候，我们对中国人的感觉有所改变，谁感觉得出来？有一种朋友般的感觉生起，能够感觉到吗？刚开始还有疏离感，一旦他们笑我们，我们又笑他们，大家就感觉成了一伙，成了一家人。在寺庙听法时，泰国人笑，中国人也笑，然后泰国人笑中国人，中国人又笑泰国人，就像回音壁一样传过来返回去。

好！现在继续听法。

如果生起觉性及时地知道五盖或者散乱——绝大部分的散乱都是心跑去想，假如及时地知道，禅定就会生起。如此一来，获得禅定就不再是难事。我们要及时知道散乱的心，而不是禁止心去散乱。想禁止心散乱，称为“痴心妄想”。因为心是无我的，无法被指挥。只需要及时知道心在散乱，心就会自动停止散乱，禅

定将会自行生起。

发展觉性是为了来到开发智慧的阶段，这才是重点。我们全力以赴地训练，正是为了让智慧生起。原先我们觉知身体呼气、吸气，这将得到觉性，继而进一步提升——照见名色（身心）的三法印。

开发智慧就是要照见名色（身心）的三法印，这是毗钵舍那的智慧，而非普通的智慧。要想生起毗钵舍那的智慧，一定要照见三法印。三法印就是——无常、苦、无我。“无常”——曾经存在过，继而又消失了；“苦”——正存在着的事物，被逼迫着消失；“无我”——无论事物生起还是灭去，都无法指挥，一切都随顺因缘，而非随顺我们的心意。看见三法印的任何一个都可以，这全都是在修习毗钵舍那。

因此，身体呼气，觉知；身体吸气，觉知——这就是训练觉性。让我们慢慢地体会：呼气的身体是被觉知的对象。看到了吗？已经有了两个部分：身体，是被觉知的对象；心，是觉知者。这称为“分离名色”。在毗钵舍那的修行开始之前，需要先具备基础的智慧——名色分别智。“分别”，是指能够分成一个部分一个部分，“名色分别智”就是能够分离名色的智慧。

比如当下，色正在坐着，感觉到了吗？谁觉得是自己在坐着？若是有觉性——坐着，就知道在坐着。若是提升到发展智慧——坐着的色，是被心觉知的对象。谁看到了？试着甜甜地笑，是身在笑，感觉到了吗？身体在点头，感觉到了吗？就只是觉知，不用后续再造作什么。如果笑、点头，不要这样（尊者演示），这样太假了。左转，觉知，右转，觉知，就是自然而平常地活动。

每走一步，身体移动，都觉知自己，便会得到觉性。而每走一步，若有照见：正在走的不是我，仿佛一个机器人在走，心只是观察者，这样的洞悉就已经是在开发智慧了，已经开始剥离错误的见解——认为名与色是我、是我的。这称为“开发智慧”。

因此，慢慢观察就会看到两个部分：第一部分是作为观者与知者的心；第二部分是所缘，也就是被心觉知到的对象。被觉知到的所缘可以是身，看到身体行、

住、坐、卧，而心是知者，这样就已经能够分离名色了。

或者，有人看到苦、乐生起，心是知者，感觉到苦、乐与心是不同的部分，称为“分离名色”或“分离蕴界”。或者，贪、瞋、痴生起的时候，照见到贪、瞋、痴是被觉知的对象，心是知者。谁能做到？看见生气与心是不同的部分。试着举手，有吗？如果没有，那就落后啦。

现今很多人已经步入毗钵舍那的修行。刚刚讲的是“分离名色”，隆波称为“分离蕴界”，不同的祖师大德对此有不同的称呼。按照经典来讲，应是“分离名色”。色又可以进一步分离成地、水、火、风。名也可以继续分离成为四蕴：受蕴，想蕴，行蕴和识蕴。称为“分离名色”，也可以称为“分离蕴界”。

事实上，“分离蕴界”就是将“自我”分离成一个一个的部分，看到身是一个部分，心是观者；苦、乐是一个部分，心是观者；善与不善是一个部分，心是观者。心自行工作，时而跑去看，时而跑去听，时而跑去想——它能够自行运作，谁是观者呢？就是观心的那个“心”——以心观心。当下一刹那的心，去观前一刹那心的运作。比如，前一刹那心在生气，紧接着，这一刹那的心知道了刚才在生气；前一刹那心贪，后一刹那的心知道刚才贪了。就这样不断紧随着去观，便是以心观心。以心观心不是守株待兔式的紧盯。紧盯心，反而看不到心。隆布敦长老曾经教导隆波说：“以心找心，就算用上宇宙生灭一次的时间也找不到。”因此无须寻找心在哪里，如果去找，是根本找不到的。

要慢慢体会和观察：身体是一个部分，苦乐是一个部分，烦恼习气是一个部分，觉知所缘的心又是另一个部分。每一个部分每一个部分都是无常的，都是苦的——被逼迫着要变化，都是无我的——无法被指挥，也不受掌控。

比如，清楚呈现在身体的三法印是：苦——身体始终被逼迫着，无我——我们无法真正指挥身体，无法让它不老、不病、不死。无法真的指挥它，最多只能操纵一点点——能基本指挥它行、住、坐、卧，但也只是临时的。身体睡着而心醒的时候，心就无法指挥身，那时身体并不听从心的指挥，因此身体也不在我们

的掌控范围内。

清楚呈现在心的三法印则是：无常——因为心变化疾速，时苦、时乐、时好、时坏，始终动荡不安；无我——它是自行运作的。生气，是心自己生气；贪，是心自己贪；迷，是心自己迷。心自己好，心自己坏，心自己乐，心自己苦。我们指挥不了。既无法命令其快乐，也无法禁止其受苦，无法指挥它好，也无法禁止它坏。

我们就是这样学习而已。能够生起觉性经常地觉知自己，那么觉知身的时候，就会照见身的三法印；觉知心的时候，就会照见心的三法印：心，有的只是无常与无法控制。这样的修习被称为“开发智慧”。

智慧圆满了，圣道就会生起，心会契入中道。而我们现在的心是无法保持中立的：接触到喜欢的所缘就满意，接触到不喜欢的所缘则不满意。

满意了就动荡，感觉到了吗？对所缘感到满意时，心会膨胀；对所缘不满意的时候，心会萎缩；遭遇到让自己极度不快的所缘，就会怒火中烧，不只是萎缩，还会发抖、燥热。接触所缘之后，心就不停地变化。

我们要慢慢地学习看清实相，而不是强迫心必须好、必须快乐、必须宁静。好是无常的，宁静是无常的，快乐也是无常的，并没有任何实质的意义。我们要看到实相：此身唯有“苦”，此身唯有“无我”，有的只是一堆物质元素；此心唯有“无常”，此心唯有“无我”，无法被控制。

不断观照下去，“有我”的邪见最终就会脱落，心会契入中立，因为它变聪明了——了知快乐是临时的，痛苦是临时的；好是临时的，坏也是临时的；行、住、坐、卧是临时的；吸气、呼气，全都是临时的。心因为智慧而保持中立，知道所有的一切都是临时的，所有的一切皆无实质的意义且无法控制。接下来，快乐生起，心不再膨胀；痛苦生起，心也不再萎缩，不会进一步去造作。“知道”之后，止于“知道”——就只是知道，就只是看见，心有中舍，不再挣扎。

假如福报和波罗蜜具足，心会自行进入禅定，毫无刻意的作为，心会自动集

中起来进入禅定。隆波请教过隆布敦长老，事实上还没有问，是长老先讲的。比如，有人在观心，就只是观心，心突然集中起来，而后整个世界灭去，只剩下空。长老说，这是心进入八定。当事人觉得困惑，问道："我正在观心，并没有要入定。怎么可能入定呢？"长老说，观心会自动证得禅定。因为心没有起与伏，非常稳定，心安住之后，就会自行集中起来。

如果福报和波罗蜜足够，心集中起来就会在禅定中开发智慧。只需开发一丁点的智慧，随后圣道就会生起。圣道生起在禅定之中，而非其外。即便就像我们这样坐着听法，也完全可以生起圣道。在佛陀时代，听众们坐着聆听佛陀讲法，津津有味地听，随后就有500位证悟初果，五百位证悟阿罗汉……根本没有人在修习入定，为何就会证悟呢？因为在证悟的一刹那，心自行进入禅定，就只是那么一刹那。

曾有一位大德分享：当他坐着讲法的时候，有一个刹那，心突然集中起来，切除了所有一切。当心从禅定中退出之后，烦恼习气已经被断除。随后他才迅疾地想道：刚才开示到何处了？回想起来之后就又继续讲法。

这位尊者是隆波的一位师父。他说："在那个片刻，在座之中没有谁知道刚刚发生了什么。"也许是因为那些听众都没有将心往外送，都在非常认真地听法，所以无人知晓。若是碰到那些心往外送的专家，就会知道：哦！尊者的心集中起来了！亮起来了！心往外送的人，能够知道宇宙的一切，唯独不知道自己，只知道别人。当时那些听法者真的很棒，没有人知道在尊者那里发生了什么。尊者的心转变的时刻，法谈并没有中断，就仅仅是说话期间的停顿而已。就像隆波这样，停顿的时间长吗？只是一瞬间，对吗？电光石火一般，生命已经彻底转变。

因此，禅定会自行生起，无须顾虑自己不会入定，届时心会自动进入禅定。在佛陀时代，有些人一听到法就断除了烦恼，证得初果、二果、三果、四果，数不胜数，可以排很长的队。事实上，他们是睁眼坐着听法的，眼睛一眨一眨的，却对外界视而不见，心已进入内在去工作了。

我们慢慢练习，有一天也会获得殊胜之宝。隆波看了看大家修行的整体趋势，时至今日，可以称为“非常不错”，我们的心已经变了——成为了觉知、觉醒、喜悦者。我们已经可以分离蕴与界。有人能看到名色的生灭，但一定要达到足够的量。

居士们的弱点是用功不够持续，禅定不够。所以，每天要在固定形式之中练习，这样可以增加禅定力。平时要力所能及地多多观照，除去工作中必须用到思维的时间之外，从醒来直至临睡以前都可以实践。用生命去修行，一定要证悟道与果。

现在如果懒惰，接下来，心会越来越脆弱，因为已经习惯了软弱。必须要忍耐一段时间。就像我们在读书的时候想得到学士学位，也必须忍耐，对吗？忍耐至毕业就舒服了，可以去工作赚钱了。因此，必须忍耐。居士的弱点是持续性太差，有时候练习，有时候放弃，借口众多：父亲要往生了，丈母娘要出生了，等等，各种各样的理由，有点糟糕。

一定要用心修行，这样才可以获得殊胜的礼物。接下来作禅修报告吧。

问答部分

居士 1：顶礼隆波！如何自我检验是否有毗钵舍那的杂染？

隆波：毗钵舍那的杂染绝大部分是体现在自以为见法，甚至自认为已经证得阿罗汉时。可以去观察那一刻心有没有归位，如果没有归位，那么就不是真的。毗钵舍那杂染生起的时候，心全是往外送的。

毗钵舍那的杂染有10类。在《Yukanatasu》经里，阿难尊者谈及了10类毗钵舍那的杂染，尊者使用的名词是“散乱于法之中”，尊者还教导了其解决之道：让心获得禅定。如果让隆波来描述就是：心若真正归位，10类毗钵舍那的杂染都会荡然无存。心若没有归位，就会被它们所欺骗。

唯有已经修习毗钵舍那的行者，才会生起毗钵舍那的杂染。正如要想生起禅相的人，就要修习禅定。禅定的敌人是——被禅相所欺骗，而毗钵舍那的敌人则是——被毗钵舍那的杂染所欺骗。

此刻的心归位了吗？你确定吗？隆波不相信，试试再去观照。你的心的确是宁静的，却散乱在外，感觉到了吗？试着用呼吸把觉知带回来，你想得太多了……试着呼吸……没有让你去想……呼吸。当下的心跟刚才的不同，体会到了吗？刚才你的心散乱在法里，散乱在外，这样一来，毗钵舍那的杂染就有机会生起。如果心归位了，毗钵舍那的杂染便会统统消失。

居士 2：顶礼隆波！我跟随隆波学法已经好几年了，上一次隆波说要去修习慈心，我回去也有用功。我刚刚才知道轻松的心是这样的，然后开始体谅别人，以前自认为了解自己，现在却发现事实上我有非常多的伪装与修饰。

隆波：一般人都会构建层层的外壳来包装自己，希望让别人看到我们的好。修行人也会构建“修行人”的外壳，也就是境界，然后住进去，以为那就是在修行，事实上，正迷着呢。依赖于觉性和智慧，慢慢地学习与观察就会知道：正是自己构建出来的事物在欺骗自己，心便会因此而松脱出来。继续去学习，你还是想得太多了。

居士 2：非常感恩！

隆波：心已经有了很大的变化。快乐比以前多很多了，以前动不动就生气。

居士 3：以前看见“心跑掉了”，就会瞬间知道，现在看见的却是“灭”的片刻。看见了就灭去，看不到开头了。

隆波：一旦训练娴熟，“灭”就会变得明显。有的只是不断的灭、灭、灭……

居士 3：好的。

隆波：去继续用功吧。

居士 4：顶礼隆波！原先我想问问题，听完您的开示就明白了，现在没有问题了。

隆波：那么隆波就给你发赠品。建议你别想太多，你思维用得太多了。你要多多觉知：快乐，知道；痛苦，也知道；善，知道；不善，也知道。不断地及时知道自己的感觉。不需要再去搜寻其他什么了。

主持人：我们今天已经听了法，在此邀请大家一起在三宝面前请求忏悔。

Namotassabhagavato, arahato, sammasambhuddhassa（巴利文三遍）

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者。

Radanadayebamatenatawaradayenagadangsapangabaratangkamadu no pande（巴利文三遍）

在座的各位，如果对三宝有任何过失与不敬，包括对每一位正等正觉的佛陀、每位独觉佛、佛法以及所有的圣僧们，无论是在过去生、今生，无论以身、口、意的方式，无论是知道的，还是不知道的，总之，如果对三宝有任何过失与不敬，请求诸位正等正觉的佛陀、诸位独觉佛、佛法、所有的圣僧们以及所有对我们有恩德的人原谅与宽恕我们，从现在直至涅槃。

隆波：（巴利文念诵）宽恕。

主持人：善哉。

隆波：隆波所回复大家的话，简单地翻译就是：我们所做的不善业，就像遮住太阳的乌云。当我们愿意敞开心胸敢于接受，就像是乌云已经过去，再次晴空万里。别过于担心与忧虑。

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

隆波：祝福文（巴利文念诵）

如河水充满，遍满于海洋；

如是此布施，利益诸亡者。

愿你欲与愿，能迅速达成，满一切期望；

如十五月亮，亦像如意宝。

愿诸灾免离，愿诸疾消失，

愿你无障碍，得快乐长寿，

习惯礼敬者，常敬拜尊长，

长寿、美貌、幸福、健康，四法得增长！

主持人：善哉！

隆波：用功修行，生命就会好起来的。

［完］

后记

禅窗自2013年初开始跟随隆波帕默尊者学法，在学习和实践的过程中，深刻地体会到：真正的佛法就如同一把钥匙，能解开众生心中的苦。为此，禅窗全力护持，希望将这样的法带给更多的人，让人们有机会走上离苦之路。

一直以来，隆波帕默尊者竭尽所能地弘扬佛法，仅仅只是希望佛法能够最长限度地留存在世间。

本书的出版，得到了隆波帕默尊者慈悲的特许。

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

附：在本书付梓之际，一直负责本书内容统筹、策划的吴春燕居士不幸因病辞世！在此，禅窗谨以此功德回向给她，愿她不再有身心的痛苦，愿她得往善道，早日离苦！

禅窗

2019年5月22日

图书在版编目（CIP）数据

解苦心钥：隆波帕默尊者法谈录 /［泰］隆波帕默著；禅窗编译 .
——北京：宗教文化出版社，2019.4
ISBN 978-7-5188-0733-8
Ⅰ. ①解… Ⅱ. ①隆… ②禅… Ⅲ. ①禅宗－语录－泰国 Ⅳ. ①B946.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 080132 号

解苦心钥

——隆波帕默尊者法谈录

［泰］隆波帕默　著

禅窗　编译

出版发行：宗教文化出版社
地　　址：北京市西城区后海北沿 44 号（100009）
电　　话：64095215（发行部）64095363（编辑部）
策　　划：梁　黎　吴春燕
责任编辑：杨登保
装帧设计：徐　炭
印　　刷：北京信彩瑞禾印刷厂

版权所有　不得翻印

版本记录：787×1092 毫米　16 开　20 印张　250 千字
2019 年 6 月第 1 版　2019 年 8 月第 1 版第 2 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5188-0733-8
定　　价：80.00 元（内部发行）