

声 明

隆波所写的每一本书，皆用于“法之布施”。

在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最限度地留存在这个世间。

这些著作被译成各种语言，作为“法之布施”的载体以弘扬佛法。

隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。

最好的心，是平常心

隆波帕默尊者法谈



禅窗
编译

隆波帕默尊者，1952 年出生于泰国首都曼谷市。

学士及硕士学位就读于泰国第一高等学府朱拉隆功大学。

学佛经历：

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

2001 年 6 月，在苏里府的菩提寺出家。

2006 年后在泰国春布理府斯里拉查市解脱园寺（素安散提旦寺）担任住持至今。

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

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

隆波帕默尊者的主要著作有：《禅修入门》《直驱解脱的修行》《觉悟之路》《佛法之光》《唯一路》《解脱道》《隆布敦长老的核心教导》《解苦心钥》（中文版，宗教文化出版社）等。

版权声明

1. 禁止销售与任何商业形式的流通
2. 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播
3. 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者中文弘法基金会的书面授权允许
4. 本书电子版，可在 <https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会联系方式

www.facebook.com/LPPramoteMediafund

dhammaLPDC@gmail.com

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。现今，全球越来越多的华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者基金会决定陆续印刷流通中文版法宝，以此法布施惠益全球华人。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您可从此法布施中获得清凉法益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者中文弘法基金会

2019年10月

中
译
序

佛陀在《中部》里开示：觉悟者只教一法——苦与苦的止息。在此，禅窗为大家推介当今泰国最著名的禅修大师——隆波帕默尊者。尊者的教导清晰而全面，兼具直白与细腻。本书收录的法谈，鲜明呈现出这些特色——于开示中，尊者慈悲引导大家廓清实践路上的每一步，包括误区与导正之法；同时，平等而开放地面对不同法门之间的差异，指出表相之下的核心原则。经由这种智慧与经验的鲜活传递，数十年间，有越来越多的求道者们，已获得法上的进步与突破。

我们愿将珍宝般的法谈，供养给所有实践灭苦之道的人！

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

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者慈悲特许本书的印制流通。

愿将所有功德，供养给佛法僧！

愿将所有功德，供养给生生世世的父母与师长！

愿将所有功德，回向给一切我们的有恩者、结怨者或是无恩无怨者！

愿将所有功德，回向给一切有情生命！

以此法施之善因，愿每一位早日得证道、果与涅槃。

愿佛法长久流布！

禅窗

2019年10月

目录

心的训练／上	014-029
心的训练／下	030-049
最好的心，是平常心	050-065
心苦，是因为不愿接受事实	066-089
何为修行	090-105
殊胜的自我省察	106-133
「我」仅仅是一种幻觉	134-149
修行最难的是证悟初果	150-175
心的「四圣谛」	176-191
修行，是为了离苦，而非增加苦	192-207

2017 年 2 月 18 日 A | 泰国解脱园寺

今天有西方人前来听法，其中有好几个人已经“醒”过来了。

心的训练有两个阶段：第一个阶段是准备好心，使之可以开发智慧，这个充分准备的阶段，即“奢摩他的修行”；第二个阶段是用准备好的心去开发智慧，这个阶段，即“毗钵舍那的修行”。

准备阶段的工作也有两项：其一是训练让心宁静，从而获得力量。让心获得力量是真正的“奢摩他”，称为“止禅”——即让心与单一的所缘在一起；其二是准备好心，即让心准备好去开发智慧。

让心获得宁静，是为了积聚力量和能量去开发智慧；让心安住，成为“知者、觉醒者、喜悦者”，只有这样的心才有可能真正地去开发智慧。心成为“知者、觉醒者、喜悦者”的禅定，称为“观禅”，只有它才能观照到“三法印”。当我们开发智慧感到疲惫无力的时候，需要返回来修习止禅，以便再次让心获得宁静。

因此，在开发智慧前对心的训练，如果两方面能够同时训练是最好的。训练让心宁静也行，训练让心宁静且安住也行。如果两者兼而有之则更完美。

倘若证得止禅——心快乐地聚焦于单一的所缘，我们便可以恢复心力；倘若训练让心安住，成为“知者、觉醒者、喜悦者”，我们便可以安住的心去开发智慧。当开发智慧一段时间后心感到疲惫，又可以回来训练止禅获得宁静。

训练让心获得宁静，就像我们给汽车加油；训练让心安住，就像上路前对车子性能的检测；开发智慧则是让“万事俱备”的汽车可以开始工作，因为它已加满油，发动机正常运转，蓄势待发。

不过，有的人还无法修习这两种禅定，无论怎样努力都无法让心获得宁静。这就需要先去训练至少让心安住的禅定。只有在心安住以后，才具备开发智慧的能力。即使这样，时间不长心又会感到疲惫，但当极度疲惫却又无法修止禅时，心会自行调整和休息（奢摩他）。

如果我们不明白这一点，开发智慧中出现一些奇怪的现象时，我们就会误以为自己已经证悟了道与果。但其实那不是证悟，而是因为心没有力量，自行切换去修习奢摩他出现的——毗钵舍那杂染（观障），这是开发智慧途中的陷阱。这时候，有的人会误认为自己已经开悟，甚至已经证悟到阿罗汉，觉得什么都不再执著了。

昨天就有人来分享说：某道场的某位法师，傍晚去买饭来吃，住在居士家里，并且还邀请女居士共进晚餐。他为什么这样做？因为他觉得什么都不用执著了，戒也无需再守持了，他认为自己比佛陀还厉害。佛陀教导戒、定、慧，他却认为戒不重要，重要的是智慧。这是“智慧超前”的一个例子，其实这个法师已经被（自己）骗了。

修习毗钵舍那时，在观名、色后产生的这种感觉，属于毗钵舍

那的杂染。毗钵舍那的杂染只会出现在修习毗钵舍那的行者身上。但前面提到的那位法师，根本连毗钵舍那的杂染都没有沾到，他那只是一种非常严重的邪见罢了。

再总结下：我们的工作有两项：首先是训练心，让它准备好。一颗准备好的心，首先是有力量的；其次，这颗心具备了能够开发智慧的品质，就好像是一辆加满了汽油并随时可以上路的汽车；接下来的另一项工作，就是使用汽车来抵达目的地——开发智慧。

（心的）准备工作的目的是让我们的心获得力量，方法不难，只是我们喜欢自寻烦恼，画蛇添足而已。有人就抱怨说：“无论我怎么做，心都无法宁静。”

别去“命令”心宁静，那样心是不情愿宁静的。心之所以能够宁静下来，是因为它感到满意、快乐。比如，有人打牌会有快乐，便会去通宵达旦地打牌；或是在世界杯球赛时，通宵达旦地看球也不累。但如果让他打坐，不消5分钟他就睡着了。

而想要获得宁静，必须先有快乐。心的快乐取决于我们是否懂得选择所缘，每个人的情况是不同的，必须审视自己：与哪一类所缘在一起，心会感到快乐？找到后，就不断地带领心与该所缘在一起（但不是一直在一起）。譬如，隆波从儿时起修习安般念，呼气、吸气，觉知自己以后就感到快乐。所以隆波在需要休息的时候，都会选择去观呼吸，呼吸的时候没有任何要获得宁静的期待。

如果一个劲地盯着呼吸，想让心“宁静、宁静、宁静”，这样的心就是苦的，根本不会宁静。只有当快快乐乐呼吸时，心才会很快宁静下来。

让心宁静的的方法类似于睡眠，但也只是类似。因为熟睡时是缺乏觉性的，而心获得禅定的时候，是宁静且伴有觉性的。与睡眠的相似之处在于：如果想要快点睡着，结果往往睡不着。同样的道理，如果我们想要让心宁静下来，心也是不会宁静的。要想睡着，要让心轻轻松松的。感觉到了吗？假如感觉苦闷，就会睡不着。心越苦闷，它的负担就越沉重，当然也就无法入睡。

修习禅定也是同样的道理，如果感觉苦闷，心是不会宁静的。因此，有些人禅坐的时候观照呼吸（隆波示范急促地吸气、呼气），期待自己的心获得宁静，结果不但没有得到宁静，反而觉得苦闷。

所以，大家需要审视自己——看看自己与哪一类所缘在一起会感到快乐，就去常与那个所缘不断地在一起，但不是一直在一起。因为如果心要求与所缘一直待在一起，就会发生强迫心的情况。比如，禁止自己忘记呼吸，于是便要求自己一直去努力地对呼吸保持觉知，这样的心是苦的。事实上，正确的做法是呼吸后不断地觉知，常常地觉知，有时走神，有时觉知，有时走神，有时觉知，（慢慢地）觉知就会频繁起来，走神变短——就这样慢慢训练。

我们不去强迫心宁静，心会自行宁静下来。

心的宁静状态有几种形式：稍稍宁静，非常宁静与深邃的宁静。奢摩他的禅定也有几个级别：刹那定，近行定与安止定。

不过，当今大部分人已经无法修习安止定了。

达到安止定有两条线路：一条是先有禅相，一条则完全没有禅相。

先生说起禅相的线路。比如，观呼吸，而呼吸称为“遍作相”；

呼吸变成光明后,光明称为“取相”;如果把玩这样的光明,让其变小、变大、变宽……称为“似相”。证得了“似相”,就达到了近行定。但即便让光明遍满世间,也还没有达到安止定。

还有另一种禅定也可以进入安止定,但没有禅相。比如,修习慈心观,没有禅相,没有光、颜色、声音,什么都没有,只有无穷无尽扩散开去的清凉。心散发出去的不是光明,而是慈悲。

如果要学会这些内容,需要学习很久,对我们而言是非常困难的。所以,我们的修习能得到一点宁静,好过散乱就不错了。因此,每天要安排出一定的时间来进行固定形式的练习。自我审视自己与哪一类所缘在一起会感到快乐,就不断地与那个所缘在一起。需要休息的时候,带领心与该所缘在一起,心立即就能得到休息。

隆布特长老特别同情那些无法入定的弟子,因为他们很难宁静下来。于是,长老找了一个方法。长老开示说:如果想要获得刹那的宁静,可以使用吸气之后憋气的方法。憋住气,然后去抓那个感觉静止的地方,只是一瞬间而已,无须很久。接着再完全放开它,心就会得到短暂的休息,心力也会得到一点恢复。这就好比我们钱不多,那么每次给车子加油时就只加 20 泰铢的油。见过吗?摩托车只加 10 泰铢、20 泰铢的汽油。能上路吗?当然能,虽然跑不了多久。所以,并非必须一次性加满油。

假如无法百分之百修习禅定,而又需要休息,就尝试下轻松地憋气。不过不要这样(隆波演示很用力地吸气后憋气),这样心是苦闷的,就不可取了。要让心放轻松,然后觉知。

念诵“佛陀”、观呼吸,什么方法都可以。念诵“佛陀”或观

呼吸后，宁静也行，不宁静也行，心必须要有这样的魄力。如果观呼吸后，要求心必须宁静，心就会觉得苦闷。如果玩儿一样地觉知呼吸，宁静也好，不宁静也好，就只是轻轻松松地观，心很快就会自行宁静下来。

若是教导纯正的奢摩他，现在的人学起来会很难，因为心太散乱了。比如很多人整天喜欢上网，心很散乱，想要获得真正的深度宁静是很难的。所以，隆波说只要能得到一点点宁静就好了，就能让心获得力量，好比给摩托车一次加 10 泰铢、20 泰铢的油，或者就像给手机充值——每次只充一点钱，也可以用上 30 天。

此外，还有另一种训练让心具有禅定的方法，即训练让心安住，使之用于开发智慧。但这要有赖于觉性去及时地知道心“没有安住”。

想要让心宁静，核心在于带领心去持续地与令它感到快乐的一所缘在一起。要不断地观照，可以时而觉知、时而走神，只是要时常地觉知，这是让心宁静的核心。想要让心安住以便开发智慧，核心也只有一点：有觉性，及时地知道心的跑来跑去。

对于曾经修习安般念或观呼吸的人来说，现在只需稍作调整：继续呼吸，但并不是带领心去静驻于呼吸上，而是轻轻松松地去觉知呼吸。心跑去想了，及时知道；心跑去与呼吸在一起了，及时知道。有些人观腹部升降，也用同样的原则——心跑去想了，知道；心跑去与腹部在一起了，也知道。

及时知道“跑了”的心，及时知道“动了”的心，就在及时知道的那一刹那，心会自动安住——这称为刹那定。心跑掉随即知道，心就会有一瞬间的安住，一瞬间的宁静。

宁静的心，不一定是安住的。比如，观呼吸，心跑去与呼吸或光在一起，心并没有真的安住，而是跑出去了。而安住的心，必然是宁静的。在心安住的瞬间，它自身立刻会拥有宁静，既没有散乱，也没有飘忽不定。请大家务必牢记这一点。

因此心有两种情况：宁静的心，以及宁静且安住的心。宁静且安住的心，生起有赖于有觉性及时地知道“心的跑动”。

如果走修习禅定的途径，进入二禅就会得到安住的心。越往二禅以上进展，安住之心的品质就越高，且安住得越久，即使出定以后，心依然可以长时间地处于定中。

谁能够做得到？这就好比一位大富豪，在旅途中会有很多资源可供其支配。

如果我们做不到，就每次做一点点，慢慢一点一滴地积累。

当代大部分人都进入不了禅定。有人误认为缺失觉性的宁静就是禅定，那是错误的。真正的禅定是：就算世间消失了、身体感消失了，心依然独立凸显，在觉知自己，从不缺失觉性。如果打坐后迷迷糊糊的，那一定是缺乏觉性。

因此，要牢牢抓住核心要领，然后再去用功。

如果能让心宁静下来，就带领心持续地去与让它感到快乐的一所缘在一起，常常地觉知。如果能让心安住，成为“知者、觉醒者、喜悦者”，就要有觉性及时地知道“心跑掉了”。及时知道“没有安住的心”，在及时知道的那一瞬间，心就会自动安住，既得到了禅定，又收获了觉性。

隆波从儿时就开始训练禅定，拥有了“知者”的心后，身体感甚至完全消失，惟有“知者”的心还在。每当身体感再度呈现时，就会领悟到身与心是不同的部分——蕴会自动分离开来。只是隆波那时候不知道开发智慧的方法，修习仅止步于蕴的分离，直到遇见隆布敦长老教导观心——以观心来开发智慧。

开发智慧既可以经由观身来进行，也可以经由观心来进行，观受也可以，乃至观全部的名法、色法都可以，这取决于每个人的擅长。

在开发智慧之前，心要先成为“知者、观者”。在开发智慧的阶段，则必须先要分离名和色。比如，看见身体坐着，心是观者。当下这一刻，每个人都坐着，感觉到了吗？看见了吗？身体正在坐着。试着点点头，西方人也试着点头，感觉到了吗？身体在点头。试着动动手，感觉到了吗？身体在动。

就是这样——身体移动，心是知者。但并不是这样……演示给你们看（隆波演示）。这样是不行的。身体移动了，去感受，轻轻松松地感觉，平平常常地感觉。

事实上，法平常而普通，只不过我们自始至终都喜欢从平常普通的状态中“逃离”出来，希望去做一个“特殊”的人。

当下这一刻，我们看见身体坐着，谁是知者？心是知者，无需去寻找心在哪里，只需要去知道有个知者存在就够了。

如果我们努力去找——知者在哪里？心会散乱，而且知者会无止境地重叠下去。所以，只要感觉到有一个知者存在就够了。

就这样动来动去（隆波演示手抬起、放下），反复练习也行，

并不必须非要这样（演示十四个手部动作）。若是厌倦这样做了，也可以换别的（隆波演示拳击动作）。反复地练习，看见身体活动，去觉知。

比如现在，什么在笑？身体在笑，身体在点头。就这样去感受，简简单单地练习。接下来身体有任何动静，心都会感觉到，这是开发智慧的起点。

开发智慧的阶段共有 16 阶。听起来很多吧？居然有 16 阶！

第一阶称为“名色分别智”——分离名色。色法移动，心是观者，这样就可以分离名与色。接下来能够分离得更为细腻，将色法分离成地、水、火、风，当然这个就比较难了。如果没有真正的禅定，继续分离色法是异常艰难的。

我们仅仅只能觉知色在行、住、坐、卧，色在呼气、吸气，这还不是真正的色。真正的色是地、水、火、风。因此让我们慢慢来分离，先分离身与心或名与色，倘若真厉害，就完全可以将色法分离为地、水、火、风。

名法可以分成两部分：第一部分称为“名心”，即心成为知者；第二部分称为“名心所”，即与心同步生起的感觉，比如苦、乐等等。慢慢去练习分离。比如，这一刻是快乐还是痛苦？慢慢去观察，就好比刚才观身体坐着。身体是坐着还是站着？去感受，心是感觉的“人”。

如果训练分离名法，就去观察感觉。比如快乐，快乐是被觉知的对象，心是去知道快乐的“人”，但无需去搜寻心。只需知道当下

有快乐、有痛苦、有不苦不乐，或者当下正生气，正在贪，正在迷失。

（人）生气的时候——一般的人生气，都会去关注让自己生气的对象。比如对狗生气，一生气就会去看狗，去留意它在做什么，不断去找狗的麻烦。或者，对某个人生气，就只是会去留意这个人。

观察到了吗？我们越讨厌谁，就越常常想起谁。感觉到了吗？越爱谁，也会越想念谁。如果对某人根本没有感觉，就根本不会想起那个人。越爱则越想念，越恨也越想念。

因此，我们要慢慢观察——爱、恨、苦、乐等，它们是与心同步生起的自然现象。这一刻，心有快乐，要去知道，而后就会看见快乐是被觉察的对象，这就是进一步在分离名法了。

分离名色时，色可以分离成地、水、火、风。如果无法继续分离色，也没有关系，可以去观照“近似色”——呼气的色、吸气的色，行、住、坐、卧的色，运动的色、静止的色……能够观到哪些，就观那些。

至于名法，也可以进一步分离：快乐是一个部分，痛苦是一个部分，不苦不乐又是另一个部分；贪是一个部分，瞋是一个部分，痴是一个部分；不贪、不瞋、不痴又是另外一部分。

慢慢训练观察下去，就会看到所有的境界始终在我们心里盘旋变化，我们仅仅是知者、观者，继而就会照见生气不是“我”，它来了就走；贪欲不是“我”，它也是来了就走；苦、乐等情形，同样是来了就走。

因此，苦、乐生起时，别白白浪费了，要去开发智慧并进而照见——它们只是临时混杂进来的事物，而后会离开，就好比是从我

们家门前路过的行人，来了就走，我们只是悠闲地看看，无需去追赶他们。如果看见行人从家门口路过，就跑去抓过来仔细端详，那是疯子的表现。所以，我们只需看着他们来了就走，所有的感觉都是来了就走，这样不断地观察下去，不断更为细致地分离名色，直至抵达真正的境界。

分离名色是为了什么？是为了看见真正的色法或名法。色法很难进一步分离，分离名法却简单多了。比如生气，就是一种真正的境界。无论谁生气，都是一样的情形：贪欲、痴、散乱、萎靡等等，都是真正的境界。苦、乐，同样是一种真正的境界。

我们要看真正的“法之境界”，因为“三法印”呈现于其中。“三法印”不会在闭门造车的念头里呈现，只有“法之境界”才能承载“三法印”。

修习毗钵舍那就是要看见名色的“三法印”。

不要简单地认为修习毗钵舍那就是觉知名色。仅仅觉知名色，还只是奢摩他，尚未跨入毗钵舍那。必须照见名色的“三法印”，才是毗钵舍那。

要想照见名色的“三法印”，就必须先看见名色真正的境界，因为“三法印”就在那里现身。

如果看见生气，生气会呈现“三法印”——生气的生、住、异、灭；生气不请自来，不赶自走。看见生气的生、住、异、灭，这是照见“无常”；看见生气自行来去，无法掌控，这是照见“无我”。

我们要在力所能及的范围里探究所有的“法之境界”。法之境界共有 72 种，我们无法知晓全部。有些境界是我们没有的，有些

是我们看不见的，比如“涅槃”，我们就从未见过。

72 种境界中，一个是“涅槃”，一个是“心”。真正的“色”有 18 个，另外 52 个是“心所”，听起来非常多。在 52 个“心所”中，有一部分是我们没有的。比如有关禅定的部分，因为我们从未入过定。我们有“善心”“不善心”，但没有“禅心”，也没有“色界心”“无色界心”。我们生而为人，没有能力进入“非想非非想处”，“空无边处”更进入不了。所以，无需去观这些境界，因为我们没有任何体验。我们要观的是自己所拥有的境界。我们拥有什么？有苦、乐吗？有贪、瞋、痴吗？有身体吗？就观察这些我们所拥有的。那些我们没有的，无需去找，也找不到。因为我们的心的散乱与躁动，要想进入无色界定，那是白日做梦。

小孩子修行会很简单的，也比较容易，因为他们领悟得快，不会想太多。大人就想得太多：“心快要入定了”“接下来会怎样”等等，一修行就会有各种乱七八糟的念头。

开发智慧使用的是“知者的心”，有了“知者”之后，再去探究。看见色法，比如身体呼气、吸气，身体行、住、坐、卧等等，心是观者；或者看见苦、乐来了就走，看见贪、瞋、痴来了就走，心是观者——作为“知者”的心只在一旁观看。

因此，四念处的修习，观身也行，观苦受、乐受也行，观善心、不善心也行，观全部的名法、色法都行，重点是必须有作为“知者”的心。

比如修习身念处，看着身体呼吸，心是观者；如果修习受念处，看见苦、乐，心是观者；如果修习心念处，看见善、不善，心是观者；修习法念处，看见名、色运作，名色有如是因，有如是果，心都是观者。

因此，观者的心是不可或缺的，是界定修行与否的分水岭。所以，佛陀才会教导说：禅定是生起智慧的近因。

这里的禅定是指心能够安住而成为观者的状态。无论修习身念处、受念处、心念处，还是法念处，都必须具备安住成为观者的心。

因此，我们必须学习两个内容。

首先，用功训练，让心成为观者，然后在某一刻观察某一个明显的境界或状态。比如谁特别容易生气，会看见“生气”常常生起，就去观“生气”。心是观者，会看见“三法印”：“生气”生起而后灭去，生起而后灭去，这是无常；“生气”自己来自行走，并没有刻意，没有强求，无法掌控，不想生气也会自己生气，生气后想让它消失，它也不消失，这是“无我”。

不断学习，直至照见实相：色法呈现“三法印”，名法也呈现“三法印”。清楚地照见就会顿悟：称之为“我”的事物并不真实存在，根本没有一个“我”。

称为“我”的事物，如果分离开来就只是色法与名法。色法与名法已经在教导我们无常、苦、无我的“三法印”了，于是“自我”便会从感觉里消失。修行到名色分离以后，就去观看每个境界里呈现的“三法印”，最终就会生起初级的智慧：名色非“我”，“我”不存在。每一个名色里，都找不到“我”，有的只是诸法因缘生，诸法因缘灭，无法掌控。

如果获得了这种领悟，就获得了“见法之眼”。刚得到“见法之眼”时，眼睛还“睡眼惺忪”的，但已经能看见了。眼里还有灰尘，看得见吗？灰尘跑进眼睛，也看得见，对吗？

初果须陀洹就是眼里还有灰尘的人，灰尘颗粒有点大，甚至有好几颗灰尘。随着不断的深入学习，眼睛才会越来越清澈，最终拥有“纯净之眼”——成为阿罗汉。

大家现在的目标是“开启法眼”，“法眼”就是领悟到实相——“我”不存在。

一旦“我”不存在，苦将无处藏身，苦无法与“我”在一起。因为没有“我”。苦只藏身于色、藏身于名，却无法存在于“我”中。

进一步探究下去，最终就会彻见：这个色就是苦，这个名就是苦。一旦如此彻见，心就会放下对名色的执取，放下了所有的名色，尤其是放下“心”。苦的终点就在那——证悟阿罗汉。

心是最难放下的部分，放下色身比放下心更简单。在三果阿那含的阶段，已经放下身体了，不再执著身体，不再执著眼、耳、鼻、舌、身；不再执著眼、耳、鼻、舌、身，也就不再执著色、声、香、味、触；不再执著色、声、香、味、触，也就不存在对色、声、香、味、触有满意或不满意，欲界的贪与瞋就不会再生起——这是三果阿那含的境界。

最后，如果对心也不再执著，就不再执著世间的任何事物。因为在我们的感觉里，心是世间所有事物的中心。哪天如果看见“心不是我”，世间的一切就都不是“我”了，这属于初果须陀洹的境界。如果哪天不再执著心，就不会再执著世间的任何事物，这是阿罗汉的境界。

不断用功，我们就会拥有圆满的快乐。

但现在我们的心还不满足，心始终充满饥饿，身体一天饥饿三、

四回，而心却始终嗷嗷待哺，每分每秒都“饿”。比如，坐久一点就酸胀，对吗？就想站起来走了，“隆波怎么还没讲完”？食物的香味也飘过来了，“为什么还不结束？什么时候出家人才打完饭”？

这些都要去观。

下面总结一下，便于西方人记住。让心准备好来开发智慧，共有两项训练：第一项，训练让心获得力量；第二项，训练让心具有品质。

训练让心有力量，就是带领心持续与令心有快乐的单一所缘在一起；训练让心具有品质，就是要有觉性地及时知道“心跑掉了”，心就会安住，会具备去开发智慧的品质。

进入开发智慧的阶段，要以“知者、观者”的心去观：看见色法坐着，心是观者；看见色法行、住、坐、卧，心是观者；看见苦、乐，心是观者；看见善、不善，心是观者。如此训练，最终看见所有的一切都呈现“三法印”。

最终智慧生起：初级的智慧会感觉到——“我”不存在，有的只是时苦时乐的色法与名法，有时苦时乐的名法与色法，但都不是“我”。

中级的智慧会知道——色法是苦，于是放下色法。

终极的智慧会明白——心本身就是苦。明白了这个，修行就彻底结束，圆满解脱了。

好了，去吃饭吧。

2017 年 2 月 18 日 B | 泰国解脱园寺

从九世皇时代起，泰国人就开始习惯排队去顶礼瞻仰九世皇，现在则是去顶礼瞻仰新晋的僧王。同样是排长队，这是一种新潮流。

听说最后一天，僧王是坐着高尔夫车出来接见大家的。嗯，他非常可爱，隆波曾经见过他一次。他是一位追求经由实修而断除烦恼的法师，非常美。但这并不是说没有实修的法师就不美，不要去正话反说，否则很快就会有人出来攻击，说隆波批判研习经典的法师。

研习经典的法师中也有非常出色的。巴悠尊者就非常美，他已经晋升为副僧王了。不久前，他检查完身体后，隆波刚好有机会去顶礼他。有人安排房间让他休息，刚好就在隆波的病房旁边，于是隆波就进去顶礼了他。在隆波尚未出家时，就已经认识他了，他的工作是和佛教里的寄生虫们作斗争。

假冒的始终是假的，不会长久。

用心地修行，逐步而深入地探究自己吧。修行就是探究自己，不断地学习，直至能够有次第地彻见真相。

觉知身、觉知心，探究身与心的实相。何时明白实相，何时就会放下。是心自行放下，而非我们故意去放下。

有些人“智慧”超前，喜欢一味地思维“空”——这也“空”，那也“空”，什么都“空”。戒也不需要持守，因为已经不“执著”了；禅定也不修持，认为修习禅定就是在构建“有”（十二因缘之中的“有”）；智慧也无需开发，反正已经统统“放下”了，唯一剩下的只有烦恼习气。

那些认为“这也空，那也空，什么都空”的人，其实并不认识真正的“空”。

我们修行直至看见实相——“我”不存在，继而透过洞见“诸法无我”而证悟阿罗汉，看到心也是无我的——这是经由看见“空”而解脱，称为“空解脱门”。这是空无“自我”，而不是空无一物。

涅槃是指“什么都没有”吗？不是。涅槃有其特性，并非一切皆无。涅槃的特性就是寂静。

这个寺庙被命名为“寂静寺”，其字义就是涅槃。

涅槃拥有寂静、宁静的特性。从哪里获得宁静？从烦恼习气中获得，尤其是烦恼的首脑——无明，也就是从未彻见“四圣谛”的烦恼中获得。

佛陀曾斩钉截铁地开示道：若不了解四圣谛，就依然在生死间轮回。

不知苦（苦谛），不知苦因（集谛），不知苦的止息（灭谛），不知止息苦的修行方法（道谛）。就是不知道“四圣谛”。

不知道名色是苦，不知道对苦的职责是“知道”，不知道苦因是渴爱，不认识涅槃，不知道八支圣道，简而言之，就是不知道“戒、定、慧”。

起始于不知苦，不知名色是苦，认为无需知道，认为已经放下了，但渴爱尚有，却视若无睹，无明隐藏着，却视而不见。

法并不是依赖于思维而存在的，法需要观察与体会。

烦恼也并非轻易就能被战胜，它们非常精微，并千方百计地在欺瞒我们，此时这样骗，彼时那样骗。特别微细的烦恼总是以一副善法的面孔出现，极为可怖。

微细的散乱并不是存在于五欲之中的。比如，通常我们会散乱在自己想要看的颜色、声音、气味、味道、接触中，想要去有趣的东西，思绪天马行空。微细的散乱是心散乱在法中，心不断地去审思法义，停不下来，或者一停下来，就四处去宣扬“一切皆空”的理论，殊不知烦恼始终藏匿着，并未灭绝。

再比如，“我慢”并不只是只认为自己很厉害，它还有另一种体现的方式：自己何时能像祖师大德那样好？祖师大德看起来纯净无染，为什么我还脏兮兮的等等，这样的念头。

还有，对色界定与无色界定的贪爱，听起来好像只是喜爱宁静，不想攀逐外缘，其实这是只喜欢参禅打坐，却不晓得真正的烦恼正是来自于此——对色界定与无色界定的满意、宁静与喜悦。即使别人上门来找茬儿，我们也不去分辩，只顾闭门在山洞里修行，一味沉浸在禅悦中，自我感觉良好……这些都是在被微细的烦恼所骗。

又或是没有彻见圣谛，即没有彻见无明。因为最难观察的就是“不知圣谛”。知道圣谛的时候，四个圣谛是同时彻见的——知道何谓苦，知道何谓苦因，彻见了苦。

苦是什么？我们对苦的职责是去“知道”。已经知道了苦因是渴爱，我们对渴爱的职责是“断离”。已经断离了渴爱，对灭的职责是去接触、去彻见。已经接触、彻见了灭，对道的职责是使其生起、成长——八支圣道最终生起。

知“苦”、断“苦因”、照见“灭”、发展“道”，都发生于同一瞬间！

完全超越想象，四项工作同时发生。我们一次做一项工作就已头痛不已，但这四项工作却在同一瞬间完成。事实上，它们都属于同一项工作——何时彻知了苦，何时就根除了苦因；何时根除了苦因，何时就彻见了苦灭，生起圣道。它们完全是同步发生的。

佛弟子只能达到这种程度。佛陀的智慧则远远超越其上——何时断苦因，则何时知苦、证灭、修道；何时证灭，则何时知苦、断苦因、修道；何时修道，则何时知苦、断苦因、证灭。

对于佛陀的智慧，我们只能望洋兴叹。有些人自我吹嘘比佛陀还厉害，真是不自量力。他们甚至宣称佛陀的波罗密太少——佛陀涅槃后还把身体留在世间，但他涅槃后却可以把身体带进涅槃。竟然也真有人蠢到去相信这些话……

相信邪见，并不是“放下”。

愚信邪见，佛陀并没有教导可以任由他去，佛陀甚至开示说：

四众弟子如果战胜不了邪见，佛陀就还不会涅槃。话已经说到了这个份上。

副僧王巴悠尊者就曾开示说：他有义务要履行，而非放下；他有职责去解释何为对、何为错，而不是放任邪见去掩盖正见。但他是以佛教徒的非暴力方式去战斗，去据理相争，而不是去伤害谁。

好了，现在作禅修报告，我们很快就会知道是正见还是邪见啦。

居士 1：我有在紧盯。

隆波：嗯，这是正见——知道正在紧盯。

居士 1：觉得憋闷。

隆波：紧盯就会憋闷，要放松些。你的心在散乱，看得出来吗？

居士 1：看得出来。

隆波：心散乱以后，不想让它散乱，就会紧盯。心散乱的时候，要大胆一些，知道它在散乱；心不喜欢散乱，要知道它不喜欢散乱。

倘若我们看见了境界，并进一步看到对境界的满意与不满意，满意或不满意就会自行灭去。灭去之后，心会契入中立，很快又会再次生起满意或不满意，再次去知道它，心又会再度中立……如此这般，一而再、再而三地观察，观察成千上万次。不管什么现象现身，都反复去观，最终，心就会变得聪明起来并愿意接受这一点：明白凡生起的，必然灭去。

比如，（我们）在观察的时候，会看到生气生起而后灭去，贪欲生起而后灭去，善法生起而后灭去，苦乐生起而后灭去。

在见法的时候，则是照见：某种现象生起，必然会灭去。

某种现象生起是自然的，灭去也是自然的。为什么说生起的是“某种现象”？因为它包含了所有的一切境界。

为什么不说“这种境界”或“那种境界”呢？因为这属于总结性的领悟。值得一提的是，某些境界是无法用语言来表述的，虽然它的存在，但我们确实不知道它们究竟是什么。

比如，修行来到微细的阶段时，就会看见在胸口处有极为快速的生灭现象产生，可是我们并不清楚那是什么。因此，经典将之开示为“某种现象”（something）。某种现象生起而后灭去，还来不及界定它是什么，就极快速地生灭了。当修行越来越细腻，我们看见的将不只是某种现象的生灭，而是领悟到“一切现象”（都是自然生起而后灭去）。一旦如此领悟，心就会放下。心放下，就会看见不生不灭的“法”——涅槃。

要去用功，目前跌跌撞撞的没有关系，一路上坎坎坷坷也属正常。没有谁生下来就禀赋超人。如果真的禀赋超人，就不会出生在这里了。所以，我们出生了，就说明还不是“超人”。

有信心了吗？“不厉害”是理所当然的，继续修行就好了。需要加倍精进，继续去观察境界。哪个时段散乱，无法起观，就去修习宁静，念诵“佛陀、佛陀”也行。

居士 2：我跟随隆波修行已经 9 年了，还是很紧张。

隆波：谁见到隆波都会害怕，即使是寺庙的法师们每周三定期作禅修报告时，也还是害怕。

居士 2：去年年初，隆波指导我要立誓言（设立目的，持之以恒地去完成），这样便于累积真言波罗蜜。所以我

立誓每天以修行供养三宝与隆波，之后几乎每天晚上都在家里带着妻儿打坐。

隆波：噢，真棒！尤其棒的是你能够带动妻子，因为大部分家庭都是由妻子领导的。

居士 2：感到心有力量了，而且强大起来，但也发现时不时有“痴”混入，我不知道这是否与年纪有关。

隆波：那是无法阻止的，也不用去阻止。心有痴，知道心有痴，而不是禁止有痴，如其本来地知道即可。痴与智慧都在教导我们法。

居士 2：有时原本应该安住，但却好像睡着了一样。

隆波：老了。

居士 2：是的。

隆波：这是最终的答案，真相就是如此。其他人别笑，不久我们也会面临同样的境况。

居士 2：是的。

隆波：需要去训练，不断地用功。接下来，当觉性强大了，打坐之后就不会再昏沉，即便躺着也睡不着，即使睡着了也是整夜觉知自己，心地一片光明。这取决于我们想要持续多久，如果真想要睡着觉，那就放下一点点。

居士 2：好的。知道是老了，就可以慢慢接受。

居士 3：我是一个懒惰的人。

隆波：“懒惰”这个词对于隆波而言异常刺耳。

居士 3：但我会努力的。

隆波：嗯，这样听起来稍微顺耳了一些。

居士 3：昨天在禅堂里经行，突然消失了……

隆波：什么消失了？

居士 3：我努力地观察心在哪里。

隆波：别去找，找不到的。

居士 3：是的，越找就越找不到。我刚好在禅堂前面经行，听见隆波说“别懒惰”之类的话。

隆波：嗯，很好，隆波教得对，别懒惰。

居士 4：我是昨天来寺庙的，此刻正在紧盯。

隆波：此刻的心不正常，看得出来吗？

居士 4：是的。

隆波：要及时地知道，不需要去对治。要愿意接纳它，它就是这样的。

居士 4：上次作禅修报告时，隆波说我喜欢收摄心。

隆波：嗯，现在还在收摄，只是力度没有以前大了，看得出来吗？

居士 4：看得出来。

隆波：很好，说明进步了，继续用功。

居士 4：昨天来寺庙……

隆波：看到心想要说了吗？

居士 4：看见了。

隆波：看见了吗？它跃跃欲试，要及时地知道。其他境界的呈现也是同样的情形。看见了吗？它们自行呈现。

居士 4：是的。

隆波：你是瞋心型的，而且智慧锐利，因此要不断地以“无我”

的角度去观察——它们可以自行运作。

居士 4：好的。

隆波：继续去用功吧。

隆波：怎么讲？

居士 5：我还是和从前一样紧张。

隆波：多少年都没有变化，也是正常的。

居士 5：是的，我每天都有在固定形式里面练习。

隆波：嗯。

居士 5：可是仍然无法如实观照，总是有干预存在，而且……

隆波：有干预时，也要知道。

居士 5：是的。

隆波：心没有中立，要知道。心若没有中立，就会跳进去干预。

居士 5：内心深处我没有真正害怕出生。

隆波：如果害怕出生，就已经不生了。比如我们分享说想要涅槃，但是害怕死亡。仍然还有“想要”在，这是由于没有彻见到每次出生，每次都是苦这一点。

所以，我们修行就是要看见每次出生，全都是苦。没有宿命通是很难看到每一世的出生的。但我们可以看每个瞬间的生，每个瞬间都有“生”。心往外送是苦因，其结果是苦。还有什么吗？

居士 5：请隆波开示。心仍然不够。

隆波：心还不够，没有关系，带领它不断地看，别气馁就行。

隆波有一个弟子，观照之后看见自己的头颅骨，于是就发誓再不

修行了，她害怕看见自己的头颅骨。事实上，如果她忍耐着继续频繁观照，接下来就会看见全身的骨头，接着将会看见骨头全部碎裂、彻底消融，之后就不会再怕了。

你目前还在紧抓著名色不放。去多多地用功，直到明白它是苦，就不会再紧抓不放。

居士 5：仍然能够正常地做到分离名色。

隆波：已经非常自然了。不是什么难事。

居士 5：是的。今天干扰比昨天多，而且有痴。

隆波：想要好，感觉剩下的时间已经不多，必须快一点，要及时知道贪。还掺杂着瞋心，看得出来吗？瞋心渗透进来了，也要及时知道。

噢，谁有什么要说的？先把机会给加拿大人。

稍等，隆波自己来检查作业，不需要作报告。

今天比上周好多了，上周比今天散乱得多。上周只有两三个人宁静，这一周大家几乎全部宁静了。

我们修行的时候，就是平平常常地过日子，不需要增添很多复杂的东西。普普通通地过日子，注入“觉知自己”即可，之后——自行好起来。比如今天的心已经比上周好了。至于固定形式的修行——打坐、经行等等，有时间就去做。不过最重要的还是——在没有打坐和经行的日常生活中不断地觉知自己。

如果仅限于打坐和经行的时候很厉害，就还不是真厉害，因为我们一整天打坐和经行的时间并不多，我们生活中的大部分时间都在固定形式的练习之外。

那么，我们就自然平常地过日子，在其中不断加入“觉知自己”，曾经习惯于散乱的心就会宁静下来，就会洞见实相——身在运动，它是被心觉知的对象，身体是所观；生起的所有感觉，无论苦乐、好坏，

都是被观察的对象，它们来了就走，禁止不了，也无法掌控。我们探究它们，是为了照见实相——无论身或心，始终都是变化的，是无法被掌控的。

不断地观察下去，心就会慢慢聪明起来，会变得光明。即使无需过多打坐，也会比打坐的人更加光明，因为生起了智慧——拥有了正确的领悟与理解。

智慧的光明比禅定的光明更加璀璨。谁看见过智慧的光明吗？

智慧有几个层次，八正道里有智慧，世间也有智慧。感觉到了吗？
啪！设计师在冥思苦想之后，突然灵光乍现（世间的智慧）！但圣道生起时的智慧，甚至让日月都黯然失色。因为在那一刻，物质世界全部消失，只有光明。因此，《初转法轮经》才会开示道：眼睛生起了，领悟产生了，正确领悟、正确理解的智慧生起，彻见的“明”生起，光明生起了……璀璨明亮——光明生起。这些都清楚记载在三藏经典里。

我们现在还看不见，那就暂时漆黑一片吧。大家去练习，不久后的某天也会遇见光明。

居士6：顶礼隆波。我报告一年以来的修行情形，今年有很多苦，应该从苦中获得了一些智慧，但大部分时候依然在逃离。

隆波：心归位了吗？观察到了吗？心散开在外，要及时知道。呼吸、呼吸，要让觉知回来，跟着呼吸回来。

嗯，心进来了，不需要更多了，否则太憋闷。心一旦归位，接着就去观身心在工作。心若没有归位，散开在外，那就不是真的在观，

禅定不够。

现在想要说话了，感觉到了吗？要知道它。其他境界与想要说话是同样的情形，也要知道。不过不要守株待兔，别提前等着看会有什么呈现，让它们先去生起，随后再去知道。

居士 7：上次隆波开示说我太紧盯了，知道了原因后，隆波说我可以自救。如今已经过去了一段时间，我还是有些紧盯，但已经开始明白紧盯是因为不愿接受生起的是什么。

隆波：对。

居士 7：不相信它本来的样子，于是顽固不化。我觉知的时候喜欢去总结，去添油加醋。这些情况都开始有所减轻。

隆波：很好！修行人就应该这样。如果只是一味地问问题，就不会真的明白。比如此刻，你这样看见，就可以自助。很好！

居士 7：我还有什么需要改进的吗？

隆波：没有。

居士 7：好的，善哉。

隆波：在内心深处，需要减少贪。贪依然还存在，依然想要获得好的成果，看得出来吗？

居士 7：它潜藏在贪与瞋之间。贪不太看得见，看起来好像是……

隆波：贪之后没有如愿以偿，瞋会生起，因此瞋是贪的孩子，贪是痴的孩子。所以，痴是烦恼的根源，痴造作出贪欲，贪欲没有如愿以偿，便会造作出瞋心。

最粗糙的是瞋，很容易观照到。更加微细的背后是有贪的，最后是痴。

怎么样？以为证悟初果了吗？还有“我”在吗？

居士7：“我”无时无刻不在，隆波。

隆波：噢，随喜，很好。

居士7：生活照旧，只是日常生活与法要更加打成一片。

隆波：很好，修行已经进步非常大了。

居士7：谢谢。

隆波：已经很自然了。

居士7：但是依然感觉知者有一点不自然。

隆波：感觉什么？

居士7：知者依然有一点不自然。

隆波：就是这个，好的是已经及时知道。

居士7：好的，我有什么需要改进的吗？

隆波：没有。你需要时间，就像是等待成熟季节到来的水果。因为心已经对了，戒已经好了，禅定也足够了。

居士：好的。

隆波：智慧也自动自发地开启了。

居士7：请允许我进一步提问：入定必须闭眼睛吗？在日常生活里能够入定吗？

隆波：可以，但是真正入定后会视而不见。

居士7：哦，意思是心习惯于定境，对吗？

隆波：它是自行进入的。在日常生活里，有时并未刻意但却自行入定的情况。比如有些人正在开车，观着观着，心突然集中进来，这时候看见红灯只是红灯。

居士 7：啊？！

隆波：或者根本看不见世间，但脚仍然踩着油门，世间全部消失。
所以开车时不要去入定。

居士 7：日常生活中，睁开眼睛能够入定吗？我做得到吗？隆波。

隆波：根本没有闭上眼睛的佛像，去看吧。入定是心的事，不是身体的事，只是真的入定以后，眼睛会自行闭上，即使有时眼睛睁着，也视而不见。为什么一定要训练睁开眼睛……

居士 7：哦，不是，因为日常生活中……

隆波：就这样平常地练习。如果入定就会自行入定，之后眼睛也会自行合上。

居士 7：好的。

隆波：如果这样睁着眼，小虫就进到眼睛里了。

居士 7：顶礼并感恩您。

居士 8：请允许我把修行供养给三宝与隆波。

隆波：噢，把供养拿来吧，观察到了吗？你的心在散乱。

居士 8：是的。

隆波：非常散乱。你擅长左思右想，喜欢聊天，要去及时地知道。
心散乱，要及时知道，不带任何批判及时地知道。

居士 8：好的。

隆波：心特别喜欢想东想西，喜欢高谈阔论，要进一步及时知道，不去批判它们。我们的心是如何的，不断地及时知道即可，不久就会慢慢好起来。

居士 8：好的。

隆波：比如当下能够分离蕴，看得出来吗？

居士：看见苦在远远的地方。

隆波：嗯，平时的心与此刻的心一样吗？

居士 8：不一样。

隆波：嗯，你现在的苦在远远的地方，是因为你用心把苦推得远远的，同时又把心拉到另外一边。

必须用平常而普通的心，感觉到世间远去，那是可以的；但像你这样刻意地把心拉开是不行的，这是人为的“远离”。

继续去用功吧。

居士 8：我正在修行的方式是否正确？隆波。

隆波：时对时错，如果全对，就是阿罗汉了。

居士 8：好的。

隆波：常常看见烦恼吗？

居士 8：看见的烦恼非常多。

隆波：哦，那样真棒！

居士 8：哦。

隆波：看见以后怎么办？

居士 8：有时能够及时知道，有时则不能。

隆波：哦，又对了，回答正确，不错。

居士 8：谢谢。

居士 9：顶礼隆波。

隆波：你已经开始会修行了，开始知道隆波在教导什么了。观察

到了吗？能够分离蕴了。

居士 9：是的。

隆波：你以前没有明白隆波的教导，于是以为隆波教导错了。为什么分离？觉知自己？观心？会得到什么等等，一个疑问接着一个疑问。但是现在，你已经可以自己亲证，这样很好。

居士 9：是的。

隆波：继续去用功吧。

居士 9：顶礼并且感恩隆波。

居士 10：顶礼隆波，我第一次来作禅修报告。

隆波：不错，不错。

居士 10：我主要是透过听隆波的法谈学习，我是一个喜欢想的人，我在观心。

隆波：已经对了。

居士 10：有时候心会特别散乱，但反而觉得观得很好，当心静止不动，就会鬼使神差般地去紧盯。紧盯以后，什么都观不了。

隆波：那么你就在平常生活之中训练。眼、耳、鼻、舌、身、心去接触所缘，当心变化时，有觉性地知道，这样训练也行。

居士 10：我想知道，我现在的心是否有时会醒来。

隆波：噢，刚才隆波已经回答了，已经很好了。隆波的“好”的标准，并不只是心醒了，这样的标准太低，必须分离蕴，这样才算凑合。

观察到了吗？身与心能够分离。看得出来吗？感觉与心也是两回事。

居士 10：是的。

隆波：你已经可以看到这些了，修行到这个程度并不容易，世上能够做到这个程度的人并不多。现在我们已经聆听了佛陀的法，你也已经能够分离蕴、分离名色，接着就去看蕴、观名色工作，等量足够的时候，它会自行彻见。

居士 11：顶礼隆波，我一年多以前给您作过禅修报告。上次报告进度时，我黏着于静止，隆波指导我去纠正，在那之后开发了一段时间的智慧，但还是时而开发时而停止。

隆波：对了，不会一直开发智慧的。心开发智慧时，有一段时间会切换成奢摩他。

居士 11：好的。

隆波：宁静下来后，继续开发智慧。

居士 11：是的。只是来到某一点时，我产生了疑问：有时候开发智慧，有时候觉得苦在里面。有时候则看见这个不是“我”，这点我不确定，不知道是色还是名。

隆波：无需安立一个名字。

居士 11：不需要有名字吗？

隆波：在那种情形下，没有任何界定。看见境界生灭，没有“我”。

居士 11：好的。

隆波：这样才能称为“看见”。倘若定义这是“贪”之类的，那只是散乱而已。

居士 11：有时看见生起的种种状况，但无法知道那是什么。

隆波：对。知道，但不知道在知道什么。

居士 11：好的。

隆波：不错，就是那样，很好。

居士 12：顶礼隆波，我跟随隆波学习已经 4 年，最近提醒自己要如其本来地知道，近期看见心无法被掌控。

隆波：噢，很聪明。

居士 12：即便是知者，也无法被掌控。

隆波：对。

居士 12：但并不总是看见。

隆波：嗯，一直训练下去，直到某一时刻真的接受心不是“我”，是它自行心甘情愿接受的。如果愿意接受了，心将发生质的变化，不会再逆转成为凡夫。

居士 12：好的，顶礼隆波。

居士 13：顶礼隆波，我重新回来修行大概 6 个月了，并尽量每天在固定形式里练习，想请教隆波我是否修对了。

隆波：已经对了。

居士 13：好的。

隆波：知道吗？

居士 13：不确定。

隆波：已经对了。

居士 13：隆波有什么要开示的吗？

隆波：心悲伤与担心的时候，就只是知道，就只是看见，不禁止它们。心是好还是坏，别干预它们。如果高兴、满足，要知道；如果不满意，也要知道。常常知道，直到心能够对每一个境界保持中立，去慢慢地体会。

好啦，时间差不多了，稍微有点拖堂。

2017 年 8 月 12 日 A | 泰国解脱园寺

中国人和泰国人坐在一起，根本分不出国籍。今天有一百来个中国人来参加禅修，需要分出地盘给他们坐。我们泰国人很方便来，但有些中国人此生只能来这一次，所以要给他们一些机会。

目前有好几个国家的人来参加禅修课程，中国人的禅修班是最稳健的，国际班或其他国家的禅修班，情况依然不太稳定。中国人的问题比较少，因为他们本身就是佛教徒，真心实意来学法，想修行，所以很容易指导，而且我们两国的文化非常相近。西方人却不然，他们很难学法。

有两类人学法和修行起来比较难：第一类人自认为修行就是去改造自己的心。这类人大多会选择去打坐修习禅定，让心静如止水，认为强迫心在自己的控制范围之内，就可以离苦。这些人很难指导，因为他们黏着于禅定，就好像“井底之蛙”，一直停滞在这个状态。他们以为修行就是打坐，根本无法接受进一步的指导。打坐时，他

们会去改造心——心不好，要让它变好；心没有快乐，要让它快乐；心不宁静，要让它宁静……诸如此类。他们以为修行就是做这些事情。他们把自己封闭起来，固执己见，当然无法学到新事物。指导他别去紧盯，但他不愿意听，就是要紧盯。这类人很多，类似的西方人也很多。有些人喜欢去玩能量，或让自己的心变得静如止水等等，这些人对修行理解肤浅，学法很难。

事实上，真正的学法是：如身本来面目地去知道身，如心本来面目地去知道心。探究身与心的实相，这才是学法修行的总指导思想。学法不是改造身和改造心，令其变得不自然。如果一想到修行就开始改造自己，改造身，改造心，让它们变得不自然、不正常，就无法看到身体自然平常的状态是如何的，心的自然平常的状态是如何的——这些全都看不见。

另一类修行很难的人是“想太多”的人。

西方人喜欢禅定，修习的禅定形形色色，但大都可以归于“打压”之列。中国人又属于另一种状况——“想太多”，这也同样会导致修行变难。想得太多，总是努力地想通过思维去学习。殊不知，思维和念头不是实相，念头和事实是两回事。我们的所思所想可能对，也可能错。因此，经由思维是无法学到法的。

我们可以观察一下中国人，会发现他们喜欢问问题，想得很好，也问得很深。回答了第一个问题，又会继续去想，于是就有第二个问题、第三个问题……想得越多，疑问就越多，会不停地问下去。

法，是无法依靠思维和念头来学习的；法，也无法依靠打压身打压心来学习。正是这两个因素导致我们的修行变慢，白白浪费时

间。因此，佛陀教导我们要践行中道。中道，就是不契入两个极端——第一个极端是：迷失去随顺烦恼。比如喜欢想的人，就会处于迷失的状态；另一个极端是：打压自己。打压身与打压心，这是在修苦行。

倘若我们的心还没有契入中道，那就无法学法。

真正的中道是什么呢？是自然、平常、普通的心。平常而普通的心，就是契入中道的心。平常、普通人的心，就是最好的心。

我们处于“人类的状态”。“人类”，是指拥有高心灵水平的人。平常而普通的人类之心，就是最棒的心（这在修行方面是最理想的）。

但我们在修行时，却扔掉了平常而普通的人类之心，转而去构建散乱之心、苦闷之心，并不断地打压它，白白浪费了平常而普通的心。

平常之心，是“知者、觉醒者、喜悦者”。最平常的就是最好的。因此，我们的心，一定要先成为所有境界的“知者”。

佛陀教导契入纯净无染与解脱自在的核心原则是——“因为看到实相，才感到厌离；因为厌离，才放下执著；因为放下执著与抓取，才会解脱；因为解脱了，才知道已经解脱了。”而我们要想看到实相，首要因素就是——那位能观的观者，一定要是平常而普通的，否则就无法如其本来面目地看到所有一切的实相。

要想看到实相，首先观者必须正确，观者正确，才能正确地看见那些境界或状态，也就是名法和色法，最终我们才会领悟实相。因此，要努力地提升自己，让心成为真正的观者，而不是思者、想者、演绎造作者。

不断在思维的心不是“观者”，也不是“知者”。“观者”之心有许多称谓，最精准的就是“观者”。因为“毗钵舍那”的意思就是“清楚地照见”，如其本来面目地看见、彻见。“钵舍那”，就是指“看见”，“毗”，是指“清晰地”，合起来就是“清晰地看见”。

因此，我们的心一定要先变成“观者”，也就是成为“知者、觉醒者、喜悦者”，心一定要去达到这样的状态。

如果心不正常，变成紧盯者或苦闷者，那么，观什么都是苦闷的，连呼吸也是苦闷的。比如，有些人修习观呼吸的时候是苦闷的，经行是苦闷的，打坐也是苦闷的——做什么都是苦闷的，因为心已经不正常了。

所以，首先要训练心，让它成为普通平常的心，然后再去觉知所缘——组合成“我”的所有名法和色法。要轻松自在觉知，如其本来面目地觉知，不久就会看到身和心的实相——无常、苦、无我。

因此，别去改造心，别让心变得不正常。

那么，究竟是什么原因导致心不正常呢？那是因为有“想要”，心有贪。

比如，“想要修行”的意欲一生起，就会干扰我们的心，“想要修行”本身就已经错了。如果我们真的会修行，就要去“及时知道”。一旦心中生起“想要”，就要直截了当地去知道，一旦及时地知道“想要”，“想要”就会灭去，然后就能以平常而普通的心来觉知身、觉知心，就不会被欲望所主导。

会不会太难？翻译得过来吗？哦，真棒！隆波说的是泰文，翻译可以实时译成中文，厉害！

注意到了吗？隆波一停止说，我们的心就跑去想了。观察到了吗？心跑去想了，大家要及时地知道；心贪了，也要及时地知道。

心为什么跑去想，因为想要知道。由于想要一探究竟，所以就会跑去想。当有“想要”藏在背后时，心就会去工作，如果能够及时知道心的“想要”，心就会停止工作，变成知者与观者，轻松而自在。当“想要”生起时，及时地知道它，“想要”就会灭去，心就会醒来。

或者先有了“想要”，但我们没有看见，接下来心会跑去想。如果及时地知道“心跑去想了”，心也会醒过来。何时如其本来地照见境界，何时心就会醒过来，心便会有正确的禅定。

当生气生起之后，如果我们及时地知道，心就已经对了。但如果生气生起之后，只想着怎样令生气消失，心就会不停地挣扎，这就不对了。因此，要轻松自在地去观那些境界——贪心生起了，知道；瞋心生起了，也知道；心散乱，偷偷跑去想了，也要知道。就是这样不停地训练下去，最后，心就会变成平常而普通的观者。

有一次，隆波去曼谷讲法，去得稍早了一些，就在半路的加油站休息。当时有泰国人和西方人在前面走来走去，隆波指着他们给一起去的出家师父看：“你观察到了吗？他们没有想着‘修行’的时候（因为他们根本不会修行），他们的心是自然的。”

所以说，最好的心就是平平常常的心，也就是普通而自然的心，

而不是被打压成不自然的心。

因此，我们不要去打压自己的心，而是要去知道——心是什么状态，去知道；身体的运动变化是怎样的，也去知道。我们既不打压身，也不打压心。所有被觉知的对象，无论名法或色法，我们都不去打压。作为知者、观者的心，我们也不打压。任何事物我们都不打压。

我们以自然、普通、平常的心，去觉知自然、普通、平常的身与心，一旦这样去简简单单地觉知，随后就会看到实相——身的实相，心的实相。

当心变成真正的观者，我们就会看到实相。如果我们去干扰、打压，是看不到实相的。

要观察我们的心——心跑了，知道；心跑了，知道。我们不用阻止它跑。如果什么时候阻止心跑，马上就会憋闷，这已经是“干扰心”了。因此，心跑了，要知道“心跑了”。

如果在知道“心跑了”的瞬间，控制不让它跑，也已经是在干扰、打压心了，对此也要及时地知道。我们不打压它们，也不干扰它们，只是如其本来面目地去知道它们——包括作为“观者”的心，也包括所有被觉知的对象——名法与色法。

名法，就是苦与乐的感觉，以及贪、瞋、痴等等。心是观者，就会进一步看见——心本身也是被观察的对象。心生起在眼、耳、鼻、舌、身、心，我们也要及时知道，轻松自在地知道，老老实实在地知道，不用改造它们。无需矫揉造作，不需要装出一副言行举止跟普通人

完全两样、不苟言笑的“修行人”的模样。那样无论做什么都不普通、不自然、不平常。

请让自己成为一个平常而普通的人吧！不用打压自己。比如，有人走过来了，感觉到了吗？我们的心立马就跑去“找”这个人了。这时，我们就只是知道，不去阻止。看见有人走过来，心想要看，然后提醒自己“别看！别看！”这样属于紧盯，已经在打压和干预了。

那么，怎样才是正确的修习呢？心跑是因为心想要知道，心跑掉，只要知道“心跑掉”就可以了。

难吗？不难，非常简单。

难是因为我们企图变成“修行人”。就是这个“修行人”让我们受了不少罪。我们觉得“修行人”就一定要“做”点什么，对吗？一定要“做”得很超乎寻常，不“做”不行！

就是这个在欺骗我们，浪费我们的时间。

如身本来面目地知道身，如心本来面目地知道心。简简单单地知道，如何去知道？这就已经切入修行的实质了。大家要认认真真地学习。

修行有两个部分：第一部分是在固定模式中修行；第二部分是在日常生活中修行。

最重要的是在日常生活中修行，如果做不到这点的话，在今生体证道、果、涅槃的机会是微乎其微的。

为什么？因为我们生活的绝大部分时间都是在日常生活里。如

果只在打坐或经行的时候才能修行，我们一天能打坐多久呢？又能经行多久呢？没有多少时间。而如果我们能够在日常生活之中修行，那么就可以几乎一整天都在修行了。

在日常生活之中修行，就是以平常而普通的心，觉知身与觉知心，轻松自在地觉知。

当眼睛在看的时候，不用阻止眼睛去看，也不用去选择——一定要看好的，不看不好的。眼睛看到什么都行。比如，睁开眼睛，看到这个人的脸，然后感觉就会在心中生起，心会时苦时乐。看到某些人，心里有快乐；看到某些人，心里有苦，都要及时地去知道。心中生起快乐，要知道；心中生起痛苦，也知道。看到某些东西，心是善的。比如，看到精美的佛像，我们的心会感觉宁静舒坦，要知道“宁静舒坦”；看到讨厌的人，瞋心生起了，要知道“瞋心生起”。

眼睛看到色（颜色），然后心中生起苦、乐，要及时知道；心里有好、坏生起了，也要及时知道。在日常生活中就是这么训练。有眼睛就看，有耳朵就听，不用捂住耳朵，闭上眼睛。

耳朵听到声音之后，生起了快乐，要知道；生起了痛苦，也要知道。听到声音之后，心是善的，比如，听法之后，心中生起善法，要知道“心是善的”。如果心中生起善法之后，却浑然不知，一直沉醉其中，这就还不行。如果心是善的，知道“心是善的”，这个不错。或者，听到声音之后，心中生起了不善，听到了这个人的声音之后，生起了爱恋，要知道“爱恋生起了”“贪欲生起了”。听到某人的声音，我们会喜欢，感觉到了吗？喜欢某个声音，听了之后完全沉迷进去，忘了自己，听了之后想入非非等等，都要及时知道。

耳朵听到声音，要及时知道感觉——苦也知道、乐也知道；心是善的，知道；心是不善的，也知道。比如，高兴得忘乎所以，想入非非，心有贪欲，或者听到了声音，有瞋心生起。又比如，我们现在坐着听法，有一个人拿着手机，在旁边打电话，我们就会生起瞋心，对吗？要去知道“有瞋心”。

眼睛看到色，心中生起了苦、乐，要知道；心善，知道；心生起贪、瞋、痴，也知道。耳朵听到声音，心中生起苦、乐，要知道；心是善的，知道，心贪、瞋、痴，也知道。

鼻子闻到气味，也是如此。闻到有些气味，心会有快乐。我们闻到哪些气味心会有快乐？回答一下，是香味吗？不是。

有人闻到臭水沟的气味会感到快乐。比如从小在臭水沟边长大，对那个气味非常熟悉。去国外后再次回来，闻到这个臭水沟的气味，就会感到亲切和满足。

闻到什么会让我们快乐？那些让我们满意的气味，不一定是香味。有的人闻到香味后，并没有快乐。比如有人洒了非常好的香水，但我们闻了之后几乎会被“熏”倒。因此，香味并不一定会让我们产生快乐，让我们快乐的气味是我们喜欢的气味。

闻到气味之后，心有快乐，要知道快乐；心有痛苦，要知道痛苦；心是善的，也要知道。比如，闻到香味后，联想到给佛像沐浴，心中就会生起善法；或者，如果心中有不善法生起，也要知道。比如，闻到香水味，想到刚给尸体沐浴，心里就会生起恐惧。我们这一代人都很怕香水味，在家里闻到这个味道就会胆战心惊。如果是古人，一直在用这个香水，就不会害怕。

鼻子闻到气味，有快乐，要知道；有痛苦，也知道；心善、心不善、心贪、心瞋、心痴，也要知道。

使用同样的原则，去觉知（这些感觉生起的）那个地方——心。不管是眼睛看到色，耳朵听到声音，鼻子闻到气味，都要来觉知心，因为苦、乐、好、坏全都生起在心，要不断觉知下去。

舌头尝到味道，会在心中生起感觉，品尝这个味道会快乐，品尝那个味道会痛苦。品尝什么味道会快乐？好吃的东西吗？是那些令我们满意的味道。刚才已经有过了教训——让我们快乐的，不是好吃的味道，而是心喜欢的味道。因为有些人觉得好吃的东西，另一些人觉得不好吃。即使品尝同样的东西，感觉也是不同的，因为心是不同的。所以，让心感到满意的味道因人而异。

有人喜欢吃生的、带血丝的、带腥味的食物，我们看到会毛骨悚然，光是想想要吃这类东西，就已经倒胃口了，但有人却觉得这些食物鲜美无比。比如日本人喜欢吃生鱼片，他们觉得很好吃啊，对吗？我们吃得了生鱼，对吗？但吃不了臭鱼。

尝到满意的味道后，心会感到快乐，有贪欲；尝到不满意的味道，心会感觉苦，瞋心也会紧随而至；尝到平常普通的味道，会心不在焉，连吃的是什么也不知道，只知道不停地吃，好吃或不好吃都不会有明显的感觉，只是机械式地吃个不停，（那个状态）完全就是被“痴”吃掉了。

因此，烦恼习气就是这样紧随着感受而来：当眼、耳、鼻、舌、身与所缘接触，有时生起苦，有时生起乐。

比如身体的触，有些按摩师下手特别重，力大无穷，按下去特别痛。我们被按摩师按摩得很痛的时候，是苦还是乐？身体是苦还是乐？

如果按得重，身体是苦的。大家已经被绕晕了。接触到满意的事物，会有快乐，是指心方面的快乐。但是身体如果被按摩得很重的话，就会苦，按摩得轻一些，身体会觉得舒适。但是心则不同，有的按摩师力度较轻，心里就没有快乐，“这个按摩师根本没按到穴位”；有些按摩师按摩很重，几乎痛得让人要晕过去了，但心里反而会有快感，很高兴，觉得值了！

因此，身和心是不同的部分。对心来说，接触到满意的事物就会快乐；接触到不满意的事物就会痛苦。有的人在按摩之后要吃止痛药，但是痛并快乐着！风雨之后是彩虹，痛完之后，觉得很舒服。阿姜宋彩尊者曾经探究：为什么有人按摩了之后，认为很舒服，感觉很好？那是因为按摩时已承受了“苦”，等于偿还了不善的业报。痛苦过后，心里反倒会觉得舒服轻松。

眼、耳、鼻、舌、身接触到所缘之后，生起苦，要知道；生起乐，也要知道；心是善的，要知道；心是不善的，也要知道；生起贪、瞋、痴，也要知道。这就是在日常生活中修行。

至于心跑去想，念头生起后，接着就会生起苦、乐、好、坏，我们都要有觉性及时地知道。心快乐，知道；心痛苦，也知道；心是善的，知道；心是不善的，也知道。

有苦有乐的时候，我们对其有觉知，称为“在修习受念处”；心善与不善的时候，我们对其有觉知，称为“在修习心念处”，也

就是在“心”处用功。

因此在日常生活中，我们要这样去训练。

如果观不了心，就去观身，身体左转、右转，身体动、停，去觉知。如果能觉知心，就去觉知心；觉知不了心，就去觉知身体。

我们一定要会修行，要好好地训练。比如在日常生活中，我们过马路的时候，就不要去紧盯着身体了——身体正转过去看车，慢慢转……哦，这里没有车……再往那边转，也没有车……过马路，结果被车撞个正着。我们还在转身时，车已经从另外一边过来了。以为那边没有车，这边也没有车——走起，结果死掉了（笑）。

我们需要稍微延长一点时间，让中国人先听完。

因此，在日常生活中，我们不要把自己弄得像机器人似的，或像僵尸一样，做什么都很迟缓，那样会被车撞倒的。

我们正常移动时，最重要的不是身体，而是在于有觉性——及时知道自己的心。别走神，无论做什么都不要走神。比如，过马路时，我们有职责照顾好自己，别让车撞到。要一瞧、二看、三通过。

有些人很厉害。比如泰国的华人街马路上，连条斑马线都没有，隆波一直以来就没有本事穿过去，但是旁边的人常常一眨眼就到了对面。他们在车流中穿梭，左闪右躲，到达对面就是分分钟的事，但隆波就是学不来。不行！隆波知道怎样都过不去，所以就不冒险了。

我们不要强迫心静如止水，像枯木、似石头。我们有眼睛就去看，

有耳朵就去听，有舌头就去尝，有身体就去触，有心就去想，让它们自然运作，但是在心里一定要有觉性配合，就只是如此而已！

有快乐，知道；有痛苦，也知道。比如现在我们要过马路，到处都是车，心里感到胆战心惊，要知道胆战心惊，要真的小心！而不是知道——害怕，恐惧消失后再迈步。噢哟！车会停着让我们过马路，我们“提、移、落、触”慢慢地走，一个小时了还没过到马路对面，车当然不等了，直接撞（了过来）。如果隆波开车的话，可能也会直接踩油门。因为太讨人嫌，走这么慢！

因此，我们动的时候要正常地动，不要刻意放慢。修行人并不是做什么都很慢，要让生命回到平常与自然的状态。以前怎么走，现在还那样走。

我们要训练让觉性变快，眼睛看、耳朵听、鼻子嗅、舌头尝、身体触，行、住、坐、卧等等，都要去觉知——我们的心是怎样的，要及时知道，这样不断地简简单单地及时知道心，轻松自在及时知道心。而不是去打压心、紧盯心，也不是守株待兔。在日常生活中训练觉性，别等着去看心是什么样的，而要先让眼睛去看、耳朵去听、鼻子去闻、舌头去尝、身体去触、心去想，然后有什么感觉生起了，再去觉知。

别守株待兔！好啦（这样子）——我们就要看了，看——看——看，这样一开始就在紧盯了。眼睛还没睁开，就开始紧盯着看心的变化。眼睛睁开了，还是这样紧盯着。没什么变化的，因为心已经不自然了，没有任何动静，心一直被紧盯着。

因此，在观心之前，别守株待兔。别去提前等着看。要先让眼、耳、

鼻、舌、身、心去接触所缘，接触之后，等感觉生起了，再去知道。

如果等着去看！好啦（这样子）——我们要睁开眼睛了，看看心会是什么感觉，睁开眼睛……心没有什么感觉，因为心被紧盯着，心被专注地盯着，当然就没什么感觉了。先捂住耳朵，一会要打开耳朵了，要听声音了——如此，我们的心会是什么样的呢？放开之后，心没有什么感觉，这样完全是步入了打压自己的极端。

一开篇，隆波就开示了修行错误的两个极端，第一个就是打压自己——去紧盯心，一直紧盯；或是，苦、乐、好、坏的感觉生起之后，心产生满意或不满意，心就努力地跳进去对治，跳进去呵护某一部分，跳进去纠正某一部分，这属于进去干扰，这样是行不通的。

因此，如果有快乐生起，心满意，要知道满意。满意于快乐，只是知道，这个就够了，然后就会看到——满意生起，然后灭去。有痛苦生起，心不满意，要知道不满意，就只是这样而已，不需要去改造。

如果快乐生起，就去呵护；或作为“修行人”，在快乐生起之后，故意让自己变得“冷血”，心一整天都是呆滞的、“如如不动”的、眼神发直，什么来了都如过眼云烟（隆波演示）……

禁止大家模仿，这仅限于隆波的专业能力范围内，隆波想把心变成什么样子都行，不会黏着，如果大家硬要去模仿，会黏着到明天的。

我们要不停地觉知、觉知。等下我们就可以训练了，吃饭的时候，真刀真枪地去修行：眼睛看到食物，我们的心是什么样子的？朋友

来抢我们想吃的食物，心是如何的？耳朵听到声音，鼻子闻到气味，心是什么样子的？就是这样去及时地知道感觉。

记住：不要等着去看，要让感觉先生起，然后再去看。去用功，我们可是“实修”的禅修班，大家去吃饭吧！

2017 年 8 月 12 日 B | 泰国解脱园寺

中国人和泰国人的差别，看脸是区分不了的。实际上，泰国人是混血儿，有好几个民族的血统。泰国以前不叫“泰国”，而是叫“暹罗”。泰国人并不单纯是傣族的后代，还有柬埔寨、孟加拉国、老挝的血统，在泰国南部还有在大城府时期移民来的印度人的后裔。

中国人也是在大城府时期开始进入泰国的。另一次大规模的涌入是在曼谷皇朝的五世皇时期。那时的泰国有数个国家的后裔，加起来共有一千多万人口，而进来的中国人大约就有 500 万人。所以，说中国人长得像泰国人，这不是事实，应该是泰国人长得像中国人。

这片国土的人民，心胸非常开阔，多个国家的后裔能够在一起和谐共处，各种文化与传统彼此水乳交融。在语言上，我们虽然未使用柬埔寨语或是孟加拉语，主要是以泰文为主，但却融入了各个

国家的很多词汇，翻开字典就会发现有许多来自其他国家的字词。认识“桥”这个字吗？这是什么语？是柬埔寨语。“椅子”则来自中文……这样的例子不胜枚举。

泰国人非常厉害——无论谁来，都能把他们融合进来，从不挑三拣四。即使西方人来了，也不嫌弃，不会排斥他人。一个看起来好像弱不禁风的国家，但实际上，泰国在文化方面是非常强大的。谁来了，我们都可以与之水乳交融，任何民族的优秀文化，我们都全盘接受。

中国的春节，我们放假；西方的圣诞节，我们也休息。对吗？西方人的新年，也是我们的节日，对吧？泼水节是印度的，泰国人全都纳入自己的文化中。那么真正的泰国新年是哪一天呢？没有！因为真正的泰国人并不存在，泰国人都是混血儿。

在一些时代流行种族歧视，强调自己必须属于哪个种族，可是仔细调查一下那些所谓的“爱国人士”，他们自己就不是真正的泰国人。

佛教同样是舶来品，并不是这里土生土长的，而是源于印度。在传入后，我们也全然接纳。

我们先前信仰鬼神，敬畏大自然，供奉祖先。比如，孟族与华人，他们供奉祖先，敬畏大自然，信奉天神，将大自然神化。比如将大地、天空视为天神，日月等等也视为天神。

虽然佛教传入，但这些（信仰）依然存在，并没有被清除。因此，如果问我们是纯正的佛教徒吗？不是，泰国人仅仅只是名义上的佛

教徒，如果没有认真地学习法，就不算是真正的佛教徒。佛教进入中国之后，也和中国本土的文化相结合，同样也不是纯正的佛教。

只有按照佛陀的核心教导去修行，我们才能成为真正的佛教徒。真正的佛教徒并不取决于出生在哪个国家，也不取决于地位，不取决于贫富，也不取决于资产——和这些一点关系都没有。

真正的佛教徒，取决于心对真理与实相是否能够生起正确的领悟。

真理在佛陀诞生之前就已存在，并不唯独是“佛陀的真理”。“四圣谛”之前就已存在，“三法印”之前也已存在，但是只有佛陀才发现了真理与实相，继而弘传开来。佛陀接纳所有的种族与各个阶层的人，无论是谁，只要有兴趣学习，他都敞开双臂欢迎。

佛教并不关注一个人的出身是高贵还是贫贱，即使是国王出家，也要去顶礼在他之前出家的僧人。事实上，人类并没有因为自己的出身、地位以及名声而有所差别，这些全都只是世俗的界定而已。没有谁流淌的血是蓝色的，大家的血液都是同一个颜色。

因此，佛教是从真理与实相的角度来看世界的，每一个人都是平等的。那么，是什么让每个人又各有不同呢？不是出身，不是地位，也不是学识。真正区分我们的是什么呢？是业，也就是每个人的所作所为。行持善业，就会让我们成为好人。

好人也会贫穷吗？还是说好人就一定富有？当今的泰国佛教已经开始越来越离谱了，以为作为佛教徒去礼佛、念经就会发财，发财、发财、发财，快点发财！这不是佛教徒的所为。真正的佛教徒，

在于去探究生命的真理与实相，然后让自己的生命与真理和实相一致，而非相悖。

比如，业是事实、是实相，但了解业，并不是为了让自己屈服于它。业并不只是指旧业，也有新业。旧业决定了现在的状况，比如，有的人脸很漂亮，而有的人看三天三夜也找不出任何优点。有的人脸很难看，有的人脸很好看，这全是我们所造的旧业导致的结果。有人富有，有人贫穷，地位悬殊，这也是因为业报。

旧业导致了我们的当下所面临的状况，但真正的佛教徒不会在旧业面前投降，也不会去消除旧业。那些消业的理论并不是佛教的。比如，你曾经打过别人的头，就找有宿命通的人去问，然后找到那个当事人向其忏悔，并通过这种方式“消业”。但这并不是佛教徒的行为。

旧业导致了我们的现在的各种境况。当下，我们播种好的或坏的新业，它们又会在未来结果。

譬如，我们出身贫穷，是旧业导致的结果。我们无需向旧业投降，也无需去消业，而只要按照佛陀教导的真理和实相去实践，去努力地谋生，去学习赚钱之道，懂得储蓄，懂得结交良师益友。否则不慎结交到狐朋狗友，即使很有钱，也会落得身败名裂。因为这样的朋友会带我们去吃喝嫖赌。

选择结交良师益友，懂得让自己的生活与自身条件相匹配。假设月薪一万多泰铢，可是每个月的开销是3万泰铢，入不敷出，怎么样都会变穷的。无论如何去念经与消业，都会贫穷，根本不会有任何改观，这是愚痴地在浪费时间。

是旧业导致了我们的现在的状况，因此，我们要去播种新的善业。我们的脸很难看，说明前世的瞋心很重，前世的瞋心导致我们今生的脸长得惨不忍睹。还有就是不持戒，产生的结果也会不漂亮。不漂亮，就要修行。不漂亮也随它去，这样反而更安全。如果过于漂亮，倒很危险，所以要对自己的“不漂亮”感到自豪。假设有坏人来抢劫，一看到这张脸，立刻撒腿就跑了。

观察到了吗？有些人的脸不好看，但是他的心很舒服。靠近他们之后，我们的心会快乐，有过这种感觉吗？有些人很漂亮，可是接近之后，心会很郁闷，会吗？这取决于我们的心，去用功吧。

我们的心是清凉而快乐的，即便脸不漂亮，但若有戒有法，自身就会拥有一种美，脸就会耐看。比如隆波的脸并不好看，又老又胖，为什么总是惹人想要来看？因为有新业，也就是精进地用功修行。

修行之后，脸会非常亮堂，看了之后感觉很舒服。你们看了隆波之后，会感到苦闷吗？你们看隆波，不会觉得苦闷，但如果是隆波看你们，你们就要苦闷了。

因此，最重要的是当下的业，别轻易投降。一个真正的佛教徒是不会对旧业投降的！如果穷，就去播种新的善业，那样会富裕起来。如果脸不漂亮但心有慈悲，也会吸引别人过来，别人和我们接触之后会有快乐。不仅吸引人，就连狗、猫、眼镜蛇也会喜欢我们。

有时隆波只是坐着，眼镜蛇也会爬过来，而且非常放松，隆波反而要非常小心，以防它心情不好。

所以，这取决于我们当下的业，当下的业又取决于什么呢？取

决于我们的心、我们的动机。因此，要很好地呵护心、训练心。这里的“好”并不只是“美好”。好的心，是有戒有法的心，聪明的心——明白世间的实相，明白生命的实相。这样的心是不会苦的。

不明白世间实相、不懂得生命实相的心，才会苦。比如，我们一定会老，这是事实。我们一定会老，一定会病，一定会死，会与所爱的事物分离，会与所爱的人告别，会与心爱的资产分离，我们一定会面对离别，也一定会碰到自己不喜欢的事物，这些都是很正常的。如果心接受不了这个事实，不想老去，那么我们一旦老了，心就会苦，甚至还没老而只是害怕会老，就已经苦了。

女人更加严重，生怕自己不够美。事实上本来就不美，却还在害怕自己不美。不想老去，但必定会老去，我们就会郁闷。还没有老，单是怕老，就已经郁闷了，心就已经苦了，因为不愿接受事实。

如果我们接受实相——生命一定会老去，那么等到我们老的时候，就不会苦。想到未来一定会老，也不会苦，没有任何苦生起。因此，心才是真正的决策者。

如果生病了，我们无法选择——生病是必然的，如果不想生病，就会苦。有时还没有生病，只是去做年检，就已经感到苦了。本来每天都吃冰激凌，就只是体检那天不吃，希望降低血糖。你偷偷忍了两三天不吃，他们也有办法知道——现在的医生越来越厉害了。

去体检就会苦闷，为什么？因为害怕生病。还没生病就已经郁闷了，会吗？隆波以前也是这样，但是现在呢？不怕了。体检之后，医生说这个不行，那个也不可以。那医生你自己先做到吧，你自己一样都做不到。

隆波有个亲戚是医生，他是麦琪的哥哥，喜欢给自己的亲人做检查，然后禁止做这个，不许碰那个。但是他自己从不去检查，因为害怕，所以他活得很快乐。

当我们生病了或者担心自己会生病时，如果明白实相：生命出生之后就一定会生病，那么生病了也不会苦闷，不会担心。活到哪里算哪里，不担心。

一定得死的，谁能不死呢？如果不死，就麻烦了，世间将会非常动荡不安。想像一下，如果秦始皇朝代的人活到今天，秦始皇也永远不死，那会是什么情形呢？所以，死亡是很正常的现象。

如果不想死，就会苦，就会怕。为什么怕死？因为害怕损失。但如果确信死后会更好，就不会害怕。譬如，当我们修行至证到初果以后，就知道自己再不会下堕，心就不会太害怕。修行越高就越不怕，尤其是阿罗汉，会很愉悦。本来应该害怕，反而很愉悦，因为负担要彻底结束了。什么负担？就是背负着的五蕴的重担。

这一切都取决于心是否愿意接受身心的实相。若未明白世间与生命的实相，就会有苦。我们必定会与所爱的事物分离，与所爱的人分离，与我们喜欢的资产分离。为了买房子，我们当了很久的房奴，那是谁的房子呢？还贷款 10 年、20 年，终于买下了房子，前脚刚还完贷款，后脚又要修修补补，最后，谁是房子永远的主人？谁都不是。这个房子本身不是永恒的，它的主人也不是永恒的。因此，现在有些人不买房子，而是去租房子，这个房子旧了，就换个新房子租。这样更轻松，因为知道即使买了房子也无法永远拥有。现在的住房在交通、设施、装修等各方面都很好，但某日可能突然

被政府征地。所有的一切都不确定。如果我们接受不了事实——一切都是临时的，就会害怕损失，就会害怕离别。

如果愿意接受实相——一切都是临时的，比如，我们所在的小区被征地，如果明白实相，就会知道即便小区没有被征地，我们也只是暂住，有一天必须得离开这个家。心若明白生命的实相与世间的实相，就不会苦，即使与心爱的事物分离，与心爱的人离别，比如，爱人或孩子过世了，我们也不苦。

如果不断地观察世间，直到心愿意如其本来地接纳世间，心就抵达了实相、抵达了真理。无论发生什么，我们都不会苦，因此，佛教最高的目标就是——不苦。不苦是因为智慧——明白了世间的实相、生命的实相，智慧的生起是由于我们持续不断地带领心去探究实相。

身的实相、心的实相，是我们必须不断去探究的。为什么？因为苦在身，苦在心，苦不在别处。台风刮坏了房子，房子会抱怨吗？不会，苦闷的是我们。

假如心接受过训练，已经频繁地探究过实相，明白这个身体是临时的，这个心也是临时的，所有的感觉都是临时的，且心愿意接受这个实相，那么面对老、病、死的时候，心就会泰然处之。与喜爱的事物分离或者见到不喜欢的事物，也不会寝食不安。无法如愿以偿时，心也不会动荡不安。

比如隆波住在这里，起初的时候晚上非常寂静。这里处在两座山之间，绿山在这边，粉山在背后，我们的寺庙在两座山的中间。两座山的中间特别寂静，没有其他声音，只有野生动物的声音，野

鸡的鸣叫声等等。寺庙里的这些鸡是野鸡，不是人工饲养的，它们是自己来的。为什么野鸡要来这里？因为外面不安全，所以很多动物都跑到这里来。如果我们喜欢——“啊哟，真是太舒服了。”这里的氧气充足，呼吸起来特别舒畅，让人很是惬意，神清气爽。这里的气温也不高，不过此处的温度比隆波住的地方要高两度。隆波的寮房在森林里，寺庙后面全都是树木，前面过去一点点就是密密层层的树林了，因此非常清凉、惬意。虫鸣鸟叫，萤火虫漫天飞舞……噢，非常美！还有各种各样的鸟可供欣赏，没有人类的嘈杂声来惊扰。

随着时间的推移，有气味飘进来了。附近有了养鸡场，最开始只有一个养鸡场，后来不断壮大，现在养鸡场比寺庙还大。清晨，原先空气特别清新，朝霞映射，薄雾萦绕，虫鸣鸟叫，但现在却混杂着一股鸡粪的味道。

如果接受不了实相，就会觉得苦。就不再关注阳光、虫鸣鸟叫，雾再美也没有兴趣了，在乎的只剩下鸡粪的味道。本来应该看到大自然的美妙绚丽，结果——（深吸一口气）“哎，又来了！”瞋心生起了。因为接受不了实相——我们喜欢的事物并不是永恒的。原先这个地方特别寂静，但现在不同了，通了马路，卡车日夜飞奔，车声隆隆。“开发时代”已经来临。原本我们身处森林中，通了马路后，就意味着森林消失了。一会儿这里有噪音，一会儿那边有喧嚣，附近的村庄也逐渐向这边扩张。

离这里最近的是在这里买地建房的弟子们，他们还好一点，住得比较安静。因此，若是大家来买地建房，隆波也不会说什么。那些不修行的人喜欢制造噪音，现在噪音越来越响。原先寂静的大自

然开始消失，各种各样的动荡不安进来了。以前没有那么多的蟑螂，现在也有了。蟑螂来是因为离村庄与住户较近。

如果我们的不愿接受这个实相，我们就会觉得苦；如果心能够接受，就会觉得很正常。因为动物有腿有翅膀，可以自己过来，鸟也可以飞进来，蟑螂同样也可以飞进来。苦与不苦取决于心，如果拒绝事实，心就会苦；如果接受事实，心就不会苦。

要想让心接受实相，就必须常常带领心去看清什么是实相。苦就在身，苦就在心。如果我们常常地觉知身觉知心，就会知道身体的实相——这个身体不是我，身体只是一堆物质，是苦的聚合，一直被苦逼迫着。如果生起这种洞见，即便身体老、病、死，心都不会苦。如果照见心——心苦、心乐不是永恒的，贪、瞋、痴不是永恒的，什么都不是永恒的，觉性也不是永恒的，那么一旦遇到不称心如意的事物，感到不满意，我们也会知道那也只是一种感觉而已。心就会契入中立——无论接触到什么，心都快乐和宁静，保持中立。

“谁抵达中立，谁就远离诸苦”，这是隆布特长老的教导。有些人看不起长老，认为他的教导错了，他们认为“保持中立”是源自于禅定。哦哟，那样的话，打坐之后有了禅定就会快乐，没有禅定就不会快乐。这样的理解太过肤浅了！

真正的中立是源于智慧——洞见生命的实相、世间的实相，尤其是洞见身与心的实相。

我们的这副身心是整个世界的中心，我们正是透过它去体验世间，如果抛开自己的身与心，其他都是外在的部分。因此我们必须直驱源头——洞见自己身、心的实相：它们是无常的，是苦的，

不是我，只是临时存在的。就像我们临时租的房子，只能暂住，然后就得离开。即便是自己的房子也一样，只是临时暂住。就这样观察——在身与心中，一切全都是临时的，就像租的房子。

能够心悦诚服地接受这一实相，我们就不会苦。不会因为老、病、死而苦，不会因为与所爱的人、事、物分离而苦，不会因为碰到自己不喜欢的事物而苦，也不会因为“想要”而苦。

只要有“想要”生起，心就会苦。而一旦心断绝了“想要”，也就彻底止息了欲望。那是由于智慧生起了——明白一切都是临时的，一旦洞见到这一点，就不知道为什么还会“想要”。有的人想追求某位漂亮的女孩，因为她很美丽动人。但他如果以智慧彻见——这种漂亮是临时的，也许他就不会要了。

隆波的第一位师父——隆波李尊者很年轻时就出家了，后来他想还俗。因为他的朋友们都还俗娶了老婆，他觉得出家太难了，觉得那样也挺好，于是他也想还俗。想要还俗，就先去审思还俗后好还是不好。于是他在佛塔上通宵打坐，不停地审思：如果还俗了，我去做什么呢？还俗了，就委托朋友去工厂找份工作，然后努力工作，拼命赚钱、存钱，之后去找老板的女儿谈恋爱，最终变成老板的女婿。如果老板死了，自己就能成为有钱的老板，之后再吧事业做大，生意越来越红火，也越来越累。最后老婆、子女越来越多，担子也越来越重。他不停地审思，最终发现一切全都是负担：赚的钱根本不够养家，每天有的都是烦心事，大老婆跟小老婆吵，生活过得一团糟，没有任何快乐。一旦审思到——生活之中没有任何乐趣，要怎么做比较好？唉，还是出家更好。

“嘿！我不是已经出家了吗？”于是他不再有还俗的念头了，直到后来变成隆波的师父。

一旦洞见了世间的实相、生命的实相，心就不再沉迷于世间。比如，我们要追求某位漂亮的女人，她又能有多漂亮呢？对吗？漂亮是不会持久的。等成了自己的老婆，就不太漂亮了，别人的老婆反而更漂亮——问题又来了。

因此，修行就是带领心去探究世间、生命的实相，不断地观身、观心，然后会看到身的实相——始终被苦逼迫着，整个身体只是物质元素，都是我们从世间临时借来用的。比如，把空气从世间借来用——吸气、呼气；把水借来用——喝进去、排出来，或变成汗排出去；吃饭也是一样，食物是物质，吃进去、排出来。最后死时，这个我们认为是“我的”的身体，会被拿去火化，埋进坟墓，然后被树木吸收，动物又会摄取树木的养分，而后人类又吃动物……我们就是这样不停地从世间借取物质来用。

看到身体的实相——那不是什么神奇的宝贝，只是从世间临时借来的物质，临时存在而后分崩离析，即便在尚未离散之前，也是一直被苦逼迫着——呼气苦，吸气也苦。

大家试一试，呼气是苦还是不苦？不停地呼气，不停地呼气，苦吗？看见了吗？苦就在我们眼前，很容易看见。不停地呼气就会苦，我们就以吸气解除苦，而不停地吸气又苦了，再一次用呼气减轻苦。我们坐着会苦，需要站起来或者走一走；走太多了腿又会酸，又要再坐下来；坐多了又酸，于是就躺下。

为什么要不停地换姿势？为什么一定要换姿势？因为苦，（身

体）始终被苦逼迫着。为什么一定要动来动去？为什么要抓？因为它痒。为什么要打哈欠？因为身体始终在逼迫着我们。不停地观下去，有觉性地感知身体，就会洞见到身体有的只是苦。

如果心愿意接受实相——身体有的只是苦，当老的时候，是谁老？是“苦”本身在老，而不是我老；当病的时候，是“苦”在病，而不是我在病；死的时候，是“苦”死，是它罪有应得。所以，阿罗汉在圆寂的时候会非常愉悦，因为“苦”要死了，“苦”要瓦解了。而如果是我们要死了，就会苦闷，因为还没有看到身的实相。

而心的实相：有的只是无常——快乐是无常的，痛苦是无常的，好是无常的，坏也是无常的，一切都是无常的。我们努力追求美女，希望得到快乐，追求成功之后得到的也只是短暂的快乐，它很快就会消失，我们又需要去追求别的女人，就这样不停地更换。事实上，这一切都是因为心一直处在饥饿中，从未饱过，它就会不断挣扎，始终有苦生起。

倘若探究实相就会洞见：心里的一切全是无常的。快乐是无常的，痛苦也是无常的，如果能够这样照见，就会轻松很多。快乐是无常的，痛苦也是无常的，心就再也不会拼命地去寻找快乐、逃避痛苦。心就不再挣扎，就会宁静而快乐。心会寂静、愉悦、舒坦，没有欲望生起。正是欲望让心挣扎，让心看不见涅槃。

涅槃是什么？涅槃就是欲望止息的状态——没有了“想要”。何时没有了欲望，何时就会照见涅槃。因为涅槃就是欲望止息的状态——没有了“想要”，而不是“不想要”，“不想要”也是一种“想要”——想要它没有。

涅槃，是没有“想要”生起，心没有“想要”生起，是因为心聪明了。

我们拼命学法，就是为了训练让心聪明：明白身的实相，洞见心的实相。心变聪明，就不会有“想要”生起。比如，我们明了身体的实相——一定会老，就不会想要永葆青春；或者知道一切都是无常的，有一天一定会与所爱的人、事、物离别。假设我们的爱人发生车祸去世了，我们就会感觉那是正常的，因为一切都是临时的，心就不会苦。

因此，何时心有智慧，心就会摆脱“想要”，一旦摆脱了“想要”，心会契入寂静之乐。

涅槃就是寂静，就是宁静，但并不是世间的宁静。涅槃的宁静，是宁静于烦恼习气，宁静于“想要”，宁静于挣扎与造作，宁静于苦，宁静于蕴，也就是彻底地摆脱了这些——涅槃真的存在。

心若足够聪明，就能获得解脱。当心明白了身的实相、心的实相，就会断绝“想要”，一旦没有了“想要”，心就会契入真正的寂静之乐。

大家要慢慢去用功。

以上这些，就是为什么要来觉知身与心的答案。觉知身与心，是为了生起智慧——照见身、心的实相；一旦看见身、心的实相，欲望就不再生起。

何时心摆脱了欲望，何时涅槃就呈现在眼前。那是欲望止息的状态，自身就拥有寂静之乐。

好了，作禅修报告，有禅修作业就送作业，没有就送话筒。

居士 1：顶礼隆波。

隆波：当下这一刻的心是正常的吗？

居士 1：不太正常。

隆波：嗯，不太正常，要知道它。是什么样的情况？你看得出来吗？

居士 1：因为紧张。

隆波：心紧张，紧张不要紧，紧张是正常的。紧张以后你在拼命地打压它，感觉到了吗？

居士 1：感觉到了。

隆波：紧张并没有错，错在你强迫它不紧张，因为你接受不了实相——心会自行紧张。如果你能够看见实相，就会不苦。但你现在这样很苦，紧张并未消减，心里想着等一下隆波会问什么。

居士 1：嗯。

隆波：就是这样及时知道，刚才心想要说话，看见了吗？

居士 1：看见了。

隆波：有一股力量在胸口涌动，一股很强的驱动力，想要说话，其他的也是同样的情形。但不要守株待兔式地候着，要让其先生起，才去知道。别守在胸口等着看，这样盯着是不可以的。

居士 1：好的，我想请教：心与身分离后，感觉无需照看它，它与自己根本毫不相干，对身体有点冷眼旁观的感觉。

隆波：要小心，别让智慧超前。思维、分析身体与自己毫不相干，实际上依然在紧抓着它。

居士 1：好的。

隆波：对吗？依然认为它是“我”。你只是故意装作不执著，那是行不通的。只是教育它“这不是我”，这是可以的，但并非不

再管它。如果因为它无常、不是我，而对它不闻不问，这是在想当然，称为“智慧超前”。心还来不及放下，却提前给它下了结论。因此，要持续地观照，别急着去放下，那样就会像在大海中扔掉了船只。要让船先抵达码头，然后再扔掉船上岸，现在先别扔掉船只。

要不断观身、观心，心是观者。看见身体移动，心是观者；看见苦、乐，心是观者；看见好、坏，心是观者；看见心在工作，这样慢慢去觉知。

量若足够，它会自行放下，别去刻意放下。刻意放下的是仿冒品，并非真的放下。

居士 1：好的，谢谢！

居士 2：顶礼隆波！我来自路途遥远的碧差汶府，现在我的修行是否到了开发智慧的阶段了？

隆波：看得出来吗？你的瞋心很重。

居士 2：仍然没有减轻吗？

隆波：刚好有点反光，隆波没有看见你的脸，隆波只是随便猜的。心生气了，知道生气，不断地训练下去，然后，看见了吗？生气是自行生起的。

居士 2：是的，看见了。

隆波：那就是智慧，但还没有撒手，依然还在生气。不断地观下去，就会看见心一会生气，一会不生气，它是无常的；心是否生气，强迫不了，因为它不是“我”。这就是开发智慧。

从我们所拥有的资源之中探究，以此来开发智慧。比如，你瞋心重，那么就去观瞋心——时而生气，时而不生气，就只是这样，就

已经是在“开发智慧”了。

居士2：隆波曾经教导我要从“无我”的角度观。

隆波：嗯，看见了吗？它是自己生气的。

居士2：是的。

隆波：那就是无我，自行运作，我们掌控不了。

居士2：那我要在心里念念有词地教育“它”吗？也就是不出声，只是在心里默念。需要默念吗？这个是“无我”，这个是“无常”。

隆波：不需要，那是让自己白白受苦受累。那是对于新入门的人而言的，刚训练的时候可以教育它，这是“无常”，这是“无我”。一旦学会观照了，就无须再去标记和提醒。

居士2：好的。

隆波：有时标记与提醒太多，又会生气的。对吗？

居士2：是的。

隆波：就是那样去观。总之，你的修行已经进步了。

居士2：好的。

隆波：很好，继续用功。

居士2：感恩您！

隆波：今天的阳光非常强，都照进了禅堂。

居士3：顶礼隆波，这是我第二次来作禅修报告，7个月前，隆波指导说我已经分离蕴了，只是心仍有点呆滞。

隆波：嗯。

居士3：我每天都持之以恒地用功。

隆波：你的心是否有动静了呢？

居士 3：有动静了，现在感觉它一直动来动去的。

隆波：动了之后，要知道。别强迫它宁静。动了，知道，动了，知道，它就会不时地停一停。暂歇之后，它又会再次动荡，那么就再次知道。

居士 3：好的。

隆波：如果修行能够看到这里，就在这一点上用功，也是行得通的。

我们看见心动荡之后觉知，动荡之后觉知，动荡的心是无常的，觉知的心也是无常的。心动荡，但不是刻意要动荡，它是自行动荡的；心要去觉知，无法呵护它。这是照见了“无常”，照见了“无我”。

居士 3：哦。现在有时感觉动荡会冲到头部。

隆波：嗯？

居士 3：感觉胸口这里有晃动。

隆波：对的。

居士 3：修行期间，有时晃动是前后前后交替的，有时候则会冲到头上。

隆波：嗯，就是那样。

居士 3：不断观下去，对吗？

隆波：看着它们工作。它们不是我，它们是自行运作的。你这样远远地观，轻轻松松地观，已经对了。

居士 3：好的。

隆波：有些人观错了，比如，看见胸口动荡，心跳进动荡之中去紧盯，那样就错了。

居士 3：好的。

隆波：放任其自然地工作。我们的心要是平常而普通的，轻轻松松地觉知。继续用功。

居士 3：好的，感恩！

居士 4：我基本可以分离“能观”与“所观”，比如，说话的时候，仿佛有个旁观者看着说话的人。

隆波：这个太强了，分离得太过了。一直有个静止不变的部分，这是不好的，你太过于呵护知者了。修行的时候，不可以剩下静止不动的部分，别呵护静止不动的那个，否则就会有一个剩下的部分始终暗藏在背后，感觉到了吗？

居士 4：啊？

隆波：是从后面看过来的。

居士 4：有高僧大德开示要看见生灭，但我根本看不见生灭。

隆波：看不见的。如果你的心这样被锁住，是看不见生灭的。必须让心自然，比如当下心跑去想了，知道吗？这就是生灭。

居士 4：跟不上。

隆波：心跑掉，我们知道，跑掉的心灭去，生起知者的心；知者的心临时驻留，心又再次跑去想——它就在眼皮底下生灭。

居士 4：哦！我最近对生命感觉有点厌倦，好像无欲无求，做什么都提不起劲，有时强烈到无法发展觉性。

隆波：无论如何都得修行。厌倦也行，懒惰也行，气馁也行，但就是不放弃。

居士 4：好的。

隆波：厌倦，知道厌倦；懒惰，知道懒惰；气馁，知道气馁。不断观照下去。不放弃修行，到了某一点，想停都停不下来。一旦觉性、禅定、智慧自动自发了，刻意想停都停不下来。

你的修行已经进步了，真正的修行并不是打压自己。你现在又开始把知者树立起来了，感觉到了吗？

居士 4：是的，开始感觉有点紧绷了。

隆波：不要，把它扔掉吧。我们只是感觉有个知者，但并不呵护知者，要让它真正自然。倘若这样硬生生地将知者抽离出来，心就会苦闷，而且开发不了智慧。

居士 4：好的。

隆波：现在跟刚才不同了，感觉到了吗？

居士 4：现在它根本感觉不到什么。

隆波：已经松脱出来一点。

居士 4：是的。

隆波：已经从“树立知者”的状态中有所松脱，但还有些残留。

居士 4：感觉又再次回来树立知者了。

隆波：嗯，就应该这样及时知道，并不阻止。别去刻意树立知者就行。

中国人 1：隆波在去年曾经指导她观身体呼吸，但她觉得自己仍然不会观，请隆波指导。

隆波：嗯，知道吗？当下这一刻是呼气还是吸气？

谁都可以知道是呼气还是吸气，知道吗？观呼吸的时候，不是去看着呼吸，而是感觉全身。我们看着身体呼气，看着身体吸气，

平平常常地感觉身体，或者感觉身体正坐着。感觉到了吗？身体坐着。

为了知道身体坐着，必须摆出架势或让心变得奇怪吗？不需要。这一刻的心普通而平常，能够知道身体坐着吗？我们原本就已经知道了——身体坐着。

试着头看看，感觉到身体点头吗？就是这样去觉知的。身体呼吸，我们觉知；身体行、住、坐、卧，也觉知；身体动来动去，也觉知，这样称之为“在觉知身体”。每个人都能够觉知，小朋友也能够觉知。

觉知身体、觉知心，并不是什么困难的事，每个人都能觉知。只是因为我们忘记了觉知而已，我们毫无兴趣去觉知，不知道这非常重要。因此，今后我们要不断地持续觉知身体、觉知心。

比如身体在坐着，知道它坐着；身体呼吸，知道它在呼吸，就只是这样而已，根本不存在什么奥妙之处。身体做什么，觉知；动起来动去，也觉知，我们会看见身与心不是一回事，身体不是“我”。

或者，心里的感觉一直变化不已，每个人都能感觉到。比如，心生气，每个人都认得生气吧？心生起气来，我们知道生气，本来我们能够做到的，但却对它熟视无睹，没有兴趣知道。比如，我们生气的时候，没有看见心正在生气，而是去看让我们生气的人，去看别的事物了。或者，一条狗跑过来对我们叫，我们对狗生气，就去看狗，我们并没有意识到心正在生气。

今后，身体移动，要有兴趣去知道它们；心有任何动静，要有兴趣去知道它们；以平常而普通的心去知道，而不是以不正常的心去知道。

你说自己不会觉知，试着举一下手，知道自己在举手吗？必须先让心换一副另类的模样才能知道举手吗？这样举，不知道吗？无

论怎样都应该知道了。

因此觉知身、觉知心，每个人都能够做到，只是大家没有兴趣做而已，问题仅仅出在这一点——不知道这一点非常重要，它能够带领我们离苦。

中国人2：提问。

隆波：这个人已经进步了，但是现在心跑到了隆波这里。好啦，让他继续讲。

中国人2：最近固定形式的修行是观身的动与停，但觉得自己没有什么进步。

隆波：进步了。

进步并不是生起什么特别的状况，比如你的觉知很自然，而不是僵硬、呆滞的觉知，这就说明已经进步了。

感觉生起的时候，能够更快地知道吗？还是感觉生起，根本不知道？

中国人2：能够更快地知道了。

隆波：那就是进步。身体动来动去，我们能够不断觉知，称之为“有觉性”；心有任何动静变化，我们能够不断觉知，称之为“有觉性”。觉性生起得越频繁越好，这就是修行的进步。

进步并不是去到这里、那里，进步是指觉性能够生起得更快，心能够更多地与自己在一起。感觉到了吗？你的禅定好起来了？

因此，你的觉性进步了，禅定进步了，而且能看见境界自行在运作与变化，你已经看见这个了，那就是在开发智慧了。

就是不断这样用功修行，直到达到足够的量，心明白了实相，

就会放下，然后会自行提升。

禅定不是这样打坐，禅定是指心与自己在一起的状态，在没有强迫的情况下不忘记自己，轻轻松松地觉知自己，这就是禅定的状态。

比如当下一刻，心跑去想了一瞬间，感觉到了吗？

中国人 2：感觉到了。

隆波：就是这样！心跑去想，及时知道，这样称之为“有觉性”。我们并不阻止心跑去想，只是我们要知道。在身体里发生了什么，要知道；在心里发生了什么，要知道，常常知道，智慧就会生起。

中国人 2：感恩隆波！

隆波：今天只能到这里了。

2017 年 8 月 13 日 A | 泰国解脱园寺

中国人看起来很用心，兴致很高。学法的兴致高是非常好的，懒懒散散就不好了。但是在隆波看来，中国人的弱点是想得太多，喜欢问问题。

事实上，法无法依靠思维来学习，也无法仰赖于询问别人学习。真正的学法，是透过探究自己——慢慢体会自己的身、观察自己的心来学习的。

去洞悉身的实相与心的实相——它们真的是我吗？我们真能指挥它们吗？它究竟是快乐的，还是痛苦的？在实际生活中如此观察，才能称之为“修行”。假如仅仅是坐着去思维和分析，那不是修行，那只会让心更加散乱。因此要不断地自我探究，不断地自我观察，这样做才是真正的“修行”。

这个身体呼气，觉知自己；这个身体吸气，觉知自己；这个身体行、住、坐、卧，觉知自己；身体动、身体停，觉知自己。有苦、有乐生起在身，觉知自己；有苦、有乐、有不苦不乐生起于心，也觉知自己。心中生起善法，比如当有觉性、有智慧、有信仰的时刻，

我们觉知到；当心中生起贪、瞋、痴等不善法时，也觉知到。

不断地这样觉知，不停地这样探究，就会看见身的实相与心的实相——这个身体不是“我”，只是我们临时从世间借来使用的一堆物质。比如，我们吃进去的食物是世间的物质，或是我们呼吸的空气、喝的水等等，也是世间的物质。我们把这些物质放入身体，然后又排泄掉一部分。物质元素不断地在我们体内新陈代谢，一旦新陈代谢停止，这个身体就会消亡。如果只有吸气而没有呼气，身体就会消亡；如果只有进食而没有排泄，身体也会消亡；喝水之后，如果排不出去，身体就无法维持下去。因此，我们的身体不过是从世间临时借用来的一堆物质而已。

学法，就是从事实、实相中学习。实相就呈现在此身、呈现在此心。我们要不断地观下去。

这颗心充满了无常。它始终在变化——当眼睛看见色，我们的心会变；当耳朵听到声音，我们的心也会变；当鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体去接触，我们的心同样会变；当我们的心跑去想，心也会变。

因此，我们的心一直处于变化之中。在眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘的时候，心就不停地变化——时苦、时乐、时好、时坏。我们不断地去观察、去体会，就会发现：无法指挥心让它只能快乐，也无法禁止心痛苦；无法指挥心令它一直好，也无法禁止心变坏。我们反反复复地这样探究身与心的实相——身体不是“我”，是世间的资产，只是被借来暂用；心也无法被操控，并不在我们的掌控范围内，而是始终处于动荡变化之中。

当我们看见身心处于动荡变化之中时，称为照见了“无常”；看见我们掌控不了它们，称之为照见了“无我”。如果常常地看见身的实相、心的实相，最后，心就会发生质的变化。

比如，以前我们活在梦幻之中，误以为身体是“我”，是属于“我的”，我们稀里糊涂地拼命去寻找快乐，一生几乎没有喘息的机会，一直在拼命地寻找快乐、逃离痛苦。当智慧生起时，我们就会看到快乐只是临时的，即使是我们拼命找到的也不过如此，不久便会消失，接下来又要继续去寻找别的快乐。这个生命未免太过疲惫了，因为它一直在趋乐避苦。

事实上，痛苦也是无常的，没有哪种痛苦是永恒的。比如有的人失恋了，感觉世间一片灰暗、了无乐趣，活不下去了，自认为今生都要这么痛苦下去了。其实这并不是真的，那只会发生在小说里。就像失恋的痛苦，它也是临时的，什么都不用做，它很快就会成为“过眼云烟”。

如果心愿意接受实相——痛苦只是临时的，那么当痛苦生起的时候，心就不会焦躁不安，痛苦尚未来临时，心也不会担心。这样的心是舒坦的，它契入了真正的宁静与祥和——不会对快乐感到饥渴，也不会讨厌与害怕痛苦，它拥有的只有快乐与宁静。

因此，当我们洞悉到身的实相与心的实相后，接下来，心就会契入真正的寂静与祥和，这是源自于洞见到身与心的实相后获得的宁静，这样的宁静，就是涅槃。

涅槃的特性就是寂静，它寂静于烦恼习气，何时心没有烦恼习气，何时就会照见涅槃；它寂静于挣扎与造作，何时心摆脱了挣扎

与造作，何时就会看见涅槃。它寂静于所有的挣扎，寂静于烦恼习气，寂静于苦。从此再也没有苦在心中生起，因为，心中的苦源自于“想要”。

去观察看这是“真的”还是“不是真的”。当“想要”生起时，苦立即紧随而至。不修行的人，在有“想要”的时候，还不会觉得苦，他们在没有如愿以偿时才会觉得苦，如愿以偿之后他们会觉得快乐——他们只能认识到这种程度。

不停地修行，就会发现：我们什么时候有了“想要”，什么时候立即就会有苦。比如，仅仅只是想要中奖，想要中彩票——中国也有吗？有的，是吗？泰国的彩票可是师承于中国，中国人是泰国彩票的发行人，泰国人跟着就玩起来了。

比如想要中彩票，心就会坐立不安了——不停地查找绝杀号码，这里求仙拜神，那里求爷爷告奶奶，或者去刮树皮。泰国人喜欢刮树皮，用手指刮、刮、刮，然后上面涂上面粉，再看会出现什么数字。（隆波）并不是在教中国人以这种方式去找彩票号，只是想说明：什么时候想中彩票，什么时候就已经开始苦了。如果中了头彩，发财了，得了几千万，那又是另外一种形式的苦——会赫然发现自己的亲戚多如牛毛。原先可是没有什么亲戚的，一旦中了彩票，有了很多钱之后，亲戚骤然猛增，每个人都来问你借钱，你很怕他们，于是发财带来的快乐就没有了。也有人中彩票后害怕劫匪绑架自己的孩子来敲诈勒索，所以心里根本无法感到快乐。

因此，“想要”生起的一刹那，苦就接踵而至——无论是否如愿以偿，都会苦，即使如愿以偿，也照苦不误。

有一次，隆波去顶礼隆布信长老，碰到一位女众将一大堆香烛运到山顶去，还有很多工人来帮忙抬，声势浩大。隆波还以为她乐善好施，拿那么多香烛来供养长老，结果她是带香烛来请长老开光的。

她说：“每天早上要在店门口点香烛，这样顾客就会很多。请求长老帮忙开光加持一下！让我可以发财！发大财！大大地发财！”

长老提醒她说：“太富了会苦的，强盗也会来。”

“噢，不要！不要！再请进一步加持，兼备防盗功能。”

有用香烛防盗的先例吗？哪里的强盗会怕香烛呢？强盗又不是苍蝇。

心若有贪欲，就会这样不停地徘徊在“饥渴”之中。一开始是想要发财，一旦被提醒发财了也许坏人会来，于是“饥渴”又变本加厉——让坏人别来。不断地求这个、求那个，这不是一个佛教徒的所为。这样的心已被贪欲——“想要”控制了，心饥饿不已。饥饿的心，是痛苦的，而有“想要”的心，就是饥饿的心。想要看色，就是饥饿于色；想要听声音，就是饥饿于声音；想闻到气味、品尝味道、想得到身体方面的触、想得到让心有快乐的所缘，这样的心始终处于饥饿之中。心一旦饥饿，就会挣扎，这样的心根本毫无快乐可言。无论是否如愿以偿，心只是有“想要”，就已经苦了。

我们就是这样不断地探究实相，实相就会层层浮出水面。越多了解实相，就会越多离苦，我们也会越来越接近问题的源头——正是“想要”让我们有苦。

因此，我们要不断、不断地去观察自己。修行就是探究自己，

观察与体会自己——不断地探究身的实相、心的实相。

不用问太多，并不是说见了隆波就非问不可，否则就好像亏本了似的。这样想其实已经亏本了——因为心有了贪欲，想要问，自己却没有看到。我们没有看到烦恼习气，没有看到“想要”已经生起，想要和隆波互动，想要询问隆波。还有人想要成为隆波的贴身弟子，到处宣称自己是隆波的关门弟子。那全是撒谎！亲近什么？大家都只是在早上看到隆波，之后隆波就回寮房了，没有谁能进入隆波的寮房，只有一个人除外，也就是阿姜宋彩尊者，他会去做做卫生之类的，其他人从未进去过。因此，没有谁是特殊的、和隆波特别亲近的，没有。有人很饥饿，想成为很特别、很特殊的人，如果没有成为那样，心就会生气。

我们要不断地观察与体会自己的心，随着智慧的生起，就会明白——每一次有“想要”，每一次都会有苦，接下来再进一步观察，智慧会愈加增长。

比如：世间的人缺乏智慧，他们会认为：只是“想要”并不会苦，“想要”未能如愿，才会有苦。而我们只是看到有“想要”，心就在挣扎，就已经在苦了。随着修行的深入，我们会越来越多地看到实相——仅仅只是“想要”，不管是否如愿，都已经开始苦了；继续修行下去则会发现——不管有没有“想要”，这个身与心本身就是苦。

无论是有“想要”还是没有“想要”，身与心本身就是苦——这是高阶的法。如果照见到这个程度，就已经接近证悟阿罗汉了。

一旦看到身体是苦，心就会放下身体，不再执著身体，我们就

不会因老、病、死而苦，因为老、病、死是属于身体的事情。这是属于三果阿那含圣者的境界——不再执著于身。

如果不再执著心，因为已经彻见心本身就是苦，那是属于阿罗汉的境界。苦的终点就在那里。

因此，对“想要”的洞察，也是有次第的——一般人“想要”，却不知道自己“想要”，没有如愿以偿，会觉得苦；而我们有了“想要”的时候，就知道有了“想要”，并且每一次发现有“想要”，每一次苦就会生起。接下来，随着深入修行就会照见——有身，就已经有苦了；有心，就已经有苦了。无论有没有“想要”，苦已经存在于身，存在于心。

倘若洞见到这个程度，我们就再不会执著于身，再不会执著于心。

当照见身与心的实相——它们本身即是苦，无明就被彻底摧毁了！

无明是——不知道事实，不知道实相，不知道真理。实相是——这个身心本身就是苦。因为不知道实相，心就会不时地生起“想要”。一旦有了觉性，及时知道“想要”，“想要”就会灭去。但是由于我们的无知，“无明”依然存在，因为尚未彻底明白身与心的实相，很快地，“想要”又会再次生起。一旦再次知道，“想要”又再次灭去，但没过一会儿，“想要”又会生起。

要想永远离苦，就一定要清除无明——不知道身与心的实相。如果明白了身与心的实相——身心本身就是苦，“想要”就再不会生起。

如果有了“明”，也就是消除了“无明”，彻底消除了对于“四圣谛”的无知，欲望或“想要”就再不会生起。

一旦没有了欲望，心苦自此就烟消云散，再也不会生起。所以，修行的最高目标是——彻见身与心本身即是真正的苦。

在起步阶段，要不断地觉知身觉知心，刚开始我们会觉得——这个身体是“我”，是“我的”；这个心是“我”，是“我的”。在训练的初始阶段，会有这样的感觉。感觉到了吗？这是我的身体；这个心——感觉是我。一会儿我苦，一会儿我乐，等等。一旦频繁地修行，事实就会慢慢地清楚呈现：身与心都不是“我”，而是世间的资产。当洞见到实相——身与心不是“我”，就证到了初果须陀洹圣者的境界。

初果须陀洹圣者已经洞见到：这个身心不是“我”，之后继续不断地探究身与心，到了某一点，智慧逐渐圆满，即会照见实相——身体本身就是苦。除了身体不是“我”之外，它本身还是苦。这个身体始终被苦逼迫——呼气苦，吸气也苦，行、住、坐、卧全都是苦——坐着苦，坐久了会酸，一定要动来动去，身体有的只是被苦一直逼迫着。一旦如实照见，心对身体就不再执著。一旦不执取身体，就能放下身体，就可以证悟三果阿那含。

三果的圣者已经不执著于眼、耳、鼻、舌、身，也就不再执著于色、声、香、味、触，因为这些是透过眼、耳、鼻、舌、身去感知的。于是心不会满意于色、声、香、味、触，也不会不滿意于色、声、香、味、触，欲界的贪与瞋再也不会生起。三果圣者彻底摆脱了欲界的贪与瞋——心再也不会眷恋色、声、香、味、触，也不会对色、声、香、味、触有任何抗拒，这是源自于智慧彻见到——身体本身就是苦。

如果继续修行下去，就会彻见心本身就是苦，然后就会放下心。一旦放下了心，就再没有什么可执著的了，苦的终点就在此——成为阿罗汉。

因此，修行从体证初果、二果、三果直到四果阿罗汉，全都源于探究身的实相与心的实相。去探究身的实相、心的实相——佛陀称之为“修习四念处”或“毗钵舍那的修行”，精确的词是“毗钵舍那的修行”。

“毗钵舍那”由“毗”和“钵舍那”组成，“毗”的意思是“清楚”，“钵舍那”是指“看见”，“毗钵舍那”的意思是“清楚地看见”，也就是看到身和心的实相。有觉性不断地去觉知身、觉知心，称为“四念处”。

佛陀开示道：四念处——就是有觉性紧随着如其本来地觉知身心，这是离苦与解脱的唯一路。因此，要想成为阿罗汉，就一定要修习四念处，要想证悟初果，也必须修习四念处。

四念处，就是有觉性地不断觉知身、觉知心。在起步阶段，觉知身与心的存在，比如，生气生起了，知道“有生气生起了”。四念处修行的这个阶段，是为了让“觉性”生起，不断地紧随着觉知身和觉知心，以便觉性能够生起。一旦生气生起，觉性自动生起；一旦贪生起了，觉性会自动生起；一旦迷失生起了，觉性也会自动生起。

因此，修习四念处即是不断地紧随着觉知身心的实相。在初步阶段是训练让觉性生起——有什么发生在身体中，都要觉知。呼气，觉知自己；吸气，觉知自己；行、住、坐、卧，也觉知自己；左转、右转、动、停，觉知自己。而不是身体在活动着，心却一直走神。

或者，身体生起了快乐与痛苦，要觉知；心里生起了苦、乐，以及不苦不乐，也要觉知；当心中生起善，要觉知；当心中生起贪、瞋、痴，也要觉知；无论生起了什么，我们都能够觉知，这称为“有觉性”。

修习四念处的更高阶段，不只是停在“有觉性”的阶段而已，同时还要能够生起智慧——洞见实相：呼吸吸气的身体不是我；在身体里生起的苦、乐不是我，我们无法指挥它们；在心中生起的苦、乐、不苦不乐，也不是我，我们无法掌控它们；善与不善也不是我，我们无法指挥它们；我们的心我们同样也无法掌控——想要让它只是去看，但几乎做不到。

试着看看佛像，只能单纯地看，禁止去思维。观察到了吗？指挥不了自己的心。

噢，看够了。让大家去看是为了观察——我们是否能够指挥心只单纯看着佛像，不准去思维？它依然会偷偷地跑去“想”，不听从我们的命令，就是这样不断地观察自己。

心会生起在眼、耳、鼻、舌、身，心要去想，我们也无法指挥和禁止。心是独立自主的，心不是“我”。

如果什么时候看到——身不是“我”，苦、乐不是“我”，好、坏也不是“我”，作为感知者和觉知者的心，也不是“我”，就会成为初果须陀洹。

初果须陀洹洞见到了实相——“我”不存在。如果继续探究身与心的实相，智慧又会进一步提升，且越来越圆满。洞见到“我”不存在属于“初级智慧”。中级智慧则是洞见到实相——实际上，

这个不是“我”的身体，它本身就是苦，于是不再执著于身，成为三果阿那含。最高的智慧将会洞见到——心本身也是苦。

如果了悟“心就是苦”，就不会再执著于心，也就不会再执著世间的任何东西。因为心正是我们最为执取、最误认为是“我”的那个事物。

心不是我，而且心本身即是苦。一旦如实照见，就会成为阿罗汉，心会放下，不再执著世间的任何事物。

因此，修行从起步阶段直达苦的终结，其间都离不开“如实地观身与观心”。所以，从现在起，大家要开始努力频繁地去觉知身与心。

别想太多，不用去想这个身体是如何的、心是什么样子的。慢慢地感觉，慢慢地体会身体的实相；慢慢地感觉，慢慢地体会心的实相。如其本来面目地感觉下去，一而再、再而三地重复，心最终会明白实相。

一旦彻见了实相，就不再执著，一旦不再执著，心就会放下，解脱成为圣者。所以，佛陀开示道——因为看见实相，所以厌离；因为厌离，所以才会松开执著；因为松开了执著，才会解脱；因为解脱了，才会知道已经解脱了。

解脱了就再不会有苦在心中生起，苦仅存在于身。身体依然还属于果报，是旧业导致我们拥有这个身体。有身体就要继续承受身苦，但是心已经训练完毕，已经彻底离苦了。

因此，阿罗汉只有身苦，再不会有心苦。而凡夫，或初果、二果、三果的圣者，既有身苦也有心苦，身与心的苦依然存在；一旦

成为阿罗汉，就只剩下身体方面的苦，心里再也没有苦。

阿罗汉在临终的时候，身体即将死去都不会有动摇，因为他们知道——“苦”要死了，“苦”即将死去，没什么动摇的，反倒非常愉悦。阿罗汉在临终的时候就像是要去领头等奖，涅槃对于他们来说是奖励而不是损失。

如果换成我们，蕴界将要离散，快要死了，我们会感觉有损失和遗憾。但阿罗汉不会感觉到任何损失和遗憾，他们只会感觉：负担终于要彻底放下了。曾经生生世世的努力与精进，终于得到奖励，获得了奖品——没有蕴残余的涅槃。

涅槃有两种：第一种涅槃，有蕴——有身与心存在。在体证阿罗汉的时刻，抵达的是第一种涅槃，称为“有余涅槃”。

中文应该翻译不出来吧？可以吗？有吗？真的有吗？！

哦！真是太棒了！准备工作做得很好。

“有余涅槃”是烦恼习气的涅槃。这时，烦恼习气已经彻底泯灭，但是五蕴依然残留。只是阿罗汉已经不再执著于五蕴。由于不再执取五蕴，苦只能抵达身体，再也无法抵达心，因为心已经没有任何执取。

继续活下去，直到寿终正寝、五蕴离散时，称为“无余涅槃”——没有蕴残余的涅槃，彻底的离苦就在此处！

不要以为这是一种损失。当真正证悟后，就不会觉得“无余涅槃”是损失，而会觉得那是一个最大的奖品——生生世世以来的努

力与拼搏，长久期待的大奖，今天终于得到了！

佛陀曾经比喻道：修行成为阿罗汉后，活着等待涅槃的时刻，就像是雇工已经完成了工作，正坐着喝茶休息，等着接受奖品，等着发放薪水。等着拿薪水且没有任何工作再需要做，心情舒畅吗？

薪水已经到手，这个薪水就是——“无余涅槃”，不再有蕴残留的涅槃。因此，当修行越来越接近于此，就不会害怕涅槃。

但凡夫会害怕涅槃，害怕没有身与心，简单地说，就是害怕死亡。隆波小时候上过思想品德教育课，以前的课本里会有比较简单的法，以便于小孩子们理解，但是其实有写错的地方。比如教导四圣谛：“苦”即生、老、病、死；“苦因”就是想要，它导致苦生起；“灭”就是“涅槃”，意思是死亡。隆波儿时就下定决心——一定要离苦，但是不要涅槃，因为涅槃就是死。那时候误以为涅槃是损失，这是严重的误解。那些编写教材的人可能也误解了涅槃的意思。

事实上，涅槃并不是指“死亡”。涅槃是彻底摆脱了欲望的境界，摆脱了“想要”，摆脱了烦恼习气，摆脱了苦，摆脱了蕴，是最好的境界。

在证悟阿罗汉的时候，心会生起极其强烈的愉悦，强烈到几乎令人昏厥。因此，不是苦到死，而是——快乐到死。所以经典才会记载道：（体证阿罗汉之后）若未出家就会死，因为承受不了。那种感受太快乐了，是居士所无法承受的。

不用害怕，不必害怕。有一次，隆波和隆布敦长老在一起，长老叮嘱道：“要去用功，今生就要彻底离苦。”隆波回答：“好的！好的！”

不知道是有人挑衅还是什么，隆波记不清了，有人问：“长老，如果证到阿罗汉后没有出家，还是居士，就会在7天之内死去，对吗？”

事实上，他在引用经典，但是记错了——不是7天，而是在当天就会死去。长老是怎么回答的，知道吗？他说：“经典是那么记载的。”这就是答案，是否翻译得出来？经典就是那么记载的！

经典中真正的记载是：当天就会死去。于是这个人反驳说：“那么为何慧能大师抵达了苦的终点，还与猎人在一起待了几年，却没有死呢？”长老回答：“经典是那样记载的。”

长老非常睿智，机敏过人。经典记载着慧能大师活了好多年，对吗？那是经典记载的，在当天或7天内死去，也是经典记载的。

于是那个人继续追问长老：“那如果不就经典而言呢？”非常尖锐，咄咄逼人，穷追不舍！长老不想回答，因为回答之后会与经典有冲突，问题就会很多。有的人就是这样喜欢攻击有实修的师父们——离经叛道。

长老不想回答，可是这个人还不断地穷追猛打。长老最后怎么回答的，知道吗？那个人问：“如果不就经典而言，那是怎样的呢？”长老回答说：“阿罗汉‘不在’、‘不是’。”

从成为阿罗汉的一刻起，就已经“不在”、已经“不是”了。从那时起，既没有成为居士，也没有成为出家人，没有成为任何“什么”。长老讲到这里就结束了——没有“有”，没有“是”。

阿罗汉不会担心只能活一天、7天，或者会立即死去，或是要

活好多年、好几世，他对此根本毫无兴趣，因为阿罗汉没有“成为”，没有了“存在”，他已经摆脱了一切。

以我们凡夫的感觉去衡量，一定要“有”，一定要“成为”，我们以此来衡量，当然无法作出评估。长老如此直言不讳，但我们听了还是不懂。

总之，修行就是不断地探究自己身与心的实相。

别问太多！中国人有个弱点，喜欢去想，喜欢去问，越想就越有疑问。因此，接下来，疑问生起，要知道有疑问，看到疑问生起而后灭去，这就是在修行了。

如果疑问生起之后，拼命想办法不断地请教隆波，请教这个人、咨询那个人，那么，得到的答案正如隆布敦长老给出的答案一样——获得这样的答案又会生出其他的疑问，没完没了。

因此，修行是探究自己的身与心，而后疑问将会荡然无存。疑问只会欺骗我们不停地想下去、不停地问下去，得到了答案之后又再继续去想、继续去问，生命便一直徘徊在“疑”与“问”中，这样根本无法获得任何利益。

唯有探究身与心的实相，我们才会获益——才会从起步阶段直至证悟初果、二果、三果阿那含，以及离苦成为四果阿罗汉，最终亲证事实（和境界）究竟是怎样的。

好啦，去吃饭吧。大家要一边吃饭，一边修行，去观身和观心工作。

2017 年 8 月 13 日 B | 泰国解脱园寺

大家准备好了吗？

一定要训练至极为娴熟。当我们正在迷失时，必须要能在 3 秒钟之内百分之百地觉知自己。比如心迷失了，有时候我们明明已经知道了，但是心仍然对所缘恋恋不舍，不愿意退出来，对吗？所以，我们一定要训练，让心能够退出来——分离蕴。

隆波从居士时就开始训练了，让自己一定要能在三五秒之内分离蕴，以防发生意外。比如心正在走神时，遭遇翻车，翻车的过程仅仅只有几秒钟而已，心必须要能够安住。如果乘飞机就从容些，时间较为宽裕（笑）。

有一次隆波外出弘法，在飞行途中，机器发生了故障，飞机无法保持平稳，飞着飞着突然倾斜，这样倾斜其实还不是特别可怕，可乘客们已经惊慌失措了。有些人开始朝隆波这里看过来（笑），

那时隆波谁也不搭理（笑）。飞机倾斜了一次，紧接着又来一次，如果再来第三次，估计飞机就要翻转了，就只差一点点而已。

如果问（隆波）：准备好了吗？隆波会回答：准备好了！非常轻松。

上飞机时，可以非常清楚地观察到：乘客们看到出家人都会争先恐后地合掌顶礼，但下飞机时，就没工夫再合掌顶礼了。他们上飞机的时候虔诚合掌，是有“潜在利益”的，飞机一安全落地，这个“利益”便没有了意义（笑），大家各奔前程。

准备好了吗？这是第二次问了。

“准备好了”的意思就是打开自身的开关——让心醒过来，准备好听法。

这次参加禅修课程的中国人有 100 人，会有 4 天的时间来隆波这里聆听开示。昨天隆波说：“咦？为什么中国人一次有 25 个人举牌？为什么有那么多人？”有人回答说：“100 个人分别在 4 天里作禅修报告，所以一天有 25 个人。”如果是那样，泰国人就没有机会提问了，因为检查中国人的禅修进度所花的时间是泰国人的 3 倍，讲完之后还要翻译，耗时更长。

假如 25 个人逐一提问，可能就要进行到下午了，所以，隆波在今天早晨就直接把大家的嘴给堵住了。隆波唠唠叨叨地说：修行啊，不用问太多，问得再多也还是不懂；只有多多地观察、亲身去体验，才会真正明白。

这不是开玩笑，而是实话实说。隆波总共跟随过 40 位高僧大

德学习，数目非常多。哪一位有特长，隆波就去求教那一位。40位师父教给隆波的内容完全一致，没有任何冲突。因为修行正确的高僧大德的教导都是完全一致的，不可能有矛盾与冲突的地方。

这些师父中，隆波根本没向有些师父提问过。真正给隆波纠正过修行状态的，仅仅只有6位。在这6位师父当中，隆波有问题想要问，或有怀疑但尚未发问就提前得到回答的，总共有7次。因此，在隆波一生的修行中，真正有问题要问的总共也只有7次而已。

隆波总共问过6位高僧大德7次问题，有的师父问过两次。

第一位是隆布敦长老。长老教导隆波观心，于是隆波就去呵护心。观心，心是观者，隆波却自作聪明——以为观心就一定要观那个观者，然后呵护它——不让它去想、不让它去造作和演绎，一直呵护它，让它宁静、空无。等到作禅修报告时，长老说：“你修错了。”这是必须跟高僧大德学习的第一次。长老说：“你修错了，你那是在干扰心，而非在观心。”“观心”就是——心是如何的，就知道它是如何的。

接下来，隆波不断地观照，还没有问题浮现。隆波最后一次顶礼隆布敦长老大概是在1983年9月。当时长老教导说：“见到知者，要消灭知者；碰到心，要消灭心。这样才会抵达真正的纯净无染。”

第二天隆波去顶礼隆波蒲尊者，尊者说隆布敦长老教导了他一模一样的内容。但隆波蒲尊者是在一星期前去见的隆布敦长老，长老对他说：“法师，修行有何困难。见到知者，消灭知者；见到心，消灭心。这样才会抵达真正的纯净无染。”

隆波蒲尊者知道隆波没有听懂，害怕隆波真去消灭知者。如果真的消灭知者，就会彻底丧失觉性，从而偏离正道。对于“知者”，我们是要用它而不是灭掉它。于是尊者开示说：“何时洞见三法印，何时就会自行放下知者。”他接着说他也还做不到，所以长老才教导他。尊者继续说道：“你我约定，谁如果先消灭它，就告诉另一个人。”

隆波消灭不了，作为居士是很难做到的。直到最后一次见到隆波蒲尊者，是在他圆寂前不久。1999年，电信局恭请尊者去讲法。尊者讲完法之后，隆波去顶礼他：“师父，我很久没见到您了。”因为尊者患了癌症之后便隐居起来了，不太抛头露面，只在自修。

隆波蒲尊者对隆波说：“师父记得你，真正的修行人是不多的。”他称呼隆波为“修行人”。

“师父，我还是消灭不了知者。”听到这句话，隆波蒲尊者的心突然光芒四射，他开示道：“知者的心就像是孵着小鸡的鸡蛋，一旦小鸡足够大了，它自会破壳而出。”

听到这番话，隆波的汗毛都竖起来了。啊！他已经消灭了，他已经做到了。可能由于他不知道隆波在哪里，所以无法兑现当初的约定，但最终他还是找机会告诉了隆波。因为那时候尊者通常已不接受任何邀请，却答应了那天的邀约。

隆波听到他的开示，就明白了——并不是我们去消灭知者，而是等到它羽翼丰满，自会破壳而出。“但是要怎样才可以羽翼丰满呢？”问题又来了。如果一直思维下去，今生就不用修行了。

要怎么做才可以让小鸡长大到破壳而出呢？意即要如何让心长大到可以自行清除漏烦恼呢。心的外壳其实就是漏烦恼，隆波只是不知道当时心到底缺少了什么，仅仅知道心还有欠缺，但不知道具体缺什么，因为自己的智慧尚未圆满。

等尊者讲完了，隆波就离开了会议室。很快地，尊者的车开过来，他准备回去了。于是隆波就在马路上顶礼尊者，尊者回过头来，对隆波点点头——拜拜了。从此再也没有见面。不久之后，隆波蒲尊者就圆寂了。

隆波出家以后，修行到有些灰心的时刻会想：“小鸡怎么就是不愿长大啊？”就在山穷水尽之际，心契入了中立。因为有了“想小鸡长大破壳而出”的意欲，心便会契入中立。

我们要慢慢修行下去，等到某一刻彻见“四圣谛”，小鸡（也就是心）就会摧毁漏烦恼，而后解脱自在。因此，让小鸡长大的（因）其实就是彻见“四圣谛”。

佛陀开示过：只要尚未彻见“四圣谛”，就依然还会在六道之中生死轮回。我们都听过或读过佛陀的这句教导，但当真正实践时，还是会一头雾水，不知道欠缺了什么。事实上，佛陀已经开示了：我们所缺的是“四圣谛”。

因此，我们在听法的时候看似明白，或感觉即将明白，却并非真正明白，因此在着手实践时，就会一头雾水，这是很自然的。

但是不管怎么迷茫都不要去问别人，问得再多，迷惑也不会消散。

比如隆波请教隆波蒲尊者，尊者回答：小鸡长大了，自会破壳而出。我们会继续追问，对吗？它什么时候可以长大？问题会接踵而至。

因此，法——要透过自我观察和体会来学习，去探究自己的身与心，以便清除无明。清除无明即是清除对四圣谛的无知，清除对“五蕴即是苦”这一实相的无知。

不知道五蕴就是苦，便会生起“想要”，想要让五蕴快乐，想要让五蕴不苦，一旦有了“想要”，心就会挣扎，于是离涅槃就越来越远。就是这个“想要”筑起了一道屏障，让心不停地挣扎、不停地造作。何时欲望完全止息，“想要”就会全部终结。因为彻见圣谛，了知名色身心的实相之后，欲望便不会再生起。

比如，知道实相——身本来就是苦，就不会再想让身不苦，也不会想要让身苦快些消失，或想要让身只有快乐。再也没有这种意欲。或是始终彻见——心本身就是苦，就再不会想要让心快乐，也不会想要让心不苦。“想要”再也不会生起。

如果大家仔细体会，就会发现诸多的“想要”，无非是想要让身心快乐，想要让身心离苦。比如想要去看电影，是想要快乐，对吗？想要找伴侣，也是想要快乐；想要有孩子，也是想要快乐，而非想要痛苦；或者身体不舒服，就想让它离苦等等。

因此，“想要”始终徘徊于想让身心快乐、想让身心不苦的念想中。一百零八个，一千零九个……无论多少个“想要”，归结下来都只有这些而已。

因此，何时彻见身与心本就是苦，“想要”就再不会生起，一旦“想要”不再生起，心就不会挣扎。“想要”不再生起，称为“离欲”，“离欲”就是没有“想要”，一旦没有了“想要”，就会生起“无为”——没有造作，一旦心摆脱了造作，就会接触到涅槃，从此解脱自在。

就是这样——不断地觉知身、觉知心，才是我们能够抵达纯净无染的唯一路，而（问）问题只会导致更多连环问题的产生，不会给我们带来任何利益。

如果真的在自我观察了，我们就可以自助。但如果观察得过于草率和肤浅，还坚信自己所观察的肯定就是这个，若是这样，我们就会疏于进一步的继续观察。

比如，在修行的初期，隆布敦长老教导隆波去观心，隆波却去呵护心，一整天看护着心，让它哪里都不去，还坚信自己这就是“观心”，不再进一步学习。幸亏隆布敦长老及时进行了纠正，因为隆波真的修错了。不过，如果我们懂得自我省察，（无需别人纠正）也可以自助。

有一次，隆波在修行时，心把包裹着它的东西剥开，宛如太阳般慢慢地显露出来，几乎快到了中间的平分线——如果抵达中线就会完全显露，对吧？但是就在要触及中线时，心停止了前进的步伐，又重新被包裹了起来。“哎呀，没有证到三果。”隆波特别心痛，那时候是这样想的，然后就怀疑这是不是圣道——但是又好像没有完全剥开。但奇怪的是，从那之后，淫欲荡然无存了。

因为根本感觉不到有淫欲，所以隆波就怀疑这是否是真的。如果

隆波容易轻信的话，就会认为自己没有贪欲了，“老子”已经是居士身份的阿那含圣者了。但是隆波并没有轻信，而是不断地自我省察。

无论怎么检测，淫欲都没有生起。隆波便去借朋友的《花花公子》来看，这个朋友是《花花公子》的粉丝，家里到处都是。那个时代还没有网络版的《花花公子》，连网络都没有。

隆波想看《花花公子》，是想看看自己的心是否还有淫欲。那个朋友却高兴得手舞足蹈——哎呀，隆波终于“改正归邪”，跟他成为一伙了（笑）。他特别高兴，拿了一大摞杂志来让隆波欣赏。隆波看过以后，心还是不起丝毫波澜，于是拿去还给他，告诉他：不满意。结果他运来更多，他高兴得几乎要跳起来——能够帮助隆波重回绚丽多彩的世间啦（笑）。

这样看了7天，到第7天的时候，心动荡起来——哦哟，这个女人真漂亮，心开始动荡起来，隆波非常高兴。收起所有的书拿去还，结果这个朋友又准备了一大摞。隆波说：“不用，够了。”因为达到了目的，已经知道了：当真有外缘引诱时，自己的烦恼习气依然如故。因此，还不是阿那含。之后隆波去顶礼隆布敦长老：“长老，我看到了这样的境界。”长老直接回答：“那是禅相。”看到宛如太阳般的光明——那是禅相。

“就是，所以我没有相信它，而是去看《花花公子》来检测。”长老没有批评隆波，而是夸奖道：“聪明。”不过这属于隆波的专业技能，严禁模仿（笑）。否则整天坐着看，根本不修行，什么境界也不会呈现，就这样整天坐着看（笑），今生就会被白白浪费掉。

狐狸的尾巴最终是藏不住的——无论如何都经不起省察。因此，

隆波的师父们夸隆波聪明，可以不断地为自己找到“逃生”之路。

比如，隆波有一次发现：有“能观”与“所观”，若抓住“能观”，就依然是在执取；若抓住“所观”，也是在执取。因此，隆波既不抓“能观”也不抓“所观”。方法就是：假设观呼吸时，让心与呼吸在一起——只是隆波已经不观呼吸了，因为它细腻到全变成了光，变成了空，心跑去找空。如果我们观不到光，也观不到空，就去观呼吸。

大多数的情况是：心跑到哪里，就会抓住那里。心跑过去的瞬间，隆波及时知道它要抓了——假设是这样：它正要抓了，就不让它抓，而是回转过来找“知者”。一旦它要抓住知者了，也不让它抓，又再次回转。就这样进出、进出。一会儿的功夫，心就在中间集中起来——啪！整个世界全然消失，没有思维，没有时间，一切都无影无踪。仅只剩下知元素——既不执著名法也不执著色法的知元素，没有执著任何事物，也没有思维与念头。

一旦从那个境界退出来，心想：噢，这就是涅槃吧？没有色，没有名，没有造作，没有烦恼习气，超越时空——没有时间，根本不知道是几分钟还是几小时。这就是涅槃了吧？！于是隆波就常常训练自己来到这一点。

训练了不久，心里就生起了困惑：这是修习奢摩他吧，因为还有“做”。于是隆波去顶礼隆布特长老，因为那时隆布敦长老已经圆寂了。“长老，我出现了这样的境界，我怀疑它是奢摩他。”隆布特长老说：“继续修，当今时代已经没人会玩这种禅定了，要玩通所有的禅定。”

长老是精通禅定的高手，因为他曾黏着于禅定 14 年，因此非常精通禅定。他觉得很好玩，就让隆波继续玩。

隆波说：“我害怕自己黏着。”

长老回答道：“不用怕，如果黏着了，师父会来帮忙。”

隆波听了很高兴，这说明长老还会驻世很久（笑），因为长老跟自己有约在先（笑），所以他一定会活着来纠正隆波的修行。

在这之后，隆波又遇到了隆布布詹长老，隆波之前并不认识他。隆波去清迈一个寺庙顶礼阿姜同印尊者，是晚上去的。到了之后遇到停电，寺庙一片漆黑，有一位年轻的出家师站在寺庙门口等着。隆波一到，他就告知：“请去见一下隆布布詹长老。”隆波说：“我不认识这位长老，不去。”去见一位自己不认识的师父，而且又是在伸手不见五指的夜晚，时间也不合适，去打扰了长老，说不定会被骂一顿，所以不想去。

然后隆波和阿姜同印尊者交谈了一小时，出来之后天特别冷，外面依然漆黑一片。那位师父忍着寒冷，仍然站在阿姜同印尊者的寮房外，近乎哀求地说：“去见一下吧，去见一下吧……”天哪（隆波长叹一口气）！这个师父真是固执啊！但是隆波心里悲悯他。他已经站着等了很久，就像中国电影里的情节——一直跪着，如果师父不收弟子，就一直跪下去。那位年轻师父就是这样站在门口等着，隆波去到哪里，他就跟到哪里，直到最后隆波愿意去顶礼隆布布詹长老。

隆波去的时候，长老正蒙头大睡，因为他生病了，但他不愿进

寮房，而是在走廊上躺着。隆波一到，长老劈头就问：“修行怎么样？”隆波就分享给长老听：“不执取能观，也不执取所观，然后心集中起来，时间消失，一切荡然无存，仅只剩下知元素。”

长老棒喝道：“什么涅槃？！还有进有出？”他的口音很重，隆波没有听懂，心想：哎，这个师父真凶啊！我就说嘛，半夜找他肯定要被训斥一顿（笑）。

“嘿！”——长老吼出声来，吓了隆波一跳，然后他接着问：“修行还有什么？”隆波又重复了一遍，以为他没听懂——也许是自己的法太高深了，他没能听懂（笑）。

结果又遭到第二次棒喝：“什么涅槃！？还有进有出！”看到了没有？以锚固心，一定要将心放在这里或那里，然后进去某处，它并不是真正的涅槃。

但是长老没有那么说，他只是一个劲地呵斥。隆波的心突然领悟——知道了，这个不是。但其实原本就知道了，只是隆布特长老指导说可以继续把玩，所以隆波就继续玩，玩得有点如痴如醉，以为这样玩下去，结果也很好。没想到遭到一顿呵斥——这不是路，于是心就彻底放下了。心完全扔下它，再也不要了。

就在心放下的一瞬间，长老笑了。隆布布詹长老的笑，像中国电影里的笑——哈哈哈哈……完全就像这样。长老一笑，隆波也跟着笑——哈哈哈哈……带隆波来的那位师父一脸惊愕，他心里在想隆波居然和自己的师父在比赛笑。长老笑，隆波也跟着一起笑（笑）。

突然，长老的笑声戛然而止。长老笑——哈哈哈哈……隆波也

跟着笑；他戛然而止，隆波也立即停止。隆波的心平静如水，没有丝毫动荡起伏。

長老甜甜地一笑，“不錯！走吧，去用功！”隆波經常聽到高僧大德說這句話。每次找高僧大德，最後都會得到這句話——“去吧，去用功！”如果請求說希望多親近親近，多沾沾法喜諸如此類的话，是會被趕走的。隆波從來沒有這麼做過，只是平靜地坐着，然後看着師父的臉。

我們學法就一定要花最多的時間來探究自己，因此，不用問太多。

好，接下來有誰想要提問？沒有嗎？好，住在寺廟的人先來。

這樣，不用求懺悔，也不用感謝，這些都免了，高帽子也不要戴，直接進入主題，不用講得太長。

和隆波互動時，實際上，隆波看到你的臉，就知道你所有的花花腸子了。隆波很會看面相，但是也會讓你們說一點點，這才可以方便他們錄音（否則容易被攻擊為“現神通”）。

好，請說。

居士 1：自己迷失很多，但是也知道迷失很多。

隆波：是迷失很多，還是迷失很久？

居士 1：迷失很久。

隆波：迷失很久不好，迷失很多很好。迷失很多，意味着一會

儿迷失、一会儿迷失，说明一会儿觉知、一会儿觉知；如果迷失很久，则是迷失之后知道一刹那，然后又迷失很长时间，几乎一整天都没有觉知。因此觉知得越频繁，或迷失得越频繁越好。

迷失频繁很好，迷失很久不好。不修行的人，一天只迷失唯一的一次，从醒来到睡着一直迷失。我们能够迷失一百次，就是觉性生起了一百次。因此继续去用功练习，迷失得还不够，要常常迷失。

居士 2：我已经睡着了。

隆波：你的心黏着于宁静，感觉到了吗？比如当下这一刻你就是在黏着于宁静。

居士 2：是的。

隆波：是你在辅助它，让它宁静。要放任它，让它工作，别辅助它。最好的心是平常而普通的心。

你现在的心是不正常的，是你故意营造出来的。要扔掉这个营造出的宁静之心，出来接触所缘，让心跌宕起伏，之后，有觉性紧随着去知道它的跌宕起伏。眼睛看见色，心满意或不满意，要及时知道；耳朵听见声音，有贪、瞋等现象，也要及时知道。不断地觉知下去，不断地去看变化，这称为“修行”。

如果让心静止不动，什么来了都是如如不动，这是不行的，不会生起智慧，要放下这个。

居士 2：好的，有家庭作业吗？

隆波：这就是啊！很难的，要放下是很难的。

居士 2：感恩您！

隆波：好，接下来谁需要提问？还有吗？（大家笑，隆波也笑）

今天举手的中国人很少。

居士 3：顶礼隆波！最近感觉自己是在刻意修行，而且有时候心会如如不动，但我不确定是人为的还是自然的。

隆波：如果它是自行如如不动的，心会轻松、空旷、滋润；如果刻意地如如不动，心会憋闷。

居士 3：有时候会觉得是自己在刻意让它如如不动。

隆波：嗯，是有刻意在如如不动。

居士 3：好像有在压制。

隆波：要及时知道有在刻意压制，接下来，它会自行松开。

居士 3：感恩师父！

居士 4：我跟隆波学法大概两年了，最近感觉自己瞋心很重，“我慢”也很严重，想知道问题究竟出在哪里。

隆波：在我们没有修行之前，我们有瞋心但不知道，有我慢也不知道。现在我们修行了，烦恼习气生起——瞋心、我慢生起了，我们能及时地知道，所以它们看起来就有很多。生起了烦恼习气并不是问题，无需去批判它的生起，只是当烦恼习气生起时，你的心不喜欢它，你要知道不喜欢。

任何境界生起，善也行，不善也可以，苦也行，乐也可以，当它们生起后，我们满意，要知道满意；不满意，要知道不满意。要及时知道自己的心。比如瞋心常常生起，你不喜欢，要知道不喜欢。

修行就是不断地及时知道自己的心，而不是去对治——不让

其有瞋心。

居士 4：（说中文）

隆波：观察到了吗？在你说话的时候，已经走神进入到念头的世界里了，说话的时候没有觉知自己。

居士 4：（说中文）

隆波：嗯。如果这样看见就不错。

居士 4：我最近烦恼习气很重，心不喜欢，想要对治。

隆波：嗯，不要对治。如果我们能够驱除烦恼习气，那么它们就是“我”了——是可以掌控的事物了。事实上，我们掌控不了，无论善或不善，它们都是自行生起的，我们掌控不了它们，但可以及时知道。

如果及时知道，而且心保持中立，烦恼习气就控制不了我们的心，我们就不会因为烦恼习气而去造恶或者痛苦和焦虑。我们会看见烦恼习气生起，就仿佛是看见别人的烦恼习气，不会痛苦和焦虑。

居士 4：感恩隆波！

居士 5：（说中文）

隆波：你的小孩长大了吗？

居士 5：两岁了。

隆波：跟隆波学法有几年了，从老婆怀孕开始学法，现在孩子都大了，你的修行怎么样？

居士 5：感觉自己的修行没有什么进步。

隆波：进步了。你是用什么标准来衡量呢？如果我们的觉性常常生起，就可以称为“修行进步”；如果在毫无刻意与打压的情况下，

心不断与自己在一起，就可以称为“进步”。不断地有觉性是进步，有禅定也是进步。看见蕴分离，看见身体自行工作，看见心在自行工作，是更大的进步。

修行的进步并不像读书的进步——有人能为我们保证。如果觉性能够频繁且更快地生起，这就是进步；有禅定——心常常与自己在一起，也是进步；看见蕴分离，看见蕴工作，则是更大的进步。

所以，修行方面的进步不是用其他标准来衡量的，而是要看觉性、禅定和智慧等善法与美德增长了没有？如果它们有所提升，就是“在进步”。

你现在的修行很好，只是夹带着一点点痴而已——心有一点点迷糊。心迷糊，知道迷糊，心没有挣扎、没有讨厌，这就是更大的进步。

比如，心迷糊之后感到不喜欢，说明功夫不够；如果心迷糊以后，知道迷糊，心保持中立，没有排斥，这就是进步！

居士 6：我想知道五蕴分离以后，应该如何修行，再有，我现在的修行是进步了，还是原地踏步？

隆波：还在进步中。一旦五蕴分离，不要让心静止不动，而是要不断地观照五蕴在工作。

比如，我们能够看见——心可以自行思考，一会儿自己就跑去想了。不断地观下去，实相就是它始终在思、在想、在演绎、在造作。或者，看到了吗？这个身体在不断地活动、呼吸等等，它不是“我”，它是被觉知的对象；苦乐的感觉也是被心觉知与觉察的对象；善、不善、贪瞋痴，也不是“我”，都是被心觉知与觉察的对象。无论什么现象，都是被觉知与被觉察的对象，全都不是“我”。至于作

为知者的心，也是生生灭灭的——一会儿是“知者”，一会儿又是“感者”，这样称为“在开发智慧”。

倘若开发智慧至某一时段，心散乱时，我们就去修习奢摩他，去观呼吸或念诵“佛陀”。什么都行，只要能让心得到休息。奢摩他的修行，就像让心得以休息的港湾，聚集了力量之后，我们就回来继续观身与观心，这样进行才会进步和提升。

居士7：在固定形式的修行中，我有时候看见蕴分离，有时候看见蕴聚合。蕴聚合后，心会不喜欢，请求隆波给予开示。

隆波：蕴分离后，你感到满意，要知道满意；蕴没有分离，感到不满意，要知道不满意。及时知道心，就是这一点。

因此，无论什么境界生起都可以，只是境界生起之后，我们的心若满意，要及时知道；心若不满意，也要及时知道。

若未及时知道这一点，欲望（也就是想要）将会生起；欲望一旦生起，心就会挣扎、造作，这样我们就会离涅槃越来越远。

倘若心契入中立，摆脱掉满意或不满意，心没有进一步地造作，就只是知道，就只是看见，没有造作出欲望，心将会越来越多地领悟法。

因此，如果蕴分离之后感到满意，要知道满意；蕴聚合之后觉得不满意，要知道不满意；及时知道满意或不满意，这样就不错。而后，心会自行中立，无需刻意令其中立。

如果我们刻意令其中立，那又成了进一步的造作。

翻译非常棒。她说了很长，翻译总结下来只有两三句话，擅长

于浓缩，属于四无碍解之一，即能够把长篇大论浓缩得短小精悍。

还有另一种能力，是能够把短小精悍的篇章扩展为长篇大论。

居士 8：我平时是在家听隆波的法谈，这是第一次来这里禅修，想请隆波指导。

隆波：你的修行已经很不错了，修行很好。不断地觉知自己，轻轻松松地觉知，不要打压。

比如现在有一点打压，如果打压，就会憋闷，不要去打压它们。

要轻轻松松地觉知，看见了吗？这个身体不是“我”，身体是被心觉知的对象。苦、乐的感觉也是被觉知的对象，贪、瞋、痴也是被觉知的对象。

至于这个心，则是不断在运作和变化——一会儿觉知，一会儿跑去想，一会儿跑去紧盯等等。就是这样不断地及时知道身心的变化。

居士 8：（说中文）

隆波：只是你应该时不时地训练禅定，让心偶尔小憩一下。比如，有时与“佛陀、佛陀”在一起，或者不断地念经也行，以便心可以得到休息。让心宁静，就会获得力量，修行也会变得简单起来。

居士 9：这是我第三次来参加禅修。我按照隆波的教导不断地用功修行，觉得今年的修行有进步，心情轻松快乐。想请教隆波：我如今卡在了哪里？我想要自己的修行更上一层楼。

隆波：别“想要”啊！如果“想要”，就无法进步了。不断地

觉知当下，它会自行进步的。

在这个女居士之前做禅修报告的男居士，这一刻你的心没有归位，感觉到了吗？心跑到了外面，要知道“它去到了外面”。

心一定要真的归位，但不是通过强拉的方式。如果通过强拉的方式归位，心会憋闷，那样就错了。

至于这位女居士，刚才心走神了，跑了，到现在都还没有回来。

要觉知自己！现在这样的觉知力度太大，会憋闷的。别刻意去觉知，如果刻意觉知，就会太憋闷。只是在我们的心走神或去到外面时，我们知道心走神或去外面了，仅仅这样就够了，心会自行回来。

居士 10：我从去年开始听隆波的开示，自认为明白了修行的原则，但真的实践时，却发现还不清楚。因此，请隆波开示。

隆波：你依然喜欢紧盯和打压心。比如当下这一刻，你强迫它比真实的状态更为平静，如果它这样静止，就会看不见境界。它会安安静静的，也就不太会有什么现象可观了。

因此，别强迫让心静止，要保持平常而普通的心，无需去想自己是在学法或修行，就只是平平常常地生活，只是有什么感觉生起后，要去觉知。如果无法觉知这些感觉，就去观身体动来动去——扫地、洗衣、微笑、板着面孔……不断地去感觉，轻轻松松地去感觉身、感觉心。

居士 11：我用的方法是念诵，然后观心跑掉。只是我听隆波开示：要找让心有快乐的所缘。但我从未感觉过心有快乐，因此想请隆波帮忙看看我的修行。

隆波：对的，你去念诵，然后心跑掉了知道，心跑掉了知道，这样修就足够了。接下来，觉性会自行生起，一旦心跑掉了，我们即使没有刻意要觉知，它也会自行觉知，这称为“觉性已经生起”。

一旦心跑了，我们要及时地知道，心就会安住，会在毫无打压的情况下不再跑掉，于是禅定就生起了。

接下来，我们看见心再次跑掉，不断去觉知，智慧便会生起，会领悟到——心可以自行跑掉。

感觉到了吗？心可以自行跑掉。我们并没有强迫它，它是自己跑的。觉知的心也是临时存在的，我们无法强求也无法呵护——它一会儿就消失了，变成了跑掉的心。它一会儿是觉知的心，一会儿又是跑掉的心。

修行之后，只是这样观照就够了，你已经修对了。

居士 11（中国人）：谢谢！

居士 12：我在日常生活中使用念诵“佛陀”的方法，然后有时看见心跑去想了，有时觉得心在紧盯。请隆波给予开示。

隆波：那说明已经训练对了。起步阶段练习一种禅法，什么都行，念诵什么内容都行，观呼吸也可以，或者观行、住、坐、卧等等，全都可以。练习一种禅法，然后及时地知道心——心跑掉之后，知道；心跑掉之后，知道。只是这样就可以进步了——我们会慢慢地自行

生起觉性、戒、定、慧。

感觉到了吗？心能够自行跑去想。

比如当下这一刻，感觉到了吗？你在打压。当下这一刻在打压，会感觉憋闷、紧绷。就这样不断地及时知道自己的心——有在打压，我们及时知道；心放下，没有打压，在觉知，我们也知道。（也就是心跑掉了，我们及时知道“心跑掉了”，然后又会去打压；一旦有打压，我们又进一步知道“在打压了”）。

刚刚入门的人，心跑掉了知道，知道之后就会打压。每个人都是这样的情形。

居士 13：请隆波给予开示。

隆波：当下这一刻心在外面，感觉到了吗？比如你的心来到了隆波这里。要不断地觉知自己——心跑到了外面，心跑到了隆波这里，要及时知道；心跑去想，也要及时知道。无论心跑到哪里，都要不断地及时知道。就是这样实践，才是“修行”。

你现在的状态，属于“心没有归位”，也就是心跑到了外面，要及时地知道。

中国人不错，OK！中国人的禅修班，大部分人都不错，很是赏心悦目。有时泰国人的禅修班都没有这种效果。

最近有一期泰国人的禅修班，大部分都是紧盯“高手”，或者“思想家”。

远道而来的中国人，他们非常用心地透过各种方式在学习，修行正确的人非常多，不错！

高兴了，要知道高兴。

居士 14：我从今年元月开始学习隆波的法，想请隆波给予开示。

隆波：你的修行已经进步了，对了，需要继续不断地用功。

现在的心比真实的状态更加平静，感觉到了吗？你通过打压它让它安静的。别去打压，要松开它。你的身体这样移动，要看见身体在移动，去感受。就好像在看着别人移动、看着别人点头一样——就像看别人一样的看这个身体，就像是看他人一样的看着自己的心。它生气，我们就像是看见别人在生气，我们并没有生气，我们只是旁观者。要轻轻松松地不断这样去观自己。

哦哟，中国人现在很会问问题——问得短小而精悍。法的实践精髓是简练的，如果长篇大论，那就是思维出来的。

好啦，请！

居士 15：我曾听老师们讲：事实上，针对具体某个人的法，只有一点点。是这样吗？

隆波：是的。

居士 15：请隆波对此讲解一下！

隆波：别想得太多。

居士 15：谢谢。

隆波：直接去觉知身、觉知心，不需要多想。具体的某个人只需要一点点的法，比如，有些人仅仅只是看见——心跑掉了觉知，跑掉了觉知，这样就够了。

也就是说，看见成对的境界就够了。例如：看见身体呼气而后吸气，身体并非是一成不变，如此即可。看见心时苦、时乐，仅仅

这样也行，并不需要学习很多。或者有时看见心在生气——一会儿心在生气，一会儿心又不生气了，就只是学习这些就够了。有些人贪心很重，看到什么东西都想占有，心有贪，知道；心无贪，知道。有些人的心跑掉了——心散乱，知道；心安住，也知道。

对于具体某个人而言，就只需要学习这一点而已。唯一的前提条件是：真的是在观照。只学习一小部分，明白之后，就会明白一切。

别想得太多了！这是针对你的指导。

居士 16：我有时候散乱，有时候昏沉。请隆波开示。

隆波：散乱时知道散乱，不喜欢散乱，知道不喜欢散乱；昏沉时知道昏沉，不喜欢昏沉，知道不喜欢昏沉。不断地及时去知道，去感知境界或状态，然后及时知道自己的心——它时而喜欢，时而不喜欢，就是这样简简单单地训练。

事实上，修行并没有什么难的地方——平常而普通地及时知道自己的身、及时知道自己的心，到了某一点，就会领悟到实相：这个身体、这个心不是“我”，这个身体、这个心是苦。

这些，它都会自行洞悉到。无需多想！

居士 17：我觉得自己开始会觉知了。

隆波：对，已经对了。但你现在没有觉知，现在跑去想了。

嗯！这样是觉知，但别去呵护这个觉知。并不需要一直觉知，它觉知就觉知，走神就走神，要跑就跑，我们就只是如其本来地紧

随着感知到就可以了。

如果努力要去一直觉知就错了——太过于打压自己。

居士 18：我平时的心很散乱，想请隆波开示。

隆波：心散乱了，就去观身体呼吸，然后不断地觉知自己。不喜欢呼吸就去念诵或念经，然后在心跑掉的时候及时知道。

你的心太散乱，要常常觉知。接下来，心会慢慢顺服，安静下来。

因此，练习某一种禅法——念诵也行，念经也可以，或者经行也行，然后，心跑掉了，知道；心跑掉了，知道，接下来，散乱会自行消失。但是我们无法平白无故让它不散乱，否则会更苦闷。

苦闷的心是无法修行的，能修行的心必须轻松而舒坦。

居士 19：顶礼隆波！

隆波：哦，说的是泰文？！

居士 19：我听隆波的法谈已经一年多了，这是第一次来现场听法。

隆波：你看到了自己的变化吗？

居士 19：有。

隆波：慢慢去用功！不断地修行。比如当下这一刻，心有些散开在外，看得出来吗？

居士 19：是的，而且很紧张。

隆波：如果能够知道它，就没有关系。若是知道了，那么一切境界都是平等的，所有的境界没有对错之分。比如，心有瞋心，并

没有错。心有瞋，我们觉知；心不喜欢，也觉知。

居士 19：好的。

隆波：去用功！心太过于散开了。

居士 19：现在还是过于散开吗？

隆波：对，现在还是散开的。当下这一刻你很紧张，因为紧张，所以散开了。

居士 19：好的。

隆波：你要慢慢体会。

居士 19：好的。

隆波：最后一个人了。

翻译真棒！中国人来自五湖四海，他全能翻译。只是翻译的是否正确，根本没有人知道（笑），但是，隆波知道。因为每个人都有进步，如果翻译错的话，大家肯定不会是这样的。

居士 20：我想知道自己是否证得了道与果。

隆波：没有。

体证道与果的圣者并不是什么超人，而是修行以后洞见到身心实相的人——这个身体不是“我”，这个心不是“我”，“我”不存在。

然而这不是停留在思维的层面，而是心真的这样认知到。如果我们修行后，有时候觉得“我”不存在了，可是在内心深处却还潜藏着那个“我”，不断地有“我”潜藏在骨子里，就说明还不是圣者。

你的“我”尚未清除，慢慢去观察，慢慢去体会，去自我省察。

能够帮助到我们的法宝有两样：一是“善知识”，即真正会修行的高僧大德。不过假的“高僧大德”也很多，所以并不是每个人的教导都是正确的。如果没有善知识，或者我们不确定谁是善知识，帮助我们的第二个法宝就是——自我省察，慢慢去省察自己还有什么样的烦恼习气存在。

那些我们以为已经消失的烦恼习气，有时候它们只是暂时潜藏起来了。消失是因为它真的没有了，还是因为我们人为地让心静止、空无后看不到了？如果我们让心静止、空无，然后宣称没有了“我”，这就不是真品。

如果正处在走神和发呆的状态，也会感觉不到“我”，这个的可信度还略高一些。让自己的心“空”“无”时宣称自己没有了烦恼习气，这样就是错的。

要慢慢地去省察，任何东西都经不起自我省察。慢慢观察我们自己的真实面孔是什么，什么烦恼习气还在，什么烦恼习气没有了。“没有”是恒久的，还是暂时的？或是因为我们打压造成的？要慢慢地去观察。

大家离自己的指导老师很远。以前隆波的指导老师在中北部、北部，也是久久才能亲近一次。大家来跟隆波学习，指导老师在泰国，我们在中国，很难帮得上忙。

因此，一定要训练“自我省察”，自我省察是最好的、最殊胜的方法，好过于不断问这个人、问那个人。问了那个人或这个人，如果回答是错的，就会导致我们彻底迷路。

如果我们对自己进行不偏不倚的自我省察，我们就能够发现事实，但必须要对自己不偏不倚。如果自我省察的时候对自己有所偏袒，那就不行了，那不能称为“会省察”。

今天结束了，请大家回家。

今天让隆波检查禅修进度的人数非常多，举手的中国人全都给了机会，而且还赠送了没有举手的一号。

2017 年 8 月 19 日 A | 泰国解脱园寺

中国人的状况怎么样？（阿姜巴山回答）

很好！中国人的禅修班是不太让人操心的。

前来学习佛教的其他国家的人跟中国人有所不同。中国人侧重于智慧，可以契入隆波的教导；西方人喜欢禅定，误以为自己已经拥有了智慧，事实上并没有。

世间的智慧与法的智慧是不同的。世间的智慧会让我们变聪明，但无法让我们离苦，它仅仅只能帮助我们更加舒服地活在这个世间。有的人太过于聪明，但没有戒，也没有法——这并不会真的（带来）快乐。

然而，法的智慧，一旦获得之后，心就会非常安稳。越是训练下去，我们的生命与心自身就会越圆满、越快乐。无论贫穷还是富

有，都会感到快乐。

无论生命中发生了什么，我们都可以感到快乐，即使是生病的时候。一个没有修行的普通人生病时，心会郁郁寡欢。如果我们修行，生病的时候就会看到身体病了，心并没有跟着一同生病，因为身与心是不同的部分。慢慢去训练，把所谓的“我”分成一部分、一部分的，即使身体不舒服，心也依然可以很舒服。

或者当我们在生命中遭遇绝望，比如丈夫或妻子有了外遇，我们会感到失望，一般的人会觉得非常苦，而我们却只有一丁点儿的苦。我们已经看到了：它是很正常的，因为生命之中的一切全都是无常的——不管是婚姻还是其他任何事物，都充斥着无常。

比如，现在很多泰国年轻人吸毒、滥交上瘾等等，假如他们的父母没有修行，就会因此忧心忡忡。如果父母开始修行了，就会知道：尽管那是自己的孩子，但我们依然无法掌控他们。

为什么会这样呢？因为哪怕是自己的身心我们都无法掌控，又怎么可能掌控得了别人呢？！

学法就是要常常地洞见自己身心的实相。一旦心愿意接受实相——此身是无常、苦与无我的，此心也是无常、苦与无我的，那么无论生命中发生什么，心都不会苦闷。根本不需要我们去呵护心，觉性、禅定、智慧将会合力帮助我们呵护心。

比如，已经训练好了的心，其自身就有快乐，无论什么对象接触到心，觉性、禅定、智慧都会代替烦恼来运作。我们的痛苦和担忧，其实全都不过是烦恼习气罢了，它们会偷偷地潜入我们的心。

因此，我们要有觉性，去及时地识破烦恼习气。有什么烦恼生起了，我们及时地知道，心就会安住，具备观者型的禅定，继而生起智慧去照见到：一切都是无常的，一切都无法被掌控。

即便烦恼习气已经生起，一旦我们有觉性及时知道，烦恼习气就会灭去——用不着我们去消灭，它就会自行灭去。在心散乱时，我们看见散乱或“跑掉的心”，一旦有觉性及时地知道“心跑掉”了，禅定便会自行生起。

若我们频繁地看见——心一会儿跑去想、一会儿跑去看、一会儿跑去听，一会儿跑去造作好、一会儿跑去使坏，一会儿跑去苦、一会儿跑去乐……看到心在不停地活动与变化，最终智慧就会生起：明白到“此心不是我”。如果修行至照见“心不是我”，我们就抵达了初阶的法，因为这个心是最难被看见的，它既精微又细腻。

照见“身不是我”是很容易的，佛教之外的行者也可以照见“身不是我”——因为常常看见别人老、病、死，心就愿意接受实相了，很容易照见“身不是我”。最难照见的是“此心不是我”。

大家观察到了吗？在这里面会有一种感觉——有一个“我”存在。我们觉得现在的“我”和儿时的“我”是同一个人，尽管我们的长相是无常变化的，可是我们认为心仍是原来的心。明天的心，明年的心，以及下一世的心，我们感觉它们都是同一颗心。

我们误以为这个心是恒常的，这个心是“我”——这便是所有邪见的源头。

如果以为“心是我”，那么其他的也就顺理成章地变成了“我的”。比如，一去感觉身体，就会觉得“这是我的身体”，然后就有“这是我的财产”，不断地向外扩张“我”的疆土，接下来就是“这是我的国家”“这是我的宗教”……到处都是“我”“我的”。

如果照见到“心不是我”，没有了主人，那么“我的”也将不复存在。如若没有了“我”，就不会再有“我的”。因此，误以为“心是我”，乃是真正的“罪魁祸首”，就是它让我们把这种“我”的感觉不停地向外扩张。有些人极为执著，执著的事物非常多。

慢慢地去观察自己的心。何时如果照见“心不是我”，那么整个世间就都不是“我”，也不是“我的”了。

一般人会感觉到“身体是我”，当我们开始修行，直至身与心分离，身体举手投足间心是观者时，就会发现“身不是我”，身体变成了“我的”，作为知者的心则是其主人，身体降了级——由原来的“我”降级成为“我的”。

失之毫厘，差之千里，“我”和“我的”是截然不同的，感觉到了吗？它们的重要性不同。

比如，“我”非常重要，而“我的”是可以损失的。例如家中失火，我们可以逃离家。为什么要逃离自己的家？因为这样我们才能继续呵护住这个“我”，我们觉得这个“我”。

一般人会看到“身体是我”，然而一旦开始修行，就会看到——身体不是“我”，身体仅仅只是“我的”。就像我们的家，家是身体临时寄宿的地方，身体也只是心临时的寄宿之地。

一旦有了智慧，就会看到家不是“我”，而只是“我的”。一旦发生了火灾，我们就可以把家扔下，先寻求自保。

修行来到更加细腻的阶段时，我们会照见身体仅仅只是“我的”，而不是“我”，借居在这个身体里的心才是“我”。因此，身体就像是心的家，当这个家残破毁坏时，心会金蝉脱壳，扔下这个身体，以求自我保全。

比如，身体非常不舒服时，心就会想要扔下它。隆波就曾经亲眼见过自己的父亲得糖尿病和肾衰竭时，特别疼痛，躺在病床上不停地摇晃病床的栏杆：“到底什么时候才可以死啊？”他很生气，想死了。为什么？因为已经不喜欢这个身体了，这个家要坍塌了，住着已经不舒服了。这个家住得不舒服，就想去找新家，家的主人——心，想要换一个家了。

如果我们进一步修行，就会照见“心也不是我”。为什么呢？因为心也是能够被觉知到的对象。好的心能被觉知到吗？坏的心能被觉知到吗？快乐的心、痛苦的心，能够被感觉到吗？看的心、听的心，闻的心，能够被觉知到吗？尝的心、触的心、想的心，这些全都能被我们觉知到。

此心同样也是被感知的对象而已，最终我们就会照见——心不是我！心也是被觉知与被观察的对象。事实上，“我”并不存在！

所谓的“我”，仅仅只是一种幻觉！

一旦照见心不是我，那么世间所有的一切就都不是“我”了。因为最初误以为心是“我”，才衍生出身体是“我的”。如果更加愚痴，

则会以为“身体是我”，然后把“主人”的势力范围不断地扩大——“这是我的房子、我的孩子、我的老婆、我的家庭……”数之不尽的“我的”——“我的地位”“我的工作”“我的资产”“我的声誉”……“我”不断地扩张。

一般人毫无意识，因此“我”就不断蔓延与扩张，背负起非常多的负担。一切全是“我”、“我的”，于是就有了繁重的负担要去承受。

如果我们来训练将它们剥离出去，把我们从世间临时借用的外在资产剥离出去，那么我们就会知道无论我们某日多么丰裕、多么有钱，最终有一天也要将它们拱手还给世间，被别人拿去继续使用。或者，我们透过借贷买下了豪宅，以为自己可以一直居住，但其实却无法一直住下去。它怎么可能真的是“我的”呢？到了某一天我们将无法继续住在这个房子里，也许由于搬家，或可能由于死亡，别人会搬进来取代我们成为房子的主人，有时候甚至是我们的敌人变成我们房子的主人，或者有些人刚一咽气，妻子就有了新的丈夫，别人就变成了自己妻子的新配偶。

又比如我们的孩子，他们一旦结婚就有了“主人”。我们就不再是孩子的主人，他们已经有了新主人，他们对自己老婆的信任多于对自己母亲的信任。

因此，那些我们曾以为是“我的、我的”的事物，有一天会以事实来控诉——它们不是“我的”。假如我们依然以为它们是“我的”，那么一旦它们脱离我们的手掌，我们就会难过，我们的心就会有苦。

如果开始修行就会照见到实相——一切皆是外物。一切都是外

在的——在什么之外？在“作为感知者的心”之外。它们仅仅只是临时性的“我的”，到了某一刻就会从我们手中滑走，我们无法留存。

即便身体是“我的”，可是到了某日它也会待不下去。或者有时候生病，比如患糖尿病，必须切掉手指，若是无缘无故要切掉手指，我们肯定不同意，因为我们非常珍爱自己的手指、脚趾。然而一旦患了糖尿病，手指和脚趾都腐烂了，我们便会同意让医生把它切掉，那是为了呵护剩余的“我的”，因为剩余的身体依然是“我的”。

心有的只是苦，因为它要不断去呵护“我的”。我们努力要让心有快乐，就会有非常多的负担。

因此，来不断地探究身的实相与体会心的实相吧！那样我们会照见身不是“我”，也不是“我的”。身体曾经宣称“它是我”吗？试着抓自己的手，抓抓看。抓胳膊，胳膊会说“胳膊是我”吗？胳膊并没有宣称，对吗？是心自己想出来的——认为这是我的胳膊。因此，身体本身根本没有宣称它是谁的，反倒是我们的心去坚定地宣称“这是我”。

如果修行进步了，就会知道这只是“我的”，而不是“我”，身不是“我”，而是“我的”。当修行继续进步，就会照见身不是我，因为此身并非真的能被我们掌控。

照见这个身体不是我，是因为我们无法掌控它，它会老、病、死，我们无能为力。我们一而再、再而三地反复观察，最终就会领悟到身体不是“我”，也不是“我的”。

若是观心，则会照见心始终处于活动变化之中，时苦、时乐、时好、时坏，我们无法掌控它，也控制不了它，最终会在心里生出智慧，彻见到“心不是我”。

一旦领悟到心不是“我”，“我”就再也不存在了。而最被我们执取为“我”的，就是此心！

因此，我们要不断地有觉性去觉知身、觉知心，看到身与心的三法印——无常、苦、无我，然后它就会慢慢地放下，一点点地慢慢放下。

最初我们照见“身不是我”而先放下身，接下来照见到“心不是我”。一旦心不是我，在此世间就再也不存在“我”了——它会如此彻底地领悟。

如果“心是我”，“我”就会迅速扩充到身体领域，继而不断向外扩张，一旦超过“我”的领域，就变成了“我的”。

一般人会感到“身体是我”，其他的则是“我的”，我的衣物、我的家庭、我的房子……不断扩大，扩大到“这是我的国家”。宗教狂热分子会坚持“这是我的宗教”，谁攻击我的宗教，我就会生气，想要消灭他——把自己的生命奉献给自己的宗教与教主。事实上，它们不是谁的，它们是世间的。一切全都是世间的，包括我们的身体也是世间的。

身体最初是源于父母的生殖细胞，对吗？父母的生殖细胞不是我们的。一旦我们有了身体，就开始依赖世间的物质，依赖水、空气、食物等来喂养身体，我们却将它冒领为“我的”，事实上，身体是

世间的，我们只是从世间借用，终有一日要还给世间。最终尘归尘，土归土，别人或其他众生就会拿去继续使用。

比如这个身体，我们认为它是“我”“我的”，一旦死后拿去掩埋或火化，它就会变成一堆物质，被树木吸收或被动物吃掉等，然后人们又再去吃动物，食物链因此不停地循环。我们每天都在吃猪肉、鸡肉等各种动物，而它们又去吃其他东西，这些全都是世间的。

就是这样慢慢去探究身的实相：身体是世间的，不是我的。这个心，仅仅只是感觉，是“感知者”，事实上，心就是“感知”，它并没有一个实体。通过眼根去感知，称为“眼识”；通过耳根去感知，称为“耳识”；感知到心内所思所想，称为“意识”，因此，实际上，真正的心是无形无相的。

心，仅仅只是感知本身，它就像苦、乐，没有什么实体，仅仅只是感觉而已。苦的感觉、乐的感觉，都是没有实体的，或者好、坏、贪、瞋、痴，也只是心里的一种感觉。

心，则是感知本身，不是人、不是我、不是他、不是众生，它仅仅只是(能)感知所缘而已。对于眼根方面的所缘的感知，称为“眼识”；对于耳、鼻、舌、身、心方面的所缘的感知，则分别是耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

试着去观察，如果我们看到了“感知本身”，就会发现“感知本身”也不是我，“感知”不是我，大概能够看到“感知”吗？

如果我们称之为“心”，就会努力勾勒——好像心是一颗什么(具体的)东西。

为什么我们会称“心”是一颗一颗的？其实心并不是一颗一颗的。“一颗一颗的”只是表达时所使用的量词。比如称呼大象是“一头一头”的，或者有很多头，就称为“一群”，再比如“三个人、四个人”之类的。

事实上，心仅仅只是感知。虽然称之为“一颗心”，一颗一颗的，可实际上，心什么都不是。如果明白至究竟处，就会彻见——心没有“点”，也没有“颗”，它无安身处，无来亦无去，仅仅只是感知。

因此，当我们修行至证悟阿罗汉时，心仅仅只是纯净不染的、不掺杂丝毫愚痴的感知。

而我们现在的心却是一种不纯净的感知，是依然还在愚痴着的感知。所以才会觉得这个感知是“我”，这个身体是“我的”，是心寄宿的家；如果再愚痴一点，就会觉得身体是“我”。如是，“我”从心开始扩充到身体，接着把“我的”渗透到整个世间——这是我的世间。

有些国家想当世界的老大，想获取哪个国家的资源就派军队过去，对他人强取豪夺——这是我们的天下。以前的西方列强把东方国家与非洲人等值于动物，想得到什么，就派遣部队去那里掠夺。比如，中国就曾被十几个国家恣意瓜分过。

看到了吗？烦恼习气厚重的人，并未把他人当人对待。他们只把人视为是可以抢夺的资产，把人抓来当奴隶，而不把别人当人，仅仅只是当成一个工具罢了，就像是狗、猫、牛一样。

一旦提升自己的心，我们就会看到别人（与我们自己一样）同

样是人。是的！如果开始修行，我们的心会慢慢减少自私；如果不修行，就会非常自私自利。使用自己国家的资源还不够，还要去占用其他国家的，太自私了。

因此，如果我们去观的话，会发现“我”并不真的存在。既然“我”不存在了，拼命搜刮更多东西、去做更多事情，还有什么必要呢？还想要发财，想有一百万或一千万，觉得现在这点钱太少了？中国已经有人资产过百亿，是有些人，并不是每个人。如果每个人都有上百亿就没有意义啦。

因此，不断地观照，觉知身、觉知心。心仅仅只是感知，不是人，不是我，不是他，不是众生。身体也只是心临时寄居的家，我们以为这是“我的”家，它最终却不是“我的”，我们一定要将它还给原先的主人或者还给世间。就像我们现在待着的家，我们认为是“我的”家，最后却没有待下去，而被别人取代，或是房子先垮掉了。

事实上，没有“我”，也没有“我的”。即便是心，也不是真正的“我”，而仅仅只是一种对所缘的感知罢了。

就是这样慢慢去学习、去探究。慢慢地清除邪见，慢慢从抓取中退出来，从“这是我”“这是我的”当中抽身出来。

一旦抽身了，智慧就会彻见，领悟到“我”不存在。“我”不存在了，那又是谁苦呢？是五蕴在苦，而不是“我”苦。

五蕴本身即是苦。因此身体本身是苦；苦、乐的感觉，本身也是苦；好、坏的感觉，本身还是苦；记忆、界定，本身也是苦。这

是更高级别的智慧，我们以后再慢慢去学习，最终便会照见心本身即是苦。

倘若洞见到了“心本身是苦”，我们就会放下心。仅仅洞见到一切不是“我”，还是没有放下。比如，看到身体不是“我”，却并未放下身体。就像是看到家，知道“家不是我”，可是家是“我的”，还不愿放下，还割舍不了。私家车也是“我的车”，仍然藕断丝连。

因此，初果须陀洹的智慧尚未放下五蕴，还会觉得是“我的”，虽然不是“我”了，但依然还很吝啬，割舍不下。尽管不是“我”，哪里都不存在“我”了，但依然藕断丝连，剪不断，理还乱。已经能够及时识破身体与所有的感觉、念头都是世间的资产，我们只是临时借用，但借用之后，我们很喜欢它们，不愿意物归原主，非常不舍。

因此，初果须陀洹还放不下五蕴，明知它们是从世间借来的，但依旧不舍。因为觉得它还是很好，会给自己带来快乐。

如果我们继续修行，洞悉到实相：五蕴本身是苦，这个身体充满了苦，为什么一定要动来动去？是为了逃避苦。一定要动来动去，是始终在逃避痛苦。为什么一定要吃饭？因为苦。饿了就会苦，对吗？太饱了也会苦，吃进去排不出来也苦。因此，苦充满了整个身体！一旦觉性和智慧洞见到实相——身体本身是苦，就再也不会执著于身体。何必还执著呢？它本身即是苦，又不是什么奇珍异宝。

这就像是我們租借他人的房子来临时居住，我们明白是租来的，并不是我们的。当这所房子快被白蚁吃光了，要塌了，或者厕所被

堵死了，到处都臭烘烘的，住不下去时，心就会毫不犹豫地抛下这个房子，再去找新的。

比如，三果阿那含洞见“此身即是苦”，所以放下了，再也不执著这个身体了，转而去寻找新家。新家在梵天界，没有这样粗糙和恶臭的肉身，而是比这个更加漂亮、细腻与干净的家——这是因为他们依然还在执著于心。

心必须要有家，也就是心一定要依赖“有”（“有”即十二缘起中的“有”），于是便去努力去寻找好的、快乐的、舒服的“有”，三果阿那含圣者的心依然还想得到好的“有”。

当我们继续修行，直至拥有了彻见之智慧——心本身即是苦。心本身就是苦了，待在哪里全都是苦，而不是哪个家好，哪个家不好。无论家多么好，家的主人已经不好了，本身已经没有快乐，去哪里都没有快乐，所以它干脆哪里也不想待了，于是它就松开了对于心的执著。

一旦不执著心，就再也不执著于世间任何事物。从此再也不执著五蕴了。

因此，何时若洞见心不是我，整个世间就都不是我了；何时洞见心本身是苦，整个世间就全是苦。心便会彻底放下世间，契入涅槃！

我们修行以后洞见到“身是苦，心是苦”，这并不是悲观厌世，因为事实上，它本身真的是苦，只有愚蠢的人才会视而不见。一旦我们洞见了，心就会松脱，会将它们扔出去，这样反而能接触到更

加殊胜而伟大的快乐——那并不是心构建出来后住进去的快乐，而是涅槃的快乐。

涅槃是欲望的止息，是想要（渴爱）的止息，是造作的止息。欲望的止息，称之为“离欲”，造作的止息，称之为“无为”。这些都是涅槃的名字。

无为，即没有任何的造作。有造作的，其实就是五蕴。一旦五蕴止息，苦也就止息了！因此，涅槃是欲望的止息，是烦恼习气的止息，是心之挣扎的止息、蕴的止息，是苦止息的状态，是纯净无染的状态。

一旦我们接触之后就会知道：这个世界并没有什么是真实的，这个世界根本就是梦幻泡影；唯有涅槃是真实的，但涅槃并不是属于谁的。比如，佛陀是第一个照见涅槃的人，佛陀入灭之后，涅槃却依然存在，而不是佛陀把涅槃放在自己的包里带走了。

涅槃并没有被带走，涅槃就在我们眼前！何时我们的心没有了“想要”，我们就会在眼前见证涅槃！

要想心没有“想要”，就必须智慧圆满——洞见实相：此身此心不是“我”、不是“我的”，而且它们本身即是苦。

照见身与心本身是苦，这称之为出世间的“绝顶智慧”。清楚地照见到圣谛——此身、此心是苦，就会放下，然后就再也不会流转于生死了，生命会拥有最极致的快乐。

去用功吧！一点一点地去探究身、探究心。在起步阶段会洞见到“它们不是我的”，接着就会洞见到“它们不是我”，进一步深

入则会照见“其本身即是苦”。如果某个时刻抵达了苦，那时就会放下。

不是我，不是我的，但依然是快乐的，或者是时苦时乐的，就还放不下。还放不下，就还会有苦。

因此，智慧是有层次的，起先会洞见到“不是我，不是我的”，接下来则会洞见到“其本身即是苦”，从此便解脱自在！

请吧，大家去吃饭。

2017 年 8 月 19 日 B | 泰国解脱园寺

如果跟随隆波学法之后，还要去这个寺庙或那个道场参学，就会无法厘清其中的脉络。

每个地方使用的方法都不相同，即使说法相同，但实际的境界不同。比如讲解“四念处”，谁都能引经据典，但是真的着手实践时，心是否正确呢？事实是：绝大部分人的心并未契入中道——不是太紧，就是太松。

因此，在开发智慧之前的重中之重是：先要把禅定（也就是心学）认真学好。

有些人来分享：现在有人赞美隆波，说隆波如今已经“改邪归正”，开始教导禅定啦！隆波听了之后，不知道该怜悯他们还是该向他们解释。因为虽然同样是在讲“禅定”，但是实践起来却是不一样的。

禅定分为好几种。有一种禅定，我们称之为“邪定”。凡是没有觉性的禅定，都可称之为“邪定”，因为它并不是为了抵达道、果、涅槃的，根本不好用。比如，打坐之后心往外送，看到鬼，看到天神，看到龙等等，那根本毫无意义。最多的是（有人说）看见龙拨弄手指来传达数字，没有任何意义。或是打坐之后迷迷糊糊的，忘了自己，半醒半睡，这样的打坐毫无意义。或打坐之后，心跑到外面，光明在外等等，心跑到外面，也没有任何利益可言。

正确的禅定是心和自己在一起。心会觉知自己，是自然、平常、普通的。

平常普通人的心本来就已经很好了，我们却喜欢去改造它，让心变得不自然。自然的心是舒服的、不苦闷的，但我们禅坐时却让心（变得）非常苦闷、宁静、呆滞、僵硬等等，如果是这样就还是别打坐为好，因为这样的打坐方式已经错了。

去觉知自己，觉知。

在打坐时，观呼吸也行，念诵佛号也行，但不可以缺失觉性，必须始终保持觉性，那样才能称之为“会打坐”。正确的禅定是伴随觉性的，没有觉性的禅定是不正确的禅定。因此，要不断地觉知自己。

打坐以后觉知，心走神了，去及时地知道；继续打坐，心再次走神，再次及时地知道。常常这样觉知，心最终就会安住并且醒过来。心醒了之后，继续发展觉性与开发智慧，进一步修习四念处，观身工作，观心工作。不用担心道与果何时会生起，我们的职责是用正确的心去修习四念处。

心具备正确的禅定，意即心有在觉知自己，（所用的）其实就是自然、平常、普通的心！

身体一举一动，觉知；心有任何动静，觉知。最终智慧就会生起（洞见到）——身不是“我”，而是被觉知与被观察的对象；苦乐不是“我”，而是被觉知与被观察的对象；好坏不是“我”，也是被觉知与被观察的对象；这个心同样是被觉知、被观察的对象。

心一会儿贪、一会儿瞋、一会儿痴，我们就是这样不断地紧随着去观察、去觉知。最后就会洞见——心能够自行变化，我们并没有让它快乐，它也能自行快乐；我们并没有指挥它“别痛苦”之类的，心还是会自己苦起来，无法掌控。即使提醒说：别生气了！它也会自己生气。别贪！它也会自己贪起来。别迷啊！一旦刻意想要“不迷”，立即就已经迷了，迷失于“怎样可以不迷”的念头中……

因此，如果我们不断地去观察实相，最后就会洞见到实相——心是无常的、无法被掌控的、不是真正的“我”。因为心若是真正的“我”，我们就可以自主掌控它。但实际上，没有任何一样是我们可以掌控的。在五蕴之中，没有什么是我们绝对可以随心所欲能掌控的——就是这样不断地去洞悉实相，某一天就会明白实相，心就会愿意接受实相。

在训练的初期，心还不愿意接受实相，也忍受不了实相。比如，打坐之后感觉到胳膊或腿不是我，就会吓一跳，会觉得害怕。有人甚至因此而哭泣，感到惋惜：“我”不见了。为什么“我”消失了会觉得可惜？因为误以为这个“我”会为自己带来快乐。

如果觉性和智慧获得进一步提升，“我”消失了……（有这种）

感觉是很好的。“我”有的只是苦，除此之外根本一无是处。智慧不够才会觉得“我”很好，或是看到“我”消失了就会伤心。不断地修行下去，直至有一天心可以接受实相——五蕴不是“我”。

当我们能够接受实相了，就会见法成为初果须陀洹。初果须陀洹见到了“我不存在”的实相，存在的都只是即生即灭的现象，没有什么是一个永恒的实体。

所谓的“我”，意思是一个永恒的实体，一直恒常存在。比如，一般人认为心是“我”，对吗？儿时的心和现在的心是同一颗，一个没有修行的人 would 认为（过去和现在的心）是同一颗心，现在的心和明年的心还是同一颗。这是不会修行。

如果会修行，就会照见心始终处于生灭之中——心一会儿好、一会儿坏、一会儿苦、一会儿乐，心一会儿去看、一会儿去听、一会儿去想，不停在变化。并不是我们命令它变化，而是它可以自行变化，它不是“我”。修行至此才可以称为看到心的实相——心不是“我”。

这样慢慢观察，起初会清除有“我”的邪见，接下来会进一步领悟：五蕴不是“我”。那五蕴又是什么呢？五蕴本身是苦。一旦了知五蕴是苦，心就会放下五蕴。只要还没有照见苦，就还是放不下。

因此，有些祖师大德教导道：倘若未照见苦，就尚未照见法。

尚未看到苦，就尚未见到法！因为还在迷失，还在把苦当作是乐。比如这个身体是苦，我们却以为它是“乐”的，这称为“不了解法”。

所以要不断地觉知自己，一定要证得初果须陀洹。在所有的道果中，须陀洹道是最难生起的。如果我们证得须陀洹的道与果，成为了初果须陀洹，剩下的（道与果）就会自动自发了，因为未来无论怎样都会获证斯陀含、阿那含与阿罗汉（果）。因此，最难的就是体证初果须陀洹，因为它强烈地违背了我们（通常）的感觉，我们（一直）觉得真的有一个“我”存在。

所以，我们一定要洞见到“我不存在”的实相。身不是“我”，只是世间的物质，它只是我们从世间临时借用的东西而已。心也不是“我”，我们无法去指挥它，它自行运作，时苦、时乐、时好、时坏。如此反复地观察，直到心愿意接受实相。

当心愿意接受实相，就会体证初果须陀洹。一旦证到初果须陀洹，剩下的就简单了。平平常常地修习四念处，不断地觉知身与觉知心，不断地去观察。根器更利了，就会不断地、有次第地提升与进步。

我们无法指挥心去证悟道与果，心会自行证悟的。所以我们并没有做什么，仅仅只是发展觉性，不断地探究名色（身心）的实相，然后心会自行提升。所以说，最难的是证悟初果须陀洹！

佛陀曾经对他的两位上首大弟子——舍利弗尊者与大目犍连尊者作过比喻。

大目犍连尊者神通自在，谁的心是什么样，他全都知道。他也非常精通于调整和纠正弟子们的禅修状态，擅长于教导初果圣者令其证悟更高的法，乃至证悟阿罗汉。而舍利弗尊者的智慧极为宽广，但神通不及大目犍连尊者那么多——虽然他同样也有神通，但是没

有那么多。但舍利弗尊者的厉害之处在于：他擅长教导凡夫，令其能够证悟初果须陀洹。两位上首大弟子，他们拥有各自的天赋。

佛陀推崇舍利弗尊者，因为舍利弗尊者就像是赋予我们新生的父母一样，让我们能够出生于出世间，即圣者的境地——成为初果须陀洹圣者。而大目犍连尊者就像是我们的师哥师姐，在我们出生以后，抚养我们长大成人，让我们健壮，教导我们自食其力。因此，佛陀说：舍利弗尊者就如同是父母，而大目犍连尊者就如同是学长。

请大家仔细体会，佛陀为什么如此重视体证初果须陀洹？因为只要证得了初果须陀洹，有一天就肯定会证到阿罗汉，不可能原地踏步，心将会自行提升。因为初果须陀洹已经洞见到“我不存在”的实相，于是就会不断地觉知，觉性、禅定和智慧将开始自行运作。它不会忘记自己，它会不断地觉知自己，（接着）觉性会好起来，禅定会好起来，智慧也会好起来。

心不断地觉知自己，不断地照见自身的实相。最后就会照见身体是苦，根本没有任何快乐，心就会从世间跳脱，彻底抽身而出，契入三果阿那含的境界。如果我们有“耳朵”、有“眼睛”，那么谁是三果阿那含，只要瞥一眼就知道了——因为他的心再也不会黏着于世间。

所谓世间，其实就是名法与色法。我们是透过眼、耳、鼻、舌、身去感知世间的，心不再执著了，就不会再跑到世间，欲界的贪和瞋就再也无法干扰到心。心不再迷失于所有的色、声、香、味、触，欲界的贪与瞋便不会再生起。慢慢去用功，一旦证到三果，心将会从此世间彻底解脱出来，抵达另一个界地。

我们现在所处的世间被称为“流浪五欲的界地”，也就是心依然还浪迹在眼、耳、鼻、舌、身，像个流浪汉一样居无定所，不停地浪迹于五欲之中，所有的色、声、香、味、触仍在拐骗我们的心。

一旦证到三果阿那含，心就不会再浪迹于五欲中，无论何种色、声、香、味、触，心对它们都再无兴趣，心会喜欢更细腻的所缘，即色界贪与无色界贪，比如喜欢艺术品，喜欢高级的艺术，或是喜欢宁静。这是更微细的界地，即色界、无色界，心对它们依然喜欢。依然还有微细的烦恼习气，还会和别人对比，还会散乱在法里，依然还黏着于色与无色，但不会再黏着于五欲。

比如，（有的人）就很喜欢艺术品之类的东西，心对此依然有所黏着。中国人喜欢字画的也大有人在吧？也有人喜欢瓷器，看到瓷器后心会有快乐，还有人喜欢佛牌。有些佛牌的外观并不美，但有的人看到后会感到很快乐，非常享受，那是更微细的贪欲。

有的人每年都要印刷日历来结缘。有一年的日历里附有金属铸造的佛牌图片（“帅气”与“铸造”在泰语是同一个词），使用金属“铸造”的佛牌成为“帅气”的佛牌。隆波打开来一看——哪里帅气了？一点都不帅。外观很难看，但是拥有者却激动不已，感到快乐。并不是由于外形美带来的快乐，快乐是来自于心里，这属于更微细的贪欲。

证得初果以后，大家就不用担心了，心会慢慢地自行探究、自行提升的。

要有觉性，先持守五戒，在力所能及的范围内将戒持到最好。作为居士，有时候会破五戒，破戒以后别难过，重新再提醒自己去

用心持戒。然后每天让心和自己在一起，不要魂不守舍。

去训练让心频繁地跟自己在一起的方法，即练习某一种禅法，比如念诵佛陀或观呼吸，然后在心跑掉的时候及时地知道。“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；心跑到呼吸上了，也及时知道，等等。接下来，心跑的一瞬间，即刻觉知，禅定就会生起，心会和自己在一起而没有溜走。

这样就能够获得良好的禅定——在毫无打压的情况下，心轻轻松松地和自己在一起。有些人的心虽然和自己在一起，可是却在打压。不要打压，如果是这样就不好用了。苦闷的心是无法开发智慧的，禅定也不会生起。

心是轻轻松松的，禅定方能生起，因为快乐是生起禅定的近因。我们就这样平常而普通地去生活，轻轻松松的，呼吸以后觉知自己，或念诵佛号，然后去觉知自己。心一旦跑掉了，知道，心又跑掉了，再知道，然后继续回来观呼吸或念诵佛陀。心又一次跑掉，又再次知道，并不阻止心跑。如果强迫心不跑，心就会苦闷，就又不好用了。心一定要是“不苦闷”的才行。因此，心跑了，知道；心跑了，知道。

修习任何一种禅法，然后心跑了，知道，这样我们会获得正确的禅定。一旦具备正确的禅定，心和自己在一起之后，我们就去观身工作、观心工作。一旦忆念到身体，就会感觉到它不是我，它只是被觉知与被观察的对象，而不是“我”；或是苦、乐的感觉生起时，我们的觉性能够记得苦乐生起了，进而就会看到苦乐不是“我”，只是被觉知的对象；当贪、瞋、痴或善法生起时，觉性会马上捕捉到它们，进而照见到生生灭灭的贪、瞋、痴或善法也不是

“我”，我们无法掌控它们，它们来了就走。

就是这样不断地探究自己的心：一会儿是知者，一会儿是想者，一会儿又是跑去聚焦的紧盯者，它不断地变化，不是“我”，不是“我的”，我们掌控不了它。就是这样不断地开发智慧，有觉性地觉知身，有觉性地觉知心，照见身的实相——不是“我”，洞见心的实相——也不是“我”，最后智慧生起。心愿意接受“我不存在”时，就会成为初果须陀洹，最终在未来某日成为阿罗汉。

因此，远道而来的中国人要牢牢掌握原则。看到大家的脸，隆波感到非常欣慰，也随喜各位！大家的面孔都显示出有在觉知自己，很好！

不过此刻开始不欣慰了，因为你们开始紧盯了，一旦听到隆波赞美自己很好，（就觉得）必须去呵护“冠军”的头衔。被呵护的心是呆滞的，这样不好。心现在开始变得僵硬和呆滞了，别去打压它。

要如其本来地觉知，然后有一天就会挖到宝藏。

修行并不是打坐，也不是经行，修行是不断地有觉性了知身与心的实相。如果打坐的时候不知道身心的实相，就还不好用；或者经行时，一边经行一边走神；或者经行后，心只是一味地静如死水，这也不行。

重点在于：不断地有觉性、有智慧去探究身心的实相，到了某天就会自行见法，不难的！

那些已经证悟的人会说：“不难！”比如去问三果阿那含圣者：“体证初果难吗？”圣者会说：“没什么难的！”再去问阿罗汉圣者：

“证到三果难吗？”圣者会说：“根本不难的，非常简单！”

以前祖师大德教导隆波：“哦哟，不难的！帕默，不难的，修行很简单！”然后又会沉默一下：“嗯，但同样也很难！”

难吗？我们要不断地觉知自己。

难吗？长年累月地读同一本书，读同样的内容——身和心。探究自己的身和心，就像读一本书。（这本）有关身和心的书，只有单一的主题，要长年累月地读同一本书，甚至好多年。

难！因为懒得去读，心想去看别的，想要去看电影或听音乐。

难！是因为我们不去看、不去实践。

如果我们去看、去实践，常常地觉知，就不难，心会自己上路。

接下来作禅修报告，让住寺庙的人先开始。谁觉得有必要交禅修报告就提交，没必要的就传话筒。要尽量自助，别太过于依赖隆波，因为人太多。如果每一个人都来问隆波，是不可能完成的。

以前隆波跟随祖师大德学法，一次只有一两个人。哦哟！祖师大德们可以教上好几个小时。现在无法这样了，因为人太多了。

居士 1：请允许我……

隆波：感觉到了吗？你的心有些不正常。

居士 1：不知道。

隆波：你觉得（此刻）这样正常吗？

居士 1：啊？！不正常。

隆波：嗯，看到了吗？已经知道了，不正常。

居士 1：上次您开示说，我被“我要怎么做才会好”骗了。

隆波：什么？

居士 1：我被“怎么做才会好”所骗，您指导我要常常去观身……

隆波：已经在训练的就不错了，心有了非常大的进步，感觉得到吗？

居士 1：感觉得到。

隆波：嗯，别顽固！所以，隆波指导怎么做就去做，不要放弃！

居士 1：好的。

隆波：觉知身体也行，而后观心就会越来越清楚。

居士 1：好的，请您布置一下家庭作业。

隆波：这就是家庭作业。

居士 1：感恩！

隆波：家庭作业还能有什么呢？不是觉知身，就是觉知心，身心有什么可供觉知的，就觉知它。不是身，就是心，只有这些而已。

如果觉知以后能够洞见到身心的实相，则更为殊胜。仅仅觉知身与觉知心，只能获得觉性，如果觉知以后，同时洞悉身心的实相，就会收获智慧。获得解脱是因为有智慧，而非因为有觉性；但是若无觉性，就不会有智慧。

隆波：怎么说？不是听说你来寺庙以后发愿止语了吗？

居士 2：是的。

隆波：那怎么可以开口问问题呢？

居士 2：昨天止语，今天不止语。

隆波：哦，今天不止语？！请讲。

居士 2：看见心生起……

隆波：修行修得很好，比以前进步了。

居士 2：现在有新的境界生起，在胸口这里盘旋动荡。

隆波：就只是感知。

居士 2：好的。

隆波：觉知下去就会看见有的只是苦，根本没有别的，有的只是苦。但是如果感到非常疲惫，就透过训练禅定来休息。休息得差不多了，就退出禅定（隆波演示），要温柔地退出，而不是突然这样出来，是慢慢地退出来。一旦（能）觉知后，就继续开发智慧，看着它们在胸口盘旋。

很好，修行的进步非常非常大。

居士 2：好像有什么要脱落或者不脱落似的。

隆波：什么？

居士 2：它们盘旋不已，好像要脱落或者不脱落。

隆波：不需要让它们掉脱或者不掉脱，它们是什么样，就那样去感知它们。

居士 2：它们自行运作。

隆波：它们是自行运作的，但如果观到厌倦或累了，要去训练禅定，退出禅定之后继续观察，以轻松自在而不干涉的心（去观察）。

隆波之所以称赞“好”，是因为心此刻没有进去干涉，心在旁观，而蕴是分离的；心若跳进去抓取，心与行蕴就会聚合，那是不行的。

隆波：就是你要报告。心有痴，感觉到了吗？

居士 3：没感觉到。

隆波：是迷迷糊糊的吗？感到模糊吗？

居士 3：不知道。

隆波：感觉到昏沉吗？

居士 3：也许。

隆波：嗯，如果观心观不到，就去观身。觉知身体，接下来观心就会越来越清楚，你要先观身。

隆波不让你通过是由于你的心有痴、有迷糊却没有看见。因此要训练（先）观身，以轻松的心去感受，而不是以不正常的心去感受，要以轻松的心去感受。先甜甜地笑一笑。

（居士跟着尊者的指导进行尝试）

感觉到了吗？笑的时候，你的心是苦闷的。

居士 3：不知道。

隆波：那么就去觉知身体。感觉到了吗？身体在摇头。去观身，你（现在）还观不了心，（因此）去观身吧。观身也可以，观心也可以，都可以见法开悟。

好，下一位。

居士 4：顶礼隆波，我的心常常往外送。

隆波：害怕隆波吗？

居士 4：害怕，刚才的心跳得非常厉害。

隆波：嗯，害怕的时候要知道，害怕了就知道。泰国人害怕话筒，而中国人喜欢话筒，抓起话筒就说，必须要问问题。

要觉知自己，觉知，现在感觉到了吗？心在外面呢。心跑到了外面，要回来觉知身体，身体正在合掌，感觉到了吗？身体点头，感觉到了吗？

但是别让心这样静止不动！感觉到了吗？你正在干扰（心），正在强迫心比它实际的状态更平静。要用平常而普通的心。

居士 4：好的。

隆波：嗯，就是用这样的心。觉知身体，接着就会照见到这个身体不是“我”。

你别丢下身体，因为你是爱美、爱漂亮的人。要多多地观身，这是适合你的禅法，然后就会清楚地看到心。你要观身。

居士 4：感恩隆波。

隆波：接下来请举手！你们太能举手了（笑）……

居士 5：顶礼隆波，我每天都在固定形式里修行，三个月从未间断过。

隆波：哦，不错。

居士 5：只是在修行的时候，心里始终会有缘起法等涌现。不知道要……

隆波：要及时知道，心正在散乱，直接去感知，散乱于法也是散乱。

居士 5：好的。

隆波：心散乱在法里，属于毗钵舍那杂染之一。散乱于法，智慧如泉涌，感悟非常多……这些都是心的包袱。

居士 5：好的。

隆波：你要及时地知道心正在散乱，而后心会宁静下来，重新

拥有禅定。别去思维和分析太多，而要去觉知。

居士 5：好的。

隆波：你的修行还是不错的，至于心讲法与教法之类的现象，要及时地知道——那是散乱。

居士 5：好的。

隆波：若未及时识破，就会成为毗钵舍那杂染。

居士 5：好的。

隆波：一个多月的时间能够修习到这个程度，非常棒！

居士 6（中国人）：请隆波给予开示。

隆波：仍然黏着于紧盯，还在黏着。

现在的心也是……隆波把脸做给你看（隆波演示），这样是不行的，心宁静地待在里面是不好的，必须让心自然且平常，才能够照见实相。

比如，曾经有一位高级军官来寺庙拜访隆波，他说自己的士兵非常规矩，走路的时候也是规规矩矩的。隆波说：你不能只看他们在排练场的表现，还需要暗中观察才能知道他们是否规矩。比如试着透过窗户进行暗中观察：在没有人注意的时候，他们的表现如何？走路的时候是左踢右踹吗？

如果我们没有目不转睛地紧盯，就会看到实相。心也是如此，如果我们紧盯着它，它就会“乖乖”的，在我们面前表现得规规矩矩，实际上，它是一只调皮捣蛋的猴子。我们紧盯着它时，它才表现得规规矩矩，但只要我们一不留神，它就原形毕露，对吗？

因此，别强迫心静止不动，而要放任其工作。

居士 7（中国人）：我是第一次来学法，之前从未学过，因此懂的东西不多，请隆波开示。

隆波：这是你的福报。不了解太多，就不用去纠错，因为大部分人去学法都是紧盯，都是让心静止。而你从未训练过，所以心是平常、自然、普通的。

慢慢地觉知，试着笑一笑。（中国人笑）

感觉到了吗？身体在笑，身体在点头，就是这样不断地觉知下去。不断地观身，你是一个爱美、爱漂亮的人，因此要多多地观身，接下来，心是如何的，你会自行照见。

居士 8：顶礼隆波，我是第一次来作禅修报告。

隆波：紧张吗？

居士 8：非常紧张，看见心忐忑不安。

隆波：心忐忑不安，你有看见，不错，而不是忐忑不安了却没看见，那是不行的。

居士 8：好的，我……

隆波：刚才说话之前，在你说“我”之前，感觉到了吗？胸口有一股力量涌现，有想要说话的冲动生起。我们要及时地知道，它会不断地冒出来，一会想要这样，一会想要那样，它们在同一地点出没，但我们不要去守株待兔，要让感觉先生起，之后才去感觉它们，那才是修行。

居士 8：好的。

隆波：非常简单。

居士 8：好的。

隆波：就是一整天这样去觉知。

居士 8：好的，我看到烦恼习气非常多。

隆波：那样才好，它们都是从这里冒出来的。

居士 8：冒出来？

隆波：对。

居士 8：有时我是倒回来看的，隆波。

隆波：嗯，倒回来看就不太好了，如果是很久之后再倒回来去看的话，就没有多大意义；但如果生气了，一瞬间就知道生气了，这样就很好，而不是昨天生气，今天才知道，那就太慢了。

居士 8：好的。

隆波：你的修行不错，已经会观心了，接下来要常常去观。如果哪一段时间觉得特别散乱了，就念诵佛陀，忆念佛陀或是自己的师父也可以。

居士 8：好的，顶礼师父！

居士 9（中国人）：这是我第二次来参加禅修，上次回去之后有听法谈，观身与观心工作，但是有时候看见生气生起，好像被堵住了一样，请隆波开示。

隆波：我们不需要阻止它们，看着它们冒出来，然后知道它们生起了，而后它们灭去，我们也知道它们灭去了。接下来无论什么生起，我们都会看见每个生起的（境界）都会灭去，没有什么是生起而不灭的，要不断地探究这一点。

譬如，以前我们拼命寻找快乐，而现在我们看见：即使是快乐，也是生起后临时存在，然后灭去，心就不会再拼命想要获得快乐；

或是从前讨厌痛苦，但是现在看见了痛苦也是临时停留而后消失，于是不再讨厌它们。心就这样契入中立——是苦，是乐，是好，是坏，心都保持中立，轻轻松松的。

去继续不断用功。

（中国人表示感谢。）

居士 10（中国人）：我在家里会做固定形式的练习，以及在日常生活中发展觉性，请问有什么需要改进的吗？

隆波：不需要改进。身体移动，去觉知，不需要调整；心是什么样子，也去觉知，无需调整什么。如其本来地觉知，无需改进什么，然后它会自行好起来。

居士 11（中国人）：这是我第三次来参加禅修，第一次隆波教导我去观心，但是观心的时间不长，因为我觉得自己可能禅定力不够。最近一段时间记忆力不太好，不知道有没有什么问题？请隆波给予开示。

隆波：做事的时候需要留意一些，比如东西放在这里，要提醒自己把东西放在这里了，而不是放东西的时候心却在走神，根本不知道自己放在了哪里。因此，不是不去觉知自己，而是要努力地不断觉知自己，做什么都要觉知自己，但不要过于苦闷。也不是做什么都心不在焉，心没有跟自己在一起，东西放在哪儿也不知道。

比如，当下这一刻，你的心在外面，看得出来吗？

嗯，不错，已经及时知道了，就是这样去觉知。

觉知自己的身体，你看见自己的骨架了吗？在我们的身体里是有骨架的，轻松地觉知，觉知到自己的骨架。一旦觉知，心就没有去到外面了，但要让心成为观者。看见骨头在另一边，而心是观者，骨头与心是不同的部分，没有去聚合它们，然后再观身或观其他现象，就会更加的清楚。

这样好过心一直在走神，否则心会走神的。如果你观到骨架，心就会有力量，不会太过于走神。但需要小心的是：你会去紧盯。一旦频繁地观骨头，心很快就会去紧盯着骨头，紧盯以后，心会感到憋闷。如果感到憋闷了，就要先停下来让心恢复自然。心一旦自然了，散开来跑到外面，又会什么都不知道，失去觉察，什么事情都不记得，那时你需要再次回来接着观自己的骨头。就这样反反复复地进行。

你在观骨头时力度太大，只需要感觉到骨头就行了，而不是死死地紧盯着骨头。不要这样，这会过于苦闷的。只是感觉……感觉到了吗？有骨头，有颅骨等等，不断地去感觉，心便会获得很好的禅定。

这种禅定称之为“身至念”，有觉性地感知到一部分、一部分的身体。忆念到骨头，禅定将会好起来，心既不会走神也不会健忘。身动，觉知；心动，觉知，就这样接着去开发智慧。

居士 12（中国人）：去年隆波指出我太松散了，我回去以后努力在日常生活中训练，有时会看见心不是“我”，但是看见有“我”时，心退出之后就会觉得沉重，一看见沉重，沉重就消失了。请隆波开示。

隆波：轻轻松松地觉知，别把知者抽出来，我们不需要去紧盯或是呵护知者，否则就太累了。就只是看见身体是被观察的对象，感觉是被觉知、被觉察的对象，而不用紧盯着知者。如果去紧盯着它，就会过于苦闷。

轻轻松松地觉知，你稍微紧绷和苦闷了一点点，但不是特别严重，基本还可以。

好，下一位。

居士 13（中国人）：有时候我看见苦，但在苦里找不到“我”，想请隆波予以指导。

隆波：要增加一点禅定，心依然还有些散乱。因此每天都要做固定形式的练习，每天都要去礼佛念经、呼吸以后去觉知自己，心跑去想了，觉知；心跑去想了，觉知，别去拉它！如果去拉它，就会觉得苦闷。

而且要稍微加强一点禅定，你的禅定力太弱。

居士 13（中国人）：谢谢隆波！

隆波：事实上，隆波是有姓的，隆波姓沈，麦琪妈妈姓林。

好，接下来请举手。哦哟！真是遍地开花。

居士 14（中国人）：我的心整天昏沉，没有力量，我想知道是不是现在修习不了奢摩他，也开发不了智慧？

隆波：等一下你去请教阿姜宋彩尊者。阿姜宋彩尊者的昏沉比其他人都厉害，在修行的早期，他整天被痴控制着，几乎一整天都

处在快要睡着的状态，通过努力最终也可以证悟。你去向他讨教秘诀。

居士 15(中国人)：我听到隆波关于“如何修行”的开示，感觉像是找到了回家的路，可是我没有像别人那样有目标，而且没想要成为初果须陀洹之类的，我想问这样对吗？

隆波：没关系，没有目标也行。隆波在见到隆布敦长老的时候，也未曾想过要证初果、二果、阿罗汉之类的，从没有想过。

但是隆波有兴趣要探究自己，比如对自己的心能够整天变化不已（的状况）感到很有兴趣，为什么心可以做那么多新奇的事？不断地探究下去，道与果会自行生起的——即便我们没有这样的期待：今生很苦，想要离苦，想要涅槃，想要证悟初果之类的想法。目标不是必须的，只是心一定要有强烈的兴趣去观察和体会，觉得它们很值得学习、很值得研究，这样就够了，仅仅只是让它有浓厚的兴趣去勤奋观察就够了。

一旦多多地用功，最后就会自行领悟。

居士 15（中国人）：中国人提问。

隆波：给你布置一个作业，要去不断地觉知身体，要常常去觉知身体。

居士 16(中国人)：在修行的早期，我的心情非常急切。几个月过去以后，心好像可以轻松下来了，觉得只要慢慢走，无论怎样都肯定会到家的。

隆波：对的，如果急匆匆地走，半路就先跌倒了。慢慢地观，

但要不停地走下去，慢慢地观下去，每天持续用功修行，然后自然会到达。

但是如果急匆匆的，很快就会丧失动力，然后就会懒得修行。
一天一天地用功，不断地观身。

居士 16（中国人）：谢谢隆波！

居士 17（中国人）：去年我曾经来参加过禅修，有时有非常强烈的想要解脱的欲望，但同时又觉得非常痛苦……

隆波：对的。

居士 17（中国人）：去年年底我开始慢慢放下，好像放下了“想要”，有时看见心在觉知自己，觉性会自动自发地生起，好像觉性原本就已经存在了，我想知道我所训练的觉性是否正确的？

隆波：对的。如果正确了，觉性是自行生起的。我们要不断地觉知自己的身心，接下来身心一发生什么，觉性就会自行生起，会自行知道。

但如果我们有了“想要”，那么生起的必然是苦，因为欲望或“想要”是让苦生起的原因。即便是想要变好，想要证悟道果，也是苦，没有例外。

因此无需“想要”，我们就只是精勤地在因地努力，无须想要去获得结果。当我们在因地上用功，不断地有觉性去觉知身和心，结果自会水到渠成。我们的目标是常常在因地上用功，不用期待结果，也不用关注结果，最后，结果会自行生起。

如果我们很贪心，想要获得成果却懒得在因地上努力，三天打鱼，

两天晒网，却期待变成圣者之类的，这样只会白白受苦，根本不会有任何益处。

居士 17（中国人）：去年我与一位居士想租地建立禅修中心，但这样做之后，觉得心会散乱。我想知道：我应该先修行让自己离苦，然后才去做这方面的事情，还是可以两者兼顾？

隆波：现在还不是时候，力量不够，需要先自修。

如果去做那些事，你就不能修行了，那样会整天被琐事缠身——成天忙于工作。现在先抓紧自修，让自己的心更加稳健一些，然后再去做。

居士 17（中国人）：感恩隆波！

居士 18：您好！我来自美国，这是我第一次作禅修报告。

隆波：隆波还没有来得及做好准备。

居士 18：抱歉！

隆波：以为还是中国人。

居士 18：抱歉！我出生在美国，口音非常重，听隆波的开示已经一年多了，然后自己独自修行，现在不确定修行得究竟怎么样？

隆波：已经修对了。

居士 18：对了吗？

隆波：体会到了吗？真正的觉知是平常而普通的，并不需要强迫自己去觉知。比如现在这一刻，你的心走神了，感觉到了吗？

居士 18：心走神得特别厉害。

隆波：嗯，心走神得特别厉害，接下来，当心走神以后，要快一点去知道，就是这样而已。训练这个就足够了。

对于具体的某个人，修行并不需要做很多，譬如：只是心走神以后去知道，走神后知道，仅仅这样就够了。接下来心就能牢记走神的状态，一旦走神了，刹那间觉性便会自行生起。如果一走神了就知道，烦恼习气就控制不了心，戒也会自行产生；走神了，知道，心就不再走神，会和自己在一起，禅定将会自行生起；走神了，知道，我们将会照见到心是自行走神的。而觉知也是临时的，很快就会再次走神，一切全都在不断生灭：觉知是无常的，走神也是无常的，觉知无法被呵护，走神也无法被禁止，它们全都是无我的——这就是在开发智慧。

因此，走神了，知道，我们就只是这样觉知，也可以抵达苦的止息。如果能够看到这一点，那么就品味这一点，如果能够看见这一点，也就轻松了。

居士 18：感恩！

居士 19：顶礼隆波！我从去年开始修行，现在觉得心越来越自然了。我的问题是：心会反转到心，想要清清楚楚地观到心。隆波对这种状况有什么要开示的？

隆波：就只是知道，不用回转。

你的心有一点散开在外面……要如其本来地知道，然后，心不喜欢，要知道不喜欢，关键在于保持中立。如果我们知道境界或状态后，心散开去到外面，我们要知道它散开在外了，心保持中立，它就会自行归位。因此，如果心没有中立，就会越发挣扎，会想方

设法让其归位——那就将是失之毫厘，谬之千里。

居士 19：这个我明白了，现在也在做，但它就是不进来。

隆波：不进来是它的事，不关我们的事。

居士 19：好的。

隆波：我们学习是为了看见它不是“我”，无法被掌控，一而再、再而三地学习下去。你的修行非常好！是否体会到心已经变了？

居士 19：已经看见了。

隆波：心只是稍微有一点散开而已。

居士 19：是的。

隆波：三果阿那含圣者的心也是宽广的，无限延伸出去的，但并没有飘到外面。

你的心是散开的，而且有一点外移。要如其本来地及时知道，以保持中立的心去知道，它不是“我”——你要这样去看。

居士 19：顶礼隆波。

隆波：好，请回家吧！

2017 年 8 月 20 日 A | 泰国解脱园寺

学法与修行，要频繁地训练觉性。

一定要能够把修行真正运用到现实生活里。假如仅仅只是在参加禅修营以及礼佛和念经的时候很厉害，这样的“技艺”就太过羸弱了。

我们一定要让修行与现实生活能够水乳交融，无论行、住、坐、卧，都要带有觉性，除了需要用思维去工作以及熟睡这两个时段之外。

需要用思维去工作或睡着的时段是无法修行的，其余的时间则全都可以用来修行。因此，我们要努力频繁地觉知自己，行、住、坐、卧、吃、喝、做、说、想，都要带着觉性。

当身体在行、住、坐、卧、吃、喝、做、说的时候，我们都要不断地觉知；如果心开始想——有时想到好的，有时想到坏的，有时想了之后有快乐，有时想了之后有痛苦，有时想了之后会有贪、

瞋、痴或善心生起，这一切我们都要有觉性地去知道。想了之后，生起了苦、乐，要知道；生起了善、恶，也要知道。

跟随隆波学法，就是在日常生活之中修行。如果以武术来类比，这是“笑傲武林”的绝顶功夫，因为它完全融进了我们的现实生活中。每向前迈一步，都是在发展觉性。坐着，是在发展觉性；躺着，也带有觉性。除非在要睡着时，才可以慢慢松开觉知，让心放松开来，那样很快就会睡着。如果觉性太强，会睡不着——但也用不着为此惊慌。

因此，要在日常生活之中修行——行、住、坐、卧、吃、喝、做、说，都要有觉性；心在想，也要有觉性。

我们的心总是在变化，当眼睛看见物体、耳朵听到声音、鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体有接触、心跑去想了，心都会有变化。比如，当我们的眼睛看见色、看到美女，心就生起贪欲、生起喜欢的感觉，于是心就会变化，那是由于接触到眼、耳、鼻、舌、身、心的所缘所致。接触到心方面的所缘，是指“心去想”。想到这件事会快乐，想到那件事会痛苦，想到其他事会生起贪、瞋、痴。

我们要有觉性不断地紧随着去知道身心的变化，这称为“在日常生活之中修行”。

如果觉知更细腻也就是——呼气，觉知；吸气，觉知；身体行、住、坐、卧，觉知；身动，觉知；身体静止，觉知。要常常地觉知。眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘之后，心就会变化：有时生起苦，

有时生起乐，有时生起善，有时生起贪、瞋、痴，我们都要去觉知。

不改造，不对治，如其本来面目地知道——就是这样持续训练。同时，每天安排一段时间用于固定形式的修行，这样做可以增长心力，也能增强禅定的力量。

假如只是一味地在日常生活中发展觉性，时间一久，心会没有力量，修行就不是真的了。

跟中国人分享一下，隆波从儿时开始修行，7岁就实践、修习安般念。吸气念“佛”，呼气念“陀”，然后数“一”；吸气“佛”，呼气“陀”，数“二”……一旦心开始宁静，计数就消失了，只剩下吸气“佛”、呼气“陀”，心不再计数。

刚开始修行时，由于心非常动荡，就像是用三根绳子去捆绑心：第一根是呼吸，第二根是“佛陀”（名号），第三根是计数——去知道呼吸了几次。一旦心趋于宁静，挣扎程度不显著了，就无需再多用绳子，吸气“佛”、呼气“陀”，就够了。心更宁静时，“佛陀”也消失了，只剩下呼吸。呼气，觉知；吸气，觉知。等到心进一步宁静，呼吸也消失了。那时候的呼吸会越来越浅、越来越浅，最后停驻在鼻端（这里），只有一点点气息；最终完全停止，根本感觉不到呼吸；随后它变成光。光生起时，隆波就接着去观光。

当我们觉知呼吸时，经典称之为“遍作相”。呼吸消失，变成了光，经典称之为“取相”——中文有这些术语吗？真棒！这些术语连泰国人都不懂，有机会可以译给泰国人听。

一旦变成光，没有了呼吸，就无息可观了。身体许久才呼吸一

次且极其微细，隆波便转而去观光明。一旦心极娴熟地与光明在一起，光明有时就可以缩小，不断地缩小，缩得越小浓度越高。有时这个光明还可以无限扩大，可以扩张到像太阳一样巨大……类似的，这属于“光遍”，收获的是奢摩他。

当我们的心聚焦于光，称为“寻”；心和光打成一片，称为“伺”；随后就会有喜、乐、“一心”生起。

隆波在达到这点之前就迷了路，一旦呼吸变成光，就开始想知道、想看见些什么。于是，光就像手电筒一样，照到哪里就可以感知到哪里。（对着有这样经历的弟子问）对吗？哦哟！无事不知、无事不晓，除了返观自己，别人是怎样的全都知道。后来常常返观自己，情况才慢慢好转——可以看到自己了。

最开始隆波跟随光跑去游览外面的大千世界，想去游历天堂，就真的可以看到天堂，然而不知道所见到的天堂是真是假，也许只是心自欺欺人而构建出来的。因此，隆布敦长老喜欢如此开示：“看的时候，‘看’本身是真的，但是所见的事物也许不是真的。”因此，把心外送出去游逛没有任何意义。

不久，隆波又发现天神是先于人类拥有无土培植技术的，人类的无土培植技术是后引进的……心就这样跑去外面游玩，非常享受，乐不思蜀。

某天隆波突然想到：自己去看天神们，他们享有美味的食物，自己却吃不到；他们有绚丽美妙的花园，自己却待不了；他们的房子非常漂亮，自己却无法居于其中。仅仅只是看到别人拥有的事物，就像是去富翁家参观了一圈，自己并未成为富翁，而且也不能住进

他家一样——根本没有发现这有任何意义可言。同时隆波也开始害怕——如果跟随光跑出去后碰到了鬼，该怎么办？隆波曾经是很怕鬼的，如果跟着光跑出去后看到鬼，那就糟糕了！

于是，隆波重新开始训练，从此不再跟着光跑。呼吸、呼吸，不让觉性缺失。在呼吸变成光之前，心一直有觉性地与呼吸在一起。呼吸一旦变成光，心便开始抓住它，这是“寻”；心与光在一起，称为“伺”，和光打成一片；喜、乐、“一心”生起之后，继续不断地观照。

而后隆波发现：心要去观光，这依然是沉重的包袱。一旦看到心去看光是有负担的，便放下包袱，返观自心，于是得到了知者的心。

隆波虽然获得了知者的心，却不知其有何用，就还是一直那样训练，不断地觉知。接下来，即便是在日常生活里，在行、住、坐、卧的时候，也都会有知者临在。每天知者都在，几乎不会消失，即使消失也只是消失很短的时间，很快又会回来。这个“知者”非常稳健，整日独立凸显。

后来隆波见到高僧大德，比如隆布信长老，他称隆波为“知者”，赐给隆波的法名就是“知者”，意思就是：心毫无刻意地作为知者而临在。那是训练了22年禅定的结果——心有力量。

隆波就这样训练了22年的安住型禅定，却不知道接下来要如何做，只是想着：如果频繁修习禅定，有一天便能够体证道、果、涅槃。可是修行了22年，仍未体证道、果、涅槃，一直只是那样宁静、那样觉知自己，没有什么收获，只得到快乐和宁静而已。

当查阅佛法书籍时，看到高僧大德们教导“思维身体”，于是隆波便试着思维身体：去看头发。因为心有禅定——隆波以前的头发很长，和大家差不多，不像现在这样短。去看头发的瞬间，头发彻底消失，因为定力非常强；没有了头发，只剩下头皮，又继续去看头皮，头皮也消失了；接着又看到头骨，头骨也消失，脖子完全断掉。

因为禅定的力量非常强，看到哪里，哪里就完全消融。头断掉，没有了头，只剩下身体；又看身体，皮肉全消失了，只剩下骨头；继续看骨头，骨头完全爆开，炸成细小的碎片散落在地上；再继续看碎片，最后它们变成光；变成光后消融于整个宇宙，消失之后，心又运转回来。

因为定力很强，整个过程没花几分钟。观身，身体竟然爆炸，接下来隆波就不知道怎么办了。身体没有了，只剩下单一的心，一旦恢复身体感，隆波的蕴便自动分离，因为明白了身与心是两回事。

隆波终于向前迈进了一点点，提升了一点点，但是仍然还不知道这是修行的出路，因为没有高僧大德教导。隆波是跟隆波李尊者学习安般念的，那时自己才7岁，而且尊者在两年后就圆寂了，所以还没有机会学到毗钵舍那，只学到了奢摩他。而隆波如此训练了22年。有作为知者的心，看着身体工作，心是观者，但还没有从三法印（无常、苦或无我）的角度去观察。没看到三法印，只是看到身是一个，心是另一个，如此而已。

在我们能够分离名色时，仍未契入毗钵舍那。分离名色在经典

中称为“名色分别智”——具备了可以分离名与色的智慧。但是名与色（身与心）的分离还不是毗钵舍那，毗钵舍那必须照见每一色法、每一名法的生灭是呈现三法印的——那才是真正的毗钵舍那。

因此，隆波那时还没有在修习毗钵舍那，只是在见到隆布敦长老之前已经能够分离名色了。

1981年，隆波看到一本介绍佛牌的书，在书的尾页刚好有半页的空白处，上面写着一段法语：

心往外送，是集（苦因）；

心往外送的结果，是苦；

心清楚地照见心，是道；

心清楚照见心的结果，是灭。

另外，心的自然特性是必然往外送。

心往外送以后动荡起伏，是集（苦因）；

心往外送以后随着境界动荡起伏的结果，是苦；

心往外送以后没有动荡起伏、有觉性在，是道；

心往外送以后没有动荡起伏、有觉性在的结果，是灭。

所有的阿罗汉都拥有不往外送也不动荡起伏的心，

拥有圆满的觉性作为心的家，从此彻见四圣谛。

长老是如此开示的！隆波读完之后，心感到非常震撼。

隆波在这之前看到的都是关于观身的开示，但自己观身观到身体爆炸，也没发现什么，观察之后根本毫无收获。读到这一段法谈，

就在想：为什么这位师父教得那么奇怪，直接教导（观）心？从没听说过任何一位高僧大德教导（去观）心，因为以前的时代全都是（观）身体的——佛使比丘教导安般念，是观身；隆波田长老的“手部动作”也是（观）身体；阿姜绸铎尊者教导观“腹部升降”，还是身体；上座部在念诵佛陀之后，又是思维身体。

只有这位师父的开示很奇怪——教导“心”。心往外送是什么情况？隆波根本不知道，但是又感觉这个法很有吸引力，因为它如此强烈地震撼到了心！

隆波很想学，只是这本书的作者当时用的是笔名，于是隆波便四处打听：这位师父是谁？住在哪里？打听了很久，才知道他是隆布敦长老，而且还是阿姜范尊者的师父。阿姜范尊者是1980年圆寂的，而那时是1981年了，所以隆波认为长老不可能还在世，怕是没有机会求法了，于是感到彻底绝望。

直到1982年，有人说长老还活着，就在苏林府。于是隆波立刻赶去顶礼，向隆布敦长老报告说“我想修行”。长老闭上眼睛一言不发，将近一小时之后才睁开眼睛，开示道：“修行并不难，难的是那些不修行的人。已经读了很多的书，从现在开始读自己的心吧。”长老教导隆波读自己的心。“如果能读自己的心，就会明白‘心的四圣谛’。”长老问：“明白了吗？”隆波回答：“明白了！”

那时候隆波见到长老之后非常兴奋，长老问“明白了吗”，于是就回答“明白”，然后就告别长老，坐火车回孔那府去顶礼隆波蒲尊者，那也是隆波第一次顶礼隆波蒲尊者，因为刚好顺路。

当火车从苏林府开动以后，隆波猛然警醒：隆布敦长老教导我

要观心，心是什么样子的？心在哪里？用什么去观？怎么观？自己全部都不知道，可一兴奋却回答长老“明白了”。

长老教导隆波去读自己的心。心是如何的？不知道；心在哪里？不知道；怎么观？也不知道。所有与心有关的事，一概不知。自己吓了一跳！接下来怎么做呢？惊慌失措之下，隆波回来观呼吸，重新吸气念“佛”，呼气念“陀”。

这是修行的基本原则——如果什么都做不了，我们就先修习奢摩他，好过什么都不做。那时候隆波惊慌失措，不知道要怎么做，就回来修习奢摩他，吸气念“佛”，呼气念“陀”，很快心就宁静下来。因为隆波已经习惯了每天这样练习，立即就可以入定（隆波演示瞬间入定）。

来得及看吗？没来得及呀？哎，丢脸啊（隆波对有他心通的弟子调侃）。

心一旦宁静了，退出禅定之后隆波就在思考：长老教导我要观心，心在哪里？心一定在身体里，不可能在身外，心不在农田，不在树上，也不在地上。因此，如果自己要观心，从今往后还是要觉知这个身体。

正如隆波说过的，身体就像心的家，心是家的主人。身体是家，如果找不到心，就先观身。类似于想见到家的主人但没见到，不知道他去哪儿了，那么就守在他家门口，总有一天他会回家，于是就可以见到。

因此，观心但观不到的时候，我们觉知的范围就不要越过身体。

这是修行的又一条原则——觉知自己的身与心，别越过身体而跑去外面游玩。如果打坐之后，心变得光明以后去外面游玩，那就违背了这条原则。它已经越过身体出去了，这是不行的。

隆波已经知道心在身体里，那么在身体的哪部分呢？心在头发里吗？去观头发，头发消融不见，没有看到心现身。还是在指甲、牙齿、肌肉、骨头里……隆波从头到脚，再从脚到头，逐一搜寻心藏在身体的哪个部分。知道心在身体里，但它到底在哪儿呢？始终没找到。哎！搜遍了整个身体也没有找到心。

难道说心在苦乐的感觉里？那么去观乐受吧。于是隆波修习禅定，心有了快乐之后去观，观到快乐都灭去，变成中舍，也没看到心的呈现；再观舍受，还是没看到心显露出来。重新来过，这次选择一动不动地打坐，坐到全身酸痛，去看有没有心。可坐到全身都麻了，最后痛也全消失，还是没看到心——心并不在苦受与乐受里。

心在身体里，但不在身体的某个部位，也不在苦、乐的感觉里，难道说心在念头里？于是隆波又继续去寻找。

心在念头里吗？隆波刻意地去想。想着经文“大慈大悲的佛陀纯净无染……”刚一想到“大慈大悲的佛陀”，就看到念头从胸口处的空无之中冒出来。“大慈大悲的佛陀纯净无染……”冒、冒、冒出来而后消失，它从空无之中冒出来，在胸口这里涌现后消失。隆波只是看见念头涌现出来而后消失，知者的心就立即生起了。因此，无论何时，当我们知道心去想了，知者的心便会生起。隆波就是这样不断摸索着前进。

要及时知道心在想，于是隆波就带领它去想“大慈大悲的佛陀纯净无染”，然后知道“心想”，而不是知道“想的内容”，这两者是不同的。如果知道“心想”，会遇见“知者”；如果知道“想的内容”，我们则会迷失。两者是不同的。

“心想的内容”是指：比如，想到这件事觉得很好玩，想到那件事之后觉得不好，想到过去、未来，这样一直想个不停，心就会是散乱的。但如果知道心偷跑去想了，心就会即刻抽身出来变成“知者”，禅定也会凸显起来。

一旦出现这个状态，隆波就意识到：“喔！这个是旧货。”因为隆波从儿时就开始修定，得到的就是这个“知者”，所以现在舒服了，便直接开始呵护这个“知者”。要小心，这是错的！想要呵护知者——这就错了！

心有时会跑去抓住所缘，然后变成死结，于是隆波想方设法去解决——紧盯着它直到它完全爆炸，爆炸之后心又松脱出来。哦哟！好舒服。但很快心又重新去抓所缘，这次再怎么紧盯也不爆炸了，于是使用定力把心当作刀去砍、砍、砍，最后一切都消解，心又一次松脱出来。

一会儿这么做，一会儿那么做。有时让心像针一样去扎，就像扎气球，扎、扎、扎……如果对准角度，“气球”是会爆的。就这样想方设法让心日日夜夜独立凸显，真是笨啊！如果还想这样操作，就直接入定啊，但那不是出路。

最后，心终于可以整日独立凸显，不再与其他现象有所牵连。这个境界持续了3个月。然后，隆波去顶礼隆布敦长老，报告说：“我

已经会观心了，可以观上一整天。”

长老瞟了一眼隆波，说：“还没有观心，你是在干扰心，在干扰心的状态。心的自然状态是想、演绎、造作。你却训练它不想、不演绎、不造作，一直是空空的、光明的、如如不动的。重新去实践，已经修错了，要去观心。去观心，而不是让你去装修心，让心变静止、空无与光明。”

隆波想：真是冤孽！努力了3个月还是修错，只是去呵护心如如不动了。这次重新开始，长老开示说“要看”，就像我们看书一样，只是读书而不是写书。别人已经写好了，我们只是读者；我们也不是评论员，无需说这个好、那个不好，别人并没有雇请我们评论，我们的职责就只是读而已。

心也是同样的。我们观心工作时，不断地去“读”。观心工作，别进去打压它，别去装修它——让它必须好、必须快乐、必须宁静！如果我们努力去装修心，让它变好、快乐和宁静，那是在干扰心。

心好，知道好；心坏，知道坏；心快乐，知道快乐；心不快乐，知道不快乐；心宁静，知道宁静；心散乱，知道散乱。心是什么样子，就知道它是那个样子。只有这样才称为“观心”。

观心并不是进去干扰心，而是心无论是怎样的，就知道它是那样的。隆波就是这样紧随着去观察和了解，看到贪心生起而后灭去，瞋心生起而后灭去，以安住且中立的心，照见境界的生灭。

起先，心是没有中立的：生起贪，不喜欢；生起瞋，不喜欢；善法生起了，喜欢；快乐生起了，喜欢；痛苦生起了，不喜欢……

一整天都是这样——喜欢和不喜欢。不断地去及时知道(上述这些)，心最终就会中立。

有快乐，心只是知道快乐，对快乐保持中立；有痛苦，心只是知道痛苦，对痛苦保持中立。隆波如此训练了4个月。

有一天下班时，台风刚好抵达曼谷，风力极强，雷电交加，非常可怕。隆波从办公室打着伞出来，可是伞被吹坏，不能用了。隆波只好收起伞，结果被淋成了落汤鸡，只好去附近的寺庙躲雨。进到出家人的寮房里，由于自己全身是湿的，所以抱膝而坐，希望可以尽量减少弄湿的范围，打算稍后起身再把地板擦净，先就这样坐等雨停。

屋子的主人说他去洗澡，然后隆波就独自待着，这时看到心在担忧：“这样淋雨，一定会感冒的。”心一生起担忧，因为自己已经娴熟于及时地知道心了，所以在担忧生起的一刹那，隆波立即就觉知到，担忧立马消失。担忧灭去后，心集中起来，整个世间全部消失，而后心自行发生变化，隆波并没有做什么。心自行感叹道：“心不是我！心不是我！”

经历了这个过程之后，隆波又去顶礼隆布敦长老。长老说：“可以依靠自己了，可以依靠自己了。继续用功，不断地去观照。”

因此，隆波修行始终依赖的是自我体会与观察，并没有一直跟自己的指导老师在一起。跟随高僧大德学法时，他教导要观心，隆波就不断地寻找心，直到最后终于找到——知道了“心想”，“知者的心”便会生起。得到“知者的心”以后，隆波又修错了，开始呵护知者。

别去呵护它，要放任它工作。心一会儿是知者，一会儿是想者，没关系。放任它去工作，而后我们去紧随着知道，进而会发现：心时苦、时乐、时好、时坏，一会儿想、一会儿紧盯、一会儿迷失，一整天这样变化。如此不断地去观察与了解，有一天智慧就会生起，明白“此心不是我！”

一旦心不是我，就再也没有什么是“我”了。

要慢慢地观察与体会，不断地用功。实际上，法并不难。如果什么都做不了，就先训练让心宁静。

隆布苏瓦长老曾经教导隆波，他说他第一次去顶礼阿姜曼尊者时，被指导：“能观心就观心；观不了心就去观身；既观不了心，又观不了身，就修习奢摩他。”经由念佛陀或是观呼吸等方法来训练宁静，一旦心有了力量，又可以回来修观。

这是修行的原则：能观心工作，就去观心。如果观不了心，就去观身，因为身是心的家。不断地观照下去，很快有了力量，又可以再回来观心。或者有时观身还是没有力量，就回来修习奢摩他。就这样交替切换，直至心有了力量，又可以回来继续观。

隆波曾经失误过好几次：最初是只顾着随光跑到外面，除了浪费时间，其他一无所获；一旦不再跨过身体，不断地观照自己的身与心，心才可以继续向前，才能生起智慧。

要一步一步地前行，不断地用功。

没有谁可以让道果生起，当我们的戒、定、慧圆满以后，道果将会自行生起。想要让戒、定、慧圆满，我们的觉性必须圆满。

因此，我们要有觉性。行、住、坐、卧，去觉知自己；吃、喝、做、说，去觉知；心跑去想，去觉知；想了之后，生起苦乐、好坏，去觉知。是去知道“心在想”，而不是去知道“想的内容”。

要牢牢掌握住原则，反复地体会与聆听法。要经常且反复地听法谈，然后自己去用功。

好了，今天就到这里。

2017年8月20日 B | 泰国解脱园寺

禅修课程已经接近尾声，中国人离家许多天，就要回去了。

隆波从整体来评估：中国人的禅修课程效果不错，颇有成效。大家在修行方面，觉性有所提升，禅定有所进步。接下来，去训练开发智慧，观身工作与观心工作，心是观者。

观身的动，包括行、住、坐、卧等等，不断去觉知。看身工作，心是观者；看到所有的感觉生起，心也是观者。比如，苦、乐的感觉，好、坏的感觉，贪、瞋、痴之类的现象，我们的心都不断觉知，并且及时觉知心自身的运作。比如，快乐的感觉生起，心喜欢了，知道喜欢；痛苦的感觉生起，心不喜欢，知道不喜欢；心是善的，比如心宁静，诸如此类，觉得喜欢，要知道喜欢；心有了烦恼习气，

不喜欢，也要及时知道。因此，就是要常常地及时知道自己的心，越频繁越好。

佛教中的“好”，并不是指快乐、宁静、良善。好或不好取决于我们是否知道它。譬如，心的愉悦虽是善的，但倘若没有觉知，那就是“不好”；又比如我们的心正在生气，我们知道（心在）生气，心虽然是不善的，但是我们知其不善，这就很好。

所以，好与不好取决于我们是否能够及时地知道。如果能够觉知到身与心，就称之为“好”。因此，心里生起烦恼习气也可以，我们要常常地知道，接下来就会照见到：一切都是生起而后灭去，没有任何现象是永恒不变的。

正如隆波在上一讲开示到：隆波在被雨淋透之后，心担忧自己会感冒，当隆波看到了“担忧”，“担忧”就呈现生灭，于是心就可以开发智慧。

因此，我们要及时知道自己身心上（所呈现）的一切，修行不会超过这一范畴。

能够觉知心，就去觉知心；觉知不了心，就去觉知身；若是连身也无法清楚地觉知，一团糟，就去修习宁静。所以，最好每天都安排一段时间修习宁静，就像为自己的手机充电，不要等到电量耗尽才充电，那会充很久，我们应该时不时去充电。

比如吃完午饭，若有空闲，我们或许可以去经行。经行也许只是走来走去，并不需要摆出修行的姿态给别人看，毫无必要。

隆波还在工作的时候，午饭以后就会走去附近的寺庙，走到寺

庙门口合掌后便返回，其他什么也不做。别人问：“你去哪里了？”隆波回答：“去寺庙了。”对方便只是笑笑，心想：“哦，这小子喜欢去寺庙。”

但是如果我们说去经行了，就很麻烦，别人会对我们期望过高。比如，当我们不小心生气了——因为我们还不是阿罗汉，一不留神生气了的话，别人就会说：“你怎么修行的，还在生气？”别人会因对我们期望过高而借机冷嘲热讽。

不知道中国人是否如此，反正泰国人喜欢对人冷嘲热讽。中文有“冷嘲热讽”这个词吗？哦，有！真厉害——见不得谁好，否则心就会痒痒的，心一痒就会跑到嘴巴这里（讲）。

因此，无须让别人知道我们在修行，只是自然地行、住、坐、卧，不需要摆造型，除非是在自己的地盘或在寺庙里，那里有专门的经行道。在寺庙经行是正常的，不会显得奇怪，那是没关系的。可是我们如果让自己看起来异于常人，鹤立鸡群，就会给自己的生活平添许多麻烦，别人会对我们抱有过高的期望。

所以，我们要融入生活，修行在于心，谁会知道呢？打坐与经行只是修行的外壳。

真正的修行是：何时有觉性，何时就在修行；何时缺失觉性，何时就没有在修行。因此，觉性是最必不可少的。

觉性是及时知道身心的一举一动。不断地去知道，每天反复演练，很快就会厉害起来。

接下来作禅修报告，请住在寺庙的人先开始。

居士 1：顶礼隆波！请您布置家庭作业。

隆波：昨天就已经布置了，继续用功。

别急着把话筒往下面传（第二个人原本准备把话筒往下传的）。

居士 2：好的。

隆波：你的心不太有力量，感觉到了吗？

居士 2：感觉到了。

隆波：嗯，那么去观呼吸，呼吸以后去觉知，或者不断进行“吸气念佛，呼气念陀”（的练习）。整天就是这样用功，宁静也随它，不宁静也随它。

居士 2：好的。

隆波：心会慢慢有力量的。

居士 2：好的。

隆波：下一个。

居士 3：我有什么需要改进的吗？

隆波：你别想太多，不需要过多的思考。不断地觉知当下的身心，修行不会超过这个范畴的。

居士 4：昨天隆波指导我去观身。

隆波：嗯。

居士 4：于是我就观身，自己走的时候，看见腿在移动。

隆波：嗯，感觉到了吗？腿不是“我”。

居士 4：还没有感觉到。

隆波：那么就训练去感觉。

居士 4：但有时害怕自己过于紧盯，于是刻意地去觉知其他点，这是错了吗？

隆波：害怕紧盯时，要先知道自己在害怕，是否更换（所缘）并没有关系。还有什么吗？要先及时地知道心。

下一位。

居士 4：谢谢！

隆波：好，接下来有谁要作报告？

居士 5：顶礼隆波。

隆波：声音真是响彻云霄。

居士 5：我是第一次来泰国，想请隆波开示。

隆波：你的修行不错，要不断地觉知，你已经修得很好了。

事实上，修行并没有什么难的，我们只是要不断地觉知自己，看见自己的身心，别忘了它们。大多数人习惯于忘记自己，有身忘记身，有心忘记心。我们不要忘记（身心），不断地觉知，常常忆起它们。

你已经训练得不错了，容光焕发。这个人容光焕发就知足了。

居士 6：我第一次来参加禅修，想请隆波开示。

隆波：你是非常喜欢想的人，心散乱得很厉害，因此要引导它

不断地念诵“佛陀”，而后及时知道自己的心。

“佛陀、佛陀……”，心宁静了，知道；“佛陀、佛陀……”，心散乱了，也知道；否则它会想各种各样乱七八糟的内容。我们引导它不断地去想“佛陀”，然后及时知道自己的心。

居士 7：我请教两点。第一点，请隆波看看我的修行是是否正确；第二点，请隆波指导我接下来应该如何修行。

隆波：修行是对还是错，不必对此太过担心。无论怎样修行都会错的。一旦知道错了，它就会自行正确。

比如，观察自己的心，你的心是真的在觉知自己，可是这个知者太僵硬了，刻意觉知的力度太强，要让它更自然一点、更放松些。而且，观察到了吗？当它想什么时，会说“我想”——我想……我这样……我那样，感觉真的有个“我”似的，感到有“我”存在。如果你还感觉到有“我”在，就还不是初果须陀洹。

如果是初果须陀洹，就再不会有个“我”（的感觉）存在，而会发现只有蕴与界，只有身和心，但它们都不是“我”。

你的训练基本可以，现在练习得也很好，继续用功。

邀请朋友修行也可以，但是要多多地听隆波的CD——可以邀请自己的朋友一起修行，但是要让他们也常常听隆波的CD。

居士 8：我平时在固定形式的修行里，有时候太过于宁静，有时又很散乱与昏沉，请隆波开示。

隆波：它宁静，知道它宁静；不喜欢宁静，知道不喜欢；它昏沉，

知道昏沉；不喜欢昏沉，知道不喜欢，如此而已。如其本来地知道，不进去干预它们。

修行并不表示我们要把自己改造成好的、快乐的、宁静的。好或不好都可以，但是，好也知道，不好也知道；是苦是乐都可以，但是，苦也知道，乐也知道；宁静或散乱，也都要不断地有觉性去知道。然后，所有一切——苦乐、好坏、宁静与散乱等等，就都会教导我们法，教导我们每一现象即生即灭。

比如，快乐生了就灭，痛苦生了就灭；善生了就灭，不善生了就灭。又比如，心昏沉了，我们观照它，不断地观照，昏沉很快就会消失，它不是永恒的——一会儿是极度昏沉，一会儿是轻微昏沉，一会儿昏沉又消失了，或是昏沉得特别严重，就干脆睡着了，等一下醒来重新觉知，不用吓一跳。

你现在训练得还是不错的，继续这样用功。

应该好好表扬一下组织中国禅修课程的法务组，很多人都领会了修行的原则，人数非常多。很好！说明教得对，同时翻译得也对。

居士 9：我来这里学习以后，准备一切归零，从头开始。马上就要回去了，请隆波看看我的修行是否正确。

隆波：是哪位？在哪里？请举一下手。此刻你在打压心，感觉到了吗？有在紧盯，心比实际的状况更静止。

你太打压自己了，要让心自然，让心动来动去，让心轻轻松松的，然后再觉知，别强迫心静止！

假如感到静止、憋闷了，感觉硬硬的，就说明你打压的力度太大。

要比此刻更加放松，以放松的心去觉知身体，以放松的心去觉

知所有生灭变化的感觉。心一定要放松，你的心稍有一点苦闷。

居士 9：我不会放松。

隆波：不会放松吗？不要努力去放松，越努力放松就会越发苦闷。

比如你刚刚笑了出来，感觉到了吗？那时心就是放松的。心放松的时候，我们并没有刻意；如果是刻意放松，它是不愿放松的，只会更加紧盯。因此，心感觉压抑了，要知道“压抑”；心想让它放松，要知道“想要”。就是这样不断地觉知当下，而后它会自行放松。

如果平白无故地指挥心去放松，它只会更加紧盯，那是无法做到的。没有谁可以做到，因为心是无我的——无法被指挥。

这位戴眼镜的居士还不错，现在训练得也不错，只是太过于认真了。别太认真，要玩儿一样地练习。

居士 10：我很有福报，从隆波去中国指导的时候就开始学法，感觉自己有进步。明天就要回国了，请隆波开示。

隆波：已经进步了，要继续不断地训练觉性。比如，心有快乐知道；心有痛苦知道；心有挂碍也知道；有时担心未来，也不断地去知道。不断地观心工作。不错，很好。

隆波：这个人也不错。好的，请讲。

居士 11：明天就要回去了，请隆波开示。

隆波：你所修的已经对了。接下来觉性会更加密集而频繁地生起，身体发生了什么，心里出现了什么，心会自行知道。我们不断地觉知，

而后就会看见一切即生即灭，无法被掌控。

你训练得不错，基本功很好。

指导老师教导弟子的能力还不错。弟子会让指导老师受到赞誉或批评。比如，有的老师自身很棒，修行正确，但其弟子来向隆波做禅修报告时，隆波会对指导老师说：“你是怎么指导弟子的？”会批评指导老师。

现在的情况是中国人很厉害，这说明指导老师很棒，对吗？

居士 12：我在观呼吸或念经的时候无法修行，用对自己的整体感觉来修行是否可以？

隆波：如果不喜欢任何固定形式，就去觉知自己，但不要像此刻这样觉知。如果按你此刻这样觉知，心会不舒服，会有点压抑。觉知的时候可以觉知全身，去觉知，但要以放松、舒服的心去觉知。

如果你把心摆弄成此刻这样，并且以此觉知，这是不对的，心会感到憋闷与压抑。现在你的心比实际情况更加平静，感觉到了吗？还是你平常就是这样？

居士 12：有时会自动契入这种状况，有时会比此刻更平静。

隆波：要更多地着重在“觉知自己”，自然地觉知自己。去找事情做，在家里扫地、洗衣服，诸如此类的，然后看着身体不断工作，那会比你去打坐更好。如果打坐，心会黏着于宁静。你的心随时准备好要黏着于静止和舒适，因此尽量去做事情，不断地动来动去。

隆波：（回过来对 7 号学员开示）有人习惯带领许多人来修行，这是无法改变的。如果那样做之后，自己的觉性也在随之不断提升，那便可行，因为每个人的根器与秉性不同。有些人曾经修学过菩萨道，想要带领很多人一起修行，这是无法阻止的。

隆波：请讲。

居士 13：请隆波看看我的修行是否正确，是不是太紧了？

隆波：稍有一点点紧。不要太认真，要玩儿一样地用功。如果太紧就会感觉压抑与憋闷，会有苦。

我们修行是为了离苦，而不是为了增加苦。而且，你整天这样打压自己，太压抑了。要轻轻松松地修行。

居士 14：顶礼隆波！

隆波：哦！你能够说泰语。

居士 14：我的修行主要是以经行为主，每天大概经行半小时，然后在日常生活中有时觉知，有时没有觉知。我想知道自己的修行是否还可以，有什么需要改进的地方吗？

隆波：已经很好了，想要知道如何更上一层楼，就问问你旁边那位擅长经行的人。她所获得的成果就是缘于经行，但是她现在腿疼，走路不太方便了。

居士 14：隆波……

隆波：还没有结束吗？

居士 14：想请您指导我的妈妈，她从未修行过。

隆波：你的妈妈来了吗？

居士 14：她就坐在这里。

隆波：从未修行过吗？

居士 14：是的。

隆波：把隆波的C D拿回去常常听，很快就会修行的。

居士 14：不用在固定形式里用功吗？

隆波：不用立刻去强迫她那样做，否则她会心有余悸，就再也不想修行了。

居士 14：谢谢。

隆波：要不断地听C D，听C D之后学会修行的人到处都是，数量很多。

但是听C D必须要有小窍门，比如有些人开车送孩子上学，一上车就打开隆波的C D，并没有刻意让孩子听，而是专门播给自己听的。一边开车，一边一本正经地听，而孩子坐在车上东看看、西瞧瞧，隆波的声音也听了进去。接着，妈妈突然被人超车，生起了瞋心，盯着那个超车的人，于是孩子提醒道：“妈妈，你生气了，知道吗？”

因此，隆波的C D神通广大，去打开给你妈妈听（笑）。

居士 15：我去年来参加过禅修，我想知道自己是否在开发智慧或修行毗钵舍那了，还是自己想象的。

隆波：你自己不知道吗？看见感觉自行来去了吗？自己的感觉生起而后消失，看见过吗？如果已经看见了，那就是毗钵舍那；但

如果看见什么都自语道：“唉，这是无常、苦、无我。”那就不是毗钵舍那，而是想象与思维。

我们如果看见了境界，比如看见生气生起而后消失，看见心跑去想了，及时知道以后就停下来了，诸如此类的，就是照见了生灭，就是在修习毗钵舍那。没有人是一直在修习毗钵舍那的。我们练习的时候，有时心在修习奢摩他——就只是觉知自己而已；有时心看见了三法印（无常、苦、无我），那就是毗钵舍那。

没有任何人自始至终在修习毗钵舍那，而是时不时地修习，某些片刻没有看见三法印，只是看见身与心。仅仅只是看见身与心，这是奢摩他；如果看见身不是“我”，身体正在被苦逼迫，看见心始终处于变化之中——是无常的，心变来变去，无法被强迫，这样称之为修习毗钵舍那。所以，没有人是始终在修习毗钵舍那的，心会不时地切换去修习奢摩他。但有时在观生灭时，心会迷失去想入非非，这不是奢摩他，而是彻底迷失，这根本就行不通。

今天隆波的主治医师跟隆波约好上门看诊。医生非常仁慈，隆波不用去医院，医生每两个月上门来看诊一次，因为隆波需要每两个月去医院拿一次药。医生来了吗？还没有。

好，请讲。

居士 16：请尊者指导。

隆波：观察到了吗？当下的你在打压心。嗯，别打压它。它散乱，就知道它散乱，不用强迫它宁静，轻轻松松地觉知。

比如，当下心偷偷地去想了，知道吗？心跑去想了，知道它跑去想了，如此而已。不用关注它想的内容，只是及时知道它跑去想了。

给你的家庭作业是：从今往后，在心跑去想的时候，要快一点知道。心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。不要禁止心去想。

居士 17：请隆波指导，我的修行要如何才能提升？

隆波：还没见到隆波时，你的修行很好。一旦见到了隆波，比如此刻，你就在紧盯。紧盯是因为害怕它们运作，害怕会散乱之类的，于是才去紧盯和打压。

别打压它们，如果打压了，心会憋闷。要以轻轻松松的心去及时知道，比如当下，心跑去想了，知道吗？就是这样知道。心跑去想了，轻轻松松地知道，不用强迫它必须宁静。

隆波把脸做给你看，你现在的这样的（隆波演示）。

看见了吗？你在笑的时候是这样的（隆波演示）。

脸在笑，但心是僵硬、静止的，这样并不好。需要勇敢些，放下它，放任心回复自然的状态，然后就会看见：事实上，我们掌控不了心；事实上，此心始终在变化不已。去观照那些变化的感觉。

你的修行是对的，修得不错，只是在与隆波互动的时刻非常紧张，于是就紧盯了。

居士 17：我的问题是：如果不训练奢摩他，心会没有力量，但是训练了奢摩他，心又会黏着于宁静。

隆波：嗯，奢摩他并不是必须让心宁静，我们也许只是呼气、吸气而后不断去觉知，接着去及时知道自己的心。念诵佛陀也行，观呼吸也可以。

比如，呼气、吸气，心有快乐，我们知道；呼吸，心有痛苦，也知道；呼吸后，心散乱，知道；呼吸后，心宁静，也知道。

观呼吸，不是强迫心去宁静，而是呼吸后及时知道心。呼吸之后知道心在散乱，这样就不错；呼吸之后，知道心很宁静，这样也不错。不断地呼吸，并且及时知道心，然后就会得到好的禅定，不会苦闷。

你之所以苦闷，是由于观呼吸以后想让心宁静，于是跳进去强迫心宁静，这就会苦闷不已。因此，今后呼吸了，及时知道心。心宁静，知道；心散乱，也知道，轻轻松松的。

居士 18：我通过网络听隆波的法谈已经三年了，请隆波开示。

隆波：已经修对了，要不断地觉知自己，别强迫它静止。比如，当下这一刻，你就过于打压了，心太过于宁静。要使用平常而普通的心，以平常心去觉知身体；以平常而普通的心去觉知所有的感觉……

比如当下心跑去想了，就这样及时知道，轻松而舒服地觉知。心跑去想，我们觉知，不断地觉知，就会看见心可以自行运作。

一旦看见心自行运作，就会明白（心）不是“我”，它可以自行运作，进而，法（的领悟）就会进步，你已经训练得不错了。

居士 19：我去年曾经得到隆波的指导，觉得觉性进步了，禅定也进步了。请隆波指出我的缺点。

隆波：还有一点紧盯的成分残留着，这就是你的缺点——仍在紧盯，禅定必须自然。

整体而言修行进步了，是正确的——觉性能够更快地生起，心与

自己在一起的频率增多起来，这是正确的。

居士 19：感恩隆波。

隆波：时间还没到，可是隆波已经精疲力尽，身体还在恢复中，现在只能到这个程度了。其余的中国人去向隆波指定的老师请教吧。



扫二维码，进入“四念处综合平台”

更多法宝链接

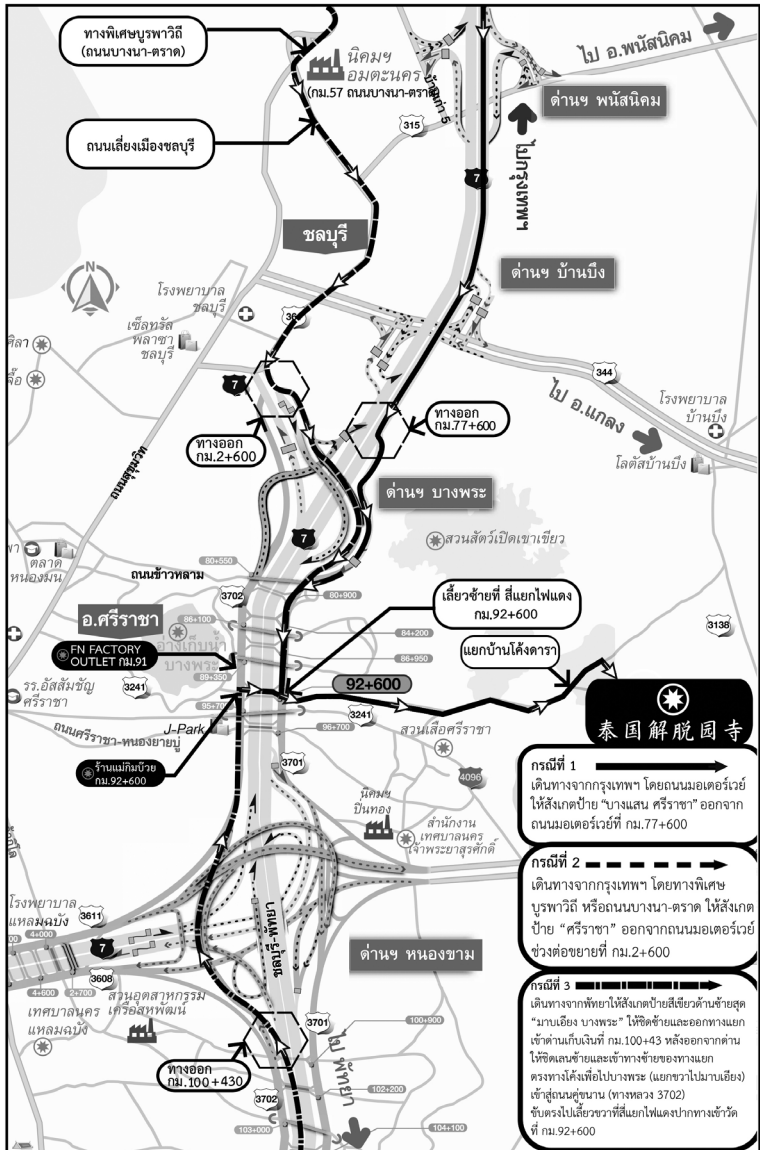
国际网站 <https://www.dhamma.com/zh/>

优酷视频 <https://i.youku.com/dhammadotcom>

隆波帕默尊者法谈日历 www.dhamma.com/calendar

微信公众号 tgcxzc

泰国解脱园寺地址





禪窗