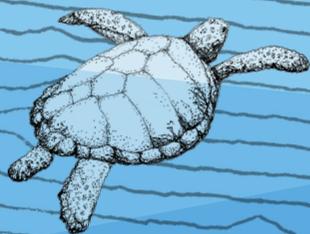


禅窗
编译

今天我们就是那只龟
阿姜巴山法谈二



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

个人声明

由于我本人仍然还是一个学生，也还在学习的过程中，对于法的理解与领悟并不是非常圆满的，因此，我的讲法可能存在着欠缺或是不周全之处，以理论而言，这种情况是存在的。所以，对于其中的不圆满或是欠缺，请各位读者原谅与宽恕，还请大家基于原始经典去了解与学习。

我教导的内容若跟隆波帕默尊者的开示有所出入，请大家以隆波帕默尊者的开示为准。作为一个先行上路但是尚未抵达终点的人，我要走的路还很长。之所以出来教法，是因为可以提供一些经验以供分享，告知大家这条路大概将会是怎样的状况。

对于一心想要离苦的那些人，我的分享也许可以带去更多信心方面的鼓励。事实上，关于“走向离苦”这件事，是一个普通人完全可以做到的。

阿姜巴山

2019年11月6日

印制序

隆波帕默尊者及其认可的指导老师的开示简明扼要，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

阿姜巴山简介

1968 年出生于泰国春布理府

1991 年获工商管理学士学位

社会方面：

目前是几家公司的董事长

佛法方面：

1. 自幼喜爱阅读佛教书籍与佛陀传记
2. 大学时代开始实修，曾跟随著名的佛使比丘修学
3. 1994 年，学习“称念佛陀”的禅法
4. 2004 年，学习隆波田动中禅，也学习过两年观照腹部起伏的禅法
5. 2006 年至今，跟随隆波帕默尊者修行

阿姜巴山在接受采访时说：

2012年8月23日，我与一位商业竞争对手喝咖啡，当谈及客户的归属问题时，由于被抢走了客户，十分担心与忧虑。就在那时，心发生了两次生灭，当时不知道那意味着什么，心也并未去定义。随后，“看见”心说了一句：“任何生起的，必然会灭去”，之后心中产生了清凉与祥和的幸福感。竞争对手当时很好奇，问：“你的客户都被抢走了，怎么还能这样平静？”那时并不知道是“见法”了，只觉得宁静、清凉、幸福，而且持续了好几天。最后，心恢复常态，却再也不是以前的常态。从此以后，再苦，也不觉得是“我”在苦，只觉得是心苦。再高兴，也不觉得是“我”在高兴，而了解到是心在高兴！但是与人交谈时，还是会沿用“我高兴、我难过”的习惯用语，只是不会再觉得是“我”高兴与“我”难过。在那以后，每次隆波帕默尊者在寺庙讲完法，就会让阿姜巴山指导大家实修。

阿姜巴山的弘法足迹曾先后抵达曼谷、美奈、孔敬府、那空沙王等不同地方。其教学风格直率活泼，会针对各人不同情况，给予具体切实的建议。他是隆波帕默尊者身边非常得力的弘法者，被尊者指派为代表，前往中国指导禅修。

中译序

当今泰国最为著名的禅修导师——隆波帕默尊者，其教导清晰而全面，兼具直白与细腻。尊者慈悲地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，也平等而开放的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，在数十年间，有越来越多的求道者，获得了修行上的进展与突破。

2014 年开始，中国人相继赴泰国学习四念处禅修。而后，在众人的诚意祈请之下，隆波帕默尊者慈悲应允，指派其弟子阿姜巴山前往中国，指导大家实修，协助决心践行佛法来灭苦的人，早日抵达解脱自在。本册收集了阿姜巴山于第三届国内常州宝林寺的法谈开示（2017 年 6 月 2-4 日）。现在将此珍宝般的法谈，分享给所有实践灭苦之道的人。

书中若有任何欠缺精准之处，毫无疑问将归责于我们，对此深表惭愧和歉意，也欢迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意。

感恩阿姜巴山慈悲特许本书的出版。

愿将所有功德，供养给佛法僧。

愿将所有功德，供养给生生世世的父母与师长。

愿将所有功德，回向给一切我们的具恩者、结怨者或是保持中立者。

愿将所有功德，回向给一切有情生命。

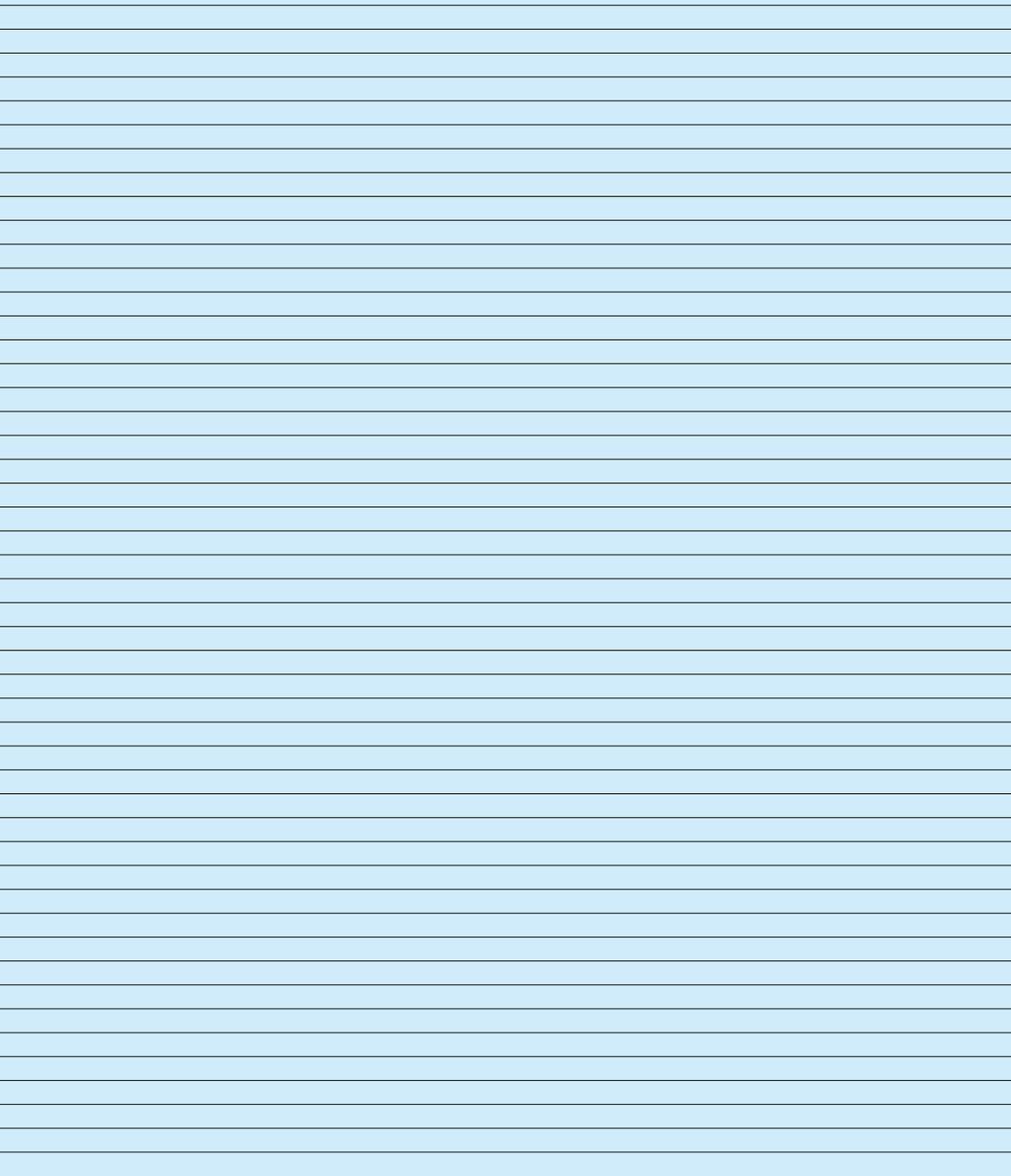
以此法施之善因，愿每一位早日得证道、果与涅槃。

愿佛法长久流布。

禅窗

2019 年 10 月

目录



承载法的大地 020-036

可以输，但不能使坏 037-045

从这里启程 046-060

今天我们就是一只龟 061-075

毗钵舍那的修行方法 076-099

「我」只是临时造作的产物 100-111

法谈「问答」 112-143

你所不了解的「四念处」 144-154

你要学外壳，还是学实质？ 155-179

在座的诸位，大家好！

今天人很多，这样比较暖和。很好！大家可以把手放下了，让自己坐得舒服些，不需要过于认真。要非常放松、轻松地听法，不需要努力记住老师讲的所有内容，那是怎么记也记不住的。

在某些时刻，我们会去听；在某些时刻，我们会去想；在某些时刻，我们甚至去思考其他的事情了。这些都没关系。法是用心来听的，不需要努力做笔记。老师并不建议各位边听法边做笔记，这样没有太大的意义。如今，法方面的 CD、书籍、音频和视频都已经结缘给大家了，所以此刻大家只要坐下来听法，以便让心能够真正明白。

事实上，法并无隐秘可言。无论佛陀是否出世，法都依然如是。我们学习法，就是学习平常且普通的事物，就是学习自身的正常状况、学习自心的正常状态。

既然是学习平常而普通的状态，就一定要有平常而普通的心。一颗平常、普通的心是什么样的呢？平常而普通的心，就是如果碰到了不喜欢的情形，它就会造作出瞋心；平常而普通的心，就是如果碰到了喜欢的事物，它就会造作出贪欲。

一般的修行人学法时，会拒绝平常与普通的状态。他们学法、修行是为了让心能够一直都处在好的状态。心若一直处于好的状态，那就已经不是法了。为什么？因为佛陀曾开示：一切全是无常的；一切都是苦，被逼迫着一直在变化；一切都不在我们的掌控范围内。因此，如果我们为自己树立的修行目标是让心永远处于好的状态，那就已经违背了法。当然，这并不是特许在座各位去造恶。

法有很多层次。佛陀成正觉之后，用了45年的时间来教导众生，而后才进入般涅槃。他所教导的法是深邃且宽广的，具有许多层次。即使有机会亲见佛陀，基于各自福报的不同，也并不是每个去亲近与顶礼的人，佛陀都会对他们开示“无常、苦、无我”，也并不是每个人都能够接受这样的法。

有的人见到佛陀，佛陀教导他要懂得布施；有的人见到佛陀，佛陀教导他持戒；有的人见到佛陀，佛陀会对他开示跟自己爱人的相处之道，跟朋友如何相处，跟自己的老师、师父如何相处，跟员工如何相处等等。法是渗透于各个层面的，佛陀会针对不同的群体与个体而给予不同的开示。

有一篇经文是关于佛陀经常对居士们所作的开示。他从最初阶的行善造福开始，教导怎样布施、如何持戒。因为这是基础，

它可以让我们此生结束之后能够再生为人或是出生于善道。

在座各位都是对法有兴趣的人，所以应该是懂得做布施的人。在座各位有谁从未做过布施？布施并不难。如果我们钱包里有100块人民币，可以拿出10块人民币来布施，难吗？不难。也许有人说：“还是很难，让我布施5块钱会更容易些。”这因人而异，它取决于我们每个人曾如何训练自己的心。那些曾经常去训练布施的人，再布施起来就会更容易，而久久才布施一次的人，他们从钱包里掏钱的时候就会觉得非常艰难。这都是每个人以往各自训练（熏习）的结果。

布施的利益是：让我们衣食受用无缺，各方面的生活条件也很好。

曾经有一位僧人，他基本上不布施，所以在最后一世时，他托钵的结果总是空钵。这位僧人是舍利弗尊者的弟子。有一次，舍利弗尊者特别疑惑：为何这位弟子一直精进却始终无法体证道与果呢？经过仔细探究，舍利弗尊者发现是由于他的食物不够，于是尊者托钵回来之后再把食物分给他。据经典记载，当舍利弗尊者把自己钵内的食物倒进弟子钵内的一瞬间，食物往往就消失了。事实上，也可能是倒到外面了。总之，最终的结果就是这位弟子没得吃。舍利弗尊者是非常好的老师，他想方设法帮助弟子，

所以他又去托钵，但这次他没将托回来的食物倒进弟子钵内，而是他托着自己的钵，让弟子从他钵里拿食物吃，这就是师父的慈悲。这位弟子吃饱以后再去修行，直至证悟阿罗汉。

这是一个从不布施的例子，但或许他累积过其他的善行，比如累积过极多的智慧资粮，这才促使他修行不久便得以见法证果。佛陀开示说：一个人之所以能够抵达纯净无染，是由于心具足了智慧。

我们发现，事实上，布施是比较容易实行的，因此全世界的人都会去布施。我们也会发现有些狗出生在富豪家里，一生下来就有吃有穿有住，成为一条非常富裕的狗。为何这条狗能出生在富豪人家呢？因为它曾经布施过。

了解到上述出生在富豪人家的狗的例子，我们就会明白：它虽然有吃有穿有住，各方面的条件非常好，但仅仅布施又是不够的。或者你们觉得已经够了？

佛陀会教导比布施更高等的功德与善行，那就是持戒。这就开始有难度了。在座各位有没有不知道五戒的？没有人举手。有谁知道？后面有些同学举手，表示不知道五戒。

戒是一个基础，能够保证我们得以再生为人。对于凡夫以及居士，佛陀会教导他们去持守五戒。

第一条戒就是不有意杀害其他众生。每个人都珍爱自己的生命，对吧？就连狗都珍爱自己的生命，对吗？如果被打了，它会痛。每一个众生都极为珍爱自己的生命，不希望被伤害、不希望被杀害。正如我们珍爱自己的生命，其他众生也同样爱惜自己的生命。因此，佛陀开示的第一条戒就是：要有意识、有动机地不去伤害其他众生的生命。

除了珍爱自己的生命以外，我们还会爱什么？我们辛苦赚回来的钱，对吗？我们的车子、房子、我们所有的财产，我们都非常珍惜。如果有人偷盗了它们，我们就会痛苦。我们爱惜自己的财产，别人也同样爱他们的财产。我们的财产被别人偷盗之后，我们会痛苦，别人的财产被偷盗之后，他们也会痛苦。因此佛陀开示的第二条戒就是：有意识不去占用和盗取别人的资产。什么东西如果是不属于我们的，我们就不要。

我们还爱什么？自己的先生（妻子）、自己的孩子。如果谁来挖我们的“墙角”，来勾引我们的先生（老婆），我们是什么感觉？或是我们有个女儿，别人在没经过我们允许的情况下，把我们的女儿占为己有、变成他的老婆，我们是什么感觉？会快乐吗？还

是心胸宽广，认为自己的老婆可以成为别人的老婆？我们接受不了，对吗？因此，何时我们所爱的人被人夺走了，我们会非常痛苦，别人也是同样的情形。所以，佛陀开示的第三戒是不邪淫。如果别人已经有了伴侣，我们就不要将他（她）抢来变成自己的。

我们还会爱什么？每个人都非常尊重自己，都不喜欢被人用语言来伤害和侵犯。从语言上面可以怎样伤害他人？在座各位有没有谁从没受过语言的伤害？有经常在语言上面被侵犯的吗？痛吗？有时候比挨打更痛，有时还会痛很久、痛上很多年，有人甚至过了很多世都还记得那个滋味。我们是否经常通过语言去伤害别人？有没有谁从未这样做过？谁准备谎称自己从未这样做过？这条戒是最容易破的。

佛陀教导我们，要有意识和动机不说粗话、不说谎言，只说实话，不说让别人吵架的话。大家曾经说过吗，说了让别人因此而吵架的话？在公司上班时，有的同事我们喜欢，有的同事我们不喜欢。我们希望某人喜欢我们，就对他说：某某真坏、各种不好。我们希望他喜欢我们而不喜欢别人，这样说过吗？很多人都做过，很多人也被别人这样对待过。当我们这么做的时候，我们就为别人带来了痛苦。难道只有我们自己是喜爱快乐讨厌痛苦的吗？当然不是，既然每个人都喜爱快乐讨厌痛苦，那么就不要再通过语言去伤害别人。

佛陀开示的最后一条戒是不饮酒，或者说是戒除让人上瘾的毒品、食物、酒类食品，因为它们会伤害我们的觉性和正知。每次喝酒，我们就更容易破第一条戒、第二条戒、第三条戒和第四条戒。最后一条戒是先伤害自己，让自己的身体越来越恶化，破坏自己的觉性和正知，接下来，我们再去破其他的戒就会更容易了。

五戒是最低标准，它让我们在此生之后能有机会再获人身。请各位诚实地扪心自问：如果自己死了，曾经的所作所为有机会让自己再生为人吗，还是会低于人类？有人想了之后吓得魂飞魄散，觉得或许来世再也无法投生为人。

我们这样讲，看似是在努力引诱各位行善，然而对于真正有“眼”、有“耳”的人，他们知道世间真有非常非常多的其他层面（道）的众生存在。有许多众生因为自己曾经所犯的错误导致现在非常艰难与困苦，急需他人帮忙和协助。他们在活着的时候自以为很厉害，什么都不信，死后却非常艰难，这当然也是罪有应得，是公平的。

祖师大德们修行到一定程度以后，无论去到哪里，都会有各种各样的鬼或其他层面的众生来寻求帮助。（老师）到了中国，下了飞机还没离开机场，就有其他道的众生来寻求帮助了，有的

是因为堕胎而投生到非常艰难的界域的。如果不希望投生在艰难的界域，就要用心持戒，不会亏本的。我们每一次破戒都会伤害别人，而这最终会回过头来伤害我们自己，我们一定会接收到自造的恶果。

因此，老师建议：如果在今生其他事情都做不来，那么至少要持戒。这不需要花钱，却比布施更难。为什么？因为坏人们也能布施。如果你希望提升心灵的水平、未来得以保有人身，那么至少要持戒。如果戒律都无法持守，就别想得到比戒更高的禅定与智慧了，干脆把它们都忘了吧！

在佛陀的时代，有一位僧人出家很久却没有任何收获。那些跟他一起出家的人全都证语道与果了，只有他进步了又退步，进步了又退步，进步了又退步，最后他非常难过，决定自杀。他用刀片自刎，在临死之前，他突然想到自己出家多年，若说什么收获都没有，也不全对，因为自己有很好的持戒。佛陀从未因为戒律而批评他，所有一同出家的道友也没有在戒方面可以指责他的地方，他也无法在戒方面挑出自己的毛病。这样想的时候，他感到非常满意与知足，心有了快乐，于是进入禅定，心安住，抽身而出成为知者、观者，看到身体在死去。

僧人去世以后，其他僧众去顶礼佛陀，向佛陀寻问这位僧人

自杀以后投生到哪个恶道了，因为自杀属于恶业——大家一定要记住，今生无论多么苦，都禁止自杀。作为人，苦是短暂的，可是自杀以后投生到恶道，历时却会非常非常久，那是不值得的。佛陀回答说：这位僧人死后不会再出生了，因为他在临终之前已经证悟了阿罗汉。

这一切都是源于他极好地持戒的善果。这也许只有他可以做得得到，在座各位应该是做不到的，因为当我们想到自己的戒的时候，心应该不会满意、知足吧，不会是昂首挺胸的状态，所以禁止模仿他。

大家要记住，如果我们今生无论怎么努力修行、去到哪个道场、跟谁学都没有起色的话，那么一定要先持戒。祖师大德们比喻说：戒是大地，其他更高阶的美德和品质（包括禅定、智慧），则像是大地之上的各种楼宇。假如只是一味地关注发展觉性、禅定以及开发智慧，就像是在松软的泥土之上构建高楼大厦，用不了多久，高楼大厦就会倾覆的。

八支正道有八个部分，其中几部分是跟戒有关的。正业是第一条、第二条、第三条戒，正语是第四条戒，第五条戒是属于正念的。在八正道里，还有其他关于戒的部分，比如正命，也就是维持生计的方式是不会伤害其他众生的。我们会发现八正道里的

正命、正语、正业都是直接与戒有关的。

戒真正的关键处在于：有要持戒的动机。比如，百岁老人已经无法跟别人的爱人发生不正当的关系了，但你很难说他是具戒者；一个刚出生的婴儿无法杀人也无法偷盗，你同样很难说新生儿是具戒者。持戒真正的分水岭在于：我们是有意识且有动机地不在身与口上面去伤害别人。

因此，在接下来的三天禅修里，如果大家用心持戒，老师就已经觉得不虚此行了，超出的部分就属于利润了。我们想要获得更多利润吗？想要有更多利润，就要有原始资本，其中一个资本就是有戒。从现在开始，包括回去以后，大家试着持戒一个月、两个月、三个月，当想到我们很好地持了一段时间戒，心就会有力量、有禅定。在40种奢摩他的修习里，其中一种就是“戒随念”。无论是谁，如果具足戒行，佛陀或祖师们就会让他们常常忆念自己所持之戒。想到戒之后心满意足，非常尊重自己，继而就会感到快乐，就容易生起禅定。因此，那些无法修习禅定又觉得自己什么也做不了的人，该怎么办？去持戒。

佛陀开示说：戒为我们带来快乐，包括当下也包括未来；戒使我们富有，令我们拥有非常多的资产；戒会成为使我们最终抵达涅槃的基础。因此从现在起，老师建议大家：每天早上一起床就提醒自己要用戒；早餐之前再次提醒自己持戒；中饭之前、

晚饭之前、睡觉之前，都提醒自己持戒。是不是很像吃药？当我们常常提醒自己持戒之后，一旦身处容易破戒的地方，就更容易生起警惕心。

接下来，我们以更高的方式持戒。除了每日的不断提醒，我们也开始发展觉性。无论何时，当心被烦恼习气所掌控，如果以觉性及时地知道，那一刻烦恼习气就会灭去。一旦烦恼习气灭去，我们就不会被烦恼习气诱使去在身与口上面造恶。比如，之所以会破第一条戒是因为什么？有时是因为生气才去打别人；有时是因为贪心生起才去偷盗；因为贪欲，才会破第三条戒；因为生气，才会在语言上面伤害别人；因为贪心，才会说谎以从中获利。

事实上，还有一个烦恼习气会让我们破戒，那就是痴，也就是各方面的不明白——无明。比如，不知道杀生属于恶业。有人认为动物一出生就理应就是我们的食物，比如鱼和鸡，杀它们不是恶业。事实上，那是恶业，因为我们不知道，就会去做，但那是恶业。无论你知道还是不知道，无论你愿意接受还是不愿接受，只要做了，就都是恶业。这就是由于痴、由于不知道——无明——所破的戒。因此在起步阶段，持戒的方式是每日不断地自我提醒。

接下来的训练是提升觉性。何时觉性，何时烦恼习气就会灭去。烦恼习气一旦灭去，我们自然就不会破戒。修行越来越娴

熟的人，他们的戒是自动自发的，戒自然越来越好、越来越好。为什么？因为每一次烦恼习气生起，无论是大习气还是小习气，生起之后他们都能以觉性守护心，心一旦成为善心，就不会去破戒。

持戒与布施，让我们在六道轮回的时候能够投生到较好的“界”，会比较舒服，可以出生为人，也许既富有又健康，比这个更高的是投生为天神。相信吗？见过吗？那为什么相信？相信也很好，佛陀应该不会骗我们，不至于引诱我们去行善。

布施与持戒的结果会让我们接触到较好的外缘。“较好的外缘”是指哪些呢？眼睛会看到好的画面，耳朵会听到好的声音，鼻子会闻到好气味，舌头会尝到好味道，身体会接触到好的境况，不会太热太冷，心会演绎造作出非常快乐的情绪。可口的食物会带来快乐吗？动听的声音会带来快乐吗？闻到喜欢的香味，心就会非常快乐。当六根接触到适意的六尘，心就会快乐，而之所以能够接触到好的外境，是因为我们曾经布施与持戒。

虽然吃到好吃的食物会让人感到快乐，可是任何事物都不是单方面的，硬币总有两面。五欲的快乐固然存在，但其副作用也是存在的。吃到自己喜欢的食物会快乐，但是吃到不好吃的食物是什么感觉呢？会痛苦，对吗？还是也很快乐？闻到喜欢的气味，会非常快乐、非常喜欢，但是闻到臭味呢，是什么感觉？当听到

非常动听的音乐、别人的赞美时，会非常快乐，但是听到噪音、听到别人骂你时，又是什么感觉？这就是硬币的另一面。

源于六根与六尘接触的快乐真的存在，但是真正聪明的人会发现，那些快乐之中也有隐患。特别是黏著于美食的人，他们吃到美味时会感到快乐，但是吃到不好吃的食物时，他们也更易生起不悦。在座各位谁是这样的？还是一切都没关系，进食只是为了让身体能够维持下去，只是为了让身体健康而已？大部分人去选择食物的时候，是美味优先还是对身体有益优先？应该是先选美味吧，如果同时也能兼顾健康就更好了。因此，源于五欲的快乐是存在，但是那些隐患也同样存在。

所以，真正聪明的人会发现：把自己的快乐一直寄托于外在的色、声、香、味、触等六尘上面，这种快乐并不保险。为什么？因为每个人都无法真正掌控和保证始终接触到适意的六尘。有时会接触到适意的，有时会接触到不适意的。即便碰到适意的，生起了快乐，但快乐很快就会灭去，然后又要再次去找。吃了好吃的食物，又要听音乐；听了一会儿音乐，开始厌烦，又这里参观参观，那里溜达溜达；玩了一会儿觉得无聊，又要把电话拿起来跟朋友聊天。我们需要不停地寻找快乐，而所找到的快乐只能维持非常短的时间，之后就会灭去，然后又要继续找。一个聪明的人 would 知道：把自己的快乐寄托在这些上面，是不聪明的做法。因

为任何事物若能给我们带来快乐，那么它也必会给我们带来痛苦。在座谁有伴侣？伴侣会一直给我们带来快乐吗？全禅堂的人都在摇头。这就是事实，硬币永远有两面，这就是五欲的隐患。

布施与持戒会令我们接触到适意的外缘，但是它也具有硬币的另一面：同时也存在隐患。

布施与持戒会使我们投生善道，让我们生为人甚至生为天神。成为天神好吗？天神处在非常快乐的界域，但是他们也有痛苦。每一次有所求而未如愿时，天神都会有苦。天神们也会相爱，当他们失恋时，会跟人类一样痛苦。除此之外，人类有寿命，天神也有寿命。行善造福让我们有机会生为天神，但当天神把曾做的功德用完，同样也要死。当他们死了，就会再次随着以前所做的善恶业继续在六道轮回，完全无法预料下一次的投生是上升还是下堕。在座各位请扪心自问：我们是否一直在行善？如果我们死了，也许会因为善业而生为天神，但由于我们并非一直都在行善，善业的果报一旦失效了，我们就又要再次承受恶业的果报。

因此，真正聪明的人不会把自己的快乐寄托在外境之上。聪明的人会知道外在的色、声、香、味、触并不会给人带来真正的快乐，他们努力寻找无须依赖于外境的快乐，比如训练禅定让心更加细腻、清凉与喜悦。源于禅定的快乐，其细腻程度远超过色、

声、香、味、触五欲带来的快乐，而且不依赖于外物。可是禅定本身也是无常的，修习禅定是有快乐，然而一旦禅定退失，心又会再次生起对五欲的饥渴。

祖师大德们曾经分享过：修习禅定非常娴熟且能进入二禅的人，如果某日无法再进入二禅而只能进入初禅了，他就会感到痛苦。那些更聪明的人则知道：禅定也无法真正给人带来快乐，因为禅定总会退失，它属于生灭法。除此之外，修习禅定至临终时依然保有定力，是可以投生到更高的界，比如梵天界。投生到梵天界，心是非常细腻、喜悦、宁静的。但是哪里有生，哪里就有灭。梵天神同样有寿命，有一天同样也会死，一旦禅定的果报用完，就要继续轮回。祖师大德们说：梵天界的梵天神们绝大部分死后都会投生恶道。为什么？因为心曾在的界域是无比细腻、无比宁静、无比快乐的，一旦禅定的善业结束，就会接触到粗糙的境界，这时被长期压抑的瞋心会豁然生起，而极强的瞋心将会带领他们直赴恶道。因此，禅定稳妥吗？安全吗？

世间的其他宗教也许可以教导布施、持戒，教导修习禅定，教导如何投生为人、投生为天神、梵天神，但是更高级的教导则仅存在于佛教。佛陀花了极为长久的时间来累积波罗蜜，学习一切，最后自证正觉，再把所领悟的教予众生，带领众生从轮回的

六道之中直接跳脱出来。

佛陀教导大家去布施、持戒、修习禅定。一旦有了禅定与快乐，不要疏忽大意，还要懂得提升觉性与开发智慧。佛陀所教导的最重要之法是四圣谛，他教导让一个众生如何从永无出头之日的轮回里直接跳脱出来。这样的学问，想学吗？还是只想成为天神？只想成为一条富裕的狗？中国人是非常聪明的群体，不会只满足于小目标，这就是老师再来这里的一个重要原因。但同时也要记住：如果什么都做不了，先持戒也很好。

我们今天下午会进一步学习从轮回里跳脱出来的方法，应该怎么做？接下来，老师有 20 分钟的时间跟旧生互动，但在回答问题之前请允许老师先上个厕所，老师实在憋不住了，水都要从嘴巴里流出来了。老师去上厕所，5 分钟以后回来接受大家的提问，其他人有需要也可以去。

可以输，但不能使坏

2017-6-2 B

可以输，但不能使坏

今天早上的法会不会太难？第一天，先要把大家的基础铺垫好，这样心才可以接收更加细腻的法。

别过于认真，别打压自己。真的好可怜啊！没有谁喜欢被别人打压，心也不希望被打压。比如，我们想做个好人，想非常认真地听法，然后就压制自己，但这不好。

心如果没有快乐，就不会有禅定。快乐是禅定生起的近因，所以，无论何时，如果我们想要修习禅定却在打压自己，那么禅定是不会生起的。为什么？因为每一次被打压，心都没有快乐，没有快乐就不会有禅定。因此，老师在小便憋不住的时候，保持禅定的方法就是去上厕所，为什么？因为想上厕所却憋着的时刻是痛苦的。一旦小便完了，就会觉得：啊！很舒服。心一快乐，就会放松，进而有禅定。这是非常简单易懂的道理——这就是法。

大多数人对法的定义过于复杂。其实真正的法是极简单的，是直来直去的，没有任何隐秘之处，无须履行特别的仪式，比如上香之类的，并非必须如此。学法，只是学习自己的身与心而已，除此之外的全是外壳。

有些人无法区分真正的法和文化之间的差异。有些人误以为修行必须要有这种仪式或那种做法、这个不能做或那个不能碰。

那只是愚痴与迷信，他们根本无法区分法的实质与外壳。

佛陀曾以鼓来作比喻。鼓乃是皮革所做，时日一久，便会老化。老化之后怎么办？再用皮革来补。如此反复修补，就会这里有个小补丁，那里有个小补丁。一千年过去了，这个鼓同样还被称为鼓，可是却没有任何一部分是原先的了。

佛教自佛陀时代延续至今，已经经历了两千多年。因此，现在的这个“鼓”已经经历了非常多次的东补西凑，经过了各方面的装点 and 修饰，或许几乎已经看不出原来的模样。这导致现在学法越来越难，法也显得越发秘不可宣。

在佛陀时代，学法没有任何仪式，佛陀碰到哪类根器的人就教导他相应的法，有时甚至就在路边教学，同时，也没有所谓的“大乘”“小乘”，有的仅仅是导向离苦之法。

因此，老师来到这个道场，会竭尽所能地把法的外壳剥掉，把真正的法直接向大家敞开。真正的法很容易理解，没有任何秘密，它是直来直去、有因有果的。

水加热到 100℃就会沸腾，这是事实。何时会有欲望，何时就有苦，这也是事实。这跟文化没有关系，跟语言没有关系。哪个

可以输，但不能使坏

国家的人都是有欲望就有苦，哪个国家的人都是有持戒就会出生到善道。

好！现在回答问题。

居士 1：您好，老师！我有两个问题。第一个问题是：我禅修大概 4 年多了，总感觉好像被卡住了。实践到了两年多的时候，我有两次这样的经历：心完全松脱出来，非常快速地看见各种生灭、各种感受，当然其中还有迷失。最近这两年多以来，我对法的理解越来越深，却反而没有上述现象出现，心也不再集中——现在是比以前更自然了。所以这次我想得到老师的指导，请老师看看我哪里需要改进与修正。

阿姜巴山：你的修行基本可以，心已经契入正确的路了。你现在开发智慧的方法基本已经对了，但是你会不时地习惯性地打压自己。比如，当下你的心就有被打压，你看得出来吗？

居士 1：对，我现在有些紧张、有些打压，心是收缩的，但我在知道的同时又有一种轻安。

阿姜巴山：真正的轻安是源于开发智慧的。一旦开发智慧，心聪明起来，就会慢慢地放下执著和抓取。这种轻安是源于放下抓取的快乐。

居士 1：这种快乐有时会持续几天，时轻时重。有时候烦恼习气来了，它就消失了。

阿姜巴山：但是这种快乐最多不会超过七天。

居士 1：是的。

阿姜巴山：当我们开发智慧之后，心有时生起快乐，也许一小时、两小时，有时候甚至一两天，但无论如何都不会超过七天。快乐一旦生起，心如果有满意，要及时地知道。若未及时知道，心就会偷偷想去呵护那个状态。当它偷偷呵护那个状态时，也要及时知道。我们修行并不是为了得到这样的状态，这个状态只是随赠品，它依然属于生灭的现象，因此不要呵护它。

居士 1：好，我试着去修正。

阿姜巴山：当下的你依然有一点呵护，心会有一些重量感，感觉到了吗？

居士 1：是的，心还在下沉，还有点紧张。

阿姜巴山：能够看到很好，要以这种角度来看待它：它是自行在呵护的。

居士 1：是的，它在不停地变化。

阿姜巴山：刚才的心跟现在的心不同，你能感觉到吗？

居士 1：现在更轻松了。

阿姜巴山：能够看到那些境界和状态不停地变来变去，这可以称为基本不错。想提醒你的是：别给自己树立始终让心处于非常宁静状态的目标。

可以输，但不能使坏

居士 1：好的，非常感谢！第二个问题是：一个十七八岁的小男孩总是看见一些画面，就是周围有些众生，当然都比较偏向于……我也不太知道是什么，他总是看见这些。我不知道应该怎么告诉他，就只是告诉他“看见就看见，然后若无其事”，这样引导对不对？

阿姜巴山：我不确定他所见的是不是真的，即便所见是真的，时间一久也就习惯了。

居士 1：是的，他已经习惯了。因为他从小胆子小，所以我只是告诉他：看见就看见了，因为周围的“人”是存在的，有的看得见，有的看不见，知道看见就行了。我就是这么告诉他的。

翻译：告诉他什么？“就只是看到就行了”，对吗？

居士 1：对，“你看见就看见了”，就是这样的。

阿姜巴山：无论看到哪个道的众生，其实都是一样的，就好比人道或畜生道的众生，全都一样。我们跟他们的联络就像我们跟其他人的联络一样，没什么特别的。

居士 1：是的，但有时他问：“妈妈，我看见他在经行，这种姿势对吗？”我说：“你模仿给我看。”他就模仿给我看。他从不禅修，正在上高中，他模仿给我看，问我：“他是这么经行的，对不对？”

翻译：谁经行？他看到自己经行还是别的众生经行？

居士 1：看见我们看不见的那个“他”在经行。

阿姜巴山：只要原则是对的，怎么做都对，无论他是天神还是人类。事实上，经行有很多细节，你问老师对不对，因为老师没看到，所以很难回答。老师来这里是为了给大家讲解修行的核心原则，而不会针对某个人来论对错，老师的侧重点是在原则和核心上面。

那么，如果大家来请教老师，问自己的修行是不是对了，老师是怎么看的呢？首先，老师会看我们的心是否契入了中道。意思就是：没有紧盯、没有呵护，迷失了能够觉知。然后看有觉性吗？能够开发智慧吗？心是否安住？是否已经拥有可用于开发智慧的禅定？开发智慧之后，心是不是开始离世间越来越远？

每个人来问的时候状况都不同。真正衡量的标准是跟自己比，跟前面三个月、半年做对比，看看自己是不是有所提升，而不是拿这个人跟那个人比，拿那个人跟另一个人比。因为每个人的根器和秉性不同，而且每个人的特长与特点也不同。

10个人在老师面前经行，每个人走得都不一样，也许老师会认为这10个人都对。为什么？因为有人的经行属于奢摩他，以奢摩他的角度而言是对的；有人经行能够不时地看到身体像物质一样走来走去，他在开发智慧，站在这个角度也是对的。因此，正确经行的方法非常多，意思是说：针对具体的每个人所用的善巧方便是不同的，但是核心和原则，也就是这个心都是同样正确的。

居士1：非常感谢老师，我明白了，就是不同阶段有

可以输，但不能使坏

不同的方法。非常感谢老师的指导！（对翻译）感谢您的翻译，谢谢。

阿姜巴山：最后一个人，因为现在已经超时了。

居士 2：老师，你好。

阿姜巴山：你好。

居士 2：首先感谢老师给我这么好的机会。我是首次学法，我是生意人，半年前遇到了竞争对手，所以这半年来一直感觉自己很浮躁，好像迷失了方向。请老师给予指点。

阿姜巴山：老师也是生意人。我们一定要懂得区分世间的问题和法上的问题。法，是学习如何可以不苦，但是在世间，同样需要懂得如何生活，比如，生意人就要懂得资本管理与投资。这方面的知识和法没有任何关系，而不是说法能够解决所有问题。比如修房子，这和法一点关系都没有；去给人治病，也和法没有关系。

但是一个真正有法的人，他在世间所做的事情往往比一般人做的品质更高。为什么呢？因为他的心有禅定，看待事物能够看得非常清晰，而且更加理性。当他面对问题时，能够清楚区分什么是主要问题，什么是次要问题。真正有禅定的心、一颗聪明的心，它在面对和处理问题的时候不会夹杂个人感情。他们在做决

定的时候没有偏袒，做事情能够非常快速地决断，不会犹豫不决。因为他清楚知道现在只有这种条件，最多只能如此。一旦接受，就行动，并且接受随之而来的结果。

有没有回答你的问题？面对竞争对手时，需要运用世间的知识，比如，要了解竞争对手的长处。要如何战胜，需要用到世间的学问。要想超越竞争对手，靠什么呢？靠服务，靠品质，还是靠其他什么？这属于世间的学问。

但是对于一个真正有法的人，当他面对生意上的竞争对手时，即便输了，心会苦，但苦也不多。因为他透过修行已经看得足够了，知道一切都是随顺因缘的，不会随顺我们的欲望。一定要记住：无论通过什么方式竞争，绝对禁止使用下三滥的手段。即便是输，我们的内心也要自豪于没有使用不正当的手段。

居士 2：明白了。谢谢老师，谢谢翻译，谢谢！

阿姜巴山：好，下午再见。

顶礼各位法师！各位同修，大家好！大家昨天从外地一路赶来，现在觉得累吗？还可以，是吗？

老师刚了解到这两天的日程安排，觉得过于紧凑了，所以我们商量以后决定：取消明天下午观看隆波帕默尊者视频的环节。吃完饭之后，大家回去睡觉，睡醒了，下午再到这里来见面。

学习法，采用高压与填鸭的方式是行不通的。一定要让心有足够的时间去消化，而且还要保证足够的休息。

今天上午我们学习了什么？戒。戒是关于身与口方面的。当身与口被规范到一定程度，接下来就可以进行“心”的学习了。

大家一定要牢记一条非常重要的原则：心方面的修行主要分为两类，第一类是奢摩他的修行，第二类是毗钵舍那的修行。这两类都属于心的工作，但是各自的目标不同，实修方法也不同。

修习奢摩他是为了让心获得宁静与快乐、让心变好，它的方法非常多，只要能让不好的心好起来，怎么做都行。

比如，散乱的心被归为不善心，因为它没有禅定，我们可以通过念诵让它宁静下来。不断地念诵“佛陀、佛陀……”。经由

与单一的所缘在一起，烦躁不安的心就会慢慢宁静下来。

又比如，一位还不是特别年迈的比丘看到美女走过，生起了淫欲心，就可以进行白骨观或不净观，让淫欲心慢慢平复下来，然后再去审视美女的不净与不美，比如她的大便，或是去思维长发在美女头上很美，可是一旦从头上掉到水杯里，就不美了；美女的指甲很美，可是如果指甲从她身上掉下来，我们会把它整天揣在怀里吗？就是这样不断思维和审视我们以为美的美女，最后会慢慢看到实相：她并没有什么美的地方。于是，淫欲心就会渐渐淡薄下来。

或者，如果贪心重，心始终动荡不安，佛陀就会引导这类人去忆念死亡。去设想今天是生命的最后一天，贪欲心或许就不那么强了。又或是瞋心型的人，看到什么都觉得不顺眼、看到什么都很生气，佛陀就会引导这类人去做慈悲观：以大家都是生死轮回的苦海里的朋友的角度去看待别人。我们喜欢快乐，讨厌痛苦，别人也是这样的。我们所恨、所不喜欢的人也是这样的。经常这样思维和引导自己，心里的慈悲会渐增，容易生气的心就会慢慢转好。或者在非常低落和悲伤时，我们可以到类似这里的寺庙，到观音阁顶礼观音菩萨，看到观音菩萨美妙而庄严的面容，低迷的心就会慢慢舒坦起来。

以上所说的这些，都有一个共同特征，就是：去做些什么，让不好的心变好。因此，其实修的方法是不可胜数的。

其他宗教里同样也有奢摩他的修行。比如，穆斯林教徒每天会进行5次祷告，祷告的时候忆念到真主，他们的心就会非常舒服和清凉。从佛教的角度来看，这是“天随念”，也就是忆念天神。又或是基督教徒，他们每个礼拜天都会去教堂做礼拜，一起唱赞歌，歌颂天主。当他们歌颂天主时，心会变得非常清凉。从佛教的角度来看，这也是修习奢摩他。

因此，奢摩他的核心是：做些什么，让不好的心好起来，让不善心变成善心。能够修习奢摩他，心就可以不时地休息一下。一旦休息好了，心就会有力量进行进一步的修行，也可以用于处理世间事务。对于修行者来说，如果修习某个方法之后，心有了力量，那么这是值得去做的。

有一种奢摩他的修行，仅存在于佛教之中，那就是让一个人把心准备好，以便修习毗钵舍那。

让心获得休息的奢摩他的修行方法是：带领心轻松地跟单一的所缘在一起。我们想让心休息的时候，就选择一个心喜欢的所缘，然后用快乐而自在的心去轻松地觉知那个所缘，其中没

有任何强迫心宁静的成分。

选择所缘的一个条件是：它不会鼓动我们的烦恼习气。如果对佛教有很强的信仰，就可以选择念诵：佛陀、佛陀；如果不喜欢念诵“佛陀”，也可以念僧；如果不喜欢念诵佛、法、僧，选择只要不会鼓动我们的烦恼习气的任何内容都可以。如果你喜欢吃苹果，每次想到苹果都有快乐，那么就可以念诵：苹果、苹果。真的，不是在开玩笑。重点不在于内容必须是什么，而在于所选的内容是心喜欢的，同时也不会鼓动烦恼习气。

在泰国，有一次，有人拿红毛丹去供养一位师父。有个小孩想吃，师父也知道，于是就对小孩说：“等一下给你吃，在吃之前，你要先为师父做点事。”然后师父让他念“红毛丹”。小孩并没有想什么——没有想让心宁静下来，他只是不断地念下去，越念越快乐，最后心进入了禅定。他从禅定退出后，睁眼一看，天已经黑了，一座坐了几小时。这是真实发生的事例。

为什么小孩修行起来很容易，而我们修行却很难呢？因为他不贪。而我们一开始念经，就希望心快点宁静下来，就开始打压自己的心，觉知所缘的心并不舒服，不像那个小孩，他在念诵“红毛丹”的时候没有想任何东西，念诵的时候非常快乐——被觉知的所缘能让心感到快乐，心就会有快乐。

无法修习禅定的人有没有从中看到自己的不足？还没来得及打坐和经行，我们就已经开始打压心了。被打压的心是苦闷的、没有快乐的。假设这个（老师示范）是我们为心选择的所缘，是心喜欢且不会鼓动烦恼习气的所缘，去觉知所缘的心也很放松、很舒服，并没有想到必须宁静，而只是不断觉知它。一段时间之后，心就会跑去想。这是它的天性，我们不作任何评判，只是带领心轻松自在跟单一的所缘在一起。

“因”如果是正确的，“果”就会正确。此处的“因”就是：以轻松自在的心去觉知让心快乐的所缘，持续地跟所缘在一起，轻轻松松地跟所缘在一起，而且这个所缘不会鼓动我们的烦恼习气，核心原则只有这个。

我们选择的念诵内容不一定要跟佛教有关，然而，去念我们厌恶的人的名字可以吗？不可以，越念瞋心越强。如果自己的先生有了外遇，可以去念那个外遇的名字吗？不可以。但如果我们想到自己的老师，内心感到温暖、快乐，可以念他们的名字吗？明白其中的核心了吗？

核心是非常简单、非常简短的，但我们往往不太能够做到。为什么呢？因为我们习惯了在修行的时候去打压自己的心。

非常多的修行人喜欢以不平常的、被打压的、紧绷的心来修

行。习惯于在修行的时候打压自己，这让我们修习禅定的效果很差，而且这也是修习禅定的巨大障碍。100 人之中至少有 99 人是这样的，为什么？因为我们希望心能够立即变好、立即宁静。想让它宁静，怎么办？就去压制它、打压它！

要娴熟地修习奢摩他需要花时间的。我们可以慢慢练习，有些日子心会宁静，有些日子心不宁静，都没关系。日积月累便会逐渐娴熟。娴熟之后，只要一想到宁静，心就会即刻宁静下来。为什么有人可以做到呢？是因为他就是一路这样训练过来的。天下没有免费的午餐。

还有另一种奢摩他，为了让心准备好去开发智慧的奢摩他。这类奢摩他的修行方法非常简单，也可以采用念诵，一旦心离开了念诵内容，就及时知道“心离开了”。

也许我们可以使用与修习宁静型的奢摩他一样的所缘来进行。首先，带领心来到所缘上，一旦心跑掉了，带领它回来；心再次跑掉，再次带它回来——这是第一类禅定，是为了让心得到休息的禅定。修习第二种禅定的方法是：使用同样的所缘，一旦心跑去想了，及时知道它跑去想了、忘记所缘了。因此，两者使用的所缘可以是相同的。

第一种禅定与第二种禅定不同，前者不关注其他事物，只关注所缘；后者（第二种禅定）关注的不是所缘，而是心，焦点在于心忘了正在修习的所缘或迷失去想了。比如就这样念诵，一旦心迷失去想了，我们及时知道，之后再回来念诵。那些看不到心“迷失去想”的人，可以观察“心忘了正在修习的所缘”（这一情形）。比如念诵“佛陀、佛陀”，很快地，心就会去想其他事情，我们就及时地知道它忘了“佛陀（名号）”了，然后再开始念诵。看到“心忘记所缘”的频率越高越好。

假如能够修习两种禅定，就两种都去修习；如果无法同时修习两种禅定，但又希望此生能够见法证果，就至少要能够修习第二种禅定。

在第二种禅定里，对心而言，所缘只是一个“家”。在我们无事可做的时候，就让心待在家里；当有事要做了，就离开家，办完事又再回来。家跟监狱是不同的。如果是监狱，就得努力让心待在里面，强迫它、不让它到别处去。因此，在念诵的时候，一定要正确地看待所缘。

以念诵来修习第二种禅定时，如果没有强迫也没有打压，心很快就会忘了所缘：一会儿去想孩子，一会儿去想工作，一会儿去想其他各种事情……我们对此不作评判，为什么？因为心的自

然特性就是会去想。在散乱的时候，我们以为心想了很多事，但事实上，心每次只想一件事，只是它变化的速度极快。心的自然特征就是：一次只能知道一个所缘。

假设我们念诵的内容是“红毛丹”，在念诵“红毛丹”的时候，其实就是心在想“红毛丹”。心想着“红毛丹”的时候，就没想其他事。很快地，心就会去想朋友的事，在我们想到朋友的事的时候，就没再想“红毛丹”了。也许已经想了两三件事我们才知道（心跑了），这也没关系；知道之后，再次回来念诵“红毛丹”。

“红毛丹”是什么？是家。在我们无事可做的时候，就念诵“红毛丹”。心的自然特性是会去想——想到孩子、想到家庭、想到工作，它会自然而然地离开家，也就是离开“红毛丹”。何时意识到（心离开）了，就再回来念诵“红毛丹”。就这样及时知道心跑去想别的事，心便会慢慢醒来。心之所以会醒，是由于如实看到了那些境界：心偷偷地跑去想、心在暗地去想。

大家知道隆波田吗？中国人喜欢练习隆波田的动中禅。隆波田尊者曾经开示道：何时能够及时地知道心跑去想了，何时才算是走上了修行之路。为什么？因为从“法”的角度来看，世间人全是睡着的——从早上睁眼到晚上睡着，一直迷失在念头的世界里，即便醒着，也是从早想到晚，睡着了就做梦。事实上，醒时

去想和睡时做梦，它们的状态是相同的。因此，如果心一直迷失在念头的世界里，即便我们是醒着的，也仍然被称为“睡着的人”。为什么？因为虽然醒着，却整日在做梦。

如果正确地练习第二种禅定，心就会慢慢地醒来。在训练第二种禅定时，核心原则同样是不可以打压心，而且也不可以守株待兔，也就是不能提前盯着、去看心何时会跑去想。

轻松地念诵一段时间，就会发现心忘了所缘；然后再次开始念诵，念一会儿之后又会发现心忘了所缘。并非必须使用念诵来修行，谁如果经行之后能够让心跟身体的运动在一起，就使用经行。一段时间之后，心会忘了身体的运动，它跑去干什么了？跑去想了。原则跟念诵是同样的吗？是同样的。如果没有选择念诵，也没有选择身体的运动，去选择观呼吸也可以。让心轻松地跟身体在一起，呼气，觉知自己；吸气，觉知自己。一段时间之后，心会忘了呼吸的身体，也就是迷失去想了、忘了禅修所缘。

当然，也可以进行念诵。比如宝林寺有观音阁，我们可以念诵观音菩萨的圣号，以此来供奉他。不断地念诵，心很快会迷失去想，我们就及时知道心迷失去想了，之后再次开始念诵。重点在于：念诵不是为了得到什么，修行不是为了求得什么，并没有追求宁静的意图，念诵是为了能够及时地知道心。难吗？

要试一下吗？念什么？“南无大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。首先要以原则来检验：这句话会鼓动烦恼习气吗？不会，因此可以用。在念的时候，要轻松自在，就像小时候上数学课，老师教我们念乘法口诀。会背诵吗？试着背一下。感觉到了吗？背诵的时候，心开始有了快乐。

儿时背乘法口诀的时候，我们没有觉得自己是修行人，但是长大之后，我们就喜欢自己是不同寻常的，念诵时，一定要像老师刚才那样做了之后才去念。也可以念诵赞颂观音菩萨的经文，但是一定要用像儿时念诵乘法口诀时的心去念，而不是一本正经地念。我们可以试试，看看念的时候能否看到心本来的状况，也就是心会时不时地跑去想其他事，忘了赞颂观音菩萨经文的内容。谁如果念对了，心就会是对的，就不会觉得憋闷。如果念诵以后，心是沉重、紧绷、苦闷的，说明心是不正确的。

好，大家念吧，老师来喝茶。

够了。一半以上的人的心是不正确的，感觉到了吗？我们的心比平常更规矩了，与儿时念乘法口诀是不同的。大家念诵观音菩萨的时候非常认真，一本正经，所以要换个内容，换个让心情更舒畅的内容。

泰国有一种水果，中国人非常喜欢，是黄颜色的，认识吗？什么？榴莲，芒果（学员们回答）。我们究竟选择榴莲还是芒果？谁喜欢榴莲就念“榴莲”，谁喜欢芒果就念“芒果”。可以开始了，现在的心才好些——很放松、很快乐，看到了吗？

看到了吗？心会时不时地迷失去想其他事，念着念着就无缘无故忘了“榴莲”或“芒果”。刚才有人来给老师加茶水，很多人都跑过来看，完全忘了“芒果”或“榴莲”。这说明什么？说明我们对芒果或榴莲的喜爱还不够。当有人来给老师加茶水的时候发生了什么？正在念诵的心暂时忘了念诵内容，跑过来看加茶水的人——这是发生的事实，而且是正确的现象。为什么？因为“榴莲”或“芒果”只是家而已。心有职责去看时，它就会跑去看，看完之后，我们继续念。但是如果把“榴莲”或“芒果”当作监狱，有人来给老师加茶水时，我们为了防止心跑去看，就会强迫与压制它。

因此，今天每个人都有家庭作业。谁喜欢吃榴莲，就去念“榴莲”；谁喜欢吃芒果，就去念“芒果”。念诵之后，去及时地知道心，时不时地看到心迷失，忘了“芒果”或“榴莲”。这样练习，心就会慢慢醒来。醒来的心的特征是：轻松、舒服，容易变化，非常鲜活，不懒惰。而不是不断地念，到最后变成这样（老师演示），也不是一直念下去，心越来越僵硬和紧绷。谁如果念对了，

就会得到正确的心，心就会是轻松、柔软、舒坦、敏捷、灵活的，不会懒惰。如果念错了，心就会是沉重、憋闷、僵硬、昏沉、呆滞的。

念诵的时候，要时不时地观察和体会：心是轻松自在的还是沉重憋闷的。如果发现心是憋闷的，就先停下来，出去逛一逛，看看天空、草坪，跟朋友聊聊天，然后再接着念。不需要夜以继日地念诵，一小时念 10 分钟或 15 分钟。如果越念越快乐，想要念得比这个时间更长，也没问题。

家庭作业难吗？一定要去做，为什么？我们到这里来听法，听了就要立即去实践，不要等到学完了才实践，那样太迟了。谁知道我们何时会死呢？此刻我们还活着、还有呼吸，就从此刻开始。

老师所教的这些内容称为“心学”，这门学科是跟心有关的。这是对佛教有兴趣、对修行有兴趣的人一定要了解的第二门学科。第一门学科是关于戒的，也就是“戒学”；第二门学科称为“心学”。学完了“心学”，我们会明白何谓善心、何谓不善心，什么状态的心可以用于休息，什么状态的心可以用于开发智慧，而且知道怎么做才能得到这样的心。善心的特征是：轻松、舒坦、柔软、敏捷、灵活，适合工作，不会刻意选择所缘，不会打压。不善心是沉重、憋闷、僵硬、昏沉、呆滞的。

如果只是一味地去听和背诵这些内容，就永远都不会有明白的一天。我们学法之后要去实践，要去慢慢地观察和体会，时间一久，就会知道怎么做可以让心获得休息，怎么做可以让心准备好开发智慧。让心休息的方法可以慢慢训练，因为这需要花时间，而为了让心准备好去开发智慧的训练，所用的时间并不长，很快的。

别忘了“榴莲、榴莲”、“芒果、芒果”。不断地念下去，如果哪天见法证果了，就专门去请一个芒果或榴莲回来，给它贴上金，供在佛堂。最重要的不是“榴莲”或“芒果”，最重要的是自己的心。如果做对了，就会得到对的心。

以上这些在经典里称为奢摩他的修行。“心学”的内容，一部分是关于让心休息的，一部分是关于让心准备好去开发智慧的。这两部分都被归为奢摩他的修行，它们都还未契入到开发智慧的阶段，可是若没有得到这样的心，就无法开发智慧。

很多人一动手修行就以一颗不正确的心去开发智慧——以沉重、紧绷、昏沉、呆滞的心去观三法印，那是永远也无法真正照见三法印的，有的只不过是一直在思维三法印。想着一切都呈现三法印，这跟照见三法印是完全不同的。

只有照见名法与色法呈现出三法印的时候，才被称为是在修习毗钵舍那。若尚未修学过“心学”，尚未得到正确的心，那么就永远无法有开发智慧的一天，最多只是一直在思维，然后自以为明白了。

因此，今天下午的内容非常重要。如果没有明白它，没有获得这份了解，就永远无法体证道与果。原则并不难，真正的法就是这样简单，就只有一丁点，不需要多少仪式，它直接契入修行的实质。

大家能够感觉到吗？我们坐在此处已经接近两小时，心在慢慢发生变化：越来越清凉了，散乱减少，觉知增多，有几个人已经开始醒来了——这就是货真价实的东西。

大家课后要用功，明天将开示与开发智慧有关的内容。要像玩儿一样地去用功，如果认真去做，你只会得到玩具；如果玩儿一样地去做，你将会得到货真价实的东西。去试试吧！

阿姜巴山：好，接下来作问答。

居士 1：巴山老师好！瑞阳居士好！

我听光盘学法已经有一年左右了。听了法谈之后，我知道了要忘记身、不忘记心，也不能紧盯、专注和打压，但我习惯于打压，越打压就越紧盯专注。之后我慢慢改正，最近两个月有很显著的改善，我已经可以看到心了。我的心“说话”很快，有时来不及看它，有时它又会迷迷糊糊的。

最近有一次，我经行着去女儿家吃饭，路上遇到红灯，我就站到树荫下等。绿灯亮了，心说：“快走、快走、快走！来不及了、来不及了！”这一次我看得很清楚，但不知是不是这样去看心。

请巴山老师看看我的专注与打压有没有改正，改正了多少。谢谢。

阿姜巴山：不需要去改，只需要如其本来面目地去知道。现在你已经可以看到那些境界了，对吗？心在变化的时候，你已经能够觉知到了，所以，心已经渐渐契入了正道。继续用功。

居士 1：好的，谢谢！

居士 2：感恩师父！我是第一次参加法会，看到有这么多同修，我很开心。我们家也是修习佛法的，请问老师：这个法跟汉传佛教有何区别，又有何关联？

阿姜巴山：事实上，北传佛教或大乘佛教里的经典非常多，译成中文的南传经典也有。经典浩如烟海，但是对于一个真正希望直接契入修行的人，他的时间是不多的——他很快就会死去，所以要选择对修行而言必不可少的内容。

在整个大乘佛教发展的历史长河里，从古至今都不断有圣者涌现，但是随着政治变迁或其他因素的变化，大乘佛法就像老师上午开示的那个鼓，被不停地修补、不停地修补，修补到最后，它真正的实质越来越少了。（于是）对于真正想要走上实修之路的人，修行就变得非常艰难。因为在每一个地方，若要想真的找到佛教的核心和精髓，都很不容易！很多人都只是黏着于佛教的外壳。

佛陀住世时，在他的教导之下，很多人迅速证得初果、二果、三果、四果。事实上，佛陀所教的内容非常少。对于被教导者，佛陀只选择适合那个人的、有针对性的、精简的部分让他去实践。

修行并不是必须要知道整个藏经阁里的三藏经典。藏经阁里的经书，是佛陀用了 45 年的时间开示完成的。我们不用以那种（研习经典的）方式去学习，因为我们不是来研究经典的，学习并不是为了把自己打成一个佛教百事通。

佛法的目标惟有一个：彻底止息苦！

在研究经典时，我们一直在思维这段怎么好、那段怎么样，一直沉浸在念头与思维里却不自知，心并没有在学法。真实的情况是：心迷失在念头和思维里，只有念头的内容是关于法的，但并没有看到实相，没有看到自己的身与心。

真正的法不在经典里，真正的法只存在于自己的身与心之中。

为什么一定要到此处来听法？是为了能够了解实修的方法。一旦开始实践了，就会见到实相。老师所教的也只是实修的方法而已，真正的法一定要自己亲证，（这个）老师是教不了的。

还有什么？

居士 2：好了，感恩师父，没有了！

居士 3：我首次接触这个修行方法，有些紧张。听了师父的开解，已经明白了一些，心中的疑惑有所减少。

阿姜巴山：那很好！事实上，整个世间只有极少人能够了解佛法。对于那些有机会听到佛法的人，佛陀曾经这样比喻：世间的人就像大海，海中有一只龟，同时在海面上漂浮着一块木头，木头上有个小洞，大海波涛汹涌，木头随之四处漂浮，一个人有机会聆听到可以离苦的法概率，就像是波涛汹涌的大海里的那只龟从海里伸出头刚好穿过木头上的小洞的概率。

因此，今天你就是那只“龟”。在此世间，没有任何事情是偶然的，一切都是随顺因缘发生的，也许是你各方面的因缘

都已俱足了。

如果你首次听法，有了信仰心，就要去实践与实修。等到有一天，你就会收到修行的果报。慢慢地听下去，也许这三天你就可以收获些什么；课程结束后，把法宝请回去继续学习。这么做并不是利益别人，只是让自己获益。就这样慢慢地听下去吧。

居士 3：感谢师父开示。

居士 4：顶礼巴山老师！我是第二年来听您开示了，去年在福建听过一次。今天早晨，我在听帕默尊者法谈时，突然感到觉知的心可以清楚看到身体是自行运作的，也可以看到心在跑来跑去：跑去想、跑去昏沉。看到身和心，还有一个觉知的心，它们是不同的。请问巴山老师，我的状态是对的吗？

阿姜巴山：你的修行已经有了相当程度的提升，可以开发智慧了，正确的禅定也开始增多。但要小心，因为你已经碰到过正确觉知的心了。那个真正醒来的心或称为“知者”的心，是由于我们及时知道心跑掉的结果，而不是因为我们刻意做了什么产生的。

很多人在刚开始修行时没有很多贪心，只是自然而然地在练习——迷失了，知道。接下来，当这样的状态频繁生起之后，心

一想到修行，就会希望能够立即觉知。原本是应该在心迷失以后才去知道的，结果变成了故意去营造一种觉知的状态。它的操作方法就是：刻意把心从所缘里拉出来，让心呈现知者与观者的状态，或者把所缘推出去，让心跟所缘分离。这样做的结果看似与正确的觉知相同——心与所缘是分离的，然而（刻意去做时）心是不柔软的，且有些僵硬、呆滞，既不柔软也不灵敏。

你要观察这一点：一想到修行时，你有没有在把心拉起来。

居士 4：有。

阿姜巴山：要及时地知道。此刻你的心比刚才好些，看得出来吗？

居士 4：嗯。

阿姜巴山：心要更轻松一些，这样才更正确。但这并不是说你的修行错了，而是因为你之前由于在持续地练习，心也在持续进步，这是很多开始会修行的人会碰到的第一个陷阱，称为“假冒的知者”。

居士 4：不要刻意去制造知者，对吧？

阿姜巴山：真正的知者是无法被制造出来的。迷失了，知道，知者就会生起。刻意营造出来的知者看似是知者，但它并不具备善心的特质。如果继续这样修行，就会产生邪见，以为可以“做得到”，但事实是：一切都是无常的，一切都是苦，一切都无法掌控，而不是每一次想到修行，每一次知者都会生起。

修行是为了照见所有的一切都是无常的，包括知者的心。如

果修行以后看到一切都是无常的、都是生灭的，惟有知者是永恒的——这种人永远不可能有体证道与果的那一天。

很好，进一步地用功。

居士 4：谢谢巴山老师！我还有个问题，以前我修学其他法门，体验过一种境界：一刹那间，身、心、感受全都消失了，惟有觉知在。这是帕默尊者说的“心归位”吗，还是一种禅定的境界？

阿姜巴山：心若进入禅定，身体感会消失，但是觉知仍然在。如果发生的是那种状况，心从禅定退出之后就会产生一种领悟：清楚地了解到身与心是不同的部分。那也是一种智慧，但是此刻你不在那种状态，就随它去吧！

居士 4：好的，谢谢巴山老师！

居士 5：老师好！我在修行过程中会觉知很多现象：觉知“受”，觉知身体移动，觉知心在想。但或许是因为我没找到刚才说的“红毛丹”，没找到临时的“家”，所以我的问题是：在迷失的时候，我不容易觉知到，我是不是必须先找一个临时的“家”，以便迷失的时候能够更快觉知到？

阿姜巴山：你的天性是很散乱，老师建议你以念诵作为起步。念诵内容由你自己选，选“芒果”也可以，什么都行。不断地练

习，练习不是为了得到什么，那样禅定就会慢慢增长。

白天、晚上，走路、洗澡或做其他事情，都可以念诵，不是必须打坐了才能念诵——遛马路或去商场购物时，也可以念诵。不断地念诵，走神了也没关系，何时记起来，就再开始。时间一久，心力就会慢慢增长，散乱就会减少，之后心有任何动静和变化，你就会更容易觉知到。

居士 5：好的，谢谢！

居士 6：顶礼老师！我很喜欢四念处禅法。我禅修了一年多，感到自己的生活发生了很大改变，在碰到困难或与人交往时，有时心会抽离出来，不被卷进去。

我在禅修的过程中有两个困惑。第一：我的杂念还是很多，内容都与自己有关，我不会因为别人的事情陷进去，但是一想到自己的事就陷进去了。第二：我觉察到自己有时陷进去是由于心很急切，比如，吃饭的时候不能觉知到吃，是由于心有贪，心很急切。这是我的两个困惑，请老师指点。

阿姜巴山：等一下。刚作过禅修报告的 90 号，你每一次想到修行，心都会往下面跑，跑到那个境界里。你可以观察一下是不是这样。

听过法就会知道，有正确禅定的心是不会跑掉的。观照的时

候，如果心往下跑，心跑到境界里的那一刻，禅定就被彻底破坏了。为什么？因为安住的心或具有正定的心是没有跑掉的，而且是在没有任何打压的情况下不跑掉。但是心的自然天性就是不停地跑，因此，我们有职责及时知道心的跑掉。但现在你的心并没往外跑，而是往内跑。每一次想到修行，你的心都会往下跑。我们并没有职责去拉住心，不让它往下跑，我们的职责是：及时知道心跑到那个境界里去了——这样的心才是对的，而不是跳到境界里。

明白了吗？不明白也没关系，你的心已经明白了，因为现在的心跟刚才不同。看得出来吗？现在的心更舒服。心往下跑的那一刻，它是不舒服的。

对不起，继续。

关于你的第一个问题，老师的回答是：每个人都是如此，我们不会因为别人的问题而觉得太苦，这很正常。

现在你的问题是什么，知道吗？心没有归位。能感觉到吗？你的觉知大概在这里（老师比示）。

居士 6：所以我觉得老师刚刚对 90 号的开示，其实对我也有帮助。

阿姜巴山：现在你的心离归位越来越近了，看得出来吗？

居士 6：有感觉。我的困惑是……

阿姜巴山：现在心又往外跑了，看得到吗？能感觉到吗？你的觉知又在外面了。

居士 6：我说话的时候就没有觉知。

阿姜巴山：对。这说明什么？说明你的心的平常状态就是没有安住，心一直在外面，并没有回到自己的身心上来，因此，你的觉知有距离感和隔离感，总之就是正定不够。为什么？因为烦恼习气生起之后，心追着烦恼习气去觉知，一旦烦恼习气在外灭掉，心就被卡在那里了。总之，你现在的问题在于禅定不够。

要去实修，多多地觉知心的跑掉。来试试，老师来协助你看到它们的区别。你试着让心抓住呼吸，深呼吸。好，够了，然后正常地呼吸。感觉到了吗？心更多地跟自己在一起了。

居士 6：谢谢老师！

阿姜巴山：等一下。112号(居士六)，心进去之后，别呵护它，不用让它一直待在里面。如果心想往外跑，就让它跑；一旦它跑了，及时地知道。你的职责只是：何时心在外面，何时就以中立的心去知道心在外面。心的自然特性是生了就灭，何时以中立的心去觉知那个状态，卡在外面的心就会灭掉，归位的心就会重新生起——就像你现在的状态。

居士 7：两位老师好，我之前参加过几次由大陆的师

父指导的“安般念”禅修，今天是首次参加这个法门的禅修，根据我之前……

阿姜巴山：203号迷失去想了！已经忘了自己。

居士7：根据我之前的经验：观呼吸时，我的心感觉不到快乐，之后我也试过念诵“佛陀”，心还是不快乐。所以我修习奢摩他并不是很有成效。请问老师：这是因为我练习得不够，还是因为方法有问题？怎样才能找到让心快乐的所缘？

阿姜巴山：你在观呼吸或念诵时，错在打压心，因此觉知所缘的心是不舒服的。

居士7：怎样让心更轻松地觉知呢？

阿姜巴山：你现在的心就比刚才好，感觉到了吗？

居士7：对！有感觉。

阿姜巴山：就用这样的心去想到身体。感觉到了吗？现在觉知在身体上。就以这种轻松舒服的心去想到身体，观照身体的呼气与吸气。过一会儿，心迷失去想其他事情了，及时知道，然后再次回来，轻松自在地观身体呼吸。

由于你的心习惯于打压，所以修习一段时间后它又会开始打压，那种感觉就像是心被压迫着，要及时地知道心已经被压迫、被打压了。如果你能不对它们做任何干扰，打压的心很快会自己松脱开来。你要做的只是别一上来就打压。

你错在一开始就打压心，自己去体会一下是不是这样。

居士 7：好，谢谢！

阿姜巴山：今天已经有好几个人跟老师互动了，大家会发现真正实修者和没有实修者的问题是不同的。一个真正实修的人，他问的都是跟自己修行有关的问题。我们听不懂是因为那不是我们的境界。那些首次来听这样的法的人，并不必须要听懂别人的问题。听别人提问时，我们的心生起疑问：那究竟是什么？要及时知道心生起了疑问，如此一来，那个疑问就会教导我们法，也就是“生了就灭”。对我们而言，这就是实相。

居士 8：老师好！首先，我想当面向您忏悔：去年在福建的课程上，我在意念上对老师有很严重的冒犯，请老师原谅。

阿姜巴山：好，接受你的忏悔。

居士 8：请老师指导一下我现在的修行。

阿姜巴山：你自己感觉有进步吗？

居士 8：有，好像蛮大的。

阿姜巴山：对！那就继续用功。但是要小心：如果不提前知道现在的错误，你就会犯跟 245 号同样的错。你现在已经会正确地修行了，心会想：正确修行的时刻要更多，时间一久就会制造

出“假冒的知者”——这样的症状有没有出现过？

居士 8：好像有。

阿姜巴山：对，已经有了。

居士 8：老师，我觉得很难找到念诵的所缘，就像您刚才比喻的：今天喜欢吃榴莲，明天喜欢吃芒果，怎么办？可以今天念“榴莲”，明天念“芒果”吗？

阿姜巴山：喔，你是个花心的人。

事实上，心娴熟之后，经常换也没问题。但在修行的初期，老师并不建议频繁更换内容。念诵的时候会发现效果时好时坏，有些片段，心非常散乱。比如，正在念诵“芒果、芒果”，心很快就想：也许换成榴莲比较好——事实上，那是心迷失去想了。我们没有及时知道，被这样的念头所骗，就换了内容。过了一会儿，又生起疑问：可能不太好吧？然后又换。这个过程其实是什么？是心迷失去想了。

居士 8：在家里修行的时候，我有时打坐，有时跪，有时甚至倒立。

阿姜巴山：想玩就去玩！别打压自己。真实的你其实是非常贪玩的，规规矩矩的你是假冒的。什么时候你是调皮的，那时你的修行就很好。放任心去调皮，只是有觉性地去觉知，如此而已。

现在你的修行不好了，因为过于规矩了。你打压自己的程度越来越多，感觉到了吗？现在松脱了一点了。你能看出它们

的不同吗？

居士 8：暂时没有。

阿姜巴山：没关系，也许太快了。总之，你的修行有相当程度的提升。要记住：一个真正好的修行人，需要看到实相；要想看到实相，就不能打压自己。

居士 8：老师，我还有最后一个问题。

过年的时候，泰国有一期十日禅修课程，我很想参加。但我分不清那是欲望还是目标，就像在生活中，我们分不清想做某事是欲望还是目标。

阿姜巴山：事实上，一切行动的起步都有赖于欲望。如果没有欲望，为什么要参加禅修呢？它就是依靠这样的欲望在背后驱动的。

阿难尊者曾经开示：有欲望，是为了有一天可以根除欲望。

在开始修行时，我们希望可以好起来、可以体证道与果——这些都是欲望，这种欲望好过坏的欲望。但是何时心被欲望控制，何时就无法真正进步。我们依赖于欲望的驱使去修行，但是如果欲望过于强烈，修行的进步反而会很慢。

居士 8：谢谢老师！

阿姜巴山：应该结束了，对吗？今天已经拖堂了，对不起。知道为什么吗？因为老师并没有急着上厕所。

别忘了“榴莲、榴莲”，“芒果、芒果”！念诵不是为了念诵，而是为了知道忘了“芒果”或“榴莲”的心。

玩儿一样地去念，最后就会得到货真价实的东西；如果认真去念，就只会得到玩具。

明天见！

顶礼各位法师！各位同修，大家好！

昨天我们学了些什么？学习了非常重要的两门学科。

昨天上午的内容是关于戒学的。学习戒学可以让无戒之人变成有戒者，让有戒之人的戒更加稳固。戒的核心在于：有意识、有动机不去造恶。戒控制的是我们的身与口。

在起步阶段，如果我们处于容易被诱使破戒的环境里，在即将破戒时，就要懂得去压制自己的心。这只适用于心已完全被烦恼习气掌控，下一步就要破戒的情形。接下来，我们透过觉性来持戒。人之所以会破戒，是由于心被烦恼习气掌控了。我们来提升觉性，何时觉性，何时烦恼习气就会灭去。烦恼习气一旦灭去，心就不会被烦恼习气控制，继而在身与口上造恶。但是由于大家的觉性还不多，有些人甚至根本没有觉性，因此我们需要先仰赖于每天多次的提醒来持戒。

刚才讲的是对昨天上午讲的内容的一个总结。今天从睁眼醒来到禅堂之前，谁做了这个家庭作业？有谁刻意提醒自己持戒了？哦，不错，很好！听法之后一定要去实践。法如同药，我们来听法与学法，就像是生病之后来领对症的药。我们有各种各样的苦，也得到了相应的药。听法之后不去实践，就像是已经找最

好的医生开了药却不服药，这样的话，法是怎样也帮不到我们的。

昨天下午教导的是“心学”。通过学习心学，我们可以得到正确的心。有一类正确的心是用于休息的，有一类正确的心则是用于开发智慧的。

禅定分两类：第一类禅定是用于让心获得休息的，修习之后，心有快乐、有力量。实践方法并不难，就是带领心与一个让心感到快乐的所缘轻松地、持续地在一起，不去打压心，为心选择一个它喜欢的、不会引发烦恼习气的所缘。这样的禅定，专业术语叫“止禅”，也就是心与所缘在一起的禅定。

心与身是不同的。要想让身体健康，一定要多运动，但如果希望心有力量，就要让它与单一的所缘在一起。心之所以散乱不已，是因为它一直在寻找快乐。心想通过看色得到快乐，但是缘于看色得到的快乐极为短暂，并且很快就会灭去，它又会再次对快乐感到饥渴，又会跑去听声音，希望透过听声音得到快乐，可是听到声音后，心有时有快乐，有时没有快乐。听不到让自己快乐的声音，心就会去寻找其他能让它快乐的所缘，比如去想、去演绎，去添油加醋地想一些快乐的事，想了之后，心有时有快乐，有时没有快乐。即便心觉得快乐，这种快乐持续的时间也非常短。因此，心就是这样处在不停的寻找之中，一会儿跑到眼，一会儿

跑到耳，一会儿跑到鼻，一会儿跑到舌，一会儿跑到身，一会儿跑到心。

如果明白关键，我们就会懂得寻找让心快乐的所缘来养它。一旦心得到让它感到舒心、快乐的所缘，自然就不会跑到其他根门去寻找其他所缘了。就像读书时，如果哪门学科是我们非常喜欢的，我们读了之后就会非常快乐，在读的时候就容易生起禅定。为什么？因为读了这门学科之后心很快乐，自然就不会去找别的东西。但是，如果是读不喜欢的学科，我们看一下就跑去想别的东西了，为什么？因为学了之后没有快乐。修习禅定的核心就在这里，就是如此简单。

很重要的一点在于：不要去打压觉知所缘的心，也就是说，觉知所缘的心本身要有快乐。觉知所缘的心是快乐的，为心所选择的所缘也是能给它带来快乐的，当快乐与快乐碰在一起，禅定就会生起。这是修习第一种禅定的关键。

第二种禅定，专业术语称为“观禅”。修习这种禅定是为了训练心变成知者、观者，随时准备好去修习毗钵舍那。要让这种禅定生起，重点在于要及时知道心的迷失，它的修习方法是：念诵或观呼吸之后，及时知道心忘了所选择的禅修所缘。何时能够及时知道心忘了所选择的禅修所缘，那一刻，称为“观禅”的第

二种禅定就会生起一刹那。训练这种禅定并不难。

事实上，还有另一种训练心变成知者、观者的方法，那就是进入禅定。如果真的能够进入禅定且来到二禅，心就能够抽身而出，变成知者、观者。可是能够通过这种方式来训练的人，如今已经寥寥无几了，因为我们现在所处的时代和社会充斥着各种资讯，它们一直在不停地扰乱我们的心。每个人都有手机，有人甚至有好几部手机，还有 ipad、电脑等各种通讯设备，它们让我们时时刻刻都在离开自己。车开到哪里都有广告牌，心始终被干扰，不停地去看、去听、去想，始终处在动荡不安之中。因此，这个时代能够真正进入禅定的人是极少的。许多人误以为自己可以进入禅定，但事实并非如此，而且他们修习得也不正确。在泰国，隆波帕默尊者的弟子超过十万人，而真正能够修习禅定的，老师认识的只有三位，其他剩下的人，有的顶多只能修一丁点儿，根本没有来到真正的禅定。

我们绝大部分人，甚至几乎是全部人，能够选择的是以第二种方式来训练得到知者、观者——修习任何一种禅法，来及时知道心的迷失。缘于及时知道心迷失所产生的禅定，其生起的时间非常短，仅仅只有一刹那，之后心便再次迷失。但是千万不要轻视这短暂的一刹那的禅定，真正生起道与果的时候，所需要的也只是一刹那的心。

即便是在佛陀住世的时代，超过一半以上的阿罗汉也都是通过这种刹那定证悟的。在证悟道与果之前，他们无法进入禅定，而证悟道与果之后，就会修习禅定了。初果圣者至少会得到初禅作为副产品，因为在证悟道与果的时候，心并不是处在大家现在所处的世间。道与果只生起于禅心。因此，证悟时一定会至少生起初禅。证悟道与果之后，禅定的修习就变得更简单了。

在起步阶段，禅定的训练是透过“迷失了知道、迷失了知道”来进行的，这种禅定可以陪伴我们一直走到修行的终点。

在开发智慧之前，除了具备观者的心之外，还需要具备另一个工具，那就是觉性。觉性的意思是能够记得、能够忆起。能够记得什么呢？能够记得身的状态，能够记得心的状态。

四念处里的觉性与世间所言的觉性不同。过马路的时候不会被车撞到，写字的时候不会写错别字，这些都是世间的觉性。佛教四念处里的觉性是指“记得”——记得当下的身是如何的、当下的心是如何的。

如果你经常看法谈视频，能不能记得隆波帕默尊者的样子？能够记得吗？为什么能够记得？因为常常看见。无论什么事物，如果不经常见到，就记不得。在公司里，那些座位离我们特别近

的同事，即使我们不刻意去记也会记得。当这样的同事从远处走来，哪怕根本看不清他的脸，只看到人影在那里走动，我们也会知道他过来了。因为常常看见，所以才会记得。很久才见一次的人，有时甚至跟我们面对面坐着，我们也记不起他是谁，很久才见一次面是记不住的。

在起步阶段，我们要把自己从一个没有觉性的人训练成一个有觉性的人。原则非常简单：当心造作出任何感觉，有时候是好、有时候是坏、有时候是苦、有时候是乐，我们训练去觉知它们。在座各位有不认识生气的吗？生气是什么样子的？能够解释吗？说不清楚，可是我们知道它是生气。生气与自卑一样吗？不一样。自卑与害怕也不一样，害怕与厌倦也不同，它们各有各的特征，这些特征让我们知道这是厌倦、那是生气、另一个是自卑。

大家从现在开始就这样去做：每一次心里生起了什么感觉，就去觉知。这称为“紧随着去知道”。紧随着知道的意思是：让感觉先生起，而后才去感受，不要提前去守候或守株待兔式地等着看接下来会生起什么感觉。我们的心是平常普通人的心，吃到可口的食物，心里感到快乐之后，才去感受，而不是一看到食物就想要成为修行人，然后便去守着看接下来有什么感觉生起。

我们的感觉从早到晚一直在变化。清晨一睁眼，想到今天是

星期一，我们是什么心情？想到要去上班，就已经觉得厌烦了。如果是星期天，心情又是怎样的？与星期一的心情一样吗？不同，对吧？想到每一位朋友，我们的感觉相同吗？一想到有些人，我们就很快乐，而想到另一个人，感觉是怎样的？唉！最好永远不再见面。

我们的感觉一直在变化。发生什么之后会变化？心接触所缘之后才会变化。眼睛看到画面之后，感觉才会生起；耳朵听到声音之后，感觉才会生起；鼻子闻到气味之后，感觉才会生起；舌头尝到味道之后，感觉才会生起；身体接触物体之后，感觉才会生起；心去想、去演绎造作各种各样的事情之后，感觉才会生起。一整天，我们的六根与六尘都在不停地接触，因此我们的感觉也在不停地变化。我们只需要提醒自己：当感觉有任何变化时，去觉知它们。觉知的时候要是自然、平常、普通的。

禅堂的温度如何？冷，热？还是很舒服？每个人的感觉都不同，对吗？要知道禅堂的温度如何，一定要做什么吗？那只是一种感觉而已。要知道禅堂的气温如何，一定要这么做吗？只是感觉就能知道了，对吗？因此，如果做得比这个更多，就已经不对了。比如，大家在禅堂里，能够感到周围有人坐着。禅堂里的人很多，我们能感觉得到，那只是一种很平常的感觉。但是如果看清楚某个人，就一定要转过头去看。当转头去看，希望看得更清楚些

的时候，那就已经是紧盯而不是感觉了。

当觉知正确时，心是没有做什么的，是平常而普通的，但是想要一开始就拥有这样的心，那是做不到的。刚开始修行时，我们的觉知都会夹杂着刻意的成份，因为我们还处在训练阶段。如果太刻意，紧盯的成分就会太多，过于紧盯专注，心就会沉重，这时就要及时知道心过于紧盯了。

在训练的阶段，有时我们会觉得觉知是正确的，有时会觉得觉知的力道太大了。随着不断的修行，心最后就能记得各种各样的境界和状态。比如，容易生气的人每次生气都去觉知。某次，这样的人正在和客户洽谈业务，客户说了些什么，他生气了，在没有任何刻意的情况下，他知道生气生起了。我们训练就是为了能够生起这种觉性：在没有任何刻意的情况下，自动自发生起的觉性。这种自动自发的觉性生起的原因是：频繁训练直至心能够牢记那些境界和状态。当自动自发的觉性生起时，心就会醒过来。

在训练的起步阶段，可以不用观照很多现象。容易生气的人只需要观察心生气与心没有生气，只选择观照这一对现象就可以一整天训练了，因为一整天有的只是生气的心与不生气的心。贪心重的人，看到什么都想得到，就只需要训练去观照心有贪与心

无贪。整天想个不停的人，只需要去觉知心散乱与心萎靡不振，散乱与萎靡不振是一对现象。心散乱的时候非常消耗能量，因为心不停地在跑，跑累了之后就昏昏沉沉的。因此，要及时知道心散乱与心萎靡不振。还有一对现象，观照的难度稍大，那就是心有痴与心无痴。痴是很难描述的境界，心有痴的时候，看什么都是模模糊糊的、看不清。尊者们教导用观禅的方法来观痴：修行某种禅法，然后及时知道心忘了禅修所缘，当迷失的那一刻，心是有痴的、是迷迷糊糊的。如果谁听了这些之后觉得发懵，就要知道心在发懵，就只是这样而已，不用想太多。

已经讲法一小时了，但并不是说这一小时所讲的法是适合每个人的，而是有些句子适合这个人，有些句子适合那个人。隆波帕默尊者曾经比喻：尊者每次讲法就像是把满满一箩筐黄金往下撒，每个人带回家的黄金只有一丁点儿，其他黄金则是别人的。因此，如果不理解某些句子，就随它去，至少我们能够明白生气的心与不生气的心，能够明白感觉是由于六根与六尘接触才生起的，而且感觉一直在不停地变化。我们的职责只是紧随着去知道，直到最终心能够记得那种境界或状态，然后在毫无刻意的情况下，感觉生起后，觉性自动自发地生起。

心里的感觉除了贪、瞋、痴，还有什么？还有快乐与痛苦。观这一对现象也可以。一会儿是苦，一会儿是乐，一会儿又不苦

不乐，只观察这些现象，同样可以观一整天。适合观察什么取决于每个人的特长。如果擅长感觉自己的苦、乐与不苦不乐，这就足够了。为什么？因为我们整天不是苦就是乐，不是苦、乐就是不苦不乐，这样也就可以训练一整天了。

如果不擅长觉知心，也可以觉知身。比如，身体呼气，觉知；身体吸气，觉知，也就是在每个呼吸之间都有觉性。只是训练观这一对现象，也可以整天训练觉性。为什么？因为身体整天都在呼气与吸气。如果不擅长观身体呼气与吸气，也可以选择观身体变换姿势。身体站，觉知；身体坐，觉知；身体躺，觉知；身体走，觉知。这样训练也可以一整天有觉性，为什么？因为身体一整天都在行住坐卧。如果不擅长觉知身体行住坐卧，想要觉知得更细也可以。身体动，觉知；身体停，觉知，这样也可以一整天有觉性，因为身体整天不是动就是停。

可以用于训练的内容非常多，大家要根据自身的特点去选择。只需要选择一丁点，比如，觉知心里的苦、乐、不苦不乐，其他的可以先忘了，或是觉知生气与不生气，其他的先忘掉。等到训练一段时间之后，真正的、自动自发的觉性就会生起。一旦真正的、自动自发的觉性生起，心就会更容易记得其他境界和状态。我们最开始只选择了一丁点儿，但随着深入修习，觉知的范围和能够记住的境界就会自动放大和增多。时间一久，各种感觉生起之后，

心觉知的频率就会更高。

觉性执行的职责是什么呢？觉性是能够记得、能够忆起，能够记得当下身体的状态，能够记得当下心的状态。

讲到这里，有人不明白吗？谁能够明白？哦，谢谢你们。

事实上，法是不难的。很多人之所以觉得难，是因为从未听过。事实上，所有的一切彼此都是因果关系。如果播种的因是正确的，结果就自然是正确的。比如，我们不断地训练紧随着去觉知那些境界和状态，随着时间的推移，心能够记得那些境界和状态之后，觉性自然会生起，因为我们播种的是导致觉性生起的因，因是正确的，正确的结果自然会呈现。

一旦通过训练拥有了自动自发的觉性，也得到了作为知者、观者的正确禅定，这就为修习毗钵舍那准备好了两个必不可少的工具。修习毗钵舍那的核心原则是：有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

刚才已经讲了觉性，觉性的职责是觉知身与觉知心。照见实相的意思是：身体是如何的，就那样去知道它；心是如何的，就那样去知道它。

观名法或观各种感觉，有三项原则。第一个原则是：观照之前，别提前去守候；第二个原则是：观的过程之中，别跳进去观，别紧盯；第三个原则是：觉知到所缘之后，不去干扰、不去对治，也就是就只是去觉知，如其本来面目地去觉知，它是怎样的都可以，好可以，坏也可以，可以厌倦、可以讨厌、可以生气、可以有贪欲，但是禁止破戒。一个修行人无须打压自己的感觉，只是要通过戒来规范自己的身与口。

从现在开始，别打压心里的任何感觉。并不必须一直要造作好的、善的，什么状态都行。当放任各种各样的感觉真实而自然地呈现时，我们会学到一个事实：各种境界与状态都呈现三法印。所有的感觉，无论好坏、善或不善、苦乐、光明或黑暗，全都在教导我们三法印。三法印是什么？大家已经看了非常多的DVD了，三法印是什么？“无常”是什么？生了就灭，有了之后没了，没有之后又有了，变来变去，一会儿有，一会儿没有。“苦”是什么？是失恋吗？苦的法印不是指痛苦，痛苦只是苦受。此处的苦是指被逼迫着变化，无法保持长久。“无我”是什么意思？它自行在工作，无法指挥也无法掌控。

当放任那些境界与状态真实而自然地呈现时，我们就会学习到这些。比如，生气临时生起之后就会灭去，伤心临时生起之后就会灭去，或是从无法掌控的角度去看。每个人都试试，让心做

出最痛苦的状态。怎么一点也不痛苦呢？让自己非常自卑，做得到吗？心是不会听从我们的指令的。我们就是需要看到这样的状况：所有的境界并非真的可以被掌控。有时候不想生气，可还是生气；看到朋友取得好成绩，应该真心随喜却怎么也随喜不起来，有的只是嫉妒。这就是事实：心无法被掌控，它是随顺因缘的。修行人就应该让这些感觉、境界与状态真实而自然地呈现，然后透过它们学到三法印。

通过观心去照见苦法印是比较难的。一个真正的修行人会知道：心被逼迫着变化的苦法印，自己并没有看到，或是生气被逼迫着变化，也没有看到。有的只是什么？一旦有觉性，烦恼习气就会灭去。因此，在观名法时，能够比较清楚地看到无常与无我——生了就灭、无法掌控。苦的法印是看不了的，也是很难看到的。

如果不擅长观心，就观身。观身最明显的是苦法印与无我法印。苦法印，也就是身被逼迫着变化，这个很容易看到。比如，我们坐着的时候，一会儿左边歪一下，一会儿右边扭一下，一会儿挠一挠这里，一会儿抓一抓那里，不停地在变。为什么要变，为什么要动？因为酸，因为被苦受逼迫着一定要换姿势。好，试着不换姿势！已经开始有一点紧了，对吗？身体始终被苦逼迫着变化。吸气，吸到极点时，就会被苦逼迫着一定要呼气。试着只是吸气，看看会发生什么？吸到最后就开始苦了，要通过呼气来

缓解。呼气很舒服，可是呼到最后又开始苦了，必须再次吸气。我们之所以一直不停地变换姿势，是为了逃避苦。如果某日身体被苦逼迫到已经无法换姿势了，就会被苦逼迫着死亡，对吗？试着让血液不循环看看。苦一直在逼迫我们不停地变换姿势。一般人也是这样在换姿势，但他不知道，因为他没有觉性，也从未听说过身体一直被苦逼迫着在变化。

听到这些，也许有人会说这是很正常、很平常、本来就存在的事实啊！可是，在佛陀悟道成佛之前，这样的法也存在，但没有任何人知道。因为事实本就是如此：我们之所以变换姿势，是为了解除痛苦，所以佛陀才会开示道：变换姿势所执行的职责是蒙蔽痛苦。一个真正的修行人发展觉性以后就会照见事实：身体一直在被苦逼迫着不停地变换姿势。

观身的三法印还有一个更容易的角度，那就是无我法印。大家给自己的身体下个指令，禁止它饥饿，可以做到吗？命令它不可以饿、不可以冷、不可以热。命令身体每天清早去排大便都做不到，对吧？有时候便秘，为了排便，几乎苦到死。这就是事实：你无法对身体下任何指令。

为什么身体的无常法印很难看到？因为如果身体坐着，要想看到它的生灭是很难的。在看三法印的时候，擅长哪个角度，就

从那个角度去看。每个人擅长的角度是不同的，有人擅长去看无常法印，有人擅长看无我法印。也许有人擅长看苦法印，但是老师在这方面并不擅长。只需要去看自己擅长的一个就够了。祖师大德们曾经有一个比喻：三法印就好比三块石头，这三块石头上架了一口锅，明白了三法印中的任何一个法印，就像是把锅下面的三块石头中的任何一块抽掉，抽掉任何一块石头，锅都会坍塌下来。要让锅坍塌下来，并不必须把三块石头一起拿掉。

每个人的根器和秉性不一样，因此老师在这里讲的是什么都行，哪种方式都可以。观身可以，观心也行，观感受也可以，这取决于每个人的根器和秉性；观无常可以，观苦可以，观无我也可以，这也取决于每个人的根器和秉性。学习修行的时候，如果是几十人或几百人一起学习，就要这样学习：去学习原则，然后再自己去体会。有这么多人，如果要指导每个人具体应该观心还是应该观无常法印，一个老师是完成不了的。

隆波帕默尊者的开示与教导是以修行的核心原则作为关键和重点的。听完尊者的开示，弟子们就根据自己的根器与特点分头去用功，擅长观身就观身，擅长观受就观受，擅长观心就观心。

观身与观心之间有一点区别。观心的时候，是放任各种感觉生起之后才去观，观身观的则是当下。为什么呢？因为身体的生

灭速度比较慢。因此，观身体动是直观当下，或者观身体坐着，当下这一刻我们就是在坐着，就去观这一刻身体坐着。观心的当下与观身的当下是有一丁点区别的。心生灭的速度非常快，要让它生起之后才去感觉，而身体的生灭速度比较慢，可以直接观当下。当下身体呼气，当下身体吸气，当下身体行、住、坐、卧，去觉知当下这一刻；当下身体动，当下身体停，去觉知当下这一刻。

有觉性，去照见实相，也就是照见三法印，如果心没有安住，就无法照见三法印。要想开发智慧，一定要先具备觉性以及安住的心。有觉性，觉知身、觉知心，照见它们的实相，这个已经讲过了，安住的心也已经讲过了。还剩下最后一个词，也就是“中立的心”。

在观身、观心的起步阶段，心是没有保持中立的。一般情况下，对于一个修行人而言，一旦善法生起，心就有快乐，就会喜欢；一旦不善法生起，心就会不喜欢。觉知到境界与状态之后，心有满意或不满意，要有觉性及时去知道。当有觉性及时地知道满意与不满意，满意与不满意就会灭去，一旦满意与不满意灭去，心就会保持中立一刹那，然后很快看到别的境界与状态，心又会再次满意或不满意。这时就要把焦点更多地放在心看到境界之后生起的满意与不满意上，要有觉性地觉知到它们。

随着修行的深入，我们会越来越多地看到一切都呈现三法印，一切都生了就灭，一切都不受我们掌控，然后心才会慢慢聪明起来，就会越来越多地保持中立。快乐生起时，心能够保持中立；痛苦生起时，心也能保持中立；善法生起时，心能够保持中立；不善法生起时，心依然能保持中立。为什么心能够保持中立？因为看到的事实与实相足够多了，看到一切都生了就灭，无法掌控，不会随顺我们的心意。

因此，中立有两个重要的阶段。第一个阶段是因为觉性而保持中立。当心满意的时候及时知道，满意就会灭去；当心不满意的时候及时知道，不满意就会灭去。这样的中立称为“因觉性而保持中立”。接下来，随着修行的深入，心变得越来越聪明，它会自动因为智慧而保持中立。因此，这种中立的状态是无法刻意制造出来的，以觉性保持中立的状态也无法制造出来。

如果无法记住满意与不满意的境界与状态，心生起了满意与不满意时，就根本不会知道。因此，对于修行人来说，第一项职责就是要去及时知道呈现的境界与状态，第二项职责是要及时知道心觉知到境界与状态之后背后的小动作，也就是满意或不满意。心满意或不满意，要及时地知道；心喜欢或不喜欢，要及时地知道。如果没有及时知道，一旦生起好的境界，心就会偷偷去呵护那个境界，持久地呵护它；一旦生起的境界与状态是心不喜欢的，

如果没有及时知道心不喜欢，心就会偷偷地想在最快的时间内消灭它，也就是进去干扰那些境界。那些心喜欢的境界与状态本来是生了就灭的，可是我们却偷偷地想让它天长地久；那些我们不喜欢的境界与状态本来也是要随顺因缘灭去的，我们却因为自己的欲望而去强行消灭它。干扰身心的实相就无法看到实相。要想真实地了解某一事物，就一定要放任那个对象自然、真实地呈现它的本来面目。如果干扰它，禁止它这样或想要它那样，就无法看到实相。

随着修行的深入，修行人就会有次第地变得聪明起来，心就会越来越多地对各种境界与状态保持中立。到最后，一个凡夫所能抵达的最高智慧，在经典里称为“行舍智”，也就是心能够对所有的造作保持中立。痛苦生起，心能够保持中立，没什么感觉；厌倦生起，心也能保持中立；快乐生起，心依然中立；心光明起来，心也保持中立；心漆黑一片，心依然保持中立；心非常细腻，心保持中立；心粗糙起来，心依然保持中立。这是因为智慧而保持的中立。

因智慧而保持的中立是临时生起的，有人只生起一天，有人也许生起七天，有人也许生起好几天。如果因缘福报俱足，持戒足够，开发智慧到足够程度，当道与果的因缘俱足时，那一刻就会生起道与果；如果福报波罗蜜不俱足，行舍智就会退失，心又

会无法保持中立，那就继续去用功，直到心再次来到行舍智。

我们无法让道与果生起，它们是自行生起的。我们来学习戒学、心学与慧学，而后开始用功，当一切成熟时，道与果会自行生起。祖师大德们开示道：道与果非常简单。为什么？因为你做不了，它是自己做的，它是自行生起的。我们能做什么？发展觉性、持戒、修习禅定、开发智慧，时间到了，一切自然水到渠成。简单吗？

昨天听明白了，今天也听明白了，如果真去实践，不久就会证悟道与果。不难的！如果真的难，就没人能够证得了，但它同样也难，为什么？因为这样的法与世间的潮流是背道而驰的。世间教导我们一定要拥有越来越多的东西，然而法却引导我们逐渐放下，这样的法与我们在生死轮回中累积的习惯完全背道而驰。佛陀教导我们要少欲、要知足，但是世间教导我们一定要拥有很多。

为了有一天能够悟道成佛，引领众生彻底从苦海里跳脱出来，佛陀用了非常长的时间累积波罗蜜，可是在他悟道成佛之后，有一个片刻他觉得很沮丧，觉得这个法太难了，不想教了。祖师大德们也开示说：非常多的圣者真正走到终点时，也生起这种感觉，觉得太难了，怎么会走到这一步呢！但是，他们每个人都有同样

的感觉：并不是只有自己才是最棒的。要想真的来到这一点，每个人的路都是坎坎坷坷、千辛万苦的。佛陀想：既然自己能通过，别人应该也能通过。他依靠的修行原则就是老师所教导的，也是在座各位所学的，毫无秘密可言。

没有谁一出生就是独一无二、举世无双的，因此，大家要去用功，不难的。在隆波帕默尊者见法的弟子中，有家庭主妇，有医生，有从事各种职业的人，有男众，也有女众，而且有各个年龄段的人。如果法真的很难，那些人就不可能取得这样的成果。

对于那些从没听过的人而言，法是非常难的。如果已经听闻了正确的法、敞开的法、直截了当的法，真正去实修的时候是不难的。一个修行人只需要做到两点：第一，一定要修对；第二，修的量一定要足够。我们只有这两项职责而已。

在这条路上，我们不可能一直是正确的，而是一会儿对、一会儿错，但是绝大部分时候是错。错了之后，我们就从错误中学习，对的部分便会越来越多。因此，大家一定要牢记一项原则：千万别努力去做对，而是去学习那些错误的。比如，紧盯与呵护是错的，要及时地知道。努力呵护好的状态，要及时地知道；心对各种境界与状态没有保持中立，要及时地知道——就是这样不断去及时

知道自己所犯的错误。

佛陀悟道成佛以后初次讲法，并未开示怎么做才对，而是开示不值得去犯的两个错误，打压、改造、呵护，这是第一个错误；第二个错误是放任心随顺烦恼习气，一直迷失于眼、耳、鼻、舌、身、心，无法觉知自己。只要没犯这两个错误就对了。佛陀初次讲法，并未说如果想做对一定就要怎么做之类的话。为什么？因为做不到。我们一定要从自己已经拥有的事物当中去学习，我们所拥有的就是我们正在做错的。从错误之中慢慢学习，就会越来越正确。

以上所讲的原则，可以从起点一直用到终点。初果圣者是用这个原则，二果圣者还是用这个原则。这个原则是基础，而且在整个修行过程中都可以运用。在实修的过程中，每个人对它的领悟会慢慢自行增长。

老师为大家分享的法看似简单，但是若要消化与吸收，也是需要花时间的。比如，我们已经知道了不可以做这个、不可以做那个，但是真的动手修行时，我们会这个错也犯、那个错也犯。为什么？因为真正修行的是心，而不是头脑，记住核心原则的只是头脑。因此，即便大家可以滔滔不绝、一字不漏地将核心原则讲出来，真正的明眼人还是一看就知道谁对核心原则掌握得很牢

固，谁根本还没沾到边。

这里曾经去泰国参加过禅修的老学员也应该不少，可是很难说究竟谁是旧生、谁是新生。会不会修行并不取决于谁先开始。因此，即便是今天才开始修行的新人，也不要灰心与沮丧，法是不难的。那些已经学过很多、听过很多的人，也别自我炫耀，自以为很了不起，以为已经明白了、知道了、听过了。如果真的很棒，就应该已经证悟道与果了。因此，我们不可以疏忽大意。觉性、禅定、智慧全都是会退失的，全都是在生灭的，只有体证道与果以后，才有真正的靠山，才会获得真正的皈依处。

已经全部教完了。剩下今天下午与明天，还教什么呢？这么快结束教导，说明这里一部分人的心灵品质非常高。每次来这里教法，作为一个教法的老师是无法提前备课的，因为根本备不了。真正弘传法时，法是刚好与听众的心灵水平相匹配。通过背诵、通过提前准备的法，听起来是没有任何生命力的。

今天的讲法是第三回合，老师能够开示到行舍智，说明在座部分人的心灵品质已经来到了相当的程度，已经有相当程度的原始资本，要继续去增加自己的资产。接下来透过吃饭来增加资产，吃饭是为了有体力修行，而不是吃完饭之后才修行。吃饭的时间就是修行时间，看到食物，心不喜欢，要知道心不喜欢。哪里有

身与心，哪里就是修行之处，而不是只能在这个禅堂才能修行，在别的地方就修不了。

好了，去吧，去增加自己的资产。

「我」只是临时造作的产物

2017-6-3 B

顶礼各位法师！各位同修，大家好！

今天中午睡午觉了吗？很好，这样才会精神饱满。大家已经听老师讲了三个回合的法了，也看了隆波帕默尊者的 DVD，谁觉得自己还不明白？

不用合掌，可以把手放下，否则手会酸。合掌时间长了，手就会发酸，手酸了之后，心就会苦闷，心一旦苦闷，就没有禅定。修行是心的事情，而不是身体的事情。

让老师检查一下。感觉到了吗？心变硬了，随时准备着去战斗。什么样的状态都可以，只是要如其本来面目地知道。

我们试试坐着去观身体呼吸。我们已经坐着了，为什么一定要先这样（调整坐姿）之后才觉知呢？好，重来。先把手放下，左转一下、右转一下，把头抬起来。这样心会放松些，感觉到了吗？无须对心做什么，去想到身体。感觉到了吗？对身体的感觉生起了。感觉到了吗？对身体的感觉生起的时间不会太长，很快它就会消失。

对身体的觉知只会清晰一刹那，很快它就会变模糊，变模糊的时候发生了什么？心迷失去想了，对身体的觉知消失了；有时

“我”只是临时造作的产物

是迷失来看老师，有时是迷失去听。心每次只能觉知一个所缘，我们没有职责强迫心一直跟身体在一起。如果强迫心始终跟身体在一起，就演变成了紧盯，那样就太紧了，已经契入到打压自己的极端了。但如果彻底迷失且迷失了很久，那又太松了。

我们会发现错误只有两类：太紧和太松。如果一直都在迷失，那是不正确的。如果一直都是有觉知的，也不对。为什么？因为如果努力让心一直有觉知，我们所能做的不外乎紧盯，而我们需要的其实仅仅只是去觉知、去感受。

觉知的心也是生灭的，它觉知一刹那就会灭去，然后很快又迷失去想。如果常常地、反复地训练，最后我们就能记得心迷失去想的状态。一旦心迷失去想了，我们很快就会意识到，然后心就会醒过来觉知一刹那，很快又会再次迷失，我们会再次发现心又忘了身体了。什么时候知道，就那个时候知道，并非必须要很快就知道。一旦知道自己迷失了，怎么办？再次想到自己的身体。一旦想到身体，身体感就会清楚地呈现，但是“清楚”只生起一刹那，很快心又会迷失。

为什么在迷失时，我们偶尔还是可以感觉到身体呢？有时候，我们会觉得自己仍在觉知身体，其实那是源于想蕴，也就是记忆。

当下这一刻，大部分人开始紧盯了，紧绷感增多了。感觉到了吗？心更加紧绷与沉重。只需要及时知道当下这一刻心更紧绷了、打压力度更强了。当下这一刻打压的力度开始减轻了，心开始轻松一些。打压一旦减轻，心就开始动荡。在心动荡的时候如果不去干扰它，我们就会发现它一会儿这样、一会儿那样，一会儿又迷失去想，一段时间后心又开始紧盯。我们的职责就是去及时知道心过于紧盯了、心又开始打压了。

刚才全禅堂的人都迷失来听了。当迷失来听时，对身体的觉知就会消失片刻。当下这一刻我们的觉知开始多了一丁点儿，绝大部分人回来紧抓身体的程度增加了，要及时知道当下这一刻心在抓住身体。一旦及时知道心在抓住身体，心就慢慢放松，又开始轻松了些，我们要及时知道心开始松脱出来了。又再次迷失去想了。一旦听到老师说迷失去想了，我们害怕迷失去想，就开始打压，心又开始紧绷了。

老师刚才讲的这些，有没有教导大家怎么做？并没有让我们做什么，而是让我们如其本来面目地去知道，也就是说，心是什么样的都可以，只是要及时知道它背后的小动作。如果不去打压心，我们就会发现它不时地在散乱，一会儿迷失去想了，一会儿又迷失去想了。心迷失去想的时候，对身体的觉知就不清楚，对身体的觉知会消失——这才是真正生起觉知。

“我”只是临时造作的产物

有几个人太认真了，过于认真就会憋闷。紧盯并不是觉知，在紧盯、专注、努力觉知时，那一刻的觉知不是真正的觉知。

好，暂时停下。放松，不要太认真。如果认真去做，你只会得到玩具。知道会得到什么玩具吗？如果特别紧盯，有时会生起禅定，就可以去玩很多玩具。那会让修行进度变得极为缓慢，但很好玩，你会看到这个、看到那个，只是没有看到自己的身、没有看到自己的心。

笑一笑，笑一笑。笑的时候，我们的心是放松的。一旦听到老师说笑的时候心是放松的，我们就努力去看放松究竟是什么样的，其实那一刻我们已经迷失去紧盯了。紧盯同样是迷失，也就是迷失去紧盯。为什么？因为紧盯了却不知道，它同样是迷失。

老师不停地说来说去，有没有谁根本观察不到自己心的变化？谁可以看到心变来变去？可以看到的请举手。有人已经看了很多，但是如果举手会害羞，怕会被问到更多细节。

事实上，修行并没有要做很多。如身本来的面目去知道身，如心本来的面目去知道心，身心就会教导我们法。什么法呢？所有生起的感觉变来变去，无法指挥，也无法强迫。觉知的心同样生了就灭，不是永恒的，无法指挥。想让觉知保持很久，可是做

不到。希望迷失了之后快点知道，也做不到。没有什么是我们真的可以掌控的。心是自行在运作的，它不是“我”，它想看就会跑去看，它想去想就会跑去想。

大家有过这种经历吗？吃饭的时候，尽管饭菜特别可口，但我们压根不知道它的味道，因为我们正在跟朋友聊天。心更加关注别的东西，自然对食物的味道毫无兴趣，它就是这样自由地运作的。

我们排除一切困难到这里来听法、来参加禅修，我们想强迫自己一直非常用心地听法，可是做不到。听着听着，心就去想其他事了，有时候在想：咦，老师怎么会知道？事实上，不需要听全部内容，听法只是为了有一天能够真的看到那些境界。如果已经可以看到那些境界和状态了，我们就可以一边听一边观照：哦，心又迷失去想了；哦，心又迷失去看了。这样会获得更多的收益。如果听法只是为了获得更多知识，那就还不如回家听音频、看视频，或是去看书。

感觉到了吗？当下这一刻的心没有很多贪，也没有很多瞋，当下这一刻的心是非常轻松舒服的。也许有些人能感觉到在胸口这里好像有什么东西在动。如果有人没看到，也没关系。在胸口这里振动的，其实就是行蕴，也就是所有的演绎和造作，它们还

“我”只是临时造作的产物

没来得及被转译出来。它不停地在胸口盘旋，如果我们完全迷失，有时它就会造作出苦，有时会造作出乐，有时会造作出善，有时会造作出不善。

我们试着一动不动地坐着，有没有感到身体越来越紧？这里紧，那里痛。在体内呈现的紧和痛是身体吗？痛、紧、痒，它们是物质吗？事实上，感受是潜伏在色身中的一个部分，但不是色法，就像是有某种现象混入体内，但它并不是地、水、火、风，不是骨头和肌肉，它不是色法，它只是扩散在体内的一种感觉。

感受不是色法，大概能感觉到吗？如果我们不去想，去觉知、去感受，就能够感觉到，因为事实就是如此。如果我们坐着去觉知，有时候就能感到某些感觉呈现在这里，那是一种造作，是其他的蕴。

事实上，每个人的蕴都是很自然地分开的。我们在修行的时候就是这样去觉知，把蕴不断地分离出去，分离成一个部分一个部分的。色是一部分，受是一部分，各种各样的造作与感觉是另外一个部分。身体的苦乐是一个部分，心的苦乐是另一部分。觉知的心是一个部分，演绎造作是另一个部分，都在执行各自的职责。我们会发现它们各有各的分工，相互之间没有关联。

一个从未修行过的人，因为他是彻底迷失的，所以会把五蕴聚合成一个整体，然后去界定这是“我”。如果我们坐着去觉知自己，蕴就会慢慢分离开来。事实上，蕴本来就是分离的，只是我们从未见过。一旦蕴完全分开了，它们各有各的分工，我们就会发现“我”并不真的存在。色是“我”吗？地是“我”，水是“我”，火是“我”，风是“我”？身体是一种物质，掺杂进体内的感受是“我”吗？它有宣称它是“我”吗？我们能够命令身体不痛、不生病吗？

不断地觉知下去，蕴一个个分离出去之后，我们就会发现五蕴的任何一部分里都没有“我”。包括在六根门执行觉知的心，比如六识，也就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，它们也是自在在工作，无法指挥。但是对于凡夫而言，他们会有这种感觉：在执行觉知的心是“我”。在觉知的时候，他们会觉得是“我”在觉知，而没有感觉到是心在觉知。某日见法开悟了，我们就会清楚地照见没有任何一部分是“我”，真正的分水岭在于能够意识到——心不是“我”。

当下这一刻，我们听法的专注程度有所增加。一旦更用心地听法，我们就会把五蕴聚合起来，然后去紧盯——“我”回来了。感觉到了吗？刚才“我”非常淡薄，感觉它分离开了，心里非常轻松。一旦我们把蕴聚合成“我”了，心就会变得非常呆滞、沉重。

“我”只是临时造作的产物

谁能感觉到这些？谁感觉不到？谁能感觉到一点点？看到了吗？
“我”并不真的存在，它有时候有，有时候没有。

在蕴分离的时候，我们不会感到“我”存在，但是这种领悟还没填满我们的心。如果证到初果须陀洹，这种领悟就是满分了。比如，我们把一辆汽车的轮胎卸掉，方向盘扔掉，发动机拿掉，最后汽车就消失了。同样的，一旦“我”被分离成一个一个的部分，它就消失了。

成组成团的蕴聚合在一起，蒙蔽了“无我”的实相。如果想看到“无我”，我们就要把它分离成一个部分一个部分的。事实上，蕴本来就已经是分离的，这就是需要我们去看见的实相与事实。如果常常看见，领悟速度就会加快；如果很久才看见一次，领悟的速度就会很慢。常常看见是什么意思？就是要常常觉知自己，不要迷失得太久，而且不要紧盯。

难吗？谁觉得难？谁觉得简单？请举手。有吗？老师在带领我们观照，然后不停地为我们解说，我们大概能明白吗？

这就是法。法是学习色法的实相、学习名法的实相，超过这个就不是法了。因此，真正学法的道场仅仅只是自己的身与心。觉知身心之外的事物的时候，就并没有在学法。比如，打坐以后

看到了光，去关注光，光不是心；打坐之后生起禅相，看到这个，看到那个，各种各样的禅相不是色法，也不是名法，不是自己的身，也不是自己的心。一旦出现这类状况，说明什么？说明我们已经离开了教室。

简单吗？简单！为什么简单？第一，蕴本身就是分离的；第二，我们并未禁止大家迷失或要求大家一直觉知。但是如果不修行，就会迷失很久。如果不希望自己迷失太久，应该怎么办？一定要有一个“家”。无事可做的时候，就让心回“家”。谁擅长觉知身体呼吸，就回到身体呼吸上；谁擅长念诵，就去念诵。一旦有了“家”，迷失的时候，觉性就会更快生起。为什么？因为已经有了参照点。如果不为心找一个“家”，心迷失去想了第一件事之后，又会去想第二件事，接着又想第三件事，结果就是一整天都没办法觉知，有时甚至要几小时以后才觉知到自己迷失了。因此，每个人能够协助自己的方法，就是为心找一个“家”。

假设是以念诵作为心的“家”，有空的时候就念诵，迷失了也没关系。早上起床之后不知道要做什么，就玩儿一样地念诵。念诵了一会儿之后，心就开始一会儿想这个，一会儿想那个，想了一会儿后突然意识到自己忘了念诵，又接着去念诵，念诵一会儿之后心又迷失去想别的了。就这样整天练习，迷失了就能够更快地觉知到。这很重要，非常重要，就只是训练这个，就既是在

“我”只是临时造作的产物

训练觉性，也是在训练禅定，而且同时可以开发智慧。心散乱是一种境界，心迷失去想也有它自身的特征。

在念诵时，心跟所缘是打成一片的，它本身是有禅定的。在念诵时，有些片段心跟所缘黏合得比较紧，那一刻是什么？是止禅。心浸泡在所缘里，就会有力量。有些片段，心比较散乱，很快就迷失去想了，我们要及时知道心的迷失。当我们一边念诵一边观心跑掉——心迷失了知道，在及时知道心在迷失的那一刻，就会生起一刹那的观禅——既在训练觉性，也在训练禅定。

不断这样训练下去，心在某个片段或许会从这个角度去看：觉知的心生了就灭，迷失的心也是生了就灭的。那一刻，心就在开发智慧了，它看到了什么？看到了无常。继续修行下去，心也许会从另一个角度去看：心觉知还是迷失，我们无法掌控，无法指挥。如果这样洞见，就是以看见“无我”的角度在开发智慧。因此，仅仅只是这样练习，就会有好几种收益。

难吗？简单吗？不是很难，但也不至于简单到什么都不用做。如果去训练，就可以做到。天上不会掉馅饼，但也不会太难。为什么？我们来听了两天法，就已经看到很多境界了。在座有人从未看见过心迷失吗？谁看见了，请举手。如果真的去练习，就不难。去用功吧。

隆波曾经分享：他第一次去顶礼隆布敦长老时，隆布敦长老开示道：“修行并不难，难是对于那些不修行的人而言的。”有什么难的呢？只需要为心找一个“家”，然后去知道心迷失就够了。如果想要教导得比这个更简单，老师还真的想不出怎么做。

一旦老师停止说话，我们就又开始紧盯了。可以紧盯吗？（大家回答说可以）哦，不错！如果回答“可以”，不错，更好的回答是：紧盯时，要知道紧盯。当老师问“可以紧盯吗”，大家回答“可以”，说明大家听了很多法了，但回答“紧盯了要知道紧盯”，人数就减少了，这说明什么？说明我们的实践还太少。

去用功吧，不难的。

阿姜巴山：好，接下来回答问题。

当下这一刻，几乎整个禅堂的人都迷失了，心全都跑到老师这里来了。

居士 1：顶礼巴山老师，谢谢瑞阳翻译。我看隆波帕默尊者和巴山老师的视频半年了，然后自己去实修。我想问两个关于修行的问题。

我固定模式的修行是经行。经行的时候，我很自然地走。刚开始的时候，我的注意力在身体上，之后心自己会跑，我知道它跑到外面去听了，跑到身体上去触了。它跑去闻到味道之后，心喜欢，会去抓取；跑去听到很响的声音，受到刺激和惊吓，心就排斥。我看到心会抓，也会推——只要做这样的动作，那个瞬间心就很苦。

之后我可以看到五蕴：心接触六尘之后，感受才生起，心进而去抓取。这些好像都不受我控制。接着经行，我会进入另一个境界：只是听到、看到、触到，没有想。再慢慢走，我会觉得自己飘起来了，像在腾云驾雾，这时候心很舒服，一点也不觉得累。

我每次一般走一个多小时，停下来时，我知道心在跑来跑去，里面根本没有一个“我”存在。我的第一个问题是：我停止经行，知道跑来跑去的心不是我，这是在

修“观”吗，是毗钵舍那吗？还有，我看到心抓和推的过程很苦，这是照见三法印吗？

阿姜巴山：你正在观的这些，可以称为“已经开始开发智慧了”，但是在某些片段，也含有思维的成分。因为你已经听过法了，所以有时候会用一些思维帮忙，但有一些片段，你也有真的看见。

从现在开始，你不再需要用思维去帮忙了。如果心看到那个境界，它自己去说“这不是我”，没关系，但是不用帮忙思维说：这不是我，这是自行在运作的。如果心迷失了，偷偷地用思维去帮忙，一定要及时知道它迷失去想了。

居士1：所以我不需要去下结论，因为那已经在思维了，对吧？

阿姜巴山：事实上，如果你真的正确地看到了那个境界，那一刻是没有任何语言的。之后心才开始说，在说的那一刻，它就已经散乱了、开始想了。但有些片段，我们看到境界之后，会偷偷地——就像在背后塞纸条一样——偷偷地帮助它长智慧。比如，一看到自己不喜欢的境界，就帮忙思维“这不是我”，然后心就会放松。那一刻，我们已经离开了毗钵舍那。

居士1：我知道了。巴山老师，我再问一下。

我是2015年开始修行的，刚开始修的是止禅。曾经有一次，早上三四点，我经行之后站在那里，感觉自己当时是有定力的。突然一个念头生起来，想看看究竟有没有“我”，我就去看自己的身体——那时候天是黑的，其实

什么也看不见——我看到我的身体是很多在振动的颗粒。之后又有一个念头跳出来：下面是没有“我”的，去看看有没有头，有没有“我”，然后我看到上面也都是在振动的颗粒。那时我的心突然很难受，心里说（没有思维）：原来真的没有“我”，我有什么好执着的？

那次我看到这些，心里都很震撼，后来我就去顶礼了我的皈依师父。

这是不是才是真正的毗钵舍那？

阿姜巴山：在那一刻，心生起了智慧。

居士 1：这是内观还是禅定啊？

阿姜巴山：那一刻心一定会有禅定，否则是无法那么照见的。

居士 1：所以它是毗钵舍那，对吧？

阿姜巴山：对。

居士 1：还有一次，师父们早上敲鼓，我听到声音以很快的速度“哒哒哒”地过来，撞击到耳膜，心触到声音，之后想蕴去挑选，知道那是鼓声，不是板声，然后感受才生起。那次我的五蕴分离得最清楚，在一瞬间，我的眼泪就下来了，心里充满法喜。那时自己没有去总结、没有语言，就只是知道：原来五蕴是分开的，它们自行在运作。这应该也是“观”吧，不是神通？

阿姜巴山：很好，但是你在观六根门生灭的时候，一定要小心一点：无论是观身、观受，还是观心，用的都是感觉。因为我

们已经听过法了，知道生起在六根门的六识真的存在，为了清楚地觉知到某一部分识，心就容易跑过去。比如，耳识生起了，但耳识生灭的速度极快，持续时间不会太久，这时如果除了觉知还有第二念生起，就说明我们的心跑到这里来了。

居士 1：跑到耳根这里吗？

阿姜巴山：一个真正能够观到六识生灭的人，心一定要有足够的禅定。

居士 1：那次也是发生在经行之后，我当时也是有定力的，然后突然就听到了鼓声，而且奇怪的是，我的耳朵好像变得特别大，一下子就听到了。它发生的瞬间可能只有一秒钟，后来我就再也没有这种体验了。

那次我并没有去总结，只是看到它们真的是分开的，然后眼泪就掉下来了。当时我还没学过内观——我学法很晚，是 2015 年才学的，最开始接触的是止禅，那时还没有老师教我。有师父说这大概是神通，我一直觉得可能不是，那时是不是已经是毗钵舍那了呢？

阿姜巴山：你第一次看到这样的状况之后，心非常震撼。其实那一刻，心是照见了实相的，那时并没有任何刻意的成分。

居士 1：对，那时候没学过。

阿姜巴山：但是在那一念之后就要小心，因为一旦有了这样的经验，心就会跑过去紧盯六个根门。

居士 1：我知道了。如果这才是真正照见实相，那么

一直这样训练下去，越来越多地积累，到了某个点，道与果就会水到渠成、自然而然地生起，对吗？

阿姜巴山：每个人观的对象不同。有人擅长观色，有人擅长观受，有人擅长观心，但如果心是正确的，就会看到所有的境界都是无我、无人、无众生的。

居士 1：所以我还是把经行作为固定模式，一直这样练习，只要不偷偷地用学到的东西去思维就好了，对吧？

阿姜巴山：你现在的修行基本可以。

居士 1：巴山老师，我还有最后一个问题。您昨天不是教我们念“榴莲”吗，后来我发现自己比较喜欢念“Cheese”，因为我特别喜欢吃奶酪，一念“Cheese”就很开心。

我的工作脑力劳动，需要用到思维，有时我会很疲惫，心很容易迷失。以前在日常生活中，我训练的方法是让自己跟正在做的事情在一起，心跑了，知道。但是这样训练之后，我还是经常迷失，想了好一会儿才知道，有时我觉得这是在浪费人生。如果是这样，在日常生活中，我可以一边工作一边念“Cheese”吗？这样我会很开心，心跑了也能及时知道。

阿姜巴山：在你需要用思维去工作的时间，并不属于修行时间，而是工作时间。你只能全力以赴地去工作，不然工作就做不完。为什么？因为一旦及时知道心迷失去想了，念头就会灭掉，

你就想不了工作的事。

居士 1：那工作之外，比如洗菜、洗澡、走路的时候，我可以一直念“Cheese”吗？

阿姜巴山：可以。

居士 1：那我就不跟走路、洗澡在一起，因为我不喜欢那样，我喜欢“Cheese”。除了工作的时间，我就一直念“Cheese”，心跑了知道。这样练习就行了吧？

阿姜巴山：这么做就足够了。但是你要小心，因为你的心喜欢开智慧，开发智慧太多之后，心就容易散乱。老师对你的建议是：增加禅定的训练。

居士 1：就是找喜欢的所缘，对吧？

阿姜巴山：对，不然你就很容易散乱。

居士 1：日常生活中我老是喜欢去想。

阿姜巴山：在散乱的时候，心是无法真正开发智慧的。有时好像是生起了智慧，但这样的智慧并不是真的。要记住：智慧生起的近因是禅定。

居士 2：两位老师好。我在实修中以观心为主，知道心造作、心厌烦、心生气。只是观，有时候可能会有一点紧盯。

昨天老师留的作业是念“芒果”，但现在我理解念“芒

果”是为了让心安住——念“芒果”确实能让心安住，但我感觉心在外边，而不是在这里。第二个问题，刚才老师讲解“五蕴”，我感到身体确实不是我，但对于其他蕴，我还不完全有这种感觉。

阿姜巴山：先回答你的第二个问题，因为第二个问题老师听懂了。

在分离蕴的时候，并不必须分离五个蕴。你能够看到身体是一个部分，身跟心是分离的，已经可以了。为什么？因为分离蕴的时候，我们需要一对蕴。在这一对蕴里，有一个要是心，因为心的职责是去知道。因此，这一对蕴可以是心跟身，可以是心跟感受，也可以是心跟其他的蕴。

我们并不需要同时看到五个蕴分离。比如，你只看到了身体，那是什么在觉知身体？是心。因此，你能这样觉知，实际上蕴就已经分离了。随着我们这样去观，就会看到：心一会儿觉知身体，一会儿迷失。只是观这个，也就可以了，然后我们就会明白：觉知身体的心也是生了就灭的，它是无常的。

居士 2：谢谢老师。

阿姜巴山：第一个问题是什么？

居士 2：昨天老师留作业，让我们念“芒果”。念的时候，我感觉心在所缘上、在外面，但是在观心的时候，我又感觉应该观这里的心。

阿姜巴山：不是，心不是在这里。念诵的时候，并不需要去

紧盯哪里，并不去把感觉放在这里。

居士 2：心在所缘上，念“芒果”的时候，就是心安住在“芒果”上？

阿姜巴山：别想太多。不需要关注心在哪里，去念诵就可以了，然后及时知道心忘了念诵。只需要知道这个，就足够了。

居士 2：昨天我一边在心里念诵一边跟朋友聊天，看到心一会儿在念诵上，一会儿在跟朋友交流上，跑来跑去。

阿姜巴山：如果修行到非常娴熟的程度，是可以做到这样的，但你昨天有一点点在拉扯心。你感觉到了吗？心是有些紧绷的，我们并没有职责去拉扯它。

我们可以这样去做：独处或单独做事时，可以念诵；一旦需要跟别人交往，就要把念诵彻底放下，像正常人一样跟他们互动。一旦我们以正常、平常的心去跟人互动，各种各样的感觉就会生起，然后我们去及时知道那些感觉就可以了。

居士 2：谢谢。请老师指点一下，我现在的修行处于什么状态？下一步该如何修行？

阿姜巴山：你还有一点点紧盯心。心习惯去紧盯，憋闷的感觉就会常常生起。感到紧绷吗？

居士 2：是的。

阿姜巴山：这个地方是憋闷的，感觉到了吗？

居士 2：是的。怎么放松呢？

阿姜巴山：怎样让心松脱出来？一定不要害怕它迷失。如果

害怕心迷失，你就会偷偷去紧盯。念诵是为了知道心迷失了，而不是为了让心不迷失。

居士 2：我以后主要用念诵来修行，可以吗？

阿姜巴山：可以。但一定要正确地理解：念诵是为了给心机会迷失，而不是不让心迷失。

居士 2：好。谢谢老师！

居士 3：巴山老师，我接触泰国禅修的视频和音频两年时间了，现在尝试开发智慧，从观受向观心过渡。请老师指导一下我的修行。

还有一个问题，现在我每天都有一段比较昏沉，那时我的觉知就比较刻意，即便这样也还是不舒服。请老师指导。感恩。

阿姜巴山：你是从观感受过渡到观心，对吗？

居士 3：是的。

阿姜巴山：你的第一个问题是什么？

居士 3：请老师指导一下我的修行方向。

阿姜巴山：还有一点点紧盯。感觉到了吗？这里面有一个结。

居士 3：对，感觉到了。

阿姜巴山：那是紧盯的结果。你们两个人是好朋友，症状非常相似——心背后的小动作是相同的，但紧盯的技巧不同。

如果特别害怕迷失，我们会偷偷地、不断地去紧盯，也就是去专注。就好比是在过一座桥，我们的脚不停地往前走，可是手却紧抓栏杆不放，那样是走不动的。现在这样更好，感觉到它松开了吗？

居士 3：对。松开了，放松了。

阿姜巴山：一定要是这样的，然后去觉知，而不是一直在紧盯。你在这一点上作些调整，就可以继续上路了。

居士 3：好。还有个问题：我每天下午都会昏沉，心比较沉。

阿姜巴山：心没有保持中立。心不喜欢，要及时知道。心担心，要知道。事实上，如果心能接受所有生起的实相，它就会很舒坦。

居士 3：好的。感恩老师。

阿姜巴山：319 号又开始紧盯了，感觉到了吗？你已经习惯了，一不小心就下去紧盯了。不要着急，慢慢它就会松脱出来的。

居士 4：巴山老师好，翻译老师好。我第一次参加禅修，学习了四念处和隆波帕默尊者的观心法。请老师指导一下接下来我应该如何修行。

阿姜巴山：心里有感觉生起的时候，你能感觉到吗？

居士 4：能。

阿姜巴山：就是那样不断及时地去知道心里生起的感觉，时间一久，你就会越来越熟练。先从这一点开始。指导完了。

居士 4：巴山老师，您能不能把我的心唤醒过来？

阿姜巴山：好。醒！醒！醒……还是不愿意醒。好，重来，醒！醒！醒！

如果真的能做到，大家就不用参加禅修了，直接说“醒过来吧！醒过来吧！”就好了。如果这样还不够，那就说“放下吧！证悟道与果吧！”

如果真的能做到，大家就不用轮回到今天了，在佛陀的时代，佛陀就这么做了。

居士 4：老师，我适合念诵还是观呼吸？

阿姜巴山：当下这一刻，你的心想要知道，要去知道心想要知道。想要知道的成分开始下降了，心会更舒服些，能感觉到吗？

居士 4：感觉到了。

阿姜巴山：对，这样更好，并不是一定要知道答案。当心有“想要”的时候，要及时知道心有“想要”。心又开始想要了，看到了吗？每一次“想要”生起，心就会被逼迫，不舒服。

居士 4：是。

阿姜巴山：从早到晚，我们一直有各种各样的“想要”，要及时知道，心一会儿想要这个，一会儿想要那个。不断地及时知道这些，其他东西老师暂时不开示也可以。

每一次“想要”生起，每一次心就会被逼迫，每一次就会有苦。当下这一刻，你心里的“想要”慢慢松脱开了，心会舒服些。只需要学习这个就够了。心一整天就是一会儿想要，一会儿不想要，绝大部分时候是想要。

居士 4：谢谢老师。

居士 5：两位老师好。巴山老师，您还记得我吗？

阿姜巴山：如果老师说记得，你会高兴；如果说不记得，你会难过。对吗？

居士 5：也不是。如果老师说不记得我了，说明我进步了。

阿姜巴山：你的外貌有变化，因为你的发型跟以前不同，所以认出来会难一点。

居士 5：老师还是记得我。

阿姜巴山：你的心有没有进步？看得出来吗？

居士 5：有进步，但比我想要的小。我觉得对不起老师，因为自己还是不够用功。

阿姜巴山：全禅堂的人应该都是这样的感觉。如果进步像我们期待的那么快，大家就全都证悟阿罗汉了。

心伤心，要知道它伤心。伤心是一个从外面乔装打扮进来的事物，它不是心，是被觉知、被观察的对象。什么东西是被觉知、

被觉察的对象，它就不是心。就只是去感受，别去紧盯。

老师指出你的一个弱点：你去看那些境界的时候，心往往会跳进去。就是这个让你的开发智慧不是真的。心看到境界的那一刻，得到了觉性，但心跳到境界里的那一刻，禅定已经消失了。心没有安住，就无法开发智慧。

居士 5：从泰国回来之后，我用经行来发展觉性，但是心仍然特别散乱。前不久我偶然接触到六字真言的唱诵，很喜欢，所以现在我会用经行和默诵，这样可以吗？有时候经行，有时候念诵。

阿姜巴山：你的意思是经行的同时念诵六字真言？

居士 5：有时候会这样。有时候单独念诵、单独经行，有时候两者结合起来。

阿姜巴山：事实上，全都可以。

居士 5：好。老师说观的时候有跳进去，就是说我的心还是没有保持中立，对吗？

阿姜巴山：跟中立没有关系，是没有安住。心安住和心跑掉，它们是相对的。我们想要让心安住，就要及时知道心跑掉。对于从没修行的人，他们的心是跑到六个根门，也就是往外跑。但是对于修行人，他的心又会增加一个跑的途径，就是往里跑——同样也是跑。比如，心跳到境界里，其实就是把心往里送了，要及时知道心跑了。

居士 5：好的。那我以后是按这个方法继续观下去吗？

阿姜巴山：隆布敦长老有一个关于禅定的教导，只有一句话：别把心往外送。意思是：心往外送了，要及时知道。心跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，往外送到六个根门，我们能明白，但是心跳到境界里的“往外跑”，我们还不明白。

要及时知道心跑了。其实在心跑的一刹那，它就已经往外送了，离开了觉知。真正的觉知是中立的，而且我们并没有刻意地呵护它处在中间状态。因此，心跳到境界里，如果我们能觉知到，心就会处在中间，刚好觉知。

居士 5：谢谢老师。

阿姜巴山：你当下的心跟刚刚坐着时的心是不同的，感觉到了吗？好，去坐吧。

居士 6：感恩老师。我修这个法门半年多了……

阿姜巴山：（学员 5 的心）又下去了。

居士 6：感恩老师。我在家里听法谈半年多了，在日常生活中也有觉知自己，心跑了能知道一些，有时候也会观身。

我以前用打坐修行过一段时间，后来发现打坐的时候心卡在这里，特别紧，松脱不出来，所以最近我就没打坐。

我平时坐车或者躺在床上时候，有一种很轻松的感觉，不知是不是进入了禅定。请教老师，我是否可以不做

固定形式的打坐，而是观身？因为我在观身行走、坐车或躺在床上的时候，是很轻安的。

阿姜巴山：你要记住一点：别努力地去修对，那是做不到的。你越努力去做对，就越错。如果你能够观身，就一整天都可以在固定形式里修行。

居士 6：观身也是固定形式的修行吗？

阿姜巴山：如果你能够用观身觉知一整天，它就可以代替固定形式的修行。

居士 6：这会不会过于紧盯？

阿姜巴山：有一点点紧盯身体的成分。比如当下这一刻，你的状态称为“心在紧盯身体”，那不是“就只是觉知”。

居士 6：平时我也能感觉到心的一些变化，可以这样穿插起来练习吗？

阿姜巴山：事实上，真正的觉性生起之后，我们无法强迫它究竟去觉知什么。有些片段，觉性生起之后会去觉知心；有些片段，觉性生起之后会去觉知身。

居士 6：请教老师，除了观身，我还需要其他固定形式的训练吗？

阿姜巴山：固定形式的修行有一个好处：在进行固定形式的修行的时候，我们把很多外缘摒弃在外，只是觉知自己的身与心，那时候，我们更容易照见到自己的身与心。但在固定形式的修行里，我们紧盯的程度会比日常生活中的觉知多一些，因为一旦我

们有刻意，里面就或多或少会夹杂着一些紧盯。那也没关系，紧盯的时候，心会得到力量。在日常生活中，我们要让自己完全像普通人一样，这样我们在固定形式里累积的心力，就会让我们在日常生活中更容易觉知。

居士 6：我最近经常一打坐心就卡得特别厉害，我能知道心很沉重，出不来，很紧。请老师具体指点一下，我下次打坐该怎么做？

阿姜巴山：因为你平常的状态就是在持续地打压心，类似于有一点收摄心。当下这一刻稍微松脱了一丁点。去观察一下，每次你一想到打坐，并不是像现在这样放松的，而是开始把心收摄进来。如果心这样被收摄着，无论怎样它都会是沉重、憋闷的。假如你用现在这样的心，就只是去觉知，它是不会紧绷和沉重的。

居士 6：那我可以用这种心去继续打坐，是吧？

阿姜巴山：如果用现在这样的心，可以。

居士 6：好的。感恩老师。

阿姜巴山：205 号开始好起来了。感觉到了吗？之前心很贪，想修行，它不愿意放开，一直在修行，但是现在发现无论怎么做都是错的，它就开始停了。一旦放下，心就会很舒服，就如其本来面目地去知道，这才是对的。如果还有在“做”，那就不对。

居士7：两位老师好。我的第一个问题是关于戒学的细节的。老师开示说：我们早上醒来的时候，应该提醒自己持戒；中午饭前，要提醒自己持戒；晚上睡觉之前，也要提醒自己持戒。前面的很好理解，但为什么睡觉之前还要提醒自己持戒呢？这个我不太明白。

阿姜巴山：谁知道我们这次入睡之后是否还能再次醒来呢？如果万一不小心死了，见到阎罗王，阎罗王问：“你都干了哪些好事？”千万别忘了回答：“我持戒。”

如果我们是一个特别好或者特别坏的人，在死的时候，我们所做的特别好或特别坏的业，就会直接带领我们去投生。但如果我们处在中间层次，说好也不是很好，说坏也不是很坏，这样的人一定会见到阎罗王。阎罗王会问：“你都做了些什么好事？”千万别忘了告诉他：“我持戒。”这样他就会送我们去比较好的地方。因此在睡觉之前，一定要提醒自己持戒。

居士7：我实修一年了。在这个过程中，比如有时走在大街上，心在造作痛苦、演绎不好的东西的时候，在我觉知到的一瞬间，它们自然就灭了。有时在和朋友聊天、说别人是非的时候，说着说着，我觉知到了，自己就放下了。还有一次，在一个大型活动中，我在看到别人笑脸的一瞬间，心里呈现出来的是难受。我不知道我现在的修行是什么状态，请老师指点一下。

阿姜巴山：如其本来面目地去知道，什么都行。你的修行基

本可以，感觉有变化时，你也能看到。你的弱点是心没有安住，正确的禅定不够。当下这一刻，你的心散乱在外，看得出来吗？

居士 7：看得出来。

阿姜巴山：如果能看出来，就不错。

居士 7：老师说了之后我就看见了。

阿姜巴山：说了之后你能看见，很好。感觉到了吗？如果我们能够保持中立地去知道，散乱就会灭掉，心就会越来越接近归位，你能看出来吗？看不出来也没关系。当下这一刻，心再次散开在外了，看得出来吗？

居士 7：知道。我有点发懵。

阿姜巴山：没关系，发懵知道发懵。

居士 7：知道。现在我的修行基本上是正确的，就是练习得不够，是吗？

阿姜巴山：“修行得对”，它是有不同的级别的。比如，我们原来是一个没有觉性的人，通过训练开始有了觉性，任何境界生起，我们都能及时知道。以这种程度来看，我们的修行很好，因为已经有了觉性。但仅仅只有觉性是不够的，有了觉性之后，一定要让心安住，一定要有禅定。这就是你现在欠缺的。

居士 7：明白了。谢谢老师。

居士 8：顶礼巴山老师、翻译老师。我 2015 年开始接触佛法，那时没有什么佛教理论基础，直接学习了马哈希的“正念观痛”。刚开始禅修时，我比较精进，一直持续练习，每天早晚至少打一坐。半年之后，我发现自己身上开始一直出冷汗，之后有找中医调理，同时也坚持打坐。大概又过了半年，我发现胸口实在很闷、很堵，脑袋发痛、发紧。

我每天都非常精进。大概半年前，我偶然在网上看到尊者和老师的视频，才恍然大悟，知道了自己错在哪里，于是慢慢调整。但是因为吃了很多中药，所以身体功能有些紊乱。现在我仍然每天打坐和发展觉性，打坐时主要观呼吸，发展觉性是用经行。我现在的的问题是：我身体的疼痛非常多、非常强烈，心经常被疼痛带走，保持安住的时间比较少。

阿姜巴山：你苦的地方是哪里？是这里吗？

居士 8：胸口这里堵。当时我以为自己不够精进，于是除了上班时间，我就把剩余所有的时间都用来禅修。早上醒来，一想到要保持正念，我的胸口就堵，脑袋就疼，后来才发现是自己修错了。

阿姜巴山：因为你以前太贪了，所以在紧盯。

居士 8：因为想一直保持正念，所以我原来就一直是怎么修的。

阿姜巴山：觉性并不是那样生起的。觉性生起的原因是心能够牢牢记得那些境界和状态。要想牢记那些境界和状态，就一定要常常看到那些境界和状态。

居士 8：是啊。后来看了视频，我才慢慢改。

阿姜巴山：但是相比以前，你已经进步很多了。

居士 8：我现在的的问题是：身体经常疼痛不已，把我的心带走。

阿姜巴山：如果身体特别痛，心就会跑到痛的地方去，这是很自然的。

居士 8：心痛的时候，我会觉知到排斥。

阿姜巴山：是身体痛，还是心痛？

居士 8：身体痛。心会讨厌，一直排斥，然后心就会变得发紧，心也会苦。

阿姜巴山：痛苦生起之后，如果心是排斥的，我们的苦就会增长，这是很自然的。为什么？因为心越拒绝痛苦，就会越跟痛苦在一起，而且会把痛苦放大。

在疼痛生起之后，心不喜欢，要及时知道心不喜欢。还有，当痛觉特别明显时，一定要及时知道这时心已经浸泡在痛觉里了。及时地知道心跳到痛觉里之后，心就会临时安住一刹那。如果痛觉再次非常强烈，心又会再次被拉进去，然后就及时去知道心跳进去了，或者去知道心不喜欢。

除此之外，如果痛得不知道该做什么了，我们就用思维去引

导。我们已经听过法了，就可以思维：身体是一个部分，身体上生起的感受不是身体，也不是心，它是某种潜伏进身体的事物。就这样慢慢地不断去分离，痛觉就不会被我们无形地放大。

居士 8：好。谢谢巴山老师。

居士 9：老师好！现在您的学生需要您检查作业了。去年在泰国，隆波帕默尊者说我有刻意把心往外送，要求您指导我。一年过去了，我自认为有进步，但还不敢确定自己现在的状态是否正确。请老师检查一下。

阿姜巴山：有进步。因为你已经能及时地知道心刻意往外送了，所以，心往外送对你已经不再危险了。你的修行整体上有进步，但是当下这一刻，你的心没有归位，感觉到了吗？

居士 9：有点紧张。

阿姜巴山：紧张，但是心没有保持中立，不希望它紧张。你能看出来吗？

居士 9：我现在只能觉知到自己在眨眼。

阿姜巴山：当下这一刻，心更舒服一些，感觉到了吗？又迷失去想了，看到了吗？又想了。去紧盯了。看到了吗？你在紧盯念头。我们修行用的方法不是紧盯，而是就只是去感受。

你有一点点压制心，感觉到了吗？压制心，导致心往外送，这跟别人没关系。假设有一碗水，碗里的水刚好是满的，如果我

们去压它，水就会往外溢。如果我们去压制心，心就会往外跑。

别去压制它，能做到吗？因为你现在特别紧张，所以你的心什么都不接收。

居士 9：是有些紧张。

阿姜巴山：那怎么办？8月份你会去参加禅修吗？

居士 9：没报名。

阿姜巴山：如果没有报名，那你就憋着吧，因为名额已经满了。紧张的程度下降了，感觉到了吗？平常的时候，你的修行基本可以，已经可以觉知了，但是在刚才，你觉知的程序彻底关闭了。当下这一刻要好一些，感觉到了吗？你的修行基本可以了。

居士 9：谢谢老师！

阿姜巴山：在泰国，寺庙里有时也会出现这样的情况。隆波回答完了问题，那个问的人却什么也没听进去，为什么？太紧张了！这样回座位之后就会舒服些。

居士 10：老师好！我接触动中禅 3 年了，现在的修行也是以动中禅为主。

刚开始修行的时候，我比较专注和打压。去年接触到尊者的法，我就试着把它融入到动中禅的修行中。现在我做手部动作时，心是安住的，只有一个知者知道它在动、停。经行的时候，我自然地行走，六根打开，觉知身体在

动、在行走。

春节期间，可能因为有一段时间我比较精进地用功，在一次经行时，我这个地方突然痛了一下，那个刹那，内在有一个声音说：“这就是身苦”。后来又有一次，心在被苦逼迫时——因为我没去满足心的愿望，我看到内在有一种力量，它老是支配我去做这做那，我没有满足它，那种力量就一直在抓取。我又觉得心很苦，然后眼泪“唰”一下就流下来了。请老师指点一下，这是不是修行对了，通过毗钵舍那所照见到的？

阿姜巴山：当下这一刻你在紧盯，感觉到了吗？

居士 10：对，现在有点紧张。

阿姜巴山：如果你把座位往那边移，紧张就会消失。

居士 10：是的，因为看到老师有点紧张。

阿姜巴山：当下这一刻心更加舒服，你感觉到了吗？

居士 10：是，放松了一些。

阿姜巴山：你以前练习动中禅，训练的是紧盯。你一直在紧盯。

居士 10：对。刚开始不知道该怎么修。

阿姜巴山：并不是说隆波田的动中禅不好，而是你在修的时候心不对。本来应该是做了手部动作之后去及时知道心，可是你在做手部动作的时候却在压制心。

现在你压制心的习惯还有残留，也许因为你以前比较用功，所以你压制的习惯比较强。很多时候，你常常不自觉地一直处在

压制的状态。当下这一刻，你就有一点点压制。这并没有错，只是要及时地去知道它。你的紧盯已经有了很大改善，现在只剩下一点点了，一旦从这一点紧盯里松脱出来，心就能正常地变化了。

现在这一刻，你的心过于静止了，能感觉到吗？如果就只是去觉知，就会照见静止是远远地在另外一边的，心是可以运动、变化的。能明白吗？你能看见吗？

居士 10：如果心能够安住下来，什么也不去做，我会知道得更多一些。就像刚才，我是很放松、很自然地坐在这里的，快轮到我了，我就紧张了，知道心在“咚、咚、咚”地跳，身体在发抖。那时心不紧张，心是知者的心，知道心在跳，身体在紧张。

阿姜巴山：身体怎么可能紧张呢？

居士 10：身体在抖啊！

阿姜巴山：事实上是心紧张，但是你不喜欢，所以就在压制它。紧张会导致身体发抖。当下这一刻，你的症状是一直在压制自己的心，心是静止不动的。你感觉到了吗？好像有一种重量压下来。

居士 10：只是感觉心不动。

阿姜巴山：看不出来没关系。如果看不出来，就不断地去觉知身体。比如，身体坐着，觉知；身体动，觉知。

居士 10：我来这里之前刚刚参加完一个月的动中禅深

修。在深修的时候，我感觉不是太好，觉得那种氛围太压抑了。我自己在家里训练的时候没有那么紧盯，但是不紧盯又觉得有点放逸，所以我掌握不好这个度。请老师指点一下：我平时应该增加一些什么样的练习？是诵咒、经行多一点，还是动中禅多一点？

阿姜巴山：先给你放一个星期假，这一个星期不修行，去吃、去喝、去玩，彻底忘了修行。

居士 10：好。

阿姜巴山：心一旦放松，就能觉知了。

居士 10：是。

阿姜巴山：现在禁止你用功。去看电影，去看电视。

居士 10：好。

阿姜巴山：那之后就自然能觉知了。如果一个星期以后你依然无法觉知，就接着给自己放一个星期假：去玩、去喝、去吃。这就是你的作业。之后，心可以变化了、可以运动了、可以觉知了，才开始去觉知它们，才去感觉生起的感觉。这个作业好吗？

居士 10：好！

阿姜巴山：这个作业只是这个人的，跟其他人一点关系也没有。其他的人已经吃得够多、玩得够多了。老师布置的作业只有这些。这对你是必要的，因为你需要的是心可以动，其他的并不必须。心可以动了之后，它就自然会修行，因为你的心本身就已经很想修行了。去吃吧！

居士 10：我还有一个问题。我之前是用诵咒修行的，那时候不知道怎么往下修行了，后来接触到这个法门，觉得指导得很清晰。

诵咒的时候，我的心是比较放松、比较欢喜的，有时候一边诵咒一边做其他事，我能轻松地什么都知道，和别人说话也知道，练了动中禅之后就有点紧绷，以后我的修行方法是不是需要改变一下呢？

阿姜巴山：如果你念经之后很快乐，就去念经。念经之后心有快乐，及时地知道；念经之后心迷失去想了，及时地知道。事实上，你去玩上一个星期应该就可以了。

居士 10：玩三个星期？

阿姜巴山：一个星期就够了。感觉到了吗？只是听到可以去玩、去吃、去喝，心就已经放松了。这样的心才能够感觉，在这之前的心是一个“大修行人”的心，那是错误的，是不自然的。又开始不自然了。因此，你去吃、去玩。

居士 10：好。一想要觉知，心就有点刻意。

阿姜巴山：越刻意，紧盯就越厉害。这就是那些过于精进的人的毛病，称为“一本正经、认认真真地在做”。就像现在这一刻的 205 号，又开始做了，看到了吗？受不了不修行。

事实上，修行并没有做什么，只是如其本来面目地知道。“做”不是知道，“做”不是感觉。什么时候做，什么时候就错。但是这么说并不是让我们什么都不做。禅定一定要训练，对吗？心迷

失了以后要知道，这也要训练。但是，在开发智慧的整个流程里，我们并没有做什么；在观身和观心的过程中，我们并没有做什么。如果我们所做的比感觉更多，比觉知更多，那就已经错了。明白吗？

居士 11：巴山老师好！翻译老师好！我也是刚参加完动中禅的一个月深修营回来，31号结束，正好1号到这里报到。

我向老师汇报一下自己的禅修体验，请老师指点。在坐禅当中，我能清楚地觉知到自己肢体的动作，同时头脑很清醒，有一种被清凉的泉水泡过的感觉。外面的声音：风吹竹叶的声音，鸟叫的声音，还有泉水的流动声，我都能清楚地听见。心念的生与灭，大多数时间我也能体会到。以上这些体验的时间，每堂课有20分钟左右。

阿姜巴山：如果说你们去参加了禅修回来紧盯了，很多人会误以为老师在批判别的禅法。事实上，这跟禅法没有任何关系。那些心正确的人，修得很好的也有。最重要的是心！我们一定要先得到正确的心，一定要先学习“心学”。如果没有学习过“心学”，做手部动作的时候，我们的刻意往往就会过于强烈。以老师的观察，大部分人都会有一些紧盯心。比如，你现在做的，就称为“紧盯”。

居士 11：有一点。

阿姜巴山：对，就只是那么一丁点，其实就已经很多了。

居士 11：还有一个问题。有时候我会有一些粗重的妄念，比如，我也要当五家公司的老板。这些妄念出来，我就会深陷进去，虽然发现了，心也很难回来，需要增加一点对手部动作的紧盯，心才能回来。

阿姜巴山：心散乱的时候，一定要先及时知道心不喜欢散乱。它的原则是：我们并没有职责去对那些境界和状态做任何改造。在我们修行的时候，如果心跟所缘黏合在一起，我们要及时地知道心跟所缘黏合在一起了；一旦心跟所缘分离了，我们要知道心跟所缘分离了；心跟所缘在一起之后，心不喜欢，要及时地知道心不喜欢；心跟所缘分离之后，心很舒服、很喜欢，要及时地知道心喜欢。

真正的修行核心是这么做，而不是努力地想去对治它，不想让心浸泡在所缘里。明白吗？要如其本来面目地知道。

居士 11：另外，想请问巴山老师：我下一步除了加强对“心学”的学习，其他方面还需要做哪些调整？

阿姜巴山：其实，你暂时不用太多地关注什么是“心学”。老师想提醒你的是：你要及时地去知道你在修行的时候会习惯性地去看紧盯。第一，你有紧盯心，也就是有一点压制。第二，一定要清楚地知道，我们修行的目标并不是不让心跟所缘黏合在一起。心跟所缘在一起也可以，但要及时地知道，不然，你所做的就是

一直在干扰心。老师的指导就只是这个。

你又开始有一点紧盯了，是进去紧盯里面。

居士 11：我在检查心是不是和所缘在一起。

阿姜巴山：就是这个刻意检查，你就一定要送心进去看，对吗？

居士 11：就是说要轻松、自然？

阿姜巴山：你正在做的并不是观心，而是送心去看。明白了吗？

居士 11：明白。

居士 12：巴山老师好！去年从泰国回来之后，我就采用散步加念诵作为固定模式，还有打坐观身体呼吸。一年过去了，请老师看一下我的状态。

阿姜巴山：你自己说一说你怎么样。

居士 12：我感觉有了很大的进步。

阿姜巴山：大就大！是真的有进步。

居士 12：但是我感觉越到后面进步就越慢。

阿姜巴山：又对了！因为最开始的时候心不贪，所以进步很快。现在感觉进步越来越慢了，为什么？因为贪心越来越大了。紧随着贪心的是什么？是紧盯。

居士 12：老师的意思是现在我有点紧盯，是吗？

阿姜巴山：你有在紧盯心。你害怕迷失吗？想要多多地去觉知吗？

居士 12：想。

阿姜巴山：如果想多多地觉知，那就去紧盯了。

居士 12：这好像自然而然就发生了，以后我应该怎样注意呢？

阿姜巴山：别害怕迷失。迷失了，去知道。真正能够帮忙的是给心找一个临时的家，而不是去努力让它常常地觉知。这两者是不同的，你能明白吗？

居士 12：明白。

阿姜巴山：给心找一个家。迷失了，知道；迷失了，知道。这样才对。

居士 12：巴山老师，我可以用念诵作为临时的家吗？迷失了，知道。

阿姜巴山：可以。当下这一刻，紧盯越来越轻，心松脱出来了，感觉到了吗？

居士 12：知道。

阿姜巴山：对。一定要这样。

居士 12：现在感觉比较好。

阿姜巴山：在这之前，你紧盯的成分太多了。

居士 12：好。谢谢老师！

阿姜巴山：结束了。大家厌倦了吗？

老师观察了一下，大部分人的心已经越来越接近正确了。感觉到了吗？有些时段我们是迷失的；有些时段我们是觉知的；有些片段我们会去紧盯，我们也能知道心开始紧盯了。谁看不到这些？谁可以看到？不错。这样的心称为“平常、普通的心”。

一个真正修行的人的心和一个根本没有任何修行的人的心没有太大的差别，它的差别仅仅在于：从来没有修行的人，无论有任何感觉，或者身、心发生任何状况，他们是没有觉性的。我们的心也是跟他们一样的心，但是有快乐我们知道，有痛苦我们也知道。心并不必须一直是善心。为什么？因为每一个境界都同样教导我们法——生了就灭，无法掌控，它不是我。

明天见！

你所不了解的「四念处」

2017-6-4 A

顶礼各位法师！各位同修，大家好！

今天是课程的最后一天，有没有人觉得自己什么都听不懂，有吗？

很多人的心都往这里跑了，在跑过来看老师的那一刻，我们没有觉知自己，而是暂时忘了自己。我们不需要打压心——禁止它跑，心的自然特性就是会往外送，一定会跑。心跑了之后，我们要及时知道。

我们没有职责去打压心或强迫心，不让他跑，也没有职责把心呵护在中间的状态。无论何时，当我们能够及时知道心没有安住，或是称为“心跑掉了”，那一刻心就会安住。因此，我们无需去刻意让心安住，因为那是做不到的。

因正确，果才会正确。觉性生起的近因是心常常看见境界与状态，直至最后能够记得它们，而不是刻意让心有觉性。用于休息的禅定，其生起的近因是快乐。安住型的禅定生起的近因是及时知道心跑掉了，及时知道心没有安住，心就会自行安住。智慧生起的近因是观禅，也就是心抽身出来变成“知者、观者”的禅定，或者称为“安住型的禅定”。

上述内容，并没有让我们直接去制造那个结果，而是教导我们在因地上播种。

四念处的修行有两个阶段：第一个阶段的训练是为了生起觉性，从一个没有觉性的人训练成为有觉性的人；第二个阶段的训练是为了生起智慧。要想有智慧，一定要有觉性和安住的心，二者缺一不可。

在四念处的修行中，佛陀引导我们紧随着去觉知。比如，第一个部分是紧随着观“身内身”——有觉性地觉知身体，把身体当作临时的家。观“身内身”的意思是：从与身体相关的内容中选择一部分来观。比如，有觉性地观身体的行、住、坐、卧，或者有觉性地觉知身体呼气、身体吸气，或者有觉性地觉知身体的动与停。这就是观与身体相关的某一个部分。并不需要觉知全部内容，一个人也不可能觉知到全部内容，因为每个人的根器与秉性不同。

事实上，在四念处的身念处中，佛陀的开示比这个更多，比如他还教导四界，但因为在座的各位无法进入禅定，所以这个内容不适合我们。所以，观身念处里的“身内身”，只有上述三个部分适合我们。

四念处就像是四个方向的门，从任何一扇门进入都可以来到城中，都可以抵达法。

如果我们的根器不适合去观“身内身”，也可以去观“受内受”，即有觉性地觉知感受，以“受内受”作为临时的家。谁擅长观身体的感受就去观身体的感受，谁擅长观心的感受就去观心的感受。身体方面的感受有苦受与乐受，心方面的感受有苦受、乐受、不苦不乐受。

观身体方面的感受适合那些禅定很多的人，因为身体方面的感受容易牵扯心，令心浸泡其中，心若没有足够的定力，是无法开发智慧的。观察到了吗？身体哪个地方痛，心就会跑到那个地方去。在那一刻，心没有安住，已经跳到感受里去了，无法开发智慧。因为没有看到感受是完全分离出来的，没有看到感受的生灭，没有看到感受无法掌控，看到的只是：有疼痛的感受生起，我就是那个疼痛的人。

观身体方面的感受，如果心没有很强的定力，时间一久，心就会非常散乱。身体的感受可以生起在身体各处，一会儿是头疼，一会儿是胳膊疼，一会儿是腿疼，于是心就一会儿跑到头，一会儿跑到胳膊，一会儿跑到腿。因此，观身体方面的感受，如果定力不够、心不能安住，开发智慧就是一件非常艰难的事。

心方面的感受包括苦受、乐受、不苦不乐受，它比身体的感受更容易观，因为它只生起在一个地方，也就是心，无需太多定力。

如果不擅长观感受，也可以选择观心。观“心内心”的意思是：对所有生起在心中的境界，只选择其中一部分来观，以“心内心”作为临时的家。心有瞋，知道心有瞋，心无瞋，知道心无瞋；心有贪，知道心有贪，心无贪，知道心无贪；心散乱，知道心散乱，心萎靡不振，知道心萎靡不振；心有痴，知道心有痴，心无痴，知道心无痴。

事实上，佛陀关于心念处的开示比这个更多，但上述四对心之外的心属于禅心，也就是进入禅定时候的状态。由于大家无法进入禅定，所以我们不用学习那些，我们只学习那些对离苦而言必不可少的部分。

我们学法并不是为了让自己变得非常厉害，变成百事通，什么都懂，但是唯一战胜不了的就是自己的烦恼习气。我知道非常多的法义，别人只知道一丁点儿，我才是最厉害的——这种人是不能进步的。

第四个是法念处，以“法内法”作为临时的家。法念处对大家而言太难了，它适合那些根器极利的人。比如，探究七觉支，

探究五盖——五盖因何生起,为何灭去。探究它们并不是使用思维,而是有觉性真正地看到了那些境界,比如探究缘起法,其中并没有任何的思维与推理,而是真的照见那些境界与状态。

因此,对我们而言,只剩下3个门可供选择,但是到最后,当我们真的证悟道与果的时候,一定会契入法念处这个门。在法念处里,有一个部分是关于四圣谛的,当我们见法开悟时,就会领悟到四圣谛。因此,修行的时候,我们要以非常简单的方式契入,等各方面的条件成熟之后,它会自动契入法念处。

四念处的教导不只是这些内容,开始的阶段它教导以身内身、受内受、心内心、法内法作为临时的家,接下来的教导是:精进地燃烧烦恼习气。粗重的烦恼习气是以戒来战胜,中等的烦恼习气是以定来战胜,微细的烦恼习气是以智慧来战胜。无论是戒、定,还是慧,都是为了战胜烦恼习气。

当烦恼习气极度强烈、完全掌控我们的心心的时候,就要用戒来战胜它——一定要压制心、控制心,不让心随顺烦恼习气而为,不要去破戒。当烦恼习气还不是很强的时候,我们以禅定来战胜它。戒,是要压制心来战胜烦恼习气。有了禅定之后,我们就可以战胜烦恼习气,不让烦恼习气控制我们。接下来就可以透过开发智慧来战胜微细的烦恼习气,最微细的烦恼习气就是无明。

那些持戒的人，认为自己持戒而别人不持戒，自己是一个有戒的人，别人一点戒都没有，我才是最好、最厉害的，这种人根本斗不过烦恼习气，甚至连烦恼的皮毛都没沾到。我们持戒是为了能够慢慢地清除烦恼。那些禅定很好的人，认为自己的禅定很棒，别人一点禅定也没有，自己修得很好，这种人连烦恼的皮毛都没碰到；认为自己开发智慧了，别人根本不知道如何开发智慧，或是别人只开发了一丁点智慧；认为自己非常聪明，别人非常愚痴，这种人根本斗不过烦恼。

四念处并不仅仅是有觉性地去觉知身内身、受内受、心内心、法内法。在四念处里有一段非常重要的开示，就是精进地燃烧烦恼。精进地去让已经生起的不善法灭去，精进地让尚未生起的不善法没有机会生起，精进地让还没有生起的善法生起，精进地让已经生起的善法更加茁壮成长——这就是精进地燃烧烦恼的含义。

此处的精进并不是指一天经行 5 小时，或是一天做手部动作 8 小时。何时觉性，何时才是在精进。即使一天经行 5 小时，但如果没有觉性，也不能称为精进。即使一天做 14 个手部动作 6 小时，如果没有觉性，也不能称为精进。

四念处里的开示比这更多，其中还讲到正知，也就是一定要

知道什么是有意义的，什么是有利益的，什么适合我们，而且不要忘了它们。比如在修习奢摩他的时候，如果用了哪个所缘之后感觉很好，心非常喜欢，那么在修习奢摩他的时候，就别忘了选择那个所缘，而且要持续地与那个所缘在一起，而不是今天修习一种，明天修习一种，后天又修习另外一种。比如在开发智慧时，究竟是身内身适合我们，还是受内受、心内心、法内法适合我们？哪一个适合我们，就持续地选择那个所缘修习，别忘了它。这就是正知，它属于一种含有思维和观察的初步智慧。

接下来四念处开示了从对世间的满意与不满意之中彻底抽身出来的方法。一旦我们有了觉性，有了安住的心，就会看到所有的境界一直在不停地生灭变化，不受掌控。随着深入修习，心会越来越聪明，慢慢地能够对所有的境界保持中立，这就是从对世间的满意与不满意之中彻底抽身出来。

心一旦开发智慧到足够的程度，就会契入到行舍智。当心真的契入到行舍智，心才成为真正的知者、观者，对所有境界与状态没有任何参与和干扰。之后，如果福报和波罗蜜足够，心会自行契入禅定，道与果生起的整个流程就会在这种禅定之中启动，它们完全是自行生起的，与我们毫无关系。

以上内容是四念处非常重要的核心部分，而不是一味地做手

部动作就是修习四念处，不是一味地经行就是修习四念处。

如果大家的修行还无法符合老师刚才所讲的全部内容，就说明我们四念处的修行还不太正确。但是刚开始，我们需要从点点滴滴去累积：从没有觉性的人变成有觉性的人，有觉性之后训练心安住，一旦有了觉性，心也安住了，如果福报和波罗蜜俱足，蕴便会分离。如果有了觉性以及安住的心之后，蕴并未分离，那么就要像昨天下午老师带领大家分离蕴的程序那样去做，试着去训练分离蕴。

昨天老师带大家练习时，许多人能够看到蕴分离，可是没有几个人能够进一步照见五蕴各有各的分工，它们自行在运作，无法被掌控，没有几人可以真的修习毗钵舍那。看到蕴分离是一种智慧，但这种智慧还不能称为毗钵舍那的智慧。毗钵舍那生起的时候，是我们能够看到五蕴呈现三法印的时候，其中并没有任何思维的成分。但是三天能够分离蕴，已经非常值了。

大家到这里只学了三天，但实际上老师的教导非常多，别以为自己已经明白了。即便你能够一字不漏地像老师那样把法讲出来，也别以为自己已经明白了。法是用心来学习的，真正修行的是心，而不是我们。心是修行者，而不是我们是修行者；心是见法的人，而不是我们是见法的人。

每个人听了老师的讲法之后，领悟多少取决于自己的心灵水平的。心灵品质达到什么程度，就会明白与老师所讲的相对应的程度，它会刚好与我们的心灵水平相匹配。

上个月，有一位中国弟子到泰国隆波帕默尊者的寺庙找老师。她曾经参加过10天的泰国禅修，事实上当时她根本没有听懂，但是她不知道自己没听懂。她那时候的领悟是跟她当时的心灵水平相匹配的，在那时候刚好是适合她的，对她而言是正确的，就好像我们这里很多人以为自己明白了一样。为什么？因为老师深入浅出地讲了前因后果、来龙去脉，而且我们是一边跟着老师的讲解一边在分析、思维，所以能够轻易明白。这样的明白是缘于我们的思维与分析。

那位弟子参加完禅修以后，就把中国的事情全部推开，然后去泰国另一个地方闭关独修。她每两三个月都会来找老师一次，老师就会努力地去纠正她有错解的部分，每一次她都有录音。

她最后一次来找老师，是老师来这里的前一个月，那天见到老师，她分享说：她知道了她以前不知道。那天她的心是觉知、觉醒、喜悦的，是安住的，心可以开发智慧，非常光明与亮堂。她分享说：事实上，她以前并不明白老师当时的教导，但是她把录音带回去，一而再再而三地听，然后才慢慢明白。她那天过来，

你所不了解的“四念处”

非常感谢老师，说：太感恩老师了，老师非常慈悲，一而再再而三地教导那些她还不明白的部分。

取得这样的成果并不只是缘于老师单方面的努力。老师有教导的职责，而弟子有职责按照老师的教导去实践与落实。如果这位弟子听完法之后没有按照老师的教导去落实和实践，她就不会有今天的成果。

今天老师的义务已经完成了，剩下的就是我们自己的义务了，我们要自己去落实、去完成。一定要记住：天下没有免费的午餐！

你要学外壳，
还是学实质？

2017-6-4 B

你要学外壳，还是学实质？

阿姜巴山：接下来回答问题。

居士 1：老师好！我是一名初学者，这几天在修习奢摩他，心散乱之后，有时我会观呼吸，有时我会观心，有时我会念“榴莲”……我发现自己摇摆不定。请老师指点一下，我是需要确定一个所缘呢，还是可以随时更换？

阿姜巴山：选择所缘的原则是：我们所选的那个所缘，使用之后心不觉得苦闷。并不一定要选择我们觉得最快乐、最喜欢的所缘，关键在于：选择那个所缘之后，觉性能够常常生起，迷失了之后能更快地知道。

按照教导，我们应该选择自己喜欢的所缘。有些人不喜欢经行，喜欢打坐。他每次打坐，每次都会睡着，而每一次经行，每一次都能醒来，而且常常生起觉性，可是他不喜欢经行，而是喜欢打坐。为什么？因为他很懒。

我们选择所缘的原则是：使用那个所缘后，能够常常生起觉性，迷失了之后能够更快地知道，而且心容易安住，但是有一个条件：使用这个所缘之后，心一定不可以郁闷或苦闷。如果心是郁闷、苦闷的，就不会有禅定。

居士 1：老师，我观了一段时间之后就有点烦躁，就想换一种。

阿姜巴山：当烦躁生起时，已经有境界给你观了，也就是当

下烦躁不安的心。因为烦躁不安，心就会不喜欢，会忐忑不安，会挣扎，要及时知道心不喜欢烦躁不安。我们一旦有觉性及时地知道心不喜欢，或是知道心的挣扎和忐忑不安，烦恼习气就会临时熄灭一刹那，然后我们再继续修行。

每个人的根器或禀性不同，有人念诵的内容短一点会比较好，比如，“芒果、芒果”，而有人念诵很短的内容心会不喜欢，就需要念得长一点。这不是最终答案，但老师想让你尝试一下。你念的内容可以稍长一点点，然后去比较一下，看看心会不会舒服些。可以去试试。

居士 1：谢谢老师。

居士 2：感恩老师，请老师指导我现在的修行。

阿姜巴山：修行已经有很大的进步了，蕴分离得非常自然。但是，当下的你是假的，太一本正经了，看到了吗？感觉到了吗？你的心比真实的状况更加甜蜜。你看嘛，连笑都是假的，拿话筒的时候是这么笑的。

修行已经有很大的进步了，能够时不时地在修习毗钵舍那。别忘了老师要你不断去看的那个，也就是看自己的心一直在那里装修。

居士 2：噢，好。

阿姜巴山：这对你来说非常重要。为什么？因为每个人的根

你要学外壳，还是学实质？

器和禀性不同。如果你能够看到心在营造、装修的状况，你就会看到那些状况不停地在生灭，最后你就会看到——真正的我，并不存在。

居士 2：好，谢谢老师！

居士 3：老师好，我学这个法已经有半年了，自己在练习。请老师看一下我现在修得怎么样。

阿姜巴山：基本可以。大家这么问的时候，老师很难回答。回答的时候说“好”或“不错”，一定要有对比。今天的你跟没有听法之前的你相比，是有进步的。

居士 3：对的。

阿姜巴山：所以“对了”，对你而言就是很好。

居士 3：我还有一个问题：自己平时在家修行时，一段时间以后就觉得信心不足，没有信心了，这时候应该怎么办？

阿姜巴山：事实上，在修行的过程中，每一个修行人都会碰到没有信心的阶段。为什么？因为修行就是进步了退步。退步的时候，心就会非常气馁。

居士 3：是的。那有什么对治的方法吗？

阿姜巴山：首先一定要记住一点：可以没有信心，但是禁止放弃。

居士 3：好的，谢谢老师！

阿姜巴山：每一个人都会碰到这样的状况，就是进步了退步，进步了退步。为什么？因为觉性是生了就灭的事物，禅定是生了就灭的事物，所有的一切全都是生了就灭的。法已经现身了，法已经在展现给我们实相看了。但是人们往往拒绝法的现身，拒绝那个平常、普通、自然的状况，希望进步了之后再进步、再进步、再进步，永远不退步——那跟法是背道而驰的。

如果哪一天，我们在面对进步和退步的时候能够保持中立，心才会真正明白法。但是，在起步阶段，我们肯定是喜欢进步、讨厌退步的。那些能够在进步和退步面前保持中立的人，是因为他面对反复的进步与退步，已经撞到头破血流、无路可退了，而不是像大家现在这样，不然的话，我们就会说：去睡觉吧，反正进步也是那样，退步也是那样。因此，这个领悟现在还不是我们的。我们有职责继续去战斗，退步了心不喜欢，要及时知道。哪一天我们的福报波罗蜜具足了，智慧会自行生起。

居士 4：老师好！我 3 月份开始听开示。第一个月因为两个修行方法互相转换，所以时而会发懵，但偶尔也会观得非常清晰，这样持续了一段时间。4 月底我去了泰国，听了您的指导，回来之后继续听开示、继续修行。这一段时间我还是每隔几天就发懵，然后有一天又会观得非常清

你要学外壳，还是学实质？

楚，跟第一个月的状态有点类似，我感觉自己的状态有点螺旋上升的趋势，虽说发懵的那几天还是很懵，但是懵的程度比第一个月减轻了。心在第一个月的时候有很严重的打压，这个月也还有，但我感觉打压的程度也降低了。请老师看一下我修行的方法和方向是否正确。

阿姜巴山：你的心有进步。当我们的心变了之后，脸就会变，因为老师几乎记不起你的脸，努力地想才记起曾经见过你。修行有进步。

居士 4：那就是说我的方法和方向都是对的？

阿姜巴山：以你现在的角度来讲是对的，但是如果继续修行下去，以后的“对”会比现在的“对”更对。

居士 4：明白。我的第二个问题是：老师总在讲，心只有一颗，当造作的心生起来，觉知的心就会灭去。我以前禅修时出现过两个状态，让我觉得心有很多颗。有一个状态是：感觉有一颗觉知的心在观察那颗造作的心，可能还有一颗心在觉知上面那层心，这让我感觉心是分层的，大约有两三层。还有一个状态：有一次参加禅修，午休的时候，我感觉有一颗觉知的心看到身体躺下休息，休息的时候它会一层一层地进入睡眠，每一层都有界限，大约进去了三四层，醒来的时候也是按顺序一层一层地出来的。醒来之后，我感觉自己确实是睡着过的，懒洋洋的，但是那颗觉知的心好像一直都在觉知。所以我想问一下：心究

竟是一颗呢，还是很多颗？还是心确实是分层的？

阿姜巴山：心生灭的速度极快。你看到有一颗造作的心，有一颗知道造作的心，还有另外一颗知道在知道造作的心，但事实上，它们是不同的片刻。当一颗心生起、灭掉，后面新生起的一颗心知道前面那一颗心，这颗心灭掉之后，后面一颗心又生起，然后知道前面那颗心。

居士 4：明白，就是它变化太快以致于我看不到，实际上是一颗心生起、一颗心灭去，是一颗心。

阿姜巴山：心一次只有一颗，它们生灭的速度非常快，所以我们误以为它是一个。就像电一样，我们看到灯光一直在那里，但事实上它是生灭的，而且生灭的速度非常快。

你看到睡觉的时候是一层一层入睡的，醒的时候是一层一层醒来的，事实上是它生了就灭、生了就灭，因为生灭的速度太快了，所以我们误以为它是直接生起来的，或是直接下去的。你已经看对了，心是慢慢醒来的，然后到了某一点，它才开始决定是去听还是去看，我们无法选择，那是心的事，不是我们的事。

居士 4：还有个问题：打坐的时候经常会有妄念生起，通常我们被教导一定要专注，那些没用的妄念，我知道它生起来后，它就会灭去，但有时候生起的妄念是工作、生活中需要处理的事情，我就很想把它从头到尾思考一遍，可是又觉得那是妄念，应该把它切断。这个时候应该怎么处理？

你要学外壳，还是学实质？

阿姜巴山：如果工作中还遗留着一些没有解决的问题，我们是无法阻止心不去想的，因为它还没有放下。一旦心跑去想了，我们及时知道，它就会回来觉知，但很快它就又会去想那些它还没有放下的事情，然后我们再一次及时地知道。时间一久，我们就会明白心不是我。心放不下，那怎么办？

居士 4：我回去再消化消化。

阿姜巴山：一定要消化！实话实说，跟大家互动时，老师回答的是十分，我们听的人能够领会的只有两分，但是即使只有两分，老师也已经很知足了。接下来我们需要好好去消化，有些部分我们要好几年才能明白。

居士 4：还有最后一个问题。

阿姜巴山：事实上你的修行很好，不用问很多也可以。

居士 4：就一个问题。我听到有一段开示讲到：观察的所缘可以是不固定的。我生活中有这种状态：不一定要有一个固定的所缘，可能在听录音的时候，听着听着，心跑了知道；工作的时候专注在某一件事情上，然后心跑了知道。这样修行是否可以？

阿姜巴山：当修行非常娴熟的时候，在日常生活中自然就能觉知。这不是固定形式，但是一整天都能修行。这就是修行的最高境界，也就是修行跟生活完全融为一体。

居士 4：谢谢老师。

居士5：两位老师好！我的情况是这样：几年前我参加了马哈希的十日禅修，之后也参加过几次其他禅法的密集禅修。我感觉马哈希的观腹部起伏对我比较适用，在那次十日禅修里，我观察痛点的生灭，也看到了那些生灭，禅坐结束后确实感受到“无我”，然后觉得经文里讲的都是对的，所以不由自主地对佛像大拜，以示感恩。

尽管有这么多法喜，但我在日常生活中却并没有固定模式的禅修，因为我打坐很容易散乱。在生活中，我观腹部起伏比较容易把心拉回来，然后去觉察心的状态，特别是在情绪很强烈的时候，这样做之后心就比较容易安定下来，然后能去处理事情，但我不认为这是日常生活中的修行。

听了课以后，我感觉是自己没有找到一个临时的、喜欢的家，虽说观腹部起伏让我比较容易把心放在上面，但是我并没那么欢喜。“榴莲”是我喜欢的，然后我就开始念“榴莲”，但又出现了一个问题：念“榴莲”没多久时间之后，就冒出来一个我很害怕的形象——老鼠，然后我就没法再念下去了。然后我就改念“阿弥陀佛”，但又发现念“阿弥陀佛”的时候心是紧的，是有压制的。我怀疑是因为念的内容太长，于是就念“佛陀”，这样好像稍微好了一点，但还是有一种不自在的感觉。这两天我又恢复到观腹部起伏上。我的问题是：现在观腹部起伏的时候，

你要学外壳，还是学实质？

老鼠也会出现，搞得我很困惑，不知道接下来该怎么办。这导致我现在观什么都很紧张，都有抗拒。

阿姜巴山：是真的老鼠还是什么？

居士 5：有一个意象，有一个形象出来。

阿姜巴山：那是一种禅相，对吗？不是真的？

居士 5：不是真的。

阿姜巴山：你来这里之前的训练属于奢摩他。你参加禅修回来之后，一碰到比较强烈的情绪就回来观腹部，那是在做什么？是直接转换目标，从情绪转到腹部上面来，并没有做到如实观。

刚好她讲到她参加过好几个地方的禅修，所以老师想说：大家很多时候去参加外面的禅修，学到的只是皮毛。

我们对法有兴趣，就一定要了解到法的实质，要知道做什么是为了什么，而不是一开始就去观腹部升降，一开始就去做手部动作，一开始就去经行。一定要先了解做什么是为了什么。因此，我们的禅修从来没有安排一开始就做手部动作，一开始就观腹部升降，一开始就经行。

为什么要那么做？不知道。做了之后会得到什么？也不知道。做对了会是什么情况，做错了会是什么情况？还是不知道。修错了也不知道。做 14 个手部动作，姿势非常漂亮，可是心是错的。不知道。

隆波甘恬长老在圆寂前出过一本书，实际上那是他每天写的非常短的信札。他讲到：动中禅的核心不在于 14 个手部动作，

而在于有觉性。很多人太过于注重 14 个动作，关注的只是它的外壳而已。他进一步写到：非常多的出家师父们修得不对，有一部分居士可以做到，但是不多。这让人非常震撼，但却是事实。为什么？因为大家只是对那个外壳有兴趣。

我们听了老师三天的法谈，如果真的明白了，就会知道自己修的究竟是奢摩他还是毗钵舍那。观腹部升降，看到的只是腹部，那属于紧盯腹部。做动中禅的 14 个动作，看到的只是手，那属于紧盯手，如果不是紧盯手，就是紧盯心。老师并没有说那样的外壳好或不好，那些外壳适合那些具有相应根器或禀性的人。

手部动作做得非常好的人，老师只见过两个，一个是隆波田长老，一个是隆波甘恬长老。隆波田长老和隆波甘恬长老做手部动作的时候能够觉知，他们修的属于身念处里的正知篇，他们修得非常棒！但是，其他绝大部分人关注的只是 14 个动作，要么去紧盯手，要么去紧盯心。心如果没有契入中道，就永远不可能有明白法的那一天。14 个动作其实就是动了觉知，停了觉知，为什么就不可以用扇扇子替代，扇了知道，停了知道呢？如果核心跟实质是正确的，把 14 个动作变成 3 个动作也可以。

非常多的人想修行、想变好，然后就努力地去寻找更好的方法，希望自己的法可以日新月异地高速提升。在这方面，老师非常理解，也非常同情。他们听到谁说哪个地方的禅修好，哪个地方的禅法非常殊胜，就会不顾一切地冲过去，但却从来没有回过头来审视自己：那个方法别人修了之后很好，但是它是否符合自

你要学外壳，还是学实质？

己的禀性和根器呢？自己修了之后是否会好呢？

14个动作是创造出来的，它是一般人的普通动作吗？我们想好，就忍耐着去做。可是这些是不自然的动作，强迫一个人一天训练8到10个小时，修了之后心里有快乐，能够修对的，有！但是不多。剩下来的人做了一会儿之后手就开始酸，手酸了之后，因为想好，所以忍着，忍着就必须打压心，最后就变成了黏着与紧盯，这跟自然地动了之后去觉知的差别在哪里？

佛陀在悟道成佛之前，用了20个大阿僧祇劫去累积波罗蜜，有什么是他不知道的？佛教是他创建的，他是第一个发现法的人，他怎么会不知道做了什么好，做了什么合适？如果这个外壳就是正确的路，那么从佛陀的时代起就开始有教导了，为什么一定要等到几千年后由弟子开始教导呢？

因此，大家一定要非常牢固地掌握核心与实质，要清楚地区分什么是核心，什么是外壳。如果做手部动作正确，其实就是在修习身念处里的正知篇，这是正确的。因此，老师可以自己创造姿势——就只是这么动，（老师示意翻掌，对应视频46:46处）它跟14个动作的作用是一样的。事实上，老师并不喜欢这么去说，老师也不想树敌，但是看到大家，觉得太同情了。

居士5：谢谢老师！我体会的是：把心从情绪转移到腹部起伏上面，只是把情绪暂时压制了，可以先去处理问题，它类似于深呼吸几次以后，人就可以冷静下来去处理事情。目前我的问题是：我很难找到一个所缘，因为它总

会和老鼠的形象连接起来，我该怎么办呢？

阿姜巴山：如果我们暂时回避一下是为了让自己能够更好地去面对和处理那些情况，这是可以的。如何选择一个适合自己的所缘，老师已经回答过第一个学员了，就是用那个原则。

居士 5：明白了，谢谢！

居士 6：老师好！参加禅修之后，我感觉身和心可以分离，请老师看一下这是我思维的还是确实分离了。

阿姜巴山：是真的。

居士 6：我感受到身心的一切现象都是造作，都是被逼迫的，也都会自动消失，就像空中的鸟飞过去一样。在这个过程中我感受到身和心是自己在运作的，其中没有一个我，请问老师我这是在思维还是确实感受到了？

阿姜巴山：是真的看见，但是还有一点点思维在里面。

居士 6：谢谢老师！

阿姜巴山：修行很好，要继续用功。

居士 7：老师好！我这几天总冒出对老师不恭敬的念头，向老师忏悔。

阿姜巴山：接受你的忏悔。

你要学外壳，还是学实质？

居士7：我状况比较差，我头晕、头痛、心昏沉有20多年了，现在寻求佛法来治疗自己，获得解脱。我今年的情况比较差，心里的不善法非常严重，很多时候黏在里面出不来，无法摆脱。老师第一天开示戒的时候说：作为人严禁自杀，这句话对我触动很大。

阿姜巴山：很好，严禁你自杀。

居士7：我也想老师这次就能够帮助我解脱出来。

阿姜巴山：你的心是有进步、有提升的。你更多地看到那些不善法，这是正确的。每一个人有的全都是烦恼习气。你去问问别人：“你是常常生起善法，还是常常生起不善法？”绝大部分人都是常常生起烦恼。我们的职责是去及时地知道烦恼，知道心没有保持中立、心不喜欢烦恼。比如，担心生起，担心也属于一种烦恼，它会让我们的心昏沉、灰暗、不舒服。

烦恼的意思就是：会让我们的郁闷、灰暗的东西。心本身是光明、清凉的，什么时候有烦恼渗透进来了，心就会变得灰暗。我们没有职责去阻止烦恼习气生起，但有职责及时知道心里有外物侵入进来了。如果心对它们有不喜欢的，要及时地知道。烦恼习气也是生灭的事物，跟善法是相同的，因此，我们并不去区分教我们法的老师是一副和善的面孔还是一副凶恶的面孔。

居士7：我平时修行的目的性太强了，非常贪，想要离苦的心很强，然后一想到修行就会感觉胸闷。

阿姜巴山：你是一个很容易郁闷的人，因此，你一定要选择

一个让心感到很舒服、很轻松的所缘，而且每次用功的时间不要太长。

居士7：我试了很多种方法，但都没找到合适的。

阿姜巴山：不用找，越找越郁闷。如果你的目标是找一个最适合的、最好的禅修所缘，让自己的修行以最快的速度进步，这样的目标就是错的。想要修行，知道自己想要修行，修行就已经结束了。

居士7：在心黏着痛苦的时候，我发觉自己很软弱，想坚强起来、中立地观，可是心无论怎样都没办法中立，偶尔觉性生起一下，然后心又黏进痛苦里去了。

阿姜巴山：我们不是用这样的方式去战斗的。一颗真正坚强的心是这样的：心被情绪染污了，去知道当下这一刻心被情绪染污了，大胆地去接受“当下就是这样”的事实，以中立的心去接受。伤心知道伤心，愿意接受伤心，这样的人才是真正坚强的人。非常伤心，可是却假装无比坚强，这样的人是非常脆弱的。

居士7：我知道要接受，但很多情况下还是在抗拒，很严重地抗拒。

阿姜巴山：心抗拒，知道它在抗拒，那是心的事，不是我们的事。

居士7：老师刚才讲到：看到别人无戒而自己无戒，就觉得自己很了不起。我以前经常是这种心态，现在感觉自己最后的一点安慰都没有了。

你要学外壳，还是学实质？

阿姜巴山：非常自豪于自己所拥有的美德，这很好，但是如果我们做得很好，别人没有做好，我们就因此看不起别人，这个就不好了。

烦恼是环环相扣的。在起步阶段，我们先去及时地知道那些粗重的烦恼，比如非常强烈的瞋心或贪心。接下来，随着觉性的增长，心开始变得越来越细腻，我们就能越来越轻易地看到那些更加微细的烦恼。

烦恼习气来到微细的阶段，观起来就很难了，很多面孔看起来好像是善法。比如，心还很粗糙的时候，我们会去对比：我们自己很好，别人比我们差、比我们糟。随着修行的提升，还是同样的烦恼，可是它变换了面孔：哇！我们的老师和师父们是多么的纯净无染、多么的光明、多么的美啊，我们什么时候才可以像他们那样好啊！其实这同样是烦恼，属于我慢，还是在和别人做对比。事实上，我、人、众生，根本不存在，只是这些法还不是我们的。

这么说是为了让大家明白：随着心灵水平的提升，我们会有一些相应的领悟；随着心越来越细腻，我们自然会照见越来越细腻的烦恼。

别担心，你比以前已经有很大进步了。当你的心感到很苦，感到无依无靠的时候，请你忆念三宝。

居士7：我平时的心一直很昏沉，这几天听法的时候也很昏沉。自己想好，但是好不起来。我平时也可以觉察

到这个，但还是很难接受。

阿姜巴山：听法的时候，有时候觉得昏昏沉沉、迷迷糊糊，没有关系，只需要如其本来面目地知道。心有痴，知道心有痴；痴减少了，知道痴减少了；心无痴，知道心无痴。重点不在于心有痴还是无痴，重点在于心是否保持中立。心如果能保持中立，所有的境界就都是平等的。

居士 7：我感觉自己觉性生起的频率还是太低。

阿姜巴山：多与少在于跟什么比，如果跟你以前比，现在已经多了很多了。

居士 8：两位老师吉祥！我在参加法会的前几天接到家里的电话，知道了我的父亲生重病，住进了医院。医生说如果不动手术，我父亲的生命只能维持几个月，不会超过一年，但是他现在的身体很虚弱，动手术的风险很大，很可能下不了手术台。他昨天打电话过来，说他选择过两天做手术。

作为一名佛弟子，我知道人生无常、生老病死、因果报应。如果是我自己面临业障，我可以坦然接受、正确面对，但是我父亲对佛法没有信仰，他受到病痛的折磨，又有那么强烈的求生意愿，作为他的女儿，我只能以他的名义去布施、去放生，以此来帮助他，包括念经，然后把功

你要学外壳，还是学实质？

德回向给他。但是我感觉自己力量很弱、无能为力，不能真正帮助他解脱，心时常很痛，控制不住眼泪，这些天我时时处在痛苦和焦虑中。我在当下的困境中应该怎样正念思维？如何正确觉知这种苦痛？我该如何引导不信佛的父亲，让他能够正知正念地面对病痛和死亡，做到身苦心不苦？请老师慈悲开示。

阿姜巴山：治疗病人是医生的职责，我们的职责是去治疗自己的心。那些从来没有听过法、没有学过法的人，在重病期间，我们想让他做到身苦心不苦，实话实说，做不到。因为现在船已经翻了，这时才去教一个从来没有训练过游泳的人学游泳，已经来不及了。

我们一定要懂得：每一个众生都要随顺自己的业报。每一个人都随自己的业去接受相应的果报，而且它完全是公平的。至于治疗的结果，完全交给医生。

一个人是生还是死，是由业来决定的。并不是活下来就会很好，不一定。万一活下来了，却要卧床好几年，谁能说它究竟是好还是坏呢？有的人之所以没有死，并不是因为他的善业在维持，恰恰相反，是因为他的恶业在延续他的生命，因为他受的苦还不够，还不能死。死了并不代表不好，谁知道呢？也许他会投生到好的道里。每个众生都有自己的业报，业报是每个人真正的靠山和去处。无论是造了善业还是恶业，有一天都一定会接受到相应的果报，它永远都是公平的。

居士8: 是的, 老师, 但我觉得业力是可以转的, 对吗? 我担心他会到恶道去, 所以我应该做点什么来帮助他走得好一点呢?

阿姜巴山: 你的意思是死了以后, 还是活着的时候?

居士8: 我是指他这次投生之前。

阿姜巴山: 不仅仅是你, 在座的每一位都有自己所爱的人。当我们接触到真正的佛教之后, 内心知道佛教真的很好, 我们会忍不住希望自己所爱的人也能够信奉佛教, 这是再自然不过的事情。

我们一定要懂得正确地用心, 要知道我们只能去做自己力所能及的部分。比如, 把法谈的音频或视频打开, 让他偶尔听一听, 或者如果他从来不做布施, 我们可以带他去寺庙礼佛、供养僧众。我们来学习, 知道了持戒的好处, 也可以找合适的机会跟他分享。

教法, 最好的方式是非常自然的方式。比如, 我们希望自己的孩子听法, 就强迫他坐下来听, 但是因为孩子没有快乐, 所以他是不能接受法的。我们能做的就是把法谈机打开, 听或不听都随他, 如果他真的有相应的福报和波罗蜜, 自然会接受。对待父母也一样, 我们把法谈打开, 听或不听, 那是他们的事, 我们能做的只是把法谈打开。

老师到这里来教法, 如果寄希望于能让每一个人都明白, 让每一个人都见法, 那是一件不可能完成的事情。每个人都有自己

你要学外壳，还是学实质？

的因缘。即便在佛陀的时代，也不是每一个见到佛陀的人都会生起信仰心，见到佛陀之后，掉到地狱的也有。因此，如果见到老师之后没有生起任何信仰心，这一点也不奇怪。

居士 8：老师，我再问一个问题。我从 2013 年就开始断断续续地修过观呼吸，每天都会做念经和持咒的固定功课。通过这几天的学习，我了解到了自己修行中存在的问题，就是过分紧盯呼吸，会打压生起的念头，造作一些境界。我念经的时候总是妄念不断，嘴巴在熟练地念经，心却已经跑到工作或别的事情上了，所以我总觉得自己的修行没有进步，感到很迷茫。请老师慈悲开示，我怎样才能有觉性地念经持咒？今后修行的重点是什么？我有什么弱点？

阿姜巴山：你已经知道自己的错误了，所以接下来不要再犯那些错误，但是心有一个特征，就是会随顺以往的惯性。你每一次观呼吸都非常胸闷，非常不舒服，或者每一次都有打压，观呼吸就暂时不适合你了。一定要换一下外壳，因为每一次用这个外壳，每一次你都会契入到以往的错误上去，所以要换新的。

居士 8：老师，比如我选了一个所缘，当贪心生起的时候我能够知道，我应该时刻感受到那些感觉吗？走路的时候如何修行呢？怎样才能把它融入到日常生活中？

阿姜巴山：正常地去发展觉性。行、住、坐、卧、吃、喝、拉、撒、说、做，有觉性，一整天就只有这些。

居士 8：好的，感恩老师。

居士 9：今天我第一次见老师。以前我也学过佛法，但是没学过这个“心法”。佛友给我送来关于这个禅法的带子，我听了很喜欢，就一口气连听了两遍。我从中了解到佛法是用心来体会的，要看到真相才能解决问题，书本上的只是文字。

我以前在家里修行时，也有一些体会。比如，嗔心起来了，我觉知到它，它马上就灭去了；苦起来了，心里知道，看着它，它慢慢就灭去了；念头也是生起就灭去的。但我对此并不满足，因为如果是小问题来了，我可以解决，看到它们生起了就灭去，但如果是大问题来了，心就做不了主，还是随着境界去了……

阿姜巴山：要告诉你的是：你迷失去说话了。先迷失去想，再迷失去说。要觉知自己。这样才会更好看。

居士 9：知道了，刚才我的心已经出去了。请教老师，我怎样把心……

阿姜巴山：又迷失了。

居士 9：呵呵，又迷失了。这就是我感到不满足的地方，希望巴山老师给我指导：以后我怎样让心归位，走上中道。

你要学外壳，还是学实质？

阿姜巴山：老师的建议是：你对什么有快乐，只要不破戒，就去做。去礼佛，去念经，去做布施。如果念经之后有快乐，就经常去念经，念经之后有快乐，去知道有快乐。从现在开始，碰到喜欢的事情要知道，碰到不喜欢的事情也要知道，就只是这些。

居士 9：谢谢老师。

居士 10：老师好，我的固定模式是念诵 Itipiso，一般早上念 108 遍。有一次念到 60 遍左右的时候，突然进入了心自动在念的状态，完了之后心会慌慌的，而且心也是很敏锐的。

阿姜巴山：那就去念，念了之后及时地知道心。念了之后，心迷失去想了，知道；心迷失去想之后生起了苦，知道，生起了乐，也知道。

居士 10：我就是这样训练的。

阿姜巴山：那就继续去用功。

居士 10：我去年经历了一桩事，从中看到了苦，半个多钟头后它自动灭去了，后来……

阿姜巴山：现在已经快 12 点了，每个人都想分享很多自己的体验，但事实上，并不必须说，也不一定要说很多。

居士 10：我希望 12 月份能再见到巴山老师。

阿姜巴山：要去继续念诵，继续用功，这样你就会更进步。

剩下的时间非常少了，还有很多人要互动，所以老师不希望大家讲得太长。如果有时间的话，老师也可以听。

居士 11：我修行时好像是轻轻松松、舒舒服服的，我也分不清自己究竟是在修行还是没有在修行，请老师指点。

阿姜巴山：你的修行同样也对。

居士 11：我有一个固定的修行方法，就是早上起来打坐 40 分钟左右，那期间我在摸索心的功能，它的造作、想等，然后我会做早课，做完早课再看一点书，然后再在日常生活中去摸索隆波帕默尊者的教法。我也不知道这不是在修行，请老师指点。

阿姜巴山：你现在没有上班了，对吗？所以只要你有空，就把法谈打开，常常听。你在家里的时间做家务吗？

居士 11：做。

阿姜巴山：你一会儿要洗碗，一会儿要洗衣服，一会儿要扫地，对吗？

居士 11：对，还要煮饭、买菜。

阿姜巴山：你做的一切都要用到身体，对吗？身体在做的时候，去觉知，就好像看着别人在做一样。

居士 11：做家务期间，我有时候也能看到心，有时候看不到，好像迷失了。

你要学外壳，还是学实质？

阿姜巴山：修行的时候，不是看到身就是看到心。如果没有看到心，就会看到身。如果既没有看到身，也没有看到心，那就是迷失了。就是这些。

居士 11：感恩老师！

阿姜巴山：念 Itipiso 的同修，别伤心，有什么感觉生起来，要去知道。你没有什么问题，慢慢去练习。

结束了。

有东西要给老师吗，还是什么？

居士：有一位师兄要供养茶壶……

阿姜巴山：那些没有准备礼物的人，别伤心。大家有信仰心，想送老师一些礼物，老师非常随喜。如果没有准备礼物，也并不必须。佛陀曾经开示到，如果谁想去供养他，就请用修行去供养。要去用功，如果希望用什么来回报老师，就请去用功修行，但是茶，老师也喝。那些给老师礼物的人也要去修行，并不是不修行。

看到其他朋友做功德的时候，我们要如何做，也可以得到功德，知道吗？

众居士：随喜功德！

阿姜巴山：心里非常高兴和随喜别人所做的功德，就好比你们虽然没有钱去买豪车，可是却有机会乘坐那辆豪车。豪车的主人就在旁边，我们大家是豪车上的乘客。

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

扫二维码，进入“禅窗平台”



