

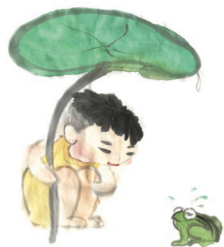
# 禅修入门

隆波帕默尊者 著

简单、平常、普通的  
——称之为法







# 禅修入门

隆波帕默尊者 著

## 声明

隆波所写的每一本书，皆是用于“法之布施”的。

在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最长时间地留存在这个世间。

这些著作被译成了各种语言文字，作为“法之布施”的载体来弘扬佛法。

隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。



## 前言

“观心”一词，在几年前还是相当陌生的字眼，然而现在却已经广为人知，尤其是在新一代的修行者中广为流传。其中的原因是：“观心”适合于当代社会，因为这个时代的人们大多从事脑力劳动，或者说今日的人们每天要去想、要去思考很多问题，所以，“观心”非常利于人们在日常生活之中实践！

但是对于实践观心法门的初学者，困难之处在于从何处入手——心是什么，用什么去观，如何观等等，这些都是初学者最常问到的。

基于上述原因，编辑组向隆波帕默尊者申请出版《禅修入门》和《禅修指南（简易版）》，用来护持那些对观心法门感兴趣的修行者，以便解答他们的各种疑问，并可以将之作为实践观心法门的重要原则。

另外，这两篇文章是隆波帕默尊者还身为居士之时所著，并且在修行圈内广为流传，因此在文字与语言上，与如今的法宝略有不同。

在此，编辑组向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意！  
感恩尊者慈悲特许出版这两篇文章来作为此次的法布施！

泰文编辑组

## 出版序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。

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

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

隆波帕默尊者基金会

2018年3月1日

## 版权声明

- 1、禁止销售与任何商业形式的流通
- 2、禁止擅自节选或改编法谈内容
- 3、有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者基金会或泰国禅修之窗的书面授权许可
- 4、本书电子版，可在 <https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会联系方式：

[www.facebook.com/LPPramoteMediafund](http://www.facebook.com/LPPramoteMediafund)

[lptf2557@gmail.com](mailto:lptf2557@gmail.com)

# 目录

## 禅修入门

简单、平常、普通的——称之为法……………03

## 禅修指南（简易版）

[壹] 正确理解佛教的范围……………14

[贰] 修行的工具……………15

[叁] 修习四念处……………17

[肆] 在觉性、正知的实践中出现的偏差……………19



# 禅修入门

简单、平常、普通的  
——称之为法





隆波帕默尊者

写于 1999 年 9 月 31 日 14:07

我们很难理解“法是最简单、最平常、最普通的”。因为宗教所描述的或是我们所知道的法，无论怎么看或怎么思维，都是非同寻常的。首先它使用的语言是巴利文，而且全部是专业术语，仅仅弄懂这些词汇就已经很不简单了。

一旦我们懂了专业词汇，真正准备开始学习经典时，又会碰到一个难题——佛陀所教导的法浩如烟海，且在佛陀之后又增加了更为繁多的经典。

即使有些人很高兴地着手于实践了，也会碰到其他问题——各门各派的修行道场不计其数，每个道场都宣称自己最符合佛陀的教导，有时甚至批评其他道场的教导是不正确的。

此类问题与困难困扰着每个人，致使我静心自问：“我们有可能不必学习巴利文就足以简单而轻松地学习佛法吗？或者说，我们有可能无须阅读经典与书籍、甚至根本不用进入任何修行道场也能够学习佛法吗？”

事实上，佛陀的教导非常简单、平常、普通。正如经典所记载，当时听法者大多会感叹道：“世尊的教导极为清晰明了，就像是把倒扣的东西翻了过来！”也难怪当时的听众这么认为，因为每

个人出生的时候就已经与法同在了。活着的时候，我们与法在一起；死的时候，还是与法在一起，如此历时弥久，只不过我们看不见法藏身何处。当佛陀指出时，我们得以顺其所指，极为容易地发现“法”。

再者，佛陀的智慧已经圆满，所以他可以将错综复杂的“法”以简洁明了的方式予以阐述，将极为深奥难懂的“法”开放而又易懂地讲解给听众。

佛陀能够突破语言的障碍因材施教，他具备简洁明了、因材施教的讲法能力，不像后来的大多数学者和老师，把与自己切身相关、在身边极为平常而普通、鲜活的法，描述得深奥难懂与高不可攀，远离了真实的生命，以至于大大偏离了“引领众生离苦”的范畴，而且在教导时所用的语言也大多是普通人听不懂的。

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

如果要学习佛法，请直接学习：苦在哪里？苦是如何产生的？苦将会如何熄灭？学法的目的是——修行直至离苦，而不是为了学富五车、知识渊博，也不是为了能够口吐莲花、精妙绝伦地讲法。

事实上，人的苦就存在于身与心之中。我们学法的道场就是身和心，无须向外驰求。相反，我们应该通过回观自己的身与

心来学习。学习方法并不复杂，只需要仔细观察与了解自己的身和心，甚至仅仅简单地从观察身体入手即可。

首先，让心轻松自在，不要让心感到紧张和有压力。别想着“我要开始修行啦”，而只是观察身体就好。观察以后，知道多少就是多少；观察与了解多少，就是多少，这样就够了。

一旦我们的心获得轻松自在，就试着感觉身体或是感觉全身，就像是正在看一个可以走路和活动的机器人：嘴巴可以打开、合上，能够把食物吞进体内，能够把食物的残渣排泄出来等等。如果看着这个称之为“我”的机器人在不停地做这做那，而我们仅仅只是观者。达到一定程度之后，心就会清楚而明白地看见“这个身体不是我，它只是一堆物质元素，不停地动、不停地变，无法保持永恒。”而且组成这个机器人的材料也是一直流进流出，从未停止。比如：吸气进来了，之后呼出去；摄取食物和水以后，要排泄。它们并非是一堆永恒不变的物质元素。这样一来，我们内心认为“身体是我”的错误抓取与执著就会逐渐淡薄。之后我们将会看见，还有一个自然的部分是知道身体的那个“观者”，它就寄居在身体里。

一旦清楚照见了身体只是一堆不停变化的物质而不是“我”，就可以进一步观察那个藏在身体里的部分——这是更精微的探究自己的方式。

藏在体内很容易被体会到的那部分是：有时觉得快乐，有时觉得痛苦，有时候则是不苦不乐。比如，当我们觉察这个可以活动的“机器人”来来去去，很快会看见酸、胀、痛、麻、渴

或是各式各样的苦，它们一个时间段接着一个时间段地出现。一旦那种苦过去，就会有一段时间觉得舒服（快乐）。例如，口渴了，就会有苦产生，一旦喝了水，由口渴所生的苦便灭去。或者坐的时间长了，会觉得酸、胀、痛、麻，觉得痛苦；一旦换姿势或挪位子，酸、胀、痛、麻便会消失，我们会感到苦也跟着消失（又会再次觉得快乐）。

有时候我们生病了，更有机会持续地观察身苦。比如，连续牙痛几天，如果慢慢观察与体会，便会清楚地看到那个痛是依附在牙龈与牙齿上的，然而牙龈与牙齿本身根本没有在痛，身体似乎只是个不会疼痛的机器人，而另有一个“疼痛的事物”潜伏在身体上。

我们将会清楚地照见乐受、苦受以及不苦不乐受，它们不是身体，而是另一个混入身体的事物。重要的是，那类感受是正在被观察与被知道的对象，跟身体是同样的情形。

接下来，我们的观察会更为深入与精细，也就是能进一步仔细地观察到：当苦产生时，心伴有烦躁、闷闷不乐。比如，肚子饿了会比较容易生气；累了也容易生气；生病了会容易生气；想得到某样东西却未如愿，也比较容易生气。要训练自己在遭遇那些苦的时候，及时地知道生气的生起。

另一方面，当我们看到漂亮的东西、听到喜欢的声音、闻到喜爱的气味、尝到可口的味道、身体接触柔软的物体、有舒适的温度、不太冷也不太热、想的都是满意顺心之事的时候，我们会生起喜欢或想占有的欲望。在看到、听到、闻到、尝到、触

到、想到那些喜欢的事物时，我们需要及时知道欲望或是喜欢的生起。一旦认识了生气或是喜欢，同时也会认清其他情绪。比如，怀疑与困惑、怨恨和埋怨、萎靡不振、羡慕与嫉妒、瞧不起人、心满意足、宁静与祥和等等。

随着越来越多地学习和了解那些感觉或情绪，我们会明白“事实的真相是每一种情绪都不是恒常的。”比如，生气了，观察那个生气，会看到生气一直在变化，不久以后生气便会消失。而无论生气消失与否，生气只是被觉知的对象，并不是“我”，同时也没有一个“我”在生气里。对于其他情绪，我们也会有同样的洞见。

至此，我们将会清楚地知道身体只是一台机器，我们感到的苦乐或是一切情绪，都只是被觉知的对象，而不是“我”。随着越来越多地学习、了解与观察自己的心，会越来越清楚地照见到心的运作流程，直至看到“苦只有在有因之时，才会临时生起”的事实。

接下来，我们会遇见一股推动着心的能量或力量。比如，看到喜欢的漂亮女孩，一旦心生喜欢或渴望，就会产生一股力量推动着心，让心跑到外面去执著或抓取那个女孩，而忘了观察自己，我们眼里只剩下那个女孩了（研究经典的人会很难理解这个可以跑出去的心，但开始实践就会照见，心真的可以跑来跑去，与佛陀教导的“心可以跑到很远的地方”没有丝毫的差异）。

或者当我们对法产生了困惑与怀疑，思维着接下来应该如

何修行的时候，也会产生一股力量，迫使我们左思右想地寻找答案。这时候，我们的心跑进了念头的世界而忘了观察自身；那台机器还在，但是我们已经忘了它，就好像它已经从这个世界消失了一样。在心里都有些什么感受，我们全然不知，因为我们完全沉迷于寻找答案而深陷在思考之中。

随着越来越多的训练，我们会越来越及时地知道自己的心，不久之后就会明白——苦是如何产生的，离苦要怎样生起，不苦是什么状况。心将会自行成长与提升，完全无须思维“什么是禅？什么是智慧？什么是道、果，以及涅槃？”

到此阶段，我们可能没有用到一个佛法的专业术语，也没有翻译一个巴利文词汇，然而心已经远离了苦；或即使有苦，苦也不会浓烈，其持续时间也不会太长。

我写下这些作为礼物，送给对“法”感兴趣的人，只是为了分享——法是简单的、平常的、普通的。法就是我们自身。我们能够依靠自己，也可以修学得不那么艰难。当别人讲法时，如果我们根本听不懂，无须气馁。即便我们压根什么都不知道，也没关系。只要知道“如何做，可以不苦”就够了，因为这就是佛教的全部核心所在，也是每个人都应该去学习的。







# 禅修指南 (简易版)



隆波帕默尊者

写于 2000 年 1 月 7 日 15:41

有相当多的朋友跟着我修行，这让我有机会了解到很多问题。比如：有人害怕，说如果没有一直跟在我身边，就不会有进步或是会走弯路。如果是曼谷人，想见我还不难，心还踏实些。但是外省人或外国人就有类似的担心，所以向我提出需要一本简易的禅修指南，里面包含着修行次第。这样他们即使见不到我，也可以安心地自修。

有些人听了法谈之后，还是一头雾水，根本听不懂。又或是把我回答给别人的答案拿来自行使用，而忘了那是针对不同阶段或不同根器者的建议，其挪用结果无异于服了别人的药。因此，我希望借由指示“法的全貌”来缓解类似的困扰。

再有一个我所知道的问题是，有些人在讨论法的时候，喜欢引用我在不同环境、不同时间与不同阶段所讲的法去争论。于是我想：是时候了，应该让大家看到修行的整个蓝图以及次第——从零开始的每个阶段，以便解决上述的问题。

## [壹] 正确理解佛教的范围

大多数朋友都对佛教了解并不多，所以有必要普及一点佛教常识。

佛教并不是解决所有问题的万能药，佛教也不是我们现实生活中的唯一。因此，并不是说修学佛法了，就要退学……在社会里生活与生存，是需要一些世间知识的。同时，也别误以为佛陀除了教导“苦是什么”以及“如何才能离苦（解除心苦）”之外，还教导了其他什么。佛法并不是用来探讨神秘学、巫术、咒术、未卜先知、加持灌顶、消除业障、今生来世以及鬼神通灵等等主题的。

## [ 贰 ] 修行的工具

当大家明白了佛陀是教导“苦”与“苦灭”之后，接下来就应该了解修行的工具，也就是“觉性”与“正知”。

我通常喜欢介绍大家去及时地感知当下心里正在上演的一切。比如，疑问与困惑、欲望和欲求、担心与牵挂、苦受和乐受等等，这些是训练“觉性”。

“觉性”是一种工具，能够知道所有被感知的对象，知道当下正在上演的一切，提醒并且呵护我们——觉知身心，避免走神或心不在焉，无论心从哪个地方跑出去——眼、耳、鼻、舌、身、意（心）。

我们绝大部分时间都迷失于心，迷失在念头的世界里；要么迷失于紧盯专注、或陷入被觉知的对象，导致能知与所知紧密地黏合在一起。因此请提醒自己，不要走神或是紧盯专注——这就是在努力提醒自己具备“正知”。也就是说，我们要常常正确地觉知身心。



## 备注

正知，即动手修行前需要具备的智慧，包括

意义正知：知道什么有意义，什么没有意义；

利益正知：知道什么有利益，什么没有利益；

适宜正知：知道什么适合自己，什么不适合自己；

无痴正知：知道什么适合自己，且不忘记随时做自己所适合的。

## [ 叁 ] 修习四念处

当我们具备了修行工具以后，接下来我会引导大家修习四念处，也就是要有觉性、正知地去感知——身、受、心、法；具体要依据每个人的根器与禀性来选择适合自己的方法。何谓适合呢？就是修习那个方法之后，心里觉得舒服和自在。

比如，觉知肢体动作、觉知走路经行的动、觉知呼吸。刚开始实践的时候，如果心比较散乱无力，这时可以采用奢摩他的方法，也就是让觉知轻松自在地聚焦于被觉知的身体。一旦心有了力量，就要知道：身体移动或是呼吸，都只是被觉知与被观照的对象（所观），而不是心（能观）；它们就在我们眼前呈现无常、苦、无我。

进行到这一点，心会具备力量，觉性与正知将会进一步提升。那时，名法（精神现象）有任何蛛丝马迹一现身于心，我们会立即知道。比如产生了苦受、乐受、善、恶等等，就会及时地知道那些名法。而那些都是被觉知的对象（所观），和色法是一样的情况。

当心能够觉知色法或是名法并且得以持续时，心就具备了力

量，觉性与智慧得以增长，届时我们会照见“觉知到各种色法或名法之后，心会产生满意、不满意或是保持中立的状态。当心觉知到满意或不满意了，就会看见满意或不满意也是生灭的，与所有的色法和名法一样。之后，心会放下满意、不满意，进而保持中立。”

起先只有短暂的中立，然后又产生满意或是不满意。随着经验的累积以及越来越熟练地觉知，心保持中立的时间将会有次第地增长。此时，禅修者要去觉知心的中立，并且随着心力的增长，进一步去细分蕴，最后能够直驱“心”。

在觉知心保持中立的阶段，大多数人往往会出现两种障碍：

- 1、产生厌倦或厌离，放弃了修行；
- 2、产生困惑与怀疑，不知道接下来应该做什么，于是通过自己的思维来寻找答案。但是由于依靠思维或推理找寻答案，所以扔掉了觉知身心的修行。

其实，当心进行到可以觉知中立的状况之后，只要继续保持觉知。当觉性、禅定、智慧的力量圆满了，心将会自行成长。

这是归纳总结的一个简易的禅修指南，作为礼物送给修行的朋友们，以供大家参考。

## [肆] 在觉性、正知的实践中出现的偏差

同样的路，同样的起点。当大家真正开始修行时，会出现无数的、各式各样的、五花八门的问题。而核心问题就是：对于觉性、正知，大家实践得不正确。

目前，我们为数不少的人越修行越偏离轨道，越努力离目标越远。

现阶段最容易走上的岔路是：本该如实观照，结果却恰恰相反——我们人为地营造出一个新的境界或状态，然后一头钻进去。

这些偏差产生的根源在于——有些人觉得自己太散乱，根本静不下来，因此有必要先以奢摩他来训练，然而奢摩他修习得又不正确。比如，原本应该训练正定，却练习成了不含觉性的邪定。本该是轻松自在地觉知单一所缘，心既不走神，也不紧盯，结果却变成聚焦于单一所缘。

其实，心轻松地自在地觉知单一所缘，才是核心与关键。

如果修习的是——心紧盯专注或陷入人为营造的目标，那

么一旦停止训练止禅而回来观心或是修习四念处，就会习惯性地以紧盯专注或陷入目标的心来观心或修四念处。事实上，这样的心是无法真正修习四念处的，因为已经看不见实相了。

另一个常见的产生偏差的原因是：我们本该轻松、自在、自然地觉知所缘，可是不少人由于害怕心会跑掉或迷失得太厉害（尤其是见我或快要见我的时候），所以心会紧张不安，出现紧绷感并且谨小慎微，与短跑运动员站在起跑线上没有什么两样。

再有一个原因是，我们带着欲望在修行。比如，想要很快“见法”（证悟）；想要出人头地；想要成为众人的焦点；想要被人认可；想要被朋友赞美。由于这些欲望很强，所以必须很“精进”。这取代了本该自然持续的正精进，演变成为一种带有强迫、苦闷的“精进”。表面看起来不错，但是心里没有一丝快乐可言。

就是现在我能想到的这三点，让不少人去执取了一个境界，还以为能够清楚无误地了解心。最近这段时期，有一部分人基本解决了这些问题，开始及时认出心所营造出来的“修行人的境界”，领悟到——应该如其本来地看到当下正在呈现的事物。

说一件有趣的事。有位年轻人黏着于内在某一境界，于是我向他指出来——他应该知道自己的心正在黏着。一旦知道，才可以出来。透过有意识地把觉知往外送，好好感触外面的世界来对治心的紧盯专注以及陷入的状况。如此一来，黏着向内的心便会松脱出来。可是年轻人听了我的指导以后感到非常郁闷，他以为我是在教人把心往外送。幸好他把心中的疑惑及时告诉了我，而没去报告给其他导师们，让他们以为我在教导人把

心往外送。否则，他们下次碰见我的时候，非把我踢出寮房不可。

事实上，心因为迷失而营造出来一个境界，继而又跳进那个境界里，这已经是将心往外送了——也就是离开了“知”。我只是竭尽所能地对治大家那种不经意间“将心外送”的情形，绝无任何想要训练大家“将心外送”的意图。

还有一个少数人会碰到的问题是：他们迷失在心的各种现象里。比如，迷失在各种禅相、光、颜色、声音或是身体的振动上。一旦出现各种现象，就会喜欢或害怕。此时，他们需要慢慢被安慰与被安抚，以便体会到心的满意、不满意或是喜欢与害怕，直到心自己回归中立，以免陷入各式各样的现象之后，不知不觉地会制造出贪、嗔、痴来自我囚禁。

若要自己的修行不出偏差，需要牢牢抓住核心原则，那就是——我们之所以修行，是为了及时知道那些始终想要控制心的烦恼和欲望，直到心变得聪明起来，远离烦恼和欲望的操控。

修行不是为了其他目的！如果你的修行含有其他目的，比如想要知道、想要看见、想要成为、想要得到、想要出名、想要出人头地、想要解脱等等，那么出偏差的概率就会非常高。因为本该如实观照的心，却去营造出某些境界来。

再有，我们需要不时地检查自己的心。心若感到沉重，或是感到与周围环境有所疏离，那么说明你已经执取某些东西了。因为在通常的情况下，身心内外的一切是没有丝毫份量的，惟有当我们有所背负时，沉重感才会产生。

现在请试试，让你的心轻松自在地感觉周围：高楼大厦、桌椅板凳、花草树木等等。你会感到外面那些事物是通透的、轻松的、轻盈的，因为我们并没有背负它们。至于心，如果返观它，就会发觉它有时感觉轻松，有时感觉沉重。执取越多，心就会越沉重；反之，心则会轻松。

那个从自然、平常与普通之中疏离出来的，就是我们在迷失之中不知不觉营造出来的多余部分，这是让我们未能及时识破烦恼习气的障眼法。

当我们清楚地观见之后，需要继续觉察自己——觉察我们是否有对乔装打扮混进来的境界产生了满意、不满意或是喜欢和讨厌的态度。然后，我们继续观察下去，直到心对所有的境界保持中立而不染着，身心内外的一切均成平等——从此不再背负任何的重担！

佛陀教导我们：

“五蕴是沉重的负担。  
任何人背负它们，  
都根本不会有丝毫快乐。”  
佛陀的教导一字千金，  
绝无虚言。  
对于明眼人而言，  
五蕴真的是重担。

佛陀教导说：



“生、老、病、死是苦。”

极少有人真正听懂，

大部分人听到以后，

都会理解成：

“我们生、我们老、我们病、我们死

——是苦！”

没有人真正理解：

“事实上，

生的状态、老的状态、病的状态、死的状态，

才是苦！”

没有“我们”在受苦！

只有名色的各种状态在演示三法印：

生、住、异、灭，

不受掌控与主宰，

不在我们随心所欲的范围之内。

一旦我们理解错了、看错了，

误以为名色或者身心是我们，

那么当名色或身心经历老、病、死的时候，

就会拼命地挣扎着逃离。

但是越挣扎越苦，

越苦就越挣扎。

原本应该看到事情的真相是：

苦存在，

但是没有受苦的人。

当我们修行到能够看见

——只是纯粹的各种状态、各种现象而已，

里面没有任何众生、人、我们、他们。  
那时候，  
我们将彻悟四圣谛。

由原来的理解  
“因为有欲望的缘故，才会产生苦。”  
转而清楚理解为：  
由于我们不清楚名色是苦，  
所以误认为名色是我们，  
于是产生想要离苦得乐的欲望。  
就是这个欲望，  
产生了一层又一层的心苦！  
此四圣谛是玄之又玄的佛法，  
极其深奥且精微。  
由于未能清楚地了解四圣谛，  
所有众生都在永无止境地生死轮回。  
如果清楚地了解了苦，  
苦因将会自动清除。  
然后，  
苦的熄灭即刻显现在眼前。  
知苦、断苦因，  
以及直到苦的熄灭出现在前，  
这就是圣道。  
这是唯一的——  
通往永远离苦的道路！

一旦我们清楚照见

——只是纯粹的各种状态、各种现象  
生、住、异、灭，  
是苦的、无我的、无常的；  
自自然然将会出现一种境界：  
“就只是知道、就只是看见  
——不再产生任何欲望。”

隆波帕默尊者





更多法宝资讯

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

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

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

WeChat: tgcxzc

Email: [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org)



扫描二维码

进入泰国四念处禅修平台

禅修入门  
隆波帕默尊者 著  
泰国禅修之窗 译  
法宝免费结缘



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

如果要学习佛法，  
请直接学习：苦在哪里？  
苦是如何产生的？苦将会如何熄灭？  
学法的目的是——修行直至离苦，  
而不是为了学富五车、知识渊博，  
也不是为了能够口吐莲花、  
精妙绝伦地讲法。

事实上，人的苦就存在于身与心之中。  
我们学法的道场就是身和心，  
无须向外驰求。相反，  
我们应该通过回观自己的身与心来学习。  
学习方法并不复杂，  
只需要仔细观察与了解  
自己的身和心。

隆波帕默尊者



导师 隆波帕默尊者  
泰国禅修之祖