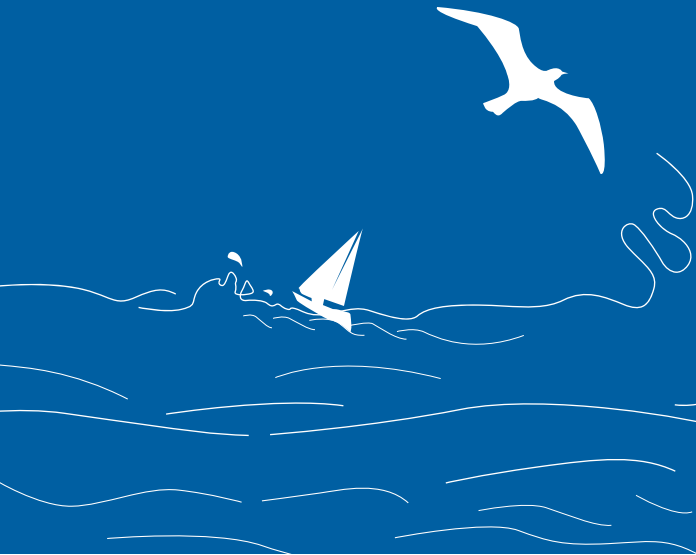
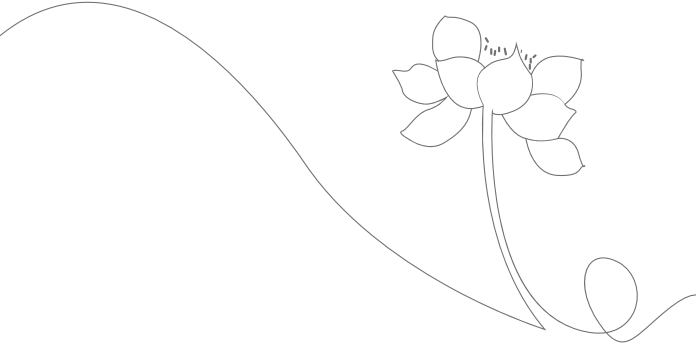
当死亡降临时

隆波帕默尊者 著
禅窗 译



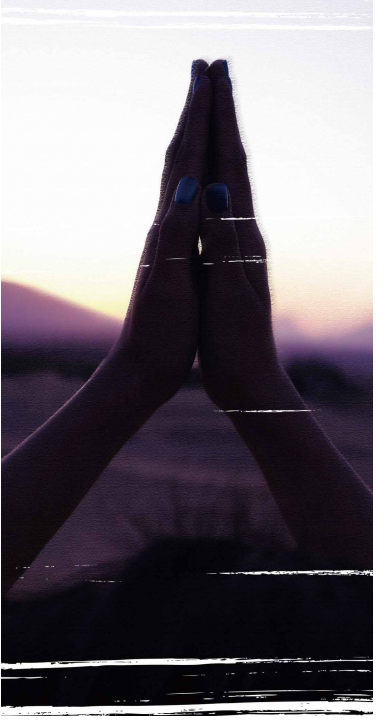


隆波帕默尊者简介

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，在苏里府菩提寺出家。
2006年后在泰国春武里府是拉差市解脱园寺（音译：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。



中译序

关于“死亡”这个主题，人们往往对之甚感忌讳且尽量避免谈及。

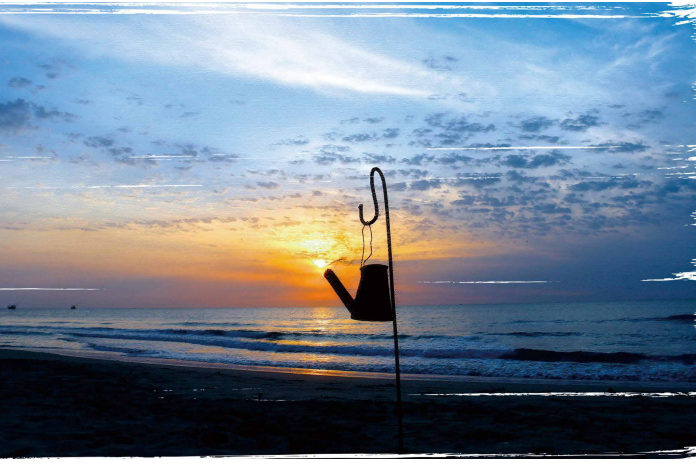
但是，世间并没有任何一个生命能够例外的“不死”。每个生命最终都不得不面对这个课题，而且绝大多数人都无法确知它将何时发生在自己或自己所爱的人的身上。那么，我们应该如何准备才能够更加从容、更少挣扎，甚至完全无挂碍地面对它呢?

在此，禅窗为读者们奉上隆波帕默尊者针对这一主题所作的珍贵开示。相信通过尊者睿智的话语，可以为大家带来恰如其分的启迪和引导。

愿每个人都能活出生命当下的鲜活与美善，越来越自在，甚至最终完全无苦地面对死亡的降临。

禅窗

2020年7月7日



前言

我们大家在生活中不要疏忽大意！因为死亡随时都可能降临在自己身上，或是我们所爱的人身上。

我们一定要努力去训练，那样当死亡降临在自身时，就不会有所动摇；当死亡降临在所爱的人身上，我们也不会动摇。

世间的一切全都是生起了必然会灭去——这是正常的。

这就是法——正常的。心若能接受正常而平常的状态，心就不会苦。心若不愿接受正常而平常的状态，无法接受事实，心就会苦。

摘自隆波帕默尊者2019年5月25日的开示《如果死亡突然降临》

如果死亡突然降临
你是否准备妥当

2019年5月25日 | 泰国解脱园寺

今天来的中国人很多，都是来参加翻译春燕葬礼的。她的去世非常突然，这就是生命的不确定性。

上周五她还来寺庙，帮隆波将泰语翻译成中文。那天，有一群中国人在。尽管头痛，可她仍来帮忙翻译。谁都没想到她得了重病，星期三就去世了。

隆波已经碰到过好几例这样的突发事件了，其中一位是隆布帖长老寺庙分院的女厨师。她正在吃饭，然后摔了一跤，结果食物进入气管导致无法呼吸，5分钟后就死了。

佛陀曾经比喻：我们的身体就像是土锅。大家认识土锅吗？我们现在都是用不锈钢锅。若谁见过土锅就会知道，一不小心它就会碎掉，极其易碎！

佛陀开示说：我们的身体虽看似健壮，实则却像是一口土锅，随便碰一下就碎了。太冷或太热，都会死掉；生病了，也会死……所以佛陀教导我们要提早做好准备。因为我们随时都可能会死，我们所爱的人也随时可能死去。生命是不确定的，然而死亡却是确定的。

让我们在死之前就做好准备的方法是：通过戒、定、慧来努力不断地提升自己的心灵水平。如此不断积累，若能证得道与果就更好、更保险了。

比如证到初果，那么在一定程度上就安全了，但这只能说是在一定程度上。证到初果和二果在一定程度上是安全了，也就是不会再投生至四恶道了。但是，再生为人的时候，恶业仍可能现前，依然会遭遇不好或不美的事物。

假如自己从未布施过，就会出身贫寒；若曾经不恭敬值得恭敬的人，就会出生在卑贱的家族。因此，假如证得初果之后便目中无人，见了谁都瞧不起，见了长辈也不合掌礼敬，只是一味地要别人敬拜自己……这样去投生的话，果报就会在投生之后现前——投生到家境不好的家族；又或是去嘲笑别人：这人学法呆头呆脑，真不开窍。嘲笑他人而后再次出生

时，自己学法就会艰难。虽然曾经见法，曾经有波罗蜜，但接下来，要跨越每一阶的体证，都会异常艰难。因此，即便证到初果和二果，仍不可疏忽大意！别造恶业！

有人疏忽大意，不想持戒，自认为戒已经自动自发，不用持了，那是错解了。

我们要做好准备，努力持好自己的戒——管好自己的身与口，令其干净清爽，这称之为“有戒”。

主观上，我们有意识地不在身与口上做坏事、造恶业。不说不好的指什么呢？就是不说假话、不两舌。两舌就是说让别人吵架的话。“犯两舌”是很容易的，在网络（比如脸书、微博等）上面写东西，是很容易让人犯两舌的，会导致人们彼此互相攻击。

说谎、两舌、说粗话、说无意义的话（妄语、两舌、恶口、绮语）。说粗话或脏话，并不仅仅是指骂爹骂娘。如果只是说顺了嘴，还不能算是恶口。恶口粗话是指粗俗地指责他人或谩骂他人。但若是跟朋友聊天——他娘的这样，他妈的那样，若只是口头禅，就还不能算是粗话。但这仅限于是指某人并无恶意，只是说顺口了。

曾有位阿罗汉，他无论碰到谁，都称对方为“臭小子”，因为他说顺了口，已经习惯了。比如遇见这位居士（他会问）：怎么样啊？臭小子，还好吗？如果是隆波坤长老（就会问）：小丫头片子，你老子怎么样啊？对这位长老而言是不能算作粗话的。小丫头片子，你老子怎么样啊？类似这样的——那秃顶不让老子讲等等（隆波笑）。这些不是恶口粗话，并没有破戒，只是这位长老的说话风格习惯而已。

至于“绮语”，大家很容易全军覆没。有关妄语，包括说谎、说挑拨离间的两舌话、恶口以及说无意义的话。当今网络让人易犯“两舌”，导致人与人互相争斗；再有就是“绮语”，“绮语”是指什么呢？“绮语”是指没必要去说，但却依然要说，包括以打字输入的方式去“说”。现今不是“说”绮语了，而是“输入”绮语。

若戒不好，要有自知之明，要去提升，让戒好起来。身方面的戒是：不伤害别人，不伤害其他众生的身体，不为难别人，不故意让他人生病、受伤等等，囚禁其他众生也属于破戒。人们有时饲养宠物，生起气来就打它们，打完了又去安抚等等。在生气的时候就去打它们，这不同于教训人，不同于父母打孩子、师父教训弟子式的“棍棒教育”。当然，现如今的社会已无法接受这样的方式了。

以前，若有外来者到寺院捣蛋，住持是可以将其捆绑并施以鞭刑的，那时的人称之为“寺院惩罚特权”。如果现在发生了类似的事，哪怕只是抓住他，都会被告上法庭——因为剥夺了他的人身自由；打他，则是伤害了他的身体。社会已经变了，那样做已经行不通了。

我们伤害他人的身体，是破戒；损害他人的财产，也是破戒；伤害或抢走他们所爱之人或所爱之物，也是破戒。比如，父母都爱自己的孩子，以前要是想得到别人的女儿，就要明媒正娶。如果在印度，自己的女儿若想得到对方的儿子做丈夫，女方就必须登门提亲。有些泰国的男人想要投生到印度去，因为这样就可以让女方来登门求婚，而自己就不用付聘礼了。可现如今的社会，已经不是这样了，男女平等了。

因此，伤害别人（包括其他众生）的身体、侵害别人的财产，或侵犯他人所爱之人的行为，统统都是破戒——破第一、第二和第三条戒。我们一定要持戒，要自我反省、好好持戒。五戒的最后一条是关于让人上瘾的毒品、酒类，它们会导致我们丧失觉性。

时代变了，标准也跟着变了。某个时期，人们可以吸食大麻，另一时期又明令禁止。就像某个时期的宣传：人人都要吃鸡蛋，每天吃一个鸡蛋，就不用再看医生。但是五世皇时期，提倡的是：不可以吃鸡蛋。但现如今，又能吃了。那些专家、学者们就是这样变来变去，无法让人信赖。

佛陀的法是不一样的，几千年过去了，依然没有任何争议。世间的知识一直在变，颠来倒去，无法信赖。

我们要去自我检讨：哪条戒还不好就要去提升改进。主动而用心地持守，这是在为死亡做准备。如果我们的戒律圆满，没有缺斤少两，那么死后就有可能投身为人或是天神。我们已经拥有了人类的法，也就是拥有了戒；而后，我们要进一步去提升自己的心灵水平，要能来到：在自己将要做坏事的时候，能够生起惭愧心，并对造恶后的苦果感到不寒而栗（的境界）。

将要造恶时，会生起惭愧心的意思是：自己会觉得羞愧难当，从而不敢造恶。

如果心还比较粗劣，就会因怕被别人发现而感到羞愧。比如：小偷要偷东西，怕被别人看见后（自己感到）羞愧，类似这样的感觉还不是，品质还不够高。有机会偷盗，但是不去偷盗，是因为自己的内心有羞耻感，这样才能称之为“有惭愧心”。

具备了惭愧与畏惧的心，是携带了戒的心，是有机会成为天神的，这称为“有天使之法”，即有惭愧心与敬畏心。又或是我们继续提升，令自己的心拥有禅定，心若能进入四禅八定，就可以升至梵天界。

因此，我们要提升自己。若戒不好，就要去完善它。要自我反省，已经这把年纪了，不用别人再提醒了。大家已经知道什么是破戒，什么是不破戒。

而禅定呢？能够训练就应该去训练。仅仅只是布施、持戒，就可以投生为人或天神，但若是禅定很好，便可以投生为梵天神。

可是大部分人根本不想成为梵天神，因为梵天神有个缺陷——没有老婆。梵天界没有性别之分，没有男女，没有淫欲，心完全处在平静、快乐的状态。

例如，出家僧侣修习梵行，就是按照梵天神的状态，在训练自己。没有性，不是男同、女同，他们被称为“第三性”。梵天神没有性别，不会黏着、痴迷于色、声、香、味、触。具备禅定的心，就是那样的。

那会有快乐吗？有人会误以为没有“性”的生活是不可能快乐的，其实那是一种更高级别的快乐——心是宁静、清凉、滋润的。比如，我们修习禅定，（假若）心集中入定一次，有时就可以长达几天，心都能处于清凉、滋润的状态。但如果是在寒冷的冬天，心入定便会温暖而舒服。不然，来自寒冷国家的人就不想要禅定了——以为入定反而更冷。并非如此！它是自行调整的，其内在自带快乐。

谁曾经进过体检室？是不是必须要把衣服脱掉？通常情况，医院设置的温度大约是22度，手术室更是冷飕飕的，有些地方的

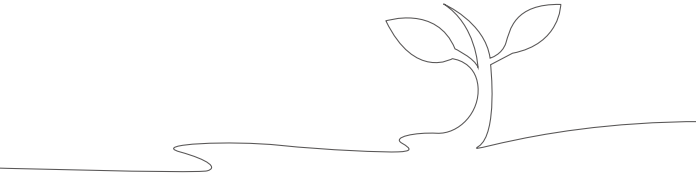
温度还要更低。病人要躺下来，敞开胸口，冰凉冰凉却毫无办法，衣服也不给穿，被子也不可以盖，必须敞开，而且还要在胸口涂消毒水，而消毒水又是放在冷柜里的，真是雪上加霜啊！

若有谁曾经体检过，就会遇到类似的状况——特别冷。怎么办？如果我们禅定很好，这时就可以去观想火，或是忆念高僧大德，或是想到我们特别敬奉的佛像等等，然后去祈请：我实在是太冷啦！（如此做后），热量就会到来，一旦有了热量，我们就可以平安无事了。

比如，禅堂的这尊主佛像。麦琪妈妈曾经去体检，由于医院太冷，她就忆念这尊佛像说：老佛爷，我太冷啦！然后马上就感到暖和起来了。看到了吗？具备禅定的心，是可以玩出很多花样的。

有位比丘去碧差汶府的一个山洞里闭关，由于那里非常的冷，他不知道是否能够活得下去。他自己分享说：那时他想起了隆波，然后再呼气，就像是火喷了出来。这并不是说隆波多么厉害，而是源自于他自己的心。想到佛陀是佛随念，忆念高僧大德则属于僧随念，心会因此获得力量，可以玩出花样来自救。

为什么隆波一定要讲这些故事呢？因为普通人不喜欢训练禅定，不想去梵天界，所以隆波只好拿哄小孩的玩具来诱导你们。



知道吗？训练禅定以后“酷酷的”——非同一般！当我们住在山洞里，或是其他有条件限制的地方，比如，坐公共汽车，但是没有窗户，玻璃是封闭的，根本打不开，空调又坏了，这时如果没有禅定，那可就惨了！整个车厢的人，可能呕吐得一塌糊涂，而且有好几个小时的行程，那简直就是人间炼狱。

如果会修习禅定，便可以集中心力，穿透车窗的玻璃。有些高僧大德甚至可以把山都穿透——高僧大德在山洞里，可以穿山而出，这仰赖于心力。但玻璃并没有碎，若想让玻璃碎掉，根本不必入定，使劲踢它一脚，玻璃就会碎了（隆波笑）。

车窗玻璃并没有碎，但可以感到外面的风在不停地往里吹。这是禅定方面的事，属于空遍——让不透气的地方，变得空旷，于是就可以待很久了。

第二天清晨到了曼谷，隆波感觉神清气爽——哎哟，那感觉就像是饱饱地睡了一觉。而此时，同车的乘客们，几乎都是垂死挣扎般地爬出来的。

这是禅定方面的内容，大家能够训练就要去训练。

禅定有很多好处：首先，它让我们当下就获得快乐；其次，它会生起种种智慧，有些是玩具式的世间智慧，品质好的智慧是毗钵舍那的智慧。若是想玩出花样，那就使用止禅——紧盯所缘。如果要修习毗钵舍那，则要用到安住型的禅定，称之为观禅，也就是让心安住的禅定，它也有好几种利益。我们如果契入这样的禅定，觉性与正知就会很好，心可以一整天是知者。

精通禅定的心，可以一整天是知者、觉醒者、喜悦者，甚至可以持续好几天，但最多7天就会退失。如果再度修习禅定，它就又可以再维持几天。因此，禅定可以生起觉性与正知，禅定也是圣道生起时清除随眠烦恼的工具。

禅定的好处有四点：

第一，当下就会获得快乐。让当下获得快乐的禅定是止禅，就是快乐、持续地跟单一的所缘在一起；

第二，会让智慧生起。智慧有两种：一种是世间的智慧，可以依靠止禅来获得；另一种是毗钵舍那的智慧，可以契入出世间法，利用观禅来洞见到三法印，这属于安住型的禅定；

第三，能够让我们拥有觉性与正知——是安住型的禅定；

第四，能够清除我们的漏烦恼——也是安住型的禅定。

因此，宁静于单一所缘的禅定是为了获得快乐，也可以拿它来当作玩具，玩出很多不同的花样；至于安住型的禅定，则是用于修习毗钵舍那的，可以用于提升觉性与正知，以及在圣道生起的时候根除烦恼杂染。最后这个属于出世间的禅定，而前三种，是属于世间的禅定。

看到没？关于禅定，要学的内容非常多，很有趣。

为什么不学呢？不学就太笨了！那么好的宝贝都不要，你还要什么？成天看电影、听音乐、玩微信、玩电子游戏，一有照片就发朋友圈说这是在哪儿哪儿自拍的等等，根本没有任何意义。

我们要训练自己的戒和禅定。隆波已经教过很多了，禅定有两种：止禅，是以放松的心，轻松自在地与单一的所缘，持续地在一起。观禅，则是修习某一种禅法，一旦心跳进去紧盯禅修所缘了，我们要及时地意识到，或是心完全往外跑了，也要及时地捕捉到。及时知道心的动静举止，就会获得安住的心。

在戒定慧三学中，智慧是最高的、最好的。智慧仰赖于心跟自己在一起——即安住型的禅定，具备了觉性与正知。

正知是指：不会自我迷失，没有忘记自己的职责。我们的职责是禅修，这是一定不能忘记的。而不是发呆了好久，才意识到：啊，完蛋了！今天忘了打坐——这样是不行的。

大家要努力持戒。要训练心，若无法训练让心宁静，就训练让心安住。心的安住是最重要且必不可少的！至于心的宁静，它值得拥有，但并非必不可少，只不过若心拥有宁静，它就会获得快乐和力量，这样再开发智慧就会比较容易，所以要去训练它。

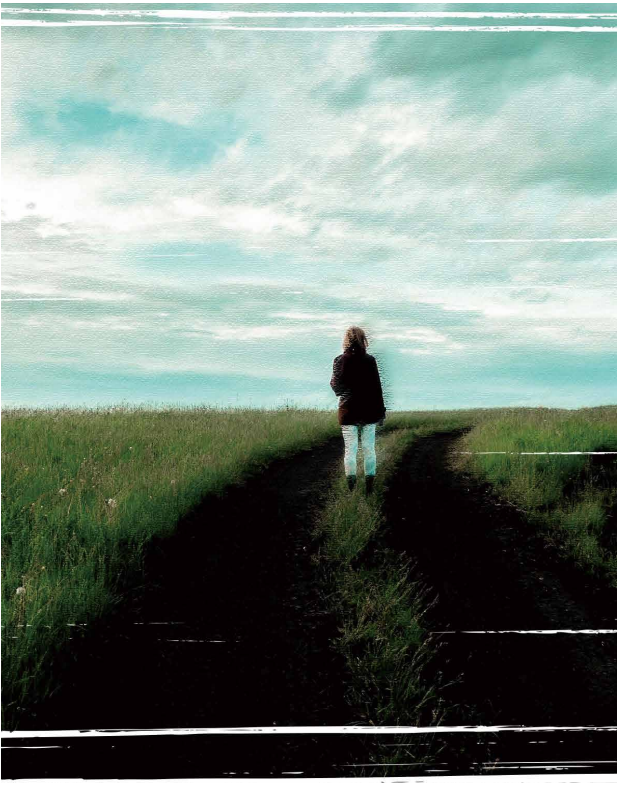
要让心宁静，就是以轻松的心觉知令心快乐的单一所缘，而后，心就不会乱窜，去抓这个、那个所缘，心就会宁静下来。

如果是要让心安住，那就修习某一种禅法。比如，念诵佛陀、观呼吸、念诵慈悲喜舍之类的，什么都行，只要是让心有快乐的所缘就可以。并非以快乐作为自己的目标，而是要及时知道心的行为举止。

比如：呼吸时，心跑到了呼吸上，要及时地知道；呼吸之后，心跑去想了，也要及时知道。及时知道心的跑来跑去，心就会安住，毫无任何强迫，不再举棋不定，它是自行发生的。

心一旦安住以后，接下来，我们要去开发智慧——有觉性去及时捕捉到身体的运动变化，有觉性去及时感知到心的动静或变化。比如，身体一会呼气，一会吸气，一会站，一会走，一会坐，一会卧，不停地观察下去，它不停地在变化。

我们为什么要呼气和吸气？去体会看看。呼吸是无常的，呼气是无常的，吸气也是无常的。为什么大家一定要换姿势？因为它苦。坐久一点会酸，走久一点会酸，站久一点会酸，躺久一点也会酸，于是就不停地改换姿势。或是观察身体的动、身体的停，身体在一些微细的动作之中是有移动的。在观察的时候，不用去看每一个细节，否则太苦了。直接去观整体，观整个全身不是“我”——它就像个机器人一样在动来动去，直接去观“无我”。



修习安般念是很容易照见“无常”的。观四威仪（行、住、坐、卧）很难看到“无常”，因为（身体）可以坐好几个小时。这时，我们就要从“苦的法印”的角度去观——这个身体正在被苦逼迫着（不停地）变换姿势。观身的移动与静止时，要观全身，否则，（身体）这样动来动去时，（假若）我们要去一个细节、一个细节地观，我们就会疯掉的。直接去观整个身体，就会感觉到：整个身体，不是“我”。因此，在身念处的正知篇中，照见“无我”是比较容易的。

如果观心就会发现：心充满了无常。快乐是无常的，痛苦也是无常的；好是无常的，贪、瞋、痴、散乱、萎靡也是无常的。这样的观照，称之为“开发智慧”——反复照见身的三法印，反复洞见心的三法印。

心，还有另一个容易观的角度，那就是“无我”——即使没有刻意要去爱，也会爱；即便没有刻意要去生气，它也会生气；即使刻意想要不去生气，它仍然会生气；生气以后，很想让生气消失，可它就是消失不了。这说明：没有什么现象是我们可以掌控得了的。这种无法掌控，被称为“无我”——不在我们的掌控范围内。

因此，一旦有了安住且变成观者的心，就要去观照：身是无常、苦、无我的；心是无常、苦、无我的。

这个身体，真正容易被观到的是“苦”的法印。我们的身体有非常多的苦在逼迫它。身体不是“我”，只是一堆物质或一堆元素。至于心，它容易被观到无常、被观到“不是我（非我）”，心是很难被观到苦的法印的，因为心的变化极其迅速，还没来得及让我们看到“苦”，它很快就又变化了。或是入定时，在禅定的状态去看“苦”，是看不出来的，能看到的就只有快乐。

观心的“苦”法印是极难的，而观身的“苦”是容易的。但是观“无我”——既适合于观身，也适合于观心。对于“无常”法印，观身则比观心的难度大，因为身体的生灭比心的生灭慢，心的生灭极其迅速，很容易观到无常，它在一直不停地变化着，这称之为“开发智慧”。

如果自始至终拥有戒、禅定、智慧，那我们就是为死亡随时做好了准备。即便尚未体证初果或二果，也已经准备妥当了。所有的良善美德，能做到的，就去做。

春燕，她已经做好了准备，而且她做得非常好。因此，我们大家在生活中不要疏忽大意！

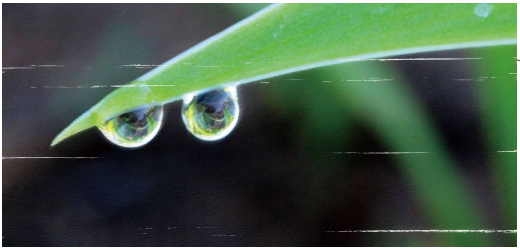
因为死亡随时都可能降临在自己身上，或是我们所爱的人身上。我们一定要努力去训练，那样当死亡降临在自身时，就不会有所动摇。当死亡降临在所爱的人身上，我们也不会动摇。

世间的一切，全都是生起了必然会灭去——这是正常的。

这就是法——正常的。心若能接受正常而平常的状态，心就不会苦。心若不愿接受正常而平常的状态，无法接受事实，心就会苦。

一切都是公平的！取决于自己的训练。（假若我们）训练到心愿意接受事实，就不会感到苦了。当事实呈现时，我们就不会觉得苦；但若不愿接受事实，那么一旦事实呈现，我们就会苦。

例如，事实就是：我们必然会老、必然会病、必然会死。凡是生起的现象都必然会灭去——这就是事实。



火化仪式上的法语甘露

2019年5月27日 | 泰国斯里拉查市考订寺

要觉知自己，别走神！

那些坐在外面的人，可以坐到里面来。（如果）谁想坐进来，就坐进来吧，里面还有很多的空地。别抢，别抢，那边也可以。好了，大家要坐得舒服些，若想要盘腿而坐，也是可以的。在讲法时，有空位是不划算的。

今天我们聚集在这里，是为了参与春燕的火化仪式。在她去世之前的那个星期五，还有几个中国人到寺庙。隆波在指导（那些中国人）的时候，她还在一旁帮忙翻译。三、四天以后，她就过世了。

当一个好人去世时，大家都会觉得惋惜。春燕并不是泰国人，她来自中国，她待在泰国是为了能够协助佛法的传播。她利益了非常多的人，并且她非常可爱和值得尊重。来参加葬礼的泰国人非常多，其实并没有人邀请他们来，他们是自发来（参加葬礼）的。

某些葬礼，参与的人数也许会更多。比如，那些高官富豪死了，可能有成百上千的人去参加葬礼。而春燕，她只是个普通人，只是一位普通的修行人。来参加她葬礼的人，相对并不算多，可是这些人的内在品质却非常高。虽然“量”不多，“质”却

非常高，几乎全是修行人。

她利益了非常多的人，尤其是中国人。她帮忙将隆波教导的禅法弘扬出去。

她的心地非常好，为什么呢？因为她具备了几项优点。首先她有布施。她的布施并非普通的布施，不只是物质的付出而已，因为后者是很容易做到的。她是来帮忙法布施的，也就是把“法”布施出去。她协助这份工作已经好几年了，以致于学会修行的中国人的数量非常多。

比如，而今学会觉知自己的人已经十分普遍了，而且分离蕴界也已成为一种常态，许多人都可以做得到。因此，她拥有的是品质极好的布施，而且她是真心在做的。如果是为了赚钱而去工作，反倒更容易些。

春燕一直在勤奋地工作，由她协助进行的工作非常多。其次，她有持戒，而且持得很好。再者，她还在努力训练自己的心。她的心是具备禅定力的，而且达到非常令人满意的品质，她的心是安住的。在临终时，她的觉性并未缺失，在死亡的整个过程中，她的心始终跟佛陀在一起。心跟佛陀、跟寺庙在一起，她的心非常的光亮和愉悦。

她有布施、有持戒，而且有禅定，只是她的智慧尚未开发如量，还需要继续用功，可以在上面继续（用功），她是完全能够修行的。

而我们这些还活着的人要帮忙，将她未尽的工作接过来。她已经把路铺得很好了，我们要维护它，并将之延续下去。中国人要尽快学习泰文，这样就可以共同来帮忙。现在已经有好几个人在学习泰文了。

死亡何时会降临在自己身上，这是不确定的，什么时候都有可能。

隆波已经看过太多了，“稍不留神就死了”的例子非常多，完全始料未及。有些人提前预知自己将死，而有些人却浑然不觉。包括春燕，事先根本没有料到，完全被“业”给屏蔽了，怎么也看不出来。在通常情况下，隆波的眼神是很快的，谁一生病，隆波立刻可以看得出来。在她去世前5天，隆波看到她非常的亮堂，看不出（她在）生病。没有人会想到她得了重病，连她自己也没有意识到。

因此，死亡是不会提前通知我们的，这取决于我们是否已经做好了准备。我们之所以来学法和修行，就是为了训练自己的心，以至死期降临，万事皆已俱备。

那些怕死的人是由于对自己没有信心，不确定自己死后将去向何方，会不会比现在更糟呢？作为修行者，我们有戒，有禅定，有在开发智慧，……，便会死去，也不会下堕。

据经典记载，行者能够分离蕴界以后，再思维“身是无常”或“心是无常”的，体会三法印。事实上，透过思维而体会自己身心的无常、苦与无我，这还不算是步入了毗钵舍那。经典称之为小须陀洹（即小初果），还不是真正的初果。心安住，成为观者以后，看到身是一部分，心是观者。然后去思

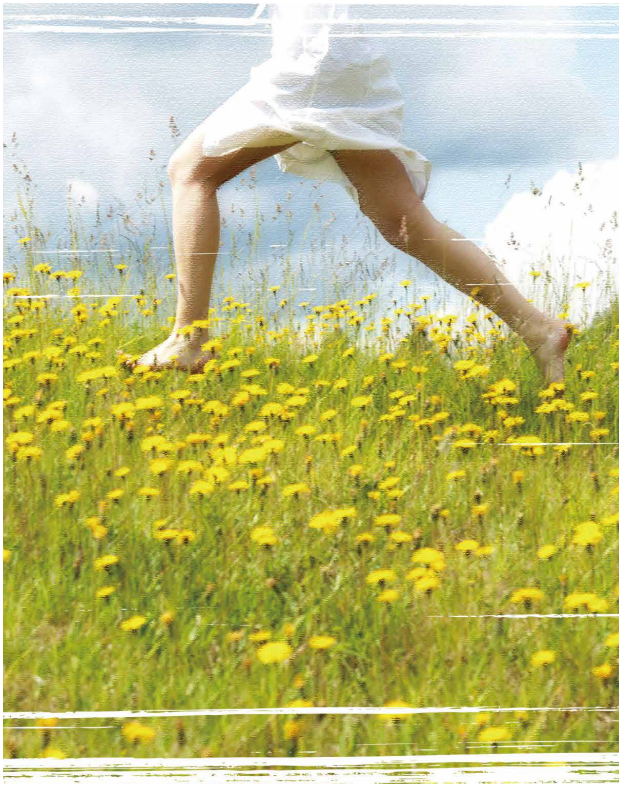
比如，昨天心情很好，但今天心境却有些悲伤，这说明心是无常的。这是经由对比不同时段的境界，而体会到的三法印。又比如，之前的心（状态）很好，现在不好了，这也是透过思维对比后看到的三法印，这种情形称之为小须陀洹（小初果）。

小初果的资产是可以避开下一世堕入恶道的危险，但下下一世还要继续战斗，因为仍有可能掉入地狱。若我们有在修行，那么达到上述阶段是没有太大难度的。

首先，训练心安住，变成知者、觉醒者、喜悦者，然后继续去观。比如，当下这一刻坐着，看到身体坐着，这个身体是无常的。刚才身体并没有坐着，刚才是走着的，现在才坐下，因此，身体的行、住、坐、卧是无常的。不管坐得多么舒服，时间稍久就会发酸，这个身体始终被苦逼迫着。一会冷，一会热，一会痛，一会酸，一会饿，一会渴，一会要小便、大便，有时又会生病，身体始终是被苦逼迫着。

又或是去思维。比如，刚才我们在吃饭，这个身体是一堆物质，不停地新陈代谢，进食不久就要排泄。因此，身体仅仅只是物质，并不真的是“我”、是“我的”，它完全是依赖于世间物质而临时存在的，时间一到，必将离散。

再比如，我们来参加葬礼，她的身体原先跟我们一样，可以行、住、坐、卧，但是现在做不到了。几个小时（之后）就只剩下骨灰，根本再也找不到任何人形的踪迹了。假如我们参加葬礼的时候，去思维说：此身不久便会离散、死去，将不再有任何人的影子存在了。如是不断地思维，即便仍然没有契入毗钵舍那，也算是极佳的开始了。



我们持续不断地觉知身体，而后思维：身是无常的、是被苦逼迫的，身不是我，身体只是我们从世间临时借来的物质而已，时日一到，就必须还给世间——这样称之为是在思维或是在审思身体的三法印。

又或是观察心，感到此刻的心跟刚才（的心）不同，这也是在对不同的境界作对比。过去的心，跟现在的心不同，说明（心）是无常的，这种情形还依然不算步入了毗钵舍那，但若能够做到，也很好。因为这是我们真正修习毗钵舍那的起点。心一旦安住成为知者、觉醒者、喜悦者，变成观者，而后再观自己的身与心。

最开始，我们是通过思维的引领来体会身心是呈现三法印的。接下来，由于心曾经从三法印的角度去观身与观心，因此，它会自行照见到（身心的）三法印，会在毫无任何刻意为之的情况下，而自行获得体悟。

比如，（心）一旦觉知到身体，就会即刻感觉到：身体不是我，正在呼吸的“这个”不是我——这是（心）自行感觉到的。因为我们已经具备了禅定，并且有觉性在感知身体，想蕴也曾经（正确地）界定过“身体是呈现三法印的”。一旦具备了上述（种种）因素，接下来，心就会自行照见身体的三法印。即使我们并无刻意地要去照见到身体的三法印，心也能自行地照见到。这样的自行照见，称之为“在真正地开发智慧”，“已经在修习毗钵舍那了”。

修习毗钵舍那的时长不会很久，因为毗钵舍那是一刹那、一刹那生起的。比如，心生起正确的领悟与洞见的时刻，只是一瞬间而已。

例如我们观身，看到身体行、住、坐、卧，这是奢摩他。因为观身（看到身的行、住、坐、卧），是以身体作为禅修所缘的，身体是心所感知的单一的所缘，这符合奢摩他的原则，也就是：以轻松自在的心，觉知让心感到快乐的单一所缘。持续感知单一所缘，轻松自在地去做，心就会宁静下来。

当我们感知呼吸的身体，感知行、住、坐、卧的身体时，都是在修习奢摩他。然而，在某些片段，心如果已经准备好了——具备了正确的禅定，成为了知者、觉醒者与喜悦者，在感知身体时，假如具备了正确的觉性与正确的禅定，那么正确的洞见与领悟（即智慧）就会生起。

当智慧生起时，它只生起一个瞬间。因此，智慧生起的时间不会很久，仅仅只是极短暂的一瞬。一旦过了这一点，心又会继续修习禅定，继续观照行、住、坐、卧的身体或是呼吸的身体……又要过好久，才会再次感觉和领悟到：身体不是我、不是我的，或者它本身就是苦。

大部分人都有过类似的经验，有人站着刷牙，手动来动去，智慧突然毫无预兆地涌现，看到手在动，感觉到手不是“我”，它就像某样东西——是一节、一节的，但它不是“我”，也不是“我的”。智慧于此生起，但却只生起那么一瞬间。

那个人非常兴奋，说：这个不是我！由于兴奋生起，导致禅定退失，就又看不到三法印了。因此，心一定要安住，才能够洞见到三法印，但它只会刹那、刹那地安住，只能刹那、刹那地照见三法印，所以，智慧不会生起太久。如果谁的智慧可以生起一小时，那肯定是思维出来的。真正的智慧只生起那么一刹那，尤其是出世间的智慧。

当我们不停地开发智慧，戒定慧也趋于圆满了，抵达出世间智慧生起的时刻，它仅仅只会生起一个心识刹那，不会生起两个心识刹那。如果是生起了很久，那就不是了。

智慧是一种正确的洞悉和正确的领悟，它就像是灵光乍现——仅仅是一瞬间的顿悟。类似我们绞尽脑汁在思考某个晦涩主题或复杂工程，当真正洞然明白之时，只是一瞬间的恍然大悟。

因此，真正的智慧是不会持续很久的，它有赖于觉性不断地去感知自己的身与心。心安住，变成知者、观者，而非思考者、演绎者、造作者。心一旦变成知者、观者，而非左思右想者，那么觉知身的瞬间，就会洞见到：身，不是“我”。

事实上，所谓的“我”只是源于念头、思维。“我”的存在源自于思维，并不真的存在。如果心是观者而非想者，那么觉性一旦捕捉到什么所缘，就能够照见三法印。

可如果心并未成为观者，而一直迷失在想里，在“想”着三法印，例如觉性一旦捕捉到所缘，随后就拼命去思维“这是三法印”，那并不是真正的智慧，那只属于思维所生的智慧（思慧），它是根本无法斩断烦恼习气的。

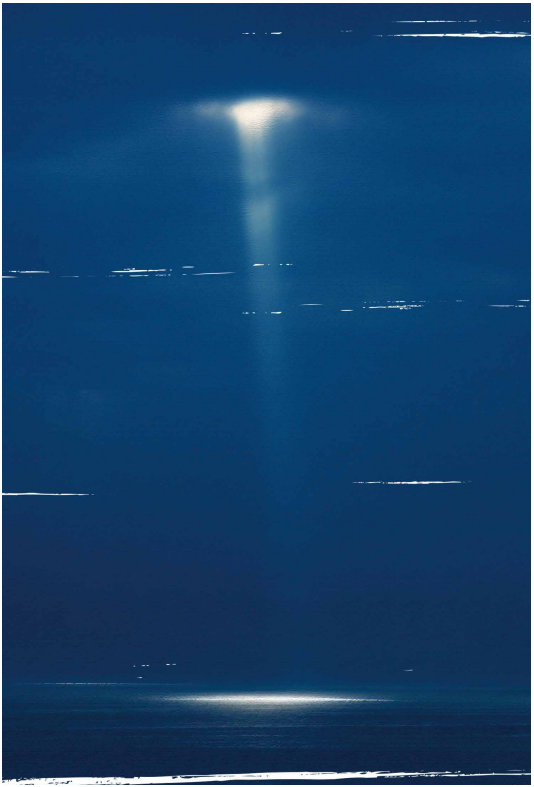
真正源自修行的智慧（修慧），只是一瞬间，而后心就会极为光明灿烂。先不说体证道与果了，哪怕只是智慧（修慧）的生起——对于身心或蕴界生起了正确洞见时，心都是光明的。所以，佛陀开示道：没有任何的光明可以与智慧的光明相提并论。

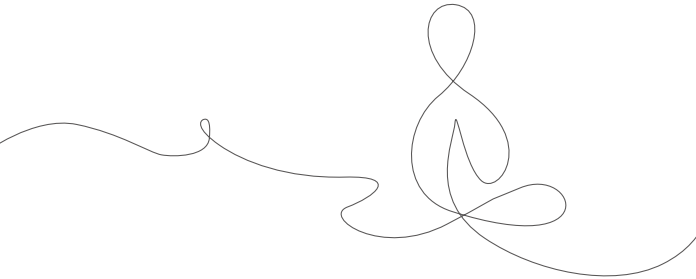
譬如，在伸手不见五指的夜晚，没有任何的光亮，然而当心领悟到什么时，它会亮堂起来，它是自带光明的。尤其当圣道生起时，心就会极为璀璨。

那些天神和梵天神们，能够感知得到，仿佛是天间毫无预期地突然划过一道闪电，只是一瞬间，不会停留很久，但是他们（天神和梵天神）就会异常兴奋地欢呼道：又有圣者出现于世了！世间又产生了一位圣者！

首先是四大王天的天神们会兴高采烈，“又有一位圣者产生了”的欢呼声响彻云霄。接着，更上层的天神也会听到，然后就会层层上传，天神们的随喜赞叹之声，会让整个宇宙产生震动及震撼。真正的智慧只是生起一个刹那而已。

如果是出世间的智慧，比如，生起圣道，圣道有四类，在它生起的时候，整个宇宙都会震撼和震动。心灵敏锐的人可以感觉到，有时仿佛发生了地震。比如正在修行时，感到地动山摇。心在根除烦恼习气时，会感到似雷电交加般，光芒遍照，实际上，那是心在亮堂，而非真的有雷电。不过一般人是根本无法感觉到的，所以高僧大德们称之为“聋子的耳朵”和“瞎子的眼睛”，只是个摆设，什么也感知不到。





我们要努力训练自己，让自己在死前就能做到。每一天都要用功修行，心才会越来越坚定和稳固。

如果尚未见法却要面临死亡，我们应如何做呢？倘若我们能够想起自己的美德，也是不错的。比如，假若我们曾经布施过，以及很好地持戒，心一旦想到这些，就会愉悦，我们就会去到善道。假如想不起自己究竟有何种美德，那就需要借助外界来帮忙。比如，我们可以忆念高僧大德，他看起来非常地光亮、清净、安宁，看到之后，觉得十分滋润，亲近他也感到非常地快乐，那么就可以去忆念高僧大德。

假如让大家忆念佛陀，大家或许一脸茫然，因为我们不知道佛陀究竟长什么样子，最多就只能想到某尊佛像，因为我们不曾亲眼见过佛陀。到了见法的那一天，我们就会见到佛陀。佛陀，并非一尊、一尊的形象，而是纯粹的纯净无染。

如果在临终的时候，想不出自己有什么美德，那么就去想想品行优善的人，比如那些高僧大德，心就会变得愉悦，就会连接上（他们），欢快与光明。春燕在临终前，想到自己的师父，心于是就亮堂起来了。因此，要充分地做好准备，因为我们不知道自己究竟何时会死。让自己真正准备妥当的方法就是勤于培养美德，别造恶业，比如，布施、持戒、修习慈心禅等等。

假如真的到了无计可施、将死之时，那我们可以回想自己的美德；若想不出自己有什么样美德，那就去忆念高僧大德；如果想不起来有哪位高僧大德，怎么办？

那就只有最后一根救命稻草，即：看着身体死去。看着身体——它在躺着，身体——它在呼吸，不知道呼吸何时会彻底停止。有觉性，不断地感知身体，看着身体将死，而心是观者。然而要想做到这一点，一定要频繁地训练，否则难以成功。看着身体死去，心是观者，如若来不及这样去看，最后就会变成“我”要死了。

更简单的做法是：看着身体死去，不拒绝，也不排斥。要明白死亡是每个人必然要面对的，思维着自己此刻就要直面死亡了，这称之为“死随念”。

若我们想在真正面对死亡之时可以做到，就一定要每天都去训练：打坐、礼佛、念经，之后，又或是在修行之前也可以。礼佛、念经之后，思维死亡——身体不久便会死去。

因此，在身体死去前，要用这个不确定的身体来修行，以便为自己的心培养美德。如果我们在生病之前就加以训练，那么临终时，心不会动摇，只会视死亡是正常自然之事。如果有任何生物是不死的，那才不正常。从来没有任何现象生了之后永存不灭。一切生起者，全都会灭去！

所以，我们每一天都要思维死亡，或是有觉性，去觉知身，看到身不是我。能够如此训练，就不会怕死。在临死时，我们看着身体死去，而不是“我”死去。

如果我们修习身至念——不停地感知身，照见“身不是我”；或是修习死随念，忆念到死亡是正常、自然的现象，死了也很好，那样就有机会重新出生。假如戒律持守得很好，再次出生，就会比现在更漂亮，因为持戒者的后世容貌会很美。所以，如果自己的长相不好看，那就需要好好持戒。

比如，烦恼习气重的人的脸是惨不忍睹的——生气者的脸是好看还是难看？贪婪者的脸、偷盗者的脸都是很难看的。人在迷失的时候脸是很难看的。迷失者充满了整个宇宙，也充满了这个禅堂。迷失时，心跑了，自己也意识不到，一旦警觉，就会看见自己迷失时的样子，简直惨不忍睹。所以，要不断地觉知自己，慢慢地训练，不停地累积美德，到了某一刻必死无疑之时，（心）就不会再有任何的动摇。

非常多的人在临死之时，才猛然想自己尚未积累任何的美德，这个也没做，那个也没做，想要去做，可是却做不了了，因为太迟了。我们是可以从此刻就开始累积善德的，有觉性去感知（身心），那样善德就会从今日起开始累积。

何时（有）在感知自己，何时就有觉性，也有善德。觉性生起时，心会即刻转为善心。何时缺乏觉性，何时心立即“变坏”，因为不善法只会在觉性缺失的时刻才能渗透进来。

所以，大家要不断地觉知自己。一旦能觉知自己了，要不断去观：身是身，心是心，逐步地分离它们；感觉是感觉，感觉并不是身体。比如，这个快乐不是身，也不是心，它跟身是分离的，跟心也是分离的，心是知者、观者。就是这样不停地开发智慧。

如果智慧开发到见法了、证得初果了，那么自此就有了保障，肯定再也不会投生到恶道，未来一定会投生于善道，生为人或天神，毋庸置疑。

但我们曾经也做过很多坏事，并非一直在做善事，所以即便证得初果，再次出生后，恶业仍会追上来。并不是每位初果圣者，都过得十分舒服。有些是生在地位低劣的家族，或成为别人的奴隶；还有一些，甚至在出生以后遭遇被人伤害的情形。即便体证到阿罗汉，曾经的恶业也会追上来，无法逃开。没有任何人能够逃避业果的法则。

比如，佛陀已是最殊胜者了，可他仍有恶业现前，类似被人辱骂之类的，这都是因为他的业报。佛陀也会生病，甚至病到便血，这还是由于业报。佛陀全都可以说得清楚，这些是缘于什么业报。我们并不知道这些究竟是源于哪项业报，所以，最好还是要确信：确信自己有很多的美德。如果知道自己具备有很多美德，就不会害怕死亡，而会躺着观照身体的死去。

获得满分的是阿罗汉。阿罗汉要涅槃时，会非常的愉悦。因为身即是苦，是苦要死了，又不是什么珍贵之物要没了。我们要不断地训练，直到有一天，（心）不再畏惧死亡，看到死亡发生时，心会极为愉悦。

35年以前，隆波的父亲仅仅60岁出头，本来是糖尿病，接下来是肾病，最后肾衰竭而过世。在父亲临死前，隆波站在一旁观察，心是愉悦的，并非因为得到遗产而快乐，压根没什么遗产可继承，但是心仍然很愉悦，因为看到了生命必然如此，它是自然的现象，心没有丝毫动摇。包括所爱之人死了，也没有任何动摇，对吗（问翻译）？

如果心还有动摇，就要继续用功，说明训练得还不够，要继续精进。隆波今天的讲法已超时了，接下来请大家转移到火化场。到了那里就会进行火化仪式，然后大家就可以回家了。

这是正常、平常的事。好了，到此结束。

扫二维码，进入“禅窗平台”

更多法宝链接

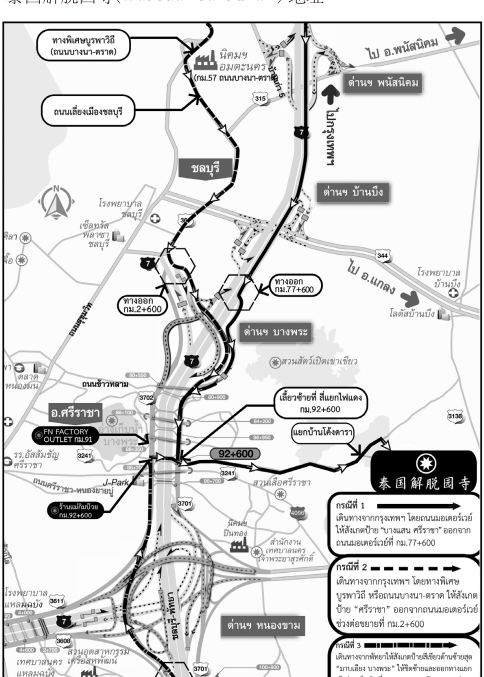
国际网站 https://www. dhamma. com/zh/

甘露雨网站 https://ganluyu. org/

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(Wat Suan Santidham) 地址



翻译声明

想要跨越语种而如实还原尊者的本意，难免受到语言与修证水平的限制。因此，译作若有任何不精准之处，责任将完全归于我们，在此欢迎读者不吝指正。

禅窗

禅窗译