

三宝节的法音

隆波帕默尊者法谈

禅窗
编译



声 明

隆波所写的每一本书，皆用于“法布施”。

在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最限度地留存在这个世间。

这些著作被译成各种语言，作为“法布施”的载体弘扬佛法。

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。

三宝节的法音

隆波帕默尊者法谈

禅窗
编译

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，在泰国春武里府斯拉查市解脱园寺（素安散提旦寺）担任住持至今。

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

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

隆波帕默尊者的主要著作有：

《禅修入门》

《直驱解脱的修行》

《觉悟之路》

《佛法之光》

《唯一路》

《解脱道》

《隆布敦长老的核心教导》

《解苦心钥》（中文版，宗教文化出版社出版）等。

版权声明

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

隆波帕默尊者中文弘法基金会联系方式

Email: lpdcfoundation@gmail.com

Web: <https://www.lpdcfoundation.org/?lang=zh>

www.facebook.com/LPPramoteChineseFoundation/

印制序

隆波帕默尊者的开示简明扼要,直驱离苦的主题。现如今,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,泰国隆波帕默尊者中文弘法基金会决定陆续印刷流通中文版法宝,以此法布施惠益全球华人。

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

隆波帕默尊者中文弘法基金会

2022年6月

中译序

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

我们愿将珍宝般的法谈，供养给所有实践灭苦之道的人！

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

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者慈悲特许本书的印制流通。

愿将所有功德，供养给佛法僧！

愿将所有功德，供养给生生世世的父母与师长！

愿将所有功德，回向给一切我们的有恩者、结怨者或是无恩无怨者！

愿将所有功德，回向给一切有情生命！

以此法施之善因，愿每一位早日得证道、果与涅槃。

愿佛法长久流布！

禅窗编译组

2022年6月

目 录

三宝节的法音	01-17
<hr/>	
禅定的剖析	19-34
<hr/>	
法谈问答	37-68
<hr/>	
修行必备的“大善心”	71-88



三宝节的法音

隆波帕默尊者

2017年7月8日 | 泰国解脱园寺

不知道要做什么的时候，可以观呼吸。既然我们已经在呼吸了，就不要平白无故地浪费掉。

“观呼吸”的禅法，即有觉性地感知呼吸——适用于任何秉性与根器，这是一种中性禅法。如果正确地修习安般念，它就会切换为安般念禅定。

佛陀曾经教导说：行者应该多去修习安般念禅定，勤于修习安般念禅定，就会圆满四念处；勤于修习四念处的行者，可以圆满七觉支；当行者勤于修习七觉支，就会圆满“明”与“解脱”。

我们并不晓得七觉支何时会圆满，我们的职责就只是不断地去提升觉性，并且要去大量地实践。间隔很久才去提升一次觉性，是无法进步的。

我们是在家居士，只有少量零碎的时间，无法像僧人那样整日有时间修行。僧人的身份设置是最利于修行的，他们

在天亮前就起身，礼佛、念经、修习禅定以及经行，时间一到便外出托钵。

托钵并不意味着不修行，而是每走一步，觉知；每向前一步，觉知自己，觉知身体。如果修习安般念，那么往前迈步则就是在观呼吸——呼气、吸气，我们一整天本来都在呼吸。

僧人们到吃饭的时候，某些日子或空钵而归，没有食物，空空如也；某些日子或食物不合自己的口味，或虽有食物，但不如期待中的那般美味，心便没有快乐。如果在发展觉性，这时就会看见心“没有快乐”，而得到喜欢的食物时，心很高兴、很快乐，于是又看见“心有快乐”。

僧人真正的生活是——无论做什么事情，都是为了最大限度地利于修行，无须操心工作与赚钱的事务。但居士的人生几乎都耗在工作与赚钱上，尤其是那些心“永远填不饱”的人，不管怎么有钱他们都嫌少，这类人根本没有时间提升自己的生命品质。

如果我们需要上班工作，那么就去工作，哪个时段空闲了一两分钟，就全部加以利用。哪怕什么都做不了，也可以带着觉性去呼吸——以安住的心，看着身体在呼吸。观呼吸时是以安住的心，去观看身体在呼吸，而不是紧盯着呼吸。这两者是完全不同的。

安般念有数种形式：第一种形式是聚焦于呼吸本身，直至呼吸停止乃至变成光明，这称为“遍作相”；一旦变成光明，则称为“取相”；最终可以把玩光明，令其扩大与缩小，称之为“似相”——至此，称之为“近行定”。

心系光明，称之为“寻”；心与光明融为一体，称之为“伺”；生起喜、乐、心一境性——不再飘往别处，便进入初禅。但这条路并不是为修习四念处而设置的，它只是一条训练禅定、宁静或是导向产生神通的路。

如果只是觉知呼吸本身，这是风遍；如果觉知鼻孔，这是空遍；最终变成光明再去观光明，直到可以把玩光明，这又是遍禅。

所有的“十遍禅”最终都会变成光明，而后心会入定——但这仅仅只是为了获得休息，并不是为了修习四念处。

为导向修习四念处的安般念是——以安住成为观者的心来观身体呼吸，看着身体在呼吸，心安住为观者，不断地这样训练，就会开始看见身体是一部分，心是另一部分，（身与心）开始分离，进而看见身是无常的、苦的与无我的；作为观者的心，也是无常的、苦的与无我的。

有觉性地看见身体在呼吸，称之为修习身念处，心是观者；持续深入下去，心就会快乐起来，并有觉性地去知道快乐生

起了。呼气而有快乐，知道；吸气而有快乐，知道；心安住作为知者与观者——这称为修习受念处。

如果正确地修习安般念禅定，就会看见“念处”。佛陀的措辞极为精准，所使用的是“安般念禅定”一词，这是源于修习安般念的禅定，而且是正确的禅定，并不是外道隐士那种一味导向光明的禅定。

心一旦快乐，就会看见“满意”趁虚而入；心快乐了，就会生起满意感，而后要有觉性去及时知道那个“满意”，“有觉性及时知道满意”——这是在修习心念处。及时去知道心的造作，时而造作好，时而造作坏，对快乐产生喜欢——是在造作“贪”，随着深入训练，我们将会进一步看见：无论是名法或色法，它们都不是“我”——正在呼吸的身体、苦乐的感觉、烦恼习气等等都不是“我”。

比如满意生起，那是因为烦恼习气，而它们并不是“我”，作为知者的心也不是“我”，如此，修习就已经提升至法念处——既有色法，也有名法。

因此，我们在呼吸时，若有觉性不断地去觉知“呼吸”，便能够圆满四念处。修习四念处的时候是带着觉性的，即具备了念觉支。

念觉支是指四念处的觉性，而非普通的“觉性”。那种

让自己走路时不掉进下水道的“觉性”，不能称为在修习念觉支。

修习四念处就是——持续不断地看见名色(身心)的变化，不断洞悉它们的实相——无常、苦、无我，这称为“择法觉支”。

我们不断地照见三法印，这是修习择法觉支。持续地修习择法觉支，何时有空，何时就去练习，这种持之以恒的修习称为“精进觉支”。何时有觉性，何时就在精进；何时缺乏觉性，何时也缺乏精进。精进觉支并不是指努力工作与赚钱，而是指精勤地修习四念处。

随着不断修习毗钵舍那，心将会生起喜悦，那是法喜，它不是来自禅定而是源于在法上有进步后生起的喜悦。比如我们开始修行，有时候会生起智慧——生起对法的某些体悟时，会感到心花怒放。

谁曾经有过这种体验？那一刻虽未入定，但却生起一种瞬间的领悟，在领悟的那个瞬间，心花怒放，喜悦起来，这是“喜觉支”。

对此，我们也要有觉性进一步地去及时知道，于是喜悦会渐渐平复，继而生起轻安、宁静，然后，心将会拥有禅定。

此处所说的禅定，是源于心将智慧开发至极点的禅定。当智慧开发至极点时，心是具备禅定的，而后，心便契入中

舍——那是基于智慧的中舍，不是普通状态的中舍。

事实上，七觉支全都是智慧。修习四念处就是发展觉性与开发智慧。开始是要有觉性（念觉支），一旦抵达择法觉支，接下来就全是智慧了——精进觉支是精勤于开发智慧，最后心契入中舍（舍觉支）——此处是关键。倘若修行以后，心并未生起智慧而来到中舍，那根本无法生起道与果。

比方说，我们在观呼吸，心有快乐，我们知道；观呼吸以后，快乐消失了，也知道；观呼吸以后，心有痛苦，我们知道；观呼吸后，痛苦消失了，我们还是知道，就是这样训练。

反复观照到苦与乐生起而后灭去，一而再，再而三地观看，直至最终顿悟到苦与乐是完全平等的，苦乐是平等而无分别的现象，好与坏也是平等的，因为同样即生即灭，在三法印面前都是平等的。

以三法印角度而言的平等，与世俗道德的平等不同。从世俗道德的范畴来看，好与坏不可能是平等的，然而在修习毗钵舍那的阶段，站在三法印的角度来讲，它们却是平等的——因为它们同样即生即灭，不受掌控。

一旦心照见“苦乐都是平等的”这一事实后，即使再有快乐生起，心也不会得意忘形；即使有痛苦产生，心也不会迷失而伤心。心只会契入中立，归于中舍，没有满意或不满意，

这非常重要！

心一旦契入了中立，就再也不会去构建新的“有”（十二因缘的“有”）。如果未能保持中立——心就会生起满意与不满意，进而产生一股驱动力，驱动着心去继续工作，让心构建“有”。

看，是什么在笑？还有觉性吗？大家已经失去觉性了。大家随时准备放任，感觉到了吗？一旦有什么可供观赏时，我们就扔掉觉性先跑去看；当有好笑的话题可听时，我们也扔掉觉性先去认真听，观察到了吗？入神地听声音、闻气味、尝味道以及接触，我们始终处于缺失觉性的状态，因此别再抱怨说：我已经修行七年七月又七天了，却连初果都未证得，更不要提阿那含或阿罗汉了，就连初果须陀洹都未证得呢。

唉！七年是指修行的总时间，可是我们真在修行的时间根本不到七年，加起来甚至还不到七天。真正实践的时间也许还不到七天呢，修行的片刻只有一丁点点而已，其余大部分时间都在迷失，觉性生起的片刻极少；或者即便修行，也是误入紧盯——观出入息时，盯着呼吸，直至气息变成光明，然后再盯着光，那样是无法生起道与果的。

大部分人训练的禅定全都误入了这条歧路，所以没有几个人能体证到道、果、涅槃。训练安般念也是进入误区，安般念并不像大家想的那么简单。

隆波曾经玩味过 22 年的安般念，敢坦承对此非常精通。想要修习它获得宁静，可以做到；想要修学正确的禅定——安住成为知者、觉醒者、喜悦者，照见蕴与界在工作——也可以做到。

隆波在平常状态下的心，就是知者的心，而不是迷失者的心，无论左转、右转、身体任何的动静，全都能够感觉到，这是在修习身念处。当身体生起快乐与痛苦的感受，全都能够知道；或是心生起苦受、乐受或舍受，也可以看见，无论身与心发生什么现象，不断地观察，这是修习受念处。心有时生起智慧，有时没有智慧生起，这是修习心念处——及时地知道心。

别平白无故地扔掉呼吸！看着身在呼吸，心是观者，必须这样去训练。看见身体在呼吸，心是观者。无论我们做什么，都必定伴有呼吸。居家时也肯定在呼吸，对吧？因此并不是必须到寺庙才可以修行，居家时我们已经在呼吸了。

呼吸之后去感觉自己、觉知自己，觉知之后，快乐起来了，知道。如果不觉知快乐，就看着呼吸的这个身体，是被觉知与被观察的对象，不是“我”。这样练习也是可行的。

修习并没有多难，一切都取决于真正用心去实践，勤于练习，勤于提升，道、果、涅槃就会无处可藏。七觉支若是圆满，明与解脱就会生起。

所以，我们要不断地修习与提升七觉支就是要正确地发展觉性，去探究名色身心的实相，这样，七觉支将会获得提升。如果我们勤于练习和实践，“明”与“解脱”就会生起。

明是高阶的彻见四圣谛的智慧，而解脱是指心的自由自在。心一旦彻见四圣谛，就会放下名色，放下身心。只要尚未彻见四圣谛，就还放不下。因此，“明”若不圆满，终极解脱就不会来到。

在隆波刚出家的那个阶段，修行上也有感到非常灰心气馁的时刻。隆波曾气馁地想：唉！我的觉性已经圆满了——左转右挪，全都能觉知，躺着睡着是怎么翻身的，也有觉知，觉性已经遍满，却为何未证道与果呢？烦恼习气为何依然存在等诸如此类的疑惑。（那时）垂头丧气，灰心气馁，知道是少了什么，但不晓得具体是什么。

事实上，所欠缺的就是彻见四圣谛，也就是缺少“明”！缺少了“明”，解脱自然就不会生起。

在彻见四圣谛的瞬间，解脱是自行生起的——心会把名色还给世间，它会自然地发生。之后，心生起解脱的见知，它会回顾与审察——有何烦恼已被清除？有何烦恼尚存？哪个烦恼已经一断永断？它会深入洞悉这些情况。心不再怀疑、不再疑惑自己的修行究竟是对是错。这就是路线图！

这条路便始于“有觉性”。

吸气——有觉性去觉知自己；呼气——也有觉性去觉知自己，看着身体在呼吸。看着身体在呼吸——身与心是分开的，身体一举一动，心是观者，这是在修习身念处；

呼吸时，看见身体在呼吸，心生起了快乐，及时知道，心是观者，看见感受在生起，心及时去知道，这是在修习受念处；

看见所有的色法与名法整日在不断运作，不停地循环变化，这是在修习法念处。

感知色法与名法，而后看见三法印，明白诸法因缘生，诸法因缘灭，这是修习法念处。诸法因缘生，（诸法）也包括了五盖。

在尚未证到三果阿那含之前，修习四念处时五盖都会生起。五盖一旦生起，心有些恍惚等等发生时，都要有觉性进一步去知道，而后我们就会了解五盖是源于什么？怎样做才不让五盖生起？

或当我们的修行正确时，七觉支不断地提升，我们就会明白七觉支得以提升的原因是什么，知晓那是“如是因导致如是果”。

因此，法念处不是只知道境界或状态而已，还要同时明

了其中的因与果，不断这样深入地了解乃至彻悟，心就会放下。

大家还吃得消吗？吃不消，说明有点难，再难也要学啊！但是此刻难些没关系，好过未来遇见弥勒佛的时候感到难。

如果今天感到难些，去见弥勒佛的时候就会觉得简单了。一遇见他，听几句开示，我们就会即刻顿悟。然后，即从座起，稽首佛足，合掌白佛言：极为清晰明了，世尊！就像将倒扣之物翻转过来。

但是此刻听得一头雾水，只能说：尊者！好像是把敞开的东西倒扣过去了。

暂时忍忍，别抱怨“太难了”，如果我们依靠自力去找出路，会更难。佛陀所教导的法，其难度是适中的，只要忍耐加精进，接下来就可以做到了。

大家觉得过瘾吗？比上午过瘾吧？今天上午怎么啦？今天上午是否感觉到天一下雨，心就会……（隆波笑）

今天上午要想听法是非常难的，因为早晨来了很多普通百姓，普通百姓是指还没有修行的人。他们来了很多很多，法也受到波及。如果讲法的时候讲得太难，他们会害怕，一旦心有余悸，可能终其一生就不敢再听法了。

因此，上午的讲法是迎合市场、迎合消费者口味的。因

为他们终有一日会成长，替代老病而去世的我们，所以同样要给他们机会。

有时候，讲法过于深邃与细腻，听众们感到无法接受时，就不想要了，怕了。就像以前佛使比丘的教导，能够接受那些教导的人是极少数，他不同于其他老师所说的——观呼吸、念诵佛陀……之类的，那样的接受度会高很多。佛使比丘一开示就是：没有“我”和“我的”，一切法都不应执取……大家听完一头雾水，觉得他只是在高谈阔论，怎么可能有人做到呢？许多人都有那种感觉。

因此，有时听隆波讲法，如果听众准备好了，法的浓度就高些；如果听众的心还没有充分准备好，法就是另一番情形，成为“迎合市场所需的法”。

什么东西在缺失觉性？此刻有觉知吗？感觉到了吗？大家的心开始有了力量，有没有感觉到？感到心有力量了吗？嗯……听到纯粹的法，心就会有力量。

不知道摄像机能否拍下这种能量？它只能拍摄流动的色，而无法拍摄能量，人类必须重新思考如何才能拍摄到能量。

比如当下，大家的心是神清气爽、有力量的。感到神清气爽而有力量时，别白白浪费掉，借机发展觉性——看着身体在呼吸。

看到了吗？身体在呼吸——呼气、吸气，看着身体不断地呼吸，心仅仅是观者。心有了力量，就能够安住成为观者；心若没有力量，便无法安住成为观者。

现在，心有力量，成为了观者，看见身体在呼吸，不是“我”，而是物质，是被心观察的对象。感觉到了吗？呼吸的身体不是“我”，能感觉到吗？试着体会，它们始终有苦乐生起——身体有苦乐，心也有苦乐。

建议大家去观心的苦乐会更容易，因为心的苦乐不会四处埋伏，而身体的苦乐遍布全身，一会儿这里、一会儿那里，心会跟着到处游走，很难观照到。但在观心受时，心受只存在于一处，不需要到处找。觉知自己，及时知道自己的心，快乐知道，痛苦也知道，简简单单地观照，无须到处流窜。

如果我们看见在心里盘旋变化的苦乐，或是不苦不乐的舍受，这是修习受念处；而后慢慢观察到：快乐时，我们满意，比如心有了力量，我们感到满意，要去知道满意生起，这是在修习心念处；之后看见色法不是“我”，苦乐的感觉不是“我”，造作好坏（满意与不满意）的也不是“我”，如此渐渐观照，就提升至法念处，看见了境界的实相。要去慢慢观察、慢慢感知与体会。

如果持之以恒地用功，道与果根本无处藏身。正如佛陀开示道：只要我们仍在修习四念处，体证道、果、涅槃的机

会就仍然存在；否则绝无可能。

因此，要有觉性去觉知身，有觉性去觉知心。

隆波从7岁开始，每天训练安般念——呼吸以后有觉性，最初阶段（气息）变成光明，然后跟着光明去游玩，浪费过一段时间，后来将心导正，有觉性去感知呼吸，心不再外驰。等遇见大德隆布信长老的时候，长老称隆波为“知者”。长老不知道隆波的名字，所以取名为“知者”。长老指导隆波说：知者，要这样做，不要那么做。因为隆波的心是知者。

观察到了吗？此刻禅堂大多数人的心都已走偏成为紧盯者而不是知者了。必须成为知者！这样（演示）——不是知者，而是紧盯者。至于这样（演示）——不是知者，而是迷失者。因此要觉知，不断地觉知自己，持续地觉知下去。

讲法已经半小时，差不多了，这半小时的内容如果用于实践，一生甚至几生都够用了。只要不半途而废，多多地修习与提升，七觉支就会圆满。

就这样不断地修习，七觉支一定会自行提升。终有一日，当“明”与“解脱”圆满时，我们会彻见四真谛——知道何谓苦？名色就是苦，这是知苦；一旦彻见到了苦，心会对苦保持中立，苦因将彻底消失、不再生起。

何时彻底知苦，何时就彻断苦因；何时彻断苦因，何时

就彻见灭（涅槃）。它们是同步生起的。

知苦的瞬间，那一刻就会断苦因；断苦因的瞬间，那一刻就会彻见涅槃。

涅槃就在眼前，涅槃并不在隆波这里，涅槃也不在佛陀那里，涅槃不在任何地方。涅槃依然存在，从未消失，无生无灭，就在眼前。

只是我们的心还不具备看见涅槃的品质，因为心只能看见造作的现象，还无法看见超越造作的现象。

如果我们持续训练，至某一点，比如证悟初果、二果或三果，想要照见涅槃时，就去修习毗钵舍那。比如观出入息，看见色法在呼吸，心抓着呼吸的色；当意识到心在抓着色法，便放下色法，转而去抓着心、抓住名法；接下来又明白心在抓着名法，于是又放下名法；放下名色的当下，马上就会触及涅槃。

阿罗汉无须经过上述程序，因为他们的心已经不执取任何名色了。他们只是一念及涅槃，即刻便可抵达。

但现在我们尚未获得这个殊胜的玩具，所以要用功！我们仍然是无依无靠、一贫如洗的，无依无靠和一贫如洗的意思是一一还没有皈依处。我们依然处在生死轮回之中无法自助。

不晓得死后是会更好还是更惨，这称为“还没有皈依处”。

如果领悟了法，证得初果须陀洹，才算有了皈依处，有了对自己的坚定信心——如果死去的话，肯定比现在好。不会更惨，只会更好。心有了皈依处，就有了温馨安稳的港湾。如此殊胜之宝，必须依靠实践来获得。

我们已经听过非常多的法，接下来要脚踏实地践行，不断有觉性。若听法之后只是死记硬背而不去实践，然后跟人辩论或炫耀，那毫无意义。

感觉到了吗？大家的心迷失了，然后又又在打压了。感觉到了吗？不是迷失，就是紧盯，对吗？它们在不断地交替，我们要及时知道。

稍后僧众会念经，大家这个时候就修习安般念，边听僧众念经，边有觉性去觉知——觉知自己的呼吸。僧人们在念经时会产生非常好的能量，假如我们的心对三宝极为恭敬，就会接触到好的能量与磁场，让修行变得容易。

如果到能量与磁场不好的地方，修行会变得很难。譬如到商场与超市之类的场所，人潮涌动、人声鼎沸，年轻人非常多的地方，能量与磁场其实并不好。谁要是在商场与超市可以入定，那隆波都要佩服他。

隆波在修行的起步阶段，根本不敢去那种糟糕的地方，往往只选择待在高僧大德的身边。待在较好的处所会较易提升觉性、禅定与智慧。

如果在家里，没有与祖师大德们在一起，那么独处的时段就是修行的时段。我们放下琐事来修行，就是在为自己创建好的氛围，放下一切负担来提升觉性。放下负担并不表示不劳动，而是指放下会干扰心的事务。譬如：扫地、拖地、洗衣服、给花草浇水、给狗狗洗澡等等，一边工作一边训练觉性，这是修行的时段。

想获得宝物是需要用功的，没有不劳而获天上掉馅饼的好事，我们必须用功去实践。稍后，大家要一起巡烛，巡烛不只是进行物质供养——供养香烛，而是要带着觉性去走，这是以修行在供养。

大家到隆波的寺庙来巡烛，如果只给予物质供养，就太亏本了，必须以修行来供养，要带着觉知去行走。

(全文终)



禅定的剖析

隆波帕默尊者

2017年2月11日 A | 泰国解脱园寺

在佛陀的时代，“万佛节”可能没有仪式。佛陀觉悟成佛之后，便有了第一个万佛节——弟子们聚集起来开会，由佛陀公布弘扬佛法总原则。想到万佛节，我们就会想到这些。万佛节又称为“四方具备的集会”，由四个组成部分，我们从儿时起就能倒背如流了。这四个部分是：

- 一、三月的月圆日；
- 二、在毫无约定的情况下，1250位僧众不约而同地汇集；
- 三、参与集会的僧众全是最早期由佛陀所亲自剃度的；
- 四、这些僧众全部都是阿罗汉圣者。

事实上，还有另一次“万佛节”也很重要，那就是佛陀般涅槃前的最后一次“万佛节”——三月的月圆日，佛陀在这一天选定了圆寂之日。所以，今天同样也是“佛陀选定圆寂日”的纪念日。

佛陀在世时，第一次万佛节与最后一次相差45年。大家要听第一次的，还是最后一次的？你们或许已经了解万佛

节，无需再讲解。有谁不了解吗？坦白一点。不要相互欺骗啊，举手吧。如果还不知道“四方具备的集会”是怎样，就用 Google 自助吧。

“万佛节”的重点在于阐述总原则——诸恶莫作，众善奉行，令心纯净无染（自净其意）。

要想“诸恶莫作”，就要能够战胜烦恼习气。我们之所以造恶，是因为被烦恼驱动着去做的。比如：打人、欺负人，这是由瞋心驱动的；偷盗他人财物，是由贪心所带领的。我们正是被烦恼怂恿着去造所有的恶业。如果心没有被烦恼控制，就不会造作恶业。

想要不被烦恼控制了心，就要懂得方法：有觉性地及时知道自己的心。有什么烦恼生起在心，要常常及时地知道，这样就不会造作恶业，善法也会同时增长。

如果能够及时地知道烦恼——贪欲生起了，有觉性及时地知道，在及时知道的一瞬间，贪欲已经灭去，就不会因贪欲而造恶业。在及时知道的瞬间，觉性生起了，善法也已生起。或者瞋心生起的时候，有觉性及时地知道，就不会因瞋心而造恶业，在及时知道的瞬间，善法已经生起。又或者迷失时，不知道好、坏、对、错，一旦觉性生起，就会知道好、坏、对、错，不善法就会灭去，善法就会生起。善法生起时，戒、定、慧就会慢慢成长。

觉性一旦生起，当任何事物潜入于心，我们会及时地知

道，烦恼便控制不了心，戒就会自动自发地生起。

西方人不太了解戒，他们也能成为他们认为的标准式好人，却不觉得有持戒的必要——为什么要持戒？为什么要受戒？觉得那只是心里的道德标准。事实上，戒是共有的，在佛陀之前就已存在。西方人只关注禅定、强调禅定，而对于开发智慧，尚不太了解。戒、定、慧——泰国佛教徒能倒背如流，但却不会做。

西方人喜欢修习禅定，他们以为修习禅定以后，生命就会好起来，痛苦将减少，因此认为禅定是离苦的出路。殊不知禅定只是临时之物，无论训练到什么程度，心宁静不久又会散乱。禅定仅只是止痛药。不舒服、发烧了，吃止痛药、退烧药，可是病根还在，一旦药力退失，疾病又会卷土重来。因此禅定仅是临时之策，只能暂时解决问题。

心散乱而无快乐的时候，可以修习禅定。我们去寺庙学习禅定，一定要懂得选择，绝大部分地方训练的是邪定，任何一种禅定若不含觉性，必然是邪定。比如，打坐以后迷迷糊糊，号称宁静了。事实上，那不是宁静而是缺乏觉性；或者打坐以后感到非常苦闷，说明心有瞋；打坐以后神情恍惚，说明心被痴控制了。

禅定若缺失觉性，烦恼习气就会趁虚而入。若修习带有觉性的禅定，则不会有太多偏差。

在这里学习是免费的，分文不取，所以大家就懒得学。

即便学了也不实践——心里觉得好，但认为可以先放一放。谁是这样想的？“佛教很好，修行也好，请允许我先忙其他事情”——更重视其他事情。比如西方人花钱参加禅修就非常认真，只是大部分人所修习的并不是好的禅定，只有宁静和舒坦，却没有觉性，打坐以后缺乏觉性——迷迷糊糊或者自我催眠。

好的禅定，不是自我催眠令其宁静下来，好的禅定是心与自己在一起，在觉知自己。比如修习某种禅法，例如观呼吸——呼吸了，觉知；呼吸了，觉知。有在觉知自己，觉性没有缺失，而不是呼吸之后，迷迷糊糊忘了自己。或者有节奏地做手部动作，同样可以获得禅定：如果心去紧盯着手，只是获得紧盯式的禅定，属于紧盯所缘的禅定；如果缺乏觉性，就属于邪定；如果有觉性，可是聚焦于手上，那属于让心宁静的禅定，无法开发智慧。

禅定有两类：正确的禅定与错误的禅定。正确的禅定同时伴随觉性，错误的禅定则没有觉性。

时而有贪、时而有瞋、时而有痴，打坐以后迷迷糊糊，有快乐就陶醉于快乐。一旦快乐生起，贪欲就染污了心，感到满意，类似“上瘾症”，到时间了必须打坐，没有打坐就郁闷。那些对禅定上瘾的人，情绪比常人更糟，很容易烦躁不安，因为修习禅定时很舒服，没有什么来干扰。这些都是不好的禅定。

或者打坐以后觉得苦闷、郁闷，非常粗暴地打压自己，直到患了颈椎病。我们又不是用颈椎去打坐，打坐以后出现颈椎病、后背疼痛等情况，都是因为心情郁闷，在粗暴地紧盯着，没有快乐，心不愉悦，夹杂着瞋心。或者打坐以后看见这个或那个现象，心很散乱，跑去外面，去知道外面的事物，那样的心是含有痴的，带有散乱。打坐以后，看见诸佛列队莅临，那是心幻化出来的禅相，其中含有痴。因此，坏的禅定没有觉性，有的只是烦恼习气。

好的禅定则有两种：一、在毫无打压的情况下，心持续而宁静地与单一所缘在一起，这称为“紧盯所缘的禅定”，即止禅，属于心抓住单一所缘的禅定。大部分西方人能够训练的最多只是这样，获得的是静驻于所缘的禅定。不只是西方人，也包括泰国人，大部分泰国人所修习的——如果实话实说——大部分都是邪定，连止禅都不算，打坐以后并没有觉性。

应该如何获得第一类的好禅定——即心静驻于单一所缘的禅定呢？其秘诀在于懂得选择所缘，要审视自己——觉知何种所缘会快乐，就时常觉知那个所缘。前提是，这个引发快乐的所缘必须不会诱发自己的烦恼习气。如果骂人觉得很快乐，诸如此类的所缘是不会带来宁静的。或者参与赌博，或炒股一直盯着屏幕，虽有快乐，可是心有贪，这已经不是好的禅定。若股票下跌，瞋心又会生起，也不是好的禅定。

因此，别妄称炒股也是修行，那只是异想天开。

我们选择的所缘必须是不会引诱烦恼习气的。比如，念诵“佛陀”，不会诱发烦恼习气；或者觉知呼吸，看见身体呼气、吸气，也不会诱发烦恼习气。但若去看别人，则会诱发烦恼习气，如果是看自己，观自己的身体，不会诱发烦恼习气。看别人，很容易诱发烦恼习气——觉得漂亮就喜欢，贪欲就会生起；或者看见某人以后不喜欢，则生起瞋心。所以，要懂得选择所缘。

修习禅定的秘诀是懂得选择令心宁静的所缘。比如，隆波从七岁开始修习禅定。在1959年，隆波李尊者教导隆波修习安般念，尊者教导观呼吸，隆波学习之后很喜欢，刚好与秉性相符。若不符合自己的秉性，观呼吸就会感觉散乱或苦闷。而隆波观呼吸后感到舒服，心有快乐，非常喜欢，心一旦有了快乐，就不再跑去寻找其他所缘，因为已经满意了。

就像我们拿出孩子喜欢的点心来诱使孩子待在家里一样。这孩子喜欢离家出走，不停地四处窜动，东游西逛。他之所以四处游逛是想寻找快乐，而找到之后还是不满意，于是接着再跑到别处。

我们的心与小孩是一样的——心跑去看，想透过看而寻找快乐；心跑去听，想透过听而寻找快乐；想透过闻气味、尝味道以及身体的碰触；透过心里的所思所想来寻找快乐，心不停地跑来跑去。跑去看电影，看了一会儿觉得没意思了，

无法感到满足；于是再寻找其他快乐，跑去听音乐，听完之后还是不满意；又去寻找美食，与朋友聚会等等的。

心整天在寻找快乐，仿佛无头乱撞的苍蝇，始终流转于眼、耳、鼻、舌、身、心之间，因为缺乏快乐，所以四处流窜。因此，若以快乐来引诱它——如果念诵佛号有快乐，就与佛号在一起；如果观照呼吸有快乐，就与呼吸在一起。比如：呼气，觉知自己；吸气，觉知自己。有了快乐，心就不再去别处寻找，不会离开呼吸，进而静驻于呼吸，呼吸慢慢变浅，越来越浅，最后停在鼻尖处变成光明，亮堂起来。

心有禅定时，就会亮堂起来，一旦亮堂了，就继续用功。倘若缺失觉性，心会随着光跑出去到处看：看见鬼、看见这个、那个，看见过去、未来。心若有觉性，就会慢慢宁静下来。心觉知光，称为“有寻”；心毫无刻意地与光融合，称为“有伺”；有法喜、有快乐、一心，没有跑去别处，心便进入禅定。

如果进入深度禅定，身体感会完全消失，只剩下单一的心，但是觉性没有缺失，甚至全世界都消失了，觉性也不缺失，仍在觉知自己，但是没有身体感。听起来好像很难，其实不难，这取决于懂得选择所缘，然后再轻轻松松地觉知该所缘，而不是知道观呼吸有快乐，就强迫心与呼吸在一起，那是不会有快乐的，也不会生起宁静。

秘诀在于——选择令心生起快乐的所缘，然后轻轻松松地觉知那个所缘，有快乐地去觉知。心有快乐，所缘也有快乐，

快乐与快乐相遇会有更多快乐，心会即刻宁静下来。

《阿毗达摩》清楚开示道：快乐是生起禅定的近因。修学错误的人却以为：禅定是产生快乐的近因。

禅定一旦变得细腻，事实上，它就成为了“舍”，已经不是“乐”了，而是“舍”。因此，如果想要让心宁静，就要懂得选择所缘，自我审视而不是盲目效仿他人。有些老师的教导因人而异，比如念诵短篇经咒，会根据此人的秉性——念诵哪一篇心会快乐，就让弟子念诵那一篇。有些则是诱导式的，给每个人的内容都不同，看起来很玄，其实并没有什么——只是随便布置，由于人数多，不管怎样都会有人获得宁静。有些人拼命背诵，感觉其中肯定有宝贝，认为老师是有针对性的，自己的内容与众不同。

隆波蒲尊者曾经分享过念诵 Itipiso bhagave 的故事，最开始是念诵 bhagava，念着念着，心一旦宁静下来，内容就自己变了，变成 bhagave。然后就随它去，ve 就 ve，Itipiso bhagave，于是心更宁静，因为喜欢 bhagave，换回 bhagava 反倒不喜欢，觉得压抑。

要慢慢去体会，要自我审察。

隆波蒲尊者分享过另一个例子。曾有一位刚出家的师父，尊者教导他念诵“佛陀”，让心静驻在佛号上。这位法师就念诵“佛陀、佛陀”，一段时间以后，心开始思念女友，他是辞别女友来出家的。与女友在一起时，想出家。一旦出家了，

又想念女友。原本是念诵佛号，结果变成了念女友的名字，他吓了一跳：糟了！念佛号变成了念女人名字！隆波蒲尊者说：“心喜欢，就去念吧。”尊者并没有强行制止他，于是这位法师不断念女友的名字，感到很开心，因为已经得到批准——可以思念自己的女友，念着念着，心竟然集中与宁静下来。隆波不知道他最后是否还俗了，并没有继续追问。

所以，这取决于懂得选择让心有快乐的所缘，然后轻轻松松地觉知那个所缘，这是令心宁静的诀窍。如果抓住核心，就只是这些而已。选择有快乐的所缘之后，以轻松的心去觉知该所缘，不苦闷，不强迫让其宁静，很快就会宁静下来。

谁常来寺庙？记得吗？之前有一位沙弥。平常这里是不接收沙弥的，沙弥来了会让人头晕。因为有的沙弥无法独处，晚上需要让比丘去伴睡，比丘要去哪里都不行，连上厕所也不可以。因为沙弥怕鬼，所以，不想接收沙弥。

然而这位沙弥不同，他15岁就想出家，也听过隆波教导大家“轻轻松松地觉知呼吸”。于是他用功地觉知呼吸，然后来报告：“我在观呼吸，身体在呼吸，轻轻松松地观，渐渐地不断亮堂起来，亮堂、亮堂、亮堂……于是不再观呼吸，而是去观光，轻轻松松地观，并未期待会有什么生起，然后整个世界全部消失了，这个身体也整个消失了，就只剩下心。”

隆波问他，“你缺失了觉性没有？”回答说：“没有，但是身体没有了。”

非常棒，当下得到了什么？获得了快乐与宁静。找到临时之家，活在当下就会快乐，如果修行至身体消失了，只剩下单一的心，收获的副产品更是不可言喻，甚至超越快乐与宁静。从那天起，蕴就会分离，因为知道了——身与心是不同的部分，已经彻见——身体消失，只剩下心。

为什么小孩容易做到？因为小孩没有伪装，非常单纯。隆波七岁开始修习禅定，宁静、快乐，因为没有伪装。大人打坐会带着想要获取宁静的期待而开始，心中生起想要获取宁静的渴望，心有欲望，就会有苦，已经没有快乐了。

因此，一开始打坐就想要宁静，是不会宁静的。小孩没有期待，他听过隆波开示：呼气，觉知；吸气，觉知。没有想着觉知以后会得到什么，也没有想着要得到什么，修行仅仅是为了修行，没有为了要获得什么，甚至没有想过要宁静，所以比大人容易。

大人有很多伪装，想要有所得，隆波开示说：“别‘想要’啊！”他们还会反驳说：“如果没有‘想要’，为什么来听您开示？”——嗯，也对，所以只到现在这个程度。因而在年老之前要先训练，老了以后比小孩更难修习。但如果已经年老了，也别无选择，那就抓紧年老的时候训练。

首先必须有快乐，所以隆波才会开示：什么也做不了，先笑一笑。笑——笑——笑——真正发自内心地笑。以前有位男空乘来出家，隆波告诉他：“来，笑一笑。”他皮笑肉

不笑，可以一整天都这样，问他：“心有快乐吗？”根本没有。那是职业习惯，是模特或明星式的微笑。

隆波看电影从没有快乐，从居士时代起就这样，看到女主角被人欺负后泪流满面，内心却在偷笑，隆波发现以后觉得好笑，根本一点都不伤心嘛。或者他们在笑，心却是苦的，皮笑肉不笑。我们笑，就要从诚实透亮的内心笑出来。好，甜甜地笑，就像是第一次听到美女说爱我们的时候那样笑。有人说：今生不可能有这么一天。感觉到了吗？笑的时候，心松脱出来了，对吗？在自然状态下，我们笑的时候，心会松脱出来。这个松脱的心，用以修习禅定获得宁静，就是最简单的。

心中若有千千结，心是萎缩的、紧绷的，还试图获得宁静，只是白日做梦而已。所以，起步阶段要先让心舒坦起来。

有些人透过念经与持咒来令心舒坦，已经散乱了一整天，来念念经，点上香，但是别经常点，否则易患癌症。隆波同样上香，但点燃之后插在寮房外，在供奉的时候，并不点香，供奉完了才点，然后放在外面。比如闻到香味，闻到供佛的花香等等，心有快乐，有些人用香水去洒净佛像而后打坐，闻着香味后，却想到鬼（泰国传统葬礼会把香水洒在尸体上）——如果那样就别去洒，不会有快乐的。

有些人去喂鱼，谁曾经去寺庙放生池喂过鱼？喂食后，鱼游来吃，在喂鱼时有快乐吗？与其让快乐白白结束，不如

用那一刻来觉知自己。在心有快乐的情形下，回来觉知禅修的所缘。

我们曾经有喂过鱼或者帮过他人的，在那时，我们是有快乐的。修习禅定时是在自己家中，没有鱼食可喂，就去想曾经喂过鱼或救济过的流浪动物，一想到这些情形，那一刻心就快乐起来。心一旦快乐了，就可以开始修行，以快乐的心去觉知禅修的所缘。

因此，第一点，审视自己，选择快乐的所缘；第二点，以快乐的心觉知该所缘，瞬间就会获得宁静，只是用一点点时间而已。

有些祖师大德入定非常迅速，眨眼功夫，心就入定了，非常快。佛陀众弟子之中哪一位入定最快？是摩诃目犍连尊者。摩诃目犍连尊者入定与出定，包括发愿令神通生起，继而再次入定又出定，然后现两次神通，整个过程只需要一眨眼的工夫，也就是蛇合上嘴这样眨眼之间。大家看见过吗？训练师把头伸进鳄鱼嘴里，那不是神通而是表演。要与这条鳄鱼朝夕相处，若换成其他的怕是不行，这条鳄鱼被训练得很好，训练师才把头拿出来，它马上就合嘴。如果训练得不好，头一伸进来，就立刻合嘴了。

禅定并非难事，如果我们知道诀窍，它是极为简单的——选择让心快乐的所缘，以快乐、舒坦、不缺乏觉性的心去觉知该所缘，心就会得到禅定，这是第一种禅定。西方人来的

机会少，再来一点赠品。

第二种禅定是——心安住。真正的禅定是指“安住”，而不是指“安住的心”，禅定是指“心的安住状态”。

那么，要怎样才能让心安住呢？或说，让心呈现安住的状态呢？这仰赖于觉性，去及时知道不安住的心。不安住的心就是跑来跑去的心，跑去想、跑去看、跑去听。我们要时常知道——心跑去想了，要知道；心跑去看了，要知道；跑去听了，要知道。

还是修习原来的禅法，及时知道“跑掉的心”。曾经念诵佛号是为了让心获得宁静，如今变成念诵佛号后，及时知道“跑掉的心”，跑去寻找佛号，跑去想其他事情等等。或者觉知呼吸，并非训练让心与呼吸在一起，那是第一种禅定，心静驻于呼吸。第二种禅定是，通过觉知呼吸来及时知道“跑来跑去的心”。呼吸之后，心跑去想了，及时知道；心跑到呼吸上了，及时知道；心跑去了其他地方，及时知道；心又跑回到呼吸上，及时地知道。

如果能够及时知道跑来跑去的心，直至没有任何刻意也能如此，那么在心又跑掉的一刹那，就会自行看见，这称之为“有觉性”。

要一而再，再而三地看，反反复复地看，直至心能够牢牢记得“跑掉”的境界或状态。心能够牢记境界或状态，是令觉性生起的近因。

我们要常常去看——念诵佛号或是观呼吸，心跑掉了，知道；心跑掉了，知道。心跑去看、跑去听、跑去想，不断地知道。心若能够牢记“跑掉”的境界或状态，接下来，心跑掉的一瞬间，觉性将会自行生起，不含有任何刻意的成分。觉性一旦生起，心就不跑了，它会自动安住。此即获得了“安住一刹那”的禅定，即“刹那定”。

如果频繁地用功，有些人观“心跑掉”、“心跑掉”后，心安住成为观者，很快又再跑掉，再次知道，不断再跑，再知道，就这样一瞬间、一瞬间地安住。到了某一点，心完全集中下来，有些人进入安止定，有些人则处于近行定。

所以，训练“安住型禅定”的方法还是练习原先的禅法。原先的修习是为了获得快乐，现在不是为了让心快乐而修习，而是练习以后，及时知道心——心跑了，知道；心跑了，知道。接着，安住型的禅定就会产生，心成为“知者、觉醒者、喜悦者”，能够看见名法与色法运作变化，不含刻意，这称之为“开发智慧”。

禅定是生起智慧的近因，但必须区分清楚——让智慧生起的是“安住型的禅定”，拥有“安住”而不是邪定，邪定只会让心更愚痴；也不是一味紧盯所缘的禅定，只能获得快乐而已。

“安住型的禅定”是看见心的一举一动，看见心的运作——苦、乐、好、坏。看见身体一动一静，心是观者；看见苦、

乐变化，心是观者；看见好、坏变化，心是观者。这样的禅定用于开发智慧，以便于生起智慧。

我们常常听说——需要先修习禅定，才能够生起智慧。这句话同样也对，但只对了一部分，许多禅定并不会让智慧生起，有些禅定只是获得宁静，而修习另一些禅定之后会比以前更愚痴。

所以需要训练——“宁静型的禅定”是以快乐的心去觉知快乐的所缘；“安住型的禅定”是有“安住的状态”生起，觉知所缘之后，及时知道跑动的心，而后心会自行安住。一定要训练！否则无法真正开发智慧。

有些人去训练紧盯型的禅定，比如：紧盯着腹部，宣称在修习毗钵舍那，那不是毗钵舍那，而是紧盯型的禅定；或者有些人的心跑东跑西，自己却看不见；再有些人根本没有禅定，纯粹只是散乱，却自称在开发智慧，实则一味地思维和分析，那不是修习毗钵舍那，那只是思维和分析。

因此，一定要训练，最好两种禅定都训练。如果只能训练一种，就先选后者，一旦成为圣者，就是“纯观型”的圣者。

如果能获得两种禅定，就会更加舒坦、快乐：什么时段心有力量，就开发智慧；什么时段心开始疲惫，就修习宁静型的禅定。这样交替进行，让心得以休息，心情舒坦。如果心无法宁静，不断地开发智慧到了一定程度心也会自行宁静，但只是极短暂的宁静，不太有力量。心的自然特性是——它

会自我救赎，在发疯之前，它会自行休息，需要休息时，我们无需去对抗。

今天终于把禅定的部分讲完了。吃饭去吧，请法师们用膳。

(法谈部分结束)



法谈问答

隆波帕默尊者

2017年2月11日 B | 泰国解脱园寺

隆波：住寺庙的人，先做禅修报告，时间非常紧。

居士1：顶礼隆波！我平时非常散乱，可是一开始打坐，心就完全落入不活跃的状态。（不活跃的心，如同熟睡无梦的状态，经典称之为“有分心”。）

隆波：这很正常，散乱到了极点，就会想睡觉。因此，心非常散乱的人，一旦打坐就会睡着。如果想要让心有力量，让心在修习禅定的时候不出现那种状况，就要在日常生活里频繁而努力地保持觉性，那么在打坐的时候才不会轻易睡着。

你的情况像是心已经累到了极点，需要休息，无法阻止它发生。有些人甚至会形成惯性——每一次打坐都会睡着，觉知非常微弱，直到心完全粘着于这个状态。一旦从中退出来，又会比常人更加散乱。因为太散乱了，心就干脆跑去睡觉，睡得过多而后从中退出之后，心又会极度散乱。

所以，要多多努力地在日常生活中保持觉性。努力地觉知，努力地觉知。到了打坐的时间，心才不会睡着。假如我

们在睡觉之前的打坐总是习惯性地睡着，就要改变打坐的时间，因为那时候打坐已经嗜“睡”成性了。比如：我们可以清晨稍早起床来打坐，慢慢地改变习惯，否则就会一直止步不前——十分散乱又极度昏沉。

“散乱”与“萎靡不振”是相对的情形。佛陀教导说：诸位修行者，心有贪，知道有贪；心无贪，知道无贪。这是一对。第二对：心有嗔与心无嗔；第三对：心有痴与心无痴；第四对：诸位修行者，心散乱，要知道散乱；心萎靡，要知道萎靡。你的情况是，正好与这一对相符。

这是非常特别的——心散乱是痴；萎靡不振，无法接收所缘，也是痴。因此，你需要“刺激”自己，在日常生活多多地觉知，才能够切断恶性循环，否则不是散乱就是萎靡昏沉。

好，下一位。

居士 2：顶礼隆波，我是第一次住在寺庙。感觉自己观心的时候就像在做固定形式的练习，只不过觉得练习仿佛一直在持续，而且可以清楚地看见念头，好像它们是自己冒出来的，有时会跟随念头跑而想入非非，有时能够及时地知道，就可以放下，就这样交替进行。然后就是经行，我通常不太以经行作为固定形式的练习，但来到寺庙以后，可以轻轻松松地经行一个多小时，有时觉知脚的接触，有时觉知念头。回到寮房后，则会选择观呼吸。

正如隆波所开示的——一旦有所刻意，心就会紧缩并且感到憋闷。所以我就先放松，感觉内心深处想要追求宁静——追求第一种禅定，可是从未成功过。但还是按照原来的样子，如其本来地觉知。

隆波：现在的心正常吗？

居士 2：不正常，正在压制它。

隆波：嗯，别压制它呀，大胆一点。不够大胆，依然还在压制。最好的心，是平常普通的心。我们总是在心里构建关于修行的画面，以为修行必须做些什么不同寻常之事。

其实，就是要以平常心去修行、去观，——直至看见心的常态——无常、苦、无我。而我们很想让心不平常，想让它永远宁静，想让它恒常不变，想让它快乐，想要可以掌控它。所以修行就变得难上加难，因为违背了“三法印”。修行若想照见“三法印”，并不是困难的事，因为“三法印”本来就存在了。

你还是不肯罢手，呵呵，坐在旁边的人，敲一下她的头。敲头也没什么反应，需要戳一下腰，还是没有松脱出来，太过于紧盯了。

已经及时知道了，OK。你的修行状况是，蕴已经分离了。

居士 2：好的。

隆波：蕴已经分离，慢慢用功，训练得不错。

居士 2：请允许我报告 3 年来的禅修进度。

隆波：嗯，别太长。

居士 2：不长。我们可以刻意地去观蕴的分离吗？

隆波：可以，有两种刻意的方法，但全都是错的。

居士 2：啊？

隆波：1、把心拉出来；2、把蕴推出去。

居士 2：明白。

隆波：这两种方法都可以做到刻意地分离蕴。

居士 2：但好像是心自己要去尝试的，是它自己想要这样去观。

隆波：可以去尝试，但那样不好，心会过于僵硬。

居士 2：好的，谢谢。

居士 3：顶礼隆波，我是修习隆波田动中禅的，然后去观念头。

隆波：你看见了吗？心非常散乱。

居士 3：非常散乱，一直看见念头，而且始终跟着它跑，我努力地拉它回来。

隆波：要给心找个临时的家。

居士 3：好的。

隆波：与动的身体待在一起，然后觉知——心跑到身体了，要知道；心跑去想了，也要知道。要频繁而及时地知道心跑来跑去。

居士 3：好的。

隆波：这样禅定就会增上，你的训练还不错，唯一欠缺的就是——非常散乱。

居士 3：是的，这样练习动中禅是正确的吗？

隆波：不可以静止不动，要动来动去，然后觉知。

居士 3：好的。

居士 4：顶礼隆波，我一直徘徊于压制和苦闷之中。

隆波：要及时地知道它们。

居士 4：好的。

隆波：那是正常的，因为真实的你就是那样的。

居士 4：好的。

隆波：看见了吗？是无法掌控的。

居士 4：是的。

隆波：可是你的心还不情愿，依然想要能够掌控。

居士 4：是的。

隆波：继续学习，一次又一次地重复，直到心愿意接受。

居士 4：好的，我目前无法经行，也很烦躁，昨天努力地坐着扇扇子，但是觉得动作太单调，于是改为动中禅 14 个手部动作，基本还行。

隆波：把话筒放下，做手部动作，就像平时练习那样。做手部动作以后，要及时地知道心——心跑去想了，知道；心跑去散乱，知道；心跑去紧盯，也知道。做手部动作之后，要及时地知道心。

居士 5：顶礼隆波。（隆波回过去教导居士 4）

隆波：稍等，这样不对，你把心收缩起来了。要用平常心——移动了，觉知；移动了，觉知。别人如果不会动中禅 14 个动作，只是这么做也行，也是移动了，然后去感受。

居士 5：最近我的嗔心比较重，很容易就起嗔心。

隆波：那是阻止不了的，接触到不喜欢的所缘，嗔心就会生起。不断地观察——当嗔心生起时，心是苦的，每一次生气，每一次都是苦。

居士 5：好的。

隆波：多多地观它。

居士 5：好的。

隆波：别人根本没事，在我们生气的瞬间，就已经在别人受苦之前苦了。是自己先中枪，后来才是别人慢慢觉得苦，去观这个情形。来，下一位。

居士 5：谢谢您。

居士 6：顶礼隆波，我听了三个月的隆波法谈 CD。

隆波：三个月可以修到这个程度，已经很厉害了。

居士 6：还不会修，想知道要怎么做。

隆波：别做！（“别”与“想要”的泰语发音很接近）

居士 6：想要做。

隆波：别做！

居士 6：别做吗？

隆波：嗯（隆波笑）。

居士 6：我念诵“佛陀”之后，觉得烦躁，因为心会跑去想，去想的刹那，又念诵“佛陀”，感觉自己修不下去了。

隆波：嗯，那样不行。

居士 6：每当遇见这种情形，想的时候，知道它想什么。想完以后，自己不想了，然后再回来接着观腹部吗？或者观呼吸？或者接着观身，可以吗？

隆波：可以。

居士 6：交替进行，对吗？

隆波：可以。

居士 6：那么固定形式之外的练习呢？比如在开车或者做其它事情时，踩油门时、换挡时，就可以去观身，对吗？

隆波：什么？

居士 6：那时就能观身，知道自己正在做什么，对吗？

隆波：移动后，轻轻松松地觉知。

居士 6：对，对。

隆波：别聚焦在手上。

居士 6：好的。

隆波：别紧盯手和脚。开车时的训练，要小心一点。有些人训练以后，心过于集中，能够想像吗？在开车的时候入定。

居士 6：我尽可能地观——当下在踩油门、换挡、左转、右转等等的，可以这样去观身工作吗？

隆波：嗯，可以，但是要在其它时间训练。

居士 6：嗯？

隆波：开车的时候这样训练，有些人的心会进入禅定。

居士 6：哦。

隆波：看见红灯，就只是红灯，可以想象出来吗？

居士6：哦哟，很危险。

隆波：非常危险，五辆车连环相撞。

居士6：嗯。

隆波：为什么是五辆？因为这五辆车正在等红灯，自己是第六辆，负全责。

居士6：感恩隆波。

隆波：开车时要小心，尽量在平常生活训练是最好的，安全。你训练得不错，其实是非常非常好。3个月能训练到这种程度，很厉害，蕴已经分离了。

居士6：我不知道它们是怎么分离的？

隆波：随它去。隆波分享一个秘密：分离蕴并不是什么奇妙的事，平常人的蕴本身就是分离的，所以才称之为“蕴”，意思是指“部分”，并不是统合起来成为“一整个”。然而烦恼一生起，就把蕴聚合起来了，于是感觉有个“我”，已经成为“一整个”了。所以在平常的状态，如果我们不去干扰心，而且有觉性在，蕴本就是自行分离的。

隆波曾经指给外出同行的法师看——那时在高速公路旁的加油站进餐，有个西方人从旁走过，隆波说：“看见了吗？这个西方人的蕴是分离的。”外出同行的法师说：“蕴真的分离了，为何可以修行？”隆波回答：“他根本没有在修行，

他的心在那时没有什么烦恼，感觉轻轻松松，在自然的状态下，蕴原本就是分离的。”

然而我们一成为修行人，就不自然了，因为修行人最先生起的是——想要，仅仅生起“想要”，就会收摄起来拼命地练习，只为了恢复原来的状态。一个接一个地构建境界，乱七八糟的，为了未来某日全部舍弃它们，但如果完全不构建，又无法观照。因此有些人必须先紧盯着，先紧一点，很正常，而后慢慢松脱到刚刚好，一旦刚刚好，几乎要敲自己的头——这个状态原本就是平常的。

谁还有必要互动的？时间不多了。

居士 7：顶礼隆波。

隆波：简短一些，短短的。

居士 7：好的，我听过五次隆波讲法。我曾经是紧盯着的，现在想请隆波开示。

隆波：紧盯着的症状减轻了。

居士 7：嗯。

隆波：感觉到了吗？心松脱出来了。

居士 7：是的。

隆波：很好。

居士 7：请隆波布置修行方面的作业。

隆波：继续用功，已经修对了。

居士 7：好的，感恩您！

居士 8：一年零六个月了，我来报告禅修进度。

隆波：看见变化了吗？

居士 8：看见了。

隆波：那就是修行，修行就是那样。看得出来吗？现在这一刻的心是否归位了？

居士 8：没有。

隆波：嗯，它去了哪里？

居士 8：走神了。

隆波：对，已经会修行了，通过。如其本来地知道，看见了吗？它是自行发生的。去观——它从未恒常，始终变化。

居士 8：请隆波进一步开示。

隆波：无须添加什么，如其本来地知道即可。

居士 9：顶礼隆波！我来做禅修报告，我已经听过隆波的法谈，然后在训练觉性，工作的时候，观自己的情绪，情

绪生起，看着它们不断变化。问题在于固定形式的练习，有时一觉得烦躁，我就会停止练习，这样不知道还正确吗？

隆波：无法阻止它，你的秉性就是那样。秉性就是很较真的人，非常认真。

居士 9：是的。

隆波：一旦较真，就会烦躁。

居士 9：嗯。

隆波：不断地及时知道它。

居士 9：好的。

隆波：心会慢慢松脱出来。

居士 9：关于固定形式的修行，想请隆波开示。

隆波：你正在训练的，还是不错的。

居士 9：好的。

隆波：当你的心变化时，感觉得到吗？

居士 9：嗯，看得见变化……

隆波：就是这样，已经修对了。

居士 9：好的。

隆波：只是……现在的心有没有归位？

居士 9：好像漂浮在外。

隆波：对，它在外面。

居士 9：是的。

隆波：要及时知道——在外面，如其本来地知道。观察到了吗？它是自行这样的，我们无法掌控它。

居士 9：是的。

隆波：慢慢观察，要看见无常——一直处于变化之中；要看见无我——无法掌控，自行进展。

居士 9：好的。

隆波：就是那样反反复复地观察。

居士 9：想知道如何观“痴”？

隆波：在你这里最明显的“痴”，是“散乱”。

居士 9：好的。

隆波：观察到了吗？心散乱以后，会想要“说”。它是先散乱起来的，慢慢训练去观散乱的心。

居士 9：好的，感恩您！

居士 10：禅修报告：最近我的心很散乱，又很萎靡不振。

隆波：嗯。

居士 10：自认为是因为破了几条戒的缘故，有努力在礼

佛、念经、经行，力争更好地持守五戒。

隆波：要用心持守五戒。

居士 10：好的。

隆波：前两天有位男居士过来，以前他的禅定很好，后来因为破戒而退失了。一旦破戒，心就会散乱。我们有戒是为了拥有禅定，有禅定是为了获得智慧。慢慢用功，不要再犯，要用心。

居士 10：感恩您！

隆波：有些戒破了还可以补救，有些补救不了，比如：杀父杀母是无法补救的。到哪里了？噢，西方人。

居士 11：英文提问。

翻译：自从去年参访以来，认真修行了大概一年。

隆波：进步很大，蕴开始分离了，心开始成为“知者、观者”，观它们工作。别为了让它宁静而打压它，你依然粘着于打压。

居士 12：英文提问。

翻译：她努力训练觉性两年了，与家人在一起常会生气，然后开始分析很多，想请隆波开示。

隆波：心依然在散乱。方法是：修习一种禅法，然后在心跑掉的时候，及时知道。不要竭力地去不生气，因为那是无法阻止的。需要的只是一—生气以后，快一点地知道，继而就会看见它是自行生气而后自行消失的，就只是这样观察而已。

居士 13：去年我曾向隆波做过禅修报告：蕴分离以后，被“该如何做才好？”所骗。

隆波：嗯。

居士 13：请您开示。

隆波：依然在被骗，仍然还在想要好。

居士 13：是的。

隆波：已经修得很好了，分离蕴并非易事，当蕴已经自然地分离，就去观它们工作，它们不是“我”，这个身体也不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：仅仅只是物质，观察到了吗？物质一直在进进出出，比如呼气、吸气，不断地感觉——这个身体不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：倘若任何感觉生起在心，又再次看见：所有的感觉全都是自来自去，也不是“我”。

居士 13：好的。

隆波：这称之为“开发智慧”——看见身体工作，不是“我”在工作；看见心工作，不是“我”工作。还跟得上吗？

居士 13：嗯，请隆波布置家庭作业。

隆波：这就是家庭作业。

居士 13：感恩您。

隆波：别扔下身体，同时觉知身体，你曾经训练而打下的基础是——心的定力非常多。

居士 13：好的。

隆波：因此你同时观身，看见身体工作，但不是“我”，你在观身时，会更清楚地照见心。

居士 14：顶礼隆波！蕴界完全散开时，我曾向隆波做过报告。

隆波：嗯。

居士 14：这次我感觉戒变得自动自发起来。

隆波：嗯。

居士 14：因为上个月刚要撒谎，这样……

隆波：嗯，觉性非常快。

居士 14：以前禅坐只是看见黑暗，而现在看见黑暗与光明平等。

隆波：嗯。

居士 14：我看见蕴界或者心，分离成为好几颗。

隆波：嗯。

居士 14：它们坐在一起辩论，那个人问，这个人答。

隆波：嗯。

居士 14：那个人问，这个人答。

隆波：还有一个人听。

居士 14：是的，知者是观者。

隆波：它们会有三个。

居士 14：是的。

隆波：一个问，一个答，一个观看。

居士 14：是的。

隆波：听着听着，有时候给这边加油。

居士 14：禅坐时如果生起光明，就会看见光带照射蕴界。

隆波：嗯。

居士 14：非常清凉舒服，但黑暗也一样的清凉舒服。

隆波：嗯。

居士 14：心始终清醒，睡觉时也清醒，知者有在觉知。

隆波：你并没有什么烦心事。

居士 14：是的。

隆波：你稍微帮点忙，去观察——一切都不是“我”。

居士 14：好的。

隆波：稍微透过思维帮助一下。

居士 14：倘若睡觉，醒的时候也是从禅定醒来，整夜都睡得很好。但现在看见苦聚合在胸口。

隆波：嗯。

居士 14：非常非常苦，好像是一种抓取，但觉得这种苦还不至于承受不了，它也是生灭的。

隆波：对。

居士 14：好像一直是这样。

隆波：很好，继续观。

居士 14：好的。

隆波：已经观对了。

居士 14：感恩。

隆波：以前隆波也看见胸口这里始终生生灭灭。

居士 14：睡觉也苦，睡觉也看见它不停地挣扎。

隆波：对，小时候以为睡觉有快乐，一旦会修行，发现每个姿势都是苦，无论睡着还是醒来，睡着也是觉知的，感觉到了吗？

居士 14：是的。

隆波：熟睡时翻身或有任何动静，全都是觉知的。

居士 14：全是觉知的。

隆波：嗯！就是那样，这样的修行真是不错。

居士 14：嗯。

隆波：她做完禅修报告以后，（对 15 号居士讲）你感觉压力大吗？有些人做完禅修报告，其他人会觉得真不该报名做禅修报告。

居士 15：去年五月隆波对我开示说：“不是太松，就是太紧，要走中道”，想请教您，我的情况好些了吗？

隆波：自己看得出来吗？

居士 15：看得出来。

隆波：看得出来就对了，接下来，开发智慧——看见一切无法永恒，一切掌控不了。

居士 15：好的。

隆波：不断观照，如果散乱，就修习宁静，你仍然非常

散乱。

居士 15：是的。

隆波：因此需要加强禅定——奢摩他。

居士 15：好的。

隆波：要让心一段一段地休息，心如果没有得到休息，会觉得非常苦。

居士 15：好的。

隆波：会非常苦的。

居士 15：是的。

隆波：修行苦吗？

居士 15：很苦。

隆波：如果苦，先暂停一下，练习获得宁静。

居士 15：好的。

隆波：让心舒坦之后再来修观。

居士 15：好的。

隆波：只是一味地开发智慧而禅定不够，就会很苦。

居士 15：是的。

居士 16：顶礼隆波，我早中晚都会经行，这星期的经行

差不多有一小时，经行到快要睡着了。

隆波：嗯，很好。

居士 16：怎么做都缓解不了，但我依然不断地观照，继续经行，甚至跌跌撞撞快要睡着，控制不了它。

隆波：嗯，很好，隆波曾在经行的时候撞到墙。

居士 16：经行的初期会很清醒，接近一小时的时候，头晕晕乎乎，仿佛吃了感冒药似的昏沉不已，想请隆波开示，应该如何做？因为刚刚发生在这个星期。

隆波：不需要做什么。快要睡着，就知道快要睡着。

居士 16：是的，但是实在走不动了。

隆波：不行就站着不动，如果站着会摔倒，就坐下。

居士 16：快要摔倒了，于是改为坐着。

隆波：嗯。

居士 16：坐着继续修行，很快就睡着了。

隆波：是的，隆波在 1984 年 7 月出现过类似情形，即便是双盘，痛得要命也会睡着，经行也会睡着，做什么事都会睡着，怎样都解决不了。

居士 16：怎么都解决不了。

隆波：那时刚好去羌迈开会，于是拜访隆布信长老，问长老：“我的修行不知道怎么了？从未这样过，一直是睡着

的。”长老开示说：“知者，知者，有什么好怀疑的，继续修行吧，在这个安居期间，你就会得到宝物。”长老只是让我继续用功，没有什么好怀疑的。

居士 16：昨天在经行以前，先合掌顶礼，然后供养佛陀，平常也是每天以修行供养佛陀、祖师大德、隆布敦长老，还有隆波，昨天经行之前合掌顶礼……

隆波：嗯。

居士 16：最后居然没有睡着，非常清醒。

隆波：噢，清醒也好。

居士 16：是的，只有昨晚才是这样，隆波。于是来请教——如果今天又睡着了……

隆波：别担心，别担心，睡着就睡着，醒来接着修行。

居士 16：但睡着了就无法继续修行，坐下来又会被迫睡着，有时也知道，不断在观照。

隆波：心修行一段时间以后需要休息，就会出现厌离的状态，一旦厌离，你无法入定，心就会自行解决——以睡觉代替入定。

居士 16：那就放任其睡着吗？隆波。

隆波：不是放任，而是阻止不了它。不是任其睡着，倘若放任其睡着，你会放弃修行去躺着睡觉了。你有在修行，而它会睡着，你阻止不了。别担心，不断修行，心有了力量，

就睡不着了。

居士 16：无论坐或走，都不断修行，其它随它去。

隆波：对，毫不关心，昏沉就昏沉，去修行。

居士 16：好的。隆波还有其它什么开示吗？

隆波：只是这样都已经很多了。

居士 16：顶礼隆波。

隆波：只是这样就一直有事可做了。

居士 16：顶礼感恩隆波。

居士 17：顶礼隆波，我帮儿子做禅修报告。

隆波：你的儿子想要做禅修报告吗？

居士 17：他以前粘着于紧盯，现在可以开发智慧了。

隆波：你的儿子吗？

居士 17：是的。

隆波：然后呢？

居士 17：他想知道他修的奢摩他——观呼吸，他害怕继续观下去，会变成紧盯。

隆波：嗯。

居士 17：不知道现在能够这样观呼吸吗？

隆波：试着修给隆波看看。稍微增加一些奢摩他，如果扔下奢摩他，心会散乱。散乱了，就会观不起来，会一直跑掉。因此，再回去观呼吸，然后及时地知道心，呼吸以后，及时地知道心——心跑掉，知道；心宁静，也知道。这样频繁地训练，现在的禅定不够。

居士 17：哦，最近他一直看见死亡。

隆波：嗯，就是这个，心已经被掌控了。

居士 17：隆波曾经开示：继续学习，学得越深越好。但问题是读书时，声音进来好像是声波，不晓得内容。

隆波：嗯，因为心的定力太深了，需要出来了解世间法，需要走出来了解，那是一味地抓住“声音就只是声音”的境界了。

居士 17：是的。

隆波：根本听不懂。

居士 17：是的，根本听不懂。

隆波：需要训练——在这个时段听讲，就要用心听懂；在那个时段要观真实性所缘，声音是真实性所缘，没有含义，只是高高低低的声波。

居士 17：他本人讲，如果要了解什么，就需要有声音，然后需要有文字或画面，才能抓住画面。

隆波：哦，那是思维，平常人的思维呈现的是画面。

居士 17：嗯。

隆波：对有的人来说，思维就像说话的声音一样，也有些人觉得思维是文字。

居士 17：嗯。

隆波：比如佛陀，把佛陀画出来，那是心的习惯。

居士 17：若在课堂上练习，隆波有什么指导吗？

隆波：用功学习，用心学习，如果心对所学的没有兴趣，就会逃进禅定，那是不会听懂的。

居士 17：再请教——他想知道现在的修行该如何改进？

隆波：增加一些宁静方面的训练。

居士 17：透过与呼吸在一起？

隆波：对，然后及时知道心，而不是与呼吸在一起后静如止水，与呼吸在一起后，心跑去想，知道；心跑去想，知道。

居士 17：应该做固定形式的修行吗？

隆波：这就是固定形式。

居士 17：每天练习？哦，好的。

居士 18：顶礼隆波，一年以前我曾向隆波做过报告，最后一次是禅坐后身体消失。

隆波：很好啊。

居士 18：隆波曾经开示，这辈子蕴再也不会聚合了，从那时起，真的看见身与心是不同的部分，完全是分开的。

隆波：对的，它们完全分开。

居士 18：各有各的职责。

隆波：对的。

居士 18：有一天念经——看见嘴巴与想着经文的心不一致。

隆波：对的。

居士 18：于是吓了一跳，还有另一个状况，开车的时候在听隆波的 CD，听到隆波说：这个身体不是“我”，它是某种什么东西。然后心就真的感觉到这个身体是某种什么东西。我不晓得这是怎么回事？

隆波：嗯。

居士 18：这说明心已经看见了，对吗？隆波。

隆波：对，根本没有语言可以解释那究竟是什么。

居士 18：平常只是看见胳膊是一段，腿是一段之类的。

隆波：嗯。

居士 18：会看见一段一段的，然而那天是感觉到全身。

隆波：那是智慧。

居士 18：哦，是吗？

隆波：你生起了智慧，已经明白整个身体都不是“我”。

居士 18：还有一种状态——我去学校，他们在唱国歌，而我的心好像完全空了。

隆波：嗯。

居士 18：仿佛自己没有看见人，什么都没有看见。

隆波：嗯。

居士 18：这个说明……

隆波：心有了禅定。

居士 18：是禅定吗？

隆波：对。

居士 18：但是心还很散乱，隆波有什么要开示吗？

隆波：你已经知道了修行的核心，散乱就去修习宁静。

居士 18：好的。

隆波：有了力量就接着观照，不要追求只让心宁静得久久的状态，那是浪费时间。

居士 18：好的，现在是观身移动，心走神而跑掉，知道；一旦觉知了，也知道，就是这样。

隆波：对，观下去直到心生起领悟。

居士 18：好的。

隆波：它会自行顿悟。

居士 18：好的，现在的知道还是夹杂着对身体的执着，因为已经开始经常看见——这个身体是某个什么东西，那时感觉非常伤心，好像心在造作说：噢，真的不是“我”吗？

隆波：对，不是“我”。

居士 18：嗯，现在感觉这个世间是苦，隆波。

隆波：嗯。

居士 18：就这样不断用功？

隆波：别让心萎靡不振就行。

居士 18：好的。

隆波：一旦看见了，心有时会萎靡不振，如果萎靡不振，就去修习宁静。

居士 18：感觉自己会悲悯他人，悲悯其他众生。

隆波：生起悲悯是没关系的。如果心觉得悲伤了，不要投降。

居士 18：好的，感恩您！

居士 19：我已经一年多没有做过禅修报告了，想要报告禅修进度与请教禅定方面的问题。最近的修行能够觉知得更

微细，稍不顺心就能看见，比如自己放东西之后，没有放在自己想要放的地方。

隆波：嗯。

居士19：稍有不顺心，或接触后贪欲生起，也能看见，比如看见图像等等的，“触”也看得见，前天感觉非常苦，一旦看得多了，就感觉它苦。

隆波：嗯。

居士19：胸口这里被逼迫的苦，有时需要转换注意力，否则受不了，太苦了。

隆波：受不了是可以转换的。

居士19：好的。

隆波：去修习宁静。

居士19：好的。

隆波：有了力量再继续观照。

居士19：是的，于是我修习禅定，以前请教过隆波，隆波好像让我观身，以呼吸作为临时的家，然后观心的跑掉。我修行之后太过于紧盯，非常苦闷，现在转成观照光明，类似于让知者与光明在一起，然后看着身体呼吸，觉知身体呼吸，看见心迷失去想，知道迷失去想了，感觉轻松起来，这样练习，行吗？

隆波：修给隆波看看……觉性太弱了。

居士 19：嗯。

隆波：痴掺杂了进来。

居士 19：哦，这样觉性太弱，对吗？

隆波：对，痴已经掺杂进来，太昏沉了。

居士 19：嗯，隆波建议怎么做比较好？

隆波：稍提起一点觉知的力度。

居士 19：之前观身呼吸后，太过于紧盯，感觉憋闷，现在又太轻了。

隆波：对，心不是真有禅定，会不断地跑。

居士 19：嗯，那么隆波要我回去继续观呼吸，但要比原先稍微轻一点？

隆波：对，取决于用心——要让它舒服些。

居士 19：好的，隆波有……

隆波：去观光明，心往外送了。

居士 19：嗯。

隆波：你以为自己在开发智慧——以为看见了生灭之类的。可事实上心没有归位，没有真的在开发智慧。

居士 19：嗯。

隆波：心是散乱的。

居士 19：好的，我还有其它地方卡住吗？

隆波：没有什么特别严重的问题。

居士 19：好的，感恩您！

隆波：只剩下最后一个人了，原计划是讲法半小时，现在已经一小时了。大家都非常精进地举手提问，眼睛都看花了，好像雨后春笋，漫山遍野。

居士 20：顶礼隆波，最近我看见烦恼习气，嗔心与不满是最频繁的。

隆波：很好，就是这样，如其本来地知道，不断观照，不干扰，不阻止。嗔心要生起，心会悲伤，等等的，只是知道，只是看见。

居士 20：最近有法喜的时候，好像心被撞击。

隆波：对，但是那样不好，任何一种情绪——包括法喜，都会给心增加负担。我们的职责就只是知道，就只是看见，别对它们满意或不满意。心在大部分时候是不满的，看得出来吗？什么时候有情绪起来了，全都是不喜欢。

居士 20：是的。

隆波：你属于嗔心型，嗔心型的人，容易修行，容易看见苦。继续用功，你正在练习的方式已经很好了。

居士 20：感恩您。

隆波：噢，请大家回家吧。

(全文终)



修行必备的“大善心”

隆波帕默尊者

2017年3月12日 | 泰国解脱园寺

事实上，佛法并不难。

有些人听过很多法，觉得佛法浩如烟海。但当他们想要实修时——要做什么？该如何去做？却是一头雾水。

修行其实并没有什么困难的，我们要先了解的是：修行要做什么？修行是为了什么？以及，我们如何去修行？

那么我们要做什么呢？训练心的工作分为两种：一种是修习奢摩他，另一种是修习毗钵舍那。

修习它们又是为了什么呢？修习奢摩他是为了让心强大且有力量，是让心准备好步入修习毗钵舍那的筹备阶段。

因此，关于“要做什么”的答案是——修习奢摩他与修习毗钵舍那。

修习奢摩他是为了让心具备力量，为修习毗钵舍那作好准备。那么，已经准备妥当修习毗钵舍那的心是怎样的呢？这个稍后再说。

修习毗钵舍那是为了什么？是为了让心聪明起来。

修习奢摩他 是为了将心准备好去开发智慧，开发智慧则是为了让心能了知名色身心的实相，从而变得聪明起来。

如果明白了实相，将会发生什么？就会开启“放下”的流程——放下对名色身心的执著。佛陀教导道：因为如实地看见，故而生起厌离……

佛陀使用了“看见”一词。因为如实看见，故而生起厌离；因为厌离，故而放下执取；因为放下执取，故而获得解脱；因为获得解脱，故而知道“已经解脱了”。

若是针对阿罗汉圣者，佛陀会进而开示道：生已尽——“生”已经彻底终止了，“生”是指：获得眼、耳、鼻、舌、身、心。心若不抓取眼、耳、鼻、舌、身、心，便是“生”已尽。梵行已立——修行的工作已经全部完成。所作已办——应该做的事情，也已经做完了。应该做的事情，即从苦中解脱出来，已做完了。

我们的终极目标，正是将自己从苦中解脱出来。应该做的事情，已经做完了。为了抵达纯净无染、解脱自在而须做的事已经完结，自己知道一切已经彻底结束了。

佛法与世事不同：世间的事是永无止尽的。比如，今天打扫了家里的卫生，明天还要打扫；今天煮了饭，明天还要再煮；或是赚钱养家，得不断地做下去，没完没了。

佛法的工作却有终结之时，那就是心已彻见名色身心的实相，而后放下名色，再无执取，心从名色之中获得解脱，

契入了寂静之乐。

此即是修习毗钵舍那的目标——为了什么？为了最终的纯净无染与解脱自在。（修习毗钵舍那）令智慧生起，智慧又引领我们抵达最终的纯净无染与解脱自在。

因此，修学佛法的首要课题是——我们要做什么？训练心的工作有两项：修习奢摩他与毗钵舍那。

奢摩他是属于心的准备阶段，让心准备妥当以开发智慧；修习毗钵舍那是为了让心变得聪明——看见名色身心的真相，直至放下名色身心，最终契入苦的彻底止息。

我们不听天由命，我们既有修行的方向，也有修行的终极目标。

修行并不是永无止期地练习下去，也不是“去用功吧，有一天自会变好”，佛陀并没有教导这些，也没有教导“听天由命”，有的只是“种如是因，得如是果。”

接着再谈“如何去做”？修习奢摩他是为了让心准备妥当以开发智慧。

准备妥当而能开发智慧的心，必须是具有善法特质的，是带有智慧的大善心，而且是毫无刻意生起的。心需要具备“大善心”的特质，即不是含有贪、瞋、痴的心，而是无贪、无瞋、无痴的心。

“大善心”的获得并不仅仅源自于禅定，因为禅定一旦退失，贪瞋痴还会再度生起。我们努力修习奢摩他，是为了

让心获得暂时的善，然后再以此善心去探究名色身心的实相。

我们不能用“不善心”去探究实相，因为不善心是愚痴的，是忘记自己的，是无法学习任何事物。

要如何做——心才是善的、带有智慧的，且是自行生起的呢？

它需要有几个条件，在《阿毗达摩》里称为“与智相应的大善心”，与智相应，即带有智慧。善心有两种：“与智相应”以及“与智不相应”，即“带有智慧”与“不带有智慧”。无行——指未经刻意而自行生起。

怎样做才可以让善心“与智相应”且自行生起？这并不容易。

首先，善心必须含有觉性，若无觉性，心就不会是善心，“大善心”永远是含有觉性的。

缺乏了觉性的心会怎样？会成为不善心，另一种是果报心，果报心不好也不坏。

大家听说过果报心吗？比如看见色（颜色）的心，也就是眼睛看见的时刻，试着闭上眼睛，转向任何一侧，转向之后睁开眼。观察到了吗？我们看见的第一个画面，那一刻往往不知道“它”是什么，根本还没有涉及到善或不善，只是一种本能。我们之所以能够看见，是由于——有眼睛、有画面、有足够的光线，而且心有去接触，于是“看见”便发生了。

一旦眼睛接触色，眼识即刻生起，但尚未去界定与定义

所见之物是什么。那一刻，心是自动自发在运作的，它仅仅只是果报心，不好亦不坏。

再体会一次，重新闭上眼睛。我们进一步观察，要放松，不放松就什么也观察不到。好，转到另外一个方向，睁开眼。

够了。观察到了吗？在看的时候，没有苦，没有乐，心不苦也不乐。眼睛看见色的时候，生起的果报心是中舍的，不苦不乐，不好不坏，仅仅只是果报。

修学佛法时，不要过于害怕专业术语，经由实践而亲见境界以后，再学理论就会很容易，甚至学习《阿毗达摩》也会变得简单起来，没有想象得那么难。

为何觉得非常难？是由于没有亲见到境界，只是去死记硬背，却没有看见事实，很快就会忘得一干二净，就像考试完就将所考的内容彻底抛到九霄云外了。但我们却不会忘记自己亲证过的事实，终生都会铭记。

善心必须带有觉性，善心的特质是轻松的。但当我们刻意修行时，心会是沉重的，属于不善心。

每个人都打坐试试看。

好，差不多了。谁觉得心更沉重了？请举手。那些不知道的人就没有错，是吗？可是整个禅堂充满了沉重感，居然还说不沉重？就像一个身强力壮的人，每天背着一口大缸，背到已经不觉得重了。如果放下一段时间之后再去背，就会感觉到那份沉重。

这个水杯是重的，相对于什么而言是重呢？相对于没有拿起杯子的时刻。如果问，这个茶壶重吗？茶壶更重，但如果你拿着水杯，水杯就比茶壶重，因为你没有把茶壶拿起来。

我们在练习的时候要慢慢观察这个心：心一旦抓取什么，它就会变“重”，变得有负担，因为心已经“背”起东西了。比如我们仅仅想到要修行，心就已经沉重起来了。

沉重的心是“不善心”，它是源于“想要修行”的贪欲。大家想要修行吗？早晨起床就开始想了——今天要怎么修行呢？一旦“想要”，就会开始去“做”。

在这里有一条法则：烦恼是与业是同时生起的，而且它是业的因。“业”即所作所为，我们时常所作的业，即“业处”，那也算是“造业”吗？是的。是什么推动我们修习“业处（禅修）”呢？正是“想要变好”的意欲。

烦恼有可能也会导致造作善业，并不是说烦恼只能造作恶。烦恼可能是导致善法生起的因，而善也可能是导致不善的因。

比如，我们觉得某人特别可怜，就去建议他不要那样做，否则就会是“自掘坟墓”，可是他听不进去，于是我们就生气了——原先的悲悯变成了瞋心，就这样变来变去。

心是甚为微妙的，要慢慢地探究它和品味它。何时心在执取，何时心就会沉重，就会生起烦恼并且造业。只要某个烦恼还在，就会继续造业。因为此烦恼是该业的孪生因，即

与业同步生起。因此，我们就不会觉得奇怪了——为什么有些人禅坐，自始至终都非常苦闷。

何时想要宁静而未如愿时，何时就会生起瞋心，心就开始受苦。因此当苦生起时，一定要了解到——那一刻的心是不善的，有苦的心是瞋心所具有的特质。当然，心有快乐也不一定就是善的，贪心也能很快乐。所以，我们要不断地慢慢去品味和观察事实。

善心是轻松的、柔软的、温和的、敏捷的，它精进地探究实相且不懒惰，它老实地感知所缘且仅仅感知而不进去干预。

我们练习的时候，心在大部分时间都不是真正的善心——碰到某种境界，就想紧紧抓住；境界未生起时，又期待它生起；境界生起后，心喜欢它，就想让境界长久停留；境界生起后，心不喜欢它，就想让境界赶快消失——总是不断有烦恼掺杂进来。我们要慢慢地深入观察。

训练去观察善心或不善心，去观察当下一刻心是善还是不善？就这样慢慢训练和体会。

心是善的，就会轻松、柔软、柔和、敏捷、老实地感知所缘且没有贪瞋痴。

怎样才能知道（心）是无贪、无瞋、无痴的呢？必须认识到：贪是怎样的？必须认识到：瞋是怎样的？必须认识到：痴是怎样的？如果不认识它们，即便和它在一起也不知晓。

如何才能看出心有贪、瞋、痴呢？要训练自我观察。认识“生气”吗？谁会生气？请举手。谁从未生气过？请举手。有从来不生气的人吗？必须是三果阿那含以上的圣者才能做到。

因此，大家都认识“生气”，对吗？认识“生气”，有什么难的呢？从现在开始，一旦生气了，要及时地知道，生气了，就及时地知道。

认识“贪心”吗？大家都认识，对吗？认识“妒忌”吗？妒忌是属于瞋心家族的一员。认识“吝啬”吗？认识“小气”的情绪吗？大家在小气的时候是不许他人靠近的，那时的心是贪还是瞋？舍不得某物，害怕他人靠近，这样会有快乐吗？只有苦，对吧？有“舍不得”，就会有苦，就会开始“戒备森严”。要记住：有苦的心是瞋心。

慢慢去体会。我们认识了“贪心”和“瞋心”。“妒忌”是贪心还是瞋心？妒忌的时候会有快乐吗？没有快乐，妒忌是瞋心。记仇、怨恨等瞋心一族是很容易被观察的。

“瞋心”是最容易被观察的烦恼，因此隆波常常建议大家——如果要训练去观察烦恼，就观察瞋心，因为瞋心会时常生起。我们开车时遇到别人超车，就会生起瞋心，感觉到了吗？或者开车到十字路口，红灯在即，绿灯只剩下不到几秒钟，瞋心居然还是生起——怕前面的车开得太慢。大家会这样吗？被红灯拦下时，更是怒火中烧。若自身是被红灯拦下的第一辆，那时瞋心最强，卡在第一辆，真倒霉；如果是

卡在第 20 辆，反倒像没事一样了；卡在第 100 辆会觉得有点烦，但不是平常的瞋心，而是不太强烈的瞋心，只是有点烦而已，反正下一个红绿灯也过不去。一旦接受“下个回合也没戏”的状况，心就不会太苦。

就这样慢慢度量自己的心——心有瞋，知道；心有贪，也知道；心有痴，观察起来有点难度。认识“心走神”吗？心在走神之后，要知道“心走神了”。心走神了，就是心在散乱，“散乱”是痴的一种。我们要及时地知道，散乱之后要知道。

努力地观察嗔心——眼耳鼻舌身心接触平常的所缘，瞋心生起，我们及时地知道；或是眼耳鼻舌身心接触所缘，贪心生起，我们也及时知道；贪与瞋还算是粗糙的所缘，很容易观察，观察痴则比较难。

如果没有任何参照物，想借助接触所缘之后去看见“心走神”，是很难观察到的。若想很好地观察到痴，可以先修习某一种禅法——念诵“佛陀”、观出入息、观腹部起伏，哪种都行。选修一种禅法，然后在心走神时，及时地知道。

比如念诵“佛陀”时，心无缘无故跑去想其他事情了，立即知道“啊呀，迷失了”，就是这样练习。不一会儿又迷失了，还是像这样练习下去。选修一种禅法，而后在心迷失的瞬间，及时地知道。

修行的时候，心迷失的方式有两种：一、迷失于去思维、去造作“故事”而忘了自己；二、迷失于“紧盯聚焦在禅修所缘”

上。例如：在观腹部起伏时，心迷失了，即迷失到所缘之中——跑到了腹部或呼吸上；或是经行时，心跑到了脚部，想要知道脚的提、移、落、触，整个世界只剩下脚，死后成为只有脚的物种。要慢慢地练习和体会。

觉性之所以生起，是由于心能够牢记境界。因此要时常观察各种境界，一旦能够记住境界，在觉性生起的瞬间，心就会自动成为善心。

善心的组成部分非常多，其呈现的特质也很多。去学习《阿毗达摩》我们或许会望洋兴叹——《阿毗达摩》里提及的“轻快性、柔软性、练达性、适业性、正直性”等术语，会让我们越听越乱。

衡量“善心”的最简单方法其实就是一——何时生起觉性，何时心就是善心。觉性的生起，源于心能够牢记境界，所以要不断地练习去观察境界。

我们时常生起的境界就是烦恼，因此无需练习去观察善法，而是要去观察烦恼。

佛陀教导：心有贪，知道有贪；心无贪，知道无贪。心有瞋，知道有瞋；心无瞋，知道无瞋。

去观察烦恼——因为烦恼乃是真实存在的、时常生起的现象。瞋心重的人就以“瞋心”作为观察的重点，一会儿生气，一会儿又生气，时而烦躁，时而郁闷，郁闷属于瞋心，烦闷、厌倦也是瞋心，妒忌、怨恨之类的心还是瞋心。瞋心重的人，

就不断地去观察心的烦躁不安，一会儿生气，一会儿又生气了，不知道该对谁生气，就对自己生气——“真是动不动就迷失、动不动就生气啊！”

谁曾经是这样的？会对自己生气地说：“为什么那么容易生气啊！为什么就一次都不能像隆波说的那样好呢！”等等，喜欢这样生气的人，现在有好转吗？

知道得快些了，就算是进步。但也别一味地迁就烦恼，别迁就它。要慢慢去观察，生气了，知道；生气了，知道。贪心重的人，碰见什么都想要得到，那就去及时地知道自己的贪心。

练习去感知那些时常生起的境界是最好的。至于久久才会生起一次的境界，则不用太去理会它，觉性很难生起——因为无法记住那些“久久才见一次”的现象。

我们要观察时常生起的境界，瞋心重，就去观心的不舒服、烦躁不安；贪心重，就去观察贪欲；有些人贪心不强，瞋心不重，那就观察心的走神。

有人会说自己根本看不见烦恼，隆波回道：因为你在迷呢。你只是一味地迷，贪与瞋不是很强，因为贪与瞋的随眠烦恼累积得太少了……

大部分人库存的贪与瞋都会很多，谁的少一些呢？全都是很多的。

慢慢观察下去。如果经常观察——贪心生起了，知道；

瞋心生起了，知道。接下来它们一现身，我们会毫无刻意地感知到它们——无刻意而自行感知，这样就得到了善心，觉性是自行生起的。

我们需要训练，最终让心能够牢记境界，而后觉性将会自行生起。这类心是“无行”的大善心——没有丝毫刻意而能自行生起。

谁有过自行生起的觉性？请举手。

心若牢记境界，就会瞬间捕捉到境界。比如正在走神，走神的一瞬间，毫无刻意的，心立即就捕捉到。

刻意去觉知是无法捕捉到的，为什么呢？因为刻意的觉知含有贪婪的动机，是带着贪欲的，所以觉性不会生起。

在修行的初期，“我要觉知！要觉知……”最终也没有生起善法——没有生起觉性。

练习去觉知境界。有时觉知，有时走神；时而觉知，时而走神。生气了，觉知；生气了，觉知。有时甚至未能及时知道那些极强烈的怒气，扇了别人耳光之后才知道生气了。接下来越发娴熟之后，只是有一丁点儿生气，都能知道。一丁点儿生气就会知道，根本还来不及去伤害谁就会被知道，觉性将毫无刻意地不断提速。

没有刻意的成分——这点非常重要。《阿毗达摩》里称之为“无行”——不用刻意营造，也无需去祈求得到。

如果需要刻意才能生起，那将无法开发智慧，那种善心

的力量非常羸弱。我们要如何区分善心力量的强与弱呢？

如果要刻意营造来让它生起，那属于力量孱弱的善心。比如朋友邀请我们今天去听隆波开示，我们犹豫着是去还是不去，随手拿起玫瑰花来撕——“去”、“不去”、“去”、“不去”……倒霉啊，花都扯没了，好吧，必须去了。最后剩下梗——噢耶，不去！这样的心品质是不高的。如果需要花费很长时间来营造才愿行善，这样的善心力量是软弱的。只有骨子里生起的、自己想要的（心），才是力度极强的善心。

我们要训练心达到力度强劲的善心，心若没有强劲的力量，怎么可能去开发智慧呢？智慧是最大的善法、最大的功德。

因此我们需要来训练，练习去感知境界，直至心牢记它们，而后觉性自行生起，这样的心才是“无行”的大善心——它毫无刻意且自行生起。

天上不会掉馅饼，我们必须去训练，今后要时常观察自己的烦恼，时常观察，善心就会自动生起。善心是带有智慧或没有带有智慧，都是不一定的。

有时虽是善心，却无智慧，这种情形是有的；有时是善心同时兼具智慧，这种情形也是有的。

“大善心”是无贪、无瞋、无痴的。觉性生起时，就是没有贪、瞋、痴的；与智相应——带有智慧；且“无行”——没有任何刻意而自行生起。

我们透过训练后能够觉知到境界，已经得到善心，因为觉性生起时，不善法将无法存留；自行生起——没有丝毫刻意让觉性生起，觉性自行生起，善法也自行生起。至于是否伴随有智慧——这取决于我们是否有过去积累的波罗蜜。

有些人曾经修行过，过去世开发过智慧，一旦心成为独立凸显而安住的善心，诸蕴就会分离——身心自动分离。

曾有一位僧人分享说，他年轻时，那时还没出家，还是个居士，他去参加水灯节，四处凑热闹，结果不小心站在了燃放的烟花旁边，烟花燃放时，他被吓了一跳。在受惊吓的瞬间，如果是我们就会惊慌失措，对吗？越是现代版的男生，越会魂飞魄散——天啊！可是他并未惊慌，因为在受惊吓的一瞬间，他看见“受惊吓的心”，觉性立即捕捉到，而后看见惊吓是一个部分，心是一个部分，身体又是另一个部分，然后看着别人惊恐不已，而此刻的自己却不是惊恐的——他这样分离蕴，“惊吓”骤然消失，只剩下安住而独立凸显的心，看见身体，看见安住而凸显的心——这是因为他曾经训练过。

隆波 10 岁时，每家每户的房子是成排的。一次离自己家 4、5 户的一户人家失火，隆波看见火灾，吓了一跳，准备跑去告知父亲，跑了第一步、第二步，到第三步时好像打开了自己内在的开关，看见了受惊吓的心。

观察到了吗？那位僧人是由于烟花而受惊吓，隆波是看见失火而受惊吓，因为“惊吓”是非常强烈的境界，曾经累积的修行会很容易现身。有些行者跟大象、老虎待在一起修

行，老虎一来，他受到惊吓，这时很容易观照。很容易看见烦恼，如果觉性瞬间生起，惊吓就会消失。如果我们前世修行过，就能够毫无刻意地自行觉知到。

但也有些人并没有受到强烈情绪的刺激，平白无故便自问：我出生是来做什么的？类似的情况同样说明曾经有过智慧，所以生起“为何出生？活着是为什么？”的疑问。

谁是这样的？这也不错，说明前世同样开发过智慧，所以不愚痴。愚痴的人根本不会思考“为何出生？”。想的只是如何享受人生？不断地醉生梦死。

大家要逐步去训练，如果心还没有智慧，就要辅助它。比如：一旦觉知自己之后，生气的瞬间，心就可以无刻意地自行觉知，心安住之后，若只停在仅仅觉知的阶段，就要使用思维分析来帮忙——哎，之前生气，现在不生气了，生气是无常的……就这样逐步教导它。

或是，有些人训练禅定，出定以后，心感到宁静、舒服、静止不动，那么需要分析与思维来铺路——指导心去观身，而不要去观心。从深度禅定退出之后，观心不会观察到什么，只有宁静与空旷。

禅定训练较多的人要去观身，因为“身念处”适合奢摩他的行者。而“心念处”，则适合毗钵舍那的行者，适于开发智慧的群体——也就是那些观念型、喜欢思维很多的人。

因此，如果在觉知自己之后，心是如如不动的，入定、

出定以后，心都是如如不动的，高僧大德们就会教导他去思维和分析身体：身是无常的、苦的与无我的。教育并且引导心懂得从三法印的角度来看待它们。

如果我们无法入定，那么就用这样平常、普通的心，去教育心，比如觉知自己以后去引导：刚才生气了，现在没有，生气是无常的，就这样逐步去教导、慢慢去引导心，而后心就会变得聪明，就会开始看到三法印。

以后境界一生起，比如：生气了，它就会看见生气不是“我”，生气只是一位不速之客，缘聚而生，缘散而灭，无法掌控，就会照见“无常”——不断地变化；是自行生起的，我们没有命令它生起，也阻止不了它生起，它是“无我”的。

如果开发过智慧，那么一旦心能安住并且觉知自己，心醒过来后，就可以照见名色身心的三法印。如果无法照见到，可以透过思维与分析来协助，思维和分析并不是散乱，需要真的有相对应的境界，比如思维与分析身体时，必须能真的觉知到身体，并逐一去观身的每一个部分——头发宣称过它是“我”吗？

试着抓住头发，即便是秃顶也应该还有一点头发。试着抓抓看，头发说它是“我”了吗？拉拉看，感觉到了吗？有一点疼痛感？疼痛感有说它是“我”吗？就是这样慢慢观察，逐步去引导，慢慢去体会，都是有事实来相对应的，并不是空中楼阁式的白日梦。

去观心就会看见：噢，生气能够自行生起，贪心也能够

自行生起，训练这样观察，最终就会生起智慧，心会照见三法印——看见色法，会照见色法的三法印；看见名法，会照见名法的三法印，而不是停留在只是看见色法与名法的程度。

训练至此，就是已经准备妥当了开发智慧的心，这样的心是大善心，与智相应——即带有智慧，无行——无须刻意令其生起而能自行生起，这样的心是非常殊胜的。

善心共有 8 种，而这种准备妥当的心——带有智慧、自行生起的“大善心”则有两种。这两种有何区别呢？一种是乐受，一种是舍受。

在开发智慧的时刻，有时是乐受，有时是舍受，但不会有苦受。若有苦，就已经离开了善心，心已是不善心、瞋心了。但是如果感到喜悦以后，手舞足蹈、想入非非，那样的心又已经是贪的了。就是这样逐步训练去观察烦恼，它将对我们的修行起到推动作用，让我们得以毫无刻意地生起觉性，然后再训练心来开发智慧。

慢慢去训练，修行中的陷阱真是不计其数啊！要从实相之中去学习，如果只是一味地听闻隆波开示，不晓得要学多少年才到头。所以我们必须亲自去探究，逐步去观察境界，明白与领悟就一定会豁然显现。

对此，高僧大德们曾经比喻——就像是在茂密的森林里迷路了。仿佛处在茂密森林里的阿姜宋彩尊者的寮房，有人要去找尊者时，不断围着寮房转，一头雾水，找不到入口，明明看到屋顶，走过去就消失了。这就好比在修行的初阶，

身处茂密的森林深处，我们需要不断地摸索着一步步往前挪动，前方就会变得越来越敞亮，最终我们完全走出丛林来到空旷地区，便可以清清楚楚地看见一切。

高僧大德们说——在训练的初期，天啊！几乎是摸着石头过河，分不清东南西北，但随着时间推移与不断精进，修行变得简单起来，到最后就好像上了高速公路，无需做什么，即使是跷着二郎腿都能生起道与果，或是躺下睡觉都能证悟道与果呢。

阿难尊者就是在要躺下睡觉的片刻生起了道与果的，对吧？可我们躺下睡觉的话，只会传出一片鼾声。

大家去吃饭吧。

(全文终)



扫二维码，进入“四念处综合平台”

更多法宝链接

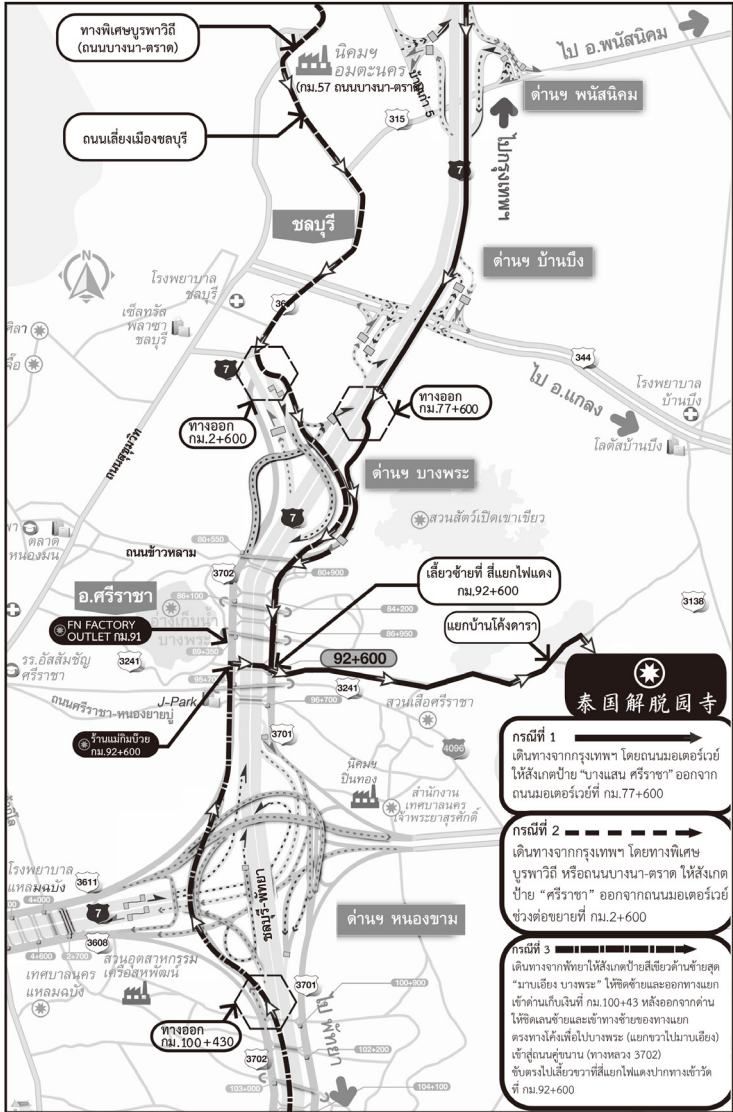
国际网站：<https://www.dhamma.com/zh/>

甘露雨网站：<https://www.ganluyu.org/>

隆波帕默尊者法谈日历：www.dhamma.com/calendar

微信公众号：tgcxzc

泰国解脱园寺地址





禅窗