

一心·四念处·四圣谛·七觉支·八支圣道

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。

一心·四念处·四圣谛·七觉支·八支圣道

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

一心 01-17

修习四念处，圆满七觉支 19-48

四圣谛 51-65

八支圣道 67-85



一心

隆波帕默尊者

2018年2月10日 | 泰国解脱园寺

壹

“一心”是指阿罗汉圣者的心，而非普通人的心。初果、二果以及三果圣者的心还不是“一心”，只是在极短的瞬间体验过而已。

“一心”是心彻底根除一切烦恼之后的一种状态，不再生起任何执著与抓取，并且完全根除了核心烦恼——无明，彻见了五蕴，包括彻见了“知者”之心，因为“知者”之心也是隶属于五蕴的。

彻底洞悉了“知者”之心，就会放下“知者”之心，就再也不会抓取任何什么了。有些人在修行之后，也可以暂时放下心，然而在极短的片刻之后，又会再次将心“拾起”，只是弹指间的“放下”，并不长久。

但当我们彻底清除无明后，就再也不会将心“拾回来”了，只余下自然的“知”（而非普通的“知”）。

自然的“知”，是纯净无染的，没有什么东西可以掺杂

进来染污它。隆布敦长老将之称为“一心”，隆布特长老则称之为“心识”，佛使比丘称之为“心的本来面目”，前僧王称之为“识界”，阿姜摩诃布瓦尊者称之为“法界”……它有许多称谓，但都指向同一境界——心已解脱的境界。

由于我们的心尚未抵达心已解脱的境地，因而还不是“一”。“一心”就是再也没有什么东西能够掺杂进来的心。但这样的心，并非永恒不变。没有永恒不变的心，心是即生即灭的。

“一心”是指每一刹那生起的、已无任何东西添加进来的心。这样的心有时是悦受，有时是舍受。所以，阿罗汉的心分为几种情形：有些心是悦受、有些心是舍受、有些心含有智慧、有些心不含智慧，就只是觉知而已，心本身并不是恒常不变的。

那么，因何称其为“一心”呢？那是因为阿罗汉的心，已不再与世间如胶似漆地黏着了。它是自由的，不再抓取任何所缘，并已解脱于一切所缘。若问：它还有所缘吗？回答是：当然有。因为何时有心生起，何时就一定会有所缘。心与所缘是如影随形的。比如，阿罗汉圣者的心，有时处在欲界——心处于眼、耳、鼻、舌、身、心六根门正常运作的世间；有时处于色界梵天；有时处于无色界梵天；有时则与涅槃融为一体。

所谓的“一心”并不是指恒常不变的心。比如，阿罗汉圣者依然可以看见颜色、嗅到气味、尝到味道，其所依靠的

是不同种类的心，依然可以接收来自六个根门的所缘，也可以思考，但是再也没有烦恼生起了。

我们要怎样才能抵达这样的“一心”呢？一定要消灭“无明”，也就是无知——不知道“四圣谛”，而非对其他事物的无知。因为对其他事物的了解是永无止尽的。例如，医生探究治病的方法，今天采用的是这样的方法，随着科技与医学的发展，这些方法在不断更新迭代。

世间的知识是无法穷尽的，但对佛法的领悟，一旦抵达“根除无明”的目标，便已来到终点。所以，世间的工作永无止尽，佛法的工作终有尽时。

某时，佛陀回到迦毗罗卫国。那时释迦族的族系非常多，每一个族系都必须选送一位年轻人去出家。其中一个族系只剩下两兄弟，他们是摩诃男与阿那律王子。兄长摩诃男对弟弟阿那律说：“咱们族系必须有人出家。因为释迦族的其他族系都是遵循这种传统，甚至连提婆达多也要出家。”

于是，阿那律王子问哥哥（摩诃男王子）：“出家以后要做什么呢？”

“出家之后，需要穿着用裹尸布拼接而成的衣服；需要赤脚托钵去乞食，无论获得什么食物都得吃；而且一定要住在树林里……”哥哥如此这般将僧人的生活形容给弟弟听。弟弟（阿那律王子）回复说不要这样的生活。如果出家生活那么艰辛，他更愿成为在家居士。

哥哥（摩诃男王子）说：“如果成为居士，你就要像居士那样去维系生计。释迦族是以务农来营生的，你就得知道种田的方法，而且每一年都要种。雨季要犁地，还有插秧、收割等各种工作，来年还要将所有的事情再做一次，年复一年，无休无止。”

（弟弟）阿那律王子又问：“这个工作永远没有结束的一天吗？”

（哥哥）摩诃男王子回答道：“是的，永无终日。”

弟弟（阿那律王子）说：“若是如此，出家更好。因为法的学习终有尽时，世间工作却永无完结。”

又比如，我们在世间赚钱，何时才算尽头呢？每天要吃饭、要消费，因此每天必须赚钱。有些人有了足够的积蓄后，就无须再继续工作了，但他们仍然需要食物。

世间的工作没有终结之日，法的工作却有彻底结束的一天。何时终结呢？就在消除“无明”的那一刻彻底终结——心的造作止息，不再迷失去造作善，不再迷失去造作不善，也不会迷失去造作空。

没有了造作的心，称为“无为”。它已经从造作中解放出来，不再执取任何东西，不再抓取眼、耳、鼻、舌、身、心六根门。

在我们抓取眼、耳、鼻、舌、身、心的时候，称之为“生”，这个仍在造作的心，称之为“有”（即十二因缘中的“有”

与“生”）。

当心抵达真正的法的时候，称之为“（我）生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。”

“（我）生已尽”意即：心再也不会抓取眼、耳、鼻、舌、身、心；“梵行已立，所作已办”意即：无须再学法与实践，该做的均已完成；“不受后有”意即：心不再造作善与不善，也不再造作空而不接触所缘。

贰

佛法的工作有结束之时，结束于驱除“无明”和消除“不知道”的那一刻。“无明”是指不知道“因果”，不知道“一切都是因才会生起。”

诸法因缘生，诸法因缘灭。一切都无法被掌控。即便是苦，也一定有让其生起的因。

比如，悉达多王子还是菩萨时，就曾审思道：因何者存在，故导致苦存在？是因为有“生”存在，所以苦还存在。“生”就是指心跑去抓取眼、耳、鼻、舌、身、心。

所以，“（我）生已尽”的关键在于——心放下了心。因为在眼、耳、鼻、舌、身、心六根之中，心是最为执著的，心对心紧抓不放，是因为它还没有洞悉到“心即是苦”的实相。

因此，要想消除无明，就一定要知苦。要知道关于什么的苦呢？要知道那个被称为“我”的事物。

组成“我”的那个事物就是名色，名色分解成五蕴，彻见五蕴，就彻见了所有的名色；彻见六根，还是彻见名色；彻见二十二根，也是彻见名色；彻见十八界，还是彻见名色；彻见“缘起法”，也是彻见名色——它们全都是名色。所以，名色就是世间。称之为“世间”的一切事物，其实就只是名和色而已。

一旦探究到“色法本身是苦”的实相，心就会放下色。继续深入探究，就会照见“一切名法是苦”的实相，就会看到心的组成部分（即所有的“心所”）都是苦，进而看到真正的心本身也是苦。修行者如果照见“真正的心本身是苦”，就会彻底解脱出来。

其实，仅仅只是放下心，已足以从五蕴中解脱出来了。因为，我们正是依赖心构建起了五蕴。所以，一定要探索直至照见心的实相。

修习若还无法触及心，就先去学习“不是心的事物”，也就是学习“与心同步生起的心所”。苦、乐、记忆、界定、善、不善等等，都属于“心所”。如果连“心所”也无法触及，就去探索“色”。无论怎样，都要在五蕴中择取一蕴来探究。

先学习“色法”也行。假如还未熟练到可以观心，就先观身。经常观身，心会慢慢积聚起力量，觉性、禅定与智慧将会渐次提升，最终必然可以观心。

祖师大德们教导道：观身是为了观心，观心是为了见法。并不是每个人都必须从观身开始，这并没有固定的原则。

阿姜曼尊者教导：如果具备观心的力量，就去观心。隆布苏瓦长老曾经和隆波分享说，他追随阿姜曼尊者时，阿姜曼尊者教导道：“能够观心，就要观心；观不了心时，就要观身；观心与观身都无法进行，就先修习奢摩他。如果什么都做不了，就观呼吸或是念诵佛号，心有了力量之后，又可以回来观心了。观身是为了观心，观心是为了见法。”

隆布敦长老也有同样的教导。有一次，隆波问隆布敦长老，那是在长老保证说隆波已经会修行之后说的。隆波去其他道场和其他高僧大德修持之处参访，看到高僧大德们指导普通大众时都会教导：念佛号、思维身体。比如，上座部森林道场的教导是念佛号而后思维身体。但其实当隆波向每一位高僧大德私下请益时，他们中的每一位都教导隆波观心，根本没有教导去观身。

在其他道场，隆波田长老教手部动作，属于身的范畴；佛使比丘教导安般念，也属于身的范畴；摩诃塔寺是观腹部升降，也是身方面的练习。无论去哪里参访，隆波看到的都是在教导观身，没看到谁在（教导）观心。

于是，隆波便请教隆布敦长老：“长老，我是不是也要观身啊？因为无论看到谁，都在练习观身。”当时，隆布敦长老充满悲悯地望向隆波，让隆波觉得自己的问题太傻了。

长老非常慈悲地答道：“他们观身是为了要观心，既然

你已经抵达了心，何必还要观身呢？身体是要被扔掉的对象。怎样扔掉呢？就是心已经将身扔掉了，心已经稳定在心的本位，可以直接探究心了，那就直接去探究心吧！”

因此，如果可以观心，就去观心，这是捷径。如果可以观到心，修行的路就缩短了，每一位导师都是这样教导的。高僧大德们的教导都如出一辙。

但是如果我们的力量还不够，观不到心，就先观身，有一天终将会看到心。身体就像是家，而心是主人。如果未见主人，就在门口等吧，不久一定会遇见。

我们要探究名色，直至照见名色的实相。我们可以从观身开始：身体呼气、吸气，心是观者；行、住、坐、卧，心是观者；腹部升降，一会膨胀、一会收缩，心是观者；隆波田的活动肢体和手部动作，心也是观者。重点全在于——一定要有知者的心。

如果具备知者的心，选择任何禅法都可以，采用哪个道场的都可以，并没有更好或更糟的。可是心若不是知者——比如观腹部升降时，心和腹部黏在一起，紧盯着腹部，这是不行的；又或者念诵佛号时，有口无心，仿佛鹦鹉学舌般念诵，那也是不行的；或是观呼吸时，心迷失在念头里，或是心跑去和呼吸黏在一起，没有观者的心在看着身体呼吸，这也不行。

因此，实践的方法无好坏之分，而是取决于实践是否正确。如果实践是正确的，就会拥有观者的心。心若还未成为观者，

则意味着还无法分离名色。比如，觉知身体时，心跑去和身体黏在一起了，这就是没有分离名色，无法真正开发智慧。

名色若是分开了，就会看见色身在移动，而心是观者。观心的时候也能分离吗？可以的。它们会分离成为心与“名身（名法的身体）”，“名身”就是指所有的感觉——苦乐、好坏、记忆与界定，这些都是其组成部分，而并不只是有色身（色法的身体）。上述所讲的这些就是分离名与色，分离身与心。

今天的教导是不是太深奥了？很难吗？

心本身是无形无相的，每一刹那与每一刹那的心都是相同的——仅仅是感知所缘。而我们之所以能够区分出何谓善心、不善心、贪心、嗔心、痴心，是由于有外物掺入到了心中。比如生起的苦与乐，我们看到快乐的心是一个，痛苦的心是另一个。苦、乐、好、坏等等，就好比是“心的身体”，它让我们得以区分出此心与彼心的不同。

就像是借由身体将彼此区分为不同的人，我们之所以能够辨别出这个人与那个人不同，是因其身体不同。所以说，心也是有身体的，称之为“名身”。

“名身”就是掺入心中的所有感觉：快乐与痛苦的感觉，好和坏的感觉等。快乐的心是一种情形，痛苦的心则是另一种情形，虽然心本身都是相同的，都只是感知所缘而已。

有时心感知所缘后，会伴随着快乐；另一颗心感知所缘后，

却会带着痛苦。感知所缘的心，就是这样伴随着贪、伴随着嗔、伴随着痴。这使我们得以把心一部分、一部分地区分开来，看到心在生灭、生灭，不断地变化。

因此，我们观心的时候不是直接观心，而是借由观察“心所”来观。心所，就是伴随着心生起的事物，正是它让我们可以看到心的生灭。

观心并不是让心空空的。可有些人教导观心，是让心去空空的，他们竟然还引用隆布敦长老的教导：“空阔、光明、纯净，止息了造作，停止了找寻，心不再有任何动作。纤毫无存，什么都不剩。”长老教导的这个可是“一心”，是阿罗汉圣者的心，并不是我们所拥有的心。“一心”是无法被制造的。

我们只能从自身的实际状况去探索。有贪心吗？有嗔心吗？贪心和嗔心相同吗？看见它们的不同了吗？只有看到后才会明白：贪心生起而后消失，嗔心生起而后消失，痴心生起而后消失。快乐的心和痛苦的心是一样的吗？不一样。以此类推，我们最后就会看到：每一种心和“心所”生起而后灭去，它们全都是即生即灭。

因此，直接观心是观不到的，它超出了我们的能力范围。我们只是借助“心所”得以看见：各种类型的心都是即生即灭的。

很难吗？即便觉得很难，也要学习。今天觉得难，未来见到弥勒佛的时候，听法的当下就会顿悟。如果今天只求简

单轻松，那未来将一事无成。

我们要去透彻地探究世间，也就是透彻地了解我们的名色身心。从身开始也行，从心开始也行。只要能够放下心，同一瞬间就会放下所有的名色。

如果我们的学习可以直驱心——能够放下心，也就是一次性放下全部五蕴；如果还做不到，就循次渐进——观身，观受，观善心、不善心，不断地观照，积累力量，直到觉性、禅定与智慧获得圆熟，届时它们将会自行切断烦恼。

叁

瞧！一有出家人走过，我们的心就晃晃荡荡跑过去看了。感觉到了吗？一有人走过去，我们的心马上就蹿过去，偷偷瞄一下。当发现没什么可看的，就又蹿回来——这就是“心在自行运作”的实例。

不断地去观察，并不是难事。能够观心就观心，观不了心就观身。如何观身呢？心是观者，观呼吸，看着身体在呼吸，而不是去专注在呼吸上。

观身呼吸，感觉到了吗？有时呼吸深，有时呼吸浅，呼吸并不是固定不变的。心一旦静止，呼吸就会越来越短，为什么越来越短？因为所需的能量减少了。当烦恼习气强烈时，呼吸非常粗重，需要大量吸入氧气才有足够的能量去应付。

但是心宁静时，呼吸会越来越细腻，仿佛停止了（其实并未完全停止，只是变得极其微细罢了）。气息也仿佛消失了，只在鼻尖处仍有残留。这时心就会从对呼吸的觉知转成对生起的光明的觉知，所缘从气息变成了光明。

当我们观身的时候，心只是观者，别忘了去看着身体呼吸。如果观四威仪，则是看着身体行、住、坐、卧，心是观者。如果禅修使用的是身体的“动”，则称为“正知篇”。觉知身体的动、身体的停，比如观腹部升降，就属于“正知篇”。隆波田的手部动作也属于“正知篇”。这是小的肢体动作，不是（观四威仪）行、住、坐、卧，心是观者。

如何检验会不会修行——观身的时候，看着身动，心是观者，这才算是会修行。如果只是看着身体，心没有成为观者，只是一味地静如死水，这是不会修行。如果观受，就会看到快乐生起而后灭去，心是观者。心是知者，知道快乐涌现而后灭去，痛苦涌现而后灭去，不苦不乐生起而后灭去，好也是生起而后灭去，坏的贪、嗔、痴等等……一切都是生起而后灭去。散乱生起，心知道散乱，心是观者，就会看到散乱生起而后灭去。我们修行并不是为了得到宁静，而是为了看见——凡生起的，必会灭去（经典称之为：凡是生法，必是灭法）。这才是毗钵舍那的修行。

我们学习是为了洞见到：凡生起的，必会灭去，我们的目标是——必须照见“三法印”。凡生起的，必会灭去——

这是照见“无常”；一切都是有因即生，无因即灭，无法被掌控——这是照见“无我”（这是更为深邃的洞见）。

只有具备了深邃的智慧才会照见“无我”。如果智慧还不成熟，则会照见“无常”。那也不用因此难过，照见“无常”同样可以证悟阿罗汉。

观照实相的时候，心是观者；观身是看着身体活动，心是观者；观心是看着所有的感觉不断变化，心是观者。就是这样训练。苦乐来了就走，苦乐不断地在心中变化，心只是知者、观者；好、坏、贪、嗔、痴在变化，心只是观者；好、坏、贪、嗔、痴来了就走，心只是观者。不断去用功吧，一定要有作为观者的心。

观者的心是中舍的。因为拥有了纯净的觉性——这样的觉性是干干净净的，没有任何“想要”掺杂其中，也没有满意和不满掺杂其内。所以隆波反复提醒：要训练觉性，训练让心安住且中立。

如果拥有安住且中立的心，有觉性地捕捉到名色身心的变化，就会看见名与色的实相，智慧会生起，就会照见“三法印”。反之，是看不到“三法印”的。

极为重要的是，我们必须经由训练来获得“觉性”和“正定”。觉性的生起，是源自我们频繁地看见各种境界。禅定，则是指心的安住状态。要用觉性作为工具，时常轻松自在地去觉知所缘。一旦心跑去和所缘黏在一起或是跑去其他地方

了，要有觉性及时地知道，心就会安住而生起禅定。继而觉性继续捕捉所缘，心安住而成为知者。

身动，心是观者；心动，心是观者。一旦生起满意与不满意，都要及时知道。比如，快乐生起，心对此满意，要及时知道；痛苦生起，心对此不满意，也要及时知道。进一步去及时地知道满意与不满意，满意与不满意就会灭去，心便会中立、中舍。

佛陀在三藏经典中开示：进入了四禅，就会具有纯净的觉性。纯净的觉性是缘于心具有了中舍，没有了满意与不满意的分别。如果无法进入四禅，那么就按照隆波所教导的去训练，也能获得和四禅同样的心灵品质，只是持续时间较短而已。心会老实地觉知所缘，对一切所缘没有满意与不满意之分。看见苦与乐，也仅是看着它们生起而后灭去，完全平等。这样才能称为“已经会修行了”。

最初，只是看见心和所缘。接下来，当觉察更为深邃时，就会看见：觉知所缘之后，满意与不满意掺入心内。比如，看到某人的脸，生起厌恶，这时就要知道——厌恶感是对此人不满意的反应。厌恶生起时要及时知道，进而观察到一旦厌恶感生起，我们就会不喜欢，是因为我们想让心好。心生厌恶，我们不喜欢，对此生起了不满等等，都要进一步去及时知道。心满意与不满意都要不断及时地去知道。

接触所缘时，心有时候满意，有时候不满意。都要不断及时地知道，心就会中立、中舍。具备了禅定、觉性以及中

舍的心，才是准备好了可以开发智慧的心。

查阅三藏经典，我们还会看到，佛陀曾经开示：达到四禅的心就具备了中舍以及纯净的觉性，它完整具备了老老实实觉知每一个所缘的品质。经典记载到：要引领这样的心去开发智慧。

为什么要引领这样的心去开发智慧呢？因为只有这样的心才能看见真相。我们不用去构建真相，也不用去创造什么，我们只需要“看”，就只是去看见真相而已。

身的真相是：无常、苦、无我。所有名法的真相也是：无常、苦、无我。我们常常这样用干净的、有觉性的、正在觉知自己且中立的心，去感知、去紧随着知道、看见名色——真相就会呈现，我们的心继而就会生起智慧。

当时机成熟，就会放下。初级智慧会照见：凡生起的，必会灭去。所有的名与色都是生起而后灭去，但是心依然在执取。中级智慧则会照见：所有的色本身是苦，然后放下色。这是三果阿那含的境界。终极智慧则会照见：心本身是苦。

何时照见“心本身是苦”（不是看见“心所是苦”而是看见“心本身是苦”），何时轮回就会在我们的眼皮底下瞬间坍塌。

到了这里可谓命悬一线。祖师大德们说：涅槃就在死亡的旁边，修行到了最后关头就是生死之战，唯有幸存者才会悟道（证悟阿罗汉）。但是不用怕，在殊死的最后一搏之前，

我们已成为一路披荆斩棘、身经百战的老将，不再是初上阵的新兵。

但此刻的我们才初出茅庐，需要不断地训练，直到某日看见真相：名色不是我、不是我的时，才会收获一点小战绩——证悟初果。

继续训练下去，会看到一切境界迅速生灭，烦恼习气闪灭、闪灭、闪灭，变得轻薄，这是二果斯陀含的境界。接下来，智慧更加成熟，称为中级智慧——照见了“色本身是苦”，心于是自行放下了色。再接下来心照见“名本身是苦”，便又会放下名——已经放下所有名法的心，才是“一心”。

这届禅修班取名为“一心”，所以隆波干脆就教导大家“让一心生起的方法”。

大家消化得了吗？“二心”恐怕都已经看不过来了。何谓“二心”呢？即贪的心与无贪的心，生气的心和不生气的心——这是二元对立的。迷失的心和不迷失的心，这些都已经看不过来了吧？快乐的心和痛苦的心，也看不过来了吧？大家先看“二元对立”的事物吧，直到明白“二元”的真相，一切名与色都是二元对立的。

明白真相后就会放下，继而就会遇见“一心”——从一切造作中彻底解脱出来，摆脱了“无明”，也就摆脱了苦。

大家去用功吧！慢慢来，今天的内容稍有一点难，要反复去听，要不断地去观察实相，总有一天大家会明白隆波所

教导的内容。

隆波在领悟之前，也是按照高僧大德们的开示循序渐进。最后一次去顶礼隆布敦长老时，他教导说：“见到知者，要消灭知者；见到心，要消灭心。这样心才可以抵达真正的纯净无染。”“消灭心”的意思，就是不再执取知者。

赶紧去实践，持续去积累。接下来就不会再有人教导这样的法了，此前也没有人教。这样的法无法大面积传播，只能在极小的范围内传授，只有少数僧人（而非所有僧人）有机会学习，也仅有极少数僧人才能学到。

隆波之所以教导出来这样的法，是因为大家如果靠自己摸索，恐怕是找不到线索的，无论怎么摸索，每次摸到的都是自己的（狐狸）尾巴，根本无法遇见“一心”。

请大家去用餐吧。

（全文终）



修习四念处，圆满七觉支

隆波帕默尊者

2017年1月7日 | 泰国解脱园寺

先坐一下，现在还没有到讲法的时间。坐着呼吸，然后觉知自己。如果不是观呼吸，也可以观照肢体动作，粗显的动作是“坐着”，微细的动作是不断地动来动去，心是观者。

坐在禅堂外面的人修行很好，看起来晶莹剔透，我们大家看起来则是黑漆漆的，也许是着装黑色的缘故。一旦觉知自己，就开始亮堂起来。感觉到了吗？慢慢地亮堂一些了。刚才则是这样（尊者模仿昏沉样）坐着的，可能是食物有“毒”（吃饱饭后容易昏沉）。

要努力地觉知自己。观照身体呼吸，心必须有一个“临时之家”。如果心没有“临时之家”，就会四处飘荡，那样就无法及时地知道心，因为心已经跑掉了。

隆波从孩提时代起，就训练安般念，吸气念“佛”，呼气念“陀”，一旦心开始宁静，“佛陀”名号就消失了，只剩下呼吸，看见气体进进出出于身体，气体流进身体，在体内上上下下地流淌。小时候就仅仅是看见流动的气体，呼吸慢慢变浅，在鼻尖处变成光。儿时就是这样简单地训练，那

时候隆波没有老师给予进一步的指导，亮堂起来以后，就随着光跑去外面旅游。

有一天，感到害怕说：万一碰到了鬼，怎么办？于是就努力不往外跑，尽力地觉知自己。为什么心会跑掉？因为觉性太过羸弱，所以就努力地觉知自己，提升觉性，不让心跑掉，这样慢慢地训练，慢慢地摸索。或许是由于前世修行过的缘故，摸索之后找对了门道。如果是我们大家摸索，往往南辕北辙，摸索以后反倒彻底迷路了。

有觉性地呼吸，心独立凸显成为“知者”，待到心成为“知者”以后，不知接下来又该如何，就只是继续觉知自己。有时候心会集中而宁静下来，有时候则只是在普通的状态下觉知自己，然而心没有迷失。即便迷失，也不会迷失太久。我们大家迷失得久吗？迷失的时间有没有比以前缩短一些？试着自我检测：这一年以来，迷失的时间有缩短吗？还是比以前更久了？或是打平，没有什么起色？

后来，隆波在孩提时代训练的安般念，终于与开发智慧对接上了。那是因为碰见了隆布敦长老，长老指导隆波去观心。隆波的秉性是属于思维型、念头型的，而不是欲望型的，后者更适合于观身——在修习禅定以后回来观身。隆波具备禅定，心已经成为“知者、觉醒者、喜悦者”，所以隆布敦长老教导说：接下来要观心，看见心在工作。

进一步修行直到领会了修行的真义之后，再来忆念佛陀的教导，就会明白：佛陀的教导，圆满涵括了与修行相关的

一切。而每一位佛弟子，则都有各自修行的路径，但不及佛陀的那般宽广无垠。

比如：佛陀教导的安般念，如果勤于训练，也就是频繁地正确用功，随后念处就会圆满起来。修习安般念，并不只是为了令心获得宁静，而是观照呼吸以后，提升至念处的修习。佛陀开示道：当念处圆满起来，见法开悟的组成部分——七觉支也会圆满起来，当七觉支圆满了，明与解脱就会生起。因此，安般念是能够导向解脱自在的。需要经由什么途径呢？经由修习念处。

念处有四类：身、受、心、法。隆布敦长老教导隆波的唯一念处——心念处。观心之后，契入法念处——照见法。如果是观身，最后也是照见法——照见圣谛。无论走哪一条路，最终都是殊途同归。比如：隆波曾经遇见麦瞻迪（阿姜摩诃布瓦尊者的妹妹），她问隆波是怎么修行的，因为隆波的心与她的心来到同样一点。她是训练观身，隆波则是观心。我们都修习念处，她修习身念处，隆波修习心念处。当领悟生起时，都领悟到同一处——此名色即是苦，照见了苦。

那么是如何从安般念——呼气，觉知自己；吸气，觉知自己——契入至念处的修习呢？比如我们此刻正在呼吸，感觉到了吗？别聚焦在呼吸上，而是轻松地感觉全身，然后观照身体呼吸，看见身体呼气、身体吸气，心作为观者，这样练习，我们正是在修习身念处。

起步阶段，发展觉性。最终阶段，收获智慧，照见呼吸

的身体呈现无常、苦、无我；心——身体的观察者，也呈现无常、苦、无我。

因此，假如我们从修习安般念起步，呼气，觉知；吸气，觉知。看着身体呼吸，有觉性地觉知身体，这就是在修习身念处。我们在感觉身体时，有时候苦、乐的感觉也会生起，坐着坐着就会发痒，感觉到了吗？痒了会怎么做呢？便会去抓痒。我们并不知道，自己就像是猴子投生的，一直动来动去，抓耳挠腮，或者挠下巴。始终不停地动来动去，却始终视而不见，因为并没有在修习身念处。

如果修习身念处，就会看见色法在工作，心是观者，（进而）就会看见生起于身体的感受——感受生起了，看见；感受消失了，也看见。在起步阶段，只能看见感受的“生起”，还来不及看到其“灭去”，就已经转移到别处了。

有时感受生起于心，比如静坐观呼吸，难受的感觉在心中生起，例如觉得烦躁不安，这时候嗔心就趁虚而入，心就苦起来。有时静坐观呼吸，心宁静了，快乐在心中生起。有时观呼吸，观着观着，心走神了，走神去想入非非，可以得到快乐吗？可以。

快乐是很奇怪的，它不同于痛苦，痛苦只能生起于不善心，而快乐既能生起于善心，也能生起于不善心。因此，如果快乐生起之后沉醉于其中，就已经是不善心了，因为贪欲生起了，贪与痴是同步生起的。所以观呼吸的时刻，心有快乐了，要知道；心有痛苦了，也要知道；心感到不苦不乐，也要知道。

不断地训练下去，这就是在修习受念处。

观照感受，我们会看见什么呢？看见感受不是身，感受也不是心，它是另一种自行运作的境界或状态，自行生灭，持续不断地变化。一旦感受产生，心就会开始工作。比如，快乐生起了，贪欲就会趁虚而入。例如，静坐禅修之后，有快乐生起，就会对快乐生起满意，这时贪欲已经潜入进来；或者静坐时，心不宁静，观照呼吸以后，感到心烦意乱，那一刻，嗔心已经掺杂进来。

因此，乐受或者悦受生起的时候，“乐受”是指身体方面的快乐，“悦受”是指心方面的快乐，名称所指的并不完全相同，我们喜欢笼统地称之为“快乐”，乐受或悦受生起之后，觉性如果未能及时跟上，心迷失且沉醉于所缘，贪欲就会潜入进来。

如果是身体的苦受或心的忧受生起，统称为“痛苦”，就是身苦与心苦，以专业术语来说，身体方面的痛苦称为“苦受”，心方面的痛苦称为“忧受”。一旦苦受生起，嗔心就会潜入进来。不舒服的时候，容易烦闷吗？饥饿时，或是特别热的时候，很容易发脾气吧。苦受生起时，嗔心就容易趁虚而入。

我们及时地觉知呼吸，当心中有快乐生起，看见贪欲潜入进来，当我们看见贪、嗔、痴的时候，已经提升至修习“心念处”了，这是提升至第三种念处，而不是第三级，因为不同的念处全都处于同一层面。

开始是观身呼吸，属于身念处；看见苦、乐于身、心中生起，属于受念处；看见善心或贪、嗔、痴生起，混杂进感受中，这属于心念处。

在那之后，我们就会看见：所有的境界或状态都呈现“无常、苦、无我”。

观身会看见：身体呈现“无常、苦、无我”。无我——正在呼吸的身体不是我；苦——正在呼吸的身体始终被苦逼迫着；无常——呼气然后吸气，吸气然后呼气。

观受时，会看见：苦、乐也是自行生起的，我们无法指挥它们，无法强制只拥有快乐，而且，苦、乐只是暂时存在，必然会消失，我们会看见——苦、乐也呈现“三法印”。

观心时，会看见：善与不善也是自行生起，我们无法指挥它们，比如，心有嗔，是自行有嗔；心有贪，也是心自行有贪。

如果心想要让善法生起——拥有禅定的可不一定是善心，禅定既可生起于善心，也可生起于不善心。拥有觉性的心，必然是善的；拥有智慧的心，必然是善的。它们也是自行生起的，想要命令觉性生起，是做不到的。想要指挥让智慧产生，也办不到。于是我们看见：身体、感受、心，全都呈现三法印，这已经提升至修习“法念处”了。

是真正地看见了法，照见了真相，并非仅仅看见色法与名法，而是洞见到蕴、界的真相——明白到每一组蕴、每一

类界，在运行的时候，都是有原因才会生起，没有原因，就会灭去（缘聚而生，缘散而灭），无法控制。这样不断地探究下去，称之为我们在修习念处。

念处分为四大类：身、受、心、法。只是透过观呼吸，也能够提升至四个念处的修习。修习念处，意味着我们已经在提升觉性。

看见色法、名法的生、住、灭，包括身、受、心、法的生、住、灭，这是在提升“择法觉支”，听说过吗？佛法的修行好比是进行调研工作，即深入进去看见真相。所谓“调研”，并不是坐在那里自己思考。调研必须去现场勘察：事实究竟是怎样的？是深入现场调研，而不是纸上谈兵写报告，也不是研究经典资料。要洞察正在运作的身、受、心、法的真相，这称之为“正在提升‘择法觉支’”。修习毗钵舍那就像是调研工作，要看到事实。

如果我们持续观照色法和名法的运作，那么在观察和觉知的时候，就是在进行“法”的调研，那是具有觉性的。已生的不善法会灭去，未生的不善法无法生起，因为那一刻具备觉性。如果我们提升觉性，未生的善法也会生起，至少觉性生起时，善法已经生起。随后，善法会越来越频繁地生起，戒定慧也会不断渐趋圆满，这称之为“精进觉支”。精进不是愚痴地努力，佛陀所教导的“精进”是指：精勤地消灭已生之不善；令未生之不善无法生起；尚未生的善法，使其生起；已生的善法，使之进一步提升与茁壮。这称之为“精进觉支”。

随着精进越来越多，心会自行拥有“喜觉支”。一旦有了法喜，如果我们有觉性地及时知道，心就会契入“轻安觉支”，获得宁静祥和。法喜是粗重之物，一旦及时知道，就不会被法喜控制，有些人修行以后，被法喜控制了，无法继续进步。因此，要及时地知道。

心契入宁静与祥和，称为“轻安觉支”。心保持禅定，成为知者、觉醒者、喜悦者，看见所有的境界或状态不断地工作，既包含色法，也涵括名法，全都呈现三法印。初级阶段，也会迷失去满意或不满意，随着修行至觉性和智慧渐渐圆满，心就会契入“舍觉支”。

这些就是“觉支（菩提分）”的七个组成部分。依赖于每日持之以恒地修习念处，可令觉支逐渐圆满。

觉支是觉悟的因素，当觉悟的因素圆满以后，心因智慧而进入“舍”，这个“舍”不是基于禅定，而是由于智慧已经圆满，洞见到色法、名法的实相，比如：看见苦、乐的实相，能够照见——快乐无常，痛苦也无常；快乐被逼迫着要消失，痛苦也被逼迫着要消失；苦、乐无法由我们掌控。

随着反反复复地看见实相，心会豁然顿悟。有快乐生起的时候，心不会忘乎所以，明白说：快乐临时存在而后消失；有痛苦生起的时候，心不会痛苦不堪，明白说：痛苦也是临时存在而后消失的。这称之为“心因智慧而‘舍’”。

倘若心能够保持中舍，不再进一步去造作，知道以后，就结束了。而不是有这样的境界生起时，却挣扎着想要那样

的境界；也不是有这样的境界生起时，奋力想要其长久保持或者令其消失。

境界还未生起，就已经翘首企盼其生起，期待着尚未生起的境界生起，这称之为“欲爱”；对于已经存在的境界，想要其天长地久，这称之为“有爱”；对于已经存在的境界，想要其迅速消失，这称之为“无有爱”。正是这种“渴爱”（渴爱有三种：欲爱、有爱、无有爱），让心持续地造作，造作而后构建“有”、“生”（十二因缘之中的有、生）。“渴爱”迫使心造业，心就会挣扎，观察到了吗？当“想要”生起时，心就会挣扎。

随着越来越多地探究，心会中立而没有渴爱，心因智慧而保持中立，已经没有了“想要”，不再想要得乐、想要离苦。心保持了中立，心不再继续挣扎，不再继续造作，心真正做到了——“就只是知道，就只是看见”。一旦抵达这一点，如果积累得足够的话，圣道就会生起，心会进入安止定，必须达到安止定，而不是眼睛一眨一眨地散乱着，这样圣道不会生起的。

心会进入从初禅直至八定的安止定，在经典里讲到一、二、三、四禅，并没有提到五、六、七、八定。一、二、三、四禅属于色界禅，如果仔细体会，四禅有“舍”与“一心”两个禅支，五、六、七、八定属于无色界定，也有“舍”与“一心”两个禅支。因此，无色界定与色界禅打了个平手，开示时有时提到一、二、三、四禅，比如佛陀进入四禅，但像佛

陀那样伟大的人物，也许进入的是无色界定。

心一旦进入禅定，就会在禅定之中开发智慧，看见境界生灭两三个刹那，心就会放下，逆流而上去找寻“知元素”——已经不再是“知者”的心，而是“知元素”。包裹着“知元素”的漏烦恼便会破裂开来。此时，圣道生起，光明生起。然而遇到光明生起时，必须小心，因为源于禅定的光明非常多，圣道的光明同样是光明，却是不同的光明——禅定的光明是有边际、有范围、有地方安住的；而道果生起时的光明，是无边无际的光明。远在天边的天神也看得见这种光明，然后就会随喜道：又有一位圣者诞生了！倘若是证悟了阿罗汉，天神们更是盛况空前地欢庆。祖师大德分享说：天神、梵天神都会随喜，到处地动山摇，比打雷轰鸣更加震撼。

所以，各位不要放下修行，我们并不需要同时修习四个念处，从任何一个念处入手修习就够了。在能够修习念处之前，心必须先与自己在一起。我们必须训练：安般念也行，念诵“佛陀”也行，选择任何一个方法，让心有一个临时之家，至少可以效仿佛陀——使用安般念。

有些人阅读《佛陀传》，读到：佛陀修习安般念以后照见圣谛时，就以为佛陀是修习安般念以后才悟道成佛的，这已经是在浑水摸鱼了。修习安般念仅仅属于禅定，属于奢摩他而已。佛陀在修习安般念后，进而修习法念处，洞悉了“缘起法”。因此，佛陀是经由什么而证悟的呢？是经由修习法念处，而不是安般念。

那么，我们是否会修习安般念呢？呼气，觉知；吸气，觉知，能做到吗？别聚焦于呼吸，仅仅是看见身体在呼吸，心是悠闲自在的观者，进一步提升就会看见：是身体在呼吸，而不是我在呼吸，它只是一堆物质，好似一个有气体进进出出的皮囊，这个身体就像是一个皮囊。

在三藏经典里，佛陀把身体比喻成一个皮囊。有时候，阿罗汉也会称赞美女为“皮囊”，比如目犍连尊者，当有美女魅惑他时，他赞美道：小妹，我看着你就像是看着一个皮囊，有九个大孔和不计其数的小孔，始终有肮脏之物往外流淌。美女无法面对这一实相，落荒而逃，本来还觉得自己胜券在握，谁知道被这么一说，毫无美丽可言。试着去看看，我们的身体是否始终有肮脏之物往外流淌？或是始终有漂亮的、香香的、洁净之物往外散发？

慢慢地训练，呼吸之后觉知，呼吸之后觉知，别紧盯着呼吸，这是非常关键的。训练安般念以后，聚焦于呼吸是不可行的。如果训练安般念而后聚焦于呼吸，就是“风遍”，这无法导向念处，只能产生神通之类的境界。修习安般念，稍有不慎就可能修成好几种“遍”，比如看见身体里的间隙，或是看见空气进出鼻孔里的间隙，称为“空遍”；看见有范围的身体——气体进去以后再释放出来，被包裹着的身体，属于“地遍”；如果看见气体，看见跑进跑出的气体，则属于“风遍”。

“遍”共有十种，无论是哪一种“遍”，随着训练的深入，

最后都会变成“光”。比如我们观照身体、觉知身体，紧盯着身体就好像紧盯着一堆土，最后它会变成“光”，呼吸也会变成“光”，空间也会变成“光”。如果我们娴熟于某一种“遍”，其他的“遍”就不难了，剩下的类同，都会变成光，然后追着光去游玩，这就偏离了正道，纯属浪费时间。

而如果观身呼吸，心是观者，看到身不是“我”，身体始终被苦逼迫着，这样更好些；或者看见：快乐潜入身体而后消失，苦、乐、不苦不乐潜入心而后消失，这样更有意义，这是在修习受念处；看见贪、嗔、痴生起而后消失，散乱、萎靡不振来了然后消失，这是修习心念处，比跟着“遍”玩更有意义。

有些人经行时紧盯着脚，这也与修习念处毫无关系。紧盯专注于某一点，观腹部则去紧盯腹部，观呼吸则紧盯呼吸，观手则紧盯手，这并非是在修习念处，而属于修习奢摩他。用功之后来到同一点——变成光，然后就被卡在这里，无法进一步提升。

觉知自己，看见身体呼吸，不断地觉知，倘若以心观身，就会看见身体呈现三法印；如果是观受——苦、乐、不苦不乐，则会看见苦、乐、不苦不乐呈现三法印；心是善还是不善，是否有贪、嗔、痴生起，有散乱、萎靡不振生起，去觉知，就会看见一切善、不善全都生了就灭，无法掌控，同样呈现三法印。训练既观色法，也观名法，要看见它们呈现三法印。

作为知者的心，知道什么？知道色，知道身体，知道感受，

知道生起的善与不善。作为知者的心，本身也处于三法印之下，有时作为知者，有时作为想者，有时是迷者，有时是紧盯者，心本身也是多变的，同样呈现三法印，是无我的。比如我们试图指挥心成为知者，而它不愿意，有时它也会迷失。努力地不迷失，决定要“不迷失”的瞬间，就已经迷失了！从决定“不迷失”开始，就已经迷失了！起点就已经偏了。

慢慢地训练。今天的法浓度有点高，但高浓度的法不太受欢迎，人们更喜欢世间法——亲子教育、亲密关系之类的，觉得那个有意思啊！真正导向出世间的法，关注者是不多的。

隆波刚开始教法时，有些祖师大德反对，认为隆波教得太难了——教导居士们布施、持戒就足够了，最难也不过是教导如何静坐来让心宁静，可是这已经做不到了，并不是轻易就能做到的。（隆波笑）教导要布施、持戒、静坐学禅定，仅仅这样都已经做不到了，不可能再谈及开发智慧，那是浪费时间。

有些大德的言辞非常犀利，会说“那就像是把水泼在狗背上”。谁曾经养过狗？给狗洗过澡吗？用水洒在狗背上后会如何？滴水不沾，对吗？它真是厉害啊，竟能毫发无沾。

然而隆波并不相信，因为隆波就是从居士起修的，隆波明白一点——如果家居士能够聆听到真正的实修之法，根器利的人是可以提升的。并不是每位家居士都“孺子不可教”，也并非每位僧都“天赋异禀”，对吗？愚不可教之僧，有吗？没有。那不是僧，愚不可教怎么可能成为僧呢？愚不

可教之僧是不存在的。

仅仅持有袈裟、钵去找寻剃度师剃度，宣告“成为僧”，那仅仅是外壳。人能够在45分钟内成为僧吗？（南传授比丘戒仪式一般是45分钟）45分钟剃度结束后成为“僧”，却依然不是僧，仅仅只是世俗的称谓而已。

成为真真正正的僧，像我们这样穿成白色或黑色也是行的。女众能够成为僧吗？女众也可以。因为并不是以身体去成为僧，不管身体是男人、女人，是变性人，是双性人，心全都能够成为僧。有些人听到这句话就喜形于色了。即便是同性恋中的男方或女方，也都能修行。并不是以身去成为僧，而是以心——智慧圆满的心，生起圆满的七觉支的心。

要想能够圆满七觉支，就需要圆满念处，圆满四种念处中的任何一种念处即可，并非必须修学全部四种——身、受、心、法。修习任何一种，最终都能契入圣谛，都能来到同样的一点。

要想能够圆满念处，就要练习培养觉性，为心选择一个临时的家来发展觉性，比如安般念，就是使用呼吸来发展觉性。有觉性是为了觉知身、受、心、法，觉知是为了看见事实，生起智慧，直至心保持中立，这称为“觉支已经圆满”。心契入中立，最终就会解脱——心会完全地放下。

这不会太难，但如果不曾聆听，就会难于上青天。如果刚开始听，也许会感到发懵，发懵就知道发懵，如此而已。然后便会看见——发懵自行生起，自行灭去。发懵有其原

因——想得很多，如果不想很多，就不会发懵。体会到了吗？有些人特别擅长怀疑，有些人从未怀疑过——虽然这也很值得怀疑，因为不想什么，整天傻乎乎、乐呵呵的，沉醉其中。这些人整天恍恍惚惚的，从未怀疑过什么。而擅长怀疑的人，是特别喜欢想的人。问说哪一类更好？没有哪一类更好。

我们无法选择成为哪一类。无论是哪一类，都要有觉性，去及时地、如其本来地知道，频繁地努力训练，然后就会知道——佛陀真的存在，法与僧真的存在。心抵达真正的法之后，忆念到法，就会知道——法与心是“一”；忆念至僧，也会知道——僧与心是“一”。

是僧或者不是僧，取决于心。刚才已经讲过——身披僧衣，并非真正地成为僧，仅仅只是世俗的界定而已。

法、僧与心融为“一”，那么佛陀呢？佛与心是“一”吗？佛陀拥有什么？佛陀拥有圆满的智慧，佛弟子远远不及；佛陀具有伟大的慈悲，佛弟子没有那么多，佛弟子只有一丁点慈悲，而佛陀的慈悲无穷无尽；佛陀拥有纯净无染，佛弟子也拥有同样的纯净无染。一旦思虑到——佛陀与弟子们都拥有同样的纯净无染，就会感觉——心与佛陀融为一体。因此，佛、法、僧融为一体，解脱自在的心，纯净无染的心，与三宝融为“一”，我们就拥有了牢固的皈依处，它们完全是一体的。当“明”与“解脱”圆满之后，我们就会如此看见。

这些是祖师大德们的教导，隆波只是将它们分享出来，事实上，他们并没有开示说要分享出去，他们只是一对一互

动时开示的。隆波看看大家的脸，看起来都非常聪明，也许是想学习的，至少可以先记住。但并非是为了与人争辩而去记住，如果法被用来与人争辩，那么法就荡然无存了，烦恼习气反而会更健壮。法无法被拿来与人争胜，谁怎么讲，那是他的事，随他去。我们返观自己的烦恼习气，心会更舒坦。

慢慢去训练吧。好了，差不多够了，已经半小时了。谁想要回家，就请回，谁要做禅修报告？好，住在寺庙的人先来。

(法谈部分结束)

居士 1：新年好，隆波。

隆波：嗯。

居士 1：我从修行以来，大部分时间都非常散乱。

隆波：嗯，对的。是否有发现——现在变了？

居士 1：还没有发现。

隆波：是否感觉到自己与以前有所不同？心有没有更轻松些？

居士 1：也没有怎么注意这个。

隆波：那你看见了些什么？

居士 1：看见——迷失的时候会知道，类似这样的。

隆波：嗯，那就很好。就是那样训练，仅仅那样就足够了。

居士 1：但并不是常常生起。

隆波：嗯？

居士 1：还没有频繁地生起。

隆波：那就继续训练，不断地训练，就会频繁地生起。为什么会频繁生起呢？因为觉性频繁生起了。觉性为什么会频繁地生起？因为心能够牢记那些境界或状态。比如：能够记得“迷失是这样的”，一旦迷失了，觉性即刻生起。心为什么能够牢记境界或状态？因为常常地看见。所以，从今往后要用功，念诵“佛陀”，观呼吸，什么都行——心迷失了，觉知；心迷失了，知道，就这样持续地训练。最后，心能够牢记境界或状态，在迷失的瞬间，觉性将会自行生起，能够更快地觉知到，速度就会快起来。

居士 1：好的。

隆波：去这样训练吧。

居士 1：还有一点，打坐的时候腿会疼，我可以去观感受吗？可以去分离蕴吗？让感受分离出去？

隆波：你的禅定力还不够。心依然是散乱的，还没有能力去分离。去那里坐在椅子上吧。

居士 1：坐椅子以后不疼的，不用观，在家里腿疼的时候，我会观察疼痛。

隆波：有贪心在。

居士 1：哦，贪心。

隆波：嗯。

居士 1：哦，想要得到什么吗？

隆波：心想要得到，依然散乱，有贪心。

居士 1：禅定还不好。

隆波：没有禅定，没有“就只是知道，就只是看见”。看见感受后，贪心起来了——想要分离蕴，想要这样，想要那样，就是这个在绊住自己。

居士 1：哦。

隆波：去观贪心，你有很多贪与嗔，看得出来吗？

居士 1：基本看得出来。

隆波：就是那样，很好。贪起来了，及时知道，生气来了，及时知道，这个非常好。

居士 1：好的。

隆波：不是训练让其不贪，也不是训练令其不嗔。我们训练是为了如其本来地知道，去这样用功。

居士 1：好的。

隆波：而不是打坐以后生起贪心，想要去分离蕴等等的，哦哟，白日做梦了。

居士 1：已经听过隆波的法谈了 ...

隆波：那是自然发生的。

居士 1：哦，是自然发生的。

隆波：嗯。

居士 1：哦，它会自行生起，对吗？

隆波：嗯。

居士 1：感恩您！

居士 2：顶礼隆波，我观身与观心已经持续五年了，感觉“自我”有所减少，然而嗔心依然很多，尤其是与孩子在一起的时候。

隆波：要悲悯孩子。

居士 2：请隆波开示。

隆波：与孩子待在一起，烦恼生起以后，要及时地知道。为什么生起嗔心？因为对其有“期望”，看得出来吗？

居士 2：是的。

隆波：如果期望产生而又未能如愿，嗔心就会生起。为什么期望产生之后没能如愿呢？因为期望在不断地水涨船高。得到这样，又会想要那样，永无止境。你要及时知道自己的心，对子女的期待太多了。

居士 2：感恩。

隆波：这会让孩子非常痛苦的。

居士 2：感恩隆波。

隆波：刚才第一位做禅修报告的居士，感觉到了吗？你的心在走神，要这样训练，心走神了，知道；心走神了，知道。要快一点地知道，觉性才能够迅速生起。你所训练的，还是不错的。你努力地分离蕴，蕴也已经分离，但依然没有开发智慧，有贪心在。蕴啊，已经分离了。

居士 3：顶礼隆波，这是我第一次来寺庙，曾经听过隆波的法谈 CD，尚未开始固定形式的修行，但是有在不断地念经修行。在听过隆波的 CD 之后，也尝试性地修行，比如，开车时知道，工作时知道，做家务时也知道，等等。

隆波：知道什么呢？

居士 3：就是带着觉性做正在做的事。

隆波：哦，隆波有个小姨，其实是麦琪的小姨，她报告说，师父，明白了，明白了！小姨的明白是——看见风扇，知道这是风扇。隆波回答，看见风扇，知道是风扇，谁都知道啊。如果看见风扇，想要把它抱回家，知道“想要”，这样才能算是凑合。所以必须问，你说“知道”，“知道”了什么？看见烦恼习气了吗？

居士 3：看见了，但是还有。

隆波：必须有，如果没有，就要来请教隆波了。

居士 3：请隆波开示。

隆波：你要持之以恒地用功，你的不足仅仅在于——没

有持之以恒。

居士4：顶礼隆波，我已经修行很长时间了，也就是最近才知道——有非常多的苦、乐，或者源自于心所造作的情绪，有时知道，有时看见，有时好像明白，但是不清晰，好像知道得不太清楚，而且…

隆波：不需要知道得很清楚。

居士4：好的。

隆波：知道得不清楚，就知道“不清楚”。

居士4：好的。

隆波：无需变得清楚。

居士4：好的，好像在刻意地将知者抽离出来，它始终与所缘纠缠不清，“剪不断，理还乱”。

隆波：纠缠不清，要知道纠缠不清，别努力。

居士4：好的。

隆波：曾经听说过吗？隆波讲过“哪里有刻意，那里就有徒劳”。

居士4：好的，只是有时会产生疑问。

隆波：困惑不解，知道困惑不解，洞悉到——困惑不解是自行生起的。

居士4：好的，我是特别喜欢想的人，始终不停地在想。

隆波：看到了吗？正如隆波刚才开示的“想得越多，疑问越多”。

居士4：是的，不太确定——在看见的瞬间，心不断地

挣扎，是要回来观呼吸，还是观什么？

隆波：你要觉知当下。

居士4：好的。

隆波：心挣扎，知道挣扎；心灰蒙蒙，知道灰蒙蒙；心怀疑，知道怀疑。

居士4：好的。

隆波：如其本来地知道。比如刚才，心想要说话，感觉到了吗？

居士4：刚才知道。

隆波：嗯，就是这样，观照当下。

居士4：每天一直这样重复，有时感到困扰。

隆波：你不要去想着——怎么做才对？

居士4：好的。

隆波：你在不断地努力探究——怎么做才对？

居士4：是的。

隆波：把所谓的“对”“错”全部都扔掉吧，不断地觉知当下。

居士4：好的。

隆波：怀疑时，知道怀疑；灰蒙蒙时，知道灰蒙蒙。

居士4：好的。

隆波：担心，知道担心。这样不断地觉知当下，而后就会看见——所有一切的境界都是自行生起，临时存在而后消失。

居士4：好的，只是有时候看得不太清楚。

隆波：不需要清清楚楚。

居士 4：好的。

隆波：能到什么程度就是什么程度，无需清清楚楚。你的状况是——期望太多。

居士 4：是的。

隆波：它导致你修行得非常苦。

居士 4：好像很苦，心始终在挣扎。

隆波：感觉到了吗？此刻心松脱出来了。

居士 4：好像不太明显，只是知道它一直在这里挣扎。

隆波：这是不会停止的，直至证悟阿罗汉才会。

居士 4：嗯。

隆波：它会不断挣扎，轮回就盘旋在胸口这里。

居士 4：嗯。

居士 5：（外国居士提问）

翻译：请尊者开示。

隆波：啊，这么短吗？

翻译：请尊者指导。

隆波：不要打压心，比如当下，你正在打压，别进去干扰它，只需要及时知道的感觉。当下你太过于紧盯了——在强迫心，放下它，好的心是自然的心。

苦之所以生起，是因为你进去干扰它。它会苦会乐，会好会坏，我们只是知道，只是看见，不去干扰，而后洞见到——一切来了就走。此刻你错在努力地打压。

还有另一位，是谁？

居士 6：（外国居士提问）

翻译：现在她感觉发懵，不知道修行…

隆波：因为她没有修行，这两个人完全相反。一个人非常打压，一个人完全迷失。现在开始，心跑去想的时候，努力觉知。看见身体呼气，身体吸气，要觉知自己，而后心一旦跑去想了，及时地知道。心回来之后，别怕它又会跑掉，如果害怕心跑掉，就会演变成打压，就会步入另一个极端。因此，彻底迷失是不行的，害怕迷失，就打压迫使其一直觉知，同样不行。这个问题很好，回答一次，两个人都明白。

居士 7：顶礼隆波，我努力地按照隆波的教导在用功，心想要按照隆波的教导离苦。现在在吃饭前，心能够提醒自己持守五戒。念经的时候，也能够感觉到心的散乱，因此念经的时候，配合经行。想请隆波开示。

隆波：已经进步了，继续用功，已经修对了。感觉到了吗？心力增长起来了。

居士 7：是的。

隆波：很好，已经修对了，禅定增长了，以前非常散乱。

居士 7：是的。

居士 8：顶礼隆波，现在我非常紧张…

隆波：紧张，没有关系，观察到了吗？心与以前不同了，

看得出来吗？

居士 8：看得出来，已经开始持续固定形式的修行。

隆波：就是那个，蕴已经分离了。

居士 8：好的。

隆波：蕴能够分离，就简单了。

居士 8：越修行越轻松，以致于自己不确定是否在正确的路上。

隆波：不确定，知道不确定，去觉知当下。

居士 8：好的。

隆波：已经修对了。

居士 8：好的，谢谢。

隆波：接下来我们仅仅只是看着蕴在工作，感觉到了吗？每组蕴都不是“我”，而是被心观察的对象。

居士 8：感觉到了，只是在日常生活中提升觉性，会感觉憋闷，但是固定形式的修行则不会。

隆波：憋闷是因为你刻意要去觉知。

居士 8：是的。

隆波：你要及时地知道——太过刻意了。

居士 8：好的。

隆波：训练去持续及时地知道自己，已经在修的状况是不错的。

居士 8：好的，感恩师父。

居士 9：顶礼隆波，上午听 CD，有人做禅修报告，最后

他提到——今生想证悟初果须陀洹，我想到自己同样也是。一旦有了想要，就看见心进去执取，然后就有了苦，看见心是有边际、有范围的。

隆波：看到很好。因为事实上，我们的心是有边际、有范围、有来有去的，你已经看对了，已经对了。

居士 9：然后…

隆波：要怎么办？（隆波说出其心声）

居士 9：是的。

居士 10：顶礼隆波，我每天都在固定形式里修行，工作也并不需要整天思考，于是一整天都能觉知自己。隆波生病期间，则使用如理正思惟，加上周围人不断地提醒。

隆波：很好，就是那样。

居士 10：请教隆波，现在我还在正确的道上吗？有什么需要调整吗？

隆波：增加一点点觉知力度，心太轻了，并不是要让其沉重。

居士 10：好的。

隆波：意思是，心力还略微薄弱了一点点，只是一点点，因此，稍微提起一点点觉知，如果太多，就会觉得憋闷。

居士 10：好的，需要同时增强禅定吗？

隆波：对，需要加强禅定，心稍微有些散乱。呼吸也行，呼吸后觉知，但是别期待宁静。

居士 10：好的。

隆波：别期待有禅定，仅仅呼吸后持续觉知，禅定和觉性就会好起来。

居士 10：好的。

隆波：否则，心过于松散，太悠闲了点。

居士 10：好的，感恩师父。

居士 11：顶礼隆波。

隆波：（对居士 10 开示）你的修行整体上不错，只是禅定与觉性有点弱。你想问什么？（问居士 11）

居士 11：自去年元旦以来，不断看隆波的开示视频，修行不断出错，现在问题在于，我觉得自己的知者有些呆滞。

隆波：嗯，知者是有些呆滞。

居士 11：该怎么办？如何修行？

隆波：带它出来思维，比如思维“身不是‘我’”，“苦乐、好坏的感觉不是‘我’”，找内容去思维，是为了激发心，不让心昏沉、静止。如如不动的知者并不好，要带心去工作。

森林派祖师大德会带领心来思维身体，毛、发、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋、骨……一部分一部分地看，看见无常、苦、无我。有些则是思维不净、白骨之类的。在思维期间，属于修习毗钵舍那吗？不是。仅仅只是善巧，不让心粘着于如如不动而已，步入毗钵舍那的期间，心会自行上路。现在你要刺激心来工作，带它出来，不断探究自己身心的实相，不让其黏着于如如不动。

居士 11：好的，感恩师父。

居士 12：顶礼隆波，我觉得自己的戒好起来了。

隆波：什么？

居士 12：五戒有好起来。

隆波：很好，很好。

居士 12：但依然脏兮兮的。

隆波：好在有看见。

居士 12：而且固定形式的修行…

隆波：观察到了吗？烦恼来的时候，你能够更快地看见？

居士 12：是的。

隆波：你真的知道吗？

居士 12：有时知道，有时不知道。

隆波：如果及时地知道，戒就会自行好起来，禅定也会好起来。禅定一旦退失，烦恼习气再次现前，带着它散乱，如果有觉性及时地知道心，戒就会好起来，禅定也会好起来，智慧——正确地看见、正确地领悟也会不断多起来。观察到了吗？烦恼习气自己来、自己走？

居士 12：是的。

隆波：就这样不断地观察，不要急于求成。

居士 12：好的。

隆波：越急于求成，就会越慢——欲速则不达。

居士 12：隆波，我感觉观身与观心的时候没有开发智慧，多次以思维来引导。

隆波：可以用思维去引导，如果只是觉知的話，就去思维三法印。不要用其它内容去引导，要以三法印来引导，接

着就会自行看见。若以思维在引导，则还不是毗钵舍那，自行看见的时候，才算是毗钵舍那。

居士 12：我仍然在正确的道上吗？

隆波：还是很好的。

居士 12：好的。

隆波：但要让心与自己在一起，需要比现在更稳健些。

居士 12：禅定依然欠缺，对吗？

隆波：对。

居士 12：感恩师父。

居士 13：顶礼隆波。

隆波：有什么要问？

居士 13：今年我感觉老了很多，请求隆波开示。

隆波：今年看起来比以前更健康，哪里老了啊？

居士 13：衰弱得很厉害。

隆波：衰弱与心毫不相干。

居士 13：是身体。

隆波：身体衰弱，随它去，身体有的只是苦。观下去，它与我们的心毫不相干。我们只是知者、观者，我们的心不苦，就是这样去探究它，已经对了。

居士 13：现在在做的……

隆波：比以前好就已经不错了，说明有进步。

居士 13：好的，我会持续精进直至最后一口气。

隆波：就是要那样，必须战斗到最后一口气。

居士 13：不需要调整什么吗？

隆波：别贪。

居士 13：好的，最近好像正常些、光明些。

隆波：对。

居士 13：感觉依然不太能够观照境界或状态。

隆波：什么？

居士 13：仍然无法观照境界或状态。

隆波：心比以前更好了，并不是必须看见每个境界，也不是必须一直清楚地觉知。仅仅是觉知自己，看见身体工作，如果有任何感觉特别强烈，要知道，那样已经够了，接下来自然会越来越细腻。现在的心比以前更好，心已经有了力量。

居士 13：好的。

隆波：以前只是一味地散乱，看得出来吗？

居士 13：感觉现在舒服些，而且正常些。

隆波：那样才好，是正常的。修行并没有什么特别的，别去打压自己直至变得不正常，现在这样的心才是正确的，因为它是正常的。但此刻又不正常了，感觉到了吗？开始打压了，感觉到了吗？比如去关注——正确是什么样的，刻意去看，就已经错了。

居士 13：好的。

隆波：很好。

居士 13：感恩。

隆波：结束了，请大家回家吧。

（问答部分结束）



四圣谛

隆波帕默尊者

2018年6月16日 | 泰国解脱园寺

这里有许多人可以帮忙翻译英文的课程，但是很难找到协助翻译中文课程的人。译者要想传达到位，需要同时懂得修行。假如只了解语言或文字，而不知何谓修行，翻译出来的内容就会出现偏差——都只是按照自己的理解在转译罢了。

我们需要用心学法，并经由学习来掌握修行的要领。重中之重称为“法之心脏”的法，正是“四圣谛”。

有些人心存疑惑，觉得隆波仅仅是在反复教导“有觉性，觉知身与觉知心”，一遍又一遍地重复。

三藏经典记载：佛陀在入大般涅槃之前的三个月，大部分教导都是关于四圣谛的。佛陀在竭尽所能地将“四圣谛”传达出来，因此，我们必须细心呵护“四圣谛”，并将之传承下去。

若只论布施或者持戒，这些在佛陀出世之前就存在了，禅坐修定也是在佛陀出世以前就有了的。

禅定分为两类：正确的禅定与错误的禅定。隐士们所修

的禅定就是错误的禅定，它追求的是快乐与宁静，等到去世时，心有时会聚合起来与空融合等，但以后还是会退转。当定力退失了，便会继续轮回于生死，再度受苦。正确的禅定也存在，比如悉达多太子在年幼时静坐所进入的禅定。他再度忆起那种禅定，是在他临近成佛的时刻，于是他再次进入正确的禅定。这表明正确的禅定在佛陀觉悟之前便已存在于世了，不然的话，不会有佛陀的证悟。

世尊的波罗蜜极为圆满，他在黑暗之中不断摸索。圣谛，必定是有了佛陀之后才现世的，所以我们一定要将之领会于心。圣谛听似无趣，实则是最为意味深长的法。

隆波在修行的早期也不觉得圣谛很重要，但随着不断深入，隆波发现一种情况：心时而会放下，时而又会抓取，反复无常，自己还放不下。放不下什么呢？放不下心。

隆波那时还无法放下心，因为还欠缺某些领悟，至于它究竟是什么，不知道。不断地修行，直至照见“心本身就是苦”，才知道个中缘由。

就像隆布敦长老所教导的“心的圣谛”，他为何如此强调“心的圣谛”呢？因为最后的背水一战，正是发生于“心”的。

何时我们彻见到心——知者之心，而非普通人轻易就可以体会到的心，也不是迷失之心，不是“思维者、演绎者、造作者”的粗糙之心，而是“知者、觉醒者、喜悦者”之心——它也仍然深陷苦堆之中。

深陷苦堆之中的具体表现是怎样的？通过“无常”来展现，通过“被逼迫”来体现，通过无法随顺心意（无法被指挥）来呈现。知者之心依然还呈现“苦”（也就是“三法印”），这便是苦在现身的证据。

心一旦具足了圆满的智慧，就会彻见到知者之心仍然是苦，因无常而苦，因被逼迫而苦，因无法被掌控而苦。

佛陀教导道：对于苦，要知道。彻知苦以后，便会汇聚于知者之心，接下来就会发生——心放下知者，即心放下知者之心。

知者之心有其特征：它是颗状的、粒状的（有范围），仍有处所可以驻足，有来有往、有生有灭、有造作。知者之心仍是有造作的，它造作什么呢？造作好，而不是造作恶。何时心彻见了知者之心，何时心就会放下，知者之心便会灰飞烟灭，取而代之生起的是纯净的“知元素”。

大乘佛教或禅宗认为：纯净无染的知元素就是佛性，此佛性人皆有之，本自圆成，只不过它被烦恼、被漏烦恼、被无明包裹着。这么说的人不是在凭空想像，而是真的有所亲见。

同样是亲见到心被漏烦恼包裹的状态，以及亲见到那个包裹心的外壳分崩离析，于是心变成了无边无际的心，不再是“颗”与“粒”，无处可安，无来无去，渗透在万物中，弥漫于宇宙，无处不在，无须来亦无须去。

如果想要对此了解得更多，可以查阅相关书籍，黄檗禅师的《传心法要》有很多这方面的内容。隆布敦长老也曾有选择性地将书中的内容拿来教导——书名是《即心即佛》。《即心即佛》的开篇就是黄檗禅师的开示。

隆布敦长老的教导为何与黄檗禅师的相似呢？因为长老说：黄檗禅师的表述非常到位。长老修行以后的领悟与黄檗禅师的教导如出一辙。既然黄檗禅师的阐述非常到位，长老就借来一用了。这并不是长老在照本宣科，而是因为长老洞悉到了真相，这才取用的。

早在阅读黄檗禅师的著作之前，隆布敦长老就已经开示过“心的圣谛”：

心往外送，是集（苦因）；

心往外送的结果，是苦；

心清楚地照见心，是道；

“心清楚地照见心”的结果，是灭。

而心的自然特性就是必然会往外送。因此，并不是要训练心不往外送。

隆布敦长老指出：心的自然特性就是必然会往外送。心外送后一接触所缘，就会动荡起伏，此即苦因；心往外送后动荡起伏的结果，是苦；心往外送了，若觉性圆满，心未随之动荡起伏，长老说这就是道；其结果便是灭，即离苦。

而后长老总结道：所有的阿罗汉圣者都具有不往外送的心，心无动荡起伏，并且拥有圆满的觉性。长老就是这样开示的，并以“结束圣谛”作为结束语。

隆波最初读到这里，还以为“结束圣谛”的意思是他教到这里就结束了，但其实不是。

“结束圣谛”真正的意思是：探究至此，对圣谛的学习便已毕业。类似小学毕业、学士毕业、硕士毕业。它的意思并不是开示到此结束，这点必须得澄清，否则，即使不说别人也知道结束了——因为开示到这里确实结束了。

所谓“结束圣谛”是指：已经彻知圣谛、已经获得了对圣谛的彻底领悟。

圣谛的开篇就是苦。什么是苦？五蕴是苦，对吗？而非心是苦。真正的圣谛是指五蕴（色、受、想、行、识）是苦。而所有的心都包含在识蕴之中。

但致力于实践时，我们是从粗糙的蕴开始逐步彻见的：首先被彻见到是苦的，就是“色蕴”，色蕴再细分，就是眼、耳、鼻、舌、身，它们本身是苦。彻见到色即是苦，便会证悟三果阿那含。

而最后也是最难洞悉到其是苦的，乃是“识蕴”，但不是指全部识蕴。识蕴之中最为浅表与粗糙的部分，譬如我们所拥有的，很容易就可以洞悉到，并不难。例如，我们看见心生起在眼根而后灭去，生起在耳根而后灭去，生起在鼻根、

舌根、身根而后灭去。心在六个根门的生灭并不难照见。

世间最为殊胜的心，就是“知者之心”。知者之心兼具善法、觉性，以及智慧，它是毫无刻意地生起的，是与智相应的无行大善心。

知者之心属于“世间第一流”的心，即便如此，它也仍然是苦。对我们而言，要获得这样的洞见，难如登天。

仅仅具备了知者之心，我们就已经乐不可支了，有迷者的心才会有苦。然而终有一刻，我们要洞见到“知者之心”是苦。唯有获得这一洞见，才可以放下心——心放下心。

心一旦可以放下心，就不会再抓取什么了，而仅仅只是抓取心，就会再次在新的“有”中构建起五蕴。

（“十二缘起支”之中的“有”）就像是植物的种子，只要芒果的种子还在，就能培育出结果的芒果树。仅仅抓取知者之心，就可以再次构建出五蕴。

隆波还是居士时，经由不断地修行，已经极为娴熟地获得了知者之心，但隆波并未因此疏忽大意或固步自封，因为曾听隆布敦长老开示过“必须消灭知者”，所以知道即便获得了知者之心，也还没有来到苦的终点。

一再观察便明白：它果然是苦啊。具备知者之心，就会有具备知者之心的那类苦，即便知者之心是人类所能获得的最殊胜之心。凡夫所能拥有的绝顶之心，也正是知者之心。

至于迷失的心，畜生道的众生也有；鬼道、阿修罗道、

地狱道的众生，都有迷失的心；尚不是阿罗汉圣者的天神和梵天，也都有迷失的心。所以，我们要逐步实践，直至认清“心”。

正如隆布敦长老所说：心彻见到心，是道。长老其实讲得很委婉，若直截了当地讲，就是：心彻见到心，就是阿罗汉道。苦的终点就在此处！何时彻见到知者之心是苦，何时心就会放下心。

隆波是从居士的时候开始修行的，隆波精通禅定，因为从儿时就开始训练了。在少年时代就已经得到了知者之心，但却不知其重要性，直到遇见隆布敦长老，才知晓其价值所在——我们是用“知者之心”来探究名色身心的实相的。

若不具备知者之心，却妄图探究名色身心，就只能得到理论，只是通过学习经典来死记硬背、分析推理而已。

一旦具备了知者之心，通过它来探究名色身心，就会洞见到名色身心的实相。这才是货真价实的毗钵舍那的智慧，这是与理论截然不同的。

修习毗钵舍那，若不具备知者之心，就不可能是真的毗钵舍那，而只是分析、思维，心是“思者、想者、演绎者、造作者”，只是在遵循经典依葫芦画瓢罢了，无法真正清洗烦恼，烦恼甚至还会比之前更加炽盛。

满腹经纶的人往往带着唯我独尊的傲慢，轻视年迈的或乡下的僧人，认为他们愚蠢无知。他们是不懂什么，只懂一

点——怎么让心不苦。除此之外一窍不通，即便去请教他，他也什么都不知道。

隆波就遇到过自称什么都不懂的僧人，他的话有如天书，他只知一件事：苦是怎么来的，怎样才能不苦！也就是说他只是知道“四圣谛”而已。

当隆波见到了知者，隆布敦长老便教导道：还要消灭知者。于是隆波逐步地观察知者，发现在知者之中仍然藏着出生的“种子”，不知道具体是什么，但知道里面有“种子”。就像鸡蛋或鸭蛋，有的里面是有“种子”的，不久便可以孵出小鸡或小鸭来；或像是水果的种子——芒果籽、榴莲籽等，里面也有种子。隆波修行之后看见知者之心中也有出生的“种子”。

那时隆布敦长老已经圆寂了，所以隆波去顶礼隆布特长老，告诉长老，自己已经看到了“心的源头”。这个心就是心的源头，它可以构建五蕴，自己已经知道了。现在怎样才能摧毁它呢？隆波那时就“心的源头”一事向长老请教。

当时还有一位刚出家的僧人在默然旁听，隆波顶礼了隆布特长老之后，那位僧人就去到寺院的下院，也是隆波接着要去的寺庙，他去把听到的内容分享给寺庙的住持听。他很兴奋，因为主题是关于“心的源头”的。

隆布特长老当时的回复是：继续发展觉性、开发智慧，等时机成熟，它会自行开启清除的程序。一旦智慧圆满，它将自行清除（种子）。我们无法直接去消灭它。

隆波曾经不断地修行，想着如何清除它，只知道缺少了些什么，还未领悟些什么，因而还无法清除“心的源头”或心里的“种子”。

我们要不断地训练，何时彻悟圣谛，何时就会领悟对修行人极为珍贵且不易获得的知者之心。顶级的修行者全力以赴地修行，想获得的就是知者之心。

隆布敦长老曾对隆波开示说，他已经审视过了，那些声名远扬的高僧大德们，大多数是“大鬼”。“大鬼”是指梵天，他们依然还放不下知者之心。但是长老并没有说他们放不下知者之心，只说大多数是“大鬼”。隆波追随长老持续地学法，最后才明白那是还放不下心。

这需要慢慢消化。

因此，圣谛也分几个层次。初阶的圣谛是观察名色：生起什么，就观察什么，凡生起的，必会灭去——就这样持续观照，等到戒、定、慧圆满了，圣道就会生起。

圣道生起时，我们会洞彻到五蕴的实相：凡生起的，必会灭去。我们照见所有的一切都是生灭的，照见到的是一个概括性的整体，就会明白五蕴之中没有一个实体的“我”，五蕴不是“我”，五蕴之外也没有“我”，哪里都不存在一个“我”——这是自动照见的。

我们要持续学习——观身与观心。有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。如果大家记住隆波这句话，并且

明白它的含义，就能够一路摸索着前行。

它是一把打开心的“秘密”的钥匙：首先揭开身的“秘密”，即证悟三果阿那含；而后揭开心的“秘密”——苦的终点就在那里，心中出生的“种子”被彻底摧毁。

有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。

要有什么？要有觉性。觉知身、觉知心的觉性，称为“念处”。

此处的“觉性”并不是指普通的觉性，它不是酒瓶上贴着“喝酒导致觉性丧失”中的觉性。“喝酒导致觉性丧失”，接下来的广告语就是“这是地道的威士忌”，真不知道写前一句还有什么意义。说着“喝酒导致觉性丧失”，却又继续推销酒类，让人丧失觉性。

隆波所说的觉性，是指觉知身心或名色的觉性，它称为“念处”，并不是普通的觉性。

四念处是导向纯净无染与解脱自在的唯一路。有人觉得隆波说来说去都是觉知身与觉知心、觉知名和觉知色，耳朵都听出老茧了。可是修行的核心正在于此，必须直接指明它。如果让隆波去教导其他内容，那是浪费时间。

偶尔隆波也会讲别的，那是因为听众的根器不够，所以才临时换个话题，比如说些“鬼故事”来消除大家的困倦，稍作休整后，即刻就会回到“有觉性，觉知身心”的主旨。

觉知身与觉知心，一定要如其本来地去知道。这是提醒

大家注意：觉知身，并不是为了改造身与掌控身；觉知心，也不是为了装饰心与控制心，而是一定要照见身的实相和心的实相。

有觉性，觉知身、觉知心，就是修习四念处。有觉性，按照身体本来的面目去观身，按照心本来的面目去观心，这样训练是为了照见身与心的实相。

何谓身的实相？无常、苦、无我。何谓心的实相？无常、苦、无我。照见到名色身心的无常、苦、无我，就是在修习毗钵舍那。

修习毗钵舍那并不只是觉知身心而已，还要照见到身心的实相，那才是修习毗钵舍那。

因此，修习四念处，觉知身与觉知心，分为两个阶段：第一个阶段是为了生起觉性；第二个阶段是为了生起智慧。修习四念处就是如上两个阶段。

首先，训练让觉性生起——身体动了，要很快就知道；心跑掉了，也要很快就知道。觉性生起以后，接着就是开发智慧。比如，我们观身不只是为了看见身体，还要看见潜藏在身体里的实相；观心也要看见潜藏在心里的实相。比如，心是无常的，时乐时苦，时好时坏，不断在变化。这才算是步入了毗钵舍那的修行。

如果仅以觉性观照，那就只是奢摩他，而非毗钵舍那，或者说那只是处于开发智慧的初期，还不是毗钵舍那。

有觉性，如身心本来的面目去觉知身心。然后隆波再加一句：若想这样照见，需要具备安住且中立的心。

安住且中立的心，其实就是“知者之心”。难能可贵、殊胜无比的知者之心，对凡夫而言，是最殊胜的心。

比知者之心更高一筹的，是“出世间心”。出世间心分为“道心”与“果心”。如果还未证得出世间心，那么知者之心就是最殊胜的，它是具备智慧的、自动自发生起的大善心，其中没有人为的成分。唯有日积月累地训练，我们才能获得它。

有觉性，如实地了知身，如实地了知心。觉性是经由训练而生起的。但是想要如实地了知，就必须具备安住且中立（即正定）的心。

因此在八支圣道中，非常重要的工具就是觉性和禅定。正精进是指正确的精进，也就是如何精勤地断除烦恼和提升善法。接下来是正念和正定，也就是觉性和禅定。按隆波的总结，就是：

正念即“念处”，有觉性，如其本来面目地觉知身心，这是正念；正定则是心安住且中立的状态。我们一定要通过训练来获得正念和正定。

正念是有觉性，如其本来地觉知身、觉知心。何谓觉性的职责？它是“忆起”，而非“操控”。隆波所总结的每一个关键词都是有含义的。有觉性地“知道”身心，而不是打

压身与操控心。如身的本来面目知道身，如心的本来面目知道心。

如果具备了正定，具备了知者、观者的心，我们就会照见三法印，照见名色身心的实相，而不是仅仅在思维三法印。

假设我们学习三藏经典，比如《阿毗达摩》，但却不曾训练过正确的觉性和正确的禅定，就无法步入毗钵舍那的修行。或是有时去参加毗钵舍那禅修营，这样做、那样整，得到的只是奢摩他，因为没有安住的心——没有成为“知者、觉醒者、喜悦者”的心，根本不具备安住且中立的心。

我们要透过训练来获得正确的觉性和禅定。

怎样训练才可以获得觉性呢？觉性是指“能够忆起”，它源于心能够牢记境界。所以我们要在每一天不断地关注名法和色法，频繁地关注自己的身和心——身体一动，觉知到；心一跑掉，觉知到。持续地觉知下去，心就会牢记境界：知道“心动”是这样的，“身动”是那样的。一旦（身心）动了，觉性便会自动生起。来到这样的程度才算可以。

怎样令安住且中立的禅定生起呢？那就是选修某种禅法，而后及时知道心未安住、未中立的状态。不需要做什么来制造出安住且中立的心，而是修习某种禅法，比如念诵佛号，或是观呼吸，而后在心未安住的瞬间及时知道。

心未安住，就是心在跑来跑去，跑到眼、耳、鼻、舌、身、心，心跑了、溜掉了，没有安住。例如，在想的时候，心跑到念头里；

观呼吸的时候，心跑到呼吸上；看的时候，心跑到被看的所缘上。心就是这样在跑动。

我们选修某种禅法之后，要及时知道心的跑动。因为，未安住的心就是摇摆不定的心。心跑了之后，又会继而生起“满意”或“不满意”，这已经是下一个片段了，也要进一步去及时知道。

有时候我们生起了烦恼，要知道心跑去找烦恼了，而后心不喜欢烦恼，要及时知道“不喜欢”，“不喜欢”就会灭掉，心将获得中立。

最后我们会获得品质优良的觉性——获得不含丝毫刻意的觉知身心的觉性，同时也获得良好的禅定，拥有安住且中立的心，而不用刻意制造它，也不用呵护它。

为什么一定要“不刻意”呢？因为只要还有刻意的成分，圣道就无法生起——刻意就是业，心还在造业。

在修行阶段是需要造业的，所以才有“业处”之称。但在圣道生起的瞬间，一切都是自动自发地发生的。戒、觉性、禅定、智慧全都是自动自发的——必须都是自动自发的，因为在那个瞬间，所有的善法不请自来，在同一瞬间齐聚于同一心识刹那，没有丝毫的刻意。“刻意”是造业的因素，是业的“食物”。

我们需要逐步训练，并不难。学法需要坚持和忍耐，反复听闻而后观察事实。假如只停留在闻法的阶段，那只是理

论的学习。包括听隆波讲法，也属于研习理论，这是要区分清楚的。

唯有观察事实和真相才称得上“实修”。证悟道果是基于实修，而不是基于经典和理论的研习。

所以要用功！请大家去吃饭吧。

(全文终)



八支圣道

隆波帕默尊者

2017年12月24日 | 泰国解脱园寺

壹

修行并没有涉及太多的内容：首先，观念要正确，要明白修行的核心原则；其次，在身与语的表现方面也要正确；接下来就是心方面的工作。“八支圣道”包含了以上这三大版块。

正见 sammaditthi

首先，具备正确的观念与见解。正确的观念与见解，称为“正见”，也就是我们相信“业果法则”，即我们的所作所为将为自己带来相应的后果。

比如，我们为了离苦而精进地去用功修行，那么结果就是——离苦。如果我们是十分“精进”地跟世间及烦恼习气厮混在一起，结果就是——苦因此而增长了。

我们一定要了解“业果法则”与“四圣谛”，明白苦就是名色、五蕴。我们都想要离苦，而真正的离苦就是从名色、五蕴之中解脱出来。对于苦本身，我们是无法断除的，因为

苦已经是结果了。我们需要断除的是苦因。

所谓的“苦”，其实就是名色、身心。对于“苦”，我们的职责是如其本来地去了知它。一旦频繁地了知苦，心就会产生厌离，进而松开抓取，苦因（集谛）便会被截断——止息了心的“想要”。

“想要”让身心获得快乐，“想要”让身心离苦，但身心是不可能快乐的，因为它们本身是苦。身心之所以无法离苦，是由于身心本身就是苦。

何时完全地彻知了“苦”，何时也就彻底根除了“想要”；“想要”不再生起，心苦便不复存在，心便抵达“灭（谛）”——也就是“涅槃”。

涅槃，就是欲望的止息，就是“想要”的止息。我们修行是为了抵达“涅槃”，也就一定要多多地发展“八支圣道”。

“八支圣道”之首是“正见”，也就是明白原则，明白隆波所教导的——这个世间的生活是遵循“业果法则”的，而我们修行是为了能从世间解脱出来，探究四圣谛是为了（导向）离苦。

“正见”又分为两大类：一类是与“业”相关，另一类则与四圣谛相关。比如，我们知因识果，这隶属于“业果法则”。接下来，我们还要具备正确的想法——也就是有了理论知识以及正确的见地之后，还要具备正确的想法（正思惟）。

正思惟 sammāsankappa

正思惟是指对这个世间生起出离的想法，也就是想要出离于五欲。

我们所依赖的这个世间属于“欲界”，有些大德称之为“五浊恶世”。我们活在世间却不断地去寻求五欲之乐，追求享受，追求色、声、香、味、触等的体验，这等于沉溺在世间，这是“业果法则”。

如果我们追求的是“世间”，就会得到“世间”；如果我们追求的是“法”，就会得到“法”——这也是“业果法则”。

有些人日复一日地纸醉金迷、浑浑噩噩，却抱怨说：“我已经修行了很久，为什么还没有一点儿见法的迹象呢？”那是因为思想观念还不正确。

正确的思想观念是——所思所想必须是要出离于世间、出离于五欲的。

也有的人其所思所想都是在怀恨别人，死不罢休。若想要离苦，想要体证道、果、涅槃，就不要“永不释怀”地去怨恨别人，而是要多想想与慈悲相关的内容。别总想着伤害他人、伤害其他众生。

如果我们具备了正确的见解与想法，明白了“业果法则”，明白我们必须“知苦”（苦谛），是为了断除苦因（集谛）、证灭（谛）、修道（谛），而且还要具备正确的观念——要出离五欲，而非在五欲中醉生梦死。

我们应该去思维“不伤害任何人，慈悲对待他人与其他众生”；念及他人与众生时，没有要去伤害他们的想法。这种思维和见地是正见及正思惟的基础部分。

正语 sammavacca

有了正确的思惟和观念，接下来是语言与行为方面。我们要自我检查在语言方面自己是否已经做得很好了？是否做到了“正语”？

正语就是在语言方面具备正确的、良善的表现，如不妄语、不两舌、不恶口、不绮语。

两舌是指去说一些导致别人发生冲突和争吵的话，绮语包括用手指来“说”毫无意义的话。比如整天（动手指）玩微信、Line 或 Facebook，这也是一种绮语，它令我们的言语有所缺失，也让我们的心被毁坏——心因此散乱。

比如一整天都在讲话，心就会散乱。一直说个不停，即使没有撒谎心也已经散乱了。隆波不喜欢那些话多的人，比如，某些人的禅修报告非常冗长，讲这么多没有任何意义，只说必须说的即可。那些多余的话只会让我们耗费心力、让心变得散乱。

只说必不可少的话、不说谎话、不搬弄是非、不绮语、不恶口，这就是正确的言辞。有了正确的言辞，还要有正确的行为。

正业 sammakammanta

正确的行为即正业。什么样的行为才是正确的呢？不杀害众生的生命，持戒，不伤害别人、不伤害其他众生，包括不伤害自己（自杀是破戒的）。因为我们自己也是众生之一，自杀属于杀生。堕胎也属于杀生。堕胎的业报很重，属于杀人，而且是杀没有过错的人，这是一种重业。

因此我们要持戒，不偷盗别人的东西，具备正确的所作所为，不偷盗他人的财物，以正当的方式赚钱谋生。再有，我们要不邪淫，有外遇这样的事情，怎样都是不对的。沉迷于爱欲之中的人，其修行怎么可能跳脱世间呢？心只会一直在世间徘徊，而且还会不断下堕，不断迎合自己的烦恼习气。

看到了吗？我们一定要具备正确的见解及思惟，要有正确的语言以及正确的行为。正确的行为就是持守第一、第二、第三条戒，接下来，必须通过正确的方式来谋生。

正命 samma-ajiva

“正确的谋生”就是不伤害自己，也不伤害别人。有些职业是伤害自己，有些则是伤害别人。因此，我们要避开这些职业，要以正当的方式谋生。

我们生活在世间，物质上不富裕也没关系，即使没有太多钱财，但够吃够穿就已经很好。相反，在“法”的方面资

粮阔绰，拥有丰裕的“圣财”，才是最重要的。世间钱财只能在这一生使用而已，到人生尽头，再多的钱财也只是竹篮打水一场空。而“法”的资产却可以生生世世伴随我们。

因此，正命很重要，而这些全都是与谋生有关的内容。所说、所做、谋生，都包括在八支圣道之中。如果忽视了这些方面，修行也将无法进步。

假如我们的谋生方式不好，就应该尽量回避。比如有些人圈养鱼虾，这其实是在伤害众生。养鸡养牛，然后送去屠宰场，诸如此类的谋生方式也是在伤害众生。这类营生能放弃就放弃吧，可以重新再找事情做。做别的事也许会让我们没有以前那样富有，但我们的生命却会变得光明与亮堂，在法的道途上，将会有越来越多的快乐和进步。

如果我们具备天耳通、天眼通，或是可以忆起宿世的宿命通，就会知道人死后转生去了何处，那么我们就敢再造恶业了。我们会对“业果法则”肃然起敬，对于意欲造恶的心，也会生起羞愧心和畏惧心，对造恶业之后的果报感到不寒而栗，继而生起惭愧心与敬畏心。

大家都没有宿命通，所以就先仰赖于听闻佛陀的教导。佛陀具有极多殊胜的能力，对于世间的一切因缘了若指掌（世间解），并能以各种规律来教导我们。

因此，我们的生活要干干净净、清清白白，我们的言辞、我们的所作所为、我们的谋生方式必须良善。

假如上述任何一项有所缺失，我们的修行都无法得到提升，只会一直跌跌撞撞。倘若我们同时还带着错误的看法与错误的观念（邪见），那就更不吉祥了，那是最糟糕的。所以，佛陀才会把正见放在首位。

正见，首先是拥有正确的看法——明白“业果法则”，知晓“四圣谛”，知道名与色即是苦，一定要“知苦”。若能透彻地知苦，就会断除苦因（集谛）、照见涅槃、生起圣道。

接下来，是维系生计方面的内容——言辞正确，是指正确的谈吐；而正确的行为是不破五戒中的第一、第二、第三条戒；最后是要拥有正确的谋生方式。一旦具备了这些好的基础，接下来就是心方面的工作，即修行的业处。

贰

修行方面，我们要具备：

- 正确的精进
- 正确的觉性
- 正确的禅定

正精进 sammavayama

“正确的精进”就是明白修行是为了什么。我们必须明白，

修行是为了可以离苦，是为了彻底地止息苦。

我们要清晰地明白，我们之所以有苦是由于我们的心有烦恼习气。所以，我们必须要做的工作就是去实践佛法，削减烦恼习气，让善法大量增长。

如果善法具足，也就是具足了戒、定、慧，那么“七觉支”便会圆满。只要我们不断地发展觉性与开发智慧，接下来，“七觉支”一定会圆满。圆满七觉支以后，“明”与“解脱”也会圆满。所以，我们实践佛法就是为了提升“七觉支”。

“七觉支”都包含什么呢？

它包含念觉支（觉性）、择法觉支（即开发智慧，修习毗钵舍那）、精进觉支（精进地用功）、喜觉支、轻安觉支（心的宁静与祥和），以及定觉支与舍觉支。

最后是发展到舍觉支——其实就是隆波教导的：必须具备“安住且中立的心”。

“安住且中立的心”是七觉支均已圆满的心。圆满了七觉支，心就会对一切保持中立，于是就会生起“明”与“解脱”。

“明”即彻见四圣谛；解脱就是心放下了对于名色的执取，并且抵达了涅槃——这是我们最终的目的地。这条路有迹可循，切实可行，且有步步上升的台阶。

如果佛陀只说“涅槃很好”，却没有教给我们可供抵达的方法，那样的涅槃便是乌托邦，是子虚乌有，而非真实存在。事实是，“涅槃”是确实可以抵达，能够真正体证到的。

佛陀已将道路指引给了我们——这条路就是隆波讲给大家听的“八支圣道”：拥有正确的见地，具备正确的言辞，有正确的行为，以及正确的谋生方式，并时时精进地去减少烦恼习气、增长善法，这种精进称为“正精进”。

正念 sammasati

那么，怎样做可以令不善法减少，令善法增长呢？必须要有觉性，必须修习四念处——不断有觉性地去感知身、有觉性地去感知心。

何时觉性生起，何时不善法就会自行灭去；何时觉性生起，何时善法便自行增长。因此，我们要有觉性地努力觉知身与觉知心。也就是隆波经常说的：修行啊，始于觉知自己。有觉性地觉知自己的身，有觉性地觉知自己的心，这就是正念——即“四念处”。

修行是“心”的事，因此在致力于实践时，要从“有觉性”开始——有觉性地觉知自己的身与心。何时觉性生起，已生的不善法便会灭去，未生的不善法便不会生起；在觉性生起的瞬间，善法也会生起，已生的善法将会越来越成熟，心会习惯于善法，于是善法将会更频繁更快速地生起。

就像是刚开始供僧斋时，无法做到早起，开始只能咬牙忍耐；但当每天都早起供斋，接下来就习惯了。心习惯了“早起供养”这样的善法，就会很容易去做到供僧斋。

有人曾经问：行善与造恶，哪一样做起来更容易或更难？大多数人都会说：行善难，造恶易。对吗？但佛陀却不是这样回答的。

佛陀说：善人行善易，造恶难；恶人作恶易，行善难。

这取决于我们自己的心，取决于“业果法则”。我们在哪方面有所积累，我们就会成为那样——这是“业果法则”。

因此，我们需要多多地发展觉性，直到习惯于“有觉性”，能够频繁地觉知身与觉知心，心就会习惯于“觉知”，善法就会增长，不善法就会减少。既有正念又有正精进，它们都将会在我们的心中增长。

正定 sammasamadhi

还有一个需要训练的是正定，即“安住的心”。正如隆波教导过的心一定要归位，心必须安住。

隆波反复提醒我们要有觉性地觉知自己，这是“正念”。而后还要具备安住的心——心与自己在一起，拥有作为“知者、觉醒者、喜悦者”的心。

作为“知者、观者”的心，是具备正确禅定的心、是归位的心。

隆波会指出某些人“心没有归位”，就是在说他“心未安住”，心跑到别处去了。有时候四处游荡，那是散乱；有

时候心则是静静地待在某个地方。比如，觉知呼吸，心跑去和呼吸在一起了；觉知腹部，心跑去和腹部在一起了；觉知脚，心跑去和脚在一起了；觉知手，心跑去和手在一起了；念诵佛号，心跑进了念头里……上述这些都是“心跑掉了”，称为“心不具备禅定”。

所以，我们一定要训练到让心具有禅定、让心归位、让心真正安住。

心方面的工作有两项要加以训练：第一项是，训练让心有觉性，能够做到每时每刻都有觉性更好，要训练让觉性多到极点；第二项是，训练让心安住成为知者、观者。

一旦心安住成为知者、观者，当觉性感知到所有的色法与名法，满意与不满意便会在心里随即生起，我们要去及时知道这些“满意”或“不满意”。

第一步是以安住的心，有觉性地感知生起的境界。一旦安住之心感知到境界——具备了觉性与禅定，心偶尔会“迷”，会对该境界产生满意或不满意。

比如，快乐生起之后觉得满意，痛苦生起之后觉得不满意；善法生起之后感到满意，不善法生起之后感到不满意。一旦满意或不满意生起，我们都要有觉性去捕捉到这些“满意”或“不满意”，要进一步去觉知心的反应，之前的所缘完全可以舍弃。及时觉知到心的满意或不满意，心便会契入“中舍”状态，于是，心就契入了“中立”。

隆波将上述内容总结为：有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相。这句话涵括了“正念”和“正定”，如果我们不断地勤奋地去观察，会发现它同时也涵括了“正精进”。所以，真正属于心的工作其实就只是这些。

心方面的工作只有三项：正精进、正念，以及正定。

正精进：

正精进是——精进于燃烧烦恼习气，不断地频繁生起觉性，而后善法便会增长；

正念：

正念是觉知自己——觉知身与觉知心，别忘记自己的身，别忘记自己的心；

正定：

正定是心的归位——心安住成为观者。最终，心保持中立，对所有的境界均保持中立。

叁

今天隆波将“八支圣道”一次性地全部阐释了。只要我们走在这条八支圣道上，最终一定会生起圣道。

但大家目前所实践的“八支圣道”还不是圣道，只能称为“前行道”（圣道的前期筹备阶段）。“前行道”之中的“前行”是指基础阶段，它会导致真正的圣道生起。

因此，我们正在实践的的目的是为了让真正的圣道得以生

起。一旦我们的戒、定、慧获得圆满，也就是说，当我们发展觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相，最终一定会获得正见——真正的正见就会生起，那是属于出世间的正见。

目前大家具备的初阶正见是：明白“业与果报”、明白“四圣谛”的核心实质，这些仍属于世间的正见。然而一旦发展觉性，具备了四念处的觉性与极佳的正定，多多地用功（“多多地”是指精进，“正精进”即是多多地用功），多多地精进与提升，那么七觉支就会圆满。最终，八支圣道也会圆满，“明”与“解脱”就会圆满生起，最终我们将获得真正的“正见”。

圣者所具备的出世间“正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定”也将自动生起——它们是自行生起的。

大家要区分清楚，我们现在实践的还不是圣道本身。我们正在实践的这一切，所有身、语、意三方面的修习，它们还只是圣道的前期筹备阶段，称为“前行道”。

“前行道”之中的“前行”可被诠释为基础阶段，它是圣道的基础，我们要多多地提升它。

就像隆波所教导的：要有正确的见地和思惟，要有正确的言辞和行为，要有正确的谋生方式，要有正确的精进、正确的觉性、正确的禅定。如果我们不断聚齐以上这些品质，真正的智慧就会生起。

比如，当我们有觉性，以安住且中立的心照见身心的实相，那么我们最后就会明白：凡生起的，必会灭去——彻见到一

切造作都是生起而后灭去；一切都是有原因才生起——诸法因缘生，诸法因缘灭，无法被掌控。

你们听说过这句话吗？隆波经常会提到——有因缘才会生起，没有因缘就会灭去，无法被掌控。

如果我们明白了这一点，就是初果须陀洹圣者的境界了。心会洞彻到真相：并不存在一个实体的“我”，“我”是不存在的。

“我”只是一个念头、只是一种称谓，只是为了便于交流而已。阿罗汉有“我”吗？阿罗汉的心里没有“我”，但会使用“我”这个字。这个“我”是一种称谓，仅仅是为了便于交流和沟通而使用，其真正的内在感觉是没有“我”的。初果须陀洹已经没有“我”的感觉了。

可是大家感觉到了吗？大家觉得真的有“我”存在，在这里面有一个“我”，它可以指挥所有的一切，它可以去想所有的一切，那是因为我们仍是凡夫的缘故。

如果我们有觉性，以安住且中立的心照见身心的实相，并且具备了正确的先决条件——也就是正确的思惟和见地、正确的身与语的表现、正确的谋生方式，然后频繁地“有觉性，以安住且中立的心，照见身心的实相”，最终便会生起智慧。真正的正见会呈现，正思惟、正语、正命、正业、正精进、正念、正定全都会同步生起。而且圣道生起的时候，它们仅仅生起在同一个心识刹那。它们是透过心的聚合而生起的——心自行聚合起来（入定）。

比如说，大家在练习观身与观心时，心一散乱，就来观呼吸或念诵佛号，先训练让心获得宁静，可是从未进入过禅定。然而当因缘成熟，当我们的戒、定、慧已经圆满，心便会聚合进来，自行进入安止定。

此处的安止定是指在圣道之中的安止定。当这种安止定在圣道中生起时，圣道之中余下的其他七支将会共同现身于同一点。圣道的其他七支是出于正定的力量而共同汇集于同一心识刹那的。因此不要轻视禅定，一定要善加训练。

有些人根本没有禅定，或只是紧盯着“腹部升降”之类的（所缘），心完全在外面，那是没用的，即便历经多生累世也无法证悟，顶多只会投生于“无想有情天”（梵天的一种）。那是由于过于郁闷，导致心灭掉的结果。例如，没日没夜地经行，觉得太郁闷了，如果极度苦闷，心就会逃避甚至干脆灭掉，而成为“无想有情天”的众生。

不要误以为体证涅槃是没有心的。在证悟道、果、涅槃的瞬间，是有心的，而非没有心。经典称之为“道心”及“果心”。

因此，某些地方在教导说：心骤然灭去，完全没有了感觉，身不存在，心也不存在，那是“无想有情天”的梵天神。

在圣道生起的时候，是有道心的；在圣果生起的时候，是有果心的。大家听说过“四道及四果”吗？如果是透过禅定来划分，那么共有二十种道心与二十种果心，道心和果心的总数是四十种。所以，并不是没有心，而是有心的。简而

言之是四种道心与四种果心；若细分则是二十种道心与二十种果心。当然，我们无须研究得那么细致，它们是自行生起的。

无论何时，当我们有觉性，以安住且中立的心照见身心的实相，并且具备了上述讲给大家听的维系生计等的前提条件，到了某个点，心便会聚合进入安止定，其后在安止定中开发智慧。

在安止定之中开发智慧时，心会“震动”。仅仅只“震动”二到三个心识刹那，心将会“随顺”。“随顺”的意思是——无论生起什么，就只是“知”、就只是“见”。而对于所知所见的一切，完全不思维、不分析，也不干涉，完全随顺——无论生起什么，均无任何期待心。这个过程仅仅只是二、三个心识刹那，结束之后，心就在“那一点”放下“觉知所缘”与“开发智慧”，逆流而上回返来觅心（本身）。

逆流而上的回返，称之为“种姓智”，是更换种姓的阶段，即心脱离“凡夫”（种姓），但尚未抵达“圣者”（种姓）。随即生起一个心识刹那的圣道，每次只是一个心识刹那。

在圣道生起时，圣道的八个组成部分会齐聚在同一点，圆满且平衡。它们是自行生起的。

记住，没有谁可以让道与果生起。当戒、定、慧圆满时，道与果将自行生起，佛陀是如此开示的。

所以我们无须挣扎着说：该怎么做呢？不管多么渴求想要让圣道生起，它都不会生起。但是如果频繁地有觉性，以

安住且中立的心，去照见身心的实相，并且在维系生计的方方面面也做得很正确，那么圣道会自行生起，圣果也会紧随而至。

圣道生起的瞬间，立即就灭去，而后圣果紧随而至，心会接触到“空”。这种空是“大空（摩诃空）”，是涅槃之空，心地光明，拥有光明、空与喜悦。涅槃是最极致的快乐——心抵达了空、光明，以及喜悦。

涅槃并不是心，而是另一类究竟法（注：“究竟法”总共有四种，即色、心、心所与涅槃）。心是生灭的境界，而涅槃是不生不灭的。感知涅槃的心（或说阿罗汉的心）是与涅槃融为一体的。

当阿罗汉思及涅槃时，无须送心进入涅槃，只是想到，就已经到了，因为涅槃已经与心在一起了。

大家去训练吧，在某日一定会获此珍宝，它比世间的一切都更加弥足珍贵。这个世界的资产只是临时资产，只能此生消费，而后就得抛掉，任由他人拿去继续使用。而“法”的资产却可以跨越生生世世追随我们，直至轮回的尽头。

当修行抵达终点时，就会自证自明：（我）生已尽，梵行已立，所作已办，自知不受后有。

所以，三藏经典才会记载道：（我）生已尽，梵行已立，所作已办——为了达至解脱自在而做的其他工作已经不存在了。此处的语气是毋庸置疑的，因为心坚定不移，已经彻知

彻见。

所以，大家去训练吧！去观照吧！别觉得只要一味地训练心就够了，我们的行为与见地也要正确。假如日复一日只是沉浸在世间琐事的跌宕起伏中，就别来奢谈道与果，想都别想，因为你根本没有备齐圣道必须的成分。抑或持戒不严谨，诸如还有绮语、两舌、妄语的行为，到头来只会一无所获。

大家要去自己用功啊。

如果谁的职业会伤害他人，或是伤害到其他众生，又或是伤害自己，那么就请浪子回头，能换个职业就换了吧。如果暂时换不了，不得已而为之，也要有所警觉：知道这样做是不好的，某日一定要去更换职业，要有这样的意识。那些没意识到错而去造恶者，其果报更为严重。如果造恶业的时候，自知是错的，果报还轻一些。这是非常奇特的“法的规则”。在有不好的行为时，如果自知是不好的，过患会较少。

佛陀曾比喻：就像烧得通红的木炭——大家认识炭吗？过去会用木炭来煮饭，不过如今已经不太用到了。炭被燃烧之后会变红，对吗？如果我们知道这是烧得通红的木炭，但被迫要去抓它，我们是不会全力以赴去抓的，只是被迫去抓而已。知道的人和不知道的人，去抓的力度不同。明白火炭不好的人，会以最小的力道去抓；而不知道火炭的人，则会完全扑过去，导致严重烧伤。

造恶业的时候也是如此。如果是出于他人的胁迫而造恶业，比如，丈夫坚持要养虾，而我们告诉他：把虾放生到河

里——做功德吧。那就会挨揍，对吧。类似这种心不甘情不愿但不得不去做、情非得已必须喂养的，就要懂得正确的用心：我们是在养虾，而没有在杀虾——用心要正确。

宰杀是不对，是非对错若能分明，罪业会减轻。比起那些做事情不分是非黑白的人，罪业会轻一些。请各位去吃饭吧。

今天讲到了“八支圣道”，如果有人想将这段开示转成文字，并且交给基金会去印刷成书，也是可以的。

(全文终)



扫二维码，进入“四念处综合平台”

更多法宝链接

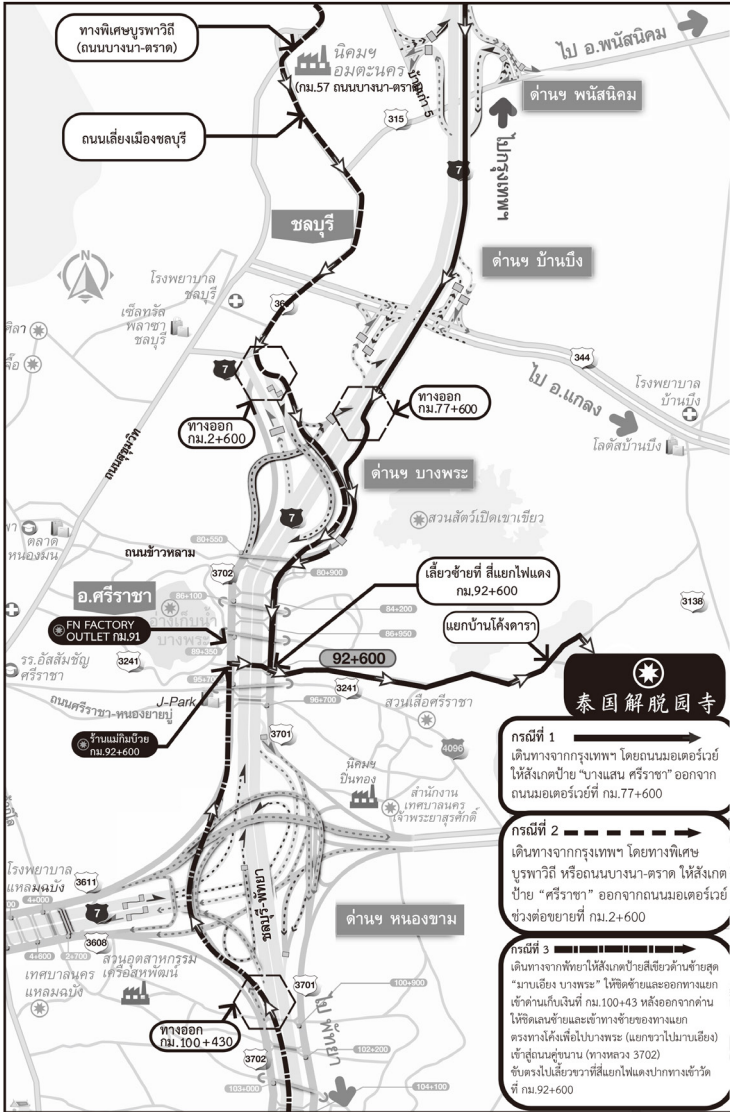
国际网站：<https://www.dhamma.com/zh/>

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