

觉悟之路 I

隆波帕默.帕默皎尊者 著

版权© 2013: Wat Suan Santidham

作者: 隆波帕默尊者

英译者: Hataitip Devakul

修订者: Punvadee Amornmaneeikul,

Michelle Asher,

Jess Koffman,

Rachanee Pongprueksa

中译者: 当下即安

隆波帕默.帕默皎尊者和 Suan Santidham 寺免费结缘本法宝,
本书可在 Suan Santidham 寺获得, 英文版电子书可在如下网站获得:

www.wimutti.net; www.dhamma.com

中英对照文版 译者博客:

<http://blog.sina.com.cn/3329780252>

禁止为了商业销售、物质利益, 以任何形式, 部分或整体再版发行。

经过允许可以重印免费结缘流通,

请求许可重印免费结缘流通者请与如下机构联系:

Wat Suan Santidham

332/1 Moo 6, Baan Kongdara

Nongkham, Sriracha

Chonburi, Thailand 20110

爱之书 2013.11.22 整理自译者博客

中英下载: http://note.sdo.com/u/1187654031/n/60yCf_kEczsB6u14A0014x

目录

目录.....	2
前言	3
第一章 致新学员：简单而平常的法谈	4
第二章 禅修简要指南	8
第三章 禅修指南	13
第四章 观察心：观察心的含义、方法、及修行的结果	25
隆波帕默尊者的简介	29

前言

佛教里所说的觉悟之道是指完全具足正念，除此之外，别无他道。

具有正念是将我们自己解脱出来的最直接的方法，从这有条件限制的现实世界中解脱出来，从思考的世界中解脱出来，这些是阻挡我们看到绝对真理的障碍。一旦我们将自己从妄念的世界中分离出来了时，我们就能够看到事物本来面目，看到它们如何集起灭去的。心将发展变化，最后归于平衡，从所有烦恼中解脱出来。它将获得智慧，超越于条件作用的世界，领悟绝对真理。

然而，解脱的实现不是通过修信心而达成的，甚至也不是通过修善行而达成的，比如做供养、守持五戒、或修禅定等（如果做这些事时带着无明和贪爱，那就不能称为真正的善行）。例如：当吝啬心生起时，我们试图通过布施试图去克服它。当贪心嗔心生起时，我们试图通过持守五戒而阻止了自己身口上伤害别人。当心烦意乱焦躁不安（掉举）时，试图通过修禅定来平静心情。当感官欲望产生时，试图通过修白骨观来压制欲望。这些善行都是好的，但不能根除烦恼，就象用止痛药暂时克服病痛一样，没有从问题的根本原因处解决问题。

为了达到理解绝对真理的程度，我们必须从有条件的现实世界中醒过来，去面对所有精神现象和物质现象，甚至种种极恶的现象。以完全不偏倚的中立的心，去面对一切，没有被贯通，没有迷失在念头中。这就是唯一的方法，通过这个方法，条件制约会达到最小化，最后完全根除，唯有那时绝对真理会呈现出来。但是从思考的模式里醒过来并不是我们过去习惯的方式，这就是为什么以一颗开放的心来学习、理解、并开始正念禅修是如此重要的原因。

本书是隆波帕默尊者编写，于 2001 年 11 月 1 日第一版发行。那时他还是一位在家居士，名叫 Pramote Santayakorn, Santinun, and Ubasok Niranam。全书四章共同阐述了一个主题：面对不同程度的困难挑战时正念禅修。第一章“致新学员：简单而平常的法谈”，适合于有兴趣的修行者，不包含佛教术语。第二章“对禅修者的简要指南”，是对第一章的详细阐述。第三章“禅修指导”，在隆波顿指导下正念禅修法的探究。第四章“观察心：观察心的含义、方法和结果”是对巴利术语“正念禅修”的解释，以便禅修者和阅读经典的人对它有一个通俗的理解。

愿所有佛教徒找到觉悟之路，这条佛陀已为我们仔细铺设好了的道路。

第一章 致新学员：简单而平常的法谈

佛法（佛陀的教导）是简单而平常的，然而理解看到这点却很难。这是因为我们通常认为佛教佛法是不平常的。刚开始接触佛法时，我们会看到佛法的教学满是巴利语的术语堆砌，单单理解这些术语就是一个挑战。

当我们熟悉术语后，我们接着会面临另一个障碍，那就是各种各样的佛法教派及其门下的阐释。另外，当一个人真要开始禅修时，他会遇到另一个挑战：有许多禅修中心，他们都推荐说他们的教法最能准确地体现佛陀四念处或大念处的教导，有些组织甚至诽谤其他的组织背离了佛陀的真实的教导。

我们面临重重困难，这些困难促使我反问自己：是不是有一种更简单的学习佛法的方法？不用学巴利语，不用读书，不用到禅修中心参加课程。

事实上佛陀所教导的佛法非常容易简单，正如他的弟子所说，“师父您的教导是如此地直接清晰，就象将倒立的东西竖正一样。”我们不必为此感到惊讶，因为我们都在佛法中出生，在佛法中生活，也将在佛法中死去，只是我们之前没有意识到佛法在哪里，直到佛陀的教导将它展现出来。佛陀的教法为我们提供了一条简单的追随之路。

我们会注意到另外一点，那就是佛陀他确实是何等地聪明，他能够将最复杂的话题简单化，易于人们理解。他有能力因材施教，用最恰当的方式将佛法核心传递出来给眼前的听众。语言不再是障碍，他能够不用复杂的术语而清楚地交流。然而后世的人则相反，许多人学过佛法后就把佛法弄得复杂化，高不可攀，不是灭苦的易行之道，甚至他们用普通人听不懂的语言教学。

真相是佛法离我们非常贴切，它是如此贴切我们可以说它就是我们自己，佛法的目标相当简单——怎样从苦中解脱。

当我们学习佛法时，我们应该直接地去研究“苦在哪里，苦怎样集起，苦如何灭去”。成功地学习佛法意味着修行直至苦完全根除，而不是获得大量的世间知识，或有能力将佛法解释得如何精致和漂亮！

真相是我们所经验的苦存在于我们的身心内。学习佛法实际就是向内求，我

们向内观察自己而不是向外学习。方法很简单：密切地观察我们的身和心。我们可以通过简单地观察这个物质的身体开始。

首先，我们放松自己，我们不需要紧绷或思考禅修。我们只要观察自己的身体就可以了。怎样观察都没有关系，只要尽可能地自然。

一旦放松自然了，我们就能看到整个色身。我们观察它，好象它是一个机器人，走路、行动、咀嚼、吞咽食物、排泄废物。

如果我们能作为一个中性的观察者，观察被称之为“我们”这机器人身体，执行它的任务，我们就能看到身体确实不是我们的。它是不断变化的某种东西，它的成分是由许多不断进进出出的物质组成，比如吸进呼出的空气、我们吃的食物和饮料、我们上厕所排出的废物。它是变化的和不稳定的。单单通过观察身体，粘着身体为“我们的”的错误观念最终将会消退。接着，我们将看到其他的自然的东西，我们称之为“心”，它觉知这个身体，居住在身体内。

一旦我们看到身体只不过是不断变化着的元素的集合而非我们时，我们可以更进一步去探究什么隐藏其中。

我们所看到的是感受，有时高兴，有时不高兴，有时中性。比如，当我们观察这个机器人——身体四处走动时，很快我们就感受到疼痛、饥渴、饥饿或其他不舒服的感受生起了。然而，一旦这些不舒服的感受过去了，我们再次体会到舒适的感觉，快乐生起了。或者当我们饥渴时，我们喝一些水，饥渴所带来的不愉悦感就消失了。或者当我们坐得太久了时，我们会感到疼痛，感到不舒服；我们调整身体的姿势后，不舒服感就消失了，快乐感再次生起。

有时我们生病了，我们会感觉身体的痛苦的时间在拉长。比如，我们牙痛数天，如果我们仔细观察疼痛，会发现不舒服感来自于牙齿和牙龈之间，尽管牙齿和牙龈没有生病。身体象机器人，它没有受伤害，但不舒服感却在那里。

尽管这些感觉来自于身体内某部分，但身体不会感觉快乐、不快乐或中性。另外，观察这些感受的方法和观察身体的方法是一样的。

当我们更深入地观察时，我们能看到身苦生起时心会焦虑不安。比如饥饿时

我们更容易变得不安，劳累时我们更容易生气，发烧时更易感到不安，欲望未达成时更易发怒，面临痛苦时更易生气。

另一方面，当我们看到美景时，听到愉悦的声音时，闻到芬芳的气味时，尝到美味时，触摸到柔软的东西，或接触宜人的温度——不冷也不热时，或想起一些快乐的事情时，我们会对色、声、香、味、触、法六境产生喜欢和满意感。一旦我们能觉知愉悦和不愉悦的感受后，当感受生起时，我们同样能觉知其他的情绪感受，比如：怀疑、仇恨、抑郁、嫉妒、蔑视、欢乐、宁静等。

当我们更进一步观察这些感受，我们会开始认识到它们本身不稳定。比如：当我们生气了，接着觉知生气，我们观察到生气的程度不断地发生变化，最后，它减退了，消失了。不管生气消失了没有，重要的事是生气作为观察目标被观察，它不属于我们，没有一个“我们”在生气里面。我们以同样的方式理解其它情绪感受。

由此我们可以看到我们的身体象一个机器人。快乐、不快乐或其它感受则只是被观察的目标，不属于我们。当我们越能理解心的运作过程时，就更加相信有苦因就有苦果生的因果法则。

我们发现我们心中有一种自然的冲动或迫力。比如，当一位男士看见了一位美女，他的心就可能开始产生一种喜欢她的贪爱，这贪爱就创造了将注意力投向那位美女的迫力，他的心就焦聚于她，眼中只看见她，于是他忘记了他自己。

当我们产生了不知怎样禅修的疑惑时，我们会产生要寻找解决办法的驱动力，我们的心就会妄想纷飞，妄想纷飞时我们忘了我们自己。这机器身体还在，但我们忘记了它，好像它从这个世界消失了一般。此时其他的情绪感受也产生了，由于我们忙着为疑惑找答案沉陷于思考中，而可能没有觉知当下的情绪感受。

关于心打妄想（掉举）这个主题，对于一个只研究经典的人来说可能难于理解。然而，如果他同时禅修的话，他会看到心打妄想的程度是多大，正如佛陀所描叙的那样一字一个妄想。

如果我们经常观察自己，不久我们就能理解苦怎样产生，苦如何灭去，没有苦感觉怎样。我们的心会自动校正自己，不必去思考禅修、智慧或灭苦之道等。

我们可能对佛经或巴利文不熟悉，但我们依然能够从苦中解脱。尽管我们仍然还有苦，但它已从程度上减轻，时长上缩短了。

我写这篇文章，作为一份小礼物，送给那些对修行感兴趣的人，向他们传达这么一个信息：佛法是平常的，是学习我们自己，我们能够毫不困难地自我练习。因此当我们听到别人辩才无碍滔滔不绝谈论佛法理论时，我们不要气馁。事实上我们除了知道如何灭苦外不需要知道别的，因为这是佛法的核心，它确实是所有佛法中最重要的部分。

第二章 禅修简要指南

许多朋友来向我学习禅修时，他们遇到了一些普遍性的问题。有些人担心如果他们不在我身边他们会修不正确，曼谷人就放心多了，因为他们知道在哪里可找到我，而国外或边远地区的朋友因距离的遥远就多了些担心，于是他们要我写一个禅修指导手册，上面清晰地指引怎样正确的禅修，这样当我不在身边时他们仍然有信心地练习。

有些朋友听了法谈，但还有疑惑不能正确理解。有些人可能采用了我给其他人的建议，这样做往往不恰当，因为我给出建议的那个人可能处于与你不同的修行阶段，采用了其他人的问题的答案的结果就象服了别的病人的药一样，药不对症。就这个相关的问题，我的一些朋友证明：他们在不同情况不同时间下，采用我所给出的不同的建议，而获得了恰当的修行结果。

因而根据大家的要求我将我所有的法谈系统地归纳在一起，以便澄清任何错误的理解。我感觉需要出一本禅修简明指南，以总结我曾经给我同修朋友们的建议。这样一本指南就可以清晰地显示从最初开始到最后修行的整个蓝图，以便避免出现上述的问题。

1. 理解佛教的范围

对佛教了解甚少的朋友必须知道佛教不是包治百病的万金油。它不是生存于世的唯一的所需的工具。因而如果你是一名大学生，你不必为了学习佛法而退学，因为世间的知识对于在社会上过普通常规的生活是必要的。一位佛教徒同样要在其他领域里处理圆融。佛教只教导苦和苦的止息，除此之外，没教别的，因此，不要误以为佛教会教其他东西。佛教不为如下相关问题提供答案：迷信、宿命、前生、来世、鬼、天人或其他神秘现象。

2. 禅修的工具

对于那些已经知道佛教的教导是关于苦和苦的止息的人，我将禅修工具介绍给他们，那就是正念正知(sati and sampajanna)。

我建议大家觉知发生在我们心中的感受，比如：怀疑、贪爱、担忧、幸福、悲伤。这就是训练正念的工具，用来觉知生起的目标。

我鼓励大家保持觉知而不要迷失在眼、耳、鼻、舌、身、意六根处。人们常常容易在眼根和意根处迷失，眼睛去看时有目的地专注于所看的目标上了，或意根思考时容易掉入到所想的念头中去了。通过持续地保持觉知，不迷失于念头或过度专注，我们就能培养出正知，清晰的意识。

3.四念处

一旦我们有了禅修的工具，接下来我邀请大家修四念处（身念处、受念处、心念处、法念处），依个人的天性选择适合修哪种念处，去清晰地了知身、受、心、法。比如经行时觉知身体的移动，坐禅时觉知呼吸的出入。禅修开始时，我们可以修修禅定，全身放松下来，专注在身体上。一旦我们专注于身体的移动或呼吸出入息上时，我们能看到它们不断变化，不能停留一处，也不受我们控制。

通过正念练习，心获得正念正知。当一个心理现象生起时，心自动觉知。比如，当快乐、悲伤、善心、不善心生起时，心会知道。任何身体上现象生起时同样知道。

对于那些善于观察心理现象的人，持续地这样练习。另外只观察身体现象也是可行的。

当心持续地觉知身心现象，它将获得念力和洞察力。心自然地对身心现象作出满意、不满意、中性的反应，此时我们觉知这些感受，它们和我们所观察的其他身心现象一样会集起灭去，这样心就从这些感受中出离，最后心归于平等舍。最初对这种平等舍心可能只经历片刻。一旦熟练后，平等舍心更加经常出现，持续的时间更长，最终它将觉知平等舍心本身，此时它能够将五蕴区分开来，看到构成身和心的五个细分的集合：色、受、想、行、识。

正念发展到了这个阶段，许多禅修者常常出现如下两种反应中的一种：有些人变得厌离而停止了修行；另外一些人产生了疑惑，不知如何做，停下来思考答案。

事实上一旦心能觉知道这平等舍心了，我们所需要做的一切就是继续观察。一旦觉定慧成熟了，心就自动前进。

这就是禅修的简明指南。

4.不正确的念处修法

就算我们采用了上述禅修指南，当我们开始实修时，我们常常面临许多不同的问题，主要来自于不正确的念处修法。

对于大多数人来说，我们越精进修行，就越出现一些境界转移我们的注意力让我们分心。其中最大的一个错误是我们有可能创造了一个新的目标，粘着它，没有如实觉知现象。

当我们认为我们的心太散乱了时需要先修定时，这种情况可能发生。接着由于练习不正确，培养了邪定，没有发展出正定，专注在一个目标上，心投入其中粘着目标，没有轻松舒适地觉知，迷失其中，或过度专注其中。

由于是错误的定，心粘着它所造作出来的目标。一旦我们要从禅定过渡到念处禅的时候，由于粘着的缘故，心不能如实观察实相。

另一个常见的错误是许多人强迫心警觉，特别地保持在当下，以为这就是正念，他们的心处于过分紧绷防卫状态，象在起跑线上的赛跑者。正确的方法是以一种简单而自然的方式觉知任何生起的现象。

第三种常见的障碍是带着贪心练习，比如想炫耀一下、想获得表扬、想得到朋友的接纳，或想快速觉悟等等。我们越想获胜，就越会加快努力，而没有让正念正知自然持续地发展。（事实上，禅修上的正精进是指自然地、持之以恒地培养正知正念）。带着贪心练习时，练习会紧绷，它看起来象进步了，但心不平和。

这三种错误使得我们迷失或粘着现象上，误以为自己充满觉性而实际上没达到。现在我们能够明辨这些错误了，回到课程要点，就是去觉知当下所呈现的现象。

让我讲一则有趣的故事。我的一位学生，他专注于某一个心理现象。我提醒

他注意这点，为了从专注中走出来，我让他注意外在的现象，希望让紧锁的心放松下来。这位年轻人听了后感到很难理解，他以为我要他不要保持正念，让心放任去胡思乱想（掉举）。幸好他再回来和我澄清误会。否则，如果他向长老提到此事，我可能要被从寺院驱逐出去。

事实上，当一个人粘着一个心理现象时，心就已经偏离正念了。我尽力帮助这位年轻人看到他正在让心放任去胡思乱想（掉举）了，这是由于他过度专注禅修目标所造成的。

另一个问题是有些人迷失到禅修的副作用中，如迷失在禅相中、内在的光、颜色、声音，甚至身体的颤动。这些现象生起时，有些人对这些经验感到愉悦，有些人感到不愉悦。我必须进一步引导他们对这些现象保持正念，反复训练，心最终会处于中道，不再愚痴地专注在这些愉悦或不愉悦的感受上。

为了避免修行上的错误，我们必须严格地坚守规则，当烦恼生起时觉知它们，直到最终某天内在智慧生起克服烦恼。如果我们修行是为了满足我们贪求欲——想知道、想看见、想得到、想出头、想出名，甚至想觉悟，那么就走偏的风险就加大，因为心通常会不时地杜撰出一系列的新的故事，而没有简单地如实觉知现象。

我们需要成为心的观察者。比如，如果心变得比周围的环境更沉重，这就意味着心无知地粘着某些东西。自然状态的心不会沉重，它会和周围环境相同。如果感觉沉重，那是因为它负载着附加的重量，放轻松，朝四周看看，我们所看到的一切都不沉重，如建筑物、桌、椅、树，我们不必背负着它们。事实上，心有时感到沉重，有时感到轻盈，这是由于粘着的缘故。我们越粘着，心就变得越沉重，正是这沉重使心显得不自然。当心没有注意到这些烦恼产生了时，心就创造了额外的重量。

心一旦会熟练地觉知了时，它会观察得更深入，会看到心怎样对外境起反应，喜欢或不喜欢。继续练习，心会对所有被觉知的目标无分别地平等地对待，直到内在感觉的重量和外在自然的重量一致，直到最后不再需要背负任何重量。

佛陀教导我们：假合成我们身心的五蕴是沉重的，负载着五蕴的重量将永远不能获得真正的幸福。他的教导是绝对的真理。对那些能看到的人来说，五蕴确

实是沉重的。

第三章 禅修指南

作者：隆波顿尊者

编辑者： Ubasok Niranam

1. 简介

隆波顿尊者是阿姜曼尊者的最杰出弟子之一。多年的游化生活后，他定居住在春布里省的直到圆寂。隆波是一位虔诚而严谨的佛教徒。他慈悲慷慨，不知疲倦地教导出家僧人和居士，在他们究竟解脱的道路上获得诸多成果。实际上，他的教导不是他的，也不是他的师父的，是佛陀的教导，隆波只是从经典中熟练地为他的弟子们挑出适合他们个人的部分。

隆波特别教导观心，这使得人们误以为他只教导观察心念处和法念处，事实上，他的教导是多样化的。如果一位学生擅长于观察心，他就教导观心；如果不擅长于观心，他就教导观身念处和受念处，这和他的导师，阿姜曼尊者一样。事实上，修身念处的人数远远多于修心念处的人。

2. 修心念处的原因

隆波看到所有的事物都在四圣谛法则中，四圣谛则可以通过观察心而领悟。这是因为苦生起于贪爱，而贪爱起源于心。一旦贪爱根除了，就可以从苦中解脱了。八正道，缩称为戒定慧，都是起始于心。戒是不被条件所影响的心的平常状态；定是指心平稳坚定；慧是指心已获得智慧。隆波大胆地作出结论：通过理解心能够学会所有的佛法。这就是为什么在他的教法中修心念处是如此重要的原因。

3 观察心

3.1 观察心前的准备

师从于阿姜曼尊者实修派比丘都强调这样一个观点：为了修毗婆舍那，我们需要一颗坚定平稳的心，即以定作为基础，否则心被贪欲所覆盖而不能如实看到事物。隆波顿教导相同的原则，他常常建议念诵“佛陀”来修定，有时配合正念呼吸或安那般那，吸气时念“佛”，呼气时念“陀”。

成功禅修的关键是平静。我们不要想着获得智慧，以放松的方式简单地练习呼吸及念诵咒语。我们不要“想要”得到平静，因为自然的心不能被控制。通常越想平静，心就越焦躁不安。

一旦心处于平静状态，它就自然不需要咒语了。这种情况发生时觉知它，直至心最后回归到平常状态。

3.2 区分能知的心识与被觉知的目标

当心到达一种平静状态时，咒语消失了，我们应该继续观察这平静，把平静看作被另一个被观察的目标，心此时作为观察者。现在学习区分能觉知的心识和被觉知的目标。

如果持咒或其他禅定方法难以区分这点，我们选择另外的方法：

思惟咒语“佛陀”或类似咒语，观察头脑里的咒语，注意咒语是被观察的目标，从观察者分开。我们甚至能觉知我们的念头在头脑里反复出现，注意这些念头是被观察的目标。这样，观察者，也就是能知的心识，独立分离出来了。

另一个方法是持续地觉知身体的运动，或随生起的感受而觉知，如快乐、不快乐或中性。（总而言之，我们可以选择我们的身体内任意目标，持续观察）。我们可以看到：任何正在被观察的就是被觉知的目标，觉知的心就是观察者。

阿姜贴，阿姜曼的一位大弟子，教了到一个技巧：屏住呼吸一会儿，觉知宁静的感受，经常觉知这感受，最后能知的心识和被觉知的目标就区分开了。一旦掌握了这个方法，下一步是进一步培养正念正知。

3.3 培养正念正知

继续轻松地观察心。我们不要过度专注、寻找、测试能知的心识，只是简单地觉知。心后来会专注于一个新的目标，我们要能够清楚地看到这个转变过程。比如，心不专注了，接着想起某个人，紧跟着爱或恨这个人的情绪生起了，我们要觉知到这情绪，知道这情绪是被觉知的目标，能觉知的心识临在了，但它是分开的、独立的。继续觉知生起的任何目标，同时不被思惟过程所卷走。心不再迷失于任何目标的那一刻，就称之为觉知，或正知。

正念并不难以理解，即注意生起的任何目标。比如，当我们阅读一本书时，我们必须专注地阅读，以便理解书上所写的内容。或者我们开车时，我们必须积极地集中注意力在开车上。这样，自然地，无论何时心注意一个目标时我们知道。但正念，仅当与正知同在时才产生。正知指没有迷失于被观察的目标上的觉知。

这种觉知是最难理解的。当我们问一个人是否他知道他正在做什么时，他常常会回答说知道，尽管事实上他的心常常被无明遮盖着。在正念禅修中的正知是指清楚地了知，不带有无明愚痴。

比如，当我们在电视上看到肥皂剧时，眼睛见到色，耳朵听到声音，心理解故事情节，那刻，我们在看电视，但我们可能并没有正知，因为注意力跑到眼根、耳根、意根，我们忘记了身体正坐着，在看电视，这意味着我们没有正知，没有觉知自己。

有时，经行时，专注在脚步和身体的运动上，我们可能有觉知，但没有正知，因为心投入到脚和身体上去了而忘记了自己。那一刻，自己和能知的心识好象从这个世界上消失了。

觉知，并且没有迷失在外在的目标上，我们才称之为正知。要达到正知的最佳方法是修禅定，如诵“佛陀”，直到心稳定而平静，接着继续在这个状态下觉知，当一个现象在六根出现了要转移我们的注意力时，我们继续禅修，不迷失在六境上或忘了我们自己。

3.4 修念处禅我们将获得什么？

继续轻松地觉知我们的心，我们会看到各种各样的现象经过我们的心，每一刻心将选择最明显的现象来觉知。因而四念处中任意念处都能修习。相反，如果我们不能将能觉知的心和被觉知的目标分开时，那么修四念处就会困难。定是慧的基础，是智慧生起的因。错误的定会使心受目标（现象）影响；正确的定会使心获得正知，使心中立，不受目标（现象）影响，从而它可以清楚地看到现象的真相，看到现象怎样集起与怎样灭去，详细陈述如下：

3.4.1 身念处

觉知身体，比如感觉呼吸的进出，或者注意冷空气接触皮肤，或天气热时感觉身体劳累和汗流浹背，或者经行时观察身体的移动。那些觉知的心已得到培养了的人会将身体看作一个机器人，是一个可以行走的元素的集合体，没有任何一个部分可以称之为“我们”。行禅时腿走痛了，我们看到腿本身是不会抱怨的。身和心明显地区分开了，我们能够清楚地看到身体的三本质。

3.4.2 受念处

有时我们觉知心，有时觉知受；有时觉知身，有时觉知心，这根据当下那一刻哪一个更突出明显些。比如，当我们经行时，我们的腿变得僵硬，如果能觉知的心识临在，我们会清楚地看到僵硬的感受不是腿，是隐藏于腿内的某些东西。又或当我们坐在一个炎热的地方，此时一股清凉的风吹过，我们会感到舒服和放松。这种舒服和放松的感觉生起于身体内某一地方，但不是身体，身体它本身不会感觉到舒服。或者当我们牙痛时，如果觉知的心临在时，我们将清楚地看到痛的感觉不是来自于牙齿，也不来自于心，是另外的东西，另一蕴（受蕴）。痛不会持续，痛的程度不断变化，显示着受蕴的三本质（三特征）。

我们可以通过心清楚地观察感受。比如，疼痛可以通过身体感受到，如牙痛；有时也可以通过心感受到，如感受悲伤、担忧。有时当我们吃我们喜欢吃的东西时，甚至还没有吃到口里，我们就已经感受到快乐。

当觉知感受时，与此同时觉知能知的心，我们就能清楚地看到感受的三本质。

3.4.3 心念处

实际上，觉知心不是指觉知能知的心，也不是指绝对的心（禅宗中称之为“一心”“真如心”），而是指觉知生起的心理活动、念头和情绪，即行蕴，比如观察生气、贪欲、疑惑、快乐的集起与灭去。这些心理活动（行蕴）不是心，只是被觉知的目标。觉知行蕴时，与此同时觉知能知的心是可以最清晰地看到三本质的方法。

3.4.4 法念处

如果我们能觉知能知的心识，那么所生起任何现象都将显现三本质。比如，当我们有正念时，心想起某一个所爱的人，心就掉进思维里去了，接着我们将清楚地看到心粘着法尘（所想），把法尘当作“我”，因为它无知地把被觉知的目标当作自己，这样“我”、蕴、沉重感就从最初的空无中生起了。然而，任何时候心抓取某些东西时，苦就生起了，如果我们能觉知到这一点，我们会回到正念上来，五蕴、沉重、愚钝、苦最后会消失。这就是四圣谛的实现。我们将看到：当贪爱生起时，就会有要抓取一个目标的驱动力，自我的感觉就会生起，苦就跟着产生了。如果没有贪爱，苦就不会生起。

觉知自然现象，与此同时觉知能知的心识，这就是看到三本质的最清晰的道路。我们将看到心不受我们控制，它跑出去，自动抓取一个目标。当心认识到抓取会导致苦产生时，它最终会停止下来。没有任何东西是受我们控制的。

正念禅修的一个例子

1 先生正在洗衣服，突然想起了他的女朋友，他的心起了贪念，眷恋的情感生起（尽管他的女朋友不在眼前）。觉知心念并不意味着先生只觉知手在洗衣服，先生应该看到烦恼在心中生起。他不必讨厌烦恼的产生或者想要去除烦恼，相反，他应以平等心观察一切，这样烦恼会自动消失。烦恼消失了时，先生也要觉知到这点。

2. 就上面的例子，如果先生想起他女朋友时内心起了贪爱，有时烦恼太强烈，

甚至觉知后，它还是不消失，而且，他的心由觉知者转到迷失在想念她的妄想中去了，这个阶段，先生应该知道他的心不再是能知的心（观察者），而成为了粘着于目标的心。此时，所有他所需要做的事只是简单地知道。

3.一旦先生有了贪爱，迷失在被觉知的目标中，先生可能会想是不是他应该觉知身体，以便帮助心从这强烈的贪爱中出离。对于修身念处的人这种方法可以用来去除贪爱。但对于那些修心念处的人，我们不应该跳过这思维过程，宁愿继续觉知心。真相是心是一直不断变化的。如果我们仔细观察，我们会看到贪爱有时强烈有时虚弱。想起所爱的人的念头有时出现有时消失。心有时抓取被觉知的目标（色声香味触法六境），有时回到有正念的状态。我们可以在所有一切法中能够看到三本质。

4.当先生没有跳过思维过程而继续觉知时，他，一位习惯于解决问题的有才智的人，可能会想：单单通过觉知可能获得智慧吗？如果只是观察，他会不会变得沉默或健忘？此时，先生应该觉知到怀疑已产生。不需要为这些问题寻找答案，只要觉知到怀疑已产生就可以了，最终怀疑会消失，它和所有其他的被觉知的目标一样会消失灭去。

真相是能以平等心去观察所有目标的心能时时看到三本质。它也能看到四圣谛，那是让从苦中解脱的终极的智慧。先生，或其他象他一样的知识分子习惯于通过正式的学习过程而获得智慧，这种通过学习思考所得的智慧，即思慧，不能使人们从苦中解脱的。但是通过精神上修持所得的智慧，也就是修慧，通过培养正念正知而得的智慧能让人们从苦中解脱。这就是两种智慧的不同点。

由于先生洗衣服洗了很长一段时间，他的手和手臂开始疼痛，他将体验一种不愉快的身体感受，或者说是苦受。进一步观察后，我们会看到，事实上，不是先生的身体在痛，痛觉是隐藏于身体内的一种东西。能知的心是另一种东西，即使身体疼痛的时候，它平静而知足。这就是看见五蕴的实相，五蕴被拆开成单独的部分，当我们单独地看每一部分时，我们可以看到没有一个部分可以称之为先生。修习念处禅，看到分开的五蕴并不难。

3.5 正念可能在禅定与内观中摆动

当我们观察心或身时，能知的心识可能会在禅定和内观之间来来回回地转换。

许多经典中，禅定和内观根据禅修的主旨不同而区分开来。比如，如果我们练习 40 次禅修，其中只有 10 次回忆念住，那么我们就是在修禅定；如果我们修四念处，觉知身、受、心、法，那么我们就是在修内观。如果觉知的目标是习俗的或相对现实的，那么我们就是修禅定，但如果目标是究竟实相的，那么我们就是在修内观。

实际上，有更进一步的细分，那就是区分禅定和内观是基于心的活动类型。比如，无论什么时候，心持续地念住于一个目标上，那么这就是禅定。继续念住，直到心毫不费力地静止在那个目标上，心与目标合一，宁静喜乐，这种禅修状态是修禅定的直接结果。

然而，我们对自然生起的任何目标保持正念，同时有清晰正知，这就是觉知的心。换句话说，当能知的心和被觉知的目标清楚地区分开来时，我们就看到究竟实相（真实法）的生灭，这就是内观。修行达到某个点时，一旦心不需要特别的注意力去觉知目标或维持觉知时，它将自动地发展正念正知。当这一切自动发生时，真正的内观就开始了。

修禅定的人就好象一个人跳进河里游泳，不能清楚地看事物。一个修内观的人就如同一个人坐在岸边看流水，能够从一个更清楚地角度看到河面上漂流的一切事物，有些干净美丽，有些肮脏不显眼。

这就是为什么在观察身和心之前区分能知的心和被觉知的目标是基本能力。

举一个例子，观想人体的骨骼：专注于人体的骨骼的特征，如长度或形状；专注骨骼的颜色白色，心专注直到获得平静，这种专注于骨骼的形状或颜色的方法就是修禅定。另一个例子，专注于四大之一- 这个例子中骨骼是地大，甚至观想骨骼是元素、或蕴集、或腐烂的尸体的一部分，我们仍在修禅定，因为整个过程是一个思维的过程。

但是如果我们以稳定的独立的心觉知骨骼，观察骨骼的三本质，这就是开始修内观。通过觉知身体修内观时，有时心会固着于身体的特定的某一部分，短暂

地进入禅定，然后又回到觉知身体。有时心过分地专注在觉知上，反而使心力分散，焦躁不安。当这种情形发生时，我们必须后退一步，修禅定，直到心再次获得力量，能够将自己从被觉知的目标中分离开来，然后再修内观禅。

正念可用于修定（止禅）和修内观。如果我们有目的性的专注于空或心的任何特定部分，这是修禅定。然而，如果我们以清晰的旁观者的心去觉知究竟实相（真实法），觉知所有现象的生起及灭去，这就是修观。事实上，当我们觉知心在修观时，心会偶尔专注于某一个目标上而自动转向修禅定。

我们应该能够区分心是在修观还是在修定。否则，当我们实际是在修定时我们却错误地认为我们在修观。如果指导老师对学生当下的心的状态缺乏直觉的了解，学生就容易迷失了都不知道。比如，经行时，如果我们专注在抬脚、移动、放脚上，心锁定在脚步上，或者迷失在思考抬脚、移动、放脚上，这就是纯粹修定，没有正念正知。

不能区分修定和修观的差别，它可能会导致美化烦恼，称之为观障，是修行另一个危险的障碍。

修观时这种情形可能会发生，心转回去修定了，经验了某些境界，因而误以为已经开悟了。有一些例子，觉知目标时，心是僵硬的、不善的，不是柔软的、轻盈的、调和的、有助于内观禅修的。以这种心去觉知现象，可能会产生错误的理解而不能区分世俗谛和究竟谛的差别。或者可能有一错误的观念，就是不信佛陀、父母，认为世界上的一切都是虚空的，这是否认世俗谛的存在，陷入到空无的境界里去了。关于世俗世界，这些观念确实存在，不可否认。

事实上，正念禅修时，心自然地在禅定和内观之间来回转换，使得有些禅修者自动入了定而根本没有修内观。

3.6 从对普通的现象的觉知到向纯净的空境发展

一旦当我们能熟练觉知了，我们看到心中所生起的任何现象都终归消失，象飞蛾扑进火里。开始时，我们只发现普通的情绪，比如生气。随着更进一步修行，

我们会清楚地注意到最微细的嗔心或满意感的生起。比如，在热天，当一股凉风轻轻地拂过皮肤时，心就感觉到愉悦、喜欢生起。或者当我们需要上厕所，刚开始释放时，心就已经感到高兴了。或者当我们感到饥饿时，当我们看到食物送上来时，心就已经满意了。这样的例子无数。

一旦微细的现象都能够被觉知到，那么粗重的烦恼就无从生起。这是因为粗重的烦恼起于微细的烦恼。

观察心时要强调一条非常重要的原则，那就是简单地去觉知。我们不应该试图去除任何被觉知的目标，因为那样会把我们转向错误的方向。所有被觉知的目标都是五蕴，是苦，因而，我们应该只是觉知，不要想去除它们。

否则这将与圣谛相抵触，佛陀教导的是“觉知苦，根除导致苦的因。”我们越想去除任何东西，我们就迷失在错误的知见里越深。比如，生气产生了时，佛陀教我们去简单地觉知。然而有时我们试图寻找一种方法去除生气，它刚好消失了，此时我们会误以为我们能够去除烦恼，认为烦恼或心是“我”，它可以被控制，事实上，烦恼消失了，是因为导致它生起的因消失了。另一个例子，我们受到责备的时候，如果我们思考为什么受责备时，随着思考，生气会生起，而且越思考生气的强度就越增大。接着如果我们想办法要去除这生气，那么生气的因 – 对受责备的严厉的话语的思考 – 不在了。一旦因不在了，生气就自动退到次要的位置了，我们再次会错误地认为我们能去除生气。当我们再次遇到新的烦恼时，我们试图去除它，这样就给心创造了一个不必要的负担。

一旦我们能够更频繁更清晰地觉知目标时，相应地，这些目标就会变得越来越纯净。我们必须理解心、目标、正念、正知，甚至定力的发展，这些都从属于三本质，都是无常、苦、无我的。因而，当心到达一个纯净的阶段后，它将不可避免地再次转回粗糙的阶段，我们不必为此惊讶，这是自然的。继续练习，没关系，心会继续进步。

一旦被觉知的目标到达最纯净的程度时，心会进入一个空的状态。到了这个点后，我们可能会错误地认为烦恼已完全断尽了，事实上，空只是另一个被觉知的目标，尽管它处在最纯净的状态里。

当前，许多人就宣称他们入了空门，心已空了。然而他们不知道真正空心的

意思是什么，他们没有意识到这空心不是真正的皈依处，因为它仍然从属于三本质，是无常、苦、无我的。更重要的是，那些奋力到达空心境界的人是远离了真正空心这一境界的人，因为他们甚至不能理解最普通的目标。

3.7 从空的境界走出，到达究竟法

一旦心到达最纯净的阶段后，接着保持同样状态，继续觉知。我们不需要怀疑分析，不必去寻找办法离开这一境界。因为这些思考只会让禅修者心掉举散乱。所有需要做的就是简单地去觉知。

觉知，而没有思考，这就是内观禅修最纯净的方式。请注意一旦它直接地知道了真相时，解脱的心就会自动前进。思惟是基于记忆和回想的，通过它，我们只能获得世俗知识。对于究竟真理，心必须自己学习。我们只需准备一个支持的环境，让心自动前进。不要干预心，有正念正知。去觉知，不思考，也不要寻找任何东西。最后，心将会意识到空心不重要。只要我们认为心是“我”，心属于我们，心需要解脱，那么，贪爱，这个苦之因，就会一再反复创造出一个空心的境界。

因而，到了这个阶段，我们要清楚一点：心将自动内观，不再是禅修者内观了，因此我们可以说没有人觉悟或涅槃，没有人能刻意地进入觉悟或涅槃，因为所有一切是心它自动在进行。

3.8 到达解脱的第一个阶段，须陀洹果，沿着这条圣道到达阿罗汉果

当心完全地觉知、不带任何思考时，到了某个程度后，当某个现象生起时，心将不赋予它任何意义，只是单纯地觉知现象的集起与灭去。这就是内观最纯净的阶段。到了这个点后，心会经历一个大的改变，细节不在这里说了，以避免读者可能会根据这些信息，头脑里杜撰出这么一个境界。

为了进入觉悟之路，心必须一直保持觉知，没有任何思考，对生起的纯净的心理现象不加赋予任何的意义。有些老师错误地认为，当一个人觉悟了，心就完

全失去了意识。这是对佛陀的教导“究竟法是空”的误解，这种特别错误的空见是断灭见。觉悟不是这样的。失去意识是另一种存有，称之为无意识，与无意识的众生居住于无想天，泰语称为“-”。

实现觉悟的第一个阶段后，初果圣者立即深刻地洞见佛法的道路 – 所有集起的都将灭去。一个实体继续存在，但不再是“我”，甚至不是一个残留物。看到身和心不是“我”的实相是初果阶段所获得的知识。然而，对自我的粘着仍然存在，因为要释放所有的粘着需要到达更高的层次才能做到。到达初果后，禅修者应该继续和以前一样禅修。能觉知的心将越来越明显，到了不还果（阿那含果）时心完全突显，因为它从所有感官贪欲中出离。心显现出深度禅定的状态，此时它只觉知它自己。此时，来自于感官欲贪的主要盖障完全根除，如果禅修者此时死了，他或她只会再生于色界或无色界，不再降生于人界。

许多禅修者，由于没有禅修老师指导，当他达到这个阶段后，他会认为觉知的心没有任何杂染了，不再需要修了。相反，隆波顿进一步指导说，一旦发现了知道者，摧毁知道者；一旦发现心，摧毁心。

这不是口头上的言说。这个教导的真正含义是我们需要再次去除对心的粘着。这个阶段如此纯净，以至于如果觉知力不够纯净，我们将不知道怎样进一步往前走。知道者或觉知的心同样是从属于三本质，有时也会有一些轻微的杂染，这足够以显露三本质。在老师的指导下的禅修者将不带反应地看到这个杂染。心保持觉知，不陷入思考，不寻找答案。它完全安静，直到完全出除对它自己的粘着。只有那时，心才完全解脱，无边无际；它从所有的被觉知的目标（现象）中解脱出来，中止了轮回的因。

4.隆波顿尊者的教导的总结

2.1 究竟法是可以被心理解。

2.2 反复念诵咒语是为了专注于一个感官目标，然后观察谁在念，或在念什么，如“佛陀”。

2.3 理解思维过程，观察烦恼生起。

2.4 不要让心抓住外在的目标。不要让心一直迷失于思维中或外在的目标上。

当六根对境时，接收到各种目标时，观察心对境的反应。

4.5 如同眼观察色一样，通过观察心，获得洞察力。觉知心的活动。

4.6 通过不思考，而获得觉知。停止思考，只观察，因为思考不会导向智慧。
但我们仍得依赖思考，因此也不能刻意地中止思考。

4.7 从物质中分离，消除心理造作，到达空境。从空境中分离，到达空定。

4.8 四圣谛的总结

心跑出去了，是苦之因

（因而，不要让心跑出去）

心跑出去的结果，是苦。

心清晰地看到心，是灭苦之道。

清楚地看到心的结果，是苦灭。

第四章 观察心：观察心的含义、方法、及修行的结果

人们常常会有如下的问题：什么是觉知心？怎样觉知？觉知心我们会获得什么？不同人答案也不同，整理一下大致可以分为如下几类：

什么是觉知心？

“觉知心”这个词被禅修群体指定为：受念处、心念处、法念处。（这些都与心理现象相关联）。简而言之，它的意思是指通过觉知心和心理现象来修内观。

修内观的方法（觉知心）

修各种内观，包括觉知心，并不难。我们所需要做的是以一颗稳定平等的心如实觉知心理现象的生起。但要正确地觉知，禅修者（1）要有正确品质的心（2）要有正确的觉知目标

修念处或内观的必要的心理品质是正念、正知、正见、正定。正确的觉知目标是当下现前的能呈现三本质的目标，禅修者称之为现象，即研究经典的人称之为究竟法。

一旦准备开始练习，我们应当：

以一颗平稳的心，没有走神、没有被控制、

没有过度专注的心（有正定的心）

正念于

当下生起的目标、现象、究竟法，

心如实观察（带着正知正见）。

觉知意味着当现象生起、变化、消失时知道。比如，当我们感到幸福时，知道幸福感已生起了；当幸福感消失了时，知道幸福感消失了。生气时，知道生气已生起；生气消失时，知道生气已消失。当心有贪爱粘着六根所接触的感官目

标时，觉知贪欲的推动力在运作。

生起的目标必须是究竟法，不是世俗法。我们必须能够区分什么是究竟法和什么是世俗法。

比如，心快乐时，必须觉知心快乐的状态。心生气时，必须觉知生气的状态。心疑惑时，必须觉知疑惑的状态。随着我们的持续练习，我们会发现大部分心理现象产生于胸腔中的某处，这被看作为心的物质基地。我们不必去寻找确切的点，只需觉知烦恼在哪里生起灭去。因而，当我们觉知错误的目标时，真理就永远不会呈现。比如，如果我们将我们的注意力专注在身体中间，肚脐上两寸处，我们将永远不会发现任何烦恼的生起，相反只能创造出一个精神图像或禅相。

真正的正念并不是意味着我们必须问自己或猜估此刻是否快乐、痛苦、生气、怀疑或贪着。非常重要地强调一点是我们必须正念觉知实际的心理现象，或究竟法，因为心需要从一切现象的生起、变化、消失的实际的自然过程中，去见证和学习真理，而不是通过思考。

一旦我们觉知已生起的心理现象时，心需要足够稳固和坚定，以避免迷失在念头里，念头常常在觉知现象后生起。比如，某些心理状态生起，它是真实法（究竟法），接着，基于世俗法的一个念头生起，对这个心理状态贴上“喜欢”的标签。这种情况不可避免地产生，因为心的自然属性是去思考和回想，因而，我们不必试图去阻止或拒绝基于世俗法的思考的产生。仅仅觉知它，但不迷失在思考中。继续觉知生起的心理现象，比如这个例子中的“喜欢”。只有通过观察，我们才能看到那个现象的三本质。

另一方面，修念处的禅修者不能太有目的地专注于心理现象，因为这会导致心不纯净，从而不能获得智慧。当心认同和抓取一个心理现象，而没有如实觉知它时，心就变得迟钝。我们必得让心成为观察者，象观众看戏剧那样，而不要跳上舞台和演员一起演。有正定的心拥有如下的品质：稳定、温柔、柔韧、准备工作。它不会迷失于目标或过度专注目标。有了正定，心就为智慧的发展作好了充分的准备。

当以平稳的心去觉知究竟法（真实法）时，不迷失也过度专注，心将学会如下四条究竟真理：

1. 它将了知自然现象的集起、存在、灭去。（觉知自然现象）
2. 它将了知刚生起的自然现象的角色（觉知自然现象的功能）
3. 它将了知自然现象的结果（觉知结果）
4. 随着不间断地觉知，它将了知自然现象产生的原因。（觉知恰当的原因）

心它自己通过观察学会了对真相作调查，也就是择法，择法这个过程事实上是培养智慧，或正知和正见的过程。

比如，当眼睛看到一副图像，心将这副图像想像成一位漂亮的女孩，接着喜欢就生起了，觉知喜欢已生起是正知。有时喜欢是如此强烈，以致于心想要看多几眼。此时心被贪爱所占据，思考、行动、希求相应产生。只有当我们保持不断地观察贪爱，心才会明了看到了某些美丽的东西是贪爱产生的原因。因此，当眼看到一个目标时，保持不断地觉知是非常重要的。

至于贪爱它本身的功能，随着正念觉知，它会立即展现它的无常性，贪爱的强度和持续时长既不是一成不变的，也不是持续长时间的，如果有新的元素加入，贪爱最终会消失（如回头再看那漂亮女孩）。这就展现了贪爱它本身的苦（不能令人满意）。一切事物的生起与灭去是基于某些因和条件，不是因我们希望或者因我们多么喜欢它们而生灭的。此外，它们是只是被觉知的目标，不受我们控制，这展现无我的属性。

观察心的结果及结论

通过禅修朝着向智慧的方向迈进的心，最终达到那么一点，那就是心清晰地理解：无论心、精神现象、还是物质现象，一切都会生起、变化、最后都会灭去。如果心贪爱粘着，它就会受苦。这就是让心从对“我”的粘着中解脱出来的智慧。苦将减少，因为心获得足够的智慧去引导心远离苦。光思考无我的概念将不会根除错误的知见，不能让心从对“我见”中出离。我们能思考没有任何东西是我们或我们的，然而，心仍然粘着“我”。唯一减少粘着的方法是正念禅修。

总而言之，“观察心”不是观察心的字面上的意义，因为心它本身实际上就是观察者、能知的心识、也是对被观察的目标的粘着者。因而，观察心的真正的

意义是内观禅修，从观察心理现象生起的那刻开始。一旦熟练观察心理现象了，我们就能够修四念处。因而，如果我们不喜欢用“观察心”这个词，这被某些禅修群体所用作某种普遍的意义，我们也可以说它是受念处、心念处、法念处的合并。

然而，用“观察心”这个词有一个好处，那就是它强调了心是所有项目中最重要的一部分，同时也提醒当觉知目标时，也多觉知一下心它本身的态度表现。以稳定的平等心来觉知，就能最大程度上清晰地觉知心本身、物质外境、感受、欲求等。相反，如果心的品质低劣，没有正定、正念、正见，即使我们想要觉知究竟法（真实法），我们也不能觉知，顶多是仅仅思考一下它们。

一旦我们对心有了清晰的理解，念处禅修就会容易。但是如果我们仍没有清晰的理解，我们可能容易走向错误的方向。比如，迷失在过度专注里而没有觉知，我们以为我们在修内观，事实上那等同于修禅定。如果一个心理图像出现了，我们可能错误地认为我们已获得内观智慧。我们可能迷失在心理目标上，迷失在愉悦或不愉悦的感受上。或者我们迷失在世俗法的念头里，但还自以为正在觉知究竟法或某些心理现象。只有很好地理解了心，我们才不会掉进这些陷阱里。

觉知心的另一个好处就是它可以在三界（欲界、色界、无色界）练习，它是唯一通三界的内观方法。即使在非想非非想界，最高的无色界，圣者投生此界，能够用觉知心作为修内观的工具，直至到达涅槃。

尽管觉知心是从觉知心理现象开始，随着不断觉知，我们能觉知四种念处。相应地，这会将引导心在所有日常活动中持续地保持正念正知。我们散步时，我们觉知几件事情。

首先，脚接触地面时我们觉知到地面的坚硬，地性（外在物质），和身体的坚硬（内在物质）。这是身念处。接着，脚感受到地面的冷热，这是觉知地面的火性。

一旦我们开始经行时，觉知到愉悦或不愉悦的感受生起，这是受念处。

当我们经行时，如果地面粗糙不平整不舒服，我们会注意到不喜欢或懊恼感生起；或者如果地面是柔软舒适的地毯，我们会注意到愉悦满意感生起。这就是心念处。

当我们经行时正念具足，我们将清楚地看到色、受、想、行、识各各区分开来。有时我们看到想要看清楚贪欲盯着脚上。或者，我们觉知到心想跑到眼、耳、鼻、舌、身、意六根处了。或者，我们觉知到自我的存在感和归属感从心中生起。或者，我们觉知五盖的生起，在它们还没有发展成烦恼影响心之前就觉知到了。或者，我们觉知到当前的心理因素，比如正念、正知、精进、喜悦、轻安。（七觉支：正念、正知、精进、喜悦、轻安、定、平等舍。）所有这些例子都是法念处。

对于那些从没有修过正念的人来说，理解刚才所谈论的这些会有些困难。因此，如果阅读本书后，怀疑产生了，就试着直接去观察怀疑或好奇的感受就可以了。不要试图去问原因找答案，而是去觉知究竟法（真实法），比如这个例子中的怀疑。我们将把怀疑看作一个现象。当它生起时，它影响推动心去寻找答案。心接着就忘了觉知，尽力去思考找答案，结果心就纷乱不稳定了。随着不断地觉知，我们将会明白怀疑紧跟着思考产生。这就是觉知导致怀疑产生的原因。

更进一步来说，当我们觉知怀疑时，我们将看到它是无常的、苦的、无我的，它在思考后产生。具足正念而不思考时，怀疑就消失。

不断地练习，我们将最终能修习四念处。我们将能够区分能知的心识和被觉知的目标；区分究竟法和世俗法；区分物质、心、心理现象。

觉知心也许不一直是修习的最好的选择，因为在现实生活中没有最好选择，但对每个人来说有一个最适合的选择。因此如果我们擅长于四念处中某一个念处，我们就坚持练习。如果练习正确，我们最终会精通全部四个念处。

隆波帕默尊者的简介

隆波帕默尊者住在泰国,春布里省,斯里拉查市的（宁静的佛法园）。他为那些热切寻求正确理解中道及修行进步的禅修者教导佛法。曼谷的居民凌晨出发驱车一个半小时，日出前到达 外排队，进入中心就座，聆听隆波的大众中开示，或小参提问及听取隆波的个别指导 – 这称之为“交作业”，等隆波听后说“很好”或“需修正”。

近年来，他不知疲倦地在泰国和国外教导和帮助人们，唤醒人们的心，所到之处迅速兴起了一场大规模的佛教觉醒运动。

隆波于 2001 年出家。他七岁就开始精进禅修，他遇到过多位老师，他认为最重要的老师是隆波顿尊者，隆波顿尊者师从于嫡系泰国东北部森林比丘法脉的隆波曼尊者。

愿所有的佛教徒

找到这条

觉悟之路，

这条佛陀已为我们

精心铺设好了的道路。