

To see the truth

# 看见真相

The Teachings of  
Venerable Pramote Pamojjo  
法的教导

隆波帕默. 帕默皎尊者 著

编辑者: Jess Peter Koffman

修订者: Bhikkhu Korakot Kittisobhano

中译者: 当下即安

版权归 Suan Samidhan 所有

Compiled and Translated by: Jess Peter Koffman

Edited by: Bhikkhu Korakot Kittisobhano

This edition is produced for free distribution

Suan Santidham

332/1 Moo 6, Baan Kongdara, Nongkham

Sriracha, Chonoburi 20110, Thailand

More information, please visit:

<http://www.wimutti.net> <http://www.dhamma.com/>

中英对照文版 译者博客:

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

爱之书 2013. 11. 15 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  |
| 中译序 .....                              | 3  |
| 隆波帕默尊者的简介 .....                        | 3  |
| 前言 .....                               | 4  |
| 第一章 观察心念 101 .....                     | 6  |
| 有效看念头的三个原则 .....                       | 8  |
| 2009 年 4 月 24 日隆波帕默与学生的小参（有益的会话） ..... | 12 |
| 2009 年 2 月 28 日隆波帕默与学生的小参 .....        | 13 |
| 第二章 两种三摩地（定） .....                     | 15 |
| 隆波帕默当天与学生的小参 .....                     | 19 |
| 2009 年 4 月 24 日隆波与学生的谈话 .....          | 22 |
| 2010 年 2 月 28 日隆波与学生的会话 .....          | 23 |
| 第三章 知道就够了 .....                        | 25 |
| 2009 年 4 月 24 日隆波与学生的对话 .....          | 31 |
| 第四章 我的禅修之旅 .....                       | 36 |
| 2009 年 4 月 24 日隆波与学员当天的小参 .....        | 45 |
| 2010 年 2 月 28 日隆波和学生的会话 .....          | 48 |
| 第五章 看见真相 .....                         | 52 |
| 隆波当天和学生的小参会谈 .....                     | 55 |
| 2009 年 4 月 24 日隆波和学生的会话 .....          | 62 |
| 词汇表 .....                              | 66 |

## 中译序

本书回答了：怎样在日常生活中修毗婆舍那（内观），修行过程可能会遇到哪些误区，如何识别它们，从而了解什么是正确的禅修，怎样正确地对待烦恼等等。本书对于在办公室工作的思考型的实修者更是提出了针对性的指导。

本书保留了英文，以便能阅读英文的修行者能够直接阅读英文或部分借鉴中译。（文档整理时为了便于阅读，删除了英文）

感恩隆波帕默的慈悲教导，感恩译书过程中诸多因缘的和合相助。愿本书能对所有读者有所助益。愿译书及流通的功德回向给整个法界，荣耀整个法界。愿一切众生至究竟涅槃处，不受后有。

## 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 Suan Santidham（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 Suan Santidham 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”。

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，隆波顿师从于嫡系泰国东北部森林比丘法脉的隆波曼。

## 前言

能有机会私人跟随隆波帕默特·帕默皎尊者学习佛法和禅修，是我无上的荣幸，因而有了这本书的产生。隆波所教导的原则某种程度上感觉是新的，前所未有的，然而如果你读过佛陀关于正念的教导和阿毗达摩（更高级的教导），你会发现隆波说的完全与经典一致。佛陀在他证悟后，教导众生怎样止熄苦。隆波帕默则推动学生去看到这条导向涅槃的灵修之路对于每一位希望力行的人是如何切实可行。他在年轻人和特别是知识分子佛教徒中激发了一场修习佛法的运动，重建了他们的信心，鼓励他们精进禅修。成千上万的禅修者，包括我自己，按照隆波帕默的教导禅修后，都在修行路上获得了巨大的收获，精神上的痛苦已从程度上减轻，从时长上缩短。

隆波用泰语开示法谈的，这本书是根据录音翻译整理而成的。隆波足迹遍及整个泰国，以简单易懂的语言将最深刻的佛法表达出来教导大家，适合于不同年龄不同层次的禅修者。他用现代口语活波地开示，他谈到的相关主题对所有人都会帮助，从初学者到资深禅修者。他住在 Suan Santidham，“宁静的佛法园”，这是泰国春布里省斯里拉查市的一个幽静的森林区域。在那里，他每周至少有两个早上为一两百人做法谈开示，听众们不同层次，来自全国各地。

我编译本书的目的是将隆波的教导更广泛地分享给的人们，分享给那些有兴趣修习佛法，那些不能听懂泰语、不能直接接受隆波的教导的人们。这是一本辅助禅修者修行的书，为那些愿意敞开他们的心扉接受禅修基本原理的人们，为那些依照这些原理愿意精进修持，以期获得内观解脱智慧的人们提供了帮助。

隆波在他出家前就已禅修超过 40 年，他是一位非常精进的禅修者。他向泰国森林比丘传统体系学习，在那里许多禅修进展过程的细节教导在小圈子内传递。隆波帕默，事实上，在出家前作为一名居士，禅修了很长一段时间。他相信年轻的新一代不一定要出家就能够正确理解佛法，正确禅修，从而获得内观智慧，达到涅槃的。他对于修行者探求佛法路上可能会遇到的种种试练、摸索、艰难有着深刻的理解。对于许多泰国人来说，隆波的慈悲教导是无价之宝。隆波有非常多的跟随者，因着跟随隆波的教导，他们智慧上有了不同程度上的觉醒。

这本书不是一个学术读本，因此，征得 Suan Santidham 的同意后，许多佛教专用术语移去了或作了调整，这是为了便于佛教徒和非佛教徒更容易理解。本书

并没有全盘翻译收录法谈。那些特别针对泰国人的泰国文化指引移去了。谈话中那些与主题关联不大的部分也移去了。佛教基本知识做了加注。语言尽最大可能保持了随意的非正式的口语化的法谈风格。隆波说话温和，非常象我们的一位愿意帮助我们的朋友，希望提高我们对禅修要领的理解或更正我们的错误。他日复一日地演讲禅修原理，及个人小参帮助不计其数的禅修者，以便他们得到进一步的发展。

我精选出的法谈主题，是隆波经常最强调的部分。每个法谈后面随附着一系列的师生简短会话。所挑选的简短会话是和每个相关主题相对应的。有些是法谈当天发生的，有些是别的日期。每次法谈大众开示后，隆波允许禅修者报告最近禅修进步情况（被称为“交作业”），以及请教有关进一步禅修的建议指导。参加者听取建议，看作这是老师对他们修行的鼓励支持。这里效仿了他的风格，主题优先于会谈的日期和地点。

隆波承接将佛陀古老的教导，用鲜活的现代语言展现出来，这是源于他对他所教导的佛法已有完全深刻地理解。然而，他提醒那些感激他的学生，是佛陀，当然不是他，给人类带来这些佛法教导。当隆波法谈时，他有一种能力，能使特定的禅修者想听什么时，刚好听到他需要听的法。他的教导轻松易懂，适合于每一位学生，总是在适当的时刻帮助他们更进一步深刻地理解体悟真理。

我希望在翻译过程中，这些教导的功效和适时性完全没有遗漏，得到完整地传达，读者能够通过阅读提升他们对法的理解，从而去看见真理。

Jess Peter Koffman

September 16, 2011

## 第一章 观察心念 101

Suan santidham, April 03, 2009

2009年4月3日演讲

欢迎大家来到这里，非常高兴看到年轻的一代对佛法感兴趣，佛法是佛陀对事物自然真相的教导。我发现没有经验的年轻人更是学习佛法的好学生，他们更容易教，譬如说，他们犹如没有装满水的杯子，他们对新事物持开放的态度。有禅修经验的成年人常常是最难教的，他们通常粘着在奢摩它（定），有目的地专注在一个禅修目标上，以达到一种暂时宁静和平和的境界。这种修法早在佛陀之前就存在了，它不能导向对事物自然真相的理解，它不能导向苦的止息，涅槃。毗婆舍那（内观）才是我们所需要修习的禅法，经由它一步步导向涅槃。

重要的一点是我们不要认为禅修很难。有很多人认为需要盘腿坐上好几个小时或连续经行数日才是真正的禅修，这是对禅修的误解。佛法是我们要学习的一个课程，但是这个课程要通过学习我们自己才能学会。我们学习的目的是关于我们怎样才能减少苦或完全没有苦地生活，终极目标是完全从苦中解脱。我们持续学习，持续练习，直到苦的止息。

现在有两种苦，那就是身苦和心苦。只要我们还活着，身苦是必然的。即便是佛陀他也有身苦。经典里多次提到佛陀他生病了的情形，临终前夕身体非常难受，流着血。一位解脱的圣者的身体仍免不了冷热饥渴病，但他的心完全止息了苦。不管生命呈现何种状态，他的心不再受苦。现在在这里听讲的我的学生中还没有一个达到这一点，但许多人的苦都明显地降低了。我们需要持续练习，持续学习身心，直到不再粘着它们。直到某天完全不粘着身和心了，苦就中止了。

大多数人完全沉浸在苦中。有的人当他的身体病了，或者只是一点点不舒服，他的心就开始受苦了。有的人虽有一个强壮健康的身体，但当他没有得到他所想到的时，他的心就受苦了。有的人可能因失去了资产或者贪求新的资产心再度沉浸在苦中。心，它总是时时刻刻想着法子受苦。

佛陀教导我们如何降低苦，如果我们持续练习，我们就可以完全没有痛苦地活在这世界上，这不难。我们中间有部分人是知识分子，担负着许多责任，整天

用脑工作。象这样的一群人最适合于练习观察心念，那就是知道在我们的心中当下有什么在发生。我们能看到我们的心在不停地变化吗？这一刻它快乐高兴，下一刻它就不快乐高兴了。这一刻它友好温和，下一刻它就粗暴刻薄了。这一刻它迷失在念头中，下一刻它就专注在某一物上。它会胡思乱想，做白日梦，生气等等。

在学校读书或在公司上班时，我们是否曾经对我们的主管生过气呢？我们是否注意到我们对不同的人感觉不同？看到某个人我们觉得自己真的喜欢她，但看到另一个人时却感到讨厌，甚至不喜欢她所教的课。一看到他们，许多东西就浮现在脑子里了，我们开始抱怨我们的老师或老板太挑剔或脾气不好。对于那些我们不喜欢的人我们会认为他们一无是处，我们批评他们，显示着我们比他们好或知道得比他们多（众笑）。

我们看见这人时喜欢这人，而看见那人时不喜欢那人，我们就从这里开始修习佛法。简单来说，去观察这颗心，看到喜欢与不喜欢，看到善与不善，看到高兴与不高兴。看到此刻生气，下一刻贪婪，可能再下一刻迷惑（痴）了。心可能想过不停。我们都知道这象什么吗？此刻我们中的大部分人心在想别的事情了。我们知道沮丧、失望、苦恼或忧伤的感受吗？我们知道。我们知道快乐、悲伤、嫉妒的感受吗？从现在开始，当我们嫉妒时，我们应该注意心嫉妒。我们曾经受过惊吓吗？许多人想扮成勇敢和自信的样子，其实他们很胆小害怕，他们需要一位女人在他们身边。如果我们修习佛法，当害怕出现时，我们尽快知道这是害怕，这样害怕就小心谨慎，不会那么肆意地进来，支配我们了。

此时此刻无论何种状态在心中出现，愉快或不愉快，我们看到它生起。比如，可能心快乐、不安、生气、害怕、担忧、沮丧或失望等，我们只要如实地知道。“佛陀”这个词的意思就是去知道，佛教的教导就是去知道。我们知道什么已生起了，开始认识到所生起的一切都是暂时的。可曾见过有人生气持续整年的？或者一个月？或者一整天？我们能不能看到不管我们怎样生气，它最终会消失？只有当我们再次想起那令人生气的情形时才会再次感受到生气。

小时候，小伙伴打了我们一顿，我们感受到疼痛，气愤。现在想起那件事，气愤仍会生起，但它不会持续长久，没有东西会持续长久。事情来了，暂时地持续一段，很快它就灭去了。当我们不喜欢的事情消失时，如一堂烦人的课结束时或难受的一天工作结束时，我们会感到暂时松了一口气。然而，当它没有结束时，

我们会感到沉重。我们知道沉重的心是什么感觉吗？它真的感觉沉重哦。

我们能不能看到许多不同程度的不同的心情状态吗？害怕和嗔恨感觉是不同的，讨厌和嗔恨也感觉不同。我们看到了这点吗？它们的不同点有时明显，有时微细。

### 有效看念头的三个原则

如果我们想有效地观察心念，有三个原则要注意的：

首先我们要避免提前刻意地去观察。我们要等心理感受在心中暂时生起了才去知道它。先让心理感受或情绪自然地生起，然后再知道它已生起。如果生气生起了，知道它已生起了。如果贪心生起了，知道它已生起。如果心胡思乱想，知道它胡思乱想已发生。为什么我们必须在现象生起后才去知道它呢？这是因为许多生起的心理感受或情绪都是烦恼（如生气、贪求等，见词汇表）。每次心只会生起一种状态，因而当非染污心生起时烦恼就不会生起。比如，正念现前的时刻生气就不会同时存在（正念，见词汇表）。生气这个烦恼消失，取代了它的是非染污心，这个非染污心就是那个觉知刚刚什么已发生了的观察者。

不要刻意地等着下一刻什么会生起，这点非常重要。让心理感受或情绪先生起，然后知道它已生起了。下面这个例子示范这个方法，想象一只野狗突然向我们奔扑过来，我们感到害怕，我们知道害怕生起了，我们不能事前预设这件事的发生。

当然我们应该走别的道路，避开这条狗！我们不能继续往前让狗来咬我们，再看什么会发生。有人说让狗来咬是了业，却不知这正是在造新业，真愚蠢！我们要恰当地采取行动，避免受伤害。如果我们和一位朋友在一起，我们会跑得会比我们的朋友快一些才好（笑）。或者我们要练习如何自我牺牲去助人，我们就跑得比朋友慢一些，这是另外一个主题。我在这里演讲的当下，许多人心已跑出去了。有些人迷失在我所说的话中，有些人迷失在他们的念头里，而有些人心已漫游回到家里去了！

好，回到主题，我们不要刻意地去看心念。许多人目的性太强，他们等着禅



修课程开始，说：“好，当课程开始时我真的很要好好看我的心。”恰恰相反，什么也没有发生。这是因为他们提前专注于此，使得他们的心反而停滞不动了。当我们投太多注意力在某一处时，就不会有多少运动变化让我们来观察，因为心静止不动了。相反，我们要以最自然的方式来禅修。每次当心去想或眼耳鼻舌身意与外界接触时，一种心理感受就可能会生起，此时觉知什么心理感受生起了。当我们听到一首歌时，喜欢它，知道喜欢生起了。如果有人大吼大嚷，欲望心也许会生起，我们可能想知道那个人在叫喊什么呢，觉知想知道的欲望生起了。听一会儿后我们意识到他正对着我们嚷呢。想知道的欲望消失了，气恼突然地出现了。此刻我们的工作去知道气恼已生起了。在事实出现之后知道，一次又一次，尽可能多地知道。观察心念不是提前专注地去看，而是知道已经发生的心理现象。

好，现在我要你们开始观察心。观察它！你有没有看到你的心开始冻结、静止不动了？这是因为你刻意地去观察心，这是一种错误的方式。好，现在我们不观察心了，来听我讲一则古老的故事。你是否觉得你开始放松了？当一些轻松的娱乐的事情将要发生时，我们的心就会放松下来，此时觉知心已放松了，这才是正确的方法。刻意地去观察会使我们僵化，事情就不会自然地发生。

因而正确的方法是不带目的性地不刻意去看，而是事实发生后知道什么发生了。这是关于观察心念时三个原则中的第一条。我须提醒大家一点，我们知道时，我们要快点知道。我们不能今天生气了，明天才意识到自己生气了。当生气生起时，我们需要趁生气还在时就去认知出它。如果生气已消失了，我们知道在消失过了一小时后才知道，那太迟了。我们应该当生气还在那儿时去认出它。我们将注意到“刚刚一瞬间前我生气了，现在我知道。”我们会看到当我们有正念知道的那一刻，生气就不会存在。现象生起之后才去知道，并尽可能在接近生起的那刻不带目的性地去看。一旦当我们能够以这种方法去认知出心的不同状态，正念就会自动到来，一条导向智慧的离苦的解脱之道就开始了。

现在我讲正确观察心念的第二个原则：不要滑入到任何你所觉知的心理现象或情绪中去。一般来说，当我们想了解某件事时，我们的心就移向我们感兴趣的地方。现在就试试，让我们看看手臂上有多少出生时的胎迹，你有没有注意到你的心听到这句话之后就跑去看你的手臂？我不关心你的手臂上有多少胎迹，我是让大家注意心已跑出去了。心不是稳定的，觉性还没有扎根，它正滑入它正观察的对象。当我们阅读较远处的东西时，我们能够轻易地看到这种现象发生。阅读

较远处的东西，比如墙上的海报、交通标志等，我们的心跑出去阅读，接着它就开始思考，然后就在头脑里重复刚才它看到的東西。

当我们观察心念时，我们要有距离地去知道已生起的现象，好象我们没有介入所发生的事件中去一样。一旦确认知道了，就不要靠近那情绪或心理状态。比如，生气生起了，看着它，好象看到别人刚刚在生气。心此时只是观察者，在观察者与生气之间保持一段距离。不要专注在生气上。禅修者大多容易进入或专注在刚已所发生的对象上，就好象看到电视上正演着我们喜爱的节目时我们就一头扎进去那样。从现在开始，无论何时，心跑出去了去观察其它对象了时，我们就知道这个情形发生了。当我们看到这个情形发生了时，心就会自行稳定下来。我们不试图强迫心觉性稳定。

内观禅修是不带任何强迫性的，它只是如实了知实相。如果有强迫，就会产生压力，这就表明修法有误。因而当心潜入到某些事情中时，我们知道就够了，不要强迫它回来。当我们想起某位朋友时，我们的心就掉进入念头之中（称之为掉举），完全忘了觉知自己的身和心。我们需要知道掉举发生了，这样心就会渐渐扎根稳定下来。

当我们看足球赛时，我们不要站在赛场看。我们在观众台上看，有距离地看。球员们在场上跑来跑去，我们却很稳定，我们和比赛之间有距离。同样地，在音乐会上，我们坐在我们的椅子上看乐队演出，我们不占据这舞台上，在我们和表演之间有一段距离，我们仅仅是观察者。这就是我们怎样观察我们的心理感受或情绪 - 有距离地观察，不进入不粘着心理感受或情绪。当我们如此观察时，我们要尽快知道已发生的现象，这样心就从现象中分离出来，此刻就成为了观察者。

观察心念的第三个原则：不干涉原则。我们不采取任何行动去干涉已认出的感觉或心理现象。无论什么发生了，都没有关系，我们让它发生。生气了，我们不试图让生气消失。我们的工作仅仅是知道心在生气。我们尽最大努力只是成为观察者，而不是挡路的干预者。当痛苦来临时我们不试图除掉痛苦，我们只是认出它在那儿。当幸福生起时，我们不试图使幸福延长。美好的境界来临时，我们不试图保住它。我们只是平静地知道：对于到来的一切，不挽留、不拒绝、不抵抗。第三个原则正式的说法是以平等心去知道所生起的现象。那就是无论什么现象出现了，心公正地中立地去看它们。平等心的产生是经由观察认出心的喜欢或不喜欢而达成的。（对已发生的现象心产生了喜欢或不喜欢，心再次去观察这

喜欢或不喜欢，通过多次观察认出心的喜欢与不喜欢，平等心渐渐产生了)。平等心不是强迫心处在中立状态。强迫会产生压力。内观是没有控制、拒绝、抵抗——我们根本不必做任何事情！在任何给定的时刻，无论什么状态生起，我们知道心在那种状态就可以了。

如果我们看到一位美女走过，贪爱生起了，此时我们不要去寻找一个方法去除掉这贪爱，也不要试图赶走这美女，尽快认出心起了贪爱就可以了。如果不喜欢这个贪爱，心就不公正了，它对这贪爱有嗔心，想让贪爱消失，此时我们要知道嗔心已生起了，我们要知道心不平等。快乐生起了，如果我们喜欢这快乐，心就不中立，此时我们要知道喜欢生起了。无论何时一种心理状态生起了，心喜欢或不喜欢它，我们认出这喜欢或不喜欢。如果我们持续练习，平等心就渐渐产生，我们将以平等心去知道所有心理现象。这就是怎样正确有效地观察心念的第三个原则。

如果要加上第四点的话，那就是大量地练习。如果我们能够每四个念头中就能看见一个念头，那么涅槃肯定一天就可以达成。因为我们已种植了成就涅槃的所有善因。在通往涅槃的每个阶段，心将发生大的转变，苦会大幅度地减少。

总而言之，我们修习佛法以便有一天苦不再在心中生起。我们通过练习知道心念的方法来实现苦的止息。每次当苦潜入心中时，看到它，最终它会自行消逝，不需要赶它走。记住观察心念的三条原则：第一，不要寻找现象，不要作假设或预先等待，让心理现象它自然发生，然后，再认出它。第二，有距离地观察，现象出现时不要把注意力移向它，我们站在外面看。如果我们专注在现象上，就是修奢摩它（修定），不是修毗婆舍那，智慧之道。第三，随着心理现象的生起，注意心里是否有喜欢与喜欢产生。经常练习，无论什么现象生起，心将渐渐自动生起平等心。

当我们以这种方法去观心，我们将会对任何生起的现象如实了知。我们会看到身和心的本来状态。我们会看到身和心不是我们。持续地观察身和心，我们将看到身心之流的变化无常，看到它们的虚幻不实，看到它们苦的自然属性。此时我们会渐渐冷静客观地看待这一切。我们会对身和心的粘着中解脱出来，解脱生起时知道解脱已生起。我们从什么中解脱出来呢？是从对身和心的粘着中解脱出来，我们从苦中解脱出来，因为苦存在于身和心中。你看到了吗？只有身和心这两个地方会产生苦。一旦解脱，苦就消失，我们完全觉醒，充满喜乐，不再需费

力去维持什么了。

你们肯定听过古老谚语这么说：“学习是一辈子的事”；“人生是一所学校”；“活到老学到老”。这是因为世间知识的学习永无止尽。这世间不断制造出新事物，所以需要不停地学。而佛法呢，一旦涅槃了，心从苦中解脱了，就不再造作，不再虚构。一旦从苦中解脱了，我们就不再需要学习，我们的佛法学习就完成了。

### 2009 年 4 月 24 日隆波帕默与学生的小参（有益的会话）

学生 1：怎样观心，我不太清楚。

隆波： 你知道生气是什么样子吗？你知道害怕吗？你曾担忧过，嫉妒过或感到不安过吗？

学生 1： 是的，我有过。

隆波： 那么快乐呢？悲伤的感觉呢？ 你知道这些感觉是什么样子吗？你知道想要这个，不想要那个的感觉是什么样子吗？

学生 1： 知道。

隆波： 那么你能够观察心，现象生起时知道它生起。我们不要坐着注视我们的心。我们要去了知什么生起了。心感到害怕，知道。心兴奋，刻薄，快乐，不安，都知道。不要强迫它。这就是观心，没有什么难的。

学生 2： 我练习看心，知道什么发生了。

隆波： 你可以常常看到烦恼吗？

学生 2： 是的，我可以。我能够以中立的方式来看待烦恼。

隆波： 那很好。无论何时，对生起的现象，心有偏离不中立时，也要知道，如实知道。你练习得很好，但要持续精进，并且注意不要落入生起的现象中也不要干预它。当你观察时有一种落入现象的偏向时，知道这个偏向发生了。

学生 3： 我需要正式地坐禅或经行吗？或者我就是在日常生活中观心？

隆波：如果你能坐禅或经行，那很好。不过当你练习时，确保不要强迫心静止下来。许多人都这样做，这不对。记住：坐着观察身和心；经行观察身和心。不要用坐禅或经行来强迫身或心处于任何状态。如果你用力了或者开始妄想了，发生后知道它们发生了。

### 2009 年 2 月 28 日隆波帕默与学生的小参

学生 4：我读过您的书，在日常生活禅修练习。我想我尝试得太费劲了，很可能是对心理现象抓得太紧，因为我练习时感到紧张与烦人。但如果放任不管，我又会掉进念头里很长一段时间。我知道我应当让心自然运作，若掉进念头里时，知道就可以了。我不确定我是真的知道，还是头脑想出来的。

隆波：不要担心。你担心过多，对你来说，最好的练习是心理状态生起后知道它们。心焦躁不安时知道，心刚开始掉入念头时快速地知道，心快乐或不快乐，友好温和或粗暴刻薄，每个状态生起时知道。只成为知道者，事情发生后就知道。不刻意等待，也不要假设你知道什么将会生起，那样会带来压力。以一种舒适放松的方式知道。你已经能够知道你的心理感受整天都在变化无常，是不是？每个人都这样。唯一小小的不同之处是心每次发生变化时，你去知道它们。当心高兴，或不高兴，或温和友好，或粗暴刻薄，你知道它。全天候地观察知道心理状态的变化。放轻松，愉快地练习，你可以练好，这不难。

当我们掉进妄想一阵子后，我们会纳闷嘀咕：“我练习正确吗？或者是不是我仍在想？”我们要注意到此刻我们在怀疑。知道，总是指当下这一刻。如果怀疑产生了，知道它。如果我们知道当下这一刻什么发生了，我们就不会走错。

学生 5：我曾参加过一些正式的禅修，但没有坚持多久，也没有经常练。通常我是在走路或做家务时观察身和心。（隆波：很好）。我越来越多地看到正念升起。有时心平稳，不粘着现象：念头一生起，正念就看到它，念头就消

失了。但也不时地粘着在烦恼上，这时我就开始自责评价自己。

隆波：当心粘着所生起的现象时，知道它；当心从现象中分离出来了时，也知道。对心的这种滑稽活动不要生气，相反要深深同情理解它。当生气或不喜欢生起时，尽你最大努力快速看到它。我们以这种方式去觉知，生气就会消失，对待所生起的现象，心就会越来越平等中道了。

## 第二章 两种三摩地（定）

Suan Santidham, November 12, 2010

2010 年 11 月 12 日

如果我们不去开发智慧去看见真相，那确是一件令人感到遗憾的事。这个世界上的大多数人都迷失了，进入并长久地在贪嗔痴的影响掌控下。我们生命时间就花在这两件事上：设法抓取更多我们想要的，推开我们不想要的。而对于事物的自然本来面目，我们完全是愚痴无知的。每个刹那我们若不觉知当下身心的状态，我们就在烦恼的魔力下，我们就没有了正念。许多人禅定功夫很好，但禅定不总是有益的。正念和智慧总是多多益善的。我们需要正念带给我们智慧，需要智慧引导我们解脱。

我们要有正念看到身心现象的生灭。正念了知现象的生起，智慧看到现象的本质。具体地说，智慧至少看到三法印中的一个，三法印是指：无常、苦、无我。因而正念了知现象的生起，智慧理解真相：那就所生起的一切现象都是暂时的，不会持续的，不受我们控制的。一个人若他能清楚地完全地看到现象的生灭，那么他就达到涅槃的第一个阶段：入流果（须陀恒果）。他或她看到一切现象“无我”。

然而有这么一种可能性：有正念但并没有发展内观智慧。许多人认为他们在观察心念，但仅仅是静止了他们的心。正念在观察心，但心静止不动了，不能展示它的真实特征。事实上心和其他现象一样，每一刹那生起灭去，这种生灭的特性就叫“无常”。如果心一会儿好一会儿坏，一会儿高兴一会儿悲伤，每种状态都只持续一会儿，这就是“苦”。万事万物生起灭去都是基于它们自己的原因，不受我们控制的，这就是“无我”，“无我”不是完全没有事物存在的意思，那是错误地理解。”无我“意味着事物的生起是基于它自己的原因而产生的，不是因为我们想要它而产生的，我们不能掌控。试图控制心念不会产生智慧。

入禅定或三摩地时，智慧会产生。正式地说，三摩地是产生智慧的近因。有两种三摩地，只有第二种才有助于智慧的产生。

第一种三摩地，称之为目标调查法(āramma-n'ūpanijjhāna)。只有一个目标，心锁定在这个目标上而达到宁静。在这种状态下，心非常专注和宁静。比如观呼

吸，注意力投入到呼吸上去，粘着它。又比如观察腹部的起伏，禅修者将心沉入到腹部的起伏运动中，然后安祥地停留在那里。又比如经行，如果行者将注意力专注在脚上，也是修第一种三摩地的表现。又比如如果我们将我们双手作为禅修目标，按指定的方法移动，有目的地专注在这上面，也可以达成第一种三摩地。第一种三摩地，目标调查法，又称之为奢摩它，能达到宁静的状态。甚至我们也可以把我们的心当作禅修目标时，而进入这种三摩地。因而观心不完全都是毗婆舍那（内观）。如果观心不正确，心止静了，我们就在修奢摩它，它和刻意将正念锁定在呼吸上一样，是在修奢摩它。

心的自然属性是去知道一个目标，这个目标是被知道的。如果我们观察呼吸，呼吸就是目标，呼吸是被知道的。如果我们观身体的行住坐卧，身体就是目标，身体是被知道的。贪嗔痴是被知道的对象，心是知道这些的知道者。心它本身既可以作为知道者，也可以作为被知道者，但不是在同一时间发生。所有事物相续发生，这个过程可以描述为刹那刹那的心相续的过程。此刻心生气，下一刻心知道前一刻生气发生了。生气的心走了，知道的心取代了它。心知道五蕴（见词汇表）。当心是被知道时，它当作目标。不管哪种禅修目标出现，如果我们专注于它，我们就在修奢摩它，会达成 āramma-n'ūpanijjhāna， 第一种三摩地。

如果我们希望修毗婆奢那，我们就需学第二种定，它称之为特性调查法 (lakkha- n'ūpanijjhāna)。这种三摩地心持续稳定，从现象中分离出来。它让我们看到身心的特征，看到心理现象（名）和物质现象（色）的特征。我们可以看到身体不是我们的，只是物质，或运动着的元素，或只是感官输入和传译的过程。在这种三摩地中，心是稳定的，心是不粘着的观察者或知道者。“知道者”（泰语，pu-roo）作为一个常用语，多年来在泰国森林比丘传统体系中使用，也就是我现在提到的这种三摩地。二三十年前，在泰国东北部有许多伟大的长老，他们经常使用“知道者”这个词。我们一个寺院一个寺院地去拜访这些长老。可是随着真正的大师们的人数的减少，对“知道者”的理解力也跟着减退。在这种三摩地中，“知道者”会生起。这种三摩地是看见真理看见三法印的必需条件。“知道者”是特性调查法的口语化说法。它就是修毗婆舍那的着手处。等会儿我会告诉你们怎么修，以便“知道者”生起。

禅修时我们要知道这个特定的时候修哪种三摩地适合于我们，这一点很重要。如果我们非常焦躁不安，需要安静和休息一下，我们就练习奢摩它，目标调



查法。此时，心就附着在一个目标上，不四处漫游，它很平和，毫无压力地停留在目标上。如果我们还有压力，那就不是真正的禅定。当我们有压力时心不会快乐。心放松，并且快乐地停留在禅修目标上。我们可以选择身心内的任意对象作为目标，如呼吸、腹部、念诵“佛陀”、手移动、脚移动，但我们要选择我们所喜欢的目标。如果心喜欢这个目标，它就不再会跑开寻找别的事去做了。当心喜欢它所附着的目标时，就不需要用力了。当我们的心想过不停时，如果我们强迫它停下来，它会变得更焦躁不安。注意，当我们努力想达到宁静时，心不乐意，我们反而变得更加焦虑，所感受到的压力比起初更大。通常是越想得到宁静越得不到。因而我们需要找一个令人感到快乐的目标来练习这种禅定，以达到内心的宁静。

当我年幼的时候，我非常喜欢观察呼吸，每天都练习。心跑来跑去，寻找这个寻找那个，是因为它在不停地寻找快乐。我们决定来听法谈或读佛经，是因为我们在寻找快乐。听读完了之后，我们可能去找些可口的食物来吃，这也是心在寻求快乐。吃饱后，我们想如果休息一会儿我们会感到更快乐。身和心四处跑寻找目标，以希望不断地带来快乐感。但是心已经对它所专注的对象感到满意了时，它就不会跑开去寻找别的事了。这就正确修奢摩它的秘密。这就是我们怎样让忙乱的心停歇下来而有宁静祥和的片刻。

奢摩它有一个重要的目的，那就是它能使心得到休息，从而使心获得坚韧的力量。如果我们不修奢摩它，我们的毗婆舍那观禅会受到阻碍，我们就缺乏毅力和动力来持续练习。我们中有些人观心观察得很好了，他们会发现这颗心不是所有时间都走在通往智慧的道路，它有时需要休息，它不时会自动地进入奢摩它，静静地停留某处。事实上，它入奢摩它的频率比修毗婆舍那的时间还多，智慧每次只会生起一会儿，然后它就再次进入安静的状态。

对于那些喜欢观心的禅修者我给予一个建议：确保你也保持修习奢摩它，它是一个必需的因素。这是为了让心保持清新有力，让你在这条智慧之路上走得更好。那些不修练习奢摩它的内观行者，当他们进行较长时段毗婆舍那禅修时，他们会遇到困难，智慧只是短暂地生起一下，然后心又掉进妄想的状态里去了。那些粘着奢摩它的禅修者同样要小心，心休息得非常好之后它可能进入到一种恍惚梦幻的状态。

年轻时我修了 22 年的奢摩它，非常快乐地观呼吸。当心忙乱时，我观察一

阵子呼吸，使得心归于宁静。我不知道“知道者”，仅仅寻求宁静。后来我去拜访不同的寺院，不时听到人家提到“知道者”这个词，就开始对通往智慧之路感兴趣。

知道者是指能知的心识，目标是指心所知道的对象。当我们正观察一个目标时，心跑掉去胡思乱想了，知道心跑掉去胡思乱想了。呼吸时，知道；身体移动时，知道；心从所选择的目标上离开了迷失了时，知道。持续地知道目标；当心进入到目标里去了时，知道；当它移到别的地方去了时，也知道。当心的注意力移向手臂时，知道它正在做这个；当心开始妄想时，知道。心进入目标专注于它时，知道；心离开目标迷失在别的东西上，知道。如果我们持续地及时地知到，这样，心就成为知道者和观察者。此时心作为知道者、觉醒者、喜乐者，分离出来。它是迷失者、迷恋者、进入者的反面。这些迷失者是一个虚构的世界里的思考者、愚痴者、进入者。我们要学习成为观察者或知道者，要超越思考者和这个造作的世界。

当我们按我所讲的方法去禅修后，知道者（第二种三摩地）会生起。知道者生起时，心快乐而平静。我们不能刻意想让知道者生起。当势力积累得足够时，知道者就自然生起了。怎样理解势力呢？比如坏人，这种人不需要刻意去做坏事，因为坏的惯性已形成了势力，不善业对他说做起来毫不费力，不需要外在的推动。好人做好事也非常容易。你可注意到我们的心自然想要听法谈或读佛经，不需外在推动。同样地，我们长期坚持不懈地练习后，知道者会自然地产生。

我们必须通过练习将我们从念头与虚构的世界中唤醒。思考者的反面是知道者。当我们不知道时，我们就在思考、揣译、造作。无论何时我们的心离开了目标时，简单地知道。当心去想、看、听、闻、尝、感觉时，知道。当心落入粘着目标时，知道。如果我们这样反复练习，我们将达到第二种三摩定，特性调查法，心就处于修练毗婆舍那的合适的状态。

对于这两种三摩地，原理相当简单。第一种，选择一个我们喜欢的身心目标。当心喜欢这个目标，它就专注于这个目标，无需另找他物。第二种，我们观察一个禅修目标，但不是仅仅知道这个目标，而是无论什么时候，当心离开了目标或进入目标时，注意知道这个情况发生了。

比如，让我们以念诵“佛陀”为例说明两种定，我们也可简单地选择呼吸、身体、身体部分作禅修目标。若是第一种三摩地，我们修奢摩它，我们快乐地将注

心力保持在这重复的咒语“佛陀”上，心最终会停留和粘着在咒语“佛陀”上，心就变得宁静平和。若修第二种三摩地，我们同样不断重复念诵“佛陀”，但我们的侧重面不同，不是通过停留在咒语“佛陀”上而达到平静，而是每次心离开“佛陀”时，知道，心过分粘着在“佛陀”上时，知道。知道者将生起，我们就能走在毗婆舍那智慧的修行道路上。心有距离地、平等地观察身心现象流过，好象我们站在河岸边，观流水滔滔而下。

我常常喜欢用下面的话来总结什么是正确的修行，它就是：有正念，并以稳定、中立的心，如实知道身心现象。

首先我们需有正念认出身心内什么发生了。接着“如实知道身心现象”意味着智慧看见三法印。心必须对一切现象稳定中立，以便有智慧看见三法印。我所提到的知道者、觉醒者，是指稳定的心。稳定性，我的意思是指心的觉察力有了稳固的基础，它既不粘着也不进入现象。现象生起时，它也不会迷失在喜欢与不喜欢上。它是公正的，无偏见的，平等的。

持续不断地练习，以培养正念，发展定力，开发智慧。如果你们中任何人觉得对我所说理解上感到困难，那么请反复多次听或读我说的法谈。许多人看到了他们的人生发生了很大改变，变得更好了。这是在他们正确理解掌握了禅修的原理后发生的。

你能否注意到比起“知道”心更容易去“想”？而当它想要“知道”时，它又投入其中过分关注。按我所讲述的方法持续地观察，我们的修行就会开花结果。我们就会非常敏锐地知道，哪些时刻该修哪种禅定。我们知道心何时需宁静，何时适合开发智慧。这没有我们想象地那么难。我已经就修法作了详细解说，现在让我们实践练习所学的。

### 隆波帕默当天与学生的小参

学生 1：我不清楚我现在练习是不是正确。我感到不舒服不放松，我想我的觉察力还没有稳定地扎根下来的。

隆波：是的。知道觉察力尚没有扎根下来就好了。不要不喜欢这种情形，也不要

希望它变得更好。如果出现了一种希求的心理，也要知道。你练习得很好。你可看身和心的差别？（名色分别智）

学生 1： 有时。

隆波：你能不能有距离地看你面前的世界和它的运行方式？如果你更进一步练习，你会感到物质世界离我们越来越远了。继续练习，你会发现没有一个我们。身体和心是分开的。当你有距离地去观察时，你会知道快乐或不快乐不是我们。所有生起的状态，无论好坏，保持距离地去观察。你唯一忘了一件事，那就是奢摩它（第一种定）。你需不时修习一下奢摩它让心平静下来，多一些能量，能使心有充足的力量前行。

学生 1： 工作很忙，很难平静下来。

隆波：不要抱怨你的工作，你要改变你的态度，积极地去看待它。为你有一份体面的工作而感到开心。如果我们以积极的态度去面对，心就会更平静些，我们的修行也会进步。在我出家前我同样有一份非常繁重的工作，虽然如此，我还是精勤地练习。以开心的态度去思考问题，同时多练习些奢摩它。

学生 2： 我在我的花园经行了很多，我感觉很干枯很烦，感到什么也不能做。

隆波：很好，你对这些持心平等吗？

学生 2： 没有，我没有做到持心平等。

隆波：就观察这分别心、这不喜欢的情绪。无论什么时候生起时，看到它。我们要以一颗平稳的公正的心，来知道一切生起的现象。这就是智慧怎样产生，它让我们解脱。

学生 3：我每天很正式地练习。我不能象以前那样知道现象，所以我请您给予我一些建议。在我能知道所生起的现象之前，我会沉思考虑一会儿。坐禅时我也念诵“佛陀”，但看起来我并没有获得更多的平静。

隆波：我们不需渴求平静。你可持续念诵“佛陀”，同时知道心的任何状态。如果心感到焦躁不安，知道它焦躁不安就够了，不要刻意让它变得更平静些。如果心开始想东想西，赶快知道。我们经常这样练习，我们就会对身心有

觉性。如果不这样练习，只是想得到平静，那么，当我们开始想东想西时，我们会掉进念头里好长时间出不来。我建议你念诵“佛陀”或观呼吸，注意每次当心跑开时知道。

学生 4：我得了病，感到非常沮丧。身体到处疼痛；心呢，一直担心会出现什么结果，多半时间对自己的现状不满意。可是，最近有了变化。我得了偏头痛，此时我观察身体的动作，后来意识到痛只是痛。痛来了去了，只是它自己的事。心作为观察者，不惊慌不卷入到痛中。这样我就能休息睡觉，这与以往不同了。我不担心了，不造作出快死的样子，也不象以前那样抱着药瓶子不放。

隆波：很好。持续地这样练习。你现在正在把五蕴分开了，我们常常错误地把五蕴当作是我们自己。你能不能看到身体是一个，疼是另外一个，而观察这些的心又是另外一个？当我们看到这些时，我们就把五蕴的三个分开了（色、受，识）。

学生 4：我注意到：如果心平和，我就能清晰平稳地看到这些。我需要练习奢摩它。

隆波：很好。你掌握了修行的原则了。心需要休息时就练习奢摩它。当它平静了，它就能五蕴把分开，就可以看到五蕴不是我们。

学生 5：您曾经提到：如果我们不在日常生活中练习，仅仅有时参加正式禅修课程的话，我们就没有机会解脱。然而，我发现我参加正式禅修课程后正念提升了许多。

隆波：我仅仅是指部分禅修者，遗憾地，他们把他们的禅修时间分开，他们在日常生活中不观察心念了。他们会说，“好，今晚 7 点我开始修练。”我们应该在日常生活中练习，也参加正式禅修课程。不应该把我们的时间分成几段，这段时间练习，那段时间不练习。当然日常生活中练习和正式课程练习的效果是不一样的，正式课程中我们会获得更多的能量，我们需要把这种能量有效地运用到我们日常活动中。你修练得很好，但你需要多参加正式的禅修课程，因为你有过多思考的倾向。

## 2009 年 4 月 24 日隆波与学生的谈话

学生 6: 我通常把注意力专注在观察呼吸上, 最近我开始试着按照您的方法来做。

隆波: 这样练习让你感到平静与祥和, 这不算坏事, 但是不会产生智慧。智慧是对身心实相的理解。如果我们想理解实相, 我们得观察身和心真相是怎样。我们得知道它们经常在做什么。当我们有如下列两种情况之一时, 我们就不能看到身和心的实相。第一种是我们专注在某一目标物上, 心静止了, 这样, 就看不到自然实相了。第二种心迷失在念头中, 或迷失在所生起的现象中。大家都知道胡思乱想的心是什么样子。当心胡思乱想时, 我们就会忘记我们的身和心, 我们不知道我们心在想, 心高兴, 在呼吸, 在坐着, 或其他。你已修了很多奢摩它了, 专注于某处。现在你该让心自由放松下, 看看它如何运作, 知道它做什么。如果心太焦躁不安, 或不由自主地想东想西时, 那时你修一下奢摩它让心平静以便于更容易观察。此刻你的心专注平静, 你可让它活动, 这样你能看到它的真正特征。

学生 7: 当我听你法谈时, 我看到心不时跑开了, 去想其它了。

隆波: 很好。我们练习以便看到身心实相。你正在观察心在做什么, 它总是想东想西, 从来没有停过, 每一瞬间一连串的念头生起。我们练习不是让心不去想, 而是当它想过不停时知道它。此刻, 你的心不稳定, 不在当下。知道它, 但不要试图强迫它平稳。

学生 8: 我有一个问题请教您, 那就是关于进入专注于一点的深定。有没有可能在 10-15 分钟内有 4, 5 次进入深定? 我好象体验到这样, 我不知道是不是我错误理解深定了。

隆波: 专注于一点的深定(奢摩它)是指注意力集中于内在的一点, 对外界完全不觉察。甚至在一秒钟内心都能进出这种定的状态好几次。所以在几分钟内当然能够进出三摩地好几次。因为它是高度集中注意力, 若你在那时你没有保持觉察, 心就没法集中到一点, 就失去了正念。如果心愚痴了(不明真理), 知道它愚痴了。

## 2010年2月28日隆波与学生的会话

学生 9：上周我的修行走到了低谷，我不能觉知身和心，甚至不能觉知呼吸...

隆波：嗯，确保觉知呼吸!(笑) 有时当我们的心不和我们配合时，我们需采用一些技巧。如果你喜欢觉知呼吸，但你的心太焦躁不安或陷入沉思中，你可以加上持咒，如念诵“佛陀“，观呼吸和重复念诵”佛陀“。如果头脑想得太多了，你可以将念诵加快些，或者咒语加长，如“佛陀，佛法，僧伽”。你持续练习，最后心会冷静下来变得平和了。

学生 10：八个月前我向您报告了（“交作业”）。那时我常常不是陷入思考中就是专注于禅修对象上。

隆波：那么这八个月来有没有改变？

学生 10：我能够更多地知道所发生的身心状况，但我注意到我的心跑开，东看看西看看，不在它的位置上，没有作为观察者那样完全在当下。

隆波：当心跑出去了，没有在当下在它的位置上时，要注意到这点，这很重要。除非心在它恰当的位置上，否则智慧不会产生。暂时的平静会产生，但这不是智慧不会导向灭苦。许多人象这样心跑到禅修目标上去了，非常粘着它所产生的轻松和宁静。如果你发现你的心安静了太舒适了时，回来观察你的身体，身体正受着苦。就你的情况，观察身体。

学生 11：我按照您的教导练习已有一年了。我感到心稳定了，不粘着现象，在自己的位置上，我能看到现象的生起与灭去。（隆波：很好。）我每天上午正式地练习，但感觉自己有些粘着平静。（隆波：嗯，可以）有时心陷入到思考中，但当房子里的嘈音出现时我发现妄想消失了，能知的心跑到耳朵里去听声音去了。我注意到那一刻是在观察身体。（隆波：很好，继续保持）。当我躺在床上禅修时，心再度陷入思考中，我失望地问自己：“为什么又迷失在思考中呢？”答案自动出现了：“因为没有东西是受我们控制的。”

隆波：对了，你开始获得智慧了。有时心甚至创造出我们的老师或佛陀的形象出来来教导我们真相。

学生 11：我注意到当我观呼吸时观到出气结束的那刻，我感到不舒服。我专注观察它，看到了相当多的苦，我需要吸一口气来缓和它，但发现吸气后也是苦。

隆波：是的，甚至每个呼气吸气都是避开苦的方式。你练习得非常好，而此刻你的心是处在自然状态吗？

学生 11：现在它不在自然状态。

隆波：很好。你通过了考试。有时我们修奢摩它时我们会看到清晰的梦境或视像，甚至得到预兆。当我年轻时，我做了一个梦：一位瘦瘦的小个子的年长和尚走向我，递给我一个圆圆的水果，我接过来，他说：“不管这个水果是甜的，还是酸的，味道是从它内在产生的。”他此话的意思是说我们必须向自己内在学习，不要只是坐在那里，心静止不动。几个月后我遇到了这位和尚，他就是隆波顿，他立即成为了我的导师。我不是在这里说神话，它是一个梦。

学生 12：我以前只是在早上沐浴时能看到身心是分开的（名色分别），现在我能在日常生活中看到身和心是分开的。

隆波：当我们的心的稳定、不粘着、清醒时，我们能整天看到身和心是分开的。

学生 12：连我压制烦恼时也能看到吗？

隆波：若压制烦恼，心会太静止，就看不见心的活动。渐渐地，将心放松下来，每个烦恼生起时注意烦恼已生起，这样烦恼就会清楚地被区分开来，如同身体那样。快乐与不快乐也如此。五蕴中每一蕴被区分开来。我们会看到每蕴执行它自己的功能，而每蕴都不是我们。

学生 12：您可以给我多一些修行建议吗？

隆波：温和地继续练习，放轻松。



### 第三章 知道就够了

Sala Lungchin, Nonthaburi,

November 18, 2007

2007年11月18日

真正的法的教导是自然地以心传心，而非来自于经典。禅修时我们所听到的法是恰如其分地针对我们的当时的情形而说的。这和书本学习很不相同，我们不需要刻意地去听，去想，也不需要记笔记或提问题。现在让我们放轻松来听法。能不能吸收你所听到的话的全部内容，这并不重要。很难在我说的话找到许多感觉。我一直讲同样的主题，然而令人惊异的是同一个人持续过来，一次次反复听。

法谈主题是关于正念。正念（觉知或知道）是关键，它是所有法的承递链接的最重要的一环，而它在别的宗教中已失传了。别的宗教中也有禅修和道德教育，如佛教中一样，但他们的经典中缺乏对正念的教导，及观察自己身心和向自己身心学习的教导。如果一个人接触了佛教而忽略了对正念的修习那将是一件令人感到遗憾的事。正念是引导我们走向涅槃，净化解脱我们的心的唯一的道路。没有它，我们顶多只是获得暂时的平静，而这种暂时的平静不能解除我们心中的苦恼。

正念不是指我们知道我们周围发生了什么事，或知道做正确的事。正念比这些含义要更深些。大多数人完全迷失在思考与揣译中。我们整日整夜地思考。当我们晚上睡着了时的思考，称之为梦。无论什么时候，我们一思考，我们就忘记了自己的身和心，就忘记了念处。比如，若我们想要做一件好事，如帮助一位陌生人或做布施，此时心处在善念之中。可是此时若我们如果不知道善念已升起，那么我们就没有正念。我们需要知道当下身在做什么和当下什么在心中发生，而不是指知道心所编的故事，或知道头脑里的声音。

为什么身和心是正念的基础（念处）呢？为什么我们需要知道当下身心内什么在发生？很简单，为了让我们能看见身心实相。通常，禅修者禅修时，他们对学习身心实相不感兴趣，基本上他们都在试图控制身心。比如，我们也许会尽量以某一固定的姿势坐着，以便不体验疼痛的感觉。或者如果我们已感觉痛了，我们就反复琢磨应该怎样坐着才能对付得了这疼痛。在这个例子中，我们对过去所体验的疼痛感兴趣，而没有希望去看身和心的实相。

我们可能试图去确定一个理想的坐姿，以便我们能安静舒服地坐着，坐得更久些，甚至可能舒服数天。当我们如此做时，就表明我们仅仅对怎样控制的措施非常感兴趣。心思考，编故事，东跑西跑，有时友好温和和有时粗暴刻薄，有时高兴，有时不高兴，这些都是心的自然状态。心的功能是去看、去听、去闻、去感觉、去想，它总是不停地运动变化着。但是当我们想到禅修时，我们总是想方设法让心静止下来，让它停止思考。许多人问我怎样让心停止思考，而不知道心的功能就是去想去思考！心不是一棵树或一块石头。解脱了的圣者同样也思考。我们禅修不是让我们的心变得不正常，或者强迫它不再执行它的功能。我们观察身心修念住是为了让我们看见身心实相。

身体的实相是它就是物质，一堆物质元素的集合。我们需要正念，以便能客观地看待身体，它不过就是一堆物质罢了，它如同一个机器人，它会行住坐卧，它通过呼吸、吃进食物、排泄废物处理过程来保持这堆元素的进出更新。这个身体不是我们，也不是我们的。我们从这个世界上借来这个身体，用它。刚开始时我们借用父母的元素来到这个世界，出生后元素的进出更新是通过吃喝拉撒及呼吸来完成的，最后我们死后要把这堆元素还回给这个世界。好好观察身体，看到身体不是我们，它不是一个人或存在物，不过就是一堆元素。

它也不是一个特别的物质集合，事实上它是一个苦的集合。连我们坐着，我们也要体验疼痛。年轻时可能难以觉察到这点，随着年龄的增加，如果没有做什么我们坐一会儿都感到疼。有些人，带着好的愿望，希望他们的禅修老师活一百岁。如森林比丘传统体系中的尊者所说，那些希望别人活一百岁的人是从来没有体会过年老是怎样的人。

事实上我们身体最健康最强壮的时段只延续到大概 35 岁，过了 35 岁，身体就走下坡路了。即便是年轻人也能看到身体受苦。长时间静坐着不动，我们会感到疼，我们需要调整坐姿来缓解这种疼。

身体确实是一个苦的集合体。你试试看只吸气不呼气，很快我们会发现我们得呼出一口气以缓和这种痛苦。如果我们只呼出而不吸气，同样会遇到这种痛苦，我们得吸进一口气以舒缓它。即使是呼吸，它都是这么一个不断重复受苦及舒缓苦的过程。我们每做一件事，苦压迫着我们的身心。如果我们有正念地觉察呼吸、行、住、坐、卧，我们就清楚地看到身体是一堆物质元素的集合，不断运动着，不停地受苦，它不是我们，也不是我们的。

我们许多人都愿意内观禅修，然而，真正的内观是必须看到身和心的三个特征（无常、苦、无我三法印）。如果我们只是对身心保持正念，那还没有达到内观。内观是清晰地看见三法印。通过非常特别的方式，让身和心的三个特征呈现出来。我们不断反复地练习直到我们达到涅槃的第一个阶段，入流果（须陀恒果）的阶段。此时，我们会清晰而深刻地知道身和心不是我们。

观察心，我们会看到心从来不会歇停在同一状态。观察身，我们会看到身受苦。身体变化显得慢，我们难以看到身体的变化。心则不同，片刻片刻地变化，从来没有停留过。每次当它接触到新的刺激物时，它就变化了。我们看到小伙子时，喜欢他；看到女孩子时，不喜欢。我们容易看到心的无常变化。心一直变化着。

通过观察心，看到它不受我们掌控，我们可以看到心“无我”。心情有时高兴，但我们不能命令它高兴，也不能以任何方式留住这高兴。我们不能阻止痛苦的产生，我们不能命令痛苦消失。同样我们不能强迫心在一种善念的状态中。心不受控制不能强迫处在任何状态中，这种特质就称之为“无我”。

当我们看到无常、苦、无我时，我们就看到了身心实相。清楚地看到真相后，我们会厌离身心及我们所经验的世界，不再对它们抱有幻想。世界对我们来说，它已失去了味道，不能再诱惑我们。我们对获得某种状态或达成某项事情已失去了兴趣。我们开始感到这世界没有意义、没有感觉，没有味道。当不同的心理活动生起时，我们不再迎取它们或抓住它们。快乐来了时，我们保持平静，心不再动摇，我们不试图保留快乐或贪求更多快乐。痛苦来了时，我们不会跑开，我们不会试图阻止它以保护自己。当心理活动结束后，我们不会卷入其中，编故事或造作个人的经验。当关于我们自己及这个世界的旧故事消失时，不再杜撰新故事了。

这个并不难，实际上很容易。我过去修练时很长一段时间内和大家一样，也认为这非常难。老实说，尽管这点非常容易，若要达到体证到这一点如临死一般难的。我们必须经历无数次死亡，才可以中止存有。在战争中，我们只死一次。可是在这个游戏中，我们一次又一次地死去，为的是让心变得足够成熟，拥有足够智慧，完全洗掉所有的无知、所有的贪着、所有的嗔恨，那些染污我们的烦恼。当心最后完全摆脱了烦恼时，我们就不再出生，没有我或别的存有了。

我们不再轮回出生的因是我们清楚地看到身心的实相。为了有正念看到这点，我们需觉知身和心。那些参加过很多禅修的人知道我们常常会忘记我们的身和心。我们只知道我们念头的內容。我们整天地想，知道我们所想的内容却不知道身和心在做什么。如果我们不知道身和心，我们就不是在修念住禅。如果我们不觉知身和心，我们就不会知道身和心的真相。如果我们看不到身心的真相，我们就被它们迷惑，就不能摆脱对它们的粘着。如果不能摆脱对它们的粘着，我们就不能从苦中解脱，涅槃就不能实现。

首先我们要看到没有人，没有存有，没有我，没有你，没有他们。我们把这世界看作一个空的客体。“我”只有在思考的时候才产生。我们迷失在思考里时，这样“我”“你”这些假名就出现了。当我们从妄想的世界里醒过来时，我们就会看到“我”确实不存在。我们一旦理解了这点，就会感到很容易，但如果不理解就会感到很难。我们不理解时，我们就会变得不满意，就会想我们应该做点什么才会修得正确呢。

所有禅修者试图琢磨他们应该**做**点什么才修得正确。当他们这样想时，他们是在想要什么或想**做**什么。在四念处中，佛陀从来没有教我们**做**什么。可是我们开始练习时，我们总是想**做**些什么：“为使修行正确，我要**做**些什么呢？”“为了更好，我要**做**些什么呢？”“为了解脱，我要**做**些什么呢？”佛陀教导修行时，他没有用“**做**”这个词，他说“知道”就够了，知道身体，知道身体的行、住、坐、卧。

如果我们知道呼吸，有正念地觉知它。呼吸短时知道呼吸短，呼吸长时知道呼吸长，呼吸消失时知道呼吸消失。心情快乐时知道心情快乐，心情不快乐时知道心情不快乐，心情既不快乐也不痛苦时知道心情处于中性的状态。心粘着时知道它粘着，心生气时知道它在生气，心担忧时知道它在担忧，心焦躁不安时知道它焦躁不安，心迷惑时知道它迷惑。主要的动词是**知道**。可是我们不想去知道，不是吗？我们想做什么。我们想知道做什么，这时心就根据我们的偏好出现这样那样的状态。我们身体也是如此。

“**做**”这个词会使我们干预我们的身心的自然运作。我们就会控制我们的身心来取代看见身心的自然状态。我们能控制身心吗？我们只有在修奢摩它时暂时地控制一下。比如生气出现了，我们念咒或观呼吸来入定，或修慈心观，或集中注意力观察生气上直到它消失，这样生气消失了，我们就认为我们修成功了，我们认为我们好伟大。你是否看到我们没有认识“无我”的真相，反而抬高了“我”的

感觉？因此，不要试图控制任何东西，也不要寻求任何解决办法。做任何事情都是错的。

我曾经在泰国东北部的 Surin 省的一个寺院里修行。一天早上，我走出我的小屋，发现一个美丽的小池塘边有一棵树，树下有椅子，我心里想这里就是我今天修行的好地方了。正当我这样想着的时候，对岸的一位和尚对我大嚷：“嘿，帕默！想要禅修就已经错了！”我怎么错了？我是错了是因为我不知道“想”或“想要”在发生，那刻我没有觉知。

“知道”这个词在佛教里是最重要的词。“佛陀”意思是知道的人，觉醒的人。当我们忘了觉知时，我们就远离了佛教，我们走向了自我控制的宗教。许多宗教有他们的信仰，有的是关于爱。如果我们希望拥有佛教徒的人生，我们必须知道和看到身心实相。

我们应该保持知道，持续不间断地知道。这里有人不知道的吗？（有人举起手说他不肯定）你知道你不肯定，这已经是知道了。你也许会注意到：当你听讲时，不去思考任何东西时，就没有自我怀疑；只要你开始去思考，怀疑就在脑子里产生了。当我们看到某些疑惑产生时，我们不要继续往下想（一想就助长了它），这样疑惑就自动消失了，因它没有继续存在的因了。我们看到每个心理现象或心理状态基于某个因而产生，当因消失时，这现象状态随之消失。有人会不知道的吗？这里有人从来没生气过吗？有人不知道贪是什么样吗？有人不知道心胡思乱想时是什么样吗？有人不知道担忧、不安、高兴、悲伤、诸如此类的情绪状态吗？我们都知道这些。

因此无论什么时候任何一种心理现象产生了，知道它产生了。正确看待心理感受或情绪的方式，是象看待一群不速之客一样看待它们的来来往往，不把它们当作我们自己。生气或怀疑不是我们，它们不是人或存有的生命，没有人把它们当作人来看。因此不要给予它们身份的认同，只把它们当作来来去去的陌生物。某种因导致它们产生了，那个因消失了时它们就消失了。我们持续学习，不断知道，直到我们真正看到什么也没有。

我们也不会从修行中得到任何东西，我们学习佛法修行不是为了得到什么。很多禅师曾经说过解脱后我们无得也无失。解脱后我们不会得到任何东西，是因为阿罗汉不会再粘着世间的任何东西。甚至我们想要达到的涅槃，它从来不会发

生。所有的欲求和粘着都必须放下，包括涅槃。解脱后我们不会失去任何东西，因为从一开始我们从来没拥有过任何东西。身体只不过是我们从这个世界上借来的一堆元素；心不过是基于某些因而产生，它会随着因灭而灭去，它伴随着每个心理现象不断生灭。最终无得亦无失。

如果我们定要说有得到什么的话，那就是理解得到提升。我们如实知万物。在我们修行四念住（身受心法）过程中我们如实知道的理解能力生起。我们会看到四圣谛：苦、集、灭、道。如果我们能清楚地看到四圣谛，我们就中止了生死轮回，苦就完全止熄了。

我们阅读圣谛时，好象看起来很容易理解身心是苦，但是实际上要体证到这点是最难的事。通常我们只在某些时候看到身是苦，而很多时候体会不到身体是苦，对它很满意。同样对于心是苦，我们也不一会儿知道一会儿不知道，在满意与不满意之间摇摆。我们看不到身心时时刻刻全是苦的真相。我们也不能清楚地看到苦之因，第二条圣谛。苦之因是贪爱。一些人理解苦之因是因为他们没有得到他们所要的，当他们得到他们所要的时他们就高兴了，这是最肤浅地理解。禅修者会理解深刻一些，他们看到无论什么时候贪爱生起了时苦就产生了，这仍是相当浅层的理解。当我们清楚地看到真相（法）时，我们会看到身和心本身不过是一堆苦的集合。因而，当苦生起时我们再贪求快乐和自由时，心会挣扎，那是在原本已苦的苦堆顶上再加多剂苦。这时苦就无止尽了。

第三条圣谛是苦灭，人们常常错误地理解为死亡或死后去的地方。灭谛是指当我们活着时我们从苦中解脱出来。身和心会继续受苦和变化，但我们不再粘着它们。解脱者身体死亡时不仅仅是从存在的苦中解脱，而所有苦的完全止熄。

第四条圣谛是八正道，这也很难理解。（八正道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）人们认为这是修行路上的八个不同的阶段，但实际上八正道就象蜘蛛的八条腿，八条腿合起来来开拓这条路，不是一条腿能开拓这条路的。如果我们有正念（sati）时，八个因素会得到恰当地发展，八个因素和合成正道。当我们有正念时，我们会以正确的方式（samma ditthi 正见）看待事物，我们会正确地思考、正确地说话、作出正确的行动。我们会正精进，已生之善法增长，未生之恶法不生。正念会导向正定。正定时心会中立、稳定、不粘着所生起的现象。因此我们的责任是去修行，以四念处为住，学习身和心。请持续地观察，不断学习，真相将会显现的。

## 2009 年 4 月 24 日隆波与学生的对话

学生 1：我可以请您指点一下我的修行吗？

隆波：不要迫使你的心变得平静。你看到了你正将注意力专注于一处吗？专注一处的不利之处是身心极不自然，尽管它们会变得平静。身和心的自然状态是不断变化。随着现象不断地生起灭去，三法印就会呈现。如果我们象你那样专注于一处，心看起来固定不变了。它快乐了，好象是我们能够强迫它成这样一样。不要强迫它。让它自然地活动，然后知道什么发生了；让它自然地运行，然后一次次地知道它的状态。

学生 2：今天我感觉心很迷惑，非常烦乱。

隆波：这不是问题。以平等无分别的心去知道它就可以了。如实知道当下的身和心，尽你所能地经常这样练习，这才是修行佛法真正要做的。

学生 3：不象以前那样，现在苦似乎我离远远地了。但我有点不太肯定是不是我过分专注，还有我方法正确吗？

隆波：你修得还好，但不要满足于此。有时苦仍会袭击你，当它来临时你要觉知。我们能够知道自己是不是过分专注了，因为如果我们会过分专注时，心就会沉重。如果我们以一种轻松的方式去觉知，心就会明亮轻盈起来。此刻你过分专注了，有沉重感在。一般来说，禅修者可分成两大类：一类是过分专注、锁定、推进、强迫。这类人充当管理者的角色，干预身心现象；另一类是迷失在所生起的现象中。在任意特定的时间，如果我们知道我们是属于哪一类，我们就可以毫无困难地练习了。中道的方法是既不控制也不迷失。

学生 4：我注意到心在不同的感觉器官不停地跳动着，一直不停地变化着。

隆波：当你看到心四处运动，你把它拉回来吗？

学生 4：没有，我让它自然地做它该做的，只是知道它做了什么。

隆波：很好。你能不能看到心在耳根生起后在耳根消失，在眼根生起后在眼根

消失，它在意根生起后在意根消失？

学生 4：是的，它总是在变化着。

隆波：你正进入内观禅修了。它是不同的心或心理瞬间在每个根门生灭。你能不能看到每个现象生灭，各各不同？每个现象有不同的心在生灭。

学生 4：是的，我能看到。我以前学习阿毗达摩时了解到这点，现在我终于体验到这是真的。

学生 5：我按照您所教导的方法练习了一年了。

隆波：你看到你的心和以前不一样了吗？它轻盈了，明亮了，清晰了，很好。

学生 5：是的，我能看到这点。我发现修行有时进步，有时退步，它来来回回好多次。

隆波：没关系，这很平常。我过去练习时，进步退步每周反复一次。有的人经常变化，有的人变化少些。当我们练习到足够的程度时，我们会看到真相，那就是在每一刻每个现象中都可以看到进步和退步：万物在生起灭去。

学生 5：我不确定是不是因为我练习得不好而修行退步了，还是这就是自然发生的现象。

隆波：这是自然现象，为了看到这点，你需一直练习不间断。不间断地一直练习，这点很重要。大量练习后，你会看到心进步之后接着会偷懒不练习会退步。你也许会错误地认为你可以控制心，你认为你一直练习会一直进步。事实上，你不断地练习后会发现进步退步自然发生，不受控制的，这就是看到自然的真相。

学生 5：有段日子我感觉练习得很好。那些日子我有时间练习，并听了你的，我感觉我很有正念了，但是有天当我外出忙碌后，直到晚上我才记得要觉知。

隆波：每个人都如此，有时候练习好有时候练习不好，有时甚至我们不知道怎样练习。尽量每天正式禅修一段时间，如坐禅，经行，或念诵时观心念，这样会有助于你有更多能量全天去观察心念。



学生 5：我这样经行正确吗？

隆波：你经行时过分强制自己了，建议你做家务来代替经行，打扫卫生拖地时观察身体的动作。

学生 6：现在心正迷惑着，它东想西想，不稳定。

隆波：很好。有一件事你忽略了，你在压制你的心，没有让它自由地运动。

学生 6：是的。我感到不安，所以我试图压制它。

隆波：如果你已压制了什么，知道压制发生了。

学生 6：几个月前你告诉我我专注在观察者上了。

隆波：现在好了一些。当你不专注它，心就会变得清晰；当你专注在某处时，它就不清晰。

学生 6：我最近常看到“我”生起，它有时占据了我的心，有时没有。八个月前您要我注意观察什么时候心对外境平等无分别和什么时候心不平等有分别。我只有在很明显的情况下才能看到这点。我注意到我们不平等心有分别时“我”这个假名就会出现。

隆波：是的。

学生 6：看到这点到我感到悲哀。现在我能看到更微细的满意与不满意。

隆波：继续用功，你练习很正确。

学生 7：我感到心现在更稳定了，迷惑少了。坐在这里我看到能知的心象一个在空中的核心，有一个柔软光滑的外壳在它外围。

隆波：你看到什么这不重要，重要的是当看到事物时心的感觉怎样。记住这个原则。当我们的视觉或心微细时，我们看到一些有趣或美丽的事情，此时自傲会生起。如果我们不注意这个自傲，我们就遗漏了觉知它。

学生 8：前阵子您要我观心念，我将正式的修奢摩它的时间减少了，然而我发现

某些心理状态出现了，很影响我，特别是生气。

隆波：是的。当我们减少修止定的时间，允许眼、耳、鼻、舌、身各自自然运作时，烦恼会增加。这个阶段烦恼会显得比不禅修的人还多。

学生 8：有时生气是如此强烈，如此痛苦，我观察它，但它不走，它变得更强烈。

隆波：观察就够了，我们不要试图让它走。

学生 9：我的心感到焦虑。

隆波：你想让它走？

学生 9：是的。

隆波：当某种心理状态生起时，如焦虑，我们可能不喜欢它，想让它走。这种情形发生了时，我们要知道“不喜欢”生起了，此时焦虑已过去，此时我们不喜欢焦虑。焦虑已成为过去的现象，现在是“不喜欢”。我们只须知道当下的情形。

学生 9：我现在还是专注多于自然吗？

隆波：是的，但比以前好多了。你能不能更清楚地看到心清晰多了？如果我们不专注于任何事物，心就不会沉重。至于你，仍然有些沉重。专注了时，知道它，不要试图让它走，知道就够了，心自己会自然运作的，我们不能控制它。

学生 10：我看到我自己仍然陷入到现象中去，也看到心想阻止欲望心的生起，此时胸部感到不舒服。

隆波：你练习得非常好。你能看到心更微细了更明亮了吗？快乐会自然生起，而不必因外在的条件。

学生 10：但是仍有许多苦。

隆波：当然！随着你练习越多，你越看到整个世界全是苦。然而，心不再与这

个世界认同，不再随之受苦。

学生 11：我练习得正确吗？

隆波：正确，只是你的心想得太多了，它到处跑，东想西想。看它不受我们控制。当心跑到一个目标上去了时，知道它；当它跑到下一个目标时，知道它。不要控制它。同时也注意欲望心，它经常生起，比如你刚才想说话的欲望。看这颗心一个念头接一个念头地流动，看生起的欲望心让你忙过不停。这样你的修行就会受益良多。

学生 12：我看到我常常陷入到念头中去了，许多烦恼生起。然而，我看到最多的还是“我”。（隆波：很好）但我感觉我被分别心所欺骗。有时心看起来是处于中性平等了，但事实上它仍被生起的现象所影响。

隆波：不管烦恼有多狡猾，它们斗不过正念和智慧。继续保持观察知道，真相会显现的。你练习进步了许多，你能看到心比以前更清晰了更轻盈了吗？

学生 12：我能看到当痛苦来临时，感受痛苦的程度比以前轻多了。家人发生什么事情，比如生病或死亡，我根本不再为此担忧了。

隆波：很好。持续练习，有一天苦完全不再生起。佛陀的教导非常殊胜，他教导我们怎样灭尽苦。如果我们练习正确，我们会清楚地看到进步，看到我们生活及精神上发生变化。陷入到念头的可能性会更少了，精神痛苦会从程度上减轻及时间上缩短。

## 第四章 我的禅修之旅

### ——探索正确禅修的过程

Suan Santidham, 2007 年 10 月 17 日

佛法是我们可以随时随地来学习和谈论的。它是一个自然而普通的话题，不需要以很正式的方式或在很正规的地点。佛陀时代，佛陀在树下教导弟子们。佛法既不神秘也不复杂，普通人就能很好理解它。但是如果一位普通人想修行至涅槃，那么他或她就得非常精进和全面投入，尽管不需要头悬梁锥刺股那般。但也不象听起来那么难，一般的上班族能修到看到万物的实相的智慧的程度，不需要出家就能达成的。

请允许我分享我的禅修经历，这会帮助我们理解我们能够通过实践看到真相，同时也提供了一些有益的经验，如怎样正确地练习，怎样克服修行道路上可能遇到一些障碍。

七岁的时候，我去一家名叫的寺院，遇到隆波李。他教导了我禅修的第一堂课。他教我观察呼吸和数呼吸，数息时说“佛陀”（知道者和觉醒者）。每吸一口气时，说“佛”，每呼一口气时，说“陀”。吸气说“佛”呼气说“陀”后，数 1；吸气说“佛”呼气说“陀”后，数 2。他指导我数到 10 时重新再开始从 1 数起。

得到隆波李的指导后，我天天都练习，没有间断。那时我不知道佛陀关于正念呼吸的教导（安那般那念）。这个教导的真正意思是对每个呼吸保持正念觉知，不强迫注意力停留在呼吸上，也不让注意力跑到别的地方去了。但后半部分我犯了这错误。七岁的我能够将心很好地安住在呼吸上，年幼的心只会做长者所教导的方法，既不询问也不寻求结果。

不久之后，我能够不同的存有的领域游玩。我对天人和更高的众生感兴趣。可能基于过去生的业力或修行，我认识到对其他存有的领域好奇没有什么益处。我想：“我不是天人，他们不会让我和他们一起住，因此我为什么要越过篱笆去看邻居家是怎么样呢？”同时我非常怕鬼，这种害怕影响着我，所以我得中止去鬼道游玩。我如此地怕鬼，当我们家小猫死了时我不能睡觉，我担心它的灵魂会来找我！我想我的星界之旅已足够了，从那时起我决定只观呼吸。

接下来的 22 年，没有老师提醒督促，我每天坚持观呼吸，数息，重复诵“佛陀”。我能够让心非常平静。10 岁那年，一天我在户外的院子里玩弹珠子，我突然看到邻居家起火了，火从几间房子里燃烧起来，看到这火我震惊了，我快速收起我所有的弹珠子（仍有贪，确保不丢失一颗珠子！），奔向屋子里去告诉我爸爸。迈出三步后，奇怪的事情发生了：正念它（观察者）自动生起了，我看到我的害怕，从一个完全分离独立的角度看见了害怕。

许多年后我将这个经历告诉我的一位老师，隆波普，他说这是由于我某一个前生禅修过积累的善业所致。当非常强烈的情绪生起时，曾经修成的正念会回来看这情绪。嗔（包括害怕、生气、压力、或任何一种嗔心等）是最强烈，常常最容易被看到的烦恼。通过禅修学到的佛法是永远不会离开我们的，这完全不同于从书本上和老师那里学到的知识，它不会忘记，甚至经过多生也不会忘记。

许多人有这些经验，哪怕只是一片刻，观察者产生了，它从强烈的情绪中分离出来。那刻正念产生了，从害怕中分离出来，我当时不知道它的重要性，很快就把它忘记了。隆波李已过世了，我没有老师可以请教。虽然我知道泰国东北就有许多好老师，但我不认识他们，所以我继续每天观察呼吸让自己平静一会儿。

在 1981 年，我 29 岁那年，我阅读了一本佛法杂志，在封底上看到隆波顿对佛陀的四圣谛的释义：

心出去了，是苦之因

心出去了的结果，是苦

观察者以清晰的正念看到心的活动，是圣道

观察者以清晰的正念看到心的活动的结果，是解脱

对第一句话，我们可以理解为心的自然状态：心在六根门中活动，去看，去听，去触，去尝，去想。简单地说，这就是我们怎样与这个世界互动。然而，我们普通人运用六根去接触外境时，心会不安稳。而对于解脱者来说，这不是问题。这就是隆波顿的教导之一。我以前从来没有听到过这些，我对此很感兴趣。我很擅长于观呼吸，但对佛法一无所知，完全忽略了它。幸好隆波顿还活着，他住在省，于是我去他的寺院，寺拜访他。

我来到他居住的小屋，等他吃完午饭。饭后他走到屋外坐到一张椅子上，我按照传统向他拜三拜，然后在他脚下坐下来。我告诉他我想修习佛法。他闭上眼睛，一动不动地坐在那里，至少有半小时之久。我不知道怎么回事，心想：他会和我说话吗？他是在禅坐吗？或者他只是饭后睡一会午觉？最后，他终于睁开了眼睛，对我说：修习佛法不难，对那些不修行的人它很难。他告诉我我已经读了很多书了，现在该是读自己的心的时候了。他终于开口说话教导我一些东西，我非常兴奋，我告诉他我理解他所说的。他说如果我理解了，我应该回去练习。这就是我和他的见面，这就是他对我说的全部话。我该回去了，坐一通宵的火车回去，并仔细思量他说的话。

隆波顿教导我们学习我自己的心，但是我不知我的心在哪里，在回去的火车上，我开始寻找它。我想心准在我的身体里。我想如果我将对外界的兴趣收回来，只观察身体，最后会找到心。这是我想的。首先，我开始研究我的头发，很明显心不头发上。接着我研究身体的其他部分，直到脚部，结果似乎心根本不在身体的任何部位，看到的全是物质，身体只是一堆物质的集合而已。

我想可能心在满意与不满意之间。于是我让自己感到快乐舒适，从快乐中找心，快乐接着开始飘走了。显然心没有在快乐中。同样心也不在不快乐中。接着，我估想心也许在意念中，我决定念诵佛教课诵，仔细观察这些念诵的意念，我看着意念，念诵的字句，后来认识到心不是这些意念。心是那个知道一切的知道者，心知道身体和身体所做的，心知道所有心理感受，心知道所有现象。

我观察所有发生的现象，最后得出结论心就是那个知道一切的自然知道者。领悟到这点后，心完全从所生起的现象中分离出来，分离一片刻后，它再次又粘着现象了。我看到心能够分离出来的，这真是一个非同一般的发现。我练习试着让这种分离的状态维持一周，成功了，但只维持了几个片刻。

我对我的成就感到很自豪，尽管我大量练习，但能够分离成为观察者只维持了几个片刻，我感到这是一个伟大的功绩。大量练习后只有几个片刻清晰，我本可能很容易地感到失望的，但我很善于自我鼓励，所以感到很满意。我们需知道什么时候该安慰自己，什么对自己要求严格。

接下来的一周，我看到心在分离的观察者和粘着现象之间摇摆。我也能看到心在眼耳等六根之间跳动，于是我想让它停下来，把所有注意力拉到胸部位置让

心静止下来，这样做后感觉很紧，也注意到心不在这点上，我想我得去除这紧迫感。

不要忘记那时我没有老师指导，我就是自己到处找心。我刻意专注于胸部的紧迫点，最后紧迫点爆裂了，我感到松了一口气。我原以为那天我会修得很好，但是那种紧迫感不断回来，我得越来越专注以便突破它，象一根针一样一次次地努力以刺破气球。当胸部的气球爆破的最后时刻，心再次成为知道者、观察者。不久之后，心开始四处跑，跑到眼根处看，到耳根处听，到意根处想。我不知道怎样阻止它的运动。我决定再次专注于呼吸让心静止。我花了很长时间试图找到方法阻止心的活动。

三个月之后，我再次去见隆波顿，我想他会对我的修行很满意。我一本正经地告诉他：“现在我能够观察我的心了。”他回答道：“那你告诉我观察心。”我告诉他：“心不断地四处跑，但我能不断把它拉回来。”他大嚷道：“那不是观察心，你在干预它的行为！再去尝试。”他没有告诉我观察什么，他只是说我在妨碍心的活动，不是观察心本身。接着他向我详细解说一些佛法知识：佛心是怎样。我用力去听，但完全听不懂，感到筋疲力尽。最后，带着困惑地，我问他是否我可以回去观察心了。他说，可以，按照佛陀的教导去做，全部都已经在其中。

回去后我仔细考虑隆波顿所教导我的话。如果我干预了心的活动，那么我该中止干预。我决定让心做它该做的，我只是观察它不干预。

距第一次见隆波顿七个月后的某一天，我下班后去附近的寺院看望我的一位和尚朋友，回去的路上被困在雨中，我的伞抵挡不了暴风雨，我浑身湿透了，走进我的住处，坐下来，开始发愁地想：不要把地弄得太湿了，否则我准会感冒。基于我所修习的，那刻心作为观察者分离出来，看见了担忧出现了，担忧消失了，不仅仅如此，整个世界消失了一会儿，所有都退去了，只剩下观察者。那刻观察者出现了，甚至观察者也不是我。我意识到如果观察者也不是我，那么这世界上没有任何一物可以被称之为我们自己。

我再次回到隆波顿那里，告诉他我的修行合一了。他说我已经知道怎样正确地修行了，我已看到了圣道和三宝（佛、法、僧）。他说我不需要再去见他了。当然，我按他说的做了。我有些愚顽，没有听懂他的话。

从上所述，我们能不能看到我们不必要出家就能正确地练习好，能获得智慧之果？观察看见心在做什么，知道身，知道心，单单知道就够了。

九个月后我再次需要法上的帮助。不幸的是，隆波顿已去世。之后，我大多去询问隆波塔德，有时隆波斯姆或其他一些师父。我去见隆波斯姆告诉他我当时的体验。我从小就禅修，从来没有被平静的状态所卷走过，我一直保持警觉。但那时不知什么原因，我被某个点吸引住了，昏沉，甚至有时走路时也昏睡！我对所发生的有些好奇。我把我的情形告诉隆波斯姆，他问我一位真正的观察者会对什么好奇呢，他告诉我这没有关系，不久接下来必会有更大的惊喜发生。这就是他所说的。这很难以理解消化。

很少有禅师象我这样事无巨细地告诉你们禅修经历，以提供参考。我甚至告诉你你的心正在为你做什么。我继续禅修和理解佛法。作为观察者，心从现象中撤离，对所生起的现象距离越来越远。接下来有一段时间无论什么目标生起，我极其专注地深入目标，我真的想把他们看清楚，那时，我和隆波坤在一起，他是隆波顿的一位弟子，他对我说：“帕默，观察心，记得观察者。”因而我不得不中止了对目标的深度专注。

我以为他的意思是说清楚地看观察者，所以我专注地看观察者，我尽我最大努力去专注于观察者。事实上，这不是我们该做的，我这样练了一年，直到心完全静止，象胶水一样粘着观察者。许多人喜欢这样做，象我这样将注意力锁定在呼吸上或锁定在观察者上，这样做是没有用的。小心这种情况发生，不要犯我这样同样的错误，停滞专注在呼吸上 22 年，又粘着在观察者上 1 年。

最后，我终于放松下来，让心自然运行。它可能会滑向所生起的心理现象，然后又回来成为观察者知道者。我不再粘着在观察者上，让它滑入现象，然后又回到观察者。心有时是观察者，有时不是，来来回回在观察者和现象之间变动。某一刻，心从两边出离，停止在中间，既不是观察者也没有粘着现象，什么都不是，我想这必定是涅槃了。

我去拜访隆波塔德，他要我坚持做。没有多少人达到我这种状态，因此他要我不停止练习。我告诉他我害怕我会粘着这种状态，他一再保证如果出现粘着他会帮我。事实上这是一种奢摩它。但因为很少出现，所以他想我该保持它。



一天晚上，我碰巧遇到一位和尚，隆波博建。他问修行情况，我告诉他我正处在一个美好的境界中，问是不是涅槃呢。他笑起来，说：“那是什么样的涅槃境界，会有一个入口一个出口呢？”他的话震动了我，我的心从那个境界中退了出来。我意识到象我所说的这样将摇摆的心停止于某处，这种三摩地不是止熄苦的方法。我决定我再也不干预或保持任何境界了。我只是单纯地知道。

从现在起，我只是去觉知所生起的任何现象。现象整日整夜地生起灭去，象跳舞一样闪动。它就这么回事。不久后我对一直这样观察感到很厌烦，我希望能停一两天都好。不管好或坏，就是停不下来。正念它自行运转，没法停下来不运行。

为此我去拜访隆波普。尽管那天他很忙，他还是腾出一小时来帮我解惑，他让其他人等着，因为他认为他得优先帮我。后来我们两个人都弄得筋疲力尽还没有弄清楚怎么回事。他告诉我在我这个阶段心观察现象就是这样，但我还是没有被说服，最后，我让他放下我继续去见其他来访者。

接下来我写了一封信给隆他马哈巴。他回寄了一本书让我读。在这本书中，我找到了一些与我目前状态相关的信息，说的和隆波普是一样的。我想一切都进行得很好，只是我太累了感到乏味。

记得一天我正在车站等车，我忽然想起我该去试试数息，它是我的老朋友，在未遇到隆波顿之前我常常练习的奢摩它的方法。我想练习只是为了休息一会儿。当我数息数到 28 时，心进入三摩地（止于一处），那种不断闪动跳舞的现象终于停止下来。出定后意识到我真蠢我把数息完全放弃了这么长时间。我需要止定。我太想通过观察心来发展智慧了，而导致观察的能力象一把钝刀无法进一步切断任何东西。我认识到奢摩它能让心得到休息和保持锐利，能使心带着能量和警觉去观察现象。我们有时需要奢摩它来达到平静。一旦平静了，我们出定，自然地观察身和心。

我在这儿告诉你们了我修行路上所遇到的种种错误。首先我粘着奢摩它，后来我四处找心，再后来我粘着观察者，再后来我在境界与观察者之间摇摆，再后来完全放弃奢摩它。我们不能放弃奢摩它，但也有一种不恰当的说法是只修奢摩它而不修慧，奢摩它很重要是因它能给我们带来能量以支持我们修慧，但它完全不同于修慧不会导向涅槃。

后来我再次收到隆他马哈巴的回复。他在信中告诉我正确的修行并不复杂，我们只需当下如实了知身和心。这点总结得非常好。以正念如实知道身和心，持续知道，不断知道。

因而我们可以看到，作为一名普通在家居士，我们能修行到相当地程度。我做到了，然而，达到了一个点后我感到有太多责任，感觉要有更多时间来修练，所以我于 2001 年决定出家做和尚，实际上，是我妻子建议的！

我们不必出家做和尚才可以修练成功，在居士同样可以修得很好。作为一名在家人，我将我的禅修经历报告给禅修老师听时，经常有和尚也在场听。我记得一次一名和尚问我是怎样达到这个程度的。他坦承他出家 20 年了没有达到过，甚至没有接近我仅在一年内达到的程度。我告诉他我只是没有让心整天处于静止平和的状态。

一旦我的心平和了，我不间断地保持观察身和心在做什么。我观察身体的行、住、坐、卧，不是我，是身体它行、住、坐、卧。身体坐着，不是我坐着；身体它躺着，不是我躺着。身体只是一个带着意识的物体，一堆元素，流进流出，不断生灭。我观察心，它整天整夜地运行着，思考着，编故事，一会儿快乐，一会儿不快乐，一会儿友好温和，一会儿粗暴刻薄。它四处跑，好象没有间歇，到眼根去看，到耳根处听，到鼻根处嗅，到舌根处尝，到皮肤表层处经验感受，到意根处想。它来来回回，自行运动，连续不断。我们不能控制它，也不能选择什么时候会快乐、温和或平静。它在所有事物中循环：它总处于流动状态，没有停歇，也不受我们控制。当我们看到一切总是变化着（无常），没有任何事物可以持续存在（苦），一切不受我们控制（无我）时，我们就已经看到了佛陀所教导的三法印。

如果我们练习正确，物质和精神现象将会呈现出它们的真实特征。这就是内观的目的。内观不是思考事情，告诉我们自己我们不是这具色身，那不是真正的智慧。我们必须如实观察，从经验上体证三法印。

请以这种方法观察和了知，某一天因缘具足时，三法印就自动清晰地显现，涅槃就会发生。我们看到身和心没有一个“我”存在，身和心的实相只是色受想行识五蕴。当我们看到这点时，我们大多数人感到震惊，有些人感到悲哀，有些人感到厌离这世界。最后，我们终于生起了平等舍智，快乐或悲伤，好或坏，我们

都只将它们看成同等的境界，都不过是现象的生灭，都隶属于三法印。到了这个点，我们大多数人会对这个世界感到厌离和无意义，但这不是不善的厌烦心，事实上，这个心所生起时心情平稳公正，不粘着现象。

试着以平等无分别的态度去观察生起的现象。不要憎恨烦恼，当它们生起时知道它们已生起。佛陀从来没有教我们不要有烦恼，他没有教我们当烦恼生起时设法去除嗔心或其它烦恼，如贪心等。他教我们当烦恼生起时我们知道它们已生起。生气时，了知心生气了，不是我们生气了。贪生起时，看到心有贪着，不是我们贪着。我们不是心，也没有我们。以这种方法持续观察。

当我们看到身和心都不是我们时，我们就可以说已获得真正的智慧。当我们智慧圆满时，心就完全平等公正地对待一切。这就是佛陀所教导的有名的“中道”。它不受任何生起的现象的影响。当幸福来临时，我们知道它只是暂时的不会沉溺其中。当痛苦来临时，我们知道它只是暂时的也不会迷失其中。我们看到所有一切无论好的坏的都是无常的，只是随着它们的因缘生起灭去。当烦恼来临时我们不憎恨它们，请记得它们是我们的老师，能够向我们展示三法印，它们和善心所一样给我们带来真正的智慧。我们每天持续以这种方式观察，我们将看到所有精神和物质现象基于某些因而产生，当产生这个现象的因不再存在时，现象就灭去了。

心开始自动地清楚地知道所生起的现象。当它能清晰而迅速地看见现象时，现象就立即灭去，它们不会上长占据我们的心，不会编故事，制造痛苦。心就自然地进入一种深定，称之为“三昧”，不管你有没有经验过这种定。在这个阶段心看现象非常迅速地生灭，心甚至不知道生起的是什么。每个现象只是简单地生起灭去，来了去了。心知道它们来了去了，但不知道所知道的是什么。

泰皇陛下曾召开一次高层次的僧人会议，会上陛下问如果知道但不知道我们所知道的是什么（知道生灭但不知道什么在生灭），这是不是也称为知道，当时隆波普肯定了这点。这颗能知的心在知道，但它不知道所知道的是什么，它不会卷入到相对的二元世界中去了。它看万物平等，它不是思考或概念上的理解，也不会迷失在故事里，那种故事充其量不过是在相对层面上真实。当我们在究竟层面上看见真理时，我们看到万物没有名字，生起灭去。当我们清晰地看到这点时，我们接近了入流果，须陀恒果。

然后我们看到生起灭去的每一事物都只不过是一团苦。心智慧、平和、对任何生灭无分别，然后心进入纯净意识。当它达到这里时烦恼开始根除，涅槃，苦的止息，就出现两三个片刻。然后入流果圣者返回到相对的二元世界，仍然冥想真理。他或她也能看现在哪些烦恼已去除哪些烦恼还残余。他或她继续和平时一样禅修：观察、知道身和心。

在家人能够修得非常好。毕竟出家在家，只是位置相对不同，在究竟层面上无差别，两者都有身和心，同样以相同方式知道身和心。

一天的禅修理论知识教导就到这里。回到你们的日常生活中去观察身和心。不要坐着思考身心，那样会减慢禅修进度，使修行变得困难。

我以举几个实例来作总结，让你们知道如何在日常生活中禅修。当你坐着等人感到厌烦时，知道厌烦生起。工作日的下午时分，懒惰心生起了，知道懒惰心生起了。当你想和一位朋友聊天时，知道想要聊天的欲望生起了。谈话谈得很开心时，知道开心生起了。饥饿感生起了时知道它。在自助餐馆挑选食物时，看到食物不合胃口，此时知道不满意生起了。以这种方式知道，直接从你的经验知道，看各种各样心生起灭去。懒惰心生起灭去了，厌烦心生起灭去了，欲望心生起灭去了。当你品尝食物时，味道比你预想的要好，快乐生起了，知道快乐生起了。沐浴时注意生起的各种心情。特别是冲冷水澡时，注意一系列的变化产生了：害怕冷水的感觉生起灭去了，当我们洗干净擦干身体后放松感和愉悦感生起了。

遇到交通阻塞的时候，这正是观察心变化无常的最佳时刻。遇到红灯，也许我们排在长长的队伍后面，感到焦躁不安，知道此刻焦躁不安感生起。接着绿灯亮起了，我们高兴一阵子，但我们刚要准备过去时红灯又亮起了，我们感到十分沮丧。我们注意到我们比几分钟前处在 20 台车的后面时感到更加不安了。诚实谦卑地观察知道心中什么生起了。我们会看到我们内心的恶，可以这么说，我们看到我们自己比别人好不了多少，所以我们不再因他人给我们带来痛苦和悲伤而责备任何人。世间的恶只不过就是烦恼，贪嗔痴占据我们的心，其他人也如此。在这点上，每个人值得我们同情。如我举例所说的那样，观察心并不难，我们就是需要勇气、耐心和持之以恒的毅力。

## 2009 年 4 月 24 日隆波与学员当天的小参

学生 1：我注意到心不断打妄想，从一件事到另一件事，没有停止。

隆波：知道心四处跑就可以了。我们的工作不是让心停下来。如果我们想要心停止下来，注意这个想要的心。

学生 2：我找不到我的心。

隆波：不要去找它！你曾经嫉妒过他人吗？

学生 2：有过。

隆波：嫉妒生起时，知道它。生气生起时，快乐生起时，同样如此。保持知道心中什么生起了。当你听我讲话时，你有没有注意到你没有觉知你的心？你把注意力投向外面的世界而忘记觉知内在的心了。此刻你试图让心止静下来，不要强迫把心拉回来或让它止静。自然地知道它在做什么。

学生 3：我练习得正确吗？

隆波：你有些粘着定了。你需要从定中出来，放松自己，在常规的活动中全天候地观察心。对于禅修，我们大多数人头脑有一个预想的图像：禅修是应该什么样子或禅修应该象什么样子，如我们必须静坐，坐得笔直，双盘，眼睛闭起来，几乎不呼吸。当我们看到有人如此这般时，我们就假定他是一位了不起的修行人。实际上，禅修比这个简单得多。当我们站立时，觉知站立；当我们坐着时，觉知坐着；高兴或不高兴时，同样觉知高兴或不高兴。

学生 4：我感到中舍心已生起了。

隆波：很好。有两种类型的中舍心：第一种是公正的，无分别的，不卷入任何心理状态中，是它如实清晰地观察一切的结果，这是理想的中舍心。第二种是不可取的类型，通常是修致心一处的禅定的结果，它是暗钝的，所以不推荐它。你不是第二种，很好。

那些从来没有修过奢摩它的人，修毗婆舍那会比那些粘着禅定的人修得更好。然而，修过奢摩它的人若他能从禅定中走出来，那么他理解内观的能力会比纯观的人发展得更快些。因为纯观的人尽管他们观察心的活动相当不错了，但他们有些懒，动力不足，容易失去兴趣。

学生 5：我不知道我观察心是不是正确。

隆波：不要去寻找心理状态或现象，也不要寻找心。我过去为此浪费了许多时间。先让现象自然发生，再观察已发生的。如果感到幸福，知道此时幸福；如果感到疑惑，知道此时疑惑。当我们观察心时要做两件事：第一，知道当下的感受；第二，观察心的一切活动，注意它是否滑入到禅修目标中还是落入妄想中，或者它到了眼处看、耳处听、鼻处闻、舌处尝、或身处动，或其它功能。持续以这种方式观察，我们将看到每一状态的生起灭去，不会延续长久，也不受我们控制。简而言之，我们将看到三法印。

你能不能感觉到此刻你正在试图控制你的心，试图让它静止？这样是修奢摩它，奢摩它才是将心持续保持在同一状态中，你可以得到小段时间的平静，但你看不到三法印。注意你的心是不是老是掉入到妄想中去了，经常注意这点。如果心经常掉入到妄想中去了，那是件好事，因为那意味着我们常常注意到了这点。很多人一旦掉入到妄想中去了，就是一整天！

持续观察，我们会看到身和心不是我们的，也不是我们，它们自行运作，不受控制。当我们看到身心不是我们时，我们就进入了入流果（须陀恒果）。当我们去除了所有对身的粘着时，我们就更迈进了一步，到达三果，不还果（阿那含果）。当我们去除了所有对心的粘着，我们就入涅槃了（阿罗汉果）。

记得在禅修中我们不是试图让我们变得更好，我们不试图改变或控制任何东西，不是使自己更快乐，更平和，或成为更好的人。我们禅修是为了更了解自己。如实知道身和心。我们会看到身体忍受无止尽的苦的折磨：它忽热忽冷，有时疲倦、有时疼痛、有时饥饿、有时不舒服。我们会看到心总是在流动变化中，从此念到彼念，没日没夜，川流不息，不受控制。这就是看见真相。学习身心真相就是学习生命的真相，也就是学习佛法。当我们完全理解了生命的真相，我们就从苦中解脱了。

当我们抵抗真理不接受必然规律时，我们会受苦。比如，当我们抵抗变老这一事实，我们就受苦。如果我们不想老去，我们就会对老去这一事实感到压力，此时我们老得更快！疼痛也是同样的道理，疼痛肯定会发生，疼痛发生了时，如果我们不接受它，我们会更加疼。禅修者常常不接受心无常这一事实，他们试图尽可能地让心止静下来，停留在那里。某天当心不宁静时，他们抱怨说那天他们没有修好。不管我们好不好，心总会在安静与活跃之间自然地变化，在这个星球上没有一个固定永久不变的状态，我们不要试图去达成永恒的宁静祥和或别的状态。这个身体只是我们暂时从这个世界借来的，最终要还回去的。通过禅修，让我们看到真相，不要试图逃避它。

学生 6：我能看到心妄想纷飞，我尽力把它拉回来，守住它。

隆波：很好。很好是指你能看到你在做什么，不是指你把它拉回来。烦恼生起了，我们看到它们，这才是我们要做的。你通过了！你得了分。最好的是心处在善中，没有烦恼，并且知道在善中，这是分。第二是烦恼产生了，我们看见知道它们。第三情形不怎么太好：心处在善中，但我们没有看到它，只得了分：幸福喜乐却没有觉知。第四是最差的状况：心有烦恼又没有看到它，那是分或分。我没有编造这个评分表，佛陀也曾提到过这四种情形。

尽可能地知道。当我们工作时，需要思考，需要知道想的内容，那时我们不能练习了。睡着了时也不能练习。其它时间我们都可以观察心。

学生 7：我练习观察心已有一两年了，心明亮放松。最近我发现有时正念知道想蕴非常快速地生起，有时我正要记起某件事时它立马消失了，我不敢肯定我是否需要知道它，有时我不知道它会不会成为一个念头。

隆波：不要担心这个。上班时或者要完成某项事情需要思考时，我们需要有目的地专注于手头的工作，我们需要专注于正在做的事情上。当我们持续正念禅修已有一段时间后，心就对所想的内容不再感兴趣。念头一生起，正念就看到它，它就立即消失了。我们就不再粘着世俗的事情；有时念头消失得如此快以至于我们甚至不知道是念头是什么。接着另一个完全不同主题的念头生起了。这就是心怎样运作的。但当特定情境持续地需要一些信息时，我们必须有目的地去思考。工作时段我们需专注于正在做的事，我

们不能有效地观察心。我们能专注地工作，不过，当烦恼就进来了时，知道它们进来了。当我们在你这个年龄的时候，我们得根据情况需要来调换何时以正念禅修为主，何时以工作为主。

## 2010 年 2 月 28 日隆波和学生的会话

学生 8： 我似乎挑了一个地方来让自己沉湎在悲伤中。我没有太多激情禅修。

隆波： 无论你选什么地方居住，都不会快乐。如果我们有苦，不论走到哪里去，苦会跟随你去。是心在受苦，心在抵制。我们不想居住在我们该居住的地方，所以我们会受苦。如果我们有正念，我们会看到心受苦的原因，是心不公正、有分别地对待所生起的现象。这个不喜欢导致苦产生。尽你所能地去觉知。

学生 9： 在过去的八个月里我的禅修进步了许多。现在我没有那么过度专注了，苦也少了很多。

隆波： 就这样持续练习。看到一切事物生起灭去，生起灭去。不要去追求幸福。寻找幸福是对禅修的粗浅的理解方式。要看到幸福和别的一切事物一样会消失，幸福不会长久持续不变的。要看到我们生活中的一切是起伏变化的。以这种方式去看，你就会达到超越苦乐的阶段。

学生 10： 我发现我的禅修进步了。有时我能看到一分钟之内心跑掉 20 次。看到过去常常生气，不禁暗自发笑。

隆波： 很好，继续观察。同时注意心是否起了喜欢和不喜欢。不久正念会自动生起，它会完全中立地、无分别地看待所生起的一切。你修得好。

学生 11： 最近我感到糟糕透了，我非常执取现象。

隆波： 知道你在执取就够了。你就以为你修行退步了，是因为你在和原来进步时作比较。



学生 12： 我得感谢您。过去我常常将注意力锁定在一个目标上，现在我让心放松。我对这点的理解不断加深。

隆波：很好。你能否看到，当心放松时，现象会向我们呈现它们的生灭吗？那是通往智慧的道路。如果致心一处，使心止静了，则不是通往智慧的道路。但是我们也看到，如果心很乱，我们同样看不到现象的生灭，因此我们需要两种禅修。

学生 12： 我能够清楚地看到心不是我。在日常生活中，身和心在运作，正念看到这点。

隆波：身和心是两个不同的事物。有时我们观察身，有时我们观察心。然而，所有事物都向我们展现三法印（无常、苦、无我）。我们必须看到这点以达到内观，不要单单专注在一个目标上。你修得非常好。

学生 13： 禅修时我变来变去，有时经行，有时观呼吸，有时念诵“佛陀”，有时感到昏沉。感到昏沉后就开始移动手臂，观察移动，或者站起来经行。我从来都不敢肯定我这样做恰当不恰当。

隆波：做那些能促进正念生起的事。我会让你明白要观察什么对你来说合适。无论是观察经行，还是呼吸，或其它，观察那些最能让你保持觉知的事。重点是能够观察到我们自己的状况，能看到什么在发生。但你要注意不要想太多。如果想过不停，就加上持咒念诵“佛陀”。你念诵佛号不只是为了让心平静，注意心离开了佛号滑入到妄想中去时知道。这样心就会有充足的能量和适度的平静来有效地观察。

学生 14： 最近我已经能够有效地观察到心编故事、造作事情。对生起的现象我还不能完全保持中道的态度。

隆波：当分别心（偏心）生起，就观察这分别心。这样就足够了，心它会自己变得中道的。

学生 14： 我也能相当清楚地看到“我”生起，象气球一样起落。（这位居士说话声音有些害羞）

隆波：这个“我”它一直在，当你能看见它时，了知看见了它，这是好事。看见了它，现在你就不会成为它的奴隶了。

学生 15：大约四个月前您叫我禅修时不带这么多目的，这么多贪求。我不能做到您所要求的。

隆波：那你能做了什么？

学生 15：我能非常努力地禅修。

隆波：非常努力好过根本不禅修。告诉我你练习的情况。

学生 15：我也说不清。有时懒惰，有时目的性很强，有时还好。

隆波：你可以看到它不是一贯不变的，每天都不同，没有东西是永久的。就这样持续练习，一天都不耽搁。贪求生起了时尽你所能知道它。急于求成的心生起时知道它。这样还有什么问题？

学生 15：我修行了很长时间了，但我根本没看到烦恼有所减少。

隆波：你能看到烦恼的生灭吗？

学生 15：有时能。

隆波：去观察快乐的生起灭去，也观察痛苦的生起灭去。这个更重要。我们希望看到万物的生起，也看到它们的灭去。烦恼一整天都在，这是因为生起烦恼的因还在。如果我们不禅修练习，它们就不会走。如果我们不断练习，正念就会生起更多。正念是善法，不是烦恼。当心渐渐习惯了处在善中，那么烦恼生起扩大占据我们的心机会就减少了，烦恼失去了它们的恶势力。不要气馁。当感到气馁时尽快知道气馁生起了。

这点适合所有的禅修者。我们会感到疲倦，没关系。不过，我们必须不让气馁占优势。当气馁感生起时，我们赶快知道它生起了，然后继续禅修。每一位禅修者都会经历过气馁的阶段，他们认为他们没有得到他们要的结果，感到受打击。此时让我们善待自己，不要那么苛求，有耐心，以中性的、无分别的态度面对。事实上，可能是好的结果了，只是还没有确定标

准而已。

学生 16：我感到我不能以中性平常的态度来对待现象。修得不够好时我感到不安，会批评自己。我的修行没有我希望的那么好，这让我生气。

隆波：如果你想要你的修行如你希望的那样，这就是”我”在发挥作用。没有”我”，“我”是错觉，是烦恼。你不要试图去变好。每次烦恼生起时知道它，那么心会自动变好。对烦恼生气，这是没理由的。

## 第五章 看见真相

我们要以开放的身心来听法谈。如果以封闭防御的心来听法，那么我们就不能正确理解法义。张开耳朵来听，迟些再思考。这样试试。轻易相信我所说的一切是不正确的方式，那样不明智，我们不应该轻易相信别人说的话。另一方面，轻率地否认我所说的同样也不聪明，一个忙碌的头脑才会选择不相信别人的话。此时此地听法，然后在我们的经验中去试用，自己来判断听到的法是不是真的。我们会在我们的练习中得到答案，我们自己会知道什么是真的，什么不是真的。这才是正确的方式，这样会使我们越来越明智。

让我们来看看我所说的是不是真的。现在我告诉大家，正念的生起是一种善法。我们练习，自己来看，哪些心理状态是善的，哪些不是。我们自己来看下面所说的是不是真的：真正的正念产生于观察物质与精神现象，也就是说，观察身心内什么在发生。觉知呼吸的进出，觉知身体的行、住、坐、卧。心快乐、不快乐、中道，如实认知；心贪、不贪、如实知道；心有嗔、无嗔、有痴、无痴、焦躁、沮丧，如实知道。

身心内无论什么样的物质或精神现象产生了，练习认出它们。你自己去试去看这样练习会不会带来正念。练习一个月左右看看，如果我说错了，你可以称我为骗子。但不要思考现象，不要把注意力投注在现象上。我们必须真正知道什么已生起了而不干预它们。不要把注意力专注在身体上，呼吸上，腹部或脚上（经行时）。只是尽可能地知道当下身心内什么发生了。这样真正的正念它自动会产生。

正念生起后，我们以公正无分别的中舍心来持续观察所发生的一切。这样的一种中舍心它不急着知道什么发生了，它让现象自然发生，发生后才知道。当它知道时，它不会滑入到生起的现象中去看过究竟，它只是有距离地观察，如同站在河岸边观流水，它不会跳到河里去。

知道什么已发生后，我们不干预所发生的。俊男美女路过我们时，我们不必避开不看，眼睛看到了，就确认“看”发生了。看后若贪心生起了，如实认出贪生起了。不要干预进程，只训练知道。如果贪或嗔生起后就想办法去除它，那么就不是以中舍的态度来知道，我们在知道在干预，只要知道就够了。同样也不要四处寻找一些东西来知道。无论什么，让该发生的发生，发生后知道发生了。

一旦知道已生起的现象后，我们不要专注在它上面，那样将注意力集中在它上面是干预它。无论生起的是好是坏，喜悦的还是痛苦的，都以无分别的中舍心对待。幸福或善心（如同情心，甚至正念）生起，都不要试图执着它，不要试图得到更多。不道德的或不快乐的境界生起了，不要试图快速去除它，这不是中道的方式。心不平等时，我们就不能如实看待事物，我们就会有干预的可能。

如果我们不知道怎样正确地禅修，当身体上或心理上的痛苦产生后，我们接着就试图设法去除它，那样会把我们弄得很紧张生硬，然后我们接着想办法去除紧张，或者头脑就开始想东想西，甚至想找一个方法把头脑的思考功能去除！思考是心的完美的自然的功能，没有必要中止或干预这完美自然的功能！

知道前，我们不要带着太强的目的性去观察，也不要带着期待去等待。知道时，我们不要迎取和专注在现象上。知道现象生起后，我们不要以任何方式去干预现象。这样我们就会清楚地知道，练习一段时间后，我们会看到自己有很大的改变，禅修的善果在我们生命中生起。

如果我们练习正确，这种改变很快就发生。其中一个改变是我们会发现烦恼（贪嗔痴）看起来似乎比以前生起得更多了，但它们没有以前沉重，变轻了，也不能象以前那么轻易把我们的心卷走了。这是因为正念看见它们，在它们还没有攀缘扩大前就知道了它们。熄灭一根火柴非常容易，但要熄灭一屋子的火就非常困难。一个微细的恼怒的苗头没有注意到，可能导致一场嗔恨的大火发生。正念熄灭烦恼的小火苗越快，那么它发展成大烦恼的可能性就越少。

我们将能够明显地看到我们的生命有了不同。随着练习，我们的烦恼会从程度上减轻和时长上缩短。我们会感觉好象以前我们生活在黑暗中或迷雾里。当我们仍处在迷雾中时，我们会认为在雾中似乎很正常。这好象天生的色盲，他会认为他和其他人一样看得清楚。一旦去掉了盲点，他看事物比以前清晰多了。那时他才感到原来以前他是多么盲目啊！

这个世界的大多数人一直完全生活在愚痴中，暗雾里。只有心觉醒过来，它有了正念，明亮、敏锐、干净时，我们就清楚地看到我们以前整个人生生活在黑暗中。有了正念，心自然地喜悦，不需要外在的激励，我们继续观察身和心的工作。

如果我们练习正确，一个月内应该看到明显的进步。如果我们练习了好几年了，还没有任何智慧生起，那么就肯定修错了，或者粘着在奢摩它上。我们认出生起的身心现象，正念就会自然生起，接着我们就修内观。心变得稳定，将从生起的现象中分离出来，公正地看待生起的现象。心能够不期盼、不抓取、不干预地观察身心现象。

我们将看到身和心不是我们。身只是一团不断运动变化的物质。心是一团不断运动变化的非物质。心随因发生变化而变化，如果有贪嗔痴的因，贪嗔痴就生起；因灭，果就灭。我们不能控制它，我们一次次看到真相。我们看到所有生起的现象是无常的，不会持续长久，基于某种因而生起，不受我们控制。

随着我们修行的发展，我们将清晰地看到无常、苦、无我三法印这些真实的特征。内观是获得所有现象的三法印的智慧，从而洗掉我们对事情的错误的理解方式。首先我们将洗掉“身和心是我们”的错误认知。到达这点时，我们到达初果位，称为入流果。

简而言之，作为人，我们完全被欺骗了。我们缺乏智慧，认为我们是这身和心，我们给身心取个名字，这个名字就是我们的身份，相信这就是我们。别人有不同的名字，进一步强调我们是单一的个体“我”。我们做任何事情都是为了不断肯定这个“我”。无论是思考、谈话或做事，我们总是满怀兴趣地随带着“我”走。

我们一直做着肯定突出“我”这件事，做得太久了，以至于一点点正念都不够以看到大的效果。我们得有耐心地禅修。如果我们练习正确，我们会看到变化，有的人慢，有的人快。最低程度，当心平稳、无分别地看待生起的身心现象时，它是愉悦的，平等的，它不会卷入现象中，不会粘着现象。

我们以这种方法练习但还没有入涅槃之流时，此时我们不能不耐烦。要看到练习后我们已经获得了快乐，智慧也得到了相当的发展。越不耐烦，进步就越少。不耐烦是贪，会导致消极的后果。如果我们为智慧和觉醒输入正确的因，合适的果肯定随后就到。

智慧生起的恰当的因是正定（*samma samadhi*），这种正定基于觉性，它安住于当下，不落入生起的现象中去（在《两种定》那章称之为知道者）。我们大多数禅修者，锁定在一个禅修目标上，如在呼气吸气上，或经行时在脚上，这是

不正确定，是邪定 (miccā-samādhī)，心落入到目标中去了，它不是稳定的心。虽然它是好的，但没有智慧看不到自然的真相。

一个稳定的心看到身体在呼吸或行走，不是我们在呼吸或行走。它只是一具身体。起贪嗔痴的心也不是我们。心生气了，不是我们生气了。心迷惑了，不是我们迷惑了。身和心在做它们的工作，它们做它们该做的工作，不是我们在做。此刻如果生气生起了，感觉象是我们在生气。但如果我们有正念，我们就看到生气已生起了，此刻心成为观察者。生气不是我们。万物分离剖析后，可以这么说，就看不到有“我们”存在，只有物质与精神现象。坚持不间断地练习，智慧就会生起，心就会净化，我们将发展出一种如实理解事情的方式，这远远超越任何智力知识。我们用心去知道的，将永远不会忘记。

禅修并不象我们想象的那么难，但我们不能懒惰，我们不能停止练习或错误地练习而期待结果。这就是为什么我一次又一次地讲述正确的修行方法的原因。以平稳中道的心如实观察身和心。尽可能不间断地知道当下身体在做什么和心里有什么生起了。我们不能强迫心知道它能力之外的东西。它会自动进步。我们不能强迫心总是具足正念，万物都无常，它也如此。在日常生活中，我们某个片刻正念具足，然后迷失好一会儿。如果我们练习得好就这样。如果我们不练习，我们就会从早上到晚上都在迷失中。

### 隆波当天和学生的小参会谈

学生 1：我能越来越多地看到的生起的现象了，但还常常认出它们不够快，以至于迷失其中。

隆波：很好。我们不能总是一切时都知道。有时迅速而清晰地知道，有时迷失在六根门头（想、看、听、尝、闻、触）。只要坚持不断地去知道就可以了。

学生 2：我感觉我好了很多，能看到更多烦恼了，尽管有时仍迷失在妄想中好久。

隆波：此刻心怎样？

学生 2：有些紧张。

隆波：你在压制它吗？

学生 2：不确定。

隆波：你看见了心的僵硬迟钝吗？你正在压制紧张，你想迫使心尽可能安静下来，因为你担心它表现不好。这不是我们要做的，我们要如实知道身体，如实知道心，不要去压制或控制任何东西。

学生 3：我练习得正确吗？

隆波：你看得见烦恼生起吗？贪嗔痴，哪一个出现得多些？（痴是指迷失在妄想或感觉中）

学生 3：我不能确定。大部分时间我的心是静止不动了，接着出现多些的是担忧。

隆波：当心担忧时知道它担忧。除非我们强迫心专注在一个禅修目标上，否则心从来不会静止不动。如实知道什么现象生起了。象现在，心在妄想，你看到了吗？如果你看不到这点，你最好观察身体多过观察心。观察身体的行、住、坐、卧。

学生 4：我想我准是专注过度了，每次经行时我感到脖子非常疼。

隆波：你确实过度专注了。当你决定去经行时，你就变得僵硬了，压力产生了，然后压力进入头部和脖子。轻松地走，愉快地经行。观察身体在走。当你感到不舒服时，知道不舒服。当心妄想时，也知道它在妄想。

学生 5：我练习已有一年了，正念常常生起，我能看见嗔、贪、嫉妒，能看见心迷失，能看见所有事物反复地生起灭去。不久前某天我看到嗔心生起，接着立即灭去了，接着，心跑到耳朵去听，它知道是风，接着嗔心又生起了，这就是一连串的发生的過程。

隆波：你修习得很好，你开始如实看待事物了。

学生 6：我开始感觉这个世界真的令人感到厌烦。

隆波：这是心觉醒时我们应该怎样感觉这个世界的。你在进步，现在你和世界之



间有了空隙。然而，厌烦仍是太苛刻了，没有以平等心对待生起的现象。

学生 6: 过去我只是对痛苦的状态感到厌烦，现在我对快乐的状态同样感到厌离。

隆波: 那么你变得越来越聪明了。一般来说我们认为世界是个迷人的地方，快乐的地方。现在你看到快乐也是烦人的。你能不能感觉到快乐只不过是苦的另一面？

学生 6: 是的，能看到。

隆波: 你修得非常好。坚持下去，但要有耐心。

学生 7: 当我观察时我滑入到生起的现象中，被吸引住了。

隆波: 我们之所以被吸引进去了出不来，是因为我们太努力想看见它们了。什么现象生起了，知道它，好！；接着下一个生起了，知道它，好！

学生 7: 我同样也不擅长修奢摩它，当心开始定下来时它就妄想纷飞。

隆波: 不需要修奢摩它。你属于思考型的人，所以你应该观心念。保持不断地观察知道，心自己会平静下来。如果心起妄想了，知道它起妄想了。尽你最大努力先让心理现象生起，再知道生起的现象。现象生起时，你倾向于太快去思考，这样它就很快消失了，而没有真正知道什么发生了。你过分让智力领着你走了。那样我们不会得到修行的善果。

学生 8: 我每天经行 15 分钟，感到比以前快乐多了，不那么烦自己了。然而，最近我发现自己经行时完全迷失在妄念中，很长时间都没有觉知。

隆波: 尽量在日常生活中也练习。有时当我们设定时间去练习时，我们反而只是尽力度过一段设定的时光，时间一过我们就感到开心了，设定的那段时光我们没有觉知现象。如果经行没效果，你可修习坐禅，或修习持咒念诵，注意心跑开了时知道。如果我们能够经常注意到心掉入妄想中去了，这时我们的觉性越来越强了，迷失会减少很多。

学生 9: 我的修行有进步了，我经常能看到心掉入妄想中去了。由于掉举，我的心很不稳定。我也能看到许多心理现象。然而，我发现当我与人交谈和社

交时很难保持觉知。迷失在谈话社交活动中，这正常吗？或者就这样保持零星地觉知？

隆波：可以，没问题。不过注意，如果不是必要说话时，我们不要说话。佛陀教导我们，在修行的早期阶段，我们不要涉入太多社交活动。如果我们涉入社交活动，我们会谈个不停，会导致讲一堆无知的无意义的废话，头脑里满是妄念。然而，我们生活在这个世界上，谈话是不可避免的。因而我们可以谈话，同时交谈时观察知道有或没有正念。

学生 9：有时当心快要掉入到妄想中去了时，我立即觉察到了，我感到很开心，脸上露出了微笑。

隆波：注意不要用力禅修，那样心会感到绷紧僵化。你进步多了，正念生起了，看到了没有？过去你的心想过不停，焦躁不安。我曾要你反复去观察跑掉了的心，你就不它固执于它了。你练习了，现在你觉知力增长了许多，开心多了。

学生 10：我的心现在表现好多了，我想知道是不是太专注于呼吸了，因为我感到自己进入到一个深远的安静的空间，感到身体很轻。

隆波：你在修奢摩它，这些是过分专注的结果，心移到禅修目标上，专注在那儿。身和心感觉会变轻。感觉轻时，知道轻；感觉重时，知道重，这样在禅定里观察。但不要试图将心从禅修目标中拉出来，带回去，让它自己进去。保持它，保持观察身体。

学生 11：最近我在一个森林道场禅修了一段时间。一次我正在经行，我看到一个念头生起灭去，另一个念头生起灭去，然后有一个间隔的空隙，然后有一刻我意识到这就是觉性它在起作用。经过了这个心生灭的体验后，我感觉觉性非常清晰。然后它又不清晰，然后它又再次清晰。

隆波：我们应该觉知每个生起的现象，以清晰而放松的方式觉知，它不必特别清晰，平常清晰就够了。

学生 11：接着我注意到心开始思考，接着思考的心灭去了。接着不可想象的明亮来到我眼里，它是如此明亮以至于我感到震惊了。接着我的心好像是爆

炸了一样，心和任何别的东西之间没有差别，“我”与周围的环境是一体的。明亮退去后，一切返回平常。我开始注意到我曾带着目的禅修，目的性一直掺杂在我的禅修中。有时强，有时弱，但一直有目的性。我看到目的性导致热产生，我再也不想要目的性了。然而我不知道没有目的性后怎样禅修，我困惑了一段时间。

隆波： 你需要保持知道，知道困惑生起。

学生 11： 最后我放弃了。放弃后，心就集中到一点。它微笑了，接着看见了一条道路。它看见我们练习不是为了任何自私的原因，不是为了我们。我们练习，心就自行工作，不需要干预。正如您以前所说的一样，它象一条河，心自然地流向海洋。接着，正念继续观察由于目的性而产生的热和运动，但我还是不能中止目的性。经行时，我看到前一刻，然后下一刻还没到，我所处的位置就在那里。过去片刻已过去，下一片刻还没生起。这种经验继续发生在我的日常生活中，比如，当我看我妻子时，初一眼我看到她，我好象看到一个陌生人，接着记忆生起，认出这张面孔。

隆波： 是的。当我们最初看事物时，是没有记忆的，然后这是谁这是什么的诠释生起。你有没有注意到接下来心就评价，比如认为她漂亮或丑陋？

学生 11： 不是认为她漂亮或丑陋，但判断生起了，知道我和她的关系。

隆波： 持续地练习，还不够，你能不能注意到你还有“我”的感觉在？

学生 11： 是的，我能感觉到，我觉得我被它欺骗了。

隆波： 很好，知道它，如果我们跟随它，路就走错了。知道它就够了，你现在能看到它吗？

学生 11： 能。

隆波： 太好了。但还有烦恼，你得继续观察它们。我想你长篇的禅修报告表明你想告诉我你已经见到法了，见到圣道了。然而你还差一点。

学生 11： 有时“我”生起，正念看到它，它迅速灭去；有时它生起没有被注意到，就延续很长一段时间。

隆波：你是一位非常棒的禅修者，坚持练习下去。注意你还有些控制，还过分抓取现象。持续观察“我”的生起灭去。

学生 12：我禅修至今已有两年了，十个月前向您报告过禅修情况，请您看看现在在我还有哪些地方需要调整？

隆波：不需要调整，只是你需要练习多些。以一种轻松的方式全天地练习。现在你在压制自己，看到了吗？让心自然地做它该做的，象玩游戏一般轻松地观察。你的练习比以前好多了，你有时非常平静。但当你平静时，你高兴满足于平静，你粘着平静了。心高兴时尽量知道，小心不要粘着高兴，那样你就不能前行了。

学生 13：此刻我看到我紧张、害怕、迷惑。现象生起后我能看到它们。我能以中舍心看待大部分现象，但对于烦躁，我有些困难。烦躁生起时我不能以有效地中舍地态度来看待它。烦躁好象一不注意就来了，好久才知道它来了，接着练习退步了，心四处漫游。

隆波：烦躁占据了操纵了我们的心。烦躁是嗔的一种。如果我们感到不舒服，嗔就生起了。我们感到快乐或舒服时，我们就没有嗔。观察心的工作，心不是我们。不管它快乐不快乐，善还是不善，有没有嗔，这都是它的事，我们不需要卷入进去。身和心做它们自己的工作。当烦恼进来了，占据我们的心时，及时知道。不要试图抵制它。战胜烦恼的方法是不抵制它们。它们象水那样流动，如果我们阻挡，我们就制造压力；水就有了许多的冲力。我们应该看它们来来去去。就你的情况而言，因为你不喜欢它们，它们才久久不肯离去。你根本不想让它们生起。

学生 13： 还有其它的我该做的吗？

隆波：你练习得正确，但我认为你应该多练习奢摩它，多些平静。因为现在你的观察能力有些干涩，在与烦恼斗争的过程中，你耗损力量而显得有些干枯。

学生 14：当我观察心时，我创造出一个精神境界，从那里观察，这样正确吗？

隆波：完全错了。创造任何东西都是错误的。我们的工作只是自然地去知道真实的东西。

学生 14：但对我来说，它好象是一个禅修目标。

隆波：它是你粘着的一个目标而已，你把你的注意力专注在那里了。相反，我们要观察刚生起的现象，就象去看刚刚出炉的新鲜面包一样。

学生 14：但是当我创造出这个目标后，我能更清晰地看到其它现象的生起。

隆波：是清晰了，但超过正常了。你会把你的目标物看作是永恒的，而其它一切是暂时的，这不是实相。

学生 14：但它非常平静。

隆波：你粘着奢摩它了。甚至把注意力专注在心上仍然是专注。如果你粘着空寂的境界，你的心也许会平和，但那不是自然的心，不会成为理解真理的适当的因。它是一个较高的境界，但它不产生智慧，不止息苦。你把它看作是永恒的，不是无常的。

让心做它该做的，让它随着它的因而变化。对任何境界不要有一点点偏心。无论什么发生了让它发生，知足地去观察它们。你在执着那个观察者，从而使心安静了。不要执取它。

学生 15：我尽力在日常生活中观察。看到这个心有时知道，有时迷失或过度专注；有时中道，有时偏心；有时进步，有时退步。有时掉举好长一段时间。有时奇怪的事发生了，事情一闪而过，我知道它发生了但不知道什么在发生。（隆波：不需要知道）。然后，好奇心生起了，我知道好奇心生起。现在我请您给我多些建议。

隆波：你能不能看到现在你的心觉性不稳定吗？

学生 15：是的，它没有在当下。

隆波：你能看到这点，很好。你修得很好，继续用功。

## 2009 年 4 月 24 日隆波和学生的会话

学生 16：正念自动生起了：当我观察手臂移动时，它消失了。有时观察呼吸也消失了。

隆波：你太粘着宁静了。许多禅修者找到一个宁静的所在，就用力维持在那里，他们害怕情况变坏，害怕有烦恼，害怕心打妄想跑开了。就让心妄念纷飞吧 – 没关系。当它妄想时知道它妄想就可以了。迷失在思考里，知道它，一次次反复知道它，这样好过静止心不让他动。你修的是奢摩它，止心不动。如果你想要到内观的程度，你得看到三法印：无常（变化）、苦（不持续）、无我（不受控制）。

当心觉醒时，不加干预地看待已生起的现象时，现象就会灭去。我们如实观察身和心内现象，它们就会教我们、向我们显示三法印。心将自动教我们法。所以不要试图迫使心安静，或试图控制任何东西。

学生 17：我练习得正确吗？

隆波：确保你看到了你在想，不是知道念头的內容。现在你的心在想，你知道吗？

学生 17：是的，我知道。

隆波：很好，这就是怎样禅修，让心自己运行，我们知道它刚刚已做了什么。止心不动是不明智的。如果我们止心不动，我们就陷入到专注里去了，不是在禅修。让心迷失，然后知道它。当我们知道刚刚什么发生了时，我们会看到心会明亮清新片刻。现在你充满好奇，你看到了吗？

学生 18：我不确定我做得对不对。

隆波：知道此刻你感到疑惑。我们观察所有现象是为了看到一件事：万物随因缘生起灭去。我们清楚地看到这点时，我们就达到初果（入流）。非常简单。但是通常当某种心理状态生起时，比如疑惑，我们常常不断地思考，更增长了我们的疑惑。我们忘记确认它生起了，反而为它四处寻找解决办法。如果某位老师给我们答案了，我们记住了他或她说的，认为我们现在有了知识了，事实上，我们所做的不过是记住某些东西，不是真正的知识，我

们并不真的知道。真正的知道发生于我们清晰地看见现象生起灭去的当下。

当生气产生了时，通常我们没有确认我们生气了，而是瞪着我们生气的那个人，我们的兴趣跑到我们生气的那个人那里去了。越气恼那个人，我们就越想起那个人。你注意到了没有？我们爱生气，爱其它烦恼，比如贪心。无论我们嗔恨或贪爱什么，它们就是我们想得最多的。我们忘了简单地确认知道那一刻心起了贪嗔痴，而甘于在烦恼的影响下。

有时当我们禅修时烦闷生起了，我们就变得懒惰而停止禅修，我们没注意烦闷生起了。由于片刻失去觉知，称之为烦闷的烦恼就占领了我们的的心，我们就在它的奴役下。同样当疑惑生起时，我们没看到它已生起，心就成了模糊的迷团了，我们就停止了禅修。每个烦恼有相同的功能，那就是让我们中止知道或观察身和心。如果我们尽可能觉知现象的生起，一天烦恼再也不能将我们卷走，那么我们就不再在它们的掌控之下了。我们必须下决心达到这一点。

所以当我们看到疑惑或好奇生起时，我们不要太聪明去找答案，只要知道心好奇就行。接着我们将看到好奇随因缘生起，随因缘灭去。不要坐在那里想，寻找答案。

生气的产生来自于想，贪的生起也是来自于想。所有这些带来更多的想，然后烦恼就能够充分地展开它们的工作了—来欺骗我们！当我们有正念时，烦恼就没立足的地方，所以有正念的那刻，就没有烦恼；有烦恼的那刻，就没有正念。

学生 19：我的心四处跑，东想西想，我尽力想让它安静。

隆波：你担心心想得太多，你就让它专注，而没有如实知道担心生起了。你是想要去除焦躁不安，你没有如实知道它生起了。象佛陀所教导的那样，只要知道心焦躁不安就够了。按“四念处”经里所说，我们明白我们能够通过有两种方式知道：正念和智慧。

如果我们修奢摩它，我们只有正念。比如，当心专注呼吸，而没有追踪其它，我们就只对呼吸有正念。心专注在一个目标上了，这就是奢摩它。我

们可以用另一种方式观察呼吸，看呼吸不是我们呼吸，它总是变化的，苦的，不受控制的。象这样看到三法印就是带着智慧观察。如果按四念处的教导来修，我们就同时以正念和智慧知道。因此，粘着生起时，知道粘着生起了，这就是正念。我们看到生起的粘着只不过是一种低的心理造作，不是人，不是有情，不是我们，也不是别人，这就是智慧。它生起后，持续一会儿，然后消失。这一切随因缘生灭，有某个因缘让它生起，它就生起；那个因缘不在了，它就灭去了。这就是看到三法印，就是带着智慧去知道。

如果我们修内观，当我们观察呼吸时，正念看到身体在呼吸，智慧知道身体不是我们。如果没有智慧，我们不能达到内观的水平。心就会粘着一个目标，象腹部的起伏。这样专注在某个部位就是修奢摩它。经行时观察脚的抬起、移动，是修奢摩它。我们需要看到身体的运动不是我们，这就是内观。

我不是说停止修奢摩它，如果你喜欢你可以继续练习，但是当你从深定中出来后，请保持观察心。隆波普教导我们：刚从禅定中出来的那一刻，是我们修观的黄金时刻，心纯洁、干净，象刚洗过的桌子，它清晰光亮，最细小的污尘出现都容易看到，所以，此刻就算最复杂的现象生起，都容易被看到。

学生 20：请问我该观察身体，还是观察心？哪一个更适合我？

隆波：实际上，一旦我们的修行真正开始了，这个问题就消失了。这只是起点，便于让正念生起。起步后，正念自动在观察身体和观察心之间来回运动。就你来说，你倾向于过度思考，我通常建议这类人观察心的运动。当心焦躁不安时，知道它。心高兴或不高兴，善或不善，一次又一次地知道已生起了的状态。如果我们反复地练习，心就会生动地记得这些状态。当它记得的某一种状态出现了时，正念就会自动快速地生起。这个自动生起的正念，有时它知道身体，有时它知道感受，有时它知道心理状态。然而，为了让这自动的正念产生，我们要正确地设置我们的修行目的。我们只是观察心，什么生起了时知道什么生起了，我们不需用力或太有目的性地观察，那样会产生压力。让心时时处在观察中。



学生 21：我试着练习观察心，但是就算一分钟内，许多状态生起，我不知道观察哪一个：担心，贪求，“我”- 许多烦恼！

隆波：知道那一刻你感到困惑了。你能看到所有这些烦恼，你真是我的学生！有些人说他们禅修三天了，他们没有看到任何烦恼，也不知道怎样正确地修。你有没有看到这些烦恼随因而生，不请自来？它们都是心的造作，自行生起，不要希望它们走。只要知道什么生起了就可以了。希望去除它们是一种嗔（包括生气、恼怒、害怕、压力或憎恨）。

学生 22：我看到现在我有想提问的欲望。

隆波：哦，很好。当我们想要提问时，正念看到这个欲望，欲望就消失了。接着我们会考虑这个欲望是不是合适；如果考虑不合适，就不问了。

学生 22：有时我感到生气，我对着他人大发脾气。

隆波：保持常规道德标准，持守戒律（不杀生、不偷盗、不欺骗、不说谎、不饮酒）很重要。那些修奢摩它的人不需要考虑这点，因为他们通常举止得体，已自我约束得很好了。但如果我们只单纯修内观，我们让烦恼生起，所以我们需要持守戒律，戒律是约束的规范，防止我们伤害他人。

许多人一旦懂得怎样正确地禅修后，他们就变懒了。他们想当他们有更多时间或者老了时再修，这是一个错误的认识。因为老了时修行更难，越年轻越好修，我们应该趁早开始修行。持续地观察、知道身和心。这是一项投资，将来会收获利益。在生活中，我们经常做投资，希望通过它们我们得到发展；做为回报，希望它们能给我们带来幸福。我们从小到大多年的学校学习，是为自己提供创造一个幸福的生活。勤奋工作，努力打拼，以期获得不断高升的社会地位以及幸福。我们同样期望家庭带给我们幸福。我们依赖这个外在的世界带给我们幸福。但我们不知道我们依赖任何外在的东西，我们就成了所依赖的对象的奴隶，我们从来没有自由过。如果我们修习佛法，我们不需依赖任何东西而获得法喜。

当我们持续练习，某一天心就会自行自由了，会到达一个被称之为涅槃的状态。此刻它就在我们眼前，完全的幸福。一旦看到了涅槃，任何内在的或外在的负担全都消失了。我们对这个世界无求了，我们停止无益的尝试，

不再让身和心（五蕴）快乐，我们趋向涅槃。五蕴皆空。它们不再是特别的东西。

也许现在是我问你们一个问题的时候了，我们常常说“一”，那什么是“一”？心是一，法是一，万法归一。

## 词汇表

烦恼 – 通常又指贪嗔痴，它们染污心或覆盖心，使心不纯净，不能如实看见事物。贪（渴望），嗔（害怕、生气、悲伤等），痴（不明白真理；缺乏智慧）。

禅修 – 有两种：正式的禅修和日常生活中禅修。依照佛陀的教导修行，以便获得智慧，如实看待事物，从而从苦中解脱。

造作 – 行蕴或心理活动。在本书中，通常指没有意识到的潜在的烦恼，对“我们是谁”错误知见及一些想当然的想法。在某些章节中，特指念头造作出来的错觉。

五蕴 – 构造身和心的五个集合：色、受、想、行、识。通常，没有涅槃的人错误地相信他们就是这五蕴，没有认识到无我的真相。

心 – 在本书中，用作两种解释：

- 1) 最普通的用法是用在“身和心”这个短语中，比如：“我们必须对这身和心有正念”，在这里“身”代表的是五蕴中的第一个：色，而“心”则是包括了五蕴中后四蕴（又称之为“名”），即所有心理现象：受、想、行、识。
- 2) 第二用法是用作“观察者”，它观察、觉知、知道。简单地说，它是指五蕴中的第五个蕴：识。不要把它看作为一个抽象的概念（避免与新时代的灵修书籍提到的“纯净的意识”相混淆）。隆波帕默在这里所提到的“单纯意识”是指一种初步的觉知，它允许经验现象的发生，并且它随每一现象的生灭而生灭。比如，隆波说：“身体行、住、坐、卧时，心是观察者，它

观察身体的行、住、坐、卧。”

正念 – 对身体或心理现象的觉知。特别是指觉知当下的身体在做什么，或认出刚刚已发生的心理现象或心理活动。随着禅修者觉知身体现象及认出已生起的心理现象的能力提升，真正的正念会自动生起。

涅槃 – 正觉，苦的止熄，烦恼彻底的根除。

现象 – 心理或身体现象。身体现象包括身体的运动，呼吸，身体的状态（行住坐卧）及诸如此类。心理现象指主要的心理状态，比如想、焦躁不安、或好奇、情绪、以及感觉，但本书中主要指只停留片刻的真实的自然心理状态。

智慧 – 佛教里所指的真正的智慧，不是智力上的知识，它经由直接的体验，如实看见事物的真相。这里是意味着至少看到身心三法印中的一项：无常（总是变化的），苦（不能持续），无我（不受控制的）。这在正文中已详细解释。