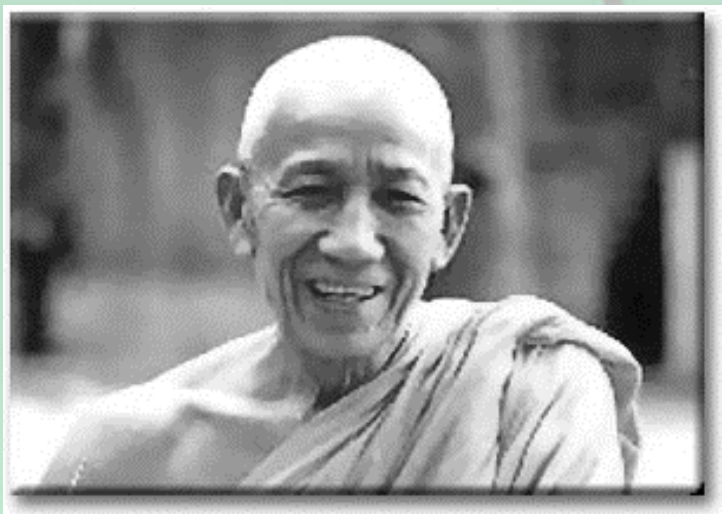


致觉行者

隆波田教授的正念动中禅

“本书谨献给时时保持觉知者，那便是我所教的法”

— 觉醒者寄语



隆波田

寻找佛陀

寻找阿罗汉

寻找涅槃

不要寻找虚无之物

到你自己内心深处去寻找

时时刻刻保持觉知

你将会发现、看见。

隆波田生平

(1911-1988)

曾用名：潘 印特佩悟

出生日期：1911 年 9 月 5 日

出生地点：泰国洛伊省. 江翰. 阿禾. 布宏小镇

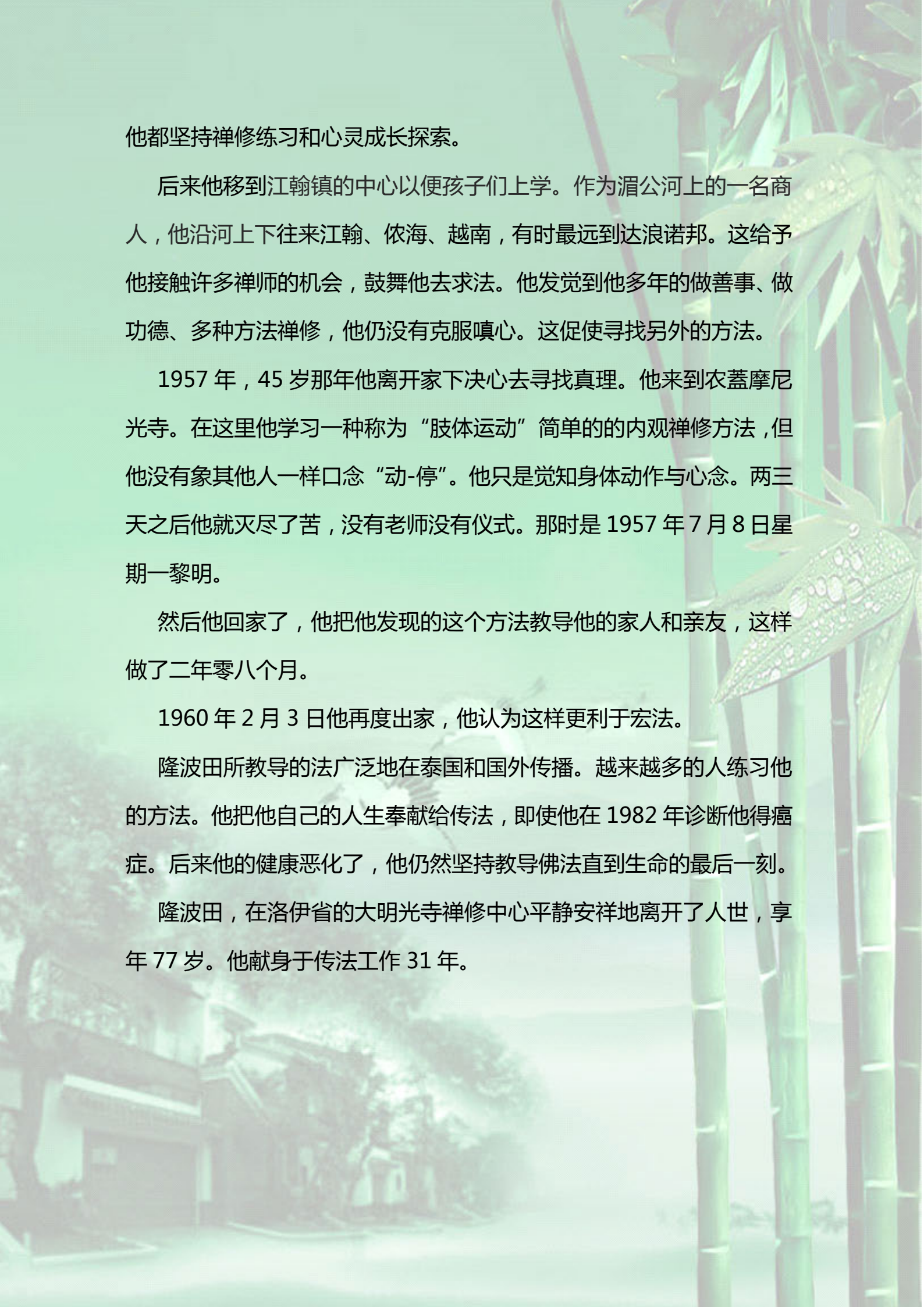
父亲：清. 印特佩悟

母亲：珊. 印特佩悟

当他年幼时他父亲早逝。当时他们村子里没有学校，所以他没有上过学。他和村子里的其他孩子一样帮助他母亲种庄稼。

当他十岁时，他在村里的寺院剃度为沙弥。在那里他学习了老挝语字母表及一些巴利文，不过这些足够应付读和写了。接着他开始练习修禅，修习许多种方法，如念“佛-陀”，数息等。一年半之后，他脱下僧袍回家，以帮助家里谋生。

二十岁那年，他依照泰国传统再度出家。这给他更多时间去修习禅定。六个月之后他再度还俗。二十二岁那年他结婚了，育有三个儿子。他常是村里佛事的领导者，因此三次被选为村长。不管他生意上多忙，



他都坚持禅修练习和心灵成长探索。

后来他移到江翰镇的中心以便孩子们上学。作为湄公河上的一名商人，他沿河上下往来江翰、依海、越南，有时最远到达浪诺邦。这给予他接触许多禅师的机会，鼓舞他去求法。他发觉到他多年的做善事、做功德、多种方法禅修，他仍没有克服嗔心。这促使寻找另外的方法。

1957 年，45 岁那年他离开家下决心去寻找真理。他来到农盖摩尼光寺。在这里他学习一种称为“肢体运动”简单的的内观禅修方法，但他没有象其他人一样口念“动-停”。他只是觉知身体动作与心念。两三天之后他就灭尽了苦，没有老师没有仪式。那时是 1957 年 7 月 8 日星期一黎明。

然后他回家了，他把他发现的这个方法教导他的家人和亲友，这样做了二年零八个月。

1960 年 2 月 3 日他再度出家，他认为这样更利于宏法。

隆波田所教导的法广泛地在泰国和国外传播。越来越多的人练习他的方法。他把他自己的人生奉献给传法，即使他在 1982 年诊断他得癌症。后来他的健康恶化了，他仍然坚持教导佛法直到生命的最后一刻。

隆波田，在洛伊省的大明光寺禅修中心平静安祥地离开了人世，享年 77 岁。他献身于传法工作 31 年。

初 版 序 言

本书非关言语，而须由你亲证，尝者自得其味。这个方法是最直接最容易的方法。念头升起时观察它，当下你识破它的把戏，当下便解脱。不是分析念头，因为分析念头是无明（也是贪瞋）。你看见它截止它的那一刻，便是觉定慧。

曾经修练过这个方法的人，包括泰国人或非泰国人，特别是新加坡人，他们捐款为未修练过这个方法的人出版这本书。本书所介绍的方法乃是无价之宝，不可买卖，如同我人之生命无可衡量。

隆波田

1984 年 2 月 1 日

第二版 前 言

隆波田 (1911-1988) , 是当代亚洲的最杰出的佛法导师之一。他所教导的法直接来自于他自己的亲身体验。本集是他的谈话, 由泰语翻译成英语的, 在翻译过程中我们尽可能地保持原来谈话的风格、节奏、口吻、活力、深度以及偶尔出现的一些独特的表达。

借用一些专业术语的注释, 我们尽可能地使这本英译本接近隆波田泰语谈话风格。除了泰语 *roop, nahm and phre* 之外, 所有专业术语用括号列出了巴利文的注释, 每一个章节至少注释了一次 (最后一章除外)。为了便于理解, 本书后附巴利文词汇注释表 (注: 中译本略去此表)。

在本书编辑出版过程中, 我们特此感谢如下公司和人员为我们所提供的帮助:

理查德 彼克思, 他将本书的修订原稿输入电脑;

南希 思谛克尔, 她设计了本书的封面;

奥拉 彼克, 她制作了本书的插图;

美国佛教协会

康斯卡 坦黑奇 M.D.

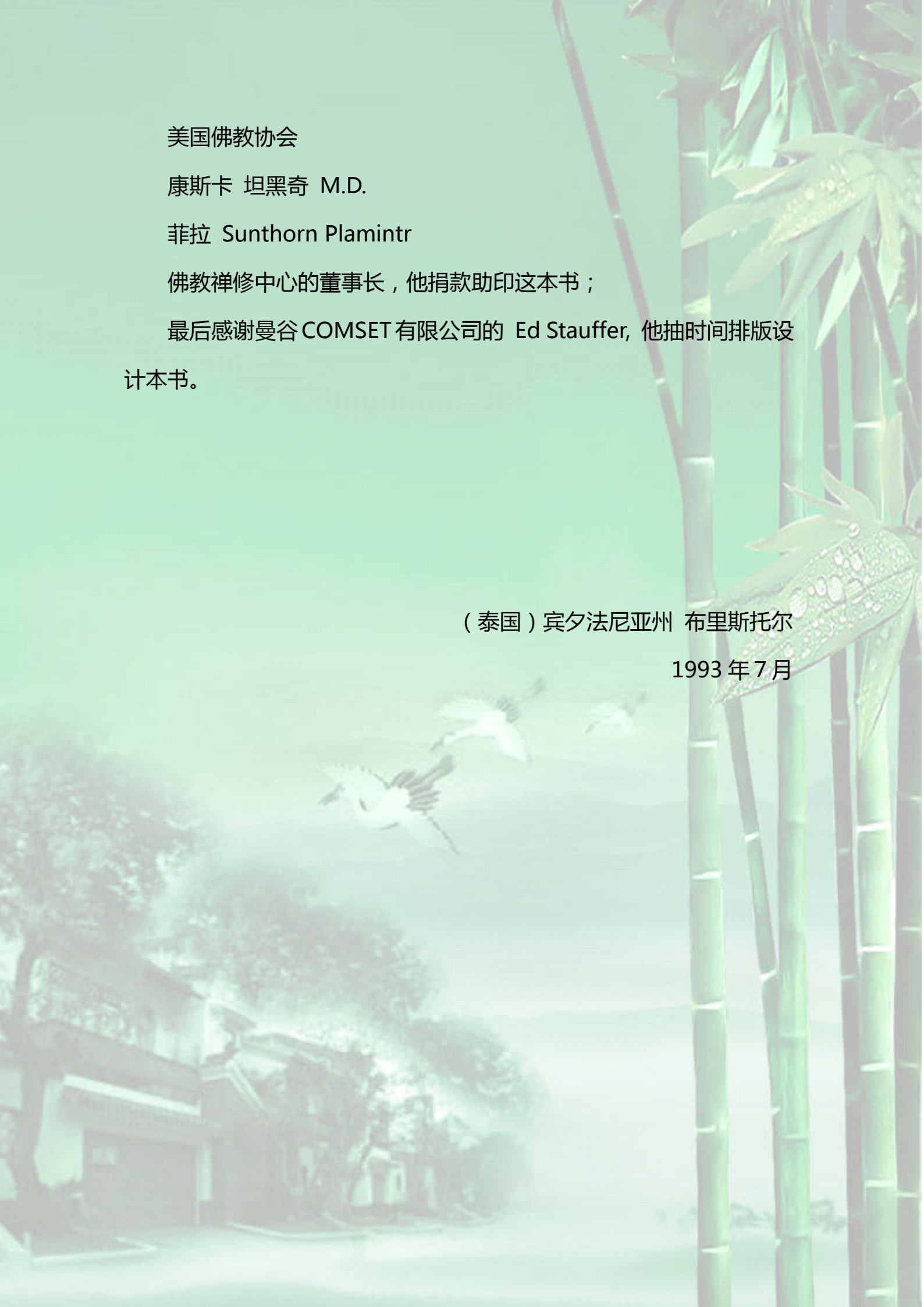
菲拉 Sunthorn Plamintr

佛教禅修中心的董事长，他捐款助印这本书；

最后感谢曼谷 COMSET 有限公司的 Ed Stauffer, 他抽时间排版设计本书。

(泰国) 宾夕法尼亚州 布里斯托尔

1993 年 7 月



第三版 前 言

阅读了泰语版的《致觉行者》后，我们深深感激隆波田所教导的法——正念动中禅。它是真实而直接的灭苦之道。从本书我们可以领受正念动中禅的“大道至简”的风格。正念动中禅简单易学的，每个人都可以亲身尝试，它能帮助我们减轻烦恼甚至灭尽苦，它就在我们的日常生活中。事实上，它就是佛陀为人类发现的瑰宝。

因而，我们觉得与全世界的修道的朋友们分享推广这简易的方法是非常必要的。本书最初是以英文版编辑发行的，后来译回泰文。在所有泰语版的隆波通所教导的法的书籍中，此书最为畅销重印次数最多。

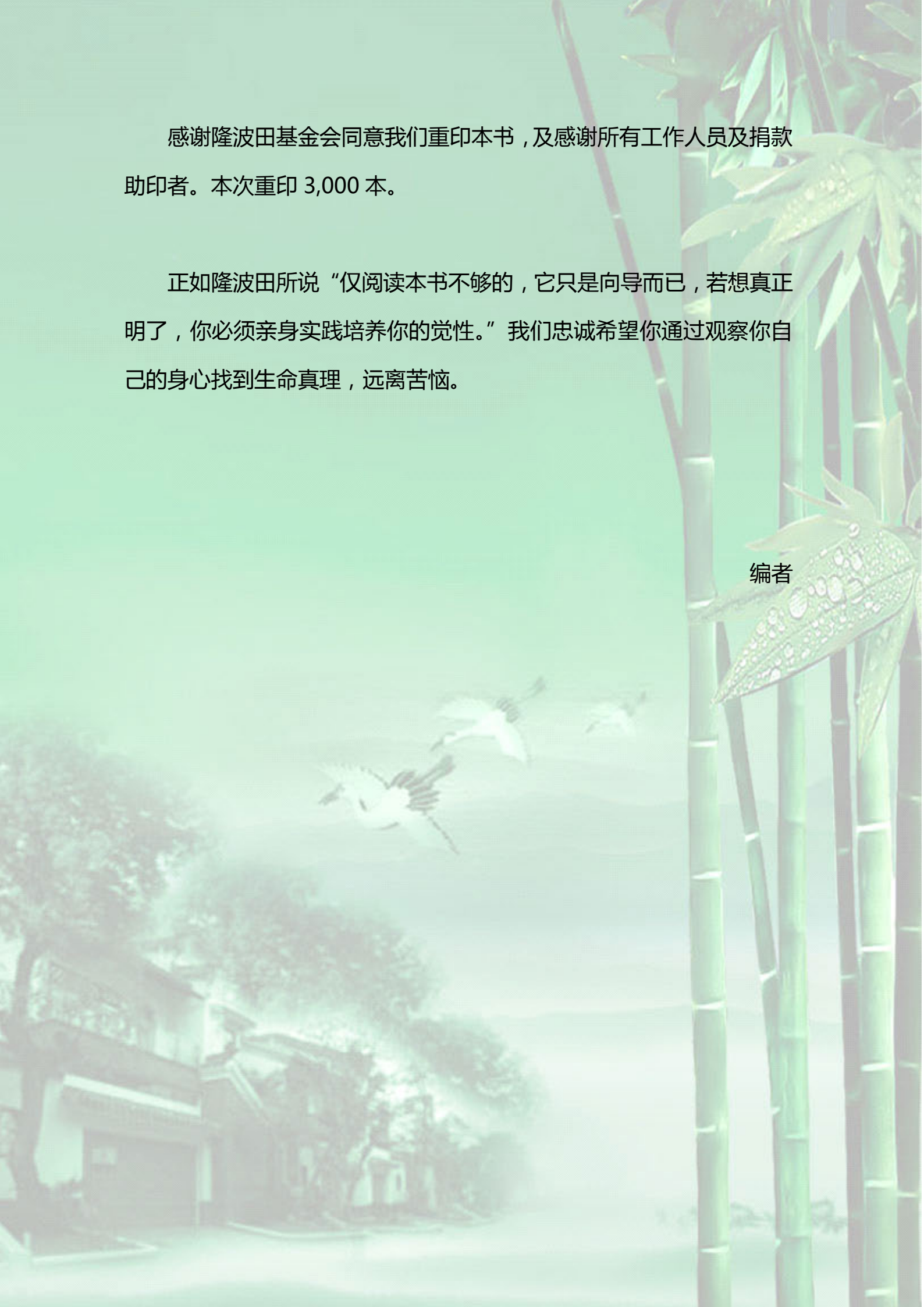
英文初版于 1984 年在曼谷出版发行，第二版经修订增补于 1993 年在美国出版发行。自此之后，没有再版。

因而我们重印第三版。所有内容和第二版一致，由本书的编辑兼翻译 维·彼海克夫 尼若底荷 最后定稿；本书的大纲有修改。

感谢隆波田基金会同意我们重印本书，及感谢所有工作人员及捐款助印者。本次重印 3,000 本。

正如隆波田所说“仅阅读本书不够的，它只是向导而已，若想真正明了，你必须亲身实践培养你的觉性。”我们忠诚希望你通过观察你自己的身心找到生命真理，远离苦恼。

编者



译者序言

感谢续智法师引进了隆波田尊者这本《致觉行者》，阅读之后觉得有必要将这么好的法与大家分享，于是斗胆着手翻译此书。译的过程中得到法师的指导及各位师兄的指正，不胜感谢。因本人才学疏浅，修行尚远，故有出入之处，敬请读者指正。

普愿一切众生法中成长，觉性圆满。

一泉

2010年9月12日

第一章

暴雨猛敲尘封的心 暴雨猛敲尘封的心 暴雨不再敲打敞开的心

今天我们谈论的主题灭苦，依佛陀的教导如何灭苦。佛陀说我们每一个都能灭尽苦。因此，我根据我亲身的体验将告诉大家一个非常简单直接的实修方法。我保证这个方法能真正使你从苦中解脱。

灭苦之道，所讨论的言语是一回事，而实修是另一回事。这个实修的方法是于行住坐卧一切身体的姿势中培养觉性。这个方法常常被称为四念处（是觉知基础）。然而不管以什么样的名称称呼它，它就是觉知你自己。如果你觉知了你自己，无明就会消失。通过觉知你一切的姿态动作培养你的觉知力，比如翻掌、抬起手臂、放下手臂、往返经行、转动头部或点头、眨眼睛、张嘴、吸气、呼气、吞口水等等。你必须觉知所有的动作。这种觉知就叫做 *sati*。当你有觉知自己时，无明（愚痴）就会消失。

觉知身体的动作就是培养觉知。你应该于每一个肢体动作中培养觉知。如果你能完全地觉知自己，如实知见的智慧就会生起。如实看见你自己就是看见法。看见法（见道）不是看到神，看见地狱或天堂，而是看见你自己翻掌、抬起手臂、放下手臂、往返经行、转动头部或点头、

眨眼睛、张嘴、吸气、呼气、吞口水等等。这就是 roop-nahm。

Roop 就是身，nahm 就是心。身和心是互相依存的。身是色，心是名。当我们知道名色，我们就能如实知见。当你用眼睛去看事物时，你应觉知。当你用心眼看去看心念时，你也应觉知它。

法就是你自己。不论男人或女人，泰国人、中国人或西方人，每个人都是法。我们可以时时修练，佛陀所教导的法引导我们灭尽苦。每个个体都是法，法就是每一个个体。当我们明了法时，我们就会明白一切并不是如我们想象的那样。我们所想象的一切都是假名。当智慧升起来的时候，我们就会真正认识佛陀所教导的法。不管佛陀住世与否，法一直存在着。当你真正明了这点，你就超越了你的盲信。一旦明了法就是你自己，你自己就可以主导自己的人生了，而不再被其它所牵引。这就是灭苦之道的开始。

接下来我们在日常生活通过觉知我们所有的动作培养我们的觉性。例如，当我们握紧拳头或打开手掌时，我们觉知它。当我们觉知我们所有动作时，无明就会自动消失。哪里有觉知，哪里就没有无明。这象将水倒进玻璃瓶一样：当我们开始往玻璃瓶中倒一些水时，部分空气的位置被水替代了；当我们将瓶中倒满水，所有的空气都没有了；当我们再把水从瓶中倒出来时，空气立即又填满了整个瓶子。同理，当有无明在时，觉性和智慧就不能进入，但当我们通过修练真正觉知我们自己时，觉性就代替了无明，哪里有觉性，哪里就没有了无明。事实上没有贪嗔痴，为什么？当你们静心听我讲话的当下，你的心如何？你的听觉是自

然的，没有贪嗔痴。

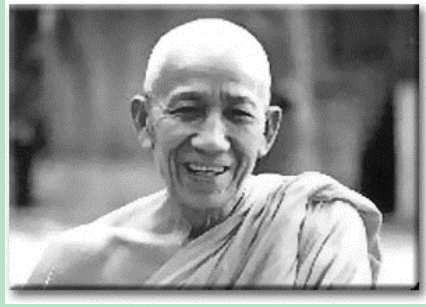
现在我们渐渐明了什么是宗教、佛教、恶与善。恶是愚痴，善是聪明和智慧。当你明了时，你就能放下。宗教就是个体生命本身的。佛教就是培养去看念头的觉察力。“佛”是指知道自己的人。通过觉知所有的动作培养觉性，从而我们能发展出觉知我们整个身体的觉察力。当念头升起时，我们看见它，知道它，理解它。对一般人来说，他们和他们的念头粘在一块，他们不能看念头。假设我们走进一个房间，不小心撞进了一个大的蜘蛛网里面。若想看清这个蜘蛛网的全貌，我们必须先从蜘蛛网中退出来。同样地，如果我们想看清楚一幢房屋，我们必须先从这幢房屋的某个房间里退出来。念头也是如此，如果我们和念头粘在一块成为念头的一部分，我们就不能看念头。我们必须从念头中跳出来以便看清念头。当我们去看念头时，它就停止了。

当我们房间有老鼠骚扰我们时，我们养一只猫来捉老鼠。猫和老鼠是天敌。刚开始时猫非常弱小，而老鼠则很强大。看见了老鼠，猫儿喵喵地叫了几声，老鼠窜逃，猫跟在后面追，追了一会儿，猫没有力气了，它只能眼睁睁地让老鼠跑掉了。此时我们不能怪这只猫不行，我们必须先喂养大这只猫。我们经常喂猫，不久猫就精力充沛了，强壮了。这样，老鼠来了，它就能捉住老鼠。猫很强壮，还没有开始吃老鼠，老鼠就立刻吓得晕死过去了。念头也是如此。如果我们不断培养发展觉性，当念头刚开始升起的刹那，我们就觉知到了它，它就停止了。念头之所以不再继续演变，是因为我们觉知了它，我们有觉性它就会消失，定和慧在



那一刻同时也升起了。觉性如猫，它非常警觉地注视着老鼠（念头）。当念头升起时，我们不要和念头粘在一块。念头它自动升起也将自动消失。哪里有觉性，哪里就没有无明；哪里没有无明，哪里就没有贪嗔痴。这就是名和色；念头在演变时，我们要看清它的诡计，立即知道，就立即获得保护。这就是灭苦之良药：觉性。

戒就是平常心。它是平常心的结果。觉定慧也是如此。培养出圆满的觉性就可以灭尽苦。我是如此理解佛陀所教导的法的。这个方法可以运用在我们的日常生活中。所以，我们不必闭起眼睛盘腿静坐不动。如果我们静坐不动，我们不能工作。如果有小偷来了，他会很容易偷走我们的东西。所以我们应该睁开眼睛，做任何工作，任何时间我们都可以培养觉性。不管我们是学生，还是政府管员，我们都可以一边履行我们的工作职责一边培养觉性。每个人都能够一边履行他的责任一边培养觉性。怎样培养？睁开我们的眼睛，继续我们的工作，与此同时，观察我们的念头。



培养出圆满的觉性，
它可以灭尽苦。

我是如此理解
佛陀所教导的法的。
这个方法可以运用
在我们的日常生活中。

念头是没有根基的。只要它一出现，我们就要看见它，了解它。培养发展觉性就是动摇一个人的认知要素。每个人都有他自己的内在的认知系统，如果我们看不见它不理解它，它就会一直在那儿。现在如果我们去看它，它就开始动摇了。当我们如此去看时，就是看见法。看见法就是去除贪嗔痴。

圣谛是导向苦灭尽的方法，这个方法就是觉知念头。我们的身体尽我们的责任与义务去工作，而我们的心必须去看念头。苦升起时，如果我们不看它，它就会占了上风，就会开始奴役我们，就会站在我们头上，抽我们巴掌；如果我们能看见它，知道它，了解它，那么我们就不会被它击败。苦象水蛭（蚂蝗）一样，它紧紧地缠着我们，吸我们的血。如果我们越想把它甩掉，它就越顽固地粘着我们，因而也就越伤害我们自己。但是如果我们聪明些，简单地和一些烟叶石灰水，朝水蛭身上挤，水蛭就自动会从我身上掉下来。因而拉扯或用力强驱水蛭的是没有必要的。同理，那些不知道如何正确止息贪嗔痴的人就会试图去反对打压贪嗔痴，而明了圣谛的人仅仅用觉性去观察去看念头。

这如同打开电灯。不懂得电的原理的人只会去摆弄电灯泡而不知道开灯只需按开关，所以，灯无法亮，而知道的人按一下开关灯就亮了。贪嗔痴就象电灯泡，念头就是开关。念头是精神痛苦之因。若我们想灭尽苦，我们就要按“念头”这个开关。当我们以觉性去看念头时，贪嗔痴就不再升起。事实上没有贪嗔痴。我们按开关是为了开灯；我们培养觉性是为了灭苦。苦来自于无明。当我们有觉性时无明就不存在，所以

也就没有了苦。我们移动手时我们觉知，这个觉知就是觉性。有了觉性，我们就可以从念头中分离出来，能够看念头了。

你不必把太多注意力放在动作上，你要多多用觉性来观察核心念头。仅仅是静静地看着它，而不要“盯”着它。念头升起了，它会自动会消失的。这个过程中没有无明。无明源于我们不觉知念头。这好比我们建一座新房子时，里面是没有老鼠的，但我们将房子塞满了东西，老鼠就来了。有时，有人批评责备我们时，我们会感到难过；感到难过的当下，我们要觉知难过。这就是修习这个法，这象猫捉老鼠一样。如果我们时时保持觉性，贪嗔痴就不会升起。当念头、苦、困惑升起时，不要试图中止它，而是要观察它，这样我们就会明了它的本性。只要念头一升起，就立马以觉性的扫帚把它扫干净，这样，念头、苦、困惑就会自动消失。

任何时候候念头升起时我们觉知它，甚至睡觉的时候。熟睡时翻动身体，我们也知道。这是因为我们的觉性圆满的缘故。如果我们时时觉察念头，不管念头的内容是什么，我们都看见它。能看见念头者苦渐渐灭尽。这样，某一天我们内在的智慧突然升起。念头升起速度加快时，智慧升起的速度也加快；念头或情绪强度加深，智慧的观照力度也加深。当两者的强度相当，相互碰撞时，突然某一刻束缚之链断开了，眼耳鼻舌身意六根与色声香味触法六尘从此分离了，那是潜伏在我们每一个人身上的束缚我们的大链。这好象将一辆汽车拆开成许多部件，尽管组成的部分都存在，这辆汽车却不能发动了。

The background of the page features a soft-focus image of bamboo stalks and leaves on the right side, and a traditional Chinese building with a tiled roof on the left side. The overall color palette is muted, with greens and greys.

当这种情形发生时我们不会死去，我们仍可以尽自己的责任，去工作、吃饭、饮水、睡觉。当下所呈现一切都是假合的，这是不变的自然法则。假设一根两头都拴紧了的绳子，我们把它从中间切开断成两半，如果我们想再把它从中间接起来，这不可能；或者我们解开一头好让中间切断处拴接起来，然而拴好了中间却有一头则不能再拴接上。六根也是如此，它们恢复了它们的本来面目。当眼睛看一个事物时，它只是看，没有了染着，如同螺丝从螺母上取下来了，不再粘着了。

佛陀所有的教导都是导向灭苦的。如果我们不明白这一点，我们就会怀疑他的教导，就会陷入对轮回、天堂、地狱等等的沉思与推测中。佛陀所教的法是普世永恒的，不受时间限制的，同样也不受语言、种族、国籍及宗教派别的限制。根据《大念住经》所说，如果你持续如链地练习，时时刻刻发展培养觉性，将可能在七年内或者更少时间七个月或七天内达到苦尽或不还的涅槃境界。按照这个方法培养觉性，如我所解释的那样使觉性如链，最多三年内苦将会减少百分之六十，个别可以完全灭尽苦。有些人可能花更少的时间，比如一年或者九十天就灭尽了苦。这是一条简易的灭苦之道。如果我们不知道，我们就会觉得难而产生怀疑和缺乏信心。

当我们对每一个步骤都有信心时，修行就不会很困难。你可以随时随地练习，但这需要你真正确切地知道如何正确地修。如果你对你自己有了信心，那么你就是你自己的皈依处。宗教就是皈依处。当你研习一本书多年，那只是理论上的知道。但如果你自己实修，不用多长时间，

你会比理论研究者知道得更多更深入。巴利文经典中列出修行过程的两个重要内在要素：一是正念，观照它；一是正知，也是认知你自己。当你觉知你的手部动作时，你同时训练了正念和正知。如此修练的成果是巨大的，无法估量的。你花钱也买不到没有痛苦的大自在，唯一的办法是通过自己的精进修行，直到智慧——她自动升起了的那刻。她一直就在那儿。

做功德和持戒就象有壳的谷子一样，不能吃，但还是有用，可做来一年的稻谷的种子。修习定就象去了壳但还没有煮熟的米，仍不能吃。有两种定：一是三摩地定（制心一处），一是内观定（如实观照自己的存在实相）。修习三摩地定时，你必须静坐不动，闭上眼睛，观察吸气与呼气。当你的呼吸变得很微弱时，你往往不能注意你的呼吸，表面上看起来你很平静，但贪嗔痴仍在，因为你仍不知道也不能觉察你的念头。而内观定能去除贪嗔痴，它可以随时随地体验到。所以我们不必闭起眼睛和耳朵，我们放开六根，眼睛能看，耳朵能听，但当念头升起时我们要看到它。每个人都有培养发展出这种定的潜能。

“清净”这个词是指心念没有被染着而呈现出自然本来的状态。当我们以觉性之利刃深入到念头中去看清它时，此时心就平稳了不会被任何东西染着了。这就是清净我们的心念的原理。无论我们去哪里，若有一盏明灯，我们就会行走安全。同样，觉性之明灯照亮我们的心念，我们就能于每一分每一秒都看清我们的念头。觉性就是念头的明灯。“平静”意味着熄灭了贪嗔痴，灭尽所有苦与乐，也不再寻求任何别的方法。

我们不再寻找外在的老师，因为我们真正知道，自证自知。当我们真正知道念头，我们就知道我们的心是恒常清净、光明、宁静的。

当我们明了念头时，我们就明了苦如何升起又如何灭去的。每次当念头浮现时我们就知道它。我们甚至要觉察到自己的心跳。我们所做任何一个动作，通过轻松而自然的观察，我们要清楚了知。这种觉察力非常迅速，快过闪电，快过任何东西。它也就是慧、觉性、觉定慧。这种慧了知一切，甚至于最微细的声音也知道。轻风抚过我们的皮肤，我们感知到；各种各样的念头升起，我们也感知到。念头升起得越快，杂染越多，觉知也越快。不管念头升起得多快，觉知它。

这称之为缘起法（因缘和合生）。没有无明时，产生苦的链子就断裂了。这是因为觉性在。你也许听说过佛陀只剃一次发而不再生长。也许你觉得这是一个谜。因为头发剪掉后，它就不会再自行接上去。这是比喻无明断了之后它将不再升起。这就是圣道。如同一根两头绑紧的绳子中间切断之后不可能再被接起来。当我们明了这一点时，我们就会知道清净佛性潜藏在每个人的心中。然而修行为什么难？事实上修行并不难，但也并不容易。它既难又容易。

泰国东北部流传有这么一句谚语：穷者富有，富者受苦。为什么这么说呢？因为富者只是金钱上的富有，却因不能看见自己而内在贫乏。贫者虽物质财富上贫乏，因能看见自己、懂得这种自然规律而内在富有。金钱不能达成这一点，不能带来内在的富有。事实上每个人有能力达到这一点，因为每个人都有清净佛心，这不分性别（男人或女人）、国籍

(泰国人或中国人或西方人)、宗教信仰的。我们都有相同的如来本性。这是自然规律，如同每个人都由木火水土四大所成一样。我担保每个人都能修练，但你必须有一颗真诚的心态。

我相信法在佛陀出世之前就存在这么一个说法。佛陀是法的第一个发现者。在佛陀之前，法存在着但不为人所知，直到佛陀发现了它。这种真实的本性存在于每个人心中。当你站起来，它随你站起来；当你坐下时，它随你坐下；当你睡觉时，它随你睡觉；当你上洗手间时，它随你上洗手间。无论你到哪里它都跟随着你，所以，你可以在随时随地练习。你应该知道如何练习：如何去看念头。当你知道了念头的源头时，这就达到一个非常重要的点。过了这个点，修行的路就自动展现在你面前了。

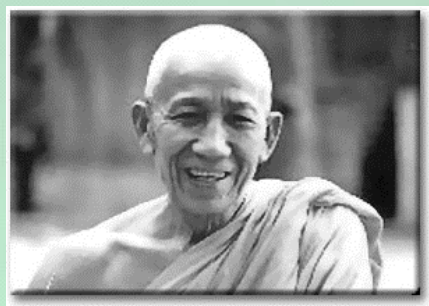
当修行的见解及方法正确时，我们当然会达到我们的目标。听闻佛法、布施、持戒、修三摩地定甚至内观定，如果不能达成目标，那么这些好仅仅是口头上的好，不是真正意义的好。如果我们没有做布施或持戒或修定，却达到了这一点，那么所作皆办，如同天空覆盖着大地一样：它覆盖了一切。三藏经典中佛陀教导的所有的法——八万四千法门都包含了这一点。你若去研究整部三藏经典，你应该会得到明了这一点；但若你没有明了还有疑惑，那说明你仍在苦中。

我们不必学习经律论三藏经典，但我们必须培养觉性达到这个点。当我们达到这个点时，我们就会明白整部大藏经。一次佛陀和他的一些比丘们在森林中散步，佛陀抓起一把落叶，问比丘们说：“你们比较一

下，整个森林中树叶和我手中的树叶，哪一个多些？”比丘们回答说：

“森林中的树叶远远多于您手中的，世尊！”。因而佛陀接着说：我所知道的法是伟大的，象整个森林中的树叶，而我所教你们的法是有限的，象手中的一把树叶。请你们明了佛陀所教导仅仅只是苦和灭苦，没有别的。研读经典、做功德、持戒、修定等若不能使我们达到这个点，那么就是无用的。当我们达到这个点，一切就完成了。





法就是我们自己，
我们自己就可以主导自己的人生，
而不再被其它所牵引，
这就是灭苦之道的开始。

第二章

打开封尘的心

每个人都在寻找从烦恼中解脱出来的方法,但每个人苦于找不到好方法,因而今天我将和大家讨论一个有效的好方法,也会谈及我过去所修习过的其它各种方法。

以前,我学习过许多种禅修方法,如吸气念“佛”出气念“陀”、闭眼盘腿静坐等等,我学习过默念“正觉 阿罗汉”。我学习过随呼吸练腹部的起伏,这是一种呼气与吸气的方法。后来我练习数息法,这也是呼吸法的一种。接着我练习安那般那法(觉知呼吸),呼吸气短时知道呼吸气短,呼吸气长时知道呼吸气长。但是我练习过所有的这些方法都没有培养出任何智慧,它们都导向宁静,但这不是我所寻找那种的宁静。

大多数人都在寻求定的方法,但静坐的那种定不是真正的定。所以,我继续寻找真理。无论国籍或语言多么不同,真理却是相同,她是存在于每个人身上的实相。我所寻求的就是这种普遍存在于每个人身上的真理。后来我找到这个方法,清晰地了解这个方法后我清楚地明白:这就是我所寻求的真正的定。

有两种定,一种没有觉知的定,它需要独自静坐,这不是真正的定。今天我将要告诉大家的这种定是不需要向外去寻找的,为什么这样说呢?是因为经由它我们将知道苦的止息,这才是真正的定,也不再需要

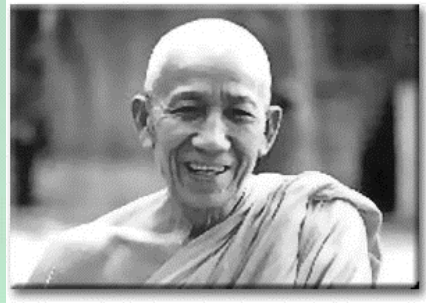
向外寻找老师了。现在，请大家仔细听：

首先，这种修行方法不需要任何特别专注于某一处，只是做手部动作，觉知行住坐卧等所有姿势和动作。当我这样练习时，我觉知我所有的动作，智慧就从我内心升起。我觉知我自己，不是别人，我懂得身和心，懂得了身动、心动，懂得了身病、心病。

有两种疾病。病在身体，如头痛或胃痛，身病时我们必须去看医生。医生会检查我们的身体，查出病因病症以开药，服药后我们的身体康复了。另外一种心病，当念头升起时，我们感到满意或不满，快乐或苦恼，这就是心病了，这种病医院的医生帮不了你，你必须研究认识你自己，直到你知道念头的来源。治愈心病，你必须研究你自己，直到你真正认识你自己。

当我知道念头的来源之后我找到内在的安定，但此时它还很微弱。获得真正的安定时，我们会停止向外寻找，不再四处向外寻找老师，这时才叫做真正的安定。

我继续觉知，智慧升起，我知道苦、无常、无我，知道了假名。存在于这个世界上的无论什么样的假名，完全地觉知它，觉知它消失，消融到整体中去了，觉知存在于这世界上的一切事物。世俗谛、胜义谛、八正道、四圣谛，我们必须真正完全地明了这四个词语的含义，真正知道它们消失，直到消融到整体中去。



功德，是指自我觉知
如果你觉知你自己
你就是有功德的人
能够使你成为
真正高贵的人
这就是清净定

当我完全理解了假名之后，我接着理解了宗教，罪与善，我真正地明了了这些事情。我们常常会归依某个宗教，比如印度教、佛教、基督教或伊斯兰教。这些都是假名。真正的宗教是每个个体生命。佛教是存在于每个人自身的觉性。我确保你也是这样。当我了解了我自己，我就知道每个人都象我一样，因为每个人都有觉性。

现在我将讨论过失。当一个人不了解自己时就是过失。世界上最大的过失的人就是那些不了解认识自己的人。功德就是了解认识你自己。如果你明了你自己你就是有功德的善人，有能力真正使自己成为高贵的人，这就是定。了解认识我们自己并不是指知道自己是男人还是女人，是某某先生或某某太太/小姐，它是指我们每时每刻都要有觉性，不管身体有任何动作或者心里有任何念头，我们都要知道。

这种觉知来自于我们的自然天性。当念头升起时我们看见它，知道它理解它。当我们看见它时，它就自动停止了。当念头停止了时，智慧就升起了，从而我们就知道了贪嗔痴的来源，贪嗔痴不是来自我们自己。任何时候若我们不能看见我们自己，不能看到我们的念头，就是不认识自己，就忘记了我们自己。当我们不认识自己时，贪嗔痴就升起了。贪嗔痴升起时我们就受苦了。每个人都不喜欢受苦，但我们不认识苦的来源，只好寻找宁静。

因此我们不能靠坐着就能获得清净定，那不是一条通往真正的清净定的道路。我所说的清净定是指脱离了贪嗔痴的真正的定，这种定毫无例外地存在于每个人自身。因此，我能保证每个人都能获得这种定。不

论国籍、语言、宗教信仰多么不同，不管你是印度教徒还是佛教徒或基督教徒或穆斯林等，你都能认识你自己，因为每个人都有身和心。此时此地你们坐在这里听我演讲，你们每个人的心也都是如此。我们的心本自清净的、光明的、宁静的。当我们说心是清净、光明、宁静时，我们只是模仿他人的话语，没有真正看到它是清净、光明、宁静的。如果我们真正看到心时，我们就可以肯定地保证这种清净、光明、宁静存在于每个人。若人们练习这种方法，他们必将知道它，必将看到它拥有它。

当我们知道了解了这种方法之后，我们就能保证这种方法适应于任何社会阶层，任何年龄的人。一个百万富翁可以练习它，一个身无分文的穷人也可练习它；一个拥有很多文凭的学者可以练习它，一个目不识丁的文盲也可以练习它。这一点我可以保证，但是我们务必知道正确的修习方法，能够看到念头。

现在，在听我讲话的同时，你们看看你们自己的心，你们会知道心的特性。我举一个比喻。任何一种水果的种子，只要我们把它们种到湿润的土壤里，阳光温度肥料等充足，它就会发芽。普通水稻或粘米水稻或任何一种谷物，只要我们将它们种在适宜的土壤，它们都会发芽成长。每个人就象这些种子，如果你听到了，理解它，并实践它，你将会知道。但如果我们不知道也不理解这个方法，我们不会成长的，就象一颗干瘪或空壳的种子一样，尽管把它们种在良田里，它们仍不会发芽成长。有些人他们没有真正知道认识他们自己，此时他们去教别人时，别人也不会明白。

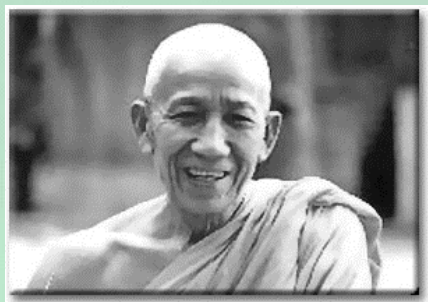
我举另外一个比喻。白天太阳是明亮的，但当云遮住了太阳时，太

阳看起来就暗淡了，事实上，太阳一直是明亮的。我们的心就象这太阳，它是清淨的、光亮的和宁静的，它一直是这样。但当我们被各种念头遮盖住了的时候，我们就迷失了，我们就看不到了佛陀，也不知道佛教，也没有了宁静，不认识自己，于是就向外寻找老师，但向外求老师是针对那些不知道自己的人而言的。

如果你想拥有宁静或者佛性，你不必做太多的事情，你只须看到你人生的源头。当念头升起时，不要进入念头，当即截断并从中抽离出来。象猫和老鼠一样，老鼠刚一探出头来，猫立即对着它发出“喵喵”的警告声。念头也是如此，当念头一出现，觉性就立即知道：念头就停止了。要经常这样地练习。象一个拳击手，面临对手时，我们必须奋力拼打，打到对方的要害上，直到对手不能再攻击我们为止。贪嗔痴也是这样。当我们到达了要点，佛性自然会从我们内心升起。

佛性就是我们的清淨、光亮、宁静的本心。我们不可能一天中贪或嗔 24 小时，但是有可能无明一整天。当我们明了把握这个要点（看念头）了时，我们会知道得越来越多，智慧也越来越增长。象倒水到一个瓶子里去一样，水将渐渐满到瓶口边。当水满到瓶口边时，我们就不能再往里倒水了。觉定慧是同一回事。佛教中的定也是如此，基督教中的安宁也是如此，或者我们可以用我们的喜欢任何一个名字。

今天我谈到了真理，感谢各位抽空来听演讲。我就要结束演讲了，各位若有任何疑问，欢迎提问。



清晰地看清我们的心
不要被它的起伏所卷走；
单纯地看着念头让它走，
不要尝试对它做任何事，
这就是离苦之道。

听众：为什么人们神经兮兮？

隆波田：因为我们想得太多但从来不看自己的念头。我们只往外看：这个人富有，那个人贫穷，这个人漂亮，那个人不漂亮；某人若有一辆车他们就只看到他的车，若有珠宝就只看到他的珠宝，若有一块名表就只看到他的名表，他们从来不看他们自己的人生，不看自己的心。这就是无明。清晰地看清我们的心而不被它的起伏所卷走，单纯地观察念头，让它走，而不对它做任何事情。这就是离苦之道。所以我们应该培养发展智慧。“培养发展”意味着大幅度地增加。当智慧增长时，看透念头的的能力就会增强。若我们只是持戒或修定，那仍然不安全，就象在一个黑漆漆地山洞点燃一支蜡烛一样，黑暗稍稍照亮了一些，但仍在四周包围着我们。当蜡烛一移出去，黑暗又立即淹没了一切。所以我们应该通过时时刻刻觉知所有动作来增长智慧，这样出离黑漆漆的山洞。这是一个简易的方法。每个人都可以练习，可以随时随地练习。

听众：当我们会看念头及知道念头的来源之后，苦及各种紧张不安会中止吗？

隆波田：还没有中止。因为我们仅仅知道它，还没有对它做任何处理，仅仅知道看见了念头及念头的来源。有时我们并没有看到念头。比如，我们每天有十次看到了念头，但没有看到的却更多，因此，苦没有中止，但会看念头及念头的来源是在念头的根源处开始去除无明。

听众：请问在禅修期间还没有止息苦之前，当你从你曾经的困惑点中走出来时有没有明显的标志，是否更多无明？

隆波田：会有一个标志，但不是身体上的标志。这个标志是你看见你自己没有无明。这好象一个倒放的碗，现在已翻摆正了，又好象一个曾被盖藏住的东西，现在打开了。这只有达到了这个点的人知道它，达到了就立即没有疑惑了。我们不必讨论贪痴嗔，因为它太平常了，是个肤浅的认知。我们谈论念头时，大多数人知道念头但不能看念头。我们只是知道念头，念头还会继续，我们就会迷失在念头的流转之中，我们在念头的无明中沉陷，贪嗔痴就会出现。这就是为什么一个人知道念头时仍会有贪嗔痴的原因。

听众：看念头时，心会在里面说话吗？

隆波田：不会，心不会在里面说话。当我们看见念头时，它就脱离了。念头如水蛭。当我们知道念头，只是象尽力从皮肤上扯走水蛭；而当我们真正看见念头时，就象我们只须用烟草和石灰水滴在水蛭上，它就会自动脱落，而不必用力扯。因此，当我们真正明白时，我们就不必再听别人的意见了。现在我们坐在这儿，我们没有贪或嗔，还有无明，因为我们看不见我们自己的人生。当我们一直能看见知道我们自己的人生时，贪嗔痴就不能再生起。所以，我们的心是清净的，我们的人生也是清净的；这时，我们外在无异，心却不同，我们能知道能看见我们自己，而别人不能看见。

听众：隆波教我们看念头，那么，谁看念头？

隆波田：不要去寻找看者。我们将看到以自性为皈依处的人。以自性为皈依处是真正的皈依处。我们可以说是这个人知道，或者说智慧知道，什么名都可以，因为没有一个是看得见或抓得住的真正的“我”存在。看见和知道是两回事。知道是进入念头，念头还会继续下去。

听众：我曾听过隆波的演讲，我感觉念头和喜忧的情绪是外在的东西。它们象米和咖喱一样，我们可以用它们，吃它们，看得见它们。但念头和情绪在心里升起时，我们看不见。虽然这不是一个问题，但我想请隆波解释清楚些。

隆波田：看见念头是一回事，知道念头是另一回事。当我们看见时，我们能从念头中脱离出来。知道念头只是无知的，没有智慧。但若有智慧，知道念头和看念头就能分开。它是真知。真知和智慧把念头分隔开来，苦就止息了。有智慧的人知道这样做。我保证在座的各位都能这样做。请你们亲自尝试。若只是听演讲，你不会知道。听来的只是大脑记录的知识。若我们练习，我们就会渐渐看清楚，真正明白。这才是我们自己的知识，称之佛性。佛性就是觉悟或超然于常识。

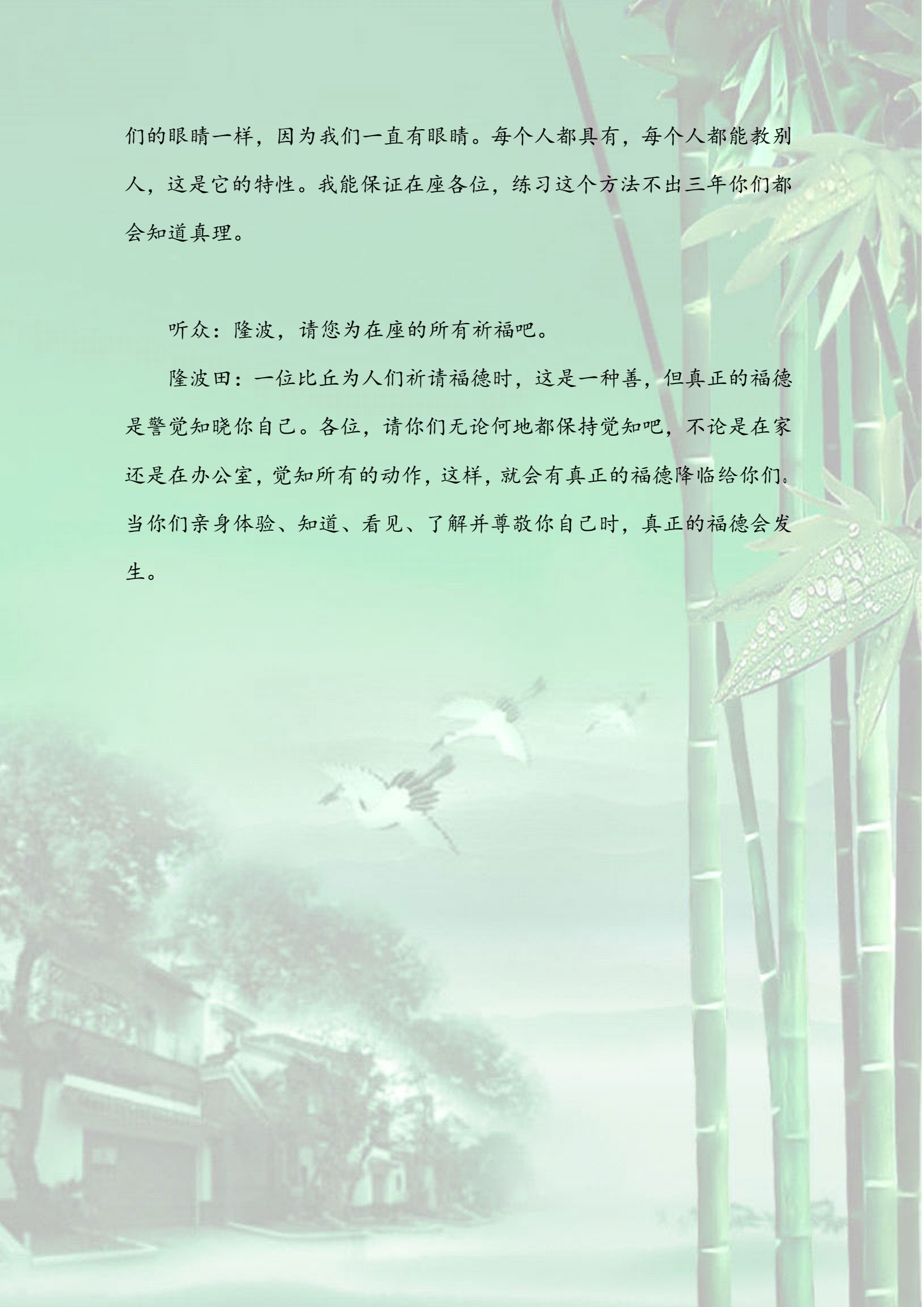
听众：我们清楚地知道真理之后，你能否保证这种知识不会再消失？当我们知道了，是知道好呢，还是让它消失？

隆波田：它是我们内在本有的东西，它不会消失。好象我们知道我

们的眼睛一样，因为我们一直有眼睛。每个人都具有，每个人都能教别人，这是它的特性。我能保证在座各位，练习这个方法不出三年你们都会知道真理。

听众：隆波，请您为在座的所有祈福吧。

隆波田：一位比丘为人们祈请福德时，这是一种善，但真正的福德是警觉知晓你自己。各位，请你们无论何地都保持觉知吧，不论是在家还是在办公室，觉知所有的动作，这样，就会有真正的福德降临给你们。当你们亲身体验、知道、看见、了解并尊敬你自己时，真正的福德会发生。



第三章

雨歇了

今天是一个非常重要的日子，大家聚集一堂听我谈真理。我将要讲的是我经历过的。我练习它，并已无惑。我想在座的各位都不想再受苦。事实上，世界上并没有苦，我们受苦仅仅是因为我们不知道。此刻你们听我说话时没有贪嗔痴，不管哪个国家哪种语言，所有人的心原本是没有贪嗔痴的。现在请你们专心听我讲，听后去实践它。

首先，我们必须训练觉知。大多数人不懂这个，所以他们试着去寻求宁静，但不成功。我也这样做过。我寻求宁静，但不知宁静在哪里。现在我要跟大家讨论另外一种宁静。这种宁静远离无明，因为我们知晓警觉。这种宁静远离躁动，远离困惑。当我们正确地训练觉知时，我们会知道存在于这个世界上的一切事物的假名。觉知自我会带给我们智慧。

有四种智慧：一种是通过记忆获得的，一种是通过识别获得的，一种是清楚地知道，一种是真正地知道。每个人都有这四种智慧。圣道意味着真理。知道佛法有四种层次：一是知道世俗谛，一是究竟法（直接见真理），一种（知道深层的真理），一种四圣谛（从根本上转化自我从而活出来的真理）。不论社会阶层或语言的不同，它能使每个人成为一个高贵的人。第一步是须陀洹果，第二步是斯陀含，第三步是阿那含，

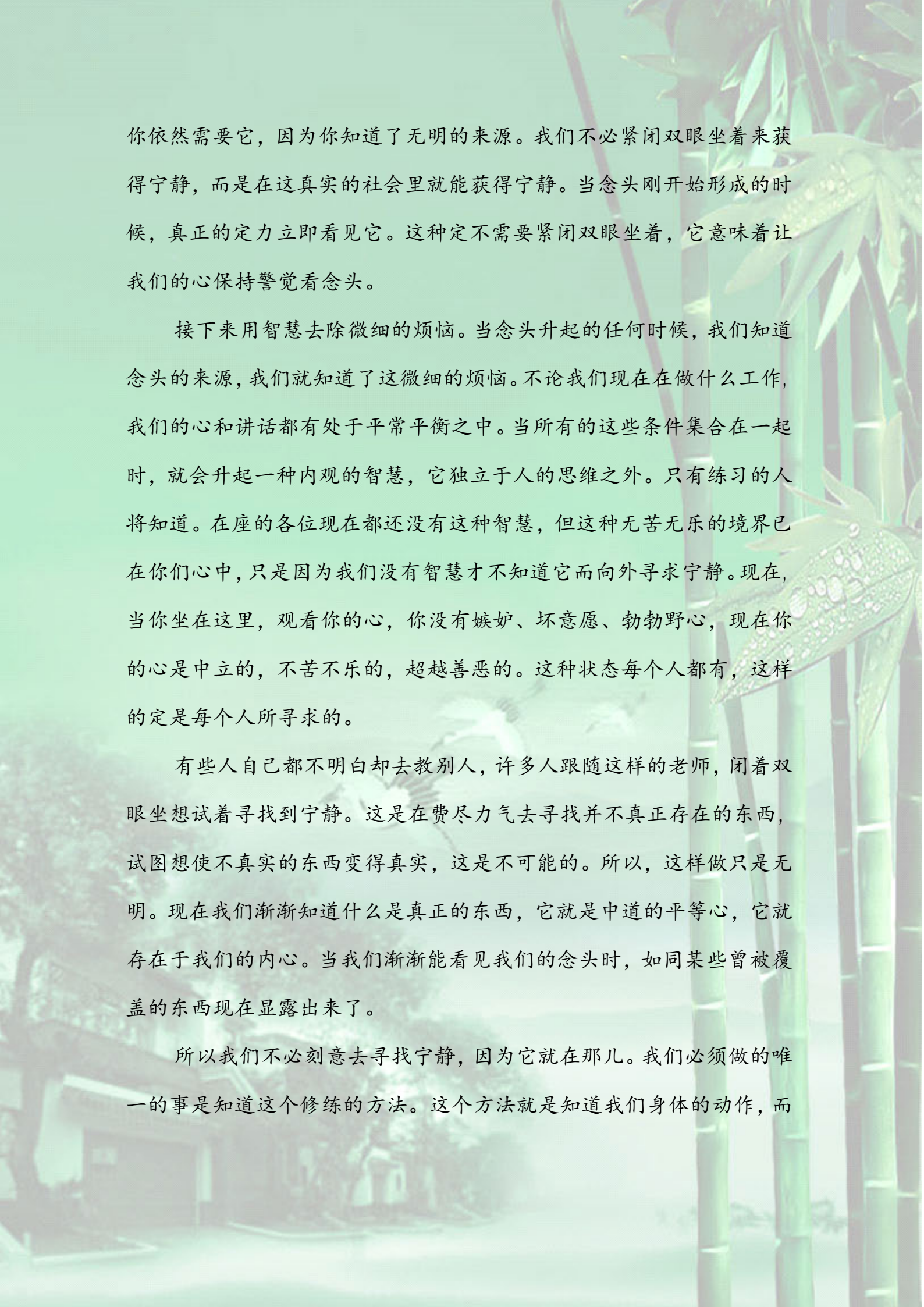
第四步是阿罗汉（从被苦蒙蔽的绝望到完全地解脱，这种变化会在四个步骤进展过程中发生）。

现在，练习的初始阶段，我们知道所依处（事物）、胜义（诸法实相）、变易（无常变化）。我们的心会变得高贵，因为我们清楚地看到贪嗔痴的来源，清楚地知道受想行识的来源。这就称之为以自性智慧清楚地知道阶段和真正地知道。随着觉性地不断增强，圆满的觉知能力（自性智慧）自然会生起。

接下来，我们用觉性来看心：智慧会生起，我们将知道烦恼、渴爱、执取、业的来源。接着再次用觉性来看心：不管什么样的念头升起立即照见它，我们就会识穿它的诡计，及时知道就得到了保护和疗愈。当我们知道怎样征服概念上的念头时，戒就会在我们内心产生。

不是人守戒，而是戒守护人。戒意味着平常。任何时候当我们的心不平衡不平常时，我们立即看到念头，这就叫做戒守护我们。那些只持戒的人不知道心发生了什么。所以，戒是一种工具，用来消除粗重的烦恼，去掉贪嗔痴，消除烦恼、渴爱、执取。这样，戒就产生了。

定可以用来去除中等的烦恼。中等的烦恼粘附于宁静。我曾练习过呼吸法，它带我入定，但这种定仍依着于无明。我当时练习它是因为那时我还不知道真正的定。现在我知道了。真正的定是清楚地看见，真正地知道和真正的理解。当人们知道无明的来源时，这种定每个人都能得到。不管你的职业是什么，一名教师或一名学生，或商人或家庭主妇，你都能练习它。每个人都需要这种宁静的定，无论你从事什么样的工作



你依然需要它，因为你知道了无明的来源。我们不必紧闭双眼坐着来获得宁静，而是在这真实的社会里就能获得宁静。当念头刚开始形成的时候，真正的定力立即看见它。这种定不需要紧闭双眼坐着，它意味着让我们的心保持警觉看念头。

接下来用智慧去除微细的烦恼。当念头升起的任何时候，我们知道念头的来源，我们就知道了这微细的烦恼。不论我们现在在做什么工作，我们的心和讲话都有处于平常平衡之中。当所有的这些条件集合在一起时，就会升起一种内观的智慧，它独立于人的思维之外。只有练习的人将知道。在座的各位现在都还没有这种智慧，但这种无苦无乐的境界已在你们心中，只是因为我们没有智慧才不知道它而向外寻求宁静。现在，当你坐在这里，观看你的心，你没有嫉妒、坏意愿、勃勃野心，现在你的心是中立的，不苦不乐的，超越善恶的。这种状态每个人都有，这样的定是每个人所寻求的。

有些人自己都不明白却去教别人，许多人跟随这样的老师，闭着双眼坐想试着寻找到宁静。这是在费尽力气去寻找并不真正存在的东西，试图想使不真实的东西变得真实，这是不可能的。所以，这样做只是无明。现在我们渐渐知道什么是真正的东西，它就是中道的平等心，它就存在于我们的内心。当我们渐渐能看见我们的念头时，如同某些曾被覆盖的东西现在显露出来了。

所以我们不必刻意去寻找宁静，因为它就在那儿。我们必须做的唯一的事是知道这个修练的方法。这个方法就是知道我们身体的动作，而

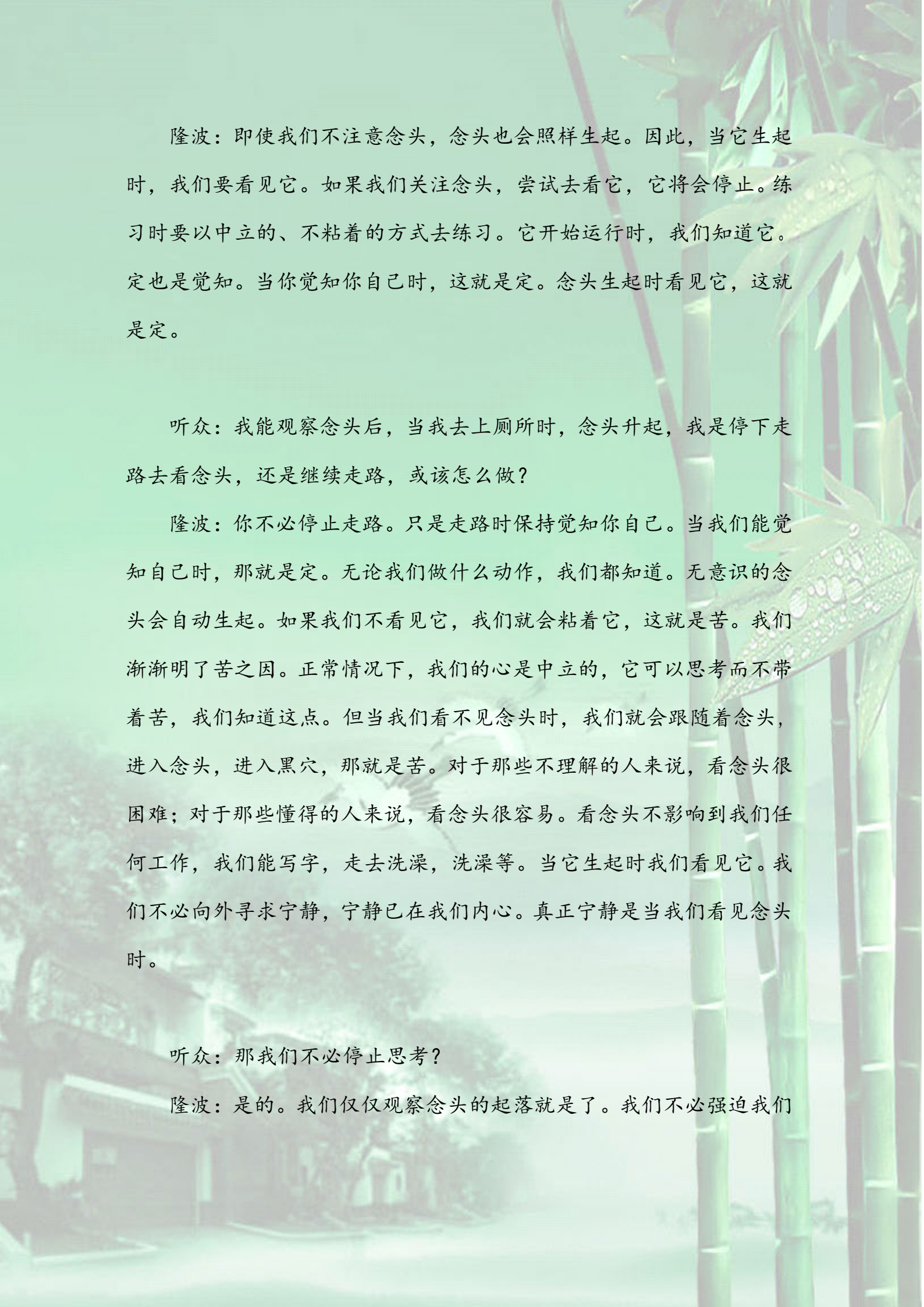
不是去观察呼吸，我们必须知道身体动，再去看心动。

呼吸从来没有喜乐与悲忧之分，它也从来不会恨某人或喜欢某人。只有这颗不断思考的心才会生气，才会高兴。所以我们要渐渐看到这点。看到这一点就是去觉知我们的念头。为了看见念头，我们不要进入念头。当它一开始想，我们就马上离开它，就象猫捉老鼠。我们不必教猫怎样去捉老鼠，当老鼠来时猫就自然去捉它。清楚地知道和真正知道是同一回事。大多数人只是经由记忆和识别了解到智慧，只有少数人真正清楚地知道什么是智慧。真正清楚地知道的人他必须时时刻刻保持警觉的，无论他们走到哪里他们总是看念头；上洗手间，吃东西，无论他们做什么，他们都在看念头。当我们看念头多了时，象猫看住老鼠一样，念头一升起，觉性就会立即清楚地看见它。这就叫做用觉性去除微细的烦恼。

当我们达到这个点时，如同深藏的宝藏揭开了，我们将会知道什么是宗教，我们会自行理解任何宗教所教导的教义，我们会理解印度教或基督教。我们现在不理解是因为我们仅仅从书面上记住了它们，那只是历史的记忆。现在我们来研究我们自己，实相就在我们自身。书本上的东西只是别人说的话。我们来看我们的念头，我们就将成为又一个知道实相的人。

我现在就要结束我的讲话了，若谁有问题请提出。

听众：您说当我们去上厕所时我们也要观察念头，那么，我们是观察走路的动作呢，还是观察念头？该观察什么呢？

The background of the page features a soft-focus image of bamboo stalks and leaves on the right side, and a traditional Chinese building with a tiled roof on the left side. The overall color palette is muted, with greens and greys.

隆波：即使我们不注意念头，念头也会照样生起。因此，当它生起时，我们要看见它。如果我们关注念头，尝试去看它，它将会停止。练习时要以中立的、不粘着的方式去练习。它开始运行时，我们知道它。定也是觉知。当你觉知你自己时，这就是定。念头生起时看见它，这就是定。

听众：我能观察念头后，当我去上厕所时，念头升起，我是停下走路去看念头，还是继续走路，或该怎么做？

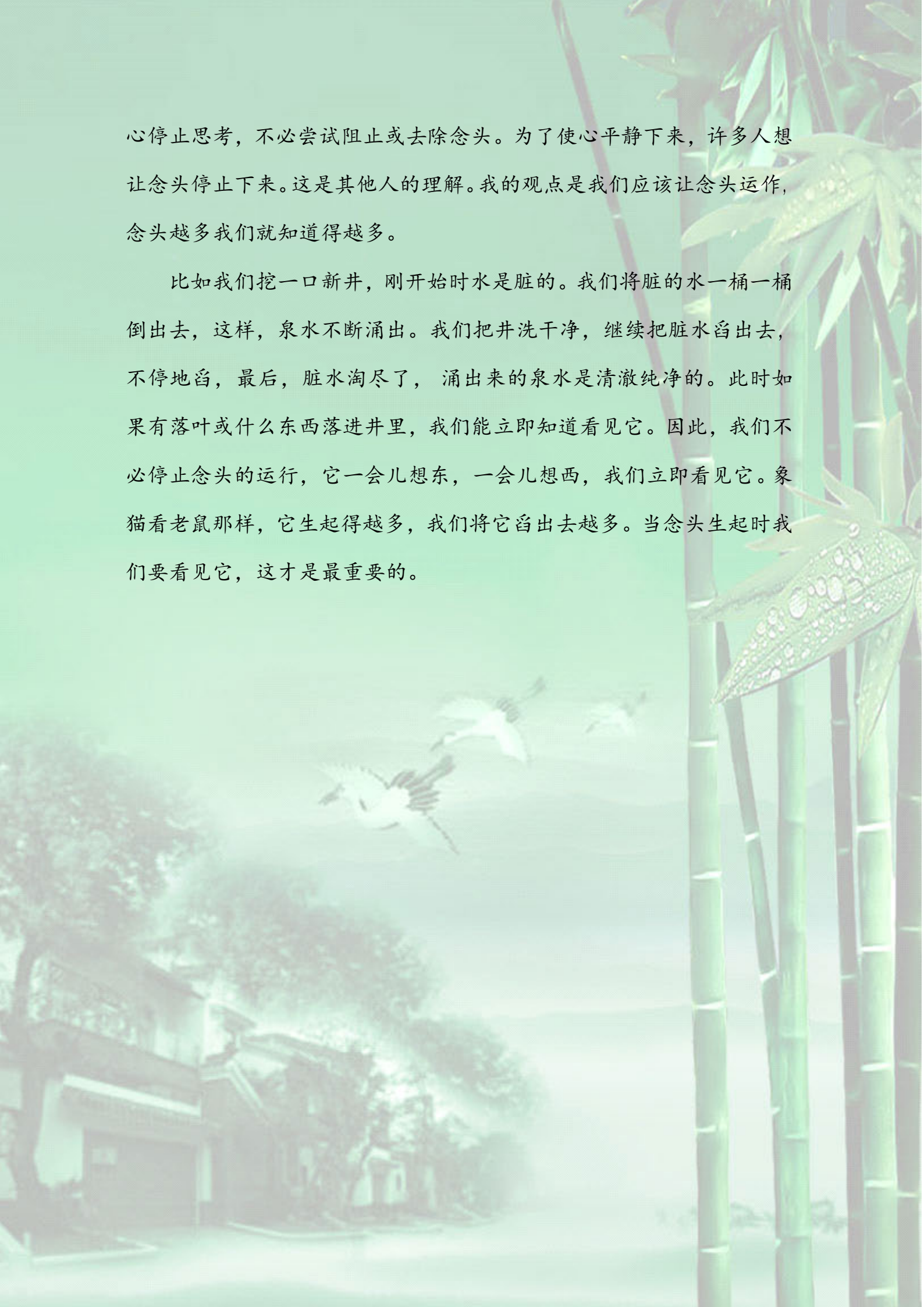
隆波：你不必停止走路。只是走路时保持觉知你自己。当我们能觉知自己时，那就是定。无论我们做什么动作，我们都知道。无意识的念头会自动生起。如果我们不看见它，我们就会粘着它，这就是苦。我们渐渐明了苦之因。正常情况下，我们的心是中立的，它可以思考而不带着苦，我们知道这点。但当我们看不见念头时，我们就会跟随着念头，进入念头，进入黑穴，那就是苦。对于那些不理解的人来说，看念头很困难；对于那些懂得的人来说，看念头很容易。看念头不影响到我们任何工作，我们能写字，走去洗澡，洗澡等。当它生起时我们看见它。我们不必向外寻求宁静，宁静已在我们内心。真正宁静是当我们看见念头时。

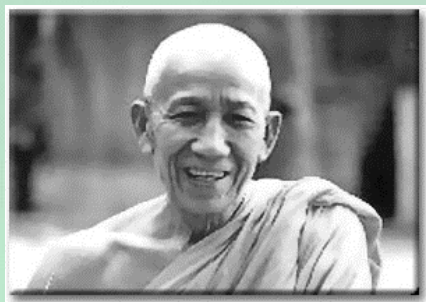
听众：那我们不必停止思考？

隆波：是的。我们仅仅观察念头的起落就是了。我们不必强迫我们

心停止思考，不必尝试阻止或去除念头。为了使心平静下来，许多人想让念头停止下来。这是其他人的理解。我的观点是我们应该让念头运作，念头越多我们就知道得越多。

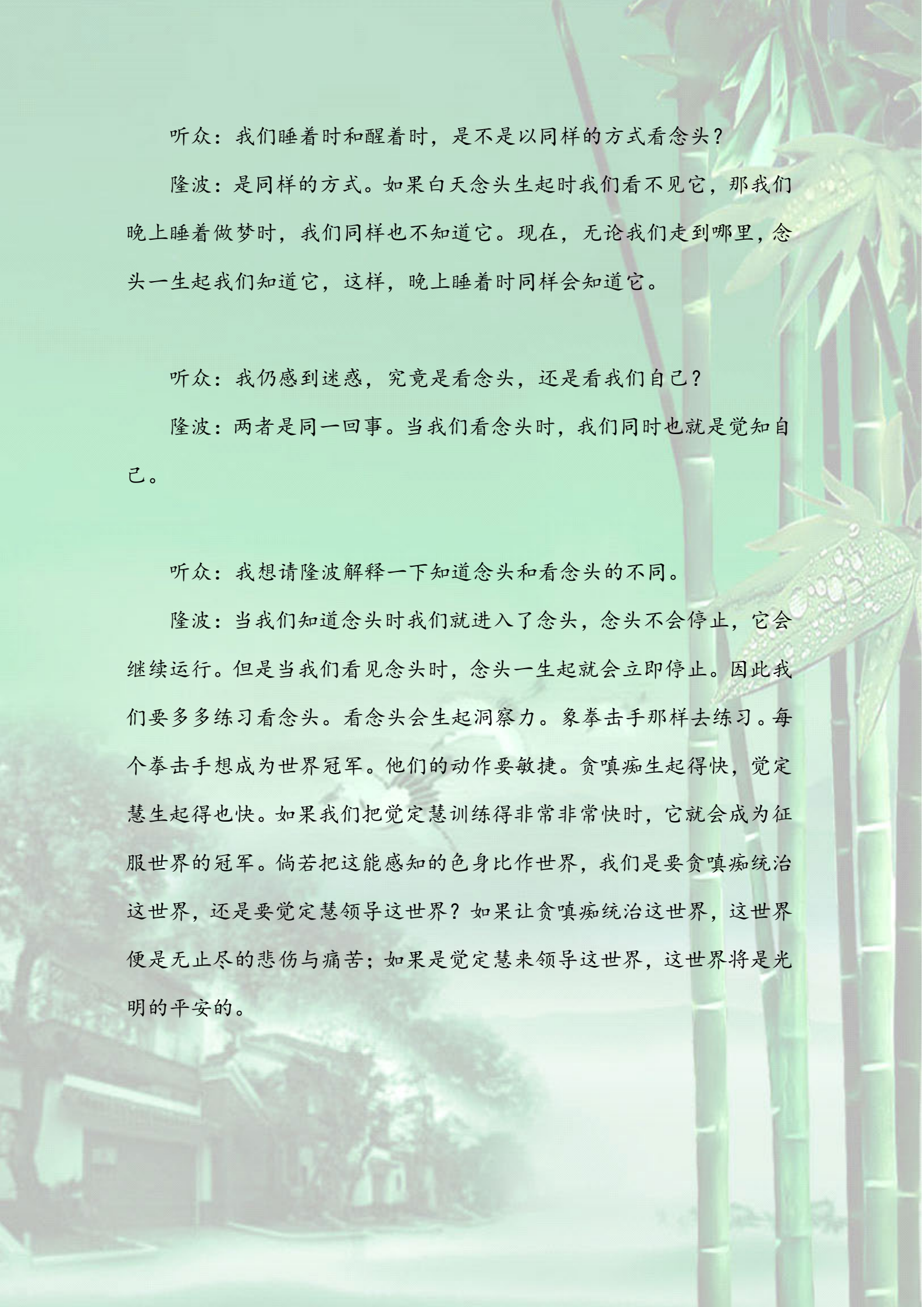
比如我们挖一口新井，刚开始时水是脏的。我们将脏的水一桶一桶倒出去，这样，泉水不断涌出。我们把井洗干净，继续把脏水舀出去，不停地舀，最后，脏水淘尽了，涌出来的泉水是清澈纯净的。此时如果有落叶或什么东西落进井里，我们能立即知道看见它。因此，我们不必停止念头的运行，它一会儿想东，一会儿想西，我们立即看见它。象猫看老鼠那样，它生起得越多，我们将它舀出去越多。当念头生起时我们要看见它，这才是最重要的。





当我们看不见念头时
我们就会跟随着念头，
进入念头，
进入黑穴，
那就是苦。

真正宁静是当我们看见念头时。



听众：我们睡着时和醒着时，是不是以同样的方式看念头？

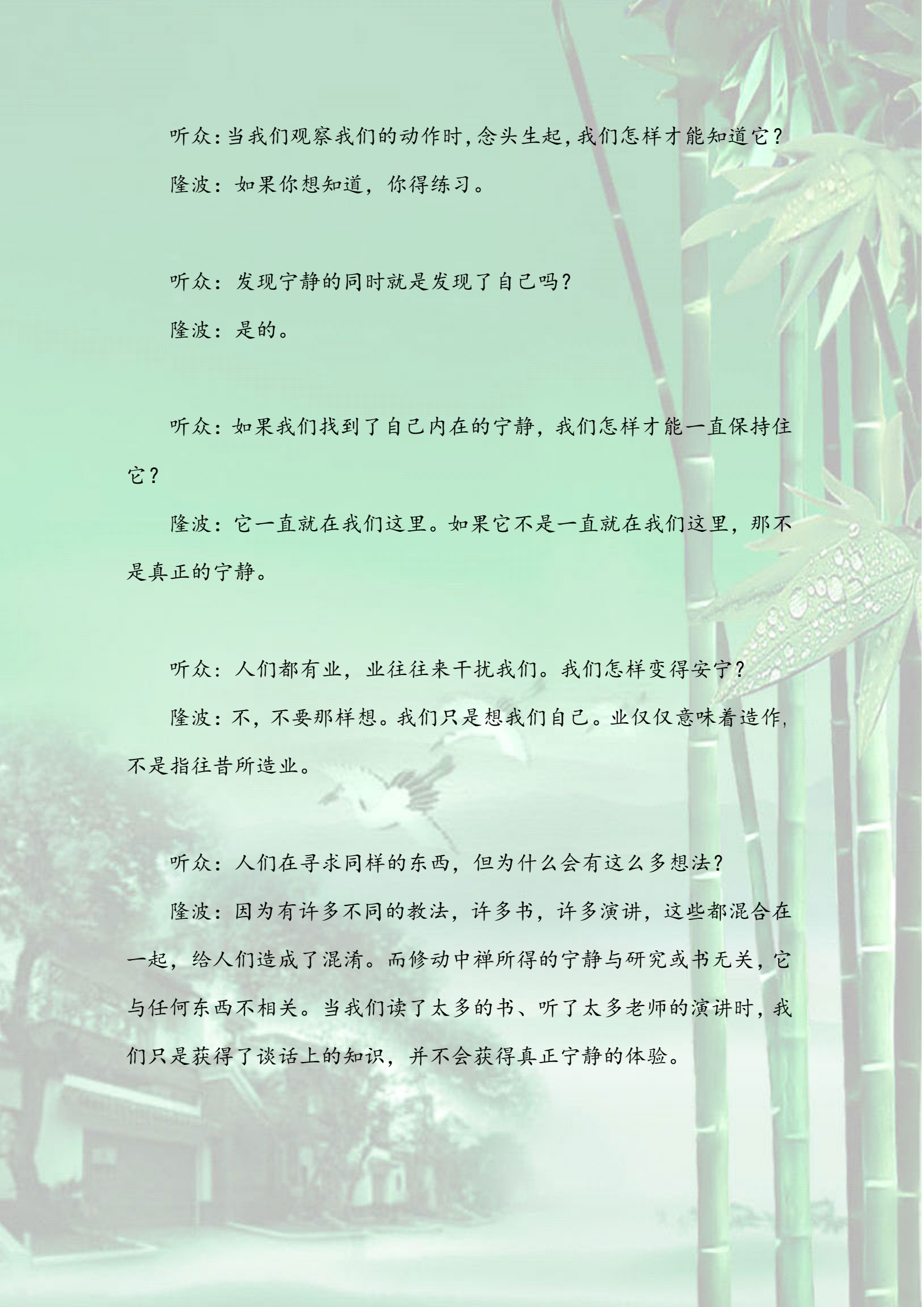
隆波：是同样的方式。如果白天念头生起时我们看不见它，那我们晚上睡着做梦时，我们同样也不知道它。现在，无论我们走到哪里，念头一生起我们知道它，这样，晚上睡着时同样会知道它。

听众：我仍感到迷惑，究竟是看念头，还是看我们自己？

隆波：两者是同一回事。当我们看念头时，我们同时也就是觉知自己。

听众：我想请隆波解释一下知道念头和看念头的不同。

隆波：当我们知道念头时我们就进入了念头，念头不会停止，它会继续运行。但是当我们看见念头时，念头一生起就会立即停止。因此我们要多多练习看念头。看念头会生起洞察力。象拳击手那样去练习。每个拳击手想成为世界冠军。他们的动作要敏捷。贪嗔痴生起得快，觉定慧生起得也快。如果我们把觉定慧训练得非常非常快时，它就会成为征服世界的冠军。倘若把这能感知的色身比作世界，我们是要贪嗔痴统治这世界，还是要觉定慧领导这世界？如果让贪嗔痴统治这世界，这世界便是无止尽的悲伤与痛苦；如果是觉定慧来领导这世界，这世界将是光明的平安的。



听众：当我们观察我们的动作时，念头生起，我们怎样才能知道它？

隆波：如果你想知道，你得练习。

听众：发现宁静的同时就是发现了自己吗？

隆波：是的。

听众：如果我们找到了自己内在的宁静，我们怎样才能一直保持住它？

隆波：它一直就在我们这里。如果它不是一直就在我们这里，那不是真正的宁静。

听众：人们都有业，业往往来干扰我们。我们怎样变得安宁？

隆波：不，不要那样想。我们只是想我们自己。业仅仅意味着造作，不是指往昔所造业。

听众：人们在寻求同样的东西，但为什么会有这么多想法？

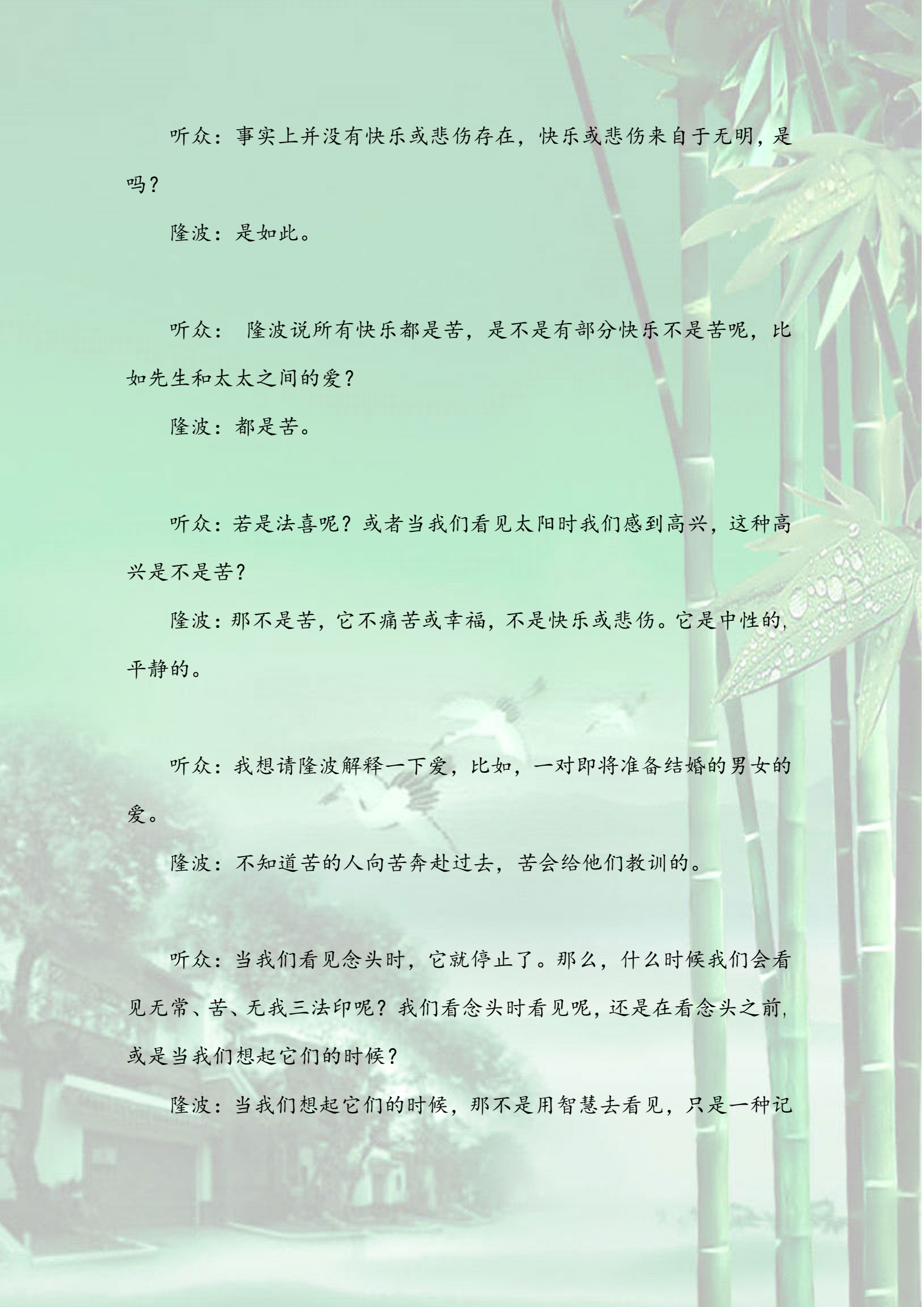
隆波：因为有许多不同的教法，许多书，许多演讲，这些都混合在一起，给人们造成了混淆。而修动中禅所得的宁静与研究或书无关，它与任何东西不相关。当我们读了太多的书、听了太多老师的演讲时，我们只是获得了谈话上的知识，并不会获得真正宁静的体验。

听众：它怎么一直在那儿呢？

隆波：如果我们加一些色料到水里，人们会说这水是红色、黑色或别的什么颜色。但事实上这水是无色的，如果把不是水的部分去除，那么我们就可以看到水的本来面目了。平等心是心的自然状态，每个人都具有的。当某人变得非常非常愤怒时，平等心就象一条船的锚一样锚系着这个人，使他不致于暴怒而亡。当某人变得非常非常贪婪而想从别人那里大肆掠取时，平等心象一只球和一条链把他拉回来，调整他，使他不完全失去平衡。所以，平等心一直就在那儿，我们不必向外去寻找。它象藏在云里的太阳，贪嗔痴生起时，就遮盖了平等心，制造出各种妄念。但当我们能清楚地看见我们的念头时，平等心就显露出来了。

听众：隆波说快乐和悲伤是同一回事，它们怎么能是同一回事呢？

隆波：它们都是苦。快乐是一种苦，悲伤是另一种苦。不知道的人生活在苦中，吃饭时带着苦，行住坐卧都带着苦，无论他们到哪里都与苦相随。当他们看电影时，他们大笑，笑是苦的一种形式；当他们遇到悲伤的事时，他们哭，哭是苦的一种形式。快乐和悲伤两者都是苦的表现形式。因而，我认为有两种暗：白的暗和黑的暗。当我们赚了很多钱时，我们感到很高兴，这高兴就是一种苦，是白的暗；当我们没有钱时，我们感到悲伤，心里生起许多生气的念头，这悲伤也是一种苦，是黑的暗。两者都是苦。



听众：事实上并没有快乐或悲伤存在，快乐或悲伤来自于无明，是吗？

隆波：是如此。

听众：隆波说所有快乐都是苦，是不是有部分快乐不是苦呢，比如先生和太太之间的爱？

隆波：都是苦。

听众：若是法喜呢？或者当我们看见太阳时我们感到高兴，这种高兴是不是苦？

隆波：那不是苦，它不痛苦或幸福，不是快乐或悲伤。它是中性的，平静的。

听众：我想请隆波解释一下爱，比如，一对即将准备结婚的男女的爱。

隆波：不知道苦的人向苦奔赴过去，苦会给他们教训的。

听众：当我们看见念头时，它就停止了。那么，什么时候我们会看见无常、苦、无我三法印呢？我们看念头时看见呢，还是在看念头之前，或是当我们想起它们的时候？

隆波：当我们想起它们的时候，那不是用智慧去看见，只是一种记

忆或识别。当我们清楚地知道真正地知道了时，我们不会去问别人了。

听众：假如某人对我们说了一些不好的话，我们就会有想反击他的意图，这种意图会怎样呢？

隆波：伤害他人是愚蠢的。当我们知道痛苦和幸福是怎么回事时，我们就不会再想让任何人受苦，我们会帮助所有的人离苦。

听众：当我准备布施钱给乞丐时我知道我准备布施的念头，看到这个念头，是不是智慧？

隆波：那不是智慧，那只是知道，来自于记忆。我们每个人都有心，因此在做事情或说话前先看看我们的心。我们真正的心或真正生命是不恨也不爱任何一个人的。当我们恨或爱时，烦恼就生起了。因此一开始就去看我们的心，这样贪嗔痴就会被摧毁。之后，受想行识将会出现，但它们是纯净的，没有苦。继续看我们的心，我们会看到烦恼。烦恼就是快乐和悲伤。当我们喜欢某东西，并把它给别人，这仍是烦恼。因为喜欢这个人，我们给时带着“喜欢这个人”的烦恼，我们给时心不平衡平稳。尊者的心是平稳平衡、中立的。尊者是指那些教导人们如何使心平衡平等中立的人。



听众：当我们行善时我们常常想起慈爱和悲悯，那么现在慈爱和悲悯在哪里呢？

隆波：那些都是谈资，不是法，它是社会上的说法。

听众：如果我们不谈慈爱和悲悯，我们怎么会有动力去帮助他人？

隆波：慈爱和悲悯仅仅是起始阶段，或者说是世间道德观的基础。

听众：隆波尽力帮助我们脱离苦，这算不算是慈爱？

隆波：不是。任何人想拥有法，就可以接受它。谁不想要我们就不给。我们给时没有带着快乐或悲伤。这好象我们看到有人快淹死了，我们想都没有想一下，立即跳到水里去救他一样。

听众：人们看到有人淹在水里去立即救他时，这是社会道德教化的结果，还是他们的天然本性？

隆波：这是他们的天然本性。但此时我们没有去看我们的心了，因为天性已在那里了，平等心在那里了，我们从不会先去看看心再去试别的方法。这就是为什么我们不拥有真正的平静的原因。

第四章

此时此地当下见法

今天我将带给大家一个真理，这是我从年长者那里听来的，一代一代传下来的。大家可能听过，也可能没听过。当你们听时，请静心听，带着觉定慧来听，仔细想想这些话，然后去考查是不是真实的。

每一件发生的事都有其因果。比如，我们努力工作是因，赚到钱是果；去学习是因，获得知识是果，知识是学习的结果。因此，我们若在因上勤下功夫，那么果上就真正受益。

长者过去常常教导我们；培养觉性是因，智慧升起是果。他们如此说，佛陀如此说，你的父母或老师如此说。无论谁如此说与否，你得亲自实验，去发现这个说法是不是真实的。我们必须仔细考察和从真实层面知道：因称之为培养觉性，真理称之为谛。无论我们知道或不知道它，真理它一直在那儿，象一只碗倒盖着某些东西，当我们把碗翻转过来，这曾隐藏在碗底的东西就显现了。

你可以把双腿收起来侧向一边来坐着，也可以将腿伸出来坐着，可以坐在椅子上，也可以单盘。将你的手平放在大腿上，然后，翻手掌竖起来，觉知这个动作。翻手掌是因，觉知这动作是果。放掌，觉知。放掌是因，觉知放掌动作是果。举起手，觉知。举起手和放下手并觉知这两个动作是因，觉知力将增长是果。当你有规律地做这动作，培养觉性，

那么你可以说它与佛陀的教导及年长者的教导是一致的。你应该培养发展觉性，当你培养发展了觉性，你的智慧就会生起。

长者过去常常告诉我们佛陀所教导的四念处或行住坐卧四种姿势。如果你在行住坐卧中培养了觉性，那么你会有觉性去觉知其他小动作。所有的小动作，如伸手或伸腿、弯腰等，你都会有觉性知道它们。了知这些小动作是果。

有人可能会说这和经典一致，有人可能会说这和经典不一致，但是，请你仔细听，然后你亲自去练习。如果有用就用它，如果没有用就丢掉它。我们曾学会了的知识，我们已经知道；对于那我们从来没有听过的知识，请尝试一下，为你自己找到它。

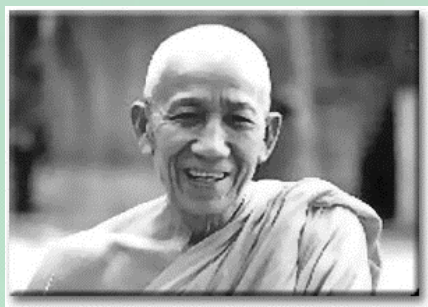
这是我曾练习过的方法。舒适地坐着，背部挺直，手掌平放在大腿上。右掌竖起，觉知，停。竖抬起手到胸部高度，觉知，停。放下手，停在腹部位置，觉知，停。左手重复这三个动作。带着觉知上移右手到胸部，停。外移右手，停。放下右手到大腿上，停。覆手掌。左手重复这四个动作。这就是规律的练习。它称之为小动作。

人不能静止不动，因而我们让身体动起来，然后训练觉知这动作。你可以称之为觉性，也可称之为定。能觉知这动作的称之为觉性，心一境称之为定。你做动作时，觉知它。如果你没有心一境，你会不知道这动作。眨眼睛时你要觉知它。

当我们从母亲的子宫里出来时，我们曾眨过眼睛，但我们不知道。我们向左看向右看，我们不知道这看的动作。我们没有觉和定。我们只

有一般觉和定而没有置心一境去了。





**内观意味着清楚地洞察，
完全地拔除，**

这是真正的知道。

任何练习者将会知道。

不论种族、语言及何种宗教信仰，

任何生而为人者都能练习，

但必须正确掌握这方法。

鬼神都是假名。我们曾经看到过鬼神吗？鬼是指做坏事、说坏话、想坏事的人。身体它不会做任何事情。它只是色，象一个玩偶一样。动的是我们的心念（名）。神也是如此，我们假定了它。若我们不真正了解假名时，我们不知道真相。我们真的不知道。我能保证我们都不知道。我自己是不知道的，别人可能知道，这我不清楚。

我曾练过许多种禅修方法，如念“佛陀”、“正觉 阿罗汉”、数息、观腹起伏、坐着观呼吸，但是我仍不知道真理，智慧没有生起。它们导向定及对定的贪着。因此，修定或止，象石头压草。当我们将石移走时，草会长得比以前更茂盛，因为石底下的土壤保留着较多的水分。内观意味着清楚地洞察，完全地连根拔除，这是真正地知道。任何练习者都将知道。不论种族、语言及宗教信仰的不同，任何生而为人者都能练习。但我们必须正确掌握这方法。

我们接下来会知道宗教。宗教并不意味着寺院。寺院只是假名，世俗义。究竟法才是真实的，它存在于人类。每个人都是宗教。宗教是教导，知道者的教导。听者听到，觉定慧分辨，听者也成为知道的人了。要真正地知道：“哦，每个人都是宗教”。毁灭宗教并不是意味着摧毁寺院或佛像或菩提树。摧毁宗教意味着恶语、伤人、甚至至恶——杀人。所以，宗教是人类自身。故诅咒某人就是诅咒宗教，伤害某人就是伤害宗教：那就是恶。

现在我们谈论佛教。佛陀是指知道真理的人。这色身象是玩偶，觉定慧才是真知。所以，佛陀意指觉定慧或心清净、光明、宁静的人，这

些特质毫无例外地存在于每个人内心。

接下来我们谈论过失。过失指不知道、黑暗、愚痴。我们害怕罪恶，我们何不使自己知道从而远离害怕呢？功德是指清楚地知道。当人们接近出家人时，他们担心有过失，好象出家人就是过失一样，这是假名。现在我们不必害怕过失。如果我们不克服过失，我们将没有机会没有时间去克服它了。不要害怕过失，但要试着克服它。克服它不是指做功德、持戒或守律。培养觉性就是法，是戒律，是平常心，是一切。因为培养了觉性，我们会知道所有这些。

如果我们不培养觉性，只是学习与记忆，那么我们就不能看清楚看真切。培养觉性是为了清楚地知道、真正地知道。一个人若知道了，他就能向自己和他人保证他所知道的。任何练习者都将知道它，因为每个人知道这相同的事情，那是经由培养觉性而发展出来的相同的知识。培养觉性的结果能灭苦，我们不再粘着假名。我们不怕鬼，也不怕神。鬼和神都没有真实存在，只是假名。鬼是指某人说坏话、起恶念、做坏事；神是指某人说好话、起善念、做好事。我们知道怎样为人。当人们说坏话、起恶念、做坏事时，鬼就出现了。当嗔恨生起时，我们能中止嗔恨，那么我们就是人了。当我们能保持自己的心恒常平稳和清静，那我们就是神，令人尊敬。我们了知这一点时，我们就能突破自己。

因此内观有这些目标：六触（眼耳鼻舌身意）、五取蕴、十二处、十八界、二十二般若、四圣谛、十二缘起，我们都是从经典上了解到这些，我们学习它们，但不知道它们，只是记住了它们。当我们渐渐培养

觉性智慧生起时，我们就会明白这些是真实不虚的。

因为我们移动时我们培养了觉性，所以我们就能用觉性去观察念头。任何时候念头一生起我们就知道它。念头没有实质的“我”存在。当念头一生起我们就立即用觉性知道它，象猫抓老鼠一样迅速。觉知动作和觉知念头两者原理相同。每一个动作中我们带有觉性，那么念头生起时我们知道它。这意味着我们吞并它征服它。长者们曾说过征服别人一百次或一千次不及征服自己一次的利益。征服自己就是征服念头。当念头生起时我们看见它知道它，它就不会再繁衍了。任何时候念头一生起我们就知道它。当我们觉性增长时，自性智慧就会生起，这样我们就能看清楚看真实。

所依处（事物）是指我们自身和世间的一切，我们必须完全知道。胜义（究竟法）是指存在于我们自身及世间的一切的真理。能看见的、拥有的、存在着的、在我们眼前的、能用心感触得到的一切，我们必须完全地知道它。变异是指存在于我们自身和世间的一切都会改变。当我们清晰地看见它，我们就能了解、知道、理解贪嗔痴，因为它就是事物、究竟法、变异法。明了了这点之后，我们的心将变得非常喜悦，就能明白受想行识，受想行识不再是苦。真正的出家人具有这种特质。

出家并不是指剃了你的头发，是指心的清净品质。究竟法是指真实的事物。毫无例外，真正的出家特质每个人都有。用这种方法培养觉性，觉知动作是因，知道所有一切是果。出家法师是指能教导他人的人。当他们知道了，就教他人，没有了苦。一位真正的出家人知道世俗谛、究

竟法、八正道、四圣谛。心变化时我们知道。若知道其他事物就是不正确的。

我们继续练习，就会生起一种法喜。我们感到很舒服，心很轻盈，象黑暗中出现了光明或肮脏变得干净了一样。或是象黑变白，重变轻了一样。心从一个阶段转变到另一个阶段。知道的知识生起时，不知道就会立即消失。真正的出家人的品质生起时非出家人的品质就会立即消失。生起的取代旧有的。这就称之为死去后重生。它不是指物质身体的死亡再从母亲子宫中重新生出来。这就是世俗法中苦、无常、无我。

继续练习。当知道生起、觉性产生时，就象一满壶水，现在水倒去了一些，没有以前那么满了。练习过程中我们的觉性渐渐圆满，跟着知识就会生起。但当知识时有可能我们会粘着知识。当智慧生起时我们就有了信心，它深入我们的脑海，从此以后永不遗忘。46岁那年我知这个，从此都没有忘记。一天早上我知道名色，到了晚上我知道了心的变化。我真正知道这个，我有信心保证它就是佛陀所教导的法。做功德、布施、持戒、学习经典，从某一方面说那是好的，但我们并不能真正培养觉性，并不知道如何安心。

一个自己都不明白的人去教导不明白的人，结果是不明白。一个自己明白了的人去教导别人，结果自然是明了，因为每个人本来具有。有的人都能成为真正的出家人。无论男人、女人、小孩，只要他们知道他们就能成为真正的出家人，成为高贵的圣者。因此，出家人是福，他能教导人们知道。福是指圣洁。法布施是最高贵的。这就是一条成为真

正的圣者的道路。

当我们培养出觉性，越来越多地知道动作，内在智慧就会产生。内在智慧产生时，你就会真正知道，你不必背经典。你就会知道烦恼、渴爱、执取、业。清楚地明白，真正地明白之后，烦恼、渴爱、执取、业就会减轻或消失。明了这一点之后，我们就不必相信任何其他人了。见道者自知。就算佛陀来到你跟前告诉你这个方法不正确，你也不会信他了，因为你知道它是真的、正确的。内在智慧生起时你就有了真正的自信。

当你知道这点之后，法喜会再次生起。在我的练习过程中，我知道这点之后，我去睡觉了。第二天起床后，我再次开始来回经行。来回经行是因，知识再次生起。来回经行，就产生了知识。那时一条蜈蚣爬过来横穿过我经行的小道。蜈蚣是因，我看到蜈蚣是果。我举起蜡烛去找蜈蚣，没找到，我又来回经行。来回经行是因，知道戒定慧是果。知道了集蕴。蕴象船或容器，你用它来装东西，用它来与外界抗争。如果这个容器是好的，你可以用它去取水，这样你就有水喝了，但如果这个容器破了，你就不能得到水了。

在经典里这被称之为较高的道德训练、心的训练、智慧训练。我们可以来比较一下经典和实修经验。当戒生起时，戒作为工具去除粗显的烦恼，戒在我们心中了，因此这种戒只从觉性的培养中来，不是持戒。我们通过练习培养了觉性，结果戒就产生了。我们明白这点，就会理解戒真正能去除粗显的烦恼。当粗显的烦恼移去了，戒就出现了。我们种

下果树，香蕉树、椰子树、棕榈树时，树芽长出来了，但要见到果实我们得等树芽长成。见到果实，那是结果而已。

请精进地用功，全力献身于培养觉性。不管别人说什么，我们都不必管它。即便你做功德或布施很多钱，你也不能明白这个经验。即便你研究了许多经典，同样不知道。因为做功德、布施、研究经典与这个无关。这个能真正化解苦。当我们能治苦，我们无论走到哪里里都自在。我们为人父母、或作教师、或为人子女，或作警察、或是出家人，不管什么身份，我们都自在，因为贪痴嗔消失了，粘着消失了。我们必须一次又一次地复习这目标，以免忘记。当你真正看到它，你就会永远不会忘记。我自从看见之后，就从没有忘记过。

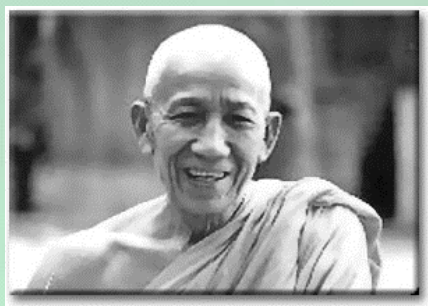
现在我们渐渐知道什么是定。有两种定：三摩地的定是无明的定。它只是让心暂时平静。内观意味着清楚地看见、真正地知道。它是不同的一种定。培养觉性，定会自动会生起，因为它就在那里。这种定是清净不粘着的，不含贪嗔痴。

当别人对我们说话时，觉性立即出现。这好象有两个人都跑着去坐一张椅子，觉性升起了觉性就坐上这个椅子，贪嗔痴就不能占领这个位置了，因为觉定慧在那儿了。圆满了，圆觉在那儿，虚空也在那儿。象一个空的玻璃杯，虽然我们看不见空气，但知道里面充满了空气。当我们将水倒进这个杯子时，水就代替了空气，所有的空气。觉性也是这样代替了烦恼。我能真正地向你保证这点。假设有人对我们说坏话，觉性就会出现，我们能清楚地看到它。父母长者曾这样教导：当有人骂我们

The background of the page features a soft-focus image of a traditional Chinese building with a tiled roof, partially obscured by lush green bamboo stalks and leaves. The scene is bathed in a gentle, hazy light, creating a peaceful and contemplative atmosphere.

或对我们说坏话时，我们应该忍耐不生气。但事实上我们不能做到，因为我们没有看清它。现在任何人对我说坏话都没关系，因为自在在那儿了。作为这个色身的主人，我们要成为什么样子，这取决于我们自己了。如果我们练习，我们就会清楚地知道及真正地看明白。我能向大家保证。若不培养觉性，没有这个使智慧产生的心，那么这个人就不会拥有它。但它早已在每个人的心中了，因此我们应该互相尊重。

知道戒之后，我们接着会知道贪欲。贪欲是指那些使我们暂时感到宁静的事或物。贪欲就是粘着。这称之为感官上的贪着。欲漏，受欲的控制；有漏，受生或苦的控制，这时存有和生；无明漏，无明是不知道。现在我们渐渐知道了欲，如权力欲、金钱欲。有欲的人会粘着名声、金钱、荣誉。我并不是批评任何人，我只是直接地告诉你们。练不练习全由你自己决定。当我们知道了欲，我们就明白欲是苦，欲漏是苦，有漏是苦，无明漏是苦，因为不知道，所以苦。我们也会知道止定。人们可能会以不同的表达方式描述它，而我们真正知道定是什么。我们知道定的所有阶段，因为它已在我们心中。我们把倒盖着的碗翻过来时，覆盖就打开了，正是教授大家的这个——手臂移动手掌翻动的方法。



培养觉性
净定就会自然生起
因为它一直在那儿。
它不会粘着，
没有贪嗔痴。

这是一种强化训练。我没有根据经典来教授，它可能某些地方与经典相冲突，但我还是以这种方法教导大家。因为你根据这种方法来练习，你才会知道这个方法。如果你研究经典，当别人问你时，你会不知道。我曾经遇到的许多老师就不知道。手臂动是因，智慧升起是果。因果相随行。

接下来我们会知道善与恶。对于任何身恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。对于任何语恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。对于任何意恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。对于任何身语意综合恶业，我们会知道它们如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。

对于任何身善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。对于任何语善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。对于任何意善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。对于任何身语意综合善业，我们会知道它们如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。

知道的因早已在每个人内心，现在正觉醒过来。觉性的培养适应于每一个人。如果你还不相信，你可以试一试，我能保证不出三年你会真正地知道。如果我们练习正确，结果就象我们种植的饱满的谷子；如果我们练习不正确，结果就会象干瘪的谷壳。如果你在一个不恰当的地方

挖井，你就挖不到泉水；如果你在正确的地方挖，你就能得到泉水。同理，如果你练习正确，你就会得到好的结果；如果练习不正确，你将没有收获。

当一事件发生时，我们知道地、水、火、风四大一起在运作。我们明了它如何生起。接下来我们将知道苦尽。苦尽了时，它将毁灭一切。关于苦尽，我不相信任何人的话，除非我亲见。当我们自己走到终点时，我们自己有智慧知道。

戒是去除粗显的业的工具。当粗显的业去除了，戒生起了。定是去除中等的业的工具。当我们知道了中等的业，我们会知道定。慧是去除微细的业的工具。当微细的业去除了，慧就生起了。这生起的慧是内观的智慧。因为它在我们内心深处，我们知道它。我保证每一个人毫无例外，不论男人、女人、何种宗教，都能知道它。当我练习这个方法时我还是穿短衫长裤的在家人。见道之后我将这个方法教导给我的父母兄弟、叔婶，共教了三年。他们知道了，但知道得少，但他们知道真正的出家，知道世俗的出家，知道世俗谛、究竟法、八正道、四圣谛。他们的心已从普通人转向圣者行列。

他们说涅槃是从二元对立中抽离、超越出来，完全地认识自己。有四种层次知识生起：首先，我们知道苦尽，但我们只是知道一会儿，持续时间不长；接着，我们知道得长一些，象一个较大的灯泡；接着，我们知道得更长久一些，象一个更大的灯泡；最后，我们完全达到苦尽，并且一直持续知道，象全亮的灯泡或最强烈的太阳光。

The background of the page features a soft-focus image of bamboo stalks on the right side and a traditional Chinese building with a tiled roof on the left side, partially obscured by trees. The overall color palette is a muted green and brown, creating a serene and natural atmosphere.

有各种各样的智慧升起。我们得真正地知道。这需要学习和练习。学习是指移动手臂，练习是指举掌放掌。经过学习和练习之后，自然会结果。我们将不再有任何疑惑，因为我们知道一切，我们也知道苦尽了。

缘起法只是一个名词。如果我们想在我们的练习中见到它，我们须种下因——那就是练习手部动作的移动，这样智慧就会升起。当智慧升起时再谈论缘起法，我们立即明白。

现在我们一步步地接近我们的结论了。通过练习培养觉性，渐渐看到念头，看到我们的心。我们象拳击手一样练习：当铃声一响，拳击手马上出手。我们要一步接一步经常练习。象足球场上的足球一样，如果人们不停地踢它，它必然会继续滚动；如果人们停止踢它，它就会自动停下来：既不会战斗了也不会逃跑。我们要从念头中走出来，走出窟穴，生活在光明中。我们要时时刻刻看清我们的心。心念一开始动时就知道它，觉性立即出现，象隔栏隔掉所有可能的危害。尽管外面的世界是骚乱躁热的，而我们的世界是一片祥和平安。让我们成为这样。

第五章

通过自知了知体验 如何练习培养觉性

佛陀教导我们明了我们的责任。人类的责任就是去实践佛法，教导人们如何为人。

因此我们应该先照看好我们自己，先考虑自己，先教导好自己。如果我们浪费了自己的人生，我们不能通过金钱把它买回来。如果我们让自己受苦，那我们就是浪费自己的人生。佛陀除了教导我们灭苦之外，没有教别的了。但当我们不知道时，我们会出去寻找身外之苦，而事实上身外之苦是不存在的。

天下的老师们的教导象一个森林中树叶那么多，而那些能作药用医心的却只有少数几片。不要连根枝全部都抓起来。当我们开始修止观时，我们应该只取那些能止息苦、灭尽苦、摧毁无明的方法。因此我们只须看核心部分。我现在所说这个教法的核心是培养觉性、增长智慧、看念头。无论何时念头生起时，看见它，知道它，理解它。无论它以何种方式出现，我们都要知道怎样避免受它的欺骗。

无论身处在何处，我们都要练习。没有人能帮我们做。无论我们去哪里，我们是行走者；无论我们在何处停留，我们是停留者。无论行住坐卧，我们都独自练习它。持戒或布施时，我们能练习；即便我们从来

没有持过戒或布施，我们也能练习。帮助别人是好的，但只是世俗意义上的好。然而，练习培养觉定慧是在每个方面都好。因此，在你教导别人之前，你必须训练你自己，直到你自己清楚地真正地看见、明白、理解。当你真正地看见、明白、理解时，真正成为觉醒者时，你就能自在地教导别人了。

因此，这个方法我们必须亲自学习、教导自己、看见自己、知道自己、理解自己、自己练习。你不必对别人感兴趣，只是多多做动作，不把它当做特别的事，做练习时别急、没有推测、不期待结果，就是简单地移动，一次一个动作，知道这个动作。你知道时，让它过去；你不知道，让它过去。有时你知道，有时你不知道：让它过去——但知道它过去。身动时，知道；心动时，知道。这是一天 24 小时的练习，因此你放松自己，保持自然、平常。置心一境去真正地练习，轻松地练习。

日常生活培养觉性的方法

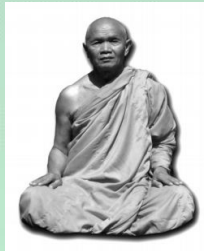
当我们坐公车或坐船时，我们恰当地坐好，然后翻掌放掌、移动手、伸出手、或大拇指摩擦其他手指的指尖；眨眼睛、呼吸、吞口水等等，我们觉知这些动作。这是一种提升觉知、返回自我的方法。当念头生起时，觉知它，离开它。

在家中培养觉性的方法

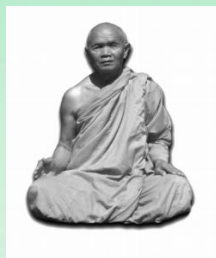
我们可以双腿侧向一边地坐着，也可以盘腿坐着，也可坐在椅子

上，也可伸开腿坐着。我们也可以站着或者躺下做规律动作。当我们经行时，我们不必移动手臂（来回经行以8-12步为宜），把手臂交叉放在胸前或交手放在背后。坐式禅修图片如下：

1. 双手掌心向下，平放大腿上。



2. 翻右掌，停。（掌心朝左，垂直置于大腿上）要觉知，不可自语「翻右掌」，只要觉知就够了。



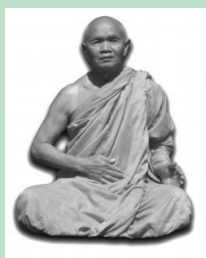
3. 举右掌，停。（均需觉知）



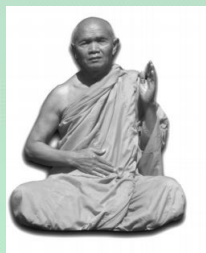
4. 贴右掌于小腹，停。（均需觉知）



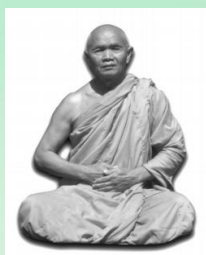
5. 翻左掌，停。(掌心朝右，垂直置于大腿上，均需觉知)



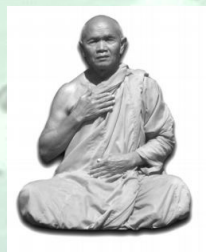
6. 举左掌，停。(均需觉知)



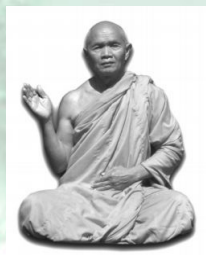
7. 贴左掌于右掌背上，停。(均需觉知)



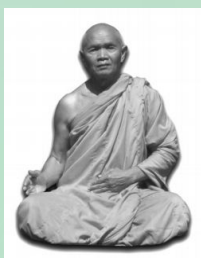
8. 提右掌贴胸，停。(均需觉知)



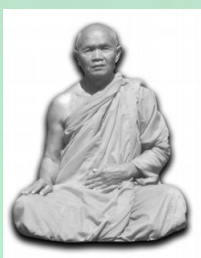
9. 外移右掌，停。(均需觉知)



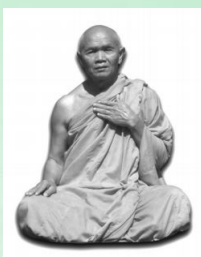
10. 下移右掌垂直置于右大腿上，停。（均需觉知）



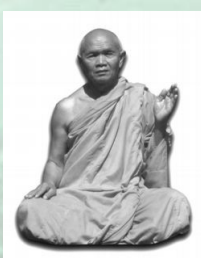
11. 覆右掌，平放右大腿上，停。（均需觉知）



12. 提左掌贴胸，停。（均需觉知）



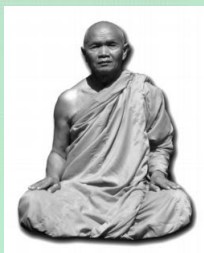
13. 外移左掌，停。（均需觉知）



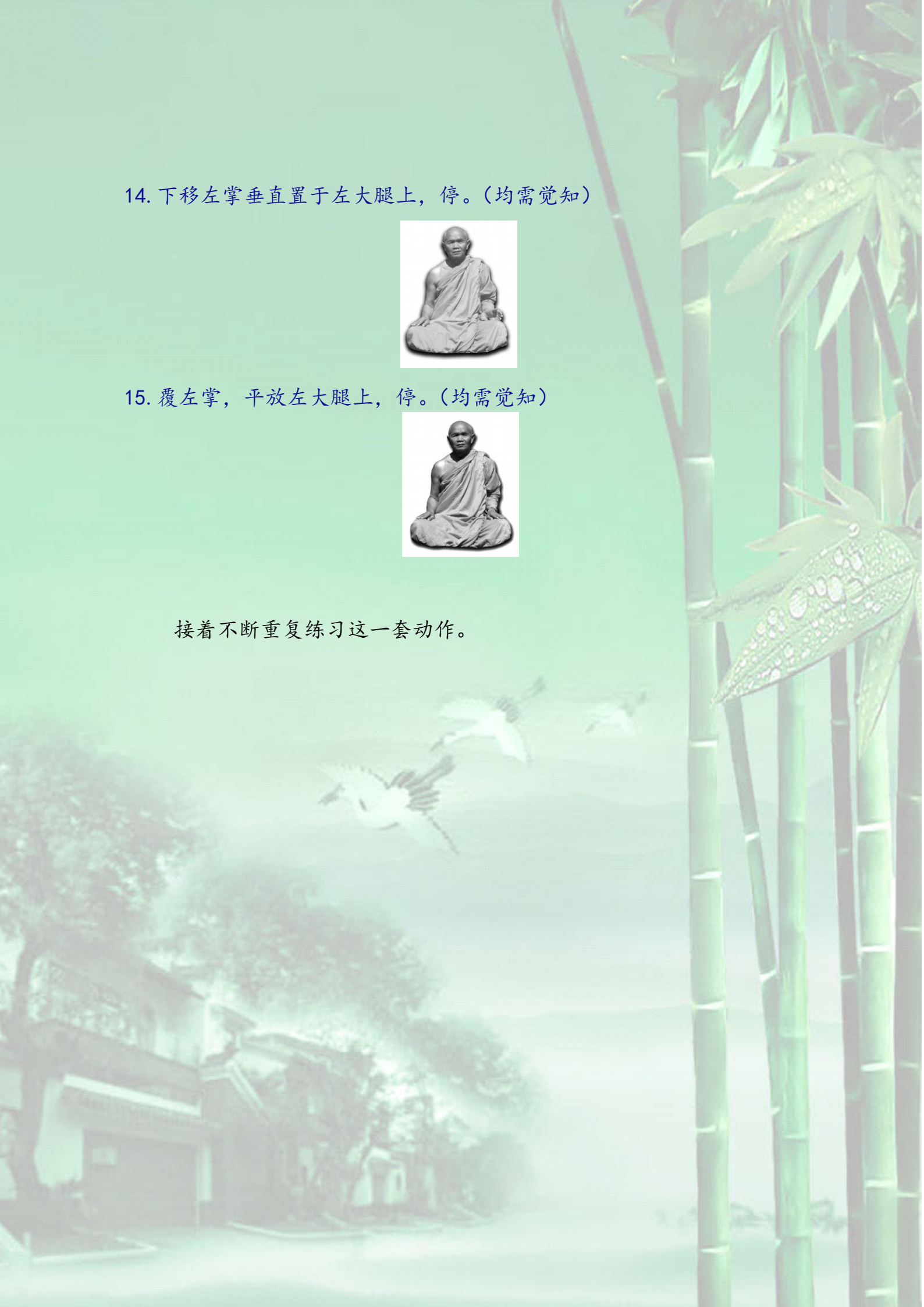
14. 下移左掌垂直置于左大腿上，停。（均需觉知）



15. 覆左掌，平放左大腿上，停。（均需觉知）



接着不断重复练习这一套动作。



第六章

开头殊胜

中间精彩

结果奇妙

通过觉知动作达成

培养觉性的目标

第一阶段：基础目标（身心阶段）

我们必须知道名色（身与心），必须知道身动、心动，身病、心病。有两种病：身病、心病。身病，如头疼、胃疼、受伤，我们得去医院看医生；若是心病，如贪嗔痴，我们必须依靠这个方法培养觉性来医治。

接着我们将知道无常、苦、无我。

接着我们知道假名，不管世间何种假名，我们都完全知道。

接着我们知道宗教、佛教。宗教是指每个人，没有例外。宗教是指知道者的教导。知道佛教。佛是指知道者、觉醒者、见法者、有觉定慧者。因此我们要培养智慧。

接着我们知道过失与功德。过失是指黑暗、愚痴、不知道它是怎样。功德是指聪明、知道、知道一切。无论谁只要他还不知道，那么他就没功德。

第一阶段的结束。在即将结束的这个点上，可能会生起观障，它因粘着知识而生起的，我们会想无穷尽地知道自身之外的知识。此时我们必须抽离出来，不进入念头。

第二阶段：胜义目标

用觉性去看念头。当念头生起时，我们知道它、看见它、理解它、直接接触它。一生起就立即切断它。象猫对着老鼠一样“喵喵”地叫。或象拳击手那样一听到铃声立马出手。拳击手不管对方是不是一位老师，也不考虑得失，只管拳击。我们不必等待任何其他人。或者象挖一口井，当我们发现了水源时，我们把旧水舀尽，直到里面的泉水涌出来。现在新的泉水从里面涌出来了，我们在井边搅动，清理井口，清出泥浆，清除污物。不断地做。这样泉水就会自动变清澈。当泉水是清净的了，任何东西掉进水里，我们会立即知道、看见、明白。切断念头也是相同的道理。越快切断越好。

接下来我们看见所依处（事物），看见胜义（究竟法，实际存在），明白变异。所依处是指存在于世间的一切，存在于人类和所有生灵的一切。胜义（究竟法）是指真实存在，我们正看到的、拥有的、存在的、在我们眼前可用心触及的。变异意味着变化的。假设我们有一满罐子的染料，原来有百分之百地染着力，染衣料的效果是百分之百。当我们知道、看见、能接触到本心时，同是这罐染料，但它染着的功力消失了，它不再粘着于衣料上。这就是我们必须真正地看见，真正地知道。

接下来我们知道贪嗔痴。

接下来我们看见受、想、行、识，看见它们，触知它们，真正的了解它们。我们不再有疑惑。

接着会生起法喜。然而，在更高一级修法过程中法喜也是一种障碍。我们不能对法喜感兴趣，我们得继续看念头。这就是培养觉性拥有智慧的胜义阶段的开始。

接下来看念头。此时会生起许多知识、智慧（直观的知识）。

看见、知道、了解烦恼、渴爱、执取、业，从而粘着物的味道失去了，吸引力褪去了，好象劣质的染料再也不能染着布料了。

接着再次生起法喜，我们不能对法喜感兴趣。满意与不满意都连根拔起。

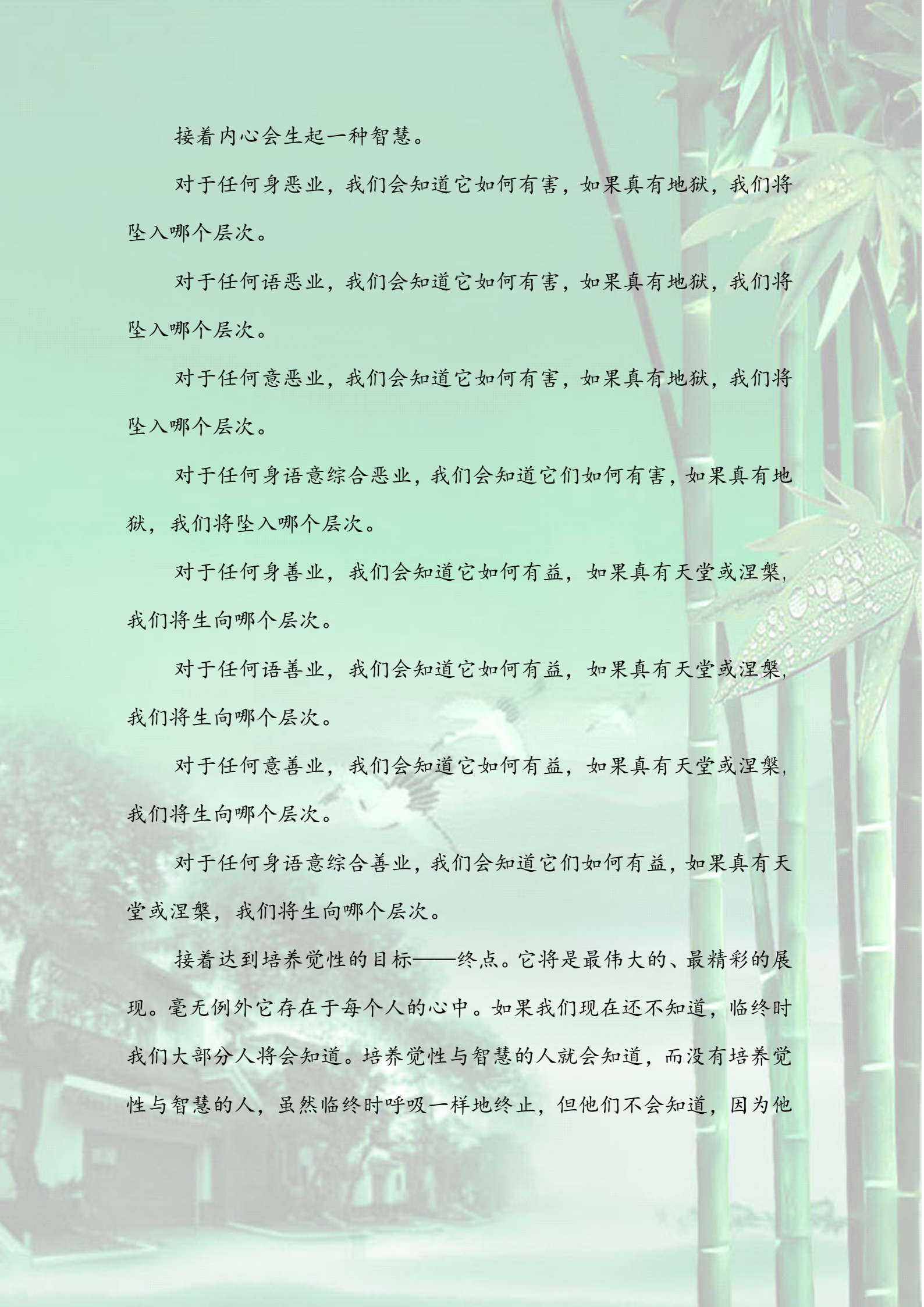
接着我们看见念头，看到在思考的心。一种智慧会产生，会看见、知道、了解戒，戒定慧，较高的道德、较高的心、较高的智慧。五蕴意味着相容或相斗。戒意味着从粗显到微细，从微细到熄灭。

所以戒是去除粗显的烦恼的工具。粗显的业是指贪嗔痴、烦恼、渴爱、执取、业。当这些杂染失去了它们的味道时，戒就产生了。

定是去除中等的烦恼的工具。中等的烦恼是宁静。

慧是 看见、知道、明白欲漏-有漏-无明漏。因为它们是上等的烦恼，心会显得平静。

这是培养觉性的目标之一。当我们知道看见它时，我们会渐渐全面地知道布施、持戒、修禅的含义。



接着内心会生起一种智慧。

对于任何身恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。

对于任何语恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。

对于任何意恶业，我们会知道它如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。

对于任何身语意综合恶业，我们会知道它们如何有害，如果真有地狱，我们将坠入哪个层次。

对于任何身善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。

对于任何语善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。

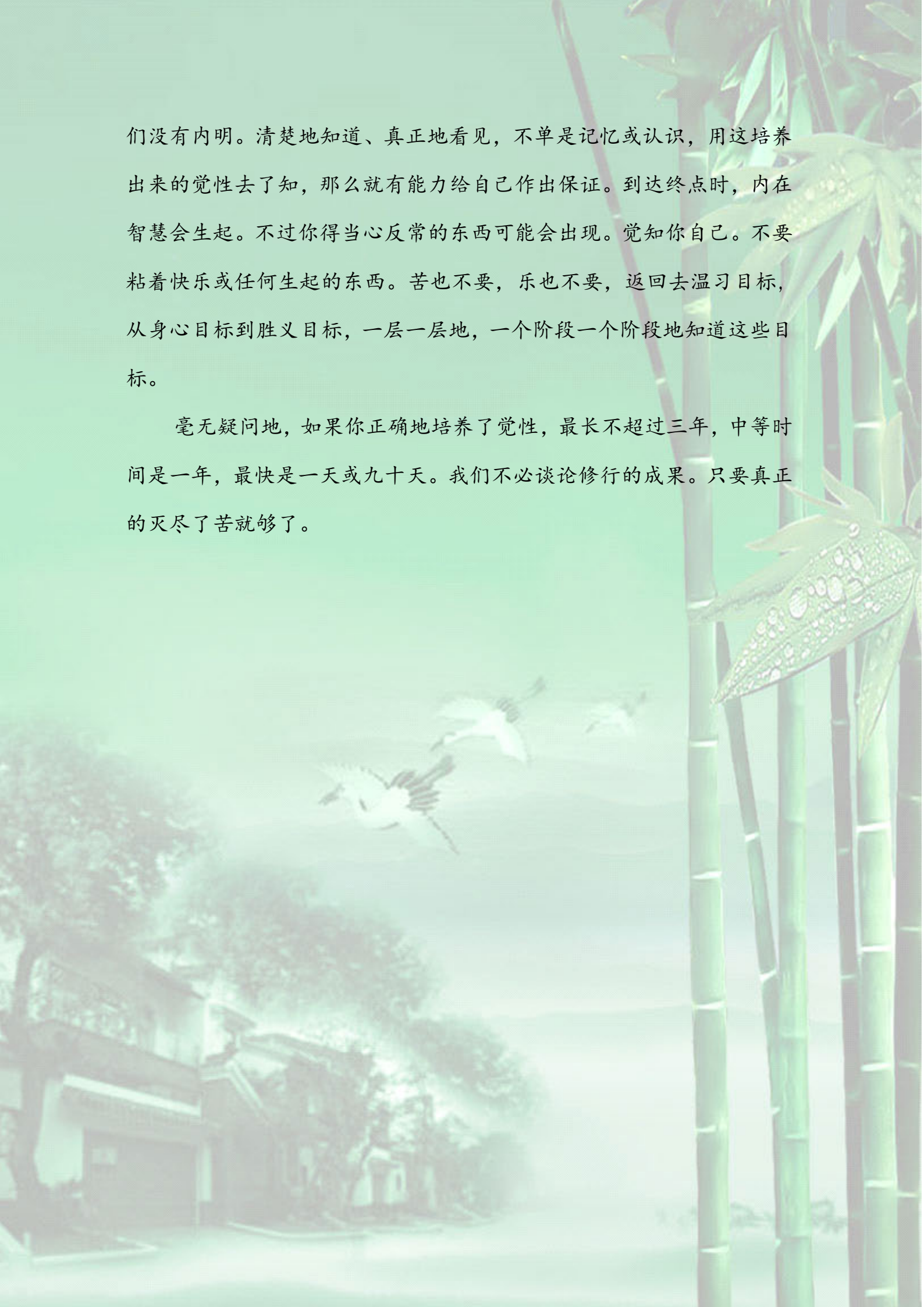
对于任何意善业，我们会知道它如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。

对于任何身语意综合善业，我们会知道它们如何有益，如果真有天堂或涅槃，我们将生向哪个层次。

接着达到培养觉性的目标——终点。它将是最伟大的、最精彩的展现。毫无例外它存在于每个人的心中。如果我们现在还不知道，临终时我们大部分人将会知道。培养觉性与智慧的人就会知道，而没有培养觉性与智慧的人，虽然临终时呼吸一样地终止，但他们不会知道，因为他

们没有内明。清楚地知道、真正地看见，不单是记忆或认识，用这培养出来的觉性去了知，那么就有能力给自己作出保证。到达终点时，内在智慧会生起。不过你得当心反常的东西可能会出现。觉知你自己。不要粘着快乐或任何生起的东西。苦也不要，乐也不要，返回去温习目标，从身心目标到胜义目标，一层一层地，一个阶段一个阶段地知道这些目标。

毫无疑问地，如果你正确地培养了觉性，最长不超过三年，中等时间是一年，最快是一天或九十天。我们不必谈论修行的成果。只要真正的灭尽了苦就够了。



第七章

仅凭希望不可能达成的 (它也是苦)

有许多种禅修方法。我曾练习过许多种，但这些方法没有导向智慧的产生。现在我们所练习的方法是直接通向智慧的。如果知道正确的方法，任何人都可练习它。当内在智慧生起时你会自己知道、看见、明白。因此，举手放手是培养觉性发展智慧。当我们全然地彻底地去练习它，它将自然地涌出大量的智慧。

无论是小孩还是成人，任何人毫无例外地都可练习它，不管他们做什么工作，信仰何种宗教，他们都能练习。每个人都有身和心。身体是我们用眼睛能看见的物质，称之为色；心是我们肉眼看不见的、手触不着的，称之为名。两者是相同的。

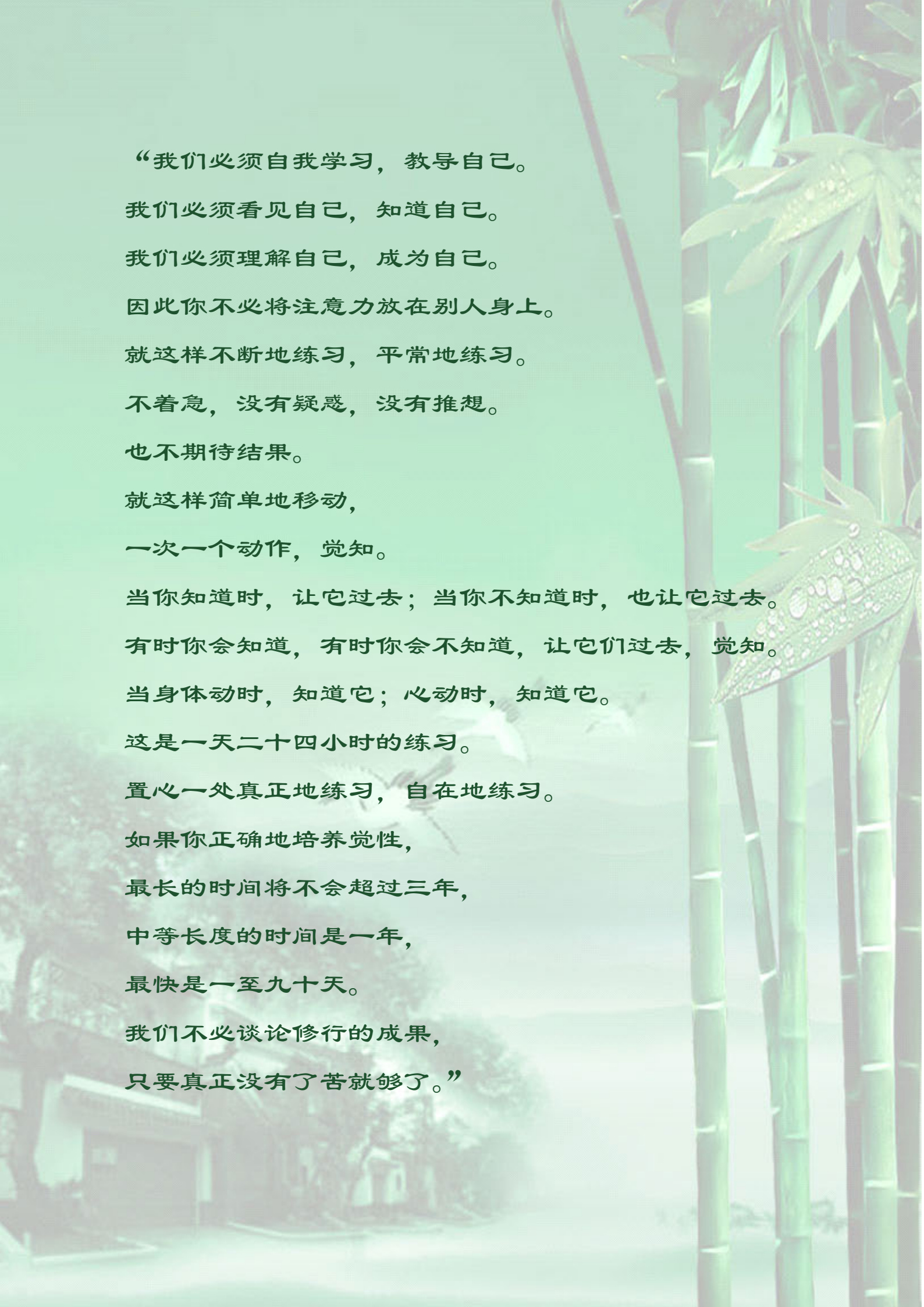
当我们培养了觉性，智慧会自动生起。如本有的种子发芽成长了一般。若是虚有之物，我们就不必理会。我们知道了名色之后，我们会知道所有一切事物，我们真的能从苦中解放出来。例如，我们不粘着假名。知道这点后，按照我所指导的方法去做更多的手部动作培养觉性。我们可以动作得快一些了。念头的生灭是最快的，快过闪电。

当智慧增长时，就会知道、看见、了解贪嗔痴。当我们知道它，心中的苦就减少了。大部分人误解了，以为贪嗔痴是正常的。明道者就会

说贪嗔痴是苦、是丑陋、是肮脏的，所以他（她）就不会让贪嗔痴靠近。这就称之为知道自己的本心，它原本是清淨的、光明的、宁静的。当我们知道这点，智慧之水爆发，涌现巨大潜能，由涓涓细流汇成浩浩大河。

所以，这个方法是培养越来越多的觉性。知道所有能用眼睛看得见的动作：肢体的动作，如眨眼睛、向左或向右看等细小动作。但是我们不能用眼睛看到我们的心，我们只能用觉定慧看到我们的心。我所说的定不是闭起眼睛静坐不动的定。定是指置心一处觉知自己。当我们持续不断地觉知自己时，这就称之为定，也称之为觉性。当我们心动时我们就能立即知道念头。如果要谈，会有很多东西可谈，但我希望你们去练习动作，亲自练习，果实自然会成熟的。

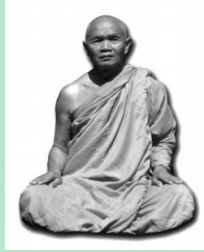




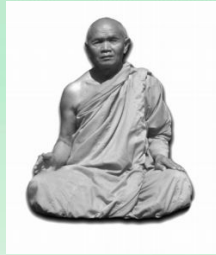
“我们必须自我学习，教导自己。
我们必须看见自己，知道自己。
我们必须理解自己，成为自己。
因此你不必将注意力放在别人身上。
就这样不断地练习，平常地练习。
不着急，没有疑惑，没有推想。
也不期待结果。
就这样简单地移动，
一次一个动作，觉知。
当你知道时，让它过去；当你不知道时，也让它过去。
有时你会知道，有时你会不知道，让它们过去，觉知。
当身体动时，知道它；心动时，知道它。
这是一天二十四小时的练习。
置心一处真正地练习，自在地练习。
如果你正确地培养觉性，
最长的时间将不会超过三年，
中等长度的时间是一年，
最快是一至九十天。
我们不必谈论修行的成果，
只要真正没有了苦就够了。”

手部动作示范

1. 双手掌心向下，平放大腿上。



2. 翻右掌，停。（掌心朝左，垂直置于大腿上）要觉知，不可自语「翻右掌」，只要觉知就够了。



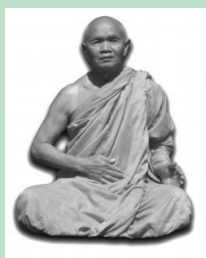
3. 举右掌，停。（均需觉知）



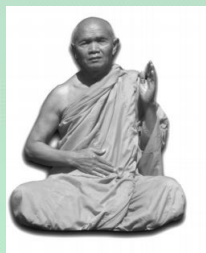
4. 贴右掌于小腹，停。（均需觉知）



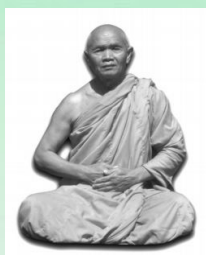
5. 翻左掌，停。（掌心朝右，垂直置于大腿上，均需觉知）



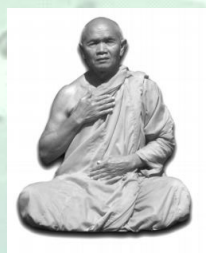
6. 举左掌，停。（均需觉知）



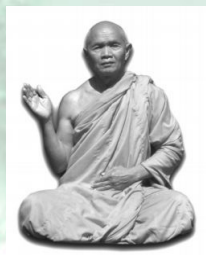
7. 贴左掌于右掌背上，停。（均需觉知）



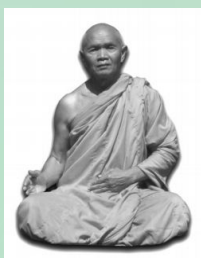
8. 提右掌贴胸，停。（均需觉知）



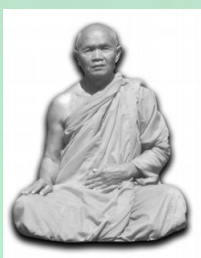
9. 外移右掌，停。（均需觉知）



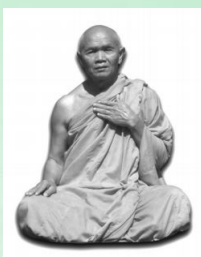
10. 下移右掌垂直置于右大腿上，停。（均需觉知）



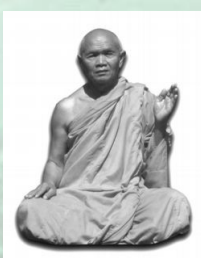
11. 覆右掌，平放右大腿上，停。（均需觉知）



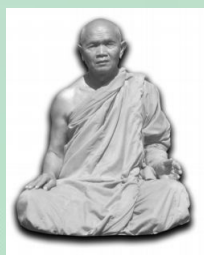
12. 提左掌贴胸，停。（均需觉知）



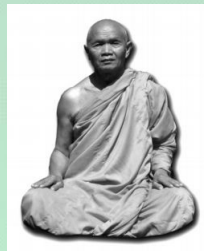
13. 外移左掌，停。（均需觉知）



14. 下移左掌垂直置于左大腿上，停。（均需觉知）



15. 覆左掌，平放左大腿上，停。（均需觉知）



正念动中禅系列丛书

- 自觉手册（一）——隆波田
- 生活即禅修（二）——隆波通讲 林崇安编辑
- 致觉行者（三）——隆波田 一泉译
- 隆波通法语（四）
- 正念动中禅的原理与方法（五）——隆波通
- 一切美好尽在圆觉中（六）——隆波通

联系方式

正念动中禅博客：

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

正念动中禅邮箱：

zndzc126@126.com tjc163@vip.163.com

正念动中禅 QQ 群：

1 群：71596915（已满）

2 群：86399852

3 群：120167970

本系列丛书已获隆波通尊者授权

“我们必须自我学习，教导自己。我们必须看见自己，知道自己。我们必须理解自己，成为自己。因此你不必将注意力放在别人身上。就这样不断地练习，平常地练习。不着急，没有疑惑，没有推想。也不期待结果。就这样简单地移动，一次一个动作，觉知。当你知道时，让它过去；当你不知道时，也让它过去。有时你会知道，有时你会不知道，让它们过去，觉知。当身体动时，知道它；心动时，知道它。这是一天二十四小时的练习。置心一处真正地练习，自在地练习。

如果你正确地培养觉性，最长的时间将不会超过三年，中等长度的时间是一年，最快是一至九十天。我们不必谈论修行的成果，只要真正没有了苦就够了。

正念动中禅禅修中心制作

欢迎流通

禁止篡改、盗版

2010.10.1