



须陀洹道

通往须陀洹的道路

泰语开示的英译版翻译而成
根据阿姜阿南·阿金察诺尊者

《须陀洹道》

根据阿姜阿南·阿金察诺尊者
泰语开示的英译版翻译而成

泰译英：阿姜卡雷亚诺

英译中：子钰



月明山寺
阿姜查传承的佛教寺院

www.watmarpjan.org

Copyright © 2026 by Wat Marp Jan

这本书由月明山寺及阿姜阿南·阿金察诺尊者的众多虔诚信众慷慨捐助印制。此书仅作为法布施免费结缘之用，不得以任何形式全部或部分复制用于商业牟利。

如需申请免费流通再版许可，请邮寄至：

Wat Marp Jan,
Klaeng, Muang,
Rayong 21160, Thailand.

月明山寺其他中文法宝出版物包括：

《追寻佛陀》

《法谈开示汇编》—— 导师的佛法遗产 第一版

更多信息及法谈开示，请访问：

www.watmarpjan.org/cn

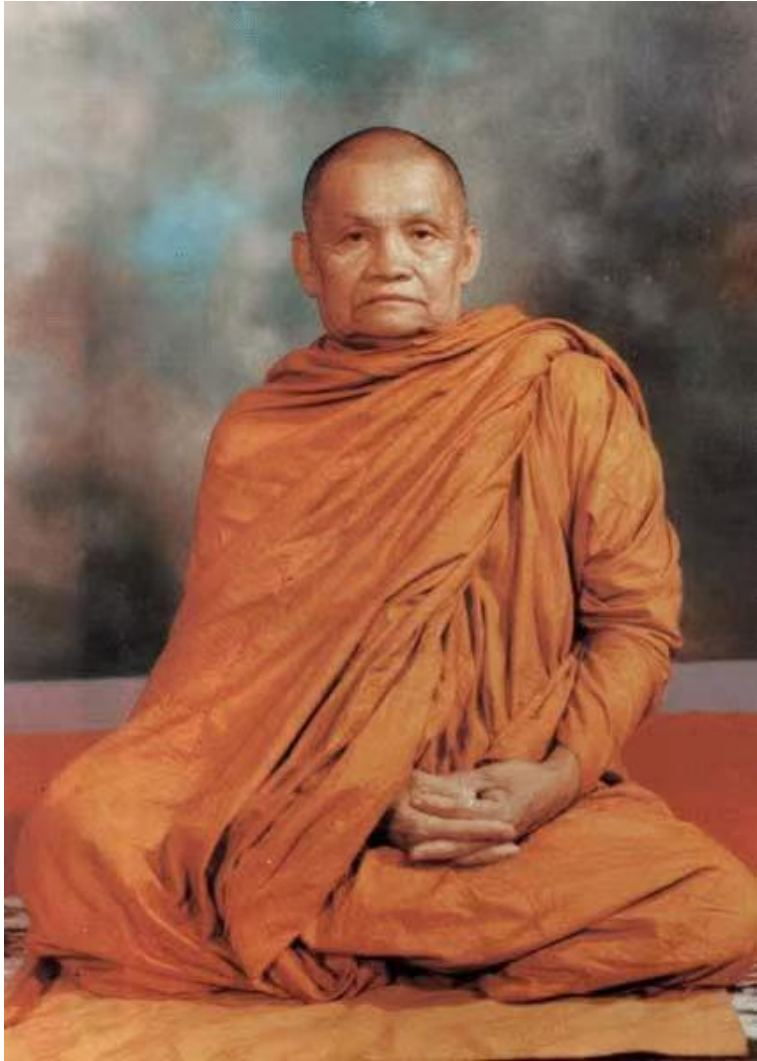
SOTĀPANNA (须陀洹)：

「入流者」(Stream-enterer)，指已进入通向涅槃之圣道的人。已断除最初的三种结缚：有身见、疑，以及戒禁取(执著仪式与修行形式)。他对佛、法、僧具备不可动摇的信心，并且不可能违犯五戒。最多只会再受生七次，而且不会堕入低于人道的恶趣。



入圣流，胜于任何世间之力量，
胜于天界的所有的欢乐，
胜于统治整个世界。

——法句经 178



尊者菩提智长老（隆普查）

1918—1992



阿姜阿南·阿金察诺尊者

目 录

前言介绍	1
英译者序	2
中文版序	4
上 篇	7
（一）须陀洹道	9
（二）疑无法进入平静之心	11
（三）心的庇护所	15
（四）修行以解脱...涅槃	16
（五）我们的身体将回归元素	20
（六）平静的心发现实相	22
（七）逐渐见法	26
（八）永不出错的修行方式	29
（九）想观还是慧观？	32
（十）身见	36
（十一）错误判断须陀洹果位	40
（十二）当定生起时，观察身体	42
（十三）种姓心：种姓的更换	47

下 篇	51
（十四）当心找到力量时	53
（十五）修行之道：逆转心之习性	56
（十六）不同的地方，不同的方法，相同的教义	58
（十七）安止定的体验	63
（十八）当修行退减时	68
（十九）一切色法与名法皆无我	72
（二十）圣者从妄境中出离	75
（二十一）由修行而生起的智慧	84
（二十二）平静是无常的	87
（二十三）涅槃是至上之乐	90

前言介绍

阿姜阿南尊者是泰国罗勇府森林寺院月明山寺的住持。他年轻时开始以居士身份练习禅修，1975年在阿姜查尊者（1918–1992）的指导下加入寺院僧团，阿姜查尊者是泰国最著名、最受尊敬的禅修大师之一。

1984年，在作为阿姜查尊者亲密信任的弟子修行多年后，阿姜阿南尊者受邀在泰国东部的一片森林山上建立一座寺院。从那时起直到现在，他一直在持续精进自己的修行，并以极大的仁慈和耐心奉献自己的时间和技能，训练弟子于佛教的解脱之路。

阿姜阿南尊者不仅在月明山寺成功地保留了阿姜查尊者教法的精神，还运用自己鼓舞人心的修行所获得的独特智慧和慈悲，将佛法带给他人。他现在已成为泰国和世界各地不同佛教寺院中数百名僧尼和数千名居士的国际知名禅修导师。本书的翻译和编辑工作由阿姜阿南尊者的弟子完成，他们怀着对尊者在法与律修行上持续指导与教诲的深切敬意和真诚的感恩而进行此项工作，并希望使尊者的教导更广泛地惠及非泰语的修行者。僧团怀着谦卑的心，恳请各位读者原谅翻译中可能出现的错误。

阿姜卡雷亚诺
佛陀菩提林寺住持
澳大利亚墨尔本

英译者序

亲近阿姜阿南尊者并聆听他的教导时，人们会立刻对他能够在如此多不同层面上阐释佛法的能力所深感佩服。每天，他都会教导各位僧侣或居士，运用智慧和佛法的力量将佛法直接传达到听众的心中。即使有时人们可能还不能完全清晰理解阿姜阿南尊者教导的佛法，他巨大的慈悲心使人们能够坚持不懈地修行。人们有信心，沿着这条路走下去，以达到最高的目标。

这部开示集最初是为月明山寺的僧侣所讲授。由于这些开示专门针对僧侣，它们会时常涉及僧侣生活的基本修行和寺院仪规。此外，人们还可以从中找到有关高阶修行的详细教导。虽然这些开示最初并不是针对居士，但致力于修行的居士一定会从中得到启发和受益。

在英文翻译中，我们试图保留口头教授的即时性，因此在某些情况下，我们选择保留流畅性而不是严格的文法翻译方式。我们希望让读者一睹阿姜阿南尊者简单而直接的教授风格。

由于阿姜阿南尊者在开示中常常广泛使用巴利语词汇，我们决定在译文中保留这些词汇，并在必要处加以脚注说明。

鉴于译者在佛法方面的体证与其导师相比仍显经验不足，本书中难免会存在一些错误。译者对在佛法传达过程中

可能产生的任何偏差表示歉意，并愿对这些错误承担全部责任。

在这些开示中，阿姜阿南时常提及他的戒师与导师——隆普查的教导。阿姜阿南对隆普查怀有极大的敬意，常以深情之心谈起他。我们也经常听到有关隆普查如何以多种方式教导弟子——以身作则、运用譬喻，以及许多超越语言的方法——其目的皆在于培养正念与智慧。

阿姜阿南尊者的许多忠诚而奉献的出家弟子参与了这部佛法著作的整理与完成。愿此项工作的善果成为对三宝以及阿姜阿南尊者慷慨与耐心的供养。

我们希望，在这些篇幅之中，读者能够感受到阿姜阿南尊者如慈父般的智慧与慈悲——他深受所有追随者的敬仰。愿读者由此获得启发，并更加坚定修行的决心。

译者

月明山寺

泰国罗勇府

中文版序

在月明山寺，阿姜阿南尊者的英译书籍有很多，但有一本却是很多国际禅修者——无论是出家比丘、沙弥，或者在家居士，都非常喜欢阅读学习，并跟随其教导加以实践修行的，这就是英文版《须陀洹道——通往须陀洹的道路》。

这本书的英文版是根据阿姜阿南尊者的泰语开示音频翻译而来，由阿姜卡雷亚诺和其他尊者于2008年翻译成书，泰语开示是在更早的时间，阿姜阿南尊者为出家比丘、沙弥所做的教导。这是一本深奥且实用，非常具有指导作用的教导，就像一位作为过来人的长者善知识，给予后来的人谆谆教诲，指出如何走修行这条路，哪里会迷途，哪里有障碍，如何越过它们，以及到达后的风景等等。可惜一直没有中文版，于是请求将其翻译成中文，以便那些阅读中文的华人禅修者都能够从中受益。阿姜阿南尊者慈悲应允，并给予祝福和慈心的力量。

由于本书没有泰语版书籍，本打算寻找泰语原音频，从泰语直接翻译成中文，但这些开示时间久远，一时难以找到。而且了解到子钰已经将英文版翻译成中文，于是征求许可，以其中文译稿作为基础，进一步校对、修订、完善，形成最终的中文版。

这本阿姜阿南尊者给出家人的教导，对于有志于修行的任何人都是适用的。出家人和在家居士都可以训练、了知这颗心，以正确的方法修行，都可以达到解脱，出离烦恼。

阿姜阿南尊者的教导以平实的语言，教导深奥的法义，引领禅修者以布施、持戒、禅修为阶梯，以戒、定、慧为原则，通过适合的禅修业处修习心的平静，然后观照身体，审查心接触所缘时所生起的喜欢与厌恶；尊者教导把握中道，以智慧逆转心的习性，逐渐见法。尊者还特别强调修习禅定的重要性，以禅定引领智慧或者以智慧引领禅定；并指出修行中可能出现的歧途、邪见等障碍，并引导跨越它们。

如果你想在佛陀的教法中获得平静与快乐，想要认知“自我”、出离苦、获得解脱自在。那么，请翻开这本书，跟随阿姜阿南尊者的教导去实践，你会发现：原来修行是这样的；原来了知“自我”并不难；原来“须陀洹”就在此处；原来真的可以“不苦”。

这本中文版是子钰从英文版翻译而来，由月明山寺的比丘和居士进行校对、修订、完善。本书能够完成，特别感谢阿姜阿南尊者的教导以及许可将其翻译编辑成中文；感谢子钰的中文翻译，维玛珞尊者和钟润才英-中校对，许恺倣对本书的设计和编辑，越心尊者中文版修订，赵惟挥勘误整理；以及杨雅雯、慧了、慧义、顾兴军等人提出许多修改建议。在此，一并表达感谢，并随喜赞叹其功德！

由于翻译、校对、修订等人员对法义的理解和语言水平有限，若有任何错误或疏漏之处，在此表达歉意，并请求读者原谅。

中文编译 @ 月明山寺
2026年2月



上 篇



我们修行是为了放下“拥有”或“成为”任何一切；
我们修行不是为了“获得”或“成为”
须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉。

(一) 须陀洹道

当正念牢牢地建立在我们身体的范围内时，我们焦躁不安的思绪和妄念就会减少，心就会平静下来，这就是三摩地(止)。当心安静时，我们会清楚地知道无任何心理印象或障碍干扰的心是什么样一种状态。心是明亮和清晰的。

当任何想法进入心中时，我们会知道。以这种平静的心，我们可以观察和了解所有的心理现象：我们观察到所有名(nāma)和色(rūpa)都是无常(anicca)、苦(dukkha)和无我(anattā)。然后心会远离它们，包括身体。这个身体仅仅是一个身体，不是一个人，不是我，不是我的或他们。

这种了知来自“知者”，它不把任何东西当作“我的”。这是一颗完全静止和自由的心。尽管可能会有一些感官接触和念头经过，心会继续保持静止，因为它已经离开了这些心所缘而去。当我们知道如何离开它们时，我们就会真正理解平静的心是什么样的，不安的心又是什么样的。

有时我们会注意到即使心中有思考和波动，甚至当我们说话时，它也会保持静止。隆普查会用这个比喻来解释

它：“如果心到达这个层次，就像水一样了。我们知道流动的水，我们也知道静止的水。但静止的流水是什么样子的？你见过宁静的水吗？”

这是“sabhava citta”，即心的自然状态，心之自性。它静止，而所有的情绪都在流动……但心不动。它们是两个不同的东西。心理对象（心之所缘）只是心理对象，心只是心。它们是分开存在的。

我们练习禅修的全部原因就是首先让心安定下来，与心之所缘分离。然后我们进行观察，将心与身分开。之后心会转离，摆脱对名色的执着，即使此只是暂时的抑制。

这是通往智慧的道路。走这条路的人，走的是须陀洹^(注1)道。此是向须陀洹之路。

注1：须陀洹：‘入流者’，进入导向涅槃之流（八圣道）的人。摆脱了有身见、疑见以及戒禁取见三结。须陀洹对佛、法、僧有坚定的信心，不破五戒，于人天最多重生七次。

(二) 疑无法进入平静之心

当我们修持戒、定和慧时，我们会发现修定比仅仅持戒要难得多。这是因为我们必须放弃所有引起喜欢和不喜欢、愤怒、恶意、散乱、焦躁、不安、怀疑和担忧的情绪。

可以拿身体来作比喻：如果身体有五种疾病，会产生不适，感受不到任何安宁。这五种疾病因而成为我们关注的焦点，我们在痛苦的觉受中找不到任何舒适或安逸。但随着时间的推移，每一种疾病一个接一个地消失，我们开始感觉好一些，因为我们脱离了每一种疾病困扰。然后身体逐渐开始感到安逸。这和心是一样的。

烦恼（五盖）就像是五种疾病，但是它们会折磨我们的心。每当其中一盖出现时，它就会阻止我们体验平静，并使我们陷入各种喜欢与不喜欢、昏昏欲睡、不安或怀疑之中。然后，我们所感受到的全部都是不安与焦躁，这导致我们对修行之道产生怀疑。

有时，隆普查会在他的佛法开示中谈到这些疑惑和担忧。他会教导说，这些疑惑的生起正是让我们去观照，去观察它们如何生起，停留片刻，然后消逝。这其中没有真

正永恒的自我、众生、我或我们。

在修行过程中，疑惑会以各种不同的伪装出现。我们可能会有这样的问题：“如果我没有任何疑惑，我如何绝对确定我正在遵循正确的修行方式？”然后我们甚至会怀疑我们的疑惑本身，它们会折磨我们，让我们精疲力竭，直到我们开始相信并接受这些疑惑。很快我们就不知道如何找到任何平静，心也进一步陷入这种迷惑的黑暗之中。

跨越这股疑惑之流的方法是始终在心中牢牢安住于禅修业处。就比如念“佛陀”（佛随念）^(注2) 一样。一颗完全与“佛陀”相融合的心将始终处于安宁之中，又或者我们甚至可以不断地念死。

当心平静时，欲、愤怒、妄想、怀疑和不安都不复存在了。只有寂静。那时我们就会知道，心始终专注于我们的禅修业处是正确且直接的修行之道。

如果我们始终将禅修所缘牢牢安住于心中，那么当有机会禅修时，心便会很容易地聚拢起来。由于这种持续的定(samādhi)，我们将体验到前所未有的寂静安详。我们的心内将具足光明与宁静。处于这种寂静状态的心，会自然生起持续不断的正念(sati)。

当我们观察行(saṅkhāra)——尤其是色行(rūpa

saṅkhāra) ，也就是这个身体或外在物质世界中的任何形色——我们将看到，构成这个身体的元素只是如其本然地存在着，身体只是自然状态下依循自然法则存在的诸元素而已。只是心在妄想与构建，把这些形色变成“某种东西”。例如，我们可以组合某种物质并给它一个名称，但事实上，那只是四大元素暂时聚合而成。它们从未站出来宣称：“我是地，我是火，我是风，我是水”，甚至也不会说：“我是美的”或“我是丑的”。这些概念只存在于我们的心中。当我们的眼、耳等感官接触到外境时，便生起各种各样的感受。

当我们以智慧(pañña)加以观照时，就会明白这种心的标记作用，以及我们如何将所谓的“真实”强加于外在世界。我们所体验到的这种“真实”，只不过是我們人类所构造出来的世俗假名。我们不断地建立与创造这些假名，细致入微，种类繁多。

但当我们把这一切世俗假名全然放下，去看见其背后的真实时，就会明白它们只是无常：不稳固不持久，苦与无我，其后并无任何真实的实体存在。当我们如此观照时，这便称为“生起智慧”，而这种智慧正是在我们的内心中生起。

这一切都来自于我们练习禅修(bhāvanā，心的培育)，来自一颗安静而平和的心。我们应当每日努力维持

这种安宁，这是心的食粮与滋养。维持身体的滋养我们已经具足，我们已经拥有足够的四资具^(注3)来供养身体的需要，我们有药物来治疗疾病，预防各种病患，并缓解已经存在的病痛。四资具是十分重要的，因为那是身体所需之物，如果身体缺乏四资具中的任何一项，生活都会变得十分困难。

我们有禅堂可以练习禅修、打坐并培植福德。假如我们没有这座禅堂，遇到下雨或烈日暴晒时，身体便会感受痛苦。既然如今我们已经具备了身体所需的四资具，那么我们也必须为心找到一个依止之处。

注2：念“佛陀”：即佛随念。经常用作培养专注力的初始禅修业处。

注3：四资具：基本的生活所需，即衣服、饮食、住处和医药。

(三) 心的庇护所

有时隆普查会问僧人们：“你们是否知道修行的用功之处？你们是否已经知道心的真正庇护所是什么？”

有些僧人回答说：他们知道如何让心平静下来，如何利用定暂时抑制内心印象和情绪。但他们仍然不知道如何放下并完全从这些印象和情绪中解脱。我们必须真正修行和发展我们的心。我们必须在内心坚固地建立一个内在的庇护所。

这并不是超出人类能力范围的事情。我们已经在各种工作和职责中付出了许多努力、耐心和忍耐；现在，我们必须在修行中付出同样多的努力、耐心和忍耐，以继续坚持并成功完成摆在我们面前的这项任务。我们必须在修行的道路上忍受许多起起伏伏，以培养足够的正念来监督和控制我们的心理波动。即使我们只前进了一点点，这仍然是圣道智^(注4)之路，是我们的心灵摧毁其头号敌人——“苦”的崇高方式。我要求每个人都以这种方式精进修行。

注4：圣道智：八圣道的智慧与体证。

(四) 修行以解脱...涅槃

当我们拥有功能正常的眼睛，与视觉对象和光线和合时，眼识就会生起。视觉对象接触根门，将影像直接传送到心，同样，听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识也会生起，之中的区别只是感官和被感知的对象不同。这种在眼睛上产生的对视觉影像的感知，被称为眼识(cakkhu-viññāṇa)，对耳朵的对象的感知称为耳识(sota-viññāṇa)，对鼻子的对象的感知称为鼻识(ghāna-viññāṇa)，对舌头的对象的感知称为舌识(jivhā-viññāṇa)，对身体触的对象的感知称为身识(kāya-viññāṇa)，对意根的对象的感知称为意识(mano-viññāṇa)。

所有六种识 (viññāṇa, 感知) 都具有相同的特征，它们出现、持续和消逝，但整个过程发生得非常快。

当心抓取于识时，我们会有“我在看”或“我在听”的感觉。然后，我们会执着于产生的愉悦和痛苦的感觉，这就是受。随之心会形成想法，这就是行，并给它们贴上标签，成为想 (saññā, 记忆和辨认)。这就是名法共同发挥作用的方式。我们以这种方式体验世界是正常的。

我们所有的感官体验都在这个过程中起作用，我们越执着它们，快乐和痛苦的循环就越多。但佛陀让我们停下来，用智慧分别五蕴和四大元素来探究这个过程。我们这样做是为了清楚地看到，这组色法只是由四大元素组成的。它是有为法，因缘和合而成，处于不断波动的状态，它仍然必须分解和消亡。至于这组名法——受、想、行和识——它们在消亡之前停留的时间更短。

我们必须在心中唤起智慧，这样它才不会去追逐和执取我们体验为“我的”的所有所缘。它会暂时离开所有的心理印象，不参与其中。这导致“空于自我”，这就是涅槃……火熄灭了，现在冷却了。这是止息，放弃对一切心识状态的渴望和欲望——不执着。

但是，如果我们渴望涅槃并不断期待它，那么我们将永远无法实现涅槃。隆普查总是强调我们必须放下一切。最重要的是练习放下。

虽然我们可能无法百分之百地放下所有的色法和名法，因为这是阿罗汉的层次，但至少我们会对色法和名法的现象有一些理解和洞察。根据我们洞察程度，我们可以在一定程度上放下我们看待世界的方式。我们的痛苦会减少，因为我们是在按照真实法观照。

那么为什么这种智慧无法经常出现呢？这是因为我们

的三摩地（止）的力量和稳定性还不够。三摩地是心的不可动摇。它是一颗对一个事物有稳定性的心，无论是“佛”、“法”、“僧”、呼吸，还是我们选择的任何所缘，三摩地会让心平静下来，即使只有一瞬间，从而带给我们力量去探究这个物质形态，色法。我们能看到它是不稳定的吗？我们是否已经对它进行了足够的研究，看得很清楚？这种蕴只是一种自然的状态，具有波动和变化的性质，这种性质本身没有任何问题或不对，事实上它不可能是其他样子。我们能了知这一点了吗？

这个肉身充满了苦，这是正常的状态，它的本质是不断变化和不稳定的，衰老是它不可分割的一部分，最终必须败坏和消失。它就是如此。

我们生于人间，又重新拥有了身体。它必须遵循这个过程，在每个界中都如此诞生；在每一世中都必须如此。而且不仅仅是人类如此——天人(devatā)同样也有行(saṅkhāra)，他们具有色行(rūpasaṅkhāra)，但被称为化生(opapātika)，即以微妙的色身自然生起。然而，他们的身体必须像我们一样分崩离析。他们不能永远存在，因为他们有的也是业报身（有为法）。

但也有另一面，称为无为界(asāṅkhāra-dhātu)，即不是条件所成之界.....那就是涅槃(nibbāna)。涅槃是真实，它是存在的，但我们无法将它定位在任何固定的位置

或方向。它不是任何传统层面上的目的地，因为它是空的。它是无法用大小来衡量的空虚。这种空虚状态没有明确的地点，没有颜色，但它就在那里。它是真理……就在这里……真实。

涅槃是唯一真正存在的，因为它是唯一持久而永恒的东西。它不会改变或波动，因为它没有支持条件。它不是任何形式的业力，而是无为。但它就在那里，两者共存，当有为法存在时，无为也必须共存。此是现实。

(五) 我们的身体将回归元素

当我们在修行上付出努力时，心会聚集到宁静中。这就是三摩地。我们用它来探究蕴：色法和名法。一开始，我们直接观察色法：从头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，一直到我们称之为身体的色法。那么，它的本质真正来自哪里？

身体的真正本质来自元素。支持我们的食物最初是地元素。我们可以从树木中看到这一点：树木吸收来自地球的矿物质和水分。太阳支持树木绿叶的光合作用过程，树木经由此过程生长，最终它结出花朵和果实。一开始，树木生长茂盛，最后结成花朵和果实。这可以为不同种类的动物提供食物和家园。它成为食物链的一部分，支持生命。

人类依靠动物、植物和水果来维持生命力。这是一个循环：一切都依赖于地、水、火和风元素，为身体提供地、水、火、风，从而促进其进一步生长。

然而，当我们误解了这个简单自然的过程，并执着于此，把这些元素当作“我”或“我的”时，我们就没有意识到，最终它们都会灭去。最终，身体会开始分解，改变形

态。当呼吸结束时，这个身体就会开始腐烂，不同种类的细菌会开始侵蚀它，身体会变色，直到四大元素分解回归其各自的元素，一切都遵循着自然的进程。地归地，水归水，火归火，风归风。构成此色身的所有条件因素都会消逝。

所以，当我们看到身体如此走到尽头时，这个“我”在哪里？过去我们把这个身体当作我们自己，但现在这个存在在哪里？所有“我的”东西在哪里？我们的父母，我们称为“母亲”和“父亲”，当他们的呼吸走到尽头时，“他们”去了哪里？这组元素已经支离散落，地归地，水归水，火归火，风归风。

真相就是这样。但如果我们遵循一切世俗惯例（世俗谛），仍然有“我”，“他”，“他们”。仍然有“亲戚”，“兄弟”，“姐妹”，“丈夫”，“妻子”，“父母”，“儿子和女儿”。事实上这些的确存在，但它们只是世俗谛。如果心看不到真相，那么它就会把所有这些世俗谛当作现实——认为它们是真实且有“我”存在的。

(六) 平静的心发现实相

佛陀发现了实相；他发现：我们所认为的现实其实并不存在。一切都是空。只有生起、存在和消逝，这是所有现象的本质，他看到了真实法，即事物最究竟的真相。他沉浸在解脱之乐中，觉得其他人不可能走这条路并看到它的成果。他认为，因为没有什么比涅槃更庄严、更精妙，所以安静地独处会更容易。

然后，与佛陀关系密切的梵天神来了，请求佛陀将此真理教与他人。佛陀首先想到了他的两位前任老师，乌陀迦罗摩子和阿拉罗迦罗摩，但他们都已往生到无色界梵天，那里的众生没有感官（根）以闻法和知法。然后他想到了五位苦修者，也就是在他苦行的日子里侍奉他的那五位修行者。他了知到他们能够见法。憍陈如尊者是第一位证得法眼的人，其他四位苦行僧紧随其后。然后他们一起成功证得阿罗汉果。他们能够证得涅槃，因为他们看到一切色法和名法都只是无常、苦、无我，一切都是无主的。

如果我们有禅定，并利用它的力量去观察，一步一步，我们就能看到，看到这个身体既不美丽也不吸引人，它只是元素。你见过叶子吗？想象一片叶子，它一开始是小小的绿芽，然后变得越来越绿，越来越大。然后它变

老，枯萎，最后落到地上。所有的绿色都消失了，现在只剩下棕色。这片棕色的叶子逐渐分解，最后又变回泥土。

我们的身体和这片叶子一样；和一棵树、树皮、心材一样。它们都按顺序经历变化——当生命力消失时，它就会分解消失。最后，无论是头发、体毛、指甲、牙齿还是皮肤，它们都会遵循自然的变化过程。颜色会改变，然后分解。骨头也一样；它们从白色变成棕色。最后它们就变成了地大元素，就像它们原来的样子；然后，“身体”的“骨头”的感知就消失了，只剩下地大元素。当我们真正把它拆开，作为地大元素来分析时，我们会发现它只是一大团自然存在的元素融合在一起。如果我们进一步分解，我们会发现它们只是微小的分子和元素。如果我们把它们分开，我们会发现它们只是能量。但最终它们可以被分离出来，直到它们不复存在。只有一团没有真正持久本质的物质，一种最终会消散的能量融合。

水也是一样，它只是氢和氧结合在一起，但是如果我们把这两者分开，水就不复存在了。同样地，我们所谓的“我们”和“我们的”身体也没有真正的本质，因为它们也会分裂和消失。色法和名法取决于因缘，只是生起，停留于此一段时间，然后消失。

如果心安住于定中，当我们观察时，它将能够穿透和清晰看见。我们可以放下众生、人、我、我们和他们这些

惯例。但是如果心没有这种定，那么我们只会以“我”和自我的眼光来看。

所以我们必须发展定（三摩地）的力量。观照身体的元素是我们可以使用的方法之一，将身体分成四个部分，就像有人把牛切成四块一样，进入其中一点一点地研究每个部分，地元素是身体所有较硬的部分，具有流动和柔软特征的液体部分是水元素，风元素基本上是呼吸，温暖的部分是火元素。所有四个元素结合在一起达成它们的作用。但最终当它们全部分解和瓦解时，我们找不到任何个体、人、我、我们或他们。

所以我们觉得这个身体是“我们的”，这种认知——它从何而来？它来自心本身，心仍然处于无知之中，执着于一切。我们会问自己：“为什么这个身体不是我的？这些痛苦的感觉出现了，我在这里感到酸痛，那里疼痛。如果我在这里坐久了，它会疼，甚至会麻木。那么，这种感受怎么就不是我的了呢？”

那么，如果这些感受是我们自己的，并且我们已将它们标记为我们的，那么在我们来这里坐下之前，我们有过这些感受吗？当然没有，我们之前没有这种疼痛或不适。由于我们现在已经在这里坐了很长时间，血液循环不再那么通畅，所以这些苦的感受就出现了。而这些苦的感受，它们总是在这里吗？它们会很快消失吗？它们当然会消

失，这些感受只是出现，在此停留了一段时间，然后就消失了。

我们也可以问：“这些感受是心吗？它们是心，还是心的一部分？”我们了知感受只是生起之物，它们并非一直在这里。心仍然在此，但感受已出现，会在此停留一段时间，然后消失。这是受蕴的本质。

然而，我们的心执着于这些感受，并拖着所有随之而来的苦不放。我们的力量还不够，正念还很弱。所以我们必须开始练习，必须达到正念和定力坚定的阶段。我们必须坐下来禅修，练习直到心平静下来。直到心寂止，然后我们就可以修观了。有时心很平静，有时不平静，但这是正常的。我们必须继续耐心前进，精进练习增上我们的禅修。

(七) 逐渐见法

我们至少一定要持戒、积累功德、培养善行，并始终牢记，我们现在拥有人身机会是如此珍贵和难得。我们已经带着许多功德来到此生，因为我们拥有这种身体，即人身。这种人身是发展禅修的完美载体，能够了解和见法。

如果我们真正见法——也就是说，清楚地看到了无常、苦、无我——那么我们会看到涅槃。我们看到空，知道它确实存在。

过去，我们把这个身体当作我们自己——这是 attā（自我）——但是当我们把身体看作无我，看到一切都是无常、苦、无我时，我们会体验到空。我们会意识到世界上的一切本质上都是空的，没有真正的永恒实体，只有因缘聚在一起而生的部分……无我。整个宇宙完全是空的。它的全部本质都是空的。

如果我们的观使我们洞察了这种空性，这表明我们在某种程度上理解了存在的真正本质。

虽然有时会有快乐和痛苦，但我们的正念会与之同在。维萨卡夫人也有此须陀洹智，并了解此为现象的本

质，但并未完全透彻了解其全貌，她仍然有执取。她对色法还有一些执取(upādāna)^(注5)，对名法还有一些执着，但较粗的杂染(kilesas)^(注6)已被抛弃：较粗的贪爱、愤怒和愚痴已明显减少。但较微细的烦恼尚未完全放弃，还有一些留存。

我们必须继续修行，不断重新探究无常、苦、无我，直到我们能够完全放下这些烦恼。我们必须再次努力发展三摩地和对无常、苦、无我的探究，直到最终永久地放下最细的烦恼。此时生与有将被消灭。

一旦粗重的烦恼被放下，随着此生的结束，我们再也没有机会重生到恶道，地狱、饿鬼或畜生道的灾难状态。我们不会堕落，只会重生到人道或天道。这是粗重的烦恼被抛弃，但仍然存在一些“执取”的状态，我们必须继续探索。有时会兴高采烈，有时会沮丧，只需看一看，这种情况很正常。当我们生而为人，并接触到佛陀教法(Buddhasāsana)^(注7)时，我们很幸运能得到引导我们走出生死轮回的教诲。我们可以遵循这条佛法之路，它不会让我们进一步陷入生死轮回，而是会引导我们走向涅槃。

我们必须不断培养善法、布施、持戒、定和慧，直到我们知法、见法并完全理解佛法。

注5：执取 *Upādāna*：执着。四种取是执着于感官享受（欲取）、执着于观点（见取）、执着于戒律和修行（戒禁取）、执着于自我或灵魂的概念（我语取）。

注6：杂染 *Kilesas*：烦恼。污染或折磨心的不健康心理品质。包括：贪婪、仇恨、妄想、自负、邪见、怀疑、懒惰和昏睡、不安、无羞耻（惭）、缺乏道德恐惧（愧）。

注7：佛陀教法 *Buddhasāsana*：佛陀的教化；佛教；佛法体系。

(八) 永不出错的修行方式

克制并谨慎对待眼、耳、鼻、舌、身和意：隆普查强调这是永不出错的修行方式，这是见法之路。我们必须有正念来探究这一点并观察感受的生起。不要让自己游离于当下，而是正观当下——隆普查非常清楚地指出了这一点。

一天晚上，我在行禅时心里想，“什么才是真正正确的修行方式？什么东西能让我理解佛法？我真的想清楚地了解这条修行之路，这样我才能全心全意地努力，用正念和智慧去追随它。”

不久之后，隆普查给予了佛法开示，教导一种永远不会错的修行方式。他谈及六根的克制（守护六根）：眼睛看到各种色，耳朵听到各种声音，鼻子闻到各种气味，舌头尝到各种味道，身体接触各种感觉，以及心体验各种心理现象。他说：不要感到高兴或厌恶，我们必须觉察这些种种心的反应；不被喜欢或不喜欢所束缚的方法，就是中道。这是引导我们理解佛法的直接道路，要以这种方式修行。

有时在修行过程中，我们的心没有足够的力量，只体

验到一点点平静，仍然有各种疑虑。但我们必须继续以过去帮助我们体验平静的方法努力，使用我们熟练的禅修业处。我们可以使用死随念(maraṇassati)、入出息念(ānāpānasati)、不净观(asubha)、佛随念(buddhānusati)，或培养慈心(mettā)和四梵住(brahmavihāras)。这些是我们需要练习和培养的，练习我们擅长的任何禅修业处。

对于不擅长的禅修方法，有时我们也必须去练习。假设我们在色之中体验到了快乐。那么我们该怎样下手？我们必须直接面对它，用它的相反之法来对治它，将其观为不净，时刻保持正念，如果正念持续存在，它将仔细地看护心并使其平衡。

保持良好的心态非常重要——我们必须不断观察自己的心。隆普查经常强调这一点，正念观察自己心的人将摆脱魔罗的陷阱。

那么，我们如何见法呢？他会说：“我们不必做太多。就好像让人们来看看这个禅堂(sālā)里面有什么：一旦我们找到令他们入门的方法，他们就能亲眼看到。”

隆普查说要尽一切努力让心专注于身体。当你把它带到这里时，心会亲眼看到：内在是什么样的，外在是什么样的。所以找一种方法来保持此时此刻的正念，或者只是

观察进出的呼吸。这就是通向知法和见法的路。这样走，这样修行——训练戒、训练定、训练慧。就在此，我们将看得一清二楚。

(九) 想观还是慧观？

有时，仅仅通过听闻教法，闻慧就会生起。这种理解可能会清晰地渗透，甚至达到看透所有世间法并体验到一丝解脱。如果我们有足够的波罗蜜（paramī）^{（注8）}和心的力量，这种理解就会生起。但在这之后仍然必须继续修行，不断让心再次回到平静，不能放松或停止。

我们需要利用正念的力量让心专注于所有不同的色法和名法。但如果我们紧张施压，就会有过度压力和焦虑。我们会觉得正念被破坏了，心无法平静下来。所以我们需要稍微放松一下，回到当下。

有时我们高估了自己，认为已经发展了足够的智慧，看得很清楚。我们认为名法和色法就是我们所理解的样子，但其实只是用他人所教导的方式来观察（vipassanā）^{（注9）}名色，所以它实际上只是我们的“想”。它只是我们记忆的产物。

“名法即如此，色法即如此。”虽然我们认为这是真正的观，而其实并不然。但是就像小孩子一样，我们必须先这样学习。然后，当有了稳固和安止的定时，清晰的智慧就会通过禅定而生起。我们将第一次清楚地了知心。

也许我们会体验到名法或色法，并理解“这不是我的”。但这只是第一小步，定的力量还很弱。观智在一瞬间出现，它只渗透了片刻。之后，我们就好像完全忘记了它一样。因为我们的定力还不足以真正地看清，观智和明晰不会生起，而从观中生起的智慧会模糊不清。我们所拥有的这种瞬间的明晰和洞察力仍然是一定程度的智慧，但它只是通过我们聆听教诲并对其进行思惟而产生的。我们接受这些教诲，观照和思维它们，并体验到一定程度上的理解。以这种方式，智慧开始发展于渐渐收摄于三摩地。

随着我们不断进一步发展止（三摩地）的力量，其力量将会增加，我们的洞察力和理解将再次现起。这是真正的智慧，来自修行的智慧（修慧）。

在以智慧发展定的方法中，一开始我们仍然处于思惟的层次，如寻(vitakka) ^(注10) 和伺(vicāra) ^(注11) 的行为。我们首先依靠这种思惟能力，然后从这里开始进入不同层次的定。

如果我们的波罗蜜不够，通过修行获得智慧的清晰度会下降，如果我们不听闻教法，它就会完全消失。但是当我们再次听到它们时，清晰度又会再次出现。这就是通过听闻而所得的智慧。

如果我们在想的层次上思量和思索这些教诲，清晰度就会增加，我们的心会找到更多的宁静。这种宁静是什

么？只在这里停留片刻的宁静被称为刹那定，有一些清晰度，但只是暂时的，它的力量无法持续，它会消失，如果我们重新观，它就会重新出现。也许一天会观十次、二十次，在那些时候，一些清晰感会短暂地出现。但这种清晰感无法与更高层次的清晰感相比，因为它只能通过我们思考的力量而产生。

但是如果我们以同样的方式修行，我们的波罗蜜会更加圆满，随后就会进入近行定的层次，这种定会持续更长时间，其力量也会增强。从这里我们可以进入安止定，清晰度会大大提高。有时甚至不需要观多次，也许一天一次，但是凭借这种定的力量，我们就有能量长时间维持这种智慧。

如果没有这种力量，那么我们就必须时常观，时常省思。通过观，平静会暂时出现，但它会消失。有时，当坐着的时候，心会聚集到近行定的平静中，但是当睁开眼睛时，它就会立即消失。就好像我们从来没有过任何定一样。这是正常的。

这种定还处于增减浮动的阶段，它不坚固和持续。它不会保持太久，而且各种情绪时常会占据它。虽然我们只做了少量观，但这是一个很好的开始，因为目前为止，我们的心一直有得到小心维护，它开始变得明亮起来，并找到了某种依处。

注8：波罗蜜 *Paramī*：十种臻于完美的品质，即布施、持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实、决意、慈和舍。通常在泰语中也指个人所累积的精神素质与功德。

注9：观察 *Vipassanā*：字面意为“清晰地看见”。指的是通向深刻智慧的洞见以及观照或观修的方法。

注10：寻 *Vitakka*：心的初始作意，即，将觉知“提起”并安放在禅修对象上的动作。

注11：伺 *Vicāra*：持续的作意，即，持续专注于禅修所缘的行为。

(十) 身见

隆普查曾说，身见就像一个空心的柳条藤球，我们的心被紧紧地包裹在里面。这个球有许多层，由六七根线条编织而成。

当我们观一次时有光明和清晰生起，但是一旦我们的正念和洞察力减弱，盖（烦恼）就会侵袭，黑暗笼罩我们。执取再次出现，但当我们再去观时，光明又回来了。

我们在此讨论心的光明，它还是一种完全而遍满的光明。它仍然只是部分的，也许只是我们心中一瞬间出现的一小束光。但必须坚持下去，继续沿着这条净化和清理心灵的道路前进。

当我们以这种方式观察、修行和省思时，观将开始产生一些成果，一步一步地，心会逐渐明亮起来。这会一点一点逐渐发生，它并不是完全明亮，因为我们的三摩地止的力量还不够，所以还是要一步一步地继续前进和坚持。从刹那定到近行定，心将体验到前所未有的光芒和明亮，因外部感官接触而产生的盖的黑暗将会消失。所有外部的阻碍都会消失，只剩下内心的体验。一旦心聚集到平静的状态并观察真相，它就能够摧毁随眠（anusaya）^{（注12）}烦恼。

这是让心平静然后观察身体的方式。隆普查强调这一点的重要性。当心达到平静时，从我们拥有的任何程度的定来观身体。要以这样的方式练习，以无常、苦、无我为基础，观这个身体的所有行蕴，一遍又一遍地回顾它们，就如此观。隆普查奠定并强调了此修行的基础。我们都对隆普查抱有极大的信心和尊重，确信他已经达到了阿罗汉的果位。他教了什么方法？就是这条道路。他教我们走这条路。

我们的结果取决于我们积累的波罗蜜；无论我们进展得快还是慢，都由我们的波罗蜜决定结果。这是我们无法真正控制的。就像种树一样：我们给它浇水，照顾土壤，施肥，驱虫，这些是我们的责任。结出果实是树的责任。当适当的时候，树会开花或结果，隆普查时常这样说。

我们必须克制想要快速见效、想要立即见法、想要快速成功的冲动。这对大多数禅修者来说很常见，但我们必须尽力避免这种情况发生。

一开始我也想要快速见效，我想知道如何修行才能快速获得结果。隆普查从未说过有比这更快的方法，他说要走这条路，用正念守护心，就在此刻观觉受，放弃喜欢和不喜欢之想法。

我们该怎么做呢？不要得意忘形，不要恼怒，就做这么多。如果有喜欢和不喜欢，我们该怎么办？这才是修行

的真正下手处。如果喜欢和不喜欢出现了，而我们自己似乎无法处理这些情绪，那么必须回到解释修行方法的书籍中；必须听佛法录音或与同修交谈，以找到一些新的方法或手段来解决这些问题。

但这些仍然只是外在的依靠，因为我们还不清楚如何通过观智来治愈心灵的黑暗和烦恼。烦恼真的很顽固。就像一杯水，其边缘有浮渣。一开始水是清澈的，我们可以看到底部，但后来浮渣漂浮覆盖了水面。同样地，如果我们不培养智慧，烦恼的浮渣和黑暗就会占据上风，淹没我们。

当我和高僧大德在一起时，每十五天才会听一次佛法讲座。在闻法之后的一段时间里，心会明亮起来，但到了第十天，所有的黑暗和坚固烦恼又回来了，似乎根本看不到路，它似乎被黑暗淹没了。

那么，当看不到前路何方时，我们该怎么办？可能会觉得，有时我们清楚地看到了道路，但后来它逐渐消失了，因为我们的力量仍然很弱。仍然依靠听闻佛法来鼓舞和激励自己修行，直到我们能够理解重要的修行原则并能够激励自己。我们必须坚持修习所选择的禅修业处，并多练习，多观照，就在这一点上用功——就在喜欢和不喜欢的点上。

有些人说他们发现修定非常地困难。我们必须审查所

使用的禅修业处，也许可以观身体，或者观想尸体。我们必须观心，观察各种情绪的生起和灭去，用正念观察感受，我们必须用正念观心，这是需要特别关注的点，如此才能观清楚。

注12：随眠 *Anusaya*：七种潜藏的烦恼倾向，即欲贪、嗔恚、见、疑、慢、有爱与无明。

(十一) 错误判断须陀洹果位

我们必须保持警惕。有时当心明亮时，我们会以为自己已经完全清晰的看见。也许会想，“嘿，现在我是须陀洹了！我一直在观心，没有感官欲望，只有极少的想出现。”

有些禅修中心，学生向老师汇报他们的禅修情况，老师会对这种状态表示认可，说：“处于这种状态的心已经达到了斯陀含(sakadāgāmi)的层次。”的确有很多这样的地方。

曾经有一位在森林传统中修行的居士。当他禅修时，他根本得不到任何平静。于是他去拜访了另一位老师，这位老师教导、指示和引导他修行。起初，此人甚至连一个小时都坐不住，但当他去和另一位老师一起坐时，他可以坐六七个小时，甚至一整晚。

之后，这位居士对禅修结果很满意，便去向这位老师学习，老师宣称这位居士已经见了法。从那时起，他就认为自己是圣者。他忍不住要吹嘘这一点，无论走到哪里，他都会大声向别人宣扬他所了知的，如他已在心中牢牢地掌握了佛法。但这仅仅是在想（记忆）的层面上。

后来，在隆普曼的一位弟子的帮助下，此人才纠正了这个观点，并放弃了自己的错误立场。这种主观观点已经

根深蒂固，很难纠正，但有些老师还是有能力做到的。

这就是为什么隆普查永远不会回答这样的问题，说：“这个僧人达到这个果位，那个僧人达到那个果位。”他永远不会说某人达到了什么果位。他总是用智慧来教导那些事情。他会说，这是自见的——由各人亲身知道和体验。

有时隆普查会用比喻来教导。有些僧人会说：“这个僧人是阿罗汉，他是这个和那个，他已经没有欲贪，也不再对任何事物想要或喜爱。”然后他们会去请教隆普查，隆普会说：“如果一只青蛙在洞里呆了好几个月，它就成了阿罗汉吗？它真的是阿罗汉了吗？”他就是这样回答的，如此让我们能够思索并清楚地理解这个问题。

当修行中出现特殊体验并将它们理解或标记为达到某个果位时，妄下结论是错误的。这就是许多妄想产生的原因。在一些寺院里有很多“须陀洹”和“斯陀含”，但随着时间的流逝，他们似乎都消失了。我们在某些地方看到这种情况。

但在我们的巴蓬寺传承中，那些修行良好的人不会谈论成就的果位，因为那些已经取得成就的人亲证亲知，他们了解修行的各种方式和方法，隆普查特别强调这一点。

(十二) 当定生起时，观察身体

有时我们可能会想，“噢，为什么我周围的每个人似乎都很自信，没有怀疑，而我却充满疑问？”这是因为：虽然我们因为大量的听闻和学习而想要见法，这是一种智慧，但它会让我们期待某些结果。这是一种持续的挣扎使我们不安。我们想要成就很多。

隆普查会说：暂时把疑问放在一边，就先不管它吧。就像一个装满水的杯子：我们必须先把水倒出来，然后才能放饮用水进去。如果杯子里本就已经装满了水，饮用水就倒不进去，它会溢出。同样，如果我们认为什么都知道，那么佛法就无法进入我们的内心。所以首先我们需要减少见慢（*diṭṭhimāna*，傲慢的见解），这一点在隆普查所教导的修行方法中确实非常重要。

隆普查的风格是以身作则，如是言，如是行。有时我们可能会粗心大意，对他进行批判，自我浮现于心中。但当继续修行时，我们会不得不承认：“我有什么资格批评他？我根本比不上他。”

也许我们能拥有良好的禅定，在那些三摩地稳定的日子里，喜心会生起。我可以进入近行定，心清凉自在；不

会有任何烦恼进入内心，入定真的很容易。我想，“没有必要观照身体，我直接观心就好。”我不想观身体，我想直接导向心，直接入法。

所以我去见了隆普查，他很快向我指明说，“你现在平静吗？”当时我很紧张颤抖，因为我和隆普查在一起。心之前的平静完全消失了，我甚至无法振作起来，我被妄想淹没了。然后这个妄想回答说，是的，我很平静。但妄念所做的只是把我一个小时前经历的状态作为答案。回想起来，我根本不在当下，我只是拿以前的状态作为答案。

但隆普知道这只是妄想，他说要回去反复持续观照身体。这真的让我印象深刻。继续探究身体，就在此色身的行蕴之中。

我仍然会想，“嗯，当我的心如此平静时，为什么隆普查一直让我观这个身体？我只想深入此心。”我想要快速地导向涅槃。但后来，我所经历的更深层次的三摩地消退了。就是这样，消减，消减，消减，直到我们根本没有定。我们必须回去重新小心地照顾心，必须在心中重新建立三摩地。

这真的很难，这是一场真正的斗争，一步一步，一寸一寸；死随念、行禅、坐禅，尽可能让心安住保持在禅修业处上。慢慢地，但确定地，一步一步地变得更好。当它

变好时，它变得比以前更好，比以前拥有更多的力量和正念智慧。深入内在并观察身体的不净，肮脏，看到身体越来越没有吸引力，心会体验到更高层次的喜。当我们看到身体的毫无吸引力时，心会进入更深层次的快乐，我们越是认为身体没有吸引力，平静就越广大。它就是这样反向运作。

如果过去我们认为这个身体很有吸引力，它外表光鲜美丽，那么心就不会光芒四射，它就会被黑暗吞没，被烦恼所淹没。但是如果我们把身体看作不美，那么心就会变得美丽。它变得光亮，因为它看到了真相。就好像心反转过来，体验到了真正的平静，它变得平和而宁静。

观察头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。当它们越来越微细被分解时，我们可以把它们看作元素：只是地、水、火和风。把整个色身分离，把它们观为无我。如果我们把它们全部拆解开来，把它们看作无我，那么心就会平静下来。

来来回回，来来回回，追究到底，试着去寻找一个自我。分离所有的元素，看清它们的本来面目。理解并知道这些元素是什么样的，好好看看内在。地在哪里？水在哪里？火在哪里？风在哪里？仔细看看。

进进出出，来来回回，一圈一圈，从它们只是元素的

角度来分割、划分和剖析它们。这是地，这是水，这是火，这是风。向内探究……这个身体里有什么？就在这里看穿它。运用它，分析其中的一个部分。

今天只关注水元素（水大）。这个身体里的水元素是什么样的？只观照这一部分。“此水大是一个人还是自我？”这样回顾和反思。水大就是水大，不是吗？存在于我们身体外面的水大是个人还是自我？那么为什么这个身体里的水大是个人或者自我？怎么会这样？它真的是众生或人吗？彻底而清晰地观照它。胆汁、痰、脓、血、唾液、油脂、尿液，逐一仔细地探究它们，在水大中来回反复，直到我们看到整个物质身体组合在一起为无我。我们的心会变得轻松，就像被卸下重物了一样，因为我们已经看到了真相。

不断地观照，一遍又一遍地观察它，直到我们觉得它的强度已经减弱并变得平淡，直到观照得乏味。然后调查水大的另一个组成部分，时常更换，把它带回到起点，从开始再来一遍。

还要探查地大，头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。它们是什么样的？地元素是什么样子的？它是如何改变外观的？最后，它变成了什么样子，它去哪里了，它从哪里来？为什么它现在处于这种状态？过去也是这样吗？来回观察，一遍又一遍，直到它分崩离析，回到原来的状态。

我们吃的食物也只是元素。它是如何增强和补充身体的？观察它——地添加于地，水添加于水，火添加于火，风添加于风。

就在这里，观察地、水、火和风，这四种元素。一遍又一遍，从内到外，直到最细微之处，然后再将它们以细致的方式重新组合起来。这样做是为了清晰地观察和理解，这是通过观察而产生的智慧。

(十三) 种姓心：种姓的更换

那么我们的定修到了哪一层次了呢？如果我们的观察引导进入刹那定，那仍然意味着我们的定力较小。但是如果继续以这种方式观察，拥有更多的平静，它可以引导我们进入安止定，在那里心真正变得平静。

当从安止定出来时，我们不必教导或命令心应当做什么。这个静止的心会直视任何出现的事物，它所关注的任何所缘都会被立即清楚地知道，我们将对这种了知充满信心。

在这个阶段，我们集中注意力，将宁静的心导向一个所缘，例如头发。在这个阶段，我们直视头发，“砰！”我们会清楚地知道它不是我们的。这种了知非常清晰地出现，即心与身是两个完全独立的现象。

此时，心即将超越世间，成为种姓心^(注13)。如果通过研究，当心进入这种状态，进一步训练和引导它就变得更容易了。这取决于心本身的力量，即心的力量。

如果我们不断进步，更加清晰地去观心，那么心则无需预先提示，就会进入它相应的静止状态。我们不必告诉心去探究，它会自行运作，看着心所缘自行出现和消失，不净观的禅相自行出现。如果心真的安止了，就会发生此

类情况。

我们不必强迫心去观照任何种类的法。这种平静的心会直接进入正确的主题，它会自行深入探究。就像是自动驾驶仪，自动探究，这种状态会自行出现。

如果以这种方式努力精进，我们会保持清醒和警觉。但必须注意，如果付出了这种精进努力，却没有产生平静，心甚至可能类似在造作法……法的造作。如果我们一直“观”，但心却没有聚拢到任何平静，那么它基本上只是在法中散乱。我们确实必须非常小心。

如果任由此类法的造作的情况发生，我们可以整晚讲经说法，可以从傍晚开始一直讲到第二天太阳升起。有些僧人就是这样做的，他们可以讲上四、五、六个小时。但是当他们的自己的情绪和问题出现时，他们根本无力解决，无法纠正自己的思维，因为他们的智慧还跟不上。这是因为那只是记忆的智慧，是我们自己思维的产物。他们无从控制自己的情绪，而当他们不能管控情绪时，就会感到苦恼。

因此，我们必须退后一步放眼大局，将心带回到使我们获得平静的任何禅修业处上。有时可能认为我们应该只进行观，但有时必须仍然依靠练习定所获得的平静。入出息念是禅修练习的基石。我们可以成对地数呼吸，同时默念“佛陀”(buddho)，或者只是单纯地观察呼吸的进出。必须使用任何能使我们心平和安宁的善巧方式。

这是高僧大德的教导和指导方法。他们教导说，当眼睛看到色、耳朵听到声音、鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体接触到感觉、心接触到所缘时，就要注意到生起的一切。在心中出现的所缘称为法尘，即思想和情绪，有时是善的，有时是不善的。

心执着于这些东西是“我的”和“自我”，但高僧大德告诉我们，“不，它们不是自我，把这种想法扔掉！” 这伴随执着产生的想法就是烦恼。我们只是执着于自己的思想和自我感，这会徒生烦恼。

但仅是思考本身并不是烦恼——当我们执着它时，那就是烦恼。就像水果皮一样：如果我们不需要或不能使用它，就把它扔掉；如鱼骨一样，它们有什么用处？我们只吃肉——把它们扔掉。

资深僧侣教导说，这些染污的念头和情绪是需要扔掉的东西，没有内在的本质或意义。他们的教导完全是为了放下它们。

注13：种姓心：在《阿毗达摩》中，指即将进入道智（成为须陀洹）的刹那，生起的那一刹那心。



下 篇



不被“喜欢”或“不喜欢”所牵引，就是中道。
隆普查从未说过有任何比这更快捷的道路。
他说，走这条路。这样修行……去做就是了。

(十四) 当心找到力量时

在我的第一、第二和第三次雨安居期间，心的定力稳步提高。每年安居结束时，我会回顾注意到平静的程度有所进步。我的心很放松，完全清凉，就像在空调房间里一样。如此凉爽，如此美妙。这种情况逐年逐渐发展，一直到我的第四次雨安居时，修行真正融通。身心感觉如此清凉到会发抖。如果遇到寒冷的天气，我会感觉更冷。我的身体元素无法适应这种变化，只会有这种持续的凉爽感。

有些人反而会感到全身发热，但平静仍然存在。这取决于我们自己的身体元素。心中的平静和安宁的体验将根据占主导地位的元素而相应显现。但这种平静仍然会减弱和消失，因为它受制于无常、苦、无我。当这种情况发生时，我们必须不断审查和重新禅修，直到内心再次平静下来。

当我们重新获得内心的平静后，练习开始变得更好。这就像内心更有力量了，禅修开始变得更有趣。然而，当有感官接触不断涌入时，如果我们不能清楚地察觉它们，那么苦就会变得难以忍受，内心的痛苦会非常严重。虽然我们想克服这些情绪，但就是做不到。怀疑和不确定性来回盘旋。我们想回到正轨上，重新获得清醒。

隆普查强调不要为此担心，不要管疑虑，它们只是个

障碍。没有平静时，一切都会变得一团糟。疑虑不断盘旋，我们感觉偏离了正道，似乎无法回来。我们想知道“下面怎么走？”但每个方向似乎都只通向死胡同。一切似乎都黑暗无望，我们无法绕过它。

我们只是让自己停滞，心不断旋转，进进出出，疑惑将我们拖入困境，然后再次出现。再次贪爱，再次排斥。但如果我们坚持不懈地修行，它一定会进步。修行会让我们前进。

后来，当我们到达心的力量、定的力量和观的力量强大而有效的地步时，这就是修行变得顺利的时候。每当我们进行观时都会感到平静。不必告诉心该做什么，在这个阶段，它知道前行的道路。这时候观照自然就顺利了，而且走在正确的道路上。修行有了动力，没有了怀疑，对法的理解也开始清晰了。

那么，为了达到这个阶段，我们该如何修行、做什么呢？一开始，我们必须观察基本的东西。如果吃得太多，要知道这是烦恼，一种根本的烦恼。然后观察心。这种思考、思维散乱和不安，我们无法立即停止。所以需要不断尝试和坚持，在履行我们所需要履行的任何职责的同时保持观照。

作为僧侣，探究佛法是我们的主要职责。Kesā(头发)、lomā(体毛)、nakhā(指甲)、dantā(牙齿)、

taco(皮肤)：这些是我们需要发展的五种禅修业处，从前到后审查和思考它们。隆普查通常会在新僧侣的剃度仪式上教导如何放弃对身体的执着。他在一般的教法中很少谈论观身，但在谈到自己的修行时，他讲述了自己如何将走在他前面托钵的其他比丘和沙弥观想成尸体和鬼，或者将自己观想成一具腐烂的尸体。他自己的心力已经发展到可以如此流畅地观想身体的地步。

观的流程就是这样，如果心安宁而静止，我们就能更清晰、更通透地理解许多事情。但如果这种平静尚未到来，我们会充满疑惑和不确定。一开始，我们必须一点一点地重新观察，在心中培养这种力量。

(十五) 修行之道：逆转心之习性

当我在隆普查那里居住与学习时，他所有的教导和训练都是为了磨灭我们的烦恼，逆着心中的欲望而行。这是修行的一个非常重要的方面，我们不能总是去跟随我们的欲望。

过去在巴蓬寺雨季安居时，有时僧人和沙弥会自愿去分寺，但有时没有人自愿去。所以，隆普查会把僧人送去。有时这种安排很适合他们，有时则不那么适合。有些僧人在被送走后回来时问：“哦，他为什么把我送到这个地方？太可怕了！他为什么让我经历这些？”

我们必须依靠忍耐作为修行的基础，有了忍耐，我们就可以思惟和审视，直到能够解决所生起的负面情绪。忍耐是修行中的重要品质，同时还有相互尊重和恭敬。这是修行开始进展之处。在隆普查的教学和指导中，他还会强调收摄约束感官六根、警寤精勤、饮食适度和对四资具的知足。这是修行的基础，要坚持这些。

我们修行进步是快还是慢，取决于我们的心的成熟度与所积累的功德。这是不一定的！有些禅修者开始得晚，但进步更快。这是怎么回事？这一切是因为轮回。有些人

已经修行很长时间了，但仍然没有取得很多成果。一个人修行成就早晚取决于他们积累的波罗蜜多少。那些很快取得成功的人，在前世付出了很多努力，积累了很多波罗蜜。也许有人在佛陀时代有足够的波罗蜜来出家，但只够在年老时出家，然而为时已晚，以至于那一世无法亲见佛法。这真的要取决于我们所积累的功德。一些僧侣从沙弥开始修行，但仍然没有任何成果。他们甚至可能到了老年，仍然看不到任何成果。这不仅作用于某一位僧侣，它作用于每个人。

(十六) 不同的地方， 不同的方法，相同的教义

尽管我们可能过去就出家了，但是至今修行依然寥寥无果。这取决于我们所积累的福报，我们的波罗蜜，它一直跟随着我们。但是无论情况如何，我们有机会按照高僧大德的教导修行，必须坚持这些修行原则。不要放手或与之偏离。如果我们背离这些原则，就会远离正道，如果放弃这些原则，也就放弃那些能够帮助我们进步的因素。很多寺院教导正确的修行方式，如理探究，一些八戒尼(美琪)^(注14) 中心也教导同样的道路：将正念安置于身，观感受、心和法，依照四念处(satipaṭṭhāna)^(注15) 来禅修。如果我们在此处修观，探究于此，便能够理解并见法。

要依照戒律(vinaya)的原则来修行，这些原则为我们提供了端正、正直与庄严的依据，使我们的行为变得庄重而优美。这正是引领我们进步的道路。

在某些传承中，老师会教导以心的力量发展诸如意生身(manomayiddhi)以及其他神通。这些确实存在，但属于神通(abhiññā)^(注16) 的领域。修习神通需要发展神通之力，而这需要相当高程度的波罗蜜。但是这些老人们只是用神通来吸引信众进入佛陀教法之中，它对人们有吸引

力，因为我们都喜欢神通、各种神奇的技巧，这把我们引入进门、吸引过来。

起初他们用神通吸引人们的注意力，然后他们教导如何修行得以成就这些神通，如此，就上钩了，“我也要如此修行！”

他们教导说如果我们想拥有这些神通，首先需要发展戒律，然后这些神通就会出现。然而我们尝试去做时，这些能力却仍然没有出现，神通没有生起。于是老师说，这是因为我们没有内观，我们需要修内观，接着我们很快又发现：“噢，我还是没有发展出这些神通。”于是老师又告诉我们，是因为我们没有禅定。而后如果仍然没有神通出现，他们会说是因为我们的戒还不够纯净，又回到了起点。

所有又回归到基础准则：戒、定、慧，就是这样！这种通过神通之力吸引人群只不过是用另一种方式教导同样的原则，让人们先感兴趣，产生信心。

一些僧侣，尽管有神通，但是不会谈论这些，因为他们倾向于用智慧的方式，通过理性和观照来教导。隆普查正是这种风格的典范，他用自己的经历和修行体验来教导和劝诫，他了知进步和退步的原因。

曾经有一个比丘练习凝视太阳作为禅修遍处，直到他拥有他心通的神通能力，但是后来他误入歧途，他可以整夜端坐而不打瞌睡，但还是落入幻境，之后他还俗并且疯了。隆普查不允许弟子沉迷于这种玩弄遍禅(kasina)^(注17)的修法，尽管仍有少数比丘不顾隆普查的反对，以太阳作为禅修遍处，隆普查不赞同这样做，因为他知道修行中正确的要点。隆普查尝试把他们拉回到正道上，他知道，大多数沉迷于遍处修法的比丘都会落入同样的境地，偏离修行之道。

在训练心的过程中，有时我们会感到非常困难，觉得太艰难、太沉重。如果我们的波罗蜜不足，确实会觉得困难而沉重。但是如果波罗蜜足够，就一点也不难。无论情况如何，我们都需要耐心地坚持下去，依循诸位长老——如隆普曼与隆普查——所制定的修行原则，这些大德及许多其他修行者，都是沿着通向阿罗汉果的道路而行。这条道路建立在先令内心获得宁静，然后在身体的范围进行观照；或者反过来，通过观照身体来使内心获得宁静。

有些比丘直接去观心，他们跳过了观身，完全不去观照身体，只是观察心的感受与念头。如果我们真正以正念守护内心，就必须停止思考，要能够让它停下来，如果真正专注并紧紧观照内心，思维必然会停止。以不动摇的专注力观照内心，我们会看到念头生起又消失，生起又消失。最终，它们会停止。

这是正念在观照心，我们看到心只是心，思维止息。我们必须以觉知来跟随它。如果我们尝试于此但是思维并不停下，这说明我们的正念还很弱，如果尝试用微弱的正念来如此观，迟早会耗尽能量，我们所有的力量耗尽后会再一次掉进妄想之中。有很多比丘有类似体验，他们还没有找到正确的修行方法。

正确在禅修中训练心的方法是不对贪爱和排斥产生执着。要做到这个隆普查让我们观身，这很重要，因为它是在让心平静下来的方式。当我们说到将注意力固定于呼吸时，意味着念身于身。当心找到宁静，它变得明亮灿烂，而且观可以将身心分离。“觉知”与“知者”会在我们的了知中很明显，知者会看到任何心中产生的障碍，而且了知它们在哪，从哪个层面产生。它也会了知心的光明程度。这是我们可以观察到的。

当这种光明的觉知在“能知的心”中清晰地显现，我们就知道自己走在正确的修行道路上，并以正确的方式前行。我们的经验会印证我们所听闻学习过的诸位导师的教导。我们会知道心处在哪个层次以及修行到了什么阶段，因为导师们指出了我们修行所经历的每一个阶段。

注14：美琪 Mae Chee：指受持八戒、身着白衣的女性修行者，在泰国十分常见。

注15：四念处 *Satipaṭṭhāna*：即四种建立正念的基础，包括：观身、观受、观心、观法。

注16：六神通 *Abhiññā*：指六种超常的智慧能力，其中前五种属于世间法，通过极深的禅定可以成就；第六种则为出世间法，通过彻见真理的智慧而证得。六神通包括：神变通、天耳通、他心通、天眼通、宿命通、漏尽通。

注17：遍处 *Kasiṇa*：指一种纯粹外在的修行辅助物，用来培养与增长心的专注力，并以此证得四种禅那。

(十七) 安止定的体验

如果我们想要获得熟练的观，就必须经常修行。真正地发展到纯熟，多练习。

一开始，我们可能会感到劳累、筋疲力尽和困难，因为我们必须探究和直视所有的情绪、所有出现的感觉和念头——喜欢和不喜欢的表征。我们必须持续不断地观照，这样心就不会追逐所有这些情绪。

当我们开始能够跟随和守护心时，就活在当下，禅定开始更加顺利地进步。心将能够进入刹那定的水平。但每当我们行禅或静坐禅修时，这种定都会更深。把注意力集中在正在使用和熟练掌握的禅修业处上，心就可以进入近行定。

无论是行禅还是坐禅，只要我们发现哪种方式最有效，通过采用已经熟练掌握的方法，进入近行定将会很快很容易，因为我们已经熟练了。但是，当从近行定中出来并遇到各种情绪和心情时，心仍然会卷入其中，所以我们必须保持正念。如果我们不断观察身体、感受、心和法，正念就会变得更加稳固，禅定也会变得更加强大。

能否培养心进入安止定取决于我们积累的功德。有些

僧侣要经过很多年才能体验到，有些要五六年才能体验到，有些只需要一年。安止定...这是定中最平静和清凉的状态。寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)与一境性(ekaggatā)^(注18)全部汇聚为一。就像老式座钟的摆锤，平常从右摆到左，但却停在中间。

此时，即使我们想思考，也思考不了。心是如此平静，以至于没有任何思想的波动，没有任何造作。只有觉知。心平静下来一段时间后，它会依自己的力量退出那个状态。然后我们必须进入观察，拿这个身体，我们的物质色身，在无常、苦、无我的本质中进行观照，以真正清晰了知它。

从这里开始，我们的观察将自行发生，仿佛自动运作一般，它有自身的动能。我们进行观照，将自己仅仅视为元素，可以观察自己的头发，假设头发掉了，我们会意识到它不是我们的，也不是自我。这将使我们认识到没有一个永恒的实体或自我。智慧将会生起，心和身体将分离，并清楚地看到彼此不同，思想和感觉也将分离。我们将清楚地看到.....真正的了知。

但是，如果还没有能力进入安止定，我们的观察还没有达到能够清楚地看到这种分离的程度，那么必须依赖于不断发展我们所拥有的定力水平。

这个过程将导致修行的成熟和对佛法的理解。我们在

平常状态进行日常活动时保持刹那定，然后当我们安住时，心会直接进入近行定。随着时间的推移，我们将能够在所有姿势中保持近行定。当心对身体、感受、心和法的观察更深入时，它将倾向于安止定。心的力量就这样自行发展。

现在心将能够敏锐而清晰地看清事物。在完全熟练地进入安止定之前，心可能会停留在近行定中长达一个月。身心轻松自在，仍然有外在的感官印象，但它们不会影响心，因为定凭借其力量将它们分离开来。修行中的精进和勤奋现在有了自己的动能。内心将始终保持觉醒与警觉，并具足觉支(bojjhaṅga) ^(注19)，其中有喜、念与定。

如果我们努力持续保持正念，用心了知跟上我们体验到的所有情绪和情感，如实地看到身体，禅定就会稳定下来，保持平衡平稳。无需做或控制任何事情，我们的禅修就会自行顺利进行。心保持在近行定的状态。这是我们不断修行的结果，不断探索，直到我们理解并清楚地看到佛法，直到不再有疑问。这个三摩地在心中牢固，我们不需要试图控制它或过于谨慎。它处于良好的水平，但还没有完全达到。我们必须继续沿着八正道前进，必须继续观察，像以前一样观察，像以前一样修行，一步一步，它将把心的力量提升到一个新的水平。

有些比丘善于通过念诵“佛”、“法”、“僧”等禅修业处修行，或观察呼吸，直到心平静下来。我们必须持续运用

自己所熟悉的业处才能超越情绪和情感，克服所有的障碍。当我们有各种心理状态，如欲望、厌恶、困倦、不安、烦躁和怀疑时，我们必须训练和调整禅定，以跨越和超越这些心理状态。这叫做心念专一。这就是禅修练习。这就是定。这将为我们的修行提供支持慧的修行基础。

当我们精通所有这些定的层次——刹那定、近行定和安止定时，观就会变得非常容易。无论观的是身体、感受、心或法，在不久的将来，也许三天或七天，我们就能清楚地见法。

但是，如果遵循由慧发展定的道路，我们就必须继续观照，并一点一点逐步地放下烦恼。因为禅定还不牢固和稳定，所以必须依靠智慧来发展这些定的状态。这种定可能不如以定发展慧那种方法那么深，但我们仍然需要它来支持观。

任何依循慧和观道路的人都需要继续用智慧观察，直到定的力量逐渐发展到刹那定、近行定和安止定的层次，对佛法的理解才会完全清晰。最终，任何修习三摩地的人都需要达到安止定的水平。如果定力尚未成熟，就不可能清楚地看到佛法。在这里，慧和定应该平衡和谐地运作。

我们可以使用两种修行方法中的任一种，智慧发展禅定，或禅定发展智慧。无论哪种方法有效，都是可以帮助进步的方法，是戒、定、慧之道。如果我们有很多工作和

责任，那么修行定和通过使用禅修词或呼吸使心合一可能会很困难。知道这很难，我们需要坚定地将正念放在守护心和使心平静的任务上。

如果我们要以这种方式修习定，我们需要始终保持念诵“佛陀”。无论是站着、坐着、走路、躺着，还是做任何其他事情，都必须始终在心中保持禅修念诵词“佛陀”。

如果在吃饭，必须心念“佛陀”，这样心才能与之合一。如果心总是与“佛陀”同在，直到它成为内心唯一的所缘，那么我们就可以阻止所有外界所缘对象进入并扰乱它。

但是，如果我们密切关注心念——也就是说，觉察到我们的思维、散乱和不安——尽管有一定程度的“觉”，但正念太弱，无法控制心念。所以我们必须提起“佛陀”。每当有念头出现时，在心里重复念诵“佛陀”，直到所有的念想减少，取而代之的是“佛陀”随念。

注18：心一境性 *Ekaggatā*：指心专注于单一对象。

注19：觉支 *Bojjhaṅga*：即导向觉悟的七种因素，包括：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。

(十八) 当修行退减时

对于出家修行者，隆普曼传承的高僧大德们一直强调培养定力。当我们没有出坡劳作时，在森林和山中有机会更深层次地发展内心。

但如果我们肩负很多责任，就必须用智慧守护内心。有时，我们必须先依靠观来让内心平静，但有时，只需专注于我们的遍作业处(parikamma)或者呼吸，内心就会平静下来。无论情况如何，这两种方法都可以相应地使用，或在不同时间交替使用。

当内心体验到平静并从中抽离出时，我们需要进而观察这个物质形态——身体。坚持这样做，直到我们的理解变得清晰，这称为观。我们利用这种平静，将注意力牢牢地集中在身体之中，从而生起智慧(paññā)。

一种智慧从听闻而得，另一种智慧源自思索和思惟。但从平静中生起的智慧，是修行的智慧——修慧。这就是观，它会让我们内心生起清明。

我们有时会经历强烈的法喜，持续一个月，甚至几个

月。如果我们认为这就是观，就会迷失于观的杂染(vipassanūpakilesa) ^(注20) 之中，对观身体，以及观自身的情绪和心情不感兴趣。

我们可能认为不再需要观察地、风、水、火这些元素了。觉得没有必要，只要观察心就足够了。因为当我们开始观察身体时，心就会切换，它想要沉入到平静之中。这让我们认为只需要观察心，根本不需要观察身体。然而，隆普查总是教导我们要深入观察身体。

但只是不断地观察心不会坚持太久，能量会耗尽。我们所体验到的所有平静与安宁都会消失，就像一个从未修习过任何禅修的人一样。所有的思绪心念造作会像洪水一样再次占据上风，喜欢和不喜欢的情绪会再次将我们吞噬，这是很常见的。

我们可能会认为自己的禅修已经崩塌，但如果我们下定决心并在每一个姿势——行、住、坐、卧——上都坚定付出努力，像以往一样持续而坚定地集中我们的正念，放下各种负担和责任，这应该会让心重新回归平静。而且这种平静会比以前更深，智慧也会比以前更深，这是进步自然发生的方式。

这是培养定力的自然过程。起初它不那么坚定，不那

么饱满，所以必须回去重新投入修行，直到心完全稳固，没有后退的余地，也没有瑕疵。我们的正式修行将发展到一个新的成熟阶段。

因此，让我们在修行中保持耐心和毅力。让我们始终致力于发展五力，五种修行的的心灵力量——信(saddhā)、精进(viriya)、念(sati)、定(samādhi)和慧(paññā)，直至它们成为心的力量源泉。由此而生的波罗蜜是最高等的，它将引领我们理解佛法。

精进地修习禅定是至关重要的。我们必须努力持续地运用心，以体验深层的平静与安宁，超越所有的情绪、情感和感受(vedanā)。如果我们能够跨越并超越感受的障碍，有时我们就可以将之视为与心完全分离的现象。每当感受在我们体内生起时，就专注于它并进行探究，这样心就会抽离并不再认同于它。

这种战胜感受的方式实际上是一种与《大念住经》(Satipatthāna Sutta) 教法相一致的修行方式。因此，我们每一个怀着坚定修行决心来到这里的人，都需要付出努力，并拥有耐心和忍耐。如果能够持续不断地如此修行，我们的心就会不断提升与进步，并激励我们继续修行。

注20：观的杂染 *Vipassanūpakilesa*：意为“观智的染污”，指在修习内观（毗婆舍那）过程中出现的种种微细偏差或障碍，共有十种，包括：

1. 光明(*obhāsa*)、
2. 智见(*ñāṇa*)、
3. 喜(*pīti*)、
4. 轻安(*passaddhi*)、
5. 乐(*sukha*)、
6. 胜解(*adhimokkha*)、
7. 策励(*paggāha*)、
8. 现起(*upaṭṭhāna*)、
9. 舍(*upekkhā*)、
10. 欲(*nikanti*)。

(十九) 一切色法与名法皆无我

佛陀常教导说，色(rūpa)、受(vedanā)、想(saññā)、行(saṅkhāra)与识(viññāṇa)的每一蕴都具有生、住、灭的特性。其本质是停留片刻，然后消逝。

一切色法与名法都只是随因缘生、住、灭。然而，由于我们的正念无法跟上并认识到这一点，我们便执着于色，相信它是我们的；我们执着于受，所有生起的感受，认为它是我们的；我们执着于想，似乎属于我们的记忆与认知；我们执着于行，各种思维方式，并视其为自我；我们执着于识，各种感官印象，认为它是我们的。这些都发生得如此之快，以至于我们的正念无法跟上并理解，这些实际上都不是我们的。事实上，它们都具有生起和灭去的特性。

我们过去体验过的所有愉悦感受，现在在哪里？如果它们是我们的，它们现在在哪里？那些愉悦的感受生起、持续，然后消逝。我们曾经体验过的所有痛苦感受也只是生起、持续，然后消逝。所有感受都过去了。我们当下体验到的所有乐受和苦受，也只是在当下生起、消逝。

但此时此刻，想也许会生起，我们会记住它，并认同它。这个人说了这句话，让我们高兴；这个人只是抱怨；另一个人说话做事也像这样。这一切都只是想。每当有人说话，想就会抓住并记住它。但言语层面的想并非属于任何人的自我。事实上，它是无常、苦、无我。但如果我们的正念不知道这一点，就会执着，把所有这些想都当成是我们自己的。然后就会不断地滋生更多造作，行的本质就是造作，无论其是善或恶的。伴随这一切的是识，它不断地生灭。

如果我们把整个过程拆开来看，就会发现只是一堆堆的色法或名法。比如识，我们感觉到“我们”在看，但没有光，这种看的感觉会发生吗？如果我们是盲人呢？或者如果我们是聋子，能听到周围的声音吗？会体验到它们吗？如果我们是聋子，但周围有声音，我们却听不到。耳朵里的神经甚至都不起作用了。所以，这种“我们在听”的想法，来自于耳朵里正常运作的神经系统。当声音与神经系统接触时，就产生了听觉。

所以，听到的感觉，心知道它听到了声音，但我们的智慧跟不上。心执着于“我们”在听，认为“我们”才是听的人。当听到的感觉生起，而我们仍然把它认同为我们自己时，喜欢和不喜欢就会随之而生，这进一步滋生了愚痴。这就是无明(avijjā) (注21)，黑暗的愚痴。

由此产生的无明，促成了业(kamma) ^(注22) 的形成，并滋养了产生渴爱和烦恼的过程，这是一切痛苦的根源。缘起(paṭiccasamuppāda)^(注23) 法即在当下发生。它发生在一个心识刹那，并导致痛苦。这就是“有”与“生”，它发生在每一个心识刹那。

注21：无明 Avijjā：与“愚痴”同义，它是一切恶与世间痛苦的根本原因，使众生无法如实见到一切法的真实本质——无常、苦、无我，因此被束缚在不断流转的生死轮回之中。

注22：业 Kamma（梵语：karma）：字面意思是“行为”。指由身、口、意所作的有意图的行为。这些行为可以是善的或不善的，并且会产生相应的善果或恶果。

注23：缘起 Paṭiccasamuppāda：意为“依缘而生”。这是佛陀所开示的因缘法则，它解释了无明在因缘相续中导致苦的产生，以及通过断除无明，所有苦如何得以止息的自然过程。

(二十) 圣者从妄境中出离

佛陀为解脱轮回奠定了道路，而轮回的本质就是烦恼(kilesa)、业(kamma)和果报(vipāka)。烦恼轮转、业轮转、果报轮转：解脱这些轮转的方法是通过修持戒、定和智慧。

我们或许已经理解，戒是来约束我们的身语行为，使其无可指责；定是让我们的心坚固而稳定，这种坚定和稳固的心来自我们坚定地专注于正念，觉知呼吸的入出是其中一种方法，称为安般念，这是所有业处的基础，也是所有业处中的最殊胜的。

当我们拥有正念，觉知呼吸的入出，或者将注意力专注于身体的某个特定点时，心就会聚集，正念也会聚集。寻(vitakka)取呼吸的对象，这意味着它专注于一个特定的对象；伺(vicāra)保持并把控注意着这个对象，使其不会游移不定，伺全然地与正在运用的业处同在，直到喜和乐生起，带来内在充实的状态。

心静止不动，不再四处游走，这就是心一境性。它是心处于专一的状态。平静和寂止生起，心达到定的境界，心平静而坚定。当喜生起时，寻和伺似乎太粗糙。然后，当乐生起时，喜也似乎太粗糙。最后，当乐似乎太粗糙

时，心会聚集成一境，所有的禅支——与喜、乐、一境性——融合在一起，包含在那一元寂止中，心会汇聚成坚固的定境。

心会经历逐渐上升的深度和精度。喜清晰地显现，然后是乐，直到最终心安住于平和的状态。这就是定的修行，它有从粗糙到精细的不同层次。

当心长时间处于这种聚集的禅定的状态时，我们可能会陷入幻觉，以为这就是涅槃，以为我们已经见法了。“法如此，涅槃如此。”虽然这种状态源于禅定，源于坚固的宁静，但这仍然不是涅槃。如果这被称作“涅槃”，那也充其量只是暂时压制而产生的“涅槃”，贪、嗔、痴的烦恼仍然存在。

如果我们达到这种状态，也许会陷入妄想，陷入误解，可能会以为自己已经了知法。但这种观点是由拥有禅定所形成的，当禅修者的三摩地（定）坚固而强大时，这种情况经常发生。

当然，三摩地仍然很重要。如果心不执着于三摩地，它就会去执着于色、声、香、味、触和法尘。我们需要先令正念坚固，让心专注于寂静。我们需要学习在三摩地领域修习到熟练，直到我们能够清晰地体验到它。

有时我们可能会认为修持禅定并不重要。就像有人会

想：“我已经体验了喜的阶段，现在准备进入乐了。”然而，也许这只是刹那定层次的喜，但我们认为这是近定层次的喜，或者安止定或二禅的喜。我们很容易犯这个错误，甚至会认为接下来是三禅。如果不知道修行的真相，在这方面没有经验，这种误解的情况就会经常发生。

我们很容易对定的层次产生错误评估，因为有渴望和期待，或者说是渴爱(tanhā)。这会让我们高估自己，并确信自己已经达到了禅那，或者修行的道和果。所以我们必须用正念来重新审视和评定自己。

高僧大德教导了如何在修行中克服对成就的执着。如果我们认为自己已经证得禅定，他们会告诉我们这并非确定的，并非肯定的。如果我们在修行过程中开始想：“哦，我已经是须陀洹了！”他们就会强调这并非确定无疑。要用无常的视角重新省察。

这就是获得智慧的方法。我们观照，是为了洞察实相——每一个生起的状态都只是无常、苦、无我。这些特质共同作用。不要执着任何事物，这都只是“取”。

我们修行是为了断除“拥有”或“成为”任何事物。我们修行不是为了“得到”或“成为”须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉，这些只是用来称呼一位心达到某个层次之修行者的世俗假名，但那个人不会执着于对这种证悟境界的自我认知。他们不会执着于“自己是这个”或“那个”的观点，他

们会将这些术语理解为世俗惯例。

事实上，这些术语只是表明我们正朝着解脱(vimutti)迈进，在那里我们超越了这些世俗名相，能够摆脱和超越所有束缚我们的事物。舍弃身见、疑和戒禁取结——这是个开始、前期阶段。

安止定的定力强大、有力且专一。如果我们尚未真正体验过内心合一的状态，就很难从理性上理解，就会容易轻信别人的描述。

在我自己修行的阶段，当我开始体验到一些喜时，并期望在获得喜之后，乐会随之而来。但是，当我试图进入乐时，心的力量不足以超越喜，无法取得进展。不知不觉中，念不再聚集，并且逐渐减弱，它变得如此微弱，甚至连喜都无法触及。

为什么会这样？因为我们放弃了禅修念诵词，或者放弃了观察呼吸的出入。我们必须认真地重新开始念诵我们的念诵词。回去从头开始重做：重新念“佛陀”、“法”、“僧”，重新审查。

在修行过程中，我们必须回到起点，重新开始。必须重新建立我们的正念，重建，重新修行。持续不断地练习，直到心能够重新体验到平静与安宁，再次超越情绪和情感，然后我们就能平静下来。在我自己的修行过程中，

我体验并经历了很多喜、很多乐。哦，非常多，甚至持续了整整一个月。但即使这样，我们仍然需要回来，一遍又一遍地重复基础的修习。

我们必须不断地提升心的层次。对于寻和伺，我们可能认为它们已经消失了，不必再去理会它们了。我们以为自己已经超越了它们，但有时必须回到寻和伺，重新回到呼吸。这些是我们在修行中必须经历的较粗糙和较精细的心的层次。

在每一个阶段，我们都不能抛弃，而必须不断回归修行的基础、根基和指引方向。保持正念并持续修行，必须将心专注于我们所选择的、并且精通的业处。此时，当我们修行和观照时——分解四大元素、分解五蕴、分解我们现有的色身——我们需要持续追究，直到看清为止。当清晰明了时，我们就能亲身知晓和理解。

此时，“觉知者”不会声称自己是须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉，只有觉知。如果修行真的到了这个阶段，我们就知道什么被舍弃了，也知道还需要接着做什么。

我们知晓并看清了，但不需要谈论它，越是谈论它，就越像是在吹嘘。我们来此是为了舍弃一切，而非进一步玷污内心，我们是在净化内心。因为事实上，当突破这些厚重的层层束缚，完成真正的修行后，此处什么人都没有。无论什么样的色法或名法，我们都会将其视为无常、

苦、无我。

那么，须陀洹究竟在哪里？可以在哪里找到？是色还是名？实际上，这些只是语言上的世俗名相，用来标示证悟的层次。是心知晓色法或名法，知道它们是无常的，它们只是无常、苦、无我。由此生起的了知，是从戒、定、慧生起，然后一切都会被放下，心平静地安住在当下。

所以我们继续修行，断除烦恼，然后一点一点地断除贪嗔，直到负担减轻，洞见和觉知会清晰地进入我们心中。我们不需要把这称为斯陀含的阶段。当断除贪嗔时，我们就知道我们已经达到了阿那含的阶段。一旦一切贪嗔痴皆断除，我们便知自己已证得阿罗汉果位。这是修行八正道，行持戒、定、慧之道的人所行进的过程。

有时，在修行过程中，我们会错误地认为自己处于这个或那个层次，这只是错误的想，纯粹是愚昧。这不符合真理，我们真的必须小心谨慎。我们或许会体验到一种深邃的宁静，仿佛真理豁然开朗。但佛陀解释说，这只是内观的随烦恼(vipassanūpakilesa)，这是修行中的一种障碍，并会给内观的发展造成困难。

坐禅时，可能会生起很多喜与乐，并体验到无比的平静与安宁，似乎只剩下光明和光芒。我们或许会以为这就是道果(magga-phala)。必须谨慎，让正念和慧观守护着我们的体验。隆普查总是指出，这是无常的，它只是无

常。他教导我们不要被这些现象所迷惑。

我们或许会认为自己的定力非常强大，以至于相信自己已达到禅那境界，或已经是须陀洹，甚至证得斯陀含了。如果发生这种情况，显然我们仍然有自我感。隆普查会说，它是不确定的，不是永恒的。如果我们认为自己是阿罗汉，这就是最高层次的不确定性。我们必须时刻保持正念和慧，才不会陷入这种妄执，这样才能防止别人也对我们产生妄想，认为我们是这个或那个。

有些人会来问隆普查：“你是阿罗汉吗？”但他只会回答说什么都不是。如果心一无所住，我们怎么能“成为”阿罗汉呢？如果我们仍然有什么东西，就仍然会感到痛苦。如果我们认为自己是这个或那个，或者认为自己已经是须陀洹，有些人可能会不同意，甚至根本不相信，这会让我们的烦恼生起，进而带来苦。如果我们认为自己是阿罗汉，问题就更大，因为如果人们不相信，这真的会让我们感到痛苦。一个正在受苦的阿罗汉……为什么阿罗汉会受苦？这怎么会发生？他们怎么会有愤怒或贪婪？这恰恰表明，真正了知是不容易的。这是智者各自证知的。

那些内心已证得究竟果位的高僧大德们，他们所表达的言语和情绪仅仅是外在的行为表现，并非造作业。他们说话可能粗暴，也可能轻柔，也可能胆怯，等等，但那只是身体和言语的表现，没有烦恼。他们解释说：“这不是业，而是没有执取的‘作’（kiriya，纯粹的行为）。”这种

没有执着的境界令人难以理解，心是一回事，心所是另一回事，它们并不相同。

隆普查会拿疯子和阿罗汉作个比喻。有时我们看着他们，可能会觉得他们之间没有区别。隆普查说，疯子和阿罗汉外表可能看起来一样，但一个走的是低劣之路，另一个则是走在最崇高的道路上。

因此，在修行过程中，我们需要时刻保持正念和智慧。无论接触什么，都应该了知它是无常的。这将使我们的的心变得睿智，不沉溺于低级的无知。当如此修行时，我们就能清晰地理解并放下。当看到人们出于妄执而作出行为时，我们就能清楚理解这种情况，那就是无常、苦、无我。

起初，我们的相信起源于信仰，我们有信仰，也有恭敬，尽管有时缺乏智慧，甚至完全没有智慧。隆普查举了个例子，他年轻时遇到一位僧人，起初以为他是阿罗汉。那位僧人的行为举止就像阿罗汉一样，他可以像阿罗汉一样放下一切。

过了一段时间，隆普查注意到这位僧人的修行方式和行为举止发生了变化；他这才明白了事情的真相。“哦，我错了！”这让他的智慧生起。回想起来，这些错误在修行过程中是正常的。记住这一点很重要。

无论修行者住得离高僧大德近还是远，最重要的是，我们必须亲近佛陀，“亲近”意味着我们必须亲近无常的实相，无常想须始终根植于我们心中。心中有了无常，每当任何想法或感受出现，无论是好是坏，它都会支持和帮助我们。有时候我们不喜欢某个人，但很喜欢另一个人，这就是无常。我们觉得某种食物美味，这同样是无常，如果总是吃它，很快就会厌倦。这就是事物的本质——它并不确定。我们经历的所有想法和感受，都是无常。如果我们像这样观察，就表明我们拥有智慧。

如果我们跟不上这些想法和感受，就会执着于五蕴。这就是取(upādāna)，它导致我们心中产生一切痛苦。

(二十一) 由修行而生起的智慧

对于一位修行者而言，三摩地(samādhi)是至关重要的。有时我们或许会想：“我已经修行一段时间，三摩地并不重要，我并不真正需要它，只要修习智慧就好了，只需要智慧，最终就能达到至臻目标。”然而如果我们只仅仅试图去修习智慧，最终将一无所获。

佛陀教导：samādhi paribhāvita paññā mahaphala hoti mahānisaṃsa——三摩地的殊胜在于，它是智慧生起的直接因缘。如果三摩地未能坚固稳定，深奥特性的智慧便无法全然明晰地显现。

虽然智慧可能从听闻而生起，即闻所成慧(sutamaya-paññā)，或源于思辨推究，即思所成慧(cintāmaya-paññā)，但修所成慧(bhāvanāmaya-paññā)尚未生起。修所成慧是通过实修、经由让心宁静的修行而成就的智慧。

真正的智慧只能从止寂安详的心中生起。当我们通过令心平静来护持与帮助心时，法或许会自然地生起，供我们探究与观照——智慧便由此生起。

如果我们倾向于对某些人有生气，或容易生起情绪，或者是我们所害怕的事物，它们就会消逝：如果我们看着这些倾向并加以观照，就能把它们放下。在如此观照的时候，我们必须依靠三摩地作为立足点与基础；如果没有三摩地，由修行(bhāvanā)所生的智慧就无法生起。这是肯定的。

好好守护我们的戒，将会成为三摩地生起的因缘；修得稳固的三摩地，将会成为智慧生起的因缘；而修得纯熟的智慧，令解脱生起。这是从执取(upādāna)中获得的自由——这种对种种心识状态的执取，正是一切苦的根源。

隆普查教导我们要以智慧之光看待事物。这意味着在当下加以观照，在当下舍弃执取，在当下舍弃一切邪见。这使我们在当下具备正见，内心将不再有任何苦，只有自由与空。正是对贪、瞋、痴的舍弃，让这空性生起，唯有清静而光明的心存留。

修行者在获得一些经验之后，可能会执取修行中的某些境相，并将其当作道(magga)或果(phala)。但重要的是，在内心持续保持对无常、苦、无我的观照。无论我们对任何事物有什么感受，它都是不确定的，也不是长恒的，把它放下。

当我们听闻任何事物时，要以正念与智慧为伴，深入

思维，但不要轻易轻信，要保持持续实践，直至亲见其结果。这是智者之道，就像佛陀的上首弟子舍利弗尊者一样，具足大正念与大智慧。

(二十二) 平静是无常的

在禅修中，我们必须观照自心，观察自己的感受和反应。有喜欢吗？有不喜欢吗？如果没有得到自己想要的，我们会有什么感受？这正是我们需要观察的地方。隆普查说，当我们观照这些心理活动时，这就是正道。但如果我们要放下所有这些心理状态，并能够观察这些喜欢和不喜欢，心必须首先平静下来。我再怎么强调也不为过——心必须平静。

无论我们使用什么禅修对象——无论是念诵“佛”、“法”、“僧”，或者发、毛、爪、齿、皮——都必须时刻专注在禅修业处。如果不这样做，无用的思维就会把我们淹没，心念会随心所欲地增多。无明是行(sankhāras)生起的因缘，当这些行而又不做任何禅修时，一切都会变得困难。这些行会被视为“自我”或属于“自我”，它们成为“我的”。如果我们练习使用念诵“佛陀”(buddho)，那么必须持续不断地忆念“佛陀”，必须始终保持“佛陀”。一些大长老教导不间断地重复念诵“佛陀”，如果他们坐着，那么，“buddho buddho buddho buddho”，心中只保持这一念，每天长时间如此。

我们需要这样做，才能获得内心的平静和稳定。当心体验到宁静与寂静时，它是如此令人惊叹，这就是来自佛法的惊叹。身体轻盈，心宁静、豁然开朗、自在，空无一切。那些堆积在心头的印象，关于这、关于那、关于这个人、关于那个人，它们都只是关于自我、众生、人、我、我们、你的事情。

但如果心平静下来，如果它已经达到空，那就在那一刻观察。我们会看到，没有自我，没有众生，没有人，没有我，没有我们，没有你，深入其中。这就是空性的心，它可以放下一切。如果要放下到这个层次，我们该怎么做呢？必须修习禅定。

有时修行者可能一整年都看不到任何进步，只是停滞不前，但必须要有耐心。即使看起来有所衰退，也不要认为保持禅修对象不重要。虽然有时当修行很好时，我们几乎不需要禅修对象，这是事实。当坐下来准备盘腿时，我们已经处于平静的状态，心立刻就进入了宁静。

只需短暂地观察呼吸，心就会瞬间平静下来，我们甚至会以为它会一直这样，它会一直静止。如果我们拥有足够的波罗蜜，它就可以一直这样。但如果波罗蜜尚未圆满，我们所体验到的平静就会开始消退和远离，它会逐渐消失，直到我们好像根本没有进行过任何修行。它消失

了，心会像以前一样混乱和散乱。我们看不到危险，看不到所有色、声、香、味和触带来的危险。所有与之相关的快乐又回来了。

我们必须重新开始，重新回到禅修业处，不断地用禅修业处来提升心。提升心直到它再次平静下来，直到有了喜，有了乐，直到心平静下来、安宁下来。我们必须依靠禅修业处作为庇护所来帮助我们。使用禅修业处的重要性，我再怎么强调也不为过，它使心平静下来、安宁下来。当这种平静到来时，我们该做什么？去观察，不断地观察，在整个身体中看到无常、苦、无我。

(二十三) 涅槃是至上之乐

隆普查强调，我们必须出去行禅(caṅkama)、坐禅，忆念观照发、毛、爪、齿、皮。这样我们才能够快乐和满足。如果不深入观察，我们的生活会是什么样子？会感到苦恼。为什么会这样？当喜欢生起时，各种各样的激素就会涌入身体，如荷尔蒙上涌，淹没了大脑理性，它影响着我们的行为，这是世界和我们身体的自然规律。我们必须对抗这些自然倾向，超越它们，通过持续观察来守护它们。如此一来，心便会平静。

我要求每个人都专心致志的专注于不净观业处的修习。如果有人倾向于发展智慧，就去探究、质疑、追问，找到其因果。这能让心安静下来，进入平静。运用你的正念，运用你的智慧。

审视身体内部，将其视为纯粹是元素，将其视为无常、苦、无我，使心平静。观察身心所有的情绪、情感和感受，无论是苦还是乐，它们都是无常、苦、无我。

任何生起的困倦，都应将其视为法。它存在时必然会消失，它不属于任何人，也没有任何持久的自我。这就是法，凡是生起的，都要彻底观照，并且经常审察。勤奋训练，多多修习。

良好持戒将使得禅定生起，培养定的善果将成为智慧生起的因缘，而培养完善的慧将带来解脱之智，这就是逐步培养的修行。

因此，布施、持戒和禅修，是引领我们脱离一切苦恼的途径。智慧会从禅定中生起，并带来内心的平静。如果布施还未很好的建立，戒不够完善，定力不够坚定，智慧就不会生起。如果我们想：“嘿，我修了这么多定，为什么还没有看到任何成果？”我们必须审视自己。我们的戒如何？身和语的行为是否克制？当我们拥有了坚实的基础，接下来就需要训练心。

高僧大德教导我们要坚守我们的业处。看看吧！他们没有教任何夸张的东西，他们教导说：“要持守念诵‘佛陀’(buddho)。”但当我们使用“佛陀”时，我们并没有紧守着它，只是停留片刻，心就跑开了。所以我们会想：“哦，‘佛陀’不适合我的特性。”这是因为我们并没有真正地持守它，这自然会产生各种各样的疑惑。“这种业处不适合我，也许这根本不是正道，我甚至还没有体验到任何平静，还是试试别的吧。”

我们可以转换到另一种修行业处，但必须使用能让心静下来的业处。比如经常忆念死亡——多加观想。我们来到世间，也会带来老、病、死，我们都会死，无人能逃脱，要经常观想“死随念”。想想如今那些高耸入云的摩天大楼，挤满了忙碌的人们……他们中有人意识到自己会死

吗？没有人会思考这个问题！我们的生命终将以死亡告终，没有什么是确定的，我们都会死。

这不仅仅是发生在别人身上的事。当亲朋好友去世时，我们应该带着明智的悲伤去看待，这就是智慧。但这与冷漠无情、毫无感觉的人不同。这并不意味着一旦我们放下了执取(upādāna)，就什么都没有了，心变得干涸，对一切体验都冷漠。

涅槃并非如此。涅槃的定义必然是最高尚、最崇高的境界。涅槃如何是最高的快乐呢？Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā——诸佛都说，涅槃(nibbāna)是至高无上的法。涅槃是高于一切的快乐。这种快乐中丝毫没有痛苦，既不会衰退，也不会再次陷入痛苦，它是唯一永恒的快乐。你想要吗？它是真正永恒持久的，一种永恒不变的快乐。

但这种快乐没有主人。我们可以说我们体验到了这种快乐，但我们并不执着或将其视为自己的快乐。它不是世间(lokiya)层面的快乐；它是出世间(lokuttara)，它是无上之乐(niramisasukha)——一种独立于物质或感官欲望之外的快乐。这是一种永恒不变的快乐，它是不死的(amata)、不朽的。

这就是法味，其超越一切滋味。



所有伟大的大德善知识，
从至高的佛陀，到当今的阿罗汉弟子，
他们的所有教导，无非只是要让我们放下对五蕴
的执取.....仅此而已。

随喜赞叹马来西亚、新加坡和中国的居士
供养助印，使得本书得以印刷成册流通。

随喜南蒂西亚蕾将本书录制成音频
有声书，便于网络流通。



月明山寺

阿姜查传承的佛教寺院

尊敬的阿姜阿南·阿金察诺，在著名的禅修大师隆普查的指导下训练多年。经过精进的禅修之后，阿姜阿南前往森林与山林之中，更加深入地练习修行。1984年，他获供养一块土地，以建立一座森林寺院——月明山寺(Wat Marp Jan)，他现今即住于此，并担任住持。

阿姜阿南如今被认为泰国森林传统中最杰出的导师之一。阿姜阿南具备一种教导的天赋，能够给予不同层次的开示，从日常生活的问题一直到最高深的法。

如果在过去我们将这个身体看作是漂亮的，将它的外在形貌看作是美丽的，那么内心就不光明，它被黑暗所吞没，被烦恼所掩盖。

但如果我们将身体看作是不美的，那么内心就变得美丽，它变得光明、明亮，因为它看见了真理。

仿佛内心翻转过来，体验到真正的平和，它变得宁静、寂止。



月明山寺