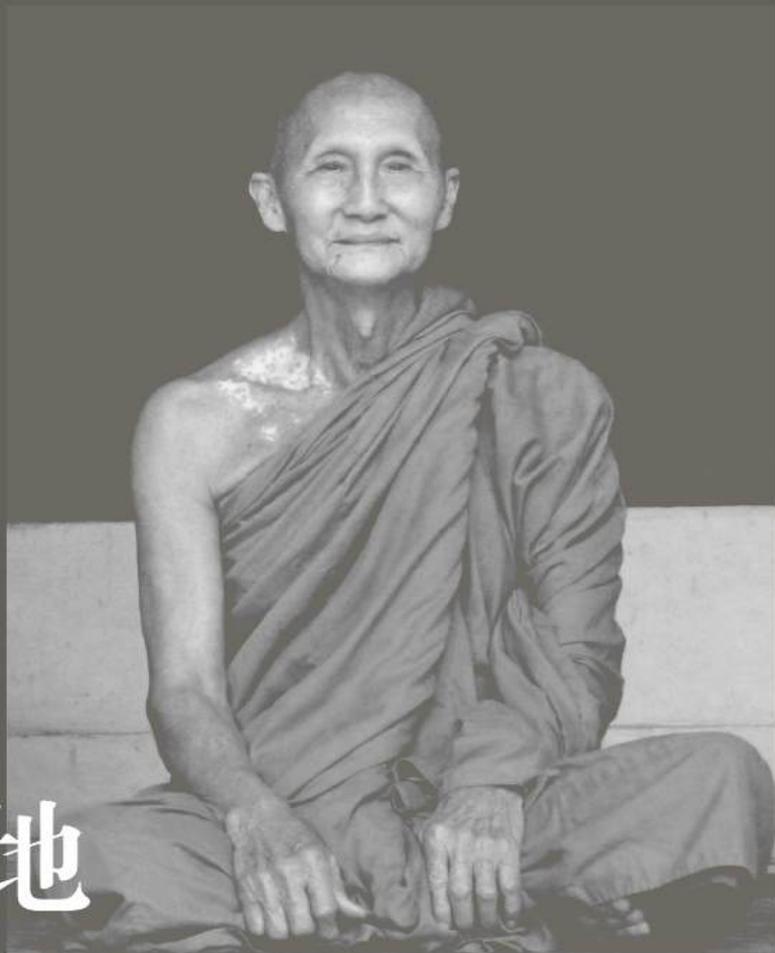


舒服地



修行

普住

中文编译

虹

英文翻译

Phimpa Achalaku

Luangpor Sombon

隆波颂汶

开示

隆波颂汶禅修问答录

舒服地修行

——隆波颂汶禅修问答录

开 示：隆波颂汶 (Luangpor Somboon)

英文翻译：虹 (Phimpa Achalakul)

中文编译：普住

目录

序.....	i
隆波颂汶传略.....	1
禅修要领.....	9
禅修答问（一）.....	17
禅修答问（二）.....	37
禅修答问（三）.....	51
禅修答问（四）.....	63
隆波的叮咛.....	73

序

—— 〇〇七年的雨季，我在邻近曼谷的南来寺住
—— 了三个月。

刚到不久，有一天我的翻译兼善友虹来见我，说：“我的老师隆波颂汶从泰南过来了，我带你去见他。”记得，见到面，他说：“我正在忙着，不过，既然你是从外国来的，那我先放下手上的活教导你吧。”就这样，我认识了隆波。

隆波的茅舍就在我的茅舍斜对面，一天总要碰上好几次面，每次他总是笑眯眯，亲切和蔼，就像个老爷爷般。闲时，他喜欢靠在椅子背上，两手交叉胸前，双脚往月台的栏杆上摆，一副逍遥自在的样子。我几乎每天都去见他，问讯、供斋、聆听开示。

隔了一个多星期，他就离开寺院。然后大约再过



三四个星期，他又回来了。只要虹有在，我都会向他请益。有一天，谈话中提到他患了末期淋巴瘤，我听了吃了一惊，问道：“什么？隆波患癌症？！”

原来他到曼谷是来接受化疗的，共十二个疗程，当时是第八个。他说，每次化疗，他都会四五晚彻夜不能睡觉，通身灼热疼痛，身体异常虚弱。我怎么也不能相信他的状况，充满疑惑地说：“可是，隆波，我看你一天到晚笑呵呵的，神态一直那么安详，精神饱满，从来没有显示过不舒服的样子啊！”

隆波说他的心已完全不受五蕴的干扰，即使身体再怎么痛苦，他的心恒常保持喜悦，没有一丝不适。

如果不是亲眼看到，实在很难想象，一个患上末期癌症，整身疼痛，已那么多天无法睡眠的老人，怎么可能表现得那么健康、愉悦、祥和？

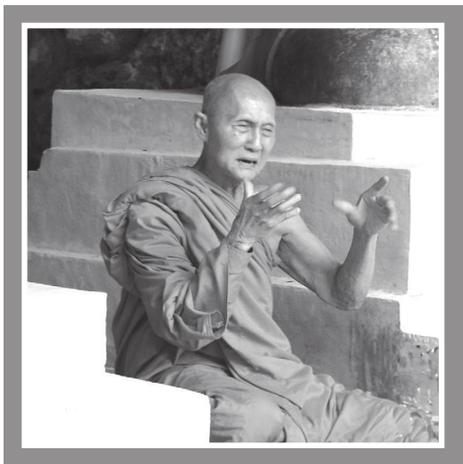
这席话令我深深感到震撼！

会面结束后我去见一位前来短期出家的医生，问他隆波的情况，他说以他行医多年的经验，几乎所有癌症末期病人接受化疗后都被折磨得不成人形，从未见过能像隆波那么轻松，还能完全不依赖其他人，自己料理生活的，以一个七十多岁的老人来说，隆波的情况是太理想了！

就这样，隆波每次往返治病住南来寺期间，我都尽

量亲近他，向他请教。很可惜的是，开始时没有把谈话记录下来，后来才想到应该录音，结果只录了几次，即是本书的主要内容。

隆波教导时喜欢注视对方，看对方的反应来引导，而且身体语言丰富。有一次，他双手紧捉着我的两臂，用力前后晃动，大声说“醒过来！醒过来”！他的开示



都用最浅白的语言，内容来来去去就那几个要点，没其他的了，连我这个不谙泰语的“老外”，听多了也大概猜得出他谈话的内容。

这可能是隆波不想学生感到困惑，所以把三四十年来修行的心得浓缩成几个原则，然后用小朋友都听得懂的话反复叮咛，让大家能掌握要诀吧。我把那几个要点编辑成〈隆波的叮咛〉，编在书后，这可说是老和尚修行教学的经验心得吧！

许多禅师作风刚猛剧烈，教学时喝叱责骂，强调出家、苦行、厌世的优越性，要学生精进、勇猛、置生死于度外，不达目标誓不甘休。



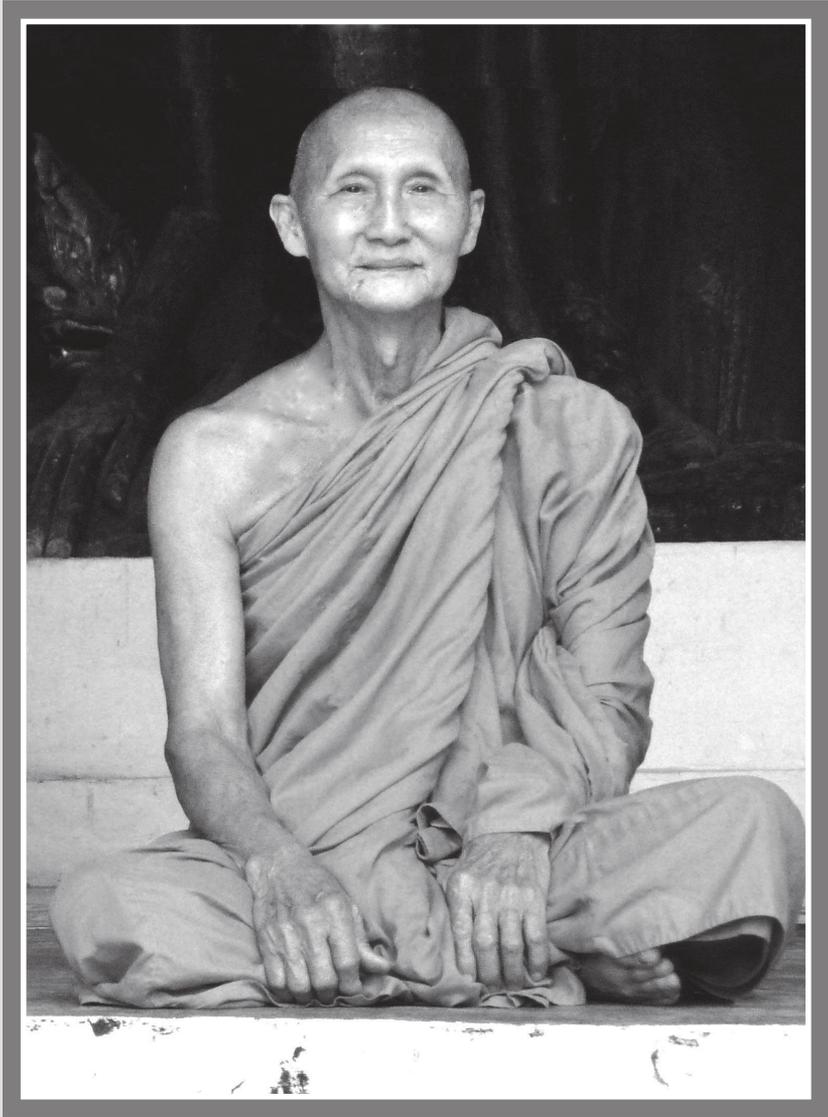
现在城市人的生活，长期处在紧张匆促之下，都已经要被生活压垮了，如果还要为修行而“厌世、苦行、不达目标誓不甘休”，恐怕不只修行无法修得好，还会带来更大的压力，造成更多的问题。而且现代大多数人也无法长时间放下世俗工作专事禅修。从整个生活形态大趋势来看，除了少数人之外，紧迫的专修模式并不适合现代社会一般大众。

隆波走的是温和的路子，开示时轻声细语、殷殷叮宁，要学生舒服、放松地觉知。他常说，寺院只是学习的地方，修行的实践还是要回到世俗生活中。他曾感叹一般禅修老师没有教导学生如何在工作中修行，甚至还听过他向一个学生说“禅修了，你回去做生意脑筋会更清楚”！

这种温和适应世俗的修行模式，对生活节奏紧凑、充满压力，无法长时间离开世俗生活的现代人，无疑是非常契机、针对性的法门。这样修行不但不会与生活脱节或起冲突，还能舒缓生活中的各种问题，进而步向解脱烦恼之道！这也是编辑本书出版、介绍隆波教学的目的！

二〇一一年四月三日

隆波的一位学生



隆波颂汶

隆波颂汶传略

隆波颂汶(Luangpor Somboon)俗名蔡源令，一九三〇年八月四日出生。父亲是中国南来的孤儿，到了泰国在暖武里府柿莲县(Sai Noi, Nonthaburi)安顿下来，后来经营稻米买卖。母亲是泰裔，在隆波的父亲三十九岁时才生下他，隆波是长子，有七个弟妹。他从小就得照顾弟妹，协助父亲的生意。

父亲从小灌输儿女孝顺父母，兄弟姐妹互相照顾的观念，并希望他们长大能过良好的生活，有安乐的晚年。这些观念对小时的隆波产生很大的影响，使他以为每个人都应该成家立业，养育孩子以便老来有个依靠。

隆波非常怜悯父亲工作养家的辛苦，为了帮补家用，年纪稍长他就出外工作。他曾当过驮米的苦力，把米背上船，一袋米有整百公斤重，得靠别人把米放到他



肩膀上。白天劳苦一整天之后，晚上他把米卖到米较厂，并在那里同样是驮米再工作六小时。虽然如此，他们家境依然贫穷，三餐没钱买肉，只能买猪油来炒菜。隆波也曾做过小生意，来回划六个小时的船去买菜来卖。这些经历使他用钱谨慎，生活节俭简朴。

隆波二十岁那年与一位泰国女孩结婚，婚后替她娘家种稻。后来他到曼谷，用船经营稻米买卖，可是生意不理想，他遂改行骑脚踏车卖冰淇淋，之后又去学木工。他二十三岁时，有了第一个孩子。

这些年轻岁月艰苦异常的生活，使他对生命的意义产生疑惑，进而走上追寻佛法的道路。

开始时他并不真正明白佛法，只是遵照听过的开示去做。由于一般教导多是“做功德”，所以他只知道布施、建庙、供养、行善、不作恶之类世间善法。

那时只要听到哪里有佛法教导，他就会去学习。当年要出门交通并不容易，每逢周末他一大早就去很远的寺院，晚上才回来，求法的心非常殷勤。

有一次菩提乐(Boddirak)来到某间寺院弘法，隆波前往聆听。菩提乐讲解素食、不抽烟、不喝酒。当时隆波一天抽两包烟，他从十七岁开始抽烟，已抽了二十三年了。听了开示隆波对自己的行为感到很羞耻和苦恼，当下即戒烟。后来他说：虽然戒了烟，但是烟瘾要在两年

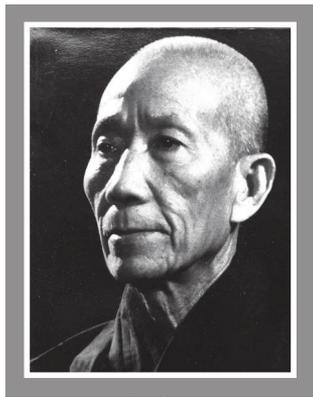
之后才彻底消除。

菩提乐也教导放下一切、精进用功、修苦行。那时隆波头发涂发油、皮鞋擦得光亮、衣服熨得有些皱纹都不行。听了菩提乐的演讲，他即舍弃这些习惯，只保存三套衣服：一套穿着，一套洗，另一套待换。并且他也在那个雨安居开始素食，他做的是大量劳力的工作，素食无法提供足够的能量，但他仍然坚持下去。

结果他不需要衣柜，不抽烟、不喝酒，同时也放弃娱乐，舍弃任何引起欲望的奢侈品以及喜好的食物。虽然那么精进，舍下了那么多，他内心仍然很苦恼。

他开始阅读佛使比丘(Buddhadasa Bhikkhu)的著作。其中谈到苦的解脱，隆波看了虽然还不怎么明白，但却知道这才是真正的修行，并开始修安般念，修行了之后，心稍为平静。

他听过佛使比丘说心是空的，但是当时无法理解，直到五年后遇到隆波田(Luangpor Teean Jittasubho)才领悟到这个道理。那年他四十五岁，隆波田受邀演讲，他过去听。现场隆波田按着一个年轻人的手，问道：“你觉知到吗？”他们与隆波隔着一段



隆波田



相当远的距离，然而看到这示范，隆波当下领悟：“这就对了！这是正确的方法！”

一直以来他都听从菩提乐的教导，认为那是正确的法。现在听了隆波田的开示，他的知见起了翻天覆地的变化——过去的一切都不对，一切都误解了！



变化——过去的一切都不对，一切都误解了！

之前他不知道修毗婆舍那，以为修行就是出家或过类似的生活。虽然他的父亲曾经批评出家人是寄生虫，不应该供养他们，隆波仍然想出家修行，打算完成了作为在家人的任务之后，在五六十岁时去森林剃度出家。准备了七年，安顿家小之后，隆波在一九八〇年出家。

一九八三年，由于俗家发生严重的危机，他被迫还俗负责解决问题。处理完事端后他翌年再度前往黎府(Loei)出家，戒师是腊智维喇牟尼法师(Phra Rach

Weeramunee)。

再次出家之后隆波非常用功修行，他长时间经行，时常走到双脚发肿，需要停下来按摩才能继续下去。尽管如此，他的内心有时平静，有时不安，苦还是存在着，经常想要这个要那个。隆波田告诉他只须觉知就能平静下来，他有时做得到，有时则做不到这点。另外他也不习惯泰国东北部的生活，期间甚至曾想过要离开那里。

熬了一段时日，慢慢的他可以放松下来，观察内心的欲望。从中看到欲望的形成是由于有“我”及“我的”这个错误的知见，这邪见让他觉得很沉重。能放松下来没有欲望时，就变得轻盈。

隆波田曾说当修行悟到六根的本质时，当下即不再执着六尘，他比喻说这就像是一条两端绑在柱子上紧绷着的绳子，我们在中间把它切断，绳子就无法重新连接起来。在精进修行六七年之后，隆波颂汶才切断这条绳子。

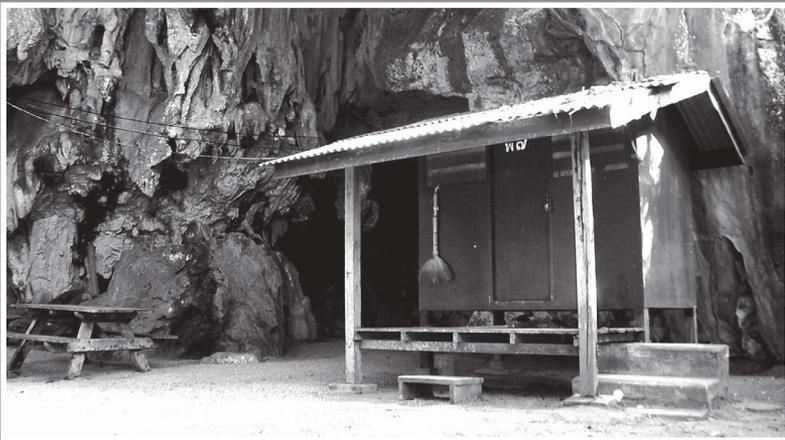
隆波田住世时，隆波一直韬光养晦，直到前者病逝了才开始教化工作。

二〇〇六年，隆波在南来寺监督建筑工程时被诊断出患上末期淋巴癌，颈项、腋下以及胯部长了许多肿瘤，异常疼痛。医生建议他进行共十二个疗程的化疗。



化疗期间他身体非常虚弱，他说感觉到自己只剩下百分之二十的生命，然而内心却一直保持喜悦，完全没有痛苦。治疗之后他从癌症中康复过来，并且每天劳作好几个小时，工作内容包括整理道场、清扫落叶、搬拾垃圾、参与建筑、监督寺院工程等，除此之外，他还要负责寺院住持的职务，以及教导禅修。以一位整八十岁的老人而言，这样的工作实在是太繁重了，然而他却乐在其中，强调“工作就是修行，我在工作中修行学到更多，越工作越有劲”！

目前隆波是泰南甲米府(Krabi)奥律县(Ao Luek)佛洞山寺(Wat Tham Khow Pra)的住持，在此指导禅修。





禅修要领

你的身和心都舒适安好的话
一切都会安好
这里要强调的是能知或觉知
观察你的感觉
看清它

隆波的开示不应只是听听罢了，而是教导你如何觉知自己的感觉，我指导时你得自己去觉知。

一般人没有观察自己的身心，我们通常向外看，不曾返过来观察自己。我现在会指导你怎么样了解自己，了解自己的身心。你的身和心都舒适安好的话，一切都会安好。这里要强调的是能知或觉知，观察你的感



觉，看清它。

我们应该怎么“觉知”，怎么“修行”呢？

现在，你知道你坐的姿势吗？知道怎么样坐才舒服，就是开始知道法了。坐得舒服吗？身体有哪些部位僵硬或酸疼的吗？你知道自己怎么盘腿还有脚是怎么摆的吗？坐直来，调整你的坐姿使自己舒服。

以上这些我们都可以觉知到，这就是觉知身，感觉身体。气血通畅的话，身体的免疫力就会增强。

至于心方面，我们觉知感觉，觉知我们的呼吸，看它是否顺畅或不顺，有不顺畅就使它顺畅。深呼吸，释放所有的压抑、放轻松，要感到自在、舒坦、轻盈。

我们得学习怎么样呼吸才能使自己自在轻盈，学习如何释放压力，如何放松。这须要不断地观察，不断观察我们的身心，释放身体的紧张，释放内心的压抑。

这样修行直到我们能自然而然地观察。在我们的身体中可以观察到许许多多的法，这是为了让我们舒服和平静。

保持清醒！不用克制或压抑身心。

修行上路了，心就会满足、轻安、喜悦、精力充沛、灵敏、充满活力、光明、纯净和平静。

这样子觉知，“它”就会停下来，感觉也会停下来。感觉停下时，妄念就随着平息。这时就能看到感

觉，只是觉知保持着。我们就觉知感觉，看到感觉。没有批判、没有想像，感觉会止息下来，那就停止感觉……此时什么都没有，没有要、不要；喜欢、不喜欢，什么都没有，内心没有任何挂碍。这样的感觉叫做平静。

不必做什么或消除什么，这样觉知，一切就自然会放下。心这样放下了一切，就会变得轻盈、自在，不再执着任何东西或观念，变得完全自由。就只是这样觉知，心就会停下来，心自己知道。

觉悟到这点，我们就证得最终的结果——法。我们看或听的时候，同时觉知感觉和保持平静。

坐时，可以调整双脚的姿势使自己舒服，这样就快乐了，没有苦恼，这样觉知就没有苦恼。你现在觉得平静轻松吗？

这里要注意，“觉知平静”和“觉得平静”并不相同。好好地觉知——平静的感觉是自然无我的，只是感觉。这里强调的是仅仅觉知“感觉”。

古代汉字“觉”字有觉知的意思。生活中我们总是觉得“我”在感觉、“我”苦恼、“我”快乐、“我”平静、“我”不安——这就是轮回。

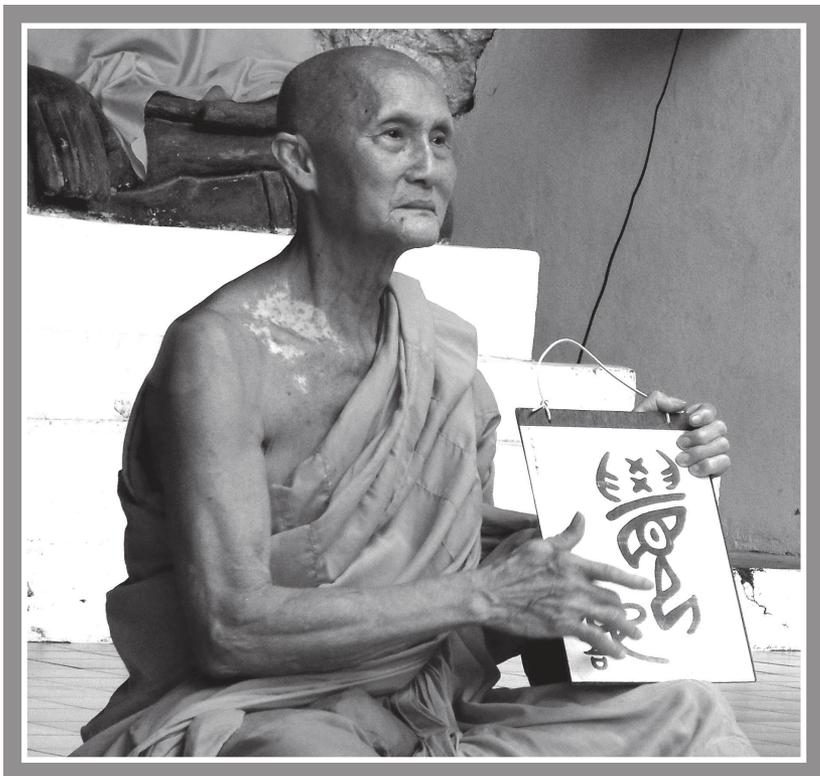
圣者指导我们“觉知感觉”。能看清感觉，我们会觉悟到：“噢！感觉是自然的。”它只是自然的状



态，没有“我”或“我的”。

可是一般情况下人们都认为“我”在感觉，把感觉当作“我的”感觉。能见到感觉，我们就知道感觉就只是感觉，不平静的感觉是这样，平静的感觉是那样。全都是自然的，只是法的某个状态。

这样子我们就能从感觉中解脱开来，从感觉中解脱开来就是从苦中解脱。



古代汉字“觉”字有觉知的意思

无法觉知感觉，心就会打妄想：高兴、不高兴；期望、失望；要、不要；快乐、悲伤；平静、不安，多得很，全部都是相对的。心不断感受妄想就不断生起。

我们要怎么样和这些感觉一起相处而不受苦呢？怎么样才能不与任何事物，不管是冷是热、是辛苦是容易都不起冲突？

如果能觉知感觉就会发现这一切都是无常的，都不断地在变化，一会儿乐，一会儿苦。这样不断地观察，久久就会生起厌离心，厌离这躁动与感觉，这一切全都是内心所制造出来的。

我们的修行就是当下觉知，觉知我们的身心、我们的坐姿，看有哪些部位僵硬然后舒缓它，深深地呼吸它就自然会放松。只是观察，持续平等地觉知。这就是修念住。

能看到感觉是觉知，即正念。因为它能释放、放下、清晰地觉知正在进行中的一切。这是生而为人的殊胜之处！所以啊，我们还要追求什么？还要期望得到什么？不要再追求些什么了，这样做是没用的。

正在修行时不要企盼任何目标，不要期望会这样那样，只是觉知这个现实，不管什么情形，平静或不平静，任何状况都没问题。

一般人都渴望平静，问题是这样不平静就跟着而

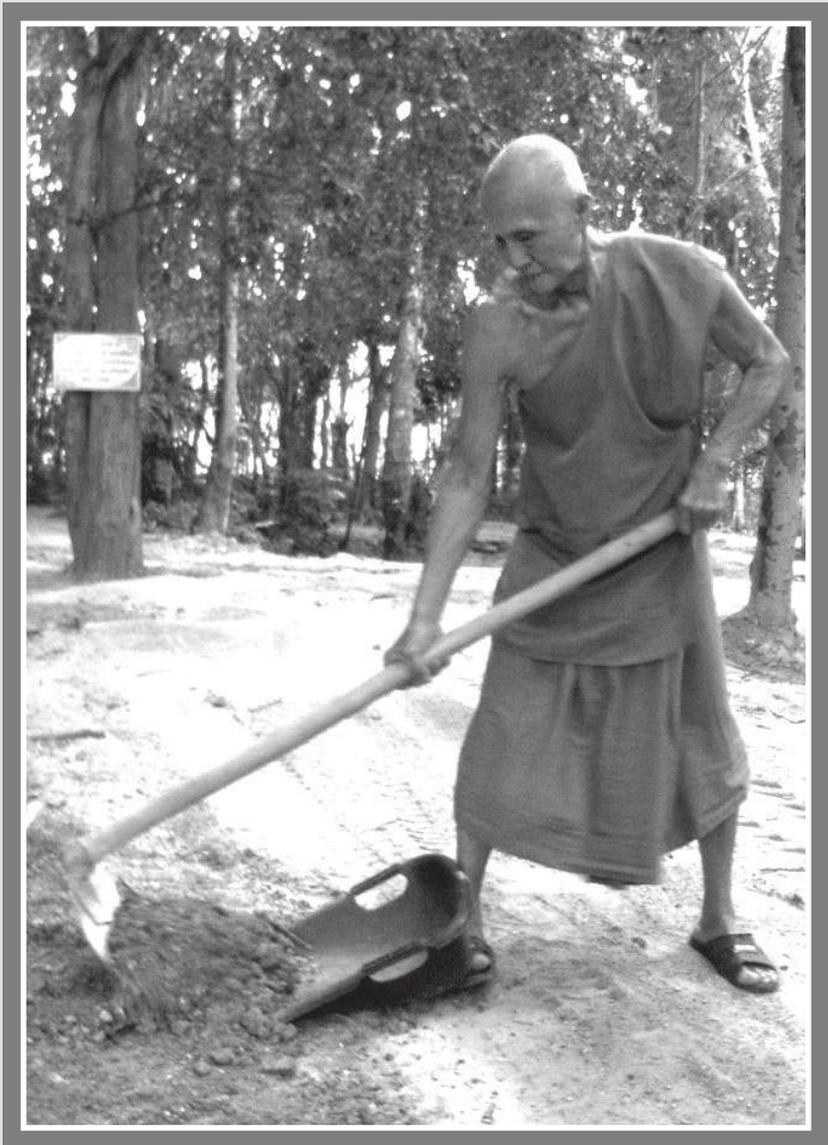


来，它们是一对的啊！修行的态度正确，就会很轻松。我们去追求的话，就是执着，是渴爱，这些都是幻象。

心的本性是空的，什么都没有，只是空。那些占据在心里面的，都是心所制造出来的。我们仔细地觉知，它们只是自己制造出来的吧了。

由于大家不了解法，没有人要受苦，每个人都要快乐；没有人要不安，每个人要平静。这可能吗？我们或许能得到，可是很快就会失去。然后又再尝试得到，得到了又再次失去……

不要尝试解决什么，只是觉知。知道它们怎么运作，从中理解它。就只是观察它们，觉知它们，它就会停下来，从分别或抉择中停下来，它们只是它们的那个样子。平静是这样，不平静也是这样。它们会慢慢的松开、消逝。



禅修答问（一）

能轻柔而且舒适地觉知就没有苦
没有苦就够啦
你修行为了什么
难道不是为了这个吗

隆波：清醒地觉知就不会昏沉打瞌睡。当你舒服时享受舒服，就容易打瞌睡。保持清醒和觉知的话，就会光明轻盈。清醒地觉知，你会舒服，活得舒适，越来越好。观察你的呼吸，吸入呼出。觉知它，看它是顺畅舒服，还是不舒畅？

学生：我可以不要观察呼吸而观察动作吗？因为观察呼吸我会控制它，所以是否可以只是观察动作①？



隆波：觉知呼吸时，我们知道包括呼吸在内的整个身体。我们这样坐着知道呼吸与姿势，你无法分开呼吸与身体，呼吸也是身体或动作的一部分。只须知道手怎么样摆，坐的姿势怎么样，呼吸是长是短你也知道。你无法把觉知与呼吸分开。你什么也不必做，就只是这样子知道。

学生：您是说不特别去注意，只是知道，知道一切，知道呼吸还有……

隆波：唔……所有的一切都用来使你舒服，不要控制、不要干涉！我们放任让它自然运作，它要怎么样就怎么样。我们都要舒服，对吗？我们的觉知知道怎么样的坐姿使我们舒适，觉知自己知道。所以你应该知道如何呼吸使自己更舒服。会不会？

学生：就如现在，那觉知是非常轻柔的，对吗？

隆波：这就对了！轻柔地知道、舒服地知道就对了！这样就没有苦。

学生：它不像我在正式坐禅时，那个作意要观察的

力道很强，使我沉重。现在只是觉知……

隆波：这样才正确，能轻柔而且舒适地觉知就没有苦。没有苦就够啦，你修行为了什么？难道不是为了这个吗！我们能在生活中没有受苦，你还希望要得到什么？你到底是聪明还是愚痴？呵呵……修行佛法就是要知道这点，不是要去成为什么。你能看得出这样修行和尝试搞些令人受苦的方法之间的分别吗？

学生：我已习惯了禅修时一定要做些什么——要修行，要用功，要……

隆波：把这些旧习惯杀死！你要保留旧习惯还是培养新的习惯？你到底是聪明还是愚痴啊？呵呵！如果你愚痴就会继续保持旧习惯。就那么简单，没什么，不是吗？

学生：我想这太简单了。

隆波：简单好不好呢？你之前用那么困难的方法，有使你舒服些吗？你应该好好比较！

我们生活中不断受苦、控制……因此要修行、要追



寻快乐，可是越挣扎我们就越苦。如果我们生活在舒适中，就不会想要再去追寻其他的什么了。能够保持觉知的话，工作我们会快乐，什么不做我们也快乐，不是么！

如果内心安乐而身体又舒适那是最好不过。当我们的身心处于良好的状态，不论面对什么、看待什么都没问题。如果我们的身心处在不平衡的状态，那不管面对什么都受苦，我们会开始忧虑、想像、胡思乱想，这样一来心就会往下沉！

你必须自我观察，一切都在你本身，你必须自己去觉知，不必相信其他人，我只是把这点指出来给你看。要不要改变，或者要怎样改变就看你自己了，呵呵！这就是所谓的觉知，我们能与觉知一起生活共处，就不辜负生而为人了。做不到这点，那我们从生到死就没学到真正应该懂得的东西。

学生：我有一个问题。之前我觉知声音，任何听到的声音。把声音当作禅修所缘使自己回到当下。可是这两天，动作成了主要的觉知对象，声音变得没那么明显了……

隆波：没问题。如果我们不要听就不会去听，不会

注意周围的声音。不管听不听到周围的声音，反正有时心不注意外在的环境，我们就听不到。不过如果我们要听就可以听到。当我们听到声音时，应该回过来观察我们的心如何反应，看它是否仍然宁静。觉知呼吸可以使我们看到内心的宁静。我们听到鸟叫声时，心是否保持宁静，这是我们应该觉知的。这就是觉知内、觉知外，两者一样。

这里在进行着工程，四周充满噪音，我们可以听进一切，知道这个、知道那个，而内心依然保持宁静。这样的宁静是清醒的宁静，不是昏昧的宁静。

打个比喻，这就像雷达，知道吗？机场的雷达。不论是飞机或者是什么飞过，雷达都能探测到。我们的心应该像雷达那样，知道一切，而不是知道这个不知道那个，那就不好。我们的心同时知道一切，内在的、外在的。

再举人造卫星作譬喻，人们把人造卫星发射上太空，它在太空中没有联系任何东西运行。我们的心应该像人造卫星，不牵挂任何东西，不要爱或恨，独立自主，那样就没有任何东西可以伤害我们！

这是我们需要学习的生活中的真相，这是存在我们所有人当中的实相。佛教把实相分作色、心、心所和涅槃四种。心所是心的作用，使心上下起伏，快乐悲伤等



等就是它的作用。涅槃是平静、正常，没有快乐、没有痛苦。没有快乐和痛苦，这样好不好？快乐和痛苦都是同样的，都是心生出来的。所以这是心和心所。如果没有心所，心不会摇摆。只是心的话，我们就能如实知道本性。不过我们的心超越以上所说的。觉知超越这些，觉知知道心，知道这四种实相。

学生：请再说一遍。

隆波：觉知，有四种实相，对吗？我们能知的那个觉知，这个觉知在这四者之上，同时觉知这四者。

觉知本身没有苦，只是知道，没有感觉，无法命名，它超越一切。就像太阳，阳光可以照一切。太阳在那里，好的坏的一样照，太阳不会选择性地照。我们的觉知也是一样，不会选择性的去知道你喜欢的，不去知道你不喜欢的。它知道一切！这是它的本性。

觉知非常重要。这个身和心不是“我”或“我的”，身和心只是各种因缘和合在一起的组合，时间到了，这个身心的组合就会分离，死亡。可是觉知不会死亡。

翻译：名跟色在一起时就有觉知。名跟色毁灭了，

觉知去了哪里？

隆波：觉知没有去哪里，不是在哪里，你问在哪里的话，我不知道要怎么样答你。哎——你们搞学问的就是这样！问这些问题……

这是要去觉察的，不是去想的。

觉知的本性是能知，我们的身体和心就是觉知的工具。我们死亡时，这个作为工具的身和心死了，离去了，能知没有了觉知的工具，它就不再觉知，就会回复到它本来的状态，那是真正的熄灭，不再管闲事了。

现在呢，还有这个色身，所以就有痛啊、累啊种种。有色身才有苦好受，当这个色身毁灭之后，苦的因缘已消失了。饥饿、口渴、冷热都没有了。一定要有了才可以知道，都没有了，怎么知道？

就好像电脑一样，你把零件拆出来，它能做什么？我们跟电脑一样！就像这个MP3，可以收录讲话的声音，拆开了就无法录音。人就像这样，没有呼吸时，还可以用吗？

这就像车子，如果好好保养，就能长期使用，同时不会经常给我们麻烦。身体就像车子一般，你要会保养它。其实，保养汽车比保养身体还困难，保养我们的身体只须让它舒适就好了。能这样知道它舒适，我们的就



能安住，一切就简单了。

呼吸很重要，是生命延续的主要因缘。我们要依靠这副身心来觉知，而呼吸又可以用来调整我们身心的感觉，所以呼吸最重要。有时我们觉得轻松，有时沉闷。要是能正确地呼吸，就能活出这身心。

隆波知道这点，所以很安乐。隆波的心快乐地安住在衰弱的身子里（注：隆波患上末期淋巴癌，接受共十二个疗程的化疗，这时是他接受第八次化疗期间）。现在连拿这个碟子都没有力，有时也没力气把它洗干净，可是还是安乐！隆波的手已没有力气，没办法抓紧东西，但还是觉得安乐！隆波的车已经太陈旧了，你的那辆还是崭新的呢，明白吗？呵呵！

知道佛法就是知道这点。我们真正明白了这点，对世间就不会有疑惑。能知道这点是生命中的福报，是我们生命中所能发生最珍贵的事情！生命中最珍贵的事不是要获得什么——成为百万富翁，可是却因为有太多烦恼晚上睡不着；会在空中飞行或者潜入地下，可是却无法断烦恼。这些都没有用——最珍贵的是学习和明白这本性！

有智慧明白这点，那不管我们拥有什么或一无所有都不会受苦。假使有一天我们穷到没饭吃流落街头也无所谓，就只是观察着我们的身体死去罢了，呵呵！只是

觉知它我们就能安乐，好是这样，不好也是这样，能做到这点我们就不会受苦！

每个论点都一样，最后都回归到这里，完啦！隆波讲了那么久，用了那么多比喻，说到底就只是这么一回事，明白吗？只是如实知，事情是怎么样就知道它是怎么样，我们的心能保持正常，就没有苦了。不必感到感激或懊恼还是什么的，只是把心保持在正常的状态下，就不会受苦。

生活中我们会遇到好人，也会遇到坏人，对我们坏透的人。他们是怎样我们就只是把他们看作那样，不必夸大，不必有偏好或讨厌，也不必喜欢或不喜欢这些人。只是保持心在正常的状态，把他们看作他们的那个样子。我们人生一辈子总会有安乐和困难的时刻，这一切都没问题。一般人总是喜欢安乐，避免困难，那样的话，他们遭遇困难时就会苦啰。由于现实的生活中必然有苦也有乐，所以我们的心应该保持平常，毕竟最后一切皆空啊！

活着时心总是在动，所以我们会有快乐痛苦。修行就是不断调整，不停地调整。即使是现在，你坐得舒服吗？把姿势调整好来，让自己感到舒适。这样子做就已经是在修行了，够了！就那么简单，可是一般人都不晓得。呵呵！



学生：简单可是不容易。

隆波：人们不知道这个，不知道要使自己舒服，没有觉察到这点。注意！必须返过来观察，不停返过来观察，这就是修觉知！

学生：返过来观察……现在舒适地坐着时还好，不会太作意，没什么偏差。可是和别人在一起共事，例如跟随僧人们出外托钵，观察时会专注，作意太强。

隆波：即使是现在，我们在交谈，你的觉知也是轻松的，我们还是可以轻轻地觉知。你记得现在这个感觉吗，没有控制、轻松的觉知，对吗？那么明天早上你要出去跟随托钵之前，回忆这个感觉，保持这个感觉才出门。过程中不断回过来确定内心保持这个感觉——轻松、没有控制的觉知。

学生：最近禅修有个倾向，就是有时觉得坐禅坐得很好，我就会持续地坐。如果觉得经行行得很好，我会不断地经行。我是否应该规定不同禅修形式固定的时段呢？

隆波：那要看你的状况。我们的身体是有局限的，我们必须知道自己的局限在哪里，然后依照这个局限来修。还有要注意我们的心，如果心没浮动，那么只是姿势改变。如果心不忙，我们知道这没问题，只是身体的需要，是时间换姿势了，那就调整。如果心浮躁，比如有时我们的心想要做这个那个，不是身体——而是心。那是心不平静、在忙，要跟随欲望做事，你就不应该随心摆布，而是继续保持原来的姿势同时观察心的波动。

学生：那么假使坐久了有点昏沉，我是否可以活动一下，改为行禅，使心活起来？

隆波：先观察心，心必须平常，很舒适自然没挂碍。现在你的心怎么样？

学生：现在我的觉知不强，只是觉得不烦躁，可是观察不清楚。

隆波：只要你的心没有欲望尝试得到什么或不要什么就可以。

学生：现在我坐在这里，不烦躁或紧张，可就是观



察不清楚……

隆波起身进房子里拿出一罐矿泉水来，摇了几下放在地板上，说：你看，如果心不正常就会像瓶子里的水那样，有涟漪，不清楚。心自己会慢慢恢复正常。可是如果你尝试想办法使它平静，它就静不下来，因为我们一直干扰它。一般人会想方设法使它平静，结果它不断受干扰反而静不下来。你得观察它，放松，坐下来观察。现在你看，你只是坐下观察，它自己就会静下来。你要它静，它反而静不下来。

平静的水是那么的清晰，我们的心如果得到满足也是那么清晰，里面有任何东西都可以清楚看到，我们也就可以深入观察。

学生：我们应该怎样观察呢？是否只是放松，心自然而然就会知道，不必尝试做任何事。因为，有时隆波或者其他人叫我观心，我会尝试去用什么方法去观，结果……

隆波指着学生说：不、不、不！是这样……不要看！即使你不刻意去观察你仍然知道，不是么？因为觉知的本质就是能知，让觉知自己知道，只是觉知知道。

如果有个“我”要去知道，就会沉重。

学生：没有故意要观察的话，自然平静。可是当有人要我去观察时，我就会尝试去观察心在哪……

隆波：如果是“我”要知道，那就成了心的包袱，就会觉得沉重。如果只是让觉知知道，观察自然会发生。

刚才我们做的只是对觉知的譬喻，以便明白它。如果有个“我”在观察，那就不断兜圈子、循环。因为那是妄想，是“我”。如果只是觉知知道，那就不是妄想，是自然在运作。有个“我”在知道，就会觉得沉重，就好像牵扯着什么东西似的。只是觉知知道，会很松，放下。在佛教，正确的知道是正见。正见是觉知知道，邪见是“我”在知道。邪见就会沉重。现在，轻松吗？如果放下“我”，就会非常轻盈、轻松和舒适。现在你感到轻松舒适吗？

学生：假使只是这样舒服地坐着，那个“我”就不会那么强。如果我尝试去观察，那个“我”就很强。

隆波：只要有“我”，就会沉重。这就是邪见，不



是觉知，是“我”，有“我”而不是无我。我们让无我运作的话，当下就只是知道事情的发生，什么正在进行中、它要什么、什么正在灭去。让无我运作，平静时就只是平静，随它去。烦躁不安时也没问题，就仅仅是心的状态吧了，不同的状态。假如是“我”在运作，那就会“噢！我很烦躁，我心不安。我不要受干扰”。这样的态度不对，是“我”在作祟。现在清楚些吗？

学生：比较清楚了。

隆波：现在，如果你快乐，那只是心的一个状态。如果你不快乐，不舒适，那也只是身心的一个状态，就只是这样罢了。假使是“我”坐在这里，“我”舒适所以“我”快乐，那就错了！或者“我”坐在这里，“我”不舒服。“我”不喜欢，同样不对。假使无我在运作，你现在身体舒适的话，觉知它，平等对待它。不管舒服不舒服，都只是身心的某个状态，不要认同或反对身体的任何状况。

学生：当疼痛或任何不舒适的状态发生时，我们要怎么样才能接受它呢？虽然知道有“我”在运作的话，就会抗拒它，想不要它，想要舒服。可是我们要怎么样

才能避免“我”的介入呢？

隆波：需要一点忍耐，客观地看着它。客观地看你的疼痛，看它如何地痛，是痒、疼、尖锐、轻微还是怎么样，还有你的心对疼痛的反应。只是客观地观察，把自己抽离成为观察者，观察心和疼痛，以及两者的关系。

最重要的是你要能稍微忍耐。忍耐力够强，你就能过关，并从中学习到某些东西。一般人都不能忍，所以，你知道啰，他们一感觉到疼痛就不能忍受，立刻逃避，结果就无法从中学习。我们必须忍下来，忍得住疼痛，为了学习必须忍痛。能够保持平等的话，只要我们对各种疼痛都能够保持平等心，那就是了！无法保持平等心就失败。不管什么，都以平等心对待。开始时，我们无法忍受疼痛之类，这必须不断修习，不断地修习才能做到。可以接受吗？

一般人无法以平等心对生命中发生的每件事，要嘛就涉入，要嘛就逃避。我们修行就得经常保持平等。只要我们能忍耐，就不会受苦。不能忍耐就受苦！这是忍耐。佛法的修行者要能忍耐！我们不能老是期望舒服，舒适总会有尽时。希望永远舒适的人最终会失败。我们得过这一关，对吗？



学生：初学者有些困难吧……

隆波：能够过关的话就没问题，呵呵！过得了吗？过不了关就会被当掉。我们的生命充满了障碍，必须一个坎一个坎的跨过！我们必须为自己作决定，因为只有我们对自己最清楚。面对苦难时，自己必须知道如何熬过去。这就好像运动员一直尝试破纪录那样，这样子忍耐我们就会成为强中之强、王中之王，成为胜利者！过得了关我们就能成为自己，这是最大的祝福！这样做不是要去得到或消除什么，只是觉知，不断地觉知。我们的修行只是去觉知，不是要输赢什么。

不要思考！不要思考！你回去不要思考我刚才的话，放下，把一切都放下。

学生：我只是禅修，不去分析。

隆波：回去不要用你的头脑来回忆，你的心已经记录下来。每一刹那只是舒服、轻松、觉知地活在当下！隆波的教导已经放在你心中，所以只是不断地、长远地，每一刹那、每一秒钟觉知。你去思考的话那已经是妄想了，剩下妄想。现在你的心已经知道了，那就忘掉它，只是舒服地觉知它，那就够了！一直这样子，轻

松、舒适，可以吗？

学生：现在没问题，心平静。

隆波：那就记住这个状态，尝试把它用在一切处。

隆波已把刚才的谈话录音，会拷贝一份给你回去听。

学生：谢谢！

隆波：今天的开示较深，是教导的核心，没有佛法根底的人听不明白。你能明白我也随喜：善哉！

学生：我想我得修行，因为我明白的只是概念。

隆波：隆波的教导像地图，给你指出方向。道路你必须自己走、自己修。过去你没有地图，结果没方向。现在你有了地图，即使迷失了也知道自己迷失，你走的路正确与否自己有答案，不必问别人。记住，你不必相信隆波所说的！隆波只是指出道路罢了，你得自己修看是否正确，不要相信。别忘了，相信并不好，明白吗？呵呵！一旦你自己明白了，那你就和隆波一样。

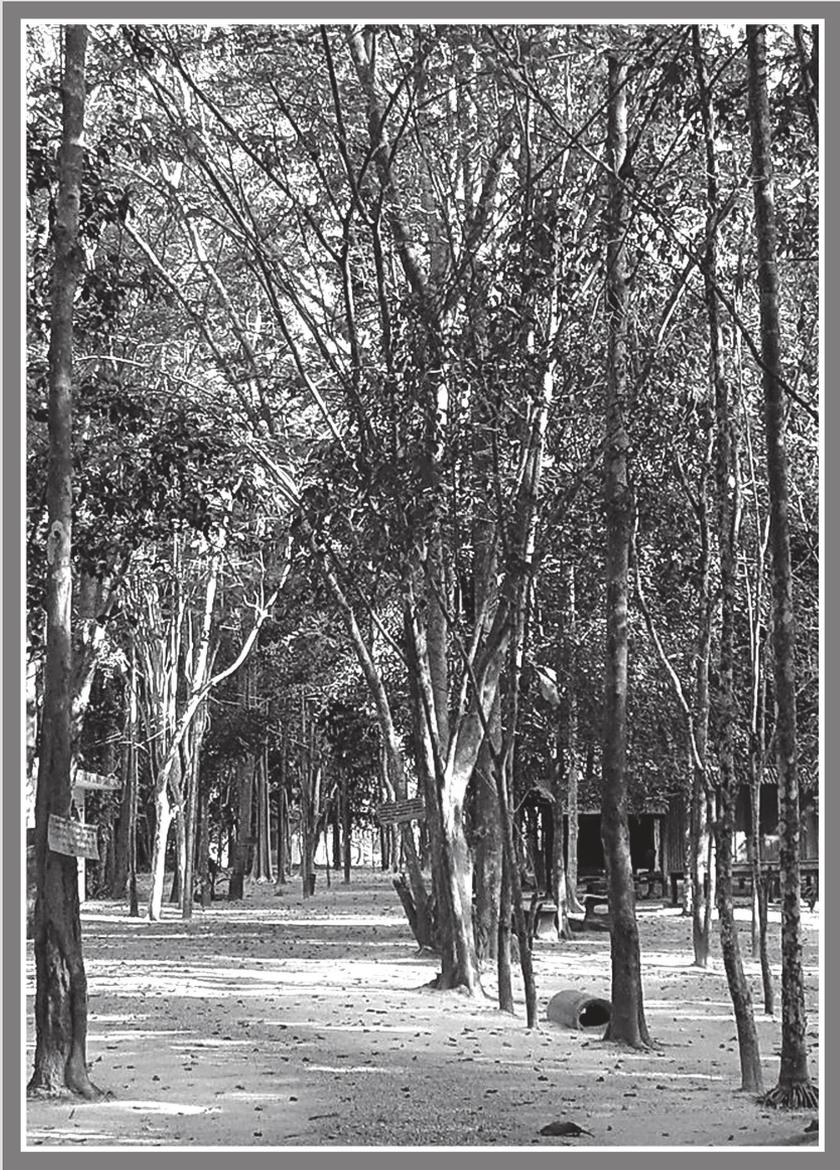


今天的重点就是这些。我们无法仓促，需要时间。你知道了这些，再不断修行大概六七年吧。需要时间，再过七年。

学生：再过七年是什么意思？

隆波：我们不能仓促，不可能在一两个星期之内完成修行。你知道了这些，从现在开始不断修行七年，在这七年当中你还需要不断调整。之后就会自然如此了，会达到平衡。不过你必须不断修行，有时觉知，有时失念，这无所谓。不断地修，这不容易！觉知不难，难在要保持觉知不失念。隆波的成就也不容易得到呵！修了三十多年，准确的说，是三十七年呢！呵呵，好，到此为止。

注：①隆波颂汶教导的禅法是“动中禅”，这是他的老师——隆波田——从寮国禅师教导的一种肢体动作修行方法，加以改变而开创出来的新禅法。方法是修行时重复而有规律地移动双手，觉知手在转折处的停顿，以此开发正念。有兴趣者可参考隆波田著的《自觉手册》（中华民国正念动中禅学会出版）。



禅修答问（二）

持续地觉知
使自己任何时候都安乐
忘失了觉知
内心就会在你不知情之下出问题

翻译：有什么问题吗？

翻

学生：有时觉得修行修得好，有时觉得差。我要如何判断我的修行是否正确呢？

翻译：你所谓修得好不好是指什么？

学生：禅修后有时觉得觉知很强，这是我所谓得



好；有时身心感到很紧，头很重，这是不好。请问我要怎么样评估我的修行？

隆波：哦……不要用自己的判断来评估修行是好是坏。你只是觉知，不要对修行的成绩喜欢或不喜欢，仅仅是知道。修行修到有压力，只是觉知它。修行时感到轻松，也只是觉知它。你对好不好都保持平等心，假以时日整个修行就会进步。不要起分别心喜欢这个不喜欢那个，因为那只是你个人的判断。你以为这样好，那样不好，其实事情并不一定就如你所认为的那样。所以保持平等心，不讨厌“坏的修行”，也不喜欢“好的修行”。好的坏的你都平等看待。见法、证法就是如实知，没有分别，没有说喜欢这个，讨厌那个，那不是法。应该用这样的心态修行。

实际上，修行的确是有好与坏之分。当我们执着时，就是坏的修行。我们放下执着，就是好的修行。可是人们总是那样，就是会讨厌这个，喜欢那个。这是因为我们内心仍然有所执着的缘故。解决的办法就是以平等心来觉知好与不好。在没有抉择，没有分别，只是以平等心觉知。发现修行糟糕的原因时：“噢，我起了这个执着，使到修行修得不好。”我们就能改变修行的模式。这样每次当我们突然醒觉到修行又因为什么原因出

状况时，当下就可以修正之。

假设这次你觉得修得很好，兴奋极了，整个身心投入。那么下次修行时，你就会对此念念不忘，希望达到同样的效果。其实，这个希望本身就是妄想。修得很好，令你觉得很惬意，你就执着那个感觉，执着那惬意的感受。这显示你的心已经不自由，违反了法，因为已经执着了嘛！你就无法从中解脱开来。

记得，每次修行都不要设定目标。没有任何目标，就只是去做。只须确保放松，舒服、觉知、开放以及其他之前教导过你的。每次修行都不要设定目标，不要有标准，不要说这个是好或坏。修行时设定目标——一定要舒服，一定要好好修等都是执着，这样一来当修行达不到你的要求或计划时，你的心就会沮丧。

现在，觉得舒服吗？

学生：有点不好受。

翻译：为什么？

学生：很热。

隆波：舒畅地呼吸，尽量调整使自己舒服。只是呼



吸，不要想达到这样那样。舒畅地呼吸，直到你感觉适意为止。呼出吸入的同时觉知你的心，什么都不必做，只是知道怎么样呼吸使自己更舒服。知道窍门你就能舒服。

身体有什么部位疼痛的，就挪动姿势，让疼痛消失。同时觉知它，能感觉到吗？自然地觉知，不要想看什么，也不要压抑感觉。看看有哪些感觉受压抑。如果察觉到自己压抑感觉那就放下，呼吸让它释放。那是它自己受到压抑，不是“你”去压抑。觉知它，那是自然的现象。有时在你不知道的情况下，它自己会受压抑。

学生：有时禅修之后觉得要深呼吸，我想那是压抑的结果……

隆波：对了、对了！这就是压抑的结果。当时你有没有观察它？你一定要不断观察自己，一发现有压抑时，就释放。放下了会觉得轻松些吗？

学生：会。

隆波：知道这个！你必须知道这个感觉。假使你知道这个感觉，苦就无法进入你的心。你不知道这个，就

会像之前那样压制，那是某种形式的苦。你一定要觉察到它，从中解脱出来。释放它，使自己舒服。那么就没有苦能进入！

我们原本的状态是没有苦的。（隆波用潮州话说下面这两句：）“这是本性，我们的本性清净”。我们的本性没有苦。如果我们可以看到本性，就不会受苦。看不到，就受苦。

你得仔细地观察，如果你以为“我”感觉，那就会受苦，因为“我”在感觉。你以为那是“我”，有个“我”在做什么，那就是苦。相反的如果你只是觉知，无我地觉知，那就不会受苦。有“我”的话，“我”在观察，那是自我对感觉的一种执着，有“我”、有感觉，就不对。只是如实地觉知观察，没有“我”，就能自在、放下、离执。知道这一点、这个事实，你就不会再尝试去做什么，因为那个要做什么的，就是执着。

现在，自然地觉知一切。只是自然地觉知，假使你刻意要觉知什么，那就偏了！

调整你的背，伸展放松！你坐的那个样子是执着的表现。姿势本身带来不同的效果，你那样坐肯定会不自在，那样子没有放下，你忘记了觉知。我们觉知并保持正确的姿势，就会感到安详。

唔，你现在的姿势是一种释放，感到轻松吗？



学生：松多了。

隆波：那就觉知它！你得知道它，就这样，没其他的了。这是正常的心，没有苦。修行时不要想着得到什么或不要什么、除掉什么，否则就乖离正道。

学生：我坐时，没有移动手的话，一切都很好。可是如果移动手，一段时间之后就慢慢的感到沉重，不知不觉紧起来。如果我不去注意它就没问题……

隆波：因为你刻意去做，想要这样修。你应该自然地、自在地修。修行就只是修行，为什么你不尝试只是移动手，自然地移动你的手。不必过度注意，自然地把手提起来，轻轻地、自在地……

学生：自在是指不必注意吗？

隆波：不是注意或不注意。只是移动手，就如你知道其他事物那样。舒服地坐，坐直来。呼出，吸入……保持呼吸，呼出，吸入……觉知你的感觉，要知道怎么样呼吸才会使自己舒服。只是觉知，不要有任何压制……

继续觉知，不要压抑，感到轻盈。只是知道，不要压制，觉知你的问题直到它停下来……感觉呼吸怎样令你自由、轻盈。看到了吗？只是感觉和觉知……

继续感觉，移动你的手。感到轻松吗？轻松是吗，不要看手！只是觉知，感觉它。不要试着做什么，自然地提你手，不用刻意地做。让你只是作意在舒服。舒服地移动你的手，同时觉知你的心。可以吗？

不要刻意做什么，你不能说这是注意或者不注意，只是移动，觉知你的感觉。这样子知道，只是平常心，没什么东西。从讨厌、烦恼、喜欢、不喜欢当中开脱出来！人们常祈求佛祖保佑，这就是佛祖保佑我们平安了！就这么简单，大多数人因为不知道，才尝试做那些困难的。

即使是在讲话，你也要觉知。忘了觉知，和别人讲话时，你的内心就可能会压抑。知道这点，你会一直保持内心自在。持续地觉知，使自己任何时候都安乐。丧失了觉知，内心就会在你不知情之下出问题，而你又无法作出适当的调整，结果就会形成妄想。保持觉知妄想就不会来，只有觉知存在的话心就正常。平时的情况是妄想占据了我们的心。觉知的话，就只有能知，清醒。不要忘记这点！



学生：如果身体某部分僵硬，我应该专注这部分吗？

隆波：不！不要去注意那僵硬的部分。应该观察你的心，用呼吸来调整它。身体方面，用之前教你的方法改善。这样就没问题。觉知心会开放。相反的，如果你去专注，它就忙个没完没了。你要能分辨忙的心和空的心，分辨出哪个才是正确。

关于觉知我们的身心，有时我们会以执着的方式觉知。这样做就不对。正确的做法是放下地觉知，那就很好。一定要不断地觉知你的心，觉知看是否有压抑。你的觉知一旦正确，就自由了。忘了的话，就会压抑。

呼吸同时觉知感受，除此之外不必做什么，让自己轻柔、平常。看外面时要觉知你的心。必须一直觉知心，看外面忘了觉知心，妄想就会占据它。看外面同时感觉里面。你得明了心的感觉，不执着任何事物，内心不要有任何挂碍。

放下！心放下的感觉是自然的。你不必做什么，这就是放下的本质，清净的本性。修行是为了提醒我们不断回来觉知心的内在状况。没有修行我们就忘了觉知，心就会压抑，放下的那种自然的就会消失。

这就是觉知、念的修行。念的意思是“回来知

道”，知道我们心的感觉。我们修动中禅要移动手的原因是使这个念、觉知不中断。念会不断地增长直至像链条那样没有中断。我们走路，每一步都不执着，放下地觉知，内心自然地放下不执着。修行就这样！

当我们达到清淨的本性，就没其他的，没有欲望，没有快乐，没有痛苦，只是清淨，本性的清淨。修行不是要得到什么。没有生，没有死，这是涅槃，能明白这点就已经明白了一切。

困难在我们的心无法不断地觉知，这要多年才能建立起来。最后一天二十四小时觉知我们的心，还有那自然放下的感觉，达到清淨，那就是涅槃，永恒的涅槃，这个自身就是涅槃。

你可以分辨，也应该要有能力分辨，苦的状态和没有苦的状态。佛法的修行者要能分辨出这两者，不知道分辨这两者的话，修行一辈子都不会有什么好成绩。要走上修道的路，正确的道路，并且证得目的，就是这样子。道路是指涅槃之道，它的结果是自由。达到放下自然的感觉就是涅槃。那我们不管是工作或者到哪儿去都行，只要保持不断地觉知这个，我们将没有苦，没有苦即涅槃。

我们可以正常地生活，这是平常心，无法用语言文字形容，或者你可以称作平静，从烦恼解脱的平静，心



不被烦恼干扰。心的样子像水那么纯净！那感觉，也就是那心，是那么的纯净！当我们想要平静时，水就不再纯净了，因为要平静，你就得不到平静；你要舒服的话，你已经把不舒服放进你的心了。

觉知你的心，看有没有什么在里面。

学生：刚才有点压抑……

隆波：知道怎么样释放吗？你要懂得如何释放压抑。放掉它，把它拔出来，这是菩萨行，菩萨救拔众生脱离痛苦，你就把感觉从压抑中救拔出来，呵呵！你得学会怎么样从压抑中退出，以获得自在。知道是什么导致压抑，怎样从压抑中拔出来。

必须注意！观察舒服的感觉，不是“我”在舒服，只是观察感觉。你可以看到舒服的感觉吗？你粘上感觉的话，就变得是“你”的感觉，那就错了！

觉知到感觉，这样保持着，就不会受苦。这是观察实相的意思。如果观察到感觉就粘上去，变成“我”的感觉、“我”快乐，那它就消失了，不再是观察实相了。仅仅只是觉知，就是观察实相，不会改变。一旦我们要快乐要舒服，它就改变了。

翻译：我问隆波，他说“觉知舒服感觉是观察实相，它一直都在那里。一旦我们执着快乐，它就变了，不再是观察实相”，我今早肚子剧烈疼痛，那时我的实相去了哪里？他说仍然在，只是我跟苦认同，结果看不到，如果能无我地觉知苦，就会觉悟到它。实相仍然在那里，一直与我们同在。

隆波：看看哪里不舒服，有什么不舒服的话，改变姿势使自己舒服，一个姿势保持太久了不舒服就轻轻挪动一下，不断观察调整，让自己舒服。觉知呼吸，我们可以感到呼吸的冷暖，舒适不舒适等，内心不要起分别，只是觉知，如实地觉知。这样你还需要做什么吗？你只须觉知，不必做其他事情。

周遭有噪音时，有没有发现你的心是宁静的？虽然外面有噪音，你的心宁静平和的话，那就是三昧！你要知道什么是三昧，这就是三昧。不是坐在那儿叫三昧，三昧是知道你的心。这与你坐在那儿刻意要修三昧，是两回事。

修行不是两三天就可以成就的事。你觉悟得越多，修得越多，就越进步。你会知道自己在进步。不知道这点，就会想学其他的什么，就不对了。

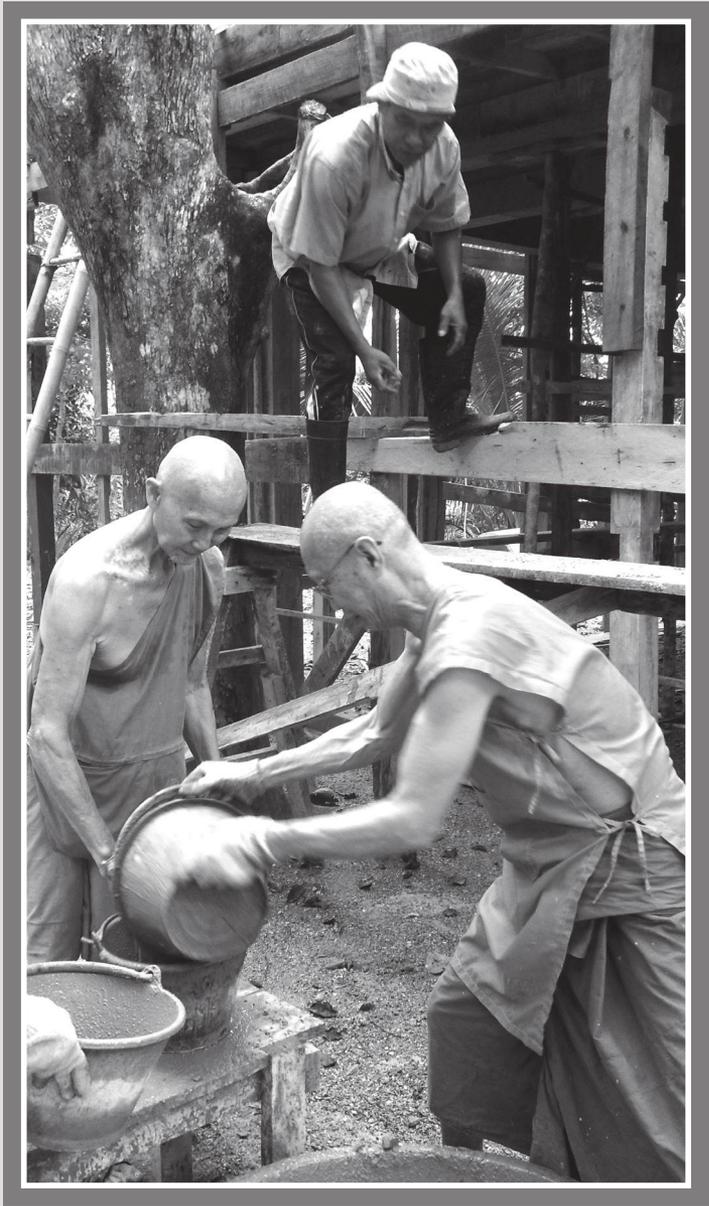
现在，当前这刻，如果你觉知内心，知道正在进行



舒服地修行

——隆波颂汶禅修问答录

的一切，就很好。相反的，不理解这点，想要获得这个那个，就不好。只是觉知，只是觉知当下，这一刻，全都是当下一刻，虽然当下这一刻非常短，可是会累积。



禅修答问（三）

生活中的每一刹那都不要失念
一天当中经常提醒自己要放松
你越放松心就越有力

翻 译：我告诉隆波你目前的禅修有进步。

学生：我听了隆波的开示，比较清楚，也体验更多。最近动作慢下来，情绪也少波动，比如朋友离开了，以前我会受影响……

隆波：只要你的心保持觉知，就不会执着其他人事物，心自己自然会不执着。生活中的每一刹那都不要失念，一天当中经常提醒自己要放松，你越放松心就越有



力。所以不断感受轻松，让心越来越有力。我们的身和心必须时时清醒和觉知，越觉知就越不执着任何东西。

学生：目前我用的方法就是隆波常强调的——什么都没有，不去期望修行有进展或什么的，经行只是经行，一切的都放下，这样对吗？

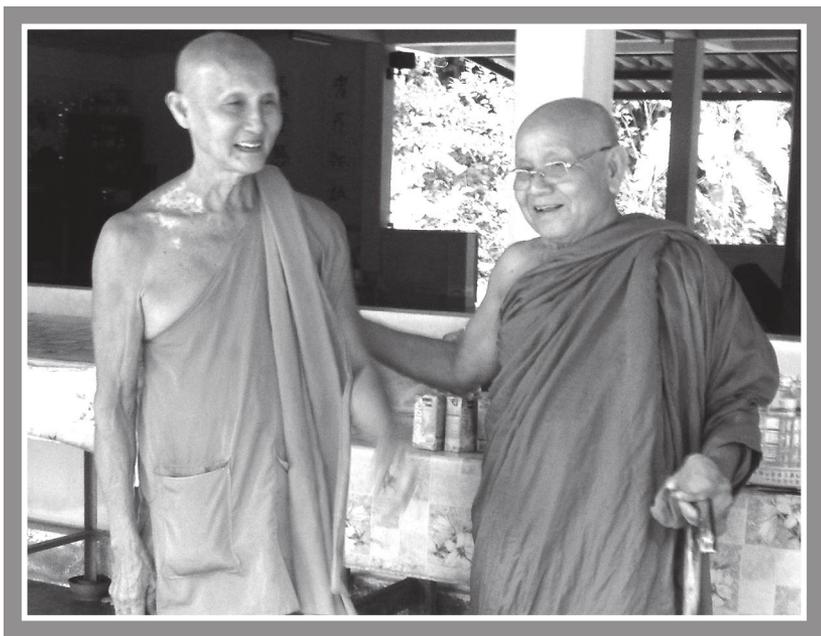
隆波：这样修就对了！

学生：我觉得越放下越舒服。

隆波：放下的同时不要期望放下了就会平静或快乐还是什么的，就只是放下、放下！平静自己会到来，进展自己会到来。

学生：之前很容易受身体的干扰，比如紧绷、头疼等，都令我烦躁。现在我试着放松，不去管身体。疼痛也好，什么都好，不去理它，只是让心松下来。

隆波：头疼或身体不舒适时，心还能觉知当下就自然会放下。你走在正确的道路上！继续这样修下去，就能提升。



隆波颂汶与隆波甘恬相见欢。

我们不必做什么——尝试去放下还是什么的，它自己会到来。即使是现在，我们还是可以觉知到我们的感觉，只要一觉知到我们的感觉，它就变空。能够看到这，就会放下，所以我们不必去修放下。赞成吗？

学生：关于这点，正式禅修时单独一个人还好，和人沟通，参与大众时，就很难修。

隆波：因为你还未养成习惯，修行时尝试记得放下



的感觉，待人处事时也记得它。这是跟人打交道时的修行，我们仍然安住在内心，内心放下。学习这样子贯串起来。我们不习惯一直觉知我们的感觉，与人讲话时，我们完全投入在谈话的内容当中，忘记了觉知。修行时，我们要养成习惯，觉知内在，那觉知就能一直保持着，不管我们做什么，要这样持续不断地修。

能知道我们的心行，它如何待人接物，还有它的内容，我们就知道怎么应对它。关键是对感觉持续觉知并深入到它里面，觉知内在的感觉，它怎么转变，这样我们就能知道心对不同事物的反应，然后可以根据它来调整。

你在听我讲话的当儿，你仍然观察到你的感觉吗？

学生：刚刚我讲话时就有些沉重，作意太强了……

隆波：放松……调整……尝试放松，让这个沉重消失。讲话之前先放松，调整到感觉轻盈。

好，现在沉重感消失了吗？

学生：消失了。

隆波：看到这轻松的感觉，就能放下，同时保持轻

松。忘了觉知就会不知不觉地累积沉重感。眼前这一刹那，你必须轻盈、放松、空掉，这是现实，我们得从这现实中学习。要知道如何释放，如何放松。知道了这一点，我们就能觉知，把沉重感释放掉。

不要想找个什么方法解决问题，解决的方法没有所谓的“做什么”，只是觉知就是了！如果你想用什么方法来解决掉它，那是行不通的。你只须觉知，问题就自然解决。你越想着要解决问题，就越无法解决。越是用这个那个方法，就越沉重。解决这问题的窍门是不去解决而解决。

修行佛法是个奇迹！能带来大利益。这么简单的方法，却能带来很大的利益！不过你必须自己学习和修行，个中消息隆波实在不知道要怎么说明才清楚。

学生：我有件事想问隆波，关于能知的心，有一阵子它很明显，就在胸部这里。

隆波：好！好！这就正确了，知道如何修行了，这就是知道当下，这是你的皈依处！

学生：那请问隆波可否解释这能知的心如何运作吗？和念有怎么样的关系。我有一点困惑。



隆波：不断地觉知它，你自己会明白。

学生：能知的心明显时，我是应该觉知它还是放下？

隆波：你所看到的，你已经知道。只是保持觉知，你就会得到答案，这样好过从隆波这里获得答案，没有语言文字可以让你真正明白，呵呵！不要怀疑，只是这样觉知就够了。知道这很好，呵呵！可以了，够了！不要总是找理由，这个没有理由，它超越理由。

学生：这能知的心有时明显，有时消失，我不知道是不是因为观察它而使它消失。我应该观察它还是只是放松？

隆波：当能知的心消失时，你只须要知道它消失，不必去找什么。你回过来觉知自己，那能知的心就会再回来。

现在，观察你自己，有什么？

学生：现在能知的心不明显，只是觉知到感觉和呼吸。

翻译：我问隆波，当你觉知的心那么明显时，是否是三昧，他回答“是”。

隆波：那是心灵上没有快乐和痛苦的状态，是纯净的本质。

继续这样修行，不要期望什么。只是这样我们就没有烦恼，这就是修行的目的了，修行的目的就是脱离痛苦，对不对？所以这样就行了、够了！

觉知放松的状态，可是不要享受、放纵其中并执着它。我们看到放松的状况，还有放下的感觉，就不会执着任何东西。保持觉知，处在觉知中。当我们一开始想要得到什么、知道什么，就是麻烦的开始。

我们只须这样觉知，不要尝试知道根究底，在短短的时间内，我们不可能做到，我们不可能在短时间内知道所有的东西。这一刹那，我们就只能知道当下。这就是为什么我们这样觉知，觉知当下，这样修行就能带来成绩。

这样，在与别人交谈，处理事情时，我们的心还是处在觉知的状态。做到这点就没有包袱，没有包袱就没有痛苦。如此不断修习，就是我们的功课。

翻译：我们在这种环境之下讲话，自然能做到觉



知，或者修动中禅时，动作的节奏提醒我们觉知。可是离开了这里，我们待人处事时，没有节奏提醒我们要觉知，心就会胡思乱想，我们应该怎么办呢？

隆波：就这样修，不要再问！我不是正在告诉你吗，当我们一醒觉到忘了觉知，觉知就自然提起来了嘛！

翻译：有没有什么技巧可以让我们在做事时觉知？

隆波：我正在告诉你这点啊，为什么你又再问！我们想要更加地觉知，就会失去它。停止问怎么样才做到，你觉知时你就知道你觉知。忘记了，当你觉察到自己忘记了觉知那就已经觉知了，这就是我们所应做的……不要怀疑，只是觉知，与觉知同在。

我们就是习惯失念，忘记觉知。修行就是不断回来觉知。觉知了我们会再次忘记，这是我们的习惯，所以呢，我们再次回来觉知，就是这样修，不要问什么技巧增强觉知，不要浪费时间去找什么技巧保持觉知不忘！因为这太简单了，人们总是尝试找什么方法、什么窍门……你忙着这些，内心就会制造一大堆玩意儿出来，把你带入歧途！

放下了一切，我们的心会变得轻盈、舒适，这是我们心应该有的状态。在这种状态下，没有烦恼，这就够啦！心在这个状态之下，真正放下没有苦，就已经完成了。自我完成，一个完整的心！这个状态的心，你不能找个人来替你解释，只有自己知道它的感受。

你舒服吗？满足？这就丰足了！心的丰足。通常我们的心都是匮乏的，一直处在匮乏的状态下，不断找寻什么来满足自己，它是那么的可怜，不断地贪着东西。能这样修行，它会经常满足。

隆波每次开示都有完毕的时候，可是你总是没完没了，看不到隆波开示的结束……



舒服地修行

——隆波颂汶禅修问答录



禅修答问（四）

无论什么事情
都是一样
一切皆如意
舒服时如意
不舒服时也如意

隆波：觉知你的姿势，哪里有疼痛或不舒服就自己调整，不断觉知和调整，这是佛所教。

觉知当下，觉知呼吸的进出，使自己舒服，使自己进入最放松的状态。就是这些，没有其他的啦！保持这样子不断修行，能觉知自己的身与心，就能随你控制。比如呼吸，你可以深呼吸、浅呼吸，用呼吸使自己清醒满足。就像呼吸那么简单，知道怎么样呼吸就可以使自



己最大程度的放松、舒服，这就快乐了。一般人不知道这点，他们就尝试向外找各种方法使自己快乐。

学生：对，我越修就越觉得这实在简单……

隆波：只有你自己才能知道，不可能依靠别人来让你知道。知道这就是佛法啊，看到吗——完啦！

明白这点，我们就不会受环境影响，我们能调整自己的心使自己满足。比如隆波自己，即使身体疼痛不舒服，可是心却安详，这要我怎么向人解释呢？

通常接受化疗之后，隆波会连续几个晚上不能睡觉，全身疼痛火热，一般人会被折磨得死去活来。对隆波来说，这些都没什么大不了。有些人不过遭遇一点小问题，就觉得天塌下来了，这样一来整个身体也垮了。

无论什么事情，都是一样，一切皆如意——舒服时如意，不舒服时也如意。不明白这点的人，会在面对问题时烦恼。可是当健康出问题时，我们能有什么选择呢？我们没得选择，只有调整自己的心。

你回去开始工作后，只是保持醒觉、舒服和快乐。修行不只是来寺院做这些。而是在工作与生活中，保持觉知和清醒。

你得自己作出调整，使生活正常和快乐。修行不是要你逃离世间去找寻平静，许多人都有那样的误解。你来寺院这里是为了学习，掌握修行的



的方法。最终的目的是回去应用在生活中。是在世间生活，不是逃避生活，或对世间感到厌离疲倦。

我们要怎么过生活才不会在生活中受苦呢？我们可以活在苦中，活在这苦难的世间，可是却不受苦，把苦转化成乐。



学生：我想谢谢隆波，解决了我的问题，不然真不知怎么办……

隆波：可以肯定，如果你不了解这点，你会不停地追寻，没完没了。明白了，就这样。我们就不必再追寻，知道了嘛，就不再困惑，一切都摊开来，都明了。

把我们内在揭开来，也就是明白我们自己。要明白自然、明白佛法就是明白我们自己，不是看到什么光啦之类的。那样生命就活得有意义，不知道这点的人在浪费自己的生命。能这样我们就没有白活了，否则是在虚度生命。

你只须明白这点，知道这点，不要只是相信任何人。隆波只是把这个点出来让你知道，使你能够看到，使你明白自己。没其他的了，佛法就是我们自己。

好坏都在我们里面，我们可以调整，可以改变，你可以令它发生，不必去祈求什么，这点最重要。最重要，是因为如果还去祈求神明给我们这个那个，那就表示你还不明白佛法，这是最大的麻烦。我们本身就是神明，一切都在我们里面，所有不可思议的东西都在我们之内，不要依靠外缘，佛之能成道是因为这个。

隆波为你感到庆幸，因为你能来到这里学习，这令隆波很开心。你不明白这点的话，隆波将会很失望，失

望是因为你回去了还会受苦。我们能快乐就很好，所以要调整让自己快乐。

还有什么问题吗？

学生：请问是否可以告知隆波自己的修行经验，让我们修行有个模范？

隆波：隆波教导的就是隆波自己所修行过的。

学生：那隆波从哪里学来的，一般的佛书恐怕找不到这样的教导，也没听说过有哪个禅师这样教啊！

隆波：隆波所解释的是隆波摸索出来的，之前隆波也不知道这点。

学生：哦，隆波之前不知道这点？

隆波：不知道，这是隆波自己走出来的。在日常工作中保持清醒觉知，是隆波在工作中自己摸索出来的，之前并不知道这点，以错误的方式修行，经过了很久的自我观察才发现的，隆波花了超过十年的时间才领悟到这点。在这之前，甚至还未出家之前都在尝试修行了，

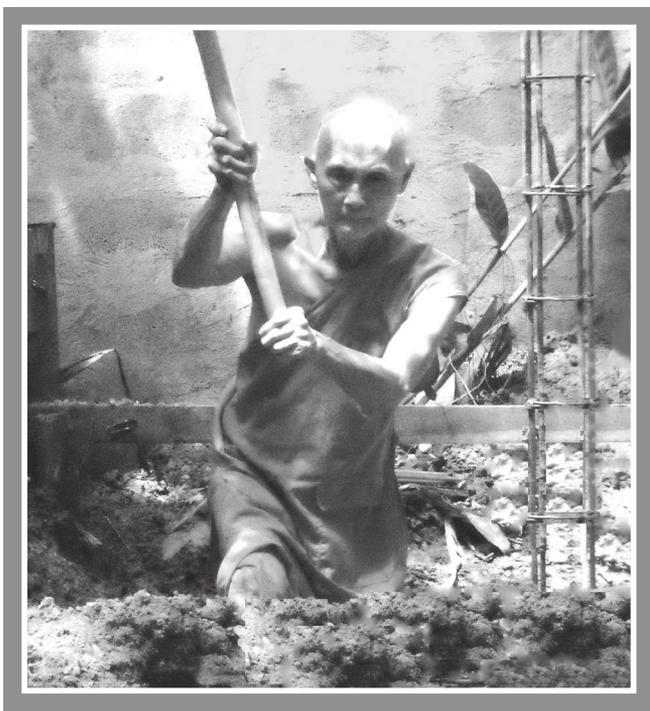


那时隆波以为自己知道佛法了，事实上并不知道。

你是做什么的？

学生：我是打工的。

隆波：哦，那很好，明白了佛法，我们的生活会比较简单，不再奢侈消费，只是过简单的生活。有定力了嘛，生活的消费就能降低，对不对？我们就不再贪婪金钱。内心没有佛法的话，我们会向外追寻，花钱买快乐。



这一来就得浪费很多钱，浪费身体，浪费心，什么都浪费！

这是经济法则，知道佛法经济也会改

善，隆波对经济的观点与世间人很不同呵！世间以为赚得多花得多是好事，隆波无法赞成这样的看法，那是热恼，内心热恼，不清凉。

有了佛法，有工作我们会快乐，没有工作也会快乐，任何情况我们都活在快乐当中。这是知见的问题，有了这样的知见，我们就没有烦恼，一切都好嘛，受苦也是好，连受苦都好，还有什么问题呢！

我们的世间有苦也有乐，我们不可能只有乐没有苦，对不对？所以我们只有找方法面对苦与乐——回过来觉知。知道这点，面对问题时我们就能很快地解决，在短时间内解决。

你要拿些隆波开示的光碟回去吗？这些佛法的开示对隆波来说是那么的珍贵，根本没法以金钱来衡量啊！呵呵！

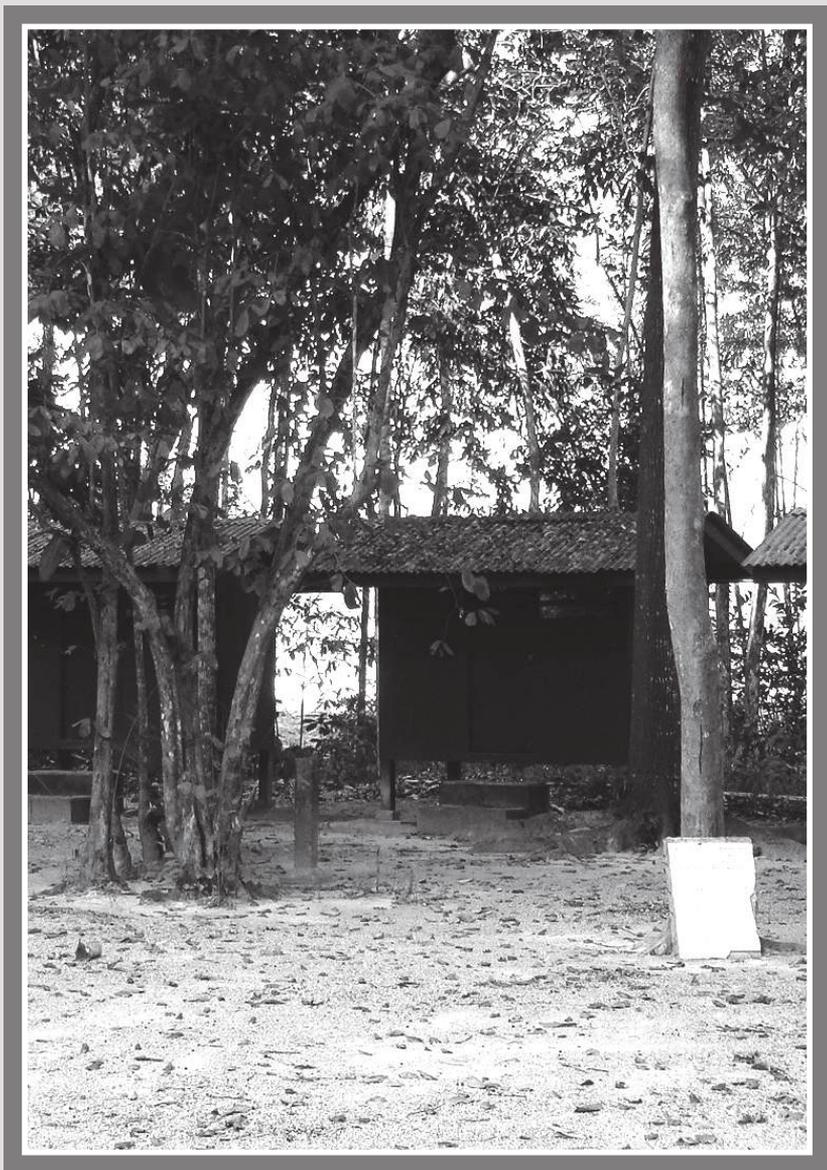
翻译：我告诉隆波你是那么开心学习这点，隆波说他也很开心，因为他的教导对人有帮助。

隆波：这样知道佛法，我们就不会堕落，决对不会！



舒服地修行

——隆波颂汶禅修问答录





隆波的叮咛

- ◆ 不要压抑
- ◆ 不要打妄想
- ◆ 使自己舒服
- ◆ 放松
- ◆ 轻轻地、慢慢地移动
- ◆ 清清楚楚地觉知
- ◆ 觉知感受
- ◆ 觉知身体，觉知心
- ◆ 觉知内，觉知外
- ◆ 是觉知知道，不是“我”知道
- ◆ 如实知
- ◆ 保持平常心
- ◆ 没有什么——空
- ◆ 觉悟

舒服地修行——隆波颂汶禅修问答录

作者：隆波颂汶 (Luangpor Sombom)

英文翻译：虹 (Phimpa Achalakul)

中文编译：普住

封面设计：Edmond Chua Vui Chuan

照片提供：Wat Tham Khow Pra

初版：2012年9月

出版：传承出版社



Dhammavamsa Publications

11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,

Bt 9, Cheras, 43200 Selangor

dmvspublications@gmail.com

中文翻译版权所有©2012隆波颂汶

Chinese translation copyright © 2012 by Luangpor Somboon

หลวงพ่อสมบุรณ์

สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ

หมู่ 4 ต.อ่าวลึกใต้ อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ 81110

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。



舒服地修行

——隆波颂汶禅修问答录

赞助功德芳名录

思源佛法分享(马、新、澳)会

Kataññutā Group (Malaysia, Singapore, Australia)

林弘光

陈颖慧

周志权

刘扬璉

大山脚法禅林佛友

覃妙娟

其他佛友

隆波颂汶禅风温和，教学总是眉毛拖地，叮咛再三。他善于观机逗教，开示时表情丰富，比手划脚，说法只用浅白通俗的语言，配以譬喻，所说皆关乎修行，从不谈玄说妙，也不作理论研究。禅法简单直接，重点在于持续舒服、放松地觉知。

他经常提醒在家学员，喜欢自己的工作对修行很重要，隆波把修行比作拳击，在寺院修行是训练，回到社会即如上擂台正式比赛，所以修行的实践还是要回到世俗生活中，他甚至向学生说“禅修了，你回去做生意脑筋会更清楚”！

这种温和适应世俗的修行模式，对生活节奏紧凑、充满压力，无法长时间离开世俗生活的现代人，无疑是非常契机、针对性的法门。这样修行不但不会与生活脱节或起冲突，还能舒缓生活中的各种问题，进而步向解脱烦恼之道！



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS