

# 江山志

[泰]隆塔纳荣萨 著  
陈英念 译

附《法语1000灭尽执取》





隆塔纳荣萨，1952年8月18日出生在泰国北榄坡府，他曾是一名高级司法官员，后出家为僧。

隆塔曾亲近许多阿姜曼森林派法脉的高僧大德修行佛法。他年轻时遇见了阿姜考，在阿姜考的指导下，体验到了内心的安宁。这使得隆塔产生了兴趣和热情致力于修习佛法证得涅槃，早年即创立了司法部佛法禅修会，并以居士身份教导佛法，带领许多人走上佛法修行的道路。

隆塔目前驻锡在呵叻府考艾的潘迦基里寺弘传佛法。



# 止于心

附 《法语 108 灭尽执取》

(泰) 隆塔纳荣萨 著

陈英念 译

止于心 / (泰) 隆塔纳荣萨 著

书名原文: จบที่ใจ

英译书名: End at Mind

法语 108 灭尽执取 / (泰) 隆塔纳荣萨 著

书名原文: ๑๐๘ ข้อธรรม ชีณาลโย

英译书名: 108 Dhamma Kheenalayo

泰文网址: <http://www.luangtanarongsak.org>

中 译: 陈英念

校 对: 张熠璇

封面设计: 舒威

封面题签: 陈英念

版 次: 2021 年 7 月第一版

开 本: 880mm × 1230mm 1/32



直接之道公众号

## 中译序

翻译本书之缘起，乃2019年春在泰国东北部一森林派寺院，偶然机缘下寻得其英文译本 *End at Mind*，一瞥之下，惊觉这是指教直取涅槃的稀有法宝，故当时即发愿将之译为中文，利益有缘。奈何译者因病魔缠缚，身心俱疲，以致迟迟未能满意定稿。幸得张熠璇贤友相助，反复精心校对并润饰，今终可于“直接之道”公众号首发，法施大众，足以心慰。在此对张贤友表示深切感谢。

本书对佛法修行精微细致的解说，涉及心、事、物之间的作用、行为的关系和次序的精确描述。为避免中文容易出现模糊和歧义，译者竭尽所能忠实于原文，注重准确表达传递原文原义，因此有些地方的译文会略显冗赘。译者亦基于自己对佛法的理解，添加了多个脚注，亦尽量对应原文所引经文给出经号，方便参考理解和参照学习。考虑到阅读的连贯性，读者初次阅读时可以略过这些脚注，留待细读深研。

我们如果囿于传统已有的知识、概念，或者没有足够

的实修经验，那可能很难理解这本书的内容。因此译者特别撰写了一篇导言。读者亦可以先从导言开始阅读，俾对明了本书关键、理解书中内容，或有帮助。

受限于个人语言能力与修行水平，若翻译有欠精准之处，无疑应归责于译者，对此深表惭愧和歉疚，并恳请大家不吝指正。

原书由著者隆塔纳荣萨早年于泰国司法部任职时即创立的司法部佛法禅修会（Dhamma Practice Club of the Court of Justice）编辑发行。原书为有限版权，商业用途与牟利目的外可以自由流通。今中译本亦依同一原则，欢迎转发转载，但须请注明出处并勿加删改。

陈英念

2020年10月28日

# 目录

## 止于心

中译序.....	i
译者导言：灵山莫远求 只在汝心头.....	1
前言.....	29
一 出生 不再重生.....	39
二 苦因想生.....	53
三 看见念头 通向涅槃.....	61
四 离苦之道.....	71
五 离苦之道 真人之路.....	83
六 真正的人 真诚的修 真实的果.....	93
七 心之道迹.....	115
八 你以为你知道 但你并不知道.....	133
九 困于念头 - 陷于世间 不再迷失 - 灭出世间.....	145
十 止于心.....	155

法语 108 灭尽执取.....	163
隆塔纳荣萨尊者简介.....	167
序章.....	171
法语 108 灭尽执取.....	173

译者导言：灵山莫远求 只在汝心头

# 灵山莫远求 只在汝心头

——《止于心》译者导言

无上菩提，须得言下识自本心，见自本性。

不生不灭，于一切时中，念念自见。

不识本心，学法无益，识心见性，即悟大意。

智慧观照，内外明彻，识自本心。

若识本心，即本解脱。

心是地，性是王。王居心地上。

性在王在，性去王无。

性在身心存，性去身心坏。

佛向性中作，莫向身外求。

菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。

——《坛经》

此法即心，心外无法。此心即法，法外无心。

心自无心，亦无无心者。将心无心，心却成有。

不可将心更求于心。历千万劫终无得日。

不如当下无心。便是本法。

愚人除事不除心，智者除心不除事。

——《传心法要》

竟日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。

归来手把梅花嗅，春在枝头已十分。

——《宗镜录》

赵州八十犹行脚，只因心头未悄然。

及至归来无一事，始知空费草鞋钱。

——宋·张商英

许多人无休止地寻找道路。

而有些人完成了，因为他们停止了寻找。

——《止于心》

《止于心》，是一本不可多得的关于佛法修行的好书。书中的教导，层层迭进，由浅入深，而又能深入浅出，并指出修行过程中会发生的各种陷阱和误区，抽丝剥茧，纤悉无遗。虽然篇幅不长，但内容非常丰富，法味纯然，集结了泰国森林派高僧大德的修心法要。读之如甘露入心，似醍醐灌顶，可谓字字珠玑，句句箴言，是明心见性、直指本心的心地法门。本书对于苦苦修行多年而未入门者，若能细读深研，并将之真正付诸实践，必有忽然间灵光闪曜、豁然开悟的一日；对于已入门者，若不时对照内省，而能通济关隘，亦会有到达终点的那一天。正如书中前言所说：“读此书，阅此心，明于心，止于心”。

实际上，佛法非常简单，修行也非常简单，但殊不容易，甚至可以说是非常困难，难就难在如何明心见性。明心见性是禅宗的宗旨，而本书通篇就是在教导如何明心见性，因而也是能直探禅宗不传之秘的藏宝图。

我们平常读禅宗经典，都感觉似明非明，似懂非懂，说明白吗，好像都明白，文字明白，但就是不明白真正讲的是什么，不明所以，更不明所以然。总之就是不得要

领，无从下手，于解悟上都未得，枉论修悟，结果沦为口水禅；或有少得，师心自是，又成狂禅。更有学了一些论疏如阿毗达摩者，执着于自家宗派理论和文字名相，转而诘难、攻击禅宗。然而汉地八宗之中，虽然禅宗几乎是中土自产，却也惟有禅宗最是直指佛法。此题目太大，无法在此展开论述，但若有识心见性者，当知吾说不虚矣。

六祖慧能云：“此法门是最上乘。为大智人说，为上根人说。吾戒定慧，接最上乘人。吾戒定慧，劝大智根人。”然则上根、大智根者，言下即能大悟，世有几人？六祖又云：“若不自修，惟记吾言，亦无有益。”纵曾一花五叶，但自晚唐宋后，早已落花流水、残红飘零，真禅宗已然无存，善知识几近绝迹。行者向学无门，欲修无路，四处探访求索，无奈坊间尽是像法邪法，盘腿苦修几十年，却是离道别觅道，终生不见道。

有幸是近年我们有机会了解到泰国、斯里兰卡、缅甸等地佛教的理论和实修。其中特别值得推崇的是由泰国阿姜曼尊者发轫的森林一派的生活方式、禅修实践和觉悟的经验，与巴利经典中记载佛陀和圣弟子的道迹十分相似。

泰国森林派脱离已经流变而又僵化教条的传统，追本溯源佛陀的原始教导，以符合尼科耶与阿含中尚存的核心教法的实践，极大程度上规复了佛陀教导的修行方法，开启了圣者辈出的时代，开枝散叶，法脉兴隆，更加流布到西方。阿姜曼根据弟子的不同根性以不同法门施教，他的几代弟子中，本书提到的隆普塔、隆普敦、隆普宛、隆普布达、隆普弥、隆普腊（按书中出现顺序）等，都擅长教导修心法门。读者可学习这些高僧大德的教导，亦可从直承这些大师教导的本书入手，真学实修，真修实学。循此道进，逐步深入，必可跬步千里，一路到底。

这个道，在禅宗言是自性，于本书说为真心。佛佛道同，正法一味。这些高僧大德都很赞叹《坛经》、《传心法要》等禅宗经典。而本书是现代语言，理解起来要容易得多，因而也更容易将之用于实践。

在这里有必要解释一下，书中在说到“心”的时候，用或不用引号并不是依从一个通篇固定不变的规则，而是以一句话或一段话当时的语境有没有需要而定，应结合上下文去理解。因此如果读到前后两句话或两段话，同是带

或不带引号的“心”可能表达的是不同的意思，不用惊讶。

“心”可分为好几个意思：

- (1) 我们平常通俗语言所指精神、心理的心；
- (2) 以为“心”是“我”或是“我的”，被这样错误认知的心；
- (3) 把知道（识知）和烦恼造作视为一体的心；
- (4) 虽有烦恼现起，但没有与之混合的能知道的心；
- (5) 无明、烦恼没有现起的能知道的心；
- (6) 永断无明、清净无染的能知道的心。

一般情况下，当一句话或一段话当时的语境只是在表达某一个意思的心时，就不加引号。但如果当时的语境是从上文转折而来的，或者是要强调说明某一特定意思的心，可能会加引号。当一句话或一段话当时的语境牵涉到表达两个不同意思的心，这时候其中一个就会加上引号，而哪一个被加引号，视当时的语境要说明的重点是哪一个

而定。因此某处带引号的“心”，和另一处带引号的“心”，有可能是不同甚至相反的意思。“心”是最复杂的，书中还有“你”、“我”、“识元素”、“知者”等等，都有类似的情况，关键是读者阅读时要紧扣当下的语境去做出理解——我们学习经典、修行佛法也一样，心要灵敏、开放、活跃，不僵化不固化，才不会着相，不会为文字所障、为概念所障，即所谓所知障。经典里同一个字在不同地方、不同语境下，有不同意思、不同用法是很常见的，而且不会有引号，阅读理解时，更要懂得关键。

禅宗讲的明心见性，笔者认为与本书的教法非常对应：明心，是见到前面说的第(3)造作和知道混为一体的心；见性，是见到第(4)有无明覆盖染污的能知道的心，究竟来说，是见到第(5)无明、烦恼没有现起的能知道的心。而证得涅槃解脱的心，则是第(6)永断无明、清净无染的能知道的心。这些又有不同名称，所谓本心、自性、本性、识元素、真心、觉、一心、佛心、佛性、空性、菩提、法界、涅槃界，等等，我们将之放在经典当下的语境并结合自己修行的体验去解读，终会心开悟解。就如我们读《大念住经》，整篇都在讲“知道”、“如实知道”，

教“知道”、“如实知道”，本书最最重要的关键词也是“知道”，知道即明，知道即觉。种种禅修方法，无非就是练习达到这个“知道”。笔者也一直反复强调一句话，“对觉知要有觉知”，也即如果你要正确地修行，那么你要能觉知到你的觉知。以观呼吸为例子做一个简单的解释：你正在觉知呼吸，你不但要觉知呼吸，你还要觉知心当下正在进行的这件事，即对呼吸的觉知。这与“知道”相契共通，可作其注释。这就是书中引用了隆普敦道的教导：“心看见心，是道”。真正明白了这本书，看见了心，我们再读经典，那就能逢山过山、逢水过水，那是心与法通，体会到诸佛妙理非关文字的境界。当然，这并非说必须要读回禅宗经典，这只是笔者自己的兴趣和经验。

可能有人读了本书，会批评这跟禅宗一样，讲的是大乘，是真常唯心论。对此笔者回应两点。

首先，这里笔者说的，主要是指从五祖弃《楞伽》而宗《金刚》之后，以六祖的《坛经》为代表的禅宗，所以不要拿达摩祖师和《楞伽经》的来源等来批评，也不要拿其后混杂各种空论、唯识和如来藏的流变禅宗来批评。或

者问说《坛经》里不是也提到了《楞伽经》、《法华经》、《维摩经》等等大乘经典吗，难道你要我们认同这些经典？这个我们必须要用历史的眼光去看。几乎不识字的六祖，他不可能去读这些大乘经典，他也不可能找到早就被束之高阁的阿含经来读，而当时汉地佛教是大乘经典的天下，六祖他听闻到一些片段，从其中择出一句两句，毫不奇怪。或者这一句两句本身也是符合佛法，或者六祖对它们的解释符合佛法。因此我们在历史的语境、在《坛经》经文的语境里去理解就好了，并不是让大家也要去学那些大乘经典。再说泰国森林派大师，他们许多本来是农民，而且几十年前没有我们现在资讯和网络的便利，没有多少东西可以参考借鉴，也接触不到佛教历史和佛学理论研究的最新成果，所以间中也会引用一句两句阿毗达摩和《清净道论》，但他们却是在使用自己的语言作正确的解说。我们不能以我们现在所具备的条件优势来要求他们。

第二，更重要的是，佛法是基于实践与体验的，而不是要建立一座理论的须弥山，佛陀自己从来没有这样做，也没有意愿、没有要求这样做。经过两千五百多年流传下来的经和律，不论是巴利语尼科耶还是梵语阿含的传承，

我们要是认为其中没有流变、百分之百都是佛陀世尊的原始教导，那是完全不切实际的妄想和愚不可及的宗教狂热，更遑论还有论师们所编撰的蔚为大观的论藏。我们要修行解脱，并不需要多少理论，只须要抓住核心。如果我们能把握住核心，管他南传北传、大乘小乘，实则惟有一传是佛传，那就是四圣谛，惟有一乘是佛乘，那就是八正道（广说为三十七菩提道分）。

因此许多理论上的执着是没有必要的，争论更加不必。例如，对泰国森林派大德常说的“心与五蕴分离，心从五蕴解脱”，许多批评认为不符合经论，斥责五蕴之外哪里更立一心？但《增支部 9·36 经》的经文就清楚明白地说明：“他使心从那些法（五蕴）脱离；他使心从那些法脱离后，心集中于不死界：‘这是寂静的，这是胜妙的，即：一切行的止、一切依着的断念、渴爱的灭尽、离贪、灭、涅槃。’当他在那里住立时，到达诸烦恼的灭尽。如果因为那法贪……为不从彼世转回者。”（庄春江译）

更多的批评集中在森林派大德说的“不死的心、不生

不灭的心”，批评者认为这不是真常唯心论又是什么？他们因此认定森林派大德认为心是永恒的，断定这些大德们是持有邪见、是不可能体证到道与果的。实际上，问题出在这些批评者自身并没有真正体悟到法，所以他们听不懂、理解不了森林派大德在这里说的心是什么意思，指的是什么心。本书就讲的很清楚了，什么样的“知者”不是识元素、不是真心，什么样的“知者”才是识元素、真心，教导了如何放下前一个，到达后一个——不死的心。隆普敦教导说：“看见知者，消灭知者”，也就是这个意思。这个不死的心、真心，是一个隐喻，指心知道的根本特性。作用的真心固然是生灭的，但真心的作用，即心知道的根本特性，不是生灭的，不会依外缘而有而无，不会随顺因缘而改变，是在这个意义上的不死、不生不灭，也即是涅槃。或者批评者又会根据阿毗达摩和注释书做出批评，谓涅槃不是心，心不是涅槃。这又是被名相概念所累。《相应部 39·1 经》说的明明白白，贪瞋痴的灭尽就是涅槃。贪瞋痴是在哪里生起？心。那么要在哪里灭尽贪瞋痴？心！不是离开了心去找哪里有一个涅槃，而是心灭尽了贪瞋痴的状态，就是涅槃，所谓“狂心顿歇，歇即菩

提”。因此我们的修行，既非使心无心，亦非将心觅心。这是胜义谛，是究竟的法，是必须修证的法，仅仅靠知识与思惟是理解不了的，可以先放下，修行到了，自能明了。

当许多“大师”还在无谓地争论不休，有些人已经抵达涅槃了——古有汉地禅宗，今有泰国森林派，都给我们树立了好榜样。

或者有人也会疑惑，这本书似乎没有完整地教导戒定慧和八正道，对四念住也没有教导具体禅修的方法，不提奢摩他、不讲毗婆舍那。确实，这本书不是教导佛法入门的，关于那些，我们可以去读经典，高僧大德们也有许多书、许多开示，可以找来学。但本书没有教导四念住修行的具体方法吗？当然不是。事实上，书中没有将四念住一个个分开来教，而是用我们未曾见过的方式教导四念住。如何观身、如何观受、如何观心、如何观法，全部都有教到；四大、五蕴、十二处、五盖、四圣谛、缘起，都教到了；观四界、观不净、观呼吸、观四威仪、观手部动作甚至观腹部起伏，也教到了。细到连不论修哪个念住，如果

失念则可以用觉知身体动作来提起正念正知，这样的窍门都教了（我视此为修身念住的其中一个秘要，隆波田教导的动中禅正是以此融汇四念处修行的出色典范）。书中的内容，对于实修是相当全面的，细致而直接，就看我们懂不懂得拿来用了。没有教的是，坐要怎么坐，腿要怎么盘，行要怎么抬腿、落脚，等等，那些外相，不但容易学，而且不重要。书中着重所教的是直指心法、直证涅槃的法门，是统摄身受心法的四念住，不是分裂止和观，不是浮于世俗的奢摩他和毗婆舍那，而是成就佛陀教导的内在统一的三昧正定和般若智慧，由此融汇贯通戒定慧、八正道的修行。

对于每个修行者个人来说，他还是可以选择自己喜欢的禅法，或安般念、或经行、或动中禅，作为专修的禅法。你要有一个抓手的专修禅法，不然学观心可能会学的很浮。但如果你觉得只有在专修的时候，你才是在禅修，那又是还没学会禅修。我们要能够在生活中，除了工作学习和睡着了之外，学会有时间就要觉知自己、让心和自己在一起。坐上的功夫重要，坐下的功夫更重要；坐下的功夫比坐上难，但若没有坐上功夫，坐下心就会不够力。而

无论坐上坐下，本书所教的原则、方法都是一样适用的。

还有一种批评，认为森林派大师的教导，只讲知道、觉知，是让心不迎不拒，不要努力让心变好，就如慧能大师说的“不思善，不思恶”，是错误的教法。这是很大的一个误解，根源在于批评者只看表面文字，并不了解、也不懂得如何实践。批评者认为那是使得心空空的，使心冷漠，是错修舍心，而非中舍。又对“无念”二字望文生义，以为是压制心、不让心有念头生起。可是我们首先来看看《坛经》是怎么说的：“又有迷人，空心静坐，百无所思，自称为大。此一辈人，不可与语，为邪见故。”又：“莫闻吾说空便即着空。第一莫着空，若空心静坐，即着无记空。若见一切法，心不染着，是为无念。”一句“不思善，不思恶”，岂是让人“不知善，不知恶”，更且什么也不做呢？所以禅宗会说一语即乖。

作为一样是直指心地、明心见性的法门，本书一再强调，要如其本来地持续觉知心和每一个念头、每一种感受或情绪，好的、坏的，善的、恶的，快乐的、难过的，心试图干预、打压或者排斥某事，心关注、重视某人或某

事，不管心是怎样的，都只是知道它。这是因为，一有“你”的心去思量、分析、评价或试图做些什么，你就已经把“你”带入心、让“你”卷入心而染污了知者，你就看不到真正的心、知者，见不到自性了。透过纯然的知道，我们才能够如其本来（as is）地观察事物的真实面目，而不以自己积累的知识、经验、观念和思想掺杂其中做出思惟投射和惯性反应。我们可以认为这是正念觉知，是七觉支的念觉支，是让心成为知者的第一步。所以森林派大德也称“知者”为与情景保持距离，成为带有“超然”意味的“观察者”、“旁观者”。

书中对此的教导很清晰：“当你陷入念头的时候，你就看不到念头。当你看不到念头时，你会再次上当。仅仅是心的一个瞬间，这就发生了，它很快地生起和灭去。这个错误不是持续不断的，而是发生在心非常短暂的瞬间。它之所以会发生，是因为你跟随你的心，并把它变成一个新的缘起链（paṭiccasamuppāda）中的烦恼、爱、取、有（bhava）、生（jāti）、老（jara）、死（maraṇa）和苦的轮转。它将永远这样继续下去，你必受更多的无止尽的苦。”

只要一个人还没有完全解脱，念头、感受或情绪就一定有机会生起，而非常有意思的是，正是当我们不卷入心的认知过程，中立的知者觉知照见心和每一个念头、每一种感受或情绪的时候，我们才会看到自己平时对此是如何做出自动的惯性反应。正是这样，才能避免心作出压制或排斥的造作反应，避免了心造作反应的繁衍生长，心这时候不被思惟投射和惯性反应占据，烦恼习性驱动的惯性反应因而不被掩盖，得以显露，心对之灵敏地觉察、知道。也正是对于这种反应的完全觉知，我们才可能改变不善的烦恼习性。如果我们不这样做，却一味地要努力去除贪瞋、让心变好，那么我们的每一次努力，实际上都只不过使得“我、我所”一次又一次地得到滋养、壮大，我们就离见法越来越远。（当然，如果我们的烦恼已经或就要发展成违犯性的烦恼，通过语言和行动表现出来，那是须要采用压制的方法的。）如果我们已经卷入了心——对还未解脱者来说这是肯定会发生的，心扭曲了、迷失了，也不用担心，书中也教导了我们这时候可以如何做。

书中然后教导要知道当下善的、有益的或不善的、无益的身心状态，对不善的、无益的状态不是去努力跟它对

抗、搏斗，而是放下它、释放掉它，这个过程是智慧在起作用，是择法觉支在起作用。书中又教导如何能时时地知道、知道后放下，那就是勤觉支了。七觉支的修行重点在前面这三个觉支，前面这三个觉支修好了，整个七觉支的修行就都能顺利得以开展。七觉支的每个觉支，本书都有以自己的语言、方式提到了。

对于上根利慧者，一旦看到了知者、真正的心，见到自性了，智慧会发生作用，坏的、恶的就立即退场了。不需要去努力让心变好。这即是舍觉支所摄的中舍。

这可以《自说语 1·10 婆醯经》记载的最快证悟阿罗汉果的婆醯为例。佛陀是这样教导婆醯的：“婆醯！你应该这样训练：在你所看见中将只有所看见的，在所听闻中将只有所听闻的，在所觉知中将只有所觉知的，在所识知中将只有所识知的。婆醯！你应该这样训练自己。当你在所看见中只限于所看见的，在所听闻中只限于所听闻的，在所觉知中只限于所觉知的，在所识知中只限于所识知的，婆醯！这样则没有你（的‘我’）卷入其中，婆醯！当没有你（的‘我’）卷入其中，婆醯！则你没有

（‘我’）在（所见所闻所觉所知）那里，婆醯！当你没有（‘我’）在（所见所闻所觉所知）那里时，则你也没有（‘我’）在（六内处）这里、也没有（‘我’）在（六外处）那里、也没有（‘我’）在（六内和六外）两者（相对所缘生的识、触、受、想、思）之中，这就是苦的结束。”（注：括号内为笔者所加，笔者另有一文《婆醯经解析》）

这就是教导纯然的觉知、知道，学习去体证只有经验的过程，并没有“我”。不把“我”带进这些过程很重要，如果我们把“我”带进去了，以自我为中心，认为“我在想”，思想者便被思想创造出来，“我的”、“我是”和“我的自我”便是这样又被创造一次了，凡夫的我们因而就又轮回一次了。当我们这样修习，我们能自己领悟到在这些过程中并没有“我”在运作，“我”只不过是心的颠倒想而产生的颠倒见。一旦看到了颠倒，就能扶正颠倒。我们明白到只有思想生起、灭去，除了思想没有思想者。对上述的各个过程都一样能体会到，有作而无作者，有受而无受者。这就是佛法中最深层次的教导，看清了这些就只是作用和互相作用的过程，也就证得了缘起，

证见了“无我”（anatta），也就是体悟了“空”、“空性”。如果我们能看到这一点，即使不能像婆醯那样快速地证得阿罗汉果，但迅速证得入流是完全可能的，今生证得涅槃解脱也是完全可能的。我们并不一定需要到树下去、结跏趺坐，而是于生活中随时随地当下就能修行。

所以禅宗说这是直了成佛的法门。现代大哲克里希那穆提也有如是说法：“当你不带任何形式抵抗和反应地观察自己时，正是那个观察本身就在行动。它就像火焰一样将愚蠢和幻想燃烧殆尽。”（《教育就是解放心灵》张春城 唐超权 译）

禅宗的批评者们总是从表面文字里去寻找所谓大乘般若和如来藏思想的蛛丝马迹，对禅宗故事包括许多怪诞不经的公案大加鞭撻。但要知道即使《坛经》，也不是六祖慧能本人亲著，流传下来的版本不少、差异也不少，后人对之有所添加编造，那是毫无疑问的。我们大可不必理会那些枝节，抓住其中的“无念为宗、无相为体、无住为本”的重点即可，直接以这本《止于心》作为其修法的详细指导。

这种修法非常直截、非常简单，又非常深奥、非常不容易。我们要学会这样的修法，坦白地说，不是人人都一下子能够做的到。因此笔者也向大家推荐《杂阿含 281 经》（对应《相应部 46·6 经》）。该经教导这样的次第：修六入处律仪，摄护六根；修三妙行，即身口意善行；修四念处；修七觉支；最后达到明与解脱。这与前面所说的“只是知道”的修法并不矛盾，因为我们就算一时学会也不是就能一直都做得到真正的“只是知道”，因而根律仪和三妙行是可以同时修习的；而对于还没学会的人，不用多言，自然更是如此。究实来说，没有正念觉知，根律仪和三妙行的修习也是做不好的，所以佛陀世尊教导的林林种种，无不是互相支持、辗转增上的。

经典里说修行方法次第的经文很多，常见的定式是：先修什么；修什么满足矣，则再修什么。我们不要把满足二字理解成是前一样修到圆满具足了，才开始修后一样，而是说前一样修到了可以满足后一样的起修条件，就可以修后一样。这就好比公司招聘员工，要满足的只是与职位相应的招聘条件。对于次第，不要认为是像盖房子、造佛塔那样，一层建好了，再建上一层。如果我们一定要等到

把戒修圆满了才去修定，把定修圆满了才去修慧，就会一样也修不成。

戒定慧修行的次第不是一个简单的从戒到定再到慧的线性过程，而是要循环往复，辗转增上。这就像树苗长成大树的过程，根要先能抓住土，才能支持树苗往上长，当树干长粗、抽枝开叶了，这时对树根的要求就提高了，树根要向土地的更深更远处延伸，才能有力向上支撑长大了的树，并从土壤里吸收更多的水与养分供应树，而树叶光合作用所得的营养也向下输送滋养树，这样互相不断支持的过程，树才长得更高更大。七觉支也是这样循环往复、辗转增上的。

看到这里读者可能会问，讲这些和本书的教法有什么关系？有关系的。如果我们看到心、成为知者，那么对这些过程就能观察的清清楚楚，看到当下的修行，应该是这样不断重复的微细过程，做到绵绵密密地循环往复，不断链，即使断链了也能很快觉知。因为能够觉知、能够知道，正念正知与智慧不断增长，八正道乃至三十七菩提道分也就能轻松自然地得到平衡发展。

另外可以预期，针对本书中讲到的空、空性，也少不了说之是大乘思想的批评。特别是有些人受缅甸传统经院佛学的影响，认为巴利经典并没有说空，因此批评、贬低杂阿含经说空是不纯净，批评泰国高僧大德说空、空性是宣扬大乘。但实际上不仅杂阿含说空，巴利尼科耶亦有多篇经文说空。早期佛教的空，并没有后期发展出来的那些谈玄说妙、高深莫测的含义。在早期佛教经典里，与解脱有关的空有两种意义，一是指一切法无我、无我所，如《相应部 35·85 经》、《中部 106 经》等；二是指一切烦恼灭尽、心解脱后的空有状态，也就是涅槃，如《中部 121 经》说以最高的空、无上的空。本书的说法和禅宗一些经典的说法，与早期佛教经典实质完全一致，是完全没有问题的。

最有意思的是，对应上述批评，我们看《相应部 20·7 经》、《相应部 55·53 经》、《增支部 5·79 经》，佛陀教导我们“要时常进入后住于那些被如来所说甚深、义之甚深、出世间、与空有关的经典”，呵斥“未来世比丘们必将是：当那些被如来所说甚深、义之甚深、出世间、与空有关的经典被说时，他们将不想要听、不倾耳、不用心了”。

知，也将不认为那些法应该被学习、应该被熟背。”（庄春江译）

最后，讲一下“直了成佛”是什么意思。原始禅宗说的成佛，就是指成阿罗汉。为什么会这样呢？很简单，原始禅宗是中土自产的，他们没有接触过原始经典，他们的时代是被大乘的阿罗汉不究竟、会退转的种种说法所充斥，以为阿罗汉这个名称表示的就是跟大乘流行说法一样的，但他们知道彻底的解脱者绝不是那样的，因此就说是成佛了。这只是名称上的用语。完全不是教人去成为天方夜谭的“大乘佛”。同样的道理，佛心、佛性的意思，与大乘所说也是两回事。

佛陀世尊从未宣说过菩萨道。只有四向四果的解脱道，解脱道就是佛道，佛道就是解脱道。很简单，唯一的标准就是：在无佛的时期证得阿罗汉的就称为佛。这跟他在所谓的“过去世”是否有证得阿罗汉以下的道果无关。传统佛教有所谓发愿要“成佛”者要被授记后，再经三大或四大阿僧祇劫累生累世积累波罗蜜的说法，也都是后人所编，毫无根据。佛陀从不赞叹轮回，绝无教人以这样累

生累世的轮回去追求“成佛”。《坛经》处处说以直了成佛，何有菩萨发愿、来来去去？

南传佛教还有发愿要“成佛”者修到“行舍智”就会自动停下来，不会再证得道果的说法。在笔者看来，那是因为发愿者还在深深地执着于“我”，被“我”的邪见所捆绑，才会有这样的愿，他只要不放弃这种愿望，道果自然也就跟他无缘。

在无佛时期自觉的阿罗汉就是佛，分为独觉佛和正觉佛，他们都能教导人，区别在于后者有能力作广大圆满善巧的教导。佛本来也就是阿罗汉。我们换个方向看，不要总是先设定、固定佛这个方向，然后只盯着佛看，转个位置换个方向看，先看是阿罗汉，再看是佛，这样看，那就清楚明白了。

不要再被迷惑了，我们有幸生为人身，有幸佛法还在，涅槃就在你的眼下、你的心中，解脱就在今生。

佛是大药王，给出了解脱的药方，但世上却并没有一个地方让我们去按方抓药或者去采摘药材，因为每一味药材——八正道乃至三十七菩提道分的每一支，都是要每个

人在自己的心中培育、圆满，心是培育药材的药田，心也是炼丹炉，解脱痛苦的神丹妙药就在你的心中，由你自己炼成。

克里希那穆提有一句名言：“真理是无路之国”。克氏所说“无路之国”的意思，那是告诉我们，在已有的传统、权威、组织、教条、知识和道德等等之中，并没有只要跟着重复就可以到达真理之路。他宣称：通过勤奋的自我观察来了解自己的心，是通向解放的唯一途径。你必须走自己的路——了解明白你的心，那是只有你自己才能做到的。不用去寻找路，路就在你的眼下、心中。

正如《止于心》所教导，“如果你找到心，你就找到法；如果你抵达心，你就抵达涅槃”。

愿我们大家都能早日找到心、抵达心。

以上是个人不揣浅陋对本书所作的导言，结合禅宗展开，旁及一些相关问题，但限于篇幅只能作简略的阐述。或谓抛砖引玉，或谓野人献曝，文责概由本人自负。欢迎大家指正。

禅宗对我们华人社会影响巨大，远远不只是汉地佛教中的一个宗派那么简单，千百年来在中华文化和艺术中留下了深刻的烙印，文人墨客有禅诗禅画，社会大众则对禅宗故事大都耳有所闻，生活中的禅文化更是处处可见，甚至许多人都能随口而出一二。但真禅宗本身却早已凋零式微，修行的方法更是只剩嘴皮和唾沫。笔者重病中坚持完成了《止于心》这本书的翻译，并撰写近万字的长篇导言，是因为笔者相信，这能让本来就对禅宗感兴趣的众多华人不但从此真正能一窥禅宗堂奥，更可接续上佛陀世尊的教导而实践体验禅宗的修行，让佛法更多地利益众生离苦得乐，因而具有重大的意义。

曹溪路明四念住，  
西江水见真法流。

此愿。

陈英念

2020年10月28日

## 前言

如果你执着存在的事物，某些事物就一定会存在……  
但不会有空<sup>1</sup>

如果你不执着存在的事物，则会有某些事物存在，  
也会有空（涅槃、空性<sup>2</sup>）

---

<sup>1</sup> 空, *emptiness*. 空间的空是其自然义。在早期佛教经典里，与解脱有关的空有两种意义，一是我、无我所，二是广指一切烦恼灭尽后的空寂状态，这里前后两句可与之对应。本书后文提到空（*emptiness*）还有另外一种情形，是指心落于空滞不工作，这是心的空虚、怠惰，属于痴。（本书中所有脚注，皆是中译者所加。）

<sup>2</sup> *soṇyata*，应是来自巴利语 *suññata*，空、空性。涅槃是空无杂染的。

## 前言

人的生命伴随着苦，家庭问题、经济问题、工作问题、社会问题、政治问题和健康问题都为人们带来苦。他们害怕衰老、病痛、死亡，害怕死后的生命去处。他们被不适与紧张所困扰。他们遭受失望、不满和忧虑的折磨。此外，他们最痛苦的是与亲人分离。然而，他们并没有真正看到这一切苦。就像生活在虫群中的虫子，看不到肮脏和恶臭。我真不明白他们怎么能如此过活，怎么能忍受所有这些苦。尽管佛陀已经指明了一条出路，为什么他们却找不到出路？而已经知道所有这一切都是苦的人，他们会希望能从苦中解脱出来。

佛陀在《大念住经》<sup>3</sup>里，教导了离苦的道路（即四念处），告诉我们放下自己的身体、他人的身体，放下身与心的活动——不论是乐的感受、苦的感受，或不苦不乐的感受（vedanā），从而放下思想<sup>4</sup>和情绪。当你放下一切

---

<sup>3</sup> Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, 见《长部 22 经》和《中部 10 经》。

<sup>4</sup> thoughts, 思想、念头、思惟、想法。思想之想，英文表动作为

时，那就是法<sup>5</sup>，因为所有这些事物都是无常的。一旦——它们生起了，它们都会自然地消亡。总会有衰老、病痛、死亡和分离。心会随着一切无常的事物而起伏，这就导致了苦。佛陀说过，如果事物是无常的，它们就是苦。它们总是在变化。如果我们执着于那些“我们”或“我们的”事物我们是这样或那样，那么我们会受苦。因此，我们应该放下一切，接受事物的本来面目。

苦的产生是由于缺乏正念（sati）<sup>6</sup>，将心往外送，故而心不在当下，因为心在思惟和造作<sup>7</sup>，执取身内和身外的事物。如果身和心在一起——那就是拥有正念正知（sati-sampajañña，在当下觉知自己）。当身和心在当下的每一个活动中都在一起，而不被念头所带走时，苦和烦恼（kilesa，杂染）就不会存在。因此我们必须修习拥有正念，觉知我们失去正念而把心往外送、繁衍造作和执取

---

think、thinking，表内容是 thought，由行蕴主导。

<sup>5</sup> 此处是大写的 Dhamma，指佛法，而小写的 dhamma，则泛指一切现象。因行文顺畅故，通常情况下，两者都通译为中文“法”，读者可从上下文领会之。

<sup>6</sup> sati 的本义是念，通常英译为 mindfulness。八正道的正念道支是 sammāsati。但在关于佛法修行的语境下，念都是指善念，也可以视作为广义的正念，故为了行文顺畅也将 sati 翻译为正念。

<sup>7</sup> proliferate，指心行的繁衍、造作与广大增长。

事物的每个瞬间，从而获得正念。失去正念将引起对事物满足或不满足，从而导致烦恼、渴望（*taṇhā*）和苦。当我们被念头带走的时候，我们会注意到例如以下的情形：

- 完全无意却在脑海里浮出与你所爱或恨的人有关的图像或情节，
- 你对过去的一些故事感到不安，
- 你对未来的事情感到担心，
- 无意中冒出念头想要训练你的心，
- 你心里有事，却不知道它是什么——包括思量、分析、批评、搜寻，或想要做某些事（如要看到念头、赶走念头，或让心放逸，或思考没有意义的事情）。

尽管如此，如果你不得不思想，你必须看到每一个念头，否则你将被其牵着走。如果你看不到念头，你就会被

念头所困，陷入某些感受或情绪，如寂静、轻安或空虚。但是，不要努力不去思想，而是要修习去看你的念头，以免被它们欺骗。修行的方法如下：

1. 修习拥有正念正知：知道、觉知在当下的自己。无论你身处何处，都让你的心与它同在。无论你的身体在做什么，都让你的心与你当下所做的事情同在。
2. 每当你失去正念、心迷失、心不在焉、繁衍造作，或将心往外送时，都要觉知到自己。当你知道你迷失了的时候，就要提起正念正知，即刻觉知到自己。
3. 当你没有迷失、心不在焉、繁衍造作或把心往外送的时候，只需做你正在做的事。保持你的身和心同在。不管你在做什么，让你的心与之同在。但是无论你的心想什么或有什么感觉，好或坏，善或恶（*kulasa* or *akulasa*），满意或不满意，只要知道它

（来自隆普塔<sup>8</sup>的教导“Hu Sue Sue”——一种东北当地的方言，意思是如其本来知道一切……不管心是什么样，就只是知道它是什么样。不要去使它成为好的。）

#### 4. 完全停止心行的繁衍造作与广大增长<sup>9</sup>。

你应该把这本书和《佛法修行》（书一）还有《只是知道》（书二）<sup>10</sup>一起通读许多遍，然后将之真正付诸实践。尊敬的隆普塔教导说：“你真的想修吗？认真修的人……一定会明白它，看到它，成为它。”涅槃的终点就在你自己的心，不在别处。

---

<sup>8</sup> Luang Pu Ta Charudhammo, 泰文 หลวงปู่ท้าวจรรุฒโม, 也见有英译为 Luang Pu Tha Jarudhammo, 意为“有完美佛法者”。据本书后文介绍, 隆普塔的师父是隆普弥 (Luang Pu Mee Yanmune), 而隆普弥是隆普绍和隆普曼的弟子。隆普绍, 即阿姜绍 (Ajahn Sao), 隆普曼, 即阿姜曼 (Ajahn Mun), 是泰国森林派的祖师。阿姜, 是泰国人对老师的称呼。泰国人又称如祖父般的老师为隆普, 隆波则是如父亲般的老师。

<sup>9</sup> 对这句话的详解, 参见《杂阿含 64 经》(《相应部 22:55 经》) 对攀缘四识住的教示。

<sup>10</sup> Dhamma Practice (Book 1) and Just Know (Book 2). 译者未找到这两本书的英译本。

“READ THE BOOK...

READ THE MIND...

GET IT AT MIND...

END AT MIND”

“读此书…… 阅此心…… 明于心…… 止于心”

至于我自己，由于智慧尚浅，有可能在解释佛陀的教导、尊敬的阿姜们的教导和受人尊敬的老师们的教导的时候，无意中偏离了他们的初衷，包括可能经由身、口、意的行为所造的任何业，无意地冒犯我极之尊崇的佛陀、佛法、僧伽、隆普和阿姜们。请大家原谅我所有这些无意的行为。

语言可以最贴近真实，但语言不能真正通达心

不管一个人能记住多少，那都不是真正的  
真谛必须从心里知道

认识和理解佛法的教导，那只是世间的事情  
如其本来地在每个当下知道自己和一切  
才是真正的佛法

读书被字辞所困，被假相所困，无法到达自由  
和解脱（*vimutti*）。

读书 - 读心 - 知心……

知道 知道 知道……

直到它抵达心

一旦抵达心，即是涅槃



## 一 出生 不再重生

如果在任一时刻，心有渴爱 (*taṇhā*<sup>11</sup>)，或在“知道”中有一个“我”参与，那就像元心<sup>12</sup>有一个壳覆盖着它，这壳就是无明 (*avijjā*)、渴望 (*taṇhā*) 和执取 (*upādāna*)。就像有外壳的稻种，它仍然可以长成一株稻子；但如果没有欲望或没有“我”参与和成为“知道”的一部分，心就像去壳打磨后的精米，不能再被种植并长成水稻。它无法再重生。

---

<sup>11</sup> *taṇhā*，巴利语，指带有贪爱的欲望、渴望、想要。

<sup>12</sup> 此处是 *true mind*，原文后文亦有大写的 *True Mind*，两者都是指能知的心即识元素的意思，但又有区别。在本书中，前者译为元心，指本原能知的心，但还有无明壳覆裹着，因而是有染污的识元素；后者译为真心，指已经去除无明的能知的心，是真正的识元素。

## 出生 不再重生

宗旨：

1. 认识我们如何出生。
2. 认识识蕴：它不是识界、识元素<sup>13</sup>。
3. 认识既然已出生于世，我们应如何做才能离苦、不再重生。

在我们出生之前，这个世界上没有我们，也没有我们的自我。然而，当我们父亲的精子与我们母亲的卵子结合时，重生意识（*patisandhi viññāna*）开始起作用。这个识依然有无明——即是对五蕴的执取，执取它们是我们或我们的，我们是这个或那个，或在五蕴中有我们——因此它

---

<sup>13</sup> *Viññāna Dhatu*，识界；*Viññāna Element*，识元素；*Knowing Element*，知元素。译文对于原文中 *know* 和 *knowing*，将视上下文语境语义和行文顺畅的需要而分别翻译为“知、知道、识知、认知、了解、明了、了知、看到”等，有时也翻译为“觉知”。（在本书中“觉知”主要是用于 *aware*、*awareness* 的翻译。）

导致重生。这蕴的聚合是通过母亲以动物尸体、植物、水、热和空气为食。当婴儿出生后，仍然需要这些食物的喂养直到他/她死去的那一天。其实，我们身体里没有任何东西是属于我们的。它以来自动物、植物、水、热（火元素）、空气（风元素）的天然元素为食而活。然而我们竟然擅自认定它就是我们或我们的。如果所有这些动物都能索回它们的生命和身体，它们可能会大喊“把我的身体拿回来……把它还给我。”

地元素、水元素、火元素、风元素和识元素（即知元素）——这些一起组合成五蕴，即色、受、想、行、识。

色是身体、形相。

受是乐、苦和中性<sup>14</sup>的感受。

想是记忆、认知识别。

行是思想和情绪，有不善的贪、瞋、痴，善的慈心、善意、悲心与中舍。

识是通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心起作用

---

<sup>14</sup> neutral, 中性，指不苦不乐受或舍受。

的意识。它的生起和灭去非常快。至于识元素即“知”元素，它是法元素或者说涅槃元素。它是不死的（amata）——它既不生起也不灭去。因此，“识蕴”（viññāna khandha）不是识元素或“知”元素。“知”元素会知道五蕴，知道你的感受、思想、分析、造作或任何情绪。它很自然地如其本然地知道这些，持续地知道。它不能对所识知的事物做任何事情，因为知元素具有与空<sup>15</sup>相同的性质——与虚空的空相同。它无形亦无相，它没有住留的地方，没有边界，它不能被知道。<sup>16</sup>

“识蕴”通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心工作，然后有感受（受蕴）、辨别（想蕴）、思想和情绪（行蕴），使身体移动、工作或与他人交流。所有的五蕴都是无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anatta）；它不能保持不变或维持恒常；它是无我的，它不可能是你或你的，因而它是不可控制的。例如：

色蕴（身体）——无法控制它不变老、不生病、不死

---

<sup>15</sup> space, 常被翻译为“虚空”。参见《中部 62 经》，佛陀教导，身内的虚空和外界的虚空，都具有不被住立、不被执取的性质。

<sup>16</sup> 见《长部 11 经》结尾的偈诵。

亡。

受蕴（感受）——有乐、苦和中性的三种感受。当你有苦受（疼痛和苦恼）时，你会感到不适与不安。你必须坦然地接受这个事实。你不能只选择舒适或愉快的感觉，如寂静、轻安或空寂这些乐受。如果你试图执取或粘着所有这些好的感觉并试图赶走不好的感觉，你会遭受更多的痛苦，因为你在对抗事物的真实本质。受蕴是生命的一部分。必然会有乐受、苦受和中性的受，在我们的生活中自然地轮转。它就像天气变化成不同的季节——春、夏、秋、冬。有时下雨，有时炎热，有时寒冷。你必须如其本来自然地接受这事实，这是外界的本质。我们身和心的内在本质亦不例外，它总是变动的。它一直是变化无常的。

想蕴——它记住好的事情、坏的事情，快乐的、悲苦的，美德的、劣德的，善的、不善的。它不可能一成不变。

行蕴——有好的念头、坏的念头，善的、恶的，美的、劣心的，和中性的念头。它一直在变化。你不能控制你的心只思想好的事情。

识蕴——总是会有经由眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心的识知。你不能选择只接受符合你心意的好的东西。你必须接受一切——好的和坏的，满意的和不满意的。

最终，所有五蕴都会变得衰老、受损、变形、崩解、死亡。坚硬的部分（地元素）变成了土壤。植物和蔬菜会吸收土壤里的营养物质，并产生食物供其他生物和动物摄用。液态部分（水元素）会蒸发到空气中，然后变成水被循环利用。热的部分（火元素）会回到空气中，被其他生物吸收。其他生物将吸入空气（风元素）。没有人垄断或拥有这一切。但是如果你仍然执取五蕴为“你”或“你的”或“你是这个”或“你是那个”，那就是“无明”（avijjā），它会使得“识界”或“识元素”不纯净。那不是“佛陀”（Buddho）<sup>17</sup>，不是知者、觉悟者，不是喜悦的、圆满的。佛陀曾说过：“元心是极明亮闪耀的（pabhassara），但因客尘烦恼（upakkilesa）而染污。”

---

<sup>17</sup> Buddho，音译为佛陀。巴利词 buddho 含义为觉醒者。这里不是指释迦牟尼佛本人，而是泛指觉悟者。

<sup>18</sup>客尘烦恼源于“无明”（*avijjā*），而无明则源于“漏”（*āsava*）或“随眠烦恼”（*anusaya*），这是由于随顺烦恼、贪欲和欲望的历久习性造成的。这是使心迷失在色、声、香、味、触和法（意识所缘的感受、记忆、思想、广大增长的造作和情绪）<sup>19</sup>中的原因。如果你喜欢某样东西，你就会想要它——你想要它是这样或那样。如果你不喜欢它，你就不想要它——你不想变老，不想受伤，不想死，不想与亲人分离，不想面对不愉快的事情，不想感到不舒服。你只想要快乐，要感到轻松和自在。这就是“执取”（*upādāna*），执取于五蕴。当你试图违背事物的真实本质，而它又不能如你所愿时，你就会痛苦，感到不适、紧张、怨恨或担忧。你会痛苦到寝食难安，甚至自杀。

当你仍然执着于“识界”或“识元素”时，你的心不是清淨的，所以它不能回归到真正的空。仍然有东西存

---

<sup>18</sup> 请见《增支部 1·51 经》和《中部 7 经》。客尘，相对于心是主人，烦恼就像是路过的客人，心邀而来，非心本有，犹如尘埃之污染万物，烦恼污染心。

<sup>19</sup> *dhammārammaṇa*，由 *dhamma* 和 *ārammaṇa* 组合的巴利复合词。*ārammaṇa*，指觉知的心所知道的身心现象，即所缘，又称目标、对象。汉地旧译“法尘”。

在，也即“识界”或“识元素”仍有无明，依你所做的业（善行和恶行）而在这个宇宙中轮转不停。它导致你重生为畜生、饿鬼、阿修罗、地狱、天人，或重生为人。当你再次重生时，你又得再受苦。如果你不想受苦，就不要重生。所以当你有机会出生为人，你应该根据佛陀关于四念住的教导，坚持不懈地修行，才能不再受苦和重生。

训练和修习四念住的正念，就是不要忘记知道五蕴，不要忘记觉知你当下如何感受、思想、分析、造作、行动和对每件事的情绪。如果你忘记了觉知，你就会失去正念，并将心向外送。因此，你千万不要忘记知道或觉知五蕴，不要忘记每时每刻觉知你的这些感觉、思想、行动或情绪——就像隆普塔教导的那样：“哪里有正念，那里就有知道……哪里有知道，那里就有正念。正念和知道在一起。”此外，这并不是把你的自我投入知道中，而是“识元素”自己运作。它会知道五蕴或自我的真实的本质。但如果你将自我卷入其中，你有机会注意到下述的情形，例如：

你会妄想你是万事万物的一部分，而且在你的知道中有着渴望。

你知道事物，然后执着、关注和评价<sup>20</sup>那些被识知的事物。

你感到高兴或不高兴。

你想要让心是这样或那样的。

你感到沮丧、注意力不集中或烦恼不安。

你寻找理由，对或错，或者你有疑惑。

你感到昏昏欲睡、沉重、困倦或迟钝。

你试图寻找什么，或者试图成为这样或那样的。

你可以注意到这其中有着朝向知道的行动或在知道中的动作，所以它不是本然的“识元素”。如果它是真正的“识元素”，它就不会显示任何东西，只是动作、感觉、

---

<sup>20</sup> give value to, 赋予价值，即进行价值判断，因而喜欢或不喜欢。译为“评价”或“评断”。

情绪或事物被其识知。因而，上述提到的所有感觉或情绪，它们都是被识知的对象，你应在当下如其本来地知道它们。“识元素”不表现感觉、情绪或行为。它无形无相。它只是知道一切，却对这些事情无所作为。

现在，一些修行者误解了“识元素”的本质。注意，它识知事物却对之没有任何感受、情绪或活动。当你知道某件事情后有任何感受或情绪，尤其是不满，然后你认为你的修习是不正确的时候，那不是“识元素”。结果你试图通过调整或修正种种行为，努力让心平静，压制你对事物的情绪，以让这些感受或情绪消失。因为你认为当你知道某件事情的时候，一定不能有任何感受或情绪表现出来，甚至根本不应见到它们。所以，你对感受或情绪有困惑。你因而不高兴，继续去调节你的感受或情绪。这是错误的。你参与到了觉知中，让你的自我成为每件事的一部分，有渴望在觉知中。事实上，所有的感受和情绪都一直是存在的，但“识元素”只需要知道就可以了。

如果没有你或你的自我参与到“知道”中，那么无明、渴望、执取就会消亡。“真心”或者说“识界”、

“识元素”将是纯净的。它和空间的空一样，没有边界，没有形状和形式，也没有地方住留。这就是法界，或者说涅槃。它不能与地元素、水元素、火元素和风元素结合而重生为任何形式、形状或任何生物。没有出生就没有苦。如果有重生，就总是有苦。

五蕴是

色 - 受 - 想 - 行 - 识

它们包括

快乐、不快乐、中性的感受

一切记忆、念头和情绪——善的，不善的，中性的  
来自地、水、火、风和识元素的组合

“识元素”

只有知道的特质

它无形无相，也不会有任何感受和行动

有许多设立的名字，如识元素、识界、真心、  
佛心、佛陀、法界、涅槃界、不死界和不死法

识元素不是五蕴

五蕴不是识元素

五蕴是行法<sup>21</sup>（心理构造<sup>22</sup>）

“识元素”是超越行法<sup>23</sup>（非缘生，无形相）

无生亦无死

---

<sup>21</sup> *saṅkhāra*, 行法, 指条件现象, 由各种条件集起缘生而有的, 即有为法。《中部 28 经》与《中阿含 30 经》对如何认识和对待五蕴有深入的教示。从定义上看, *saṅkhāra* 包括生理现象（色法）和心理现象（名法）。*saṅkhāra* 也常用于指五蕴中的第四蕴, 即思想、情绪和心理状态, 称为行蕴。特别要说明的是, 对五蕴中色蕴的理解, 重点不是身体的物质或外界的物质本身, 而是心通过感官对这些对象的感知体验, 即形成的感觉。故而经文中有识灭而名灭、色亦灭之说。参见《杂阿含 273 经》, 我们产生的四类基本感觉（坚硬, 润泽, 明暖, 轻飘动摇）就是色、四大色。多数情况则是非单一的、多种基本感觉混合的复合感觉, 那就是四大所造色。建议参考水野弘元《佛教的色（物质）之概念》一文。

<sup>22</sup> *mental formations*, 心理形成、心理构造。

<sup>23</sup> *visaṅkhāra*, *vi-* 胜过、超越, 译为“超越行法”, 非依条件缘生缘灭, 非行法, 亦即“无为法”。

## 二 苦因想生

“实相”

一个永恒存在的有情生命——

我、你、他、她，“并不真正存在”

存在“我、你、他、她”，那只是错误的假想

即错误地认为一个人的自我存在于五蕴之中

或者错误地认为五蕴是你或者是你的

有你的想法是无明的、受染污的一种想法

试图去思惟没有你，或者去放下你的自我

这也是被染污的一种想法

一种想法是执取

另一种想法是试图放下

你必须放弃这两种想法

才能发现

识元素，即法界、涅槃界

## 苦因想生

宗旨：

1. 苦是因为在思想里有渴望。
2. 应觉知有染污的念头，但不要试图不思想。

人之所以受苦，是因为思想里有渴望（*taṇhā*）。这意味着他们思想自己想要什么，拥有什么，要成为这样或那样，不要成为这样或那样。当他们满意时，他们想要更多。这导致更多的火在心中燃烧，他们就会获得更多的苦<sup>24</sup>。如果他们得不到自己想要的东西，他们更加痛苦、压力更大。然后，他们会责怪自己、别人或其他导致他们受苦的东西。

事实上，苦并不是因为自己、某人或某事而发生。“无明”的意思是不知道心非常迅速和持续地生起和灭

---

<sup>24</sup> 参见《相应部 35·28 经》

去，引起所有的痛苦和恼苦。苦是一种心理反应，任何时刻，当心失去正念时，即心想要什么，或者有欲望混入思想时，苦就会生起。当这种情况发生得更频繁、更持续的时候，似乎苦就在你的身心中，直到你变得如此执着，使得你的心一直在受苦。这就是无明，它使得你不能从苦中解脱出来。

当思想中有渴望，苦就会在你的心中生起，而它也只能在你的心中结束。你不应该为了摆脱苦而受迷惑，随心所欲想做什么就做什么，因为苦不会在其它地方结束。

苦并非是能住留在你的身心里面的什么东西。身体不会永远延续，因为它是无常的，它会衰坏，变老，生病，自然死亡。至于心，它被自己的思想、观点和情绪所禁锢，它是主观的，它也是无常的，时时刻刻都在生起和灭去。无论是孩子、亲戚、丈夫、妻子、父母、兄弟、姐妹、金钱、工作职位、财富、赞誉还是流言蜚语，没有什么能被随心所欲地拥有和控制。这种种事情是因为你想到它们而出现在你的心中，正是这些事情让你感到不适、担心、苦恼或怨恨。

你受苦的真相是，你经常不断地想到它们，你的念头里有渴望，就好像在你的心里塞满了东西，直到心里没有空间剩下。然而，如果思想中没有渴望，无论你怎么想，你都不会受苦。

因此，在你的日常生活中，如果你像这样失去了正念而有渴望与苦，那么当你死去时，你将不得不无止尽地重生，因为有“无明”——产生“行”<sup>25</sup>的因缘条件。你的念头广大增长，让你卷入渴望（*taṇhā*）之中，直到你受苦。但从苦中解脱或从重生中解脱，并不意味着你不能思想，而是你必须从思想中解放出来。要做到这一点，唯一的方法就是拥有“正念正知”，在每一个当下都觉知到完全的自己<sup>26</sup>。让你的身和心保持在一起。无论你的身体做什么，都要让你的心与之同在。只需要知道每一个念头、感受和情绪，而不要卷入，不要把你的心往外送而卷入念头和思想。不被任何事情迷惑牵走，你就不会受苦。

要坚持不懈，不失去正念。然后，自然而然地，“知元素”自己将知道一切——每一个念头、感受和情绪。只

---

<sup>25</sup> *saṅkhāra*，行，无明缘行，意行、口行、身行。

<sup>26</sup> *your whole self*，意指你的心和身。

是“知道”或“与知同在”，而不执取被其所识知的事物。不要干涉，也不要试图不去思想——就像隆普曼在《从五蕴解脱偈》<sup>27</sup>中写道的样子：“如果你思想，不要去停止它，因为这是心本来的惯常习性。当你不去试图阻止它，不去关注它，你就会从苦中解脱出来。要明白，恶（苦）的生起是因为你抗拒真实的本质。”

即使佛陀和阿罗汉们也仍然在思想。但是他们从未失去正念，不会让烦恼、渴望或欲想混合在思想里而迷失。所以，他们没有苦。他们从苦中解脱。这就是涅槃。

---

<sup>27</sup> Khandhāvīmuttisāmaṅgādhama, 阿姜曼所著，有英译题为 Verses of Liberation from the Khandhas.

想要某事成为好的

想要某事不要变坏

想要快乐

不想要痛苦

想要修行正确

不想要修行出错

这是渴望层叠着渴望

好或坏……快乐或悲苦……对或错……

只是“知道”它

因为“知道”就是“法”



### 三 看见念头 通向涅槃

思想 思想 思想……

（忙于 奋斗，寻找，努力）

无论你多么努力地想，“它不是知道”

因为思想是五蕴里的行蕴，“但知道超越行”

造作或思考的知者不是“知道”，而是思想

至于“知道”，它不会造作或思考……

它是只是“知道”

因此，无论你多么努力地思想，你还是不知道

停止思想！你才会知道<sup>28</sup>

思想是世间之事……知道才是法

---

<sup>28</sup> 参见隆普敦类似的说法：“无论思考多少，你不会知道。只有止息思考时，你才知道。不过，为了知道，你还得依靠思考。”（《法语微言》，Gifts He left Behind - The Dhamma Legacy of Ajann Dune Atulo，坦尼沙罗尊者英译，良穉中译）

## 看见念头 通向涅槃

宗旨：

1. 为了不落入被染污的心，而修行去看你的念头。即是要违逆你的心。
2. 如果你看不到你的念头，你将广大增长心的造作，或被困在念头里，这将导致严重的后果。
3. 要有耐心去不断地如其本来地知道每一个念头和感觉。但不要对感觉或情绪采取对策直至它消失，然后因之感到高兴。这是一个骗局。

看见念头是通往涅槃的门户，因为当你看不到自己的念头时，你就会上它们的当，或迷恋于它们，或将它们繁衍造作成为烦恼、渴望和执取。然后你会参与其中，或者执着它们是你和你的。你想要这样或那样，不想要这样或那样。例如，如果有什么是你或你的，比如说你的孩子、

丈夫或妻子、亲属，你希望他们是这样或那样。当他们不符合你想要的方式时，你会感到受伤、怨恨、悲伤和失望。有些人甚至自杀。

你想要的愈多 - 你受的苦愈多

你想要的愈少 - 你受的苦愈少

你什么都不想要 - 你从苦中解脱（涅槃）

因此，失去正念，迷失在念头中，或者因为看不到自己的念头而陷入思想，都会产生严重的后果。如果你需要思想，你必须在当下时刻训练你的正念去知道和觉知思想的心，这样你就不会落入它的陷阱。为了不被念头所迷惑，你必须在所有的意、口和身的行动中练习抵制诱惑。不要随心所欲地做事情，也不要被烦恼拽住去做事，比如想要做白日梦、想入非非，想人、想事或想故事，找理由，找对或错，找理解；想要批评、闲言碎语、诽谤、兴奋；想要看漂亮的女人或英俊的男人，听收音机或看电视。

影，玩游戏，读书，吃美味的食物，去购物，等等。如果你随着自己的心，想怎么想就怎么想，想怎么说就怎么说，想怎么做就怎么做，不做违逆自己心意的事情，那么你是在按照烦恼行事，这是陷入念头的的原因。

当你陷入念头的时候，你就看不到念头。当你看不到念头时，你会再次上当。仅仅是心的一个瞬间，这就发生了，它很快地生起和灭去。这个错误不是持续不断的，而是发生在心非常短暂的瞬间。它之所以会发生，是因为你跟随你的心，并把它变成的一个新的缘起链（paṭiccasamuppāda）中的烦恼（kilesa）、爱（taṇhā）、取（upādāna）、有（bhava）、生（jāti）、老（jara）、死（maraṇa）和苦（dukkha）的轮转。它将永远这样继续下去，你必受更多的无止尽的苦。

所以，你必须训练自己逆心而行，不要想、说或做你想要做的那些事。要有耐心（khanti），能够忍耐。只要持续地如其本来知道在每个当下的每件事。永远不要放掉知道而随心所欲。不要试图停止你的念头或试图不去思想。只是知道每一个念头，每一种感觉，每一种情绪，在

每一个当下如其本来地知道。

这样做的主要目的是耐心地去了知。持续不断、如其本来地知道你的心、你的念头、你的感觉。但许多人发现这很难做到。他们很容易放弃觉知，然后继续看电视、听音乐、读书、玩游戏、购物，或与朋友聊天。这是因为他们经由眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心去跟随烦恼<sup>29</sup>，但却没有足够的耐心来持续地知道在每个当下的每一个念头、每一种感觉、每一种情绪。因此，他们不能从苦中解脱，也不能证得涅槃。但是对于那些证得涅槃的人来说，他们有耐心去如实知道每一个念头和感觉中的心，有耐心去持续地觉知到心和身。

无论你的感觉、念头、情绪是令人满意的还是不满意的，如果你感到快乐或悲伤，道德或不道德，善或恶——只是持续地在每一个当下如其本然地知道它。不要放弃觉知而让你的心随顺于烦恼，放逸身口意行。当你知道思想或表现出任何活动，在当下的每一个心的瞬间，那都是一个受染污的念头（*saṅkhāra*，行蕴），而若你没有成为

---

<sup>29</sup> 即未有摄护六根。

那个思想着的人或心念活动的人，你将从受染污的念头或行蕴中解脱出来。这被称为“*vimutti*（解脱）”或苦灭的状态（涅槃）。那么你就会从生命的循环中解脱出来，再也不必重生受苦。

当你知道逆心而行的结果是最崇高的事情<sup>30</sup>，你为什么不去做呢？不要让事情随顺烦恼而发生。不要被一点小小快乐的表象所迷惑，它会让你在无尽的痛苦、不幸和怨恨中轮转，一日复一日、一世又一世而没有尽头，谁也不知道它会持续多久。要做的仅仅只是要与你的念头背道而驰，放弃由随顺心和烦恼所带来的小快乐。要有耐心自然地去如实了知，心做出思想、分析、考虑或心显示任何活动的每个瞬间，在每一个当下觉知到它。这是为了可持续的快乐——涅槃，做出最好的奉献。佛陀说：“*Natthi santi paraṃ sukhaṃ*”——没有任何快乐比内心的安宁，和从烦恼、渴爱与苦中解脱（涅槃）更有价值。

---

<sup>30</sup> 参见《杂阿含 793、1177 经》、《相应部 6·1 经》。

“知”元素或“真心”是自然存在的  
只是我们不知道它。

“知”元素……当与母卵和父精和合时  
即与地元素、水元素、火元素、风元素相结合  
而成五蕴后  
忘记了它是“知”的元素

请记住  
现在正在思想或有情绪的那个  
它是五蕴，不是“知”元素

如果你有正念，“知”元素就会知道是五蕴在思想  
和拥有情感

“知”元素并不能阻止五蕴思想  
“知”元素只能知道  
它不能思想，也没有任何感受或情绪

思想着染污的念头或者努力去知道  
不是“知”元素——那是五蕴



## 四 离苦之道

当你在每一生中都执取于五蕴  
相信五蕴是你或是你的  
或者执着于认为存在“知者”  
你是知者，或者知者是你

——这是“无明”

但是当你的心出离于对五蕴和“知者”的执着时  
像壳子一样覆盖着“知”元素  
或元心的“无明”被灭除时  
“知元素”或“真心”  
将像空间的空一样

它不再能与其他元素混合而再生  
它就像稻谷一样，经过打磨，成为白精米  
它再也不能长成新的植物了

## 离苦之道

宗旨：

1. “把心往外送”是苦的因，而“看见心”是离苦之道。
2. 怎样是把心往外送？

隆普敦<sup>31</sup>说：“所有八万四千法的教导都来自佛陀的心；一切都来源于心。如果你要知道什么，就在心中寻找。”

隆普这样解说四圣谛：

心四处游荡，是集（Samudaya，苦因）。

心四处游荡的结果，是苦（Dukkha）。

---

<sup>31</sup> Luang Pu Dun Atulo，隆普敦，隆普曼（阿姜曼）的弟子。

心看见心，是道（Magga，苦灭圣道）。

心看见心的结果，是灭（Nirodha，苦的熄灭）。

（摘引自隆普筏维<sup>32</sup>编写的书）

“心四处游荡”或“心往外送”，是苦集，即苦的原因。这意味着当失去正念的时候，你的心繁衍造作，或将心送到了身体之外。你让心游荡到外面去执着某事，关注某事，评断某事，注重某事，因而感受到满足或不满足。你会被那些你所认知的事物迷惑，执着于它们——色、声、香、味、触（*phoṭṭhabba*）和法（*dhammārammaṇa*，受、想和行）。

通常，当失去正念的时候，你会把心往外送，执着和重视你的孩子、亲戚、丈夫、妻子、父亲、母亲或你所爱的人。你努力帮助他们思想，为他们思想；你希望他们成为这样或那样；你关心他们，或者一直担心他们。此外，你还会对发生在你身和心上的事情产生执着。如果你不想

---

<sup>32</sup> Luang Pu Fak Wai，隆普筏维。该书似为《隆普敦法语集》（A Collection of Luang Pu Dun's Dhamma）。

要它，你会感受到苦，并想把它推开。如果你喜欢它，你希望它永远这样。你不想要那些对你的身和心不好的东西，于是你不得不与之斗争（贪爱），直到这使你感到不适、厌恶或痛苦。这心中的苦发生在“正念”迷失的时刻。

如果“正念”丢失了，你迷失了，把心送到外面去关注、评价、满足或不满足于被认知的事物，你将不会意识到“正念”丢失了，你将看不到念头。当你看不到念头的时候，你就会在无意间思想或者把心往外送。因此，你会被这些念头所困。所以，无论你在做什么，都必须“正念于心，于心知道”——除了知道当下的每件事情，你还必须看到正在思想的心，看到往外送的心，看到心不与当下的活动在一起。不要关注、评价、注重或让你的心停留在你想到的某个人、某件事或某个故事上，不要迷失于或随逐于任何想法或情绪。然后你会看到正在思想的心，或者你会觉知到你正在思想，或者你会看到心正在往外跑，或者你会看到你当下正在做什么。

举个例子，有一个修行者去见隆普塔。当隆普问大家

近况如何时，那人插话问，为什么他和隆普谈话时，他的心是如此的清醒和放松。于是隆普告诉他不要“把心往外送”。谈话还在继续的时候，他又插嘴打断，说他跟隆普说话的时候，觉得自己的心像露珠一样纯净。隆普再次叫他不要“把心往外送”。过了一会儿，他又说，他跟隆普谈得越多，心越清醒。它就像一颗接近完工、清晰切割的钻石。如果完成了，他就应该觉悟了。这时，隆普训斥他说：“不要把心往外送（只要住于当下）。”

隆普塔教导“哪里有正念，那里就有知道；哪里有知道，那里就有正念；正念和知道在一起。”这意味着，在每一个当下，当有什么与眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心接触时，如果正念与心在一起，知道心，那么你会放下心中的一切，你将能看到每一个念头。然后你就不会被念头、情绪，被色、声、香、味、触（*phoṭṭhabba*）和法（*dhammārammaṇa*，受、想、行）所迷惑。你不会陷入思想和造作的广大增长；你不会对过去的事情产生情绪，也不会担忧未来的事情。就像隆普布达<sup>33</sup>的教导：“知道，

---

<sup>33</sup> Luang Pu Budda Thavaro, 隆普布达, 阿姜曼森林传承的弟子, 与下句提到的 Luang Pu Wan Suchinno 同时期。

不执着于当下的任何事情。”隆普宛<sup>34</sup>也教导说：“过去的不是法，未来的不是法，执着于当下的任何事情也都不是法。觉知到当下，在当下每一个心的瞬间放下一切（这是对事物放下的行为——只是知道它，不要被它牵着走），才是法。”

当你拥有“正念”时，要时时觉知当下。当“正念”丢失而你的心繁衍造作，跑到外面去，要有“智慧（pañña）”让自己从所陷入的事物中脱离出来——不论你是对之满意或不满意，这称为“心看见心”，这就是“圣道（Magga）”。这是达到苦的止息的修行道路。“心看见心”的结果是“灭（Nirodha）”，即苦的止息。

当你拥有正念——除了觉知到你当下在做什么，你必须如其本来地持续觉知心和每一个念头、每一种感受或情绪。如果心是好的，知道它。如果心是不好的，知道它。如果心是善的，知道它。如果心是恶的，知道它。如果心是美的，知道它。如果心是丑的，知道它。如果心是快乐

---

<sup>34</sup> Luang Pu Wan Suchinno，隆普宛，又英译为 Luang Pu Waen Sucinno，阿姜曼的弟子。

的，知道它。如果心是难过的，知道它。如果心试图干预某事，打压某事，或者排斥某事，知道它。如果心关注某事，评断某事，注重某人或某事，知道它。

不管心是怎样的，“知元素”的本质是不断地知道，因为知元素或真正的知者的本质只是“知道”——它不能被变成什么，也不能希望它成为什么。但是，试图做什么的知者，想要成为什么的知者，或者有一个试图去知道的“你”的知者，或者试图对心做什么的知者，并不是“知”元素的本质。这是染污的心，它显示了藏在你内心深处的贪爱——想要知道，想要看见，想要得到，想要成为，想要达到涅槃。因此，你必须知道心开始思想或造作的那一瞬间。

如果你知道了，然后却迷失了，那就是烦恼贪爱。如果你知道并接受一切事物本来的样子（只是不去介意它——持续地不介意它，不要试图阻止它，不要被它缠缚），那将是自然的知道——这是法，是涅槃元素。

大多数修行者都是错误的，因为他们会试图使他们的心静止或空寂，或试图努力去知道，去看，去理解，却没

有意识到这是心中烦恼的结果，那成为导致更多贪爱的原因。这将是与涅槃背道而驰，因为他们不平静、没有安宁。

有些人试图去看心，却没有意识到它是受染污的心。他们只看到在染污之后发生的心，因为他们没有看到心已经被染污了。隆普曼在《从五蕴解脱偈》中写道：“知道起心动念的心，知道心的起心动念，直至从苦中解脱。”当你知道它被染污了，就不要随顺它。当你不做些什么、不对之采取行动时，那种想法或染污的心就会灭去。藏在你心中的贪爱也将灭去。你的心将达到最终的、真正的安宁。正如佛陀所说“*Tesaṃ vūpasamo sukho*<sup>35</sup>”——摆脱了行法（染污的或造作的念头）的人，将到达终极的真正快乐（这是涅槃）。

如果你持续地看心，即使你在每一个念头、每一种感受和情绪中看心，但如果你没有意识到它是染污的念头，那是因为是在你在努力看心。你已经卷入在念头中了，或认

---

<sup>35</sup> *Aniccā vata saṅkhārā, uppādavayadhammino; uppajjitvā nirujjhanti, tesaṃ vūpasamo sukho.* 诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。见《长部 16 经》。

为自己是知者。

例如，有一个圣僧，他曾经在连续几天里日夜不停地跟随和观察心。他却是错的，因为他让自己在没有觉知到他自己的情况下，跟随和观察心与念头。后来他觉得有人推了他一下。于是他去寻找那个人，这时他放开了自己，放开了那个追随或看见心的人。当他找不到那个推他的人时，他又开始追随和观察心。在那一刻，他意识到有一个他，在试图追随和看到心。这是染污的念头，变得太刻意去看心、觉知心。这不是真正的知道的本性。因此，他意识到，自己成为努力追随或观察心的那一个人，实际上是错误的。当这种情况再次发生时，他立刻看见他已经把自己变成了知者，他也看到了其它的念头。结果，他不再犯错误而让自己成为知者、使自己作为知者，让自己去追随或看到心。

换句话说，有的只是念头或心自然地表现出活动（生起和灭去）。没有作者或你作为其中的一部分。这就像你放开了你自己，但却没有一个你去努力放开。那么，即使你的身和心在运动、思想或表现任何活动，你的心将永远

是空的（心成为知元素）。这是空，是涅槃元素，是真正的空性（suññata）。它不是乐受（世间的快乐）或法尘的空性。<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> 此处乐受或法尘的空性指有为法的无我、无我所，而涅槃或真正的空性，则是指烦恼灭尽后的空寂状态。请参见注 1。

你在思想、考虑或造作时的知道

那不是“知元素”、“法界”或“涅槃界”

那只是世间的事情——它是行法，也即五蕴

你不能以五蕴，即有为法

来发现“知元素”、“法界”或“涅槃”

即无为法

唯一发现“知元素”

或“法界”、“涅槃界”的方法

是不卷入行法、不执着于有为法

## 五 离苦之道 真人之路

不要寻求那些不是法的“法”

法是当下

除此以外不是法

不要迷失于过去或未来

你口中说你相信“知道”

但在现实中，你只想要善的心

这不是相信知道，而是相信善心

不管心是什么样子的，只是知道就好

用中立的心去了知它，此即是“法”

## 离苦之道 真人之路

宗旨：

1. 要有真实的行愿 (*sacca*, 做某事的真正决心)<sup>37</sup>、恒心、忍耐 (*khanti*)<sup>38</sup>、正念和智慧 (*paññā*)，才能从苦中解脱出来。

2. 涅槃是遥不可及的吗？

心的天性总是从高处流向低处——这意味着它将通过眼、耳、鼻、舌、身、意而变得污浊。你必须有恒心去拥有“正念正知”，在当下觉知你的整个身体，不断地觉知到你在做什么。如果在当下，你看不到自己在思想，你就

---

<sup>37</sup> *sacca*, 谛，真实、真实不虚的意思，有多种用法，如俗谛和胜义谛、四圣谛等等，在这里是指行道谛的真实行愿即承诺，下文译为“决心”。

<sup>38</sup> *khanti*, 常见翻译成“忍辱”，实非原义，译为“忍耐”是更適切的一一如果认为有辱要忍，那会有引起有一个“我”在受辱，“我”要、“我”能忍辱的潜意识倾向的危险。

会卷入思考和造作，或陷入平静和轻安<sup>39</sup>。

要有恒心去培养“正念正知”，就如要有耐心地把很沉重的山炮推上山顶。如果你厌倦了拥有正念，或者放开了正念，那么山炮就会自动掉落到山脚下。因此，你不能感到厌烦，也丝毫不能放开正念，因为如果你这样做了，失去了正念，你的心就会下坠，立刻自动变为染污。所以好好利用烦恼<sup>40</sup>，通过以“正念”觉知其每一瞬间并完全放开一切，来战胜它和超越它。不要被思想所困或被念头牵着走。

“知元素”的本质是以心为媒介而识知，烦恼贪爱也透过心而生起和广大增长。当念头、烦恼和贪爱从心中产生，有“正念”在，你就能够马上觉知到它。“知者”的本质是“知元素”。它无相无形，不需要一个地方住留。但“心”是思想者，在受到某种事物影响后，会表现出活动。知元素不表现任何活动。有任何活动它马上就知道一

---

<sup>39</sup> 不知道身和心在发生着什么，迷失、失去觉知而感到的快乐和轻松，是痴。

<sup>40</sup> 一切烦恼都是我们修行的老师和帮手。

——在心思想或展现任何活动的同时，它马上就知道。<sup>41</sup>

如果说烦恼像老鼠，那么正念就像猫。向烦恼屈服，放任你的心四处游荡、繁衍造作或跑到外面去，就像是给老鼠喂食。老鼠将获得比猫更多的力量——烦恼将压倒正念，你的心将被烦恼拖走。

佛陀说：“正念阻止和防护着欲望（*taṇhā*，贪爱）……欲望可以因智慧（*paññā*）而停止……”。因此，“正念”就像一座大坝，挡住了烦恼和贪爱（它们就像森林里的山洪）。如果洪水来势汹汹，大坝不够坚固，就会决堤。你必须有真实的决心、恒心和忍耐，才能克制自己不去追随欲望和贪爱。即使只是缺少决心，其它的也都会分崩离析。最重要的是决心。你一定要有对佛陀、佛法、僧伽、老师和自己的真实信念和决心。

从现在开始，无论你是站着、走着、坐着、躺着，或在任何活动中，你都要坚持不懈地有“正念”——即记

---

<sup>41</sup> 这段话的意思是：如果“知者”没有表现出活动，那它就是“知元素”。而表现出活动的“知者”，实际上是思想的、活动的“心”——所以我们会见到有“看见知者，灭掉知者”的说法，本书后文亦有“放下知者”的说法。

起、不忘失你的作为；坚持不懈地有“正知”——即在当下对自己的觉知。无论你身在何处，你的心应与之同在。无论你的身体在做什么，你的心应与之同在。当有什么接触眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心的时候，不断地只是知道在当下的心以及每个心的瞬间的念头和活动，同时努力保持耐心，调伏你的心不随顺烦恼——不要随心所欲，不要逃避，也不要与之对抗。只是不断地知道每一个想法、感受和情绪。不要希望心总是好的。不要只接受好的而排斥不好的。不要厌恶苦而喜爱快乐。只是如实地知道一切。如果正念消失了，只需再次觉知到你自己。

要立志你将不再迷失，不再失去“正念”。假使这发生了，你必须把自己带回来（与自己在一起）<sup>42</sup>，并在每一个当下都再觉知到你自己。切莫追随你的欲望。

不要排斥任何东西，不要压抑它，也不要试图强迫你的心不去思想。只是要知道每个念头、感受和情绪。如果你繁衍造作或将心往外送而体验到苦，不要责怪他人或责怪自己。只需要觉知你自己，不要让烦恼欺骗你陷入造作

---

<sup>42</sup> 这里的意思不是用力去把心强拉回来，而是让自己的心与身同在就能提起正念。

的广大增长并带来苦。

如果你不断地有决心、恒心和耐心，“正念”的丢失就会越来越少。这就像加固大坝使其更加坚固，直到再也没有漏洞可以让烦恼渗透。这就像喂猫，直到猫变得比老鼠更强壮、更快。“正念”将变得比追随烦恼的心更强大——就像成功地将非常重的山炮推到涅槃之山巅，证得“圣道”，成为“圣者”。

许多阿罗汉老师都曾经是农民。他们有决心、毅力和耐力，不跟随他们的心，不放弃“正念”。他们持续地有“正念”，直到证得涅槃。但是大多数人，尤其是女性，当谈到涅槃时，就觉得太遥远、遥不可及，只有那些拥有众多善业的人或者僧人才可以证得。事实上，佛陀曾说过：“有正念正知者，只要于身了知身，于受了知受，于心了知心，于法了知法，即不断地知道他/她的身和心，将一定证得涅槃——最快在七天内，最迟在七年内。”<sup>43</sup>那为什么现在我们不能证得涅槃呢？我们一定能做到。这没什么太难的。

---

<sup>43</sup> 见《长部 22 经》、《中部 10 经》。

我们现在生而为人，我们可以达到涅槃。所以你一定要有决心——如果你还没死，你就不要失去“正念”，你不能轻易地放弃或屈服。在这个世界上，如果你决心要做一件事，你将能做成它。佛法也是如此，如果你承诺并有决心去修，你就会真正做到它。隆普塔教导说，“真正的人……当你真诚地做某事时，你会做到它。只要有决心、恒心和‘正念’，你就会做到。只有正念会揭示一切。你将达到涅槃。”所有的老师都确定，只有正念，持续的“正念”才能确实使你达到涅槃。

正如是说：

如果正念消失，则三摩地消失，智慧<sup>44</sup>消失，法消失，苦就生起了。

如果正念存在，则三摩地存在，智慧存在，法存在，就没有苦。

如果正念是摩诃正念（mahāsati）<sup>45</sup>，那它是摩诃三摩地（mahāsamādhi），它是摩诃智慧（mahāpaññā），它

---

<sup>44</sup> paññā，智慧，即古汉译“般若”。

<sup>45</sup> mahā，摩诃，大。

是涅槃……

从苦中解脱。

无论你称它为奢摩他 (*samatha*)  
还是毗婆舍那 (*vipassana*) ,  
那只是世俗谛 (*sammuti*, 非胜义) ……  
本质在于内里。

对任何事物不粘着、不执着，则不受苦。

你无法阻止自己的心不去想……但你可以知道它。

修行者总是认为他们知道，  
但事实上，他们并不真的知道，  
……他们误会了！

大多数修行者会期望或想要得到什么。  
他们不是只是知道。  
如果他们不是只是知道，那就是烦恼贪爱。

## 六 真正的人 真诚的修 真实的果

如其本来地知道你的身，知道你的心，这就是法  
如果你知道别的东西，那不是法

知道别人对你的看法  
并不像知道你对别人的看法那样重要

如果你不能坐着禅修，也没关系  
只要知道每一个念头

当你禅修时，看到病人和死人，这并不是坏事  
这是法在告诫你不要疏忽大意，你也会受伤  
或死亡

修行佛法要有耐心和决心，赶紧修吧  
只要知道一切，不要把你的心往外送  
在你死之前，你都有机会从苦中解脱出来

## 真正的人 真诚的修 真实的果

宗旨：

### 1. 深入挖掘四念住实修法门

大多数人总是放掉他们的“正念”，任由心繁衍造作或四处游荡，由五盖（*pañca nīvaraṇa*，五种障碍）引生种种情绪；这些烦恼和障碍阻止你的心变得自然并达到涅槃。它会导致苦、紧张和担忧。五盖是：

1. 贪欲（*kāmacchanda*）是对色、声、香、味、触和法（感受（*vedanā*）、记忆（*sañña*，想）、思想、分析、思考、造作和情绪（*saṅkhāra*，行））的欲望和满足。

2. 瞋恚（*dosa*）<sup>46</sup>是对色、声、香、味、触和法的忿怒、仇恨、不宽恕、闲言闲语、责备、嫉妒和不满。

---

<sup>46</sup> *lobha*, *dosa*, *moha* 通常用于说贪、瞋、痴。五盖中的瞋恚，巴利词一般是用 *byāpāda*。

3. 掉举恶作（uddhaccakukkucca）是心繁衍造作、烦躁和焦虑不安。

4. 疑（vicikicchā）是怀疑、犹豫不决和不确定。

5. 昏沉睡眠（thīnamiddha，怠惰和麻木）是昏昧、困倦、懒惰、麻木、呆滞和忧郁。

因此，修行佛法以训练心变得自然。你可以通过任何方式调整你的情绪，以此来放松和释放压力，或者通过调节你的呼吸来保持平静和平和，以此来训练你的心。呼气，让你的腹部放平，然后吸气，让你的腹部扩张。当你的呼吸变得柔和、轻松、深沉、悠长，在吸气和呼气之间达到平衡，你的心会变得放松。然后要有“正念”，在任何姿势中觉知自己，你的手和脚是怎样的，你处在什么样的环境中——你的眼睛看到的，耳朵听到的，鼻子嗅到的，舌头尝到的，你的身体感觉到的，比如热或冷，你的心所知道的（dhammārammaṇa，受、想、行）。如果你在动，你要觉知到你的身体在动，比如走路——你要觉知到你在行走，如果你的手在动，你要觉知到你的手在动。如果你一动不动，那你就只要觉知你的呼吸。如其本来地觉

知你吸入或呼出的呼吸。呼吸是弱或强，短或长，或感觉不到什么<sup>47</sup>，都不重要。让知道的本性自然地工作。“不断地知道”，“与知同在”。不要追随被觉知的对象<sup>48</sup>——即不要干扰呼吸或试图调整呼吸，以至它变得不自然。至于那些爱胡思乱想的人，当你吸气时，你可以默念（parikamma<sup>49</sup>）“哺（bud）”。当你呼气时，你可以念“哆（dho）”。不要忘乎所以，失去“正念”，把你的心往外送，或繁衍造作满意或不满意，或对任何事情感到高兴。否则贪爱将会出现，你将会受苦。

有些人可能会经验到寒颤、起鸡皮疙瘩、身体晃动或心的战栗。有时候，会感觉很轻，好像你的头、胳膊或腿消失了一样；或者感觉潮热，或者感觉很亢奋很愉悦。有些人可能会因感到喜悦和快乐而哭泣，也可能会感到内在的平静与安宁。有些人可能有“心理意象”（nimitta，禅相），如看到画面、光线、颜色或听到声音。如果有这些

---

<sup>47</sup> 有的人说感觉不到呼吸，那不要紧，只要你人还活着就一定有呼吸而且能知道你在呼吸，所以可以只是觉知你知道你在呼气、吸气的这种微细感觉就可以。

<sup>48</sup> 即不要关注、紧盯禅修所缘。这里是指呼吸。

<sup>49</sup> parikamma，巴利词，遍作。此处指以“buddho”作为禅定用词，重复默诵“哺、哆”。

事情发生，只要知道它。不要激动，不要惊慌，不要害怕，不要怀疑。不要去执着它，不要去评价它，不要去重视它。不要认为它是神奇的或了不起的。而且，不要被它冲昏头脑，不要干预、压制、控制、想要它或排斥它，不要想让它变成你想要的样子。记住，无论发生什么事，只是知道它、不断地知道它，那样就不会有什么问题。

对于那些看不到自己的念头或心的人，你必须觉知到你的身体的动作，你的呼吸或默诵。然后用心感觉，凡是不是你身体的东西就是你的心。然后就只需要知道心<sup>50</sup>，这样你就能在当下的每个心的瞬间看到心。但最重要的是，你应该有真正的决心（sacca），每当你的眼睛看到色，耳朵听到声，鼻子闻到什么，舌头尝到什么，身体感受到什么，你都要对自己坦诚。你的心知道来自身和心的任何感觉。知道你的身和心所展现的事情，知道发生在当下的事情。永远不要忘记要有“正念”。正念于心，于心放下，在当下的每一个心的瞬间看到心。（但你不能忽略的是，你必须对自己有真正的决心——你不会忘记要念住

---

<sup>50</sup> 当知道心，也就知道心所知道的所缘。但如果心投入、专注心所知道的所缘，就无法知道心了。

于心，于心知道，于心放下，在当下的每一个心的瞬间看到心。)对一切事情只是知道，与觉知在一起。不要关注、评价或重视你当下识知的任何事物。当你可以一直于心放下，你就不会让烦恼广大增长，也不会为任何事情挣扎。

不然的话，你心里就会起火；你心中就会有担忧和痛苦，这就是贪爱和苦。<sup>51</sup>举个例子，有一天，阿姜和一个学生一起站在海滩上。就在那时，一个穿得很少的漂亮女孩走了过去。这位学生在心里想着她（对她生起杂染和贪爱）。阿姜知道学生的心思，就跟他说那个女人对他没有任何想法或感觉，只有他在想她。当学生听了阿姜这么说，他怔了一下，然后感到喜乐（乐受）。他浑身颤抖，因为在这么多年的修行中，他并没有看到他的心造作发展成为渴望，在心中点起火焰向着见到的东西燃烧。随后，他更强烈地感受到喜乐。忽然，阿姜说，喜乐是感受即受蕴，他不应该想拥有它。事实上，“你”或“你自己”并不真的存在，但心会繁衍造作，形成你或你的自我去觉知喜乐。因此只是要看见造作的心。这一次，学生被震惊了

---

<sup>51</sup> 参见《杂阿含 197 经》、《相应部 35-28 经》。

很久，因为他看到了当下围绕着受而繁衍造作的心。然后，他的心中自动出现了一种平静而愉快的感受。

大多数修行者失去了“正念”，因为他们忘记了去知道心，而心是非常重要的。他们只觉知外在的东西。如果你不能只是于心知道，你就不能从苦中解脱出来，因为烦恼是在心中发生的。你必须在心中知道它——在心中去除它——在心中止息它。之所以要觉知在当下经由眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体发生的一切，并且觉知当下在思想和展现任何行为的心，是因为你越有觉知，就会越少地丢失“正念”——让心变得迷乱，以至忘记你当下在做什么——例如开车或操作机械工作，这可能会造成危险或错误。此外，你会使心繁衍造作，把心送到外面去执着、关注、评价或重视他人的看法。

只是知道每一个念头、感受和情绪，这就是有“正念智慧（sati-pañña）”，心一直在当下放开它们，正念一直持续下去。但放开并不意味着拒绝、摆脱或做点什么去干预愉快或不愉快的感受或情绪。无论你感受到什么，“知”元素的本质就是只是知道。它不介意，不评价，不

重视，不执着，不拿起任何东西。不需要总是努力着去知道，因为那是努力的心或念头在试图看到或知道。当这种情况发生时，你一定不能随波逐流，而是必须马上放开它。你必须立刻放开表现出知者作为的心。让它去吧，不要跟随它。当你放开心所知道的，也放开心要知道的企图，放开了这些有为法（saṅkhāra），涅槃就会立刻出现。

当正念存在时，“知”元素的本质将“只是知道”一切。如果没有“你”去知道某件事，或没有一个知者是“你”，每当有念头、情绪或感觉不满意的时候，“知”元素的本质就只是知道这一切。它不会消失，也不会努力对抗什么东西。它只是知道一切。因此，如果你想要有正念而不被任何东西牵着走，你就一定不要试图逃避任何感受或情绪。如果你试图摆脱任何东西或对抗任何东西，立刻就有了烦恼贪爱。它不是只是如其本来知道一切的知元素。你之所以不能如其本来地接受这一切，是因为你以为如果你达到了涅槃，你的心将没有任何东西可想或可做，它将感到空虚。这是一个很大的邪见（micchādiṭṭhi），因为当你活着的时候就有五蕴，所以一定会有令人满意的感

觉或情绪（乐受），还有不满意的（苦受），或中性的（不苦不乐受或舍受）。

如果你在任何时刻都能觉知到你自已（拥有正念），你就不会迷失。但如果你真的迷失了，你就不会觉知到你自已。这两样不可能同时存在于同一心瞬间。因此，你必须坚持不懈地努力训练自己，才会有“正念”，透过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心，在每一个当下都能知道。自然地，“知”元素就会“只是知道”一切，“与知同在”。不会被色、声、香、味、触和法（受、想、行）所迷惑。你将从苦中解脱出来。正如佛陀所说：“……任何以色为乐的人，以受、想、行、识为乐的人，他都是以苦为乐。而任何以苦为乐的人，我确认他无法离苦……任何不以色为乐的人，不以受、想、行、识为乐的人，他不以苦为乐。任何一个不以苦为乐的人，我确认他将会离苦。”<sup>52</sup>

为了具有正念而不被色法，自己或他人的身体所迷惑，你必须不断地观察思惟一切，看清你和他人的身体都

---

<sup>52</sup> 见《相应部 22·29 经》。

只是地元素、水元素、火元素和风元素的组合。至于心，它是“知元素”。当你死后，你的身体会分散成不同的元素。没有人拥有任何东西，没有任何东西是你的，因为当你的身体衰老、生病、死亡时，它不会征求你的许可。身和心并没有真正把你当作它的主人。只是你自己执着它，认为它是你或你的。事实上，你和别人的身体都很脏。隆普布达说，身体只是一层皮肤覆盖着的。你若在上面打个洞，就有污秽和骯脏涌出。眼睛有眼屎，耳朵有耳垢，鼻子有鼻涕，嘴巴有食物残渣，皮肤有汗脂和死皮，肛门有大便，膀胱有尿液。这些都是很难闻的脏东西。当你还活着的时候，它闻起来就这么难闻。当你死了，那就更糟了。当它腐烂的时候，就根本没什么可以抓住留下的。当你在心中真正体认到这一事实时，你就会放下对自己或他人身体的执取。

至于受、想和行或感受、记忆、念头、思考和情绪，那是主观的，不是基于事实或正见。没有自我存在。只有感觉，无论是好的还是坏的，快乐的还是悲伤的，善的还是非善的，爱的还是恨的，满意的还是不满意的。这一切都在不断地生起和灭去，没有任何实质性的东西留给你去

抓握。统统放下吧。提醒自己，任何不属于身体的、能生起并灭去的感受或情绪，也都是会改变的。当你死后，你不能再做什么或感觉到什么——感受、思想、分析、考虑、紧张、压迫、控制、努力、愤怒、欲望、妄想、挫折、造作、情绪、认知等等。它们都是被染污的。它们服从无常、苦和非我的规则——无常，一直在变化。就像大海，有时平静，有时又不停有潮汐和波浪。如果你在那片海里，你将不得不随它而上下浮沉。因此，如果你让感受、记忆、想法或情绪牵住，你的心就会随着感受、记忆、想法和情绪变得不稳定或变化不定。它会带来苦和压力。你将根本无法找到平静和体验空。

许多人错误地将受、想、行以及心的活动，即法尘（*dhamārammaṇa*），当作是“心”。例如，当你感觉快乐（*sukhavedanā*，乐受），你说你有一个“快乐的心”；或者当你有苦受时，你说你有一个“受迫的心”。事实上，受、想、行，以及心的活动，就像色（相）、声音、气味、味觉和触觉一样，都是可以被知道的东西。因此，受、想、行和心的活动都不是“心”。“心”是“知元素”。它没有形状，没有住留的地方，也没有表现出任何

可以被知道的活动（生起或灭去）。

“心”或“知元素”只会知道一切，但它不知道它自己。所以不要执着于感受，也不要执着于经由心知道的任何感觉或情绪为“心”或“知元素”。不要执着快乐或痛苦的心。把它们都放下吧。不要执着于任何东西。不要关注它。不要介意它。不要评价它。不要排斥任何东西。只是如其本来地知道这一切。不管心是怎样的，只是知道它，与“知道”同在。不要带有贪欲（*taṇhā*）去知道。就像站在岸边看海一样。不要跳进大海的波浪和潮汐中。

然后你会发现真相（*saccadhamma*，真谛、实相），在本质上，一切内外事物都是一样的。其中受或行一直无常多变。还有“知元素”，它是空，与空间的空一样。在空当中，有始终无常多变（生起和灭去）的感受、情绪和行法。举个例子，寺院里有一个修行者正与不知道是什么引起的一种不适的感受和晦暗的心作斗争。他不知道如何处理它。他试图找到对治这种感受的方法，让它消失。他只想要一个快乐的心。就在那时，风刮得很厉害，把玻璃窗吹得嘎嘎响，差点儿就碎了。他担心玻璃会被打破。他

想自己应该起来把窗户关上。但之后他又想自己要持续观察思惟法，因为他觉得自己差不多就要明白什么了。于是他权衡着自己的两个想法。当他这样做的时候，风刮得更猛了，使他更加挣扎。就在这时，法给他显示了一个画面<sup>53</sup>，画面中隆普弥<sup>54</sup>（隆普塔的老师）双手合十在前面慢慢地走着。他看上去是那么平静和安详。内外似乎都平静祥和了。就像在那个修行者的心与外部的混乱中出现了安宁。刹那间，他的心在动荡中达到了真正的平静。

就在这心的活动中，心有了平静；就在这平静中，心在活动。如果你执着存在的事物（心的平静和活动都是存在的事物），就不会有空。如果你不执着存在的事物，则有存在的事物，同时也有空（*suññata*，涅槃）。

起初，修行者会失去“正念”，因为他们执着、评价或重视他们通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心所知道的事物。它们是“有为法”或染污。如果你不能像站在岸边看海那样只是知道，或者如果你不能保持知道并且不造作、也不将心往外送，你将会长时间失去“正念”。你

---

<sup>53</sup> 这是一种禅相。

<sup>54</sup> *Luang Pu Mee Yanmunee*，隆普绍和隆普曼的弟子。

必须练习才能具备“正念”觉知当下的自己。

从一开始，当你移动你的身体时，你就必须一次又一次地觉知到自己。然后，如果你被什么事情所困扰并有所动作，如果你有觉知到自己，你就会越来越少地失去正念，并且会只是知道当下的每一个念头和感受。就这样坚持不懈地耐心（khanti）修习。不要跟随你的念头。你必须努力修行，你必须真正下决心。那么你一定明白它，看到它，成为它。有时，你不得不长时间不睡觉或少食。你必须勤奋，不放掉“正念”。

当正念丢失，而你开始造作或将你的心往外送时，你必须将“正念”带回来，马上觉知你自己——“当你迷失时，立即做个动作”。持续这样做，别抱怨这太难了。事实上，那些能轻松做到这一点的人已经修行了很长一段时间，所以当他们迷失的时候，他们一移动他们的身体，就可以马上回到当下。这就像中国川剧的变脸。他们只需轻轻一弹，就能瞬间变换面具。只要多修习，直到“正念”一丢失，你马上就知道。在心失去“正念”、心迷失或心往外送的时候，就要用到在当下提起正念正知（觉知到你

的自我)的方法。<sup>55</sup>

继续这样做，不要试图强迫自己不去思想，直到正念一直持续。然后“知元素”的本质就会不断地只是如其本来地知道当下。隆普曼在《从五蕴解脱偈》中写道：“如果你思想，不要停止它，因为这是心本来的惯常习性。当你不去试图阻止它，不去在意它，你就会（从苦中）解脱。要明白，恶（苦）的生起是因为你抗拒真实的本质。”

另一个很大的误区是，修行者将会错误地把自己带进知道中，或造作出努力、决意、意图，以去跟随、看到心或念头，而没有意识到想要看到心或念头的努力本身也是染污的念头，它展示着努力、决意、意图去看到心或念头的心理活动。这不是“知”元素。因此，在当下每个心的瞬间，如果你注意到有努力去看到心、念头或感受的心理活动，你必须立刻觉知到它，不要跟随它。也就是说，不要跟从试图如此做的心，也不要试图阻止它去做，因为这会是另一个染污的念头、新的不想让它发生的企图。当你

---

<sup>55</sup> 即这时候才需要“做”，为了提起正念正知。

企图这样做的时候，立刻觉知到它。继续这样觉知它，但不要跟从它。当你看到这个，或看到试图去看心的念头时，你也会看到其它的念头。

当你思想的时候，要立刻即时、持续地觉知到它。不要跟随它或做它想让你做的事情。不要试图消除念头、阻止它生起或停止思想。只是知道它。举个例子，有次隆普塔的一位弟子给隆普塔按摩。在按摩的时候，他对隆普有了不善的想法。由于他知道隆普知道他的想法，他就努力阻止自己想。但他反而越想越多。这令他沮丧却无法控制。因此，他认识到心是非我的（anatta）。过后，他请求隆普的原谅。于是隆普对他说：“过去的一切想法，当你有正念知道它们，它们都灭去了，没有什么要紧的了；但后来的部分，当你来请求原谅，却没有正念，这很要紧，这是错的。”

隆普塔教导的“只是知道它”的意思是，在当下的每一个心的瞬间，对出现在眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心中的事物，如其本来地知道。“只取当下。只有当下是法。除了当下，没有什么是法。”这意味着，在当下有

东西与眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心接触时，要觉知到在每一瞬间都在造作或思想的作者。不要努力追逐念头，也不要努力去看那些被觉知的事物、感受或情绪直到它们消失，因为你会陷入过去的事物。你将不能觉知到当下染污的念头；然后，当你的心没有任何感觉的时候，你就会被心的快乐所困，或者当你的心有感觉的时候，你就会不高兴。因而对每一次接触，你必须有“正念”，然后放开它。不要执着、执取任何东西，不要将之带入去想满意或是不满意。也不要为未来担忧。

隆普塔教导说：“当你知道某件事并执着它时，它就是世俗的（*sammuti*，非真实、非究竟）。当你知道它而不执取它时，它就是解脱（涅槃）。”隆普曼说：“你必须在当下看到法。不要把你的心往外送到过去或未来，那样会使你失去‘正念’。不卷入任何情绪的心是清净的。”佛陀说“*sabbe saṅkhāra anicca sabbe saṅkhāra dukkha sabbe dhamma anatta*”——诸行无常、诸行皆苦、诸法无我，一切有为法是无常、苦、变化的、不稳定的。它是非我的；它不是你或你的。即使是涅槃元素或“知”元素的本质，即无为法（不变化），也没有自我。它不是

你或你的；你不是这个。所以，不要执着认为这是你或你的，或你是这个或那个。

在当下的每个心瞬间都拥有“正念正知”，这样“知”元素的真正本质就会持续不断地只是知道一切。“与知同在”，而不是粘着于被知道的事物——换句话说，此时是不执取任何东西的知道，此时是不执着于“知者”的知道。否则你会误以为你获得了什么或涅槃。因为“知”元素是心的真实本质，它就像空间一样是空的。它没有形状，没有自我，也不需要一个地方住留。没有人拥有它。它不是你或你的。它不会生起，也不会消失。它是非变异的（*visaṅkhāra*，无为法）。但是，对五蕴显示出活动或感受的心，即行法（*saṅkhāra*，有为法），仍然表现活动或无常——如常地生起和灭去。当你不执取“所知道的事物”，也不执着“知”元素是你或你的，就不会有作者，而有执取的终结。当你不执取于任何事物时，你就从苦中解脱出来（涅槃）。

隆普塔教导说，“看到成为知者的作为，并放开它”——即既要放开所知道的感受和情绪，也要放开成为

知者的作为。隆普曼说过，“如果有一处，是知者所处，那就是有（bhava，存在）。”（摘自《进入涅槃之境》第 156 页<sup>56</sup>），“如果有一处，是知者之处……知道的心就是有（存在）。”（摘自《进入心与法的世界》第 69 页<sup>57</sup>）。隆普腊<sup>58</sup>说，“涅槃远远超出知者，直到没有终点。这是说不要执着于认为自己是知者。只是不断地知道。当你不再执着知者是你的或者你是知者，无有知者……无人执着……这就是结束。”（摘自隆普腊《法的答案》第 154 页<sup>59</sup>）。

---

<sup>56</sup> Entering the Land of Nibbana

<sup>57</sup> Entering the Universe of the Mind and Dhamma

<sup>58</sup> Luang Pu Lar Kemmapatto

<sup>59</sup> Answer Dhamma Questions

每一件事都随自己的因缘而生起、灭去  
这是事物的三个特征 (*tilakkhaṇa*)

如果你什么都不执取，就没有什么要放下

若是为了要让你从苦中解脱而放下……

“你”将永远不会解脱

你必须放下想要从苦中解脱的自我……

“你”才会从苦中解脱出来



## 七 心之道迹

令人满意的感受或情绪是乐受

它使得我们很难看到念头

令人不满意的感受或情绪是苦受

它使得我们更容易看到念头

如果你看不到念头，你就会犯错

陷入感受或情绪之中

感受和情绪就像尸体

念头就像秃鹫

感觉和情绪生起的越多，你的念头也越多

就像尸体越多，秃鹫越多一样

只有愚蠢的人才会尽量避免所有的感受和情绪

智者必善加利用，看到秃鹫

即染污的、因着感受或情绪而造作的心

这是离苦之道

# 心之道迹

宗旨：

1. 心从世间到法的道迹。
2. 佛法修行可以从粗简的第一步开始到最后精细的步骤。
3. 真正致力于实修的修行者，可在任何一步获得涅槃（不必按照顺序）。

## 一、世间

由于身和心没有在一起，人们总是会造作出许多事情，造成苦和紧张。他们把心往外送，没有让心与当下正在做的事情同在。他们的心跑到其他人或事物上去，如孩子、丈夫、妻子、父亲、母亲、兄弟、姊妹，爱或恨的人，工作、运气、赞美、财产、或过去或将来——你希望

别人成为这样或者那样。这就是“渴爱”。当你得不到你想要的，你就会痛苦，你会紧张和担心，以致你吃不下饭、睡不着觉。大多数情况下，你会为这个世界上所有的麻烦寻找解答。你觉得你需要找到一个解决办法来减轻压力或忧虑。在这种情况下，你必须修习拥有“正念”，让你的心持续与身体同在。

为了使“正念”主导你的心，可以用一个东西时刻吸引心<sup>60</sup>。譬如，每走一步都觉知到身体，你可以跟着脚步默诵“哺哆”（当右脚着地时，念“哺”，当左脚着地时，念“哆”）。你可以觉知手部动作，也可以觉知呼吸时的吸气和呼气。无论你在做什么，都要让你的心与你正在做的事情同在，或者在你的心中不断地默诵“哺哆”以使你的身和心同在。小心，不要在开车或使用机器的时候默诵“哺哆”，因为如果你的心变得专注而停留在潜意识（bhavaṅga<sup>61</sup>）中，你会忘记你正在做什么，这可能会导

---

<sup>60</sup> 这即指通常所说的“业处”（kammaṭṭhāna），通常英译为“禅修对象”（meditation object），实际是让心有个工作的场所，心有兴趣在其中工作，因此每当心不与身和心同在的时候，就能够容易觉察到。

<sup>61</sup> bhavaṅga，通译“有分”，巴利文的意思是“生命”（bhava，有）的“成份”或“因素”（anga），出自阿毗达摩，指心识的一种形

致危险。如果你失去了“正念”，你必须把“正念正知”带回来，要立刻觉知到你自已。不要太长时间或过于频繁地丢失正念。

即使你在脑海中默念，或者坚持不懈地拥有正念，你也还不能如其本来地接受你或他人的五蕴的真实本质——它只是自然元素的组合，它是污秽的来源，它是无常的。然后你的心就会有无明、渴爱和执取——执着于你自己和他人，以至你的心不再和身体在一起，而在外面游荡。因此，在日常生活中，每当你有空闲的时候，你都必须如此坚持不懈，以看到五蕴如其本来的真相。身体会腐烂，会变老，会生病，会死亡；自然地你会与他人别离；没有任何东西可以让你执着。出生并与儿女、父母、兄弟姐妹或亲戚有了关系，只是生命中的世俗（*sammuti*，非真实、非究竟）。在这之前，没有人知道我们和谁有什么关系。现在你既已出生，就只要完成对彼此的责任（例如报答父母），但你没有责任去执着任何人，以至给你带来痛苦。

起初，你的心也许不太容易接受这一实相。你必须坚

---

态，是生命存在的基本要素。但“有分心”又指心失去清晰意识的状态。此处英文原文即将之解释为心理学上的潜意识。

持不懈地省思这点，并拥有“正念”，保持心不散乱。不要让它在外面游荡。让它与身体、与当下同在。当你的心能更多地接受这一实相时，你就能更多地放下执着，不会那么经常地把心往外送。如果你完全接受这一实相（yathābhūtañānadassana——对事物如实知见），心就会自行放下执着，而不是你去努力放下。你将不会再把心往外送而造成苦。

## 二、致力于法

当你如上第一点所述，向于法而修行时，你会对世间事务减少执迷，因为你会对修持佛法更感兴趣。之后你会因为佛法修行而受苦，变得紧张，因为你想要成为，想要得到，想要拥有。

当你见到阿姜时，你会问应该做什么，如何让心这样或那样。这就是“渴爱”，因而你不能从苦中解脱。在这种情况下，你必须向真正了解佛法的阿姜请教，才能得到

正确的理解。如果你足够幸运，找到了已觉悟的阿姜，他会指出你心中的误解，这些误解导致了执着，使人陷入烦恼、渴爱与苦。当你繁衍造作或思想的时候，如果你能看见心，你就会脱离那染污的或思想的心。涅槃就会自动出现。正如佛陀所说的“tesaṃ vupasamo sukho”——那些去除行法（广大增长的念头和染污的心）的人将达到终极的快乐（涅槃）。

### 三、心陷入感受和情绪之中

陷于寂静、轻安或空虚中的人，无法看到思想的心或造作出满足与不满足的心，当心在四处游荡的时候，他们也无法觉知到。在这种情况下，只要思惟尸体和不净（asubha），对你和他人修不净观和死随念（maraṇānussati）——看到每个人都一定会变老、生病和死亡。没有什么可以抓住。如此持续地观察思惟，直到你的心自己放下一切。

有些人感到沮丧，挣扎并努力赶走不满意的感觉，如贪欲（rāga）、贪婪（lobha）、忿怒（dosa）、迷痴（moha）<sup>62</sup>、痛苦、担心、身心的不安、紧张、迟钝、焦虑，等等。有些人为了逃避这些感觉，会把注意力转移到其他事情上，比如看电影、听音乐、读书、玩电脑游戏、逛商场或与朋友聊天等。有些人则躲藏在平静或轻安中不出来，不去觉知这些引起不安的感觉或情绪。

有些人的修习方式是跟随和观察被觉知的心或感受，直到它们消失。继而他们会感到轻安、平静和自在，以至他们深受那些感觉的吸引。那些感觉不会因为他们对之满意而消失。他们的心经常认可（recognize）这种感觉，以致于似乎它们永远不会离去<sup>63</sup>。然后他们错误地认为那些感觉就是他们的心。他们并没有真正看到这个事实：它们是被识知的感受——它们不是真正的心，因为真正的心是“知”元素，就像空间一样空。它没有边界，它没有形

---

<sup>62</sup> 贪瞋痴，经中多见 rāga、dosa、moha，而论中多用 lobha、dosa、moha。lobha 与 rāga 虽可视为同义字，但现在平常使用中，lobha 泛指一切不善的贪，而 rāga 有时指与淫欲有关的贪欲。

<sup>63</sup> 这里描述的是因此产生了专注的定，并乐于、粘着在其中。许多人迷失在这种定中，但这不是佛陀教导的禅定。

式，它不需要住留的地方，它不显示能被知道的活动，它只是知道一切。但是，如果你错误地认为这些感觉是你的心，你就放不下它们，并深受这些感觉的吸引。那样就会有不好的后果，因为你不想让这种令人满意的感觉消失。当不满意的事情出现时，你会更执取那令人满意的感觉是你的，或者你是那种感觉。然后你就无法放下它，你会营造渴爱，也就是你会努力以得到更多，直至你受苦。

有些人看到被知道的事物，知道一个接一个的念头，却没有觉知到当下繁衍造作并染污心的知者。他们也会陷入所识知的事物。所有感受、情感和被知道的东西就像尸体，但那知道感觉，并思想和繁衍造作的知者就像一只秃鹫。不要关注尸体。对尸体（所识知的事物）和秃鹫（繁衍造作的知者）这两者，在每一个心瞬间的当下“只是知道”或“只是看到”。不要逃避或排斥它。

陷入感受或情绪的修行者必须要有“正念智慧”（*sati-pañña*），并思惟所有在心中被识知的感受并不是造作者。而“知者”知道这些感觉，繁衍造作出满意或不满意、忧虑、紧张、厌倦、挫折、沮丧、绝望、悲伤、善的

或恶，然后又一再持续不断地知道这些感觉。事实上，这个“知者”本质上并不是真正的知者。它是被染污的心在演出作为知者的行动，并感觉有一个在繁衍造作的你是知者或知者是你。然而，在本质上真正的知者是“知”元素。

当你明白感受和情绪实际并不是你的——它们不是你的心，所以你也无法选择，因为它们是无常、苦和非我的——那么你就不会偏袒任何一方（喜爱好的、讨厌坏的，或者想要快乐、排斥痛苦），你会如其本来地接受一切。因为你明白，你不可能只有快乐、没有痛苦。然后你就会放下它，不再希望只有快乐属于你。你就会明白为什么你不能免于痛苦，因为你试图违抗真相。通过放下快乐和痛苦，涅槃（法界或知元素，它是真正的空性）将自动显现。黄蘗禅师有一个非常有意义的教导：“愚者会试图避开所有其他事情，但却放任广大增长的念头。智者会避免广大增长的念头，但从不会避开所有其他事情。”<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> 语出《传心法要》卷上。在此列出原文上下：“学道人多于教法上悟。即轻心重教。遂成逐块，亡于本心。故但契本心，不用求法，心即法也。凡人多为境碍心，事碍理。常欲逃境以安心，屏事以存理。

#### 四、不知道如何停止，就无法结束

修行者在很长一段时间内保持平静平和，但却无法从痛苦中解脱出来，因为他们不知道如何去做。他们仍然有疑问，寻找理由，分辨对错，求索佛法，努力去理解什么，努力不去造作，或努力成为或证得什么。他们围绕着自己的思维转来转去，寻找证得涅槃的方法。有时，他们会平静、安宁地觉知到心在思想、思考或分析。有时，他们没有觉知而是成为了思想、思考或分析者。

此时你应该放轻松，让自己冷静下来，保持平静，以“正念”觉知到那些表现出活动或感觉的心，然后不要跟着它们走。不要为你的疑问去寻找答案，也不要通过寻找去寻求理解。当心在当下的每个心瞬间开始展现活动，只是觉知它。如果你一时没有觉知到它也不要介意。那时

---

不知乃是心碍境，理碍事。但令心空境自空，但令理寂事自寂。勿倒用心也。凡人多不肯空心，恐落于空。不知自心本空。**愚人除事不除心，智者除心不除事。**”

你可能上当成为思想、考虑或分析的人，或者已经生起的感受或情绪还未能消退，但有“智慧”者将可以抵住而不去追随那些感受或情绪，而那些感受或情绪也不能再对他们的心产生影响。<sup>65</sup>

自然地，你不应该挣扎奋斗或寻求什么东西。当你停止质疑、奋斗或寻求，那就是法。如果你还在不停地质疑或奋斗，那就不是法。因此，你不需要寻求法或涅槃。只要结束你的怀疑，结束你的奋斗，结束你的寻求。法和涅槃会自行出现。

## 五、放下知者——觉悟

那些努力要知道思想和造作的心、或者企图放下知者的修行者，仍然是有“你”成为了知者。事实上，那个努

---

<sup>65</sup> 这里强调智慧（paññā）的重要作用。可以参考本书前面〈离苦之道〉一章的教导：当“正念”丢失而你的心繁衍造作，跑到外面去，要有“智慧（paññā）”让自己从所陷入的事物中脱离出来——不论你是对之满意或不满意，这称为“心看见心”，这就是“圣道（Magga）”。

力要知道或企图放下的作者是染污的心——你以为你是知者，或者知者就是你。然后，你把自己带入知道和放下，但你并没有真正放下你的自我或五蕴，因为你错误地将五蕴当作是你或你的，或你就是五蕴。所以，你必须放下你、你的自我和五蕴。

举一个例子，有两个修行者在很久一段时间后相遇。第一个人问第二个人的佛法修行到了什么程度。第二个人回答说，他可以放下一切——他不担心自己的身体又老又病；他放下了所有的烦恼，他也放下了心中所有的感受和情绪。他觉得自己再也没有什么可以放下了。第一个修行者回答他，这太棒了。接着，第二个人说，如果他能这样放下，肯定在死之前就能觉悟。可是第一个人告诉他，他放下了一切，除了努力要放下一切的他自己。他不能证得涅槃。这是自我（atta），因此他不能达到涅槃。第二个修行者听了这番话，他的心变得平静而安宁。他明朗地微笑着，静静地坐着。然后他说：“我自己眼中的尘垢，我没能去掉，而是另一个人帮我清除的。我这就像只见树木，不见森林。”

因此，你必须有“正念智慧（sati-pañña）”，意识到心开始造作、成为知者或努力放下事物的作者，不然就会有你成为其中的一部分。

当染污的念头（缘起流转中的无明、行、爱、取）被熄灭时，你将发现知的本质，即法界、涅槃界、空性，它存在于每个生命中。它不是仅仅存在于佛陀和阿罗汉之中。所有生命的内在都有它。但是所有的人和动物都有“无明”覆盖着它。一旦“无明”被消除（结束对五蕴的执着——五蕴是你或你的，或你就是五蕴）——当所有造作和染污的心止息时，法界（涅槃界、空）将自动地显现。因此，涅槃不依赖于场所、组织或任何方法。所有僧人、在家人（男性或女性）、儿童或成人、（不再有性行为的）夫妻，都可以觉悟和证得涅槃，因为涅槃或者说法界真的存在。你不需要在任何地方寻找它或努力让它发生。它就像来自太阳或月亮的光——即使有云雾遮住它也无关紧要，它总是如此明亮。当云消雾散（无明被熄灭）的时候，太阳和月亮的光芒将立刻自然而然地照耀下来。

“有苦 而无受苦者，  
有作 而无造作者，  
有灭 而无入灭者，  
有道 而无行道者。”

（以上四句偈摘自 P.A.Payutto<sup>66</sup>的《佛法》<sup>67</sup>一书  
（修订扩展版）中自《清净道论》<sup>68</sup>所译）

---

<sup>66</sup> P. A. Payutto, 泰国著名比丘，出生于 1938 年，学问渊博，著作众多。

<sup>67</sup> Buddhadhamma: Natural Laws and Values for Life. 亚马逊有售英文版。

<sup>68</sup> 见《清净道论》底本 513 页：“有苦而无什么受苦者，有作而无作者的存在，有灭而无入灭者，有道却无行道者的存在。”（叶均居士译）请参见《杂阿含 300、335 经》和《相应部 12·46 经》，佛陀世尊明确教导缘起。

没有人能知道“你”  
比“你”更知道“你自己”

但当被问到知道你自己的“你”是谁的时候  
是什么样子的？在哪里？

没人能回答

只能说，被知道的“你”  
是身体，在行住坐卧，在工作  
感觉快乐，感觉悲伤，感觉没有什么  
繁衍造作，有各种情绪

如是被知道的“你”  
并不真的是你  
因为它必定会衰老，伤损，死亡，生起和灭去

它生起又完全地灭去

不要执取那个被知道的“你”是你或你的



八 你以为你知道 但你并不知道

“你”是知道你者  
但“你”不是你的自我  
“你”只是世俗 (*sammuti*, 非真实, 非究竟)  
的假名  
究竟的它无形无相, 它不需要一个地方住留

“你”只是知道一切  
但没有任何可被知道的行为

“你”还有另外的名字  
比如 *Buddho*, *Buddha* (佛陀)<sup>69</sup>  
真心, 心, 识界, “知”元素, 空性  
法, 涅槃, 不死界 (*amata dhatu*), 不死的法  
它不生不灭

---

<sup>69</sup> *Buddho*, *Buddha*, 是“佛陀”的同一个巴利词的不同格, 意为“觉醒者”。

在修行中

有可以被知道的活动、感觉或情绪

比如努力去知道，注意，紧盯

接触感觉，想要知道

你必须在所有这些活动中看到

这是被知道的你

如果在任何心的瞬间

你放下执取所识知的事物是你

是你的，是你的自我

那将是法、涅槃

常而不变

## 你以为你知道 但你并不知道

宗旨：

1. 表现出活动而被知道的身和心并不是你或你的，而只是在当下每个心的瞬间被知道的东西。
2. 不要把你的自我带入知道，但要明白“你”<sup>70</sup>是你每次思想、分析、思考、繁衍造作或显示任何活动时被知道的事物，无论你是睁眼还是闭眼。

许多人喜欢说他们知道……但事实上，这种知道只是染污的心，它引导你去认知，然后你被所认知的东西迷惑或者陷入其中。你错误地以为你是在“知道”，其实你是在繁衍造作，因为你没有觉知心的活动，没有觉知在思想的心。

“知道”和“误以为知道”不可能同时发生。“知

---

<sup>70</sup> 此处指成为了“我”、“我的”的“你”。

道”是本然的“知”元素的作用。它仅仅只是知道其他的  
东西而已。换句话说，它没有知者的形式或活动。只有被  
知道的感觉或情绪，它时时刻刻生起、灭去、变化。然  
而，大多数人会执着于行法-五蕴（**saṅkhāra - 5**  
**khandha**），即身和心，也即感受、思想、分析、考虑、  
批评，它们生起并灭去，老、病、死，他们相信这就是他  
们或他们的，或他们就是这一切事物。

如果有知者的感受、情绪或活动，有意向、决意或企  
图去知道或去看见心，并在那样的知道中有念头或造作，  
那么这个知道就是受染污的心。它不是本然的“知”元素  
（**visaṅkhāra**，无为法）。

修行的方式是自然地“知道”，不要让自己卷入知道  
中。

首先，闭上眼睛——有些人会看到黑暗，有些人会看  
到光，有些人会看到颜色。只是觉知这些东西并以之作为  
基础，然后省思黑暗或光明自己不会思想、分析或思考，  
但是有个你在思想、分析、考虑、批评、尝试、努力、探  
索、烦恼、疑惑、郁闷，想成为这样或那样的人，有感受

和情绪。只是要知道这些情况。那个不断在当下繁衍造作或显示所有这些活动的你，不是知者。要有新的理解，你是在每一个念头和感觉中被知道的事物。本然的知元素，它只是知道一切。它无相亦无形，它不需要住留的地方，它不显示任何可被知道的行为。它只是如其本来地知道一切。

当你睁开眼睛的时候，只是要知道你周围的一切，并以为之为基础，省思你周围的自然界不会思想，不会繁衍造作，不会抱怨，不会在心里说话，不会尝试，不会努力，不会想要这个或那个；只有你是那个身处在你周围的一切中一直独自思想和繁衍造作的人。然后持续在当下的每一个念头和感觉中如其本来地知道你自己——就和你闭上眼睛时一样。

不要把你的自我带入知道之中，而是让你的自我成为能够在每个念头和感觉中所被知道的。本然的“知”元素会如其本来地知道一切事物，除了在你睡觉的时候。如果“正念”丢失了，你会忘记知道。如果你没在睡觉，要拥有正念，除了知道你当下正在做的事情，不要忘记还要在

当下每个心瞬间的每个念头和感觉中，不断如其本来地知道你，而不要有成为你或成为知者的行为。

只是如其本来地知道当下的一切，因为“知”元素没有形式，也不是作为知者的你，所以它不能对所识知的感受或情绪做任何事情。当你修习不带有造作的念头去知道一切，或不带有任何情绪去知道的时候，你不要有误解。一般来说五蕴总是被染污的（saṅkhāra，行法）。通常，当我们的眼睛接触到东西时，我们会繁衍造作。然而，“知”元素的本质是在当下如其本然地只是知道。它不能对所知道的事物做任何事情，因为它无形无相。

当你觉知到什么的时候，你会试图让你的心静下来或空掉<sup>71</sup>，你会陷入平静的状态中，或者你会催眠自己来压制你的念头。然后，你将不会接受在当下发生的感受、念头或情绪的真实本质，因为你执着于五蕴，执着那个感受、思想或有情绪的你，就好像那是你或你的，或者是在五蕴里有一个你。

每当有外缘接触眼、耳、鼻、舌、身和心，就一定会

---

<sup>71</sup> 即刻意造作出空。

有感受、思想和情绪，因为那是五蕴也就是生命——一定会有快乐、痛苦，善（kusala）、恶（akusala），美德、劣德，爱、恨，满意、不满意，这些是五蕴。它们应是在当下被如其本来地知道的事物。

不要把你自己带入知道。你是在每一个思想、考虑、造作或活动中被知道的事物。完全地知道你自己，包括身和心——任何不是身体的感受或情绪，它们是心——感受、思考、情绪、快乐、悲伤、满足、不满足、轻松、舒适等等。如其本来地在每一个当下知道这些感受和情绪。

不是你知道这些事情，而是“知”元素，对当下每个心瞬间的所有事情它只是如其本来地知道。“知”元素不会是满意的或不满意的；它不能抓住任何东西；它不能努力放下任何东西。它只是知道一切……如其本来。如果有执着、评价、重视、满意或不满意的作为或感受或任何情绪——这些都只是要被知道的事物。“知”元素不能做任何事。它只是知道……。“如果有任何行为要去放下什么，那是应该被知道的行为。”

你不能带着你的自我去涅槃，因为那是我（atta）。

为了达到涅槃，你必须放下它。事实上，如果你把身体分析成不同的元素，你会发现里面没有你。心是主观的——始终在生起和灭去。在心里面没有你。大多数修行者都错误地将被识知的身体和心/识当作是自我。

然后你将会努力将你自己带入知道、放开或出离，以便能让你感到自在、从苦中解脱或到达涅槃。但你并没有真正放下自我。你会无休止地为你的自我奋力寻找出路。你将把你的自我带入“做”中，以得到某些东西或成为某些东西。如果你努力去做某事，那不是“法”。“做”是“法”的反面。它阻挡了涅槃。当你被告知要停下来时，你会努力停下来；所以这又是一个做——你做停下来的行动。这不是“法”。当你被告知只是知道一切，你会将你的自我带进知道。当你被告知要放下时，你会将你的自我带入放下，因为你想要获得涅槃。

所以这样就有了作为知者的你，和作为被知道的事物的一部分的你。你忍不住喜爱好的、憎恶不好的。你不能只是如其本然地知道一切，因为这里面有你是知者和作者。

有一个解决办法。你必须把你的理解颠倒过来，以得到正确的领悟。你的身和心有感受或情绪，这些是被知道的事物……如实地不断在当下知道它们，没有自我、没有知者的活动。在任何一个心的瞬间，当只有被知道的事物、感觉或情绪，而没有自我、知者或作者的活动时，你会发现本然的“知”元素，它像虚空一样是空的。它没有边界，它无形亦无相，它不需要一个地方住留。它是法界、涅槃界。

只要有那么一瞬间你在心中试图做某事——

那就是思想

不要禁止思想，但要知道每个念头

如果你一直在想故事

或者你长时间思考某事

那不是“知道”念头，而是陷入念头

如果你知道每一个念头，就不用寻找当下

因为知道每一个念头，就是知道当下的心

如果你不执着于你的念头，你就会从世间出离

如果你出离了这个世间，你就出离了苦



九 困于念头 - 陷于世间

不再迷失 - 灭出世间

当你“思想”时，你必须对“意图去想”有正念  
如果你思想了却没有知道，那是染污的念头

如果你没有“意图去想”  
不要变得心神恍惚，迷失其中或繁衍造作

如果你知道，所有的念头<sup>72</sup>都是  
“贪婪，贪欲，瞋忿和愚痴”  
你必须觉知到这一点！马上离开！  
不要让它燃烧你的心，不要跟随它

大多数人都陷入思想，迷失其中——  
这就是“无明”  
修行者陷入在法的修行中——  
这也是“无明”

---

<sup>72</sup> 这里是指心迷失而造作出来的念头，不包括有正念的省察、思惟、计划。

远离染污的念头和造作——当你思想时，要觉知到它（只是知道）。

这是“明（vijja）”。

## 困于念头 - 陷于世间 不再迷失 - 灭出世间

宗旨:

1. 认识到如果有下面这些例子发生，那就意味着你错误地陷入行法 (*discriminating thought*, 分别心)，而没有觉知到行法。

2. 停止努力奋斗，你才会找到法。

即使修行者已经训练了他们的心，使它变得更加精巧，依然会在思想中绕圈而对之没有觉知。即使已经提前告诉你了，你还是不能在当下那一刻看到它。例如：

- 迷失在对当前不必要的事物的念头中。
- 迷失在想要心成为这样或那样的念头中。
- 沉浸在努力做某事或成为某物的念头中。
- 陷入念头，为涅槃努力奋斗或寻找涅槃。

- 沉浸在分辨正确或错误的念头中。
- 陷入寻找理由的念头中。
- 被带着疑问的念头冲昏头脑。
- 迷失于念头，努力知道或努力向内看到心和念头。
- 沉浸在努力放下的念头中（这已经是一种执取），或者努力去只是知道。
- 在希望、期盼、得到、拥有，认为你将得到或将成为某物的过程中被牵引迷失。
- 沉浸在努力理解的念头中。
- 陷入沉迷于修行佛法的念头中。
- 陷入在分析、思考、批判或思惟佛法中。
- 沉浸在心神恍惚、四处游荡、繁衍造作或进入思惟的状态中，而没有觉知自己。
- 迷失在以为你正在知道或你正在知道一切的妄想

中，但这却是被这种知道困住了（跟随烦恼）。

- 沉浸在以为自己成为知者的念头中，但实际上，你是思想者，如试图看到心，试图看到思想、分析、批评（两者都是迷失在思想中）。
- 沉浸在“觉知当下的你自己”的念头中，但实际上你并没有觉知你自己，因为你没有看到这些念头，也没有放下这些念头。你看不到念头，看不到你在思想；或者你知道你在思想，但是你却陷在其中。也有一些人虽然知道这一点，但他们却努力使自己不思想。<sup>73</sup>

当失去了“正念”，你或被念头冲昏了头脑，或造作成为在心显示出感受或情绪之前做出作为的那个人。譬如说，你思想、分析、批判、判定、排斥，努力去看心，努力去理解，努力去寻找，努力去放下，或准备好去知道身与心，或不要表现出有任何的造作，努力拥有正念觉知你自己，或试图分析是什么在思想或繁衍造作，分析什么是五蕴。要明白这些都是繁衍造作的念头、受染污的心，是

---

<sup>73</sup> 参见注 28。

把心往外送。当你试图去找到那个繁衍造作的心的时候，你就会被它迷惑牵走。这种情况很微妙，你必须用“正念智慧”来查看“正念”是否存在，从而脱离出来。然后它就不会是渴爱和执取（*upādāna*），因为真正的心就像虚空一样空。它无形无相，它不需要住留的地方，它没有边界。没有任何东西可以限制真心。

如果你迷失于思惟你是存在的、有“你”或“你的”，你就会觉得你确实是存在的，存在着自我。你沉迷于让自己成为每件事情的一部分。有一种企图，要去做些什么以获得、达到和存在，以寻找或关注心。所以还是有欲望和渴爱。当你不停止贪求，即渴爱——它是涅槃的反面，你将不会从痛苦中解脱。

如果你摆脱了有“你”或“你的”的思惟，你就不会错误地以为你存在（无明灭了）。渴爱也将被消灭——这就是挣扎奋斗的结束，不会再努力寻找任何其他方式来摧毁自我、你或你的存在。当无明灭了，渴爱被消除，所有的苦也将被灭息。

停止奋斗。停止寻找。停止关注心。停止检查心。停

止努力放下。停止试图成为或到达某处。停止努力达到涅槃——因为那当中已经有了渴爱、自我、“你”或“你的”。

你已坚持不懈修行佛法。你已经寻找遍及一切。你已经努力了去看心。你已经努力了去放下。你已经做了所有的事情，但有一件事你还没有做——“停止”做。

停止奋斗，停止寻找，这件事你还没有做过。只要你不停止做这一切，你就还有渴爱。如果你有渴爱，你就不能从苦中解脱出来，因为渴爱是苦的因（*samudhaya*，苦集）。

如果你停止，渴爱就会被消灭。当你没有了渴爱，你就从苦中解脱了，从世间解脱了。当你从这个世间解脱出来，那就是当下的法。缘起（*paṭiccasamuppāda*）流转中的有（*bhava*）、生（*jāti*）和苦的循环将被摧毁。苦将被完全止息。这是生命循环的结束。

你已经做了一切

直到你耗尽气力，耗尽体力，耗尽精力

仍然找不到涅槃

只有一件事你还没有做过

“停”！

如果你停止，那就结束了



十 止于心

许多人无休止地寻找道路

而有些人完成了，因为他们停止了寻找

“止于心”<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> Many people have searched for ways endlessly. Some people end because they stop searching. “End at mind.”

## 止于心

通常，人们会繁衍造作，或把心送到外面而有满意或  
不满意，或被许多事情迷惑牵走。每当你觉知到你在造作  
或把心往外送，只要有“正念”地觉知它。不要太紧张或  
沮丧。永远要原谅自己，也不要责怪别人让你受苦。每当  
你被冲昏头脑或把心往外送，都要有“正念”地觉知。总  
有一天，这一切都会结束。就像在佛陀过去的某一生中，  
他生为摩诃查那卡（Maha Chanakya）。当他的船在汹涌  
的大海中失事时，尽管他没有看到岸边，但他坚持向前  
游，没有失去毅力。修行佛法也是如此。即使你看不到涅槃，  
也要坚持不懈拥有“正念”，每次失去“正念”时你  
都要觉知。如果你不放弃，总有一天你会找到它的。

涅槃并非遥不可及。它就在你的心中。隆普塔给出了  
一个佛法的谜语。“涅槃就在河对岸……（他用手指指着  
很远处，然后指着他的眼下，带着微笑说）……在你的眼  
下”。隆普塔试图告诉我们，涅槃就在你的眼前……无论  
你怎么努力去寻找，你都看不到它。你必须停止寻找，才

能看到它。在任何心的瞬间，如果你的心出离于繁衍造作、奋斗挣扎、寻找、企图要做什么，没有把心往外送去执着你身内或身外的东西时，你就成为了知道<sup>75</sup>——“知”元素，“法界”也即“涅槃”就将自动显现。

当佛陀和阿罗汉在自己的心中结束了对涅槃的追寻，他们就在自己的心中找到了涅槃。他们不是在其他任何地方找到它的。这正是“如果你找到心，你就找到法；如果你抵达心，你就抵达涅槃”。你可以在任何停止繁衍造作、不执取行法、出离所有的有为法的心的瞬间找到涅槃。它不会依其他人而结束。它不会依其他事情而结束。它不会依感受或情绪而结束。它“止于心”。

你不要随你所愿而要某人、某事或者你的身和心成为好的，或成为这样或那样。不要努力让心停止思想或造作。不要让心卷入或执取任何东西。放下一切。不要执着任何东西，不要在意任何东西，不要评价任何东西，不要重视任何东西，不要让自己成为满意的或不满意的。不要

---

<sup>75</sup> 这里与前面“你作为知者”说法不同。前面指的是你把自我带进知道，你让自己成为了知者；而这里是没有自我的知道，因此这是没有“你”的你、纯然的知道。

想要这个或那个，甚至想要停止思想和造作。

你必须如实看到这一切，所有这些都是行法、受染污的念头。它们是无常（anicca）、苦（dukkha）和非我（anatta）——它们是无常的，痛苦的，不应执着为是你或你的，你不是那些事物中的任何一个，所以它们不受你的控制。你必须放下所有的行法（saṅkhāra），包括五蕴——色（rūpa）、受（vedanā）、想（sañña）、行（saṅkhāra）和识（viññāna）。放下你的身和心，放下每一个念头、每一种感受和每一种情绪。放下快乐和痛苦，不要有你是五蕴或五蕴是你的想法或感觉。不要执着于五蕴是你或你的。当你放下所有的行法，你将成为根除渴爱的人——止息了所有欲望的人。一无所余。涅槃会立刻显现。

我们修行佛法是为了达到这一点。那就是结束——没有什么剩余，没有什么留下，不会继续。这是对三个世界（人、天和地狱<sup>76</sup>）的最后告别。没有“我们”和“我们的”残余。所有的烦恼和自我都灭尽了：成为从所

---

<sup>76</sup> 原文如此。这里的地狱，应是泛指整个恶道，包括地狱、饿鬼、畜生。

有的存在中出离的解脱者。





# 法语 108 灭尽执取

(泰) 隆塔纳荣萨 著

陈英念 译



## 中译说明

本书 108 Dhamma Keenalayō 泰文及英译源自 <http://www.luangtanarongsak.org>，中译亦同时参照泰文和英译。张熠璇贤友帮助校对和润饰，在此致谢。

建议本书应与隆塔纳荣萨尊者的《止于心》一起阅读。

受限于个人语言能力与修行水平，若翻译有欠精准之处，无疑应归责于译者，对此深表惭愧和歉疚，并恳请大家不吝指正。



## 隆塔纳荣萨尊者简介

隆塔纳荣萨·悬纳拉唷<sup>1</sup>，1952年8月18日星期一出生在北榄坡府，他曾是一名高级司法官员，后出家为僧。

隆塔一次就通过了司法考试，成为了一名律师、大律师，后来成为了一名法官。在后来的职业生涯中，他成功地获得了一些头衔和成就，特别是包括：

- 民事法院审判长
- 民事法院副首席大法官
- 第一地区上诉法院首席法官
- 司法部佛法禅修会创始人
- 自1997年起以居士身份教导佛法

隆塔还曾经亲近许多高僧大德修行佛法：

---

<sup>1</sup> 悬纳拉唷 Kheenalayo，隆塔的法名，巴利语 Khīṇālayo，khīṇā：已尽；ālaya：执着、爱着，音译阿赖耶。

1976年，隆塔纳荣萨在潘亚南达比丘（Bhikkhu Panyananda）的指导下短期出家。在此期间，他在农磨喃普府的潭龙浦寺（Wat Tam Klong Pel）遇到了隆普考（Luangpu Khao Analayo）<sup>2</sup>，隆普指导他获得了内心的安宁。在隆普考的指导下，他经历了从未体验过的平静，这使隆塔产生了兴趣和热情致力于修习佛法证得涅槃。

从1988年到1991年，隆塔在披集府的帕考诺寺（Wat Pa Khao Noi）在隆普赞塔（Luangpu Janta Thavaro）和隆普阿（Luangpu Am Dhammakamo）的指导下修行佛法。

1992年，他开始在色军府的萨汪达汀县法院工作，这使他有幸会见并接受多位隆普曼弟子的指导，包括这些高僧大德：

- 隆普瑞安（Luangpu Rian Vorarabho）
- 隆普德萨卡（Luangpu Desaka）
- 隆普恩萨（Luangpu Ornsa Sukkaro）

---

<sup>2</sup> 即阿姜考，阿姜曼的弟子。

- 隆塔摩诃布瓦（Luangta Mahā Boowa Ñānasampanno）<sup>3</sup>
- 隆普腊（Luangpu Lah Khemmaputto）
- 隆普李（Luangpu Lee Thitadhammo）<sup>4</sup>
- 隆普萨迈（Luangpu Samai Teekayuko）

隆普萨迈赞扬隆塔在实践佛法方面有着坚定的全心投入，因为他总是邀请他的学生一起通宵修习佛法、进行禅修。

后来，他搬迁到北标府，在那里他建立了北标府法院佛法会，这随即引起了司法官员们的注意。

之后他搬迁到了曼谷，又再创立了司法部佛法禅修会，在此期间发行了许多与佛法相关的资料，如书籍和CD。

2005年，隆塔和他的追随者会集在呵叻府北冲县的坦萨穆寺（Wat Tham Sap Muet），在隆普塔（Luangpu

---

<sup>3</sup> 即阿姜摩诃布瓦。

<sup>4</sup> 此位隆普李与阿姜放的老师阿姜李不是同一人。

Tha Jarudhammo) 的指导下修习佛法。

59 岁时，隆塔感觉机缘成熟，故决定退休，并在巴吞他尼府的柯湄拉塔纳兰寺 (Wat Komet Rattanaram) 出家，召坤美达赞 (Chao Khun Medhajarn) 是他的戒师。受戒后，隆塔搬迁到色军府的帕纳尼米寺 (Wat Pa Nak Nimit)，在隆普阿旺 (Luangpu Awan Khemmako) 的指导下修行佛法四年。

后来，隆塔回到了北榄坡府，在那里他又接受了隆普李 (Luangpu Lee Tanangaro)<sup>5</sup> 两年的指导。

隆塔纳荣萨目前驻锡在呵叻府考艾的潘迦基里 (Panjakiri) 寺弘传佛法。

隆塔纳荣萨的法的教导以书籍、CD、Youtube、Facebook、Line 官方账户、Podcast 等互联网方式流通传播。

---

<sup>5</sup> 与注 3 不同的另一位隆普李。

## 序章

2017年10月中旬，季风季节即将结束，初冬来临。

这天隆塔一如往常地早早起来，昨晚他似乎休息得很好。

在传授佛法的过程中，隆塔以他最大的奉献、慈悲和牺牲来惠泽他的弟子们。但是，这样慷慨的投入并不是没有代价的，因为那极大地耗损了隆塔的身体。

在昨晚的旅程中，透过车窗，隆塔凝视着天空。他喃喃自语道。

“过去这些年，我未曾看到过这样明亮闪耀的星星……我眼里只有弟子们，我一直致力于教导他们达到涅槃。”

那天早晨，隆塔在树叶、嘎吱声、树林和薄雾中显得很平静、安详、崇高。

弟子们远远地看着他，让他安心休息，感受大自然。  
他们没有打扰他。

过了许久，隆塔招呼我们进去。

他教导我们“自然之法，究竟的法”。

因此，这本书讲述了这一无价的教导。这是为了便于你们理解，而隆塔纳荣萨不至于把自己累倒。

这，就是这本书的故事。

## 法语 108 灭尽执取

001

**就在今生**

不要轻易错过

佛、法，还有圣僧

用珍惜佛法的心

以正念 (*sati*)、智慧 (*pañña*) 和功德善业 (*Boon*)

**将整个生命奉献给法**

002

世间永无尽头

但法之道迹止于无有

003

法不是祈祷或禅坐  
它是接受真相  
没有什么是永恒的  
也没有什么可执着

004

法并非遥不可及  
不在隆塔这里  
也不在任何大师那里  
法就在我们心中  
由心认识并学习法  
发现心，就发现法  
明白心，就明白涅槃

005

修行佛法不是为了从苦中解脱自己  
而是为了明了真相——自我并不存在  
因此，没有什么可以执着的

006

寻求成就涅槃的道路  
这是无法成就涅槃的原因。

007

生命只是戏剧中的一个场景  
人们需要一直扮演他们的角色  
但不可执取被赋予的角色是我

008

我们生来死去  
我们相聚分离  
我们得到失去  
有什么是可以执着的？

009

执着越多  
痛苦就越多

010

万物的存在  
都只是起始时生起  
随着时间的流逝而变化  
最终，归于坏灭

011

从土中来，回到土中  
来自于水，回归于水  
那些从自然界借来的  
当时间到来时  
将回到它们原来的地方  
任它去吧

012

深观这个身体的真相  
一旦认识到无常 (*anicca*)  
就会发现非我 (*anatta*)  
随着迷妄、执取和缘起的还灭  
一切痛苦得以解脱

013

正念就像一座大坝  
防止烦恼 (*kilesa*) 扰乱自己  
心将会平静  
让智慧显现  
明了一切事物都是缘生缘灭  
是无常的 (*anicca*)  
受制于苦 (*dukkha*)  
故而非我 (*anatta*)  
自我并不真正存在

014

无明就是无知

不知道起始、中间和结束

不知道自己是谁、从哪里来、到哪里去

欺骗自己，相信自我真正存在

放下对我、我的、我的自我的执迷

这就是无明 (*avijjā*) 的结束

015

## 思想与心

思想是心的影子和表达

思想有运动

但心是不动的

思想可以被设计

但心不能

思想是有为法

但心是无为法

思想是有

但心是空

思想就像鸟

而心就像天空

思想就像鱼

而心就像河流

两者都是自然存在的，彼此独立

鸟不能变成天空，鱼也不能变成河流

它们共存，彼此相安

016

## 飞鸟与天空

如同飞鸟在天空中翱翔

它们是静止中的活动

就像飞鸟不能在天空中留下任何痕迹

“有为法”，即活动

不会对心，即“无为法”留下痕迹

有为法和无为法是相对应的

不会相互干扰

也不彼此粘着

它们独立而和谐

这就是自然

017

有为法 (*sankhāra*) 和无为法 (*visankhāra*) 是自然法

它们从来不是我们的

018

试图将有为法 (*sankhāra*)

塑造成无为法 (*visankhāra*)

那只是有为加诸有为

019

只在当下

结果是我们无法控制的

我们的责任仅仅是坚持朝着正确的方向前进

在导致结果的因上用功

020

只有通过忍耐和毅力

才能结束所有的痛苦

021

修行佛法不是要把自我 (*atta*)  
转化为非我 (*anatta*)  
而是要认识到  
将事物视作自我的认知  
实际上是非我

022

五蕴 (*khandha*) 不是无明，亦非涅槃  
不要与之纠缠，也不要试图扑灭它们  
放下有为法，任其如其本然  
这即是正见 (*sammādiṭṭhi*)

023

事物来了又去  
但心只是“知道”

024

当贪、瞋、痴显现在心中时  
不需要做什么，只要有觉知  
不要让自己迷失在贪瞋痴中  
正念会成长，并认识到  
所有在心中生起的都会自然灭去  
让心了解并看到  
心将自行从痛苦中解脱出来

025

你有没有注意我们内心的那个“疯子”  
它一直都在无休止地絮絮叨叨  
我们修习佛法以看到这个“疯子”

026

通过六种感官

眼耳鼻舌身心去知道

以中立的心

027

只是知道

不要陷入、困在思想中

028

真正地明白

感受、思想和情绪仅只是行法

它们就像波浪，周而复始地

自然地形成和消散

我们事实上并不拥有自我

029

没有执取地如实知见每一个当下  
即是苦的止息

030

真正的知道是“只是知道”  
快乐的时候，知道  
痛苦的时候，知道  
你无法选择  
仅仅知道就足够了

031

知道，但没有“我”作为知者

知道，而不执着

此即是真正离执

从苦中解脱 (*nibbāna*, 涅槃)

032

不必想要不带思想地知道

因为当只是知道时你就不在思想

033

要觉知到思想

但不要执取它们

034

“知” 不生不灭  
不会动摇，不会消逝  
知道，而不执着  
——不执着于知道  
知元素中没有自我

035

与知同在  
知道没有任何事物可以执着  
不论是有为法 (*sankhāra*)  
还是无为法 (*visankhāra*)

036

不要丢失知道  
但不可执取它

037

知道一切生起的现象

一切生起的现象都不是“心”

038

知道缘生缘灭的事物 (*sankhāra*)

不要迷失于其中

也不要试图去压制它们

039

不要随逐缘生缘灭的事物 (*sankhāra*)

不要逃避它

也不要心如死水，或忽视它

接受如其本来的真相

一切都是空的

没有什么实质可以被执着

040

如果你想停下来，就停不下来  
你必须停止想要停下来

041

活在当下  
于当下知道  
知道没有什么可以执着  
没有什么是我们、我们的

042

知道苦的因  
从苦中解脱

043

烦恼 (*kilesa*) 只是过客

当心迷失执取

它就像被遮蔽的太阳

当心不被欺骗而陷入执着

无论是快乐或悲伤，好或坏

都只是来了又走

像飞过天空的鸟儿

不留下任何痕迹

044

有为法 (*sankhāra*) 就像流淌的河流

它流过来，然后流走

没有多了什么，也从无少了什么

事物只是自然地来来去去

如果对什么都不执着

让河水自然流淌

没有“我”卷入其中

就会活得无牵无挂

045

当有任何感觉生起  
无论是懊恼、沮丧、快乐还是伤悲  
都不要试图去除它  
你越是试图抹去它  
留下的痕迹就越多  
因为其中有“我”在造作  
既不要执着也不要排斥  
只是简单地知道

046

修行  
不是思惟我不存在  
而是真正知道  
我并不存在

047

不管是什么情况  
无论是好或坏  
喜欢或不喜欢  
顺其本然放下  
不是强制心摆脱它  
而是从心里放下它

048

自然相辅相成，但并不互相执取  
如果没有土壤、水、阳光和空气  
所有生命都将不复存在  
只有顺应自然  
不再执取事物是我们所有  
才能够从痛苦中解脱

049

## 自然中的法

一切生灭发生于空

运动发生于静止中

活动的、生起后不断变化的事物，只有有苦

不活动的、不会生起灭去的、不变的，不会有苦

就像佛陀的教诲

“只有苦 (*dukkha*) 生起、住留和坏灭

除了苦，没有什么生起、住留和坏灭”

050

正如静止的流水

谁能在运动中看到宁静

在有中看到空

心就会获得永恒的安宁

*"natthi santi paramam sukham."*

没有任何幸福能超越

安宁的心

051

如其本然地接受事物

无论是好的或坏的

万事万物皆来了又去

无有长久持续可以执着

052

在当下放下心

过去、现在和未来都将真正结束

053

若无执取者

则无受苦者

054

若心无我

则无执取

放下一切

止于心

055

最高的智慧是放下

056

让事物如其本然就是放下

057

放下是在当下

放下你每时每刻知道、看到和成为的

并不是要放下“正念智慧”

以至于什么都看不见，什么都不知道

058

不是你要放下什么  
而是要放下你的自我  
于心放下  
苦则止息

059

不要丢弃正念  
也不要丢弃觉知  
直到心觉悟法

060

找到知者  
放下知者  
只是知道  
没有知者

061

任何玄妙的境界  
都只是行法 (*sankhāra*)  
执着只会造成苦  
放下吧

062

有所求，就有去处  
生死循环永无休止  
无所求，则无有去处  
放下，止于心

063

不要卷入也不要排斥  
知道一切但毫不执取  
这导向苦的止息

064

只是知道并放下  
从执取中解脱

065

以正念智慧放下自我  
乃至放下那个试图放下的“我”

066

放下“要变好”，不渴求“不要做”  
不执取有为法 (*sankhāra*) 和无为法 (*visankhāra*)  
你将发现佛陀——  
真正知道的心、觉悟  
止息无明 (*avijjā*) 和渴爱烦恼 (*taṇhā kilesa*)

067

不执取，则离苦

068

安宁的心即是法

069

当心见到了法

当法进入了心

则一切都是法

070

法只在当下

071

生命自然运转  
快乐和痛苦  
幸福和悲伤  
都是自然的  
不再成为执取它们的人

072

在这段旅程中  
没有人来  
也没有人去  
这段旅程仅仅  
在“停止”时结束

073

虽然必须走到最后  
但只有当“停止”时  
旅程才真正结束

止于心  
于心停止

074

涅槃无有我和我的  
因为我并不真正存在  
一切都在空中生起  
事物自行生起灭去  
那只是自然的本质

075

空无不是“空空”

空无无有一切

甚至无有“空空”

076

当没有了执取

就没有了自我

犹如火焰彻底熄灭

077

那就是，不再有渴爱的“吃食者”

（请参见《相应部 12·63-64 经》、《杂阿含 373-378 经》和《增支部 10·62 经》）

078

佛，法，还有圣僧  
都在心中会合为一

079

苦的结束不在生灭  
而在不生不灭

080

心离诸行  
苦则止息

081

因为无明 (*avijjā*) 灭去  
自我感也即灭去

082

彻底从心行 (*sankhāra*) 解脱者  
将找到真正的幸福

083

雨伞不能让雨停止  
但它能防护你淋湿  
修行佛法不能消除痛苦  
却使得再没有我去受苦

084

佛陀世尊教导说

修行佛法的终点“没有什么”

但他讲说什么消失了

那就是烦恼 (*kilesa*)，渴爱 (*taṇhā*) 和无明  
(*avijjā*)

085

一旦对幸福的渴爱不再

苦也将完全止息

086

所有的法都汇聚在“放下执取”

087

执取灭息

归于自然

088

此有故彼有

此生故彼生

此灭故彼灭

无始则无终

万物同道迹

知其如本然

法尔皆如是

本来无一物

089

在当下止于心

放下一切

没有过去，没有未来

现在亦不住留

渴爱灭去，坚固的执取亦灭去

留下平静而空的心

惟有安宁

090

没有什么可执着

没有什么可放下

没有得到、拥有或成为什么

也没有从苦中解脱的我

091

有苦

但无受苦者

有行作

但无行作者

有涅槃

但无证得者

有向于涅槃之道

但无行道者

092

究竟而言，没有终点

不成为什么，也无处可去

因为本来无一物

093

起点即是顶点  
也就是空无

094

本来无我  
何需放下自我

095

来自空  
回到空

096

生活于世俗间 (*sammuti*)  
但心于其中却是解脱 (*vimutti*)

097

没有自我能去到涅槃

因为涅槃是无我的

098

没有自我

即是终点

099

## 无“我”可执取

你看见挂在那边的袈裟吗？

有时它摇曳不止，有时它静止不动

它随着这吹来吹去的风而变化飘拂

仔细思维一下

如果没有袈裟

无论风有多大

又有什么可以被吹动呢？

100

出离世间，余下的就是法

对世间和法两者的执取都结束时

涅槃呈现

101

那里

没有世间，没有法

没有世俗，没有解脱

没有什么可执取

只是纯粹的空

102

佛法修行的终点

没有人成功失败

没有人证得不证得

没有人成为什么

没有目标，没有去处

没有过去，没有未来

也没有人停留在现在

103

生灭在不生不灭中生灭

放下“生灭”和“不生不灭”两者

从苦中解脱

104

中立的心

使心成为一

*ekadhammo*, “一法”

## 停止做

隆塔造访住在山顶的一位长老。

长老亲切地欢迎隆塔。

他们讨论法。其间，长老问道，

“我精勤用功，已经做了所有我可以做的，  
但为什么我甚至连涅槃的影子都见不到？”

隆塔静默了片刻，然后回答道，

“请恕我直言，  
有一件事您还从未曾做过，  
那就是……”

“停止做。”

瞬间的沉默和宁静之后，

长老无比喜悦的心情，

和他开怀大笑的笑声，

填满了整个山谷。

因为盘桓长老心中多年的困扰终于烟消云散了。

## 真正的知元素，了无痕迹

某日，隆塔感到是时候让熟悉的一位精勤实践佛法的长老比丘接受修行上的指导。

两位在一间空房里会面，进行私密的讨论。

长老说道，

“我时时刻刻都和觉知在一起，没有任何念头。”

隆塔回道，

“请恕我直言，您是在执取觉知。虽然没有任何念头地在觉知，然而这是陷于‘知道’，仍然有迹可循。”

正如隆普腊所教，“涅槃不是知者，然而，它无限地超越知者。”

隆普敦也教导，“看到知者，消灭知者。”

当听到这些，突然间，  
生起的法前所未有的动摇了他的世界。

长老彻底地明白，抵达了心。

宁静、沉寂、静止……

言语道断，心行处灭。

这把法的剑是如此的锋利，充满智慧、没有我慢，  
只一剑——对有法者来说已经足够。

## 放下放下者

隆塔总是遵循习俗拜访礼敬长老比丘。

在宁静山林所包围的山洞寺院，

长老无比开心热情地欢迎隆塔。

他们的对话进行了好一阵。

在他们的谈话即将结束时，

这位长老比丘展开手向隆塔说道：

“隆塔，看！我已经放下了一切。  
再也没有什么需要放下的。”

隆塔恭敬地回应：

“不，还没有。

您仍然没有放下那个要放下的人。”

霎时间长老目瞪口呆。

长老把目光移向天空，喃喃而语，  
“我一直以为我已经放下了一切，  
现在有人告诉我，我没有  
放下那个在放下的人。”

长老继续说道，  
“就像我自己眼里的灰尘，  
我不能自己拭去。”

长老说完这些话后，  
平静持续了一阵  
似乎全世界都沉默了。

如果连放下的人都没有了，  
那么，还有什么需要说呢？

108

不断寻求奋斗

那不是佛法

停止奋斗

才会找到佛法

曹溪路明四念住，  
西江水见真法流。

——陈英念



许多人无休止地寻找道路，  
而有些人完成了，  
因为他们停止了寻找。

「止于心」。

——隆塔纳荣萨

