

一本启迪人生的书

《身残·心明亮》

——阿姜甘澎（著）

瑞阳居士（校译）

现在

我已经

摆脱了所有痛苦

——阿姜甘澎

泰国道德促进会的宗旨是透过佛法给兄弟姐妹带来内心的宁静与祥和，使用任何形式去宣扬道德，都是为了看到社会上的人能像亲友一样互相帮助、互相照顾，并以真正的知识与智慧，提升心灵，得以幸福快乐的生活。

泰国道德促进会

一个致力于共同缔造弘扬公德的协会

57 SOI LAOLADA, ARUN-AMARIN ROAD, KWAENG ARUN-AMARIN, KHET
BANGKOKNOI, BANGKOK 10700

前言

泰文版第三次出版

纯净而明亮的心，洞察到自然的本质，

一切心病便随之消失。
身残只是身体之事。
直至生命的终结，
心都是永远快乐的、离苦的。

因为意识到了没有苦的生活的伟大价值，而这又是每个人都可以做得到的，所以，泰国道德促进会很自豪地为大家介绍阿姜甘澎的人生经历和体悟佛法的故事。阿姜甘澎是一个能与自己生命作战的人，虽然残疾，却战胜了心魔而达到内心离苦。本书献给所有还处于痛苦旋涡中的朋友们，希望你们受益，能从中得到启发，翻开生活新的一页，并从苦中解脱出来成为看到痛苦的人，正如所述：

问题只有去解决
障碍只能去突破
但对于苦，却有选择的余地
我们有能力选择“受苦”或者“不受苦”

此致敬礼

泰国道德促进会

人悟到法，
法滋润人。
其结果是，
神奇而卓越的

智慧，
更有价值的是，
点滴积累，
无论何时何地，
别拖延，
心如如不动的，
如实观照便悟到法。

——他巴尼教授

前言

(泰文版第一次出版)

谁都知道生命无常，生老病死是平常的事，谁也逃不掉。这个事实看似简单，所以人人都挂在嘴边。当他人遇到生命中的问题时，我们往往会给他建议。但是天有不测风云，当我们自己碰到那些问题，并且不是一般的病痛，甚至是全身残障，只有头部和手能够活动，只能躺在床上而且丧失了自理能力，连大小便也不能自理时，我们该要怎么办？

如果这样的悲剧发生了，生命仿佛失去了未来，我们可能不得不认为自己从现在开始，只能受罪，然后等死。但只要还有呼吸，就必须独自承受痛苦，郁郁寡欢，继而开始不停的问：“为什么会是我呢？”

然而是不是生命就要这样结束呢？难道除了痛苦以及躺在床上等死，我们真没有其他的选择了吗？对于阿姜甘澎来说，答案是“不”。虽然全身残障，可是我们不一定要一直痛苦下去，身体的痛苦是不可避免的，这是事实，但是我们可以呵护自己的心，让它快乐。因为无论如何，我们只是身体残障，而我们的并不残障。

阿姜甘澎证明了残疾人的生命并非只能用来等死，或是只剩下呼吸活受罪，而是还可以开始新的生活，甚至过上更好的生活。所谓“新的生活”就是实践和体悟佛法。佛陀的教育是全世界通用的，是每个人都可以体会的，不受性别，年龄，宗教信仰、国界的限制，身体残废并不是体悟佛法的障碍，相反，它能成为体悟佛法的动力。

阿姜甘澎以“四念处”来体会佛法，依据隆波田禅师的方法来修行，强调有觉性地知道身体的动，不去理睬只是顺便临时串门的念头。通过这个方法，他的觉知力得以茁壮成长，能够及时地看到念头，甚至识破念头，最终洞察到心的自然特性，即三法印。

同时，通过觉性清楚地看到身与心的自然状态，阿姜甘澎清楚地认识到了身与心是分开的。正是这一点使他可以清楚地洞察到，残障的只是身体而已，心并不残障。阿姜甘澎描述其体会时是这么说的，“从那时到现在，心能从身体的残障中超脱出来，与觉知在一起”。其结果就是，心从身体的牢笼中彻底解放出来，从此不再背负残障的身躯。

通过体悟佛法战胜了残障，还把生命提升到一个新的层面，这不只是阿姜甘澎的个人资产，而是属于全世界的每一个人。这是每个人都可以做到的，并不只是残障或重病者才能够体证到。就是正常人也可以从中受益。因为苦经常来侵蚀我们的身与心，难道不是吗？

本书为我们每个人带来希望，无论痛苦有多大，生活有多难，我们都可以从中解脱出来，这就是本书传递给世间每个人的信息。

——阿姜派善尊者

Living with suffering

Without seeing the suffering

As one immerses oneself in it and becomes the suffering

When one withdraws oneself

To be one who sees the suffering

Suffering will cease instantly

活在苦中

看不见苦

因为我们沉浸于其内 成为了受苦的人

如果我们改变

出来成为看见苦的人

不苦就会瞬间显现

---阿姜甘澎

译者序

2012年9月9日，是我在泰国出家的第三次结夏安居期，一直偏好闭关认真修行的我，那段时间出现一个新的现象，心二十四小时是清醒的，觉知清楚持续，每天只需要几分钟躺着，类似充电的感觉，就神清气爽了！自己体悟到佛性是不生不灭的！刚好有位中国同修托我帮忙看看能否有机会去见阿姜甘澎，虽然我在根本听不懂泰文的时候，几乎整天是阿姜甘澎法宝的声音陪着我，但从未真的与他交流过。心想着需要介绍自己才行，就拿自己的禅修成绩吧。

所以在打电话给阿姜甘澎的时候，就先介绍了自己的体会，他在电话里极其肯定的指出我迷路了。我于是请求第二天就去见阿姜，从此开始跟随他修行。

跟他在一起，最开始会觉得他的情况太令人觉得可怜了，随着时间的推移会觉得他只是一个行动不便的法的化身！他的开朗、豁达、慈悲与智慧深深印入我的心里。

2012年10月，阿姜所在的泰国道德促进会的主席坤垭女士找到我，希望我帮助校对阿姜的《身残心明亮》，我欣然接受。最后我几乎大篇幅的改写，尤其是法的部分更是重新翻译。

经过近一年半的调整，现在我把这珍贵的法宝放在博客上，是想有更多的中国同修们从阿姜甘澎的故事与法宝中获益！

感恩校译本书过程中所有无私付出的好心人们！尤其是偲程的校对与文字润色，马捷的打印与校对，以及胡健的校对与网络编辑等等！

由于个人原因可能导致法宝的偏差，深表惭愧与歉意！同时接受各方面的批评指正，以便更快更早的纠正。

愿所有功德回向给佛法僧三宝！

愿所有功德回向给我的父母！

愿所有功德回向给帮助过我的所有的好心人!

愿所有功德回向给所有生命!

愿佛法久住!

瑞阳居士

合十

2014年三月泰国曼谷

目录

第三次出版前言 (泰文版)

第一次出版前言 (泰文版)

背景

意外事故

身心倍受痛苦折磨

找寻心灵的皈依处

开始熏习佛法

只有体悟佛法，才能灭苦

我的老师 -- 隆波甘恬 (康恩长老)

修行的初期

心开始脱胎换骨

看清自然状态下的身和心

从“受苦者”变成“看到痛苦的人”

揭示生命的奥秘

心从残障中超脱

残障带来的利益

不要去干扰念头

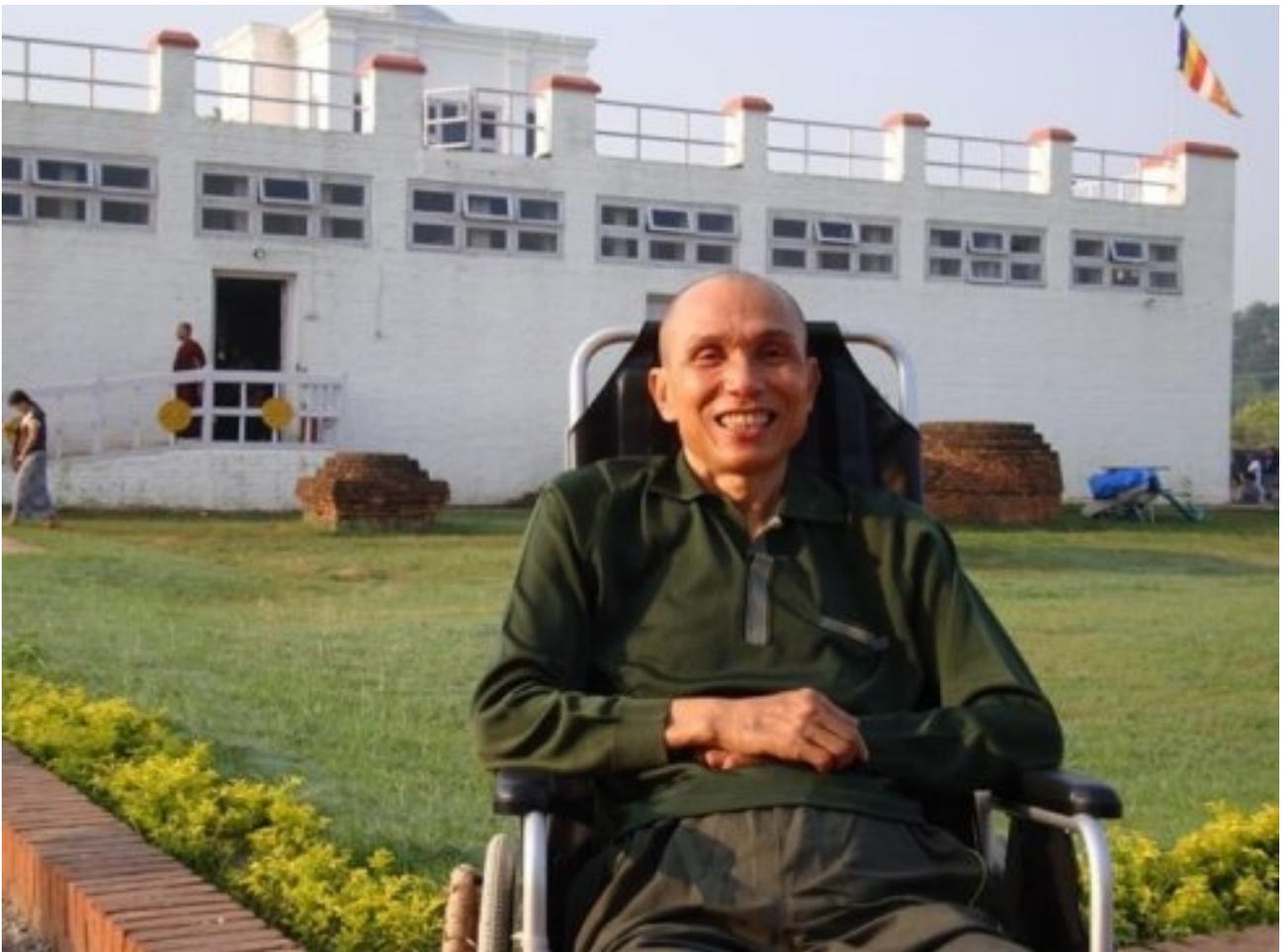
处处显示法

修行中的障碍

尾声

问答

背景



我是一个贫穷船民的孩子，于一九五五年五月生于泰国的那空沙旺府。我们家有五个兄弟姐妹，三个男孩，两个女孩，我排行第二。我生于船上，也长于船上，船就是我们的“房子”。从我记事起就看到父母奔波在湄南河上，

他们开着机动船帮人托运货物以维持生计。我常听父母说，船民的生活是如此艰苦，经常要冒着生命危险。比如台风袭来会导致撞船或翻船，这会让船民受到严重损失。除此之外，船上的生活也很困难。在他们晚上出船的时候，没有时间睡觉。甚至到了吃饭的时候，还得匆忙地吃完。船上的生活是如此辛苦，以至于父母不想让孩子们步他们后尘，而希望每个孩子都拥有陆地上的生活，希望他们自己是住在船上的最后一代人。有时父亲也让我直接体会这种辛苦，经常在晚上出船时，我刚要睡觉之前，父亲便叫我到驾驶室跟他一起坐下来聊天，他教我很多事情，谈很久，我感到又冷又困，那简直是折磨。我想他是故意让我更直接地体会这种辛苦，以此鼓励我只有在学习上不懒惰，认真努力，才能逃离在船上的辛苦生活。**每个孩子都被教会游泳，一旦掉进水里可以自救。**去学校上学之前，父亲就在船上先教学，教到基本上会读会写会算，我称这个学校为“小船学校”。

1962年，我刚好7岁，那时候船民的孩子没有去学校上学的机会，因为没有固定的住所。但很幸运的是，那年政府为船民的孩子建了一所住宿学校。那是教育部的一所纪律严明的学校，叫做“邦谷福利小学”，位于暖武里府邦谷县邦谷乡。由于我先前已经受过“小船学校”的教育，所以跳过了小学一年级，老师允许我直接上小学二年级。这所小学位于湄南河畔一座发电站旁边。老师教我们独立生活，但是我不喜欢也不想住在学校，我更喜欢住在船上，因为我非常想念父母。每个周末，学校放假，如果没有什么事做，我就会坐在学校前面的码头上，一边看着过往的船只，一边想，“什么时候我们家的船才会经过我们学校一次”。到放长假的时候，老师允许我们回到船上，我会非常渴望地等待父母来接我回去。

因为我远离父母的照顾，生活中没有感到温暖，所以学习不太好。但我还是尽可能照顾好自己，最后我完成了七年的学业，成为该校第一届小学毕业生。那时候我想终于可以回到船上了。在慈祥的校长他威老师的帮助下，我继续到其它地方学习，但是特许在原来的学校里住宿。

1968年，我开始了中学生涯，小学和中学之间有四公里的路程，每天早上我一吃完饭就要马上赶去学校。如果哪天没钱，就必须跑步上学，然后为了能赶上晚饭，放学后马上又跑回来。在中学，**我很喜欢上体育课，从不缺课，因为我喜欢体育运动。**那时我申请加入了学校的足球队，做为一名守门员，每天晚上都勤奋训练，为了练习足球，就算错过晚饭也愿意。因为热衷于体育运动，所以其它的科目不太好，不

过到了最后一学期，也就是初三的时候，我在五十人的班里考了第一名，虽然只是拿了五十九分而已。父亲并没有引以为豪，可是母亲却从杂货市场里买了一条牛仔褲送给我作为奖励。

然后，他威校长看我有体育的天赋，支持我继续在体育方面深造。但要求我读完五年的中学。那时的中学很难，一年的有人复读两年都没通过，并且我的学习也不太好，他就引导我，让我扬长避短，去学师范，这样比较容易一点。

1971年，为了取得小学体育老师资格证，我参加并通过了章嘎胜师范学院的入学考试。而我还住在我小学的母校，但仅仅是在那边睡觉而已。早饭来不及吃，要在黎明前赶去上学。等我回来的时候又已是晚上。在章嘎胜师范学院学

习必须小心节省，因为钱很有限。如果哪天超支了，就意味着那天我得挨饿，吃也不能吃饱，只能稍微充饥，这样才能保证我每顿都有得吃。这所学校的评分系统，我也搞不太清楚，所以刚开始的时候，我的学习并不太好。但我喜欢运动，而且可以每天运动。一下课，就经常去看别人训练，例如足球，心里非常想跟他们一起玩，但是我个子很小，技术也比不上他们。那些足球队员都很专业，我跟他们没法比，也不敢跟他们玩。当我走到排球场，看到运动员正在训练，虽然没几个人，但我会站在那里看。当有球滚出场的时候，我帮着扔回去。接下来的日子，我都那样做。有一天，我正忙于捡排球，排球队的老师走进场里，叫球员排队，于是我马上把球捡到筐里，准备离开。当我正要走出排球场时，听到后面有人叫我，“小弟弟，先别走，来排队吧”，这是一个女球员学长。那时候我想，我不是球员，怎么可以去排队，正站着犹豫不决，突然看到排球队的老师在看着我，于是我马上跑过去排队，从此每天都要跟球员学长们一起练球。到挑选学院代表队的日子，男球员一共要十二人，进来候选的人也只有十二个人，我站在队里的最后，成为第十二个人。最后，我成为了章嘎胜师范学院个子最小的排球手。

在学习上，如果我有什么问题或者不明白的地方，就依靠沙空老师，他的职务是管理我的宿舍，他也让我照顾宿舍里的学弟，因为我是学长。他跟我说话好像是家人一样，把我当弟弟看待。钱不够的时候，他帮我，让我先跟他借，但最重要的是，当我学习上有什么不懂，他就是我的老师。最后我以体育生的身份，从章嘎胜师范学院的大专教育资格的学习中顺利毕业，而且有资格在本校继续本科教育资格的学习，在章嘎胜师范学院读体育师范大专。和在玛哈沙拉堪体育学院读体育师范本科。但是我放弃这个机会，因为我想去读更高级的体育师

范学院。

1973年，为了继续深造，我参加并通过了玛哈沙拉堪府玛哈沙拉堪体育学院的入学考试。他威校长委托在挽粿支教的体育老师斯梦帮我联系进入玛哈沙拉堪体育学院就读。斯梦老师虽是女老师，但是非常刚强，敢说敢做，同时也很善良。她亲自带我去玛哈沙拉堪府，申请继续深造。我很兴奋，因为要出发去外府远至东北部。我从没有机会去那么远的地方读书，甚至不知道在泰国的地图上还有玛哈沙拉堪府。

当我在玛哈沙拉堪体育学院读书的时候，我开始享受学习，态度也认真起来。给我印象最深的是那些犹如运动天才一般的老师们的个性，有些还是国家运动员，所以我特别认真学习。**当我们做我们喜欢的事，我们就能够做得好；当我们学我们最擅长的学科，成绩也一定会很好，这是很自然的事情。**在那儿，有很多种运动供我们选择，我加入了四个运动队：排球、足球、曲棍球、剑术。由于那时游泳池还没有建成，要到其它地方去游，所以我才没有申请成为游泳运动员。最后，我从玛哈沙拉堪体育学院毕业了，拿到更高级的本科教育文凭，而且被选中保送去继续学习。也就意味着不用考试了。

1975年，我在曼谷的丝那卡铃他拉威露体育大学学习，但还是住在原来小学的宿舍里。父母希望尽他们最大的努力帮我拿到最高学位，尽管这个机会很渺茫。虽然收入微薄，但他们还得努力赚钱供我上学。那时我感到比较担心，怕毕不了业，不是怕学习有多难，而是怕父母供不下去，因为费用开销越来越大。但无论如何，我必须先努力，其它的事再说吧。有了上顿没下顿，有时吃也吃不饱，没问题，先忍着。有时我还要依靠寺庙的饭解决吃饭问题，因为有时从大学回来已经很晚，没有饭吃，得依靠在寺庙里住的弟弟留一些寺庙的饭菜给我。我弟弟正在暖武里技术学院学习，而在伦空他篮庙住。这个寺庙离我所住的学校很近，有些饭菜从早一直留到晚上，都变质了，当我回去的时候大概晚上九点，为了不饿肚子，得从坏掉的饭菜中挑拣出还可以吃的吃下去。在最后一年的学习生涯中，我租了房子与姐姐一起住，她在算渡丝师范学院学习。那时我上学，姐姐也上学，还有三个弟妹也在上学。父母在经济方面负担很重，所以我最终决定向泰华农业银行贷教育款，然后在工作后的两年内还清。在学习的同时，在丝那卡铃他拉威露体育大学的学习生活。

我只申请成为排球运动员和曲棍球运动员两项而已，也想要申请成为游泳运动员，可是我没有时间跟他们训练。最后我顺利从丝那卡铃他拉威露体育大学毕

业，拿到了教育学士文凭，或者叫做体育教学学士，专业体育，副修健康教育。我为自己感到骄傲，父母亲友都来恭喜我的成功，因为这在那时是非常了不起的成就，以前船民的孩子能学到这个程度是很少见的，而我从未想过会达到这点，居然能克服一路的艰辛和阻碍。所以我才这么自豪，我总结我成功的原因如下：

1. 读我所喜欢的
2. 认真学习
3. 忍受困难从不抱怨
4. 因为贫穷，

最后这一点，特别不容忽视。作为一个贫困生，在学习生活中必须小心平时的支出，必须安分守己地交朋友，注意在学习的时候不惹事，因为那会影响学习。我必须抵挡住那些诱惑和让我误入歧途的事情，因为会给我带来麻烦。所以我要忍耐和自控，自律的同时还得忍受生活的艰辛。贫

穷对学业是有正面意义的。贫穷使我们稳重，不趾高气扬，不渴望于不实际的事物。对于应有尽有的人，只有舒服与便利，就可能沉迷于舒适与奢华中而迷失自己。

让心放纵或叫做“心的迷失”，结果可能无法完成学业。其实再来想一想，也得谢谢贫穷。这是许多让我们顺利完成学业的重要因素之一。

后来父亲跟我说了实话。有时他寄钱给我用的时候，常会寄成两次，比如他想寄给我八百铢，他会先寄五百铢，然后再寄三百铢。有时我去要钱，父亲会说“等一会儿，我叫你妈妈去隔壁的船借来，等有了钱再还给他们。”父亲这么做是为了让我们看到钱的来之不易，不让我们大手大脚地花钱，学会节约。父亲常用自己独有的方法来教导我们。

1977年，我被分配去工作，而我有意想运用我的专业知识去体育学院教书。当时全泰国的教育学院只有七所，不像现在这么多。那时我去与派吞老师商量，他曾经在玛哈沙拉堪体育学院和丝那卡铃他拉威露体育大学教过我。他很热心地建议我去考取红统体育学院的公务员职位，因为这个学院比较近。所以我照办了。到体育厅看考试结果的那一天，我很早就到了，而且是在名单贴出来之前就已经到了，**我发现我考了第一名**。我像踩在云上一般地从体育厅走出来，不知不觉走到了前门。为了让自己更加确定，我又返回去看成绩，这样反复看了三次，我才最终确信。这可以算是我的另一次成功，完全出乎意料的一次。我

想象自己穿着老师的制服，在教导大学生，这让我觉得骄傲。我的生活已经很幸福了，我决

定从现在开始把工作做到最好。听从领导指挥，不反驳他们，努力工作，让自己公务员的职位得以晋升。一有钱我就建一个房子给父母，从船上接他们来安享晚年，供弟弟妹妹上学，然后出家后还俗，组织家庭，能够有美好的生活，拥有永远的快乐。这是我那时的梦想。

他威校长、斯梦老师、沙空老师和派吞老师，这几位之前提到的老师对我非常关照，让我难以忘记，我直到现在常常还想到他们对我的扶助之恩。

意外事故



到了任教的第三年，我刚好24岁。我的生活一切都如我所愿。父母正准备让我出家，已经向亲友们发了请帖。父母告诫我，“泰国男人出家之前，常常有恶魔来犯，什么地方都别去，不要犯任何错，一心只做好事”。我把他们的教诲铭记心间，丝毫不敢马虎。

1979年4月3日，大概还有20天就要出家了，我坐在朋友的摩托车后面去红统市中心，在到大路之前有车从前面横穿而过，我对朋友说：“没关系，应该不会发生什么意外的，因为我们

已经很小心了！”开摩托车的朋友说：“安全第一，要不然以后我们就要过上坐着躺着吃饭的日子了。”那时候我对这句话不太在意，因为觉得那样的事情不会发生在我身上，我就坐在朋友的摩托车后面到了红统府。路过红统医院前面的时候，我看到有个病人坐在轮椅上，被人从后面推着，这让我想起刚才的话，这样子就叫坐着躺着吃饭。我想我才不会变成这样，因为我现在的生活一切都步入正轨。但却没想到那可能是“神灵”来劝告我不要对此事马虎。

那天下午，我回到学院教排球课，晚上有一位朋友约我到外面去玩，像一般年轻人一样去享受一下。但我想起父母的告诫，怕会去做一些不光彩的事情，于是就没有跟他出去，所以那天晚上我才会去帮朋友教夜班学生游泳。当时我正示范燕式跳水动作，第一次，没有事；再跳了一次，也没有事。但到了第三次，可能由于疏忽或者注意力不够集中才导致如此的失误。跳下水里的时候，当我的头碰到水面时，本来头应该抬起来，为了全身能平行于水面，但是头却直冲到池底，这就是此次意外的原因。我的全身顿时失去知觉，无法移动，但是还有意识，我知道自己已经沉到池底，我努力从学游泳的学生中寻求帮助。我让自己的嘴吹气出来，睁大眼睛，让他们意识到我已经出事了而且需要帮助，但没有奏效。在那时候，意识一直很清楚，但还不知道发生了什么，以为生命会因此而终结。我想到父母，如果他们知道我的生命在这种情况下而结束，他们一定很悲痛。为了让自己的生命多延长点时间，我用船民所用的技巧，在溺水或潜水时，尽力慢慢把水往肚子里吞，直到全无知觉。

当时正好有个学游泳的学生游过，碰巧他的脚碰到我的身体，才知道我已经溺水，这才把我扶上池边。我再次有了意识，觉得好像有人在左右摇动我的身体，我睁开眼睛隐约看到一个健硕的穿游泳裤的人，我以为自己见到了阎罗王。直到再次有了知觉才晓得那个是尽力帮助我的学生。我尽力去说话可却说不出来，他问我怎么样，我只能摇摇头，让他知道“情况很糟”。很多人以为我是装的，因为根本看不到任何伤口。之后我就被送到医院。

身心倍受痛苦折磨

我遭受意外之后，被送到曼谷“中心医院”就诊。那时的症状是全身麻痹，不能动，但还是有些知觉。“中心医院”的医生检查症状后发现我第五节颈椎骨折断了，影响到脊髓里的神经系统，导致身体瘫痪，全身麻痹，只能静静的躺着，完全不能动。医生也无能为力，我没有康复的可能，只有一辈子这样残疾下去。但医生还是给我做了手术，取了一块左盆骨的骨头接到脖子上，使情况有了一点点的好转，我能移动双臂了，但双臂还是没什么力气，而且手指

完全失去活动的功能。

我必须接受物理治疗，为的是让双臂更灵活地活动。刚开始我有点气馁，因为根本没力气，也不想去做，我想现在只是在理疗双臂而已，何时才可以走路呢。而双腿根本动不了，只能让医生帮我动，活动关节而已。我大概住院四个月，开始能抬起右臂了，但左臂还是没力气，而且一直都不能控制自己的大小便。医生确诊我无法痊愈，再没有什么可以帮到我了，于是让我出院，回家自己去做理疗。

那时候我经常在想这次意外不是真的，只是一场噩梦，等一下就会从噩梦中醒来。因为我一直都不愿相信这是真的，那时我的意识不太清晰，总是半睡半醒，模模糊糊。当我在睡觉的时候，经常梦到我正在外面做事，跟正常人一样，仿佛什么也没发生，但当我醒来，就发现我已经残障了而且行动不便。那时候我很困惑，不知道到底睡着时还是清醒时，哪个才是我真正的生活。我的生命就像猛然翻了个身，快到我无法适应。我用了好几个月的时间才开始慢慢适应及接受这个事实。

我如今的身体状况就是，双臂无力，手指与双腿完全废了。而且从脖子到脚尖仅有细微的知觉，有时毫无知觉，用针扎也不痛，全身麻痹，不能控制大小便，生活不能自理，大部分时间只能躺在床上，有时候会让别人帮忙，抱下来坐到轮椅上，但无法久坐，因为那样会觉得压抑，甚至不能正常呼吸。一个姿势躺久了或坐久了都可能会让臀部和后背范围的皮肤生出褥疮。

从“中心医院”出来之后，我暂时住在红统体育教育学院里。因为那时候我还没有自己的住处。父母在船上谋生，陆地上也没有住处。现在由于我残障了，所以母亲就来照顾我，父亲只能一个人来做所有的工作。我还算幸运，至少还有父母照顾，不然我不知道会痛苦多少倍。我在红统体育教育学院住不到十天，母亲忍受不了只能眼睁睁看着我的惨况，于是她便四处求名医好药来医治我。她不放过任何机会，只要有人说哪里有名医好药，就带我到那里去。有时还住到医生家，让他帮我治疗。经常一住就是七八个月。我们试过很多地方也花了很多钱，情况却并没有好转。那时候我必须辞去公务员的工作，因为无法再继续履行职责了。那时我想“如果真到了辞职这个地步，就意味着我已经完全没有未来了。”

找寻心灵皈依处

从公务员工作中辞职后，我觉得非常遗憾。我思考我的前半生，发现我当时好苦啊，我感到迷失和沮丧。我不停地问自己为什么这么倒霉，才刚刚要拥有美好的生活，学业有成，还拥有一份体面稳定的职业，为什么一切突然支离破碎，而我变成一个不能自理的废人，就连上厕所和洗澡也得依靠别人。我不想活在这种状态，不想坐轮椅，更不想永远卧床不起，我不要这样活下去！！

我对我的生命感到非常失望。我不知该如何是好，只觉得身心倍受痛苦与艰难折磨。身体痛苦，而且还得残障一生，心也被散乱的念头淹没。有时候想法太多了，我想干脆疯掉算了。神经错乱才能让我忘了这一切。那时我不知所措而且很孤单，好像只有我独存于这个世上，像一个异类。我想要找到内心的依靠，虽然身有地方住，身旁也有人照顾，但心却没有。不过我还是很能忍耐的，没有表现出来让人知道。

二十四年来，我已经习惯了身体自由而正常地运作。我把它视为理所当然的事，这让我根深蒂固地认为它是属于我的，它是不变的，或说没那么容易衰变的。我变得急躁而郁闷，我觉得我什么都做不了，一切都土崩瓦解，一切都结束了。我的自信被击碎，但是心中还有一个安慰的声音告诉我，再坚持一小会儿，因为我的命可能不长了。不像别人，我拥有的是一个残障的躯体。我被判定就算没有其他并发症，最多也活不过五年。就算不死，也会因为那些折磨我的念头而变成精神病人，我已经给自己算好命了。

我只能自我妥协的想，我就这么活下去吧，尽力做到最好吧，然后我问自己：我如何才能做一个对自己对别人还能有用的人呢？如果听天由命地这样生活下去，只有痛苦至死。我该如何用这个残废之躯去创造一些价值呢？做选择的时刻来了，因为一直以来，我没有做过什么实事，只不过当时我还没想好该怎么做或者做什么。

父母及其他亲友经常给我支持与鼓励，我觉得这是一个很好的环境，而且很重要，让我觉得没有更大的压力，这也是我的心情一直快乐到现在的一个重要原因。母亲及亲友给那些被照顾的病人树立了很好的榜样，如果照顾病人的人，心地好，善良慈悲，病人的心理就会健康起来。

因为我倍受痛苦折磨，无能为力，无路可退，所以我想要从内心找个依靠。父母与亲友只是外面的依靠，而我寻求的是为自己找一条灭苦之路。就是因为这实实在在的痛苦让我对佛法

萌发了信仰和信念，所以我想建议大家：当我们的生活遇到问题或者受痛苦折磨，无路可退的时候，先不要轻易的去决定，应该先与良师益友商量商量，说不定他们会为你指出解决问题的方法或灭苦的方法。

开始熏习佛法

那时候父母内心承受的痛苦不见得比我少。因为我曾是他们的希望，我给他们的却是失望。每位父母其实都想让自己的儿女们拥有锦绣的前程和幸福的生活。而我的现状却和他们希望的背道而驰，所以他们才这么痛苦。他们跟我一样在寻找让自己离苦得乐的方法，特别是父亲，他走遍各个寺庙去求道，还去了一些讲法和禅修的地方。每次当父亲学完佛法回来的时候，都带佛教书籍及磁带给母亲和我，或者讲述各地修行的方法给我与母亲听。每次父亲从庙里或僧院回来的时候，他都一定会这样做。

刚开始，我对佛法没有多大的兴趣，但母亲特别感兴趣，因为她是很虔诚的佛教徒。母亲经常会教导我，要让我心中有佛，吸气时念“佛”，呼气时念“陀”，佛陀就能帮我们除去病魔。每天母亲念经，祈求佛陀慈悲为我减轻罪孽。对于修行的方法，母亲是我的启蒙老师。母亲让我意识到，我曾离出家只有一步之遥，但当时错过了机会。我现在应该好好地学习佛法了，透过书籍和父亲找来的磁带来学习，这些会在我死之前让我受益。就算给我下辈子积点功德。这样总比让杂念丛生，内心散乱好得多。那是白白浪费时间。所以我下定决心，专心佛法。

从那时开始，我每天读一点、听一点，时间久了，也开始对佛法产生兴趣，这让我暂时忘了痛苦。在听读佛法的过程中，心情比以前好了，心里各方面都发生了好的转变。心地变得比以前更宽广更善良，这让我渐渐喜欢上了佛法。只要听到有人谈及佛法，我就会用心地去听。听读佛法是好事，我平常只是经常读学术性的书籍或报纸，有时这会让我觉得头晕，紧张和有压力。听读佛法则恰恰相反，会让心放松，不沉闷也不紧张。佛法教我们怎么生活，怎么去认识自己，佛法教育我们的是：苦是什么，苦的原因是什么，不苦是什么，如何做到不苦。我开始明白佛教的核心，但当时不敢奢望禅修。因为那时候我有误解：以为像我这样如此残障的人是无法禅修的，因为我只能躺着，既不能打坐又不能走路经行。禅修对我来说是不可能的。

我曾经试探性地禅修，但也没怎么认真去做，因为当时没有老师的指导，于是就用呼吸和心

里默念佛陀的方法，闭眼侧身躺着，吸气时念“佛”，呼气时念“陀”。这么做的确让心平静许多，但当心放松了，我就会容易睡着。睡时可以让我暂时脱离痛苦，但一醒来，痛苦照旧。因为“残障”一直跟着我，而且还有一个“我”是残疾人。我的念头依旧散乱，内心依旧不快乐，而且我每次这么做，都会睡着，我不由得想这种修行方法是不是就是让我们入睡的呀？或者我可以通过睡觉的方法灭苦？其实不是这样。当我暴躁或担忧或紧张时，我强迫我的心让其平静或集中。通过呼吸的同时默念“佛陀”的方法却不能使心平静。有时还会产生气馁甚至厌烦感，觉得学不到什么，我感觉这种方法还比不上看书，至少能使我知道更多的佛法。

其实不是念“佛陀”的修行方法不好，只是因为我的身体状态和状况不适于这个修行法门，也可以说对我不合适吧。在禅修的时候，除了要身处一个安静的环境之外，还得需要良师善友们为我正确引导修行以免走弯路。所以我想我还是继续去听读佛法吧。

当我在很用心地听读佛法及思维佛法的时候，有时就感到我好像涅槃了、开悟了、离苦了。在那一刻，我的心真的没有感觉到苦，只有法喜和享受。我经常思索我喜欢的佛题，有时就记在本子上，所以这也是我重新练习写字的一个重要原因。如果有人可以只是在听读以及思维佛法中能开悟或者灭苦，而不像佛陀说的要体悟才能灭苦涅槃的话。我想我早就可以涅槃，灭苦了。其实不然。因为当我没有听读佛法的时候，我的心还是散乱的，还有这所谓的“我”，一个残障人，依然在那里，依然是一个受苦的人。这是因为虽然我虽然渴望逃脱痛苦，却还没有唤起觉知去看到苦，就好像人要逃离蛇，但却不知道蛇长什么样子以及蛇的天性，反而会踩上它而遭其咬伤。佛祖佛陀教导我们“苦应该去知道，应该去了解。”所以我才想要去禅修，但还不知道从何下手。

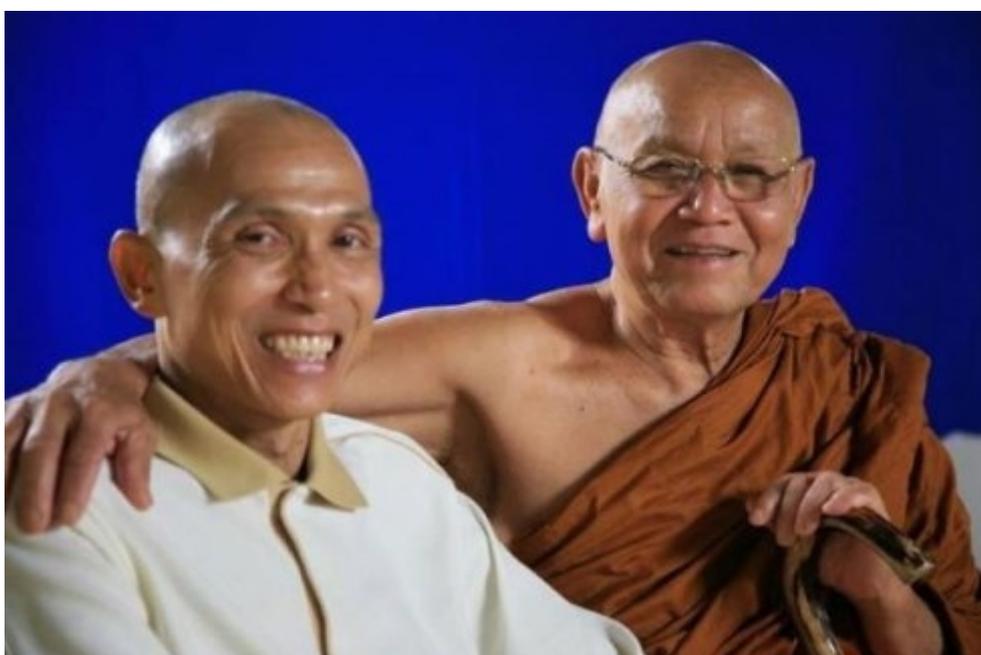
佛法只有去体悟才能灭苦

从那之后，我再一次内观自己，发现还有很多痛苦团团包围着我的心，即使我听读如此多的佛法，还是不能将苦消除。已经快十六年了，父亲从外边找来佛法的书籍及磁带真不少，把柜子都放满了，不久也可能把家放满了吧，可能连睡觉的地方都没有了。但自身的痛苦也还不能完全消除，可能是由于我还没有开始实践佛法吧。即使在书里也经常提及，让我们要实践佛法，提升自身的觉性。这样只读只听是不够的，必

须要开始实践佛法。这情况就好比在家里把地图打开看，却从不离家启程，最多也就只能在家里徘徊，哪里也到不了。

认识到这些，我觉得我该开始实践佛法了，但是不知道从哪里开始，即使学习了也了解了一些佛法，但在实践佛法方面自己却还没有信心。那时候很想有良师益友来指导我，想去认识同修的师兄们，自己也想成为一个修行人。但心里依然误解说这只是一个美好的愿望罢了，像我这种情况的人，不太可能，不像其他人一样，因为我残障了，去哪儿都不方便，只能呆在家里。

我的老师--隆波甘恬(康慰长老)



大概在1982年，父亲有机会在曼谷的南来寺接触到了隆波田禅师的动中禅。他带回家很多关于隆波田禅师的修行方法的书和磁带来给我学习，就是通过肢体运动来提升觉性，这是一个修行的捷径。没有仪式也不用闭眼，注重的是觉知身体的动作。从而看到念头，不去压制念头，也不陷入念头。他一直要求我们照此练习，承诺倘若能以他所指导的而实践，苦就会减少。我也对这个法门产生了兴趣，因为我躺着也可以做到，只是觉察念头而已，那我就可以躺着练习了，并不需要走路经行和打坐。所以我就开始尝试躺着练习，为了能更早地学有所成，就开始观自己的念头。

但是我没有基础，也不知道怎么练才是对的，也没理解透，所以一开始我就走了很多弯路。不但没去观念头，反而跳进了念头，还整天被念头拽着跑，根本没有提升觉性。那是因为当时我的方法不正确，我当时意识到如果没有导师指点，我自己根本办不到，但谁又能帮我呢？

1985年，由于父亲年纪大，已经不适合船上的工作了。所以决定把船卖了，用钱来建房子，然后改行，在那空沙旺府帕宇哈斯理县扬靠区务农。这是因为父亲没有助手帮他在船上工作，同时也是为了有更多时间和家人团聚。刚好在那时候，父亲申请成为一个佛学会会员。那时乌提猜先生是该会主席，还有莫威帕女士管理着该会，于是我就借机会写信给莫威帕小姐，内容就是关于隆波田禅师和隆波甘恬长老的动中禅的书和磁带以及如何在家练习唤起觉性。莫威帕小姐也很热心地给予指导，鼓励我在家练习唤起觉知，以及在信里的最后一段建议我说，“如果我有问题的话，我可以写信到猜雅彭府敬空县它玛怀黄乡森林寺庙苏卡多寺的隆波甘恬尊者本人”，我一直认为莫威帕小姐就是为我指明道路及介绍我认识隆波甘恬长老的贵人，她满足了我想亲近老师的渴望。

我曾经读过隆波甘恬长老的生平，他是一位非常慈悲的高僧，他爱护儿童，喜爱自然，特别是对森林，全心全意地爱。长老的修行方法注重于唤起觉知直到觉知变成你的一部分，他不提倡过多的谈经论法。长老所分享的建议和技巧，大都是来自自身体验，不是来自于书籍。长老更喜欢用实践说话，所有以这些还有他的宁静，都非常的吸引我。

大约在1995年七月底，我写信给隆波甘恬长老，请求他收我为徒，也一并询问了一些关于残障人士躺着侧身练习的问题。我当时没奢望他会回信，可就在大概12天之后，我就收到长老的回信。他很热心地给我回了信，内容大体如下：长老说他很高兴成为我的好朋友，他不会让我在练习中迷失的，还给我介绍修行方法，训练这颗心，觉知自己，活在当下。

躺着也可以练习，只要觉知身体动作即可，比如翻手等等。当念头升起，别理它，回到动作上，唤回觉性。轻松回到当下。这就是修行。**修行就是精进觉知和不要陷入宁静中。精进觉知就是禅，就是修行；修行就是精进觉知。就这样一直觉知下去，如果觉知多起来了，迷失（痴）就会越来越少乃至消失。就会见到法。知道名法与色法，让我们成为旁观者，而不再是当局者。要成为观众，而不要跳进去成为演**

员。无论身与心发生什么，都只是如实观照。乐就只是乐，苦就只是苦，乐了不要执着乐，苦了不要执着苦，不要跳进去成为乐或者苦的主人。或烦躁生气了，都要知道说这就是自然状态下的心的种种现象，别执着抓取，要继续精进修行，回来觉知。长老也写信给我鼓励，长老的来信就像“来自于佛陀的祝福”，让我的生命重新燃起了希望，我终于有老师了。

这是一个很好的预兆。我的行为举止开始有了变化，标志了我的新生活的开始。平常每一天我不是想过去就是想将来，走在一条黑暗而痛苦的路上。但有了导师，改变了我，他帮助我只活在当下，觉知当下身体的移动和心的在当下想东想西。这种修行，就是觉知自己的当下，这确实是我生命中的重要的转折点。就这样，隆波甘恬长老让我走上了一条通往光明的大道。这使我很有信心。以前我总是想“不可能，我做不到”，后来我的想法也改换成“我能，我可以做得到。”我们想我们能做到，我们就真的能做到。我捡回了曾经失去的勇气和自信。现

在我相信苦是可以灭的，而且我也坚信我一定有机会离苦得乐。我完全信任这个修行方法，我坚信如果我照此修行，我就一定有机会灭苦。因为这个方法是完全符合“四念处”的，它准确地契合了我之前所学过的“四念处”，同时我也信任我的老师，我知道他不会让我在练习中迷失方向的。

修行的初期

在家刚刚开始锻炼觉性的时候，也同样有过很多的障碍。我专注于觉知身体，因为要对抗念头的力量，以往心总是被念头牵着走，已经成为了习惯。我必须找到一个让觉知回到动作上的方法，这完全违背以前心的习气。觉知能持续越久越好，我提醒自己这么做。的确有各种境界来困扰我的心的时候，我就不理它。人的谈话声，收音机声，电视声，或者附近的车水马龙的声音都能影响到我。所以我就选在一个安静的时候和安静的角落练习。家里就只有我父母和我。在早上8点吃完早饭后，父亲和母亲就会去地里工作。那时候就我一个人在家，我也开始自己的工作，那就是觉知。我就在房间里练习，跟着钟表滴答的韵律一边翻手一边觉知。钟表的滴答声对提起觉性是有益的。因为我觉知手部动作和钟表的韵律是一致，如果当时我心不在焉，或者陷入情绪，没有活在当下的时候，这个滴答声就可以帮我把心从杂念中拉回来，让其扎根在觉知上。

我开始是平躺着练习，每次翻手都知道。刚开始做的时候，我只能右手做，因为左手实在太虚弱了，我几乎不能控制它，但右手做久了，也会酸痛和无力，但我还是坚持做下去，直到我习惯了疼痛或者我的右手变得强壮。一到睡觉的时候，我的右手痛得厉害，有时候都不知道要把手放于何处才好，经常有时就把手臂立着才能入睡。刚开始的时候念头很多，觉知很少。也曾有过法喜，有时也与经典所说的比较一下。心急于早早离苦，这些全是念头，把我的心从觉知的宝座上拽下，浪费了很多时间。这就是修行的初期，我就这样不停地跌倒又不停地爬起来。

即使是这样子，但我从不气馁。而且我也无路可退。如果我半途而废了，我就会返回到原来的痛苦中去，所以我克服困难坚持做下去。从失败中唤起觉知，大概在刚开始的七天内，我都没有什么收获，唯一得到的体验就是念头比觉知多得多。

于是我在接下来的日子，我重新起航，不过这次在练习之前，我体会师父的教导，复习了一下。师父反复强调让我只做一件事，就是有意识地观身体的动，但过去我却只跟着念头走，不愿意回到身体上来，丢失了身体这个基地，导致禅修不成禅修，因此现在我要振作起来然后重新开始。这次我就不理会所有的念头了，甚至包括佛经和老师的教导，我先把这些知见都放到一旁，在觉知的路上，我不带着书。我只把觉知放于身体的动作上而已，不去理会任何的念头。有时候同样会有身体的苦受升起，也有觉知到无聊、瞌睡、困惑、怀疑、喋喋不休的念头也升起了，但我已经做好准备。它们一出现了，我立刻抛弃它们。抓住它们不放，不是灭苦的方法，我不要再走回那条老路，我不再去把它们当宝贝。当我不把它们当真，就算它们升起，也不会对我有任何吸引力。直接来觉知身体的动，这就是我们的路，我就把这点做好，其他的事尽量不去管它。不去重视它们，只按师父所教导的去做。

当觉性扎根于身体，就会慢慢习惯且与身体其密切的结合在一起。觉知就变得强大了，念头会减少，使我明显地看清楚身体的动作。这不是眼睛所见看到的，而是由心去觉知到的，当人能做到完全的觉知，洞察其动作，觉性便就进而增强，内心的“觉”就建立起来了。这是我活在当下的体会，从那以后，我就知道该如何去修行了，也喜欢上和觉性在一起生活了。

我享受着和觉性在一起的每一天。刚开始只能翻右手，结果手酸痛而无力。接着用左手来做

，第一次做得不太顺手，因为左手没有什么力气，但继续做下去就会觉得手越来越有力了，所以也算是一举两得吧，既提起了觉知，同时还相当于在理疗，我的身心同时都在锻炼。我也一直为自己寻找新的姿势，因为这样才能练习得久一点，才不会容易觉得枯燥乏味。身体哪一部分只要还能动，或者稍能稍微的能动，或者能用上一点力的，都被当作是做为提升觉性的工具。有时做久了，就会觉得劳累厌倦，所以我就必须依靠细微的动作，主要是面部动作，因为脸部比其他部位正常。比如面部的肌肉上下左右的活动，左右转头，提起眉毛，动动鼻子和嘴，或者摆动耳朵等等。

我每天从这样的小动作中提起了很多觉性，因为残疾人的活动很受限制。当有瞌睡、妄念或强烈的情绪来打扰时，我就加快速度与加大力度地做，这样觉知便会更为清晰。有时也要刻意去移动身体，为的是保持清醒而且提起觉性。我努力把觉知扎根在身上，就是让觉性在我身体里运行，成为一切身心活动的基础。我以此照做，心归于觉知，不理睬念头和情绪，但当它们出现了，我们也能知道。如果有必要去调整或参与的，比如身体疼痛，那么就带着觉知的去调整和参与，然后再让觉知回到身体的动作上来。如果一开始感觉没学到什么也不要紧，但要先打好觉知这个基础。

有时候，宁静同样会在心中升起在心中，心如止水的宁静会让心执着于宁静而享受其中。这种享受宁静的心，会使心不想接受任何信息。这时候，觉性就没了，没有再觉知身体的动，把身体遗弃到宁静里面。身体也不想动了，是因为已经掉入宁静的魔咒中。当我一旦觉察到这种情况，觉性便会马上回到身体上。就这样，每天如此地练习。

我活在当下，不去想过去与将来。我的心快乐多了，我享受和觉性在一起，这比听读佛法更好，因为我的心能真正地体会实相，体尝佛法的甘甜。这就是佛经所说的“唯证乃知”，也是“自知自觉自作证”，因为佛法惟有亲自去体会与去品尝，才能知晓的，如人饮水，冷暖自知。

心开始脱胎换骨

有时候在练习的时候，心中也会产生怀疑，想写信问师父。但想到师父回信也要很多天，所以就也没有写，但随着继续的练习，心中就自有答案了。我锻炼觉性大概

有一个月了。有一天，心里发生了根本的变化。我一直锻炼觉性，直到其变得如此的强大以至于和身心紧密联在一起。觉知融入了身体，而且跟著身体一起运作。这种改变让我的头感到紧绷，这种症状存在了很久，让我的练习也不再像以前那么自在了，所以我才要重新开始，让觉性只是知道，站在旁观的角度去觉知身体。

觉知的心，如如不动，那种感觉就好像我可以脱身或分身出来，只是在观察身体正在活动。这让自己意识到心和觉性是同一个东西，有职责去觉知——就只是知道，移动的部分是身，心是移动的身体的指挥者。看清身与心分开成两个完全独立的部分，身体只是身体，心只是心。他们各有不同的职责与分工。我同时意识到残障的只是身体这个部分。当真正的看清楚了，就发现残废只是存在于身体，而心只是负责去知道而已，这一下子让我觉得心里很自由，轻松起来，让我看到了光明。我找到了属于自己的新位置，不像以前那样住于残障的身体里。自己从身体里走出，分离出来，与觉性在一起，就只是觉知而已。这就好像之前我一心想把膏药盒打开，然而总也打不开。当有一天，我找到了方法，把膏药盒打开，成为了两部分。同样的道理，当一个人的觉知多起来时，就能洞察到自然状态下的名色(身与心)，身就只是身，心就只是心，是两个部分，而不再是一个部分，而且各有其不同的分工。

到了现在，有必要写信再去问长老一下了。因为需要老师的指点，这是一个关键时刻，我想确认我是否在正确的道路上，还是走错了。我写信报告了师父我练习的结果，询问一下是否正确，而且接下来的步骤应该怎么做。师父又很慈悲地给我回了一封信。我的步骤做对了，接下来的步骤就是有次第的体悟名法，色法，名动，色动，名病，色病，体悟身心的自然状态而已。师父嘱咐我仅仅是观察身心的自然状况或症状，而且强调“只做一个旁观者，不要住于其中或者成为它们”，然后智慧就会不断地升起。但师父的回信隔了比较长的时间我才收到，因为他到国外弘法去了。

我继续通过肢体动作而锻炼觉性，还有念头像波浪一样来干扰心，这些大部分是逻辑和推理的念头，试着在解释练习之中所产生的各种现象。其实，觉性、念头和心都是名法，可以活动的身体是色法。但是我还不能清楚地看到念头的升起，无论哪种念头，都会污染心，让我们的心不纯净。因此我才让念头与心分离，这样，心就只剩下了纯净无染的那部分了。开始之前，就先提醒自己：觉知是旁观的，保持中道、中立的角色，有意识的觉知正在翻动的右手，让其在念头尚未升起的时候，

作为觉知的根据地。当有念头升起时，无论是哪种念头，好的坏的，喜欢的不喜欢的等等，我就觉知左手的翻动，有意识的离开念头来觉知。每次念头一来知道了就放下，让他自生自灭，之后就再让注意力回到右手，让觉知始终保持旁观的中道或中立的。与觉性稳固的在一起，不让我的心执着这个身体或者迷失在念头里。刚开始做的时候，念头升起得很少，是因为我有刻意提防在，念头升起时，就会溜走而不觉知，因为念头升起速度很快，时间一久，一不留神就会被升起的念头带走了。但一旦回来觉知，就会丢下念头，再一次来觉知身体。

就这么精进的练习，直到觉性变得敏锐而强大，更清楚地看到身体跟念头。特别是念头，哪怕是一个细微的动作，念头就会马上被摒弃了，然后觉知就一下子又回到动作上。就这么练习直到变得娴熟、敏锐、机警。结果就是觉性变成了主人，保持旁观、中道、中立的角色。这

一刻我体悟到，我正走在中道上，是一条离开二元对立的道路。心既不住于活动的身体，也不迷失于各种满意与不满意，快乐与痛苦的念头。这才是心本来的最自然的状态。我知道我已经找到了一条带我脱离苦海的路，所做的就只是保持中道、中立、旁观的角度觉知身心，就是这里，这就是安全的家，生命的根基。真正的生命，真正的法就在这里。我终于找到了我内心的皈依处，体会到觉性的伟大价值，我知道如果我持续不断的提升觉性，觉性就会像一台汽车，飞快地把我从痛苦中载出。

就好比 we 被困于一个很暗的洞里很久很久。一直在找出口，但就是找不到。刚好看到远远的有光线射进来，我们就马上知道，这就一定是这个洞的出口，于是就更加努力地走出洞穴。我重视觉知，高过所有事情，甚至想过离家到更安静的地方去练习。我想紧随老师左右，那样我就能最快速的灭苦了，如果泰国允许残疾人出家的话，我早就出家了。我一直有这样的想法，因为我已经找到了一条离苦得乐，体会生命的真谛的道路。我开始脱胎换骨。我还是继续锻炼觉性，觉知身体动作，不忘原则，但这次我更努力了。我尽量不断得觉知，不论在什么哪个地方，不论是哪个动作。除了睡着之外，我一整天都在练习。对我来说，这是一种比较难的练习，因为我必须在家里做。但是无论多难也要做，因为奖品是很丰厚的，那就是能够灭苦。

从凌晨四点一睁开眼睛的时候，我就马上有意识的开始觉知。我始终都提起觉性，一整天都在有意识的觉知身体的各个动作。有时候也会忘记觉知，但尽量马上回来觉知身体或者心。这种情况发生在聊天的时候更加明显。所以我就不想跟谁聊天，因为会被

分心，但十分喜欢自言自语的教自己。每天的练习有：翻身、叠被子、刷牙、喝水、吃饭、擦身、大便、小便、推轮椅等等。不论做什么我都尽最大可能的持续不断的觉知每一个动作。因为了解到真正的智慧来自于持续不断的觉知每一个动作，这个智慧来自于实践（修慧），而不是来自于思考或逻辑推论。

我一直练习，大概要到了晚上九点之后才睡觉，但是白天的时间是不睡觉的。我不关注外面的事物，不看电视，不听收音机。就算听，也只听佛法。阅读少量的佛法书籍和收听法谈，对于远离良师益友的时期来说，这是极好的选择，也有利于营造好的修行氛围。有必要说话的时候我才开口，

不重要及不必要谈的就不谈不聊了，因为那会引起心中的杂念。我不再去迷恋那些无意义的事。因为这些会把我们的心带入歧途，耽搁我们的修行，浪费我们的生命。我很努力地坚持提升觉性，。如果我还迷恋这些，就好像是我敞开门让贼来偷走我的觉性。我不停地提醒自己，无论身心内外发生什么事，都要尽量努力地先回到觉性上。

看清自然状态下的身和心

我每天都一心修行，一点一滴最大限度的积累觉知。这让我的心具备了敏锐和警觉，在接触外界的时候，因为觉知是最突出的，如如不动的觉知，特别是自然状态下的身和心，清楚的呈现。当我带有觉性地守护心和身时，就会很清楚地看见心和身的各种自然状态。尤其是身体呈现的种种自然状态，它不是身体本身，但依赖身体而产生，与身体不是一回事，比如：身体产生的苦受，源自于身体，我们称之为“自然状态/现象”，它潜藏在我们身体里面。从出生到现在四十多岁，这么久以来我都依靠着这个身体，但是从来没有---

哪怕一次认真地看看自己的身体。然而当我有意识到自己的身体的时候，却只是疾病、可恶、污秽,就只是从生到死需要一直不停地在排除痛苦和不适。我们只是尽职尽责的帮助解决这种状况，而如如不动的心是不跟着身体一起苦的（身苦，心不苦）。有些发生在身体上的痛苦是无法解决的，我们能做的也就是知道就好。尤其是像我这样一个残障人士，不能正常的躺、站、坐，很显然有更多的身苦展现，仿佛就好像那些苦是一层又一层的叠起来的。

医生和护士们都和我说，“不要卧床太久，因为那样会让背部和臀部生褥疮。有时必须要换成侧卧。”我只是改变我的姿势从仰卧到侧卧，再从侧卧到仰卧，只能这样换来换去。如果想要坐也坐不起来，必须要别人帮忙，而且只能坐在残疾人专用轮椅上。行动上有种种的限制

，必然更加清楚更加多觉知到身体呈现出的苦受，而且更清楚的觉知身体所彰显出来的微细痛苦。尤

其是当我不能解决自己的痛苦，必须要等待别人来帮忙的这段时间，能让我更为清楚的觉知到苦受，在训练觉性的时候，无论任何姿势，时间一久就会产生身体的苦受来让我觉知，如酸痛、无力，这时候如果必须去解决，变换新的姿势以便缓解旧姿势产生的痛苦，就必须不停的变换姿势去减轻痛苦，这样直至到生命终止。

身体这样就会体悟到：无常、苦、和无我，是我或任何人无法控制的，这一切就会清清楚楚呈现给我们。早晨一醒来，我们就得解决身体的痛苦，比如要喝水、洗脸、刷牙、吃饭、大小便、洗澡、不停地换姿势。必须要一直这样做，直到睡觉，不做不行，痛苦会强迫着我们不停的去解决它。有时候我们也不能给自己解决问题，就需要别人来帮助。因为我的身体缺陷，身体里负责感知的神经细胞受到很大的破坏，使全身都麻木，瘫痪在床。就连医生也无能为力。这样的身痛是解决不了的，我能做的也只是觉知它而已。因为根本不可能解决什么，也做不了什么。而且因为身体缺乏活动，所以身体就产生很多种疾病和并发症。比如，肠胃病，关于排泄的病，血液循环，呼吸不畅等等。

当我真正了解了身体的实相，就会明白我的身体充满了这三个特质（即：无常、苦、无我），不能长久存在，还会在不久后毁灭。虽然我也不想让自己的身体那样，但是身体能随谁的意愿呢？身体只是按照自然法则在自然的运作。当我看到身体所生出来的各种痛苦和疾病的情况，并且还不停的重复，心中升起了智慧，让我可以清楚认识自己身体的特征和自然状态。身体越是清楚的呈现残疾，我就越厌倦这个身体，甚至不想再跳进去跟这个身有任何瓜葛。不想再有一丁点的黏着，结果就抽身出来跟觉性在一起，做一个旁观者，看到身体的各种状况，而不去成为那个状况。就是做一个旁观者，看到残废的身体，但不是紧抓身体做那个残疾人。我只是尽量照顾好这个身体，因为这是我的责任。只是这样，我就从这个身体的囚牢里自由了。这是我的出路，是中道，和觉性在一起守护。

心的自然现象也非常多，而且比身体更深层、更微细。但是觉性会知道、看见、明了自然状态下的内心。比如：满意、不满意、疑问、昏沉或者念头等等。所有的这些现象都不是心，只是依靠心所产生的现象而已。如果我们不能及时识破，我们就会很容易的进入其中，走不出来。特别是念头，尤其是那些不请自来的妄念，是我

们修行的头号敌人。那些会延伸到过去或者将来的妄念，好似老客人一样，常来欺骗我们的心。如果我们不能及时看穿它，它便就会常来欺骗心。过去我们就被它引入歧途，它时常诱导我们，引诱我们跟它同思同想。它也努力地拉着我们的心跟它一起旅行。当心一旦随着它而去，我们的心就会陷入挣扎之中，疲惫、痛苦，从而变得不正常，心跟着念头生死轮回。特别是对于身体残障的人，身体哪儿也不能去，只是在床上躺着，但是心却可以跑来跑去，所以就躺着胡思乱想，追悔过去，担忧未来。一直想到头痛、失眠，甚至快成精神病了。全是因为想太多了。我之所以苦，就是因为这已经久居的念头。当提升觉性，真正接触到觉性本身，觉知就越来越强大和敏锐。活在当下让我看到了苦，看到了无意识的念头的危险。

对于这些妄念，我们并不需要做什么，只是看见它然后放下。因为它就是痛苦产生的温床，是苦的诱因、是痛苦的根源。我吸取经验教训了，不敢再去尝试，需要有觉性提防念头，以便及时识破它。而

且当正在练习觉知身体的时候，时不时的，念头就会冒出来给我们看。那些并不是我们有意识在想的念头，一旦我们看见了，不去理它，不给它赋予什么意义，扔下念头回来觉知移动的身体，那个念头就会灭去。这些念头是无常的，苦的，因为其既不能永远存在，也不属于谁的管辖。觉性会看到念头真的是无形无象的，是幻影，只是心的自然现象，时不时的会自然升起而已。心不再被迷惑而成为思考者，而是抽身出来与和觉性在一起。当我们不去理会这些念头时，这些念头就会变得没有价值而不值得去粘着。一旦我们经常清楚看见自然状态下的心的自然现象，经验就会越来越丰富，就不会被这些现象迷惑，放下然后回来觉知，只有这里才是我们心灵的家。心的天堂。这就是中道，让觉性回来觉知活动的身体。这是我们的根基，不可丢失的原则就是通过觉知身体来离开心的种种现象，就会从这些现象中解脱出来。随着觉性的提升，经验就会越来越丰富。

从痛苦的人变成看到痛苦的人

一旦觉性经常接触，以及和自然状态下的身与心打成一片时，觉性就会变得强大，觉性就慢慢开始变成了身心的主人，就能超越各种身心的活动和状态。也就是看见它们，而心是如如不动的，不再如以往给心制造麻烦和产生负担。就好像心和这些活动和状态一直都是相互联系的但是又相互独立的。这些活动和状态会自然的升起，这是最正常不过的了。而我们的职责只是去观察它们，各尽其责，互不干扰。不像刚开始练习的时候，觉知不够敏锐，既没技巧也没经验。我必须加倍小心，尽

自己最大努力的去应对。现在觉性增长了，而且我也更有经验了，就不用再那样做了，就只做一件事——觉知，也就是无论身、心、或者眼、耳、鼻、舌头等等升起什么，都立即马上回来与觉性在一起，轻松、自在、自然的觉知它们，仿佛就像它们只是在外边，而触不到我们的心本身。我们的心不再散乱，合而为一，平静与安详。心只是自然而自然的在里面，如如不动的守护着。这里是我们心灵的家。

提起觉性要越多越好，越频繁越好，直到技艺娴熟，就像我们不停地给我们的心房添砖加瓦直到完成，住起来就更舒服了。这是内心的皈依处，是取之不尽、用之不竭的神圣财富！就好比是机器轴承的两个环，就是外环和内环。如果我们固定内环，外环它就会自己去转动，但内环保持静态，并未跟随着外环去转动。这让我回想起隆波甘恬（康恩长老）的话，他经常在讲法的时候强调说，“要成为看客，看了看见，看见不要成为”，越是在这个原则上努力，就越让我很确定自己正走在离苦得乐的道路上。

我曾用心体会与观察到：只要我觉知身或心，苦就不会升起。心处于平常，轻松和自由自在的状态。当有觉知的时候，没有一次是例外的。以前曾经听过法师们教导说，“苦在哪里，不苦就在哪里”。我曾经很疑惑也弄不明白，为什么当下身在苦中，却还能将苦即刻立马消灭呢？这怎么可能呢？我曾怀疑这句话的真实性。但可是通过练习，我自己就有了答案：痛苦发生在我们身上，是因为我们跳进去成为那个受痛苦的人了。如果我们换成看见痛苦的人，不苦就会立马出现，也就是退出来做“旁观者”，不进去做“当局者”。我能自己这样回答自己，因此，不苦的立足点就是，要想离苦，就得做一个“旁观者”。从那时开始，我就努力地增强觉性使其稳固。不论什么升起了，我就马上回来巩固“做旁观者”这个基地。到了这个阶段，任何之前读过听过的佛法所产生的疑虑，就自动消失了。我怀着坚定的决心不停地练习，并把练习当作我的事业。一般人都有事业，但我仿佛是刚刚失业，而我就决定把练习培养觉知当成我的事业。我献身于这个事业。这件事是我最后要完成的一件事，必须做到最好，再也没有其他事要做了。我就把我的余生都贡献给它，我要在我死之前脱离痛苦。

揭示生命奥秘

在练习一段时间之后，就产生了智慧，能如实的洞察到我身体和心的种种状态。这个洞察不是去看见身外的颜色和光，这是通过对身心的觉知而体悟到的智慧。一方面我看到了身体

的自然特征，另一方面我看到了心或者念头的自然特征，而觉性也有它自己的自然特征。这三样都有不同的自然特征。特别是觉知，既不是念头，也不是身体，但是要依靠身体而存在。觉知就会抽身出来而解脱自在。我所得到的智慧，就全都是围绕着这三个东西：身体，心或者念头；通过觉性这个观者，如实体证身心的无常、苦、无我。身心的奥秘被隐藏起来，不过觉性揭示了这个奥秘。觉知挖掘出隐藏的身心的三个特质（三法印），清楚呈现出来给我们看。生命是一堂课，身心就是教材，觉性就是学生。

只要还活着，我们就要通过身心去学习。这是从身外的任何书本或经典里面都找不到的实相。只有研究自己的身心，才能看见自己、更清楚地认识自己，我们的生命才会有变化。旧的习气会被改变，会被新习惯所代替。举个例子：我们过去都喜欢跟着情绪或者念头去做事，情绪和念头指挥着我们，所以有时我们后悔我们不应该那样做或者那样说，但是我们经常做过了不该做的事或者说过了不该说的话，才意识到。我们的生命充满了错误与遗憾，生活有点稀里糊涂的。现在我们已经变成带着觉性去做事、说话、思考的人了。是有意识地思维或想，有智慧的思维或想，而不再是散心杂乱，是有建设性的思维或想，是拿思维或想为自己所用，让思维或想井然有序，想要念头停止就可以停止，不会像以前一样因为想得太多而失眠。我们已经变成生命的主人，不再是生命做我们的主人。也不让八字或命数来成为老大或者有超越我们的权力。而是让觉性成为生命的引导者，从而揭开生命的新篇章，这样我们才会解脱自在。

生活中竟然不再有差错。这是一个清楚，透彻的人生，可以被看作是生命中的一个小转变，是新生命的诞生。心的脱胎换骨，而不是身体的改变。身体方面已经无法改变了，医生也不能把我的残障身体恢复到正常。但是心是可以改变的，那要怎么改变呢？

心从残障中超脱

在我刚练习大概过了一个月左右，觉知开始多起来了，让心如实照见到身心是怎么一回事，即身就是身，心就是心；身体不是心，心不是身体。身心是分开但是彼此依存的，有着不同的自然特性和分工。从此，心就从残障的身体里超脱出来，分离出来后就跟觉知在一起。这样，心便就从身体中解放出来了，把残障只留给身体。心只做一个旁观者，而且只负责知道而已，不用去承担作为一个残疾人的重荷了。把“残疾”

的问题只留给身体，直到进棺材。如果心能看得穿，就有资格去解脱。我把这看作是新生命的诞生，就是残障的心变成不再残障，或者是从曾经痛苦的心改变成不痛苦的心，这是心的改变，不是身体的改变。就是觉知帮我改变，并赋予我新的生命。

当我的修行到了第五年（2000年），我变得越来越娴熟而且觉性得到很大提升。我曾经打算要做到整天都持续的觉知每个动作，但是事实并未如我所愿。有些时候还是做不到，还会跟随着境界（情绪或念头）走。这让我清楚知道修行的成果，还是有很多时候是丢失觉知的，就需要更加努力更多提升觉知。虽然很多时候丢失觉知后能比以前更快回来觉知。在刚开始练习的时候，如果我发现了忘记觉知，我会难过，自责很久。正是这使念头一串接一串的产生，浪费大量时间。现在不同了，如果我跟着情绪或者念头跑掉而忘了觉知，一旦觉察到，就会扔掉这个情绪或念头，立刻回到当下和觉知在一起，我再也不把时间浪费在自责或难过上了。因为过去的已经过去了，就让它过去吧。我重新开始，持续觉知每一个当下，直到习惯成自然。

一次次的提醒自己要提起觉性是好事，一次次的努力重新回来觉知，是同样重要的，就好像把心或者觉性移到了新的位置，使其变得更加清楚，就好像给眼镜换了一副新的镜片，必然就会比原来的旧的镜片看得更清楚。

在逝去的每一天，有很多事情进入我的生活，有身心内的，也有身心外的。如果是有必要参与的，那我会带着觉知，按照常理地处理它们。如果没必要去参与的，我就尽力去避开它们。特别是那些没意义的事情，会让我忘掉当下的觉知，以及任何与灭苦无关的事情，我都会忽略或者绕开它们的。我的任务就是在当下觉知自己，而且不把身外之事过于当真。当情绪升起的时候，不论是爱还是恨，都是我们学习的对象的，我会把这些用来锻炼觉性。它们教给我佛法，还帮我开智慧。我的职责就是学习和测试心。如果心在遭遇这些情绪时仍然被干扰，也就是会去喜爱或讨厌它们，那就说明没有通过这次考试，这是一个自测的方法。

残障带来的利益

起初我以为，残废会是锻炼觉知的障碍。但是通过练习，我了解到：残废根本没有对锻炼觉知有任何障碍，反而是一个动力，它激励我必须精进练习，为了让我的心

尽快能脱离残障。而且身体的痛苦，就好像是一张禅修道路上的通行证。如果没有这些痛苦，也许我就不去学佛法了，会觉得没必要去学习佛陀的教育。正因为有了痛苦，我才决心去学习佛法，为的是可以早日脱离痛苦。痛苦是佛法的一个根基，也是建立觉性的一个重要基础，这就是痛苦对我的恩典。

如果在锻炼觉性的时候，痛苦来袭，不管是发生在身体还是心里的，就马上观照它，有什么样的特征，其自然特性如何，从哪里生起，还有提问自己谁是真正的受苦的那个人，如果我们变成了受苦的那个人，我们就考试不及格了。但是如果只是抽出身来觉知，做一个看见痛苦的人，我们就通过了考试了。事实上，看见痛苦就是看见佛法，看见佛法就是看见痛苦。佛祖佛陀说过：“苦，当知当解”，就是说应该知道苦了解苦，然后痛苦会给我们带来智慧的。

不要去干扰念头

念头也同样如此。在开始之前和刚开始练习（修行）的时候，念头也同样曾经给我制造了不少麻烦，我也曾经因念头而痛苦。虽然念头没有具体的形象，但是它有很强的影响力。念头，曾经是我们生活的主导。如果我们去执着抓取它，真认为念头是我，或者是我的，尤其是那些不请自来的念头。这些妄念，这些不请自来的念头就会时不时的在我们心中升起，还伴着贪欲或厌离，它们是我们苦的根源。念头是佛法的一个根基，是建立觉性的基础。念头是心的状态，而不是心本身。心是心，念头是念头。它们是分开的，不是同一个事物，但是相互依存，因为在正常情况下，心并没有先“想”。心本来是纯粹的空。念头好像是客人，后来才进来探望我们的心的客人，而且也只是时不时的经过心而已，念头就只是一个生灭的事物。我们只是来觉知身体动作就好了。

这种培养觉性的方法帮助我们治疗心，免于被念头控制。就跟现在我坐在轮椅上一样，任何人从我身边走过，就不会坐在我的身上，因为他看见有人先坐在那儿了，若真的有人朝我走来要坐在我身上，我可以举手示意或者禁止他这么做。我们的心也是一样，我们有觉性保护在先了，念头就无法进来控制我们的心。但如果任何时候我们忘了觉知而放任念头进来控制我们的心，觉性就会尽职责协助心从念头里出来，继续与觉性同在一起。就只是选择而已，心就远离污染，快乐自在。

锻炼觉知时，练习者总会抱怨说，经常受到念头的干扰。其实如果认真观察，就会发现是谁受到了干扰。事实上，是我们在干扰念头，因为念头的升起是最自然不过的事情了，我们无法阻止它们。我们既没办法只让喜欢的念头升起，也没办法让不喜欢的念头不升起，因为这不是我们所能够控制的。只有除非是死人才没有念头，我们只是觉知身体动作就好，不用去理会念头，就好像我们正在路上开车，但是与念头在不同的车道上开，各不越线。当我们去试着去打压念头或者跟随念头走的时候，就等于是在干扰念头。我们在同时干扰了在两个车道上行驶的汽车，所以我们才痛苦。把这当成是偿还以往的业报也行。如果念头升起越多，我们就可以用它作为锻炼觉性的基础，我们可以学习到念头的自然特性。但是如果我们跳进念头或者跟随念头走，那就意味着我们不及格了。如果我们看见念头而且把心脱离出来，与觉知在一起，我们就算通过考试了。念头同样是来给予我们智慧的，**佛祖会悟道也是由于看见了念头**，并不是由于进入禅定或者见到了什么光、什么颜色。

禅修中定境会迷惑我们，让我们懒惰，不想去提升觉性，这样智慧就无法升起，也学不到什么，而且不能灭苦。一旦定境消失，心就会起烦恼，因为定境也是无常的。**佛法教导我们的要远远超越于定境**，他教导我们识破定境，不要迷失在定境中，而要超越它，那就是涅槃。佛祖会悟道是由于看见了念头，就是在恒河畔的菩提树下修行的时候，贪心和嗔心以念头的形式进到他的心，并要给他的心造一个房子，但是佛祖觉察并且认出它们的真面目，这才成就了佛陀的悟道。

处处显示法

我所经历的一切，无论是痛苦或者念头，都只是来为了让我学习的，来成为实践的对象，来教给我法以及开我智慧的，来考验我的心的。我要做的就是通过考试，但有时候不及格，不过没有关系，我们的心会吸取经验，而且会变得更加坚强。我屡次的不及格和及格的考试让觉性增长，久而久之，觉性茁壮成长，象影子一样的追随身体。总而言之，我都要回到觉知这一点上，因为我一直提醒自己这样修行。提升觉性真的可以依赖，它真的是给我们的心建立皈依处，它是法的药，**是来治疗我们的心和生命**，让其回归到本来的正常的状态。当我们的生活出现了问题，或者痛苦升起的时候，我就用这个法，来学习与实践，使法呈现在自己身上，她竟然可以改变了我们的生活，从坏的变成好的，那是因为我们去实践佛法。

觉性让我的心从身体中获得自由，不用再去承担身体的重担。

觉性帮助阻挡念头，不让念头来支配、沾染心，使心失去原本的自然状态。

觉性就像是专门清洁心的污垢以及悲伤的，让心纯净无污染。

觉性使我的生活一天比一天好。正如佛言道，“**有觉性的人必然一天比一天好**”，生活真的会变得越来越好，佛法唯证乃知，不受时间限制，属于去体证的人。**觉知是佛法中的最核心的核心，是内心神圣的依靠，是生命的根基！残障使我有多少痛苦，觉知就让我脱离了多少痛苦！**

虽然我运气不好，身体残障到不能自理，必须要依靠别人的帮助和照顾。不过那只是身体的方面。至于心的方面，我不用谁来照顾，可以自己照顾自己的心。我自己给自己鼓励，摆脱自己心里的痛苦，可以依靠自己的心，那是因为我修行而提升觉性。我庆幸自己能出生身为人，能够听闻佛法，而且能够生活在我的父母、兄弟姐妹和亲戚之间，这可以算是很好的环境了。而且更幸运的是，能按照隆波田禅师的修行方法来锻炼觉知，还有隆波甘恬（康恩长老）做我的导师，指导我修行。我采纳了他的建议并得到了很满意的效果，给自己找到了熄灭痛苦的路。我所述的全部这些人，都对我有极大的支持和栽培。我无以为报，只有精进用功，走在法上来回报他们。我会继续精进用功，直到让心体悟佛法最高的真谛，也就是完全的离苦。之后我会继承老师们的精神，那就是去帮助所有练习者，让他们的痛苦减少甚至完全消灭。我非常乐意成为每个处于生老病死的苦海中的人的同参道友。

修行中的障碍

从刚开始锻炼觉知已经过了三年了，即从1995年到1998年，在练习中所遇到的障碍总结如下：

1.姿势：对于一个残疾人来说，采用什么姿势练习是个比较麻烦的事情。虽然有局限，但是还是可以调整的，我通过身体那些还能

动的部分锻炼觉性。我做不到平常人的动作，比如坐、站立、走路，大部分时间我都是躺着作。我一般是先仰卧，然后翻动手掌，来来回回的翻手。当做久了，就会觉得酸疼，那就换个姿势继续做下去。有时做同样的动作太久，觉知会变得迟钝，就必须寻找新的动作为了让觉知更加的敏锐。有时会觉得昏沉或者杂念团团围住我的心，我想要把心从情绪中脱离出来，但是我能做的只是交替着左右侧卧而已。有时也做不到让心从情绪中完全脱离出来，那我就加快速度或加大力度地做，为了让觉知清醒过来，才能够从情绪中脱离出来。因为我的活动范围和身体动作受到限制，所以必须要灵活地调整动作，为了能够适应不同的条件和情况，来锻炼觉性。

2.身体的苦受：身体残废的人经常有很多并发症，有时也成为终生疾病。比如身体麻木的症状、肚子痛、腹胀、腹痛，或者天气热的时候就会觉得很热，甚至要用水擦洗上身等等，也算是锻炼觉知的一些阻碍。因为当身体上的苦受恶化起来，即使吃药或想法解决了，但症状本身依然没有减轻，这时候能做的就只有练习觉性，反而变成训练自己的忍辱精神的，或者有时只有必须等到那个症状减轻了，或者直到消失了，才能继续练习。

3.各种情绪：外在的环境同样困扰着心。就算是在家里练习也有很多外面的因素，色（有形的事物）、声（声音）等，时时来打扰我的心。面对这些情绪的时候，有时候会让我们忘了觉知，而且会很容易跟着那种情绪走，这样的话觉知就不太清楚。有时有人来找我聊天，我也不得不停下练习，出于礼貌的原因，跟他们交谈。这样修行就无法持续，因为说话导致当下的修行被切断，对锻炼觉性是没有帮助的。这也是一个阻碍。有时也要花点时间等待独处的机会，为的是有个安静环境可以好好用功。当环境并不符我们心意时，我们也必须要自己营造一个合适的环境，尽力在家里去寻找一个安静的角落去用功。当练习一段时间以后，我积攒了很多的经验，觉知也变得敏锐和强大起来，觉知变成老大，不再受那些外在环境干扰，我也顺利的克服了这个障碍。

4.念头：对我而言，产生障碍的不是那些罪恶的念头，而是那些一心求解脱的念头。想快速的达到脱离痛苦的念头。但是这也是一
种充斥着欲望的念头。比如，我曾想过离开家到外面去找一处安静的地方好好用功，能亲近我的导师，我想亲近修行路上的好榜样，以及与同修们一起共同锻炼觉性，想要生活在一个大家整天都是带着觉性工作与生活的环境，我想要与已经离苦的人相处

以及交流等等，这些念头里面充斥着欲望，这竟然让我的心充满挣扎，总之就是“追求任何无法实现的欲望，就是痛苦”，即使是任何好的念头或者是任何有建设性的念头，那些都只是一种心的自然状态，而不是心本身。它们是自然升起的“添油加醋”的行蕴。当我清楚地看到它们时，就能够跨越这个障碍了。

5.昏沉：昏沉是所有练习者都会经历的一个最普遍的阻碍，特别是我在刚开始的时候，我只能躺着练习，这个姿势是最容易让人困倦的。老师们经常告诫我们，“昏沉了，就换姿势，就去走，洗脸或者洗澡”。而对于我，只能左右侧卧而已，很受限制。有时换姿势还是不能让我清醒，所以我就根据自己的状况，创造了一些方法。比如在昏沉的时候用嘴含着水，让我在锻炼觉性的时候，呼吸就没那么自如，同样也能帮助对治昏沉。**其实昏沉是心的状态而不是心的本身，它和心是分开的，必须要抓住这个要领。**昏沉不是我们，因为我们并不是先有昏沉，而是觉知身体的动在前，但昏沉是后来才升起，进而来控制我们的心。我们要更沉着地提起觉性，把觉知从运动的身体转移于两眉中间，同时把眼睛睁得大大的，觉知的力量会增大。这样昏沉就会知难而退，因为**昏沉就只害怕强大的觉性。**当昏沉消失了，我就恢复原来的觉知身体动作上。

我所述的这五条障碍，也不是一直在阻碍我的练习，有很多对治的方法。这也只是在刚开始练习的时候出现的障碍而已，都是在我练习的前三年发生的，但是现在当我碰到这些障碍的时候，我会把它当作功课，或者练习，是帮助我们提升觉性的工具，让我们的觉性更坚固更强大，同时也丰富了我们的经验。这些障碍其实都只是一种幻象，是心魔来诱骗我们的。最后，如果我们彻底扔下它们，回来和觉性在一起，这样更好更切实，而且更活在当下。从而多多的为觉性加分，更加重视觉性，其它事不再赋予任何价值，我们便就可以跨过所有的障碍，我们的练习便就能得到最终的结果。

尾声



残疾，只是不方便而已，并不是疾病。这仅仅是身体方面的不方便，这方面我别无选择。但是在心理方面，我们可以选择快乐。透通过修行，在痛苦中找到快乐。

各种发生在我们身上的问题，我们都是要解决的。因为这是我们无法控制的，有时也毫无选择余地。但我们可以选择，是用一颗痛苦的心，还是不痛苦的心去解决问题。那是因为每个人生下来都是需要没有苦的，不要让痛苦控制我们的心，而是要还我们的心一个公道。

通过提升觉性来修行，能够带来转化，从在痛苦之中“受苦的人”，变成“看见痛苦的人”。只是觉知，而不成为什么，不成为男人的，也不成为女人，对不对，不喜不悲，没有分别，超越一切，只是尽唯一的的责任“就只是知道”，至于世间的责任义务，我们尽力去做好，但心是平常的、正常的、不苦的。

问答篇1

从1999年开始，我有机会到苏卡多森林禅寺去修习佛法的一段时间里，人们经常来跟我谈话，而且会来问一些问题，有些问题是关于我的，有些问题是关于问者他们自己的，也有很多是关于锻炼觉知的问题，但我只是选一些我能想起来的经常被问到的问题。我所给的回答有的是来自于我自己锻炼觉知中的体会。也有一些是听老师所讲的，或是者从书上所读到的。这些或许是对或者是错，请读者们先读完以后再自己思考一下，先不要立刻马上接受或者马上否定。

1.想知道你发生意外之后,知道自己将终身残疾的感觉？

在我刚遇到意外，于在曼谷中心医院治疗身体的最初开始的那一段时间，我想这一切只是我在做的一场噩梦而已。我心里很乱而且思路也不清晰。越是知道自己要终身残疾，想的就越多起来。夜里做梦白天想，我不分白天黑夜的胡思乱想，身心都倍受痛苦的折磨。身体疼痛，心里失落。我一想到自己要坐在轮椅上，躺在床上，哪也不能去的情景，心里就非常痛苦。我想如果我是从出生就是残疾的，也许我就不会这么痛苦了，因为也许早就习惯了，以致不用这么长的时间来调整自己的身心。但我二十四年以来已经习惯了过正常人的生活，当身体残疾的时候，我就非常痛苦，而且会产生后悔和烦躁的心情，认为从此以后我什么也不能做了，我的人生就这么毁了。我的自信心也被彻底击碎了。这就好像从今往后我将永陷痛苦之中。

2.曾经想过自杀吗？

我从未来没想过自杀，但曾厌倦过在这个毫不值得眷恋的世界里生活。每天只有痛苦来围扰着我，有时也有人可怜我说：如果他遇到这种情况，他早就自杀了。这话好像是要给我指路一样，可是我依靠忍耐，计划一忍到底。周围的人或家里的人也给予了我很大的帮助，家里人从未没有给我压力让我想自杀，只是一直给我鼓励。我自己也想，如果我自杀了就会让父母更伤心更痛苦，因为现在每天他们已经为了我很痛苦了，这也算是一个我不想去自杀的理由。

但是就佛法上来说，“自杀”是好的，说的是消灭掉“我”。但“冤有头，债有主”，而不是杀死

自己的身体，身体它什么也不知道，它只是一个很忠心的奴婢，我们用它做了那么多事，它已经够可怜的了，我们应该去杀掉的反而是“想自杀的念头”或“坚定认为身与心是我或我的”这样的错误见解，这个啊，更应该被杀掉。如果能消灭掉错误的见解，痛苦就不会再升起。

3.处于痛苦的人的心里状况有什么特征？

烦躁不安、焦虑、郁郁寡欢，非常情绪化。经常做或说一些让自己难受的事情或话，有时则想哭，或者有时也想一死了之，被人发现后又活了过来。

4.在努力地与痛苦做斗争中，你是怎么安抚心的？

除了面对现实接受现状之外，我也没有做其他的事去安抚心。接受事实让我的心情平静下来一些，感觉就好像我释放了心里的一些东西。若死亡真的降临的时候，我也会接受死亡。最终结局也不过是如此而已。

5.是什么促使你选择佛法来解决生命中的问题，你是否曾经想过找别的方法来解决问题？

以前我对佛教不太感兴趣，沉迷在身外之物上，用这些来掩盖我心里的苦，这么做得都习惯了，因为我曾认为这些娱乐可以让我苦。从某些方面来说，它们也做到了。当我们正在沉迷于其中，我们会暂时忘记痛苦。但不久后，我们就又会觉得无聊而且再次痛苦起来。逃离一种苦却又要面对另一种苦，就像从虎穴逃到了鳄鱼池子里一样。这种缓解是暂时的，但不能算作解除痛苦，应该叫做掩盖痛苦更对。痛苦是掩盖不了的，因为痛苦还是会再次显露出来的，痛苦并没有被彻底消灭。我父母把我带上了一条光明的道路，让我对佛法产生兴趣，而且他们也以身作则，精进修行。还有就是因为我之前离出家就一步之遥，但是失去了机会，所以我要抓住这次机会去修习佛法来弥补没有出家的遗憾。这些都是促使我走上佛法之路的因素。

6.什么时候是你痛苦减少的转折点？

在刚发生意外的時候，我非常痛苦，只能依赖我的忍耐力。当忍耐久了，就觉得对痛苦习惯

了，再有苦是无常的，竟然感觉到痛苦减少了。但是当隆波甘恬（康恩长老）通过写信慈悲地介绍给了我动中禅，通过身体动作开发觉性之后，这就让我更有信心，他的信给我带来了祝福。我心中开始点燃希望，特别是在锻炼觉性上。以前我曾以为残疾人是不可能做到的，后来我的态度转变了，变成“我能做到”，所以就产生了信心。当有了信心，心情就更好了，这可以算是我的生命的转折，老师的鼓励对我是很有益处的。其实刚开始听读佛法，有时候心情也会好起来，但并不确定，因为尚未看见清新和明亮的心。但现在看到生命清爽快乐，即使还没有动手修行，还只是想说准备开始修行而已。我了解到生命应该有清新而明亮的心，才能被称为“有生命”。没有清新而明亮的心，就等于没有生命，就好像是死了的人一样。就像是好比一棵已经枯萎的树，这样只能被称为没有生命的树。

7.想了解一下在你修行的前后，你周围的人的心情和反应有什么变化？

在修行之前，我很痛苦，也让周围人跟着一起痛苦，特别是父母，一看就不快乐，但是从我修行后，心产生了转变，我的苦减少了，我也开始笑了，家里兄弟姐妹及亲戚间的气氛也活跃起来。尤其觉得骄傲的是，由于我的改变，父亲也开始了锻炼觉性，因为以前他只是偏爱护身符的，对于锻炼觉性不太感兴趣。当他用隆波田禅师的方式来锻炼觉性，他产生了巨大的变化，从易怒的人变成一个冷静的人，而且戒掉了那些上瘾的东西，如酒、烟、咖啡、茶、提神剂、口香糖等，而且晚上不进食了，他在家庭里做了一个很好的榜样。临终时，他也是持续觉知直至最后安详的离去。真的是“善逝”；“善逝”的意思就是安然离去的人，就是带着觉知离去的人。至于母亲也有很大的变化，对佛法更虔诚。她像父亲曾做的那样，抽出时间与我一起去苏卡多寺锻炼觉知。百年之后，当母亲要去世的时候，我想她也会“善逝”，也就是能像父亲一样。这些都是我见证目睹到得的我周围的人的变化。

8.怎样能“苦中找乐”呢？

其实我并未没有刻意去寻找快乐，我只是做我本职工作而已。如果我的手清闲，心就会不安。因为我不太适应做体力活的，才换成心里方面的工作，也就是提升觉性，或者叫做是觉知自己。我投身于心里方面的工作并把它作为我的职业，提升觉性或者觉知自己使我们活在当下，就是活在我们生命的每一天的每一个当下。比如在做事、说话、思考的时候，都时时刻刻觉知。当每个当下都有觉性的时候，痛苦就会被忘

记，没时间去受苦。有的只是觉知的时间。过去和未来的各种情景也不会升起，因为只有在我们思考过去和未来的时候才会苦。离苦的秘诀就是要活在当下。如果纠结在过去和未来，当下就不会显现。事实就是只要心里不再痛苦了，快乐就会替而代之。我也没有从身外寻找快乐，我只是让心里的痛苦逐渐减少，快乐就自动产生了，而且是内心的快乐，是清凉、宁静与祥和的快乐，是真正的快乐。当你体会了这样的快乐，就不再想去找任何身外的快乐了。其实我并不想称之为“快乐”，“快乐”这个词并不十分可靠，因为人们很容易执着“快乐”。我们把它叫做离苦之乐，这样比较稳妥。

有觉性地活在当下是可以经受考验的，无论内心或者身外发生什么事情，我都如如不动，也就是心一直安住在那个不苦的地方，觉性成为看见苦的人，不会跳进去成为受苦的人。所有的问题都会尽自己的职责去解决。因为苦在哪里，不苦就在哪里。我们可以选择不苦，没有必要逃到什么地方去寻找愉快。快乐就在当下出现。

9.如果生活出现问题或者有阻碍，我们该怎样办？

要先回来觉知，使心平静下来面对那些问题，寻找问题的原因，然后从根源去解决。这会让我们可以一劳永逸地解决问题。如果我们想不出对策，也不知道怎么做才好，就先不要做什么，试着去咨询有经验、有学识的人，让他们指引我们或者帮助我们先回来觉知自己也好。

如果我们把心摆在正确的位置，就算遇到问题和阻碍，我们也不会痛苦，因为问题仅仅只是需要我们解决的事，障碍仅仅是需要我们突破的事，就是那样而已。但是因为我们错误的认识，武断的认为这一切全是苦，在我们自己的心中营造了痛苦的情形。有智慧的人同样有问题和阻碍。因为有的事情是无法控制的，或者无法选择，但是他们不会夸大或畏惧它们。然后他们怀着一颗不苦的心，来解决问题和冲破阻碍，这就是佛法的智者。

10.为什么你选隆波田禅师的方法来修行呢？你曾经试过别的方法吗？用哪种修行方法来灭苦才是正确的？

我曾经也试过别的方法，但是都没有很深入，因为我不能久坐，我的生活大部分都是躺着的。闭眼躺着的修行方法，会让我极容易入睡，所以每次我都睡着了。

隆波田禅师提升觉性的方式，着重强调精勤的觉知身体和心的动，不要静止不动，来让觉性时时清醒的觉知，不需运用头脑去思考，但是不打压念头，也不跟着念头走，而是要及时识破念头，然后让它们过去。

修行是为了熄灭痛苦的！无论是哪种方式，几乎都是着手于开发觉性。比如说：念身无常、十随念、安般念、四念处等，都有念字，“念”全部都包括了，（“念”通“觉”的义）。只要是开发觉性的，就是正确的方法，因为如果有觉性、定和智慧就会跟着一起升起来。因而能远离烦恼欲望，也就是远离痛苦的原因，痛苦就不会产生。它们只是在练习的手段与方式上不一样而已。

问答篇2

11.要怎么做才能在开发觉知上取得很快的结果？

每天除了睡着的时候以外，练习者要能持续地觉知自己的每一个动作。不仅仅是只在坐着做手部动作或者经行的时候要觉知，日常生活中，无论我们做什么，时刻都要有意识的动身体并且觉知它，以之来提升觉性。时常精勤的觉知，觉性就会变得强大，智慧也会就升起来。就好比在吃饭的时候，要不停地一次又一次把食物放到嘴里吃，才能吃饱。就像是我们在捣辣椒来做咖喱酱的时候，要不停地捣，才能够拿来用等等。

12.怎样去衡量我们修行中有了进步或者是否正确？

佛法是唯证乃知的，就是修习佛法的人应该自己见得到成果才对。我们也许可以很简单地评估其结果，比如，当我们做事、说话、思考的时候，觉知自己会增多，或者眼、耳等六根接触色、声等六尘产生的境界时，能当下及时识破，心不散乱，越来越宁静，迅速的照见，并且心不随境界走，依然能保持平常心，没有任何疑问。最关键的是痛苦会减少，这一点是肯定的。而如果你越练痛苦越多，这就表示了修行走错了路。

13.有什么方法可以说服我们周围的人跟我们一起修行呢？

这个问题很好，福报和功德的事我们都要和周围的人彼此分享。因为修行是一桩大好事，是生命中最为重要的事，特别是提升觉性后，给自己的心建造了皈依处，因为觉性会带来无穷无尽的好处。有时只是单纯的口头上的弘法是不够的，我们应该以身作则做给他们看，让他们看见我们快乐地生活，让他们体会到我们内心的清凉与祥和，这个更具有份量。

14.在锻炼觉性的时候，我们应该重视哪些？

把心摆在正确的位置是很重要的事情，如果我们把心放在错的地方，就会浪费时间，耽误修行。但如果我们把心放在对的地方而且精进练习，你就会发现一条简单的修行捷径。比如说，觉知身体动作，要正确的觉知，那就是心要中立，简单地觉知，不用思考什么，就是心要处于平衡和中立的状态。心要摆在如同“彻底绝望的人”的状态，没有了任何期盼，没有想要从练习中得到什么等等。如果你够精进，比如一直不断在做动作，这样也很好，但要注意要带着觉性地去动作，这样觉性才会增长。即使我们是在做动作，而心却是散乱的，漂浮不定的，没有觉知当下的，这也算是懒惰，根本不算精进。所以关键在于，把心放在何处。不停地觉知身心的每一个当下，让觉知持续如环链。这样子就足够了。

15.我知道修行是最好的事情，但是我没时间，应该怎么办才好？

我们经常听到“没时间”这样的问题，但其实大部分都是借口。我们是真的没有时间呢？还是不愿意腾出时间呢？如果我们愿意为修行腾出时间，我们就有时间。反之则没有。关于这件事，我的意见是“如果我们重视某事，因为看见了它的好处，我们就会去腾出时间去做那件事”。

比如，我们重视金钱和财产，而且看到它的好处，我们就会非常努力而且时时有时间投入。甚至可以再加班加点。同样如果我们足够地重视修行，而且见到其好处，我们就会创造更多的时间来练习，甚至我们也会加班修行。这取决于我们对修行的重视程度以及对其益处的认知多少了。人身难得，佛法难闻。我们是继续沉迷还是给自己机会，花些时间去修行，为了寻找人生最应该拥有的最珍贵的财富。这样活着才没有虚度生命。

16.我们怎么样才能改掉懒惰以及拖拖拉拉的习惯呢？

我以前从未想过我会残障终身，做梦也没想到过会这样。但是生命无常，意外的确发生在我身上了，所以我满怀着爱，与真诚的提醒大家，对生命不要过于大意，因为有人会知道下一分钟会有什么事情会发生在我们身上呢。请不要马虎，早点修行，趁我们现在身体还健康，而且痛苦也很少的时候，为我的心找到皈依处。不要等到像我这样身体残障，痛苦至极之后，才来修行。因为苦可能会让你彻底失去勇气与信心。在经历巨大痛苦或者身体出现严重问题的时候，修行之路就不会太顺利，会有更多的障碍。所有的众生都无法摆脱衰老、疾病、死亡，天下没有不散的筵席，都会随业报而去。这一切都是苦，随时恭候着我们，要么现在，要么不久以后。如果你没有寻找内心的皈依处——
法，当苦找到你时，你就会孤苦伶仃，象个可怜虫一样的无助。因此应该把懒惰丢掉，而且从现在开始修行，真正的快乐将会在你心里升起。

17.为什么在庙里修行进展得很好，当回了家以后就会经常忘记觉知呢？

庙里跟家里及公司有着明显的不同，尤其是外部环境有助于提升觉性。比如有良师益友，同时也比家里和公司安静单纯得多。其实不同的只是外部环境而已，但是觉知和觉性是没有区别的。觉性的职责就是去觉知，去知道，这点不会变。在庙里，在家里，或者在公司，我们也都可以觉知，不要忘了及时提醒自己就好。

所以，我们没必要在地域上产生分别心，无论在任何地方，或任何情况下，我们都应该提醒自己，及时的去觉知，这样子就够了。

18.修行中出现厌倦、气馁和失去信心的时候，应该怎么做？

这些状况的产生，也许是因为我们过于在意修行的结果，或者看不见我们的进步。不过不要紧，如果下次再发生这样的情况，别放弃修行，而是我们先忍耐一下，并且要更加勇猛精进，不用多久，这种状况就会减少，或者完全消失。因为那只是心里的状况而已，它们不是永恒不变的，它们会生起然后灭去。

修行的当下必然即刻马上就会有结果。结果是名法，深深印在我们心里，它不同于色法，即世俗间的结果，不是用眼睛能看到的具体的结果。我们要鼓励自己“没关

系”，今天或当下没有得到效果也没关系，未来某一天会得到更多的效果，就好像我们在吃一根很长的甘蔗，甘蔗有梢部和根部，刚吃梢部没什么味道，不过越接近根部就越甜。在修行的时候，我们要激励自己，当我们气馁与退缩的时候，要知道给自己信心，给自己鼓励，别人给我们的鼓励可以算是额外的奖励，不过还是自己鼓励自己更更好，因为没有谁比我们自己更了解我们自己了。

19.当我们在提升觉性的时候，应该用什么方法来对治昏沉呢？

对所有练习者来说，昏沉是一位非常好的朋友，它会经常来探访我们，这是很平常的事，因为在我们还没有修行的时候，它就已经存在有了。昏沉是好事，因为它意味着我们是正常的。我们要感谢昏沉，不然我们可能要去买安眠药来吃了。我有很多种治昏沉的方法：比如让动作加快、加强力度、有时可以换个姿势、或去比较亮的地方用功、看看天空、看看周围、把眼睛睁大大的、拍自己的脸、大量喝水、扫地、洗衣服、吃少点等等。但是最好的是我们能找自己独特的解决方法，这会比别人介绍的更好，因为有时别人的方法不一定始终适合我们。

对治昏沉的原则就是，我们不要去打压它、不要去控制它、但要知道它、让觉知自己的动作和昏沉进行比赛，忍耐一下忍着点，这是所有练习者的职责。无须对昏沉做什么事，若当你在练习的时候昏沉了，你还可以换姿势。而至于我，哪里都去不了，就只能那样躺着与昏沉对抗，但不曾失败。如果我们心坚强，就能战胜昏沉。因为昏沉也是无常的，有生就会有灭。其实昏沉也是法，不要去厌恶它，因为它是我们生命的一部分。作为练习者，有谁练习时见到了昏沉，那么就是见到了法。只是我们要有觉性能够及时知道，不要跟着它一起昏沉就行了。

20.当在修行的时候，有大量的念头来袭，并且无法阻止它们，这时应该怎么办样做？

很多练习者都把念头当看作敌人，我却认为这是一个好的征兆头，这说明我们能够思考，而只有死人才没有念头呢。念头是自然现象，念头是法。当在锻炼觉性的时候，如果念头升起，不用去做什么，不用对治它，就是不要打压它，也不要跟随它，不要去控制它。重要的是不要跳进念头里就行了。要有觉性，及时地、中立地知道它，念头就会自己灭去。如果还没有灭去，我们就回来有觉性的觉知肢体动作，把这作为原则，不要忘记这个原则。来尽自己的责任在觉知身体上，让它

和念头比赛。如果我们不去理念头，不去给它添油加醋，它就会缩短时间而且很快生灭。如果我们越不重视它，念头就越不会升起。其实对于修行人，念头越多越好。因为我们就会有更多的机会去锻炼觉性。不要去厌恶念头，因为它也一样是我们生命的一部分。