

內觀雜誌第 13 期

【本期重點】：介紹動態內觀——動中禪。

第 13 期內容文摘：

- (1) 動中禪（動態內觀）介紹。
 - (2) 隆波田禪師簡傳。
 - (3) 隆波田的《自覺手冊》摘要。
 - (4) 隆波通的開示一。
 - (5) 隆波通的開示二。
-

動中禪（動態內觀）介紹

動中禪是「內觀」法門的一種，傳自泰國的隆波田，練習時透過規律而重覆的手部動作，並配合走動，培養出覺性，在行、住、坐、臥中，自己的一舉一行以及念頭都能歷歷分明，體驗身心的生滅變化，由此滅除內心的執著與煩惱，最後超越了生死的束縛，得到真正的自在。

人類痛苦的原因，來自於看不清念頭。念頭本身並不是苦。當念頭生起時，我們無法同時知道和看清楚它，以致於捲入妄念之中，而後煩惱隨之而來，產生了痛苦。動中禪是直接發展自己的覺性，知道自己身體的每一個動作，以及心念的起伏。

如果只是靜坐不動，當念頭起時，很容易陷入而不自知。因此我們要經常移動身體的部位，並且知道每一個動作。當念頭來時，我們將看清它。不斷培養這種覺知的能力，心的品質將會改變，開始步入正道，也開始走出痛苦，邁向涅槃。

由於是動態的禪修，練習者不必擔心盤腿方面的困擾，因為允許坐中可以起來改為練習行禪或立禪。動中禪簡單而直接，任何背景的人都可以練習。學會後，立刻可用在日常生活當中。

動態內觀的特色

- 1.禪修時，自然地張開眼睛。
- 2.保持自然的呼吸。
- 3.禪修時，不斷移動肢體的一部份。
- 4.直接應用到日常生活當中。
- 5.訓練持續不斷的覺性如環鏈，不因行住坐臥的姿勢改變而間斷。

隆波田禪師簡傳

隆波田禪師，1911年9月5日生於泰國東北邊境洛伊省的布宏小鎮。十一歲時，他在當地的寺裡成為沙彌，他的叔叔是該寺的常住。在十八個月裏，隆波田學習經典與不同的禪修方法。在脫下僧袍後，他回到家裏。

根據習俗，隆波田在二十歲時回去受戒成為比丘，再次向叔叔學習並禪修六個月。回復在家生活之後，他二十二歲那年結婚，並育有三個小孩。在村裏，隆波田經常是舉辦佛教活動的負責人。儘管身負重任，他還是繼續不斷地禪修。

後來他移居到同省較大的江翰鎮，以便孩子們上學。這段時間內，他有機會接觸到一些禪修大師也增強了他對正法(真理)探究的決心。此外，他發覺到多年努力的行善、做功德、練習不同的禪修方法，並沒有消除他的瞋心。最後，他決定尋求解決的方法。

一九五七年，隆波田年近四十六，離開了家並下定決心若不找到真理，就不回家。他來到了農蓋省的摩尼光寺練習一種簡單的肢體動作，但是他不像別人在心中默念「動、停」，只是覺知身心的動作。幾天裏，也就是一九五七年泰國舊曆八月十一日的早晨，他的心已完全到達了苦滅。後來隆波田回到家，用二年又八個月的時間將所找到的法教給他的妻子和親戚。而後，他決定再出家使正法更弘開。剃度典禮於一九六〇年二月三日舉行。不久，隆波田的教法流傳國內外。

一九八八年九月十三日下午六點十五分於泰國東北的洛依省，隆波田安詳地離開人世，享年七十七。

隆波田的重要弟子有康懇長老、阿姜達、隆波通、安嘉利老師等。

隆波田的《自覺手冊》摘要

導論

1.我所說的法(真理)，人人有份。它並不特別屬於某一宗教，不論佛教、婆羅門教或基督教；也不專屬於任何國籍，不管是泰、中、法、英、美、日或台灣，任何人證悟了它，就擁有它。

悟了，你無法摧毀它，因為它不可摧。

你無法阻止他人證悟它，因為行者自修自悟。

2.讓我們來培養自覺。念頭生起時，知道、看見、了解它。這就是覺知—注意—智慧。我們稱之為「自覺」。只要我們覺知，念頭就無法作怪；若不留神，它便導演不停。這方法是頓悟的捷徑。

第一：培養自覺

自覺

1.讓我們清楚地覺知身體的每一個動作，例如，在眨眼時要覺知，在呼吸時要覺知。念頭生起時要覺知。這就是我們所說的自覺。

2.自覺無價。我們買不到，也沒有人能代替他人修得。例如，當我握緊拳頭時，有誰知道我的感覺嗎？沒有別人。外表上，你可以看到我握緊拳頭，可是，你不知道我的感覺。

規律的動作

3.做事情都有方法以達成目的。同樣地，訓練自覺以達成「覺知—注意—智慧」也需要技巧。不要靜坐不動；一直要規律地動作。不要閉上眼睛。

4.你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。

5.現在，我將建議你一個方法：

a.雙手手掌向下，平放大腿上。

b.以右掌外側為緣，慢慢地翻右掌。覺知，停。不要默唸，只要覺知就夠了。

c.舉右掌，覺、停。

d.貼右掌於小腹，覺、停。

e.以左掌外側為緣，翻左掌，覺、停。

- f.舉左掌，覺、停。
 - g.貼左掌於右掌背上，覺、停。
 - h.提右掌貼胸，覺、停。
 - i.外揮右掌，覺、停。
 - j.下移右掌外緣於右大腿上，覺、停。
 - k.覆右掌，平放右大腿上，覺、停。
 - l.提左掌貼胸，覺、停。
 - m.外揮左掌，覺、停。
 - n.下移左掌外緣於大腿上，覺、停。
 - o.覆左掌，平放左大腿上，覺、停。
- 6.這是訓練自覺的實際方法。

往返經行

- 7.久坐之後，可能引起痠痛，我們可以改變姿勢，來回地走。走久了，可以換成坐姿。
- 8.走時，不要擺動雙手。應兩手握於前胸或握於背後。
當往返經行時，你應覺知腳的動作。沒有必要自語「右腳動」、「左腳動」。
- 9.不要走太快或太慢，自然地走。當你走時要覺知自己在行走。如果你沒有帶著自覺來行走，就沒有用。

日常生活中培養自覺

- 10.我們必需盡己所能來培養自覺，甚至可以在轎車裏或公車上練習。
- 11.當我們坐在公車上或轎車時，可以把手放腿上而上下翻掌，或以姆指摩擦食指指尖，或是重複地握拳放拳。慢慢地做，要覺知。
- 12.不論何時何地，練習必須像遊戲般地輕鬆。每次只動一隻手而非雙手一起動。動右手就別動左手；動左手就別動右手。
- 13.有人可能會說：「我很忙，沒有時間練習。」或「我不能練習，我不夠清淨。」這些都是藉口。
- 14.假如你是一位老師，當你拿筆時，帶著覺知拿筆。寫字時也是帶著覺知。
- 15.這就是培養自覺、自然地學法的自然方式。
- 16.當吃飯時，要覺知地拿湯匙。要覺知地將食物放入口中。咀嚼時，要覺知。吞咽時，要覺知。

持續練習如環鏈

17.所謂「時時刻刻練習」是指在日常生活中做任何事情，你都要覺知每一個動作：洗衣、掃地、清理房舍、洗碗、寫字或做生意。覺性將點點滴滴地累積，像雨水落在完好的容器裏而裝滿它。

18.當我們來回走動，手的進出動作都要覺知，上床時我們可以反覆地握拳、放拳直到入睡為止。醒來時，應繼續練習。這就叫做「培養自覺」。

總結重點

19.如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。

20.練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。

21.當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。

22.練習的精要，只是覺知身體的每一動作，以及念頭的起伏。我擔保你若能如我所說地持續認真地修行，不出三年將止息痛苦。也許只需一年。對某些人而言，也許只要一到九十天。

第二：走在正道上

1.要確定我們練習佛法的目標是「自覺」(自己的覺性)。

我們應該遵循佛陀所教導的，由基本做起，逐步前進。如果不如此，練習將毫無進展。

基礎階段

2.對初學者而言，練習手的規律動作要比往返經行好。規律地、緩慢地、柔和地、輕輕地動手。當它停時，要覺知它；當它動時，要覺知它。如果手臂動得太快，由於我們的覺知力還不夠強，便無法趕上身體的動作。

3.要持續地練習，別怕累。如果以為累了就稍作休息，持續的環鏈就斷了。

4.一當念頭生起時，不要阻止它們，任其流動，但不要陷入其中，要將注意力回歸到「身心」，時時刻刻對「身心」歷歷分明。

5.第一階段，所要體認的是「身心目標」，包括了身、心、身動、心動等等(詳見附錄)。必須一再地反覆溫習。

6.當念頭生起時，有時我們會受其牽引，導致經行或規律動作的速度加快。應該要覺知並調慢速度，不管需要多少時間。

看念頭階段

- 7.在完全領悟「身心目標」之後，應該繼續觀察念頭。
- 8.不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。
- 9.通常念頭生起時，心便被帶著跑，如小貓捕大老鼠似地。大老鼠(念頭)比小貓(覺性)強。當大老鼠出現時，小貓本能地便會捉牠。大老鼠因為害怕而逃跑，即使小貓緊捉不放，過一會，當小貓累了，就把大老鼠放了。
- 10.當我們一再地訓練自覺，就好像不停地飼養小貓直到牠長大強壯一樣。念頭生起時，心不會被拖走，念頭自然立刻停止。
- 11.繼續練習，只要念頭一起，你便能立刻覺知。正如我常常告訴你們的，如果有兩個人和一張椅子，強健、快速的人會坐到椅子。當我們一再地訓練培養自覺，「自覺」將取代「不覺」，而「不覺」將逐漸減少。
- 12.任由念頭生起，念頭生得越頻繁，我們也越覺知。當「自覺」越來越強時，便能趕上念頭。
- 13.當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。
- 14.從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智慧」的生起。
- 15.繼續用功，讓智慧本身穿透「內觀目標」。不再需要求教老師或經典。
- 16.一旦抵達最後步驟時，智慧自然會生起。
- 17.我們將知道、看見「改變」。它是絕對地輕鬆，就像是毫無重量。這是終點。當它結束時，智慧會現前，而你將體證「苦滅」。

薦言

- 1.有兩種念頭，剎那生滅的妄念，帶來了貪、瞋、癡。第二種是我們作主的念頭，它不會引發貪、瞋、癡，因為是帶著正念正知去想的。
- 2.在這方法,不要試圖壓抑念頭。讓念頭自然地現前，念頭越多，覺性愈強，有些人討厭妄念，怕妄念使他們不能得定。那是種誤解。妄念是好事，因為念頭動得越多，覺知愈強。繼續用功訓練自覺，但不要專注。
- 3.每當念頭生起，不要壓抑它們，而要以覺知身體的動作來離開念頭。「自覺」將取代「不覺」。
- 4.如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時我們很容易「進入」念頭裏。因此，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。
- 5.唯有見到實相，方能使心從痛苦中解脫。

6.這是捷徑：當念頭生起時，立即覺知，這就是真正的修習佛法。規律地動作只是一種方便(藉以幫助我們看見念頭)。

第三：障礙及解決方法

緊張，暈眩，窒悶

- 1.剛開始練習時，會有專注的傾向。我們想認識、想看、想有、想得。這不是正確的了解。如果你追求這些，可能就變得緊張、暈眩或窒悶。這不是正確的練習。
- 2.妄念太多時，我們不喜歡，便想壓抑它，而帶來麻煩。
- 3.正確的方法是輕鬆地練習。目光遠看而輕柔地培養自覺。不要專注。帶著覺知安閒地、規律地動或走。

昏沉

4.如果練習時覺得疲困，應該轉換另一種動作，例如，除草、洗臉、洗澡或洗衣。我們應找個方法來避免障礙。

靜而不覺

5.沒有覺知的寧靜稱為喜悅。這是一個障礙。訓練自覺，不在於獲得這種寧靜，而是永遠覺知動作。

觀的障礙(觀障)

6.達成「身心目標」，便是基礎階段的終點。有人會停止練習，以為他已得最高的佛法。在此階段，知識湧現不已，使我們因此驕傲。念頭生起時不觀看它們而捲入念頭中。

7.執著於「觀障」的人多話而且傲慢。

8.解決的方法是輕鬆地做規律動作。不要專注或期待成果。輕柔地做動作。當念頭生起，覺知身體的動作。

喜障

9.當你領悟勝義目標(見附錄)時，喜悅會現前，而且對所領悟到的知識感到欣喜。

10.一般而言，喜悅是好的。但是，根據這方法，喜悅卻是達成苦滅的障礙。

11.喜悅生起時，練習者會執著它。我們應該要精進並盡所能地做身體的動作，使心由喜悅轉回動作。慢慢地、規律地做。當覺性愈強時，喜悅便漸漸消失，心將回到平常的境界。

12.窒悶、昏沉或緊張可能發生。我們應練習得輕鬆，目光遠看，動得輕柔。不該因這些障礙而中斷，而是繼續用功地練習。白天不睡覺，晚上休息。

顛倒障

13.根據經文，顛倒障是以假為真、以地獄為天堂、以惡為善。

14.我經歷它後才證苦滅。那時我是在顛倒障的境界中，我沉浸在狂喜的階段，因為我從不曾如此。

15.我開始復習「內觀目標」。在這階段，你應往返重複地溫習這目標。

16.複習這目標後，狂喜會漸漸消失，心將回到平常狀態。

後言

1.如果我們有正確的了解，修習佛法並不困難。

佛陀所教導的真理現存於人。他所教的，人人都能做。

2.培養自覺時，應讓身心的每一部份自然地運作，不要勉強它們違背它們的性質。這方法要自然地運用，不要做出違反身體的功能：眼看、耳聽、鼻嗅、身體的動作，一定得依照它們的功能自然地運作。念頭生起，也由它自由地運作。

3.有兩種寧靜：

第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」。

第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。這種寧靜是一種沒有貪、瞋、癡的寧靜，沒有無明的寧靜，沒有不覺的寧靜，不管你叫它甚麼，都只是文字。帶著覺知的寧靜，意謂著我們不需其他東西。我們不再尋師、求法或找道場。

4.規律的身體動作以及自覺的培養帶來智慧。這種智慧不是由知識生起，而是來自自然的法則，我們稱之為「內觀智慧」。

我們應練習直到這法則自然出現而永遠存在。

5.覺知身心的動作能帶領我們到此點(痛苦的熄滅)。這就是自己要走的正道,唯一的道。這道與其它不同。

如果你用功的話，在五至十天之內你將領悟「身心目標」。

精進的人在一至三個月內，心態會轉變。這就是正道的起點。

假如你是位善良的人，不出三年將證苦滅。至於不用功的人，就是十年也沒用。

我向很多人保證並邀請他們來練習。或多或少他們都有所領悟。

注意事項

- 1.你不應根據自己的意向、見解或思想來練習。為了使練習有所進展，你應該遵循師父的指導。
- 2.課程中應避免交談，禁止各種上癮物如香煙等，否則你的心便會執著它們。
- 3.應下定決心來練習，不要自欺。
- 4.不要靜坐不動，應連續不斷地做規律的動作。
- 5.不要專注。輕鬆地練習。張開眼睛。讓念頭自然現前，不要壓抑它們。
- 6.在這方法裏，你將會看見、知道、明瞭這條道路(見附錄)。如果你看到其他的，那是不對的。

附錄：內觀目標

1.基礎階段：「身心目標」

- 身、心、身動、心動、身病、心病。
- 苦-無常-無我。
- 世俗(假名)
- 宗教、佛教
- 過失、功德

2.看念頭階段：「勝義目標」

- 所依(事物)、勝義(實際存在)、變易
- 瞋-癡-貪
- 受-想-行-識
- 煩惱-渴愛-取-業
- 戒蘊-定蘊-慧蘊
- 欲漏-有漏-無明漏
- 身惡業，它如何引生痛苦。
- 語惡業， …。
- 意惡業， …。
- 綜合身、語、意惡業 …。
- 身善業，它如何是樂。
- 語善業， …。
- 意善業， …。
- 綜合身、語、意善業， …。

生盡階段：苦滅

《葛拉瑪經》中佛陀的開示

1. 不可只因它是口傳已久，就信以為真。
2. 不可只因它是奉行已久，就信以為真。
3. 不可只因它是道聽塗說，就信以為真。
4. 不可只因它是載諸典籍，就信以為真。
5. 不可只因它是符合我見，就信以為真。
6. 不可只因它是符合哲理，就信以為真。
7. 不可只因它是順乎我思，就信以為真。
8. 不可只因它是合我理論，就信以為真。
9. 不可只因說者看來可信，就信以為真。
10. 不可只因它是導師所說，就信以為真。

葛拉瑪人！每當你親身體驗到：

這些是不善、有害的、為智者所斥、遵行後得到無益或痛苦的，就要棄捨這些。

葛拉瑪人！每當你親身體驗到：

這些是善的、無害的、為智者所讚、遵行後得到有益或快樂的，就要實行這些。

隆波通的開示一

邱絲里、林崇安譯
法光佛研所 1999.3.6

願世人迎接正法！

比丘、比丘尼以及所有這兒的人們：

這兒是一個重要的研究所，訓練佛法及世間法。

佛法及世間法二者是一起運作的。由此世人了解佛法及真理。如果沒有佛法，活在世間就會受苦。

佛法必須是真正的、可以證實的。

不是真正的法，就不能被證實。

佛法的核心，是能被證實的。

能被證實的佛法，一定是在我們身心之內的。

不能被證實的，則是在我們身心之外的。

真實的法在我們的內在，因此，我們可以在身心之內去證實它。

外在的法，不能用智慧去證實它。

真實的法在我們身心之內，我們可以證實它、看到它。

我們想證實它，我們就要回歸自己，看自己身體的動作，看清自己的身與心。

如果我們不回歸自己，不看自己，我們就忘了自己，迷失自己。

回歸自己，就是知道自己的身體動作。

這是活在當下的方法，大多數的人都活在過去或未來。由於我們不與自己在一起，不能活在當下，結果，我們不能解決自己的問題。

這就是為什麼雖然我們有很多知識，但仍然解決不了自己的問題，不能找出解決的方法。

所以，我要講的，是有關自己的身與心。

（隆波通用泰語時，不用「我」這個字，在英文翻譯的需要才加上「我」）。

當我們談到身外的東西，那就遠離真實的事了。

在座每人都有身和心。

但有的人，仍不知道身與心，忘記身與心，迷失了身與心。

結果，沒有真正的東西可以依賴了。

如果能回歸自己，自己就有真正的依靠了，

就像佛陀所說的：自己是自己的依靠。

佛陀要我們依賴自己。

多數的人，沒有內在的依靠，看不到心、看不到生命，結果，往外依靠。

佛陀說：外在的依靠，不是永久的依賴，只是一個暫時的歸依處。

因此，佛陀要我們往內依賴一個真正的歸依處。

在我們之前，佛陀發現了這個內在的歸依處，也就是內心的歸依。

因此，誠摯的人可以發現自己內在的歸依處。

今天我要介紹一個簡單的方法，來培養自己的覺性，練習時身體不能靜止不動。此方法喚醒我們自己的覺性，弄醒自己。或者說，喚醒我們的佛性。由於我們不夠警覺，不知喚醒自己的覺性。

本方法（覺醒自己的覺性）的利益，來自個人的努力，當有圓滿的覺性，或者，一直都活在當下，這個人就不會有痛苦了。

有一句巴利諺語：一個有覺性的人，是一個有價值的人，是一個快樂的人。心中有覺性，快樂就不遠了。

我們從未觀看自己的身心，只看外在的東西，結果不能解決自己的問題。

因為我們從外找快樂，未看自己的身心，結果不能找到真實的東西，不能找到實相。這方法鼓勵我們覺知身體的動作，持續如一環鏈。

這個培養自覺的方法，是以身體作為工具。能夠將覺性持續如鏈的話，我可以保證：你一定可以開悟、可以滅除痛苦。

佛陀說：在行、住、坐、臥時要保持覺知，在伸屈時要保持覺知。眨眼、呼吸、吞口水時，都要保持覺知。

巴利文說：佛陀對弟子說：『對周遭要保持持續的覺知。阿羅漢的戒律就是要保持覺知。』

我希望大家學習這個新而簡單的方法。這是自然的方法，因為身體的性質就是不斷地動，它不會保持不動，而且有許多事去做。

眨眼、呼吸都是自然的動作，但我們從未觀察這些自然的動作。大多時間，我們都在無知中動作。如果覺知這些動作，我們將發現自己以前未知的內在的真理。

佛陀說：研究自己，就能了解自己。

巴利文說：修行者將自知自證，且與時間無關（表示，隨時可以修行，且隨時可能證悟）。

快樂與不快樂來自內心，而不是來自內在。正確與錯誤、快樂不快樂，這些別人不能給我們。但我們一直責備別人，認為痛苦是來自別人。

佛陀說：一個人由於痛苦而責備別人，那麼，這個人就是忘了自己。因為，我們如果當下具有覺性，那麼就能當下正確地處理問題。

要一直動。

要喚醒佛性：如瓶中水，若不動，就如死水。若一直搖動，就有水泡一直出現。或者，我們給心一個工作去做，心不想留在自己美麗的家，心一直想東跑西跑。我們要訓練自己的心，一直覺知肢體的動作，如果不訓練，就會給念頭拉著跑，就像葉子順流而下。

有兩種念頭：一種是自然的念頭，不會傷害我們，我們用來處理一般事情。另一種是不想要的妄念，是不能作主的，不是自然的念頭，是我們不需要的。覺性增加時，這種妄念就會減少。這種妄念會干擾我們，會使我們痛苦。

有好的覺性，自然就會看清我們的念頭。覺性如貓，妄念如老鼠。

從來，我們的妄念很多，如同大老鼠，我們未培養觀察自己的動作，因而覺性很弱，如同小貓。而貓的本性是從來不怕老鼠。同樣，覺性從來不怕妄念。小貓看到大老鼠就去抓，但會被大老鼠拉著跑。同樣，弱的覺性知道有妄念，但會被妄念拉著跑。

因此，有些事我們心裡不想去想，但卻不由自主的一再去想。因為貓太小了。所以，我們要一直餵這隻小貓—什麼是食物呢？就是要覺知自己肢體的動作。因此，想要有強的覺性，就要不斷地餵貓，持續地覺知自己肢體的動作。當貓大了，不用教牠去捉老鼠，貓的天性自然就會去捉老鼠。

同樣，覺性一大，就可看清念頭，妄念自然就沒有了，就像大貓捉到大老鼠，老鼠就完了。

問與答

問：晚上睡著了，覺性豈非中斷？如何培養持續的覺性？

答：身心都要休息。晚上睡著了就休息，一醒來就繼續練習。一直練習到覺性很強時，雖然在睡覺，然而覺性仍在運作，此時，睡時充滿覺性，醒時亦充滿覺性。

問：可否靜止不動？

答：本方法以不斷地動肢體作工具，來培養我們的覺性。要持續自己的覺性如同環鏈，就很容易增長覺性（如果能夠覺性不斷，那麼肢體靜止就無所謂了）。

問：如何不生氣？

答：你此時生氣嗎？ 答：不生氣。

事實上，沒有所謂的生氣。生氣是因為你忘記了肢體的動作，你並沒有活在當下。當下忘了自己，結果生氣冒起來了，並且沒有看清它。如果當下，你覺知肢體的動作，你具有覺性，就能看清生氣，當下生氣就停止了。因為，生氣不是自然的事情。生氣來自無明，無明是來自你不知當下肢體的動作。如果我們有覺性，生氣一冒出來，就可以看清它，它將感到害躁而跑走。

生氣像盜賊，當主人不在時，就跑來屋裡，如果我們有覺性，就如有了警衛在屋內，因此主人不用作任何事情，讓警衛去做他的責任。

巴利文佛陀說：一個能滅除生氣的人，就是快樂的人。

沒有任何武器能滅除生氣，只有覺性能滅除生氣。

今日大家主要的問題就是生氣。

當生氣跑到任何人的身上時，形象就改變了（臉變紅，耳朵也紅了，身體抖動，高聲尖叫…），碗盤就飛了、踢桌椅（當下不覺得痛，事後才覺得很痛），生氣很有威力。因此，要將覺性磨得尖銳，佛陀已成功了。

我所說的方法，不是杜撰，在《念住經》中佛陀已有開示。經上雖提到，這還不夠，大家要實際練習，使「正念」提昇到「大正念」。使「覺性」提昇到「大覺性」，或全面的覺悟。而後讓大覺性去做它自己的工作—去滅除痛苦。

如果只是一般的覺性，仍然有痛苦，因此，要不斷培養成大覺性，此時就沒有任何痛苦了。

隆波通的開示二

問與答

中壙共修處 1999.3.7

問一：為何要作循環的肢體動作？有何意義？

答：這是為了使我們的覺性醒過來或喚醒佛性。以規律而循環的動作，可使覺性持續不斷，使覺性如環鏈。對一般的人，以這種方式規律地作手部動作，會很快而有效地培養覺性，在短期內訓練出強的覺性。在動作中，我們強調有動有停，覺性易起，若只是平順地揮動手臂，則仍易起妄想。

問二：日常生活中，我們的動作很快，如何使覺性跟得上？

答：在日常生活中，若有空閒時間，就可多練習規律的手部動作，使覺性提昇。其他工作時間，雖然身體動作較複雜，但一次以一個主要部位為覺知的對象。開始時，難免會有遺漏，但不要緊，不斷地練習，久了就可以時時覺知了。

問三：在日常生活中，如何「無我」？

答：在日常生活中，只要不斷培養覺性，覺性愈高，我執就自然逐漸減少了。

問四：如何提昇慈悲心？

答：只要不斷培養覺性，就可以一石雙鳥，甚至更多的鳥，例如，智慧、慈悲、安詳等都可以得到。因此，培養覺性非常有用。

問五：如何去除疑惑？

答：每人都有懷疑，如果有強的覺性，就不會有懷疑了。不管大的、小的懷疑，只要有圓滿的覺性，這些都會消失。聽來的答案，可以去除一時的疑惑，但這不是自己的體驗，因而不久疑惑又會再生起，結果永遠沒有終止。只有經由實踐，親身培養出覺性後，疑惑才能去除。我們就能保證自己了，不用別人來保證。聽來的知識，自己仍會有疑惑。如果自己的覺性能持續如鏈，那麼，智慧自然生起，自己就能明瞭，不再有疑惑了。因此，我要你們不斷實踐。

問六：如何面對日常生活中的生氣、沮喪、憂慮？

答：只要有覺性，這些情緒生起時，就能看到它們，並且微笑地看著它們的消失。

問七：動中禪對身體有無幫助？

答：若有健康的心，就有助於身體的健康。身體有病時，要去看醫生。而心裡有病（如貪、瞋、癡）時，就要用覺性來滅除。即使身體非常痛，但強的覺性可以使心超越肉體的痛，而不覺得苦。覺性可使我們超越痛苦與快樂的感受。大多數的人，都是感受超過了覺性。我們可訓練到覺性超越了感受，身體雖苦卻不受影響。身體的無常及苦是自然現象，我們不能對它如何，但是心理成份（受、想、行、識），我們可以使之不苦，覺性可以超越了受、想、行、識。

問八：我們應依聞、思、修來用功，並依戒、定、慧來學。為何只談覺性？

答：只要培養出強的覺性，將具足戒、定、慧。事實上，一切都具足在覺性內，圓滿的覺性就是大圓滿，一切都具足了。當然，在實踐時，也有次第，將依次看清了粗的、中的及細的煩惱，並且將之依次切除。

問九：處事要用思考，如何配合覺性？

答：心是一切的前導。由心下命令。一切事由心而成功。覺性一高，所下的判斷一定會正確。覺性本身會做出自然的反應，例如，覺性雖弱，身體碰到火，覺性就使身體縮回，這是自然的事情。【如果整天聞思，那麼多的經書，分得那麼細，使腦袋都太重了。】

問十：不同的人，是否用不同的禪修方式？

答：這方法與任何人的教育背景、是否知道經典無關，使覺性持續如環鏈，那麼，智慧將生起。

問十一：知道念頭，看到念頭與沒有念頭，境界是否有高低？

答：知道與看到這二者是完全不同的。每個人知道自己的念頭，這是用弱的覺性知道的，這是一般程度的覺性。而看念頭，則是用很強的覺性。二者是不同的體驗。看念頭時，就像你坐著看工人工作，看到有的工人靜止不動，有的工人在工作。看念頭時，有時看到念頭生起，有時看到沒有念頭。如果生起的是不想要的妄念，可以立刻丟掉。如果是有用的念頭（如煮飯時要起念頭）則照常進行，不用丟掉。念頭的本性就是如此，有時有，有時無。

問十二：每天要練習多久？

答：愈久愈好。有空就作規律的動作，工作時就注意肢體的動作。要使覺性如環鏈。大家常能共修就更好了。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
