

## 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://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

