

# 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。

---