

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。