

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。