

# 隆波通法語

一條直接到心的捷徑

## (一) 法

看到自己，才能沒問題。

佛法是時尚的，超越時間、空間、時代。

佛陀說：能訓練心者，是一個善者。

人，如果能訓練自己的心是非常殊勝的。

佛法是可以讓人解脫一切苦的真理。真理存在於每個人的生命中，不管你知道或不知道，它一直都在那裡。

法的核心，能被證實。能被證實的法，一定在身心之內。真是的法在身心之內，可以證明，可以看到。想證實法就要回歸自己，看清自己的身與心。

身與心很重要，而心更重要，所有苦惱都是來自心。多數的人沒有內在的依靠，看不到心、看不到生命，從遠處去尋找，往外依靠。外在的依靠，不是永久的依靠，只是一個暫時的皈依處。如果能回歸自己，就有真正的依靠。依止內在的佛、法、僧，心會清淨光明和蓮花一樣。

世上最難的是尋找自己，就算佛陀也不能替你看，自己才能看自己。看到自己，才能沒問題。

看見是心眼，智慧之眼看見。用想的，不是真正瞭解，心眼看到才是。

不見法就是不見自己、迷失自己。見法就是見佛。看到自己，看到自己的本來面目，就可以看到佛。

如實修，就能如實見。

自覺自見是一個微妙的法，如果能完全讀出自己，一切煩惱就沒了。

身出家容易，心出家困難。心出家是真正的了解法，會真正自在。

修行是為了來解決生命的問題。外在的物質沒有辦法解決心的問題和內在的苦。心靈的苦 需要用覺性來對治，稱之為法藥。世間的任何藥，都比不上法藥。任何味道，都比不上法味。

佛法可以讓人不墮落，不被外境，物質所左右。佛法非常好，任何人實修都可以改變。不好的人變成好人，不知道自己的人，變成知道自己的人。

我們要知道什麼是知足，而不是一直要超過，一直在追求。知足，就是剛好，只取需要的，吃的剛好，用的剛好，睡的剛好，不要超過。

如果不真正瞭解生命，不真正瞭解自己，無論做了什麼都會粘上去，跟錯誤、疑惑在一起。

因為忘失自己，總是看到自身以外，看到外面，沒有反觀自己。當我們看自身以外，我們看的是別人的是非，不會看見自己的對或錯。

即使熟讀經典，如果沒有真正的體驗，那只是空有經典，只是記憶文字而已。不管讀了多少的經典，如果沒有把自己這一部經典讀懂，外在的經典讀得再多，還是沒有辦法真正的瞭解經典裡的意義。讀自己，會告訴自己答案。

自己不疑惑，外面的世界就不會疑惑。

好好的照顧這個心，要修行就是這個心。我們每個人都有心，成就在哪裡？成就在心。經，律，論都是由心生出。跟自己的內心學，當真正知道、看見、瞭解時就結束了。

四聖諦苦、集、滅、道都在心裡面，唯有培養覺性，你才有辦法找到這個根源。

我們無法知，是因為帶著無明，無法清明，無法了知。苦來自於貪、瞋、癡，來自無明。只要有無明，就會有痛苦煩惱。無明帶我們再生。如果沒有無明，就剩下明。不斷的練習，當只剩下明，無明就沒有了。當心只有明的時候，沒有任何事情可以干擾我們。

生氣是因為忘記自己，沒有活在當下。回到自己，不要忘了自己。

人生難得，要好好的利用時間修行，活在當下。未來的事不確定，重要的是當下。當下最重要，比任何事情都還重要，比過去比未來還重要。

如果軟弱、不堅強、不真誠、不實際修行，就會得到不真實的東西。

一定要精進，只有精進才能超越痛苦。真的捨，真的精進，真的實踐，才能見到真理。

培養覺性，覺性越強，心就越警覺、越光明。

培養覺性，是自證自知，不受時間限制，在任何時間、地點都可以練習，且任何時刻都可能證悟。

培養覺、定、慧，讓心提升到最高，我們隨時都會舒適，雖然活在世上，但心超越這世間。

一個覺性圓滿的人，行、住、坐、臥都能夠沒有任何的苦，對於生死、過去和未來沒有任何的疑惑。

沒有貪、瞋、癡，沒有無明，心會自由自在，隨時都是光明、潔淨。心不再起伏，不再悲傷，不會因為任何人、事、物而苦。

## （二）禪

禪就是談心，直接講生命。

修行不是為了有，是為了沒有。

沒有苦是涅槃。

涅槃不在外，不在遠的地方，就在心。

涅槃是沒地方可去，也沒地方可來。

涅槃是沒有火，沒有火是清涼。

雖然色身繼續活著、繼續在移動、繼續教導或執行職責，但內在是寂靜的，沒有渴望，只有清涼。

誰的六根隨時能保持清涼，這個人當下就是涅槃，不用死了後再證得涅槃，活著時就可以。

心的這個真如，本來都是潔淨，光明，沒有任何染污。生命的本質純淨，沒有幻相。幻相與苦惱不是實有的，只是生命的過客。回歸本性，生命才有意義。

覺性是真理，真理在心裡。真理是不變的，每一個人都有。真理一直存在，不會因為佛陀不在而消失。親證真理，就能不生、不老、不病、不死。

怎麼樣才能親證真理？必須用生命來修行，不要怕累，不要怕病，不要怕死。

## （三）覺——生命中清淨的本質

覺性是存在每個生命中清淨的本質。

覺性本來就具有的，但是沒有經過訓練，它就無法對生命帶來利益。

有兩種死：一種是自然的死亡，一種是不能覺知自己，後者才是真正的死。

有覺性，才能活在當下。

有覺性能把過去和未來放下，把過去和未來砍斷。

有覺性，不論看見、聽見什麼，心不會造作。

有覺性，心能清淨平穩，自然不犯戒，自然定。

自然的定不限任何地方、任何形式。

當走路、跑步、工作時也可以一心不亂。

這世間是一個『空』，我們在『有』的狀態，所以會被煩惱找上。

沒有覺性，問題一發生，心馬上動搖、馬上散亂。

聽到人家說什麼不好的話，這個『我』馬上就升起；有了覺性，就沒有『我』；沒有『我』到哪裡都不會有問題。

覺性強的人不論工作再怎麼多、再怎麼沉重，心都不會有負擔。

覺性強的人工作越多越好，不論到哪裡都是輕鬆的，而且照樣可以去盡責任，做應該做的事。

帶著覺性，沒有辦法解決的時候，知道怎樣放下，不會把它背著，成為自己的一個重擔。

帶著覺性做功德，才是真功德。

苦不怕什麼，不怕權位，不怕富貴，只怕覺。

只要能保持覺知，苦會遠離，沒有辦法靠近我們。

覺可以超越所見所聞。知道一切都是自然法則，就會喜悅，好好的與自然相處。

沒有覺性，像火一樣，到處都是炙熱。

有覺性，火焰會熄滅，清涼且光明。

有覺性，心清涼，全世界也會清涼。

有覺性的人，心很溫和，很平靜，生活自在愉快。

一個有覺性的人，是一個有價值的人，是一個快樂的人。

每個人都有覺性，全世界就和平了，平靜了。

## （四）業——『現在』做好，過去和未來自然會好

有些人面對無法解決的問題，會想：「這是不是『業』？或者曾經對人家做了什麼事情，現在才會承受這樣的報應。」把一切都歸到業。

想過去，想未來，都沒有想「自己現在的行為是什麼？自己現在在做什麼？」

此時此刻如何做，當下的業就呈現了。

業是指當下的作為，業障是指無明；如果當下沒有覺知，那是無明，就是業障。

現在來修行就是消業障，只要當下做好，這個業障會消失。

『業』是造作，做好是善業，做不好是惡業。

業是自己來決定的，只要把當下做好，過去和未來自然會好。

帶著覺性解決問題，所有的問題都會變得簡單，無論問題能不能解決，都可以放下。

帶著覺性，無論外在『有』的問題能不能解決，心都『沒有』問題。

## （五）四聖諦

### 1. 苦——生了就會苦

你們生出來了，苦嗎？

已經生了，就會苦。

這個身體只生一次死一次，而精神、神識上的生死，一天不知道多少回？

沒有人想要苦，即使不想要，還是苦。

每個人都有苦，全世界不論是哪裡的人，不管貧與富、美與醜，都是有苦的。

不論哪種人都想要沒有苦，如果心中有苦，就睡不好、吃不好，做什麼事都不好。

### 2. 集——念頭是苦根源

沒有針對問題的根源無法真正解決問題。

真正的生命是沒有苦的，苦來自於無明。

大家作功德，都想得到功德，可是因為沒有看清楚，所以沒有得到功德，就像閉著眼睛在作功德，閉著心眼（智慧之眼）在做功德。

無論是與非、功德與罪過…，所有的一切都來自於心念，只是我們沒有看見。

快樂與不快樂來自於內心，別人不能給我們。

我們之所以有問題、有困擾，是因為內在的念頭，念頭會自行造作。

一天、一天…生命這樣的過去，如果沒有覺性，我們就隨念頭這樣的流走。

缺乏覺性的人，心裡想什麼就跟著走，念頭一升起來，就跟著念頭去做了。一想到生氣就生氣，想罵人就罵人。

念頭是煩惱的根源，讓人喜、怒、哀愁、沮喪、悲傷，只是我們沒有看見這個根源，如果能看清念頭就不會痛苦了。

我們只看外在的東西，從未觀看自己的身心，結果是——不能找到真實的東西，不能找到實相，不能解決自己的問題。

### 3. 道——以覺滅苦

根據大自然的法則，人就是要動，不能一直靜止不動。

藉自然法則，在動中培養覺性，生命就會更安全、更自在。

透過身體動作，可以把覺性提起，回歸自己。

不論做什麼事，都要覺知身體的動作，行、住、坐、臥都要帶著覺性。

怎樣才能在每個動作上都帶著覺性？必須有『技巧』來培養。

這裡有個方法，即動中禪。如果真正對生命有興趣，想認真學習，它就很簡單。

動中禪很簡單，就只一個『覺』，是直接到心的捷徑。

以「知道每個身體的動作」來培養覺性。在每個身體動作中禪修。在行、住、坐、臥中看自己。

定——在每一個身體的動作當中，任何時候、任何地點都是在練習。

培養覺性，守護六根。守護六根，六根會清涼。六根清涼，家就清涼，涅槃、喜悅在這裡。

保持覺性，隨時活在當下。

精進但不急，精進但不欲求。

覺性像貓，妄念像老鼠，把貓養大後，貓自然會去處理老鼠，我們的責任就是把貓養大——培養覺性。

不斷培養覺性，以覺取代不覺。

覺性會把妄念之流砍斷，心不再造作。不斷練習，覺性一定會增長、會穩固。

當隨時都能覺知身體動作時，覺性會自然運作、增長到圓滿，會知道以前所不知道的，看到以前所看不到的，瞭解以前所不瞭解的。

讓覺性持續不斷如環鏈，覺性將自然提升到完整、圓滿。圓滿的覺性會做它自己的工作——滅苦。

動中禪超越思考。動中禪不強調經典，而是強調實修。不要你相信，只是邀你親自來體驗。

### 4. 滅——沒有苦才是自然

有人問：「沒有了苦會怎麼樣？」就是沒有苦，沒有怎麼樣，沒有苦才是自然的。

## 隆波通法語

一條直接到心的捷徑

出版者：中華民國正念動中禪學會 2009年10月

網址：[www.mahasati.org.tw](http://www.mahasati.org.tw)

Email：[mahasatitw@gmail.com](mailto:mahasatitw@gmail.com)

歡迎助印

助印劃撥帳號：22470992

戶名：中華民國正念動中禪學會