

尋找涅槃

/ 隆波 通 主講

【隆波通簡介】隆波通(Luangpor Thong Abhakaro)1939年5月14日出生於泰國東北部。1961年隆波通22歲時出家。1967年他遇見隆波田(動中禪創始人)，在隆波田的指導下，修習動中禪約四個月，體驗到「生-滅」實相，對生死不再有任何疑惑。

1985年南來寺(位於泰國曼谷近郊)正式成為寺院，隆波田指定隆波通為住持。1989年隆波田逝世後，隆波田基金會成立，並由隆波通出任董事長。他每年都到美國、台灣舉辦禪修。隆波通的教法非常簡單，直接而適用於日常生活。

對尋找法或真理的人們而言，除了了解自己，探討生命的本質或佛教的要義以外，沒有其它活動。

真正學法在自心，而非心外。心外求法只在某些層面需要，了解內在的生命和心念才是真正地研究佛法。如果研究心性，我們將會進入佛法的核心而熄滅所有痛苦煩惱。

今天的主題是死前「尋找涅槃」。對每個人來說，在今生今世找尋涅槃是必需而緊急的。為了解決日常生活的問題，我們應該趁活著時來研究，學習和了解佛法。否則，死了將會錯失良好的機會。死後涅槃只是一種方便教法，鼓勵人們學習，帶給大家希望。

佛陀教導我們於現世找尋、親證的涅槃是指大自然的定律或真理；這樣的境界每個人都能證得，因為佛法是著活生生的人所說而不是死去的人。死後的生命在不可及的未來，無法看見，無法證明。

如果能如實地知道，看到和體會每個當下，我們將會如佛陀所教，對生命不再有疑惑。

大多數人行善時心中還存有疑慮，無法保證自己的行為，因為他們還未親證真理。如果已經證悟，我們會有信心向他人解說並邀請他們同證真理。

存於每個人的本性，是不分階級，不論國籍、語言，不管識字與否。真理從有人類就一直在那裏，即使佛陀還未開悟前也已經存在。但佛陀是首位發現的人，他證悟到真理的境界，大自然的定律。

涅槃是日常生活中的每個時刻之中，但我們卻不知道，不明白，忘記原有的自心，向外追求。假使我們有很強的願力，想要在今生認真地尋找，我們將能找到。

如果此時此刻，我們能看見自己的心與生命，看見清淨平穩(中性)的心，那就是涅槃。因此，我們說涅槃可以證明，可以接觸到。佛陀所教的真理是真實存在的現象，他看到生命沒有一切幻相，沒有任何痛苦煩惱。幻相與苦惱不是實有的，他們只是過客。

生命的本質純淨而無幻相，自然地顯現，不需要外加任何事物。因此，如果能夠找到真正的方法，以無所求的心正確地修習，我們必定會證到涅槃。那境界是如此自然，得後感覺像無所得。萬物都在那裏，但那裏又無一物。

我說最好在活著時找涅槃。但有些人卻期待未來或死後的果報，這樣的信仰在世界上的很多宗教都可以看到，即使那些說自己無宗教信仰的人也如此。這就是為什麼我們無法找到真理，不能見到原有的本性。

你們都受過良好的教育。現在聽我演講，有些人明白，有些人可能不明白。說法是我的任務，聽法是你們的責任，懂或不懂要看個人。真正想要求法的人可以很容易了解，但其他人可能有困難。

事實上，每個人都想要找真理。現在這個時刻，如果心平靜沒有貪瞋癡，涅槃已經在這裏。這樣的境界很自然地存在每個人的心。人人可以親自體會，不需要等到遙不可及的未來。

因此我說，現在就要來找涅槃，要活在每個當下。大部份時間，我們忘記自己，只注意外在的事物，既想過去又追未來，無法擁有真正的庇護。

如果能時時刻刻安住於當下，我們離涅槃並不遠。現在，我們迷失了方向，不能找到開悟的方法，是因為妄想心不斷掛念過去與未來，就像封閉自己而無法找到出路。

所以，請大家試著活在當下，不要忘記自心。嘗試以覺知身體的每個動作來迎接每個時刻。這是提醒自己最佳的方法。

簡單的說，只要有自覺，不用多做什麼，因為清淨圓滿的覺性本自俱足。因此，讓我們改變原有的態度，從現在開始尋找涅槃，精進地培養自覺，我們將會自然地證悟。

【 問 答 】

1. 問：師父提到看見自心清淨平穩時，就是涅槃的境界，請問師父這樣的涅槃與 練習後的涅槃有何不同？

答：現在我們體會到是短暫的涅槃，至少知道這是短暫涅槃的滋味。因為短暫，所以會變、會退轉。當覺性透過練習愈來愈增強直到圓滿時，就能證入永恆的涅槃。所謂永恆的涅槃是指不變、不來也不去，不生不滅。

2. 問：請問師父，什麼方法能讓我們不再受生？

答：我們剛剛已經教過了。像這樣在動中培養你的覺性，你將不會再生。

3. 問：菩薩已經證到永恆涅槃的境界，因為苦難的眾生不入滅而選擇回來度眾。

答：這是別人的語言文字，你去相信。如果你真正到達菩薩的境界，可能看法會改變。看見涅槃前像這樣(師父以手背示範)，證後就像這樣(師父將手背反轉到手掌)。現在我們所有的知識是從別人的話或書本而來，當你的心真正看見時，將會改變，完完全全改變。

4. 問：請問師父，我們死後會去那裏？

答：我們從未存在，要去那裏？

5. 問：請問師父，怎樣能及時看到自己的惡念？

答：依我所教的方法來練習，起惡念或善念時，我們將會知道。覺性的作用是知道發生在周遭的所有事物，你們可能看過佛像有四面，前後方與左右邊，像徵著覺性能知萬物。

6. 問：這些我很清楚，我想要問，有什麼最好的方法可以幫我更有決心剔掉所有煩惱與不淨？

答：如果你不停止培養覺性，覺性會逐漸增長增強。停止練習後覺性將會退轉。所以不要中斷練習，隨時隨地知道每個身體的動作，讓練習與日常生活結合。它不會只停留在一個階段。巴利文經典提到，有覺性的人每天都很快樂。

7. 問：我們剛剛的討論偏於智慧的發展，但佛經教我們要福慧雙修。當生活中遇到困境，有些人會以布施、放生來消業，請問師父的看法？

答：這些活動對社會很好，但只在某些層面上有益，因為即使我們做這些善行，還是會痛苦煩惱，或說這樣的善事，只是方便法並不能滅苦。這些是好事，但還在輪迴中，我們現在所講的是如何斷輪迴。布施、放生是該做的事，因為我們生存在這世上，要彼此互相幫忙。

8. 問：師父說的很清楚。但是我想強調修福的部份。有時候，在短時間內無法增長智慧，我們需要做一些事來幫助自己。請問師父放生有用嗎？

答：放生只能短暫的幫助。做善事時，我們的心只在一定的時間內覺得快樂。動中禪的方法，並沒有說不可以做這些事，但我們一再強調要知道自己在做什麼，知道自己的每個動作。

(本文由台北·郭咪玲居士整理)

動中禪介紹

/ 隆波 通

非常高興這次有機會來拜訪新雨道場，與明法比丘聊聊，彼此互相了解。這裡是一個很好的地方，能讓大家在一起共同為佛教工作。特別是主持人是願為利益眾生而弘法的出家師父。明法比丘雖在這裏獨居，但是有很多會員護持，出家師父與在家居士相互支持。就像佛陀所說：「因為比丘、比丘尼、在家男眾，在家女眾的共同努力，佛法將因此而興盛。」如果這四眾依照佛陀的教導來修行，「法」會一直與我們同在。但是只停留在瞭解佛法的表相，我們永遠也不能進入法的核心，也就是說佛法不能真正地開花，興盛。

想進入法的核心，明白法的精髓，我們要真正地練習。經典是很好，就像地圖能指引方向。然而只看地圖知道要往何處走，但卻不實地去行的人，永遠也無法抵達終點。智者們所留下的經典佛書是很好，但是我們還是要往內研究自己的身與心。新雨道場有很多優秀的會員翻譯關於佛教和佛陀教導的書，這些書能鼓勵大家學法，是很好，應該要持續。

現在我想來介紹能培養覺性和智慧的方法。這個方法簡單易學，能讓人自然地學法。我們強調身與心的天性，身體經常需要動，而心也常在動中；大部份人，身動只是習性反應，並不知道自己身體的動作，心動時也不能看見自己的妄念。動中禪的技巧讓我們清楚知道每個身體動作，在日常生活中隨時隨地都在禪修中。就像佛陀所教：行、住、坐、臥每個動作都要清楚地知道，甚至是微細的身體動作和心念的流動也要知道。現在我們的動作都是習性反應，沒有帶著覺知，因為如此才無法好好地活在當下。

動中禪的技巧是用「知道每個身體動作來培養自覺，你可以用最輕鬆自在的坐姿來練習，如散盤、單盤，或坐在椅子上。練習時不要閉上眼。有時也可以觀察自然的吸氣、吐氣，但不需要知道吸吐是長或短，或空氣流入那裏等，只要清楚知道自己在吸氣、吐氣就可以。

根據這個方法，如果能持續不斷正確地練習，直到覺性增強，覺性將能幫助你看清妄念。現在，大部份人只知道自己妄念紛飛，卻沒有辦法看到妄念，因而被妄念帶著跑，迷失自己。妄念是苦的根源，如果無法看清妄念，就不能解決痛苦煩惱。動中禪的技巧要我們先知道身體的每個動作，以覺取代不覺，而後將能看清妄念，超越妄念。覺性與念像貓與老鼠；當我們一再地訓練自覺，就好像不停地飼養貓直到牠壯大，當老鼠出現，貓(覺性)本能地便會捉老鼠(妄念)。念起時，心不會被拖走，念自然立刻停止。

對初學者而言，應要慢慢地練，因為這時覺性還沒有強到能跟得上每個動作。當練習一段時間後，覺性自然增強，動作也可加快。這個方法非常簡單，要規律地動，不要數數目，也不要心中默念，自然地知道每個動作就可以。從知道粗重的身體動作開始練習，然後將進入微細的「受、心、法」。

你可以任何身體動作來練習，但不要靜坐不動。也可以觀察自然的呼吸，以覺察抬頭、低頭來練習，這是身體的本能，因為我們日常生活中就一直在動中，做這做那，從這裡走到那裡。當練習時覺得酸痛，可以隨時改變姿勢，但要帶著覺知。不要強迫自己的身體，這個色身是無法控制的。

如果真能好好培養自覺，你將自知、自見、自明。如佛陀所說，他只是教導方法，練習還是要看個人，真正的練習是不受地方與時間限制。(講於 1997 年 12 月 14 日)

(本文由台北·郭咪玲居士整理)