

# 2009.07.25隆波通禪修法談

明慧法師 翻譯

中華民國正念動中禪學會 整理

這一期我們也是讓大家多練習，多修行，而沒有多一點的法談。其實小參時大家已經問了很多問題，也從中得到答案了。

有的人可能感覺修動中禪很困難，可能以後要“再見”了，不要來了，因為很苦！舊學員應該是都可以繼續用功奮鬥了，不過新學員有些可能就覺得修得很累。但是這也不一定，舊學員也可能一樣會感覺很難。所以這次無論是新、舊學員，只要你的覺性還沒有增長、還沒有清明的話，修起來都會感覺很沈重。

因為我們的煩惱、苦惱，它不會管你是舊學員或新學員。尤其是昏沈，它不分你是舊學員或新學員，通通都會來侵擾你。有很多人問：平常在家裡或工作時都沒有昏沈啊！為什麼來這兒一舉手昏沈就來了？這就是為什麼我們叫它“魔”，叫它“障礙”的原因啊！這個“魔”它就躲在我們旁邊找機會，一逮到機會就馬上來攔阻我們，不讓我們修行。因為它已經和我們共處很久了，感覺和我們在一起很舒服，所以當我們要趕它走的時候，它就會掙扎並跟我們作對，就像鐵生了鏽，要將它去掉那樣不容易。

另外，當我們要做善事或好事的時候，它也是一樣會拼了命來跟我們戰鬥，阻止我們做善事。這些煩惱，尤其是昏沈哪！它執著在我們身上，不想離開我們，所以就會掙扎並跟我們戰鬥。修行過程會出現煩惱、昏沈等種種狀態是自然的現象，當這些出現的時候，我們不要害怕，不要恐懼，更不要退心或灰心，而要繼續努力跟它戰鬥。

我們練習的時候，要時時刻刻自覺自知，持續不斷地來培養覺性，當培養出強大而有力的覺性之後，它自然就會去處理這些障礙了。因此，當這些現象生起的時候，比如有時會痛、有時會酸、有時會冷、有時會熱，這些我們都不要去理會它或跟著它跑，還是要回到動作上來。如果我們被這些現象牽引而跟著它跑的話，那我們就忘失了自己，失去了覺性，因此就會不知不覺地被外境給拉走，覺性也就馬上間斷了。

我們要時時自覺，要把覺性當成自己的家一樣，時時安住在家裡，不要往外跑，這樣我們才會安全。所以我一直強調要覺知——覺知動作，也就是時時刻刻要自覺。

我也常跟大家說：「不要太專注！」因為專注的知是注意在一個點上而有所知，我們練動中禪要把那個“專注”拿掉，就只是單純、開放地“覺知”。動中禪不是要“專注”而是要“覺知”；是要明覺——清清楚楚的覺知，而不是那一種專注的知。

我要大家親自去自覺、親自去自知，也就是要你們自己去體會，所以沒有拿經書上的文字來分析或講解，因為只要大家培養出強大而有力的覺性之後，你自己就會很清楚：什麼是覺性。

有些人——尤其是那些學了很多佛法、看了很多經典的人——可能會期望：我來修動中禪，應該能多聽一些法。但是來了卻發現：怎麼都沒有聽到隆波講經典中的佛法？因為修動中禪要實修(單純的培養覺性)，所以我不讓大家看經典書籍或作筆記，這就是要讓你將這些法相通通都先擺下來、放在一邊，然後來實修(培養覺性)並且自己去體驗。有些人質疑：如果不依經典來講，這樣會正確嗎？又質疑：為何不讓大家多看書、多去瞭解？原因就是要讓大家實修——單純地去培養覺性，因為有了覺性你自然就會瞭解了。

修學動中禪，讀一部經就夠了——就是讀自己這一部心經。這一部自然的經就在我們身上，就是我們身心這一部經。當我們把內在這部經典讀好，自然就會了解外在的經典，而且會完全了解一切內在和外在的經典。所以我們來這裡練習，要把自己當做什麼都不知道，而開始真正地來讀自己的這一部心經。

如果我們把心思放在經典書籍上，就會一直去思考經書上的含義，但是任你再怎麼思考還是會想不通，好像卡在那個地方。而且越讀越有疑問，越有疑問就又越想追究它的含義，想把它弄懂，而越追究就越迷失在其中。這其實就是一種執著，而且會一個執著又接著一個執著，因為我們不斷在追，所以追到哪裡就黏著在哪裡。

修學動中禪要很單純地實修，也就是要一步一步地培養覺性，讓覺性越來越清明，越來越增長，越來越強大。我們要當下修，當下做，「做」就是所謂的「業」，修動中禪就是在造當下的業——當下培養覺性。

有很多人擔心：「過去的業障會不會影響自己的修行？或業障太重是不是就沒辦法修行？」修動中禪當下所造的業是「培養覺性」，如果我們努力培養覺性的話，那麼儘管過去有很多很重的業障影響你修行也沒關係，因為只要我們不斷地在當下培養覺性，當覺性強大起來，它自然就會去處理你過去的種種業障。

也有很多人問：修動中禪可以消業障嗎(尤其是過去的業障)？他們害怕受報，怕現在或甚至未來會被業障追到而受報應，因此內心有恐懼感。但我保證：只要大家每一個當下保持正念正知，每一個當下保持覺性，每一個當下都在覺知、在培養覺性，那麼，無論過去累積了多少劫的無量無邊的業障，它們永遠都追不到你、跟不上你。我保證：如果大家努力培養覺性，等你有了圓滿的覺性，它自然就會消除一切業障。而且覺性不只是消業障，還能夠消除一切煩惱、苦惱，它就像一把很利的刀，能斬斷一切貪瞋痴、執著、我慢。如果沒有覺性啊，你要怎麼去消那些業障呢？！所以，覺性對每一個生命都很重要。

關於這些過去的業障，只要我們現在當下都一直在行善、一直在做好事，自然就能夠超越過去不好的業障。比如，我們身體被割傷，敷了葯把傷口治好之後，它還是會留下疤痕，但雖然有疤痕，卻不痛了啊！這個業障也是一樣，當你培養出強大或甚至圓滿的覺性，就能超越過去的業障(治好傷口)，這時候業力(疤痕)還在不在？在！但它不苦了。如果我們沒有把傷口治好，它可能就會演變成慢性發炎，會一直長膿或潰爛，但當我們把傷口裡的毒啊膿啊完全治好而痊癒之後，它就不會痛了，雖然還留下疤痕，但疤痕也不會痛了！

我們過去所造的業障也是如此，如果我們沒有培養覺性而超越它的話，它就會繼續惡性循環，但只要我們培養出強大而有力的覺性，自然就能超越一切業障，而不再受苦。所以，我們培養覺性是一舉全得。消業障要趁我們身體還健康、生命還在的時候，也就是要在現在當下消，當下做好，將來自然會好，當下把因做好，將來的果必然會好。

動中禪是說給還活著的人聽，是給現在還看得見、聽得到的人修的。不必去跟已經死去的人或一些無形的東西講，因為他們就像保險絲一斷，電視就失去了畫面一樣，已經和我們陰陽兩隔，沒辦法知道了。動中禪是針對現在眼睛還看得到、耳朵還聽得見的人而說，所以，我才一直跟大家強調：要現在當下趕快培養出覺性。

佛陀是對活著的人說法，而不是對死去的人說法，他是對現前當下有煩惱和苦惱的人說法。其實啊！人如果沒有覺性，雖然活著，但卻迷迷糊糊，不曉得自己在做什麼，也不知道自己將何去何從，這樣的人跟死人沒有什麼兩樣。

「死亡」這件事可以用兩種角度來說：一般世俗人的說法是認為：一個人斷氣、沒有生命了就叫死亡。但是從「法」上來說，一個人就算還活著，但如果過得迷迷糊糊、不知不覺、不清不楚，沒有覺性，那就等於死亡了。所以，從「法」上來說，沒有覺性的人，就跟死人一樣。所以，一般世俗人的說法，談論的都是一些具體表相的東西，但是，從「法」的角度來說，則是談論比較看不到的、抽象而深奧的東西，這只有用心眼來看才看得到。如果我們覺性不夠、沒有智慧的話，就沒有辦法體會得到「法」的義涵。因為它是深奧微妙的，只能用慧眼、心眼去看以及體會。

我們要不斷地培養覺性，培養出多少你就能知道多少、清楚多少。如果你這樣一直不斷地培養，讓它越來越增長強大，當覺性漸漸穩固，乃至達到圓滿的時候，那就到達終點了。覺性圓滿就是我們說的成就「出世間法」了，也就是超越了世俗之法。如果我們還落在世間法當中的話，那就會一直流轉在三界裡面，永無出期，但是只要我們達到「出世間法」、成就「勝義諦」，那就超越三界了。

現在當下最重要了，一切過去的事情不要理會它、執著它或在意不放，那些都過去了，重要的是當下，現在做好，就能超越過去的障礙。未來的事也不要去想，那些都還沒到，不要一直妄想：「喔！我這樣做未來會生天，會像雲一樣在天上飄啊飄的……」不要去想這些！要回到當下，現在做好，將來就必定會好。

沒有覺性的人就像瞎了眼睛的人一樣，他事實上自己看不見，但卻一直用手指東指西。沒有覺性就像閉著眼睛，明明就看不見，卻老是指著過去，指著未來。所以我們要打開自己的神通眼，所謂的神通眼就是覺性和智慧，也就是覺性之眼和慧眼。有了智眼和慧眼，那我們的生活就會很自由自在。

修習動中禪是要順乎自然地修行，要遵循大自然的法則來培養覺性，不要違反自然——也就是不要靜止不動，而要一直地動並覺知動作。

各位！一切一切都是在我們的心裡，在我們的內在，無論是說什麼或做什麼，一切都是來自我們心裡，都是從這裡出來的，從來不離我們的心，所以全部都在裡面，不要向外到處去尋找，它就在這裡。

我們的心、覺性、和智慧是抽象的東西，是「名」和「法」，「法」是抽象的，真正的法是不能說也沒辦法講的，那現在為什麼還要講呢？這是藉世俗人的說法來表達而讓人明白，只是隨順世人假施設的，比如，我們說：這個是什麼？那個叫什麼？這個要擺這裡，那個又要擺哪裡？這些都是隨順世人方便施設的，是眼可見、耳可聞的，但是真正的「法」是要用慧眼去看、去體會的。

所以，不要忘失自己，不要放逸、不要迷惑，要時時自覺，當我們能時時自覺的時候，就能清楚自己的「名色」，「色」是指我們的肉身，「名」就是指抽象的東西，也就是內在的一切法。我們會清楚：事物是假名，色身是假名，心也是假名。

大家不要執著，不要迷惑在這些假施設與假相的東西上，因為執著了就會生起煩惱與痛苦。我們要從假施設的東西解脫出來，要從假相的東西上出離，不要做一個瞎了眼的人，或迷惑在那個地方、執著在那個地方，我們要出離、要解脫。不要被假相蒙蔽蓋住，要打開來；不要緊緊抓著，要放下。

如果我們知道這些假相是無常、苦、無我的，是依此三法印而流轉的，那我們就能夠不被蒙蔽，就能不執著、不黏著。相反地，如果我們一直執著、迷惑，那就好像關在一個黑暗的房間一樣，怎麼找都找不到門，找不到出路，而一直在裡面摸索。當我們執著、迷惑在假相上，那就會永遠在生老病死當中流轉輪迴，沒辦法超越或解脫出來。

我們要怎麼樣才能解脫、超越生老病死的輪迴？超越的「法」是有的，我們要依這個「法」來超越。所以希望大家回去之後繼續練習，應用在日常生活中，這樣才可以依靠自己、幫助自己。佛陀也教導我們：要以自為依止，以自為導引。

覺性是我們至高無上的皈依處，是最美善的皈依處，是最崇高神聖的皈依處，沒有任何東西可以作我們真正的依靠，只有這個覺性。只有覺性才可以讓我們皈依和依靠，而且覺性沒有時間、空間的限制，也不限於什麼時代，有覺性的人是超越時間、空間，超越時代的，覺性是跟得上時尚的東西，是不會隨時代變遷而退流行的。培養出強大而圓滿的覺性之後，佛法僧三寶就具足了，覺性是我們至高無上、美善及崇高的皈依處，佛法僧是在我們的心中啊！佛陀所講說與教導的法是完美的，我們要有信心。所以我要再強調：我們要時時自覺，不要放逸，不要忘失自己。

還有一點很重要的就是：我們不要把沒有的東西認之為有或把它變成有，假相的東西就是沒有的東西，我們不要將它認知或設想為有的東西。因為如果我們把沒有的東西當作是有，那就會一直鑽進去，執著在那個地方，因而沒辦法出離、解脫出來。我們要清楚地知道一切「無我」，「無我」就是沒有「我」，那沒有就是沒有，不要問說：「沒有了，那會去哪裡？」因為沒有就是沒有了，為什麼還問說會去哪裡？如果這樣認為、這樣設想，那就沒辦法出離，因為你就會執著在那個地方，然後一直在找它，你找的是沒有的東西，但是你卻一直找，要讓它有，一直在那裡鑽啊鑽的。本來就是沒有，但你卻硬要讓它有，那當然就會迷在那個地方了。

另外有些人是過去了他還去找它去了哪裡？去了就是去了、沒有了，不用去找、去追、去問說它去了哪裡？有很多人就是喜歡沒事找事，給自己一堆事和一堆問題，結果變成了一堆垃圾。過去的已經過去了、沒有了，不要去怪過去，就好像我們自己吃錯藥了，不該向外去怪東怪西。有的人老是去怪幾世或幾萬劫以前的過去，明明就看不到過去，卻還去怪過去，明明就是沒有的東西，卻硬把它找了出來，不懂得珍惜父母給予我們的今生的生命，好好當下努力，而只一味地怪罪幾世、幾劫以前的過去。

如果大家還是不斷地鑽在這個「我」的東西上，那就沒辦法到達終點；相反地，如果我們能體會「無我」，那就到達終點了。