

2010.2.23 石佛寺 動中禪開營 隆波通禪修開示



明奘法師、各位居士們，還有這次舉辦動中禪的法師：

向大家問好。我曾來這裡看過，就是1年多前，但是那時我來的時候寺廟還沒蓋好落成。這次又來看明奘法師，而且來這裡舉辦動中禪。我們曾經一起舉辦過幾次動中禪。明奘法師有一個好的理想，為別人著想，而且有很多分院，他所做的都是為了大家，這次舉辦動中禪也是一樣。他是一位年輕而有活力的法師，為大家設想，關心怎樣能讓大家來學習、來修行，能把每個人的生命得到提升，解決每個人心靈上的問題。

每個人都在尋找要怎麼樣解決自己內在的問題，能怎樣使自己不衝突，怎樣熄滅自己的煩惱。人們因為沒有回歸到自己，沒有看自己，沒有解決自己心靈的問題，所以大家充滿了心靈上的煩惱。尤其是因自己的念頭而產生煩惱。因為當我們心中沒有覺性的時候，就會被外境影響；被外境影響的時候就產生了所謂的喜歡不喜歡，產生了貪嗔癡，產生了執著我慢，產生種種的狀態。當我們失去了覺性，就招來了種種的問題。所以我們要培養覺性。所以諸佛聖賢教導我們：行住坐臥要保持正念正覺，不要忘失自己，不要釋放自己，不要放逸，每一舉一動都要保持覺性。所以佛陀稱讚有覺性者，如果我們時刻保持覺性，覺知每一舉一動，把覺性培養，讓它越來越增長、越來越清明，直到覺性圓滿，這樣我們的人生就能過得自在。所以我們這次來參加這個禪修課程，就是為了教大家怎樣培養出強大而有力的覺性。

關於如何讓覺性一天比一天增長，動中禪有它的方法，有它的技巧。這個技巧非常的簡易，就是在練習過程中讓大家一直動，不能靜止也不能閉著眼睛，要睜開眼睛。我們的練習過程是通過一串有規律的手部動作來培養覺性，這個規律動作要不斷地練，用這樣的方式來喚醒覺性。這次來參加動中禪，大家的經歷已經很豐富、經驗很豐富、知識也很豐富，但是來練動中禪，無論是曾修過哪個法門，或者讀過什麼經典，種種都要先放下，要先練習動中禪。如果我們不想放下，在修習上會有抵觸，而且修行過程中也沒辦法靜下來，因為我們用意念思考讀過的經典經歷過的事。要像一張白紙，用這樣的方式來修習動中禪。如果我們能這樣做，好像什麼都不知道，只是覺知在規律的手部動作，不斷地隨動覺知，這樣我們的覺性就能增長清明起來。

修行的過程還有一個重要的就是要怎樣來斷除疑問。如果我們把疑問放在前面，修行過程就沒辦法進展。因為我們會造作出另外一個疑：修了動中禪會有什麼結果，會看到什麼？有種種的疑問出來，如果我們不把這個疑去除掉，那麼我們的覺性也無法增長。有些人可能有疑問：修了會看到什麼，會明白什麼，會見到什麼，會得到什麼，有那麼多的疑問的話，就是另外一個造作出來。修行就是要不斷地練習，覺性增強了，我們就會自知、自見、自覺、自證。佛陀曾說過，智者自知、自覺、自見，只有自己修，才能知道、明白。當我們持續不斷地練，隨動覺知，讓我們的覺性不斷地強大了，那麼我們未曾知就能知，未曾覺就能覺，未曾見就能見。知覺會明了什麼？明了肢體，明了身心，明了色、名、法。看見什麼？看見名色，看見身心。知法見法，見證什麼？就是見自己，回歸到自己。佛陀說，如果能見自性即是見法，見法即見如來，見如來即見法。而且尋找這個法，不能往外尋，要往內尋找，要回到自己，不要往外跑。修行中大家不要往外看，要往內看，看自己。因為法是在內在，不是外在。所以修行過程就是回歸到手部動作，來培養覺性，當我們有覺性了，你就明白了。所以如果我們一直往外看，一直往外尋找，你越追越遠，越找不到。所以趕快回到自己，趕快回到覺性，與覺性共處。我們如果往外尋求，我們所找到的只是名相，但如果往內看，我們就會找到生命的真諦。

大家這次都是用心而來的，既然是用心而來，就要好好練習。大家要知道另外有一個很重要的原則，就是我們一定要好好地安住在這個覺性上，不要往外跑，就是回到本性。怎樣回到本性，就是隨動覺知，讓我們的覺醒增長。還有大家要禁語，精進地去練。如果我們話很多，就會造作，我們說很多話造作，就會讓心紛飛，讓心不定，讓心一團亂，這樣就無法讓我們的覺性進展。如果有問題就問導師或問執行長，不要跟同修互相問來問去。如果大家沒有經驗，就會越問越亂。大家想要問問題，就問阿姜達，他一位泰國法師，但他在美國住過一段時間，這次跟我來，大家有問題可以問阿姜達或者我本人。阿姜達的經歷很豐富，見識也很多，他也曾隨隆波田，他也跟隨隆波田好幾年，當過隆波田的侍者，所以大家有問題也可以問他。憑他的修行經歷，一定能回答大家的問題。所以這

次也給他機會能跟大家談談、跟大家分享、跟大家交流。所以大家一有問題就要問，關於修行的問題不能放在心裡。

這次來有舊學員，有新學員，大家有些已參加過好幾次的，有修過了也不少。等下會為新學員作示範。剛剛我講過修動中禪是很簡易，不是很複雜的。動中禪適合精進者，適合努力者，不適合懈怠懶惰者。因為動中禪就是讓大家一直動。用規律的手部動作來練，還有經行。所以動中禪很適合這裡的人修，因為這裡的人都很努力。也說不定啦，碰到動中禪也不一定能刻苦奮鬥。所以要精講，要堅強，要用意志力來與自己奮鬥。所以越講越多，講多了也是對大家沒有益處的——如果自己沒有體會，沒有驗證。因為修行不能用任何的語言來描述，它是超越語言的。所以當我們能讓覺性提升，能讓覺性達到圓滿，那就是不苦了。那有的人問，不苦了作什麼，當什麼？什麼都不要當，就做不苦的人就好。我保證如果能培養覺性讓它圓滿，大家一定會明白會知道自己所求的是什麼。佛陀說過，有覺性者天天增上緣，天天殊勝。

那就跟大家講到這裡，接下來就做給大家看。修動中禪，就是不讓大家壓迫自己，壓抑自己，要很輕鬆，雙盤、單盤、或只是坐都可以，只要可以輕輕鬆鬆地覺知在動作上。要直坐，不要彎背，因為彎背就會讓腰酸痛，要很輕鬆地、不要壓抑壓迫，要很自然地呼吸，很自然地。眼睛也要往前看，視線要剛剛好，不要太遠也不要太近，而且眼睛也要輕輕地，不要用力。要睜開眼睛，不要閉眼睛，睜開眼睛用功，能培養強大的覺醒，那麼我們回到工作崗位就可以用得上，你帶著覺性去工作，你的心裡就很自在。尤其是現在的人很忙碌，在工作中心不在焉，我們的思想紛飛，雜念很多，尤其是負面的念頭湧動，沒辦法阻止，因為我們沒有覺性。大家要牢固地記住規律的手部動作，就是要隨動覺知，清清楚楚地覺知在動作上。不用念不用說，就是隨動覺知，如果剛開始不是很清楚，也可以先數。如果你數到知道了手是怎麼動的，就可以不數了。稍微停一下，停動，動停。手部動作。知道嗎，覺知跟得上手部動作嗎？如果數的話它有15個動作。

修動中禪是隨自然而修的，因為人要動，如果能在動中培養出原來的覺性，就是人生原來的目的地。要自覺，自覺在瞬間，在瞬間這個高速公路就能成就。在每個動作都要覺知，覺知。站的姿勢跟坐的姿勢是一樣的。坐久了腳會酸痛，大家就可以站起來。站起來的時候也要隨動覺知，這樣才能保持覺性，覺性才能不中斷。覺知在腳上。可以左轉右轉，但是不要太快，會頭暈，會倒。我們躺的時候也是可以再繼續聯繫。讓坐的姿勢正確，不要同時坐。所以動中禪就是很簡易，隨動覺知，就能培養出強大的力量。所以動中禪，如果大家能自證，這是很深奧的。做個經行的姿勢給大家看。經行的時候手要抱在胸部。如果把手放在後面也是要扣起來。走路經行的時候不能搖擺。站時也要覺知，要跨腳出去時，無論是左還是右，都要隨動覺知。經行的時候也要放鬆，自然地經行。轉身時，也

要覺知。不需要念“我要轉”。所以很簡易的，沒有 很複雜。動中禪就是這樣的簡單。剛開始我們可能沒有把握到重點，但是我們要慢慢用自己的感覺去自證。