

老師及教導摘要 (隆波田講)

1. 如果我們想弘揚佛陀的教導，我們必須依佛練習。我們將使佛法一直存在。
2. 當我們了解，我們就能做，但是如果我們不了解，那就像不知而教。
3. 人們對法有不同的了解，而我不是責備任何一個人，因為我自己也一樣。有的人了解法為顏色、光、水晶球、日、月或佛像飄入他們的身體。看是真的，但是所看的不是真的（所有那些東西都不是真的）。
4. 佛陀對一位名為跋迦梨的比丘說：「如果一個人看到法，就看到我。如果一個人沒有看到法，就沒有看到我。」如果你看到法（真理），你看到自己在做、在談、在想。佛陀說如果你看到你自己，那麼你看到法。要看我們自己，不是佛陀、不是水晶球、不是日、不是月。這些不是真的。而這些才是真的東西：看我們自己真正在做、真正在談、真正在想。看到法就是看到自己。
5. 佛陀教導我們要覺知我們的四種姿勢：當我站時要覺知、當我走時要覺知、當我坐時要覺知、以及當我臥時要覺知，對我們身體移動的認知不只是本能而已，而是必須以覺知、注意、智慧來認知。但此仍不夠，他強調我們甚至要覺知微小的動作，例如：彎曲、伸展、身體的任何移動。這是他的教導，這是練習正法的道路。這是方法。這是佛陀的教導。
6. 有一個方法。我實踐它並且了解，而後我教導這方法，並且我能保證它。它遵照佛陀的教導：「要覺知四種姿勢：站、走、坐、臥、彎曲、伸展和移動。」
7. 要覺知：當你坐下，要以規律的方式坐下，而非只以本能的方式坐下。當你

臥時，你也要以規律的形式移動，並且在入睡前規律地移動肢體的一部份。
當你醒來，以規律的方式彎曲、伸展、坐著；以規律的方式從坐姿到跪姿到
站立，而後走動。佛陀說，要規律的站立、坐下並且以覺知行走。佛陀是這
樣教導，但今日我們並未了解此方法。

8. 我將介紹培養覺性的一條捷徑。它合乎自然而且可以在任何地方、任何地點
練習，不管他是泰國人、中國人、法國人、英國人、美國人、德國人、東莆
寨人、越南人、寮國人等等。佛陀是印度人，生在印度，知道相同的「真理」。
法（真理）存在於佛陀之前，使他成為佛陀。我們以前都曾聽到這個。
9. 培養自覺的這個方法是一條捷徑。它很完美而且合乎自然。覺悟者教導我們
要覺知四種姿勢：站時要覺知、走時要覺知、坐時要覺知、躺時要覺知。而
後要覺知微小的姿勢：彎曲、伸展、任何形式的移動。佛陀所教的這個方式
稱作「捷徑法」。不管受過或沒受過教育的人都可練習而了解。富人或窮人
都可練習，因為它是自然的方式。
10. 我敢保證這個方法。其他方法也好，我曾練習過很多不同的方法，但我不能
明瞭，因為沒有生起內觀智慧。只有當我練習這個方法，我確實徹底明瞭了，
因為生起了內觀智慧。
11. 我尋找到了技巧。它是規律的。要慢慢地規律移動。以規律的方式站起來。
以規律的動作行走。自然地走，但是要覺知移動。坐下，但要規律地坐。躺
下，但要規律地躺下。躺時，規律地移動你身體的任一部份。你所作的任何

方式，都要覺知你的動作。經由如此練習，效果將產生。這是智慧，清楚地知道，真正如實地看見事物。

12. 「知道」的第一階段是知道色 (身)、知道名 (心)、知道身動、心動。而後知道身病及心病。
13. 有二種疾病 (身病及心病)；身病時我們需要醫生來診斷。如果一位好醫生說這個疾病不能用藥物治療，你可能需要動手術。如果他不是一個好醫生，他可能只給鎮痛劑。
14. 心病需要如同佛陀所教的培養自覺來治療它。我們說：「知道你自己」，這就是解決問題的方法。
15. 你知道心病之後，你將知道「苦、無常 (不穩定) 無我 (不能掌控)」。知道「苦、無常、無我」的第一階段就是知道身體不能被發展 (我們不能改變身體的自然過程)。我們能發展的是能知的心。我們對物質 (發展身體) 並不感到興趣，因為它順著自然改變著。當我們出生後一定改變：生、老、病、死以及動作。
16. 當你完全知道苦、無常、無我之後，你將知道「假名」。你要知道所有的假名：地球、天空、鬼、神、地獄、天堂等等。
17. 當你知道所有的假名之後，你知道宗教。宗教意謂著某位知道者的教導，任何一位知道事情的人將教導它。教導人們不要做壞事情而要作好事情，這就叫做宗教。

18. 佛教意謂著清楚地知道、真正如實地看見事物。佛陀指某位自己知道者，他知道、覺醒、喜悅於正法。因此，他真正知道法。知道法的方式不是知道自身之外的東西。不是知道鬼、神、地獄、天堂、日、月或其他自身之外的東西。
19. 知道法就是知道自己的行為、言語和思想。
20. 就像佛陀對跋迦梨說：「看到法的人就是看到我的人；看不到法的人就是看不到我。即使你抓住我的手指、腳趾或衣袍，你並沒有看到我，因為你沒有看到法。」這不表示去看佛陀本人，它表示要在此刻看我們自己的行為、言語。以往，我也認為看見法就是去看佛陀本人；或看見法是看見光、顏色、水晶球或佛的影像飄入身體。我以往真的用這方式來理解。但是現在我知道真理。它不是那樣，我們思考的方式是與真理背馳。這就是為什麼佛陀教我們要從我們的思想、見解逆流而上。以這方式練習，我們將清楚地知道，真正如實地看見事物。
21. 好好知道宗教和佛教之後，我們將知道過失與功德。我們知道、看到、了解並且密切觸及這個智慧。過失是黑暗、無知、痛苦。功德是光明、不是痛苦，它是如此。
22. 前代的人教導我們天堂在心裡、地獄在心裡和涅槃也是在心裡。覺悟者這樣教導。但是我們不了解這些字。我們想天堂應該是這樣、地獄應該是那樣、涅槃應該是這樣或那樣。去做功德、持戒、專注，禪修必須是這樣或那樣。

這一類的想法是不可依賴的。我們必須有內觀的智慧去清楚地知道、真正地看到。「內觀」只是一個名稱或字而已。內觀，指清楚地知道、真正如實地看見事物。清楚地知道是知道你自己。真正地知道是知道實相。

23. 因為它是如此，你將知道相同的事（真理），不管你是一個小孩、青年、婦女或老年人。不管你是誰，你是人類，不管你的宗教是什麼，你衣服的顏色是什麼，你將知道相同的事（真理），因為我已證實了它而且我能真正地保證它。
24. 當我練習這個方法，沒有費多少時間（就達到目標了），因為我下定決心要如同佛陀所做的：我要真正地知道、真正地如實看清事實。就像我以前告訴你們的：真正的智慧（以身心為目標）生起了。當時，我以為我已知道高層次的法，但實際上，它是基礎的階段。
25. 在早晨，我知道了它（身心階段）。知道了功德與過失之後，一種智慧生起了，但卻把覺性推到一邊，我未覺知身體。
26. 在晚上洗過澡之後，我在兩棵樹的中間來回經行。過了一下子，念頭生起了。我只知道它而未覺知它。第二次生起時，我覺知到：「哦，念頭」。在第三次，我看到、知道並了解念頭。而後，我不再直接看念頭，當它生起就不管它，一次又一次。就好像貓與老鼠。
27. 我繼續來回經行一陣子，我已看到、知道並了解，有內觀智慧清楚地知道並且真正地如實看清事情。

28. 而後我看到、知道、了解並觸及貪瞋癡。當我看到、知道、了解並觸及這些事情後，「受」不再是苦，「想」不再是苦，「行」不再是苦，「識」不再是苦。我突然體驗了這條道路。
29. 此後，我繼續來回經行，並體認到：「哦，我是聖者了」。雖然我是在家人，頭髮很長，而我覺得以前像有一百公斤重，現在突然消失了六十公斤。內心脫離了貪、瞋、癡，因為這些不是我們的。
30. 當我了解這個，我對這方法有信心。我將教這個方法，解說這條道路，使佛法復興並長久延續。
31. 依照經典，初禪有五支：尋、伺、喜、樂、心一境性。二禪有三支：喜、樂、心一境性。三禪有二支：樂、心一境性。四禪有二支：捨、心一境性。有人認為身心階段是初禪，也許是對的，但是，我要說說我自己對我所保證的真理的經驗。
32. 初禪五支是指知道五蘊：色、受、想、行、識。二禪四支是指真正知道受、想、行、識。三禪三支是指真正知道戒蘊、定蘊、慧蘊（包含所有的正常、注意、智慧）。四禪二支是指真正知道寂止與內觀。
33. 就好像我們將一條繩索緊緊綁在二根柱子，而後從中間將它斷成兩截，這二截不能再重結了【根塵二支不再連結了】。知道這個，就稱做第五禪那。五蘊不再造作了。