









# 前言

本書摘自泰國禪師隆波通十多年來在台指導動中禪的法談精要。旨在提供給正精勤用功或真正對生命感興趣，想認真學習者的一些啟示及指導。

「動中禪」這個方法適合精進用功的人，不強調經典儀式，而是強調實修，直接培養覺性。是一個自然、簡單的方法，適用於任何地方、任何時間的任何活動。

因為如此簡單，以致大多數人不相信它會引導我們到達目的地。唯有透過練習，才能了解並自己證明。這是超越思考，超越你所能想的，超越一切。

不要你相信，只是邀你親自來體驗。

願此書有助於大家對「法」的修習。

僅向所有對本書問世有功的人士致謝。

中華民國正念動中禪學會  
編譯組



# 目錄

前言 .....	1
隆波通禪師簡介 .....	4
法語	
法 .....	5
禪 .....	72
覺 .....	90
業 .....	117
苦 .....	127
集 .....	134
道 .....	145
滅 .....	171

## 隆波通禪師簡介



隆波通，泰國東北動中禪，最著名禪師隆波田的傳人。生於1939年，22歲出家研讀傳統佛學課程，六年後追隨隆波田修習動中禪，體驗到「苦滅」，對生與死不再有任何疑惑。後經隆波田指定接任南來寺住持(位於泰國曼谷近郊為最重要的動中禪中心)迄今，常年往返於台、港、中、美、泰間弘法。

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，  
它一直都在那裏。

法的核心，能被證實。

能被證實的法，  
一定在身心之內。

真實的法在身心之內，  
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。  
會有苦惱都是來自心。

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，  
只是一個暫時的歸依處。

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。

心出家是真正瞭解法，  
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。

佛法可以讓人不墜落，  
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。

如果不真正了解生命，  
不真正了解自己，  
無論做了什麼都會黏上去，  
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，  
要修行的就是這個心。

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、痴，  
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，  
在任何時候、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、痴，  
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。

# 禪

就是談心，直接講生命

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，  
沒有任何污染。

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。

覺

生命中清淨的本質

覺性

是存在每個生命中清淨的本質。

依照自然來說，  
覺性本來就俱備著、  
俱足的，  
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，  
心能清靜平穩，  
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，  
不論到那裡都是輕鬆的，  
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。

# 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？  
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，  
所有的問題都會變簡單，  
無論問題能不能解決，  
都可以放下。

帶著覺性，  
無論這個外在「有」的問題  
能不能解決，  
心都是「沒有」問題。

苦

已經生了，  
成為了，就會苦

你們生出來了，苦嗎？

已經生了，  
成為了，就會苦。

這個身體生一次，  
死一次，生了就會死。  
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，  
全世界不論是那裡的人，  
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。

# 集

心念，苦的根源

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）在作功德。

無論是與非、功德與罪過，  
所有一切都來自於心念，  
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。

每一天、每一天  
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。

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，

是動中禪。

如果真正對生命有興趣，

想認真學習，它很簡單。

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，

了解以前所不了解的。

讓覺性持續不斷如環鍊，  
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，  
超越你所能想的。

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。

滅

沒有苦，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。

**正念動中禪學會定期舉辦禪修活動，  
相關訊息請上網查詢：**

台灣 <http://www.mahasati.org.tw>

大陸 <http://www.zndzc.org>

美國 <http://www.mahasati.org>

泰國南來寺：

泰文 <http://www.watsanamnai.org>

中文 <http://cn.watsanamnai.org>

英文 <http://en.watsanamnai.org>

# 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

編輯：正念動中禪學會編譯組

初版一刷：2009年6月

初版七刷：2023年9月

電話：02-2311-2351

網址：<http://www.mahasati.org.tw/>

劃撥帳號：中華民國正念動中禪學會22470992

轉帳或匯款：中華民國正念動中禪學會

中國信託 木柵分行 (822) 178540057995

(請註明捐款用途)

---

歡迎推廣・弘化贊助

非賣品

翻印流通・請勿修改內容











