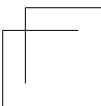
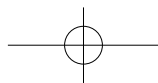
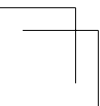
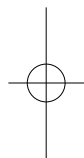
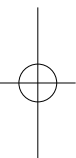
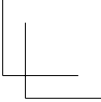
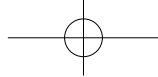
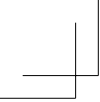


一切美好  
盡在圓覺中

隆波通禪師開示集要



## 前言

好東西在非常、非常裡面，只要精勤努力就能成功，讓全部變涅槃。

時候到了，它會自然來，從前、後、左、右自己來。

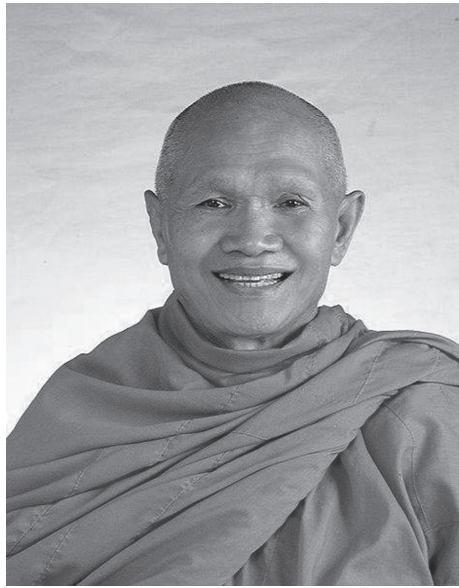
本書是集結隆波通禪師近廿年來在台灣指導動中禪的開示精要。旨在幫助動中禪的學員及真心修行者，能確實掌握修習佛法的核心，並獲得身為人可能的、最珍貴的利益和價值。

祈願大家都來親證真理。

謹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



隆波通禪師

## 隆波通禪師簡介

隆波通，泰國東北動中禪創始人 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。

（泰語「隆波」意指「長老」）

## 目錄

---

前言	3
隆波通禪師簡介	4
SATI	
SATI	12
禪，直接講心	13
動中禪	15
為何動中禪要不停的動？	17
動中禪修法很粗？	18
持續不斷練習	19
定，在動中	21
涅槃沒有什麼	22
見法即見佛	
佛陀教導什麼？	24

---

不講過去、未來，講現在	25
覺、定、慧一體	27
因緣生，因緣滅	28
佛陀在哪裡？	29
很近，現在就找	30
至高無上、聖的真實	31
原來一切是沒有的	33
見法即見佛	34
自知自證	35
自在人生	36
真正的相信	37
得到生命利益的機會	
生命最大的意義	40
得到生命利益的機會	42

---

人怕什麼鬼？ 44

背著五蘊到處走 46

讓全部變涅槃

沙彌問和尚 48

如來真實義 50

隆波現在看到什麼？ 51

法是一 52

了解就開始修行 55

把造作練成不造作 56

讓全部變涅槃 58

訓練心平起平落

心像什麼？ 62

看什麼，黏什麼 64

從心解決 65

當下 68

---

好因好果	70
好好清洗才會變白	72
一切來自心	73
看到心就沒事了	74
訓練心平起平落	75
讓心像蓮花一樣盛開	77

用生命向你保證	
精勤、努力就能成功	80
從熾熱到清涼	82
業障現前怎麼辦	84
不斷精進用功	86
找到沒有	88
好東西在非常、非常裡面	90
和貪、嗔、癡、無明打戰	92
拚個你死我活的決心	93
心急到不了涅槃	94

---

光明來，黑暗就走	95
想，不想	96
只做不求	97
真正以自己為依皈	98
用生命向你保證	99

一切美好盡在圓覺中

走到了終點，隆波就會微笑、點頭	102
最後關頭	104
時候到了	105
一切美好盡在圓覺中	106
正念動中禪學會全球網址	107

---

# SATI

世上有一種藥，吃了能治療心中所有的苦  
藥名SATI，成份「覺」  
藥效持續不斷，會滅苦

---

## SATI

SATI是正念，是覺性；是覺知，覺知自己。

SATI像一面鏡子，可以照見自己貪心、生氣的臉。看到自己的表情，會覺得很好笑。

SATI像現代的雷達，能立即偵測到心念的活動。遇有任何危險，覺性的工作就是保護我們。

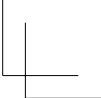

SATI像鋒利無比的刀子，是砍斷煩惱流最好的工具。

## 禪，直接講心

禪沒有什麼，如果用禪的方式來教導就不會浪費時間，因為它沒有混合很多東西，直接講生命，直接講心，純粹的心。

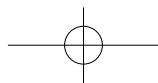
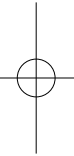
沒有什麼儀式典禮，全部從心講出來的，都是心法。不像現在儀式典禮一大堆，以致於人們沒有辦法進入到真實的東西裡面去，外面下的功夫比在心下的功夫多的多，作為都沒有到達心，沒有到達真正核心的這個部分。

只在外表下功夫，所以做功德就黏在功德上；有時候持守戒律就黏著在戒律上，要是



14 一切美好盡在圓覺中

佈施就黏在佈施上；做了以後就想要想要想要……，不管做什麼事情都要要要……，一直堆積一直堆積，所以呢就越來越多東西。



## 動中禪

動中禪，沒有任何的典禮儀式，直接到心。

心一直東跑西跑，不想留在自己美麗的家。

給心一個工作去做——覺知身體的動作。透過「動」來知道當下身體的動作，培養覺性。動時知道動，停時知道停。當妄念來時不壓抑，不跟隨，一直知道自己的動作。

覺像貓，妄念像老鼠，要抓老鼠所以眼睛不能閉。

不管老鼠，只管餵貓（培養覺性）。把貓養大後，貓自然會去處理老鼠。

16 一切美好盡在圓覺中

重點就是一個「覺」。開始是覺，中間是覺，最後還是覺。

讓覺性持續不斷，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。這是直接走捷徑。

## 為何動中禪要不停的動？

佛陀在菩提樹下打坐，發願若不開悟絕不起身。為何動中禪要不停的動？佛陀在菩提樹下靜坐尋求開悟，人們看到的菩提樹、金剛座、佛像，這是一種教導的方法。真正的菩提樹是我們的身，真正的菩提是指我們的心。如果一定要像當初佛陀證悟的樣子，那這裡並沒有菩提樹，就開悟不了了？

菩提樹是身，菩提是覺性，每個人都有。動中禪的手部和腳部動作都只是技巧而已，「動作中的覺性」才是這個方法的要點。

## 動中禪修法很粗？

有人認為動中禪這種修法很粗，其實四念處身、受、心、法，透過身動都會包括進來，觀察得到。先從粗的地方下手，後面細的地方都可以看見，不必急著想要看見後面的。

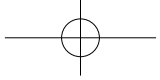
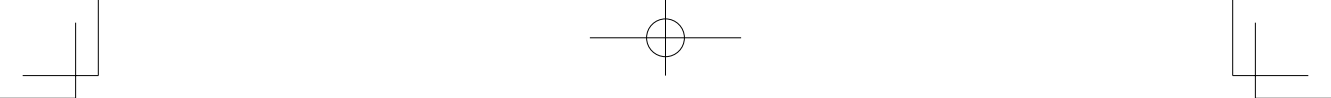
身、受、心、法是一起的，好比四隻鳥，這樣練是一箭四鵰，從粗到細同時到。其他教導會告訴你很多，我們只講覺性就包含了所有的東西，只覺性一項就很難把握，何況更多的東西，就更難了。

## 持續不斷練習

練習時，眼睛自然的張開，這樣才能應用到日常生活中，現在剛開始還不熟悉不習慣，所以會覺得張開眼睛練習很不容易，但只要繼續練習，困難就會變容易了，就能夠習慣適應了，熟練後即使張開眼睛練習也不會受到外界的影響，只要不斷的培養覺性，自然的張開眼睛練習，即不會受到外界影響。

動中禪這個方法，是一天二十四小時，都可以來練習的，隨時隨地都可以，沒有限制的，如果你是閉上眼睛，就會受限了。

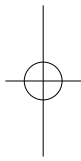
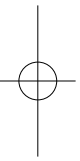
有人問，去工作怎麼辦呢？就是帶著覺去工



20 一切美好盡在圓覺中

作。有些老師告訴我們，工作即修行。如果在工作中能修行，在工作中一樣可以培養覺性與智慧。

如果不會在生活中應用，只會傻傻的做事，可是心不清楚，智慧沒有增長。所以，動中禪可以應用，是很有意義的。



## 「定」，在動中

每一件事都是讓我們訓練覺性的方法。三摩地就是定。定的意思不是指你坐在一個地方而已，所有的事情都要能定，叫做三摩地。

讓每個姿勢、每個動作、每個地方都有三摩地。覺性、三摩地，行、住、坐、臥所有姿勢都可以，這個手部動作只是其中之一而已。

這個方法強調在日常生活當中應用，就在做的那個時候，只要覺知一件事情、一個動作，適用在每一個工作之中。

## 涅槃沒有什麼

知道身體的動作。純粹的知道，不觀想、不默念，純粹的知道，就是這麼簡單。

人們寧可去相信那些很複雜的東西，很簡單沒有什麼的東西不要；聽到那些有什麼的，就趕快跑去要。輕忽，輕視了這個看起來沒有什麼的，這個看起來沒有什麼的，其實比那些看起來有什麼的東西好。

要那些有什麼的，看起來沒有什麼的都不要。好像涅槃，它沒有什麼，就是不生不死，而人們想要生、老、病、死，因為要，所以就會在這裡面繞，而那個沒有的不要。

---

# 見法即見佛

趕快擦擦才看得見

---

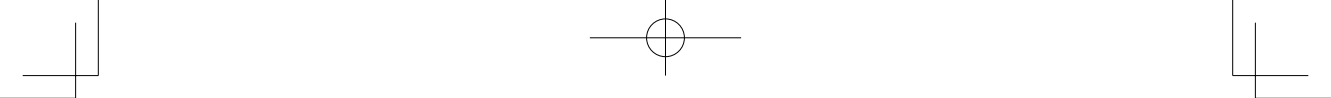
## 佛陀教導什麼？

佛陀教導是在生命還真正活著的當下，就是眼睛看得到，耳朵聽得到的時候，教四聖諦「苦、集、滅、道」，佛陀教的四聖諦在心，生起苦的原因在這裡，要回來這裡找，不要去外面、很遠的地方找、不要去未來找、過去找，已經過去的，沒辦法解決問題，必需在現在還活著的這個時候來找。

## 不講過去、未來，講現在

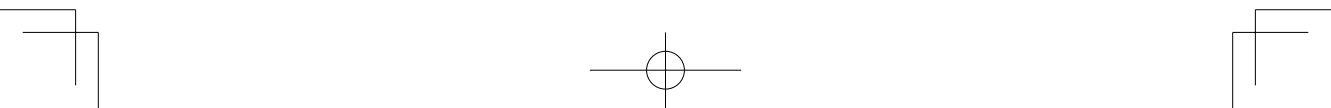
不講過去，講現在。如果拿過去來講就很長，一般人都認為這一世能夠當親戚、當爺爺、奶奶、當孩子，都是過去世有緣份，過去一定彼此做了什麼事，所以這一世才能夠當什麼、什麼……。那是過去，不管那是真的，怎麼真，但是這裡不談過去，就純粹談現在。

講一些甜甜蜜蜜、甜甜美美的給你們聽，會讓你們迷惑。有些人在這裡聽了以後會覺得「那是你自己想的！」，因為跟外面在講的都不一樣。



26 一切美好盡在圓覺中

用過去和未來教導，是為了讓人不要黏著在過去或未來。但是不瞭解就會越抓越緊，反而黏著在過去或未來，忘了當下，而不曉得要來培養覺、定、慧，這就是我們為什麼要不斷的強調當下，在此時此刻。



## 覺、定、慧一體

覺、定、慧，覺性包括定、慧，如果有覺性也會有定與慧。雖然名相上分覺、定、慧，其實說的是同一件事。

覺就是定。定指一心不亂，無論做什麼事當下都能安住。雖然我們不說定，但覺性已包含了定，有覺性就能夠一心不亂，說定沒有錯，說覺也沒錯。

## 因緣生，因緣滅

覺醒的人，心中無論升起什麼都不會悲愁、哀傷，因為知道所有一切都是有因有緣的。除了因緣以外，沒有別的東西，升起了，存在，然後就消滅了。不了解的人在當中迷惑，而了解的人就覺得沒有什麼。

## 佛陀在哪裡？

佛陀沒有去哪裡，佛陀在這裡（心）。每個人的涅槃都在這裡，它不會隨著時間消滅，隨時在這裡。內在的財寶在這裡，妻子、先生、孩子、錢財、珠寶、車子，這些都是外在的財寶，真正的財產是覺、定、慧，真正的佛、法、僧在每個人的自身裡面，要找得到。佛陀教導不瞭解的人讓他們瞭解，讓沒有修行的人開始修行。有了覺性才可以看到佛陀的真面目。有了覺性，才能知道佛陀是什麼。

## 很近，現在就找

人總是執著在看不見的東西上。實際上這好東西離我們很近，我們卻不要，一直往外找。甚至會想，等沒了這口氣才會得到真理，不趁著這口氣還在的時候去找真理，當下就可擁有的卻不要。

## 至高無上、聖的真實

從經典上讀來的知識很好，真正的來練習、來實修，由經驗而了解會更好，會看到實際的狀況，直到能夠把經典放下為止。因為還沒看到，讀經典時就會把那些經典放在心裡面記住。

能夠把經典放下，就輕鬆了，因為真實的東西在這裡（心），八萬四千法門、三藏十二部經都在這裡，經藏、律藏、論藏都是從身跟心來的，然後就寫寫寫，整個櫃子都是了，寫的越來越詳細。

佛陀說：「法是極為深細的」，心要很細才

可以看到，因為是真實的東西，要看到，自己要先成為真實、認真的人，如果看到真實的東西，就沒有人能騙你。

真實的東西不像外面的東西，用眼睛可以看得到。真實有四個層次，第一是世間大家約定成俗的真實，比如說名相這個叫做樹，大家都叫這個是樹，這是約定成俗的真實，第二就是殊勝的真實，第三是正道的真實，最後是至高無上、聖的真實，而這個聖的層次、聖的真實，只有佛陀、開悟的阿羅漢這些聖者才能夠了解，這樣的法是超越世間的，要是拿這些真實的來跟一般人講，可能會不了解，因為太高了。

## 原來一切是沒有的

如果你進入到法，進入到真實的層次，你會發現「啊！原來一切是沒有的！」與空寂在一起，而還是可以工作，完成自己的責任。佛陀說這個世界只有空寂，沒有動物，沒有人，沒有我，沒有他，沒有男，沒有女，沒有什麼，都是自然而已，沒有什麼。但是並不是沒有什麼，就都不用做什麼了，不用吃不用喝。我們有責任，是先生，是太太，是老師，是醫生我們都要盡自己的責任。

## 見法即見佛

佛陀時代，有一位弟子很盡心的服侍佛陀，把佛陀照顧得很好，有一天佛陀叫他進來，告訴他「你照顧的這個軀體，看到的臉，是色身，不是佛！」「見佛即見法，見法即見佛」，「見到法就是見到如來」。那位弟子聽了後才知道，自己每天照顧的只是佛的色身，見的不是真正的佛，於是加緊修行看自己的身心，後來證悟，終於見到真正的佛。

佛陀時代，聽佛說法，開了法眼，證悟成阿羅漢的大有人在。你們內在都有佛！只是自己還沒看到，法眼還沒開，拿了好多垃圾遮住自己的法眼，趕快擦擦才看得見。

## 自知自證

佛陀說：法是自知自證的。如果能持續練習，就會有覺性，智慧會自然產生，會自己知道、看見、明白。別人沒有辦法替你看，各式各樣特異能力的人沒有辦法，師父沒有辦法，就算佛陀也沒有辦法替你看。只有跟自己在一起，才有辦法自己看到，自知自證。

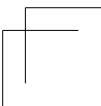
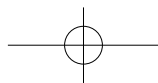
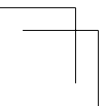
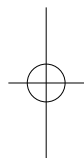
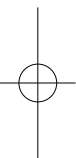
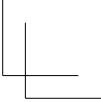
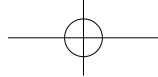
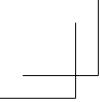
## 自在人生

佛陀講得很好，他說：「人啊！如果能訓練自己就是非常殊勝的，他不會受到任何的干擾」。佛陀用巴利文說：「能訓練心者，是一個善者」心一被訓練就能產生快樂，所以快樂不需要在外面尋找，它是在心裏的。知法、見法、悟法的人生活自在。但是要怎麼與法共存？怎麼見法？怎麼親近法呢？那就要靠自己修行了。

**能實踐才能得正法，得了正法，這個法就會保護我們。**

## 真正的相信

在佛陀說法的場合，大家都相信佛陀了，只有一個人不相信，就是舍利弗。有沒有讀過經典上的記載？佛陀讚許智慧第一的舍利弗。如果你就這麼輕易的相信了，你就不做了，自己就不會知道真正的結論。如果不相信而去做了，就會得到真正的結論，真正的相信，會見到自己，然後再去信佛。



---

# 得到生命利益的 機會

生命沒有了，就沒有了

---

## 生命最大的意義

人如果過著苦的生活，生命就沒意義。當人煩惱、痛苦的時候，都覺得生命沒有意義，很多生命就是因為感到沒有意義，所以逃避，甚至把自己的生命毀滅掉。當人類還有煩惱、苦惱，生命就沒有意義。能滅盡苦，那生命就有意義了，而且是無價的、無法用任何語言表達出來，這才是寶貴的，尤其我們佛教，出生當了人，才能聞佛法，才能修佛法，如果能開悟，就是生命最大的意義。

如果生而為人，過得糊里糊塗，把生命弄得一塌糊塗，一輩子盡做些沒有意義的事，那表示從生到死都沒有意義。苦時沒意義，滅

盡苦，即是人生最有意義的事。

當我們不知道生命意義的時候，就隨著無明轉，帶著無明過生活，直到老死。人的生命就這樣生生滅滅，這樣輪迴一輩子。尤其是內在的輪迴，一天裏，不知道輪迴了幾生幾世。生、滅又生、滅。內在的輪迴，有生就有苦，有苦就會再生，就是這樣輪迴。當知道這樣的真理時，是不是要想想，要怎麼樣過得比較有意義。

## 得到生命利益的機會

生而為人，以佛法來說，是珍貴的，而更珍貴的在於能夠修行。沒有實修就沒有辦法得到利益，只有持戒、做功德，無法得到生命真正的利益。去做功德、持戒，不管多少，一生氣就都一樣了。

持戒就像一張白紙，瞋恨一起，整個紙就燒光了，全燒光了，又要重頭再來一次，再來造功德，然後生氣又全部把它燒光，因此貪、瞋、癡要除盡。如果沒辦法做到，就喪失了生為人可能的利益和價值了。生而為人，就表示有機會去得到生命的利益，如果沒有，缺乏了這個部分，就表示已經虧本

了。

如果能除去貪，除去瞋恨的心，別人講什麼，批評、責備什麼都沒關係，還可以微笑。這很難！要是瞋恨心能去除乾淨的話，那就很好了。

所以要努力，要快一點。時間如果不好好的利用，很快就沒了。生命沒有了，就沒有了。

## 人怕什麼鬼？

人會害怕看不到的鬼，怕那些傳說中的鬼，而對心上的鬼卻不害怕。什麼鬼呢？貪鬼、瞋鬼、癡鬼。這些鬼不怕，反而怕那些看不見的鬼。大部分的人一談到外在的鬼就害怕，是因為沒有看到內在的鬼，如果看到了，就不會害怕外在的那些鬼了。

看到外在的東西都是在把你引走的，有的時候就算看到內在，可是如果沒有覺性、智慧，還是一樣會迷失。鬼來欺騙、障蔽，都不要害怕，要怕的是自己騙自己，有時候走啊走過去說有鬼，鬼並沒有告訴你說我是鬼，都是你心裡面想是鬼，所以這個念頭很

重要，自己的念頭升起，要來得及看清楚，如果來不及，念頭就把你騙走了。

鬼騙不怕，人騙不怕，就怕自己騙自己，真正的鬼是貪鬼、瞋鬼、痴鬼，這樣的鬼生氣起來可能讓人殺自己的父母，讓人起爭執不合，夫妻間也會拿刀子互殺，有時候先生殺太太，有時候太太殺先生。

貪、瞋、痴這三個鬼最重要，無論如何要勝過它們，貪、瞋、痴不是常常都在的，它是無明升起才會出現，現在想生氣的就是無明來了，要想辦法把它趕走，然後就會沒有。

## 背著五蘊到處走

大多數的人都是在五蘊的籠子裡面，在輪迴裡跳不出來，如果不是認真好好修行的人，就沒有辦法從這個籠子裡跳出來。

如果不是真正用功，無論到哪裡，都是把五蘊背著走，假設有來世，也是背著這五蘊，無論到哪裡都背著。

---

# 讓全部變涅槃

進入自然，六根會清涼

---

## 沙彌問和尚

跟隆波田練習時，看到小沙彌才十歲而已，但練習時都已領悟了，小沙彌講的自己都聽不懂（當時隆波通已出家七、八年了）。小沙彌跑來問問題，也答不出來，心想：「他在問什麼，怎麼不知道？」覺得好丟臉。

泰國很小就可以出家，隆波田很會教小孩，有些小沙彌已經很厲害了，所以就叫小沙彌來教和尚。小沙彌跑去問那些年紀大的和尚問題。和尚心想：「我們年紀都這麼大了，讀那麼多經典，怎麼都不知道……小沙彌那麼小，他是人，我們也是人。好！跟他拚到底。」於是產生強烈的意志力和忍耐力。練

習的時候，別人來講話都不理，真正的下定  
決心，要好好的練。

## 如來真實義

經典是外在的，雖然也是根據真理寫的，可是它是外在的，內在的真理是在心，所以這個外在和內在的是不一樣的。現在大家只看到外在用真理來寫的經典，並沒有真正體證，或看見內在的真理。

**一定要親自真正有體驗，才能了解經典上所說的真正意義是什麼。**

## 隆波現在看到什麼？

看到自己！不是看到外面什麼飛來飛去的，動中禪不是在講什麼外面的佛像、光，看到有的沒的，是看自己。看到自己，才不會忘失自己，才能解決自己的問題。看到什麼東西都比不上看到自己。

有些人會說他們在天空中看到了佛像，看到了光芒、光亮……。

如果你問他們：你在行、住、坐、臥中，看得到自己嗎？他們就無法接受。

## 法是一

法是一，不是成對的，它是一。我們自身就俱備了八萬四千法門、三藏十二部經，要細分就很多，可是真的說就只有這個、這個（心），現在看整個櫃子裡都是經典，讀都讀不完，所以要趕快走，要是走太慢，走到一半就黑了，黑來了，黑又跟著黑，黑是指不知道、無明，如果我們不學習明，就會一直跟著無明走，如果能夠學習正念有智慧，那麼來是黑暗，走的時候是光明的，你們是要來的時候黑暗，去的時候也黑暗，還是要來的時候黑暗，去的時候光明呢？自己選，不強迫。誰要選黑暗，那隆波也是同情啦，不知道以後要掉到哪裡去。

回來找自己，就是要叫你們回來找自己！有些人叫了也不聽，就是不要回來，現在的人就是往前面走，往外面，從來不看自己，叫他回來也不回來，就是一直往外面去，回來了才能得到好東西，因為這個房子就是一大堆的好東西，講不完的，有多麼好。

所有的法，真正講的只有一樣，可是名相上會講很多。為什麼要這麼多名相，是為了讓大家更清楚，實際所講的都是同一件事。心要只有一項，可以解決所有的問題，法只有一項而已。

名相是為了方便教導，我們卻誤解而執著在名相上。

54 一切美好盡在圓覺中

不知道自己，不知道法，就會執著名相，執著我、身體，也執著外在的物質。一切法都不應該執著，知道了就放下。知道了不放下，就會變成我，掙脫不了。

## 了解就開始修行

不用三藏大經都讀完，看了了解就開始修行，真實的東西應該是這樣的，和不真實的東西是不同的，從心裡面講出來的話跟看經典、拿經典在嘴巴上講的是不一樣的，師父隆波田不認識字，也沒看書，他就是修行，只是在日常生活行、住、坐、臥行為當中帶著覺知，把覺性培養好，所有東西就都懂了，所有生死、死了會到哪去的問題都會知道。

## 把造作練成不造作

眼睛是用來看，耳朵用來聽，鼻子用來聞，嘴巴用來嚐味道，身體用來接觸，心用來接受資訊，每一個地方都有它的工作，依照自然來工作。現在升起了受，會喜悅、痛苦，是造作來的。

眼睛看到了，耳朵聽到了，然後就開始造作起來，鼻子聞到什麼味道，就開始了，舌頭嚐到味道就開始了，身體碰到太陽、碰到雨就開始了，心也一樣，都一樣，所以有十二緣起，有生、滅，要怎麼去做才不會造作呢？有些會教導聽只是聽，看只是看，可是要到達這點就要好好的練習，現在看到

一，然後就變成二、三、四、五一直下去，變一百、一千，速度很快，運作的很快，它是一個循環，所以不想生就要把這個輪迴切斷。

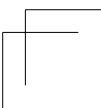
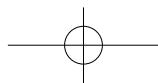
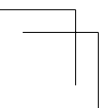
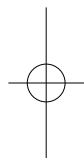
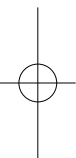
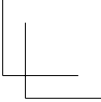
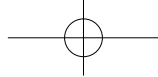
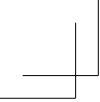
## 讓全部變涅槃

覺性變得銳利，變得強，智慧才會跟著銳利變得強，如果到了那種狀況，心的平衡度就會跟著自然而展現。所以才說有了覺，是一切圓滿俱足的，不管做什麼，就是用自然的方式來做，所以有些老師教我們如何進入自然、與自然在一起，當然能夠進入自然與自然在一起的時候，就沒有問題了。

進入自然跟自然在一起就沒有危險，也沒有毒素，沒有毒素造成，就不會受到傷害。現在我們進不到自然，進不到眼的自然、耳的自然、鼻的自然、嘴巴的自然，還有身體的自然、心的自然，所以不管是誰能夠到達自

然，那就很好。

佛陀說眼、耳、鼻、舌、身、意這六入處是熱惱的，如果能夠進入自然，這些就會清涼。現在要做的，就是把這些熱惱變成清涼，讓眼睛變涅槃、耳朵變涅槃、讓全部變涅槃。

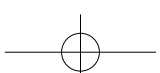




---

# 訓練心平起平落

無論外在環境如何動搖  
心還是可以非常平靜



---

## 心像什麼

「心」在佛教術語講的是「名法」，是抽象的，是思想造作。這個心法、名法是看不到的，但是外在的物質是看得到的。就像這個身體，這個臉蛋長得什麼樣子，叫做色法。

有覺性、有智慧的人才看得到心。名造作，色造作，也就是心造作、身造作。有時身體沒有造作，但是心是造作的。外面的身體沒動，但心在動。名跟色是在一起，身跟心是在一起。來練習是為了看得到這個心法，跟得上這個心法。

心就像猴子一樣，上上下下，你要想：怎麼

做才可以將這隻猴子捉好，不要讓牠上上下下呢？如果任何人能抓住猴子，把牠訓練好，那就太舒服了。

## 看什麼，黏什麼

我們現在眼睛所看到的一切都是名相。有些人有錢，就迷思在錢裡面。有車子，就迷思在車子，有房子就黏房子。有太太就黏著迷惑在太太裡，有丈夫，有小孩，就黏在這上頭去了。

沒有覺性的人，看到了什麼，就黏上去，什麼東西都執取。這個世界的人都是這樣，在這個籃子裡面繞。

## 從心解決

如果修行為了有我，那就會有一個我，如果修行為了我慢我大，就會有一個我慢我大。但是如果修行是為了把它去除，砍斷我慢我大，它就可以斬斷。所以動機就從心到口到身，或是倒過來為身口意。這個動機從心從意，很重要。有些人可以改善或是改正身口，因為比較粗，深處的心無法改。身是最粗的，口居中間，心最細微，看不見。如果從心的動機是邪的，從口身出來就是邪的，不正的，如果從心出來是正的，從口身出來就是正的。

有時候煩惱在裏面燃燒，看不到，卻很熱

鬧，一不小心從口而出，馬上就知道了。所以要處理要治本就要從心，要解決就是從心解決。如果心能解決了，口身是另外的收穫。如果內在被斬斷、被消除、心裏解決了，外在就變成果了。

所以說要消災，要把冤親債主消除，務必從心消。心裏消掉了，就沒有所謂的冤親債主這個東西。如果心都完全放下了，變成很輕安，就不會感到沉重。

如果心還執著放不下，外在好像很重，內在也很重。但如果心放下了，內在很平靜，很輕安，雖然外在有一些大的責任，大的擔當，也不會覺得重擔了。身沉重還好，若是心沉重，那就很難過很煩了。所以聖賢說要

把心淨化提升。

## 當下

巴利文有句話說：人們不該留戀於過去的事，也不該思維未來的事，要活在當下。

有些人憶戀過去的事，東西丟了，事已過去了，但還是鑽在那個事情裏，沒辦法出離。一直處於那個情境，很苦，很煩惱。有些人想未來，只是想沒有做，也一樣會起煩惱，就這樣在兩個極端跑。

可能有人沒辦法接受這樣的講法，其實人做善做惡，都是在當下，當下做下去就是你的了。比如做善，你不能說我不要這個善，當下做下去了就已經是你的。不必去說我要或

是不要。做惡也一樣，當下做善做惡就有了善惡，雖然不要還是你的。

每一個當下有覺性的時候，就不會跟過去或未來跑。有些人問，死後所做的善會不會有果報？這當然會有，就像存了一百萬，不管到哪一國，就是有一百萬，它不會變多變少，這個就是你的。所以要把當下做好，也不用去想未來是有還是沒有。

## 好因好果

念頭就是讓我們煩，讓我們苦，讓我們憂，讓我們惱的源頭。苦集就是從念頭而來。因為沒有看到苦的原因，只有看到它的果，所以沒辦法解決。當覺性強盛清明，覺性的本質會往回，去尋找苦的因，去尋找苦集。當明白了什麼讓它苦，就會去熄滅。

現在的人治標不治本，不去了解問題的原因在哪裏？痛苦的因在哪裏？所以苦永遠解決不了。「因」做好了「果」自然好，「因」做不好，「果」怎麼會好呢？這個很重要，一切法從因生，一切法從因滅，就是滅「因」這個地方。所以要去了解原因在哪

裡？但是怎麼知道這個因呢？那就要培養覺性。覺性強盛清明，覺性的本質自然了解、清楚原因在哪裏。當覺性有了，強盛了，自然有定。動中禪就是強調覺知，強調正念。如果培養覺性，達到覺性圓滿，就會突破一切疑，就沒有任何疑問。無論在經藏、修善、累積功德、世界上的一切事物，都不會有疑惑。

## 好好清洗才會變白

無論哪裡的人都是執著在名相上面，有時候整個人都埋到裡面去了，這些世俗施設的假名就進入到身體，進入到骨頭裡面去，而且變成黑色的，所以大家都一樣，都有一些東西埋在裡面，看誰能夠把它清洗乾淨，就看每一個人的決心跟努力，要是誰能夠把它洗乾淨，那就全身上下都很白淨了，沒有垃圾，現在每個人的腦袋裡面統統都是垃圾，好好的清洗才會變白，慢慢的變白、變白，最後就沒有了。

## 一切來自心

好、不好，漂亮、不漂亮，都是心告訴你的。造作、不造作都來自心，所有的東西都來自心。如果跟得上，覺知到心就不會有事了。快樂、痛苦都來自心，因為迷惑、迷失了，陷在裡面不清楚。如果帶著覺性，這裡面告訴你：好、不好，漂亮、不漂亮，有趣、無趣，你都會知道，知道就好了。如果知道，能放下，就不會有問題。可是我們人不是！知道好的就抓著，不高興就擺臉色，不滿意也一樣擺臉色。

如果滿意，沒有覺得什麼，不滿意也沒有覺得什麼，不是很好嗎？那表示心超越在這之上了，超越了接受訊息、得到結果之上。

## 看到心就沒事了

見到好與不好，有了覺性、智慧就不會執著。巴利文說：這所有一切都完成在心。來練習這個動作為了什麼？就是進到這裡，來看心！直接訓練這個心，不要讓心上上下下，搖搖晃晃，沒有在中間，在中道上。如果在中間就很好，沒有什麼事讓你煩惱了。心比所有一切都重要，任何人能夠來訓練心的話，就算不識字，沒讀什麼書、不認識什麼經典，都沒有關係。

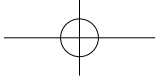
只要跟得上，看到這個心就沒事了，什麼事都沒有了。

## 訓練心平起平落

人要訓練自己的心，不然連動物都不如。有些動物經過訓練會聽話，人有時候還不如動物，很難訓練。佛陀說心難以馴服，如果能訓練這個心，心將是喜悅平靜的，就是平常心，不會動搖。無論外在環境如何動搖，心還是可以非常平靜的。

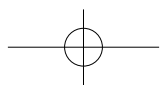
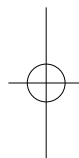
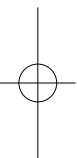
現在心不停的動，不停的搖擺，停不下來。經過訓練後，就可以慢慢的停下來，無論到哪裡，都可以平靜。可以非常平穩的起，非常平穩的落。

每個人都一樣，喜悅不是從外面進來的，是從



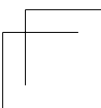
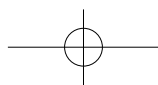
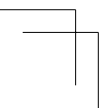
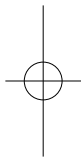
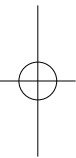
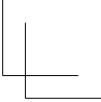
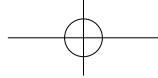
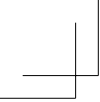
76 一切美好盡在圓覺中

心產生的。心經過訓練以後，無論到哪裡都是喜悅的。行、住、坐、臥都是喜悅的，就是一個喜悅快樂的人。



## 讓心像蓮花一樣盛開

好好照顧我們的心，才能像蓮花一樣盛開，無論是在泰國或台灣都一樣，蓮花有象徵的意義，就是佛陀坐在蓮花上面，人很聰明，用蓮花作象徵，如果心沒有煩惱、雜染、貪、瞋、痴、無明，心不會枯萎，沒有任何造作，就像一朵盛開的蓮花，永遠都是綻放著。

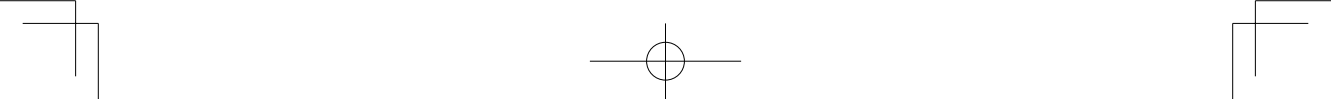




---

# 用生命向你保證

動中禪可以滅苦



---

## 精進、努力，就能成功

經上說：「能夠脫離苦惱的，就是因為精勤、努力。」只要精進、努力，就能夠成功。

現在修行所做的是很微細的，不用慧眼看不見，是最乾淨清明的事，不清明的人看不見。

動中禪這個方法要不斷的動，不能靜止不動，有些人聽到動中禪就好高興，來參加之後，才知道原來和想像的不一樣，當初還在作美夢，幻想這個方法怎樣、怎樣……。

現在所教導的是真理，不只是讓大家來這裡覺得好累而已。現在累、不舒服的感受升起時，只要繼續的練習，這種累的感覺就會慢慢的消失了，覺性可以慢慢的被喚醒，可以明白，心不要因為累而動搖、退縮。

想要看見真理、實相，就必須真正的用功，不是真正的用功，只能得到虛假的東西，佛陀也是因為親證了這個真理，才成為佛陀。真理就是苦、集、滅、道，這四項就是讓佛陀可以為佛陀的真理，只要追隨佛陀的教導，不斷的練習，也可以和佛陀一樣親證真理，真理在佛陀親證之前就已經有了，每個人都有的，只是佛陀是第一位親證，並把它說出來教導大家的人，所以只要用功有恆心，每個人都可以親證真理。

## 從熾熱到清涼

法是非常高的，超越一切的，超越苦，超越樂，超越世間的一切。怎樣熄滅我們的苦呢？唯有恆心，要持之以恆的人才有辦法做到，就像登山一樣，如果要登上聖母峰，就要持續不斷的攀爬，才有辦法登至山頂，法也是一樣，一定要持之以恆的努力，才能達到最高。

涅槃在最高峰，如果想得到涅槃，就要有決心，哪裡疼痛都沒有關係，如果會因為禪修而死掉的話，就讓它死吧。

不過放心！不會死的，隆波到現在還沒死，

相當安全。

要有決心，一定要克服一切的困難，涅槃是一個很清涼的地方，現在是在非常熾熱的地方，所以這當然是不容易的。

怎麼樣從熾熱到達清涼呢？因為涅槃是超越世間一切，是最高的，所以要到達這個清涼的地方是不容易的，因為世間熾熱的東西，不斷的在拉扯，把我們往下拉，有很多很多的障礙在那裡，如果不是真的有恆心，就無法克服，就會黏著在上面。

培養覺性的決心要像魚逆流而上，如果是死魚就被水沖走了。要當死魚或逆流而上的活魚？自己選。

## 業障現前怎麼辦

修動中禪儘量教導大家不要牽連到過去與未來，要活在當下。如果牽連到過去與未來，好像把過去與未來壓在當下，是不是很重呢？有些人修行遇到障礙的時候，就鑽在那裏，我業障太重了，怎麼修也沒辦法修得好，就跪在業障中，跪在過去所累積的惡業，一直鑽在那個地方。一直迷惑在那個地方無法解脫，那就很苦了。甚至有的人就放棄了，我業障太重了，怎麼修也修不起來，就放掉不要修了。

**希望大家在修行的時候，不要執著在過去與未來。過去已經過去了，未來還沒到。有些**

人設想還未來到的美夢、理想，想要如何如何，就被未來牽引了，隨著過去跟未來轉，隨外境轉，沒辦法活在當下，就無法自知自覺。所以非要把過去放下不可。

**如果我們執著在過去與未來，就是把過去與未來的相一直輸入到腦海中，當有任何問題時，就會怪在過去與未來。沒辦法離開過去與未來。**

如果我們修動中禪，當下做好將來自然好，先把當下這個因做好，將來的果自然好，想要未來如何，只要把當下做好未來自然好，不用去想未來。**就像我們培養覺性，每一個當下，覺性進進出出，不用去想未來會有什麼效果，不用去想，當下好將來自然好。**

## 不斷精進用功

有些人練習手部規律動作時昏沉，練習經行還是昏沉，無論怎麼動就是昏沉，無論是怎樣的昏沉，就是不要怕它，我們的責任是不斷的修行，不斷的繼續往前走，不要因為這個昏沉就被打敗了，想退縮，想放棄。

不要退縮，也不要放棄，不管知道或不知道，看見或沒看見，明白或不明白，這些都沒關係，不要管這些。我們的責任就是不斷的練習，不斷的練習，只要在這條道路上不斷的走，不管怎麼樣就是不斷的走，這樣自然就會到達目的地，可是如果有欲求的心想要到達、想要看見，那麼就沒有辦法到達，

沒有辦法看見。

心夠堅定才能夠持續下去，不夠堅強就被昏沉、無聊、懶惰帶走了，那就沒辦法抵擋無明、貪、嗔、癡。**告訴自己，別人都可以持續下去，為什麼我不能。**隆波過去修行的經驗，因為練習手部動作，酸痛疲累，吃飯時連手都舉不起來，連拿菜都有困難，怕被別人笑，就隱忍了下來。不敢告訴師父，繼續練下去，也不敢問，因為疼痛，就懷疑這樣對不對，當痛感消失了，也就克服了超越了。

所以動中禪這個方法是適合真正精進用功的人，不精進用功就不適合。必須要用功，要精進努力，精進努力會像一把火一樣燒掉煩惱，燒掉貪、瞋、癡，燒掉無明。

## 找到沒有

用眼看這個是人、這個是人，可是智慧是要從這裡（心）來尋找的，如果能夠找到的人，那是殊勝的，在尋找的過程能夠得到多少要看個人，尋找自己、尋找真理，尋找到看過去沒有看到人，而現在眼睛看過去一堆一堆的都是人，所以就把你的眼睛障礙住了，肉體其實是沒有存在的固體的，這個原來是沒有的東西它看起來像是有，然後就把你障礙住了，可是以真實來說是沒有。

經典像地圖，  
如果只拿來研究，  
沒有實際走，  
永遠走不到。

---

## 好東西在非常、非常裡面

有些人一昏沉就開始要找原因，追究是不是自己的業障太多，所以昏沉比別人嚴重，昏沉為什麼那麼嚴重？歸到這，又歸到那，有些人會想自己的業障和罪太深了，所以沒有辦法練習。

我們現在來練習就是來消業障，好好練習，不要去想那些，不要怕業障和罪，來練習就是要超越業障和罪，讓這些消失的，有些人會跟你說：「你的業障好重啊！罪好深啊！」你就嚇到了，什麼都不敢做了，其實這麼說是要鼓勵你，讓你有信心來練習，不論過去做了什麼，都不要管它，現在當下要

不斷的用功練習，只要我們不斷的練習，昏沉是可以慢慢克服的。要繼續堅持下去，不要退縮。

作個譬喻，好的東西在非常、非常裡面，外面包圍的都是無明、痴。

## 和貪、嗔、痴、無明打仗

如果沒有辦法克服自己、戰勝自己，就沒有辦法打敗貪、嗔、痴，誰可以戰勝自己，貪、嗔、痴就沒有了，所以必須堅持下去。我們現在就好像是在「內戰」一樣，和貪、嗔、痴、無明打仗，如果沒有辦法戰勝……再生的話，就只好再生了……。

## 拚個你死我活的決心

一定要有這樣的決心，拚個你死我活，如果你不死，煩惱、雜染就會死；如果煩惱、雜染不死，你就會死。

如果煩惱、雜染、貪、嗔、痴死了，不用覺得可惜和難過，因為這些騎在我們頭上已經很久了，一直以來它都是我們的主人，一直在命令我們，看什麼時候我們可以來命令它，成為它的主人。

## 心急到不了涅槃

有些人心急，說要！要！要！……要不到，就都不要了！所以說要慢慢來！到「涅槃」要慢慢來！因為「涅槃」是清涼。心急到不了的。

有時我們很心急，希望馬上看到成果，如果沒有立刻看到，就覺得沒有效啦！不練了。這方法要有耐心，慢慢就會進步。

慢慢練，它自己會到達，如果太趕，一路超車，一不小心閃車就翻車了。

## 光明來，黑暗就走

黑暗來，光明就走。光明來，黑暗就走。

光明就是指「覺性」。來練習動中禪，光明來了，但是練一陣子又不練，光明走了，黑暗又來。

## 想，不想

時候還沒到，想要看見，就更不會看見。時候到了，即使沒有想要看見，自然就可以看見。

如果誰想知道、想看見、想明白、想得到，就更沒有辦法知道、看見、明白。

只是單純的去練習，不能存「想要、想要有、想要得、想要成為」的心。

## 只做不求

做功德不欲求功德，只做不求，功德才真能得到。守戒不受戒束縛，戒才真正在心中。

做了想得到，是一種欲貪。做了沒有想要得到，會清淨、潔白，只剩下沒有。誰如果能這樣繼續的練習覺性的話，到達最後，消失了，雖然還是活在這個世上，可是能達到無我，活著就沒有苦了。

## 真正以自己為依皈

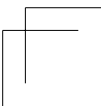
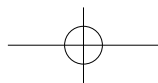
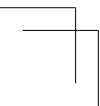
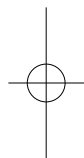
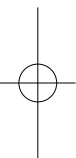
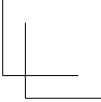
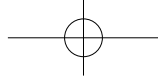
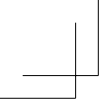
佛陀說有覺性的人是一個殊勝的人。如果有覺性，快樂就不遠了。快樂不是天上的神會送來，它在這裡面（心）。苦的原因是從內在產生的，每一樣事的原因都是從這裡產生，先生、太太、小孩都沒有辦法幫忙解決。

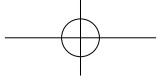
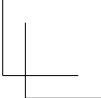

不要退縮、不要氣餒，要堅定的修下去，要努力地練到覺性圓滿。懦弱、不堅定都修不成，是佛陀的弟子就要靠自己，動中禪的方法是真正的以自己為依皈，真正的靠自己，不需要依靠別人。

## 用生命向你保證

行、住、坐、臥，不論做什麼都要保持覺知，只要能夠保持覺知，苦就會遠離我們，沒有辦法靠近，如果沒有保持覺知、沒有覺性，苦就會升起，貪、瞋、痴會升起。

真正有覺性天天都是快樂的，天天都沒有痛苦。隆波可以用生命作保證，只要動中禪這一項就夠了，不用其他的，這一項就可以讓你滅苦，只要好好的確實練習，你不會再有任何的疑惑，無論是對於過去或未來，都不再有任何疑惑，對於生和死也沒有任何疑惑，對於死了之後要去那裡，也不再有任何疑惑了。





---

# 一切美好 盡在圓覺中



走到了終點，隆波就會微笑、點頭

---

## 走到了終點， 隆波就會微笑、點頭

要直路一直走，不要去別的地方，不要沿路的風光也要看一看，這樣就浪費時間了，我們走路，碰到了花，碰到了樹，覺得這裡漂亮，那裡漂亮，看一看，停下腳步……，這樣要到達目的地就比較久。

往前走不要後退，用功的走，不管別人說什麼批評的話、懷疑的話、疑惑的話，都不要理他，只盡自己的責任、義務，有時候那些不知道什麼是真實的人，會來說些有的沒的，就讓我們迷惑了、迷失了，讓我們偏離了正道，有時候掉到哪裡去都不知道，因為

現在有太多假的東西。

要直路一直走，走到了終點，隆波就會微笑、點頭，因為你安全了。

## 最後關頭

有些人以為已經到了，事實上還差那麼一點。

很黏，很黏，只有「圓覺」這把利刃才能砍斷。

# 時候到了

它會自然來，從前、後、左、右來，自己來。

## 一切美好盡在圓覺中

每一種善的特質都包含在圓滿的覺性之中。像是慈心、悲心、喜樂、平等心等，所有一切都已經在那裡。我們需要練習，直到它自然顯現。

當覺性圓滿，就會同時擁有了慈悲、智慧；戒、定、慧自然圓滿在大覺性裡。

當覺性圓滿時，我們會喜歡自己的生命，也會喜歡別人的生命，因為看到自己的生命和別人的生命是一樣的。我們會自然的幫助別人，為別人來工作、服務。

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>

# 一切美好盡在圓覺中

## 隆波通禪師開示集要

---

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

封面設計：翁翁

美術編輯：不倒翁視覺創意

初版：2009年10月

修訂版二刷：2014年11月

電話：02-26578136

網址：<http://www.mahasati.org.tw/>

劃撥帳號：中華民國正念動中禪學會 22470992

（請註明捐款用途）

---

**非賣品** 歡迎推廣・弘化讚助

翻印流通・請勿修改內容