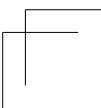
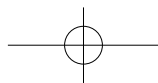
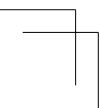
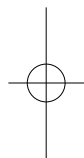
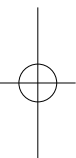
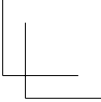
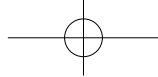
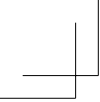


# 正念動中禪的 原理與方法

隆波通答問



## 前言

這是一種身、受、心、法四念處俱足，止觀雙運的禪法，是超越經典、儀式、思考和想像的。

練習者只要以自然、輕鬆、舒適的方式持續不斷用功，將會照見身、心及苦的源頭，並依次斷除粗、中、細的煩惱。

本書集結了隆波通禪師十多年來在台灣指導禪修的精采答問。旨在提供給動中禪的學員們一些啟示和教導，更進一步認識動中禪的核心法益。而對於真心想好好修行的讀者，亦希望可因之受到鼓勵，親來體證。

願此書有助於大家對「動中禪」的了解和學習。最後，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」）

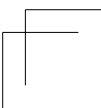
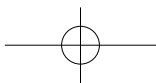
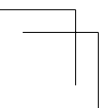
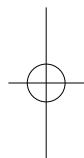
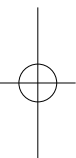
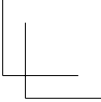
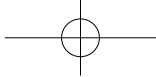
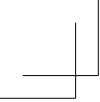
## 目錄

---

前言	3
隆波通禪師簡介	4
壹、原理	9
一、Mahasati：「大念住」、「全然的覺」、「圓滿的覺」	10
二、止觀雙運、俱足四念處	23
三、覺知規律的動作	27
四、「貓抓老鼠」與「覺斷妄念」	34
五、知道妄念 vs 看到妄念	43
六、有毅力、恒心、耐心	51
七、自覺覺他	55
貳、正確方法	59
一、張開眼睛	60
二、自然呼吸	62

---

三、輕鬆覺知動作	63
四、心中不默念、不標記	66
五、經行	69
六、心念	73
七、睡覺	78
八、對治障礙	82
參、日常生活	91
肆、生死涅槃與輪迴	111
伍、練習境界	129
陸、福慧雙修	143
隆波通禪師手部動作示範圖	152
正念動中禪學會全球網址	153



# 壹、原理

## 一、Mahasati： 「大念住」、「全然的覺」、 「圓滿的覺」

問：Mahasati Meditation（編：「正念動中禪」的英譯，簡稱「動中禪」）的含意是什麼？

答：Mahasati是一個巴利文（古老的印度語言）名詞。Maha是「大」；Sati是「正念或自覺」。因此Mahasati的意思是「大念住」、「全然的覺」或「圓滿的覺」。如果能夠培養覺性，我們將越來越能夠知道身體的動作。當隨時都能覺知自己身體的動作時，「覺性」就會自動地運作並逐漸增長，到圓滿時就稱為「Mahasati」。

問：什麼是覺性？

答：現在請你手握拳頭，再放開。知道自己手在動嗎？**這種知道的特質就是覺性。**

依照自然來說，覺性本自俱足，但是沒有經過訓練，所以它不穩定。

如果沒有訓練覺性，讓它變的穩定，它就無法對我們這個生命帶來利益。

覺性是存在每個生命中清靜的本質。覺性的本質是覺知，明白清楚一切。現在我們被無明煩惱蓋住，覺性還沒有被啟發出來，當完全的打開，覺性圓滿了，就會清楚明白一切，會証悟、解脫、離苦。

問：覺性和慈悲之間的關係是什麼？

答：沒有覺性，將會產生盲目的愛與慈悲。有覺性，你就會用智慧去愛。當盡了全

## 12 正念動中禪的原理與方法

力去幫助需要幫助的人，即使不能幫上什麼忙，你也不會感到痛苦或抱歉，你會用平等心將它放下。

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，所有一切本來就在那裡。我們需要透過修行，直到它自然顯現。那時會發現原來所有一切都是自己；傷害別人就是傷害自己。

問：覺知、覺念、覺性、正念，實際上意思是不是都一樣？

答：覺知、覺念、覺性、正念都是sati，知道是正念，知道自己也是正念。好像水，倒在不同的容器都是水。在容器，就叫它那個容器的名字，這些是名相，所以你必需要先有覺性，才不會迷思在名相上面。

問：所謂覺性是智慧，為何透過訓練會知道？它的原理是怎樣？

答：覺性、智慧、三摩地要經過訓練，覺性訓練好了，般若智慧會跟著來，然後，三摩地（定）也會跟著來。把因（覺）造好了，果（慧與定）就跟著來。所以說，這個方法很簡單，把覺性照顧好了，其他會自然明白，所不知道的會知道，所不了解的會了解。

動中禪很簡單，沒有任何典禮、儀式，沒有什麼複雜的東西。我們慢慢地做下去，過去的疑惑會慢慢消除。這個保證可是要練，如果不練，不能了解啊！如果練了，保證一定會知道的，不用拿那些經典來讀、來鑽研，一樣可以了解，因為它從實踐當中升起，從修行中升起。

智慧有三種。第一種來自聽聞，聞慧；

#### 14 正念動中禪的原理與方法

第二種來自閱讀思考，思慧；第三種來自實修，實際的修持。所以敢保證，就算不識字，讀不了書，但實修有了覺性一樣可以知道、了解生命。所以才會說容易，不用去讀、去記。

問：南傳的覺性跟漢傳的覺察力（覺察環境；清楚；吃飯，知道吃飯；走路知道走路；清楚當下）有何不同？

答：覺察力跟覺性是一樣的。我們的教導就是要知道，有覺性。

問：一般修禪都提到正念、正知，為什麼我們正念動中禪沒有提到正見、正知？

答：動中禪一直強調覺知、覺念，就是一種正知、正見，只是說法不同。其實它們是連在一起的。當你有覺性，知道在動作，在說話，會分辨這個是對還是錯。

自然而然起了正念正知。它不是用想的，我要正知，我要正見。當有覺性的時候，自然會知道，哦！這個該做，這不該做。它自然會啟發出來。因此一般經典所說的正知、正見、慈悲、持戒，這是文字上，很好的分析，事實上都是一樣的。

問：隆波曾說過三藏十二部經都在我們的心裏，那沒有閱讀經典，沒有聽師父的開示，也可以達到畢竟的解脫嗎？

答：修行跟學讀經沒有關係。只要培養出覺性，自然會知道從善做佈施，不用特意講行善佈施。若証悟，自己會很清楚。如果已經學過行善佈施，也有助於修行。常佈施行善，沒有修行，可能越做越執著，因為不知道修行是要放下。如果修行証悟之後，對這些所做所為，

## 16 正念動中禪的原理與方法

會更清楚，更知道要怎麼去做。不執著自己所做的，只有付出、奉獻，越做越歡喜，越做越快樂。因為不執著，用覺性，智慧去做，做什麼都無所求，所以做得很自在，不會讓自己煩惱痛苦，心靈進而提昇，超越善惡。

如果沒有覺性沒有智慧去做的話，做功德就迷惑在佈施，執著在佈施，黏住在佈施。越做越執著，當不如己意，得不到所求的時候，就會起煩惱，變成苦惱。有些人喜歡行善佈施，認為這樣就夠了，不想要修行解脫，這是因為個人的根器不同。所以不會讀書的，文盲都可以來修動中禪，讀書不重要。當我們有覺性了，會很清楚什麼是正知，什麼是正念。動中禪是以正念為首，當我們証悟了，怎麼排都可以，因為已經自証了。正見、八正道都是從心裏出來的。

問：隆波田禪師的DVD最後講到可以明心見性，就了解，明心見性是北傳禪宗的一個名詞。為什麼這樣一個簡單的動作可以明心見性？它的殊勝在哪裏？

答：是的。因為容易而簡單的方法，才可以很快的明心見性。本來事情很簡易，但是我們的造作常常讓它變成很難，變成不自然。很多是不必要的，我們却造作出來，所以變成很難了。因為造作那麼多那麼多，例如這明明是個簡單的方法，我們就會想像，哪有這麼簡單，一下又變成很難的了。所以把簡單的看成簡單就可以了。

明心見性不是北傳的，是大家的，但我們卻來制定是誰的是誰的，這就是造作得多，又難的了。本來是每一個人的東西，不是誰的，不是北傳的，是每一個人的。有時候我們就是執著在名相上，

所以就很難去契入法的本質，全世界的人就是執著在這個名相上。

佛陀說：「不要執著，不要迷惑」，有了，就沉迷在那個地方，有時候沒有，還是迷惑。佛陀說：「覺性對我們的人生非常重要」，有覺性的人就活得很自在，愉愉快快的生活，而且他的心會很溫和、很平靜，對每一件事情都察覺得清清楚楚，因為這個覺性很清明。有了覺性，它可以處理一切事，會很清楚自己要減少哪些惡法，對自己很清楚，別人無法了解的，他都很清明。修行當然是慢慢地去覺知，一點一滴的培養，覺知了多少？是多還是少？依個人的精進。在培養覺性當中，有時候你會說我不知道，沒感覺，但是覺性本身却清清楚楚。有一句巴利文說：「一切法不可執取」，但我們往往就是會去執著，這

是我，我的，我的自我。

已証悟得法的人，其實不講出去，自己很清楚，故修行者就是要防外境侵入，要很小心，唯有培養覺性才能防範。真法雖然很奧秘，但是如果覺性圓滿，一定察覺得到。無論什麼法發生，它都會清清楚楚的。

「動中禪」這個方法就是這麼簡單，只要保持正念，培養覺性，讓覺性越來越強盛，越來越清明。當我們有了覺性，就會走在正道上，這個正道是唯一能讓我們從束縛中解脫出來的。所以大藏經，或是所有的書，或是經論，都只在於這個簡單的動作，這不是廣告，更不是不實的廣告，所以要自己來證明，証悟，就是用規律的動作來培養覺性。希望大家繼續精進。要保護好這個覺性，不要讓它給爛掉了，不要被昆蟲給

咬了，要自己保護好，尤其是回到日常生活的環境，會有很大的影響，所以希望大家能繼續保持正念，培養覺性，讓它強盛、堅固、圓滿，這樣才能更實際的應用在日常生活中，才可以幫助我們減少很多的負擔，如果修行達到究竟了，圓滿了，沒有任何情況可以讓它退轉的。

問：隆波曾說善美心，佛教也講美嗎？

答：這是用人的語言來假設說美，也許不用善、美就聽不懂。如果不執著，講善或是美都沒關係，因為這只是用語言表達來讓人明白。有覺心、清淨心，自然就成為真善美。就好像我們說這個人的心很善良，這是用人的語言來表達他心的美麗。

在巴利文裏稱僧，是指修行好，修行証

悟，為了脫苦修行的人。能修行証悟，我們尊稱佛法僧，是三寶裏的僧。僧眾也有凡僧、聖僧。我們稱修成初果、二果、三果、四果的僧為真正的僧。

問：自性三寶的開發，除覺性的提升之外還須要哪些條件？

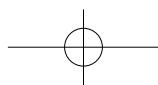
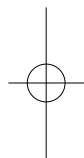
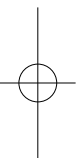
答：導師很多，方法也很多，我們要自己選。一個方法如果可培養出覺性，且不離正念正知，就可以修、可以練習。修了可以讓覺性越來越強大，到覺性圓滿，就可以去練習。

修習動中禪強調「覺知當下」，每一個當下要清楚，當每一個當下清楚，就不會走徧，不會離開正知正念。其實我們雙手的十指可以當做香、蠟燭。三支香也可說是我們的身口意，身口意清淨，等於時時點著香供三寶。兩根蠟燭代表



## 22 正念動中禪的原理與方法

覺性與智慧，有了覺性與智慧好像點了  
兩盞蠟燭，代表光明。



## 二、止觀雙運、俱足四念處

問：動中禪和四念處有何不同或相同？

答：四念處於動中禪中都俱足完備。在《大念處經》中，身念處、受念處、心念處和法念處等四念處是分開說的。動中禪則合而不分，這是不同的地方。

問：動中禪是不是止和觀同時運作的一種禪法？

答：是！覺（sati）、定（samadhi）、慧（panna），現在是三個，以後它們會變成一個。三藏大經說了八萬四千個法門，但只要覺性能照顧好，所有的一切都融合，最後就剩一心。我們每個人都有心——成就在哪裡？就在這個

「心」。

照顧好這個心，慢慢地讓它增長，它會越來越高；須陀洹向、須陀洹果，斯陀洹向、斯陀洹果，阿那含向、阿那含果，阿羅漢向、阿羅漢果，都是來自心。

問：我們應依聞、思、修來用功，並依戒、定、慧來學，為何只談覺性？

答：事實上，一切都俱足在覺性裡：圓覺就是大圓滿，一切都俱足了。當然，在實踐時，也有次第，將依次看清粗的、中的及細的煩惱，並依次斷除。

問：禪修法門很多，為什麼選擇「動中禪」？

答：因為動中禪是一種自然的方法，不論從事什麼活動，隨時隨地都可以練習。「覺」是一種存在於每一個人之中清

淨、自然的本質。人類的身體不能靜止不動。它總是自然地在動。

動中禪是一種始終強調當下的方法。練習者將會照見身、心以及苦（貪、瞋、癡）的來源——自己的念頭。

問：不同的人，是否適用不同的禪修方式？

答：這方法與任何人的教育背景、是否知道經典無關，只要使覺性持續如環鏈，智慧將生起。

問：我對佛法一無所知，請問我可以練動中禪嗎？

答：當然可以。不分年齡、不論性別、職業，每一個人都可練習。無論教育程度、文化、國籍、宗教信仰是什麼——只要可以溝通並了解如何練習，大家都可以練。

問：靜態的禪修和動中禪二者有何不同？

答：靜態的禪修需要靜坐。動中禪則適用於任何地方、任何時間的任何活動。動中禪如此簡單，以致大多數人不相信它會引導我們到達目的地。只有透過練習，才能了解並自己證明它。

問：靜態禪修的三摩地和動中禪的三摩地有什麼不同？

答：**練習動中禪得到的定是「自然的定」**，自然的定是當走路、跑步、工作時也擁有的定，或者說，在任何活動、任何地方、任何時間所擁有的三摩地，也就是在練習動中禪得到的三摩地。

假設有兩個人，他們都擁有汽車，其中一個人只是在車內休息，另一個人則駕駛著車子在路上行駛，你認為哪個人會先到達目的地？

### 三、覺知規律的動作

問：為什麼要張開眼睛？

答：日常生活中做事都要張開眼睛，因此練習時就要自然張開，這樣在日常生活中才能應用上去。

眼要看，耳要聽，才能知道外境。練習時看到、聽到什麼，知道了就好，不要去管它。剛開始張開眼睛好像會影響練習，持續下去就習慣了。人喜歡執著看到的與聽到的，有覺性就不會黏在上面，一切都是自然發生的。

覺可超越所見所聞。知道一切都是自然法則，就會喜悅，好好地與自然相處。

問：為何要做規律的肢體動作？有何意義？

答：這是為了喚醒我們的覺性或佛性。以規律而循環的動作，可使覺性持續不斷如環鏈。對一般人，以這種方式規律地做手部動作，會很快而有效地培養覺性，在短期內訓練出強的覺性。在動作中，強調有動有停，覺性比較容易升起，如果只是平順地揮動手臂，仍然容易生起妄想。

問：規律的手部動作，有什麼特別的意義？

答：動中禪規律的手部動作，每一個動作都有特別的意義，就是讓你有覺性。開始是覺性，翻是覺性，提起也是覺性，從開始到最後都是覺性，每一個動作都是覺性。如果沒有覺性，表示跑掉了。15個步驟，每一個步驟都要知道動作，有覺性。如果持續不中斷，會有15個覺知，以這樣的方式不斷的培養覺性簡單又有效。

問：自覺手冊在第59頁有一段說，我們要把日常生活上的一些舉動規律化，規律地站起來，規律地坐下，規律地躺下。為什麼要規律化，就像手部動作很有規律是降低我們的意根念頭，不管做什麼動作就是把意識念頭降到最低，純粹只是覺知動作，是不是？

答：規律的動作是培養覺性的技巧，當覺性比較圓滿的時候，一切都會變成自然。

問：那現在是個過渡期嗎？

答：是。

問：關於動中禪的修行方式，好像都是一些重覆的動作，這是一種自我催眠？透過這種修行，是否會進入我們深層的潛意識？

答：練習這種方法是要你一直帶著覺知。如果自我催眠進去到裡面而不知不覺，表

示你不知道自己！但這個方法最重要的是你「要覺知」，隨著這種規律的動作知道。如果做著做著就睡著了，不醒了，表示你不知道！不知不覺地揮舞著手做動作，和知道地做手部動作是不一樣的。好像在工作的場合，很多人不知不覺地工作，但是他一樣也在工作啊！走也會走，洗澡也會洗澡，睡覺也會睡覺啊！他一樣在工作，一樣在盡責任，只是不知不覺而已。所以，知道的人是活在當下，知道自己在做什麼。這兩種人看起來很像，其實是不一樣的。知道的人坐在這裡，他知道坐在這裡；不知道的人坐在這裡，但是不知道坐在這裡，因為他忘失了，不知不覺、帶著無明坐在這裡。有人說那不是一樣嗎？噢！那是不一樣的——所以才說你們必須知道：有動作要知道，沒有動作也要

知道。

問：動中禪最主要的修持是不是就在覺知這個手的動作、走路，還有日常當中的動作事情，都要在這上面覺知，就是要一直這樣做，這就是法門的重點，是嗎？

答：對！沒有錯！動中禪這個方法是相當自然簡單的，沒有任何的限制，什麼時間，什麼事情，都可以應用上去。這個方法是最簡單、最自然、最舒服的，無論行、住、坐、臥都可以，無論是轉頭、眨眼睛、呼吸、吞口水、伸屈都可以。只要這樣練習，就會有依靠，無論任何的事情，貪、嗔、痴，都無法來干擾。有覺性就像有傘帳一樣，無論到那裡都不怕風吹雨打，隨時都有保護。回去之後不要就放棄了，還要繼續練習。這是最簡單、最圓滿、最完整的方

## 32 正念動中禪的原理與方法

法。動中禪覺知手部規律動作的方法，在經典上是沒有的。這是隆波田自己發現的，他用這個方法來教導大家培養覺性。至於覺性，佛陀教導我們行、住、坐、臥，做任何事情，隨時都要保持覺知。

問：只要你知道，就沒事了，問題是你不知道，是不是這個意思？

答：不知道就是無明，知道就是明，如果有覺，所有的一切都是「沒有」，如果不知道，就一切都「有」。如果我們不知、無明，所有的一切都是有，然後會黏著上去，就是我執。如果明就不會黏著、不會迷失。

問：如何察覺自己的覺念？

答：要練習。經過訓練，會從不知道變知

道。剛開始不知道，經過練習就會變知道。從不知道變知道，從知道一點點變很多，慢慢地進展，因為大部分的人都是跟無明、不知道在一起。著手開給訓練，這個不知道、無明會變少，知道會變多。如果慢慢地清潔、打掃它，就會慢慢變白、變乾淨起來。

問：經典中提到不要執著，而師父說要知道身體的每個動作，這算不算執著？這只是初步的階段，還是一直都要知道？

答：從剛開始到最後抵達終點，都可以練習這個方法。如果有覺性，不會有執著，知道越多，越不會執著，會執著是因為沒有覺性。

有兩種知道，「真正知道」與「不是真正知道」。如果「真知」不會執著，「不是真知」就會執著。

## 四、「貓抓老鼠」與「覺斷妄念」

問：「餵貓法」是什麼？

答：覺性像貓，妄念像老鼠。貓的本性不怕老鼠，同樣地，覺性從來不怕妄念。

現在妄念很多，如同大老鼠，而覺性還很弱，如同小貓。小貓看到大老鼠就去抓，但會被大老鼠拉著跑。同樣的，弱的覺性知道有妄念，但會被妄念拉著跑。

要餵的是貓，讓它變強壯。老鼠看到強壯的貓，就會很快逃走，要不然當場就嚇呆了。所以，我們唯一的責任是養貓，給貓食物，不用注意老鼠。餵什麼食物呢？就是要覺知自己身體的動作。因此想要有強壯的覺性，就要不斷地餵

貓，持續地覺知自己的身體動作。當貓長大了，不用教牠去捉老鼠，貓的天性自然就會去捉老鼠。

問：隆波說這個方法是「餵貓法」，餵貓法確實是比捕老鼠輕鬆一點，但是我覺得餵貓還是餵得不輕鬆——有更輕鬆的餵貓法嗎？請問奢摩他與毗婆舍那的不同？

答：動中禪這個「餵貓法」已經是很舒服、很輕鬆的方法了，問題是在餵的時候，不要繃得太緊，不要太嚴肅、太緊張，就輕輕鬆鬆、舒舒服服地餵貓就好了：甚至可以躺著餵貓，不要睡著就好了。如果累的話，可以改變姿勢，像這樣輕輕地翻掌也可以。如果練到手酸痛的話，也可以輕輕摩擦手指，覺知，可以這樣改變，不過一次一隻手就好，看自

己怎樣來調配。甚至這樣轉頭，覺知頭在轉，或是上下這樣，一邊運動，一邊保持覺知。眨眼睛也可以，覺知這個眨眼。呼吸也可以，可是不建議，因為如果用觀呼吸的方式，會很容易就覺得舒服，然後就黏著在舒服上面，黏著在寧靜裡面：觀呼吸雖然舒服、寧靜，但它並不是真正的舒服和寧靜，就像冰箱裡面的冰塊一樣。

禪修方法有兩種：奢摩他與毗婆舍那。奢摩他的練習會讓你舒服寧靜，毗婆舍那的練習會讓你產生智慧。動中禪的方法屬於毗婆舍那。毗婆舍那沒有任何時間、地點、動作上的限制，即使在工作，也可以有毗婆舍那的舒服寧靜——所以為什麼說奢摩他像冰箱裡的冰塊，因為只要一拿出冰箱，它就融化了。毗婆舍那的寧靜，無論在任何時間地點，

在工作或是做任何事，隨時都可以有這種寧靜：奢摩他有時間地點的限制，毗婆舍那沒有任何限制。

問：我有些懷疑——是不是有人用這種方法養貓，養不大，或是大到某個程度，就沒辦法再長大了？

答：只要繼續餵養，牠還是會長大的。如果未到終點，就要繼續餵養。有時候自己以為把貓餵胖了，其實牠還沒長大，還未抵達目標。我們看貓，看起來已經很好了，就不再餵牠；貓如果越胖，越需要餵牠。有些人想已經夠胖了，不用再餵了。有些人覺得滿意，不再餵貓了——在泰國很多，有些人餵貓，到達一定程度，就不再繼續，結果就維持在那個程度。我們還是要精進地餵牠、照顧牠。如果不再餵牠，貓可能力氣不夠，

就躺下來了。

問：我的貓品種不好，養不胖也養不大？

答：如果好好餵，還是可以改變品種，可以把它變成好的品種。一隻懶貓也可以養成一隻精進的貓：如果好好餵，還是可以改變的。

有一位佛陀的弟子，剝了999個人的手指，串成項鍊，因為他原來的老師騙他，如果剝下1000個人的手指，就會有所成就。最後一個對象是他母親，當他正陷入猶豫時，佛陀適時對他開示，即當下證果。

佛陀的法，非常好，任何人實修，都可以改變：做壞事的人變成向善的人，不好的人變成好人，不知道自己的人變成知道自己的人。慢慢地改過向善，慢慢地變成一個有智慧的人，我們也不必希

望成佛或什麼，只是像一般人而有智慧就好。不論出家或在家，真正修行不一定要剃度或穿袈裟，只要好好修行，了解以後，每個人都是可以改變的。

問：是否有些人老鼠少，貓比較容易長大，老鼠多的貓不容易長大？

答：有些人雖然老鼠較多，但是一直勤快地餵貓，貓還是會長大的。最主要的是要勤快地餵牠。如果老鼠多，又不勤快地餵牠，那就沒辦法去抓老鼠，反而放任老鼠越來越多。怕老鼠多，就越要餵貓，等貓胖而有力時，就有辦法去抓老鼠。精進又精進，自然有辦法把老鼠除去，老鼠再怎麼多也抵抗不過精進。

問：精進的意思是什麼？

答：要精進，不要欲求。如果精進但不急，

心還是清涼的，就會自在。一邊做一邊想要，就沒辦法達到。如果有欲求抓老鼠的心，就會起貪心。只是單純地去做，而沒有欲求的心——越沒有欲求的心越容易達到，越想達到反而達不到。

問：隆波田曾說過他在修動中禪以前，瞋心一直不能調伏，一直為它所苦。有很多人說不斷貪瞋痴是不可能開悟的，在動中禪是反過來的，你只要用功、用功，貪瞋痴自然就斷了。請問師父的看法是怎麼樣的？

答：我的看法是要大家培養覺性，保持正念正知。因為如果跟大家說要捨要斷，可能只是暫時的，如果沒有培養覺性，沒有修要怎麼斷？能斷當然要有東西才能斬斷，我強調大家培養出圓滿強大的覺性，不用說要斷，覺性的本質自然會去

處理。

問：沒有斷貪瞋痴會不會有覺性？

答：只有覺性才能斬斷貪瞋痴。就像我們要捉蟒蛇或野獸，說要捉要捉，沒有工具怎麼捉？覺性好像刀、槍這些武器，捉野獸要有工具才能去捉它。再舉簡單的例子，作戰時沒有武器，一直喊殺呀！衝呀！沒有武器一直衝過去，不就被殺光了嗎？如果沒有覺性，沒有智慧，就要衝呀！殺呀的殺貪瞋痴，怎麼能成功呢？

當我們培養出強大的覺性，不用叫它去殺，它自然會去處理。好像把貓養大一樣，不用告訴它去捉老鼠，它自己會去捉。自己會去斬斷。覺性清明、強大、有力、穩固，貪瞋痴怎麼躲都躲不過。

42 正念動中禪的原理與方法

問：培養覺性的過程中，貪瞋痴會越來越少嗎？

答：是的，本來這隻老鼠很大，培養覺性就是貓越來越大，老鼠不敢出來找東西吃，老鼠就越來越瘦，最後就死掉了，或只好跑掉了，一個往上一個是往下。動中禪是要來培養覺性，我們不用說要斷什麼，也沒有讓大家背什麼佛法，都不用。修動中禪沒有什麼複雜的儀式或方法，是一個簡單的方法，讓大家輕鬆的修習來培養覺性。

## 五、知道妄念 vs 看到妄念

問：是不是要做到妄念少的時候，才會看到法的生滅？或者妄念仍然很多，還是會看到法的生滅？

答：妄念很多，要繼續地練習，一定要練習到覺性越來越強，念頭越來越少的時候，才有辦法看到苦的生滅。如果妄念還很多，是沒有辦法看見苦的生滅。現在妄念還很多，這不是看見，只是知道而已。

問：知道念頭、看到念頭與沒有念頭，境界是否有高低？

答：知道與看到這兩者是完全不同的。每個人知道自己的念頭，這是用弱的覺性知

道的，是一般程度的覺性。而看念頭，則是用很強的覺性。二者是不同的體驗。

看念頭時，有時看到念頭生起，有時看到沒有念頭，就像你坐著看工人工作，有的工作停止了，有的正在進行。如果生起的是不想要的妄念，可以立刻丟。有用的念頭（如煮飯時要起念頭）則照常進行，不用丟。

**念頭的本性就是如此，有時有，有時無。**

問：我覺得我只是知道，但是我可以砍斷——這樣是知道？還是看見？

答：如果可以砍斷就是看見，如果只是知道就沒辦法砍斷。

問：想的時候如何帶著覺性？

答：念有兩種，自然的念是做事、思考、企畫所必需，不自然的是妄念、無明。只有自然念頭的時候，想也是帶著覺性的，做事也是。如果連自然的念頭都沒有，就不能做事。自然的念，想的時候，一樣用平常心想。例如：空氣很強就變成風，連樹都會搖動，但和平而自然的空氣則讓我們可以呼吸。為了讓人聽懂，需要藉名相做比喻，但有時候也無法讓人完全瞭解。

問：無常故苦？知道無常不能體會苦，如何去思維？

答：不用思維苦，只要培養覺性就會知道。有聽聞的，有思維的，最高的是實修的。苦不需要思維，只要培養覺性之後就會知道苦，苦就會熄滅。有的會教你去思維苦，現在這個方法不用思維苦，

只要實修就好。實修才能產生智慧，苦就會減少、熄滅。

問：如何看見身心？法的思維是否也是妄念？

答：每個人都有身心。有覺性之後就能見身心。現在知道身心，只是別人從知識上告訴我們的，不是真正的了解。像這樣練習，未走到的地方走到了，自然會看見。

從經典上或知識上知道的，不是真正的知道。看見是用心眼或智慧之眼看見。肉眼只能看到外在的東西，此時心眼或智慧之眼尚未發展出來。培養覺性以後，內在之眼就可以看見。肉眼所見是外在的，心眼所見是內在的。用肉眼看，名相上是真的，實際上不是真的。如果用想的，不是真正的了解。心眼看

見才是真正的知道。練習能讓我們真正的了解，不用思維，自然就會明白。

問：怎樣能及時看到自己的惡念？

答：用我所教的方法來練習，起惡念或善念時，我們將會知道。覺性的責任是知道發生在周遭的所有事物，你們可能看過佛像有四面，前後方與左右邊，象徵著覺性能知萬物。

問：見法是見佛陀，見佛陀是見自性。請問所謂的見法是什麼？

答：在行、住、坐、中，見到自己的動作、自己的行為，就會見到佛、法。知道與看到是不一樣的東西，看到是比較高的，知道的層次比較低。知道自己在胡思亂想，但看不到自己的念頭。知道念頭是停不下來的，但是看到念頭卻是可

48 正念動中禪的原理與方法

以讓它停下來。知道念頭會跟著念頭走，但看到念頭可以停下來，是不一樣的，那就是見到法：先看到外面，再看到裡面。

問：有什麼最好的方法可以幫我更有決心消除所有煩惱與不淨？

答：如果不停止培養覺性，覺性會逐漸增長增強。停止練習後覺性將會退轉，所以不要中斷練習，要隨時隨地知道每個身體的動作，讓練習與日常生活結合。

巴利經典提到：有覺性的人每天都很快樂。

問：覺受與覺知有何不同？什麼是超越？

答：感受有兩種：一種會苦，一種不會苦。覺知是做事的時候你都知道，行、住、坐、臥都有感覺，像這樣就是覺知。不

論感覺是痛苦或快樂，都不要去執著那種感覺、那種感受。有時候我們會去執著快樂或痛苦的感受，但是有覺性，就會超越這個感覺、感受。覺性是在感覺、感受之上，是超越的。有時候很快樂、很滿意，這是感覺、感受；很不滿意、很難過、悲傷，這也是感覺、感受。如果有覺性、有定，就會了解什麼是覺知、什麼是感覺，因此，不論什麼事情，滿意或是不滿意，都是可以接受、可以超越的。我們來學習法，了解法，這種了解也是一種感覺。喜歡、討厭也是一種感覺，疼痛、酸麻也是感覺。

練習的時候有不舒服的感覺，還是要繼續練習，練到不舒服的感覺消失了，這就是超越了感覺，在這感覺之上。如果身體上真的很不舒服，不必勉強，可以換一個姿勢：重要的是，變換姿勢時

要覺知身體的移動。如果你能忍受而超越，也很好，會越來越堅強。有時要忍受是做不到的，還是要變換姿勢。不過慢慢的，忍受度會越來越強。剛開始可能沒辦法，做久了越能夠忍受，這是需要培養的。

問：當覺知越來越強時，是否可以了知五蘊真相？

答：當覺性完整時，你將會了知五蘊真相及自性三藏。在覺性圓滿時，對三藏（經、律、論）會完完全全、徹徹底底地知道，並能徹底地放下。培養覺性就好像讀經、律、論一樣，到時候自然一切了解，不需再依持。經、律、論是為尚未達到圓覺的人而說的。覺性圓滿的人是不需要的，但我們必須為覺性未圓滿的人保存，為下一代保留。

## 六、有毅力、恒心、耐心

問：如果用功的話，在五至十天之內將領悟「身心目標」，精進的人在一至三個月內，心態會轉變，假如是善良的人，不出三年將證苦滅，請問這種精進是怎樣的精進？

答：除了吃飯、睡覺、洗澡和該做的事之外都在用功，練習規律的手部動作和經行，但是也要吃夠、睡夠、放輕鬆。

問：動中禪不是很輕鬆、很容易的問題，而是要多久？可能有很多人急著要看到一些東西，要體驗到一些東西，他才能安定下來，這樣培養覺性的過程中，隆波能夠給大家什麼樣的鼓勵，給大家一點

信心？

答：只要能夠好好地培養覺性，讓覺性能夠持續不斷、非常穩固的話，當它可以的時候，就這麼一瞬間而已，就像燈的開關一樣，一開燈就亮起來了。因為我們現在還沒有找到開關，所以會著急，找到時按下去馬上就會亮起來。所以要好好地、勤快地去找，就在此生好好地去找。佛陀也給我們保證了：要如何滅苦？一定要有恒心、毅力、耐心。

問：有時候覺得很辛苦，心裏壓力很大，惡緣很重，短時間內沒有辦法解除，然後就心神渙散，沒做手部動作，雖說理智上知道動中禪可以覺察到念頭，可是一時之間的心理壓力讓我呆掉了，沒有去轉換動作。要怎麼調適心情，可以快樂一點？

答：除了修，繼續培養覺性，沒有其它的方法。修這個法會勝過非法。因為不斷的練不斷的修，覺性很自然的會增長，會強盛。如果覺性強盛了，那些壓力，苦惱，煩惱就會減少。

泰國俗話說：煩惱一千五，渴求一百八；煩惱太多，而且渴求一百八，這麼多貪，是不可能一時之間就把它完全斬斷。你必須要有堅持的心和它奮鬥，不是你死就是我活，要帶著這樣的心來修行，和它鬥到最後一口氣才結束。修行的另一個要點是要有耐心，有精進的心。

問：一般人多久可以有成就？

答：因人而異，覺性持續不斷就很快了。我們現在培養覺性，有時可以持續，有時會被妄念打斷——這是因為無明較強，

所以無明一靠近就中斷。如果覺性夠強，能持續24小時都不斷，就很快了。經典上記載，有人只要一天，有人三天、七天、一年、三年、七年。每人根基不同，有人快，有人很慢，比較困難要多花時間，佛陀時代就有這樣的情形了。

問：如果一輩子精進都沒有看到什麼實相，有何利益？

答：精進到斷氣，說不定在最後一刻就看到了。如果一直精進用功的話，你的利益在斷氣之前就存在了。

問：如果這輩子修到99分的覺性，會帶到下輩子嗎？

答：如果再生的話，就只差一分了，只要再修一分。

## 七、自覺覺他

問：什麼是我們最終的目的地？有什麼是要去達成的？

答：人生的目的地是沒有苦。如果抵達了目標，就不需要再去達成什麼。因為抵達時，就不必再到其他地方了。無論任何時間、任何地點或發生了什麼，當不再有苦時，就是我們的目的地。

現在當你坐著的時候，請看看自己的心，如果沒有苦，就表示已經抵達了目的地，不過這要看你能停留在這種狀態多久。事實上，這個目的地已經存在於每一個生命中，「去達成目標」只是表達的語言文字，因為如果不說「我們應當達成目標」，就無法溝通。

問：當覺性強到可以看見念頭、照顧念頭時，是否還要繼續練習，沒有練習會不會退轉？

答：只有當旅程結束，到達終點後，個人責任已了，才不用再練習規律的動作。雖然不需再練習，但還要為別人保留這個方法——也就是說，為別人示範出規律的手部動作，為其他人保留這個方法，而不是為自己。

問：學會了如何推廣？可以教人嗎？如何教？另一個問題是：人生的目的是什麼？

答：如果能夠不斷地培養這個覺性，就會知道人生的意義是什麼。知道以後，就知道怎麼去教人家來培養覺性。如果真正知道，就有辦法告訴別人，就像一道美食，自己吃了以後，覺得這個東西很好

吃，要跟別人分享。**必須要等到真正的知道，真正的看見、真正明白了，真正的親證了之後，才可以來告訴別人，和別人分享。**如果知道了還不告訴別人，那就太小氣、太自私了。

必須要讓自己先真正的知道了，這樣子才可以教導別人、告訴別人——因為現在大多數人都在沉睡，我們就是要幫助別人，喚醒別人。如果真正的知道了，無論到那裡，就不斷地把這個法弘揚出去，告訴別人這個好東西，讓別人也可以來練習，但是現在大多數的人都還在沉睡，不斷地叫他還不起來。

問：我們知道南傳的小乘佛教都是求自身的解脫，一般的顯教才講利益眾生——隆波雖然是南傳的，可是卻出來把這套教法教給世人，做利益眾生的事，為什麼

隆波田、隆波通願意這麼做？

答：生命都是一樣的，不管是哪一個國家，有宗教或沒有宗教信仰，哪一個宗教的人都是一樣的：大家都一樣會苦惱。

佛陀覺悟並不是只為印度人，而是為了全世界的人。佛陀覺悟之後，看到眾生都在生死的苦惱裡輪迴，起大悲心幫助他們，讓人能夠實際地修行、了解。可是佛陀沒有辦法替大家知道，每個人必須自己修行，才能夠知道、見到、明白。

## 貳、正確方法

## 一、張開眼睛

問：如果張開眼睛，比較會感到散亂，可以閉上眼睛嗎？

答：看是眼睛自然的功能，我們平常在工作 and 生活中都必須張開眼睛。動中禪是一種自然的方法，所以我們不應該違反自然。有些從來就是閉著眼睛練習的人，剛開始的時候可能會感到不自在，但是一段時間之後就會慢慢習慣，甚至能夠應用到日常活動中。

問：眼不能閉，也不能注視手的動作，那麼眼睛該做什麼？

答：可以把視線放在眼前兩三公尺的地方，

以自然輕鬆舒適為好，把腰挺直，不要低頭。

問：眼睛張開著，會看到很多人走動，其實蠻容易分心的——眼睛是要盯看一個點？還是其實是無所謂的？

答：眼光要自然、放鬆，看到什麼，不要隨著去。別人走來走去，不要去理，不用特地去看這個人臉長得怎麼樣，穿什麼衣服。耳朵聽到聲音也是一樣，不要去注意聽到的聲音，只要覺知當下在做的事，或正在做的動作。

## 二、自然呼吸

問：呼吸時該怎麼調適？

答：自然地呼吸，知道自己正在吸氣，或正在呼氣就夠了。不必唸「進」或「出」，也不需要知道呼吸是長或短、是粗或細。

問：我們應該結合呼吸和動作嗎？

答：不要這麼做，一次只要知道一個動作。如果想覺知手部的動作，就不要管呼吸，反之亦然。

### 三、輕鬆覺知動作

問：練的時候，怎麼分辨當下自己是不是帶著覺性？

答：練手部動作的時候，知不知道手正在動？做事情的時候，知不知道正在做的事？如果知道，就是帶著覺性，不知道就不是。

問：我很專注地在聽師父說話，這樣有沒有覺知？

答：如果拳頭是輕輕握著沒有用力，這樣就表示有覺知，是沒有用力，輕鬆的覺知。如果是緊緊地握著，就表示是專注。如果剛剛在聽的時候，不是非常地用力，不是非常專注，而只是輕鬆地

聽，那就是覺知。

這個要領用說的不容易瞭解，一定要自己來練習，有了體驗，才有辦法瞭解這兩者的區別。如果繼續練習有了覺性，不用問別人，自己就會知道，可以回答自己的問題。

問：動中禪主要是要培養我們的覺性，但是又不能太專注，就好像一隻鳥抓在手上，抓太緊了，牠不能呼吸，但是太鬆了，牠又會跑掉，所以覺性和專注之間該怎麼拿捏？

答：佛陀說要中道，在中間，正行道，中道行，要剛剛好，但不要太緊。要專心，要適度的專心，不要過度的專心；要平常，要舒適的，太過認真也不好。很多人在做事的時候就是很緊繃，做什麼事都太緊、太認真；如果做什麼事都能輕

鬆、舒適，用平常心去做，這樣就是有覺性的人。

## 四、心中不默念，不標記

問：心裡如果有一個節奏跟著動，這樣可以嗎？

答：只要覺知手的動作，不要管那個節奏。

問：念佛或持咒時可以同時練習手部動作嗎？

答：如果一定要念佛或持咒，先念完佛或持咒後再練習手部動作。

問：初學的人常常正念不強，覺性不足，所以在走路或做事情的時候都妄念紛飛，隆波是否贊成在開始的這個過渡階段，用默念的方式來輔助，或強化這個覺念？比如說：手舉起時默念「舉起」，

腳跨出時，心裡面默念「跨出」，跨左腳就念「左腳」，跨右腳就念「右腳」，可以這樣輔助或強化覺念，渡過剛開始的那個階段嗎？

答：行、住、坐、臥的時候，知道自己在行、住、坐、臥就好了，不需要去想現在在做什麼。這個方法不要默念或標記。這個方法是要「知道」、有「覺性」(sati)。

只要知道、有覺性就好了，不用默念。在行、住、坐、臥之中，知道自己在行、住、坐、臥，不需要去默念「我現在在睡覺」，知道就好了。

你要說是單純的內觀也可以，沒有別的東西，就是單純的知道。要培養的是這個覺性，如果去默念或標記，那就表示給它加上東西了。動中禪不要這些，全部都把它去掉。

68 正念動中禪的原理與方法

問：隆波強調的就只是單純的知道。動中禪的特色就是單純的知道？

答：是的！就只是單純的知道。就是這麼簡單。

## 五、經行

問：經行與平常走路的覺知，在方法上有什麼不同？

答：經行有一定的距離，長短依自己情況和場地大小決定，沒有特別限制。

如果是一般工作或走路，就按實際需要，與經行不同，但是帶著覺性的原則是一樣的。動中禪的經行是直線來回地走，如果繞圈子走，就不是經行了。沒帶著覺性也不是經行。像做手部動作，如果沒帶著覺性，就沒有用。做任何事情，都要帶著覺性。任何動作都可以培養覺性，只是經行這動作特別強而有力。

70 正念動中禪的原理與方法

問：經行時大約是八到十二的步數，需要默數、默念嗎？

答：不需要。八到十二步是一個比較適合走動與轉身的距離，是一個方便大家練習的距離。不需要去默數或默念。

問：經行的好處？

答：(一)、走路比較不會累；

(二)、幫助消化；

(三)、減少身疾；

(四)、夢少睡得好；

(五)、心會堅強穩固，培養覺性和定比較快。

問：在變換成經行之前，應當練習坐姿多久的時間？

答：動中禪的重點是知道身體的動作，持續越久越好。不要折磨身體，如果有需

要，隨時都可以改變姿勢。不過改變姿勢的同時，要覺知動作。

問：腳接觸地面時，只要知道腳放下了，還是腳底與地面的接觸感覺也需要知道？

答：只要知道動作就好。

問：我們在走路時，是要覺知在走路就好，還是要知道左右腳，甚至每一個踏腳，都要腳踏實地很清楚？如果路邊有花、樹的時候，看的那個當下，是不是覺知還放在腳上？

答：只要知道在走路，不需要分左右，就只是知道。聽到聲音也不要理，鳥叫狗叫的聲音都不理，只跟自己的腳步在一起。當下這個時刻，如果心到外面去了，就是忘記當下了。不要管外境，不要去思維。

問：是不是我們的心就像一面鏡子，走過去的當下，你可以看到任何東西，聽到任何聲音，可是都沒有特別去覺受，但是心裡面都很清楚，只是不去分別它而已？

答：是的。就是聽到了，過去；看到了，過去。有了覺性，那些東西自然就黏不上來。

## 六、心念

問：從前學過的方法，常常一剎那間跑進來，這時候是否不理會它？

答：只要繼續不斷練習，那個舊的方法會自然不見。

問：練習時腦中仍然妄念紛飛，該怎麼辦？

答：這個方法不壓抑念頭。不把注意力放在念頭上，而是放在身體的動作上。不要管妄念，要回到動作。

問：在動作進行中產生許多妄念，應該放下這個妄念，還是動作與妄念一起觀照？

答：開始的時候，只要知道身體的每個動作，妄念都不要管。

問：我們大部分都會被妄念帶走，關於「不要跟隨妄念」，這個意思還是不太懂？

答：當妄念起來的時候，不要跟隨著，也不要壓抑。不要跟隨而落入妄念，要繼續回到當下的動作。如果正在練習手部的規律動作，就繼續去知道手部的動跟停。如果是在經行，就繼續知道腳移動。

不要管妄念，繼續不斷地知道當下的動作，不斷地回到當下，這樣才有辦法讓妄念停留的時間越來越短。如果妄念起來就去跟隨它，或是去看它，就會不斷地跟著妄念跑了。

動中禪這個方法就是別管妄念，不管妄念多或少，都不要管。繼續回到當下，知道當下身體的動作，不斷地培養覺性，覺性越來越強，妄念自然就會減少：本來是一百，變成九十九、

九十八……，慢慢地減少，甚至到零。

問：練習動中禪時，是否需要觀照心？觀照和身體動作有關的微細的無意識反應？譬如當無意識地摸頭時，是否需要觀照這個動作的念頭？

答：不需要觀照心，**只要覺知身體的動作**。事實上心和身是一起運作的。巴利經典中提到：身體並不知道任何事，心卻會說話。眼睛和耳朵並不知道任何事，每一樣事物都來自心。當眼睛見到美麗的景象時，眼睛本身並不知道，也不會說任何話。耳朵聽到聲音時，也不會說話，但是心卻會。身體就像一個受操縱的木偶，重要的是心。如果能夠訓練自己不斷地知道身體的動作，覺性自然就會見到心。

問：這幾天看到雜念，我發現它來自於緊張，想知道它們是嗎？

答：如果知道自己緊張，就讓自己放鬆，看到了緊張就要把它放下。如果看到了不放下，就會繼續造作下去。見了就放下，見了也不為所動，就沒有什麼。

緊張來自心，每一樣東西都是來自心：鬼在心裡面，什麼奇怪的東西都是來自心，地獄在心，畜牲也在心。高一點來說，天堂在心，最高的涅槃也在心，所以都在這裡，就是在心而已。

一切法以心為主導，心是一切的指揮、指導，要快樂、要痛苦都是在心，都是從心而來。高興不高興都是從心而來的，沒有誰來指揮，都是心來指揮。

問：自己的覺知其實蠻少的，只能在動作停，然後再出發時，那一點點的時候

是清楚的，真的想去清楚它時會變的很緊，是不是太急了？

答：不要想一定要知道，就不會變緊，只要持續的做，這個知道會自己增長，好像種子丟到土裡被不停的澆水、施肥，條件因緣和合，自然就會蹦開了，就算不願意，它自己都會蹦開，一次滴一點水，時候到了它自然會蹦開，因為得到適當的溫度、濕度，還有其它適合生長的條件。所以說要做的就是努力，不要期望快速得到結果，想起正念就努力努力努力，正念這東西用想是無法想清楚的，它是超越思考的。

## 七、睡覺

問：如果照隆波講的，不斷不斷地練習，慢慢地覺知每一個動作，食、衣、住、行都能覺知。那最後是否睡覺也能達到有覺知的境界？

答：是！到最後就能帶著覺性睡覺。

問：晚上睡著了，覺性不就中斷了嗎？如何培養持續的覺性？

答：身心都需要休息。晚上累了就休息，醒來就練習。一直練習到覺性很強時，雖然在睡覺，覺性仍在運作：睡時充滿覺性，醒時也充滿覺性。

問：睡覺的時候，覺性到哪裡去了？

答：沒有到那裡，覺性還在。

問：為什麼我們不知道？

答：因為覺性還不夠穩定！如果夠穩定、夠強的時候，就會知道。睡跟不睡都一樣的。如果能夠持續了，就是二十四小時，總是清醒著，睡像沒睡；而沒有覺性的人，睡覺像死人一樣。雖然覺性在，但沒有作用。

問：被什麼蓋住？

答：被無明蓋住。

問：有沒有睡覺都一樣嗎？

答：覺性很好的人，睡像沒睡，沒睡像睡。走像沒走，沒走像走；坐像沒坐，沒坐像坐；工作像沒在工作，沒在工作像在工作。

問：覺知貫徹到睡眠，是否是重要的？是否有方法，幫助貫徹到睡眠也念念分明？

答：只要繼續不斷用功，會在行、住、坐、臥中念念分明，自然包括在睡眠中，甚至往生也念念分明。

問：請問隆波，我看到隆波田禪師在臨終時都還在做手部動作，請問隆波的心裏感覺是什麼？

答：他的動作是示現給弟子看的，到最後了，還保持著覺性。他跟弟子說，想到就修這個動中禪，雖然快圓寂了，**他還以身教示現：培養覺性對每一個人有多大的益處，它是一個高尚、無價的東西。**那時我剛好去開會，沒有在場。如果在場，就會錄影起來，當時大家都沒想到，沒有準備，沒有完全錄起來。他以身教表達，示現給弟子看，大家要用

功，要精進。

## 八、對治障礙

問：隆波在修行的過程當中，有什麼好的跟不好的，可以讓我們知道、追循？

答：不好的東西就是懶惰、想偷懶的心，亦即無聊、不想做的的念頭。這些是不好的，但不必對它們太注意，就是這樣。

知道！只是知道，「帶著覺性」，這就是好的。就這樣子！很簡單！

如果講經典，會講不完。如果有覺性，表示有波羅密，在累積波羅密。跟著覺，有覺性，就是在累積波羅密。只要跟這個在一起，沒有別的。

問：一個人覺性低，是因為有太多無明障礙著。是什麼樣的情況下，隆波有這麼大

的勇氣來摧毀您的煩惱？

答：因為煩惱是不好的，所以要忍耐，要跟他打鬥到底。看到別人可以好好的練，練得很好，都了解了，就覺得自己也要這樣子。

經上說：「能夠脫離苦惱的，就是因為精勤、努力。」只要有精勤，就能夠成功。慢慢地往前進步，不要急，不要想要快。有的人想要控制、強迫，想要讓它快一點——快一點！因為年紀大了，想說生命所剩不多，想要快一點，但結果反而哪裡都到不了！因此，不要緊張、不要緊繃、不要過度地嚴肅，用輕鬆、好像在玩遊戲的心情來練習就對了。

問：如何對治昏沉？

答：當昏沉靠近的時候，不要被擊倒，越坐

越駝背，一直想睡覺。不要一直坐在那裡不動，頭越來越低，手都快舉不起來。不可以這樣子，一定要馬上把昏沉趕走。要有拼個你死我活的決心：如果昏沉不死的話，你就會死；如果你不死，昏沉就會死。

昏沉有時候來自於無明，是修行的障礙，會來打擾或考驗我們，看我們會不會害怕。如果坐著練習手部規律動作的時候會昏沉，可以改成經行，不一定要一直坐著，可以去外面掃樹葉。如果還是沒有辦法趕走，也可以去洗臉、洗衣服、掃廁所！

問：如何克服無聊感？

答：如果真有心想要好好修行的人，練習動中禪應該不會覺得無聊。坐著練習動中禪的手部規律動作，累了就改為經行。

經行累了，又可以坐在椅子上繼續練習。有很多很多方式，並沒有任何的限制，重點是要繼續覺知當下的動作。只要繼續練習，這個無聊感會消失。有些人無聊的感覺一升起，沒有辦法再繼續練習下去，被妄念帶著跑，甚至想回家算了。一定要有決心好好的來練習，把無聊的感覺克服。

問：我練的時候腦袋空掉了，腳也空掉了，好像要飛了起來，這是體驗還是看見？

答：這不是看見，這是忘了自己：自己有腳，卻忘了自己有腳。在泰國有個出家人，可能是坐在山上懸崖邊練習，禪坐時覺得自己輕飄飄地好像飛了起來，感覺身體好像都沒有了、空了、無我了，抱著鉢以為自己飛起來了，一不小心整個人就掉下山崖，鉢破了，腦袋也破

了。

不要忘了自己！要回到當下，繼續知道當下的動作，不要去管這個腳是不是已經空掉，頭腦是不是已經空掉，不要去管這些。要小心！如果覺得有要飛起來的感覺，不要去管它，還是要繼續知道當下的動作。有些人可能沒有這樣的經驗，有些人可能有同樣的經驗，而有些人也許將來會碰到這種經驗，請大家要記得：都不要管它，只要繼續知道當下的動作就好。

問：經過幾天的練習之後，很驚訝地發現生命有了很大的轉變：感覺這個身體不再屬於我，而生起了恐懼？

答：這個身體原本就不屬於我們。不要害怕改變，只要記得回到身體的動作。解脫的道路上障礙重重，要學習去克服困

難，才會進步。

問：練習正念動中禪時，會不會有不可預期的危險境界？會不會走火入魔？

答：如果不忘記自己、不忘記身體的動作，就不會發生。那些有危險境界的人，就是因為太專注而沒有覺性。真正的老師不是在身外，而是在自心。不管面對什麼境界，是好是壞、危險或不危險、快樂或不快樂，甚至在寧靜中，都不要捲入其中。只要能保持覺性，不忘記自己，不忘記自己的動作，就不會發生任何危險的事。譬如過河時，這覺性或「知道身體動作」就像是把手，能讓我們安全渡過。

問：所謂魔考是我們自心幻化出來的，還是外面過來的？需要去對治嗎？如果是外

面過來干擾的，那需不需要去對治？

答：是在心，外面的魔不重要，自己的魔比較重要。惡道在這裡（心），惡道知道嗎？有了覺性，這些就都沒有了。

問：動中禪是以肢體的動作為所緣，不斷覺知動作，然後進入初禪、二禪、三禪、四禪就像佛陀成佛的狀態一樣，請問這樣說對嗎？

答：我們不住於禪，不迷住於禪，就好像心產生喜，如果執著於喜，就會黏著在喜，沒辦法進步，但是也不需去禁止它，就讓它自然升起，只是不要黏住在喜上，如果黏住在第一層就不會進步到第二層、第三層、第四層，會停在這個地方，所以修行過程，無論心理產生任何的狀態，絕對不能去執著、去黏著那個狀態。

「一切法不可取」，覺知之後就要放下，要捨去，如果抓的緊緊地它就會停在那裏，但是這樣講不是讓大家不要去看到、見到這些狀態，而是讓它們自然生滅。

修習動中禪就是為了讓大家可以見色法、名法、可以見身心，不要去執著。一執取，就變成我，我產生，我所就產生。如果清楚知道、可以放下表示有覺知，如果知道了不能放下表示沒有覺知，所以要放下要捨也是不容易呀，有時候我們講話，嘴巴講「可以」但是心裏面「不可以」，有時候好像話上「有」，其實是「沒有」，如果心有覺性它自然會放下會捨掉。

隆波不想法談，就是希望讓大家真的自己能體會、體証，從自己的心體會，不是聽聽而已，不想浪費時間。雖然不想

## 90 正念動中禪的原理與方法

講但是大家還是想聽，那就講來勉勵大家，讓大家清醒，但是最好不用講，就是禁語勤修。其實大家來這裏修之前，所讀來所學來這些知識都已經夠了，請大家先放下，好好實修。

# 參、日常生活

問：動中禪強調在日常生活中，隨時都可以用。現在練習都是單一的動作，無論在經行或手部的動作，單一動作當所緣比較好、而且簡單。如果去游泳時，手腳都動，或是在工作時，不只身體動，心念也在動。心裡有很多感覺、想法時，要如何去保持正念？還是要修行到一個程度才有辦法？

答：工作時可能有很多所緣，一下子要全部都覺知，是不可能的。所以我們只選擇一樣，等正念變強，自然而然就可以全部照顧到。剛開始只要一樣就好，在工作中訓練正念是很困難的，有時就是沒有辦法，所以要慢慢來。有些工作很忙碌，如果不能保持覺知，就重新再來，一段時間後就會慢慢進步。

問：假設這個禪修是密集班，密集班都有期

間，可是回家之後怎麼辦？沒辦法每天都有密集班，而且生活很紛擾，回去之後還要這樣動嗎？回去上班不可能這樣動，該怎麼辦呢？

答：每一個工作都要動，在動中帶著覺知。在工作中的覺知，也許不像在練手部動作中的覺知那樣清楚，可是不管覺知多少，有努力就會覺知，得多少就算多少。如果在睡覺之前，覺得工作不是那麼累，那麼不管能練幾分鐘就練幾分鐘，三十分鐘或一個小時，經行三十分鐘然後坐三十分鐘再睡覺。醒來以後要先練也可以，要看每個人下多少決心去用功。有很多人想：「啊，今天工作好累喔，休息一下吧！」就睡覺了。可是，如果是正式的上班就非起來不可，會想：「我一定要起來去上班。」因為那是工作。如果對待動中禪像對待工作

就很好。有些人是固定的，早上兩個小時、晚上兩個小時，一天四個小時，能這樣練習，才能在工作中應用。

問：日常生活中，我們的動作很快，如何使覺性跟得上？

答：在日常生活中，如果有空，可以多練規律的手部動作。其他工作時間，雖然身體動作較複雜，但一次以一個主要部位為覺知的對象。開始時難免會有遺漏，但不要緊，不斷地練習，久了就可以時時覺知。

問：看電視可以練習嗎？注意力放在手上嗎？

答：聽講時，覺性就放在聽，練習時就放在手部。覺性不是很強，先只選擇一項練習就好。如果一邊看電視一邊練，效果

有限。看電視時要帶著覺性看電視，知道自己在看電視。不過可能沒那麼容易，以為知道，實際上並不知道。

問：每天應該練習多久？

答：能多久就多久，越久越好。有空時就練規律的手部動作或是經行；當工作或是做其他事情時，就覺知身體動作，一次一樣事情。例如，洗碗盤時，就覺知擦洗碗盤的手部動作。駕駛汽車時，可以覺知動作中的手或腳部動作，一次只要選擇一樣就好。或是當遇到紅燈停下車來時，則可以上下移動手指。

問：光是聆聽法談就能治療心嗎？

答：不錯，如果能以覺性聆聽的話。如果不能覺知在聆聽，那麼需要練習。  
不能只是坐著等待覺性來到，或是祈禱

它從天上掉下來。如果問為什麼人們還是坐著祈求它的來到，答案是：「因為他們已經這樣練習一代又一代了。」你可能會繼續問：「能夠停止這麼做嗎？」我們的回答是：「是的，如果你有智慧的話。」但如果沒有智慧，你還是坐著並祈求它的來到，這總比什麼都不做要來得好。

問：如何不生氣？

答：你現在生氣嗎？事實上，沒有所謂的生氣，生氣是因為忘記了身體動作，沒有活在當下。當下忘記了自己，結果生氣就升起。

如果當下，能覺知身體的動作，就能看清生氣，當下生氣就停止了。生氣不是自然的事情，它來自無明，無明是來自你不知道當下身體的動作。生氣像盜

賊，當主人不在時，就跑來屋裡。如果我們有覺性，就好比有了警衛在屋內，主人不用做任何事情，讓警衛去盡他的責任。

佛陀說：一個能熄滅生氣的人，就是快樂的人。

我所說的方法不是杜撰的，在《大念住經》中佛陀已有開示。經上雖提到，這還不夠，大家要實際練習，將正念提昇到「大正念」，將「覺性」提昇到「圓覺」，而後讓圓滿的覺性去做它自己的工作——滅苦。

問：如何面對日常生活中的生氣、沮喪、憂慮？

答：只要有覺性，這些情緒生起時，就能看到，並且微笑地看著它們消失。

問：如果說錯了話，「苦」會不會跟著生起呢？

答：錯就錯了，不用跟，就在那個時候，知道錯了，不要整個都抓過來，就是放下，知道這樣就可以了。

長久以來我們被教導的——「如果做了什麼錯，惡果會跟隨過來」——並不正確：其實就在你做的那一刻，就已經苦惱了。以往被教導的：把「過去」拿來教導別人，例如往昔所造的業啦，這是為了教導人們有所警惕，不要造惡。其實不管過去、現在、未來，只要把現在處理好，過去、未來就會好。可是我們卻把過去、未來、現在混在一起，甚至只講過去，只講未來，就是不管現在。我們應該好好地來管「現在」才對（隆波以手在面前往左、右、中比三下）——過去、未來在左右兩邊，現在

在中間：都是教過去、未來，就是沒有中間，沒有教「現在」。

抓過去、抓未來，本來是為了讓我們能好好地活在現在，可是，結果剛好相反：我們就一直黏在過去，黏在未來，就是不管現在。

因為這樣子的教導，我們一直注意過去、一直注意未來，沒有辦法依靠在這裡（指當下）：心一直跟著未來，看著過去，把當下、現在忘失了。這就是為什麼這裡一再地強調要活在現在，要能夠和當下在一起，不在意過去，也不渴求未來。好也好，不好也好，就是要把現在照顧好。人們不要現在，就是要那些遠遠的未來。熱熱的食物，香噴噴的，應該現在吃，好好地吃才對。好好的食物在面前不吃，一直要那些遠遠的——等到想吃的時候，卻因為食物壞

掉，再也無法吃了。

問：這法門這麼好，現在憂鬱症的人那麼多，這個法門是否對他們有幫助？

答：訓練正念的人無論做什麼事，都不會忘失自己，做什麼都會更好：不知不覺的人會變得知道，見不到自己人會見到，不曾看到念頭的人會看到。只有好跟更好，睡不著的人來練這個，自然會睡著，不用吃藥，練一練，不知不覺就睡著了。睡覺時就倒，然後就一隻手做翻掌動作。如果右臥就用左手，仰臥也可做這個動作，做到睡著為止。

沒有任何方法像動中禪這樣了，本來東想西想想很多，但是練沒多久就睡著了。很多人習慣睡前想很多，想得頭很重！心有很多雜念，很會胡思亂想，來練這個方法沒多久，就變得很好睡，到

了該睡時就像開關一樣，「啪」一下，就睡著了。

沒事時不想，到該想時，開關打開就想。如果問：這樣可以做計劃嗎？可以啊！一樣可以做計劃，比以前做的更好。有些人會說：這樣子不想，怎麼工作呢？不是不想，而是該想時才想，那會更好。

問：現在很多外遇問題，先生有外遇，太太很痛苦，在練習動中禪時，各種念頭會跟出來，如要恨、要殺等實際的問題，我們手在動時，碰到那個問題，怎麼解決？

答：問題愈多愈要練習。念頭來時不要去管它，無論念頭如何升起都不要理它，善的念頭、惡的念頭、有功德的念頭都不要理它。現在在這邊練，就好像在打仗

一樣，裡面會升起一大堆東西，妄想、造作不理它，就做現在要做的事，培養覺性，這個練久了，覺性變強了，念頭就會變少。如果不練這個動作，會被念頭拖著走，所以說念頭愈多愈好。為什麼？因為念頭愈多，你愈練。在練時，念頭一大堆、一大堆升起，不要隨著它去，這樣練下去，念頭起來、起來，愈來愈少。有一句話說，笨的人逃走，聰明的人留下來跟它打個輸贏。煩惱即菩提，有瞋恨，靠著它解決瞋恨，就解決了。

問：當一個人被侵犯、障礙時，心裡往往是不平的、不舒服、不喜悅的。如何以這個覺來解決這個煩惱？

答：要訓練讓自己有覺性。有覺性之後，重的會變輕，這些很麻煩、很麻煩的問題

會解決——就算問題不會解決，但是你的心會變輕鬆。

沒有覺念的人，問題沒有解決抓著不放，問題解決了也緊抓不放。但是有覺念的人知道放下，問題不能解決也放下，就沒有了，就這麼放下。

解決問題是放下，不是抓著這個解決，是用一種放下的態度來解決問題。一種是帶著這個「我」在解決問題，另外一種是用沒有「我」來解決問題，帶著覺念，帶著智慧來解決問題。如果帶著不迷惑來解決問題，就會輕鬆愉快，就算不能解決問題，也不會裝在這裡（心）。每天想、想、想，就算想也會帶著覺念去想。用輕鬆愉快的方式去想。原來這個不行，該用那個，用覺念去想：沒有覺念的人把這個放腦子裡，早想、晚也想。然而，解決不了的問

題，不要跟它絞在一起，每天拿來一直想——外面的問題有時是解決不了的。我們可以解決內心的問題。不能解決這個、這個人、這件事，但可以解決自己的心，那就沒關係了。如果可以解決自己的心，而幫不了別人，解決不了，就放下吧！不放下，不是跟他一起苦了嗎？變成跟別人去苦了！不但幫不了別人，自己還在那邊苦，把別人扛在肩膀上苦。所以，我們說的四無量心——慈、悲、喜、捨，就沒有捨了嘛！不知放下，放不下。放得下的人就是四無量心都俱足，就舒服了。我們盡力去幫助，幫不了就放下，這四個要俱足。大部份人都只有三個，放不下，心想想就黏在裡面。因為沒有覺念，如果有覺念，到某一個點就放了，而且帶著憐恤、慈悲、愛來放下的，不是帶著嫉

妒、憤恨。

在經典、佛傳裡都有記載，幫助不了就放下。就像蓮花的四種譬喻：一種在泥裡沒長出來，一種在水中小小的，一種在水面，另一種冒出水面盛開的。這譬喻不同根器的人，有不同程度，不能強迫他們去接受同樣的道理和了解。就好像有些人墮在黑漆漆的地方，告訴他到外面來吧，或者拿火給他，告訴他會變亮哦！但他不接受，不願意聽話走到外面，遇到光明，他不願出來，只有待在裡面，繼續黑暗。

問：動中禪對身體有無幫助？

答：若有健康的心，就有助於身體的健康。身體有病時，要去看醫生。而心裡有病（如貪、瞋、癡）時，就要用覺性來治療。

即使身體非常痛，但強的覺性可以使心超越肉體的痛，而不覺得苦。覺性可以超越痛苦與快樂的感受。大多數的人都是感受超越了覺性。我們可以訓練覺性超越感受，身體雖苦卻不受影響。身體的無常及苦是自然現象，不能對它如何，但是心理成份（受、想、行、識），可以使之不苦，覺性可以超越受、想、行、識。

問：有些癌症病患在末期的時候，會呈現昏迷的狀況，如果覺知覺念已經成型了，會不會因為身體的昏迷狀況而消失掉？

答：覺性還是有，還是在，沒有去哪裡。我們的覺性培養好了，它就會在那兒。因為沒有覺性，所以就會用藥來控制這個感受；如果把覺性培養起來，我們就有了那個藥。人們因為有強烈的痛苦，

痛的感覺、感受，所以會拿藥來控制，讓它不要痛。如果有覺性，覺性自然會去照顧，不需要拿藥來也可以。因為覺性還不夠強，所以就受到感受的箝制影響。

現在這個世界科學很進步，能想出各式各樣的方法來控制疾病，在ICU加護病房裡面什麼都有，你會看到那些不淨、痛苦，種種的境相就是幫助你禪修：人生就是這樣——夠了！夠了！有的人看了以後會難忘，看到眼睛，然後看到這裡面去，從這裡進去，或從耳朵進去，然後就停在這裡（心）。所以要把心照顧好，知道這個身體，然後就讓它隨順自然。有些師父當他們知道自己生命快要結束的時候，會說不要再拿什麼東西來放在我這裡了，讓這個身體隨著自然而去。

我們不知道大自然，不知道身體的自然，然後想要去做什麼：有些病救了不會好，不救也不會好，有些病救跟不救都會死。這個身體不是我們的，有了這個色身，就會生、老、病、死。這是真實！因為不知道自然，所以就會拿一些東西，拿一些方法來違逆自然。

問：當父母病危時，雖然自己對每個念頭很清楚，心中還是感到煩惱與痛苦。隆波剛剛提到「當心中苦惱時，就是活在地獄中」，請問隆波，在這個時候，應該如何處理？

答：面對境界時，如果有覺性，我們能看到心的反應，能及時地處理任何事情。遇有親人往生，如果難過，能幫助他們嗎？這樣只會讓痛苦增加。這就是為什麼在平常就要培養覺性：覺性增長後可

以幫助我們面對任何境界，特別是當所愛的人要離開時。因此，傳說當所愛的人要往生時，不要哭。如果哭，親人將不能平靜地離開，他們會擔心哭泣的親人。這也是佛陀為什麼說，要保持心的平靜，因為像這樣的苦沒有人可以避免。即使是我們自己，也在等待這個時刻的來臨。

問：這世界上有很多種工作需要用到雙手，譬如：農夫插秧、漁夫撒網、樂師彈樂器、廚師烹飪、理髮師剪頭髮。像這些用手工作的人，也許不會花很多時間做標準式，但如果懂這些竅門，利用工作時培養覺性，是不是有希望開悟？

答：如果有時間，要練習手部的規律動作，一次只動一隻手。但是工作時，當然要依照工作性質來動，清楚地知道自己在

做什麼、知道身體的每個動作。

如果想用直接又有效的方法來培養覺性，有空時就要做規律的手部動作，一次只動身體的一個部位，而工作時就把覺知帶到日常的生活中。重點是覺知身體的每個動作：覺性增強後，會看清自己的心。這樣練習覺知每一個身體動作，直到覺性圓滿，所以開悟是沒有問題的。有些練習動中禪的人是在工作時開悟的，記得有一位是在農田裡撿菜，另外一位是在餵豬時開悟。

**動中禪的重點只有一樣：覺知身體的每個動作。**

# 肆、生死輪迴與涅槃

問：學習「動中禪」跟我們的生、死有什麼關聯？

答：會讓你了解生跟死。如果有覺性，就知道「生」是怎麼一回事，「死」是怎麼一回事。「身」的生和死是怎麼回事，「心」的生和死是怎麼回事。就會知道，知道到完全沒有疑惑的地步。

這個世間充滿了無明，如果我們知道了、明白了，要依照所知道的、明白了的來說，有時候是不行的，所以這個問題問的非常的好！

好好的練動中禪，所不知道的、不明白的就會知道、明白，會看到真實的、不真實的；看到假的、還有不是假的。我們現在常常把假的東西當真的，被迷惑住了，在心裡把不真的東西當真的。要好好地認真練習！

問：什麼是生，什麼是死，什麼是涅槃？

答：涅槃是超越生死，不生不死，還有再生就不是涅槃。涅槃是沒地方可去，也沒地方可來。打個比喻，像這手緊握，好像裡面有東西，可是一打開裡面卻什麼都沒有。涅槃是沒辦法說的，如果要說，只好用名相來解釋，但是，不親自學習，不但沒辦法了解名相，還會執著名相：在名相裡迷失了，被名相覆蓋住。

超越名相，破名相而出，就不會執著，不會迷失。自在了，不會沉重，不再黑暗，心會非常的輕，非常舒服。生而為人，能夠超越出來，生命是非常自在的，像被關住的動物放出來一樣，很自在。生而為人，有這個身，要好好珍惜這個機會讓生命成為自由的。

色身是父母生的，自己不知道，是父母

告訴我們哪一天生的。這身體也不知那一天會死。覺性圓滿時，就能知道什麼時候色身會死。

問：什麼狀況之下會生？

答：無明讓我們生，明就不生，沒辦法對治無明就會再生。來練習就是要對治無明，要來培養覺性，否則就會再生。假如這手背是無明，會帶著我們再生，培養覺性以後，就可把它翻過來變成明，不會再生。

問：有什麼方法能讓我們不再受生？

答：像這樣在動中培養覺性直至圓滿，你將不會再生。

問：我們死後會去那裏？

答：我們從未存在，要去那裏？

問：隆波提到看見自心清淨平穩時，就是涅槃的境界，請問：這樣的涅槃與練習後的涅槃有何不同？

答：現在我們體會到的是短暫的涅槃，至少知道這是短暫涅槃的滋味。

因為短暫，所以會變、會退轉。當覺性透過練習，愈來愈增強到圓滿時，就能證入永恆的涅槃——所謂永恆的涅槃是指不變，不來也不去，不上也不下，不生也不滅。

問：喝一滴水與喝整杯水的感覺必定不同，而如隆波所說的：在沒有貪、瞋、癡生起的當下，即稱為「涅槃」，可否請就「短暫的涅槃」與「真正的涅槃」再解釋得更清楚些？

答：沒錯，短暫的涅槃，就像這個例子當中喝一滴水一樣；而真正的涅槃，是永恆

的涅槃。現在坐在這裡的諸位，你們此刻的心中有貪、瞋、癡嗎？如果沒有，在這個短暫的時刻，你的心就處於覺醒、涅槃的狀態；如果此刻心中還是有苦惱，當下涅槃就從心中立刻消失。

看自己的心現在有什麼？有沒有貪、瞋、癡？如果沒有，就是短暫的涅槃，可是能維持多久？誰要是能維持這樣的心持續不斷，便是真涅槃。所以，我們要從短暫的涅槃開始，不要奢望一次就能夠完全滅苦，從偶爾出現，然後一直持續，時間越來越長，從短暫的開始，慢慢地累積。

對於一些長期研究經典的人來講，可能沒有辦法接受，會覺得這像在開玩笑一樣——因為涅槃是很崇高的！其實，涅槃就在我們的心中，只是我們不知道而已；任何時刻心中沒有苦、沒有煩惱的

狀態，就叫「涅槃」。否則，要是涅槃的意義變得越來越崇高，就會離我們越來越遠，有時連要提到這兩個字，都會覺得罪過；要是沒有完全地滅除煩惱，絕對不敢輕易講這兩個字。於是不知道要等到何年何月何日、那一輩子，才等得到煩惱的完全滅除——真正的涅槃。

問：「涅槃」——完全滅苦的狀態下，五蘊還有嗎？

答：五蘊還是有，但色蘊不苦、受蘊不苦、想蘊不苦、行蘊不苦、識蘊也不苦；五蘊還在，但不再造作。色、受、想、行、識，這五個都在，都還在運作著。一般人的五蘊是晃來晃去的（隆波豎起手掌，五指伸直，手掌搖晃著），現在，變這個樣子（手掌豎立，但不晃動）色不苦、受不苦、想不苦、行不

苦、識不苦。（用手指指著雙眼、雙耳……）眼睛還在，耳朵也有啊，鼻、口、舌、身都還在，可是，不苦，就這樣而已，雖然運作，但是不苦。

苦跟不苦是這樣，明跟無明也是這樣；無明就是不知道，明就是知道。有時候我們習慣把短變長，把簡單變複雜，然後就開始在裡面忙碌起來。

問：「涅槃」了，還有「欲」嗎？

答：「欲望」跟「餓」是兩回事。餓是自然的，可是欲望呢？是煩惱。如果餓的時候，需要食物，這是身體的自然反應；欲望雖然沒有了，但是餓還是會存在，因為身體自然就是這個樣子。我們可以來盡責任，對家人、對工作，可以照常地盡責任跟義務。沒有欲望，並不是說，就坐著，從早到晚什麼事都不做、

不動，工作也不做了、家庭也不顧了，這樣的無欲是錯誤的。

我們生活在這個世間、這個社會裡，要自力更生，要工作養活自己，不是說沒有了欲望，就向人伸手，就什麼都不管，不是這樣子。佛陀教導我們要精勤，沒有教我們懶惰，不事生產。

當然對於平常的欲望，要有所限制，不要超過，知道剛好，知道適度——佛陀告訴我們要行中道，就是要「剛好」。佛陀教我們：「擁有，不要苦；沒擁有，也不要苦。」但現在的人，有了也苦，沒有也苦。

問：菩薩已經證到永恆涅槃的境界，因為苦難的眾生不入滅而選擇回來渡眾？

答：這是別人的語言文字而你去相信了。如果你真正到達菩薩的境界，可能看法會

改變。看見涅槃前像這樣（隆波以手背示範），證悟後就像這樣（將手背反轉到手掌）。現在我們所有的知識是從別人的話或書本而來；當心真正看見時，將會改變，完完全全的改變。

問：西藏大寶法王和達賴喇嘛他們轉世乘願再來，和阿羅漢苦滅不會再來，請問西藏的這種法王轉世是如何的情形？

答：只要還有無明、還有苦，就是在十二因緣裡，在輪迴裡，沒有辦法跳出來。不只是西藏的喇嘛，每個人只要有無明和苦，有煩惱雜染，就會再生，在十二因緣裡繼續地輪迴：無論你是生在什麼樣的環境，都脫離不了十二因緣的輪迴。有不同的經典或不同的老師，就有不同的教導，越說就會越複雜，然後就沒有辦法結束了：你這樣聽，還是無法瞭

解、解除疑惑，要親自來練習才能解除這疑惑，才不會疑惑說是不是泰國的和尚就不再來了，或是斯里蘭卡、印度、西藏的有什麼樣的教導，有什麼樣的說法——你必須親自來練習才有辦法解除這個疑惑。

雖然說是佛教，但是有很多分枝，南傳北傳，緬甸印度，或是泰國的，越分越多，甚至有不同的教導理論和互相衝突對抗的地方。

有些人看了太多的書，或是聽了許多老師的教導，不知道要那一樣才好：現在一顆心好像分出去了，只有好好地培養覺性，以後就只有一心，就不會有沉重的負擔，而現在心裡還提著這些東西，這些都是超越言語的。

**一定要親自來練習，真的要來培養覺性，才有辦法瞭解。**講覺性的人很少，

才讓你覺得我們一直在強調覺性：因為覺性就是真理，所以能告訴你的也就是覺性。真理是每一個人都有的，跟我們在一起的：真理就是四聖諦，佛陀教導的苦、集、滅、道。

問：我們中國佛教徒向來是信仰「六道輪迴」，死後會依照生前造的善惡因決定往生那一道。中國佛教徒向來是相信這東西，但是隆波的體會好像不是這樣，可否請隆波再說一遍？

答：我們只教當下，不教未來。至於「六道輪迴」的教導，是根據這輩子的善和惡，罪和功德，死了之後會在六道輪迴裡的那一層次。那樣的教導是要給人一個警惕，就像「戒」一樣，讓人好好地遵守，做好不要做壞，做善不要做惡，這樣以後會如何如何。關於那種教導已

經流傳好久了，在佛陀之前就有。  
那樣的教導並不是教人如何滅苦離苦，仍在十二因緣裡。現在的教導是要你如何脫離十二因緣，不斷地回到當下，回到自己，讓自己更穩固。就只講當下、現在、此時此刻、此生，就講你還活著的時候，不打攪過去，不期待未來，就只講當下的此時此刻，六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——眼睛還可以看到，耳朵還可以聽得見的當下。不講很遠的，只講現在，講可以觸得到、覺知到的。關於未來遙不可及的，不可知的，不講。好好地培養覺性活在當下，對於過去和未來，會非常清楚明白，也會知道，為什麼會有那樣的教導。  
**要聽清楚！現在並不是叫你不要去做任何事，而是做任何的儀式、典禮的時候，都要帶著覺性、智慧。如果做這些**

事情的時候，不是帶著覺性、智慧、光明的話，就像閉著眼睛在做：如果是睜開眼睛在做，那就是光明的。然而現在做這些事情的時候，可能都是根據祖先的教導，或是跟隨著習俗傳統，只是盲目地跟著做，並沒有帶著覺性和智慧，所以越做就越讓自己不聰明。一般人做了很多都是為了未來或過去，已經忘了當下，以致於不是想著未來就是靠著過去，沒有活在當下。

一般人並沒有真正走在佛陀的教導上、中道上、八正道上，不是太左就是太右，不是在過去，就是在未來。

問：隆波說過練了動中禪就不會入惡道，如果沒有覺性也不會入惡道嗎？

答：如果我們還在相對法上，就是有樂就沒有苦，有苦就沒有樂。所以我們需培養

覺性，如果修但是沒有覺性，那就隨時會到惡道。若保持覺性，就沒有所謂的惡道。所以修的時候如果沒有覺性，就是在惡道。有嗔心，就是在惡道啊！雖然有在修，但是還是在惡道。

問：我請問過隆波——在我們後山，有一個地方修行還不錯，但是朋友說那裡有不乾淨的東西。隆波就跟我說：「那你叫他把鬼抓來給你看。」

是不是師父認為六道輪迴是不存在的東西？所謂的不存在就像色身一樣會成、住、壞、空？提到鬼，像昨晚我半夜起來上廁所，平常在家不會這樣，而且還會告訴小孩這有什麼好怕的。但是昨天起來心裡就怕怕的，在恐懼中，老鼠一出現，就趕快逃回床上去睡覺了，不知道以隆波的法門而言，怎樣做才是比較

如法的？

答：害怕是因為那時候沒有覺性，所以就被鬼吃掉了——如果能保持覺知，那鬼就死掉了。沒有覺知，所以黏著在鬼上面，這是自己心裡的造作。

隆波以前也怕鬼：晚上看到狗、貓、樹或黑影子，就以為是鬼，其實是自己在欺騙自己。有時候晚上把石頭看成是鬼，等到天亮的時候，看了原來是石頭，而昨天晚上還怕得要命。

如果不害怕的人就沒有鬼。怕鬼的人，相信有鬼的人，無論有沒有看見鬼，都是怕，都是相信。一個不怕鬼的人，即使真的看到了，還是不相信，還是不害怕。

如果真害怕、覺得有鬼，那就叫鬼拿水給你喝——他是沒有辦法拿水給你喝的。所以，不要怕鬼，怕的是自己欺騙

自己。

如果你問說有鬼嗎？有！鬼跟害怕的人在一起。

問：要如何消除恐懼心？因為我們出家人，常常會外出，有時候要住到空曠沒有人住的寺廟，或是到靈骨塔或是很久沒有人住過的空屋。不知道有沒有可以消除恐懼心的方法？是不是可以唸南傳的保護經？還是有其它的方法？

答：不只泰國南傳，一般的國家都有這樣的現象，都有骨灰有骨魂，一般人都相信有鬼，要用什麼咒來鎮壓，要用什麼咒來消除，要用什麼經典來趕鬼魂。其實那是心裏面的一種感受，以為可以真的趕鬼出去。其實鬼是不可怕的，可怕的是自己會被騙。其實鬼不能騙你，別人也不能騙你，大部份人都是自己騙

自己。以為那邊有鬼，就一直怕。其實鬼也沒有說「我來了」，是你自己感受到鬼來了，自己一直怕，也不知道在怕什麼，一直在騙自己，就變成恐懼不安了。

心中真正有佛、法、僧三寶的人，也就是有覺性，有定力，有智慧的人。鬼不但不敢接近，還會尊敬他們。

# 伍、練習境界

問：何謂「見法」？「見法」意謂著所見的事物不同於世俗所見嗎？

答：見法是見到「法」，是要真正來練習、實際來遵行的人，才見得到法。否則，就算我們跟別人講，別人也聽不懂。一般世俗的語言——就是人類的語言——跟法的語言是不一樣的。

法的語言和一般世俗的語言是完全不一樣的。就像此刻在座有一些人，真正實際地來修持之後，有了一些瞭解，就把這些去跟一般人講，講完後，別人可能並不瞭解，心裡會想：「你到底在講什麼啊？」——所以知道法和不知法的人，見法跟不見法的人，是不一樣的，見解也完全不同。

問：動中禪修行過程是否有次第？用功多久可達到貓自動抓老鼠？

答：有次第，但不詳細說。約略是證果的次第：須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢；此外也有五禪那，但不說，練了以後就會看見。看過經典的也很好，沒有的人實修之後也可看到。至於多久，要看你的貓狀況如何，抓什麼老鼠。很厲害的貓會把老鼠砍斷。

問：練到某個階段不練是否會退轉？

答：五禪那未到最後階段還是會退轉，這之前都要好好保持：像錢財一樣，未能守住就會散掉。

問：第五禪那是那一果？須陀洹、斯陀含？

答：最後是阿羅漢。前面三果也會有起伏，會退轉。到終點可以說是涅槃了，沒有地方可去了，但日常生活還是可以跟一般人一樣。

問：隆波你出三界（欲界、色界、無色界）了沒？

答：沒有了，三界都沒有了，欲界、色界、無色界都沒有了，不是要你相信，只是讓你聽聽而已——這樣講你會相信嗎？（回答不知道）這樣很好，不知道很好，沒有相信，也沒有不相信，就說不知道：這樣表示你很聰明，因為不曉得要怎麼回答。

問：隆波！你斷三毒了嗎？

答：貪、嗔、癡？沒有！因為貪、嗔、癡本來就沒有——沒有貪、沒有嗔、沒有癡，有的只是人忘失自己。因為忘失正念，貪、嗔、癡才會升起。

問：兩個問題請問隆波：首先，新生第一次練習，要練習到什麼階段當作指標？第

二是看《自覺手冊》，隆波田說他好像死掉又活了過來，在蓮花上站起來，那是指什麼？

答：關於第一個問題，要問自己——只要練習到覺性強了，就會知道自己到那裡了。至於要到那個階段呢？就是覺性能夠持續不要斷掉，那時就會知道。因為覺性都不停地斷掉，沒有持續如鏈。只要覺性能夠持續不斷，就會很快。

至於書上所寫的死掉了再活過來，這死是指所有不好的東西都沒有了，就像新生再活過來。覺性圓滿就只有好的，所有貪、瞋、痴都死了，就像新生一樣。沒有貪、瞋、痴的時候，心就像盛開的蓮花一樣，非常的光明。這個心是自由自在的，沒有任何的事情可以干擾你，隨時都保持平常心。有些佛像坐在蓮花上，只是象徵，指心就像盛開的蓮花一

樣自由自在光明。

只要心沒有貪、瞋、癡，沒有無明，就是自由自在，隨時都是光明、潔亮的。心不再起伏，不再悲傷、快樂，不會因為任何人而苦，就是沒有苦，所以就用這個盛開的蓮花來象徵，來作譬喻。只要還有貪、瞋、癡，心中的蓮花就不是隨時盛開的：有的時候是枯萎的，有的時候是稍微開放的，有的時候是乾枯的，沒有辦法隨時盛開。

問：南傳的開悟是阿羅漢嗎？

答：是！開悟是阿羅漢。下面還有須陀洹、斯陀含、阿那含，還沒有開悟。阿羅漢是證悟者，沒有什麼好做的了。須陀洹、斯陀含、阿那含有學，就是還有待學習；阿羅漢就是無學，不用再學。所以「世尊」不用再學。但有一樣，就

是教導佛法。阿羅漢也一樣，滅苦以後，只剩下教導別人的責任，教導那些還在迷惑、還不清楚、還有苦惱的人：點燃燈火，讓那些人變得光明。

問：現在隆波到底是「無學」？還是「有學」？

答：不是什麼！不是須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢！不是！一也不是，二也不是，沒有什麼可以成為的。就這樣！

問：開悟以後是不是可以不要練了？

答：第一部分：凡人要練；第二部分：聖人（阿羅漢）不練，因為他已經到那個境界，所以永遠不會退！

問：隆波還需不需要再練習？

答：也練！坐著！坐著就開始練習了。也一

樣練。

問：阿羅漢他們都不生，他們去那裡？

答：沒有地方可以去，沒有地方可以來。過去也不去，未來也不去。就靠我們的覺、定、慧來瞭解，阿羅漢是不生、不老、不病、不死的。如果阿羅漢一百年、二百年後會再生，那是假阿羅漢，不是真的，或許只是宣傳要讓人來相信而已。

因為沒有真正的瞭解，或者只是因為從經典上看來的，就這麼說，以為一百年、二百年會再生。如果真正的瞭解就不會這麼說。阿羅漢不會再去那裡，也不會再生了。沒有苦，所以不會再生。如果再生就是有苦，因為阿羅漢沒有苦了，所以他沒有辦法再生。再生是因為無明，無明讓我們再生。現在來培養覺

性，就是要來破除無明了。

問：假使阿羅漢扭傷了，會感覺怎樣？

答：身苦還是在，可是心超越了苦受。經典上提到，有一次佛陀和阿難出去，佛陀身體不舒服，要阿難到河邊拿水來。佛陀的身體苦，心會即刻知道，但心是不苦的。就算有病痛，還是可以舒解，不會那麼的苦，會輕鬆（隆波伸手在杯子旁邊比）：受、受苦，在這裡（杯子），可是心（手掌）是有距離的——正念（覺性）越強，手就離杯子越遠。有痛但是不黏著，而一般人是黏著在一起。心黏在苦受上，沒有正念，不知道要怎麼離開。如果有正念、有智慧，就有辦法離開，超越受、超越苦。如果身體扭傷了，卻不知道有身苦的感受，這樣就不自然、不正常了。

問：佛陀覺性圓滿了，還需要睡覺嗎？

答：每一個人的身體都需要休息，佛陀也要睡覺。佛陀一樣行、住、坐、臥，可是跟一般煩惱還很粗重的凡夫是不一樣的。他不會黏著在「味」上：睡覺有睡覺的滋味，但他不會黏在睡眠或飲食的滋味中。一般人不同：好吃，就黏好吃；睡覺時，睡得好舒服！繼續睡吧，就不想起床，這就是黏著睡眠。

差別就在於有沒有黏著。就好像苦與不苦，不苦的時候就是涅槃，苦了就下地獄了。佛陀只是（在根門上）簡單地入與出，進來了就出去了，不會黏，不會抓。

問：滅苦的人已降伏五蓋了，要修深定是否很容易？再修神通加行，豈不美上加美？一位有神通之解脫聖者，又有實際

可行的修行方法，人們一定趨之若鶩。又有神通，更能夠知道眾生的心病所在，更能夠對治。經過指導的人，學起來更容易滅苦，這樣不是更能成就隆波幫助眾生滅苦的心願嗎？

答：五蓋有五項，有時候我們只講三項(貪、瞋、痴)。覺、定、慧，覺包括了定、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。像佛、法、僧，意義也一樣。所有的法，真正說來只有一樣，可是名相上會講很多。為什麼要說這麼多名相？只不過是為了讓大家更清楚。

有關神通，有天眼通、耳通、他心通等等，這是個人的。這些神通與熄滅貪、瞋、痴是兩回事。我們討論的是實修內在的部份。關於某些大師有神通，知道別人的貪、瞋、痴，因此有助於他的弘

法，這似乎是我們自己的想法。

《葛拉瑪經》裡面有講到十項不能隨便信以為真的，有誰記得？

佛陀的弟子有神通，佛陀不希望他這樣做，不希望他練了這些執著、迷失。佛陀希望大家重視滅苦的方法，這才是最重要的。

誰都不想要有苦，但還是有苦。佛陀教導大家來修行，真正了解四聖諦苦、集、滅、道。如果有那些神通，可還是沒辦法解決內在的困擾。某某大師可教人飛行，來去自如，佛陀也去學會了，可是內在裡還是有苦。後來決定離開，自己去修行，實修證悟了四聖諦的真理，因體驗苦的原因之後，一項一項熄滅，最後才能滅苦。

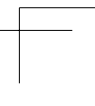
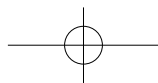
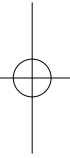
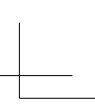
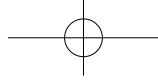
佛陀真正體悟真理，才成為我們的導師。我們每個人來修行，並不是要修神

通，那些反而會讓我們產生執著。所以，還是要把那些放下，來修行怎樣滅苦。無論再生什麼都是苦，不再生就沒有苦，怎麼滅苦才是生命中最重要的事。

問：活在當下，腦子放空了。在世間法來講，腦子要越用越不會退化，把它放空以後會不會越來越痴呆？

答：把腦子的垃圾清完後它會變成怎樣我們很清楚。但是現在的問題在於腦子的垃圾太多了。現在的人很煩，很苦，很多問題。因為腦袋垃圾太多，如果能清掉腦中的垃圾，不是很好嗎？怎麼會痴呆呢？如果會變成痴呆的話，佛陀是第一位痴呆的。佛陀因為空，才叫做佛，他的法才能傳到現在。他非常的清淨，你看佛陀，沒聽過也沒人說過他痴呆。

142 正念動中禪的原理與方法



# 陸、福慧雙修

問：如何「無我」？

答：只要不斷培養覺性，覺性越高，我執就自然逐漸減少了。

問：無我跟空一樣或不一樣？空是大乘後來傳承的，一直強調「空」。在此一直強調「活在當下」，究竟是指空或者是指無我？

答：能夠跟當下在一起，那就沒有什麼了：既不是空，也不是不空；既不是無我，也不是我。沒有什麼，只有當下、只有「覺」。空也沒有，無我也沒有。

有時候經典上寫的這些語言名相，讓人越看越迷糊：有了覺性以後，對於空和不空，對於我和無我，就不會有所疑惑。如果有覺性的話，會自己知道，就算不說，也已經存在於自心之中了。

所以才不用說這個、那個。只要說一

個，就是「覺性」：**有了覺性，就含攝了所有的一切，不少、不多。**所以，隆波努力地少說話，甚至於不要說，只是一再地強調要努力來實踐、來修習。

問：這兩天隆波一直在開示中提到說很多人都黏到持戒與做功德上面，這個在我們漢傳的佛教是非常普遍與鼓勵的，我們不斷地推行，請大家都能夠捨，能夠布施，最後再無相布施，都是希望大家能夠行善。行善就是張揚他們的慈悲心，所以這個應該是方便。事實上，全世界60幾億人，只有少數人在練動中禪，那麼要把它推廣普及很難。眾生的根器都不一樣，因此可以發展出非常多的方便，也因為個人程度不同，有些人就在這個程度，這個層次上接受教化，讓他的身心比較柔軟，當身心柔軟之後，對

佛法就會自動追求，然後慢慢會成長。如果一開始就要用這麼原汁原味這麼純的，簡單但一般來講是很枯燥的方法，可能難度很高。在南傳，隆波也講在泰國佛教會發展成現在這個狀態，所以請隆波談談這方面的看法，隆波說他們黏在持戒、黏在功德上面，我相信在這裡很多人會有不同的意見。

答：同意或不同意這個沒關係，講的不一定要別人同意，講的也不一定要人家相信，主要是要讓人去思考，看大家要的是什麼，並沒有反對功德，也沒有反對持戒，這些都好，某種程度的好，但是大部分的人容易黏上去。現在是要那些人把那黏著切斷，連根切斷，因為人們都黏上去了。泰國也一樣，做了功德就黏功德，持戒就黏持戒，執著戒，如果捐錢就執著在捐錢上面，都是執著，有

時候就是這樣眼睛閉著做功德，沒有覺性。

不是反對做功德，只是要張開眼睛（帶著覺性）做功德而已。全世界都是這樣的，只因為信仰，只因為相信就去做，沒有用智慧。佛陀說要有智慧，智慧很重要，以智慧為先導，因為講的是真話，大家同意或不同意都沒關係——這法到哪裡講都一樣。對也許還是執著的人來說，在泰國也是一樣，出家人也一樣在那邊爭執：如果聽這樣的說法，會說你這樣說是叫人家不要做功德嗎？

有很多的說法做法都是傳承下來的，已經時代久遠，各式各樣的典禮儀式，讓人們沒有辦法進入到真實法，反而黏在這個表相上。我們需要有人把我們敲醒，因為大部分的人都在睡覺，有人敲了都還不醒。大家醉了，好像喝醉的

人——醉什麼呢？醉天堂、醉功德，不管說什麼，對那些還在沉醉的人、不清楚的人、很迷惑的人，你一講他反而會生氣！直接講，他反而不接受。

問：我們剛剛的討論偏於智慧的發展，但佛經有教導要福慧雙修。當生活中遇到困境時，有些人會以佈施來消業，請問師父的看法？

答：這些活動對社會很好，但只在某些層面上有益。因為即使做這些善行，還是會痛苦煩惱；這樣的善事只是方便法，並不能滅苦。這些是好事，但還在輪迴中，而現在所講的是如何斷輪迴。佈施是該做的事，因為我們共存在這世界上，要彼此互相幫忙。

問：隆波說的很清楚，但是我想強調修福的

部份。有時候，在短時間內無法增長智慧，需要做一些事來幫助自己。請問隆波放生有用嗎？

答：放生只有短暫的幫助。做善事時，心只在一定的時間內覺得快樂。動中禪的方法，並沒有說不可以做這些事，但一再強調：**要知道自己在做什麼，帶著覺性。**

問：我已經受菩薩戒了，不過現在蚊子很多，晚上睡覺的時候就一直叫一直叫。我受不了它一直吵，有時會把它打死。受戒不是不殺生嗎？那我不是造了殺蚊子的罪？向隆波懺悔——要怎麼消除？

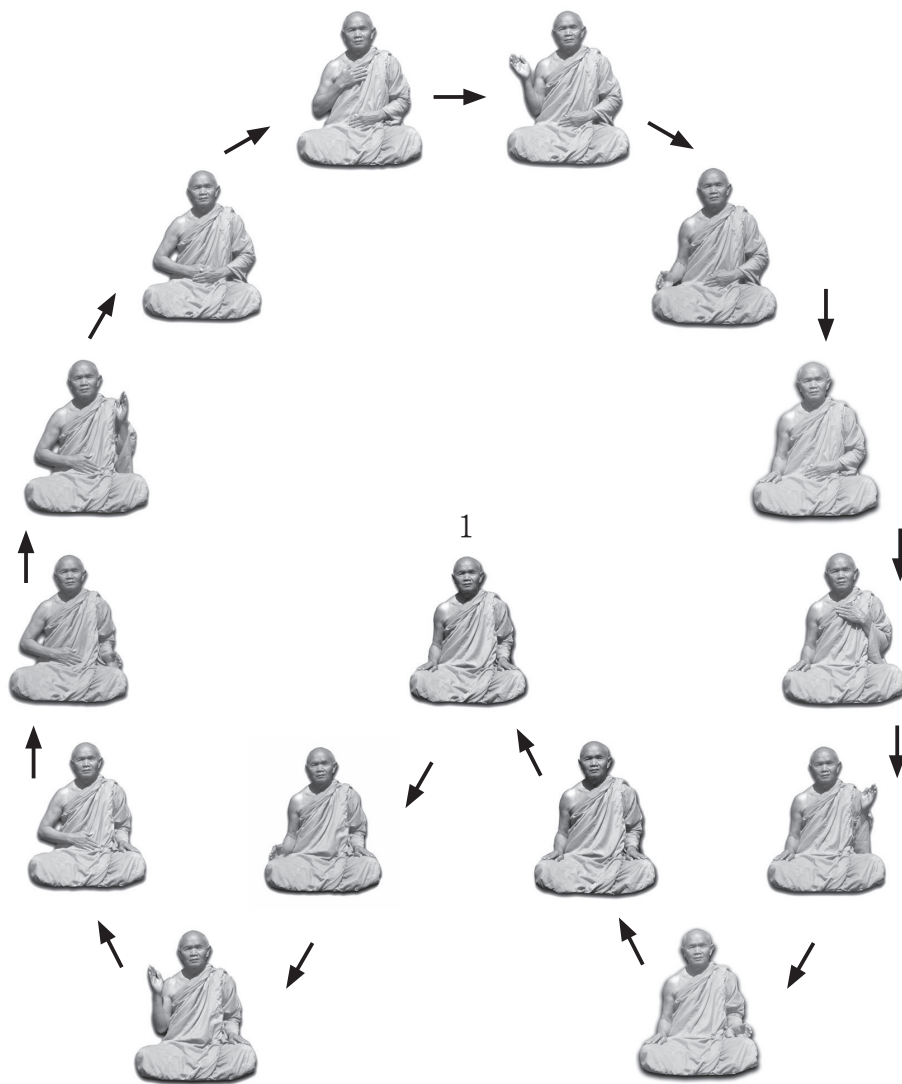
答：守戒就不能殺生，如果殺生就破了這個戒。現在知道了，以後就不要再殺生。之前被殺死的蚊子已經死了，接下來，以後的蚊子就不要把它殺死。你可以搭

蚊帳，蚊子就沒有辦法跑進來。如果看到蚊子，要咬你的時候，就把它抓起來放到外面去。蚊帳裡面很好抓，輕輕地，不要把它握死。因為太用力了，就會把它給捏死——那不是抓，根本就是把它殺死，接下來要好好的守戒。

剛剛所說的這些戒都是外在的戒，無論你守了幾百條，如果心還在動搖，不是清靜平穩的狀態，那只是守外在的戒。真正的戒是指平常心，如果能培養覺性，隨時保持平常心，那時是心戒在護人，自然不犯戒，才是真正的清淨戒。現在是人守戒，所以當蚊子咬你的時候，你還會打死它。以後如果能保持平常心，心戒會自然保護你，蚊子咬你的時候就不會把它打死。只要你的心好好來照顧，好好培養覺性、平常心的話，那時自然就有戒了。

現在人守戒，即使做了再多的功德，還是有疑惑。瞭解嗎？以後要好好地守這個「心戒」：它是超越世間法的，不是外在名相的戒。**照顧這個心，這是出世間法的。**

## 手部動作示範圖



**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>

# 正念動中禪的原理與方法

## 隆波通答問

---

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