

隆波通禪師四川洪雅慈雲寺 第十五期禪修開營開示

時間：第十五期禪 修開營（2009.9.30 19：00 點）

地點：四川洪雅慈雲寺

翻譯：明慧法師【泰】

錄音整理：宋潤泉

校對審核：續智法師

整理日期：2009.10.24

隆波通禪師：

住持法師，各位比丘，比丘尼，各位大德，大家好！

非常感謝大家能抽空來參加動中禪的禪修活動。

這是我第二次來這裡，今天是中國的一個重要的慶日—國慶。每年國慶日全國人民可以有時間好好休息，這個時候我們來學習佛法，來修行來實踐佛法，讓我們能夠自覺覺他，這對我們的人生、對我們的生命都是非常重要的。

動中禪，老學員修過，新學員沒有修過，只是聽過。

有人問，修動中禪對我們的人生，對我們的生命有什麼幫助，有什麼好處呢？

動中禪是一個門，開啓認識生命的門。這個方便技巧能改變我們的生命，達到自覺覺他。修動中禪的重點是：要時時刻刻保持自覺，保持正念，保持覺性。如果我們能時時保持正念保持覺性，我們就一定能改變我們的生命。這個方法，這個技巧，就是讓我們時刻自覺，不讓我們再迷惑，不讓我們再走偏路。

我們的生命中為什麼有很多的煩惱、苦痛、悲傷、沮喪、不滿、生氣，種種這些為什麼會產生在我們心裡，就因為我們失去了正念，失去了自覺，失去了覺性，所以我常講要活在當下，要與自覺共存，與覺性共在。

讓我們保持覺性，讓我們的覺性越來越輕盈，越來越強大，甚至達到覺性穩固，它就能夠抵抗外在的一切，而且達到我們不隨外境轉，讓我們的心如如不動。所以，如果我們時刻能自覺，與覺性共存，它就能解決我們日常生活中產生的種種問題，種種憂惱。

事實上，我們每個人都不希望自己有煩惱，可是動不動就產生了煩惱，就是因為我們失去了覺性。所以，佛陀非常讚歎有覺性者，有覺性就不會隨境轉，就不會被煩惱拉著走。

這個苦來自於念頭，若這個念頭帶著無明，就讓我們煩惱苦痛。念頭有兩種，一種帶著無明，使我們心裡產生種種想法；另一種是自然的，本性的，清靜的。所以，希望大家能時時刻刻保持正念，保持覺性，如果我們能保持覺性，它就讓我們的心知曉醒覺，圓滿清明。

動中禪的技巧是：要讓我們一直地動，不讓大家靜止不動，當我們以規律的動作來培養我們的覺性，我們的覺性就會越來越強大。所以，每一個動作要覺知，要隨動而覺知，不要靜止，時時刻刻覺知。

如果我們能覺知，那我們的覺性是清明的。如果我們能培養出強而有力的覺性，我們就能運用在日常生活中。我們無論是在做什麼，我們覺知，清清楚楚，我們的覺性就會越來越穩固。

動中禪是隨順自然，遵循大自然“動”的法則的。我們人在日常生活必須要動，動中禪非常實際，可以運用在日常生活，因為我們的日常生活一定是要動的，所以當你在日常生活中，每一個動作都清清楚楚，那麼你的心就能安住於當下。

大家可能學過其他的法門，先放在一邊，先修動中禪，本來已有的東西，我們先收起來，來修動中禪。

有些人會想動中禪禁止其他的方法，大家不必擔心，我們只是先放一邊，先修動中禪。大家有什麼好的寶，先收起來。我們有很多經歷，而且經歷很豐富，無論知識方面還是實修方面，希望大家先把它們收起來。讓我們來實踐來精進地修動中禪，看它是不是給我們另外一條路，看它是不是和我們相應，如果我們專修的話，我們會體驗得到，我們就能自覺自知。

動中禪非常適合精進者，因為它一直讓你動，懶惰者無法受益。大家來這裡修動中禪，一定要精進用功。精進功者一定能得到很好的保護，對我們的生命一定有很大的幫助，回去時大家會微笑著回去。

寶是在這裡（禪師此時用手指著心），不是在外面，是在內心，不要向外用功，要向內用功，因為，好的寶在我們心裡，善惡也是在這裡！地獄天堂也是在這裡！解脫涅槃也是在這裡！

我們 修行的時候不要要求過高。我們只要精進用功，培養覺性，我們就能自覺自證，不要死後才去尋找，才去找想要的東西，活著時就修。我們有了覺性，就能產生智慧！有了智慧就能體證真理！

當我們自證自知，我們就明了我們尋找的是什麼，我所講的不是空談，不是不實際的，在我們人生的生命中，它是實際存在的東西，是可以體悟得到的，可以驗證的。所以佛陀要我們尋找真理，真理在我們的生命中！

真理是 什麼？是佛陀所證悟的苦集滅道四聖諦，這是本來的真理，尋找它要往內，不要往外。所以，我們在精進用功時要盡量少說話，要禁語，時刻要保持正念，覺知每一個動作，與覺性共存，讓覺性越來越強大，越來越穩固。希望大家不要講話，要禁語，有什麼疑惑來問我，我幫大家來解決。若我們去問學員，每一個人的意見可能不同，可能會讓我們的修行走偏，所以，大家有任何事來問我本人。

修行 過程中，大家要注意，因為我們精進時有很多魔（心魔）來考驗你，有很多煩惱貪念等來干擾你，當我們遇到這些時，要回到當下，要覺知手部動作。

修行 時大多遇到的是五蓋（貪欲，嗔恚，懷疑，昏沉，掉舉）問題，五蓋中最明顯的是昏沉，大家要小心，要注意，這個昏沉的魔會來干擾我們，壓住我們。所以，我們 一定要堅強，要對自己有信心，要不然就打不過這個魔。我會看，如果誰修動中禪昏沉了，我會用水槍打你們。水槍打不死人，但會讓你精神好起來。當我用水槍打 你們，幫你們趕走昏沉時，大家不要生我的氣哦！

動中禪讓大家要動。今天就簡單跟大家講到這裡。接下來示範動作給大家看。舊學員知道了，新學員還不知道，大家一起看。動中禪有十五個動作，非常簡易。手移動時 不要數，不要默念，若記不起來可以數一下，若知道了就不要數。眼睛要睜開，很自然地睜開。如果閉著眼睛修的話，就不能運用在日常生活中，因為日常生活中不能閉起眼睛。