

內在的真諦

各位尊敬的比丘、比丘尼，以及前來修行的學員，希望我們大家能夠在內在的佛法僧三方面可以增益。這裡的氣候清淨，環境非常秀麗，已經舉辦過好幾次正念動中禪。每一次來，都非常心喜地見到很多人對動中禪感興趣，並來到這裡參加禪修。每一次來，都得到寺院的方丈大和尚和其他常住的接待和照顧。那麼這一次來，第一次碰到天氣這麼涼爽，對我來說是冷到骨頭裡去了。來了，就安住在這裡，不管是什麼樣的氣候，我們都要堅持下去。那麼，作為佛陀的弟子、學法人，我們應該遵從佛陀的教誨，在修行的時候，在做任何事情的時候，都應該具備內在的品質，也就是精進，要努力，要能夠忍耐。

來到這裡的每位修行人，也是非常精進和能夠忍耐的，正如佛陀在經典裡講到，只有精進才能夠到達彼岸。

我們修行的目標，就是滅苦，這是我們人生最大的課題。這個滅苦的過程中，我們會自然體會到由內在生起的輕安以及法喜，這是一個自然產生的過程，我們不需要向外面去尋找快樂，真正的快樂源於我們的內在。

我們每個坐在這裡的人，都是發自內心，真心誠意的來到這裡，沒有受到任何的約束、限制、強迫而來到這裡。我們由中國的四面八方，不管是坐飛機、高鐵，或其他的交通工具，來到這裡。我們來了，就要珍惜每一個當下，拿出我們的努力和精進。

我們現在才剛剛開始，正念的提起、增長、維持，需要有一個過程。每一個人發展的情境都不相同，只要大家努力按照這個技巧、這個法堅持練習下去，我們都能夠得到內在體證、內在的受用。

向大家保證，動中禪是最為簡單，最為容易，同時也是一個圓滿的方法。生命是動態的，動中禪的技巧是要我們在每一時刻，每一個當下，不管我們在做什麼，保持我們對身體動態的覺察，通過對動態的覺察，或者叫念住，可以發展出我們的正念。

我可以用自己生命的旅程來保證，用我從 29 歲一直到現在 72 歲的體證，以及其他人對這個法的修行體證，可以保證，只要我們堅持下去，我們就可以體證到內在本有的真諦——正念，開啟我們內在本有的法。所以，如果你是一個真正發心修行的人，又是一個能夠堅持的人，我可以我的生命向你保證，堅持不懈的用這個方法，

你可以改變自己的身心世界，讓自己的生命發生一個巨大的改變。
當我們通過練習動中禪，培養起我們的正念，我們內在的智慧就能夠生起，我們就能夠隨時隨地對自己的身心世界了了分明，清清楚楚，就能夠活在每一個當下，就能夠明白生命的真相，就能夠明白什麼是功德，就能夠知道做善事、持戒真正的內涵。

當我們還沒有正念或者是覺性的時候，我們如同在一個黑暗的地方，當正念生起，覺性的光芒進來的時候，在那個當下，我們由「不明」轉向「明」，因為我們在那一個瞬間，我們看清楚了我們身心的實相，或者看見了我們的「名色」，我們照見了五蘊實際的真相。

過去已經過去，未來還沒有到來，我們要活在每個當下，當我們這樣持續下去，我們內在的種種疑惑、種種問題、種種糾結都可以迎刃而解。

佛陀說，我們自己是自己的依靠，自己是自己的皈依處，這個自己指的就是我們內在所本有的法，我們內在的覺性，我們內在本有的清淨，本來就是在這裡、是現成的；但由於無明的遮障，我們的心被牽扯到過去的世界，被妄念帶到對未來的幻想，沒有能夠活在當

下，而產生了生命的紊亂和問題，不能夠放下種種執著，所以我們要去培養我們的正念，有了正念我們就有了正定，就有了般若，就能解開存在我們內心當中的種種結縛，而能夠從五蘊中解脫出去。佛陀曾經說過，如果一個人沒有正念的話，那麼他即使是有生命的，存活著，也猶如死去的人，他站著如同是個死去的人，坐著、行走著或者吃飯、睡覺也猶如死的狀態。

想問問在座的同修，有誰是想要死的？（底下有人答道：「沒有」）如果我們有了正念以後，想死都死不了，但是如果沒有正念的話，想活都活不了。有正念、有覺性的人，佛陀比喻為已經盛開的蓮花，也如同點燃的蠟燭。這樣的話，他的內在就隨時隨地有覺性的光芒照耀，在這種情形下，就趨向解除無明的遮障，內在就不會有貪瞋癡三毒煩惱的干擾，內心是如如不動、清涼的，就如同盛開的蓮花一般。那反過來，如果沒有正念、沒有覺性，看不到內在的貪瞋癡，任由內在的煩惱風起雲湧，那麼，我們內在的光明就會被遮住。有的人是像這樣動的（尊者比劃動作），就好像我們合成一樣，那是有正念的一種情形，可以算作是有 50%的正念，一半一半，如果心有正念的話，就像這種情形（尊者比劃動作）是盛開的、開放的。所以正念動中禪是一個自檢自力的大道，也是一個神奇而偉大

的善巧方便，能夠讓我們的心扉打開，能夠讓我們心包太虛、量周法界。

人和我們外在周遭的世界被我們稱為大自然，這是與我們息息相關的，如果我們內在發生了問題，外在就會呈現出相應的症狀，環境的污染來源於人心的不清淨，戰爭的爆發來源於內在的嗔恨，同樣也包括自然環境的變化、自然災難的發生，這些都是跟整個人類的共業相關的。

有了正念，我們就有了能夠擋風遮雨的工具。如果下雨我們有雨傘可以避免雨水打濕衣服，也能夠幫助我們在烈日下有份獨自的清涼，所以我們需要努力，需要精進，精進用功練習動中禪，好好養貓，貓養大，貓捉老鼠。佛性圓滿。

四聖諦——苦、集、滅、道，都是在我們內在自性裡面。世人只知道向外面去找答案，找解決問題的辦法。這是不究竟的，佛陀把解決問題的方向指向我們每個人的人心，指向我們的內在，這是產生問題的根源。所以要瞭解一切的真相，我們應該向內反觀自照，在裡面尋找答案。我們修行的地方就是我們的身心世界，可以說這個身體就是我們每個人的大雄寶殿，我們每個人修行的道場。

佛陀說只要每一個人如法的修行，他都可以自證自知的，這是不分地點、不分場合，沒有時間限制的，而且他是自己知道的，因為這個內證的經驗是發生在他的心裡面，在他自性裡面曾見過的，所以他是獨自自知的。

動中禪非常簡單，只有這 15 個動作。我們做的時候，大家要睜開眼睛，因為平常我們在工作的时候、生活的时候，眼睛是自然的睜開的，這有利於培養、增進我們的正念，自然的睜開眼睛是可以將我們的正念帶到我們日常生活當中去的，所以要清清楚楚地保持覺知。