

## 以覺滅苦

現在來說有關於內在的、自己的、修行的部份：

動來動去有各種方式，可是正念動中禪是有技巧的來培養覺性，就是用「手部的規律動作」和「經行」兩種。動中禪要隨時不斷移動肢體，不要靜止不動，重點是無論在經行或做手部動作的時候，都要去知道當下肢體的動作，除了這兩者之外，所有我們在做任何事時身體的動作，都要保持覺知。

能讓覺性持續越長越好，不要斷掉，這樣練習可以回歸自己。一般人都是往外看，看得遠遠的，結果迷失了！因為沒有和自己在一起，沒有活在當下，所以無法解決自己當下所產生的問題。只要能夠隨時保持覺知，活在當下，不要忘記自己，那麼隨時隨地，在問題發生的當下，就能立刻解決問題。

現在有些人剛開始練習，還不瞭解，所以有些時候可以覺知，有些時候不行，以致於有很多的疑惑。一定要堅持不斷的練習，讓覺性持續如環鏈，不要斷掉，讓它非常的穩固。至於心中的疑惑，只要覺性穩固了，就可以找到答案。我們這麼練習是為了解決生命中的

問題，在當下解決。

動中禪的手部規律動作跟經行，只要能不斷的練習，覺性一定可以增長。隆波可以用生命作保證，只要能不斷的培養覺性，讓它非常的穩固，到覺性圓滿，對全世界任何的事情都不會再有疑惑。只要不斷的覺知當下身體動作，不用看經典和三藏大經，就可以滅苦。

有些人已經看過很多經典了，或熟讀經典了，如果好好練習動中禪，對經典也會更深入的瞭解；只要好好練習，自然就可以把經典放下，不會把它們背在身上當成自己的負擔。無論誰拿那一部經典，或佛陀說過的那一句話來挑戰，都能夠明白。

正念動中禪不強調經典，而是強調實修，好好的練習，親自來體驗。不論讀了多少的經典，如果沒有把自己身心的這一部經典讀懂，外在的經典讀得再多，還是沒有辦法真正瞭解經典的意義，有時候只會把經典所讀到的，拿過來不斷的思考，但仍有一大堆疑惑。只要好好的培養覺性，會讓你超越思考，超越一切的，你自然可以明白，因為覺性自然可以瞭解。

關於生死的問題，像是死了之後要去那裡，這種教導很多。死了之

後靈魂離開我們的身體之後會到那裡去，如果覺性夠，就會明白，不會有疑惑。如果一個人沒有疑惑，無論做什麼事情都會很好，即使在家裡盡自己該盡的責任，或是在工作上做該做的事，都可以做得很好。一個人疑惑越少，苦就越少；疑惑越多，苦就越多，疑惑最多的人，那是最苦的。

我們現在有「我執」，如果能培養覺性，才有辦法「無我」。因為現在大多數的人都是沒有覺性，無論到那裡，「我執」都非常的大，非常沉重；如果有覺性，就無我了，無論到那裡都非常輕鬆、不會沉重，而且照樣可以去盡自己的責任，做該做的事。覺性越高的人，不論工作再多、再沉重，心裡都不會有負擔，工作越多越好。

有覺性還是可以思考，並不是有覺性的人就不思考了，還是可以帶著覺性思考。無論有多少該做的事情，雖然色身會累，但是心不會累，而且頭腦也可以帶著覺性想，不會因為想而頭痛。沒有覺性的人無論到那裡都是沉重的，一個人沉重，和大家在一起也是沉重。所以佛陀不斷的強調覺性，有覺性的人是最圓滿的。巴利文有一段經文說：「如果誰有覺性，這個人就天天都是快樂的，如果我們有覺性，喜悅就離我們不遠了。」一般人心是苦的，無論眼睛看到什麼、耳朵聽到什麼，心就苦了；覺性好的人，無論看見聽見什麼，

心不會造作，所以就不會有苦了。

六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，彼此之間是不會互相傷害的，六根自然都是清涼的。誰的六根隨時能保持清涼，這個人當下就是涅槃，不用死了後再證涅槃，活著時就可以了。

不要等死了後才涅槃，到那邊去找，要在活著的時候，在當下、在此刻證得涅槃。

現在所說的並不是要你有欲求的心，或是開始作夢，現在就想要涅槃，而是讓你不斷的去練，不斷的培養覺性，不要有欲求的心，這個果自然就會到來。

我們只要把當下的因種好，心裡舒服了，果自然就會到來，不要去管未來的這個果。只要好好培養覺性，所有一切的果自然就會到來，這是超越想像的。

現在有疑惑的人，還是要繼續練習，如果有疑惑又不練習，這樣是沒有辦法到達終點的；不管有沒有疑惑，繼續的練習，才有辦法到達終點，沒有疑惑。就像我們要到一個地方，如果有疑惑，但是不

走的話，我們就在原地，永遠沒有辦法到達目的地；雖然說有疑惑，但還是繼續不停的走，這樣遲早有一天，一定可以到達目的地。

我們現在練習的這個方法是有終點的，我們來培養覺性，這也是有層次的，是從低不斷往高，有剛開始的初級、中級，到高級。有須陀洹向、須陀洹果、斯陀含向、斯陀含果、阿那含向、阿那含果、阿羅漢向、阿羅漢果，這跟經典所說的都是一樣的，只要你培養覺性，所有的一切都包含在裡面。

即使熟讀經典，不論讀得再多，記得再熟，如果沒有真正體驗的話，那只是空有經典、文字記憶而已。不論任何人，即使沒有讀經典，可是好好的來培養覺性，自然可以自修、自覺、自證，四雙八輩——須陀洹向、須陀洹果、斯陀含向、斯陀含果、阿那含向、阿那含果、阿羅漢向、阿羅漢果，都可以瞭解，無論是男眾或女眾，無論在家出家，只要好好練習，一樣可以瞭解。