

正念動中禪

根據大自然的法則，人就是要動，不能一直靜止不動。

藉著自然法則，我們在動中培養覺性，生命就會更安全、更自在。

不論做什麼事，都要覺知身體的動作，行、住、坐、臥都要帶著覺性。

那要怎樣才能在每個動作上都帶著覺性？必須有技巧來培養。這裡有個方法，是正念動中禪。如果真正對生命有興趣，想認真學習，它很簡單。

正念動中禪很簡單，就只有一個「覺」：開始是「覺」，中間是「覺」，最後還是「覺」，是直接到心的捷徑。

讓我們以知道每個身體的動作來培養覺性。在每個身體動作中禪修，保持覺性，隨時活在當下，任何時候、任何地點都在練習。

正念動中禪是善巧、是方法，是要你將注意力放在身體的動作上，給你到世界各地亂跑的這個妄想一個工作做，幫助你安住在當下！

念頭有兩種。一種是工作要用的念頭，這種念頭是自然的，我們人不管做什麼都想要計劃，這是自然的、要盡責任的，沒有問題，不該去禁止它。

另一種念頭是妄念，妄念是造作的意思，是無明，是行蘊，胡思亂想，妄念紛飛，不是刻意去思考，它自己也會思考，沒有故意去想，是造作出來的。那是由於不知、無明造作而來，會讓我們難過、傷心、快樂、不快樂、開心、不開心，是行造作來的。我們所升起的負面情緒包括嗔恨、煩躁、不滿意，都是因為沒有覺性而產生，這是非自然的，這種妄念是從無明、煩惱、愚癡所生起，覆蓋我們的心。

每個人知道自己有念頭，這是用弱的覺性知道的，是一般程度的覺性，而看到念頭，則是用強的覺性，二者是不同的體驗。

看到念頭時，有時看到念頭生起，有時看到沒有念頭。如果升起的是不想要的妄念，可以立刻斷，有用的念頭，如煮飯時要起念頭，則照常進行。

當我們把覺性訓練好，妄念就不會來干擾、不會生起、不會造作。

把覺性訓練好的人，跟沒有訓練的人是不一樣的，覺性、智慧穩固之後，妄念就不會造作、來干擾。

覺性像貓，妄念像老鼠，把貓養大後，貓自然會去處理老鼠。我們的責任就是把貓養大，培養覺性。

不斷覺知身體的動作培養覺性，讓覺取代不覺。覺性會把妄念之流砍斷，心不再造作。

佛陀希望每個生命都來訓練自己的心，訓練自己的覺性、智慧，讓自己能夠活在當下，在日常生活當中跟每個身體動作在一起。如果任何人能夠訓練、能夠做得到的話，心就會穩定，就會得到自由。

當覺性發展起來，隨著覺性有多強，就可以看見心念有多清楚。覺性自己會做它的工作——觀照心念，能照見這個心，當心產生什麼狀態，心在思考什麼，就能看很清楚就能分明，而且分明之後智慧就產生，會斬斷不需要的。如果覺性圓滿，就會清清楚楚，明明白白。

現在就是不斷的練習，練習的過程我們的覺知力有多大，就會幫我

們處理多少。好像這個杯子有茶水，現在我們不斷倒清水進去，時候到了，茶水自然就淡掉了，只剩下清水。

我們不斷地練習，覺性一定會增長、會穩固。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。

如果覺性夠好，做什麼都可以依靠自己、可以幫助自己，無論是工作，還是義務。保持覺性，讓它穩固、堅強、堅固和圓滿，它才能夠去處理所有的煩惱、無明，那些讓我們迷惑、黑暗、盲目的對象。

不斷地培養覺性，覺性會越強，心就會越警覺、越清明。培養覺性，是自證自知，不受時間限制，在任何時候、地點都可以練習，而且任何時刻都可能證悟。

當隨時都能覺知身體動作時，覺性會自然運作，增長到圓滿，會知道以前所不知道的，看到以前所看不到的，了解以前所不了解的。

覺性好的人每天都是優秀的人，能夠跟自己在一起，知道自己，可

以讓自己的生命往前發展。在心裡面有發展，不混亂、不苦、不混淆、不複雜、不受貪嗔痴的侵害。

讓覺性持續不斷如環鍊，覺性會自然提升到完整、圓滿，而圓滿的覺性會做它自己的工作——滅苦。

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。

來培養覺性，讓心提升到最高，我們隨時都會舒適，雖然活在世界上，但心超越這世間。我們的生命會脫離苦惱和精神混亂，我們的心不再被染污，不再有煩惱來干擾。

當覺性圓滿的時候，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。

一個覺性圓滿的人，行、住、坐、臥都能夠沒有任何的苦，對於生死、過去和未來沒有任何的疑惑。雖然色身繼續活著，繼續教導或執行職責，但內在是寂靜清涼的，沒有欲求，沒有貪、瞋、痴，沒有無明，心自由自在，隨時都是光明、潔淨。心不再起伏，不再悲傷，不會因為任何人、事、物而苦。