

逆煩惱

妄念和煩惱就像水順流，而修行又稱逆煩惱，我們要逆流走才能切斷這個妄念和煩惱！如果我們的人生、我們的生命能處理這個由無明造作的妄念和煩惱，那就會變得很自由、很自在。

佛陀說只有修練這個心、培養這個覺性才能讓我們的生命活的更有意義而且更圓滿。正念動中禪這個方法說難也是不難，說容易也是不容易，只要我們有堅持的心，一定會達到目的地。怎樣才能讓我們的心不動搖、不散亂，那就要靠持續不斷的精進了。

佛陀說我們的心是最難保持、最難訓練的，如果誰能訓練這個心，就能讓自己的身心達到自在。已經培養出覺性的心與沒有訓練出覺性的心不同。巴利文說：已訓練的心會帶來快樂。還沒訓練好的心，就像兇猛的野獸一樣，隨時可以傷害我們。已訓練好的心就是調服過的心，會帶來快樂。訓練過的心好像住在家裡一樣很自在很快樂，沒訓練過的心會一直往外跑，覺得這個家不能住。

一切問題是由心而來，由念頭造成各種各樣的問題，由心不斷的製造，當製造出來我們又執著它。

一切念頭由無明而來，無明讓心造作又執著，造出很多問題。

一切從心而來，一切一切都從心湧出，如果能訓練它、調伏它、戰勝它，那就是無我，就會達到無我。如果沒有戰勝自己的心，還是會有這個我。我這個字，不是肉體，是內心裡面那個我的感覺、執著感覺的那個我。所以誰能照見這個心，心產生什麼狀態、心在思考什麼，就能看得很清楚、看得很明白，之後智慧就會產生並斬斷痛苦煩惱。

現在我們手部動作和經行就是從規律動作所緣進入到內在，由外在進入內在，究竟在心、終點在心，不是在外面，而是活生生的這個心。

因為現在我們還沒有把心訓練好，沒有培養出好的覺性，所以當接觸到外境的時候我們會執著、會造作、沒辦法放下，因此產生了煩惱、痛苦。

當別人送給我們不好的東西，送一些垃圾給我們，我們不需要去接受那個東西。但是如果我們沒有覺性，不論是人家給什麼，通通都

接受通通都拿，而且還執著不放掉！

當我們的心訓練好了或是培養出強的覺性時，無論是什麼狀態產生都不會影響到我們的內心，我們只是讓這些過去、流過去。

正念動中禪很簡單，方法就是練習手部規律動作和經行。正念動中禪是簡單、自然的禪法，但是非常有效。有些人修了很有感覺，會問：「我是不是見法或見性了？」或者：「我的覺性是否圓滿了？」

如果你還有疑問，那怎麼是見法了呢？

正念動中禪是個直接有效的方法，可以很迅速的培養覺性。覺性增強之後，我們會感覺輕安、法喜，甚至覺得心很明亮，但是這並不是抵達了。

見到光、很寧靜，想要保有抓住它，這就是障礙，因為執著所有發生的現象。這些都只是感覺，千萬不可以執著這些感受。大部分的人都會想留住這種感受，但是它來來去去，事實上是留不住的。輕安、法喜只是感受，不可以執著。

如果你執著喜樂，就會落入另一個極端——悲傷、苦惱，所以要守

中道，不要在極端兩邊。

不要聽到別人說看到什麼，就懷疑自己沒看到，是不是自己修得不好。

我們該努力的是時時刻刻都要提起覺性，覺知當下的每一個身體動作，用這個方法來培養我們的覺性。不用你去求它，有一天，覺性就圓滿了。

是真的阿羅漢就會從行為上發出法味，度化眾生，阿羅漢的法味自然會變成眾生的法藥。

即使禪修只有一個人隆波也會來，生命是最重要的。

三部大藏經、八萬四千法門是從真理出來的，真理是從我們修行到了解自己的身心而來。

真理在內，不要往外追尋，真理大家都讀過、聽過——苦、集、滅、道，是佛陀教導、體證的法。

苦是內在的，不是在外面，應該在裡面滅，可是大家都往外面找。

證了真理之後就超越了，不用追尋了。

只要有人修正法，世間不會缺少聖者。法要自己修證，但證了也不能自己講自己是聖者了，法是會自然呈現的，自動會去做，幫助別人。