

## 動機純正最重要

所謂的走火入魔，有許多種現象，諸如：心智錯亂與各種幻覺，乃至經脈不通造成的病症等，都被歸類為走火入魔。這大部分是因為邪知邪見或方法錯誤所造成。一般來說，「走火」屬於生理四大不調的問題；「入魔」則是偏差的心理狀態，甚至導致精神異常。由於心有錯誤的所求，結果感應到吉凶禍福的事，於是心生恐懼，以為招感魔障；或者出現奇怪的影像、或特殊經驗，沒有被即時處理，一味地胡思亂想、狂妄自得，日積月累便成問題。

## 學習禪法的正確心態

禪修的正確態度：動機純正最重要。不要有太多想像與期待；不去創造東西或壓抑自己；不憂慮，只是保持單純的觀照；對美好的經驗不執著。禪修是用正念及正知去觀照及安住於當下的所緣，非想像、非思惟或放空做白日夢。因此若遇到令人困擾的問題，也不用太慌張，最好先暫停禪修，去找有經驗的老師協助。

