

對治妄念

當妄念出現的時候要嘗試的明白其因以及對這因採取行動，那妄念就會消失。如果我們去對抗妄念，這是不太有效的。若我們是對抗妄念的因，這才真正有效。舉個例子，我們有瞋的心，我們與這瞋心對抗，我們嘗試修慈心、嘗試修佛隨念，會有一點用，可是效果很少，因為我們嘗試要去除這瞋心。可是這瞋心（出現）是因為一些的原因，如果我們是直接打擊這因，瞋心就會很快消失。當我們有瞋心，我們去找出原因，為什麼我們有這個瞋心？我們對這因採取對治方法。

第一個原因是不如理作意，第二個原因是癡，再另外一個原因是我見（我、我的、你、她）。如果你我們是對治這其中一種的因，很快的所有的瞋心會消失。舉個例子：你有瞋心，有我見「她、她是不好的、她做不對的事情…」我們專注一些這樣的心，這是空的、空的、無所有。當我們專注空、無所有時，目標的力量就會一直不斷的下降，然後消失。這是一個方法。

另外一個方法，專注這個心，這個瞋心「我對她起瞋心」，專注這個瞋心為無常 - 這個心之前不在，現在出現了，過後消失，這個心一直在變換，這心是無常的。

再另外一個方法，我們專注這個瞋心所產生的力量是苦。之前我沒有這燃燒的感覺，現在有了燃燒的感覺。為什麼會有這感覺？因為有因在那兒。我們專注這心是苦的，沒有一個人我，不是我。

我們專注這苦的心、無我的心，無常的心，空的心，瞋心就消失了。

另外一個例子，你頭痛。你嘗試醫頭痛，如拔罐或其他的方式。會有一點效果，可是不完全。其實頭痛出現是因為一些的原因，有時是鼻竇緊繃、胃風或便秘，若你服用阿惹魯 (ARALU₁)，胃風減少，沒有便秘，頭痛就消失了。我們不對頭痛做任何事情，可是我們對頭痛之因做對治。

所以，我們要嘗試的找出它的因以及對治其因。