

对治外散、过于内收和疲厌的心态

原创 智坤法师 地藏占察入净土 2019-05-09



我们再来看外散。

讲记：

外散者，由外散的门径会引生贪等烦恼的缘故，成为垢染。其对治为：需要向内收摄自心。

再者，过于内收的话，会引起睡眠、昏聩、沉没的缘故，也是垢染。因此需要诸根悠闲放任，在心中出现了劲头再闻法。

疲厌的心态闻法，指讲法的时间过长等时，被饥渴和日晒雨淋等所逼恼，就极易舍弃法和善知识。因此需要在还没有积集舍法罪业之前，发愿永远不离正法和善知识，如此印持之后再退出讲堂。

“外散者，由外散的门径会引生贪等烦恼的缘故，成为垢染。”就是说你在听法或者学习佛法的过程当中因为外在的一些因缘所引申了自己的烦恼，导致自己在内心上或者行为上特别的散漫。什么叫做特别的散漫，就是你在听法或者学法的过程当中，或者说在我们占察群里面学习这些资料的过程当中，或者在听这些讲法录音的时候，你会因为外界的种种因缘导致自己没有办法专心学习。一会儿外面有点风吹草动，你的注意力就被外面吸引了，或者一会儿听这个微信响了一下或者Q Q响了一下，因为外面的种种因缘导致自己没有办法专心学习，坐不住，就像多动症，就想搞点事情，一会儿手机拿来看两下，一会儿眼睛东看西看一下，种种的因缘向外发散，你不能够把自己的注意力集中在学习上，集中在我们群资料的学习上，东搞一下，西弄一下，就是这种外散的这种情况。那么这种你要想解决的话，必须要向内收缩自心，就是说你心不在这里，你的心是东一下，西一下的，经常被外在的种种因缘把自己闻法的这种状态、心态给破坏了，这个时候就必须要把自己的心收回来。

就是心猿意马，心跟猴子一样，你在听法、学法的时候自心跟猴子一样，内心的不安定，就导致了自己在行为上的不安定，就会随顺了自己散漫的内心，去做和听闻学习佛法没有关系的事情，就是这样。那么这个时候就必须

把自己的心收敛起来，这个时候呢，暂停一下，念念佛菩萨的名号，把自己的心摄受一下，拴住一下，收拢一下，然后再来学习。这是外散。

还有一种**内收**，就是听法的时候内心太过于收拢了，太专注了，说明太紧张了，特别特别地专注在一个地方上。这就是我们说的，你的注意力过于集中以后就代表着其实你精神的过分的消耗，就没有办法持久，这种过度地在听法的过程当中，在学法的过程当中过度地专注，时间长了就会引发睡眠，想睡觉了。就是在特别专注地听一段时间佛法讲解的时候想睡觉，第一想睡觉；第二头脑昏聩了，特别的疲倦了，晕乎乎的，听着听着脑瓜子晕乎乎的；第三是沉没，就发呆了，呆在那个地方了，听也听不懂，听也听不下去了。昏聩和沉没这两种，昏聩是脑瓜子发昏了，犯糊涂了。这几种情况也是垢染。

怎么样来解决呢？“**因此需要诸根悠闲放任，在心中出现了劲头再闻法。**”如果你在听闻学习佛法的过程当中内收，开始想睡觉，在那里打瞌睡，头脑有点发晕了，迷迷糊糊的，或者心里面不知听什么，讲什么也不知道了。这种情况呢，你要学会劳逸结合，要让自己紧张的六根，比如说，你身根正八经地坐在那，你腰挺得直直地，我要坐得特别的端正，时间长了，挺直腰杆的状态坚持不住了，体力消耗过度，强行维持这种姿势的端正，强行维持这种意识的专注，强行维持耳朵专注声音的专注，消耗过度就会引发前面的问题。睡眠、昏聩、沉没，这个时候就要让自己放松一下，不要搞得紧张，不要搞得这么紧绷，先停下来，先放松一下，让自己的身心舒适一下，恢复一下，然后内心当中又产生了我还想继续听一下，我还想继续学习一下的想法和念头的时候，你再来听闻佛法，你再来看我们群里面的这些资料，你才能够看得进去，你才能够有更多的收获。

我们再来看六垢中的疲厌。

疲厌的心态闻法，它指的是什么呢？是指讲法的时间过长会饥渴，“**被饥渴和日晒雨淋等所逼恼，就极易舍弃法和善知识。**”造成这种疲厌的心态闻法的原因是什么呢？就是讲法的时间太长了，就像你一次性去听佛法的讲解时间不要过长，中途不要没休息，你时间太长的话，有些人中途厕所都不上一次，中途水也不喝一下，肚子饿了东西都不吃一下，甚至有些时候讲法的时候外面的环境不好，有时候在现场听讲法的时候太阳太大了或者说下雨了，因为环境的原因导致自己的身心不愉快，产生了烦恼。这个时候内心当中就会产生疲惫，产生，哎呀，我学这个法太累了，不想听了。

甚至有我们说的，你入了占察群以后，你不要一次性地看我们群的资料、或者案例也好，你不能时间太长了。太长了的话，你厕所也不去，口渴了也不喝口水，环境呢，也不是在一个舒适的环境下去学习，强行逼自己去学习，逼自己去看资料的话，你时间长了，你身心疲惫了的话，你内心一定会产生一种，哎，好累呀，学这个法太累了。我们经常在群里面看到说，哇，看这么多资料，占察法门好难啊，学了一段时间，好像受了一点打击，几十把占察不相应，哎，这个法太难了，我不弄了，不学了...就会出现这种疲厌，就容易舍弃这个法门，不学这个法了，甚至会离开这个讲法的善知识。就像有的人说的，这个法师，这个师父，他精力好，他体力旺盛，他可以一次讲两三个小时就不考虑一下我们，把我们拴在这里两三个小时，我们扛不住了，搞得我头晕眼花、又饿又渴、好不舒服，算了，我不听这个法了，不去听这个法师讲法了，我去听一些法师讲的轻松愉快、幽默、短小精悍的一些讲经说法好了，我在这个法师这里不学了，我不学他讲的这个法门了，不学他讲的这些经典了。这个时候如果你一旦发现自己内心的疲惫，对佛法产生了厌倦的时候，一定要在退出、中断学习之前，在造作学法的罪业之前先发个愿：我今天就学习到这里，我有点累了，我希望以后不离开正法，也不离开善知识。你这样发愿以后呢，你再中断修法、中断学习就没有问题，然后再去好好地恢复一下自己的身心和精力就好了。

今天就先讲到这里，希望大家有所收获。

推荐学习：

- ▣ [听闻佛法时应避免成为“覆器”](#)
- ▣ [占察学得差，应反思自己是否为“漏器”](#)
- ▣ [听闻佛法，发心一定要正，不要成为“毒器”！](#)
- ▣ [应该用怎样的状态来听闻学习占察？](#)
- ▣ [严重的“毒器”：饮水前自己投入粪秽不知道，喝后竟把过失推给水！](#)
- ▣ [用染毒的发心来讲经说法，这部经里讲的很露骨！](#)
- ▣ [对这种讲经说法的人应生佛想、作教师想](#)
- ▣ [极重要：不以憎嫉人故而憎嫉于法，不以人过失故而于法生过！](#)
- ▣ [有四种辩才一切诸佛都遮止](#)
- ▣ [下人不深，不得其真](#)
- ▣ [对法和法师的无欺生起真实信心](#)
- ▣ [对佛法破坏最大的言论](#)
- ▣ [欲护正法当隐其德](#)
- ▣ [为何发不起认真学习占察法门的动力？](#)
- ▣ [参禅人、念佛人就不必要看教吗？](#)

結緣  從這裏開始 ▶

占察净土一相逢，生活修行再不同。
两大愿王亲摄取，直登九莲出牢笼。



扫描二维码关注
地藏占察入净土道场

点击“阅读原文”进入博客，

学习更多占察案例和师父开示



