



听话，
别回头，
熬过去。
身后的万家灯火，
不是你的归宿，
眼前的万丈深渊，
才是你的必经之路。

走过深渊

喜种比库

目录

第一篇 如何真正地契入修行	1
第二篇 修行就要改变自己超越自己	11
第三篇 做一个正信的佛弟子	20
第四篇 逆境是修行人的财富	29
第五篇 给不能突破自己的你一个反思的机会	38
第六篇 禅修的问题一定要回到心上去解决	47
第七篇 关于一些禅修共性问题的讨论	56
第八篇 欲望的深渊欲贪盖	64
第九篇 痛苦的漩涡瞋恚盖	73
第十篇 其他三种盖的介绍与对治	83

第一篇 如何真正地契入修行

很多贤友在修行一段时间后，会觉得没有进步，或是没有达到自己的预期，于是渐渐开始怠惰，甚至停止了继续修行的脚步。

通过和不少贤友的交流，我发现这个问题的核心是：人们误解了修行和解脱的意义，甚至与世俗成就的方式有了混淆。

1. 佛教的成就与世俗的成就

很多的尊者、尼师在出家前都有过非常优秀的世俗成就，很多在家贤友也都有很好的生活和成绩斐然的事业，不过也正是因为这个原因，当我们进入到佛法的修行后，很容易继续使用世俗的方式去追求出世间的解脱。

当我们来到禅林、寺院就拼命地打坐，想要最快地取得成绩，拼出来一个圣道圣果。这类人在不能速成或是禅修出现障碍后，很快就败下阵来。有些因为意志力比较强，还能

拼得久一些，可最终也会随着结果不满意而逐渐放弃了修行。

在佛教中，如果想要证得禅那，就要镇伏自己的五盖，五根也要平衡。很多人误以为镇伏自己的五盖是一个结果，所以控制、要求、逼迫和压制烦恼，可如此一来烦恼并没有得到遏制，反倒陷入到新的失望和烦躁当中。

为何原来努力的方法就无法奏效呢？很多人在出家前，通过运用知识、技术、逻辑推论、控制要求等方式确实获得了一些成绩，可修行出世间法是不可能依靠这些方式实现的。当你有了这样的经验后，修行中你也想如法炮制，比如想要证得禅那，你就去拼打坐，拼时间，攥拳头地努力，可无论怎么坐都很难达到自己的要求，甚至看不到任何的进步。

其实原因很简单，世俗成就看的是结果，看的是常乐我净，看的是自我实现，而你是怎样实现这个结果的，善恶并不重要，甚至可以通过激发自己的欲望或加强恐惧激励自己实现目标。

《法句经》中说：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”简单地说，修行就是净化自己的心，培养善心，去除不善心。在佛法中，解脱的、增长的、成就的都是我们

的内心，并非其他东西。你证得禅那，是你的心具足与禅那相应的素质，是心有能力进入到色界或无色界的心路过程，这并非是结果，而是过程，是你培育与这样的善法相应的素质的过程。

当你还在使用过去的方法来培育定力的时候，你就会发现无论你怎么努力，定力就是没有任何的增长。所以当你一直想要拥有禅那，获得禅那，却没有努力培育与禅那相应的内心素质时，你是不可能有所进步的，哪怕是巴拉密非常好的禅修者，开始可能有一点进步，后来连想要保持也是非常困难的，因为你的心本质上并没有朝向培育与禅那相应的素质，既没有生起善心，也没有住于善心，南辕北辙，缘木求鱼，谈什么培养定力，谈什么增长智慧。

2. 如何做一个真的修行人

当我们明白解脱不同于世俗追求后，也就应该明白，想要解脱的禅修者一定要培育起不同于他人的内心素质。佛陀在《应作慈爱经》中明确地说了，想要证悟寂静境界，善于利益的禅修者应当做的是培育有能力、正直、诚实、顺从、柔和、不骄慢等一系列的良善素质，只有这样的人才有机会

在佛法中获得真正的利益。

除了朝向良善的内心素质外，我们更应该关注自己长久以来未被发现或改正的问题。很多错误的行为方式、思维方式都很顽固地影响着我们，以至于当我们开始修行后，也很难快速地培育起佛法要求的内心素质，甚至还会被过去的惯性带跑。虽然理论了解佛法的意义，也清楚该做什么，可实际上却无法做到。很多人都遇到了明白道理但无力改变现状的实际问题。

当你真的想要解脱的时候，首先应该看到解脱的人和未解脱的人有何不同。由此可以发现，初果圣者和凡夫的最大不同是，初果圣者没有了邪见，特别是萨迦耶见的影响。也就是说，一位已亲见涅槃的初果圣者，不会再以我执的角度去看待生命，在他的见解中打破了以追求完美为核心的认知方式，真实地建立起对佛法僧三宝的信心，将业果思维变成了自己的认知角度。想要体证涅槃的禅修者，应该在修行和生活中，不断地学习放下自我，只有这样才可能让身心更接近解脱，更接近一位初果圣者特有的内心素质。

自我实现是凡夫的特质。在凡夫身上我们可以看到不断

想要证明自己，高举自己，害怕别人看不起自己，或是不断强调某些领域中自己是超凡脱俗的行为，凡夫通过追求完美来实现常乐我净。在修行中尚未体证涅槃的禅修者，也很难不犯这样的错误。作为真的修行人，重点是要以削弱自我或根除自我作为目标，当与外界有接触时，能否放下自我，将有益、适宜地做好事情，或是不让他人因为自己而烦恼作为前提，不断地练习自己的心性。

越是能力出众的禅修者，就更应该了解，我们的能力是走向解脱的重要依靠，但往往也是舍弃自我时最难逾越的地方。教理能力强的人，往往会沉溺在佛法的文句中不能自拔，却对真正的实修望而却步；喜欢禅修的人也有不少看到法义就头疼，只想一门心思地打坐，修行方法熟练却无法生起智慧；更有不少禅修者因为修行过程不够顺利，开始研究世俗方面的养生、中医或是琴棋书画，看上去是调心调身，实际上却不断地远离了佛法的核心领域。

放下自己的长项，敢于在弱项上用功是不容易的，必须要有面对自己失败的勇气，更要有百折不挠的忍耐和精进。在修行中不以自己能获得什么作为目标，而是不断尝试培育

与禅那、与善法相应的素质，镇伏自己的烦恼，不以状态的好坏引发心的患得患失，不懈怠也不焦急，真正地相信三宝，相信佛陀教导的修行之路是可以走通的，在心上用功，心必然会有真正的增长，这是法的定则。

3. 亲近善友，成为法器

佛陀教导我们，善友是梵行的全部。在佛法的修行中，智慧最为重要，没有智慧就没有解脱的可能。当我们尚未领会佛法的核心，并不清楚该如何修行时，请教在修行中有实修实证的善友就尤为重要。

很多禅修者比起亲近善友，更喜欢自己研读经典，希望通过闻法来指导或辅助自己的实际修行。这种做法有个很大的隐患，那就是对于文字的理解，会依靠自己过去的经验作为参考。犹如一个天生眼盲的人无论如何也没办法通过文字的叙述来认识颜色，禅修者也没办法仅仅通过研究关于禅那、观智或解脱的文字来生起禅定或体证涅槃。因此，在没有真的体验禅定或涅槃前，亲近那些已经证得相应善法的善友是非常重要的，也是突破文句理解的重要环节。

当我们亲近善友时，保持一个柔软、开放、希求的心也

是非常重要的。如果我们真的致力于解脱生死轮回，去除所有烦恼，那么对于已经根深蒂固地自我认知就要保持足够的警惕，并激发勇气，将智慧的利刃朝向自己烦恼的毒瘤。要把自己真地交出去，任凭善友对自己的烦恼进行解剖，对自己的不足进行鞭策，这样才有机会认识问题，解决问题。

如果在和善友的相处中，我们只是希望获得技巧或是寻求近路，甚至一味的想要获得肯定，或是认为依靠别人自己就不需要改变或是努力了，这样就大错特错了。善友的指导在于让你少走错路，少走弯路，更加直接有效地朝向解脱，在此基础上通过强有力的解脱欲和正精进，就更有机会达到目标，所以最为重要的还是你自己要怎么做。

还应注意的是，真的能帮助你走向解脱的善友，多数是和你的习气相悖的，忠言一定是逆耳的，和你所喜欢听的话乐于听的话相悖的。如果我们在修行中，仍然要求一切都随自己的意愿发生，都随自己的喜好演绎，这不仍然是执着于自我吗？如此怎么可能解脱呢。所以当你无法发现自己正在烦恼中随波逐流，而善友及时点破问题时，一定不要因为自我被戳破就痛苦，就去保护烦恼，或是远离善友。想要真的

有所进步，甚至完成飞跃，就要时刻地学习圣者们的素质，放下自我，改变自己，超越自己！

4. 法随法行是解脱的钥匙

学以致用是每一个修行人都要面对的课题。当你通过教理学习，通过对业果和烦恼运作的认识，通过实际的戒定慧修行而不断地了解佛法后，你就必须运用这些所学、所证来指导自己的生活，这就是佛法中所说的“法随法行”。

很多禅修者在学修后，对佛法有了一定程度的认识，却无法运用在烦恼的对治上，成为了知法却不用的愚痴人。人们为何会懂得道理却用不上呢？其实原因很简单，这就是你懂的那些佛法，并没有成为你的正见，它只是嘴上说说的知识，而非心路生起时的正见。心是很诚实的，嘴上说相信，却无法真正地指导自己的行为，这是很多人正在面对的问题。

所以，我们不能总是认为自己真的懂了佛法，认为自己真的相信三宝，相信业果，如果真的像我们所想的那样，心就会呈现出另一种状态了。

读过、背诵过、引用过佛法并非真的拥有了佛法。就好像一个禅修者如果可以背诵出《应作慈爱经》最前面的种

种前行素质，是否就拥有了这些素质呢？肯定不是这样的。但大量的人却认为他们读过、背诵过、研究过，就懂了这部经典的意思。有多少人真的在理解文句后，会逐一地去培养这些素质呢？

法随法行的意义在于运用佛法去指导自己的行为，并非引用佛法去卖弄或解读自他的行为。不少人了解了法义后，很容易去指导他人的修行，会评价他人的行为，会指导别人该如何如何，自己却不这样做，仿佛病重不自救却劝勉其他病人如何就医的患者一样。我们必须明白，解脱只能通过自己内心的改变、超越而实现，它并非是通过让他人、环境、事情的改变、超越而实现。所学所证都是自己的事，不要去评价他人和外在的一切。过度地评价外在，很容易觉得自己是对的，仿佛可以通过对别人的批判而树立自己的正见。看上去说的法是对的，评判的人事物是错的，可自己仍然没有法随法行，没有在自己的修行中有所成长。修行人的重点在于如何面对自己的事情，而非他人的事情。

再打一个比方，当你路过一个餐厅，在橱窗外看到餐盘里的菜肴色泽有所瑕疵，你站在那里给出了非常精彩的评价，

然后你满意地离开了那个餐厅，你很高兴，你认为自己是非常了不起的美食家，却忘了你根本没有走进餐厅，肚子仍然饿的咕咕叫。想要在佛法中有所成就，就不要将注意力和精力放在外在所缘和境界上，要把它们当成机会，磨砺和成长自己的内心。

5. 只是放下不是获得

佛法是佛陀留给每一个禅修者的财富，可你必须明白，法的成就并不能通过获得来实现。当你清净持戒的时候，你并没有得到一个实质的被称为戒的东西，但你通过戒行放下了各种错误的言行，内心因此而平静、快乐。当你修习禅定的时候，如果你期待见到禅相、光明、轻飘飘的感受，你就会收获失望；而当你放下各种念头，停止对气息评价，只是简单地知道气息后，身心的轻安、快乐、宁静和稳定就会随之而来。当你通过观智看到一切行法的实相后，你不再执着于常乐我净的观点。放弃邪见，你就有机会根除烦恼，不再轮回。

禅修者必须始终清楚且警醒自己，佛法是因智慧而放下得过程，随着智慧层级的提高，放下的会更多，更坦然。想

要一边抓取自我，一边期待烦恼能彻底根除，是绝无可能的！

第二篇 修行就要改变自己超越自己

修行人，特别是中国佛教的修行人，大多有一种慈悲的气质，乐于助人，乐于传播佛法，有时也乐于指点别人或开导别人，长此以往，很容易乐在其中，误以为自己是迷途者的灯塔或是正法的捍卫者，再或是沉入到“佛圈”中，享受特有的社群生活。关心他人、热情友善，或是对他人的烦恼能敏锐觉察都是好的现象，不过你必须明白，想要真的达成解脱，或是禅修有所进步，就必须把心朝向自己。

另外我们还应该了解，佛陀已经离开 2600 年了，对比那个时代禅修者的巴拉密和修行素质，当今的人们相距甚远，很多方面没办法与当时的人相比。所以现在想要修行进步或是达到解脱，就必须要付出更多的努力，要修正自己在习气、惯性烦恼等方面的问题，改变自己，超越自己！

1. 评价别人容易上头

佛弟子，特别是依正法而住的佛弟子，应该特别小心对待他人的态度，这是因为你已具备了一些对善法、不善法的文句理解，当然这也包括那些可以运用止观能力实际看到刹那状态下他人的真实不善与烦恼生起的禅修者。

有理有据地进行评价和批评对我们来说一定是弊大于利的。如果你真的根植于佛法，无论是教理层面，还是止观层面，你都应该明白，自然界并不存在善和不善的评价系统，佛陀也只是依性质、业果运作等角度对诸法进行了善或不善的分类。很多人把善或不善与应该和不应该混淆了，这是非常危险的，因为这种想法充斥着自我意识的评价，脱离了发生即合理（因缘和合）的规律，硬要以自己的角度去评价和看待世界。

当你以阿毗达摩的角度观察到一个人正在说谎的时候，你出于正义感，或是对佛弟子这个神圣身份的使命感，在众目睽睽下揭发或怒斥了这个说谎的人，我想这样的情景是很常见的吧。当然有些人不会在大庭广众下说，可能是私下讨论，或是在心里一阵阵翻腾的评价。可无论哪一种，本质上都是对不善进行了讨伐。

我们必须要厘清一件事，那就是不善是合理的吗？如果你认为不善是不合理的，你就没有真的明白因缘和合与业果运作是怎么回事。从缘法的角度上看，任何一个，就算再简单的名法或色法想要生起，都需要非常多的缘分、因素、环境等予以支持，因缘和合并不是靠讲道理实现的，它只是完全遵循于五种定律的自然运作。

所有呈现在你面前的一切，都是合理的，且都是真实不二的。没有人能通过净化世界来实现解脱。当你在修行中，看到了很多你认为不合理的人事物时，你就想去解决他们，纠正他们，这时你是否想过，这样做的意义是什么呢？通过你的行为，你想达到什么目的呢？当你致力于将不合理、不完美、不善意的世界进行改造时，你必须发现这样的执拗背后，隐藏着合理会更好，善良才是对的，和谐是应该出现的，一系列的期待和观点。虽然这些看法的三观很正，但你真的相信它们应该替代你心中的不合理时，你拥抱的就不是真理，而是邪见，用正确合理编织的常乐我净。

2. 合理的烦恼

理解别人的烦恼是一件不容易的事，但却是一件有智慧

的事。这个世界光怪陆离，很多人的行为，很多事的发生，都超出我们的预期，从而让我们感到惊喜或是惊恐。有人虐待儿童，有人伤害动物，有人诋毁佛教，家人在你精心地准备好晚餐后却因为玩手机而拒绝用餐……这些大的、小的、无聊的、严重的种种，从定律的运作角度来看，都是合理的，都是具足因缘条件且自然运转的。

理解有人虐待儿童简直是不可思议的想法，我得承认，这听上去确实过于荒诞。可修行的本质，就是让你看懂世界的运作是在自有规律下完成的，而非来自于你的意愿或是思维宽度。虽然从情感上，从道德上，我们都无法接受对儿童的伤害，但只要这件事发生了，我们就必须看到它合理的一面，比如缘法的运作，比如业果的运作，比如不善法在诸多因缘支持下生起的如法性，只有这样，我们才能放下自己的见解和期待，如实的看到世界的本质运作，才有机会放下自己毫无根据的希求。

拥抱如法运作的事实，才可能由此真的舍离思想的束缚（无明与邪见）和情感的需求（爱取），再回到我们的日常生活和修行中。当你遇到很多不合理、不道德、不适宜的事

情时，去纠正、改善、制止都是对的，但你所有的行动如果是基于无法接受它们的不合理时，这就是错的。更何况很多时候这种不合理完全是我们的一厢情愿，或是错知错见。重申一遍，所有发生的、已呈现的，都是合理的，只不过它们受到了不同运作规律的影响，而呈现出千差万别的特相，也将引发不同的结果。

作为一个修行人，无论是想要了脱生死，还是镇伏五盖，接受和拥抱如法运作的真理都是前提，不要对真理进行分别，不要只接受自己乐于接受的，不要认为接受不善法的合理性就是同流合污，不要狭隘地认为自己认同的才是对的。多运用智慧，只有用法眼看待世界，才能真的超然于世俗的喜恶和希求。

3. 烦恼即菩提

越来越多的禅修者无法接受挫败和逆境，甚至还会把所有不喜欢的，哪怕是某些善果报的呈现，也定义为逆境。人们追求更快和更深入的法义理解，追求禅修中的一飞冲天，追求在和贤友们交互时被尊重和被认可，说到底是在追求具有佛教属性的常乐我净。大家每天喊着要激发悚惧感，生起

精进力，而心却在对抗着所有的不可喜，保护自己的习气，隐藏烦恼和内心的阴暗面，当有智者揭开真相的时候，更是会诋毁和攻击他，用解决问题提出者的方式来保护自己的烦恼。

人真的会愚蠢到保护烦恼吗？是的，真的会这样。从烦恼的内容来看，它是由无明及邪见为根本，爱取为动力的。也就是说在烦恼的冠名下，隐藏的其实是我们长久以来的固有认知、三观、梦想以及对它们的热爱和执着。这样解读后，烦恼就不再是我们假装嫌弃的东西了，而是完全融入于我们生命的，是我们的生命意义和人生价值，对此我们又怎么会不保护呢，又怎么舍得去对治，甚至去除呢。

当一个人运用其所学、所修，在不可喜、不理解的境界出现时，尝试着观察自己的身心运作，从而见到因、见解和执着——心正在不断地与真理背道而驰，固有的一切才可能发生松动。只有这时，你才会怀疑自己，重新审视自己，才可能有机会改变，乃至实现超越。

一个人在顺境中，很容易佐证自己的所想所做都是对的，这种评价机制与体验中的良好感受相得益彰，所以很少有人

能在顺境中突破自己，因为真的没有突破的必要。

当逆境来临时，你的烦恼现起，痛苦和绝望随即出现，而契机也会在这时一起到来。很多人忙着去改善境界，去逃避环境，从而错过了因未能如愿而进行反思的机会，因痛楚而戳破完美的机会。在苦中见到法的运作，同时看到自己的期待、失望与真实之间的互动，你就有机会跳脱出来，从观点中跳出来。

承认自己在真实法面前无能为力，也没有任何希望和期待的资格，这时那个从未松动过的自我才有可能被打破，无我的认知才有可能被树立，这就是我们常常说到的，烦恼即菩提。

4. 苦因苦果的循环

我们必须谨慎地观察自己在烦恼中的所做所想。在上一章节中，我提到烦恼即菩提的观点，但可悲的是，人们往往不会在困境中观察自己的烦恼，而是忙于改变不可喜的现状。

你必须明白，想要改变现状的本质是，希望用常乐我净的实现来冲淡无常苦无我所带来的不适体验。是的，绝大多数人拥抱的就是无明爱取，是自我，是不断地尝试完美。

你只要有足够的警觉，就可以看到人们在痛苦时，盲目地尝试改变现状或逃离境界，他们认为只要你足够努力，就可以扔掉排斥感或是牢牢地掌握不可预知的未来，结果只是陷入到情绪的泥沼中，困在寻求完美和面对失望的循环里。

有人在高额的房贷和失业的双重压力下变得抑郁起来，他想方设法地避免在银行失信，更加努力地赚钱，希望能从这种困局中走出来。我相信几乎所有人，都会和他一样，不断去想各种办法，尝试各种手段来解决问题。但问题其实永远也不能得到解决，即便是他找到了新的工作，从亲戚家借到了钱，可以继续维持这样的生活，也无法让他在房贷与失业的恐惧中走出来，甚至过去痛苦的经历还会加剧他的恐惧，从而惶惶不可终日。

让人生不如死的真的是经济形势或是就业压力吗？当你将这些环境如何展现与自己的幸福快乐捆绑在一起的时候，你的苦因就已种下，这时你将收获两种苦果。一种是因为你对幸福快乐的实现有了预期，所以你主动地套上绳套，开始推动业的石磨，体会到了艰辛与焦灼；另一种是现实的进展打破了你幸福的期待，这时你发现无论怎么努力地推动

石磨，流出来的都不是期待的琼浆玉液，而是不断消耗的骨髓精血。

当然，焦灼或痛苦的苦因在业果的运作下，还会在未来带来不善果报的第三种苦果。我经常悲悯人们，同时感叹生命真是愚痴，自己给自己画饼，相信并付出一切来实现，当真相与预期不同时，再痛苦、绝望地抵抗，继续执拗地相信自己画的饼才是真实的，是必须被实现的，这样的循环怎么可能有出路呢。

每每说到这里，我都要感慨佛陀和那些致力于成为佛陀的菩萨道行者是多么的伟大，因为他们的出现，世人才有一点点机会，从这样的困局中逃离出来，但前提仍然是放下执着，改变自己，超越自己，斩断由此而来的行为和未来的结果。

当下已不是佛陀住世的时代，大家也不是巴拉密圆满的人，在自我、习气和烦恼都非常重的情况下，想要解脱生死轮回，必须改变自己，超越自己。镇伏五盖，往内观，看到自己的问题，改变习气，超越认知，就有机会真的根除烦恼。

第三篇 做一个正信的佛弟子

有位贤友和我说起自己的修行时，讲到精进力不够，再加上生活中有不少阻碍，所以禅修状况不好，日常也没有做什么训练，不过对三宝是百分百的相信。

说到这里，大家应该反思一下，我们是不是也有类似的情况，无论是出家还是在家，对佛法是非常地认可，可真的修起来却没有动力，几年甚至几十年都没有什么进展。是佛法不够好，还是我们哪里出了问题？

很多人甚至要不断明示、暗示自己世俗生活有多苦，解脱之路有多乐，到头来依然没有悚惧生起，只能继续浑浑噩噩地混日子。

1. 什么是佛法的信

有学习过《阿毗达摩》的人就会知道，信心所并不是对某个人，某个事相信，而是对特有的八事有信心，这八种法分别是佛、法、僧、戒、定、慧、过去五蕴、未来五蕴、过去未来五蕴和缘起法。我们要注意的是，是否了解了这八事，

就是有了信心呢？很多人可以背出这些法义的内容，甚至拆文解字地逐一进行解释，可他是否能真的相信自己所说所讲，并依照这些内容来生活和修行就是另一回事了。

如何验证一个人是否有信心，其实真的要从他的行为上去观察。比如你单位的领导和你说，年轻人好好干，未来你一定会成为公司的中流砥柱。听完这些话，你会觉得他在套路你，想要你多干活、多加班，不想涨工资，只是画个饼给你看，结果你反而更加消极怠工，因为你完全不相信，努力工作可以给你带来好处。

如果你的领导突然把你叫到办公室，紧关房门和你小声的说，这两个月你得特别努力地干活，让大家都看到，上级已经开始考察你了，如果没有大问题，考察结束就会升职。你从他办公室出去后，马上成了工作上的拼命三郎，这就是信心产生的力量。

佛教的八事和其他事情不同，都是你没办法通过经验去验证的。你在闻法、体验法之前，甚至都没听闻过，所以想要建立起真的信心是不容易的。由此我们就可以明白，为何只有真实体验过涅槃的初果圣者，才能建立起不坏的信心，

而即便是止观能力极为娴熟的凡夫也不能说完全不动摇地永远相信八事。

信对于佛法修行来说是极为重要的。当你尚未亲自验证诸法时，关于佛法僧三宝的特质，戒定慧三学的原理和利益，过去与未来是否真实存在，以及缘法贯穿于生命的基底作用，都很难有所了解，更别说由此产生信心了。

2. 因为相信所以行动

佛陀在《卡拉玛经》中告诉我们，不要因为是经典所著、习俗传承、大师所说……就信以为真，只有通过亲自了解、亲自验证，才能真地相信并作为行为指导。

从佛陀的教导我们可以知道，当我们尚未亲自验证的时候，即便有所相信，也不会是坚定与智慧的。你甚至尚不清楚自己相信的是什么，还未尝过它的滋味，却说自己百分百的相信，这又怎么可能呢。由此我们看到无论是出家人还是在家，当他对八事没有信心的时候，他都无法为了解脱而激发出足够的力量。

有些人热衷于家庭生活，有些人努力经营事业，这是因为他们相信如此做会给自己带来幸福与快乐。而当修行这件

事摆在面前的时候，取舍的比例就完全将信的程度展现的淋漓尽致了。

如果你不具有信，你就很难激发出足够的力量。这很容易理解，当你内心无法坚定地相信时，你不可能为了这件事去做努力，更何况解脱这件事本就和轮回针锋相对，想要成就，你不得不放下很多，放下那些你一直感到幸福和快乐的东西。

如果你去银行，工作人员和你讲了很多你听不懂的金融术语，然后让你拿出所有财产去参与某项投资，我猜你一定会夺门而逃。相反地，当人们知道理财产品在银行倒闭时可能无法收回，大家就都转存为定期存款了。这种反转是因为前面的工作人员不够专业吗，不是的，是因为人们完全相信第二种情况的真实性。

3. 富豪与圣者的选择

我们每个人都应该省思，我们真的相信佛法吗，我们真的可以将人生托付给三宝，用毕生的努力去朝向解脱吗？大家可以思维这样一个命题：成为富豪容易，还是体证涅槃成就道果容易？如果你认为成就道果更难的话，你再思维下一

个问题，那就是如果让你成为富豪，比如说赚到一千万，在没有家庭背景的影响下，你需要付出多少努力呢？而嘴上说着今生至少要证得初果的大家，为了解脱，又付出了多少努力呢？

我不是富豪，我并不清楚一位富豪需要怎样的努力，但我相信他一定比普通人要勇猛精进的多。就算是普通人，仅仅维系一个家庭的生活，就已然付出了很多，工作、孩子教育、贷款、交通拥堵、父母养老……没有一项是可以轻松应对的，人们却奇迹般地承担起了所有。当你用 10 个小时放在工作，2 个小时放在交通，2 个小时照顾家人或是辅导孩子学习后，你艰难地拿出来 1 个小时来闻法或是打坐，这确实是很难得的，但你也要清楚，在富豪和圣者之间，你已经选择了前者，就不要再难受或感叹自己的修行总是不得力了，它只是展现了它应有的状态。

出家人虽然不用把精力放在生活的艰辛与琐碎上，可提不起来精进，无法全然地投入到善法中的人也不是少数。当闲谈、刷小视频、与在家人过度缠绕等情况得不到对治时，也很难在出家的梵行生活中体会到清净与快乐。

4. 付出才有回报

不少聪明人找到了捷径，他们将希望寄托于退休后，或是计划利用禅修营或是短时间的闭关拼出来一个止观能力，期待能就此证果，在我看来，这仍然属于信心不足的选择。

是的，大家觉得退休就有时间了，也有退休金，这样就没有后顾之忧了。可你是否想过，所谓的后顾之忧是什么呢？你担心未来没有钱会很凄惨，现在如果完全投身于修行会失去工作，失去家庭，失去所有轮回中的依托。

当你说完全相信三宝，同时真的想要解脱时，为何还要运筹帷幄完善轮回这条后路呢？根本原因还是你不相信，你不相信轮回是苦的，不相信解脱是唯一的快乐之道，不相信实践佛法就能体证涅槃，所以你没办法真的把身心交给佛法。

你因为孩子的模拟考试成绩不好而睡不着觉，但你并不会因为临终可能去四恶道而辗转反侧；路上有车别你一下，你能追出去十几公里，但你却不能时刻提起正念，看到自己的烦恼运作而停止错误行为；为了和先生或是太太赌气，你可以几周不说话，可你却不能为了守护根门而停用手机；为了消磨时光，你可以在孤邸和别人喝上一下午的茶，可上座

才一个小时的腿疼却无法承受，这就是现实的信与不信。

当你相信轮回是可以完美和带来幸福时，你就会投身其中，乐在其中，沉迷于吃喝玩乐与感官享受；当你并不那么相信解脱生死是唯一可以带来长久利益与快乐时，修行之路在你眼中就布满荆棘，寸步难行。

不要说自己没时间，也不要说自己资质不够，或是巴拉密不好，我从未见过一个人是因为巴拉密或是资质不够而不能修行的，你只是在为自己的不努力甩锅。

在一个谣言可以让全城的超市在几个小时内就被扫荡一空的时代，人怎么会真的没有精进力和欲呢？种下善的种子才能尝到善的乐味，付出才有回报，这是绝大多数人都能接受的真理，不过一到了修行中，理智就下线了。

大家都在赞叹上人法，赞叹禅那的不可思议，赞叹解脱的伟大利益，这么殊胜的成就，为何在你仅仅付出了那么少的努力后，就急迫地想要结果呢？当你遇到善友后，为何总是急切地想要得到窍门，得到秘诀，期待因此就能马上提高一大块呢？你必须明白，修行唯一的窍门就是付出才有回报。

你看到不少人好像没有修习多久就有了禅定，就有了观

智，或是对教理能够有所通达，你只看到了时间和结果，却忽略了他们的努力与积累。

你想要用更少的时间获得更大的成就，却不想付出更多的努力，这是一种投机取巧的行为。好像你选择了佛教，选择了解脱，选择了善友，就应该不费吹灰之力而得到最大的利益，这是不切实际的想法。

佛法的修行是困难的，要有勇气与感官享乐分道扬镳，要敢于看到所有渴爱、分散、别离，要有难行能行的决心和毅力，要有向三宝、向善友完全敞开胸怀的魄力。可喜的是，善法只要生起，当下就能体验到快乐，也能获得利益。所以修行人只要有智慧，在正精进地推动下，就能真的在快乐中修行，这其实并不困难。

5. 用好如理作意，一切就会迎刃而解

大家不要用狭隘的角度去理解如理作意，不要认为它只是一种看待世界的角度。如理作意是贯穿于整个修行，且至关重要的部分。

当你信心不足的时候，你要多省思世俗生活中能被你见到的苦和不完美。真的体验到苦，才能生起悚惧，如同当你

知道自己身患绝症后，就算路途再遥远，你也会遍寻名医给自己治病，这就是悚惧的力量。在你真的看到世俗的过患，虽然不能确信解脱，但对解脱有了希求后，你就要真实地投入进去，只有真地投入，才能获得结果。

如果因为信心不足而不能全身心地投入，或是仅仅做一些如布施、服务等投入相对少的善法，当作投石问路的话，你能收获的也一定是和努力相匹配的结果。不是说布施或服务不好，而是你这样的投入，想要在戒定慧实际修行中有所成就，这是不现实的，因为投入和结果一定是成正比的。

当你为自己的修行停滞不前而痛苦时，看看自己的努力有多少，是否真的按照佛陀的要求，不断去改变自己的习气，修正自己的见解，对治自己的烦恼；看看自己是否真的培育了一位修行人应有的良好素质，是否在真的困境出现时能依靠三宝、依靠善友、依靠善法的力量去解决问题，是否真的不放逸，每一天都拼尽全力。

如果尚未做到，就去努力完善，不要再怀疑佛法或是怀疑自己，要明白现在的不得力才是你的真实状况，付出多少就会收获多少！

第四篇 逆境是修行人的财富

1. 苦果与不善

很早以前有位同事曾问过我，你学佛可以不死吗？可以不生病吗？可以长寿吗？听到我否定的回答后，她有些诧异，说了句，那你为什么要学佛？

是啊，作为佛弟子，特别是朝向解脱的佛弟子，我们学佛到底有什么好处呢？你没办法从中获得什么，却要放下很多，这种赔本的买卖为何还要做呢？

《智慧之光》序言中说：“一对夫妇来见帕奥禅师，问道：生命的意义是什么？禅师答道：生命根本就没有意义。生命只是无常、苦、无我的五蕴，这有什么意义？”

“佛法向世人揭露了生死轮回的真面目——没有迷人的恋情、没有可爱的子女、没有骄人的虚名等等，只有无常、苦、无我的五蕴。试问有哪一个深爱生死轮回的人喜欢这种佛法？”

“如果要勉强说生命还有意义，我想说生命的唯一意义便是致力于永远断除毫无意义的生命。”

解脱本身就是舍弃不圆满的生命形式，寻求不再生，也就是佛教很知名的那句话——“佛法逆世间之流”。

你经常能听到身边的贤友说，最近很倒霉，遇到了什么人或是什么事，经过思维一定 是自己的不善业成熟了，所以就压制没有爆发，这是很大的进步。真的是这样吗？我们有时候对不善果报和不善业是混淆不清的。

不善业简单来说，就是非理作意下由不善心推动的不善行，它是造业的过程而非果报。在你生起不善心的时候，其中不善心的思心所留下了业缘的缘力，在未来因缘和合时，就会带来相应的果报名色，也就是我们俗称的报应。由此可以知道，所谓的报应，其实是我们生起的一系列的物质现象和精神现象，外境只是提供一个助缘而已。

我们在遇到困境的时候，经常会对外境心生厌恶，会觉得有些人很恶心，有些事很恶劣，会陷入到为何他会这样？凭什么这事发生在我身上？这样的情况真让人无语，真让人难以置信等等的思维漩涡中不能自拔。有时候这种想法能持续很久，无论是在路上，在工作时，在和家人相处时，甚至打坐时，都会充满你的脑子，让你痛不欲生。

比起你痛苦无助的经历，你更在意且无法释怀的是那个“凭什么”！当学习了如理作意后，你告诉自己，这都是我的果报，我不应该对果报直接下手，我要接受，我不能生气！可真的就不生气了吗，从愤怒到压抑，这并不是什么巨大的进步，只不过从肝癌变成了大肠癌而已。

我们先要明白，伤害自己的痛苦感受，无法接受的负面情绪，以及那个挥之不去的“凭什么”，它们都不是果报，不是你嘴上说的那个果报如此，而是速行没变！真的果报只是你看到了影像，听到了声音，闻到了气味，尝到了味道，体会到了触感而已，当然这些身心体验一定会聚在一起成为某个人，或某件事，当你对这个人或是事带来的体验有了负面评价后，上述的那些不好的身心状态就出现了，而与这些坏体验相应的，是在你的见解下产生的不善业行，是正在造作的不善业。

2. 不能妥协的不是境界而是邪见

“凭什么”的背后往往跟着一个个的“应该是什么”，这是所有凡夫的特质。依照自己的喜好，我们总喜欢把世界当成自己的附庸，毫无理由地认为别人该如何，事情该如何，

自己的境遇该如何，总认为自己心里想的就是真的，在事实出现时还要用自己的妄想去对照，只要不顺意就会各种的难受、痛苦。

现在我们站在旁观者的角度去观察，这难道不够疯狂，不够愚蠢吗？可悲的是，你大部分时间就是如此生活的。当我们习惯了不顾自然界的真实运作，非要蛮横地坚持自己的看法时，你就会陷入困境。你缺乏如实洞察规律的观点，再加上对梦想如果实现会很幸福的疯狂执着，会让你对事实极度抗拒。因为在幻想中你已获得了假想的快乐，事实就算再正确，也没办法让你从梦中醒来。

再回到那个“凭什么”，你现在还认为真的是那些人，那些事，那些突如其来的情况伤害了你或伤害了真理吗？事实上那些你无法理解的，无法接受的才是真实的，是值得你放下所有成见去拥抱和接纳的。

佛陀在得知毘琉璃王要去屠杀他的家族时，他连续两次坐在军队必经之路上，由此令毘琉璃王无功而返。在第三次大队人马出发时，佛陀再次省思了业果运作，没有再做任何事，而毘琉璃王也真的几乎杀光了释迦族。世尊前两次以适

宜、有益、慈悲等角度去阻拦可能发生的悲剧，而第三次他依法的角度看到了这件事的真实运作，他完全接受事实的显现，展现了最高的智慧与慈悲。

世俗人大多没办法培育起对真相了知的智慧，甚至连文句理解层次也很难做到，所以他们不得不使用片面的、充斥着阴差阳错的角度来看待发生的一切。再加上原有对幸福、完美、快乐的偏执与狂热，在无常、苦、无我的真实本质显露时，人们就彻底地丧失了理智，陷入到梦境与现实的对立中。

3. 它山之石可以攻玉

在负面情绪旋涡中的人，很具有攻击性，不是攻击别人就是攻击自己，只要你伤害了他的邪见，他就会与你势不两立。

指责别人是一件很不理智的事，哪怕你的出发点是指出别人的问题或错误。所谓的错误其实是我们分析判断后的结果，这个自然界中只有物质现象和心理活动的如实运转以及运作背后的规律，所谓的是非对错只是我们对这些规律特质的认知，有些会带来利益，有些会带来危害，而每个人只能

让自己生起善或不善，不可能真的左右他人的想法。

在《算术师摩嘎蓝经》中，佛陀说自己只是指路人，你是否会按照他的指引走路，那是你自己的事。

慈悲的根本是中舍和智慧。当与自己观点相悖的外境出现时，我们不要毫无觉知地陷入到对抗中去，这样你将失去看到烦恼，进而生起智慧的机会。人们总是在不经意间就被感受俘虏，只要想象的乐受没有出现，心就会抗拒，同时痛苦的感受也会遍满身心，这时候，那个伤害了你梦想的外境是罪魁祸首的观点就得到了再次验证和加强，可笑的是，被你仇视的人甚至一无所知。

为何会这样呢，因为痛苦、烦恼都是你正在被不善业推动的身心现象，和他人没有任何关系。也许你会说，不是这样的，就是因为他，或是因为这件事，我才痛苦的。可你是否看到，对这个人和这件事的看法，也是经过你内心加工过的，是在“凭什么”的思维后才引发痛苦的。有智慧的禅修者此时应该反思，反思自己痛苦感受的来源，反思“凭什么”的背后是什么，反思自己是否真的有资格对世界有这样绝对的认定，反思自己在这样的认定中，保护着怎样的常乐我净。

如果你真的能够运用自己所学的教理，运用已有的止观能力，不断地去观察、反思、品味一个个想法，一个个感受，一个个身心变化，你就真的有机会看到自己是如何沉溺在邪见和爱取中不能自拔的，你也有机会见到世界真实的运作模式到底是怎样的。越是无力越能让你厌离这种挣扎，越能让你从完美的梦境中跳脱出来，对长久被幻想驱动的状况生起悚惧。

无论是修行人还是忙于世俗生活的人，逆境、困境都是不可避免的。逆境出现时，作为佛弟子的你应该感到欣喜，因为在逆境中增上道心的机会终于来了。不要恐惧和厌恶逆境，这粗糙的体验可以让你从完美的梦境中惊醒，由痛苦打破安逸是智慧生起的序幕，它山之石可以攻玉！

4. 悚惧和厌离是解脱的两大护法

悚惧心是人们看到真相时产生的智慧。悚惧听上去并没有它的字面意思那样恐怖，它不像惊悚片那样让人恐惧，它通过敲响实相的警钟唤醒梦中之人。

当你沉迷于无明与邪见时，你是无法接受现实和停止挣扎的。人为什么要挣扎呢，因为正在发生的一切并非他所希

求，他要通过不停的努力来改变已经显现的和未来依然会如实显现的事实，他一门心思地要实现心中所想的，为此他留下了无数善或恶之业。只有看到这种挣扎根本不可能达成你的梦想，只会牵引着你不断地拼命、循环、造作，而这个过程中痛苦和折磨也会相伴左右，你还乐此不疲。看到这些后，你才会对这个轮回的局充满恐惧，真的意识到生命是苦的源泉，由此才可能厌离这种没有了局，苦不堪言的生命模式，真地朝向无为的涅槃解脱。

厌离不同于厌恶，它不是对不可喜表达排斥，厌离是因为看到了实相，对错误地认识及毫无利益的轮回流转不再黏着，不再希求，厌烦了这种生存方式，从而舍离原有的认知，舍离对常乐我净的执着和希求，从轮回的铁粉队伍中脱离出来，这才有重新选择的机会。

了解了上面的道理后，我们要重新审视一下逆境。所谓逆境是我们赋予的，是相对于没有顺从常乐我净期待而有的“逆”，从这点来看，逆境并非是敌人，它更像是打入烦恼内部的卧底，是我们通过痛苦信号激活的同志。当你和逆境站在一起，与顺境的期待相对而视时，你就能看到过去坚定

拥护的为了追求完美的轮回所创立的邪见与执着，这时你已不再是烦恼的附庸。与逆境一起激发心的力量，改变自己，最终超越自己，这就是逆增上！

我们也要承认，人的习气是难以改正的，对完美的希求也是很难调服的，所以懂道理并不代表能够做到。大多数时候当逆境出现后，我们还是会陷入对抗和坏情绪中无法自拔，虽然知道这样不对，但就是无法让心弃恶从善，这时善友就显得至关重要了。

当我们无法战胜烦恼，也不能成为自己心的主人时，善友作为外援，可以帮助你生起信心，在心没有力量时可以带给你勇气，在你看不清真相时能帮助你拨乱反正。

我们要学会认出真的善友，当你看到有人不附和你的烦恼，有能力指出你的问题和不足，愿意陪伴和帮助你改正错误时，你应该多亲近他，并尝试他提出的建议，在他帮你揭露出烦恼和不足时，不要去对抗和诋毁，如果那样做就如同抗拒医生用药的患者一样愚蠢。

朝向解脱就如同当你拥有了财富之后，你会丢掉原有的小房子，购置一个更加适宜居住的大房子。当修行人真的想

要拿到出世间法的成就时，也一定要放下对世间法的希求，这样才能真的领悟到佛法的真谛。如此具足悚惧和厌离后，再加上善友的帮助，我相信解脱之路对你来说就不再是遥遥无期了。

第五篇 给不能突破自己的你一个反思的机会

很多人，无论是修行人还是忙于世俗生活的人，在长时间的努力下仍然无法获得进展时，就应该停下来进行一次深刻地反思，特别是在自己非常笃定且认为做得最好的地方，要认真的想一想，是否你已不知不觉地偏离了修行的根本。

法随念经文中说：“法是自见的，来见的，是智者们可以各自证知的。”当我们真的开始修习佛法的时候，一定要从亲自体验中去学习和验证。很多贤友觉得修行没进步或是对禅修没兴趣，这种情况和你是否在正确地修行有着直接的关系。就如同法随念经文中说的那样，当你修习佛法的时候，你应该真的可以体验到佛法的法味，如果你没有在佛法中感

受到快乐、宁静，你的烦恼也没有相应的减少或得到镇伏，这时候你就应该认真地反思原因是什么。

1. 要看到真实的困境

我有不少熟悉的朋友都在使用某个禅修 APP 来帮助自己记录禅修情况，也可以和一些同样使用这个软件的朋友互相勉励，这本来是一件非常好的事情。可我也经常看到有人会截图和发布这个软件的打坐时长排名，又有很多人为之赞叹或是自惭形秽。

关注打坐时长的排名可以说明什么呢？可以说明在很多人眼中，那个上座的时间已经等同于修行了，当这样的看法被树立起来后，禅修到底是什么或是如何才能在禅修中增长心的能力，就显得不那么重要了。我也想请这些贤友反思一下，当你坐了上千小时后，禅修仍然不得力，下座后自己的烦恼和习气依然没有太多的改变，这时是不是应该停下来好好思考一下为何会这样呢。

上面的例子，我只是希望大家能够看到，很多时候我们对于修行是不熟悉的，是陌生的，因为我们绝大多数时间都是缠绕在各种世俗生活中，被感官欲乐和色彩斑斓的世界所

吸引的，一心想要获得更多，以便让欲望得到满足，从中体会到愉悦。当我们真的开始修行时，这种攫取的惯行也会被运用在修行领域中。所以你经常可以看到把修行内容量化，甚至绩效指标化的人，他们试图用完成一个又一个的指标让自己更加接近禅那和解脱，可他们却忘了停下来重新审视一下什么才是修行的目标和实际的意义。

作为在家人，多数不能放下工作和家庭的各项事务，投入沉浸式地修行。所以如打坐时间、不用手机、停止社交或是尽量不说话等要求就难以达成。也正是这个原因，大家就会误认为只要做到上述这些，烦恼就会迎刃而解，修行也会水到渠成。

这种看法显然是错的，可能你也不会认为自己真的有这样的看法。试着想想，如果真的有人问你：“你认为现在最大的修行障碍或难题是什么？”你又会如何作答呢？当你将自己的客观环境与修行困境混淆时，你就很难真的理解修行是心上的功夫。

打坐时间、不用手机或者不说话，都只是调心、练心的方法和过程要求。很多人长座可以达到两三个小时，可多数

时间妄念纷飞，都是如坐针毡般熬下来的，真说起自己的修行时，又只会强调自己坐了多久，最多加上一句，还是有些妄念。这样的修行，无论坐多久都不可能成功，因为你不知不觉已经把修行的方法当成了目标，而最重要的心却没有得到调服和增长。

2. 如何评价进步

既然修行不是比谁坐的更久、学习的更多，那什么才是我们修行进步的参照物呢？

恶法是我们的烦恼，是禅修时的五盖，是日常生活中的散乱、贪图享乐、愤怒憎恨、好吃懒做等。虽然听起来这些很不好，不过它们却是我们长久以来的习惯、习气，获得快乐或激发动力的方式。

善法的本质是由善心引发的行为，它是健全的、没有过患的，是可以导向人天善趣和涅槃的，善法对于人们来说却是不熟悉的，是缺乏练习的，也是最值得培育的。

这里，我们必须明白，当你无法令不善法止息或无法令善法生起时，即便你已经了解了不善的各种过患，你也仍然是在不善中；当你无法令善法生起或住于善法时，即便你已

经通达了善法的利益，你也没有真的在善法中。这就是很多修行人最大的难题——你没有生起善法或住于善法！

对照一下我们现在的实际情况，那些坐不住，妄念纷飞的时候，是不是各种念头牵引着你，一刻也停不下来呢？其实这个困境和禅修没有任何关系，在平时没有打坐的时候，你的情况比现在还要严重，只不过你并不认为那些停不下来的念头是问题，甚至你还会认为这是一心多用的能力，或是做事无聊时的调剂。

你在做事的时候，任凭一个个有意义或没意义的念头跳来跳去，除了必须集中注意力的事情以外，好像它们的存在都无伤大雅，甚至你从未发现，而只是随着这些念头想东想西。当你上座之后，这些念头又习惯性地来陪伴你，这时你又高喊着“你们都是敌对法”“我要对治妄念”是不是显得有些荒唐了？在禅修中，妄念是五盖的显现方式，是你不想要的，但在生活中你却从未想要对治它，这就仿佛到医院就吃药，而出了医院就和病毒在一起是一个道理。

因此，修行的好坏不能只限定于打坐多久，或是学习多少的法义，真正重要的是要看你每时每刻生起什么样的心，

要看你是否真的可以让善法生起，让不善法止息！

3. 反思的重要意义

修行人应该养成每天反思的习惯。修行的本质是让善心不断生起，通过培育戒定慧，最终体证涅槃，根除烦恼。在这个过程中，想要不断进步，就必须在修行中培育善法，这是因为修行并非是获得某些以善冠名的结果，而是我们的内心培育善法并安住于善法。

你想要成为长跑健将，就必须每天练习跑步而不是在床上躺着背诵跑步技术资料，或练习如何才能成为跑步健将的演说。修行也是，你想要最终达到解脱，就必须在与解脱相应的法中去修习，只有这样才可能不断地进步。

佛法是非常难的，解脱并不是为了得到别人的认可，或是要打坐多长时间，或是学习多久的法义就能得到实现，而这里最难的是人们并不认为解脱和自己的习气、烦恼有关系，是需要真地改变自己、超越自己的。

你们认为只要努力在技巧上成功，或是达到某个方面的时间积累，就可以体证涅槃，大家更注重形式和投入的多少，并不在意用什么样的心去修习，所以只是自以为是地做了什

么，而不是真正地改变自己的心。如果你认为不需要改变自己的心就可以解脱，那是否意味着你已经是一位阿拉汉圣者了呢？想要从心上增长，关注和发现心的状况与变化是非常重要的。

每天都应该拿出一定的时间，来反思自己一整天的情况，去回忆是否有心里的不舒服，是否有禅修中的障碍，进而去观察自己是如何看待这些的，后续的行为又是怎样的。

比如你观察到因为自己禅修的地方有些炎热，所以想要离开去其他的城市禅修，这时就要进一步地去反思为何自己会觉得炎热？是否期待在其他城市获得更好的身体感受？是否认为气候对自己的修行起到决定作用？在我觉得很炎热时，是否有个“我”在其中？作为以解脱为根本的修行者来说，在自己无法随顺时，是否应该去练习去除自己的执着呢？当你这样反思时，那些你无法承受的，或是让你身心痛苦的一切，就成为从烦恼中跳脱出来的契机。

与烦恼针锋相对时，你很容易能看到自己的习气，看到自己想要随顺烦恼，想要听从来自常乐我净的召唤，看到自己面对困境时没有勇气和精进力超越过去，而只是希望马上

停止痛苦的体验。

你要深刻地反思，思维一个真正致力于解脱的修行人应该如何选择，是应该肯定和加强自己的看法，还是去除观点中我见和自我保护的成分，削弱那个“我”的力量；思维我们应该随顺对良好感受或美好生活的执着，还是真的实践“一切我所喜爱的、可意的都会分散、别离”，从而培育起智慧的忍耐。当你如此思维后，如理作意就有了真实的立足处。

反思是看到问题，并深刻剖析问题的过程，只有这样你才能意识到自己行为的过患，才能观察到很多时候自己的所想、所做并非是自己认为的那样理所当然，而是充满问题的。这时把精进力用在如何建立正确的见解，以及对治自己的烦恼和习气后，善法就能生起，生活中的烦恼和修行中的问题就有机会得到对治，这就是真实的修行进步。

除了每天的反思以外，一段时间后，整体地回顾自己的修行情况也是必要的，要记录自己一直存在的难点和障碍，阶段性地观察问题是否得到了有效地对治。如果问题并没有通过自己的努力得到改善，就要认真地请教善友，将自己的

反思和实际情况如实反馈，寻求更加有智慧的建议，接着就是实践、互动和持续地观察与修正。只有这样，我们才能真的在心上得到增长，不断挖出自己的问题，通过改变和净化，实现烦恼的镇伏，建立善的心一境性，进而培育观智，最终体证涅槃，解脱一切烦恼。

4. 与自己作战

很多修行人都认为只要努力地练习止观，更多地学习法义就能达成解脱，而对自己早已固化的认知和烦恼却置之不理。

必须清楚的是，我们之所以还没有能解脱，并非是尚未具备某些能力，就如佛陀所说的，久远的轮回中，我们都曾修习过止禅与观禅，都具有明行种子。现在尚未能脱离生死的束缚，是因为在这个名色流中对于真实的认知并没有树立起来，自己的烦恼仍然作为主要的生命动力在不断地运转着。

想要彻底地停止名色流的运转，仅仅改变一些看法是远远不够的，你要面对的是已久远养成的习气和惯性烦恼，有些甚至是在观禅的观照中都很难发现的，已经成为肌肉记忆的烦恼，不通过巨大的努力是无法根除的。

大家看到这些后就应该明白，要在心上努力，去发现和对治已有的邪见，在自己热爱和执着的地方去练习断舍离，这样努力后，你的禅修自然会有所突破，解脱的道路也会最终通达，这是因为你在用正确的方式修行，自然会收获正确的结果。

第六篇 禅修的问题一定要回到心上去解决

所有朝向解脱的人必须要禅修，禅修也是佛陀戒定慧三学的核心内容。

从近些年禅修热、冥想热的情况来看，无论是修行人还是世俗人都对禅修有了很多的期待和定义，它已从朴素的修行行为逐渐变成了高端的社群生活、心理疾病的良药或是可以俯视众生的巅峰成就。由此引发了两个问题，一个是因为心境失衡导致禅修过度功利化、速成化，能够上禅的人反而大大减少；另一个是觉得禅修是万能的，只要有禅那就会有大名声、有众多追随者，只要有禅那就会解脱，结果人们都在修习气息而不是修习内心，这样的做派即便真的有了禅那，

想达到解脱也是遥遥无期。

1. 禅修的问题一定要回到心上去解决

我和很多人讨论过禅修的问题，稍稍进行总结后，我惊奇地发现，其实大家的障碍、困境往往都和禅修本身没有关系，或者是极外围的问题没有得到解决而无法开始真的禅修。可在绝大多数人的心里仍然觉得是妄念多，或是打坐时间不够，或是气息不清晰等技术问题让自己不能进步。由此大家就错过了向内观察自己、改变自己的机会。

当我们的心仍然对吃喝玩乐充满兴趣和期待时，就很难平静下来安住于气息的进出。气息是我们修习入出息念的所缘，也是心的锚点。禅修时，我们要把心锚在鼻头处，在那里知道气息的整体即可。可你是否真的愿意锚在鼻头处，或者是否能做到这个听起来很简单的事情，这却是很难说的。所以对比能坐多久，你是否真的愿意坐，你是否真的愿意觉知气息就显得更为重要。

心之所以要缘取目标，很多时候是在通过目标来获得自己想要的体验。就好像恋爱中的男女，总会时不时地想起对方，以此不断地体验与贪心一起生起的愉悦感。不少人也希

望对气息培育出这种情感，这是不现实的，即便真的有这种浓郁的需求，禅修也不可能实现，毕竟欲贪仍然是五盖之一。

想要喜欢禅修，喜欢打坐，就要真的让自己喜欢宁静和独处。如果你的心对平静没有感觉，就爱热闹，爱狂欢，为了拿到禅定，在上座时逼迫自己不乱想，不乱动，这是无法成功的，禅那的生起是因为生起了与禅那相应的善心，而非闭眼坐在那里多久。

除了对气息的兴趣以外，包括妄念过多，无法持续觉知，或是坐一会就会感到无聊等问题，其实都是烦恼模式和习气在禅修中的展现，想要解决它们，顺利地开展修行，就必须找到它们的原因，并有针对性地去调服心、改正习气。

当你在生活中和禅修时都能把心安住于善法，能够一心一意地做事，你就不会再对所缘有要求，心也不会焦躁不安地跑来跑去。

禅修中的所有问题，都是心的问题。我们都知道禅修的敌对法是五盖，五盖是心的五种烦恼，包括欲贪盖、瞋恚盖、掉举恶作盖、昏沉睡眠盖以及疑盖。五盖本质是我们的心，也就是说当禅修的时候，念与正知相应的善心并没有生起，

反而是与五盖相应的不善心在心流中涛声依旧。这就仿佛一个人得了癌症，肿瘤在你的器官中占位了，你想要恢复健康，就必须剔除掉这个占位的肿瘤。

因此当我们五盖旺盛而禅修不得力时，你去折腾气息，折腾坐姿，折腾环境的噪音或温湿度是不能解决问题的。禅修的问题一定要回到心上去解决，当你的心变得清净时，一切问题就会迎刃而解。

2. 心的成长要有次第地开展

在《相应部·入流相应》中佛陀教导我们，“有四种入流支，也即是亲近善友、听闻正法、如理作意、法随法行。”当我们如此做到后，将会流入八支圣道的圣者之流。佛陀之所以次第地教导四预流支，这是因为心的成长需要一个合理的过程，即便是大量弟子具足良好巴拉密的时代，佛陀也没有拔苗助长，而是让大家夯实基础，循序渐进。

一个人如果没有亲近善友，你就无法获得关于法的一切。佛陀说“善友是梵行的全部”，确实如此，在修行中没有善友就像夜晚的航行没有灯塔一样。我们从善友处获得法，有些是佛法法义的文本或音像，比如现在很多的尊者、尼师或

是贤友都有用不同方式弘扬和传播佛法，由此更多的人才能听到、看到，了解到佛法。

大家加入不同的学佛小组、平台或是线下交流互动，获取更多的法义知识，这是非常好且重要的，可仅仅如此还是不够的。亲近善友本质是亲近法，而不是那个被称为善友的人。当你了解某个人有法，比如他已经亲证了涅槃，或是具有很好的止观能力，或是对佛法法义有所通达，再或是能够运用佛法对治烦恼等，只要你能在他的身上学习到尚未拥有的善法，我们就该亲近他。

亲近善友并不是和他搞好关系，或是仰视崇拜。善友的意义是从他那里听闻佛法，更重要的是通过观察一个有法的人是怎么修行和生活的，从他身上体会真实的法，以便自己也能拥有这样的优秀素质。

很多学法而用不上的贤友，就要努力在真的善友身上看到他是如何修行的，如何实践佛法的，要记住任何的语言都没有行为有说服力！亲近真正的善友，在他那里不断地闻法、观察、请教、实践，让自己多沉浸在与法相应的环境里，与善友和善法同频，这就是我们常说的“听闻佛法，多闻熏习”。

3. 如理作意是关键

长久的轮回中，我们绝大多数时间都是贪瞋痴的奴隶，都是追求吃喝玩乐的，所以想要上座就清净，几乎是不可能的。长时间养成的坏习惯，坏习气只有通过不断地修正才能有所改变，才有机会培育出与禅修相应的心境。能做到这点，如理作意就是关键。

如理作意不是狭义的，像大家所说的，遇到事情知道什么是对的，什么是错的，这并不是真的如理作意。如理和非理的关键是看你生起什么样的速行，以什么样的心来面对外境。不是你说懂道理，就能生起善心，这就是为什么前面要有亲近善友、听闻佛法，以及不断地熏习作为前提。一个人长时间在混杂的环境中很容易被同化，再加上自己没有过善法的练习，想要仅凭对佛法知识的认同，就能如理作意，就能让自己的坏习气不起作用，这是不现实的。只有坚定自己的解脱目标，不断地练习和对治，才有可能脱离习气的束缚，改变和超越自己。

大家都想在禅修中快速进入状态，想要马上现起禅相，想要马上见到光，想要五盖不来捣乱……完全可以理解，但

“想要”本身就是烦恼。这是因为大家长久对于成就的看法都是要通过获得来实现的，所以当你想要禅那的时候，你依然会惯性地去找到禅那进步的标志物，比如轻安的感受，比如打坐的时长，比如禅相和光的现起，然后努力的拥有它们。大家回头看看自己的心是不是这样呢，这符合法的运作吗，是否是如理作意呢？

你一定要在生活中去运用佛法，要改变自己世俗的生活方式，改变自己心的惯性，这样才能进入到好的禅修状态里，此时再努力才能拿到好东西。如果你的心平时不去摄受，随着烦恼任意行事，那么所谓的如理作意就不可能真的实现，在座下你的心无法守在念与正知中，没有力量，等你上座了就能镇伏五盖，就能如理作意，就能具足念与正知，这不是痴人说梦吗！所以只想拼命却不改变自己，只想走捷径却无法随法行的人，究其一生也无法真的在这个教法中获得利益。

我们一定要在平时守护好这颗心，它就像能量球一样，你要不断地生起和安住于善法，善的能量才会聚集，这时才能守护好你的心，把握好你的心，行住坐卧中才能真的被调服和摄受。同样地，如果你平时不守护心，见到人就聊天，

遇到新鲜事就去凑热闹，你的能量就会不断地散去，心就会没有力量，此时你再想做任何事都不可能完成了。

4. 戒是禅修者的治病绷带

运用佛法，实践佛法，依法而行是每个佛弟子都应该去努力做到的事，也是我们对佛法僧三宝最大的礼敬。但我们必须清楚，形式上展现出的尊敬、了知、运用并不一定就是真的，法的根本在于心是怎样的。

在戒定慧三学中，佛陀首先提出了戒，你只有在戒学上有所增上，定力的修习才可能有大的进展。佛陀了解我们的习气、根性和烦恼的顽固，所以制定了戒律让我们遵守。戒律并不是让我们痛苦的束缚，而是治病的绷带，它可以让我们们的烦恼被限定在可控的范围内，可以让我们的贪瞋痴伤口得到医治，有了平静的身心状态后，再练习内心的宁静就会事半功倍。

有些贤友并不理解戒的意义，有些人钻戒律的空子，想方设法地在不触犯戒律的前提下放逸自己；有些在家对持多少戒很执着，甚至和他人比谁守的戒更多，充满了傲慢和僵硬。这样的心态持戒就如同只有绷带却没有给伤口上药，

只会让伤口变得更严重，还会误以为自己已经得到了医治。

持戒是如理作意的延展。你持戒却不观察自己的内心，只是从结果上比对是否触犯，这就与佛陀的制戒本怀大相径庭了。如果你运用戒让自己烦恼现起时得到警示，从而反思自己的烦恼为何会生起，在惭、愧、智慧的作用下舍弃错误的见解和行为，生起念与正知相应的善心，再通过长时间地努力与熏习，戒就会被你持得越来越清静，最终真的成为定的近因。

5. 着急是禅修无法进步的通病

很多贤友对自己的禅修状态不满意，甚至谈起禅修的时候会感到沮丧和羞愧，这不是好的现象，因为你的心已经被急迫的情绪所占据。

我们一再和大家探讨，顽固地烦恼和习气的养成并非是一朝一夕的，甚至是累生累世形成的，想要很短的时间就扭转过来是不现实的。当我们看到了问题，并有信心修正它以后，在生活和禅修中的每一刻都去观察、改变，就会朝向善法，熟悉禅修相应的心境，禅修自然也会越来越好。

禅修不能着急，因为你的心是否可以长时间的保持宁静，

并不取决于你逼迫心的强度，你就是再着急，再用力，再努力的命令心，它也不可能在没有培育的前提下就能安稳宁静。

只有真的按照佛法所教导的那样，找到适合自己的禅修环境，多亲近善友，在逆境中增长心的力量，通过观察烦恼不断修正自己、改变自己，让如理作意成为自己的第二天性，不断地养成良好的修行素质，这样才可能具备适宜禅修的身心状态，才有可能成就禅定。

越是着急，越是攥拳头，就是不改变自己的习气，不对治自己的烦恼，企图通过拼时间，找窍门，换老师来达到禅定，那是不可能的，即便是培育出一些一境性，那也是邪定，而不是佛陀教导的正定。

第七篇 关于一些禅修共性问题的讨论

1. 对禅修提不起兴趣

有贤友提到自己不想打坐，觉得无聊，没意思。

这个问题听起来有些奇怪，既然大家想要禅修，想要证得禅那，进而修习观智，朝向解脱，但为何又不想打坐呢？

其实这是个非常普遍的问题，也是让大家止步于禅修的难点。我们每个人都习惯了吃喝玩乐，习惯了放逸，随着心的喜好想干什么就干什么，当这样的习气贯穿于生活时，你想要让心激发起力量，完成使用心的工作，这是不可能如愿的。

面对这个问题，除了要在日常生活中改变自己的习气、习惯以外，你还应该多去听闻佛法，去阅读经典，这样你就有机会从文句的角度，了解真正的利益是什么，有机会了解轮回的过患，了解那些我们热爱的生活方式可能引发哪些后果，当你了解了这些，你会生起悚惧心，对解脱会有些许希求后，禅修的动力就会有所提高。

同样地，在佛法学习中，我们还会对善法有更深入地了解，对禅那的看法，不再是遥不可期的希望，而是从利益、法理和修习次第等方面的认识，这会增加我们对禅修本身的兴趣和信心。

2. 关于妄念的问题

有贤友说禅修时妄念很多，无法止息，感觉很累。

不只是在禅修时我们的心会有妄念，其实只要我们没有熟睡，即便是梦中，念头都从未停下来。人们总是回忆过去，

期待未来，以自己的常乐我净为根本，患得患失。这种情况对于普通人来讲，并不是问题，反而成了人生规划或是生命反思。在我们开始修行前，每个人心里都是这样从不停歇地想事情，思考事情，计划事情，也从未认为这是一种心理问题。当开始禅修时，日积月累留下的习惯就会再次显露出来，心一境性难以得到培育。

针对这个问题，大家要在一切时、一切处练习正念。出家人应该以正念安住于行住坐卧四威仪中，托钵时知道托钵，走路时知道走路，无论上座还是下座，都要严密地守护好心，不让妄念插播进来。在家人有很多事务要去处理，就要尝试着做任何事都一心一意地去做，不要一边做事一边打妄想，或是一次做好几件事，如果总是这样，心就会适应散乱，正念就无法建立。

想要改善的禅修者还要学会和自己的心长谈，让心了解现在的问题以及自己更大、更高远的修行计划和人生目标，让心能够认识到什么是最为重要的事，鼓励心做出正确且智慧的选择。

当你的妄念非常多，无论如何也无法止息的时候，你可

以尝试用经行的方式来对治。

开始时，你可以觉知脚步移动，并出声念：“左、右，左、右……”。一段时间后，当你感觉妄念明显变少，没那么多了，就可以不再出声，而是觉知脚步移动并在心里默念：“左、右，左、右……”。如此训练一段时间后，如果妄念又有明显的减少，甚至不再生起时，你应该舍去对脚步移动的觉知，转而将注意力集中在一侧鼻孔中靠近鼻中隔的位置，以气息为所缘继续经行。当妄念彻底被镇伏，不再生起时，你就应该停止经行转为打坐。

我再介绍另一种方式来对治妄念。当妄念非常多，你无法安住于禅修所缘时，你可以先尝试着在座上背诵自己喜爱的经典，这时要选择熟悉的经典，用不间断地背诵把其他的念头挡在外面。你也可以下座背诵经典，当妄念不再现起后，再回到业处上。

无论是经行、诵经还是我们大多数禅修者都熟悉的数息法，其目的都是用细的念头来对治粗的念头，用更容易或更清晰的所缘来摄受住心，始终将心锚在禅修业处上，让妄念无法生起。

3. 入出息念所缘的问题

有贤友觉得在禅修时气息不清楚，总怀疑所缘不对，喜欢评价气息。

因为禅修者对所缘不熟悉，或是心不够微细，就有可能在取相的时候不清楚，或是不能连续。我们必须明白，气息一直都在，为何在觉知气息时反而变得不清楚或是不自然呢，这仍然是我们心的问题导致的。

遇到这个问题后，大家先要清楚一点，禅修不是呼吸运动，自始至终我们练习的都是自己的心。气息的入出、长短、全息和微息是一个如实的变化过程，但它不仅仅是气息的变化过程，同时也是心的变化过程，而且更重要的是心从粗到细，从动到静变化的标志。当我们的心和气息都达到不动时，随时都可能进入禅那。

当气息不清晰时，我们不要马上去觉知气息，让心先静下来，可以先修一修佛随念或是修习慈心，当心变得宁静时，气息自然会被觉知到。如果通过让心放松仍然不能觉知到气息，那也可以通过把手指放在鼻中隔或鼻头处，告诉心在这里觉知气息，基本上气息就能比较清楚地被知道了。

还有个特例在这里要和大家说一下。当禅修者处在微息阶段的修习时，也可能会因为气息过于微细而无法觉察到，感觉气息没有了。此时一定不要去加强气息，也不要着急去找气息，或是生起很多念头，要守在原有的位置上，保持之前的觉知方式，不起任何念头，这样定力才能有进一步的增长。

4. 觉知不持续，没有乐味

无法持续觉知，觉知气息没有快乐。无法持续觉知气息和上面的问题有些重复，主要还是念力不够，心的力量无法持续，很容易被妄念插播，部分应对方法可以参照上文。

因为觉知气息没有快乐而造成的无法持续，主要是心不能生起善法和住于善法。我们都知道，善心是具足轻安、轻快、柔软、适业、正直、练达的，当你能持续生起善法时，也一定可以感受到与之相应的良好体验，因此当你没有体验到身心舒畅时，大概率你的善法并没有密集地生起。这时可以先不着急觉知气息，通过思维法义或是修习慈心来生起信心，让心变得柔软，更容易生起善法。

修习慈心在心不快乐时尤为重要。特别要针对自己修习

慈心，要在祝福中真的体会到那种柔软和快乐，通过这种良好的感受再去觉知气息，心就会变得不一样。要注意的是，对别人修习慈心时，要选择同性，不要选择异性。

5. 关于一些客观困难的思维

有贤友提出因为身体疼痛，或是气候、饮食等不适宜，导致无法禅修或禅修没有好的进展。

禅修时，的确会出现比如腿疼、背痛、腰疼等情况，这时你必须要先明白疼痛的原因是什么。如果是因为外伤或是陈旧伤就要有针对性地去寻求治疗。

没有特别原因的疼痛并不一定是坏事，很多时候我们身体的经络是有淤堵的，平时并不明显，你开始禅修时，心变得宁静，身体里面的气血也比平时要更加有力，再加上长时间保持一个姿势，当气血在淤堵处不能顺畅通过，不断冲击时，我们就会感到疼痛或不适。这时候你可以把心放在不舒服的地方去观察一下，有时候就可以看到这个冲击的过程，以觉知去观察就会发现血液的淤堵会体验到麻木，而气的淤堵则会体验到胀痛。知道这个过程是身体自我治疗的正常反应，就不会过度担心了。

当坐得比较久，比如超过了一个小时后，如果身体感到非常疼，也可以在保持觉知的前提下换一换腿，只要不频繁，就不会影响我们培育定力。

至于气候、饮食、环境等问题，我们要看到不能接受的是什么，要找到其中对常乐我净仍有执着的部分，要削弱这种烦恼的力量。同时我们也要多思维这个世界的不完美，思维无常苦无我的本质，把心尽量放在解脱上。

在可以找到好的善友，好的业处老师后，对其他的事情就要忍耐，让自己尽量安住。想各方面都很好、很满意地去解脱是不容易的，也不是一位致力于解脱的禅修者应有的心态。

6. 急于求成却适得其反

很多贤友在禅修时总是因为没有很大的进展而着急，觉得没有进步，没效果，想快点修上去。

首先我们要明白着急是瞋心，是对现状的排斥。如果我们一旦禅修就马上成功，那这个法就不对了。就好像我们从出生到长大需要很多年，禅修也一样，从你培育心，到心稳定、有力，也需要一个过程。不能接受过程，只想着马上成

功，是对因果法则的不理解，因上没有做好，就想收获结果是绝无可能的。

我们只要开始禅修，心就会有所进步，即便是每天被妄念困扰，你也比以前要好，因为你已经开始对治妄念，而不是与之为伍了。

当你着急的时候，你的心也变得粗糙，无法看到这种不太大的进步，心里总是想着要大幅度的进步，看不起已经有的小小进步。如佛陀所说，“诸恶莫作，诸善奉行。”我们如果只要大的善，而不要小的善，甚至因为不满意就让自己变得焦虑、紧张和失望，这就没有按照佛陀的教导去修行，自然也不会有好的结果。

禅修不要着急，只要你致力于善法的生起，住在念与正知相应的善法中，不断地训练，小小的进步总会积累成大大的成果，这是心的定则。

第八篇 欲望的深渊欲贪盖

五盖是欲贪盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖和疑

盖。五盖是修定最大的障碍，是五种负面的、不好的心理因素，如果还没有去除这五种负面的心理因素，内心充满这五种盖的任何一种，内心将无法平静，没有培养起来的定力将不能培养，已经培养起来的定力将会退失。因此，致力于去除这五种盖，内心才能平静，定力和智慧才能培养起来。

五盖中的第一种盖是欲贪盖。欲贪是来自于对感官体验的贪求、欲求而产生的一种烦恼。在禅修中我们的心会被这类念头所拉扯，不断地计划如何得到自己想要的，或是沉浸在想象拥有时的美好中，再或是绞尽脑汁地要维护和延长拥有这一切。这种观点和情绪一旦形成，人们就会忽略自己的业处，完全沉浸在各种患得患失的思维中不能自拔。

欲贪会让人对没有利益的目标产生执着，因此而忽略真实的利益，它会让人们觉得享乐与享受才是最重要的事，完全沉浸在热爱轮回的体验中，而对修行与解脱毫无兴趣，严重时会完全沉浸在放逸中不能自拔，使得修行毫无进展。

1. 欲望是人们普遍的心理状态

欲贪盖对修行人来说是很可怕很危险的，特别对在家人来说这种障碍更容易形成。因为出家人不持金钱，很少与异

性接触，基本上出家后，多住于深山老林，空闲时间也就是品品茶，相互讨论讨论佛法，少欲知足的出家人以此为乐趣。相对于出家人而言，在家人的生活充斥着种种欲望享受，只要没有主动地去对治心的欲求，很容易就沉浸在各种各样的感官享受之中。

现今这个时代，无论是出家人还是在家人，产生欲贪盖的重灾区仍然是对智能手机和网络的过度使用。人们通过手机可以和任何人聊天、交流，也可以非常便利的购物，社交与消费就会刺激你无休止的想要、想说、想看。不得不承认，当下的社会，就连买菜、坐车都离不开手机，所以舍弃不用好像也不现实，但从心的角度来看，手机带来的过患远远超过它的便利。

对于修行人来说，无论是在家人还是出家人，如果我们每天都把心放在手机上，去执着购物，执着获取新的资讯，执着看小视频或是电子书，心就会养成这种习惯，留下这样的标记。比如你喜欢某个品牌的衣服，一有机会就去看有没有新款式，有没有打折，有没有活动，想着自己如果穿上去该有多好看，多高兴。可这样的衣服、食物或是其他任何的

东西买回来之后，对我们到底有什么好处呢？其实看看自己的衣柜，有多少衣服是经常穿的？冰箱里的东西也有很多都会过期或是烂掉，为何会这样呢？其根源其实就来自于欲贪，是我们的贪心导致的。

2. 所得是果报的展现

欲望可以引发很强的贪心、渴望和要求。人人都想出人头地，坐拥香车美女，只要能拿来比较的就要去和别人攀比。人们看到他人所拥有的比自己更好时，往往没有观照自己，或是思维这些所拥有的是来自于过去福德善业的造作，只是一心的嫉妒，想方设法地超过对方。

无论是靠家庭背景还是通过自己刻苦卓绝地努力而获得成功，成功的基础仍然是过去的福德善业成熟。如果一个人没有任何善种子，即便再努力，也不会有所收获。

我们有很多人过去并没有造作与布施相应的善业，不去供养僧团或是其他的人，这就导致他的福报并不是特别好。可在整个社会价值观的影响下，大家不管有没有善业积累，却都想要得到一切最好的。是否我们拥有了富贵就一定会获得快乐？当然是不一定，可你满心期待时，却将所得与快

乐划了等号。

每个人的果报、烦恼、障碍都不相同，当你过去造作了很多善业，在因缘和合下，你可能就会有好的体验，有好的所得，有好的人缘和威势，这都是来自于善果报的成熟。相反，不善果报成熟时，你就会遭遇贫穷、困苦，被别人刁难，碰到各种磨难。

当不善果报现起时，人们将会遇到两种因缘选择，一般人会被境界打垮，承受不了这些磨砺，躺平或是摆烂。还有一种人通过逆境的历练，让自己的心得到成长，从磨难中超越出来，反而成为了强大的人，快乐的人，对于苦不再恐惧的人。

了解了善或不善果报与心的关系后，我们如何才能通过如理作意去化解烦恼，增长内心呢？首先就要去思维诸行法的本质，无论是善还是不善的，都是无常的，是非常短暂的。就算是我们自己的生命也依然非常短暂，不管你现在多大岁数，你只要回顾过去，就会发现几十年转眼间就已经走完了，所以更应该思维这一切是多么的无常，多么的短暂。

我们还应该思维过去生曾有过各种各样的生命，皇帝、

大臣、富豪各种各样的生命形式都曾经历过，可现在又留下了什么呢？无论是过去、现在还是未来，我们在轮回中经历的一切也只是暂时使用，无论你怎样去执取也没有可能永远的拥有。

3. 欲贪的过患与如理思维

我们一定要去思维欲求和执着的过患。比如很多修行人喜欢闲暇时品品茶，这本身没有什么问题，可在喝茶的过程中不知不觉就对品质好的，有机生态的，有文化品牌价值等等标签的茶有了特别的喜爱，进而开始收集、储存或是交流。有些人发展到后面又开始研究茶杯、茶壶、茶具，想着六大茶系的茶叶不得有六把茶壶来冲泡吗，各种各样的理由、见解让你不停地需求、执着。当你喝茶品茶的时候，也应该思维这一切都是因缘法，我只是临时使用，因缘不具足时，这一切随时会坏掉，这样我们在所贪之物变坏时就不会那么难过和痛苦了。

人们大多时候都在想着如何完美自己的一切，从未真的思维过所有的一切只是因缘具足，一旦因缘变化就会变坏，甚至消亡，就算我们的生命也一样。可人们大多不会谈论死

亡，认为死亡和自己很远，好像你可以永远活着一样。当你走进医院，看到因为各种疾病正在承受病苦或不得不面对死亡的患者时，你就会明白所有你喜爱和执着的，其本质上都是变化和短暂的，苦难随时会打破你心里的完美与期待。

4. 男女关系是修行人要渡越的难关

在男女方面，人们的欲贪更为明显。比如一个男孩喜欢上了一个女孩，非常执取她，心强有力地黏了上去，必须要得到她。

说到底，男女之间的执着仍然是以这个身体、这张脸、这张皮作为基础的。如经典所说，“我们的身体是由骨头所架构，被神经线所缠绕，再粘上肌肉，用潮湿的皮完全包裹起来，再用表皮的颜色以覆盖，这个污秽肮脏的身体是三十二个部分的组合。”在此如此的实相面前，我们更要思维它的不净，它的无常和不可喜。以缘起的角度去观察，你就会发现，两性关系一般都有着或长或短的因缘纠葛，在不断地牵绊、缠绕下，最终一世世的相爱相杀，真的幸福和快乐吗？只要你去看看大部分夫妻之间的生活琐碎，你就会发现并非如此，无论是冷暴力还是热暴力，在夫妻和家庭成员间是最

常见的，一定要认真地思维这样的过患。

想要真的对治男女之间的欲贪时，最佳途径就是不净修习。不净业处有两种修法：一、止禅的不净业处，二、观禅的不净业处。修习止禅的不净业处只可观想与你同性的尸体，以便证得初禅。然而，在修观禅时，不论是男是女皆可。你需要观察尸体，要看到身体的肮脏，看到其衰败的过程，看到身体的膨胀、腐烂、虫聚等诸多变化，由这样真实的照见来削弱乃至断除对自他身体的执着。

除了禅修外，我们还应该守护好根门。出家人要在行住坐卧四威仪中守护好自己的心，守护好自己的禅修业处，特别是看到异性时，更要去如理思维身体的过患。在家人也要从慈悲喜舍的角度处理亲密关系，要互相支持互相成就，将通过对方获得快乐的原始欲求降到最低，毕竟我们是致力于解脱的禅修者，就不能总被低劣的享乐所束缚。

5. 不要被口腹之欲征服

在饮食方面，特别是中国人，对美食大多会很感兴趣。一说到吃，很多人都有自己的心得，无论是哪一种菜系，或者是快餐、西餐，大家都能讲出来一套自己对美食的看法。

对于饮食的执着也是有很大过患的，是我们要认真思维的。食物本身是维持生命的，特别对修行人来说，是让我们能更好地投身于梵行生活，支持我们的修行。人们为了满足自己的口味，为了猎奇，为了身材而选择不同的食物、味道或是烹调方式，投入了大量的时间和精力。在家人周末休息，如果有客人拜访时，甚至需要用一整天的时间去准备和烹调三餐，既浪费时间也没有什么实际的利益。出家人对食物过度要求也会让自己的梵行生活变得更加艰难和痛苦。

佛陀曾经说过，如果一定要设立第五条巴拉基咖法的话，那就是未经省思就享用钵食。贪图口腹之欲不仅可能会让人犯戒，更会让人把珍贵的时间投入到没有意义的精致追求中。没有节制的饮食还会让身体生病，产生饥饿或是饱胀，引发昏沉睡眠，让心无法安住于禅修。

6. 结交善友与适量的言谈

结交善友也是对治欲贪的重要方法。我们一再强调，善友是梵行的全部，我们请教那些已经实践过法的善友，通过他们已经成功对治烦恼的经验去指导自己渡越相应的烦恼。

适量的言谈，尽量减少无意义的谈话也是去除贪欲的重

要方法。语言是心的反应，一旦我们沉迷于说话，心就会散乱不堪，还会不断地沉浸在思维与幻想中。如果一定要说话，首先应在正念中去说，内容也应该围绕佛陀在《大空经》中赞叹的十种论，不要说没有利益的话。把交谈用在与善友、善法的讨论中，通过谈话获得对修行和解脱的帮助，并付诸实践，最终得到真实的利益，这样的谈话就是恰当的。

这里也要注意一点，有些修行人已经有了禅那和观智，但他并未在过去培育讲法、分享法的能力，虽然自己已经走通了一些道路，可并不意味着可以很通透地帮助他人或者指导他人，因此要多接触能够帮你一针见血地指出问题核心，并能给你最合适建议的善友，对于这样的人要多交流，多亲近，这样沟通的过程是具有重要意义的。

第九篇 痛苦的漩涡瞋恚盖

五盖中的第二种盖是瞋恚盖。瞋恚盖是对禅修者影响很大的一种烦恼，不仅仅在禅修中让人无法安稳地觉知，在下座后的生活中更是会带来各种不好的影响。在愤怒、暴躁、

焦虑、抑郁等种种负面情绪下，人们虽在善趣，却过得犹如恶趣生命一般痛苦。

如果说欲贪让人觉得拥有幸福和快乐，那么瞋恚就是无尽的苦难和困境。想要摆脱负面情绪和心理状态的影响，就必须从认知上重新树立自己的见解，改变自己的习气，从烦恼中完成超越。

1. 破坏性瞋恚

有两类瞋恚：1. 破坏性瞋恚；2. 忧郁性瞋恚。它们本质上都是排斥，只不过在心中现起时引发了不同的感受，表现形式上一种极端且充满暴力，一种则是隐忍不发且长期存在。很多时候破坏性瞋恚都会伴随很强的我见，对自己的认知深信不疑，仿佛只有自己的看法才是真理，必须同意自己的观点事情才会完美。在这样的认知角度下，当别人提出不同看法时，你就会直接去攻击别人，甚至恶语相加。

破坏性瞋恚很容易让人进入到歇斯底里的状态里，甚至会有肢体上或是语言上的伤害行为出现，同时这种强烈的不善心生色法还会对身体产生巨大的伤害，当烦恼强烈时甚至会持续很久都无法消解，其本质上仍然是透由强烈的对抗来

实现我见和保护自我。

虽然禅修者，特别是出家人很少会出现如世俗人那般对骂、对打的情况，可在见解有分歧时，那种一定要怼死对方的情况却屡见不鲜。我们经常能看到在某个学佛群里，大家为了哪个教派是正法，哪个教派是非佛说而争论不休，严重时甚至会出现人身攻击或是爆粗口的情况。

为什么会这样呢？说到底还是因为自己觉得自己是对的，对方是错的，自己在捍卫正法的纯净，势必要让非法之说熄灭于自己的眼前。这时你是否看到，自己正在瞋恨中无法自拔，早就忘了《法句经》佛陀品所说：“害他实非出家者，恼他不名为沙门。”

我们一再强调，想要致力于解脱的禅修者，一定要在削弱自我方面下功夫，不断减少萨迦耶见的影响，不给自己的烦恼以见解层面的错误支持。所以当你义正辞严时，当你大义凛然时，当你嫉恶如仇时，必须认真思维一下，佛陀是赞叹匡扶正义还是赞叹忍耐与忍辱？是赞叹对错是非还是赞叹对无常苦无我的观照？更何况绝大多数热爱争论与对抗的人，所认知的也并非是佛法，只是以佛法为工具的愚痴人！

禅修时这种破坏性瞋恚会让你焦躁不安，总想着马上成功，对所有如实展现却不如意的状况感到极度不满，甚至会因为过度用力而造成禅病。我们还必须了解，这种非常强的瞋恨心不仅仅会让你当下失去控制，伤害自他，如果临终时现起，大概率会把你带到地狱去，承受长久的痛苦。

所以说，无论是当下，还是未来，强烈的瞋心都是毫无利益的，在强大的痛苦与排斥状态下，你还会更觉得对方是错的，是让你痛不欲生的罪魁祸首，因此与人家不死不休，让烦恼不能止息。

作为修行人，我们一定要有颗豁达和开放的心，不要死盯着对错是非，即便你是对的，是如法的，可你只要有了排斥，有了对抗就是错的。我们修行不是为了分谁对谁错，而是要看到这个世界、这个自然界本就是这样运作的，就是充满过患的，如果它是完美的，它必须是对的，那你还要解脱干什么？

如果你是瞋性行，很容易出现这种破坏性瞋恚，就更要努力地改变自己，要练习用慈心和更宽广的心去接纳他人，无论什么境界都不去对抗，改变自己的心，超越自己的认知

和习气才是最重要的。

2. 忧郁性瞋恚

忧郁性瞋恚包括忧愁、伤心、悲戚、无助，人处在这种情绪中时，会在某件事里绕来绕去，怎么也想不明白，想不通，总会以负面角度去看待一切，没有了积极阳光的心态，陷入恐惧、担心、无助的抑郁状态中。

引发忧郁性瞋恚的见解，虽然不像破坏性瞋恚那么强，但确是绵绵不绝的。就像祥林嫂那样，总把自己置于某种痛苦状态里不能自拔，反复加强自己的痛苦认知，不能释怀。

与破坏性瞋恚强烈地向外排斥不同，忧郁性瞋恚大多数都呈现于内压的状态，比如担心自己的未来，或是深陷于某件事的自责中，再或是想起某件对自己不公平的事情久久不能忘却。只要进入这种状态，心就像进入到负能量的漩涡中一样，怎么也过不去，心甚至都不想真的走出来。

我认识一位朋友，他的故事很有代表性，甚至有些让人难以理解。这位朋友大学毕业没多久就和自己的女朋友结了婚，但也没多久他们却离婚了。我问他原因，他告诉我他很恐惧，同时觉得没有希望。我进一步追问后，他说他很害怕

有孩子，因为他会怕孩子不幸福，他觉得如果没钱就会不幸福，没有好工作就会没钱，没上好大学就不容易有好工作，没有上好的高中、初中、小学，就不容易上好的大学，他对我说在他们区，想上那个最好的小学就要有个学区房，少说也要七八百万，即便孩子上了那个小学，可同学的家长开的都是奔驰、宝马，报的都是品质学习班，这一切算起来没有上百万是覆盖不了的，因此他陷入了极度的恐惧与焦虑中。我的这位朋友离婚后也没有太好转，被医院确诊为中度抑郁症，一直都在吃精神类药物才能稳定。

我每次说起他的故事时，总会感叹，他因为孩子的事得了抑郁症，可他根本没有孩子啊！是的，我们的邪见远比事实要恐怖的多。在邪见中我们可以制造出痛苦，制造出不公平，制造出可恨的人，可恨的事，可恨的天气，可恨的一切，在邪见中我们什么也做不了，改变不了，只有想象出来的苦难是如此的真实。

禅修中也是，自己不够好，气息不够好，巴拉密不够好，善友不喜欢自己，家人不理解自己，仿佛一切都指向痛苦，毫无办法，临终时这种坏情绪也极有可能把你带到地狱、恶

趣，继续体验这种无边的痛苦与绝望。

真的是没有办法吗？当然不是，真正没有办法的是，你自己绕在里面不愿意出来，不愿意积极地解决心的问题，用绝望来替代努力。

有忧郁性瞋恚的人往往内心都不够强大，面对困境、逆境时充满悲观，不敢去面对，只想要逃避，因此如理作意和借助善友的力量是必须要尝试的办法。通过学习法义，思维佛陀和圣弟子们面对困境时的态度去激励和鼓舞自己，用法去审视自己害怕、担心的一切，看到事实的真相后再运用法的角度去抉择和处置，这样犹豫不决和信心不足的问题就能得到解决。

当你无论怎么尝试也无法走出来时，不要自暴自弃，要积极地去亲近善友，从他们那里获得建议和方法，并借助他们的正能量走出困境。

3. 禅修中的瞋恚盖

习惯于瞋恨对于禅修是非常不利的。心一旦沉浸在痛苦中，就没办法平静地觉知业处。心不安稳时，虽然也坐在那里，可善的心一境性却没办法培育，只是不停地想着如何与

别人交锋，想着对方哪里不对，自己怎样才能摆脱困境，到头来不仅没有让心成长，还增加了心的苦难，身心疲惫。即便暂时没有缠绕到与某人或某事的纠葛中，可习惯于瞋恨的人在禅修时也会很紧张，不容易放松。由于习惯性看问题、找毛病，禅修中也会有各种各样的不满意，总想通过某些方法让自己不喜欢的地方快点改善。

你要明白一点，心有其自己的定则，它的展现必然会符合这个规律，至于你喜不喜欢并不能让任何事改变。你以前不禅修，随着烦恼而行动，现在想要成为心的主人，开始训练和调服，想要马上就彻底改变是不现实的。在我们的善心尚未建立与稳固，不善的习惯并未削弱和改正时，状态起起伏伏，甚至有很大的波动都是非常正常的，对此我们不能着急，反而要看到这些现象正是改变的征兆。

想要改变上座时的状态，下座时的努力是至关重要的。无论是破坏性瞋恚还是忧郁性瞋恚，若不去解决任其发展，想要在座上不跳出来捣乱是不可能的。有些人只是听听开示，可行为上却不纠正，好像听懂了就做到了一样，这是不行的。想要渡越烦恼就要从心上下手，脑子听了道理，但是心并不

认，就没办法真的摆脱痛苦的侵扰。

运用佛法也好，听从善友的建议也好，最重要的是打开心，要放开一直固守不放的观点，要学会质疑自己的看法，通过与佛法的对照，通过与善友的虚心请教，找到一直束缚自己的错误观点，要真的从心里看到、接受、认同、释然，只有这样，顽固的烦恼才有可能松动。

当你真的接受了真实的看法，对原有的困境释然后，那个不停在你禅修时冒出来的念头才会停下来，也只有当你完全接受和认可心的如实成长后，你才不会着急和焦虑，从而进入到安稳、快乐的修行中，这样禅修才会有所进步。

4. 对自己修习慈心

佛陀曾说过，无慈心则心不柔软和光明。所以当我们禅修时，一定要修习慈心，让心柔软、安稳和快乐，这才是与禅定相应的心境，慈心修习就有这样的能力。

慈心修习作为四护卫禅之一，是四十种止禅业处的一种，有其非常完整和具体的修法，依次第修习可以达到第三禅。我们这里介绍的是简易修法，并不是为了证得禅那，而是作为止禅业处的前行来使用。

在开始正式禅修前，如果你有紧张或是瞋，或妄念较多，可以先修习一会慈心。比如你以入出息念为根本业处，在开始觉知气息前，先要放松自己的身体，特别是那些身体容易僵硬，心很紧的禅修者，更要从头到脚地，逐一进行放松。如果你无法放松或是不知道自己是否已经放松了，可以先收缩你正在觉察的身体部分，然后再进行放松。

不要用应付了事的态度去放松身体，要真的去体会放松时的舒适感，心随着这种舒适感可以体会到快乐。如此将全身放松后，多数人心就能够进入较好的禅修状态了。

如果通过身体的放松，你仍然无法进入状态，此时可以尝试先对自己修习慈心。我们很多禅修者将对自己修习慈心当作是机械的念诵祝福文，这是不对的，也是无法体会到柔软和快乐的。每一句祝福都应该发自真心，同时要试着体会这种祝福的真实感受。当祝愿自己没有危难时，要尝试着体会两种情绪，一种是发自内心的愿自己平安，一种是获得平安时的宁静与安稳。我们要清楚，慈心的本质并不是让你或对方获得些什么，而是让你的心得到柔软和轻松，远离僵硬与排斥。

再次强调，慈心修习重要的是让心培育柔软和轻松与快乐。尝试着体验祝福和被祝福，可以让你从修习慈心和收到慈心两个方面都得到体会。只有真的感受到柔软与快乐，才能真的相信慈心的力量，进而让心更勇敢的打开，迎接更多的光明。

当培育出如此良好的禅修心境后，再慢慢地转回到入出息，那些紧张和着急的问题就可以得到解决，从而正确地培育善的心一境性。

第十篇 其他三种盖的介绍与对治

五盖中的昏沉睡眠盖、掉举恶作盖和疑盖也是影响禅修进步的重要因素。昏沉睡眠让心无力，掉举恶作令心不得安宁，疑盖让人无法行动。

1. 昏沉睡眠盖

昏沉睡眠盖是指心与心所的无力和不精进。当昏沉睡眠现起时，你就会不想努力，什么也不想做，做什么也做不成。

在禅修中表现为心没有力量，无论怎么去策励心，心也很难完成哪怕最为简单的知道所缘，人坐在那里不断点头，一两个小时过去，大部分心都落入了有分流，少部分的觉知也多是不善心完成的，如果长此以往，禅修是不可能有所进展的。

想要让昏沉睡眠的情况少发生，首先在饮食方面我们要进行控制，要做到饮食知节量。无论出家人还是在家人，想要禅修得力，就不要吃的太饱，每顿饭达到七八成饱即可。如果你每顿饭吃的都过饱，在打坐时身体的气血就要帮助消化系统来消化食物，这种情况心和大脑就会因为缺血而昏昏欲睡。

除了在饮食方面注意节制以外，正式上座前，禅修者还应该进行十分钟到半小时的经行。通过经行时身体风大的增强，让气血得以运化。风大变强后也能够更好地支撑打坐时的身姿。

实行警寤策励可对治昏沉睡眠。合理安排自己的生活起居也是非常重要的，睡眠质量对于禅修来说至关重要，如果你每天不好好睡觉，睡眠时间过少或过多，或是因为过晚睡眠而影响内脏排毒，当你禅修时身体的疲乏和精神的萎靡不

振就会显现出来，对心有高度要求的止禅修习自然没法很好的开展。

如果说欲贪和瞋恚引发的主题性妄念让心焦躁不安，无法稳定的觉知，那么昏沉睡眠下的心连对所缘的觉知都很难完成，心大部分时间都处在无效状态下。有些禅修者为了更快地修上去，就逼迫自己不停的禅修，甚至日程表都是分秒对接的，这样做除了会引发对禅修的厌烦和恐惧外，一旦突破了自己能力和耐受力的上限，心甚至会直接宕机，无论怎么努力都不能禅修了，这种情况我们称之为修伤了。

这其实是一种过度内卷而导致的躺平，我相信大部分在家人都能理解为何会发生这种情况。对于修行和解脱来说，心的改变才是本质，可很多修行人仍然会把成就、所得当作目标，因此才会在修行圈子中出现比禅修时间，比精细化日程表，比腿子功夫，比光亮不亮的内卷现象。

如果昏沉睡眠是因为平时过度放逸，不喜欢精进而产生的，虽然觉得解脱很好，但不想受累，不想让心被要求，被懈怠打败，这时你就要修习死随念。死随念作为四护卫禅之一，是可以让人生起悚惧，从而激发精进的。这就好像你的

领导给你下达了最后通牒，如果完成不了你就要被炒鱿鱼，这时你就算再累、再困也会咬牙坚持到最后，其动力就是悚惧。当修习死随念时，悚惧心是硬指标。

很多人只是坐在那里，无聊地和自己说我必然会死，我今天可能死，我下一秒就可能死，可他完全不相信自己所说的话，这样的死随念就仿佛公司老板是你爸爸一样，毫无警示作用。虽然有些极端，当我仍然建议你到随便一个三甲医院的肿瘤病房去看看，看看那里不同年龄段的人们都正在承受着哪些痛苦，而你和他们呼吸着同样的空气，吃着同样的食物，喝着同样的水，造作了同样多的善恶业，你那时才会意识到自己也会如此，只是时间早晚的问题，而你在佛法中尚未有任何的立足处，当无常到来时你就会被恐怖与绝望占据，在恶趣承受更多的苦难。你要不断地这样去观察和思维，直到真实的悚惧感生起。

除了上述原因以外，环境、气候也有可能会引发昏沉睡眠。比如在中国的西双版纳，或是缅甸、泰国、斯里兰卡这些传统的上座部佛教国家或地区，其气候很多都是多雨、潮湿、闷热的，特别对中国北方人来说，更是难以适应。长期

在这些地方生活，身体就容易变得湿气大，没精神，昏昏欲睡。遇到这种情况就不能只是提精进力，更重要的是要有对治的方法，比如我们可以通过站桩、晒后背、艾灸、泡脚、体育运动等方式提升阳气。另外还要注意，不能贪凉，少吃寒凉的食物，减少熬夜，这样慢慢地调整，让身体逐渐摆脱寒湿的影响，禅修时自然精神就会转好。

2. 掉举恶作盖

很多人对于掉举是有歧义的，这是因为掉举既可以是掉举相应心，也可以是掉举心所。如果是掉举相应心，那就是我们这里所说的掉举盖，而掉举心所则是所有不善心中都有的一个无法安住的特质，是与正念相对的不善心所法。

掉举心一旦生起，我们就会感到躁动不安，没有什么特别的事，就是心绪不宁，东一个念头西一个念头，就连妄念都是断断续续，很不完整的。掉举的心让你不停地变换心的目标，而其他如欲贪、瞋恨、怀疑、追悔等烦恼也会趁虚而入，造作出一个又一个想法，长时间沉浸在各种各样的烦恼中不能自拔。

刚到禅林的禅修者或是初学者都会被这种烦恼所影响，

这是很正常的事情。我们在没有开始修行前，心躁动不安四处乱窜，一会儿回忆回忆过去，一会儿展望展望未来，一会儿又看看正在发生的事情，乐此不疲。人们想要获得快乐，想要有事干，心就会满足他，就会给他抓来各种各样的目标，让他沉浸在不断变化的思维中，以此获得满足感。

当开始禅修，意识到这种神游八荒的状况是不对的，不健康的，想要让心平静安稳地做事时，习惯了东游西逛的心是很难安稳下来的，你就会觉得禅修怎么这么累呢，有时比上班还累，心好像把平时没时间想的事都想了一遍。

想要对治掉举，首先要在日常守护好诸根。如果不在日常防护好根门，任凭看听嗅尝触和思维随各种因缘生起，就不能从根本上解决掉举的坏毛病。

正念的训练就如同一个能量球的聚集，只有不断地练习念力，让正能量积累，心才能不断地汇集力量。如果平时不去练习正念，反而随心所欲地放任散乱，你的心又怎么可能聚集出支持修行的念力呢。

除了防护以外，培育一心一意的习惯也是同等重要的事。我们要明白止禅的本质就是善的心一境性，是要能安住在一

个目标不动的能力。相反地，我们看看自己的实际情况又是怎样的，比如几位贤友在一起讨论法，这时身边走过一个路人，很多人的注意力大概率都会从法谈中被带跑，这就和写作业时东张西望不能专心的孩子是一样的，只不过孩子有家长训斥，而我们这些成年人只能靠自律和正精进来训练与约束自己。当你无论是做事、说话、甚至是使用手机，都能做到一心一意，不让其他的所缘和念头影响自己时，在上座时这种好习惯就可以让你更加轻松、自然地专注在业处上。

无论是生活中还是禅修中，对于散乱的习惯一定要进行对治，否则心就会留下标记，一到那个时间，或是一有因缘和合，心就会自动地散乱，所以说坏习惯必须要制止，好习惯一定要养成。

恶作也称为追悔、后悔。当这种烦恼出现时，会让人自责、自我否认，严重时会因为怕做不好而不敢修行。我们中国人对追悔、悔恨有时会认为是好的，认为有了深刻地反省才会追悔。可我们从心所的分类中就可以看到，追悔是对过去未造作的善，或是已造作的恶感到后悔，本质上仍然是排斥，属于瞋心的一种特质。

人为什么会后悔呢，说到底是不能接受那个时候自己的不完美，仍然是受自我驱动下的烦恼，是有害而无利的。如果你总是陷入到自责的情绪中，就要看到牵扯自己情绪的到底是什么，接受已发生的事情，放下对未来的期待，要明白真正的成长是看到过患而改变自己，而不是让你不能接受的过去消失不见。

要学会忏悔，对不好的过去要省思，看到过患而致力于不再如此，同时放下所有的不接受，让心安住于善法并朝向未来。

3. 疑盖

疑盖是可以直接障碍禅修的一种烦恼。这里的疑并非是日常生活中的怀疑，而是关于八事的疑（佛法僧、戒定慧、缘起、过去与未来际）。

很多贤友说，我对这八事没有任何的怀疑，这种看法其实只是一种情怀，是对佛教的热忱而产生的。首先我们知道，只有初果圣者才真的不再怀疑八事，确立起不坏信，而凡夫的信无论多强，都是会动摇的。

再换一种说法，如果你真的对八事毫无怀疑，那就要反

观自己的生活为何还在为了丈夫、妻子、孩子、工作而忙碌，却等着退休后再投身于你“毫不怀疑”的解脱修行呢？

有怀疑其实并没有错，佛教并不是一种纯粹的信仰，佛陀从未要求你一定要毫无理由地相信，他甚至鼓励你通过自己的实践来验证法的真伪。但这也不意味着当你尚未体证前，就要主动的怀疑一切，最合适的做法就是保有怀疑，同时全力投入去验证，通过真实的体验来消除心中的怀疑。

如果你只是怀疑，通过各种文字的比对，通过找不同善友开示中的差异来找疑点，像个侦探似的寻找不可信的蛛丝马迹，而不是如一位修行人一样去尝试和体证，你的疑心就永远无法得到对治。

通过对佛法的学习，我们很多时候都能通过自己的实际经历看到佛法的真实性，但也有很多地方因为尚未修到，所以无法理解。这时不要急着在理论层次弄清楚它，当你证得了相应层次的能力和智慧时，你就会体验和了解到它的实际意义。

你总会和孩子说，别着急，等你长大了就会明白。佛法也一样，很多东西只有你的智慧生起了，你才能理解，要给

心更多的时间和信心。

不要怀疑自己没有巴拉密，怀疑自己过去世修行的太少，怀疑自己根器不足，我从未看到过真的因为巴拉密不好而在佛法中无所得的人。

人们总是喊着要证得禅那道果，一旦遇到挫折没有进展时就又自怨自艾地说自己没有明行种子。即便是天才也需要99%的汗水啊，什么都不做怎么能成功。当有挫折时，就要看到问题，找到解决方案，如果自己看不明白就去找善友，请那些已经渡越了这个难题的人给你建议，并去实践和尝试解决问题。

不要轻易就怀疑自己的善友。当你觉得他们和你的看法不一致时，要更多地反思是否自己高估了自己的水平或认知，不要一味地认为是别人的看法出了问题。如果你所有观点都对，为什么还要找老师呢？你一旦怀疑自己的老师，再面对他的指导和建议时就会有所保留，会寻求善友的过失，看到他们的“不足”后，更加轻视和怀疑他们。你不知道的是，这种行为伤害的只有你自己，因为怀疑会障碍你获得珍贵的帮助与指导，会障碍你的修行。

也不要盲目地相信善友。这里的不相信不是让你怀疑他们，而是不要盲目地认为自己已经懂了他们所说的，如同佛陀在《卡拉马经》中开示的那样，正法是要通过体验而得到的，所以仅仅通过相信是不可能在修行中获得真实利益的。

在认知上，要保留对善友所说之法的理解，在行动上则要全心全意且毫无保留地去实践，当你真的通过修行而验证了法的真伪后，你才可能深刻地信任你的善友，信任佛法。

Bhikkhu Nandavamsa

喜种比库

2025年4月10日

于缅甸帕奥禅林彬乌伦分院修订