### 幻象是在禅修里经常的障礙| Lisa老师每日分享20190321

幻象是在禅修里经常的障碍，有真的幻象和假的幻象。无论你何时看到，只是由它过，别被拉去了跟它走。行者看幻象，如同看我们电视一样，观众只是注意地看它，不是被拉进电视机里面，我们也不应当沉迷在幻影、幻觉里面。

幻象是过去的东西，在过去里沉迷，你便是傻瓜。你已经生生死死无数劫了，如果你把过去的尸骨堆起来，它们将高过须弥山；大大小小的痛苦，生生世世都曾经历。如果行者以真实智慧来思考这些，你们将会对人道感到厌倦，失望！不再因出生而欢愉了，行者的心将直接地朝向解脱，正。

作为一个修习者，也要对自己的方法用到了何种程度与状态有清楚的觉察。不论功夫用得好不好，都要诚实面对自己。在初阶时，功夫用得不够好很正常。既然如此，那就自己调好它。知道自己的心态、心情很重要；方法用不上，那就先把其他条件都具足好，要知道之所以方法用不到，往往是因为没禅修的基础——定力。因此，心会经常散乱不安，想放弃或者不能够坚持，或者身体不舒服想放弃，这可不能怪禅法有问题。

首先要把自己的心态调好——放松！心不要紧张，一些东西该放下——杂务和外缘事物。行者在用功时，先要把它们放下，息诸缘务。之所以要放下，是因为它们会障碍用功；再者，如果心里有很多事情要处理，在用功禅修的时候，也要练习先放下。

当你集中专注在禅修时，就要先放下与禅修无关的事情，知道觉知在所缘上是重点。禅修的每一个阶段都各有不同，但重点和方法要用准、用稳而得定力，才能专心用功，在修习的过程中，同修和共修就会更有力量。

助缘是用功很重要的条件，可藉此产生相辅相成的作用。相较于自己一个人用功，如果与同修一起用功，就会从同修善知识得到力量，鼓励，甚至是警惕！这些都是用功过程中，需要具备的条件和善缘。用功达到某个程度，其状态就会自然显现，而自己也会持续坚持下去。至于初学者出现的状态，很多偏向负面或不能坚持，那是因为平时积累的杂务太多，需要在用功的过程中逐步清理它们。这当中的每个阶段，都需要毅力和勇气来坚持，只要用到正确的方法，每个阶段都会有进展。同时也是一个过渡。如果有进展，表示行者在用功时，坐禅的功夫都有不断地在增进。说它是过渡，表示经历的每个阶段都要将它放下，这样行者才能持续努力，不断地向上努力，直至迈向道，向果，持！

佛陀在悟道之前，他的追寻是为了这个依止处，他教导他所有的弟子**在他们自身中去取得依止处**。[[1]](#footnote-0)因为我们仅能短暂时间地依靠他人，别人只是显示我们这条道路，但是行者如果想要生命中真实的真理与至善，你必须依靠你自己。做自己的老师，训练你自己，各方面依靠你自己。你的痛苦、烦恼，最终来自于自己，你自不自在，最终决定于你。就好像吃饭，如果你不吃，你如何能饱？如果你全让别人去吃，你会饱吗？如果你饿了，你必须自己吃，这和修行是一样的。

人，事，物，外在的事物是变易、无常和不可靠的。如果行者执着和放不下，它们会于每一个出息和入息改变。这不仅适用于你，也适用于每一个人。你身边一切的人、事、物，当你死时会离开，也没什么属于你的。你于每一个出入息离开事物，行者不要将生命的意义建立在这些事物上，因为它都是短暂的。这是遍世间事物的本然，它们就是那样子，它们完全不在任何人控制之下，这是真的。不光是外在的事物，连内在的，身心呈现的也一样。你想这身体不要死，然而它却会死；你不想人、事物改变，但它们经常改变。这就是为什么行者必须整顿好你的心，致使它能够以自身为依止，遵循佛陀所教导的法，戒定慧。

行者无须对这修行感到疑惑，在修行上，行者自己必须要展开一切美德，它早已呈现在你的内心了，除非你从未开始，所有的形态的善与恶都呈现在你自己的内心里面。你早已知道哪条路是对的，哪一条是不正确的。因此，一切行者自己所须做的，只是训练你的心去掌握正确的知见和方向，你是否在正确的路上？无论怎么是错的，别抓住它，过去，未来，无论怎么，放下它，只留下现在。一切时中当下保持开放的心和自在，正念自然而至。甚至这心也不真是你的，内在事物有无常和苦，有时它想做这，有时想做那，它并不真是你的。因此，别太执着，自己的行为，有时来自善，有时来自不善，来自恶的想，尽管有时你不想去想这些事情，然而它们仍继续出现在心中。因此行者必须将它们看作不是你的，只是知道它，它们没有靠得住的，也不持久的，生起了就会灭去，它们都是无我的。因此，就依照它们自己的本质吧，放下它们。

持久和可靠的，是持续坚持观进去，专注你的正念在呼吸上，并了解你自己，在你内心里有什么呈现？任何疑惑出现时，在呼吸上专注下来，正念将会生起并理解，解开你的邪见，且帮助你通过障碍和死胡同。然而，这理解也是无常、苦、无我的，每件事物的生起，佛陀说是无常和无我的，甚至在心中生起的理解都不是恒常的，有时生起，有时不生起。

因此，不要对它们执着，只是知，注意它们，而后让它们依循它们自己的方式，让它过，让你的见解成为正见，也是恰恰好，中道，不过火。如果你在禅修里太过火，就会想抓住，而后变成错的，因为你已看不见你所做的了，这一切在禅修中所显示的是：在行者的修行中，当你越来越有正念，越来越成熟、完满时，它就转化成出世间的智慧——观智。你的正念力量越来越圆满时，出世间的观智便会从你的正念力量中生起，因此，持续训练你的正念，直到它成了完满的正念，试着让它保持不断，有持续性并且专注，直到你观照到所有事物的本来样子，就那样，你将在佛陀的教导中得到进步，正。

繁体原文：

幻象是在禅修里经常的障礙，有真的幻象和假的幻象，因此，無論你何時看到，只是由它过，別被拉了去跟随它，行者應看幻象如同看電視一样，只是一個觀眾，只是注意看它，而不被拉進電視机里面，也不沉迷在幻影幻覺里面，幻'象是过去的東西，在过去里沉迷，你便是傻瓜，已经生生死死無数劫了，如果你把过去的屍骨堆疊起來，它們將高过須彌山，大大小小的痛苦，生生世世都已經歷，如果行者以真實智慧來思考这些，你們將会对人道感到厭倦，失望而不再因出生而歡愉了，行者的心將直接地朝向解脱，正作為一個修習者，也要对自巳的方法用到了何種程度与狀態有清楚的覺察，不論功夫用得好不好，都要誠實面对自巳，在初階時，功夫用得不好，其實是很正常的，自巳就調好它，知道自已的心態心情很重要，方法用不上，那就先把其他條件都具足好，要知道之所以方法用不到，往往因為冇禅修的基礎，定力，因此，心会经常散乱不安，想放棄或者不能夠堅持，或者身体不舒服想放棄，而不是方法有問題，首先要把自已的心態調好，放鬆，心不要緊張，一些該放下，捨掉的雜務，許多的外缘事物，行者在用功時，先要把它們放下，息諸缘務，之所以要放下，是因為它們会障礙用功，再者，如果心里有很多事情要處理，在用功禅修的時候，也要學習先放下，而是當你集中專注在禅修時，就要先學習放下与禅修冇関的事情，覺知在所缘上知道是重点、禅修的每一個階段都各有不同，但重点和方法要用準，用稳而得定力，才能專心用功，在修習的过程中，同修和共修就会有力量，助缘是用功很重要的條件，可藉此產生相輔相成的作用，相較於自巳一個人用功，如果与同修一起用功，就会從同修善知識得到力量，鼓勵，甚至是警惕，这些都是用功过程中，需要具備的條件和善缘。用功達到某個程度，其狀態就会自然顯現，而自巳也会持續堅持下去，至於初學者出現的狀態，很多偏向負面或不能堅持，那是因為平時積累的雜務太多，需要在用功的过程中逐步清理它們，这當中的每個階段，都需要毅力和勇氣堅持，只要有用到正确的方法，每個階段都有進展，同時也是一個过度，如果是進度，表示行者在用功時，坐禅的功夫都有不断地在增進，是过渡，表示每個階段都要放下，这样行者才能持續努力，不断的向上努力，直至邁向道，向果，持

佛陀在悟道之前，他的追尋是為了这個依止處，他教導他所有的弟子在他們自身中去取得依止處，因為我們僅能依靠他人短暂時間，別人只是顯示我們这條道路，但是行者如果想要生命中真實的真理与至善，你必須依靠你自巳，做自巳的老師，訓練你自巳，各方面依靠你自巳，你的痛苦最终來自於自巳，你的煩惱和自不自在，最终來自於你，就好像吃飯，如果你不吃，你如何能飽？如果你全讓別人去吃，你会飽嗎？如果你餓了，你必須自巳吃，这和修行是一样的，行者如果執著和放不下。人，事，物，外在的事物是变易的，無常和不可靠，它們以每一個出和入息改變，这不僅適用於你，也適用於每一個人，當你仍然活著的時候，你的一切身边的人事物，當你死時会離開，也冇怎麼屬於你的，你以每一個出入息呼吸離開事物，行者不要將生命的意義建立在这些事物上，因為都是短暂的，这是遍世間事物的本然，它們就是那样子，它們完全不在任何人控制之下，这是真的，不光是外在的事物，連內在的，身心呈現的也一样，你想这身體不要死，然而它郤会死，你不想人事物改變，但它們经常改變，这就是為什麼行者必須整頓好你的心，致使它能夠以自身為依止，遵循佛陀所教導的法，戒定慧，而行者無須对这修行感到疑惑，因為在修行上，行者自巳必須要展開一切美德，早已呈現在你的內心了，除非你從未開始，所有的形態的善与恶都呈現在你自已的內心里面，你早已知道那條路是对的，那一條是不正確的，因此，一切行者自巳所須做的，只是訓練你的心去掌握正確的知見和方向，你有否在正確的路上？無論怎麼是錯的，別抓住它，过去，未來，無論怎麼，放下它，只留下現在，一切時中當下保持開放的心和自在，正念自然而至的，甚至这心也不真是你的，內在事物有無常和苦，有時它想做这，有時想做那，它並不真是你的，因此，別太執著，自已的行為，有時來自於善，有時不善，來自惡的想，儘管有時你不想去想这些事情，然而它們仍繼續出現在心中，因此行者必須將它們看作不是你的，只是知道它，它們没有靠得住的，也不持久的，生起了就会灭去，它們都是無我的，因此，就依照它們自巳的本質吧，放下它們，而持久和可靠的，持續堅持進去，專注你的正念在呼吸上，並了解你自巳，在你內心里，有怎麼呈現，任何疑惑出現，在呼吸上專注下來，而正念將会生起和理解，去解開你的邪見，且幫助你通過障礙和死胡同，然而理解也是無常，苦，無我的，每件事物的生起，佛陀說，是無常和無我的，甚至在心中生起的理解都不是恆常的，有時生起，有時不生起，因此，不要对它們執著，只是知，注意它們，而後讓它們依循它們自已的方式，讓它过，讓你的見解成為正見，也是恰恰好，中道，不过火，如果你在禅修里太过火，就會想抓住，而後变成錯的，因為你巳看不見你所做的了，这一切在禅修中所顯示的是，在行者的修行中，愈有正念，愈來越成熟的時候，越完全時，它轉化成出世間的智慧，觀智，在你的正念力量中越來越圓滿，出世間的觀智便会從你的正念力量中生起，因此，持續訓練你的正念，直到它成了完滿的正念，試著讓它保持不断，有持續性並且專注，直到你觀照到所有事物的本來样子，就那样，你將在佛陀的教導中得到進步，正

*注：简体版使用MicrosoftWord翻译功能，编辑再进行简单的标点符号加工和个别简繁转换的特殊字替换，任何问题请给网站留言指出，谢谢。*

1. 《杂阿含经》卷24第638经佛说“四念处”是自依、法依、不异依：“若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧。如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。阿难！是名自洲以自依、法洲以法依，不异洲、不异洲依。” [↑](#footnote-ref-0)