禅修可以消业，一定要保持在中道上|Lisa老师每日分享0728

当行者坐禅的时侯，戒定慧是一齐的。因为六根是收摄的，当眼耳鼻舌身五根停止作用时，意识往内收摄，很多潜伏着的影像就会现前，含藏着的种子会现前。这便是意识，也是过去生和这生的习性、性格、行为、知识、经验和善恶业的种子。所以，所有影像的主角都一定是自己，这就是我执的作用，也就是——经过了意识，所有的作用都变成我了，或是我的、我是、我能。因此，不管任何的虚幻、幻想、幻觉、幻影或梦境，或见到的境界怎么转，主要人物一定是自己。当打坐时业报现前，就会在身心五蕴的当下呈现，印记会在打坐中出现，因此有时打坐也会像在做梦，在梦幻中出现，虚幻和幻觉也会像真的一样。心专注时，有时会有定境，也是意识出来的东西，有时心意会感应或吸收到这个讯识，所以当过了很多天，当那件事或业报现前发生了，会觉得很熟悉，好像曾经发生过；在打坐时也会出现而入了妄想，或在身体的感受上呈现。这些潜伏的东西显现出来，对行者是有帮助的，不出来的话，自己怎么都不知道。当修习者一层一层地进去，会发现每一层的妄念都在传达一些讯息给我们——包括自己所作的业，包括每一层的烦恼也在告诉我们一些事：如果某种恶业做了很多，当这期生命结束前，这类恶业会把我们推到恶道去，这就是引业；但通过禅修，会在当下身心呈现，由痛受而把恶业消了——因此，你就知道有坐禅和没有坐禅的分别了：如果没有坐禅，你就带业往生了；如果有坐禅，就当下消了。因此，修宣隆禅法，不要动，苦受是致道的法则，方法一定要用得正确和有素质，这很重要。用中道方法认清烦恼、妄念，培养正念，有在观和觉知啊，正！

禅修不是一两天的事，不是短时间的要成为，而是你一生的持续。禅修要渐渐地、慢慢的、一步一步、脚踏实地的，所以没有必要紧张，或者你想成为一个什么样的人，也没有必要令自已躁动不安、有压力。禅修是自然的、自己的事，让心平静下来，因为平静下来的心，它是堪忍、堪任的，作个比喻，像懂得开车的人就很清楚了——当他开车，特别是在高速公路上行驶的时候，如果他的车一直都在自己那条车道上开，他是非常平稳地在那里前进。假如，这个时候他发现车稍微已经偏离了，已经踩到那里的分隔线了，他就应当把自己的方向盘移回自己的道上，移回中间线，他就可以一直平稳地走下去。同样的道理，择法觉支的作用，就是知道自己偏左了，向右回；偏右了，向左回——保持在中道上。我们禅修就要是这样，行者的心态很重要了，方法和态度一定要把握得非常准确——稍微偏离了、太过用力了、放逸了、太紧张、太急进、太放松，都不行，一定要行于中道，恰到好处，两个极端都不能偏。因此，禅修的重点——不要想成为，想进步。如果你修行得稳、定、准，自然在道上，想多了都会错，都会偏离，如是。

繁体原文：

當行者坐禪的時侯，戒定慧是一齊的。因為六根是收攝的，當眼耳鼻舌身五根停止作用時，意識的作用往內攝，很多潛伏著的影像就會現前，含藏著的種子會現前，這便是——意識也是過去生和這生的習性、性格、行為、知識、經驗和善惡業的種子，所以所有影像的主角都一定是自己，這就是我執的作用，也就是——經過了意識，所有的作用都變成我了，或是我的、我是、我能，因此，不管任何的虛幻、幻想、幻覺、幻影或夢境，或見到的境界怎麼轉，主要人物一定是自己。當打坐時業報現前，就會在身心五蘊的當下呈現，印記會在打坐中出現，因此有時打坐也會象在做夢——在夢幻中出現，虛幻和幻覺也會像真的一樣。心專注時，有時會有定境，也是意識出來的東西，有時心意會感應或吸收到這個訊識，所以當過了很多天，當那件事或業報現前發生了，會覺得很熟悉，好像曾經發生過；在打坐時也會出現而入了妄想，或在身體的感受上呈現。這些譖伏的東西顯現出來，對行者是有幫助的，不出來的話，自己怎麼都不知道。當修習者一層一層地進去，會發現每一層的妄念都在傳達一些訊息給我們——包括自己所作的業，包括每一層的煩惱也在告訴我們一些事：如果某種惡業做了很多，當這期生命結束前，這類惡業會把我們推到惡道去，這就是引業；但通過禪修，會在當下身心呈現，由痛受而把惡業消了——因此，你就知道有坐禪和沒有坐禪的分別了：如果沒有坐禪，你就帶業往生了；如果有坐禪，就當下消了。因此，修宣隆禪法，不要動，苦受是致道的法則，方法一定要用得正確和有素質，這很重要。用中道方法認清煩惱、妄念，培養正念，有在觀和覺知啊，正！

禪修不是一兩天的事，不是短時間的要成為，而是你一生的持續。禪修要漸漸地、慢慢的、一步一步、腳踏實地的，所以沒有必要緊張，或者你想成為一個什麼樣的人，也沒有必要令自已躁動不安、有壓力。禪修是自然的、自己的事，讓心平靜下來，因為平靜下來的心，它是堪忍、堪任的，作個比喻，像懂得開車的人就很清楚了——當他開車，特別是在高速公路上行駛的時候，如果他的車一直都在自己那條車道上開，他是非常平穩地在那裡前進，假如，這個時候他發現車稍微已經偏離了，已經踩到那裡的分隔線了，他就應當把自己的方向盤移回自己的道上，移回中間線，他就可以一直平穩地走。同樣的道理，擇法覺支的作用，就是知道自己偏左了，向回右；偏右了，向回左，保持在中道上，我們禪修就要是這樣，行者的心態很重要了，方法和態度一定要把握得非常準確，稍微偏離了、太過用力了、放逸了、太緊張太急進、太過放鬆，都不行，一定要行于中道，恰到好處，兩個極端都不能偏離。因此，禪修的重點——不要想成為，想進步，如果你修行得穩、定、准，自然在道上，想多了都會錯，都會偏離，如是。