盲修瞎练空费力 | lisa老师每日分享2022年7月2日

盲修瞎炼空费力，纵然落发也徒然。[[1]](#footnote-0)

用功全靠个人，用功的方法知道了就行了。即使你遇到了，究竟是不是做对了，你自己也弄不清。如果你真的有用到方法，**修行没有什么巧妙，就是放下来，把你放不下的事情放下来，把你所贪、所染的这些都放下来。**

我们学习坐禅，方法与技巧只是助缘，如果打坐没有坐到最后，半途而废，就叫做放弃。我们修习内观，为什么叫内观？是看清楚，洞察真相，也理解自己（对痛受）的无能为力。为什么观呼吸总是逃避，观感受总是避痛，方法总是用不上呢？自己要从自身当中找到原因。你的困扰，都是自己想像出来的。

人之所以有烦恼，乃因心有牵挂，看不破、放不下、舍不得等，要断烦恼，要先断念。

观呼吸是断念的方法，内观是由触受上断。佛教十二因缘从无明为始，一个牵引着一个，不断接续生死轮回。

禅修需要极大的勇气与毅力，有信心地持续下去，在生命的旅途上做一个勇敢的人。

放下需要勇猛无畏。倘若执着太深，烦恼势必粗重；断念象征一种离执力，远离执念的能力，此亦为一种心灵力量。

当你禅修了一段时间，观察一下自己的心念有否改变、对人对事的离执心有否进展？自作因果自承当。不论你在任何时候，苦是没有办法逃避的，更无法以逃避来去除，解脱苦的唯一方法就是放下贪求。贪求是无法逃避的，它需要的是真正的放下。因此，动来动去是无法让我们解脱痛苦和不满的。

打坐的不适给了我们一个认识贪欲的大好机会，也是修行的所在。如果不会在这里学习，在生活上别的地方大概也更无法学习，这些是没有人教的。

在禅修中有现成的机会跟我们的贪爱、一切悲苦的起因学习。你的舒适与不适感受，也只是一种学习。通常你不是得不到它们，就是留不住它们，放下欲求意，即放下不满足，但这绝不可能是一蹴而就的，这需要练习而成就。

柔软的心是强硬的反面。一个柔和的人长养了自己的心，达到唯思已过，不寻人短的地步。看见自己有过失是有益处的，因为多少都能予以导正；至于寻人之短，则一点意义也没有；争执乃至试图说服他人都毫无意义。一个柔和的人，也是一个内省、以正念省察自己的人。

佛陀曾用一个譬喻来描述听闻佛法的四种人——用四种不同的土罐。第一种罐子底下有许多洞，一灌水就漏，这种人是马上听、马上忘，而且忘得一干二净；第二类罐子是有裂痕，水灌进去后，会渗透出来，这种人是听完离席，走到门外，便忘光了；第三种罐子是早已灌满了水，这些说法我懂的，不是根本没注意听，而是听到也无动于衷——不论我们倒任何东西进去，他们仍旧充满着自已的知识和见解；最后一种是既没有漏洞也没有裂痕，而且还完全干净的空罐子，只要倒入干净的新水，水便得以保全，任何取水喝的人，都会神清气爽，神采奕奕。这就像学习打坐的人，本来是很容易的事，但为什么总是做得力不从心，容易放逸，原地踏步，半途而废，或从未开始呢？自己思考。

**繁体原文：**

**盲修瞎煉空费力，縱然落髮也徒然**

**用功全靠個人，用功的方法知道了就行了，即使你遇到了，究竟是不是你也弄不清。因此，如果你真的有用到方法，修行没有甚麽巧妙，就是放下来，把你放不下的事情放下来，把你所貪所染的这些放下来。**

**當我們在學習坐禅，方法与技巧只是助缘，如果打坐没有做到最後，半途而廢，叫做放棄，我們修習內觀，爲什麽叫內觀？是看清楚，洞察真相，和理解自已的無能為力，為什麽觀呼吸总是逃避，觀感受总是避痛，方法总是用不上呢？自已要從自身當中找到原因。你的困擾，都是自巳想像出来的。**

**人之所以有烦恼，乃因心有牽掛，看不破，放不下，捨不得等，要断烦恼，要先断念。**

**觀呼吸是断念的方法，內觀是由觸受上断，佛教十二因缘從無明為始，一個牽引著一個，不断接續生死輪迥。**

**而禅修需要極大的勇氣与毅力，有信心的持續下去，在生命的旅途上做一個勇敢的人。**

**放下需要勇猛無畏，倘若執著太深，烦恼勢必粗重，断念象徵一种离執力，遠离執念的能力，此亦為一种心灵力量。**

**當你禅修了一段時間，觀察一下自巳的心念有否改变，对人对事的离執心有進展否，自做因果自承當。不論你在任何時候，苦是没有辦法逃避的，更无法以逃避来去除，解脱苦的唯一方法就是放下贪求，贪求是无法逃避的，它需要的是真正的放下，因此，動来動去是无法讓我們解脱痛苦和不滿的。**

**打坐的不適给了我們一個認識贪欲的大好机会，也是修行的所在，如果不在这裡學習，在生活上别的地方大概也无法學習，这些是没有人教的。**

**在禅修中有现成的机会跟我們的貪爱，一切悲苦的起因學習，当你舒适与不適的感受，也只是一种學習，通常不是得不到它們，就是留不住它們，放下欲求意即放下不满足，但这绝不可能一蹴即成的，这需要練習而成就。**

**柔软的心是强硬的反面，一個柔和的人長養了自巳的心，達到唯思已过，不尋人短的地步，看見自巳有过失是有益處的，因為多少都能予以导正，至於尋人之短，則一点意義也没有，爭執乃至試圖說服他人都毫无意義。一個柔和的人，也是一個內省，以正念省察自已的人。**

**佛陀將聽聞佛法的人，曾用一個譬喻来描述四類型的人，用四种不同的土罐。第一种罐子底下有許多洞，一灌水就漏，这种人是馬上聽馬上忘，且忘得一乾二净。第二類的罐子是有裂痕，水灌進去後，会渗透出来，这种人是聽完离席，走到門外，便忘光了，第三种是罐子則是早已灌滿了水，这些說我懂的人，不是根本没注意聽，就是聽到也无動於衷，不論我們倒任何東西進去，他們仍舊充滿著自已的知識和見解，还有一种既没有漏洞也没有裂痕，而且还完全净空的罐子，只要倒入乾净的新水，水便得以保全，任何取水喝的人，都会神清氣爽，神彩奕奕。这就像學習打坐的人，本来是很容易的事，但為什麽总是做得力不從心，容易放逸，原地踏步，半途而廢，或從未開始呢？，自已考試？**

1. 明代憨山大师《费闲歌》第二、三偈“出家容易守戒难，信愿全无总是闲，净戒不持空费力，纵然落发也徒然。修行容易遇师难，不遇明师总是闲，自作聪明空费力，盲修瞎炼也徒然 。” [↑](#footnote-ref-0)