

修心从正念修起 修行从改过做起

□2022-3-26□

□编者按：一位来自中国大陆的凤凰园学员，用她在进入凤凰园大家庭后，在大同师尊的谆谆教诲下，自己修心、修行的心路历程所拥有的收获，分享给大家，启发大家。】

回想近年来的路程，总的从两个方面来说：一方面是心；另一方面是行。

首先，从心这方面说：

前几年我会觉得很苦恼，苦恼时心里有莫名的负面念头出来。这个现象是进入凤凰园后的三年左右出现的，直到现在还有，只是负面念头具体不一样了。从这些现象里我常常在思考：这些念头是哪来的？为什么大多是些不好的？为什么那么集中，一个接一个地出现？为什么我心里一旦出现害怕时，负面的念头就会加剧？为什么会时好时坏？如何做可以消失？

后来经过不断地学习，一路走来，慢慢地对这些有点体会。事情的发生或出现，不会无缘无故地来，总是有原因的，只是我忘记了，它就以这样的形式出现。这也是在提醒着我，同时让我警醒不要再犯这样的过错，时时注意并及时修正。当不再犯这样的过错后，慢慢地，不好的念头会减少；直至消失后，这堂课的考试算是结束了。后面还会出现其他新的问题，借此方法继续清除负面的念头，这里面的问题有大有小，清除时间有长有短。最主要的原因取决于自己，曾经犯的过错大或小，若后面自己改得快，不好的念头就消失得快。倘若自己有反复，它也会反复，它就像一个精密的仪器检测着我，提醒着我；从另一面看，也是帮助我修复。时间长了，我没有那么害怕这些负面的念头了，因为它是我的一部分，我得学会接纳它，正视它，再把它修复好。逃避会让自己内心恐慌，它在心里会愈演愈烈。就好比以前跟别人借了钱，事后自己忘得一干二净，现在人家通过这种方式找到你，提醒你之前的东西还给他，你没有勇敢地面对而是惊慌失措地逃避，他是不是会愤愤不平而产生一些动作……（有时会感受到，负面的能量会来拖拽着，不让走。）

——生活中琐事：生活琐事过多，心里会出现烦躁。当自己未能处理好心中的情绪，如果发脾气了，这时负面的会随之而来。有时会感受到蜂拥而至，莫名地会感受到火更大，真真切切体会心念的力量，以及无形间的强大力量。想要拯救自己，越来越体会到心善、内心平静的重要，善需始终，行善过程中还需要智慧。然而我智慧不足，时常愚痴而犯新错，旧疾未去又添新伤。面对问题时，如果处理好了自己的情绪，会感受到风和日丽，心情舒畅，很多事情自然就顺了。

——傲慢心：开始我还觉得自己没那么严重，重视度不够，方法也欠缺，改的自然就不好。经大同师尊提醒，时刻注意自己的每个念头，起心动念的苗头就要把控好。细细体察，发觉傲慢之气的出处，我自感自己的接受力比别人快些，自感比别人强，骄傲的心在细微处就慢慢滋生，后面就会被生活中的事好好地教训。生活就是大炼厂，应处处小心谨慎、谦卑为要。

——心纯净的力量：心中不再有污垢，不再黑暗或空洞。想要修好不易，并不是把某一方面或几方面做好，而是方方面面都要修复好，才能完整。犹如出污泥而不染的莲，曾经的苦与难都成了淤泥，滋养着莲不断奋发向上。纯净的心发出善念而生发光芒，心念的力量会汇聚光芒而夺目。

其次，从行为方面说：

自律方面很欠缺，惰性时常会出来，我以为自己会一直处于精进的路上，现在看来那是我心中的理想。现实中是时走时停，出现走下坡路也是有的。我也进入了修行的误区，重视练而轻视了修。如今想来，如果我没有修好（改好），练得再多，终究是竹篮打水一场空。

总之，在生活中、在学子斋堂里，感恩师尊的谆谆教诲，让我不断提升对阳明先师的知行合一的认识，并促使我去努力践行知行合一。目前我自身缺点诸多，我愿一点一点地改，去修正自己。光阴易逝，如果不把自己改好，到头来自身都难保，哪有能力去“三教”？“三教”不是口号，也不是花拳绣腿，需真干、实干，勇敢、智慧、担当并存。

布平

2022年3月13日