

# 修心汰換種子



## 正覺教團弘法視頻

- 敬請至官網點閱收看「三乘菩提」系列之弘法視頻。
- 更多弘法節目請上官網查詢 <https://video.enlighten.org.tw>



正覺教團弘法視頻

# 目標 實際修心：汰換現行種子

## 步驟1 當場中斷慣性心行

事發現場，當下進行心性調整。對治之道：

1. 每日鍛鍊動中定：無相拜佛（在職場者，每日至少20分鐘；退休者，應60分鐘）

2. 以定力覺照此歷緣對境的心行：

- （1）待人接物時，一覺察自己的心念有點不對勁，①心裡馬上喊停：當下停止心行，不再持續依境界（對象、事情、環境、境界）受及快速了別受（苦樂受等）而作後續的分別與運轉，②斷絕繼續發表看法的念頭，③即使不習慣，也要堅持這麼作，④無法當場喊停者，只須記得有不太好情境「發生」了
- （2）每天練習，針對不對勁的言行「喊停」（⊥當下不再發動後續的言行與身行）
- （3）練習三個月到一年，每天記錄五則「喊停」的事件：①以確實喊停、當下不思為準，②只要記錄對方或自己一句話即可，③熟練後，奉行一生，繼續記錄
- （4）應思佛經說「惱亂佛弟子罪，過前所說五無間罪無量倍數」，故亦無堅持原有心行（\*此處佛弟子主要指入地菩薩）

## 步驟2 事後觀察，記錄心行

事後在安靜場所（不受干擾處）檢討觀行：

1. 攝心清淨，令定力現前，回溯今天想要檢討的事件（不論是否成功喊停）：寫下自己的所說所作（對方部分只要略述；即對方是攝歸為情境的一部分），須比**步驟1**的紀錄更詳盡，若有出入也沒關係（大致就好，是因為有時心行較亂、念心所又不敏銳）
2. 回溯時，不怨恨、不遷怒、不悔恨：應知我們不是完人
3. 寫下可能牽涉到的心行：清楚自己當時的所說、所作、每一舉動背後牽涉到哪些心行，解其意涵及對自己的意義（執取內容）
4. 開始先以**步驟1**為主，當能確實掌握中斷慣性心行後，再開始**步驟2**

## 步驟3 攝心分析，汰換心行

1. 攝心解析：

- （1）針對當時各時間點冒出的心行（想要剔除的心行），思惟應如何對治，設想未來再度發生同樣情境時應如何對治，然後令不再堅持原來的心行
  - （2）清楚勾勒對治情境，模擬同樣情境發生、又發起同樣心行時，即提起對治作意，令心安住
  - （3）思惟從情境（簡化對方一切行為）到自己心行爆發，會有哪些條件；以後察覺到具足一、兩個條件，可否提早喊停？
  - （4）思惟如何令自己的對治作意廣大，可請示善知識、徵求善友意見，自己再作思惟，令此對治更臻完善
2. 當終於作出改變的決定（轉換成哪種心行、舉動後），就寫下以上的內容，再三確認。

## 步驟4 懺悔責心，後不復作

堅持汰換種子

1. 針對事情牽涉到的人，事後予以圓滿：（1）該道歉的去道歉（如寫道歉傳給對方，不必在意對方是否願意接受），（2）即使自己沒有過失，也可表達歉意；不必等到檢討完成，就先心意柔軟致歉。
2. 佛前懺悔：於佛菩薩聖像前，（1）將自己決定的作意向佛稟白，自責己心，說明以後不復作何種心行、並改以何種心行；如果帶入情境說明就更理想，可令下次再遇到此情境時，快速警覺。（2）如是奉行千百萬次，只要堅持，就有因緣真正汰換種子。（3）對牽涉到此事之人，心無一切究責，總在佛前以自身懺悔功德迴向他們早得解脫，亦依個人發願攝受他們畢竟成就佛道

\* 以上是初步的心行分析、檢討、修正、立誓發願不復作與願作等，此為修心之初步。