



处理习惯

帕秋仁波切開示

2017年10月24日

处理习惯：练习核心的建议

身为禅修者，处理我们的习惯是一个至关重要的练习。一个禅修初学者要如何训练呢？就像一个运动员或画家，我们练习。我们能以正面的特质来取代不良或破坏性的习惯。就像学习跳投，我们重复跳投的过程直到我们变得熟练。

我们需要很诚实和没有自我批判下检视我们的习惯。首先，我们去确认那个习惯是没有利益的。接着，我们去注意这些习惯，当他们显现时去识别他们。过后，我们可以慢慢的去除我们生活中不好的习惯。但是有时，我们需要别人的帮助来辨识那些根深蒂固的习惯。在这，帕秋仁波切分享处理我们的习惯的建议。

有时候，仁波切注意到，我们的习惯太强了，强到我们需要有人来提及它们。要处理我们的习惯，首先我们要学习观察习惯是如何运作的。因此，当有人责骂我们或纠正我们时，我们可以学到很多东西。如果我们不把批评当成是针对自己，是一种攻击，我们就可以学习如何进步。坦白说，这其实很难做到。我们最自然的反应是防卫。每当受到批评时，

我们的情绪就会很不稳定。可是，如果我们可以放松与听那个人怎么说，我们可能会发现重要的信息。

处理我们的习惯：明显和细微的习惯

一位学生提了一个有关细微习惯的问题。我们大多数人，如果诚实的话，会留意到我们明显的习惯。但细微的习惯就很难去察觉到。这里，仁波切提醒我们去平衡我们的练习。我们要在记得我们主要的练习(根据我们已经得到的指示)与觉察到细微的习惯其实不是这么难之间取得平衡。不过，改变细微的习惯是个比较难的步骤。所以，当我们确认我们细微的问题时，我们运用练习来处理它。同时，我们继续我们的主要练习，交替运用。这样一来，我们渐渐松动了那顽固的习惯。

训练我们的心来处理我们的习惯

欲学习更多关于禅修的训练和处理习惯的技巧，请点击我们线上相关知识: [心的训练](#)。

反思的训练

这个星期花一些时间去观察你自己的习惯。第一天，当你的一贯行为模式或反应出现时，尝试去留意它。不必怪自己或批判 - 只需观察，“哦 - 我又这样做了！”这让我们能以幽默的方式看待我们故事。

如果其中一个习惯显得比较强硬，那你可能要在那个星期或更久专注那个习惯。温和地，带着慈爱，观察你的念头和行为。你能否开始看到你的习惯是如何控制你的？当你看到这发生时，观察那个心的习惯，然后让它自然的消失。它不是坚实或固定的，它只是一个习惯。

试验这个过程，然后观察你如何学习拆除那些习惯的控制力。当你尝试这个过程一阵子，你有发觉自己的想法和行为任何不同吗？转变开始了吗？

相关的教学

- [正念的意思是提醒](#)

如果你对帕秋仁波切更多的教学有兴趣，我们推荐桑耶学院的网上课程，包括[心的训练](#)与[大乘圣临终智经](#)。这两个课程适合每个人而且有简体中文翻译。费用乐捐。这两个课程是学习禅修的基础。

假如你想在桑耶学院网站阅读更多简体中文翻译的文章，请点击[这里](#)。（点击你想阅读的文章，中文版的链接在每篇文章的尾端，“Translations”（翻译）的分段。