

我们的修行时常停滞不前。我们被困住了。

什么方法能够让我们走向解脱？

佛陀说：“五种法能让未成熟的心成熟，以得解脱。

哪五种？”《增支部 9.3》

一、他有一位充满智慧的朋友，一位良好的伴侣，此人精通经典，且善巧熟练于戒、定、慧的学习。这样的一位好朋友可以鼓舞我们在修行的道路上继续前进。

三、他容易接触到有益的谈论，适于心智的启发，导向绝对的清醒、冷静、止息、平静、深入的见地、彻底的觉悟和解脱，如：谈论少欲、谈论知足、谈论独居、谈论远离（于他人）、谈论激发精进力、谈论戒学、谈论定学、谈论慧学、谈论解脱、谈论对解脱的知见。如果一个人不能轻易获得这样的谈论，他应该去亲近有智慧的朋友并询求它。

二、他品德优良，能于最微细的过失中看到危险。他受持学处后认真学习。无可挑剔的品行令人内心安乐和容易得定。

四、他努力放弃不善的事物，知道它们是阻挡修行进步的障碍，他渴望并寻求善的事物。他的努力刚毅坚定。没有这样持续的努力，任何事情都无法完成。

五、他睿智，具有慧眼，能如实透彻地看到行法不断生灭，能导向苦的彻底灭尽。照见行法的无常是通往解脱的门径。

我们应该时常检查我们的修行，
确保这五个条件都具足，
以引导我们走向解脱。

善戒法师