### 佛法所谓的苦是以心的苦为主 | Lisa老师每日分享2019.03.23

佛法所谓的苦，是以心的苦为主。有些人不记仇恨，有些人会把仇恨收藏。苦的产生，多数是精神上的，当然身体有疾病也是感受上的苦，或透过禅坐而在触感上觉察到。在生活上往往也包括了我们周围的环境对自己的影响。

如果不能把自己看清楚，怎么谈修行呢？怎么去修呢？自己说要把烦恼断掉，烦恼在哪？为什么要灭烦恼呢？如果不能觉察到这些运作、这些流转是苦的话，何必修行？当我们能觉察到苦、苦的流转，心想要趋向解脱时，才能够与修行相应。心里有定力和勇气相匹配，才能够坚持下去。人的生命是因缘和合的个体，它的存在即是一个流转的过程。在流转的过程中，会体会到苦，精神上或肉体上的病苦，所以说人生是苦。苦有时不是从字面上去了解，还要通过实修用功才体会。

有些人研究佛法到某个程度时，会感觉不能深入，这是因为他们不能从生活或修行中的体验，去见证理论里的真实性。一讲到苦就觉得世间充满灰色，很消极；一打坐就避痛，以为打坐是修轻安和舒服。身体是很真实的感受，尤其是有疾病，当禅坐里不舒适的感觉生起时，进而会影响到心、意识，让意识生起嗔心和忧悲苦恼，所以感觉到苦。这种苦是比较表面的，属于感官上的苦，行者只能感受到这个层次。比如打坐腿痛是苦，方法用到的人能够观腿痛，而且能够分析腿痛，所以不一定会感觉到苦。

痛是触，根、境、识三者和合而有触，触会产生苦，是受的作用。受是苦的话，就会产生抗拒、排斥，进而起嗔心和各种情绪，忧悲苦恼的情绪，嗔恨、仇恨从情绪里引发精神上的苦，就是忧悲苦恼、恐惧和渴爱，因而没在禅坐里，下车了，心动、身体动，浪费了这次禅修。因此，修习者用到方法和培养正念很重要，重点是观呼吸，一定要做到有质有量。修宣隆禅法如果观呼吸做得不多，不在禅坐中，离道远矣，要知。

每一个在修道上的行者，都得自己独立自主。老师只是一个指引者，你必须要能自己作主。如果还需要依赖他人，那就没有解脱可言，在坐禅练习的过程中，也常常是在迷雾中行走，远远望去，前途是一片迷茫，辨不出方向和状况，于是自己迟疑、驻足、妄想纷飞。当你渐渐坚持，一步一步向前走去的时候，就会发现，其实每走一步都会将下一步看得更清楚。修行是向前，当下的只是知，别停在远远的地方观望。坚持才找到方向，最好的策略就是行动而不是空想，每天在禅。

繁体原文：

佛法所謂的苦，是以心的苦為主，有些人不記仇恨，有些人会把仇恨收藏，苦的產生，多数是精神上的，當然身體有疾病也是感受上的苦，或透过禅坐而在觸感上覺察到，在生活上往往也包括了我們所依住的環境对自已的影響，所以如果不能把自巳看清楚，談怎麼修行呢？怎麼去修呢？自巳說要把煩惱断掉，煩惱在那？為什麼要灭煩惱呢？如果不能覺察到这些運作，这些流轉是苦的話，何必修行，當我們能覺察到苦，苦的流轉，心想要趨向解脱時，才能夠与修行相應，心要有定力和勇氣相匹配，才能夠堅持下去，人的生命是因缘和合的個体，它的存在即是一個流轉的过程，在流轉的过程中，会体会到苦，精神上或肉体上的病苦，所以說人生是苦，苦有時不是從字面上去了解，還要通过實修用功，有些人研究佛法到某個程度時，会感覺不能深入，这是因為他們不能從生活或修行中的体驗，去見証理論里的真實性，一講到苦就覺得世間充滿灰色，很消極，一打坐就避痛，以為打坐是修輕安和舒服，身體是很真實的感受，由其是有疾病，當禅坐里不舒適的感覺生起時，進而会影響到心,意識，讓意識生起嗔心和憂悲苦惱，所以感覺到苦，这种苦是比較表面的，属於感官上的苦，行者只能感受到这個層次，比如打坐腿痛是苦，方法用到的人能夠觀腿痛，而且能夠分折腿痛，所以不一定会感覺到苦，因為痛是觸，根，境，識三者和合就是觸，觸会產生苦，是到了受的作用，受是苦的話，就会產生抗拒，排斥而起嗔心和情緒，而情緒里有憂悲苦惱，嗔恨，仇恨就会從情緒里引發起精神上的苦，就是憂悲苦惱，恐懼和渴爰，因而冇在禅坐里，下車了，心動身体動了，浪費了这次禅修了，因此，修習者有冇用到方法和培養正念很重要了，重点觀呼吸一定要做得到，有量有質，宣隆禅修法如果觀呼吸做得不多，不在禅坐中，離道遠已，要知

每一個在修道上的行者，都得自己独立自主，老師只是一個指引者，你/必須要能自巳作主，如果還需要依賴他人，那就沒有解脱可言，在坐禅練習的过程中，也常常是在迷霧中行走，远远望去，眼前是一片迷網，辨不出方向和狀况，于是自已迟疑·駐足，妄想紛飛，當你漸漸堅持，一步一步向前走去的時候，就会發現，其實每走一步都会將下一步看得更清楚，因此修行是往向前，当下的只是知，别停在远远的地方觀望，堅持才找到方向，最好的腳步就是行動，而不是空想，每天在禅

*注：简体版使用MicrosoftWord翻译功能，编辑再进行简单的标点符号加工和个别简繁转换的特殊字替换，任何问题请给网站留言指出，谢谢。*