### 在静心中产生内在智能| Lisa老师每日分享20220613

禅修者在静心中产生内在智能，念头不起为静。

修行佛法，在不断地、勤奋地观察和审视中，智慧将在心中升起。无论是遇到愉悦或不愉悦的现象，只有当一个人熟悉了心智的呈现，他才能真正懂得佛法。

因此，不论你在生活上或工作中，修习坐禅都离不开心智的开发。心要有定力才能看见。如果你只是炼身体而未有用心的话，我们的困惑就没有尽头。无论要忍受多少痛苦和困难，行者都要坚持，让此生持续平稳地练习。

以在家人的身份追随开悟之路，尽管这条路很难走，但也能导向令人满意的结果。在佛陀时代，在过去许多个世纪直至近代，很多在家的行者，也达成了开悟的阶段，证果的人也不少。

禅定是指专注于内在之境，不随外界环境起杂念——即心定于一处而不散乱的状态。禅定能让混乱的思绪平静下来。因此，宣隆禅法的观呼吸方法是必须掌握的，这是最直接的方法——用来断除心的散乱与混浊是非常有效的。修习者中定力不够的占了大多数,因此观呼吸必须奋勇地练习。

修行要靠自己，保持认真的态度，直至完成你的每一座禅修。在修行中你可以比平时更加奋力与勇敢，不要怕犯错误，不用为做不好而担心。

找个让你不受任何干扰、安静，且完全能够让你专注地面对自己的地方，如果没有，那就在你房间里也可以。

打坐前念的愿文也要用心念诵，清楚留意内容，这样做能给修习者带来保护；这也是你的发心、愿力、回向，要记在心上。

观心为上，解脱是心而不是身体。因此，在修习中，内观是心的运用，能集中专注力是靠心，也不要太爱惜自己的身体。在禅修时，不避痛，不停止呼吸，心要知道自己在打坐，也不要修自己编的禅法，要用到方法，专精于一。

持续观察，有些行者会生起强烈的疼痛感受。**这时不必气馁，它只是纯大苦聚所具有的特性。如经上所说，“观五蕴是苦，如病，如痈，如刺，如患，如恼等等。”[[1]](#footnote-0)**

想得到内观成果的人必须修习内观，而宣隆禅法是先观而后定力自然跟随。修止观是因为能以此直接得知万物的实相，所以修习毗婆舍那，以获得止观的解脱智。

初学者可以每天做一个练习，警觉吸气、呼气，这被认定适合所有性格的练习。

假使一个人修习呼吸的正念，将可得到平和的生活。他将克服邪恶和不好的状况，他的身心将不会焦虑，他成就四念处和七觉支，并且体证智慧与解脱。呼吸的正念为佛陀所修习的，更进一步说，注意呼吸是纯净的，完全不需要任何外物就可以修习，这种练习可以修习简单的专注，是止，或完成体证内观，是毗婆舍那，呼吸进出，把心固定在触点上，这样固定心念。

繁体原文：

在静心中產生內在智能，念頭不起為靜

修行佛法是不断地勤奋地觀察和审視在心智中升起的，无論是愉悦或不愉悦的現象，只有當一個人熟悉了对心智的现象，他才能真正懂得佛法。

因此，不論你在生活上或工作做事，修習坐禅都离不開心智的開發。而心要有定力才能看見，如果你只是練身体而未有用心的話，我們的困惑就没有尽頭。無論要忍受多少痛苦和困難，行者都要堅持，讓此生平稳持續。

以在家人的身份追随開悟之路，尽管很難，也能導向令人满意的结果，在佛陀時代和过去世纪中，在近代，很多在家的行者，也達成了開悟的阶段，証果的人也不少。

禅定是指專注於內在之境，不随外界環境起雜念，即心定于一處而不散乱的狀態，它能讓混乱的思緒平静下来，因此，宣隆法的觀呼吸方法是必須掌握的，这是最直接的方法，断除这颗散乱而混濁的心是非常有效的。

而定力不够的修習者佔了大多數。因此觀呼吸必须奮勇地练習

修行要靠自已，認真的態度，直至完成你的每一坐禅修。在修行中你可以更加奮力与勇敢，不要怕会犯错误，不用為做不好而担心。

找個能够不受任何干擾，完全能够讓你專注地面对自已安静的地方，如果没有，那就在你房間里也可以。

打坐前念的願文也要用心念誦，清楚留意內容，能给修習者保護，也是你的發心願力迴向，要記在心上。

觀心為上，解脱是心而不是身体，因此，在修習中，內觀是心的運用，能集中專注力是心，也不要太爱惜自已的身体，在禅修時，不避痛，不停止呼吸，心要知道自已在打坐，也不要修自已的禅法，要用到方法，專精於一。

持續觀察，有些行者会生起强烈的疼痛感受，这時不必氣餒，它祇是纯大苦聚所具有的特性，如经上所说，觀五蕴是苦，如病，如瘫，如剌，如患，如惱等等。

想得到內觀成果的人必须修習内觀，而宣隆法是先觀而後定力自然跟随。止觀是因為能直接得知萬物的實相，所以修習毗婆舍那，以獲得直觀的解脱智。

初階者可以每天做一個練習，警覺吸氣呼氣，这被認定適合所有性格的練習。

假使一個人修習呼吸的正念，將可得到平和的生活，他將克服邪恶和不好的狀况，他的身心將不会焦虑，他成就四念處和七覺支，並且体證智慧与解脱，呼吸的正念為佛陀所修習的，更進一步說，注意呼吸是纯净的，完全不需要任何外物就可以修習，这種練習可以修習簡單的專注，止，或完成体証內觀毗婆舍那，呼吸進出，把心固定在觸点上，这样固定心念。

*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。*

1. 见于马哈希尊者《内观禅修：基本和进阶练习》，林武瑞译。而《雜阿含經》常有“我實為諸弟子如是說法，我實常教諸弟子，令隨順法教，令觀色無我。受、想、行、識無我，**觀此五受陰如病，如癰、如刺、如殺**，無常、苦、空、非我。”等類似句子。 [↑](#footnote-ref-0)