将来是当下心中的一个念头 | Lisa老师每日分享 2022年6月28日

将来是当下心中的一个念头，而过去是一个记忆。

你的经验永远发生在当下。此时此刻，无论你回忆过去或是推测未来，所有过去的记忆或将来的预期都是发生在当下的，而禅修的目的就在于不断地提醒我们注意当下。我们的心飘移不定，你刚一开始打坐，就开始思维，开始筹谋未来或忆念往事。培养正念能把你的注意力放在心的轨迹上，这也是观呼吸与观感受。为什么叫做内观呢？在身心上呈现的所缘，是你修行的所在。

注意一个念头是如何激发，联系到另一个，这是它遐想的原因。一个念头出现，它就走到与之关联的其它。对此，我们当知，你不是一个念头，亦不是起念之过程，思维是我们发展出来的一个习惯。有时一念起，而你的习惯总是改不了，这也是不进步的原因——卡住了，心停留在习惯的记忆里出不来了，来来回回，上上落落，永远在原地踏步，不前进了。所以我们很容易为各种观念和思想所困扰。因此，如其所是地观呼吸和观感受，你当下在禅坐中就可以体验。为什么常为杂念所困受干扰呢？

对身心的正念会给你带来踏实的感受。当你在平静中持守正念，你会发现自己会开始反思，并对你当下呈现的思维、情绪、感觉、感官动静的体验有了新的视角。

禅修是一种心灵的洗涤，一种直指人心的智慧，会吸引你驻足神往。这时经由寂静的内观，那些妄念自然脱落，离你而去。

假如疼痛过于强烈，唯一的答案是行者此时此刻应严格地正念于苦受。当它生起时，知道它生起，行者应正念于苦感以耗尽它、终止它、拉断它、熄灭它，保持坚定心而不再畏缩。如果定力已不够，行者将以屏息注视苦受，这能使你练习较大的警觉和更专注的正念来对治苦受。

**繁体原文：**

**將来是當下心中的一個念頭，而过去是一個記憶**

**因為你的经驗永远發生在當下，此時此刻，當你回想过去或是推測未来，所有过去的記憶或將来的预期都是發生在當下。而禅修的目的就在於不断地提醒我們注意當下，我們的心飘移不定，你刚一開始打坐，就開始思维，開始籌謀未来或憶念往事。而培养正念能把你的注意力放在心的軌跡上。这也是觀呼吸与觀感受，為什麽叫做內觀呢？就是在身心上呈现的所緣，是你修行的所在。**

**注意一個念头是如何激發，聯繫到另一個，这是它遐想的原因，一個念頭出现，它就走到与之關聯的其他，对此，我們當知，你不是一個念头，亦不是起念之过程，思维是我們發展出来的一個習慣，有時一念起，你的習惯总是改不了，这也是不進步的原因，卡住了，心停留在習慣的記憶里出不来了，来来回回，上上落落，永远在原地踏步，不前進了。所以我們很容易為各种觀念和思想所困擾。因此，如是的觀呼吸和觀感受，你當下在禅坐中就可以体验，為什麽常為雜念所困受干擾呢？**

**而对身心的正念会给你带来踏實的感受，當你在平静中持守正念，你会發现自已会開始反思，並对你当下呈现的思维，情緒，感觉，感官動静的体驗有了新的視角。**

**禅修是一种心灵的洗滌，一种直指人心的智慧，会吸引你駐足神往，这時，经由寂静的內觀，那些妄念自然脱落，离你而去。**

**假如疼痛过於强烈，唯一的答案是行者此時此刻應嚴格地正念於苦受，当它生起時，知道它生起，行者應正念於苦感以耗盡它，终止它，拉断它，熄灭它，保持堅定心而不再畏缩。如果定力已不够，行者將以屏息注視苦受，这使你能練習較大的警覺和更專注的正念来对冶苦受。**