珍惜时间！如果你把时间花在别人身上，就等于用自己的生命做礼物，把你的时间花在没有意义的事情上。那样的话，你的生命有多大的意义？失去时间就等于失去生命，。时间是有限的，无法创造，也无法花钱买，只能不断减少和失去。在禅坐里也一样，不要浪费时间入想，不在禅坐中，知！

Tips：当你在用功坐禅时，不要想自己进步或到达某些境界。如果你不在乎到哪，就不会迷失，不会入想，在当下的知即可。心要像浮云，浮云没有到达的地方，没有目的，没有终点，它不会挣扎下一步该怎样走。坐禅也一样，**到哪就是哪**，直到死亡的一刻就知道了。只有付出，不必想，修行不是想出来的，浮云是自然的，要明！

佛法要我们正见善恶，正见业报，正见过去、现在、未来的流转。这些因果或缘起的道理，从妄念中可以直接看到，或是以理论分析妄念的实际内容，这就是因缘观。观缘起时，实际上是要帮助我们不断地调整自己的观念，以正确的观念看待生活，从妄念中看到因果。明白了缘起的道理，也就知道改变它必须从哪一方面入手。

坐禅到某个阶段，见到了自己的缺点和烦恼时，如果愿意调整的话，主动或自然调整减少妄念，就能制造改变的因缘。刚开始会缓慢，或不明显，若你每天都坚持练习，能力会不断加强，专注会令正念所产生的效果在生活中渐渐显现出来。

如果正念很强，能调整心念，这个就是善向的因果，也是一种缘起观，不过这种缘起观是现观，当下的知道。渐渐地自己会明白事理。当下能观，是从妄念中印证所了解的理，或依所了解来分析妄念，从中知道是否正确。也会自律守戒，知因果，所作所为会符合因果，智慧也会从缘起观生起，显发它的作用。这就会明白，为什么要修智慧内观禅了，从这刻开始，坐禅！

（初禅、二禅）

寻、伺被译为思考和默想。佛陀在经文中说，比丘随着寻、伺消退，内心安静安详，专注于一境上，这时候进入第二阶段禅定，沉浸在更深的喜乐中。

刚开始我们的心专注在呼吸上，然后持续观察出入息，但二禅不需要。由于进入初禅时，心已有足够的定力，能保持稳定。

未进入初禅之前，心仍然很不稳定，必须透过长时间禅修的练习，达到初禅才能够稳定下来。在刚开始，心会跑掉，不能专注在禅修的目标上，所以要不断的把心专注或固定在禅修的目标上。

在这个过程中，喜乐的感受会消失。事实上，是我们的定力在消失，心的感受依然存在，只是没有任何感受而已。我们可以专注在喜乐上，而不是专注在呼吸、慈心或其他禅修的目标上，心只放在感受上。当知道身体某一部位最强烈的感受时，便直接观察这个部位的感受。

我们不是在观察身体，而是观察身体的感受，因为乐受在身上，所以我们要找到那个部位。如果不能掌握这个方法，自己必须从寻伺开始。行不行，要看禅修者的定力。这个当然要行持，训练有素的行者，才可以专注在乐受、初禅，由此进入二禅，要在乐受中停留一段时间，完全投入，并知道乐受生起，大约十多分钟。之后，心必须安止不动，而不再专注于乐受。

由于乐受仍然是粗糙的，也不持久，佛陀指出，禅修者仍需追求更高层次的心的感受。

（三禅）

一旦放下身体的乐受，我们会专注在内心的喜悦上，这股喜悦已在心中，只是改变专注的对象而已，此时，喜仍然存在。这时感到身体很轻，身体的感受消失了，仿佛没有重量。如果有足够的定力，身体不会不舒服，也不会疼痛（当然，退出禅那后，这些痛感就会再次出现）。此时，喜乐已经非常明显，因为这种禅悦之乐，能对治不安和担忧、罪恶感，所以禅悦乐使心平静，正！

一个勇敢的修习者，必须一步一步地朝着目标前进。前一步是下一步的因，每一步都是因与果。你有努力过，就会得到一分，证到一分。透过禅定会生起喜悦的感受，由喜生起乐。当自己体会到如此殊胜的喜悦，怎么可能没有乐受？这种内在之乐，自己就能获得深湛的内观智慧。

大部分人因从未修习过坐禅，追求的快乐是依靠外在感官接触的，这不能与内在的乐相比，它只是欲望和爱取之乐，是造业，往下行。

只有禅悦的内在喜悦，才能够令你消除不安、散乱、困扰、担忧和不快。你最应该做的是每天坐禅，培养它，迈向道，向果，正！

虽然在禅修时，我们不一定能入定，然而知道禅修的心所能达到的境界，知道禅修的心如何改变生命是非常重要的。虽然在解脱道上我们只是走了几小步，但我们仍需了解整条解脱道。你现在目前的位置，在哪便是哪，只要持续解脱的旅程。

（四禅）

每一种内观智慧都以平静心为基础，没有平静的心，便没有内观智慧，所以在四禅所体验到的完全寂止是内观智慧必要的基础。从四禅所生起的内观智慧，使我们了解，只有放下我执，这种舍心或完全的寂止才会产生。舍心的产生，可以帮助我们清晰看见事情的正反两面，却又不产生喜爱或讨厌，让长久劳累的心真正大自在、大修复。三禅的绝对满足并未完满，未能真正远离苦乐的影响，我们需要持续对一切感受保持平等心，净化内心，让心达到非常寂静的境界，只专注在觉察并安住在微弱的舍受。这时心只剩下心一境性，观察者与对象合二为一，那种对立感完全消失，这是舍念清净，也很像俗称的忘我。

——

繁体原文：

珍惜時間，如果你把時間花在别人身上，就等於用自己的生命做禮物，把你的時間花在沒有意義的事情上，那样的話，你的生命有多大的意義，失去時間就等于失去生命，因為它是有限的，你無法創造，也無法花錢買，只能不断减少和失去，在禅坐里也一样，不要浪費時間入想，不在禅坐中，知

當你在用功坐禅時，不要想自巳進步或到達某些境界，如果你不在乎到那，就不会迷失，不会入想，在當下的知即可，心要像浮云，浮云沒有到達的地方，沒有目的，沒有终点，它不会挣扎下一步該怎樣走，坐禅也一样，到那就是那，直到死亡的一刻就知道了，只有付出，不必想，修行不是想出來的，浮云是自然的，要明

佛法要我們正見善惡，正見業報，正見过去現在未來的流轉，这些因果或缘起的道理，從妄念中可以看到，或是從理分析妄念的實際內容是怎麼，这就是因緣觀，觀緣起時，實際上，就是要幫助我們不断地調整自己的觀念，以正确的觀念看待生活，從妄念中看到因果，明白了缘起的道理，就知道假如要改變它，必須從那一方面入手，所以坐禅到某個階段，見到了自己的缺點和煩惱時，如果願意調整的話，或自然会調整和减少妄念，就能制造改變的因缘，刚開始会緩慢，或不明顯，但當你每天都堅持練習，作用会不断加强，專注令正念所產生的效果，就会在生活中漸漸顯現出來，如果正念很强，有調整心念，这個就是善向的因果，也是一種缘起觀，不过这種緣起觀是現觀，當下的知道，漸漸自己会明白事理，當下能觀，是從妄念中印証所了解的理，或依所了解來分析妄念，從中知道是否正确，会自律守戒，知因果，所作所為会符合因果，智慧也会從缘起觀生起，显發它的作用，因此才会明白，為什麼要修智慧內觀禅了，從这刻開始，坐禅

尋，伺被譯為思考和默想，佛陀在以下經文中，再來，比丘随著尋，伺消退，內心安静安詳，專注於一境上，这時候進入第二階段禅定，沉浸在更深的喜樂，剛開始我們的心專注在呼吸上，然後持續觀察出入息，但二禅不需要，由於進入初禅時，心已有足夠的定力，能保持穩定，未進入初禅之前，心仍然很不穩定，必須透过時間禅修的練習，達到初禅才能夠穩定下來，在剛開始，心会跑掉，不能專注在禅修的目標上，所以要不断的把心專注或固定在禅修的目標上，在这個过程中，喜樂的感受会消失，事實上，是我們的定力消失，心的感受依然存在，只是沒有任何感受而巳，我們可以專注在喜樂上，而不是專注在呼吸或慈心禅，甚至其他禅修的目標上，只放在感受上，當知道身体某一部位最强烈的感受時，便直接觀察这個部位的感受，我們不是在觀察身体，而是觀察身体的感受，因為樂受在身上，所以我們要找到那個部位，如果不能掌握这個方法，自己必須從尋伺開始，行不行，要看禅修者的定力，这個當然要行持，練習有素質的行者，才可以專注在樂受，初禅，由此進入二禅，要在樂受中停留一段時間，完全投入，並知道樂受生起，大约十多分种，之後，心必須安止不動，而不再專注於樂受，由於樂受仍然是粗糙的和不持久，佛陀指出，禅修者仍需追求更高的層次，心的感受

一旦放下身體的樂受，我們会專注在內心的喜悅上，这股喜悦已在心中，只是改變專注的对象而已，此時，喜仍然存在，这時感到身体很輕，身體的感受消失了，彷彿沒有重量，如果有足夠的定力，身體不会不舒服，也不会疼痛，當然，退出禅那後，这些痛感就会再次出現，此時，喜樂已經非常明顯，因為这种禅悦，樂，能对治不安和担憂，罪惡感，所以禅悦樂使心平静，正

因此，一個勇敢的修習者，必須一步一步的朝著目標前進，前一步是下一步的因，每一步都是因与果，你有努力过，就会得到一分，證到一分，透过禅定会生起喜悦的感受，由喜生起樂，當自己体会到如此殊勝的喜悅，怎麼可能沒有樂受？大部分人因從未修習过坐禅，这种內在之樂，自己就能獲得湛深的內觀智慧，一般世間人追求的快樂是依靠外在感官接觸的，不能与內在的樂相比，因為只是慾望和爱取之樂，是作業，往下行，只有禅悦的內在喜悅，才能夠令你消除不安，散乱，困擾，担憂，和不快，你最應該做的，每天坐禅，培養，邁向道，向果，正

虽然在禅修時，我們不一定能入定，然而知道禅修的'心所能達到的境界，以及禅修的心如何改變生命是非常重要的，虽然在解脱道上我們只是走了幾少步，但我們仍需了解整條解脱道，你現在目前的位置，在那便是那，只要持續解脱的旅程，每一种內觀智慧都以平靜心為基礎，沒有平静的心，便沒有內觀智慧，所以在四禅所体驗到的完全寂止是內觀智慧必要的基礎，從四禅所生起的內觀智慧，使我們了解，只有放下我執，这种捨心或完全的寂止才会產生，捨心的產生，可以幫助我們清晰看見事情的正反兩面，郤又不產生喜愛或討厭，讓心長久勞累的心真正大自在大修復，三禅的绝对滿足並未完滿，未能真正遠離樂，苦影响，需要持續对一切感受保持平等心，净化內心，讓心達到非常寂静的境界，只專注在覺察並安住在微弱的捨受，这時心只剩下，心一境性，觀察者与对象合而,为一，那种对立感完全消失，这是捨念清净，也很像俗稱，忘我，