### 见之生起、潜伏和遍行的观察 | Lisa老师每日分享20220718

对种种见之生起、潜伏和遍行作如其实际的观察。

佛陀教导的两种见是要以正慧、如实的观才能去除，也就是针对这些见之生起→潜伏→遍行。这样观察：这不是我的；我不是这，这不是我——作这样如实的观，行者就会舍弃和去除我见和世间见。对治我见和世间见，是来自禅定的成就。当行者的见解不是来自自己的亲身体验，而只是别人说的知识层，这就不是自己真的从禅修中以正慧、如实观，去除我见。

观察身体也是一样，要有定力来观。如果未建立足够的定力，观心和观身是观不到的。以平时生活为例子，如果你有在禅修上，下功夫来培养定力，心就会比较平静、不容易冲动，做事也会用心去做，对待他人也会有耐性与慈悲心，别人也会觉得你跟以前不一样——这也证明你的禅修是向正确的方向发展。

佛陀直指：当下的精勤努力修持，能在今生就换来究竟灭苦的现前果。行者要记以下重点：

1.当眼、耳、鼻、舌、身、意六根对色、声、香、味、触、法六境时，会引生喜悦，而行者面对此喜悦，能心不动乱和不分散。

2.当行者证入初禅、二禅、三禅、以及四禅时，对于禅那所带来的喜悦、乐受、非喜非乐受不住于心，由不动乱、不分散、不住而得无执取、无骚动，因无执取、无骚动而得见法涅盘。

佛陀指出：实修者于禅修中得定力，初禅至四禅，如此实修，会有果；如此努力，会有果。佛陀强调：实修且要有定力。

如果没有培养定力，在平时这忙乱的世间，如何修四念处呢？因此，培养定力是能够观心和观身。

智慧是心的自然状态。当我们舍离蒙蔽我们的习气、欲望、散乱等，智慧就自然产生了。智慧不会从欲望中产生，是从禅定和内观产生。放下、观照、单纯地存在着，顺其自然，心只是知道而已，就在眼前，就在当下，一切本自现前。

领悟力将随着禅修而深刻。它将使我们体验到，在生死轮回中各种差别表现下的统一性，心一旦安稳平静了，内在经验开发了，心寂静了，行者就像上了一辆通往涅槃的直通车了。

繁体原文：

種種見之生起，潛伏和遍行作如其實際的觀察

佛陀教導兩種見是要以正慧，如實的觀才能去除，也就是针对这些見之生起，潛伏，遍行，这样觀察，这不是我的，我不是这，这不是我作这样的如實觀，行者就会捨棄和棄除我見和世間見。对於我見和世間見，是来自於禅定成就。

而当行者在見解上不是自已的体驗，只是别人說的知識層面，而不是自已的親身体驗，这也不是自已真的從禅修中以正慧如實觀去除我見。

觀察身体也是一样，要有定力来觀，如果未有建立定力，觀心和觀身是觀不到的，在平時生活上作例子，如果你有在禅修下功夫来培养定力，心也会比较平静，心不容易衝動，做事也会用心去做，对待他人也会有耐性与慈悲心。别人也会覺得你跟以前不一样，这也証明你的禅修是向正确的方向發展。

佛陀直指现前当下的精勤努力修持能在今生就换来究竟灭苦的現前果。

行者要記重点：

1.当眼，耳，鼻，舌，身意六根对色，声，香，味，觸，法六境時会引生喜悦，而行者面对此喜悦而能心不動乱和不分散。

2.当行者証入初禅，二禅，三禅，以及四禅時，对於禅那所带来的喜悦，樂受，和非喜非樂受不住，由不動乱，不分散，不住而得無執取，無騷動，因無執取，無騷動而得现法涅槃。

佛陀指出實修者於禅修中得定力，初至四禅如此的實修，会有果，如此的努力，会有果。佛陀强調實修和要有定力，如果没有定力，在平時这忙乱的世間，如何修四念處呢？因此，培养定力是能够觀心和觀身。

智慧是心的自然狀態，当我們捨离朦蔽我們的習氣，欲望，散乱等，智慧就自然產生了。智慧不会從欲望中產生，是從禅定和內觀產生，放下，觀照，單纯地存在著，順其自然，心只是知道而已，就在眼前，就在当下，一切本自现前。

領悟力將随著禅修而深刻，它將使我們体驗到，在生死輪迴中各种差别表现底下的統一性，心一旦安稳平静了，內在经驗開發了，心寂静了，“行者就像上了一輛通往涅槃的直通車了。

*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。*