### 对感受的注意应在当下 | Lisa老师每日分享20220722

执着是痛苦的根源，去除执着要从六触这里着手。

根对境而生触，于此触不可生执着，痛苦也就不会生起。一个能够脱离执着的人是不会让身心追逐任何境界的。

一个禅修者执取禅定境界，以此境界为实有，为永恒存在，这就是执着。当禅定境界消失了，痛苦也随之而来。

乐于解脱者，不会追求那不适于解脱的东西，如同芭蕉树被从根拔起后，它不可能再生长。因此，佛陀说一个追求解脱的人是不会把心导向色、声、香、味、触、法等境界，也不会随着眼、耳、鼻、舌、身、意六根追逐色、声、香、味、触、法六境。禅定境界所带来的乐受和寂静受还是在根对境的范畴，即身受、触，意对境界、法，若执着于禅的定境界，就是六根还在追求着六境。

行者如果执着定的境界，这也表示没有完成修习梵行的目的，因为那种我之见只不过是一种执着，例见光见图像，幻影等。

而只修定或有很高的定力者，都不离六根对六境所产生触受，即六触。

佛陀觉悟了这些执着并且超越了这些微细觉受，而得到解脱。佛陀说如来觉悟了无上至极寂静之道，即是无所著解脱，也就是如实知六触之生起、消失、喜悦、危险和逃脱。用一句简单的句子，只是知，不加不减。也不要错把定当作终点。

佛陀讲的解脱道与六根、六境、六触有密切关系。修禅定也就是为了达到六根不取六境的境界。根不取境则触不生，没有触就没有受，没有受就没有执爱，没有爱就没执取，没有取则没有存生，没有“有”，就没有生、老死而断轮回了。反之如果修执取，就是走向错的方向了。执着定境的话，你也就定在那了，入了桃花园出不来了——也是错。

繁体原文：

執著是痛苦的根源，去除執著要從六觸處著手。

根对境而生觸，於此觸處不可生執著，痛苦也就不会生起。一個能够脱离執著的人是不会讓身心追逐任何境界。

一個禅修者執取禅定境界，以此境界為實有，為永恆存在就是執著，當禅定境界消失了，痛苦也随之而来。

樂於解脱者，不会追求那不適於解脱的東西，如同芭蕉树被從根拔起後，它不可能再生長。因此，佛陀說一個追求解脱的人是不会把心導向色，声，香，味，觸，法等境界，也不会随著眼，耳，鼻，舌，身，意六根追逐色，声，香，味，觸，法六境。禅定境界所带来的樂受和寂静受还是在根对境的範筹內，即身受觸，意对境界，法若執著於禅的定境界就是六根还在追求著六境。

行者如果執著定的境界，这也表示没有完成修習梵行的目的，因為那種我之見只不过是一種執著，例見光見圖像，幻影等。

而只修定或有很高的定力者，都不离六根对六境所產生觸受，即六觸。

佛陀覺悟了这些執著並且超越了这些微细覺受，而得到解脱。佛陀說如来覺悟了無上至極寂静之道，即是無所著解脱，也就是如實知六觸之生起，消失，喜悦，危险和逃脱。用一句简单的句子，是只是知，不加不减。也不要错把定当作终点。

佛陀講的解脱道与六根六境六觸有密切關係。修禅定也就是為了達到六根不取六境的境界。根不取境則觸不生，没有觸就没有受，没有受就没有執爱，没有爱就没執取，没有取則没有存生，没有，有，也就没有生老死而断輪迥了。反之如果修執取，就是向錯的方向了。執著定境的話，你也就定在那了，入了桃花园出不来了。也是错。

*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。*