### 感受及心念是同时生起，同时存在，而且同时消失 | Lisa老师每日分享20220725

感受及心念是同时生起，同时存在，而且同时消失。

当行者做呼吸的时候，用心集中专注在呼吸上——知道触（感受），二者是同时的，心同时知道感受。

练习呼吸时，触和感受被心同时觉知到的，我们的心念会跟着呼吸及其他身体的现象而生起，故而，直接观察心念的过程是最直接、有效的禅修方法。

心所有法（心的具体活动和作用）是一个行者所必须熟悉的：触、受、想、行、念、贪、瞋、痴、我慢、邪见、羡慕、嫉妒和疑惑等，这些所有意识和精神因素综合起来，我们称之为心。

而在禅修练习的过程中，很多行者的心是不知道触和感受的，心总是跑的，未有集中的原因也在于此，所以，行者的心应放在触和感受上。

修行的目的是为了导向解脱。佛陀教导，日常持戒，是道德的实践带给我们内心快乐与宁静；专注是定，它带给我们更高的喜悦，因为专注所得到的内心纯净、喜悦和轻安，心也会得到休息；而只有专注仍是不够的，仍缺乏将内心的染着永远根除的力量，唯有再修毗婆舍那内观智慧禅方可使我们得到解脱。因此——必须知道持戒、禅定和毗婆舍那这三个修学要点。

佛陀说，行者须用毗婆舍那来清除他对自我及整个世间的错误观念。内观使我们看得更清楚，因为我们种种不正确的观念——造成我们在生死苦恼中轮回。

内观禅（毗婆舍那）的修习是摆脱轮回之苦的唯一之道，而轮回之苦的紧迫性，就像头发着火一样的紧迫，有机会练习内观禅（毗婆舍那）是非常宝贵的啊!

行者透过毗婆舍那（四念住）开展的智慧可证入初果，从此消除对这世间的颠倒知见。

佛陀说过，初果所得的益处，完全从再生于三恶道的危险中解脱出来，顶多再经过七次生死就可达到最终的觉悟。因此，行者应该努力导向涅槃初果的路径，以便获得第一阶段的觉悟。

如果一个人经过长时间的训练，具足正念与智慧，无明不再能抵抗智慧的金刚剑，累世以来一直主宰人的无明，就会从心中消逝。

繁体原文：

當行者做呼吸的時候，用心集中專注在呼吸上、知道觸，是同時的，知道心是同時知道感受。因此，當行者在練習呼吸與感受時，在觸、在感受上，是與心同時覺知到的。

我們的心念會跟著呼吸及其他身體的現象而生起，因此，直接觀察心念的過程是最直接、有效的禪修方法。

心所有法，一個行者所必須熟悉的：觸，受，想，行，念，貪，瞋，癡，我慢，邪見，羡慕，嫉妒和疑惑等，所有意識和精神因素合起來，我們稱之為心。

而在禪修練習的過程中，很多行者的心是不知道觸和感受的，心總是跑的，未有集中的原因也在於此，就是——行者的心放在那。

修行的目的是為了導向解脫。佛陀教導，有戒，是道德的實踐帶給我們內心快樂與寧靜；專注是定，它帶給我們更高的喜悅，因為專注所得到的內心純淨、喜悅和輕安，而心也會得到休息；而只有專注仍是不夠的，仍缺乏將內心的染著永遠根除的力量，唯有再修毗婆舍那內觀智慧禪方可使我們得到解脫。因此，必須知道如何修學。

佛陀說，行者須用毗婆舍那來清除他對自我及整個世間的錯誤觀念。內觀使我們看得更清楚，我們種種不正確的觀念——造成我們在生死苦惱中輪回。

而內觀禪的修習是擺脫輪回之苦的緊迫性，就像頭髮著火一樣的緊迫。而有機會練習是非常寶貴的啊!

當行者透過毗婆舍那開展的智慧可證入初果，從此消除對這世間的顛倒知見。

佛陀說過，初果所得的益處，完全從再生於三惡道的危險中解脫出來，頂多再經過七次生死就可達到最終的覺悟。因此，行者應該努力導向涅槃初果的路徑，以便獲得這個覺悟的第一階段。

如果一個人經過長時間的訓練，具足正念與智慧，無明不再能抵抗智慧的金剛劍，它會自累世以來一直主宰人的心中消逝。

*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。*