### | Lisa老师每日分享20220727

练习中的行者，必须把握最初的内观，上一个意识无常消失了，立刻紧接下去，不让任何染着乘虚而入。

这一点是很重要的，当你开始做呼吸练习时，你是否在修毗婆舍那内观禅？开始不要修错，不然你只是在修定。换句话说，意识的消失必须切实观察，不让它轻易错过，应该正确的留意，观察和了解此一意识已消失而下一个意识紧接而来的，才叫内观，直接的内观使我们觉察到进行中的意识已经消失不见的事实。当行者观感受的时候，会体验到（这些微细的现象）。

在禅修当中，行者偶尔会出现一些可意或不可意的心念，例如很不适的疼痛或浮现贪瞋的念头，此时行者必须将这些心念都当做禅观的对象。无论如何不要为这些分心而感到失望或挫折，立即将这些出现的心念，也当做观察的对象。当你能观察到心念的当下，你已在进步了。佛法让我们每个人来察看，检验它们的本质——只有身和心，看清它是如何不停地进行生灭的现象。

当行者的观察仅有少许的疏漏时，表示他的内观已经到达某种水平。他能够在生灭的过程中随之做观察而不让任何其它染着从中插入，表示他已经到达粉碎我见的阶段。这就是为什么观呼吸和观感受的时候，身体不动的原因。当你一动，心已经跑了，下车了。但当你做到的时候，在这个时候，可以说行者离觉悟的第一步很近了！

如此，毗婆舍那能真正改善我们观察身心快速变化的能力，当观察的速度或频率在一秒钟之内增加很多倍时，表明内观加深了。

这也是为什么观呼吸一开始时，百分之百集中的重要性。你是在修内观，或是偏向了定，没有修内观呢？或是在打妄想，一下都未做到呢？这就看自己在打坐的时候，是否态度认真地去修，决定了你是否在修内观。

行者应该不断观察，直到我自已的成分愈来愈少，而觉察到意识愈来愈多。从觉察到更多意识之后，他必须更加努力精进去觉察更多意识的生起与止息。无论什么意识生起，总会终止，从而体证无常。很重要的一点，行者必须观察并深刻地体验到五藴随时在无常变化，任何一个念头的生起与消逝是如此疾速飞驰，以致于难以形容。因此观呼吸，行者必须保持正念于呼吸的意思是：心知道触，对身与心的生起与消失保持觉知。

繁体原文：

练習中的行者，必須把握最初的內觀，上一個意識無常消失了，立刻緊接下去，不讓任何染著乘虚而入

这一点是很重要的，当你做呼吸時的開始，你是否在修毗婆舍那內觀禅，開始不要修错，不然你只是在修定。换句話說，意識的消失必須確實觀察不讓它輕易錯过，應該正确的留意，觀察和了解此一意識巳消失而下一個意識緊接而来的叫內觀，因為它直接的內觀使我們覺察到進行中的意識巳经消失不見的事實。当行者觀感受的時候，会体驗到。

在禅修当中，行者偶尔会出现一些可意或不可意的心念，例很不適的疼痛或心呈现貪瞋的心意識，此時行者必須將这些心念都当做禅觀的对象。無論如何不要為这些分心而感到失望或挫折，而應該將这些出现的心念，也当做觀察的对象，当你能觀察到心念的当下，你巳在進步了。

佛法叫我們每個人来和看，而且檢驗它們的真正本質，只有身和心，以及看清它是如何不停地進行生灭的现象。

当行者的觀察僅有少許的疏漏時，表示他的內觀已经到達某種水準了。他能夠在生灭的过程随之做觀察而不讓任何染著從中插入，表示他已经到達粉碎我見的階段了。这就是為什麽觀呼吸和觀感受的時候，身体不動的原因了，当你一動，心巳经跑了，下車了。但当你做到的時候，在这個時候，行者离覺悟的第一步可說近了。

如此我們看到毗婆舍那能真正改善我們觀察身心快速变化的能力，当觀察的速度或頻率在一秒钟之內增加很多培時，表示內觀加深了。

这也是為什麽觀呼吸一開始時，百分百集中的重要性了，你是在修內觀，或是偏向了定未有修內觀呢？或是在打妄想一下都未做到呢？，这就是自已在打坐的時候，態度是否認真的去修了。结果也是你是否在修內觀的分别了。

行者應該不断觀察直到，我自已，的成分愈来愈少，而覺察到意識愈来愈多，從覺察到更多意識之後，他必须更加努力精進去覺察更多意識的生起与止息。無論任何意識生起，总会终止，体証無常，很重要的一点，行者必須觀察深刻地体驗到五藴随時在無常变化，任何一個念头的生起与消逝是如此疾速飞馳，以致於難以形容。因此觀呼吸，行者必須保持正念於呼吸的意思是，心知道觸，这身与心的生起与消失保持覺知。

*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。*