| Lisa老师每日分享 2019年4月1日

**现世间的人，都是贪欲多，知足少。**

**无论何种禅修方法，都离不开身念处和受念处。要懂得选择适合自己秉性或根器的禅法，非常重要，禅修的培养会让正念和正定常常生起，也应知道觉知所缘的正确方法，不要迷失在任何一个极端。例如，正在觉知身体，就不要忘了身体，去找别的所缘！也不要迷失，去想和身有关的内容——即打妄想！也别太紧，即有执取的所缘。如果要觉知感受，不要忘了感受而迷失掉，去找别的所缘、去想和感受有关的内容，也别弄虚作假。**

**要觉知，心别忘了而迷失去找别的所缘，别迷失去想和心有关的内容，心不紧不执。如果能这样修，渐渐会有修证，迈向行道上，没有迷失去到两个极端，觉知自己，是否自行生起，是源于及时知道自己的名色——即身心，还是源于刻意或努力地去觉知自己。例如，正在走神想事情，然后正念生起，知道走神了。情绪来了能知道，打妄想了能知道，心出来了能知道，在观呼吸上了能知道，行者生起了真正的：觉知自己！**

**如果不知道当下的身心正处在何种状况：自己的身体是如何的？不知道；自己的心是如何的？也不知道。只是有时想：应该修行，但并不知道当下的身心所处的状况，因而生起了“想要知道”的想法，然后刻意地觉知身与心——这就不是真正的正念。只有当正念是由于牢记身心的状态或境界而自行生起的，才是真正地觉知自己。**

**在觉知自己的那一刻，心是善还是不善？如果是善的意向，说明生起的觉知是真的，感觉是喜悦、轻松、柔软、敏锐、灵敏，是未被烦恼习气和五盖所染污的，在觉知时是诚实的，没有做作的，没有跑进去干扰心的，自然自在的。反之，是沉重、昏沉、紧张、迟钝、打妄想、想来想去、恐惧的，被烦恼习气和五盖控制的，或是努力想进去干扰心和所缘，这样的状态觉知自己，就不是真的，是迷失和丧失正念的了。**

**繁体原文：**

**現世間的人，都是貪欲多，知足少，無論何种禅修方法，都離不開身念處和受念處，要懂得選擇适合自巳秉牲或根器的禅法，因此，非常重要，培養会讓正念和正定常常生起，同時也知道正确覺知所緣的方法，不迷失到任何一個極端，例，如果正在覺知身体，就不要忘了身体去找別的所缘，也不要迷失去想和身有関的內容，即打妄想，也別太緊，即有執取的所缘，如果要覺知感受，也別忘了感受而迷失去找別的所缘，別迷失去想和感受有関的內容，也別虚妄作假，如果要覺知,心，別忘了而迷失去找别的所缘，別迷失去想和心有関的內容，心也不緊不執，如果能这样修，渐漸会有修証，邁向行道上，因為自己沒有迷失去到兩個極端，覺知自巳，是否自行生起，是源自于及時知道自巳的名色，即身心，还是源自于刻意或努力地去，覺知自巳，例，正在走神想事情，然後正念生起，知道走神.了，情緒來知，打妄念知，心出來知，在觀呼吸上知，行者生起了真正的，覺知自巳，而如果不知道当下的身心正處在何种狀况，自已的身体是如何的，不知道，自巳的心是如何的，也不知道，只是有時想，應該修行，并不知道当下的身心所處的狀况，因而生起了，想要知道，然后刻意的覺知身与心，这就不是真正的正念，只有当正念是由于牢記身心的狀態或境界而自行生起的，才是真正的覺知自巳，在覺知自己的那一刻，心是善还是不善？如果是善的意向，說明生起的，覺知是真的，感覺是喜悦，輕鬆，柔軟，敏銳，灵敏，未被煩惱習氣和五蓋所染污的，在覺知時是诚實的，冇做作的，沒有跑進去干擾心的，自然自在的，反之，是沈重，昏沈，緊張，迟钝，打妄想，想來想去，恐惧，被煩惱習氣和五蓋控制的，或是努力想進去干擾心和所缘，这样的狀態覺知自巳，就不是真的，迷失和冇正念了**