LISA老师禅修开示——2019.04

在大自然中的一切事物皆如实展现其样貌，大自然是真理的体现，构成自然的万物出自相同根源，却个个具有不同特性，而且个个都是无可替代的存在。每个人、每个生命体，都拥有存在和被尊重的价值，都在散发生命的光辉。人类的真理是怎么？自己存在于此的意义为何？真正的自己是什么？人生又是什么？观察自然，也许可以让你找到答案。

例如，当你禅修呼吸的时候，观察感受的时候，睡觉等行为时也一样，心脏都一直会跳动。不是我们要求它来跳动，它不受我们的意志控制，这才是人类原本的姿态。自然是法则，不论你做任何事，都是自然的，包括禅修中不要加入任何东西一样，身心都是自然的，不自然的东西就不是法则，所有的呈现都是自然的。当你了解自然这一点，人生也有凭一己之力无法企及的事，例如天灾，这是无论如何都无法改变的事，我们必须认清这一点，如同冬天一来，树叶会凋零一般，有些事实绝非人力所能扭转。人生中大大小小的事情，有的能靠自己的力量解决，有的则不能强求。业力（恶业）来时也一样是自然的发生，因成熟了，果报也是自然的要受。因此，在你的禅坐中，也要体验这一点，从痛受中了解法，心也是自然的会体会到一些。从一开始禅修，都是不自然的，错误的，每一个修习者对自然的了解都不一样，法在自然中升起，自然中消失，如果执着了它，你是看不出的，要明！

天地之间，一切都在变化，身体、财富、名声、亲眷和一切事物，包括人与人之间的关系，所有皆为无常，生不带来，死不带去，唯有自己的心才与自己生死相随。人活着的时候，对这个身体最爱惜，也最为重视，可是死了之后，它却没有办法跟随自己；财富，不论生前多么辛苦积累起来，死时一分一厘也带不走，只能人在天堂，钱在银行；亲友最多在你死前死后哭一哭，之后就把我们的尸体焚烧、掩埋了。

只有心，它和我们的关系最密切，但也最容易被忽略，你可能一生都没有看过自己的心是怎么样的，也没有时间修理它，任由它飘荡、不安，做作恶业，反而将一生的精力全部投注于身外之物上，或者只修理别人。所以，智者说，人的奇怪之处太多了，急于求成，又以健康换取金钱，不久后又用金钱恢复健康。活着时以为离死很远，临死前又觉得未活够，每天对未来焦虑不安，却又无视当下的幸福，自己拥有了一切，却从未看见。

一个人若能懂得一切皆无常，缘合则聚，缘聚则散，现在所拥有的一切，已经足够，对名利不会疯狂追逐，就算遇到不幸，也知道总会过去。熟悉无常，接受无常，可以让行者身心开阔。任何困难，发生是因，（依你的见解）如何面对是果。因果是法则，也在呈现无常。苦，如果你有修行，请亲身体验，三法印，体证无我，正！