行者修习正念，体证四圣谛

——| Lisa老师每日分享 2022年08月09日

行者有了足够的专注和正念，身体的真正特性才会显现。那时，行者就会亲证佛陀所讲的真理。在平时有贪欲和执取的状态里，我们是看不到的。

事情越想，越生根发芽，要你不想是做不到的。但是，当你不想、放下的那一刻，事情也就不同了。只要不去想，令它不生根发芽，结果就会不一样；不是你想，它就会向令你满意的方向发展的。我们是看不到内身的，贪欲和执取令我们产生一连串的错觉，所以无法了解五蕴的出生和消失。因此，修习正念是必须的。

假如一个人不修习正念，他无法看到内身、无法看到五蕴、无法消灭烦恼、不能了解四圣谛。

修习者应将目标定于——尽可能持续地看到身心五蕴的生起和消失，这对普通人而言是非常困难的，所以看不到自身的真理。

要看内身，内观修习要正念分明、如实观察，如此才能了知，所有身体生起的感受都是无常的，行者会看到身体在片刻间生生灭灭。只要一了解这点，他就看到内身、看到五蕴，这样的了解是正精进。所以，正念是由身心内探索而非从外身的，是在身观身、在受观受、在心观心、在法观法来体验。

透过身体的感觉来观照感受是最容易的。行者必须看透外在感受，进入内在——感受五蕴。无论何时，一有接触就有感受、一有感受就有渴望、一有渴望六根就产生黏着。假如修习者看到感觉内在的细节，他就能终止黏着。

行者必须藉着对这四个念处——身体、感受、心念和心的对象——的警觉来看到内在的感受。如此，行者才会了解感受如何依附色蕴生起，这是佛陀的教导。

当行者观到色蕴为感受的基础，同时也观到色蕴和身体都是无常的，将会看到感受也是无常的。延伸这种内观，行者会了解所有的蕴——包括想、行、识也都是无常的。

有黏着，就不会体验三法印。通过禅修发现和消除黏着，行者就可以从自己身体内体证四圣谛。

**繁体原文：**

祇有在行者有足够的專注和正念，身体真正的特性才会顯现出来，那時，行者就会親証佛陀所講的真理。

在平時有貪欲和執取的狀態，我們是看不到的，事情越想越生根發芽，要你不想是做不到的，但是，当你不想放下的一刻，事情也就不同了，因為不想令它不生根發芽，结果就会不一样，因為不是你想它就会向令你满意的方向發展的。我們是看不到內身的，貪欲和執取產生一連串的错覺，所以各藴的出生和消失無法了解，因此，修習正念是必須的。

假如一個人不修習正念，他無法看到內身，無法看到五蕴，無法消灭烦恼，不能了解四聖諦。

修習者應將目標定於儘可能持續地看到身体各蕴的生起和消失。这对普通人而言是非常困難的。所以，普通人看不到自身的真理。要看內身，内觀的修習是正念分明，如實觀察，才能了知在所有身体生起的感受都是無常的，行者会看到身体在片刻間生生灭灭，祇要一了解这点，他就看到內身，看到五蕴，这样的了解是正精進。所以，正念的由身心內探索，而非從外身的，係在身觀身，在受觀受，在心觀心，在法觀法来体驗。透过身体感覺来觀照感受是最容易的。行者必須看透外在感受，進入內在的感受五蕴，無論可時一有接觸，就有感受，一有感受，就有渴望，一有渴望，六根就產生黏著，假如修習者看到感覺內在的感受，他就能終止黏著。行者必須藉著对身体，感受，心念和心的对象四個念處的警覺，来看到内在的感受，如此，行者才会了解感受如何依附色蕴生起。这是佛陀的教導，当行者觀到色蕴為感受的基礎，同時也觀到色蕴和身体都是無常的，將会看到感受也是無常的，延伸这種內觀，行者会了解，所有的蕴，包括，想，行，識也都是無常的。没有禅修就不会经驗三法印，因為有黏著的缘故。祇有消除黏著，行者就可以從自已身体內体証四聖諦。