佛法不是偶尔受用，它须要时时在心中| Lisa老师每日分享 2022.9.26

佛法不是偶尔受用，它须要时时在心中。

佛陀说，我只教导一种法，那就是苦及苦灭，且坚持到底。苦是发生在身体上的，但身体自己不知道，心知道，心知道疼痛。如果你知道疼痛，那则是你的心在觉知疼痛。你知道多一点或少一点，都是心在知道，而疼痛是可以忍受的，但心总是逃避它、不喜欢它，因此，自己在打坐的时候，要知道心的运作，保持清醒、觉察。

我们能为他人付出，也是在造善业，而修行是要积累强大的波罗密。喜悦是化解沮丧的唯一良方，为人付出也会为我们带来喜悦，每一位修习者都需要有善知识的鼓励与陪伴。

没有人不苦，因为生命存在就是苦，而一切所生法皆具有摩擦、痛苦、贪得无厌的欲望、求新求变，而全然的平静非一般人所有，这需要透过修行与观察。

自私是人与人之间问题的根源，因为每一个人都有私心，唯有在削弱自我之后才有可能生起悲悯心，所以没有人能真正地为别人着想。真正悲悯他人的人，就是出类拔萃、不平凡的人，内心里的慈和悲，是促使慈悲的人喜悦的原因。但大部分人都缺乏慈悲，真正的喜悦是很难寻获的，而这两种慈和悲，内心的感受却是喜悦的来源，因为它们能削弱自我，自私的人没有很多喜悦，因为在自我满足里是没有所谓的知足可言。有慈悲心的人，才会愿意为他人付出，自利利他。这也是佛陀的教导。

繁体原文：

佛法不是偶爾受用，它须要時時在心中

佛陀說，我只教導一種法，那就是苦及苦灭，且堅持到底。苦是發生在身体上的，但身体自已不知道，心知道，心知道疼痛，如果你知道疼痛，那則是你的心在覺知疼痛，你知道多一点或少一点，都是心在知道，而疼痛是可以忍受的，但心总是逃避它，不喜欢它，因此，自已在打坐的時候，要知道心的運作，保持清醒，覺察。

我們能為他人付出，也是在造善業，而修行是要積累强大的波罗密，喜悦是化解沮丧的唯一良方，為人付出也会為我們带来喜悦，每一位修習者都需要有善知識的鼓励与陪伴。

没有人不苦，因為生命存在就是苦，而一切所生法皆具有摩擦，痛苦，貪得無厭的欲望，求新求变，而全然的平静非一般人所有，这需要透过修行与觀察。

自私是人与人之間問题的根源，因為每一個人都有私心，唯有在削弱自我之後才有可能生起悲憫心，所以没有人能真正地為别人著想，真正悲憫他人的人，就是出類拔萃，不平凡的人，内心里的慈和悲，是促使慈悲的人喜悦的原因，但大部分人都缺乏慈悲，真正的喜悦是很難尋獲的，而这兩種慈和悲，內心的感受郤是喜悦的来源，因為它們能削弱自我，自私的人没有很多喜悦，因為在自我滿足裡是没有所謂的知足可言。有慈悲心的人，才会願意為他人付出，自利利他，也是佛陀的教導。

***注：简体版使用Microsoft Word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，谢谢。***