**心的平静从无求而来 | Lisa老师每日分享 2022.10.22**

心专注了，自然会在鼻的触感上知道呼吸，它是自然的——自然而来的专注，对内观而言通常是足够的集中注意呼吸，不用刻意去做。也不用刻意使用额外的体力（身体力量）去呼吸，只需要用自己能自然做到的力度就足够了。但当你妄念多到不能集中的时候，就需要加强用更大的力度，绵密、短促、有力地快速呼吸。当昏沉困顿的时候，也应加强呼吸的力度，令心更加集中在呼吸——知道触。

禅修是练习保持清明与警觉，让行者从对一切发生与心的过程和相续流的制约反应中解脱出来，才能发现“无常”、“苦”和“无有一个常住的我”。在智慧的发展中，“心”有一个最为重要的一个特质，是修习的关键所在，这个特质就是：念住。

行者应畏惧出生，解脱生死轮回的因。

行者在修习中要念住于触和感受，而不是制造贪嗔痴的因，因此注意一切起心动念来观照，清楚知道自己在做什么，这点很重要。

借着念住于呼吸的这种巨大的精进，让心达于专注，这是宣隆禅修法的特点。然后坚毅不动地坐着，完全地体验着身体的苦受，深入于内观的修习之中，利用感受，特别是苦受，是宣隆法最大的优点。这是一种非常强烈的以目标为导向的修习方式。

在每次禅坐中将全部的精进努力都指向专注与内观的发展，直接通向解脱。

行者应保持身心绝对静止，奋力直到结束。

禅修者直接面对身体的疼痛和内心的散乱，以意志力来拼搏。这是一种密集而强力的内观禅法。

而最有成效的信念，是相信自己有能力获得正道，还具备了智慧的锐眼。

繁体原文：

心的平静從無求而来。

心專注了，呼吸自然会在鼻的觸感上知道，它是自然的，自然而来的專注，对内觀而言通常是足够的集中注意呼吸，不用刻意去做。不用体力去呼吸，只要用自已能自然做到的力度，但当你妄念多不能集中的時候，才需要加强用鼻子的力度，綿密短促有力的快速呼吸。当昏沉睏盹的時候，也應加强呼吸的力度，令心更加集中在呼吸知道觸。

禅修是練習保持清明与警覺，讓行者從对一切發生与心的过程和相续流的制约反應中解脱出来，对無常，苦，和無有一個常住的我，在智慧的發展中，最為重要的一個心的素质，是修習的关鍵所在，这個素質就是念住。

行者應畏惧出生，解脱生死輪迥的因。

当行者在修習中要念住於觸和感受，而不是制做贪嗔痴的因，因此注意一切發生的心来觀照，清楚知道自已在做怎么，这点很重要。

藉著念住於呼吸的这種巨大的精進，讓心達於專注，这是宣隆禅修法的特式，然後堅毅不動地坐著，完全地体驗著身体的苦受，深入於內觀的修習之中，利用感受，特别是苦受，是宣隆法最大的特点。这是一種非常强烈地目標導向的修習。

在每次禅坐中將全部的精進努力都指向專注与內觀的發展，直接通向解脱。

行者應保持身和心绝对地保持静止，奮力直到结束。

禅修者直接面对身体的疼痛和內心的散乱，以意志力来拼搏。这是一種密集而强力的內觀禅法。

而最有成效的信念，是相信自已有能力達到尋獲正道，还具備了智慧的锐眼。

***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。***