**心能专注一处时才算得到歇息 | Lisa老师每日分享 2022.10.23**

当专心专注且能止于一处时，才算得到歇息。

佛陀留下来的法——征服自我。我们要去调伏自己的本性，不要让心失控，要设立一个自在、灭苦、解脱的清楚目标。

一个没有念住而怠惰的心，就好像泥沙浮在湖面一般，如果有泥沙，当然就无法看清真面目，更无澄澈可言。在那半睡半醒的状态里没有真正的觉知。那是一颗混浊的心，因为它没法看清正道，无法为自已辨出一个清明的方向。

一个清明的方向能带来我们所需的精进力，行者知道自己的道路目标后，可以精力饱满地朝正道前进。当一个人没有目标时，道就不再吸引人，便会放弃了。

担忧困扰的修习者占了大多数，它让心被扰动不安，也使我们无法安住于当下。花时间在担忧上都是白费的，若没有活在每一个当下，只是在回忆和计划罢了，禅修和生活不是用来想象的，而是必须实际去经验，这才是使生命有意义的唯一方法。而实际的经验也只能在当下去体会，活在当下是禅坐教导我们的善巧方法，不过就是念住、定和精进而已。如果修习者迈向正道，也会全心全意地生活。

除非我们去学习去经验当下，否则内心永无宁静。需知意念是根本的潜因，如果在禅修里出现，由它过。倘若不落实于言语或行为，它仍会造作出最微弱的业，但如果行者在修习的时候，跟了意念去做作贪嗔痴的业因，习惯了，习性就会潜伏，一打坐它就会出现，因为习性已成为造作的因。

意念是需要监督和修正，当心有念住力，定力和精进力的时候，意念自然会修正，由它过。

在平时生活上，如果一有不善的念头生起，我们应该小心防范，避免落实于言语或行动之中。除非觉悟了，否则我们渴求生存的欲望是不会减弱的，这也是为什么我们要修习念住于当下的原因。

禅修的用意在于觉察并阻止我们惯性的反应。当我们平息诸根时，我们的欲望便会减少，如此一来，平静自会因而产生。

欲望会在心中制造掉举、不安和动乱，欲望愈强，动乱就愈盛，当你在打坐的时候便会呈现出来。平息诸根并非指不去运用它们，也不是要我们去压抑欲望，而是要我们藉由观慧来认知诸根的实相。

例如，当腿痛的时候，要知道这是身触，从触中而生受。感受——在这种情形里，是指不乐受，从受中又生想，这是痛，从想中，引发行，作意。当行者起嗔心不善念时，“我要动一动，以免继续痛下去”，行者就会起反应逃避苦受了。当行者平息诸根时，欲望就会减少，迈向道的目标就接近了。

繁体原文：

当專心專注且能止於一處時，才算得到歇息

佛陀留下来的法一一是征服自我，去調伏自已的本性，不要讓心失控而本身拥有一個自在，灭苦，解脱的清楚目標。

一個没有念住而怠惰的心，就好像泥沙浮在湖面一般，如果有泥沙，当然就無法看清真面目，更無澄澈可言。在那半睡半醒的狀態裡没有真正的覺知。这是一颗混濁的心，因為他她没法看清正道，無法為自已辨出一個清明的方向。

一個清明的方向能带来我們所需的精進力，行者知道自已的道路目標後，可以精力飽滿地朝正道前進。当一個人没有目標時，道便不再吸引人，便会放棄了。

担憂困擾的修習者佔了大多数，而且使心擾動不已，它也造成我們無法安住於当下，花時間在担憂上都是白費的，若没有活在每一個当下，只是在回憶和計畫罷了，禅修和生活不是用来想像的，而是必须實際去經驗，这才是使生命有意義的唯一方法，而實際的经驗也只能在当下去体会，活在当下是禅坐教導我們的善巧方法，念住，定和精進。如果修習者邁向正道，也会全心全意地生活。除非我們去學習去经驗当下，否則內心永無寧静。

需然意念是根本的潛因，如果在禅修里出现，由它过，倘若不落實於言語或行為，它仍会造作出最微弱的業，但如果行者在修習的時候，跟了意念去做作貪嗔痴的業因，習慣習性就会潛伏，一打坐它就会出现，因為習性已成為造作的因。

意念是需要監督和修正，当心有念住力，定力和精進力的時候，意念自然会修正，由它过。

在平時生活上，如果一有不善的念头生起，我們應該小心防範，避免落實於言語或行動之中。除非覺悟了，否則我們渴求生存的欲望是不会减弱的，这也是為什麽我們要修習一念住於当下？

禅修的用意在覺察並阻止我們慣性的反應。当我們平息諸根時，我們的欲望便会减少，如此一来，一些平静自会因而產生。

欲望会在心中制造掉舉，不安和動乱，欲望愈强，動乱就愈盛，当你在打坐的時候便会呈现出来。平息諸根並非指不去運用它們，也不是要我們去壓抑欲望，而是要我們藉由觀慧来認知諸根的實相，例，当腿痛的時候，要知道这是身觸，從觸中而生受，感受一一在这種情形裡，是指不樂受，從受中又生想，这是痛，從想中，引發行，“作意>，当行者起嗔心不善念時，我要動一動，以免繼續痛下去，行者就会起反應逃避苦受了。当行者平息諸根時，欲望就会减少，邁向道的目標接近了。

***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。***