**心会创造苦** **| Lisa老师每日分享 2022.11.28**

我们的心会创造苦，因此，我们要好好守护自己的心。

我们的心会使我们快乐和不快乐。有时，因为一件事在不知不觉的情况下会引起我们的反应，所以我们必须培养对心的专注力。

练习禅修是培养观与定的能力。当行者达到某种定境，那就表示我们的专注力有了进步。但是除非行者可以把它用在观照上面，否则这就是在浪费时间。

当心静下来，会有些喜悦，但是行者应该观察此刻是如此地浮动和无常，而这样的观察过程会让我们的心更平静。只有观照才是不会退转的，不过内心中的定境越深，远离纷乱的能力就会越强。刚开始打坐时，随便的噪音、不适或者是想法都会破坏我们的定境，特别是当我们的心在白天没有平静下来的时候。

我们应随时清楚地了解事物的无常，而不只是在禅坐的时候。不断变迁的事实能让我们观察到无常，念住是禅坐的核心，而观则是它的目标。我们只花部分时间在打坐上面，可是我们可以用生命所有时间用来观察自己的心——这是佛陀留下来的法。心外的事物是不存在的，但是在打坐的时候，心总是往外跑。我们越是观察自己的心，并且了解它的做作，就越想越多，心不在当下飘走了，我们最大的错误是对于心的习染而不察。

心具有创造善、恶的能力，而我们的想法就是我们的主人，没有什么比得上调伏柔顺的心。只有在禅定中才可能调伏自己的心，那是很特殊的训练，而调伏心的力量就可以应用在日常生活中我们所遇到的每个状况时。

我们最大的支柱就是念住，也就是时时活在当下，当心念专注时，这些妄念都会停止，念住也就是指完全溶入这一刻，不染不乱，不论在生活上或在禅坐都维持着不起分别的觉照，只是知道。

在禅定中，行者越是观察自己的念头，观照的力量就越强。当行者观察到自己的心是刹那刹那地生起、暂住和熄灭时，从我们的思维过程中就会产生离欲，让我们不起执着。

念头总是来来去去，特别是当它们是负面的想法时，这就是苦的起源。

努力禅修是值得的，恶念未生令不生，恶念已生速令断，善念未生令生起，善念已生令增长。

呼吸与呼吸之间的间隔太大的话，心就会跑到其他地方，当呼吸能持续锦密急促的呼吸，这样心就不会有时间跑到外面去。

对于初学者来说，要用心花时间多练习，找到合适自己的韵律。当空气和鼻子接触的这一瞬间，行者了知这一瞬间的触时，就是在修毗婆舍那内观禅，呼吸时不可思考，因为一旦思考，就会产生喜欢和不喜欢，只有持续奋力不间断地呼吸，才能很快地建立定力，以进行第二部分对于感受的观察。禅修第二部分是正念于感受，而呼吸时得到越多的定力，就越便于第二部观照最强烈的感受，对于感受只是知道即可。在观察感受的过程中，不要改变姿势，不要移动，只正念于感受本身，这样，行者了解到感受并不是稳定的，感受在不停变化，这就是无常的体现。

平时生活上，这无常被思维的到处乱跑所掩盖，但当行者在禅修中保持不动进行观照时，就会明白所有的事物都是无常的。当行者坐着不动而观照时，就会慢慢明白，身体一直在不停变化的这个无常的现象。在禅修结束下座的时候，心也不要立刻松下来，而要保持正念地慢慢起坐，保持定境的心持续，不要让心散慢，在做任何事情的时候，都要努力保持正念。

禅修者应该把精力集中于因，在因上努力，而不要想果，不要想着可以得到什么。

繁体原文：

我們的心会創造苦，因此，為什麽我們要好好守護自已的心

我們的心会使我們快樂和不快樂，有時，因為一件事在不知不覺的情况下引起我們的反應，所以我們必须培养对心的專注力。

而练習禅修是培养觀与定的能力，当行者達到某種定境，那就表示我們的專注力有了進步。但是除非行者可以把它用在觀照上面，否則这是在浪費時間。

当心静下來，会有些喜悦，但是行者應該觀察这時的是如此地浮動和無常，而这样的觀察过程会讓我們的心更平静。只有觀照才是不会退轉的，不过內心中的定境愈深，遠离紛乱的能力就会越强。剛開始打坐時，随便的噪音，不適或者是想法都会破坏我們的定境，特别是当我們的心在白天時候没有平静下来的時候。

我們應随时清楚地了解事物的無常，不光只是在禅坐的時候而已。不断变遷的事實能讓我們觀察到無常，念住是禅坐的核心，而觀則是它的目標。我們只花部分時間在打坐上面，可是我們可以用生命所有時間用来觀察自已的心。这是佛陀留下来的法，心外的事物是不存在的，但是在打坐的時候，心总是往外跑。我們越是觀察自已的心，並且了解它的做作，就越想越多，心不在当下飄走了。我們最大的錯誤是对於心的習染而不察，心具有刽造善恶的能力。而我們的想法就是我們的主人。没有什麽比得上調伏柔順的心。只有在禅定中才可能調伏自已的心，那是很特殊的訓練，而調伏心的力量就用在日常生活，我們所遇到的每個狀况。

我們最大的支柱就是念住，也就是時時活在当下，当心念專注時，这些妄念都会停止，念住也就是指完全溶入这一刻，不染不乱，不論在生活上或在禅坐都维持著不起分別的覺照，只是知道。

在禅定中，行者越是觀察自已的念头，觀照的力量就越强。当行者觀察到自已的心是刹那刹那地生起，暂住和息灭時，從我們的思维过程中就会產生离欲，讓我們不起執著。

念头总是來来去去，特别是当它們是負面的想法時，这就是苦的起源。

禅修对努力修行是值得我們练習的，惡念未生令不生，惡念已生速令断，善念未生令生起，善念已生令增長。

呼吸与呼吸之間的間隔太大的話，心就会跑到其他地方，当呼吸能持续锦密急促的呼吸，这样心就不会有時間跑到外面去。

对於初學者来说，要用心花時間多練習，找到合適自已的韻律。当空氣和鼻子接觸的这一瞬间，行者了知这一瞬间的觸時，就是在修毗婆舍那內觀禅，呼吸時不入思考，因為一入思考，就会產生喜欢和不喜欢，只有持续奮力不間断的呼吸，这样才能很快的建立定力，以進行第二部分对於感受的觀察。禅修第二部分是正念於感受，而呼吸時得到越多的定力，以便於第二部觀照最强烈的感受，对於感受只是知道。在觀察感受的过程中，不要改变姿势，不要移动，只正念於感受本身，这样，行者了解到感受並不是稳定的，感受在不停变化，这是無常的体现。

平時生活上，这無常被思维的到處乱跑所掩盖，但当行者在禅修中保持不動進行觀照，就会明白所有的事物都是無常的。当行者坐著不動而觀照時，就会慢慢明白，身体在不停变化的这個無常的现象。在禅修结束下座的時候，心也不要立刻鬆下来，而要保持正念地慢慢起坐，保持定静的心持续，不要讓心散慢。而是在做任何事情的時候，都要努力保持正念。

禅修者應該把精力集中於因，在因上努力，而不要想果，不要想著可以得到怎么。

***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。***