无明不是无知，是指不明四圣谛 | Lisa老师每日分享(2022.12.02)

无明不是指无知，无明是指不了解四圣谛。

无明是生死轮回的开始，四圣谛是佛法最核心的部分，假如我们忽略它的话，我们就会错失佛法的本质。

我们或许喜欢学习一些比较容易接受的、不那么困难的教法；也许我们只是喜欢听一些自已喜欢听的佛法；或是希望在漫长的禅坐中能有不寻常的经验，这些有时会成为我们修行的障碍。也或者我们不喜欢困难的禅坐而只喜欢做布施或利他，当然布施和利他都是佛陀曾教导的方法，但是当我们忽略了最基本的教法时，那就如仅仅绕着佛塔外围巡逻而已。如上种种，这些常见的习性冲淡了教法的力量，在佛法的外围徘徊只会让我们感到不确定：我们会开始怀疑，是否应继续刻苦禅坐和修行，还是去过比较舒适的生活？

生命的本质和实体是有漏的苦。生命本不圆满，这种不圆满，体现在身体和心灵上不断的苦楚。出生就是苦，也是所有苦的新开始。

佛陀留下来的法，本是原汁原味，但人们把佛法稀释了。应该怎样回到佛法的本质呢？佛陀说就是不再轮回，这一句已经足够。

禅修的练习是让我们体验四圣谛，体验苦的生起和寂灭的过程。仅仅是密集的禅坐，希望能有些神秘体验和学习一些佛法，是远远不够的。通过禅修，要净化自已的心，获得正确的知见：除了获得解脱之外，没有其他了。借由“知苦”，生起解脱的信念，当然没有人是希望这样受苦的，不过有了许多苦的体验，却能使我们有那样的动机——解脱。

不论我们在这条道上怎么做，让我们真正的走，稳定的走，坚毅的走下去。

唯一会令我们偏离菩提道的是感官的接触，佛陀常常苦口婆心地劝戒感官欲望的危险。解脱之道只存在我们心中，佛法是不会活在书本或别人的话语里，它只活在我们心中，我们一定要亲身体验。

只有少数的人能够坚持修行，只有专心致志，成功才有可能。我们所有的体验，不适与舒适的，不好也不坏的，都会成为佛法的一部分，而且行者也应视为一种训练。行者不可能有八正道的同时又有感官欲望，而八正道需要自我规范和自我守护，所以时时有苦或乐的感觉。

相信没有什么比解脱更重要，因此，行者清醒的时候应该知道自已的心放在哪里了，放开执着，就是知道苦的起因，不要总想我得到了哪个观智，而是应该把精力集中于因。

观呼吸时只需要保持“知道”。不要比较判断等等思维，如果有比较的话，思考就混进来了。观感受时观照不要距离太远，如果距离太远，心就很容易跑出去，努力尽可能念住于感受持续观照，直至结束。

——————————————————————————

繁体版原文：

無明並不是指無知，無明只是指不了解四聖諦

無明是生死輪迥的開始，四聖諦是佛法最核心的部分，假如我們忽略它的話，我們就錯失了佛法的本質。

我們或許學習了一些比较能接受的，不那麽困難的教法。也許我們只是喜欢聽一些自已喜欢聽的。或是希望在漫長的禅坐中能有不尋常的经驗，或是喜欢做布施或利他，当然这些都是佛陀所曾教導的，但是当我們忽略了最基本的教法時，那就像只是繞著佛塔外圍巡逻而已。这種平常的習性冲淡了教法的力量。在佛法的外圍徘徊只会讓我們感到不确定。我們会開始懷疑是否應繼績禅坐和修行，还是去过比较舒适的生活呢？

生命的本質和實体是有瘺的苦，生命本不圓滿的，相对的，是身体和心靈上不断的苦楚，出生就是苦，也是所有苦的新開始。

佛陀留下来的法，本是原質原味，但人們把佛法稀釋了。怎么是我們的選擇呢？佛陀说就是不再輪迥。

禅修的练習是讓我們体驗四聖諦，苦的生起和苦灭的过程，光是密集的禅坐，希望能有些神秘体驗和學習一些佛法，这是不够的，自已的心的净化，正确的知見，除了獲得解脱之外，没有其他了。这也是生起信念，那就是知苦，当然没有人是这样希望受苦的，不过有了許多苦的体驗，卻能使我們有那样的動机，解脱。

不論我們在这條道上作怎么，讓我們真正的走，稳定的走，堅毅的走下去。

唯一会令我們偏离菩提道的，是感官的接觸。佛陀常常苦口婆心地勸戒感官欲望的危险。解脱之道只存在我們心中。佛法是不会活在書本里或别人的話語，它只活在我們心中，我們一定要親身体驗。而只有少數的人能够堅持下去。只有專心致志，成功才有可能，之後我們所有的体驗，不適与舒適的，不好也不壞的，都成為佛法的一部分，而且行者也應視為一種训练。行者不可能同時有八正道，又有感官欲望。而八正道需要自我規範和自我守護，所以有時有苦有樂的感觉，相信没有什麽比解脱更重要，因此，行者最清醒的時候應該知道自已的心，放在那？放開執著，就是知道苦的起因，不要总想我得到了那个觀智，而是應該把精力集中於因，只需要知道。如果有比较的話，思考就来了。觀照不要距离太遠，如果距离太遠，心就很容易跑出去，努力盡可能稔著感受觀照，直至结束。