平凡的心灵无法掌握佛法的精髓| Lisa老师每日分享2023年1月4日

佛陀的教法能够深入人心，但平凡的心灵是无法掌握它的精髓。

禅修可以是最美妙的人生体验，但是我们必须努力才行，完全的禅定可以生起观照。假如不能够集中专注，心就会持续萎缩、昏沉、迟钝，为种种烦恼所阻碍。当我们能够把专注放在呼吸和感受上，我们的潜力就会发挥出来，等到那时候，无常、苦、无我就会在内心显现。除非将反应和阻碍从心中移除，否则心灵不会有任何空间留给新的智慧。我们对佛法的理解会被自己所限制，留意观察自己，是否对方法左耳入右耳出？禅修总是力不从心、呼吸困难呢？观感受时心总是跑？因此，修习内观的重点，在于很用心地去修习。禅修能除去这些限制，使我们的视野更开拓，见解更深刻，而且相信解脱的种子就在我们心中。

平凡的心没有受过训练，是不能超越智慧达到所需的深层清晰和醒觉。除非经由内观禅的训练，心灵的识见超卓，否则我们无法理解佛陀所教导的道理。

为了能够完全地踏上修行之路，为了能有安稳的感觉，我们必须要能够出离。出离指的是舍离对于妄念的执着、纠缠和追寻，心灵总是欲求不满足，假如无法得到更多，心灵就会对这世间产生幻想和投射，而这些都不会带来真正的满足和内心平静。只有出离才有办法，因此，舍离是佛法中非常重要的部分，当行者透过禅修的训练，总会有一丁点的舍心，执着心也会减少，行者需要持之以恒的修行，才能够净化自已的心灵。

**繁体原文：**

**佛陀的教法能够深入人心，平凡的心灵是无法掌握住它的精髓**

**禅修可以是最美妙的經驗，但是我們必须努力才行，完全的禅定可以生起觀照，假如不能够集中專注，心就会持续萎缩，昏沉，遲鈍，為種種煩惱所阻礙，当我們能够把專注放在呼吸和感受上，我們的潛力就会發挥出来，等到那時候，无常，苦，无我就会在内心中顯现。除非反應和阻礙從心中移除，否則心灵不会有任何空間给新的智慧，我們对佛法的理解会被自已所限制，留意觀察自巳，是否对方法左耳入右耳出？禅修总是力不從心，呼吸困難呢？觀感受心总是跑？因此，修習內觀的重要。很用心的去修習是必須的。禅修能除去这些限制，開拓我們的視野，使見解更深刻，而且相信解脱的種子就在我們心中。**

**平凡的心是没有受过訓練，是不能超越智慧所需的深刻清晰和醒覺。除非经由内觀禅的訓練，心灵的識見超卓，否則我們无法理解佛陀所教導的道理。**

**為了能够完全地踏上修行之路，為了能有安稳的感觉，我們必須要能够出离，它指的是捨离对於妄念的執著，纠缠和追尋，心灵总是欲求不滿足，假如无法得到更多，心灵就会对这世間產生幻想和投射，而这些都不会带来真正的滿足和內心平静，只有出离才有辨法，因此，捨离是佛法中非常重要的部分，当行者透过禅修的训练，总会有一丁点的捨心，執著心也会减少，行者需要持之以恆的修行，才能够净化自已的心灵。**