简体版译文

心灵具有创造善恶的能力 | Lisa老师每日分享(2023.01.10)

心灵具有创造善恶的能力，而我们的想法就是我们的主人。

只要是用思维想的，就永远只是口头上的想法和观点，拥有越多的想法，反而愈难静下心来禅修。当你进入想时，就被想法控制了。例如面对外境时，别人一句话的内心反应，就会控制我们。不论是内在或外在的人或事物并不一定是我们所认知的那个样子，要记得“知”永远只是知见而已，因为在解脱道的层次上，整个世间，包括我们自己，并不是我们目前所见到的样子。

我们应随时清楚地了解“无常”，不光只是在坐禅的时候，看到不断变迁的事实能让我们观察到真理。念住是禅修的核心，而“观”则是它的目标。我们只花费生命中的部分时间在打坐上，可是我们可以用生命中所有的时间来观察自己的心。这就是世事的舞台，心外的事物是不存在的，像看电影，只是一幅一幅的影像呈现而已。

只要注意每个当下，解脱才有可能

圣人和凡夫的差别是在意识中是否显现道与果的经验。

在凡夫的结中，最有杀伤力的是对“我”的邪见，它隐藏的深深的，这就是“我”的念头，只要有个“人”在那里，我们就会有各种问题；当没有人在那里，那是谁有问题？对“我“的邪见是所有痛苦、悲伤和忧虑的根源。我们的观念越多，我们就越不能看到事实，当我们坐禅的当下，没有什么事比这还重要，只有念住的心，才能见道。每一节的禅修都是在考试，我们的整个生命是为了能获得智慧，而每一天都是我们的整个生命，当下的禅坐也许是最后一次。

——————

繁体版原文

心灵具有创造善惡的地方，而我們的想法就是我們的主人

只要是用想的，就永遠只是口頭上的想法和觀点，拥有越多的想法，就愈難静下心来禅修。当你入想時，就给想法控制你了。如对外境，一句說話的反應，它就会控制著我們。不論是內在或外在的世間人事物，並不一定是我們所認知的那個样子，要記得知是永遠只是知見而已，因為在解脱道的層次上，这整個世間，包括我們自已，並不是我們目前所見到的样子。

我們應随时清楚地了解事物的無常，不光只是在坐禅的時候而已，不断变遷的事實能讓我們觀察到真理，念住是禅修的核心，而觀則是它的目標。我們只花生命中的部分時間在打坐上面，可是我們可以用生命所有的時間来觀察自已的心。这就是世事的舞台，心外的事物是不存在的，像看电影，只是一幅一幅的影像呈现而已。

只要注意每個当下，解脱才有可能

聖人和凡夫的差别是在意識中是否顯现道与果的经驗。

在凡夫的結中，最有殺傷力的是对我的邪見，它隐藏著深深的，这就是我的念头，只要有個人在那里，我們就会有各种問题，当没有人在那里，那是誰有問题？对我的邪見是所有痛苦，悲伤和憂慮的根源。我們的觀念越多，我們就不能看到事實，当我們坐禅的当下，没有什麽事比这还重要，只有念住的心，才能見道，每一節的禅修都是在考試，我們的整個生命是為了能獲得智慧，而每一天都是我們的整個生命，当下的禅坐也許是最後一次。