### 持续发挥身心所有的能力 | Lisa老师每日分享20220708

禅修的精要是持续发挥身心所有的能力。

观感受时，不论是疼痛、剧痛，还是刺痛，心都应是正念相续，不可败给疼痛而放弃。面对乐受不追随，面对苦受不逃避。不修身者却不然，感觉乐受时，就追随乐受，不舍地追求乐受。

我们当然能够使我们的感受消失——移动身体。但这样做时，我们不是在把握身体的感受，而是在试着逃脱它们，行者变成在抗拒新的感受。

我们必须知道，我们不应从任何感受逃脱。行者不应从我们肉体的固有痛苦逃脱，只有一条唯一的觉悟之路：面对它、战胜它，从而得到内观智慧，获得解脱。

正念的意义是什么？

正念是用心警觉，并且严格把持这警觉，而又没有任何概念的想法，一心一意，没有任何思想。

假如苦受过于苦恼，而不能由屏息的努力和拉紧身体来克服，行者应系紧他的心，继续抗拒它。此时用心沉入于苦受，以屏息、拉紧身体和坚固心来尽力对抗感受的压力，直至他能够穿透苦受。安住注视它，不思考任何与它有关联的思想，直至最后感受完全被耗尽。

若行者的苦受训练已经帮助他开发内明。那么情感的感受的正念练习并不困难，而大多数人的烦恼都与情感有关，因为情感的感受通常随伴着苦的肉体感受，包括疾病。

行者透过禅修的训练，能转移他的注意至那些身体的感受，如此经由对苦的身体感受的征服，来克服情感的粘着。

带着净化、涤清、坚定和有用的心，行者注意心理活动，当心起贪念时，他知道心有贪；当心不起贪念时，他知道无贪；当心起嗔念时，他知道有瞋；当心不起嗔念时，他知道心无瞋；他知道贪念和瞋念何时生起，并保持正念于它们。如此就不会产生更多的贪或瞋因而引发再度轮回，这是在果上灭因的力量。

当接触到一个可以激发贪或瞋的对象时，他会保持严格地正念于它，因此贪或嗔不能生起。这是在因上灭因，这也是修行的所在，因不要种错。

种种生起的事物，如果我们不把它放在心上，它就不会有问题，要训练心从世间法中抽离，由观呼吸开始，令心安住而有力量。

繁体原文：

禅修的精要，持續發挥身心所有的能力

觀感受時，不論疼痛，劇痛，刺痛，心是正念相續，没有被疼痛擊敗而放棄。面对樂受不追随，面对苦受，不逃避。不修身者，當感覺樂受時，追随樂受，不捨地追求樂受

我們當然能够使我們的感受消失，是移动身体，但是，这样做我們不是在把握身体的感受，我們試著逃脱它們，这样做時，行者变成在抗拒新的感受，我們必须知道我們不能從任何感受逃脱，行者不能從我們的肉体的固有痛苦逃脱，並且只有一條唯一的道路，是面对它，戰勝它而得到內觀智慧，獲得解脱。

正念的意義是什麽？

正念是用心警覺並且嚴格把持这警覺，而没有任何概念的想法，一心一意一点也没有任何思想。

假如苦受过於苦惱，而不能由屏息的努力和拉緊身体来克服，行者應繫緊他的心再度抗拒它，而應用他的心於苦受，以屏息，拉緊身体和堅固心，行者應盡力对抗感受的壓力直至他能够穿透苦受，安住注視它，不思考任何与它有關連的思想，直至最後感受完全被耗盡。

若行者的苦受訓練若巳经幫助他開發內明。那麽情感的感受的正念練習並不困難，而大多數人的煩惱都与情感有關，因為情感的感受通常随伴著苦的肉体感受，包括疾病。

行者透过禅修的訓練，能轉移他的注意至那些身体的感受，如此经由对苦的身体感受的征服来克服情感的黏著。

帶著净化，滌清，堅定和有用的心，行者有心注視心，當心有贪時他知道心有貪，当心无貪時，他知道无貪，当心有嗔時，他知道有瞋，当心无嗔時，他知道心无瞋，他知道何時貪和瞋生起，並保持正念於它們，如此就不会產生更多的貪或瞋因，而再度輪迥，这是在果上灭因的力量。

当他接觸到一個可以激發貪或瞋的对象時，他保持嚴格地正念於它，因此貪或嗔不能生起，这是在因上灭因。这也是修行的所在，因不要种錯。

種種生起的事物，如果我們不把它放在心上，它就不会有問题，要訓練心從世間法中抽离，由觀呼吸開始，令心安住而有力量。

*注：简体版使用MicrosoftWord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。*