解脱和轮回都只在心灵之中｜lisa老师每日分享20221124

有时，当我们暂时放下一切，完全没有想到自己的时候，或许可以体验到一点涅槃的味道。

当“我”暂时不再那么重要，当心中没有特定的思维模式，当心中只有观照、没有欲望时，或许我们可以知道，“我”不是表象的那个样子，因而能够舍弃它。当行者经验到短暂的舍弃时，这是一种心灵力量。当你在禅修产生痛苦的感受时，总会有一丁点儿舍的感觉，也只有在禅修当中，比较容易观照到“我”和“我想要的”，以及“我”和“我不想要的”。贪欲和瞋怒深植在自身当中，不能自拔，只有当行者觉知在呼吸的触和感受上时，才有一次净化和消业，行者就往外跨了一步，我们称之为“洞见”。

每当我们注意到内心的转变时，必须在心中时时提醒、保持清醒，使这改变常住心中。困在我们心中的牢笼，只有我们自己能打破，钥匙握在自己手里。这些障碍心灵的围墙，只有通过内观的修习才可以打破。禅修过程可以让我们体验和日常生活截然不同的心境，以及各种层次的意识，“无我”的观念会远离平常的念头。

“无我”的教义听得多了，或许会一时接受它，可是，除非我们真正地修行，不然不会有任何结果。当我们的心极为专注时，旧的习气就可以当下瓦解——虽然只是在短暂的定境中。除非我们透过内观的积累，真正拥有新的意识不然我们还是会墨守成规，永远是“我”和“我想要的”，以及“我”和“我不想要的”。

真正发展念住不仅使我们洞见世间的实相和明了苦因，一旦发展了念住还有其他的力量——念住能带领行者达于一个刹那又一个刹那心的纯净。每个时刻行者保持念住，心是纯净的，没有执取、瞋恚和愚痴的，在当下，心是清醒清明的，因为它充满着不带评断、分别色彩的观照。因此，观与止是心的一种平衡，就是心灵修习之道的整个发展。

止就在当处、当下。念住——当你在禅修时，记住这一点，只是知道。

繁体原文：

解脱和輪迥都只在心靈之中

有時候，当我們暫時放下一切，完全不会想到自已的時候，或許可以体驗到一点涅槃的味道，

当我，暫時不再那麽重要，当心中没有特定的思惟模式，当心中只有觀照而没有欲望時，或許我們可以知道，我，不是表象的那個样子，而且能够捨棄它。当行者经驗到短暂的捨棄時，这是一種心靈力量。当你在禅修的時候，產生痛苦的感受時，总会有一J点的捨的感觉，也只有在禅修当中，我和我想要的，以及我和我不想要的。貪欲和瞋怒深植在自身当中，不能自拔，只有当行者覺知在呼吸的觸上和感受上時，才会有一下净化和消業的，行者就会往外跨了一步，我們稱之為洞見。

每当我們注意到內心的轉变時，必须在心中時時提醒，保持清醒，使这改变常住心中，困在我們心中的牢籠，只有我們自已能打破，鑰匙是握在自已手裡。这些障碍心靈的圍牆，只有内觀的修習才可以打破。禅修过程可以讓我們体驗和日常生活截然不同的心境，以及各种層次的意識，無我的觀念会遠离平常的念头，無我的教義聽得多了，或許一時会接受它，可是，除非我們真正地修行，不然不会有任何结果。当我們的心極為專注時，舊有的習氣就可以当下瓦解，虽然只是在短暂的定境中。除非我們真正拥有新的意識，透过內觀的積累，不然我們还是会墨守成規，永远是我和我想要的，以及我和我不想要的。

真正發展念住不僅止於使我們洞見我們世間的實相和明了苦因，一旦發展了，念住还有其他的力量，念住带领行者達於一個刹那刹那心的纯净，每一時刻行者保持念住，心是纯净的，没有執取，瞋恚和愚痴的，在当下，心是清醒清明的，因為它充滿著不带評断分别色彩的觀照，因此，觀与止是心的一種平衡，就是心靈修習之道的整个發展。就在当處，当下，念住，当你在禅修時，記住这一点，只是知道。