



# 为何要禅修？ 禅修会带来什么？

帕秋仁波切开示

07/05/2018

为何要禅修？禅修会带来什么改变？当今有那么多事情可以做，究竟禅修有什么好处？为什么我们要花时间修持？这个视频是帕秋仁波切于纽约库伯城让炯益西寺院所做的开示，其中具体说明了禅修的裨益。

## 为何要禅修？

三个显著的益处



- 我们的心变得更平静
- 善妙功德增上

- 自心变得更有弹性

平静一词很容易理解，我们多数人都想要平静，透过外在环境寻找能提供宁静感的地方。

一般说到善妙功德，会联想到正面特质，仁波切在此特别提到慈悲、智慧、庄严、理解、安忍和布施。我们会希望他人和自身能拥有这些功德。

## **弹性：身和心**

当我们的心的弹性，就不会承受那么多痛苦，也不会引发他人受苦。经常我们内心充斥着许多评断，我们批评他人，也论断自己，反应情绪化，并根据很多假设猜测行事。若是我们的心的弹性，就不会坚持这些想法，也不会陷入糟糕的情绪或负面思维中。有弹性的心使我们能应对眼前所发生的任何事，压力和紧绷感自然会减少。我们学会了如何放下！

为了不让身体过于死板僵硬，我们都知道保持身体弹性的重要性。同样的，如果我们保持自心的弹性，就可以免于紧绷、封闭的心理状态。

## **无聊出现-----没问题！**

初学者在刚开始禅修时，或许会感到无聊，对此请不要感到讶异。我们的心习惯于渴求分心散乱，在忙碌的生活中，我们经常忘了该如何接受无聊这件事。这就是为什么了解禅修的三个益处非常重要，知道这些结果能鼓舞我们继续修持下去！

如果你希望了解禅修，可以参考桑耶佛学院的辅助课程[心的训练：介绍](#)。在这个简短的自学课程中，有更多帕秋仁波切的视频指导，并适合各个阶段的学习者观看。