简体版译文

当下解脱的心

当我们听到佛陀的教法时，会触动我们的心；我们在心灵深处知道它有着深奥的真理，虽然还有很多人不曾经验过它。

佛陀并不是要说服人们相信他的教法，但佛陀所教的法，我们可以尝试去修习。看看结果如何——佛陀的教法简洁、直接，许多人都未曾尝试过。

我们不是机器，并且我们的心也不只是逻辑思考的电脑。心灵有自已的情绪，和自我紧密地连在一起。

当我们听到解脱时，通常会觉得那是遥不可及，只有圣人才可能达成，所以和我们没有什么太大的关系。事实上，当你开始打坐的时候，已经踏出第一步，解脱有三种：无相解脱即理解无常；无愿解脱即彻底了知苦；空解脱即透视无我。

我们都知道无常是什么，但什么是无相解脱？假如我们执着或爱恋某个人，某种情境或事物，我们能舍弃他们吗？不论这些执着多么微细，我们都可以试着舍弃它们。当我们把注意力放在所要观察的事物上时，会发现这些事物其实是刹那生灭的。我们深入每件事，每个人，所看到的真理会让我们放弃原本以为的实在性而舍弃执着。假如我们能够对任何事或任何人有片刻的无相解脱(直接了知没有任何东西具有实体性)，一切将会是过眼云烟，有了这样的经验以后，即使是刹那就能让我们体悟佛陀所说的自由。

自由指的是不执着，是体会绝对的真理。

当我们打坐的时候，身体上有不舒服的感觉时；当我们真正地了知那种感觉的无常，知道它没有实在的本质时；即使一刹那，只是知道它，不加入任何思维概念的东西时；我们就尝到无相解脱的滋味了。我们就会有刹那的自由。

——————

繁体版原文

当下解脱的心

当我們聽到佛陀的教法時，会觸動我們的心，我們在心灵深處知道它有著深奥的真理，雖然还有很多人不曾经驗过它。

佛陀並不是要说服人們相信他的教法，但佛陀所說的方法，自已可以嘗試用方法修習，看看结果如何，佛陀的教法，簡潔，直接，許多人都未曾嘗試过，我們不是机器，而且我們的心也不只是邏輯思考的电脑。心灵有自已的情绪，和自我堅密地連在一起。

当我們聽到解脱時，通常会覺得那是遙不可及，只有聖人才可能達成，所以和我們没有什麽太大的关係，事實上当你開始打坐的時候，已经踏出第一步，解脱有三種，無相解脱是理解無常，無願解脱是徹底了知苦，空解脱則是透視無我。

我們都知道無常是什麽，但什麽是無相解脱？假如我們執著或爱戀某個人，某種情境或事物，我們能捨棄他們嗎？不論这些執著多麽微细，我們当然都可以試著捨棄它們。当我們把注意力放在所要觀察的事物上時，会發现这些事物其實是刹那生灭的。我們深入每件事，每個人，所看到的真理会讓我們捨棄原本以為的實在性而捨棄執著。假如我們能够对任何事或任何人有片刻的無相解脱(直接了知没有任何東西具有實体性)，一切將会是过眼云煙，有了这样的经驗以後，即使是刹那，就能讓我們体悟佛陀所說的自由。

自由指的是不執著，而是体会绝对的真理。

当我們打坐的時候，身体上有不舒服的感觉時，当我們真正地了知那種感觉的無常，知道它没有實在的本質時，即使一刹那，只是知道它，不加入任何思维概念的東西時，我們就嘗到無相解脱的滋味了。我們就会有刹那的自由。