简体版译文

♥Lisa老师2023年1月15日22：32

只有时时刻刻的觉知才有开悟的可能，这样的觉知最后会在百分百专注中升到最高点，然后我们会舍弃所有的念头，完全融入禅定中，不需要刻意地舍弃，它自然会不见，剩下的就只是纯然的觉知，这是一个人一生最值得去做的事。

当然能够舍弃对“我”的邪见是最大的转变，行者应该在所有清醒的时候提醒自己，五藴是无自性的、无常的、刹那变异的，不论我们对“无我”有直接的了悟，或者只是理解而已，都应该经常地提起这样的觉察，当行者持续保持这样做时，平常的问题就比较不会成为我们的困扰。

假如我们了知世间的人和事物都会变动，不是真的，我们的困难就会变得比较不重要了，而且对事物的看法也会慢慢地改变。我们每个人都会戴着面具伪装，而且不愿去正视面具后的那个我，“我见”是我们最大的敌人，当行者证果之后，就不需要那个面具了，但是如果没有那证道的经验，当人尝试去看面具后的东西时，就会出现恐惧和抗拒。虽然我们还没有办法证悟到这样的境界，但是思维上的肯定可以帮助我们舍弃执着。

真正的改变是来自于自我观照，否则困难继续存在，还会走在自己的老路上，当你在打坐的时候，最容易来来回回，总是行老路，而且会由不变的我继续复制。当我们打坐时，念头就开始转动，这是心的妄念，心经常被诱惑和禁锢。

我们的修行要一直持续着，这是说专心做每一件事，注意心灵和身体的反应，如果有耐心和毅力地修行，没有理由做不到的。在行住坐卧中，若是都能保持念住，这样的修行一定会有成果的。

——————

繁体版原文

♥Lisa老师2023年1月15日22：32

只有時時刻刻的覺知才有開悟的可能，这样的覺知最後会在百分百專注中昇到最高点，然後我們会捨棄所有的念头，完全融入禅定中，不需要刻意地捨棄，它自然会不見，剩下的就只是纯然的覺知，这是一個人一生最值得去做的事。

当然能够捨棄对我的邪見是最大的轉变，行者應該在所有清醒的時候提醒自已，五藴是無自性的，都是無常的，刹那变易的，不論我們对無我有直接的了悟，或者只是理解而巳，都應該经常地提起这样的覺察，当行者持续保持这样做時，平常的問题就比较不会成為我們的困擾。假如我們了知世間的人事物都会变動不是真的，我們的困難就会变得比较不重要了，而且对事物的看法也会慢慢地改变。我們每個人都会载著面具偽装，而且不願去正视面具後的那個我，我見是我們最大的敵人，当行者証果之後，就不需要那個面具了，但是如果没有那証道的经驗，当人嘗試去看面具後的東西時，就会出现恐懼和抗拒。虽然我們还没有辦法証悟到这样的境界，但是思维上的肯定可以帮助我們捨棄執著。

真正的改变是来自於自我觀照，否則困難繼續存在，还会走在自巳的老路上，当你在打坐的時候，最容易来来回回，总是行老路，而且会由不变的我繼續複制。当我們打坐時，念頭就開始轉動，这是心的妄念，心经常被透惑和禁錮。

我們的修行要一直持续著，这是说專心做每一件事，注意心灵和身体的反應，如果有耐心和毅力地修行，没有理由做不到的。在行住坐卧中，若是都能保持念住，这样的修行一定会有成果的。