



一行禅师

著作：行禅

要解脱需觉知

Be Aware in order to Let Go

我们的生命系缚着忧悲苦恼，

而我们也想要摆脱它们。

然而该如何做呢？

踏出坚稳、平静的步伐，

踏出勇敢的步伐。

要明觉且意坚志强—清楚觉知忧悲苦恼之重担，

并对于你要舍放这些重担之决心应意坚志强。

问问自己：「为何自愿在肩上置放这些重量？」

要明白你确实携着忧悲苦恼的重担，

而且要对自己慈悲。

当你看到自己正朝向忧悲苦恼的一端前去时，

便要感觉到这份慈悲。

要了解忧悲苦恼是无法帮你解决任何问题，

而反将障碍你的平和与喜乐。

有了这样的觉知，

便要决心让忧悲苦恼逝去。

只要你想要，

你便能做到，

就如脱去雨衣并甩去贴缚其上的雨滴一般。

