

# 炎夏飘雪

Snow in Summer

[緬] 西亚多 乌 焦谛卡 著

Sayadaw U Jotika

译序一：来自伊洛瓦底江畔的祝福 - 克玛叠帕比库  
(Bhikkhu Khemadipa)

在世尊的教导中，最简单然而却是最深奥的便是：唯一的实在就是当下出现的任何事物。如实地活在当下的一刻，这样你便会活在真理中。事实上，世尊把当下的一刻说作是「唯一值得的执着」。

然而，在修行的路上满是圈套，比如想要有些不一样的体验、判别当下那一刻的素质、抱持着期望等，即使是修行已久的禅修者，都仍会掉进这些陷阱中。「我至今已禅修二十年了，但我仍有愤怒，我到底做错什么？」

从阅读乌焦谛卡的内心世界，我希望你们得到的是，能认识到当你沿着这条法的道路往前走着，但却否认你自己的人性，这便是不智。爱、迷惘、绝望，与恐惧等都是现实的，它们都是自然的，它们就在面前，而且，跟所有其他东西一样，都是从缘而生，并会消逝。在这

条道上只有一样「正确」的体验，那就是你现在正觉知到的。

只要你是一个人，你都会有人的遭遇。活在其中，从中学习，并将之放下吧！

愿你们得到解脱。

### 西亚多乌焦谛卡(自传)序

人们都很强烈地需要表达，这对我们的成长非常重要。如果你没有机会去表达，你便失去了创意思维。嗯，这是另一种执着，我不能强迫自己把它放下。很多次我拿起笔去写，也很多次我把笔搁下。我心中有着一些很难以文字表达的东西。请不要以为我在宣教，我只是在表达一些我认为是真的个人观点（感受、观察）而已。

我知道我所说的很多东西都会很容易被误解，一个人可拿此来反对我。我实在不能在书信中把握的论点说得清楚，甚至谈论及它也是一件非常艰难的工作。但无论怎样，我都尝试去表达我的看法。我所说的东西可能与经典不一致。我并不期望你赞同我。那些并不是普遍的真理，只是我在 1996 年 10 月时的意见而已。与其他东西一样，我都是会变的。请原谅我的误失。

随你相信与否，我是一个经常令自己不开心的人。总有一天我会开心的。以下是一些关于我的东西。我于 1947 年 8 月 5 日诞生，其后在一所罗马天主教传教士学校里受教育，我读过有关这宇宙的大部分事物，我并不相信任何组织化的宗教。现在我相信组织化的宗教吗？嗯，天晓得。我从十九岁起便想到要当一名比库（僧人），但却进入了大学，还发现这些教育实在不能令人满意。于是我只好自己学习。我发觉到几乎每一个人都是在追求地位、金钱、享乐——非常的肤浅。

我不可能继续这样子地读过余生。尽管我极爱我的女儿，我仍离开了家庭。在这个极具竞争性的社会里我全没位置。对我来说，最适合的生活方式就是当一名比库，住在森林里；这适合我的个性。

对，我祖母是掸祖人（缅甸东部的一个大邦，为金三角的所在）。她过着长久而平静的生活，差不多八十岁才死去。那时我才十四岁。我们之间很亲近。我常常想起她。

我亦喜欢掸祖人，他们都很和顺。在美谬四周有很多掸祖人，一些住在我们这里的冷水壶村。又有另一条叫热水的村，在那里大部分的村民都是掸族人，他们都说掸语。一些掸族的老妇人很像我祖母——安宁、平静、有爱心、平淡、有耐性、知足、朴素既很友善。这样的人实在不可能在现代城市中找到。富有的人都是疑心很重：他们

认为人们都是在追求他们的钱。

你问及我与我家的关系。那是从来都没有好过。在我家中我唯一喜爱的人就是我姐姐。虽然她不理解我，但她疼爱我。

对，我从来都不觉得我是那家庭的一分子。在我家庭中，我似是一个陌生人。可能有一天我会去见我姐姐。我与我父母的关系是一种爱恨交织的关系。（如今他们都已过身了。）我在家中非常寂寞。我知道你对你和你家关系的感受。没关系啦。我们在别处寻找爱与谅解吧。无论你做些什么，无论什么事发生，我永远都可当作你的父亲、兄长、朋友、辅导员等等。

我生活于两种不同文化的边界上——东方与西方的。出生于缅甸，受教育于一所西式的学校。面对过各种不同的宗教——佛教、基督教、犹太教、印度教、伊斯兰教——也透过哲学而接触到物质主义，我结果却什么也不认真地相信。西方心理学——弗洛伊德、荣格、阿德勒、罗哲斯、詹姆士，还有很多其他的；西方哲学——苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、黑格尔、康德、尼采、柯尔恺郭尔、罗素、维根斯坦、柏格森、等等——足以把人弄得十分糊涂。我是修读电机工程的，也阅读过高深的科学理论，包括黑洞。

我知道，对任何事都确实清楚的人实在很少。最重要知道的就是你自己的心。对，我想要自由。这应从开始时便知晓。我的自由并不

是用作出卖的。

在一处地方住得太久了我觉得好像是被囚禁着一样。根据缅甸的传统，我是一只狮子。我实在想在深山里遨游，如一只山狮一样。呀，自由……。我不能容忍任何的约束、枷锁或束缚，甚至约束着我自由的执著都不是我所喜欢的。人们对我产生执著，我把这看作是会对我的自由构成威胁。我热爱自由，我不能拿它跟任何东西交换。我同样热爱心的自由。所以，我看出愈来愈多能把心囚禁着的东西。尽管我读过「藏」里的很多经典，但当我发现到（看到）一些东西时，我仿似获得一个新发现。亲身发现那些简单的真相——多么大的喜乐啊！

我不能忍受那些人，他们只是从书本中读过有关的事情，便谈论得好像他们知晓那些事情似的。但有时我发觉到自己也是在这样做着，然而我已愈来愈少做了。

山狮正是我。单独，但已不再孤独。我学到独自生活。有时我想表达我最深层的领会，但却很难找到一个懂得怎样去听、去领会及去欣赏的人。许多时我就是那个去听的人。人们总喜欢跟我诉说。

我想，我最强烈的欲望就是想要自由与不作依靠（在身、心上的）。自由有不同的形式与阶段。无论以任何代价，我都必定要顺从我的本性。我可能会令我的朋友失望。那么多的人都对我我抱有那么多的期

望，我实在不可能/不会达成她们的那些期望。我正朝向我自己的自由，而不是遵从别人。

我一直读着荣格的《记忆.梦.思考》，他的某些想法很多使我感兴趣。他提及到有关他自己的事情中，某些亦正是表述着我。因此，我要给你引述其中的一段：“在小时候我觉得我是孤单的，现在也一样，因为我懂事情，可是我却必须要间接地提及，其他人显然对那些事毫不知晓，而且大抵地不愿去知晓。”

寂寞并非来自于没有人在身边，而是来自于不能把自己认为重要的事情传达开去，或来自于持有某些不被其他人采纳的见解。假若一个人知道得比其他人多，他便变成寂寞。可是寂寞并不一定是不利于友谊的，因为没有人比寂寞的人对友谊更敏感，而且只有当每一个个别的人独记得自己的个别性，而不把自己与其他人混同时，友谊才会得以发展。

我须要遵从那加诸于我身上，使我失去选择自由的「内在律」。当然，我并不是常常遵从它的。一个人怎可以过着没有矛盾的生活？（「说到轮回——在我的情况来说，那一定主要是由于曾有一种对理解非常热切的强烈渴求，而导致到我这一生的出现，因为在我本性中这是最强的要素。」）

「我亦领悟到一个人必须接受思绪妄念，它们都是在其心内自发

的升起的，乃是人们实相的一部分。当然，对与错的范畴常常现前，但因为对与错的分别是没有约束力的，所以只属于较次要。纵使我们对思绪妄念的主观判断分别不及思绪妄念的现前来得重要，但我们也同样毋需要去压抑这些判断分别，因为它们也是一些存在的思绪妄念，乃是我们整体的一部分。」（所以，对每样东西都要有念住。）

一个没有经历过被自己激烈情感的烈火焚烧的人，并未曾把那些激烈情感克服到。这样的话，那些激烈情感只是移居于隔邻，然后随时喷出一把火，把那人的房子烧着。每当我们放弃、遗落，及遗忘太多时，我们所忽视了的事物都很可能会以增加了的力量返回来。（切勿压制你的激烈情感；念住于它们。对我来说，「经历过」并非指「作出过行动」，而是指觉知到它们，有念住地体验它们。）

「的确，我们那『对进步的崇拜』正带给我们一种威胁，它加诸在我们身上愈加多对未来的幼稚梦想，它就愈剧烈地迫使我们逃离过去。以进步，亦即是以新方法或器械，来作改革，起先当然是感人的，但长远来说，这是受怀疑的，并且无论如何，都是代价不菲。整体上它丝毫也没增加到人们的满足或快乐。反而，它们正是『存在』的伪装甜料，就像愈加快速的传讯一样，不惬意地加速了生活的步伐，并使我们比以前拥有更少的时间。」（所以，尽可能简朴的生活。）

我不用电力，还亲自打理壁炉与炉灶。黄昏时，我都把旧油灯燃

点着。这里没有自来水，我得把水从井里唧抽上来。我劈柴，烧饭。这些简朴的行为使人简朴；要做到简朴实在是谈何容易。在波林根，围绕着我的沉静几乎可以听得到，而我则住于恰好与大自然打成一片的和谐中。一片不可言喻的寂静弥漫着。

住在波林根的塔楼里就仿似同时住在许多个世纪一样。这地方在我以后仍会留存着，而且它在其地点以其脱俗的格调往过去指向久远之前的事物。它几乎没有东西是令人想到这现代。倘若一个十六世纪的人搬进屋来，他会觉得只有煤油灯与火柴是新奇的；除此之外，他会毫无困难地知道一切应如何处理。没有任何东西来打扰这死寂，电灯与电话也没有。（卡尔·荣格）

还有很多的，但我想在这里停下。我的梦想：在深山里居住，远离人们、噪音，只有最基本的必需品；安宁地、平静地。我哭泣吗？嗯，谁会相信一个如我一样的老僧仍有泪水来哭泣。我的本性就好像是慢慢燃烧的余烬，看不见其火焰，但它依然是燃烧着。我不想要判断分别；我想要了解。我也是不完美的。

我甚至愈变得更加不完美。因此，我害怕那些常作判别的人。我不想被骚扰。它们说，一个僧人不应该执著于任何人或事物，但我做不到。我并不只是一个僧人；我亦是一个人。我并不尝试去做一个重要任务，只是尽我所能地去了解在我生命中、在我意心中、在我内心中所发生的任何事。没有名字，也没有声誉；在我死后，将不会有任



何东西留下。

## 第一章 心、念住与禅修

以我所了解，「禅修」并非是要制造出某些东西（止静、专注、洞悉，或甚么的）。反而是以一种非常简单的方式，清晰地看着当下正在发生着的事。着意要达致止静、洞悉，或去制造出这些东西，都是尝试从我们「应会在的地方」开始。正因为我们并非从我们「原本所在的地方」开始，所以我们会常常回落到原本所在的地方。另一种说法是：「禅修」乃是完全的内部沟通，或是，对生命（问题）的深入了解，即谓「禅修」。

因此，化解一个人的心理情绪间的纠缠、处理问题（神经官能病的，或甚么的），与禅修三者都不应有所分别。所有这些都是同一个过程的其中部分。

对我来说，心理辅导与知道禅修并没有多大分别。因此，一个人不能了解人们，但只有满肚子的书本知识，只能算是一个学者，而非是一个禅修倒是（或心理辅导师）。

大多数西方人很需要别人帮助，只是为了要化解他们的心理情绪间的纠缠而已。对此，一位世俗的导师可以是很有帮助……很久以前我已明白到这点，而且我更渐渐愈加深入这椿事。甚至当我在美国时，

我帮助人们的方法，便是首先去了解他们的生活、他们的心理情绪、他们的问题，然后找出他们卡住的地方。帮助他们看清自己的问题。禅修的整体要点只是要化解——化解掉内部与外部的纠缠。

因此，可以说是没有一条适合于任何人的固定公式。人们都是独特的。因此应要有弹性。佛陀自己便对不同的人都给出不同的指示。

我的理解是，一个禅修导师一定要很敏感。他（或她）一定要很深入地了解自己。他一定要觉知道自己的混乱纠缠；要很有创意地与人们交往；要以一种较深入的方式来理解每一个人；在指导方面要随和及有耐心；不要以推迫或很高的要求来取得进展，那只会令人产生一种不胜任或不快的感觉。他还一定要了解他学生「原本所在的地方」。要知道，我们一定要从我们「原本所在的地方」开始，而不是从我们「应会在的地方」开始。因此，一个导师一定要了解学生所在的地方，然后给予指导，以使其学生能从自己所在的地方开始。

一般人所教及所修习的禅法是有其局限的。那是因为他们理解得不正确，而且还把它当作是在生活以外的东西来修习。

真正的念住禅法是囊括一切的。无论是我们心灵或物质的生活，都不应有任何部分被遗漏于念住之外。我们对生活中的每个方面都应该好好地去了解。

真正的修习是自然的、活动的、活泼的、没有局限的，何时何地都应要修习。对我来说，一种专门及片断的方法是不可接受的。我开始觉得一种专门的、标准化的方法是有害的（我从未能强迫到自己、约束到自己去做这样的修习）。对我来说，禅修并不是些什么特别的东西。那是我教育的一部分。

我能为自己做到最好的事情就是提起念住。往你的心内（生命里）观看，看看你是多么的依靠别人与书本，看看你是何等容易升起沉闷感。除了念住于沉闷之外，你能否与沉闷一起相处，而不作出任何对它有关的做作？

「无所事事」实际上并不容易。我相信从你的经验中你是知道的。当你无所事事时，你的心会怎样？你曾否对此细心观察过？沉闷时难以忍受的。因此，我们便尝试去找些东西来做，以逃避沉闷。尝试几天只是什么都不做吧。

「不做作」是不容易的。如果你尝试去做到「不做作」，那么你便是在「做作」了。如果你尝试去达成什么，那么你亦是在「做作」。而且，你的自我是强烈的。如果你不做任何事，你便变得无意义及空虚。

「不做作」是一种没有自我的心意状态。不作反应地做；没有人做而做。还有最重要地是，不期望有任何回报地做善行。

了解只出现于那些不急于求了解的人身上。了解就好像一棵果树；它需要时间来成熟。一个人不能强迫它生出果实。

如果你能够熬过沉闷，而不逃避它，你会发现它之外还有一种觉醒、警觉、生命、清明。这样，心便变得「可工作」了。通常我们都会屈服，继而变得忙碌又忙碌。当我们忙碌时，我们觉得有用、重要。当我们无所事事时，我们便觉得无用，觉得羞耻。一些人会对自己的忙碌感到自豪。

在心中有一种市场存在着的呆滞。我们需要一些令人兴奋的东西，某种的刺激物，或是倾谈、阅读、旅游……以保持心的觉醒。否则只是处于一种半醒的状态。如果你能把你的心训练到无需那些刺激物都能时刻有所觉知，你会发现到一种新的精力。只有以恒常的念住，你才能达到那境界。

不论你是否在禅修营中，最主要的是时刻都要有念住。参加禅修营是有用的。可是非常重要的是持续你的修习，以使你能维持你的清明。否则的话，你会再滚下山去。就好像逆游一样：如果你不作出持续的努力，你便被冲往下游去。

在禅修营所用的干劲就好像是学骑脚踏车所用的一样。开始时你太过奋力，于是你便跌倒。稍后，重复地做着，你便学到使用恰好足够地干劲来保持平衡，这样你可多加把劲来前进。你做便学会。我相信，最重要的一点就是持续。如果你那时知道念住是什么意思，便加多点念住吧。透过持有念住，你会学到怎样以放松的干劲来念住。若你认为需要用多一点的干劲，便去做吧，然后看看它怎样影响你的心（你的念住）。你会学到如何去维持你的念住。你会发觉到当你没有念住时，你的心并不自在。

我向得到自由和平静，在身与心上的。因此我正在看，到底是什么令到一个人不自由及不平静。我愈能看到约束着我的东西，我看到自由的机会便愈大。答案颇简单——执着与骄傲。然而，在它们运作时察看着它们是最重要的，不只是想及它们而已。

我不想忙碌。忙碌是一种浪费的生活方式。当你忙碌着，你是那么的被卷入被牵引着，以致你不能看到在你心内正发生着的事。你变得没有念住。所以，我不想做一个忙碌的导师。

如果你想从禅修中得到最大的获益，全心全意地修习吧。要做到仿似在你生活中没有其他东西是你想做的一样。慎防令人分心的事物！

要学习怎样游泳，你必须走进水里。坐在岸边请求别人教导是没用的。凭最少的指示你已能够走进水里，自己教导自己怎样游泳。选择一个（或两个）适合你自己的目标，然后持续地念住它。持续是最重要的一点。

思想并不能使心快乐。观看你的思绪，但不可有去控制它们的想法。当你清楚地看到它们时，它们便会停止。思想真是一大负担。

最重要的事是去觉知你自己的心。还有你做事的动机。很多时人们觉知不到他们说话或做事的动机，而且在大多数情况下，当他们觉知到他们的动机，他们也会为之而说好话。

念住修习（念住禅法）就是时刻地觉知到在所有六根门里发生的每一件事。那是从你醒来的一刻，直至你入睡前的最后一刻，不只是在坐禅时。

更加重要的，是要念住于你的幻想、你所执着的观念、挫败、寂寞，和任何其他强的或弱的感受，并且要了解它们。

如果某方法对你有效，便去做吧。持久地做，好好地做，这样你便知道它地所有优点与缺点。

禅修是最好地善行。

如果你有念住而且是明智的，你便永不会迷失。

理想是时刻都能持有念住。

当我独个儿时我很快乐。谈话令人厌烦。事物（还有人们）正失去对我的影响力。很难谈及这种感觉。我觉得我的内心轻快多了。

不要把情绪、躁乱看得太认真。亦不要尝试为它而说好话。你过着你自己的生活，你有权去做你认为当其时对你来说是对的东西。假如犯了错，从中学习吧。

假如你犯了错，并陷于烦恼中，应要审察这烦恼而不作抱怨、怪责（自己或他人），或逃避；也不为自己而说好话，或为此而不快。如果你能不抗拒地看着它，你便能很快及容易地把它克服过来（在成长中把它弃掉）。现在，我对此已更加熟练了。

关系是很令人沮丧的。我向你诉说过很多次：我渐变得孤独。因此我很明白你所说：“我退回到我内里”。假若你真正细心地观看你的心，当中没有想要有所不同的想法，你的结便会被解开，但不要只是为了要解开你的结而观看你的心。那会产生冲突。看看在你心中的「无我性」。



我已厌倦了这幕「表演」。

上个月以来我禅修得更多。独个儿是那么的美好。我愈来愈不想阅读。此刻我想读我的心多些。我不从书本中学习深入的东西。只有当我清楚地看到我地生命（我的心）时，我才能学到深入的东西。

对一个人来说，了解一般的人性及了解自己独特的心是最能有成果的事情。

我在这里正做着的事是对我那么的重要（我指深入我的心内探究），以致除非有一个好的理由，否则我不想把它打断。事实上，我想去一处更加隔绝的地方，独自生活，时刻都禅修，不被打岔。没有别的东西是值得费神的。你已读过；你已倾谈过；你已讨论过；你已思考过很多；然而你仍是混淆。所有的这些东西——足够了。

这种清明把心的执着淡化很多。现时我的心已非常无执及清明。我不想被分心。

这样，你不会对你的混淆而混淆，是吗？一些人并不知道他们混淆。他们都是太忙或太疯狂，以致没法子对此作出反省。我所能指示的是，不要想太多，要有念住。要知道想得太多会使你更混淆。

如果你能在生病时都有念住，你会学到一些很深邃及有意义的事。你会看到你是多么寂寞，看到每样东西都是多么无意义。当「最坏中的最坏」发生了，我们会是真正的孤独。

我愈来愈多看着这寂寞。只有极少数的人能触及我们及了解我们。在每个人之间都有一条由误解做成的大鸿沟。

念住是我们本性的一部分。它可以自然地、毫不费力地被发展起来。

你能否给她解释如何去觉知她地思想及感受？不是去控制。只是一种简单的、纯粹的心的觉知。在心中进行着的唠叨、独白，或对话。还有评论、判断、分别等等。

念住是一种生命存在的方式（生活的方式）。无论在何处，无论做什么，我们都应要有念住地做。思想是发展念住的一个大障碍。我们要留意这一点。实际上，觉知到思想是很重要的。不去怪责或有所判断地观看你的心。把它看作是自己存在的东西，而不是你的。

在禅修中，做些来得容易与来得自然的东西。最重要的一点是有兴趣、乐意地去做，当然那应是要令人感兴趣的。做时还应能产生一些满足感。一旦事物变得令人烦厌，便即是对它生起了一种负面的态度。籍着那种负面的态度继续做下去是令人疲累的。你说：“信心＝

精力。不错，当你在修习中有信心，你便有精力去做。”

如果你有兴趣观看你的心，而不观看“起伏”，有何不可？心是生命中最有趣的事物。

多作步行，并要有念住。你对怎样去改善你的处境愈想得越多，你愈变得不快乐。时常计划着未来——「我会快乐，假如我住在一处好的地方。」总是：「我会快乐，假如……」。从来都不是「我现在很快乐……」。太多的计划、改善了。只是看着这一刻发生着什么事，当中没有任何要去改善它的动机。

我明白你的挣扎与痛苦。我知道你想尽可能去做一个佛陀的好弟子。很难的。甚至守好五戒也不容易。对，一些人认为「须陀洹道果」（预流的道与果）微不足道。他们不明白，不保持（清除掉）邪见、克服仪式与仪轨（迷信）、清楚地明白到「法」的修习正是引领到解脱及快乐的唯一方法，是如何非凡的。他们不知道，不生起任何羡慕心（妒忌心）、随喜别人的成功、把你所拥有的与别人分享，及克服到对自己的修行的所有疑惑（不知道方法是否正确等），是多么非凡的一回事。对自己所走的路没有疑惑，这真是多么的纾缓。

我能够明白对于一个这样忙碌地生活的人，修习念住是多么困难。我亦非百分百有念住。如果你能减少任何不必要的活动，那会较

好。我们听着心的命令，然后四周打转，做着心叫我们去做的事。可是如果我们更细心观看我们的心，便会发觉我们无须去相信所有这心叫我们去相信的事，我们也无须如疯癫般四周打转，做着所有这心叫我们去做的事。

「想有所成就的人，一定要学习限制自己。」——歌德

我们都浪费太多的时间在琐碎的事务上。佛陀说：少事务或少职责。

如果你更谨慎地限制自己，你就能发展出更深入的觉知。如果你不能在日常生活中都保有念住，你便不能发展出对生命的了解。了解生命及了解「法」是互相配合的。首先，学习，学习有意义地、心智清醒地过你地日常生活。

我发觉很少数人如你一样对「法」怀有浓厚的兴趣。大部分人甚至觉知不到自己的心意状态。我们都有好（善）的心意状态与坏（不善）的心意状态。去觉知这两种心意状态是首要及最重要做的事。我们对心是在没有真正的操控，这正是为何它是无我的了。设法子不要制造出那些坏（不善）的心意状态。

了解心的本质，即是说：贪、嗔、痴、比较、妒忌、吝啬、忧虑

等等，以及了解念住（撒提）、专注（三摩地）、智慧（般若）、慈爱（Metta）、悲悯等等，比证得某阶段的证悟，或比清除任何杂染来得更重要。先有「了解」；其后「克服」自然会出现（跟随）。所以，请乐意观看当下发生的任何事。

先去察看它的本质。

如果你因为有贪、嗔，或什么等等而不快，你便不会把它看得清楚，因为你已是烦乱着，你已有嗔。把这个也察看吧。只有当你愿意正视你的心，当中不感到罪咎，、不想作出任何有关它的做作，你便能把它看得清楚。这样它便会失去支配你的力量，因为它已被揭露了——成为透明的。

请不要谴责贪爱、骄傲、忿怒等等。你可以从它们中学到很多东西。除非你对它们知道得很透彻，否则你便不能成长起来。只有当你能够以一颗清明得心察看它们，你才能够认知到它们得真正本质，尤其是它们的无我性。

禅修首要及最重要的一步就是不认同心意上与身体上的现象。那不是要去克服任何事物，除了去克服名色过程的认同之外。为什么人们会不开心？因为它们认同名色法。因此，当贪爱、贪欲、执着或挫折、愤怒或骄傲等等生起，最重要的一点就是把它们视作一种自然现

象，而不把它们当作是个人的。不要尝试去克服它们。

「不快」是另一种「肯定自我的行径」。有一个人（自我）在不快吗？不快只是另一种的自然现象。不快是把自我吹捧着的。如果这心不会不快，如果在这「观看的心」中没有认同，即指有舍心存在，这心将能以兴趣、止静及清明来观看贪爱等等，并看出它的本来面目——一种稍纵即逝、无实体、无个体性、自然的现象。认同使到所有杂染更壮大。没有认同，它们不会那么强大。一个「须陀洹」仍然有贪、嗔等等，但已没有对名色法的认同了。只有「阿那含」与「阿罗汉」才没有贪与嗔。但只是「阿罗汉」才没有我慢。

【注：舍心，即没有认同，因而舍离了喜欢（贪）或不喜欢（嗔）的执着，这是从行蕴（反应）的角度来说，是不同于受蕴的不苦不乐（舍）受。要做到没有认同的舍离，便先要对境有所知晓，否则便是（痴）认同，更谈不上没有认同。舍心亦解作情绪上的平衡或心理上的平衡，这正是舍心的根本意思。舍是与平静心相当，因没有贪或嗔因素的波动起伏，是绝对的平稳、平静。】

如果你因为你享受音乐而不快，你就是要求过分，你恳求（期望）太多了。但假若你看到那个享受的心，并以舍心观看它，只有这样你才会看到它的本来面目。不快（那是嗔）乃是贪爱与骄傲的一位密友。因为你认为：我是一个禅修者，因此我心中不应有贪爱或骄傲生起，

所以你不快。当有贪爱或有任何种类的享受时，只是说句：请留下，让我来研究你。它们实在是奇妙。贪爱是最伟大的魔术师。认知到（看出）它变出愉悦感受的方法吧。心是这样地被贪爱所欺骗，以致我们看不出它是魔术师，我们把它看作是「我」。

心是狡猾的。心想要变化，想要不同的东西。它渴爱娱乐、刺激。沉闷往往是个大问题。这正是大部分人正在做着的事——以一种或别种形式来追求着刺激。

如果我们不留神，我们可变成很自以为是，因为我们是禅修者，或是实践的佛教徒，或我们知晓「法」；我们知晓什么是好及什么是坏……，这又再是「我慢」了。

当你心里有「我慢」时，要乐意地把它看清楚。不要把它驱赶走。把它看清楚是很重要。余下的会自己处理。只有当一个人证了阿罗汉果才会完全摆脱「我慢」。

不要修习谦逊；那会是勉强的谦逊。只要念住于「我慢」。如果你清楚地看着你的心，你自然会变得很谦逊。你不会觉得你是在修习谦逊。你不用有意去做作，，你自会变得不太骄傲。

对善与不善心意状态的直接效应没有了解，便不可能对「法」有

真正的欣赏。表相上投入任何形式的宗教实践是永不会有深邃及持久的结果的。了解心对经由六根门而来的每一个经验所作出的反应是非常重要的，尤其是观念的影响及对观念的执取。

你已经了解到（或你现在了解）善与不善的心意状态吗？我认为在修行上这是最基本的。我不想把「好」与「坏」这两个字关联到「善」与「不善」上来使用。我不是指以书本上的阅读或以思维方式来了解它们。我指的是真正即时地看着它们。看看当心是善时与当心是不善时，心在性质上的分别。

有时当我把这些都看得很清楚，我便开始了解到，无论在什么样的处境下，都不值得持有一种不善的心意状态。一定有一种适当的方式（当中不存在着不善的心意状态）来面对很考人的处境。这是智慧。使得有能力生活于任何处境而不生起不善的心意状态。要得到那种智慧，首先我们一定要清楚地念住于心对所有处境而起地反应，心对我们看到每一件事物、听到每一件事物等等的反应。

去看正在心内发生着的任何事，无论那是不善的、不愉悦的、不美的、不令人想要的，比如忿怒、贪欲、疑惑、自负等，当中都不要带有要它有所转变的想法；以及去看正在心内发生着的任何愉悦的事，当中亦不去想要抓持住它不妨、不去尝试要令它持续长久些（如对止静、轻安、喜受、清明等等），这是非常重要的。



在心想驾驭处境的那一刻（去反抗、妨碍或阻止正在发生的事，或制造、产生，或使之持久），心正失去它的平衡。

「反抗」是嗔心。「抓持不放」是执着。

但是「不要反抗」并不是指鼓励，「不要抓持不放」亦不等于阻挠。「只是单纯地观看」便是念住。不被牵涉地观看。

我们是这样地习惯于去做一些事情、去制造一些事情，以致我们不知道怎样去单纯地观看。我们想操控事情，我们想介入，因此我们便陷于烦恼中。我地意思并不是说：不要介入，不要操控，因为这样你便会尝试不去介入，不去操控。这又再是尝试去拥有操控权了。因此，假如你正在尝试去操控，单纯地觉知这境况。

我愈来愈能看到，没有念住，生命会是非常的肤浅。念住给予生命深度和意义。

这是很令人费解的事。人们都说想要快乐。那么，为何他们没兴趣真正地提起念住？那一定是因为他们认为快乐是存在于别的地方，象是在感官悦乐中，比如在心想事成中、在成为重要人物中、在操控着某个重要职位中、在令人悦乐的感受中。

人们（你和我）想要兴奋，想要些有刺激性的事物（对我来说，在知性上的刺激）。有时我们想歇息；我们厌倦了那些刺激性的事物。这时我们想修习念住，使心保持宁静。有时我实在是对阅读、倾谈、思索、计划，感到厌倦，觉得累透了。这时我心从所有的那些东西中转离开来。我可以看到它们是多么无意义，多么不必要。在这些时候很容易只是单纯地念住。因此我愿我时刻都感到累透。所以，感到累透是没问题的。

把身与心都保持调校得适当是很重要，就像你调校收音机一样。它们只有在良好得状态下才会敏感，才能正确地检出频率、振动及信号。

因此，认识到事物如何影响我们地身与心是很重要。食物、天气、运动、交谈、阅读、感官悦乐：每一样事物都影响着身与心。还有禅修。禅修使心更敏感。

心喜欢住于过去或未来：它只是稍为轻轻触及到现在，并不想停留于现在；时常寻找着令人分心的东西——看电视、听收音机或录音机、食、倾谈、抽烟、阅读，还有什么的。我们真正喜欢念住吗？嗯……喜欢……可是……。哈哈。难怪我们都是肤浅的。

我们把念住当作是一种止痛药使用。只有当生活变得太痛苦时，我们才想走去一处宁静的地方禅修。否则我们对令人分心的事物蛮满意的。

一个人不可能完全远离忿怒。当有足够的原因时，忿怒便会来。他所能做的只是看着忿怒生起了。看看当你不快时，你把自己伤害了多少。对任何事物都不快是不值得的。提起念住。把忿怒看作只是「忿怒」，不是「我的忿怒」。

不要说你不应忿怒。现实一点很重要。我们有理想，但我们可能永不会实现那些理想。这并不是说我们不应抱有理想。这时指我们一定要清楚我们的能力。因此，不要因为你有起跌而沮丧。尝试尽可能地持有多些念住吧。尽力啦。

我以往经常为着有过失（做不到完美）而感到抱憾（惭愧）。在某些情况下，那是其他人投向我身上的不切实际的期望；而我在不知不觉间竟掉进他们期望我的角色中。这是不可能的；这甚至是危险的；这使我感到不胜任。但我现在学到做回自我了。

请提起念住，即使有时会是很困难。当你认为不可能有念住时，这正是最需要有念住的时刻。

当你掉举时（见注），那正是更需要去禅修。当你认为你的心正疯狂而没可能禅修时——那正是你要禅修的最重要时刻。

**【注】掉举：**指心无法安静及安定下来，无法置于一境或集中于一目标上。这种活跃的散乱心态包括妄念纷飞、兴奋、急躁、忧虑等等的心意状态，是障碍定力发展及智慧生起的五盖之一。

在《大念处经》里佛陀说：当心在掉举时，他知道心在掉举。你不需要做得比这个多。

佛陀没有说你应该因为你的贪婪或忿怒而感到罪咎。你知道什么正在发生着。不要欺骗自己。这时所有你能够做的了。因此，提起念住，但切勿怪罪自己。接纳与诚实是最重要的事。

只是知道心当时的状态已是足够了。假若你尝试做得比这个多，你最终会变得甚至更沮丧。那是没有操控的，这即是无我。一个每天都与这么多人接触的人，要时刻都保有一个止静与平和的心是不可能的。

我知道阅读一些「法」的书籍及/或聆听一些「法」录音带是如何能令人感到罪咎。理想太高了。我们不可能达到。只要我们不伤害到任何人，我们便无需因为享受感官悦乐而感到罪咎。看看享受感官

悦乐到底是些什么东西吧。

当享受着愉悦的感受时，他知道「我在享受愉悦的感受」。罪咎从何而来？谁教导我们无论何时我们享受自己的生活我们都要有罪咎感？够啦！

即使我们知道有念住是我们能为自己做的最好的事，我们也经常分心。我们想要刺激。

观看你的心，看它在做些什么。假若你了解你的心，你大部分的问题都会消失掉，因为大部分的问题都是心做的——离开了你的心，它们便会失去实在性。

你所能做到最好的就是去承认、觉知、知晓心处于的状态，当中不要对自己有所怪责或为此而说好话；不要希望有所不同或想逃避；不要感到罪咎或羞耻。

把你的心当作「心」来看，不要当作是「我的心」。无论它是「好」或「坏」，都把它看作是无我的；看出它是因为条件具足而生起，而不是自己决定而生起的。不是一个存有，不是我，并非是我的。杂染是很有趣的。

期望是失望的根源。在本质上它甚至使到心掉举不安。

有时我觉得保持着「要自己止静、平静与愉快」这样的一个理想，甚至会使人更感挫败。

那些过着隔绝的生活的人，或许能做到有舍心（但不是我）。只要你与人们（不顾别人及自私的人、占你便宜的人）有所接触，你便会发觉很难有舍心。

要发展深入的内观，止静是需要的；它是烦乱的反面。拥有一定量的止静并没有问题，可是要小心会对它生起执着——那种执着是很危险的。止静使心清明。它使心恢复清醒，也有助于念住。

明智的思虑乃是善的心意状态的直接成因。没有明智的思虑，便没有善的心意状态。不明智的思虑使不善的心意状态的成因。

我们每天都在做自我暗示，可是我们当中大部分人都觉察不到。一些是正面的，当然亦有些是负面的。暗示与态度极为相似。

最重要了知的是你的心。

唯一能给你直接体验的事物就是你的心，那包括你的思想、感受、

态度等等。其余的全是推断。即使当你望着你的手，并认为你看到它的形状与颜色，这其实已经过了很多个过程。你是怎样看到形状与颜色的？什么是形状？什么是颜色？

一位朋友向我报告，当他禅修并觉知着声音时，起先他经验到声音是从远处而来。其后，当他变得更有念住时，他经验到声音是在耳朵里，发生在耳朵里。然后当他变得愈加有念住时，他经验到声音是在心里发生。没有了心，那可就没有声音了。

没有什么可以好好地取代念住。你说：“我知道如果我持续这修习，很多问题都会离我而去。”我们时常说：“如果，如果如果……”到底是什么不让我们实在地做呢？为何要如果？这仿似是我们不想让我们地问题离去。或是我们不太相信我们能做得到。因此最好是说“如果”。这使我们保持着希望。假若我们真正去做而又不成功，这样我们便再没希望了。因此最好不要真正地贸然去做。只是希望着。假若你不真正去做，你永远都可以说“我可以”。这就是这心玩把戏的方式了。这心为了要保障它自己免于感到无希望，它任何事物都不会全心全意地做。

我们为何这么辛苦地要令其他人信服？

当我从美国回来时，很多人都问我，再美国是否有很多人信佛教。

他们很开心，因为西方人都在修习佛陀的教诲。可是他们自己却不怎样修习。为什么他们因为西方人在修习，或因为西方人渐成为佛教徒而开心？为什么当其他人信奉你所信奉的，你便感到开心？

“对任何事物我们都不很清楚，唯是清楚我们都在受苦。假使我们不烦乱，我们便会找到答案。得到答案的那份骄傲，引生出我那份盲目。”——西亚多乌焦谛卡

做你所想要做的事。禅修、出家、苦行忏悔。你自己知道什么是对你最好的。然而，假如我可以给你一些意见的话，我会说：提起念住。

修习使人放松的禅法吧。颇为简单。以一个舒适的姿势做着，如果可以的话，或是躺卧下来。由前额开始扫过全身，检查所有紧张的地方并寻找隐痛。当你对不愉悦的感觉愈来愈觉知得到时，你会学到把肌肉放松，然后那些紧张或痛楚便会慢慢消退。扫过身体的每一处，没有一处例外。甚至身体内部。很慢及有耐性地做，下至你的手指与脚趾，前面及后面。做完一次，再做一次。

在出家之前我看过很多禅修的书籍。因此我以为我对所有这些东西都很清楚。在出家大约一年后，我想：现在我才知道禅修是怎么回事，而出家大约三年后，我想：只有现在我才真正知道禅修是怎么



一回事。就是这样子持续着。

当我年青时我读过很多有关探险家的书，当时我很失望，因为已没剩下任何未被探索过的地方。自从我寻找到这心理世界后，我知道这是一个被很多人探索过的荒芜世界。很多人没有适当的仪器来返回这世界，因而迷失了。我则拥有最好的仪器——念住。

有时当我发觉许多人虽是信仰虔诚，却甚至连一些有关念住的最简单的事都不知道，我便很惊讶。一些人说，这时他们第一次听到一个人不论在做些什么，都可以随时随地地修习念住。很多人以为一个人应该只在坐禅时才修习禅定。而且在禅修时不应做任何事。他们以为那就是禅修的唯一时段，这意思是指他们不愿意在与人们交往时观看着自己的心。

很多人在日常生活中做很多坐禅的修习，但他们却看不到自己的贪爱、欲念、忿怒、嗔恨、傲慢、羡慕、妒忌。很多禅修者的杂染都在他们的日常生活中、在他们与人们的相互作用中，与在跟人们交谈时自发地生起，但他们都不懂以诚实来观看这些杂染的重要性。我很强调在谈话时都要有念住——这正是人们最失念的时候。

很多禅修者都有一个订好的禅修时序。他们可选择自己的禅修目标（在初学时这是没问题的）。选择即是排斥（他们排斥某些东西），

但禅修应是有所包容的。我的了解是，人们应该首先尝试去觉知他们自己的杂染。

一个修习念住的人在谈话时都有念住。谈话是我们生活的一个重要环节。在谈话中发展念住是很有利的。这并不容易，但亦非没可能。念住你所想要说的东西，而且，在谈话时念住你双唇的移动、念住你声线的声调与音量，或是与谈话有关的什么东西。

生活中最痛苦的经验乃来自于关系。因此，当我们与别人交往时，最重要的就是要有念住。我们应该觉知到我们以什么态度来面对跟我们交往的人。观看我们对任何事物的态度是非常重要的。如果我们没有正确的态度，我们会制造出很多的问题。

我能为自己做到最好的事就是提起念住。若果你能为念住而修习念住，你会明白念住多一点。

人们都充满着相冲突的愿望与欲念。大部分人并不知道自己到底想干些什么。他们的心意反复无常。矛盾正是游戏的规则。心里充满着相冲突的感受。

树影长长的。太阳正下山。黄昏的微风凉凉的。这儿是何等的安宁与平静。就仿似大梵天的世界一样。简朴、知足、克制、念住、深思、坚忍、慈爱、悲悯，及对身心的了解，就是这些东西令到这儿的

生活如斯的平静。

我从不感到沉闷。我在森林里平静地生活，也希望在森里里平静地死去。我观看我地心。事情来来去去。没有东西永久延续。即使是它们中最坏的也持续不了多久。因此当它们来时，我知道它们会在下一个瞬间离去。我并不需要做任何事来使它们消失。我想有如透过一个显微镜望着一些非常有趣的东西似地看着它们。可是在我把心聚焦在正生起的事情的那一刻，我只是看到它的一瞥。然后它便消逝了。我想说：请留下，让我彻彻底底地看看你。毕竟我们都是旧相识。但它们却害怕靠近的细心观察。因此念住是我的恒常友伴。我观看念住。我念住着我的念住。觉知着觉知。

最重要的事情就是要有念住。要这样地有念住，以致思想停顿了下来，然后你会看到生命到底是怎么一回事，问题从何而来。你的问题从你的心而来。当我说「你的问题从你的心而来」，你不会明白我所指，但当你达到真正深入地了解你的心那一刻，你便会知道。智慧是可以克服业力的。

一个人一定要时刻都对正在做着的事情（戒律、念住）真诚（忠实）。否则你便不可能尊重你正在做的事，或尊重你自己。而且，没有那份尊重，你的作为不会是喜乐的、满足的、有成果的。

念住是没有动机或态度的。它只是清楚地看事物，当中没有判别、没有想要事物变作别的模样的想法。修习念住去如实地看吧。这就是了。

对那个我们称之为「我们的心」的作用，我们觉知不到其中很大的一部分，我们遗忘了一大部分我们过去的（包括过去的）经历、感受及决定。然而那些东西对我们感受与思想的方式都有很大的影响，而这个我们觉知得不大清楚，或已忘记了，但仍是我们得心一部分得那部分，因为没有更好的术语，我姑且称之为潜意识的心。

我变得愈来愈觉知到我心黑暗的一面，而且当我变得愈能接受不拒，它便变得愈显露，而我则变得愈自在。

我们以语言来沟通，可是语言却是这样的意义含糊。

很多事情对我来说都变得不重要。我不再关心很多的事情了。这给予我多一点的自由来看看什么事正在我心中、在我生命里发生着，并看到这心到底在做些什么。

我们很多的痛苦都是我们自己制造出来的。心是以为伟大的魔术师：它制造出痛苦，然后自己承受；它制造出悦乐，然后自己享受；它被自己制造出来的蛇所咬，然后受其毒性的作用所苦。假使它知道，并且不制造出这么多的痛苦，九成的心灵苦痛便会消失掉。

我跑到这儿来，这样便能有较多的时间更深入地往我自己的意心与内心里探究。我想国家认识自己——看到在我意心与内心里所有相冲突的动机、欲念、愿望、理想。我想熟识我心的所有黑暗角落和裂缝，以及所有匍匐爬行的蜘蛛、蝎子、蝮蛇，还有所有的狮子、麻鹰等。我不是想把它们驱赶走。我只想成为我心的一位好友，一位仁慈及能体谅的朋友。除非我很彻底地认识到它们，不然它们不会让我能好好地安睡。

我不喜欢人们把我认作是某一类我实际上不属于的人。但这没法子避免。世界上每一个人都被误解。而且，假若他们能正确了解我，我仍会不快。

你住在什么地方及跟什么人结伴都是很重要的。某些地方及某些人能把你的心置于不好的心境里，而心情时常不好，的确能够损害你的心。我们都是被周遭的人很微妙地影响着。

我已更舍离人们与组织了。人们为了他们自己的自我权力拓展而籍着帮助人的名义去利用别人。

「无论谁与怪兽战斗，他们应要注意在过程中自己不会变成怪兽。」（尼采）

我观看我的心这么多年了。因此我很能觉知到我的心。我知道这心可以是那么地蠢笨、傻气、胡闹，但因为我觉得到它，它没法子把我拐走。

我已忘掉从书本上所学到的大部分东西了。我不想记着太多。但我知晓大量有关我的心、我那些心意状态，及有关我所有坏的与傻气的东西。人们曾教导我：这样的东西是可耻的；这样的念头生起了，我应为此而感到罪咎。我不曾相信他们。我知道我们所有人都有这样的念头，但我们大部分人都不承认。我不打算告诉人们所有有关我的事。我接受（我不抗拒）素有有关我的事，所有好的与坏的。

「我们不可能改变任何事物，除非我们先接受它。」（荣格）

了解及接纳我自己能让我的心境平静、自在。我满意依着我这样子。我会继续看着我的心，当中没有拒绝、判别、对抗、拒认。一个我真正想认识清楚的人就是我自己。

我宁愿我心里空洞、清明、轻快及不为学习所重负。我没有什么要证明，没有什么要辩护，也没有什么要传播。

在年青时我做过很多愚昧的事。（有时我仍会作出一些愚昧的

事)。我甚至不能谈及那些事，但我不尝试去把它们忘掉。我做过的事的记忆在我心中生起；我不去抗拒它们。我甚至不太感到不安，尽管我感到苦痛。

每人都会犯错。我学到很多有关一个人犯错时在心中会发生的事——心怎么被罪咎感煎熬；心怎么（错误地）想忘记过去；及特别是它怎么（错误地）阻止人因为生命中地好事而感到自己有价值（比如爱、尊敬、虔诚、荣誉、洞悉等等）。我宽恕我自己。在那些境况下，我怎能避免作出那些事情？但我需要在我余下的一生里都持续感到罪咎吗？不！我已从我的错误中学习，我会尽我所能地不再重蹈覆辙。我还能够做些什么呢？没什么可做。

接受真相会把心解放出来。

我并不是全智的，有时我很愚昧。我对我心的念住是我的罗盘。当我犯了错，我对我心的念住总会告诉我有麻烦了。

对我们自己如实的模样没有深入的了解，那可没有真正的灵性修养的提升。刹那的平静与至乐是很有鼓舞性，但只是这些是不能带来转化的。

相一致的意见提供到安全感。

对，我可以继续为人们的不开明而不快，但我不想再这样做了。我不能改变他们，我对他们没有责任；如果我可以，我会帮助他们。很多人不知道在他们心里、在他们生命里发生着什么事。他们以为他们知道，但其实却不然。大多数的人都是非常大程度地受条件制约地。你需要极大地觉知与诚实来克服那种条件制约。你是受条件制约，我也不例外。我们知道我们是受条件制约吗？我们大多数的思想与反应都是一些条件反射。因此，让我们首先从自身做起。当我们不再受条件制约，我想，这样我们便可以做些事情来帮助别人常委不受条件制约。只要我们的心不平伏，我们便会在不住他人的名义下伤害到他们。自我蒙骗。有时可以是那么地彻底，以致你甚至毫不知情。防卫性把你蒙蔽，使你看不到你自己的弱点（自我蒙骗）。我们欺骗自己，当自己是快乐。有时，看到自己的弱点是很使人难受的。

不要把所有的过去记忆与一切的未来牵挂带在心中。有念住地活在每一刻。未来会照顾自己。

由于我们学习，我们都在成长中把很多我们的执着、欲念、梦想、希望弃掉。醒悟在开始时是难受的，因为它是与失望伴随在一起，但其后它便把心解放出来。它使人变得更能面对现实。生命不是一个童话。在现实生活里并没有「从此以后他们快乐地生活」这回事。诚然，我们必须作出改变。像一条蛇因为蛇皮变得太紧而蜕皮一样，我们必



须蜕掉我们心里怀着的梦想。为使我们较舒畅地呼吸，我们必须蜕掉我们的旧皮，并长出新的，而不是埋怨变得太紧以致我们无法呼吸。但我们必须紧记着，当是时候再要蜕皮时，我们不应该有所抗拒。把旧皮蜕去永远是难受的。一个人会变得十分脆弱易伤及过度敏感，因为新皮肤仍未有足够的强度来抵受与环境的接触。

我在心理上已变得愈来愈独立。我并不感到寂寞。

「怎样去念住/注视深下层的心意状态？」你可以去感知那种感受。念住那种感受，并耐心地等待着东西的浮现。切勿用力。保持你心柔软。

快乐即是拥有一颗宁静的心，并有着完全的念住，那么地有念住，以致没有了思想，没有了「我」的知觉。这快乐出现于当所有有关过去或未来地思想不生起时——没有「我」、没有昨日、没有明天、没有计划。在那超越时间的一刻里没有一个「我」在经验着那至乐。只有那快乐。真正的快乐是没有理由的。当你真正地快乐（没有「我」的知觉），你不可说：“我快乐，因为……”。如果你努力地尝试要快乐，你肯定失败。真正地快乐是不用邀请的。

你能否很细密地观看你心，以致达到思想停顿的那一刻？当没有了思想，但只是如实地觉知，心会是平静的。思想并不能使心平静，有些问题是不能解决的，处理那些问题的最好方式就是不去想它。想

来想去只会把你耗透。像我们一样受过教育的人想得都太多。这点我们得承认。我们得把自己训练到不太过沉溺于思绪中。

阅读、谈话，及所有其他令人分心的事情都使人善忘。一个人做得太多这些事情（或其中任何一样），当他不做这些事情时，便会感到很空虚、掉举与沉闷，或没有这些刺激物时，他的心变得呆滞。

每个思想都把心磨损、撕碎。思想是一种负担，一种折磨。你认为凭籍思量便可找到使你快乐的方法。你这样愚弄了自己多久？你还想把自己愚弄多久？够多的思想了！只是看看什么正在发生，不用思量。

一个思量的心不能看，思量是瞎的。一个看的心不做思量，「看」是排斥思量的。真实的看并不等于标名。你想得愈多，你兜转得愈多。如果你真正清楚地看到思量，它必定会停止。

我不是在思量。思想是自己进行着地。它们看似是自己永存着。

切勿想得太多，切勿做得太多。一个人要能够禅修的话，就不应忙碌、不应倾谈太多、不应沉溺于睡眠、应该乐于独处、应该觉知着所有六根门、应该饮食适量。

这些日子你的禅修如何？当你停止思量，当你甚至停止标名，当你的心做到完全地沉静，有警觉及觉知，这样你便看到那稍纵即逝的本质，事物的那种如梦幻般的本质。

箱里有一些旧报纸。我开始翻阅，也观看着我的心。分心的东西！娱乐人的。谋杀时间的。无用的。

人们都专心于娱乐与资讯，而把他们的心从生命中真实的、重要的事情转移开去。探讨你自己的心，你自己的生命是更为有价值，可是大多数人都害怕这样做。他们反而想把自己忘掉。他们逃避自己，他们没有足够勇气来面对自己。或是他们惊怕，惊怕如果他们想有关自己的事想得太多，他们便会发疯。但我不是说思量，我是说观看。对，如果你想得太多有关自己的事，你会发疯。

人们感到空虚及无用。为要掩饰，他们都尝试把自己保持着忙碌。当人们忙碌时，便会感到自己重要。

谁人能告诉你要做些什么？不是我。你要亲自找出。我只能够告诉你：提起念住，过一段简朴生活，这个我相信你无论如何已正在做着。我们不可能拥有每一样东西。我们需要作出抉择，并放下其余的。

少些欲念，少些负担。

我并不怀疑渴爱、执着、贪欲、贪爱等都是苦的根源，而且唯一在成长中把它们弃掉的方法便是透彻地看。压抑与/或发泄都没有多大作用。深入地了解才重要。

无论有多少解释，都不能使你明白什么是真爱，除非你当它在你心中作用着时看着它。它似是一个间谍，它有很多面孔，都是骗人的。你曾被贪爱所欺骗。

贪爱、自负、邪见都是精神发展中的阻碍。它们都是这么多不必要的行动的原因，都是生死循环延续的原因，以及是人们耽搁于修行及耽搁于得解脱的原因。这些阻碍把心灵及身体的现象扩张，使人们持续忙碌与分心。

我读过维玛拉.塔卡的一篇文章《禅修——生活的方式》。这里是其中一些我实在喜爱的片段：

……除非有一种先天的激烈情感被你亲自找出、被你亲自发现，否则一个人不会为过禅修的生活方式而装备起来。禅修是一种完全的生活方式，而不是一种部分或片段的活动……。生活并不是西方或东方的……。一个真正的求问者是没有兴奋的，那是强烈的「深度」，而不是热衷兴奋的「肤浅」……。这样，那种观察状态开始渗透到醒

觉时段。无论你烧饭、上班，或是在交谈间，那种观察状态开始渗透到所有醒觉时段的活动……。当观察状态被维持着，敏感度便被提升，而且从早上直到晚间，你都比以前更有觉知……。只把你的注意力专注于心的活动上，而排挤了你生活方式中的余下部分，那是没用的。禅修是一种隶属于整个存有及整个生活的东西。你只是住于其中或不住于其中。换句话说，它是与每一样身体的与心里的事物有关……。如是，我们把禅修从心意活动这细小范围带到心识的广大领域，连结着你做或站的方式、一天中你透过一举一动一言一语来表情达意的方式。无论你愿意与否，你这个存有的内部状态都在你行为中表达出来……。「禅修与生活的完全方式的相互关系」正是在完全转化的道上的首要要求……。我们当中很少数人了解到经常的言辞表达是禅修道上最大的障碍之一……。生活是一个由同类部分组成的整体，你永不能把它肢解……。觉知到差错或差距，这本身就是一种观察。

**【注】**维玛拉.塔卡，现代的一位印度禅修大师，提倡妇女心灵解放。她曾因为遇上克里希那穆提而改变了她的一生。

一个片段的或专门化的生活处理手法是行不通的。一个人需要有全面的了解。在身体上，每一个部分都与每一个其他的部分相关联。在生命中也是一样：你生命中每一个负面都与生命中每一个其他的方面相关联。你生命中的经济、情感、知性、社会与精神的方面都是相

关联的。你不能把它们持续分隔开。如果你尝试这样做的话，你的生命会是不充实的、不和谐的。那将会有冲突、分裂和瘫痪。

你有否读过，佛陀非常细心地洗他地双脚、双手与饭钵？他所做的每一件事都是精神化的。这是真正的灵性。它是关联着你生命的每个方面。因此，你走路、穿衣、跟别人交往、吃、睡、笑等的方式——你做的每件事都反映着你的心。

我们人人都有冲突，内在外在也有。只有清明的觉知与智慧才可以加以制止。

尝试去想一些较正面的念头。思想是非常有力量的。此外，在你身边安排一些会使你较愉快的事物。阅读一些能使你心止静、平伏与愉快的书。有一些书是令人消沉的。还有，切勿对你自己或其他人作出太多的期望。

在修习念住禅法两年后，我读到了马哈希西亚多的有关念住修习的书，我发觉到大多数我所经验到的都与他在书中描述的一致（真使我惊喜）。最好先修习一段足够长的时间，然后才阅读有关「内观阶段/内观进展」的书。

一个须陀洹不会破五戒。这时佛陀所重复说着的。

有必要先掌握一些有关佛陀教示的基本知识。没从一些明师处听过「法」，是不可能正确地修习「法」地。需要多少「法」的理论知识，这才是问题的所在？

生命是一连串的实验。每人可以告诉你在那边你会否快乐，但肯定你会找到很大自由——以你自己的方式过你的生活的自由。至于其他人过他们生活的方式，还可说些什么呢？每一个人都或多或少是一个愚人。你对「法」的了解与修习正是你唯一的保障。

对，一个人愈有念住，他便变得愈柔软。他变得愈敏感：对痛苦敏感，对不开心愈敏感，对无意义的话语愈敏感。他可以容易地被无意义的事所激躁。你或许会感到不安，因为这世界充满着甚至觉知不到自己不善的心意状态的人。而且他们甚至期望你分享他们对生活的态度（行为）。你或许有时会感到很不快乐，因为人们不单止不欣赏「法」，他们甚至嘲笑修习它的人。有时他们甚至故意地给予那些人麻烦。这些事甚至发生在僧人之间。因此，了解人们，并原谅他们吧。舍心是很平静的。

有时，一些人问我，为什么他们在与人们的关系中变得那么容易激躁（不快）。答案就是他们不能再容忍这么多无意义的话语。他们不想浪费这么多的时间来谈话、闲谈。以前他们喜欢谈话、闲谈、谋

杀时间、谈论政治。现在他们只能够容忍少份量而已。他们变得对他们所倾谈的东西有念住，他们感到口里很不是味儿。当其他人不会意时，他们会感到降格、不快。他们甚至可能变得粗鲁。因此你必定要非常念住那种心意状态。了解人们，并原谅他们吧。

「我禅修愈多及拥有愈多的念住，我愈想逃离这个疯癫极疯癫的世界。」假若这是可能的话，这会是美好的。但在你能有所改变之前，尝试宽容点，尝试发展舍心，不然你会累坏自己。

我不需要其他人来了解我，但假若他们这样做，我会欣赏的。了解某人并不是那么容易。我并不真正了解其他人，但我去尝试。了解自己已是够困难了。若果你自己也不了解自己，你又怎能了解另一个人？而且，要了解你自己，你必定要对你自己非常诚实。

对自己诚实的确是困难的。我们时常对自己说谎。我是一个伪善者。看到这点便使人难过。

或许你忘了我亦是一个人，一个拥有我自己那份愚昧的人。我不认为我能变得完美，而且我也不想成为完美。所有我所希望的就是去看看什么在我内里是真实的。即是当我看到我的过失，我都不会激动或不快。我并不基于去清除它们。我不可能把他们清除掉。我只能希望确切如实地看着它们。而且在大多数情况下，正当我在看它们时，



我使它们变了样。心很擅长使事物变样。自我蒙骗。我大部分时间都欺骗我自己。我正学习去看出更加多地自我蒙骗。当我看到自我蒙骗时，我并不怎样不快。若不是因为有念住，我的生命将会是一个差劲的笑话。

去接受那不可避免的，这对心的平静来说是非常重要的。

人们制造出观念，而这些观念却变成为监牢，可是一个能看穿墙壁的人能够走穿过它。

时刻都抗拒着人们与处境，尽管那是轻微的，都能引致精神压力，最终并能引致疲惫。观看你的心，看看有多少对真实与虚构处境的反应正在进行着。看看那精神压力。最好住在一处你无需时刻都作出抗拒或反应的地方。你可能需要单独地生活（如果你能忍受寂寞）。

“你感受愈深，你一定会对你的感受愈沉默。”“就此而不能说，对此便一定要保持沉默。”（维根斯坦）

被误解是很令人产生挫折感地。大部分人都没有足够的勇气来看/来接受真相。他们想要些会使他们开心的东西。真相有时是令人惊怕的。真的。「醒悟着」是令人害怕的。没有东西你能抓住不放。即使是「法」也不行。只是去看、去了解。大多数人在寻找着他们能够

抓住不放的东西——一套理想、一个目标、一个方法、一个社群、一个派系、一个团队，总之任何他们能认同的东西。

除非你能拥抱寂寞，否则你不会明白友情的真正意义。对大多数人来说，友情是克服寂寞的一个方法。培养寂寞。尽可能单独地生活，然后看看你对此是否感到没问题。

假如你能真正处理到寂寞，住在这样地一处地方会是好的。假如你能够找到一位好朋友来跟你分享那处平静的地方，那会更好。但我认为代价太大了。

你是否时常修习念住？

## 第二章 独处

「独处」是要培养的，不论是身或心的。身独处既要做到单独。我的意思并不是说我们要避免与人们接触。说得精确一点，我是指我们应该跟自己渡过时日。心独处即不思量着任何东西，只是有警觉与觉知。一些人相信，当我们不思量任何东西时，我们一定是熟睡了，或是既呆滞又昏沉。人们不明白独处的重要。他们想与别人一起，从中可得到一些乐趣或一点刺激。渴爱着刺激。当没有东西刺激他们，他们便感到沉闷。即使他们单独一个，他们也会去阅读、看电视、听收音机或录音机，或是思量所做过或将会做的事。单独地、不阅读、不看电视、不听收音机或录音机，或不作思量，这些事都是他们从没有认为是有建设性的。

“智慧是独处的成果。独处给人补充力量。生命从我内心的深沉寂静中流出，不可阐述的，余下的一切都是无关重要。”（西亚多乌焦谛卡）

我现在身处 M.，……在这儿更加容易禅修。我没有大的志向。只是生活得简朴及看得清晰。我不能改变这世界，我不能改变任何人，即使是我自己，但我能观看。如果我是明智的，我会只是观看，不因任何人或任何事物而不安。我是何许人，去把世界掬在肩膀上？

有时我愿我有一个可以真正倾谈的朋友。很多人喜欢过来找我。无论到哪里去，总有人来看我。也许当他们倾听着一个具引发力（见注）、主进、勇于挑战的人时，他们会被激引、鼓励、启发而去作念住的修习，或至少暂时地从刻板中得到纾解。在这儿没有人我可与他分享真正对我有意义的事。这样我至少学到把思绪只留给自己而平静地过活。

【注】「具引发力」一般解作煽动的，引起些什么的，激发起些什么的，这里是指有引发力来引发些什么的，能触发起什么的，例如引发起别人一些思想、行动等。

这个世界是疯狂的，可是对此我能做些什么呢？没什么可做。那为何要浪费时间与精力来为它不快。

你（我）应该住于一处地方，那里你（我）感觉到完全松弛、舒适，与心理上的解放，从别人的期望中解放，那里你（我）感觉到真正的自我，无需为了取悦别人而说或做。

我学到独自生活。有时我想表达我最深层的领会，但却很难找到一个懂得怎样去听、去领会及去欣赏的人。许多时我就是那个去听的人。人们总喜欢跟我诉说。

去了森林散步。很宁静，没遇上任何人。只有鸟儿在愉快地歌唱。  
人们都是忧郁的。

我定要尝试让自己跟这世界隔离。

你爬得愈高，你愈难找到游人。攀山者啊，你能否忍受寂寞？

现在，我不只是重视有关外界事物的资讯与知识。内在世界是多么的丰富和美妙。我对跟我关系密切的人愈了解、愈欣赏，我的生命便变得愈有意义。我花了很长的时间才找出这真理。他们说，四十岁才是生命的开始。对我来说这是对的。在这意义下我真很年轻，非常热情洋溢。我正开始以我自己的方式来感受。我感谢我的生命、跟我关系密切的人、我生活的世界，以及总括来说，每样事物的如实状况。当人们关心我、帮助我，我会对此感激。我感谢他们的帮忙、他们的仁慈，我感激他们。我一向只一位这些事情是理所当然的。

我怎能诅咒我的生命？我怎能抱怨生命没意义？生命是那么奇妙，这么满是惊叹。当我死时，我想在我心内怀着感激而死，而非带着辛酸。

我看到我的执着，我正学习放下更多。执着乃是沉重的负担——

「我」、「我的」、「是我所有的」。假若你没有强烈的执着，你便可以住在一处宁静的地方。

由于我认定生命应该是怎样怎样的，所以我常常很不开心。因此，现在我决定只去做我所能够做的事，其他的则留下不理。令自己不快乐是不值得的。人们都抱有不同的意见，于是便斗争。让他们斗争吧。我不会加入的。我不会让他们打扰到我的心。

不满是一种疾病。人们看不到他们自己正在使自己不快乐。贪爱、傲慢、羡慕。很多人想离开缅甸。我在这儿，像是一个绿洲。一些人说，他们来到寺院便会感到快乐。人们正互相激发着，使彼此都变成有攻击性。他们看不到快乐并不是在外边的。如果你随身带着你的所有杂染，无论你走到哪里去，你都不会快乐。某些事情在每一个处境都总是错误的。人们互相怪责：“我不快乐。那是某人的错。”这时多么的奇怪，我们竟看不到我们自己的错。

很鲜艳的日落。我们所有人都到山顶上来观看。那色彩慢慢的由淡黄转化成鲜明炽热的深红。有时我们忘记去看看大自然的壮丽，反而我们都很大程度地被我们地问题占据着。大部分时间我们都是住于一个我们自己制造出的世界里，那里充满着问题。

无论我住在何处，我都是生活于一个不一样的世界，因为我有一

个不一样的心。我并不关心人们所关心的东西，如金钱、悦乐，与传统等。我觉得我比较类似鸟儿、动物、树木与云朵等。我明白人们，明白他们的苦楚。他们正盲目地沿着错路走。我对他们都很同情。他们的心里没有宁静的空间。他们满是二手的意见。变得愈来愈像机器人。

我真渴望见到一个完整、理智、警惕、醒觉、敏感、非教条主义、经常学习与成长的人。

我每天都变得更似个“大愚”，把从书本中学到的忘记得愈来愈多，从生命中看到与学到得却愈多。对我来说，生命就是最好的书本。我内心正变得更简单、更开放。我不宣教。

在这里我安宁及平静地生活着，但这并不是偶然的机会——我为它付出了很大的努力。这时与苦干有关，并不只是善业。我选择要安宁及平静地生活。每一天我都选择要安宁及平静地生活，这是恒常的抉择。需要真正强大的决心，一种放下。鱼与熊掌，两者不能兼得。

快乐就是这样的一样简单的东西：当你不尝试去使自己快乐，你便快乐。真正的快乐不是造出来的、不是集合而成的，更不是一样你可拥有的东西。为何我这么快乐！这正是心的习惯——常常想要知道为什么。

我没有任何想要什么的强烈欲望。我心很止静。我感到有很多的慈爱。亲爱的朋友，我愿你拥有我所拥有的。

我不想强迫我自己去做任何事。我让我的本性轻易地转移到它自己地自然路向去，我发觉到这总是正面地。我的生活方式的确适合我的本性。



### 第三章 父母的爱与引导

昨天我从我女儿们的住处回来。跟她们一起过了十六天。在这么多多年后再见到她们，对我来说实在是极大的喜乐。她们对我的爱是惊人的。我们之间的关系是真正开放坦白，我对此感到非常高兴。这时真正的慈爱，一些我暗地里希望着但从没想过是可能的东西。我与我的前度岳丈及前妻的关系亦是十分友好。我们谈论了很多有关生命与「法」的东西，而且还讨论到我女儿们的教育问题。我告诉他们我所了解的教育真正意义。我高兴参与帮助我女儿们学习有关生命的东西。

我的长女很有才智、很敏感及很会表达。她望着我的方式使我内心因慈爱而颤抖。我很想拥抱她们。现在我可明白到我出家所要付出的代价。我爱我的女儿们，我几乎变得狂热了。只有念住能挽救我，免我变成一个大蠢才。我是个精湛的演员。过去是，现在也是。

我在她们住的市镇的一间寺院内留下一会，她到来看我，哭喊起来。我哽咽着，没泪水地哭泣。我觉得我的心像要爆开似的。我不知道要说些什么。在我上火车要离开前，她在火车站内又再哭喊起来。我会存在（我存在）于她们的生命中。我不需要「开心具来把内心打开——我女儿已把它完全开启了。我祝愿她深深地了解生命，尽管有

着生命中的骚乱，仍能过着平静的生活，并平安地「走过」这个混乱地东西，这个无意义且苦痛的名为生命的现象。无论何时她需要我，我都会在她身边。

我跟我女儿倾谈了很多事情。我们一起看书。我们能够很透彻地了解对方。她想得到很好的教育，想学习深邃与有意义的事情。我时常想着怎样去帮助她。

至于我，现时在我生命中最重要时间就是与我的孩子们一起。我不是一个养家者，但我可以是个很好的朋友。

我教导我女儿很多东西。她看很多书。她喜欢阅读、思考，还有禅修。我们变得很开放坦白。我们是真正的朋友。我是她父亲，也是老师、朋友。我愈来愈爱我的孩子。我想跟她们有一段良好的关系，想对她们（在心理上）有所帮助。她们的福祉、快乐跟教育都是我最关心的。

我女儿是修习「心念住」（对内心/意心的静观）的。她变得愈来愈能觉知到自己的念头与（心的）感受。她的个性跟我的非常相似，兴趣也一样。我并不在乎我自己，我只关心我的女儿们。希望她们愈来愈能觉知到她们的心。心是狡猾的，它想要变化，想要不同的东西，所以沉闷时常都是一个大问题。它渴爱娱乐及刺激。这正是大多数人

正在做着的事——以多种形式来追求着刺激。

我计划在马圭渡过几个月。我会帮助我女儿学习多些有关这心与人们的事情，还有关系、如何适当地谈话、如何去听，以及最重要的，「正确的态度」。小童们一般学些什么？无关重要的资讯，他们很快便会忘记的东西，却没有教导如何去改善他们的品格及个性，这点比科学知识更为重要。

做一个父亲而不是一个养家者。嗯，我会做一个老师、朋友、心理辅导师作为补偿。最需要的是什么？一个深入地了解你，并无条件爱你的人。我能给予我女儿们最好地东西是什么？我的内心与意心。我女儿说它感到被我爱着，她感受到我的爱。我很开心。

条件许可的话，我想以尽可能多的时间来跟女儿们一起。我不知道下一次机会会在什么时候来临，但我希望，当我们的年岁愈增长，我们会愈来愈多时间相见。我想以我能够的每一种方式来帮助她们。

我颇健康快乐。真正地享受着跟我地孩子们一起。人人都对我这么仁慈。我有点儿惊讶。这是我心对她们的态度。我爱她们，我了解她们，而且我也非常感激她们。

我的女儿们于昨天黄昏时离开了。我内心中出现了一片真空。深

刻的情感。我怎能在这刻把它解释呢？比较起我对我女儿们的爱，我可以说，我未尝爱过任何人。我的内心从未这样开放过。她们其中一个长得十分消瘦，那是因为她忧虑着我会再次太长时间地远去的缘故。我怎能太长的时间地远去？我不会做出任何使她不开心的事。她说：“我不想要什么。我爱我爸爸。我想常常见到你、常常写信给你。我想你永远爱我。长久以来，想到你作为一个僧人是会对我们漠不关心的，我便很悲伤。”

她时刻都挂念着我。我亦一样。唉，我亲爱的朋友，我是一个人。我会让她决定我该在美国逗留多久。我永不会再次使她不开心。除了她的快乐，我不想要什么。我问她如果/当我到美国去，我该在那里逗留多久。她说：“大约一年时间便应足够。”或许她会让我久留一点。我不想欺骗她。我想对她完全诚实。最少对一个人——对她，我宁愿（愿意）成为脆弱易伤的。她很单纯及娇弱。我怎能不这样对她？我内心充满着对女儿们的爱。此刻我对其他东西都不感兴趣。我不想阅读。我不想跟任何人交谈。我想独自地回想着我女儿。她对她父亲的爱是难以置信的。这样的一个年幼小女孩。这样强烈的爱。

最棒的事我我跟女儿们的关系增进了。我能以真正的开放坦白跟我女儿说话。她也对我十分开放坦白与诚实。这实在是美妙。爱与被爱。她的思想颇为成熟，而且仁慈、踏实，在情感上亦很稳定。她拥有我这类型的心。我们彼此都对对方了解得很透彻。

我把我所有得爱都给予我的女儿们，这是我唯一能这样大量地给予地东西。我跟她们说话，倾听她们，跟她们大笑。我盼望会再次见到她们。

我女儿与我都很透彻地了解彼此地意心（内心），我们甚至看似又心灵感应的沟通。她只好知道我感受如何，我亦同样知道她的感受。我们对彼此的心都有直觉的了解。我们将成为最能爱及最能了解的父女。有一天我们会一起住在一处安宁及平静的地方，我会帮助她去极深入地了解她的心。我是她最好的朋友。我会教她所有我学到的每一样东西。我想活得长长久久，这样我便可以长时间陪伴我女儿。我给她的爱是在我一生中我所经历到的最深刻的爱。它是根植于深入的了解。当中没有疑惑或犹豫，没有保留或假装。

## 第四章 生命、生活与死亡

在这一生中什么事情是最需要做的？

“不要思量着你的一整生来打扰自己。不要让你的思绪同时包含所有各种你可能认为会遭遇到的烦恼，只是在每一个情况下都问自己：‘在这不可忍受及已过去了的堪忍中，到底有些什么？’因为你会耻于招认。”（奥里略）

生命满是困局。但不要鄙视生命。人生是一个学习及成长的机会。当中有课程教你学习及发展你的智慧。假若你学得不够深入，你便需要再次回来学习。假若你有正确的态度与适当的看法，所有你正经历到的困局都会是非常有意义的。你一定要帮助其他人生活得有意义，而亦会有其他的人来帮助你。我们必定要有一些业的连系。我们会互相帮助。因此，请不要认为所有这些困局都是无意义的。我们不能「绕过走」，我们必须「穿过走」。

在生命中的事情是永不会完美的。最好不去期望完美。我并不完美，我永远业不会，而且我更不去期望它。

「干不掉我的只会使我更坚强。」（尼采）

即使生命有着所有的苦痛、失意、绝望与遗憾，我仍发现到生命的乐趣与意义。

「你受伤的时候通常都是新想法、新转机从中出现的时候。」

「喜乐的增加会达到一个程度，那是引致悲哀的能力亦同样增加。」

一个人领悟到他如其他人一样，也有他负的一面，领悟到无论他为善为恶，都可能会有邪恶的因素，以及领悟到他不能把它舍弃也不能不以它来生活，这是一个相当大的恩赐。相似地有主义地是当他也看到他的成就中很多都正是有赖于这些由邪恶冲动而酿成的冲突。这是体验的所在，体验到生命是善与恶的混合，体验到根本没有东西是纯然的善，以及体验到假使没有恶的潜在力量，善也不会存在的。生命包括着不离恶但却不管恶的善的成就。（罗路.梅）

假使没有艰苦，生命将会是十分肤浅及沉闷的。

受苦，学习，然后成长。

我曾受过很多痛苦，我现在仍受着，但我却是以尊严止静地去受。

我把痛苦当作为生命地一部分，非常重要的一部分。假若我不受苦，我如何能学到东西？但当我受苦时，我保持止静。谁会相信我有深刻的痛苦？我不认为不应有痛苦，我不认为因为有痛苦，所以定是有些东西出了错，我不认为我应要把痛苦清除掉，我不尝试去克服痛苦，但我尝试去使它变得有意义，我尝试去深入地了解痛苦。没有抗拒。我并不消沉。我只希望我的智慧足以让我了解到痛苦与生命。

每次我极度痛苦时，我都朝着离执迈前了一步。它教导我放下。欲望导致苦。真是既简单，又真实。

我们都有艰苦的生活。因此我们学得比随顺的人多很多。我的一生也是非常艰苦。不管如何，我喜欢它。我学到很多：去感受、去观看、去学习，都是非常深入地。如果你有念住，痛苦会使你看事物看得很深入透彻。我不想要有无忧虑地生活，亦不想肤浅地生活，但我的确想知晓所有与生命及痛苦有关地东西。

大部分人都非常肤浅地过活。他们诞生于一个社会中，并生活于她们诞生于地价值观之下，他们被卷入那个社会里。要创造你自己的价值观并生活于其中，你必须很清楚地你想从生命中得到些什么。即使是在你创造你自己的价值观（判断）时，你也必定要持续检查它，并看看它是否实际，看看它怎样影响你的心。



过你自己的生活是一种艺术。这是没有公式的。你必定要时常都警觉及有创意。你一旦失去创意，你就如死去了一样。在人们的生活中，创意是很稀有。怪不得人们都表现得如机械人一样！怪不得他们没有欢乐。

我们所有人都有顺境与逆境。重要的是要客观地看着它们。

一次一片刻地享用我的生命。不去想太多及混淆我的心。如实地接受生命并准备着随时会死去。他们说生活艰苦。对不需要工作的人来说，它尤其艰苦。但你仍可高兴，仍可从你的生命中学到很多东西。而且，如果你愿意的话，你可以走出这「存在」之回环。（它是个旋转木马游戏吗？）

保持止静、等待、忍耐。在当刻做可能做的事。没有东西会是永远持续的。事物会变，如果你能保持清明止静，事情会很顺利，但如果你烦乱起来，并如疯了般四周打转，你会把境况打扰了。

所有过去发生在我身上的事把我带到这里来，来到这时这地。因为现在我正过着活在当下的有意义及平静的生活，所以我对过去感到没相干。我原谅我自己及每一个人，而且我感激所有对我做了或为我做了些事的人。假若他们过去对我好，我或许不会作出出家的决定。现在了解他们许多了，我欣赏他们的美好品性。

我们感到受伤，就仿似我们仍是那个小男孩或小女孩一样。接受不可避免的事，这对心的平静来说是很重要。我对生命十分感激，它教导我这么多。我想过一段长久的生活，这样我便能学习到更多。某些事情我们只可以在老年时才能学到。

生活是十分重要的。我们过自己生活的方式、我们与人们交往的方式，都是我们修习「法」的反映。

生命并不是那么差。有时它可以是真的平静、真的至乐的，但我不想要有另一生。我正尝试对我自己、对其他人、以及对生命作更深入的了解。我一生中最主要的事就是去了解。我对事物的渴爱已少了，这使到我的心较轻快。然而我对书本仍有一种渴爱。没有去干大事的欲望。只是尝试以最少的苦痛与最多的了解来过我的生活。

我做着我所能做的事，对任何事物都不太认真地看待。每一样会生起的东西都会消逝。没有事情真正是以我所想要的方式发生。因此，最好不去忧虑太多，不要坚持它一定要以我所想要的方式发生，尤其是对人——他们有他们自己的心意、他们自己的意愿。

在我的一生中有很多的事情发生。人们受到这么多的痛苦，是因为他们把事物看得太认真，不知道那是不值得烦恼的。

我想你知道，无论什么事情发生，对我都不构成问题。我能放下任何东西。我年岁愈增长，死亡似是愈接近。我有很多朋友都死了。我会死，我不知道何时、何地，或如何死。每样东西都会消逝。对任何东西太执着是不值得的。

在这生命中发生在我身上的每一件事，我从中都学到些东西。因此我现在对任何经历都愿意接受。

生命中的每一个境况/经历，无论是好是坏，都是一个学习的机会。

能够接受不确定，并与之一起生活，是一个成熟的肯定标记。我们通常都想确定未来。无论将会是怎样，都将会是怎样的。

在我们知晓生命之前，我们说「这是不好的」。在我们学习到怎样过我们的生活之前，我们想知道怎样去克服它。只有理智而没有情感，这使得生命很枯燥。我只希望你你知道你想拿你的生命来干些什么。干一些会帮助你真正感受到你的整个生命的东西，直至你死去。

对，这世界是疯狂的。对此我能做些什么呢？没什么可做。拿为什么要浪费时间与精力来为它不开心？

要知道「有趣的事情」（实指愚蠢的行为、不当的行为）给予你的苦痛比快乐还要多。我过去所有时刻都知道什么事将会发生，但我那是没法子告诉你。如果你想要快乐，你便要接受随之而来的苦痛。如果你不想要苦痛，那么便不要追求快乐。杂染把生命变得复杂。没有了贪爱、欲望与执着，你便可以过简朴的生活。我不是想叫你出家。我知道这对你来说是太难了，但至少你可以做一个过着简朴生活的在家人。你有相冲突的欲望。就似那格言中在两堆干草堆间的骡子一样。首先深入地了解你的心。你想怎样过你的生活？在生活中什么是你最想重视的。

在任何事物中都是完全找不到满足的。然而我们却认为：“我会快乐，如果……。”寻找满足即是寻找苦痛。深深地知晓这一点，我们会学到放下。心理学上的解释是不错的，但除非它引导到看出我们的执着与我们的结伙，并能放下，负责它不会导致平静。没有平静，我们仍是混淆与不快乐。知性上的理解并不足够，它解释又解释，而问题则堆积起来——解释是没完没了的。

很多次你都说：“真的，我不知道”。我想，这是一种真正的感受。我们到底真正知道些什么呢？真的，我也不知道。但我很慢地走，我不赶急，我堆我自己或其他人没有太多的期望。我犯了错误，我便从中学习。

当你不知道要做些什么，当你混淆，那时你就要真正开始观看。这时个机会做新的开始。不确定是令人不快的，但它使心变得警觉。要做什么？深入地观看你的心，不要想太多。保持你的内心对不确定开放。你现在拥有「不知的心」。它是你成长过程的一部分，它把你从你的安睡中唤醒。

我希望你不会因为混淆而显得不快乐。至少对我来说，生命是奇异的。生命是一系列的变化。没有定局或确定。经常以生活上与交往上的新方式来作实验，想着必定有一处完美的地方来生活、必定有一位完美的伴侣一起生活，我们时刻都自己愚弄自己。没有这样的假装，我们会感到多么的恐惧！可是当我们成熟起来，并变得愈来愈醒觉，我们慢慢地发觉到这世界是没有完美的地方，没有完美的朋友，没有完美的导师，没有完美的僧人……。这世界没有东西是完美的。我也不完美，而且我永远也不会。他们都说佛陀是完美的。

有些什么东西你是确实地知道的？我们的生活是多么的满是假设。尽是假装。我们正站于假设上。假若我们拿走所有的假设，我们便没法立足了。你是否真正知道你为了什么而生活？是吗？那是什么？

信念、假设、希望。够啦！！没有它们，心变得轻快。那些都是负担。没有那些东西，一个人可以更专心于事物的本然上。

你是知道的，如果你不是为了某些有意义的东西而生活，你的生命会是没意义。你为了什么而生活呢？真理、爱情、政治理想、你的国家？你看到吗，这是很难答的。不是吗？

假若你有一个答案，比如说，真理。那么，你每一天的生活是否都显示出一些证明来支持你这答案？我亲爱的朋友，我们都是这么的迷失。我们不是去某处。我们正漂流着，仿似一条没有舵的船一样。

人们过自己生活的方式颇令人惊讶，没有生命中的方向、目标，或意义，没有慈爱和彼此的了解。生命真是一团大混帐。

一些人只是漂流着，没有去处。他们没有方向、没有目的，他们迷失了。他们不了解生命、生命的意义，以及轮回的本质。

这里的一些人是很有条件去过「法」的生活、很有条件去修习的，但他们却在浪费他们的时间。你不知道你所拥有的东西的价值，直至你失去它。

我对你如何过你的日常生活、对如何渡过你的日子等很感兴趣。你生活的方式应是你激励的泉源。

勿要忙碌。要用充分的时间来松弛。对于忙碌，佛陀有说：“不忙碌，简朴地生活）——忙碌是导致疯狂的方式。

若果你谨慎地限制自己，你就能对生命发展出一种更深入的了解。了解生命及了解「法」是互相配合的。首先，学习有意义地、心智清醒地过你的日常生活。

做最重要的事。有很多有用的事可做，但我们一定要限制我们自己，只做最好的事。

我其中一位朋友告诉我：“你很有才能”，但我不想成为一个我的才能的奴隶。尽管我能做很多东西，我都要限制我自己。在我的过去生中我已做过很多东西了。无论如何，在这一生中我会学习有意义地生活：我会学习生命的意义。

一个人应该深深地明白一个人几乎曾经做过每一种人（男人、女人、富有、贫贱、受过教育、有权力等等）。为何这一生还要一样？

在我们的生活中我们需要某种理想，以使我们能有某个方向/目的，但我们不应为我们的理想而变得疯狂。最佳的理想是时刻都持有念住。

一个不切实际的自我形像是非常危险的。

首先深入了解你的心。你想怎样过你的生活？在生活中什么是你最重视的？

「怎样使得生活尽可能地简单？」使你地心尽可能地简单，这样你的生活会简单。正是贪爱与无明一起携手使到生活这么复杂。当几乎环绕你的每一个人都是过着这样贪婪、快速与复杂的生活时，那是不容易的。一个人需要有大智慧与一颗坚强的心来不跟随他们。在你知道这些之前，你是在想，要做些什么来证明你不是失败的。只是过你的生活，不去理会其他人会怎样看你，这是困难的。

你无须把你的生命浪费于赚取及花费金钱上，然而这正是大多数人所做的事。

时间是非常珍贵的。我们浪费太多时间来阅读、谈话、到处来来去去，为的只是要谋杀时间。沉闷/无聊是一个大问题。这正是为何娱乐显得这么重要。这心想要变化。它不能停留于一个目标上。

有很多年我研读过哲学、比较宗教学、佛学、科学、政治学、心理学、文学、诗学，总想找出某种指引来过我的生活、找出某样目的并为此而生活，以及找出某种普遍的公式来追随。我愈读得多，我愈



发觉到宗教的或政治的理想都对人性产生更多的伤害。宗教战争、政治战争都证明了这点。这实在是个讽刺：他们谈论着要使人们快乐，但他们却制造出悲惨，他们谈论着爱，然而他们却不能忍受对方的模样，他们谈论着团结与统一，却反而制造出分裂及斗争。

现在我自己想想。我想怎样过我的生活、我想为些什么而生活，去找出这些答案是我的责任。假如我犯了错，我便是那个要负责的人，我不能怪责任何人。我不能肯定的价值判断，以及我所作的抉择。我必须时常提起警觉，并看看我的思想如何影响我的生活。这做起来是不容易的。我需要非常有念住、敏感，并对我自己绝对诚实。

对如何过我自己的生活这件事负上完全的责任并不是一件易事。怪不得大多数人把这责任交给宗教及/或政治领导人！——某个其他人来为他们的快乐或不快乐负责。

我不是一个追随者，因为这会表示我并不对我的生命负全责。我亦不是一个领导者，因为这会表示我要为其他人负责，这即表示从他们处取去他们对他们自己所要负的责任。我是一个朋友。我永远都是一个探索者。

我想把我内心对任何人或任何事物保持开放。我不知道我能做到多少。我过着一段十分隔绝的生活已大约六年了，现在我想与多些人

们接触。我相信如果我学习与人们生活，我会学到很多东西。对我来说，这会是一项大挑战。「与别人疏离的人并不会有贡献。」这是真的。

可否告诉我你在生活中最先考虑的事项？

我并不尝试去做个重要人物。只是尽我所能地了解在我生命中、在我意心中、在我内心中所发生的任何事。

大多数事情对我来说都变得不重要，这时因为我不寄望它们什么。一些人对我态度上的转变可能觉得很难理解。我了解他们及他们的问题，但我不能这么认真地看待他们。我甚至不在乎人们怎样看我——那只是在某人心理稍纵即逝地念头而已。我不想打扰他们。

做你能做地，但记着你永不会达到你的理想。人们不能因为你做不到完美而把你怪责。至于我，已很少理会人们对我有些什么期望了，要是我达不到他们的期望，我并不在乎。感觉像是我正对自己更清楚。我有我自己的价值标准，但我并不认为其他人应该跟我一致。我不能与其他人分享我的了解与洞悉，这是因为大多数人都是局限于传统。

与人们不协调是令人疲累的。渴望人们的敬仰、赞赏与敬意，即是把自己囚禁在监牢内。我曾尽我所能要做到一个好人，我曾想另每

一个人快乐，但我发觉当我令到某人快乐时，总有某个其他人对此不快乐！因此我无法做到令每一个人都快乐。现在我正尽我所能只去令一个人快乐，那个人就是我自己，即使那并不是时常可能的。

我曾尝试改进环绕我的人，尝试给这世界的问题寻找解决方法。过去我把一个大哲学问题带在心内。几年前一位朋友使到我相信，我并不是「上帝」。我想他是对的。我并不要对这世界负责，我不应该把这世界掬在肩膀上。自那时起我便把它扔下了。因此我现在已没有要对它做些什么的负担了。每天我都是简朴地、平静地以一种「生命地喜悦」来生活。

「我毫无目的。过了一段时间后我才知道我是寂寞的。」嗯，我想，在这点上你并不是孤立的。还有数以亿计的人都是无目的的、寂寞的。他们中大多数人都对此不知晓，而其余的都否认此事，或是以什么事情（工作、感觉欲乐等等）来掩饰着。

很难接受没有人可给我依靠、没有人会了解我的寂寞这事实，可是一只小鸟告诉我：“生命就是这样了，不要把所有的过去记忆与一切的未来牵挂带在心中。有念住地活在每一刻。未来会照顾自己。”

你说：“我迷失了。”你要往哪里去？若果你不往任何地方去，你便不可能迷失。你正在你所在的地方。哈，我只是开玩笑而已。我知

道你感受如何，而我亦听过很多人都是这样说。我们都想有独特的生活。可是我们到底想要些什么？不是金钱、不是声誉、不是权力。一些超越这些东西。什么东西都不想不就是更好吗？可是这会要我们必须想要些东西、做些东西，否则我们是副没用的懒骨头。很难只是安静地坐着并观看着表演，很难只是念住着。

愈来愈多的人注视着我，以为我是一个有智慧的僧人。有时我觉得这是一种负担。他们不会容许我间中愚昧。当四周无人时，是那么的美好。我并不是毫无瑕疵的，而且我也不热望要完美。当我容许我愚昧时，这是较自在的。好的声誉乃是一座监狱。

尝试了解人们多一点。只有以仁慈与了解你才可以接近人们。否则他们不会跟你分享他们的生活。对一个既不仁慈又不能了解你、反而会判别你还会谴责你的人透露你自己是危险的。假如你可以进入到人们的内心，你会见到很多人内心深处都受着痛苦，但他们却学晓把它掩饰着。

对人们要仁慈，但不要尝试让他们欢喜。不要做天使。做一个得体的人已是够困难的了。做得太好可能表示结果将会是太苦。

我时常告诉人们我的极限，即使那是与「法」有关的事。因为我们有一界限，所以我们这儿很安宁平静。人们想每天都来，但我们说：

“对不起，不行！”

最终你必定要决定你想做些什么。每人可以替你决定你应要做什么。你不可能过我的生活，而我也不可能过你的生活。做成年人是困难的。我们不能够依靠任何人。自依止才是最上算。

没有人，也没有地方是完美的。一处完美的地方、一个完美的社群，或一个完美的老师是到处都找不到的。

我们不是全智的。所以我们有时会犯错。我不认为我们需要对过去我们所做过的错事而在以后余生中都要感到罪咎。

原谅你自己。让你自己重新做人。我们认定自己是这种或那种的人。其他认识我们的人都认定我们是这样的一类人，但「什么样的你」总是转变着的。你并不是十年前的那个你，你已转变了很多，你总是转变着的。容许你自己转变，容许你自己成为一个不同的人吧。

生命是一个实验、一次探险。这是冒险的。冒这个险吧，但要确定你的抉择乃是来自于一颗宁静的心。

当我年少时，我认为生命好像是一条数学公式。现在我长大了，我看到生命好像是一首诗。

我正尽我所能地使我的生命成为可忍受的。有时我在至乐中，有时却要做绝望的反扑。

你不会想到我是有痛苦的吧。你认为我的生命是一场无尽的至乐？我忍受它们，我正视着它们，我需要付出代价。我受苦，但我不抱怨。我止静地观察着我的痛苦，我希望我受这些痛苦是值得的。

真正充实的生活是不需要卖广告的。假如你的生活是真正充实，你便不会觉得有需要去证明。

你说：“在美国这儿真很容易迷失，迷失于忙碌中、迷失于令人难以致信的娱乐与资讯的泛滥及充斥中……、迷失于各种各样令人分心的事物中。”你是对的，我并不认为这是非常之危险。忙碌的生活乃是肤浅的生活。假如你太忙碌，你甚至没时间去了解你的感受、你的思绪。我父亲是一个生意人。非常忙碌。对我们——他的孩子来说，在他死时他仍是一个陌生人。我对他心意上、情感上，或是心理上的生活都一无所知。他是个工作狂。结果，我决定不要忙碌了。我认识的大多数智者、有智慧的作家、诗人都不是/不曾是忙碌的。他们过着安宁平静的生活。他们不在乎认可、名衔、声誉、金钱、奢华等等。人们所说的成功真很肤浅。

当然一个人需要赚取生计，可是把你所有的时间都花在有如疯癫般的到处奔波上，做着一百零一件事，而那又却是不必要的，这都是疯狂。你甚至不认识你自己，你没时间往内深处观看，因为你总是往外看，你认为这是较重要，或是你已养成了往外看的习惯。你甚至不认识那个你说你很爱的人。

我明白你说的有关在美国男性中的那种感到不胜任的感觉。当我在美国时我也注意到这点。这种（所谓的）病在缅甸未开发区域的部族群众间是颇为罕有的。富有家族的缅甸人亦有相同的问题。我认为这是因为人们对他们有过多的期望，而且成功生活的典范是太僵化、狭隘、唯物、定型与愚蠢的。这就仿若每个人都适合的良好典范只有这一个一样。以你自己的方式来过你的生活。到底有谁会真正在乎你？

轻松一点。最终没有东西是打紧的。

我希望你在这个不完美的世界里学到平静地生活。

我正渐老了，对此是没有疑惑地。我想说的是，由于我现在老了，我能够透过我过活的方式真正地感受得到。我不只是看着听着人们，我还在心内感受到他们。我知道他们有多热情或多冷寞，柔或刚，我亦嗅到他们——我知道他们是否洁净，他们是否虚伪。

好的部分是心变得更成熟、更离执。我知道没东西是值得烦恼的。我有地方住，有足够的衣着，我每天都得到足够的食物。我的健康不错。我的一切都很足够，而且我知道。我有一些好友。我可以整天禅修，我不曾忙碌。这样，你羡慕我的生活方式吗？我「做」得很顺利。对我的自我形像变得愈少执着。做一个无名人士真是快乐。

自然地死去不是问题。最重要的一点是如何去过一段平静及有意义的生活。我不介意死，但我不想受苦。我们所有人总有一天必然会死。可能是现在。我们所有人都会死，这时百分百肯定的。知道了这点，我们一定要真正有智慧地生活，不要浪费我们的时间与精力去做些琐碎的事、去想及去忧虑无意义的事。

死亡并不是那样坏的。只是在临死时的苦痛才实在是难受的。由于执着，我们把死亡想作是坏的，因为在死时，我们要离弃每一样我们珍爱的东西。我认为我们应该教育自己如何内心平静地死去，如何离弃每一样我们所爱的东西。一个没学过如何平静地过活的人，从生命中学不到很多。尽一生地生活都否认死亡是不成熟地心的一个肯定标记。最好是去接受不能否认的事实。

对，我经常都静思死亡。有两次我几乎死去。从这个角度来看生命，很清楚我们正在浪费时间——愚昧地追求着身份、拥有物、赞赏、赞许，但这是永不会足够地。我曾经经历过濒临死亡的一刻，但我如



何能告诉人那是怎样的？当你知道你将要失去每一样东西，而且当你感到「没问题啦，我要放弃一切啦」，在那一刻我即知道我要有的最珍贵的东西就是对生命的深入了解。

我重复地发觉到，执着导致到痛苦。对此是没有错误的。提防执着。欲望使你相信当它满足了后你便会快乐。但欲望的满足却是无尽头的。我们认为有一天我们会快乐，有一天，有一天……，而这个有一天总是在往前走。假如你能说我快乐，你便是幸运了。

如果你拥有念住与智慧，年华渐老并不是那样坏。照顾你的健康。在你疲累之前休息。请照顾你的健康，这样你便享有长久与健康的生活。当我们长得更老时，我们会有更多东西来分享。在我们长得更老时，我希望我们会是更坦诚开放、更友善。真正的分享与真正的关注。我十分感激生命。它教导了我很多。我想过一段长久的生活，这样我便可以学习到更多。有些东西我们只可以在老年时才学得到。

人们有太多事情要做，以致他们通常都忘记了死去的人。

我们认为我们重要。这是一种惑乱。

我们应该做我们所能做的事，当中不去期望人们会惦记着我们为他们做的事。

我们想要在其他人的生命中显得重要。我们想觉得（相信）我们跟其他人的生命有很大的分别。

你太着力于对人们仁慈了。

你太关心其他人的修行了。若果你持续这样做，你是不会平静的。

首先平静地过你的生活。然后以一颗平静的心来做你认为适当的事。

「给予其他人自由去蠢笨，这是在灵性进程上要走的最重要与最艰难的步伐中的一步。」对。

无论你做什么事，都要以关怀与专心去做。最好是稍作一点但把它做得好一点。

我们愈去否认我们的自私动机，我们便会籍着「无我的牺牲」之名义来对我们自己及其他人做出愈多的伤害。

“否认黑暗即是否认危险，承认使到光亮，否认使到黑暗。”（佚名）

我们可以假装一会，但真相会透过现在未来的每一刻随时显露出来。

## 第五章 学习与教导

渴求一段关系、渴求财政稳健、渴求有人照顾自己，或是被别人所渴望，这些都使你盲目。

使你累坏了的是你的反应。看着，并放下。因为我不作反应，所以我生活中的事情都变得好些。我一向是很有耐性的。

太急于要有成果是会干扰到进展中的过程的。做适当的事，然后耐心地等。我说过我今年变得很不同，我认为原因是我不再对成果太过看重。

除非我们可以接纳我们是孤单的这一点，并且可以凭着我们自己的双脚站起来，否则我们不可能跟别人拥有一段健康的、有意义的关系。依赖性的、剥削性的及操控性的关系是没意义的，也不能持久。一段良好的关系是十分罕有，即使是在家庭成员之间。

我们都认为我们知道什么是好的，正因为这样，我们都认为我们是好的。除非我们知道我们有多差，否则我们不可能真实。你是否时常有念住？你大部分时间都在想人们是怎样地差的。

我使痛苦变得有意义。

我高兴我对生命的了解正变得更实际。

我们全都或多或少是理想化的。

你是苦的，可是因为你不能表达你的苦，所以你便变得消沉。

「几乎每个人都不是以这种便是以那种形式来奋斗着，以建立或保护他的自尊、他作为一个人的重要感。

良善在我们身上索求，以为人们就是喜爱好人，这种天真的信念正是我们最先的错觉之一。

此外，纯真是无力量的一个条件。在我们讨论到纯真时，我们的难题之一会是：建立一个范围，以使这无力量可被纯真的人在此范围内利用。问题是：纯真被用作为生活的策略至什么程度？」（罗路·梅）

我不是纯真的，我知道我是亦善亦恶。

我很久以来都一直与很多人倾谈。我意心的运作都加速了——我思想得快、说话也快。这种快速很差，它使我烦乱。

可是现在我身在此处，一处安宁平静的地方。我需要跟我内心深处的几经有所接触。泰国关心世俗的事会使人少关心到生命的真正意义。我为了什么而生活？

对我来说，要跟我内里的存有有所接触，单独是必需的。如果我们跟自己没有接触，我们怎可能跟其他人有所接触呢？跟自己没接触正是跟其他人没有接触的原因，这亦是为何大多数的人都是寂寞的缘故。

“很多的问题都是思想制造的。然而我们总是尝试以思想来解决问题。虚构的问题与虚构的解答，没完没了的纠缠下去。你愈是失念，你便愈是混淆。”（西亚多乌焦谛卡）

我计划教育我的女儿。我意思是我会教导她们有关：生命、心、关系、沟通、正确的态度、意义、成熟、奋斗，还有最重要的是对自己心的念住。

「我想恳请你，像我所能够的一样，对在你内心中未解决的每样事情都要有耐心，并尝试去爱那些问题本身，就像它们是锁上了的房间或是以一种非常陌生的语言所写的书一样。不要去寻找答案，那是不能在此刻给你的，因为你还未能活于其间。而且重点是，活于每样

事情中。此刻活于问题中吧。然后，或许在遥远将来的某天，你会逐渐地，甚至不经意地，以你的方式活在答案中。」（莱娜.玛利亚.利尔克）

在做每一样事情中，正确地态度都是很重要地。尝试去找出什么是正确的态度。

去做适当的事，当中不要太关心成果。

我无望地亦永远地是一个学习者。我永不会做一位老师，但我愿意分享出我的所学，这跟教导是不一样的。

没有绝对的诚实，便没有机会看到实相。不诚实是把心遮盖着的。

是否有一处地方是不用旅程的？（【注：不用旅程而能抵达】）

「法」是在你过的生活中，而不是在书本里。不论你要有多少的书本知识，如果你不了解你的生活——意思是你在这一刻的经验，你便不了解「法」。不了解你的生活而去谈论「法」，那只是一场知性上的游戏而已。

一些人认为假如你知晓有关事物运作的理论，你便清楚知晓

每一样东西了。唉，离真理多么远啊。

没有理论能够解释大自然怎样运作。每一个理论性的解释都是片段的。

一些人没有自己的思想，只是从书本里谈论着，没有怀疑，尽信书本中的一切，跟这些人倾谈是令人沉闷的。

读地图的人对实际的地形有很不一样的观念。地图是有用，没有它你可能会迷路，但你需要去走走与探索，以了解在地图上的地点实际上是怎样，尽管这两者是相关的，然而它们看起来却很不一样。地图与实际的地形有很大的分别：地图是实际地形的简化版本。

一个片段的或专门化的生活处理手法是行不通的。一个人需要有全面的了解。在身体上，每一个部分都与每一个其他的部分相关联。生命也是一样。你生命中的每一个方面都与生命中每一个其他的方面相关联。你生命中的经济、情感、知性、社会与精神的方面都是相关联的。你不能把它们持续分隔开。如果你尝试这样做的话，你的生命会是不充实的。那将会没有和谐，反而只有冲突。分裂。瘫痪。

不要做任何你不太喜爱做的事。我们已浪费了许多时间来做这些事。了解人们的迷信与蠢笨是我所受的教育一部分，但假若我想思量



着其他人的过失，而持续使自己不快，我肯定在以后余生都可以这样做。这是很容易的。我想这样做吗？这就是问题所在了。一个在此刻给我的重要问题。嗔恚使苦痛的。

让我们不要浪费这么多时间来谈论人们的蠢笨，让我们对我们自己的杂染提起更多的念住。

不要期望去改变这世界。盲目的冲动只会带出盲目的行动。

明白到我自己的局限，对我来说，要看我在哪里卡住并要松脱开来都是何等的困难。你说：“人们都卡住了。”只有当你清楚地看到你在哪里卡住，你或许才有机会可以松脱出来。

人们表现得好像他们知道他们正在做些什么似的。他们真的知道他们在做些什么吗？

自我欺骗。有时可以是那么的彻底，以致你甚至不知道。防卫性把你蒙蔽，使你看不到你自己的弱点。为使我们自己快乐，我们欺骗自己。有时，看到自己的弱点是很使人难受的，这需要很大的勇气、诚实与念住。

你有很多很好的品质，你只是需要去发展它们。如果你在理论与

实践上都了解到「法」，这不仅会使你的生命更有意义及更有建设性，你还会有能力帮助到很多人。你不觉得好像你有些东西要表达但却不能吗？仿若你有一间宝库但却找不着钥匙一样吗？

当你对你自己及你的生活方式真正感到没有问题，只有这时你才能真正帮助到其他人。因此，跟你的心有深入的接触对你是很重要的。只有当你在心内把事物都看得很清楚时，你才能够找到一种方式来跟你自己和谐地生活。凭着内在的和谐，你可以做任何事，帮助其他人，或只是无所事事。

首先让自己平静下来。了解你的局限与杂染。在你学会平静地及有意义地生活后，才去考虑帮助其他人照样做。

对其他人、对帮助其他人、对在西方的「法」、对「法」在西方的败坏等问题太过担忧，都会是逃避自己那无意义的存在的一种方式。

无所事事并不容易，尤其是在美国，那里「做事」正是生活上的主要事情。没有在你身边的人及你亲爱的人支持，住在一处平静的地方只是禅修，这必定是困难的。要这样做，你需要一颗坚强的心。但假若你肯定这就是你所想要做的，那便不要理会其他人怎样看。只管着手去做吧。佛陀就做了。如果/当你找到一处平静的家便告诉我。

很高兴知道你有时间禅修。在一个如美国这样的国家，人们可以做这么多的事，而且又多令人分心的事物，禅修并不容易。一个人做这做那，就这样年华渐老，在任何事情里都找不到真正的满足。

我是唯一置闲的人。

我不想忙碌。忙碌是一种浪费的生活方式。当你忙碌时，你是那么地卷涉入事件中，以致你不能看到在你心内所发生着的事。你变得失念。因此我不想做一位忙碌的老师。我尊重你的心愿。你想我到美国来。但为什么？教学？忙碌？教些什么？我读过的东西？

当你不一样地生活，你是以一种不一样地方式来看事物，当你生活于一种不一样地文化中，你学到不一样的事物，即使是你自己的文化，对你来说也看似是不一样。你双眼变得更锐利。你看到一些你以前没觉察到的事物。价值观改变了，你变得没那么紧绷，比较开明。不一样的环境能使你警觉。它唤起你本性的不同面向。你被迫去使用你的资源，那是你在熟识的地方不会使用的，那是你甚至不知道你是拥有的。因此，处于一个不一样的国度里、在一种不一样的文化中、跟不一样的人生活，这会是很有用。

书本是我最好的友伴。它充实我的生命，给予我对我住的世界一

种更深入、更广阔的了解。我想，只要我双眼还能看，我便会看下去。阅读、禅修、在森林中漫步、不时与人们倾谈、过着简朴宁静的生活、不去担忧什么：这就是我会在余生中生活的方式，不论我住在何处。

很多人来拜访我，他们大部分都是第一次来。我现在知道他们在找些什么，他们在找一个好朋友与一位老师，以便他们可以以一种他们明白的方式无拘束地跟他商讨。我希望在某种程度上能把这空隙填补到。

我早上都到人们家里造访，在那里用上我的一餐，倾听他们的苦，并给他们作出我认为合适的建议。在世上竟有那么多苦。接受「不可避免的」，这对心的平静来说是非常重要的。

如果/当我到你处来，那只会是倾听你诉说，并跟你与一些你的朋友倾谈。我不是一位老师，我只是一个朋友/兄弟。我不能令人们修行，但假如他们已在修行，并想要我的建议，我是乐意援手的。

老师的角色充满着「苦」。我时常提起警觉来看我是否掉进角色中去。做到一个简朴的僧人，并住在一间置身道外的简朴森林寺院，我是够快乐了。

我已忘掉从书本上学到的大部分东西。我不想记着太多东西。我

宁愿我心里空洞、清明、轻快，不为学习所重负。我没有什么要证明，没有什么要辩护，也没有什么要传播。

你知否你很敏感？要知道，敏感的人有更多的痛苦，可是他们却比不敏感的人学得更深入。

你问：“你信任很多人吗？”「信任」意指有信心人们不会做些伤害你的事、不会把你利用。在这样的意义下我可以说只有很少数的人我可以信任。

我们持续过着满是抗拒的生活，对生命抗拒及对死亡抗拒，对痛苦与失落抗拒，对爱抗拒。「接受」竟是这么的困难。然而儿童却不是这样的。在我们成长的过程中，我们学到这抗拒。

对于每样东西、每个人、每处地方，总是有好的与不好的事情。当我们看到有关一处地方或一个人的不好事情时，我们不应该忘记好的事情。我们倾向于只是看一面。当我们不开心时，我们倾向于夸大不好的事情，而当我们喜悦时，我们便倾向于夸大好的事情。

适应性对求生存来说是很重要。紧绷则是最危险。在每样事情中都要有所折衷，但除了你的完整性。

你说：“我转变了很多。”嗯，过程才刚刚开始。如果你不抓住你固有的自我形像不妨，这转变会不断持续。你会觉得仿似一个新人一样，时常转变及成长，而且你亦会觉得更年轻。旧的总是老的，新的永远是年青的。

学习是颇苦痛的，承认什么是真实的亦是苦痛的，但只有这样我们才成长起来。

你需要隔一段距离来看清事情、来把它同化。当你太情绪化地卷涉入你的经验中，你便不能了解它了。

了解你的局限。你只能够做得这么多。

我不想把自己塞进白鸽洞中，那是太局限了。我想摆脱声名、标签而得自由。我是我自己。我不需要被归类。你知否类别（Category）这字的字根？它来自拉丁语与希腊语。字面义为「公开地诉说反对」。

因此，归类（确定的人们）对我来说已变得愈来愈少意义了，正如「佛教徒」——这也是一个类别。

我不喜欢被「确定」，不论正面地或负面地。

我的心变得愈来愈不受类别及类似的东西所束缚，包括好的与不

好的。我想看到没被命名的现象的真实本质。我希望不被人误解。为什么命名是这么的重要？在某些情况下，命名是与呼唤一个坏名字一样、与指控一样。

另一样我想谈到的东西是关于期望。我们如何知道我们所期望的东西是可能的？为什么我们需要期望？为什么我们不能以现有的来生活？热望/期望使人们感到高尚。当一个人期望某些崇高的与高尚的东西时，他认为他是一个高尚的人。有时热望与期望都是自我欺骗。它们亦能引致失望。

佛陀说，当一个人成了阿罗汉，他/她便克服了见解。我们都充斥着那么多的见解与意见。可是我们仍不能肯定些什么，我们只是有很多的话说，很多的字句——叭啦，叭啦，叭啦。

尽管我时装载着这么多的知识与观念，我仍想知道更多。我的心是过分拥挤了，但最有意义的、我所学的精要，都是不能以字句直接及正面地传达出。

我知道这世界的肤浅，而且我也知道对此我毫无办法。有时我自己也是肤浅的。没有了念住，除了肤浅外，人们还会怎么样？

我正读着你寄给我的历史书《文艺复兴的欧洲》。翻看历史是重

要的，那会对人有一广阔与深入的了解，观念与理想怎样转变，人们怎样制造出苦，人们是怎样执着于观点与意见，而那些观点与意见却又是经常转变的。对观点、宗教及种族等的认同竟制造出这么多的「苦」与冲突。自我形象制造出分离与孤独。

你有否察觉出，当某人写些东西时——你知道他们时从他们思想的心而写出，抑或是从某处读到有关的东西而写出？又当他们是出于他们自己的经验与自己的内心而写的——你又能否看得出其分别？

你曾否真正地想过你的问题从何而来？「不理睬问题地根源」这个圈套又如何使你处于现时地出境中？有否苦痛、有否懊悔、有否遗憾？

你能否为其他人而去感受？假如某人不能把自己置于别人的处境中而去感受一下别人的感受，那后果将会是如何？

你有否观察到你会有的自我形象？你于不同的人面前所展现出的：理想化的、偶像化的、真实的、不一样的。总计有多少？你怎样把它们全部调和起来？你怎样把它们都塞进一个自我现象中去？或者是否有「唯一的一个自我形像」这样的东西？那么谁是这个「大我」？你曾否遇到一些人，无论他们跟谁一起，无论他们在什么地方，在任何处境或状况下，他们都保有同一的恒常的自我形像？



当人们开始给你配上标签，你是否开始相信那些标签，并依照他们所说中的你而生活？他们对你的认知有多少是正确的，有多少是不正确的、错误或扭曲了的？他们被你看到的又有多少是不正确、错误或扭曲了的？

你曾否注意到一些憎恨邪恶的人自己可能是很邪恶的？为什么？我见过很多人，他们只是注意着别人的恶行，却不理会自己的。他们自己的恶行，他们却逃避着。「他们指责别人时，他们会感到超越于被他们视为邪恶的人，于是乎这种超越的感受给予他们一种错觉，觉得他们完全不是邪恶的」，这番话是否属实？

一个骗子什么都能做出（见注）。你同意这句话吗？当一个人对你撒谎，你会有些什么感受？你认为什么是真相？当一个人违背了真相，他/她会损失些什么？如果一个人生活于谎话与自我欺骗中，他会得到些什么？如果一个人不生活于真相中，他/她能否在心意上与心里上得到成长与发展？如果一个人在情感上、心理上、心意上都停留在幼稚阶段，他会有些什么成就？停留在这样的一个阶段会有任何真正持久的喜乐与满足吗？

【注】《法句经》第一七六偈云：说谎的人，不顾一法，不理来世，无恶不作。

你会怎样去应付一个有两种不同、非常极端个性的人？一个角色是仁慈及关注的，另一个则是冷漠、无情、操控、自私、不顾人、轻率、无理性、不受控、放纵与搞破坏的。你以前有否遇过这样的人？我曾见过几个，但我不知道怎样去应付他们。

字句在意义上与沟通上都是十分模糊的。很多东西都不能以字句来传达。在很多情况下人们只是利用字句来加深印象，可是真相却离字句本身老远。

怎样去彻底认识自己？如果一个人不认识自己，他能够认识其他人而又期望其他人认识自己吗？

你曾否思量过并问你自己为何你会做出某些事情，有些什么动机，或者是否只是因为有一条绳拉着你去做你便去做，当中没考虑到那是善或是不善的，有害或是有利的？你是否受旧习惯与渴望所控制，而不是由你去控制那些「对快乐没利益或没助益」的旧习惯及熟识的方式？

是否有「固定个性」这种东西？人是否那么软弱无能，以致他们不会也不能为了做得更好而去改变，只是要为自己的旧习惯与旧方式作奴隶？如果不去改变，那就没有成长了。

对你来说宽恕是什么？你宽恕你自己与别人吗？

你受过多少冤屈？你又冤枉过其他人多少？

你认为是否值得去纠正你的短处与弱点，或者你是否因为如果你做出改变，这个「自我」便会受伤，所以你宁愿维持对你旧的自我形象这么执着？这个自我对自己与别人引致出这么多的不快乐，你能否看到放下自我形象这个自我的益处？

什么是慈爱？在日常生活中怎样把它转化成行动？在每一天要结束时有否反省到自己做过些什么，包括善与不善的？有否下过决心避免再去做不善的事？

如果你拒绝承认事物的本然，你如何能解决问题与谜团？你有否足够的勇气去以它们的正确名字来称呼它们，并揭露它们，然后走向它们？

要时常提高警觉。你有否注意到要开始着手做某些事，在起始时可会是十分困难，但经过几次尝试之后便会愈来愈容易。正如念住的修习一样，在起始时是很困难，因为心执着于旧有的与疏忽的方式——总是不留心。可是如果你持续坚持着，你便会看到念住很自然地生起。修习产生完美。你不认为吗？

你怎样看「业」在你生命中的运作？它运作得似一把回力棒吗？

对你来说，生命有些什么意义？生命想从你处要些什么？你认为为什么你会出现在这个被称为生命得存在之中？你是否认为生而为人而不生为动物或其他低下的存有形式，实在是一个珍贵的机会？

当你做事时，你是否基于冲动而做或是闲考虑到后果后才作出决定？你有否觉察到在生命里我们是如何地经常需要作出决定？当你要作出一个决定时，什么是你心中地准则？

每个人都想从别人处得到仁慈、谅解、爱与同情。我们又愿意给出多少同样地东西予别人呢？

假如你还只有一个月命，你会在那个月里做些什么？

死亡对你有些什么意义与重要性？离开了痛苦与死亡，生命可以是有意义及完整的吗？

你从痛苦中——你自己与别人的——学到多少？

【补充】

一些宗教头领及老师并不具足理智的诚实，它们想要把其他人渡到他们的宗教来。他们教些他们自己不修习或不相信的东西，而他们却扮作能解答所有的问题。没有绝对的诚实，便没有机会看到实相。不诚实是把心遮盖着的。我已不受「上师」等的表演所迷惑了。这已变成一种职业，另类的生计方式。

任何专心于渡人的人会变成一个讨厌的人，一个骗子。任何想要有弟子的人都是一个演员，一个表演事业的人。这世界充满着想要做场大表演的「上师」。

我亦是对大多数的「上师」的教导技巧或方法感到受挫——过于思索及满是书本知识。太过渴望要渡人了！

我听说很多西方的老师为要接引多些人而把「法」扭曲，以能适合他们的生活方式。扭曲了的「法」绝对不是「法」。他们没有足够的勇气来生活于真理中，或是他们不明白善与不善的心识。无论你是诞生于哪一种文化中，你都不能使一个不善的心识变成善的。因此，你需要大量的勇气，以使你能去接受真相、察看真相、修习真相，与说出真相。我宁可教导真相，否则的话便完全不教。不会有拉拉扯扯的教导。但首先我必定要亲自看到真相，并活于其中。

「法」应在生活中学习，而非在学校或禅修营中。禅修营只是些

速成课程而已。

要时常提高警觉。若果那是你拒绝承认并否认的，而且那是你要远离的（闲生起恐惧），这时正是你需要认真看着它的时候。它们总是蛰藏于意识中，并会随时生起。你敢面对它们吗？

## 第六章 价值与哲学

「人，每一处的，处于所有时代的，不论他会是谁，宁可依照他所选择的方式去行动，而绝不会被他的理智、优势所支配地去做。」这是杜思妥耶夫斯基在他的《地下室手记》中所说的。你认为怎样？

我的朋友亨利·大卫·梭罗说：“透过服从更加神圣的原则，一个心智较清醒的人会发觉到他自己经常处于强硬的对抗中，以对抗被认为是最神圣的社会法律，并因此不用走离他的路向便考验到他的决心。”

至于我，我已厌倦了处于冲突中。我想很平静地过我的生活。我想寻找一种方式生活，既不与这疯狂的世界相一致，也不跟这疯狂的世界相冲突。让这世界走它自己疯狂的路吧。我会站在一边。

如果我什么都认为是理所当然的，我便不可能被称为一个坚决认真的真理追寻者。我要亲身知道。

我学到的另一件事便是跟我自己沟通。那个我唯一能真正彻底地跟他沟通的人便是我自己。那不是容易的。每一个举动、挫折、感受、骄傲、沉闷（尤其是跟人们一起时，因为当我独个儿时我不会感到沉闷），都是完全地被沟通着（可被我用的到的）。我感到我完全地给我

自己显露着。现在，我已深深地了解我自己了。

现在我领受到一种自在，那是我以前从没享受过的。

「所有有价值的东西必定是来自于这颗心。」很对的。你知道，我以前是一名知识份子。我极之重视知识与推理。我看过数千本书，什么科目都有。现在虽然我仍重视知识及推理，但我只看很少的书。我不能再宣教了，因为我觉得那是厚颜自大的。取而代之，我说出与分享出我所学到的。我的心正愈来愈开放。

现在理想已对我不太重要。我并不生活于公式中。我深入地看着我的内心。「应该」与「不应该」已不再重要。我反而信任的内心（我的脑袋太理性了），当我觉知着我的内心，我便感到更有生气。

我不想要判别，我想要了解。我是不完美的。因此，我害怕那些常作判别的人。我不想被骚扰。

我在这一生中做过很多不善的事，但我不怪责自己或其他人。没做过任何不善的事是不可能的。我正尝试修习「法」，而且我对此很感到快乐。

跟人们冲突是没用的。只要我不做或不说任何带有欺骗他们企图



的东西，在内心里我感到平静。我所想要说的是，我不能已我内里所真正感受到的方式来表现或谈话。

因此，我想得出一个关于如何跟人们交往的清晰观念。我不喜欢人们把我认作是某一类我不属于的人，但这没法子避免。世界上每一个人都被误解。而且，假若他们当时能正确了解我，我当时仍会是不快的。

只要我清楚我的动机，这便没问题了。

我同意你关于一个蠢笨的人怎样能在一个组织里谋得一个位置的看法。我有足够的这种与蠢笨人的经验。我较能了解人们，但我不想跟一个蠢笨人争论，尤其是一个自以为较聪明的蠢笨人。我已更舍离人们与组织了。我不去多想有关帮助的事，人们为了自己的自我权力拓展而籍着帮助的名义去利用别人。

我转变得这么快，以致我有时很难说出我明年的态度将会是怎样。我发觉到很多的理想都是不切实际的。我将会教些什么呢？

我的转变仍然持续着，我不想干扰它。一次又一次的醒悟。可能这是学习吧——从一个美丽的梦境苏醒过来，进入到残酷的现实。

我的价值观转变得这么多，以致我发觉到很难与人们倾谈。我想更清楚我的态度。

你害怕转变吗？我希望不。如果你害怕转变，你便不可能再是我的朋友。

我们都想成为更成功及与众不同。为何？是否因为我们的现状不够好或不被接受？是否因为「自我」或骄傲的缘故？

大多数人在他们的生命里没有任何方向，因为他们都往外面寻找方向。一个人从外面的来源而得到的任何方向并不是真正的方向。但外在的来源可给予人一个去寻找内里方向的提示。没有这个内里方向的人是迷失的。

只有一个因为无意义、盲目及缺乏方向而觉绝望的人才能有机会找到方向。要能因自己身处的处境而感到绝望，一个人需要大量的理智与观察。

一些人只是在追寻着一种别异、一种转变。他们什么都抓取。

人们喜欢被骗。很难使他们放下他们所执着的错误观念。当你说这些东西威胁到他们宠爱的观念时，他们便真的很不开心。

我认为，人们都喜欢相信神话。几乎没可能使他们放弃而不信。他们就像小孩子。没有了这种或那种的假装，他们便感到失落，没有了它，他们的生活将变得有如一块干渴的骨头。因此，如果你想从他们处把神话拿走，你便要给他们别的东西来作替代。

理智的诚实是很罕有的。当老师们在谈论时，即使他们对他们所谈论的东西毫无体验，他们都谈论得仿似他们时确实知晓一样。他们从不表示他们的疑惑。难道他们没有任何疑惑吗？那是可能的吗？

我想生活在大白天里，而不是在梦中。

当我自己一个生活时，不多说话，我是生活于一个不同的世界。我会称它为心灵世界，但当我与人们倾谈太多有关所有种类的俗世事情时，我感到像是被拉下扯进那个感官的、物质的、疯狂的、肤浅的世界里，被强迫去聆听、回应及参与交谈。

无论你作多少次尝试不去陷入于这无意义的戏剧里，你都是被迫参与其中。你曾否陷于这样的困境中？

要不被「吸进」谈话里，你需要很多的念住。我想更安静。这对我心的平静会是较好。

如果你能从谈话中除去废话、假设及谎话，你便不会有很多东西说。我实在厌倦了假设，太多的假设使生命虚妄。假设的人们在一个假设的处境下做着假设的行动，过着一种假设的生活。

我怕我正变得愈来愈不依惯例，我或许要拣条最少人走过的路，那里我可能是单独的。

我遇上我几个朋友，很难跟他们倾谈，那是因为我的不依惯例的缘故。我尝试去了解及适应这种情况。我会结交新的朋友，并会失去一些旧友。我想，人们都害怕不依惯例的人及害怕转变。他们在旧的、熟络的观念中找到安全感，新观念是有威胁性的，而且他们也认为心意转变的人不可靠。

我在人们教导的方式与他们过生活的方式之间看到有很多的矛盾。为什么会有矛盾？对我来说这时一个既大又很有趣的问题。

由于我不相信任何教条主义，所以我能自由地寻找我自己的答案。

我的论点是，有时我真的是绝望。有时我实在感到累透。于是我便静下来，回到基本与简单的事情，并且不以先入为主的价值判断来尝试重新观看生命。在那些离执的、平静的、清晰的片刻中，没有事

物显得十分重要。只有一些基本的真相很清晰地呈现出来，比如无常、无我、渴爱（欲望、执着、执取）、苦（不完满、身与心的痛楚）、贪爱、嗔恨、惑乱。最糟透的是惑乱。没机会观察确是太糟——在生活中有太多令人分心的事物。

在这个超忙碌、超音速、超分心、肤浅的世界里——有否任何希望使大多数的人类都能心智清醒？

人们正变得像是成衣般——定型的、便宜的、没有个人独特性的不持久的款式。我喜欢特别度身订造的东西（衣服），有品位与质素，而且持久。

有时我不想度说话。人们说话主要是要谋杀时间，而不是因为他们有些特别的东西要传达。这样，当你尝试传达出一些给你有深刻感受的东西时，便会有误解的可能。你被取笑。「了解」是很珍贵及稀有的现象。

就好像一个医生或许会说很可能没有一个活人是完全健康的一样，任何一个真正认识人类的人或许都会说没有这样的一个人：他连少许绝望感也没有，他不秘密地怀着一种不安、一种内里的纷争、一种不和谐、一种有关一些不知晓的事情或有关一些他甚至不敢尝试去知晓的事情的焦虑、一种有关存在的一些可能性的焦虑，或一种有

关他自己的焦虑，以致到，正如医生所说的身上带着病到处走动一样，他也病着到处走动，到处带着一种心灵的病，而这种心灵的病却在一种与透过一种他不能解释的焦虑在不常的时段中表示着它的存在。

（克尔恺郭尔）

我想写给你少许《天真的结束》的引述。以下是其中之一：有另一品种的假天真的人，他的注意力主要是放在保持一个圣洁的自我形象上。作为一种生活的策略，圣洁可能有它自己的「婉转地有剥削性的」期望，期望其他人如何要对一个人的洁净作出回应。可是，主要的担心是在于一个人自己的天使纯真的持续安慰上。我发觉到这样的人总是变得好到难以置信的。

我很久一直以来都在对此思索着。还有另一句：“超好的意图往往产生超坏的行动。”你认为怎样？“一些神经过敏、好到难以置信的老天真，由于它们的额愚蠢尔带出不快乐，结果都要找心理治疗。”跟着是我的观察：主要是那些不能帮到自己的人整天都嚷着要帮助其他人，可能因为他们本身有这份被帮助的需要。帮助人们去帮助他们自己，这样，他们便不会再需要你帮助了。

人们并不明白什么是真正的灵性。他们把灵性误作是信，盲目的信——我所追寻的是心灵的自由。

一个人认为帮助其他人及服务人类是它生命中最重要做的事，它并不知道什么才是真正重要及深邃。理智的人可以做的最重要事情就是真诚地、坚决认真地、热情地过他们的生活，以及为了更深入地了解他们地真正本质而奋斗。帮助应是次要的。

有一件事我渐渐清楚：我曾不经意地寻找着一种生活方式，这种方式对任何理智的人来说都可接受，从每一个角度看都是可被理解，以及对每一个人都是实际的、有用的。我曾太忧心，或是太尊重其他人的了解及思想的方式。现在我明白到这并不重要，我无须去解释我所做的每一件事。

即使是在以前，我习惯只依我的意愿来做事，但我仍尝试以一种再其他人看来是可以理解的方式来解释那些事。现在我领受到我的私人生活跟别人无关。我是以令我满足的方式来过我的生活，而非依循着其他人的意思。

我不想再跟任何组织有所往来。太多话说、小家的斗争、敌对与诽谤，我想置身于所有这些事之外。我肯定我不是一个搅组织的人。无论如何我都不想做其中一份子，但我会尽我所能去帮助那些来走我这条路的人。

我有一种习惯，就是把我自己跟普遍的人类认为是同一的，什么

事情只要是人类的问题都是我所关心的。我不知道这是好或不好，但我从中学到很多。现在，我领会到这实在是一大负担。为什么我要去解决所有问题？我是何许人，去解决所有问题？我不能解决别人的问题，我自己已足够多了。一些人认为我没有任何问题。对，不是他们有的那类问题，但我依然有我自己的一类问题。我尝试拼命地去为我那类问题寻找答案，那是一些大多数人都没想过的问题。满足到大多数人的答案并不能满足到我。对大多数人来说，所有问题的所有答案都在书本里，但那可不是我的。

琐碎的问题使心常常忙碌（被盘踞着）。

我有着很多大部分人想要的东西。每次我想要些东西，我都认为它会使到我的生命更有意义，但当我得到我所想要的东西时，我发觉到它只是肤浅的，只是另一块踏脚石，另一样要放下的东西。在每次的放下里都有一种醒觉，直至没有剩余要放下的东西为止。

称赞与责难都对我不太重要了，它们大多是偏颇的。

现在很多事情对我来说都变得不重要，失去了对我的把持、抓握、魅力，例如：政治、科学与科技上的进步、甚至宗教。

不去做对你真正有意义的事，但却做着人们期望你去做的事，这



是何等的浪费。你知否什么事才是对你真正有意义及深深地满足到你吗？

要做到快乐对我来说并不足够。我想深入地了解每样事物，不止是以思维来了解，并且还以生活——过实际地生活而不是理想的生活——来了解。

虽然我在行为上在多方面都遵从那确立了的传统，然而我在心灵上却过着独一的生活。

我想从《总结非科学的附笔》中引述一节：“那么，让我们继续吧，但让我们不要尝试去互相欺骗。我，约翰内斯·基马古斯，是一个人，不多也不少，而且我假设任何我能有荣幸跟他谈话的人，亦是一个人。如果他把这当作是抽象的、纯粹玄想的思辨哲学，我必定不会劳神跟他说话，因为在这个情况下，他即时在我的视觉范围内消失，及在每一个人的微弱视觉范围内消失。”（克尔恺郭尔）

表达得十分好！正是我对我自己与其他人的感觉方式。我是一个人，不多也不少，而且我喜欢跟一个「人」谈话。

把我的意心看得通且透，及不去欺骗自己，这都是我现在最重要的任务。当我不相信某事时，清晰地看到「我不相信它，而不是尝试

去相信它」，这对我来说是很重要的。

因为很多事情——一些无人能够确定地找出它们是真实与否地事情——对我来说都变得不重要，所以我发觉到我愈来愈少东西可说。当下我正经验到的事情变得对我愈来愈重要。因为我不尝试去证悟些什么，所以我能很简单及清晰地去看事物。现在我更强烈地感受到发生在我身上地事。

当下的现象就是我唯一有的事情，无论我喜欢它与否，因此，它对我较为重要。由于没有太多的注意力分散，我因而能轻易地观察事情。

「一个人必须要抖落那种想跟大伙儿一致的低格品味。」（尼采）

我认为一个人最重要的任务是：好好地了解他自己，深深地而不只是哲学地了解在生命里所发生的每一件事，当我说或做些什么时，很清楚地了解到我自己的动机及态度，没扭曲地了解到我对我所听到的、所看到的等等有些什么感受（心的真正反应），不被任何人所欺骗，或欺骗自己，不跟随任何人，不只是因为一个理想动机便把它保持着，应亲自查出它是否自然、可能，以及有关它的后果，还有，当我着手去做某事时，要知道我自己的能力。当我了解清楚所有这些东西时，我才可以考虑去帮助其他人。否则我将会是欺骗着自己，而且

也是籍着帮助他人的名义来欺骗着其他人。「帮助其他人」可以变成自我的权力拓展。我到处都看到这种自我的权力拓展。这亦是为何我又在此谈到它的原因。不要怪我一再重述。

人们是不会彻底地改变的。转化只能透过禅修才有可能。即使是这样，仍要经过很长的时间。清楚地看到无我的深入觉知是必需的，但这是件艰难的工作。因此我并不期望太多。

我们想要这么多的赞赏、认可、尊重与爱，以致我们时常去思索「要得到它们的话便要做什么」。这样我们便不是为了我们最重视的东西而生活，反而是为了其他人最重视的东西而生活。最重要的是要找出什么是我们最重视的，并且如果可能的话，不与其他人相冲突地生活于其中。我们创造价值，并生活于其中。因此，找出到底是否真正值得为那些价值而生活是很重要的。

我想有一位这样的朋友：他不是僵硬地、盲目地、不加选择地跟随一套规则或公式，他是观察力敏锐的、警戒的，他理智地、有智慧地过着他的生活，他随着岁月流逝而学习与成长，他是可变通的（他明白处境，并作出相应的行动），他想亲自找出即使是最简单的真理，他不会认为什么都是理所当然的（但以适当的尊重来对待），反而却尝试亲自查探，那是一个活泼的人，而不是冷冷不热心的，他也不害怕独自屹立。

名誉真是有趣的东西啊——多么的空虚及扰人。

我喜欢阅读《科技的幻象》。佛陀说：“Ma Naya Hetu”，其意思是“不要只是因为某事（观念）跟（哲学的）系统相符而去相信”。科技或系统是骗人的，科技或系统乃是人心意的发明。大自然并不准确地配合到任何系统中去。我知你对西方哲学失望，我也对它不满意，但我认为我可以从中学到某些东西。大部分的存在主义哲学都是消沉的。它告知你生命是那么的可怕，但它却不能告知你怎样平静地过你的生活。大多数的哲学家都是全智的，但却是糊涂智。所有他们做的只是思索，他们甚至不快乐，而且很多都发疯了。大多数的人不思索太多、不阅读哲学，但他们却比大多数的哲学家都更快乐。我读这些哲学愈多，我便对佛陀的教示愈欣赏，那是那么的实际及有意义。

慈、悲、舍、戒、定、念与慧——这些东西在生命里都实在是意义及重要的，如果一个人发展出它们，它们的确能让他的生命焕然一新。

在很多方面及对很多人来说，把心灵从教条主义中解脱出来，哲学与科学是帮了很大的忙。这是有关它们最好的事，但它们亦在人们的心里制造出一片真空，人们变得空虚、因幻想破灭了而失落，但对此我们真的可以怪责哲学与科学吗？哲学与科学曾帮助我的心灵从

相信我父母的宗教中解放出来，然而我却被置于游魂野鬼界中。现在正是我的责任去把意义赐予我的生命。

在了解自己的过程中，了解他人是重要的。

这世界是疯狂的、绝对无意义的、一个捏造的故事、一场演剧、一场自夸的演剧。余人被它的圈套套着。无用的荣耀。虚假的拥有。

我认为一个人在他的修行中应该首先清楚看到的最重要的事情就是看出「不善的念头使到一个人不快乐」的真相。那并非是有关尝试去克服它们，而只是直截了当地、清楚地去看它们。

人们想要些什么？他们想要快乐，他们不想苦离。那么便看看是什么使你不快乐。人们看不到那是不善的念头使到他们不快乐，要大部分人都接纳这个，那是困难的。他们认为感官悦乐及所有他们想要的东西都能使他们快乐。假如你内里快乐，你便不太需要去找快乐了。

“最有灵性的人就是最强的一个。”

“即使是只有一个妥协，若是沾上了大众意见的品味，亦可能导致一个思想家最终都失去他理智上的完整。”

“巨大的权力是显现于巨大的自制上。”（尼采）

“每一个人，若他不知道，怎样控制他最深层的自我，他会根据他自己的我慢，乐意地去控制他邻人的意愿。”（歌德）

啊！美丽的梦啊！它使我快乐，它滋养了我，当我年青时它很有用。现在我知道它只是个梦。有时我愿我能再次变得如活在梦中般。这样无知的至乐！可是没有它又是不可能的。我要独个儿在大白天的中午爬上这座大山。我渴望有个友伴，可是，唉！我找不到。我一定要使我的身心更强壮，这样我才有可能独自攀到山顶上。

我知道寂寞是什么意思。我正为它而准备。那是我的命运。甜甜蜜蜜的寂寞。

我最亲爱的朋友，深入地跟你自己接触吧。

我已愈来愈不想教导，但我仍有兴趣跟理智、开明的人倾谈。最糟地是我不能聆听一个谈论得好像传教士似的的人，就仿似他知晓一切一样。

很难找到一个不去操控其他人的人。我们操控其他人，是因为我们不信任或不尊重他们，而且我们也不信任我们自己。如果我们彼此尊重及信任，我们便不会互相操控。操控是懦弱及不成熟的一个标记。

欺骗（自我欺骗）永不会导致到成长或洞悉。如果你想见到真相，你首先需要勇气与诚实。

我们都是有一部分天使，一部分魔鬼。如果我们否认魔鬼，它便会从黑暗中萦绕着我们，让魔鬼在白天现身吧。

假装、错觉，与自我暗示使生活甚至更空虚。

在我们这个充满这么多焦虑、寂寞与空虚的人的社会上，有很多种类的依赖乔装为爱。这些依赖可会是不同形式的互助或相互欲望的满足（若以它们的正确名字来称之，这会较为妥当），或是各种私人关系的责任形式，乃至到无咎的寄生受虐狂不等。两个感受到孤独与空虚的人彼此连系着，以一种无言的协议来使彼此都免于受寂寞之苦，这并非是不常发生的。（罗路.梅）

悲剧时间就是看到有关自己的真实与真相。

当你受到挫折，那是你自己的态度出了问题。（厄克哈大师）

假如你不是为了什么而生活，这表示你在生命中什么也不重视、你没有中心。所有你重视的理想都是借来的。在正如现在的时刻里，你没有稳固的一块地可以立足。

「学习如何去爱的最有建设性的起点，就是去看看我们如何无法去爱。」（罗路.梅）

宽恕就是体谅，宽恕就是得自由。当你不能宽恕某人，你就是在束缚中。当你看到无我，是谁在宽恕呢。（西亚多乌焦谛卡）

以下是些我觉得十分发人深思的摘录：

「在今天，这已是一种众所周知的心理倾向，就是当我们压抑一种态度或情绪时，我们经常都在表面行动出或假装出一种正好与之相反的态度，来使它重复平衡。例如，你可能经常发觉你对一个你不喜欢的人特别有礼貌。」

「再者，如果我们不坦然面对我们的憎厌与怨恨，他们迟早会有机会转变称一种永不会对任何人有任何好处的效果，那就是自怜。自怜正是憎厌与怨恨被保存着的形式。」

「没人能达到真正的爱、真正的道德，或真正的自由，除非他曾坦白面对并熬过他的怨恨。」

「自由并不是反叛。」



「自由意指开放，一种成长的妥善准备，它指可变通，为了更大的人类价值而做随时的转变。」

「人总是住在一个社群世界，而那世界则制约着他的心理健康。」

「良好的社会是一个给予其人民最大自由的社会——不是负面地、辩护性地定义的“自由”，而是正面地定义为“一个让人们领悟到不断愈加伟大的人类价值的机会”。」

「自由是人在他自己的发展中参与其中的能力。那是我们塑造自己的能力。」

「一个人有愈少的自觉，他愈是受缚。」

更多的觉知即是更多的选择，亦因而是更多的自由。

「自由是显示于一个人的生命与真实的相一致中。」

「自由不是指尝试去生活于孤立中。它是指当一个人有能力面对他的孤立时，他是有能力在他跟这世界之间关系的结构中，尤其是一个属于围绕他的人们的世界，负上某些责任并清醒地选择去行动。」

「成熟的人的标志是，他的生活是根据自己所选择的目标而整合的，他知道他想要些什么……」

「在社会中流传下来的信仰与传统都趋向于变成僵化至死的形式，那是压抑着个别的生命力的。这样，真正的问题是去区别出在伦理与宗教中什么是健康的，并产生出一种增加而不是减少个人价值、责任与自由的安全感。因此，在我们的日子里的人，寻找着价值标准，并能以之把他的生活整合起来，他是需要面对没有容易与简单的办法这事实。」

「更准确地，每一个人的这种去奋斗的需要，以扩大自觉、成熟自由与责任，可是，他却倾向于停留在孩提阶段，并黏着父母的保护或父母的替代，不正是这两者之间的冲突吗？」（信息是：成长起来！

「一个宗教会否把一个人的意志粉碎掉，并把他维持在发展过程中的孩提层次，及使他能避免对自由担忧与避开个人的责任？或是它会提供它一个意义的基础，从而肯定他的尊严与价值，以及给予他另一个基础，来让他能勇敢接受他的局限与平常的焦虑，进而帮助他发展出他的力量、他的责任及他去爱他的同类的能力？」（罗路·梅）

「深深被别人权力所苦恼的问题，当然是被一个人自己想被照顾的幼儿欲望所强化着。」

「他们曾被教导，快乐与成功是紧随着他们的“要做好”的，这一般都被成为做到服从。可是只是做到服从，正如上面所示，是逐渐破坏“个别的人”的伦理觉知与内部力量两者的发展的。长期服从着外面的要求，一个人会丧失他伦理的与要负责任的抉择的真正权力。然后，很奇怪地，这些人成就善的能力，以及随之而来的欢乐，都在减少着。」

「抛弃自己的伦理管制权的人，即已放弃了他同等程度的成就美德与快乐的能力。难怪他感到怨恨。」

「宗教之众多的神经过敏的用处都有一样东西是共通的：这些都是些装置设备，个别的人以之来避免要面对他的寂寞与焦虑。」

「人在他自己深处基本上是孤立的，最终需要独自作出一个人的抉择，在这份需要中是不用求助的。」

「绝望与焦虑永不可能被熬过，除非一个人在它们赤裸裸与完全的真实中面对它们。」

「只有当一个人首先勇敢地接受他的单独，成熟及最终对寂寞的克服才会是可能的。」

「被要求作为报偿的爱完全不是爱。」

「我们接受爱不是与我们的要求或牺牲或需要成比例的，倒是大约与我们自己的去爱的能力成正比。而我们去爱的能力则又是依赖我们先前以我们的资格来做人的能力的。」

「我们看不到真相的原因是我们没有足够的勇气。」

「一个人愈是有能力清醒地导引他的生命，他就是愈有能力把时间用作为有建设性的裨益。这样，“能够看到真相”便伴随着情绪的及伦理的成熟一起出现。当一个人有能力以这方式看到真相，他会在他说的东西中获得信心。他已变成被他自己的体悟与经验上的信念所说服，而并非是透过抽象的原理或传闻听述。」

「一个人愈是缺乏自觉，他愈是深为焦虑、无理性的愤怒与怨恨所苦恼：愤怒通常组织我们使用我们较微细的观看真相的直觉方法，而焦虑则时常阻碍我们。」

「有能力给予及接受成熟的爱，这就像我们对实现了的个性而有的准则一样地可靠。」

「但当爱被用于克服寂寞的目的中，那么只有以增加两人的空虚

感作为代价才能完成它的自由。」

「如我们说过，爱一般都与依赖相混淆：事实上，你只能跟你自立的能力成比例地爱。」

【这些引述大部分都是来自于罗路.梅的《人自己的追寻》或是卡尔.罗哲斯的《学习的自由》】

如果我什么都认为是理所当然的，我便不可能被称为一个坚决认真的真理追寻者，即使那是佛陀亲口所说。我不可能只因为尊敬他便去相信（当然我对他怀有最高的敬意）。我要亲身知道。

我已不再有任何强烈的欲望去改进自己了。这是大多数人所不能明白的。你明白这吗？我亦不再有强烈欲望去改进任何人。现在我领受到一种自在，那是我以前从没享受过的。

一些人透过追随一位老师，修习某种禅法而变得较快乐，可是这是没有真正深度的。对美丽的意念、美丽的理想而产生的兴奋，并不会长久。一些人只是在追寻着一种别异、一种转变。他们甚至都抓取——藏传佛教、禅宗、瑜珈、南传佛教等。

「信的意思是不想知道什么是真的。」（尼采）

一些有关价值判断的转变正发生在我身上，我想把这些跟你说。

很多事物我认为会令我的生命变得有意义、圆满、成功，与能深深地使人满意，它们都不再见得重要，或至少不再是我最先考虑的事项。其中之一是教导（帮助）。听起来并不悦耳，是吗？咳！帮助或教导可以是（亦都是）一种肯定自我的行径。我在人们教导的方式与他们过生活的方式之间看到有很多的矛盾。为什么会有矛盾？对我来说这是一个既大又很有趣的问题。

## 第七章 友情、关系与慈爱

什么是开启人们内心的钥匙？（了解）

生命中最有价值的东西是关系。（友情）

如果关系不真实，生命也不能真实。

关系是神圣的。

我所能给予你最好的东西便是我的友情。

关系是最大的喜乐与最大的心灵苦痛的泉源。

我们跟周遭人之间关系的质素是很影响我们的生活的质素的。

有好朋友是美好的，没有「善知识」（崇高的/灵性的朋友）的生命会是乏味的。

得到一个朋友是生命中最美妙的经验之一。发展一种对自己及世界愈来愈深入的了解亦是非常之美妙。对我来说，「了解」是在生命

中最令人满足的事。

在我们的友情中是没有时间与空间的。

在大多数情况下，人们间的关系都不太可靠。大部分关系都只是一场游戏。一段诚实、坦白、真正、非操控的、非专横的关系，有互相的尊重与信任，而没有不切实际的期望——这样的关系是否可能？

我想引述卡尔·罗哲斯的《学习的自由》中的话语：

“在这，我没欲望去指示我的读者们，或以我在这领域的只是来加深你们的印象。我没欲望去告诉你应该想些什么、感受些什么或做些什么。我想出的唯一解答就是，也许我可以分享出在与别人沟通时一些我自己的东西、一些我在人际关系中经验的东西、一些似曾是我的东西。……人际沟通几乎是永不会达成，除了部分的。你可能永不会觉得被别人充分地了解，我也是一样。然而，我发觉到在一独特的事例中，在我能够真正地把自己地意思传达到别人处，那是极之有成果地。我发觉到在某一时刻中当我感到与另一人真正接近，完全跟他接触着时，是非常可贵的。我相信我知道为什么聆听别人会使我满足。当我能够真正地聆听别人时，这使我跟他接触。这充实了我的生命。

“



一个人需要有一份良好的友情来促进他/她的心理发展。一份良好的关系在一个人的生命中是必需的。在良好的关系中一个人能学习并成长。没有良好的关系，我们仿如机械人一样，而有坏的关系，我们会变成野兽，或比野兽更差。因为人们与别人之间没有良好的关系，所以他们都变得愈来愈冷酷无情。

透过真挚、开放、了解、关心、慈爱与忍耐，关系必定会运作的。大多数关系不运作是因为没有顺畅流通的信息（开放坦诚），真正的关心，对其他人有真实的尊重，以及「我们全部都是人」这理解（我们每人都有我们的不完美与局限）。对别人作太多的期望可以是失望的成因，这引致到排斥（认为这不是我所期望的，或这不是可接受的）。

有开放、脆弱易伤、诚实、慈爱与了解，这将会是一段良好的关系，并会增长灵性、成熟等等。大多数的关系在经过一段时间后都变成是例行的（没生命、呆滞的）。

没有诚实，便不能真正的沟通，没有真正的沟通，就不能有真正的关系，没有真正的关系，便不能有真正的援手（支持、教导等等）。

你需要有一位好朋友（或一群好朋友——如果可能的话，这会较好）。一个人不应住在一处没有朋友的地方。可是什么是朋友？还有你需要一处适合你性情的地方。

对一个正在受苦的人很容易生起同情心，可是要你在余生都跟这人一起生活却不是易事。

两人生活在一起，只凭爱是不足够的，彼此还需要有深入的了解。看看你是否能接受有关他的所有事情，当中不想望要去改变他，看看你是否亦能对他如现在的他一样地尊重。依赖性的关系是不行的。

关系不应被用作是一种手段，它应要酝酿出爱、了解、尊重与感激。没有人是完美的。假如关系不是建基于正确的态度，有时它会变成一种纠缠不清的困局。

不要将婚姻或任何关系当作是一种解决问题的手段。人们应该只是因为他们的「如他们的本然地」彼此相爱、尊重与欣赏（赞赏），而互相相关联。否则便没有真正的关系。

恋爱是没有问题的，但不要急着要结婚。一旦关系亲密起来，人们便会变。

要确定你是真正地爱一个人要用上一生的时间。干草堆燃烧时都很大火，却只维持一段短时间，可是谷壳燃烧时虽然不以察觉，但却持续一段很长很长的时间。

结婚并不是一件坏事。我曾见过很多对夫妻都生活于和谐中，在「法」的修行上互相支持。然而这是很少见。

找到一个关心你的人是很难得的。不要「希望关系能持续」地去爱。趁着日落黄昏时观看那光辉灿烂的一刻，但你是不可能抓住它不放的。

我们永不会有过多的慈爱，通常我们有太少。真正的慈爱永不会使你不快乐。使你不快乐的是执着与期望。你不能期望慈爱作为你的慈爱的回馈，慈爱是不能拿来作交易的。如果有所期望，这即意味这有利己之心。如果我们因为想被爱而去爱一个人，那么当我们得不到慈爱作为回馈，我们便会沮丧。

感受来了又去，欲望也是来了又去——让它们来来去去吧。不要把它们看得太认真。只是观看着它们。如果你不尝试去控制它们，不希望它们变成别样，你是不会变得这么不快的。我们那种要支配的欲望使我们累透。我们不是因为我们拥有一颗心而受苦，我们受苦是因为我们有欲望，而且又把它看得太认真而已。

我希望你与他可以成为终生的「法」友，在这个心灵成长的旅程上互相扶持。把一个人的观念与理想强加于别人身上，可会引起极大

的冲突。判别与批评也没多大好处，这能引致孤独。你不能改变他，而他也不能改变你。期望着另一方应该改变，这会妨碍顺畅的沟通。在一段关系中最好不要有所期望。

分享与关怀已有足够的治疗作用。这会使他卸下他的所有感受重担。人们想卸下他们的感受重担，但他们却害怕被轻视，会被误解或被操控，会被人谈论及不会被爱，会被认为是不正常的等等。因此他们终其一生都负带着所有那些痛楚、恐惧、失望与渴望，所有时间都处于寂寞中，却扮着坚强，但当他们遇到一个不会判别他们或闲话他们的人，一个即使知道他们所有事而仍会爱他们的人，一个真正关心他们的人时，他们便软化下来。

无条件的接纳正是他所需要的。你能否给予他这种接纳？如果……，我便会跟你结婚。如果……，我便不会跟你结婚。这些「如果」真是可怕，真是令人感到可怕的东西。

当某人说：“我爱你”，我们会感到很开心，但我们并不真正相信。我们的心内总是怀着这样的恐惧：“当他/她更深入地认识我时，他/她便不会再爱我。我要对此做好准备。我要对被拒绝而做好准备。”我们没有完全的信赖，我们总是不确定。当我们说“我爱你”时，我们是否真正确定？很少。

认识到一个能够真正了解你的人似是很罕有的。当没有一个了解你的人（或至少尝试去了解你或代入你的感受），你便感到十分寂寞。在这个五十亿人口的世界中到底有多少寂寞的人？一个人与别人之间是否有真正的接触？我们能否真正地触及到另一个人？你会否让别人触及你？

你想有人爱你。然而当你爱某些人时，你不觉得你值得他们爱。为要使你觉得值得这份爱，你定要牺牲你自己，可是这种关系却是永不会安全、永不会令人满足的。关系中的安全感：这只会对那些自身成熟与安全的人身上才是可能。那些拥有不安全与不配的感觉的人，在任何关系中他们都永远不会感到安全。

人们通常都不爱曾为他们牺牲的人，他们不想欠任何人的情。而且，如果你提醒他们你为他们牺牲了多少，情况甚至会变得更加坏。奇怪？对，人们都是奇怪的。如果你曾帮助某人，假如你随后把这事忘掉，对你来说会是最好的。如果他们记得起，他们是好人，但假若你提醒他们你为他们做了多少，他们会憎厌你这样说。

「我爱你并不是因为你为我做了些什么，而是因为你是你。」

我不想你过着时常去自忖他是否对你说真话的生活，这会耗尽你所有身与心的精力。对，一个骗子甚至什么都能做出。我不愿意跟一

个我不信任的人一起生活。我可以原谅过错，但我不能跟一个不值得信任的人一起生活。读一读《心智清醒、疯癫与家庭》。你会知道，要跟不会说真话的人们生活时，你会如何变得发疯。

帮助一个人是没问题的，但是与一个不真诚的人打上深刻的关系却是真的不可为。「你不可能跟一个你不信任、你不尊重的人拥有一段令人满足的关系。」

人们都想被爱，包括你和我，但我们为了被爱而做的东西却有所不同。

无条件地被爱，这正是我们真正想要的。可是我们能否无条件地爱我们自己？

你爱你自己吗？奇怪的问题。我们倒没考虑过。

爱比了解容易，如果两者互相配合，那就会更好了。

我们一定要学习去爱，但不要变成有依赖性或有占有性。纯粹的爱是不会引起苦痛的。

在关系中有真正的慈爱是必需的，没有它关系便没有多大意义。

有慈爱便有接受、了解与容忍。我们不是完美，也没有人是完美。看到我们自己的不完美并对此没介怀，这对我们的快乐，甚至对我们修行的进展都是极之重要。假如我们连自己的不完美都不能接受，那我们又怎能去接受别人的呢？

假如人们愿意给予彼此尽可能多的自由度、假如人们不是那么的有操控性或喜爱管事作主，大家便能够生活于和谐中。

真正的爱与深入的了解比任何感官悦乐或金钱更能令人满足。再者，一种建基于念住与只会的生活方式肯定会令这一生值得过。

「你伤害其他存有时，必定会伤害到你自己。」因此当你帮助别人时，你便帮助到自己，我们关怀其他人亦即是关怀着自己。要看到并感受到这点，首先我们必定要接触我们的自我意识。没有其他人我便不存在。想像以下这里没有东西也没有人，那是你会是怎样？因此，我们认识的每一个人都以某种方式影响着我们的生活。你能否想像到你对我及我的生活有些什么冲击？同样的对我来说也是对的，你亦对我的生活有极大的冲击，你使到我的生命在很多方面都更丰盛。

一个有自己心意的女人可以爱一个有自己心意的男人。两个心理上独立的成年人，彼此都是互相尊重对方的个别性与自由的成熟的人，能够有一段深刻、持久、有意义与滋养的关系。

当一个人陶醉于爱情中，他不可能现实。爱情是非理性的。因为我们可以谈论它、解释它，或甚至拥有（感受）它，我们便认为我们知晓它。可是它真太神秘了。我们感受到它，我们被它所淹没，有时我们不能相信自己。我是那么全心全意地爱着某人，这到底是不是真的？因为我们总是那么的有所保留的，也因为我们并不信任自己，所以我们不信任任何人。

你很有生气并洋溢着感受。这样的事在一生中发生一次。我很高兴听到此刻你的心正开放着。让它开放吧，即使有时会是痛楚的。我们害怕去爱、害怕我们会被拒、害怕我们不会认真地看待或我们会被操控、害怕我们会易受伤害，而且我们有时并不信任我们自己，我们不相信我们可以真正地爱某人。

不要急着要结婚。认识她多些。她是一个人，像我们所有人一样，她有她地缺点。尝试去了解那整个的人，并为那整个而爱，不只是她地一些部分，或是你自己给她的投影。

你说：“她很诚实。”这正是最重要的质素，没有它便不能有有意义的关系。

「我重视与其他人心对心的接触。」我知道与其他人心对心接触



的感觉是怎样的。大多数关系运作得不好是因为没有双方的（相互的）关怀、分享、脆弱性、诚实、温柔、敏感，及真正并大量流动的慈爱（并不是欲望）。还有一种不容忽视的质素，那就是深入地了解对方都是人（而并不是一个性的对象）。性也是男人与女人之间关系的一部分，它不应被忽视，但它应是喜悦的真正分享相和谐一致，而不只是一种个人兽性欲望的满足。

如果我可以给你建议的话，我会说，慢慢地，很深入地去了解你自己的心——你到底想从这一生中要些什么。一个人可以不断地做一件又一件的事，建立关系又脱离关系。你从一段关系中期望些什么？你在寻找些什么？假如你不知道你在寻找些什么，结果你会遇上很多你不想要的东西。

我希望你俩彼此都是真正开放及诚实。类似「从此以后他们快乐地生活」这样的东西是不存在的。总会有些医疗之外的问题出现，我们只是要学习去理智地解决它们。

有一些问题出现是有必要的。当你们一起以敏感与忍耐熬过了一段艰难的时期后，你们会变得更亲密，更了解对方。这种彼此的了解使一段关系更有意义与持久。单是爱并不足够。对彼此的感受、心愿、梦想、恐惧、希望等有深入的了解亦是十分重要。我们的父母爱我们。为何我们不能与他们连系起来？

两心的统合——彼此间深入的与直觉的了解，非言语的沟通，神秘的、超越所有理由的，一种在内里直觉的知晓，知晓到两者注定在这轮回中是要走在一起，互相爱护、关心与帮助，明白到两者间的了解会愈加增长，直至这两个意心变成完全的透明：没有恐惧、没有秘密，并完全信任，没有游戏或角色的扮演，脆弱易伤的。这可能吗？

不健康的关系应该了结。如果你不转变，你便生活得不够全面。任何生存得东西都必定要不得已地转变。没转变即是死亡。因此，一段友情要成为活存的，它必定要时常转变。我们大多数人都不感到有生气，是因为我们害怕转变（去到未知的情况里）。我们不想冒险。

在你放下你对任何人或任何事物的执着之前，看看在心内的执着。了解执着是非常重要的。只有对执着有深入的了解才能把心从中释放出来。假如你强迫你的心把执着放下，而没真正看到它的本质，它很快便会回来。看得清楚与了解得深入是克服它的唯一方法。强行的无执并非真正的无执。

大多数人都长了一个看不到、无法穿透的壳，围绕着他们以保护他们不致受损伤，他们还追寻着金钱、地位、感官悦乐、毒品、酒精与性等的满足，这主要是因为没有人爱他们、较深入地了解他们。太过害怕开放与太过害怕会易受伤了。

能发生在一个人身上最坏的事情就是失去了自我尊重。

我真正爱任何人吗？在大多数情况下，我们爱是因为我们是那么的寂寞。希望着如果我们真正爱某人，而有如果那个某人能真正爱我，我们便会克服到寂寞。除非我们能够接受我们的寂寞及接受别人的寂寞，否则我们便不能真正彼此接触。我们每人都是全然地寂寞。让我们接受我们的寂寞，并不要尝试去遮盖它、逃避它或尝试找方法来克服它吧。我们会时常寂寞。只是当我们忘记了我们时，我们会暂时从我们的寂寞中纾缓过来片刻，但肯定它会回来。我寂寞。我比以前更寂寞。我愈来愈多看着这寂寞。只有极少数人能触及我们及了解我们。在每个人之间都有一条由误解做成的大鸿沟。

我受到很多的苦，于是我出了家。

我受到更多的苦，于是我成为一个人。

拥有一个朋友真是艰难。朋友是不会操控你的，他会聆听及了解，他会用时间聆听而不会打断你或分心，他还会用心地、灵敏地聆听。大多数人都是分心的、失念的、不开心的，他们的心被自己的问题所盘据着。

真正的权力来自于对自己的了解。

「真正的权力显示是在于克制中。」（亚里士多德）