



一行禅师 著

汪桥 译

# 与自己和解

治愈你内心的内在小孩

 Reconciliation:  
Healing the Inner Child

与自己和解

治愈你内心的内在小孩

一行禅师 著 汪桥 译

河南文艺出版社



016



# 目录

[封面](#)

[穷小孩](#)

[序 我们的心中都有一位内在小孩](#)

[第一部分 疗愈的方法](#)

[第一章 正念是疗愈的良药](#)

[第二章 与祖先和后代一同疗愈](#)

[第三章 感受原始欲望，接受原始恐惧](#)

[第四章 学习呼吸、行走、放下](#)

[第五章 转化痛苦的种子](#)

[第六章 疗愈内心的内在小孩](#)

[第七章 与自己和解](#)

[第八章 了悟，成为菩萨](#)

[第二部分 疗愈的故事](#)

[故事一 疗愈童年的创伤](#)

[故事二 通过修习，我谅解了父亲](#)

[故事三 我找回了真正的自己](#)

[故事四 在友人的帮助下，我与自己和解](#)

[第三部分 疗愈的练习](#)

练习一：移除心的对象

练习二：十六项呼吸练习

练习三：写一封来自内在小孩的信

练习四：五项触地法

练习五：写一张和平便条

练习六：重新开始，找回内心的平静

练习七：释放内心的情绪

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最  
新最全的优质电子书下载！！！！

封面

一行禅师 著

江桥 译

# 与自己和解

治愈你内心的内在小孩



Reconciliation:  
Healing the Inner Child

河南文艺出版社

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最  
新最全的优质电子书下载！！！！

## 穷小孩

珍贵的宝石存在于宇宙的每一处，

也存在于你我之内。

我想送你一撮，亲爱的朋友。

是的，这个早上，我想送你一撮，

一撮从清晨闪烁到晚间的宝石。

我们生活的每一刻是一颗宝石，

内含天与地，

阳光与河流。

我们只需温柔地呼吸让奇迹显现：

鸟儿歌唱，花儿盛放。

这里是蓝天，这里是白云飘荡，

你的可爱的模样，你的美丽的微笑，

全都含藏在一颗宝石内。

你就是地球上最富有的人，

但表现得如贫穷的儿子。

请返回你所继承的遗产吧。

让我们互赠幸福，

学习安住在当下时刻。

让我们在自己的双臂里珍惜生命，

放下失念和绝望。

——释一行

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最

新最全的优质电子书下载！！！！

# 序 我们的心中都有一位内在小孩

每个人内在都有一位年幼且受伤的小孩。所有人在童年都经历过困难，甚至是创伤。为了保护自己，防备将来再受痛苦，我们尝试忘记从前的痛苦。每次触及痛苦的经历，我们都以为自己会无法忍受，因而将感受与记忆深深埋藏在潜意识内。几十年来，我们可能因此不敢面对自己的内在的小孩。

但是，忽视这个小孩并不表示他不存在。这位受伤的小孩一直在那里，期待着我们的关注。小孩说：“我在这里，我在这里，你不能避开我，你不能逃离我。”我们将小孩遣送到内在深处，并尽量与他保持距离，希望借此停止我们的痛苦。但逃离并不能停止我们的痛苦，反而是在延续痛苦。

受伤的内在小孩向我们请求关爱，但我们却做着相反的事情。因害怕面对痛苦，我们选择了逃避。我们无法面对内在纠结的痛苦与悲伤，即使有时间，我们也不愿回顾自己的内在。我们情愿让自己持续接触外在的刺激：看电视或电影、参加社交活动、喝酒或吸毒——因为我们不想再次感受以前的痛苦。

受伤的小孩就在那里，但我们却并不知道；受伤的小孩在我们的内心是事实，但我们却觉察不到他的存在。无法觉察，即是无明。那小孩也许



正受伤严重，急切地需要我们回到内在，但我们却选择了远离。

无明，存在于我们的身体和意识的每一个细胞内，就像一滴墨汁溶入一杯水之中。无明导致我们看不到实相：它会驱使我们做出愚蠢的事情，让我们受到更多的痛苦，也令内在的小孩再次受到伤害。

受伤的小孩也存在于我们身体的每一个细胞之内，我们身体中没有有一个细胞不存在这个受伤的小孩。我们不需要为了寻找这个小孩去追忆从前，只要深入地观察自己，就能感受到。受伤小孩的痛苦就在当下，就在我们的体内。

然而，正如痛苦存在于身体的每一个细胞一样，祖先传递给我们的觉醒、理解与幸福的种子，同样也存在于我们的身体之中，我们需要运用它们。我们的内在有一盏灯——正念的灯，我们随时可以点亮它。我们的呼吸、脚步以及平静的微笑，都是点亮这盏灯所需要的油。我们必须点亮正念的灯，用光明驱散黑暗，让黑暗终止。我们的修习就是要点亮这盏灯。

当我们开始察觉自己遗忘了内在受伤的小孩的时候，我们会对这个小孩充满慈悲，也因此生出正念的能量。正念步行、正念静坐和正念呼吸的修炼，是我们修行的基础。通过正念呼吸和正念的步伐，我们能够滋养正念的能量，并唤醒存在于身体细胞内的觉醒智慧。正念的能量将拥抱和疗愈我们，同时疗愈我们内在的受伤的小孩。

## 聆听来自内在小孩的声音

当说到慈悲聆听，我们通常会想到聆听别人的讲话。但我们也必须聆听自己内在受伤的小孩。

有时候，受伤小孩需要我们全神贯注地聆听。这小孩可能会从心识的深处浮现，向你索求关注。如果你有正念，你就会听到他的呼救声。

这时候，你应放下一切事情，转而返回内在，温柔地拥抱那个受伤的小孩。你可以用爱的语言直接跟小孩说：“过去，我远离你，令你孤单；现在，我感到抱歉，我要拥抱你。”

你也可以说：“亲爱的，我为你而在此。我会好好照顾你。我知道你受了很多苦。我一直很忙，因而忽略了你，现在我懂得了，应回到你的身边。”如果有需要，你可以和小孩一起哭。无论什么时候，只要有需要，你就可以坐下来和小孩一起呼吸。“吸气，我回顾我的受伤小孩；呼气，我照料我的受伤小孩。”

你需要每天多次与内在小孩倾谈，这样才能达到疗愈之效。温柔地拥抱内在的小孩，你告诉他，你不会再令他失望，或者忽视他。内在的小孩已被遗弃了很长时间，因此你需要立即开始这个修习。如果你现在不修习，什么时候才开始修习呢？

如果你知道怎样回到内在小孩的身边，每天用五至十分钟聆听他的声

音，疗愈的效果就会显现。当你攀登美丽的高山，邀请你的内在小孩同往；当你对着落日静思，邀请他与你一起享受日落之美。如此修习几个星期或几个月，内在受伤的小孩就能得到疗愈。

通过修习，我们会了解到，内在的受伤小孩不仅是我们自己，也可能世代相传。

我们的母亲可能在一生中经历了许多痛苦，我们的父亲也是如此。他们也许不懂得照顾内在的小孩，因而当我们拥抱内在受伤的小孩时，同时也是在拥抱我们祖先的受伤小孩。修习不只是为了自己，也是为了无数代的祖先和后代。

我们的祖先可能不懂得如何照顾内在受伤的小孩，因而把他们受伤的小孩也遗传给了我们。

我们的修习就是要停止这样的循环。如果我们能够治疗内在受伤的小孩，不但可以释放自己，也可以释放伤害过我们甚至虐待过我们的人。虐待者也可能是曾经的被虐待者。有很多人与内在小孩一起修习一段时期后，减轻了痛苦并得到转变，与家人、朋友的关系变得更和谐。

我们受苦，是因为没有接触到慈悲和理解。如果我们能够为受伤的小孩生起正念、理解和慈悲之心，我们的痛苦就会减少。当我们能够滋养正念、慈悲和理解，就能够让别人爱我们。

从前，我们可能猜疑所有的人和事，慈悲会助我们与别人联系，并恢复沟通。

我们身边的人，我们的家人和朋友，内在可能都有一个严重受伤害的小孩。如果我们能够帮助自己，我们就能够帮助他们。当我们疗愈了自己，人际关系就自然能恢复和谐，内在心灵就会有更多的平安和慈爱。

回来照顾自己吧。

你的身体需要你，你的感觉需要你，你的认知需要你，你内在的受伤小孩需要你，你的痛苦需要你。返回内在的家吧，让你自己活在当下。

修习正念步行和正念呼吸，以正念做每一件事，你因此能够真正活着，因此懂得爱。

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

## 第一部分 疗愈的方法

### 第一章 正念是疗愈的良药

我们只需正念呼吸、步行和微笑，就能接触正念的种子，获得疗愈，拥有幸福与快乐。

正念的能量是疗愈的良药，能够辨认和治疗内在受伤的小孩。但我们能够如何培养这种能量呢？

佛教心理学将心识分成两部分：一部分是意识；另一部分是藏识。意识是积极的觉察，西方心理学称之为显意识。要培养正念的能量，我们需要对自己进行的所有活动保持觉察，真正地存在于自己所做的事情之中。无论是喝茶或开车，都保持正念。当我们行走时，觉察自己在行走；当我们呼吸时，觉察自己在呼吸。

藏识也称为根本识，是我们意识的基础，西方心理学称为潜意识。那里藏着我们所有过去的经历，使我们具有学习和处理资料的能力。

我们的身心常常不是一体的。面对日常工作，我们身体在做，意识却不在。我们单以藏识便可以处理很多事情，而意识就可以想着其他成百上千件事情。譬如，当我们开车经过一座城市，意识无需想着开车，仍可以抵达目的地，没有迷路或发生意外，因为藏识在独立运作。

心识就像一间房子，我们的藏识是地下室，我们的意识是客厅。心行（亦即心念、心理现象）包括愤怒、悲哀或者是喜悦，是以种子的形式存在于藏识之中。我们有愤怒、绝望、歧视、恐惧的种子，也有正念、慈悲以及理解的种子。藏识就是由这些种子组成的，它像土壤一样，保

存和滋养所有的种子。这些种子留在那里，直到我们听到、看到、读到或者想到一些事情触及了其中一颗种子，那颗种子就会让我们感到愤怒、喜悦或者悲伤。当种子成长，在意识的层面显现，进入了我们的“客厅”后，我们就不再称它为种子，而是一个心行。

当有人说了一些话或是做了一些事情惹恼了我们，触及我们愤怒的种子，种子就会在心识中显现，成为愤怒的心行。“行”这个字是佛教术语，任何组合而成的或由其他条件聚集成成的东西都是“行”。记号笔是“行”；我的手、花、桌子、房屋都是“行”。房屋是物质现象，手是生理现象，愤怒是心理现象。在佛教心理学中，我们说有51类不同的种子，会显现为51个心行，愤怒是其中一个。在藏识中，愤怒被称作种子；在心识中，它被称作心行。

当一颗种子（譬如愤怒的种子）上升到我们的“客厅”，成为一个心行，我们能做的第一件事便是接触正念的种子，邀请它也一起显现，“客厅”中便有了两个心行。这是对于愤怒的正念。正念总是有个对象：当我们正念地呼吸，这是呼吸的正念；当我们正念地步行，这是步行的正念；当我们正念地进食，这是进食的正念。在这个例子中，正念是对愤怒而言的，正念觉察到愤怒，于是拥抱愤怒。

我们的修习是基于一种了悟——愤怒不是敌人。正念和愤怒都是我们自己。正念不会压抑或者对抗愤怒，而是觉察愤怒和看顾愤怒。正如大哥哥帮助弟弟，正念的能量觉察到愤怒的能量，然后温柔地拥抱它。

每当我们需要正念的能量，只需正念呼吸、正念步行和微笑，便能接触正念的种子，我们因而有能力觉察、拥抱，能够深入观察以及转化。

无论我们在做什么：煮饭、拖地、清洗或者行走，觉察自己的呼吸都能培养正念的能量，在我们之内的正念种子就会愈发强壮。在正念的种子之内，有“定”的种子，有了这两种能量，我们就能从痛苦中得到解脱。

### 心需要排除痛苦的情绪

我们知道，体内有毒素。如果血液不能正常循环，就会积累毒素。为了保持身体健康，我们需要排除这些毒素。当血液循环良好之时，肾和肝就能执行它们的任务——排出毒素。按摩身体可以帮助血液循环。

我们的心识同样会出现循环不良的状况。我们体内可能会有痛苦、苦楚、悲伤及绝望的“硬块”，这是心识的毒素，我们称之为结使或心结。用正念的能量拥抱痛苦和悲伤，就是学习按摩我们的心识。当血液不能正常循环，身体的器官就不能正常运作，我们因此生病。当我们的的心灵不能顺畅循环，我们的心就会因此生病。正念能够刺激和加速整个痛苦硬块的循环流动。

### 压抑内在情绪，令自己更加痛苦

痛苦、苦楚、悲伤及绝望的硬块总是希望能够上升到我们的意识，进入我们的“客厅”。它们日渐生长，需要我们的关注。但我们不想这些不速

之客到访，因为面对它们，我们会很痛苦。我们尝试阻止它们，把它们留在“地下室”安睡。我们不想面对，因而惯性地邀请其他“客人”来充塞“客厅”。

即使我们只有10~15分钟的休息时间，我们也会做一些事情来占据“客厅”：打电话给朋友、看书、打开电视或者开车出去兜风。我们希望，当“客厅”被其他事物占据后，负面的心行便无法显现。

但所有的心行都需要流动。如果我们不让它出现，它就会在心灵中产生不良的循环，让我们的身心显现为精神疾病和抑郁的症状。

当我们头痛时，我们可能会服用药物，但有时头痛并没有消失，这时的头痛可能是精神疾病的症状。当出现敏感症状时，我们以为是生理问题，但敏感也可能是精神疾病的一个症状。我们遵从医生的指示服药，结果使内在情绪持续受到压抑，令病情更严重。

### 拆除害怕痛苦的屏障

如果我们要解开害怕痛苦的心结，就应逐步容许它们流动上升到我们的“客厅”，并学习用正念拥抱和转化它们。当我们拆除“地下室”与“客厅”之间的屏障，痛苦的硬块便会浮现，我们需要承受一点痛苦，这是无法避免的事情，因为我们内在的小孩在“地下室”已逗留了很长的时间，可能已经储存了许多恐惧和愤怒。这是为什么修习正念如此重要。



如果正念不在，那么当这些负面的种子浮现时，我们就会很痛苦。如果我们懂得培养正念，每天邀请它们显现并拥抱它们，就会很有疗愈之效。正念是一股强大的能量，能够觉察、拥抱以及看护那些负面的能量。最初这些负面的种子可能并不想露面，因为有太多的恐惧和不信任，所以我们要哄哄它们。经过多次拥抱，强烈的情绪就会返回“地下室”，再次成为种子，而且比之前柔软了许多。

每一次你给心结沐浴一次正念，痛苦的硬块就会柔软很多。因此，每天给你的愤怒、绝望和恐惧一次正念浴，每天这样带它们上来，然后让它们返回“地下室”，经过多日或者数周后，你就为自己的心灵创造了良好的循环和流动。

### 正念的三个疗愈作用

正念的第一个功能是觉知而不对抗。我们可以在任何时候停止，然后觉察内在小孩的存在。当我们第一次觉知到内在受伤的小孩，我们需要做的只是觉察他，然后打个招呼，就是如此。可能这个小孩很悲伤，如果我们注意到这一点，可以吸一口气，然后跟自己说：“吸气，我知道悲伤在我体内显现。你好，我的悲伤。呼气，我会好好照顾你。”

一旦觉察到自己内在的小孩，正念的第二个功能就是拥抱他。这是非常愉悦的修习。我们不再与自己的情绪对抗，而是好好照顾自己。正念带着它的盟友——定，觉察内在的小孩，然后温柔地拥抱他，只要几分钟

情绪就能舒缓。痛苦可能还在，但我们不再受苦。

觉知和拥抱内在小孩后，正念的第三个功能是舒缓和减轻难熬的情绪。当我们温柔地怀抱这个小孩，舒缓这些复杂的情绪后，就会因此感到平静。用正念与定拥抱强烈的情绪，我们可以看到这些心理现象的根源，我们能知道痛苦来自哪里。看到事物的根源，我们的痛苦就能减轻。正念能够觉察、拥抱和舒缓负面情绪。

正念的能量除了包含“定”的能量，也包含智慧的能量。定，帮助我们专注于一个事物。有定，观的能量便会增加，智慧随之而来。智慧拥有令人解脱的力量。

如果正念存在，我们又懂得如何持续保持正念，定就会同在；当我们懂得持续保持定，智慧亦会到来。正念的能量帮助我们深入观察，获得所需的智慧，我们因此能够转化负面情绪。

## 第二章 与祖先和后代一同疗愈

没有人能独立存在，我们总与父母、祖先相连，感受彼此的痛苦，与他们一起疗愈。

你是否还记得自己在母亲子宫里的事情？我们所有人都在那里逗留了大约九个月，是一段颇为漫长的时间。我设想有些人还会记得一些事情、一些感觉。我们在那段时间曾经微笑或哭泣过吗？我相信我们所有人都

曾经有机会在那九个月内微笑。当我们感到幸福快乐时，自然就会微笑。我曾见到儿童在睡觉时微笑，在他们内心一定有非常美妙的事情，让他们能够这样微笑。

我相信大多数人仍记得在母亲子宫里的日子。我们可能感到自己在一个绝对安全和被保护的天堂，在那里我们不用担心任何事情。现在，我们已失去了那个在母亲体内的天堂。在越南文中，子宫称为Tu Cung，意思是“孩子的皇宫”。

在这个皇宫里，母亲为我们而吃，为我们而喝，为我们而呼吸。你有没有想过，在母亲的子宫里你有时会做梦？我们那时还没见到外面的天空和河流，但在我们的梦里，可能已见到一些东西。可能当母亲做梦时，我们见到她所见到的。当母亲梦见一些令她难过而哭泣的事情，我们可能也会一起哭泣；当母亲微笑时，我们可能也会微笑。我们和母亲犹如一人，而非两人。在我们之间有一个有形的连接——脐带。通过脐带，母亲给我们输送食物、饮品、氧气，所有的东西，还包括爱。

这不是说父亲在那段时期没有给我们任何东西。我们之中有些人的父亲知道我们在那里，他知道如何关怀母亲，让母亲可以更好地看顾我们。我们之中有些人的父亲懂得用爱语和母亲讲话，或者依在母亲的腹部，温柔地和我们讲话，他知道我们听得到。

当我们还在母亲体内，有些人的母亲也会和孩子讲话。当我们听到时，

我们可能会作出一些反应。有时母亲可能忘记了我们在她腹内，所以我们会踢她一下提醒她。我们的这一踢是正念的钟声，当母亲感觉到我们的动作时，她会说：“亲爱的，我知道你在那里，我非常幸福。”

当我们出生时，有人会剪断脐带。那时我们首次大声哭叫。我们开始要自己呼吸，到处都是炫目的光亮。母亲抱着我们，我们已经在母亲体外，但不知何故，我们还是觉得住在母亲体内。虽然脐带已不在，我们还是以非常实在和亲密的方式与母亲连接着。

我们都与父母、祖先相互联系着

通过修习静坐，我们仍可看到连接我们和母亲的脐带。我们看到母亲不单在我们之外，也在我们之内。脐带仍然在那里。当我们深入观察，还可以看到连接我们和其他事物的“脐带”。

想象有一条脐带，连接着你和太阳。每天早上太阳升起，我们感谢太阳，让我们有了光，有了温暖。没有光，没有热，我们就无法生存。我们依靠太阳就像依靠母亲一样，也有“脐带”连接着我们和太阳。

另一条“脐带”连接着我们和天空的云朵。如果没有云，就没有雨，没有雨就没有水，也就没有牛奶、茶、咖啡、雪糕，没有世上万物。还有一条“脐带”连接着我们与河流，一条连接着我们与森林。如果持续深观，我们还可以看到我们与宇宙所有的人和事紧紧相连。我们依靠其他生命——生物以及非生物，如植物、矿物、空气与水，得以生存。

当你长大，你可能会相信你和母亲是两个不同的人，但事实并非如此。我们是母亲的延续。我们错误地相信我们与母亲是不同的人。我们其实都是父母以及祖先的延续。

想象我们是撒播在泥土中的玉米种子。七天后，种子发芽长出玉米秆。当玉米秆持续长高，我们再也看不到那颗种子了。但那颗种子并没有死去，它仍然在那里。深入观察，我们仍可在玉米秆中看到那颗种子。种子和秆并非两个不同的实体，一个是另一个的延续。玉米秆是玉米种子的未来；而玉米种子是玉米秆的过去。它们不是同样的东西，但也不是不同的东西。你与母亲不是完全的同一人，也不是完全不同的人。

这是非常重要的课题。没有人可以独立存在，我们必须相即（相互依存），与每一个人和每一件事物相连。

如果我们深观身体的每一个细胞或者是意识内的每一个细胞，我们会看到所有祖先都在我们体内。所谓我们的祖先，指的并非只是人类。在人类出现之前，我们是其他的物种。我们曾经是树、植物、草、矿物、松鼠、鹿、猴子以及单细胞动物。我们是这个生命河流的延续。

假设我手握一片叶子，你会看到什么？就是一片叶子，不会是一朵花。但事实上，当我们深观叶子，我们会看到很多东西。我们会看到植物、阳光、云、大地。当默念“叶子”这个词时，我们要觉察到叶子是由非叶子的元素组成的。如果我们移除这些非叶子的元素，如阳光、云以及泥

土，叶子就不存在了。就像我们的身体，我们与其他生物及非生物不是一体，也不是分离的，我们与每一种物质相连，而每一种物质都是活着的。

我们所说的话，都会影响未来

当作曲家或画家创作了一首乐曲或一张画时，他们会在作品上签名。在日常生活中，我们思考、讲话以及行动。当我们产生一个念头，那念头就有着我们的签名。深入观察我们的思想，不管它是对或错，都能看到它蕴藏我们的名字，因为它是我们的产物。正思维，就是顺应理解、慈悲以及智慧的思想。在日常生活中，我们需要谨慎地关注念头，以确保我们的思想与正思维一致。我们在生命的每一刻，都有机会制造正思维。我们的思想是我们语言和行为的基础。我们传递思想、语言以及行为——“业”，给我们的孩子以及这个世界——那是我们的未来。

我们所说的话都是我们的产物。无论我们的言语是对是错，都蕴藏着我们的签名。言语可以造成破坏，我们所说的可能导致愤怒、绝望或者悲伤，具有正念。我们会制造正语，即能够带来理解、慈悲、欢乐以及谅解的语言。通过修习正念，我们在每时每刻都制造着蕴藏我们签名的正语和爱语。这是我们传递给孩子以及世界的，这是我们的延续。

我们的行为同样蕴藏着我们的签名。不论我们是保护了生命，帮助人们减少痛苦，还是表达理解以及慈悲，都是正确的行为。让我们保持正

念，不要制造带着暴力、仇恨、恐惧以及歧视的行为，因为这些行为有着我们的签名。我们无法否认这是我们的产物，这确实来自我们。我们塑造自己，塑造未来。我们必须奉献自己最完善的思想、言语以及行为。正念能助我们觉知自己是否能为未来献上最好的东西，也助我们记得，我们所做的一切都是自己的，是我们的延续。

## 与祖先一起呼吸

当我们只有四岁的时候，我们可能会这样想：我只是四岁的孩子，是儿子或者女儿，是小弟弟或者小妹妹。但事实上，我们已是一位母亲或者一位父亲。我们的祖先和后代，都在我们身上。当我们在春天的绿草上行走一步，我们走得好像所有的祖先与我们同走了这一步。每一步带来的安详、喜悦以及自在，渗入我们的每一位祖先以及后代之中。带着正念的能量行走，我们在每一步中都看到无数代的祖先及后代与我们同行。

当我们吸气，我们感到轻盈、安静以及自在。我们呼吸如所有的祖先及后代都在与我们一起呼吸。只有如此，我们才是跟随着最完善的教导在呼吸。我们只需一点正念，一点专注，就能深入观察及了悟。

首先，我们可用想象的方式观想所有的祖先，与我们迈出同一步。逐渐地，我们无需再想象，当我们迈出每一步，就能看到这是过去和未来的所有人迈出的步伐。

当我们从父亲或母亲那里学会煮一道菜，那就是家族代代相传的一道菜，我们应该看着自己的双手微笑，因为这是我们母亲的手，是我们祖母的手。那些曾经煮过这道菜的，现在正在烹调这道菜。当我们在厨房煮菜，我们可以完全专注，我们不用到禅堂才开始修习专注。

从前，你的祖父会不会玩排球？你的祖母是否每天去慢跑？她在行走或跑步时，能不能够安住在当下？当我们跑步时，我们该让祖母和我们一起跑步。你的祖母存于你身体的每个细胞内。当你慢跑时，当你行禅时，当你体会到安住于当下的愉悦时，你带着在你体内的所有祖先一同修习。你的祖先可能没机会像你一样修习，现在，无论我们是在修习正念步行、跑步或是呼吸，我们都有机会为无数代的祖先带来幸福和喜悦。

一些问题譬如“我是谁？”“我从哪儿来？”“是否有人爱我？”“我们生命的意义是什么？”都会令我们受到折磨。我们受苦，因为我们陷入一个分隔、独立的“我”的概念之中。当我们深入观察后，我们可以修习“无我”，了悟没有一个独立存在的“我”，我们与所有的祖先，与所有的生物以及非生物相连。

西方心理学的目的在于帮助我们建立一个固定、完整的“我”。由于西方心理治疗还是陷入“我”的概念中，因而只能带来一点点转化或者疗愈，不能带来更大的帮助。只要我们还陷于一个独立的“我”的概念之中，无明就还存在于我们体内。当我们看到“我”与“非我”的紧密联系，无明就



会得到疗愈，痛苦、愤怒、妒忌及恐惧就会消失。当我们修习“无我”，我们就能超越那些令人受苦的问题。

我们是生命之流的延续。可能我们的父母不懂得珍惜我们，但我们的祖父、祖母以及祖先都渴望我们来到这个世界。这是真实的，我们的祖父、祖母以及祖先非常希望我们成为他们的延续。如果我们懂得这个事实，便不会因为父母的行为而受苦。有时候我们的父母充满爱，有时候他们充满愤怒。他们的爱和愤怒不仅来自于他们，也来自于所有的祖先。我们明白这一点之后，就不会再抱怨父母令我们受苦了。

有些痛苦是从祖先那里继承来的

静坐的目的是让我们深观事情，看到事情的根源。无论我们做了什么，当我们深观这个行为，就能识别这个行为的种子。这颗种子来自于我们祖先，不论我们做什么，祖先都在同一个时间做同一件事。父亲、祖父和曾祖父都与你一起做这个行为；母亲、祖母和曾祖母都在与你一起做这个行为。我们的祖先存在于我们体内的每一个细胞中。有些种子在我们生命的过程中种下；也有一些是我们还没有这个身体前就已经种下的。

有时候我们没有动机而做了一些行为，无论如何，这确实是一个行动。“习气”在推动我们，它推动我们做一些自己不自觉的事情。有时候我们行动，但不知道自己在做什么，甚至我们并不想做的事情，我们还

是做了。有时候我们会说：“我不想这样做，但有很强烈的力量推着我做了这样的事。”这就是种子，这就是习气，它可能来自我们很多代的祖先。

我们继承了很多东西。具有正念，我们就能觉察我们体内来自祖先的习气。我们可能会发现，父母或者祖父母在某方面也跟我們一样柔弱；我们可以觉察到来自祖先的负面习气，但不给予批评；我们可以向自己的弱点和习气微笑。有了觉察，我们就可以选择，选择以另一个方法回应，让我们能够在当下便停止痛苦的循环。

从前，当我们看到自己无意识的行为，看到自己继承祖先的一些东西，我们可能会责备自己。因为我们看到的自己是一个个体，一个独立的个体，有着很多缺点。但当我们有了觉察力后，我们就开始转化，放下这些习气。

通过修习正念，我们觉知到习气在产生作用，这是正念带来的第一个觉察。之后，如果我们有兴趣，念和定会帮助我们看到自己行为的根源。那个行为可能受昨天发生的一件事的启发，但也可能这个行为已有300年的历史，源自我们其中一位先祖。一旦觉察了自己的行为，我们就可判断是有益或无益，如果对人们无益，我们就可决定不再重复。如果我们能觉察自己的习气，对思想、语言及行为有更多的觉知，我们就不单转化了自己，也转化了播下种子的先祖。我们不仅是为了自己修习，也为祖先、后代，以及为整个世界修习。

当我们能够向挑衅的行为微笑，我们就能觉察到自己的能力，好好珍惜它，然后持续这样做。如果我们能够这样做，便是我们的祖先也在向挑衅的行为微笑。如果一个人能够面对挑衅行为，保持冷静和微笑，这个世界就有更多机会得到和平。能够这样做的关键是觉察自己的行为，而正念会帮助我们明白自己行为的根源。

### 第三章 感受原始欲望，接受原始恐惧

当我们出生，原始欲望与恐惧就已存在。

我们需要自我疗愈，学会知足，享受快乐。

我们出生的时候，恐惧和我们同时出生。当我们还在母亲的子宫那九个月里，我们觉得很安全，很舒适，我们不需要做任何事情。但当我们出世，环境便全然改变了。他们切断脐带，我们必须学会自己呼吸。我们的肺部可能有些液体，我们需要把那些液体推出体外以吸到第一口气，我们能否生存就靠那一口气，这就是我们原始恐惧的由来。我们想生存，但作为一名幼嫩、脆弱的婴儿，虽然有手有脚，但却不能运用它们，我们需要有人照顾。随着原始恐惧而来的，是原始欲望。即使我们长大成人，原始恐惧和原始欲望仍然存在。

恐惧和欲望来自同一源头。我们害怕死亡，欲望便由此而来，我们期盼有人能够帮助我们生存。每时每刻，我们都期待着这样的人来临，帮助

我们，保护我们。我们感到无助，因为无法单靠自己个人生存，我们需要另外一个人。深入观察欲望会发现，我们每一个欲望都是这个原始欲望的延续。由于我们还不懂辨识内在小孩的欲望，我们的欲望因此无法得到满足。我们希望发展新的关系、找到新的工作或者得到更多金钱，但当我们真的得到了这些东西，却并不享受这些东西。欲望总是一个接着一个，永不停止。

### 知足是快乐的条件

佛陀讲过关于“知足”的修习，就是在此时此地获得觉知。我们已经拥有幸福快乐的条件，不需要得到更多。Samtusta被翻译为“觉知到一个人拥有很少就已满足”。当我们回到当下，我们会看到自己已拥有所有快乐幸福的条件，我们也可能发现，自己所拥有的，已经超过让自己在当下感到快乐所需的条件了。我们必须停止追逐，因为即使得到自己所欲求的对象，我们也不会感到快乐，因为我们会想着要追逐另一个目标。

如果我们有安全感，就可能不会再有更多的欲望。我的小屋够好了，小屋有很多窗门，外部景观非常漂亮，我不需要更大的。我们已有很多幸福快乐的条件，不需要到未来追逐，追求得到更多，我们所拥有的已足够。一旦我们实践这个生活方式，我们立刻能成为幸福快乐的人。

我们如何在现代生活中实践这样的智慧？很多人还是相信，只有当我们拥有很多金钱以及权力时，我们才会快乐。环顾四周，我们看到很多人

拥有很多钱，也享有权力，但还是深受着压力与孤单之苦。因此，权力与金钱并非答案，我们需要的是教导自己正念生活的艺术。

## 与痛苦的回忆告别

藏识就像一间私人房间，总是放映着过去的影片。在那里，我们保存了创伤和痛苦的记忆。我们在理性上明白，过去的已经过去，但过去的影像仍然停留在那里，时而浮现，可能是在我们梦中，也可能是在我们清醒时，我们会回去再次经历过去的痛苦。我们有被过去监禁的倾向。原则上，我们都知道过去的早已不在，记忆只是影片或是照片，但那些影片持续播放，每一次播放，都使我们再度受苦。

假设我们在一间电影院内，那部影片在银幕上播放。坐在座位上看这部影片，我们可能以为这是一个真实的故事，我们甚至会哭泣。那痛苦的感受是真实的，那眼泪是真的，但那经历不是在当下发生，那只是一部电影。

如果我邀请你和我一起走近银幕，触摸那个银幕，我们会知道并没有人在那里，只有光在银幕上闪烁。我们无法和银幕上的人交谈，无法邀请他们和我们一起喝茶，因为这只是一个虚构的故事，并不真实，但它产生了真实的痛苦、真实的忧郁。

知道内在的小孩还在那里，沉溺于过去，这个很重要。我们必须拯救他。

安稳地坐好，安住当下，我们应该与内在小孩讲话：“我亲爱的小兄弟，我亲爱的小姐妹，你该知道我们已经长大，现在我们可以保护和维护自己了。”

## 享受当下的快乐

如果我们在七岁时曾受过虐待，我们的内在就会有一个脆弱、充满恐惧的七岁小孩。当接触到一些事情让我们忆起痛苦的经历时，我们会自然地接触到那个旧影片。我们在当下看到、听到或者经历的很多事情，会令我们触及痛苦的记忆。如果我们在幼时曾受过虐待，几乎所有我们看到或听到的，都会触及那受虐待的记忆。持续触及这些影片会产生恐惧、愤怒以及绝望，我们称之为“不适当的注意”，因为它牵引我们远离了当下的时刻，进入过去的痛苦之地。我们要记得的是，每当我们的注意力进入令我们痛苦的地方，播放令我们痛苦的影片，我们会有方法来处理在内心升起的悲伤、恐惧及痛苦。

钟声提醒我们停止思想和交谈，返回自己的一吸一呼。钟声可以将我们从痛苦的影片中带回来，享受深呼吸，平静身心，对自己微笑。当痛苦升起的时候，我们修习吸气和呼气，说：“吸气，我知道痛苦在我之内。”识别和拥抱心识的各种思想现象（心行）就是我们的修习。修习得好，我们便可再进一步。当修习到具有正念和正定时，我们回到那影片就能明白是什么令它浮现：我有“这个”，因为我曾经接触到“那个”。

很多人无法脱离影像的世界。有了正念的能量，我们就能够觉知：以前痛苦的经历只是影像，不是真实的。如此，我们就能看到生命中的美好，知道快乐地活在当下是可能的，那时我们就有能力改变整个境况。

## 从痛苦中学习慈悲和爱

了解痛苦能够带来慈悲与爱。没有理解、爱以及慈悲，就不可能得到幸福。我们的理解和慈悲都来自对痛苦的了解。当我们明白痛苦，就不会再抱怨；当我们接受痛苦，就会具有慈悲心。

因而，痛苦是有用的。

如果我们不知道如何处理痛苦，就会沉溺在苦海之中；如果懂得处理痛苦，我们就可以在痛苦中学习。

我们倾向于逃离痛苦。寻找快乐，回避痛苦是人的天性。我们需要指示自己的心，告诉自己，痛苦有时是很有用的，我们甚至可以说“良善的痛苦”。

感谢痛苦，我们才能开始了解。没有理解与爱，我们无法得到一点幸福。痛苦能带来快乐，我们不该害怕痛苦，而是该握住痛苦，深深观看痛苦，温柔地握着它，从中学习。要知道，我们能从痛苦中学习。

痛苦的“良善”是真实的，没有痛苦就没有幸福快乐，就如没有淤泥就没有莲花一样。当你懂得“如何痛苦”时，痛苦就不再是一回事了。从痛苦

之中，幸福的莲花得以盛开。

## 修习“五念”，疗愈恐惧的种子

佛陀说，每个人都有恐惧的种子，但大部分人压抑它，并将它锁在黑暗中。

为了帮助我们辨识、拥抱以及深观恐惧的种子，佛陀为我们提供了“五念”的修习方法。

1.本质上我会老，我无法避免年老。

2.本质上我会病，我无法避免疾病。

3.本质上我会死，我无法避免死亡。

4.我所爱的人和物，在本质上会改变。我无法避免要和他们分离。我无法保留任何东西。我空手而来，空手而去。

5.我所造的业是我唯一的所有。我无法逃离我的行为（业）的后果。我的行为（业）是我站立之地。

每一天我们都要这样修习，抽一点时间，跟随呼吸，沉思每一项练习。

我们修习“五念”，让恐惧的种子能够流动。我们必须邀请它浮现，辨识它，拥抱它。如此，当它返回内心深处的时候，它就变小了。



当我们邀请恐惧的种子浮现时，最好已懂得看顾自己的愤怒。恐惧给予愤怒生命，当恐惧出现，我们失去了平静，就会赋予愤怒生长的土壤。恐惧来自无知。除了恐惧，缺乏理解也是愤怒的主要原因。

## 第四章 学习呼吸、行走、放下

为了学会正念地呼吸、行走与生活，请放下执念，回到当下，享受自在人生。

呼吸是引领我们返回身体、感觉和心灵的美妙媒介。我们应懂得正念呼吸，这不需要很长的时间。呼吸是我们每天都在做的事情，但大多数人并不懂得正念呼吸，因而无法回到自己的身体和内心。

我们的修习是为了回到当下，回到此时此地。只有在此时此地，我们才可以深入接触生命。学习如何深深地活在日常生活中的每个当下，就是我们真正需要进行的修习。正念呼吸可以带我们回到此时此地，失去了正念呼吸，也就失去了当下的时刻。

我们也可以在行走、清洁以及进食的过程中保持正念。有很多方法可以让我们回到此时此地，深入接触生命，但这些方法全都会涉及正念呼吸。

如果我们将正念呼吸变成自己的一部分，我们就能随时修习，不然就会荒废自己的生命。因为我们的生命就存在于此时此地。

正念呼吸是正念修习的基础。当开始修习正念呼吸，我们就会引导心返回自己的身体，让自己真正地存在于当下。正念的能量包含了友情和关爱的元素，如果我们没有真正地存在过，我们就无法成为自己或者别人的朋友，除非慈悲在我们的心中生起。

通过修习正念呼吸，我们成为自己的身体、情绪、思想以及认知的真正朋友。

只有当我们与自己建立起真正的友情，我们才能在各方面得到转变。如果我们想与曾经伤害过自己的家庭成员或者朋友和解，我们首先要好好地照顾自己。如果我们不懂得聆听自己，又怎能聆听其他人？如果我们不懂得觉察自己的痛苦，就无法获得和谐的人际关系。

### 辨认与安抚痛苦的感受

每个人都会产生一点身体或者心理疾病，最佳的疗愈方法就是开始停止一切，全然地活在当下，让身心自我疗愈。当我们注意呼吸，出入息就能够变得平静与放松。当我们专注地行走，脑子里不想什么其他的事情，也不被任何东西带走我们的注意力时，我们就已经开始疗愈了。

当我们的内心被强烈的痛苦牵引时，返回平静放松的出入息会对此有帮助。如果我们能够这样做，当痛苦的感受再次来临的时候，我们就能接受它，而不是受它牵引而令自己痛苦不安。我们不与痛苦的感受对抗，因为我们知道这也是自己的一部分，我们并不想与自己对抗。痛苦、恼

怒与嫉妒都是我们的一部分。当它们浮现的时候，我们可以用吸气与呼气让它们平静下来。平静、沉着的呼吸能够安抚这些强烈的情绪。

当我们的情绪平静下来，我们就能够看到自己痛苦的根源，也能看到导致我们受苦的人其实也承受着痛苦。很多时候，当我们面临痛苦的时候，我们会认为自己才是唯一受苦的人，其他人都是幸福快乐的。但事实上，伤害我们的那个人也遭受着很多痛苦，而且不懂得处理自己强烈的情绪。通过觉察吸气，生起正念的能量，我们便能够得到智慧，自主地处理自己的痛苦，获得慈悲帮助别人处理痛苦。

当我们受到伤害时，我们会产生两种不同的思考模式。一种会令我们愤怒，想要报复；另一种则尝试安抚自己，接触慈悲与谅解，让自己的心平静沉着。之后，我们就能够看到，伤害自己的人其实同样也在受苦，我们的愤怒也就随之消失了。

## 学习深度放松

如果身体不能静下来，还有很多强烈的情绪存在，我们的呼吸就不能平和。

当我们修习正念呼吸时，我们注意到自己的呼吸逐渐平静、舒缓与和谐，我们的压力得到释放。专注的呼吸引导我们的心回到呼吸，如果能够持续关注呼吸，心就能够回到整个身体。

我们回到自己的身体之中，并与它和解。我们知道在身体之内发生的所有事情：做过的错事、经历过的冲突。我们会知道应该做什么，不应该做什么，并与身体重新和好。

通过正念呼吸，我们能够认识到身体就是自己的家。我们可以这样说：

吸气，我觉察自己的身体。

呼气，我对整个身体微笑。

能够觉察自己的身体并对它微笑是非常美好的事情。如果我们有十或十五分钟，我们可以尝试深度放松的疗愈练习。我们首先要找个舒适的地方躺下，然后回到自己的呼吸：

吸气，我觉察自己的吸气。

呼气，我觉察自己的呼气。

我们静躺着，只是吸气与呼气，享受感受身体存在的时光。我们给自己的身体一个机会，不做任何事情，只是深度放松——向身体传送关爱。我们从注意整个身体开始，然后注意身体的不同部位：

吸气，我觉察自己的整个身体。

呼气，我释放身体的所有紧张。

我们可以由头部开始，然后在脚趾结束，或者由脚趾开始，逐步向上。我们的意识能够完全觉察身体每一个部位的存在，并以正念的能量拥抱它，容许身体的每一个部位都放松下来，释放心中的紧张感。然后我们开始修习注意身体的每一部位：

吸气，我觉察自己的头脑。

呼气，我对头脑微笑。

我们可以为身体的每一个部位都送上一个吸气与一个呼气，或者给予每一个部位十个吸气与呼气，直至遍及身体的每一部位。我们修习正念，以正念之光“扫描”自己的身体。

吸气，我觉察自己的眼睛。

呼气，我对眼睛微笑。

我让眼睛放松，因为眼睛内常常累积了很多紧张感。微笑非常有用，因为它可以放松脸部，我们可以为身体的各个部位送上微笑。

在脸部有数百块肌肉，当我们愤怒或者恐惧的时候，这些肌肉会积聚紧张感。但当我们懂得吸气并觉察它们，能呼出一口气向它们微笑时，就是在帮助它们释放这些紧张的感觉。我们的脸会在一个吸气以及一个呼气后，呈现出完全不同的状态。一个微笑可以带来奇迹。我让眼睛放松，然后向眼睛送上微笑。只是觉察眼睛，然后向它们微笑，我们的眼

睛就会变得非常美丽。

随后，我们可以注意耳朵：

吸气，我觉察自己的耳朵。

呼气，我对耳朵微笑。

当我们将注意力放到肩膀的时候，我们修习：

吸气，我觉察自己的肩膀。

呼气，我对肩膀微笑。

我们帮助肩膀放松，令它不再僵硬。当我们注意肺部的时候，我们拥抱肺部：

吸气，我觉察自己的肺部。

呼气，我对肺部微笑。

肺部非常勤劳地工作，而我没有给予它们足够的清新空气。

吸气，我觉察自己的心脏。

呼气，我对心脏微笑。

我的心脏从早到晚都在跳动。现在我决定停止吸烟及喝酒，因为我开始

真正关心自己的心脏了。我们这样觉察自己的身体，以正念之光扫描身体，觉察、拥抱、向它微笑。

我们可以用十分钟、十五分钟或是二十分钟的时间，逐步以正念的能量扫描身体，向每一个部位微笑，帮助每一个部位释放紧张。

当我们将注意力放在身体患病的某一部位，我们可以在那里停留久一点，用多一些时间觉察它，拥抱它。我们以正念的能量拥抱它，向它微笑，并帮助它释放紧张。当身体的某一部位有痛楚，正念会让我们知道，这只是身体的痛楚。有了这种觉知，我们能够放松，并更快得到疗愈。

正念步行，让我们迈向幸福

以正念指导步行，我们的步伐将不再只是走向目的地的工具。当我们走去厨房准备饭菜的时候，我们也无需这样想：“我们要走到厨房去拿食物。”有了正念，我们可以这样说：“我正在享受地走向厨房。”每一步都是一个目的，方法与目的没有分别。

没有道路通往幸福，幸福的本身就是道路；没有道路通往开悟，开悟的本身就是道路。

每一次我们迈出正念的步伐，就是进行了一个觉悟的行为，从正念的步伐中我们得到了开悟：我们正在迈出步伐，每一步都有它内在蕴含的

美。洗碗也可以是一个觉悟的行为，洗碗是一件非常愉快的事！

## 照顾痛苦的感受

当你开始懂得以正念照顾自己的身体时，你就可以开始进入感觉的领域。当你静观感觉，你就能够觉察每一个升起的感受，无论它是愉悦的、不愉悦的，还是中性的或者是混杂了不同感受的。照顾痛苦的感受之前，我们需要学习照顾那些不痛苦的感受。

佛陀给予我们忠告，处理痛苦的感受之前，我们需要孕育喜悦与幸福的感受以滋养自己。就好像一位外科医生，会判断病人的身体太虚弱不适合接受手术一样，他会建议这位病人先多休息，养好身体，让自己能够进行手术。因而，当我们开始专注于痛苦之前，我们需要巩固喜悦与幸福的基础。我们需要由喜悦开始，喜悦与幸福一直像种子一样存在于我们的心识之中。

吸气，我觉察自己内在的喜悦感受。

呼气，我对自己内在的喜悦微笑。

吸气，我觉察自己内在的幸福感受。

呼气，我对自己内在的幸福微笑。

放下，享受自在



我们如何能够得到足够的喜悦与幸福以处理我们的痛苦？释放、放下是第一件要做的事。喜悦来自放下，来自没有牵挂。

假设我们居住在纽约或巴黎这样的大城市，我们需要承受噪音、废气及尘埃的侵蚀，我们或许会希望逃离到乡村度过一个快乐的周末。离开城市可能需要一个小时，但如果我们这样做，你就会知道这很值得。

当我们到了乡村，我们会感受到新鲜的空气，看到高山、绿树、白云、蓝天，我们由衷地感到欢喜，因为我们能够离开城市，享受乡村的美丽。

但我们必须觉知，这样的喜悦及快乐不会长久。数个星期后，我们会想返回巴黎或者纽约。我们都有过这样的经历：头几天在乡村生活，内心非常欢喜，但我们不能够长时间保存及滋养这样的喜悦与快乐。

我们开始受苦，开始渴望返回城市，因为我们相信自己的家在那里——那个甜蜜的家。

当返回纽约或者是巴黎，我们感到喜悦及幸福，因为我们回到自己的家了，但苦又随之而来。结果，我们就这样来来回回。

现今社会，很多人有第二个家，他们因而可以逃离恶劣的环境，一段时间后回来。

喜悦与幸福是无常的。它们需要不断地灌溉才能长期与我们在一起。如

果我们不懂滋养喜悦与幸福的艺术，它们就会死亡，我们也会失去享受喜悦与幸福的能力。喜悦与幸福拥有滋养与疗愈的功效，但它们不足以转化静躺在心识底层的痛苦。

## 化解内心最深处的痛苦

海洋的表面是平静的，但在表面之下是隐藏的激流。如果我们的修习未能触及祖先以及父母传递给我们的痛苦的硬块，我们就只能享受表面的短暂静谧。底层的痛苦硬块随时会升上来让我们受苦，仅抓住表面的喜悦与幸福并不足够。我们面对一些问题，但并不知道真正的问题以及真正的痛苦是什么。我们的痛苦可能来自于父亲，他将他的痛苦作为遗产传递给我们；我们的母亲未能转化她的痛苦，她也将她的痛苦传递给我们了。

表面化、不够深入的修习，只能得到肤浅的静谧、喜悦与幸福。这样的修习是不够有力的，也不够具备影响力去转化在心识底层的强烈痛苦。

由于我们不懂痛苦的本质，我们的心识因而未能发光，也未能辨识藏识深处躲藏的痛苦。这是为什么我们常常怪责这或那造成了我们的痛苦。如果我们是和家人同住或者是生活在一个社区，我们或许会想：我的家人对环境不够尊重，或者是这个社区仍然对男性与女性的同性恋者有歧视等等。

社会上有很多这样的问题。因为我们不了解自己的真正痛苦是怎样一回

事，就会倾向于把问题归咎到一些事情上面，以为这些就是导致自己不快乐的原因。这就是为什么我们需要回到自己内心，尝试辨识痛苦并拥抱它的原因。但这样做，我们或许要承受一些痛苦。

在亚洲，有一种叫作苦瓜果蔬。越南话“Kho”就是苦，同时也是痛苦的意思。苦的东西就是痛苦的，我们会以它真实的姓名呼唤它。如果我们不习惯吃苦瓜，我们品尝的时候就会受苦。中医相信苦瓜的苦对我们的身体有好处。虽然它是苦的，但吃的时候，我们感到清新与清凉，因此有些人建议改称它为“清新瓜”。但即使清新，入口还是苦的。

喜欢吃苦瓜的人会享受吃苦瓜，因为觉得苦的味道很好。苦瓜很苦但美味，它的苦也对我们的身体有益。

## 放下心中的执着

有一天，佛陀与多名出家众坐在树林里。有一名农夫经过那里，他刚刚丢了他的牛，这些牛跑走了。农夫问在座的出家众是否看到有牛经过。

佛陀回答说：“没有。我们没有见过你的牛经过这里。你或许应该到其他的方向寻找。”当这名农夫走后，佛陀面向这些出家众微笑着说：“亲爱的朋友，你们应该很高兴，你们并没有牛会失去。”

有一个修习，需要一张纸写下我们的“牛”的名称，然后我们深入观察，是否可以释放其中几头牛。我们以为有些东西是幸福的关键，但深入观

察后，才觉知它们其实是我们真正喜悦与幸福的障碍。

我记得有一位参加梅村禅修营的德国商人，当他听到这个释放牛的故事时，哈哈大笑。我邀请他以后再来参加禅修营，他回答说，他非常繁忙。他是生意人，需要到意大利做生意，手头还有很多事情要做，因此他跟我说了再见。

第二天，我看到他坐在观众席上，我很惊讶。他告诉我，他是在开车前往意大利的途中决定掉头的。

他释放了一些本来以为一定要掌握在手的“牛”，他很快乐。

寻找幸福，享受幸福

喜悦与幸福的第一个来源是放下。但仅仅放下还不够，我们只能获得短暂以及表面的快乐。正念是快乐幸福的第二个来源。

假设我们与众人一起欣赏日出，但我们的心中充塞着各种工作计划或者担心忧虑的心情，想着过去或者未来的事情，无法真正享受美丽的日出。这些都因为我们缺乏正念。

如果我们能够回到吸气与呼气的修习上来，深入修习呼吸的方法，就能引领自己从过去、未来以及各种计划中解脱，让身心合一，回到当下。正念帮助我们见证当下的存在，深深地享受日出的美景。

假设有一位远道而来的朋友探访我们，与我们一起喝茶。正念能帮助我们享受共聚的时光，让它美好难忘。我们不忧虑任何事情，不忧虑我们的生意以及计划，只是专注于与朋友在一起。我们能觉察到朋友就在那里，我们一起坐着享受喝茶带来的欢愉。正念帮助我们品尝每一刻的快乐。

喜悦与幸福有一点分别。假设我们在横越沙漠的时候没有水，我们非常口渴，忽然看到前面有一个绿洲，我们知道那里有树，有湖水可以喝，这样的觉知能带来喜悦。知道有机会可以休息，可以喝水，那个感受便是喜悦了。当我们抵达那个绿洲，坐在树荫下，用手盛水，然后喝水，那真是一种幸福。喜悦含有一些兴奋的元素。

如果我们在静坐、行禅或者是修习深度放松的时候，身体产生痛楚，那就表明了我们没有正确地运用方法。我们无需因禅修而受苦，这不是强迫性的劳役。禅修应该带给我们喜悦与幸福。如果我们有足够的喜悦与幸福，就能够处理内在的痛苦的情感、忧愁与悲伤。

刷牙、煮早餐、走向禅堂的途中，每一件事情、每一个脚步以及每一个呼吸都应带给我们快乐与幸福。生命已经充满痛苦，无需制造更多。

邀请佛陀与自己一同呼吸

多年前我在韩国首尔弘法，当地的警员为了让我们能够行禅，安排了一条道路。但带领众人行禅那天，我发现举步维艰，因为现场有数百位摄

影师围着我，我完全不能走路。

我跟佛陀默念着：“亲爱的佛陀，我放弃了。你帮我走吧。”佛陀即时到来并开始助我行走，于是那条路也变得通畅无比。这次经历之后，我写了一组关于修习的诗，这些诗可以随时应用，尤其适合在修习行禅与正念呼吸遇到困难时运用。

让佛陀呼吸，

让佛陀步行。

我无需呼吸，

我无需步行。

佛陀在呼吸，

佛陀在步行。

我享受呼吸，

我享受步行。

佛陀就是呼吸，

佛陀就是步行。

我是呼吸，

我是步行。

这里只有呼吸，

这里只有步行。

这里无人在呼吸，

这里无人在行走。

呼吸而安乐，

行走而安乐。

安乐就是呼吸，

安乐就是步行。

开始的时候，我们可能相信，只有有人才会有呼吸，必须有人才能行走。但事实是，只要有步行与呼吸就足够了。我们不需要一个行走者，也不需要一个呼吸者。我们只需要留意到，哪里有步行在进行中，哪里有呼吸在进行中。

想一想雨，我们习惯说正在下雨，这个说法很有趣，因为如果没有下雨，没有雨点落下，那就根本没有下雨。因而，雨就是落下的那个动作。我们不需要一个“雨者”（**Rainer**），我们只需要说雨；当我们说风在吹，这是同样有趣的，因为如果没有吹，就不是风了。我们不需要一个“吹者”（**Blower**）。因此，只要有“雨”或者“风”，存在就已经足够。

步行是同样的道理。我所指的佛陀的步行只是步行，但那是高质素的步行，那样的步行令人乐于其中，这是正念的步行——那里充满宁静与喜悦。佛陀就是那呼吸，佛陀就是那步行。那样的步行充满宁静与喜悦，这是正念的步行。

## 第五章 转化痛苦的种子

痛苦的种子根深蒂固，让我们不得快乐。

让我们拥抱痛苦，摆脱恐惧，走向幸福。



我们如何转化根深蒂固的痛苦种子？介绍给大家三个处理方法。

第一个方法是集中撒播及灌溉幸福快乐的种子。我们不是直接处理痛苦的种子，而是用幸福快乐的种子转化它们。这是间接转化。

第二个方法是持续修习正念。当痛苦的种子升起时，我们能够觉察它们。每一次它们显现，我们就用正念的光照耀它们。我们的种子是一个能量场，正念也是一个能量场。当痛苦的种子接触到正念，它们就会萎缩，正念帮助我们转化痛苦的种子。

第三个方法是用来处理自幼便出现的痛苦的。我们要刻意地邀请它们上升到我们的意识之中。我们邀请忧愁、绝望、内疚以及渴求这些自己在过去不想接触的感受到来。我们坐下，像与老朋友一般与它们聊天。但在邀请它们显现之前，我们需要确保正念的灯亮着，确保它的光稳定而强烈。

确认痛苦在心中

修习行禅是为了接触生命的奇迹。但如果我们行走的时候，回溯童年时候的影像，痛苦的感受、恐惧以及悲伤升起，那么，我们就不能享受当下的步行。我们行走，但并不在天堂，而是在地狱，痛苦就在那里。处理这种情况的第一步是确认痛苦：“痛苦在我内心”。

吸气，我知道痛苦的感受、悲伤、忧愁、恐惧在我之内。

呼气，我拥抱内在的痛苦的感受、悲伤、忧愁、恐惧。

有了正念与正定，我们回顾那个影像，就能明白是什么引致它显现。“我有‘这’因我触及‘那’。”有了正念与正定，我们就能够以智慧回应这个影像。我们将不再是无助的小孩，而是强壮的成人，可以保护自己。

我们这里有些人是移民。他们来自东南亚，横渡大海，以船民的身份生活在这里。在漂洋过海的过程中，他们非常害怕，因为随时可能葬身大海，可能被鲨鱼或者海盗杀死、伤害。经过这样旅程的人，会在心识中保留那些危险的影像。

如今他们已经抵达彼岸，难民的身份被接受，身处安稳的土地。有时我们会忘记过去，但一旦接触到那些时刻的影像，即使我们身处安全之地，仍然会受苦。每一次接触到那些影像，痛苦便会升起，即使那些痛苦的事情发生在很久以前。

很多人仍然受困于影像的世界。但事实是，它们只是影像，不再真实。通过正念吸气和呼气，我们可以得到智慧与了悟。假设我们保留那几乎埋葬了我们的海洋的照片，当我们再次观看的时候，就会感受到痛苦与恐惧。但正念与正定可以让我们了悟：这只是一张照片，并不是真正的海洋。我们会在大海溺死，但不会在一张照片中溺死。

因而，当我们困于悲伤或者烦恼痛苦的时候，我们可以深观而了悟：此

有故彼有。痛苦来自于我们接触到的一个过去的影像。事实是，我们是安全的，有能力享受当下生命带来的美妙。当我们觉知到痛苦来自影像而不是当下的情况，就能够幸福快乐地活在当下。这就是正念与正定的力量。

## 末那识：追求快乐，回避痛苦

我们回避内在的小孩，其中主要一个原因就是害怕痛苦。这是由于在藏识与意识之间，存在着心识的一个部分，被称为末那识，它引导我们追求快乐，逃避痛苦。末那识是我们误以为有一个独立的“我”的原因。我们痛苦是因为掩埋在末那识之内的歧视与妄想。

当一条鱼看到吸引它的鱼饵，它会想咬那鱼饵。它不知道隐藏着鱼钩，如果它吃那鱼饵，它就会被拖出水面。有了正念，我们就能觉察到持续追求愉悦的危险。我们能够在藏识中发现智慧的种子，帮助末那识转化。这是意识的任务。

## 末那识的六个特征

末那识有六个特征：第一，它总是追求愉悦；第二，它尝试逃离痛苦；第三，它忽视追求愉悦的危险。一味追逐感官享受会损害我们的身心。如果我们深入观察曾经渴求的对象，就能够看到潜在的危险。

末那识的第四个特征是它会忽视痛苦的好处。痛苦有它存在的价值。每

个人都需要借着一些痛苦的磨炼，获得成长，增进理解，同时培养仁慈、快乐及幸福的感受。只有经历过痛苦，我们才能觉知快乐与幸福。

没有经历过战争，不会懂得和平的可贵；没有经历过饥饿，不会懂得面包的珍贵，也不会知道有东西可吃是一件多么美好的事。这样的幸福只有当我们真正经历过饥饿，才会感受得到。

在我们的生命中，都会有一些危险的时刻，当我们念及的时候，就能开始尽情享受当下的安全。因为经历过苦难，所以我们有机会学习理解与慈悲。透过接触与了解痛苦，慈悲之心油然而升起。

我不会送我的朋友或是小孩到一个没有痛苦的地方。因为在那样的地方，他们没有机会学习培养理解与慈悲。佛陀说：没有受过苦难就没有学习的机会。佛陀成道，是因为他饱尝痛苦。我们需要通过痛苦走向佛陀。痛苦就是道。借着痛苦我们得以看到了悟、慈悲与爱之道。深观悲伤、苦楚以及痛苦的本质，我们能够看到解脱之道。如果我们不懂什么是痛苦，就无法走向佛陀，也没有机会接触安宁、接触爱。正是因为我们曾经历痛苦，所以现在有机会辨认出通往自由、爱以及理解的道路。

我们每个人都会追求快乐，希望逃离痛苦。我们以为追求了快乐，就可以避免痛苦，但事实并非如此。这种行为阻碍了我们的成长，更阻碍了我们获得幸福。没有理解、慈悲与爱，幸福不可能实现。如果我们不懂自己的痛苦与别人的痛苦，爱不可能出现。接触痛苦帮助我们培养慈悲

与爱的情感。欠缺理解与爱，我们不能幸福，也不能令他人幸福。所有人都拥有着慈悲、谅解、快乐与无畏的种子，如果我们持续逃避痛苦，这些种子就没有机会成长壮大了。

在梅村的上村，我所居住的地方，有一个莲花池。我们都知道，莲花不能在淤泥的地方生长。我们需要淤泥以种植莲花，大理石不能成为莲花生长的地方。淤泥在培育莲花的过程中扮演着重要的角色。同理，痛苦在培养理解与慈悲的过程中，也扮演着一个重要的角色。

我们必须拥抱痛苦并深入观照，由此便能学到很多东西。当埋在藏识深处的恐惧上升到意识的层面时，我们的修习就是邀请正念的种子显现。正念帮助我们真正存在，觉察并拥抱痛苦，而不是逃离。开始的时候，我们的正念不够强大，无法处理痛苦与悲伤，但经过修习，特别是有团体帮助我们修习的时候，我们的正念就能够生长，有足够的力量掌握痛苦、悲伤与恐惧。

每个人都需要有一剂痛苦以培养理解与慈悲，但我们不需要制造更多的痛苦。因为我们的内心以及周围的痛苦已经超出我们的需要。我们的意识能够通过观察痛苦得到学习，然后将所学到的知识传递到藏识。

末那识的第五个特征是忽视中道。意识会提醒末那识关于中道的智慧。通过正念呼吸，我们可以帮助意识深观，觉知末那识的所有妄想，并觉知存在于藏识的智慧的种子。当意识修习专注力（正定）的时候，专注

的对象是相互关联、相互依存、彼此平等的。如果意识能够集中在这些对象之上，智慧自然会出乎意料地快速来到。

末那识的第六个特征是尝试占有、拥有以及持有一切它注意到并想到的东西。渴求是人类的一个强烈的冲动，因为它的存在，我们充满嫉妒，希望拥有一些人与一些东西。但由于觉知到了事物之间的相互关联，于是我们终于了悟，其实并没有什么东西是我们可以真正拥有的。

禅修，帮助转化末那识

拥有了正念，我们可以转化末那识。通过正念呼吸，我们可以帮助意识深观，觉察末那识的所有妄念，同时觉知智慧的种子的存在，掩埋于藏识之中。当末那识转化后，它便成为了“无分别智”。

有一个故事，非常好地说明了什么是无分别智。有一粒盐，它想知道海水有多咸：“我是一粒盐，我非常咸。不知道海里的水是不是和我一样咸。”一位高人回答了那粒盐：“亲爱的盐，你想知道海水的咸度的唯一方法就是跳进大海。”

那粒盐于是跳进海里，与海水融为一体，它因此全然觉知了海水的咸度。

我们无法完全明白一个人或者一件事，直到我们成为他（它）的一部分。在法文中，*comprendre*的意思是理解。从字面上而言，就是捡起一

样东西，然后与它融为一体。如果我们觉得自己与某样事物有隔阂，就不能期望自己能够完全明白它。

禅修，就是一种我们观察现实境况的训练，并最终使我们没有了主体与客体的观念界限。在观察时，我们需要移除询问者与被询问对象之间的界限。如果我们想要了解一个人，我们需要将自己与他融为一体，甚至进入他的皮肤之中。朋友与家人如果要真正地互相了解，他们需要成为对方。要全然了解就要成为希望被了解的对象。拆除了被了解的对象与了解的主体之间的屏障，真正的了解才会发生。

譬如我们送东西给别人时，运用无分别智，就会了知赠送这个行为并不存在给予者和接受者。如果我们思量着自己是给予者，而其他人是接受者，就不是圆满的给予了。我们给予是因为，有人需要我们给予东西，这是非常自然的行为。如果我们真正修习了慷慨，我们就不会说：“他一点感激之情也没有。”我们不需要这样的想法。

修习正念，让我们能够识别内在的末那识。如果我们能觉察到末那识的倾向，就可以用念、定及慧来转化这些倾向，并孕育出无分别智。如果我们没有选择逃离痛苦，而是觉察它、拥抱它、深观它，痛苦就会开始转化，自在与了悟随之而来。

在我们的人生中，我们需要了知自己需要什么，这样才能够称得上是幸福。另外，我们还需要了解家庭成员、社区以及社会人员所需的幸福条

件。当我们知道他们需要什么的时候，就能知道怎么做。有了目标，我们采取行动给予他们所需的东西：充足的食物、民主以及自由。当我们有了目标，我们就能确定自己的行动——我们要做的工作是带领社会走向积极正面的方向。我们要确定自己所做的是好还是坏，检视自己所做的是否能走向自己的终极目标。

## 追求平等的观念

在藏识内有可以转化末那识的种子，那是无分别智。分别“这”与“那”，以“这”对抗“那”，是诸多痛苦的基础。让意识觉察存在于藏识深处的无分别智，并帮助它显现，非常重要。修习正念呼吸以及深观，有助于无分别智显现。

无分别智存在于我们每个人内心之中。譬如，我的右手有无分别智，它能够敲出钟声以及用笔写字，但它从来不对左手说：“左手，你看起来什么都不会。是我写就了所有的诗歌，也是我在练习书法。”不会这样，我的右手从来没有想过自己会比左手优越。在两手之间，没有优越感、自卑感，甚至没有平等的观念。当我们开始相互比较，我们就会认为自己是优越的或者卑微的，或者追求彼此间的平等。有了这样的比较，我们就会有分别心，痛苦就会跟随而来。

我们身体内的细胞会互相合作，它们没有分别心。有一天，我的左手握着钉子，右手拿着锤子，我想挂一幅画，但我不够专注，结果最后我没



有敲到钉子，而是敲到了自己的手指。我的右手立即放下锤子，照顾被敲到的左手，犹如照顾自己一样。而我的左手并没有迁怒于右手，因为它有无分别智。我的右手不会说：“我在照顾你呢，左手。你要感激我。”我的左手也没有说：“右手，你对不起我。我要讨回公道，把那锤子给我。”

这里没有你、没有我、没有分别，它们是一体的，这就是相互关联。虽然我的左手被敲痛了，但我的两只手会共同分担痛苦，因为在爱的关系中没有彼此的分别。这就是平等性智或者“舍”。当无分别智升起，幸福与痛苦都不再是个人的事了。

幸福与痛苦都存在于心中

因为有无分别智，我们觉知痛苦与幸福互存于对方的内心。我们经常会想：我已经受够了困苦，我希望拥有安康和幸福。我们希望逃离困苦，走向安康。但就在那里，在困苦那里，我们能够找到安康。如果我们远离困苦，找到安康与幸福的机会就会相对减少。

幸福之中有痛苦。就像花朵一样，当你深观花朵，你会在花朵之内看到垃圾、泥土以及堆肥。我们明白，如果没有肥料，花朵就不能生存。通过深深地接触花朵，你就会接触到花朵之内的肥料。

消除痛苦，首先停止喂养痛苦

很多人用吃东西或者娱乐活动来逃离痛苦。当我们感到孤独、悲伤、空虚，受到挫折或者感到恐惧，我们会尝试用一部电影或者一个三明治填满那种感受。这是我们处理内心深处不舒适感受的方法。为了压抑苦楚、绝望、愤怒以及抑郁，我们听音乐、吃东西、看杂志——消费，甚至那些我们觉得并不好看的电视节目，我们也会继续看下去。我们以为这样做比感受抑郁以及痛苦要好。

消费越多，我们带给自己暴力、渴求、伤悲以及歧见的毒素也就越多，只能令情况更糟。以正念与正定的能量，我们可以看到痛苦的本质，辨识痛苦带来的滋养资源。

没有东西可以没有食物而生存，痛苦也是一样。为了让爱活着，我们要喂养它。如果不喂养，或者养分使用不当，我们的爱就会死亡。在很短的时间内，爱可以转为恨。我们的痛苦以及抑郁也需要养分生存。抑郁拒绝离去，是因为我们每天都在喂养它。我们可以通过深观觉察喂养痛苦的养分。

痛苦时常会以强烈的情绪表达自己，促使我们以特定的方式思考、感受以及行动。如果我们能辨认出是什么喂养了自己的痛苦，就可以切断这种养分的源头，让痛苦枯萎。如果我们吸取暴力与痛苦，将令自己与在我们周围的人受苦。停止观看暴力的影像，不再进行有毒素的交流，给予自己转化内在暴力以及痛苦的机会，我们就能让理解与慈悲诞生，帮助自己疗愈，并帮助我们疗愈身边的人。

## 超越恐惧的感受

我们知道人生包括生、老、病、死。我们不想老去、不想生病，也不想死，但人生就是如此。如果反叛、抗议，我们将受更多的苦。如果接受人生，接受属于人生的一切——幸福、快乐以及安宁的时刻，也接受疾病、衰老以及死亡，那么，我们就不会受苦。因此，痛苦是可以接受的，不单可以接受，我们还要感谢痛苦让我们有机会体验幸福。

要超越恐惧，第一步，我们要觉察恐惧在我们的内心；第二步，我们要产生逃离恐惧的意愿。

多数时候，我们倾向于逃离恐惧，因为这不是愉悦的感受，恐惧总是持续地来临。我们担心会有事情在这个下午或者明天发生，我们总是与这种无常的恐惧共存。因而，转化的第二步是产生留在当下的意愿，在这里，我们深观恐惧，并接受它。

如果我们深观恐惧并深度体验恐惧，就会注意到自己对恐惧的反应。我们的反应可能是迷茫、否定，或者是仁慈、包容、慈悲，这样的反应能够带来疗愈的作用。这是第三个步骤，以我们的智慧对恐惧作出回应。

由于我们现在懂得了疗愈的方法，因而不须等待痛苦突然出现在眼前。通过修习，我们的正念强大而稳定，无须等待痛苦的种子意外地升起。我们知道它们就在藏识的地库之内，我们可以邀请它们上升为意识，以正念之光照耀它们。

处理痛苦就像掌控一条毒蛇一样。我们需要了解这条蛇的特性，自己则要锻炼得强壮且稳定，这样才不会在处理毒蛇的时候让自己受伤。

最后的阶段，我们需要准备面对毒蛇。如果我们不面对它，总有一天它会让我们受到惊吓，并死于它的毒汁。深藏在藏识的痛苦与毒蛇类似，它强大后会向我们挑战，如果我们没有修习，没有让正念更强、更稳定，我们就做不到任何事。我们只有在自己准备好的时候，才能邀请痛苦显现，然后安全地处理它。要转化痛苦，不能与它纠缠，或者尝试逃避，我们只能以正念之光照耀它。

## 第六章 疗愈内心的内在小孩

我们返回自己内心，给受伤的内在小孩以关爱，聆听他说话。内在小孩的快乐，就是我们的快乐。

作为孩童，我们非常脆弱，很容易受伤。来自父亲的一个严厉的眼神可以令我们很不开心，母亲一句措辞强烈的话语可以在我们的心中造成难以愈合的伤口。作为孩童，我们有很多感受，但难以表达。我们不断尝试，有时，即使我们找到了可以表达的语句，在我们周围的成人也听不到。他们不听，或者不让我们表达。

我们可以返回自己内在的“家”，与自己的内在小孩讲话，聆听内在小孩并直接给他回应。我一直在这样做，即使我从父母那里获得了爱与关

怀，这个修习仍然给予我很大的帮助。那小孩还在那里，或许仍深受伤害。我们忽略内在小孩太久了，是时候返回内在，抚慰、关爱、照顾这个内在的小孩了。

## 观想内在的小孩

这个观想可以坐着或者行走的时候练习，重要的是找一个安静、舒适的地方，让你觉得放松，至少有五分钟不会受到干扰。当你吸气和呼气的时候，你可以对自己说这些话：

吸气，我看到自己是一名五岁的小孩。

呼气，我对内在的五岁小孩慈爱地微笑。

最初你可能希望讲完整个句子，之后你可以只用主要的字句：

我，五岁小孩。

慈爱地微笑。

内在的五岁的小孩需要很多慈爱与关注。如果我们每天能够用几分钟坐下来修习这项观想，将会对你产生很大的作用，非常有疗效，能给予你慰藉。因为我们内在的五岁小孩还是很活跃，非常需要关爱。

通过承认内在小孩的存在，与他沟通，我们能够看到小孩在回应我们，他（她）开始觉得好些了。当他感觉良好的时候，我们就会感到好多

了，开始有了自在的感觉。

不单是我们自己，我们的父母也会如同小孩一般受到伤害。即使已经成人，他们也时常不知道如何处理自己的痛苦，因此他们也会令自己的内在小孩受苦。

他们是自己痛苦的受害者，他们的内在小孩也成为他们痛苦的受害者。如果我们没有能力转化内在的痛苦，我们将会把自己的痛苦传递给下一代。所有的父母都曾是五岁的小孩，脆弱，易受伤。

在我眼中，父亲和我不是两个真正分离的个体，我是他的延续，父亲在我的心中。帮助在我心中的五岁男孩——父亲，就是在同一时间帮助我们两人；帮助仍然在我之内的五岁女孩——母亲，就是帮助她转化，成为自在的人。我就是我的母亲的延续。那名曾经受过很多伤害，承受很多痛苦的小女孩，她仍然在我的内心深处。

如果我可以转化和疗愈内在的父亲与母亲，我同样可以帮助身外的父母。这个观想孕育的慈悲与理解不仅能令自己直接受惠，而且令我们父母的内在小孩同样受惠。

关于理解，我们讲了许多，有比我们所讲的更深入的理解吗？当我们微笑，我们知道，我们是为母亲与父亲微笑，帮助他们释放痛苦。如果我们能够如此修习，那么那些令人烦恼的问题都会变得没有意义，例如：我是谁？我的母亲真的要我吗？我的父亲真的要我吗？我的生命有什么

意义？

我们无需返回自己的出生地（爱尔兰或者中国或者其他地方）寻找自己的根。我们只需接触自己身体内的每一个细胞就能感受到：我们的父亲、母亲以及所有的祖先都真实地存在于我们身体的每个细胞之中，甚至存在于我们身体内的细菌之中。

所有祖先、所有众生以及被称为“非众生”的，已经给予我们觉悟性的理解。

我们就是父亲也是小孩，有时我们展现为父为母，有时我们展现为孩子。当芭乐出生的时候，就有芭乐种子在它里面，所以它同时也会成为母亲或者父亲。

我们可以如此修习：

吸气，我看到父亲是五岁小孩。

呼气，我向五岁小孩——我的父亲微笑。

父亲，五岁。

慈悲地微笑。

成为父亲之前，你的父亲曾经是五岁的孩子。作为五岁的男孩，他很脆弱，很容易被你的祖父或祖母或者其他人伤害。因此，如果有时候他很

粗暴，或者不可理喻，可能是因为他内心的五岁小孩曾经受过这样的对待，也可能在他年幼的时候曾经受过伤害。

如果你能明白这一点，或许你就不会再向父亲发怒，你会对他生起慈悲之心。如果你有父亲五岁时候的照片，你可以看着照片进行观想。看着五岁时候的他，随着吸气和呼气，你会看到五岁的小孩还在父亲的心中，也在你的心中。

当你的母亲还是五岁的时候，她同样脆弱，易受伤害。她可能很容易就忘却了受过的伤害，也可能因为没有老师或者朋友的帮助，而使伤口与痛楚仍留在她之内。这就是为什么有时候，母亲会对你不够仁慈。如果你可以看到母亲是一名脆弱的五岁女孩，你会很容易慈悲地原谅她。这名五岁的小女孩，一直在你母亲的内心，也在你的内心。

吸气，我看到母亲是五岁小孩。

呼气，我向五岁女孩——我的母亲微笑。

母亲，五岁。

慈悲地微笑。

如果你是年轻人，修习疗愈你的内在五岁小孩很重要。不然，当你有了孩子，你会将你的受伤小孩传递给你的孩子。如果你现在已经在传递你的受伤小孩给你的儿子或者女儿，也不算太迟。你现在就要开始修习，



疗愈自己的内在小孩，同时帮助你的子女疗愈你已经传递给他们的受伤小孩。

所有人，父母以及孩子，都可以一起修习疗愈在自己以及子女内心的受伤小孩。这是一项迫切的修习。如果我们能够成功修习，就能够重建我们与家人之间的沟通，取得相互的理解。

我们也在自己孩子的内心，我们也会将自己完整地传递给他们。我们的子女是我们的延续，我们的子女就是我们自己。他们将会把我们带到遥远的未来。如果我们能在闲暇时，以慈悲之心善解人意地关爱我们的孩子，他们将能获益，也能为自己、为他们的孩子以及未来的后代建立更美好的未来。

### 聆听内在的小孩

为了照顾好自己，我们需要返回内心，照顾内心的受伤小孩。你需要修习每天返回照顾你内在的受伤小孩，温柔地拥抱他或者她，像一个大哥哥或者大姐姐。

我们一定要聆听内在的受伤小孩，他当下就在我们心灵之内，我们此刻就可以治愈他。“我亲爱的受伤小孩，我为你在此，准备好聆听你的诉说。请告诉我，你所有的痛苦，你所有的苦楚。我在这里，倾心聆听。”我们拥抱内在的小孩，必要的话，与他一起哭泣，这可能会在我们静坐的时候发生。我们也可以在树林里这样做。当你懂得回顾内在的

小孩，每天用五至十分钟这样聆听，疗愈的效果就会显现。

我们之中有些人正在修习这个方法，经过一段时期后，他们的痛苦得到减退以及转化。如果我们这样修习，将会看到自己与别人的关系转好，将会看到自己的内在保留了更多的爱与安宁。

### 对内在的小孩说话

你的内在小孩与你并非是完全分离的两个人，但也并非一人，你们互相影响。作为成人，你可以修习正念，邀请内在小孩与你一起修习。内在的小孩与成为成人的你同样真实。就像玉米的种子真实地存在于玉米树中一样，它还在那里，不是过去了的事情。如果玉米树知道自己与玉米的种子是一体的，它们就可以对话了。如果我们有回到过去的倾向，令自己活在痛苦的回忆中，那么当下就要觉知：我们与内在小孩一起回到了过去，再次体验了同样的经历，那种恐惧的感觉以及内心的欲望。返回过去的痛苦记忆会成为习气，我们不想这样做，因为这样做没有用。

我们应该做的是与内在的小孩对话。我们邀请他显现，熟悉当下时刻的生命，安住在当下。这是一种修习，也是一种训练。当我们安住当下，便不会为过去造成的伤痛受苦。在当下，我们可以看到很多美妙、正面的条件。我们拉着内在小孩的手一起玩耍，深深地接触生命的美妙，这就是修习。由于我们有追忆过去的自然倾向，有时我们需要他人支援，若是此刻有信任的人帮助我们，修习会更容易。

所有的欲望都是我们追求安全的原始欲望的延续。内在的小孩会持续忧虑，感到恐惧，但在当下其实对我们并没有困难，也没有威胁。如果当下不存在问题，我们就没有问题，为什么还要持续担心和害怕呢？我们要传递这个智慧给内在小孩，令内在小孩明白，他已经无需再害怕。

我们可以独自上山，走在梅子树或者是葡萄树之间，与内在小孩对话。我们可以说：“我亲爱的小弟弟，我知道你在受苦。你是我的内在小孩，我就是你。我们已经长大，不需要再害怕。我们很安全，也有方法保护自己。来，和我一起，安住当下。不要让过去囚禁住我们。来，拉着我的手，让我们一起步行，一起享受当下每一步。”

我们应该真正地与内在小孩讲话，讲出声来，不仅是想，而是做。你或许会想每天都与你的内在小孩讲话，这样做的话，疗愈就会出现，你的内在小孩就会出现在你的人生中，与你一道行走。我们可以与内在小孩讲话，拉他的手，带他到当下，在此时此地享受人生。

如果我们用十五分钟这样与内在脆弱的小孩讲话，将能发现埋藏在心底深处的原始恐惧。就像煮一壶水，水滚了，蒸汽会推动壶盖。如果我们移除盖子，蒸汽就会从壶里散发，问题就不存在了。蒸汽不再制造压力，因为它已经被释放了。

同样，如果我们与内在的小孩讲话，以觉知的光芒接触儿时的原始恐惧，疗愈就由此开始了。我们需要安抚内在的小孩，虽然那恐惧感是真

实的，但已没有了存在的基础。我们已经是成人了，可以保护与守护自己。

### 帮助内在小孩释放痛苦

我们需要跟内在的小孩讲话，让内在的小孩说话，让他表达自己，这同样重要。如果我们没有机会在儿时表达自己，那就现在给内在小孩表达自己的机会。

拿两个坐垫，面对面放好，自己坐在一个坐垫上望着对面。想象坐在对面的，是一名三至五岁的小孩，然后跟他讲话：“我的亲爱的内在小孩，我知道你在那里。你受伤害，我是明白的，你经历了很多痛苦，我知道这是真的，因为我就是你。但现在我以成人的你与你讲话，我想告诉你，生命是美妙的，有许多清新与疗愈的元素。让我们不再沉溺在过去的痛苦之中，不再一次又一次地活在过去，体验过去的痛苦。如果你有什么要告诉我，请你告诉我。”

然后你坐到另一个坐垫上。你坐着，或者躺下如一名三岁的男孩或女孩，以小孩的语言讲话。你可以抱怨，抱怨你的脆弱、无助，你无法做任何事。你很害怕，迫切需要有大人陪伴。你尝试表达，通过扮演内在小孩的角色表达。如果有情绪显现，又有恐惧出现，那是好的。因为你感觉到了真正的恐惧，感觉到真正的渴求，希望有人可以亲近你，保护你.....

然后你转到另一个坐垫，说：“我听到你的话了，我的内在小孩。我完全明白你的痛苦。但你知道，我们已经长大，已经是成人了。现在我们能够保护自己了，我们甚至可以向警察求救，阻止其他人做我们不想做的事情，而我们能够做任何事，不需要成人帮助，不需要任何人帮助。我们的内在非常完满，不需要其他人帮助我们成为自己。曾经，我们倾向相信，必须有一个人来扮演我们的母亲或者父亲的角色，但那只是感觉，并不是事实。我已经获得体验，我们内在已经有足够的条件实现自我，并不需要另外一个人同在，就让我们安享放松与自在吧。”

如果你喜欢，你无需转换坐垫或者讲出声音来。如果你这样每天与你的内在小孩对话五分钟或者十分钟，疗愈就会显现。

### 写信给你的内在小孩

你可以写一页、两页或者三页长的信给你的内在小孩，告诉他，你知道他的存在，你愿意做任何事帮助他治疗内心的伤痛。写了几封信给内在小孩后，你可以留意，内在的小孩是否有什么要写给你的。

### 与内在小孩分享喜悦

另一个方法可让我们的内在小孩感到安全，就是邀请内在小孩显现与我们一起，在当下玩乐。当你攀爬一座美丽的山峰时，邀请内在小孩与你一起攀爬；当你观赏美丽的日落时，邀请他与你一起欣赏。如果你持续几个星期或者数月这样做，内在受伤的小孩就能够体验到疗愈。

## 帮助朋友疗愈内在的小孩

如果在童年时曾受过严重伤害，我们很难再信任与爱别人，也很难接受爱进入我们。但在这个修习之中，我们需要接受劝告，返回自己的内心，照顾内在的受伤小孩。虽然这很难做到。

因此，我们需要指引，被告知如何做，才不会让内在的痛苦淹过头顶。我们需要修习培育正念，让正念更有力量。朋友的正念能量也可以帮到我们。第一次返回内心接触受伤小孩的时候，我们需要一名或两名朋友——特别是修习得很好的朋友，坐在我们身旁，给我们支持，给予我们正念与能量。当坐在我们旁边的朋友握着我们的手的时候，我们就融合了他或者她的能量，返回内在，拥抱我们内在的受伤小孩。

如果你有僧团，你的修习会容易一些。独自修习，没有走在修行道上的兄弟姐妹（一起修习的僧团成员）的支持，修习会很困难。特别是刚开始修习的人，困难会加剧。

## 第七章 与自己和解

从此与自己和解，学会包容，拥有无量心，

用慈悲之心对待世界。

当我们将问题归咎于他人的时候，我们就将他们看作是与分离的个

体。因而我们需要深观并问自己这些问题：我们每天在成长吗？我们每天是否增加了一点快乐？我们是否与自己以及周遭的人（包括我们喜欢与不喜欢的人）更加和谐了？

无论人们说什么或者做什么，都不会影响我们，我们仍然可以照顾自己。我们可以尽可能地帮助他们，而不是以批评及责骂，在自己与周遭的人们之间制造矛盾。

当我们的左手受伤，我们不会说：“笨手！你怎会这么笨让自己受伤了？”我们会很自然地表达对左手的关怀，希望它早日康复。我们也应该如此对待自己家庭或是社区里的一些人。他们不是很健康，他们很容易受伤，也有很多问题。我们不会说：“你表现不好，你要改变。”我们要学习关心他们，就如关心我们受伤的左手一般。

当我们对某人感到愤怒，这是因为我们未能明白，对方内在的许多元素并非对方独有；我们未能明白，对方的行为来自习气，那是他的祖先传递给他的。当我们深入观察后，我们能够比较容易接受对方。对自己也是如此。当我们了解到自己内在的全部元素都是其他人给我们的，譬如我们的父母、祖先，我们就能够明白，我们对自己和别人这么严厉，都是来自其他的根源。我们能够觉察到：“啊，这是我的祖父，他在批评我的朋友。”

每一次我们主动与人互动而不妄加判断，都能帮助我们正念觉察：我们

的思想、言语与行动都不仅仅是自己的，我们的祖先每天都存在于我们内心之中。有了这样的了悟，我们就能够找到方法与别人和谐相处，不制造矛盾。

### 对他人愤怒只会令自己受苦

由于我们常常深陷于过去受苦的影像之中，很容易产生错误的认知，与别人互动的时候带来更多痛苦。如果我们对某人感到愤怒，因为我们以为对方尝试令我们受苦，这是我们自身的认知。我们相信其他人的意图是要令我们受苦，令我们的人生悲惨，这样的认知带来愤怒，随之而来的行动会对自己与其他涉及的人带来痛苦。

与其向别人吼叫，还不如通过正念呼吸与正念步行培养觉察的能力与智慧。我们通过吸气、呼气，觉察到自己内在的痛苦与错误认知，也看到别人内在的痛苦与错误认知。我们达到了某个程度的觉醒，但其他人未必能够做到，因为他不知道如何辨认与处理痛苦，不知道如何走出目前的困境。他受苦，令自己与身边的人一同受苦。

当我们明白这一点的时候，我们会以另一个角度看待这个人。我们看到他内在的痛苦，也看到他不懂得处理痛苦。当我们看到他内在的痛苦与他的处境，慈悲在我们内心生起。当慈悲生起，愤怒就被转化了。我们的行为不再以惩罚为目的，因为我们不再愤怒。

这就是了悟在发挥作用。我们的了悟救了自己，因为它帮助我们改正了



错误的认知。当错误认知不存在的时候，愤怒、恐惧以及悲伤也不再存在，取而代之的是慈悲与提供帮助的意愿。

意愿是我们所有行为的基础。当我们有错误认知的时候，我们的意愿促使自己做出制造痛苦的行为。具有了悟之后，我们的意愿便成为良善的意愿，行动受到希望提供帮助的愿望所推动，而不是为了惩罚对方。当这样的动机生起，我们立刻感到好多了。即使那时，我们并没有做任何事情。这样的修习能令自己立即受益，那个被视为造成我们痛苦的人也随之受惠。

## 与家人和解

我们可能有一位这样的父亲，他认为我们是他的财产，就如一间房子、一笔钱或者是一辆车。如果我们有这样的父亲，他或者会以为，我们是他的孩子，他就可以为所欲为。他不当我们是一个人，有思考、行动的权利，能跟随自己认为真、善、美的事物。他只是希望我们跟随他为我们安排的道路继续前行。

是不是有些父亲会这样？但也有很多父亲与那些父亲不同，他们能够尊重孩子，视孩子为一个自由的生命。

如果父亲对我们不好，可能是因为他有不幸的遭遇。他的教育环境没有教导他如何感受、表达关爱与理解。如果我们责备、惩罚他，他会受更多苦，就是如此。但这样做并不能帮助他摆脱困境。我们了解父亲是一

个不幸的人后，我们对他的愤怒就会随之消失。父亲会成为一个需要我们的爱而不是被惩罚的人。

当然我们需要保护自己。如果父亲会在身体或者情绪方面伤害我们的话，我们就不要靠近他。但逃离父亲只会增加双方的痛苦。如果我们与父母一起的时候没有修习正念，我们将为父母与自己制造地狱。

每一次父母与子女吵架，子女都是输的一方，因为子女不容许用父母所用的语言回嘴；父母可能会打孩子，但孩子不能打父母；父母可以用语言辱骂孩子，但孩子不能这样做。由于他们不能发泄他们所接收的暴力，于是他们病了。他们需要为自己所接收的、留在体内的暴力寻求出路，寻求表达的管道。如果我们在年轻的时候不能好好对待自己，甚至伤害自己的话，大体上就因为我们未能找到表达内在暴力的其他管道。我们从父母与社会中接收暴力，并成为这些暴力的受害者。

我们的父母没有足够的智慧令暴力远离他们的孩子，即使他们的动机是为了爱护我们，令我们幸福。我认识一位年轻人，他读医科，父亲也是医生。这位年轻人就像其他的年轻人一样，向自己承诺，他会与有暴力倾向的父亲不同。但当他真的成为父亲的时候，他对待自己的孩子一如当年他的父亲对他一样，他向自己的孩子大叫大嚷，每天批评、指责他们。

作为孩子，我们发愿要做的与父亲所做的不同，但当我们有了自己的孩

子的时候，我们常常重复父母的习气。这是轮回之轮，一代又一代延续人生的痛苦。我们修习是为了切断轮回之轮，停止我们继承的不良习气，阻止它影响我们与下一代的关系。

父母与子女都需要确认正在伤害自己与自己所爱之人的暴力。双方都要寻找深观之道，因为两代人都是受害者。孩子们会认为自己是父母的受害者；父母则认为自己是孩子的受害者。我们不断责怪对方，却不能接受这样的事实：暴力存在于父母与孩子双方的心中。与其互相对抗，我们不如站在一起，以父母与子女的身份，以合作伙伴的身份找出解决的方法。

我们受苦并不表示我们希望持续令对方受苦。我们每个人都已经因为同一个原因受了很多苦，我们需要肩并肩成为盟友而不是敌人。我们内在的痛苦已经足够指引我们如何不犯同样的错误。佛陀说：“无论来临的是什么，修习深观其本性。”当我们明白了本性，明白怎么会变成这样，我们就踏上了解脱的道路。

伙伴应走向伙伴，朋友应走向朋友，母亲应走向女儿。让我们一起来接受这样一个事实：我们都在受苦，双方的内心中都存有暴力、仇恨与悲伤。与其互相对抗、指责，不如互相帮助，在老师与团体的带领下一起修习。

无量心：与所有人和解

我认识一名年轻人，他非常怨恨自己的父亲，他说：“我不想再跟我的父亲有任何关系。”他觉得自己所有的痛苦都是因为父亲，他要跟父亲完全不同，希望能够将与父亲有关联的所有部分都完全切断、割裂。但如果他深入观照，就会明白，即使他一辈子恼恨父亲，也不能改变他就是他的父亲的事实，他依然是父亲的延续，恨父亲等于恨自己。除了接受自己的父亲之外，我们别无选择。但我们的心量很小，还不能包容父亲，我们需要一个更大的心。我们怎样才能够拥有更大的心，包容自己的父亲呢？

修习深观是帮助开阔心胸直至无量大的唯一方法。一颗可以量度的心不是一颗真正的大心。真爱由四个元素构成——四无量心。它们是慈、悲、喜、舍。我们修习这些元素，能令我们的心扩展到无限大。当我们的开始开阔，容量变得更大，我们就能够学会包容，学会接受任何痛苦。那时，当我们拥抱内在的痛苦，就不再受苦。

佛陀用一个比喻形容无量心。当尘埃落入水杯，我们会拒绝再喝杯中的水，我们会倒掉它。但如果尘埃落在大河中，我们会继续饮用这些水。河流广大，足以接受那些尘埃，因此我们也会喝那条河里的水。

和解练习一：修习慈心禅（Metta Meditation）

Metta的意思是“慈心”，它的根源字mitra，是朋友的意思。

慈心禅帮助我们成为自己与别人的朋友，我们由这个愿望开始：“愿我

能够……”然后，我们超越这个愿望的层面，深入观察所观照的对象的正面与负面特征，这里所指的对象是我们自己。希望能爱的意愿还不是真爱。我们深入观察，身心投入，希望能够明了。我们不仅仅是重复句子，也不是自我暗示。我们深观自己的身体、感觉、认知、心理活动，以及自己的心识，只需数星期，希望能够爱的愿望将成为深切的动机。爱将进入我们的思想、语言以及行动。我们将注意到，自己变得和蔼、快乐，身心都轻盈了。

“慈心禅”选自公元5世纪觉音尊者所著的《清净道论》，是综述佛陀教导的作品。修习慈心禅首先以自己为对象：“愿我……”我们懂得关爱与照顾自己之前，我们并没有很多能力帮助别人；然后，我们修习以其他人为对象，“愿他/她……”“愿他们……”——先由自己喜欢的人开始，随后是我们没有特别爱与不爱的人，跟着是我们所爱的人，最后是令我们受苦的人。

愿我安详、幸福、身心自在。

愿我平安，远离伤害。

愿我从愤怒、伤痛、恐惧与焦虑中解脱。

愿我学习以理解与爱的眼睛看待自己。

愿我能辨识与接触内在喜悦与幸福的种子。

愿我学习确认与了解内在愤怒、渴求与妄想的来源。

愿我懂得每天滋养内在喜悦的种子。

愿我能够活得清新、安稳与自在。

愿我从依恋与厌恶中解脱，但非麻木。

爱不仅仅是爱的动机，爱是减轻痛苦、给予安详与幸福的能力。爱的修习能增长我们的忍耐力——耐心与拥抱困难、痛苦的能力。如果我们的内心足够宽广，我们便能拥抱痛苦而不受苦。忍耐，并不是要我们压制痛苦。

和解练习二：签署和平约章

如果我们自己、伴侣以及其他家庭成员不想受苦，不想受困于抱怨与对抗，我们可以签署“和平约章”。

我们说：

亲爱的，我知道在你的内心埋有愤怒的种子。我知道每一次我灌溉这种子，你就会受苦，也会令我受苦，所以我发愿避免灌溉你内心的愤怒种子。我向你承诺。当然，我也承诺不再灌溉自己内在的愤怒种子。

亲爱的，希望你也能够作出同样的承诺。在你的日常生活中，请你不要阅读、浏览或者摄取任何会灌溉你内在暴力的内容。你知道在我的内心

有一粒愤怒的种子，它已经够大了。每一次你说某些话或者做某些事情都是在灌溉这颗种子，我会受苦，也会令你受苦。

因此，让我们变得更有智慧一些，不要灌溉对方心中的暴力与愤怒的种子。

这是和平约章的其中一部分，我们可以与伴侣、父母、子女共同签署。如果有家庭或团体的其他成员见证签署过程，那将会很美妙。根据和平约章，每一次愤怒显现，我们都不说或不做任何事，我们应返回内心，照顾自己的愤怒，修习深观，去接触和确认痛苦的源头。

我们可能得到的第一个领悟是：痛苦的主要来源是我们内在的愤怒种子，其他人只是第二个因素。我们看着那些为我们带来痛苦的人，明白他们不懂修习、不懂控制以及照顾内在的暴力。受过许多苦的人，成了自己的痛苦的受害者，而他又持续受苦，并令身边的人受苦，这是自然而然的过程。他需要的帮助多于惩罚。这是我们得到的第二个领悟。

我们可以有更进一步的了悟。如果那个人需要帮助，谁来帮他呢？我们觉知到，自己比任何人更了解他，我们有责任帮助他。当帮助他的意愿生起的时候，我们知道，愤怒已经转化为慈爱，我们已不再受苦。我们感受到爱和慈悲的推动，能够帮助他。我知道很多年轻人，他们在梅村修习后，都能回家帮助他们的父母。他们不再恨他们的父母。

和解练习三：给家人写封信

我认识一名年轻人，他对他的母亲有很大的愤怒。我邀请他所参与的那个禅修营的所有人一同写下父母的正面品质。那年轻的男子对自己说：“写我父亲的素质很容易，但要写我的母亲的，我不认为可以写些什么。”但他还是尝试写。但非常惊奇的事情发生了，他一个又一个地写出母亲的好品质，一张纸都不够，结果他在那张纸的反面继续写。

在那段时间，他修习深入观照，结果觉察到他的母亲有很多好的品质。之前，他对母亲的愤怒来自一件事，那件事所引发的愤怒掩盖了一切。在那个练习的最后阶段，他重新发现母亲是一位美丽善良的人。随后，根据那个练习的指引，他写了一封“情信”给他的母亲。

他在信里写道：“母亲，我为自己拥有像你这样的母亲而感到幸福与骄傲。”他也提及自己从母亲那里继承的好品质。一个星期后，他接到他的妻子从美国那边打来的电话，她说：“你的母亲读到你的信时非常高兴。她说，她重新认识了自己可爱的儿子。她又说，如果她的母亲还在世，她也会写一封这样的信给自己的母亲。”

那位年轻人与妻子通完电话后，立刻坐下并写了另一封信给母亲：“母亲，如果你深入观察，你会发现我的祖母仍然活在你之内，活在你的身体的每一个细胞之中。我相信，如果你坐下写这样一封信，祖母也能够读到这封信。这永远不会太迟。”这位年轻人与他的母亲美妙地重建关系，这并不需要太多时间。



根据和平约章，如果修习拥抱与深观后，我们仍未转化自己的愤怒，那么我们需要在24个小时之内告诉对方。我们没有权利收藏愤怒超过24小时，我们必须告诉对方。将愤怒藏起来对自己的健康也很不利，我们应该告诉对方，我们很愤怒，我们正在受苦。如果认为自己不能冷静地说出来，我们可以在一张纸上写下来。根据和平约章（请参照和平约章的格式，见第210页）的规定，我们需要在特定的时间内传递这张便条。

#### 和解练习四：默念三个帮助和解的句子

当有人令我们生气的时候，我们会修习默念三个句子。你可以写下来，放在你的钱包内作为提醒。

第一句：亲爱的，我感到愤怒，我在受苦，希望你能知道。

以爱语，告诉他或她真相，你感到痛苦，你对他感到愤怒。当有人走来问我们是否有什么事时，我们可能出于傲慢及自以为是，即使当时我们是愤怒的，我们也可能这样回应：“我，愤怒？我才不会。”这是与修习相反的做法。

我们应该这样说：“亲爱的，我感到愤怒，真的很愤怒，我在受苦。希望你能知道。”如果你想讲多一些，你可以说：“我不明白你为什么对我讲这样的话，为什么你要对我做这样的事。我很痛苦。”这是第一个句子的内容。

第二句：我正在尝试做到最好。

这句话的意思是，我正在修习。当我感到愤怒，我不应该说或者做任何事，我会进行呼吸，以正念修习拥抱愤怒，深观自己内在的愤怒根源。我正在尽力做到最好。我们向对方展示，自己是一个修习者，懂得处理自己的愤怒，能够启发对方的信心与尊重，也是间接邀请对方一同修习，帮助他问自己：“我说了什么？我做了什么令他受这么多痛苦？”这已经是修习的开端。第二个句子邀请对方深观，他是否说了不适当的话，或者做了不适当的事。

第三句：请帮助我。

靠自己独自一人，我难以转化这个痛苦、这个愤怒。如果我们能够让自己写下第三个句子，痛苦自然会减少。当我们成为别人的伴侣，或者某人的朋友之后，修习就不单是要分享幸福，也要分享痛苦了。

“现在我正在受苦，我要与你分享，我需要你的支援。”如果你能够写下这个句子，表示你已经征服了你的骄傲。很多时候，当自己受到伤害，我们宁愿走进自己的房间，独自哭泣，也不愿接受对方的任何帮助。这就是我们内在的骄傲在产生作用。我们希望让对方知道，没有他，自己也可以生存，借此惩罚对方。

这三个句子是我们修习的指引。另外，除了说这三个句子：“亲爱的，我感到愤怒，我在受苦，希望你能知道。”“我正尝试做到最好。”“请帮

助我。”你也可以在一张信用卡大小的纸条上写下这三个句子，然后放到钱包内。

每一次愤怒的能量升起时，你都知道应该怎样做：拿出这张纸条阅读。那个时候，佛陀与你同在，你清楚地知道应该做什么，不应该做什么。我的很多朋友都凭借这项修习改善了人际关系——父子关系、母女关系、伴侣关系。

另外，正念呼吸与正念步行在让自己安静下来这方面帮了很多忙。我们恳求自己内在的真、美的部分处理这个境况。我们不再作出即时回应，不再容许愤怒与暴力造成更多的痛苦。

### 和解练习五：写一封和解信

一封和解信可以以上述的三个句子作为信的基础。写信是一项非常重要的修习。即使我们已经有了最好的意愿，如果修习不够稳固，可能会在说话的时候变得急躁，回应的时候不够技巧，结果破坏了当时和解的机会。比较之下，写信更加安全、容易。

在信中，我们可以绝对诚实。我们可以告诉对方，他做了一些事情伤害了我们，令我们受苦。我们可以写下内心的所有感受。写信的时候，我们修习平静，用平和与慈爱的语言，尝试建立对话。

我们可以这样写：“我亲爱的朋友，我可能是错误认知的受害者，我在

这里写下的未必能反映事实。但这是我所经历的，是我内心的真正感受。如果我的认知有错，请指正。如果我所写的内容有任何错误，让我们坐下一起深观，借此澄清这个误会。”写信的时候，我们用爱语。如果一个句子写得不够好，我们总是可以重新开始，写另一句更有善意的句子。

在信中，我们要显示自己能够看到对方的痛苦：“亲爱的朋友，我知道你也在受苦。我也知道，你无需为你自己的痛苦负上全部的责任。”通过修习深观，我们能够发现对方痛苦的一些根源与原因，我们可以告知对方这些事情，也告诉对方我们的痛苦，让对方知道，我们明白他为什么会有如此行为、为什么会说那些话。

我们可以用一个星期，两个或三个星期来完成这封信。这是一封非常重要的信。这封信关系到我们的幸福。我们用来写这封信的时间甚至比有些人用一年或者两年时间写博士论文更加重要。我们的论文并没有这封信这么关键。写一封这样的信，是我们为突破及重建关系所做的最好的事情。我们是自己所爱的人的最好的医生、最好的治疗师，因为我们是最了解对方的人。

我们不需要独自做这件事。我们有一起修习的兄弟姐妹，他们可以为我们带来灵感，帮助我们写这封信。我们需要的人就在我们的团体中。当我们写书的时候，我们会交草稿给朋友及专家，征求他们的意见。我们的同修就是专家，因为他们全都修习谛听、深观以及爱语。所以我们给

一位姐妹看这封信，询问她，信中的用语是否友善，是否平和，是否有足够的了悟。之后，我们让另外一位弟兄或者姐妹看这封信。我们持续这样做，直到感到这封信能够为收信的人带来转化与疗愈。

对于撰写这样的一封信，任何时间、能量与爱都是我们非常愿意投资在其中的，也没有朋友会拒绝在这个努力的过程中帮助我们。这是我们与一个我们非常重视的人重新建立关系的关键举动，他（她）可能是我们的父亲、母亲、女儿或者是我们的伴侣，也可能是坐在我们旁边的人。我们可以立即开始，今天开始写这封信。我们会发现，只需要一支笔与一张纸，我们就可以修习，并且转化关系。

当禅坐、打扫或者是煮饭的时候，我们不去想关于这封信的任何事。但是，我们所做的每一件事都与这封信有关。我们在书桌上写信的时间只是将感受写在纸上，但这不是真正产生这封信的时间。我们在灌溉蔬菜，修习正念步行，为团体煮饭的时候，都在孕育这封信。这些修习帮助我们变得更加稳定，更加平和。我们凝聚的正念与正定帮助我们强化内在的领悟与培育慈悲的种子。如果我们的信来自凝聚了一天的正念，这一定是一封美好的信。虽然我们没有提及这样一个举动，会写一封信给所爱的人，但那封信早在意识深处就开始撰写了。

我们不能只是坐着写信，我们还有其他事情需要去做：喝茶、煮早餐、洗衣服以及灌溉蔬菜。我们用来做这些事情的时间非常重要，我们必须好好地做这些事情，百分之百将自己投入煮食、灌溉菜园以及洗碗的活

动中。我们完全地享受做每一件事，并深深投入其中。这对我们的那封信以及我们希望制造的所有东西都非常重要。

开悟与洗碗以及种植西生菜并不是分隔的。学习在日常生活中以正念与定深深地活在每一个时刻，就是修习。一件艺术品的概念与创作就在日常生活的时刻产生。写下一首音乐或者一首诗的时候，只是替“婴儿”接生的过程。这名“婴儿”一早已经在我们之内，等待我们接他出生。如果“婴儿”不在我们之内，即使我们坐在书桌前很多小时，也没有东西可以接收，我们不能生出任何东西。我们的领悟、我们的慈悲以及我们的能力，写下一封感动人心的信，是我们修习的树上盛开的花朵。我们应该善用生命的每个时刻让智慧与慈悲绽放。

这是内在的正念能量，让我们写出一封真正的“情书”，并与某个人和解。一封真正的“情书”是用智慧、理解与慈悲写成的，要不然这就不是一封“情书”。一封真正的“情书”可以为另一个人带来转化，从而为这个世界带来转化。但这封信在为别人带来转化之前，先要为我们自己的内在带来转化。有一些信，需要我们用一生去写。

了悟痛苦，觉知痛苦

当我们觉察自己曾经在过去受苦并导致其他人痛苦时，不需要沮丧。如果我们懂得处理痛苦，就能够从痛苦中获益。当然我们都曾经犯错，欠缺善巧，曾经令身边的人受苦，但这并不妨碍我们重新开始，让事情在

明年变得更好，甚至在下一刻就变得更好。我们应该这样看待痛苦：痛苦可以成为正面的东西。所有人曾经犯过错以及缺乏善巧，但这不会阻碍我们进步、重新开始以及转化。

当事情出错的时候，我们习惯即时去补救。我们希望烦恼、痛苦、错失尽快消失。但当困难发生时，第一步需要做的并不是补救，而是确认。当我们用一些时间与自己在一起，我们会比较容易去接近那个我们努力希望与他和解的人。

我们可以这样向对方说：“亲爱的，我知道在过去几个月或几年中，你受了许多痛苦。对你的痛苦，我需要负起部分责任。我不够正念，未能全然明白你的苦恼与困难。我可能说了什么或是做了什么令情况更糟。很对不起，我并不想这样。我希望你幸福、平安、自在、喜悦。但未能对你以及对你的苦恼有足够了解，有时我不够技巧，可能给了你一个错觉：我希望你受苦。但这并不是真的。请你告诉我你的痛苦，我就不会犯同样的错误。你的幸福是我的幸福的关键。我需要你的帮助，请告诉我你的恐惧、你关心的事和你的困难，让我更容易帮助你。”这样的语言来自正念的觉察。

很多人不够正念去觉知子女的困难、苦恼、愤怒和痛苦。父母应该懂得向孩子诉说心声。透过学习这样讲话，我们可以重建沟通，与子女和好。和解的进程由此开展。

每个人都明白和平必须由自己开始，但并不是每个人都知道怎样做。当我们生起正念的能量，痛苦即转化为理解与慈爱，要和解就不难了。在这个阶段之前，和解是不可能的。因为骄傲、愤怒和对痛苦的恐惧阻碍了我们。当我们拥有正念之后，理解就会渗入我们内心的土壤，慈悲的甘露随之涌现。

## 与自己和解

一对即将结婚的情侣走来问我：“老师，24小时后我们就要结婚了，我们要怎样准备才能获得成功的婚姻呢？”

我回答：“最重要的是深观自己的内在，查看那里是否还有障碍存在。此刻，是否还有与你不曾和解的人？你的内在是否还有一些未曾协调的东西？”

和解并不单指与另外一个人和解，也包括与自己和好。我们的内在有许多矛盾，需要我们坐下来与它们协调。修习正念步行以及正念静坐，能够帮助我们觉察和了解自己的情况，及时知道自己可以做些什么。

我们修习行禅、坐禅，在日常生活中煮饭及洗碗，都是为了让我们能够深观，明白自己应该做些什么，才能让一段关系重新开始。这对情侣发现，在结婚之前他们还有很多事情要做，但他们只有24小时。他们希望立即与一位朋友和解，但如何在24小时之内把信寄到那位朋友手里呢？如果和解在内心进行，时间就足够了。因为在内心进行的和解，它的效



应很快能够让所有地方的人感受得到。

即使我们希望与之和解的对象远在异乡，即使他拒绝听电话或者拆信，即使他已经去世，和解的可能仍然存在。

对方或许是我们的父亲、母亲、姐妹、子女；对方可能仍然活在此世，或者已经去世，和解都是可能的。因为和解的意思是从自己的内心开始实践，恢复和谐的关系。我们知道，重新开始，让一切事物有个新的开始是可能的。我们的母亲也许已经去世，但通过深入观察，就能觉察母亲依然在我们的心中，没有母亲我们不能存在。即使她令我们愤怒，令我们怨恨；即使我们不愿想起她，她仍在我们的心中。更进一步，她就是我们，我们就是她。我们是母亲的子女，我们是母亲的延续，不论我们喜不喜欢，我们就是自己的母亲。和解是个人的内在实践。

我们与母亲、父亲、儿子、女儿或者伴侣和解，其实就是与自己和好。

我们有时会后悔没有在家庭某位成员去世前说适当的话，或者后悔当对方在世的时候没有善待他，现在却觉得太迟了。但我们无须内疚，因为那人仍然在我们的心中，我们随时可以与他重新开始。我们向他微笑，向他说以前没有机会说但应该说的话。

现在就说出来吧，他会听到的。

有时我们无需讲话，只是依从修习“重新开始”中学到的精神生活，他们

就会感知。

我告诉一名曾经在越南杀害五名儿童的美国退伍军人：“你不需要因杀害那五名小孩而承受持续的痛苦。如果你懂得生活，懂得救助现在的和未来的儿童，那五个孩子便会理解你，他们会向你微笑，也会在你的修习的道路上支持你。”

我们没有必要沉溺于自己的心结之中，内疚不已。没有什么是不可能的。过去的并未消逝，过去还以现在的形式存在着。如果我们懂得深入接触当下就能接触过去，甚至改变过去，这就是佛陀的教导。

如果我们曾经对已逝去的祖母说过不善的话，我们可以重新开始。只需要坐下，修习正念吸气、呼气，然后邀请祖母与我们一起。我们向她微笑，说：“祖母，对不起。我不会再说这样的话了。”我们看到祖母在微笑。这样的修习能带来安详，令我们重生，也会为我们身边的人以及未来的世代带来喜悦与幸福。

看到敌人受苦，是了悟的开始

当我们伤害了别人，导致对方视我们为敌人时，我们能怎么办呢？被伤害的人可能是在我们的家庭、团体或者其他国家。我想我们是知道答案的，有几件事我们可以做。第一件事是找机会向对方说明：“对不起，我因为无明、缺乏正念及技巧而伤害了你，我会尽我所能获得更多理解。现在我不想讲太多，因为我不想再次伤害你。”

有时候，我们并没有想伤害别人的意图，但由于欠缺正念或缺乏表达善意的技巧，我们伤害了某人。在日常生活中保持正念非常重要，因为这样做可以确保我们的言语不会伤害到别人。

第二件可以做的事是尝试带出自己内在最好的部分——我们的“花朵”，以转化自己。当我们变得亲切、和蔼的时候，其他人会很快注意到。当有机会接近那个人时，我们像花一般走向他，他将很快留意到我们与从前不同了。不用讲话，只是看到我们的样子，他就会接受我们，原谅我们。这是以生命说话，而不是用言辞。

当我们看得到敌人受苦，这就是了悟的开始；当我们生起希望对方停止受苦的愿望，这就是真爱的表露。但小心，有时我们以为自己很强，但这是与事实不符的。我们要走到对方那里，聆听他说话，还要跟他讲话，验证自己的慈爱是真的还是假的。我们需要对方的存在以测试自己的实力。如果我们只是独自静思抽象的道理，例如理解或者爱，这可能只是想象，并非真正的理解或者真正的爱。

和解的意思就是放下这类二元概念，甚至放下希望惩罚对方的意愿。和解与所有不同形式的野心对立，不会执着任何一方。在冲突中，大部分人都会执着其中一方。我们以一部分的证据或者传闻分辨对错。我们以为需要愤慨来推动行动，但即使合法，正义的愤慨也不足够。我们的世界并不缺乏愿意投身行动的人！我们需要的是具有爱的能力又不执着立场，能够拥抱真相的人。

我们应该持续修习正念，持续与自己和解，直到我们看到饥饿的儿童的身躯就如同见到自己的身躯一般；感受所有物种身体的痛楚就如同自己的痛楚一般。那时，我们将了悟何谓无分别，何谓真爱；那时，我们将能够以慈爱的双眼观察众生，将能够真正做到帮助他人脱离苦难。

## 修习正念，对生命微笑

我们修习是为了再次学习怎样步行、呼吸以及安坐。我们将再次学习能令整个步行充满安详与喜悦的步行方式；再次学习能令呼吸感受到安详、朝气、慈悲的呼吸方式；再次学习能令吃早餐都充满自在与喜悦的感受的进食方式。

这是我们可以学习的东西，在僧团以及修习团体里的兄弟姐妹的支持下，我们欣然接受这些训练。我们之中有些人能够正念呼吸，享受与品尝当下的喜悦。一个吸气可以带来很多乐趣。“吸气，我活着！”这是庆祝生命存在的时刻。我们知道自己活着，知道自己能够通过修习活出真正的生命，在每个时刻都能庆祝自己的生命。

吸气，我知道我活着；呼气，我对生命微笑。

这个练习每个人都能做到。所有人都可以吸气，然后用呼吸庆祝生命，但有些东西阻碍了我们。当我们步行时，每一步都可以帮助我们接触到已经存在的美妙生命：我们知道春天在那里，太阳在那里，生命也在那里，花儿向我们微笑。理论上，我们能接触到这些生命的奇迹，从而得

到滋养、得到疗愈，但有些东西阻碍了我们，让我们无法成为幸福自在的人，让我们失去了微笑。

但我们可以找回自己的微笑。我们走的每一步，都能接触到生命和它带来的奇迹，成为生命的庆典。我们这样的走路，是自由地走路，帮助我们从痛苦、恐惧与悲伤中解脱。那自由便是我们幸福的基础。当我们开始走路，自由自在地行走，当我们获得自由，就能接触到滋养与疗愈生命的奇迹。

是什么阻碍了我们这样走路，以每一步庆祝生命？障碍物是什么？我们要确认它们并呼唤它们的名字。是什么阻碍了我们这样行走，这样呼吸，带着喜悦与幸福的感受吃早餐？我们非常清楚，当下是接触生命的唯一时刻。过去的已经过去，过去之中不再包含生命，而未来还没来到这里。过去不真实，未来也不真实，只有当下才是真实的。

因此，修习是要接触当下，让自己存在于当下，安住于当下，接触生命，真正活出自己的人生。这可以由每一步，每一个呼吸做到，甚至由一杯茶，一顿早餐，一阵钟声做到。

所有这些都将带我们回到当下，帮助我们活出自己的人生。我们应这样训练自己走路：每一步、每一次呼吸都要带来幸福、带来生命。

帮助他人化解痛苦

当我们在禅修营或者禅修中心的时候，看到自己有某些问题。但当我们回到家里，那个问题可能就在你家庭的成员那里。我们在过去遇到很多困难，以为她就是一个问题，令我们不能自由呼吸，静心欣赏水仙花，因为我们总是想着回家后就会见到那个人。我们不是自由的，未能真正享受自己的呼吸，因为我们持续想着那个问题，思绪持续滑到过去。但真正可以让我们安住的只有此时此地，只有此时此地才是我们安身之处。

面对那个人时产生的恐慌并不能困扰我们。通过深入观察，我们知道修习正念呼吸，安住当下，就会有能力掌控那些情况，有能力处理所有的状况。这就像懂得怎样用煤气烹煮食物，懂得用电力提高室内温度一样，如果我们对这些认识不够，就可能被煤气或者电力所杀。

但我们懂得的已经足够，即使并非完全知晓电力的一切，也不是专业的电工，我们也足以运用电力，不怕触电。我们不怕电与煤气，是因为我们知道怎样掌控它们、运用它们。人会死于煤气或电，并不是被煤气或电力杀死，不，当然不是。事实是，煤气想帮助我们烹煮美食，电器则在我们的房子里以不同的方式帮助我们。

这情况就与那个人一样。他并没有想令我们受苦的意思，是我们没有能力对他产生足够的认识而令自己受苦。我们需要对他有足够的认识。如果我们明白那个人是怎样运作的，就像明白煤气与电的原理一样，危险将不复存在，我们也不会再因此受苦。

那个人并没有想令我们受苦或者伤害我们的意愿，他可能有一些困难，可能正在受苦，而他却不懂得怎样处理与看护痛苦，因而受苦，并令我们受苦。当我们了悟这些，并对那个人产生足够的认识，就会知道，所有的一切都不值得苦恼。

如果那个人说了一些难听的话令我们受苦，这就像开煤气一样。我们都知煤气的性质，需要小心处理。情况就是这样。那个令我们受苦的人，他的内心也有痛苦，他还没学会处理痛苦的方法，因而他持续受苦并令别人受苦。如果其他人理解他，知道怎样帮助他处理他的痛苦，他们就不会因他而受苦，甚至可以帮他少受一点苦。

如果我们的内在存有慈悲与理解之心，即使他望着我们，并说一些残忍的话，我们也是受保护的。我们内心非常清楚，对方正在受苦，他无法处理自己的痛苦，他需要关爱、帮助。当我们拥有了这样的理解与了悟，我们就受到了保护，我们不会因他所说的话或者所做的事受到伤害。

我们能够生起一个意愿，推动自己做些事情——不是回应，而是做些事帮他减少痛苦。理解与慈悲能够保护我们，就像我们懂得如何使用煤气或电力，令我们不再害怕使用煤电。我们对待那个人，就像我们掌控煤电一样。那个人并不想伤害我们，令我们受苦。他正在受苦，需要我们帮助。

我们坐在这里，深入观察，不再害怕，对自己说：“当我走向他，我会采取这个办法，我将不再受苦。我会找到方法，帮助他减少痛苦。”

我们有保护的装备，我们以慈悲与理解武装自己，不带一丝恐惧，我们是自由的。这就是为什么幸福可以存在于当下。花儿保存着我们的微笑，我们可以随时取回微笑，开始享受。

你当下此刻有问题吗？观察自己的生理结构、感觉、认知，你有问题吗？

如果你看到自己在当下没有任何问题，我们就不应该让过去的阴影主宰我们的生活。我们不应让过去或者未来的幻想毁掉我们，它们只是如鬼魅一般的存在。这就是我们一直训练自己活在当下的原因，这是我们必经的修习，是我们的道路，通往和解的道路。

## 第八章 了悟，成为菩萨

像佛陀一样去修行，拥有菩萨一样的爱心，

坚持做一位菩萨，成为真正自由的人。

很多人修习禅坐是为了逃离痛苦，因为禅坐能给予我们一丝宁静、一些放松，也能帮助我们远离这个世界的悲惨与争吵，体验喜悦与快乐。我们坐下，希望少一些苦恼。我们的行为就像一只躲进洞穴的兔子，希望



受到保护。我们像兔子一般坐在自己的洞穴中，希望不受骚扰，远离世界。

我们会这样做，是因为受了太多苦，需要休息，需要逃离，但这并不是禅坐的真正目的。当我们端坐如兔，脑海里便只会想着逃避痛苦。我们应该以自己的智力与定力获得洞察力，转化内在的痛苦，然后成为佛陀——一位觉悟的人，一位自由的人。

在佛教有三个世界观：

- 欲望与渴求的世界（欲界）

- 有形的世界（色界）

- 无形的世界（无色界）

我们有能力放下渴求与欲望。我们修习放下欲望的世界以获得喜悦与幸福，这是修习的第一步。但即使我们离开了欲望的国度，脑中的絮语仍会持续不断地出现。因此我们修习静止，希望停止脑中的絮语。

脑中的絮语由两个元素组成：粗想与细想。粗想是初念，细想是反思性思维，持续的思维。

我们不能停止思考，因为脑内有一部录音机在不断运作，这是脑中的絮语造成的噪音。要停止脑中的絮语，我们需学习觉察吸气与呼气；要停

止思考，我们只需安住于吸气与呼气。在享受吸气与呼气的当下，我们逐渐停止了脑中的絮语，获得宁静。

我们坐在那里，享受吸气与呼气、享受宁静、享受没有絮语的喜悦和快乐。

但仅仅这样的修习是不够的。如果只是这样，我们可能会在三年后离开修习的团体。当我们重返现实世界，会再次看到存在于现实社会中的痛苦。在现实世界生活三个月或一年后，我们会希望重返修习团体，如此循环不断，结果使修习成为模式：从静止与逃离中获得喜悦与快乐。

这是正念的钟声，告诉我们需要更深入的修习。作为一名修习者，当我们不快乐的时候，我们倾向责备那些令自己不快乐的东西。我们会这样想，就是未能完全幸福，认为是外在与周围的环境造成了自己的痛苦，不是自己的问题。这样的情况在所有修习的团体中都会出现。

如果我们懂得这个问题的症结，就能建立一个团体，让在那里的每一位修习者都能觉知到，他们不快乐是因为不懂得保存自己的幸福，不懂得深入转化痛苦与焦虑，任由那些深层的痛苦存在于心识的深处。

这些痛苦可能来自童年时期的经历，我们在童年时期曾经受到虐待；我们的痛苦也有可能来自父母，他们在童年时曾经遭受不当的对待，他们的痛苦成为我们的痛苦。即使我们对自己的痛苦只有模糊的感觉，我们也要修习接触它，以智慧辨认它。

如果我们需要受苦，我们会这样说：“我将会受苦，因为我知道痛苦是这样的。我会学习从痛苦中受益。”这就像吃苦瓜，我们不会害怕吃苦瓜，因为我们知道苦瓜对身体有益。

因此，当痛苦升起的时候，无论是愤怒、沮丧、失望，都留在那个痛苦的感觉之中，并欢迎它的来临。即使这个痛苦没有名字，即使你无法为它命名，但确实是痛苦，就要作好准备，向它打招呼，温柔地拥抱它，与它和谐共处。

当我们接受痛苦并作好承受的准备，它就无法再次困扰我们了。我们将感到自己有能力与痛苦共处。如果能够这样，痛苦将为我们带来好处，如苦瓜具有疗愈功效一样。我们容许痛苦在我们内心停留，我们愿意接受痛苦来临，也愿意受一点苦让自己能够学习。

如果不接受痛苦，不能温柔地拥抱痛苦，我们就不会知道它到底是什么，也不会知道痛苦将会指引我们并带来喜悦与幸福。没有痛苦，没有对痛苦的理解，我们就不可能得到真正的幸福。

坦然接受被误解的现状

如果你身处这样的境况，可能会很苦恼，认为自己被误解，是不公义的受害者。你以为，只有当人们停止误解你，你的痛苦才能平息。但你可以采取其他方式来改变现状：接受这种境况。

是的，无论别人如何看待你，都只是他们看事情的方式而已，对于我自己，根本没有任何苦恼的理由。

只有活出我的生命，以我的行动、言语，才能向自己证明，我有善良的目的——和平与和解。当我们能够这样做的时候，痛苦就不会困扰我们了。

痛苦由误解、愤怒、憎恨及无明造成。如果依赖别人去消除痛苦的成因，可能要等很久。我们应该更进一步，通过专注力与洞察力观察身边的人，觉知他们的痛苦，知道这一切痛苦源自他们的思维方式、行动方式以及说话方式。如果我们能像他们一样受苦，就能帮到他们。

因此，我们需要采取行动，转化痛苦，孕育智慧与慈悲之心来帮助他们。有了这样的态度，这样的理解方式，我们就不会再受苦，因为我们已经拥有了悟的智慧与慈悲的心态。智慧与慈悲只有通过修习才能获得。

在佛陀时期，佛陀也遇到同样的困难与不公义。有一次，有人杀了一个舞娘，将她的尸体埋在寺庙地下，然后通知“警方”。“警员”来到寺庙发现了尸体，随之传播谣言，说佛陀和众僧人与这名舞娘有不好的关系，他们杀害了她并埋了她的尸体。这件事发生后的早上，当僧人穿上袈裟持钵到镇里化缘时，人们注视他们的目光令他们非常难堪——那目光充满怀疑与鄙视。这样的情况持续了很多天。

这些僧人到佛陀那里说：“亲爱的老师，我们不能再到镇里化缘了。每一次我们到那里去，人们就用那样的眼神看着我们，我们承受了很大的痛苦。”

佛陀回答：“重要的是你们没有做这事，你们并没有做人们谴责你们所做的事情。你们很清楚自己一直在坚守戒律。这是我们的修习。终有一天，通过你的生活方式，通过你的修习方式，误会能得到消除。这个世界总有这样的事情发生。如果你拥有理解与慈悲，你就不会痛苦。这世上总有一群怀有嫉妒的人，他们尝试制造状况诋毁我们的声誉。这些人一定因嫉妒承受了很多痛苦，所以才会做出这样的事情。我们应以慈悲之心善待他们。通过你们的修习，终有一天，你们将能帮助他们醒悟，知道他们所做的并未能困扰走在灵修道上的人。”

听了佛陀的教导，这些僧人不再苦恼。

数星期之后，一位佛陀的学生和支持者——给孤独长者，聘请了私家侦探调查这件事情，终于发现了罪犯。但这件事得到澄清之前，佛陀的团体已为此事受了一个月左右的苦。

你是受一点苦，受很多苦，或者一点苦恼也没有，完全由你自己掌控，视乎你是否有智慧，是否慈悲，完全视乎于你自己。如果你需要受很多苦，那就让自己受苦吧。温柔地拥抱自己的痛苦吧，以你的整个心去体验苦，再以你的正定与洞见深入观察，由此得到慈悲与理解，你就不会

再憎恨那些尝试令你受苦的人。你会发愿修习，希望能在将来帮助那些人。

如果你的痛苦是由你的父亲或母亲传递给你的，那么不要责怪它们。因为父母也许没有机会接触佛法，没有机会接触修习，他们的痛苦因此传递到了你那里。如果你懂得修习，你就能够帮助在你内心的父母。你愿意替他（她）受苦。

但这种受苦并不是负面的东西，你受苦是为了寻找出路。容许自己受一点苦，不要企图逃离痛苦，这就是美妙的修习。很多人小时候恨吃苦瓜，但当他们长大之后，都爱上了喝苦瓜汤！

最困难的情况是当我们知道痛苦存在，却不知道这个痛苦的性质。它很模糊，我们不知道该如何称呼它。痛苦真实地存于我们内心，但我们未能以觉知的光照遇见它、辨认它。这是因为在我们内心有很多障碍、很多抗拒以及逃避的倾向，不想回到内心的“家”去面对它。

我们知道，这是藏识的“习气”。每一次我们即将触及痛苦的时候，就不想与它接触，甚至想远远地逃离。我们一直都在这样做，因此没有机会遇见它，辨识它，确认它。

现在我们要告诉自己，不会再这样下去了。无论痛苦什么时候到来，我们都将不再逃离它，反而停下来，欢迎它的来临。我们通过观照和正念，将能确认痛苦，因为所有痛苦的纠结随时都会尝试显现。我们无需

回到从前才能接触和辨认它。

只要停住当下，以正觉和正念的态度对待，痛苦就会以这样或那样的形式显现。当我们能辨识到痛苦显现的迹象，就能够确认它的本质。

佛教的禅修练习专注在当下时刻。我们不用返回过去，到童年去接触自己的痛苦以及痛苦的原因，我们只需要安住在当下并观照，源自过去，甚至是过去世的痛苦就会显现。其实，它整天都在显现，我们可以由它的表现确认它。

像佛陀一样

佛陀是人类中被称为“觉者”中最美丽的一个例子。在历史上，我们有直立人、能人、智人的称谓，现在我们又有了“觉者”这个词语。

觉者是指觉醒、具有正念的人类。这个词语早有其他人使用，并非由我所创。

当人类意识到，自己将会生病、会老、会死.....这样的意识带来的焦虑、恐惧以及苦恼会引致身体的不适。人们猜想其他的物种是否比人类少一些觉知，就不会因为担忧未来而受苦。

由于有这样的苦恼，我们常会问一些哲学问题：我是谁？我会发生什么？我是否曾在过去出现？如果是，我曾经是什么生物？未来我是否存在？如果是，我将会是什么生物？这些问题都来自苦恼，会给我们招

致很多疾病，甚至让我们的人生不美满。

其他问题如：我的父母是否要我？我的出生是意外吗？有人爱我吗？这些问题也来自这种苦恼，这种想法也基于痛苦而来。

具备觉知的能力，成为正念之人，正是拯救人类于痛苦之中所需要的。这样的觉察帮助我们明白，地球的环境属于所有的物种，而人类正在破坏环境。当人们真正能够觉察到这些事情，觉知到痛苦来自政治压迫，自社会不公平时，他们将能够停止自己正在做的事情，并帮助他人也一起停止，然后走向生命的另一端——不再毁灭我们的星球。

我们的觉知带来焦虑与苦恼，但如果我们懂得运用觉知以及正念，就能够明白自己身处的环境，明白自己应该做什么，不应该做什么，以期获得转化，带来和平和幸福，拥有更好的未来。

禅坐并非仅仅是为了在未来获得开悟。当我们坐下时，我们就获得了与自己同在的机会。端坐于坐垫之上，我们以全然活着的方式呼吸，全然安住当下，在此时此地。享受静坐、步行、刷牙的时间，当你清洗手上的肥皂时，还能有时间享受流动中的水的冲刷——那就是文明。

当进食的时候，我们应该让悠闲、自在与幸福同在，因为进食的确是深度的修习。正如呼吸、静坐、步行以及工作一样，你使用祖先的方式，与祖先一同进食。你的父亲与你一起进食，你的祖父和祖母与你一起进食。



我们就这样自在地坐着，如一个没有痛苦、没有忧虑的人。佛陀教导我们，当我们进食的时候，不要容许自己在思绪与交谈中迷失。我们应该安住在当下，深深地感受食物以及周围的僧团。这样进食，我们会感到快乐、自在，我们的内在会获得平安，在我们的内心，每一位祖先与后代都会因此受惠。

### 像菩萨一样充满爱心

菩提心是觉悟的心，是初学者的心（初心）。为了帮助在我们周围受苦的人，我们发愿修习并转化自己的痛苦，此刻的心非常美丽。这是菩萨的心，获得解脱并立愿帮助众生的心。有时我们称之为爱心，因为我们为爱修习。我们不是仅仅尝试远离痛苦，我们想得到的更多：我们希望转化自己的痛苦，希望得到解脱，希望帮助更多人转化痛苦。

作为僧人、女尼以及在家的修习者，我们应该保持初心的活力，因为这是能量的强大来源，我们能从中得到滋养。有了这种能量来源，我们能够深入修习戒律，拥有足够的能量应对和克服修习道上的各种困难。培养爱心，保存初心，滋养菩提心是非常重要的修习，不要让它两年或三年后消失。

我保持了很久的初心，享受保持初心的幸福——这不是说我在修习的道路上没有遇过阻碍，事实是，我经历过很多障碍，但我没有放弃，因为在我的内心有菩提心、初心，它们总是非常强大。

你必须清楚地明白，只要初心还在你心中，只要它还有力量，你就不用担心。即使在修习道上遭遇很多困难，你将能够一一克服它们。但当你感觉到在你之内的初心开始微弱，你要知道这是很大的危机，因为当你的菩提心、你的初心无力的时候，任何事情都会发生。所以不要让初心转弱。不断滋养你的初心，在你的生命中坚持做一位菩萨，你将成为幸福的人，能够为很多人带来快乐和幸福。

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

## 第二部分 疗愈的故事

### 故事一 疗愈童年的创伤

只要提及我曾长时间经历的心理创伤，就足以令我感到羞耻畏缩。我将这些记忆列在一张纸上，这张清单同样令我觉得羞耻。作为真实发生的事情，这张清单所列的似乎太长甚至令人害怕，但我觉得清单所列的都是琐碎的事情。人们告诉我，这是幸存者的内疚感。我可能需要一辈子，为放下对自己的挑剔与批评而努力。

一些侵犯过我的人，如果他们对我所做的事情曝光，他们将会被判为重

犯。我曾经目睹很多同样的侮辱加在其他人身上。但最令我伤心的童年记忆是一件很微不足道的事情，这是我用来开始治疗的最好实例。

我成长的环境很破败，出现在那里的每样东西都会很快生锈。但北美五大湖的流域在每个季节都是那么有魅力，对一个喜欢做手工艺的小孩子而言，那里的极端气候令每一个后院变成了自然的劳作箱子，里面满是木头、石子、颜料以及装饰品。

我用所有的闲暇建设了一个微型的社区，那里没有学校，没有酒铺，没有教堂，也没有监狱。我建立了一个乌托邦，那里不欢迎所有令我苦恼的人。我以茅草建木屋子，以圆卵石建石屋子，在冰川沉积物上筑路，储存雨水造成江河湖泊。小屋子不断扩建，一个微型小镇就这样慢慢展开来。那里还有一个农场，里面有大萝卜和甘笋，种子由家里的菜园里拿来。

我最爱的动物玩具都搬进了这间屋子中，令这里变成了一个社区。由于我一年四季都在进行这个微型土木工程项目，我渐渐有了视觉方面的错觉——从大约十寸的高度看整个世界。我的“小眼睛”很快乐，我感到自己受到了保护。

一个冬日的星期天早上，我很早醒来并穿好衣服，兴奋地期待着去看自己的“小镇”被白雪铺盖的景象。当走到防风林的时候，我看到雪地里有一行小小的、黑色的鞋印，从我家的前门径直走向我的“村庄”。

这是厚底的鞋子留下的脚印，不是我们在冬天里惯常穿着的胎面纹橡胶鞋。我的第一个念头是，在雪地上穿着这种学生鞋的人真是够受罪了。但这个鞋印很快给了我巨大的打击。我的记忆中并没有看到有人离开的鞋印痕迹。那个到访者和我的“村庄”及“动物”像是凭空飘逝了。我跑回家中尖叫，借此指责父亲摧毁了我的小小的世界，只为了一种莫名其妙的惩罚。

那次到底发生了什么事，我至今仍然无法解答。我曾经历其他的暴力以及残酷行为，但没人真正从我这里偷取过东西。但那一次，有人偷取了我的“动物”、我的创造，还有我的“小眼睛”。我开始不再信任这块土地。我的艺术创造变得笨拙，变得越来越少。

幸运的是我还活着，我很感恩灵性的修习。我持续在一个团体禅修，“逢佛杀佛”的教导给了我安慰。这个来自禅宗的教导提醒我，质疑外表是生存的元素。

当我的僧团筹备一个名为“疗愈内在小孩”的禅修营时，我内在的极端“批评家”发火了。那些所谓的“内在帮手”这个行当——我的内在瘦弱者、内在巨人、内在法国主厨，启动了我内在苛刻的反叛者。那个禅修营专为童年时曾经受过创伤的人而设，其实我非常害怕，但最终还是报名参加并参与了其中的修习。

我甚至开始写信给幼年的自己：“你好，小孩。我知道你不喜欢自己的

名字，那我应该怎样称呼你呢？”就这样开始，我写了很久，但我一直没有全身心地投入，直至我留意到自己写信的语气在慢慢转变——那小孩在写信给我。最初我只是哭，然后我开始聆听，最后我走出去，做那个内在小孩要我做的事。

在一条河流的边缘，我拾起一些石头拿在手上，感觉到它们光滑而清凉，感觉很舒服。我开始在沙上布置。一段时间后，钟声阵阵呼唤我们去吃饭，打断了我的专注。我抹掉手上的砂砾，看着自己所做的东西：一张小石桌上摆放着两只石碟子，上面放着从河岸的一棵树上拾来的种子。两张石凳子放在石桌的两旁，那座位面对着河流，景色异常优美。

第二天早上，我又走向那条小河。那小餐桌的布置仍在那里，在旁边潮湿的沙滩上，我可以看到鹿、鸟以及多只哺乳动物的脚印，它们都曾小心围着这张石桌子绕行。但石碟上的种子不见了。

那天下午我再次回到那里。冰冷的河流转换了流动的方向，灰色的河岸焕然一新，空气空灵而宁静。此刻我知道了，我没有任何东西可被偷走。在返回禅修室的途中，我注意到在离地面约一尺的高度，我能看到鲜活、丰富的色彩。

那一刻，我体验到悲伤，“小眼睛”回来了。

叙述者：Lillian Alnev

## 故事二 通过修习，我谅解了父亲

我的母亲曾经重病了好差不多一年时间。在那段时期里，她八次入院。那时，她住在疗养院中，我和我的父亲一起到那里看望她。我的父亲是第二次世界大战退伍军人，他善于控制环境和制造条件，不让不好的事情发生。他是一个异常严谨、一丝不苟的人，让一切井井有条对他而言非常重要。他做好每一件事情，也将我的母亲照顾得非常周到。但现在她面临死亡，那是父亲无法控制的，这令他难以面对。当有事情难以控制时，他先是努力尝试控制，然后开始不耐烦、烦躁、愤怒。这是他的习气。

有一次，当我们坐在母亲于疗养院的房间时，他对母亲感到烦躁与愤怒，显得非常不耐烦。我坐在那里，感到一阵狂怒的情绪在我体内升起。以我过去的习惯，我会对父亲说：“算了吧你，她根本无法控制。”这一次，我没有选择这样做。

我深深地呼吸，知道自己需要离开这间房间。因为无论我说什么，或是做什么，都会对自己和家人造成痛苦。所以我说：“我出去走走。”然后我走到护理院的停车场，在那里练习行禅。

我接触到自己的呼吸，几分钟之后，我恢复了平静。然后我邀请内在的愤怒升起，与它一起呼吸，并深入观察它，希望借此了解它。当时的感觉带领我回到过去。我明白自己对父亲的强烈反应来自于我三岁的时

候，父亲用同样的暴怒和不耐烦的态度对待我，他的行为严重伤害了当时年仅三岁的小孩，导致现在的他有如此强烈的反应。

我看顾这个三岁的小孩，拥抱他，跟他说些需要听的话。我告诉他，父亲焦躁、愤怒的脾气不关他的事。我告诉他，他只有三岁，不懂得如何不将父亲的行为归咎于自己。

其实他一切的不快乐来自父亲的不快乐。父亲对每个人都是这样子，并不是仅仅对他这样。有了这样的领悟，我对自己和父亲的情感再没有了其他，只有慈悲。这是我对老师的教导的直接体会：正念带来专注，专注带来领悟，领悟带来理解，理解带来慈悲。

不同的人对修习会有不同的反应。大多数人在逃离令自己恐惧一生的感受。但只要停下来，呼吸、拥抱内在的感受，我们就已经开始转化的过程，同时扩展自己无畏的能力。在我的个案之中，愤怒带领我回到三岁时曾经经历的感受，这种感受与现在的一模一样。产生这样的感受之时，我知道内在有些东西已经开始转化，我明白自己已经准备好返回房间与父母待在一起了。

当我离开母亲的房间时，我视父亲为魔头；但当我返回时，我望着父亲，看到的满是他的痛苦，强烈得令人难以承受。我看到他，感受到他是多么恐惧。我对他的感受随之转化为慈悲，没有了其他，只是慈悲。而我对父亲唯一说的话是：“你正经历困难的时刻，我很难过。有什么

我可以帮你的吗？”

我非常清楚，如果我沉溺于自己的痛苦之中，就看不到其他人的痛苦，就难以有清晰明白的心。如果不处理这种强烈的情绪，我就只有自以为是的想法。我可能会告诉自己，我是一位好女儿，我很关心母亲。我相信自己本来想对父亲说的，是要他停止向母亲发火，是出于对母亲的爱护。如果我当时选择这样做了，那就是在我内心中的父亲在运作，以批评与判断作出反应。父亲听了我的话之后可能变得更加挑剔，对母亲的态度会更差。

我修习了很长时间，才懂得什么是适当的话以及怎样说出来。我可以在一开始就停止批评他，而不必离开母亲的房间。但我或许仍然带着愤怒的感受，如果我没有走出去回避一下，当场就讲我认为正面和适当的话，我的语调、面部表情或者身体语言，都可能会令父亲感到自己受到了指责。

我领悟到，正念的言语不仅仅是选择讲适当的句子，最重要的是转化自己内在的恨意。当我深入观察，接触到内在的理解的本质，我对自己以及令我苦恼的人都充满了慈悲。当我转化了这些内在的痛苦后，我对自己和对方都没有了恨意，只有理解与爱。之后，我说话的时候选择何种语言已不再重要，对方能自然而然地感受到爱意。人们非常清楚什么时候他们得到了爱，什么时候没有得到。



我发现，随着修习经验的增加，虽然我还时常经历强烈的情绪，但负面情绪的强烈程度已经逐步减弱。愤怒来临的时候，我会说：“你好，愤怒！我的小朋友，你又回来了。”那强烈的感受随之消逝。当我照顾内在受伤的小孩时，受伤的感受还在，但我与他的关系却已经转化，我对世界的认知、与别人的关系同样在转化。

正念的奇迹在显现！

叙述者：Joanne Friday

## 故事三 我找回了真正的自己

有一个下午，我想起了一段已经破灭、失败的友谊，这段友谊在我生命中非常重要，我还能想起自己在这段感情中受伤的感觉。我思量着是否要打个电话问候对方，看看是否有一个契机能让我们解决以前的问题，然后和好如初。

我在脑海中演练着她可能会说些什么，我又该如何回应，接着我注意到腹部有个部位很难受，我知道那是被拒绝的心结。我想，好的，反正这个下午我有时间，也没人在家，何不“侦查”一下这个令我难受的能量到底是什么呢？

我坐在沙发上，专注地留意腹部的难受感觉，我随之听到，在左后脑有清晰而尖锐的“啪……啪……啪……”的响声传来。我很快知道，这是父

亲的皮带打在我赤裸的屁股上发出的声音。那年我约六岁，被鞭打的时候我号啕大哭，哀号、求饶了很长时间。

幼小的我只能求饶：“请不要打我，我会乖乖的。”当时，我的妈妈站在厨房，望着父亲，是她叫父亲打我的。我真实地感受到当年被鞭打的滋味，怀疑自己是不是精神病发了，但是在这过程中我感受到了疗愈之效。

我让这个能量在我的身体进进出出。随着逐渐平静下来，我的脑中像有一条黑色的隧道拉我进去。我非常害怕，我想：“啊，现在可能会回忆到一些我已经忘记的受虐待的片段。”但是我还是决定进去……

当时我是一个小男孩，身处家里的鸡场，我正在将手伸进一只坐在鸡窝的鸡屁股那里，感受它的温暖以及在它下面的光滑及温暖的鸡蛋。当我还是小孩的时候，我们一家人住在郊外，养了五十只鸡。家里以卖鸡蛋增加收入，照顾母鸡是我的工作。

触摸鸡屁股是我人生中一个美妙的、令我快乐以及肯定生命的感受。我环顾四周，看到用来喂鸡的牡蛎壳锋利的波纹切边，为了防止浣熊以及狐狸进内，鸡场每晚都要关门，那道门的细节我能够清晰看到。我还看到鸡场外的果园种着黄芥。

大约有十分钟，我有一种幻觉——犹如身处天堂——我接触到童年时期的欢喜的感受、美丽的景色以及味道。那些景色非常亮丽，所有的形象

光亮明快，令我目瞪口呆。随后，美好的时刻完结，幼年的我返回现在身处的家中，有一个声音在我的脑中响起：“是他们将那些东西放到你的内心中。”

有一位僧团的姐妹，她对处理受困、受压迫的幼年困扰非常在行。在她的帮助下，我开始明白“是他们将那些东西放到你之内”的意思——是其他人造成了我内心的创伤。那些不好的事情已经发生，但它不是真正的我。真正的我是一个男孩，喜爱自己生长之地的景色、颜色和形象。别人放进我内心的，是令人难以忍受的能量，像一道铁门关闭了我的记忆。

我觉得很幸运能够释放创伤的感受。我希望说，那次回到童年的练习释放了自己的所有痛苦，但事实并非如此。疗愈创伤需要多次返回当时的情景，每一次面对以前受伤害的经历，都能帮助减弱创伤的程度。每一次这样的练习之前，我都有一种开始做家务的感觉：“啊，又到了清理的时间了。”我相信经过一段时间努力，所有的心结都可以解开。

我认为，受伤害的部分就是滋养爱的部分，受伤害的经历可以转变成为我们的力量。虽然它会躲在苦恼与痛苦之下，但我们内在还是有一部分能够从这个世界的美丽与温柔中获得幸福快乐的力量，然后帮助我们放开心怀看看世间的美，与别人分享。

这是我的经验。

叙述者：Glen Schneider

## 故事四 在友人的帮助下，我与自己和解

2006年6月，我在梅村参加为期三个星期的禅修营。在这期间我几乎每天都身体不适：腹部剧痛，花大量时间躺在床上；我还腹泻，不能吃太多。身边的人，包括出家人、在家众以及我的室友都尽力帮助我。

其中有一位室友和我特别亲近。他带了一架六角形手风琴来到禅修营，那是一种有按钮的微型手风琴。我们发现大家都爱唱歌。有一天，他坐在田野上唱着美国民歌，我走近他，在夕阳映照下，我们一起唱歌，歌声非常和谐。从那天起，只要我们有时间就会一起唱歌。共同的爱好让我们建立了彼此间的信赖，自然地成了朋友。

在禅修营最后几天的一个早上，当我那名室友吃完早餐返回房间，我还在床上。他坐到我的床边，问我感觉怎样，随后问我是否希望透过冥想探索腹部里可怕的感觉。我说愿意，他就唱了几首歌，然后邀请钟声，引导我专注腹部的感觉，放下所有思绪，接受任何在脑海浮现的东西。

约摸过了一分钟，我返回到自己还是一名小男孩的时期。我躲在家里的地下室中，身后是家里放置煤炭的地方。我正在向我的外祖母大喊，叫她离开那屋子。自从她的丈夫——我从没见过面的外祖父在战争中失去消息后，我的外祖母就一直住在我家。我出生前她就已在我家了。当我

还是小孩的时候，我已经能体验到，外祖母令家里有一种紧张的感觉，那种紧张毒害着家里的每一个人。

在这次冥想中，我要求父亲带我离开那里。进行冥想一至两分钟后，眼泪从我的眼角流下，我的室友留意到了，他轻拍我的前臂说：“没问题，让感觉出来吧。”我终于崩溃，哭泣和呜咽了很长时间，可能有二十分钟，非常具有疗愈的功效。

当我平静下来，我的腹部舒服了很多。然后我们谈到我的成长、我的父母以及我们各自的女儿。我们一起吃午餐，我教他唱德国的民歌《*Bunt sind schon die Walder*》，那是一首关于秋天的歌曲，描述秋季，树叶与田野的颜色。

我依然能体会到腹部的紧张感，但那感觉与冥想之前已经大不相同了。我体会到这是小男孩在母亲的子宫里感受不到安全的悲伤。我还看到父亲在我的内心深处。父亲在两岁的时候，就被父母交给了他的阿姨。他不知道原因，也从来没有拥有过真正的家。

我的母亲年幼时就失去了父亲。当她失去父亲的时候，她甚至不能哭泣，因为她的父亲只是失踪了，不知道还会不会回来。为了养活两个孩子，我的外祖母需要非常辛苦地工作。她非常爱她的丈夫，但他并没有回家。我的外祖母的丈夫和我的父亲一样，也是未能在父母身边成长。

有一天，外祖母与我分享她的回忆，她的丈夫曾经跟她说：“我在我们

结婚后生活在一起，才知道家是什么。”但他最后都没有回家，令她非常悲伤。

回想起在梅村禅修营情绪崩溃的经历，现在的我仍然能感到腹部有些痛楚与紧张。我觉知到这不单属于我个人，这是我的家族很多代人的痛苦。

一个人在一生中可能很难转化这么多痛苦，我尝试的是，接触内在受伤的小孩，聆听他、和他说话，邀请他来到当下，向他展示生命的美妙。

叙述者：Elmar Vogt

本书由“[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM)”整理，[ePUBw.COM](http://ePUBw.COM) 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

## 第三部分 疗愈的练习

### 练习一：移除心的对象

临济祖师是梅村传承的始祖，中国9世纪伟大的禅师。他很喜欢教导弟子“移除对象”。这个“对象”指的是一些经历，是我们相关的人或者某些情景。

我们的修习就是要移走这些“对象”，返回自己的身体与感受，觉察内在的能量。我们要放下思量，随着能量返回自己的身体并感受，发现自己的心结，温柔地拥抱它们，让内在的紧张自然地舒缓和释放，因而得到疗愈。这有点像学习踩单车。你坐在单车上，开始的时候，需要别人帮你推一下，但到了某个时候，你知道自己会踩单车了：“我懂了，我懂了！”

“移除对象”的禅修是这样的：

吸气，我觉察自己的入息。

呼气，我觉察自己的出息。

吸气，我忆及一件令我激动的事（对象）。

呼气，我对这件事保持开放的态度。

吸气，我放下对这件事（对象）的思量。

呼气，我拥抱身体之内的能量。

吸气，我觉察自己的身体与感受。

呼气，我温柔地拥抱身体与感受。

吸气，我将入息送入身体并感受。

呼气，我释放身体并感受内在的紧张。

吸气，我觉察自己的入息。

呼气，我觉察自己的出息。

有时候，存在于身体与感受之内的能量令人难以理解，难以承受。在这样的情况下，我们可以用一点时间，20~60秒，闭上眼睛尝试触及这个难熬的感受或情景，然后睁开眼睛，用几分钟把注意力投放到外在的事物上面——譬如望向窗外的自然风景。

当我们准备好了，我们可以再次接触之前那个感受，重复数次。这样交替投放注意力，可以给予自己一个外在的安全基础，也能给予自己内在更多的空间。

叙述者：Buckeye 共修团

## 练习二：十六项呼吸练习

正念呼吸的教导直接来自于佛陀。修习十六项正念呼吸可以照顾我们的身体、感受、心念以及心的对象。

这些教导对我们的日常修习很有帮助，也能帮助我们处理痛苦的感受。每当我们感到痛苦，无法忍受，不知如何是好的时候，这十六项练习就可以帮助我们了。



## 第一组四项练习：观身如身

第一项练习：辨识入息是入息，出息是出息。

吸气，我知道我正在吸气。

呼气，我知道我正在呼气。

这项练习非常简单，但效用很大。当你专注于你的呼吸并辨识它，你就自然地释放了过去和未来，返回到了当下。你开始凝聚正念的能量，具备了正定，获得了一定程度的自由。

第二项练习：随息，跟随呼吸的整个过程。

吸气，我跟随我的入息，由开始到结束。

呼气，我跟随我的出息，由开始到结束。

我们在出入息的整个过程中保持自己的正念与专注力。我们不说：“吸气，啊，我忘记了关门……”修习的时候不受任何因素的干扰，你的专注力就会增加。这个修习是要觉察呼吸的整个过程。

十六项呼吸练习的某些译本会提及辨识呼吸的长短：“吸气，我知道自己的入息是长或是短。”我们不需要花力气令呼吸变长或变短，自然地呼吸，我们只是要觉察呼吸。呼吸变得深长、和谐、更平静，都是由它自己而定。呼吸的质量来自于我们的专注。

第三项练习：将心带入身体，让身心相连。

吸气，我觉察自己的整个身体。

呼气，我觉察自己的整个身体。

在日常生活中经常发生这样的情况：我们的身体在这里，但我们的心却在其他地方。我们的心可能陷于过去、未来，甚至于我们的计划、愤怒以及忧虑之中。你在这里，但你又不在这里，你并没有为自己或他人而真正地存在。这项修习要我们回顾自己的呼吸。

呼吸是连接身与心的桥梁。在我们开始注意自己呼吸的那一刻，我们的身心自然相连，我们称之为“身心合一”，我们的呼吸会变得平静，身体与感受都能从中受益。这是安详的修习，我们安住在此时此地，全然存在，充满活力，我们触及的是生命的美妙。只是如此简单的练习就可以带来奇迹般的改观——在每一刻都活得更加深刻。

我们返回身体，觉察它的存在并照顾它。我们可能曾经忽略或是没有善待自己的身体。修习这项练习的时候，我们用正念拥抱自己的身体，觉察身体之内任何需要我们关注的东西。我们可能发现，长期以来我们在身体内累积了许多紧张、痛楚与压力。

第四项练习：释放身体的紧张。

吸气，我令身体平静安详。

呼气，我令身体平静安详。

我们可以在坐着、走路或是躺着的时候释放紧张的感觉：“吸气，我觉察到自己的整个身体。呼气，我令身体平静安详。”我们可能已经学过深度放松的技巧，可以成功地放松到一定的程度，但真正释放紧张的基本练习是释放过去与未来，返回当下，享受活着的乐趣并具备足够的条件幸福快乐这个事实。我们需要掌握这四个练习，这是我们需要做到的最低要求。

专注于自己的呼吸是为了返回自己的“家园”，孕育内心真正存在的能量。有了这种能量，我们就能够拥抱自己的身体，为身体带来平静与安详。

深度放松身体可以令心灵放松。如果我们不能放松身体，也将难以放松我们的心灵。

第二组四项练习：观受如受

在这四项练习中我们进入感受的领域。在前面的练习中，我们已经能够令身体放松并平静下来，现在可以回到感受中，并给予自己帮助了。

第五项练习：培养喜悦的能量。

吸气，我感到喜悦。

呼气，我感到喜悦。

作为修习者，你有能力在当下为自己带来喜悦的感受。当你越来越具有正念与专注力的时候，喜悦与快乐的感受也会相应地增加。

想得到喜悦，“放下”是很重要的修习。我们需要放下一些东西以得到喜悦。我们常常以为需要追逐以及争取外在东西才能够喜悦，但如果我们懂得辨识自己内在的障碍并将它们放下，喜悦的感受随之会自然显现。

第六项练习：带来幸福的感受。

吸气，我感到幸福。

呼气，我感到幸福。

只是修习这些练习就能够带来幸福。正念与释放紧张都是幸福的来源。正念帮助我们觉知自己的内在，在那里已经存在许多幸福的条件。因此，要得到喜悦与幸福的感受非常容易，我们随时随地都可以做到。

在禅的传统中，禅修被视为滋养品。在禅的著作中常有这样的说法：“禅悦为食”。你可以用禅修疗愈、滋养自己。

第七项练习：处理内在显现的痛苦感受与情绪。

吸气，我觉察自己的心行。

呼气，我觉察自己的心行。

这项练习帮助我们学习如何处理内在的痛苦、悲伤、恐惧以及愤怒的情感。我们修习正念呼吸、正念步行以滋养正念与正定的能量。

有了正念与正定的能量，我们就能够辨识与拥抱内在痛苦的感受。我们不应掩盖痛苦，而是要照顾它。忽略或是压抑痛苦都是在对自己实施暴力。正念是自己的，痛苦同样是我们自己的，这二者之间并不存在冲突，这是非二元的见解。

当我们逃避返回内心的“家园”，我们就是在容许痛苦壮大。佛陀的教导是：返回“家园”，照顾痛苦的感受。这需要一些正念与正定才能做到。我们应该孕育正念与正定令自己更加强大，不会被痛苦或悲伤淹没。有了正念与正定的能量，我们可以充满信心地返回内心的家园，并辨认痛苦的感受：“吸气，我辨识内在的痛苦。呼气，我拥抱内在痛苦的感受。”

这是真正的修习。一名修习者应该能够辨识自己的痛苦，温柔地拥抱它，如同拥抱婴儿一般。有时候，特别是开始的阶段，可能会遇到一些困难。那时，我们需要僧团的集体力量的帮助。

第八项练习：释放紧张的感受。

吸气，我令自己的心行平静。

呼气，我令自己的心行平静。

第七项与第八项练习，我们是以正念拥抱痛苦并得到舒缓。就如觉察身体的修习一样，我们回顾自己的感受，确认这个感受并温柔地拥抱它：“吸气，我觉察到内在的痛苦感受。呼气，我令自己的痛苦感受平静下来。”

通过持续修习正念呼吸与步行，我们能够安抚和拥抱痛苦的感受。接着，通过修习深入观察，我们能够发现自己烦恼的本质并获得解脱的见解。

通过持续的修习，仅仅是以正念拥抱自己的感受，温柔地拥抱感受，我们已经能够得到一定程度的舒缓。

第三组四项练习：观心如心

第九项练习：其他的心行。

吸气，我觉察自己的心行。

呼气，我觉察自己的心行。

感受只是心行的其中一个领域。

“行”是一个术语，意思是指每一样显现的事物都是由很多不同的要素组合而成的。

心行有善与不善的种类。

第九项练习是要我们觉察自己的心以及辨识心的状态，就像在第三项练习时觉察身体，第七项练习时觉察感受一样。

我们能觉察所有显现的心理活动。

“我吸气，觉察心行。”

心是河流，每一个心行是里面的一滴水。我们坐在河岸边观察每个心行的显现与消逝，无需反抗、执着，或是将它们推开。我们要做的只是冷静地辨识它们，无论是令人愉悦的还是令人难受的，我们都报以微笑。

当愤怒显现，我们说：“吸气，我知道愤怒在我内心之中。”当疑虑的心行显现，我们吸气，确认存在于我们之内的疑虑。

修习者是一位观察者，他需要正念与定以辨识心行。过了一段时期之后，他会懂得深观心行的本质。

第十项练习：令心欢喜。

吸气，我令自己的心快乐。

呼气，我令自己的心快乐。

我们令内心欢喜，是为了加强心力以及给予自己勇气与生命力。当我们

令心喜悦，并具有生命力的时候，它会给予我们力量去拥抱，深观在将来出现的困难。

如果我们知道心是如何运作的，就很容易掌握第十项练习。我们可以通过修习正精进的四项练习觉察自己的心，同时给予负面的“种子”休息的机会。

第一项修习是让负面的种子在藏识中沉睡，不给它显现的机会。因为太多显现的机会，会令它们的基础壮大。

第二项修习是当负面种子显现的时候，帮助它尽快返回藏识。如果时间过长，我们会受苦，它们的基础也会因此壮大。

第三项修习是以正面的心行替代负面的，我们将注意力转移到正面的心行上，这叫“改木椿”。连接两片木的木椿腐烂后，木匠会将新的木椿打入洞中，同时取出那个旧木椿。

第四项修习是，当一个善的心行显现，我们应该尽可能地让它显现，越久越好。就好像有一位多年好友前来探望我们，他的到访让家里充满了欢乐，这样的朋友，我们会想办法尽量留他多住几天。

我们也可以帮助其他人转变心行。当某个人内在显现出灰暗的念头、愤怒或者恐惧时，我们可修习灌溉内在的善的种子，让他正面的种子显现取代负面的种子。我们称这个修习为“选择性灌溉”。我们可以在每一天



都接触善的种子，并多次灌溉。

第十一项练习：集中心念以获得洞见。

吸气，我集中我的心念。

呼气，我集中我的心念。

“定”具有消除烦恼的力量，就像用一块镜片集中阳光的能量让纸张燃烧。当正定“烧毁”烦恼时，洞见随之生起。佛陀给予我们很多教导以帮助我们孕育洞见。无常、无我以及空，都是我们可以在日常生活中修习的。例如，在一天内我们接触任何事物，无论是一位朋友、一朵花、一片云，我们都可以集中心念观察它的无常、相互依存等本质。

第十二项练习：解放自己的心。

吸气，我解放我的心。

呼气，我解放我的心。

我们需要正定的力量来切断烦恼、悲伤、恐惧、愤怒以及歧视——这些都是捆绑以及约束心的心理活动。

关于无常的教导虽然只是一个概念，但可以帮助我们生起无常的见解。火柴带来火，火焰生起，烧毁火柴。我们需要无常的见解令我们自由，当见解生起，它就会“烧毁”概念。

我们修习无常的正定以获得关于无常的见解。无论是坐着、走着、呼吸，还是做其他事情的时候，我们都专注于无常的本质。正定的意思是保持觉察，刹那接着刹那，越久越好。只有正定能够带来令我们自由的见解。

当我们与心爱的人争吵，我们的内心会感到痛苦，很不自在。关于无常的正定能够帮助双方从愤怒中解脱。

“吸气，我想象我心爱的人三百年后的样貌。”只需要一个入息就能够接触无常的真谛。

“吸气，我知道我还活着，他也仍然活着。”当我们睁开眼睛，我们唯一想做的事情就是拥抱对方入怀。

“吸气，我知道你还活着，我很快乐。”这是无常的洞见带来的解脱。

如果我们获得无常的洞见，我们将能够巧妙地与对方和解。任何能够令他在今天感到幸福的事情，我们都愿意做，我们不会等到明天，因为明天可能会太迟。当有人死亡的时候，有些人会哭得特别厉害，因为他们知道，当死者还活着的时候，他们没有好好对待他。这些人没有无常的洞见，内疚感令他们痛哭。无常是我们修习的正定之一。

最后一组四项练习：观法如法

这一组练习关于心的对象的领域。在佛教中，这个世界的一切现象都被

视为心的对象，而不是客观的实相。我们常常陷于一个概念中无法脱身，认为我们内在有一个心识，尝试了解外在的客观世界，这影响了我们的认知。但根据相互依存的智慧，主体与客体并不能独立存在。当我们觉知到什么，被觉知的对象总是与觉知者同时显现。觉知总是指觉知了某些东西。

第十三项练习：观照无常。

吸气，我观照万法的无常本质。

呼气，我观照万法的无常本质。

我们接受并认同，所有事物都是无常的。但我们仍然生活得、表现得如同我们将永远在此不走，永远保持现在这个样子不变。

事实上，每一样东西都在瞬间转变。当我们跟某人在一起的时候，我们接触到的是二十年前的这个人，却未能接触到当下的这个人，但其实此人的思想与感受早已和过去大不相同了。我们未能真正地接触无常的真谛，因而需要以无常作为禅修的对象。无常的正定带来无常的见解，能够有利于我们解脱。

无常只是正定的其中一种。深观无常，我们发现无我、空以及相互依存。无常代表了所有的正定。“吸气，我们保持无常的正定；呼气，我们保持无常的正定。”我们如此修习直到我们进入实相的心脏。

我们观察的对象可以是一朵花、一块石子、一个我们爱的或者恨的人，可以是自己，也可以是自己的痛苦、悲伤……每一样东西都可以成为我们冥想的对象，让我们触及在它之内的无常的本质。

第十四项练习：观照无欲求。

吸气，我观察欲望的止息。

呼气，我观察欲望的止息。

这个练习是要帮助末那识，它一直在追寻享乐而忽略渴求享乐的危险。观照无常能够转化末那识。我们深入观察自己渴求的对象的本质，我们所渴求的对象可能会损害我们的身心。

觉察自己渴求的事物，觉察自己所消费的东西是非常重要的修习。

佛陀给予我们关于四种“食粮”的教导——四种我们每天吸取的“食物”的来源。

第一种“食粮”来源是意志——我们最深层的欲望。意志为我们带来生存的活力。我们需要深入观察自己所欲求的东西的本质，了解它是善还是不善。我们的欲望可能是追求享乐，这很危险；我们的欲望也可能是要报仇，想惩罚某人。这些不善的欲求来自很多错误的认知，我们需要深观以辨识那些由恐惧、怀疑以及愤怒等衍生的欲望。

佛陀也受到过一种欲望的启发——他的抱负。他在自己的国家看到苦难，明白政治的力量无法消除痛苦。他必须寻找其他方法以开拓新的道路：转化自己，转化他人。我们称这种欲望为开悟的心、初心。我们需要有很强的愿力以维持初心。因为初心能给予我们力量与能量，让我们持续修习。

第二种“食粮”是心识，这指的是我们的集体意识、集体能量。团体的每个个体倾向于孕育同样的能量。当我们一起修习正念、正定以及慈悲之心时，我们就是在共同孕育善的能量，这是非常滋养以及具有疗愈作用的，因此建立僧团对这个世界而言具有疗愈作用。

如果我们与一班充满愤怒的人一起，他们的负面能量会进入我们内心。最初，我们可能还能保持与他们不同，但相处久了，渐渐地，那个团体的能量会渗入我们的身心。不知不觉地，我们会在某一个程度上与他们十分相似。

因此，知道自己是否处于一个良好的环境非常重要。为了自己，为了孩子，我们需要有一个安全的环境，那里的集体能量是善的，有益于身心的。

第三种“食粮”是感官的印象，指的是我们在音乐、杂志、电影、对话以及广告的内容中吸收的东西。如果我们阅读一篇文章、观看一部电影或者欣赏一个节目，里面的内容充满暴力与愤怒的能量，这些能量就会渗

入我们的身心。我们需要选择自己消费的对象，决定什么可以消费，什么不可以消费。

心理治疗师们需要非常小心。作为一名心理治疗师，你要聆听很多不同类型的痛苦与愤怒的情感，你需要很稳固的修习以维持内心的健康与稳定，不然你就会病倒。你尝试提供帮助，但前来见你的人充满负面能量，这些能量会入侵你的身心。每一位心理治疗师都需要建立一个僧团，那个僧团每个星期相聚，给予你保护与滋养。不然，你将会筋疲力尽，无法再帮助别人。

佛陀用了很多时间建立僧团，我们也应该这样做。我们可以在自己的周围寻找僧团的元素，建立一个给予我们保护与滋养并帮助我们维持精进修习的僧团。不然，我们将会几个月后停止修习，那么，感官的印象——我们通过眼睛、鼻子、耳朵、身体以及心识所吸收的能量将渗入我们的身心。正念是能够保护自己、家庭以及社会的修习，是疗愈自己与防止摧毁地球之道。

第四种“食粮”是可进食的食物。我们应该只是吃为身心带来安详与健康的食物。我们应以保持内心慈悲的方式进食。如果我们能这样做，就能拯救地球，给予我们的孩子一个未来。

第十五项练习：观照止息。

吸气，我观照止息。

呼气，我观照止息。

止息的意思是指涅槃——止息所有概念，实相就在其中。实相的本质超越所有的概念，包括生与死、存在与不存在，这是禅修的核心，解脱的最后努力。

观照无常、无我、空以及不生不灭可以达到如此解脱的境界。生与死的概念是痛苦、焦虑以及恐惧的源头，只有获得不生不灭的智慧，我们才能够超越焦虑与恐惧。

第十六项练习：观照涅槃、寂灭。

吸气，我观照舍离。

呼气，我观照舍离。

这个练习是要抛弃、舍离所有的概念以达到解脱。这种定可以帮助我们触及真相的本质以及甚深智慧，令我们能够从恐惧、愤怒与绝望中解脱。

“涅槃”这个词的意思是指寂灭。涅槃并非是一个可以去的地方，也不是一个会在未来出现的东西。涅槃就是真相的本质，存在于此时此地。在海洋升起的海浪由水组成，但有时候海浪忘记了自己的本质就是水。一个海浪有生起、结束、升起与下降；与其他的海浪相比，一个海浪还可能升得较高或较低，有力或无力。

如果那片海浪陷于生起与结束、升起、下降以及有力、无力的概念中，它将会感到痛苦。但当它明白自己的本质是水，情况即时转变。作为水，它不再介意生起、结束、升起、下降，它能享受升起与下降，它也能享受成为这片海浪，或者成为其他的海浪；没有分别，没有恐惧。它不用到别处去寻找水，就在此时此刻，它就是水。

我们的真正本质是无始无终，不生不灭。如果我们能够触及自己的本性，就不会有恐惧、愤怒以及绝望的情感。我们的真正本质是涅槃，我们从无始以来就在涅槃之中。

我们以为，死亡就是我们由一个存在突然变成不存在，由某个人成为没有这个人的状态。我们知道云不会死，云会成为雨、雪、冰雹、河流、茶或者果汁，云并没有死亡。云的本质是不生不灭。如果你的亲人刚死去，请你在那位亲人所展现的新形式中找寻他。他是不可能死亡的，他会以不同的方式继续存在。凭借佛陀的眼睛，你可以辨识出他在你的身边，在你的内心。“亲爱的，我知道你还在这里，以一个新的形式存在。”

我们出生之前就已经在母亲的子宫里，在这之前，我们的一半在父亲那边，一半在母亲那边。没有任何东西完全来自无物，我们不可能来自无物，我们一直以不同的形式存在。我们的本质是不生不灭的。

涅槃的意思是止息所有概念，包括生与死、存在与不存在的概念。第十



六项练习就是要我们抛掉、放下所有的概念，成为完全自由的人。

## 练习三：写一封来自内在小孩的信

这个修习方法结合了两个练习：

- 写一封信

- 聆听内在小孩要告诉你的话

在修习这个练习的时候，记得问内在小孩这个问题：“你觉得怎么样？”提出这个问题比回忆童年时经历的细节更有帮助。还要记得问另一个问题：“我们已经是成人了，你现在有什么想要的？”

然后写一封你认为内在小孩会写的信。这封信可能是一张长长的需求列表，令你非常忙碌。我的内在小家伙要的东西包括一只可以抱着睡的毛公仔、橘子汁雪糕、Swanson公司的冷冻鸡肉馅饼（我是素食者！），以及要求见我最喜欢的一位堂兄弟，我们已经三十多年没见面了。

当你提起你的圆珠笔或者铅笔，请写下所有在你脑里显现的东西。不要想怎样写得好一些，只是写下来。这个练习的关键是与内在小孩建立沟通。

我已经差不多完成了我的内在小孩列在清单上的所有事情。自从开始这样做，我觉得自己更加安稳和快乐了，这个感觉非常真切、深入。

叙述者：Glen Schneider

## 练习四：五项触地法

“接触大地”的练习又称为顶礼或跪拜。这个练习帮助我们回归大地，返回自己的根源；也让我们觉知到自己不是单独存在的个体，而是与许许多多精神祖先、血缘祖先以及大地联系在一起。

修习接触大地时，我们会放下“自己是单独孤立”的观念，时刻提醒自己是大地、生命的一部分。接触大地的时候，我们吸入大地、精神祖先以及血缘祖先的所有力量，呼出自己所有的痛苦——愤怒、憎恨、恐惧、缺乏自信与悲伤的感觉。

第一项触地法：

我带着感激，礼敬历代祖先和父母双方血缘家庭。

我看到父母的血肉和生命在我每个细胞和血管中流动。通过我的父母，我看到我的祖父母和外祖父母。他们的能量、期望、憧憬，以及历代祖先的智慧和经验，都已经传递给了我。我敞开身心接受他们传递给我的智慧、经验和慈爱。我知道所有父母和祖父母，都爱护、庇佑和护持子孙。

尽管有时会遇到困难或不幸，他们未能很好地表达对子孙的爱和支持，

但我知道我的根在父母、祖父母和祖先之中，我只是祖先和宗族的延续。我接触大地，接受血缘家庭和祖先的能量。请父母、祖父母和祖先护助我，庇佑我，传递更多能量给我。

第二项触地法：

我带着感激，礼敬历代心灵祖先。

我看到在我内心的老师和祖师们。他们为我展示爱与理解之道，以及呼吸、微笑、宽恕和活在当下之道。我敞开身心，接受来自觉悟者他们的教导，以及与修习有关教导的团体传递的理解能量、慈爱之心和庇护之意。

我愿将修习转化内心和世界的痛苦，并发愿把历代心灵祖先的能量传递给下一代修习者。

第三项触地法：

我带着感激，礼敬开创国土的历代祖先。

我在这片国土上，看到所有曾经努力开垦、保护和建设国土的祖先。

我看到孔子、孟子、岳飞和你所敬爱的人，以及为人所知或不为人知的祖先。我愿与他们一起，以我的才智和坚忍，令这个国家成为不同民族与不同肤色之人的安身之所。

历代祖先都曾在这里建立学校、医院、桥梁、道路及市集，设立人权，制定法律，致力开创与发明，提高生活质量。过去生于这片国土的所有祖先，他们与所有生物以及大自然和谐共处。

我感觉这片国土的能量渗透进我的内心，支援我、保护我。

我愿保存和延续这股能量之流，帮助转化社会中的暴力、仇恨和无明，让下一代享有平安、快乐与和平。

请这片土地保佑和指引我。

第四项触地法：

我带着感激与慈悲，礼敬血缘家庭和心灵家庭。

我愿把我现在接收到的所有能量，传递给我的父亲、母亲和每一个我爱的人，以及曾经因我的笨拙和愚昧而担忧苦恼的人。愿他们内心平静安和，能够转化心中的苦痛，感受生命的喜悦。我全心全意祈愿他们幸福、安乐。

我知道，如果他们安乐，我也安乐。我礼敬祖先，愿血缘和心灵家庭中的祖先，保佑和指引我所爱的、发愿爱护和照顾的人。我知道我并不是独立存在的，我和我爱的人是一体的。

请庇护和支援所有我爱的人。

第五项触地法：

我带着理解与慈悲，礼敬血缘家庭和心灵家庭。

我打开心扉，传送理解和爱的能量给曾经令我痛苦的人。我知道他们曾经历许多痛苦，心里充满烦恼与愤恨。他们可能从童年起就缺乏照顾和关爱，受到生活折磨和迫害；他们可能没有机会学习和修习，对于自己、对于生命有错误的认知。

我祈愿他们能够转化痛苦，找到生命的喜乐，不再令自己和别人痛苦。我了解他们的痛苦，对他们已经没有怨恨或愤怒，我不想他们继续受苦。我传递爱与理解的能量给他们，并祈请我的血缘家庭和心灵家庭帮助他们。

请庇护和支援令我痛苦的人。

## 练习五：写一张和平便条

当有人令我们困恼或者愤怒，我们要在24小时内告诉对方。如果我们觉得心烦意乱，未能以爱语跟他对话，我们也可以在24小时的期限内给他一张“和平便条”。

和平便条

日期：

时间：

亲爱的\_\_\_\_\_：

这个早上（下午），你说（做）了一些话（事情）让我很愤怒，我感到非常痛苦。我希望你知道这件事。你说（做）了：

请让我们在这个周五傍晚（其他日子），以冷静与开放的态度一起分析你所说（做）的话（事情），以及互相探讨这件事。

你的，此刻不是很快乐的

（姓名）\_\_\_\_\_

## 练习六：重新开始，找回内心的平静

“重新开始”这个练习，我们可以与家庭成员、修习团体的同伴以及在沟通上出现困难的人一起修习，我们甚至可以与自己修习“重新开始”。

在梅村，僧团每个星期就会修习一次。修习的时候，大家围坐一圈，中间摆放鲜花。等待带领这项练习的同修开始讲话，这个时候我们随着自己的呼吸静心等候。这项练习分四个部分：灌溉心中的花朵、道歉、表达受伤害的信息、说出困难并寻求帮助。这个练习帮助我们避免将受伤的感觉积聚超过一个星期，借此令团的每一位成员享有与其他人和谐相处的环境。

第一个部分是“灌溉心中的花朵”。

开始的时候，准备分享的人会双手合十，显示他希望分享的意愿，其他人跟着一起双手合十，表示已经准备聆听。那位分享者随之站起来，以正念的步伐走到摆放着鲜花的中央位置，他会向鲜花鞠躬，然后拿起鲜花返回自己的座位。当他讲话的时候，他的言语如他面前的鲜花一般清新、美丽。在这个环节，分享者确认他所谈及的对象拥有的美善素质，这不是要讨好对方，只是说出真实的情况。每个人都有强项，当我们深入观察时就能看到。分享人讲话的时候，不会有人干扰他，他能够畅所欲言，其他人则修习慈悲聆听。当他讲完话，他会站起来，将花送回中央。

我们不应低估“灌溉心中的花朵”的重要性。当我们诚恳地确认对方的美好品质时，我们就不再保留对那个人的怨恨与愤怒。我们的心将自然、柔和，心胸更宽阔、更包容。当我们不再陷于错误认知、愤怒以及挑剔之中时，就能很容易找到与团体或家庭成员和解的方法。这个练习的本质是在团体的成员之间重建爱与理解的关系。

第二部分是“道歉”。

我们为自己曾经做过伤害对方的事表达歉意。一个轻率的措辞就能够伤害别人。“重新开始”能帮助我们反省自己在一星期内所犯的过错，并进行弥补。

第三部分是“表达受伤害”，如果对方曾经伤害我们，我们可以在这时候表达出来，但记得要用爱语表达，因为这个修习的目的是要令团体更和谐，而不是更加分裂。我们坦率地说出心里话，不想造成伤害。修习聆听是这个练习的重要部分，当修习深入聆听的朋友们围坐在一起时，我们的言语会更加温和、更具建设性，不会互相责备或争论。

这项修习的最后阶段是“说出困难并寻求帮助”。

在这部分中，慈悲聆听是关键。我们怀着希望能够舒缓别人痛苦的意愿，聆听对方的伤痛与苦恼，而不是判断对方对错或者与他争论不休。

我们全神贯注地聆听，即使听到不真实的诉说，仍然维持专注，让对方能够充分表达痛苦的感受，释放内在的紧张。如果我们在他分享期间作出回应或者改正她，这个练习就无法得到预期的效果了。我们只是纯粹地聆听。如果我们很想告诉对方，他的看法并不正确，可以等到几天后，在私人的场合，确定双方都是心情平和的时候再告诉她。在下一次修习“重新开始”的时候，他可能会修正自己的错误，不用再纠正任何话了。

在“重新开始”的练习结束前，我们会一起唱一首歌或者手牵手正念呼吸一分钟，圆满地结束这个修习。

## 练习七：释放内心的情绪



当我们静坐搜寻烦恼与执著的根源时，来自童年的强烈影像可能会在一两分钟之内显现出来。此时，我们需要非常关注身体的反应。我们的身体可能会颤抖，然后放声大哭，形成持续几分钟的呜咽甚至更长时间，这对释放情绪非常有效。之后，我们便会觉得身体轻盈，通常这个时候能够得到更深的见解并感到身心轻松自在了许多。

哭泣与释放具有很大的疗愈效果，这个效果是可预料的。当令我们痛苦的事情首次显现时，它的能量在一至十的程度中达到十的最强烈程度；第二次显现的时候，它的强烈度减至八；然后是六、五、四、三、二、一，逐次递减。直至最后，那个能量得到完全释放。此时我们能够深入观察，理解之心与真正的爱意随之生起，我们不再愤怒，而是能够了解曾经伤害过自己的人，并能够真正关爱对方。

在释放与缓和情绪的过程中，或是导致痛苦情景显现的时候，保持不受困扰非常重要：保持心情平和，只是观察，让有关情景自然显现。

真正的疗愈来自真正的理解。

强烈情绪的能量会留在身体以及某些器官内，如肾脏、肝脏或者心脏之中，当这些能量释放后，身体与部分器官会非常脆弱，甚至失去平衡。因此，我们需要照顾它们，用一些肢体运动，例如太极或者气功，推动身体与器官的能量流动，帮助身体复原。

叙述人：法印法师