

炎 夏 飄 雪

(Snow in the Summer)

焦 蹄 卡 (Sayadaw U Jotika) 禪 師 著

果 儒 譯

焦 蹄 卡 禪 師 深 湛 、 清 明 的 智 慧

實 在 讓 人 歡 喜 讚 嘆 ，

他 對 人 心 、 人 性 和 人 際 關 係 的 深 入 了 解

也 讓 人 驚 嘆 ，

怪 不 得 此 書 (英 文 版) 在 緬 甸 、 馬 來 西 亞

深 受 讀 者 們 的 喜 愛 。

目 錄

感激的

話	03	前
言	06	
第一章：心、正念和禪修	13	
第二章：獨處	55	
第三章：父母的愛與指導	79	
第四章：生活、生與死	84	
第五章：學習與教導	108	
第六章：價值與哲學	132	
第七章：友情、人際關係與慈心	166	
附錄一：不死經	193	
附錄二：出家經	194	

本書是一位緬甸僧人**焦諦卡** (Jotika) 禪師所寫的信件選集，十餘年前，**焦諦卡**禪師寫這些信給他的西方的學生，這些信件被整理成以上的七個篇章。簡而言之，你能打開這本書，閱讀任何一頁，無需按照次序閱讀。

感激的話

親愛的朋友：

我們終於有了焦諦卡（Jotika）禪師精闢、美好的書，他以非常美妙的言詞，來表達他由衷的想法和深刻的體驗。這本書是由許多信件編輯而成，是在八十年代初期，焦諦卡禪師寫給我們和寫給他的法友們的信。

這些年來，焦諦卡禪師以無限的耐心和慈心和我們通信，我們深深感激，謝謝他。他的指導和勸告改變了我們的一生，他給我們勇氣去尋找和提出問題，他給我們勇氣去反樸歸真，他給我們接受真理、實相的勇氣。

從這些信中獲益後，我們想與他人一起分享讀這些信的益處，好讓所有的人都能獲益，因此，我們徵求焦諦卡禪師的同意，把信的內容摘錄編輯，好讓他人閱讀。焦諦卡禪師知道：出版這些私人信件，會使他受到責難，因為有些人可能會誤會和批評他。然而，出於大悲心，焦諦卡禪師為了讓讀者們因閱讀這些書信而受益，他同意了。

我相信當某人說出心裡的話，並與我們分享他內心深處的想法、感受和領悟，這是他送給我們最大的禮物，因為他對我們非常信任，信賴我們。而這份禮物，這份分享是來自

像焦諦卡禪師一樣敏銳、深邃的心時，彌加珍貴。親愛的朋友們，這是一本非常特別的書，我想請你們溫柔的把它拿在手上，並珍惜和欣賞作者的心。我知道焦諦卡禪師煞費苦心的回答我們的信，因為有一次，我到緬甸去拜訪他，他告訴我：在寫任何東西前，他會先仔細的思考。這是因為他想盡可能簡單扼要的表達他的意思，以便它可深深的鏤刻在讀者的心中。我相信焦諦卡禪師在這方面是相當成功的，您可從閱讀本書得到證實。

我也想向 Cittapala Paul Barnet 表達我的沙杜（Sadhu）及感謝，他把我編輯的稿子交給 Phil Thompson；之後，Phil 把它打出來，再交給 Cittapala 閱讀，這使得我們親愛的朋友 Barbara Hassacher 想要編輯出版這些信件，好讓所有人都能閱讀。或許是善因緣吧，當 Barbara 剛剛完稿時，焦諦卡禪師正好人在墨爾本（Melbourne），所以請焦諦卡禪師做最後的校對和審核。如果沒有 Paul、Barbara 和 Phil 的耐心和好心腸，這本書是不可能出版的。

我由衷的感謝、感激 Bruce Mitteldorf, Medhanandi 和 John Whiterobe，謝謝他們很樂意並快速的把焦諦卡禪師的信交給我，讓我做初稿彙編的工作。我們對焦諦卡禪師的感激是無法用言語來形容的，即使能找到一些字句，也不足以表達我們的感激之情。

此時，我們能夠將焦諦卡禪師良好的攝受力（good vibes）和智慧，獻給那些希望邁向這條艱辛卻有意義的道路的人，要走這條路需要極大的勇氣、誠實和清明，去探究觀察我們的心和意念，以便把我們「覺悟和出離生死輪迴的障礙」去除掉。

最後，我們想把出版此書的功德回向世界和平，特別是回向給所有受苦和死於壓迫和暴力的眾生，祝他們有好的來生，並獲得涅槃（痛苦的止息）。

願一切眾生平安、快樂、平靜

1998 年 8 月

H. Goh 於檳城

前　　言

(自傳式)

人們想要表達的慾望非常強大，這對我們的成長非常重要。如果你沒有機會表達，你便失去有創意的思維。喔，這是另一種執著，我不能強迫自己把它放下。有很多次，我拿筆要寫，又把筆放下，有時很難用言語來表達心裡的想法。

請不要認為我在傳教，我只是在表達我個人的觀點、感受和觀察，這對我而言比較真實。我知道我所說的很容易被誤解，有人會以此來反對我。在信裡，我真的無法把話說清楚，對我而言，即使談論他們也是非常難的，無論如何，我試著表達我的觀點。我所說的可能與經典不一致，我不期望你同意我的看法，因為我的觀點並非普遍的真理，這些只是我在1986年十月時的見解，與其他事物一樣，我是會改變的。請原諒我的缺失。

以下是有關我的生平：我於1947年八月五日生於一個回教家庭，我在一所羅馬天主教的教會學校受教育，我讀過有關這個宇宙的大部分的事物。當我年輕時，因為沒有宗教信仰，所以有人說我是共產主義者。現在我有宗教信仰嗎？喔，天曉得？十九歲時，我想成為比丘（bhikkhu），然而卻

去上大學，我發現這種教育無法令人滿意，之後，我自我教育。我發現幾乎每個人都在追求地位、金錢、感官之娛——非常膚淺。

我不能像那樣度過餘生，雖然我非常愛我的女兒，但是我還是離開我的家庭。在這個競爭劇烈的社會裡，我沒有容身之處。對我而言，最好的生活方式就是當一名比丘和住在森林裡，這適合我的個性。

我的祖母是閃族人（Shan），她過著長壽和平靜的一生，她大約八十歲時去世，那時我才十四歲，我們非常親密，我經常想起她。我也喜歡閃族人，他們非常溫和，在Maymyo四周有許多閃族人，在我們所住的Ye Chan Oh村裡，也有一些閃族人。另外有一個叫做Yengwe的村莊，村民大多是閃族人，他們講閃族話。一些年老的閃族婦女看起來像我祖母：安靜、平靜、慈愛、單純、有耐心、知足，不顯眼和非常親切，在現代城市要找到像這樣的人是不太可能的。富有的人疑心很重，他們認為人們想要他們的錢。

你問我「我與家人的關係」，從來都不曾好過，在我家裡，我唯一喜歡的人是我姊姊，雖然她不了解我，但是她疼我。我一直覺得我不屬於那個家庭，在家裡，我像個陌生人，或許有一天我會去看我姊姊。我與父母的關係是愛恨交織的

關係(他們已經去世了)，我在家裡非常孤單。我知道你與家人的關係如何，無所謂，我們可以在別的地方尋找愛與諒解。無論你做什麼和不管發生什麼事，我永遠可以當做你的父親、兄弟、朋友、顧問等等。

我生活在東方和西方兩種不同文化的環境裡，生於緬甸，卻在一所西式（Western-style）學校受教育，面對各種不同的宗教：佛教、基督教、猶太教、印度教、伊斯蘭教，也透過哲學書籍而了解唯物主義，結果我什麼也不相信。

西方的心理學：我讀過佛洛伊德(Freud)、榮格(Jung)、阿德勒(Adler)、羅傑斯(Rogers)、倫恩(Laing)、威廉·詹姆士(William James)，還有許多心理學家的書。至於西方哲學，我讀過蘇格拉底(Socrates)、柏拉圖(Plato)、亞里斯多德(Aristotle)、黑格爾(Hegel)、康得(Kant)尼采(Nietzsche)、(齊克果)Kierkegaard、(羅素)Bertrand Russell、維根斯坦(Wittgenstein)、伯格森(Bergson)等人的作品，這些西方哲學足以把人弄得非常困惑。

我是讀電機工程的，也讀過先進的科學理論，包括黑洞。我知道：只有少數人對任何事都能如實的了知。我們應該知道的最重要的事是自己的心。是的，我想要解脫，這從開始便應該知道，我的解脫是不能出售的。

在一個地方住太久，讓我覺得好像住在監獄裡。根據緬甸的說法，我好像是一隻獅子，我真的想要在山裡遨遊，像一隻山獅一樣。啊，解脫自在，我無法忍受任何約束、枷鎖和束縛；也不喜歡別人限制我的自由。人們對我產生執著，我視之為對我的自由的一種威脅。我愛自由，任何東西都不能與自由交換；我也喜歡心的解脫，因此我越來越了解是什麼束縛著人心。雖然我讀過許多佛經，然而當我觀察某些事物時，我似乎有了新發現，親自發現那些簡單的實相(truths)是多麼的快樂。

我不贊同那些只在書中讀了相關事物就高談闊論，好像他們很懂似的，然而有時我發現我也是如此這般，只是我現在越來越少這樣了。

我彷彿是一隻山獅子，踽踽獨行，然而不再孤單。我學會獨自生活。有時我想表達我最深的理解，但是很難找到一個知道如何聆聽、能夠了解和欣賞的人。通常我是個聆聽者，人們喜歡和我交談。在身、心上，我想要獨立和解脫，這是我強烈的願望。

解脫有不同的形式和階段。我必須順從我的本性，不惜任何代價。我可能會使我的朋友失望，許多人對我的期望非

常高，要我滿足他們的期望是不大可能的，我正朝向自己的解脫之道，而不是遵從別人對我的期望。

我喜歡榮格（Carl Jung）的《記憶、夢、思考》一書（*Memories, Dreams, Reflections*），我對他的一些觀點頗感興趣。他所說的有關他自己的一些事情，有些真的也是我的寫照，因此我將引用其中一段：「小時候，我覺得我是孤單的，現在也一樣孤單，因為我了知（know）事物，可是我無法說明，而別人顯然對這些事物一無所知，並且大抵不想知道。」

孤獨並非指身邊沒有人，而是指無法與別人溝通，或是自己持有某種看法時，卻無法被人接受。如果某個人知道的比別人多，他會變得孤單。然而孤獨並非不利於友誼，因為沒有人比孤單的人對友誼更敏感，只有當每一個人記得他的個性，並且不認為他和別人一樣時，友誼才能發展。

我必須遵守那強加給我，讓我不得解脫的內在法（inner law），當然我沒有總是服從它。人們如何能沒有矛盾的過生活？（談到輪迴，以我為例，首先一定要有對「生從何來」這種強烈的求知慾，因為在我的本性中，這是最強的因素。）

我也了解生而為人必須接受這些想法：這些想法繼續不斷的在人的心中生起，是生命實相的一部分。當然，對是非

的判斷總是在心中生起，然而這些是非的判斷是沒有作用的，所以變成次要的。我們主觀的去判斷這些念頭不如念頭的生起來得重要，我們無需遏阻這些價值判斷，因為它們也是我們的念頭的一部份，所以，請隨時保持正念。

每當我們放棄、遺留和遺忘太多時，我們忽視的事物總會有以更強的力量返回來。(不要讓你的怒火燃燒，觀察你的怒火。對我而言，「經歷過」並不意味著「已付諸行動」，而是覺知他們的生起，很專注的去體驗他們。)

的確，我們「對進步發展的崇拜」給我們帶來危險，甚至使我們更幼稚的去夢想未來，使我們更努力的擺脫過去。以進步發展 (advances) 來改革，也就是以新方法或器具來改革。剛開始，當然是給人深刻的印象，然而長期看來，他們是讓人疑惑的，而且所費不貲。一般說來，他們並未增加人們的滿足和快樂，像更快速的通訊一樣，加快了生活的步調，使我們比以前擁有更少的時間。所以，盡可能簡樸的過生活。

「我已經不用電了，我親自清理壁爐和爐灶。每天晚上，我把舊油燈點燃；沒有自來水，我從井裡打水；我劈柴，燒飯。這些簡單的行為使人單純，要做到簡樸實在不容易。在波林根 (Bollingen)，圍繞著我的寂靜幾乎可以聽得見，我與大自然和諧共處，其間是難以言喻的寂靜。

我住在波林根(Bollingen)的塔裡，好像住了好幾世紀。這個地方我去世後仍然會繼續存在，它的位置和風格可以追溯到很久以前，塔裡幾乎沒有東西會讓人聯想到現代。如果一位十六世紀的人搬來這房子，對他而言，只有煤油燈和火柴是新奇的，除此之外，他會毫無困難的熟悉周遭環境。沒有任何事物(既沒有電燈也沒有電話)會干擾這最寂靜的地方。」~(卡爾，榮格)

還有很多，我只引用這兩段，你一定厭煩得要死。我想在某方面我是個叛徒。我的夢想是遠離人群和噪音，只有最基本的必需品，安靜平靜的住在深山裡。我會哭嗎？喔，誰會相信像我這樣的老僧仍然有眼淚哭泣。我的本性就像慢慢燃燒的餘燼，你看不到火焰，然而它依然燃燒著。我不想判斷，我想要了解。我也是不完美的。

我甚至變得越來越不完美，因此我怕那些喜歡評斷的人，我想單獨留下。他們說一個僧侶不應該執著任何人或任何事物，然而我做不到。我不只是一個僧侶，我也是人，我不想當大人物，我只是盡我所能的去了解在我的一生中，在我心中發生的事。沒有名字，也沒有名氣，當我死的時候，不會留下任何東西。

第一章

心、正念與禪修

修行最重要的是知道自己的心，當你要做一些事時，也要知道你的動機。大部分的人，當他們講話或做事時，幾乎不知道他們的動機；多數情況下，即使他們知道自己的動機，他們有充分的理由認為這樣做是正確的。

Sati指正念或自覺，指沒有任何成見的知道當下所發生的事。我們要知道的最重要的事是知道自己的心。正念是我們本性的一部分，我們可以輕易的培養正念。

你唯一直接體驗的是你的心，包括你的想法、念頭、感受、態度等等。甚至當你看自己的手時，你觀察你的手的形狀和顏色，這需要好幾個階段。你如何觀察形狀和顏色，什麼是形狀？什麼是顏色？

有個朋友告訴我：當他打坐時，他知道有聲音，最初，他知道聲音來自有相當距離的某處；稍後，當他更有正念時，他發現聲音在耳際，聲音在耳邊生起；之後，當他的正

念變得更強時，他發現聲音是在心裡生起。沒有心，不可能感受到聲音的生起。

就我所知，禪修（Meditation）並非要創造某些事物（止息、定、觀智或其他）；禪修是以一種非常簡單的方式，清楚的觀察當下所發生的事。如果我們禪修是為了獲得平靜或觀智，這是回到原點。因為我們沒有從原來的地方開始，所以我們總是退回原地。另一種說法是禪修是全面的內部溝通，或是對生命及問題的深入了解，這就是所謂的禪修。

所以，在解開一個人的心結和處理問題（神經官能症或其他）以及禪修三方面，應該沒有不同；所有這些只是同一過程的一部份。

對我而言，心理諮詢和指導禪修並沒有多大差異，所以一個不了解別人，只有許多知識的人，只能當學者，不能當禪師或心理諮詢師。一個只會按照公式來教導和指導他人的人不適合任教。

大多數西方人很需要別人幫助，只是為了要化解他們的心結。關於這點，一位世俗的老師可能很有幫助，很久以前，我就了解這點，而我越來越深入的了解這件事。即使我在美國，我幫助別人的方式，首先是去了解他們的生活，他們的心理狀態，他們的問題，然後找出癥結所在，幫他們釐清自

己的問題。禪修是要解開人們內心和外在的各種問題。

因此沒有適合每個人的、預先安排好的公式，人們都是獨特的，因此要有彈性，佛陀便是對不同的人給予不同的指示（因材施教）。

我的理解是：一名禪師一定要非常敏感，他必須深入了解自己，必須知道自己的糾結（tangles）所在；要很有創意的與人相處；深入的去了解每個人；在指導時要溫和而有耐心；不會催促或要求他人要有進步，那只會引起不勝任和不愉快的感覺。一個禪師必須知道學生的根器如何，然後才能給予指導，好讓學生循序漸進的禪修。

許多人所教的和所修習的禪法是有其限度的，這是因為他們的知見不正確，他們認為禪修與生活無關。真正的念住禪（mindfulness meditation）是全部包括的，我們身心的任何部分都是觀察的對象，我們對生活的每個方面都應該了解。真正的修行是自然的、主動的、活潑的、沒有限制的，隨時隨地都應該修行。我無法接受一種特殊的和不完整的方法，我覺得這種特殊的，標準化的方法是有害的(我決不強迫自己這麼做)。禪修不是特別的事，它是我的教育的一部分。最好是能隨時保持正念。

一切事物似乎非常瑣碎，人們瘋狂的比賽，無意義的急促、忙亂，為什麼有做不完的事？我能為自己做的最好的事就是保持正念，深入觀察你的心(生命)，看看你是多麼的依賴他人與書本，看看你是多麼容易感到厭煩。除了保持正念外，你能接受厭煩而不對它採取任何措施嗎？

「什麼也沒做」並不容易。我相信從你的經驗中你是知道的，當你無所事事時，你的心境如何？你仔細觀察了嗎？無聊（Boredom）是難以忍受的，因此我們試著去找些事來做，以便逃避無聊，試試看，有幾天什麼也不做。不造做（Non-doing）並不容易，如果你試著「不造做」，那麼你便是在做了。如果你試著完成某些事，那麼你也是在「造做」，而且你的自我是很強的；如果你不做任何事，那麼你的生命會變得無意義和空虛。

「不造做」是一種沒有自我的心態，沒有情緒反應的造做，沒有人在「造做」。最重要的是，做有益的事而不求任何回報。只有那些不急於「了知」的人，才會「了知」。了知像一棵果樹，要成熟需要一段時間，沒有人能強迫它結果。

如果你能對治無聊而不是逃避它，你會發現無聊之外還有覺醒、警覺、生命、清明。這時，心變得「可使用」了，通常我們都會越來越忙。當我們忙碌時，我們覺得有用和重

要；當我們無所事事時，我們覺得沒用，感到慚愧。有些人對自己的忙碌感到自豪。

人的心經常處於呆滯狀態，我們喜歡一些令人興奮的事物，喜歡刺激的事物，不是聊天就是閱讀，或是旅行，好讓心保持覺醒，否則它會處於半醒的狀態。如果沒有任何讓心興奮的事物，而你能訓練你的心一直保持覺知，你會發現一種新的能量，只有經常保持正念，你才能達到這種境界。

無論你是否在禪修營中禪修，最重要的是要隨時保持正念。參加禪修營是有用的，然而持續修行是非常重要的，以便你能保持清明的心。不然，你會再度走下坡，就好像逆著水往上游，如果你不繼續努力，你會往下游。

禪修時的努力就像在學騎腳踏車時一樣，剛開始，你不得要領，會跌倒；稍後，你一再練習，你學會在單車上保持平衡，因此你可以用力的騎著單車向前走，你從「做中學」。我認為最重要的是持續不斷。如果你知道正念的意思，那麼請保持正念，藉著保持正念，你學會如何輕鬆的保持正念；如果你認為你需要更精進，就去做吧，看看它如何影響你的心，你會學習如何保持正念，你會發現當你失念時，你的心並不自在。

我想要讓身心解脫和平靜，因此我在觀察到底是什麼使人不得解脫和平靜。我越是知道是什麼東西束縛著我，我獲得解脫的機會便越大。答案相當簡單：執著和貢高我慢。然而，當我執著與貢高我慢生起時，去觀察它們是非常重要的，而不只是去思考他們。

我不想忙碌，忙碌是一種浪費的生活方式。當你忙時，你是如此投入，以致於你看不到你的心的生滅現象，你會沒有正念，所以我不想成為忙碌的導師。如果你想要最有效的禪修，全心全意的禪修吧！要做到好像在你的一生中，沒有其他事是你想要做的一樣。對令人分心的事保持覺知！

要學習怎樣游泳，你必須下水，坐在岸上，請別人教你怎樣游泳是沒用的，以最少的指示你可以下水，和教自己怎樣游泳。選擇一個或兩個適當的所緣境(object)，然後持續的觀察他們，持續不斷的觀察是最重要的。思考無法使心愉快，觀察你的念頭而不要控制他們，當你清楚觀察他們時，他們會停止。念頭是一大負擔。

最重要的是覺知自己的心，以及你做事的動機。通常人們在講話或做事時，不知道他們的動機；當他們知道他們的動機時，他們會為自己的動機辯解。

修習念住禪，是不斷的覺知在六根門所發生的每一件事，從你醒來的那一刻，直到你入睡前的最後一刻，而不只是在坐禪時。更重要的是，對你的妄想、你所執著的觀念、挫折、孤獨和任何感受要保持正念，並且要了解它們。

如果某種方法對你有效，如標明法¹，就去做吧！長期做，好好的做，那麼你就會知道所有的優缺點。禪修是最好的善業（kusala）。如果你有正念和智慧，你永遠不會失念。理想（ideal）是隨時保持正念。

當我獨自一人時，我很愉快。談話是令人厭煩的。外在的人事物已不再對我有影響，很難談論這種感覺。我覺得我的心輕鬆多了。不要把情緒、煩燥（commotion）看得太認真，也不要試著替它辯護，你自己過生活，你有權力去做你認為是對的事；如果你做錯了，從中學習吧。假如你做錯了，遇到麻煩，要觀察它，不要抱怨或責備自己或他人，或是逃避，也不要替自己辯護，或因而感到心煩。如果你能觀察這些而不排斥，你會很快很容易的克服它。對此我已漸入佳境。

「人際關係」是如此令人失望、挫敗。我告訴你很多次：我愈來愈孤獨，所以我能深深了解你所說的「我隱藏在心裡。」如果你仔細觀察你的心，不要有不同的念頭，它會解

¹ 「標明法」是馬哈西禪法中一種很有效的初階禪修技巧，馬哈西禪法在緬甸十分盛行。

開你的結，然而不要只為了「解開你的結」而觀察你的心，這會引起衝突，觀察你心中的「無我」。

我想：有一天，我會離開，獨自住在某處，我在準備著。

上個月，我禪修得更多，能夠獨處真好，我越來越不想閱讀；目前，我想多「讀」我的心。從書本中，我無法徹底學習任何事情；只有當我清楚的觀察我的生命和我的心，我才能徹底學到某些事情。對一個人來說，了解人性，尤其是了解他的心是最有效的事；對我而言，深入探究我的心非常重要，除非有好的理由，否則我不想中斷。事實上，我想去更偏僻的地方，在那裡獨居和終日禪修，不受干擾。沒有什麼事是值得費心的。

清明的心讓執著減少許多。現在，我的心比較不執著和清明，我不想被干擾。所以，你不會被那些困惑所干擾，有些人並不知道他們的困惑（confused），他們太忙或太蠢，以致於沒有思考能力。我能告訴你的是：不要想太多和要保持正念。你知道「想太多」會讓你的思緒更混亂。

如果當你生病時，你都能保持正念，你會學到非常深和有意義的事，你會發現你是多麼孤單，而一切事物是多麼的沒有意義。當最糟的事發生時，我們會很孤獨。我深入觀察這孤獨，只有極少數的人能了解我們。在人與人之間都有一

條由誤會做成的大鴻溝。

正念是我們本性的一部分，我們可以輕易的培養正念。你能否向她說明：如何去覺知她的念頭和感受，而不是去控制他們，只是去覺知自己的心念，去覺知心中的自言自語和心中的意見、判斷等等。

正念是一種生活方式，無論我們在哪裡和不管我們在做什麼，都應該保持正念。「念頭」（妄想）是培養正念的一大障礙，我們應該有正念。事實上，**知道自己的「念頭」是非常重要的**。觀察你的心，不要責備你的心或有所判斷。把心視為一種事物，不是你，不是你的。

禪修時，輕鬆自然的打坐。最重要的是，要對禪修感興趣，樂意去禪修。禪修時應該有滿足感。一旦事物變得令人厭煩，這時負面的情緒會生起，由於這種負面的情緒，要繼續禪修下去是令人疲累的。你說：「信心（saddha）等於精力。」是的，修行時，當你有信心，你就有精力禪修。

如果你有興趣觀察你的心而不是腹部的起伏，有何不可？心是生命中最有趣的東西。多行禪，行禪（walking meditation）時要有正念。你對怎樣改善你的情況想得越多，你會越不開心。總是計畫將來：「如果我住在一個好地方，

我會愉快的。」總是說：「如果…，我會快樂的。」從不曾說：「我現在很快樂。」有太多的計畫和如果。

我了解你的掙扎和痛苦，我知道你想成為一個好的佛弟子，這是很難的，甚至要守好五戒也不容易。是的，有些人認為須陀洹道果（sotapatti magga-phala）沒有什麼。他們不了解，斷除三結：身見、戒禁取和疑，是超凡入聖。要清楚的知道：修行「法」是通往解脫的唯一道路。那些人不知道證了須陀洹果的聖者，沒有嫉妒心，當別人成功時能隨喜，能夠與別人分享他所擁有的東西，並且能克服他在修行上的所有疑惑（指不知道這方法是否正確等），這是多麼非比尋常的事啊！對自己所走的路，沒有疑惑，這是多麼輕鬆啊。

我知道：對一個非常忙碌的人而言，要保持正念是多麼困難，我也不是百分之百能保持正念。最好能減少不必要的活動。我們聽任心的支配，然後跑來跑去，去做我們的心要我們做的事。如果我們更仔細的觀察心，我們會發現：我們無須相信我們的心要我們去相信的事，我們也不必像瘋子般到處亂跑，去做心要我們做的事。

「想要有所成就的人，必須學習自制。」（歌德）²

² 哥德（Goethe, 1749~1832），德國大文學家，也是一位自然哲學家。

我們浪費太多時間在瑣碎的工作上。佛陀說：「少事務或任務（appakicco）。」如果你更小心自制，你就可以培養更深的覺知。如果你不能在日常生活中保持正念，你將無法了解生命。了解生命和了解法是相輔相成的。首先，學習有意義的，智慧清明的過生活。

我發現：很少人像你一樣對法（Dhamma）非常感興趣，大多數人甚至不知道他們的心理狀態。我們全都有善心和不善心，去覺知這兩種心態是最重要的事。其實，我們並沒有去控制心，這是它是無我（anatta）的原因。要確保你沒有不善心。

了解心的性質，也就是貪、瞋、癡、慢(mana)、忌妒、懼吝、後悔（kukkucca，惡作）的性質，以及了解正念、定（samadhi，三昧）、般若（pabba）、慈悲等，比去除任何煩惱來得重要多了。

先有「了解」，那麼「克服」自然會隨之而至。因此，請觀察當下所發生的事，首先觀察它的性質。如果你感到心煩苦惱，這是因為心中有貪或瞋。如果你無法清楚的觀察，這是因為你心中焦慮不安，你心中有瞋，這也要觀察。只有當你願意觀察你的心，沒有內容，心不想任何事，這時你能夠清楚觀察它。那麼，它會失去支配你的能力，因為它是顯露的，是透明的。

請不要譴責貪婪、驕傲、憤怒等等，你可以從中學到許多東西。除非你非常了解他們，否則你無法成長。只有當你用清明的心觀察他們時，你才能了知他們的本質，尤其是他們的無我性（selflessness）。

禪修時，最重要的是不要認同心理（名法）和身體（色法）的現象。除了去克服對名法、色法的認同外，不要去克服其他事物。為什麼人們會煩躁不安？因為他們認同名色法。因此，當貪愛、慾望、執著、挫折、憤怒或驕傲生起時，把他們視為一種自然現象，而非視為個人的事。

心煩意亂（Being upset）是另一種自我陷溺（ego trip）。有「我」（atta）在心煩意亂嗎？心煩意亂只是另一種自然現象。心煩意亂是自我在作祟。如果心不會煩躁不安，如果「觀察的心」不認同，這表示有捨心（equanimity），這種心能平靜、清明的觀察貪婪等心境，能如實的觀察他們是一種短暫的，沒有實體，不涉及個人的、自然的現象。

自我認同使所有的煩惱變得更強大，沒有自我認同，他們不會如此強大。須陀洹（sotapanna，預入聖流者）仍然有貪、瞋，但是他們沒有「身見」，不會認同自我。只有阿那含（anagamis，不還者：不會再來世間受苦的聖者）和阿羅

漢沒有貪和瞋，而只有阿羅漢才沒有輕慢心（manā）。

如果你因為欣賞音樂而煩躁不安，你是要求太多，期望太多。如果你觀察這顆欣賞的心，以捨心、平靜的心來觀察，只有這樣，你才能如實觀察。煩躁不安的心(是癡)與貪和驕傲是親密的同伴。因為你認為：我是禪修者，所以貪和驕傲不應該在心中生起，所以你感到煩躁不安。當貪和任何愉快的念頭在心中生起時，只要說：讓我來觀察你。貪是最偉大的魔術師，觀察它變出「樂受」的方式吧。心被貪慾所騙，我們無法把它視為魔術師，我們把它視為「我」。

心是很難對付的，心想要變化，想要不同的東西。心渴望娛樂、刺激。厭煩（Boredom）是個大問題。這是大多數人在做的事：以各種方式來追求刺激和感官之娛。

如果不小心，我們會變得自以為是，因為我們是禪修者，是修行的佛教徒，因為我們知道「法」，我們知道什麼是好的，什麼是壞的，這也是「驕慢」（manā）。當你心生「驕慢」時，要清楚的觀察它，不要想把它趕走，清楚的觀察它非常重要。只有當人成為阿羅漢（arahant）時，才完全沒有慢心。不要修習謙遜，這是勉強的謙遜，只要對「慢心」保持正念、覺知即可。如果你清楚的觀察你的心，你自然會變得謙遜，你不會覺得你好像在修習謙遜，你無須刻意

去做，便會變得不那麼驕傲。

不了解善心與不善心的人，不可能真正了解「法」。

表面上服從任何形式的宗教修行，絕不會有深入和持久的結果。了解心對六根門的每一個反應是非常重要的，尤其是觀念對我們的影響和執著這些觀念、想法。

你了解善(kusala)和不善(akusala)的心態嗎？在修行時，這是最基本的。我不想用「好壞」這兩個字來說明「善與不善」。我不是指透過閱讀或思考來了解他們的意義，我指的是要直接觀察他們，去觀察心是善的和不善的時候，心的性質有什麼不同。

有時，我非常清楚的觀察，我才明白：無論在何種處境，不值得持有不善心。一定有一種適當的方式(沒有不善的心態) 來面對考驗，能在任何處境中沒有不善心，這是智慧。為了獲得這種智慧，首先，對任何外境，我們必須正念分明；對我們所看到的，聽到的都要保持正念。

去觀察自己的心，不要想它是否是不善的，不愉快的，不美的，不想要的，例如，憤怒、慾望、疑惑、自負等。觀察心中的樂受，不要執取它，不要想讓它持久些(如平靜、

輕安、喜、清明等)，這是非常重要的。在心想要控制情況的那一刻(去反抗，妨礙或阻止正在發生的事，或使之持久些)，心就會失去平衡。「反抗」是瞋心，執取是執著。「不要反抗」並非指助長它，「單純的觀察」即是正念，觀察而不涉入。

我們如此的習慣於做某些事和製造某些事物，以致於我們不知道如何觀察事物。我們想要控制事物，我們想要涉入，我們因而自尋煩惱。不要涉入，不要去操控，因為這樣你便不會介入。假如你想要操控，只要覺知這情況。

真的，我發現沒有正念，生命會很膚淺；正念讓生命變得有深度和有意義。人們說他們想要快樂，那麼，為什麼他們對保持正念不感興趣？這是令人費解的，因為他們認為：快樂來自於其它地方，例如來自感官之娛，來自獲得你想要的東西，來自成為重要人物，或來自擁有重要的地位、權勢，或來自於樂受。

人們想要興奮，想要刺激的事物(對我而言，是智力上的刺激)。有時我們想要休息，我們厭倦那些刺激的事物，這時我們要保持正念，讓心平靜。有時我對閱讀、談話、思考、計畫感到厭倦，這時我的心拒絕接受這些事，我發現他們了無意義。在這個時候，要保持正念是非常容易的，所以，

希望我對這些事沒有興趣。沒有興趣是好事，當悉達多太子離家時，他對這些事已不再熱衷。

讓身心保持良好狀況是重要的，就像你調好你的收音機一樣，只有當他們在良好情況下，他們才能夠準確的接收頻率、振動和信號。因此，知道事物如何影響我們的身心是非常重要的。食物、天氣、運動、交談、閱讀，感官之娛，每一種事物都會影響我們的身心。禪修亦然，禪修使心變得更敏感。

對於那些容易分心的人來說，他們最好讓心忙於觀察事物，一個接著一個的觀察；對心平靜和有正念的人而言，他們可以觀察自然生起的事物。

人們喜歡做白日夢，他們沒有正念。當下保持正念，因為在具足正念的當下無法做白日夢。

徹底觀察我的心和不欺騙自己是目前我最重要的任務。當我不相信某些事物時，去了解為什麼我不相信它，而非試著去相信它，對我而言是很重要的。心喜歡想過去或未來的事，與現在只是如切線般觸及，心不想要停止，總是分心：忙著看電視，聽收音機或錄音機，吃東西，交談，抽煙，閱讀等等。我們真的想保持正念嗎？嗯，是的，但是…，難怪我們都是膚淺的。

我們把正念當作止痛藥來使用，只有當生活變得太苦時，我們才想要去一個安靜的地方禪修，若非如此，我們會對那些令人分心的事物相當滿意。

人不可能完全不生氣，當有足夠的原因時，就會生氣，人所能做的只是觀察憤怒的生起。情緒反應消耗我們許多精力，當你非常虛弱時，任何負面的念頭會讓你筋疲力盡。

看看當你失意時，你傷害自己多少，不值得為任何事感到沮喪。請保持正念，觀察憤怒只是憤怒，而不是「我的憤怒」。不要說你不應該生氣，重視實際是很重要的。我們有理想，然而我們可能永遠無法實現這些理想，這並非指我們不該有理想，而是指我們一定要知道自己的能力，所以，不要因為盛衰、得失而氣餒，試著盡可能保持正念，加油。

我以前常因為有缺點（不完美）而感到遺憾（慚愧），有時候，是別人對我不切實際的期望，而我不知不覺的扮演他們期望的角色，這是不可能的，甚至是危險的，這使我無法勝任，然而現在我已經學會處於正常狀態（to be myself）。

即使有時很難，請保持正念。當你認為不可能有正念時，這正是要有正念的時候。當你掉舉（restless）時，這時

更要去禪修。當你認為對你而言禪修是不可能的，因為你的心正處於瘋狂狀態，這是你最需要禪修的時候。

在《大念處經》裡佛陀說：「當心掉舉時，要知道心是掉舉的。」你所做的不需要超過這。佛陀沒有說：「你應該為你的貪婪、瞋怒感到內疚。」你知道發生什麼事，不要欺騙自己，這是所有你能做的了。請保持正念，不要責備自己，接受（Acceptance）和誠實是最重要的事。

只要知道心的狀態即可，如果你想做的多於此，你最後會變得更氣餒。不去控制指「當慾望生起時，清楚的知道心有貪慾。」就這樣了，不要超過這。要隨時保持平靜和平和的心，對每天要接觸許多人的人而言，是不可能的。

我們無需對享受感官之娛感到內咎，只要我們沒有傷害到別人。觀察什麼是「享受感官之娛」？當享受感官之娛時，此人知道「他在享受感官之娛」，內咎從何生起？每當我們享受生活時，誰說我們要感到內咎？

雖然我們知道：正念是我們能為自己做的最好的事，我們卻經常分心，我們想要感官上的刺激。觀察你的心，看看它在做什麼。如果你了解你的心，大部分的問題會消失，因為大部分的問題都是心製造出來的。你所能做的是去覺知，

去知道心的狀況，其間不要責備自己或替自己辯護，不要想讓它不同，或想逃離，不要感到內咎或羞恥。

觀察你的心只是「心」，不要把它視為「我的心」。無論是好是壞，把心看做是無我的，觀察它因為因緣具足而生起，不會獨自生起，其間沒有「人」，沒有我，不是我的。觀察煩惱（Kilesas）是非常有趣的。

期望是失望的根源，「期望」會使心掉舉（restless）。有時，想要平靜、快樂的想法會使人感到灰心。那些過著隱居生活的人可能有捨心(但不是我)。一旦你與不顧別人和自私的人，利用你的人有聯繫，你會發現要泰然處之是很難的。

要培養深的觀智，平靜的心是必要的，它是煩躁不安（agitation）的相反。擁有些許平靜是沒有問題的，然而要小心，不要對平靜產生執著，這種執著是危險的。平靜使心清明，使心清醒，而且有助於保持正念。

如理作意（Yoniso manasikara）是善心的近因，沒有「如理作意」（right attention）就不可能有善心。「非如理作意」則是不善心的因。

我們每天都在做自我暗示，然而我們大多覺察不到，有

些是正面的，有些是負面的。最重要的是知道自己的心。

你唯一能直接體驗的是心，包括你的念頭、感受、態度等等，其餘的全是推斷，例如，當你看著你的手，你認為你看到手的形狀和顏色，這已經經過許多階段、過程。你是怎樣看到形狀和顏色的，什麼是形狀？什麼是顏色？

有位朋友告訴我：當他在禪修時，他知道有聲音，最初，他認為聲音來自有相當距離的地方；稍後，當他更有正念時，他發現聲音在耳朵裡；當他的正念越來越強時，他發現聲音在他的心裡。如果沒有覺知的心，也就沒有聲音了。

沒有什麼可以取代正念。你說：「我知道如果我繼續禪修，我的許多問題會消失。」我們經常說：如果，如果…，到底是什麼原因使我們無法付諸行動？為什麼要說：如果…？這好像我們不要讓我們的問題消失，或者我們不相信我們做得到，所以最好是說「如果…」。這使我們懷著希望，假如我們真的去做，卻不成功，那麼我們便不再有希望了，因此最好不要貿然去做。只是抱著希望，如果你不去做，你可以總是說：「我可以…」這是心在玩把戲的方式，為了讓自己免於絕望，它不會全心全意的去做任何事。

為了讓別人信服，我們需要這麼辛苦嗎？

當我從美國回來，有許多人問我：「在美國是否有很多人信仰佛教？」他們很高興，因為有許多西方人在修行（實踐）佛陀的教法，然而他們自己卻不認真修行，為什麼他們因為西方人在修行，或因為西方人成為佛教徒而高興。為什麼當別人信仰你所信奉的宗教，你就高興？

人非常有趣，對任何事我們無法確實了知，除了知道我們在受苦，假如我們不會煩躁不安，我們便會找到答案。得到答案所生起的驕傲，使我們變得盲目。

做你想要做的事：禪修，出家，苦行。你知道什麼對你是最好的。如果我可以給你一些意見的話，我會說：「具足正念。」

去修行使人放鬆的禪法吧，這相當簡單，以一種輕鬆的姿勢打坐，如果可以的話或是躺下來。然後，從額頭開始觀察整個身體，觀察所有緊繃的地方和隱隱作痛的地方。當你越來越能覺知苦受時，你會學到如何放鬆，緊繃和疼痛會慢慢消失。觀察身體的每個部位，沒有例外，包括身體的內部，要很慢及有耐心的觀察，下至你的手指和腳趾，前面和後面，做完一次，再做一次。

在出家前，我讀過許多有關禪修的書籍，所以我認為我知道如何禪修。在我出家大約一年後，我想：現在我才知道

禪修是怎麼一回事；出家三年後，我想：此時，我才知道如何禪修。這種情況一再的發生。

我年輕時讀過許多有關探險家的書，我非常失望，因為已經沒有未被探險過的地方了。自從我發現心理世界後，我知道這是一個許多人探索過的荒野世界。許多人沒有適當的儀器使他們回歸這個世間，因而迷失了。我則擁有最好的儀器：正念。

有時，我發現有許多虔誠的教徒竟然對「正念」一無所知，實在讓我訝異。有些人說：「這是他們第一次聽到：無論我們在做什麼，都可以隨時隨地保持正念。」許多人認為：我們只有在打坐時，才能禪修，而禪修時不應該做任何事，他們認為這是禪修的時間，這意味著：當他們與人交往時，他們不願意觀察自己的心。

許多人經常打坐，但是他們看不到自己的貪、瞋、癡、驕傲、嫉妒。許多禪修者不知道「觀察煩惱如何生起的重要性」：煩惱在日常生活中生起，在與人互動中生起，以及與人交談時生起。我強調在談話時要有正念，因為這是人們最沒有正念的時候。

大多數的禪修者都有預定的禪修時間，他們正規的打

坐，選擇禪修的目標，如觀呼吸或觀察腹部的起伏，觀察觸覺或受覺。他們可以選擇自己禪修的所緣境，這在開始時沒問題。「選擇」有排斥的意思(他們排斥某些事物)，然而禪修的所緣境應該是無所不包的。

我的了解是：我們應該先覺知自己的煩惱。

「一個修習正念(念住)的人，在談話時也能保持正念。」談話是我們生活的一大部分，在談話時培養正念是非常有益的，這並不容易，然而也不是不可能。以正念觀察你想要談論的內容，以及談話時，注意你的嘴唇的動作，注意你的聲調和音量，或是與談話有關的任何事物。

生命中最痛苦的經驗來自於人際關係，因此當我們與他人相處時，保持正念非常重要：我們要知道我們應該以什麼態度來與他人相處。觀察我們對任何事物的態度非常重要，如果沒有正確的態度，我們會製造許多問題。許多禪修者沒有清楚的觀察自己的態度，因而引起許多問題。

開車時，與他人談話時，和正在做事時，我們都要保持正念。當我們正在忙碌時，是培養正念的最好時機。照著我所說的去修行。「保持正念」是我能為自己做的最好的事。如果你為了要具足正念而培養正念，你對正念會了解得更多。

人們心中充滿著互相衝突的願望和慾望。大多數人不知道自己真的想要做什麼，他們的心反覆無常，反覆無常是他們的規則，他們的內心充滿衝突。

樹的陰影長長的，太陽正下山，晚上的微風是涼爽的，這裡是多麼的安靜、平靜啊，這裡好像是梵天界，簡樸、知足、有約束力(samvara，律儀)、正念、深思、忍辱、慈悲，和對身心的了解，因為這些因素，所以這裡的生活如此平靜。

我從未感到無聊，我平靜的過日子，也希望在森林裡平靜的死去。我觀察我的心。事物會生滅，沒有什麼東西是永遠不變的，即使是最糟的事物也不會持續不變，所以當事物生起時，我知道他們會在下一瞬間消失。我不必做任何事來使他們消失，我想要觀察它們，就好像我透過一台顯微鏡觀察非常有趣的東西。當我的心在觀察正在生起的事物時，我只是驚鴻一瞥而已，然後它就消失了。

我想說：請留下來，讓我好好的觀察你，畢竟我們是舊識，但是他們害怕仔細的觀察。

「正念」是我固定不變的伴侶，我觀察我的正念，知道我有正念，覺知到我有「覺知」。最重要的是要保持正念，

要很有正念，以致於思想停頓下來，此時，你會了知生命到底是怎麼回事，問題來自何處。你的問題來自你的心。

當我說「你的問題來自你的心」時，你不會了解我的意思；然而，當你深入了解你的心的那一刻，你會了解我所說的。我平靜的過日子，因為我深深的了解我的心。智慧是能克服業力（kamma）的。

我很久以前注意到的是我們必須隨時保持正念。做為一個僧侶或在家居士，在持戒方面也是一樣的。如果你說，在禪修期間，我會持戒和保持正念；非禪修期間，你則不會盡力持戒和保持正念，那麼你對「法」並未老實修行。我們必須對所做的事（持戒、正念）忠實，否則你不會尊重你所做的事，或尊重自己；而且沒有那份尊重，你的行為不會充滿喜悅，無法實現個人的抱負，也不會有成就。

正念是沒有動機或態度的，它只是清楚的觀察事物，不做判斷，沒有想要改變事物。培養正念去如實的觀察事物吧。

對於我們的心的生滅過程，絕大部分我們是不清楚的，而且我們已經忘記過去的大部分的經驗、感受和決定(包括過去世)。然而這些對我們的感受和思考方式有很大的影響，而這部分我們是不清楚的，或已經忘記了，卻仍然是我

們的心的一部分，因為沒有較好的術語，所以我稱之為「無意識的心」。

我越來越能覺察到心的陰暗面，而當我變得更能接受時，它越是顯現出來，而我也變得更自在。

我們用語言文字來溝通，然而語言文字的意義卻是如此含糊不清。

對我而言，許多事情已經變得不重要，我不再關心許多事情，這給我更多的自由來觀察我的心，和觀察我生命中所發生的事，並看看這心到底在做什麼。我對禪修非常感興趣。

大部分的痛苦是我們自己製造出來的。心是偉大的魔術師，它製造痛苦，然後自作自受；它創造快樂，享受快樂；它被自己創造出來的蛇所咬，並遭受蛇毒發作之苦。如果它知道，而且不製造這麼多的痛苦，百分之九十的心苦會自行消失。

我來這裡，是為了能有更多的時間深入觀察自己的心，我想要更了解自己：觀察我內心深處所有的動機、慾望、願望、理想。我想要知悉所有我心中鮮為人知的黑暗處，以及所有小心翼翼行動的蜘蛛、蠍子、毒蛇、獅子、老鷹等等，

我不是想把他們趕走，我只是想要深入了解我的心，成為一位仁慈、知「心」的人。除非我非常了解他們，否則他們不會讓我平靜的入睡。

我不喜歡人們誤認為我是某種類型的人，然而這是不可避免的，世界上的每個人都會被誤解。只要我對我的動機非常清楚，這就行了。

你住在哪裡和與你交往的人非常重要。某些地方和某些人會使你的心情不好，而心情不好會傷害你的心。我們全都受周遭的人的影響。

我越來越遠離人群和組織、團體。人們以幫助他人的名義來擴展自我的權利。

尼采³說：「無論誰和惡魔作戰，在作戰過程中，他們自己不要變成惡魔。」

我已經觀察我的心許多年了，因此我很能覺知我的心（覺知念頭的生滅），我知道心多麼遲鈍、傻、愚蠢、調皮，

³ 尼采(Nietzsche，1844~1900)：德國著名的哲學家，反對傳統宗教和倫理，認為上帝已死，主張「權力意志」(Will to power)和重建價值觀。他的思想對存在主義和分析哲學有巨大的影響。

因為我能覺察到，所以它無法把我帶走。

我已經忘記我從書中所學到的大部分的知識，我不想記太多事情，然而我知道許多有關自己、我的心、我的精神狀態和所有我的壞的、愚蠢的事。人們告訴我這樣的事是可恥的，我應該為有這樣的念頭感到內疚。我不相信他們，我知道我們都有這種念頭，然而大多數人不承認。無論好壞，我接受所有有關我的事。

「我們無法改變任何事情，除非我們接受它。」（榮格）

了解和接受自己讓我的心平靜、自在。我對目前的我感到滿意。我會繼續觀察我的心，不會拒絕、判斷、抗拒、否認。我真正想了解的人是我自己。我喜歡讓我的心放空、清明、輕鬆，沒有學習的負擔。我沒什麼要證明，沒有什麼要辯護，也沒有什麼要弘揚。

年輕時，我做過許多愚蠢的事；有時，我仍然會做愚蠢的事，我不能談論這些事，然而我不會想把它們忘記。我做過的事的記憶在我心中生起，我想起我曾做過的蠢事，我不會排斥它們，雖然我感到痛苦，然而我不會感到心煩。每個人都會犯錯。當一個人犯錯時，他的心如何因內咎而煎熬著，心如何想忘記過去的事，這些錯誤讓人忘記生命中的善

事，這些善事讓人覺得自己有價值（例如愛、尊敬、奉獻、榮譽等等）。我原諒自己。

在那種情況下，我如何能避免做那些事？然而在我有生之年，我都要感到內咎嗎？不，我已經從錯誤中汲取教訓，我會盡量不再重蹈覆轍。我還能做什麼呢？什麼也不能做。接受事實能夠讓心解脫。

我並非全然理智，有時我非常愚蠢。具足正念的心是我的指南針。當我犯錯誤時，我的正念總會告訴我：我碰到麻煩了。沒有深入的、如實的了解自己，在修行上不會進步。

短暫的平靜和大樂是令人鼓舞的，然而卻不足以帶來轉變。

是的，我會對別人的偏見感到心煩，然而我不想再這樣了。我無法改變他們，我不對他們負責；如果我能，我會幫助他們。

大多數人不知道他們的心在做什麼，也不知道生命的意義。他們認為他們知道，其實不然。

大多數人非常嚴格的被限制著，你需要有敏銳的覺知和

誠實來克服那種限制。你被限制，我也被限制，我們知道我們被限制嗎？我們大部分的念頭和情緒反應都是這些限制的本能反應。因此，讓我們先從自身做起，當我們不再受限制時，那麼，我想我們可以做一些事來幫助別人，使他們得以解脫。

「做一個幫助別人的人：變得公正無私和利益他人，給他人無條件的愛，有慈悲心，關心他人，給人溫暖，鼓勵，慷慨和布施。」只要我們心煩意亂（upset），我們就會在幫助別人的名義下傷害他人。

自欺，有時是那麼的完美，以致於你無法察覺。防衛（Defensiveness）使你盲目而無法看到自己的弱點，我們欺騙自己，以為自己是快樂的。有時看到自己的缺點是痛苦的。

誠實比我想的更難，我們被我們的謊話所困。談論誠實是很容易的，而要實踐是如此的困難。如果我真的變得誠實，我會很滿意。

不要把過去的記憶和所關心的未來的事放在心裡。要有正念的活在當下，無須擔心未來之事。

由於我們不斷學習，在成長過程中，我們去除了許多的

執著、慾望、夢想、希望。理想破滅（Disillusionment）起初是痛苦的，因為它與失望有關；之後，它讓心解脫，它使我們變得更實際。

生活不是神話故事，在現實生活中，沒有「他們從此以後過著幸福的生活」這回事。老實說，我們必須改變，像一條蛇因為蛇皮變得太緊，必須蛻皮一樣，我們必須去掉我們的夢想。為了能順暢的呼吸，自由成長，我們必須脫去舊皮，長出新的，而不是抱怨它變得太緊，使我們不能呼吸。我們必須記住，當要再度蛻皮時，我們不要不情願。脫去舊皮是痛苦的，我們非常脆弱和過於敏感，因為新皮不夠強壯來忍受外在的環境。

在心理上，我變得越來越獨立，不會感到孤單。如何保持以正念觀察內心深處？你會了解這種感覺。對受覺要有正念，並耐心的等待，不要強迫，讓你的心保持柔軟。

喜樂就是有一顆平靜的心和具足正念，如此的有正念，以致於沒有念頭，沒有我的感覺。當所有有關過去或將來的念頭都不生起時，喜樂便生起了，此時沒有「我」，沒有昨天，沒有明天，沒有任何計畫。在那不受時間影響的片刻，沒有「我」在體驗喜樂，只有喜樂，真正的喜樂沒有理由。

當你真的快樂時(沒有「我」的感覺)，你不能說：「我快樂，是因為…」如果你努力想要獲得快樂，你一定無法如願。真正的快樂是不請自來的。

你能否非常仔細的觀察你的心？如此仔細以致於沒有任何念頭生起。當沒有念頭時，心是平靜的，只有如實的覺知。念頭無法使心平靜，有許多無法解決的問題，處理這些問題的最好的方法是不去想他們。不停的想，只會讓你筋疲力盡，像我們一樣受過教育的人都會想太多，我們必須承認這點。我們必須訓練自己，不要想太多。

閱讀、談話和其他讓人分心的事，使人健忘。我們做太多這些事，當不再做這些事時，我們會覺得空虛、不安和無聊，或者他們的心因為沒有這些事的刺激而變得遲鈍。

每個念頭都會耗費心力，動念頭（thinking）是一種負擔，一種折磨。你認為藉著思考，你可以找到使你快樂的方法。你以這種方式欺騙自己多久了？你還要愚弄自己多久？夠多的念頭！請觀察沒有念頭時是何等情況。

許多事對我來說已經不重要，這給我更多的時間去觀察在我心裡發生的事，在我生命中發生的事。一顆有念頭的心無法觀察，動念頭是盲目的。一顆觀察的心是不思考的，「觀

察」無需思考。其實，觀察並不等於注意（noting）。你想得越多，你越是妄念紛飛。如果你清楚的觀察你的念頭，它必定會停下來，不再打妄想。

我不去想，讓念頭自行生滅。不要想太多，也不要太多。禪修者不應該是忙碌的，不要談太多，不要耽溺於睡眠，要樂於獨處，對六根門要保持覺知，飲食要適度。

這些日子你的禪修如何？當你停止想時，當你停止觀察時，當你的心完全寂靜時，只有警覺和覺知，那麼你會看到事物快速的生滅，事物像夢幻般的性質。

在箱子裡有一些舊報紙，我閱讀這些舊報紙，並觀察我的心，這是讓人分心的東西，是有趣的，可以殺時間，卻沒有用處。人們把心思花在娛樂和資訊上，他們的心偏離生命中真正重要的事情。探討自己的心和自己的生命是更有益的，然而大多數人都害怕這樣做；相反的，他們想要忘記自己，想逃避自己，他們沒有勇氣面對自己。或是他們害怕，害怕如果他們想「太多有關自己的事」，他們會發瘋。然而我不是談論「想」，我是談論「觀察」。是的，如果你想太多有關自己的事，你可能會發瘋。

人們感到空虛和無用，為了掩飾，他們總是使自己忙碌。

當他們忙時，他們覺得自己很重要。誰能告訴你要做什麼？不是我，也不是老師或精神科醫生，你必須自己找答案。我只能告訴你保持正念和過簡單的生活，我想這是你正在做的。我們不能擁有一切，我們必須有所選擇，並且把其他的放下。

慾望少則負擔少。

我並不懷疑渴望、執著、貪慾和貪婪是苦的根源，而去除它們的唯一方法是徹底的觀察它們；壓抑和發洩並沒有多大益處，深入觀察它們才是最重要的。

無論有多少解釋都不能使你了解「貪心」的意思，除非它在你心中生起時，你去觀察它，它看起來像間諜，有很多面孔，都是騙人的，你一直被貪心所欺騙。貪、驕慢、邪見是修行的障礙，是許多不必要的活動的原因，是使生死輪迴延續的原因，也是延緩人們修行和解脫的原因，這些障礙（papabca）使人們忙碌、分心，不得解脫。

「尋」（Vitakka）是最初把心放在一個所緣境上，或把一個所緣境放在心中；而「伺」（vicara）則是持續的把心放在相同的所緣境上。在禪修開始階段，「尋」與「伺」並存，因為心會從禪修的所緣境悄悄的跑掉。

禪修者必須一再的把心收回來，並專注在所緣境上。在禪修一段時間後，心不容易再跑掉，但是需要努力讓心專注在所緣境上。在長期禪修後，心會專注在所緣境上。「尋」與「伺」兩者都是心所(cetasika，mental concomitants)。

我讀過Vimala Thakar⁴的〈禪修：一種生活方式〉一文，以下是一些我非常喜歡的段落：「…除非你能發現一種天生的激情，否則我們不會想去過禪修的生活。禪修是一種完全的生活方式，不是一種部分或片段的活動。生活既不是西方的也不是東方的。一個真正的詢問者是不會興奮的，只有深度，沒有膚淺的興奮…。這種觀察的狀態持續在清醒的時間，無論你是在煮飯，上班，或是在談話，觀察的狀況持續在清醒時的所有活動。當觀察的狀況持續時，敏感度會增強，而且從早到晚，你比以前更能保持覺知。只把你的注意力放在心的活動上，而排除生活中的其他部分是沒有用的。禪修與整個生活有關，換句話說，禪修與每一種身心狀況有關。因此，我們把禪修從心理活動的小範圍，帶到意識的廣大領域，這與你坐或站的方式有關，和你一整天中的舉手投足、語默動靜有關。無論你是否願意，你的心裡狀態都從你的行為中表現出來。很少人了解到持續的談話是禪修巨大的障礙之一。」~Vimala Thakar

⁴ Vimala Thakar 是現代的一位印度禪師，她提倡婦女心靈解放，她因為遇到 Krishnamurti 而改變了她的一生。

一種片段的或特殊的生活方式是行不通的，我們需要多方面的了解。在我們的身體裡，每個部位都與其它部位有關；人的生命亦然，你生命中的每個方面都與其它方面有關。你生命中的經濟、感情、理智、社會和精神方面全是相關聯的，你不能把他們分開，如果你想把他們分開的話，你的生命會不充實，不和諧，而且會有衝突、分裂和停頓。

你是否讀過「佛陀非常仔細的洗他的腳、手和鉢」？他所做的每一件事都是在修行，這才是真正的修行。這與你生命中的每一個方面有關。因此，你的談話，穿著，與他人交往，吃，睡，笑的方式，你做的每件事都反映出你的心。

如何深入思考？你需要一顆平靜、有正念的心，一顆不會疲倦、焦慮而能清楚觀察的心。清楚的觀察是最重要的。無論內在和外在，都有衝突，只有清楚的覺知和智慧能化解這些衝突。

試著去想較積極的想法。思想是強而有力的。讓你周遭的事使你更快樂，讀一些使你的心平靜、寧靜和快樂的書；有些書是令人消沉的。還有，不要對自己或別人期望太高。

在我修習「念處禪」兩年後，我讀到馬哈希尊者⁵有關

⁵馬哈希尊者（Mahasi Sayadaw，1904 ~1982）為緬甸近代最

修習念處的書，我發現大部分我所經驗到的與他在書中所說的相符合(這令我驚訝和欣喜)。最好先修習足夠長的時間，然後再閱讀有關「nyanzin」（觀智的階段/進展）的書，然而「觀智的階段/進展」並非值得驕傲的事。

一位預入聖流的須陀洹（sotapanna，預流者）不會破五戒，這是佛陀一再說的。什麼是須陀洹？誰能告訴你某人是不是「預流者」？預流者和凡夫有什麼不同？佛陀教導的一些基礎知識是必須知道的。如果沒有從一些明師聽過「法」，要正確修行「法」是不可能的。

需要多少必要的經典、教法（pariyatti）？這是問題之所在。五比丘聽了佛陀所說的《轉法輪經》（Dhammacakkappavattana-Sutta）和《無我相經》（Anattalakkhana Sutta），這兩部經就足夠讓他們證悟。

持戒是必要的，不持戒，無法使自己平靜。持戒有助於禪修，禪修也有助於持戒。律儀（Samvara，restraint）可以讓痛苦減少。持戒是一種律儀，而正念也是一種律儀。

在美國，你會碰到各種各樣的人，有些是真誠的，有些

具有影響力的禪師之一，他的禪法廣為流傳於緬甸、東南亞和西方。

了解「法」，然而有許多人對印度教、禪、西藏密教、上座部佛教和西方的心理學完全混淆。有人說美國彷彿是用有很多成分的緬甸咖哩（各種各樣的東西）混在一起煮。

沒有一個地方是完美的。如果你對「法」一無所知，你會更困惑。去那裡參觀一次吧，生命是一連串的實驗，沒有人能告訴你：在那裡你是否會快樂，然而你確實會擁有許多自由，你有以自己的方式過生活的自由。至於別人過他們生活的方式，又能說什麼呢？那是他們的生活。每個人或多或少是無知的(bala，愚癡的)。

你對「法」的了解和修習是你唯一的保障。

是的，愈有正念的人越柔軟。愈敏感的人，對痛苦，對不愉快，對無意義的話會更敏感，也很容易被無意義的事所激怒（irritated）。

你可能會感到不安，因為世間充滿「無法覺知他們的不善心的人們」。而且他們甚至期望你分享他們對生命的態度、行為。有時，你可能因為人們不了解「法」，和嘲笑那些修行的人而感到很不開心。有時，他們甚至故意給修行人找麻煩，這些事甚至在僧眾裡發生。因此要了解他們，並原諒他們。

有「捨」(Upakkha, equanimity)心的人是非常平靜的。

有人問我：他們與人相處時，為什麼這麼容易被激怒、心煩。答案是：他們無法容忍那麼多的廢話，他們不想浪費時間交談和說閒話。以前，他們喜愛交談，說閒話，消磨時間，談政治；現在，他們只能稍微容忍。當他們對所談論的事很有正念時，他們覺得這些話在嘴裡不對味。當其他人不理會時，他們覺得無趣，不悅，他們可能會變得粗魯。因此對這種心態，你一定要很有正念，了解人們並原諒他們。

「我禪修越久，越有正念時，越想逃離這個瘋狂的世界。」如果這是可能的，有多好。然而在你能改變前，要容忍，並且培養「捨心」，不然你會累壞。

「你總是幫助我們，了解我們，你不需要別人了解你嗎？」是的，我不需要別人了解我，但是如果他們了解我，我會感激。了解別人不容易，其實我不了解別人，然而我會嘗試。了解自己是相當難的，如果你不了解自己，你如何能了解別人？要了解自己，你一定要對自己非常誠實。

要對自己非常誠實真的很難，我們經常對自己說謊。我是一個偽君子，看到這點是讓人難過的。或許你忘了我也是人，一個有時愚昧的人。我希望去觀察在我心裡什麼是真實

的。當我看到自己的缺點，我不會激動或不安，我不會急著去除他們，我無法去除他們，我只希望能如實的觀察我的缺失。在大多數的情況下，當我觀察他們時，我使他們變了樣。心非常擅長扭曲事情：自我矇騙。大部分的時間我在欺騙自己，我在學習觀察自我矇騙。當我發現自我矇騙時，我不會真的不安。

如果不是因為有正念，我的生活會是一個很糟的笑話。

了解自己的極限。對我而言，了解我所執著的地方，以及讓自己變得不執著是多麼難啊。你說：「人們是執著的」。只有當你清楚了解你執著之所在，就在那裡可以讓你變得不執著。

人們的行為像是他們知道自己在做什麼一樣，他們真的知道自己在做什麼嗎？這是自我矇騙。有時，事情會如此完成，而你甚至不知為何會完成。防衛（Defensiveness）使你無法看到自己的弱點。為了使自己愉快，我們欺騙自己。

有時，看見我們的弱點是很難過的，它需要許多勇氣、誠實和正念。我可能是個大傻瓜，只要我發現缺點並改正，我不會惹上大的麻煩，我似乎變聰明了。「被控制的愚蠢的言行」看起來像有智慧。

去接受那不可避免的事物，對心的平靜非常重要。

真正的無常是超越故事的。在報紙上讀到某些事情而了解無常，這是理智的（intellectual）。當你真的看到無常時，這是你在當下所經歷的，是沒有思考的。

要在一封信裡寫每一件事是很難的。有很多要說，而信的空間非常小。畢竟，我所說的不是很重要，也不是至關重要的大事，可能沒有用處。我沒有提到的和那些我不能說的，對我似乎更重要。當我的心平靜時，沒有什麼可寫。

「如果你想要真相，我會告訴你真相。朋友，聽著，我愛的上帝在心裡。」(卡比爾)⁶

人們建立一些觀念，而這些觀念卻成為監獄。如果你禪修得很好，你穿哪種衣服是不重要的。如果你知道標籤的用途，標籤便沒有什麼意義，然而人們執著標籤、包裝。你想受持多少戒，由你決定。

⁶ 卡比爾(Kabir，1440~1518)，是印度的神祕主義者兼詩人，曾經想融合回教和印度教，後來，他的弟子以他的思想創立了錫克教（Sikhism）。

你可以選擇一兩個適當的所緣境，並且持續以正念觀察他們，「持續」是最重要的。「妄想」無法使心愉快，觀察你的念頭，不要去控制他們，當你清楚的觀察它們時，它們會停止。

我會更認真的禪修，我的心充滿太多俗事。我旅行太多，交談太多，現在我想再安靜下來。「想」是一大負擔。我是一個在公海上的一艘小船裡的人，孤獨，沒有無線電可聯繫，然而我有我的指南針：正念。

當你的想法變得激進，而你不想被誤會，你變得沈默，或是你會說些你不感興趣的話。你想說些你想要說的，然而你卻說些人們聽不懂的話。有時你高興，因為他們不知道你在說什麼。你為什麼要表達你的想法？這是另一種執著。如果你放下那個執著，你的心會寂靜和平靜。

經常與人們和處境對抗，即使是輕微的，也會引起精神緊張，最後會筋疲力盡。觀察你的心，看看有多少對真實和虛擬情境的反應，觀察你的精神緊張。最好住在一個你毋需一直抗拒或有所反應的地方，你可能必須獨自生活(如果你能忍受孤獨)。

「你的感受越深，你一定對你的感受越沉默。在那裡一

個人不能說話，他必須保持沈默。」~維根斯坦⁷

被誤會是非常令人沮喪的，大多數人沒有足夠的勇氣接受事實，他們想要使他們愉快的事物。真相有時是可怕的，真的，幻想破滅是令人害怕的。沒有什麼你能緊握不放，即使是「法」(Dhamma)也不行。(然而，什麼是「法」呢？)只有去觀察，去了解。大多數人在尋找他們能抓住的東西：一些理想，一個目標，一種方法，一個團體，一個宗派，一個教團，凡是他們能認同的事物。

你是否隨時隨地保持正念？

除非你能擁抱(embrace)孤獨，否則你不會了解友誼真正的意思。對許多人來說，友誼是克服孤獨的方法。培養(Cultivate)孤獨，盡可能獨自生活，看看是否你能獨自生活。

如果你真的能面對孤獨，住在那樣的地方是很好的。如果你能找一位好朋友與你分享那個寧靜的地方，那會更好，但是我認為代價太高了。我希望你現在更愉快，做你喜歡的事。

⁷維根斯坦 (Wittgenstein, 1889~1951)，是奧地利的哲學家，主張以邏輯和科學方法來探討哲學，以符號來表示意義，以公式來表達思想，為早期分析哲學的重要人物。

第二章 獨處

應該培養獨處的習慣，無論是身體的或心靈的。「身獨處」指獨自一人，我的意思並不是說我們應該避免與人見面，而是應該獨自過生活。「心獨處」指除了保持警惕、覺知，不思考別的。

有些人認為：當我們不思考時，我們必定熟睡、呆滯，或昏昏欲睡。人們不了解獨處的重要性，他們想和別人在一起，好從中獲得一些樂趣或刺激，他們渴望刺激。當沒有任何刺激的事物時，他們覺得無聊。當他們獨處時，他們閱讀，看電視，聽收音機或錄音帶，或是想他們已經做的事，或是想他們將要做的事。獨自一人，不要看書或看電視，不要聽收音機或錄音帶，不去思考，這是他們從未想過或做過的事。

智慧是獨處的結果，獨處是在充電。生命從我心中深沉

的寂靜中流出，無法言宣；其他的事情都是次要的。

我現在住在M地，一星期前到這裡，這裡是個美好、安靜的地方，簡樸，沒有大的護持者，只有村民、農夫，這裡是單純的地方，住著單純的人，只有我的心是複雜的。這裡有許多鳥，我喜歡聽鳥兒的啁啾聲；風在樹林間吹拂，平靜和紓緩。此處大不同於繁忙、嘈雜的城市，一個完全不同的世界。大都市和大人物是非常令人困擾的。

在這裡禪修要容易多了，我沒有遠大的志向，我只是生活簡樸和清楚的觀察。我無法改變世界，我無法改變任何人，包括我自己，然而我可以觀察。如果我是明智的，我只是觀察，不會對任何人或任何事感到心煩不安。我是何等人想要把世界扛在我的肩上？

有時，我希望有一位我真的能交談的朋友。許多人喜歡來找我，無論我到那裡，都有人來看我。或許他們聽從「一位能激發、能面對挑戰的人」時，他們能獲得激勵、鼓勵、啟發而去禪修。這裡有許多人為我做事，供養一些東西，然而這裡沒有人能與我分享「真正對我有意義的事？」，這樣至少我學會平靜的、不對別人吐露心事的過日子。

是的，這個世間是瘋狂的，然而對此我又能做什麼呢？無能為力。為什麼要浪費時間和精力為它感到不安？

雨慢慢的下著，沒有風，這使我覺得平靜。樹比去年高多了，再過幾年，這裡會有茂密的森林。林務局給我大約八英畝的土地，很便宜，是嗎？除了在熱的季節外，這裡有好的泉水和好天氣，也有足夠的食物，大部分是素食。我所有我需要的東西和許多時間。

人們不會來打擾我，有時，有些人會來清掃寺院。我的房間裝有紗窗，可以防蚊子，裡頭有一張床和一張安樂椅，有些書、藥、紙張和筆。有什麼讓我不開心呢？我用漂亮的玻璃杯喝一壺好茶，一壺清香的好茶使我有精神和警醒，我獨自享受這壺好茶。雨下得更大了。

據我所知，這是唯一沒有干擾的地方。許多地方缺乏糧食，但不是這裡。此時大約是下午一點十五分，非常安靜，只有一些蟋蟀聲和母牛的鈴聲。僧眾正在茅篷裡禪修。

上個月，我做了一個異常的夢，在夢裡，我右手拿了一疊的檔案和機票，正要經過機場的關卡（checkpoint），正要上一架準備開往美國的噴射機。或許是因為這裡所發生的事，使我無意識的心想離開這裡。

沒有一個地方是完美的，這個地方相當好，這裡的人和僧眾對我很友善。當有僧侶生病時，我會照顧他們，他們以

為我是醫生，然而卻很難獲得藥物。

這座森林裡有三間寺院，我的住處是最僻靜的，通常沒有訪客，有些人會在月圓日來工作。既然我們所需不多，我們擁所有我們需要的東西。我想讀一些書，然而一本也沒有，或許我應該放下對閱讀書本的渴望。

在這裡，幾乎每天都一樣，晚上，我們來回的經行（行禪）。這裡沒有什麼改變，時間好像停止或變慢了。外面的世界動盪不安，而這裡是安靜的，無事可做，沒有什麼是重要的。幾乎所有的問題都是想像出來的（*imaginary*），若是我們知道我們的問題泰半是想像出來的，該有多好。

這裡如往常一樣平靜，有許多鳥。我的健康良好，過去四個月，沒有什麼好抱怨的，我在學習照顧自己，我吃很多蔬菜，不油膩的食物和極少的糖。平靜大有助益，這個地方對我而言好像是最好的。這裡的生活非常平靜、安靜，沒有鬥爭，因為這裡沒有組織團體。我對許多人事物也越來越不執著。

今天多雲，下毛毛雨，很安靜，鳥兒在唱歌，到處都是乾枯的葉子。一棵棵樹正舉起他們的枝枒迎接雨水；又熱又乾燥，沒問題，我們落下所有的葉子，當第一次下雨時，我

們會再長新的。現在天氣變冷了，冬天到了，這幾天，非常晴朗，只有在地平線附近的一些雲朵，空氣清新涼爽，在月圓日的夜裡，實在又美又平靜。

昨晚我獨自去散步，哪來的擔心憂慮？我找不到它們，我認為那是想像出來的。

現在是清晨，上午四點四十五分，所有的鳥兒在唱歌，寺院裡有數百隻鳥，牠們好像相當快樂，天氣十分暖和，牠們喜歡洗澡，因此我擺了兩個小的陶碗，好讓鳥兒喝水和洗澡。看著牠們洗澡，我非常高興，他們好像真的喜歡洗澡。我每天給牠們米，許多鳥兒是為了食物和水而來，牠們不是無緣無故來吃我的食物和水，他們為我唱歌和教我不要擔心，教我要活在當下，不要想太多把我的心弄亂。如實的接受生命，以及準備隨時可能死去。

他們說生活是艱苦的(有誰說生活是容易的？)，但你仍然可以快樂過日子，並且從生活中學習許多東西。如果你願意的話，你可以脫離生死的輪迴。

我現在坐在我的茅蓬的走廊上，這裡非常安靜，我聽到兩隻鴿子在遠處的樹上咕咕叫著，也聽到樹林裡的風聲。大約下午四點，在洗過熱水澡後，我休息一會兒。有時我想在

山裡頭找個洞穴，獨自住在那裡，然而沒有什麼東西能帶來真正的滿足。

我想安靜、平靜的過日子，我已經放下所有的責任。我想要平靜、自由和深入了解生命；我不在乎是否有信徒或弟子，是否被認可或有名望。我想讓你知道我的生活方式：簡單、安靜、平靜，很少的東西。大多數我所獲得的東西都送出去了，所以如果我沒有告訴你我需要什麼，這表示我真的不需要他們。簡單過日子對心輕鬆多了。

我們應該住 在一個能完全放鬆的地方，自由自在，心裡上的解脫，不受別人的期望影響；在這個地方，我們感受到真正的自我，無須說些什麼或做些什麼來取悅他人。

我已經學會獨自生活。有時我想要表達我最深刻的了解，但是很難找到能夠傾聽，能夠了解和欣賞的人；通常我是聆聽的人，人們喜歡跟我談話。

在森林裡散步，非常安靜，沒有遇見任何人，只有鳥兒快樂的唱歌，人們都是憂鬱的。我必須努力使自己與世界隔離。你爬得越高，你能遇到的旅遊者越少。登山者啊，你能忍受孤獨嗎？

我的生活十分簡單、平靜。在Mahamyaing寺，有三個

僧侶，我們少欲知足，並經常觀察自己的心，知道心中的任何念頭是讓神智清明的唯一方法。我一天閱讀數小時，花許多時間禪修，晚上經行，以及和我的朋友交談。這裡非常安靜，我聽到鳥鳴聲和蟋蟀聲。這裡的人非常好，很友善。

然而我並非總是愉快的，有時，我為無法在許多方面幫助我的孩子而感到憂傷，但是我不會還俗，我很喜歡當僧侶和住在森林裡，我想我是天生的隱士。我喜歡跟真的有話要說的朋友交談，我也喜歡花許多時間禪修，如果沒有這些事情，生活會一團糟。

今天早上的日出非常美，晨曦穿過雲層。我住在一個多麼奇妙的世界啊！就在這裡，有許多美麗的景象，雖然它只持續一會兒，這也無所謂。

我以敬畏的心過日子，一切事物是多麼美妙啊！他們說生命是可怕的，在某方面這是真的，然而生命也十分美妙。有時，我會因為我活著而感到有活力，很愉快，我期待有健康長壽的一生。最近，我學會如何重新過日子。我的生活剛剛開始，我開始欣賞自己、我的生活、你、我的女兒和他們的母親，以及這裡的朋友，還有藍天、白雲、樹、鳥兒，我真的熱愛生命(好像我將成為異教徒)。不，我不厭惡生命。是的，生命中有苦，可以接受，那是我為生命付出的代價。我真的感激生命，我感謝生命中所有的痛苦與歡樂，我知道

還有更多的苦與樂會生起。

我的茅蓬附近有竹林，大約有十五枝新筍：美麗，高大，壯碩，可愛的筍。每天看到這些新筍，我感到非常高興，他們長得這麼好，他們是我的親眷，我實在喜歡他們。喝一杯人參茶，味道真好，太好了。這個杯子也非常美，有花紋的褐綠色，我也喜歡上了這個日本杯子。我喝醉了嗎？不，我一生從未醉過，我十分清醒，或許我因為喝人參茶而醉了。

我收到你寄給我的詩集：《石屋之山林詩集》，我真的很喜歡這本詩集，你知道我喜歡哪種詩，我喜歡石屋，就像我喜歡良寬一樣，他們的作品就在我身邊，我經常讀他們的詩集。事實上，我與他們過一樣的生活。再來一杯人參茶，哇，太棒了！

今天天氣晴朗，鳥兒相當興奮，他們互相鳴叫，牠們享受生命，與人類不同；人類憂鬱，不知足，抱怨，無聊，大部分的人是失意的，我一生中從未見過一隻沮喪的鳥。我向鳥兒學習，而不是向沮喪、忘恩負義的人學習。

剛散步回來，我感受到溫暖的陽光和涼爽的風，真好，在大自然中親近大自然。我想去慢跑，我一直在做運動，我的肌肉十分結實，散發出精力，我的體重增加了，為了減肥，

我必須多做運動。第三杯人參茶，哪個富翁能享有這樣的快樂？

你的信，我讀了十次以上，我有時間閱讀和思考，我想知道你說些什麼，我會繼續這麼做，我想深入了解我的朋友。我會盡我一生去了解自己、我的朋友、我的家人和我的女兒，這是我優先了解的對象，其餘的事，如有必要，我會去做。如果我不了解自己和我親愛的人，我不認為我的一生是成功的。

我越是了解和賞識那些我所親近的人，我的生命變得越有意義，我花了很長的時間才發現這真理。他們說人生四十才開始，這對我來說是真的，在這種意義下，我還很年輕，非常熱心。我開始用自己的眼睛來觀察自己

我開始用我自己的方式來感受，我喜歡我的生活，喜歡親近我的人，喜歡我所住的世間，以及一切事物的真實狀況。當人們照顧我、幫助我時，我感謝他們。感謝他們的幫助，謝謝他們的好心，我感激他們。以前，我認為這些是理所當然的。

我怎能詛咒生命？我怎能抱怨生命是無意義的？生命是如此美好，充滿奇蹟。當我死時，我想心存感激而死，而

非悲痛而終。謝謝你的分享和關心，我很高興我們能互通信，這是非常珍貴的，在我的生命中，只有少數人深具意義，你是其中一位。我們認識多久了？十年，我覺得更接近你。我可以告訴你我所有的想法和感受，我知道你不會批評我。

我越來越像一個人，我比以前更愛我的孩子和他們的母親，我沒有變得漠不關心，這多麼奇怪啊，一個好的僧侶不該有執著，所以我不是一位好僧侶，這是已經證實的。總之，我是人，不是壞人。我希望你了解我這個愚騃的僧侶。

今天傍晚的落日很美，金黃色的雲朵，無法用言語來形容的美。我聽到荒野的呼喚，最後我必須接受我天生是個隱士的事實。對這個世間我了解夠多了，我不會管它。

你是否已找到在你有生之年都會愉快、滿足的地方？我還沒有找到這樣的地方，我希望有一天能找到。我認為每個地方都是暫時的，有個安靜、隱蔽的地方，即使是暫時的也很好，希望能如願。

你說你喜歡中國的國畫，我也喜歡國畫，如果你有國畫的印刷品，請寄一些給我。我也喜歡古老的、傳統風格的日本畫：山間有瀑布、小屋和農場，簡單的木屋和竹舍。日式花園非常簡樸、寧靜，你可以建一座小型的花園，裡頭有用

碎石鋪的小路，有一些木製或石製的長凳，開花的灌木叢，當然還有一些竹子、楓樹或櫻桃樹，並在花園的某處挖個小池塘或小溪。需要許多時間來栽培一個花園，或許你可以用個盆子或箱子來種花，可以做一個迷你花園，你也可以在你的房子的角落用箱子種一些苔蘚。

每天在辦公室工作必定令人厭煩，你需要做有創造性的工作。我非常喜歡觀賞有隱士住處的國畫，我想住在深山裡，住在簡樸、安靜的村莊附近，有一天我可能會這樣做。這個世間變得越來越瘋狂，不滿和不悅像森林大火一樣燃燒著，到處蔓延，好像傳染病一樣。很少人能欣賞古老的智慧、知足、簡樸。時髦的是西方化的東西。

從昨晚起，雨一直下著，沒有太陽，多雲和清冷。我的小炭爐在慢慢的燃燒，飯後，我喝些加糖的茶。我帶上護耳塞，讀著《寒山》詩集，以下是我最喜歡的：

一向寒山坐，涇留三十年，卜擇幽居地，天台更莫言。
猿啼谿霧冷，嶽色草門連，折葉覆松室，開池引澗泉。
已甘休萬事，采蕨度殘年，寒巖深更好，無人行此道。
白雲高岫間，青嶂孤猿嘯，我更何所親，暢志自宜老。
形容寒暑遷，心珠甚可保。智者君拋我，愚者我拋君；
非愚亦非智，從此斷相聞。入夜歌明月，侵晨舞白雲。

焉能拱口手，端坐鬢紛紛。

我喜歡古代的中國，或許我過去世是中國人，我再讀《寒山詩集》，這是我最喜歡的。我住在這裡，想做什麼就做什麼，早上，我去托鉢，在上午八點用餐，一天中唯一的一餐，然後經行，坐下來閱讀，思考，禪修，無論我住在這裡或其他地方，這是我一生中想要做的事。

我觀察我的執著，我在學習放下，執著是沉重的負擔：我，我的（my），我的東西（mine）。如果你沒有強烈的執著，你可以像寒山子一樣住在安靜的地方。

當我讀這樣的詩時，我會想像詩中的情境。有時，在想像中，我帶你去森林裡做長距離的散步，向你介紹這裡的寧靜、樹木和不同種類的鳥兒，以及那深湛的平靜，這是與「總是為一些瑣事煩躁不安的人」共住的你，所永遠無法感受到的。

我花許多時間修「佛隨念」。我有一張佛陀入甚深禪定的明信片，佛陀坐在大榕樹下，附近有一些兔子，還有一片盛開著蓮花的大湖，在湖岸的另一邊是森林和山，圓圓的月亮正掛在山頂上。湖面上有一些漣漪，四周是安靜、平靜的，在那裡，佛陀---我的導師入甚深禪定，完全止息，沒有貪、瞋、癡、驕傲、嫉妒，這是平靜最完美的境界。佛陀的臉散

發出柔和的白光，他的身體是柔軟、放鬆的，完全放鬆，沒有一個地方是緊繃的，而我坐在不遠處的一棵樹下(我不在這張照片內)，非常平靜，如果你願意，你可以和我們一起。

觀想是很有力量的，當你觀想平靜的處境時，你的心也變得平靜；你也可以想像可怕的處境，把自己嚇個半死。既然你有選擇權，你可以選擇觀想平靜的處境，例如觀想在佛陀附近平靜的打坐，觀想所有的細節，觀想你在深山裡，涼爽，安靜。在佛陀附近你覺得非常平靜，輕安，安全，安穩，而且遠離塵垢。

收集一些能使你的心平靜的詩，把它們整齊的抄在筆記本裡，你可以隨身攜帶。

晚上九點三十分，我剛散步回來，月亮非常明亮，昨天是月圓日，今晚的月亮圓滿無缺，清冷，有霧，雨已經停止，真美，不像在人間。

我剛散步回來，明月掛在樹梢，很涼爽，我獨自住在十二乘八英尺的平房裡。另外有兩個僧侶住在不遠處分開的小屋裡，他們是很好的禪修者。

在我的茅蓬附近有個小池塘，裡頭有許多水生昆蟲在游

泳或潛入池裡，有許多植物在池裡生長。我喜歡在晚上站在池邊觀看水裡的昆蟲，昨天我看到兩隻蝌蚪，這裡沒有電，所以我是在燭光下寫這封航空郵簡。在這裡我感到非常輕鬆，人們對我非常友善，他們認為當我來訪時，事情會更好。

我病了幾天，人們把食物帶來給我，有位醫生來過，不嚴重，他們太關心我了，我周遭住著許多愛護我的人。我有所有我需要的東西，當我需要任何東西時，我會告訴你。我習慣節省，即使是免費和豐富的雨水我也省著用，這已經成為我的習慣，我以前住在遙遠的村莊，在那裡每樣東西都不夠用，包括水。

我午睡一下，醒來後，去散步，烏雲密佈，很快會下雨，我聽到雷聲，這星期一直下雨，農夫們很高興，鳥兒也是愉快的，他們唱著歌，互相鳴叫，一隻小鶲鳥在鉢裡洗澡，生命生生不息。

由於我認為生命應該是如何如何的，因此我自尋煩惱；現在我只做我所能做的，其他的則順其自然。讓自己不悅是不值得的。人們有不同的意見，所以爭鬧不休，讓他們去爭鬥吧，我不會加入的，我不想讓他們擾亂我的心。

今天天氣非常好，藍天襯托著白雲，間歇性的雨伴著遠

方隆隆的雷聲，非常安靜。我擁有我所需要的一切：有書可讀，有足夠的食物，有一間美好的茅蓬。人們不會打擾我，我沒有理由不開心。

不滿是一種病。

人們沒有發現：由於貪婪、驕傲、嫉妒，他們經常使自己不開心。許多人想離開緬甸，到處都是騷亂；在這裡，我像綠洲一樣，有人說：當他們來到寺院時，他們感到愉快。他們不了解快樂無法外求。

如果你帶著所有的煩惱，無論你到哪裡，你都不會開心。

某些事情總是出差錯，人們互相指責：「我不高興，這是某人的錯。」我們看不到自己的錯誤，這多麼奇怪啊！非常美的落日，我們到山頂上觀看，落日餘暉從淡黃慢慢的變成燦爛的紅。有時我們忘了觀看自然的美，因為忙於我們的問題，通常，我們住在自己創造的、充滿問題的小天地裡。

現在是日出前的清晨，許多鳥兒在唱歌，因為在寺院裡很安全，所以有許多鳥兒住在這裡，我看牠們，聽鳥鳴聲。我越來越喜歡牠們，牠們似乎過著艱苦的生活，然而牠們非常快樂和獨立。這些鳥兒有大有小，有不同的形狀和顏色。無論我觀察牠們多久，我從未失去興趣。你讀過John Muir的〈水鶲〉（Water Ouzel）嗎？我讀過John Muir的書好幾

次，我有他寫的《荒野世界》(*The Wilderness World of John Muir*)一書。他很奇特，不喜歡奢華，他不曾擁有一輛汽車，他熱愛大自然，他是我所喜歡的美國人之一。

每天早上我沿著道路去托鉢，只到離寺院最近的七戶人家，通常我得到蔬菜、馬鈴薯、豆子和米飯，我得到的食物多過我的食量。簡單的食物(沒有加工食品)有益於健康。通常(除了我生病)我一天只吃一頓飯。這裡的天氣頗佳(不很熱)，我有一間茅蓬，有一些書可以閱讀，有足夠的袈裟和毯子保暖，有藥物和維生素讓我的身體保持健康。我極少旅行，或許一年一次。我有一些護持者提供我所需要的東西(我所需極少)，所以我不需要抱怨什麼，事實上，與其他僧侶相比，我是富有的(不是金錢上的)，我沒有任何屬於我的錢，我不需要，我很高興我能不用錢，沒有錢的生活對我的心來說輕鬆多了。

在時間上我很富有：我有足夠的時間去閱讀和禪修，我從不匆忙。我喜歡讀良寬的作品，這裡有一段好的篇章：「不是我不願與人交往，而是因為獨居是較好的生活方式。一間擁有四個蓆子的小茅蓬，整天不見任何人影，我獨自坐在窗牖下，只有不斷的落葉聲。黃昏時，請來我的茅蓬聽昆蟲歌唱，我會向你介紹秋天的田野。」～良寬⁸

⁸ 良寬 (1758~1831)：日本禪僧和詩人，長於散文、詩歌，生性簡

生活可以如此簡單，人們為什麼要為自己製造這樣大的負擔？

人們是如此忙碌，以致於他們沒有聽到鳥兒在唱歌，他們不知道如何欣賞鳥兒唱歌。我喜歡鳥兒、樹和雲。在森林裡散步是我最喜愛的運動，我喜歡讀佛書和禪修，我不喜歡傳教，所以如果我不教任何法，請原諒我。

我知道我可以過奢華的生活，如果我想要的話，然而我選擇過簡樸的生活。我不想成為大人物，不想成為大師，我最大的志向是平靜的過生活，安靜，簡樸，通常是獨居。我不做任何演講。如果人們想要，他們可以來找我談話。有時我告訴他們試著去禪修，那麼，他們必須去禪修中心。

一大早，許多鳥兒在唱歌，他們好像非常快樂，迎接朝陽，以一顆新的心開始新的一天。牠們從不帶著昨天的心理負擔或內咎，牠們也不擔心未來，多好啊！人們逐漸遠離大自然，他們在電視上觀看大自然。

我去森林裡散步，並聆聽各種鳥兒唱歌。我想住在森林的深處，和鳥兒、鹿以及各種動物做朋友，也和樹木、小溪、

樸寡欲，崇尚天真純樸，常與村童玩耍，入遊戲三昧。

雲朵、天空、雨霧為友。當我住在森林時，我和一些兔子、松鼠、蜥蜴和一隻孔雀做朋友。

我的身體相當好，我每天散步，散步使我身體健康，充滿活力。散步後，我的心變得更輕鬆，這裡很平靜，無憂無慮，沒有牽掛，每天都一樣，轉眼又過了數月，即使一年也不是那麼長。當我變得更老時，希望我變得越來越平靜。

我聽到一隻山雞鳴叫，聽到牠的聲音真好；有兩隻大的森林烏鵲來了，牠們不怕我，牠們接近我，並且望著我。

已經下了六天的雨，非常平靜，每當雨停了，我會出去散步。我想遠離人們，在森林裡長距離散步。現在的人都很不平靜，我知道他們的心，我盡我所能的使他們的心柔軟成熟。他們對緬甸的局勢非常不安，好像全世界都因為貪慾、嗔怒、嫉妒、驕傲而燃燒著。

在我的茅蓬前，有一隻蜥蜴在爬樹；在茅蓬後面，有一隻鴿子在咕咕叫。有關我的生活，你還想要知道什麼？

一大早，大約六點左右，我去托鉢，從七點到七點半是我用飯的時間，飯後，我會散步一會兒。之後，我坐下來看鳥兒和樹，然後禪修。如果有一本好書可讀，我會閱讀。有時，人們三三兩兩的來，談論許多事情，然而總是回到談

論「法」。下午，一位年輕的閃族僧侶來上巴利文；傍晚，通常我會去森林裡散步，森林非常寧靜。當我遠離人群時，我的心變得非常平靜，鳥兒和樹是平靜的伴侶。

我唯一的嗜好是讀書。一隻布穀鳥在咕咕叫，非常圓潤悅耳，這使我愉快、高興。

「我的生命像是一間老朽、僻靜的屋宅，貧窮、簡樸又安靜。」～良寬

我住在這個繁忙、嘈雜、瘋狂的世界外邊。

不要太忙，減少所有不必要的活動，要有足夠的時間休息、放鬆和禪修。人們應該抽時間去森林裡住一段時間。每當我去森林時，我感到非常輕鬆。人們住在非常擁擠的地方是不自然、不健康的，要與大自然多接觸，至少有時要離開城市去參觀山裡的佛寺和去禪修。

住在這樣擁擠的城市，人們有點瘋狂，他們不知道他們在做什麼。有些人在那裡出生，習慣那裡的生活；而有些則別無選擇，像你一樣，雖然不喜歡住在大都市，卻在那裡工作。

因為我有一顆不一樣的心，無論我住在那裡，我都住在

一個非常不同的世界，我不關心人們所關心的事物，像錢、娛樂和傳統等，我覺得我比較類似鳥兒、動物、樹和雲。我了解人們和他們的痛苦。他們盲目的沿著錯誤的道路走，我對他們心生悲憫，他們的心一點也不平靜，他們充滿陳舊的看法，變得越來越像機器人。

我多麼渴望見到一位明智、警醒、覺知、敏感，不是教條主義者，不斷學習成長的人。我住在森林裡的時間太久，我不喜歡住在骯髒、嘈雜、污染的地方，在那裡人們非常貪婪。這使我想起我年輕時讀過的一首詩：「再見，驕傲的世界，我要回家了。」

我喜歡吃許多簡單煮的新鮮蔬菜和豆類，很久以前，我發現如果我不吃蔬菜和豆類，我會覺得不舒服；如果我吃許多肉，我會生病。吃一些維生素和礦物質補充劑幫助我的消化。如果你不吃大量蔬菜，你肯定會缺乏維生素和礦物質，這會導致疲倦、消化不良和貧血症。我希望能夠獲得糙米飯，這裡的人全部吃白米飯，白米飯只不過是澱粉而已。

今年我打算住這裡，雖然很熱，但是這裡非常平靜。很多人說當他們來到寺院時，他們感到非常平靜。只要心是清涼的，就讓身體熱吧。

一隻知更鳥停在樹上唱著歌，我望著落日，在夏天的傍

晚，心裡想著你。我們的生活是多麼不同啊，然而有某些是相同的。我們會相遇是多麼奇妙的事，我們的記憶會持續直到我們去世。這顆心想要探觸另一顆心，為什麼那麼害怕？聆聽一首鳥兒和知了的交響樂，還有更好的音樂嗎？

誰能想像這個僧侶的精神生活？現在是傍晚，我坐在竹林附近寫信給你。許多八哥鳥互相鳴叫著，互相談論。嗯，他們的日子一定很艱苦，天氣非常暖活，我們住在這樣美麗和奇妙的世界。

我病了一個星期，是嚴重的喉嚨感染。天氣轉冷，老的樹葉紛紛落下。在五個星期的旅行中，與人晤面、交談，之後，再度單獨在一個安靜的地方，感覺真好。人們毫無正念和心神不寧，他們的變化無常實在讓人疲累。

上個月我非常忙，忙著與訪客和僧侶們討論和回答問題。他們來問我問題，好像我知道全部的答案。我告訴他們我所知道的，我很高興有些人對過有意義的生活感興趣。

我在這裡感到非常平靜的原因之一是，這裡沒有董事會，沒有社團組織。你認為人們會一起和諧工作嗎？我想不會，我沒有見過一個組織很和諧的運作，因此我的座右銘是：如果你想要平靜，離開組織，這表示我不想應某個團體的邀請去美國。因為我在這裡過著非常安靜、平靜的生活，

有時有許多時間，我不知道該做些什麼，因此我給我的朋友寫信，讀一些書和禪修。我沒有任何嚴肅或重要的話要說，所以寫一封信是不容易的。

你問我：「你認為我真的能過平靜和自然的生活嗎？」是的，如果你真的想要，而過渡時期非常重要(因為不容易)，在非常忙碌後，我們不知道有這麼多時間要做什麼，有時，你會認為你沒有做任何有成果的事，你會認為你是自私的，當世人在受苦時，你卻過著平靜、安逸的生活，因為你覺得你好像要對世人負責。靜靜的，不做任何事，做一個小人物，沒有任何責任是不容易的，尤其是你，如果你不受苦，你會感到內咎。

我生活在綠色的世界中，無論我往哪個方向看，都是綠色的，這世界真美啊，我深深喜愛這個世界。我做了什麼，能夠這樣愉快和平靜？

有些人認為一個僧侶不應該喜愛任何東西，不要對任何事物著迷。我很抱歉的說：我沒有消除對一切事物的喜好，我喜歡和欣賞許多事物，而且我很高興有許多美好的事在我的生命中發生。當然，我的生命中也有一些不如意的事，然而已事過境遷。

茅蓬的天花板已經搭蓋好了，天花板看起來像地板，非常整潔，我們用很好的柚木來搭蓋，可以用很久。天花板讓室內更涼爽，下雨時不會那麼吵，我非常喜歡這天花板。我會順其自然，我不會給它漆上油漆，原木的紋理和原木色比漆成白色更有趣、更美。

每天我變得更「愚」，忘了更多過去我從書中所學到的，而從生活中看到和學到的越多。對我而言，生命是最好的書本。我的心變得更單純和開放。是的，樹是我的朋友、夥伴、老師，我跟它們住了很久，我非常喜歡它們。

這裡非常平靜，今年雨水豐沛，在我茅蓬附近的小池塘已經滿了。今天天氣晴朗，非常美，我希望你在這裡。天氣變得更涼爽，早晚都有霧，月光皎潔，一隻夜鷹發出碰撞的聲音：扣、扣、扣…；在遠處的村莊裡一隻狗嗥叫著。我愛大自然。

我在茅蓬外的竹林附近，坐在同一張舊的安樂椅上，現在是下午兩點，天氣變得更涼爽，刮北風，雨已經停了，天空非常清朗，那麼的藍。我聽到牛鈴聲，波斯夜鶯在嘰喳著。所有歌聲中最好聽的，最悅耳的，猜猜是什麼，是吹過樹梢的風聲。我和樹、鳥兒、雲、天空、日出、日落，月兒和星星住在一起，我住在一個多麼奇妙、美麗、平靜的

世界啊，我的生活像一首詩，這裡的每件事物幾乎都一樣。U.H.S如往常一樣來訪，他每天給我們糙米。浮生若夢。

我安靜、平靜的住在這裡，這不是偶然的，我為此付出許多心血，這與艱苦的工作有關，而不是只有善業。我選擇安靜、平靜的過日子，這是固定不變的選擇，需要堅定的決心和放下，魚與熊掌不能兼得。

我已經找到一個地方，那裡非常平靜，沒有國家，沒有政府，沒有宗教，沒有審判，我經常去那裡，有一天我會永遠住在那裡。

我去晉（Ch'in）山的藪（Saw）鎮旅行，我到了一個非常不同的世界，認識了一些人，這些人以截然不同的方式生活，有不同的價值觀，他們只有最低限度的必需品，然而卻是非常快樂的人，他們沒有心理上的問題。

這些山啊，非常雄偉，崇山峻嶺給我非常深遠的意義，我會回到山裡，在那裡住上較長的時間。住在現代化的大都市的人全是瘋狂的，這是John Muir一百年前說的話，我同意他的看法。對於山，我有許多話要說，可是我現在沒有時間，以後我會告訴你所有我在山中的旅遊。

我比以前更喜歡這種簡單的生活方式，我們真的需要那麼多嗎？忙了好幾個月，我希望趕快回去，只有那裡我才能安靜、平靜的過生活，我不喜歡忙碌不休。無論我們到那裡，我們都帶著我們的舊習氣。

快樂是這樣簡單的事：當你不再追求快樂時，你才會快樂。真正的快樂不是製造出來的，不是組合而成的，也不是你可以擁有的東西。我為什麼這麼快樂？當你快樂時，你想知道你為什麼快樂，這是心的習氣——總是想要知道為什麼。

我沒有強烈的慾望，我的心是平靜的，我感受到許多的慈心。親愛的朋友，我希望你們擁有我所擁有的。我不想強迫自己做任何事，我讓我的本性順其自然，我發現這是積極的、正面的，我的生活方式果然適合我的本性。

第三章

父母的愛與指導

昨天，我從我女兒的住處回來，和他們度過十六天，在許多年後再看到她們，對我而言是極大的歡喜。她們對我的愛是驚人的。我們之間沒有隔閡，對此我非常高興，這真的是慈愛，這是我私底下希望，但從未想過是可能的事。我與前妻和她的父親的關係也非常友好，我們談論有關生命和「法」（Dhamma），談了許多，也討論我女兒的教育。我告訴他們我所了解的「什麼是真正的教育」，我很高興能參預幫助我女兒了解生命。

我的長女非常聰慧，敏感，有表達能力。她看著我的樣子，使我的心因慈愛而顫抖，我很想擁抱他們。現在我知道我出家所要付出的代價是什麼。我對我女兒的愛幾乎是狂熱的，只有「正念」能拯救我，使我免於成為一個大傻瓜。

我在她們住的鎮裡的寺院小住數日，她們來看我時哭了起來，我哽咽著，覺得我的心好像要爆開，我不知道該說什麼。在我要上火車離開之前，她在火車站又哭了起來。以前，我從未對任何人有那麼深、那麼強烈的愛。我不需要別人把我的心扉打開，我的女兒已經把我的心敞開了。儘管人生有

許多波折、起伏，我希望她深入了解生命，並過著平靜的生活，平安的度過這混亂、無意義、痛苦的，名為生命的現象。每當她需要我時，我都會在她身邊。

我的女兒和我談論許多事情，我們一起讀書，我們深入了解對方。她想要有良好的教育，她想學習有深度和有意義的東西。我經常想：要如何幫助她。現在，在我的生命中最重要的事是和我的孩子在一起，我不是一個養家的人，然而我會是一位非常好的朋友。

我教我女兒許多事情，她讀許多書，她喜歡閱讀，思考，也喜歡禪修。我們之間沒有隔閡，我們是真正的朋友。我是她的父親、老師和朋友，我越來越喜歡我的孩子，我想和我的孩子保持良好關係，我希望對她們有幫助(在心理上)。我的孩子的福祉、快樂和她們的教育是我最關心的事。

我女兒在修「心隨觀」(cittanupassana)：觀察自己的心，她越來越能知道她的念頭和心的感受。她的個性非常像我，她的興趣也和我一樣。我不擔心自己，只關心我女兒。我希望她們越來越能覺知自己的心念。心是很難對付的，心想要變化，想要不同的東西，而無聊 (boredom) 總是大問題；心渴望娛樂和刺激，以許多方式追求刺激，這正是大多數人做的。

我打算在Magway住幾個月，我會幫我女兒學習更多有關人、人心和人際關係，以及如何正確交談，如何傾聽，而最重要的是，要有正確的態度。在緬甸，教育品質非常差，孩子學些什麼？學些無關緊要的資訊，他們學一些很快就會忘記的東西，卻沒有教如何培養和改進他們的品行和人格，這比科學知識更重要。

身為父親卻不是養家的人，我會藉著做為她們的老師、朋友和顧問來彌補。什麼是最需要的？有人深深的了解你，而且無條件的愛你。我能給我女兒最好的東西是什麼？是我的心和關愛。我女兒說她感受到我的愛，我聽了很開心。如果環境允許的話，我會盡可能跟我女兒在一起，我不知道下次見面是什麼時候，然而我希望，當我們年紀越來越大時，我們會更常見面，我想盡可能的幫助她們。

我非常健康、快樂，我真的很喜歡跟我的孩子在一起。她們對我非常仁慈，我有點驚訝。這是我對她們的態度，我愛她們，了解她們，非常賞識她們。

我的女兒昨天晚上離開，我心中一片空白，很深的情感，現在我如何能解釋？和我對我女兒的愛比起來，可以說我以前從未愛過任何人，我的心從未如此開放。其中一個女兒非

常瘦，因為她擔心我會長時間離開她們，我怎麼可能長時間離開她們？

我不會做讓她們不開心的事。她說：「我不在乎任何東西，我愛我的父親。我想常常看到你和經常寫信給你，我要你永遠愛我。長久以來，想到您是僧侶會對我們漠不關心，我非常悲傷。」

她經常想念我，我也經常想念她。哎，我親愛的朋友，我還是人啊。我會讓她決定我應該留在美國多久，我絕不會再讓她不開心，除了讓她幸福快樂，我不在乎別的事物。我問她：「如果我去美國，我應該在那裡待多久？」她說：「一年應該夠了。」或許她會讓我待久一點，我不想騙她，我對她非常誠實。對她，我願意變得柔和；她非常無辜、柔弱，我怎能不和她在一起？我心中充滿對我女兒的愛。那時，我對其它事物不感興趣，不想閱讀，不想與任何人交談，我想要獨自想念我女兒。她對父親的愛讓人難以置信，這樣的小女孩，這麼強烈的愛。

最棒的是我與我女兒的關係改善了，我能毫無隔閡的和我女兒交談，她對我也非常坦白、誠實。能愛與被愛，真好。她在思想上非常成熟，在感情上很穩定，也很仁慈、實際。她的心與我相同，我們都很了解對方。我把所有的愛給我女兒，這是我唯一能大量付出的，我和她們交談，聽她們說話，

與他們一起歡笑，我期待再見到她們。

我女兒和我都非常了解彼此的心意，我們好像有心電感應，她知道我的感受，而我也知道她的感受，我們直覺的了解彼此的心。我們會成為最親愛的和最能了解彼此的父女。有一天，我們會一起住在一個安靜、平靜的地方，我會幫她深入了解自己的心，我是她最好的朋友，我會教她所有我學習到的事物。

我想要長命百歲，這樣我可以和我女兒長久在一起。我對她的愛是我今生今世所體驗的最深的愛，這種愛來自於深入的了解，沒有疑惑，沒有猶豫，毫無保留或虛偽。

第四章

生活、生與死

在這一生中，什麼是最重要、應該做的事？生命深具意義，充分利用你的時間，人生苦短，沒有多餘的時間嬉戲。

「不要想一生的事來打擾自己，不要去想那些可能發生的麻煩，而是問自己：這無法忍受的狀況和過去所忍受的，到底有什麼意義？你會不好意思說的。」～Marcus Aurelius⁹

人生充滿困境，然而不要輕視生命，人的一生是學習、成長的機會，有許多功課要學習，以便增長你的智慧。如果你學習得不夠深入，你必須再來學習。

如果你有正確的態度和適當的洞察力，你經歷的所有困

⁹ Marcus Aurelius (AD.121~180) 是羅馬帝國盛世的最後一位賢明的統治者，也是一位哲學家皇帝。

難都有意義。你必須幫助別人過有意義的生活，別人也會幫助你，我們會互相幫助，因此，請不要認為這些困難是無意義的。我們無法逃避，必須經歷這些困境。

人的一生絕不會完美無缺憾，最好不要希望完美。我不是完美的，永遠不會，而且我也不那麼期望。

「那些不能殺死我的人，使我更強壯。」~尼采

即使一生中有許多痛苦、失望、絕望和悔恨，我仍然覺得生命是有趣、有意義的。

「當你的心受傷時，通常也是新思想，新的機會產生的時候。喜樂增加到某種程度，同時也增加了悲痛的程度（樂極生悲）。」

「我們知道：他就像其他人一樣，有他潛在邪惡產生的負面心態，而且他既不能否認它的存在，也不能沒有它，這樣的了知對他有極大的好處。還有，當他發現他的許多成就與這不善的念頭所產生的矛盾衝突有密切關係時，同樣是有利的。生命是善惡的混合，這是人生的經驗。沒有純善這樣的事，如果沒有潛在的惡，也不會有善。」~羅洛·梅¹⁰

¹⁰ 羅洛·梅 (Rollo May , 1909~1994) 美國現代著名的心理

「如果沒有艱苦，人生會是非常膚淺乏味的。人活著注定要受苦，受苦的人要去發現苦的意義。」～Gordon W. Allport
從受苦中學習、成長。

我已經受了很多苦，現在也在受苦，我很有尊嚴的、很平靜的在受苦，我把苦視為生命的一部份，一個非常重要的部分。如果我不受苦，如何能學到東西？當我受苦時，我保持鎮靜。誰會相信我有極度的痛苦？我不認為不應該有苦；我也不認為因為有痛苦，所以一定是某些東西出差錯；我不認為我應該努力去除痛苦，我沒有努力克服痛苦，然而我使痛苦有意義，我試著深入了解痛苦，不會抗拒，不會沮喪、焦慮，我希望我有足夠的智慧來了解痛苦和生命。

每當我非常痛苦時，我向「捨離」邁了一大步，痛苦教我放下。苦諦指慾望導致痛苦，多麼簡單，多麼真實。我們都有艱苦的一生，因此我們學到的遠多於無憂無慮的人。我的一生也非常艱苦，無論如何，我歡喜接受，我學到相當多，學會去感受、觀察和深入學習。

如果你有正念，痛苦會使你非常深入的觀察事物。我不想有輕鬆愉快的一生，也不想膚淺的活著，然而我真的想要

學家。

了解生命和苦。大多數的人非常膚淺的過生活，他們出生在一個社會，並且活在那個社會的價值觀中，他們陷入那個社會裡。你必需非常清楚你一生中想要什麼，以便創造自己的價值觀，和活在自己的價值觀中。即使當你創造了自己的價值觀，你必須繼續觀察，看看你的價值觀是否實際，看看它如何影響你的心。

生活是一門藝術，沒有固定的公式，你必須保持警覺和有創意。一旦你失去創意，就好像死了一樣，在我們的生活中，創意是非常稀有的，怪不得人們的行為像機器人一樣，怪不得他們不快樂。

我們都有順境和逆境，客觀的觀察順逆境是很重要的。每次享受生命片刻。不要想太多來干擾我的心。如實的接受生命，以及準備隨時往生。他們說生活是艱苦的，對那些無法工作的人而言更艱苦。然而你仍然可以歡喜過日子，可以從生活中學到許多，如果你願意，你可以出離生死輪迴。

這裡的生活是簡單的，而我想要更簡單。

保持平靜，等待，忍耐。

做當下能做的事，沒有什麼是永恆的，如果你能保持清明、平靜，事情會改變，可能變得更好些；如果你心浮氣躁，

跑來跑去像瘋子一樣，你會把事情弄得更糟。

過去發生在我身上的事，把我帶到這裡來。既然現在我過著有意義和平靜的生活，因此過去的事已無須置礙。我原諒自己和每個人，而且我感激他們為我所做的；如果他們對我很好，我可能不會成為一個僧侶，現在我更了解他們，我欣賞他們良好的品德。

我們覺得被傷害，好像我們仍然是個小男孩或小女孩。接受不可避免的事，對心的平靜非常重要。對生命，我心存感激，它教了我許多；我希望長命百歲，以便能學更多，我們只有在老年時才能學到某些事情。

生活非常重要，我們的生活方式、我們與他人交往的方式是我們修行「法」的反映。你所住的地方和你所交往的人也非常重要，有些人和地方會使你的心情不好，而經常心情不好會傷害你的心。你周遭的人非常微妙的影響著你。

了解生命的神聖不可侵犯是不容易的事，人們為了錢，為了感官之娛、性和權力，出賣自己。在青少年時期，我們需要有智慧的善知識（good friends）來指出人生的方向。

我的生活還可以，有時真的很平靜、喜樂，然而我不想

要有來生。我試著更了解自己，更了解別人和生命。「了解」是我一生中最重要的事。我的慾望很少，這使我的心更輕鬆，然而我仍渴望閱讀。我不想做大事，只想少憂少惱的過日子，和以最深的智慧過生活。

我在做我能做的事。對任何事不要太認真看待，凡是會生起的事物，也會消失。沒有什麼事會按照我想要的方式發生，因此最好不要擔心太多；不要堅持它應該按照我想要的方式發生，尤其是對人方面，他們有自己的看法，有自己的偏好。

在我的一生中發生了許多事，人們會受那麼多的苦，是因為他們把事情看得太嚴重，太執著，卻不知道那是不值得操心的。

我想讓你知道，無論發生什麼事，對我都不是問題。我能放下任何事物。當我越來越老時，死亡也更接近，我有很多朋友已經死了，兩個死於肝病，一個死於血癌，另一位死於心臟病，還有一位死於意外事故。我的母親不知道死於什麼原因；我會死，我不知道什麼時候會死、在哪裡死去或如何死去。

一切事物都會消失，所以對任何事物太執著是不值得的。

在我一生中發生的每一件事，我從中學到許多，因此現在我願意接受任何經驗。在生命裡的每種情況/經驗，無論是好的還是壞的，都是學習的機會。

能接受無常，並視為人生的一部分，這是成熟的跡象。通常我們想要掌握未來。凡是會發生的事，總會發生。

在我們了解人生之前，我們說：「日子不好過。」在我們知道如何過生活之前，我們要知道如何克服它。只有理智而沒有感情會使人生枯燥乏味。我希望你知道：在一生中你想要做什麼。去做一些在你一生中都覺得很快樂的事，直到去世。

「我有三寶，持而保之，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」～《老子》第六十七章

是的，世人是瘋狂的，對此我能做到什麼呢？沒有什麼可做。為什麼要浪費時間和精力來為它難過？

要知道：「有趣的事」給你帶來的痛苦比快樂來得多。我早就知道將要發生的事，只是無法告訴你。如果你想要快樂，你必須接受快樂後的痛苦；如果你不想要痛苦，那麼不要追求快樂。

雜染、煩惱使生命錯綜複雜。如果沒有貪慾和執著，你可以像良寬一樣過著簡單的生活。我不會要你成為一個僧侶，我知道對你而言太難了，然而至少你可以做一個過著簡單生活的在家居士。你有相衝突的慾望，首先，要深入了解你的心。你想要如何過生活？在一生中，你最重視的事什麼？

任何事物都無法令人滿意，而我們經常想：「如果…，我會很快樂。」尋找滿足等於尋找痛苦，能夠深深的了解這點，我們就能學會放下。

心理學家的解釋是對的(我喜歡讀心理學)，然而除非它能讓我們觀察自己的執著，和放下這些執著，否則它無法導致平靜。沒有平靜，我們仍然會困惑和不開心。知性上的解釋是不夠的，它一再的解釋，而那些問題被堆積起來，而解釋則沒完沒了。

你說了很多次：「真的，我不知道。」我想這是真的感受。我們真的知道什麼？真的，我也不知道。我慢慢的走，不匆忙。我對自己或別人不會期望太高。我會犯錯，並從錯誤中汲取教訓。

當你不知道做什麼時，當你感到困惑時，那麼你開始觀

察，這是新的開始。「不確定」是令人不愉快的，然而它使心有所警惕。要做什麼？深入觀察你的心，不要想太多。使你的心開放接納「無常」。我希望你不會因困惑而不開心。

對我而言生命是奇妙的。人生是一系列的改變，沒有定局或必然（certainty）。有些人認為：一定有一個完美的地方可以住，有一位完美的同伴可以共住。一直這樣欺騙自己。沒有這樣的自欺，我們會多麼的害怕；然而當我們長大了，越來越多的幻想破滅時，我們會慢慢發現：世界上沒有完美的地方，沒有完美的朋友，沒有完美的老師，沒有完美的僧侶，這個世界上沒有什麼是完美的。我不是完美的，而且永遠也不會完美。他們說佛陀是完美的。

有什麼事是你確實知道的？我們的生命中充滿了多少假定（assumptions）和假裝（make-believe），我們立足於假定。如果我們把所有的「假定」拿走，我們便沒有立足處。你真的知道你活著是為了什麼？是為了什麼？

信仰，假定，希望，夠多了！沒有這些，心會輕鬆多了，這些是負擔。如果沒有這些，我們會關心什麼？

你知道：如果不是為了某些有意義的事而生活，你的生命會是無意義的。你為什麼活？為了真理、愛情、政治理想，

還是為了你的國家？你發現這是很難回答的，不是嗎？假如你有答案，比如說「真理」，那麼你的日常生活是否能證明你的答案？我親愛的朋友，我們迷失了，我們行不通，我們像一艘沒有舵的小船到處漂泊。

人們的生活方式是令人驚訝的，沒有人生的方向、目標和意義，缺乏慈心和互相了解。生命是一團混亂。有些人只是隨波逐流，沒有方向，沒有目標，他們迷失了。他們不了解生命，不知道生命的意義，不知道生死輪迴的本質。

在這裡，有些人有機會過有「法」的日子，有機會修行，但是他們在浪費時間。我們不知道所擁有的東西的價值，直到我們失去它。

我收到 U Dh. 寄來的信，他提到做為一位比丘(bhikkhu)住在西方的困難，他發現要禪修是不可能的。他說他周遭有太多事發生了。哦，這是我知道的。

不要太忙，找時間讓自己放鬆。有關忙碌，佛陀說：「不要忙碌，要簡單過生活。」忙碌會導致瘋狂。

如果你謹言慎行，你會更深入了解生命。同時了解生命和了解法(dhamma)，首先，學著有意義的、神智清明的過

生活。

先做最重要的事，我們可以做許多有益的事，然而我們一定要有所抉擇，先做最好的事。

我的朋友告訴我：「你非常有才華。」然而我不想成為我的才華的奴隸。雖然我能做很多事情，但是我限制自己。在我的過去世，我已經做了很多；而在這一生，我要學習有意義的過生活，我要學習生命的意義。我們應該深入了解，我們曾經做過男人、女人、富人、窮人、受過教育的人、有權勢的人等。為什麼這一生還要一樣？

在我們的一生中，我們需要有理想，使我們有方向/目的，然而我們不應該為我們的理想而瘋狂。最好的理想是隨時保持正念。

不實際的自我形象是非常危險的。

首先，深入了解你的心。你想要如何過生活？在一生中，你最重視的是什麼？「如何使生活盡可能的簡單？」使你的心盡可能單純，那麼你的生活會是簡單的。

是貪婪和無明使生命變得如此複雜。

當你周遭的每個人幾乎一樣過著貪婪、匆忙和複雜的生

活時，要不受影響是不容易的，我們需要大智慧和一顆堅定的心，才不會隨波逐流。在你了知之前，你想要做什麼來證明你不是失敗的。你可以做所有你能做的事來證明你是成功的。

過你的生活，而不去想別人對你的看法如何是很難的。你不必浪費生命去賺錢和花錢，這是大多數人做的事。

當你想買東西時，問自己：「我真的需要嗎？」不要只因為它有用便買，這世界上有太多有用的東西，也有太多沒用的東西，充分利用你有的東西。紙是由樹製成的，如果你愛樹，就不要浪費紙張。

時間非常寶貴，我們浪費許多時間閱讀、交談、到處跑，只是為了消磨時間。無聊是一大問題，這是娛樂變得這麼重要的原因。心想要改變，它不能停留在一個目標上。

有很多年，我讀哲學、比較宗教學、佛教、科學、政治、心理學、文學、詩，想找出某種指導方針來指導我過生活，並想找出某種公式來遵循。我讀得越多，越是發現宗教或政治理想對人類造成許多危害。宗教戰爭和政治戰爭是最好的證明，這真是諷刺。他們談論如何使人快樂，然而卻製造痛苦；他們談論愛，卻無法忍受對方的見解、觀念；他們談論

團結和統一，卻製造分裂和宗派。

現在想想自己，去了解我要如何過生活，我為什麼而活，這是我的責任。如果我犯錯，我要自己負責任，不能責備他人。我對我的價值判斷和我做的選擇沒有把握，我必須經常保持警覺，觀察我的想法如何影響我的生活，這不容易做到。我必需非常有正念，敏感和對自己絕對誠實。

對我如何過生活負上完全的責任不是一件容易的事，怪不得大多數人把這責任交給宗教和政治領導人，讓別人對我們的快樂或不幸負責。

我不是追隨者，因為這表示我對我的一生沒有負全責。我也不是領導人，如果是的話，這表示我要對別人負責，以及剝奪他們對自己所要負的責任。我是一位朋友，一位永遠的探索者。

我想讓我的心為任何人、任何事敞開著，我不知道我能做到多少。我過著隱居的生活大約六年了，現在我想要接觸更多的人。我相信如果我學習與別人共住，我會學到很多，這對我是一大挑戰。「離群索居的人沒有貢獻」，這是真的。

你能告訴我你一生中最優先的事嗎？我不想成為大人

物，我只是盡量了解這一生中，在我心中所發生的任何事。

對我而言，大部分的事已經變得不重要，因為我不感興趣，有些人可能覺得很難理解我的轉變；我了解他們和他們的問題，然而我不能對他們太認真。例如，我的朋友U Dh. 在信上寫到，他想在寺院的邊緣蓋個小房子。我對這樣的事完全不感興趣，我甚至不在乎人們對我的看法，這只是在某人的心中短暫的想法罷了。我不想打擾他們。

做你能做的，而且要記住你絕不會實現你的理想，人們不能因為你不完美而責備你。至於我，我不在意別人對我的期望，也不在乎是否能達到他們的期望。我有自己的價值觀，我不認為別人應該跟我一樣。我無法與他人分享我的了解和觀智，因為大多數人被傳統所束縛。

和別人起衝突是令人疲累的。渴望人們的尊敬、賞識和器重是自我囚禁。我盡力成為一個好人，我努力使每個人快樂，然而我發現當我使某人快樂時，總有人為此感到不愉快，所以我無法使每個人快樂。現在，我只盡量使自己快樂，這不是總是做得到的。

我試著改善我周遭的人，努力為世人的問題尋找解決的辦法。我以前經常在腦海裡想一個哲學上的大問題，幾年

後，有位朋友使我相信我不是上帝，我想他是對的，我不需要對世人負責，我不應該把世人扛在肩上。從那次以後，我把它放下。因此現在我沒有為它做任何事的負擔。

我每天簡單、平靜、樂在其中的過生活。

想到在這個變動不居的世間的人們，我想在他們的腦海裡，一定有某些事物是錯的。對我而言，每天都是一樣的。對於新年，我既不會高興，也不會不高興，因此與其對您說：「新年快樂」不如說：「天天快樂。」如果做得到的話。對我的生日而言也是一樣的，我不知道為什麼我應該在生日那天感到更高興，然而我不介意人們說：「生日快樂。」

每天都一樣，有時，我不知今夕何夕，不知何月何日；有時，我有幾星期不看日曆。時光悄悄的溜走，很快這個生命就會結束，然而不要擔心，你會有更多的來生，所以不要著急，放輕鬆，為什麼要那麼匆忙？

觀智給我驚人的精力（心理上的），它使我保持警覺。我是一位探索者，探索未知的領域。粗心（careless）是我承受不起的事。我善於觀察，也知道自己的方位，對我的一舉一動小心謹慎，而且總是自我調整。

「我是漫無目的，要花一段時間才知道我是寂寞的。」哦，我想你是不寂寞的。有數十億人是毫無目標和寂寞的，其中大多數無法覺察到；而其餘的人則否認，他們或用工作、感官之娛等來掩飾。

沒有人可以依靠，沒有人了解我的寂寞是很難令人接受的。有隻小鳥告訴我：「生命就是這樣，不要把所有過去的記憶和未來的憂慮記掛在心裡。具足正念的活在每一刻。未來會自行處理，迎刃而解。」

你說：「你迷失了。」你要去哪裡？如果你不去任何地方，你不會迷失，你就在你在的地方。哦，我在開玩笑，我知道你的感受如何，我聽過許多人這麼說，甚至一些在緬甸的人也有那種感受。我們想要過不一樣的生活，然而我們想要什麼？不是錢，不是名聲，也不是權勢，我們要的不是這些，不想要任何東西不是更好嗎？然而人們會說你沒有幹勁（motivation），你對國家、人類沒有任何貢獻。人類社會要求我們必須想要一些東西，要做一些事，不然我們就是沒用的懶漢。很難靜靜的坐著看人生大戲；要保持正念也很難。

我在這裡經常「無所事事」，真棒！人們護持我讓我無所事事。感謝這文化，也感謝佛陀，是他使我能過著出家人的悠閒生活。

我喜歡「不敢為天下先」。

越來越多的人注視著我，好像我是一位有智慧的僧侶，我視之為一種負擔，他們不允許我間或愚蠢。當周遭沒有人時，多麼美好。我不是沒有缺點，我不追求完美。允許自己愚昧要容易些，好的名聲是一座監獄。

試著了解更多人，只要懷著慈心和了解，你可以更接近人們，否則他們不會和你分享他們的生活。一個不仁慈、不了解你，會批評、責備你的人，對他透露你自己是很危險的。

如果你能夠進入人們的內心，你會發現許多人內心深處是痛苦的，然而他們學會掩飾自己的痛苦。對人們要友善，但是不要取悅他們，不要做天使，做一個正派的人已經夠難了。做得太好可能意味著結果會太苦。

我經常告訴別人我的極限，甚至包括與「法」有關的事情。因為我們有限制，所以這裡非常安靜、平靜。人們想每天來這裡，但是我們說：「很抱歉！不行。」

最後你必須自己決定你想做什麼，沒人能為你做決定。你無法過我的生活，我也不能過你的生活。做為一個成年人是很難的，我們不能倚靠任何人，自力更生是最好的。

沒有人和沒有一個地方是完美的。完美的地方、完美的社區和完美的老師是找不到的。我認識很多人，除了U. I.外，我沒有見過任何平靜的人，他沒有受過教育，然而他知道如何過平靜的生活。

我們並非全然理智，有時我們也會犯錯，我不認為在有生之年，我們必須為我們過去所做的錯事感到內咎。原諒自己，讓自己成為一個新人。

我們認定自己是這種或那種人，認識我們的人也認定我們是這種人，然而我們經常在改變的，你和十年前的你不一樣，你已經改變相當多了，你一直在改變。讓自己改變，讓自己成為不一樣的人。

生命是一種實驗、一次探索，是有風險的，就冒險吧，但要確定你的決定是來自一顆平靜的心。

當我年輕時，我認為生命就像一個數學公式；現在，我發現生命像一首詩。

我盡量使我的生活安忍、平靜。有時我是極樂(bliss)，有時絕望。

你不認為我有痛苦，你認為我的生活是無窮盡的喜樂嗎？這是苦上之苦，雖然是不同的苦，卻仍然是苦。我忍受苦，對治苦（I work on it），我必須付出代價。我受苦，但不會抱怨，我平靜的觀察我的苦，希望我受的苦是值得的。

能實現個人抱負的人無需做廣告，如果你真的能實現你的抱負，你不需要去證明。

你說：「在美國很容易迷失，迷失在忙碌中，迷失在娛樂和資訊的氾濫、充斥中，迷失在各種讓人分心的事物裡。」你是對的，我認為這非常危險，忙碌的生活是膚淺的，如果你太忙，你會沒有時間來了解你的感受和你的心。我的父親是個商人，非常忙碌，對我們---他的孩子來說，在他去世時仍是陌生的。我不了解他的心境、感情和精神生活。他是個工作狂，因此，我決定不要忙碌。大部分有智慧的人，我所知道的有智慧的作家和詩人都不忙，他們過著安靜、平靜的生活，他們不在乎別人的認可，不在乎名利、錢財、奢華等等。人們所謂的成功是如此膚淺。

當然一個人必須謀生，然而花所有的時間跑來跑去像瘋子一樣，做一百零一件不必要的事，這是瘋了。你甚至不了解自己，你沒有時間往內心深處看，因為你總是往外看，你

認為往外看更重要，或者你已養成往外看的習慣。你甚至不了解那位你說你深愛的人。

我了解你所說的美國男士的不勝任（inadequacy）的感覺，當我在美國時就發現了。在緬甸未開發地區的部落裡這種現象非常少，然而來自富裕家庭的緬甸人也有這個問題。我想這是因為人們對他們期望太高，而且成功的人的典範太死板（rigid）、狹隘，太唯物、陳腐和愚蠢。

每個人的典範好像只有一種。用你自己的方式過生活。究竟有誰真的在乎你？放輕鬆，畢竟沒有什麼是重要的。我希望你學會在這不完美的世間平靜的過日子。

八月五日，我度過了我的第三十九年，根據緬甸的算法，我今年四十歲。我的頭髮正變成灰白，特別是在邊緣，而且頂端的頭髮也變得稀疏了，這是年老的標誌，無法避免。當我年輕時，這是多麼的不真實。很快的我會離開這個世間，而我覺得這不是問題。

死亡有什麼不對？這是人必須經歷的，不死才是可怕的。如果我再活四十年，我想知道我的心有什麼改變？我可能像現在一樣愚蠢，或者我也變老了，掉了許多頭髮，只剩下稀疏的白髮。很快我就會死去，現在我的背斷斷續續的

疼，我的手指關節會痛，是關節炎嗎？這是我人生的一部分，沒有抱怨。我想在我有生之年，完全以自己的方式過生活。以後的事，我不知道。

我逐漸老了，這是毫無疑問的。我想說的是：現在我老了，透過我的生活方式，我真的能感受到。我不只是觀察人們，聽他們說話，也在心裡感受到他們；我知道他們多麼熱情或冷漠，柔和或強硬，我也能分辨他們，我知道他們是否乾淨，是否虛偽。

慶幸的是我的心變得更成熟，更不執著。我知道沒有什麼值得憂慮，我有地方住，有足夠的衣服，有足夠的食物。我的健康還不錯。我有足夠的東西，我有一些好朋友，我可以整天禪修，我從不忙碌。像這樣，你羨慕我的生活方式嗎？我一切順利，雖然垂垂老矣，不再那麼執著自我形象，做個小人物真快樂。

「深夜，聽著冬雨，回憶少年時，那只是一場夢？我真的曾年輕過嗎？」～良寬

很快的，你會問自己同樣的問題。

現在，我更能表達我的慈愛，好像我這老僧的心在年老時變大了，不是心臟肥大；然而我不能愛每一個人。我所愛

的人，我愛得非常適度。有許多人我非常喜愛他們，有些人感受得到。

壽終正寢不是問題，重點是如何過平靜、有意義的生活。我不在乎死，但是我不想受苦。有一天我們都會死，可能是現在。我們全部會死是百分之百肯定的事。既然知道了，我們必須有智慧的過生活，不要浪費時間和精力去做不重要的事，不要去想和擔心無意義的事。

死亡不是那麼糟糕，事實上最難的是臨命終時的痛苦。由於執著，我們認為死亡是不好的，也因為當我們去世時，我們必須捨離所有我們所珍愛的事物。我想我們應該教育自己如何以平靜的心往生，以及如何捨離我們所喜愛的一切事物。一個沒有學習如何平靜過生活的人，並沒有從生命中學到很多。

如果你只有一個月可活，在那個月你能做什麼？死亡對你有什麼意義？如果沒有痛苦和死亡，生命會有意義和完整嗎？你從自己和別人的痛苦中學了多少？活了一輩子卻否認死亡是不成熟的心態，最好是接受無法否認的事。

是的，我經常思考死亡，我有兩次瀕死經驗。從這個觀點來看生命，很明顯的我們在浪費時間，愚蠢的追求地位、財富、讚賞、認可。

我曾經瀕臨死亡，然而我如何能告訴別人我的瀕死經驗？當你知道你將失去一切，當你覺得沒有問題時，你會放下一切事物。深入了解生命是我擁有的最珍貴的事。哦，有一天我會告訴你所有有關生命的事情。

我相當好，只是變老了，而且我從錯誤中汲取教訓。我盡力過平靜的生活。

我一再發現執著會導致痛苦。密切觀察你的執著。慾望使你相信，只要你的慾望能獲得滿足，你就會快樂，但是慾望的滿足是無止盡的。我們認為有一天我們會快樂，有一天，有一天…，而這個「有一天」總是繼續往前的，如果你能說：「我很快樂。」你是幸運的。

如果你有正念和智慧，變老了不是那麼糟的事。照顧身體，在你疲倦之前休息，請照顧身體，這樣你便能過長壽、健康的一生。當我們老了，我們會有更多的心得來分享；當我們變得更老時，我希望我們變得更開明，更友好，能彼此分享和關心。我非常感激生命，它教了我許多，我想要長命百歲，以便能學得更多，有些事我們只有在老年時才學得到。

聽說我的一個朋友已經往生了，我一點也不意外，這是

非常自然的事。人們有許多事要做，以致於他們大都忘記去世的人。

我們認為我們很重要，這是一種錯覺（delusion）。我們想要在別人的生命中很重要，我們想要在別人的生命中有很大的影響力。

我們應該做我們能做的事，不要期望別人記得我們為他們做了什麼。

你太致力於對人們仁慈了。

對別人的修行你過度關心，如果你繼續這樣，你會不得平靜。首先，平靜的過生活；然後，以平靜的心做你認為適當的事。

「給別人愚蠢的自由，這是在修行上最重要和最艱難的一步。」～Thaddeus Golas 《懶人證悟指南》

無論你做什麼，都要小心謹慎和有正念的去做。最好是少做些，而且要做得很好。

純淨的動機是稀有的(幾乎是不可能的)。

我們越是否認我們自私的動機，我們會以「無私的犧牲」

的名義對自己和別人造成更大的傷害。

「否認黑暗等於否認危險；承認可以獲得光明，否認則獲得黑暗。」~佚名

在人的一生中，讀書並不是最有價值或最重要的事；研讀人生（生命）、人際關係和心的反應更有價值、更重要，也更令人滿意。

我們可以偽裝一時，而真相（truth）卻時時顯露。

第五章

學習與教導

有什麼可以相信的？究竟為什麼而活？一直問這些問題，不要急著找答案。

我們的情緒反應會消耗許多精力，當你非常虛弱時，任何負面的想法都會使你筋疲力盡。

渴望人際關係和錢財的穩定、保障，以及想要有人照顧自己，這些慾望會使你盲目。

是你的情緒反應讓你筋疲力盡，觀察你的情緒反應，然後放下。我生命中的某些事情變得更好，是因為我對事情沒有情緒反應，我非常有耐心。

急於獲得結果，會干擾事情的進展。做正確的事，並且耐心的等待。我今年變得非常不一樣，因為我不再那麼重視結果。

除非我們接受孤獨，除非我們能獨立，否則我們無法擁有健全的、有意義的人際關係。依賴的、利用的和操縱的人際關係是沒有意義的，也不能持久。良好的人際關係非常稀有，即使是在家人之間。

我們認為我們知道什麼是好的，由於我們認為我們知道什麼是好的，所以我們認為我們是好的。除非我們知道我們有多糟，否則我們不會有自知之明。

我使痛苦有意義。我很高興我對生命的了解變得更實際。我們或多或少是理想主義者。你很痛苦，因為你無法表達你的痛苦，所以你很沮喪。

我不是純淨的，我知道我有善有惡。

長久以來，我一直與許多人交談。我的心念變快了，我思考得快，說話也快。快速是非常糟的，這使我焦慮。

目前我的住處是安靜、平靜的。我需要內心深處的寂靜。太過關心世俗之事，使我們較不關心生命的意義。我們為什麼出生？

對我而言，要了解內心深處，孤獨是必要的。如果我們不了解自己，我們如何能了解別人？不了解自己是不了解別人的原因，這是為什麼許多人是寂寞的原因。

今天天氣晴朗。樹已經種了很多，這裡非常涼爽。竹林中有許多大的、美麗的竹筍，他們長得非常大，非常有生命力，有成長的生命力。

鳥兒在唱歌，遠處的鴿子在樹上咕咕叫著，小鳥們吱吱喳喳著，有一隻鳥發出甜美的鳴叫聲，牠們非常快樂。還有林間的風可以撫慰心靈。一隻美麗的蝴蝶輕快的飛過。

你喜歡古典音樂嗎？我年輕時，聽了許多古典音樂，我仍然記得一些。聽到古典音樂家，你可能覺得奇怪：莫札特、蕭邦、史特勞斯、貝多芬、拉克曼尼諾夫(Rachmaninov)等。音樂是一種語言，充滿詩意又深邃。如果你有蕭邦的小夜曲，聽聽看，它會告訴你生命的內涵。

至道無難，唯嫌揀擇；但莫憎愛，洞然明白。
~僧璨<信心銘>

許多問題都是想出來的，而人們總是努力去解決問題。想出來的問題和想出來的解決方法沒完沒了。

你越是沒有正念，你的困惑、煩惱會越多。

我再度讀榮格(Jung)的《記憶、夢、思考》。你曾經在信上提到這本書，我想告訴你：去讀33~34和44~45頁。我也有一種身為兩個不同的人的強烈感受，我很年輕時，就已經感受到了。雖然我的父母親生下我的身體，但在心境上，我比我的父母老得多。我告訴T.T.有關這件事，不然她不會

了解我。最初，我不知道為什麼我會做某些事；當我了解「較年長的我」時，這變得更清楚。「較年長的我」知道生命非常短暫。有些事需要做。深入了解生命和過有意義的生活非常重要。

我打算教我女兒，我的意思是教她們有關生命、人心、人際關係、溝通、正確的態度、成熟、奮鬥，最重要的是要有「正念」。T.T.在觀察她的心方面做得很好，這是為何她能漸入佳境的原因。我們是非常好的朋友。S.S.也越來越能覺知她的情緒和感受，她也在修「身念處」。

「我想請你對無法解決的事要有耐心，如我所能夠的一樣，以及試著喜歡這些問題，就好像他們被鎖在房裡或是用外語寫的書一般。不要尋找答案，現在無法給你答案，因為你還沒有經歷過。重點是要活在當下的每件事物中，活在問題中。或許將來有一天，你會漸漸的（甚至沒有注意到）在你的生活中找到答案。」～Rainer Maria Rilke¹¹

這段文章很美不是嗎？非常敏銳，非常深奧。

做每一件事時，正確的態度非常重要。試著去了解什麼是正確的態度。以正確的態度工作有助於成長。去做正確的事，不要太在意結果。

¹¹ Rainer Maria Rilke (1875~1926) 是德國詩人。

我是一個無可救藥的、永遠的學習者；我絕不會是一位老師、師父，然而我願意與他人分享我所學到的，這跟教學（teaching）是不一樣的。

你說竹筍對人的健康有害，你是對的，因此我不吃竹筍。我發現竹筍不利於健康(至少對我而言)，然而我不會討厭竹筍，雖然我喜歡竹筍，卻不吃竹筍。我告訴我的朋友：竹筍很難消化，竹筍不適合消化不良的人。

一些宗教領導人沒有理智的誠實(intellectual honesty)，他們想使別人改信他們的宗教。他們教一些他們自己都不相信或沒有驗證、實踐的教理，而且他們假裝知道所有問題的答案。沒有絕對的誠實就無法了解真理(reality)。不誠實把心矇蔽了。我不會被辜魯(gurus)的表演所迷惑，這已經成為一種職業，成為另一種謀生方式。

凡是致力於改變他人信仰的人是個製造麻煩者，或是說謊的人。凡是想要弟子的人都是演員，是從事表演的人。這世間充滿了想要做盛大演出的辜魯(gurus)。對於大多數的辜魯(gurus)的教導技巧或方法——充滿書本的知識，我也頗為氣餒。他們非常渴望改變別人去信仰自己的宗教。

「法」在你的生活裡，而不是在書本裡。無論你有多少書本的知識，如果你不了解你的生命，那麼你是不了解「法」的。不了解生命而去談論「法」只是一場智力遊戲罷了。

有些人認為：如果你知道所有有關事物運作的理論，你就了解每一種事物。這是不切實際的言論，沒有任何理論能解釋大自然的運作，所有的解釋都是不完整的。

因為我對修行「法」的了解不同於大多數的人，所以要我跟他們一起做事是很難的。我無法敞開心懷對任何西亞多（Sayadaw）交談。同樣的，我也很難為別人翻譯，我是獨立的。我修行得越深入，我發現我和其他僧侶之間的鴻溝越大，有時，我根本不想談修行。我可能永遠不會成為弘法師，這對我不成問題。我不是救世者，然而我可能對我的一些朋友有幫助。

那些沒有自己的想法，只談論書本知識的人，以及對書中所說毫無疑惑的人，跟這些人交談是非常令人厭煩的。雖然MA.人很好，也很純真，但是和他交談也是乏味無趣的。我已失去我的純真。

看地圖的人對真正的街道有非常不同的看法。地圖是有用的，如果沒有地圖，你會迷路。你必須去旅行，去探索才

會知道地圖上的街道實際上是怎樣，兩者雖然有關，卻大不相同。地圖的風景和真正看到的風景，兩者之間有很大的差別，一張地圖是真正的風景的簡化版。

我認為：準備成為弘法師最好的方法是加深你對「法」的了解。如果你對「法」非常感興趣，那麼你會有足夠的動力去深入了解，絕不休息片刻，直到你到達堅若磐石之底（the hard rock bottom）才會感到滿足。

你知道，佛陀的教法（Sasana）式微的原因之一，是因為那些在學識和修行上都沒有經驗的弘法師來教導「法」。

一個人急著想成為弘法師，這可能是修行上很大的障礙。如果你想要成為弘法師，你必須有創意，只學習一些實相，然後把他們傳授下去，這是不夠的。你必須了解人，了解他們的生活、他們的問題、他們的能力，以及他們的愛好，然後用他們能了解的方式來和他們交談。從「法」的觀點來幫助他們了解問題，慢慢的指導他們，使他們在自己的生命中、在自己的經驗裡，能夠了解實相。

要這麼做，首先你必須了解你的生命和你的經驗，你的問題、苦樂，喜悅、希望，包括你生命的各個方面。因此，首先要了解自己，然後才能幫助別人。你也必須了解「法」

是有普遍性的，永遠不會過時，適合所有的文化。

我聽說許多西方的弘法師為了接引更多人而曲解「法」，以便適應他們的生活方式。被扭曲的「法」根本不是「法」，他們沒有足夠的勇氣去修行「法」，或是他們不了解善與不善的心識。無論你生在何種文化中，都無法使不善的心識變成善的。因此你需要許多勇氣來接受真理，了解實相，實踐真理，以及談論真理。我寧願教導真理，或根本不教，沒有摻水的教導。首先，我必須了解真理，並且活在其中。

真正的無常是超越世俗層次的，在報紙上閱讀和了解「無常」是知性上的；當你真的看到無常時，這是你在當下所體驗到的，不是用思考的。很難在一封信裡寫出每一件事，有許多話要說，而信紙的空間那麼小。

如果我所說的對你有意義，我會滿意。我不想成為受僱者，我想要做個自由的人。我不認為這是驕傲，這是我的自尊、自重。我知道有些人如何批判我或談論我，只因為我在美國做諮商工作。從高中時代起，我一直做心理諮商。如果你有更多的知識和智慧，你會成為更好的輔導老師。某人不能使自己成為輔導老師，除非這個人有天生的諮商的傾向，這好像作為一個藝術家一樣。只有當你對人、生命和他們的問題感興趣時，你才能成為一位好的心理諮商師。

一位好的法師（Dhamma teacher）和一位好的輔導老師有什麼不同？沒有太大的分別，同樣是解決人的問題。一位好的「法師」是一位好的心理輔導師。我知道佛陀是最優秀的心理輔導師。我親愛的朋友，你認為如何？

． 一種片面的或特殊的方法對生命是行不通的，我們需要全面的了解。在身體裡，每一個部位都與其它部位有關；生命也是一樣，你生命中的每一個方面都與其它方面有關，你生命中的經濟、感情、理智、社會和精神方面全部有關聯。你無法使他們分開，如果你試著使他們分開，你的生命將不圓滿，只有衝突、分裂、癱瘓，無法調和。

不要做你不喜歡做的事。我們已經浪費許多時間去做我們不喜歡做的事。由於職責，為了取悅某人，覺得不舒服、困窘，覺得責無旁貸…，而去做你不喜歡做的事，夠了！

我垂垂老矣，你也是，我們沒有時間可以浪費。

了解人們的迷信和愚蠢是我的教育的一部分。如果我總是想著別人的缺點，讓自己苦惱，我確信在我有生之年都做得到，這非常容易。我要這樣做嗎？

我們不要浪費時間來談論人們的愚蠢，讓我們對自己的

煩惱保持正念。

不要期望改變世界，盲目的力量導致盲目的行動。

我們對「傳統的和思想保守的宗教人士」不悅；我們對人的疑心太重（這是另一種形式的思想保守），因而不悅，他們甚至不想保持正念。什麼時候人們才會成為我們所想要的樣子？

看到自己的極限，看到自己執著之所在，以及不執著是多麼困難。你說：「人們很執著」。只有當你清楚的看到你執著之所在，就在那裡，你才有機會變得不執著。

人們好像知道他們的所做所為。他們真的知道自己在做什麼嗎？這是自我欺騙。有時，它是如此完美，以致於你無法察覺。自我防衛（Defensiveness）使你盲目，使你無法看到自己的缺點。為了使自己愉快，我們欺騙自己。有時看到自己的缺點是痛苦的，這需要許多勇氣、誠實和正念。

你知道我對療法非常感興趣，因為我知道療法有多少助益。一個好的治療師也是一位很好的「修習正念」的修行者，他能幫助別人知道自己的癥結所在。

你知道我對人非常感興趣，我做心理諮商將近二十年，這是我的本性，而不是我的職業。我讀了許多西方國家有關心理問題的書，我不敢說我能解決所有問題，然而我能了解他們。我有想要了解的意願，我幫許多人處理過不同的問題，並幫助他們了解自己。

你有許多優點，你只須培養它們。如果你在理論上和修行上了解「法」，你可以幫助很多人，並使你的生命更有意義，更有成就。你不覺得你想要表達某些事物卻無法表達嗎？好像你有寶庫卻找不到它的鑰匙？

當你覺得「你和你的生活方式」沒有問題時，只有這個時候，你才能真的幫助別人。因此，深入了解你的心是非常重要的。只有當你的心清楚的觀察事物時，你才能找到和諧過生活的方式。由於內心的和諧，你可以做任何事---幫助別人，或是什麼也不做。

請不要急著幫助別人和把「法」帶到西方去。首先，使自己平靜下來，了解你的極限和煩惱。在你學會平靜和有意義的過生活後，再去幫助別人過同樣的生活。

對別人，對於幫助別人，對於在西方的「法」，對於「法」在西方的敗壞等過度擔心，可能是從自己無意義的生命中逃

避的方式。幫助別人而不要成為一位「幫傭」。

凡是想要把佛教移植（transplant）到美國的人，並沒有好好的了解佛教。我們應該把種子種在新的土壤裡。

無論是東方或西方人，最重要的是保持正念，甚至要更有正念。由正念來決定「法」在西方應該以什麼形式呈現。

應該在生活中學習「法」，而不是在學校或禪修營。禪修營是速成班。

無所事事並對此感到快樂是可能的嗎？我想試試看。無所事事並不容易，尤其是在美國。在美國「做事」（doing）是生命中主要的事。如果沒有人在你身邊，以及非常護持你的人來支持你，要在一個寧靜的地方禪修是很困難的。你需要一顆非常堅強的心去面對困境。如果你確信這是你想要做的，不要在乎別人對它的看法如何，請繼續做下去，佛陀也是這樣做的。

很高興知道你有時間禪修，在美國，人們要做那麼多事；有那麼多讓人分心的事，要禪修很不容易。人們忙東忙西，就這樣漸漸老了，到最後發現沒有任何事能讓他們真正的滿足。

我是唯一無所事事的人。我不想忙碌，忙碌是一種浪費的生活方式。當你忙碌時，你是如此的投入，以致於你看不到你心裡發生的事，你會沒有正念，因此我不想成為一個忙碌的老師，決不，我一再談到這點，因為我希望你能諒解。我尊重你的願望，你希望我去美國，為什麼？去弘法嗎？去忙忙碌碌嗎？去教什麼？教我以前所讀的嗎？

巴利經典是非常龐大的寶庫，包括許多明確的教導和指導，不像大多數冒牌的辜魯（gurus）的談話和書一樣枯燥乏味。美國是辜魯（gurus）之國。

你可以學一些巴利文，不難，一年後，你學會了足夠的巴利文，在你有生之年，你可以自己閱讀巴利經典。如果你想成為一位弘法師，只是修行是不夠的。你從閱讀佛經所獲得的信心是無法言宣的。不須要靠別人翻譯是很大的欣慰。總之，所有的翻譯都是不完美的。

當你以不同的方式過生活時，你也會以不同的方式看事情；當你生活在不同的文化時，你學習不同的東西，甚至你自己的文化好像也不一樣了，你的眼睛變得更敏銳，你看到你以前沒有注意到的事。你的價值觀改變了，你變得不那麼嚴格，更開明。不同的環境讓你警惕，你被強迫使用你的潛

能，這些潛能是你在熟悉的地方用不著的，你甚至不知道你有這些潛能。所以住在不同的國家、不同的文化，以及和不同的人住在一起是非常有幫助的。

書是我最好的同伴，他們豐富我的生活，讓我對我所住的世界有更深和更寬廣的了解。我想只要我的眼睛能看，我會一直閱讀。閱讀，禪修，在森林裡散步，有時和一些人交談，過著簡單、寧靜的生活，無憂無慮，這是我一生的生活方式，無論我住在那裡。

昨天傍晚，我與小學生交談。有些孩子背誦詩，有些問我一些問題，有一位問我：我為什麼出家。我盡我所能以最好的答案回答他們的問題。我告訴他們有關我的童年時光。

傍晚，許多人來訪，他們大多數受過教育，他們有很多話要說，也問了許多問題，我們談了兩個半鐘頭。現在，我不能抱怨人們對禪修不感興趣。我們做小組討論，人們與同組的人分享他們的生活體驗，而我與他們分享我的生活和我的經驗。許多人來找我談話，令人訝異的是，他們泰半相當年輕，大約二、三十歲。我們每天晚上有小組討論，白天我給他們小參。那麼多人渴望了解禪修和佛教，以便學習，這是非常令人鼓舞的。其中有些是好的禪修者，所以這幾天我非常忙碌，然而我很愉快。

我願意與人們接觸，以及與他們交談。我很高興我是個好朋友，我花在他們身上的時間並沒有白費。對我而言，遊方是不方便的，卻很值得。人們為我付出許多，所以我想要回饋他們。我所給他們的是慈心、了解，以及一些建議。如果他們不能來我的住處，那麼我會去找他們。

很多人來訪，他們大部分是新來的人。現在，我知道他們要找什麼，他們要找一個好朋友，以及能和他們用他們能了解的方式自由討論的老師。我希望在某程度上能彌補這個缺口。

早上，我去拜訪人家，在他們家吃飯，聽他們訴苦，並且給他們適當的建議。這個世間有那麼多人在受苦。

去接受不可避免的事，對於心的平靜非常重要。

如果我到你的住處，只是聽你訴說，以及和你的一些朋友談話。我不是一位老師，我只是一位朋友/兄弟，我無法使人們去修行，如果他們在修行，想要我的建議，我是願意幫忙的。

老師的角色充滿痛苦，我總是小心觀察，看看我是否落

入這個角色。我很高興我只是一個單純的比丘（bhikkhu），住在一座簡樸的森林寺院。

我已經忘了大多數我從書本上學到的知識，我不想記太多事情，我希望我的心是空的、清楚、光明，沒有學習的負擔。我沒什麼要證明，沒有什麼要防禦（defend），也沒有什麼要弘揚。

人們充滿著「相衝突的希望和慾望」，大多數人不知道他們真的想要做什麼，他們經常改變主意，反覆無常是他們的遊戲規則。

你知道你非常敏感嗎？要知道，敏感的人受的苦更多，他們也比感覺遲鈍的人學得更深入。

你問：「你信任很多人嗎？」信任表示有把握人們不會做對你有害的事，他們不會利用你。在這種定義下，我會說有相當多的人我可以信任。

阿羅漢不會拿自己和別人比較，而凡夫俗子做不到。如果我們不去和別人比較，我們的心一定會更平靜，而且我們的生活方式會大異於現在的生活方式。

我們一直過著充滿抗拒的生活：抗拒生命、抗拒死亡、抗拒痛苦和損失、抗拒愛(是真的)，要接受是這麼難。然而孩童不是這樣；當我們長大時，我們學會抗拒。

想到你的事要如何繼續下去，我有點擔心。不確定（Uncertainty）是最讓人疲累的，我非常擔心你的健康。如果你很健康，你可以做任何事，無論有多困難。多散步，不要走太快或太慢，散步會使你的血液循環通暢。

每當我的身體有毛病，或是我的肺，或是我的胃，或睡不好時，或暈眩時，我會以正常的速度走幾個鐘頭，而且總是有幫助；甚至當我感冒時，我發現以這種方法能更快痊癒。

跟往常一樣，我與U.I.在傍晚會走上幾小時，通常我們談論心的性質。有時，我們談論在人的一生中，他們最重視的是什麼，他們最重視的事物如何形成他們的思想和感受。

每一樣東西、每個人、每個地方都有好有壞。當我們看到某個地方或某個人的缺點時，我們不應該忘記他們的優點。我們往往只看一面。當我們不悅時，我們往往誇大不好的事；當我們心情愉快時，我們往往誇大好的事情。

適應能力對生存非常重要。剛硬是非常危險的。除了你

的正直外，任何事都可以妥協。

你說：「我改變了許多。」哦，才剛開始啊。如果你不執著你舊的自我形象，你會不斷的改變，你會覺得你好像是一个新人，不斷改變和成長，你會覺得更年輕。

學習十分痛苦，而承認真相也很痛苦，然而只有這樣我們才會成長。為了深入了解，你必需去清楚的觀察事物。當你太衝動的涉入你的經驗時，你便無法了解它。

了解自己的極限，你只能做這麼多。

我不想把自己放進鴿子籠裡，太受限制了。我想去除名字、標籤。我就是我，不需要被分類。你知道‘category’（分類、類別）的字根嗎？它來自拉丁語和希臘語。拉丁語是categoria；希臘語是kategoria（譴責），此外也有預測、控告者、確認者、指責、肯定等意思；字面的意思為公開的反對。所以分類(categories)，斷定人的類別，如佛教徒等，對我越來越沒有意義，這也是一種分類。我不喜歡被「斷定」（affirmed），無論是正面或負面的。

我越來越不受類別或類似的東西的束縛，包括好的和壞的。我想要了解沒有被命名的現象的本質，我希望沒有人誤解我。為什麼命名那麼重要？有時，命名與稱呼一個壞名字

一樣，與指責相同。

另外我想要談論的是「期望」。我們如何知道我們期望的事是可能實現的？我們為什麼要期望？為什麼我們不能以現有的來過生活？熱望/期望使人們覺得很好。當某人期望某些好的和崇高的東西，他認為他是一個好人。有時願望和期望是自我欺騙，他們會引起失望。

佛陀說：當一個人成了阿羅漢，他/她已經克服了見解（views）和意見（opinions）。我們心中充滿見解和意見，而我們對許多事無法確定，我們談了許多，說了許多話，儘管我有許多知識和想法，我仍然想要知道更多，我的心過於壅塞。我所學到的最有意義的，不是言語所能直接、明確表達出來的。

我知道世人的膚淺，我也知道我對此無能為力。有時我自己也很膚淺，如果沒有正念，人們怎能不膚淺。

我在讀你送的史書《文藝復興時代的歐洲》。讀史書最重要的是對人類有更寬廣和深入的了解：知道人們的觀念和理想如何改變；知道人們如何製造痛苦；人們對觀念、見解是多麼的執著，而這些觀念和見解總是在改變。

對觀念、宗教和國籍的認同產生許多的痛苦和衝突。自我形象造成分離和孤獨。

你有沒有發現：當某人寫了一些東西，你知道他們是從心中流露出來的，還是從其它書籍讀來的？當他們出於自己的經驗和真心來寫時，你能看出他們的不同嗎？

你曾經想過你的問題來自何處嗎？忽視那些問題的根源，使你陷入現在的處境？有痛苦、悔恨、遺憾嗎？你會同情別人嗎？如果某人無法對別人的處境感同身受，結果會如何？

你有沒有觀察到你的自我形象？你在不同的人面前所展現的、理想化的、偶像化的、真正的你和不一樣的你，總共有多少自我形象？你如何使他們調合一致？你如何把他們放進自我形象裡？誰是這個「大我」？你曾遇見一些人，無論他們跟誰在一起，在什麼地方、在任何處境、環境，都有相同的和固定的自我形象嗎？

當人開始給你貼標籤時，你會相信這標籤，並依照「他們所說的你」過生活嗎？他們對你的認知有多少是正確的？有多少是錯誤的和被扭曲的？而你眼中的別人又有多少是錯誤的、不正確的和被扭曲的？

你有沒有發現：許多憎惡邪惡的人很可能自己非常邪惡？為什麼？我發現許多人只看別人的惡行，卻看不到自己的邪惡，他們不敢面對自己的邪惡。如果說：「他們透過指責別人，讓他們覺得優於那些他們視為邪惡的人，因此這種優越感給他們一種錯覺，認為他們一點也不邪惡。」這是真的嗎？

一個說謊的人什麼事都做得出來，你同意這種說法嗎？當有人對你說謊時，你有什麼感覺？你認為什麼是真相？當某人矇蔽真相時，他會失去什麼？如果某人過著騙人和自我欺騙的日子，他會獲得什麼果報？如果某人不說實話，他在精神上、心理上能有所成長嗎？如果某人在感情上、心理上、精神上停留在嬰兒階段，他會有所成就嗎？停留在這樣的階段有持續的喜樂和滿足嗎？

你如何去應付一個有兩種非常不同和極端個性的人？一面是仁慈、關愛，另一面則是冷漠、冷酷無情，喜歡操縱、自私、不體貼、輕率、不理性、無法管束、不自制和有破壞性。你以前見過這種人嗎？我見過一些，我不知道如何和他們相處。

言語在意思和溝通上都非常含糊，許多事物無法用言語

表達。在許多情況下，人們只能利用言語來表達，然而真相卻離言語非常遠。

如何能深入了解自己？如果我們不了解自己，如何能了解別人，並期望別人了解我們？

你是否曾仔細思考並問自己：為什麼做某些事，以何種動機，或是因為有一根繩子拉著你去做，你就去做，而沒有考慮到它們是善的還是不善的，有害還是有利？你是否被舊的習氣和慾望所控制，而不是去控制這些習氣和行為模式。

有固定的個性的人嗎？一隻豹可以改變牠身上的斑點嗎？或是你能把一隻烏鵲變成一隻白色的鴿子？人是不是非常軟弱，以至於他們無法讓自己變得更好，而注定成為他們舊習氣和行為模式的奴隸？如果不改變，就不會進步、成長。

你會原諒自己和別人嗎？你受了多少冤屈？你讓別人受了多少冤屈？

你認為去糾正你的短處和弱點是值得的嗎？或者如果你有所改變，會大大傷害你的自我，因此你寧願執著你的舊的自我形象？你是否能看到放下自我形象和放下自我的好

處？自我形象和自我造成自己與他人許多不愉快？

什麼是慈心？我們如何在日常生活中發揮慈心？在每天結束時，是否反省自己的所做所為，包括善與不善的？有決心避免去做不善的事嗎？還是你不在乎，或是你從未想過它的果報？

如果你對陰影感到不安，你會避開。你是否注意到：如果周遭有光，你的影子絕不會離開你，它總是跟著你，光既不是陰影也不是黑暗，你能從自己的影子逃離多遠？你是否想過這陰影——你不知道的東西，也許曾匆匆一瞥，由於太痛苦、太可怕而不敢面對？如果你拒絕面對現實，你如何能解決問題？

要經常保持警覺。如果你否認某些事，你會離開(恐懼會先生起)，這正是你需要觀察他們的時候，他們總是在無意識狀態，而且隨時會生起。你敢面對他們嗎？你有沒有注意到：要做某些事情，剛開始可能很困難，然而試了幾次後，會變得越來越容易。

像修習正念一樣，剛開始是很難的，因為心執著舊的和不專注的方式——總是粗心大意；如果你堅持下去，你會發現正念自然會生起，熟能生巧，不是嗎？

你如何了知「業」(kamma)在你生命中運作？它像回飛棒 (boomerang) 一樣運作嗎？

你有什麼痛苦？你讓多少人受苦？你過去連累過多少人，使他人產生巨大的痛苦？你會為了「自我利益」做出使別人不悅和痛苦的事嗎？而且有充分的理由和藉口。如果沒有罪惡感，有需要去辯護嗎？

對你而言，生命的意義是什麼？你是否認為：生而為人而非生為動物或其他更低等的生命，是非常珍貴的？

當你做事時，你是出於衝動，還是先考慮它的後果，然後再做決定？你有沒有發現：在一生中，我們經常被要求做決定？當你做決定時，你心中的準則是什麼？

每個人都想從別人處獲得慈悲、了解和愛，然而我們願意給別人多少同樣的東西？

如果你只有一個月可活，你會在那個月做什麼？死亡對你有什麼意義和重要性？如果沒有痛苦和死亡，生命會有意義和完整嗎？

你從自己和別人的痛苦中學到多少？你每天晚上做夢嗎？你記得你的夢嗎？你通常夢到哪些事情？你能看出有

意識的心如何在夢裡影響潛意識的心嗎？

第六章

價值與哲學

「所有事物的價值必定來自這顆心。」十分正確。你知

道，我曾經是個知識分子，我非常重視知識和推理。我讀過數千本有關各種學科的書，雖然我仍然重視知識和推理，但是現在我讀得非常少。我不能再弘法，因為我覺得這是冒昧的（presumptuous）；而我可以對別人說和分享我所學到的東西。我的心越來越開放。

現在，理想對我並不那麼重要，我深入觀察我的心。「應該」和「不應該」已不再重要，我改為信任我的心(我的大腦非常理性)。當我覺知我的心時，我覺得更有活力。

「所有地方和每個時代的人，無論他是何等人物，都寧可按照他選擇的方式做事，一點也不按照他的理智和有利條件去做。」這是杜思妥也夫斯基¹²在他的《地下筆記》(Notes From Underground) 中所說的，你的看法如何？

「我的朋友梭羅（Henry David Thoreau¹³）說：『由於服從更神聖的律法，一個頭腦清楚的人會發現，他經常與被視

¹² 杜思妥也夫斯基 (Dostoevsky, 1821~1881) 是著名的俄國大文豪，開創俄國文學風格，作品以分析描述雙重人格為主，《地下筆記》刻劃出人心中理性和意向 (intention) 的矛盾，透過書中主角對非理性的信服及擯棄理性，作者表明了自己的立場。尼采的「超人理論」即是受到他的影響。

¹³ 亨利 (Henry David Thoreau, 1817~1881)，是美國思想界和文學界中最具影響力的人物之一。

為最神聖的社會律法見解對立，因此考驗他的決心。』」

至於我，我漸漸厭倦處於衝突矛盾中，我想要平靜的過生活，我想要尋找一種生活方式，既不會與這瘋狂的世間一致，也不會與這個瘋狂的世間相衝突。讓這個世間去瘋吧，我會站在旁邊。

如果我認為任何事物都是理所當然的，我就不是認真的真理探索者，即使某些事情是佛陀親自說的，我不能出於對佛陀的尊敬而相信某些事情(我對佛陀有最高的尊敬)，我想要親自驗證。

我學到的另一件事是與自己溝通。我唯一能真正溝通的人是我自己。這並不容易，每一個動作、挫折、感受、驕傲、無聊(特別是跟別人在一起時，因為當我獨自一人時，我不會感到無聊)被表達無遺，我對自己顯示無遺。現在，我深深了解我自己。

現在，我喜歡這種輕安，這是我以前從未享受過的。

我這一生中做了許多不好的事，然而我不責備自己或別人，沒有做過任何不好的事是不可能的。我試著修行「法」，我對此感到很快樂。

我喜歡戒律，因此當人們做錯事時，我必須告訴他們。

我知道我的舉止必須讓這裡的緬甸人歡喜。談話時，我應該說些他們能了解的事。在某種範圍內，我可能是極端的，儘管有時候我不接受他們的價值判斷，我不會談論任何會干擾他們的事。

與人起衝突是無益的，只要我不做、不說任何存心欺騙他人的事，我的心會很平靜。我想要說的是：我無法按照我内心想要的方式來言談，舉止。

這就是緬甸，例如，人們來訪，並以這樣的方式對待我，使我不安，因為他們知道我曾經是回教徒，然而對他們而言，看到一個回教徒變成佛教僧侶是令人驚嘆的。他們希望我相信他們所相信的所有故事（tales）。我該怎麼辦？我只能一笑置之。

你如何從「法」中去除宗教的味道？我正試著這麼做。

我想要有關如何與人交往的看法。我不喜歡人們把我認為是某種我不屬於的人，然而這是無法避免的。世界上的每一個人都會被誤會；如果他們正確的了解我，我仍然會不安。

只要我對我的動機很清楚，就可以了。

我同意你的看法——有關一個愚蠢的人如何能在一個組織裡謀得職位，對愚蠢的人我有足夠的經驗。我比較能了

解人，然而我不想與愚蠢的人爭辯，特別是自認為很聰明的蠢材。我越來越捨離人們和組織團體了。我不會想太多有關幫助別人的事；人們為了自我膨脹（self-aggrandisement）而以幫助他人的名義來利用他人。

「凡是與惡魔作戰的人，應該在作戰中觀察自己不要變成惡魔。」~尼采

我所做的許多事，是要讓世人知道我不是一個傻瓜(不是一個容易受騙的人)。

我改變得非常快，以致於有時很難說「明年我的態度會如何」。我發現許多理想不切實際。我要教什麼呢？

我發現我的老師和朋友坐在他們習慣坐的地方，我只能跟他們談論健康、天氣和政府等不重要的事。對他們而言，所有的真理已經揭示在書本裡；對我來說，一切事物都是可疑的？

我的改變仍在持續中，我不想干擾它。一次又一次的醒悟，或許這就是學習吧——從美夢中醒來，回到嚴酷的現實中。

我的價值觀變化這麼大，以致於我發現要與人們交談是

很難的。我想更了解自己的態度。

你害怕改變嗎？但願不會；如果你害怕改變，你不會是我的朋友。如同尼采所說的：「人們必須改變，好保持與我類似。」

我們想要功成名就和與眾不同，為什麼？是因為我們不夠好嗎，還是不被接受？還是因為「自我」和驕傲的緣故？

有人說：「我想要開悟。」另一個人說：「我想知道什麼是貪、嗔、癡、疑等。」哪個是正確的態度？

大多數人在他們的一生中沒有任何方向，因為他們都往外面尋找。他們在聖經、在東方的經典裡，在哲學或科學裡尋找。凡是從外面獲得的任何方向，並不是真正的方向，這只是異想天開的方向，是黑暗中的方向。然而外在的來源可以給人一個暗示，好尋找內心的方向。如果沒有內心的方向，人們會迷失。

從閱讀一本聖書或跟隨一位聖者、辜魯（guru）、西亞多（Sayadaw），並無法獲得啟發和正確的方向，這是我到處看得到的。

只有「對無意義、盲目和缺乏方向」感到絕望的人，才有機會找到方向。對自己所處的環境絕望，此人必需很有智慧和觀察力（這是悉達多在決定成為佛陀之前的心境）。

許多人讀佛書（dhamma books），追隨大師，聽佛法的開示，然而我發現他們沒有方向。他們只是重複相同的故事，總是二手的，從來不是第一手的。他們有些變得非常有名，享有名氣，並為他們的成功感到非常驕傲，這是他們的墮落，這表示他們沒有內心的方向。

有些人因為跟隨一位師父或修行某種禪法而高興，然而其中並沒有深度，只有美好而讓人激動、興奮的觀念，光是美好的理想，不會持續太久。有些人只想尋找與眾不同，一種改變。他們碰到什麼就抓什麼：西藏密教、禪宗、瑜伽、南傳佛教等

人們喜歡被欺騙，要他們放下他們所執著的不正確的觀念是很難的。如你所說的：威脅到他們珍貴的想法(夢想、幻想等)時，他們真的會不高興。.

人們喜歡相信神話，要使他們不相信神話幾乎是不可能的，他們看起來像小孩子，如果沒有這種神話或另一種「杜撰」（make-believe），他們會有失落感；沒有這些東西，他們的生活會像一塊乾枯的骨頭一樣枯燥乏味。因此如果你

想把他們的神話拿走，你必須給他們其它東西作為替代品。

人們變老了，但卻沒有成長。

「所謂的信仰意指不想知道什麼是真的。」~尼采

理智的誠實（Intellectual honesty）非常稀有。當老師在談論時，即使他們對所談論的事毫無體驗，而他們談起來好像他們非常確定，他們從不表示他們的疑惑。他們沒有任何疑惑嗎？可能嗎？

我想活在青天白日之下，而不是活在夢裡。

當我獨居時，不多說話，我住 在一個不同的世界，我可以稱之為精神世界。但是當我和人們談太多俗事時，我覺得我好像被拉入肉體的、物質的、瘋狂的、膚淺的世間，被強迫去聽，去回答，以及參與交談。

有人告訴我(忘了是誰)：有些人戴著許多珠寶和金飾，因為他們本身沒有價值，只有當他們穿金戴玉時，他們才會感到有價值。有些人擁有美麗多彩的石頭和閃耀的金屬；而有些人在銀行裡有龐大的數目。

有些人被任命為部長或總統(看看這些人多麼趾高氣揚)。如果你不說他們瘋了，我不知道什麼才是瘋了。有其他方法可以讓人覺得自己有價值嗎(或讓別人看看他們多有

價值)？例如，穿上長袍當個僧侶和修女嗎？我記得A君過去常說：「這世間有許多痛苦。」我想加上一句：「這世間有那麼多愚蠢的行為、言論。」

無論你多麼努力不要涉入這沒有意義的戲劇裡，你都被迫參預。你是否曾陷入這樣的困境裡？

人們說(僧侶和在家居士)：阿羅漢入般涅槃後，他的骨灰變成念珠般大小的圓粒(舍利)，好像這就是證明一個僧侶是否阿羅漢的標準。我不予置評。(骨灰變成圓狀物，這又怎樣？)

如果你不想參與交談，你需要很強的正念。我想更安靜，這對我內心的平靜會比較好。如果你能在言談中除掉廢話、假定和謊話，你會沒有什麼話好說。我非常厭惡假定(assumptions)，太多的假定使生命不真實。假定的(Assumed)人，在假定的情況下，做假定的事，過假定的生活。

我怕我變得越來越極端，我可能必須走人跡罕至的路，在那裡我可能是獨自一人，我可能必須放下許多朋友的手。

我遇到了一些朋友(一些僧侶和在家居士)，因為我的不依世俗諦，所以我很難跟他們交談。我試著去了解和適應，

我會交一些新朋友和失去一些老朋友。我想：人們害怕極端的人，也害怕改變。他們從一些舊的、熟悉的觀念中找到安全感；新的觀念有威脅性，他們認為改變主意的人不可靠。

我在改變一些價值判斷，這是我想告訴你的。以前我認為許多事會使我的生命有意義，有圓滿的結果，而且非常令人滿意；而今這些好像不重要，至少他們不再是我優先的事。其中之一是教學/幫助。聽起來不大好吧？幫助或教學可能是（也是）一種自吹自擂。我在某些人教學和過生活的方式中發現許多矛盾。為什麼有矛盾？對我而言，這是一個大的和非常有趣的問題。

我有許多時間，不需要為謀生而工作；不需要養家；沒有感官之娛，這是很花時間的；沒有許多人要交談（我一天談話一兩個小時）。實際上沒有什麼好擔心的，也沒有責任。因為我有那麼多時間，所以我想很多有關生命和生命的意義，因為我沒有其他嚴肅的事要思考，所以這便成為一件非常嚴肅的事。我真的想要什麼？為什麼？因為我無須擔心我的生計，所以我非常認真的思考那些大多數人不關心的事。因為我不相信任何教條主義，我可以自由的尋找答案。

我的重點是，有時我非常絕望，有時我覺得筋疲力盡，我會認真處理基本的和簡單的事，並試著不做先入為主的價

值判斷，來重新觀察生命。在那捨離、平靜、清明的時刻，似乎沒有什麼是非常重要的，只有一些事實非常清楚的顯現出來，例如無常、無我、貪慾(慾望、執著、執取)和苦(不滿意，身苦和心苦)、貪、嗔、癡。最糟的是癡，沒有機會去觀察實在太糟了，在一生中有太多讓人分心的事。

「扮演小丑的人一定受過許多苦。」我親愛的朋友，這是真的嗎？你一定知道，這是尼采形容莎士比亞的話。

由於我的思想太極端，所以要與思想很傳統的人交談是不容易的。因此，我很難去教導。如果我真的說出心裡的話，會惹上麻煩，誠實是不容易的。我想要更誠實，更開放，但是我不想惹上麻煩。我要學習沉默，或成為一位隱士。

在這超忙碌、超音速、超會分心、膚淺的世間，有希望使大多數人的頭腦清醒嗎？

人們像生產的成衣般，套用成規，便宜，短暫流行，沒有個人獨持的風格。我喜歡訂做的、合適的東西(衣服)，有品味，優質的，而且可以用很久的東西。

我在一本科學的書中讀到有關人造衛星的描述：有些人造衛星，當他們以逐漸增加的半徑繞著地球轉時，他們越

繞越遠，在某一點，當他們不能再繞著地球轉時，他們會飛離地球，擺脫了地心引力的力量。我覺得我很像人造衛星，我經常有這種感覺，而且非常強烈。

有時我不想多說話。人們談話主要是消磨時間，並不是因為他們有特別的事要傳達。當你試著表達你深刻的感受時，可能會產生誤會，你會被嘲笑。「了解」是非常寶貴、稀有難得的。

「就好像一個內科醫生可能會說：很可能沒有人是完全健康的一樣；所以凡是真正了解人類的人可能會說：沒有人不曾稍微失望過，他隱藏著不安的心，一種內心的掙扎，不和諧，一種對未知事物的憂慮，這些事是他不敢去知道的。一種有關存在或有關自己的焦慮，就像醫生所說的人與病為伍一樣，他帶著心病到處走動，這種心病不時的以他無法解釋的焦慮顯示它的存在。」~齊克果¹⁴(Kierkegaard)

¹⁴齊克果(1813~1855)是丹麥哲學家，思想家，是個憤世嫉俗的基督徒。他認為：哲學應該脫離空想及不切實際的理論，而回到個人身上；並主張要面對內心的感受，去除內心的痛苦、掙扎與荒謬，以及自我實現。他又主張「存在先於本質」，認為人之所以為人是注定的，在覺知到自己的存在之前，他已經存在，所以自己無需負責，我們只要掌握自己的生命，開創自己的未來。他的思想創立了西方的存在主義哲學。

佛陀說：「我能看到某些人的身體健康一天、兩天…，一年、兩年；如果有人說他的心很健康甚至只是一會兒，他除了是個傻瓜外，他還會是什麼呢？」¹⁵（煩惱是疾病）

我親愛的朋友，你是什麼人啊？你是心理健康的人還是傻瓜？如果你說：你的心很健康，那麼你是個傻瓜。

再度引用齊克果的文章：「按照某些事物來區分總是好的。我所要求的莫過於，在我們嚴肅的時代中，我被指出是唯一不嚴肅的人。」你覺得如何？你會笑死，不是嗎？

我想為你從《純真的結束》一書中抄幾句，以下是其中之一：「有另一種假天真的人，他的注意力主要是放在維持聖潔的自我形象。作為一種生活的策略，聖潔可能有它『含蓄的利用』的期望，期望別人對他的純潔作出回應。然而，主要的用心是繼續確保他天使般的純真。我發現這種人的結果總是好到不會是真的。」

很久以來，我一直思考這個問題。這是另一段：「超好

¹⁵ 此處作者似引用《相應部・蘊品》一〈蘊相應〉的《那拘羅父經》(Nakulapita Sutta,) 然而內容有點不同。見《相應部》22 1 或 35 131。

的意圖，經常導致超壞的行為。一些神經質的、太好而失真的純真者，由於他們的愚蠢而造成不幸，結果要去找心理療法。」你覺得如何？

接著是我的觀察：通常都是那些無法幫助自己的人，在談論許多幫助他人之事，或許因為他們需要幫助，以幫助別人來幫助自己，以便他們不再需要你的幫助。人們不了解真正的修行是什麼，他們誤以為修行即是信仰，盲目的信仰。

我所追求的是心的解脫。

有人認為幫助別人(弘揚佛法)和服務人群(或拯救人類)是他們一生中最重要的事，他們不知道什麼是真的重要。有智慧的人會做的最重要的事是真實、平靜的過生活，並且試著去深入了解他們的本質。幫助應該是次要的。

有件事我逐漸明白：我一直不經意的尋找一種生活方式，這對任何理智的人都是可接受的，從每一個觀點而言都是合理的，對每個人而言都是可行的、有益的。我曾太擔心或太尊重別人的了解和思考方式；現在，我知道這不重要，我不必解釋我所做的每一件事。

即使是在以前，我習慣做我想要做的，我試著以別人看

起來合理的方式來解釋；現在，我發現我的私生活與他人無關，我會以我的方式過生活，而不是依照別人的意思過生活。

我不想再跟任何團體來往，有太多的交談，無謂的爭吵，競爭和誹謗；我想超越所有這些瑣事。我確信我不是一個團體裡的人，我不想成為其中的一份子，然而我會盡力幫助與我志同道合的人。

我認同自己和人類是一樣的。凡是人類的問題都是我所關心的事。我不知道這是不是好的，然而我從中學到許多。現在，我發現這是多大的負擔啊，我為什麼應該解決所有的問題？(在心理上，我有解決問題的習慣。)我是何等人啊，要解決所有的問題？我無法解決別人的問題，我自己的已經夠多了。

有些人認為我沒有任何問題。是的，不是他們的那種問題，然而我依然有自己的問題。我拼命去找問題的答案，而那些大多數人滿意的答案，卻無法令我滿意。對許多人來說，所有問題的答案在書本裡，然而那不是我。

紙做的城堡容易被風吹走，卻很難放下心中的夢想。
瑣碎的問題使心忙碌(心被盤據著)。

我有許多大多數人想要的東西，每當我想要某些東西，

我認為它會使我的生命更有意義，然而當我得到時，我發現它是膚淺的，是另一件要放下的東西。每次的放下都有一種覺醒，直到沒有什麼東西可以放下。

我已經做的和我正在做的事對我似乎非常重要，然而對其他人好像不重要。在我死之後，我會被遺忘，這不是至關緊要的事。對我而言，最重要的是我過了深為滿意和有意義的一生。

稱讚和責備對我不是很重要，它們大部分是偏見。

現在，許多事已失去他們的重要性，失去對他們的執取、執著和魅力，例如，政治，在科學技術方面的進步，甚至宗教。

人們的信仰是令人驚訝的，在我看來，失去對某些事物的信仰，人們便無法過生活。我想知道：沒有任何信仰和期望(願望)的過生活會如何。你能想像嗎？

忙，忙，忙，不必要的忙，那麼的瘋狂，那麼的無意義。

不去做對你有意義的事，而去做人們期望你做的事，這是多麼的浪費生命。你知道什麼對你是真的有意義和能使你非常滿意的事嗎？

要快樂對我來說是不夠的，我想要深入了解一切事物，不只是以思考來了解，而是透過生活來了解---過實際的生活，而非理想的生活。

雖然在行為上，在許多方面我必須遵守傳統規範，在精神上，我卻過著獨特的生活。

這個內心中聰明的評註者是個討厭的人(像是肉中刺)，它必須對每一個現象下註腳。你想要人們學什麼？你想要他們成為什麼？你會如何去做？你是如何過生活？

我正在讀齊克果的《總結非科學的附筆》（Concluding Unscientific Postscript），我喜歡讀這本書，這本書讓人驚嘆，我非常喜歡他的風格。我有他的另一本書《致死的疾病》（Sickness unto Death），我很快的把它看完了，我會再看一次。你知道有哪些關於存在哲學的好書嗎？

我想從《總結非科學的附筆》中引用一段文章：「那麼，讓我們繼續下去，但是我們不要互相欺騙。我就是一個人，而且我認為：任何我有榮幸跟他談話的人，也是人。如果他把這當作是抽象的、純推測性思辨哲學，我一定會放棄跟他談話；因為在這種情況下，他會立刻在我的視野中消失，並

且從每一個凡人的眼中消失。」~齊克果

表達得非常好，正是我與他人的感受。我是人，不只是
一個僧侶，我喜歡跟人談話。

當我對扮演某種角色(一個僧侶或老師，或是一個辜魯
或任何角色)的人交談時，我感到混亂 (discombobulated)。
(我在《同義詞辭典》中找到這個同意詞，意思是陷入混亂。)

稱呼你自己為僧侶或辜魯 (guru) 或哲學家是非常侷
限、束縛的。

「Buddhist」(佛教徒)這個字是新造的字，古時候，
他們使用samma-ditthi-vadi(有正見者)這個詞。現在的佛教徒
有正見嗎？

「我認為所有的壞事你都做得出來，因此我想要你的優
點。」~尼采

人們要白日夢，不要「正念」。當下保持正念，因為在
具足正念的當下，是無法做白日夢的。

徹底的觀察我的心，不欺騙自己是目前我最重要的工

作。當我不相信某件事時，對我來說，清楚的了解我不相信它，而非試著去相信，這是非常重要的。

我希望我像馬克·吐溫一樣幽默，或者至少像你一樣幽默。沒有幽默感，人不可能生存(不能保護自己以免發瘋)。我對人類太認真了。

我想告訴你一件事。昨天，有位僧侶來看我，他三十九歲，我認識他很久了。他告訴我他立志要成佛，不只這樣，他說他確信他會成佛。我沒有把他的話看得太認真，並說：「沒有人有把握成佛。」他大不悅，和我多談了兩個小時，想說服我相信他。他到處去告訴人他將要成佛，這種妄自尊大的人在緬甸並不罕見。哈哈，與其不悅，不如一笑置之。

我很難隨波逐流。**我希望我能像T.P.S.一樣的說：「那是正確的嗎？」**因為有許多沒有人能肯定是否真實的事，而這些事對我而言已經不重要，所以我發現我可以談論的事越來越少了。目前我所體驗到的事對我變得越來越重要。因為心無所求，我可以非常簡單、清楚的觀察事物。現在，我更強烈的感受到發生在我身上的事。

目前的現象（phenomenon）是我唯一擁有的，無論我是否喜歡它，它對我是比較重要的。如果注意力不會太分

散，我可以輕易的觀察事物。

「人必須去掉那想要迎合大眾的低級趣味。」~尼采

我認為：一個人最重要的是深入了解生命中發生的每一件事。當我談到某事或做某事時，清楚的了解我的動機和態度，了解我所聽到和看到的一些事，而不會去扭曲真相(我的心的真實反應)；不會被人欺騙或欺騙自己；不追隨任何人，不會因為它聽起來很美好而心存理想，而是自己去查明他是否自然的、是否可能，以及它的結果；當我去做某些事時，要知道自己的能力。

當我清楚的了解所有這些事時，那麼我便能考慮幫助別人，否則我會以幫助別人的名義欺騙自己和欺騙別人。幫助別人可能變成自我膨脹（self-aggrandisement），我到處看到這種自我膨脹，這是為何我再次談論它的原因。原諒我一再的重複。

我要告訴你有關一條蛇的故事。從前有一條蛇，有一天，一隻蜜蜂來螯牠的頭，而且螯著不放，這條蛇想趕走蜜蜂卻無能為力。最後，蛇看見一輛牛車載著重物駛來，這蛇對蜜蜂說：「我會讓你知道」，於是牠爬到路上，把頭放在車輪前，輪子輾過去，把蜜蜂壓死了。蛇真的成功的處罰蜜

蜂。瞧，蛇多麼聰明！這世界上像這樣聰明的人並不少。

我親愛的朋友，你對我期望什麼？完美嗎？噢，我只在某方面是完美的---我是個完美的傻瓜。不是真的愚蠢，而是個大傻瓜，對此我覺得無所謂，我有足夠的勇氣說「不知道」。

人們不會徹底改變的，轉變只有透過禪修才可能，儘管如此，仍然需要很長的時間。

清楚的觀察「無我」，深刻的覺知是必要的，而且這是艱苦的工作，所以我不會期望太高。

你寫的有關曼谷的事實在駭人聽聞。有一天緬甸(仰光)也會變成那樣嗎？這是現代化所要付出的代價。我寧願住在山裡，吃簡單的食物，住在簡樸的茅蓬裡，呼吸新鮮的空氣，以悠閒的步調做事，不用擔心錢和地位，沒有工作日或週末，也沒有奢侈品。

我們想要許多的讚賞、認可、尊重和愛，因此我們經常在想如何獲得這些東西。這樣我們不是為了我們最重視的東西而活，而是為了別人所重視的東西而活。去了解我們最重視的是什麼，活在其中，這是非常重要的；如果可能的話，

不要與別人相衝突。我們創造自己的價值觀，並且生活在其中。因此，去了解那些價值觀是否值得追求是非常重要的。

有些人認為：住在B地，必定像住在天界(devaloka)一樣。在那裡，你可以享有所有的感官之娛；在那裡，你也可以買到所有的奢侈品。要了解「感官之娛和奢侈品就像夢一樣虛幻」是多麼難啊。

我想要一位這樣的朋友：不僵化、不盲目，不會隨意的遵循一套規矩和慣例；而且善於觀察，能明智的過他的生活，能隨著歲月流逝而學習、成長；又知變通(了解情勢並照著行動)；他想要找出最簡單的真理(歷史上最有智慧的人所教導的)；他不會認為任何事都是理所當然，而是自己試著去查明；他是有活力而不冷淡的人，也不怕寂寞。

名望是一件多麼有趣的事啊---多麼虛妄和使人煩惱。

當我從朋友處聽到人們如何評論我時，我不知道是該笑還是不悅。人們捏造這麼荒唐、有趣的故事。人們泰半是愚蠢、瘋狂的，對此我毫無疑惑。他們想要被騙，然而他們欺騙自己。我知道他們基本上是好的、單純的人，他們不相信真相，他們太輕易相信虛假的故事。人們為什麼如此輕易相信虛假的故事？他們從中獲得什麼？

我喜歡閱讀《科技的假象》一書。佛陀說：「 Manaya hetu 」意指：不要因為某些事物/觀念符合體系，就相信它是真實的。」科技或體制（system）是騙人的，科技和體制是人發明的。大自然不會嚴密的配合任何體系，即使是阿毗達摩（Abhidhamma）也無法完全解釋自然現象，在許多方面是不足的。我閱讀阿毗達摩，試著去了解和驗證，並從中學到某些事情。

我知道你對西方哲學很失望，我也對它不滿，然而我認為我可以從中學到一些東西。大多數的存在哲學是非常消沉的。他們告訴你生活是多麼可怕，然而他們不會告訴你如何平靜的過生活。

大部分的哲學家是全才的（all head），頭腦卻是糊塗的。他們所做的只是思考，他們不快樂，而且其中許多瘋了。大多數人不會思考那麼多，不讀哲學，他們會比大多數的哲學家快樂。我讀這些哲學越多，我對佛陀的教法越欣賞，因為它非常實際和有意義。

慈(Metta)、悲(karuna)、喜(mudita)、捨(upekkha)、戒、定、正念和般若(pabba)，這些在生命中是有意義和重要的。如果一個人培養這些特質，他的生命真的會不一樣。

在許多方面和對許多人來說，哲學和科學使心靈從教條主義中解脫出來，這是大有助益的。然而它們也在人的心裡製造出一片空白，人們變得空虛，幻想破滅和有失落感，然而我們能因此而責備哲學和科學嗎？哲學和科學幫助我，使我的心「從相信我父母的宗教中」解脫出來，然而卻將我帶到地獄的邊境。現在，讓我的生命有意義是我的責任。

讀存在哲學在某方面幫助我去了了解西方人和他們的問題、他們的思惟模式、他們的思想中所欠缺的，以及他們如何解決他們的問題。佛陀的教導能幫助他們嗎？如何幫助？

這個世間瘋了，毫無意義，是一件膺品，一場演出，一場驕傲自滿的演出。傻瓜中了圈套，虛榮，不真實的財產。

引喻

我假裝來改善世間，並使人快樂，
實際上，我的內心感到空虛。
發現我多麼醜陋是令人駭怕的，
去做某些事來遮蓋這醜陋吧。

我是空虛和無意義的，

去尋找某些東西來填滿這空虛和無意義，
我認為獲得某些東西可以充實我的生命，
一些美麗和有意義的東西，
仔細觀察後，我發現這也是空的。

我想要教人，為什麼？
可是我自己是愚癡的，
為了隱藏我的愚癡，
我必須教人和假裝我知道。

談論愛，崇高而美麗的字眼，
像老鷹一樣高飛，
然而我心中充滿憤怒和挫折。

假裝不執著，
私底下卻渴望以不執著而出名；
談論要少欲知足，卻享受奢侈品，
收到饋贈感到高興和驕傲；
談論清淨和貞潔，
卻沒有勇氣看看自己是多麼的虛偽。

人們說：「你是個美麗的人，聰明又快樂。」我希望這
是真的。

「我對修行『法』大部分是失敗的，部分是因為我的懶散，而部分是因為我對普通的形式和制度失去信心。」我親愛的朋友，這個我很了解，我的情況沒有多大不同。我覺得你知道的越多，在心智上你會變得越孤單。

噢，總之，我不再為此感到苦惱，雖然我仍渴望不會被評斷，而能開放的溝通。我試著學習孤獨的過日子，我必須如此。我覺得我好像是距離另一顆星星一百萬光年的星球。我認為每個人都非常寂寞，有些人比較敏感，所以他們的感受更強烈。

我的心很自由，不善的念頭是痛苦的，也會引起痛苦；而善的念頭是平靜的。

如果我們能圓滿的修習正念(不遺漏生活中的任何部分)，這是足夠的。

我想要心靈上的解脫，在別人眼中，我不可能完成任何重大的事，然而無所謂。不過，我內心感到一種我從未感受到的自由，這是大多數人所不知道的，我並非指有任何階段的證悟。

我親愛的朋友，如果你是清明睿智的，你可以過平靜的生活。你為什麼這麼擔心別人？你認為你對他們有責任嗎？

為任何事情不悅是不值得的，我並非指我總是愉快的，我發現：當有個「大的自我」認同某些事情時，也會不快樂。

你說：「我要說的是：在我心裡，我必須解決這個大問題：在西方，在這裡，以何種方式修行『法』，對真正的修行來說是對的，同時又滿足這種文化的物質需求。」這是一個大問題，你先為自己回答這個問題。

我認為：在修行時，一個人首先應該清楚知道的是「不善的念頭使人不快樂」，不是要去克服他們，而是要明確的、清楚的觀察他們。

人們想要什麼？他們想要快樂，不要痛苦。所以觀察是什麼使你不開心。人們沒有發現是「不善的念頭」使他們不開心，大多數人很難接受這點。他們認為感官之娛和他們想要的所有東西能使他們快樂。如果你的內心是快樂的，即使你所擁有的不多也是快樂的。

以下是一些尼采的話：

- 一、如果沒有禁慾，人的生命會是動物性的和無意義的。
- 二、即使只有一次妥協，只要有大眾的意見，這可能使一個思想家在論理上不完美。
- 三、巨大的力量顯現在極大的自制上。~尼采

「一個人若不知道如何控制最深處的自我，他會以自己的輕慢心去控制旁人的意願。」～歌德

啊，美麗的夢，這些美夢使我快樂，它們滋養我，當我年輕時，它們很有用；現在我知道它們只是夢。有時，我希望我能再度活在夢中，這是一種無知之樂，可是沒有它又不可能。

我必須在中午獨自爬這座山，我渴望有個同伴，可是我找不到。我必須使我的身心更強壯，以便能單獨爬到山頂。

我知道孤寂的意思，我正為孤寂做準備，這是我的命運。甜美、甜蜜的孤獨。

我最親愛的朋友，深入了解自己吧。

我越來越不想教導，然而我仍然有興趣跟聰明、心胸開闊的人，不會輕易相信經典中所說的每一件事的佛教徒交談。最糟的是：我不能聽某人像傳教士一樣談話，好像他知道一切似的。

如果你寫你的故事，我會閱讀的。一個充滿「矛盾的理想」的人，一個美籍猶太裔佛教徒；一個知道太多卻不知道他的一生要做什麼的人；一個在這世間看鬧劇/笑話的人，

不會把事情看得太認真，包括他自己，對他而言，這是個嚴重的問題。(對我而言亦然，然而我更了解我的心。)

瞧，他們不感激你的仁慈，反而認為你是便宜貨、愚蠢又可以利用，於是他們開始操縱。為什麼？因為他們不尊重他人。他們沒有學過和人建立良好關係；或許他們從未被尊重的對待過。我們從我們的經驗而不是書本中學習這些事，或許他們曾經與互相操縱的人，如父母、配偶共住過。

不去操縱別人的人是非常難找的。我們操縱別人，因為我們不信賴或尊重他們，也不信賴自己。如果我們彼此互相尊重、信賴，我們不會互相操縱。操控象徵著懦弱和不成熟。

生命是神祕的。那些無法體會這點的人，不會找到快樂或驚嘆；那些試著對生命做出令人滿意的解釋的人是徒然的，他們絕不會成功。我寧願是一個神祕主義者而非科學家。某些神祕主義者也是科學家。

欺騙(自欺)決不會導致成長或洞察力。如果你想要了解真相，首先你需要勇氣和誠實。我們都有一部分是天使，而一部分是惡魔。如果我們否認惡魔，它會在黑暗中纏住我們；讓惡魔在白天現身吧。

假裝、幻術（maya）和自我暗示使生命更空虛。

「這個社會充滿焦慮、寂寞、空虛的人。在我們的社會中，有各種的『依賴』假裝為愛。這些依賴呈現多樣化，或以互相幫助的形式，或為了彼此慾望的滿足，或是透過各種人際關係的商業形式，乃至明顯的因寄生引起的被虐待狂。兩個感到孤獨和空虛的人彼此聯繫，以一種心照不宣的默契，讓彼此免受寂寞之苦，這也是常有的事。」~羅洛・梅

「悲劇就是看到有關自己的事實和真相。」

對那些容易分心的人來說，最好使他們的心忙於觀察一個接著一個的目標；而對那些平靜和有正念的人來說，他們只需觀察自然生起的目標就可以了。

「當你被反對(thwarted)時，是你自己的態度出了問題。」
~Meister Eckhart¹⁶

假如你不是為了什麼而活，這表示你的生命中沒有什麼值得重視的，你的生命沒有中心。所有你重視的理想都是借來的。就像現在，你沒有穩固的地方可以立足。

「人永遠不能把外在事物做為生命的中心。」

¹⁶ Meister Eckhart (1260~1328) 是德國神祕主義神學家。

「無論這任務有多麼困難，我們必須接受自己和我們所處的社會，透過深入了解自己，以及透過勇敢面對我們的歷史背景來尋找我們的道德中心。」

「學習如何去愛的最積極的方法，就是去了解我們如何無法去愛。」～ 羅洛·梅

寬恕就是諒解，寬恕就是解脫。

當你不能原諒某人時，你是在束縛中，

當了解無我時，是誰在寬恕呢？

以下我覺得是一些非常發人深省的摘錄，這些引文大部分來自羅洛·梅的《人的追求》(Man's Search for Himself)或卡爾·羅傑斯¹⁷的《學習的自由》。

「目前，這是眾所周知的心理傾向，就是當我們壓抑某種態度或情緒時，我們經常透過行為，或表面上裝出正好相反的態度來使它平衡。例如，你可能經常發現：你對你不喜歡的人特別有禮貌。」

「如果我們不坦率面對我們的憎恨和怨恨，它們遲早會形成對任何人絕不會有好處的結果，那就是自憐。自憐是憎恨和怨恨的被保護的形式。」

¹⁷ 卡爾·羅傑斯 (Carl Rogers, 1902~) 是美國當代心理學泰斗。

「沒有人能達到真正的愛、道德或自由，除非他坦白面對並化解他的怨恨。」

「自由並不是造反。自由意指開放、成長的意願；自由指有彈性，為了更大的人類的價值而可以隨時改變。」

「人總是生活在社會，而那個社會決定他的心理健康。」「因此，好的社會是給人們最大自由的社會---自由不是定義為負面的、防衛性的，而是正面的定義為：自由是讓人有機會了解更崇高的人的價值。」

「自由是人在自己的成長過程中參與其中的能力，是一種塑造自己的能力。」

「越能覺知自我的人，他選擇的範圍和他的自由會相對的增加。」

「因此，自由不只是對一個特定的決定說『可以』或『不可以』——這是一種塑造和創造自己的權力。」

「自由並非意指想要離群索居，它確實指一個人能面對孤獨，並能在他與世人的關係中，特別是那些在他周遭的人中自覺的負起某些責任。」

「成熟的人的標誌是：他的生活是由自我選擇的目標所組成的：他知道他想要什麼…。」

「在社會中流傳下來的信仰和傳統往往成為僵化的形式，是壓抑個人活力的死的形式。」

人永遠不能把外在事物做為生命的「中心」。

「困難的是，我們必須接受自己和我們的社會，並透過深入了解自己，以及有勇氣面對我們的歷史背景，來找到我們的道德中心。」

「真正的問題是，在倫理學和宗教方面去區分什麼是健康的，並提供增加個人價值、責任和自由的安全感。因此，近來，人們在尋找能結合他們的生活的價值標準，他需要面對『沒有容易和簡單的辦法』這事實。」

「更準確的說，每個人需要去奮鬥以增長自覺能力、成熟、自由和責任，可是他往往停留在孩提階段，並依賴父母的保護，或由父母來代替，這兩者之間不是相衝突嗎？」

「一種特定的宗教會不會摧毀人的意志，使他停留在幼稚階段，並使他避免對自由擔憂和避開個人的責任？或是它會做為他的目標的基礎，肯定他的尊嚴和價值，這給他一個

基礎，讓他能勇敢的接受他的極限和憂慮，以便幫助他培養他的權力、責任和愛他的同胞的能力？」～ 羅洛・梅

「他們被教導快樂和成功是緊跟著他們的『行善』而來的，後者一般解釋為服從。如上面所說的，僅僅服從會破壞一個人的道德意識和心力的發展。由於長期服從外面的要求，他會喪失他的道德與『能分辨是非的選擇』(responsible choice)能力。之後，很奇怪的，這些人『成就善的能力，以及隨之而來的喜悅』都減少了。」

「交出自己道德自主權的人，也放棄了他獲得美德和快樂的能力。怪不得他感到怨恨。」

「宗教的功能有一個是共同的：那就是它們是個人用來避免『必須面對孤寂和憂慮』的手段 (device)。」

「人的內心深處基本上是孤寂的…，沒有求助的對象，最後必須自己獨自做抉擇。」

「除非人們能在冷酷的現實中面對絕望和憂慮，否則永遠無法克服絕望和憂慮。」

「只有當人們勇敢的接受他的寂寞時，成熟和克服孤獨才有可能。」

「宗教是個人的終極關懷。在心理學上，宗教被視為是一種有關人的存在的方式。」

「要求回報的愛不是真愛。」

「我們接受愛與『我們的要求、犧牲或需要』是不成比例的，然而大體上與我們自己去愛的能力成比例。而我們的愛的能力取決於我們生而為人的能力上。」

「我們沒有看到真相的原因是我們沒有足夠的勇氣。」

「當一個人有能力自己照顧自己，有勇氣獨立時，那麼，他可以像一個有權力的人一樣說話。」

「一個人越是有能力引導他的生命，他就越能把時間用在利益他人上。因此『能看到真相』與成熟的感情和道德並行不悖。當一個人以這種方式看到真相時，他會對他說的話有信心，他確實相信他的信仰和他自己的經驗，而不是透過抽象的原理或是別人告訴他的。」

「一個人越是缺乏自覺，他越是被焦慮、不理性的憤怒和怨恨所折磨；而憤怒通常會使我們無法了解真相，而焦慮

總是阻礙我們。」

「然而當愛被用來克服寂寞時，卻以增加兩人的空虛感的代價下來達成它的目的。」

第七章

友情、人際關係與慈心

什麼是開啟人心的鑰匙？(了解)

生命中最有價值的是友情。

如果人際關係不真實，生命也無法真實。

「人際關係」是最大的快樂與最大的心苦的來源。

我們的生活品質半取決於「我們與周遭的人的關係」的品質。

我能給你的最好的東西是我的友情。有益友是非常好的。沒有善知識(noble/spiritual friends)的生命是單調乏味的。

有一位好朋友是多麼稀有難得啊。親愛的朋友，我沒有剩下很多朋友，因此我珍惜我仍然有的朋友。

有個知己是生命中最美好的經歷之一。對自己和這個世間有越來越深的了解也是非常好的事。對我而言，「了解」是生命中最令人滿足的事。

我們的友誼是不受時空限制的。我認識了許多新朋友，我對他們沒有任何期望，只是坦誠的、自由的溝通。是的，我深深的渴望有真摯的同伴。

在多數情況下，人際關係其實不可靠，大多數的人際關係只是逢場作戲。一種誠實、開放、真摯、不操縱、不專橫的關係，彼此互相尊敬和信任，沒有不切實際的期望，這樣的人際關係有可能嗎？

我想要引用卡爾·羅傑斯的書《學習的自由》：「此外，

我不想教我的讀者，也不想以我在這個領域的知識給你留下深刻印象。我不想告訴你：你應該想什麼或做什麼。我所想到的唯一的解決辦法是：與別人溝通時，或許我可以和別人分享一些我自己的東西，以及一些我在人際關係上的經驗。……除了部分外，人際溝通幾乎從不會達成目的。你或許從未感受到被別人充分了解，我也一樣。然而，在一個特殊的例子裡，我發現：我能夠真的向別人表達我的意思，這是非常令人愉快的。我發現：在某些時刻，當我覺得與另一個人真的很親近，跟他有聯繫時，這是非常可貴的。我知道為什麼聽某人訴說會使我滿足。當我真的聽某人訴說時，這使我與他有聯繫，並充實我的生命。」～卡爾・羅傑斯

為了心理的成長，每個人都需要良好的人際關係。好的人際關係在人的一生中是必需的，在良好的人際關係中，一個人可以學習、成長。

沒有好的人際關係，我們就像機器人一樣；惡劣的人際關係會讓我們變成野獸，或比野獸更糟。人變得越來越沒有人道，因為他們跟別人沒有良好的人際關係。

人際關係是我們心靈成長的土壤。如果土壤很貧瘠，我們會長得不健康，或阻礙我們成長；如果土壤是良好的，我們會長得很健康、強壯、成熟。沒有良好的人際關係，心理

便不會真正的成熟，因此我們需要良好的人際關係——誠實的溝通、平穩的、順暢的和沒有任何恐懼的人際關係。惡劣的人際關係是有毒的。

由於誠實、開放、了解、關心、慈愛和忍耐，人際關係肯定會很好；人際關係不好的原因是，他們不夠開放，缺乏真正的關心和對別人的尊重，以及不了解我們都是不完美的，都有自己的極限。對別人期望太高可能是失望的原因，這會引起排斥(認為這不是我期望的，或可以接受的)。

開放、誠實、慈愛和了解，這是良好的人際關係，這會增長靈性、成熟等等。大多數的人際關係過了一段時間後，便成為例行公事(了無生氣、呆滯)。

不誠實，就沒有真心的溝通；沒有真心的溝通，就沒有良好的關係；沒有良好的關係，就沒有實在的幫助(支持、教導等等)。

你需要一位好朋友(或一群好朋友，如果可能的話，更好)，人不應該住在沒有朋友的地方。

對受苦的人生起悲心是容易的，然而在你有生之年與那個人共住卻不容易。

兩個人住在一起，只有愛是不夠的，彼此還需要深入的了解。在人際關係中，只有愛是不夠的，深入的了解和欣賞也是必要的。看看你是否能接受他的所有壞處，而不想去改變他，看看你是否能像現在一樣尊重他。依賴的關係是行不通的。

人際關係不應該被作為一種手段，它應該醞釀出愛、了解、尊重和欣賞的結果。沒有人是完美的。如果人際關係不是以正確的態度為基礎，有時會糾纏不清。

不要把婚姻或人際關係做為解決問題的方法。人們應該因為他們互愛、互相尊重和欣賞，而彼此來往，否則便沒有真正的人際關係。

可以墜入愛河，然而不要急著結婚。一旦有了親密的關係，人便會改變。要確定你是否真的愛一個人，要花一生的時間。

結婚不是一件壞事，我見過許多夫婦和諧的過生活，在修行「法」上互相支持。然而，非常稀有難得。

能找到一個照顧你的人是很難得的。去愛而不要期望有持續的關係。去觀賞壯麗的落日，可是你無法抓住它。

我們永遠不會有太多的慈心，通常是太少。真正的慈心絕不會使你不開心；是「執著」和「期望」使你不開心。你不能期望別人以慈心回報你的慈心，慈心是不能交易的。如果有期望，這意味著有利己之心。如果我們愛某人，是因為我們想要被愛，那麼，當我們沒有收到慈心的回報時，我們會受到傷害。

「受覺」生起又消失，慾望生起又消失，讓它們生起又消失，不要把它們看得太認真，只要觀察它們。如果你不想控制它們，不想改變它們，你不會那麼不安。那種想要控制的慾望使我們疲憊不堪 (burn out)。我們不是因為有一顆心而受苦，而是因為有慾望，我們把慾望看得太認真而受苦。

我希望你和他可以成為終身的「法」友，在修行之旅中能互相幫助。把一個人的想法和理想強加在別人身上，會引起很大的衝突。評斷和批評也沒有幫助，只會引起孤寂。你無法改變他，他也不能改變你。期望對方改變會妨礙自由溝通，在人際關係中，最好不要有這樣的期望。

分享和關心有足夠的治療效果，這會使他解除所有感情的負擔。人們想解除他們的感情負擔，然而他們擔心他們會被看不起，他們會被誤會或操縱。如果被人知道，他們會被

人談論和不會被愛，他們會被認為異常等等。

因此，他們一生都活在痛苦、恐懼、失望和渴望中，他們是寂寞的，卻表現得像個堅強的人。然而當他們遇到一個不會評斷或議論他們的人，或一個在完全知道他們的事之後，仍然愛他們的人，一個真的關心他們的人時，他們就會軟化下來。無條件的接受是他所需要的，你會接納他嗎？如果...，我會跟與你結婚；如果...，我不會跟你結婚。這個「如果」實在令人感到害怕。

當某人說：「我愛你」時，我們會非常愉快，然而我們不會真的相信。我們總是擔心：「當他/她更了解我時，他/她就不會再愛我。」我必須為此作好準備，我必須為被拒絕作準備。我們沒有完全的信任，我們總是不確定。當我們說：「我愛你」時，我們是否真的確定？很少。

認識一個真的能了解你的人似乎非常稀有。當沒有人了解你(至少想去了解或對你有同理心【empathize with you】)，你會感到非常孤寂。在這個有五十億人的世界中，有多少寂寞的人？人與人之間有真正的聯繫嗎？我們真的能接觸另一個人的心嗎？你會讓另一個人接觸你的心嗎？

很多人告訴我：「你是唯一了解我的人。」我一再的聽

到這句話，實在讓我驚訝，而他們說這句話時，實在令人感動。我想，我希望能深入了解人們，我不期望去了解每個人，對我而言太多了；至少我想要了解我女兒和我的一些親密的朋友。

你想要某人愛你，然而當你愛某些人時，你不覺得你值得他們的愛。為了讓你覺得值得他的愛，你必須犧牲自己，然而那種關係決不安全，也不會令人滿足。人際關係裡的安全感，只有在那些很成熟和安全的人才有可能；而那些有不安全感和沒有價值感的人，在任何人際關係裡絕不會感到安全。

人們通常不愛曾經為他們犧牲的人，他們不想欠人人情。如果你提醒他們你曾經為他們犧牲多少，情況甚至會更糟。很奇怪吧？是的，人們是很奇怪的。如果你曾經幫助某人，事後你忘了這件事，這是最好的；如果他們記得，他們是好人；如果你使他們想起你為他們做了多少，他們會不喜歡你這樣說。

「如果我為他犧牲，他會永遠愛我。」不要欺騙自己。
「我愛你不是因為你為我做了什麼，而是因為你是你。」
「我會原諒他，他也會原諒我，我們會彼此相愛。」不然，這是一種討價還價。

我不要你過著「總是想知道是否他對你說真話」的日子，這會使你身心俱疲。是的，一個說謊的人什麼事都做得出來。我不願意和一個我不信賴的人共住。

我可以原諒一個錯誤，然而我無法與一個不能信賴的人共住。讀了萊恩¹⁸的《神智清明、瘋狂和家庭》（Sanity, Madness and Family），你會知道「必須跟不說真話的人共住」如何使你發瘋。

可以去幫助人，但是不要和一個不誠實的人深交。你不可能和一個你不信任和尊重的人保持良好關係。

人們想要被愛，包括你和我，但是想要被愛的我們所做的卻不相同。我們真的想要被無條件的愛，然而我們能無條件的愛自己嗎？你愛自己嗎？很奇怪的問題，我們沒有想過。

愛比了解更容易，如果兩者具足會更好。我們必須學習去愛而不要變得依賴或佔有欲強。純淨的愛不會引起痛苦。

在人際關係中，真正的慈心是必要的；如果沒有慈心，

¹⁸萊恩（R.D. Laing，1927~1989）是美國心理學家。

人際關係便沒有什麼意義。有了慈心，就會接納、了解和容忍。我們不完美，沒有人是完美的。了解自己的不完美，並且對此不會耿耿於懷，這對我們的快樂和對我們在修行上的進步是非常重要的。如果我們無法接受自己的不完美，我們如何能接受別人的呢？

如果人們願意給彼此盡可能多的自由，不去操縱他人或專橫跋扈，他們可以過著和諧的生活。

「慈心的力量，即使是個人的慈心，或對特定人物的慈心，這對人的精神生活有非常大的影響力。」這是對的。

與任何感官之娛或金錢相比較，真正的愛和深深的了解更令人滿意。此外，有正念和有智慧的生活，的確讓這一生活得很有價值。

你對他人有慈心，而不要期望他們會對你仁慈。你想要快樂和平靜，把這種態度推及他人，沒有其他方式。你應該祝福別人如同祝福自己一般。

近來，大多數人都罹患「缺乏慈心綜合症」（metta-deficiency syndrome）。大多數人是瘋狂的，因為他們沒有慈心、戒、正念和般若（pabba，智慧），他們被奢侈品和

新玩意所吸引，因此他們看不到他們內心好的一面，可以說，他們已經把自己的靈魂賣給惡魔。

你認為你能找到使你愉快的人嗎？你認為你能找到會永遠無條件愛你的人嗎？

「你不可能傷害另一個生靈而沒有傷害到自己。」

因此，當你幫助別人時，也幫助了自己；我們關心別人，也關心了自己。要發現和感受到這點，首先我們必須去除自我觀念。如果沒有別人，我就不存在。想想看，如果什麼都沒有，也沒有人，那麼你會是什麼樣子？因此，我們所認識的人或多或少會影響我們的生活。

你是否能想像你對我和對我的生活有什麼影響？你知道我對你，對你的心，對你的生活有什麼影響嗎？對我也是一樣，你對我的生活有很大的影響，你在很多方面使我的生活（生命）更豐富。

一個有自己想法的女性可能愛上有自己的看法的男人。二個成人在心理上是獨立的、成熟的，彼此尊重對方的獨立存在和自由，就會擁有深的、持續的、有意義的和溫馨的人際關係。

我們可以買一個奴隸，但是我們無法買到友情。

當一個人沉溺在愛情中時，他不可能是實際的，愛是不理性的。因為我們可以談論愛，解釋愛，甚至擁有愛，所以我們認為我們了解愛，然而愛是多麼神祕。我們感受到愛，我們陷溺其中，有時我們不能相信自己。我們全心全意的愛著某人，這是真的嗎？因為我們總是有所保留，因為我們不信任自己，我們不信任任何人。

如果你不曾全心全意的(或是你沒有)愛過某人，你是個尚未成熟的人，你只是個有潛力的（potential）人。

在戀愛中的人是處於改變的心態。

愛不是有理性的，愛是超越理性的。

你充滿活力和感情豐富。這種事一生只發生一次。我很高興聽到：現在你的心是開放的。敞開心懷，即使有時可能是痛苦的。我們害怕愛，害怕被拒絕；害怕我們不會被認真對待，或害怕被操縱，怕受到傷害，而且有時我們不信任自己，我們不相信我們可以真的愛某人。

寫下你所有的感情，以無韻詩表達你的感情。不要急著結婚，多了解她。她跟我們一樣是人，她有她的缺點。試著

去了解她，因為了解她而愛她，而不是只愛她的某些部分或是你對她的投影。

你說：「她非常誠實。」這是最重要的品德，缺乏誠實，人際關係就沒有意義。「然而她對事情極為理智。」你還期望什麼？為了一個為她著迷的小伙子而瘋狂嗎？當然她應該更小心，她一定有與男人相處的經驗：他們變得著迷，然後…，最好讓她越來越愛你，對一個女人來說，冒的風險比較大，而且只有愛是不夠的。你一定讀（聽）過浪漫的愛，其中一些並不長久，有些則是悲劇收場。

像一條刺痛的神經一樣受傷。噢，受傷了，而你又不想讓傷害離開，這非常珍貴，非常特別，讓人痛苦，也讓人愉快。真心誠意的愛某人使你成長，這次的經驗對你看人的方式有非常大的影響，這是無價的。

即使對一位女子的愛也是一種心靈的體驗。在我們生命中的每個方面都應該有心靈的層面，這樣才會有漂亮和有意義的一生。

你知道，沒有人會教你如何敞開胸懷，如何是易受傷的，如何愛另一人，如何超越習俗、常規，如何超越限制並追求超越。

你在完全不同的世界裡有不同的價值觀，你已經變成不同的人了，你不可能跟以前的你一樣，轉變是不可避免的。

我重視與他人真心的交往。我知道與人真誠相處的感受如何。如果沒有互相關心、分享、誠實、溫和，以及豐富的慈心，大部分的人際關係會無法運作。還有，深入了解對方也是人(不是性的對象)，也一樣重要。

我們對愛情談得太多了。我們知道我們在談什麼嗎？你說：「有時，我覺得我好像不知道什麼是現實 (reality)。」你知道現實是什麼嗎？只要我們想到現實，我們便與現實分離；當我們與現實合一時，我們便不再思考現實了。

如果我可以給你建議的話，我認為：慢慢的去深入了解你的心，去了解你這一生中到底想要什麼。一個人可以不停的做一件接著一件的事，來建立關係又脫離關係。你從人際關係中期望什麼？你在尋找什麼？如果你不知道你去找什麼，結果你會碰到許多你不想要的東西。

我知道你所說的「從心中過生活」的意思。在大部分的人際關係中，一想到「使人際關係真實可靠的東西」已不復存在，我感到非常洩氣。在許多例子裡，我自己也沒有這些

東西，所以最後事情變得不順暢，某些事出差錯了。然而現在我更能察覺到這點。而與某些人的友誼是如此自然的發生，例如，我和你交往是如此的容易。

我希望你們兩個彼此真的開放和誠實，沒有所謂的「從此以後，他們過著幸福快樂的生活」這樣的事。總有一些想不到的問題，我們需要學習明智的解決問題。

有些問題是必要的。在你們耐心的度過一段艱難時日後，你們會變得更親近，彼此會更了解。這種互相的了解使這段關係更有意義和持久。

只有愛是不夠的，深入了解彼此的感受、希望、夢想、恐懼、願望等是非常重要的。我們的父母愛我們，為什麼我們不能與他們溝通？

你非常幸運，知道「去愛別人」的意思是什麼。我不知道未來之事，但是我相信你對她的愛使你的生命更有深度和更有意義。我認為：在一生中，有此足矣。大多數人不知道「溫柔的愛」是什麼意思，他們活過又死去。然而，他們對此卻歌頌不已。

「他們說：當他唱情歌時，夜鶯用一根荊棘刺穿他的胸

膛。我們全都一樣，除此之外我們應該唱些什麼歌？」
~紀伯倫 (Kahlil Gibran)¹⁹

很高興聽到她和你現在很親密。要知道生活的現實 (living reality) ，要了解她的心，她的感情，她在適應你和在美國的困難，以及她內心的衝突(大多數人都會有衝突)。你真的了解她的心嗎？你知道她的感受如何嗎？如果她不嫁給你，你怎麼辦？

是什麼使一段關係真的滋養，令人滿足，持續，有活力，而不只是日常慣例？

你寫道：「我非常想要她，…可是我想要什麼呢？」這個問題非常重要，而且沒有人會給你答案，你必須在你內心深處尋找答案。

彼此心心相印，深入了解對方；不是言語上的溝通，不是神祕的、沒有任何理由的；心照不宣的知道兩人在這生死輪迴中註定在一起，彼此互愛，互相關心，互相幫助；並知道彼此間的了解會一再增長，直到兩顆心變得完全透明，沒有恐懼，沒有祕密和完全信任；沒有遊戲或扮演角色，不會

¹⁹ 紀伯倫 (Kahlil Gibran , 1883~1931) 是美國著名的詩人，原為黎巴嫩人，也是哲學家、小說家、詩人、畫家。

受傷害。這樣可能嗎？

請她告訴你有關她自己：她的童年，她的父母親，她的兄弟姐妹，她的希望，她的恐懼等等。你說：「因此，那狂熱的、強烈的渴望已經消失。」以及：「這是因為它是自行消失？還是部分因為我逐漸贏得她的愛？」人無法以如此強烈的感情持續下去，你會不再熱情。通常，這是很單純的。

一切事物都是循環不已的，那種強烈的感情不能持續下去；你的生存會有危險，你會無法做你需要做的事。強烈的感情太耗費精力和時間。我不是說：強烈的感情無用或不重要。它讓我們窺見「真正活著」是什麼意思，而且它改變我們的價值觀和我們的目標。

你的第二個問題也有肯定的答案。你已獲得她的愛，因此你不必再擔心沒有得到，這曾使你如此狂熱，但這不意味著你對她的愛比以前少。這表示現在你的心更穩定。長期的、火熱的渴愛(或愛情)不是好事。溫暖的，有時是清涼的(不冷漠)的慈心要好多了，這更可靠和更能滋養人心。噢，當你有了第一個孩子時，你會再度變得狂熱。我會等著看。

當你有孩子時，讓我成為他/她的朋友、同伴、玩伴。我知道如何成為孩子的好朋友。請讓我幫助他/她了解自

然、生命和關於他/她自己。

不健康的關係應該結束。如果你不改變，你不會進步，任何生靈必須改變，沒有變化意味著死亡（結束）。因此，友誼要有生氣，必須不斷改變。我們大部分覺得沒有生氣，是因為我們害怕改變（到未知的情況中），我們不想冒險。

在你放下對任何人或任何事的執著前，觀察你心中的執著。了解「執著之所在」是非常重要的。只有深入了解執著，才能使心從中解脫出來。如果你強迫你的心放下執著，而沒有觀察它的本質（指無常、苦、無我）時，很快的又會再執著。清楚觀察和深入了解是克服它的唯一方法。被迫捨離不是真正的捨離（detachment）。

大多數人在他們周遭建立了一個無形的、難以刺穿的殼，用來保護他們以免被傷害，他們大都追求金錢、地位、感官之娛、毒品、酒精和性的滿足，這大都因為沒有人愛他們和深入了解他們。

也可能有被迫的(或假的)愛、慈悲、滿足、謙遜等等。在強迫的愛和謙遜後面，可能有恨、恐懼和驕傲。更重要的是要去觀察嗔恨、貪婪、驕傲等。徹底觀察可以解釋為克服（cutting through）。

我在與人交往時有類似的困難，我發現大多數人非常膚淺。因為我是一個僧侶，我可以迴避一些我無法容忍的人，然而我們是人，我們不能獨自生活，我們需要接觸一些人；而我們所住的世間，大多數人沒有正念、自私，不顧別人、愚蠢、驕傲、妒忌等等。因此，一個敏感又明智的人，在與人接觸時必定受苦。所以容忍和深入了解人們非常重要。

有時你必須提醒自己，佛陀說：「瘋狂的世人。」你跟那些瘋狂的人相處。

人們會變老，但是他們的心智不一定會成長，所以你是跟大孩子來往。既然你無法逃避人們，試著以智慧和仁慈與他們相處吧。

當你和另一個人沒有相同之處時，你無法與他/她分享任何事物，你覺得你好像是陌生人。如果你想要有朋友，看看是否他們和你有任何相同的地方，如果你對他們感興趣，他們會覺得跟你很親近。

學習聽人們訴說而不做判斷，你不必解決他們的問題，要開放和仁慈。和人衝突是令人疲累的。渴望人們的尊敬、賞識和關心，這種渴望如同監獄一般，會把自己囚禁在裡頭。

如果可能的話，避免與愚蠢的人來往；如果做不到，小心別聽從他們錯誤的建議，不要和他們有衝突。我們住在愚人的世界裡，如果我們與愚人來往，遲早會惹上麻煩。大多數人沒有把佛陀的話認真看待，佛陀從不提供不好的建議。

是的，不要跟愚人來往，認出他們，避開他們，不要把自己弄得不開心。迴避愚人，就像你避開毒蛇一樣。如果你能找到一位好的朋友，可以住在一起，不然，寧可獨自生活。和愚人交往是沒有友誼的。

從我是個小男孩以來，我發現大部分的人是偽君子。我不輕易相信人。偶爾，你會碰到一個不虛偽的人，他是誠實的，這種人非常稀有，非常可貴。

大多數人追求金錢、名望、地位、娛樂等等，即使僧侶亦然。極少人認真的追求真理和平靜。有些人把禪修當作麻醉劑的替代品。你會對此不安嗎？如果會，那麼，在你有生之年都會不安。

我很高興仍然有誠實、真摯的人，試著去看人光明的一面吧。他們沒有想像中那麼糟，他們可以更糟的。每個人都是不完美的，我們接受這點後，當我們發現別人的優點時，我們會真的欣賞這些優點。

依我看來，跟你同年齡的大多數人比較，在心理上你老成多了，所以你不適合你同年齡的人。你是否知道：非常聰明的人很難做一般人做的事？因為你的價值觀與大多數人的價值觀大不相同，你會和他們相衝突，這是很自然的。

首先，試著去了解那些問題的性質。有時，對問題有所了解，問題便已經解決一半了。

你需要找個你信賴的人來談論你的心事，尤其是那些煩惱和憂慮。有時我認為：在擁擠的城市，你會感到孤單。你離開家人獨自生活。有時，你一定會覺得：你需要親近一個不會利用你，又能了解你和你的掙扎與痛苦的人。

這些日子，要信任你的家人以外的人一定很難，然而我認為世界上到處有好人，你只需把他們找出來。在你周遭沒有仁慈和善良的人嗎？

我了解你所碰到的事，因為我有類似的經驗。最難的部分是抉擇。過了一段時間，痛苦會消失。有許多年，我過著非常恐懼、痛苦和內咎的日子，然而，現在這些只是記憶。有一天我會告訴你我的故事。

無論你的心受到什麼傷害，你要花一些時間來療傷止痛。要更有正念，要放輕鬆。你的心長期處在挫折中，這需要許多正念和耐心，以便捨棄舊的行為模式和情緒反應。無論要花多少時間，對你自己要有耐心和仁慈。不能強迫改變，改變應該是受歡迎的，你的個性也會改變。

發生在一個人身上最糟的事，是失去自尊。

你說：「當所有好的僧侶和人們在緬甸時，我卻被單獨留在這個糟糕的地方，這是什麼業（kamma）啊。」從另一個角度來看，你可以說：「在緬甸有那麼多益友和好的僧侶作為善知識（高尚的/精神上的朋友），這是多麼美好的「業」啊。在這個世界上，許多人連一個朋友也沒有。」

無條件的被愛，這是我們想要的，然而我們能無條件的愛自己嗎？一個不喜歡自己和在心理上不獨立的人，不能也不會真的去愛任何人。

我真的愛別人嗎？在多數情況下，我們愛，是因為我們非常寂寞。我們希望：如果我們真的愛某人，而對方也真的愛我，我們便能克服寂寞。除非我們能接受自己和別人的寂寞，否則我們真的無法互相了解。

我們都非常寂寞。讓我們接受我們的寂寞，不要想去掩

飾寂寞或逃避寂寞，或想去找克服寂寞的方法。我們總是寂寞的，只有當我們忘記自己時，我們能暫時從寂寞中解脫出來，然而寂寞肯定會再回來。我寂寞，我比以往任何時候都寂寞。我越來越會觀察寂寞。

極少人能了解我們。在人與人之間有一條誤會的大鴻溝。

我有一些喜歡我和尊重我的朋友，但是他們不知道我是誰，不了解我是一個人。他們無法知道，我不怪他們。他們喜歡他們所投射出的、他們所認為的我，這是一個錯誤的形象，然而我知道我是誰嗎？我所認為的我，也是我的心所投射的。最好時時保持正念，不要想去找這些問題的答案。

正念是我唯一的皈依處。

我知道人們多麼寂寞，因為我知道我有多寂寞，所以我知道你有多麼寂寞。我已經學會安靜、平靜、單獨的過生活，然而我珍惜和某些人交心的來往。

要有一個朋友是多麼困難啊。朋友是不會操縱你的，他會聽你訴說和了解你；他有時間聽你說話而不會打斷你或分心；他會很專注的聽你說話。大多數人會分心，沒有正念，不快樂，他們全神貫注於他們自己的問題。如果你不平靜，

你如何聽得下去？

我對許多人非常熟悉，他們把他們的生活和感情上的事告訴我，這些是他們從未告訴他人的；有時，他們告訴我一些他們以前從未想過的事。只有當我問他們更多問題，以便釐清某些要點時，他們才開始深入觀察自己的心，而令他們驚訝的是，他們開始觀察他們以前從未注意到的事。

我們善於隱藏自己，大多數人不是健全的。如果你不健全，你無法成長。要有健全的心智，你不應該否認或拒絕任何事物、任何想法、感受或觀念，無論他們是多麼的難以接受。

以我和別人相處的經驗，我知道人都是寂寞的，即使那些與家人共住的人，而有些還是三代同堂的大家庭。寂寞不會因為有人在你身邊而消失；寂寞是當沒有人深入的了解和接受你時的感受。即使是家人也會彼此不了解，不接受；甚至家人間也會誤解。

問題的根源在於不深入了解自己，不接受自己。在某方面我們總是排斥自己。我們可以無條件的愛自己和尊重自己嗎？除非你深入了解自己(這並不容易)，否則無法解決這個問題。

我們想要有人際關係，主要是因為我們感到寂寞。把人際關係做為克服寂寞的方法是沒用的。我們期望某人能讓我們感到不寂寞，把人際關係作為達到目的的手段，結果總是讓人失望的。

逃避寂寞，這是大多數人在大部分的時間做的事，我們沒有時間做其他的事。

一旦你深入了解自己，你的生命會有新的轉變，而這需要一位深入了解自己的益友，對自己他感到滿意，他不會害怕如實的去觀察事物，他習慣觀察大多數人假裝不存在的東西。這像潛入深海裡，你會看到一些你從未想像過的東西——不太可能有的形狀和顏色，有些是美麗的，有些則非常醜陋。

尋找紅寶石的人看不到鑽石，因為鑽石沒有顏色。即使一顆鑽石沒有色彩，它仍會閃閃發光(人造鑽石是有顏色的)。

你最好能少量的去幫助別人，這樣你不會花太多時間和精力，你也不會疲倦或筋疲力盡。如果可能的話，多幫助別人一些(但不是總是)，如果你竭盡全力，很快的你會做不下去，這太繁重了。

你說：「人們都很奇怪，當你對他們很好時，他們認為是理所當然。你必須對他們表示不高興（nasty）。」你毋須生氣，你只需對「你所能做的和你能做多少」有個明確的限定。你必須告訴他們你的極限，以及你想要過日子的方式；如果你不告訴他們，他們怎麼會知道？你期望你不告訴他們，他們就知道你的需要嗎？他們比較關心的是他們想要什麼，而非你想要的。所以，你必須告訴他們你的需求。

如果你不告訴他們你的極限，他們會要你越做越多，最後你會感到被利用，你會有挫折感，這會破壞你與那些人的關係。我總是告訴別人我的極限，即使是關於「法」的事情。因此，如果你去另一個地方，一開始就要設定一個限度，有一張嚴格的時間表。由於太好（Being too good），你的結局會太苦。最後，你會厭惡那些你遷就太多的人。每個人，包括我們的家人，對我們期望太多，而且他們認為我們理所當然應該這樣。

沒有人有權力控制你，除非你授權給他們，你允許人們去影響你的心。既然你不願意受他們影響，他們沒有力量，也沒有權力控制你。只要你認為他們強而有力，他們就有支配你的權力。難道你看不出他們是多麼的驚嚇、無力和要依靠別人嗎？如果你把他們放在寶座上，他們會像國王、王后一樣表現；如果你把他們放在地上，你會發現他們和其他人

一樣，無力、軟弱、恐懼、依靠他人和寂寞。

當我們放下自我形象時，當我們去除我們的自我防衛時，我們才會看到我們的本來面目。我和你沒有多大差別。

真正的智慧來自於對自我的了解（自知之明）。

「真正的力量展現在自制中。」（亞里斯多德）

不要讓人們利用你，當你被利用時，告訴自己：這是你為了查明某些人是否會利用你所要付出的代價。不這樣，你怎能確定他是否會利用你呢？

我讀一些好書，寫信給我的朋友，並努力保持正念。我喜歡這裡——安靜、平靜，美麗的藍天，漂浮的白雲，鳥和樹。我不是不快樂，而是很想念我的女兒，她是我生命中的焦點。所以，你知道：總有一件事或一個人讓你牽掛著。只為自己而活是很難的。我們需要為某些事（一種理想）或某人而活；即使是隱士也為一種理想而活。

我親愛的朋友，希望有一天能見到你，不知道那天是什麼時候。你在改變，我也在改變，因此當我們發現彼此不同時，我們不要失望。只要你是真實的你，我覺得沒問題，而

你會發現我也一樣。

我很有把握的事是：我沒有任何能力改變別人，我對此也不感興趣。我絕不會是一位辜魯（guru）。如果我會成為什麼，我會成為一個非常單純的人，我也希望是謙遜的。

我非常重視我們的友誼，這是目前我很難放下的。我會努力保持慈心和放下執著。

你是我的朋友，這不就是我與你分享我最深的感情的理由嗎？請不要認為你不配。我只是希望你能了解。

我和你共住的時間夠久了，我認為：我從跟人們交往的長期經驗中，了解一些有關他們的事。我想：我知道你，而且稍微了解你(我不可能完全錯)。請了解有個朋友信任你，尊重你和了解你。如果這樣對你很好，我會繼續把我最深的感情告訴你。

如果我有任何特別的地方，那麼你也必定在某方面很特別，才會成為我的朋友。

附錄一

不 死 經²⁰

如是我聞：一時，佛住舍衛國。祇樹給孤獨園。
爾時，世尊告諸比丘：「若比丘離四念處者，則離

²⁰ 「不死經」（Amata）即《雜阿含經》卷二十四中的 608 經，攝頌作〔甘露經〕。見巴利大藏經《相應部》47.41；《增支部》9.54。

如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露（涅槃）²¹法；離甘露（涅槃）法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露（涅槃）法；不離甘露（涅槃）法者，得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼人解脫眾苦。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

附錄二

出家經²²

我將敘述世尊出家的經過，明眼者如此出家，他如此觀察而喜樂出家：「居家生活是桎梏，是藏

²¹甘露（amata）：巴利文 amata 可譯為「不死、甘露、涅槃」，把 amata 譯為「甘露」是不適當的，應當譯為涅槃。

²² 此經係敘述世尊逾城出家後，由迦毗羅衛城南下，入王舍城托鉢時，遇見摩竭陀國王的對話，是佛陀傳的一部分。見巴利大藏經《小部・經集》。

污納垢處；而出家生活自在寬廣，如此觀察已，於是選擇出家。」出家後，他避免身惡業，捨棄語惡業，過著完全清淨的生活。

佛陀往王舍城，進入摩竭陀國乞食，不顧高貴相，為乞食而至王舍城。站在宮殿上的頻毗沙羅王看到佛陀具足妙相，便對侍臣說：「你們看，這位尊者端正、高大、清淨，行為高尚，只看眼前一尋的地方。他目不斜視，具足正念，不像出身低賤者，你們去探聽這位比丘將往何處。」

那些使者們奉命跟隨佛陀，心想：「比丘將往何處，住在何處？」

次第行乞時，守護根門，具足威儀，有正知正念的佛陀，很快的裝滿了鉢。（釋迦）牟尼行乞畢，離開王舍城，到了槃茶山，就在此山住。使者們見他進入住處，一位留在附近，一位回城裡向國王報告：「大王，這位比丘住在槃茶山前的洞窟，如如不動的坐著，猶如虎與牛。」

聽了使者的話後，這位剎帝利王登上壯麗的車

子，急速前往槃茶山。這位剎帝利王趨車至可行之地，然後下車步行至比丘處，就近坐下。坐下後，國王和比丘互相問候寒暄，然後，國王說道：「你是正值盛壯之年的年輕人，具有殊勝的容顏，猶如出生高貴的剎帝利。我將準備以象為前鋒的軍隊，並賜給你財富，有光輝者請享用吧，請告訴我你的身分。」

「國王，在雪山山麓，有正直之地，該處居民有財又精進，屬於憍薩羅國。種族為日種，族姓名釋迦。我離開這個家族出家，不再希求諸慾。看到愛慾的過患，我視出離為安穩，我將精勤努力，我樂於此道（解脫道）。」

炎夏飄雪

校對：何彩熙、張瑞貞、廖小玲

流通處：

慈善精舍

22146 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓
電話：(02) 2648-6948

中平精舍

32444 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

E-mail : amitabh.amitabh@msa.hinet.net

聞思修佛法中心

香港新界元朗攸潭美村西區西華上路 505 號

電話 : (852) 2471-3005 傳真 : (852) 2471-7600

印刷 : 耿欣印刷有限公司

台北縣中和市立德街 72 巷 30 號 3 樓

(02) 2225-4005

初版 : 西元 2009 年 1 月 恭印 1,000 本