

你可以不怕死

No Death, No Fear

——法二·台禅师 著

胡因梦 译

你快乐的程度，取决于你的心自由的程度。



深圳报业集团出版

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多
免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交
一些喜欢读书的朋友 或者关注行行个人微信公众号名称：幸
福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，
小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为
：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>



加行行微信，一起读书



加行行公众号，查看更多分
类图书和搜书

公众号名称：幸福的味道

公众号ID：d716-716

小编：行行：微信号和QQ：2338856113

为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书 下载网站，网站名称：周读 网址：www.ireadweek.com 小编也和结交一些喜欢读书的朋友

“幸福的味道”已提供120个不同类型的书单

- 1、 25岁前一定要读的25本书
- 2、 20世纪最优秀的100部中文小说
- 3、 10部豆瓣高评分的温情治愈系小说
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书

10、80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

.....

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单

如果你不知道读什么书，就关注这个微信号。

目录

Content

- [Chapter_1](#)
- [Chapter_2](#)

Chapter_1

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

你可以不怕死

Thich Nhat Hanh

序

穿越死亡的恐惧 Pritam Singh

.....一行禅师也对人类的理解力有一份持续的信念。但是他的目标比累积科学知识还要究竟的多，他的目标是证悟实相，奠定以个人为本的探索智慧。在这本书中，一行禅师以他自己的体证提出了有别于灵魂永生和虚无论的另类哲学。他告诉我们，从无始以来你早就解脱了，生与死只是一扇我们必须穿越的门，也是我们旅程中的一道神圣的门槛。生与死就像捉迷藏的游戏一般。你从未诞生过，你永远也不会灭绝。“来与去的观念制造了我们最大的痛苦。一遍又一遍的，他邀约我们进行深观修持，这样我

们才能发现在永恒和虚无的中道里所埋藏的自由和喜悦。甚为一位诗人，他探索生命的悖论，轻柔的掀起幻象的面纱，让我们在自己的人生中首度有机会认清，我们对死亡的恐惧其实是源自于我们的误解和错误的认知。

他对于省思的洞观是细腻而优雅的。如同我们对待所有细致的东西一样，也应该以安详的深思来慢慢品尝本书——从一行禅师充满人道精神和慈悲的心泉中，涌出的深富疗愈力的解药。

第一章 我们来自何处？我们将去往何方？

在我法国的隐居处，有一从山茶花，属于日本的槁桫类植物。它开花的时节通常在春天。某一年的冬季其后特别和暖，所以花开得早。深夜里一股冷风来袭，还夹带着霜冻。我心里想着，今年我们布置佛坛的花可能不够了。

几星期以后，天气转暖了。我在花园漫步，看见那从山茶花又生出了新一代的花蕾。我问它们，你们和那些在霜冻里死去的花是相同的，还是不同的？花儿们答道，我们既不相同，也不相左。条件如果足够，我们就展露出来，条件不足，我们就藏起来，事情就是这么简单。

这便是佛陀的教法之一。当条件充足时，事物自然显现出来。条件如果不够，事物就会隐退。他们静待着适合他们显现的时刻。

在生我之前母亲曾怀过另一个孩子，后来流

产，所以那个人未曾降生。年少时我经常有一个疑问，那个想示现于人间的，是哥哥还是我？母亲失去了一个儿子，这意味着他示现出来的条件不够充分，于是他决定隐退，静待更好的因缘。“我还是退回去吧，最亲爱的母亲，不久我就会回来的。”我们必须尊重他或她的意愿。能够以这样的见地来看待世界，你就不会那么痛苦了。母亲失去的真的是我哥哥吗？或许当初想出生的使我，不过后来我说“时候未到”，于是我又缩回去了。

害怕死亡时一切将化为乌有

我们最怕死亡来临时一切将化为乌有。许多人都相信我们的整个生命只有一世：诞生的那一刻是开始，死亡的那一刻便是结束。我们认为自己是无中生有的，而死亡来临时我们也将化为乌有。因此我们对灭绝充满了畏怖。

佛陀对我们的存在却有着截然不同的体认。他认为生与死都只是一种概念，它们并不是真实的。就因为我们当真了，所以才制造出强而有力的幻觉，进而导致了我们的苦难。佛陀的真理是不生、不灭、无来、无去。无同，无异；无永恒不灭的自我，亦无自我的灭绝。灭绝只是我们的一种概念罢了。一旦体认到自己是无法被摧毁的，我们就从恐惧中解脱了。那是一份巨大的解放感。我们终于能焕然一新地享受和欣赏人生

了。

突然领悟到，丧母只是一种概念罢了

失去任何一个心爱的人，也是同样的情况。如果维持生命的条件不合，他们就会隐退。母亲过世的时候，我非常痛苦。一个七八岁的孩子是很难想像有一天会失去母亲的。成年之后我们都会面临丧母这件事，但是如果你懂的修行，别离的日子来临时，你就不会那么痛苦了。你很快会体认到，母亲是永远活在你体内的。

母亲过世的那一天，我在日记中写道：一件非常不幸的事已经来到我的生命里。母亲过世后，我痛苦了一年多，但是某一天的深夜我梦见了她。当时我睡在越南高地的一间小茅屋里，那是我隐居的地方。梦里我看见自己和母亲坐在一块儿，我们谈得很开心。她看起来既年轻有漂亮，长发是垂下来的。坐在她身边和她说话是多么快活的一件事，就像她从未亡故一样。醒来时约莫凌晨两点，我强烈的感觉到我从未失去过母亲。母亲仍然与我同在，这份感觉十分清晰。我突然领悟到，丧母只是我的一种概念罢了。那一刻我才明白，母亲是永远活在我体内的。

我推开门走到屋外，整片山坡都沐浴在月光里。这片山坡种满了茶树，我的小茅屋就在寺庙后方的半山腰，在一排排茶树间漫步，我发现母亲仍然与我同在。她便是抚慰着我的那一抹月

光，如同以往那般温柔和蔼……真是奇妙啊！每当我的脚接触大地时，我便深刻地感知母亲仍然与我同在。我发现这副身体不是我一个人的，它也是我母亲、我父亲、我的祖父母、我的曾祖父母以及列祖列宗的延续。我看见属于我的这双脚，其实是我们的脚。我和母亲在这片湿地上共同留下了足印。

打从那一刻起，丧母的想法就不再生起了，我只需要看看自己的手掌，感觉一下拂面的清风以及脚下的大地，便能忆起穆青是永远与我同在道德，任何时刻我都能感觉到她。

一旦失去心爱的人，你一定会痛苦，但如果懂得深观，你就会体认到，她或他的本性是不生不灭的。现象会生起，现象也会熄灭，为的是让另一个现象能够生起。你必须十分敏锐，十分警觉，才会发现一个人的新貌。只要精进的修持，你就能办得到。

因此，和某位懂得如此修持的人手携着手一同行禅。留意每一片叶子，每一朵小花，每一只鸟儿和露珠。若是能静止下来，深观万物，你会发现心爱的人不断地以各种形式变现出新貌，那时你就会再度感受到活着的喜悦了。

没有任何事物被创生，没有任何事物被毁灭
一位名叫拉瓦锡的法国科学家曾将声明，没有任何事物被创造出来，没有任何事物被毁灭。

虽然他并不是佛教修行人而是一位科学家，他发现的真理与佛陀发现的真理却是相通的。

我们真正的本性是不生不灭的，只有洞察到我们真正的本性，才能转化对不存在和灭绝的恐惧。

佛陀说，当条件充足时，事物就会显现出来，于是我们就说它是存在的。依照佛陀的看法，判定某个东西存在不存在，其实是一种错误的想法。事实上，没有任何一个东西是完全存在的或完全不存在的。

观察一下电视机和收音机，我们很容易就明白这个道理了。我们也许正在一个没有电视机和收音机的房间里，待在这个房间里，我们很可能会认为电视节目或广播节目都不存在。但是我们要知道，房间里其实充满着各种讯号，那些节目的讯号充满了整个大气。我们只要再多一个条件，譬如一台收音机或电视机，那么各式各样的影像、色彩和声响就会出现。如果没有一台可以收讯和显像的电视机或收音机，便说这些讯号不存在，这样的想法是错误的。他们看起来好像不存在，是因为让电视节目显现出来的条件不足，所以我们待在那个房间里的那段时间，才会说他们是不存在的。若是未觉知到某个事物，就说它不存在，这样的想法是不正确的。只有一件事会真的令我们产生困惑迷茫，那就是对存在与不存

在下论断。对存在与不存在下论断，会使我们深信某个东西是存在的，或者某个东西不存在。对存在与不存在下论断，完全无法适用于实相。

上与下也只是一种概念罢了

上与下也只是一种概念罢了，认定它们是存在的，同样也是一种错误的想法。我们认定的下方，对另一处的人而言可能是上方。我们在这里坐禅，于是我们说头顶的上面是上方，相反的方向是下方。在世界另一端练习坐禅的人，可能不会同意我们所认定的上即是上，因为对他们而言那是下，而且我们并没有坐在他们的头顶。

上与下的概念一向指的是在某个东西的上面，或是在某个东西的下面，然而这种概念并不适用于整个宇宙。这些都只是帮助我们适应环境的概念罢了。这些概念是我们的参考点，但并不真实。实相是不受制于任何概念或观念的。

从概念之中解脱出来

佛土说过一个和概念有关的寓言故事。一位年轻的商人从远方返家，发现自己的房子不但被土匪洗劫一空，而且被烧毁了。在房子的断壁残垣之外，有一小具尸体，他以为那就是他小儿子的残骸。他不知道自己的儿子仍然活着，他不知道烧了房子之后，那些土匪把他的儿子掳走了。在慌乱无比的情况之下，这位商人深信自己看见的那一小具尸体就是他儿子。他捶胸痛苦，不断

地拔着自己的头发。不久他就开始进行火化的仪式。这位商人是如此深爱他的小儿子，他的儿子便是他活在世上的理由。他实在太想念这个男孩了，甚至一刻都不能离开孩子的骨灰。他用丝绒做了一个布袋，将骨灰放在里面，日夜都抱着这个布袋，无论是工作还是休息，他绝不跟这袋骨灰分离一分一秒。某一天夜里，他的孩子从土匪那儿逃了出来。他来到了父亲新造好的房子面前，凌晨两点，他兴奋无比的敲着门。他的父亲仍然抱着那一袋骨灰，一边流泪，一边应门道：是谁啊？是我啊，你的儿子。男孩在门外喊着。你这个顽皮的小鬼，你才不是我的儿子呢，我的孩子三个月前已经死了。他的骨灰现在就在我怀里。男孩拍打着房门，不停的哭喊着。他一遍又一遍的哀求父亲让他进门，父亲却不断地拒绝他。这位男士坚信他的儿子已经死了，而门外这个小孩只是一个前来折磨他的无情之人。男孩只好黯然离去，父亲则从此失去了儿子。

佛陀说过，你若是受制于某种概念，并且信以为真的话，你就丧失了一个认识真理的机会。纵使真理化成人来敲你的门，你都会拒绝打开心扉。因此，如果你正受制于某个攸关真理的概念，如可以使自己快乐的一些条件，那么你就要留意了。正念修持的第一步，就是要从概念中解脱出来：

留意由狂热主义和偏狭观点所制造的苦难。我们要下定决心不屈崇拜偶像或执著于教条、理论、意识形态，即便是佛法也一样。佛法是帮助我们深观以及发展智慧和慈悲的指导工具，而不是用来战斗、杀戮或牺牲性命的教条。

佛法是一种能促使我们解脱武断倾向的修持。我们的世界因武断的态度受尽了痛苦。第一种正念的修持可以帮助我们做个自由人，而最高的自由便是从自己的概念和观念之中解脱出来。如果受制于自己的概念和观念，我们不但会受苦，别人也会因此而痛苦。

我们不从任何一处来，也不会去往任何一方。对许多人而言，我们最大的痛苦都源自于来与去的观念。我们以为自己心爱的人是从某个地方来的，而现在已经离开，到另一个地方去了。然而我们真正的本质是无来无去的，我们不是从任何一处来的，也不会去往任何一方。当条件具足时，我们就示现出来；条件如果不够，我们就不再示现，但这并不意味着我们不存在了。如同一台没有声波的收音机，我们只是不再显相罢了。

不仅来与去的观念无法阐明实相，存在与不存在概念也一样无法说明实相。我们在心经里听闻到下面这些话语：舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减……

这里提到的空，具有很重要的意义。它最首要的意义就是独立自我的空，没有任何东西具有一个独立的自我，没有任何事物能独立存在。仔细检视一下我们会发现，所有的现象，包括我们自己在内，都是由因缘条件组合而成的。我们是由不同的部位组合而成的。我们是由我们的父母、祖父母、身体、感受、认知、思维作意、大地、太阳以及无数非我的元素所构成的。这所有的元素都必须仰赖因缘条件。我们看见的一切已存的、现存的、将要存在的事物，都是相互依存、共荣共生的。凡是能示现出来被我们看见的东西，都是另一个东西的局部，或是能够让它示现的其他条件的局部。诸法本是不生不灭的，但是它们永远在流转变迁着。

我们也许有足够的智力去理解这则真理，然而头脑的理解是不够的，真正对它有了体悟，才能从恐惧中解放出来。那才是彻底的解脱，也就是活在与众生相依相生的境界里。我们必须如此这般的深观，并且在日常之中滋养我们对不生不灭的清明见地，这样我们就会发现自己无惧的天赋才能了。

只是在嘴上说说依他起性的理论是没多大帮助的。我们应该问的是，纸啊，你是从哪儿来的？你是谁？你来这儿要做什么？你要到什么地方去？我们也可以问一问火焰，火焰啊，你从哪

里来，要到何处去？仔细倾听它的答案你就会发现，火焰、纸张都在借着它们的形貌回答你的问题。我们只需要深观，就能听见它们的答案。火焰的回答很可能是，我不是从任何一个地方来的。

这也可能是那朵山茶花的答案。它们既不相同，也不相左。他们不从任何一处来，也不忘任何一方去。若是失去了一个孩子，我们不该如此悲伤，因为那是没有足够的因缘条件让他降生。他会回来的。

哀伤，源自无明

伟大的观世音是佛陀的弟子，某一天，他摄心内证甚深时，突然发现事物并没有一个独立的自性。体悟了这一点，他就克服了所有的无明，这意味着他已经超于了一切苦厄。

深观之下，我们也能看见事物是不生、不灭，无来，无去。无存在，无不存在，无同，无异的。

如果不去学习这样的修持方法，真是太浪费生命了。有许多的修持方法都能减轻我们的哀伤和痛苦，不过解脱智慧的精髓就在洞悉不生不灭的实相。一旦有了这份洞识，我们就不再有任何恐惧了，那时我们才能享受由祖先留传下来的宝贵遗产。在日常生活中，我们窑随时进行这奇妙的深观。

我们的身体是未来世世代代人类的源头

以一个禅者的双眼去看待你的友人，你将会在他或她的身上看见他们的历代祖先。你会敬重他们的身体，也会敬重自己的身体，因为你看见他们的身体和你自己的身体都是我们祖先的圣家。

同时你也发现，我们的身体正是未来世世代代人类的源头。我们不会再损伤自己的身体，因为那不是一种善待子孙的方式。我们不会再服用迷幻药，也不再吃喝有损健康或有害的东西。这份对身体的洞识，将会帮助我们活的更健康，活的清明，懂得为自己负责。内与外的观念也是同样的情况。我们时常说佛在我们心中，父母在我们心中，或者父母在我们心外，佛在我们心外——这些内与外的观念都不恰当。只有去除这所有的观念，涅槃的实相才会显露出来。当是与非的观念完全熄灭时，实相就会自然呈显出来。

直接体验，才是唯一的道路

我们可以拿橘子或榴莲来举一个简单的例子。如果一个人从未吃过橘子或榴莲，那么不论你怎么比喻或形容，都无法使他了解这些水果的真相。你只能做一件事，让他直接体验一下。你不能说，嗯，榴莲的味道有点像菠萝蜜，也有点像木瓜。因为吃榴莲的经验是无法用任何语言描述的。榴莲超越了所有的概念和观念。橘子也是

一样。如果你从未吃过橘子，那么不论别人多么爱你，或多么想帮你了解橘子的味道，他们还是说不清楚。橘子的真相超越了所有的概念。涅槃也是一样，它是超越所有概念的一种实相。就因为我们对涅槃有了既定的概念，所以我们感到痛苦。直接体验才是唯一的道路。

第二章 真正的恐惧

我们怕死亡，我们怕别离，我们怕自己不存在。在西方世界里，人们非常害怕自己不存在。他们如果听见空无这个字眼，也非常害怕，虽然空无只不过意味着概念消失罢了。空无并不是存在的反面，它不是不存在或灭绝。存在这个概念必须舍弃，不存在这个概念也得舍弃。空无只是用来帮助我们的一种工具罢了。

实相跟存在与不存在没有任何关系。莎士比亚说，存在，或者不存在，这便是问题所在。

(to be or not to be-tha is the question).而佛陀的回答却是：存在或不存在，根本不是问题所在。存在与不存在只不过是两个相左的概念，它们既不是实相，也无法用来描述实相。

觉醒之后的洞识不但去除了永恒之见，同时也去除了无常之见。空无也是同样一回事。空无只是一种工具，如果受制于空无之见，你就迷失了。佛陀在《宝积经》里说过：“你若受制于存在或不存在的见解，那么空无的观念或许能帮你

解脱。倘若执著的是空无之见，你就没希望了。“有关空无的教法，只是帮助你体悟空性的一种工具，若是把工具当成了洞识，你就被概念紧紧束缚住了。

如果对涅槃也抱持某种见解，那么此种见解也要去除。涅槃就是把所有的观念都空掉，包括涅槃本身。若是执着于涅槃之见，你就尚未体悟涅槃。佛陀这份深刻的洞识和发现，使他超越了恐惧，超越了焦虑，以及生死轮回之苦。

烧掉所有的概念

你如果有一根火柴，便拥有了生火的条件。你的火柴燃烧的时间若是够长，那么连火柴本身也会被烧掉。火柴能生火，而火也会烧掉火柴，涅槃的教法也是同一回事。它能帮助我们体悟无常，然而这份对无常的洞识，也会烧掉我们对无常所抱持的概念。

我们必须超越恒常之见，同时也得超越无常之见，然后才能跟涅槃相应。无我也是同样一回事。无我便是那跟火柴，它能帮助我们生起无我的洞识之火；凭着对无我的了悟，便能烧掉无我这根火柴。

修行不是去累积一堆有关无我、无常、涅槃等等的概念，那是录音机的工作。谈论或散播佛教概念，并不是真的在研究或修持佛法。我们可以进大学攻读佛法，不过只能学到一些理论和概

念。我们需要超越概念，产生真正的洞识，才能烧光所有的概念而达成证悟。

深入历史面，便同时通达了终极面

看看一个两角五分的银币。有头像的称为正面，另一面则称为反面，他们缺少了对方就无法存在了。这块金属币包括正反两面，少了这块金属币，两面都不可能存在。正面、反面以及金属本是相互依存的。我们可以将这块金属比喻成涅槃，而正反两面都像无我及无常的示现一般。通过钱币的正面及反面，你可以洞观和认识这块金属。同样的，深观无常和无我的本质，也可以觉察到涅槃的本质。

涅槃的终极面无法与世俗的历史面分隔。深入于历史面，便同时通达了终极面。终极面一直在你心中。对修行者而言，洞观他或她无常及无我的本质，是极为重要的事。如果修行有成，他就能通达涅槃，证人无惧。那时他就能面带微笑的随顺生死的巨浪了。

实相可以示现于历史面，也可以展露于终极面

我们可以透过历史面来检视日常生活中的实相，我们也可以从终极面来检视相同的实相。实相可以示现于历史面，也可以展露于终极面。我们也是一样的。我们不但有日常生活和历史面的考量，还有终极层面的关怀。我们不能只关心日

常的事务——名闻利养，社会地位和未来的计划，同时也得关怀我们的真实本性是什么。深入的禅修就是开始去实践我们的终极关怀。

不须寻求终极涅槃，我们的本性即是涅槃

当你凝视海面时，你看见了海浪的来去。你可以运用高低、大小、强弱、美或不美的辞藻，来形容一波波的海浪，你也可以用始终、生灭的词汇来描述海浪。它们可以和历史面相比拟。在历史面中，我们关心的是生与死，更多的权力、与权力缺乏、更美与不够美、开始与结束等等。

深入的观察，我们却看见海浪即是海水。海浪或许也会追寻它的真实本性。海浪也会因恐惧和复杂情结而受苦。海浪也会说，我不像其它浪那么大，我觉得很苦闷，我曾经诞生过，我将会死亡。海浪也可能因为这些事情和概念而受苦。但海浪若是能弯下腰来看一看自己，就会发现它的真实本性就是水，这时它的恐惧和复杂情结彩绘消失。水是不受制于浪潮而生灭的，水是不受制于高低、美或不美的；你只能从海浪的角度来谈论美或不美、高或低。但是从水的角度来看，这所有的概念都是无效的。

我们真正的本质是不生不灭的，我们无需到别处去寻觅自己的真实本性。我们不需要寻找神，我们不需要寻求终极涅槃。我们的本性即是涅槃，我们就是神。

你就是你一直在寻找的那个东西，你早已是你想成为的那个东西了。你可以对海浪说：“我亲爱的海浪，你的本性就是水，你不需要再去寻求水了。你的本性是无分别、无生灭、无存在，无不存在的。

像海浪一样修持，缓缓的深观自己，并认清自己的本性是不生不灭的。以这样的方式来修持，你就能通达自由和无惧。这样的修持方式可以帮助我们活得无惧，死而无憾。

如果你的心正怀着深沉的哀伤，如果你失去了心爱的人，如果你仍然害怕死亡，被遗忘或是灭亡，请接受这教诲，开始修持。若是依法修持，你就能以佛陀的双眼凝视云彩、玫瑰、小鹅卵石，或是你的孩子。你将洞悉不生不灭、无来无去的实相本质。这份洞识能帮你解除恐惧、焦虑和哀伤。那时你就拥有了使你坚强和稳定的一份祥和感，纵使不幸的事发生了，你也只是莞尔一笑。以这样的方式生活，你将为周遭的人带来许多助益。

未生之前，你在哪里

有时人们会问你，你的生日是哪一天？或者你可以问自己一个更有趣的问题，被我称为生日的那一天之前，我在哪里？

问一问云，你的生日是哪一天？未生之前，你在哪里？

或者你可以问云，你几岁了？能不能告诉我你的生日是哪一天？深深的谛听，你也许能听见它的回答。你可以想象一下云诞生的景象。未生之前，它是海里的水。或者它本来在河里，后来变成了水蒸气。它也可能是太阳，因为阳光制造了水蒸气。当时风也应该在场，是它帮助水转换成了云。云不是无中生有的，不断在变化的只是形式罢了。事物并不是无中生有的。

云迟早会变成雨或雪或冰。如果你深入的观察雨，你会看见云。云并没有消失，它化成了雨，雨化成了草，草化成了牛，牛又化成了牛奶，然后又成了你嘴里的冰激凌。今天你入股吃冰激凌的话，给自己一点时间凝视眼前的那个甜筒，然后说，嘿，云儿，我认出你了。这么做，会使你洞悉和了悟冰激凌以及雪的真正本质。同样的，你也会在冰激凌中看见大海、河川、高温、太阳、草以及牛。

深观之下，你根本看不见云的生日和死期。真相只不过是云化成了雨或雪。死亡这件事并不存在，因为事物永远在延续着。云继承了大海、河川以及太阳的高温，而雨又继承了云。

在未生之前，云早就存在了，所以，你今天如果喝牛奶、喝茶或是吃冰激凌，请随着你的呼吸，凝视一下眼前这杯牛奶、茶或冰激凌，然后跟云朵打声招呼。

佛陀不慌不忙的深观万物，我们也做得到。佛陀并不是神，他和我们一样是凡人，他痛苦，但是他懂得深观，所以他克服了自己的痛苦。他拥有了深刻的了悟、智慧以及慈悲，所以我们才说他是我们的导师和兄长。

我们害怕死亡，是因为我们不了解事物是不灭的。人们说，佛陀已死，然而这并不是真相。佛陀仍然活着。若是环顾一下四周，我们会看见各种形态的佛。因为你深观过万物，并且洞察到事物并没有真正的诞生，也没有死亡，所以佛已经在你心中了。我们可以说你就是佛的新貌，佛的继承者，不要低估你自己。向四周多看几眼，你将会瞥见到处都是佛的化身。

我是不是昨日的我

我有一张十六岁时拍下的照片。那张照片里的人真的是我吗？我并不是很确定。那张照片里的男孩到底是谁？如果那个男孩就是我，为什么他长得不像我？那个男孩仍然活着，还是已经死了？他和现在的我不大相像，但也不相异。有些人看了那张照片之后，认为那个男孩已经不存在了。

人是由肉体、感受、认知、思维作意和分别意识组合成的，自从拍下那张照片之后，上述的一切早已改变了。照片中那个男孩的身体已经不再是我的身体，因为我已经是七十多岁的人了，

感受不同，理解也不同了，就好像我已经和那个男孩不相干了。但照片里的男孩如果不曾存在，我也不可能存在。

我就是一种延续，如同雨继承了云一样。如果你深深凝视着那张照片，你会看见我当时已经是个老人了。你不需要等五十五年才看见。柠檬树开花的时节里，你也许看不见什么果实，但如果深观的话，你会看见果实早已存在了。只需要再多一个条件，时间，你就能看见柠檬了。柠檬早就在柠檬树上了。眼前的这棵树虽然只看得见树枝、树叶和花朵，但如果柠檬树有足够的时间，它将会以柠檬的形态展现自己。

四月的向日葵早已存在，只是尚未展露

如果你在四月份来到法国，你看不见任何的向日葵，但是七月份一到，梅村一带便开满了向日葵。四月的时候向日葵在哪里？如果在四月来对哦啊梅村，深观之下你还是看得见向日葵。农人已经犁好了田，播好了种，因此花儿们只要再多一个条件就能展露自己了。他们正等待着五六月份的和暖气候。向日葵早已存在，只是尚未充分展露罢了。

深入的观察一盒火柴，你看得见里面的火焰吗？如果看得见，你已经证悟了。观察一盒火柴，你已经看得见火焰了。只要有人动一下手指，火就会显现出来。我们不妨对它说：亲爱的

火焰，我知道你早已存在了，现在我要帮你展露自己。

火焰一向存在于那盒火柴及空气里，但是没有氧气的话，火焰就不可能展露出来。入股你点燃一根蜡烛之后，立刻用东西蒙住它，火焰就会因为缺氧而熄灭。火焰必须有氧气才能存在。我们不能说火焰存在于火柴盒里，或者存在于火柴盒之外。空间、时间或意识里，处处都有火焰的踪迹。火焰无所不在，它正等待着展露自己的机会，而我们就是帮助它示现的条件之一。虽然如此，我们只要向它吹一口气，便能制止它继续示现自己，我们向火焰吹一口气，就是制止它以火焰的形态示现自己的一个条件。

我们可以用同一根火柴点燃两根蜡烛，然后再吹熄火柴上的火焰。你认为那根火柴上的火焰熄灭了吗？答案是，火焰的本质是不生不灭的，接下来的问题则是，那两支蜡烛上的火焰是相同的，还是不同的，答案是，它既不相同，也不相异。现在又产生了另一个问题：那根火柴上的火焰真的熄灭了吗？答案是，既熄灭，又未熄灭。它的本质是不生不灭的。如果我们让那支蜡烛继续燃烧一小时，那火焰是原来的，海会寺变成了不同的火焰？答案是，烛心，烛蜡和氧气一直在变化着。燃烧中的烛心和烛蜡一直在起变化。如果这些东西都在改变，火焰也一定在改变。因此

火焰已经不同了，可是又没有什么不同。

存在并不是毁灭的反面

存在并不是毁灭的反面，但我们总认为存在就是不存在的反面。这类的概念和左右之类的观念同样不实在。我们有可能除去右边这一面吗？若好似拿刀把一支笔切掉一半，剩下的那个部分仍然有右边这一面。政治上的左派和右派是永远存在的——它们不可能被去除，只要右翼存在，左翼一定存在。

因此，那些政治上的左翼分子应该希望右翼分子能永远存在，因为去除了右翼，便同时去除了左翼。佛陀说过：此有故彼有，此生故彼生。佛陀的这则教法谈的便是宇宙创生，遗迹所谓的依他起性。火焰会存在，是因为有火柴的存在，火柴如果不存在，火焰也不存在了。

答案就在你心中

火焰是从何处来的？它的起源是什么？我们应该深观一下这个问题，难道我们必须摆出莲花坐的姿势，才能找到答案吗？我确信答案早已在你心中了。只要再多一个条件，它就会呈现出来。佛陀说过，每个人都有佛性。佛性就是能够领悟我们真实本质的一种能力。答案其实早已在你心里。老师是无法交给你任何解答的，老师只能帮助你联结内心的觉性、智慧和慈悲。佛陀导引你跟心中早已具足的智慧相应。

许多人都问过，死亡来临时你会到哪里去？死的时候会发生什么事？我们有些朋友失去了心爱的人，他们可能会问，现在我心爱的人在哪里？她到哪里去了？哲学家的问题则是，人是从何处来的？宇宙或世界到底来自何处？

如实的深观我们将会看见，当所有的条件都具足时，事物就会显现出来，这显现出来的事物不是从任何一处来的，当它不再显现时，也不会去往任何一方。

创生还是示现

创生似乎意味着从无中突然生出了某样东西。我对示现一词的喜爱多于创生。若是懂得深观，或许就能从示现的角度来理解创生。如果洞察到云是某个既存事物的示现，而雨则是云最终的示现，我们也许就能体悟人类和周遭所有的事物都源自于某处，却不会去往任何一方。示现并不是毁灭的反面，它只是一种形式上的改变。洞察到生命和宇宙都是一种示现，能够为我们带来一份深邃的祥和感。如果你正因为心爱的人的逝去而悲伤，这些话语可以导引你深观并治疗你的痛苦。

某位神学家曾经说过，造物主是存在的根源。然而存在到底是什么？存在并非不存在的对立面。如果存在只是一种和不存在对立的概念，那就没有所谓的造物主了。造物主能够超越所有

的概念，其中也包括创造和毁灭的概念在内。如果你能深入的洞察万物的变迁，并借由它来深观创造的概念，你将会深刻的体悟有关创生的说法。你会发现没有任何事物诞生，也没有任何事物死亡，万物只是不断地在流转变迁罢了。

寻找痛苦和哀伤的解脱

我们到教会、犹太教堂、清真寺或是禅修中心学习灵性的修持，为的就是找到解脱痛苦和哀伤的方法。但若想成就最彻底的解脱，就必须有能力洞观存在的终极实相。从犹太教和基督教的角度，你可以称那个次元为神。神就是我们真实的本性，不生不灭的本质。如果你懂得信赖神，信赖自己的真实本性，你就能抛开恐惧和哀伤。

一开始你可能会认为神是一个人，然而人是非人的反面。如果在概念和观念下来思考神，你就不能发现神的真实面。神能超越我们所有的概念。神既不是人，也不是非人。海浪在无明时也会陷入、生死、高低、美丑以及嫉妒他者的恐惧里。但海浪若是能洞悉它自己的本性，身为水的本性，进而了解自己便是水，那么它所有的恐惧和嫉妒就会消失。水是不会经历生死或高低潮起伏的。

因也是果

当我们观察像花儿、桌子或房子这类事物时，我们总以为花、桌子或房子必须由某人制造

才能形成。我们总想找到桌子会产生的原因，房子会产生的理由。于是我们下了一个结论，房子的因就是营造者——泥水匠或木匠。那桌子的因又是什么呢？是谁制造了桌子？木匠。花的制造者又是谁呢？是大地、农人或是园丁、我们对因这件事的思考是非常简单的。我们以为只有一个因，便足以促成事物的存在。但深观之下women却发现，一个简单的因是不足以造成果的。木匠不是桌子唯一的成因。如果木匠没有钉子、锯子、木材、时间空间食物，或是生养他的父母以及其他因缘条件，他是不可能制造出一张桌子的。桌子的因其实是无穷无尽的。

当我们观察一朵花的时候，也会发现同样的情况。园丁只是各种因中的一个。其他诸如土壤、阳光、云、肥料以及其他许许多多的事物，也都是必要的条件。如果深入的观察，你会发现整个宇宙都在促成这朵花的示现。深观午餐中的一片红萝卜，你会看见整个宇宙都在促成这片红萝卜的示现。

继续深观下去，我们将会发现因也就是果。园丁既是帮助那朵花示现的原因之一，同时也是其他事物产生出来的结果。园丁能示现，是因为有许多其他的因，祖先、父母、老师、工作、社会、食物、医药和遮风避雨的房子。如同园丁一样，它们既是因，也是果。

深观之下，我们会发现，每一个因同时也是果。没有什么东西足以被称为纯粹的因。这种深观的训练，可以帮助我们发现许多事物，如果不执著于任何教条或理念，我们就能自在的探索了。

花必须仰赖非花的因素才能示现

有人问佛陀，事物的起因是什么？他的回答很简单，他说，此生故彼生。这句话意味着，事物必须仰赖其他的事物才能示现。花必须仰赖非花的元素才能示现。

深观一下眼前这朵花，你将会发现许多非花的因素。深观一朵花，你将会发现阳光、云、土壤、农人等等各式各样非花的因素，缺少了这些，花都无法示现，他们共同促成了这朵花的示现。

这就是我对示现一词的喜好甚于创生的原因。但这并不意味着我们不该采用创生一词。我们当然可以采用它，不过我们应该明了创生并不意味着从无中生出了某个东西，也不代表着某些东西被摧毁，并且会消失于无形。我非常喜欢奇妙的变现这个词汇，它跟创生的真实含义比较贴近。

第三章 深观的修持

佛陀传授的所有实修方法中，都蕴藏着三法印的教法。佛陀所说的三法印是，诸行无常，诸

法无我，涅槃寂静。如同所有重要的法律文件都盖着见证者的印鉴，佛陀所有的实修方法也都带有三法印的特质。

深入探索一下第一法印——诸行无常，我们发现它并不仅仅意味着诸事多变。深观事物的本性将会使我们认清，没有一件事能在两个刹那之间维持不变。每一个刹那事物都在变化，并没有固定不变的身份或恒常的自性。因此在诸行无常的教法里，我们永远找不到一个永恒不变的自性。我们称之为无我。就因为事物永远在转变，而且没有不变的自性，所以我们才能得到解脱。

第三法印是涅槃寂静。它意味着充实与自由，从所有的概念和观念中解放出来。涅槃的正确解释是熄灭所有的概念。深观诸行无常，将引领你发现诸法无我。发现了诸法无我，你就能证入涅槃。涅槃便是进入了神的国度。

洞悉诸行无常，可以帮助我们超越所有的概念

修持以及洞悉诸行无常，并不是另一种对实相的描述，而是帮助我们转化、治疗和解脱的一个工具。

无常暗示着诸事多变，下一刻，事物已经不再是原貌了。虽然事物每一刻都在起变化，你仍然无法确切说出他们和上一刻是相同的，还是不同的。

如果我们去昨日的河里沐浴，他们还是不是同一条河呢？赫拉克利特说过，我们不可能两次踏进同一条河里。他是正确的。今日的河水与我们昨日沐浴过的河水已经是截然不同了。不过河仍然是同一条河。当年孔子站在岸边观看河水流逝时，也曾经说过，逝者如斯夫，不舍昼夜。

洞悉诸行无常，可以帮助我们超越所有的概念，超越异同和来去。它能帮助我们认清那河水虽非昔日的河水，却也不相异。它昭示我们，入睡前在床边点燃的那支蜡烛，已经不是晨间仍在燃烧的那支蜡烛了。桌上的烛火虽非不同的火焰，但也不尽相同了。

感谢无常，所有的事才可能发生

当事情生变时，我们会感到痛苦和哀伤，然而变易与无常也有积极的一面。感谢诸行无常，所有的事才可能发生，生命本身才可能诞生。假如一粒玉米不是无常的，它永远也不会转变成玉米的根茎，假如根茎不是无常的，它永远也无法提供我们可以食用的玉米。假如你的女儿不是无常的，她永远也不会成为一个妇人，这么一来你的孙子就不会诞生了。与其报怨无常，我们不如说，欢迎无常，愿无常能长命百岁。这样我们才会感到快乐。一旦认清了无常的神奇性，我们的哀伤和痛苦就会消失。

无常也应该从依他起性的角度来加以理解。

所有的事物都是相互依存的，他们不断地彼此影响着。据说，地球的一端如果有只蝴蝶扇动翅膀，另一端的气候就会受到影响。事物不可能永远维持原状，他们时时刻刻都受到其他事物的影响。

单凭智力是无法证悟实相的

每个人都能借着智力理解无常的道理，然而这并不是真正的了悟。单凭智力是无法解脱的，它不可能引导我们证悟实相。只有当我们变得稳定与专注时，才能深观。若是因深观而洞悉了无常的本质，就能专注于这份深刻的洞识，而这份对无常的洞识，则会逐渐成为我们存在的一部分。他会成为我们日常生活的经验。我们必须保住这份对无常的洞识，才能时时刻刻看到无常，享受无常。若是懂得善用无常作为禅修的对象，就能培养出对无常的体悟，然后它才能随时活在我们心中。如此修持下去，无常将会成为开启实相之门的那把钥匙。

然而我们不能只是暂时洞察到无常，随后又遮蔽住它，而将一切的事物看成是恒常不变的。大部分时候我们都一位，孩子会永远留在我们身边，我们从不思考一下，也许三四年后，他们就会离开我们，结婚生子成家立业去了。因此，我们总是不懂得珍惜孩子与我们相处的时光。

我认识许多的父母，他们的孩子一到十八九

岁就会离开家庭，独自生活。这些失去孩子的父母经常自怨自艾，他们仍然不珍惜与孩子们相处的时光。夫妻之间也是同样的状况。你以为你的配偶会永远陪在身边，你怎能如此确定呢？我们真的不知道二十年、三十年或者后天，父母亲会在哪里。每一天都要深观无常，这是非常重要的事。

透过无常之眼来洞察情绪

假如某人对你说了一些令你愤怒的话，你恨不得他立刻就消失，此时，请以无常之眼深观一下。如果他真的离开了，你会有什么样的感觉，你会感到开心，还是会伤心落泪。进行这样的深观，会带来很大的助益。有一个偈子可以帮助我们：

从终极层面看待愤怒，
我们闭上双眼开始深观
由此刻算起的三百年后
你在何处，我又在何方

当我们生起时，通常会做出什么举动？我们会大吼大叫，把自己的问题怪罪在别人身上。如果以无常之眼来看待愤怒，我们就会息怒而开始留意自己的呼吸。若是能从终极面来看待彼此的愤怒，我们就能闭目深观。试着去遥想三百年后的未来，那是你会是什么模样？我会是什么模样？你在哪里？我又在哪里？我们只需要深深的

呼吸和吸气，看看自己的未来和对方的未来。甚至不需要看到三百年后，也许五六十年后，我们已经不在人世了。

遥想未来，就会认清对方是值得珍惜的。任何时刻我们都可能失去对方，如果有了这份体认，我们就不会再生气了。我们会拥抱，然后说，真高兴你还活在这世，我怎么能对你生气呢？有一天我们都会死的。只要我们还活着，而且还在一起的话，对彼此生气就是一件愚蠢的事。

我们会愚蠢到令自己痛苦也令对方痛苦，是因为我们忘了自己和对方都是无常的。死亡来临的那一天，我们将会失去所有的财物、权力和家人。眼前我们所拥有的最贵重的东西，就是我们的自由、祥和及喜悦。但是缺少了对无常的体察，我们是不可能快乐的。

有些人在某人活着的时候连一眼都不看他，但此人一过世，他们却奉上鲜花，写下动人心弦的讣闻。那一刻，斯人已逝，再也无法享受鲜花的芳香了。如果我们真的了悟并谨记人生无常的道理，我们一定会尽力让那个人在此时此地便感到开心。我们会浪费二十四小时生爱人的气，是因为我们对无常一无所知。

从终极层面看待无常，我闭上了双眼。闭上双眼是为了观想心爱的人在一百年后或三百年后

的模样。如果你观想自己和心爱的人在三百年后的模样，你会非常高兴自己今天还活着，爱人也还健在。当你睁开双眼，怒气已经消失了，你会伸开手拥抱对方，然后观照自己的呼吸，吸气时，我感谢你还活着。呼气时，我觉得无比快乐。闭上双眼观想自己和对方在三百年后的模样，就是在冥思无常的真理。从终极层面看，愤怒其实是不存在的。

嗔恨也是无常的。纵使此刻被嗔恨吞没，一旦了悟嗔恨也是无常的，我们就能做一些事来转化它了。一个真正的修行人必定有能力消解掉嫌恶和嗔恨。如同转化愤怒一般，我们也闭上眼深观，一百年后我们会在哪里？从终极层面体认嗔恨，它会在瞬间立刻消失。

以无常来滋养爱

因为愚昧，而且忘了无常的道理，所以我们无法正确的滋养心中的爱。刚结婚时，我们的爱非常强烈，我们认为如果失去对方，自己可能连一天也活不下去。但因为不懂得深观无常，所以一两年后，我们的爱就变成了挫败和愤怒。现在我们竟然会怀疑，如果和自己曾深爱过的人继续相处下去，不知还能不能撑过眼前这一天。我们觉得自己已经别无选择，于是我们决定离婚。若是能体察到诸行无常，就会懂得培养和滋养我们的爱。只有如此，关系才能持久。你们必须滋养

和照料心中的爱，它才会逐渐增长。

无我，并不意味着我不存在

无常，乃是从时间的角度来看待实相，无我则是从空间的角度来看待实相。它们是实相的两个层面。无我是透过无常而显现出来的，无常则是透过无我而显现出来的。如果事物是无常的，他们一定没有独立的自性。如果事物没有独立的自性，它们必定是无常的。无常意味着每一个刹那事物都在转变，这就是实相。既然没有一件事是不变的，又怎么会有一个不变的我，或是独立的自性呢？当我们在用我这个字眼的时候，我们指的是一个天天都不会改变的东西，然而没有一件事是如此的。我们的身体是无常的，我们的情绪是无常的，我们的愤怒哀伤爱恨以及我们的意识，都是无常的。

因此，真的有一个恒常不变，可以被我们称为我的东西吗？在白纸上写下的这些字，并没有一个独立的自性，它们会存在，是因为有云朵、森林、太阳、大地、造纸的人和机器。如果这些东西存在，纸就会出现。如果这些东西不存在，纸就不会出现。假设我们把这张纸烧了，纸上的我又在哪里？

没有一样事物可以独立存在，任何事物的存在必须依赖其它的事物，这就叫做依他起性。存在也暗示着相依相生。纸、阳光和森林是相依相

生的。花也不能独立存在，它必须跟土壤、雨、草及昆虫相互依存。独立的存在是不成立的，相依相生才是真理。

深观一朵花，我们看见花是由各种非花的因素组合成的。从依他起性的角度体悟存在，我们和真相就贴近多了。依他起性既不是存在，也不是不存在。依他起性暗示着没有所谓独立存在的身份，也没有所谓独立存在的自我感。

无我也意味着空，这个佛学名相值得是独立自我的空。我们的本性是无我的，但这并不意味着我们不存在，也不意味着没有一个东西是存在的。一个杯子可能是空的，也可能装满了水，但是为了空或满，杯子必须存在。因此，空并不代表不存在，也不意味着存在。它能转化所有的概念。深观无常、无我和依他起性的本质，你就能洞悉宇宙的终极实相——涅槃寂静的本质。

我们是谁

我们一位身体是自己的，或者身体便是自己。我们以为自己的身体就是我或我的。深观之下你却发现，你的身体不但是祖先的、父母的，同时也是子子孙孙的；因此它既不是我，也不是我的。你的身体充满了其他的东西，无穷非身体的因素，只有一个东西除外——独立存在的自我。

我们必须透过空、依他起性和无我的见地来

认识无常。这些事都不是消极的。空真是奇妙极了。公元二世纪佛教著名的中观导师龙树曾经说过，因为空，一切事物才可能存在。

在无常中你会看见无我，在无我中看到无常。然而事情不止如此，你还必须在无常之中见到涅槃，也必须在无我之中见到涅槃。假设我画一道线，一边可能是无常和无我，另一边可能是涅槃。这道线或许能带来帮助，也可能误导。涅槃意味着超越所有的概念，包括无常和无我在内。如果能在无我及无常之中见到涅槃，就表示我们并未受制于无我或无常之类的概念。

无我和无常是了悟实相的一种说法，不是实相本身

无常和无我并不是佛陀传下来的行持规范，他们是打开实相之门的钥匙。因为恒常之见是错的，佛土才用无常的教诲帮助我们改变恒常之见。但是如果受制于无常之见，我们就尚未证悟涅槃。有我之见错误，所以才用无我之见对治，如果受制于无我之见，这个见地仍然对我们不利。无常与无我本是修持的钥匙，它们不是绝对真理，我们不能为了它们去杀人或献身。

佛法里没有任何足以让我们去杀人的观念或偏见。我们不能因为别人不接受我们的宗教就去杀人。佛陀的法只是一些善巧的方法，而不是绝对真理，因此我们必须认清无常和无我只是帮助

我们通往实相的权宜教示，而不是绝对真理。佛陀说过，我的法是指向月亮的那根手指。不要以为手指就是月亮。但也因为有了手指，你才看得见月亮。

无常和无我是了悟实相的一种说法，他们不是实相本身，他们只是工具而非绝对真理。无常不是一则使你觉得必须为它而死的教条。切勿因为别人的观念和你的观念相左而监禁他们，也不要某种观念来对抗别的观念。这些方法只是引导我们通达终极实相的工具。佛法是一条能够为我们带来裨益的善巧道路，它不是狂热主义之道。佛教徒永远不可能为了自己的宗教浴血奋战，杀人如麻。就因为无常之中包含了涅槃的本质，所以我们才不受制于这些观念。如果你正在研究和修持佛法，就必须从观念和概念中解脱出来，这也包括无常和恒常之见在内。如此我们才能解脱痛苦和恐惧，这便是涅槃，也就是神的国度。

涅槃，就是熄灭所有的概念

我们因为有了生与死，增与减，存在与不存在，概念而感到恐惧。涅槃意味着熄灭所有的观念和概念。如果我们能解脱所有的概念，就能联结上我们真实本性里的那份祥和。

有八种基本的概念会助长我们的恐惧，生与死、来与去，同与异、存在与不存在。这些概念

令我们无法快乐。对治这些概念的传统教法称为“八不”，即不生不灭，不常不断。不一不异，不来不去。

对快乐抱持执著的想法，快乐的可能性就不大了

我们每个人都有一些如何使自己快乐的概念。如果重新思考这些对快乐所抱持的概念，将会是非常有益的事情。不妨列出一张清单，看看我们认为可以使自己快乐的条件有哪些：“如果……我就会快乐了。”把你想要和不想要的都写下来。看看这些概念是从哪里来的，他们是实相吗，或许这些只是你的一些想法罢了。对快乐抱持执著的想法，快乐的可能性就不大了。

快乐来自于各方，若是认为它只能源自于一方，你就失去了其他的机会。因为你会一直希望它是从你想要的那个方向来的。你会说：不跟她结婚的话，我宁愿死掉。我宁死也不能丢掉我的工作、我的名誉。如果得不到那个学位、那幢房子、那个升迁的机会……我是不可能快乐的。“你在自己的快乐上附加了许多条件。但纵使开出的条件你都达到了，你还不快乐，你仍然想要更高的学位、更好的工作、更漂亮的房子。

政府官员也可能认为自己已经掌握了令国家兴盛、人民快乐的执政方针。政府和国家很可能

执著于自己的治国理念，甚至长达百年或更久的时间。在那段漫长的时间里，它的子民将饱受痛苦。任何一个持反对意见或敢于对抗政府理念的人，都会被监禁起来，甚至被判定为精神失常的人。如果你执著于一份治国理念，很可能把整个国家都变成监牢。

请记住，你对快乐所抱持的概念，很可能是极度危险的。佛陀说过，快乐只能出现在此时此地，所以请深刻地回顾和检视一下你对快乐抱持的概念。你可能会发现，目前你生活中的条件已经足以使你快乐了。如此深观，心中的快乐就会立即生起。

第四章 转化哀伤与恐惧

我是一位来去自如的闲人

不著于是非论断

不著有无，使你安然自得

是盈是缺，月仍旧是月

而风依然飞舞着

我敬爱的人，你感受得到吗？

召来远方的雨，润泽近处的云

阳光从天而降洒落大地

而大地以膝头轻轻抵着悠悠苍穹

一个晴朗的日子里，你抬头仰望苍穹，看见一团蓬松的白云缓缓飘过。你欣赏着它曼妙的形状。阳光照在它上方，使它层次分明，而它又在

绿野投下暗影。你爱上了这朵云，想要留住它，可是它和更多的云结合在一起，天色暗了，开始下雨。你见不到那朵白云了，你开始哭泣。

如果懂得深观，你不再哭泣，因为在雨中你仍然看得见那多云。佛法中有无相的教法。相指的是事物的表象。修持无相观，为的就是不被事物的表象愚弄。一旦能体察到无相的阵地，我们就会认清表象绝非实相的全体。

我们悲伤是因为我们驻留在事物表象的形貌特征上，受制于过往的表象而无法看见事物的新貌，所以无法看到云变成雨或雪。假如你失去了某位亲人而悲痛不已，请接受佛陀的邀约，深观之下你会发现，心爱之人的本性乃是不生不灭无来无去的。这便是佛陀传授给我们有关真实本性的佛法。

转化，而不是逝去

深观，云转化成了雨，转化成了雪。雨和云是相同的，还是相异的？山顶的积雪是那么洁白无瑕，那么幽美。眼前的溪水，是那么清澈美好。云雨雪水，他们是四种截然不同的东西，却源自同一实相，同一种存在的基础。

无惧是幸福的基础

云不受制于生灭、存在或不存在的观念，恐惧就不会生起。若是从云的身上学会了这件事，我们就能培养出无惧的精神。无惧是幸福真正的

基础。只要心中还有恐惧，快乐就无法全然。

修持深观，你会看见自己的本性是不生不灭，无存在，无不存在，无来无去无同无异的，一旦看见这个真相，你就能摆脱恐惧了。你会从渴欲和嫉妒中解脱出来，无惧即是至乐，如果拥有了无惧的洞识，你就自由了。如同所有伟大的解脱者一样，你将会心安理得的随顺生死的巨浪。

条件具足便示现，条件不足就隐匿起来

万物的真实本性是不生不灭无来无去的。我们真实的本性也是如此，条件具足，就示现出来，条件不足，就隐匿起来。我们误解，认为心爱的人过世之后就不存在了。我们执著于这个人的形体，诸多面貌中的一种示现，所以这个形体一消失，我们就会感到悲痛不已。然而我们心爱的人还是存在的，它就在我们四周，在我们心中，对着我们微笑，落入幻想中的我们无法认出他来，所以我们才说它不存在了。由于我们的误解，痛苦才会那么强烈。正如云没有消逝，我们心爱的人也并没有逝去。云以不同的形式展现自己，我们心爱的人也换上了不同的形体。如果能体认这一点，我们就不会那么痛苦了。

逝去的亲人已经换上新的形体

物质是不灭的，我们心爱的人并没有消失，他只是换成了新的形体。那个形体可能是云，小

孩，或是微风。我们可以在万物中看到我们心爱的人。面带微笑，我们对他说：亲爱的，我知道你聚在我身边，我知道你的本性是不生不灭的，我知道我并没有失去你，你永远与我同在。

在日常的每个刹那深观，你就会看见心爱的人。如此修持，你一定有能力克服心中的哀伤。事实上，你并没有失去任何一个已经辞世的亲人。

河流不再分别或执著于任何一朵云，它爱所有的云

有条小溪，它的源头是山间的泉水。它又小，又年轻，而且急着想进入大海。它不懂得如何安住于当下。它的性子很急，因为它实在太年轻了。它无法体悟“我已经到家了，我早已成就了”。所以它从山间奔流而下，进入平原，变成了一条河。

？ 变成河之后，它就必须缓缓的流动了。它感到心急如焚，因为生怕自己永远也无法进入到大海里。但是被迫放慢速度后，河水变得很静。河水开始像明镜一般映照出天空的云彩——有粉红的、银色的以及白色的。云彩有各式各样的形状。河整天追逐着云，对云的美产生了执著。然而云是无常的，于是河开始感到痛苦。云不停的随风而动，河总是被抛在他们身后。河真是痛苦极了！它一遍又一遍地想抓住那些云，但是云不

肯跟它在一起，也不肯静止下来，这令它十分哀伤。

？ 有一天，来了一场暴风雨，把那些云全吹散了。悠悠苍穹转眼变成了蔚蓝的晴空。河真是沮丧极了，它再也没有云可以追逐了。天空变成了万里无云的晴空，那浩瀚无际的蓝，让河的心感到绝望。“失去了云，生命还有什么意义呢？”河很想死，但是河又如何能自杀呢？它哭了一整夜。

？ 那一夜，河有了一个谛听自己哭声的机会。它的哭声就是自己的浪拍打河岸的声音。河一旦返照内心，谛听自己的哭声，便起了奇妙的洞识。它突然了悟自己的本性即是云的本性。它就是云，云深藏在它的生命里。如同河一样，云的基础也是水，云本来就是水和合而成的。于是河开始思考：我为什么要追逐呢？只有在我不是云的情况下，才有必要追着它跑。

？ 那一夜的孤独和绝望唤醒了河，让它体悟到自己就是云，清晨的蔚蓝晴空曾经令河感到孤单无依，此刻却变成了新颖而奇妙的东西。从这一片蔚蓝中，它体认到悠悠苍天便是云的家，而云是无法存在于天际之外的。河体悟到，云的本性是无来无去的，因此它何须像云被抢走了一般悲泣呢？

？ 那个清晨，河有了另一份洞识。它认识到

天空的本质也是不生不灭的。这份洞识令河感到非常
的安详与平静。它开始接纳苍天，映照苍天。在此之
前，它从未反映过天空，它只会反映云彩。现在苍天
日夜都伴随着这条河。在此之前，河从未认清过事物
真实的本性，它只会追逐生灭无常。一旦映照到悠悠
苍天，它就变得安详而平静了。它从未如此祥和过。

？午后的云又出现在天际，但河已经不再执著于任
何一缕云彩。它不再觉得其中的一朵云属于自己，它
对着每一朵飘过的云微笑，接纳并深爱所有的云。

？河终于感受到平等心所带来的喜悦。它不再分
别或执著于任何一朵云，它爱所有的云。它欣赏并映
照着每一朵飘过天际的云。每飘过一朵云，河就说：
“再见，希望很快能看到你。”它的心一直很柔软，它
知道那朵云将会以雪或雨的面貌重现。

？河自由了，它甚至不觉得自己还有流进大海的必
要。那天夜里，盈满的月冉冉升起，映照在河底。月
亮、河以及水一同冥思。河享受着当下这一刻的自由
，它已经解脱了所有的哀伤。

你就是你想变成的那个东西

若是追逐某个目标，企图抓住它，我们就会受苦。
若是没有一个目标可以追逐，我们也会痛苦。请一同
深观，你一直在寻找的那个东西从未

消失过，那个东西就是你，你自己。

你就是你想变成的那个东西，还追寻什么呢？你自己就是一种奇妙的示现，整个宇宙共同促成了你的生命。没有一件事不是你，神的国度，净土、涅槃、快乐解脱，这些都是你。

过去和现在的我，是同一副身体吗？

.....

当条件不足时你会停止示现

.....

诞生，意味着从某物中示现出来

在我们的观念中，诞生意味着突然从无中生有，从无人，变成某人。但这个定义并不合理。所谓的生日之前，你已经存在于母体之内了，出生的那一刻只是一种延续。你能找到自己从无中生有的那一刻吗？在母亲子宫受孕的那一刻？一半在母亲体内，一半在父亲体内时？.....总之，在那一刻之前，许许多多的别的东西已经存在了。如此继续深观下去，你会看见只有不断的流转变迁，没有生灭。

火焰是从哪儿来的

.....小小的烛火就能使你认清无同无异的存在本质。无常的本性正埋藏在我们那份错觉的底端。没有任何事物可以在两个刹那之间维持不变。人类、云、万事万物皆然。若说十分钟以前的火焰跟你现在看到的火焰是相同的，那你就错

了。若说一根蜡烛上有上千个不同的火焰在不断的消长，这样的说法也不正确。火焰真实的本性是无同无异的。我们如果能穿透同与异的幻觉，便能将痛苦化为喜悦。

固定的身份感是一种幻觉

佛经里有一个精彩的比喻，黑暗中有人拿起一束火把画圈，另一个人站在离他不远的地方，还以为前方有一个火圈。但火圈并不存在，存在的只是一个接连一个的火点。就像恒常不变和固定的身份感一样，这也是我们的一种幻觉。火圈只是一种概念，它不是真相，也不能用来描述真相。分析一下那个火圈，你会看见数百万个快速生灭的刹那，是他们制造了火圈的印象。

当我们看一个人的时候，我们以为眼前有一个不变的我，或实体。我们以为早上看见的那个实体，到了晚上再见到的时候，还是同样的实体。若是去别处旅行，十年后回来，我们还是会认为那是同一个实体。然而这只是幻觉罢了。

我们以为事物是永远不变的，其实没有任何事物可以在两个刹那之间维持不变。固定的身份感也是一种幻觉，而且这个观念与实相无关。譬如河是一种示现，你可以为它冠上名称，说它是密西西比河。虽然名称不变，但是河水却一直在便。你以为那条河一直在那里，其实里面的水连一秒都无法维持现状。你无法两次踏入同一条河

里，这是在阐明无常的道理。不只佛陀如是说，孔子、赫拉克利特以及其他懂得深观的智者，也都说过同样的话。

你能不能看到火苗早已存在于火柴盒中

某个冬日，圣方济各在园子里散步，看见一棵光秃秃的杏树。他走向杏树，请求它告诉他有关主的事。突然之间，树上繁华盛开。我相信这个故事是真的，因为这种默观的方式，确实能让我们看见事物深层的真相。他不需要春季的暖意来提醒他杏花早已存在。

.....

你和父亲到底是同一个人，还是不同的人

实相也被称作如如，意味着就是如此。你无法以概念来描述它，特别是生与死，存在与不存在，来与去的概念。没有任何语言、理念或观念可以描述实相，花的实相、房子的实相、众生的实相。

.....

物或人的示现不能只靠一个条件，它必须仰赖许多的因缘条件。所以单一之因即能造成果的观念是错的。一个单独的因绝不足以促成事物的显现。

.....我们现在也许只是个十二岁的孩子，我们还没有自己的子女。但我们的生命中，可以促成子孙示现的条件以及那个具足，剩下的只有静

待时间和因缘了。

用手触摸一张纸，就等于在触摸森林里的大树

无来，无去

无后，无前

我紧紧的拥住你

我释放你让你自由

我中有你

而你中有我

无来无去乃是实相真正的本性。你不从任何一处来，也不往任何一方去。玫瑰、云朵、山、星辰、地球，万物皆然，他们的本性都是无来无去的。死亡并不意味着从有变成无，诞生并不意味着从无人变成了某人。事物的显现必须仰赖足够的条件，而事物停止显现也必须仰赖条件的不足。

你手上的这页书，早已以阳光、树干、大地、云的形式存在了，从工厂印出来的那一刻，只是它示现的时刻罢了。

因此，纸只是一种延续，它并非无中生有，它来自宇宙，曾经是一棵树、一片云、阳光、土壤等等的东西。

深观这张纸，你仍然看得见树云以及阳光的踪迹。你无需回到过去，这便是成为禅者的好处。你不需要去实地游历，你只要坐下，深观一

切，便能洞悉所有的事物。这张纸包含了宇宙所有的信心——云、阳光、雨水、大地以及整个宇宙，一物即全体。若是我们以醒觉之心来深观这张纸，我们就能看见存在的整体。

这张纸没有生日，你也没有生日，在你未生之前，你早已以各种不同过的形式存在。下次庆祝生日的时候，请把生日快乐改为续日快乐。死亡之日也是一个续日，只要精进修持，死亡来临的那一刻，也会唱出续日快乐的歌子。

你在这里拍手，可能会影响到另一个遥远的星球

若你烧掉一张纸，纸的形貌不见了。但是正念随观，你会看见那张纸正以其他形式延续下去。其中有烟，有灰烬，有热能，烟成为云，灰烬归入大地，成为泥土，热能渗入宇宙。他们都是纸的来生。

你从未诞生过，你已经存在很久很久了

禅修，意味着接受邀约踏上深观之旅。为的是觉察我们真实的本性，并且认清我们什么都没有失去。有了这份认识，我们就能克服恐惧。无惧是禅修带给我们最大的一份礼物，有了它，我们就能超越哀伤和痛苦。只有无能来自无，不可能来自无，无也不可能来自有，如果某个东西早已存在，它就不需要悲伤生出来了。诞生的那一刻，只是一种延续罢了。如果某个东西从未诞

生，又怎会在某个时刻死亡？你真正的本性是无生无死的，和那张纸的本性一样。你从未诞生过，你已经存在很久很久了。

其实你一直都在那里

小时候你也许很喜欢看万花筒，你的手指每动一下，就会呈现出奇妙的色彩和图形。再动一下，图形又变了。真是美妙极了，不断的变化。你可以说万花筒中的图形一直在生灭，但身为孩子，你会回为了那类生灭而哀悼。你会为眼前看到的色彩和形状而雀跃。

如果能回归不生不灭的存在基础，我们便不再恐惧。这才是快乐真正的根基。只要心中仍有恐惧，快乐便无法全然。实相不受制于生灭、来去、存在不存在，增减或垢净。我们心中充满这些概念，受制于这些概念，所以感到痛苦。真正的解脱是从这些概念中解脱出来。你来禅修，是为了减轻痛苦，然而痛苦最大的纾解只有在觉察自己的真实本性时才能达成。这份本性是不生不灭的，这时佛陀送给我们的最深的一则教法。

没有诞生，只有示现

花园里一朵生长的向日葵，里面藏着很多的因素，里面有云，有阳光，有大地，有矿物、农夫、时间、空间、成长的意愿以及其他。这些因缘都必须具足，向日葵才能示现，只有一个条件不够。七月的梅村，山丘上开满向日葵。若四五

月份，山丘还是光秃秃的，但田野中，向日葵已经存在了。向日葵的种子播下，几乎所有条件都具足了，只差六七月和暖的气候。不能因为某个东西示现出来，便认为它存在，也不能因为它尚未示现或停止示现，就说他不存在，存在与不存在不适用于实相。

保罗蒂利希说过，造物主是存在的基础。请深观存在的概念，为的是帮你从存在的概念中解脱出来。

第五章 新的开始

耶稣未降生之前在哪里？多年来我一直在问基督徒朋友这个问题。若想深观这个问题，必须从示现的角度来探索耶稣的生与死。耶稣降生之前并不会死不存在的，它在伯利恒降生的时刻，只是一种示现，他早已存在了。上帝差遣独生爱子来到人间，上帝早已存在，耶稣是上帝的一部分——上帝的爱子，所以耶稣也早已存在了。圣诞节，并不是耶稣降生的日子，只是他示现于人间的日子罢了。

耶稣基督仍然以数千种方式示现自己。他正应化在你的周遭，不过我们必须十分警觉，才能认出他。清晨，当你行禅时他以一朵小花、一滴水、一首鸟儿的歌或是一个在草丛中玩耍的孩子，示现自己。我们必须留意，才能发现他的应化身。

根据佛陀的教法，我们都共享不生不灭的本性。不只是人类，还有动物、植物和矿物，也都共享着不生不灭的本性。冬天，我们看不到向日葵或蜻蜓，也听不见布谷鸟的歌声，看上去他们似乎都不存在，可是春天一到，这些生命都会再度出现。冬季他们只是以别种方式存在着，等待因缘具足，才又示现出来。说它们在冬季不存在，乃是错误的观念。

死亡并不意味着消失

我们必须提出另外一个问题，如果耶稣没有降生，他又怎会死亡？虽然他被钉上十字架，可是他真的消失了吗？耶稣需要复活吗？

耶稣被钉上十字架时，他并没有死亡，那只是一种隐匿，他真正的本性是不生不灭的。不只耶稣有这份本性，我们都有。就因为耶稣不受生灭的限制，我们才称他为永恒的基督。

从示现的角度深观万物，才会死真正的智慧。有一天，我握住一位年轻父亲的手，他刚刚埋葬了自己的儿子。他儿子很小就来过梅村，早已体会了素食的乐趣。他把自己的零用钱都交给我，要我为他买一棵梅树，并且亲自为他种植。他想参与援助饥饿儿童的工作。方法就是在梅村种下一棵梅树，梅树会生出许多梅子，卖掉梅子的钱可以寄往第三世界救助饥饿儿童。后来，他生病了，我去看他。不久后，他过世了。火化那

天，我为他洒净，也为他诵心经。一周之后，我握着他父亲的手一起行禅，我为他指出，他的孩子已经示现出许多不同的新貌了。我们一起去看我给他的孩子种下的那棵梅树，在午后的阳光中我们一同静坐，看见他的孩子正透过每一个花蕾和枝丫，向我们招手。

深观实相，你会发现许多事情。你可以克服各种痛苦，逆转诸多错误的见解。如果能安住于终极次元，我们就不会深陷在痛苦、哀伤、恐惧和绝望里。

随时随地让自己重生

从终极实相的角度而言，我们从未诞生过，我们永远也不会死亡。从历史的角度看，我们却是健忘的，而且很难活的朝气蓬勃，我们活的如同死人一般。

在加缪的异乡人中，主角因绝望愤怒而杀死某个人，被判处死刑，有一天，他躺在牢房的床上，仰望头顶上方四方形的天窗。他从未以这种方式看过天空。这一刻，是意识的觉醒，亦即产生正念和觉察的当下。他第一次真的觉知到天空，体认到它的奇妙。

从那一刻起，他一直努力保持自己的清醒。最后，来了一位神父，为他行告别仪式，神父进来，他发现那个神父活的就像死人，在他身上看不到一点正念和觉察力。

如果缺乏觉知，生命就如同死亡一样。这种存在的方式不能被称为活着。许多人的生活就像行尸走肉一般，因为我们太不清醒。我们拖着一副死气沉沉的身体，心却不停的打转。我们不是瞻前便是思后，再不然就是被自己的计划或是绝望愤怒所束缚。我们不是真正的在生活，我们没有觉察到活着是一种奇迹。加缪虽然并未学佛，他却谈到了佛教修持的精髓——当下的觉醒、深刻的觉察和觉知。

我们可以随时复活或重生，我们的修持就是不断使自己复活，借由呼吸和行禅的正念修持，不断回到身心上。这么做，将会使我们的生命安住于此时此地。这样我们就能重新活过来，如同死里复生一般。我们解脱了过去，我们解脱了未来，我们终于能安住于此时此地，而且是充满朝气的。这便是佛教的基本修持方式。不论是吃喝呼吸行走或坐着，你都可以让自己复活，让自己安住于此时此地——完全醒觉，充满朝气，这才是复活的真谛。

我们只能活在当下这一刻
我已经抵达终点，回到家了
此时此地

我已经圆满、解脱
在终极实相里，我安住了下来
如果我们花许多的时间担忧昨日发生过的

事，以及明天将会发生的事，我们是不可能享受人生的。我们为明天担忧，因为我们恐惧。如果我们一直在恐惧，就无法珍惜自己的生命，感受到当下的喜悦。

在日常生活的过程中，我们总以为未来才会快乐。我们永远都在追寻更好的东西，更能令我们快乐的条件。我们逃避眼前正在发生的事，而总想找到令我们更稳定、更安全的事物。我们对未来可能发生的事一直感到担忧。我们害怕自己失业，失去财物，失去心爱的人，所以一直在等待那个美妙时刻的来临——未来的某一刻，到了那个时刻，所有的事才能称心如意。

但是我们只能活在当下，佛陀说过，当下是我们唯一拥有的一刻。在当下这一刻快乐的生活，是可以办到的事。

一旦返回了此时此地，你就会发现，使你快乐的条件已经具足了。正念修持便是要回到此时此地，深入地觉知自己，觉察人生。要做到这一点，我们必须训练自己。即使我们的智力很高，道理能够一听就懂，还是得训练自己，才能以这种方式生活。我们必须训练自己才会发现，快乐的条件我们早已具足了。

真正的家就在此时此地

我们真正的家就在此时此地，过去已经消逝，未来尚未出现。我已经抵达终点，回到家

了。家就在此时此地。这便是我们修持的成就。你可以在行禅和坐禅的时候默念这首偈子。在生活中每个行动的过程中念，如此，当下一刻，你便到家了。让心安住在此时此地，默念：我已经抵达终点，回到家了。只是这样就能令你喜悦。无论坐着、行走、喂孩子吃饭、在园子里浇菜，我们都可以如此默念，我们不再东奔西跑，我们已经跑了无数生世，现在我决定停下来，开始过真正的生活。

你还在等待什么

有一首法文歌，叫你还在等待什么才能感到快乐。每吸一口气，我就对自己说，我已经抵达终点了。我完全安住于当下，百分百的觉醒。当下这一刻便是我真正的家。

呼气时我对自己说，我已经到家了。若不觉得自己已经到家了，就会继续东奔西跑，继续恐惧下去。可是如果觉得自己已经到家了，就不需要再东奔西跑。这个修持的方法奥妙就在此，能活在当下一刻，生活里才会出现真正的快乐。

对地球感恩

多年来我一直喜欢一个故事，有两个人上了月球，因为意外他们携带的氧气只够用两天，这段时间，你问他们最大的愿望是什么，他们说，回家，在美丽的地球上漫步。我们每天的心情都该像是被就回来的太空人一样，我们此刻活在地

球上，在这个美丽而珍贵的星球上漫步，是真正享福的事。临济禅师曾经说过：在水上行走并不是奇迹，在路上行走才是一件奇妙的事。我十分珍惜这句开示。我很享受走路这件事，即使在机场和车站这样繁忙的地方。我们走路时，每一步都要像在抚慰大地。这样我们便能享受我们的每一分钟。

第六章 极乐世界的地址

如果你想知道上帝、佛陀和所有伟大的人都住在哪里，我告诉你，他们的地址就是：此时此地。

如果你能随观自己的呼吸，行禅时心里默念，我已经抵达终点了，回到家了。家就在此时此地。你会发现自己变得稳定而自在起来。你能安住在当下一刻，便没有任何事能让你再东奔西跑，感到恐惧了。你不再担忧过去，也不再设想未来会发生自己无法控制的事。你已经释放了那份为过去的事而挂心的内疚感，同时也解脱了对未来的忧虑。

只有少数人能真正活得快乐，你快乐的程度，往往取决于你的心自由到什么程度。这里所谓的自由，并不是政治上的自由，而是从懊悔、恐惧、焦虑和哀伤中解脱出来。我已经抵达终点，我

已经到家了，家就在此时此地。

我圆满了，我自由了。一旦返回此时此地，心中就会生起这样的感觉。你不是在试图说服自己，你真的会认识它，你会感受到它。能够做到这一点，心就安定了。你会经验到涅槃、神的国度，或是任何一种你喜欢的称谓。就算你心中没有太多的担忧，若是无法感受到安全与自由，如何能真的快乐？在当下这一刻培养安全感和自由，是我们你能送给自己最珍贵的一份礼物。

安住在终极实相里

在终极实相里，我安住了下来。终极实相本是我们的基础。终极实相，主或圣境，并不是和我们隔绝的东西。我们随时都在它里面。我们必须活在真正的内心之家，才能安住于终极实相。就像海浪和水的关系。海浪有高低起伏，但海浪都是水，水是无始无终无上下高低彼此的。海浪一旦领悟到这一点，就从始末上下大小彼此中解脱出来了。

从历史次元看来，我们有时间空间以及一组的对立物，对与错，幼与长，来与去，净与垢，我们都期待开端而害怕结尾。但在终极次元里并没有这些区分。终极实相是让历史面实现的基础，它是事物的源起，存在的不灭源头。它就是涅槃，就是神的国度。

我们的根基是涅槃，是终极实相。它就是我们的水。你既是浪，也是水，你有历史面，也有

终极面。一旦能体悟我们真实的本性是无来无去的，恐惧悲伤和苦难就会自然的消除。

海浪不需要借着死亡而成为水，它此时此刻已经是水了。我们也不需要借着死亡进入神的国度，因为神的国度就是我们此时此刻的基础。我们这一生的修持就是要见到和觉察日常生活中的终极次元，不生不灭的实相。只有如此修持，方可完全去除我们的恐惧和痛苦。

净土不再彼岸，它就在此时此地

假如你到达了神的国度或佛的净土，你会用什么方式行走？你会慌慌张张，满怀焦虑的行走吗？你也许会懂得享受在那里的每一刻。净土不在彼岸，它就在此时此地。它就在我们体内的每一个细胞里。如果逃离了当下这一刻，我们就摧毁了神的国度。

如果我们懂得解脱自己那奔命的习惯，我们就能拥有内心的祥和与自由，如同佛在极乐世界漫步一般。

我们的心怀着什么东西，就会住于什么次元。如果你怀着一大堆哀伤、恐惧、绝望。无论到哪里，你看见的永远是苦难的世界和地域。如果怀着慈悲同理和解脱的心，无论去到哪里，看见的都是终极实相和神的国度。

真实的修行人不论走到哪里，都清楚的知道自己脚下所踩的正是神的国度。我们没有一天不

在神的国度里漫步，因为我走到哪里都在修习慈悲和解脱之心。我的脚始终踩在神的国土和终极净土上。如果你能培养这样的触感，那么一天二十四小时，我们都会感受到祥和及自由。

我已经抵达终点，我已经到家了。这下那个修持简单而有力，请记住这首短偈子，每天照此修持。如此你就能见到终极实相，而且永远记得自己，永远记得返回自己真正的家。

转化不停奔忙的习性

我们不但白天在奔命，夜晚入睡也不停忙碌。我们不知该如何停下来。修持首先就是要停下来，学会放松、安静和专注。如果做得到，我们就能安住于此时此地，然后心就能稳定，心稳定下来后，才看得见四周的情况。我们可以深观当下这一刻，深观自己的真实本性，觉察心中的终极次元。可如果心无法静止下来，无法专注，就不可能深观。我们无法解脱恐惧，是因为心尚未强壮或稳定到足以体认无来无去的终极实相。

我们已经发展成的习性是很难对治的。安比卡博士是印度议会的一员，来自所谓的贱民阶级。他一直为贱民的权益奔走，他非常强烈的感觉到只有佛法才能带给这些人尊严和安全感，因为佛陀不相信种姓制度。我前往印度，提供我的支援和协助给这个不可接触的的贱民社群。我们举行了好几天的佛法研讨和正念修习。想象一下

从小生长在贱民阶层，你周围的每个人都以恶劣的方式对待你，使你的生活充斥着恐惧。你必须那些更高阶层的人才能自保，这样的日子能够放松、安住于当下吗？如此形成的担忧的习气会相当深重。

为我安排行程的友人也来自这个阶层，虽然他和他的家庭目前的生活状况很好，当我们搭公车前往另一个社区时，我心情愉悦的欣赏着窗外的景致，他却看起来非常紧张。我安慰他，请他不必担忧。但两分钟后，他又变得僵硬和紧张起来。对他来说即使放松几分钟，也是很难的事。世世代代以来，贱民必须夜以继日的奋斗才能存活下去，因此这种不断挣扎的习气代代相传，十分深重，任何人在这种情况下都难以立刻转变。他需要时间和训练来转化挣扎和紧张的习性，但每个人都可以办得到。你可以让自己放松下来，变得自由自在。

如果你想立刻转化奔忙和挣扎的习性，就必须在它冒出来的那一刻立刻发觉。吸气吐气并微笑着对自己说：哦，我亲爱的小习性，我知道你又冒出来了。那一刻你就解脱了。你可以如此提醒自己，教育自己。

你不能二十四小时都靠道友拉提醒你。你必须学会靠自己的力量转化习气。每个人也都得靠自己修行，你必须成为自己的道友，并且要住在

一个对你有利的环境中。

我们那股奔命的习气是非常深重的，它也许是世世代代遗传下来的，但是你不能再把这个习气传给下一代了。你应该有能力告诉自己的孩子，你已经踏在神的国土上。我没有一天不在神的国度里漫步。如果你能做到这一点，你的人生就会成为众人的启示。

卸下我们的包袱

如果我们想永远漫步在净土上，就得舍弃那些障壁当下的东西。这样会帮助我们释放那些容易制造担忧的事物，而回归于零。我们一想到归零，就会联想到虚无。我们把它看成负向的东西，然而归零也可以是很积极的。还债可能是负向的事情，不过一旦还清，负债就归零了，那将是件美事，你终于自由了。

佛陀在世时，一位随他出家的僧人叫跋提。出家前，他是释迦国的省长。僧伽生活的三个月，他精进修持，已经可以深观很多事物。一天夜晚，他在森林静坐时，突然开口大叫：哦，我的快乐，哦，我的快乐。

他身边的另一个和尚一位他因为失去了省长的身份感到懊恼，第二天便告诉了佛陀。佛陀于是在整个僧团前询问跋提：“你为什么呐喊，你心里有懊恼吗？”

跋提说，我坐禅时，突然想起过去当省长时

有多人侍奉，和卫兵保护，但却很怕有人偷走财物或者被暗杀。现在在树下禅定，我觉得十分自由。我根本没有东西可以失去了。我深深享受每一刻，从来没有像现在这样快乐，所以才会呐喊。如果我干扰到其他人，请容我向他们道歉。

请拿出一支笔和一张纸，写下所有令你快乐的事，天上的云，园子里的花，玩耍的孩子，有修持正念的机会，爱人在身旁，双眼视力良好……你已经拥有足够的条件让你当下就快乐起来，你已经足以超脱来去、高低和生灭了。每天都要善用生活中美好的事物来滋养自己，在当下这一刻就开始滋养自己，学会在神的国度里漫步。

你还在追逐什么

我们如果不能为自己和心爱的人安住于当下，请问我们还能跑到哪里去？我们不断地跑，跑。跑，即使入睡之后也是如此。我们不断地跑，是因为害怕失去一切的恐惧正在喉头追逐着我们。这时重生（R e s u r r e c t i o n）的修持就能帮得上忙了。

如果能回到当下的正念和觉察，如果正念的力量能够在你心中出现，圣灵也会跟着出现。圣灵创造了万物，安住在圣灵之中就是我们的修持。每一刻都活在圣灵里并不是一种抽象的观念，你在喝果汁或喝茶时都可以处在这种状态。

不妨以圣灵就在心中的方式来喝东西。如果你正在吃麦片、米饭或豆腐，你就以圣灵在心中的方式来吃它们。走路也要像圣灵就在心中一般。

请不要为了形式而修持。每一次的行禅都是崭新的，踏出每一步都要像在滋养自己一般。每一餐饭都要用圣灵的能量、正念的力量来滋养自己。每一次坐禅都要有焕然一新的感觉。

以这样的方式坐禅，会使你汰旧更新。让我们与道友们一同共修。僧伽应该有足够的智慧和创意，让修持不断地更新，并且保持活泼的心情。不论是基督徒、伊斯兰教徒、印度教徒或是犹太教徒，都可以善用佛教的行禅来进行修持。你属于什么宗教信仰，或完全没有宗教信仰，其实都无妨。

修行并不是一种形式，修行意味着善用我们的智慧和技巧，来滋养和转化自己，并且也帮助我们周遭的人得到滋养和转化。

一个崭新的开始

早晨当你在吃面包或牛角面包时，你要品尝出面包鲜活的能量。每天早晨当你在掰面包或是咬牛角面包时，都要像在行圣餐礼一般。感觉上就像是和整个宇宙的能量产生了连接，整个人变得活泼而富有朝气。如果这片面包就是耶稣的圣体，它同时也应该是宇宙的圣体。我们可以说，这片面包就是宇宙的圣体。怀着正念之心来吃东

西，你会发现那片面包就是整个宇宙的圣体，如果能以这样的方式吃东西，你就会变得焕然一新。请让那个新生命在你的心中示现。你可以独自进行这项修持，也可以和别人一起共修，为的是帮助你的兄弟姐妹在每个当下更新他们自己。

一开始修持的时候，我们往往怀着一颗初心；初心是

Chapter_2

很美的。那时你对修行充满着渴望，你很想转化自己，为自己带来祥和及喜悦，而那份祥和及喜悦又会化成一股感染力。让自己变成一束火把，让火把上的火焰点燃其他的火把。以这样的方式修持，你就会增长全世界的祥和及喜悦。

我们每个人都应该进行重生的修持，如果这项修持能够成功，我们就能帮助周围的人。这才是生活中真正实修的方式。不论我们正在进行什么事——走路、坐在椅子上，吃东西或是扫地，都可以成为帮助我们觉醒的一种修行方式。每一刻都要保持觉醒，一旦能醒觉自己，你就能醒觉全世界了。

觉醒乃是佛法和修行的真实本性。Budh的意思便是觉醒，我们尊称已经觉醒的人为Buddha，佛。佛就是传递觉醒法教的人。我们每个人都有能力把自己转化成一盏明灯，来促成全世界的觉醒。

第七章 持续的示现

佛陀曾建议过我们，不要轻易接受任何教诲，不要因为这些教诲是出自某位大师之口，或是在经典里有记载，便轻易相信他们是真理。当然这也包括佛教经典在内。我们必须借由觉察而认清自己的体证是真实的，然后才能接纳那则教

悔。佛陀说我们真正的本质是不生不灭的，让我们再来看一看这是不是真理。

请点燃一支蜡烛，让烛火继续燃烧，直到它烧尽为止。请问这支蜡烛是否还存在？佛陀说事物是不灭的，我们已经体认到这就是真理，同时我们也认清恒常的概念是不适用于任何事物的。因此，真相一定是介于这两者之间。现在我们必须全神贯注地深观这个问题。

你是否认为这支蜡烛一直在往下燃烧，如果哦你认为如此，你就是在透过时间来观察火焰的燃烧。你也会以同样的方式思考自己的寿命，那是一种线行的发展，所以有一天它一定会结束。你也许认为自己实在一条纵线上的某一点诞生的，你可能把那一点称为1960年。你会认为你在那根线上更远的一点死亡，你可能称那一点为2040年。你只看得见自己像蜡烛一样在时间中推进，但其实你不只是朝着线行的方向在推进。

你认为烛火快要熄灭了，蜡烛快要消逝了，事实上，火焰是朝着许多方向在逐渐熄灭的。它正朝着东西南北的方向在发光。如果你有非常精良的科学仪器，就能测出蜡烛正在朝着整个宇宙发出光和热。蜡烛在你的心中留下了影像、光以及热。

你就像是一支蜡烛，想象你正在把光放射到你的周围。你的语言思想和行动，正朝着很多方

向发散出去。如果你说出的话很友善，你善良的言语会朝着许多方向发散出去，而你自己也会随着他们的方向推进。

我们每一个刹那都在转变，而且是以不同的形式在延续着。今天早晨你对孩子说了不友善的话，你和那些不友善的话同时都进入了他的心中。现在你为你曾经说过的那些话感到懊悔，但这并不意味着你不能借由对孩子认错而改变你曾说过的话；反而是无法认错，才会令那些不友善的话长久驻留于孩子心中。

在每一周，每一天，每一时死而复生

我正在写一本有关佛法的书，它是建立在我的理解和我的修持之上的。当我在写一本有关佛法的著作时，我并不是依照线行的方向自思考。我正深入你的内心，我正以各种不同的形式在你的心中重生。佛法里经常提到身口意三个向度，我们生活中的每一刻，它们都会出现。请认清并理解这则真理，你无须等到身体瓦解时才踏上重生之旅。

眼前的这一刻我们就在诞生和死亡。我们并不是以单一的形式，而是以许多的形式在重生。我希望你能想象一下焰火这个东西。点燃的焰火不会只朝着垂直的方向落下，它会向四面八方发散出去；它的火花会朝着每一个方向喷发。所以不要认为你只是在朝一个方向推进，因为你就像

焰火一样，你会进入你的孩子、朋友、你的社会和整个世界。

清晨坐禅时，我的左右都坐着一些僧众。借着禅定，我已经在他们心中重生了。如果你很仔细地观察，你会在他们之中看见我。我无须等到死后才复活，此刻我已经重生了，而且我希望能朝着更好的方向重生。我要把我生命中最美最快乐的事，传给我在家和出家的朋友们，这样他们才能为我和他们自己带来美好的新生。

我们的无明、愤怒和绝望是不该再生的，他们若是再生，必定为世界带来更多的黑暗和痛苦。越多的快乐与爱能获得重生，世界就会变得更美更善良一些。因此你和我应该不断地在每一周每一天每一时都死而复生，成为喜悦爱和善的化身。

某一天我醒来时，突然想起了一首民谣，我的父母给了我许多长处。他们留给我的长处就是爱、宽恕和慷慨，以及为他人带来喜悦和快乐的能力。他们给了我许多宝贵的遗产。我们的孩子就是我们的延续。我们的孩子就是我们，而我們也是我们的孩子。如果你有一个或好几个小孩，你已经在他们的体内重生了。你会在你的儿子或女儿的身上看到你的延续，除此之外你还有都铎不同形式的延续。它们在你曾影响过的每一个人的心中，你无法想象你的行为言语和思想已经影

响了多少人。

放出我们的光与热

当蜡烛的火焰向四周发出光与热的时候，那光与热便是蜡烛的延续。那光与热是以水平的方向散发出去的。为了能以水平的方向散发出光与热，它必须以垂直的方向进行燃烧。缺少了水平面，垂直面是不可能存在的，缺少了水平面，垂直面是不可能存在的，缺少了垂直面，水平面也不可能存在。

问一问自己，以后我会去哪里？我们的行为和言语都是在当下这一刻产生的，而且是以线行的方向在发展着。当它们向外扩散而影响到我们周遭的世界时，它们也会使我们的生命朝着那些方向延伸。它们会让这个世界变得更美更明亮而那份美和光明又会延续到未来。我们不该只朝着垂直的方向寻找真正的自己。

假如我要泡一壶乌龙茶，我会先放一些茶叶在壶里，然后在上面浇一次而滚水，五分钟后我们就有茶喝了。当我喝下它时，乌龙茶便进入了我的体内。如果再注入一些滚水，沏成第二泡茶，这些茶水会再度进入我的体内。当茶水倒光后，壶里剩下的便只有泡过的茶叶了。这些剩下的茶叶只是茶的一小部分，进入我体内的茶水却是茶的绝大部分，而且是茶最精华的部分。

我们也是一样的，我们的精华已经进入了子

女，朋友和整个宇宙里。我们必须朝这些方向，而不是在泡过的茶叶里，找到我们自己。请看一看你重生后的新貌，虽然你说那不是你。你必须在非你之身的事物中，见到你的身体，这便是所谓的身外之身。

你无须等到火焰熄灭后才能获得重生。我们每天都有无数次的重生。每一刻都是崭新的。我的修持就是让我示现出的心生，能够为世界带来光明自由和快乐。我的修持就是不让错误的行为复活。如果我生起了残忍的念头，或者语言里带着嗔恨，这些念头和言语都可能会再生。我们很难觉察到它们，很难把它们拉回来。他妈恩就像是逃跑的马儿一般，我们不该让身口意牵引着自己，向错误的方向延伸。

没有生灭，我们就活不下去了

如果每一个刹那没有生灭的话，我们就活不下去了。我们体内的许多细胞都必须死去，我们才能继续活下去。不只是身体内的细胞，意识海里的感受认知和思维作意，都是稍纵即逝的。

我记得有一天，某位友人把他父亲的骨灰带到上梅村。他希望我能允许他把骨灰撒在我们行禅的小径上，我答应了他的要求。他或许以为父亲唯一剩下的东西，就是这些撒在行禅小径上的骨灰了。他父亲还活着的时候，曾经在那条未撒下骨灰的小径上行走过。我们完成了撒骨灰的仪

式之后，我转向身后的人说道，我们每个人都在这条小径上留下了我们的躯体。不只是这位刚过世的人，而是我们每个人。每回我们在这条小径上行禅时，都留下了身体上的许多细胞。

你每一次抓痒，死去的皮肤上，就有成千上万的细胞掉落在地面。当你在这条路上行禅时，你不但留下了皮肤的细胞，还留下了你的感受认知和思想。不论你在梅村住的时间是一小时一周，你离开之后，都会留下许多属于你自己的踪迹。你在那条小径上留下的细胞，将会变成野草和野花。你延续下来的身体还在梅村，也在你孩子和孙子的体内。它在世上的每一个角落。蜡烛的火焰燃烧到最后终于熄灭时，它仍然存在着。如果朝着线行的方向去观察它，你是找不到它的。你必须朝着水平的方向才能发现它。

在西藏的传统里，如果一位高僧圆寂了，其他的僧人会等到数年之后，才除外寻找那位高僧的转世。在西藏，人们称转世的高僧为祖古。高僧在圆寂前可能留下一首诗，据说里面暗示着他未来转世的地点。借由这首诗，他的弟子们就能找到与指示相符的一名孩童。弟子们带着老师生前用过的铃铛、念珠或茶杯等器物，去那个孩童的家里探访。他们在其中还混杂着一些老师没用过的器物。这名小孩必须从这一堆器物中选出那位高僧曾经用过的东西，如果他选对了，还要接

受其他测试，才能证实他就是那位高僧的转世化身。然后弟子们会请求灵童的父母，允许他们把孩子带回寺庙里继承前世的法脉。

这个传统具有非常动人的一面。弟子们如此敬重导师，在导师圆寂后，还想留住他。我曾告诉过往在梅村的朋友，他们不该等到我过世后才去寻找我的转世化身。他们必须在当下就找到我，因为我已经许多年轻的孩子身上重生了。如果你站在我的身边，你看得见我身边的灵童吗？他们都是我的化身。成千上万继续在修持正念的年轻人，都是我的化身。如果你以法眼深观，就会看见我正以各种形态在重生。

虽然我的著作和弘法录音带无法在越南发行，我其实已经出现在那里了。虽然法律上禁止我的教诲，它们仍广泛的流行。很多人私底下秘密传阅我的著作，地下流通助印我的书，很多年轻的僧尼都在修持我传授的法门，因此我在越南已经有了传承。我在越南的化身已经影响了越南人的心灵生活，当地文化和青年人。那位说我不再越南的人，显然是未具足法眼的。

我也在监狱里弘过法。我的著作已经分发到全美国的监狱里，许多犯人都阅读过，并且很喜欢这些书。又一次我去探访马里兰州戒备最森严的一所监狱。它严格到蚂蚁不接受检查可能都无法通过。我告诉这些犯人，无论你现在身在何

处，皆可获得解脱。这项开始已经被记录下来，印成一本书，就地解脱，be free where you are.许多犯人都拿到了这本书，这样他们就可以修持微笑减轻心中的痛苦了。即使过的是被囚禁的生活，他们还是能找到心中的喜悦。因此，我知道我的化身此刻就在监狱里。这些已经在修持的犯人，自然会帮助其他犯人，所有能接触到教法的犯人，都是我的化身。因此，当你在寻找我时，你要寻找的是我的身外之身。

每个当下，都像焰火，散发出自己的美

如果你每天都学着去觉察自己朝向水平方向发出的光和热，并且在每个当下更新自己，你就能在未来找到自己的化身。每个当下你就像是正在喷发的焰火，向四周散发出自己的美。借由自己的身口意，你可以散发出你的美。那份美和良善会进入你的友人孩子孙子以及整个世界。它是不会消失的，而你就是以这种方式进入未来。

如果朝着这个方向遥望未来的自己，你就能看到自己未来的化身，你不会认为你终将灭绝，你不会认为自己在死后就不存在了。你虽然不是永恒的，但也不会从此灭绝。

你能故能认清过往的每一刻你都在重生？你的祖先借由你而延续下来。一旦转化了他们传给你的习气，你就在过去中重生了。举例而言，也许你的先人总是习于奔命，总想做些什么事来存

活下去。他们没时间停下来，深呼吸，享受人生提供给他们的美妙事物。你也是一样的，不过你现在已经拥有了修持的方法，因此你可以停下来，深呼吸，为你的祖先享受一下生命提供给你的美好事物。或许在遗产基因及精神层面，你的祖先也拥有过一些良好的品质，那可能是你的父母或是你的精神导师无法充分发展的品质，而现在你却可以在自己身上重新发现它们。你可以让这些失去的品质复苏。这都是在过去中重生的一些例子。

我认识一位美国的越战退伍军人，越南游击队在战争中杀害了他的同胞，于是他决定要报复杀害他同伴的村民。他在三明治中放了炸药，然后把它们丢在村子入口处。几个孩子进图村子，捡起三明治吃了，不久他们就开始痛苦的哭号，在地上不断翻滚。父母们来了，但没有办法，那个地区十分偏远，没有救护车及医疗设备，所以无法把孩子送往医院，最后五个孩子都死了。

这名军人回国后，一直无法消除心中的罪咎感。他的母亲试图安慰他，但他心中仍然痛苦万分。他只要一发现屋子里有小孩，就会按捺不住冲出门外。

有一次我到美国巡回演讲，特别为退伍军人举行了禅修营的活动。我带领他们行禅，借由呼吸来转化他们的恐惧和罪恶感。我告诉这位军

人，你已经杀死了五个孩子，这是不争的事实。可是你还有机会可以救活好几百个小孩的生命。你知不知道每天都有成千上万的孩子，因为食物及医药设备不足而死亡？你可以带些粮食和药品给他们。他按照我的话去做了。现在这位二十年前杀害五个孩子的人，已经由过去获得新生，成为一个救活二十个孩童的新生命。

学习以这样的方式进行深观，你的悔恨和欠缺自信都会得到转化。你将拥有崭新的能量，它不但会在过去发光，也会在当下及未来绽放出光芒。

第八章 恐惧、接纳及宽恕，触摸大地的修持

我们花了许多时间在问一个问题，我为什么会死？然而更重要的问题是，我死前会发生什么事？你必须到你的爱人面前，对他提出一个问题，亲爱的，你是谁？你是三十年前和我结婚的那个人，还是完全不同的人？你为什么来到这里？你要往何处去？你死的时候我为什么要哭泣？这些重要的问题不是凭头脑就能回答的，我们需要更深更完整的答案。

触摸大地的修持，可以帮助我们领悟自己那不生不灭的本质，帮助我们获得真正的洞识。

经典中记载，悉达多太子在成佛悟道的前一天，对自己能否充分证悟还有一点怀疑。于是他开始进行触摸大地的修持，他用手触摸大地，来

转化心中的疑虑。

亚洲许多寺庙中，都可见到佛陀触摸大地的肖像。触摸大地是一种深刻的修持方式，它能帮助我们转化恐惧、疑虑、偏见和愤怒。

觉察两个层面，历史面和终极面

实相的历史面和终极面是相互关联的。若是能深入地体认其中的一个层面，就能了悟另一个层面。基督可以同时被视为人子和神子。身为人子，他是属于历史的，身为神子，他隶属的则是终极实相。

我们有历史面的佛陀，也有不受制于时空的佛陀。我们每个人都和他一样。日常生活便是历史面，但终极面必须靠精神修持才能有所觉察。在历史面运作时，若能同时觉察到终极实相，我们就不再恐惧了。恐惧如果不存在，真正的喜乐就会出现。海浪有权利以浪的形式或者，不过他仍然得学会以水的方式生活。水在生活时，并没有浪的恐惧。

触摸大地是一种简易而有效的修持方式，它能帮助我们和内心的终极次元相应。如果依照这种方式修持，终有一天你会体认到自己不生不灭的本质，那是你就能解脱恐惧了。那时你才能庄严地随顺生死的巨浪，因为你已经不再受制于恐惧和愤怒了。

触摸大地，从历史的面向

请把时间想象成一条垂直线。把当下的你放在这条线的中央，过去在你的上方，未来在你的下方。把自己安置在时间里，观想一下在你之前降生过的所有祖先。你的祖先之中最年轻的一辈就是你的父母，他们都在你的上方。你的下方则是你的孩子、孙子以及未来世世代代。如果你没有子嗣，那么你这一生曾经影响过的人以及他们影响过的人，便是你的子孙了。

在你之内不但有血缘上的祖先，还有精神上的始祖。你透过体内的每一个细胞与父母相联，他们和你的祖父母及曾祖父母，目前都在你的体内。做这样的深观你会发现，你就是他们的化身，你也许认为祖先已经不在，但即便是科学家也会告诉你，他们目前就在你体内，在你的遗传基因里，在你身体的每个细胞里。

对你的子孙而言也是如此。你就在他们的每一个细胞里，你在你曾影响的每一个人的意识里。这并不是一种想象，而是事实。

这时触摸大地的修持必须领会的第一件事。

你的精神始祖在你的每一个细胞里

请深观一棵梅树。树上的每一颗梅子都有果核，这果核包含了梅树过往所有的世世代代，这果核包含了梅树无限的来世。果核之内早已具足了智慧，它知道自己如何才能变成梅树，如何才能生出枝叶、花朵和梅子。它不能独立完成这件

事，它必须继承先前世代代代留传下来的经验。你也是一样，你早已具足智慧，知道自己该如何变成一个完整的人，你不但从你的祖先，同时也从你的精神始祖哪里，继承下不朽的智慧。

现在你的精神始祖就在你的体内，以内你的本质和你的学养是无法分开的。学养能转化你所继承的本质，而灵性上的修持，则是你日常生活中的一部分，它们在你的每一个细胞中，所以你的精神始祖也在你的每一个细胞里，你无法否认他们的存在。

你有一些祖先是令你仰慕而引以为傲的，还有一些祖先则是有很多缺点而无法令你感到光荣的，不过他们毕竟是你的祖先。某些人拥有非常好的父母，另外一些人的父母却是痛苦的，而他们的子女也随之而受苦。此外，你的一些精神始祖也许没有帮助你珍惜家族和社群的宗教信仰，你无法敬重他们，不过他们毕竟还是你的先人。

如实接纳你的先祖

我们必须回过头来接纳我们的血亲和精神上的始祖，你不能将他们撇在一边。他们不但是既定的事实，而且仍然存在着。他们早已成为我们肉体 and 灵魂的一部分了。

当你第一次触摸大地时，请如实接纳你所有的祖先，这是非常重要的修持。无条件接纳是通往奇妙宽恕的第一步。耶稣曾经说过，宽恕我们

对别人的侵犯，如同宽恕别人对我们的侵犯。我们要了解，宽恕的第一步是如实接纳别人，纵使他们曾经伤害我们。若想如实接纳别人，就必须先接纳自己，若是无法接纳自己，便永远无法接纳别人。当我在看自己的时候，我看见了一些正面而值得赞赏的特质，我同时也知道自己身上还有些负面的特质，所以我首先必须认清和接纳自己。

不论你是站在岩石、山丘、花朵前，还是站在家里的供桌前进行触摸大地的修持，你都要清醒地觉知自己的呼吸。吸气和呼气时要观想你的祖先们，并且要平等的看待他们的优点和缺点。你要毫不犹疑的全然接纳他们。然后你跪下来，以你的膝盖、双手和前额触碰大地。保持这样的姿势，继续观想下去：

亲爱的祖先们，我就是你们，我有你们身上一切的力量和弱点。我看见你们同时拥有正面和负面的种子，我发现你们是很幸运的，因为你们心中的友爱、慈悲和无惧的种子已经得到了灌溉。我同时也体认到，如果你们不够幸运的话，你们心中贪婪、嫉妒和恐惧的种子就会滋长。这么一来，正面的种子就无法成长了。

一个人的正面种子能得到灌溉，部分的原因是运气好，另外的原因则是人为的努力。我们人生里的各种情境，都可以帮助我们培养耐性、雅

量、慈悲以及爱。我们周遭的人可以帮助我们灌溉这些种子，正念修持也有同样的效果。

如果一个人是在战争期间成长的，或者来自于痛苦的原生家庭和社群，那么这个人可能就会充斥着绝望和恐惧。他的父母若曾饱受痛苦而畏惧这个世界和其他人，他们就会把心中的恐惧和愤怒传给子女。但是他成长的环境里如果充满着安全与爱，善良的种子就会在他的心中滋长，而这些种子也会传递下去。

若是以这样的观点来看待祖先，你就能体谅他们的苦难。其实他们已经尽力了。凭着这份体谅，才能去除所有的抗拒和愤怒。平等的接纳祖先的优点和缺点是非常重要的事，这么做会令你变得更祥和、更无惧。

你也可以把哥哥和姐姐看做是比较年轻的祖先，因为他们诞生在你之前。他们也有各种弱点和才华，你必须全然接纳他们，因为你很清楚自己也有各种弱点和才华。当你触摸大地时，你就能体认到接纳的滋味了。请维持这种跪拜的姿势，五分钟、十分钟、十五分钟都可以，然后深深体会这份接纳的精神。

触摸大地的修持一开始必须重复许多次，你才能跟父母及祖先达成和解。你必须不断地练习，因为这项修持非常重要。毕竟你的父母和祖先都在你的体内，与他们和解就是在跟自己和

解。否定了祖先，就是在否定你自己。如果能体认到你和祖先们是不可分割的，你的心灵就有了明显的进展。我相信几天或一周后你的修持就会出现成效了。

你可以在任何场所进行触摸大地的修持，譬如在祖先的供桌前，在大树、山丘前，甚至在云彩地下，只要你喜欢。你可以站在岩石、大树、小花或是供桌前，观想你所有的祖先都在你体内。要做到这一点并不困难，因为你就是他们的化身，请以百分之百的诚心来进行这项修持。

触摸未来，观想你的子嗣

接下来的触摸大地的修持要观想的是你的子嗣们，孩子、孙子、侄女、侄儿等等。如果觉得困难，就按下面的方式来观想。

我和我的孩子们是没有分别的，因为我的孩子们就是我的延续，他们将牵引我进入未来。我的儿子、女儿、朋友或徒弟就是我。

在讣闻里你时常会看到，某某先生已经过世了，但是他借着儿子和女儿获得了重生。这句话的意思是，孩子们延续和父母生命。我的徒弟就是我，我每天过着修行的生活，为的就是把我最好的部分传给他们，因为我会随着他们进入未来。我告诉我的弟子，他们要为我观赏日出的美景，而我也会为他们的双眼欣赏日落和星辰。我因为我的弟子而成为不朽的人。

你既能在父母和祖先身上看到自己，也会在儿子和女儿身上看到自己。你要感谢父母使你有机会联系上所有的祖先。我的弟子也是透过我而连接了佛陀以及祖师们的教诲。你要感谢孩子们让你有机会进入未来。孩子必须借由父亲才能接上他的源头，而父亲也必须借着孩子才能通往未来和无垠的空间。

这时相当具体的修持方式，你可以单独练习或是和一两位好友共修。一开始你可能要透过别人的指导来进行练习，过一段时间，你就可以单独修炼了。

你的儿子就是你

如果你和儿子或女儿起了争执，你可能会说：你根本不是我的儿子。我的儿子不会有这样的行为。或者说，你根本不是我的女儿，我的女儿不会做出这样的事。但是你如果深观自己，就会看见自己也有这些负面的种子。年轻的时候你会犯错时，你必须帮助他理解真相，使他不再犯错。如果能看见自己的弱点，你就会说，我凭什么不接纳我的儿子呢？你的儿子就是你，一旦拥有这份不二的洞识，你就能与你的孩子和解了。触摸大地的修持正是一种和解的途径。

平等的接纳先祖的良善美好和所有的缺点

佛陀教导的八正道的最后一道称为正定。当我们触摸大地时，我们自然会体悟到无我、无常

以及生命相依相生的本质，但是缺少了正定，洞识是无法产生的。若是能透过无常无我和相依相生，而认清自己与父母子女的关联，和解自然会达成。

一天之中你至少要做一两次触摸大地的修持。不妨利用下面的话语来引导你的观想：

我借着触摸大地，与我的祖先以及所有的子嗣相联，包括我的精神始祖和血亲们。（可以站在你喜欢的目标前进行短暂的观想，然后跪下来触摸大地）

我的精神祖师包括了诸菩萨以及佛弟子们，同时也包括了那些目前仍健在或早已辞世的我的精神导师们。他们把祥和、智慧、爱和喜乐的种子传给了我，所以他们都在我体内。他们唤醒了我心中本有的智慧和慈悲。我若是深观我的精神祖师们，不但能看见那些在正念修持、智慧和慈悲上臻于完美的导师，同时也能看见那些不完美的导师们。我平等地接纳他们，因为我自己也有缺点和弱点。

认清自己在正念修持、智慧和慈悲上并不是永远完美的，所以我敞开心胸接纳我精神上的子嗣们。我的某些弟子的生活方式令我感到敬佩和满怀信心，但也有些弟子是充满着困难和起伏的。我敞开我的心平等的接纳他们。

我以同样的方式接纳我父母的列祖列宗。我

接纳他们的良好品质，他们做过的善事，我也接纳他们所有的缺点。我敞开心胸接纳所有的子孙们的美好品质、他们的才华以及他们的弱点。

你要接纳你宗教信仰里所有的导师。如果你是一名基督徒，你的精神祖师们就是基督、基督的门徒、基督教的圣人，以及曾影响过你的基督教导师们。如果你有犹太血缘，你或许也应该接纳你的男女长老们以及伟大的拉比们。

我的精神祖师、血缘上的祖先、精神子嗣以及血缘上的子孙，都是我的一部分。我就是他们，他们就是我。我并没有一个独立存在的自我，我们都是奇妙的生命之河的一部分。

有生便有死，有右便有左

历史面是具有来去和生灭的。我们处于历史面的时候，经常会感到恐惧。我们恐惧是因为我们尚未体悟生灭是不真实的。佛陀说过，凡是能生出来的东西必定会死亡。有生便有死，有右便有左，有开始便必有结束。这就是事物在历史面所呈现出现象。佛陀在世的时候，不是僧尼还是在家众，都必须体悟生灭即是现实的真相。

为了面对恐惧，我们必须借由观照来稳定自己的心。一开始如果有人引导，我们会比较容易一些。呼吸是培养定力的一种工具，它能引导你的心专注于禅定目标。你借着对呼吸的觉察开始修习定力，等到将来修习观照法门时，我们才有

能力集中心念。

认清事实，便是面对恐惧的修持方式

我们集中心念为的是体悟到实相。下面这段话是佛寺里每日都要唱诵的：借由吸气和呼气，我觉察到我的生命之中本来就附着死亡，我无法逃脱死亡。我无法逃脱老化，因为这也是我的本性之一。我有一副身体，所以我也无法躲开疾病。我今日所执著和珍惜的事物，终有一天要舍弃，唯一能带走的东西便是我所有行为的果。除了我的身口意所造成的果之外，我无法带走任何东西。

我们必须从容的认清这个事实。这便是面对恐惧的修持方式。恐惧永远在我们心中——害怕自己会年华老去，害怕自己会生病、死亡、或是被我们所爱的人抛弃。对这些事感到恐惧和担忧，是人性自然的反应。

佛陀并不建议我们去压抑这些恐惧，他建议我们把这些恐惧提升到更高的意识层次，然后从容地看着它们。这时佛陀时代的僧尼和今日的僧尼每日必修的功课。你每次注意到恐惧，观照到恐惧，并且能面带微笑地看着它，你的恐惧就会失去一些力道；当它再度落回你的意识深处时，它的种子已经变小了。每天都要进行这项修持，尤其是当你的身心都很强壮时，在修持的时候，你心中可能有许多奔驰的妄念。你只需要注意自

己的呼吸，就能把心拉回来。你不需要刻意让呼吸变得深或长，只要觉察它就够了。你不需要改变任何事物，只要让呼吸保持原状就对了，让心随时觉察自己的呼吸，如此修持下去，呼吸就会愈来愈和缓。

如果你觉得自己的心已经够稳定了，便可以通过下列语句来帮助自己专注。一开始你可以对自己说出完整的句子，接下来只需要记住其中的几个关键字就够了。你不需要太过于努力，只要放松下来，让呼吸和这些语句变成你的支撑。

有助于深观和治疗恐惧的修持

吸气，我觉察到我吸入的气息 吸

吐气，我觉察到我吐出的气息 呼

吸气，我觉察到我正在老化 老

吐气，我知道我无法避免老化 不逃避

吸气，我觉察到疾病是我生命的本质之一 病

吐气，我知道我无法逃避病苦 不逃避

吸气，我知道我总有一天会死 死

吐气，我知道我无法逃离死亡 不逃避

吸气，我知道总有一天我必须舍弃我所执著的事物 舍弃执著

吐气，我知道我不能不舍弃我所执著的事物 不逃避

吸气，我知道我的身口意业才是我唯一的财产 业才是唯一的财产

吐气，我知道我无法逃避我的业果 不逃避业果

吸气，我决定要活在深刻的正念里 活在正念里

吐气，我认清了活在当下的而喜悦及益处 喜悦及益处

吸气，我发誓要让我的爱人每天都感到喜悦 给出喜悦

吐气，我发誓要减轻我爱人的痛苦 减轻痛苦
接纳、宽恕和无惧，是从历史层面触摸大地所带来的最深的成果。以这种态度来善用呼吸，就能逐渐治愈自己。

接下来我们要探讨的是触摸大地的下一个步骤。

触摸大地，在空间的横轴上

触摸大地的第一个步骤是观想自己站在时间的纵线上，现在要观想的则是象征空间的横线。这条象征空间的横线和代表时间的纵线是相互交错的。

在空间，我们可以看见地球上的其他众生，男人、女人、儿童、老人、各种动物植物矿物等。我们在观看一棵树的时候，通常会认为树是在我们外面的，深观之下你会发现，原来树是在我们里面。树就是你的肺，缺少了树，你根本无法呼吸。树制造了氧气，而氧气现在已经是我的

一部分了。我又制造出二氧化碳，而二氧化碳也成了树的一部分。我们体内虽然有肺脏，但树也在替我们呼吸，所以同样可以被视为我们的肺脏。我们的肺和树一起工作来帮助我们呼吸。

本生经讲述的是佛陀证悟前转世的故事。从故事中我们得知佛陀未得人身之前曾经是一棵树，一只鸟、一只乌龟、一块岩石、一朵云。我们也一样，在未得人身之前，我们也可能做过单细胞生物，大型动物，云、树木、森林或岩石。从科学的演化论来看，这并不是不可能的事。物质既没有被创造出来，也就灭有毁灭，他会变成能量，而能量又会转化成物质，所以它不会灭绝。

我们一直是其他事物的一部分，其他的事物则是我们的一部分。我们都曾经是树、玫瑰或动物。此刻我们仍然是树。深观之下，你会在你的体内看到树、玫瑰、云和麻雀，你无法将他们爬出于体外。你无法将云排除于体外，因为你的身体有百分之七十是水。雨是云的延续，河是雨的延续，你赖以生存的水则是河的延续。如果你把云的延续排除于体外，你就无法活下去了。

菩萨无所不在

深观虚空，我们会看见所有的证悟者以及伟大的菩萨们。我们会看见神。深观之下你将发现，菩萨无所不在，你会看见那些有慈悲心的男

男女女，竭尽所能的保护着全人类。在梅村，我们经常诵持观世音，闻声救苦的菩萨之圣号。我们也诵持普贤，最有行动力的菩萨之圣号，文殊师利，智慧最高的菩萨之圣号，地藏王菩萨，总是走向最黑暗的地方，承受一般人无法承受的苦难，来度脱所有的人的菩萨，之圣号。

这些都是我们所熟知的菩萨，他们的传闻轶事早已广泛地流传。世上还有无数不为人知的菩萨，他们借着他们的工作向世界表达出爱、慈悲和深刻的奉献精神。他们的内心充满着爱，他们对财物毫无兴趣，他们过着简朴的生活，为的是拥有更多的时间和精力来帮助别人。他们遍及各处，我认识一位住在荷兰的菩萨，他叫希比。二战期间，他曾协助过两百万名犹太人逃离浩劫。我不知道她是怎样办到的。如果你见到她本人，你会发现她个子很小，和我们一样只有两只手。我们为了帮助越南的战地孤儿曾一起共事过。

菩萨不是历史的神祇，而是周遭有血有肉的人

还有的菩萨看起来并不十分活跃，但是他们的祥和与善意，往往能激发起我们的爱、同理和耐性。

世上有无数这样的菩萨，我们应该留些时间去发现他们，与他们接触。菩萨并不是过往历史里的神祇或伟人，而是你周围那些有血有肉的

人，他们具有无穷的精力，智慧和慈悲，只要接近他们，就能受益。

菩萨是不可貌相的，那些能带给我们快乐的小孩也是菩萨。我们的孩子和朋友也都是菩萨。有时他们会造成我们的痛苦，不过他们也能助长我们的爱和智慧。

菩萨对拔出苦难从不感觉疲惫，他们永不放弃，他们为我们带来了活下去的勇气。进入黑暗地带帮助众生的地藏王菩萨，并不是孤孤单单的一个人，他在所有的地狱道里都由无量化身，而这些地狱道目前都存在于我们的现世里。

那位曾经说过我从不轻视任何众生的常不轻菩萨，也是化身无量的。即使某人尚未具足醒觉的能力，他还是看得见这个人的潜力。常不轻菩萨帮助每个人建立自我信心，去除自卑感。这类心结往往会使人瘫痪。常不轻菩萨的特长就是与我们心中的觉性和爱的种子相应。这位菩萨不仅是妙法莲华经中的一位人物，也是我们现代社会里四处可见的化身菩萨。我们必须在周围的环境里发现有血有肉的常不轻菩萨。

文殊菩萨是智慧最高的菩萨，他对我们的了解，使我们深感欣慰。文殊菩萨总能看到我们的痛苦和困难，而且从不谴责或惩罚我们。他永远伴随在我们身边，带给我们启发和鼓励。文殊菩萨并不是传说中的人物，他就是我们周围的亲

人，譬如兄弟姐妹或是侄儿侄女。

对别人的苦难付出，就能和菩萨相应

我们无须崇拜那些想象中的神话人物，菩萨并不是活在云端的古人，他们是充满着爱和毅力的现代人。如果我们对别人的苦难能付出爱及同理，我们就和菩萨的深刻了悟相应了。

闻声救苦的观音菩萨也在我们周围。心理治疗师都必须学会观音菩萨的倾听技巧，那是一种透过耳识而深观的艺术。如果我们能深刻的倾听我们的父母或子女的话语，观音菩萨就出现在我们心中了。

妙音菩萨善用音乐、文字和音声来唤醒人们。如果你是一位诗人、作家或作曲家，你或许就是妙音菩萨了。你在艺术上的创作，并不是用来帮助人们暂时忘却痛苦，而是用来唤醒人们心中的智慧和慈悲。我们之中也有许多作家诗人和作曲家善用各种音声来帮助人们借由佛法激发爱及智慧。以下是普贤菩萨的愿力之一：

我要善用大音声海

将其转化为意旨深远的文字

来赞美三世诸佛的无量功德

当你触摸大地时，就在跟这些伟大的生命相应，因为他们就是你和大地的一部分。活在现代世界里，你很容易感到沮丧，所以你必须保护你自己。最好的方式就是和充满着爱和慈悲的菩萨

相应。

我们应该在当下就和诸佛菩萨相应，而不是上香祈求他们的庇佑。若是能跟他们的精神相联，就会产生力量。我们会发现他们正在我们体内，而我们就是他们在时空中的化身。我们是这些菩萨的一只手臂，我们的手臂可以伸展到数千里之外，我们的手臂可以伸向地球最黑暗的角落。我们四处都有朋友可以充当我们的手臂，我们也可以变成他们的手臂。

觉醒心中的智慧是修行者唯一的志业。

（Awakened understanding is the practitioner's only career.）这是出自八大人觉经中的一句话。其他的事业都没有真正的价值。没有任何的荣耀和名望，可以和深观事物本质所得到的觉醒智慧相比。我们若是能借由这份智慧而止息愤怒，便是在示现心中伟大的慧种。让我们以这样的方式来过生活，让我们体内的那个菩萨示现出来。

让我们借由当下的言语和行动展现菩萨的风范，不要拖到今天晚上才做菩萨。让我们呼唤闻声救苦的菩萨，智慧最高的菩萨，行动力最强的菩萨，以及愿力最大的菩萨，试着与他们的精神相应。这么做会为我们带来无限的力量，去帮助世间受苦的众生。

触摸大地，与痛苦的众生联结

触摸大地时，我们不但和诸佛菩萨相应，同

时也跟痛苦的众生产生了联结。两者我们都得接触。我们必须记住，有许多生命正处于最深的苦难中，譬如战争、高压和不公不义。他们连说出这些苦难和不公不义的机会都没有，所以他们只能忍耐。世上有些到盗匪可能正在强暴年轻女孩，有些富有的商人可能正在私售军火给贫穷的国家，而那些国家里的儿童可能连饭都没得吃，学校都没得上。有些工厂的老板正在压榨童工，有的人正在监牢静待死亡，麻风病院里有许多儿童和成年人四肢不全，不识字而且无望。这些地狱道里的人都需要菩萨的救赎。

第二次触摸大地之前，我们可以站在一座山或一朵花前进行观想。在观想的过程中，我们不但看见自己是菩萨，同时也是那些受到欺压、歧视和不公平待遇的人。我们以菩萨般的能量去关怀各地的受害者，我们既是那些正要强暴年轻女孩的盗匪，我们也是那些被强暴的年轻女孩。我们并没有一个独立的自我，我们和所有的众生都是相依相生的。

我们的生活方式对万事万物都有影响，因此我们必须思考，我们是怎么过日子的，才会让那个泰国变成了强暴犯？答案是我们只关心自己的物质需求。那个年轻男孩的原生家庭已经贫困了好几代了。他的父亲是一名只会借酒浇愁的渔夫，他不知道该如何教养孩子，只会一味体罚他

们。男孩的母亲也不知道该如何教养孩子。他才十三岁，就必须陪着父亲出海捕鱼，父亲过世后，他继承了父亲的工作，他们有机会发展出智慧和爱，他受到诱惑成为一名海盗，因为海盗能够让他一夜致富，脱离永无止境的悲惨生活。海上没有保安警察，所以何不跟随其他海盗，强暴那些遭抢船只上的年轻女孩。

如果我们手上有枪，我们也许可以立刻枪毙那个年轻人，但是帮助他发展出智慧和爱，不是更好的办法吗？请问那些应该帮助他的政客、政治家和教育工作者，都跑到哪里去了？

昨夜，泰国海边的渔家又诞生了成百上千的婴儿。如果这些孩子缺乏照料，无法接受良好的教育，其中某些人就可能变成海盗。是谁的错？犯错的人就是我们，政治家、政客、选民以及教育工作者。我们不能光谴责那名年轻人，我的父母都是文盲，他们有生之年都一贫如洗，而且根本不知道怎样教养我，那么我很可能也会变成一名海盗。你即使是枪毙我，也无法解决任何问题。谁是那名海盗？他就是我，被他强暴的那名女孩也是我。

众生的苦难便是我们的苦难。我们必须认清我们就是他们，而他们就是我们。我们一旦体认到他们的痛苦，慈悲与爱的箭就会射入我们心中。我们可以爱他们，拥抱他们，找到办法来帮

助他们。只有这样我们才不会因为他们的处境而感到彻底绝望。他们的处境即是我们的处境。

佛菩萨不在遥远的极乐世界，就在眼前

当你意识到这个世界的苦难时，你很容易被绝望淹没。不过被绝望淹没是没有必要的。越战期间的青年人很容易就变成了绝望的受害者，因为战事拖得太久，似乎永无止期了。中东的情况也是一样，以色列和巴勒斯坦的年轻人都觉得，战争的沉重氛围似乎永远也无法改变了。我们必须保护自己和子女免于绝望。菩萨们有能力借由深观爱智慧以及深刻的奉献来对治绝望。第二次触摸大地时，我们就是在跟各地大大小小的菩萨们相应，我们会因此感受到他们的力量。

由于人类的贪婪，动物植物和矿物都在受苦。土壤大地水和空气正在受苦，因为我们污染了他们，树木感到痛苦，因为我们为了自己的利益摧毁了森林。许多动物灭绝，因为自然环境遭到严重破坏，而人类也在毁灭和剥削其他的人。

根据佛陀的教法，众生都由觉性。佛菩萨就在眼前的世界，他们并不在遥远的极乐世界。不论我们是活着，还是正面临死亡，他们都在我们的周遭。

诸佛皆在我们体内，我们也在诸佛体内

触摸大地的修持能帮助我们净化身心，它使我们对无常、依他起性和无我的本质保持觉知。

佛陀曾经说过，能够体悟到依他起性的人，便能见佛。因此，当我们触摸大地时，我们会看见体内的佛，同时也会看见我们就在佛体内。我们将会看见所有的众生都在我们体内，而我们也都在他们体内。如果能保持跪拜的姿势，心中的自他之分就会消除，然后我们才知道在日常生活中该做什么，不该做什么。有了这份洞识，我们自然能做出利益众生的事。

你为你的人生做了什么？你的所作所为是否能利益自己、利益心爱的人或是众生？菩萨立下的深刻承诺就是要减轻众生的苦难，他的志业就是要变成一名觉醒的佛。我们一旦决定以行菩萨道作为我们的志业，就有能力放下曾吸引过我们的毫无意义之事，放下所有的名闻利养。一旦下了这样的决心，就能轻而易举的放下这些事。

诸佛皆在我们体内，我们也在诸佛体内。我们都能解脱。我们都能成佛。

若能感受世间菩萨的爱与喜乐，我们就不再孤独绝望了

第二次触摸大地的时候，请用下面的话语来引导自己：

出没打的，我与眼前这一刻活在世上的众生相联。（触摸大地之前，请站在你喜欢的目标面前，进行短暂的观想）。

我和光华四射的生命原型本为一体。我体认

到我和众生是紧密相连的，我们的快乐和痛苦均是息息相关的。我和那些已经超越生死所以能慈悲无惧地看待生死的诸佛菩萨，本来就是一体的。我和地球上每个角落里的菩萨都是一体的。他们具足了祥和、智慧与爱，他们能够为众生带来滋养和疗愈，他们用爱和关怀的行动拥抱世界。若是能感受到世间菩萨的爱与喜乐，我们就不再孤独绝望了。领受到他们的爱和众生的苦难，促使我们以富有意义的方式，活出生命的祥和及喜乐。

菩萨们的爱使我变得更坚强，也使我在受苦的众生身上看见了自己。我和那些生来就有残疾的人，或是因战争、意外、疾病而残废的人同为一体，我和那些深陷战争被欺压的人也同为一体，我和那些家庭生活不快乐，心中不安和绝望的人，以及对美好事物充满渴望和憧憬的人，也会死一体的；我和那些正濒临死亡而不知未来会发生什么事，也不知该如何战胜恐惧的人，同样是一体的。我就是那个生活在贫病交加的国度，骨瘦如柴，没有任何未来的小孩，我也是那个制造炸弹销售给贫穷国家的商人，我既是池塘里的那只青蛙，也是靠青蛙滋养身体的那条蛇。我是鸟儿们正在寻觅的蜻蜓或蚂蚁，也是正在寻觅昆虫的鸟儿。我是正在被砍伐的森林，是被污染的河川和空气，我也是那些砍伐森林，污染河川和

空气的人。我在众生身上看见了自己，我也在自己的身上看见了众生。

体认到我们就是众生，心中的恐惧就会消解

如果能体认到我们就是众生，心中的恐惧自然会消解，因为我们已经深入地认识了时空的次元。可是若想真的解除恐惧，就必须深观到不生不灭的终极实相。我们必须舍弃自己即是身体因而终将死亡的概念。

修行到这个阶段，我破门才能发现无惧的本质。这便是第三回合触摸大地的修持。以下的冥思可以引领你进入这样的状态。

吸气，我知道我正在吸气 吸

吐气，我知道我正在吐气 吐

吸气，我觉察到海面的波浪。 浪

吐气，我对着海浪微笑 我微笑

吸气，我觉察到浪中之水 海浪的诞生

吐气，我对着生起的海浪微笑 我微笑

吸气，我看见海浪的消失 海浪的消逝

吐气，我对着消逝的海浪微笑 我微笑

吸气，我看见海水不生的本质 水不生

吐气，我对着海水不生的本质微笑 我微笑

吸气，我看见海水不灭的本质 水不灭

吐气，我对着海水不灭的本质微笑 我微笑

吸气，我看见我身体的诞生 我身体的诞生

吐气，我对着我诞生出来的身体微笑 我微笑

吸气，我看见身体的毁灭 我身体的毁灭

吐气，我对着我身体的毁灭微笑 我微笑

吸气，我看见我身体不生的本质 我身体不生

的本质

吐气，我对着我身体不生的本质微笑 我微笑

吸气，我看见我身体不灭的本质 我身体不灭

的本质

吐气，我对着我身体不灭的本质微笑 我微笑

吸气，我看见我意识不生的本质 意识不生

吐气，我对着我意识不生的本质微笑 我微笑

吸气，我只觉察到我在吸气 吸

吐气，我只觉察到我在吐气 吐

我不是我的身体

当我还是个见习僧的时候，我认为超越生死这件事是遥不可及的。我以为我今生都不可能了悟这一点。然而生死只不过是一种概念罢了，我们只需要超越这些概念就够了。一旦体认到这一点，我才发现超越生死并非不可能的事。这两中概念已经囚禁我们多生多世了。

现在我们才终于认清，我们是比身体更宽广的。现在我们才认清，我们并没有寿命的限制，我们是无量无边的。在禅定中我们体悟了这一点。如果我们成功的完成了一二回合的触摸大地的修持，第三回合的修持就像儿童的游戏那么简单了。第一回合若是垂直线，第二回合就是水平

线，第三回合则是在他们的周围画一个圈。

第一次触摸大地时，我们接触了我们和祖先及子嗣分开的概念，我们也舍弃了时间的概念。

第二次触摸大地，我们不再认为自己跟诸佛菩萨、受苦的众生、动物、植物以及其他事物是分开的，于是我们也舍弃了空间的概念。

第三次触摸大地时，我们不再认为我们就是自己的身体，我们也不再受制于生死的概念。

我们通常会认为我们就是自己的身体。我们一位当身体瓦解时，我们也跟着瓦解了。佛陀很清楚的昭示，我们并不是自己的身体。

我经常问那些三十岁以下的年轻人，1966年我离开越南时，你们在哪里？他们不该回答我那时他们还不存在。他们必须体认到，他们早就存在于父母及祖父母的体内了。

不妨利用下面这些话语，来引导你进行第三回合触摸大地的修持：

触摸大地，我不再认为我就是我的身体，或者我的寿命是有限的。（触摸大地之前，请站在你喜欢的目标面前，进行短时间的观想。）

我看见这副由四大假合的身体并不是真正的我，我是不受这副身体限制的。我是数千年来的精神始祖及列祖列宗的一部分，这道生命之河将会从眼前延续到未来的数千年之后。我和我的祖先是一体的，我和所有的人及众生是一体的，不

论他们是祥和无惧，或者充满着痛苦和畏惧。当下这一刻，我遍及地球的每一个角落，我也存在于过去和未来。身体的瓦解不会影响到我，如同落下的梅花并不意味着梅树的终结一样。我体会到我就是海面的波浪，我的本质便是海中的水。我在所有的海浪中看见了自己，同时也在自己身上看见了所有的海浪。海浪的来去并不影响大海，我的法身和慧命也不受制于生灭。我的身体尚未示现之前以及瓦解之后，我仍然看得见我的身体。即使是当下这一刻，我都能看见我是存在于身体之外的。我的寿命并不只是七十岁或八十岁，我的寿命像一片叶子，或者像佛陀一样是无限的。我不再认为我的身体只是时空中的一个独立个体。

曾深观过时空真相的人，将体认到终极次元是什么。深入地认识了海浪，你就能领会水的本质是什么。

涅槃，就是去除所有的概念和观念，让实相充分显露

佛陀说过，你的本质是不生不灭，无来无去，无存在，五不存在，无同无异的。这则教法听起来似乎有别于生老病死是无法避免的。深观之下你却发现，生灭来去存在不存在都只是一种观念罢了。我们必须去除所有的观念，才能体悟终极实相或如如。

如如，是一个佛教名相。意味着实相只是如此这般罢了。你无法以言语道断，你也不能描述它。你可以说神是终极实相，但任何一种对神的描述都是错的。任何一种有关神的概念或观念都无法描述神。涅槃也是同样的状况。涅槃就是去除所有的观念和概念，让实相充分显露出来。从历史的层面来观察海浪，我们一定会论及浪潮的生灭高低美丑此彼等等。从终极次元来看，水，所有的形容词，以及所有你用来描述海浪的概念，都不再生效；因为它是不生不灭，非此非彼、非高非低、非美非丑的。海浪不需要等到止息之后才变成水，海浪此刻就是水了。

请现在就开始深观，这样你才不会在爱人过世的时候，感伤自己和他或她已经天人永别。如果能产生深刻的洞识，你就不觉得被遗弃了。我每天都在深观周遭的事物，树木、山丘和我的朋友们。我在其中看见了我，我的踪影，我知道我永远不会灭绝，我会继续以不同的形态示现出来。当我的朋友来看我的时候，除了肉眼看得见的这副肉身之外，他们还应该看到其他形态的我。当我的肉身将要消逝的那一刻，这项修持将会帮助他们停止哭泣，因为这副示现出来的身体一旦消逝，其他形态的示现才有展露的余地。

第九章 陪伴临终者

.....

以安详的心情面对死亡

结识佛陀三十五年后，给孤独长者罹患了重病。听到他病危的消息，佛陀前去探望，并鼓励他在病榻上仍然继续观呼吸。佛陀接着请舍利弗陪伴给孤独长者，帮助他以安详的心情面对死亡。

.....

舍利弗问：你身上的感觉如何？痛不痛？如果觉得痛，那份痛感是在增加还是在减弱。

给孤独长者答道：我身上的疼痛一直在增加，好像一点没减弱

舍利弗接着说，这样，我们就该一起来观想三宝。于是他引导长者观想三宝，帮助他灌溉喜悦的种子。

他帮助给孤独长者忆起佛法僧三宝的美好本质，不到五六分钟的时间，长者全身的疼痛已经减轻了，心中的喜悦种子也得到了灌溉。他恢复了身心的平衡而终于露出了笑容。

为病重或垂死之人带来喜悦

为病重或垂死之人带来喜悦是非常重要的修持。我们心中都有喜悦的种子。病重或是濒临死亡时，都该有朋友坐在我们身边，帮助我们和心中的喜悦种子相应，否则恐惧、懊悔或绝望将会轻而易举地将我们淹没。

当给孤独长者的脸上露出笑容，舍利弗知道

他心中的苦受和乐受已经得到了平衡。他请长者继续观想下去。吸气时，我体认到这副身体并不是我，吐气时，我知道自己并不受制于这副身体。我的生命是无边无际的，我从未诞生过，我也永远不会死亡。

濒临死亡时，你对自己的身体是很难有觉察的。你可能已经麻木没有感觉，但仍然会认为这副身体就是自己。你会认为身体的瓦解就是自我的瓦解，所以你会感到惊怖。你怕自己化为乌有。然而身体的瓦解，并不影响垂死之人的真实本性。你必须向他说明他的生命是无限的。我们的身体就像云一样，也是示现出来的。当云不再是云的时候，它变成了雨。因此我们不该认同我们的身体，这副身体并不是我，我不受制于这副身体，我的生命是无限的。

我们比自己的感官还要宽广

我们应该顺着眼耳鼻舌身意这无根进行这项修持：这双眼睛并不是我，我不受制于这双眼睛。我的生命是无限的。这副耳朵并不是我，我不受制于这副耳朵，我的生命是无限的。这个鼻子并不是我，我不受制于这个鼻子，我的生命是无边无际的。.....

这项修持可以帮助我们不再认同自己的眼耳鼻舌身意，若是深入的探索五蕴和五种感官，我们将会发现我们并不是他们。我们比自己的感官

要宽广的多。身体停止示现并不影响我们的本性。

接下来让我们再看一看，还有什么其他的东西，被我们当成了自己真实的身份。除了身体和五种感官之外，还有色受想行识这五蕴的活动。我们必须深观每一蕴，然后对自己说，这些东西都不是我。感受、认知和概念都是生灭不已的，他们都不是我。分别意识则如同认知感受和思维的形成，也只是一种示现罢了。条件具足时，这些东西就会示现出来；条件不足时，这些东西就不存在了。无论存在或不存在，这些示现都不是我。

舍利弗导引给孤独长者借助五种感官和五蕴进行观想，于是长者终于体认到它们都不是他。借着舍利弗又导引他观想四大。“我身上的地大（身上的皮肉、筋骨和内脏等坚实的物质）并不是我。火大或是能保暖及消化食物的热能也不是我，我是不受火元素或热能所束缚的。我体内的水元素也不是我，我里里外外都是水元素，但是我并不受制于水元素。我体内的风元素也不是我，因为我的生命是无边无际的。”舍利弗如此引导着。

不受制于来去生灭的概念

接着，他们一同观想生命的依他起性：“我的老友，让我们来更深入地看一看。当条件具足

时，我们的身体就会示现出来，所以它不是从任何一处来的。它瓦解之后，也不会去往任何一方。事物若是示现出来，我们不能说他们就是存在的，事物若是停止示现，我们也不能说他们是不存在的。我们不受制于来去、存在与不存在、生灭、异同的概念。这项修持和教法等同于我们对云朵火焰或向日葵的深观。

给孤独长者观照到这个阶段时，禁不住哭了起来。阿难感到惊讶，他以为长者实在懊悔某件事，或因观想不成而感到挫败，于是他问：我的好友，你为什么哭泣，你在懊悔吗？

给孤独长者说，不是的，阿难尊者，我不是在懊悔。

阿难说：是因为观想不成吗

给孤独长者说，不，其实观想很有效

阿难又问：那你为什么哭泣？

给孤独长者说，我哭因为我太感动了。我为佛法僧服务了三十五年，却从未听闻过舍利弗今天教给我的殊胜法门。我实在太高兴了！我感到无比的自由！

阿难说，其实这个方法是僧团每日都要修持的。

在忙碌，也要修持

给孤独长者面带微笑，虚弱的说道，阿难尊者，请转告佛陀，虽然大部分在家众生活忙碌，

无法抽出时间来听闻和修习这个法门，不过我们之中有些人还是有余暇可以听闻和修习此法。请你代我恳求佛陀，让我们在家众也能修持这个法门。

.....

不要等到临终，当下就开始深观

这个故事记载在《给临终者的教示》一经中，增壹阿含经。我建议每个人都研读这篇经文，然后依法修持。不要等到临终采取阅读和修持，请当下就开始深观，只有这样我们才能和不生不灭无来无去不同不异的本质相应。能如此深观，便能止息心中的哀伤和痛苦，精进的修持此法，可以滋养心中无惧的种子，临终时才能快乐安详地离去。

快乐的活着，安详的离去，是可以做到的事。只要我们能明了，我们将会以其他的形态示现自己。若是能发展出无惧的勇气和定力，我们就能帮助别人安详的往生。我们之中有许多人仍然害怕自己会不存在，因为有这么恐惧，所以饱受痛苦。基于这个理由，我们必须向死者说明，我们的生命只是一种示现，还有其他形态的示现。这样我们才不会被生灭的恐惧所影响。我们必须明了，生灭只是一种概念罢了，凭着这份重要的洞识，我们就可以脱离恐惧了。

我从上述经文中摘录了一些句子，组成一首

歌谣，很适合为临终的人吟诵

这副身体不是我，我不受制于这副身体

我的生命是无边无际的

我从未诞生，也永远不会死亡

浩瀚的大海和无量的银河

都是从根本识中变现出来的

我从无始以来就是解脱的

生与死本是我们出入的一扇门

生与死只是一场捉迷藏的游戏

请牵着我的手，面带微笑挥手告别

明日，甚至之前，我们会再度相遇

殊途同归，我们终有一天会在真正的源头相

见。

第一句歌词还可以改成：这双眼睛……这副耳朵……这个鼻子……这个舌头……这颗心……这个形体……这些声音……（譬如，这双眼睛不是我，我不受制于这双眼睛……）

对临终者吟诵这首歌谣，可以促使他们不再认为自己有个不变的身份，也不再认为这个身份跟身心的任何一部分是相联的。一切由因缘和合的东西都会瓦解，我们真实的本性却不会消失。这种导引式的观想，能帮助我们跳脱我们就是这副身体，我们就是这些思维或情绪的概念。这些东西都不是我们，我们的生命是无限的。我们不受制于生、我们不受制于死，不受制于存在，也

不受制于不存在。这才是生命的实相。

因此，生活不要太忙碌，请花点时间修持。让我们今天就开始学习快乐祥和而喜悦地过日子。请学习深观的修持，明了生命不生不灭的本质，这样我们就能安详而无惧的往生了。这是每个人都能做到的事。

能无惧生死，才能陪伴临终者

如果你能修持到无惧的程度，那么当你的友人或亲人临终时，你就能帮助他们。你必须知道什么事是自己须做的，什么事是不须做的。你应该有善用时间的智慧，不要浪费时间做一些无所谓的事。你不需要太富有或过于追逐名望及权力，你真正需要的是自由、祥和喜悦及充实感。你需要一些时间和精力与别人分享这些生命的品质。

我们的快乐并不是建立在金钱和名望之上，我们的安全感往往取决于是否能持续修持正念。若是能修持正念，得到佛法僧的照顾，我们会露出活泼的笑容，我们的脚步会稳健的踏在解脱道上，而我们的快乐也会影响周遭的人。我们不会把时间浪费在肤浅的事物上，而会利用时间修行以改善生命的品质。这是我们能留给子孙最宝贵的一份礼物，也是我们能和朋友分享的最有价值的事。我们需要花些时间来闻思修佛陀的法教，如同给孤独长者在临终时依法而观一样。

皈依僧，把僧团视为家人朋友和社群，可以帮助我改变生活的方式，我们必须在当下活出祥和及喜悦，而不是等到未来。我们必须在此时此地生起幸福之感，在当下这一刻活出祥和及喜悦。没有任何道路可以通往快乐——快乐的本身即是道路。

每个人应该在早年就接触到舍利弗的开示。给孤独长者能在临终听到这些教诲已经很幸运了。万事无常，我们无法预料什么时候自己会剩下最后一口气，我们也许无法像给孤独长者那样幸运，临终时还有道友在身旁导引我们观想，所以不该等到一切都太迟的时候，才急着修持。我们应该在当下就学会此法，这样我们才有能力在临终时引渡自己。

我从未诞生过，我永远也不会死亡

1990年初，我正要前往纽约上州的欧米伽中心带领一次闭关活动，途中听说我们的一位老友正住在纽约市的一家医院中，正濒临死亡边缘。他名叫Alfred Hassler，曾当过和平友谊会的会长。1966年至1967年之间，他和我一起在许多国家奔走，发起结束越战的和平运动。

.....

真空比丘尼和我抵达医院时，弗雷德已经昏迷不醒了。他的妻子桃乐丝和女儿萝拉都陪在他身边。

桃乐丝和萝拉看见我们很高兴。我请真空比丘尼对他唱诵：“这副身体不是我，我不受制于这副身体。我的生命是无边无际的我从未诞生过，也永远不会死亡。”在唱第三遍时，弗雷德醒了。他仍然无法说话，但从他的眼神，我感到他清楚的知道我们正站在他前方。真空比丘尼开始和他谈起我们过去在和平运动期间共度的快乐时光。她灌溉了弗雷德快乐的种子，正如舍利弗为给孤独长者做的一样。弗雷德的快乐来自于他为和平运动付出的努力，以及帮助别人脱离痛苦所付出的善意。这些快乐的种子得到灌溉时，他心中的苦受和乐受便恢复了平衡，他的痛苦因此减轻了许多。

我为他按摩双脚时心里想，临终者对自己的身体很可能已经丧失知觉，因为他的身体似乎完全麻痹了。……他忽然开口说：好极了，好极了，然后又昏迷不醒了。

告别时，我们嘱咐桃乐丝和萝拉继续对弗雷德说话和唱诵。第二天早上，我接到桃乐丝传来的简讯，她说我们离开几个小时，弗雷德已经平静的往生了。

以祥和的心境导引弥留的人

如果我们能以祥和的心态导引弥留的人，他们还是能听见我们的话语。十年前，有位美国大学生住在波尔多，他听到母亲在家中即将去世的

消息，难过的痛哭了好几回。他不知道当他返回加州时母亲是否还活着。真空比丘尼建议他回去时如果母亲还活着，就用舍利弗的方法引导。他应该向母亲提及他们曾享有过的美好时光，帮助她回忆起早年的快乐经历。这样会为她带来喜悦，即使她丧失了意识。

当他到达医院时，母亲已经不省人事。医生说，他母亲已经昏迷了一个礼拜。他仍然满怀爱心的在母亲耳边讲了一个半小时的话，讲完这些话后，母亲突然醒了过来。在临终者的床边，安住于自己的身心灵，你将会帮助这个人自在的往生。

几年前，真空比丘尼又一次到医院探望姐姐。姐姐接受了肝脏移植手术，两年后引起了并发症，痛苦不堪。真空走进病房时，发现家里所遇人都放弃了希望。虽然她姐姐已经神志不清，但仍不停的翻滚，痛苦的呻吟尖叫。她的孩子们，包括一个当医生的女儿都束手无策。

真空比丘尼带了一卷梅村僧尼唱诵的观音圣号录音带，他把录音带放入录放机，帮姐姐带上耳机，把声音几乎开到最高音量。五六分钟后，令人惊讶的事情发生了，她姐姐完全平静了下来，不再翻滚，也不再呻吟尖叫，她平静了五天后，安详的往生了。

快乐的种子，是医生无法触及的

五天中，真空比丘尼的姐姐不断听着观音菩萨的圣号。她以前常到佛寺走动，所以对观音圣号耳熟能详。在病榻上再度听到，唤起了她以往很多美好而快乐的回忆。她是一个有信仰，有宗教倾向的人，她听过许多佛法开示，也听过法师们诵持经典。这卷录音带灌溉了她心中快乐的种子，这些种子是医生无法触及的。其实真空比丘尼为姐姐所做的事，每个人都能做到，只是没人想过可以用这个方法。

我们的意识就像一台有许多频道的电视机，只要在遥控器上按一个钮，我们选择的那个频道就会出现画面。如果陪伴在临终者的身边，我们必须知道自己要选的是哪一台。跟临终者最亲近的人，对这一点往往是最清楚的。如果你正陪伴在某位临终者身边，你该善用一些声音和意象，来灌溉他们心中快乐的种子。每个人心中都有净土和涅槃、神的国度和天堂的种子。

我们若是懂得修持和洞察不生不灭的实相，并体认到来去只不过是一些概念，而能保持内心的稳定和祥和，我们就能帮助临终的人。我们可以帮助他们去除恐惧，减轻痛苦，安详地往生。我们也能帮助自己无惧的生活，安详的往生，并了悟到死亡是并不存在的。我们会发现死亡或恐惧都不是真实存在的，存在的只有不断在延续中的无量化身。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ: 2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众名称：幸福的味道 id: d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多
免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交
一些喜欢读书的朋友 或者关注行行个人微信公众号名称：幸
福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，
小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为
：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>



加行行微信，一起读书



加行行公众号，查看更多分
类图书和搜书

公众号名称：幸福的味道

公众号ID：d716-716

小编：行行：微信号和QQ：2338856113

为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书 下载网站，网站名称：周读 网址：www.ireadweek.com 小编也和结交一些喜欢读书的朋友

“幸福的味道”已提供120个不同类型的书单

- 1、 25岁前一定要读的25本书
- 2、 20世纪最优秀的100部中文小说
- 3、 10部豆瓣高评分的温情治愈系小说
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书

10、80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

.....

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单

如果你不知道读什么书，就关注这个微信号。