

# 此处和现在禅思修行

( 关于坐禅 )

它是快速与有效的解除痛苦善策

Mimi Khuc and Thanh-Trieu Nguyen

# 目录表

答复回音：

由一个初学者到另一个：

致有经验之实践者（之医生或律）：

序言：

## 第一集：思想的介绍

痛苦与它的随从者：思维力

思想的工作或任务

## 第二集：我的钥匙：此处与目前禅思修行

利用此处和现在

经历此处与现在：

水准(一)：进入“静止”状态

水准(二)：加深“静止”状态

水准(三)：联合思想，肉体，心思过去与现在

此处与现在禅思修行之特性

## 第三集：新的配景与透视

混乱的思想

“必定”和“必须”

需要或需求？

批评的包涵

过去和未来

判断

快乐与痛苦

改变我们的独特显著之其他

改换地点

谅解

自怜

分离与爱

成败之测定

正宗之宗教

我的比你的好！

是吗？

内在关系！交流关系！

为何我们会在这生命中！

无条件之爱！

爱对比需要

经历“全部都是唯一”，妇女与儿童

## 第四集：自我医治，利用“此处与现在”

“此处与现在”治疗技术

治疗的透视法

**第五集：管理压力和缓慢老化途程**

**第六集：有经验禅思修行者之问答：**

**第七集：普通问题和答案：**

谁正在讲话？

尝试达致成功获得“安静”或“休止”

假如我们不思想，那我们是否退化至较低生活！

“无言无语”状态

联同其他禅思修行

在静止禅思修行中减低感觉！

在静止禅思修行中减低呼吸！

在静止禅思修行中睡着了！

“静止”修行对付“地区”！

重生一个感情上事件

重生一种痛苦 - 我们是否可以永久除去记忆？

静思修行以表达爱与宽恕！

我们是否可以改变我们自己的意见？

我们是否可以改变我们自己的人格？

对付单独之感受！

消除羡慕与妒嫉！

他人安静休止状态的痛苦

那就是它 - 时期！

我是对的！你是错的！

回返到那个规律式“思想”！

如何可以达致无反应，安静，聆听与处于和平安宁！

和平或消极境界？

思想和社会

思想的责任与职务，作为一个“问题解决人”

受到伤害的自傲与光荣！

思想和自杀行为

仁爱对付控制

什么是精神上的培养？（形成！）（修炼！）

不要修炼的权利！

将此书给予他人！

充分利用这些“课文”！

**第八集：总结！（简要）**



## 致谢

世界上并无真正唯一的著作家，尤其是有关于精神的书籍。我们由许多似乎各种资料中取得智慧与学问于此书中。但是，回忆往日生涯与遭遇与任何进展，我们只好保持歉逊，有关令人无法相信与它所具备之演变。因此，我们必须向此等演变本身致谢。

我们向所有我们的精神导师致最高谢意。他们大多数受到思想启迪与些许开导 - 有关于他们之勤劳，仁爱远见与诙谐教导。他们对此书之完成必可感到光荣。因为它正在持续地发扬这些导师之光辉成就。

我们也同时向那些实施理想者致谢，因为他们慷慨与我们共同享有他们私人之精神与思想经验与智慧。他们更提供更多之鼓励与给予支持，以完成此书。

我们诚恳欣赏这些义务工作人员与培育人才者，因为他们提供无穷的努力去分发小册子，分布于许多不同之国家，最终促成此书之完成与实现。

最后我们必须向我们所有编书人才致不分谢意。他们为哥林、柯林斯，陈丹，敏赵，唐龙，伊丽莎白安·佐苏，以及一些无名氏。他们共同努力将困难之精神论说与文字学，词重学编著成日常生活之语文，成为此书之灵魂。此书之最大目的是可以指导更多的普罗大众或升斗小民。

## 从一个初学者到另一个人:

正像大多数人一样，我也有生活中的本身困难。当我回忆往日时，几乎每一样都会错误的。就算我每一口呼吸也好像充满混乱失望，对于生活无法避免的问题之恐惧... 在我的生命中生活中，我的思想几乎不止一次在考虑或许只有死亡才能把我从绝望的痛苦中拯救我。

如果你能辨别我刚形容者，那么，或许你就会从这些讯息中获得很大的舒适。我却希望告诉你一段神奇魔术般之部分。它也就是这神奇与魔术般之部分，它就曾经救过我与帮助我重新恢复我思想上之稳定与肉体上与精神上之幸福与本分。它也是提供我一个避风港，在这无法相信之和平与安全天堂。它的原本元素是容易找寻的与根本不需要任何金钱或物质 - 主要的因为我们早已经拥有它们在我们内心里。它只是通过一种过程称为“此处与现在之坐禅或禅思”去展现与显示我们内心之真正精华:内在和平与无为之安宁。从这些，我已经寻找到生活中的真正快乐。

我由衷之言，我现在赠送给你这个讯息与希望地，你也同样地在几个月后向其他人士送出同样的讯息。或者我们一起，我们可以创造不同之点。

一位忠诚感恩初学者之实现者，

赵思阮

Chau M. Nguyen

## 致有经验的实践者之专业人士：

大多数禅坐修行规律包括不同程度之练习或训练。一般上言，最初之步骤是教导你如何集中精神於某种特定主题或行动，以便收斂你的思潮。逐渐地，在较高水平，你学习放下东西或任何思路限制你的思维，肉体与精神。那么当你达致最后的目标或终点时，你与你所集中之焦点已经不再存在 - 也不会有任何行动，目标，目的，结论，希望或努力企图。

在此种最后步骤，其中必有完全之静止现象，这是一种绝对之解脱，相等规律与内在和平或安宁。未来与过去，尤其是时间与空间，完全不存在。在此处你已经高出或胜于痛苦，换言之，没有了痛苦。你已经完全解脱甚至你本身。你已是“变成”自由。

关于此书中之禅思修行规律介绍予你最快捷最直接之方法引导你到“静止”之境地。你可以达致目标快速地而不必经历“静止”之不同程度禅思训练。况且，此种禅思修行规律教导你方法去利用那种“高度静止”於日常生活中，因此你才能自由自在地生活与和平安宁地生存下去。这种“静止”是你内心的内涵，而未有任何残酷，暴力，痛苦，代而取之者为完全和平安宁，协调，慈爱，仁爱与快乐 - 这是一种经常与“天国”联系之观念，以及“涅槃”和“宇宙”。

请你持着此书等於是你被邀请参加你一生中最丰美的佳肴，宴会。你在那宴会桌子上，宇宙贡献给你神圣之礼物。那是绝对的静止，那也是宇宙神奇地创造出来的 - 一种静止，包涵着你与宇宙之内涵。

Thanh-Trieu Nguyen & Mimi Khuc

二零零三年夏

## 序言 ( 开场白 ) ( 前言 )

编着此书帮助友人，他们要求精神上感情上与肉体上之治疗，因此本书开始时只是几页之简述一种简单禅坐或禅思技术。这些页数最后扩大至一本小册子以帮助人民寻求内在和平与安静，快乐，协调之生活。那本小册子能够免费出版发行与也是提供在 e 网络上之一本 e 小册子，用了六种语文 - 英文，法文，西班牙文，荷兰文，华文与越南文。许多英文和越南文的小册子已经由不同之各慈善机构和个人分发出去，分布于欧洲，加拿大，美国，越南，大受众人之人民欢迎与成功。这本小册子一成为一本书后，是满足与跟随我们的读者之请求，以便澄清一些静思修行之一些风采与风度。

为了容纳与接收我们读者的不同需求而同时保持原来的短小体裁，我们已经将这本书分成八个小集或小章编。我们介绍读者可以阅读**第一集**（前序），**第二集**（此处和现在静止修行方法）和**第三集**（新的透视）当作强固之基础，在未继续下去阅读其他集或章编。由**第四集**一直到**第七集**是独立的性质，至不牵连而可以阅读，根据你特殊的独育兴趣与需求。

**第一集**：此书的解释普通原则（原理）有关於思想的活力与操作和人类不快乐的性质。

**第二集**：此段解释思想观念性与技术上之原则观念有关此处和现在之静止修行。此法包括三个层次与水准之训练，无论如何，大多数人民获得即刻之和平安宁和快乐欢欲只是在第一个水平或程度，你可以测验这三个水平或水准以便看着那一个特殊技巧，可以导致你达致最深奥之和平安宁。

**第三集**：此段简述一些新的透视景观，是有用益的，以使我们脱离痛苦或不快乐。有些人士或者可以找到解决方法，当他们读到此段时与单独时，不必去练习安静修行方法，根据前页之集或章编。也有些人或可寻求他们需要去联合这些新的透视景观，通过坐禅或禅思修行以达致永久的效果。

**第四集**：此段讨论利用“此处和现在”之安静禅思修行以医治，利用此方法，你可以实际上观察你的痛苦退化或减低，只在几分钟内。当此方法是很有效果，我们知道许多的禅思者，尤其那些人之目的或目标以便禅思修行作为一种精神上之启迪，不喜欢利用禅思修行作为医治目的之想法。此种禅思修行方法包括思想与肉体。无论如何那么一个人或可利用它有效地有关一方面或两方面。你可以自由地忽略此集如果它对你的目的或目标毫无关联。

**第五集：**此段解释如何利用“此处和现在”之禅思修行以达到解脱放松地步和控制压力或缓慢延迟老化之历程。再次，你可自由阅读此集或跳过此集，如果它是与你之目的或目标无关。

**第六集：**此段解释一些问题，由禅思修行之师长，从不同次序与纪律与讨论更高级之概念与技艺，处于比较上之态度。

**第七集：**这是一个问题与答案段落或部份课题包括禅坐修行之景观，高级观念有关思想，新的启迪之实际利用与建议有关精神上之培养与个人之更迭或转变过程。因为这广大之范围，读者或许可发现在某段时间内一些部分有用处。我们鼓励再读一遍，因为我们已经发现意义和消息是在适当之时间内达致者 - 或许重读，时常会提供新的有关质讯和意义。

**第八集：**这是全书中的简要之重点，与一些最终提示或暗示，引导如何寻求永恒之快乐。

这本书之读者包括很多国家与宗教 - 甚至有些人也没有宗教。我们尝试或企图满足我们全部读者，而考虑了在风俗传统与文化上之差别。为了满足普通读者我们利用简单词句或语文与观念有关禅思修行者。那么我们可以达到所有地方之初学者。此全书中，当我们作出比较或价值比较，它们将会基于只有一个优点或好处，它们将基于方法之有效性来解脱一个人之痛苦。我们将不会讨论甚个宗教或思想派之观念。实际上，绝对没有任何方法或信仰是超越另一个者 - 只是较有效果或利用作为尊敬我们的主要目标未终止痛苦。

在此书中，有关这个字“思维”是指别有关普通之思维而非佛教中之最高思想境界。这个思想是与神哲学之“下思想”相同。在英文中，此字“思想是以小号 m 来写的而非如高级思想或宇宙观，因它是以大号字母 M 来表达者。

**当你正在阅读此书时，你必须记住一些事情：** - 此书联合或包含东西方之观念或理论那么因此可以一些较传统上与非传统上者，请以宏大之心情与宁静之念来阅读，你或可请教文化上之不同国家来考虑新与不同之意见或见解一个思想不能对分析之需求有任何反应，辩论，批评，或者比较一些可利用之前观感与立场。请慢慢阅读。此书之内容或内涵是包含於它的文字中，也同时在它的静止安宁之后面。此书是因它的学识而阅读，完全达致思想之境界和我们内心所发现之智慧。

祝你阅读快乐！

2003 年第二集 ( 章 )

## 第一集：

### ( 章 ) 思想 ( 观念 ) 之介绍

下列为谈话过程，发生介于一位我们的精神谘询训导人与一位年龄三十岁开外之年轻妇女。

**谘询训导人：**嗨！我可帮助你吗？

**妇女：**似乎一切都完全错了！我需要帮助！我需要一个稳定的职业。我同时也需要一个好一点的地方住。目前，我正在楼下与另一个人共同居住於一间房子内。我要我的家人爱护我。我的丈夫已离开我了！我需要一个好男人。一个好丈夫！我的汽车一直开不动！

**谘询训导人：**你所说你需要的，我认为有理由！我想每一个人都需要同样的！你是否知道任何人拥有这一些东西？

**妇女：**是的！我一些朋友！

**谘询与训导人：**他们是否也快乐？

**妇女：**那么！也未必罢！

**谘询与训导人：**你以为如果你有了这一切东西，你将会永远快乐？

**妇女：**或许！那么，也未必然！不会永远的！

**谘询训导人：**如果你介意！我有一个本身的理论为什么？我或许是错的！但让我们来看一看！我以为我们是来自一个地方，我们完全绝对爱与和平。请看一下！或者为什么我们一直感受一点需求与缺乏，目前如此！为了应付这些缺如我们一直需求我们的父母之爱护，接下来少年，友人，爱人，夫妻，儿女...我们一直感觉缺乏，结果我们尝试以名望，权力，地位，财富来满足自己。似乎每一样都不错，但最后那种缺乏之感受却倒回来。我并没有魔术棍给你，使你获得你所要的一切。但我却可以提示你如何真正填满那些缺如。一

且我们做出这些，没有任何东西是真正重要的。如果你有了那些你所要的一分 - 很好！但你却没有！那也是很好，你是处于和平安宁中与本身同在，也和世界同在，无论如何...

如果将那个完美的地方与你分开，我们已经创造了一个层次之思想境界，可以使用文字者，我们原本之思维是永远没有文字的和安静的，所有一切观感思维是无法解读的，无法判断的，无法分析的，无法比较的或者减少的。每一样东西只是“是”（IS）。我们正在利用第二层次之思想。它夸诞喧嚷不停，有美东西会引发不快乐的境界。我们可以高出或胜于那些缺乏之感受，永远地！一旦我们学习如何去驯服这种思想，我们可以回返一个我们原本之思源。你是否要学习如何做？

\*在尚未开始这一集时，请先谈我们之序言，以便更透澈的了解我们之目标或宗旨与此书之编者扶序。

### 思想或思维境界 - 痛苦与它的同谋：

一个男人走在都市里一条热闹街道。群众企图推撞他，当他正在走入一条街的角落。他喊叫着：“原谅我！”他感到讨厌。他认为这些人无礼无知。他慢步着走，走得较快与匆忙。假如这些群众使我迟到，我将会生气，突然间，他跌撞了。他向下一看，明白他正撞到一张椅子摆在一家咖啡店前面。他喊叫着向店内之人说：“嗨！不要将你的东西留在这里，给人撞着！无人会经营正当合理之商业如今。”他推掉那张椅子和继续走着：一旦却撞上一个年轻妇女。“请注意观看你要上那里去！”那个妇女对他看着，表示怜惜他，大摇其头。她说：“你正是感到痛苦。我可帮助你！”他看着她，大表混乱。“什么！痛苦！何人痛苦！我只是生气吧！”

此书之目的是助你减除痛苦。要做到这一点，我们必须明白我们所谓之痛苦。在西方文化里，这个字眼“痛苦”是经常牵涉到创伤之生活事件，痛苦与悲哀。根据东方文化，受到兴都教与佛教之影响，常常看待痛苦是生活基础建筑物群体之基本因素 - 生活是痛苦的。此书之解释只介于两者之间。当然痛苦是指关于情感如悲伤与痛苦。在这本书中，患有抑郁症之意义包括任何情感上之状况牵涉着不快乐之情感。

我们完全的痛苦是定义就是如下列者：

- 任何情感非快乐，非爱与非欢愉者。例如：

发怒，妒嫉，悲哀，恐惧，受伤，焦急，苦楚，悲痛，伤心，报仇，仇恨，轻视，孤独等等。

•任何情感非和平，安宁，满足，协调。例如：-

暴力，需求，混乱，神经紧张，焦急，消退，退出，拒绝，缺乏，短缺，毁损，当心，忧虑，伤痛等等。

•任何行为非仁慈，忍耐，容忍与爱心。例如：-

控判，判断，批评，污辱，攻击，痛骂，责备，投诉，噜苏，缠绕，轻视等等。

痛苦或痛楚，那么是邪面之感情和情感状况，但是邪方面之不正行为，既然这些行为是通常发生，只因为是邪方面之情感。

根据此种痛苦之解释或意义，很明显地，我们大多数人是受到痛苦之某种程度。为了解决此种广泛之问题，我们有先需要问什么东西造成我们的痛苦。什么东西实际上是造成我们的痛苦或不快乐？

此处有一些理由，我们大多数人列出来的。我不快乐因为：

- 我没有得到我真正要的或需要的。
- 任何人或某人对我不善或亏待我。
- 某人并未做一些事情而却是他们应做的。
- 我所要发生的事故但却未曾发生过。
- 我一直耽忧恐惧失去某人或某物。
- 我在做每一件事情都告失败。
- 生命对我失去意义。
- 我的健康不佳。（不良）
- 我失去每个人和每样东西。
- 在我的生命中与生活中之人们竟然无法维持最低程度（限度）的贞操或贞节。

这些似乎像有理由的生活情况造成不快乐之状况。但是却有人有些这许多情况却也快乐的。那他们与我们之间又有何差别？答案是：**思想的情况与条件**！一个人思想是静

止与安宁的，而另一个人却在讲话，通常是在投诉！但是这是否你也曾发生过，说不定那或许你不是你的思想？当你需要和平安宁静肃，而那思想是否也会停止它的嘈苏吵闹？是否那思想不理你的希望多次？

下次你认为如上列之名单中，你认为这是思想中之任何一种，试一试分开你本身由你思想中而告诉它：“安静！”。希望它将会服从而成为安静或改变课题！假如它开始时服从你，观察它多久才会溜回前列和麻烦主题或课题。它似乎对于我们大多数人，我们的思想并非完全在我们控制之中。如果我们能够控制那思想，那么它会说出何时和什么我们要它做，它不会再没完没了的讲个不停有关思想造成之不快乐。此书编著成提供那些人还未控制他们的思维力。

此书的观念与观点是依靠下列两项真理之警惕心。第一，几乎全部情感上之痛苦与苦难与思想上之痛苦之主要源泉是未能操作 ( dysfunction ) 之一一个很特别和重要人类机能操作 - 思维力。

第二，思维力只是人类许多部分之其中一项，譬如心脏，眼睛和鼻子，这个思想力不能成为它的整体全部。我们并非我们的思维力和我们的思维力并不是我们。所以，我们并不是我们的思维力之反应或减除造成有关的情感上状况之悲伤，痛楚，或发怒。

有了这种明了，我们承认将我们本身从混乱思维力分开，或者比较本身与邪气情感如悲哀或愤怒是一种错误，而它可以导致破坏或毁坏行为，例如自杀，谋杀，沉湎，报复等等。

此书将会指导我们如何治疗此种破坏性任务和如何恢复高性质功能之思想或思维力，例如创造能力，发明功能和关注能力，当我们充份利用此书之课文，我们将消除痛苦和创造内在和平安宁快乐状况，协调和满足感，在我们这一生中。当你已完成阅读此书，你将会装备了一种明了有关工作之思维力。尤其是 - 此技能应付之，那么你可以永远地克服不安乐之状况。

### 思维力的功能 ( 意识的功能 ) 意识的印象准确性：

意识的第一个问题是它的意识的印象准确性。一般上，普通的意识或思想之知识或学问是非正确的。下列为非正确结论由意识造成者之三个例子：

**例子 ( 一 )：**你的眼睛看见你已种下一个种子。那么不久后，你的眼睛却看到那地方有一棵树在生长着。你的思想或意识得到一个结论：“我已种植了此树。”和它甚至可能更进一步宣称“此树是我的”。但实际上眼睛只看到两个事实。第一是你的手已经在泥土中种下

一个种子，而第二是一棵树在那地方生长。知道了此两种事实，你的意识那么达致一个结论，则第二个现象（树）是第一的结果（播种）。

那么它的非正确性或非准确性是眼睛并未看见其他的因素造成一棵树，例如泥土，水分，空气，阳光，矿物，肥料等等。

无论如何，它更是同样的不正确如此说：“此种子是我播种的，加上 - 谢谢泥土，水分，阳光等等。它长成一棵树。为什么它是不正确的？无论如何！”

事实上，那是意识抽出存在之知识，由记忆中之良行（那是泥土，水分，阳光）和利用这些学识在现象上，则眼睛看见（那是种子的播种和一棵生长的树）。它那么接着达致一个结论

它完全可能那棵树木眼睛所看见的。可会是另一人所种下者。那么甚至有一千个其他因素牵涉其中。因此，当我们看见 A，接着 B，它并不肯定 B 是 A 的成果。那么，真正的意识是它知道 A 是 A 和 B 是 B 而没有减除它。（无论如何，它同样是不正确来另一个结论。“此种子是我播种下去的”）

**例子（二）：**一个医师正在医治一个病人。病人痊愈。医师的意识得了一个结论，“我已经成功医好这个病人。”那个意识，无论如何，是错误的。因为它的结论是不小心的。那病人很可能。它可能当医师医治病人后，病人也同时因营养之正确，改善之呼吸，较好的思想健康，欢乐，不良因素命运之结束等等。这些全部成功地医好病人。但意识却未收到着些信息。但是甚至假使它有的话，那它更有另一个可能性或假使它会有一错误之结论。同样的，假如一个病人并未痊愈，或假使他或她死去，任何人却不能认为这是医师的错或者那药物无效力。

**例子（三）：**一对夫妇性交后九个月，一个小生命诞生了。那么意识就结论说：“此小生命是我创造的和我儿女。”他属于我的。它得此结论甚至虽然它并不知道假使还有其他力量和理由而产生此小生命。

在这些例子中，甚至如果我们的思维力已经达致不同的结论，那它很可能是不正确的，因为我们的思想是永远知边很多限的。利用有限度的观察，我们的思想引伸或推论习惯上如此和理由来填满学问加上旧学问之隔膜与鸿沟，而这些学问留在记忆的畏行里。

上述观念是牵涉到可见的与不可见的世界。当人民拥有趁正常能力“看见”未能看见之世界之印象与形象，和那么由思想获得一个结论，而该思想上之准确在那个场合与时间

内或者值得询问者。这也是正确真实的甚至有力量去“看见”已往之生活和往日轮回生命，因为那同样的思想利用同样的过程以获得结论。

一个纯粹真正和正确的思想或思维力，收集情报或讯息而不必加上或减少任何东西，它正是静止状况中之一。那么，当需要解说和理性了解时，一个真正的思想力做出一份任务在那“安静状况”中，而没有判断和错误之引伸或推论 - 和同时，那真正的思想力是注意到它是可以理解的和解释的。它也是有注意或关注到，它永远是存在着可能性的不准确性质。

为什么我们需要利用这个真实思维力去获得一个结论，我们必须再考虑在所有生活上事件中，它是可以帮助我们超越痛苦由普通思想过程中之不正确与失误所造成的。

简言之，当你的思想得到一个结论，请注意所用之步骤。什么是正确的思想过程？他们是一些过程被利用着当思想正在运作於完全之静止状况中。这些过程发生或出现而缺乏判断，批评，建议，或引伸或延续。它们是仅有的和平安宁的观察和观念。

### 思想上之必须和不必要！

问题和痛苦恶化后当它不正确思想决定利用它的不正确，不准确学识去判断。下列为一些例子，有关于思想上之想法在此种过程中。而思维力本身不会造成痛苦，但是正当思想力坚持去利用它们，不精确地和无理由地，那痛苦发生了，往往是立即的在这些例子中，我们可以看到思想正在运作。它找寻它记忆良行而它已收集所有东西。由一个人的聆听，看见和经验一直到思想上去建立样本，条例，和期望，和那么当时利用老意见或旧意见和价值到新的观察。当世界环绕着一个人时并不能符合或配合他或她的期望，那么思想才会被激动或启发或煽动或惹动的。它会嘈苏起来甚至丢弃一些忿怒之颁发或激动忿怒。假如你发现有那些同样思想重复在脑海里而使你痛苦，那么这些“此处和现在”之禅思修行方法是永远属于你的。

在下列之例子中，我们知道我们的思想可以收集讯息或信息，由我们的五大感觉和利用它们於期望与判断去创造模仿。

- **视觉**： - “我相信我们应该居住于整洁的，有秩序的和清漂的环境中。当我看见地上的衣服，污渍的盘碟，充满灰尘的家私和一些混乱，我感受不舒适。我不喜欢杂乱的，不整洁的人士。他们应该居住在比较清洁，比较健康的生活中。
- **听觉**： - “我真正或实在不喜欢吵闹，搔乱的吵声。我尤其会感受到激怒，当人们造成不小心的吵声和不理解的。我会受到人们的伤害，正当他们大力关掉门户，拖拉他们的脚

步在地面上行走，撞破杯盘，大声地吵乱，讲话大声，当他们正在利用他们的耳机或手机或者在观看电影时讲话。”

- **感觉**：- “我是很敏感的和挑剔的，当我选择食物时，实际上，我甘愿不吃挨饿，如果要我去吃不合口味或食欲的餐点。我会感受到混乱或打扰假如食物是不合我的水准的有关于滋味和香味的。

我们的思想也会吸收较多的诡变判断，基于它的观察。有一些平常先见之明，由我们思想拥有和利用它去转移更多的信讯息包括先见之明有关亲属友人关系，价值，职责和生份地位。

- **价值** - “假如我穿上此服装或衣服，别人会笑我（因为我没有选择力，无品味又太贫困等等）或他们将会称许我（因为我有地位，高尚，美观，美丽，美好和有时代之流行感等等）。当我看到这些人士和看到他们如何穿着，他们所驾驶的汽车，他们所表现出之一切等等。我马上（立即）知道他们的价值 - 属于那一个社会阶级，他们是何等人士，此处他们使我了解价值和意义。通过外表或仪表，我的思维力注意到称赞和批评，由别人所提出的。因此，我的思想力将会感受到痛苦和悲哀，假如没有了一些可资利用之方法去提供正确之身分地位象徵，对自身和对自我家连者。
- **身份或身价** - “我失去我的职业和我所有的金钱。我是澈底失败的。”上述的错误观念过程中之思想可以引导我们去相信我们是直接和唯一的成因在生活中的所有现象和一些东西代表着成功和失败。这是受到批评的，因为思想了解或明白我们是唯一的“参与”和未能实际上完全创造出任何“成果”。例如，我们的思想力必须只去观看一种“财富”。只是“财富”而已而不是“一个财富由我创造者”或者“一种财富由我失去者”。这个正确之观念将可使我们去克服痛苦关系到成功和失败，损失和赚取，荣耀和贬贱或羞辱和解放我们自己从一切缠绕着的幻觉或幻想，“我们控制着所有生活中之一切东西”，和“我是我所拥有者和我所成就达致者”。
- **关系和社会职责表现** - “虽然我的父亲（或母亲，孩子，儿女，朋友，夫妇，侄女，侄男等等）是关系到和 / 或接近我，当我遇到困难和需要帮助，她 / 他并未帮助我，正如他们应做的。在此，我们的思想或思维力代表家庭和近亲关系或亲属关系联系着一些责任。假如，这些责任没有获得完成或满足，如我们的思想判断和责备着。

“儿女必须服从和责任感，对於他们的父母或双亲的”。“父母必须对所有儿女同样的爱护，关怀和照顾他们的儿女一直到他们坚强地成功”。一个儿女的责任和任务和父母紧密地联系着。某些责任和期望存在于我们的思想中。再者，我们的思想力判断，责备，

和批评，假如这一切并未获致完成。假使一个儿女没有访问他或她的父母，父母会感到混乱不安。反过来说，这个儿女会感到有罪恶感或遗憾和自责感，因他或她未完成这些期望或期待。这个期望可以达到另一个极端而一个人并未能了解它本身的不合理状况，对于此种情况而言。例如，在一个实际的例子，我们所知意者，一位母亲希望她的女儿去当娼妓或神女，以支持母亲的好赌恶习。

“在一个家庭中，妇女是负责家庭工作者和照顾她的丈夫和儿女。男人是负责财政上之经济收入，物质上的满足，和使儿女受教育，再者我们的思想或思维力是附会於社会上职责之期望者。假使一个人并未负起他或她的期望中之职责，那个人和其他周围的人士将会感觉到或感受到思想上之噜苏，判断和责备亲属关系是我们生活中最麻烦多事的局面而对我们的思想有尊敬表现者。

新的比例可以帮助减少我们的问题。例如，我们必须看看我们的夫或妻如下列者。“这是一个人类，在未遇到我之前，早已在这世界生存者已多年了，拥有一套完美的个人观念已经被他或她自己的思想误导。而他或她的身心是对我而言，完全自主独立的。它是会发生过对你而言，而此人可能在这世界上存在着，因有其他目的，除了是你的夫或妻之外？这个比例将助你的思想去接收和尊敬其他人士在这社会上。它将不会需要其他人放弃他们自己的学识和价值 - 误导或无 - 因我们本身误导之学识。

### 我们思想或思维力的无尽过去和无尽将来：

我们的思想往往并不需要观察去保持任务。它有过去和未来之想法。我们痛苦之主要来源是来自思想之持续记忆和重复生存着，和忧虑和幻想着。我们常常失漏或错失目前的经验，因为我们的思想要努力去尝试或去做它。而对于过去抱歉或后悔和再次重生像一个破落之纪录，虽然我们很需要生存或生活於目前。

我们也同时生活于现在时刻中来忧虑计划，和幻想着大量的东西或大规模之幻想着。

我们忍受着一切当我们忧虑着何时我们会结婚。当我们将会生男育女，当我们拥有一些钱等等。我们的思想盈满着这一切时事或事件，却实际上是另一个不同时间内来的和使我们生活其中，但我们却还在目前生活中。

\* \* \* \* \*

简要的，此为我们的思想（思维力）怎样通过任何进行中的操作历程，创造我们的痛苦。

•它是忙碌地重复思想和经验，来自过去。

- 它是沉湎於忧虑中，恐惧中和梦幻中，而来自将来。
- 它是折磨我们利用它的坚决使用意见和看法，由社会所创造者，而不论是理由或理论。
- 它判断，分析，污辱，辩论和建立意象，形象和暴力之情感或冲动，仇恨，妒嫉等等。
- 它甚至可带来疾病和痛苦，对于你的肉体通过它持续的传达破坏，毁损，对细胞之混乱思想或想法。

当一个男人噜苏地对他自己整天的讲个不停，我们指此人是思想上有病了。但我们却无法注意到有时我们全部也是自言自语的无休止，日夜如此...除了我们是在脑海中静静的这样做。这是一种严重的精神上问题，但是因为每个人是受到影响的，我们却以为它是正常的。因此我们并不会如此成为“主人”的由他去进行和控制思想，实际上，那思想去无休止地在进行和控制我们。它是成为每一个思想或想法，每一句话讲出来，每一个行动，每一个情感我们去想欲求，感受或受苦。只要我们无法铲除或排除那思想，如有必要。我们无法消除痛苦。

此种目的或目标在此处并非不要去想过去或不要计划将来。也不是没有意见或心意表达。关于上述的过程的问题，根据上述名单上是它们自动地与习惯地发生的。当我们说要放弃那种想法，我们是说我们要重新再控制这一切过程。我们要丢弃它自动舟师。目的是有能力作出选择，对于这许多过程和用法 - 我们要有能够选择如何去利用意见或在学识之前，或者何时去回想过去，或者何时建立意象或形象和情感或者在学识之前，在我们内心中。

人类的思想并不是人类的祸害或灾难。相反的 - 它是非常有价值的机能假如我们知道如何去应用它。我们需要再度控制思想和解放我们自己从它的被坏的习惯，那么我们可以寻求永恒的快乐。只要一旦我们成为我们思想的主人翁，我们可以耕种或栽培它正确有用的品质，例如创造能力和警惕能力。只要我们明白思想过程之理解力和引伸或推演，我们可以利用思想当作工具来培养一个较高的警惕力，在我们本身之中与其他人士之中。

消除痛苦需要三种东西：思想的了解和它的习惯，一种方法去驯服该思想，和最重要的，我们之中的培养之警惕心和我们跟他人之关系。我们已经作出一个介绍对于思想的过程。在下一集或下一章内，我们要来作出一个简单的方法用来培养那必要的警惕力。此法是无数禅思修行中之一方法发展於世界上 - 但是我们发现了它是我们目标或目的之一最简单，最容易学习的和最有效果之方法。此处，我们推出它给予那些人士还未发现一种有用之工具於它们寻找永恒快乐中。

## 第二集 ( 章 )

### 我们的钥匙：引导：此处和现在禅思修行

我们的钥匙或引导方法去消除痛苦是一种简易的技艺，可以帮助我们解脱我们思想中之一切。此种钥匙是特地对准着向那些没有经验之专业者或禅思修行者的。这种“此处和现在”禅思修行并不需要坐着交叉着双腿而花了几小时之久或进行困难或诡辩或吊诡之任务。也不是说此种禅思修行只限于僧侣或严肃的专业者或禅思修行者。任何人都可以在任何地方和任何时间或甚至舒服地坐在椅子上，躺着，站立着，行走着或工作中，练习此种禅思修行。

此种“此处和现在”禅思修行并不需要我们离开我们日常之生活，物质生活与社交世界或希望我们放弃我们所爱的人来作出这种单独孤寂的集思行为之沉思或默想，不论多久再者，它并不属于任何宗教。任何人可以利用它。

### 禅坐或禅思修行之目的

禅思修行早已存在于世界上不知多少千年或甚至成万年，自从人类学习如何安静下来，不论语言或思想。此种安静状态已经帮助了，我们来重生精力或恢复精力，不论肉体上或思想上之完全和真正之安静休止。

**为什么人要禅思修行？**寻求内在和平安宁消除思想上之痛苦或惨怛。改善一个人的心肠和行为？改善健康？发展智慧？了解真理？医治疾病？精神上进化？得到解脱，启迪或开导？不论目的是很简单的消除思想上痛苦和肉体上疾病或诡辩多变如达致启迪或开导，这种禅思修行方法，在此书中者将是第一个步骤向着满足那个目的或目标。

利用了此书之范导，我们将集中於**消除不快乐之自己本身和避免我们伤害他人再一次**。经历了真正不快乐之根源之开导对付之成功后，你将发现真正永恒的和平宁静和快乐，全都属于你的了。

### 基本上之“此处和现在”之观念：

许多禅思修行之最大之第一个目标就是使得思想之脑可以安静和静止下来。一般而言，我们集中注意力于某一件物品或事件，我们的思维力将会引导我们走向此行动。此种思想之脑部引导我们和指导我们几乎我们全部之日常行动和思想。一些禅思修行之技艺或技巧利用它去操纵它本身以达致安静状态。其他人士也利用此思想上之方法，那么一个人可利用思维力之脑部保持警觉我们之感觉，思想和行动，例如进食，咀嚼行走，思想一些想法等等。

此种“此处和现在”技艺或技巧是有一些不同于上述方法。它并未尝试或企图摔跤或缠绕或混乱那思想。在初学者之水平上，一个思想之脑部是坐在一个固定表明地方，无思和不注中关注，当禅思修行在进行中。思想与肉体双双深重的休息中和因此经验强大的和平安宁和安静。当一个人成为较为流畅顺利，此种状态中之思想自由解放，从它本身之习惯之不停的讲话和它的累积意见之大本营，不准确之解释和不准确之观念。在较高之水平上，一个真正的思想进行正常的每天活动而同时也经常保持一种警惕力於操作中或者联系性之内在安静休止。此外，此方法包括持续练习，甚至当你在睡眠时。那么你才可以达致另一个思维力之最峰。只要此步骤可达致完成，而你的生活上之经验可以健康的，快乐和平静安宁的。

那么此即完全是“此处与现在”？它的意义指文意上之“此处”和“现在”（现今）。它的结果是**肉体 and 思想合一存在**。就算你未去思想它，但却保持高度警惕。此种观念似乎异常怪怪因为什么才是“无思境界”之思想？在此状况下，思想保持安静休止不思不想 - 非向前去回忆过去，跳到未来或分析和引导不准确之结论。“思想”与“肉体”合一，联接肉体之内在安宁休止境界。一种状态可以超越时间和空间。它被认为此联合一体拥有生命许多秘密，因为人民已经操控它者，将不会再受到不快乐感觉之影响，缺乏或混乱也会再影响了

那可简单的说，假如我们可以保持思想上之宁静休止，而未利用它时，我们已经达成成就之前步了。那么假如我们可以保持思想上之宁静休止，甚至当我们利用它和我们在睡眠时，我们是达到一个较高层次之思想而它永不会再度受苦受难了。利用这个“此处和现在”之方法，大多数人可以享受最大的进步或进度在情感上和思想上之境界，只在数天之内。实际上，你应该会感受到它的立即效力，只在你的数次之禅思修行。你甚至不必去相信其操作之方法。你所必须做的是试试它和置它于诚恳之努力或尝试。你应该可以判断它的效果状况，只在一周之练习。

## 此处和现在禅思修行

對於那些人富有禅思修行之经验者，第六集包括更详细或详尽之技术上解释有关于禅思修行与其他方法之比较。

### 利用“此处和现在”之法

为了由上述之一集而简述之，痛苦一般上是在以下数种方法下发生或产生者：

- 由意见，感觉和过去交替行为，保存于记忆之良行中。
- 由演绎来自思想，通过人类五大感觉者。
- 由事件或时事之思想而发生於过去之时或甚至也可能发生於将来。
- 由价值，信仰和期望，由思想所操控或利用，运用於生活上之事件和其他人士。

此处为一些方法而我们可以去做到者：

**停止思想自动性之使用某些古老学问，我们可以“现在”或“目前”，利用“此处和现在”方法之禅思修行。**当我们发现我们由本身之记忆中良行重生或重启思源，某种痛苦之遭遇或感受，我们可以使本身“现在”以便解脱肉体上，心脏和痛苦之思维。我们可以利用“此处和现在”方法去进入安静休止之状态中，保持思想空白，至少一分钟之久。那么接着，处于那个内在安静休止状态之中，我们可以观察事件或遭遇或感觉而没有重生它或恢复它。通过观察，我们已经由感觉脱离本身和没有重启或重生过去之情感。我们可以想到一个记忆而同时不会脱离现在和目前之经验。

**我们可以减少或减化思想和感觉之界限而去利用“此处和现在”方法之禅思修行。**你必须要做这个，假如，例如，你的眼睛看见一朵玫瑰花和你的思想立即匆忙地回想过去而想起伤心之想象或意象和记忆有关於过去之某一朵玫瑰花。或者，你的耳朵听到一个朋友解释它的穷困和那么你的思想寻找它的记忆和达到一个结论，你的朋友或许需要贷款或借钱，那么引起你思想起记得一个感受联系到过去之不良贷款。在这种情形中，你所应该做的是你做一个深呼吸，缓慢地进入安静休止状态，利用“此处和现在”方法之禅思修行和听取它的情况。你可以充分安静下来，制止那纷扰和太活动之思想而快速地的。

**为了阻止思想留存下来在过去和将来，我们将会应付思想之控制着想象或幻想。**思想有一个特别功能。它可以“看”图像和“听”声音而未用到感觉。它甚至创造感觉，味觉，嗅觉。本身和刺激思想上和肉体上之反应。例如，当思想幻想一个柠檬正被挤汁入口中，唾液之腺自动地反应。此种特别功能，无论如何，是一把双面利刀而它可带来悲伤和快

乐，我们的幻想可以创造性的和改革或创新以致我们去创造艺术和发明。但是它也可以造成幻象，由过去和将来而产生的，它会造成我们痛苦。

当我们需要去阻挠一个幻象的无用和邪下遭遇，我们可以做一个深而慢之深呼吸和进入“此处和现在”之内在安静休止状态。只要在安静休止状态中，思想就立刻停止它幻想之历程。这种技巧或技术是特别有用的，来阻止或避免想象以免失去控制，而对我们有害，或对我们的四周的人。

**为了改变思想上之期望和判断，我们或可以探索或开拓新的意境和比例之生活事件。第三集包含新比例或新意象之例子，那可帮助我们去培养警戒心和说不定改变方法，思想上通常会习惯性利用它的意见和期望，对于我们本身或我们四周之人士。**

### **经验看“此处和现在”方法**

这种禅思修行之最后目标或最终目的是给你可以保持在一个安静休止状态中，任何时候皆可以。不论是你坐着，站着，或行走中，和或许你醒着或睡着。无论如何，在开始时，每天坐禅或禅思修行或许必要以便达到安静休止状态之最高境界。

此方法是希望帮助我们可以前进通达四阶段：

**第一阶段：**在此阶段，我们干扰思潮通过我们每天禅坐步骤之醒觉努力或企图。或者我们叫做“坐禅”。我们也可以经验安静休止状态内在和平清静和休息和思想上之清明，当你在禅坐时。

**第二阶段：**此处我们经验着安静休止状况之存在，在白天里大多数经常如此。当我们不作禅坐和当我们在进行日常生活之活动。我们经验这两种活动很自然地通过敏觉知性中之努力在禅思片刻之日常生活中，例如，一个人可以禅坐一分钟吧了而分开数次进行在一小时内分段进行。此法是可以集合各部分之安静休止状态，溶入我们每天之经验。

**第三阶段：**此处我们经验或经历安静休止状况而我们却每天照常生活着，或甚至痛苦和苦难使我们无法解脱。在此阶段，思想已成为相当驯良的，减少了混乱和更加容易控制或操纵我们现在有能力去通过我们的生活，一般是保有内心和平宁静和静止状况。我们可以同时经验安静休止状态较为容易和较为快速于所有生活状态中。我们现在警戒或醒觉无论何时当我们的思想是重新控制和重复它的坏习惯，和我们可以离开这状况而进入安静休止状况中，随意达到的。

**第四阶段：**在这个第四阶段，我们和我们的思想是在“唯一独有”之自然状况中，没有挣扎或混乱之表现和现象。此处，我们生活中，而保有一个永存之内在和平安宁。我们的思想已经不必再改自动地分析，判断，反应，达致结论或者再度噜苏像习惯性者。

这我们相信最启迪的圣贤之士可以保留於此种禅思修行状况连续地者。

#### 其他专业者或其他修行者之笔录（日记）：

- **查克拉系统的修行者：**因为“此处和现在”方法的的目的（目标）是安静休止状态和完全无思状况，你必须放松你的筋肉，在你的额上和双眼周围，以避免，尤其是前额处特别是在第三眼（查拉克）之处，或 Chakra（查克拉六）对於一些人而言，当你正在练习禅坐之方法，“此处和现在”也。
- **精力系统的修行者：**那些人曾经利用精力系统的是通常，习惯上熟知会感觉到精力的移动，和常率频繁或周波或震动於人身内。或者他们习惯上於拥有视线，正当在禅思修行时。而那“此处和现在”禅坐方法是不同于这些精力周波那么为了达致安静休止状态，你决不会有任何期望去感受或看见那些东西。你也不应该期望达致安静休止状态之本身。或者，假如你也经验到情感上之情绪或视线或视界，请忽略他们或它们，因为目标或目的是放弃思想力的想法有关所有物件或科目，包括了经验。
- **传统上禅思修行之专业者或修行者：**传统上之禅思修行经常强调完全的醒觉。而这个“此处和现在”方法强调完全之内在行动，包括不必挣扎以保持警戒或警惕。而禅思修行之理想初阶在第一阶段是一种状态保持自我觉悟和半睡眠状况介于睡眠和觉醒之两个状况之中。而在第二阶段，假如你在禅思修行中有其他目的，例如意欲或沉思你或许将自己带回警戒之普通水平，当还在保持安静休止状态，和那么就根据在第一水平上之记忆，将于下列讨论者。

#### 第一水平：进入安静休止状态

**重要：**请注意这三个水平全为设计以供实际训练之目的或目标。它们并未标志着精神上成就的水平，只是禅思技艺之不同使用法，由第一水平开始。只由此进入另一个水平，当你已掌握了以前的技艺。无论如何，切不要感受压力而再进行。很多人士舒适地和有效地利用第一或第二水平之技艺，甚至当完全掌握了所有三个水平后。而你却要自己寻找一个舒适者。

### 禅坐或坐禅修行：

当我们称日常禅坐为“坐禅修行”，记住此禅坐修行技艺可以在任何时间内练习，任何地方，和任何姿势。肯定你是绝对完全或十足舒适和松弛者。

**第一步骤：**用鼻子吸入空气。当你慢慢用口呼出空气，你感觉到好像有一阵波浪正在由头直到趾推动着，以便放松或松弛你的全身。你可以张眼或闭目。假如张眼，他们必须直瞪着或直望着但是却不是集中视力或全部关注任何物体。

**第二步骤：**告诉思想力，“此身在此”，知道思想之抵达心脏处于胸膛中。

请你放松或放下你自己和松弛你的思想，不思不想和不集中心思，尤其是松弛你的肌肉在你的双眼和前额，是否双眼开着或关闭双眼。如常一样，模糊地知道思想是静坐在那里於心脏区内。

假如思想开始徘徊去或思想着，刚好静静地提醒它。“身体在此处”和安静处于同样地方。那么立刻放去思想和松弛你的身体和思想再一次。

保持着无思和无集之状况最少一分钟和最多三十分钟或半小时或半点钟。新的修行者绝对不可超过三十分钟，最初修行时过了一个月，你可以自由地延长时间，只要舒适就可。

**第三步骤：**如要结束坐禅修行，只要作一个慢和深呼吸。当你慢慢地呼气出来时，打开和注视你的眼力，完全打开它。伸展你的身体假如需要的话，以便结束你的练习之修行。假如你希望继续你的修行，再加上另外其他的默想或沉思之方法，那么，经过完全再集中精神，支持那安静休止状态，但却处于正常之警戒状况中。静静地，集中精神或观察表面的幻象和经历的思想而不必去分析或理解它。这种训练可以如你所愿的去进行多久就多久。

*假如你的禅思修行的目标是发展你的较高层次的思想，我们劝告你和一位老师一起工作，而他却是在此领域已达致成功者而他可以亲身指导你或开导你。正规的思想很可能会容易被误解，作“较高层次的思想”。*

### 睡眠的静思禅思修行

利用上述的技艺，我们首先超越痛苦当我们达到安静休止状态时，当我们正在进行静坐禅思修行。另外我们集合此静止休息状态而纳入日常生活或活动中。在睡眠的禅修，我们企图或尝试对付或应付思想中之另一部分。我们的潜意识，对于我们而已经不必再度忍受甚至在我们的梦中。我们知道双双之潜意识和我们的思想力而保留于安静休止状况中

## 此处和现在禅思修行

甚至在睡眠中。这允许我们醒着每一天都是一样，而感觉新鲜和处于平和安静中与我们本身者和我们的世界因为它避免思想一直在持续它的晚上的习惯。

这种技艺如下：正当你感觉到昏迷不清时和正要入眠时，告诉你的思想力和你的潜意识，“请在睡眠中在安静休止状态中找到避风港或避难。

### 在禅思修行中之安静象徽

一个禅思修行的人处于深奥或高深之安静休止状况中将会表现出以下之象徽：身体是不会摇撼的，四肢是静止的，而头部不会点头或移动。那个人的脸成为和平安宁的而无紧张。呼吸成为很轻松。通过安静休止状态，甚至在长久的禅思修行之历程中，四肢和背部应该没有疼痛和伤痛。此外，时间和空间的观念可能会分散。例如，一个人可能会不准确地估计，在禅思修行中之一段时间，或是一个人可能感觉到一点的不明晰时未能在禅坐后张开双眼。另外一个表微显示安静休止状态是感觉到肉体上的清新和思想上的平和宁静，全在一个禅思修行之活动后。

\* \* \* \* \*

“此处和现在”方法之禅思修行可以练习任何时候或时间随心所欲地都可进行，任何日子里。为了有功效，我们建议你最少在每天生活中进行一次最少十分钟到三十分钟之禅思静坐修行，再加上三次短暂的一分钟活动。假使你的思想是很活动或活跃的常常指向不同时间和地方，我们建议你练习更多次，时间也长久一些。那么，当你准备要睡眠时，抑或只是片刻休息或午睡片刻，在床上睡眠，或回去睡，在醒后再做，那你可以进行睡眠之禅思修行之“此处和现在”之方法。

请记住我们主要的目标是永久要在现在保持存在，生活着，而保持警戒我们的思想过程。而控制我们的思想力，感情，行动，和现实和保持安静休止状况和平心静气一直在生活中的痛苦或悲伤。那么你已经学习过如何去获取安静休止状况，尝试或企图保持与它一直联系着，愈常愈好，在你每天之生活过程中。再者，时常，简要的每天禅思修行却是毫无疑问的有用或有助。

第二阶段之技艺将帮助你加深你安静休止状况之地步，当你正在禅思修行中。它也可以包含或包括运动来帮助你集合各部分之安静休止状态进入你日常生活中。你应该持续地去作第二阶段，只是你已经作完第一阶段时而良好进行了，那你可以经验到安静休止状况，由你指挥下和可以保持或维持它一段时间。请记住那个匆匆忙忙或仓促地进行者更可能阻碍你的成功。

## **第二阶段：加深那思想力的安静休止状态和其他的利用或实用法**

### **加深安静休止状态**

假如你已经不可能达致一个安静休止修行之要达到之深度，可利用以下的技艺或技巧：

**第一步骤：**正如第一水平，作一个慢慢之深呼吸，告诉你的思想“此身在此处”和进入安静休止状况几分钟。保持你的思想力是在你的心脏区和保持安静休止状况于全身。那么慢慢张开你的眼睛，轻轻瞪住左右方向而没有摇动你的头，和那么慢慢再闭着双眼。放松和沉思于安静休止状态中。

你可以重复此法每过两分钟。每次做完了，安静休止状况将加深。我们建议作此种技艺每段三次最多。

### **高度或高级训练或练习：**

此处为一些动作你可以练习者，只要你已经控制或操纵进入第一水平的安静休止状况。

### **安静休止状况和身体动作：**

当你已达到安静休止状况后，保持此种状况而张开你的双眼。集中焦点于和看看普通上之情形当知道了你的思想力保持于安静中在你的心脏区。开始移动身体的不同部分，慢慢地，当你处于安静休止修行状况中。练习这些小动作一直到你可以表现它们容易地而未能失去安静休止修行之状况中。你可以在此时聆听声音，一而不必思想之反应当然是如此。你可以练习站立，行走，工作，服务，执行临时工作等等。而同时却保持此内在的安静休止状况中。

社交上的交替动作或行动是或许为最困难的活动而因它而保持着内在之安静休止状况。无论如何这些很可能是很重要的活动需要控制者。当我们正对付着邪下，非正当，非正常，痛苦的，或激怒中之时事或事物或人物，作一个缓慢的深呼吸，告诉你的思想，“身体在此”，松弛和再进入安静休止修行状态三十秒钟至一分钟。试一试警惕着那个内在安静休止状况当互相交替行动与其他行动。它将会是容易的保持假如经常练习。

### **中和或抵消情感：**

正当你的思想力引发一些不正当或邪下之情感，自我怜惜，受伤，伤害，或忿怒 - 此和情感我们不想要的 - 我们可以立刻中和或抵消它们重新进入安静休止修行状况三十秒

## 此处和现在禅思修行

钟至一分钟。练习对付这些发生或产生的情感。你必定会感到它较容易当你在练习中 - 你也可以发现它而当你练习这些情感可会较少会发生者。

### 第三水平：联合或联系你的思想力， 肉体 and 心脏，过去和现在

**第一水平：**解释基本方法如何去使思想安静下来和进入安静休止状态。此种技艺也展开或开启心脏至慈爱和容许自我治疗法。（参看第四集，取得更详尽的指导如何自我治疗。）

**第二水平：**解释如何加深安静休止状态之思维。它也包含高级运动去练习以保持安静休止状况。它也含有高级运动以便练习保持安静休止修行状况在每天的活动中和中和邪下或不正当的情感。

**第三水平：**在下列各段内包含精神上培养之方法，利用“此处和现在”之禅思修行方法。请继续阅读此段，假如你感觉更进一步的个人之转变是对于你的目标或目的。假如不是，请继续读至此集之结束之处以便取得更多有关“此处和现在”方法而与其他的禅思比较。

以下为一些建议如何去发展智慧，如何去发展智慧，如何去达致更高层的内在安静，通过肉体，思想和心脏之联合一体，和如何利用道歉，悔恨或自责和安静休止状况去中和力量由过去而来者，和那些关系到现在痛苦之原因和导因和疾病。

#### 培养智慧的思想或思维力：

在禅思修行中，除了心脏区请至思想在鼻子桥上（即鼻尖上）处于双眼之间。那么接着松弛和进入安静状态。假如你需要或意欲或利用那“真实思想”，如在许多其他传统。你可以做（作）下列之一切：回返它完全醒觉状态和警戒状况，正当维持内在之安静休止状况，而双眼张开（和）或关闭。提出问题和主题，和那么保持你完全的思想空白和安静。它必要完全安静或休止和空白，而没有期望或理论或理解。它初级首次的意见或想象或意象来自“空无一物”是平常的答案于你的问题或主题材料。当你练习足够的此法，你将会自然地达到原来的学问和智慧，而是一种平常或普通，吵闹之思想未能达到者。

#### 培养情感：

此种方法排列成行或构成一列之思想，肉体 and 心脏而处于安静休止状态中，那么我们可以培养情感与智慧一致的。当在禅思或坐禅中，作出像水平一和水平二，除非安置你

的思想于两区内：在鼻梁上而说出，“肉体在此”和在心脏区说，“心脏在此”。保持此种安静休止状态中和完全没有思想力最少三十分钟。

### 中和过去的力量：

因为它是很困难的以便一直保持完全的安静休止状态以避免旧情报或讯息之回返。它是必要拥有一个方法去中和过去的力量永久的。你可以利用上述方法而处于“联合思想，肉体 and 心脏”以便中和过去的力量在一生中。

### 中和过去命运中的力量（中和过去之因果或报应）

有些人相信旧有的信息或讯息之来源是不一定有必要在此一生中包含或保留着。但却是由以前之许多生命中或生活中所包含或保留下来的。对于一些人相信这过去之生命和因果报应是律，而此“过去”是不限制于任何一个时期的，它却是一直传到现在的时间。下列的技艺或技巧和指导是给予这些人相信因果报应和轮回说者和他们这一些人却要中和这一切的力量，在他们之一生一世中。请越过此段落，倘使对你不相干或并不得符合你的目标。

为了中和过去生命中之力量，它有必要去看待存在的许多痛苦（疾病，痛苦关系，痛苦事件或遭遇等等），而这一切皆是我们过去行动之结果。（例如吾人指“欲此前世者，今生者是”）（或“欲知前世因今生受者是”）。在那种情形下，一个人需要诚恳地感觉悔恨或自责...甚至虽然我们或者不会记得或知道过去的行动。我们那么诚恳和安静下来对那些人道歉，而他们已经遭受痛苦，全因我们过去的意念或欲念或不经意之行动或举止。

在我们的日常生活中，有时我们会因他人而受苦而这些人却没有理由，似乎故意为难我们，使我们受苦受难，一而这些如愤怒之争论，打架，偷取我们的金钱，破坏我们的产业等等。而要明白这一切之因果报应，我们假定在过去之某一段时间，我们有对他们做过此等事。同时，我们将我们放在过去他们所处之境和打开我们的心，那么我们可以明白他们的遭遇或境遇。那么在深深的宁静修行中，我们后悔，抱歉和安静地道歉，向他们忏悔。而即刻之后，请练习以上所说之“此处和现在”方法（联合心脏，肉体 and 思想）最少三十分钟。更深的安静修行中和更完全的思想安静，那成果则更大。这是其中一个最有效果之方法以中和因果报应力量，而由过去者。

## 此处和现在禅思修行

### “此处和现在”禅思修行之特性

这种“此处和现在”禅思修行方法有一些很重要的性质，尤其是用以比较其他的禅思修行方法。

#### “不挣扎”或“无挣扎”：

正当其他方法是利用思想来阻止或遏止它，而“此处与现在”禅思修行之方法避免挣扎着思想。经过了初步之指导提供后予思想去安静地坐着与休息着於某一个固定之地点，练习禅思修行者可以完全放下，放开，而进入一个状态中之非活动，非行动而维持不受集中，不受控制或遏止和思想者。此和非挣扎是一种性质造成此法非常有效果来对付思想或应付思想。

#### 完全静止状态和（对）注意力的警惕；

不止是“此处与现在”禅思修行方法强调非挣扎，但是它也是强调完全安静状态，而非警惕性之警戒或是行动如其他方法。思维力的或“警惕力”种类或形态之禅思修行要求他们的修炼者要“观察”或“警戒”他们之思想，活动或呼吸。这种“此处和现在”禅思修行方法是相反者 - 代替了注意思想和肉体在活动或行动中，你是称为警戒完全安静休止禅思修行中之思想而安静地静坐於固定或指定之地点。一个修炼者形容它像这样一个人是向外观察中，但另外之“此处与现在”之方法是向内观察者。

#### 时间和效果：

“此处和现在”禅思修行方法只要求一些时间和这种完全安静休止禅思修行可以平常在短时间内可以达致的。假如能够正确地去练习它，一个人可以经验着这个完全安静禅思修行，在几天内就可达到者。有些人甚至能在几分钟内就可以体验到。这些是很短的时间，假如和数月或数年之时间比较，如很多禅思修行方法所需要者。而这短时间不会中和或调整方法的效果者。一种完全静止状态，一个人可以达致者而利用此种方法是生活或生命之改变。

#### 简单或简易：

此种“此处和现在”禅思修行方法是其中一种最简单的和最容易的方法学习的。需要一些时间和教育，而无花费和没有教导者。这种方法也是很容易教导的 - 只要一旦学习到此法，一个人就可轻易教导别人如何去训练此法，只在几分钟内或须臾中。

**比较性：**

此种“此处和现在”禅思修行方法是中性者和可以补充的 - 它比较性者与其他精神上 and 宗教性之传统者。它是甚至可以比较的，与一种现世或世俗的，非常教的生活。此种禅思修行方法可以帮助你在思想上和精神中达致清新明白，容许你在自由中去跟随任何地步或你所选择的步骤和时常甚至帮助你向前迈进，而沿着此路段者。永恒的快乐是一种人类的目标或目的，而它属于非任何传统的和适合任何地方的人民的。

**感情或情爱和世界和平：**

此种“此处和现在”之禅思修行方法不只可以当它是一种钥匙提供内在安宁和平，但是它也可以帮助我们发展感情或情爱和慈悲心或慈爱心。我们可以开始建立世界和平只是一次，我们已经发展情爱和达致我们内在的安宁和平。

## 第三集 ( 章 )

### 新知觉力 ( 知解力 )

在这一集中，我们提供现在之知觉力或知解力而我可以感觉有用的，在於减少或减轻痛苦。这些故事不是表示严格之指导，条例或甚至教导。再者，此本书的主要目标是帮助你寻找一条路达致永久的快乐。除非你感觉它将帮助你个人，你不必要去改变你生活上之知觉力或知解力，不论何种方法。因为我们和我们许多的禅思修行者已经发明一些故事和意见可以帮助你的，我们决定与你共同分享他们或它们和让你选择其中之一些能与你回声或回响予你。

下列的大多数意见或想法是有关思想的，它的意见和它的固执或坚持在于运用它的见解予他人身上者。这是因为此种思想之外观或景色，它可以是我们生活中的最保守或保留之部分，造成我们痛苦，形成愤怒，受伤，伤害，不满，暴行，强暴，自我正觉，自我正义感和更多。当我们长大时，我们的思想收集了意见或容纳了意见，见解和信仰，全由我们的父母亲和我们周围的其他人士。这些意见并非生来有的或内存在的伤害我们 - 它们之中有很多是好的，教导美德，诸如仁慈，仁爱 and 慷慨什么会改变这些意见，成为对我们有伤害的和其他的人士是在思想上之坚持或固执，而其他的人士必须相信我们所作所为和其他人士必须表现正如我们以为他们必须如此或应该的。

当我们与人民交流或交接与物体接触，与情况有关连的，我们经常会遇到一些东西而与我们思想中之意见相反或相左的，在于有些事物或东西所必须如此这般的。我们的思想力成为不舒适或舒服的，因为人类必须更加有理性的，而妇女或女人必须是一个较好的母亲，我的女儿应该更加尊敬他人者，而我的儿子应该叫我的。而与其他人士接触时或接触其他物体时，我们的思想立即分析或 ( 和 ) 判断而利用它的已经存在或保存久的意见，而时常甚至需求人民和我们周遭之情况或情形来调整他们依然如此地或如此一般的。他不

应该迟到的 - 他应该更准时的，更快速的。它今日绝不会下雨。它不应该在这个时候有交通的。这些想法经常地留在我们的思想中，而留下了一些连续性痛苦。

那么，我们首先是在我们的思想中停止此种要求他人必须依从我们的思想中之意见，尤其这一点，我们和大多数人民相信是对的和正确的。我们的思想之需要去明白它假如我们有权利拥有我们自己或本身的意见，那别人也应该如此，只要这些意见不会引起对社会有害处的。而代替了将我们的意见强加于他人的身上和加于他人生活上之情况，我们可利用我们的意见于我们本身上。这是必要的开始之第一步于建立快乐者。

第二步是要通过我们的思想中之意见，一而目前只限于应用于我们本身的 - 和决定有关之意见是有用的和那些是有用的，在一条道路上涌向安乐或快乐。我们或可找寻到我们的许多意见是受限制的，甚至虽然我们已不再用于他人身上者。这些意见是受限制的只用于我们本身者。找寻意见而会造成你不快乐的，例如那些你自己本身之某些期望和选择去改变它们。只要你一旦去认识它们，你可以开始工作来改变它们通过此种“此处和现在”禅思修行方法去达致者。

( 见下列有记号文字 )

以下选择的相当比例法或者可以帮助你认出你自己内在的意见而是你所要改变者。再者，这些故事是特别选出来的；有能力去将我们从痛苦中解放或解脱出来的。因此，任何意见会将我们套住的，那些还是限制我们的。将不会讨论，包括那些在传统价值系统中长久存在者，我们将不会肯定某一些事物是对的或错的，或好的或坏的。我们在此提供只有我们发现有用者。

*假如你希望要改变你的相当比例中之任何一个或采用新的，那么你做出下例所举出者，而在禅思修行中之“此处与现在”之方法之前。只对你自己重复一次那个相当比例中的主要点，那么接着不可去想它，和立即进入“此处和现在”之禅思修行之状况中。最深入之安静休止状态，就是这种方法之更有效果的。*

### **喋喋不休或吹毛求疵的思想**

有一天，我的妈妈骂我而不公平的。它伤害你而使我哭起来。每一次我告诉人家而每一次我就受到伤害和再度嚎哭起来。实际上，当无人在给我要告诉人时，我就记得它和甚至重生它。我重新再回忆时，那些语言和那些感受时，和我就只有哭泣着，似乎它是再发生过者。过了两周，我已经成功再重生那些痛苦和再次共哭了十八次。假如这种样式再

## 此处和现在禅思修行

次使我留念着，假如我的思想再保留它，假如事实上，我的思想一直这样做，那谁会知道要多少次我会将受到伤害和哭泣起来 - 而事实上，我的母亲只骂我一次罢了。

\* \* \* \* \*

它的丈夫在年轻时期曾经有遇一次与外人有关连之事件。但是以后，他却后悔它和成为一个好的，忠心的和可爱的丈夫。无论如何，她的思想或头脑中一直回忆起那个古老的故事和她持续受到伤害的。她会记住那伤害和她在她四十年的婚因中她一直在哭，而不论它的丈夫如何做要安慰她者。她的思想却不能忘记或放弃那些伤害的记忆和甚至到他死去为止，她不会再发慈悲者。甚至现在这件事的记忆还存在，当她去他的坟墓的时候。

### “必要”和“应该”

这些文字“必要”和“应该”在我们的生活中或许是有必要的，假如我们要保持合理的安宁和平和秩序，於我们的社会上和社群中。但是假如我们的思想是日夜和不停地受这些文字不停地干扰或负担着？“一个丈夫有必要负责的，儿女必要，我们必要，我必要，你必要，他们必要，我们必要，上帝必要...”“你应该这样做！我应该，她应该...”

\* \* \* \* \*

在一天的日子里，我故意计算我的思想或头脑中用了这些文字“必要”和“应该”和发现如何广大，我还是使我自己一直在和他人受困中。我责问看这些想法，意见和个人见解是不真正是我的或它们是他人向我套上者，是我的父母和我的社会 - 和现在我却反过来将它套上他人身上者，尤其是我的儿女。在此情形下，我们会创造出来更多的囚禁或圈套于世世代代。

\* \* \* \* \*

一个禅坐或禅思修行的学生投诉着，向他的老师投诉有关一个朋友。“老师，整天他告诉我什么我“必要”和“应该”做和我感到受到烦恼和厌恶。我怎样可以去解决这个？”他的老师慢慢地答他：“你是否有注意到你自己要争辩或保护你自己以对付他？而你知道他所用的“必要”和“应该”，尤其是他们有精妙或完美的意思或意义，或许你自己，有一点不对或错，它是一种暴力的方式或形式。他是在不知不觉中攻击你。但是你的需要去保卫你自己和自己去解释，却也是一种暴力的形式或方式 - 它是你内在的一个暴力，存在你的思

想中。我们的思想攻击和怨愤他。你只可寻找真正的内在安宁和平。当你已经发觉你不须去解释，保卫，事辩或甚至感到奇怪...

### 需要或需求？

“当我需要某物或某事我所没有的或当我要他人去做一点事但我却失望时，我就受苦...我感到厌恶，愤怒，失望。我的头脑或思想投诉，不停地有关这些未完成的希望和要求。”假使你经验到这些感觉，那么你可以问问你自己这些问题？“我是否要它？或我要求它？”假如答案是似乎需求，那么再进一步问：“假如我不能完成我的愿望，它是否会杀害我？”假如它实际上伤害你，那就是需要。无论如何，假如它不是，它是需要的。和假使是需要的...假使你却非实在需求它...或许你将不会痛苦，假如你选择你已经不再需要它了。

### 批评的囚禁或境遇

当某人对我们有一个错误的或负性的意见，我们会感到不安和受到伤害。为了应付这些我们必要明白三件事。

- (1) 我们感受伤害因为我们的思想要去改变那意见。它就是这个“需要”而造成我们的伤害...而非那个意见本身。我们感到不安因为我们的思想要那个人去思想另外一些东西或事情，而拥有一个不同的意见有关我们者。而我们痛苦因为我们的思想之需要和要求去保卫和防备和争论。
- (2) 人民或他人形成他们的意见，由于他们的思想背景：他们的思想之信仰，价值和程度或水准。除非它已经集合了新的信息，它实际上很可能很困难使思想去拥有那个意见。而有不同的意见。因此我们可以肯定地达到一个结论而别人并不含有恶意而我们的思想却无能为力。
- (3) 根本上不必去更改意见。为了应付我们的痛苦...我们的愤怒伤害，厌恶，发怒...我们需要只是去对付或应付思想上之需求和欲念去改变那个意见。只要思想不再感觉这个需求，意见将不会再困扰我们了。再者，当批评来自他人是伤害的，来自我们本身之批评是可能更加创伤的和破坏性的。思想可以折磨我们一生，而不停地一直拿来记忆中之弱点和过去之错误。我们必须原谅我们而向前去以便生活于今日。我们必定要对我们自己有爱心，然后才可以对他人有爱心。

只要在我们已经明白或了解批评与思想之间的关系，我们才可以利用“此处与现在”之禅思修行方法去中和我们不正确或邪下或邪性之情感。在思想中，我们先要明白或了解

## 此处和现在禅思修行

，但是真正的了解或明白与经验就应该在你的心中完成，因为内心是不会讲话的或不会出声的。

## 过去和将来或未来

以前我生活在贫困中。我们没有东西吃，我们并不能照常饮食。现在，我们生活适用和舒服，同时有丰衣足食的生活但是至今我还会记得饥饿的感受和感到恐惧甚至现在，当我正在享受丰富的食物时，我会记得当年那时候我们没有食物吃和我也忧虑或担心将来可能会发生某事。...我担心或忧虑这些东西与食物将来有一天可能不再有了。我忧心忡忡地有关那些“假如又可能...”，那么我将不会有东西吃了。而那些食物当时正是“食不知味”。

\* \* \* \* \*

我当年愿意或甘心牺牲而放弃那希望要自己建立自己的将来和我的家庭。我勤劳工作以便达致我们的目标。现在，我已经完成那个“将来”。但是我回忆与明白我的儿女的儿童时代早已过去了，我的伴侣的青春也已消失或消逝，和我的健康也不是再驾快或震动的，而足够去享受活跃和慈爱的家庭生活。忘掉的现在早已成为过去。

\* \* \* \* \*

她曾经忍受或遭遇一些事物或过程早已过去的或根本在过去未曾发生过。他从未停止担心或忧虑一些事物或事情未曾发生过者于未来的日子。他们似乎已忘记是生活于现在或今日。或许她将不会再忍受痛苦人生，假如她了解她不会再回返过去而改变一切 - 不论她的思想如何想法去需求者。而他他将忍受痛苦少一些，假如他明白他的忧愁不会影响或改变任何东西可能会发生的或将来也不会发生的。 - 抑或他忧愁或没有，后果也是一样。行动和会影响任何东西或任何人 - 除了那个忧心之人士。不论他是忧愁或没有担心，后果将会是一样的。

## 判断或判决

我们的思想是有限的，我们却无法与根本不可能完全明白或明了这些理由关于任何东西或事物者而我们却看作好的和坏的。我们知道我们的思想太有限，或许我们应该犹豫不决地和停止一下，当我们的思想在判断那么快速，容易和经常的。

\* \* \* \* \*

判断是一个活跃的思想的习惯而它使它的意见受累，价值与信仰受累，于自身与他人的身上。虽然道德和种族是对社会序是很重要的，很多判断很可能是一种暴力的形式攻击人民而受到判决。而一个人如果受到判断，可能会是他本身 - 只要你有能力去判决或判断於他人身上还存在的话，那么有能力去判决或判断自己的。而这两种能力是一种囚禁或约束之形式而引发痛苦。真正的思想力并不判断...它只是观察在安静和平中。

\* \* \* \* \*

“我尝试在生活了一整天而没有允许我的思想去判断任何东西或事物或者指责任何人。那是当我了解我的思想判断和指责一整天...”

### 快乐和痛苦

一位禅思修行之学生问：“为什么每一个人会伤害我和使我感到痛苦 - 为什么没有一个人为我带来快乐？老师答说“没有任何人是能够或可以使我们痛苦或为我们带来快乐！我们自己才是可以为我们作出那事情，对我们而来者，它并非是我们发生了什么事，但是却是我们如何对发生事故有什么反应？”

### 改变我们那特出或独特之另一位：

一位妇女问它的治疗学家有何方法去改变她的丈夫来改变他们两人的婚姻。那位治疗学家伤心地回答她：“我很抱歉（对不住）我没有这个能力。很多人以为那个以为他们结婚后，他们会慢慢地改变他们的伴侣。我不以为我已经曾遇见任何一个人而能真正能够去改变另外一个人。此地（在此），我可以使人们怎样去改变他们自己去寻找内在之欢乐或安乐。”

### 改变地点：

昨晚有关那新闻，我看到一个男人在等死。我知道他已经犯了罪，但是当我看见深切地它的无表情，无知觉而直瞪着的双眼时，我禁不住在以为或感到莫名奇妙要如何才可改变他们以便寻找内在之安乐或快乐。“我禁不住奇怪起来。假如我是处于他的处境或地步，那我将现在如何的感受？”

### 原谅或宽恕：

一位禅思修行之学生问：“我实在因他人之对待我而忍受很大的痛苦。我所爱的人却已经伤害我了，背叛我或反叛我和令我失望。我要怎样去脱离我的愤怒和仇恨？”老师答道：“坐禅或禅思修行和宽恕他们全部的人。”几天后，那个学生返回来成功地说：“我已经学习到宽恕，老师。谢谢你！”老师答边：“那你还未完成！禅坐或禅思修行，放开你的心，而去爱他们。”一周后，那学生返回来，再度成功了。但是，再者或再次，老师给予他新的指导或指示：“现在坐禅或禅思修行和尝试去欣赏他人和对他人感恩。如果没有了这些和这些行为规律他们所负责执行者，你将不会有机会拥有你个人之成长或发展。”那位学生返回来再一次，以为也相信这些课业或功课已经完毕或结束了。那学生喧称，“我已经学习到如何去欣赏这些人给予我一个机会去学习宽恕！”老师答边，“那么你应该再去坐禅或禅思修行。他们也已执行了他们之职责正确地 and 完好的 - 为何或为什么还要甚至需要宽恕呢？”

### 自我怜惜！

在那些所有各种之思想或想法中而能够造成痛苦者，自我怜惜之思想或想法能够产生最大之痛苦。此种想法，公平或不公平，正确或不正确，而使我们去经历和再次经验痛苦 - 或许我们需要学习如何去避免他们：“我是那么的不幸！那个人怎可以对我说那些恐怖或可怕的事情？为什么那个人不会爱我？上帝或上苍对我太不公平！在我的生命中，几乎所有一切都错了...”

### 分离和爱情

一个人会加入我们的生命中生活，因为他/她是命运中决定会来的 - 却完全相同的道理，当他/她是要离开，它也是一样的如此的发生者。其他的其中有一个最痛苦之经验都是当某一个人我们所爱的却已离开我们的生命中。另一个却是那一个人或某一个人却未回答我们的爱，或对于我们的爱没有反应。但是我们必须经历与了解爱的存在不依靠那个人之存在或出现或对另一个人之感受没有反应。我们必不会爱人民（或他人）因为他们邻近或附近也不是因为他们爱我们而有所反应。那么，为什么他们的缺席或缺乏爱阻止我们去爱他人和经历爱的欢乐？爱的欢乐根本和分离的痛苦毫无关系，如果感觉分离或别离之痛苦是错误认同爱的需求 - 我们并没有痛苦只因为我们爱。我们忍受痛苦因为我们需求。我们的思想再度加油或加强这些需求与要求，而代替了我们去经验爱的欢乐。

\* \* \* \* \*

关系却永不会结局或结束，它们只不过是形式上之改变吧了！当一个人离开了我们，那关系并不是停止或过去。它只不过由“伴侣”改成“非友人”。我们永不休止地因为有每个人有某种关系，在我们的周围。我们并没有“失去”他人 - 他们永远是在那里 - 存在着的。而那造成我们痛苦的是我们的思想或想法要欲求某种特殊之类别，或形式之关系。这适用于甚至死亡 - 我们欲求那个人要“活着”的一个特殊之存在状态和对我们一种关系。甚至死亡，我们不是与那个人有关系。假如不是通过灵魂或精神，那么通过我们的记忆中和我们之间之关系，存在於我们的记忆中。

### 成功和失败的测定或定位

我们如何判定成败？当我们勤劳工作和达致安全，财富，家庭，独立（自立）事业，我们以为是对我们如此的，“我是成功的 - 我是成功的人。”那么当我们失去这些东西后我们以为“我已经失败 - 我是一种失败”但是那些东西我们用来对成功定义却是不永恒的，而是那些东西可以来去我们的生命中或生活中。那么为什么我们要制造这些判定法，那种程度或标准或本位，有关于我们的价值，我们生命中之成功或成就和失败，和那么就也因此有此制定法而受到痛苦。

### 宗教的源由或出身或原本或根源

问题：“我是诞生和出身在一个特殊之宗教信仰者。身为成人，我感觉到有需要去更进一步去研究它，向外发展和研究超越我的宗教的限度或限制或限量。我的家庭是很心身紊乱或乱源纷扰有关于此者。和我不得不迁出来以便减轻或减少对每一个人的压力。无论如何，我现在还很纷扰 - 我也无法脱离这些。那我将如何做？

### 宗教的源泉或源由的宗教：（续）

答案：“有时候，你根本无法改变他人之感受！无论如何你可以改变你自己的情感和感受！你可以利用“此处和现在”禅思修行之方法去安定那你对你的家庭和你的新的精神上之道路之忠诚或放忠之冲突感情。再者，或者你的过去，你的信心之原本不是一个巧合，至少是第一次者。或者那有一个理由为什么你在培养成一个特殊方法和也是一个理由为何你现在却有不同之选择。

### 我的是比你较好或更加！

很多或许多的禅思修练者是在争论或辩论那些不同之禅坐或禅思修练法之合法性和它们背后之精神性质和宗教信仰。他们宣称他们的方法是最好的和拒绝接收他人的方法和信仰。那么。其一个人站起来又问道：我的朋友呀！在生命中什么东西是非精神性的？“在生命中，有那一样不是某些较大的一小部份？”“宇宙是早已创立了，在我们现在叫做宗教之很久很久之前的。每一样东西存在于必要之时间和地点 - 甚至精神上之性质或存在状况或状态。没有任何东西是较另外的更真实的或现实的 - 或许在一些时间和地点对某些人民只是比较合宜或正当或适合或适宜的。它们是历史上或历史性的时事或个案和对同样一个结局或结果之不同方法或方向。

### 是否？是不是？是吗？

下列是一个简要或简练和翻译有关于一位日本之禅宗和尚或方外人或僧侣之一个简单著名佛教故事。有一天，一位怀孕的妇女或生怀六甲的已婚妇女和她的家人到一间佛寺或庙寺去，那座佛寺是属于一位宁静或泰然自若之僧人的寺庙。那个妇女指着那个僧人和错误地指控他是她的一个子女的父亲。那家人大声呼喊或怒号和痛责那位僧人之“罪过或罪行”。那僧人耐心地听着，接着那僧侣答称责备地说出反应的一句话“是吗？”或“是否？”。那妇女家人在数月后又再返回去带着那个婴儿而让那僧人去照顾他。再者，那位僧人（他）回应说，“是吗？”和收下那婴孩，再过了几年，那妇女家人又再返回寺庙去向那位僧人道歉，因为他们之错过，同时又收回那个婴孩。那僧人又再次安静或平静地回应，说道：“是吗？”当那位僧人目送他们家人带回那个婴孩或孩子。

### 相互之关系

有一位禅坐修行的学生问他的老师道，“什么是最好的方法去对人类相互行动或活动的有关于我们的发展或栽培？我是否需要退隐或避居或道世以便去避免所有相互之行动，那么我可以避免或阻止新的因果报应之堆积或增加或增多？”那位老师回答道：“肯定的你可以假如你是需求的！但是为了同样的理由，我个人来讲，一直感受似乎假如我对某一个人欠了一些东西，无论我如何做法？或我做了什么事！当我在进餐时，我感觉我是欠了农夫的劳动或劳苦。当我开了灯，我感受到我欠了电力厂内工作的人们。当我在洗刷衣服时，我感受我欠了肥皂厂之工人之债。但是，当然，我只会是我一个人吧了！

## 为什么我们会在此地和在此生命中？

下例之段落绘演，或演化不同的意见有关于我们存在于这个生命和世界之不同看法。其中有些是相同或相似的和可以与另一个人工作前后一人或一前一后而同时有些却是矛盾的 - 它是任你选择一些，假如还有的话，而对你是有益的。

### **1. 在宇宙中的信心，笃信或诚心**

社会和宇宙可能好像很混乱的。无论如何，当我们再详细地观察，那个好像混乱却实际上是一种永恒秩序中之一种。一个人之生命或生活可能好像也是混乱的和毫无目的者，但是再细心认真观察研求，一个人就会发见（现）奇妙或神奇之秩序和安排。那是存在着某些宇宙间和宇宙中之力量，而它们是比我们更聪慧的，是一种引导之精力和力量而它分明地证明宇宙中或宇宙里的所有一切的波折之韵律而它会温和地引导我们去任何我们要去之地方或者任何东西我们要成为者。

### **2. 因果报应和因果律**

如要相信因果报应和因果律，那宇宙道德法律之肇因和效应是要看所有之关系和生活上之时事或个案或事故而只是那个较大之圈中之一部份。那么如果任何时候，有某人伤害我或造成我损失，而不是痛苦，我却看成是一种前世所欠下之债务之一项偿还。我感觉到很安慰或慰藉，而非痛苦和我的心是更轻松的，因债务已减轻或减少了。

### **3. 角色与功课**

“我并不相信因果报应这回事。我相信这个世界是一个巨大的戏台，而每一个人都是兼任演员，戏剧家，以扮演他或她的自己的角色。在诞生以前，我们选择我们的角色和要求他人扮演重要的角色和相对的角色，例如父母，夫妻，儿女，敌人，爱人等等。在这戏台上最主要的目标是去“经验”或“经历”和在精神上进化，那么一个人就可学习宽恕，情爱，无条件的爱或真正的爱，囚禁或束缚和自由，痛苦和安乐或欢乐。所以，我诚恳地感谢每一个人抑或他们的角色在我的生命中，是爱怜的，或痛恨的，好或坏。我也有一种尊敬对于他们在我的生命中，而拥有或占有较少和较弱之地位，例如我的儿女，我的后代子孙，我的雇员和那些人士贫穷的较无大权的，和聪慧的，因为我知道他们是真正或肯定或真诚的不会比我较少或较小。他们实际上是赐予我一个很大的特权来让他们担任这些较少的角色。”

#### 4. 为什么会有这功课或学业？

“我相信在我的生命中这些所有的事件或个案和关系是一种课业或功课设计来帮助我去在精神上进化或演进者。所以，当我每次面对一个创伤挑战，或甚至成功或成就，而代替我的思想去责备我自己，他人或宇宙，我问我自己：“我可以从中学到什么东西？”

“我相信我一生中所有的经验是一种功课或课业 - 和其中最主要的功课是让我放开我的执作或附属，和那么如此这般，明白生命中的错觉或迷惑或幻想中之精粹和生命中的非永恒性。例如，假如我深切地牵涉到金钱，尤其假如我相信它是我的价值的决定性因素，我或许经验到财政上之失败和损失，一个人接一个人，一直到我放弃我与金钱的牵涉。假如我牵涉到和依靠于精神上之关系与他人者，尤其假如我认为它们是我的身份中之一部分，我或者经验许多关系上之失败和失去所爱的人士。这些课业或教训将重复下去一直到我明白我的牵涉之性质。只要一旦学到这些功课或教训，我特殊之问题好像是去分散或消灭和我的生命或生活自动地安静下来。我发现内在的安宁和平和镇定。我发现平静安宁因为我的生命或生活是平静或寂静的，也是因为我寻求到内在安静 - 这些关系是循环的。”

#### 无条件的爱情或无私的爱：

什么是无条件的爱情或无私的爱？去爱人而无条件就是爱的没有任何条件也没有期望或需求。这是容易去爱一个人而他是十全十美的。但是那一个人如不完全或不完美的或者不十全十美的。一个母亲或许视她那个思想上是残废之孩子，而当它是一种上苍的责罚。但是那个孩子或许是一个祝福。或许，这一个孩子是在此地来教训或教导母亲真正的无条件的爱。无私的爱是一种能力去爱一个残缺的孩子，而他不能对我们讲好听的话，而他也没有社会上之地位或身价和一种成就，而一个父母可感到骄傲的。

\* \* \* \* \*

怎样一个男人或女人会去无条件爱一个女人或男人？爱别人无条件完全去全心全意爱那个人，包括那个人的好坏点。它并非去爱他们，纵使是他们的坏处或弱点 - 它是爱他们因为这些素质或性质。当你无条件去爱他人，你可以观察他们如何生活下去，只因他们而不需求或需要他们去改变任何东西。实际上，你爱他们而不必他们去属于你 - 你爱他们且不管抑或或是否他们还爱予你和或许他们有没有和你在一起或你的一生中。

### 爱情对需求：

你又怎么会知道你爱上某一个人？我们时常说：“我知道我爱她，因为我不能没有她而生活下去或生存下去。假如她离开我，我会感受到很重的创伤！”或者我们说：“当我没有跟他在一起时，我感到实在失去他太多。我一直需要或盼望着跟他在一起。”但是这并不好像要去抽取爱的精华或美好，因为爱情并不能伤害或造成痛苦。什么东西会造成我们的痛苦？而上述所举出之有关爱情，只是一种形容，它却是需求。需求会问，要求期望一切需要约束或牵制和界限。需求伤害。和需求是思想上之工作或任务。爱情并不需要一些行为或一些感觉！爱情却不需要一切！爱情是欢乐的和自由解放的 - 它是自由赐予两人在相爱中和那些人被人所爱者。爱情是内心的一种工作或任务。

### 经验“全部是独一”

人们经常谈起“独一”或“唯一”和很多人说“全部是独一”。很多人问怎样我们可以去寻求经验它。但是，我们身为人类却不能形容这个“它”，经验于文字或谈话中，而却也可以指示某一个人去达到那经验。下例之故事是一种企图或尝试去形容或描述一种经验，通过思想上之语言 - 它是一种青白和暗淡或苍白无色之比较，相对于实际之经验。这也不是一个定规或条例或指导给你去随之我们希望你可以找到这个故事是有帮助的，且无论在某一方面予你本身之路途上去经历全部或全体是独一无二的，就是了。

### 妇女和孩子

大多数人说她是一个妇女或妇人。一些人说她是一个孩子。但她却以为她是两者都是或两者兼有。在一起“他们”时常到海边去。那妇女瞪眼看着深海，希望看她很久之过去的遗失之陆洲。那个孩子建筑或堆积一座沙殿和在痴笑或傻笑着，而当时一阵风却吹上来而打在她的面上。曾经有一次，那阵风轻轻地问：“你是谁？”那个孩子笑着答称：“是我，当然啊！傻子你！”

那么有一天，那妇人停下来和感到奇怪而怀疑她究竟是谁或何人？他们说衣服不能造成一个人。（不能以衣装判定一个人）。那么，她脱掉她所有衣服。他们指肉体并不是一个真正之身份。那么，她慢慢地脱掉她身上衣服和肉体。当她身上之肉体全都掉下后而她非肉体之形式也掉下。那么她大感奇怪，如此一无所有，只有无言之宁静休止情况。

这个孩子是受到蛊惑。她摇摆一下，和感觉到她正在扩展，伸展，伸长...。她摇摆一下，和寻找和发见她自己布满或通过透澈全个宇宙。

有些东西是很怪异的，但是却在此处是很自然的。当她脱光衣服后，一切皆呈现一种完全安静休止之状态和毫无形式正如她一样。实际上，那“安静休止状态”是独一无二和永远相同的。或许每样东西是她的一部分或她是存在于每一样东西，或者也是两者皆是。当她正失去她本身时，全部之宇宙返回而成为进入该种“完全安静休止状况”。现在，她是一只小蚂蚁，和同时被某一个人的鞋子踩碎了。她是一个小男童在放风筝。她是一位僧侣（应该尼姑）在向一群人士说教或传教。她是一个残缺或残废的麻疯者而身上充满臭浓的伤口正受到一位无名之尼姑在洗滌，和她也是一位尼姑。她是一位男子谋杀了一位孩子，和她是一位父亲对着孩子之棺材（长生木）正在悲痛哭泣。她是那个男人触摸着一位妇女...触摸她深深地...和当时走去离开而没有任何解释或解说。她也是那位同样的妇女，正大眼瞪着日落西山时之水平线，意然长达数千年，安静地对失去之过去时分而痛苦或悲痛万分。她是那位少女站在街头转弯处，正等待顾客和她也是那位尼姑正在祈祷人类的得救，或被超度。她是所有一切的高山和河流和她是一块小石子，深入人类内之禅思修行经已有几世纪之久。她是那所有之人类可以或能够在可见的或不可见的之宇宙里流浪着。...和她是那些宇宙之全部。

她的身体的全部细片或碎段开始收集而成为另一个形状，形体或体形...。那么，接着返回一个非肉体的层次...。那完全安静休止状态加入它和，哦！那位妇女兼孩童出现完全跟以前一模一样。她穿着一套透明裙子和站立于阳台上，正像一个妇女。天上閃爍的星星证明她之例证，她的身体在风中冷震中摸触她的皮肤。她拥抱着生命的情感，她的出现布满或通澈宇宙中，很多宇宙中。那么她穿回平常之服装像一位妇女和孩子一样。在和平中和平衡安宁中，她开始再度寻找她本身在永恒者和非永恒者中之所有世界中，知道她是属于他们而他们属于她...。

她穿上一位师长的服装，假装在传播智慧予一群学生而他们知道她知道他们也只不过像她一样的本身一个人。虽然他们或者是或或者不是注意及此，她知道他们需求没有任何东西，不只由她或任何人者。那些人拥有一种对向正常力量而看着她之完全安静休止状态和指出他们看见上帝和上帝后（天后）。她微笑得很慈爱地...。她知道他们只是看见他们自己的渴望或抑慕和需求。他们是她的一部份，是不是他们如此这般？

那么那妇女和孩童返回海海濱去。那妇女再度眺望着深海，全部海洋王国恢复生机在她身内。那孩子再次建立沙殿和笑看当那风吹过来和轻敲她的脸颊。和再度，风再问轻言细语地问：“你是谁？”。没有在沙殿上向上望着，那孩童微笑和耳语着，“我是你！”。

## 第四集 ( 章 ) ( 篇 )

### 利用“此处和现在”之禅思修行方法自疗

一个人类是肉体 ( 可见的 ) 和形而上 ( 不可见的 ) 的双重结合体。那 ( 可见的 ) 外观或景观是我们可看到的，利用我们双眼看的和通过利用我们现代工艺学。而那些 ( 不可见的 ) 外观或景观，我们可以通过他人而知觉者，而是非肉体之方法。

无论如何，并无任何肯定之界线分开那两个种类，因为那种分类只存在於我们自己的限度 - 看不见之东西只是因为我们不能看见它们於此时。而工艺学之高速发展在过去之一世纪内，很容易显示从前之时代之“不能看见”今日之时代可以看见。此处有一个例子：两千五百年前，佛祖“看见”和宣称在一杯水内存在着无数的生物。在那时代，这些东西是“看不见的”，只能通过超自然力量或能量才可看见。但是现在，只需通过一具显微镜，这些无数的生物或细菌，就可以看见了。

几千年前，某一个人用形而上学之方法看见了和绘图那精力之路途或行程於人体内。那些学问现在是针灸学术之基础。这些历程或路程今天还被认为“看不见的”，但是它还是完全可能在某一天，我们的工艺学将可能会“看见”这些绘图。

因为人体是兼有它的“可看见的”和“不可看见的”之部份和因为那些“可看见的”和“看不见的”并不是容易解说的或区别出来的，我们相信那医治法必须永远称呼这两个外观或景观以便整体医治人体的。

当我们的头脑是可以看见的肉体，我们的思想却是非肉体者 ( 看不见的 )，而思想并不是单独存在於脑内。研究者也同时发现记忆力是储藏于我们的脑细胞内和内脏内。那些人具有或具备超正常能力去看见我们在发泄之气中之记忆，我们的细胞内和内脏内，和我们的精力范围内或场所内。现代催眠术之研究或学习发现了过去生命之记忆力 - 和我们不能开始去猜测在哪里这一切是储存的。所以，它将会是纯朴的或愚昧的去坚持那一个人需求医治於一个外观或景观内而不是在另外一个。交替性之医治经常屏去科学上之医药智

识是“不完全的”而现代医药讥笑或奚落交替性的医药是未受支持的。在此书内，我们辩护有必要寻求一个正当医治而它环绕着所有一切我们经常称作“看见的”和“看不见的”。因为那“看不见的”是常常被疏忽的，在此集内，我们将解说一种医法而它称呼“看不见的”外观或景观有关人类之存在。关于最有效力之医治法，请用下列之方法，有关或联合其他方法你时常利用去包括传统上之对症疗法医药。

在此书中，我们维持或坚定它 - 有关我们大多数的情感上和思想上之痛苦是来自我们的思想或脑里，它习惯上利用过去的讯息，和它的对过去和现在之心神贯注力。许多精神老师也是相信我们肉体上之疾病来自过去，预料将来或未来，和其他地点或地区。例如，一个人或许还在忍受复发之筋肉和神经痛苦，而由於一辆旧车祸所引起者，甚至虽然筋肉和神经早已经医治好了。或许，一个人可以在手术上切去或移去癌症的细胞，但是那么寻找或发见新的细胞却还在像以前一样的拥有或含有癌症之路途或方法。这可以发生因为我们并未利用一个方法去阻塞或切断那路程或通道，而它是带来过去受伤或疾病之讯息予新细胞。为了阻止或停止讯息的老路途和避免那些讯息去达致或达到新的和健康的细胞，我们需要我们的思想和肉体去达致一个完全安静休止状态之境界，而那地方是没有时间和空间的。

这个目标是使思想安静下来，而进入这个“此处和现在”状态而在此区域内之思想或想法是完全驯服的，安宁的和静止的，在和平中和在镇定中。只是三十秒钟至五分钟之此种“现在时刻”可以恢复和救回许多功能在人体内和思想内。在内体之水平上，思想之动作或活动消耗了大量精妙或完美的精力，常常是比头脑和肉体的其他功能更多。当身体上之思想是静止或安宁的，肉体可以重新指令它的精力去医治和帮助其他细胞性之功能。这就是为什么人民或那些人士拥有宁静之思想或头脑表面上看起来比他人年轻，而那些人士忍受那种先占有之想法。

当肉体，思想和心脏成为连接或联系着完全安静休止状态中，肉体可以开始医治它本身。在这个联系中，思想力可以置於肉体之任何区域而它需求医治去感化，或影响自然或自生或内因的医治。

### 这个“此处和现在”之自我治疗技艺

此种医治方法可以轻易减少痛苦，很快速，又明显的利用此种状况，即完全安静休止状态来引发肉体接收医治。因为这是那个完全安静休止修行之状况在“此处和现在”之禅坐修行方法来医治，你或可发现你的身体经验着治疗的形式，通过有规律或有规则之禅坐

修行单独中进行。很多人经已被医治好而只是练习那每天之禅坐方法，而不必去故意进行医治自己。你可以利用此种治疗方法，无论如何，去应付那些特别之某种痛苦和疾病，而直接和立即之医治法。你可以进行此种医治方法於你自身，越多次越好和愈必要。

**第一步骤：**你用鼻子缓慢地吸气。正当你缓慢地呼气通过你的口，你会感到好像有一阵波浪从你的头部排除到你的脚趾来放松或松弛你全身。你可以张开眼或闭眼也可。假如你张开双眼，双眼必定要直瞪，但是却不必去集中焦点於东西，也不必集中思想于任何物体。

**第二步骤：**你可告诉你的思想，“肉体是在此处”，明白你的思想到达於心脏处，你的胸部中。你可以松弛你自己与你的思想连接在一起，而不必去思维或集中焦点。尤其是要松弛你眼睛周围的肌肉和前额，不管你张开双目或闭起双目。每次都要大约模糊地知悉你的思想是安静地坐落于你的心脏内。假如你的思想怀疑一直下去或者者正在一直思想下去，那么只要静静地通知它，“肉身在此！”和安置于再次之同样区域。那么立即放松去一切思想或想法和松弛你的身体和思想再一次。

你只须一步一步去作**第二步骤**长约一分钟到两分钟，（代替例常性之一分钟至三十分钟。），才接下去进行下列之**第三步骤**。

**第三步骤：**告诉你的思想或脑部，“身体在此”，知道或明白你的思想抵达你所要医治的**身体区域**。（假如疾病是存在于全身系统例如那血液循环者，神经性的和淋巴液的等等。那么安置你的思想于你的头部上端）。放松你自己和松弛你的思想，**不思不想和不可集中焦点的**。尤其是放松你的肌肉在你的眼睛周围和前额，不论你的双目是开或闭目着。而一定要经常如此，模糊地明白你的思想是安静地坐着於**你所要医治之地方**。假如你的思想开始怀疑下去或思维下去，你只要缓慢地安静地提醒它。

你保持你在那种**无思无想和无集中焦点**之状况中**最少一分钟**，和更长一点假如你的疾病是更严重。

**第四步骤：**你作一个缓慢的深呼吸。当你缓慢地呼气，张开你的眼睛而集中焦点完全去结束医治之过程或历程。

### 医治法的相当比例或景观昼面

在你通过与很多不同之医治者和精神上之培育者，我们已经收集了不同之相当比例或不同景观昼面，有關於健康和医治，是你发现有用的。自由感受饲养於本人意愿中 - 我

们希望你发现一些可以回响予你（反应给你）和那个可帮助你在你自己的经验中之健康和治疗。

- 传统上的西方医药治疗病微和疾病，经常通过进入你的身体和破坏或摧毁疾病肇因之因素或代理。相反地，神圣医治（或神赐医治）尝试利用身体之内存能量去对付内部的疾病。精神上之医治适用于知识或学问有关於那些“不可见的”者以使身体自身去医治它。不同的方法或步骤！
- 世界上没有医生，医治者或病人可以逃脱最后的死亡 - 但是可以好好地生活於健康中，需要这三种人士之充份合作。
- 一种严重疾病或许可以立即被医生或精神上医治者或医疗师医好或治愈，但是除非是我们明白和对付疾病的根源 - 让它处于因果报应中思想，或生活方式或生活形态 - 很可能旧病复发。
- 有一些人相信疾病是因果报应的显然之物或明白之反应和必须明白地接受它是那样的。有些人却甚至相信我们必须或应该不必去参予或干预这些课业和经验。
- 有一些人相信疾病和所有其他经验于我们的生命中 - 是经验给予我们去经历而有一个理由者。它们是我们学习的课业和经验我们必须拥有。有一些人相信这些经验是早已被决定下来者，由一个较高之生物（上帝）和有一些其他的人士相信他们本身选择他们的自己的经验而在他们尚未来到今生者。在这种意义中，没有经验是浪费的，和没有经验是真正的“坏”的。因此，健康和治疗就在他们指定的时间和地方发生。

## 第五集 ( 章 ) ( 篇 )

### 控制压力和缓慢老化的过程或程序

正如我们之中有很多人知道，压力是一种主要因素有关疾病和早熟的老化（遇早的老化）。压力可以减低或减少免疫的系统，而对身体重税或重压，阻碍或妨碍细胞的重生或壮化过程，和阻碍身体上的自疗能力。最近之研究表明很多人士正采用禅思修行来减少或缓和他们的压力。这种“此处和现在”禅坐修行是特别有效於解除压力 - 解除压力可能几乎即刻见效。此种禅思修行方法可以缓慢老化之过程或程序而带给身体达致那完全安静休止状况而它引发身体去医治它本身和允许回春或返老还童之生活或生命功能而有效地充满全身和它的细胞。

这种“此处和现在”之禅坐修行方法比许多其他禅思技艺是更有效应的，只为了一个主要原因而它并没有利用思想。几乎所有其他技艺需要思想之一些水平来集中思想力而消耗精力。我们的思想和脑力利用更多或比较多电流精力比任何其他身体上之功能。这种“此处和现在”禅坐方法，无论如何，需要你放弃你的思想力或想法集中精神或专心一意，和甚至意愿。只是，完全安静休止状态中之一分钟就可以释放你全身内之紧张或压力，由思想一直到细胞之水平。

当这“此处和现在”禅坐修行方法可以带给你立即见效之松弛舒畅，假如你允许压力去建立起再一次的后来时期，由思想上和情感上之压力，什么好处都得到立即解除。因此，我们介绍你有规则地禅坐修行在一天内和在那些受到压力的特定“压力解除之点”。假如，你可以按定时钟每半小时就响一次，那么你可以练习这个“此处和现在”禅思修行之方法而进入那完全安静休止之状态至少三十秒至一分钟。如此之方法，你可以避免压力由增加起来，甚至达致细胞性之水平。你的精力水平将不会降落或减低像它们正常地如此於你的日常日子里。

每天的禅坐修行练习十五分钟至三十分钟帮助你达致较深和更深之完全安静休止状态，当你达致较有效果时，你将会发现（见）较容易练习你的一分钟之禅坐修行练习一整

天。当你的完全安静休止状况更深切，而你的一般外表性情将会更宁静更松弛的一直如此这般。你将会发现以前造成你感受压力的事物，较容易去应付。

一般上共有三种主要部份可以控制或应付压力和缓慢你老化过程或程序：

- (1) 第一个秘密是学习保持你的思想或头脑安静或安宁最大最深是最好。你如果练习更多，那你就保持更久更长地去缓慢老化之过程或程序。此目标是帮助你的思想或脑力去建立它新的完全安静休止状况之新习惯，宁静与和平而用此种“此处和现在”之方法之禅坐修行练习法。
- (2) 第二个秘密是保持你的生活中之“现在”，“目前”或“当今”而放松或放弃你的思想上之固执或观念所执着之过去和将来或未来。通过了“此处和现在”方法之禅坐修行练习，你有了一个工具去释放你自己，由感情上之痛苦，而它发生于你的思想居留于不安乐之过去忧愁或忧虑及未来或将来。
- (3) 第三个秘密是给你去将你自己从你自己的意见和信仰解放出来或释放出来。利用这种“此处和现在”之禅坐修行练习之方法，你可以成为对思想力或想法更加警惕或警戒，而它是由一些意见繁生出来，经常造成你更加紧张和受在压力。如此这般，压力已经不再于你内在而建立起来或形成。

那么你可跟随着或利用这些暗示或例子在下列者去开始控制或操纵压力和缓慢老化过程或程序：

- 每天最少一次，空闲时或利用假日或休假时，最少十五分钟去练习这种“此处和现在”之修行禅坐方法。
- 在你一天内之时间，在指定或定下来之时间内或间隔之休息，记得去进行慢和深呼吸，松弛和进入这种“此处和现在”之禅坐或禅思修行练习之完全安静休止状态最少三十秒钟。
- 每次当你要睡去时，那你作一个缓慢和深呼吸，松弛下来和告诉你的思想，你的下意识去深入那睡眠时之完全安静休止之状态中。
- 每次当不正确或消极或邪下之思想产生时，或感受到时，你进行或采用一个缓慢和深呼吸和进入完全安静休止状况最少三十秒钟。

这种“此处和现在”之禅坐或禅思修行之练习方法已经在第二集或第二章中简述过了。我们已经抄录了那基本的指导在以下，为了你的方便或利便去获得一个小小改变 - 而代

替了去练习一分钟至三十分钟。我们推荐或介绍你去练习每天之静坐之禅思修行十五分钟至三十分钟，以便减少或降低压力和除去或消除那压力下导致之肉体上之改变。请记住，你可以练习这种禅坐修行在任何时候，在任何地方，和探取任何姿势或形式。只要肯定你保持着舒服和松弛之最大程度。

**第一步骤：**利用你的鼻子吸气缓慢地进行着。当你通过你的口呼气缓慢地进行中，你可感受到似乎有一阵波浪或微浪由你的头部至你的趾直透过来或下来以便松弛你全身。你可张开双眼或闭着双目。假如是张开双目，你一定要瞪视着但是却非集中焦点或非瞪着任何物体或目的物。

**第二步骤：**告诉你的思想，“我的身体在此”而知道你的思想之抵达於心脏区域处于你的胸中。

放松你自己和放松你的思想而不思不想和不集中焦点。尤其是放松全身筋肉於你的双眼四周和你的前额，不论你的眼睛是张开看或关闭看。每次经常如此这般，模糊地知道你的思想是静坐或休止于你的心脏区。

假如你的思想开始迟疑起来或思想着，只是静静地告诉它，“我的身体在此”，和再放松沉淀於同样地方。那么接着立即放弃你的思维力及放松你的身体和思想再一次。

保持那**不思不想和不集中焦点**之状况中**至少十三分钟至三十分钟**。新的治疗者或修练者不应该禅坐或禅思不超过最初的三十分钟。一个月后，你可以进行练习多久就多久，只要你感到舒服就可。

**第三步骤：**如果要停止修练此种禅坐修行，只要作一个缓慢之深呼吸。当你缓慢地呼气时，张开你的双眼而集中你的目光完全地。当你想要停止练习过程或程序时，伸长你的身体假如有需要的话。

千万不要忘记拍摄你的像片在你尚未开始修练你的“此处和现在”之禅思修行之练习去缓慢下来你老化之过程或程序。

## 第六章（集）（篇）

### 富有经验的禅思修行者之问答：

虽然我们已经写成主要提供予禅坐修行之初学者的资讯，我们明白或了解我们的读者是包括了或涵盖了，广大范围之水平和深阔的经验运用于禅坐修行者。我们许多的修行者已经询问一些问题有关於“此处和现在”禅坐修行方法，尤其是跟其他禅修比较。在这一集或此章内，我们开拓或开发一些问题予我们的读者而他们对其他的传统或许很熟悉。

### 太简单而却成实际上之有效果：

**问题：**这种“此处和现在”方法是很简单，或者因为太简单练习，而它却也的确如此这般。一个人如何能够经验深度或高深的完全安静修行之练习以告诉你的思想或思维力，“身体在此”和那么当时就放松你的思想？其他的禅坐修行方法似乎在修练时之步骤和技艺上造就较多的理论上意义或逻辑上之意思。那么如此这个“此处和现在”修练方法又如何运作或发生效果呢？”

**答案：**这种“此处和现在”之修行禅坐方法之目标是在胜於或高出那个思维之思想或脑力。它因此可以是困难的，以便思维中之思想去探取任何方法是在尝试或企图运作和怎样或如何它在运作或发生效应。此书是不能为经常思想的头脑或通过只阅读这些文字而完全了解它。这本书之开始，我们要请你阅读这本书之文字中包含之学问，同时，那些文字背后静肃中所含义之智慧我们所能经验得到的。那时有一个肃静安宁，和因此有一种力量，也有在此方法之背后。这种“此处和现在”禅修方法是有效果的，因为在它的简单之中，它会让我们去再次联系或连接到我们内在之肃静。此外，此方法并没有要求你的思想去执行专思或集心积虑之任务，正像许多其他方法。它是在这种情况下之“完全没有任务之状态”，而它可以帮助此方法有效果或有效力以达致它的特殊目标。

### 其他的禅修方法利用这种“此处和现在”之观念

**问题：**在世界上有许多其他禅修之技艺或功夫而一个人可以集中在生活于现在，而不是居住于过去，未来或将来的。那么，它们如何会跟这个“此处和现在”之禅修方法有所不同呢？

**答案：**禅修方法而有关於“此处和现在”之禅思修行方法之对待或应付，通常或一般上是指导我们的思想去集中精神或专思於行为产生於当时之处称为“现在”和那特殊地方叫“此处”或“此地”。而这种“此处和现在”之禅修方法在此书中者也强调现在的时刻，而最后的目标是进入现在深入地。那么你可以达到一个状态或状况中之完全或最高阶段之完全安静休止状况，而它超胜於时间和空间。超胜于生活於现在或可帮忙你去避免过去和未来之力量，但是什么会发生当你正面对着创伤的即时生活事件发生在现在 - 即是孤独或单调创伤的文字，言语或行为损失，污辱或侮辱等等？而完全安静休止之状况由这种禅坐修行方法而产生的允许你去感受宁静或平和，处于和平中，和未曾受到不良事物和生活上情况之影响或接触。根据许多禅修的老师或专家，此种完全静止安宁状态或许在许多禅修传统中之较高成就或成功。

### 这种“此处和现在”禅修方法对“专心专意”的传统：

**问题：**在这种“此处和现在”禅修方法和“专心专意”的传统之间有何差别或不同？

**答案：**这种“集中精神”之禅思方式教导一个人去利用或运用思想上之行为或行动例如集中精神于单独的，正确的思想和集中焦点或心思强烈地于一个人的行为或行动，身体活动和交替活动或相互行动。这种“此处和现在”之禅思修行方法，无论如何，教导思想去休息于安宁中，最后达致于完全静止状态中。那么，这个“专心专意”之禅修方法利用“行动”去安静思想而那种“此处和现在”却利用或运用“非活动”或“非行动”。这些差别或不同之运用法排列向着相同，假如不是同样的目标。

### 这种“此处和现在”之禅修法对“无思”之传统

**问题：**是否这种“此处和现在”禅修法不同于那种“无思”之传统？

**答案：**这两种禅修法是同时，也是对着同一目标之不同方法或行为。这个“无思”传统企图或尝试去培养或培育一个完全静止状况之境地，而去执行活动或行动。你或许承认这个“此处和现在”禅修方法同时也是运用此法者，但是处于较高级或较进步水平。这种“此处和现在”禅修法指导你去达致那完全宁静休止状态，当於不行动或非活动，我们以为是一

## 此处和现在禅思修行

个必要之第一步骤。在他们开始练习同样的对於那种“无思无想”之传统，此种步骤帮助那些无经验的禅思修行者达致一个最高深之完全宁静休止状态。完全安静休止状况经验由思想之非行动之坚固基础以供一个较容易之较后练习，而处于较高级水平。这种“此处和现在”禅修练习教导你去达致完全安宁休止状况和那么集中它在你的生活中，一步一步的。

### 感觉上之欢乐和培养

**问题：**我一直持续地被人告知那感觉上之欢乐是最坏之“魔鬼”或“恶劣”，而它可以伤害一个培育者或耕耘者之思想。那么，怎样可以利用或通过这种“此处和现在”之禅修法去对付这种观念或思维和它的效力？

**答案：**许多精神上之秩序或规律看待接触之感觉当作是一种困难之阻碍物，因为你的思想对它反应得很快速和强大。触摸之感觉不止影响一个人精神上，同时，也影响健康方面中之健康壮大。例如，一些研究记录或存案中指婴儿接受只有规律上之医药照顾。如果婴儿受到太多之抚养和拥抱是会拥有较低之死亡率，较那些只接受正常之医药照顾。在思想上之欲念或欲望，人家之抚摸可会是一种反映它是较基本之生存欲念。无论如何，假如思想上是经常被它所占据，这种基本欲念或欲求可以成为一种问题。由於它的折磨和极端罪恶感其他人士或会忍受痛苦，假如你的思想发展一种沉迷或受困围於此，我们忍受严重。当我们对这些顽固之单独观念采取行动时，我们或许会去伤害他人。

假如我们尝试对思想上的依附性和这些要求欲念挣扎，我们或许只能导致思想去反应不良地行动。而代替了挣扎，我们可以利用这种“此处和现在”之禅修练习法以便进入那个完全安静休止状况，而它会使思想上之恐惧和欲念要求平静下来。当思想沉静下来后和处于平和或和平中，我们的感觉也不再会是对培养者之一种阻碍或阻碍物。

### 初学者对经验者

**问题：**我已经觉察出那些初学者有时候会恐惧更少，而较佳配合这种“此处和现在”禅思修行练习方法，且又比较那些已经禅思修行了好几年。为什么？

**答案：**一些修炼禅思修行而利用其他的方法者是经常可以集中注意他们的关心和注意那么强烈地，因此他们经常有困难做出“相反”之休息和松弛那思想。对於他们，学习或练习这种“此处与现在”禅修方法是好像打破或报除一个古老之“习惯”和学习另一个新的。虽然当时或许好像最初时很困难，无论如何，练习或学习这种“此处和现在”之禅修方法是每个

人可能的，因为那完全安静休止状态只是我们的真实或真正和源流或原本自然之隐藏于无限之潮流之思想之后。

### 为什么要停止完全之解放？

**问题：**在佛教中，如果要由生命的圆圈，死亡和轮回（再生）中去完全将自己解放出来一个人必须（或一定要）达致“涅槃”，一种状态而它可以超越甚至欢乐和平与安宁。这种“此处和现在”禅坐修行之方法只是教导一个人去达致欢乐之境地，但是不可超越它。那么如何这个禅坐修行是有用处的，那么，对于禅坐修行者寻找启迪？”

**答案：**不论是如何深奥之佛教界，不论是你的精神上学问如何宏天，超常能力和智慧，除非你胜于基本人类之思想上和感情上之痛苦，你将不能够获得一种精神上升华（佛教），为佛教徒所设起者。这就是为什么我们已选择了去集中精神或集思于驯服思想和消除痛苦之任务。这是一个基本上，但主要之高搁以便让人迈向他们之路途。我们也是相信只要这个目标是达致者，其他的将自然地会一一迟早出现。此外，我们相信真理只可以由一个人本身去经验或发现的。这本书并不是企图提供予你真理而已，它只是一个方法给你自己去亲自发现它。只要你已主宰或控制了这种“此处和现在”之禅思修行方法和可以完全去涵盖那完全安静休止状况于你生命中，你是全部装备了走向任何路途包括那些你所认为较高级或较进步的比这种方法更好的。很有可能你将已经拥有一个首先开始于他人而迈向你自己的路途。

### 这个方法是否是最好的？

**问题：**佛陀释迦牟尼说过，宇宙间有八万四千个途径去迈向启迪之路？为什么我们还需要还有另一个？或许这个方法是那八万四千个途径之一？假如是的话，那它是否是最好的？

**答案：**不论此法为八万四千个方法或途径之一，或许又是另外新的？这个方法只是不会比任何一个方法较好或较坏，在抽象之涵意中而言。所有方法只不过是采用之一种。这些方法创造出来以便完全可使用它们的人服务。方法是一种工具和有些工具适合一些人之手，较他人更配合。我们只希望这些讯息在此书内将可帮助你去创造你自己之工具，以雕塑你自身之迈向欢乐，和平，安宁与自由之道路。

## 第七章（集）（篇）

### 问答题（问题和答案）

自从我们的第一版的短篇书册分布与发表后，我们已经收到很多问题要求我们证实和对一些题目或文章的发展伸长。在这一集或这样这一章内，我们已经包括了其中之一些资料但简略者。在一些个案内，我们已经联合或再次组织那些问题使之比较简明和清楚。而对这些问题的反应关系到“此处和现在”禅思修行方法之技术上之风采或外观而基于禅思修行者之实际经验。

甚至虽然我们已经尝试去避开讨论精神上之信仰，我们已经收到一些问题，有关于精神上性质或本质。这些问题表示普通关心或关切或关注和需求，因此，我们也拨出这本书内之一小部分来答复它们。我们已经收集一些反应对于这些困难之精神上问题，而这些皆由许多精神上之教师，分布于全世界和已经再次重组而成为以下之答案。因此，你或许有时会承认和注意到人民中和传统中之差异于这些反应中。无论如何，这些反应中之不同背景却没有改变我们主要目标 - 而在这些问题和答案中，我们的目标和集中焦点却保持不变：消除痛苦。

### 问题和答案

#### 谁在做和讲话？

**问题：**当你练习这种“此处和现在”禅坐修行方法时，那谁是告诉思想：“身体在此？”

**答案：**你必须注意聆听你的思想目前正在讲些什么？你要观察它是向后退和向前进到何处去？而那个真正的“人”去做出聆听和观察是那一个人去告诉那规则上之思想“身体在此”。

### 尝试去达致完全安静休止状态！

**问题：**当处于禅思修行方法中，虽然我付出所有的努力，我却不能好像进入这个完全安静休止状况中。我的思想是那么活跃，那我该做什么？

**答案：**“尝试认真地”。去进入那完全安静休止之状况中还是一个努力，一个挣扎而代之以挣扎中之思想，我们却刚好知道那个宇宙是“完全安静休止状况”者。那么，我们可以解散我们本身而进入完全安静休止状态中，而它却在每一个地方。完全解脱你的身体和思想。你可以感受到你的身体况涵于那完全安静休止状况和平和安宁中之“海洋”或“海”中，或许你可以禅坐修行而关闭你的眼睛而张开一点和瞪着空洞的外面。

### 假如我们没有思想,那么我们是否会减少或降低到一个较低状况中之生物？

**问题：**假如我不会这样去想，那它是不是该我也已经减少或减低到植物或岩石之一种知觉或知智识？

**答案：**思想中之完全安静休止状况是完全地警惕平静或宁静和完全有功能的。它的“非思想”的状况表示它是不受影响于自动性习惯性毫无目的或随遇和再活跃之知觉和情感。在此状况中那思想不会失去它的警惕心和知觉性 - 实在，警惕或亦可甚至加以增强。

### 无言无语状况（静肃状态）

**问题：**这种“无言无语”之状态之意思是很难明白的。那我们如何可以传达意见或意思而却完全肃静？

**答案：**智慧和学问平常会无言无语地存在着，甚至假如我们是利用语言或文字去了解一些东西，我们通常是有一段零散之了解而由语言或文字陪伴着。当我们尝试去翻译这些成为说话或口语或文字，我们却常常很可能地缺乏认识它们完全之意义。虽然它似乎愚笨去尝试形容或描述无言无语之状况而利用言语或文字，我们必须在此处如此做去增加或促进了解：在完全安静状态中或无言无语状况中，那思想是处于儿童天真中而它不会称呼，分析，和预先判断。这种思想相信理会每一件东西，永远如新，正如它者。

### 联合其他禅坐修行方法

**问题：**我们是否应该联合这种“此处和现在”之禅修状况和其他的禅坐修行之秩序或程序？

**答案：**有一些禅坐修行方法教导你如何去专心专意地进行所有活动或行动，去如何行走，美妙形态，进食缓慢，讲话谦逊，利用温和有礼之言语或文字，轻轻关门等等。有一

## 此处和现在禅思修行

些方法可以帮助你的思想去集中焦点或聚精会神地和使我们保持戒心关于我们所做的一切。这些利用外在宁静状态去引发内在之修行方法瞄准住直接地于内在完全肃静状况而令人不可相信地减少外在之活跃性。

### 在禅坐修行中减少之感觉

**问题：**为什么我们的身体上的感觉时常减少 - 或甚至完在消失去 - 在这种禅坐修行中？

**答案：**当你进入你的完全安静休止状况中，你可以成为不大注意身体，因为你的思想已经不再注意到某此特殊感觉。你的思想是处于一个整体之醒觉或警惕中。在这种状况中，时间和空间可以也是好像被消除或吊消或悬高起来。这是一种状态而处于深切之休息状况中，身体上和思想上者。

### 在禅坐修行方法中减少之呼吸

**问题：**为什么呼吸大大的缓慢下来当我们正在深度的禅坐修行中。是否有害假如呼吸减少或减低至一个很低的水平？

**答案：**当我们的思想和身体是在某一个休息之状况中，那氧气的振动于身体中是较高於那非禅思性之状况中。我们的身体是利用氧气较有效果地比平常时更有效。在禅坐修行中，氧气之数量或成份可以减少到令人觉察到的地步，或许这是其中之一个理由为什么有一些瑜伽论修行者可以停止呼吸一段时期。（制节欲念者）

### 在禅坐修行时候入睡

**问题：**许多禅坐修行之秩序禁止入眠当你正在禅坐修行中。无论如何，而这种“此处和现在”之禅修方法辩护完全之松弛，包括思想和身体，因此它很容易导致睡眠。事实上，有一些人发现这种禅坐修行方法，尤其是困难者在保持醒觉和警戒。我们是否必须去避免在禅坐修行中入眠。

**答案：**这种“此处和现在”禅坐修行方法中，故意要引导我们进入一个状况，介於醒觉和入眠中。当在培养之初步阶段中，那些禅坐修行者经验深切之完全安静休止状况中。接着，将会体验一种更加深入之完全静肃状况中，而那禅坐修行者却进入一个警戒和醒觉之状态中，一种状况之“纯粹知觉”，而那种昏迷之状况是一种必要之开始步骤。为了避免入眠，尝试禅坐修行在经过一场好好的之休息后。虽然你要避免入睡，当你进行禅修时，一些失愉是可以了解者和不是一个主要问题。

### 完全静止状况对“区域”

**问题：**是否在此方法中之完全休止静肃状况和运动员之“区域”经验相同者？

**答案：**那个“区域”之经验发生于运动员身体进入知觉中之思想和接触那较高思想，导致一个人执行那异常之身体上任务。而完全安静修行状况之经验可以同时达到这个相同之较高思潮中，但是它是通过一个完全思维和自我投降之状况而达致的，因此这两种行径或举止或运作是相当不同的。一旦我们已经成就了或达致了一种完全安静休止状况中，而那时我们驯服了普通之思想和只有利用它在任何意念中而有切要者 - 代替了自动地和不区别地 - 我们可以学习达致这种较高思想去采收它的潜力。

### 复活一个情感上事件

**问题：**为什么甚至虽然我在告诉同样的痛苦的过去事件对他人讲起时有时候我感觉到毫无感触，但是在其他时间，我却感受如此痛苦似乎我正生活于事件中正在当时和那里？那我的思想实际上是在此处做了什么？

**答案：**当我们讲着和想着过去的一段事故，而却没有感觉到过去之情感，我们却成为一个观察者。为了离开了这个“重生”，只要作一个深入和缓慢之呼吸而进入这种“此处和现在”之禅坐修行之状况。在这个完全静止状态中，我们将不会“重生”任何一部份而不论你的思想在做什么！不论是在讲论有关这个，再度建立，或取回或复得它的回忆，我们的思想将不会触摸到我们内在的和平。

### 重生痛苦 - 我们是否可以永远地消除记忆？

**问题：**是否有办法去永远从我们的记忆中去消除感情上之痛苦，那么或以便我们不必再度去持续地应付痛苦？

**答案：**我们的思想记录记忆利用联合记忆中之内容和情感而当我们正在当时感受到的，尤其假如它们是强大的和弱小而不当或不良之情感。这是为什么当我们重想起过去之事件，我们通常感受同样的情感再一次。当我们不能消除去我们的记忆，我们可以分开它们从不良之情感而它已经收藏与它们在一起。我们也要“中和”这些情感，那么它们将不会再引出或唤起痛苦之感觉。只要一旦这是已经做了，不论我们的思想看见和回想过去之事件，我们将不再有那去复生这些联接之感情，也是这样的。

**如何分开过去的情感由於过去之事件而引起的：**

进入完全安静修行休止之状况中，利用这种“此处和现在”之禅坐修行方法和安静地指导思想进入它的副警觉和分别或分离那时事中之情感。那么，完全放弃所有之思想或想法和再度进入深切之完全安静休止状况中，越久越好。下次，回想独特之时事，假如你的思想还在回忆那痛苦情感直到某种程度，采用这方法再一次一直到你是完全由有关连之情感脱离出来。假如你再次还在感受那种需要去中和那情感本身，请参考此书中之第二章或集。

**禅坐修行以表达爱和宽恕**

**问题：我们如何（怎样）可以利用禅坐修行以表示爱和宽恕他人？**

**答案：**为了宽恕一个人，我们首先必须宣称我们的意愿本身，我们准备诚心去宽恕。接着，我们让此种意图面对我们的内在意识。既然我们的内心潜意识是大多数为形象和感觉，我们做这一些看见或表现出来我们内心的形象，张开来以便释放出痛楚和忿怒而对着我们所涉及之人士者。我们看见和感觉到这些感受分解在巨大之空无之间。我们感觉我们的心轻松一下，温柔或温和和平和宁静。那么，我们释放所有一切的思想或想法和进入那完全安静休止状态中之这种“此处和现在”禅坐修行中越深入越好。

为了利用此种禅修方法去培育或表示我们的爱，我们用同样之过程或进程正如上述者，除了我们将会看见我们释放出和感觉到那些温和，柔顺，照顾，爱护，感情，容忍，忍耐，爱怜和平和安宁之感受回着那些牵涉之人士。那么，记得放松自己，放弃一切思想或想法 - 包括了意愿，形象和想法刚刚形成或创立者 - 和进入那完全安静休止之状况。

**我们是否可以改变我们的意见？**

**问题：有一些意见我们认为我们绝对不可有的，但是却很难去改变。我们如何改变此不受欢迎成见？**

**答案：**改变一个肉体上之习惯需要学习另一个新的习惯，而它最少要一个月才可形立或建立起来。无论如何，改变思想上之意见却只须几分钟而已。

**如何改变一个意见：**你可进入一个完全安静休止状况而利用这种“此处和现在”禅修方法，安静地宣布或宣称你已经决定去改变某一个意见，那么接着释放掉所有的思想或想法而再次进入这种完全安静休止状况越久越好。你可以试验或测试你的进度，利用

去思想一个从前的相对之意见以便看看是否你的思想会不会反对或提出抗议。假如它依然反对到某些程度，那就重复上述之方法去逐渐静止那个顽固的思维。

### 我们可否改变我们的人格？

**问题：**很多人相信我们的人格是永久的或者很难去改变它。“我的性格暴躁和我相信一定需要严厉之优先权。许多人叫我顽固。”或许，“我是很有组织的，侵犯的和执着权势 - 那是有些人叫我是第一类之人格？”如何使一个人去改变一些特性或特点？

**答案：**正当社会倾向于相信人格是一个天赋或与生俱来者和固定的，一些东方的宗教和许多西方心理学家和社会学家相信人格是至少，有一部分是学问或知识，意见，形象和习惯的后果和思想所收集的和储存下来者。其中有一些宗教甚至辩护着那个思想已经收存了这和讯息经过了好几代之时间。那么，当你采取思想上，语言上，行动上之暴力或暴躁，这或许是你的思想早已记录这些例子，当你还在童年时代而与你父母相处在一起时，和你朋友相处在一起或观察电视等等。你的思想利用讯息或情报它所收集者 - 而那些讯息往往是来自错误之意义 - 和创造了思想和反应，而他人和我们自己却看作是我们的永久与固有之人格。它正是当我们认为思想是我们本身而那些储存了形象，意见，学识和习惯获取力量去影响我们和成为我们的“人格”。

如要改变我们的固执或固有特点，我们必须首先承认我们并不是只有我们的思想。我们的思想和它的样本只不过是它的一小部分罢了 - 这一小部分我们可以再度去控制它的和改变它的,那么它就不再控制和指挥我们了。

**如何改变“我们的人格”：**你进入那完全安静休止之修行状况中而利用“此处和现在”之禅修方法。你宣称你的决心去改变你那些“不需要的”特性或特点。你利用形象和感情，表现出那“不需要的”特性或特点。那么放松或释放你所有的想法和重新进入那完全安静休止状况中越深越好。重复上述之过程或经历或活动一直到你对於你的成绩感到满意。

### 对付孤独性 ( 单独状况 ) ：

**问题：**其中一个最困难之情感去对付就是孤独性或孤独状况。是否有一个方法可以去应付那孤独性较容易一点？

**答案：**孤独性之观念是紧密地关系到两个其他的观念，单独性状况和空虚性。我们通常感觉到单独或孤独当只有我们自己存在。但是并非一直是如此这样！我们有时会感到孤

## 此处和现在禅思修行

独，甚至处于一间有群众之房间里。这是因为我们感觉到一种空虚感。有时候，我们可以单独地但却不会感到孤单，尤其是当我们正在享受着单独的活动，例如阅读一本好书或观看我们喜爱的电视节目。孤单性，那么是一种状况或状态之观察或知觉力。它是一个思想上之观察或知觉力而使我们如何去对付有关之其他人士。我们之中很多人恐惧不要隔於单独或孤独。这种恐惧由思想所创立的，正如空虚性和孤单性之感受。我们不必去恐惧单独或孤独。而那种完全静止休止之状况使思想平静下来和让我们感觉满足，不论我们是享受他人的陪伴或我们本身之陪伴。那种绝对完全安静休止之状况允许我们去认识我们本身是完满的和从未空洞。

### 如何消除羡慕和妒嫉：

**问题：**羡慕和妒嫉似乎喜欢很自然之感情！但是他们（她们或它们）也可能是很丑恶的和有破坏性的。我们是否要消除我们之中的这些感受？假如是如此，那又怎样或如何做？

**答案：**羡慕和妒嫉是来自主人本身之观察或知觉上之思想，缺乏，或者伤害本身者。我们或会感到羡慕因为某一个人或他人之事业是比较成功。在此例中，我们的思想去看见或视为他人之成功而当作自己本身之失败或伤害到我们之本身之自我自大性和自我价值。这种错误之观念伤害到我们或我们周遭之其他人士。我们需要去教导我们的思想或想法去表示欢乐他人之欢乐和安乐。我们可以做到利用以设身处地之情况和感受他人之情感。我们接着可以进入完全静休之禅坐修行之状况去静止你的思想和允许我们去感受感受较多欢乐。

我们或许也是妒嫉，因为我们以为那一个人或那个人之爱情或爱好是属于我们的。我们时常感到如此，因为我们的思想观看到缺乏之感觉于我们本身之内。此种缺乏或需求造成我们寻找爱护和去严格地去爱他人。在此寻找过程中，我们或许会尝试去适应他人和他们的爱，而要求本身主权和服从他们之要求者。为了对付这种妒嫉，我们首先要了解或明白真爱是无限的，它并未要求或强迫，它也不是有局限，制止或遏止。每一个人无限之爱於本身内和无限之爱与他人共享。为了应付思想上之不正确观感或不当见解，我们需要使我们的思想明了和经验自我完美之感受。我们不能做这些通过那完全安静休止状态 - 那种休静状况允许我们去了解我们的本身之完美完全状况和我们的爱情，全在我们内心中。

### 另一个静止休息或宁静之痛苦

**问题：**在与朋友和家庭成员辩护时，我常常感受到最困烦或困扰的，而当另一个人是肃静的或表现不干预或不理睬的。这种肃静有时候伤害你，困扰你和忿怒或激怒我，超过了讲话。这是否与我的思想有关？

**答案：**当你正是首先发怒时，请想一想过去的辩护。那可能有一点存在辩论中，而导致另一个人发怒也是如此，和停止了讲话和离开你。那这样的情形令你感受什么？那你是如何反应的？

肃静是一种强大的和经常使用的武器在关系中或亲属中之关系 - 两者皆是良知的和没有良知的。此处，我们需要去明白在思想上之水平发生了什么事，有关双方之辩护。在上述之例子中，你或许朝着另一个人走去。另一个人之肃静可会常是悲伤的，因为它是一种拒绝。我们的思想恐惧拒绝，那么我们向着另一个人走去。或者，你或许已经保持安静，反击另一个人之安静。为什么？当我们利用肃静作为一种武器，我们经常利用它去处罚其他人士，去拒绝他们，而使他人先讲话，使他人向我们走过来。它是一种精妙或完美之方法去获得控制和力量当与他人交替地采取反应行动时。无论如何，记得这是巧用法，是思想上之一种小计。我们的思想要控制和力量，因为它时常感觉无助的和需求的。一个人利用肃静作武器或许不是专心地去利用它。那个人或许是无助的，因为思想是在控制中。它是处于自动性之驾卸者，思想上却感受到恐惧，恐慌和迫切需求者，和当时反应着去舒服它本身或安慰它本身，而试利用从另一个人取得舒服或安慰。是否另一个人慈悲为怀或宽和或开始另一个权力挣扎之圈套。

这两个人牵涉於这些谈话中是被困於这个圈套中，因为他们的思想和他们的思想上控制着他们的情感和行动。这个圆圈只能停止当一个人停止反应中之思想或在思想上作出反应。一个人只能停止再行动他的思想当他一个人了解完全肃静休止状况和内在之完美状况。

还有另一种肃静而它很可能非常破坏的或摧残的。一个紧张关系之终结没有任何之解释。人类的思想有一个主要紧凑之需求解释，当它关系到情感上之伤害和高傲之伤害。它需求和找寻一个可安慰和减低痛苦。这个完全之肃静处于关系之终结可以造成思想去反应而责备另一个人或自责他自己。只要给予充分之时间去扭转，思想最后可以迈向感觉和行动之暴力对着自身和他人。或许我们不应该集中焦点于 - 路途而它的关系却告终，但是事实上，它却反而终结了。

还有另一种肃静。关系必须终止当他们是注定要终结的。一个关系如何会终止是证明那个在当时注定了会的。我们必须告诉思想去释放它的需要去解释和证明公正地，那么，我们可以向前走，与我们的过去处于和平或和好中，有时候，我们或许无法获得那个解释。

它就是这样 - 时期：

**问题：**有一次，当我走出一座佛塔时，我听见一个乞丐请求或哀求我施舍，接着我立刻从我袋中拿出一些钱。我看着他，他竟然是一个青年，人又健康。我正在忧疑我是否也应该给他钱！为什么？为什么不可以？我感到惊奇和想不透为什么我应该不应该赐舍给他！如果我不给？或者如果我给，那我是否成为一个“鼓励者”？那他是否会讥笑我因为我是那么易受欺者？我的思想一直在犹豫不决……我应该如何应付此种情况？

**答案：**我们的目标并不是去分辨在哲理上之对与错或正与邪，有关我们的行为上之慈善表现。反之，我们的目标是明白和简化我们的思想。假如你自然地要给钱，那就给钱而不必有内疚。假如不是如此，那就将钱放回袋里去。你的思想应该只知道，“我看见和听见一个乞丐行乞，我要给他钱。”就只是这些！ - 时期。我们停止此种想法从自动地去分析，判断，研究，和批评。再者，如果你要给某一个人钱，只要金刀离开你的手，那就一切完毕。 - 时期。千万不必再去考虑你的金刀是否因你的喜爱而用它。或者，我们也应该思想到贷款这方法。只要一旦金钱离开我们的手中，不论是金刀或财产，它绝对再不必成为我们的思想负担了。

当然，当你以为应该有必要去分析，判决，研究，试验，或批评，你可以允许你的思想去执行这些任务，但是只有在内在之和平中进行。假如你允许你的思想去习惯性的和自动性的去分析，判断，和批评，在你的思想却是你的主人。当你的思想是你的主人时，你将会感受到你自己是在感觉你的情感和再反行动根据那错误之解释或定义而是由这个混乱之思想创造出来的。

我是对的。你是错的！

**问题：**当你发现其他人士以他们的意见强加于我们身上时，你如何应该去应付他们之意见？

**答案：**一个意见是没有什么的，它只不过是一个意见罢了！对那个人而言，它永远是一个“真理”，因为是他发言或讲出来。虽然如此者，这个人有权利去相信这个“真理”。而它竟是如此而已，我们却也应当尊敬的。假如我们没有同意他的意见，很简单，只是避免去辩护它。那种行动表示一个可能之潜在之内在挣扎叫做“你是错的和我是对的”之立场。真正之和平不只是去避免外在之辩护，但是，也是避免它内在。你甚至可以保存或保持外表之“安静”，注意小心你的思想，是不是再争论着和说出来，“我是对的，你是错的”不休止地。

消失或脱落于那个“正规”的思想或想法：

**问题：**利用这种“此处和现在”之禅坐修行方法，我已经获得相当之控制我的思想运作历程。无论如何，每一个人有时候，一个词或成语或者所见事物将会突然间挑起一个强大之不良思想或情感。这个发生得很快，实在我也控制不来。虽然当时我也警戒着那不良的情感，但是太迟或太慢了，因为有了已经“跳出去”之现象。那我怎样去应付这个？

**答案：**有时候思想和情感发生得太快，实在无法抓到它。我们的思想可以突然地想起一些资料或数据和情感，完全自动地。当我们被突如其来之不良想法或情感控制，我们必须只是承认它或接受它和安慰我们本身，因我们最少已有了一个立即之警戒心，而知道它的出现或存在，它实在是迈向内在和平之一大步。同时，这些事故发生是一个提示我们依旧是人类罢了，我们依旧还拥有这并不很神圣之性质。我们可以学习如何去容忍和耐心，对我们自己当我们正在这种过程中成长或长大。

非再活跃，因为是非活动，而是安静，聆听和处于和平之中

**问答：**什么是真正之聆听和真正的安静？我们如何可以达致这些和真正之和平？

**答案：**这些艺术只是同一个目标和方法之不同边缘：完全安静休止状态。你可以阅读它作为个别的练习，但是明白或了解它们全都一起工作，尝试达致某些东西。每一个练习也是很自然地引发去其他的人士。

**非再活跃之艺术：**非再活动是一种行动造成意愿上之行动和非行动，而只是代替再行动自动地去对着我们之感觉和思想所看见的，因为我们的思想有一个长久建立起来的对着我们的感觉和看见者。我们的思想有一个长久建立之习惯去再活动，我们需要去警戒当这反应发生时。这些思想激怒着感觉，和感觉激怒行动或引发行动。当我们的思想是要建立想法和感觉在处于一种再行动之熊态，我们应该进入这种完全安静休止状态去中和我们的思想之习惯上之再行动。

**能够保持安静之艺术**是可以保持那安静同时外在和内在。肃静是一种强大和时常利用的武器於我们关系中。这表示我们的思想是处于一个“无言无思”之情况之处境，并没有阻止任何意见或观念和不需要去讲话。但是在什么时候有必要保持安静？它却是需要，当我们一有一个机会当我们之谈话或可造成痛苦或不至於带来和平和欢乐给别人。当我们相信什么我们有了要说出口之“必须”或“应该”而说了，我们应该安静，因为它是“对的”和“必须”或“必要”的。这种**信仰**，是个人之意见，是不一定“对”的，对于一个人而是我们对着他讲话者。我们应该也要估价我们的理由因需要去说话。那一个人是否有请示我们的

## 此处和现在禅思修行

劝告，或许我们刚有一种需要去给予劝告或者去演说一番？这种最安全和或许最有帮助之东西是去做的却是去聆听而处于完全安静休止状况中而拥有一个开朗之心，去练习聆听之艺术。

**聆听的艺术**是要去注意地聆听他人而处于完全安静休止状况中：思想保持永久开朗而毫无辩护，反（再）行动，分析，形成了结论或者寻找了答案或解决方法。我们或者安静地祝福那个演讲者和平，正当我们在聆听着，全神贯注地。我们聆听着已经讲出来和未讲出来之消息或讯息，尤其是它背后之安静，这是如何我们联络他人。当我们在聆听一个人，那感情容忍和完全安静休止状况而处于我们内在，可以达致而出去中和任何不良之情感有关於那个说话者。

**处於和平之艺术**：有一些人相信这个宇宙是在进行运作之定律或理论，是有生俱来完全的和毫无差错的，我们只是这个十全十美之完美中之一小部分罢了。假如我们的思想看待生命基于此种观念，它可以真正地处于和平中。在这个较大之图像中，所有可用之选择是有生俱来之十全十美之完美：人类，事务，时事和东西原都应该处于那特殊之时间。由这个观念，一个人可以接受所有的他人，所有之生命状态正像它们本该如此这般。这也是适用于我们之内在世界。当我们向内看待着和发现那有一个需要去作内在改变，我们只是在进行着只改变我们所能到者，和我们和平地接受任何东西我们不能改变的。

### 和平或消极状况或非主动者

**问题**：这种“此处和现在”之禅坐修行方法似乎在问我们在生命中必须保持消极的或非主动者。它是否在要求我们去保留我们的情感和留住我们言语和行动？

**答案**：此种方法并非要你“收起”你的感情或思想在任何方法或方向中。它教导你去再度控制你的思想，那么它不必自动地反应在某些方法中而去导致不良之情感，思想和行动。这种“此处和现在”禅坐修行者经常好像较安静和较保留的。这并非因为它们在收留或收回任何东西或挣扎中。这种外在之行动是内在完全安静休止状况之直接证明。

### 思想和社会

**问题**：我们的内在状况是真正影响我们之外在世界，我们的社会？

**答案**：我们的思想和感情是一种精力的形式。这种精力从我们的身体中放出来，和反应着他人之精力和身体在我们四周。当我们的思想是处于完全安静休止状况中，它不会经验到不良之思想和感情，那么它并没有放出任何不良之精力。我们之完全肃静状态中之和平

放射出相关之和平精力。再者，当我们不再处于完全安静休止状况中，包围着外在之精力而它们可以影响我们。无论如何，处于完全安静休止状况中，外在之不良形势或成分不能够接触我们内在之和平安宁。取而代之，我们内在的和平安宁自然地接触了我们四周之每一件东西。这就是表示我们可以避免外在或外来之混乱去接触我们的内在之世界，但是我们之内在之世界自然地影响到那个外在之世界。这是为什么当我们的思想是受到干扰时，我们可以严厉地去调解或分解我们外面世界之稳定状况。假如我们利用或采用这个对付世界冲突，当它们发生时，我们了解或明白那看待或应付冲突，只是招呼或称呼另一个冲突之“象征”或“形象”：那种冲突有关一个人之思想，个人之想法。最有理念或论理性和必要之方法是去了解真正之世界和平是首先寻找和平，而处于我们自己的思想中之个人水平。在此方法中，我们可以最少结束我们自己之贡献或献出于世界上之冲突和痛苦。

#### 我们的思想之表现或任务当作“问题”之解决者：

**问题：**我们的思想有任务快速地去解决问题是非常重要的。为什么你不要你的思想去“解决”问题？

**问题：**思想上之不可相信之能力去分析问题和产生战略和解决方案是实在伟大，巨大和重要的。无论如何，它是一种能力而我们要完全地控制着，一个人之未能造成痛苦于他人身上或在我们本身当我们的思想自动地开始分析和解决问题，它或许可以实际上企图满足它自己的恳求去解决问题和成为问题之解决者。我们的思想或可以辩护，分析和解决方案而不必去关切另一个人，甚至要求或欲念要求那些劝告。假如思想证明它本身是一个问题之解决者。假如人民或他人不同意我们，我们或可以感受到不安，或拒绝我们的劝告。为了要控制这一些过程，我们可以利用这种完全安静休止状况。在完全安静休止状况中，我们可以注意地聆听和不主动地或非正当地有关肃静安宁和肃静考虑解决方案。在肃静休止状况中，处在安静状态中，当他们不同意时或者不理睬它的意见和缺乏需求去解决，我们的思想是更加有准备去接受其他的人，

#### 受到伤害之自傲或骄傲：

**问题：**当某一个人批评我，我感到无可避免地受到伤害。我感到侵犯，使人发怒，和防备性者。我的思想不停止地辩护，甚至好多天发生意外后。它防备它本身和攻击那个批评者，正像复仇者一样和轻视者一样。为什么我们的思想竟会反应得那么强烈？

**答案：**我们的思想或许受伤害，因为下列一个或多个之理由：...

## 此处和现在禅思修行

- ( 1 ) 批评是不真正对的或不正确的。而思想感到不公平或不公道和强大或强烈地受到污辱。
- ( 2 ) 思想被迫去面对一个无聊和明显的事实或有关它之真理。
- ( 3 ) 那个批评却粉碎了一个生命中长久宝贵的自我形象和自傲。
- ( 4 ) 思想接受批评，当作对本身之严重和残忍攻击。

这些反应是自动地反应和回响而它有关于思想上之证明意义。当思想感受到任何方式之攻击，它倾向或意欲缚住，尤其当它的证明意思是强烈的。不论任何时候，你受到他人批评，你的思想自动地反应如此这样，你首先需要去从你的思想之反应中解开你本身，去承认它原本亦复如此。假如你已经注意到这些反应，像由你本身之分开来，你已经减少你的证明思想上之意义。那么你亦可以中和你的思想上之反应而进入那完全安静休止状况中。你或许需要去重复这个过程而应付那不同之情况好多次，因为你的思想可以完全放弃或放开这些习惯上之反应。

## 思想和自杀行为

**问题：**在自杀行为中，思想是扮演了何种角色？

**答案：**大多数行为或反应行为中，或许是一种过程中包括了思想或想法，情感和重复之结果之后果。

- ( 1 ) 思想面对现在，实际或真实生命之处境或情况和那么招致相关之形象和情感而由於过去之记忆中者。
- ( 2 ) 我们重新再经历过去的错误和邪恶或不良的感情和再次与现在的情况联系在一起。
- ( 3 ) 思想接着重复这些想法不停地造成我们持续地去经验那后果之不良感情。这些重复建立於它本身上一直到思想可以不再更久去分离思想法，情感，记忆和现在。这些全部结合在一起创造了一种经验而是继续之痛苦和透澈的苦楚。
- ( 4 ) 这种经验导致或引发反应。

一个想自杀的人是思想上之过程中之一位牺牲者。

### 情感对关心或不冷感：

**问题：**这本书倡导情感之培养或培育。而情感是否与不关心同样？

**答案：**用日常之语言，我们经常采用“感情”和“关心”或冷感交替地。实际上，我们经常使用这两个词语交替地与“同情” - 一个文字可以有一个稍为不良之意义。在此书中，无论如何，我们用“情感”和“关心”很优先者，和非指可怜或同情 - 一个字可以表示。首先，情感指关于对他人之痛苦之警惕强大，和那种欲念去减少或缓和该痛苦，关心，另一方面，却是关于与他人之情况有所分别和有关他人之情感。然而，关心可以最后引发至情感，但它们却是两个很不同之两种东西。这些区别可以似乎很小，但是在思想之水平上，这两种过程却发生关心或关怀发生於我们正常之思想。当我们受到一种情况之对抗而迫切需要关心。我们的思想发现同样之讯息在我们的记忆中和回忆它们，那么我们可以重整那些相关之感情从我们的过去来者。我们是推进我们过去之经验连同其他人士者去尝试明白它们的情况或境遇。因为它是在我们的思想中，我们实际上并非确实生活於他人之情况中，我们也是不能肯定我们之思想之准确性 - 思想或可以被误会在它的选择和前进或相比。关心或关怀依靠我们的思想（经常错误的）之判断。

情感发生於警惕心而它关连着完全安静休止状况。我们的思想是安静的，但是我们是处于高度之警惕心。这种警惕心让我们看见我们本身成为宇宙之一小部份，分解介于个人自己与任何东西之界限。在这种情况下，我们警惕着痛苦和忍受苦楚於每一件事物在我们之周围，因为我们是我们四周围中所有东西中之一部份。在情感中，没有本身或外物，在关心中，无论如何，还是有个人本身和他人或其他的两者皆有。和甚至虽然我们的思想是静止的和安静的，当我们感受情感，我们还是感受到情感： - 感情是充满爱心的。

当发展感情是比较需求的，比关心更甚我们小心着你没有避开情感全部而尝试去避开关心，很多人，在培养中之感强大地去避开关心。关心和情感是自然的预兆或前导对于警惕和情感。当你调解和发展你的经验有关完全安静休止状态者，你的倾向导致关心将会自然地减少而感情将增加。

### 什么是精神培养？

**问题：**这本书常常提及“培养”或“培育”於不同之许多水平。什么是精神培育？是否这种禅坐修行方法一种形式上之精神培养？

**答案：**许多东方宗教和文化有一个观念关于精神培养而它指出或有关于一个人之决定成为一个僧侣，尼姑，或宗教牧师或传教师。最近，在一些语言中，而这个词句关于精神培

养已经广大至包括或包含其他生活现象或形象。一个人可以“培育精神性质”于一个人自己之家庭中而不必去采取任何正规宣誓于一个特殊宗教。在此本书中，我们解释精神培养像一种尝试或企图去达致一个人关于宇宙之警惕心和有关一个人本身关系到痛苦。任何尝试或企图去帮助人民去明白真理有关他们本身和解决痛苦是实在一种精神培育。它不是关于“走开去”从外界世界中离去，但是却是放弃我们之内在牵连关系与事物。正当，许多人离开他们平常之生活去正规地奉献他们的生命于精神境界，我们相信人民可以也是培育此种他们日常生活之警惕心。

有一些人相信我们全部是在培养，不论你或我们是否知道？生命是一种培育和修养。在此意见中，我们之中有一些人也有警惕这种培育和修养而其他人士却没有。只有一个不同点是如有警惕心或可达致培养较容易一点而培养却不必包含那激烈之沉思禅坐或严肃之孤单 - 有一些最大之功课或教训是来自我们最重要之关系。在我们的关系中与我们所爱的人和甚至与我们所认识之朋友，我们可以学习到奇妙之教训或功课包括情感，仁慈温和，和无条件的爱。越南人有一句话说，“家庭是最高之培养地方，其次是市场，再次是寺庙。”假如你相信生命本身是培养，那么所有的行动 - 包括知觉性或不知觉性的 - 是一个和其他人士在你的四周之一部分之培养，因为每一件时事或发生事故和情况无可避免地提供了给予一个人的机会去学习一些东西，在一方面或另一方面。

这种“此处和现在”之禅坐修行方法可以是精神上之培养之一种形式假如你希望去看待它这个样子，它肯定是配合我们广阔之含义或涵意。无论如何，你或可解释精神上之培养不同方式或者你或许希望利用禅做方式于你的生活中不同的目的。只要你的宗旨是包括了你自己的欢乐之寻求和其他人士之欢乐，你可感觉自由自在地去利用禅做方式于你的生活中正如你所喜欢或喜爱者。 - 不论有没有精神性质或培养方式中之任何一种。

### 你的权利“不要”去培养或培训：

**问题：**我感到悲伤有很多我的朋友和家庭从不关心或注意到精神培养之事实。他们很不快乐和从未能警戒和我知道它可以帮助他们 - 但是他们却保持不感兴趣和有时候甚至抗拒它。那我应该做什么？

**答案：**假如有权去“走向一条路途”，其他的人士也是有权不必去做的。当其他的人士看到不必去培养，我们尊敬他们的选择。他们当时之选择是有一些重要之重要之目的。而代替感到不忍耐关于为他人带来良好之改变，我们必须提醒我们自己而那个宇宙允许永恒之地方和时间以供生长和改变与变革形式。关于我们自己，假如我们继续感到困扰因他人之拒绝聆听或者继续去感受一种需要去改变他人，或许我们必须停止和反映出来内在本身。我

们是否感受到困扰因为思想本身相信它自己的程度是比较高和比较好过其他人士的 - 和它需要认同这个？我们是否会感受到此种需要因为我们的思想却不准许其他人士之“知处”或“缺点”？假如我们再测验一下我们自己的理由和行止或前进我们或许要 - 或许不要 - 寻找结合存在于我们的思想而它是我们或会去招呼或应付者。

将此书交给其他人士：

**问题：**我发现这种禅坐修行方法是很有帮助的，那么我已经将这本书给予那些人士而好像很不快乐者。我感到惊奇，虽然很多人对此本书并不感兴趣和不感需要去练习它的。这是很令人感到失望或挫败因为我知道它能帮忙他们的。

**答案：**假如你想要将此书给予他人，你就应该知道只要此书 - 或任何书 - 已经离开你的手，而它却与你毫无关系者。你已经履行你的任务，而有关于以前关于培养之问题，我们不应该让我们的思想造成我们感到困扰因为其他人士并不会像我们所希望他们如此做者。同时也是人民或别人或许会看见我们的意图或企图完全不同的较我们所说者不同其他人士或者感到我们的企图或意愿相当不同实较我们所谓不同。其他人士或许会感到我们要给予他们这本书因为我们想要去改变他们或也或许因为我们要展示或表演我们是较好或较前进或进步的。或者可能他们感受到我们期望他们去改变，和我们或可能去做，尤其是假如他们是所爱的人。这些观察或所见或者会造成愤怒或反抗而对其他人士而言者。因此，绝不可期望别人之允许或准许或改变他人之一切者。请记住所有之一切东西皆有它们之本身时间性者。

利用或实用这些功课或学业：

**问题：**这本书内之意见是容易明白的。但是当我去测验它们较密切时，它们却是很困难的“功课”或“课业”而在日常生活中加以训练者。它是不是实在可能去运用这些意见和取得或达致永恒或永久之和平安宁和欢乐？

**答案：**我们实在相信每一个人或任何人都可明白这些观念，运用它们和达致长久之欢乐。当我们运用这些观念或许会困难最初的时候，它将成为较容易，只要有耐心和一些献身。这本书或许好像在讨论很多不同的题目和意见，但是它的主要点 - 和最重要之“课业” - 却可以简述成一些要点！

首先或第一，我们的思想只是我们之一小部分。我们并非只是这些学问，意见，习惯，和错误观念之总和 - 我们是更多的和更繁者。

## 此处和现在禅思修行

第二，这种思想是很混乱的，结果我们却失去了我们内在之完全肃静休止状况。这是那些造成我们大多数之痛苦。假如我们再度控制我们的思想，我们可以利用它於生产方法和我们可以胜过那造成痛苦，而所有必须去做的是结束我们差错证明有关我们之思想和重复再建立我们之内在安静休止状况。通过这个，我们可以停止我们的思想去伤害我们本身和其他人士，和我们可以生活于和平中之生活里。

## 第八集 ( 章 ) ( 篇 )

### 简要

此处是本书之要点之简要或简略与如何练习之一些指示：

- ( 1 ) 我们的思想并非自身。我们也非那个思想。
- ( 2 ) 我们的感觉接收和调换或传达讯息予思想。思想“看见”和解释这讯息基于它的学问或学识和感觉储存于记忆之银行内。当我们误认我们自身与思想混合在一起及相信我们是那些感觉和想法，我们将成为悲哀或哀伤或欢乐，完全根据思想上之指示。
- ( 3 ) 痛苦是任何感情而它是并不快乐的状况，任何状况中而它不是和平，和任何行动而它不会来自感情上之慈爱或怜爱。这个包括感情和行动，我们并不正常地认为痛苦，例如忿怒和复仇或报复。
- ( 4 ) 一种完全安静休止状态可以阻扰思想上之控制我们之感情和行动。这种完全安静休止状况不只是思想上之静止 - 它是一种自然之肃静於我们体内而它允许我们处于和平状况中，一种状态属于安静之全部或整体性。处于此状况中，我们是无能接触到我们的思想上之习惯而它却创造了需求和期望。在这种状况中，我们可以带来和平予思想和身体，因此也带来了我们生命中之和平或安宁。
- ( 5 ) 这种“此处和现在”之禅坐修行方法提供一个每日之禅坐修行以达致完全静息休止之状况。为了解除或减轻我们和那些在我们周围之人士之痛苦，我们可以为我们带来完全肃静状况在我们之日常生活中。不论你是做什么的，尝试去保持一个某种程度之联系状况而存在于那个内在之完全肃静修正状况。
- ( 6 ) 实际之运动或练习是在完全肃静休止状况中去聆听和谈话。这就是聆听和反应与一种绝对或完全不需要去分析，判断，证明或辩护和问题之解决。当这些任务中之一些或任何一个成为必须的，我们应该执行他们，而在完全肃静休止状况中而代以允许思想去做它们习惯上和自动性。

## 此处和现在禅思修行

- (7) 对他人所做之判断是来自我们之中的一种需要，而那思想所已创造者。这种需要是自我重新肯定，自我安慰和自身之提升中之一。这个需要驱赶我们去行动而脱离了暴力，而它可能对我们周遭之人士而言是很有伤害力。而代之以暂时缚愈我们的伤口而去攻击他人，我们可以永久地了解我们的整体完美性及和平而处于完全安静休止状态中，那么我们也不必再去伤害他人通过那种判断。
- (8) 完全休止肃静状况不是行动之反义或反面 - 它并不表示在生命中或生活中之非行动。生活于完全肃静休止状况中表示我们生活中没有跟一个内在之生命挣扎在一起和这种情形或境遇是我们所面对。外在而言，我们还是照常生活和依然应付那“面对面”与我们目前之现实。内在完全肃静休止状况不是表示外在不动者。

### 此处和现在之格言（座右铭，标语，箴言）

我们称最喜欢之词句而它可以容易用于“此处和现在”方法中，我们的格言（座右铭，标语，箴言）或有时候玩笑中指为我们的“口号”或（圣言）。

- (1) 我们之中有一些情绪暴躁者或坏脾气或偏向多言，喋喋不休者，对我们的伴侣而言者和我们之儿女有关于细小之事情，例如家庭中混乱，杂乱不章，而不能好好地榨出牙膏，或没有清洗玻璃杯者，在喝了橙汁后等，这个格言（标语，箴言，座右铭）可以帮助你减少那喋喋不休或噜苏和忿怒之反应：- **“假如这不是杀害任何人，那可不要紧了。”**
- (2) 关于我们之一些人，他们的思想习惯上分析和判断，我们可以练习停止那种倾向而当数分钟内由我们的感官收到讯息时。当那思想收到讯息和当它尚未跳向（趋向）一个解答时，停止它和告诉它，**“那够了！”**或者**“暂停一下。”**
- (3) 我们当中有一些人习惯上喜欢对他人表示意见者，需要他人去跟随我们之信仰的规律或条件，我们必须时常告诉我们本身，**“那可没关系。”**
- (4) 我们之中有一些人，思想时常会被问题的忧虑和投诉所占据着，或者它会帮助假如我们思想对着我们本身而言而说，**“那它可会更糟！”**

(5) 请记住第三章中所言及之日本禅僧之故事。在他全部之生命史中，好和坏，他只是安静地说一说，“是吗？”而另外安静地再继续他的生活。这位僧人已为我们作了一个榜样。当我们面对每一个境遇时，而生命中，所创造出来者。或许我们也可以安闲地尝试去说，“是吗？”而带着微笑在脸上和心中之和平安宁。

\* \* \* \* \*

谢谢你们陪同渡过此路途。我们希望你们会发现此书在某一方面或另一方面是有用的。我们要提醒你那个目标或目的是去建立一个内在之完全安静休止状态，那么我们可以培养一个深切的感情和发现一个较高的警惕心在我们本身之中和我们四周之所有人士。这种“此处和现在”之禅坐修行方法是唯一的方法在许多的方法之中，是去建立那种内在之宁静。只要你一旦已经发现了完全肃静休止状况在你身内者（而不论任何方法你所选择者）请你利用或采用它去培养较深的了解和情感。只有这些将会创造永久的欢乐或安乐予你在个人方面和给予全世界整体而言。

谨祝你们和所有人类发现或找到真正的和平，欢乐或快乐和明了於生活中或生命中。

-----

这本书的更短篇章，你可以采用英文版，西班牙文版，法文版，荷兰文版，越南文版与中文版，完全是免费者，只要你浏览我们的网际网络。在此处你可以发现一段落之文字可供印刷或出版者，和一本 e 一本以供装载。

“此处和现在”禅坐修行方法基金

Goleta, CA 93117 USA

网际网络(Website) [www.hereandnowmeditation.com](http://www.hereandnowmeditation.com)

E - 邮(E-mail) [info@hereandnowmeditation.com](mailto:info@hereandnowmeditation.com)