

BOOKLET

小册子

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

(简绪者)

Mimi Khuc + Thanh-Trieu Nguyen

此小册子系由“此处与现在禅思”之再版：“一种迅速与有效力以克服痛苦之方法”由 Here & Now Publishing, 出版，版权所有©2004 Mimi Khuc 与 Thanh-Trieu Nguyen. ISBN:1-59526-232-6.

此本书册或许可以再版或翻印与自由地分发！

“此处和现在”禅坐修行方法基金

Goleta, CA. 93117

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

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

# 目录表

## 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

意识的印象不准确性

思想上之必须和不必要

我们思想或思维力的无尽过去和无尽将来

**第二集：我的钥匙：此处与目前禅思修行基本上之此处和现在之观念利用此处和现在。**

经历此处与现在：

水准(一)：进入“静止”状态

坐禅修行

睡眠的静思禅思修行

自疗，控制压力和缓慢老化的过程或程序中和过去之因果或报应

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

这本书中的其他篇章

总结 ( 简要 )

## 序言 ( 开场白 ) ( 前言 )

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提供在 e 网际网络上之一本 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。这本小册子成为一本书后，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。

这本书是一本新的简缩之版本，和再次可以提供於不同之语文于我们的网际网络中，而且是免费的。

这本书全本只有八个篇章，而其中四个篇章是用在此书中，而你可以发现另外四个篇章於此书之中段部分。

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。我们将不会讨论某个宗教或思想派之观点。实际上，绝对没有任何方法或信仰是超越一个者。

**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！

这个篇章是采用的版本，来自原本之篇章

## 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咨询训导人与一位年龄三十岁开外之年轻妇女。

**咨询训导人：**嗨！我可帮助你吗？

**妇女：**似乎一切都完全错了！我需要帮助！我需要有一个稳定的职业。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！

**咨询训导人：**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吗？

**妇女：**是的！我一些朋友！

**咨询与训导人：**他们是否也快乐？

**妇女：**那么！也未必罢！

**咨询与训导人：**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！

**咨询训导人：**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要我们的父母之爱护，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或缺。一旦我们做出这些，没有任何东西是真正

重要的。如果你有了那些你所要的一切，那很好！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。它夸大喧嚷不停，有关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？

### **思想或思维境界 - 痛苦与它的同谋：**

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感受。

我们完全的痛苦定义就是如下列者：

#### **• 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，噜嗦，缠绕，轻视等等。

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。

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！

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噜嗦吵闹？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。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 ) 之一个很特别和重要人类不能操作 - 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。

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状况。

## 思维力的功能 ( 意识的功能 )

### 意识的印象非准确性：

意识的第一个问题是它的意识的印象非准确性。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二个例子：

**例子 ( 一 )**：你的眼睛看见你已种下一个种子。那么不久后，你的眼睛却看到在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。

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？因为眼睛只看到种子的播种和一棵数的存在。

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 )**：一对夫妇性爱后九个月，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是我的儿女。”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。

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。

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。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。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。它会噜嗦起来甚至丢弃一些忿怒之颁发或激动忿怒。

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。

我们作出判断之最简单方法是基於基本上之观察，而由我们的五个感觉而达致者。正如我们从以前之出版部分观察到而我们的思想是由我们的五个感觉而获得者，而再将旧的信息加进去 - 通常是不准确者。而这些旧的信息或讯息包括意见与价值。这就是我们的思维构成判断或判决。

• **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。我马上（立即）知道他们的价值 - 属于那一个社会阶级。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。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，对于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。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。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受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，当我们拥有一些金钱等等。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，对於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。

当一个男人噜嗦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。我们要丢弃它自动机师。目的是有能力作出选择，对於这许多过程和用法 - 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。只要一旦我们成为我们思想的主人翁，我们可以耕种或培养它正确有用的品质，例如创造能力和警惕能力。

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跟我们他人之关系。我们已经作出一个介绍对於思想的过程。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种方法发展於世界上 - 但是我们发现了它是我们目标或目的之一个最简单，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。

这个篇章是采用的版权本来自原本的篇章

## 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，可以帮助我们去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。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。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安宁和快乐，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。一般上言，我们集中注意力于某一物品或事件，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。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关系之内在安静休止。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顶峰。

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。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。

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展在情感上和思想上之境界，只在数天之内。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。

### 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日子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，在这种情形中，你所应该做的是你作一个深呼吸，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。

**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 and 通过感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罢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，一般上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 ) 对于一些人而言，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醒觉之两个状况之中。

### **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。

第一水准解释基本的方法用于使思想力安静而进入禅思宁静状况，将内心启开予感情，而教导技术以供自我治疗，防止老化程序与增强管制方法。

第二水准教导如何加深宁静禅思状态。它也包括高级运动以训练维持宁静禅思状况于日常之生活与中化副性之感情。（冲淡）（参考此书）（“此处与现在禅思之宁静”）

第三水准包括精神上之培育之方法而利用“此处与现在禅思宁静”

（参考此书，“此处与现在禅思宁静”）

### **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，尤其是松弛你的筋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。这种练习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。我们指导双双之潜意识和我们的思想力而保留于安静休止状况中甚至在睡眠中。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。

### 自我治疗，防老化程序与操控紧张情绪

供自我治疗：在有规律化禅坐数分钟后，你可以告诉你的思想安静下来，处于康复之地点，而后迅速放松你的思想与再度重入宁静禅思由一分钟至三十分钟。（假使宁静禅思是在全身之系统，例如血液循环系统，淋巴液管，神经等等，那么将你的思想置於你的头顶上。）

提供予紧张之神经管治与维持法与防止老化之程序：

- 作最少十五分钟之“此处与现在之静坐禅思”
- 每天一天内作经常一分钟之静坐禅思以防止紧张之情绪扩充或增强。
- 每次当你想要入睡，作一项缓慢与深呼吸，放松与告诉你的思想与你的思想与你的感受之第二感在睡眠中宁静下来。
- 每次你如有负性或负面的思想或想法或感觉，你可以作一项缓慢的深呼吸与进入宁静状态最少三十秒钟。

千万不可忘记你的面貌的样子之观察，在禅坐后与禅坐前之效果。

## 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。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。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。

### 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。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：**

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之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 - 它是比较性者与其他精神上和宗教性之传统者。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。

此篇章是从原本的篇章录用诸

## 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，你不必要去改变你的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现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。当我们长大后，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地伤害我们 - 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。它今日绝不应该会下雨。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，在於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，甚至虽然我们己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去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”之禅思修行之状态中。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。我责问着这些想法，意见和个人见解是否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，争辩或甚至感到奇怪...

### **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需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) 根本上不必去更改那意见。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。

只有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，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，我们并不能照常进食。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，和我的健康也是不再驾快或震动的，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於现在或今日。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他的无表情，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！”老师回答：“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！”老师回答：“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和完好的 - 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却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）因为他们在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，阻止我们爱他人和经历爱的欢乐？爱的欢乐根本和分离的痛苦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于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效忠之冲突感情。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。

### 我的是比你的较好或更加：

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，某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她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，我或许可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 - 和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：“我是我，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哭或悲痛万分。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！”。

## 这本书中的其他篇章

下列为这本书中的其他篇章中的简单描述：

*第四章：“此处与现在”之自我治疗。*这篇中之此部分是讨论如何利用“此处与现在”禅思修行方法来医治。利用此方法，你可以实际上观察你的痛苦减少只在数分钟内。此方法是很有效果的，我们深悉（知道）有很多禅思修行者，尤其是那些人士，而他们的禅思修行目的是一种精神上之启迪，或开发，而不喜爱一种思想或目的来利用禅思修行方法来达到医治的宗旨。此种禅思修行方法包括我们人类的思想与身体，无论如何，那么一个人或者可以利用它有效地有（ ）单一方法或两者兼有。你可以感到自由自在去掉溜（ ）此章，假如它并不是有关你的目标。

*第五章：操控着紧张与压迫和缓慢延迟老化之过程。*此章解释如何利用“此处和现在”之禅思修行方法来松弛自己和操控紧张与压迫或缓慢延迟老化之过程。再者，你可以感到自由溜掉此章假如它并不符合你的目标。

*第六章：有关经验的禅思修行者之问答。*此章是有关不同之问题，它们是那些禅思修行者之大师所提出询问者，各有关於不同程度之纪律和讨论高级之观念与技术或技艺，而在于相关之比较性态度。

*第七章：普通的问答：*这是有关普通的问答部分。标题包括了禅思修行方法之各种技术上之观察或外观，对于思想的更高观念。对於新的相当比例之实际运用，精神上的培养之建议或提议和个人的转化法或变形因为这个广大的范围，读者或许可以发现此篇章中之唯一部分是有用的，而在某一个特殊时间内，我们鼓励再读这一章因为我们已经发现那些意义和信息出现於它们各自之适当时间内 - 有关重读经常可提供新的有所根据和意义。

## 第八集 ( 章 ) ( 篇 )

### 简要

此处有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 ) 我们的感觉接受或接收和调换或传达讯息予思想。思想“看见”和那么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和相信我们是那些感觉和思想或想法，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是只是思想之静止 - 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，我们是无接触到我们的思想上之习惯而它却创造了需求和期望或期待或翼望。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的痛苦和那些在我们周围之人士之痛苦，我们需要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 ( 联系 ) 状况而存在于那个内在之完全肃静休止状况。
- ( 6 ) 最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，我们应该执行它们而故意地和只有在完全肃静休止状况中而代以允许思想去做它们习惯上者和自动性者。

- ( 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。和这个需要驱赶我们去行动而脱离了暴力而它可能是很有伤害力对我们周遭之人士而言。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和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我们所面对者。外在而言，我们还是照常生活中和依然应付那“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者或偏向多言，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，那思想时常会被问题，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。

\* \* \* \* \*

谢谢你们和你们共同渡过此路途。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。我们要提醒你而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所有的许多的方法之中，而是唯一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而整体而言。

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。