

觉知生命的 七封信

焦谛卡禅师◎著
果儒法师◎译

出世禅师写给红尘男女的“忘情书”

灵性禅师开给世俗烦恼的七张“药方”



南方出版社

觉知生命的 七封信

焦谛卡禅师◎著
果儒法师◎译



南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉知生命的七封信/焦谛卡著;果儒法师译. —海口: 南方出版社, 2010.3

ISBN 978-7-80760-663-5

I. ①觉… II. ①焦… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第027595号

本书由台湾大千出版社授权出版发行

版权所有, 违者必究

书 名: 觉知生命的七封信

作 者: 焦谛卡

译 者: 果儒法师

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 630×960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 140千字

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80760-663-5

定 价: 26.00元

目录

缘起：分享生命的感悟 / 1

前言：我选择了最好的生活方式 / 5

第一封信 简朴而安静的生活 / 15

独处的生命诗意 / 17
如实地接受一切 / 19
简单的生活方式 / 21
人生四十才开始 / 23
真正具有创造性的工作 / 26
观想的力量 / 27
只做能做的，其他的顺其自然 / 28
没有钱的生活真轻松 / 30
我住在疯狂的世界之外 / 32
不再追求快乐，才会快乐 / 35

第二封信 深爱来自于深入的了解 / 41

出家所要付出的代价 / 43
我们之间没有隔阂 / 44
我的心毫无保留 / 46

第三封信 寻求自由生命的答案 / 49

心的伟大力量 / 51
人生的方向来自内在 / 53
盲目的信仰不是修行 / 56
每次放下都是一种觉醒 / 62
不善的念头使人不快乐 / 68
学习爱最积极的方法 / 73

第四封信 做个小人物真快乐 / 81

最好不要期望完美 / 83
愿意接受任何经验 / 87
寻找满足等于寻找痛苦 / 89
不去任何地方，就不会迷路 / 95
生命像一首诗 / 98
过有智慧的生活 / 100
承认黑暗，才可以获得光明 / 103

第五封信 活在当下的生活中 / 107

学会保持正念 / 109
法在生活中，不在书本里 / 113
自己和自己的生活方式 / 117
与朋友分享的时光 / 120
相互冲突的希望和欲望 / 122
你能逃离自己的影子吗 / 125

第六封信 最需要了解的是自己的心 / 129

禅修是要解开内外各种问题 / 131

忙碌是一种浪费的生活方式 / 134

多多阅读自己的心 / 137

心烦意乱是一种自我沉溺 / 140

学会“做自己” / 144

直接体验自己的心 / 146

觉知自己的烦恼 / 149

小心别让自己变成魔鬼 / 153

必须训练自己，不要想太多 / 158

禅修与全部的生活有关 / 160

我们经常对自己说谎 / 164

感受越深，对感受就越沉默 / 166

第七封信 爱是救世的良药 / 169

开启人心的钥匙 / 171

纯净的爱不会引起痛苦 / 174

伤害他人等于伤害自己 / 178

爱让心灵体验 / 179

“去爱人”的真正含义 / 182

多数的成人其实只是大孩子 / 185

人人都很寂寞 / 188

真正的力量展现在自制中 / 191

缘起

分享生命的感悟

本书是以焦谛卡禅师写给学生与法友的诸多信件，编辑而成。

在这些信中，焦谛卡禅师以无限的耐心和慈心，谆谆劝勉，提供指导，让人们鼓起勇气寻找问题，发现真理，从而改变了人们的一生。焦谛卡禅师以其无比的摄受力和智慧，引导人们踏上一条艰辛却有意义的道路，就是通过觉悟解脱生死轮回的障碍。

若有人说出心里话，分享内心深处的想法、感受和领悟，就是送给他人的最大礼物，而这份礼物、这份分享，是来自焦谛卡禅师那样敏锐而深邃的心，因而变得弥足珍贵。

焦谛卡禅师曾表示，不论从事何种写作，都会先仔细思考，如何尽可能简单扼要地表达他的意思，令其深深铭刻在读者的心中。焦谛卡禅师在这方面是相当成功的，您可从阅读本书得到证实。

前言

我选择了最好的生活方式

人的表达欲望非常强大，这对成长非常重要。没有机会表达，便失去创意的思维。表达的欲望是另一种执著，我不能强迫自己放下。有很多次，我拿笔要写，又把笔放下，有时很难用言语来表达心里的想法。

请不要认为我在传教，我只是在表达个人的观点、感受和观察，这么说我觉得还比较实在。我知道我所说的很容易被误解，有人会以此来反对我。在信里，我真的无法把话说清楚，对我而言，表达我的观点也是非常难的，但是无论如何，我会尽力。

我所说的可能与经典不一致，我不期望你同意我的看法，因为我的观点并非普遍的真理，这些仅仅是我当下的见解，一切无常，我的观点也不例外。请原谅我的缺失。

以下是有关我的生平：我于一九四七年八月五日生于一个伊斯兰家庭，在一所罗马天主教的教会学校受教育，学到

许多世俗的知识。

年轻时，我没有宗教信仰。十九岁时，我想成为比丘，然而却去上了大学。我发现大学教育无法令人满意，之后，我自我教育。我发现几乎所有人都在追求地位、金钱、感官等非常肤浅的娱乐。

我不能像那样度过一生，虽然我非常爱我的女儿，但是我还是出家了。在这个竞争激烈的社会里，没有我的容身之处。对我而言，最好的生活方式就是出家住在森林里，这适合我的个性。

我的祖母是掸族人^[1]，一生平淡。大约八十岁时去世，那时我才十四岁。我和祖母的关系非常亲密，我经常怀念她。

我喜欢掸族人，掸族人非常温和。在美苗^[2]四周有许多掸族人，在我们所住的冷水壶^[3]村里，也有一些掸族人。另外有一个叫做热水^[4]的村庄，村民大多是掸族人，讲掸族话。一些年老的掸族妇女看起来像我祖母：平静、慈爱、单纯、耐心、知足，平凡平淡，非常亲切，在现代城市不大可能找到

[1] Shan, 古代称其为“掸”、“金齿”、“银齿”、“黑齿”、“白衣”、“白夷”、“摆夷”等。掸族属蒙古人种南亚类型，有近三百万人，为缅甸第二大少数民族，占全国人口将近十分之一。掸族中百分之六十二居住在缅甸东部掸邦，其余多居于缅北缅中各地。掸族和中国傣族历史渊源极为密切。由于掸族受中国文化的影响，其数字和许多生活用语与云南方言及闽粤方言接近。掸族有自己的文字，是从梵文和缅文字母转化来的拼音文字，多用于佛教经典，很少用于文化教育方面。掸语与傣族语言相通。掸族多信奉南传佛教，百分之九十五是佛教徒。

[2] Maymyo, 现改名为 Pyin U Lwin, 缅甸中部大城曼德勒以东的山城，距曼德勒约六十七公里。

[3] Ye Chan Oh Village.

[4] Yengwe.

这样的人。有钱的人疑心很重，总以为人家在觊觎他的财产。

你问我与家人的关系如何，从来都没好过，在家里，我唯一喜欢的人是我姐姐，虽然她不了解我，但是她疼我。我一直觉得我不属于那个家庭，在家里，我像个陌生人。或许有一天我会回去看我姐姐。

我与父母之间是爱恨交织的关系（他们已经去世了），我在家里非常孤单。我不知道你与家人的关系如何，对这一切不要看得太重，人可以在别的地方寻找爱与谅解。无论你做什么，不管发生什么事，我永远可以做你的父亲、兄弟、朋友等。

我生活在东西方两种不同文化的环境里。生于缅甸，却在一所西式学校受教育，面对各种不同的宗教：佛教、基督教、犹太教、印度教、伊斯兰教，也通过哲学书了解唯物主义，但结果我什么都不相信。

西方的心理学，我读过弗洛伊德、荣格、阿德勒^[1]、罗杰斯^[2]、莱因^[3]、威廉·詹姆斯^[4]，还有许多心理学家的著作。

[1] Alfred Adler (1870~1937)，奥地利心理学家及医学博士，个体心理学派（The School of Individual Psychology）创始人，与弗洛伊德、荣格等齐名。

[2] Carl Rogers (1902~1987)，美国心理学家，人本主义（The Humanistic approach to psychology）的创始者之一。首创非指导性治疗，强调人具备自我调整以恢复心理健康的能力。

[3] Ronald David Laing (1927~1989)，英国著名存在主义精神病学家，也是二十世纪心理学和哲学领域中最具争议的人物之一。莱因使用存在主义哲学的术语对精神分裂性（schizoid）个体和精神分裂症（schizophrenia）患者的内部世界进行了生动的描述，使精神分裂的过程为世人所理解。他拒绝用生物医学或临床的术语看待精神疾病，因此他通常被看做是“反传统精神病学”运动的代表人物。

[4] William James (1842~1910)，美国哲学家、心理学家。

至于西方哲学，我读过苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、黑格尔、康德、尼采、克尔凯郭尔^[1]、罗素、维特根斯坦^[2]、柏格森^[3]等人的作品，这些西方哲学能把人弄得非常困惑。

我读的是电机工程，也读过先进的科学理论。我知道：只有少数人对一切能如实地了知。人应该知道，最重要的事是自己的心。是的，我想要解脱。

若在同一地方住太久，我会觉得像在坐牢。我真的想要在山里遨游，像狮子一样。啊，解脱自在，我无法忍受任何世俗枷锁的束缚，也不喜欢别人限制自由。世人对我产生执著，我视之为对自由的一种威胁。我爱自由，无论什么都不能与自由交换；我也喜欢心的解脱，因此我越来越了解是什么束缚着人心。虽然我读过许多佛经，然而当我观察某些事物时，我似乎有了新发现，亲自发现那些简单的实相是多么的快乐。

我不赞同读了书就高谈阔论，好像很懂似的，然而有时我发现自己也是这样，只是现在越来越少罢了。

我仿佛是只狮子，踽踽独行，然而不再孤单。我学会独自生活。有时我想表达我最深的理解，但是很难找到一个知

[1] Søren Aabye Kierkegaard (1813~1855)，丹麦哲学家，其思想为后世存在主义哲学先驱。

[2] Ludwig Josef Johann Wittgenstein (1889~1951)，奥地利哲学家，主张以逻辑和科学方法探讨哲学，以符号表示意义，以公式表达思想，为早期分析哲学 (Analytic philosophy) 的重要人物。

[3] Henri-Louis Bergson (1859~1941)，法国哲学家，文笔优美，思想富于吸引力，1927年诺贝尔文学奖得主。

道如何聆听并欣赏我的人。通常我是个聆听者，人们喜欢和我交谈。在身心上，我想要独立和解脱，这是我强烈的愿望。

解脱有不同的形式和阶段。我必须顺从我的本性达到解脱，不惜任何代价。我可能会使朋友失望，许多人对我的期望非常高，要我满足他们的期望是不大可能的，我正朝向自己的解脱之道迈进，而不是遵从别人对我的期望。

我喜欢荣格的《回忆·梦·省思》^[1]，我对他的一些观点颇感兴趣。他所说的有关他自己的一些事情，有些也真的是我的写照，因此我引用其中一段：

“小时候，我觉得很孤单，现在也一样孤单，因为我了解事物，可是我无法说明，而别人显然对我所知的毫无所悉，并且大抵也不想知道。”

孤独不是指身边没有人，而是指无法与别人沟通，或是自己的看法无法被人接受。知道的比别人多，会变得孤单。然而孤独并不会妨害交友，因为没有人比孤单的人对友谊更敏感。只有每一个人都记得自己的个性，认为别人和自己不一样，友谊才能发展。

[1] *Memories, Dreams, Reflections*, 荣格晚年所写的自传。