

静观 的 艺术

孙志海
著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

静观的艺术

孙志海 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

静观的艺术 / 孙志海著. —北京: 中央编译出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5117-2053-5

I. ①静… II. ①孙… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020869 号

静观的艺术

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 樊银戈 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开本: 787毫米 × 1092毫米 1/16

字数: 226千字

印张: 16.5

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

定价: 48.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

目 录

导 言	1
第一章 静观的基本概念	7
(一) 静观是什么	7
(二) 心静的状态如何	13
(三) 为什么要静观	14
(四) 对静观的几个误解	16
第二章 静观的基本程序和注意事项	21
(一) 静观的基本程序	21
(二) 对“静观”这个概念的进一步说明	58
(三) 每次静观后的结果	61
(四) 几个应该注意的事项	63
(五) 给初步练习静观人的几点建议	69
(六) 静观与日常生活的关系	74
第三章 静观与其他修炼方法的关系	79
(一) 静观与静坐	79
(二) 静观与观想、念佛、持咒等修心方法的关系	83

(三) 静观与忏悔的关系	99
(四) 静观与“向内找”的关系	103
第四章 如何利用静观来调理身体、治愈病患	120
第五章 我们的静观的特点	125
第六章 先天本我和后天自我	133
(一) 人类的生命存在	134
(二) 先天本我	136
(三) 后天自我	147
(四) 常规道德教育方式的致命缺陷	154
第七章 观 念	161
(一) 何谓观念	162
(二) 观念的存在方式	164
(三) 观念的种类	171
(四) 观念的特征	177
(五) 如何确定你被一个观念控制住了	184
(六) 补充说明	187
(七) 概念	189
第八章 意 愿	192
(一) 意愿是什么	193
(二) 意愿的繁殖规律	194
(三) 意愿和观念的关系	204

(四) 意愿的存在方式	206
(五) 意愿控制我们生命的方式	210
(六) 摆脱意愿控制的方法	211
(七) 对“执著心”的进一步解释	213
第九章 意 象	225
(一) 什么是意象	225
(二) 意象的形成	225
(三) 意象对人生的意义	230
(四) 如何摆脱意象的控制	231
第十章 人生幸福六字真言：独立、自由、创新	235
第十一章 给没有修炼意识的朋友们的话	242
附 录 我的静观经历	245
后 记	255

导 言

当你深陷某种痛苦、烦恼、焦虑等恶劣情绪的时候，很想有一支心灵清醒剂，使自己能够立即恢复内心的宁静。静观就是这样的清醒剂，能使你在一瞬间摆脱痛苦，回归宁静。

如果你想抚平一段情感带给自己的创伤，希望有一只神奇的手能够抚平它们。那么静观就将使你的心变成神奇的手，亲自抚平自己情感的创口。

如果你深陷某种欲望、瘾好的控制，渴望有一支魔杖能把自己从中摆脱出来恢复身心的自由。静观就是这样的魔杖，能使你轻松地除掉它们。

如果你想改变自己的某些个性、脾气，希望有一种方法能够如你所愿，那么静观就是这样的方法。

经过我和朋友们的多年实践，我们发现静观作为一种心理技术，几乎可以解决我们人生当中遇到的绝大多数问题，甚至所有问题。这是一个匪夷所思的结论。一个人在没有亲身尝试之前，无论如何也不会相信的。当你经过充分地实践相信了它之后，你就不会再到处去寻找其他的什么灵丹妙方了。

本书目的就在于与朋友们分享静观这种心理技术，它可以用来静心、修心、养心、养身；用来解除心理和生理的痛苦；用来提升你的精神境界、道德水平，提升幸福指数。

本书的写作不是从任何宗教理论出发的，也不是从任何精神修炼理论出发的，同样也不是从任何哲学、心理学或其他科学理论出发的，即不是从任何理论出发的，而是立足于个人的身心实践，从人类普遍的心理生理特征出

发的。这些特征是人人皆有的，是你自己能够体验、觉察到的。因此，本书所写的内容是每一个人都可以通过自己的实践来验证的。它不需要任何信念、任何信仰作为前提，只需要勇于尝试的实践精神。

但本书所写的静观这种方法却与以往的宗教、各种精神修炼活动、哲学、科学（包括现代心理学）都是相容的。它是以一种简单的技术手段来解决几千年来宗教和各种精神修炼活动想要解决的问题：个体的心灵宁静、德性的提高、对现实生活境况的超越或人性的自由与解放。它同样以这种极为简单的技术手段帮助人们解决哲学家们探讨了几千年的人生实相、生命的终极本质这样的理论问题。作为一种心理技术，静观能够以最简洁的方式解决人生的各种心理问题，无论用于自我疗愈，还是帮助他人疗愈，静观的效果都是极快的，而且是彻底的。简单地说，静观这种简单的心理技术在理论和实践上，在生命精神领域，都具有惊人的效果。

“我又遇见了一个新的江湖骗子！”

也许你看到这里会这样想。对你的想法我非常理解。我自己在静观多年之后有一天突然意识到这点时，也是非常震惊的，以致很长时间都不敢跟人透露半句，很怕别人说我是骗子或精神病。也有许多朋友在了解了静观后，一开始只是觉得这个方法蛮有效的，但肯定不会像孙志海说的那么神奇。这样，他们在静观的同时，还尝试学习其他各种方法，往往经过相当长的时间，比如一年乃至数年的时间，最终相信孙志海确实没有吹牛，那颗寻找的心终于安定下来。所以，这么多年，我不再劝说别人相信我的话，我只是说你可以尝试一下。

所以，本书并不是一本理论书，它是一本实践书，它要求读者在阅读的时候不仅要思考，而且要体验，把静观实践放在第一重要的位置。我不希望大家只是在学理论，在读书的时候，就要积极尝试，这样你就会很快掌握方法并理解其中的理论。我也多次遇到这样的朋友，他们读过我过去写的介绍静观方式的文章，包括本书的初稿，然后跟我说，志海，你的文章、书我都

读过，写得很好。我问他尝试过静观吗？他说还没有，我现在没空。对这样的回答我通常不置一词，但对个别人我会说：其实静观并不需要你有什么空闲，那就是几秒钟的事，闭眼感受一下。我这样说的意思是说：如果你读的时候感觉很好，就请立即实践、体验一下吧！否则，阅读本书对你没有益处。

本书所说的静观与佛学所说的内观相近，但却有本质的不同，它对身心问题的解决更加彻底、快速。在理论上也更简明、系统。它同时与其他各种修心修身方法也是完全兼容的，当我们把静观带入其他各种修心、修身方法时，就会使那些方法发挥更强大的功效。

但本书并不是适合所有人阅读的，他对读者是有严格要求的。他要求你已经开始关注自己的心灵和精神，最好开始把生活的重心转移到心灵、精神上面。有两类人对本书的需要将是很强烈的。

第一类人是传统宗教的修炼者。如果你是一个真诚的修炼者，并且对宗教的理解已经超出了宗教生活的表象层面，知道心灵宁静的重要性，开始尝试使心灵静下来的各种方法，即你的宗教生活超越了组织和社会文化的层面，已升级到心理宁静层面，只有到这个时候，一个修炼者才开始触及到宗教的内核。因为，所有具有修炼内涵的宗教的核心都是让人们把心静下来，只有在静中，人们才能真正体验到宗教的内涵，享受真正的“宗教”福利，而不是组织福利和文化福利（心理安慰）。但对绝大多数人来说，到达这一步都是很难的，尤其在今天，人们很容易停留在社会组织、道德文化、宗教仪式、行为方式等有形的层面，宗教日益演变成一个政治组织、道德组织、文化团体等，从而不自觉地参与到社会的政治建构中，使宗教迷失方向（如果自觉地参与，那就已经不可救药）。静观仅仅是作为一种快捷、有效的静心方法使人心快速静下来，使其真正享受“宗教”的乐处，并由此开发出内在的智慧。如果你过去尝试过其他的静心方法，尝试得越多，你就越容易学会静观，并越能体会到静观的高效。

第二类人是现代新精神修炼运动的爱好者。近30年来，东西方都出现了

许多灵性大师、心理大师，他们都在告诉人们要把心静下来，也传递了许多静心的方法。这些方法你尝试得越多，你也就越容易学会静观，越能体会到静观的效果。

因为，这两类人都已经开始把自己的“心”作为改造的对象，而不再将“社会”和自己的行为作为改造对象，将自我生命与自己的思想观念、情绪情感拉开距离，不再做无条件的认同；也将自我与社会、组织（包括宗教组织）、文化拉开距离，不再做无条件的认同。这样的人才能很容易地理解本书所讲的理论和方法，并愿意尝试之。

如果你属于上述两类人，当你读完本书的方法和理论之后，你就会发现我所写的内容与他们所说的具有高度的一致性，但本书除方法简单外，理论也很简单且平实，是你自己都能体验到的；更重要的是理论与方法高度融为一体，任何一个具有正常智力的人都能理解。

还有两类人对本书的需求程度也很高，只是他们往往一开始意识不到。第一类人是天生地渴望过简单、宁静的生活，不喜繁华和荣耀，心地善良，与社会的融合性较差，在现实生活面前内心压力很大。他们努力从哲学、心理学乃至传统文化和宗教中寻找出路，但结果却不尽如人意。第二类人是历经沧桑、身心疲惫、千疮百孔，急需修养抚慰，非常渴望宁静、和平。面对这两类朋友，我常会感到心痛，建议他们尝试一下静观吧！

还有一类朋友，因为职业的关系会更需要静观这种技术。这就是当代人的心灵卫士：心理医生、心理咨询师们。静观方法不仅可以教会你如何免受病人的影响，更告诉你如何借助病人来提升自己的境界。同时，静观还是一项非常有效的治疗手段。把静观用于心理治疗中，会使你的工作变得简洁而高效。

本书相对于各类宗教书籍、修炼书籍，在理论上它解决了两大问题。由于这两大问题的解决，传统宗教修炼的一系列弊端随之解除。

一是精神控制问题。宗教对人的精神控制是非常厉害的。在正常情况下，

一个宗教信仰者对自己所信的教越虔诚，往往思想就越僵化，行为就越固执，变得不通人情世故，甚至到了令人耻笑的地步，与社会格格不入；或者变得愤世妒俗，对世俗社会持严厉的批判态度，将自己所信宗教奉为唯一真理，世俗人士都是愚痴无知之徒。但通常人们还会把这视为道德高深的表现。严重的则思想偏激，演变成宗教狂热者，最终做出害人害己的事情。注意：这种情况与宗教观念的对或错、正或邪是没有关系的，所有的宗教都会出现这种现象。普通人也同样会被自己所信奉的观念控制，严重的就会出现心理障碍和精神疾病。这个问题也就是佛教所讲的法执问题。一个人能否破除法执，是其进入真正的修炼状态——彻底的改造生命存在状态——的死关。不过此关，大道莫谈。过去讲破法执的人很多，但真正明白破法执的含义和方法的人极少。《金刚经》和《维摩诘所说经》等许多经典中都讲了破除法执之后的状态，但没有直接讲方法。一个不能彻底破除法执的人，也就不能真正的彻底解脱、达到完全的自由。注意：破法执不是一个理论问题，而是一个实践问题，准确地说是心理状态问题。破法执不是一次性完成的，它伴随着修炼的全过程，是随着观念的破除一个领域一个领域进行的。一个人在某一方面是否还存在法执的区分标准是：破了法执的人在面临相关理论观点（尤其是所谓的法理）、行为和生存状态时，不会再起对错、好坏、善恶的分别，不仅那个念自然地不会动，而且身心没有任何情绪体验，身心处于宁静、柔软状态。而没有破法执的人，则会自然地动念，进行对错、善恶、正邪的评判，身体内也会有情绪体验。有些人知道不能动分别的那一念，就通过一些方法强制自己不动念，比如控制大脑活动，观呼吸等，都属于没有正确理解破法执的方法和状态的表现，当然就更不可能破了法执。因为，不想乃至害怕动分别的一念就已经在对错、善恶的分别中了，就已经在执著之中了。

二是日常生活样态问题。自古以来，各种宗教信仰者都有自己独特的生活方式，并因此与外人形成明显的差异，常常又在不经意间把这些差异升格为对立。修炼者都被世俗社会视为异类，修炼者也常常自视清高，轻视

世俗世界。所以双方自然会因各种原因发生冲突，使各种宗教冲突和宗教迫害（包括世俗社会迫害宗教，宗教迫害世俗社会，宗教之间相互迫害等多种情况）不绝如缕，甚至宗教战争也时有发生。真正明白了破法执的含义和状态，随着破法执的深入，也就自然能够摆脱宗教的精神控制，获得了“脱组织化”或“脱宗教化”能力，并明白如何在世间与各种各样的人和谐生活在一起，如何在日常生活中创造出自由自觉的生活方式。随着法执的不断破除，你的人生的自由度、自觉度就自然不断提高，内心对这个世界、对众生的生活方式和思想观念的容忍度、接纳度都不断提高，与这个世界的融合度也在不断提高，直至内心能够完全地接纳和融合，不会升起丝毫的抗拒和批评，从而实现与所有的人和谐相处，与万物融为一体。通过静观，一个修炼得越好的人，在这个社会上就表现得越平实，在行为表现上就越与众生无别。所以，真正的修炼是万事与万物融合的过程，而不是把自己不断拔高、创造对立的过程。

对那些疑心很重，害怕上当受骗的朋友，你只管放宽心。因为，除了“如你所愿的生活”，本书没有给你在世间提供其他任何行动指南，也没给你的生活提出任何要求，也不诱骗你加入任何团体，因此，你完全不必担心受我控制。所以，静观除了带给你宁静愉悦，不会给你自己和其他人造成任何麻烦和损失。

最后，就阅读本书的方法，我还想给朋友们提点建议，以便于你能更好地理解它。阅读本书时，请先将你以前所知道的相关的知识放在一边，等读完、试过有了静观经验之后再来比较。因为，我的许多说法可能会与你之前的认识不一致，那些观念会自动升起来抗拒我的观点，这就给你接受本书带来障碍。注意：我的目标是传递方法，而不是理论，所以，就不要让理论影响到你享受方法的福利。等你学会了方法之后，你怎么批判我的理论都是可以的。

第一章 静观的基本概念

（一）静观是什么

本书所说的静观，与人们通常所说的内观、觉察、止观、体察、观照、觉知等词所表达的意思相近，粗看起来方法和目标都相近，但如果你仔细体察就会发现其中存在着本质的不同，这种本质性的区别将来会给你带来无限的惊喜。这种本质的区别我们很难一句话讲清，我们将在后面慢慢阐述清楚。

静观就是使人的心灵从每一个情绪状态归于宁静的心理活动过程。它包含一个心理活动程序，正确地使用这个程序就能使你的心灵从任何情绪状态下归于宁静，也就是使你的心脏、大脑和整个身体达到宁静。因此，静观是使人身心归于宁静的办法。

注意，“心”是“心脏”的心，“静”是“宁静”的静。这里所说的心静有三个指标：

1. 心脏归于宁静。心脏归于宁静当然不是不跳了，而是你感到心脏部位很舒服，是柔软的、空的。如果你有任何情绪活动，你就会发现，你的心脏部位都是不舒服的，感觉有大团、大块的物质在活动。是这些物质活动才使你感受到情绪活动，这些物质活动都会危害我们身体，是我们生病、衰老的主要原因之一。即使是高兴、快乐的情绪也同样如此。

2. 大脑中没有任何观念活动，也是空的。此时你感到大脑也很静，很舒

服，是完全放松的。这种静就是宁静，而不仅仅是大脑中没有念头活动。有些时候你大脑中可能没有感觉到有观念活动，但却感到脑袋木木的，麻麻的，或一片混沌。这都不是我们所说宁静状态。当你感觉到大脑中没有观念活动，但却木木的，麻麻的，或一片混沌，或其他不舒服的感觉时，是你有一个掩藏很深的愿望在活动，这个愿望要么是过去被你强制压入到潜意识状态的，要么是一直没有被你意识到的，现在正在复苏，或正在积蓄力量准备进入显意识状态。一个愿望只有进入显意识状态，你才能真正地认识到它、解决它。许多人过去从未体验到自己大脑的感觉，建议你现在停下来，把眼睛闭上，用心体验一下自己的大脑内部的感受，你就会发现这种感觉的存在。如果你经常体验自己的大脑，就会发现，只要有观念活动，尤其是情绪活动，我们的大脑就是不静、不空的，也就是不舒服的。而如果没有观念、情绪活动，则是轻松舒服的，也是空的。注意这里所说的“空”，是指空的感觉。注意：我们所说的用心去体察自己大脑，不是用思维去分析。也许很多人会说我不知道怎么用心去体察，怎么办？很简单，你只要告诉自己用心去体察，当你去体察的时候，你就自然做到了。就像你告诉你自己要用嘴去吃饭，你只要把嘴张开就自然会了。这是生命的本能。

3. 全身松软，感觉都很舒服。没有一处是僵硬的，没有一丝不舒服的感觉，完全的放松，而且无论你在从事什么活动，你的整个身体也是很舒服、松软的，活动的效率也是很高的。总之，心静的状态就是身体、心脏、大脑松软、舒适、宁静的状态，不仅仅是指脑袋里是空的，没有观念活动。

当你的心真的处于宁静状态时，也就是说没有任何执著心升起来，你对自己身边的一切都保持清醒的觉知状态，此时会出现三种状态，一、如果身边发生什么事情需要你做出反应，你会自动（不经过大脑思维）做出最恰当的反应。这里所说的最恰当反应不是根据任何一种理论或理性的计算判断的，而是由你的先天本我的智慧直接给出的，就像直觉一样。我们现代人都非常相信理论和思维，但任何理论和思维都是有缺陷的，因为理论和思维都无法

摆脱对立统一规律的限制，都必然有漏，有偏。一个人如果完全根据理论去生活，其生活质量是很差劲的，无论他拥有多少权势、金钱、名望都没有多大用处。我们练习静观的根本目的就是开发先天本我的智慧，直到他能完全掌控我们的生命。此种摆脱理论和思维（即心智）生活的状态就是生活在当下的状态。而一旦让理论和思维进入，都必然会让你进入过去和未来，也就必然把紧张、焦虑带进来。二、如果此时你需要跟其他人交流，你的心灵自然会提供最恰当的信息提供给你，你的大脑会自然地把这个信息以对方能够理解的方式传达给对方，其中就包括语言，也就是用观念的形式传达信息。此时别人会以为你大脑中也有观念活动，但实际上不是这样的，所有的观念是直接给出的，没有经过逻辑的思维。注意，这个信息提供的源头是心脏，是我们先天的本我，而不是大脑，此时大脑只是一个信息转换和输出组织，而不是信息生产组织。因此，此时即使大脑中有信息输出，有语言输出，但却不同于日常的观念交流，你的大脑依然是宁静的。也正是由于这种玄妙状态的呈现，我们把此种状况称为“空灵”——空而灵。灵就是灵敏之意。三、此时，如果你让你的意念在身体内部活动，你可以感受到它可以自由地在身体各个部位游走，好像你的身体是一个空的气球，感觉非常美妙。

因此，我所说的“心静”不是指大脑的静，不仅是指大脑内没有观念活动，而是指你的生命的全部的静，重点是心脏和大脑。为了解方便，我把这种静，称之为心灵的静。当我把这种宁静称为心灵的静的时候，它有两个重要的含义。一是这里所说的心灵包括我们身体的所有部分。二是这里说的静，不是指身体不动（此时你可以从事各项工作，任何事情，没有例外），而是指身体内在的宁静感，这种宁静感只有你向内觉知的时候才能发现。这个世界上许多人不知道这种宁静感的存在，还有很多人害怕这种宁静感。

我之所以把心灵理解为我们的身体整体，从现代心理学的角度看，也是正确的。因为，我们的心理活动，包括感觉活动、思维活动、情绪活动、情感活动都是全身性的，而不仅仅是大脑的。大家如果去仔细体察自己在从事

感觉活动、思维活动、情绪活动、情感活动时身体的活动状态，就会发现，这些活动状态都是全身性的。这个全身可以解释为我们的神经系统的全体都能参与和都在参与。但是，必须特别指出的是：我在这里所说的心灵却不是指上述所说的这些心理活动。很明显，当我说我们的心灵处于宁静状态时，上述这些活动虽然也都不存在，但却不是指这些东西。因此，这里所说的心灵虽然是全身的，但却不是我们熟知的那套神经系统和心理活动系统。这个区别可以用血管和经络的区别来类比。血管和经络都是遍布全身的，都在决定着我们的健康和生死，日常经验和现代科学只能认识到血管，而无法认识到经络。其实，一个人如果经常向内觉察，反观内照，是可以觉察到经络的存在，只是很少有人去这样做。心灵和心理的这个区别也就是后面所说的先天本我和后天自我的区别。

现代许多人在说到“修心”、“心灵修养”、“道德修养”等时，所说的“心”都是指大脑，把对大脑的训练，比如观念的灌输、理解和认同称为心灵修养，是不同于我这里所说的“心灵修养”的。正如血管的通畅的根本在于经络的通畅一样，如果我们只关注血管问题，面对血管的堵塞，除了用一些去扩张血管乃至手术的办法进行清除外，别无他法，根本无法阻止血管的堵塞；而如果我们关注经络，用各种物理的方法或中药去疏通经络，经络通了之后，不仅能使血管通畅，而且还能阻止和解决血管的堵塞问题。中国人之所以说“中医治本，西医治标”的一个很重要的原因在于中医是在经络层面治病，而西医是在血管层面治病。

也正因为许多人把心灵理解为大脑，才导致人们找不到真正的自己，完全陷入思维或心智模式中生活，从而使整个生命失去方向，由此给人带来生命的虚无感、生活的无方向感，整个人在发狂的思维机器的带动下，不得宁静，并且害怕宁静。所以，那种基于大脑的教育理论和实践，除了传播知识和信息外，对美好德性的培养、美好精神境界的形成的帮助是极其有限的。如果不信，仔细看看这种教育理论的社会后果就是了——我们今天所承受的

一切都是它带来的。

静观也是使你的生命本质得到净化的方法，通过静观你自然会感受到自己生命在不断地净化、智慧在不断地增长、境界在不断地提高。

静观，很容易被认为是修炼的一种方法，静心的一种方法。但如果仅仅这样说，就很容易埋没静观的价值和在我们生命中的地位。静观并不是与其他静心方法并列的一种静心方法，而是最简单、最直接、最有效、最高级的静心方法和修炼方法。我之所以说它是最简单的修心方法是因为他非常简单，如果有人当面指导，一分钟就能学会。它是最直接的静心方法，是因为它直接使你当下得静，直接从每一个烦恼中解脱出来，直接体会到真正的静，而其他方法都不能。静观还是最有效的方法，不仅使你立即得静，而且还使你的生命本质不断得到净化，你的心灵和身体都会不断得到净化。静观也是最高级的修炼方法，因为，它是真正能改变你生命本质的方法，也就是真正能使你的生命趋向完满、自由解脱的方法。其他方法都只能使你获得片刻的假静，而无法真正的改变你生命的本质，更不能使你的生命真正获得自由解脱。对此，你过去尝试的修炼方法越多，如果你真正正确的掌握了我们所说的静观，那么你的感受就会越深。

同时，静观还是最圆融的静心方法和修炼方法。它不要求你遵守任何戒律，它唯一的戒律就是：如你所愿的做你想做的任何事，不要为难自己！但同时告诉你：当你做任何事起心动念了，尤其是情绪起来了，比如高兴、激动、愤怒、害怕、焦虑、难过、烦躁等任何情绪起来了的时候，都要静观，等找到情绪起来的原因并解决完之后，如果还想做就继续做，如果不想做就不要做了。它对世间的一切，注意：是一切，没有例外，都持平等的态度。无论你过去认为多么高尚的，还是多么卑贱的，多么神圣的，还是多么俗气的，多么正确的，还是多么错误的，都承认它们的存在、承认他们拥有同等存在的权力，所以，你愿意做就做吧！但不愿意做也别难为自己。也就是说，它鼓励你坦然地向世人和自己展现你的一切，真实的一切。注意：不是要求，