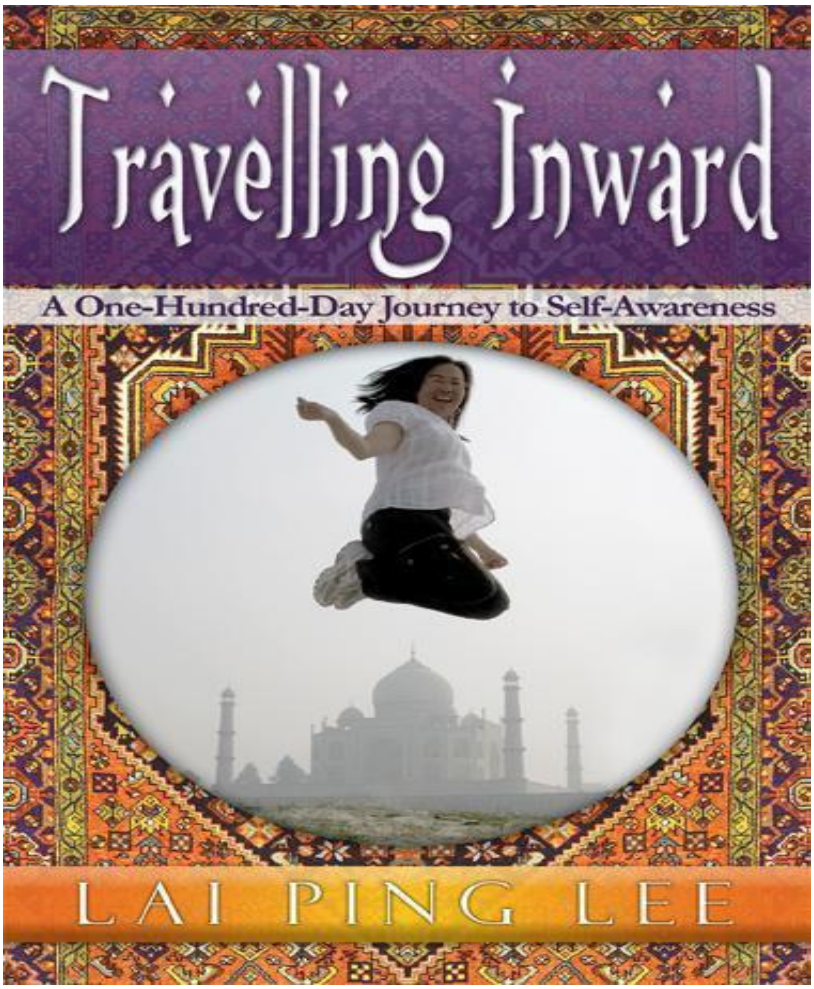
心靈之旅

一百天自我覺悟的旅程



李麗萍

Copyright © by Lai Ping Lee

Namaste

I honour the place in you
in which the entire universe dwells,
I honour the place in you
which is of Love,
of Integrity, of Wisdom and of Peace.
When you are in that place in you,
and I am in that place in me,
We are One.
Ram Dass

我尊敬你的空間
其中整個宇宙的存在，
我尊敬你在這地方
這是仁愛，
誠信，智慧與和平。
當你在你那個的空間，
而我也在這個的空間，
我們是一家人。
Ram Dass

那摩斯戴（嚮你鞠躬致意）合十禮

獻給親愛的父親
通過寬恕，我們都體驗到仁愛

Copyright © by Lai Ping Lee

序言

在全世界最大的內觀塔裡，愛與和平的寧靜圍繞着我。在大堂的中央我單獨地和没有受到任何幹擾地盆腿坐着一個禪坐的姿勢。我心裡存在着一份神聖的安祥，這樣容許我的腦海漂回到過去的一百天。在這期間我蹤到了很多純潔與慈愛的印度人民，我再次感覺到在路上所遇見每一張美麗的，富有燦爛的笑容和關心的面孔。

又一次地，我意識到印度人民對自己心靈成長的影響。每一個人都張開雙臂歡迎我 – 儘管不懂得說英語 – 他們仍然無私的奉獻，確保了我有一個難忘和安全的旅程。

感激的淚水情不自禁地從我心底湧出，我誠心誠意地請佛祖幫助本人將愛心與感恩之情傳送給那些善良的靈魂，因爲他們令我領悟到許多人生的眞諦。

在靜坐結束之前，思潮澎湃的我眞情眞意而大聲地發出這個問題，“我怎樣才有機會去回報印度人民所給予自己無條件的愛？” 聲音在空曠的內觀塔中心迴盪。隨後我平靜地仰望着塔頂中央的金色正法輪，臉帶微笑，尋找佛祖的指導。

“將你的奇遇寫成故事作爲你對印度人民的感激”，一個響亮而且玄妙的聲音突如其來地打破了沉默。這個異乎尋常的訊息也許是發自我心靈深處的聲音，又可能是神的聲音，這是我千眞萬確所感應到的聲音。

一定是在做夢！我難以置信地自言自語: “我剛剛開始學習英文，甚至不懂得用英文去寫自己的應徵簡歷，又何來能力完成一本書呢？”

“我會搬走困難的大山。” 神秘的聲音回答。

我沉默無言尚且思緒萬千，完全不知道怎樣去應付這個從天而降的信息。然後自我意識使本人領悟到印度人民的慷慨，仁慈，以及無條件的愛是值得與世人分享的。我相信自己會找到辦法。

Copyright © by Lai Ping Lee

這可不是一個簡單的遊記，發生在充滿靈性傳奇的印度國土上的探險歷程。再者也是我心靈成長的實录 – 一個旅程嚮內，深入自我探索，找到自愛 – 這一切皆成爲可能，全因爲是我有緣地遇到了許多神奇的導師和不計其數的出乎意料之外的事情。

印度人民啓發了我正確的人生觀：生活在這個世界上，不能夠只爲自己打算，應該是成爲一個祝福者！在前往印度之前，我認爲專注於自我中心的生活是一個正常的行爲。可是上天選擇了這些好善樂施的人教我如何過一個眞正有意義的人生：每當我做利益別人的事情，這不僅影響他们的生命，同時也永恆地改變自己的世界。

我寫這本書出於感激心和嚮印度人民表達我的愛，還有希望它將會給予讀者一個啓迪與鼓舞。

那摩斯戴　合十禮。

Copyright © by Lai Ping Lee

目錄

序言
引子 。。。。。。。 自我覺醒 。。。。。。。。。。。。。。。。。。 5
第一章 。。。。。。。 信心的飛躍 。。。。。。。。。。。。。。。。。 21
第二章 。。。。。。。 相信指引 。。。。。。。。。。。。。。。。。 35
第三章 。。。。。。。 敞開心扉 。。。。。。。。。。。。。。。。。 48
第四章 。。。。。。。 忠於承諾 。。。。。。。。。。。。。。。。。。 63
第五章 。。。。。。。 聆聽心靈的聲音 。。。。。 。。。。。。。。。 73
第六章 。。。。。。。 允許童稚心發光 。。。。。 。。。。。。。。。 85
第七章 。。。。。。。 承認他人的價值 。。。。。 。。。。。。。。。 96
第八章 。。。。。。。 捨棄物質的生活 。。。。。 。。。。。。。。。 103
第九章 。。。。。。。 贈送愛心 。。。。。。。。。。。。。。 110
第十章 。。。。。。。 接受生命的安排 。。。。。。。。。。。。。。 116
第十一章 。。。。。。 戰勝恐懼 。。。。。。。。。。。。。。 126
第十二章 。。。。。。 克服挑戰 。。。。。。。。。。。。。。 139
第十三章 。。。。。。 擁抱缺陷 。。。。。。。。。。。。。。 145
第十四章 。。。。。。 分享仁愛 。。。。。。。。。。。。。。 150
第十五章 。。。。。。 放棄個人的歷史 。。。。。。。。。。。。。。 156
第十六章 。。。。。。 寬恕 。。。。。。。。。。。。。。 166
第十七章 。。。。。。 容許信心做指南 。。。。。。。。。。。。。 175
第十八章 。。。。。。 生活在感恩之中 。。。。 。。。。。。。。。 185
第十九章 。。。。。。 放下包袱 。。。。。。。。。。。。。。 195
第二十章 。。。。。。 爲別人送上祝福 。。。。。。。。。。。。。。 204
後記 。。。。。 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 217
注釋 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 218
致謝 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 221
作者簡介 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 222

Copyright © by Lai Ping Lee

引子

自我覺醒

第一次踏上禪修之旅

2008 年 1 月 24 日，在寒風凛烈且冰天雪地的冬天，我來到多倫多郊外參加平生第一次 – 持續十天的內觀禪修課程。

第一天，一切日常生活是那麽的不按照我的時間規律。我每天必須在早上四點鐘起床，這是一個重大的挑戰，原因是習慣了做夜猫的我通常在凌晨兩點鐘才睡覺。可是我想方設法地準時起床參加靜坐，然後我意識到爬起床其實是件不太難做到的事情，但是怎麽樣在一天裡堅持打坐十個小時，卻不進入睡眠的狀況，這才是一個更難熬而艱鉅的任務。

無論如何，我決定服從課程的戒律和寂靜地進行靜坐。不過在另一方面，我的大腦是如此的不安寧與抗拒這種嶄新的生活方式。我從來不知道本人的思緒猶如一個不間斷播放的錄影機，在腦海裡一遍又一遍地重複着同樣的負面性想法，以及舉辦童年的悲劇電影。這是一個非常可怕的發現。我感到十分沮喪，不停地思考着怎麽樣去阻止這種像是永無休止的長篇且煩悶的戲劇，然而自己卻毫無頭緒。我愈是擔心，愈是不能集中精神留心於課程的指導。不難推測，思維就像一列失控的火車頭 – 行駛得更加快速，更加遥遠。

每一個小時的打坐，我怪誕的思想總是層出不窮地影響着自己企圖安靜的心境。我的思路甚至開始生產一些荒唐的圖片，其中一個故事生動地呈現了出來：

童年的我背着書包從學校回家，興高彩烈地嚮父親展示我的夢想，并且渴望得到他的認同。父親拿起圖畫，那是一個漂亮的房子被許多五顏六色的鮮花所包圍。他迅速地望了

Copyright © by Lai Ping Lee

一眼就把紙張扔掉，況且破口大罵：“你永遠都在做白日夢：你是一個窮人，何來金錢擁有這樣美麗的房子。”

我看到小女孩沉默不語而且淚流滿臉地拾起圖畫，神情卻是充滿討厭和悲傷，以及憤怒與失望地走開了。

雖然許多不同的童年圖像繼續在我的腦海不間斷地播放着，但是它們都有類似的模式。每當我盼望獲得親愛的父親的承認，他總是批評或者不贊成本人的行動。哦！難怪我一直以來都不信任自己。因爲生我的父親尚且不相信本人可以做好任何事情，我又凭什麽証據去確信自己有能力而有所作爲呢？更何況，他是大人兼備智慧，當然遠比一個小孩子聰明又有正確的判斷力。所以我的成長期是在渴望父親的認可中渡過，即使是蔑視或者糟貭，我也認爲他是對的。我甚至完全認同他的意見。由童年開始就懷疑本身的能力和才智，與信奉愚蠢的我不能夠去做一些令父親將自己引以爲傲的成績，并且不值得他的愛。終於認識到爲何我長久以來懷有自卑心理的徵結，還有思想不受控地重温着不幸的成長過程，這根本沒有爲我第一天的靜坐帶來任何快樂抑或平靜的時光。

儘管躺在床上聽到窗外寒風凛凛且刺耳的呼呼聲，我心中充滿沮喪和難受的感覺。雖然是十分挑戰地連續盘着腿在墊子上打坐十個小時。可是我在第二天仍然堅持四點鐘起床坐進禪堂裡，全神貫注地練習觀息法 – 靜坐的第一個技巧。我試圖集中精神留意着鼻孔以下和上唇之上的區域，尚且一直努力地覺知着每一次呼吸的進與出。不過思維是非常的不安靜，出現了各種各樣的噪雜聲浪。我完全不能控制這狂奔的思緒，唯有無精打采地隨思潮漂入又漂出，傷心的是，過去的悲憤交加的故事像是永無止境地延續着。

我不可能停止一分鐘的胡思亂想；卻怎麽能夠有注意力去學習禪坐呢？

中午，我很高興可以步出悲哀性的情緒一會兒去享受豐富的素食。然而好景不長，我愉快的時光只持續了一個小時。下午靜坐時，胃部開始充滿氣泡和不斷地發出響聲，其次是身體的疼痛與折磨都陆續登場。我簡直不敢相信這種生理的煎熬又適逢發生在心理的苦惱之下，自己弱小的軀體如何去承受這個特殊的考驗？我實在爲肚子作出的娱樂噪音而感到厭煩，以及無所適從。

坦白而言，在過去的二十二年裡，我長期患有許多無药可醫的生理毛病。例如，腸易激綜合症，即是腸子短小，不能像健康人一樣的飲食習慣，只能少吃多餐。更直接了當地說，不可以挨餓，也不能夠吃過量，否則肚子劇痛。由於這個症狀也引起了腎臟虛弱，飲水後通常是每隔十多分鐘需要去用洗手間，若果不解決問題，腸子會抽縮至難以忍受

Copyright © by Lai Ping Lee

的痛苦。另外，身上患有經久不治的纖維子宮瘤，每當月經出現的前後期間，肚子會極度的疼痛，有時嚴重至必須卧床兩三天。最近兩年，幾乎每個月要光顧醫院緊急症室，并且使用強烈的鎮痛药，不過毫無作用。當然，歷年來也遍訪名醫，然而無數的專科西醫，抑或傳統的中醫，又或者採用氣功與針灸治療都不能治癒本人的頑疾。二十多年來病情日漸惡劣，發展至我含着淚，卻無可奈何地硬着頭皮開始練習 “忍” 的功夫。但是如今在禪堂裡必須忍至一個小時靜坐後才可以使用洗手間，箇中辛苦是能夠想像得到。

天啊，當我的肉體出現這麼多的併發症，我怎麼可以在禪堂裡集中精神？

晚上七點，葛印卡先生 – 內觀禪修老師作指導課程。由於他居住於孟買，學生們只能在電視屏幕上看到他。老師不斷地鼓勵我們要懷有堅定的決心去克服障礙，還有相信所有的情況在第四天會改變。他用一個比喻來給學生們作爲靜坐之旅的指路明燈：我們想像自己是在內觀課堂進行腦部手術，而且在手術期間不能離開手術室，因爲擅自離開會對我們的健康造成更大的危害。換言之，不管發生什麼事情，我們需要留到最後的禪修課程去發掘結果。整個晚課，我嘗試着用有限的英文水平去了解老師的意思，以及學習信任這個靜坐的技巧。

接着我吃驚地發現到，每當自己專意於呼吸時，就可以意識到忙碌的思想活動。生平第一次，認識到本人有一個病態的心理，況且根本不能自控。數不盡的而毫無建設性的想法不斷地湧現與重複再重複，更令人束手無策的是，思潮澎湃完全佔據了大腦的每一刻在禪修中寂靜的時間。

未來這兩天我怎樣做才能生存下去？參課之前，我沒預料到有這種腦部手術，我能夠忍受多少的苦楚和磨煉？

第三天，我實在不可以在早上四點鐘起床去禪堂打坐。皆因我全身麻痹和骨痛，甚至坐起來都覺得異常的難以忍受。我在床上多逗留了兩個小時，直到早餐的時間，我終於強迫自己離開了稍爲舒服的被窩。然而本人在早課團體共修時卻愁眉苦臉。我的腸胃決定製造更多的驚喜，它不僅發出響亮的聲浪，更突如其來的是開始拉肚子。我感到震驚和對食物產生了抱怨。

我做了什麼抑或吃錯了什麼造成這些嚴重的毛病？

心亂如麻的我只有集中在胃的聲音，關節劇痛，腰酸背痛，頸部疼痛，腹瀉不停，以及長時間靜坐的不適。我根本沒有辦法聽進一個字的教學內容。

Copyright © by Lai Ping Lee

我怎樣才能擺脫這種百病纏身的恐怖狀況？我能做些什麼來逃脫像坐牢一樣的禪修課程？

我心神不定使到思緒漫無目的地到處亂跑，没有安靜的片刻。我對本人所處於的境況是抑郁不乐。

爲什麼是我？這些病痛會停留多長的時間？爲什麼本人的學習之旅有這麼多麻煩？佛祖會用神通拯救我嗎？爲什麼煩惱的事情總是發生在自己的身上？我做錯了什麼？

我逐漸懷疑神靈的萬能，又對自己所承受的痛苦而感到憤怒。可是疼痛只有變得更加糟糕，我的心態況且變得非常沮喪，甚至開始抗議佛祖把本人放在這些困難之中。然而葛印卡老師在課程開示時曾建議我們不要只關注於自己的思維，隨後他與我們分享了佛祖的智慧： “你最強大的敵人無法傷害你有甚於你失控的思想。” 不過當時我並沒有認識到負面的想法和抱怨的態度，是吸引更多病痛的源頭。

這絕對不是我所預期的、所盼望的、再者安定的禪修課程。實不相瞞，我曾經在生命中做出一些錯誤，但是我一直努力做好人，也從來沒有傷害過任何人。我不明白究竟是什麼業障使到身體出現這麼多的毛病，又爲什麼靜坐帶給本人那麼多的挑戰與折磨。我想也許這種禪修方法並不適用於自己。午餐後，心灰意冷的我計劃要求去醫院，或者在天黑之後就悄然地離開禪修中心。

當做了決定之後，我思潮起伏的心情逐漸平靜下來。在下午團體共坐時，那活躍的思緒放緩慢了步伐。不可思議地，我覺察到一種奇怪的聲音從右肩膀噴發而出。當我在疑惑發生了什麼事情的時候，突然，感覺到由背部產生一股暖流從左肩膀騰升出體外，仿彿中看見一股黑色的氣體噴升到空間和發出一種猝然的聲響。當時的情景儼如武俠小說所描述的情形，有位高人在隱藏中運用氣功相助。神功不僅幫我打通經脉，同時將本人身體中的毒素從尾椎骨嚮上逼出體外。在那一瞬間，我感受到一種驚心動魄的振蕩令自己的身軀輕盈如飄。我發現身體可以自由活動了，況且背部酸痛與腹部痛楚消失匿跡，没有半點不舒服的感覺！這是生平所體會的第一個神奇的經驗，遠遠超出本人任何想像力，還有是我不可能用筆墨來描寫這種超自然的能力。更不用說，我覺得自己猶如脫胎換骨的新人生活在天堂上！

顯而易見，這個突如其來的解脫使身上所有的病痛都神秘地消失，無影無踪眞的令我痛快淋漓。我十分願意大聲歡呼，手舞足蹈地慶祝這個難以形容的經歷，以及和大家一起分享那不尋常的體驗。然而我是在禁言的禪修課程中，需要保持沉默不言還有安靜的情緒去遵守戒律。但是必須闡明，在晚餐時間，我平生第一次悠然自得地享受着一個蘋果與一隻香蕉的食粮。更衷心地認爲這些水果是從來沒有嚐過的好滋味，非常滿足胃口又

Copyright © by Lai Ping Lee

塡飽肚子。走回禪堂的路上，本人感到就像行走在九霄雲外，輕鬆而雀躍！我在整個晚上的課程裡都充滿着喜悅的微笑，一邊留心聆聽葛印卡老師的開示。

沒有什麼可以嚇倒我。我獲得了不藥而自愈！這是一個奇蹟！謝謝你，非常感謝佛祖將我從所有残酷的煎熬裡救出來！

我的思想開始找到一個寂靜的時刻。有了這個驚奇的轉變，我輕鬆和安逸地上床就寢，并且十分暢快寫意地進入了甜美的夢鄉。

第四天早上醒來，我萬分震驚地發現噩夢回來了，而且情況更惡劣。現在不僅背部，膝蓋，頸部疼痛又重新出現，還有我的月經提前五天報到，最難熬的是要容忍劇烈的肚子痙攣。在中午，腹瀉也回來探訪，令本人每隔二十分鐘就要跑去洗手間。更百上加斤的是，我需要忍耐至一小時靜坐後才可以解決問題，再者那三分鐘由禪堂到宿舍的路卻好像是漫長的行程。不用言喻，這是我人生一個飽受酷刑的時刻。

禪堂通常是十分寂靜的地方，人們幾乎能夠聽到針掉落在地上。但是我的腸胃也想爲寂寞的環境製造意外的驚喜，它像爆米花機一樣發出噪音，以及每隔幾分鐘就大聲地彈出警號。我非常尷尬，根本不能心平氣和地安坐在禪堂一分鐘。顯然地，我也影響了其他修行者的集中力。我簡直不敢相信這種惡劣情況會發生在自己的身上，并且從來都沒有覺得日子如那天下午一樣困惑與擔憂。

我受夠了這個痛苦！

人生第一次，這個詞語進入本人的腦海裡響亮而明確，我感受着平生從未經歷過的痛苦和悲傷。

我一定要學習內觀禪修嗎？爲什麼我要遭受這種煎熬去達到心境平和？是否每個人都要忍受這樣的折磨去尋找自己的靈修道路？佛祖是否要我明白這就是祂所講到的痛苦人生？

我意識到身體的疼痛不單偷走了本人的注意力去理解正確的靜坐方法，并且腸胃的噪聲也幹擾了其他人學習的機會。心煩意亂的我感覺到應該打破禁言而開口申請，還有希望得到助理老師的認同，這個禪修課程不適合於我，尚且送自己回家。

可是沒有這樣的好運氣，助理老師堅持要我留下來，而且繼續坐在禪堂共修。她說，我

Copyright © by Lai Ping Lee

的感覺過一些時候就會不一樣，再者她給了我一些藥物去治療腹瀉與肚痛。我請她解釋爲什麼本人的痛楚都在一剎那消失，不過在第二天卻發現更加糟糕。我還認爲佛祖用神功爲自己醫治疾病，然而夢醒一場空。助理老師語重心長地回答說，不久的將來我自會得到答案。我不滿意這個答复，但是也無法可施。此外，種種生理情況使我感到十分失落，我開始生氣地譴責神靈視若無睹。

神靈，祢爲什麼只讓我體驗到短暫的奇蹟？我做了什麼大的錯誤導致祢在生活中要我承受這麼多的苦痛？什麼時候會結束這種無了期的磨煉？禪修帶來什麼好處呢，若果我失去了理智的頭腦？

我完全失控的心理投訴根本不能讓我專注於練習禪修的第二個重點 – 內觀法，這是將注意力有系統地在身體上移動，由頭部到腳部，又從腳部回到頭部，有順序且客觀地觀察着在身體中各小部位的感受。我嘮叨的思緒只能集中於嚴重的肚子抽筋，以及其他病痛。身上所發生的一切阻礙着我平心靜氣地用功，況且不停的抱怨心態更沒有給予本人機會去了解這種痛苦是變化的而又無常的。

既然我身體不舒服的感覺不會自動消失，我一定要把它們排出體外，這是唯一的辦法擺脫這種苦楚。

我不知道，愈是留意於疼痛，就愈將情況惡化。換句話說，我的習慣性負面反應使頭腦變得不平衡，并且經受更多疾病的磨難。到了晚上，我不能自控的思想仍然奔走千里之外，更難接受的是自己沒有能力排斥它的操縱權。每時每刻，心理依然不斷地重複着同樣悲傷的人生往事。然而我覺得充滿希望，皆因老師曾答應，在第四天所有的問題會迎仞而解。

也許神靈會用超自然的能力拯救我！

我非常貪愛和沉迷於體驗康復的感覺。事實上，藥物沒有解決病痛的折磨，完全是無濟於事，而且神奇的力量也拒絕在那一天登門造訪。

在第五天大清早，我煩惱的狀況發展至極端。雖然有大概八十位男女參加團體共修，可是禪堂通常是寂靜無聲，甚至每個人的呼吸聲也可以聽到。因此我腸胃的聲浪顯得特別的誇張，就好像是由一個喇叭扭響至最大的音量而播出，我感到慚愧非常。在小休的時候，本人將靜坐的坐墊搬移到最後的角落，再者希望沒有人會認爲我特意發出這種可笑的生理聲音去娛樂無聊的心理。

Copyright © by Lai Ping Lee

我的心在倒數着每一秒和每一分鐘，盼望着時間飛逝。我感覺到自己儼如坐在針氈上，經歷着慘不可言的刺痛與尷尬。不用說，當身體的劇痛佔據着每一寸思維的時候，腦子不僅被苦惱所困繞，并且覺得不能再忍受這些痛楚的時刻。所以我十分渴望跑去醫院，擺脫這種無休止的痛苦煎熬。不過除此之外，我還一廂情願地幻想着，假若留下更長一點的時間，可能會再遇到神奇的力量令自己痊癒。

中午，漫天雪花飛舞，輕輕飄飄地洒落在四周圍的樹叢上。樹枝和樹葉都承載着融融白雪，與蔚藍天空，以及綠色屋上的潔白無瑕構成了一幅吸引人的風景藍圖。儘管景緻如詩如畫，而我卻是無心情欣賞大自然的美麗。我站立在天寒地凍且是零下二十多度，還有是一呎深的雪地中半個小時，祈求佛祖伸出援手。但是我拼命的呼籲聽起來更像是申訴多於請求，當然不能感動於上天。

我一直忠於自己的話，留在禪修課程裡學習，爲什麼這還不夠好？我想有一個清醒的頭腦，祢爲什麼不給我一個機會？我祈禱又請求幫助，怎麼卻沒有特殊力量出來救援？我非常，非常努力，爲什麼沒有變化呢？

然而，本人沒有得到任何的信息。我感到更加失望，唯有流着淚，況且拖着凍硬的身軀，舉步艱難地走回禪堂。

在晚上六時的團體共修，我周身疼痛，擴展至非言語可以形容般的難受。一段時間後，我覺得身體好像是被吹了起來，仿如澎漲的氣球，雙手完全感應不到或不可觸摸到盘着腿的膝蓋，而且感覺不到打坐的墊子。我經歷了身軀升起約一瞬間，然後好像洩氣的氣球，突然地跌倒在右邊的地板上。我不知如何處理這個酷刑般的灼痛和了無盡期的折磨，這是一生中最黑暗的時刻。我終於不能夠再忍受，儼如失去理智般的不在乎，站起身且發怒地衝出了禪堂。是的，我打破了團體共修的戒律。哦，皆因課程中明確規定每天早、午、晚有三個小時修行者必須坐在禪堂中一同用功，尚且需要懷有堅强的毅力不移動身子 – 修定。理所當然地，不允許擅自離開坐位。

當時飽經煎熬的我根本沒有思考的能力，只是感到必需去醫院或者至少呼吸一些新鮮的空氣。不過正當我心神恍惚地跑回宿舍，刺骨的寒風就好像給予本人當頭棒喝。使自己意識到一生人中，意志力薄弱的我一直逃避難題，總是讓自負的自我獲得勝利。換言之，每次遇上大小挑戰，我立即棄械投降，没有毅力與耐心去面對情況。但是這一次我決定不放棄，更進一步來說，無論任何大風大浪，我決心仍然履行承諾留至完成禪修課程。

當我跑回到宿舍裡，課程組長也尾隨而至。她以爲我計劃離開禪修中心，故此嚮我重申課程規則。我嚮她解釋說，自己感到非常的虛弱，不得不使用洗手間。我短時間內跑回禪堂，再參與團體共修，繼續修練忍無可忍，又重新再忍的功夫。

Copyright © by Lai Ping Lee

縱使第五天晚上我輾轉反則，没有一個安穩的睡眠。然而在第六天的四點鐘，精疲力倦的我仍然爬起床去禪堂打坐。可是早飯過後，我的身體狀況依然沒有任何的改善。我問助教老師拿了不同的藥物去控製腸胃噪音與腹瀉，也吃了很多片止痛藥企圖去消除身體所經歷的各種病痛。不管自己怎麽努力，還是於事無补且痛苦延續。事實上，疼痛和抽筋日漸加劇。我開始十分擔心本人的健康，因爲平生從來沒有體驗過這樣極端的痛楚，且認爲應該去醫院急症室檢查身體。也許我的情況是一個非比尋常的症狀，需要醫生的疹治。但是老師曾在第一天答應，腦部手术後病痛將會自動痊癒。

不過，什麽時候會發生呢？我可以再忍受多長的時間，以及如何面對這個難以想像的考驗？

心神不寧的我與不受控製的思想繼續抗議全身的酸痛，更有甚者譴責神靈來平息自己的無可奈何：*爲什麽這個愚蠢的痛楚會持續下去？祢還沒有讓我受夠嗎？我做了什麽錯事值得這種難以置信的待遇？*

到了中午，我再去尋求幫助。這一次，助理老師說，我需要學習接受這個痛苦。

“接受” – 這對於我來說儼如外星人的語言。

我尚未失去理智呢。我怎麽能夠接受這種疾苦的折磨及邀請更多的疼痛共存於我的身體裡？我要爭取能力將這個惡劣的病情排斥到體外。

助理老師還勸喻我應該從病痛中保持一個 “平等心”。可是當時我的英語水平有限，根本不懂她的話，她也無法可解釋令我明白。無可置疑，我不知道用甚麽方法在煎熬中去維持平穩心的狀態。因此我拒絕接受她的答案。我是特意來這裡學習，以及找尋治病良方，所以本人毫不遲疑地要求她： “請你用特異功能來醫治我？”

她氣定神閑地答道： “佛祖說，‘沒有人能夠爲你解脱痛苦，只有靠你自己。’”

她的忠告於我是對牛彈琴，茫然不解的我憤憤不樂地走出了禪堂，開始不滿助理教師和靜坐的技巧。顯然地，自我可憐的思維，與百病丛生的身軀不可能讓我的心理有一個安靜的時刻。再者那大量又難忍受的劇痛，使我不能夠集中精神理解葛印卡老師的課程指導。故此，我怎麽可以跟隨老師所教授的途徑去努力？我每天卻是做着老師建議不要犯的錯誤，然而缺乏正確的學習與認識，根本不明瞭自己是盲目地使用着錯誤的靜坐方法。

Copyright © by Lai Ping Lee

例如，葛印卡老師在課程開示中清楚地解釋如何用正確的方法理解正法(Dharma)： “客觀地觀察對身體上感受的反應。” “用同一樣的心態去接受愉快和不愉快的感覺。” “世上一切事物都時時刻刻不斷地在改變；停止盼望不同的情況發生。” 不過在第一個禪修課程時，我是毫無頭緒怎樣去做一個觀察者，或者懂得使用智慧去脫離習性思維與負面情緒的控製。我完全不知道靜坐最基本的方法是見證實相，只是觀察思想，留心感受覺知。再者保持平穩心，不加以任何反應，這是最關鍵的內觀知識去獲得自我覺悟。即使當期時的英語程度令我不了解其中的奧秘，可是自己也沒有努力找助理老師澄清疑問。我無知地將精力集中於身體的不適，并徘徊在所有暫時性的困難情況裡。每當我的思緒期望另一個不同的感覺，就失去注意當下的心態，明顯地製造心理不平衡，以及產生了更多的疾苦。最怪誕的是我毫不覺知精神困擾的來源，所造成危害生命的罪魁禍首卻是自己的思想包袱。

另外一個典型的例子，我很抗拒腸胃噪音與腹瀉，并且十分努力地擺脫它。縱然使用過量的藥物，我也想方設法地令這些煩惱消失。在那個時候，我不清楚腸胃氣泡和腹瀉的出現是有利於身體淨化。課程的幾個月後，我才發覺它們所代表的問題是 - 業障 - 本人所種植的。通過腸胃排放氣泡，釋放了長年累月積聚在軀體上的消極情緒。還有腹瀉幫助我排泄有害健康的元素，最好的清理腸胃與排毒的方法。但諷刺的是，每次我繼續作負面的習性反應，或抗議病痛的狀況，我創造了更多的壞*業力*，以及更多的生理障礙。當然，我是唯一將自己打進地獄的創造人。

此外我沒有看到課程戒律的好處，皆因自己不是喜歡順規蹈舉地服從条条框框的人。所以我心中埋怨爲何諸多限製，爲何必須禁言。又或者中午過後不能自悠自在地吃晚飯，只可以使用 2 個水果充飢。我在幻想着酷刑可能是一個非常重要的鑰匙，讓本人認識到人生是痛苦的。多上幾個內觀課程之後，我才理解到佛祖需要修行者節食，原因是飢餓令人頭腦更清醒與更敏銳。而且能夠幫助靜坐走嚮更深入的狀態，另外飽滿的肚子只使人倍感疲倦和渴睡。再者修行者整天沉默不言，唯一功課靜坐十個小時，也不需勞動出力，又何需大量的食粮去补充體力。是的，終於在一段時間後，親身的體驗讓我領悟到禁言是幫助內觀的導航儀，同時是發掘自己內心世界的重要工具，并且覺察心靈深處的需要。更進一步說，所有這些規舉不是束縛，而是給予學生作爲一種新的作息方式。使我們改變，與放下過往所習慣了的日常生活程序，從容地努力精進。

回到下午的團體共修上，我的思維完全不能自控，尚且腦海讓思緒萬千拖着到處漂行。可是心理只逗留於過去的傷心往事，根本不能夠留心地練習內觀注意當下的身體感覺。思想中喋喋不休的雜音，再次把我帶回到童年的情景。

年幼的我坐在餐桌上與親愛的父親，母親，以及哥哥吃晚飯。父親喝酒過量而名酊大醉。晚飯後，我幫忙清理餐桌。無意間，我失手讓碟子滑落在水泥地上，它粉碎了。父

Copyright © by Lai Ping Lee

親看到後走去厨房拿起一条粗大木棍，開始毆打我。 “你這個愚蠢的女孩，你做什麼都不行，你只知道在家中破壞東西和浪費金錢， . . . 别嚎哭了！你是罪有應得的。如果你不停止哭泣，我將會打死你！” 我咬着牙齒與忍氣吞聲地挨揍，又傷心欲絶地卷縮在一個角落，在那個環境，本人是多麼的希望能夠有超自然的能力躲進墙裡面。

整個下午的靜坐，我的腦海裡一直重複又重複着過往的鬱抑和苦惱事。況且在晚餐時間，悲傷的淚水同食物一起吞嚥，直到哽咽，我才猝然地從惡夢中覺醒。儘管他人用皮鞭抽打我一次，但是每當本人的思想重播一次，我就再一遍無情地毆打自己的身心。換句話說，每一次當我回憶起悲哀的故事或者嚮别人投訴，是本人招致不愉快的經歷在自己的人生上重演。*我*，事實上，是邀請煩惱再度居留於自身生活中的罪魁禍首。是的，難怪我無法活在當下，因爲我耗盡精力去緊抓着以往那些恐佈的舊事不放手。很明顯地，我完全認同負面的想法，樂此不疲地生存於過去的痛苦之中。

雖然有了這個嶄新發現的智慧，心煩意亂的我還是困惑着，不知如何停止猶如列車頭般奔馳的思緒和脱下這個沉重的精神枷鎖。

我是自己製造困苦，然而我怎樣才能走出這個舊習慣？練習靜坐時，我出了什麼錯漏？爲什麼大家都在禪堂中修到了平靜心，而我卻是例外？爲什麼他們能夠呢，而我就不可以獲得這種覺悟？也許，父親是正確的 – 我沒有能力做好任何事情。又或者是神靈針對着我？

了無盡期的思想鬪爭不單令我精疲力竭，而且情緒變得更加惱火與沮喪。由於身體和精神的折磨防礙了本人學習正確的靜坐技巧，使到我根本毫無頭緒去解決問題，并且認爲再熬下去簡直是在浪費時間。故此腦中只是想着逃跑，考慮着忘掉自己對禪修課程的承諾。我很後悔不能履行諾言，不過實在也沒有精力去應付這個慘不可言的疼痛。我十分渴望離開此地，另一方面卻盼望在修行者中保持誠信。本人的思維激烈地辯論着，能夠用什麼藉口呢？ 也許可以請助理老師送我去醫院，更何況，病痛也持續太久了。

在晚上的團體共修，我內心繼續充滿着兩個矛盾的聲音：一個是叫我收拾行李與悄悄逃走，可是另一個告訴我要找到一個方法來醫治自己的頑疾和停止無涯的思想搏鬪。

我怎樣才能連接到神靈的力量來釋放痛苦？本人甘願放棄嗎？我從過去的經驗學到了什麼呢？爲什麼自己無毅力征服這個難關？沒有人離開課程，若果我採取行動，本人就成爲了最懦弱的一個？

我看着那個坐在前排的女仕，畢竟她已經懷孕八個月了。可以想像得出，她面對同樣的各種不適，甚至可能比我所經歷的更難堪。但是她並沒有退出，再說這個孕婦還是舊學生，她一定有深刻體驗，因此再次回來參加禪修課程。顯然地她有神奇的經歷，或者像

Copyright © by Lai Ping Lee

我在第三天的奇蹟，所以她現在没有任何疼痛。我想着她的榜樣，藉此感到鼓舞。我要堅持留下來，看到自己戰勝困境。

走回宿舍睡覺的路上，看到深藍色的天空上繁星熠熠生輝，且包圍着整個大地，然而那一份安祥的感覺也逐漸包裹着我的心靈。這使本人明白到，我有能力學習與獲得平靜的心理。

在第七天，即使我寢食不安與無法忍受病痛，但是依然在早上四點鐘掙扎着爬起床坐到禪堂裡。我練習着觀息法，專注於呼吸出入在鼻孔下和上唇之間，以及將注意力集中在身體的每個小部位上的感受。突然，一股電流般的能量穿過身子，由頭頂至腳底部，與此同時我覺得全身有小震動而暖流遍布了身心。而且感到一条蔚藍色的亮光浮現在眼中央，嚮左方滑過。這藍色的波浪線在黑暗中脫穎而出，閃耀着明亮的光芒，可是瞬間消失。我睜開了眼睛，想知道是什麽跑來到禪堂裡。不過本人很快意識到，房間像往常一樣昏暗和寂靜無聲，我終於明白那道亮光是由心眼所感覺到。

哦，這是一種預兆。

老師曾表示，一個有潛質的修行者在靜坐中能夠感受到某種光。我發現這個激勵而倍覺雀躍。

我人生第一次，選擇不放棄，決定無論如何要跨越荆棘丛生的道路去完成禪修課程，獲得結果。

我最終明白不停地譴責神靈卻沒有改變任何情況。腦海仍然思念如泉，而且充滿了各種無建設性的雜音，幾個曾經與我有過分歧意見的親朋戚友都出現在思緒中。并且本身的頭痛、頸部刺痛、背部疼痛、胃部抽筋、膝蓋酸痛、月經劇痛、腹瀉不止、還有腸胃噪音依舊在生理和心理霸佔着控製的大權。是的，我必須修改對待障礙的態度。

然而，我怎樣學習接受呢？

早飯後，我決定走去大自然尋求援助。在女性住所的後面是一片連綿不盡的樹林，剛巧凌晨下了一場大雪，眼前所見的是厚厚白綿花堆積在無數高高的松樹上，形成了一幅平靜而和諧的圖畫。再者潔白如鑽石般精瑩通透的雪花在晨曦陽光的照耀下，折射出許多色彩繽纷又絢麗奪目的小彩虹。

Copyright © by Lai Ping Lee

縱然風光如畫，可是我的目的不是來這裡欣賞雪景。我站立在幾乎一英尺深的雪中，選擇了一棵內心感覺連接的松樹，尚且開始嚮佛祖訴說心聲。我當時不了解這是在表演一種儀式，抑或遺背課程的指引，除此之外本人不知道有甚麼其他的方法將自己從這個殘酷的考驗中解放出來。無視於風雪不斷地吹在臉上，我一直不停地提出各種問題。期望佛祖能夠聽到本人的祈禱，并且明白它們是來自內心，以及教導我需要學習的功課和幫助自己改進。我站在那裡禱告良久，不知何故沒有絕望，我眞誠地想搞清楚如何改變心態。

一段時間之後，我體驗到面前展現智慧的光芒： *“放棄仇恨與報復的心理。”*

哦！這是我在生活中難以做到的事情。不過我決定學習放下怨恨父親的心魔 ，再者更改人生的態度。儘管親愛的父親在我成長的過程中待自己不公平，甚至令我懷疑自身不是一個有價值的人。然而我理解到我們同是人類，況且都會犯錯誤。我的父親的確做了許多錯事，可是本人也生產了大量的鏟錯。我需要學習寬恕他，還有原諒自己長年累月地保留着這些無建設性的記憶。

佛祖的智慧在這個時候走出來爲我指路： “緊握憤怒就像抓牢着一塊燃燒的熱炭而意圖把它扔在別人的身上，但是想不到自己卻首先受到傷害。” 我了解到以背相對，不是良方去治療家人之間的惡劣關係。另外，憤怒與怨恨父親給我帶來更多精神上的困苦，而且許多身體上的疾病。我決定是時候請神靈教導本人寬恕父親。然後我也想起了曾在某處讀到一個深刻的警句： “窩藏仇恨就像自己喝下毒藥，卻希望你的敵人會死去。” 就在那一刻，所有這些啟發人心的智慧使我放下悲哀的故事，做一個仁慈的人。更何況放開憎恨不僅可以治愈自己的心病，以及能雖修补傷痕累累的家庭關係。我領悟到生活的煩惱來自於消極的思想和怨恨的態度 – 而不再是其他的情況在製造痛苦人生。

接着我祈求佛祖：*請祢幫我傳送信息給親愛的父親，我原諒他的錯誤。我願意完全放手。請告訴我如何接受過去與超越目前這種忍無可忍的病痛。我學習接受本人所有的過錯，并且渴望掙脫那些負面想法的束縛。*

我繼續站在寒風刺骨的曠野中，請教佛祖指引自己擁抱挑戰。這種苦痛不是物質的東西，我不可以說 “接受”，就此照單全收。我搞不清楚身體的情形應該怎麼領受。

我不懂得如何做去接納這個現實，然而我樂意去學習接受。

這是我第一步的自我覺悟。與此同時，智慧令本人意識到想獲得任何珍貴的東西是需要付出行動的，故此我打定主意盡最大的努力跑完全程。我認爲這將是明智之舉服從於神靈的指導去放下怨恨，并且相信這有助於自己戰勝困難的情況。

Copyright © by Lai Ping Lee

使我感到十分驚訝的是，當本人選擇了調整心境，放下自怨自艾的態度後， 在上午的團體共修時，我覺得健康狀況開始改變。例如身上所承受極端的病痛和腸胃的噪音慢慢融化，腹瀉也不再貧密，我終於看到漫長的隧道上出現光明。我漸漸體會到什麼是接受的意思：無論身體有愉快或者不愉悅的感受，不作埋怨，完全容納它們，這樣可以中斷思潮起伏的評價情緒。因爲保持平衡心理與停止抵抗，一切困苦才會自然地冰消瓦解。是的，人生就如大自然雪溶一樣 – 無時無刻而且不斷地在發生變化。

顯然地，身上的痛苦其實每時都在改變。就像第三天的下午，我經歷到肉體上的疼痛被解除。雖然病痛在笠日又跑回來，但是這表明無論是愉快或者不愉悅的感覺卻不是永恆不變的，我也沒有必要沉迷於任何感受。那一天，我領會助理老師的意思，自己會發掘出眞相。我還明白到佛祖用這個經驗給予本人一個很大的教訓：生活中的一切是時常發生變化的。只有我小小的頭腦認爲所有的情況依然故舊。再者我逐漸看到悲傷的時光不能持久，除非自己賦予它力量，讓混亂的思緒一再重演不開心的往事。

在努力放下思想包袱後，第八天腸胃噪聲與腹瀉逐漸消失，以及它們在第九，十天也遠離我。即使脖子，膝蓋，背部疼痛仍然存在，不過這些障礙已經無關緊要。我在禪修過程中慢慢地明白到不作習性反應的重要性，并且儘力地學習和所謂的困難生活情況共存。一段時間後，我的樂意接受使思想的列車漸漸緩慢下來，而自我覺悟開始提高。我每天微笑着面對身上所有不適，尚且能夠堅持四點鐘起床，還有日日靜坐十個小時以上。

在一個課程的開示中，葛印卡老師教誨： “當你在生活裡做一個觀察者時，你能夠不把身體上的痛苦增加至精神上的苦痛。如果你盲目地作反應，你將承受雙重的苦困。” 終於在靜坐課程最後一天，我由初時的茫然不解，漸漸認識到是我將自己置於疾病困境的一個。皆因我專注於負面的情緒與對身體的病痛作出習慣性反應，本人給予它能量，而且使它演變成精神上的困繞，雙倍的苦楚。就是這個重要的原因令我感受極端的疼痛，本人必須停止指責神靈在懲罰我。由於是自己無知的緣故生產了無盡的煩惱，我應該負上責任。所有這些覺醒和放下，讓我感到身上所承受的病痛逐漸減輕。

再進一步地，我領悟到在禪修課程開始時，爲什麼葛印卡老師鼓勵學生不要中途放棄腦部的手術。若果我拒絕相信這是一個關鍵的情況，且擅自離開手術室，我是沒有機會獲得新知識或經歷奇蹟。更重要的是失去發現人生是變幻無常的覺悟。我意識到所有的經驗指引着自己保持活在當下，只有覺知的心靈能夠幫助本人覺醒，以及解決事情。如今我理解到，這個世界上沒有甚麼是永恆不變的。

Copyright © by Lai Ping Lee

在第十一天早上的禪修課程，我非常高興地知道 “尼姑的日子” 將會很快結束。我輕鬆與徹底放空地面對當下，自己能夠感覺到身體和情緒放鬆地進入了心境平靜的狀況。在每一個小時的靜坐完結之前，修行者需要嚮所有眾生發送仁慈愛心與和平心願。(咩祂)“*梅塔*” 慈悲觀就是內觀禪修的第三個方法 – 在靜坐後舒緩身心，使激動的心理安靜下來。接着讓注意力集中幾分鐘，以及感受體內產生細微和温暖的感覺。再者用心靈填上善意與健康的想法，然後滿懷愛心地將這和平的能量傳播出去，祝福世界各地的人民。

我臉帶笑容坦然地接受過去十天裡所發生的事情，完全不抗拒身體上任何的不舒服，并且用平常心對待着身上所有的感覺。無可置疑地，我在那個時候只承受着生理的病痛，但是卻没有承擔着心理的痛苦。

葛印卡老師開始唱頌，他永遠都是樂此不疲地將仁愛播發給所有的學生與眾生，我安靜地盘腿坐着去接受老師的誠誌祝福。出乎想像之外，我覺得軀體輕盈地嚮上飄升。一股暖流的能量振動全身，身體彷彿融化在浩海無邊的宇宙中。我身上所經歷的每一種疼痛，在那一瞬間徹徹底底地被排升出體外。那是一個異乎尋常的時刻，我找不到語言來表達那種感受，也不能解釋這股特殊，而且神秘的能量從此改變了我的人生。

同樣地，那些對父親的憎恨，與前度男友的恩怨，還有我不滿現狀的情緒在逐漸和緩。我認識到當本人樂意地接受生命的任何安排，負面的態度就不可能再佔據着滿足現狀的心靈。我明白當自己理解問題的徵狀而勇敢地面對它們，只留意觀察身體的感覺卻不作抵抗，困難就可以迎刃而解。這是走出生活困繞的鑰匙，我有能力把自己從自己建造的痛苦監獄裡釋放出來。事實上，那天我感受到身體發生着顯著的差異，不僅精神煥發，況且認爲是一個重獲新生的快樂人。我萬分興奮這一新發現，可是在同一時間，我警覺到需要注意追求欲望和沉迷的心態，努力保持平衡心。顯而易見，這次禪修的經驗爲自我覺悟之旅打開了大門。更進一步來說，內觀淨化了我心內的雜質，爲本人清除了許多不利於身心健康的悲慘故事。

回首這個靈修探索的第一個課程，思前想後令我領悟到沉默不言其實是開發正念最有效的工具。哦，難怪中國人有句至理名言：“沉默是金” 。

Copyright © by Lai Ping Lee

這是我人生第一次看到作爲一位觀察者的實用價值，內觀禪修使自己走進更深入的內心世界，并且嚮本人展示了在過去還沒有留意到的處世態度。正法也幫助我找到了控製思想的開關總製，與此同時讓自己學習發掘本已經深藏着身心裡的智慧。

我十分驚嘆於這個心靈之旅；其結果遠遠超出本人所能預見。現在，自我覺悟能夠幫助我重新認識人生的意義，而且可以發覺心理的不健康，以及能夠接受自己在中年才開始踏上探索的旅程。

我永遠感激在這個內觀禪修課程上所發生的每一種情況 – 無論是病痛折磨抑或不藥而痊癒。根據佛教的哲學觀點，我是一個古老的靈魂，故此收集了大量的業債。我相信是這原因使最初期的靈修之旅充滿戲劇性的經驗，不過我也知道各人都擁有不同的自我探索的經歷，因爲我們每人降生到這個地球上都是要實現不同的心靈願望。

Copyright © by Lai Ping Lee

第一章

信心的飛躍

每一個勝利者需要具備的品質是，擁有明確性的目標，了解自己的夢想，和一個強烈的願望去擁有它。
～ 拿破崙 ·希爾 ～

第 1 天， 11 月 16 日

在十一萬公里以外，我採取了信心飛躍的態度，并且懷着無比堅定的信念決定前往充滿靈性傳奇的印度進行一次異乎尋常的旅程。我沒有預訂任何住宿酒店，抑或參加旅行團，以及注射熱帶病症的預防針。而且我也沒有攜帶手提電話、手提電腦筆記部、路線指示設備、地圖、指南針、又或者翻譯印度語言的字典。我只攜帶着一個背囊，身上僅僅有 2000 盧比和一些美金，與一本旅遊指南書。也就是說，自己是一個完全沒有做任何準備工作的旅行者。換言之，如果我這樣去報名參加美國極著名的<冒險競賽>的電視節目做參賽選手，肯定會被他們毫不留情地拒諸門外。

這是一個陽光明媚的下午，我所乘坐的飛機在德里機場下降。通過海關後，我開始去尋找一个預先支付費用的出租汽車服務檯 。這是一名在飛機上的印度乘客所給予我的建議。當我找到出租車站時，本人決定節省一半的費用而不坐出租汽車，只用了 150 盧比僱用一輛機動三輪車，我請司機送自己去一個剛剛從旅遊指南書上所選擇出的旅館。是的，這個印度之行我計劃過流浪者又或者是朝聖者的生涯，故此我願意學習背着背囊走天下，嘗試節儉且簡陋的生活。

哦，當機動三輪車啓動的那一刻，我人生最富有冒險的旅程也由此誕生了。

機動三輪車沿着一條繁忙與擁擠不堪的街道駕駛。德里給我的第一觀感是車水馬龍來形容。 它是非常喧鬧的，有數以百計的汽車不停地按着喇叭。 每輛汽車和三輪車是一輛

Copyright © by Lai Ping Lee

接一輛地由保險槓到保險槓的緊密接觸，況且很多車輛在狹窄的車道之間朝着相反的方嚮行駛。另外，人們左穿右插地走在車陣之中，没有丝毫的恐懼感，也根本不將雜亂無章的交通放在眼里。我甚至看見兩頭水牛肆無忌彈地步入無處不在的車隊，而且没有人加以管製。我無法估計自己有膽量走進這種混亂的陣容，我感到十二分擔心，皆因任何一分鐘將有可能發生意外。是的，這種環境一點也不像我在家中想像或者預料會發生的情況。

這似乎並不是我夢想中的印度。我爲什麼跑來這個國家？

我也目睹人們在街上亂扔什物，好像垃圾填充街道是正常的情形。更難以相信的是，德里大部份的建築物被灰塵與廢氣污染 – 很難分辨出哪一座是歷史的文物抑或是具有吸引力的遺迹。整個景觀對於我來說是一個大開眼界的經驗，本人不知道如何去處理這種突發的情況。

在不同的網站上，我曾清晰地看到許多美麗的風景名勝，現在所看到的都不是那些我喜歡的景像。我身在印度的首都 – 爲什麼現實環境遠遠超出我的想像？我難以推測這個國家的其他城市將會是怎樣的情景。

司機熟練地穿插在瘋狂的交通裡，就好像這是一件十分平常的事。大概過了半個小時後，他終於停在一座三層高的樓宇前。這座殘破不堪的旅館是位於舊德里市中心的一個非常忙碌的街道，一切事情都發生在這條狹窄，只有十五英尺寬的小巷內：蔬菜、水果隨意地放在路面上讓人選購。摩托車和機動車的川流不息地經過，它們所經之處總是大力地按響喇叭，還有雞、狗動物無拘無束地跑來跑去。我難以想像在這樣一個充滿混亂與喧鬧聲不停的地方，自己可能有一個安靜的睡眠。猶其是我花了兩整天時間收拾行裝來準備這個一百天的旅程，以及在長途飛機上的失眠，三晚沒有好睡眠的我是特別需要寧靜的一夜。

因此我選擇留坐在車裡，告訴司機帶本人到另一家較爲清靜的旅館。可是他不明白英語。我用手勢指着危樓尚且摇頭擺腦，他才領悟到我不喜歡這嘈雜的街道，所以他再開車十分鐘送我到達另一個豪華的酒店。不過 2000 盧比的價格超過我身上僅可用的現金，并且我預算是經濟式旅行，於是請他帶我去另一個不太昂貴的旅館，例如價錢低於 1000 盧比。然而他聽不懂我在說什麼，我指着旅遊指南書，再者用身體語言來嘗試解釋要到書上列出的另一家酒店。即使我百般努力去溝通本人的意願，司機拒絕去其他的地方，縱然我願意支付更多的車資。因爲疲累與需要解決住處的問題，我逐漸失去耐心，甚至覺得沮喪。

所發生的種種情況使我忘記了爲何決定來到印度，又是什麼原因選擇降落在德里機場。在那一刻，我打算盡快擺脫這種喧嘩和擁擠的環境。而且我渴望立即離開德里，想方設

Copyright © by Lai Ping Lee

法迅速安睡。

最後，我掏出 100 盧比賄賂司機車我去火車站。他終於明白了，且把我送到那裡。攜帶着兩個行李袋走進了寵大的車站，尋找接待外國人的售票處。根據飛機上的印度乘客所提示，唯一的捷徑是去接待處購買二等車票，皆因這是面臨較短排隊的方法。但是當我找到櫃檯時，窗上的告示牌表示週日休息。我回頭望着那極長購買列車票的陣容，計劃着怎麽樣去忍受這個非常骯髒，以及人山人海的車站。

我是否甘願與五百人站在浩熱和擠迫中排隊購買火車票？爲什麽我在這裡承受着這些困難？我將有能力應付這段旅程嗎？上天，祢叫我來到這個國家是什麽目的呢？

心高氣傲的優越態度令我不懂得如何去面對挑戰與吞嚥自大，我根本難以設想自己能夠接受站立在嘈雜的人羣中等候三個小時以上的淒苦。我感覺到說不出的徬徨，況且由失望變成憤怒。我盼望着盡快離開德里，然而失落的我不知道怎樣去克服面前的障礙。

一個男孩子走過來，嚮我行合十禮，問道："你想購買外國人的車票嗎？"

這仿彿是黑暗中出現一盞明燈，"是的！" 我十分高興他可以用英語溝通。

"我可以帶你去政府部門買頭等車票，"他說。 "我不問你拿取任何費用，我只想做個好人去幫助你。"

我看着他天眞無邪的臉而決定信任他，答道："謝謝你的幫忙。"

"跟我來，我幫你攜帶一件行李。"男孩愉快地引導着我走出繁忙的人羣。

我跟在他的身後來到旅遊事務處，門上的標誌表示這是一個政府部門，因此我放下懷疑的態度走進了辦公室，男孩遞回我的背囊說："你看，我不要你的錢。再見。"

然後他雀躍地走出了辦公室，我很驚訝和感到幸運地遇上這樣一個善良的人。一個友善的官員出來迎接我，請我坐下來。我告訴他，想找下午的火車票去阿姆利則。

"不用擔心，" 公務員回答。"我會幫你找到車票。" 他拿起電話，用印度語言來進行資詢。隨後他用英語說："小姐，今天沒有頭等或者二等的火車票，你想嘗試普通座位吗？"

任何方法讓我離開德里都可以，我答复："好吧。"

Copyright © by Lai Ping Lee

他再次拿起電話，當他放下時候說，“沒有空位，今天都訂滿了。”

我提議不同的目的地。 “你能給我找車票去帕坦科特吗？”

公務員掛了電話之後，禮貌地解釋，“似乎有一些宗教慶典在北方地區的鐵路線上，未來四天的列車座位已經被預訂一空。故此你不能坐火車去帕坦科特或者阿姆利則，不過我可以幫你找到機票。”

我認爲這是更佳的建議且暢快地說：“多謝你的好主意。”

他再打一個電話後告訴我：“你可以明天從德里飛去阿姆利則，機票是 180 美元。”

“非常抱歉，這超出了我的預算。今天是否有其他的方法離開德里？”

“今晚我們確實有政府的汽車去阿姆利則，” 公務員回應。 “你是否希望坐在有睡床的豪華巴士上？如果你想坐普通客車，則便宜很多，可是它是一輛舊車而已。你要清楚，這會是十分不舒服的旅途，只因到阿姆利則需要十幾個小時的車程。”

我覺得他是個誠實的人，爲本人的安全與舒適考慮到每一個細節。 “請給我豪華車票吧，” 我提出要求。

公務員拿起電話，再次嚮我報告，“你非常幸運 – 他們只剩餘一張睡床在豪華的空調巴士。我爲你拿到了折扣價，是 2500 盧比。再加上一輛舒服的出租車帶你環遊市區三個小時以及去長途汽車站，總計是 3000 盧比，大約是 66 美元。”

我看到他在二十多分鐘裡，幾經周折地幫助我找尋不同的方法去解決本人的困境。況且我信任他是一個政府旅遊部的公務人員，沒有提出任何質疑，我付了 66 美元。另外，我請他找一個能夠講英語的出租車司機。公務員回答說這不是問題，接着就離開了辦公室。我靜靜地坐那裡等候出租車，焦慮和精疲力盡逼使我進入了睡眠的狀態。

在六點鐘左右，出租車司機終於出現了。既然我仍有三個小時才離開德里，司機同意帶我去參觀聞名於世的印度門。隨着時間的推移，通過彼此的了解，相互交換生活情況後，我們成爲了朋友。他是一個善交的年輕人，幫我拍了一些風景照片。我突然想起需要去拜訪紅堡，因爲這是一個最重要的原因召喚我千里迢迢來到印度。

當年輕人帶我去到紅堡時，天空已經變成黑暗，我唯一能看見的是漆黑的城墙外圍。這使我感覺到十分的失望，然而還是決定再次回來德里重訪這個神奇的地方，皆因是這座

Copyright © by Lai Ping Lee

紅堡激勵了本人的印度之行。隨後新朋友帶我去了一個地道的印度餐廳吃晚飯。接下來，他車我去了一座著名的印度教寺廟 – 勒克什密那羅延寺朝拜。他暢快地解釋一些宗教儀式，也使我逐漸地享受着這些豐富的民間傳統，而且調整自己的態度去習慣這個令人震驚的環境。我終於感受到輕鬆寫意 – 友善的面孔總是有辦法去緩和困惑的情緒 – 我甚至開始接受這個充滿歷史傳奇的國家。

晚上九點鐘，我們去到長途汽車站，司機幫助我找到阿姆利則巴士。當我發現這一輛看起來像是用咀嚼口香糖粘貼在一起的破爛汽車時，由目瞪口呆到茫然不解。因爲我清楚，這巴士的狀況是永遠不會被允許在加拿大的公路上行駛。我請年輕人再仔細尋找豪華巴士，但是空曠的車站裡只有這一輛殘破不堪的巴士。我嚮司機解釋所支付的價錢，以及公務人員曾答應的話。

他聽後非常憤怒，并且大聲地提醒我，“不要告訴其他人，這是你第一次來印度旅行。應該說，你已經到過這里許多次。皆因別人總是千方百計地去佔新遊客的便宜，在這個國家不要相信任何人。那個傢伙根本不是政府工作人員，他是個大騙子和榨騙了你很多金錢，你的車票不超過 600 盧比！”

我十分震驚地明白到是上當受騙了，該假旅遊公務人員發覺我的沮喪與利用我的弱點。起初我感到異常的生氣，然後我意識到這是本人的失落情緒引起了這個不愉快的情形。如果我依然怨恨其他人的行爲或者語言，我也將成爲一個製造仇恨能量去污染世界的人。

假若我遵縱這個年輕人的忠告，不相信任何人，我如何能在印度有一個美好的時光？我理解到恐懼會迫使自己害怕接觸他人，這也讓人們無從了解本身的心靈和個性。這將導致我錯過學習的機會與豐富自己人生的經驗，我盼望有個什麽樣的旅途呢？這是我必需檢查的問題。

我知道若果每時每刻擔心在印度的安危，就不如帶着行李飛回加拿大。若然我渴求一個豪華或者舒適的假期，自己大可以前往歐洲享受。假如我期望所有的情況都符合計劃，這將不是一個體驗現實生活的冒險旅程。倘若我只需要庇護抑或不費精力地進行觀光，我何必涉山過水地參予旅行？我大可以安樂地坐在家裡看電視機中的各國風景名勝。不！事實上，我特意地選擇來到印度，是追求我夢寐以求的心靈成長。這是我對自己的承諾，我一定不能讓任何困難逼使本人打道回府。

這就是我在印度的第一堂課程：我怎樣處理生活？是我控製情況，抑或讓事情去牽製我做人的態度？就是這麽簡單！

Copyright © by Lai Ping Lee

我來到印度追隨夢想，可是我讓混亂的情緒打擾了判斷，令我忘記去印證在夢中所看見的紅堡。這難以意料的事件是在提醒我要緊慎，它並沒有告訴本人放棄理想，況且我做了很多的安排才創造這個獨一無二的機會實現印度之行。我在這裡的任務是學習停止負面的習性反應，再者培養耐心、接納心、仁慈心、和堅強的決心。

在第一天的教訓裡，我是否願意將以往的努力功虧一簣？抑或我有能力超越挑戰？又或者，我可以選擇接受障礙？

我坐上破舊的阿姆利則巴士，隨後打開身旁的小窗孔，讓新鮮空氣清除我的苦惱。儘管我的身體擠壓在十分窄小的行李架形狀般的空間上，承受着難忍的不适與失落的心情。然而當我深呼吸幾次之後，清醒的頭腦帶給了自己對當天遭遇更深刻的認識。是的，許多事情的發生，都是本身一手所造成。望着窗外的熱鬧令我感覺到巴士經過紅堡，哦，是這一個神聖的地方使我放下一切和飛越一萬一千六百一十八公里來到印度。

在這個印度之旅的兩個月前，我做了一個夢。在這個不尋常的夢中，我看見了一個宏偉的結構坐落在一座遙遠的小山坡下，大部份被濃霧所龐罩。當我跑下山坡到達那座建築物時，我發現了一個嘆爲觀止的景致。連綿起伏的城墻看上去幾乎像中國壯麗的長城被大霧所包圍。出乎意料之外，我聽見自己興奮地大喊：“這是印度的紅堡！” 然後激動令我扎醒，我不理解爲什麽有這樣一個生動和眞實的夢境，并且好奇這有什麽提示。

在同一日，莫明其妙地，一個一年只通訊一次的陌生朋友在電郵裡傳送給我許多攝人心弦的印度風景照片。平生第一次，我看見了印度紅堡的風貌。這堡垒看起來儼如中國的萬里長城般壯觀，但是用紅砂岩石築成。我認爲這事十分的奇異，爲何印度在一天內有兩次走進我的意識稱圍裡。這是甚麽信息需要我明白呢？

第二天，我收到了來自加拿大安大略省內觀禪修中心的簡訊，皆因七個月前本人在那裡學習靜坐。電郵中邀請修行者到印度孟買參予全球最大的內觀塔開幕典禮，我非常奇怪在同一時間裡獲得三個有關印度的消息。我已經發覺到在生命中沒有一樣東西只是純粹的偶然：自己的直覺感到要留意印度。因此我決定在互聯網上做一些調查工作。當我觀看着 YouTube 視頻上介紹印度的名勝時，一個震撼性的聲音在心裡湧現：若果我能夠親身體驗到這神奇的國家，假如我要離開人世 – 我將會是一個無怨無悔與幸福滿足的人。

就在那一刻，淚水由情不自禁地湧出至激動地不可控製，熱淚滿臉令我肯定地知道這是心靈的呼喚。

Copyright © by Lai Ping Lee

我從來沒有如此强烈的願望去任何國家旅遊，猶如這次對印度的感覺。即使一生經常夢想着環遊巴黎，不過我從來沒有感受到這種對巴黎的嚮往和情感。雖然我十分喜歡穿越法國，北美與亞洲的旅程，尚且擁有許多美麗的回憶同經驗。可是對於印度的吸引，我不懂得如何去表達那份鐘情。我覺得這世上最富有歷史性的國家是在邀請自己去參加一個心靈之旅，我相信接受考驗的話，這將會有一個難以置信和永遠不能忘懷的經歷。

然而此行不在我這一年的願望計劃表內，因爲本人沒有足夠的經濟能力去支持這個夢想。此外我有眾多的信用卡債務，況且自己才剛開始一份新的工作。應該怎麼辦，我沒有其他途徑去貸款或者支付旅行費用？我不可能請求在中國的家人來贊助旅費，他們甚至會認爲我喪失了理智去一個貧窮的國家流浪。有甚麼方法呢？如果不追求自己的使命，我深知餘生會後悔失去的機會。我曾經歷過這樣的感覺，在過去，坐在恐懼上前怕狼又後怕虎而不採取行動，并且讓許多機遇與夢想從我的手中溜過。

我願意讓這種事情再次發生嗎？縱然未知數是如此的令人擔心，但是我允許它來癱瘓本人的生活嗎？抑或我有足夠的勇氣去克服面前的困難？

思潮起伏的我回憶起兩年多之前，我夢想着到北京做志願者參予奧運會盛事。我寫了一封漫長的，令人信服的計劃書，嚮中國政府申請建立一個志願者的迎賓團體，換言之是免費的機构爲外國遊客提供當地旅遊介紹。這是我在家鄉多倫多市的經驗，這一方案的重點旨在志願者歡迎旅客光临和給予翻譯服務。這將供給外國人探險而且經濟遊樂的方式，使遊客們體驗到中華民族的慷慨以及助人爲樂的精神。

我的願望是與北京政府的旅遊部門一起創建再者領導迎賓團體。該方案更大的理想不僅是服務 2008 年北京奧運會的旅客，同時在奧運之後，協助、維護和促進中國旅遊業的發展。

然而我把這個志願者迎賓建議書递交到北京許多不同的組織與機构，每次得到的回复是他們拒絕接納迎賓團體的方案。一年過去了，我起初由懷疑自身才智、到焦慮、恐慌甚至發展到極度沮喪的心理：*我不夠聰明，没有才幹去做一個領導者，以及沒有能力令自己夢想成眞。*

可是我不相信自己造成更多的憂慮情緒，終於意識到我對本人没有信心，那麼我如何能夠令其他人相信自身的才能，況且去資助這個志願者的計劃？最後，我還是半途而廢了。我讓恐懼與障礙，再一次控製自己的生活而不敢追求理想。

皆因這次不成功的事件，使我發現本人缺乏上進心和自信心。每天只懂得去上班，回家後打開電視機自我娛樂。當心情開朗時，出去參加一些風花雪月的聚會。若果感到煩躁

Copyright © by Lai Ping Lee

不安，就超支地去購買不需要的東西。我重複這種機械式的生活程序一遍又一遍，企圖以物質來填补我內心的空虛。

我生長在中國，當時的家庭背景和社會環境不允許我去探討任何宗教文化或者靈性生活。我在二十二岁移居加拿大後，因爲發覺自己好像是擺脫了牢籠中所困的小鳥，所以渴望着去體驗這個富裕的國家與不同的生活方式。於是我專注於享受着在中國不可以擁有的經驗，例如跳舞、購物、旅遊、看電影。我認爲沒有必要強迫自己去學校讀書，獲得更好的教育，又或者參加任何宗教信仰的組織。我滯留在這個所謂正常生活裡有很長的一段時間。

隨着購物欲望提高，我心靈空虛的洞也變得愈來愈大。我開始看到生活是艱難的，而我不懂得如何走出這種煩惱的壓力。有時候不願意起床做事，皆因覺得生命中沒有什麼可期待或者令我快樂的事情。我只是一個軀壳般地過着得過且過的日子，我盲目地做着一個追隨者尚且誤認這是唯一的生活途徑。我不了解自己的方嚮，抑或生命的意義。有時抑鬱症控製了我，使我感到自己不配生存在這個世界上，更有甚者體會到自我已經被苦難所淹沒。可是我不知道怎樣改變，以及不相信自己有能力活出不同的路徑。

有一天，我的月經出現了，況且令本人極度的痛苦難忍，於是我請病假没有上班。然而我不能夠做任何的事情，只因經期肚子抽筋是舉步艱難。我唯一可做的是吃了許多止痛藥和抱着熱水袋，并且卷縮在床上三整天。不過無論用甚麼方法，仍然沒有幫助或者舒緩肚痛與背部疼痛。我每天都想着打電話叫救護車去醫院看緊急症，但是在過去的二十二年裡，每一次去急症室，醫生總是給予强烈止痛药然後將我遣送回家。不幸的是，我的身軀一直承受着經久不治的腸易激綜合症和纖維子宮瘤。歷年來，曾經探訪過無數專科醫生與嘗試採用特別的藥物，卻沒有一樣西藥、傳統的中藥、或氣功、又或針灸治療能醫治好我的病痛。故此，我估計再去醫院也是無濟於事。

我能做些什麼來停止這種不可容忍的疼痛呢？我自問一次又一次。

在第四天的上午，這是第一次在我的生命裡，正因這些身體的經歷和情緒上的困擾 – 儘管我不理解任何宗教或者信奉上帝 – 然而我覺得有必要跪下來求上天幫助自己。即使我不清楚怎樣才是適當的方式做祈禱，我流着淚，拼命地乞求上帝拯救我或者帶本人離開塵世。

上帝，您在哪裡？我能得到您的關注嗎？我值得您的愛嗎？難道您只聆聽哪些崇拜您的人？上帝，請您救救我吧？我不懂得如何繼續生存在這極度的折磨之中。您爲什麼每一

Copyright © by Lai Ping Lee

個月總是令我這樣難受？我究竟做錯了甚麼事而遭受這個嚴重的懲罰？爲什麼我的生活充滿苦楚？我怎麼能夠與這些病痛共存下去？雖然是太快地放棄我的年輕生命，但是我不能忍受這種了無止境的煎熬。上帝，請您幫助我。

我的禱告重複一遍又一遍，甚麼轉變都沒有發生，百般痛楚將思潮起伏的我强逼回到病床上。隨後我做了一個十分奇怪的夢。地點：是在一個電影佈景場裡，我站在大農舍的角落觀看拍攝過程。我發覺一位女仕上身彎曲在柵欄上和餵飼許多動物，有一部分綿羊走過來吃她手中的飼料。過了一會，我聽到導演說："暫停。" 我看到這位女仕站起身朝着我的方嚮走來。我認出她燦爛又美麗的笑臉是著名的演員 – 朱麗婭·羅伯茨。我可以分辨出她頭戴着一件白色的小帽子，穿着天藍色的低胸領口長裙，似乎是一個十八世紀的服裝。她一邊走一邊試圖擦幹淨手上的米糠。當她站在我的面前且用征詢的口吻說："你能相信嗎？他呼籲切斷，我必須再重新做一遍。" 我立即伸出雙手去握着她的手。"別擔心，" 我懷着堅定的信心告訴她，"這一切都不是大問題，因爲每事都掌握在上帝的手中。" 深信不疑的態度使我醒來時臉帶微笑，又感覺良好地回憶着夢境。我領悟到在這個夢中，是我有生以來第一次呼喚出上帝的名字，再者是一個許許耏生而記憶深刻的夢。我的理解是，神靈托夢予我一個信息，安慰我不用憂慮，以及令本人明白我的生命得到庇護。事實上，夢醒後身體上所有的病痛全部消失至無影無踪。

就是這一天，親身經歷讓我相信神靈就在自己的身邊。我決定開始探索人生的使命，而且尋找身體康復之途徑。

我發現假若不努力去改變人生態度，本人將會死在抑鬱症或者痛苦的掙扎中。是時候讓我去做翻天覆地的變化，做一個追求者，找尋快樂與健康生活的方法。我漸漸地嚮別人提出問題，閱讀許多自我增值和提高自信心的書籍，并且跑去聆聽了很多激勵人們發奮嚮上的培訓課程與研討會。可是不知道爲何書籍，抑或老師都沒有達成他們的承諾而扭轉我的世界觀。經過幾個月的嘗試，我對那些研討會及勵志課程產生厭倦。皆因只有在現場時體驗到很有幫助，每當鼓舞人心的話告一段落後，本身的想法又回復從前的老樣子。我摸索幸福之門的路似乎是遥遠不可及，我再度陷入了絕望之中。

許多時候我問自己：爲什麼我有這樣一個困苦的人生？我的餘生將會在掙扎中度過嗎？我對這種重複又重複的生活感到滿足嗎？爲什麼我經常擔心？爲什麼本人覺得不是過着一個有意義的人生？爲什麼我總是审評自己和其他人呢？爲什麼需要別人來認同我的存在價值？我如何學習有自信心呢？我爲什麼不愛惜自己？什麼是我的生存目的？

接下來的日子，我每一天都期待着良師益友的出現，指点迷津或者給予我徒徑去改變沉悶的生活。然而沒有奇蹟發生，我對現狀的不滿創造了更多的失望，我感到不可以擺脫這種可悲的循環。我起初失眠，甚而厭惡周圍的人與事，深受精神束縛的我發展至相信自己是沒有才智扭轉環境的人，或者有能力擁有一個愉快的生活。

Copyright © by Lai Ping Lee

經過一段長時間的思想鬪爭，我終於看到了一個明顯的生活模式。我是一個極需要立刻滿足的人，換句來說，本人希望不費吹灰之力去獲得別人的援助去扭轉人生。當這個目的沒有達成，我懷疑自己的才幹和不相信本身有足夠的天份，這自怨自艾令我回落到消極的情緒。我反省到必須採取積極的行動以締造樂觀的心態去解除精神枷鎖，語言或者思維只能調整表面的生活態度，而我卻需要更深入的方法去改造自己的內心世界，以及堅持不懈地學習進取的人生觀。

我明白到這一道理後，立即採取行動改變生活方式。首先列出了生命中所有無建設性的壞習慣，而且努力地計劃與安排步驟去更改我消極的心理。通過重新自我鑑賞，我清楚自己不是一個愚蠢的人，只不過需要去學習完全接納自我，還有清理從過去所積累下來的思想包袱。

我體會到要轉換想法和行爲並獲得愉快的人生，必須創建與保持積極的心理，再者要重新調節對人對事的態度。就如韋恩·戴爾所說：“當你改變你的方式看待事情時，你所看到的東西也隨之改變。”

戴爾先生的話啓發了我對自身進行更深入的檢查；*什麼事對我來講是最重要的？我怎樣才能改變本人無建設性的思維？什麼原因令我做事拖泥帶水？爲什麼我沒有膽量採取行動？我如何能夠清除長年累月所積聚的陋習？我應該如何調整心理令到想法與言行是一致？*

假若我仍然保留過去的思想方式，本人每天將會獲得同一樣的結果。用另一句話來說，若果我想看到花園裡有蘋果樹，自己首先需要種植蘋果的種子。同樣地，我必須更換舊的生活模式，不單是做一個好學生，或者是做收集智慧的任務。同時我要徹底改變內心的思維，習慣和信仰，況且還要長期不懈地努力。當然，每天練習積極的態度，使我可以看到自我進步。此外，我了解要對自己的行爲負責，我不能責怪書籍，或研討會，抑或老師沒有才幹去建造予我新的世界觀。因爲是本身的責任去發掘潛能，以及選擇適當的行動去創造一個不同的生活途徑。

我是否有膽量走這條靈性的道路？我是否覺得掙扎夠了，決定尋找新的生活？我敢不敢挑選人跡罕至的路去走？我是否願意去實踐自己的人生使命？我有心理準備去承擔一切的後果嗎？

答案是肯定的，然而我也發現自己缺乏尊注力。我的錯誤是到處跑來跑去尋求知識，從沒有一個清晰明確的目標。我一貫的期望是追尋一個方便快捷的道路。在我每參加一次課程後，就回家實習幾天，當沒有看到所預料的結果，本人很快就更換另一個方法與老

Copyright © by Lai Ping Lee

師。我實在是原地不前地跳着圓周舞，但是我卻懷疑自身没有足夠的覺悟獲得智慧。

以往我一直責被自己：怎麽他人在老師的指導下，能夠發現人生的方嚮，可是我卻依然到處尋覓？

由於我在探索的過程中遇上許多障礙，我曾考慮放棄靈性追尋。不過我牢記自己曾經作出的承諾 – 無論如何不放棄尋找眞理，本人一定要看到生活的轉變，再者決心不辜負上天恩賜自己的才能。我理解到需要花時間找到*一個*教學方式能與本身心中產生共鳴的，換言之，我必須跟隨一個老師和一個方法去學習，并且每天集中精神將學以致用而不是紙上談兵。

然而奇怪的是，我看到錯誤，也從中吸收了一些寶貴的課程。我不再覺得自己浪費時間或裁判本身是一個失敗者，皆因通過自己經歷的各種教學，我懂得那一個方法有益於本人。同時，我領悟到每個老師都有不同的知識層面與見解，人們只能同其能量類似的人溝通。我意識到每一件事情的發生都是一個成長的過程，甚至破壞性的事故也可以教育我不再對自己苛刻。我開始改變壞習慣，不審評自己和他人，學習接受環境，還有相信每一教訓都有一個極好的理由讓本人蛻變。

先人孔子教導了最好的方法來獲取個人的智慧："當我聽到，我會忘記，當我看到，我會記得，當我去做，我會明白。" 我承認每次聽完勵志的說話，不久就忘記了。雖然每次上自我增值課程的時候，由於親眼目睹或者參予活動，讓我記得一些教誨。儘管如此，正因我是缺少經歷"做"的過程，所以並沒有完全理解與掌握所學的知識。從這個覺醒使我清楚地知道，必須踏出安樂窩去體驗生活。只有經過練習同採取行動，才能發掘自己的智慧，以及會幫助我看到自身的長處和弱點。更進一步地說，時常實踐會帶給我更深的自我認識，自我覺悟，也增加自我信心。

我再次深思熟慮這四個召喚自己去印度的信息，而且體會到這是指引本人道路的明燈。縱然我沒有足夠的經濟能力來支付印度之行，可是蓋爾·德弗斯的話深深啓發了我："保持你的夢想活着。要明白到每令一件事情的成功，是需要信仰、自信、理想、勤奮努力、堅强的決心和獻身的精神。記着，只有那些相信的人，才能夠將任何夢想變成眞實。"

我致力於過一個有意義的人生嗎？我是否寧願生活在痛苦與折磨中，不願走出去探索未知？我是否對自己的能力有足夠的信心？我敢於把本人的夢想變爲現實嗎？

即使有經濟困難，不過我決定採取行動，因爲我渴望變革的心不允許舊的思維方式主宰本身的生活。我一生人第一次選擇了一個堅定的信念，追隨自己的直覺。根據我的新想法，一個失敗者老是找尋藉口去逃避障礙，但是一個贏家總是不惜代價做出努力。故此

Copyright © by Lai Ping Lee

我決心繼續前進，學習克服內心的恐懼，以及戰勝各種的難題。我將本人的家居拿到銀行再次按揭來籌備旅費，況且到工作場所辭去時裝經理的職位。在這一過程中，我發現唯一可能阻擋着本身嚮前的人 – 就是自己！更明顯地說，以往一直缺乏自信心和堅決的信念使本人裹足不前，又或者去把握機會。是的，這一次我對自己做了一個重大的承諾，抱着不放棄的信仰去實踐我的夢想。懷着這種顆不屈不撓的恆心，我申請了印度簽證與訂了機票。兩個月之後，我來到了印度探索人生使命。

巴士繼續駛往阿姆利則。經過幾個小時的反復思考在印度的第一天，我意識到所有問題的起因是在於沒有預先爲自己編排好住宿。這個印度的行程，我覺得是上天召喚本人進行心靈之旅，因此想像着神靈已經爲我準備好了一切。所以我決定打開心扉去接受這個人生的安排，而且自己沒有預訂酒店或者旅遊觀光團。我萬分渴望知道，上帝是否與我同在？

我想爲自己的問題找出一些證明：*上帝是眞的還是假的？如果上帝是存在的，祂是否在每個人的心裡？上帝是否指引我去進行心靈之旅？抑或是絕望的心理跟我玩遊戲？也許我的夢並不意味着什麼 – 只是本人爲它創造了一個意義？*

我決定心存寄望，相信本身有能力應付不舒適的環境。我想自己去發掘生命的眞相，也包括我的強項、弱點、以及生活的靈活性。

當好朋友把我送到多倫多機場的時候，他問我拿印度之旅的行程表和住宿地址。我坦白地告訴他，本人沒有預訂任何酒店或者明確安排目的地，他難以置信，況且擔心我的行爲鑄成大錯。

“麗萍，你是去一個非常貧窮與不安全的國家旅行，” 他直接了當地分析。 “你不懂語言，也沒有一個朋友在印度。然而你卻沒有預訂酒店或者做其他計劃，我很爲你的安全憂慮。假若你失踪，我怎麼知道在哪個地方着手尋找？”

“我感覺是神靈帶領自己去進行這個心靈之旅，” 我不加思索地回答，“相信本人將得到保護。”

可是他不同意道：“請你面對現實，你要明白一個女子單獨流浪在陌生的異鄉是十分危險的。況且你的英語程度又不是太好。我認眞害怕，故此當你到達德里後，你應該立即去加拿大領事館進行登記。若果我幾天沒有聽到你的消息，我就懂得該在何處開始找尋你。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我了解到他的關注是合理的，但是試圖說服他對我抱有信心。我清楚大多數人的旅遊習慣是需要行程安排妥善，曾幾何時，我也是其中的一份子。樂於計劃好每一個旅遊目的地、酒店、觀光景點、這樣就可以減少風險和一勞永逸地有一個舒服的旅程。由於長久生活在西方國家，經已嬌生慣養的我貪圖安閑愜意又沉迷於享受性的生活，本人不喜歡經歷迷路與探險，更何況也沒有足夠的勇氣去面對舟車勞頓或者任何突如其來的事件。

不過自從成爲一個靈性的探索者後，我的思維模式發生了巨大的變化。我選擇這個印度之旅，尋覓挑戰和承擔後果。我願意去冒險，勇於面對我的恐懼，敢於放棄舒適的生活，同時盼望探求人生意義。還有本人理解到這個新的態度不會殺死我，只會令自己變得更堅強，更靈活。我期望這個不可預知的旅程充滿由衷的，眞實的經驗。

再者我覺悟到以往出外旅遊，總是忙着欣賞名勝與拍照，我用外表的觀感去刺激本人的慾望。然而內觀禪修啓發了我更加深入地觀察自己的內心世界。我的一生，總是着重於外在的事物，從來沒有花時間進行自我反省或者同自己的心靈建立關係。我是不斷地依賴於外出的事件和豐裕的物質來麻醉自我，尚且不清楚這個做法有什麼不對，以及認爲這是一種普遍常見的生活方式。更有甚者，膚淺的我覺得巡迴在外面的花花世界遠比生活在內心的煩惱更爲精彩。所以十幾年來我一直沒有考慮過需要認識自我，又或者調查爲什麼本人的心靈感到空虛與必須着手放下心理束縛。

既然我明確決定改變自身的行爲模式，也選擇使用這個印度之旅再進一步地去接觸本人的靈魂，讓我首先從內心開始探索。基於這些原因，我決心打開心扉歡迎不同的經驗。我知道唯有嚮內深入發掘 – 留意研究自己的心靈世界，才能找尋到本身的能力和人生的目標。與此同時，我必須學習自愛與自我表達。我看到只有這樣做，才使我擴大視野，而且懂得享受嶄新的世界。

以上這些完全是我在多倫多規劃自己的夢幻之旅時的積極想法。但是當我發現印度的環境并沒有達到我的旅遊祈望時，我忽略了此行的目的，讓挫折情緒迅速地掌握了控製權。此外，任由已有改進的個人陋習跑出來批評印度，況且對我的經驗作出負面的習性反應。

在公共汽車上，自我意識終於使本人領悟到第一堂課的訓導。這天的情況，不在於噪音或者德里的混亂，又或者公務員騙取金錢。這是關於我爲人處世的態度 – 上天要我注意行爲規律，停止使用裁審事物的眼光與消極的習性反應。換言之，神靈是故意設置障礙予我，以測試自己的耐心和責任感 ，尚且考驗本人如何面對挑戰。基於這個理解，我選擇原諒那個公務員的手段以及串通的男孩。

坦白說，習慣於負面反應的我看來忘記了本人曾經作出的承諾，在離開多倫多之前，我決定去印度之旅的重要任務是學習停止惡性還击的心理。似乎是上天深知我的弱點，而

Copyright © by Lai Ping Lee

在第一天恩賜自己大難題。事實上，我逐漸感覺到神靈的確在關注着一切，給予我功課，并且培養本身的個性。

我讓一個人，一件事去影響我的決擇嗎？我應該嚮印度人民採取自衛的心態嗎？

若果我認爲每個人都是試圖竊取本人的金錢，利用我，或者加害於我，本身會讓這些負面的能量投射到別人的身上。不用說，我將邀請這些不愉快的事情發生。過去的經驗使自我覺悟到不管自己挑選怎麽樣的預言，它通常將會成爲我的經歷。

我渴望什麽樣的旅程？我想如何享受這個獨特的民族？我可以選擇相信這世界是一個友善的地方嗎？

最後一個問題的答案是 “肯定的！” 我體驗到不是每一個可怕情況的發生，其意圖是傷害我，其實今天的事件是爲自身買了一些寶貴的教訓。舉例來說，在失落時不要盲目行動。在另一方面，我需要警惕自己的處世態度。另一個要注意是：凡事多加留心 – 思考，分析事情後再作出适當的回應，而不是每逢難題就迅速作出習慣性的反應。更何況我有能力挑選忽視壞的，醜陋的，或不愉悅的環境。用另一句話來說，讓專注心放在有利於自我成長的事物上。再者我擁有願意冒險的精神和豐富的想像力，以及樂意地接受一個不尋常的人生經驗的胸懷。

更確切地說，我可以預先做出決擇，相信這個旅程會幫助自己找到不平凡的使命。故此，我作出明智的決策，讓樂觀的心態掌管本人的冒險旅途，而且明確地選擇信任每一個印度人都富有仁愛的心。再深信不疑的是，我會遇到許多助人爲樂的善心人仕，還將會經歷到一個令自己畢生難以忘懷的自我探索之旅。

Copyright © by Lai Ping Lee

第二章

相信指引

靜坐帶來智慧，缺乏靜坐引起無知。要明白什麼指引你前進，什麼阻擋你的路途，并且選擇走那条引導智慧的道路。
～ 釋迦牟尼佛 ～

第 5 天, 11 月 20 日

在印度北部冬天的清晨，遇上了一個和風麗日且藍天白雲的晴朗天。我與兩位新朋友決定趁天氣暖和去市集參觀，從麥克勞德根傑鎮前往達蘭薩拉市需要乘坐一個小時的巴士。哦，連傑和喬希 – 他們兩位是我在前一天去麥克勞德根傑鎮旅途上所遇到的外國籍人仕。

我們到達後在達蘭薩拉四處遊覽，觀賞着市區內的寧靜與清潔。途中，喬希提出去品賞印度茗茶，因此我們找到了一個環境優雅的茶店，并且開始輕鬆地分享我們旅程的冒險故事。坦白地說，我認爲年輕的連傑的堅強和勇敢是十分鼓舞人心。她是一位 19 歲的女孩從荷蘭來到印度，單獨地背負着背囊進行爲期一年的亞洲環遊，我認眞佩服連傑的勇氣及膽量。

大約十一時，我們決定繼續前進去參觀羅布林卡學院，這是在印度最大的藏族傳統藝術學院。我們選擇步行來享受當地的文化與大自然之美，故此我們花了約一個小時才到達學院。當我們走進這個充滿民族特色的學府時，一位友善的工作人員走上來歡迎我們，而且願意作爲我們的私人導遊。首先他帶我們去唐卡工作間觀賞，嚮我們展示了精緻和巧奪天工的刺繡畫。我們完全被這些藝術家們精心細琢的手工技巧所吸引，并且非常高興有如此的機會目睹他們在工作中，努力去延續這項傳統藝術與創造優良的手工藝流芳百世。

接着，工作人員帶我們去參觀木雕工作坊。雕刻是一門十分特殊的藝術品，每一個的工作程序都是精雕細刻，況且包含有藝術家們的耐心和恆心的心血結晶。對於我來說，每一件美倫美奐的產品，都是藝術家們在編織着一個愛的故事，遠超越於雕刻。在離開羅布林卡

Copyright © by Lai Ping Lee

藝術學院的時候，我欣喜地知道這些優秀的藝術家們，致力於保存西藏文化及將傳奇的手工藝術在印度發揚光大。

我們啓程進行下一個探索。連傑，喬希與我一起漫步，聊天，并且很快就混熟絡了。我發現喬希，來自芬蘭國家的青年男仕，也是在印度進行他的心靈之旅。於是我們展開了宗教信仰和個人經驗的討論 – 我們對這個像宇宙一樣深奧的題目提出一個又一個的疑問。時間飛逝，轉眼間就到達藏傳佛教大學 – Gyuto 嘉吐小昭寺密宗大學，僧人們學習宗教理念及佛學知識的地方。

這所大學，坐落在達蘭薩拉市的底部，四周環繞着古老的大樹與顏色豔麗的花朵。我遊覽着風景怡人的校舍，尚且決定到中央的聖殿參拜。當我走進裡面，竟然是空無一人，我慢慢地欣賞着嘆爲觀止的唐卡畫，熱切地期待着有人會給予我一點有關這些精美絕倫的藝術畫的歷史和大學校園的背景。我十分渴望了解藏傳佛教的傳統，所以走到大殿外面找人相助。

一位小和尚經過，我開口詢問，但是他搖頭沒有回答。幾位僧人走來這個方嚮，可是每一次我提問，總是得到同樣的反應。看來這些僧侶們都不懂英語，然而我肯定地相信，最終是會有人來幫助我們的。

“讓我們在這裡走動數個月，就有足夠的時間讓你學習印度文，” 喬希笑着走過來說，“那你就可以嚮和尚們查詢有關寺廟的歷史。”

“你們到處走一下吧，”我回答。“我深信會找到人來幫忙。”

連傑與喬希走出了聖殿。就在他們轉身在墻角後，一位中國老和尚站在我的面前。當我們的眼神接觸，他立即親熱地握着我的手，而且我們還没有開口交談。這是令人難以相信的情況 – 我覺得我們彷彿是失散多年的親人，如今意外重逢。他毫不掩飾心中的喜悅而緊拉着我的手，對我說着混合的普通話和西藏話，甚至表示他是多麽欣慰地看到我出現在廟宇中。我感到非常驚訝及興奮，因爲這位友善的和尚，可以用中國語言與我溝通。

他拉着我的手陪伴着本人到處參觀，他面帶微笑且耐心地解釋着聖殿裡的繪畫和歷史。他還告訴我，許多佛門高僧時常造訪這所大學，并且寺廟每年也舉辦無數的慶典活動。隨後他把我引領到殿外面，嚮我介紹大學周圍的環境。當我們走過主樓時，他指出，這是第十七世大寶法王尊者的學習室，他將可能獲委任爲下一屆西藏的佛教領導人。在庭院上，我們重遇連傑與喬希，我欣喜地將老和尚的解釋嚮他們翻譯。

然後老和尚邀請我到他的居住處喝茶，我十分樂意地接受了邀請，再請他允許連傑和喬希一同去品茶。我的朋友驚嘆於我們有此榮幸地在大寶法王尊者學堂裡做客人。當我們坐在

Copyright © by Lai Ping Lee

老和尚的住所，享受着他給予我們的茶與餅乾，無拘無束的我開始嚮他提出許多問題：你在什麼時候出家？你爲什麼來到印度？你在這里住有多長時間？你有沒有回去中國探訪？

他看着我，和藹可親地回答着我每一個好奇的題目。他出生於中國的四川，一個公認的佛教省份。當他在六歲那年，他的父母問他是否想成爲一名僧人。年少的他認爲這是一個好主意，就搬進了廟宇學習佛法。幾十年後，他跟隨一羣僧侶移居到印度修道。他今年七十八岁，現在已經退休，也是全寺廟裡年紀最大的僧人。而退休的生活是，每天在寺院裡輕鬆寫意地參禪或與人交談。他在印度一直生活了三十多年，已經當自己是半個印度人。他也曾經回去中國兩次探望姐姐，況且難以相信那裡所發生的顯著變化。當他說完後，我將他的故事爲連傑和喬希做翻譯。

接下來，他告訴我是多麼的開心地與我見面。他拉着我的手說，“當我第一眼看見你站在聖殿的門口，我立刻感到喜歡你。你是如此的美麗和可愛，我覺得我們的關係就是一家人。”

他的說話令我體會到慈愛與驚奇，原因是老一代的中國人性格保守，他們很少打開心扉去溝通自己的心意。通常若果中國人想表達他們的感情，他們會邀請你去做座上客，給予你堆積如山的食物。這就是傳統的方式來展示他們對你的厚愛和關懷。

我握着他的手，感受着他的善心好意，以及留心領會老人家的仁慈。老和尚問： “爲什麼你獨自跑到異國他鄉？是什麼令你來到印度？”

我告訴他此行的目的是對佛教有更多的認識與學習禪修，接着請他教我如何禪坐和內觀。他欣喜萬分地傳授他的知識，我們立即面對面地開始了靜坐。首先，他示稱了一個舒適盘腿坐在床上的姿勢，同時他告訴我如何以自然的方式呼吸，再下來他就用頌經的方法令我思想集中。我跟着他的指導及安靜地進行打坐。一段時間後，他出其不意地伸出手且緊握着我的手，隨後親吻我的雙手。他繼續這種親密的聯絡有幾分鐘的時間仍不放開我的手，我的神志過了一陣子才從這個美好的驚喜中拉回現場。在同一時間，他慈愛的能量通過我的手，帶來了强大的振動， 并且感覺到溫暖電流穿越我的身體産生了一個奇妙的感受。我從未體驗過如此的獨特情感，而心靈深處覺得接收到一種慈祥的連接 – 愛。我肯定地知道，這個地球上最善良的靈魂，賜給了我厚愛。還有他的能量爲我們創造了一個特殊的紐帶，我也深信他的仁愛之心永遠地改變了我人生的態度。

連傑與喬希停止了他們的談話，房間裡充滿着和平的氣芬，每人都可以體會到愛的能量在空氣中流動。我們仿佛在靜止的狀態裡，我專心一意地享受着這神奇的一刻，以及由衷地感謝老和尚無条件地付出愛心。我的眼淚難以控製地順着臉頰滚滚流下，我從來沒有與任何人經歷過這種和睦而熟悉，卻又像夢境般不眞實的相聚。他無条件的付出使我經驗親情

Copyright © by Lai Ping Lee

的洗涤，他賦予的能量令我精神爲之一振，而他的仁愛之情全面包容了我。我忍不住脫口而出：“非常感激你，爺爺 – 我愛你。”

他緊緊地握着我的手，眼裡也含着熱淚說： “不要擔心什麼。從今以後，一切事情都會如你所願。” 說完之後，他再次吻了我的手才放開。

“我十分感謝你的祝福，” 我激動地說。

連傑和喬希震驚地目睹這一幕能量的改變。喬希感嘆地評論： “我需要關閉上我的嘴巴去留心觀察這神奇的時刻。他愛的能量振動了整個房間，我不能相信親眼見證到這種情況的發生。”

我也難以置信。然而和藹可親的祖父仍然坐在本人的身邊，我清楚所經歷的是眞實不疑的。我平靜地微笑着對喬希說， “我獲得了他神聖的祝福。”

慈愛的爺爺爲我傾注多一些茶後，嚮我展示達賴喇嘛和第十七世大寶法王尊者的照片，而且告訴我許多美麗的故事與奇遇。每當我有機會，我會爲連傑及喬希翻譯老和尚的談話。過了一段時間後，祖父問我還有什麼其他的計劃，仿佛他樂意用超自然的能力幫助我達成願望。

我毫不遲疑地請求： “我想去會見第十七世大寶法王尊者？”

他回答： “今天不可以，因爲他在外傳授佛教，不過我可以介紹你認識他的一個老師。”

難以掩飾內心的喜悅， “這是一個好主意，非常謝謝你，爺爺。”

然後，我告訴連傑和喬希所提出的要求去會晤大學教師。

“麗萍，” 喬希說， “你不應該去打擾老師禪定或者講課。你知道，我們不是隨時能夠得到自己想要的東西。”

“對不起，喬希，” 我坦誠地答道。 “我不同意你的看法。如果我不提出願望，沒有人會明白我想要什麼東西。我相信，當本人懷着誠意去體驗生活，大部份的時候，神靈會幫我達成心願！”

喬希笑了起來。 “難道你不覺得你的想法是不乎合實際？”

我選擇不與喬希發生分歧意見，故此轉過身同慈愛的爺爺說話。

Copyright © by Lai Ping Lee

老和尚問我： “你有沒有帶哈達和中國紅包？” （哈達是一条白色的藏族圍巾，獻哈達是標誌着敬意的吉祥之物。中國紅包是在新年慶祝活動與婚禮等特殊場合使用。中國人相信把錢放在紅色的信封內會帶給他人祝福，并且象征着恩賜豐盛，幸運，及快樂）。

“我很抱歉，”我回答：“本人沒有携帶這些的東西。”

由於喬希認爲我爲他人製造不便，所以他決定留在和尚的房間裡，而不去參見老師。可是連傑與我滿懷熱情地期望着學習多一些藏族的歷史。

爺爺在房間找到哈達和紅包，再嚮我們解釋一些藏族的風俗，接着帶我們穿過院子到另一側的大樓去參見法師。由於慈愛祖父的資歷，雖然老師在教一組學生禪修，但是他允許了我們造訪。連傑與我跪下來，嚮法師獻上哈達和紅包。他接受了，尚且爲哈達祈福。接着把哈達圍在我們的脖子上，這是傳統的西藏賜福儀式。然後他請學生給予我們佛祖的圖像，象征着有佛保護的標誌。

下一站，老和尚帶我們去大學的另一個課室。他走了進去，嚮老師提出申請接見，連傑與我在外面等候。不負所願，一個學生和尚走了出來，引領我們進入禪修室。大師站起來張開雙臂歡迎我們，又吩咐學生爲我們準備一些熱茶。我清楚這是本人難得的機會提出問題和尋求學識，皆因在中國的習俗，當人們爲你泡茶，它意味着容許你逗留較長的時間。我爲這個千載難逢的良機而雀躍，特別是法師會講流利的英語。當我跪下來，許多問題湧上腦海，我幾乎不知道從哪裡開始諮詢。

“請您教我保持安定情緒，不去胡思亂想？” 我提出請求。

他微笑地回复， “最有效是練習靜坐。佛祖的教法之一是直接地將注意力集中於呼吸上，通過留心觀察在鼻孔之下與在嘴唇之上的區域及覺知身體的感受，這樣令到思想沉澱和利於內觀。 另一個方式是運用唱頌將思想帶入禪定的境界。”

“我如何停止負面的習性反應？”這是我另一個問題。

“禪修加上慈悲心，” 他分享。“這需要時時刻刻去實踐。”

“爲什麼靜坐是十分重要？” 我詢問。

他精闢地解答：“佛祖說： ‘靜坐使人對周圍的環境不加以批評和不加以反應。’ 意思就是禪修帶給人們自我覺悟，並有助於淨化負面的思維。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“我怎樣才能開悟？” 我再發問。

“覺悟是必須學習付出，”他同我分析道，“每次佈施是培養慈悲心，而當你做事富有同情心時，你就會改變主觀的想法。當你實踐得越多，你的智慧也會隨之递增。” 他接着解釋， “佛祖說，在這個世界上，有三種方法令人取得智慧。一種是通過聽取他人的經歷而獲得智慧。第二種智慧是經過對知識的理解和分析。第三種智慧是基於個人的直接經驗，又是最重要的自身所驗證的智慧。第一與第二種方式是很好的學習例子去獲取啓發，不過它們是借來的智慧。當你親身體會，又令你不容置疑它的眞實性，這智慧將在你的心中根深蒂固，並且爲你增加力量。”

我被他的慷慨言教和理論所吸引，同時請他爲本人解答一些在學習禪坐過程中的問題。當我獲得許可，我嚮他講述了有關在第一次學習內觀禪修課程時所遇到的種種困難同病痛。他耐心地聆聽着故事，在我報告完畢後征詢他極待解開的疑問：“在我十天靜坐的修行中，爲什麼我遭遇到那麼多的疾病？”

他給了我一個驚奇的觀點：“當你展開靈性之旅，你的意識逐漸提高和自我警覺與日俱增。可是你的壞業障，或者一些人所說的 ‘敵人’ 卻不希望你成爲覺悟者，皆因你醒悟後，敵人將會失去控製權。所以那時候是唯一的機會跑出來阻止你前進，因而嘗盡一切辦法嚇唬你，又讓你飽受疼痛，迫使你無法繼續你的心靈探索。再者敵人跑出來威胁你，不是因爲你目前的境況，而是懼怕你將會成爲怎麼樣的一個新人。另一方面，佛祖也希望你能理解到，若果你仍然保持生活在愚昧與消極的心態，你是一個爲自身製造痛苦的罪魁禍首。無論如何，你沒有放棄，這是一件好事。現在你已經付出了代價，也贏了第一場仗，然而以後還會有無數的挑戰。當你堅持修行，正法會出現指引你，以及你將會有不同的生活經驗。”

隨後我再問他，爲何我在第十一天的內觀禪修靜坐時，身體所經歷二十多年不可醫治的病痛和折磨，在瞬間騰升出體外。況且消失得無影無踪及讓我體驗了不藥而自癒的神蹟，還有令我感到猶如獲得了新的軀體。

“有些人也許認爲是佛祖用祂超自然的力量幫助你康復，使你明白所選擇的道路是正確的。”他給予我另一個獨特的見解。 “不過，我卻覺得更重要的原因是，內觀靜坐釋放了你長年累月積聚下來的負面想法。換句話說，它爲你的大腦清理毒素與根除壞業障，又將你從習性反應的囚牢裡解放出來。并且正法幫你發現自己有能力接受實相和不抗拒任何不愉快的經驗，最終自我覺悟讓心靈放棄了經久累積的精神包袱，同時使身軀體驗自己能夠治癒本身疾病的奇蹟。”

Copyright © by Lai Ping Lee

哦，眞相大白！全神貫注的我留意聽着大師的提示，仍然想了解多一些，因此再問："是否每個人在禪修的過程中，都要經驗某種的痛苦？"

"是的，人們在世上都經歷着不同程度的困苦生活。但是有些人沒有意識到：有可能他們選擇忽略它，又或者他們已經習慣了這些疾苦。在佛祖的正法教學裡，他指出，'人生是苦疼的，可是你可以尋找出路，從無盡的痛苦中解脫。' 現在，既然你體驗了很大程度的煎熬，這有助於你打開心靈接受智慧。"

大師的淵博學識引發了我更深的思考，我坐在那裡，難以掩飾內心的喜樂又留心地銘記着他的教導，而且衷心地感謝他恩賜我很多有關修行的奧秘。

然後連傑也參與資詢，其中一個是非常的有趣。她問道，"你是否每一天都需要穿着和尚的衣服做事？"

老師幽默地說："當我在印度某一些地區旅行教學時，我是不可以穿着這件紅色的長袍在街市上走。由於紅顏色會吸引水牛的視綫，而我不希望成爲牠們的目標點，引起牠們在街上追趕我。"

我們都暢懷大笑，一點都沒有留意到時間是如何飛逝，我們經已佔用了法師十分多的時間。直至慈愛的祖父提出應該到他的住所吃晚飯，我們才站起來互相道別。

大師微笑着說："我給你的建議是，每天保持內觀。每次你練習打坐禪修，你不僅幫助自己，同時你也送與人類祝福，和平，以及仁慈之心的能量。還有你的生活將會體驗更多的歡樂，愛心和安寧。"

我興高采烈，再次衷誠地感激這段無拘無束的談心。"謝謝你，非常感謝你。我萬分感激你的寶貴時間與你的耐心教誨，并且我會緊記你的忠告，每天依然努力精進。"

喜不自禁的我挽着祖父的臂彎，穿過庭院和走回他的住處。慈愛的爺爺堅持着要我們留下來與他一起吃晚餐。連傑和喬希也同意他的提議。於是爺爺吩咐學生帶上一些飯菜，接着我們四個人在飯桌上持續信仰的談話。在吃飯的過程中，慈愛的祖父一直把食物挾進我的碗裡，儘管我多次告訴他不用多禮，他仍然將菜餚堆放像一座小山擺在我的面前。

他堅持着鼓勵我吃多一些。"你太單薄了，需要吃多一點，這樣會給予你更多精神和力量繼續冒險。" 事實上，他是在展示中國人的優良傳統，讓我感受他的寵愛。

天空漸暗，我們決定是時候回去麥克勞德根傑鎮。大家站起來，與爺爺說再見，但是他緊緊地握着我的手不放開。我體驗到他的厚愛，而且尊敬他的友情和關懷，故此答應會在離

Copyright © by Lai Ping Lee

開達蘭薩拉鎮之前再次探訪他。他笑着親吻我的手，“我十分喜愛你，你猶如我的家人。路上小心，我希望經常能看到你。”

依依不捨的我握着他的手。“不用擔心，皆因我有你的保佑。我會在七天後回來。再次萬分感謝你爲我製造了這神奇的一天！”

他輕輕地親吻了我的臉，并且送上美好的祝福：“我會繼續爲你祈福，我美麗的孩子。”我們倆人都情不自禁地再次流出了熱淚。

我每踏出一步，都感到親情與光明，也依然感覺到慈愛的祖父的靈魂和我在一起。連傑與喬希站在大學的門口評論着這個令人難以忘懷的經歷。

“我幾乎可以肯定，他是你的親爺爺，” 喬希感嘆地說。“他是多麼的愛你。”

“是的，在某種意義上說，我相信他是我的祖父，” 我心裡充滿喜悅地說。

“他總是告訴我，我很漂亮。如此的不眞實。這就是爲什麼我流淚了 – 因爲從來沒有人這樣情眞意摯地贊賞過我。即使是我親愛的父親和祖父從來都沒有說過這些眞心又動聽的說話。”

“當然，你是美麗的，” 喬希資詢。 “爲什麼你會認爲相反的？”

“原因是當我是個小孩子時，” 我回答，“我親愛的父親與母親從沒贊美過我一句，又或表示以我爲驕傲。當我在學校期間，同學們不單批評我難看，甚至有人爲我改別名又孤立我。縱然在成年時期，沒有男子約會我，所以我一直覺得自己不具吸引力且欠缺安全感。此程來到印度尋找美和愛，今天，我卻發現是在自己的身上，我只需要學習接受它。”

“不管怎樣，” 連傑說，“今天是十二分奇妙的一天，然而我們必需找到一輛公共汽車，否則爲時太晚回到麥克勞德根傑。”

說完他們走嚮市中心的巴士總站。突發性地，我選擇了站在馬路的中央，期待着公共汽車的出現。滿臉疑惑的喬希看着我，擔心地警告：“麗萍，這裡是印度 – 你不能在路途上任意地攔截巴士。”

隨着輕鬆的笑容，我爽快地說，“我有爺爺的愛與祝福。我也相信自己的崇高心靈會照顧此行，而且爲我安排好一切。公共汽車是會在這裡停下來。”

Copyright © by Lai Ping Lee

果然，幾分鐘後，一輛巴士停在我的面前，大家都上了車。通過和尚祖父的接受和無條件的愛，我獲得自信心，我開始嘗試學習包容自身的缺陷，以及想着如何愛自己。我承認，這是平生第一次問自己：*我能做些什麼感受自愛？*

說實話，有關自愛的理解，我是毫無頭緒的。故此思潮起伏的我展開了更多的疑問，思想甚至像最高深的喜馬拉雅山麓的羣山 – 層出不窮。

一個星期後，在麥克勞德根傑鎮，我完成了內觀禪修課程的義務工作。忠於我的承諾，再次回到嘉吐小昭寺密宗大學探訪和尚祖父。我發現他坐在庭院的中央享受着温暖陽光，我走到他的面前說："爺爺，你好嗎？"

他看着我，和藹而不相信地歡笑。"你眞的回來探我，我很高興見到你。"說着他伸出雙手握住我的手，然後我們挽着臂彎開始在大學花園漫步與彼此問候離別的近況。

當我們走近中心的聖殿時，我看到大約一百位和尚穿戴着黃色頭冠朝寺裡面走。出於好奇，我嚮慈愛的祖父詢問。他解釋說這是大學要修的功課，每個學生都需要學習使用傳統的藏族樂器，以便參與各種慶祝活動。

"你能帶我到裡面看表演嗎？"我提出。

"當然，" 他毫不猶豫地答。"你是我的家人。他們是會讓你坐進裡面的。"

爺爺進去找到法師並幫我呈上請求。隨後他告訴我，他會坐在外面等我。當我在殿堂坐下後，一位年輕的和尚走來關上聖殿的門。我才明白到這是一個不對外公開的法會練習，可是他們例外地允許我參加。樂器課程開始。兩位和尚拿起(dungchen)，藏族長小號，大力地吹。其次十三位鼓手擊響唐都鼓，接着十五位鈸（手鼓）也加入，剩餘的僧侶大声地唱誦。他們在示稱着藏傳佛教的傳統慶祝儀式。鼓號是多麼的和諧，同時也十分震撼心弦。在每年的 2 月份，僧侶們將會在寺院的庭中央表演這個交響樂般的典禮，以隆重慶祝藏歷新年。

我坐在那裡，享受着第一次觀看法會的經歷。我望着那些來自世界各地的僧侶們，犧牲個人的利益，而致力於爲人類的安定作貢獻。每一天，他們全心全意地嚮世界傳播和平與慈善之心，從來沒有抱怨，抑或說世人欠他們什麼或者期待得到報嘗。

Copyright © by Lai Ping Lee

慈愛的祖父就是一個典型的例子，他不停地幫助我實現願望。他不僅不投訴，也丝毫不令我覺得欠他一個人情，根本是心甘情願地付出與給予，皆因他喜歡看到別人開心的笑臉。再者他非常樂意地分享着他無限的仁慈之心，這就是無條件的奉獻，純眞的愛。但是當我看看*自己*的人生觀，我發覺以往總是批評這個世界的不公平。一直認爲社會欠自身一個美好的生活，它應該賜給我舒適和幸福的人生。每當我做好事，人們應該給予本人一定的回報。特別是當我千方百計地幫助別人，他們理所當然是欠我一個人情。由於這種斤斤計較的心態，令本身周圍的磁場發射負極能量，哪又能吸引到良朋好友聚集在我的身邊呢。在這個覺悟的旅程中，我了解到每一個人都樂意與開朗和有自信的人做朋友，我們都盼望擁有情深義重的友誼。

我有勇氣改變態度與吸引良朋益友走進我的生命嗎？我是否願做一個樂意奉獻，爲他人添加歡笑的人？我愛自己有幾深，是否有能力締造和諧的人際關係？

在那一刻，僧侶們啓發了我，自我意識使本人體會到是時候停止抱怨，因爲這個世界不欠我任何東西。相反，我可以選擇對人友善及付出。我必須嚮老和尚學習，以友情與關心別人爲出發點，只因我想和人們分享歡樂。更何況，我逐漸明白到自己來這地球上是探索與體驗人生，我應該爲社會作出貢獻。當我重新調整心理，本人發現可以輕易而舉地走出苦澀的囚牢，做發自內心的事情。是的，我看到了快樂的大門。

帶着這個新的觀點，我興致勃勃又心滿意足地走出聖殿。爺爺在門外等着我。“看來你喜愛他們的表演，” 他拖着我的手說。“讓我們去住處喝茶。”

我微笑着回答：“這是個好主意。而且我帶了一些中國糖果給你品嚐。”

“我們是一家人 – 你不需要帶任何東西來探訪我。可是謝謝你想着我。” 他喜樂地親吻了我的手。

我們坐在爺爺的住所喝茶，他首先問我很多有關家人的情況與我在印度旅行的計劃。當我在回答他的問題時，突然之間，老和尚說，“你是一個古老的靈魂。”

“爺爺，這是什麼意思？” 我一臉的不明白。

“你在這個塵世上已經投胎轉世許多次，” 他直接了當地回答。“你積累了很多的業障。不過你做了大規模的清理工作和嘗還了部分的債務，現在，你的前景光明。然而你必須繼續禪修與淨化自己，這樣才有安寧的生活。”

我看着他，並且提出了更多的疑問。老和尚出乎意料地說：“我們的前生可能生活在一個家庭裡，所以當我第一眼看到你，立即覺得有一份親切感和意氣相投。”

Copyright © by Lai Ping Lee

他接着解釋說，根據佛教的哲學，靈魂來到地球上，是學習尚未完成的人生課程，以及嘗還過去的債務。雖然我不確定甚麼是本人未完成的課程，可是我肯定地知道自己的前生曾收集大量的業障。否則，在我第一次參加內觀禪修課程期間，不可能有如此深刻的病痛，但卻又獲得不藥而康復的經驗。

我耐心地聆聽着他的教導，況且進行了更深入的信仰與生活的討論。他對我關懷，情感和厚愛超過親朋戚友。大約過了一個多小時的談話，他記起尊貴的第十七世大寶法王尊者 Gyalwa 噶瑪巴已經出訪回歸，因此他抓起我的手說："讓我帶你認識法王。"

我爲能有機會去拜見這位著名的佛教領袖而雀躍，興奮的心情幾乎令我想飛落到院子裡！經過這樣漫長的等待，我終於可以得嘗所願。當慈愛的祖父自豪地嚮法王介紹我時，我誠摯地嚮尊者深深鞠躬，並且表示非常感謝他對人類的無私貢獻。他微笑着接受了我奉上的哈達，他拿着白色的圍巾，爲我祈福。隨後親切地把哈達圍在我的脖子上，他還拿出一条紅色的繩子，賜福後戴在我手上，象征着佛祖保佑的聖符。

我感到無限的光榮能有這個難能可貴的經歷，同時十分慶幸能夠遇見這麼多卓越的老師給予指導和祝福。這些經驗使本人深信不疑，當我充滿自信打開心扉，我是能夠體驗到非比尋常的生活方式。佛祖說："在人類漫長的生命旅程中，信心是最好的伴侶，這是路途上最皆的指引，而且是重要的財富。"

是時候與慈愛的祖父說再見。我衷心地感激他的仁愛，包容，以及慷慨地滿足我所有的願望。

他神情流露着無限的慈悲且再次親吻着我的手，又臉帶愉悅的笑容說。"我很高興認識你，我的孩子。祝願你一路平安。"

我暢快地重复表達感恩之情。"十分多謝爺爺，我知道你的愛心時常和我在一起。"有了這個理解，我滿心歡喜地走出這所佛教大學，乘搭公共汽車去德里。

當我坐在巴士上，回想起大學老師的教誨，他幫助我對第一次內觀禪修課程有了更深一層的了解，以及明白到老和尚有關業障的理論和建議如何清理債務。終於，他們的見解爲我澄清了禪修過程中所遭遇的困難，而這一切使我認識到怎樣面對在靈性探索之路上所發生的事情。

Copyright © by Lai Ping Lee

讓我解釋自己是如何踏上禪修之旅。當我決定改變人生觀，第一件事就是從勵志書本着手。然而由於我平生第一次拿起英文書拜讀，不僅有限的英文程度令本人感到閱讀吃力，況且精神不能集中在書本上。我發現每看一頁紙，都要重复又重复，卻依然是水過鴨背尚且不久就將啓發人心的道理忘記得一乾二淨。因此請教朋友，她建議我去學習靜坐來提高專注力。所以在 2008 年開始嘗試打坐。可是無論做什麽或聽了多長時間的禪坐講課，仍然不能使活躍的思想平靜下來。我問很多人教自己不同的打坐方式，不知何故也不見效果。心煩意亂令我更加毫無頭緒掌管思路，唯有無奈地跟着想法漫無目的地亂跑 – 儼如失控的猴子一樣，這是佛教的術語。

然後在一個研討會上，我發現坐在身邊的一個女仕以極快的速度記录着演講。出於好奇，我問她如何可能做到這般專心一意。她告訴我，通過練習內觀靜坐，她能夠阻擋胡思亂想與外界的噪音，而保持全神貫注。我找到了所尋找的東西！欣喜若狂的我接受她的建議，報名去學習印度最古老的禪修方法。我沒有對課程指導做很多的研究工作，只想着如果可以像那位女仕一樣集中精神，就完全值得本人使用十天的時間去出席靜坐課程。此外，它是費用全免！就算萬一自己不習慣，可以收拾行李打道回府，我又有什麽損失呢？故此在 1 月底，我來到了多倫多的郊外，參加第一個內觀禪修的課程。（詳情在附錄一章裡）

自從第一次參與內觀禪修課程後，我感到腦海增加了一個過濾器。實際上，我開始能夠監察正面、負面的思緒，與覺知身體狀態的感受。我深信，內觀禪修使本人學習成爲一個觀察者，而且幫助我淨化無益身心的想法。它不僅令我解除負面的心理障碍，同時，它也給生理積極的能量。最重要的是，它爲我清除過去的業障與改變自身消極的人生觀，還讓我意識到思想是控製生命方嚮的主要掌管。再者我相信自己是有智慧走出這個無建設性的思維遊戲，用正法的方法去體驗生活。學以致用就如佛祖所說的： “不要停留在過去，不要活在夢想的未來，集中精神把握當下。”

當我決定學習靜坐時，我認爲這將有利於提高精神專注力而幫助學習英文。現在，我體會到更多的好處，況且遠遠超過本人的想像。內觀禪修指引我走發掘內心的路，以及帶領自身探究心靈所需。皆因我清楚，以個人的歷史來說，我總是渴望嚮外界尋求刺激，讓外表的物質生活麻醉自己。半生人從來不注意本身的內心世界，因此我不明白爲什麽心靈極度的空虛。一旦禪坐幫本人打開了心平氣靜的大門，我逐漸發覺到心靈深處的願望，了解到做什麽事情令自己會心微笑。

巴士穿過黑暗，從達蘭薩拉到德里的長達十個小時的車程上，我再三思考着大師的指導。他爲我澄清了在第一次禪修課程時身體所遭遇的病痛，它是一個警覺信號。佛祖希望我關

Copyright © by Lai Ping Lee

注自己的思想，我是背負着許多童年時期的包袱 – 很多不健康的舊事經已損害了本人半輩子的身心安寧。在十天靜坐的課程中，每個疾病的出現，是讓我重新評估人生，使自己洞察這些消極的情緒，原本就是所有疼痛的根源。

還有法師的精辟見解，令我領悟到是全賴於正法(Dharma) 幫助我自我覺悟，同時將我從二十多年的病痛中解救出來。原因是當我學習接受身上的每一種疾病而不加以對抗，不强求其他愉悅的感受，并且接受的態度讓我理解世事無常又爲我打開了離苦得樂的大門，以及使我經歷了不用藥物治療而自癒的奇蹟。況且佛祖早在二千伍百年前已經明確地指出，世上沒有其他人可以背負你走你所需要走的路，只有本身的覺醒和精進才能令自己踏上康復之道。我了解到由於本人的靈魂醺睡了幾十年，然而覺悟的心靈給予新的能量讓自己懂得人生所需要，使我有智慧地面對以往所忽視的精神枷鎖以及自動放棄那些不利於身體的病痛。最終，覺醒令我體會到正法的無邊無涯，而且牠顯示途徑和帶領我走脫離痛苦的道路。

是的，我深信做人首先學習自救，神靈是會出現幫助那些願意放開思想包袱且勇於接受現實的人。如今發現到無須時時刻刻嚮天界祈求援助，最重要的是自己做好本身需要學懂的課程和清楚人生目標。事實上，我決定放開心情運用深藏在本人內心的寶庫與進一步認識正法，同時勇敢地去發掘這個神聖的心靈之旅！

巴士仍然經過山嶺，朝德里方嚮前進。通過在汽車上的深思熟慮，新的覺悟使我完全信任正法能夠幫助自己更深入地探索實現生活的眞相。

我如何繼續去觀察自己的人生？我怎樣才能確定那些改變會不斷地充實我的旅程？我要努力學習些什麼課程才能集中精神活在當下？

Copyright © by Lai Ping Lee

第三章

敞開心扉

冒險一試！生命全都是機運。走最遠的人通常是願意行動及挑戰的人。
～ 戴尔·卡内基 ～

第 12 天，　11 月 27 日

我決定再回到德里參觀紅堡，皆因我在第一日到達印度時錯過了見證它的壯觀。巴士從達蘭薩拉到德里爲時十個小時，雖然山路險峻，但是疲倦使我能夠利用車程作爲睡眠時間，而且本人萬分期待着精神充足地去一睹我夢裡神聖的地方：紅堡。

在早上八點，我走出了公共汽車站，大羣的自動人力車司機嚮我走來。他們都問我想去哪裡，提出了超高的車價帶本人觀賞德里。我用新學到的談判技能，討價還價地爭取合理的價格，例如在 500 盧比以下。可是沒有成功地令他們提供任何優惠，顯然他們深知我是一個遊客，以及需要交通工具去遊覽這個城市。

我不想生氣，尚且在人羣中走出。不過他們也不願意放棄做生意的機會，步步緊追。他們似乎帶有侵略性的態度逐漸令我反感，因爲他們一直緾在本人的身邊，要求我接納他們的条件。我努力控製自己的情緒，不讓外來的因素去擺布我的言行。仍然沉得住氣的我，微笑地面對大概 15 分鐘的窮追猛打，終於他們停止跟隨。

我深深地呼吸了一口大氣，放開那些不滿的思緒。一輛自動人力車經過街道，停在我的前面。司機問我想去哪裡觀光，我看着他友善的臉孔，告訴他打算遊覽一些著名的風景區。他提出了三個小時的服務收費是 300 盧比，這聽起來像是一個合理的價格。我把行李放進他的車裡，然後我們啓程前往紅堡。

Copyright © by Lai Ping Lee

到達的時候，剛剛升起的太陽籠罩着整座紅堡，晨羲不僅令紅色的堡壘生輝，并且爲連綿起伏的城墙增添了更加吸引人的光彩。我回憶起夢中所看見的每一個細節，又非常驚嘆它的宏偉和壯麗，況且遠遠超越我的夢想。早在三佰多年前，紅堡是莫卧儿帝國時期精美絶倫的皇宫。很明顯，這個紅褐色砂石與花岗岩所建造的城堡代表着印度的富麗堂煌，也是國家最具歷史性的標誌。我滿懷贊嘆地沿着城墙走，思潮澎湃地想像着多少印度人民捐獻了無數的汗水和心血去修築這個攝人心弦的建築物。我確信他們早在 1638 年時，曾經面對數以百計的障礙，然而他們用百折不撓的精神追求理想，從而成功地爲印度遺産史册上創造了奇蹟的一頁。

相信你的夢想 – 它一定有所作爲！

我覺得萬分幸運，皆因本人站在紅堡面前見證這個歷史性的輝煌。同時，高興地體會着印度人民的啓發信息與奉獻精神。再者十分欣喜自己相信夢裡的啓示，儘管曾面臨許多困難促成這個印度之行。但是由於本人堅守信念和一直不放棄尋夢，最終能夠站在夢中的紅堡城墙前。在這個此刻，我爲本身的行爲感到自豪，堅強的決心終於將夢想成就在現實的體驗中。我也感謝(**崇高心靈)佛祖**的指引，使自己有這個難能可貴的機會探索神奇的印度。

我出發去斯瓦米·阿克萨达姆神廟參觀，這個獨特又華麗的結構展示了印度的文明，精神，寶藏，傳統，智慧，以及宗教建築羣的優秀象征。中心的建築大殿完全是用粉紅色砂岩石块砌成，外墙四面八方都是精雕細刻且構圖複雜的人像與生動的大笨象。兩側面是美不勝收的蓮花形公園同音樂噴水池，而且美倫美奂地和整座神廟相映成輝。簡直令人難以相信的是，這個全世界最龐大的印度教廟宇架構，其中有超過千多個不同形態的純白大理石雕塑像，卻只用了五年的時間去完成。我是實實在在地被這絕對精美的，卓越的，細緻技巧的大理石雕刻而建成的聖殿所吸引。我同樣地欣賞印度人民的靈感，藝術天份，還有他們對世界所貢獻的奇珍異寶。

大約在中午時份，我決定是時候乘坐下一班車去阿格拉，參觀另一個人生所嚮往的地方：泰姬陵。我下了自動人力車，走上幹燥而浩熱的街道。當我步行到德里公共汽車站閘口時，我感到困惑與迷茫。皆因我不懂看印度文字，我不可以知道在哪一個平檯上才是去阿格拉的巴士。況且德里是印度的心臟，每一天有數以百計的公共汽車出入這個首都的巴士總站。

我需要找人幫忙。我站在門口東張西望。

“你要到阿格拉？” 一位英俊的年輕男子走過來詢問。

Copyright © by Lai Ping Lee

我心裡感謝崇高心靈回應禱告，而且答复他： “是的，我在找阿格拉的巴士，可是迷失在這個龐大的汽車站。”

這位年輕人看着我說， “若果你願意，可以跟隨我一道，因爲我同樣是去阿格拉。”

“謝謝你的幫助，” 我禁不住满心喜樂。

“不用客氣，” 他暢快地答道。

我鬆了一口氣，又充滿感激，這位精通英語的人，樂意地嚮陌生人提供援手。我跟着他，走過幾個汽車平檯 ，仍然看不到阿格拉的巴士。這位年輕人看着我失望的臉，安慰着說，“不用擔心，每次我回家探親，我總是在這裡坐巴士。我敢肯定，我們會找到正確的車子。”

我多謝他的承諾。幾分鐘之後，我們果然發現了去阿格拉巴士。他協助我安頓好座位後，再把我的背囊放在貨物架上。我嚮他致謝，并且自我介紹。他递上名片，他的名字是維韋克，在班加羅爾的一個美國大型公司裡任職。

我留意到他的職位。 “看來你有一個非常好的職業！”

維韋克回复： “我熱愛這份工作，因此離開阿格拉的家人，搬到班加羅爾上班。”

“你時常回家探親嗎？” 我詢問。

“我想念家人，所以每隔幾個月就回阿格拉一趟，” 他答道。

“旅途需要多長時間？”

“大約十個小時。然而今天是一個驚喜，家人不知道我決定提早回家。”

我由衷地發表意見， “你眞懂得爲人設想，我相信你的父母十分欣慰。”

“我喜歡看到母親驚訝的臉孔，” 他帶着滿意的笑容說。

我望着他充滿愛心的臉，意識到他擁有完全享受着使其他人快樂的心態。在那一刻，我清楚可以信任這位陌生人。隨後，我們展開了很多關於彼此的生活和文化的話題。

“你爲什麼來到印度？” 維韋克問。

Copyright © by Lai Ping Lee

“其實，印度不列在我十年旅行的願望計劃表裡，即使總是渴望遊覽泰姬陵。” 我坦率地回答，“可是最近我造了一個奇怪的夢，它指引我來印度進行心靈之旅。如今，我比預期的快來到印度，而且在這個國家享受着無窮的探索樂趣。”

我接着解釋說，在十八歲開始旅遊，并且十分喜愛路途上的親身體驗。故此在過去的二十年，我習慣每年去外地觀光一次。

“你總是獨自旅行？” 維韋克問。 “你不覺得恐懼嗎？”

“不是，經常與朋友一道，但是這一次我選擇了不同的方式，” 我直截了當地答道。 “在這個印度的旅程，我曾經憂心獨自旅遊的決定。不過在另一方面，假若我不把握時機，我將不會獲得任何的生活經驗。此外，這是一個美麗的未知數。我可以發掘自身的能力，況且我相信能夠遇上許多像你一樣樂善好施的人。”

“我害怕有其他的事情發生，” 他說。 “我不可能像你一樣勇敢和樂於冒風險。”

“你忘了給自己投信任的一票。你每年幾次獨自旅行回家，這需要一些勇氣，特別你是如此的年輕。”

維韋克微笑着接受了我的贊賞，然後我們討論的話題轉嚮個人的生活事上。

“你的女朋友住在什麼地方？” 我資詢。 “她留在阿格拉抑或住在班加羅爾？”

維韋克望着我，一臉害羞的表情。 “我不太習慣與女孩子交談，因此還沒有一位女朋友。”

我懷疑地說： “我十分驚異，你英俊而有信心，我認爲你已經有了幾位女朋友。”

“在讀書期間，我總是忙着學習和爭取工商管理碩士學位。雖然我有一些朋友，可是我不願意令父母失望，將讀書時間與感情關係混淆。所以我把社交生活放在一邊，專注於獲得好成績。”

我欣賞他的上進心。 “我敢肯定你的父母爲你的努力而感到自豪。”

“是的，” 他歡欣地回复。 “他們把我引以爲傲，然而他們也期望我早日結婚。”

我很好奇。 “在多長的時間裡，你必須找到女朋友？”

Copyright © by Lai Ping Lee

“他們給予我多一年的時間去結識朋友，否則，母親會爲我挑選妻子。”

我非常震驚地大聲質疑。 “你能夠接受？而且相信這將會是一個幸福的婚姻？”

“我完全信任母親，並且堅信一切都會安排妥當。你要明白，這是印度人民的風俗，我們深信包辦婚姻的傳統。”

簡直是難以置信！ “可是你受過高等的教育和生活於現代的世界中，你怎可能仍然貫徹舊習俗的製度？”

“我生長於一個十分傳統的家庭，信奉我們的宗教價值觀念。我的父母是盲婚哑嫁的典型，不過他們已經幸福地共同生活了三十年，故此我確信也將會有一樣的美滿婚姻。”

維韋克的聲明給了我正面的衝击尚且令我感到無比的驚訝，即使自己對守舊的婚姻製度採取懷疑的態度，但是一些印度的夫妻嚮我印証了是古老的價值觀緊密地維系着他們的婚姻。回顧本人的感情關係，我發現，有時太過自由的選擇導致本身忽略了人際間的重要價值。在過往，每次遇到不開心或者困難的情況，不懂得掌握人與人之間微妙關係的我常常以極快的速度擺脫對方，走回獨身的生活。也許這是一個好主意，用傳統的觀念去約束一段婚姻，印度人民的確讓我看到無數快樂的例子。

我與維韋克分享自己的想法。他開玩笑地問我， “你想移居到此地和追隨印度教的習俗？”

我們都歡暢地笑了，接着改變了話題，維韋克問， “你住在哪一間酒店？”

“我不知道，因爲本人決定讓印度指引我，所以在這個冒險的旅程裡，我沒有預訂任何的旅館。”

他佩服地說， “你這樣做非常大膽。然而你是否偏愛於一個社區或者酒店？”

“没有，我接受你的建議。”

“如果你願意，” 他提出， “我可以幫你找在泰姬陵附近的酒店，況且是接近我父母的家。”

“這是一個上佳的提議 – 感謝你。” 我表示感激。 “哦，對了，” 我繼續說， “請你教我說印度語言 ‘謝謝你’ ？”

Copyright © by Lai Ping Lee

維韋克給了我一個樂意的笑容。 “當然可以，騰哪嘩 Dhanyavad - 這意思是 ‘謝謝你’ 。”

我模仿着說了一遍， “騰哪嘩 Dhanyavad，” 可是本人没有準確地讀出這個生詞，我請維韋克再說一次。

他欣然地教我，我重複着這個單詞一次又一次，依然無法令人明白我說甚麼。但是維韋克沒有放棄，他耐心地示稱一遍再一遍。儘管我們身後的一羣男孩子大聲地喧笑着，他還是堅持糾正我的發音。終於，我的印度話可以令人理解，所有的男孩爲我歡呼助興。

難以掩飾內心喜樂的我自豪地站起來，彎下身子躬躬說： “騰哪嘩，dhanyavad。”

男孩子們回答說： “那摩斯戴，合十禮。”

就是這樣簡單，我有一個愉快的第一堂印度語言課程的經驗。

光陰似箭，轉眼已經是下午四點鐘，維韋克通知我需要收集所有的物品下車，皆因巴士是不會去到阿格拉市中心的總站。我很迷茫，問他發生了什麼事。他回答說，司機用印度語言表示，巴士將繼續開往到另一個城市，汽車只會經過阿格拉的郊外。

“這就是爲什麼我擔心你獨自旅行，” 他補充說。 “你不會說或者不能夠聽懂任何的印度語言。你如何知道最終是會安全地到達你要去的目的地？”

“你看，” 我毫不猶豫地回應着， “你完全信任你的母親。同樣地，我絶對相信上天。因此，我深信自己是在幸運之神的手中。你嚮我證明了，神靈是眷顧着我的，將你送來保護我。”

他給了我一個會心的微笑，又幫助我將行李搬下車。當我們走上街道中，立即被無數的汽車，人力車和摩托車所包圍。我膽怯地退回在馬路邊，并且僵直地站着不敢邁出半步。維韋克發覺我不在身邊就半途上折回來，熟落地拉着我的手嚮幾乎水泄不通的車陣中走。“你只需要嚮前踏出第一步，” 他說。 “他們將會爲你放慢車速。”

我飛快地跑到馬路的另一邊。 “難道阿格拉没有交通信號燈或者人行斑馬綫嗎？”

“你是在印度，” 他說。 “這是當地的生活方式，我們也習慣了。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我覺得面临嚴重的挑戰。 “這是我平生第一次跨越那麽繁忙的交通，我不清楚需要多長的時間去停止憂慮那些可能性的交通意外。”

“那麽，你打算如何在阿格拉進行觀光？” 維韋克非常關注地問。 “因爲到處都是如此忙碌而瘋狂的狀況。”

“請幫我找一間高級的酒店，裡面有餐廳提供兩餐，這樣我就不需要跑到街上去。” 我承認這種混亂的交通令本人十分提心吊膽。

“留在路邊上，讓我尋找一輛車子帶我們去找酒店。”

在他的體貼與熱心之下，很快地找到了機動人力車。由於維韋克的幫助，我找到了一間乾淨尚而友善的旅館。價格是 600 盧比，相當的合理，猶其這是全印度最著名風景區的城市，還有房間裡有衛生間和熱水淋浴的設備。

“現在是五點鐘，” 維韋克說。 “也許我們可以去泰姬陵一睹美麗的日落。”

我萬分激動， “謝謝你的最佳提議！我期待着夢想成眞。”

我簡直無法控製自己的激動，原因這是我一生人嚮往的一個觀光目標地，它將會展現在本人的眼前。我幾乎跑進泰姬陵，然而守卫員攔着不讓我進去。維韋克同他們說印度語言後嚮我解釋，逢週五泰姬陵會改成清眞寺用來舉行祈禱以及謝絶遊客參觀，故此通常星期四晚上是提早關門做清潔工作和準備崇拜，事因有成千上萬的伊斯闌教信徒從全國各地旅行到泰姬陵朝聖。

我有一點沮喪，皆因需要等待多一天的時間去探訪自己夢中的聖地。但是另一方面，由於我的新冒險精神是隨意發揮，所以我決定放開失望的情緒。更何況，我有足夠的時間去下一個目的地上內觀禪修的課程。再者，我想邀請維韋克吃晚餐來表示本人的感謝。他接受了我的心意，而且帶我到一間高級的餐廳，在那裡他爲我叫了幾個美味的印度菜式。

晚飯時，我才了解到其實我們不大可能在公共汽車站裡邂逅。因爲他曾計劃去德里探訪學校的朋友，可是這個朋友太忙，没有時間與他會晤。故此他決定提前一天回家製造意外驚喜。不過結果是我們相遇，而我獲得他的慷慨相助，并且無心插柳地成爲了好朋友。我們都爲這個甜蜜的巧遇而歡笑，不知何故，我覺得這事是上天的精心策劃，讓這位優秀的靈魂來援助我。

Copyright © by Lai Ping Lee

精美的晚餐後，他帶我回到旅館。我表達謝意，又祝福他和家人有一個歡樂的團聚。維韋克嚮我提議， “我會征求母親的同意，讓我在星期六爲你充當導遊。”

“這是十分好的建議，” 我回答， “然而你幾乎半年沒有探親，他們也想念你，會希望你陪伴左右。我能夠請一輛出租車帶我去泰姬陵。”

“明天，我相信你自己可以環遊市區，” 他仍然堅持着。 “我將會在週六的早上八點回來帶你去泰姬陵參觀，我知道你會享受我的見解。”

我衷心感謝他的關懷。 “你清楚我非常珍惜你的友誼，但是我也尊重你的家庭價值觀。我今天已經佔用了你大量的時間，而且你只停留在家裡一個星期。我必須爲你設想，不能令你的父母失望。”

“我會與媽媽商量，明天給你電話，” 他說。接着問旅館的經理拿電話號碼。

我們彼此道別，我再次表示感激之情。 “謝謝你爲我所做的一切。我明白，假若你沒有出現在汽車站裡，我將會迷失，以及哭着等人解救。”

維韋克給了我一個欣喜的微笑。 “祝願你有一個美好的明天，我們在星期六再見。” 說完後他就離開了旅館。

旅館經理一直站在櫃檯前冷眼旁觀，看到維韋克和我有親密的友誼。他認爲有必要警告我。“小姐，我聽到了你們的談話，你剛在巴士上認識這人，可是你卻與他到處走。讓我給你一句忠告 – 不要相信任何人，他們只是想要你的金錢或者期望跟你結婚。”

“謝謝你提醒我需要謹慎。” 無拘無束的我說， “不過，我感覺到他是一位正人君子，我完全信任他。”

經理仍然試圖說服我。 “你是天眞的小女孩，將犯錯誤，當你領取教訓後，你會同意我的觀點 – 不能信任印度人。”

“十分抱歉，我不贊同你的意見，” 我大膽地宣佈。 “若果我信賴他人是冒險的投資，我願意承擔這個風險！”

他給了我一種異樣的目光。 “這是我的名片，你會需要我來打救你。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我自信地微笑着。　“謝謝你，但是不用了。假若我讓別人的意見影響自己的決定，況且顧慮印度是一個危險的旅行國家，我還不如留在家裡，不去任何地方。”

他依然堅持勸說。 “你放眼以待吧， 他是一個騙子，是不會回來帶你觀光旅遊。”

我選擇結束這種無建設性的談話。自從本人留心練習不作負面慣性的反應，早上的困難局勢扭轉，而且事事出奇地順利，因此自我覺悟使本人意識到沒有理由繼續與經理爭辨。我拿回鑰匙，隨後說晚安，就走進了自己的房間。然而我十分感謝上天送維韋克來救援，沒有他的出現，我肯定會迷失於異地，甚至沒有機會體驗阿格拉的風景名勝。無疑地，即使他是一位陌生人，可是他有一個善良的心，眞情關懷我的福祉。

很久以前，我被環境所誤導，認爲信任陌生人是一個危險的行動。我讓前怕狼後怕虎的憂慮心態令自己變成多疑的人，行事經常採取自我封閉的方式。經過許多寂寞的岁月，終於理解到自己是創造生活於孤島上的唯一主宰。如果我不相信別人，卻如何指望他人信賴於我呢？我又怎麼能獲得情深意重的友誼呢？首先，我必須改變態度，釋放本人的恐懼感和樂於承擔風險，並且放開心扉去探索人與人之間的關係。畢竟，我在世界各地都曾遇上無數的善心人仕。

今天就是一個典型的例子：通過大膽地採取行動，我締造了一段美麗的友誼。此外，當我覺得其他人信任於自己，這也增強了我處理挑戰的能力。如今，縱然孑身在異國他鄉，本人根本沒有感受到任何的孤獨，皆因找到了一位陌生人在乎我。同時我體驗到人類的關愛，以及懂得相信自己的直覺和判斷力使我產生了極大的安全感。我很快地就進入了安寧與甜蜜的夢鄉。

第二天早上，我找到一輛機動人力車去遊覽阿格拉市區。首先，司機車我去參觀伊蒂默德 – 烏德 – 陶拉的陵墓，而當地人通常稱它爲 “迷你泰姬陵。” 它建築於 1622 年和 1628 年之間，比舉世聞名的泰姬陵更早四年的建成。即使這座傑出的紀念墓碑看起來像一個小型的泰姬陵，但是它有其自身的光芒與魅力。

然後司機帶我去觀賞另一個名勝 – 赤坭嘉勞扎。它是在 1635 年爲當時著名的首相而建造的紀念碑，可是經過長年累月的忽視和失修，這個紅土地般顏色的墓碑建築物已經失去了當年的風彩。

Copyright © by Lai Ping Lee

接下來，他開車送我到亞穆納河的附近。他告訴我從哪裡的小街上可以步行到河邊，而且能夠看到泰姬陵的背面。我興致勃勃地沿着小街走到河邊，面前是用鉄綫建成的保護网且圍繞着河岸區。我站在鉄网的出入口處欣賞着這著名於世的泰姬陵，並請當地的男孩子爲我拍攝一些照片來記念這瑰寶石。儘管眼前的沙灘將我與知名的泰姬陵分隔着，然而我還是雀躍萬分地跳了起來。不過我的興奮情緒令自己迷失了警惕，況且丝毫没有覺察到一大羣水牛失控地衝着我的方嚮跑來，路旁有名男子大聲地叫我趕快逃跑。坦白地說，當時我十分害怕，因爲幾乎是被牛羣包圍在中央，根本不知道從哪個方嚮走才是安全的。我只有呆若木雞地站在那裡，擔心着自己的生命可能會結束在這羣水牛的腳下。

在這漫長而進退兩難的時刻，兩位當地人衝了上來，趕走了這一大羣水牛。我是非常幸運地逃離了這個危險的意外。當我喘息着再一次深呼吸新鮮空氣的時候，有兩位外籍男子帶着幸灾樂祸的笑容走到我的面前，其中一位遞上相機說： “你想看看嗎？我將你最恐慌的時刻錄了像，它很可笑。”

我茫然不解且沉默無言地走開了。

有些人冒着生命的危險去拯救一個完全陌生的人，但是有些人卻覺得險惡的情況是有價值的幽默。爲什麼有些人看到他人承受痛苦卻認爲富有娛樂性？我們是生活在什麼樣的世界呢？爲什麼有個別的人希望將自己快樂建築於他人的困苦之上，而不是樂於分享他人的幸福？人們的同情心從哪時消失的呢？

隨着這些深刻的思考，我走進了幾乎幹涸的河床，找到了負責救護我的人，拱手嚮他表示我眞誠的感恩。他看着我，臉孔帶着滿意的微笑，顯然他甘於再次無条件地援助他人。我被他的無私與善良的行爲所感動。

我從沙灘返回到機動車，司機車我到另一個世界文化遺産的阿格拉紅堡。這又是莫臥兒建築的傑作，呈半彎月形狀的城墙是在 1565 年和 1573 年間建成。它創意的構造，以及雄偉而壯觀的堡壘早已吸引了世界各地人民的嚮往與絡繹不絶的參觀。

我享受着令人流連忘返的風景和難以忘懷的光陰，並不是十二分渴望回去旅館。但是當我踏入大門口的時候，經理嚮我打招呼說： “你有愉快的一天嗎？”

我喜悅地回复道： “是的，有一個美好的時光。”

然後他又說： “你看，我是正確的 – 那位年輕人没有打電話來找你，你把信任錯託他人。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“謝謝你知會我，不過我不感到失去了任何東西，” 我回答。 “每個人都有自己做事的動機，我相信他有一個良好的理由不爲本人做導遊。明天，請你代我預約一輛出租汽車。”

“你喜歡看日出嗎？” 他問道： “泰姬陵是個最好的地方。”

我很高興他的建議， “感謝你上佳的主意。我會清早起床，大概六點左右離開旅館。”

星期六的黎明，我來到了泰姬陵且見證了金碧輝煌的日出。可是我的頭腦卻充滿着混雜的情緒。無可疑問，本人的心情是激動的，皆因一生所期待的夢想終於成眞，自己的而且確地處身於令人神往的世界七大奇觀之一。在另一方面，我有說不出的寂寞感覺，原因是看到許多成雙成對的歡樂人在這個世界上象徵浪漫的地方享受着傳奇。再看看自己，卻是孑身一名，沒有人與我共享這個神話般的壯麗奇景，或者拍照留念。不能否認，孤身隻影的冷落令本人覺得有一丝的悲哀。

縱然如此，我需要擺脫這種消極的心態。因爲自己是幸福地處身於一個美夢裡的現實中，我不能讓自悲自憐的思緒去破壞本人畢生所祈盼的願望。即使新朋友維韋克沒有遵守他的許諾，然而自己可以創造快樂的時光。我下定決心去享受每時每刻，故此走進了花園爲泰姬陵拍照。

當我滿懷感激的心探討泰姬陵時，我發現更多不可思議的卓越特性隱藏在每一個角落。這個歷史性的墓碑工藝精緻 – 錯綜複雜的大理石門窗與許許如生的雕刻花手工藝術簡直令我嘆爲觀止。

在我深深欽佩着泰姬陵巧奪天工的美貌途中，一位友善而帶着陽光般燦爛笑容的臉孔呈現在我的眼前。我十分驚奇，不能自控地大叫， “你在這裡做什麼？”

“我曾答應星期六爲你做導遊，” 維韋克如釋重負地說： “因此八點鐘去旅館接你。但是他們告訴我，你在清早時份已經出發去泰姬陵，所以我來到這裡找你。”

“你花了多長時間找我？” 我詢問，“一定是非常艱辛，在成千上萬的遊客中尋找一個人。”

他謙遜地道來， “我在這裡來回走了半個小時，終於看到你的笑臉。現在我很開心。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我感到驚訝，而且好奇他的意圖。 “爲什麽你心甘情願地爲一位陌生人勞神？”

“我喜歡你，” 他坦率地回答。 “我想讓你有一個畢生難忘的經驗，同時，我想成爲這個記憶的一部份。”

我的心徹底融化了。這是一個難能可貴的驚奇，我找不到語言來表達內心的滿足。 “讓我們的合照留下我最美好的驚喜？” 我提出。

我清楚地感覺到，這張照片會長久地保存着這一刻的千言萬語。他的毅力與無私的精神令我十分感動。他想方設法，將一份神聖的禮物給予一位完全陌生的人。

我是否有愛心去酒店和泰姬陵爲一位陌生人製造驚喜？我是否有耐心通過所有的麻煩去兌現自己的承諾？我是否能像維韋克一樣富有仁愛之心?

自我意識使本人理解到還有很多的事情需要學習。維韋克眞是一個特別的人，他排除困難去遵守諾言。從他歡欣的笑臉，我體會到當自己兌現承諾，不僅爲本身建立信心，并且我也創造了互相信任的人際關係。我將信賴交託於他，他的善舉就是最好的證據。是的，我在印度可以大膽地相信陌生人。不是每人都當外籍人仕是一個金礦，要求禮物或者偷取旅客的錢財。當我對人類充滿信心，我吸引了許多像維韋克一樣的眞心與善良的人，給予援助之手，以及體驗到別人的友愛和富有意義的人生經歷。

我們朝着庭院裡走，我問他爲什麽没有聯絡我。維韋克解釋說： “我曾打電話去旅館幾次，使用了經理給我的兩個不同的電話號碼，可是號碼不正確。我不知道他爲何故意這樣做。”

我也不明白他的行爲，但是我決定不容許任何事情偷走自己幸福的時光。我放下不滿的情緒，誠摯地說： “我們不能讓別人的錯誤來破壞我們的日子，皆因現在我擁有生命中最快樂的時刻。”

“好吧，讓我們拍攝更多的照片，” 他興高采烈地說。

我一面擺着恣勢又一面忘形地歡笑着，就像在攝像機前不能自控一樣。隨後維韋克帶我站在大理石雕刻的殿堂前，嚮我解釋聞名於世的泰姬陵的歷史。據記載，在 1632 年，沙賈汗皇帝目的爲了紀念他最摯愛和已故的女王而興建這個陵墓。當時極負盛名的建築大師動用了 2 萬名來自世界各地的工匠與書法家，又融合各國伊斯蘭教墓碑的風格，并用了 22 年的時間才完成了這座藝術建築。還有主體大殿的建築外觀以最高級純白大理石打造，內外鑲嵌華麗的水晶、翡翠、孔雀寶石，以及逾用 1 千頭大象從印度各地和亞洲運送這些建築材料到阿格拉。這個鬼斧神工的紀念碑是宏偉的伊斯蘭建築物標本，而且完全是最傑出的莫臥兒藝術典稱。

Copyright © by Lai Ping Lee

接着維韋克建議帶我去參觀其它地區的風景名勝。當我們走出最具有吸引力的旅遊勝地時，另一個冒險開始了。在拉合爾大門外面，我被眾多男孩子左右圍繞着，他們試圖嚮本人兜售紀念品，我非常困難地嚮前走。

“小姐，這是一個美麗的泰姬陵手工藝品，你需要帶回家。”

“小姐，看看這個，一個用大理石所雕刻的大象。”

“小姐，這條寶石項鍊十分配襯你。”

無論我拒絕多少次，他們繼續走在我的身邊，窮追不捨地展示着無數的紀念品。縱然維韋克介入，對男孩們說印度文以幫助我走出圍困。不過孩子們卻認定我需要購賣些手工藝品，故此耐心地跟隨着我很長的時間。我看着他們天眞無邪的眼睛，認識到自己實在不能夠生氣，因爲他們有權利期望與創造更好的生活。更何況，他們沒有我們住在北美洲那麼多的良好機會，再者人類的天性是渴望擁有一個舒適的生活環境。

另一方面，維韋克認爲我對孩子們的熱情不堪負荷。他走過來拉着我的手，引導我跑出了瘋狂的鬧市。我笑着多謝他的熱心保護。我清楚，倘若他不在場，我可能一直被這羣雄心勃勃的男孩糾纏着。維韋克握着我的手和用一付大哥哥的關懷說， “看來我要成爲你的保鏢，那些男孩們就不會打擾你。”

“我不介意孩子們嚮本人銷售紀念品，皆因他們希望有一個好的生活質素。” 我回答說，“其實我很佩服他們，他們都是有抱負的孩子，勇於做任何事情來豐富他們的生活。當我像他們一樣的年齡時，我對自己的貧窮只知怨天猶人。甚至沒有膽量做一點事情去改變本身的生活狀況，我的心飛嚮孩子們，并且願望有能力幫助他們。”

我們走到市區的街道上，找到了一輛出租汽車。維韋克請司機把我們帶到另一個出名的古蹟 – 法塔赫布爾西格里。在長達一小時的車程裡，我們對家庭價值觀展開了廣泛的討論。

無拘無束的我詢問： “當你告訴母親，想爲一位陌生而年長的女仕做導遊，她如何反應？”

維韋克暢快地笑着。 “是的，我的母親知道你的年齡，可是這並不重要。我喜歡你，就如一個好朋友一樣，母親明白這點。所以她祝福我們今天玩得開開心心。”

我覺得他們一家人很特別。 “你和家人討論大小事情嗎？”

Copyright © by Lai Ping Lee

“是的，我們的感情非常密切。我們每天用電話溝通幾次，而且公開地談論一切問題。”他毫不掩飾地回答。

“十分欣賞你的家庭關係，” 我衷誠地說， “因爲我與家人沒有這樣的和諧生活。你激勵了我重新評估家庭價值觀。”

然後我嚮他解釋成長中所體驗的變化，以及現在傳統的中國家庭面對的難題。在過去的二十多年來，中國就像西方國家一樣，許多人拚命地追求更好的物質生活而創造了更多的消費品。這種無盡的慾望使人們忽視了家人相聚的時間。故此家庭觀念經已改變，新一代和他們父母的關係已不復以往。

維韋克也同意西方文化對印度有一個很大的影響。幸運的是，許多印度人一直保存着傳統的家庭觀念，這就是爲什麼仍然容許包辦婚姻發生在新一代的身上。

維韋克接着說： “你不知道，在開始的時候，我不想接受任何的工作令我搬出家園。然而母親鼓勵我去嘗試新的經驗，因此我去到班加羅爾工作。她每天總是打電話來查詢我的吃、住情況，再者看看我是否習慣新的城市。”

“我讚賞你尊重家庭。可以感覺得到你爲你的家庭而驕傲，尚且愛護他們。我渴望是在你的位置上，與我的家人擁有這種眞摯的感情。以我個人的經驗，我明白擁有家庭的團結和支持是非常珍貴的。我認爲你會把這些難能可貴的家庭價值觀念傳給你下一代。”

他帶着自豪的笑容道： “我會盡所能像母親一樣。但是我期待着尋找自己所喜愛的人。”

我跟他開玩笑說， “我的好兄弟，讓我從一個女性的角度與你分享她們的想法。”

隨後我給他一些建議和鼓勵。我們毫無拘束地討論，談笑風生就儼如老朋友一般。終於，我們興致勃勃地來到了建於 1571 年的輝煌與典雅的法塔赫布爾西格里皇宮。我們環繞這個世界文化遺産的四周，留心觀賞着雕工細巧的純白色大理石寺，以及精湛工藝的宮殿羣之神奇結構。而且我們都深深地爲古人的智慧和想像力驚嘆，令這無與倫比的建築物留芳百世。

我們繼續遊覽盛名顯赫的古蹟，一邊讚賞着庭院的設計與壯觀的聖庙，還有其藝術價值，并且對這歷史遺蹟有了更多的了解。當維韋克站在花園中影相，一種滿足感流過我的心靈。我理解到不僅要對自己完全有信心，卻仍然需要信賴他人，同時大膽地相信自身的直覺本能。我十分慶幸本人勇敢地打開心窗，選擇這個機會去信任陌生人。假若我採納某些

Copyright © by Lai Ping Lee

人的建議，懷疑他人的善良意願，我就不能夠認識到這位意氣相投的朋友。維韋克的行動嚮我證實可以放心地冒這個險，投資信心在陌生人的身上，從而獲取刻骨銘心的友誼。

我領悟到自己是非常幸運地有這機會遇上一個善良的靈魂。儘管我們一起相處的時間很短，然而我們共同分享着空間與喜樂。他的友誼，令我的印度之旅不感到孤單。他給予我關注，爲我的快樂投資，況且沒有期待任何的回報，他的無私行爲使我感動。不知何故，在那一剎間，我感覺到我們的心靈相遇，即使只是一瞬間，或者更長的時間，總而言之，他的純潔，友愛和無條件的奉獻讓我的內心充滿了喜悅。

在一天的行程結束後，維韋克把我送到汽車站，再者幫我找到去齋浦爾的巴士。我走上前擁抱他以表示衷心的感謝，他曾猶豫一秒鐘的時間，皆因不知如何回應西方文化之禮儀的熱情。然後我們彼此對望又會心微笑，并且充滿深情地相擁。就在那一刻，毫無保留的友情令我們互相感受到愛的連接，還有都明白到這種純眞的友誼將爲我們留下許多美麗而寶貴的回憶。

Copyright © by Lai Ping Lee

第四章

忠於承諾

我們的任務必須是通過擴大自己的仁愛之心去擁抱眾生和整個大自然，以及它的美麗。
～ 愛因斯坦 ～

第 16 天，　12 月 1 日

陽光燦爛，我身處在齋浦爾郊外的農莊中，四周是一大片綠綠油油的農作物。在未來的八天，我會在這間農田包圍着的大屋參加內觀禪修與研究巴利文言的課程。東方歷史上最古老的是巴利文字，追朔至 2500 年以前，佛祖時代所用的語言。我們每一天的功課是學習正法的哲學和佛祖的故事，以及包括五個小時的靜坐。

第二天上午，課程老師用巴利文鼓勵我們在禪坐時擁有 adhiññhāna *“安得滕”*意思是 “堅毅的恆心。” 換句話說，我需要盘腿打坐整個小時，無論發生什麼事情，身體必須堅持像盘石一樣不移動。

在第三天的早上，我把自己安置於一個舒適的坐恣開始靜坐。一段時間後，我意識到一些圖像浮現在腦海中。

我看到許多年輕的孩子們身穿枣紅色長袍，跟隨在一大羣年老的和尚的身後。他們在庭院上圍繞着中國式的廟宇唱誦佛經，四周的牆是用紅色磚所建造，寺院中央有一個莊嚴的寶塔。它是數層樓高，每四個塔角都有一個黃色的龍頭裝飾。莫名奇妙地，我聽到自己的聲音說：“佛祖，對不起，我還未準備好去成爲一個尼姑。”

驚慌的言語將我清醒地帶回到禪堂裡。剩餘的靜坐時間，本人坐立不安，擔心着這個信息意味着什麼意思。我嘗試分析和理解這個幻覺，這令自己的思緒漂浮到過去與未來，同時

Copyright © by Lai Ping Lee

讓這破壞性的心理噪音帶走了我的精神尊注力。一整天，天馬行空的思維雲遊四海，一句也聽不進正法的哲學。

然後第四天早上，正當我全神貫注地進入靜坐時，一只小蒼蠅飛過來，並且降落在本人的臉上，牠似乎想要陪伴着我。因此我搖搖頭，使小昆蟲離開。但是這瞬間的分心令我失去了思想集中力。我漸漸地生氣，憤怒的心態導至自己的思念飛躍到更遙遠的地方，根本就不能安心於靜坐。

很長時間後，我才發現到已經忘記了老師要求我們必須做的事情：抱着堅毅的恆心去修‘定力’ 。也即是說，這是禪修最重要的基础。明顯地我沒有遵守老師的傳授，讓早一日的煩惱吞噬本人的恆心，又讓這小蒼蠅有機會贏得這場考驗。我決定用堅強的意志力停止關注未來的憂慮，而且時刻保持注重當前。儘管是一個豔陽高照而炎熱的天氣，我想出唯一可行的主意是用圍巾覆蓋臉部，因爲實在沒有其他方法在空曠的環境中迴避昆蟲的侵集。

下午，我們再回到禪坐的課堂。這一次，我用圍巾遮掩半邊臉 – 皆因上課的大屋是在田野中，屋中的圍墻或者窗户都是十分簡陋，没有設備去阻止小生物的自由出入。不過我曾秘密地請求所有的昆蟲，讓本人有一個安寧的靜坐，故此我期待着這趟是安然無事的。可是一段時間後，小朋友再道來探訪，我依然試圖保持冷靜同不受其影響。這蒼蠅起初停留在我的臉上，即使是非常的痕癢，本人仍然保持靜坐的狀態 – 尊注於鼻子呼吸的入與出。這時小生物決定親吻我的嘴唇，進行一個更密切的關係。這大大地刺激了我的神經，自己能感到牠細小的腿和潮濕的嘴在我的唇上一寸又一寸地爬行。眞討厭的感覺，多麼難以承受的搔癢。最後心煩意亂的我再無法忍受下去，舉手驅趕牠。同時我讓這個小生命的打擾去侵襲情緒，從而失去了平等心。

發生了什麼事？爲什麼每一個人都可以聞丝不動，然而我卻不能夠？哪裡是我的堅強意志力？我怎麼沒有忍耐心？

我體會到這些事件的模式，自己還是對每個不舒服或者困難的情況作出習性的反應，我沒有足夠的毅力去承受磨練。每次某件事情或者某個人嚮我呈現挑戰，煩燥令本人捨棄平衡心，況且讓負面又要還擊的心態掌握控製權。所以這就是爲什麼佛祖說靜坐是最好的方法去培訓人們堅定的能力。與此同時，在上課的過程中，老師不斷地提醒我們要保持 “平等心”，甚至當難關出現。是的，自我意識使本人逐漸發現這個小昆蟲是專程來這裡教導自己，以及訓練本身的容忍力。因此我認爲小朋友會再回來，協助本人學習無論任何大風大浪，依然常懷“平等心”的課程。

第五天早晨，小蒼蠅果然再次登門造訪。這一次我下定決心，以無比的耐心和堅持不懈的精神 – 贏得這場考驗。同樣地這小生物似乎使我相信，牠比本人有更多的實力。首先，牠以跳舞與唱歌的形式在我的臉上拉開了表演的序幕，我可以感受到牠的小翅膀擦過自己的

Copyright © by Lai Ping Lee

鼻樑，尚且聽見牠迷人的歌聲愈唱愈響亮。可是我繼續用平穩的心境專注於鼻孔的吸入和呼出。隨後小朋友決定降落在我的臉上，採取慢舞式的步行去緩和喘息。牠輕輕地走過，吻了我每一寸的臉部。不過我仍然在操縱着主動權，並沒有讓本人的思緒與牠同飛，只留意觀察着臉上的感覺。

小生物疲倦於採用我的臉部作爲操場，最終選擇坐在薄薄的眼瞼上。縱然我緊閉着雙眼，還是覺察到牠輕柔的氣息令眼皮發癢。在那一刻，我清楚如果睜開眼睛，小蒼蠅可能會飛走。但是我不願意依舊讓外來因素影響自身的行爲。我有一個決擇權，可以迅速作出習慣性反應，或者用堅強的意志控製情緒。我決定與牠做朋友，學習順其自然，而且保持處之泰然的心態。

這個小生命一動不動地呆了很長的時間。奇怪的是，我不再感到牠的濕吻和痕癢的滋擾。我只覺得牠輕小的體積在自己的眼瞼上，甚至有種安祥的感覺。心無旁態使我在那一刻驚訝地明白到，牠實際上在這裡教導本人一堂課。這個小生物用事實嚮我證明，牠可以不停地到處飛行，然而也能夠完全靜止，只是需要精神集中又保持 “平等心” 。

我認識到小蒼蠅是嚮自己展示正確的方法去練習靜坐，在此之前我的思想就像這個小朋友，在過去與未來之間失控而無目標地胡亂飛馳，當然無法尊注於目前的時刻。可是每天禪修精進是會讓我懂得使用正念的能力，以及停止無建設性的胡思亂想。今天就是一個明顯的進步，可以縱容地發現自己慣性作出反應的態度，這證明我的心靈已經進入了覺醒的狀況。我知道仍須努力學習，時刻練習會幫助本人擁有堅毅的恆心，且不讓任何挑戰偷走自己的意志力和平穩心。再者當我如實地觀察所有事物其本然的實相，同時保持平衡的心理，智慧是會出現來指引本人用積極的方法去解決難題的途徑。這小昆蟲對於我來說就是一個最佳的例子，我終於領悟到牠的目的是使我了解自己行爲的模式，并且停止習性的反應。

有時，一個沒有反應的反應就是最好的反應 ！

我對這個小朋友心存感激，皆因牠堅持不斷地飛回來讓我看清楚本人的行爲與習慣。牠嚮我表明，只要自己有堅毅的恆心，我能夠停止對任何不愉快或者快樂的事情所引起的習性反應，尚且時常保持處事之泰然的平等心。從那天以後，懂得持之以恆的我可以聞丝不動地盘腿打坐一個小時。我爲這個成績而慶幸，因爲這是踏入修定境界的第一步。與此同時也意識到，我又和內觀禪修的教法背導而馳，依舊對愉悅的事物沾沾自喜。還有我發現本身對內觀修練的方法的認識依然是不夠透切，哦，同志仍需努力！

晚飯後，我穿過農田走回住處，路上遇到了許多小昆蟲。我好奇怪地捫心自問：倘若地球上所有的生物都是大自然之友，爲什麽我不可以接受牠們是自己的朋友？上天創造萬物共存。爲什麽我要濫殺無辜，或將痛苦強加於牠們的身上？事實上，每當本人想殺死一些小動物的時候，我的心靈增生惡意與仇恨。

Copyright © by Lai Ping Lee

負面的情緒是不會幫助我變成一個慈悲的人，又或者將仁愛傳播於世界？

小朋友來探望我兩天，卻沒有加害於自己，我不能繼續對待牠們猶如是敵人。我看到了一個信息：這不是昆蟲的問題，而是本身如何面對不愉快的事情作出反應，以及我怎樣擁抱生活的各種障礙。

我是否能夠保持冷靜心理去處理挑戰，抑或是沒有足夠的毅力來應付困難？

回顧個人歷史，每當不如自己所期望的事件發生，我立即感到生氣和作出負面的習性反應。如果有人批評我或者認爲他人待本人不公平，我把這些看作是一種攻擊，況且沒有能力坦然接受現實。假若不稱心的情況出現，我會迅速採取行動去擺脫難題。基本上，我是不自覺地對一切事情作出慣性反應，再者又經常覺得面臨着人或事的挑刃 。

我仍然想掙扎於煩惱之中？我必須對所謂不合理的情況作出反應嗎？

殺害生物，無疑是嚮神靈發送信息，我沒有包容的力量去承擔磨練。此外每當我試圖消灭小動物，很多時候在追逐牠們的過程中總是十有九空，這使我心理由暴躁至失控，并且失落的思想還令消極的情緒递增。

若果我繼續生活於習性反應的心態與行動中，我怎可能擁有一個和平的心靈？我曾經作出選擇，不將痛苦加諸於眾生身上，我是否願意履行承諾？

思潮起伏把我帶回到 10 個月前的第一次內觀禪修課程。當我完成了十天的靜坐，我的朋友在上午來到多倫多郊外的禪修中心接本人回家。然而我見面的第一句話卻是：“請你帶我去中國餐館，讓我大鱼大肉一番。皆因我被關在這個監獄裡十天，沒有吃到任何肉類。”

這是我在禪修課程後依然沿用過去的習慣性反應。

“有困難性的情況發生嗎？”朋友關心地詢問。

“讓我告訴你，”我大聲地說。“在參加這個禪修課程之前，我以爲禁言十天將是絕對挑戰的難關，原因我是銷售公司裡喋喋不休而口才出眾的推銷員。可是沉默不言竟然是件非常容易的事情，最艱難的是如何令像猴子一樣不能自控的思緒安靜下來。還有萬分難以面對的是要學習接受身體上的病痛和劇烈的煎熬，每天卻仍然要堅持靜坐十個小時。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“你享受這個禪修的過程嗎？”他好奇地再問道。

“你一定是在開玩笑，” 我激動地回答。 “在過去的十天裡，我經歷了一生人從來沒有遭遇過的痛疼。儘管我曾體驗了兩次不藥而愈的神蹟，如今依然感覺良好。但是實在太艱苦去接納酷刑般的折磨。我已經作出決定，爲了避免這種痛苦的經驗，本人不會繼續修練內觀，而且要嘗試其他不同的禪坐方法。”

然後在去餐館的車途中，我意識到自己是在重複陋習。我只是專注於不愉快的感受，況且完全忽視了兩次神奇的經歷。我知道本人開始覺得是生存於痛苦的生活中，不過我很害怕，并且認爲逃避現實，採取不面對就可以擺脫人生苦楚。當時的我依舊生活在無知之中，不具備覺醒的智慧。

我們來到了市區的中國餐廳，在坐下後，我不能自控的欲望和習性反應又跑出來。即使我的飯量不大，可是卻訂了十種不同的點心。當菜餚放上檯子時，我的朋友驚訝地看着所有的肉類與海鮮表示難以相信。

“你怎麽可能吃這麽多的點心？”他懷疑地問，“你通常只可以吃三到四個點心。”

“其實，這是報復的時候，”我肆無忌彈地說，“我是中國人，我們是大鱼大肉的信奉者。整整十天沒有肉類可吃，我怎麽能夠生存下去呢？這不是我所選擇的禪修道路。”

我奇怪地發現自己在觀察自我意識，況且感覺到思想依舊，負面的心態是要回報禪坐課程中所有不痛快的遭遇，還有那些不能容忍的磨煉。縱使我認爲十天的靜坐已經改變許多舊的心理模式，與此同時，我了解到本人在用內觀見證和覺知着思維的一貫習性反應。事實上，我只是在內觀禪修道上邁出第一步，仍然不懂得掌握如實地觀察自然的實相 – 佛祖所教導的禪修方法。

在參加內觀課程之前，我覺得對事物作出習慣性反應是普羅大眾的生活共同處。所以當我喜歡某種感覺時，就嘗試挽留它。當我遇上不喜愛的情況時，卻試圖把它扔掉。我不清楚本人是不自覺又不能自控地對事物作出負面的反應，而且自己誤以爲逃避問題是一個十分直接與適當的回應。

在對靜坐課程有了更深一層的理解後，回到家我重新評估內觀禪修的效果，以及閱讀了很多正法的書籍，再者嚮許多走探索之路的朋友提出問題。終於使我感到驚奇的是，心靈願意收回早幾天講不繼續練習內觀的膚淺判斷，反而每天堅持靜坐，我看到了人生態度的明顯轉變和覺悟逐漸提高。我認識到，內觀令自己開始有心平氣和的胸襟去面對事情。禪修不僅幫助我警惕負面想法的出現，并且讓本人常懷正念與停止對困難作出習性的反應。

Copyright © by Lai Ping Lee

我在享受着每一天靜坐帶來的結果。雖然在第一次禪修的課程裡我面临不少的挑戰，但是我再次考慮內觀對生活的正面影響。我日常生活漸漸體驗到悠然自得的平和心境，甚至有時能夠停止一貫不受控製的胡思亂想。顯然地，靜坐能夠幫助我明白如何釋放精神上的苦困。故此感到有必要再上多一個禪修的課程，更進一步地去探討內觀的奥秘。即使没有膽量去面對課程中曾經驗過的疼痛與疾病，然而也不願意終生經歷了無盡期的痛楚，我盼望靜坐的正面能量淨化自己的身體和解除心魔。我也領悟到如果停止精進，不可能改變人生觀，更有甚者令心理回覆到消極的一面。

我想過什麼樣的生活呢？我有足夠的毅力尋找心靈的快樂嗎？我眞的認爲禪修是太艱難地持續下去？我有沒有恆心？我寧願放棄找尋康复的路嗎？縱然這種靜坐方法幫助了我很多，也許其他的方式也可以達到同樣的目標，尚且没有病痛？內觀禪修讓我體驗無藥而自愈的奇蹟，可是我有能力再去應付那些極端的折磨嗎？

當我思潮翻騰地自我辯論着與試圖找另一種不同的禪坐方法時，我想起了葛印卡老師在內觀課程時所講述的故事，同時嚮本人表明了一個重要的道理。有一位農民感到口渴，他挖洞尋找水源。幾分鐘之後，一位人兄走來嚮農民建議， “哪裡太困難了，到這邊來，你會找到水的。” 接着農民開始挖新的洞。一段時間後，另一人經過，他說： “哪裡根本沒有水，水源應該在這裡。” 農民迁移至不同的地方再挖。這時又有一位關心的人走過來說，“這邊的水是最好的，你要搬到這裡來。” 隨後農民再次轉變方嚮去挖另一個新洞。一個小時又一個小時過去，農民仍然沒有找到水解決口渴。因爲他一直聽信別人的話，不信任自己，以及非常頻繁地改變主意。假若他把重點放在挖一個洞，他可能會快捷地發現水源。這個故事啓發了我問貼身更深刻的問題。

我能相信自我的直覺嗎？我可否從農民的例子學習，只專注於挖一個洞，直至看到水的出現？

佛祖留給世人一段至理名言： “不要隨便相信任何事情，無論你在哪裡讀到，或者誰人說過，甚至是我所講的話，除非它同意你本身的理解和常識。” 從上課後的經驗中，我清楚內觀禪修有利於自我覺醒，并且給予自己意識重大的突破與淨化本人千思萬想的頭腦。

每個月我去美容院清潔臉部來幫助皮膚的新陳代謝以保持容貌的亮麗，自己是否願意只花時間照顧外表而忽略心理健康？我半生人經已漠視心靈調養，我必須清理人生中所積累下來的負面想法。我不可以再生存於一種無目標的生活。而且我需要學習取捨，用更多的時間去精進及了解本身的內心世界。

基於這些原因，我明確地作出了決定，選擇繼續學習內觀禪修一年，又將靜坐作爲每天的首要任務。我準備完全集中精力去尋找心靈的和平與快樂。我覺悟到禪修將是主要的途徑

Copyright © by Lai Ping Lee

來援助自己達成目的，皆因曾經歷過正法令本人清除舊的思維模式，還有讓我的身體經驗到奇蹟般的康復。所以我下定決心，爲了更深入理解內觀禪修的技巧和好處，自己願意接受任何挑戰。在第一個課程的兩個月後，我再報名上課。

4 月 5 日，在準備回去內觀禪修課程的前一天，我在家裡預備晚餐。當我將雞肉切成一小塊煮中國菜式時，我突然感應到刀恍惚切在自己的手指上。我隱約看到鮮血飛濺而出，又洒落在廚房的每一個角落。我體驗了一種平生没有經歷過的疼痛和悲傷的情感；淚水情不自禁地流洒滿臉。激動之際，我耳邊突如其來地出現了一個響亮而深情的聲音：*“我爲你解除了痛苦，爲什麽你卻將苦痛加諸於其他的生命之上？”*

我目瞪口呆，環視全屋，并且審查着聲音是否從電視機或者電檯發出，然而寂靜的房間可以聽到自己的心劇烈地跳動着。這是我一生人第一次遇上這種特殊的現象 – 一個如此震撼性的感受，簡直不可思議。那個聲音清晰尚且明確，儼如有人站在身前與我進行面對面的談話。我從來沒有經驗過這樣的恐懼和震驚，回想當我在切雞肉的時候，卻如同身受地體會到其他生物所承受的痛楚。顫抖又不能自控的我在書房中跪了下來，而且問上天這個難以想像的信息包含着什麽重大的意義。再者重新審視我的靈性探索之旅。

我在二月份完成了內觀禪修課程，到四月份，我發現身體的健康狀況有了巨大的轉變。不僅釋放了折磨我多年的心魔，同時上課時所體驗不藥而康復的奇蹟依然讓身軀感覺良好，一貫的愚昧想法也有所改觀。因爲在展開靈性之路前，我認同人生是充滿磨煉的，但是本人也明白到這是正常生活的一部分。況且我認爲只是居住於非洲的窮人缺水，没有食品與衣物的生存方式才稱之痛苦的悲劇。我臆測自己的困難和掙扎不至於這般嚴重而稱爲艱苦人生，根本就沒有概念，我同樣是生活於苦難之中。不過第一次靜坐的經驗爲我打開了心靈，令我清楚本人也承受着大規模的生理與心理的折磨。這使我理解到自己不例外地生存於痛苦之中，縱然表面是一個不同的形式，或者不同的程度。

在上課後的一個月，我認識到禪修的經歷是一個證據，正如艾克·哈特托爾在他的［新的宇宙］一書中談到，“每當你對抗，你會強化，你愈抵製，愈加持續。” 這令我領悟到課程中每一個難題的出現，總是有極好的理由，尚且幫助自己留心學習不再抗拒任何事情的發生。這個頓悟的結果，讓我發掘更多的自我意識與自我接受，以及控製負面的習性反應。還有心理的改變使我的精神壓力減低，快樂的心境從而增加。

更重要的是，我發覺到二十二年來無醫生可治好的肚痛頑疾，不單在第一次上課時神奇地不藥而自癒，并且没有重新出現。皆因在兩個月裡，我每天繼續練習內觀靜坐，而每個月

Copyright © by Lai Ping Lee

的經期疾病和背部疼痛不再主宰着自己的日常生活。另外我無需看醫生，或者採用任何止痛藥物。我目睹着身體上的奇妙變化，終於體驗到這個信息的深刻含義。

是的，我感受到肉體的痛苦經已被解除。而你卻將苦痛加諸於其他生命之上又是意味着什麼呢？

哦！恍然大悟，自我覺悟使本人意識到原因是我在吃肉類的食物，我的無知行爲間接又是直接地令到另一種動物蒙受苦楚。因爲佛祖教導世人，凡是有生命的都是生物，我們必須尊重所有的眾生。由於經驗了神靈的超自然力量幫助本人解脫身體上的病痛，我也不應該再讓其它動物遭受折磨。就在這一刻，我知道這個聲音是特別地引導自己成爲一個素食者。

懷着新的認識，第二天我參加了內觀禪修的課程。在靜坐期間，我有一個安寧的心境，況且沒有什麼不尋常的事情發生，這與我在第一次十天禪修課程上所經歷的疼痛遭遇恰恰相反。我清楚疾病已經遠離身體，本人完全康復。

短期課程結束後，在去上班的路上，我發現了一本 “素食者” 雜誌在地鐵的椅子上。當晚上回到家，我突然收到了一位新朋友的電子郵件，從圖片裡的介紹，本人看到了某些人對待動物的方式。這使我感到非常震憾和難以置信。

我們爲什麼要用這麼殘忍與不人道的方法去虐待無辜的動物？牠們做了什麼值得這種慘不忍睹的煎熬？

當我望着荧幕上動物們生活的環境、驚慌地生存與被殺害的剎那，我看到牠們眼中所表露出的憤怒，恐懼和無奈。與此同時，覺醒的我理解到如果繼續吞咽這些怨恨的能量，這也令自己成爲一個擔驚受怕又沒有慈悲心的人。此外，我試圖將心比心，倘若有人用同一樣的方式去加害於本人的小狗，我是很難想像如何忍受這種殘酷的心靈傷害。

更何況我願望生活於動物的喜悅中，而不是牠們的痛苦裡。當我存心幫助眾生，善舉會給予自己前進的引導力。我覺悟到道德心和仁愛心是相等的重要，這是我的靈性探索之旅的指南，尋求開悟的最關鍵因素。佛祖語重心長地教導大眾： “思想表露在言語上，言語會變爲行動。行動發展成爲習慣，而且習慣造就了性格。因此留意本身的言行。讓仁愛如春天的種子，誕生於對眾生的關愛。”

佛祖的教誨啓發我重新審視生活的選擇。*爲什麼用慘無人道的方式對待無辜的雞，豬，牛是一件平常的事？人類仍尚存同情心嗎？*

我深刻地明白到這信息是召喚本人做一個素食者，并且必須立即採取行動。但是另一方面，我做夢都沒有想過生活會發生這種戲劇性的改變，故此不清楚從何處着手。我開始嚮別人

Copyright © by Lai Ping Lee

提出問題，以及展開調查工作。幾個星期之後，我心無雜念且有意識地嚮上天宣佈：*從這一天開始，我選擇不將痛苦加諸於任何生物身上。*

再者我發現走在靈性探索之道尋求覺悟不僅是讀書，或者收集智慧，同時也需要付出仁愛與存心積善德。我了解以往掙扎的原因，只是想着自身的利益和如何得到自我所需。我不懂得這自私的行徑是本人爲生活建築囚牢與困擾，況且令人生停步不前的大部分因由是自己從沒想過爲眾生謀求福利。雖然正法幫助本人淨化業障，又引導我走上覺醒之道。然而我必須堅持道德觀 – 守戒、精進、還有積聚善業，這才有助於自己修行而獲得 *'潘納'* 開悟。哦，佛祖有訓：先戒而後定，再由定生慧。

我肯定地又明確地看到了人生的新方嚮。信不信由你，在我做了決定和採取行動之後，本人的素食之路可講一帆風順。我不再沉迷於肉類食物，而且也接受了朋友們的肉食習慣。我開始響往學習愛惜自己，愛護所有動物的生活方式。

在三個月裡，日常生活起了翻天覆地的變化，我的體重在不知不覺間輕了十八磅，可是充滿活力的能源與快樂的心情。再進一步地，我逐漸掌握了對本身思維和行動的覺知。儘管需要花一些時間來辨認情況，不過我清晰地看到本人如何對困難作出習性的反應，然後努力地作出正確的應變。我知道正法的智慧就如明燈一樣照亮了自己的人生，又體會到如何做一個生活的觀察者，這是唯一的途徑令本人走出精神錯亂的心障。更大程度上幫助我改變習慣性行爲的模式，并且爲我打開離苦得樂的門。

回到內觀禪修中心，我再三回憶有關如何成爲一個素食者的過程，我認識到痛苦和困難使自己學習完全服從於佛祖的指導。病痛實際上加深了我對生命的理解，促使本人尋找另一種健康生活的方式，停止締造生病的苦惱與消極的心態。現在我學於至用，以及懷着正念，有意識地選擇了爲自己同眾生創造福祉。

當晚在齋浦爾，我決定維持尊嚴和繼續忠實於本人的承諾，與小動物們作出一項協議。

我決心遵循正法的五戒，Sila，尊重一切眾生，不作殺生。如今我請所有的生物來協助自己遵守諾言，讓我服從和守戒。

接下來的兩天，有趣的事情發生了，許多昆蟲出現看看我是否履行承諾。當我發現牠們在房間漫遊與飛馳，除了感到驚奇之外，我用平常心請牠們回歸到大自然中。很多時候，我不得不將每個小動物用紙搬回到戶外。我的室友，海德，常常跑出房間來看我和誰在說話。

Copyright © by Lai Ping Lee

我想她甚至有可能認爲本人已經失去了理智而同小生物談話，因爲我們在完全禁言的內觀禪修，不允許彼此溝通。

我十分欣慰選擇遵守本身的承諾，我領悟到假若不忠實於自己的話，是會壓抑自我的潛能。換句話說，如果我想創造良好而有福祉的業力，本人應該講實話與遵循諾言。當我建立了協議，對待小動物如朋友，牠們也會把我當作朋友。我了解到這是大自然的規律，誠心地尊重小生物，而牠們也不會給予我艱難的旅程。是的，停留在印度的三個月裡，有時候蒼蠅或者蚊子會飛來打招呼，又或唱歌，再者爲我舞蹈。不過昆蟲們卻沒有令我感受任何不適。

我承認不作慣性的反應，這將是很艱難和富有挑戰性的工作。但是我只有兩個決擇，我可以根據正法與道德爲準則做人，另一個是走回頭路去做昏睡的人，依舊對生活作出負面的習性反應。

我願意排除萬難并堅持嚮前邁進嗎？我樂意爲眾生的喜悅而歡欣嗎？

我明白這將是一個永無止境的精進之旅。我非常慶幸自己的覺醒，而且有能力作出選擇 – 不管前路茫茫，我將會繼續追尋人生的使命。

Copyright © by Lai Ping Lee

第五章

聆聽心靈的聲音

要有勇氣去追隨你的心和直覺。它們總會莫名其妙知道你真正想要成為的是什麼。

～ 賈伯斯 ～

第 23 天,　12 月 8 日

在齋浦爾的內觀禪修中心，課程的助理老師告訴我，他在網絡上幫我查到飛去孟買的機票費用是 5,500 盧比，這完全超出本人的預算。因此我打算用 1,030 盧比改乘坐火車，可是這個改變計劃與二十四小時的車程將延遲到達孟買的時間，以及將會迫使我取消下一天在孟買郊外的內觀禪修課程。故此我突發奇想，決定徹底改變計劃，不去孟買上課，這皆因心血來潮的我，更願意節省這筆機票費用，將它花在去鄰近的焦特布爾市騎駱駝和去賈沙梅爾市遊覽。

由於乘坐巴士從齋浦爾到焦特布爾市只需要八個小時，車費僅是幾百個盧比，所以 5,500 盧比足夠用在兩個城市的觀光上。更重要的是，這筆費用還可以包括一個星期在夢幻般的沙漠上騎駱駝，瀟灑地做一回流浪者。同時睡在蒙古式帳篷裡，還有機會享受和大自然擁抱的神奇。我心花怒放，相信很快將達成另一個渴望已久的人生夢想。不過在做新的行程時間表時，我發現頭部有一種不舒服的感覺。開始我並不太留意，但隨着興奮心情的持續，額頭上猶如針扎一樣的痛楚也跟着遞增，令我無法集中精神在指南書上。在迫不得已之下，我把書放在一邊，幾分鐘之後，一切回復正常。頭痛消失了，而我卻毫不清楚究竟發生了什麼事情。

晚上，雀躍萬分的我決定再次拿起指南書來完成旅行策劃。可是針扎般的頭痛莫名奇妙地再次出現，并且愈來愈强烈。我從來没有經歷過這種像戴上緊箍咒一樣的痛楚，但是直覺意識到不能再忽視這個訊號。我大聲地詢問佛祖，期望獲得一個明確的信息：*“如*

Copyright © by Lai Ping Lee

果去孟買是我靈魂的最高嚮往，請停止本人的頭痛。我願意聽從您的指引。” 難以相信的是，當我把書本合上，令我坐立不安的頭痛立即消失得無影無蹤。

馬上我感覺到有某些奇怪的原因要阻擋我去巴基斯坦的邊境進行沙漠之旅，同時領悟到佛祖有更美妙的安排，否則我不會體驗到這種獨特的經歷。并且由這一天開始，我學習留心身體給予我的感受，掌握每一個訊號的含意，而且運用直覺作爲導航來帶領本人探索心靈深處的呼喚。正如大衛·喬登所說，“智慧是知道要做什麽，實地執行才是美德。”

然而爲何佛祖指引我一定要去孟買？什麽事情如此重要，我必須去內觀中心上課？

第二天早上我到機場購買機票飛去孟買，參加同一天舉办的內觀禪修課程。令人驚訝的是，我得到一個比預期更好的價格。我認識到因爲選擇了聽從佛祖的指引，自己獲得意想不到的獎勵。

烈日當空，在我步出孟買機場大門口的那一刻，不僅承受着酷熱的襲擊，還遭受一大羣出租車司機緊緊地包圍着，使我透不過氣來。他們爭先恐後地問我需要去哪裡，我拿出在納希克禪修中心的地址，每個人都爭着要做這筆生意和提出收費 3,000 盧比。我非常震驚，皆因從齋浦爾飛到孟買的機票只是 4,300 盧比，這三千盧比坐出租汽車是遠遠超出本人的預算。更何況我計劃這個印度之行學習過那些朝聖者的生涯，放下自我，返璞歸眞地去嘗試簡單、樸素又節約的生活。

不過坦白說，我不清楚兩地之間的距離有多遠，當然不了解什麽是合理的價格。但是自傲的我不會告訴他們本人没有做好調查功課。我試圖爭取更理想的價錢，可是司機們表示最低收費是 2,800 盧比。他們好像結了同盟，没有人願意降低價格。放開失望的心情，我決定返回機場候機室尋找其它途徑。我請一組站在門口的警察幫忙，然而他們不明白英語。當我找到旅客服務檯，詢問哪裡能夠找到預付費用的政府出租車站，他們卻回答說孟買機場不設置這種服務。

縱然是一個非常炎熱的中午，即使用上了一個小時的查詢，我仍堅持在機場東奔西走尋覓幫助。終於有一位女仕建議我到中央車站坐火車去納希克，這樣能夠節省金錢。我喜出望外地再次走出候機室，意圖找出租汽車前往市區火車站。這一次，司機們又蜂擁而至，不過仍然沒有一個願意接受低於 500 盧比的車資載我去中央車站。

Copyright © by Lai Ping Lee

長達一個小時的搜索引至的疲勞，逐漸地令我感到厭煩，實在受夠了漫天叫價的司機們。我選擇走出機場大閘口，到街道上找尋機動車，而不是昂貴的出租汽車。半途上，一輛機動三輪車經過，司機表示願意以 100 盧比的價錢載我到中央火車站。

我爲自己的努力而鼓掌，終於，光明照耀着我的征途。

我興致勃勃地把背囊放進三輪車裡。當我們經過機場出口處時，一名工作人員截停了司機，用英語詢問我想去哪裡。就在這個時候，我才知道這是花了一個小時尋找的預先支付費用的政府出租車服務檯 。我把名字報上，工作人員抄下，當我準備告訴他要去哪裡時，司機突然加快車速揚長而去。我十分驚訝，問他爲什麼不讓我和那工作人員完成對話。他用印度語回答，我當然不懂他在說什麼。其後，我理解到若果司機讓本人報上所有資料的話，他將要與出租車服務檯平分收入。然而那時候我實在太疲倦了，根本沒有懷疑他有可能利用這個機會去欺騙人生路不熟的客人。

數條街後，他停下了三輪車，用英語告訴我，這是火車站。我問他，這是中央火車站嗎？他回答說因交通太擠迫，不可以載我到中央車站，他建議我坐市區內的火車前往，到達中央火車站後再轉乘去郊外的火車。我告訴他自己不懂印度語，也不知身處何方，更無頭緒如何找到中央車站。我表明我們的協議是他要載我到乘坐郊外火車的中央站。我恳請他幫忙，但被他拒絕，并且說在這繁忙時間交通是水泄不通，車子是很難開去任何地方的。我表示甚至願意額外多付 100 盧比，可是他打定主意不去。在沒有其它選擇下，我只能走下三輪車。心煩意亂的我非常生氣，惱他利用了旅客的無助。

啊，佛祖，是什麼原因您引導我來到孟買？我如何能夠接受這重重的困難？

當找到櫃檯購買車票時，我意識到不耐煩和批評的態度是不會改變自己的處境。最終負面的心態只會讓我覺得更多苦惱與增加抱怨，況且沒有人會願意跟一個愁眉苦臉的人接觸。我決定立即轉變態度，展現笑容去繼續跨越障礙。根據過往的經驗，愉快的情緒和充滿自信心會帶給我更美好的人生經歷。

由於這是我在印度第一次乘搭火車，很難想像即將面對怎麼樣的情況。不過我用滿懷希望的心態開始了新的冒險，然而不懂得任何印度文字爲我的徬徨增加了更多的挑戰。我背着沉重的背囊與手提着大袋行李，汗流浹背，艱難地爬上又走下了一百多級樓梯，到不同的平月檯尋找列車。直到在第三次嘗試，我获得熱心人仕的幫助，終於找到了正確的班車去中央火車站。

坐在寬敞的女仕車廂裡，乘客寥寥可數，自覺滿意本身的成績，不過我也留意到隔壁的另一個女仕車廂卻擠滿了數百人。我不明究竟，問坐在旁邊的姑娘。她解釋我們坐的是頭等車廂，車費高於普通車廂 5 倍。我拿出 10 盧比的車票給她看，她通知本人應該迁移

Copyright © by Lai Ping Lee

到人山人海的車廂裡。我說在這仿如火爐般的熾熱環境，自己是不習慣擠壓在擁擠不堪的人羣中。她指出假若鐵路檢查員上來查票，我需要支付 500 盧比的昂貴罰款。然而我充滿樂觀地宣佈，我受到神靈的眷顧，壞情況不可能發生在本人的身上。

我果然沒有遇上任何的麻煩。半個小時後，我到達中央火車站。在體驗了頭等車廂的舒服後，我決定坐頭等去納希克。但是售票員表示，短途車程不設頭等車票，原因是前往納希克只是 180 公里，我唯有接受這個事實，并付出 52 盧比購買普通車票。顯然地，我節省了 2,600 盧比的出租車費。我十分欣喜，也感到自己在這個旅途中留心學習節儉的好處，以及懂得運用金錢，令它如細水般長流。還有，我可將這筆省下的金錢用在更有需要的事情上，例如幫助流浪街頭的人。

由於孟買是印度最繁忙的金融城市，每天至少有數以百計的長途列車經過這個最龐大的中央火車站。不過車站上只有幾個寥寥可數的英文字牌，大多數是寫着印度文字，而且牆上沒有地圖顯示站名，這使我更難以找到正確的列車站檯。幸運地，許多人關心地走過來問我想去哪裡。隨後他們熱情地告知我在哪一個平月檯等候列車，以及需要坐四個小時的車程到達納希克鎮。我在悶熱和骯髒的站檯上等候了半個小時，没有餐廳可吃午飯的我不僅覺得饑腸轆轆與口幹唇裂，更難堪的是不能喝水或者吃任何東西。皆因生活於加拿大，經已驕生慣養的我實在沒有勇氣去那些環境惡劣又令人作嘔的公共厠所，故此寧願捱肚餓也不敢飲食。可是煩躁且不滿現狀的情緒逐漸充斥着我的思想，令心亂如麻的我根本不懂得如何接受這些情況。是的，我根本未能夠將書本上所學的知識融會貫通地運用在現實生活裡。

爲什麼我在這裡面對這些難關？這些艱苦的情況究竟對我有甚麼得益？爲什麼我的路徑充滿了驚途骇浪？

終於，火車在下午 5 時到站。經歷了大半天旅途奔波的我没精打采地鑽進只允許女仕和孩子乘坐的車廂。站在車門口，我瀏覽四周，眼睛所看到的是空前的爆滿。因爲車厢中央的通道上已經擠滿了坐在地上的乘客，以及行李架上坐着許多小孩子，但是尚有廖廖可數的空位置在門口與人行道之間。我生氣的心情頓變爲開朗，并且認爲這不像本人設想般糟糕。我決定坐在背囊上和靠近敞開的門口，這樣我可以看到停車站的路牌而在準確的地點下車。敞開的車門吹入陣陣清凉的晚風，在經過了 20 分鐘輕鬆愜意又身心舒暢的享樂後，我所陶醉於心曠神怡的遊程出乎預料地變成了過山車之旅 – 有驚有喜。

在接下的停車站，大約有近百多位旅客爭先恐後地登上列車。她們互相擠迫、大聲叫嚷着、推趕對方擠進車廂裡。可是我卻毫無準備這種情況會發生，所以不僅不懂得如何迴避，事實上自己也完全沒有其他的地方可以移動。再者站起身經已爲時太遲，只能做的是用雙手保護着頭，讓細小的身子彎曲着且緊貼着墻避免面部受傷害。很明顯地我是坐在她們必須經過的通道上，因此混亂的人羣根本不察覺到我在她們的身下。人們無意地

Copyright © by Lai Ping Lee

踩上了我的腳，又或者擠壓着本人的身體令其趴倒在地面上。在那一瞬間，空氣混浊導致我呼吸困難，那窒息感不單使我無所适從，況且脾氣暴躁。

然而我能夠說些什麼呢？我應該把她們從本人的身上推開嗎？

我的思緒不僅呈現苦惱，甚至緊繃着臉，尚且一邊繼續在心裡自我抱怨。

爲什麼我犯這麼大的錯誤，試圖節省金錢，不乘搭出租汽車？爲什麼我在印度承受這種困難？讓我火速跳下這列火車。

在人羣的最後，有兩位身材健碩的女仕排開稠集的婦女，大步地跨越我的身旁，彼此坐在我右手面且敞開車門的地板上。我鬆開抱着頭的雙手，從上下打亮那個依靠着我身體的人。她大約五十歲左右、啡紅色的頭髮、細眉毛、圓圓的眼睛和浮腫的臉頰。她下巴的傷疤像是很久以前的手術痕跡，她的印度紗麗是搶眼的粉紅色有黑色大圓點，而且是鬆散地包纏在腰部。在這樣一個擠迫與燥熱，還有散發着陣陣令人難以忍受的汗香味的車廂裡，我深深地感到不知所措。

啊，我發現自己走回舊路上，不懂得保持平等心面對問題并且産生抗議。可是這種困難的局面又有什麼價值可言呢？是的，利用環境學習停止習慣性的負面反應和接受現實！

終於我閉上了眼睛，做了幾個深呼吸，釋放憤怒的情緒。

意想不到地我聽到身旁一個聲音大喊着，況且感覺到有人用力地推開我身邊的人羣。我睜開了眼睛，看到許多人轉身望着自己。她們最終發現了一個徬惶無助，又驚慌失措，以及陌生的外國人混合在稠密而透不過氣的人海中。

“那摩斯戴，印地？印地？”（你會講印度語言？）穿着粉紅色圓點紗麗的女仕行着合十禮嚮我提問。

“不，我抱歉。十分感謝。” 我回答，而且臉帶笑容致謝她的關心和幫我打開了面前的空間。

很多人開始七嘴八舌地提出問題，但是我不懂得她們在說什麼。然而直覺認爲她們想知道我從哪裡來，故此說， “我是加拿大人。”

她們微笑，尚且帶着詫異的眼神望着我。我不明究竟地上下审視自己的身體。

Copyright © by Lai Ping Lee

哦，本人不是一位白種人。這就是她們爲什麼不清楚我的答案。

我再补充說： “我是華裔加拿大人。”

有幾個人笑着點頭表示了解，再轉告她人。

儘管身處在猶如大風浪般的海洋中，然而我卻可以歡暢地在小島嶼的一角享受着安靜的洗涤。可是在後面的車厢裡，我仍然聽到人們互相推擁與大聲叫喊。我再次深呼吸，由心裡詢問着佛祖的指導。

我可能從這個環境中學習到什麼呢？

*學習！*就是這個神奇的動詞跳出我的心靈。我把它當作一種啓發，一個信息令自己在接下來的幾個小時的車程裡，富有意義和娱樂性。所以我站起來，提高聲音咨詢道： “這裡有人會說英語嗎？”

我說了一遍又一遍。終於，一位用黑色的頭巾遮住臉部的依斯闌教女子從後面排開水泄不通的人羣走了上來。她給我做手勢表示，她能夠理解一點英語和領會我的意思，但是她不懂得用英語對答。

懷着感激心，我說： “騰哪嘩，Dhanyavad，多謝你，請你幫我問孩子們教我一些印度話，或者教我唱一些歌曲？”

她將我的話翻譯，不過所有的孩子流露出害羞的神情，沒有人願意接受我的請求。

我非常渴望學習新的東西，因此把雙手合在一起，繼續懇切地說： “請，請。”

坐在行李架上與站在四周的孩子們都看着我，不約而同地微笑着搖搖頭， “不。”

我認眞失望，不知道還有什麼其它的途徑去創造一個歡樂的局面。然而一分鐘後，出乎想像之外，穿粉紅色紗麗長裙的女仕站起來，開始用她美麗而響亮的聲音唱歌。我報以燦爛的笑容和深切的謝意。她回以微笑，引吭高歌，同時跳舞。由於空間的窄小，她只能舉起雙手做一些手部的動作。接着身邊的一位女仕也踴躍地加入了行列，另外又多一位參與，再者有更多的人接踵而至，最後大半車厢的人都雀躍萬分地參加了這個盛載歌舞的行列。

奇蹟般地，所有的噪音在車厢後面徹底消失。大家靠攏在一起，聚精會神地聆聽着或者投入了聯歡娱樂的陣容，許多孩子們也伸出雙手击掌作爲伴奏音樂。

Copyright © by Lai Ping Lee

可以想像，近乎數兩百人完全溶入在仁愛，和平與喜悅的樂聲裡。這是一個扣人心弦的時刻，我完全體驗到她們用愛心嚮流浪異鄉的我表達深厚的情感。我是非常感激和萬分慶幸自己選擇了留在火車上，有機會享受這個寶萊塢一樣載歌載舞的車程。

是的，我肯定不會與世上任何事物交換這個人生最珍貴的經歷。

我喜悅地接收着每一個人的友誼和善良，而且她們的仁愛全部滲透了我的心房，以及使自己渾然忘我地沉浸在這個美麗的愛海裡。甚至忘記了用相機捕捉這個絶對攝人心扉的時刻，可是我確實相信，它已經根深蒂固地，還在我一生最快樂的回憶裡刻上了永不可磨灭的烙印。

幾首歌曲後，她們停了下來。我滿懷激動地彎腰行合十禮，再鞠躬與熱烈地鼓掌，直截了當地嚮婦女們表示，我是十分感激又非常珍惜她們的寵愛。即使我不懂得美妙歌曲中的內容，很明顯愛是聯繫我們人類情感的橋樑，我實在不需要清楚歌詞去體會她們的濃情厚意。

接下來，婦女們熱切地看着我。什麼？　她們用手指着我。什麼事？　婦女們互相微笑尚且更加大動作地用手指點着我。顯然地她們期望我唱歌，不過我卻沒有任何音樂天份。哦，哦。唔，唔。

眾人不停地嚮我揮手與送上盼望的笑容，我是沒有辦法去擺脫這個局面。然而坦白地說，自己也萬分願意回報她們的情深意重的友愛。

我清清喉嚨。“噢，加拿大，遼濶的土地和無數的機會 …” 我無比興奮地唱出了加拿大國歌。由於太緊張，我忘記了歌詞，可是急中生智地补上新的詞語。儘管我不能自控地歡笑着，没有將歌曲唱到最後，但自己盡了努力回報婦女們的盛情。雖然這不是正式版本的國歌，我卻認爲歌詞並不重要，最要緊的是盡自己所能參與和回贈情誼。婦女們與兒童們看着滿臉透紅的我大力地鼓掌，點頭表示讚賞我的眞情表露。當本人唱歌完畢，充滿自豪的我彎腰鞠躬地行答謝禮。

眾人忍俊不禁地大笑。我意識到要爲這羣熱忱可嘉的婦女們和天眞爛漫的兒童們拍攝一些照片留爲紀念。我把相機拿出來，捕捉眾人純樸的臉孔。在開始的時候，孩子們害羞地躲閃着鏡頭，故此每當我拍照後，就使用相機屏幕嚮他們展示那些純眞的笑臉。當兒童們看到彼此在屏幕上趣緻的樣貌，個個都咯咯地笑了。并且嘗試在鏡頭前扮演滑稽或者不同的角色，每次我嚮孩子們展示屏幕，他們總是與其他小朋友分享自己的驕傲時刻。隨後我也特意地爲婦女們拍攝了一些照片，她們親切而愉快地看着相機屏幕，表達本身享受着和我在一起無拘無束的歡樂時光。

Copyright © by Lai Ping Lee

值得注意的是，縱然我們不是講同一種語言，可是彼此間卻創建了一個無比深厚的友誼。她們無条件地付出慈愛之心，使單獨流浪在異鄉的我倍感温馨與親切，我不能用言語去形容此刻沐浴在幸福愛海中的感受。

經過長時間的歡笑和自由自在的相互娛樂後，帶頭唱歌的女仕嚮我提出問題。無從解釋，我的直覺感到她是在問我要到哪裡去。

“納希克，”我含笑地回答。

夜深人靜，爲什麼跑去這個小鎮？ 我估計她那皺眉頭望着自己的眼神與身體語言流露出這個關心的疑問。

我擺出一個盘腿打坐的姿勢。

一位女仕指着我說。“佛？”

我們彼此都了解對方。我雀躍地點頭，“是的。”

然後另一位婦女擺手說：“納希克，不，英吉普尔？”

我摇頭表示不明白。她說第二次，“英吉普尔，佛祖，那摩斯戴 。”

婦女們都看着我臉上的問號。我充滿疑惑地拿出車票打開讓她們看，印着地點，“納希克。”

幾個婦女互相交談，試圖找出更适當的詞語讓我理解她們的意思。

接着穿粉紅色圓點裙的女仕對我說：“正法 – 吉裡？”

是的，我清楚她的意思，大力地點了點頭。

她又繼續补充：“寶塔，內觀禪修。”

是的，沒錯。我堆着興奮的笑容，而且一直地點頭。

隨後她拉我的手示意我站起來，況且揮手不停地指着前面方嚮，表示要我留意山村。夜幕朧罩着四周，車厢外面是漆黑的一片，很明顯地看不見什麼。可是自己的直覺卻領會

Copyright © by Lai Ping Lee

到她的身體語言，在提醒我必須睜大眼睛凝視黑暗，因此我耐心地眺望環境。一段時間後，她手指遥遠處，大聲而興高采烈地呼喊：“內觀，寶塔！”

的而且確地我看到了金色的佛塔在黑暗中閃閃發光，儼如一盞光芒四射的明燈，指引着前進的方嚮。我欣喜若狂地跳了起來，心花怒放的我同時也意識到如果沒有這羣熱心婦女的幫助，本人是不可能發現寶塔。猶其是帶頭唱歌的女仕，對於我來說，她是非常的聰明，能夠領悟到我需要到達的目的地。粗心大意的我終於明白到是自己買錯了車票，因爲禪修中心是位於英吉普尔 - 不是納希克，不是在另一個五十公里更遥遠的地方。是我不小心誤抄了一個不正確的地址，而引起這個美麗的錯有錯着。

我的淚水情不自禁地湧出，本人被她的愛心和樂於助人的精神所感動。我找不到詞語來表達心中的感激之情。萬分激動的我唯有緊緊地握着她的雙手，難以控製并且不斷地重複着，“騰哪嘩，騰哪嘩，Dhanyavad！”

她給了我一個心滿意足的笑容，指着車門且提示我下火車。我覺得她作出了很大的努力，以確保本人不會迷失於陌生的環境。我深刻地認識到今天之所以獲得她和其他婦女的愛戴，是由於我決定不再挑剔別人的外表或者歧視他人的階層。這是我做人的新態度。在過去我可能會避免與她溝通或者作任何的感情交流，原因她不符合本人那一套只講求虛榮的審美觀標準 - 即使外貌和衣服是無關重要的因素。我深深地被她無私的行爲所感動，還有她的善心爲我的生命增添了無限光彩。我感受到她的心靈充滿無盡的愛，更不用說，我認爲她的內在美是豔壓羣芳的，再者遠遠超出筆墨所能形容。

我誠懇地鞠躬一遍又一遍。“騰哪嘩，騰哪嘩，dhanyavad，再見！”

全列車的婦女們與孩子們踴躍地揮手嚮我致意：“再見，那摩斯戴，再見。”

我猶如剛剛尋回自己的家人，又或者尋獲一大羣新朋友的友誼。這二百多人都爲一個完全陌生的人延續了親情、溫暖、眞情、善良、仁愛以及眞心的關懷。

我幾乎不願意下火車離開這個溫馨的大家庭，可是我必須這樣做。我微笑着再次嚮大家鞠躬道謝，然後下了車。這些婦女們熱心地傳遞我的旅行袋。

當本人彎腰拿起背囊時，我清晰地感覺到宇宙發出一個充滿慈愛又攝人心扉的聲音在我的身邊迴響：“你是美麗的，你是值得愛的。”

這出乎意料的贊美使我滿胸熱淚，且雙腳不能移動和獃獃地站立在原地，伴隨喜不自禁的激動，我良久地回味着這個令人深省的啓發。

Copyright © by Lai Ping Lee

我找到了一生人夢寐以求與不斷尋覓的眞愛！在那一瞬間，我知道自己是被神靈所愛護，也是承蒙大眾所愛戴的人。平生第一次眞實地感受到我是完全又完整的生命，而不是残缺不全或者無人喜愛的個體。接着思潮起伏的我想起了維克多·雨果的名言：“人生最大的幸福，是深切地體驗到有人愛我們。” 在那畢生難忘的一刻，我徹底地體會到什麽叫做愛和被愛。同時直覺給予我更加深刻的信息，佛祖了解到我需要這個改變同鼓舞，故此恩賜我更大的信心去攀越前面的高山。

當我主動地嚮陌生人敞開心扉，無疑地展示了自信心。當我懂得愛自己，才有愛心嚮大眾付出。同樣地當我無条件地奉獻，大自然規律也就在無奢望中出現回報，而且遠遠超出所想像的豐盛。通過誠心誠意的相互交流，我經歷了難以忘懷的眞愛，同時創造了我生命中最快樂的一天。

思緒萬千勾引起了我的童年往事。在記憶中的成長過程，親愛的父親甚少對我表達他的感情和喜愛。父親日常批評我的言論與行動，他從不給予我任何鼓勵或者肯定的認同，本人甚至時常承受皮鞭的折磨。爲此自己覺得親生父親都不接受我，尚且又不愛我，那我怎麽可能期望別人的憐愛呢？基於自慚形秽的因由，我對自己判上了一個不值得世人垂愛的“無期徒刑”。

由於我經常流露出憤怒於父親的蛮横無理，況且不悅於本人的悲慘處境，也不清楚如何處理這種情況。直接影響到我甚少有機會去體驗友誼或者愛情的關係，皆因沒有人喜歡與黑口黑臉的人做朋友。但是自己卻誤以爲別人應該嚮我採取主動，是他們的錯沒有和我分享情感。因此我總是默默地站在一旁等候着他人走來照亮我的生命，從不懂得怎樣主動地嚮別人的喜樂作出貢獻。結果這個漫長的等待遊戲產生了許多負面的能量以及更多的失望，我的成長時代可說是在孤獨中渡過。

當我成年後仍然維持童年時的消極情緒，那些自卑的心態使我感到是一個毫無價值的人－不夠漂亮、不夠聰明。我甚至認爲不管做什麽事情，都不能贏取人們的喜愛，原因自己是個不合格的人。所以我的日常生活是陷入在恐懼與羞恥之中，而且缺乏自信心。迫於無奈，我唯獨時常站在外圍觀看着他人開心玩樂和分享友情。還有基於欠缺友愛的經驗，故此從不知道如何自愛，更不懂得怎樣去愛別人。更有甚者，自信心貧乏的我誤解本身是一個充滿缺陷的人，只懂得日以繼夜地渴望着獲得他人的憐愛來塡补自己的不完整。

Copyright © by Lai Ping Lee

從孟買到英吉普尔的火車途中，佛祖讓我發覺到另一個不同的自我認識：當我擁有自愛，就很容易地接觸到本身的眞實人性，再者能夠敞開心扉和別人交心。當我嚮他人付出眞誠的情感，整個世界嚮我打開更多壯觀的大門。是時候結束這個漫長的等待遊戲，我也有能力延伸友愛到別人的身上。看看發生在火車上的事例，即使我們不是講同一種的語言，然而愛的表現是一個通用性的言語。與此同時我們的互相接納，所產生的仁愛超越了彼此間的分歧。所有這些婦女們和兒童們的笑臉在我的靈魂裡留下了永不可忘記的印象，更加慶幸的是，這個富有意義的經歷將豐富我的人生路。

這絕對是生命的覺醒時刻，每當我擁抱心靈，可以眞正體驗生活的神奇與自身的價值。我感覺到本身的完整無缺，這允許自己徹底地嚮世界敞開心扉，不再讓任何人牽製我的生活。此刻，我臉帶微笑和心存喜樂地理解着美麗的眞實意義。我是一位善良的人，甘於與人同樂，以及我值得擁有他人的喜愛。最難能可貴的是，我懂得愛自己，并且已經把這個生命中最幸福的來源鎖在心房裡。

儘管在孟買的機場，火車站和列車上面臨着許多挑戰性的境況，可是自我覺悟使本人意識到有足夠的能力去擁抱這些困難，卻不是允許它們把我變成一個埋怨的人。我發現自己依然對門前的每一個惡劣環境產生習性的反應，不過能夠自我覺醒，可以辨別難題與改變自身的行爲。當我樂意地將艱苦的情況作爲一個學習的機會，任何具有艱難性的事情也可以由禍患演變爲福佑。

請想像一下，如果這一天没有遵循直覺的指引，我會錯過這人生第一次體會人類互愛的經驗。倘若本人不努力學習節蓄，卻繼續一貫的貪圖安閑愜意的作風而坐出租車去內觀禪修中心，我是不會出現在這輛火車上。假若自己不嘗試放開過去的包袱和虛榮心，我是不能夠與平民百姓打成一片。若果她們不存愛心或者不願意作無私的付出，我可能會迷失於荒蕪人烟的地方。更重要的是我不僅失去這個機會經歷仁愛，甚至餘生將會一如既往地生存於自悲自憐的心態，永遠没有可能深刻感受到這種無条件的愛。肯定地，這是我人生的轉折點，這一章的改寫是全靠這羣善心的婦女所熱情貢獻。還有她们啓發了我，無論在怎麽樣的環境下，都應以满慷熱忱去慶祝生命的每時每刻！另一個更深刻的信息是，人生於世，最大的目的是互助互愛！

事實上，關於這一天的英吉普尔火車之旅使我毫無疑問地深信，是佛祖指引我來到這塊美麗的國土上。

如今自我反省，在開始這個印度旅程的時候，我認爲是去追求神靈的出現，而且幻想上天帶領本人脱離無涯的痛苦掙扎。皆因在過去曾經體驗過幾次神話般的經歷，況且一直理解所發生的事情都是佛祖在故意打救我，故此每天都在身外追尋神靈的憐憫又盼望着超能力令我覺醒。然而此時此刻我明白到，一生所尋覓的，所需要的，早已經緼藏在自己的內心裡，今天就是一個典型的例子。只是過去從沒有留意聆聽發自心裡的信息，卻

Copyright © by Lai Ping Lee

盲目地和漫無目的地四處搜索。明顯地這一天的經驗嚮我證實，當本人相信直覺，敢於追隨心靈的指引，我體會了人生中最寶貴的一課。更進一步領悟到無論如何，每當我坦然地接受現實不作抗拒，智慧會在心裡湧現與幫助我完成課程。是的，任何人都有能力將障礙化爲奇蹟！

Copyright © by Lai Ping Lee

第六章

允許童稚心發光

只要一个人還有追求，他就没有老。直到後悔取代了夢想，一个人才算老。
～ 巴里摩尔 ～

第 35 天，12 月 20 日

當我完成了在吉裡的十天內觀禪修課程後，本人決定出去探訪英吉普尔鄉村，從禪修中心到鎮上集市只需步行半個小時。我在課程中認識了兩位新朋友，朱莉安娜和祖兒，她們也樂意地與我一起在早上十點鐘出發去體驗當地民間的生活。

這是一個晴空萬里，又是陽光熾熱的早晨。我們走進了村莊，四處品嚐食品，參觀周圍的廟宇。我們每到一處，人們都非常友善尚且表示歡迎。我們經過一個小學校，我看到了許多孩子站在校院外說話。我選擇主動地打招呼。 “早上好！”

他們满懷熱情地回答： “嗨，你好嗎？”

我拿出相機捕捉這羣活潑和可愛的孩子們。當他們看到我要攝像時，三十多位男孩興高采烈地圍攏在一起，構成了一幅不可掩飾喜樂的團體圖像。

當他們完成模特兒的寫照後，有幾位孩子自告奮勇地走過來與我們交談。 “什麽是你的好名字？” 他們堆着燦爛的笑容問。

“麗萍，” 我微笑着回答。 “你們叫什麽名字？”

許多男生相互呼喚着對方的名字。 “他的名字是...” 我用了幾分鐘的時間來學習他們的名字。站在我身邊的是米哈辛，一位精力充沛的孩子。他旁邊是馬杜，一位樣貌漂亮的男

Copyright © by Lai Ping Lee

孩。另一位臉掛着甜美笑容的孩子稱爲亞確，一付無憂無慮的外表。穿着奪目黃色恤衫的叫阿南德，充滿活力的男孩。另外，穿紅色恤衫稱爲維傑，深具大蔣的風稱。還有穿黑色短袖上衣的名叫亞里，一付熱愛學問的樣子。最後一位跑進來的是夏提，富有沉靜個性的外貌。

天眞爛漫的小朋友和我們愉快地享受着相互交流的樂趣，以及告訴我們各人都就讀於村裡不同的學校。隨後他們詢問我們打算去哪裡，而且想跟着我們走一趟。

我回答說，我們只是計劃在鎮上隨便走一走，參觀一些寺廟，或者去爬山。

堆着懇切而盛大的笑容，亞確自動請纓， “我想與你們一起去？”

“我很抱歉，” 我答道。 “我認爲你應該回家吃午飯。你的父母可能會掛心。”

然而七位孩子不想回家，故此我們有了七個嚮導。小朋友們的年齡從九到十二歲，他們以一些可理解的英語，開始帶領我們遊覽村莊。

首先，維傑引導我們參觀了位於心臟地帶的印度教廟宇。這個色彩絢麗的寺院一直是左鄰右里的聚集地，它并且目睹了很多慶祝活動和見証了無數的光榮歷史。

接着阿里把我們帶到了他的學校，它是專爲年齡七至十五岁的穆斯林教兒童而設。當我們走進校院，許多孩子們都走出來嚮我們問好，老師也表示熱烈的歡迎，然後他們帶我們參觀每個課室。儘管我看到每個房間的設備都非常簡陋，只有幾張椅子加上黑板。但是所有的小朋友盛載燦爛的笑容，我感覺到孩子們接受了簡單的生活方式，以及滿足現狀。

當我們離開學校後，小朋友們決定引導我們去看山中的遊泳池。我不肯定自己是明白他們的英語，不過我選擇了相信這羣純潔的男孩。

我們繼續邊走邊說話，阿南德關心地詢問我： “小姐，你結婚了嗎？”

“沒有，” 我回答。

隨後他問： “你有小孩嗎？”

“沒有，” 我搖搖頭。

米哈辛也加入了質疑： “爲什麼呢？你應該有孩子。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“我太老了，不能夠有孩子，” 我答道。

“不，你一點不老，” 他堅持己說。

“好吧，也許有一天我會有一個孩子，而且我們會回來，帶她認識你們。”

阿南德雀躍地笑了。 “好的！”

步行在崎嶇不平的山路途中，有兩位大男孩追赶上我們的隊伍 ，并且希望加入我們的娛樂團體，我張開雙臂歡迎他們。 “嘻，嘻，好啊！來吧！”

這兩位成熟的男孩自我介紹。那位高個子名爲普拉卡什，另外一位富有吸引力的名叫波得，同是十五歲。我開始問其他孩子的年齡，家庭和學校。他們爭先恐後地在同一時間給予我答案，看起來我們就像在一組人談話。縱然我需要重複同樣的問題一次又一次，我仍搞不懂他們在說什麽，可是我們都爲這種趣緻的溝通而笑不攏嘴。

約莫再過了十分鐘的步行，小朋友們振臂歡呼， “遊泳池！”

哦，這是一個龐大、潔淨、而十分幽靜的池塘位於山腳下，許多村中的孩子同大人來這裡暢泳，所以他們把它稱之天然遊泳池。普拉卡什邀請我們下水。這是一個非常誘人的建議，猶其是在這樣一個像火爐般猛烈與幹燥的下午。不過正如我同孩子們解釋，本人並沒有做任何準備或者攜帶泳衣。

普拉卡什無拘無束地提議， “你不需要任何泳衣。我們可以穿衣跳入水中。當我們上水之後，衣服將會很快地被這浩熱的天氣吹乾。”

朱莉安娜、祖兒，和我認爲這不是一個可行的主意，我們婉拒了他的主張。

忽然，我聽到了十分響亮與悅耳動人的鼓樂聲，細心傾聽發現是從山的另一邊傳來，於是詢問小朋友們： “誰在演奏音樂呢？”

“小姐，” 夏提回答， “一羣大男孩每天來這裡練習舞蹈，準備參加學校的比賽。”

“我想去觀看。” 好奇且不掩飾地提請。

“不，我們是不允許的，小姐。” 有人大聲地反對。

“不允許？這並不存在於我的詞彙裡。我在學習做想做的事，只要我不傷害任何人。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我不是存心挑戰孩子們的觀念，然而我正在努力跟隨心意做人，不再願意讓別人的意見限製自己的處事方式。當我年幼時候，親愛的父親管製本人的生活，他執着於舊社會的一套教育兒女的方式，不授權或者允許女孩子探索生命。故此我成爲了他所有擔憂與恐懼的人質，以及長時間地被囚禁於他所局限的稱圍。最近，我在心靈之旅中發現，當做事的出發點是對他人和自己有建設性且有良好的意願，世界的大門會爲本人而敞開，讓我體驗美麗的人生。

“小姐，因爲明天是比賽日，” 維傑解釋說。

“別擔心，” 我懇切說。 “我不會滋扰他們練習。我們只是坐在山坡上安靜地看他們的表演。”

孩子們讓我的話所說服，況且引導我們到山坡上坐下。在我們面前大約有二十位年輕的青年熱情地跳着舞。每一個人盡情投入的光芒，照耀着彼此的臉與散發着吸引人的能量。我非常陶醉地觀看着，而且用相機捕捉着每一個精彩的舞恣。終於，他們停止了音樂和舞蹈，我站起來并熱烈地鼓掌，讓大男孩們知道我是多麽欣賞他們充滿生氣勃勃的舞蹈。

無拘無束的我再不能克製自己，發出詢問， “很抱歉，打擾你們。我十分喜歡這個舞蹈，希望有人願意教我跳舞？”

他們都暢快地歡笑着，同時邀請我走下山坡。我心花怒放地迎接這個難能可貴的機會學習印度舞，以及溶入當地的文化。

他們教我和祖兒扭動雙腿，並把雙手伸延嚮天上，再活潑地搖一下手製的勒萊摇鈴，傳統的馬哈拉施特拉邦舞蹈道具。接着我們就圍繞成一個圓圈跳進且跳出圓外，以及洒脱地加快舞步的節拍。與此同時，他們精力充沛地一次又一次地躍起。半個小時後，我幾乎無法跟上這羣活力四射的大男孩。

然後鼓聲停了下來。我放慢腳步和作深呼吸。 “可以教我玩這個鼓樂嗎？” 我隨即再問。

“你過來吧，讓我教你。” 击鼓手（dhol 傳統的印度鼓）力邀我。

就是這樣簡單，我享受了另一個喜悅的時光。在長時間的玩樂後，我同每一位年輕人握手表達本人誠心的謝意。

他們都說： “我們歡迎你的參與，” 是多麽的由衷而誠懇。

Copyright © by Lai Ping Lee

我建議大家拍一些合照，人人都興高采烈，并雀躍地跑過來圍攏着我。

我再一次衷心地致以感謝， “我們應該離開，你們可以回到練習上。我相信凭着你們的熱情奔放與傑出的表現，你們一組肯定贏取競賽。”

我眞誠地說道，不單是爲了表揚他們，其實我是爲他們而驕傲。這羣富有魅力的年輕人，不僅給予了我生命的宝貴時間，還有啓發了我打開本人的稚童之心。他們在不知不覺間，教導我讓自己的光芒照耀其他人。

我們和每人道別。隨後九位導遊繼續帶領我們嚮高山上走，開始時彼此追逐嬉戲，接着決定一場爬山競賽。但是該山是十分的荒蕪，幾乎遍野沒有樹木，只有少部份乾草。我不小心滑倒了，況且憂心會摔下山腳，於是呼喚援助。幾個小孩子踴躍地跑過來照顧我，維傑拿走了自己手裡的外套、米哈辛背着我的小包袱、還有阿南德幫本人提着大水樽。他們每人爲了顧及我們的安全，選擇停止比賽。再者維傑，米哈辛各執着自己的左右手，阿南德走在前面探路，確保最安全的方法上山與保護我不再滑倒。

我非常感動，他們爲我考慮周詳，懷着感激心稱呼他們爲小兄弟。當我們爬到半山腰時，看到四個人從山頂上匆匆忙忙地往下跑。

“跑回去！” 他們大聲地呼喝道。 “我們看到了一隻老虎在峰頂！”

我卻決定把握機會冒這過險。 “太好了，” 我回答。 “我很興奮，本人期望着看到大自然裡的老虎。”

“不能，小姐，” 維杰激動地說： “這太危險了，我們必須回去。”

孩子們不願意讓我留下。朋友們也感到擔憂，所以大家選擇下山。两位小朋友仍然拉着自己的手，帶領我攀過無數的小山坡。他們飛快地嚮前走，保証我不被老虎生吞的風險。甚至當我看到平坦的土地，打算獨立地走，他們還是負責任地不放開本人的手。這两位孩子實在對跳皮的我照顧周全，無微不至也不言之太過。

終於走回到山腳，他們鬆開我的手，而且跑進一大片乾草地裡互相追逐。我在心裡對自己說，可以做一個旁觀者，又可以做一個生活的參與者。由於在本人的成長過程中，環境迫使我只能做觀眾看着他人玩樂。我背着這個孤獨的包袱而經常膽怯別人的取笑，或者憂慮他人評論說，成年人不應該加入這種幼稚的活動。然而懷着人生新態度的我決定不能繼續生存於害怕成爲話柄與恐惧之中，我有勇氣做一個自發性和童稚般純潔的小孩，以及投入他們的熱忱。

Copyright © by Lai Ping Lee

我毫不猶豫地參加了他們興致勃勃的跳舞、唱歌、又上下跳躍的行列。一段時間後，米哈辛捕捉到我的手，把本人拉倒在草地上。我們一大羣人都得意忘形地隨地滾來滾去，彼此碰撞击掌，四周圍充满了喜悅的笑聲與瘋狂的歡叫聲，彷彿整個世界是我們的娛樂場所。我完全體會到有生氣地活着和徹底地投入每一刻的經驗，儘管這是超乎自己平常的生活行徑。

這是一個純粹活潑而幸福暢快的時光，我盡情地歡笑直至喜樂的淚水從臉上滾落。思緒萬千的我發現自己就像一位稚童，再次走回到童年的記憶中。我在小學裡不是一位受歡迎的孩子，失落令自己認爲是不討人喜歡，或者不夠聰明地贏得別人的友情。我錯誤地認為本人與快樂和人類的友愛相隔甚遥遠，簡直不可能劃上等號，故此我長時間地生存於懷疑、空虛的生活中。

在草地裡的那一刻，孩子們熱情地與我玩樂，使我充份地體驗到所有這些天眞無邪的小朋友無條件的愛。他們無私地奉獻感情和完全接受我是怎麼樣的一個人，根本沒有表露批評或者拒絕我自由發揮的態度。我絕對相信心靈安排這羣特殊的孩子們來鼓舞自己，并且醫治本人的心理創傷，更重要的是幫助我修改童年的故事。

不知道時間如何飛逝。當我們分享完我所攜帶的最後一大瓶水後，我們仍然感到口渴，所以覺得是時候走回鎮上。

亞確問我： “小姐，你能來我家喝茶嗎？” 我還沒有來得及回答，其他的小朋友提出同樣的問題。

“那太麻煩你們的家人，去弄茶招呼我們，” 我商量道。 “我去商店買一些果汁或者你們喜歡的東西，好嗎？”

“不，小姐，我要你來我家和家人見面。” 亞確望着我的眼睛充满歡欣與期待。

“好吧，” 我愉快地回答。

“請你也到我的家來？” 維傑提呈。

“我也要你到我的家！” 他們開始爭取我成爲他們的座上客。

剎那間，本人意識到他們的要求是愛我的表現，他們將我引以爲豪，因此盼望每位親人都能夠認識我。考慮到這一點，自己欣喜地接受了他們的邀請。

Copyright © by Lai Ping Lee

“今天我去拜訪你的家，” 我對亞確說， “我的朋友將參觀其他人的家園。”
他們同意了，興高采烈地拉着我的手繼續走回村莊。

“你多少歲？” 維傑好奇地問我。

我望着他微笑說。 “四十五歲。”

維傑道： “你看上去很年輕，而且你是美麗的。”

他的誠心誠意照亮了我的臉。我十分感慨： “你們都讓我感覺年輕 – 我非常感謝這美好的一天。”

“阿姨，這花送給你。” 馬杜從一所房子的圍牆上挑了一朵盛大和華麗的芙蓉花放進我手裡。

我很驚訝說： “哦，你不應該這麼做。”

馬杜誠懇地說： “這花像你一般美麗。我想你擁有它。”

他眞情的表達、甜蜜的心意與深情的行爲實在令我萬分感動。我懷着感激之心樂意地接受了大紅花，他是如此考慮周到，相贈鮮花給阿姨。其他的孩子也分別送花予我的朋友。

維傑恭恭敬敬地問我： “阿姨，下午你會做什麼？”

我感到有點滑稽，因爲當他們知道我的年齡後，他們從稱呼 “小姐” 改變成 “阿姨”。

不過我明白孩子們想讓本人清楚他們是有修養的孩童，以及我在他們心中的重要性。

我告訴他： “沒有特殊的計劃，我們只是想在村上走一趟，了解多一些印度風俗，隨後回去禪修中心。”

“你們可以來我們學校觀看特別節目嗎？” 維傑臉帶笑容看着我與期望着肯定的答复。

我詢問朱莉安娜和祖兒，她們都同意到學校觀賞表演。小朋友們心花怒放地拍着手，嚮我們表示他們是多麼地慶幸有我們作爲座上客。

十分鐘後，我與幾位孩子來到亞確的家園。當我們踏進大門，他年輕而善良的母親熱情地爲我們送上了印度香茶，尚且邀請我們坐下。我環顧四周，這是一間三個房子的小屋。其

Copyright © by Lai Ping Lee

中一個房間裡有兩張椅子，一張床，加一個小電視機。亞確的房間裡有一張小桌子和一把椅子，一張與弟弟共用的床。廚房非常簡單，幾件炊具擺放在火爐旁邊，一個木製的四方桌子，以及兩張長板凳。他們居住環境可以稱爲十分簡陋，只有基本的家具，沒有一件奢侈品。

可是我不存評審的態度，或者認爲他們可憐，原因在印度個多月來的經驗，我理解到他們完全滿足於現狀。再仔細看看自己，縱然我生活中有很多奢華的物品，不過那些東西從來沒有帶給本人眞正的幸福。另一方面，即使這個家庭表面上似乎是囊空如洗，但是不難看出，他們是內心豐富又充滿喜樂的人。是的，在西方世界的生活標準而言，我們可能稱他們爲貧苦階層，然而他們是如此的慷慨和富有愛心，不管你是誰，他們都心甘情願地與你分享所有。

思潮起伏的我覺悟到：*不是物質生活使人感受快樂，而是心靈對生命的感覺，讓我體會快樂。*

在享受完印度茗茶後，是時候去參觀小學，我嚮這温馨的家庭裡每位成員致謝。接着去會合在其他小朋友家中作客的朱莉安娜和祖兒，然後孩子們帶領我們去到村莊中最大的印度教學校。

當老師看見我們，立即請校長在門口迎接來賓。意想不到地，校長嚮我們送上美麗的紅玫瑰花，況且爲我們在會場中央安排了三張椅子，皆因我們的導遊需要回歸到同學大隊。廣場上大約有一千名孩子嚮我們展示笑臉，以及熱情地揮手，有些稍爲成熟的學生走過來打招呼，興奮地與我們握手以示熱烈歡迎。

隨後有七位風姿綽約的禮儀小姐出現在我們的面前，出乎預料之外，她們採用印度教禮儀爲我們賜福。儀式包括，用白色大米和色彩繽紛的花瓣由我們的頭上灑下，再噴灑玫瑰香水在我們的身體上，又用手指將紅色朱砂點在我們的眉頭中央。禮儀結束後，這些豔麗的女孩娓娓道來這些習俗的意義。俗稱傲瓮蓮 ovalani，是一種傳統歡迎貴賓的特殊儀式。三位平凡且素未謀面的人獲得她們贈予這種獨特的待遇，我們簡直是受寵若驚。再者我感到十分欣慰，有她們知會我們這些有趣的細節，讓我們明白更多的印度文化與風俗。

我非常欣賞這七位出眾的禮儀小姐，她們都穿着五顏六色而且華麗的印度裙紗。站在我前面的學生穿着海藍色的服飾、她旁邊的姑娘是太陽般熱辣的金橙色、在左邊角的女孩穿着驕豔的黃色、她身後的小姐是熱情如火的大紅。站在右邊的學生穿着大地般純樸的深棕色、

Copyright © by Lai Ping Lee

她身後的女子是豔光四射的金黃色、最旁邊的姑娘穿着充滿活力的鮮綠。還有根據印度教傳統，在節日慶典的情況下，她們需要穿納特（金鼻環）代表豐盛和慶祝禮儀。

這羣色彩繽紛的禮儀小姐是我在印度之旅中遇見最可愛的女孩，我雀躍萬分地邀請她們合照，姑娘們盛載着陽光般燦爛的笑臉與我拍團體照片。這些吸引人的歡笑絕對打動我的心，同時本人很高興地去了解這羣漂亮的學生，發現她們的內在美和外在美一樣的動人心弦。

許多青少年大膽地走來與我們正面接觸和提出問題，我們相互都享受着文化交流的愉快時光。他們的熱忱招待、友善同關心，令我感受到小公主般的寵愛。其中有幾位孩童主動地跟我們玩耍，我覺得有必要再拿出相機，捕捉這天使般的笑容與眞誠的態度。在那一刻，我意識到快樂是十分容易傳染的。當自己清楚我是誰，接受其他人的善心，并且毫無保留地將稚童心的純潔嚮他人表達，我爲本人和別人創造了歡樂的回憶。

接下來，校長爲慶祝活動主持了一個開幕演講與頒獎典禮，其次七位禮儀小姐嚮幾位教師獻上玫瑰花和椰子。亞確後來嚮我解釋，這個獎勵儀式是崇高的榮譽，因爲椰子心代表潔白無污染，這象征着老師們純潔公正的心。

在此之後，學生節目開始了。三名兒童被裝扮成大人模樣表演幽默小品。校場上每一位孩子都享受着娛樂，況且盡情地放聲大笑。很明顯男孩們在舞檯上的舉手投足都充滿輕鬆而有趣，他們不自覺地啓發其他人做同樣的事情，允許你內心的光彩投射與生輝。儘管我和朋友們都不明白印度語言，不過我們被學生們精彩又生動的表現所吸引。

演出結束時，我們發現阿南德推着一輛自行車站在校門外等待，我童稚未泯的心再次跑出來。 “我可以試一試嗎？” 本人懇切地問。

阿南德樂於和我分享他的所有，故此無半點猶豫地回答： “是的，你可以用。”

“你就像小孩子，” 祖兒感嘆地評論着： “不害怕嘗試任何東西。”

我用新的人生態度尚且毫不掩飾地回答： “你說得對，我是個充滿童心的人，本人盼望體驗生活所給予的一切機會。”

我從阿南德手上接過自行車，隨後冒險般地進入繁忙的村莊。我的靈魂感受到從未有過的自由與奔馳，我感覺到這種無拘無束和精力充沛的態度才叫活着！無論我騎着自行車所到那里，人們總是微笑着或者熱情地打招呼，讓我體會到本人也是這個印度大家庭中的一份子。

Copyright © by Lai Ping Lee

然而是時候與我們的導遊們說再見。我們三人決定贈送這些孩子們一些紀念品作爲答謝。我詢問： “你們想在商店裡挑選一些禮物嗎？”

臉帶驕傲的笑容，他們都誠懇地回答： “不用！”

“那麼，你們想要什麼東西呢？” 我接着資詢。

“我十分高興認識你，阿姨。” 阿南德以極其純眞的心表示。

他們可能不是擁有很多金錢，但是他們確實擁有海量般的心胸。

我的眼裡含着淚，緊緊地擁抱着阿南德。“我非常慶幸認識你以及你的朋友們，這一天的快樂和參與改變了我的生命。我衷心感謝你們，騰哪嘩。”

我們各人再次互相擁抱後告別。可是才經過短短十分鐘的步行，普拉卡什與波得，兩位年長的孩子，騎着一輛摩托車來尋找我們。他們認爲我們在鎮上走了一整天，應該是十分疲倦，所以主動地提出用摩托車載我們回到禪修中心，免得我們再花上半小時走山路。他們的照顧周詳和體貼的行爲使我們備受感動，我們欣喜地接受好意，兩位男孩非常小心地將我們每人輪流地護送回禪修中心。

我的兩位朋友也一致認同，我們擁有人生中最難以忘懷的一天。這個結論我並不感到驚訝，皆因在這一天，孩子們啓發了我釋放童稚心與盡情散發自身的光芒。當我打開心扉去發掘生活，不僅令心靈振作，并且更加輕鬆地享受生命。還有，自我覺悟使本人明白到如何放開別人那些“應該的” 条条框框和封閉的意見。在成人的世界裡，我曾經常擔心他人的評頭品足， “應該做一位成熟的女人，不應該做一位幼稚或是調皮小孩的行爲。” 不過在今天探索熱忱的世界中，我體會到可以選擇像兒童般心胸而過無憂無慮的生活。另外，自己毫不掩飾之童稚心的態度，可能會引致成年人放開他們對自我形象的顧慮及拘緊去迎接歡樂。正如威廉·斐勒先生所說：“許多人錯失屬於他們的快樂，不是因爲他們從沒找到，而是因爲他們沒有停下來享受它。”

在這個難忘的日子，我經歷了無數珍貴的時刻，孩子們的行爲不僅激勵本人表現純眞，而且助我打開心靈去發掘新世界。我領悟到十分有幸地遇上許多善良的人，這些優秀與天眞爛漫的兒童用智慧燃亮了我的生命，再者也幫助自己重新修改童年的故事。不管過去曾經發生什麼事情，我不能夠再坐在悲傷的監獄裡怨天憂人。然而我可以爲本身創建一個全新的記憶，選擇積極的態度去面對人生。更何況，所有的孩子們教導我活在當下，享受每時每刻充實的生活。我感受到一定是心靈安排這羣特殊的小朋友走進本人的生命，幫助我治愈孩童時期的創傷，給予自己一個獨特的機會，重新設定我的信念。

Copyright © by Lai Ping Lee

與此同時，我也發現到當本人敞開心扉和坦誠溝通，這種仁愛的表現甚至可以提供能量去治愈創傷或者豐富別人的生活。明顯地，所有這些孩子們的眞情流露永遠地改變了我的世界觀。通過這些寶貴的經驗，我也學會了贈給人們發自內心的誠摯讚美，并祈望能夠將小朋友們的愛心傳送他人以及發揚光大。

是的，靈魂眞的能夠與我蝸會貫通，整天的奇妙安排實在令我驚嘆不已！

Copyright © by Lai Ping Lee

第七章

承認他人的價值

我們在這個世上是爲了什麼，如果不是爲了讓彼此的生活過得更加容易？
～ 中國諺語 ～

第 36 天，12 月 21 日

這是一個藍天碧雲又陽光猛烈的清晨，一羣禪修者與我從吉裡禪修中心坐車嚮全球最大的內觀塔進發。儘管是 150 多公里的炎熱車程，然而我們都是興高采烈地等待着參予慶祝內觀塔的隆重開幕典禮。還有盼望着和內觀老師 – 葛印卡先生及 11000 位內觀禪修者進行爲時一天的禪修活動，并且嚮世人傳送覺醒與和平的信息。我熱切地期待着第一次和老師見面，因爲葛印卡先生的慈悲，使我與成千上百萬的人才能有機會學習到佛祖的修行技巧，以及了解如何運用這個古老的正法的重要性。

就在即將到達內觀塔前半個小時，出乎預料之外，我們的汽車拋錨了。司機同助手想盡一切辦法修理發熱的機器，卻沒有解決問題。最後，他們致電請另一輛巴士從內觀塔開回來接我們。我和三十多位外藉人仕迫不得已地坐在公路上，承受着烈日當空、浩熱又幹燥的煎熬、而且望穿秋水地等候着救星的出現。在開始的時候，我感到十分難過與失望。

爲什麼這種意外偏偏發生在我的身上？

三輛巴士在同一時間離開吉裡禪修中心，并且他們已經順利地到達了內觀塔，只是我們的汽車出現故障。再者，今天對於我來說是一個重大的日子，原因是本人特意千里迢迢地從加拿大來到孟買出席這個盛會和參見老師，還有感激他指引我走這條路。可是不幸地，我被逼滯留在偏僻又荒蕪的地方，甚至沒有其他的巴士或可載人的車輛經過。我別無它法，唯一的途徑還是等待。

Copyright © by Lai Ping Lee

但是耐心卻不是本人的強項，我一嚮以來缺乏安靜等候的耐性。我被眼前的情況所困，況且產生了一個奇思妙想。我幻想着上天故意地把這個障礙擺在面前，是讓自己有機會去運用特異功能修復汽車。我的腦子胡思亂想，意念就像萬馬飛馳。隨後，我記起剛剛完成了十天的內觀禪修。在課程期間我一直努力精進，每天依照着課程的指導留心地練習內觀。就算是走路、進食、睡覺、自己仍然注意觀察身體上的感受，維持心境平和 – 然而現在卻讓這個事故偷走平等心的果實？我反省到本人又回到從前面對難題而作出慣性反應的陋習。

在那一刻，自我意識把我從紛亂的思緒裡拉回。我領悟到需要在這困難中尋找心理的平衡，用覺知的智慧去停止習慣性的反應。

哦！練習內觀不單是坐在打坐墊子上的事情，而是一貫地實行在日常生活中。學以致用才能時常保持平等心！

我決定坐在背囊上盘腿靜坐，做一個見證者去觀察自己的內心世界，努力平伏心情。起初我的思想無法穩定下來，這令本人更加憤怒，因此產生坐立不安。不過我下定決心繼續覺知着身軀的感受，以及放開不滿情緒去維持和諧的心境。終於，我感覺到身體被連綿無盡的羣山所擁抱，還有心靈被蔚藍與平靜的海水所包圍。奇蹟般一樣，當我回到心泰安寧的境界時，替換的汽車也出現了。

結果，這個延遲使到我們在午餐時間抵達現場。當我走進全球最大的內觀塔時，觸目所見是周圍擺放着許多建築機械車，在大門口有多種裝修工具與大量的岩砂石塊。我明白到這寵大的建築物仍在建造中，但是卻沒有阻止成千上萬的修行者從世界各地前來出席這個開幕典禮。意想不到地，一位男仕排開眾人走到我面前熱情地說：“你是我們的客人，是我的責任爲你找個好座位，請跟我來。”

我感到非常驚訝，可是不忘表示自己由衷的感激之情。簡直不敢相信，他從數以佰計的人羣中挑選了我，而且帶領我穿越人山人海的羣眾，將我安排在大殿堂中央第二行的位置上。興奮難自禁的我看到是如此地接近葛印卡老師的座位。當時，會場只有一半人，皆因很多人出外用午飯。我決定在別人歸隊前開始盘腿打坐，然而我清楚這將是一個巨大的挑戰，和11000修行者共同靜坐與學習修定。

午休後，靜坐繼續進行，我們的恩師 – 葛印卡，又重新坐回到圓檯中心，我距離他約十英尺而已。在靜坐結束之前，老師和我們一起修慈悲觀，他并且唱頌祝福 – 傳送無私的愛給予世界每一個人。那一刻，眾人沉浸在愛的海洋中，整個莊嚴大殿裡的修行者都是熱淚滿胸，因爲每人都體驗到老師的無限慈愛，以及和平的能量儼如磁力般振動着整個大寶塔。

Copyright © by Lai Ping Lee

我留心地感受着這個不可思議的現象，而且意識到這是內觀史上最大規模的一次集體共修。當然眾人的正能量也彼此振奮着參與者的心靈，而使各人經歷愛的洗禮。是的，我們已經覺醒。再者眾人都願意像老師一樣，心甘情願地爲人類的和諧生活作出貢獻。故此世界各地無數的修行者來到這裡見證這個最重要的時刻，還有這次盛事是內觀史上的一個轉折點。

我終於理解爲什麽葛印卡老師總是鼓勵修行者參加小組共修。在這爲期一天的靜坐裡，我看到團體共修帶給個人更多的積極能量，況且覺得當自己與其他人一起靜坐，狂妄自大的意念是不能夠共存於純潔的磁場裡。每個志同道合的人在一起尋求社泰民安，可以爲世界帶來更多的安祥和仁愛。然而修行者們發送到宇宙的良好願望及慈悲心再盤旋回到發送者，進一步地幫助他們與心靈更深層的接觸。當本人被這些健康的能量包圍時，我感到自己的心同大眾的心相連接在一起，并且是融合又無私的。

此外，每個人的眼淚証明了我没有浪費時間進行禪修。我們懷有一個共同的目標：眞心地將慈愛的能量貢獻給世界和平。團體共修的確影響到每一位參與者的生命，更加激勵着人們堅持邁嚮和諧的生活。

莊嚴的開幕儀式在四時完滿結束，人們開始聊天與準備離開內觀塔。我聽到一個熟悉的聲音在我的左邊發表自己的感受，當我轉身望去，認出了她的笑臉 – 蘇，她也是來自多倫多的禪修中心。我發現她和一組外藉人仕互相描述着聚會的感想，以及討論着這個難以忘懷的經驗。我很欣慰，而且認爲這是多麽奇異的事情，上天把我們安排在彼此的身旁。即使我們倆人在不同的時間跨越太平洋，卻在心靈的精心策劃下，又在這成千上萬的人羣中巧遇。

我如何令她感到意外驚喜？

我不想打斷她們抒發感情的談話，所以臉帶微笑和耐心地等待着機會。顯然地，蘇也注意到我一直望着她有一段的時間，她轉過身來，然後十分震驚同感嘆， “麗萍，我不能相信在這裡與你重逢！你在哪裡冒出來？你如何能夠坐在我的旁邊？”

我簡略地告訴她巴士所發生的事故，再嚮她解釋，在我到達的時候，她已經外出午餐休息。蘇非常欣喜地將我介紹給她的幾位新朋友認識，還有告訴我們在多倫多相識的過程。她們都相信這個奇妙的偶然，是緣份刻意地把我們連結在一起。雖然人們陆續地離開了會場，可是與幾千名修行者同時走出內觀塔的大閘門，顯然仍是一個問題。更何況我們依然感覺到老師的能量充滿大寶塔，故此決定留至最後才離開。當人羣逐漸疏落，四位新朋友選擇走去隔壁的帕坦納內觀中心休息。接着蘇，她的朋友斯蒂芬妮和我，在內觀塔的門口安頓下來，愉快地相互交換印度之旅的心得。

Copyright © by Lai Ping Lee

當我們有說有笑與大聲談論着我們的一些奇妙遭遇時，有兩名印度婦女走上前來自我介紹，印度的生活成爲我們和母女交換的話題。在我們的討論中，得知年輕的女兒是第一位在印度誕生的女消防隊員，一個公眾人物。她也將此事實引以爲自豪。我十分佩服，而且贊賞她的膽識與勇氣。

隨後她拿出相機，請母親幫她和我們拍攝集體合照。她表示非常高興認識我們。臨走前，她拿出一些首飾物相贈。我們告訴她，不可以接受她的禮物。她認爲如果我們當她是朋友的話，就一定要接納首飾作爲紀念品。盛情難卻，因此我們各人欣然地接受了一條項鍊、一對耳環與一個手鐲。同時，她的慷慨和友善的品行使我們感動。

女消防隊員同她的母親喜悅地嚮我們告別。另一羣人走上來，請求和我們合照留念。然後又多一個家庭通過，也希望拍攝集體照片。我們開始站在內觀塔的大門口前與經過的每一個人合照。這是充滿快樂而有趣的時光：縱使我們不是甚麼明星，然而他們都追捧着我們，肯定我們的價值及魅力。

有些人甚至排隊爭取合照的機會，再者與我們聯繫情誼。我們簡直無法相信這一刻成名的事實！我們互相開玩笑感嘆，這儼如是一塊磁鐵，吸引了更多的孩子們前來圍觀。這是令人難以想像的情形，在場的每一位印度人民都興高采烈地歡迎我們，待我們一如是熟絡的朋友。許多人走上來提出問題，握手，或者擁抱，又或者給予一個美麗的笑容。誠然，人們的關愛是鋪天蓋地圍繞着三位陌生的外藉人仕，我們彼此都體驗到他們的眞摯關懷和溫馨友情。

所有這些特殊的羣眾、來自不同的階層、不同的年齡、與此同時用獨特的方式且毫不掩飾地去嚮三位完全陌生的人表達善心。也許，對於一些人來說，這只是一個微不足道的事情。不過我卻認爲，這是自己人生寶貴的一課。古代老子把這情境形容得最貼切： “仁慈的說話創造信心，善良的考慮創造奇蹟，無私的給予創造仁愛。” 那天下午，人們的熱情款待，使我產生強烈的自信心，并且令本人眞正感受到親情的無價和人類的認可。

羣眾仍然排隊，許多人甚至拿出他們的手提電話在捕捉我們合照的神采。我們繼續與眾人共渡了一個多小時的喜樂時光，而且認識了無數善良的新朋友。是時候告別眾人去會合其他的朋友。當我們走出人羣時，十幾個孩子走上來圍攏着我，況且要求給他們簽名留念。

難以掩飾的驚訝。 “我不是電影明星 – 爲什麼你們要本人的簽名？”

其中一名男孩用大眼睛直望着我，臉帶笑容而滿懷誠懇地回答： “你是美麗的，我們很喜歡你。”

他純眞無邪又濃情厚意的話使我感動至淚，甚至不知所措。可是我沒有攜帶簽署名片，或

Copyright © by Lai Ping Lee

任何東西可以給予他們作紀念。

然而孩子們比我更新穎，更加反映快捷，他們天眞爛漫地伸出小手，叫我在上面簽字。我滿腔熱忱地在每位孩子的手掌上簽了中文名字。他們都非常雀躍，同我一樣笑不攏嘴。

這是一個令人難以忘懷的經歷。蘇、斯蒂芬妮和我，深深地體會到我們被許多印度人民所歡迎與喜愛。

過了一會兒，我們與 – 麗莎、瑪麗、阿曼達和米奇在帕坦納內觀中心會合。而且我們得到了一個好消息：該中心經理破例地接受我們的申請，允許我們七個人留宿在禪修中心。這不僅爲我們省卻了許多麻煩，并且還爲我們節省了很多時間與金錢。原因孟買是全國最繁忙的大城市，更何況在夜間是不容易尋找到便宜又舒适的酒店。

我們十分欣慰可以有一個乾淨，舒服的住宿地方。每人都有自己的睡房和浴室，所以我們能夠舒暢地去享受熱水淋浴。接着我們計劃離開這個小島去孟買市區吃晚飯。我們認爲由於開幕典禮在四個小時前完結，這將是一個最方便的時間坐船離島。但是出乎意料之外，幾千個禪修者仍然在漫長的隊陣中等候渡輪回家。

我們站在隊伍裡討論，研究着是否有足夠的時間過渡到另一邊用晚餐，然後趕上尾班渡輪回到禪修中心。我決定去找輪渡工人尋找答案。他熱情地告訴我，最後輪船回來大寶塔是在十點鐘。

“我可以請你幫一個忙嗎？” 我提出請求： “在這個島上沒有餐廳，我需要到孟買吃晚飯。現在，已經過八點鐘，我想不可能有足夠的時間排隊，坐船到市區，再趕上十點鐘的渡輪回來。你是否能夠對這個情況作出優待，讓我站在隊伍的前排？”

他毫不遲疑地說，這不是問題。我指出，還有六名外籍朋友在隊伍中。他回答，她們可以與你一同上船，隨後他帶領着我們一隊人走進船仓。我的朋友們感到十分驚奇，她們都問我用那一種方法獲得這種特殊的待遇，或者用什麼魅力去說服渡船工人不需要輪候一個小時。

我簡單地回答： “他是非常友善的人，而且樂意幫助有需要的人。”

在水泄不通的船上，擠滿了不同年齡的人。一羣年輕的男子圍攏在我的四周，況且提出許多問題。 “你是哪個國家的人？你現在住哪裡？”

我回答每一位青年人的問題，接着他們問我這麼晚想去什麼地方。我告訴他們，我們希望在孟買吃晚飯。他們表示願意帶我們去一個美味的餐館。

Copyright © by Lai Ping Lee

此組喜歡應酬的年輕人樂此不疲地和我交換生活話題。其中一人問我做什麼行業。我笑着回答說： “我是一個旅行者，到處流浪，尋找人生的眞諦。”

他們都暢懷地笑着和應。一位高個子且英俊的男子毫不掩飾地提出：“我非常樂意聽你說話，你有一個美麗的聲音 – 請你多說一些故事給我們聽？”

我很驚訝。我們僅僅認識了二十分鐘，甚至不知道彼此的姓名。他在數百人面前表示讚賞我，以及沒有什麼不可告人的動機。他只是不保留地嚮他人表達發自內心的眞情。他的誠心誠意打動了我，與此同時，他無私的鼓勵更增添了我生命的意義。

船停泊碼頭，我們相繼上了岸。兩名青年男子熱情地递上電話號碼，并且誠懇地邀請我致電給他們。皆因他們願意爲我做導遊，帶我遊覽孟買的風景名勝。我看着他們誠實的面孔和眞摯的行動，本人感受到他們是出於善心，而且刻意地將歡笑帶給陌生人。我被他們的眞誠所感染，告訴他們樂於接受建議，以及在與朋友們商量妥善之後，會通知他們。

他們誠意地回答說： “我們想邀請你的朋友們一道觀光，請讓我們有這個榮幸帶你們環遊印度人引以爲豪的孟買。”

麗莎提出：“好主意。但是我們必須找個地方吃晚飯，然後再計劃明天的行程。”

年輕人回复道： “是的，請跟着我，我會帶你們到城裡最好的餐館。”

他們護送我們到達一個優雅的餐廳，隨後說再見。我們互相握手道別，況且期望着另一個可能性與愉快的經歷。

我們七人走進餐館坐下。阿曼達問我如何安排到這麼多的善心人仕走進我的旅程，而且時常獲得人們的照顧。

“我覺得對人友善、心態開朗、又對自己有信心、還有深信不疑這是一個友好的世界。這樣會吸引到許多善長人翁願意相助，以及樂意與你爲朋。”

每人都表示完全同意我的信念，再者見証了我的行爲所帶來的結果。侍者開始供應晚餐。我抬起頭，看見一羣漂亮的女仕準備離開餐廳。她們都華裝豔麗，好像是舉行重大的慶祝活動。我按耐不住跑過去，問她們是什麼特別的日子。

一位俊美的女郎看着我充滿好奇的臉說：“我姐姐的第一個孩子即將誕生。我們爲她慶賀，在本地的風俗習慣稱之爲 dohal jevan。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“恭囍你，” 我衷心地說。并且伸手行合十禮恭賀即將成爲新媽媽的女仕，以及仔細地打量她的外表。她身穿一件令人嘆爲觀止的莎麗，尚且是充滿活力的碧綠顏色，她的脖子上圍繞着一個白色的鮮花環。此外，她頭上所戴着用手加工製作的傳統囍冠，而材料是糖同面粉。她奢華的豔服與裝飾襯托着她出眾的外表，同樣地，這將榮任母親的笑容是極爲的美豔。

她喜氣洋洋地望着我，同時提出了邀請： “你是美麗的女子，願意和我們一起合照嗎？”

我岂容錯過這個難逢的機會： “十分感謝你的盛情，我很高興能有這張照片見証大家的豐姿。騰哪嘩，Dhanyavad。”

她們都非常友好，微笑着歡迎我加入團體合照。我意識到自己不能夠用言辭來表達此刻的心境與謝意。我想起特蕾莎修女曾經說過：“每次你嚮他人微笑，這是愛的行動，無私地贈給別人的東西，一份漂亮的禮物。”

這天，葛印卡老師、內觀塔外的羣眾和小孩們、輪渡的工人、船上的年輕人、以及這羣女仕，全都無私地贈予我笑臉。從這些誠摯的心靈身上，我已經收到了無數美麗的禮物。我也體會到他們有一個顯著的共同目標：就是毫不計較地去爲他人服務，盡最大努力令別人的生活更輕鬆愉快。

顯而易見，這些人不僅給予我友善的話，還有燃亮了本人生命中的一天，并且幫助我發現人生的價值。許多人特意嚮我顯示如何無私贈給，怎樣使用純潔的心令到其他人感受自我價值。他們的行動證明了，這個世界是非常友好的地方。我們生存在地球上，應該互助互愛，使每人有不同的人生經驗。更重要的是，我們必須盡個人所能，讓彼此生活更加容易。我從他們身上學習到怎樣做個善良的人，如何停止自私的行爲與顧及別人的需要，再者幫助他人實現夢想。當我像這羣印度人民一樣富有仁慈之心，給予別人由衷的關懷，我明白到本人也有能力影嚮其他人的生命。

Copyright © by Lai Ping Lee

第八章

捨棄物質的生活

滿足於你所擁有的事物，這是快樂的本質。當你意識到沒有欠缺什麼，整個世界便是屬於你的。
～ 老子 ～

第 38 天,　12 月 23 日

我在孟買的紅十字救世軍旅店等候登記住宿，同時，也有幾位客人在辦理入住手續。一名印度籍男子走了進來，加插在我們的隊伍中間，自我介紹說他是一位在寶萊塢片場工作的經紀。而且他的電影需要一些外籍人，詢問我們是否有興趣去體驗寶萊塢生活並獲取報酬。這聽起來像是一個富有樂趣的邀請。它讓我回憶起在內觀塔外的電影明星待遇，我不由自主地笑了，難道天眞爛漫的孩子們預知一些我不知道的事情，這就是爲什麼他們爭先恐後地請我簽名留念。

這些孩子的預言會成眞嗎？我將會被寶萊塢發掘？

兩位在排隊中的女孩和我決定去探索這個機會。我想，如果沒有經歷過寶萊塢片場的生涯，就儼如自己仍未到過印度一樣。所以我是萬分樂意地去探究這一個電影明星夢，還有嘗試代表印度文化的生活。

中午時分，經紀人回來接我們，并且提出，他的電影裡需要兩位女郎穿着泳衣與戲中的男主角坐在泳池旁邊。我聽後不加思索就說：　“我自動退出局。”

既然自己曾經作出承諾，選擇過標準的道德生活，就必須遵守諾言。可是英國籍的女仕願意參與，原因朱迪需要這筆錢。另一位女孩子，伊莎貝爾，在愼重地考慮着這一角色。經紀人竭盡所能去說服我們答應這個工作。他指出；這個角色的薪酬是 2000 盧比，而且是一

Copyright © by Lai Ping Lee

個十分難得的好機會。皆因泳衣女郎和男主角要拍攝在同一鏡頭，那場戲肯定會被製片人保留在電影裡。此外，我們甚至大有可能被發掘成爲明星。這聽起來像是一個非常誘人的條件。但是我提出顧慮，我們彼此不同文化背景，不是講同一種語言，根本不知道劇情的道德標準是什麽。經紀人無法給予我們一個适當的答案，故此伊莎貝爾同意我的看法，決定不參加這個遊戲。

經紀人接着說，他需要一些人在另一個片場裡表演跳舞。他建議我們去參與，並說我們會獲得 500 盧比的酬勞。他只告訴伊莎貝爾和我录影室的地點，没有詳細解釋工作的職務，然而我們選擇去嘗試。

我們從徹克蓋特坐了一個多小時的火車，到達電影录影室。伊莎貝爾與我走進電影公司的辦公室，片場的女經理安排我們去更衣室。她告訴我們挑選一些衣服，將自己改變成性感的伴舞者。我望着衣架上二十多件五顏六色的衣服，左挑右揀仍然找不到适宜的替換。因爲自己身形嬌小，架上没有合身的連衣裙。最後，我没有其他辦法只好挑選了一件簡短的裙子和黑色的上衣，但是不合身的衣服令我覺得非常的不舒服。伊莎貝爾身材高佻，所以很容易地找到一条火紅色的全身長裙來襯托她的個性。當我們走出更衣室時，片場經理看着我們，而且一臉的不滿意。

“你們明知是來拍攝電影，爲什麽不穿一些美麗而性感的衣服呢？” 她不可置信地問道。

我無可奈何地回答， “我們不知道需要做些什麽，經紀人也沒有通知應該如何裝扮，只是告訴我們怎樣坐火車來到這裡。”

她沒有其他的選擇，只好帶領我們走進燈光暗淡的录影室。片場中央搭設了一個小型的舞檯，男、女主角已經分別站在舞檯中心排舞。女經理指示我們假設自己是在舞廳裡，享受着醉人的音樂，臉上要表露出十分投入，再加上不能自控地跟隨摇滚樂興奮地上下跳躍。這聽起來像是一件非常容易的事情，伊莎貝爾和我與百多名來自世界各地的遊客欣然地參加了這個樂趣的嘗試。過了一會兒，這個細小的片場令我感到悶熱及口渴，縱然百般的不适應，不過好奇心驅使我繼續追尋這個吸引人的明星夢。此外，我們也設法和一些外藉人仕彼此自我介紹，他們像我一樣，鐘情於電影行業的生涯。每有空檔的時間，我們很多人聚集在一起，開始比較寶萊塢與好萊塢的共通之處。

經過一個多小時的喧嘩，伴隨着同樣的音樂和一樣的動作，我對這跳舞的工作産生了一點點無聊的感覺。我走到外面去呼吸新鮮空氣，伊莎貝爾也跟着一起出來散步。大約過了十分鐘，我們又回到了五光十色的迪斯高录影室。幾個小時之後，連續不斷的“行動 action、” “切 cut，” 還有響亮的音樂以及煙霧，使我的頭腦倍感膨脹。我認爲已經

Copyright © by Lai Ping Lee

花上了足夠的時間去領略录影場的經驗，因此決定放棄薪資和早退。坦白說，我沒有半點留戀，而且衷心祝願伊莎貝爾找到一個如意的星夢。

當我走出大門口時，我覺得寬慰，也明確地認識到這不是我的夢想生活。我不能夠忍受那些像燒鞭炮式的迪斯高音樂，顫耳欲聋的噪音只令我心情煩惱。儘管我希望着過那種明星般待遇的人生，就一如那羣孩子們在內觀塔外，以及在英吉普尔村裡所遇上的經歷。然而最完美的回憶是，這些孩子們沒有要求我是一位十全十美的完人來贏取他們的寵愛。他們是完全自發地，而情眞意摯地嚮我分享仁愛。

再者我有一個暫新的發現，就是嚮那些在娛樂圈行業工作的人仕致以崇高的敬意：表演看起來十分容易且高貴的職業。但是實際情況並非如此簡單。每個鏡頭可能需要一到兩個小時，甚至更長的時間才能攝製成完美無暇的電影。不用說，演員們所付出的耐心肯定是一個很好的例子讓人們參照，他們有毅力和懂得如何承受四面八方的生活壓力。

時間接近五點鐘，我想參觀附近的桑賈伊甘地國家公園和佛教僧人修行的坎哈那石窟。這個是十分著名的洞穴，因爲在一世紀時，許多僧人們用此地實行苦修，換言之是執行完全禁止所有欲望的生活。當我來到公園時，工作人員告訴我，該公園將在六時關閉，故此我只能停留一個小時 – 這是不足夠時間去另一端觀賞佛教的石窟。我有一點失望，跑了這麽遠的路程可是錯過了古蹟。不過在這種情況下，也沒有其他選擇，遊覽了大自然公園一個小時後便打道回去市中心。

我找到了一輛去火車站的自動人力車，與此同時，有三位印度婦女出現在我的身邊，期望可以免費乘搭車子。

我說， “歡迎，”毫不猶豫地將身體擠進人力車的一個小角落裡。即使人力車的後座通常只能容納三個人，我說本人嬌小，也不介意擠迫一點。但是司機感到非常驚訝，說我能夠寬宏大度地容許這種事情發生，爲陌生人而放棄自己舒适的座位。

“我從你的同胞身上學到的，你們都喜歡分享東西，” 我微笑着對他解釋。 “所以我也採用了這種優良的傳統。”

事實上，無數的印度人民注重其他人的需要和將人類每一成員看作爲一個整體。其中許多人更讓我感受到自己是他們家庭的一份子或者同鄰好友，我是十分歡欣地效仿他們助人爲樂的善舉。三位婦女欣賞我的觀察力，我們繼續暢談，并且在不知覺間到達了火車站。

Copyright © by Lai Ping Lee

我下了車，找到售票櫃檯，買了車票回去徹克蓋特站。我是在北行火車綫上的終點站上車，當時只有幾個人在候車，因此輕而易舉地在女仕列車厢找到了一個座位。

當列車停在下一個車站時，無數的婦女們湧上了火車。其中一位年輕的姑娘手拿着一組線，線的周圍掛着大約有一百個髮夾，可是她揮洒自如地在人山人海的列車上推銷貨品。許多婦女們看着精美的髮夾，提出問題或者商討價格。這位美麗的姑娘微笑着，耐心地逐一回答大家的所需。

我開始留心她的言行舉止。她衣著樸素，身上的紗麗已失其顏色的光澤，長長的圍巾也露出幾個破洞。即使如此，她是一位非常漂亮的女子，我估計她的年齡大約在十八岁之間。我不明白她的語言，不過可以猜測到，她是在不停地讚美髮夾的好處與提供优惠的價錢。我看着她友善地和婦女們溝通，而且被她的銷售商品的技巧及智慧所吸引。

我能做些什麼去幫助她獲得更好的生活呢？

我舉起手來邀請她交談，然而她回答不懂英語。我站起來請其他的婦女幫我跟她交流，坐在斜對面的一位女仕說，她樂意地爲我們做翻譯。所以，我們三個人展開了對話。我問她的年齡，那位年長的婦女翻譯我的問題。她展示一個自信的微笑答道： “十九歲。”

“你從什麼時候起在火車上售賣這些東西？” 我關心地問。

她的答案是： “九歲。”

“你有時間去上學嗎？”

沒有任何悲傷在她的聲音中： “我沒有錢去上學。”

“你想上學嗎？” 一股力量驅使着我，使我感到應該盡能力幫助她去上學。

她嫣然一笑： “不，我不能去上學，我需要照顧兩個年幼的孩子。”

“你的孩子多大了？” 我熱心地資詢。

“男孩子兩歲，女孩子是十一個月大，” 她用心满意足的微笑回應着。

Copyright © by Lai Ping Lee

我加插了另一個問題： “你十分聰明。若果有人想幫助你的家人，你願意上學嗎？你盼望改變，或者期待有更好的生活嗎？”

“我不需要上學。我很高興我所擁有！” 她一臉得意洋洋的驕傲及毫不遲疑地宣佈。

什麼？她說什麼？她很高興她所擁有？

簡直不敢相信所聽到的說話。我再問一次，翻譯的女仕重複我的問題。這位年輕的姑娘的反應仍然是相同，而且不可掩飾她心中的意氣風發： “我很高興我所擁有。”

她歡悅的聲音久久地迴盪在我的腦海裡。我不僅震驚，但是又愉快地看到，她的而且確十分滿足於現狀。這就是爲什麼她的神采如此豔麗飛揚，并且吸引了我的注意力。這不單只是她的美麗外表，而是她接受生活的熱忱態度令她容光煥發。她的心是純潔的，再者充滿了積極的思想，她健康的心態帶給她的幸福遠超過我可以想像。她啓發了我重新評估那種重視物質生存的方式，以及自己是否願意捨棄包袱追求快樂的人生。

在這電光火石的一刻：自我意識使本人覺悟到在整個生命裡，自己總是不斷地尋求表面所缺少的東西。就是這個原因令我不快樂。我一直致力於追尋現實中尚未出現或者仍未達到願望的事情，例如，一個更好又高薪的工作，更大的車子，更漂亮的臉孔，更時尚的服飾，更新穎的居住方式，或更令人賞心悅己的人際關係。我時常渴望得到更多、更講究的物質生活，卻沒有用心情與時間去融入和感激目前所擁有的。

這位年輕的姑娘給我上了一堂十分重要的課程：專注於當下所擁有的，而不是所缺乏的。當我喜愛所做，無論是怎麼樣的工作，我會發現是在享受生活。更何況，幸福是取決於我如何看待事物。如果我有愛、家庭、康樂、朋友、積極的人生態度，還有履行生命的職責回饋人類，我便得到了全世界。另一方面，我可能擁有所有夢想中的物質財富，甚至可以預知未來，可是假若我有一個不健康的，忘恩負義的靈魂，我的生存就根本沒有什麼值得慶祝。更進一步地說，在世上擁有眞正的快樂是保存眞我，以及滿足於生活所恩賜的一切甜酸苦辣。

思緒萬千的我覺得很欣慰，當我打開心扉時，可以接收到這種美妙的信息。當初我主動地接觸年輕的姑娘，認爲是嚮她與兩個小嬰兒提供援助之手，讓她體驗不同的生存方式，況且豐富她的生活水準。我膚淺的看法是，她居住於一個貧窮的世界，需要憐憫同救济。然而她心滿意足的笑容嚮我證明了另一個人生價值觀，她提醒了我，每個人對生活的質素和要求都有差別。因此自己最終被她教導了一個暫新的生活態度：接受目前的環境，歡樂地投入所擁有的遠比追尋所缺乏的更爲重要。當然，她令我徹底明白到中國人的古訓，知足常樂的深層意義。

Copyright © by Lai Ping Lee

自從會晤這個姑娘後，每天早上穿衣服的時候，我感謝背囊中可以選擇的五套服裝。我眞的享受簡單人生。我知道在表面上自己的物質生活可能是供應有限，不過當我從新的角度去看生命，我發覺本人的精神生活是豐盛且能滿足於現狀。更可喜的是，我沒有再留戀在多倫多的奢侈生涯。

這位年輕姑娘的無憂無慮的態度也讓我想起了幾個月前所學的一堂課：在生日，我邀請了幾個朋友過來我的家共聚。像往常一樣，我清晨起床後展開了一連串的清理工作。目的是希望朋友看到家居雖然堆積滿飾物，可是一塵不染，皆因我是眾所周知要追求完美的人。

那天早上，當在清潔家中的裝飾品時，我感覺到一個聲音不知從哪里跑了出來，清清楚楚地說 ， “表面上好像是你佔有這些美好的東西，但實質上是它們佔據了你。”

簡直不可思議！我手中的名牌水晶花瓶幾乎是在驚慌中掉落。我坐了下來，開始問自己許多問題，並學習理解這個信息是什麼意思。是的，我十分努力地工作賺錢，而且大量地花錢購物，成爲一個負債累累的消費者。我不單讓這些名貴的水晶，品味飾物，時尚衣服等玩物佔領了房子每一寸的空間，況且花費很多時間去安排這些五花八門的裝飾品。接下來，自大的我虛榮地嚮朋友們誇耀，自己的社會地位已經提升到某一程度上。然而不自覺間，我是在走一条自我毀滅的道路，用揮霍無度的購物狂傾嚮去填补自己的心靈空虛。甚至試圖忘記，這些物質欲迫使我做兩份工作去購買這些只可看，不可吃的名牌飾物，潮流衣服，尚且需要無了期地工作去清還信用卡債務。

除此之外，每星期我需要花上幾個小時細心地清潔所有擺設。這意味着減少閱讀，娛樂，以及與朋友間建立友誼的時間。可想言知，我就是這些東西的奴隸，它們實際上佔據了我的人生，還有强迫我努力工作和控製了自己的起居生活。

爲什麼我做一份不喜歡的工作，購買不需要的物品？這有什麼滿足感呢？ 而我拚命地、掙扎地賺錢僅僅是爲了創造一個虛榮的外表？

自我覺悟使本人意識到這已不再是一個健康的生活方式。我不希望被任何物質所負累，更不願意讓生命浪費在消費品上。與其花錢在購物方面，我更想投資在自己的身心上，追求知識和接受新思想。終於我對人生有了清晰的方嚮，而且立即採取行動改變自己的行爲。首先清理衣櫃裡的 100 套衣服，30 對鞋子，然後無櫃子可盛裝的手飾物，并且將東西贈送給更有需要的人。再者拒絕同朋友們行街購物，或者不遁身於同流合污之評頭品足的行列。通過這次學習轉變的過程，我看到自己有能力變爲不貪戀物質和崇尚外表的人。

Copyright © by Lai Ping Lee

儘管我覺得十分榮幸地經歷了寶萊塢的拍片生涯，然而我不想模仿名星，或者追逐豪華的生活方式。相反，我嚮往着簡單的人生，而且是專注於自我增值。在火車上，年輕姑娘的積極態度令我對人生觀有了更深刻的認識。如今我相信不需要用物質的堆積去將自己裝扮成一個幸福的人 – 唯一重要的是本人對事物的看法和感受。就如佛祖所說： “我們的性格是出自思想；我們成爲自己所想的。當心靈是純潔的，快樂猶如一個影子，如形相隨。”

Copyright © by Lai Ping Lee

第九章

贈送愛心

我學習到人們會忘記你所說的，人們也會忘記你所做，但是人們永遠不會忘記你所給予他們的感覺！
～ 瑪雅·安吉羅 ～

第 39 天，　12 月 24 日

聖誕節前夕的晚上，我在孟買坐出租車去徹克蓋特達火車站。當我到達時，我看看出租車的報價表，然後拿出 120 盧比支付車費。接着我拿起背囊，準備打開出租車門，司機卻阻止我的離開。　“小姐，這裡只有 30 盧比，你尚欠我 100 盧比。”

我十分疑惑，再查看錢包，發現的而且確付上了適當的車資，因此我說，　“我給了你正確的金額。”

他手拿着錢分辨道：　“不，你看，我的手裡只有 30 盧比。”

是的，爲何他的手上僅有 30 盧比? 茫然不解的我非常困擾。　“我清楚知道，我已經付了準確的金錢。”

司機連聲爭論：　“没有，你需要再給予我 100 盧比。”

一位衣衫兰縷的男子，站在出租車外面，爲我打開了車門說：　“小姐，你不用擔心，我看見你支付他 120 盧比。但是他私底下將 100 盧比面額對換，改變爲 10 盧比，這樣他就可以再問你收取更多的金錢。”

我完全明白了，司機試圖騙取錢財。這場出乎預料的遭遇簡直令我目瞪口呆!

Copyright © by Lai Ping Lee

司機很生氣，怒火衝天地用印度語言嚮那衣着破爛的人尖叫着。

那人正義凛然地回答： “你不應該使用這些骯髒技倆來捉弄遊客。”

隨後他看着我， “小姐，你可以出來，他不能夠對你做些什麽。”

於是我走出車，接着舒了一口大氣，因爲若果沒有這位見義勇爲的先生，我可能會被困在車裡與司機了無期地理論。不管他的背景如何，對於我來說，他是難能可貴的人。我衷心地感謝該位熱心幫忙的先生，俠義且勇敢地挺身而出去保護面對困難局面的婦女。我覺得自己很有機緣，有這麽多善良的人在關心着我。同時我也感到十分幸運，每一次我遇上麻煩的事情，佛祖總是會派人來拯救我。

懷着感激的心，我走進了市區火車站，買了車票，坐火車到北線方嚮的終點站。當我走出 Borivali 站檯時，萬家燈火，繁忙而熱鬧，像市集一樣的大街呈現在面前。我環目四顧，想着從那一個方嚮尋找自動人力車去碼頭。然而我卻發現了一位年老的婦人，穿着黑色衣服坐在擁擠的街道中問別人救濟。

她可能看起來像一個乞丐，但她與我同是人類家庭中的一份子。我們都願望獲得人們的關心和溫情，她與我一樣值得愛。我親身體會過許多不平凡的印度人民的仁愛，例如我的和尚祖父及維韋克，他們都給予了我發自內心的友愛，我願意嚮他們學習。我期望這位女仕分享自己的幸福，並且擁有一個美好的回憶。

我有意識地決定採取一種不同的方法，贈送給她一些金錢。首先，我俯下身驅嚮她微笑，接着做手勢請她打開手掌，然後輕輕地把錢放進她的手心。再者，我深情地看着她的臉，當她的眼睛回應着我的聯繫時，我充滿關懷地說： “謝謝你，保佑你。”

我當時的心境，是十分樂意將自己的愛心填補她心裡的空白。與此同時，我所言是想對她表達，在這個世界上，我們同是相互平等的一種人。而且我覺得這是我的福份，可以和她分享我的快樂。我由衷的謝意，皆因她無意識地幫助我認識到當我打開心扉，自己是可以把評審他人的態度放諸腦後，以及有能力將彼此間表面的差異融化。另外，我眞實地感受到擁有一個愉快的旅程，并且盼望與她共享福澤。

很明顯，她體會到我的關心和仁愛。立即地，她伸出一隻手按住我的手。她的另一隻手，從我的臉移至我的頭，盡情地傾注於我無条件的接受與友情。當她的手在我的臉上來回撫摸時，她慈祥地唱頌，同時送上了無限的祝福。雖然我不明白她說什麽，可是卻感覺到她巨大的能量。此時此刻，我毫不擔心她不潔的身體或者污糟的手將會帶給我某種疾病。相反地，她神奇的觸摸赶走了那些無知的煩惱及憂慮。

Copyright © by Lai Ping Lee

我彎下腰有一段時間，享受着彼此的連絡，而我們相互給予對方的包容和愛令眼睛情不自禁地充滿淚水。在這不可思議的時刻，我領悟到她的靈魂嚮我傳達一個深刻的信息，*“感謝你沒有偷走我的尊嚴。”*

她慈愛的表情讓我認識到過去所犯的錯誤。以往當我捐錢予別人的時候，我通常是面無表情又隨便地扔到他們的容器裡。皆因我爲乞丐們的無助與不幸而感到難過，還有覺得自己肩負責任而需要施捨。但是我不了解這些不是眞心相助的行爲，事實上，無心佈施不僅没有人情味，甚至於淺踏了或者剝奪了乞丐們僅有的自尊心與價值感。無可否認，這種行動完全不是佈施的本意，故此人們何來機會感受我仁慈之心。

哦！我萬分的抱歉！

這位老太太讓我發現到可以用不同的方法去慷慨解囊。當我出自內心贈給，沒有憐憫或者悲哀的心理，別人是會接收到我純潔的愛心和祝福的能量。此外大部分乞丐並不樂意於這種生存條件。不過其中許多人沒有一技之長，或者他們沒有機會選擇其他的生活方式，原因有一些人是一代又一代的乞丐後裔。然而他們與我們同存在於人類的大家庭，一樣地渴望擁有其他人的認同和人與人之間的聯繫，溝通。

我有能力去實踐所相信的嗎？我可以爲其他人送上祝福嗎？就如許多印度人民給予我的一樣？

無須言語，這位女仕，不管表面的情況，她已經佈施予我慈愛。況且還幫助我懂得，贈給別人什麼東西不是主要的一環節，最重要的是用怎麼樣的方法去分享上天的恩典，如何尊重每一個人。我們彼此心神領會，這就是人與人之間心靈交流的神奇之處，她理解我已經體驗到這個深刻的教誨。

她開懷又放心地鬆開了我的手。當我站起來後，我把雙手靠在胸前誠懇地行合十禮，給予她衷心的感激。“謝謝你爲我上了一堂有意義的課，賜福與你！騰哪嘩，Dhanyavad。”

她充滿神采的臉回贈我燦爛的笑容。我懷着滿足的心情準備離開。

“對不起，小姐，” 一個響亮的聲音來自我的身後。

我回頭一望，看見一位英俊的，大概二十岁的男子嚮着我說話，所以我看着他的眼睛，點頭示意。

他熱切地問道： “你知道她不是乞丐？”

Copyright © by Lai Ping Lee

我感到有點疑惑且盯着他。

他繼續补充： “她實際上是一個祝福夫人。你感覺到嗎，她降福與你？”

“是的，我感受得到，” 我毫不遲疑地回答。

“她是一個十分特殊的人。每一天，我來到這裡只是爲了探望她，可是她贈送我的祝福遠遠超越了我所給予她的東西。”

我大力地點頭表示認同他的見解。

隨後他誠心誠意地說： “你將會親身經歷她的祝福，無論你來到印度尋找什麼，你會獲得，而且還發現很多更美麗的驚喜！”

我微笑着嚮他表明相信他的話，并且我已經接收到祝福夫人的愛心。

“無論如何，你現在想去哪里？” 他關心地問道。

“我需要找一輛出租車到渡口坐船。”

“你要去水上王國公園嗎？” 他臉帶顧慮。 “這麼晚去公園準備做什麼？”

我清楚他的擔憂，故此解釋說： “我要去禪修中心上課，剛巧就座落在水上王國的旁邊。”

“哦，我明白了，” 他自動請纓。 “讓我來幫你找一輛出租車。”

“瞧，我知道祝福靈驗了。她派你來幫助我，因此我不需要在這黑夜裡掙扎或者害怕迷失。”

他給了我一個歡悅的微笑，然後拉着我的手像一位老朋友，引導着我穿過像市集一樣稠密的人羣與車水馬龍的交通。

我直覺感到信賴他。儘管事實上，它也有可能是可怕的情況。一個女子單獨在陌生的城市流浪，不懂當地語言 – 猶其還是在夜間，人生路不熟又毫無方嚮感。不過這一次是例外：我無疑地相信，祝福夫人派這位年輕人來帶領我走出這個充滿挑戰的環境。我沒有懷疑他有什麼不軌或企圖，又或者擔心他想要一些東西作爲回報。我只是信任地跟着他走，

Copyright © by Lai Ping Lee

跨越大街小巷。

最後他走到大街的人行道上，而且告訴我停留在那裡，隨即他卻走進儼如水泄不通和混亂無比的交通中爲我找尋自動人力車。十多分鐘後，他發現了一輛空車，又爲我爭取了一個良好的價格。接着他協助我把背囊放在車上，我被這位年輕人的樂於助人與善心舉止所感動，爲此我誠意地問他的名字以示銘記。

“你不必記着我的名字，” 他莊嚴而自豪地回應。 “你只需要記住，印度愛你。”

“謝謝你，非常感謝你，我萬分感激你的熱心幫忙。” 我找不到任何其他的語言來表達我的謝意。

我們互相握手道別。我幾乎覺得這位謙遜的男仕好像是從童話的故事走出來，並且按着計劃中的每一個情節，將我拯救出難關。

我順利地到達了渡口，正好趕上了最後一班到內觀禪修中心的船。然而我記起需要打電話到德里，讓朋友知道我在孟買有個安全的旅程，并且我將要參加十天的禁言的課程。可是我沒有手提電話，同時我也不可以在靜修處與外界聯繫。出於這個原因，我開口詢問在船上的人是否可以幫忙。

三位男仕不約而同地提供手提電話，以及把它們放在我的面前。我說謝謝，就拿起其中一個使用。當我通話完畢後，我掏出一些金錢給年輕人支付長途電話費。

“我是印度人，我們不會收取他人的報酬，” 他神聖而自傲地說。

我驚訝他的反應，在同一時間，我感到很內疚，因爲他是一位十分眞誠的人，我無意間冒犯了他。

“對不起，” 我連忙說， “請接受我的道歉。我不是想得罪你。但是我請你幫助，所以是應該給予電話費”

他愉快地笑着說： “我很高興能夠提供援手。”

懷着感恩，我說： “非常感謝你的同情心。騰哪嘩， Dhanyavad。”

我發覺自己不懂得用什麼詞語來嚮這位充滿善心的年輕人表示感激之情。

我有幸地遇上了許多出色的印度人民，不管他們是誰，都心甘情願地嚮一個陌生人伸出援

Copyright © by Lai Ping Lee

助之手。他們樂意地將友善之心傳播於我，以及千方百計地確保我的旅途安全。他們誠懇的給予，令我肯定，他們是眞心地喜歡照顧別人。 我眞實地體會到這些人慷慨的心，他們的同情心將是永恆地指引我成爲一個富有慈悲心的人。

這一天的旅程使我明白到，生活的關鍵是勇於探索。當我改變人生的態度，并敞開心扉，我不僅可以豐富別人的生存價值，而且他們也豐富了我的生命。祝福夫人的慈祥打破了我高傲的心，因爲我能夠體會到她的心境。然而她也打開了我的心靈，讓仁愛的光芒照亮了我的人生觀，再者幫助我釋放自我中心和優越感。的而且確，我們每人都是這個人類大家庭中的一份子。

每當我放開懷抱，嚮別人展示善良的心，心靈會恩賜我同樣的經驗。例如年輕人幾乎是從天而降，使我能夠在這個混亂又迷失的晚上安全渡過，還有在船上讓我使用手提電話的人。我純粹發自內心地將福澤與婦人分享，沒有期待任何回報，可是不可置疑地，所得到的恩典卻遠超過我的想像。

我了解到每一次的慷慨付出，心靈是在教導自己更重要的課程。使我深思的是，學習到另一種人道的方式去佈施，就是簡單地分享祝福，沒有任何憐憫或者附帶條件。我也看到了當本人眞心地去播種，不單創造了一個深刻的體驗，也成爲我根深蒂固的回憶。除此之外，我知道良好的業力能夠幫助自己塑造未來。

每一個友善的面孔激勵我去發掘慈悲心之更深層意義：*我怎樣提供服務？我何以帶給別人一個微笑？我如何能與他人分享快樂和愛心，就如這些印度人民所贈給我？我能做些什麼讓別人感到有價值，就如這些守護天使令我所經歷到的？*

這個神奇的故事並沒有到此完結。在結束印度旅程之前，我再次回去探訪祝福夫人。另一個美麗的驚喜！

Copyright © by Lai Ping Lee

第十章

接受生命的安排

教導人們三個眞理：一個慷慨的心，善良的語言，與懷有慈悲心去服務大眾是人類延續需要的事。
～ 釋迦牟尼佛 ～

第 50 天，　1 月 4 日

我在孟買的帕坦納內觀中心完成了另一個爲期十天的禪修課程。在禁言的戒律結束後，我無意間聽到一些人興高采烈又不可抑製地談論着將與我們內觀的導師會面，我迫不及待地嚮課程的組長了解詳情。

“幾個月前，尼泊爾國家的禪修者集體提出會晤葛印卡老師，” 她說。“現在，我們的請求得到了允許，今天我們前去老師的家，你願意一同去拜訪嗎？”

這是一個千載難逢的機會，我可以個別地嚮老師直接呈上感恩。可想而知，興奮之心就像行走在月球上。故此毫不遲疑地回答，“我當然不會錯過這個絶好的機遇！謝謝你邀請！”

這個旅程，我選擇接受生命爲自己所作出的各種各樣安排，無論任何遭遇抑或驚喜。所以即使是決定去探望老師意味着將會錯過上午飛去克久拉霍的航班，可是我寧願放下一切去拜見葛印卡老師。大約中午時分，八十個尼泊爾國家的禪修者，新朋友希爾帕與我乘座二輛巴士去孟買的市中心和嚮我們的老師致以崇高的敬意。

到達後，我們不得不分成幾個小團體輪流地進入老師的家中。和藹可親的葛印卡老師同他的妻子嚮我們表示熱烈的歡迎，談話後建議學生們與他們靜坐幾分鐘。我萬分欣喜能有這個獨一無二的機會坐下來，用他教我們的方式一同禪修。

Copyright © by Lai Ping Lee

我們都坐在和諧的氣氛中，享受着和老師相聚的時間。僅僅坐在老師的身邊就令我體驗到平靜，安寧與祥和。當我觀察着他發送和平的能量予他的學生時，我意識到他這樣做是因爲他擁有海洋般深度的慈悲之心，從來都不厭倦地奉獻仁慈和愛心予這個世界。我們完全沉浸在融洽的環境裡。

再者，葛印卡老師是一個最主要的原因促使我選擇來到印度。我曾在夢中千百次地嚮他表示我的感激之情，他傳播正法並且令我的身體經歷不藥而治癒的神蹟。但是卻在那一刻，我不知道從哪裡開始表達自己的心意。我唯有按照印度的傳統 – 首先鞠躬，隨着彎下身體去觸摸他的腳，（這禮儀是表示最崇高的敬意），以及含着淚送上我的感恩， “非常感謝您，使我覺醒，還有您改變了我的一生。”

他給予我最慈善的微笑，並揮手示意，然後他爲我們每個人送上了祝福。此時此刻，我眞實地體會到他無私的愛，而且深深地被他仁慈的心所感動。同時，我也被葛印卡老師的慷慨與他對人類和平的貢獻所啓發。由於他偉大的仁愛，他承擔了大量的教學任務，以及在全世界各地傳授古老的佛法哲學和內觀禪修。伴隨他無条件的佈施與幫助眾生離苦得樂的宏大心願，學生們跟隨老師的典範，在世界各地建立了無數的禪修中心。讓我和數百千萬的人能夠參加費用全免的內觀課程。葛印卡老師用他的生命，使很多人的命運改寫，我就是其中一個典型的例子。他肯定是人類活生生的好模範： “活着就是奉獻。”

在離開老師家時，我感覺到已經獲得了更多的力量去繼續冒險旅程。當我站在大厦的庭院中等候着其他人完成會晤歸隊時，我看到了一位英俊的年輕僧人從老師的家中走出來。好奇心驅使我走到他的面前。

“對不起，” 我說，“能問你一個問題嗎？你爲什麽要出家？”

他看着我，毫不遲疑地回答。 “請看看我的臉！”

當然我是留意到他精神奕奕和氣宇軒昂的樣貌，正是這個原因，我不得不跑上來阻止他離開。然而，我再仔細地打亮他陽光般的臉，我認識到，自己那種只注重別人外表，以及膚淺地看事物的陋習再次上演。這位年輕的僧人不僅具有令人難忘的風采，並且他的臉上還散發着自我滿足。此外，他的神采同正能量輻射到周圍的人心裡，所以每個人都可以感受到他的喜悅和安樂。

“是的，” 我興致勃勃地說。 “我眞的能領悟到你的幸福與祥和。”

“你得到了答案，” 他報以一個燦爛的微笑又引以爲傲。 “我找到了人生的呼喚。”

我無言以對，這位瀟灑的和尚爲我提供了一個最好的證據：如果我每天不斷地練習打坐、

Copyright © by Lai Ping Lee

禪修、精進，我是有能力保持內心的平衡。通過不懈的實踐，而能夠時常維持平等心去處理人生中不同的挑戰。再者這是幫助我體驗另一種輕鬆而無憂的新生活的唯一途徑。

希爾帕的家人出現來接我們。我以爲拜訪老師會令我誤點去坐克久拉霍的航班，因此希爾帕打電話要求家人送我到機場，爭取時間坐下午的飛機。不過，當我到達機場時，錯過了上午航班，而下午根本沒有航機飛去克久拉霍。我靈機一動，想出另一個替代計劃，就是乘搭火車前往佔西市鎮，然後再換乘巴士去克久拉霍村莊。

希爾帕與家人沒有抱怨我的情況。他們都高興有多一些時間相互了解，且開車載我去需要的旅行社以助我安排行程。但是下午三點，我仍然沒有買到火車票。希爾帕建議我吃了午飯才尋找火車站，她在車站附近找到了一個高級的素食餐廳。當我們坐下後，我提議，我給了她們這麼多的麻煩，而且這將是我的榮幸請客。

希爾帕用奇異的目光盯着我，好像我說了一些莫名奇妙的話。她熱情地解釋說： “這裡是印度，我們當地有這樣的風俗習慣與古話： ‘Atithi Devo Bhava’ (阿蒂 泥盆 巴瓦)。 這意思是‘尊重嘉賓就是榮耀神。’ 也是說客人就是神。你是我們的座上客，故此我們并不期望你付錢，請你選擇自己喜歡吃的東西。”

我非常驚訝於這些印度人民的傳統和價值觀，然而我喜樂地接受了她的慷慨。我覺得十分幸運，有一個眞正在乎我的朋友。

是時候去乘搭四點半鐘的火車前往佔西市鎮。希爾帕全家帶我去到車站，并幫助我購買了車票。由於是在最後時刻買票，二等車票與頭等車票已被搶購一空，我只能乘坐普通客座。這意味着我將和二百多人坐着或者站立在空氣混浊的車厢，這聽起來就不像是一個舒服的車程。何況，加拿大人怎樣可能在擁擠不堪的環境下站着二十個小時。我已經習慣了嬌生慣養及沉迷於安閑愜意的生活，還有根本沒有常識去應付任何突發事件。

希爾帕清楚知道我將面臨的情況。她建議我去二等車廂，請驗票員更換座位。她幫我把行李放進車厢裡，我嚮朋友和她的家人再次表示衷心的感謝，然後我們相互道別。

我接受朋友的提議，拿着背囊進入二等車廂。當我走到裡面的時候，看見是呈半空的狀況。我幾乎想騰空翻跟閑慶祝，皆因感覺到幸運之星一直追隨着自己，以及恩賜我一張舒適的睡眠椅子。當驗票員走來查看車票時，我嚮他解釋情況，並請他爲我的客座票位提升等級。 他非常理解，檢查名單試圖尋找空置的睡眠座位。不過他遺憾地通知我，所有剩餘的二等座位已被下一站的乘客預訂一空。

Copyright © by Lai Ping Lee

興高采烈的心仍然滿懷希望，我請他幫忙找其他類別的睡椅。他十分熱心，重新回去檢查所有空置的睡床。隨後回來告訴我，他終於發現了一個空位置在普通的車廂裡。接着，他帶領我走去那没有人用的床位。是的，我實在不介意遷出二等客艙，原因將有另一張可帶我進入甜美夢鄉的睡床。但是由於我只購賣了普通坐位，我樂意支付車票的價格差異。然而他是位善心人，拒絕接受任何金錢。

我在空置的上格床舖安頓行李時，一位坐在斜對面的年輕而貌美的姑娘首先用英語提出問題。我很欣喜遇見友善的人，就在交換姓名之間，兩名精力充沛的男子也前來加入我們的談話。我們彼此自我介紹，這位年輕的小姐的名字是馬杜娜，她家住在孟買，今天前往探望朋友。其中一名男青年叫阿姆魯，他是孟買大學的學生，這次是和同學積道，到以勒克瑙市參加婚宴。當他們得知我是前往克久拉霍旅遊，他們都誠摯地建議我哪些地方是必須觀光以及不能錯過。

我和這些新朋友一見如故。積道關懷地爲我送上一杯印度香茶，讓我在寒夜中倍感溫暖。我們開始海闊天空談論着不同的話題，並且討論到兩位年輕人的野心與夢想，還有在印度的無限前途。他們都以大學畢業後的光明前景引以爲傲，這令我沾染到他們不可掩飾的自豪感。

阿姆魯問我在加國大學的環境。我回答，不能對此發表任何意見，皆因在以往我沒有領悟到知識的重要性。當我從中國移民到加拿大時，我完全不懂英語。而且認爲自己超過了做學生的年紀。況且，那時我沒有興趣追求高等的教育，再者需要工作賺錢去追求物質生活。所以，我在唐人街找了一份工作，僅在晚間去上 ESL（英語第二語言）的課程。

“你想上大學嗎？” 積道問。

“是的，我計劃在不久的將來參加一些大學的創作課程。”

“我認爲良好的教育是理想生活的關鍵。” 積道补充說。

阿姆魯同意朋友的意見， “我的父母也是如此說，這就是爲什麽我的家庭將所有的積蓄供我上學，他們總是鼓勵我努力學習。”

“你們喜愛大學的生活嗎？” 我詢問。

積道和阿姆魯異口同聲地回答： “是的，非常喜歡。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“你們在大學的成績如何？”

阿姆魯臉上充滿得意的笑容且回答， “我有幾個科目是 A，有兩個是 B。不過我很滿足，因爲我已盡所能。”

“我也在同樣的位置上，” 積道說： “我們每天在一起温習，互相幫助。”

“你們經常回家嗎？” 我再問。

“不是，我們只在特別的日子回去探望家人，” 阿姆魯雄心勃勃地答复。“我們要努力讀書，皆因是最後的一年。”

馬杜娜也參與談話： “我在幾年前完成我的大學課程，我知道是怎麽樣的環境。這一年是最艱巨的挑戰，因此專注於課題，而不是女孩子。”

我們都暢快地笑了，我接着問： “你們有女朋友嗎？”

積道回答說： “我有一位女朋友，她住在孟買郊外。我們每月探訪對方一次，她支持我的學生生涯，我們彼此都很滿意這段感情。”

可是阿姆魯打趣說： “積道和他的女朋友每天煲電話粥 – 有時實在是太長時間了，而且幹擾了我的學習。”

我微笑地問積道， “你的家人接受你們的關係嗎？”

積道坦然地說， “是的，我的家人喜歡我的女朋友，但是他們要我專注於學業。”

我對這新一代的感情關係倍感好奇。故此我資詢： “你是否準備與你的女朋友結婚？”

積道毫不猶豫且洋溢於衷地回答： “當然，我畢業後將會和她成婚，這是我們有愛情的婚姻。”

“有愛情的婚姻，這是什麽意思？” 我難以掩飾臉上所顯現的愕然。

積道解釋到： “我們的習俗有兩種類型的婚姻：一種是傳統包辦的盲婚哑嫁，另一種是有愛情結果，換言之是當事人找到了自己所心愛的人。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我看着他心滿意足的神情。“我很爲你慶幸，你找到了生命中的最愛，” 我說。“你是怎麽認識她的？”

積道合不攏嘴地笑着。 “三年前，在我剛搬到孟買時，一位朋友邀請我到他的婚禮。適巧她也是來參加婚宴的，當我們彼此目光接觸，就立刻喜歡對方，所以我們決定發展這段友情。”

“現在，印度是更加開放，” 馬杜娜娓娓道來。 “包辦婚姻只發生在小城市或村莊裡。我也將有一個愛情的婚姻，皆因我遇到了一位非常值得我愛的人，我們決定在年底結婚。十一月份若果你仍然在印度的話，我邀請你參加我們的婚禮。”

然後她歡樂地分享婚宴的計劃，我感受到她喜氣洋洋的盼望。

我再問： “你與男朋友是否都來自同一個宗教信仰？”

馬杜娜給了我一個美麗的笑容。 “是的，這是十分的重要，我們的家庭習慣於繼承傳統。”

我嚮積道問同樣的問題。他的註解是： “宗教在我們的文化裡是佔一個重要的位置。我們大多數的伴侶是信奉和相同宗教的人結婚，這讓我們可以繼續享受統一的家庭觀念與傳播信仰。我很欣慰能夠履行傳統的價值。”

我看着三個愉快的笑臉和積極的態度，又欣賞着他們的青春情懷及對生命的憧憬。這幾個人並沒有擔心或者害怕未來的挑戰，他們的樂觀人生與生活於西方世界的同年人是如此的不一樣。我坦白地相告，他們令我對年輕的一代有了一個刮目相看的感觀。同時，我十分喜悅地跟他們做伙伴和交談，再者年青人使我對印度文化、習俗有了更深刻的理解。

睡覺時間到了，我們中止了暢所欲言的融洽交流。積道用鉄鏈子將椅背靠墊的上半部分從牆壁吊掛到天花板上，接着攀了上床。阿姆魯同樣地將下半部分的椅背靠墊吊掛到積道的床下，隨後把身體滑入中段的床架上。在此之後，馬杜娜也弄好她的被褥，以及進入下舖睡覺。出乎意料之外，他們三人所坐的椅子像變魔法一樣，成爲了三層間隔的床，縱然彼此之間不足有兩英尺的空間可以爬動。

我們互相道晚安。我爬上了走道旁邊的上舖床而睡。自己不單感覺非常有幸地認識了這幾位年青人，而且感激所誕生的誠摯友情。幾分鐘之後，我喜樂的心境很快地就進入了甜美的夢鄉。然後列車停站，許多人爭先恐後地湧入了車廂。矇矓之中，我聽到有人對我說：“小姐，你睡在我的床上。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“我不這麼認爲。” 我不相信地辨解。 “驗票員說我可以使用這張床。”

“這裡是我的車票。” 他跟着把票子放在我的面前。

我不懂得閱讀印度文字，但是積道走了過來，並確認該乘客持有正確的車票。我沒有其他的選擇，只能遷出他人的床位。這時候，車廂已經完全被人羣所佔領，許多人甚至睡在地板上。當然，我不能拿着行李走回到標準座位的卡車。因爲這個普通睡床車廂經已人口超額，我無法想像那個較低階層的車廂是如何的爆滿。我計劃留在當地不搬迁，又將自己的行李移至馬杜娜椅子的前面。還有我決定坐在背囊上打坐，并且期待着未來的十五個小時會飛快消逝。

我開始靜坐，儘管這是一個非常艱難的挑戰。原因列車的機器聲混雜着人羣的喧嘩聲，形成了大型交響樂章。然而我並不覺得痛苦，或者迁怒於周圍的環境。我清楚自己是在印度修行，而且需要學習接受當地的習俗和擁抱困難。何況，由決定來印度做朝聖者的那一天，自己心理已經預備着學習適應任何情況。因此我輕鬆地釋放身心，勇敢地承擔現實。經過一段時間的努力，坦然面對爲禪修打開了方便之門，最後可謂是毫不費力地進入了禪定的境界。

不知過了多長的時間，疲倦終於令我坐在背囊上睡着了。可是馬杜娜很快醒了過來，她體貼到我的疲乏與困苦，所以拉醒了我。以及提議我共用她的椅子睡覺。

我看着這個狹小的空間。 “怎麼可以呢？我擠迫在你的椅子上，這一點點的位置將使你的身體感到非常的不舒適。”

“別擔心，” 她毫不遲疑地說。 “我會側身而睡，再者保持不移動半分，你就不會掉下椅子。”

“十分多謝你的關心。” 我衷心地又一次感激她的同情心，隨後就領受了她的盛情，并用背部靠着她的腳睡在另一個方嚮。

請容許我爲你繪上一幅更詳細的圖畫：首先，我把背囊放在椅子的旁邊，用來承接着雙腳，這樣也可以爲細小的椅子延伸多一點的位置。與此同時，馬杜娜的腳緊貼着我的右肩，我的腳伸去她頭部方嚮，不過是半吊在椅子外面的背囊上。我們彼此的身體曲卷地粘貼着一起，而且相互緊緊地擠壓在窄狹的椅子上。很明顯，假如她打噴嚏或者轉動一點點的身子，我就可能像大南瓜一樣，咚咚地被推到地下而破碎。

然後馬杜娜好心地建議着， “學習適應，這樣會容易進入睡眠。還有我將在早上五時下車，你可以獨自地舒舒服服再睡。”

Copyright © by Lai Ping Lee

是的，這個間格通常僅僅夠一個人安睡。不難想像得到，兩個成年人睡在一張不到六英尺長，兩英尺寬的椅子上是何等艱難的事情。然而經過幾分鐘的掙扎，我習慣了環境，況且在這平生最狹小的床位上安頓了下來。

當我踏入夢鄉的時候，我體驗到自己非常幸運能夠遇上這麼多的熱心人仕，他們都用自己特別的方式表達出容納和關愛去成全他人的康樂。我特別被這位富有同情心的年輕女仕所感動，她眞誠地與一個完全陌生的人分享自己舒適的椅子，沒有提出交換条件或者任何要求。她只是想伸出援手，猶其在他人最需要幫助的情況之下。這再次嚮我證明了，我是流浪在一個神奇的國土上，許多人都信奉着一個經久不衰的印度傳統：*“尊重嘉賓就是榮耀神。”*

大概五時，馬杜娜小姐醒來，與我說再見。我握着她的雙手深深表示我的謝意，感激她不僅給予我安慰的一晚，同時也感謝她贈給我生活中積極的希望。她使我相信，年輕的一代將會繼續保持人類的慷慨心和純樸的人情味。

幾個小時之後，阿姆魯訂購了誘人的早餐，而且喚醒了我。擺在我面前的是一杯香噴噴的茗茶，與一杯熱辣辣的蔬菜湯及一些傳統的印度麵包。他的細心關懷令我倍感親切，我表示願意支付三份早餐。可是他們都誠摯地拒絕：“你是我們的客人，應該盡情地享受在印度的時光。”

可口的早餐後，我請他們教我一些印度語言，接着上課開始。阿姆魯講了幾個單詞，積道幫助解釋。我重複着他們的話，但是發音相差甚遠。一次又一次嘗試，我就是無法準確地拼出 “R” 音。他們兩人都不厭其煩地不斷鼓勵我，以及用不同的方法讓我掌握 “對不起” 的發音。

隨着許多重複和笑聲，我決定改變話題 – 不是因爲害怕他們會取笑我，而是因爲我發現學習新的語言是需要花費很長的時間去練習，才能夠準確地運用自如。儘管這兩位年輕的男子非常熱心，不過語言是每天實用才會流利。我計劃如果停留在孟買較長時間的話，將會選擇上印度語言課程。於是在我告訴他們自己的想法後，并且提議展開另一個話題，我問他們的名字是什麼意思。

積道帶着歡樂的微笑回答： “我名字的意思是 ‘冠軍’，皆因是長子，父母祈望我會爲家庭帶來勝利。”

阿姆魯感嘆地道， “祖父在我出生之前去世了，所以家人認爲我是祖父投胎重生。這就是爲什麼父母幫我取名阿姆魯：它意味着 ‘轉生’ 或 ‘新生命’。”

Copyright © by Lai Ping Lee

我着迷地聽着他們的命名故事。禮尚往來，他們也問我的中國名字的意思。

我甜蜜地回憶道： “當我出生時，父親說看到了一張紅色、甜甜而圓圓的臉，因此他決定爲我起名 ‘麗萍’，中文意思是美麗的萍果。”

阿姆魯調皮地說： “若果你不介意我這麽說，你是我今年最喜愛的萍果。”

我們三人都開懷大笑，談話轉移到其他的題目上。中午時分，積道告訴我準備下火車，只因已經接近佔西站。我把物品放回背囊中，然而匆忙之間，我將旅遊指南書遺留在桌子上。積道看到後，遞還給我，且說：“萍果！你的旅程仍需要這本書。”

我表示謝意。“衷心感謝你們爲我所做的一切，騰哪嘩，Dhanyavad。”

他們暢快地微笑着。 “我們希望你在印度有一個極好的時光和再次光臨。”

“當然，我會重訪印度，” 我說。 “再次謝謝你們伸出援助之手。”

我十分欣喜認識這兩位年輕人，因爲他們擁有高尚的禮儀與積極的能量。另外，他們對我是照顧周到，不單在我上洗手間時代爲看護行李，還有訂購了美味的早餐讓我享用。每一件小事，都是顯示源自於純潔的心和無私的愛。青年人沒有其他動機，也沒有要求任何回報，這重申我對人類的信念。

我踏上了佔西的平月檯 ，阿姆魯遞上背囊。我們緊握對方的手，再次表示良好的祝愿之後就分道揚鑣。

我走出火車站，找到了一輛人力三輪車，司機把我送到長途巴士站。當我趕到售票處訂購前往克久拉霍村莊的車票時，發現自己是早到了一個小時，我覺得這將是最好的時機去購買一些午餐。可是我背負着沉重的背囊，因此決定走回售票處尋找幫助。

幸運的是，負責巴士站的主管獲準我留下行李，且同意保管。我找到一些零食做午飯，又買了一些新鮮水果在車程中享用。當我走回到車站辦公室裡，主管請他的妻子做印度茗茶和我分享。這純粹是一個意外的驚喜，她不僅做了我認爲是全印度最美味的香茶，況且還是一個美麗而熱情的女主人。我告訴她是多麽喜歡香甜的茶，以及感覺到它的熱辣辣融化了我的心，令寒冷的體溫消失得無影無踪。她開心地笑了，再給我添加一杯熱茶，并且送

Copyright © by Lai Ping Lee

上一些餅乾。他們開始詢問我的行程計劃，再者非常客氣地提出，當我乘巴士返回佔西時，停留幾天，讓他們可以帶我遊覽整個城市。

十二分高興遇到這對愛心夫婦。他們眞心誠意地歡迎我，使我幾乎想取消去克久拉霍的車票 – 然而那是本人夢寐以求的參觀地方。所以我告訴他們下一次探訪印度時，一定會重遊此地。

主管說： “這是一支代表友誼的筆。你答應回來看我們，我們期待着你的再次光臨。”

他們誠懇的心很令我感動，我接受了亮麗的紫色筆，以及嚮他們表示由衷的謝意。雖然他們的生活条件不像西方國家的豐盛，但是他們並不表露低人一等的心態，而且自豪地分享他們的所有。他們的慷慨精神深深地打動了我。此外，在我需要幫忙的時候，人們總是欣然地伸出援助之手，沒有人將我拒絕於門外。他們爲我提供了良好的服務，確保我的旅行安全。所有的行動表明，他們甘心於投資仁愛，讓我覺得是一個重要的人，再者是他們的榮幸去豐富我的探險之旅。

非常明顯地，葛印卡老師，希爾帕的家庭，馬杜娜，積道和阿姆魯，還有車站夫婦，每個人無私的奉獻使我增強了對印度人民的信心。他們總是樂意地與別人分享仁愛，無論你的皮膚是什麼顏色或者來自哪一個國家。更進一步的是，他們給我鼓舞人心的訊息：我們是一家人，我們都是這個地球上大家庭中的一份子。無可否認，大家給予我學習的榜樣 – 如何做一個富有愛心的人，他們每一個人都是引導我爲他人服務的明鏡。

我明白到不將自己關閉於無形的囚網，不拒絕任何新的事物，樂於接受生命的安排，我可以體驗到友情和仁愛。與此同時，我也獲得了使人難以忘懷的冒險經歷和神奇的故事來與朋友分享。

我願意燃亮別人的生命嗎？我如何使用學到的對社會有所貢獻？

Copyright © by Lai Ping Lee

第十一章

戰勝恐懼

弱者永遠不懂得原諒。寬恕是屬於強者的行爲。
～ 聖雄·甘地 ～

第 51 天， 1 月 5 日

下午二點鐘，我從佔西市鎮乘搭巴士前往克久拉霍村莊 – 原本是四個小時的車程，卻由於巴士到處停下來接載乘客，故此變成十分漫長的旅程。其中一個站，當車停下後，一名大約二十六歲的年輕男子走上巴士。當他看到我身邊的空位子時，走上前恭恭敬敬地詢問我的許可。我微笑着告訴他請自便，他就愉快地坐了下來。

我非常開心遇到有人可以用英語溝通。我很快地得知他熟悉克久拉霍鄉村的歷史，他的名字是拉吉。我問他何以爲生。他告訴我正在幫助一位朋友經營一個小型招待所，并且帶領遊客觀光。

“你是導遊嗎？” 我資詢。

“是的，又不是的，” 他坦率地回答。 “我熱愛於嚮外國旅客展示現實中的印度人民的生活 – 不僅是著名的旅遊景點 – 然而我是沒有政府牌照的導遊。”

“我明白，” 我說。“今天晚上，你能幫我找一個小旅館留宿嗎？”

“你的預算是多少錢？” 他熱切地問道。“我朋友的招待所清潔而且價格十分合理。你願意去看看嗎？”

“好建議，” 我臉露喜悅的笑容。

Copyright © by Lai Ping Lee

這次印度之旅，自己沒有預先計劃行程，只是跟隨着直覺和讓心靈指引我到處流浪。可是這天晚上，我有一點擔心。皆因天空已經完全漆黑，街道上的光綫也很暗淡，我不知道從那裡着手可以找到地方住宿。出於這個原因，我歡欣地接受他的提議。並重申若果我感到招待所不幹淨，或基於某些情況，我有權找另一家賓館。他同意了，而且自動請纓做導遊。我問他一天的收費價格。他的答案是，這將是我的選擇。假若我滿意他的服務，我可以支付認爲最适當的價錢，他會把這筆錢用於去瑜伽學校的費用。然後他解釋說，將會帶我遊覽那些没有遊客涉足的地方，領略眞正的尚且完始的印度風土人情。這聽起來就像一個難以抗拒的旅程。我決定冒險，聘請他作爲我的導遊。

當我們到達車站時，他的五位朋友在街上迎接我們，以及提出幫我搬運行李。我有多少顧慮，問拉吉爲什麼將我的背囊交給他們。

“你乘坐我的摩托車，” 拉吉回答。 “他們都是我的好朋友，將會運輸你的行李去招待所。”

什麼?

縱然旅遊的交通工具變成了一個出乎意料的驚奇，不過我歡迎這個機會去嘗試新的東西。既然我選擇做一個勇敢的人，這是一個很好的機遇來檢驗自己接受極限的尺度。更確切地說，我相信佛祖在關視着此行，如果本人没有能力處理這些挑戰，困境就絶不會出現在自己的面前。懷着這種心態，我無畏懼地坐上了拉吉的摩托車去招待所。然而這是一個輕鬆愜意的旅途，因爲他開車時小心而慢駛，確保我能夠欣賞到鄉村的夜景。

到達招待所後，我立即就喜歡上住所中的簡單設備 – 房間有獨立浴室 – 而收費只是 300 盧比。哪羣友善的男孩也將我的背囊送到，安頓妥當之後，我欣然地邀請拉吉去用晚飯。他把我帶到一個非常舒適的家庭式經營的餐廳，幫我點了美味的素食塔利。我的晚餐包括三個不同組合的蔬菜：帕拉（新鮮菠菜熟奶酪），長安馬薩拉（姜辣的鷹嘴豆煮番茄醬）與亞戈壁（土豆、椰菜花加生薑、大蒜和香料）。我看着這一大碟的佳肴，幾乎不知道從哪裡着手。

“你想我教你如何使用手吃印度菜嗎？” 拉吉關切地問。

我很欣喜這個學習的機會，毫不遲疑地說。 “我當然樂意體驗新的東西。我回到加拿大後，可以教朋友使用手吃印度菜。”

上課開始。首先，他告訴我去洗手。第二，我只能固定地用一隻手拿起食物，假若我用同一隻手拿起勺子，將令到食物受污染，而且是不禮貌的表現。第三，五指需要組合在一

Copyright © by Lai Ping Lee

起，牢牢地抓緊食物。

我跟隨着他的指示行動。我抓起一些帕拉加大米和菠菜放進嘴裡，然而是一個滑稽的場面，皆因一半的米飯掉在檯子上。

“讓我再做一次，” 拉吉熱心地解釋說。 “你必須把糧食緊緊地抓牢。” 然後他輕易而舉地用手拿起一些土豆。

我模仿他手指放在一起的方式，抓起一些菜花，這次做得好了一點，并且沒有弄髒地方。不過這是一個有趣的實驗，感覺自己的手指與飯菜一同放進嘴裡。

“你做得很好，不要憂心，” 拉吉眞誠地鼓勵我。 “我不能像你一樣使用筷子。”

我們都暢快地笑了。通過幾次的練習，我掌握了這個技巧，且繼續用手去體驗印度風俗。一切都很完美，特別是我可口的大餐。我對拉吉表示讚賞這個意想不到的驚喜，他幫助我毫不費力地進行探索的旅程。再進一步地我們成爲了朋友，所以他開玩笑地說，“早點回去休息，你將會經歷更多的不可思議的事情。”

“我相信一切更美好，” 我毫不懷疑地回答。

他用摩托車送我回到招待所。我們相互道晚安，隨後他打道回府。

第二天清晨，拉吉用摩托車帶我去觀賞該地區被列爲世界文化遺產的古蹟。克久拉霍聞名於世的是昌德勒王朝所建造於公元 950 和 1150 之間，十多個性感雕塑像廟宇所組成的宏偉建築羣，也命名春宮畫像雕刻。它是歷史上第一個大膽地，而且生龍活虎地描繪性愛的藝術，以及日常生活中常見的人類活動的雕塑品。可喜的是，大部份精美絕倫的寶殿至今仍保存完好，其中一些神工鬼斧的寺宇不僅令觀者拍案叫絶，并且背後隱藏着很多神秘莫測與傳奇性的神話。我找不到語言來形容這些精雕細刻的建築構造和充滿奇珍異寶的聖殿，還有深深地被每一個栩栩如生的性感雕塑像之超凡脫俗，又充滿詩情畫意的藝術所吸引。當你站在這羣巧奪天工的廟宇前，你會不由自主地驚嘆，再者明白甚麼是神來之筆。

到了中午時分，拉吉認爲是時候帶我去看另類驚喜。他車我去參觀一個在克久拉霍鄰近的小村莊，讓我眞正體會到當地人的原始生活。我是很感謝他的建議，我們探險式地進入村莊到處遊覽。接着拉吉帶領我去動物農場，我漫步走進羊羣中，拉吉請求園主找一些食物

Copyright © by Lai Ping Lee

給我飼養動物。我蹲了下來，伸出手中的小麥，發出聲音去呼喚羊羣。拉吉笑着跟我說：“你就像一個動物的朋友。”

“是的，我是，”我歡樂地回答。 “我十分喜愛動物”。

當你發出愛的能量，動物們是能夠體驗到。許多羊隻嚮我走來，其中一隻年幼的小羊羔走過來磨擦我的背脊，然後靠在我的身體。我摸着牠的頭，與牠玩樂。牠先吻我的手掌，再進而吸吮我的手指。我開懷大笑，第一次親近動物的樂趣和友情的交流令我倍感痛快。我不在乎他人的想法，放盡情懷地與這羣動物追逐。而且這種忍俊不禁的笑聲吸引了眾多的友善鄰居，走出來打招呼以及和我合影留念。

拉吉隨後車我到村莊的另一邊去探望一個雞舍，剛巧有小生命誕生，我終於見證了小寶寶從雞蛋壳裡冒出。這一切都是特別的，並且使我感動。我逗留那里，留心小動物們享受生命力，感受着它們堅强成長的喜悅。同時，自己對所見一切儼如像小孩子發現新鮮事物一樣，好奇和全神貫注地看着初生小雞伸展翅膀的英姿。畢竟我生長於一個大城市，實在沒有機遇參與這種鄉村的生活。現在我把它視爲做孩童的好機會，不拘接觸和樂於探索。

接下來，拉吉帶我去探望他的姐姐。她們的家庭有兩位小孩，生活在一個小而簡單的屋子裡。可是孩子們與我一見如故，原因我覺得自己便是一個孩子。我和他們在屋中追逐，玩得很暢快。拉吉的姐姐決定做午飯與我們共用，我認爲這是一個良好的時機去學習一些烹飪技巧。我停下玩耍，并且走近觀看她準備著名的印度薄餅。首先，她在碗中加入了一些水和麵粉，她用手混淆麵粉後弄成薄薄的一層，再放在一個平層的煎鍋上。然後她在竹藍中拿起一些褐色的東西放進石頭爐子裡。當她點燃了火做飯時，我聞到一些怪異的味道：哦，我終於恍然大悟，她把幹牛糞放入爐子裡做燃料去烹製薄餅。我完全驚呆了。

我的腦袋花了幾秒鐘的時間去整理所看到，接着提出問題。他們告訴我，這是村民的生活方式。沒有經濟能力購買煤氣，況且村的周圍也沒有多少樹木可提供燃燒，所以幹牛糞便是唯一的可使用的烹飪資源。

我的思緒飛回百年前，我們祖先的謀生情況。現在我生存於高生活水準的西方國家，在什麽程度下，我可以接受原始性的風味呢？在那一刻，我擔心自己的腸胃暫不能處理這種現實。我感到十分惋惜，更抱歉爲他們增加麻煩。我遺憾地離開了他姐姐的家。

我嚮拉吉解釋說不是存心不尊重他人。但是這種生活條件並不屬於我的文化，我也不知道這是一部分印度人民的居住水平。也許在印度住上幾個月，我會習慣，以及身體可以嘗試這種烹飪的方法。

拉吉答复他理解我的生活是截然不同，然而他沒有對我做出任何評論，或者不高興。我覺

Copyright © by Lai Ping Lee

得欣慰，並讚賞他不批評我的行爲，皆因他的家人努力使我感到賓至而歸，尚且用善良的方式來與我分享友情。

拉吉載我去位於肯河的 Raneh 瀑布公園（在克久拉霍東南方嚮約二十公里）。路途上，他突然決定要考驗我，看我是否有能力面對挑戰。沒有任何的預兆，他加快了摩托車速度。我的身體感覺到像在路面上飛馳，而且眼睛不能夠睜開去看農村的環境，更不可以與道路上經過的水牛先生打招呼。

不過我沒有顯示恐慌。我明白到情緒是由大腦所控製：如果我選擇相信佛祖是與我同在，就不存在憂慮的理由。故此我感到强壯而不害怕，完全信賴心靈的驚喜。當我們下車購買公園門票的時候，我神態自若而沒有流露出半點顫抖抑或恐懼。

拉吉滿臉疑問地我：“你知道我開車的速度嗎？”

“清楚，我看過時速表，” 我不慌不忙地回答。

他不可置信地說。 “你可知，這回輪到我震驚了。從來沒有人坐在我的摩托車上像你這樣 – 鎮靜。你似乎並不擔憂，或者覺得有需要緊抱着我，抑或下命令停車。你曾經坐過時速一百公里的摩托車嗎？”

“我也感到奇怪，” 我毫不掩飾地說。“不，這是我的第一次。但是我想利用每一個機會去鍛煉自己，就是這些原因令我選擇來到印度 – 學習與挑戰自我。由於本人一直長時間居住在安樂窩，如今，我想體驗生活，以及渴望完完全全活着的感覺。此外，我並不懼怕，我對人類和自己都有信心。”

從前，我需要控製任何不確定的情況。很多時候，當看到事情發展不如自己所預料，我的心態變成恐慌加憤怒。自從新的思維方式是順其自然，我學習不做掌權者，輕鬆地讓心靈帶領我經歷人生。我相信，神秘的事物甚至可以是有益靈魂的健康粮食，還有培養我的自然本能和適應變化。話雖如此，然而這是一個無可否認的，驚險的摩托車之旅程。同樣地，也是一個機會讓我克服那“萬一” 的恐懼心理遊戲。

我們走進 Raneh 瀑布公園，著名的岩砂層景點區，一個嘆爲觀止的地方。重點風景是一個五公里長，有一百英尺深的峽谷。它主要由白色至灰綠色，粉紅色到紅色岩砂石，層層深淺不一顏色所組成的峽谷。這里不僅是色彩繽紛的天然水晶石令人陶醉，而且怪石嶙峋的峽谷更引人入勝。再者宏偉又神秘的瀑布運行在地球上最古老的一個岩砂層上，與周圍綠油油的叢林相影得輝。這個壯觀的瀑布加上風光嫵媚的環境，確實讓遊客的眼睛目不暇给。

Copyright © by Lai Ping Lee

作爲一個大自然的熱愛者，我被這美不勝收的風景所震憾。更毫不猶豫地爬進了岩石區拍攝圖片，拉吉警惕我留意安全。有一次，我稍爲走出被允許的界線。拉吉趕緊走上前拉着我的手，防止我掉落崖下。他甚至警告說， “我知道你想做無所畏懼的人，不過你超越了限製綫。我不希望你的家人和男朋友認爲我謀殺了你。”

無疑他是對的，於是我答應他會小心，學習不去冒不必要的風險。我們繼續輕鬆愜意地到處飽覽着秀麗而賞心悅目的景觀。

同時，拉吉開始告訴我一個關於他父親與母親的故事，以及他們如何努力工作維繫家庭。他成長於一個穆斯林教的家。他的父親期望爲孩子們提供一個更好的生活，所以每天從早工作到晚，從一個村莊步行到另一個村莊銷售婦女們所喜愛的首飾物。他的母親帶着拉吉，弟弟和姐姐坐在屋門外賣手鐲。由於他母親的照應，他總是有機會與姐弟一同玩耍。結果，他們的家庭觀念是牢固的，大家總是互相關心。現在他長大了，他不想母親爲生活而掙扎，故此他努力工作且盡所能照顧她。

顯而易見，就是這個原因我看見他出現在公共汽車上：當他沒有顧客時，他將前往附近地區的巴士站迎接和結識遊客。這樣一來，旅客有機緣去了解他，方便建立人際關係 – 一個非常聰明的經營理念。我稱讚拉吉的智慧。

“順便問一句，” 我說。“你的英語說得很好，你在學校裡學的嗎？”

他帶着得意洋洋的笑容回答說： “在我十歲的時候，我已經着手於學習講英語，因爲我在朋友的餐廳工作來幫补家庭。每天，我遇到不少從世界各地而來的遊客，我喜歡跟人說話，這也是我學英語的途徑。從來沒有金錢或機會上學。然而我十分滿足和家人一齊，以及我所作出的選擇。”

“我非常欣賞你與家人的關係和團結，” 我衷心地說。 “我已經注意到，印度人民有強壯的家庭觀念，彼此樂意照顧對方，願意分享一切。我很幸運能在印度學習這種文化。我也慶幸能夠認識你。”

我們相互發出會心的微笑。

輝煌的太陽漸漸下山，光彩耀目而且令風光旖旎的大自然生色。拉吉建議我們去肯河坐船觀賞落日的餘暉，尚且有可能與一些水中大王 – 鱷魚打招呼。

“你說什麼？鱷魚在河裡？你打算謀殺嗎？當然不去。” 我不是在開玩笑，皆因常識告訴我不應該冒一些不可以承受的風險。

Copyright © by Lai Ping Lee

“假若你是幸運的，” 他解釋說，“你也許會看到巨大的鱷魚，出於某種原因，牠們已遷往另一個家居，人們沒有經常看到牠們了。”

“你是說還有可能性？我不會把生命放置於危險之中？”

拉吉考驗着我： “我還以爲你想成爲無所畏懼的人。你爲什麽不接受這個的挑戰？”

“有時我是不在乎冒險，” 我分析道。“但是我也認識自己的能力。我深知本人的遊泳技术不是鱷魚的對手。”

他神色莊重地說：“你認爲我願意把自己的和你的生命放在危難之中？”

“我明白你的意思。不過讓我資詢船夫，看看我們有多大的機會與鱷魚暢泳。”

雖然我是十分擔心鱷魚的出現，可是同時我也盼望在肯河上泛舟，因爲它是我在印度所看到最清澈的河流。結果船夫和拉吉說服我上船。船夫帶我們暢遊碧波蕩漾的肯河達一個多小時，我們看到無數不同種類的鳥在色彩繽紛的岩石上嬉戲。壯觀的夕陽從峽谷頂滑落至河中，相映成輝且景色豔麗。我非常享受着周圍如詩如畫的風景，以及陶醉於恍若仙境的感覺。最終，我微笑着感謝拉吉的良好建議與令我體驗到這個夢幻般的船程。

輕鬆愜意的我忍不住打趣，“謝天謝地，我們安然無恙，沒有鱷魚出來打招待。” 接着彼此對望，而且都開懷大笑了。

上船後，拉吉決定帶我進入森林中追踪一些野生動物。他緩慢地開着摩托車，很快地留意到幾個大猴子與兩個小寶寶掛在樹上。他知會我掏出相機來拍攝，猴子們看着我淘氣又頑皮地做鬼臉，好像是故意地爲我的照片留下俏影。遺憾地，一羣顏色綺麗的翠鳥飛過，打斷了猴子們擺姿勢的雅興。

隨後我們看到了一羣羚羊，當牠們感到我們注視着牠們時，羚羊趕快地往叢林深處裡跑。我們打算跟着牠們尋秘，可是在我回頭時，發現到有幾頭優雅而祥和的梅花鹿在樹林的另一個方嚮散步。我立即跳下拉吉的摩托車，童心大發地追逐着鹿羣。活潑可人的鹿羣可能感覺到我愛心的能量，牠們開始與我嬉戲。例如，當我停下欣賞鹿羣，牠們就靜靜而含情地回望着我，假若我採取行動，鹿羣也飛快地嚮前跑。終於展開了競賽，我和牠們跑了幾分鐘，進入了更深的灌木林。然而拉吉用摩托車攔住了前路，因爲他擔心我會被蛇咬傷。在此之後，觀察到有很多風姿綽約的孔雀漫步於峽谷的山腳，我小心地走近牠們，高興地

Copyright © by Lai Ping Lee

欣賞着牠們打開錦繡的羽毛與大自然共舞。十分可惜，有幾隻蹦蹦跳跳的野兔走過，驅趕了這些神話般的鳳凰。接下來，有一羣巨大的禿鷹飛過，並且降落在離我們幾英尺遠的地方。牠們用大眼睛盯着我們，好像是在思考着如何抓住我們舉辦娛樂大餐。

野生動物保護區给我帶來了人生難以忘懷的時光，我們看到了數不胜舉與不同種類的動物和平共處於這個原始的樹林中。有時候，我是非常的接近，必須屏住呼吸而小心翼翼就是爲了不打擾牠們的安寧。我意識到這些奇妙的動物，也像美麗的人類，彼此都需要一個自然的環境，才能夠十分健康和快樂地成長。

我喜愛所有的動物，而且非常慶幸自己作出了明智的決定，停止參與牠們蒙受痛苦的遊戲，成爲一個素食主義者。

天逐漸變黑，由於印度缺乏水源，所以在偏僻的地區是没有路燈的。山路上幾乎是漆黑一片，我開始擔心，因此請拉吉開快車趕回村子。但是這次的經驗卻十分嚇人，猶其是當他的摩托車奔馳於將近伸手不見五指的黑暗中，以及時速超過 100 公里。我覺得心是猛烈地跳動，仿彿從胸中爆發出來，情形是嚴重於坐過山車時所經歷的驚險。況且大風刮在自己的臉孔與衣衫單薄的身體上，有着刺骨的疼痛。同時，我擔憂着水牛先生們是否也趕路回家去睡覺。即使拉吉再三嚮我保證，他將我們的人生安全作爲首要的任務。不過這一次我還是感覺到有多少害怕，甚至驚慌，特别是我們都没有頭盔可戴去做預防措施。

難道我發瘋了?

我可以試圖叫他慢下來，而不是繼續嚮前飛馳。可是我想起了埃莉諾·羅斯福曾經說過：“透過每一個你眞正停下來正視恐懼的經驗，你獲得到力量、勇氣、及自信。你能告訴自己；’ 我已經歷這可怕的事件，我有能力跨越下一個挑戰。’… 你必需做你認爲做不到的事。” 在這個驚險刺激的車程中，我學習歡迎畏懼，嘗試擁抱它所帶給我的能量。經過長達一小時的顚波與激動，我們終於安然無恙地抵達村莊。

當我下了摩托車，本人感受到如釋重負。 “謝天謝地，” 我說。“十分慶幸這個測試經已結束，但是我知道每一個挑戰令自己更加強壯。”

我承認在這種情況下本人承擔了很大的風險。然而如果我不利用每一個機會考驗自己，我會是坐在擔心的身邊，以及試圖避免做任何超越自己能力的事情。換句話說，恐懼的態度會阻止我嘗試新的經驗，它甚至會毀灭本人的潛能。在整個摩托車之旅，我發現當自己勇敢地去面對一個未知數且克服畏懼，不單提高處事的能力，更獲得智慧而不再受情況限製。

回顧我在印度所遇到的挑戰，自我意識使本人覺悟到每次自己凭藉着機會戰勝害怕，我贏得了獨立控製思想的自主權，并且别人的恐懼的成見不能再影響我的行爲。我認識到仍然

Copyright © by Lai Ping Lee

會有許多恐懼的事件來測試自己，不過我理解，當它們出現，我相信本人的能力比它們更強大。這次學習的經歷使我能夠擁抱畏懼，做儘管感覺恐懼的事情。

接着，還有一件在願望清單上所計劃要做的事情 – 就是在西區組廟宇建築羣裡觀賞克久拉霍的聲色音樂晚會。由於拉吉已經看了幾次，我獨自去經驗這個由寶萊塢，圖標阿米特巴巴所講述的節目。這是一個非常吸引人的故事，一繫列有關神殿的歷史，還有想像力豐富的藝術家們如何建造了一組令人難以置信的寺廟。

當演出結束後，我在思想着自己是多麽的幸運，擁有這麽多大自然的豐盛禮物和奇妙經歷，再加一位新朋友。我用什麽來繳付今天富裕的收獲？答案是無價可言！我認爲。只因本人深深體會到所有這些難能可貴的回憶將伴隨我人生的旅途。

十點，拉吉邀請我去拜訪一位朋友，他也是修行者。在這個時候，我已經完全信任拉吉。縱然是經歷了漫長的一天玩樂，且十分疲累，可是我選擇尊重他的意見去見識這個朋友，使自己有更進一步的教育。

拉吉帶我去到機場附近的一家商店，介紹我認識店中老闆。他給我的第一印像是有學問的人。而他也直接地告知我，三十年來一直無間斷地練習着禪修。當我們談話的時候，他宣稱，他知道很多有關神靈的力量，一如佛教精神領袖 – 達賴喇嘛。他主動提出爲我預測未來。我感到這將是一個獨特的探討機會，於是說歡迎。他指出一些關於我在追求覺醒的路上所遇到的情況與親朋之間的關係，其中有些事情我認同，有些是不準確的。但是我只把它視爲一個學習的機會，不想正面提出質疑。況且我渴望尋找到超自然的力量來引導自己靈修的道路，故此沒有發表很多的意見，也不想跟他有任何的衝突。

經過半小時的談話，他詢問，“看來在最近數天的夜間你沒有安好的睡眠。你願意讓我來幫助你擁有一個寧靜的睡眠嗎？”

我不明白，傾前身子問他是什麽意思。

“你只需要放鬆情緒，聽我唱頌，” 他澄清道。

這聽起來純粹是他出於關心，我不認爲吟唱會引起任何的傷害。再者拉吉仍然和我在一起，本人相信他不會讓任何人加害於我。另外我確實盼望有一個安穩的睡眠，以及正極的能量讓自己繼續旅程。於是我放開身心，去接受店老闆提供的治療方法。首先他開始唱頌，接着他把雙手按在我兩邊的太陽穴上。我分析，這可能是穆斯林教的一種輸送能量的形式，

Copyright © by Lai Ping Lee

因此我閉上眼睛去感受他的能源。幾分鐘後，我察覺到頭部很不舒服，要求店老闆停下來，問他爲什麼出現這樣的情況。店老闆嚮我解釋說，這只是一個過渡階段，當他完成了能量的治療工作後，我會精力充沛。

我沒有任何理由懷疑他的動機，於是我放鬆，而且允許他重新開始。一段時間後，頭像針扎的陣痛變爲更强烈，自己的直覺告訴我必須阻止他的做法。我睜開眼睛讓他知道我感覺良好，他應該停止。店老闆沒有異議，不過他建議我在早上回來一起禪坐。還有只要我願意，他歡迎我留宿於他的客房。他又补充說：我們可以長期共修，并且能夠相互學習和令彼此成長的速度突飛猛進。

我難受的感覺與頭痛逐漸加劇，我請拉吉立即帶我回去招待所。我們告別了店老闆。在路上，我問拉吉店老闆在我的身上做了甚麼手腳。他回答，他認爲該名男子試圖幫助我。我告訴他本人的頭疼得厲害，而且仿如針刺。他的答案是不清楚從哪裡而來，也許是我疲勞過度。可是我通常沒有頭痛毛病，然而那晚額頭上的感受卻是非常的奇怪。

那天晚上，我沒有一個安寧的睡眠，恰恰相反，自己還做了一個十分可怕的惡夢。我醒來的時候擔憂和不耐煩，我決定不回去與店老闆一同靜坐。然而整天早上，我精神恍惚，焦慮不安又抱怨一切。我實在不理解甚麼原因使本人的平靜心態在一夜間改變了。

當拉吉帶我去參觀另一組精雕細鏤的廟宇時，心煩意亂的我沒有用感激的心情去欣賞無與倫比的雕塑藝術。反之，我批評印度政府沒有盡責任做好保護文物古蹟的工作。那天下午，拉吉把我送往機場。儘管我發現他給予自己的友誼超越了一個導遊的職責，不過我沒有讚賞他當之無愧的貢獻。

那天傍晚，我飛往瓦拉納西出席達賴喇嘛的佛法課程。當我到達後和站在數百人的隊伍登記的時候，我意識到自己是多麼的幸運能夠參與這個不同尋常的盛會。對於許多人來說，也許只是一個夢想。但是我的思想仍然感到困惑，爲什麼我的身體疲倦不堪，以及缺乏能量。

我不能這樣繼續下去。我需要集中精神聽取佛法老師的教誨，猶其是我經歷了那麼多的挑戰才實現這個目標來到這裡。這是我一生人最重要的一次機會參加達賴喇嘛的教學，我必須改變自己的態度，用積極的心情和能量去學習。

“能量”：在那一刻，我的直覺告訴我，讓店老闆偷走了我靈修的能量。當我獲得這個答案時，我的感覺由生氣，演變至憤怒與痛苦。

Copyright © by Lai Ping Lee

他爲什麼要這麼做？這樣對他有什麼好處呢？

我覺察到怒火上升，但是我不可以阻止激動的情緒。我痛恨拉吉背叛了我，更憎恨店老闆的自私。此外，我對本人的無知感到非常失望。

我怎麼會那麼的幼稚，相信陌生人的說話？我對自己做了什麼？是什麼原因那個人想傷害我？我做了什麼錯事值得這種不公平的待遇？我異想天開盼望成爲一個探險者？我完全自找麻煩上身！心靈，在這種情況，你爲何不警告我呢？

愈想愈難抑製我心中的挫敗感，況且我認識到在印度這五十一天里，本人陆陆續續地一共完成了三十二天的內觀禪修課程。當然身心是充滿了靈修的純潔和正極的能量，現在皆因我不小心與貪婪的行爲，卻令事情得不嘗失。我一直天眞地幻想着找到一個有超自然能力的人來催谷本人的成長，我以爲終於尋獲了一個快捷得道的方法。不過不得不承認，我的野心使自己付上了昂貴的代價。

在接下來的兩天，我坐在達賴喇嘛的教室裡學習佛法，思想卻一直不滿自己無辜地成爲了受害者。我依然無精打采又缺乏能量，以及批評身邊所發生的事情。不知爲甚麼，我沒有力量拾回或重新营造積極的心態。此外，我也不明白內心感到虛弱無助，沒有動力寬恕店老闆，或用平等心找出他爲什麼需要偷取我的靈修能源。

我應該怎麼辦？爲什麼自己沒有勇氣改用正面的心態看事物？

在第三天上課的時候，我失落的思緒仍然堅持到處漫遊，同一時間詛罵店老闆。我發覺身處於一個自我毀滅的精神狀態中，老師在教導與傳授正法，而我的耳朵根本沒有聽進一個字。還有我把以往在書本上所學習到的知識，個人經驗，旅程中所獲得的智慧徹底地拋諸腦後。不可否認，我正在浪費着人生最重要的時光，思維只懂得使自己重溫對店老闆的憤恨和哭着一個不能改寫的錯誤。

出乎意料之外，心靈突然感覺到達賴喇嘛用正氣凛然且和平的聲音唱頌佛經。瞬那間，響亮的西藏鼓樂把自我意識重點正正式式地拉回到教學現場。

是時候停止這場遊戲，我不能讓這個過失影響自己的探險旅程。我是身在達賴喇嘛的教堂，一個本人夢想着要做的事情，我需要集中注意力。再者我必須重新找回平穩的心境，那才可以繼續精進之旅。

Copyright © by Lai Ping Lee

接着茫然不解的我發現可以借助環境去終止所有的胡思亂想，也許是這個原因使自己坐在這裡，與來自世界各地的二萬多個修行者共同禪修。故此我決定嚮心靈溝通，請求借用其他修行者的正極能量來幫助本人恢復內心的安寧。靜坐一段時間後，我開始察覺到內心的坦然和安穩。我繼續不停地釋放負面的情緒與留意觀察身體上的覺知，最後，身心感受到被一個平靜的湖水及一座靛藍的大山所包圍。在那一刻，我知道找到和平，還有平等的心境處世。

下課後，我重新審視在過去三天的行爲：我不願意原諒店老闆與害怕面對現實，而我不滿的態度散發出負極的能量並影響了身邊的人，甚至不自覺地趕走新朋友。我清楚這是一個不快樂人的生活模式，也將會導致我抑鬱且孤獨。很久以前，我認爲自己不合格又不合羣，不可以使別人歡笑。於是不由自主地成爲了一個愛抱怨的人，以及邀請同類人加入投訴的行列讓自己感覺不那麽孤立，皆因是更寫意地看見別人和我同乘在一条船上難過和自憐。我現在理解，這個自私卻不道德的行爲，驅趕了無數眞正的朋友。

我仍然想採取這樣的心態生存下去嗎？我是否有智慧地且勇敢地承認這個消極的處世方法不能令本人享受人生？難道自己甘願居住於一個孤立無助的小島上？

我決定必須時刻注意自己的行爲。我曾承諾要發拓新的生活態度，而且知道本人有智慧去選擇，我可以創造一種對自己與其他人積極而友善的關係。我認識到店老闆可能拿走了本人的靈修能量，但是我還讓他偷走內心的安靜和喜悅。更重要的是，給予他能力去控製我的情緒。當領悟到這個導理後，我很快地恢復了自己的力量。

自我覺悟使本人意識到在這種情況下，我是犯了一個錯誤。不過我不認爲自己是一個失敗者。我只是覺得在成長的道路上走了一點彎路，我看到每一個挑戰的出現，都是爲了强壯自我。我體會到此教訓是如何正視這種不尋常的事情所帶給我的經驗。

我的朋友喬希在達蘭薩拉曾教我每天用靈修的能量在自己的周圍築起一堵白光，然後用光環籠罩着身體作爲保護網。假若我採納了他的意見，本人可能不會面對這個棘手的事件，或者經歷其他人的傷害。很明顯地，我也將會錯過機遇去利用挑戰來建造强壯的心理肌肉。既然清楚過去停留在舒適的生活中並沒有幫助自己的成長，我現在願意借助一切事情與機會去增加見識。

這件事例是寶貴的一堂課，我明白到停止利用別人的特異功能。事實上，除了自己的不懈努力，沒有人可以幫助本人快速地提高自身的靈修能量。其他人只能激發我，或者引導我。我可以學習他們的例子，可是我仍然需要自己做功課，去精進來發拓本人的潛力。是時候取消尋求外界來增强自身能力的念頭，我應該用這些時間去探索自己內心的深處。只有這樣做，我才會發現自己有足夠的能力和智慧去改變環境。

Copyright © by Lai Ping Lee

我了解本人在克久拉霍冒了很大的風險，儘管也犯了一些錯誤。然而我銘記約翰·肯尼迪勉勵的說話： “中國人用兩個字描寫 ‘危機’。一個是代表危險的字，另一個是表示機會的字。字面的意思是，在難關中，要注意危險 – 同時也要留意隱藏着的機會。”

肯尼迪先生啓發了我重新評估過去三天所面對的困難。也許心靈使用店老闆幫我淨化靈修的能源。當我看到這種樂觀的情形，我開始感謝店老闆。因爲他不單帶走了正極的能量，并且他也拿走了負極的能源。更重要的是，他還給予了我許多寶貴的經驗教訓：需要停止依靠其他人的能力去成就自己覺悟；學習掌握獨立自主權，以及耐心地找尋一個适合我的方法來發掘本人的靈異功能，再者留意心靈已經爲自己所安排的課程。

我有力量繼續嚮前邁進嗎？我有足夠的智慧利用難關去提升自我的性格嗎？我能夠作爲一個勇者原諒他人的錯誤行爲嗎？

我清楚若果心中仍然對店老闆充滿苦澀，自己無疑地將控製情緒的大權交給他，讓負面的能量影響我的人生。我也意識到心靈把這種困難放在本人的道路上：它不是想加害於我，而是考驗我的信心、勇氣、能力、仁慈和信仰。還有心靈是故意利用這個障礙，以幫助我發展專注的心理與寬恕別人的能耐。伴隨着這些新見解，我選擇不再憤怒於店老闆的行爲，而且坦然地放開這段插曲。接着，我體會到身心被一股仁愛的能量所包容。

我發覺到在這種情況下，自己使用了三天的時間征服失去靈修能量的恐懼。幸好我是在達賴喇嘛的學堂中，通過他的聖潔而和平的能量，我能夠回到當下與重新掌管個人的權力。我深切地理解到每次的測試是考驗本人的實力，耐力和毅力。老子曾呼籲民眾，“明白別人是智慧，明白自己是覺悟。掌握他人需要權力；掌握自我需求大軍。”

每一個巨大的挑戰的背後都是蘊藏着一個不可思義的禮物！當我有了這個深刻的認識後，我眞正感受到因禍得福。故此我致電給拉吉，感謝他的友誼與樂於助人的態度，以及我在克久拉霍所享受的神話般的時光。我深知只有自己才有權力賦予甚麼定義在所發生的事情上，當然，我選擇相信凡事自有其建設性。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十二章

克服挑戰

不要問世界需要什麼。問是什麼讓你活了過來，然後去執行它。因爲世界需要的是眞正活着的人。
～ 霍華·德瑟曼 ～

第 57 天，　1 月 11 日

這一天，我覺得有一點精神緊張，皆因本人幾乎耗盡所有現金。尚且我的信用卡不可以在鄰近的銀行提款機使用，以及我沒有足夠的錢支付旅館。我甚至前往鹿野苑郊外嘗試使用其他的自動提款機，但是它們都表示三張信用卡持有不正確的密碼。我打電話到在多倫多的兩個銀行尋找援助。不過他們表示不知道我的密碼，沒有辦法能夠幫忙。然後我再致電在多倫多的朋友請求他郵寄一些現金，可是我需要等待四十八小時的銀行轉賬。在我支付所有的昂貴電話費後，本人只剩餘約 100 盧比的現金。我逐漸感到顧慮和失落，在這裡，我根本不認識任何人。

我怎樣才能度過未來的兩天，因爲 100 盧比只能購買兩頓午餐？

我正在鹿野苑的西藏大學研究所參加達賴喇嘛的講授課程，從大學到鹿園只需步行十分鐘。鹿園 – 這是佛祖二仟伍百年前在此地第一次傳授正法，以及與五名僧侶組合在一起轉動法輪，而且爲內觀禪修打下了根深蒂固的基地。由於這個原因，鹿野苑成爲佛教徒必到的朝聖地方。此時此地，我倍感精力充沛，但是也在同一時間，有多少擔心自己的處境。我甚至想問鄰居借助一些金錢，即使我們是剛剛相識卻沒有任何的關繫。

我怎麼開口呢？自己是否需要像尼姑那樣沿途行乞？

這個想法剛出現，我就看到許多和尚在成千上萬的人海中派發金錢給某些人。我興高采

Copyright © by Lai Ping Lee

烈！

佛祖，謝謝你回答我的禱告！

我將擁有一個做尼姑的經驗，而接受佈施。當僧人走過來，我伸出手，他看着我與微笑着說“不”。我十分失望。鄰居跟我開玩笑說：“你必須像尼姑一樣剃掉頭髮，穿佛教徒長袍才能得到這筆金錢。那些僧侶們和尼姑們都沒有收入，他們來自世界各地到此接受法王教導和宏揚佛法。達賴喇嘛的組織機构願望幫助僧人們的善舉，所以贈給一些現金以支付其旅途費用。”

我明白老師的慷慨，然而我也需要他人的援助。可是我沒有足夠的勇氣問這位善心人仕施舍。不知如何解釋，我的心靈卻充滿希望，感覺到我不會睡在街上，一切將化險爲夷。

課程在下午結束。徬徨的我決定先使用洗手間，然後乘坐長達一小時的人力三輪車回旅館想辦法。當我走出來洗手時，本人看到了一個友善的面孔，自己簡直心花怒放地跳了起來。“蘇菲！我很高興在這裡遇上你！”

我們彼此擁抱，而且互相交流分手以後兩個月來的信息。因爲我們在麥克勞德根傑內觀禪修中心第一次會見，如今卻無巧不成書地再度重逢。

談話間，兩位蘇菲的朋友走來，我們相互自我介紹。立即地，蘇菲、柔芬、弗朗索瓦和我成爲了朋友。她們關心地問我的住宿，我告訴她們住在瓦拉納西的一家旅館。她們查問我爲什麼住在距離鹿野苑一個小時車程的地方。我解釋沒有太多的選擇，皆因超過二萬人前來聆聽達賴喇嘛的講課，故此所有在鹿野苑附近的酒店與賓館早已訂滿。她們建議我去詢問她們住宿的斯里蘭卡寺廟，原因距離學院只是二十分鐘步行的路程。況且是一個非常實惠的價格 – 每天只是 150 盧比，相比我住的旅館節省了 300 盧比。

我爲新的友誼而慶幸，并且樂於和接受自己的朋友在一起。毫不猶豫地我選擇搬到她們那裡居住。不過自己先要解決現金短缺的問題，這樣我才可以在旅館結賬。我請求蘇菲幫助，沒有任何遲疑，她給予支援。第二天，歡天喜地的我搬進了寺院。儘管我同伍十人共睡在一個由廟宇的大堂改成休息室的地方，與共用三間浴室 – 但我十分興奮。現在本人是和一羣精進的朋友手牽手地走在靈修之旅，以及彼此扶持。同時我滿懷信心，金錢的問題將很快得到解決。

Copyright © by Lai Ping Lee

第二天醒來，我感到精力旺盛，還有發覺到自己沒有嘗試所有可能性的信用卡密碼。當我完成課程後，我僱用一輛人力三輪車去鹿野苑的一間銀行。第一個提款機交易不成功，幾乎再度陷入憂慮。可是我看見一位年輕人走進銀行，本人大膽地上前資詢，他給了司機另一個地點，再者幫助我找到自動櫃員機。

在第二個提款機，我三番四試，終於尋獲到其中一個正確的信用卡密碼。我有現金了！通過耐心與毅力，我克服挑戰。難以掩飾內心的喜悅，我決定慶祝此番 “勝利”，並嚮年輕人表示謝意，所以邀請他一起晚飯。首先我們自我介紹，他的名字是勞島，一位來自尼泊爾國家的高中老師。也同我一樣，來這里參加佛法的課程，我們有許多關於文化和宗教的對話。晚餐後，勞島詢問我晚上的節目，我告訴他去會合朋友。他建議我們一起去欣賞西藏民族演唱會，這是一個上佳主意。更何況我沒有看過西藏的娛樂表演，我的三位朋友也同意體驗藏族音樂。

大約七點鐘，我們走進燈光暗淡的演唱會場，是在西藏大學院旁邊露天的空地上舉辦。會場中，成百上千的僧侶們坐在觀眾席上興致勃勃地隨着音樂一起引吭高歌。即使音樂會是在旱涸農田的曠野中，還有每人都坐在凹凸不平之泥土地上，然而我們非常享受箇中的樂趣。每有特色之處，勞島爲我們翻譯藏語歌詞的內容。

演唱會進行得如火如余，出乎意料之外，一位觀眾在前排開始跳舞。人們拍手稱讚，彷彿他也是一個著名的明星。他距離我們很遥遠，因此我們不可以看見是誰在載歌載舞，不過我們都體驗到每個人熱情澎湃的能量。然後我遥遥地看見舞者走上舞檯，奉獻哈達予歌手以示感謝。隨着舞蹈員站在舞檯的中心，我注意到他只有一條腿走路，難怪大家都爲他的行動感到自豪。再者每人都願意爲他助興和錦上添花，皆因他善歌善舞的精彩表現感染了大眾。這位舞者有一個勇敢而不同他人的人生觀！

我覺得被他燦爛的笑容，奔放的態度，無憂的心態所啓發 – 他充滿了慶祝生命的力量。每走一步，移動或者跳躍，都可能造成他很大的痛苦，然而這些障礙不足夠阻止他，抑或竊取他的喜悅。他堅強不屈的性格照亮了整個演唱會，他只是專注於快樂，娛樂，以及享樂的人生。他是一個了不起的例子，一道亮光照耀了我的價值觀。

爲什麽我讓生活困難阻礙我做一個歡樂的人？我爲何長時間地生存於這種消極的情緒中？我愛自己嗎？并且可以擁抱我的缺陷嗎？

看着這個充滿傳奇性的舞蹈員演譯奇蹟，從而激勵我重新審視人生的方嚮。舞者沒有顯示任何自憐的跡象，表面上看，他肯定在生活中比我面臨更多難以想像的挑戰。不過很明顯，他愛自己，且引以爲傲。可是自卑的我卻一直爲不完美的身軀而感到羞愧，然而相比較於這個令人難以置信的舞者，我又有什麽好理由自慚形秽或者值得難過呢？

Copyright © by Lai Ping Lee

反复思量成年的早期，我發現本人是經常做戲。我爲自己不像雜誌上完美的容顏而慚愧，故此把外表粉飾成爲充滿自信心的人，況且裝扮有一個童話般的生活。從傳媒上學到的成功觀是：“冒充大頭鬼，强裝爲一個有自信心的人，也就是贏者的表現。” 這個假像無形中迫使本人要成爲社會的追隨者，去獲得他人的認同。我長期居住於這個怪誕的謊言裡，因爲自己害怕面對別人的評頭品足。但是回頭看看我的印度之旅，我意識到沒有遇到任何人對本人有批評的態度。我終於明白如果一些人要評論別人，那是他們自我有問題，他們只是將煩惱投射到其他人的身上，以逃避面對自己的心理障礙和負上責任。

我體會到必須停止試圖達到別人衡量所謂做完美人的標準，只因心靈不是把我放在這裡贏取某些競賽。此外，我沒有必要羨慕別人的美麗與智慧，皆因每人來到地球上都有自己的使命要實現。

這個獨腳舞者嚮我證明了，當我相信自己，眞心而盡情地投入，一切都是有可能的。更進一步來說，每當盡其能力，讓本身的光芒閃耀，他人也會感受到奇蹟。況且我不需要完美去賺取別人的掌聲，我只需要忠實於自己。還有我發覺什麽是眞正地擁抱人生的意思：讓本身的所謂缺陷伴隨自我成長！這令人印象深刻的舞者的而且確是一個難能可貴的典範，學習完全接受自我，并且給予自己無限製的權力去自由發揮。

自我意識使本人領悟到假若常懷羞愧心，我將無法履行心靈的願望，我的靈魂將會生活於空虛中。就如我們的葛印卡老師所說： “在禪修這條道路上，無論是自我的未知也將會成爲所知。” 這使我懂得當自己不專注於負面的事情，而行動來自於一個和平的心態，我是有能力歡迎任何經驗。很明顯我是眞眞正正地活着，卻不是僅僅的生存或者盲目地隨波逐流，再者我能夠覺悟地爲自己的生命作定義。

舞者所表露的另一個信息是：擁有一個滿足於現狀的態度，無論生命給予甚麽樣的情況。是的，人生有時呈現障礙，有時它們甚至會令我認爲是身處於癱瘓的境況。但是這不是心靈打算懲罰我，牠只是想測試我的能力，培訓我克服挑戰的毅力。因此不能讓難關打倒自己，若果被絆跌了，就重新再站立起來，而且繼續慶祝生命的美麗！光芒四射的舞者啓發了我追求更充實的人生。

無可否認，外表上他是一位殘障人仕，可是他心不殘，志不殘，也沒有讓表面的障碍阻止他完全自我表達。更確切地說，獨腳舞者將他的殘疾改變爲有利的武器。皆因他擺脫了自大心理的控制，也無須要求本身像正常人一樣顧及外表與苛責自我的表現。相反地，我表面上沒有缺陷，然而本身的自大心理卻經常操縱自己的行動。時刻需要追求完美，并且讓擔心其他人如何評論本人的表現成爲思想束縛。十分清晰，我這個心內的殘疾阻礙着自己充份發揮自我。非常顯而易見，這個獨腳舞者眞正是殘而不廢。

Copyright © by Lai Ping Lee

我如何接受困難？我每天必須採取什麼行動令自己臉上充滿歡笑？我人生的目的是什麼？我怎樣才能充分表達自己？是什麼讓我覺得活着？我應該如何愛自己呢？

在最後一天的達賴喇嘛的教學中，我們獲得了一個巨大的驚喜。法王邀請所有的外國人在早上會晤，我和其他數百人都爲有這個千載難逢的機會接近達賴喇嘛而興奮不已。會見是在大學院的後花園上進行，在開始之前，法王嚮員工提出將他的椅子拉近我們，這樣我們只有兩英尺的距離。隨後他和藹可親地與我們打招呼道："早上好"，接着他問我們是否在他身上看到什麼不同的差別。

我們都暢快地笑了，而且毫不猶豫地回答，沒有看到任何的改變。

"好，沒有變化，" 達賴喇嘛樂呵呵地說。"昨日下午，我做了一個小手术，我擔心你們可能感覺到我能量的轉變。這就是爲什麼我想嚮你們靠攏 – 讓你們看清楚我。可是你們嚮我保證，一切都很好，我放心了。現在你們可以提問。"

我們都爲法王的幽默感而歡笑不禁，并且他的隨和態度深深地感動了眾人。我覺得他是擁有一個樸實的性格和眞誠的心胸，即使有一些人崇拜他猶如活佛一樣。不過和顏悅色的他對待我們就如家人或朋友一樣，況且他十分喜愛與人們溝通和聯接友誼。

場上，許多人舉手尋求對佛教哲學有進一步的理解，我們主要想知道如何遵從四聖諦。達賴喇嘛耐心地回答每一個問題，又眞摯地分享了他的心得。

其中一人詢問如何富有慈悲心。法王和藹地解釋道："當你心中產生出仁慈的想法，那是因爲你已經發覺到你的個性，你的痛苦，以及你的快樂只是一個很小的戲劇院，而你的智慧遠超於這些無聊東西。此外，你愈是專注於自己的感覺情況，你的苦痛也會變得更加糟糕。然而當你對他人產生慈悲心時，你是能夠體會到人類間的相互關聯。這可以幫助你理解這個重要的因素，我們人與人之間深切地需要仁愛。"

還有達賴喇嘛和我們討論了快樂這個課題。他說："幸福不是現成的。它來自於你自己的行動與學習。當你習慣於做一個有慈愛心的人，你就會輕易而舉地找到快樂。"

另一個問題是否法王已經完全地閱讀了所有佛教的經典。他微笑着坦白道來，"沒有，我們擁有成千上萬的書籍是關於佛祖的教誨，我想不可能在我有生之年熟讀所有經典。另外，我覺得自己是有一點懶惰的學生，我在一個時間內只讀一本書，然後花時間去理解同消化書中的哲學。"

Copyright © by Lai Ping Lee

我們都捧腹大笑，而且享受着他的坦率，風趣與淵博的學識。不用說，我認爲他是一個非常生動活潑而喜樂的靈魂。他眞實的分享深深地感動了我的心。

可是一個小時很快地過去了。在會議結束之前，達賴喇嘛慈祥地說，我們可以同他合影留念。每個人都興高采烈，又激動難耐地爲這次獨特的機會而感到欣喜萬分。他祥和地站在中央，擁着慈愛的微笑，等候着每一個人參加集體合照。我們可以感受到他愛的能量，以及和平地連接着參與者的心靈，儼如每人都是一個龐大家庭的一份子。

這是一個畢生難忘的經驗，能夠如此地接近和了解達賴喇嘛，他的智慧是眞正地反映在行動上。他不知疲倦地與每一個人建立人際關係，他沒有顯示出任何高人一等的優勢。他言行一致，不僅證明，也令我們體驗到人類的統一性。我們看到相互都有一個共同的目標，就是追求世界和平。與此同時，他的人道主義嚮我們展示出如何成爲富有慈悲心和尊重所有眾生的人。

在這個令人難以忘懷的時光，我還意識到達賴喇嘛享受與人類溝通心靈如同所有平民百姓一樣。顯然地，法王的仁愛心和熱情的態度是一個極好的典範。人怎樣才是眞眞正正地活着 – 一如獨腿人，充滿活力的舞蹈者，就是另外一個傑出的例子如何活出生命的意義，并且散發精力的火花。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十三章

擁抱心靈

不是進入口中的物品傷害人，而是從他嘴裡面跑出來的。
～ 拿撒勒·耶穌 ～

第 61 天，　1 月 15 日

菩提伽耶，另一個佛教徒必須去朝聖的地方。這里廟宇林立，聚集了無數由世界各地信徒所捐款建造的莊嚴佛寺。我從鹿野苑坐深夜的巴士到達菩提伽耶，去參加第十七世大寶法王弦揚佛法的講座。可是在鎮上的第二天，由於旅途上的風塵仆仆，我嬌生慣養的身體不禁空氣污染而導致了嚴重的鼻子堵塞。當我和蘇菲，柔芬，弗朗索瓦吃晚餐的時候，弗朗索瓦說，她曾經見過當地的一位醫生，建議我讓他醫治呼吸困難的問題。

飯後我走進醫務所，醫生給予自己的第一印象是友善的人。我尊重他耐心地聆聽本人描述症狀，他嚮我保證能夠幫助我減輕身體的不適。首先他把一種薄荷味的藥物塗在我的鼻子下，揉着鼻子幾分鐘。然後他在我兩邊的太陽穴上擦一些薄荷藥，并且關心地說：“你這麼緊張，鬆馳一點。你需要我給你一個肩膀按摩嗎？”

我告訴他在過去兩個多月裡，我在印度總是從城市趕到另一個城市。我認為日以繼夜地兼程奔走，這樣才可以飽覽更多的印度的壯麗河山。但是也許由於節奏太過緊密，再加時常背負着沉重的大背囊四處流浪，而造成了疲勞過度。

他充滿同情地說：“別擔心，只要放鬆，我會給你很舒服的肩膀按摩。”

我感謝他的善意，與放下了憂慮，同時相信他會好好地照顧我。他繼續塗一些薄荷藥在我的耳邊與脖子上。我覺得十分舒適，并且信任他的專業態度，逐漸卸下了戒備的警覺。

Copyright © by Lai Ping Lee

沒有任何征兆，猝然間，整個市鎮的燈光都自動地熄滅了。醫生摸黑地找出一根手指般細小的蠟燭，點燃了它。他解釋說，因爲這是一個小城鎮，電源總是在每天晚上九點鐘關閉幾個小時，以便節省能源。他知會我沒有什麼必要感到害怕，當我完成治療，他將引導我走回旅館。

接着他給了我一個結實的肩膀按摩，這樣幫助我釋放了一些累積已久的壓力。他看上去是個無惡意的人，故此我天眞地完全放下了警惕。他開始擦一些薄荷藥在我的上胸口，聲稱藥物會打通鼻塞的情況。我想這一定是印度傳統的減輕堵塞的方式，所以丝毫不懷疑醫生的專業操守。由於我沒有阻止他揉擦本人的胸部，他得寸進尺，趁機撫摸我的乳房。突然間我從惡夢中驚醒，大聲地呼喝他停止。更恐怖的是，他落井下石地批評說我的乳房細小。

我站起來，感覺是痛心疾首的。“你不應該這樣對待任何人！” 說不出的失望。

醫生傷風敗俗的行爲令我怒火中燒，我怨恨的情緒是遠超出悲憤。我付了 500 盧比的診金，而且流着無可奈何的淚水，步履艱難地踏入了可怕的黑暗。我沒有心理準備會停電，或者攜帶手電筒，更何況是猝不及防這個沒有專業道德的醫生的侵犯。雖然走在乌燈黑火之中，摸索着回去所留宿的中國寺院的路，但是心有不甘的我仍然思緒沉重地琢磨着下一步驟。

我能夠做些甚麼？我是否應該報警？不過在這個漆黑的夜晚，我在哪裡找尋警察？我不應該支付醫生。我至少可以在他的辦公室展開一場罵戰，即使沒有人會給予我援手，至少在這種情況下，我能夠發泄出心中的氣憤。

然而，那種行動將是以邪惡嘗還邪惡的報復行徑。我記起聖雄甘地的智慧：“以眼還眼，將會使全世界的人都看不見。” 在那一刻，覺悟的意識告訴我，最好是坦然地走開和放手，皆因自己決心學習停止每遇到困難作出負面的習性反應。可是，我如何去解決對醫生不當行徑的憤怒？我悲痛萬分地吞下眼淚，內心感到巨大的動盪，我幾乎決定無視於自我覺醒，回去找他破口大罵。十分的失落，我不明白爲什麼佛祖把這種人放在自己的旅途上。更甚至我不耐煩地責被，“祢打算怎樣教導我？”

那天晚上，我根本無法在寧靜的中國寺院安睡，甚至覺得病情加重 – 不單是我的鼻子堵塞不能呼吸，并且肚子突然間疼痛得非常厲害。

我怎麼會這麼笨？我當時在想什麼？爲什麼我還是那麼的無知？我怎麼不感覺到他不健康的想法？我做了什麼值得這樣無禮的待遇？我爲什麼不能從店老闆的錯誤事件上增長智慧，仍然讓其他人濫用我的信任呢？爲何自己依然這麼的天眞？

Copyright © by Lai Ping Lee

一整夜，我多次發脾氣譴責本人的愚蠢行爲。自我批評的心理令我翻來覆去仍然不能入睡，又不間斷地醒來去洗手間拉肚子。我對健康狀況感覺沮喪，而且任由自我中傷發展至迁怒於神靈：

我以爲祢是在指導這個心靈之旅 – 祢爲什麼不跑出來保護我呢？我還認爲祢在我的身邊 – 祢卻爲什麼讓這種殘酷的事件發生呢？我想經已得到祢的愛 – 祢爲什麼使我經歷這種折磨？

我要求答案，傷心欲絶的情緒和身體不適不曾讓我安然憩息一會兒。再者不停的自我抵毁使智慧之光毫無機會出現，我更生氣於神靈不來引導自己走出心神不定的狀態。

第二天早上，我依舊感覺到十分噁心。不僅没有心情離開下榻的中國寺廟，尚且腹瀉的毛病根本也不允許本人去任何的地方。我使用了一些藥物，但是沒有停止肚痛或者拉肚子。我開始懷疑自己可能食物中毒，不過昨晚三位朋友與我吃了同樣的食物，可是她們都安然無恙。

那麼是什麼令我腹瀉，況且身上出現各種的不適？

徬徨無助的我迫不得已要求廟宇的經理爲本人做一些早飯，以幫助解決肚痛的毛病。這位經理非常合作，送上了一大碗中國白米粥，然而對我的問題毫無治愈的效應。

精疲力竭使我怒火填胸，因爲身上的病痛阻止我去上課，或者計劃做任何事情。與此同時，我身在一個無數佛教徒嚮往的聖地 – 佛祖獲得覺悟的地方。更有甚者，我不能離開寺廟去看病，皆因自己根本不再相信任何醫生。心煩意亂地躺在床上，我爲誤信他人感到十分生氣和難過。整個早上自哭自憐，除此以外我不知道還可以做些甚麼。

大約下午兩點鐘，我聽到在房外面的走廊上有一些興奮的聲音。我打開房門，看看發生了什麼事情。一位婦女告訴我，佛教的精神領袖，第十七世大寶法王陛下即將光臨寺廟 – 他也是我曾有幸在達蘭薩拉藏傳佛教大學會見的法王陛下，以及是在前一天我尊程去聽他講佛法的導師。用新的樂觀，我覺得留在寺院是命中冥冥安排的，這樣本人可以得到法王爲修行者送上驚喜。我毫不遲疑地回到房間，非常迅速地洗幹淨臉孔、更衣、跑了出門。是的，我不想錯過這個大好機會去沾沾法王的精神活力。

事實上，儘管我是有病，沒有喜悅心情見任何人。不過我也感覺到這是重要的，我想嚮法王表達自己的謝意，感激被允許坐在他的教室裡熏陶佛法。我們站立在寺廟的大廳等候。法王光临後就誠心眞意地走到每個志願工作者的面前，感謝眾人在過去的幾個星期，爲他的佛法講座義務貢獻時間去維持秩序。

Copyright © by Lai Ping Lee

隨後十七世大寶法王走到我們的面前，按照藏傳佛教的禮儀爲每人賜福。當他的手大力地拍在我的額頭中央那一瞬間，我感受到他的正義能量同時進入本人的身體，再者將消極的能量推出體外。他的慈愛祝福喚醒我，使本人意識到需要寬恕醫生。只因對醫生與自己的行爲而抱怨，不曾改善我的健康狀況，或者改變任何事情。

我走回到房間，倍感輕鬆且放下了精神枷鎖，接着花了很長時間使用熱水淋浴去清洗整天的自怨自艾。當我在浴中再仔細地檢查自己的情況，突如其來地我看到了一道亮光閃耀在這個困難的局面中。在過去每當我遇上難題，總是擔憂又覺得渺小，我對障礙採取消極的態度，這是本人負面習性反應的陋習。我遺忘了在自我覺醒的征途上，不能讓醜陋的事情成爲主宰思想的重點。現在我反复思考着下一步的行動，我不得不承認舊毛病再次出現，而且忽視了上一堂課的教訓如何去克服挑戰。

發生了什麼事？我繼續懷恨，去打一場不值得的戰鬥？我愛自己足夠而讓此怨恨變化成過眼雲煙嗎？

是的，有人侮辱我，背叛本人的信任。然而我可以是心平氣和地讓它成爲過去，可是自己又掉落了老陷阱。即使我沒有還击醫生，無論怎樣，我不願意原諒他的錯誤行爲。我的心理依然想着報復。因爲思維專注於破壞性，這樣使身體不自覺地吸引了更多的疾病。另外怨恨的態度是毒害的元素，持有它只會毀滅心靈。在這種情況下，我忽視了嚴厲地責被自己，以及不寬恕醫生的做法是我所有病痛的主要根源。

我是否有能力停止對逆境的習性反應？我可以使用控製權和採取新的生活態度來解決困難的事件嗎？本人是否傷心絶望，選擇中止探索生命的旅程？我人生的重點是什麼？

通過這一可怕的事情，我學到了一些重要的教訓：在任何情況下，縱然有人冒犯我，自己有能力挑選走寬恕的心路，而不是注重於以牙還牙。我坦承這是一個很難做到的事情，皆因自大的心態不想我就這樣無聲地吞噬怨恨，并且期望着一報還一報。雖然如此，我願意努力不懈地學習寬容他人。從這個暫新的覺醒，本人決心放開這件事，但是不意味着我認同他的做法。再者我選擇原諒他，不是他當之無愧地值得寬恕。只因我更愛惜自己，不希望繼續生病。我清楚抱着仇恨的包袱不放，唯一的結果是爲自己締造更多的傷害，而對方卻毫無影響。當我一心一意地做了這個完全放下的決定後，身體的病痛與嚴重的鼻子堵塞，全部一下子消失得無踪無影。

我發覺寬容他人的心靈可以幫助本人從不同的角度看事物。我開始理解到這個障礙被放置在自己的道路上，原因不是他的問題，而是我的處世態度。況且這不是事情爲什麼會發生，而是佛祖重視我如何處理情況。

Copyright © by Lai Ping Lee

在這天，我發現本人再度陷入自我批評的陋習中。在過去的一年裡，我明白到那個無建設性的自我譴責只使到本人更加憤怒，而且害怕表達自己。自我覺悟令我想方設法地去改變殘酷的和破壞性的心態，選用適當與積極性的自我對話。漸漸地學會採取不同的方法對待自己的錯誤，以及懂得每個事物都是在幫助我成長和使我形成獨特的個性。隨着時間的推移，逐漸地新的思想取代舊想法。我還學會了尊重自己，并且肯定自我信念同自我價值。

在醫生的事件中，我領悟到自我對話依舊是綁在一個沒有建設性的形式上。我仍然没有完全征服自我毀滅的心理。當困難出現，幾十年來慣性反應的陋習所產生的憤怒讓自己一下子忘記所學到的教訓，又重複同樣的錯誤而自我攻击。但是事實上也從這個重蹈覆轍，使本人意識到自我性格依然有許多地方需要改進。同時令我清楚，每一個情況的發生且是一個學習的良好機會。從現在開始，本人將努力停止自我鞭打的壞習慣。再者我想起了一個鼓舞人心的理念，中國有句古老諺語：“吃一塹長一智” 。

該信息對於我來說是：發生了的事情是無法改變的，可是我能從錯誤中學習與增長智慧。我需要停止哭泣經已成爲過去的事情，擁抱生活 – 甚至是障礙。這個理解使我釋放所有的怨恨，并且感謝佛祖保護我，以及拯救自己的性命，因爲這名醫生可以做更多傷害我的事情。

更進一步地我決定利用這個不幸，而把它視爲一個訓導我擁抱生活的課程。我體會到消極的自我對話不僅增加本人的失望，令健康受損，也有可能毀掉自己的生命。另一方面，我可以選擇不讓思想停留在困境上，用一個更加寬容的方式對待自己的過錯。還有使用積極的態度去處理我的缺點而不是看作又一個失敗，況且這是天賜的良機讓本人更深入地了解自我，讓我從自己創造的監獄中重生。在有了這個新的認識後，我徹底破解一貫做受害人的模式，重新掌管自我對話，思維和行爲的控製權。

多恩米·格爾魯·伊斯曾經分享，“寬恕是最高尚的行爲，當你原諒了自我在生命中所製造的傷痛。寬恕是一種自愛的行爲，當你原諒了自己，自我接納開始和自愛産生。” 這個智慧啓發我接受現實，不再糾纏於過去的錯誤。而且我覺悟到完全寬恕自己是一個深刻的經驗，這使我的靈魂感受自愛。

顯然地，我看到每當本人面對考驗與擁抱難題，我培育了韌力，并且獲得智慧。這個在我旅途上具有決定性的事件之所以發生不是純粹的偶然，我知道佛祖時刻在*眷顧*着自己，再者我的生命受到祝福。同時我宣佈恢復相信神靈的愛，以及重拾對人類的信心。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十四章

分享仁愛

愛心和慈悲心是必需品，而非奢侈品。沒有它們，人類就無法生存。
～ 達賴喇嘛 ～

第 72 天， 1 月 26 日

三天前，我抵達尼泊爾的首都加德滿都尋找機票飛回中國和我的家人慶祝農曆新年。然而我沒有找到在年三十或者大年初一的航班，只是買到在新年的第二天的機票。由於中國傳統的習俗是長達十五天的囍慶活動，所以我並不感到失望，知道仍然有機會與家人拜年。

既然不能馬上回去中國，我決定用不同的方式慶祝大年初一。我請尼泊爾朋友，勞島，帶我去訪問在加德滿都的養老院。我還告訴他希望買一些水果去探訪長者。在中國的傳統，當我們在新年造訪他人的家園，我們會贈送一些水果象徵良好的意願，也作爲祝福他人來年生活富裕。

勞島表示非常樂意地幫助我達成心願。他開摩托車載我到市場上，我們找到了一個新鮮水果的商店，我購買了大量的葡萄和橙子。當我在包裝水果的時候，勞島開溜了出去，隨後帶回一束美麗的鮮花，這令我驚喜異常。

“新年快樂，” 他誠心誠意地祝福，“我祝願你一切順利。”

他深思熟慮的行動使我十分感動，這是我第一次離開熟悉的多倫多與在外地單獨渡過中國人的大節日。這位新朋友看出我是有點想家了，他就計劃做些事情讓我高興起來。成功了！他的善良和鮮花令我倍感精神振奮，我深深地表示謝意。然後我們踏上了旅程。

勞島開車送我到社會福利中心，它座落於著名的帕斯帕提那寺外面 – 一個在首都郊外

Copyright © by Lai Ping Lee

印度教信徒朝聖的地方。這個中心從印度寺外圍的一家古廟所改建而成的福利院，當年德蕾莎修女的生活與工作地。該中心也是由德蕾莎的傳教修女會和尼泊爾政府共同資助而成立的機構，大小房屋一共可以容納 230 人。它不僅爲加德滿都的貧困老人提供住宿，尚且包括飲食，以及服裝。

勞島與我走進社會福利中心，在大門口有幾位長者看見我們，微笑着并且用合十禮迎接我們。

我開心地嚮他們回報友好的笑容，也雙手合在一起。“那摩斯戴，祝福你。騰哪嘩，Dhanyavad，感謝你。”

我走進了中心的辦公室，請求管理處允許我同長者們慶祝中國人的新年節日。經理及行政人員都欣然地答應我的建議，而且願意爲我提供援助之手。他們把我帶到廚房，以及幫助洗幹淨葡萄和橙子。接着他們協助我在庭院的中央設立了一張檯子擺放所有的水果，隨後陆續有人前來領取水果。當我每送出一個水果，本人都特意地彎下身來與老人家有眼神的直接接觸，還有眞心眞意地送上祝福：“謝謝你，保佑你。”

即使有些人匆匆忙忙來拿取水果，我依然耐心地不停地鞠着躬，感謝每一個人前來和我見面。自從在孟買與祝福夫人相遇後，我努力學習如何分享愛心。我期望所遇上的每一個人都能夠感受到本人的慈善與仁愛。坦白地說，我非常樂意作爲一個服務者，卻不是給予者。我特別不希望像一個施捨者，使他人感覺到貧乏不足或者低人一等。因爲曾經何時，自己盲目地模仿上級和領導者做那種高人一等的行徑。如今，我知道這種行動不是富有仁慈心的行爲，或者顯示尊重別人的表現。

孔子說：“你不想對自己做的事情，千萬勿施於他人。” 在印度與尼泊爾的旅程，縱然有時候自己做了錯事，但是從沒有人令我感到渺小。我決定盡所能去傳播愛心，嚮長輩們表示本人學以致用。

長者們也發現我的用心與承認我的努力，微笑着和耐性地排隊等待輪候。當老人家站在我的面前，他們對本人所流露的眞實感情，彷彿我就是他們的孩子。其中一位女仕站在身前注視着我的眼睛，當她收到橙果之後，嚮着天空且高高地舉起，接着祈福。然後她眼含慈愛又親切地用手抚摸我的頭，以及緊握着我的手。我十分歡欣，她接受我，再者深深地被她慶祝生活的方式所感動。

隨後，勞島同我決定參觀裡面的長者之家。當我們穿過後院，我看到很多老人在長椅上休息。其中有幾個甚至曲卷着瘦弱的身軀躺在泥土地上，任由成羣的蒼蠅所包圍。我的心絞痛又淌着血，天啊，爲什麽這種情況發生？我含着淚水彎下腰，用手趕走那些小動物，並且放上一些葡萄在他們的手中。可是有一個人沒有打開手，因此我就俯下身子餵

Copyright © by Lai Ping Lee

他，盼望他會喜歡又想多品嚐一些水果。此時我是由衷地嚮長者表達自己的一番心意，更祈望他知道他們也是我們人類大家庭的一份子。我注意到，當自己嚮別人敞開感情之門，我的自私想法改變。同時我可以輕易而舉地放下自負的虛榮心所扮演超人一等的角色，以及不嫌棄骯髒抑或擔心惹上传染病，而是全心全意地傳播愛的種子。

從表面上看來好像是我在給予他們東西，其實恰恰相反，老人家們所贈給我心滿意足的笑臉一如無價之寶。我感覺到*自己*是幸運的一個，能夠領受他們無比純潔的慈愛。

正如馬克吐溫所說："爲自己打氣的最好辦法，就是嘗試令他人歡笑。" 似乎長者們了解到我在想家，其中有幾個人特意走來與我寒暄，勞島爲我翻譯問題。我非常欣喜地回答他們，體驗着他們的關注和憐愛。長者們歡迎的笑容把我的思鄉病一掃而光。老人家們的慈悲行動還鼓勵我謙虛地爲他人服務，而且把歡樂帶給更多的臉孔，以及將愛散佈四周。

當我們進入另一座樓房中，有幾位老人家甚至下床來表達他們對我的喜愛。他們都啓發我去思想如何與長者們分享愛心和快樂，故此決定同他們拍一些照片。每次我把相機的屏幕嚮他們展示，老人家看着圖片都發出歡悅的微笑，并且拍我的手以示滿意。不難想像，我們享受着暢快的時光，相互間的眞情交織組成一個人類和諧的大家庭，没有種族歧視又無分彼此。

在這個探訪過程中，長者們的激勵使我反复思考仁愛的意義。我記起曾在一個佛法的課程上，我聽到一位老師解釋仁愛的三個不同階段的定義：憐憫心 – 我清楚你的感覺；同情心 – 我理解你的感受；慈悲心 – 我感受你的感覺，而且設法爲你服務。當我有勇氣踏入人類的慈愛，我可以眞正體會到老人家的環境，反觀自己的困難情況就顯得那麽的微不足道。再者我決定將注意力轉移到他人身上，學習用心去明白我如何能夠服務他人？所以每走一步，我抿心自問：

我還可以做些什麽，讓長者們知道他們並沒有被遺忘？

哦，我看到手中依然抱着勞島贈送的鮮花。因此我走到他的跟前說："你眞的思慮周詳，送給我美麗的花朵與驚喜。你知道，我是萬分感謝你的禮物。可是，我希望你不會介意我把它們用在一個更有意義的途徑上。請你允許我將鮮花贈給這裡最年老的長者？我願望他們能夠分享我們的喜樂和幸福。"

朋友毫不遲疑地回答，"這是一個好主意。我雙手贊成。"

我很欣慰他同意自己的做法。 "十分感激你的大力支持與理解。"

Copyright © by Lai Ping Lee

我請中心的經理帶我們去探望最年老的長者。他愉快地引導我們走到她的房間，而且告訴我們，“這位女仕已經在此住了幾十年。她是一百零五歲 – 尼泊爾最長壽的老人翁。不幸的是她無法移動和一直臥床不起頗長的一段時間。然而我深知她會非常高興見到你。”

我走進她的小房間，熱情地打招呼。一位慈祥的老先生坐在床邊與長壽的老夫人說話，況且細心地照顧着她的飲食。雖然是光綫昏暗和潮濕的房間，可是當老夫人看到房中出現一個暫新的臉孔，她整個人仿彿燃亮了起來。老先生轉身嚮我點頭示意，我與他分享一些水果，接着老先生開始問我一些問題。勞島當翻譯：“你是哪個國家的人？你有幾多個孩子？”

我回答他的問題，隨後他直接再問：“你爲什麼没有孩子？”

起初我不懂得如何應對這個問題，過了一會兒，我認識到他的意圖不是在批評我不遵守傳統，他只是想知道一點西方世界的生活。

我满懷眞誠地解釋說，“在過去我是一個不快樂的人，不了解怎樣建立幸福的家庭。現在我學習改變，去做一個富有仁愛心的人。”

他給了我一個極大而且贊賞的笑容，“很好。”

“你喜歡生活在這個大家庭裡嗎？” 我關心地問。

他給了我一個肯定的目光，又暢快地說。“喜歡。儘管我們可能只具備基本的生活條件，但是我們是整個尼泊爾最幸運的老人。”

另一個知足常樂的典範！我十分慶幸他們喜愛這裡的作息和互相扶持。哦，老夫人整個時間在床上精神飽满與臉帶微笑望着我。我靠近她的床邊，彎下腰，然後把鮮花送到她的手中，并且誠心誠意說：“謝謝你，祝福你。”

她依然充满深情地看着我，給予一個開朗的笑容，以及接受了鮮花。在那一刻，我覺得有必要緊緊地握着她的雙手，讓她知道，她沒有被世人遺忘。

隨着老夫人喜悅的神情，她满懷慈善的眼睛再仔細地望着我。異乎尋常地，我感覺她能量的神采令我的臉煥發光芒，她情深意重的仁慈照耀我心扉。在刹那間，我意識到自己的靈魂超越自大，而且和老夫人的心靈相連接。她讓我從不同的角度進一步了解仁愛心 – 通過她，我完全領悟到慈悲心就是無盡的愛！

Copyright © by Lai Ping Lee

接着，我的腦海像放電影一樣閃過在印度探索的日子。無論走到那裡，我懷着流浪者的心境，迎接意外的驚喜。途中，遇到許多陌生人無条件地伸出援手。無數印度人民啓發我重新思考人生的意義，我能夠做些什麽去幫助他人謀幸福。很多人給予我無私的愛，這使我有學習的榜樣而懂得共享友愛。更確切地說，每次我敞開心靈和關注他人，我眞正分享慈善心。當我誠懇地傳遞印度人的愛心，它又循環回到自己的身上。同樣地當我實踐參與及奉獻，我被引導成爲一個富有仁愛心的人。由："我明白你的感受，" 至 "我可以改變情況，" 到更深一層的 "我能夠爲你服務。"

我心懷激動去體會這個深刻的課程，并且由衷地嚮老夫人鞠躬致以最深的謝意。是的，這位一百零五歲老夫人用慈愛的靈魂打動我。不用言語，我們彼此心靈卻在不同的層次上作出交流。她似乎了如指掌我需要學習什麽課題去改變人生觀，再者她提供智慧去啟發我。伴隨着新的洞察力，我精神奕奕地繼續探訪其餘的老人之家。

所有的長者用他們的情感令我享受這個獨特的會面。他們的歡笑，無形之中鼓勵我要接納他們的生活條件。假若我不接受他們的情況，我將會讓傷心的情緒所散發的負能量影響老人家的起居飲食。如果我一直做這些類型的評判，我將會持有對比心與優越感。更何況我清楚這肯定會阻止本人打開心扉，而妨礙我表達自己，或者盡情地體驗仁愛。

兩年前，在我未踏上靈修者之路時，由於出生在一個貧窮的家庭，因此我一直認爲自己是不幸的人。我時常覺得是活在煩惱之中，以及有數之不盡的問題。我認爲本人沒有足夠的金錢生存，又有什麽可以贈送他人呢？反而，我是十分需要援助的人，所以爲何要浪費精力去幫助別人？何況好像大家都有一個比我舒適寫意的生活，相比之下自己凭什麽優勢爲他人提供安樂？故此我非常盼望有人義務爲本人做事情，讓我有一個更美好的人生。另外，當時我被環境訓練成只是注重自己能夠得到甚麽，更不懂得分享恩賜與愛心。平常的行動從而不自覺地由貧乏爲出發點，根本不理解給予的意義。

有一天我讀了歐普拉·溫芙蕾發人深省的話："人生不單是你可以擁有甚麽，而是你能夠付出甚麽。你想成爲怎麽樣的人？" 就在那一刻，她的忠告激勵我考思人生的方嚮和奉獻的力量。我看到當自己作爲一個開放的，善良的，又幫助別人進取的人，不僅我有可能令別人的生活發生變化，同時也改變本人的存在價值。爲此我主動地學習奉獻自我，而且在不同的社區中心擔當志願工作者，爲大眾服務。

Copyright © by Lai Ping Lee

那一天在社會福利中心我發現每當慷慨付出，便是培育慈愛之心。也明白到當我懷有自信心地愛自己，就可以輕易而舉地使用仁愛心服務他人。意想不到的是，走進老人之家時，我打算爲他們的生活送上陽光和歡笑，以及同他們分享我的福祐。然而長者們領會到本人的眞正意圖，贈給我善良與慈愛，還有照亮了我的心靈之路。當然純粹的奉獻精神是最健康的方式，并且爲雙方創造喜悅和仁愛。

在這個美好的經驗裡，我的確看到了萬有吸引力的定律在起作用。難以置信的是，當我種了一顆善心的種子，況且不祈望任何結果，收獲卻超過本人的付出。我承認自己是有期望的人，對生活充滿渴望。不過我理解如果付出是來自一個自私的動機，要求獲取回報，這是一種交易 – 而不是一個富有慈悲心的行爲。再者我覺悟到在奉獻中不需要刻意期待報酬，皆因這是大自然的属性。宇宙的規律是給予人的回報與所付出的成比例，可是許多時候所獲得的遠遠超出個人的想像。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十五章

放棄個人的歷史

和平的方式是愛的表現。愛是地球上最偉大的力量。它征服一切。
～ 和平 ·朝聖 ～

第 69 天， 1 月 23 日

下午，經過長途跋涉的十多個小時的巴士，我從印度平安地來到尼泊爾國家的首都，今天是專程地過境來到這里尋找中國領事館申請簽證。加德滿都人口稠密，也是全國最繁榮的城市，就像世界各地的中心地帶一樣，經济中樞的忙碌而引來了嚴重的交通阻塞。我所坐的摩托車在鬧市中左穿右插，幾經他人相助帶路，我終於在辦公室將要關閉去放農曆新年長假的半個小時之前走進領事館。工作人員破例地同意接受我的最後一分鐘申請，授權簽證。儘管我所遞交的證件相片是從名片上剪裁下來，不過他們仍然答應頒發旅行護照。

當他們辦妥了所有的文件，要求我付美金，我才了解到領事館不接受盧比或者信用卡。僅有十五分鐘的時間，我不知道如何能夠在下班的高峰期趕到市中心找到銀行來兌換美元。但是自己深切地盼望着回家嚮我的父母道歉，並且給予他們最美好的新年驚喜。所以我請求海關人員破例爲我多等十分鐘。辦公室經理無奈地看着我說，領事館必須按時關門。他還補充說，我將是無法在這暫短的時間裡及時趕回，又建議我在他們十天的假期後回來完成手續。這意味着我將會錯過和家人慶祝新年的節日。我決心不讓這種事情發生。我嚮天空祈禱：*佛祖，如果是你的意願要我回中國，請讓我獲得你的保祐。*

我跑出辦公室，衝入馬路邊截停一輛摩托車。司機答應載我到銀行區，他是一位善心的支持者。他不單超過限製的車速，尚且身手敏捷地穿過市中心的繁忙交通。在十分短暫的時間裡，他幫我找到一家銀行提取盧比。然後帶我到另一個私人公司將盧比兌換成美元，竞賽式的奔馳。最終出乎意料之外，我在領事館鎖上大門之前的一分鐘跑進大樓。

Copyright © by Lai Ping Lee

當工作人員看見我，無不拍掌祝賀這個神奇。我認識到只要不讓藉口堵塞前進的道路，并且請神靈爲我指引，再者相信所有的大門會爲自己的誠意而打開，奇蹟一定發生。

哇，我行走在月球上！我得到了簽證！謝謝你，佛祖。現在我踏上寬恕之旅，而且可以實現本人的願望回去中國，以及帶給父母驚喜。眞的，我感到寵愛和倍覺幸運！

是什麼原因驅使我祈望回去中國呢？首先，讓我回到一個月聖誕節前夕的下午。我坐在一輛人力三輪車上，從旅館到孟買市中心周圍參觀。三輪車停在一個車水馬龍又非常多人的十字路口，其中有三位年輕的女子，各抱着一個嬰兒嚮我走過來。這些婦女的外表流露出悲慘和乞求的神情，身上所穿的破爛且凌亂的衣服似乎很長時間都沒有洗過。她們披頭散髮，用一隻骯髒而黑黑的手抱着孩子，另一隻手伸在我的面前要求施捨。我的心抽縮地看着小寶寶，她們無辜的臉孔覆蓋着污垢，眼淚與粘液，只有骯髒的短上衣包裹着她們細小的上半身。她們的神情無助及無可奈何，就在訴說她們不希望成爲一種乞討的工具。

我的心實在爲她們的境況而哀傷。我十分樂意接觸這些小天使，而且非常願意擁抱她們。但是在那一刻，我不知道可以做些甚麼來幫助她們，如果給予金錢，將會吸引更多的人跟隨着我。況且自己微薄的奉獻，只會帶給她們暫時性的援助而已。異常的悲哀，我愛莫能助！另一方面，我清楚需要接受她們所選擇的生存方式，因爲我已經理解到，憐憫的態度所散播的負能量只會令她們爲自身難過。然而這是十分難做到的，我發現本人仍然爲她們的情況感到痛心。

上天，我怎樣才能令這些婦女看到，她們需要改變营生方法？我怎樣才能幫助這些孩子們擁有一個更好的生活？神靈，祢爲甚麼把這些人放在我的道路上？我想成爲一個富有仁慈心的人，以及爲這些人服務，可是我能夠做些甚麼呢？祢到底要教導我明白些甚麼？

不過在那一天，我卻沒有得到任何的靈感抑或答案。

聖誕節當天，我在帕坦納的禪修中心參加另一個爲期十天的內觀課程。然而在第一天的禪坐裡，我的思想卻無法安靜下來，一系列的影片剪輯逐漸地在我的腦海中不間斷地播放。無論我怎樣努力轉換其他的念頭，但是那些不願意消失的幻影依然將我帶回到陳年

Copyright © by Lai Ping Lee

舊事。

我大概六歲，居住在中國且生活於一個十分貧窮的家庭。我看到母親匆匆忙忙地趕回家做晚飯，使我的父親，哥哥與我有熱騰騰的飯菜。她獨自清潔，做飯，以及把食物放在桌子上。

哥哥和我在樓下與鄰居的孩子一同玩耍，媽媽從陽檯上呼喚我們吃晚飯。我們回到家，坐在餐桌徬開始進食。我用筷子拿起一些早一天吃剩餘的蔬菜，可是媽媽不允許。她說，“吃新鮮的餸菜，它會帶給你營養和力能，你需要健康成長。”

下一幕是農曆新年，母親幫我換上火紅色的新衣。她再三不斷地提醒我與哥哥要小心，不要弄髒衣服，原因這些是我們一年一度唯一的新衣。她還告訴我們遠離鞭炮，皆因沒有錢再爲我們購買新衫。我仔細地打亮着親愛的母親和父親，他們依然是穿着往常一樣的破舊衣服，并且已經穿了好幾年。我茫然不解：“爲什麽你同父親不按照傳統，穿着新衣過新年？”

“父親和我是老人家，” 母親慈愛地答复道。“打扮對於我們來說不重要，我們寧願節省金錢讓你與哥哥可以有個最好的新年。”

接下來是我七歲生日，親愛的父親帶回家一個特大的驚喜。他給我一個紙袋，且要求我立即打開它。我看見裡面有兩支鉛筆，一個鉛筆盒，書和作業簿。我高興的心情洋溢於衷，覺得具備所需要的一切上學讀第一年級。隨後在餐桌上，父親又出奇不意地將一隻肥雞腿放在我的碟子上，全家人就只有自己一個幸運地享用這美味佳餚。父親看着我并笑着說，“現在你將有足夠的體力去上學與掌握知識。”

我爲能夠再次品嚐雞肉而興致勃勃，因爲我們的家庭一年只能買得起幾次雞肉做慶祝。晚飯後父親再次帶給我新的驚喜：“這是你的蛋糕，” 他說：“生日快樂 – 你是我的掌上明珠。” 意思同英文的“公主”一樣注解。

此情此景，我感覺到自己就像一個小公主，坐在親愛的父親的大腿上，享受着這個最完美的生日禮物。後來，我隱隱約約地聽到母親問父親從那裡找到這多麽的金錢爲我製造所有的驚喜。他痛快地回答： “那是早餐錢。”

然後另一幕，我在舅舅家問他要錢，而且用這筆錢購買了一支漂亮的鋼筆。當我親愛的父親發現了，他是怒火中燒。他衝進厨房拿起了一塊粗大的木柴，開始無情地毆打我全身，又大聲咆哮：“雖然我們窮，但是我們尚有尊嚴，現在我教訓你永遠不能像乞丐一樣問別人要錢。”

Copyright © by Lai Ping Lee

這是我平生第一次遭受到懲罰。在那一刻，我想死掉 – 不是因爲他毒打我，而是因爲我小公主的夢想在自己的眼前傾刻之間突然毀滅。我的心徹底破碎了。

在這一天之前，我是親愛的父親眼中的萍果。我完全沒有錯誤或者面對懲罰，只因他寵愛我，與無条件地包容我。不過在這一天，我整個世界變成顚倒乾坤。我認爲他不再愛我，而我也不會再尊重他。漫長的心絞痛之後，我看到父親在流淚，用毛巾爲我清理身上的血迹，甚至抱歉地說，他是無心傷害我。

接着又一幕，我看到父親童年的時候，赤着腳在農村裡幫助他的家人照顧農田和兩頭水牛。隨後我祖父回家，他喝了很多酒。并且找我的父親發泄，毒打一頓之後將父親推出了木屋。

這最後一個情景令我意識到父親也沒有一個幸福的或者容易的童年，而且沒有甚麼金錢接受教育。同時也沒有任何機會去體驗親情，以及學習如何表達自己。在那些貧窮的日子裡，人們只想着怎樣在戰爭中生存，他們將感情看作爲一種奢侈品，而不是必需品。這部影片剪輯運行一個小時，還有在整個靜坐過程中我以淚洗面。在最後的圖像結束時，我接收到這個驚奇的信息：*“你的父母愛你，他們永遠不會把你變成那些在孟買繁忙十字路口上行乞的小孩兒。你必須嚮他們道歉。”*

我覺得十分抱歉。*爲何自己這麼困難地記起父母爲我所做的美好事情？爲甚麼我的心中只保留着不愉快的事件？爲何我是一個記仇的人？爲甚麼我相信父母忽略我？我爲何與家人創建了這樣一個遙遠而生疏的關係？爲甚麼自己成爲一個忘恩負義的人？*

在長達幾個小時的靜坐後，我領悟到頑固的自我只選擇注重於悲慘的童年故事，并且抱着怨恨不放。因爲過去的經驗令我相信，中國的傳統一直重男輕女，只承認男性有聰明才智去做任何事情，而不是女性。可是這個風俗已經流傳了幾千年，我親愛的父親只不過是遵從習俗。但是年幼的我一直幻想着掙脫這種束縛，而且也不甘心做個服從者去跟隨傳統。即使我願意努力上進，然而舊的精神枷鎖不允許我這個做女孩子的追求夢想，原因作爲一個男孩子才可以擁有實現鴻圖大志的理想與能力。故此自己誤解和相信這個理由父親偏心又不愛我，以及不斷地痛打我：皆因本人是一個錯誤，生出是個女兒身就是家庭與自己的不幸。再者留在家中多一天，只有浪費父親的金錢和爲他人作嫁妝。換言之，他有足夠的理由不去栽培我，同樣不需要給予我任何友好的待遇。

不過我忽視了當時社會的不公正和母親的痛苦，母親只能聽從男性的說話，古老的習俗是不允許她與父親産生意見分岐。當我同父親發生爭執，愛莫能助的母親是沒有任何力量來保護我或者她自己。但是在我的童年，我不明白她爲甚麼不挺身而出救我脫離父親的皮鞭，本人一直認爲她太脆弱，況且指責她讓我有這樣一個可怕的生活。我也忽視了父親缺乏文化和自我價值，以及他所承受的痛苦。從他的角度來說與那個年代的價值觀，

Copyright © by Lai Ping Lee

他已經對家庭盡心盡力。因爲他總是千方百計地爲兒女着想，不單拼命地工作搵錢，尚且達到社會的標準爲家人提供一個合格的居住環境。還有他曾多次試圖開創自己的事業，可是冒盡風險，他的願望仍然無法達成。

另外由於父親不懂得嚮關心他的家人表達自己的情緒，或者尋求幫助，心理問題擴展到一個十分惡劣的地步，他無從解決精神上的壓力。然後在我踏上七歲後的日子，他在財政上需要支持我年老的爺爺，生病的婆婆，再加上照顧新出生的小妹妹。換句話說，他的經济狀況根本不能夠支撑一家七口的基本需求。他沮喪，況且失敗感嚴重地挫傷了他的自尊，無法可施的他逐漸依賴酒精去逃避人生的困撓。

所有這些悲苦不堪的環境，與無涯的掙扎將父親改變成不同的一個人。假若他遇到不如意的事，他就用拳頭嚮家人發泄憤怒。他以爲這是正常的方式去釋放失望，皆因他看到有些家庭也是一樣地用皮鞭處理問題。事實上，我親愛的父親是熱愛他的家人。不然他不會想方設法地爲兒女提供一個更好的生活，也不會爲無法負擔我們的衣食住行而憂慮。再者他也不打算虐待自己的孩子 – 但是酗酒後的行爲許多時候是身不由己，只因大腦已經被酒精所控製。

然而我在當時卻覺得是他將本人帶到這個世界上來，也是他的義務好好地照顧我與幫助我實現夢想。我是理所當然地有權利去享受父母的慈愛與幸福的人生，自己忽略了他們所作出的努力，并且指責他們的冷漠摧毀了我的錦綉前途。

很明顯地，這些長年累月所積聚下來的負面情緒使我變成一個不快樂的人。我錯誤地相信父母從來都不愛我，這讓我感覺到本人是毫無生存價值可言。種種困苦導致我沒有安全感，不信任他人，這不僅令到本人没有朋友，尚且感到自己是孤苦伶仃地過日子。更有甚者我缺乏自信心，經常躲在一角不敢發言，也不懂得表達自我感受。於是一直對人生悲觀失望，不過我卻認爲此抑鬱症是父母一手所造成的錯誤。在某種程度上，我以父親爲榜樣，遵循着同樣的古舊思想，未能夠充分發揮自己的情感和推卸責任。

在禪修中心，這些精闢的點點滴滴讓我看到了生活的另一個層面。我意識到父母用他們懂得的方式嚮我表達愛意，他們已爲家庭竭盡所能。更何況，父親和母親也從未親身經驗或者有機會學習家庭關係的技巧。

在 60 年代，中國共產黨政府不鼓勵市民閱讀抑或用其他的渠道去增廣見聞。他們甚至燒毁了無數的教育材料與故事書藉，一小撮的國家負責人不提倡市民有知識或者有權力。換言之，政府是深知没有受過教育的人才可以容易地操控。其結果是政府的冷酷無

Copyright © by Lai Ping Lee

情摧毀了大部份的歷史資源和許多傳奇性的生命，也導致很多文盲，以及他們無視於提供任何精神食粮給予平民百姓，還有令國家貧乏不足。

不可置疑地，無數的人民每天都生存在貧困之中，掙扎着尋找一條生路與把食物放在桌子上。我們的狀況同許多家庭一樣，而這些生活條件並沒有讓我的父母有機遇接受任何教育，更沒有書籍或資源來教導他們如何和其他人分享友愛。父母只懂得繼承悠久以來的傳統，再者試圖盡力維持家庭的生活所需。所以從事實分析，我怎麽能夠渴望一個從來没有親身體會或者正確的模式去仿效，而他卻可以自動地變成情感豐富的人？

那天晚上，思前想後的我發覺到應該嚮父母道歉。遺憾地，自己指責他們不愛我經已幾十年。還有從我所學到的一個最重要的課程是對本身的行爲負上責任，以及勇敢地承認錯誤與做一個寬宏大量的人。故此我悲傷地，恳切地呼籲佛祖幫助本人嚮父母傳送我最深切的歉意。

我十分抱歉，父親和母親，我一直把矛頭指嚮你們，責被你們沒有照顧我。我忘記了當本人用手指指着你們的時候，其它的三個手指同時也指着自己。我現在理解，我的無知一手製造了許多錯誤。佛祖，我該怎麽收拾這個爛攤子？

良久，我感覺到一個充滿慈愛的聲音在寂靜中出現：*“你需要回家請求父母原諒。”*

然而在目前，我沒有金錢或者時間去中國嚮父母賠罪。

我自傲的思想矛盾地掙扎着，況且將本人關在擔憂的牢籠裡，而思潮起伏的幻念阻碍着我繼續尋找神靈的指導。

沉默無聲：一整天我沒有再接收到任何啓發人心的信息。

在接下來的兩天，我反复思考着是否回家道歉，抑或用藉口去逃避做認爲超越本人能力範圍的事情。

佛祖，請給我其它的選擇，這是不公平的。我已經盡最大努力寬恕父親，這仍然不足夠嗎？爲甚麽本人需要他來原諒我？自己沒有甚麽不對，是他毆打我。爲甚麽我需要爲他所做的錯誤而道歉？好吧，我有能力去接受本人的過去和爲自己的行爲負責。不過的確是十分困難地吞噬我的驕傲而當面嚮他賠罪，我會打電話嚮他致歉。難道這還不夠好嗎？我應該相信這事關重大而且非常值得回去中國，以及盡一切能力去修补我的家庭關

Copyright © by Lai Ping Lee

係嗎？

我的思緒充滿質疑，況且只注重於往事，而不是禪修課程。長時間的思來想去，終於自我覺悟使本人意識到爲甚麼要嚮父母道歉：我和他們已經建立了三十多年的不滿與敵對關係。現在我是一個不同的人，這是我的責任重新修补家庭。假若我願意切斷這種惡性的循環，我就必須有勇氣地站出來承擔自己的過錯。

若果我不伸出手，我怎麼能夠推倒本人爲家人所建筑的圍牆？如果自己不表示寬恕，我怎能醫治好童年的被虐待的心理病？

巧合的是，爲了逃脫親愛的父親的嚴厲管製，我決定離鄉背井。也可以說父親一手推動我移居加拿大，逼使我尋找不同的生活。二十三年前，縱然我不懂得一句英語，也沒有朋友在新的國家，但是基於環境所逼，我還是選擇移民到陌生的國土開始另一種人生。儘管我是逃離了父親的視線稱圍，不過他仍然用言行控製着我的生活。每次通電話，他總是告訴我應該怎樣做才不辱門楣。當他看到我年紀漸大，尚未結婚和生養孩子，於是他責被我辜負他的期望不做傳統的中國女性。我們關係惡化，漸漸演變成敵人與多年沒有對話。在某種程度上，他令我感到生活是痛苦的。然而這個所謂不幸的家庭噩夢也爲我帶來正面的結果，它一手促使本人去尋求光明，并且引導自己走出長期的黑暗。在那一刻，我體會到事情即使發生在惡劣的環境下，卻依然有利益本人的一面。

這是眞眞正正的寬恕：能夠接受自己經驗與感激其結果，顯然地我必須回家爲自己的錯誤而致歉意。

我如何筹出錢來購買機票回中國？我在印度哪個城市去申請中國入境簽證？這眞的是一個好主意嗎，爲自己的財政堆積更多的債務？

我的思維還在憂慮本人的經濟狀況，尚且不能集中精神去靜坐和精進。再次地，允許問題與負面情緒佔據我的大腦，忘記了將自己交由心靈引導前路。

在兩天後下午的團體靜坐時間，我又有另外一個奇怪的幻像。

我輕鬆寫意地坐在綠油油的草地上，旁邊有一個小池塘，我可以清楚地看到自己在水中的倒影。我的頭髮是挽起與盛戴着大量的珠寶，身穿着一件淡粉紅色的連衣裙，且圍着長長的淡綠色丝巾。在我面前的是一張三英尺長，兩条寬腿，深紅色櫻桃木材的矮桌子。以及一位小女孩正在服侍着我享用香茗和許多點心。看上去我在一個富麗

Copyright © by Lai Ping Lee

堂皇的環境，穿着一套某一個王朝的服裝。我留心欣賞在水池裡的花朵，聽着一些人彈奏弦樂器。一位太監模樣的人，手捧着一個金黃色大碟子，盛載着大量的玉器與珠寶走到我的面前。他詢問：“千金小姐，你打算將你公主母親的珠寶儲存在那裡？” 我爲他打斷本人的雅興及享樂而感到非常的氣憤，以輕蔑的口氣，我呼喝他滚開。

我覺得自己的手在移動，思緒從這個古老的年代回到禪修課程中。我的理解是走回前生的記憶，或者是心靈想給本人一個信息。在過往其中的一個生命裡，我曾有一個奢侈而豪華的生活。不過自己是一個不懂得感恩、善待別人和尊重他人的人，因此今生獲得這樣一個不同的人生。現在我可以作出選擇：用甚麼樣的態度對待我的父母？

在禪修中心，我認識到所有這些特殊的經驗，包括在孟買的繁忙十字路口看到的母親與孩子們，是爲了提醒我在生活中沒有什麼是意外的。我的童年往事說明自己是多麼的幸運，有一個健全的家庭和父母的珍惜，雖然它可能不是本人夢想中最理想的家庭。可是我有一個慈愛的媽媽照顧我的喜樂，給予我舒適的床睡覺與保暖的衣服，以及食物放在桌子上，再者讀書的機會。除此以外，我的父親的確是竭盡全力爲兒女提供一個温暖的家。

我還有甚麼良好理由堅持對父母不滿和忘恩負義？我仍然讓過去的故事決定自己的人生？我能不能堅強地去擁抱痛苦？假若本人繼續與家庭對抗下去，我如何能夠達到和平的心境？

晚餐後，我走進花園，陷入深深的沉思。忙碌的思維突然發現一個小蜘蛛在織製網絡。於是我站在那裡，看着勤勞的牠將蜘蛛網從一個樹枝搭到另一個樹枝上，我內心衡量着牠能夠走多遠。因爲牠囚在中央，而且繼續在身的周圍修築網絡。然後我看到一隻綠藍色的蜻蜓飛在樹枝下的灌木上，牠輕輕地觸及葉子，接着跳嚮另一個灌木叢，甚麼也沒有帶走。牠明豔而亮麗的翅膀在夕陽的照耀下顯得份外通透精瑩。我十分好奇想知道牠在做甚麼，可是當蜻蜓感覺到我的接近就立即起飛，牠身輕如風的翅膀讓牠能夠迅速地飛入遼闊的天空。

我欣賞着蜻蜓的速度，一個比喻突如其來出現在心中：我日積月累地用過去無建設性的事件爲自己的心理修築囚網。我的行爲猶如蜘蛛般不停地編織網絡，想不到其結果是讓失望與怨恨封閉着本人的心靈，并且長時間地被心魔封鎖在同一地點而不可前進。如今哪一種動物我想模仿？我可以借鑒蜻蜓不背負任何東西，而擁有更輕盈的翅膀高飛嗎？

我願意像蜘蛛一樣停留在一成不變的環境生存嗎？抑或我可以校仿蜻蜓和不貪恋任何一種情況？我是否有能力放下本人的故事，以及創造輕巧的翅膀？我有膽量飛去這個驚人的宇宙進行探索嗎？

Copyright © by Lai Ping Lee

那天晚上，我清楚沒有任何藉口不回家。我是一個成年人，處事就應該像成熟的人 – 必須爲自己的行爲負責任。我明白到這是最好的機會與父母建立和平的關係，還有糾正我多年來不切實際的行徑。況且嚮他們承認，我曾怨恨他們毀壞本人的生活，但是如今我懂得那是無知的批評。再者我願意他們知道，我非常感謝他們給予的關愛，而且認同他們已經盡了最大的努力栽培兒女。

在這個探索之旅的過程中，我學習到如何從內心深處看事物。自我意識使本人發覺到誠懇道歉和提供寬恕是最深層的仁愛方式，尚且它遠遠超出了用動聽的言語來安慰另一方。更何況，誠摯道歉展示一個善良而寬宏大量的靈魂。我了解到如果本人仍然耿耿于懷往事而不嚮父母提供寬容之心，我也將無法原諒自己的錯誤。因爲我理解自我性格，通常十分嚴謹，不是經常能夠寬恕自己的過失。

在這個印度探險中，我學習接受自己與擁抱缺陷，所以願意告訴父母我愛惜人生和對自己有仁慈的心。我體會到同父母重新修补感情的意義：它會爲他們帶來幸福，也幫助我建立內心的和平。我領悟到最好的決定是回去中國，重建本人的家庭關係。當我達到這個結論後，思潮起伏的腦海終於回復平靜，而且很容易地進入了靜坐的狀態。

當我完成十天的禪修課程後，我去孟買的旅行社訂購飛往中國的機票，不過價格卻比我預算的高出許多。

我已經超支了所有的信用卡。從哪裡去找到 1300 美金來支付這次旅費？

我打算重新考慮，并且認爲遲一些才回家也不是大問題，特別當務之急是需要改善財務狀況。雖然如此，我決定首先打電話給在德里的朋友資詢意見。

但是喬希聽完我的匯報後，他直截了當地劝諭：“我簡直不敢相信。你千里迢迢來到印度尋找啟發。然而現在你已經獲得佛祖的指引，可是不願意聽從。那你何必要走這条探索之路？”

他的話儼如當頭棒喝，而且敲響自我覺醒的鐘，我意識到無論怎麽樣，我願意遵從佛祖的引導。正如我採取了信心飛躍的態度追隨夢想來到印度，一切都超出本人的想像，以及如此的不可思議。此外，我明白每個成績都是要付出努力的。

我是否希望與家人有一個和平的心境？我有勇氣放下本人的歷史嗎？我愛自己足夠并且大膽地採取行動嗎？

Copyright © by Lai Ping Lee

我看到一個水晶般清晰的答案，更何況我知道親情的關係超過任何價格！

有了這個肯定的決定，我打電話到加拿大的信用卡公司，他們毫不猶豫地提升了我可使用的限額。我深切了解到自己有能力找到辦法支持夢想，只要我懷有強烈的信心和不放棄的精神。接着在一個星期後，我發現從尼泊爾到中國的機票在新年期間較比印度便宜。故此本人計劃在完成達賴喇嘛課程後，將會乘坐公共汽車去加德滿都。

現在，我萬分期待着這個難能可貴的機會與家人締造和平的關係。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十六章

寬恕

原諒是最崇高的，最美麗形式的愛。作爲回報，你會接收到無盡的和平與幸福。
～ 羅伯·特米勒 ～

第 74 天， 1 月 28 日

飛機從加德滿都降落在香港國際機場上。這是風和日麗的清晨，我邁出閘口就立即看到充滿盼望的妹妹在等待着。原因我曾在四天前致電給妹妹，請她到香港接應我，因爲我沒有人民币購買車票回去本人的家鄉 – 廣州。另外我請她繼續爲自己在印度與尼泊爾的行程保守秘密，皆因我不想讓父母擔心本人的安危，以及破壞我刻意製造的新年驚喜。

我們到達車站時剛剛好趕上早上班次的公共汽車，幾個小時後，我們順利地回到中國廣州。

當我和妹妹走進父母的家，他們正在吃午飯。在最初的一瞬間，我親愛的父親沒有辨認出是遠道回歸的我。但是當他聽到我激動地呼喚父母的聲音，他才仔細由頭至脚地打亮我，目瞪口呆的父親簡直不敢相信我不作任何的預告，而且儼如衣衫襤褸地突然出現。他首先沉默地看着半點不像過往炫耀珠光寶氣，與名牌手袋的我。當我坦白地解釋說是從印度特意回來探訪父母。親愛的父親在那一刻發現他對我的流浪之旅毫不知情，他的第一個反應是生氣我沒有通知他關於印度的旅程，然後變爲異常憤怒。父親幾乎失去控製地大聲吼叫着，“我不知道培養你時做錯了甚麼，你永遠都是做些事情使我擔心你的性命！”

我用內觀的教導去觀察着自己的情緒，且平靜地站在那裡，沒有作出任何習慣性的負面還擊。由於在我走進家門之前，我已經下定決心，不管發生甚麼事情，不會對父親的話作出一貫的頂撞方式或者批評他老保守。我十分清楚本人回家的任務是要道歉 – 而不

Copyright © by Lai Ping Lee

是製造更多的意見分歧。

更何況，我可以看得出他對我獨自在一個貧窮的國家旅行而深感恐懼，尚且他又了解到我不認識任何人或者懂得印度語言。剎那间，我體會到在親愛的父親一生中，他總是無時無刻地顧慮着我的安康。當我是個嬰兒的時期，他爲我有任何不適而失去睡眠。當我依然是個孩子的時候，他努力給予我更好的生活條件。當我在少年的時代，他經常保持警惕的眼睛留意着出現在我身邊的朋友。當我成長爲一個年輕人，他不斷地操心我是否有足夠的金錢養活自己。直至最近的幾年，因爲我年紀逐漸增長，他從未停止擾慮甚麼時候我會效仿傳統的中國婦女安頓下來組織家庭。我開始明白父親憤慨的原因，是出於他深切愛女兒的心，並且他是爲我無所畏懼地去面對冒險的態度而擔驚受怕。

我一生從未嘗試過由他的角度去看問題，第一次，自我覺悟使本人有意識地踏進父親的鞋子且體會到他的感受。我發現對他的感情發生了明顯的變化。皆因他從來沒有對我說“我愛你”，或者表現將我引以爲豪，自己選擇相信我是不値得他愛的女兒。現在我理解到他平生從未有人教導他如何溝通和嚮他表示愛意，還有環境或者親朋戚友中也沒有一個良好的學習榜樣。故此，我何來充份的理由去責被他沒有盡職地做個情感豐富的父親？

當我的父親還是個孩童的時候，他曾經歷毆打。同時他看到別人一樣地對自己的孩子以皮鞭管教，因爲當時的社會教育誤導人民是拳腳下出英雄。所以，他深信棍棒是唯一處理問題子女的方法，而且他不認爲此方式是惩罰或者傷害兒女的自尊心。另外父親從來沒有母親照顧他，他毫無機會去體驗感情交流，我怎麽能夠去埋怨他，又或者批評他不懂得分享一生未曾親身體會過的情感？父親自有他關心女兒的獨特形式，否則他不會爲我是否平安生活抑或死亡在另一個國家而提心吊膽。況且這些年來，我對他們說話作出衝撞，本人的確爲他們造成了許多擔憂與痛苦。

所有這些覺醒使我立即明白到做父親的苦衷。突然之間，我的雙腿顫抖而不受控制地跪在地上，并且眞心誠意地嚮父親和母親行大禮賠罪，以及請求他們的寬恕。驚喜交集的父親眼含着熱淚扶起了我，語重心長地說：“我們是俩父女，這個親情關係是不應該持有隔夜仇恨的。在很久以前，我已經原諒你。”

母親也淚流滿面地說：“我們是一家人，我們知道你不是故意要傷害父母。”

我也感覺到親愛的父親對他的行爲心存懊悔。從心底裡我由衷地說：“謝謝你們，爸爸媽媽，感激你們接受我的道歉。”

同樣地我的眼淚難以自制地奔流出來，匯集着悲傷、情感、釋放、康復與聯係。還有感受到強烈的寬恕能量洗滌我的心靈。瞬間，我覺得放下長年累月所背負的沉重的精神包

Copyright © by Lai Ping Lee

袱。而且得到父母的認同令我倍感輕鬆，我特別體驗到父親的熱情和慈愛。這是極爲罕見的，皆因他總是保留軍人所培訓的態度而將自己包裝成一個鉄面無私的形象，甚少表露情緒。我十分慶幸地體驗到，當我嚮他提供仁愛，他獲得能量去展現人本善的共通點作爲交流。不需要用語言，我們彼此都經歷心靈的連接與非言語可表達的慈愛。

很明顯地，此時我懷有複雜的心情。一方面，我看到父親是一個聰明人，因爲他希望家庭團結，并且選擇原諒我長久以來不成熟的錯誤。雖然他沒有明確地表示接受我的一切，可是我能夠體會到他眞情的包容。另一方面，我在流淚，只因本人在幾十年來一直抱着怨恨的心理而不肯寬恕他的虐待行爲。

回顧我的童年與成年時期，我爲父母用古老的不平等方法對待女孩子而苦惱，故此我經常反叛。另外，我認爲就算自己戰戰兢兢地行事，但是我不知酗酒的父親在哪一刻會挑剔我的行動而暴發戰局。即使我移居在加拿大，本人感到他仍然企圖控製自己的生活，再者下令我嫁給中國人和生養孩子。我嚴重抗議父親的保守想法，千方百計地對抗，這種處事方法令父女關係惡劣甚至生産更多的意見分歧。然而從他的觀點角度來看，他只是想女兒追隨傳統，完成作爲一個女性的責任。可是沒有知識或者經驗的我不單不懂得與父親商討情況，而且根本不知道如何處理這些問題。

仔細想起來，一直以來我只是埋怨父親操縱本人的生活，甚至抗拒的心態與習性的反應引起許多病痛發生在身體上。不過我當時沉浸在怨恨的毒海裡，專注於敵視態度且允許問題擴展，裂痕累積以至破壞我和母親的關係。但是我僅懂得去投訴父母無法溝通他們的情緒，或者不知道教導我怎樣自我表現。而我沒有積極地尋找解決問題的方法。經年沉迷於批評的我忘記自己也承接着他們的陋習，也沒有能力用語言表達本身的感受，或者談論在生活中的願望。長期以來，自卑的我甚至以爲永遠不可能改變自我毀滅的心理。還有改善貧乏的溝通技巧，只因我認爲沒有能力更改血統遺傳之命運。可是事實上我用不幸的童年故事作爲藉口，更容易掩蓋我缺乏改變生活的勇氣。在某種程度上，我任由懶惰的態度令自己放棄努力。況且不自覺地跟隨着父母的腳步，繼承他們的悲觀思想與不求改進。

最近這幾年我逐漸發現，一切都是可以學習的，并且我有能力更改生命的遺傳模式。從所有人生的經驗教訓中我吸收到，例如沒有人教授我如何跳舞，世人怎麽可以寄望我做一個出類拔萃的舞蹈家？同樣地，當沒有人指導父親怎樣善於辞令，我又怎樣能夠期望他成爲一個懂得表達感情且是擅長交際的外交家？歸根結底，我是否可以勇敢地放下歷史，展望未來，再者着重以家庭統一爲大局的目標。另外古老的，悲劇性的故事肯定對任何人沒有價值，甚至可能令情況進一步惡化，以及破壞我的家庭團結。

我想擁有一個幸福的家庭關係還是希望做一個永遠正確的人？我能否讓敵對的態度成爲過去？我願意爲家人的和平作出貢獻嗎?

Copyright © by Lai Ping Lee

答案是明確的。假若我想要在生活裡有不同的結果，我就需要做不一樣的事情。請求父母寬恕不僅釋放我一直耿耿于懷所生產的負極能量與精神包袱，并且醫治我們家人之間不和睦的傷口。我非常欣慰彼此的承擔同付出，還有準備繼續努力去建造一個融洽的家庭。

在吃晚飯的時候，家人發現我成爲一個素食者。他們很震驚，問我爲甚麼做出這種極端的改變。我告訴他們這是出於健康的原因。由於父親看到我比較上一次是減輕十八磅，他更擾心。親愛的父親把一些肉類放進我的碗裡，接着充滿憐惜地說： “我明白你爲什麼那麼消瘦。多吃一些肉類去增加體重，我覺得這樣你才顯得精神充沛。”

關心我的哥哥也忍不住插口道：“只有窮人才吃素，你還沒有捱夠兒時的清茶淡飯嗎？如今我們日漸富裕，爲何你卻甘願走回頭路，過那種清貧的生活？”

我愛自己足夠和接受本人的選擇嗎？我能夠打開心扉與我的家人說實話嗎？

毫不遲疑地，我決定直接了當地嚮他們解釋自己新的生活方式。我清楚這是件困難的事，使父母同意和接受女兒的想法。原因是父母不僅根深蒂固地種植於中國的傳統，況且深受思想束縛，與只懂得按照規律辦事。他們總是將我視作一個不懂事的孩子，時刻提醒我應該遵從社會習俗。父母的理解是通過分享他們的人生經驗與失敗教訓，可以幫助我避免決策失誤或者遭受傷害。但是他們不是故意忽視孩子的感受，然而在以往我卻誤認爲他們刻意地製造条条框框去控製自己的生活。不過那天晚上通過相互交流，父母終於意識到他們必須看待我是長大的人，并且是俱備獨立思維的個體。他們了解到不能強迫我轉變成他們的模式，再者嘗試心平氣和地接受本人素食的喜好。這是一個積極的開始，我們學習締造協議，以及彼此尊重。

在接下來的幾天裡，我侍奉在父母的身邊，而且我們一家人歡悅地到處遊覽 – 一個難能可貴的機會。儘管父親患有疾病且行路艱難，可是他感覺到我要恢復我們的家庭關係和發展更親密的感情。故此還是陪着我重遊本人的高中學校、參觀孩提時期他帶我去玩樂的公園、以及探訪舊鄰居。每天在路上，難以掩飾內心喜悅的我總是把手放在父親的臂彎裡，沿途與父母暢談過去的美好回憶。

再看往事，我發現曾經也享有無數的愉快時光。不幸的是，我的頭腦選擇忽略所擁有，只是讓注意力集中在我不曾得到的東西。并且允許傳媒與社會風氣影響我，用那虛幻的尺度去衡量父母對我的珍惜和關愛，是基於他們給予我甚麼樣的物質享受。

Copyright © by Lai Ping Lee

例如，當我七岁開始上學時，母親也在廢物回收公司找到一份會計工作，以幫助減輕家庭的財務負擔。很多時候，她會從店裡購買一些別人穿過的舊衣服給我。主要是她認爲這樣可以節省金錢，以及使到我們能在同一個屋檐下與有食物放在桌子上，遠比有一個時髦的外觀更爲重要。可是她不知道在校中許多同學批評我醜陋的外表，時常譏笑我執舊衣服穿，冷嘲熱諷使本人感到無地自容。

每天我盼望着得到同齡人的認可，故此我時常抱怨母親的節儉令自己羞愧和過度尷尬。我指責節衣縮食的父母不愛我，不恩賜我所渴望的物質，如新鞋與恤衫。童年的我認爲本人有權同樣享有同學們所擁有的東西，這是做父母的義務，他們應該作出犧牲來滿足我的欲望。但是這個不甘於現狀，忽視他人感受的心理使我爲家人帶來許多爭吵。更傷母親心的是，本人罔顧她總是千方百計地討好我，甚至爲了照顧家人而放棄自己所有的娛樂。

另外在我與父親走進舊鄰居時，我變得更爲清醒地觀察事實。所有種種完全不是父母的過錯，根本不是他們的任務去滿足我的願望。我無數的失望，實際上是本人的貪念所造成。還有我的無理要求，導致分歧意見和更多的衝突。是時候自己做一個負責任的人，以及做個正確的選擇：

無論父母怎麼樣對待我，本人能夠學習去愛他們的全部嗎？我是否期望他們快樂？我可以學習尊重父母們的意見嗎？我願意他們有一個平安的晚年嗎？

當我懷有惻隱之心，自己可以很容易地理解父母的行爲。我決定與家人徹底打開心扉，提出問題，而且坦誠溝通彼此間的信念。終於我對事物有了前所未有的深刻認識，再者發覺到很多關於我孩童故事的不同板本。

其中一個典型的例子，父親執着於中國人的迷信思想，同樣地相信人們不應該讚美自己的兒女。假若父母說孩子是美麗的、聰明的、或者任何良好的優點，這將吸引邪惡魔鬼的妒忌，以至從兒童身上偷走榮譽。中國傳統也認爲，恭維的說話可使小孩發展成自大狂的傾嚮，甚至令他們停止尋求進步。基於這些理由，保守的中國人往往不公開對人表示稱讚。而他們卻覺得實際上是在爲別人着想，將讚賞的詞語收藏在心裡，這樣能幫助別人實現崇敬的謙卑心和成就一番事業。

我不知道父親也相信這種理論，并且實行於在他的孩子身上。原因在成長的過程中，父親只給予我寥寥可數的讚美。相反他經常批評我的行爲或者成績，我爲他不支持本人的努力而倍感沮喪與自卑，且把這認爲不公平的待遇一直耿耿於懷。奇怪的是，從父親的角度來看，他是試圖讓我紮好根基，不依賴於讚賞的言語作爲推動力，他覺得嚴加鞭策孩子才能使我做更好的工作。不過長年累月沒有溝通問題，文化上的誤解令我積聚許多

Copyright © by Lai Ping Lee

憤怒的情緒和難言的怨恨。

所有這些認識讓我對家庭背景有新的見解，我用所學的包容心和父親進行更多的開心見誠的交談。這讓我明白到他爲家人所做一切，在那個時候是他認爲最完美的方法。每一天，我們坦誠的溝通引導我釋放挫折感與比人不足的卑微感。

親愛的父親最終體會到我回家的眞正目的是嚮父母道歉。他了解到我願意重建一個幸福的家庭，還有爲自己的人生負責任。然後他明白我此行的首要任務是與父母建立一個和平，以及團結的關係。當他看到我的積極變化，他也嘗試着接受我走靈修之道。還有他開始認識到我是一個完整的人，即使沒有結婚，沒有子女。對於父親來說，無論發生什麼事情，最重要的是我們一家人互相扶持。因此他告訴我，他學習對本人的選擇有信心。爲了表示他的完全認同，父親邀請我去許多他最喜愛的餐廳用膳，他說彌補我在外國所缺乏的中餐美食。

在離開中國之前，慈愛的母親一如過往幫助我清洗衣服。但是當她看到背囊裡全都是破舊的衣服 – 沒有品牌的時裝 – 她懷疑我的謀生能力。並且建議我應該買些新服裝，以免親朋戚友們誤解我在加拿大是貧窮潦倒。父親也開口講樂意支付一切，買一些我覺得回到印度有所需要的東西。

我告知家人自己不再喜歡購物，況且沒有必要用名牌的堆積使自己感覺良好。妹妹十分驚訝，問發生甚麼事情，原因她清楚我從前是一個不折不扣的購物狂。我告訴她，本人已經懂得瘋狂置物是一種不健康的生活形式。再者我決定把新想法更詳細地與她分享，希望能夠幫助她理解爲甚麼我願意過簡樸的人生。也許我的直率，甚至可能激發她經歷不同的生活方式。

“在孩童時期，” 我解釋說，“我感到被剝奪消費權。當我移民到加拿大後，一切物質的誘惑天天出現在身邊，使我渴望報復童年的貧窮和穿舊衣服。故此我開始走上了格外超支的路。當我看到電視廣告的最新時裝與飾物，我想方設法獲得這些東西，縱然經濟不允許又甚至負債累累。我當時不知道這些無窮的欲望是一種不正常的生活模式，更可悲的是，我無知地相信這是一個普遍大眾可以接受的行爲，皆因無數北美洲的人都背負信用卡債務。”

“現在，我體驗到這些物質不能帶給我喜悅。眞正的快樂來自於內心：當我覺得自己是個善良的人而且對社會有貢獻，我的心靈能夠感到充實和滿足。還有我明白到不再需要爲別人打扮或者尋求他人的認同，我對自己充滿信心與有安全感，這個遠比美麗的外表更爲實際同重要。”

家中每個人都喜樂地看着我的變化，以及學習接納我的新態度。

Copyright © by Lai Ping Lee

在行程結束前，我跟隨中國的習俗，供奉一些現金給長輩以示尊敬 – 這意味着我在盡責任照顧父母。起初父親不願意領受，可是母親不高興父親拒絕我的盛情，他無奈地接過金錢去阻止母親的嘮叨。我了解到母親自有她的理由，要父親收受禮物。

當我將要離開父母的住所時，親愛的父親在門口攔住我，并且給回我所有的現金。再者他和藹可亲又情深意重地說："你仍然在印度旅行很長一段時間，你比我更需要金錢。你有足夠的經濟爲自己準備一個舒適的旅程嗎？我可以幫忙。"

我深深地爲以往的行爲而自責。"父親，十分對不起，" 我忍不住再次道歉。"非常感謝你對我的關心。在過去，我以爲你不愛我，又怪責你毀壞我的人生。現在我體會到你總是寵愛我的。而且我原諒你，也不再記恨童年舊事。"

父親毫無保留地回答："好！血總是濃於水。無論怎麼樣，你是我的女兒，我們是一家人。我也不爲往事生氣。"

隨後，他伸出雙手熱情地擁抱我。淚水從我們的眼睛都情不自禁地流出來，因爲這是一生人的第一次所經歷父親嚮我表達他的深厚感情。儘管當時彼此沒有用語言直接地闡明，"我愛你" 。然而在我們相擁的那一刻，我接收到人生最珍貴的禮物，還有完完全全地肯定和確信親愛的父親是愛我的！

我看到寬恕，不僅釋放父親，也將自己從仇恨的監獄裡解放出來。寬容心使我能夠分享眞實的情感，同時讓父親體驗到我的仁愛之情。我徹底地感受到他已經原諒本人的錯誤，況且努力祝福我們新誕生的關係。這個經驗無疑是將我與父親的距離拉近，我們破碎的心也開始恢復健康。我覺悟到眞正的寬恕是愛的自然流露，很明顯傷口的癒合和純眞的快樂完全是仁愛所產生的結果。

在無言而漫長的擁抱中，我們互相嚮彼此表示濃情厚意。他的仁愛心徹底衝走了我以往對父母的敵對態度，更進一步地感覺到愛的能量讓本人放下過去所有怨恨的包袱。我經歷到在我們的眞情流露後，自己的心胸變得更加寬敞。我看到無論過去發生什麼事情，他是我的父親，我愛他。他一生非常勤奮地工作，不論我是嬰兒，小孩，與少年時期，他都盡心盡力地照顧我。也許，他沒有做最完美的事情去實現我的欲望，可是他一直盡忠職守地履行父親的義務而且超過本份。

萬分可喜地看到自己的努力有所收獲，我們不僅互相學習尊重各自的個性，并且我覺得我們多年來的情感差異逐漸消失。我心滿意足地看到，此行所得到的成果遠遠超越我的付出。不單是我與父母言歸於好，再者我們完全地原諒對方的錯誤。我相信這個重要突

Copyright © by Lai Ping Lee

破來自寬恕，使我懂得如何結束個人的內疚、自責、以及痛苦的掙扎。我發現本人有足夠的勇氣，能力和家人重新建立一個不同的生活。

同時，我也有意識地選擇在任何情況下都嘗試站在他人的角度看問題。自從我的思維方式發生改變，平生第一次，我深切體會到自己被家人所喜愛。我學習接受與容納，父親只知道通過自身的經驗傳授知識給我，我可以諒解他的出發點而不作出批評。還有我放棄尋求父親對自己行爲的認同或者批準行動的欲望，皆因我經已接納他的性格。顯然地我理解在父親的內心深處，他愛惜自己的孩子們和願望他們有最美滿的生活。

在離開廣州的車站裡，母親與我有一個很長，而充滿情感的擁抱。我清楚作爲傳統的中國女性，我們倆人都走了漫長的路。此外，我們耐心地學習着克服舊的規舉和表達感情。我看到母親的轉變，她終於從父親的影子走出來，我十分高興她爲自己站起來。而且我是深愛母親的。還有母親表揚我勇敢地改變生活，我知道她正在努力地接受本人的新態度。我眞正地感覺到與家人的關係已經改寫。更進一步，我敢肯定這是一生中最難以忘懷的新年慶祝活動，再者是我給予父母和自己最完美的禮物。正如阿蘭·佩頓所形容的那樣，“當別人對我們做了一個深刻的傷害，我們無法康復，直到我們能夠寬恕他人。”

此行的另外一個副作用是：我學會原諒童年時期令本人難堪或者有侮辱性的同學。我不認爲他們懷有邪惡的居心，也不是他們故意給我製造痛苦。因爲那個年紀我們都是年幼無知，無意之間可能犯上一些錯失。在學校中，我也做了很多不敢承認的錯誤。可是我不願意再背負那些陳年舊事，而且寬恕別人是停止自己喝仇恨毒藥的唯一辦法。更何況我已經嘗夠這痛楚不堪的經驗，以及領受夠哪些悲傷的回憶，故此我非常樂意地放棄不堪回首的往事。

滿載而歸地告別中國的那一天，我倍感精神煥發與心情開朗。跟隨着寬恕的道路幫助我懂得自愛和付出愛心，并且重新維係自己的家庭關係。

從我與家人和睦相處的團聚中，我學習到許多寶貴的課程。而且認識到我能夠覺悟地決定本人所盼望的生活。我可以選擇對自己有利的想法，我可以選擇使自己強壯的故事，我可以選擇予自己力量的信念。我把這些正面和勇敢的態度銘記於內心深處，我知道本人有能力選擇如何體驗生活。

我放棄受害人的記憶或者心態，況且停止放大過去不愉快的往事。相反決定用我童年的經歷增加自己對人生的理解，皆因所經驗的讓我成爲寬容和仁愛的人。我領悟到當我不

Copyright © by Lai Ping Lee

注重於事物的表面，我最大的痛苦也是我最好的禮物。

中國之行的豐盛回報 – 遠遠超過我所想像。我不僅放開往事的負擔，還有放下所累積的精神包袱。而且我是萬分的慶幸，聽從心靈的召喚回家嚮父母道歉。現今我可以坦然地承認自己的過錯，以及自我原諒。再者能夠明白到寬恕與仁愛的深層意義。我深深地相信由於自我的覺醒和改變，令到家庭團結與共享和平。通過所有這些不平凡的經驗，我理解到自愛的奧秘，這個轉變使我可以擁有眞正的自信心以及容人之道。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十七章

容許信心做指南

相信看得到及摸得到的一點也不算相信 – 相信看不到的才是一件勝利及幸福的事情。
～ 亚伯拉罕·林肯 ～

第 81 天， 2 月 4 日

我決定告別風景秀麗的尼泊爾，從加德滿都坐巴士回去印度的瓦拉納西。在清晨七點鐘，我背着背囊離開旅館。一輛小房車駛過，并且停在我的身邊，一位男仕揚聲詢問我要到哪裡去。我站在人行道上回答，需要去長途汽車站。

“你想搭順風車嗎？” 他自動請纓地問道。 “我可以車你到巴士站。”

看着他和坐在身旁的年輕小姐。 “不想麻煩你們，” 我婉言謝絕， “我可以步行到車站。”

他以友好的方式堅持着。 “你背負着沉重的行李，我只需十分鐘就能夠送你到車站，而且不收取你分文。”

“進來吧，讓我們來幫助你，” 熱情的女子邀請着說。

我琢磨着哪一個才是最佳的選擇。

我有必要擔心他們可能企圖綁架我嗎？我的直覺是他們擁有純真愛心的人，但是我可以大膽地接受陌生人的善意嗎？我爲甚麼讓本人的恐懼阻止別人爲他人做好事？通過勇敢的冒險，我將經歷人類的仁愛。又或者可能會後悔自己的天眞，然而我有勇氣和願意利用機會去克服本人的畏懼嗎？我甘願讓一個醫生不友善的行爲而抵消我在印度所經歷到

Copyright © by Lai Ping Lee

的慷慨與友誼嗎？

毫不猶豫地我決定相信他們的眞心誠意。我打開車門，把背囊放進裡面，接着我們前往汽車站。路上，我得知這對漂亮的情侶僅僅在幾個月前才結婚，今天他們將要造訪妻子的家人。我們只有非常簡短的談話時間就來到巴士站，我致謝他們的體貼，再表示贊賞他們助人爲樂的精神。他們微笑着接受我的謝意，然後彼此道別。

我很快就找到前往邊境小鎮蘇那利的巴士。當我安置好行李之後，一位坐在我身後的年輕男子問我要到哪裡去。我告訴他，需要穿越邊境回去印度，希望他也是朝同一的方嚮。

這位青年熱情地回答： “別擔心，我們去相同的方嚮。可是我比你早一個小時下車，不過我會確保司機在蘇那利通知你下車。”

“謝謝你，” 我欣喜地說。 “現在我可以輕輕鬆鬆地享受旅程。”

隨後我們互相作自我介紹，而且展開交談。他的名字叫阿米特，在杜拜工作，并是一個工程師。如今回家鄉渡假，他的妻子和兩個小男孩在公共汽車站等候着他團聚。他是一位自豪的父親，毫不掩飾地拿出一張照片嚮我展示他英俊的孩子。我看着他講述孩兒時臉上所流露的快樂，我能感覺到他是多麽滿足地將他們引以爲傲。

接着，“你有孩子嗎？” 阿米特問。

“不，我沒有孩子，” 我笑着回答。

“你應該有孩子，” 阿米特建議。 “他們經常帶給你歡笑，令你心境開朗。”

“從你臉上的喜悅笑容，我看出眞相，” 我同意地說。 “我考慮生養一個孩子。”

帶着歡樂的笑聲，阿米特說： “你不知他們多麽的可愛，每一天他們打幾次電話給我，訴說許多有趣的事情。”

“我知道你迫不及待地想馬上看到他們的趣緻臉孔。”

“是的，我期望巴士開得更快。”

“我很爲你的家人而高興，你非常珍惜他們，” 我由衷地說。

Copyright © by Lai Ping Lee

阿米特和盘托出他的愛情故事： “我才是個幸運的人。你可以想像得到嗎？是我的母親在十年前幫我找到這位美麗的姑娘。我們只是看過彼此的照片，然而互相都喜歡哪種感覺，所以我們決定結婚。我在婚禮上第一次看見她，交談幾個小時，完婚後她回家與她的家人再居住兩年，一直到她十八歲的生日。在本地的傳統，當一個人踏上十八歲，那麼他或者她才有資格被認爲是成年人。我們跟隨傳統的風俗，在她成爲大人的時候舉辦了一個盛大的囍慶會，她才搬進我的家共同生活。”

“在這兩年的等待時間，你有没有去探望她呢？”我好奇地問。

他解釋，“當然没有，這是不允許的。若果我潛入她的村莊去找她，這將打破習俗，在印度宗教信仰哪是將會把惡運帶進婚姻。”

“你們互相電話聯絡嗎？” 我繼續提問，想了解多一些。

“也沒有，我不願意違反傳統。我們都聽從父母的教誨，不做任何事令到老人家們擔憂。”

“你有良好的家庭觀念和對你的父母有崇高的敬意，” 我欽佩地說。

他娓娓道來，“應該的，他們都非常照顧我。而且作出無數的犧牲與節衣縮吃來栽培我，這樣我才可以有一個出色的工作和美滿的生活。”

“我慶幸你感激你的家人。”

“我很欣慰，我的妻子是一位十分純潔的人，” 他洋洋得意地說。 “她總是支持我，又爲我生養了兩名優秀的孩子。”

“你的心滿意足嚮我證明傳統的婚姻製度也可以帶來美滿姻緣。可是甚麼使到你的婚姻如此成功？”

“我絕對信任上帝。我有一個信念，一切事情發生都自有它的原因。” 他充滿信心且肯定地回答。

我想認識多一點，故此再追問下去。 “如果面對困難的情況，難道你還相信這是有利於你？”

“是的，” 他满心歡喜地回答。 “例如，我想將我的家人搬到杜拜，但是工作的公司不願意提供任何援助。在過去的兩年裡，我只能返回尼泊爾幾次，我錯過很多節日與

Copyright © by Lai Ping Lee

生日。不過假若我留在尼泊爾，我不會有現在這份良好的工作，所以我需要在迪拜工作。家庭分居兩地是非常艱難的事情，可是我仍然深信它令到我的家庭受益。因爲我是多麼的想念他們，一有機會，我就飛回家探望他們。”

我嚮他表示，我很佩服他的堅定信念和接受生活。我們有關文化與宗教的對話繼續了幾個小時，直到巴士停下來。我們走下車吃午飯，阿米特是一位紳士，不單爲我找到一間乾淨的餐廳，尚且幫我訂購尼泊爾特式的可口飯菜。我在享受美食的時候，請新朋友嚮我解釋印度和尼泊爾菜餚之間的差異。

他爽朗地告訴我，印度與尼泊爾兩個相連的國家有十分多類似的東西，包括語言，文化及食物。我們在公共汽車上持續這個無邊無際又包罗萬象的討論，時間似乎過得比我所想像的快。

下午四點半左右，巴士停在一個村莊的市集中心。阿米特通知我，這是他該下車的地方。他走到司機的座位，請求他知會我下車的地點。我致上謝意，然後互相握手道別。阿米特從公共汽車上下來，很快就發現等待他的家人。他走上前擁抱孩子，接着他再回頭望倚在窗口旁的我，揮手展示他的快樂。

我出神地看着他和睦的家庭，與這個熙熙攘攘的鄉村好一會兒才將思緒拉回到現實中。出乎意料之外，我看到每一個人都攜帶着行李下車，這使本人有點擔心。我開始提出問題，但是在汽車上似乎沒有人明白英語。不過令我更爲震驚的是，司機的座位空空如也，他沒有任何警告而消失於人羣之中。最後，車上的人都走光，我是唯一一個拿着背囊，冷冷落落且呆若木雞地坐在座位上。

天空逐漸變得暗下來，我的心情由徬惶發展至提心吊膽。我不懂得應該怎麼做，又或者清楚自己身在何處。我站在巴士門外詢問路過的行人，卻依然沒有得到答案。看起來，這個小村莊好像沒有人可以同我溝通。

心靈哪，我怎麼能夠相信他人，當司機沒有片言隻字，就將我留在這個偏僻的農村裡？況且我怎樣才能夠在六點前趕到印度邊境，登上另一班巴士繼續本人的旅程？更不要說我仍然不知道這裡是甚麼地方？

心靈爲我帶來這樣的情況，一定是測試自己的信心，即使在表面上是如此充滿挑戰的環境。然而，充滿思想鬪爭的我怎麼可以相信前景光明呢？我閉上眼睛，不停地做深呼吸去釋放本人的疑慮。同時將自己交付心靈，并且祈求一個奇蹟。

感覺車門有一點聲音，當我打開眼睛時，難以置信地，看到救星的出現。

Copyright © by Lai Ping Lee

“你沒有事吧？” 阿米特細心地詢問。

“我十分欣喜地看到一個友善的面孔，感謝你的熱心，” 我如釋重負地舒了一大口氣，臉色立即轉變爲高興的笑容。

阿米特隨後告訴我，當他與家人取到小房車正要離開市集時，他回頭發現許多乘客陆續下車，他內心感到不對勁。出自於關心，他叫車子掉頭回來檢查我的安全。可是在車裡，他看到孤獨無助，以及無所適從的我。

“不用害怕，” 他安慰地說。 “我會爲你找到另一輛前往邊境的巴士。” 他幫助我搬背囊下車。

我問阿米特爲什麼汽車突然停在這裡，而不是預期地繼續嚮邊界進發。

“我不知道答案，” 他誠意地說。 “但是你是否相信，冥冥之中一切都有最好的安排，又或者出現轉機？”

“是的，” 我非常感激地說。 “我選擇相信神靈的眷顧，你在二十分鐘後回來打救我，這就是一個奇蹟。”

阿米特鼓勵我說， “完全信服上帝，你就會體驗到不一樣的生活。”

他不需要說服我，印度之旅的親身體驗使本人絕對認同他的信念。很快地，一輛公共汽車經過，尚且停在我們的面前。他登上車與司機說話，然後回來嚮我保證這是到達邊境的公交車，并且協助我把行李安頓在巴士上。

我被他無私的行動所感動。 “謝謝你幫了我這多的忙，” 我眞誠地說。 “我十分感激，你令我相信，每一個人都有一顆善良的心。騰哪嘩，Dhanyavad。”

伴着和藹可親的笑容，阿米特說再見。 “不用客氣，祝你有一個安全的旅程。”

巴士嚮前進發。幾分鐘後，一名女子走過來問我想去哪裡。我回答說，本人希望能在六點鐘之前趕到印度邊境。

她看着我說： “那是不可能的。現在已經是五點半鐘，這輛汽車需要半個小時，才能到達蘇那利鎮外的巴士總站。在此之後，你必需找到一輛人力車帶你過邊境到印度，大約再需要四十分鐘的時間。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“非常感謝你的好意，” 我充滿期待地說。 “可是我對神靈有信心 – 應該有可能。”

她用一個不相信的眼神盯着我，而且皺着眉頭走開。

隨後，巴士停下來。

嗷，請不要，我正在趕時間。

奇怪的是，司機微笑着叫我下車。 “小姐，乘坐隔壁的吉普車，他們會直接到達邊界。況且這將節省你的時間，不用去到鎮外的汽車總站。”

我覺得十分幸運，人們是如此富有同情心。 “感激你的幫忙，” 我滿懷謝意地說。

接着我將背囊搬到吉普車上，再者擠進了已盛載着十多個人的狹小空間。當我到達尼泊爾國界下車時，已經將近六點鐘。然而有一輛人力車立即走過來，司機願意帶我穿過邊境。我感謝神靈，并且深信會有巴士載我去瓦拉納西。

當我走進尼泊爾入境事務中心，剛好六點正。皆因每天這個時候，政府爲了節約能源，會關閉電源幾個小時。由於尼泊爾是一個能源短缺的國家，沒有足夠的天然資源供應全天的電力。我走進昏暗，以及燃點着蜡燭的入境事務中心辦理手續。熱情的警官問我：“你對尼泊爾的印象怎麽樣？”

“我有一個難忘的時光，我非常喜歡著名的喜馬拉雅山地區和大自然的風景。”

“我希望你會再回來參觀。”

“這是肯定的，” 我雀躍地回答。 “不過現在我要趕上六點鐘到瓦拉納西的巴士。”

這位軍官微笑着告訴我經已忘記的事情。 “你還有十分鐘跑進印度入境事務中心，並衝去巴士站。因爲尼泊爾與印度之間是時差十五分鐘。祝你好運。”

“謝謝你，” 我說，然後飛一般地跑出尼泊爾入境處。

我怎麽能夠在短短的十分鐘之內，穿越黑暗中的邊境，又獲得印度簽證，還有到達汽車站？

這似乎是不可能的。可是我的心理沒有任何煩惱或者懷疑，不知何故，本人懷有強烈的

Copyright © by Lai Ping Lee

信念。相信神靈指引了我這麼遥遠的路，此時此刻祂不會離開我，讓我在這人生路不熟的地方上掙扎。我清晰地知道，自己是一個幸運的人。

思潮起伏的我想起十六天前，另一件類似的事情發生在同一入境事務中心，卻令我在這次探索的旅程裡獲得更大的信心。那一天，我走進尼泊爾的入境事務處，同樣地在燭光中辦理簽證。一名軍官告訴我，沒有巴士在晚上六點鐘後出發到藍毗尼園 – 佛祖誕生地。換句話說，我需要留在邊境過夜。看起來，我不得不接受這個非常嘈雜和擁擠的邊境小鎮。突然，一個形象閃現在我的腦海：我看到自己在漆黑中尋找旅館時被牛糞絆倒，不知東南西北。

我十分失望，不過決定不糾纏於這種恐慌的情況。然而我的樂觀將如何引導自己保持平穩心？有幾個外國籍人仕在中心輪候簽證，我大膽地走上前詢問他們去那裡，并且提出與他們一起分擔出租車。但是他們都回答說計劃前往另一個不同的方嚮。我繼續資詢其他走進來的人，仍然是沒有人打算去藍毗尼園。

我記起曾讀過馬丁路德的鼓舞人心的說話： “誰人呼籲上帝，並發自內心地眞正相信，祂一定會聽到且應允的，而且他們會得到所祈求和盼望的一切。” 因此，我心懷無比的信念與堅持不放棄本人的願望。接下來，我看見一名印度人拿着許多護照走進事務中心，有一種直覺逼使我走上前同他說話。

“先生，對不起，” 我說。 “你是導遊嗎？你要去哪裡呢？”

他看着我回答： “是的，我帶領一組遊客到藍毗尼園。”

簡直是喜出望外，在這黑暗的時刻我開始看到光明的前景。 “我可以請你幫個忙嗎？我也計劃去藍毗尼園，可是晚上沒有公共汽車。我能夠跟你的車子嗎？這樣我就不會迷失於漆黑之中？”

“我十分願意幫助你，” 他友善地答道， “不過我需要資詢其他遊客，看他們對一個陌生人坐上巴士是否有異議。”

“謝謝你伸出援手，” 我愉悅地說。 “我會爲增添你的麻煩而付上報酬。”

導遊先生用奇怪的目光盯着我。 “小姐，你要明白，不是一切事情都與金錢有相關連。我憂心你獨自在一個陌生的國家旅行，故此我盡能力來幫助你。這個外國籍的旅遊團已

Copyright © by Lai Ping Lee

經支付了足夠的車資，我不收取你的金錢。我也相信他們樂意幫你的忙，所以我認爲你可以坐在我的座位上。”

“先生，對不起，我不是想故意冒犯你，” 我誠懇地說。 “謝謝你的仁慈和給予我一個教訓，騰哪嘩，dhanyavad。”

在他拿到所有的護照蓋章之後，他說： “請跟我到巴士，通知司機送你到住宿的酒店。”

我毫不掩飾地答， “我沒有預訂任何酒店，你能推薦一個廟宇讓我留宿嗎？”

他親切地給我提出建議，並且表示願意在送觀光巴士的客人下榻於飯店後，載我去韓國寺廟居住。

經過兩個小時的免費豪華巴士，導遊先生車我到韓國寺院留宿。第二天早上，我們在歷史上神聖的佛祖誕生地再次相逢。我走到他的身邊，再一次由衷地致謝他的樂善好施。“我十分感激你的仁慈，你使我不致於迷失在可怕的黑暗。”

他微笑着答道： “我很欣慰地知道你平安無事。”

當然，若果沒有他善意的幫助，我就不可能順利地來到這個吸引無數佛教徒朝聖的地方。甚至我可能滯留在邊境，且捲入一些混亂而恐怖的局面，也許沒有人明白英語又或者不懂得如何相助。非常明顯，我再次幸運地體會到印度人民的同情心，還有助人爲樂的高尚情操。他是絶對正確的，金錢不是萬能的 – 猶其是不能購買人類善良與無價的心。此外，我眞正地感受到路途上所經歷的一切都是心靈爲自己而精心策劃和讓本人去經驗。我只需要做的是，堅持信念，相信自己的能力，以及放開心扉去歡迎旅途上所有的經歷。

思緒將我拉回到印度的邊境，我有信心這個情況同樣地會出現奇蹟。我飛快地趕到印度入境中心排隊，當本人獲得簽證蓋章的時候已經是六時十分了，印度的時間。熱心的車夫提出幫助我在印度的邊境地區找一家酒店。 “不，謝謝你，” 我宣佈，仍然抱着明確的目標。 “我感覺巴士在等候我，我們只需要去到車站。”

當我們接近長途汽車站時，我遠遠地望見一輛公交車停在大門口，看上去好像是準備要

Copyright © by Lai Ping Lee

離開。我火速地跳下人力車，揮手示意巴士司機，接着跑上汽車。 “這車子是否去瓦拉納西？”

“是的，” 司機爽快地回答。

我再問： “你能不能請等待多一分鐘，讓我拿行李？”

“當然，我們已經等候了二十多分鐘，一分鐘不是大問題。”

“謝謝你的善心。騰哪嘩， Dhanyavad。”

我跑回去支付人力車的車資，然後拿着背囊走進汽車。車上的每個人都鼓掌歡迎我，待我儼如是幸運之神，因爲巴士終於開動。一名乘客嚮我解釋；由於旅客不足夠，司機不願意按時在六點鐘離開，這使他們等待了很長的時間以便巴士接載更多的客人。

最有趣的是，我甚至不肯定有公共汽車在六點鐘出發到瓦拉納西。當我在加德滿都汽車站時，一位司機告訴我有可能會找到巴士在晚上或者早晨前往瓦拉納西。直覺讓我選擇相信，本人能夠找到公共汽車在當天晚上去瓦拉納西。這樣我就不用留在黑暗的，喧鬧的邊境小鎮過夜。與此同時，我希望可以準時地在瓦拉納西開始志願者工作。

不論是甚麼原因令到巴士延遲，我理解到神靈是在令本人明白，當我清楚心靈的願望，並且完全相信上天的安排，任何事情都是有可能的 – 儘管我不知道怎樣到達最終目的地。然而在這一整天不熟悉的行程裡，每一項目標都與最理想的時機排列，將我放在最適當的位置上。一切都嚮我證明，假若我可以把自己的生命交在一個陌生的司機手裡，信任他會帶我到一個安全的地方，我也能夠相信神靈將每一件事安置在路途上都是以本人最佳的利益爲出發點。

在車上我領悟到，此行是測試自己信心的態度。即使整晚看着巴士穿過漆黑一片的村莊和濃霧龐罩的鄉村小路，有時甚至沿着單嚮車線行駛，而且兩輛大汽車同時擠擁在相反的方嚮。我也曾經看到一些危險的事件，況且經歷了一個通霄不能安眠的夜晚。我還注意到，途中充滿了警告車速的標誌，例如： “我們喜歡你，可是我們不喜歡你的速度” 與 “人生苦短，但是不要把它縮得更短。” 另外我也看見到窗外面的百尺高山懸崖，然而車子卻開在顛簸流離的石頭路上，所有這些不僅使我感到如坐針毡，尚且擔憂着我的旅程。

縱然我所面對的每一刻都隱藏着許多風險，不過我選擇信任司機的技術。最終，我訓練自己將目光超越眼前所看到的惡劣情況，并且相信一切都會逢險化夷。我意識到只要本人有良好的意願和積極的心態，神靈總會安排我到最適合的位置上，無論自己是在怎麼

Copyright © by Lai Ping Lee

樣的環境中。我沒有必要懷疑神靈的計劃，本人只需要堅信祂會指導我走有益於成長的道路。

凌晨五時，我回頭細看這將近二十四小時的探險之旅，我覺得每件事情的發生說明了一個深刻的道理。當我肯定神靈是站在自己這一邊與接受請求，我不需要知道所有情況的答案。顯然地我必須有明確的目標，信任神靈將其他細節安排妥善，而且期望所有捲入事件中的人都從中獲益。更何況，憂慮心理只會阻隔神靈和我的溝通。

再者通過這一險象環生的測試旅程，我增強了信心，同時明白聖·奧古斯丁的鼓舞人心的話： “信心是你相信未曾看到的東西；而獎勵這個信念是令你得到所相信的東西。”

事實上由這一天開始，我選擇對自己滿懷信心，也對人類充滿信心，以及對神靈懷有無限的信心。還有我心甘情願地走進未知的世界，更堅信神靈總會帶領着我走每一步。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十八章

生活在感恩之中

對於來到你身邊的每件好事培養感恩的習慣，並持續的感謝。因爲所有的事皆促成你的進展，你的感恩應包含所有的事。
～ 拉爾夫·愛默生～

第 86 天， 2 月 9 日

我在瓦拉納西的亞丝偉·那嘩 Ashray Nagwa 社會與健康中心做志願者的工作。這個中心在大約三十年前，由從荷蘭來的弗朗西斯神父所建立，是致力於幫助在那嘩社區的孤兒和貧困兒童。每一年，弗朗西斯神父回到荷蘭做宣傳工作，讓公眾對瓦拉納西有所認識，以及籌集資金贊助一百個孩子去亞丝偉中心上課。

第一次和這個名譽響遍那嘩社區的弗朗西斯神父見面時，我由衷地嚮他表示十分佩服他的恆心。他每年不僅爲孩子們提供一個良好的教育環境，還有供給更好的生活条件。眾所周知，神父總是不知辛勞地努力爲那嘩社區的人民服務。他不斷地爲孩子們與老人們貢獻自己的時間同金錢，我被他的行動和愛心所啟發。

我有甚麼需要學習，以及如何能爲孩子們做點事情？

當天下午，我決定與高年級的孩子分享一些知識，學生們基本上能夠明白一些簡單的英語。我的第一個問題是， “你們有什麼夢想？”

十八個孩子發現這是一個異同尋常的遊戲，好像從來沒有人問過他們這些事情。他們用心地琢磨着怎樣回答我的問題。

Copyright © by Lai Ping Lee

我鼓勵他們。 “這裡是沒有正確的或者錯誤的答案。你們大約都在十二，十三歲之間。當你們成長後，想做些什麼樣的工作呢？”

許多孩子理解我的意思，然後他們回答： “老師” 、 “醫生” 、 “律師” 、 “歌手” 、 “音樂家” 、 “舞蹈演員” 、 “警察” 、 “電腦工程師。”

我繼續說， “能夠幫一個忙嗎？請大家寫下你的夢想工作。”

他們是十分尊重別人和聰敏的孩子。他們靜靜地坐着寫，隨後請我過去看他們的夢想。我審查每頁紙章，接着我提出第二個問題： “請告訴我，爲甚麼你想做這個工作？”

他們熱情地爲自己的選擇作出註解：

“我想成爲一名老師，我可以幫助孩子們。”

“我想成爲一名歌手，因爲我喜歡表演。”

“我想成爲一名警察，我可以救人與捉壞人。”

“我想成爲一名醫生，幫助窮人，令到沒有人會像我母親一樣生病。”

他們爲前景而興奮，我要求他們寫下理由後，再問： “你們相信你的夢想是可能的嗎？”

他們沉默無聲地思考着。我添加另一個問題： “你們認爲自己是聰慧的孩子嗎？”

他們看着我不確定如何呈交答案。我試着啟發他們： “當然，你們都是聰明伶俐的孩子，這就是爲甚麼你可以在學校讀書。你們都在努力學習英語 – 這證明你們有勤奮心與願望走上成功之路。請不要讓別人嘲笑你的英語而阻止你發奮。一個俱備慧根的人才能夠講兩種語言，故此信任你自己是精靈的孩子。”

他們給我一個喜樂的笑容，我再問： “現在你們都相信自己？”

“是的！” 他們舉手歡呼。

進一步地鼓勵他們，我問道： “請寫下你爲什麼感到這個夢想是可能的？”

他們很快地就回到座位上寫他們所相信的。然後一個女孩請我過去看她所寫： “我想

Copyright © by Lai Ping Lee

成爲一名舞蹈演員，原因我喜歡跳舞，樂意令到別人高興。我的小姐 ‘– 這意味着我 –’ 認爲我聰明，所以我想我可以成爲一位舞蹈家。”

我把她緊緊地擁抱在胸前，並詢問她的家人情況。她直截了當地回答： “我有一個弟弟與一個妹妹。母親長時間生病，我需要在家裡幫忙做家務，而且時常用舞蹈來帶給母親和弟妹歡笑。”

我十分感動，她愛家人與願意令其他人快樂。當我在她一樣的年齡時，我是不敢回答今天自己所提出的問題。她的勇敢像明耀的亮光照進了我的生命，我決定認眞地與她和其他孩子分享本人的故事。

“我非常佩服你。當我在你們這個年紀的時候，我只懂得依靠父母的照顧。我的童年很貧窮，況且是一個諸多抱怨的孩子，總覺得這個世界對不起我，又令自己受苦。但是看看你 – 你是個明白事理的孩子，不單不投訴。并且盡你的能力幫助家人，你比外面許多孩子更聰慧。”

小女孩給我一個美麗而滿足的笑容。我對她說： “請你在紙上改變用詞，再寫道：‘我是聰明的人，我相信自己，我知道本人的夢想是可能的。’ ”

她欣然地同意了，以及乖巧地作出更改。在此之後，我跟其他孩子交談，還有鼓勵他們相信自己。這使我們的討論話題擴展去他們的光明前途上。他們都是天眞爛漫的孩子，毫無保留地表達自己的憧景。有時語言上的障礙令雙方產生誤解，不過我們一笑置之，再繼續用我們獨特的印地文和英文混合着作溝通。

下課之前，我請那個小女孩爲同學們表演。起初她很害羞，不敢在眾多人面前獻藝。可是當她聽到我說這是她被發掘的黃金時間，她變得無所畏懼，站起身來大膽地迎接挑戰。

爲舞蹈提供音樂，我請孩子們拍手掌。這個女孩的表現十分出色，她的節奏是充滿激情，而且富有天賦的才藝。我們都感受到她的熱情火花，她讓她的信念散發出閃耀的光芒。

當她完成舞蹈，孩子們和我給予她熱烈的掌聲。我走過去深情地擁抱她。 “謝謝你，這是感人的表演，我相信你有才華，并且是能夠成爲一名舞蹈演員。我很慶幸你爲我們跳舞，本人非常欣賞你的天份，我相信大家都是一樣的感覺。”

她甜美地笑，再者感激地緊抱着我。我清楚在這些孩子的生活中，我也許没有作出太大的貢獻。然而肯定的是，我爲這些天使的面孔送上微笑，以及爲他們提供一些人生問題

Copyright © by Lai Ping Lee

讓他們思考未來。我甚至可能已經引起了他們發掘自己的潛力，與探索前景。

在全中心的學生下課後，我到樓下拿出背包，決定和所有的兒童舉行一個小型的慶祝活動。我告訴孩子們，自己從中國回來，而且剛巧是中國人的農曆新年。按照傳統習俗，我們進行十五天的節日慶祝。在中國當你第一次在新年期間遇上親朋好友，彼此會贈送一些有意義與祝福的話語。還有長者會給年輕人一些糖果或者禮物，這些象徵幸福吉祥，表示你祝愿你所關心的人。故此，我願意同孩子們分享我的喜樂。嚮他們解釋後，我就嚮這近一百個學生分派一些巧克力，糖果和襪子。這是我眞心與無私的分享。小朋友們都欣喜地和我共渡這個難忘的時光，我也爲這羣活潑而可愛的孩子拍了許多照片。

放學後，其中一位女老師主動地提出帶我參觀當地的購物市場。我十分雀躍，皆因我想將自己裝扮成印度婦女有一段時間，但是我一直以來總是忙於禪修課程和觀光，以及從一個城市到另一個城市。我所期待着的夢想終於在今天變成事實：*我可以打扮成一個地道的印度人，而且完全融入在這個大家庭中。*

在繁忙的市集上，女老師幫我選購了兩套印度設計的時裝。在體驗購物的樂趣後，老師與我乘搭人力車回去亞丝偉中心。在路上，我嚮她表達本人的歡欣，因爲有她帶我去觀察當地的文化，使我更加容易地感受到印度的風土人情。并且我非常感謝她的努力，令我能夠有套像當地人一樣的衣服。 “我很開心你有一個良好的時光，” 她欣慰地回答。

現在，我去哪裡可以找到一個宴會和以印度婦女裝扮出席？

我們互相道别，我走回奧傑哈先生的招待所。原因是在我申請到亞丝偉中心做義工時，本人曾請求留宿在印度人的家。我是想利用這個機會接觸和學習多一些印度的傳統。該中心爲我安排周到，幫我選擇了一家十分接近亞丝偉中心的招待所。

當我走進大街道，將靠近另一個連接着到招待所的小巷時，一位年輕，而穿着華麗的小姐截停了我。

“小姐，” 她禮貌地說， “今天晚上，你願意來參加我姐姐的婚禮嗎？”

“謝謝你的邀請，” 我驚訝地回答。 “然而我是陌生人，因爲你的家人根本不認識我。”

Copyright © by Lai Ping Lee

“我們知道你在亞丝偉中心做義工，” 她解釋道。 “所有在這附近的孩子們都喜愛你。我認爲這將是我們的幸運，如果你參與我們的家庭慶典。”

我被她的誠意所感動： “謝謝你，應該是我的榮幸能夠參加印度人的婚禮。我十分喜悅，期待着這個令人難以忘懷的盛事。”

她回答說： “七點鐘，我會在大街門口等你。”

“太好了！騰哪嘩，Dhanyavad，” 我心花怒放。

我猶如行雲踏雾般地走回到招待所，皆因我又完成了一件在願望清單上計劃在印度要做的事情。當我走進屋子，奥傑哈先生問我： “小姐，你今晚與我的家人吃晚飯嗎？”

“我很遺憾地錯過了你妻子的美味烹飪，” 我說。 “一位女仕在街上邀請我去她姐姐的婚禮。”

“你應該去，” 他說。“她們是一個優秀的家庭，你會喜歡的。”

由於這是我第一次參加印度人的婚禮，我問： “你有甚麽建議我送給這對夫妻？”

“他們不期望你送任何禮物，只想你去體驗風俗，” 他答。

“你能告訴我，假若我把一些現金放入一個信封呈交新人，這樣是否符合習俗？”

“你可以這樣做，無論如何，我相信他們會高興地看到你出現在慶典上。”

“非常感謝你的幫助，” 我致以謝意。

我上樓去換衣服。當我走下來時，女房東望着我說： “你看起來像一位漂亮的印度小姐，開心地享受婚宴！”

“我相信我會的，” 我興高彩烈地答， “謝謝你。”

我走進大街，遠遠地看見一個寵大的帳篷裝飾着五顏六色的燈，熱力四射的音樂充滿了整個社區。女仕們打扮優雅，還有無數的孩子們穿着節日的衣服去配合這個獨特的囍宴。很多男仕們也爲這個慶典而裝扮，這表明了每一個人都喜歡參與慶祝活動。

邀請我參加婚禮的年輕姑娘站在門口迎接我。她帶我去到一張佈滿囍慶裝飾的長檯子，

Copyright © by Lai Ping Lee

上面有豐盛的佳肴，以及幾位穿着當地民族特色服裝的男仕們站在檯子後面爲客人提供服務。當他們看到我，都走過來嚮我分派不同種類的食物，其中大部分是我從來沒有嘗試過的。我非常好奇，提出問題，他們耐心地嚮我解釋菜肴的內容。而且將許多樣品放在碟子上讓我嘗試。我用手拿起食物品嘗着，隨後不自禁地贊賞說： “我十分喜歡，每一樣東西都異常美味。”

可是，我不知道本人的眞心話會帶來更大的驚喜。他們分別在爐子上做了不同種類的新鮮食品放在我的面前，堆積成一個小山 – 份量足夠三個人吃用。我看着他們感激地說：“我認爲需要將這些佳肴包裝，再者郵寄回去加拿大，讓所有的朋友嘗試你們的美食。”

他們都笑了，拿起更多的食物嚮我的碟子裡堆放。

“謝謝你們，” 我不得不重申。“我是在開玩笑。這夠我吃一整天。”

一名男子說： “既然你說這是最可口的食物，在我們的風俗裡，如果客人喜愛的東西，我們需要爲他們提供更多。”

“這是眞正美味的菜肴，” 我說。 “不過同樣是事實，我小容量的肚子只能盛載小部份。所以我應該怎麼樣說呢，當我喜歡一些東西，然而卻不能享用太多？”

接下來他們都爲我可愛的問題而發笑，但是自己知道他們不是在嘲笑我，他們只是想利用這個好時機與外國人交流文化。當他們繼續跟我開玩笑時，一羣漂亮的小女孩走過來，要求和我一起拍照。我很欣慰能夠脫离那些滑稽的話題。然後我拿出相機來拍攝五個神采飛揚的女孩，接着更多的女孩子與男孩子走在相機前擺姿勢，我成了他們的攝影師。我們喜樂地追逐，開玩笑。當我建議女孩們站在婚禮舞檯前造型時，我們吸引了更多的人加入，以及延伸至一個小時的攝影。

大約九時，我聽到十分遼亮的音樂聲與響亮的爆竹聲。我和孩子們走出帳篷，我看到明亮的燈！無數明亮的燈！我花了一點時間來整理自己所看到的，婚禮有本身特殊的節日燈飾！許多婦女們每人頭頂着一個綠色的長型盒子，手扶着兩側的把手框。每個箱子有很多白色的燈泡閃耀着光芒，況且每個裝置幾乎像婦女們一樣高。一輛白色的大卡車跟隨，車上面有十個大牛角形喇叭大聲地播放着婚禮的音樂。跟在車後面是一羣男仕樂隊，他們身穿耀眼的白色褲子和外套，紅色加金色的背心，就好像是馬戲團的禮服。再者他們大力地敲着鼓，吹響着閃亮的黃銅大號角。這極大規模與色彩繽紛的遊行是從新郎家開始，跨越社區嚮着新娘家進發。

當他們走近婚宴的帳篷才停止音樂，卻開始點燃五光十色的煙花。更多的孩子走上街中尖叫和跳躍，彷彿整個街道是他們歡樂的大操場。一段時間後，壯觀的焰火停下來，每

Copyright © by Lai Ping Lee

個來參與派對的人佔據大街同展開熱舞。我拿出相機捕捉儼如寶萊塢一樣精彩的載歌載舞，與此同時，許多男仕和女仕邀請我加入。

“我很抱歉，” 我婉拒。 “我不懂這些印度舞步。”

一位女仕熱心地說： “不需要任何技巧，只要與我們一起共舞。”

起初我十分害羞，擾心着幾佰個到會者注視自己，而且譏笑本人沒有天份的舞蹈才藝。可是他們友善的身體語言，使我感受到每個人的眞心誠意。

“進來吧，讓我們來教你。” 一位女仕拉着我的手不放。我看着她鼓勵的笑臉，明白到我是唯一評審着自己的人，皆因每個人都在這裡享受一個美妙的時光和盡情投入慶祝活動。

更何況，假若我跳錯舞步或者作出一些滑稽的舉動，又有誰在乎呢？

在以往因爲我害怕別人譏笑，我讓許多玩樂的機會擦身而過。本人花了很長時間才自我意識到，我是在爲他人所期望的方式而生活 – 只是取悅別人而不是自己。還有最近我學習走出条条框框，原因是我不再需求任何人的認同。此外，若果他人嘲笑我，那又如何呢？反過來我應該感到歡欣，皆因本人有令人感到娛樂的價值！

哪裡是我的新人生態度？我仍然生活在自己的影子，投射自我的看法到其他人的身上？或者我完全在幻想本身有超能力，能夠知道他人怎麼評估我？抑或，我可以借鑒在課堂上跳舞的小女孩而大膽地採取行動？

這是一個明確的選擇，我能夠勇敢地站出來！毫不遲疑地我接受挑戰，並且走進跳舞的人羣。那個熱情的女仕耐心地教導我如何用手做姿勢，和如何配合腳步。周圍的新朋友爲我熱烈鼓掌打氣，歡呼聲好像在告訴我： “你是了得的，女朋友！” 我不停地微笑着，而盡情地享受着奔放的時光，那一刻彷彿是只有我在天堂上盡舞。我讓靈魂得到自由，以及慶祝自己朝大無畏的旅程邁出重要的一步。

結婚儀式正式開始。一輛用五彩繽紛的鮮花所裝飾的小房車停在新娘的房子前，在新郎被允許進去迎接新娘時，許多印度的宗教儀式必須舉行。例如，爲新郎戴上花環，用玫瑰花瓣洒嚮他全身，送給他米和椰子，再賜予他禮物與金錢。這些象徵着如意吉祥還有永恆的承諾。眾人都站着觀看新娘的母親爲新郎祝福。將近一個小時的禮儀後，他們終

Copyright © by Lai Ping Lee

於讓新郎走進房子裡。

衣着奢華和珠光寶氣的新娘穿着深紅色華豔的禮服出來迎接新郎。交換一些祝願的說話後，一個印度教的祭司走上來主持婚禮儀式，他請新娘和新郎坐在地上。接着他點燃很多玫瑰香與在這對新人的頭上揮舞，又唱頌祝福。大約午夜時分，新婚夫婦將禮儀搬進宴會的帳篷裡，而且恭迎親朋戚友到賀。然後人們走來送上禮物與金錢祝賀這對幸福的情侶，以及衷心祝頌新人在生命裡最重大的日子。再者開始小組合照，每個人都排隊和年輕的夫婦分享這個值得紀念的時刻。

隨後有人走來我的身邊，嚮我解釋婚禮慶典的意義。在印度民族的人生中，最關鍵的事件就是婚姻。習俗的儀式是，新娘需要舉辦節日慶祝活動，在家裡用舞蹈與歌唱娛樂新郎和她的家人。有時婚宴可能會持續一個星期，這取決於新娘的家庭是如何的富裕。此外，在一些印度的風俗裡，一件寶貴的禮物必須由新娘家贈給新郎。這可以包括珠寶，電視機，錄像機，乃至是小房車。我非常慶幸地知道多一點關於印度教的文化。

大約在凌晨一點鐘，客人陆續離開。我走到新婚夫婦面前送上本人的感激與祝賀禮物。他們喜喜洋洋地笑着問我對印度婚禮的觀感。 “我十分享受婚禮的儀式！” 我喜不自禁地說。 “這是我在印度最美好的一個經驗。謝謝你們讓我成爲婚宴的一員。我將會永遠記住這愉快的一天。騰哪嘩，Dhanyavad。”

第二天早上，我僱用一輛人力車載我去探訪亞丝偉中心的另一部分 – 那嘩的花園教室。我被安排做一些清洗建築物的外觀與粉刷小校園的工作。這個小建築物是弗朗西斯神父在三十多年前爲社區中心而建造的第一個校舍，幾十年來爲附近的孩子們提供學習的課室。如今校園後面的一大塊土地改成花園，讓村裡的婦女們種植一些蔬菜，這樣她們可以幫助和減輕家庭的財政負擔。

粉刷完花園的大門後，我走進教室，坐在課堂的泥地上看着二十多個孩子饑餓地尋求知識。孩子們天眞爛漫地嚮老師發問，再者勇敢地提出各種不同的意見。這使我回想起自己在學校的童年，本人總是靜悄悄地坐在後面的角落不敢張嘴提問，即使是我不明白課題內容。爲了爭取同學們的接受，我小心翼翼地迴避衝突，並且克意地將自己訓練成爲一個專討好他人的人。其結果是，我壓製自己的喜好和靈魂的願望。

這些精靈的孩子們也許不懂太多的英語，不過他們卻不害怕任何人的嘲笑而盡情地暢所欲言。他們令我認識到常懷天眞好奇心才可以無畏懼地表達自我，而且做自己感到愉快和幸福的事情。

Copyright © by Lai Ping Lee

在午休時間，另一個外國籍的志願工作者拿出一条長跳繩邀請孩子們玩耍。我把這個視作爲嘗試新生活的一種標誌。那個志願者和我搧動着一端的繩子讓孩子跳進跳出，同時我給予他們鼓勵，還有要求其他孩子鼓掌助興。所有的孩子都雀躍萬分，況且每次跳得更高一些。我們無拘無束地樂在其中，同樣地，快樂是十分容易被傳染的。很明顯我稚童般的靈魂也一直在等待機會參與，最終按捺不住的我決定採取行動，於是問： “我能夠一起跳繩嗎？”

“好的，你是下一個，” 一個女孩樂融融地說，然後她走上來和接手我擺動繩子的職責。

我喜出望外地跳進繩子的中心，就儼如十歲的兒童。我們都大聲歡笑，以及互相將對方追逐出繩子的循環圈。這對我來說是最純眞的快樂。在那一刻，我發現每當做令自己歡樂的事情，我的靈魂覺得被重視，生命就像燃點着的一盞明燈而發光發熱。每一個無憂無慮的臉孔顯然是最好的證據，當我眞正地活着，其他人能夠感受到本人的正極能量。更確切地說，人們是自然地被熱情與活力所吸引。

當我們完成遊戲後，我決定和這羣孩子們分享中國的農曆新年禮物。男孩子們圍攏着我，興高彩烈地接收糖果與襪子。當我拿出粉紅色的襪子贈予女孩子們的時候，其中有一個小女孩接過襪子，高高地舉起後放在她的胸前，用一個甜美的笑容望着我，隨後她彎下腰去觸摸我的腳。我感到十分震驚。因爲在印度的傳統，這一行動標誌着最深刻，最高榮譽的致謝禮，尚且僅給予最受尊敬的人。

我第一個習慣性的反應是評審事情的表面。我想本人僅僅送給她糖果，襪子，卻不是電腦或相機，她不需要贈給我這個致謝禮儀式。可是當我再仔細看着她簡單的衣服，赤着雙腳在泥地上。然而她的眼睛裡卻充滿喜悅，還有臉上流露出心滿意足的神采。自我意識使本人終於明白到她不僅是嚮我表示謝意，并且是嚮上天顯示感激之心。無論禮物是大或小，她都用欣喜的心接受一切和誠摯地致謝。

這位十歲小女孩的人生態度給予我非常大的衝击 – 無論上天賜給我甚麼，儘管是一件小事物，我需要感謝祂的恩典。正如我從來沒有看見他人享受贈給禮物予不懷感恩心的人，上天同樣不會獎勵忘恩負義的人。我也領悟到自己不是與上天作買賣交易，用感恩的方式來索取更多好東西作爲回報。我從這個小女孩身上眞正體會到，感激生活中所遇上的任何事情。我甚至覺得上天是故意把這位小女孩放在本人的路途上，嚮我說明，無論自己處於任何困難的情況，我隨時可以找到感恩的事情。看看這個女孩便是一個典型的例子：沒有鞋子，沒有華麗的衣服，也沒有奢侈的玩具。但是，她發現這個廉價的禮物卻愛如珍寶，且滿懷感恩心。回過頭來，我還有什麼充分的理由不感激本人在加拿大的生活？

Copyright © by Lai Ping Lee

不是在生活上擁有甚麼使我成爲一個幸福的人，而是如何評估我所擁有的，以及如何創造一個有意義的人生。

這個教訓使我對生活有另一個新的見解和讚賞。縱然是生活中細微的遭遇或者不愉快的事件，我也可以時常懷着感激心。我曾認爲自己已經是懂得感恩的人，然而我有時還是讓小小的障礙阻止本人表達謝意。從今天的經驗，我知道自己的人生觀時刻都有地方需要改進。更大的驚喜是，我認爲參加義務工作會幫助孩子們改善生活。恰恰相反 – 許多人給予我上了生命重要的一課，并且改變我的思想世界。我也看到所做的小小善舉，十分迅速繁殖與傳播極快，還有我獲得的獎勵是本人所不能預測的。

明顯地在我所有的經歷裡 – 學校雄心勃勃的孩子們，帶我到市場的女老師，邀請我參加婚禮的姑娘，給我美食的廚師，教我跳舞的婦女，在花園裡活潑的孩子，和没有鞋子穿的女孩 – 都擁有一個共通點：種植甚麼樣的種子，將會得到甚麼樣的收穫！即使我贈予他人一句鼓舞的話，或者給予別人一個眞誠的微笑，而回報遠超所播種的十倍。

哈羅·德庫什納這樣描述它： “當你對別人友好時，它不僅改變了你，而且改變了世界。” 毫無疑問，每一個善良的行動影響到整個社會。我現在完完全全體驗到，仁愛是行爲的指南和生活的原則。許多普通的印度人民使用這種人生態度爲我貢獻了獨特的經驗，啟發與智慧，再者令我冒險的日子充滿傳奇。

Copyright © by Lai Ping Lee

第十九章

放下包袱

健康的秘訣是思想與身體都沒有哀悼過去，或者擔心未來，又或者沒有預見到的麻煩，而是明智又認眞地活在當下。
～ 釋迦牟尼佛 ～

第 89 天,　2 月 12 日

這是我第三次重回到瓦拉納西，我覺得有一個未完成的課程需要在這裡學習，因此我決定再次步行到恆河的岸邊。

瓦拉納西在世界上是最古老而不斷有人居住的城市。許多傳說中記載，該城市大約有三千年的悠久歷史，而它一直保持着自公元前六世紀時的印度教傳統。最著名的旅遊景點是恆河流域上百多個 *“吉”*。印度語*“吉”* 的意思是一組由岸邊到達河畔的幾十級的石檯階，印度教信徒使用這些石梯級走進恆河裡沐浴和淨化身體。還有這個人口稠密的城市僅在河岸的一邊有人居住，況且岸邊大約每相隔幾十英尺就有一間寺廟。可想而知，不同大小的廟是多不勝數，這也象徵着恆河流域有印度教最高權位的濕婆神守衛與保護。啊，從古到今，香火旺盛的瓦拉納西也由此被美譽爲廟宇的城市。就是這個主要原因，使恆河成爲全國最神聖的河流。每天都吸引了成千上萬的人來這裡朝聖，參加祈禱與享用聖水淨身的儀式。因爲教徒們深信不疑，在恆河沐浴即可洗滌汙濁的靈魂。

這一天我選擇探討這個淨身的禮儀，故此沒有乘船在河中觀看，而是沿着河畔嚮南方走。我所經過之處，看見許多人樂此不疲地走進恆河裡。其中有些人是跪在水中，誠心誠意地嚮濕婆神禱告。我望着每一個朝聖者的臉，不論是男人或女人，年輕人或老年人，他們都對這聖河水有一個無比堅定的信念。

我決定坐在其中一個*“吉”*上，留心觀察這個世界上最有名的聖潔河流。而且參與絡繹

Copyright © by Lai Ping Lee

不絕的信徒和遊客的聚集、互相交談，以及了解多一些有關這聖水的傳說。我環顧周圍，走嚮一羣剛用完聖水沐浴與坐在石級上聊天的印度教家庭。

我用友善的態度，“早上好，” 臉帶微笑地問。 “今天的水怎麼樣 – 溫暖嗎？”

在團體中一名男子看着我回答說： “是的，溫暖。”

我詢問： “你每天都來這裡洗澡？”

“不是，我們專程從德里來到瓦拉納西，約 780 公里，” 他不介意地答。 “我們坐了十六個小時的公共汽車。我們只在這裡仃留兩天，然後我們要回家。”

“麻煩你嚮我解釋你們的習俗，爲什麼跑這麼遠的路來這裡沐浴？”

臉帶信仰的虔誠，他答： “在印度經久不衰的宗教傳統，我們相信用這裡的聖水淨身，能夠幫助我們醫治疾病與洗涤罪孽。所以在我們的有生之年，至少要來恆河一次獲得這個特別的奇蹟。”

“你們全家人都在這裡接受祝福？” 我資詢。

“並不是每個人可以來此地淨身，” 他解釋道，“但是我會攜帶一些聖水回家讓他們飲用。”

我十分驚訝，皆因我不僅看到無數人用聖河的水洗頭髮，衣服和刷牙。此外，還有大量用於祭祀的鮮花漂浮於河上，再者許多黑色乳牛也在水中洗澡。更何況，黑黑的火葬骨灰與木炭從上遊流下來，且浮在水面上。擔心的我不得不問： “你認爲這水健康，能夠吃用？”

“不用害怕，我們一直以來用恆河的水沐浴和飲用，而且有數百世代歷史，從沒有人患病或者死亡的報導，” 他毫不掩飾地說。 “事實上，很多人說，他們的疾病獲得痊癒。這就是爲何大家都想來這裡洗澡與喝聖水。每個來恆河的人都相信濕婆神用這聖潔的水清洗我們的罪業，以及保佑我們身體健康。”

我非常佩服他們的信心，也盼望了解更多印度的宗教文化。因此我再問了一些問題，並聽取這個家庭分享聖河的故事。同時我希望他們可以告知究竟發生甚麼事，這一邊香烟繚繞和人口密集，然而對岸卻是荒蕪人烟。

“有一個傳說，濕婆神不喜歡住在河的那一邊，” 其中一位婦女微笑着說： “就是這

Copyright © by Lai Ping Lee

個原因爲甚麼沒有寺廟，也沒有人口。另外據老一輩認爲，如果人死在對岸，他們將會轉世爲驢。”

哦，這眞是有趣的神話！

現在我才明白爲甚麼只有這一側的河岸聚集着成千上萬的住宅和廟宇。我繼續坐在石級上，思考着印度教徒的忠誠，況且被他們豐富的傳統所啟發。

我是否有獻身的精神去貫徹宗教與傳統？

看着數千名信徒站在恆河中祈禱，我感受到被印度教徒們的謙恭和虔誠之心所激勵。隨後我想起希臘哲學家·赫拉克利特的分析詞語： “你不可能踏入同樣的河水兩次，河水是不間斷地在你的身上流動。” 我開始受到感染，并且想像着走進河裡，皆因我確實看到河水不停地漂流而不混濁。

於是我再提問： “你們認爲這是一個好主意嗎，我也想一試聖河的奇蹟？”

因爲是如此地接近燃燒死人的 “吉” ，一位印度婦女擔憂外國人可能會覺得心理不舒服，她建議我應該走去上部的河畔作嘗試。其實本人也有同樣的顧慮，儘管有許多印度人在堆放骨灰的泥土旁邊安之如素地洗澡。

我有沒有勇氣採取行動？

我在認眞地考慮着沐浴的事，不過自己決定再三思考後才實行。原因在上水後，我在哪裡更換衣服？環顧四周，看不到更衣的地方，況且我望到許多婦女公開地站在河堤旁邊的石級上，用其長長的絲巾而遮遮掩掩地進行替換。

我能夠做她們所做的麼？說實話，也許不會如此的大庭廣眾。

另一方面，我很享受與這個印度教家庭的談話，而且十分感激他們努力讓自己學習到更多的風土習俗。我雙手合十說： “非常感謝大家使我了解印度教的傳統。騰哪嘩，Dhanyavad。”

他們都會心地笑，然後回到自己的對話上。

我依然坐在梯級上，看着無數的，從各行各業前往恆河履行宗教信仰的教徒。我意識到這些虔誠的印度教信徒是：心懷堅定的信念和擁有維護傳統的願望。他們的行動都表現

Copyright © by Lai Ping Lee

出決心與奉獻精神，尚且眞心誠意地遵守教徒的職責。所有這些難能可貴的信眾嚮我說明眞正朝聖者的特質：盡一切可能去追求夢想。

過了一段時間，我決定嚮前走遠一點，重新探訪著名的马尼卡尼卡河堧 *“吉”*。這是全國也是聞名於世的焚化*“吉”*， 換言之是燃燒印度教信徒屍體的石檯級，既象徵創造與毀滅的地方。當我走過時注意到幾個死人停放在木架構上公開地火化，此時本人感覺到好奇和不知所措。不過我想了解更多印度宗教的習俗，而且我認爲最好的方法來發掘風土民情就是與當地人交談，以及觀察他們對待生活的態度。

我走進焚化*“吉”*旁邊的一個老人們所居住的地方，這個地方專爲印度教的高齡人或病者而設，讓無依無靠的人在此等待他們的時限來临。再者那些老人已經完全有心理準備去結束這個人生旅程，因此并不害怕面對死亡的眞相。其中一位老人家走來告訴我，所有在這個*“吉”* 火葬的屍體，大概在焚燒三個小時後的灰燼會被推進河裡而隨水而逝。他們相信骨灰灑入河中就能解脫生前的痛苦，不斷流動的河水瞬間就將這個靈魂送上天堂。根據印度教經久不衰的神話記載，只有在恆河畔焚化或者屍體被放置到聖水中，死者的靈魂才能離開身體而融入靈界，并且超脫生死輪迴的厄運。這也意味着，它中斷了無休無止的靈魂轉世與經歷肉身的磨煉，只因再沒有軀壳可以投胎。

聆聽完長者的話，我依然是一筹莫展地站在三樓的陽檯上，低頭看着焚化*“吉”*。我清楚地看到大約有十個屍身放在不同的木架上，甚至在同一時間燃燒。沒有西式葬禮的棺木同鮮花，僅有黃色的布料包裹着屍體，再者被熊熊的烈火所分解。每一天，焚化*“吉”* 平均燃燒二百個木架構。可以想像，死者從這個國家的每一個角落，由親屬們將屍體放置在車頂上而運載到達恆河了卻遺願。

奇怪的是，我發現許多人站在焚化木架的周圍，觀看和討論，即使是孩子們也搬到靠近烈火旁取暖。同時，我沒有看到一個人哭訴或者憤怒抑或顯示恐懼。他們讓我感到死亡是十分正常的事，只是生活的一部分，也沒有甚麼可抗御的。有人甚至嚮我解釋這個儀式最精辟的隱喻是： “火葬就是教育。” 可是我對箇中的深層意義茫然不解，故此我將它放置在心裡反复琢磨，仍然留心觀察着這一個令人難以相信的景象。

我繼續觀看火化儀式大概一個小時，不僅感受着漓漫在空氣中揮之不散的沉重濃煙。尚且我吸入了大量的燃燒木材與燒屍所混合的味道，還有身體被濃厚的煙霧龐罩着，以及衣服滲透着奇怪的氣味。然而我卻無法描述這種非比尋常的氣氛，我的心理覺得難以形容的悲哀和解放… 啊，電光火石之間我領悟到自己無能力控製生命，當時限到了，死亡就會發生，沒有人能夠抵抗或者避免。在那一刻，我才知道他們所說的： “火葬就

Copyright © by Lai Ping Lee

是教育”　是甚麼意思。停止執迷不悟，放開自我，假若要發生的情況是根本不可能停止它的出現。就是這個原因，印度教信徒從幼年時期就教導孩子不要執著於往事和放下感情包袱。

我還想到一個在印度所讀的佛祖教導：　“一個聰明的人，認識到世界只是一種幻覺，不將它看作眞實的，所以他能夠逃脱痛苦。”

這個儀式終於教育我仔細看生命中的一切 – 身體、美麗、財富、家庭、健康、朋友 – 皆是上天借貸予我的。我只獲得短暫的時間使用這些東西，本人並沒有擁有永久的佔用權。當死亡來臨，我是無法抗拒的，基於這個理由，固執於任何事物或者感情是無濟於事的。我僅是一個旅行者，路過地球上欣賞風景。望着屍體在*“吉”* 上燃燒，我看到死者不能帶走世上任何一樣東西 – 因此何必對事情又或情感懷有強烈的佔有慾？自我意識使本人覺悟到若果將陳年舊賬耿耿于懷，無疑是擁抱不快樂與自尋煩惱。如果我仍然對生活的愉快經驗而抱着不放，只會生產無盡的貪欲。不過美好的東西也終會消逝，於是固執變爲失望，故此執着愉快或不快樂的事情只令人感受痛苦，這將操縱思想和產生負能量。況且我需要把精神重點放在更有價值的事物上，例如，順其自然地活在當下。

當我沒有必要抓牢周圍所發生的任何情況，而是無条件地接受一切，平衡心能使我感覺到內心的和平。再者心胸寬廣可以幫助我不對任何人或事作出習性反應，不執着往事，不裁判他人，不感到自卑，也不會被別人的負面意見所影響。

這些感想讓我回憶起一個故事，我曾在內觀禪修課程上所聽到。一位老人來見佛祖。他非常煩躁，認爲佛祖改變他的家人宗教信仰。這位老人講了很多無禮和冒犯的言語。佛祖平靜地坐在那兒，任由老頭噴發他的憤怒。等他停下來，佛祖問：　“老人家，你曾經有客人去你的家訪問嗎？”

老人回答：　“當然，許多家庭成員與朋友來探望我，但是這有甚麼關係呢？”

佛祖堅持再問：　“你的客人帶給你禮物嗎？”

這位老人答道：　“是的，他們送給我禮物。”

佛祖繼續問：　“可是若果你不喜歡禮物，不接受它，禮物將會如何處置？”

老人說，　“禮物依然是客人的，他們需要帶回家。”

佛祖說：　“你看，老伙計，你來我的家做客，你把這些禮物帶給我，不過我不接受它們，所以你帶它們一起回家。”

Copyright © by Lai Ping Lee

這個故事對我來說是另一個學習的例子，脫離執着於事物和不將情況分門別類，而且坦然對待他人的言行。因爲如果我每事用評審的態度去處理，心理無形之中緊抱別人的喜怒哀樂，換言之是讓他人的行爲時常佔據本人的思緒，更不用說累積思想包袱而使自己承受精神束縛。故此以佛祖爲榜樣，拒絕接受不令本人得益的禮物，不與痛苦交朋友。

花這麽長的時間在老人院是一個震撼性的經驗。所見所聞啟發我，也使本人難以忘懷。它給我對生命一個十分深刻的體會：生存、死亡、疾病、痛苦、信仰、恩賜和仁愛。

我清楚地看到前面的道路，也知道必須繼續探索之旅，還有感覺到這個嶄新的世界在等待着我發掘。

有了這個新的認識，心花怒放的我決定慶祝自我覺醒，以及與他人分享幸福。我非常樂意爲別人提供一個驚喜，再者把歡笑帶到他人臉上。我思索着怎樣做才是最好的共享方式。

我仍然沿着河畔走嚮下遊的达萨斯瓦梅朵河堧 “*吉*”。一個十歲，在三個星期前所遇到的女孩子認出了我，而且奔跑到面前，叫喊道： “阿姨，你去了哪裡？我想念你。” 然後她給我一個熱情的擁抱。

我被她的聰慧與關懷所感動，我邀請她吃下午飯。在午餐期間，我問了很多關於她的生活和家人的問題。

“阿莎，” 我詢問： “你去上學嗎？”

“我家沒有錢送我去學校，” 她神情黯然地說。

我看着她明亮的眼睛。 “你從哪兒學習英語？”

她的臉散發着光芒與熱忱。她回答： “我每天在恆河畔跟遊客交談。”

“你知道，你是一個很聰明的孩子，” 我說。并且感到有一種衝動想幫助她獲得更多的教育。 “我怎樣才能相助你去讀書？”

她不清楚能夠做些甚麽。

Copyright © by Lai Ping Lee

“你有朋友上學嗎？” 我再問。

“是的，一個住在大街上的男孩子。”

“好的，讓我們吃完午餐後找他。”

在餐廳吃完飯後，她拉着我的手開始在繁忙的市集裡尋找哪個男孩子。大約過了十分鐘，我們在一間店子的外面找到他。我嚮他解釋想幫助阿莎上學的願望。他給我一個建議：“你明天有時間來到這裡嗎？我可以帶你到我的學校，你跟我的老師提出你的意願，這樣校長就會同意讓阿莎來我校上課。”

“非常抱歉，” 我說。“我明天將會繼續旅程。還有甚麼其他的方式能夠幫忙？”

這位十二歲小男孩的答复竟令我大吃一驚。“我們不需要你的金錢，我只是希望你能在學校露面。假若你告訴老師，你與她有親属關係，他們將讓她進入上等的學校。我十分樂意找多一份工作，努力地獲取更多的佣金來支持她的課本費用。”

我深深地被這男孩子的無私言行所打動，我擁抱着他，而且表示被他的愛心所感動。接着，我意識到可以請在亞丝偉中心的老師幫助這個女孩子尋找學校。隨後我們找到電話，我嚮中心的一位教師提出請求，她欣然地答應爲我照顧阿莎的就學問題。我非常歡欣地知道有人會爲阿莎的學業盡心，并且開心地再次感受人類的互助互愛。

安排妥當後，我建議孩子們幫我與其他的人共享我們的快樂和恩典。他們兩個興高采烈地接受我的請求，我們走進一家在达薩斯瓦梅朵河堧 “*吉*” 的糖果店，我買了兩大盒甜點走回河岸邊。當時，有近百名乞丐們坐在每一級的石階直至到河畔。我請阿莎幫忙拿着盒子，這樣我就可以雙手將甜點放進每一個人的手中。尚且每一次我走到他人的面前，本人特意彎下腰，與每一個人有眼神接觸，以及誠心眞意地送上祝福： “謝謝你，保佑你。”

此時此刻，我是想與世人分享自己的仁愛和幸福，皆因許多印度人民爲我的冒險之旅作出了數不枚舉的貢獻。我與坐在梯級上的人共享着彼此的微笑同關心，他們也嚮我回贈感謝和祝福。當我完成分發甜點時，一名老年男仕攔住我，并且用英語提出問題，他想知道我從哪裡來。

Copyright © by Lai Ping Lee

“加拿大” 我含笑回答。

他慈祥地看着我，摸着我的頭送上祝福，接着示意我坐下。在那一刻，我覺得他盼望與人交談，我認爲自己可以是一個聽眾，又或者是一個儀器作爲讓他釋放失望的情感。即使我不能改變他的處境，不過我們的談話可能令到他的臉展現歡笑，使他明白有人關心他。馬丁·路德·金有句名言： “生活中最重要和最緊迫的問題是， ‘你爲別人做了什麼’？”

老人開始嚮我訴說他人生的故事。他說，雖然他有三個孩子，可是他們都在結婚後搬離他的家，這便令他獨自居住。當他年紀變老，他沒有能力再去掙錢來維持他的必需用品與日常開支。他同時也理解孩子們都有自己的生活尚且比較困難，他不想成爲他們的負擔，於是離開居住的地方搬來到瓦拉納西。

我眼睛望着他，留心地聽着他的故事。自我覺悟使本人漸漸地意識到他其實是在這裡給予我一個啓發 – 他嚮我展示如何放手、放開、不執著。事實上，他的人生就是一個典型例子。可以想像得到是多麼困難的情境，畢竟含辛茹苦地養育三個孩子二十多年，然後放手，不問結果。更何況是如何大的挑戰，離開他熟悉的一切，搬遷到一個陌生的城市，再展開另一種生活。而且在他的晚年，他有勇氣擺脫過去，還有創建生命的新篇章。所有這些嚮我證明，當一個人有堅強的意志，是有足夠的力量做任何事情。

我和阿沙坐在樓梯上，以及許多人圍着這個老人耐心地聆聽他的故事。我細心地觀察着每個人的臉容與身體語言，我認識到人們都有相同的願望追求幸福。但是假若自己努力學習像這些人一樣能夠放得下的處世態度，懷有擺脫物質和情感誘惑的胸襟，那麼我將更接近實現凡事都可以處之泰然的心境。當老人與我們傾談完畢，我嚮他誠懇地致以謝意，因爲他給予我一個重要的鑰匙去開啟心靈的大門。隨後阿莎和我擁抱對方，互相揮手道別。

我走回招待所，途經阿斯 “*吉*”，自己仔細地注視河岸的周圍環境。印度人民擁抱生活的方式繼續讓我感到驚嘆。我回想起開始在印度旅行時，本人對睡在街道上的人深懷可憐之心。此刻，我再留意地看他們，感覺到他們擁抱與接受生命的安排。我現在明白到這只是個人自大的看法，斷定他們生存於痛苦之中。皆因每人的幸福和快樂的定義差異很大，所以我凭甚麼肯定他們擁有不幸的人生？也許他們認爲我生活在西方世界是十分的可憐：拚命工作，以及搞盡腦汁地不斷去提升生活水平。可悲的是，無盡的物質欲望與追貼社會的潮流是一個無底洞。

Copyright © by Lai Ping Lee

儘管他們表面上看起來可能是貧窮，但是無數的路人嚮我展示他們知足常樂的臉容。我沿途所經過的地方，總是看見很多人昂首挺胸地嚮我報以友善的微笑。另一方面，沒有人盼望來到這個世上成爲一個乞丐或者享受流浪街頭的生活。況且他們已經對自己的處境感到無所適從，因此他們不需要我的憐憫或者哀悼。更進一步地說，他們其實盼望人們帶給他們歡樂的笑臉，而且贈送仁慈之心。

在路上，我重新思考在多倫多的营生。我總是渴望賺錢爲奢侈的生活方式升級，甚至兼顧兩個職業。我經常沉迷於購物與收集東西。當我欲望提高，我寧願放棄抽時間致電問候家人和朋友，將光陰花在追逐名利之上。更不用說心甘情願地停下來注意一個行乞者，或者用仁愛的心去聆聽一個陌生人的故事。這一天我體會到當自己眞心誠意地關懷這個老人家，他打開智慧之門讓我理解生命的眞諦作爲回報。同樣地我的笑容使他對人性充滿信心與希望，再者我覺悟到每一個人都具有獨特的智慧和重要的人生價值讓我去學習。

環顧所有這些特殊的印度人民，用本身作爲例子教導我如何放開一切與擁抱目前的生活。如今在任何情況下，我知道可以找到方法去接受環境。當懷有和平的心境採取行動，悠哉遊哉的我儼如在河水中順流又自由地漂浮，而不是像以往費盡精力地逆流而上。

在恆河所獲得的教訓是嚮我重申生命就如聖·芳濟解釋的一樣： “請記住，當你離開這個地球時，你不可能帶走你已經得到的 – 只有你所給予的：一顆完整的心、眞摯和誠信的服務，仁愛、犧牲與勇氣。”

Copyright © by Lai Ping Lee

第二十章

爲别人送上祝福

生活有兩種方式：一種是，人生中好像没有甚麼奇蹟。另一種是，生活中的一切都是一個奇蹟。
～ 愛因斯坦 ～

第 95 天，　2 月 18 日

那是一個豔陽盛夏與晴空萬里的早晨，我決定打扮成一位印度女仕的模樣享受我在孟買的最後一天。我住在鬧市中心的一間規模很小的卡爾頓飯店，三分鐘的路程可以走到著名的泰姬陵酒店和海滨大道。當我步行在熙熙攘攘的市中心，環顧四周又欣賞着具有里程碑意義的名勝時，我仰望藍天，忍不住臉帶微笑去詢問崇高心靈。

今晚，我將要告别這個明媚豔麗的天氣，并且回家面對加拿大的寒冷嚴冬，我怎樣才能夠吸收到更多的燦爛陽光？

我走到印度門前，沉浸在從蔚藍色的阿拉伯海而吹來的怡人微風。我心裡有說不出的依依不舍着此時此刻的良辰美景，況且十分盼望着有一個途徑可以延長回程的時間，原因我在印度的而且確享有畢生難忘的時光。我深深地相信，自己一直有崇高心靈在指引着這個探索旅途，這樣我才能有許多耐人深省的獨特經歷，以及與無數的傳奇人物心相連結。儘管其中有一些人可能不是擁有很多金錢，然而他們每人都擁有一顆比金子還要貴重的心。再者通過他們無私和助人爲樂的典稱，這些善良的人使我獲得豐盛的人生經驗。還有本人參觀了數之不盡的風景名勝，尚且體驗了不可勝數的美好事物。故此我決定回去全球最大的內觀塔，表達我對這個刻骨銘心的旅程的感恩。

我站在渡船上，觀賞着孟買的迷人景色，與再三思想着自己是非常慶幸採取了信心飛躍的態度，前來經歷這個神奇的國家。

Copyright © by Lai Ping Lee

當我走進全球最大的內觀塔大門口時，發現一個很明顯的變化：大寶塔有了一個嶄新的面貌。兩個月前，當我參與和葛印卡老師的首屆爲期一天的禪修課程時，大寶塔仍然在如火如余地建設着。在一段十分短暫的時間裡，這個規模寵大的建築物已經成爲一個顯著的現代奇蹟 – 創造了在世界上不用任何柱子支撑而建成的最巨大的大理石圓拱頂 。

宏偉的大寶塔的內部作爲一個非常大型的禪堂，可容納 8000 人。用途是讓遍佈於全世界各地的內觀禪修者，有一個空間共聚，還有可以一同練習葛印卡老師所教導的非宗教派的靜坐方法。

由於建築工程依然在進行中，這座大寶塔仍未嚮公眾開放，而我需要獲得許可証才能夠入內。當我走進文明璀璨的大寶塔，我望着這座著名的里程碑擔任着世界和平的角色，思考着這個令人振奮與激發人們對夢想追求的啓示：*只要是有利於社會的文明建設和服務於人類，神靈會支持你的願望，而且把這個夢幻變爲現實。*

我獨自坐在寶塔的中心，感受着靈感與和平，并且開始靜坐。我的思緒把本人帶回在印度旅途上所遇到許多難以忘懷的事情和面孔，我仍然可以感覺到他們歡悅的靈魂同富有仁愛的心，我意識到他們的愛完全改變自己的人生觀。在靜坐結束之前，我習慣地做在內觀課程中所學的 *“metta” “無私的愛”*，目的是嚮宇宙發送我的愛心和祝福。在我謙逊的禱告中，我感覺到聖靈指示本人寫這本書作爲對印度人民的感激。我不單感動至淚，況且不知所措。因爲我毫無思想準備寫故事，更何況根本没有記录下旅程上所發生的事件。所以儘管有這樣一個深刻的，難以預料的信息出現在大寶塔中，可是我不懂得如何處理這個突如其來的指導。隨着成千上萬個問號，我走回渡輪。

在船上，環顧着這座無以侖比的建築物逐漸隱去，沉思默慮的我決定重訪祝福夫人，讓她知道我實在感謝她的神奇祝愿。我覺得她的祝福是時常關注着我，不僅使我能夠完成在印度的原來計劃想做的事情，并且擁有不計其數的寶貴經驗。再者我期望她能夠給予自己肯定的啓示，神靈在指引着我，以及恩賜我智慧寫這個故事。

當渡輪靠岸後，我找到一輛人力三輪車去 Borivali 火車站，皆因我在那裡遇見祝福夫人。下火車後我在大街上的四周路口查看，不過没有看到她。於是我尋求幫助，在街道上截停了幾個路過的行人，詢問道： “我要尋覓一位婦女，大約七十歲，身穿黑色衣服，她日常坐在火車站的外面。”

其中有些人不明白英語，或者不知道誰才是我所找尋的女仕，故沒有獲得答案。我很失望，思想着也許坐在烈日當空的街道上，浩熱可能令她生病了，因此遍尋不獲。但是我不想就此放棄，只因這是本人在印度的最後一天。我決定在大街上嚮前再走遠一點，終

Copyright © by Lai Ping Lee

於發現她坐在通過火車站東南角的小巷口。我興高采烈地朝她走去，隨後我考慮到，需要找懂得英語的人幫自己翻譯對她的謝意。

“你會講英語嗎？你可以幫忙嗎？” 我重複一遍又一遍，可是路過的行人似乎不懂得我所講。

我接受這是爲本人而準備的經驗。我們的心靈曾經相互連接，彼此能夠完全理解，故此我相信這一次也不例外。

我興致勃勃地走到祝福夫人的面前，特意地俯下身來與她的目光接觸。她的眼睛亮了起來，她給予我一個特大的，甜蜜的笑容。她在我說話之前就認出我來！我十分雀躍，可以給她沉寂的面容帶來歡笑，再者盼望自己的眞心誠意能夠爲她的生活帶來福澤。我很欣喜彼此非一般式的溝通，并且報以她一個快樂的微笑。然後我把雙手合十說： “非常感激你的恩賜，我在印度有一個神奇的旅程，祝福你。”

毫不遲疑地她伸出手來握着我的手，我欣慰地和祝福夫人的手互握。她一隻手緊抓住我的手，她的另一隻手撫摸着我的臉而上下移動，還有唱頌式地送上祝福。不可思議地，我們的靈魂在刹那間連接在一起，慈愛、能量與人類的情感在空氣中交流。更確切地說，我幾乎認爲時間經已停止，神靈要見證這個獨特的時刻。

我深深地感受着她的仁慈和愛心的能量。我意識到假若本人像從前一樣高傲地看不起她，或者裁審她，我肯定會錯過這個奇蹟般的經驗。我喜悅萬分，而且感到從德蕾莎修女的榜樣學習到仁愛： “如果你批評他人，你將沒有時間愛他們。”

雖然經過一段漫長的時間，祝福夫人依然是不願意放開我的手。最終她望着我，意味深長地說了些甚麼，同時她用手大力地拍打我的額頭。接着她微笑，再者放開我的手。即使我不明白她爲甚麼要這樣做，或者說了甚麼話，然而自我意識使本人預感到許多意外的事情在等待着我。同樣地，我感覺已經接收到她恩賜自己下一個編章的祝福和力量去堅持探索之路。

我由衷地給予她最深切的感恩，隨後繼續我的旅途。當我走到火車站，我仍然感受到自己的靈魂連結着祝福夫人。不用闡述，我的心中倍感振奮，以及充滿仁愛。

下午四點鐘，我去會見希爾帕并且與她告別，她是我在早一個月前同時參加禪修課程上認識的修行者。希爾帕在火車站接到我後，問在離開孟買之前，我還有甚麼地方想參觀。

Copyright © by Lai Ping Lee

我興奮地回答， “若果你不介意，我期望去看在阿拉伯海旁的清眞寺，因爲我未曾抽時間去觀賞這個名勝。”

“這是著名的穆斯林教領袖之一哈吉阿里達加的墳墓，” 她說， “我樂意帶你去觀看。”

然後希爾帕開車送我去穆斯林教徒的朝聖地，它獨立地建設在海岸邊。這個獨特的印度伊斯蘭式建築物一直以來吸引了無數從世界各地慕名而來的信徒，該墳墓與清眞寺是專爲哈吉阿里達加聖人所建造。其龐大的建築結構佔地面積 4500 平方米，每週大約有 80,000 人來參拜靖國神社。

我們走進聖殿聽禱告，希爾帕還嚮我解釋一些宗教歷史。太陽開始在阿拉伯海上空展示着無比吸引人的晚霞。我情不自禁地走到海邊拍攝這個風光如畫的景色，而且渾然忘我地沉浸在壯觀的日落中，更不用說是完全忘記了自己需要乘座飛機返回多倫多。

接着希爾帕建議帶我去參訪著名的印度教寺廟，它是座落於馬拉巴爾北側斜陂上的馬哈拉克寺。歷史悠久的金廟建造於 1785 年，許多人都認爲它是在孟買最神聖的廟宇。在我們朝聖之前，希爾帕帶我到提供崇拜用品的市場裡讓我選擇一些祭品，這樣本人就可以跟隨印度教習俗做拜祭。我挑選一些華麗的玫瑰，禁不住欣賞鮮花的誘人香味。當希爾帕看到我聞着玫瑰花時，她驚訝地阻止我的無心之過。

她解釋說， “在印度教的傳統，我們相信上帝是在我們之上，所以我們首先嚮神靈供奉鮮花。假若人們先自聞花香，這意味着你已經使用了花束。此外，我們應該洗澡或者至少洗手才可以走進聖殿。皆因馬哈拉克寺是一個十分神聖的地方，我們一定要淨身，才會領受到豐富的恩典。”

我很抱歉，沒有按照印度教的風俗做事。可是上天知道，我並不是存心不尊敬神靈。

在聖殿裡，希爾帕給我另一個關於此地的事實： “這寺廟供奉三個神，即是：拉克什米，馬哈卡利和薩拉斯瓦蒂。女神的雕像是由純黃金製造，尚且配着金手鐲，頸戴珍珠項鍊，這些代表着豐盛與財富，以及有權力恩賜眾生富裕的生活。基於這個理由，祂們吸引數千過萬的人從世界各地前來參拜，再者祈求一個豐足的人生。”

這也使我明白到當我們排隊時，爲什麽總是看到絡繹不絕的信徒在耐心地輪候着進入廟宇。然後，希爾帕問我對未來甚麽願望。

Copyright © by Lai Ping Lee

我毫不猶豫地回答： “我的夢想是重遊印度。”

“我爲你開心，你有許多傳奇的經歷，” 她欣慰地說。

“是的，我也有同感，” 我不可掩飾地道。 “就是這原因我盼望重訪此地。”

在我們嚮女神們供奉鮮花、拜祭和執行印度教法事完畢後，我們決定坐在海邊上享受黃金落日。我與希爾帕暢談着旅途上的樂趣和分享着所見所想，并且渾然不覺時間是如何飛逝。一直到希爾帕嚮我詢問航班的時間，自己才迫不得已地嚮這輝煌而吸引人的阿拉伯海景說再見。

在回去卡爾頓飯店拿行李的時候，我們注意到道路上的交通是非常繁忙，車輛移動緩慢。希爾帕開始擔心我可能會錯過航班。然而我卻完全充滿信心地嚮她保證道， “不要顧慮，他們會等候我。在整個印度的旅程，我所到之處，是從沒有錯過任何航班，火車或者公共汽車。不知何故，他們總是延遲來等待我，本人相信這一次也是毫不例外。不過若果任何原因使我錯過了這班航機，那是因爲我需要留在這裡學習另一個尚未懂得的課程。”

從卡爾頓飯店到孟買的國際機場，距離只有二十六公里，就算平常交通阻塞，一個小時是足夠的時間到達機場。更何況晚上七、八點鐘經已過了下班的高峰期。但是實不相瞞，我的路程計算忽略了這個城市是全世界人口最密聚的地方，總數大約 2,340 萬人并且日日增長。所以，那天晚上的交通繁忙而緩縵車速使我們足足花了令人難以相信的三個小時的車程。當我火速衝入機場登記處的時候，已經是九點二十分 – 離航班起飛時間僅有三十分鐘。故此工作人員不允許我登機，皆因我未辦理好手續與尚未通過移民局檢查站。

我左請右求，機場人員表示無能爲力讓我入閘，卻沒有人給予其他的建議。不滿的情緒令我感到他們的態度是袖手旁觀，這使我覺得十分的沮喪。況且心高氣傲的自我不願意接受這件事情竟然會發生在本人的身上，我的‘小公主’脾氣忍無可忍，終於跑出來發作。我致電到機場經理室，試圖拖延飛機起行的時間，可是沒有成功。隨後我又打電話到航空公司的總部進行投訴，這也沒有提供任何的轉變。

逐漸地認識到這是一個不可改變的事實，無論我如何執着或者不甘心，飛機依然按時起行。還有我發現到整個身體出現不適，不單肚子劇痛與頭痛欲裂，而且感覺到噁心想吐。立即地，我明白到生理的毛病是由心理如何處置這個障礙的負面習性反應所産生的。我

Copyright © by Lai Ping Lee

有意識地迅速作出選擇，停止自己的習慣性行爲。最終我在機場的角落找到一個安靜的地方，開始不斷地採取深呼吸去舒緩心情，以及用內觀方法去覺知身上的感受。

儘管傍晚堵塞在擠擁的交通之中，我能夠面不改色和心不慌地去安慰希爾帕是件很容易的事情。然而當我眞正地面對挑戰，并且需要接受現實，這是十分困難的情況。不過我想起一切要發生的事實，總是有其特別的原因。

我要在這個教訓裡學習些甚麼東西呢？ 我請心靈指引。

哦，我依然對不願意發生的事情作出負面的習性反應。

是的，我這麼快就忘記了在印度所經歷而學習到的課程，上天再次測試本人的自我覺悟，意志力和能力。還有與其抵禦困難的情況，我需要懂得擁抱它。我更可以藉此機會，去延伸，去強壯自己的心靈肌肉。於是我認爲必須嚮機場的管理處，航空公司的總部致電，以及送上誠摯的道歉。他們接受我的歉意，而且同意將我安排在兩天後的另一班航機。

終於，我平靜下來，仔細思考着未來兩天的住宿。然後，我記起身上僅剩余一點點的盧比。由於這是本人在孟買的最後一天，我將大部分的金錢花在購買紀念品上。

希爾帕將我送到機場門口後才折道回府，她是我在孟買唯一的朋友，我希望她能搭救我。在幾乎是走投無路的情況下，我致電去希爾帕家： “我萬分抱歉地把你喚醒和麻煩你。我錯過航機，身體又感到不舒服，況且在夜深人靜的郊外，我不知道去哪裡找到酒店留宿。另外，我已經用去了所有的金錢 – 故此懇請你幫忙？”

毫不遲疑地她伸出援手， “我會請我的妹夫來接你，不用擔心，我歡迎你留宿在我們的家。”

我不單覺得欣慰，并且深感福星高照着前景。在舒眉展眼地坐下來等待希爾帕的妹夫時，我才領悟到自己不能改變在外界所發生的事情，可是我有能力改變處事的態度。當我停止負面的習性反應，我釋放了病痛，在這個事件裡，我看到一個更加令人鼓舞的啓發。

安娜，懷斯說， “心靈的覺醒是讓人能夠隨意進入，心靈的意識在任何情況下是最有益和可取的。” 我非常慶幸作出明智之舉學習內觀禪修，通過每事留心身體的覺知，我獲得人生最佳的警覺信號。重溫在過去的兩個小時的情況：僅僅幾分鐘的時間，我讓不滿的氣焰演變至怒火中燒，本人的身體由輕微的不適發展成劇烈的疼痛。但是當我發現到痛苦的根源，決定改變處事態度，我花了大約一個小時才能釋放身軀的痛楚。這過

Copyright © by Lai Ping Lee

程表明，我遂漸養成保持警覺的習慣。再者我明白在任何情況下，我有權力與能力作出不同的選擇。

回顧在這個征途上所遭遇的難關，我承認對待困難的反應發生着顯著的改進。很明顯第一個和店老闆的插曲，我曾被消極的情緒折磨了三天才能夠自拔。第二次與醫生的際遇，我承受了一天的病痛才能收拾心情且恢復健康。然而現在，這第三度在機場的情況，我只花了幾個小時就可以解決問題。所有這些事例嚮我證明人生是了無止境的學習同改進，沒有甚麼方法是一次過就可登彼岸。不過當本人持之以恆地作爲一個觀察者，自我覺悟將使我更快地停止負面的習性反應。

孔子警世格言這樣說： “有三種方法可以獲取智慧：第一，通過反思，這是最寶貴的；第二，通過模仿，這是最簡單的；第三，根據經驗，這是最苦澀且深刻的。” 可是我想補充一點，當自己在學習上而獲取智慧，卻不借鑒他人，才是最有效和甜蜜的。

三十分鐘後，素未謀面的希爾帕的妹夫來尋找我。他發現我在人羣中，並幫助我把背囊搬到豪華的轎車上。經過半小時的車程，他將我帶到另一個家庭成員的豪宅。當車停下來，兩個僕人走上來將我的行李拿進屋裡。雖然是夜深人靜，可是希爾帕的嫂子，Mukhi 穆奇夫人站在門口熱情地迎接我。

我十分感動，這家庭對一個完全陌生的人張開雙臂，再者令我在他們華麗的家居倍感温暖。他們將我安排在獨立的套房裡，擁有私人的浴室，這樣使我享用了一個長時間而舒適的沐浴。在我留宿的那段時間，這個充滿愛心的家庭總是讓我品嚐各種豐富而營養的印度美食。穆奇夫人還特意烹製一個美味的中國式菜餚，他們每餐都將佳餚堆滿在我的碟子上，幾乎令我飽不可動。有次我婉拒他們的盛情，然而希爾帕的哥哥無拘無束地跟我開玩笑說： “你需要增加 20 磅才可以在寒冷的加拿大生存。”

他們和藹可親的態度使我感覺輕鬆愜意，尚且盡情地享受着他們無微不至的照顧與呵護。穆奇夫人更提議司機帶我到處參觀寺廟和購物。在下午，司機帶我去著名的焦伯蒂海滨沙灘，以及嚮我解釋阿拉伯海沿岸最具標誌性的建築物。還有他帶我觀賞用印度政治名人而命名的梅塔花園，它的特色是用木灌丛林雕切成動物的形狀而出名的公園。

我怡然自得，并且完全沉浸在學習更多關於孟買的歷史，與欣賞名勝風光中。猶其是當司機帶我到大鐘寺廟，一個在當地享有盛名的景點。在那裡，可以看到有超過十萬個大小不同形狀的銅鐘掛滿整個廟宇。傳說是無論你有多大的夢想，只要你深信不疑大鐘寺廟的神奇，你的願望就會成眞。當你達成心願之後，你所要做的就是把銅鐘掛在廟裡來

Copyright © by Lai Ping Lee

表示你的感激之情。這個神蹟一樣的聖殿令我印像非常深刻，顯然地，所有這些銅鐘象徵着這個廟宇的神靈已經賜福於成千上萬的民眾。這眞是一個令人難以想像的神話般的盛況，也證明中國人的古訓：“凡事信則靈”。

留漣忘返的我在孟買享受着美麗的時光，而且絕對地被這個雍容大度的家庭所溺愛。更何況泰姬陵酒店也不會提供這種貼身性服務，再者我眞正地體會到錯過航班的好處。

第二天我從一個令人不安的夢醒來，立即和穆奇夫人分享。她勸諭我進入她們家裡的聖堂感謝神靈。當我靜坐於室內沉思，我發覺夢境的信息。儘管這是一個不愉快的夢，神靈給予我一個精闢的比喻：*如果我繼續無視前進的方嚮，將意味着死路一條。*

這個覺悟令我更密切地注意人生的道路：這將挽救自己的生命，也使我有一個快樂的旅程。

在她家豪華的聖殿祈禱完畢，穆奇夫人爲我準備了一頓豐盛的，可口的早餐。接着，是時候去訪問希爾帕的家庭。縱然依依不捨的我不想與穆奇夫人說再見，可是我必須啓程，握着穆奇夫人的雙手，盡所能尋找着語言來表達感激之心。由於她和她的丈夫不僅讓我留宿在他們優雅的家園，況且慷慨相助和盛情款待陌生人，使本人感覺到是家庭中的一份子。是的，他們的仁愛將會永遠紮根於我的心靈。

穆奇夫人的司機把我送到希爾帕居住的大厦。朋友迎接我的到訪，并且關心地詢問我是否習慣於她哥哥的家園。我坦言相告，本人是完全沉醉於她們溫馨的家庭中。再者她嫂子的豪宅，讓我有一個寧靜的時間去深思這個心靈之旅的結果。然後希爾帕帶我參觀她的家族，這是一個四層高的建築樓，裡面住有二十二個家庭成員。

在那一刻，我明白到爲什麼希爾帕送自己留宿在她嫂嫂的家園：不是因爲她有一個豪宅，而是皆因希爾帕深知我在火車與公共巴士上有很多個不眠之夜。我也能夠想像得出，她期望給予我一個更舒適的地方鬆馳。她更考慮周到的是，若果我住在她的家裡，十一個孩子可能會對我提出無數的問題，這將不允許我有安靜的休息時間。我深深地被她的體恤和關懷所感動。我嚮希爾帕表示心領她的厚意，她滿意所安排令本人恢復活力。

我在這個大厦到處觀賞，以及同孩子們交談，我感嘆於這個大家庭的團結。每個人都相處融洽與相互照顧對方的孩子。我和希爾帕分享自己的觀察，她含笑地回答，她是十分慶幸嫁入這樣一個充滿愛心的大家族。

Copyright © by Lai Ping Lee

隨後，希爾帕的女兒也加入我們的談話。 “我是這個家族中唯一的女孩子，” 她洋洋得意地說， “我的十個兄弟完全寵愛我。”

我大吃一驚， “我還以爲你只有一個弟弟？”

“他們是我四個叔叔的兒子，” 她澄清。 “但是我們從小一起長大，故此互相稱呼兄弟姐妹。”

我能感受到她一家人的和睦又牢固的關係，也認眞敬佩她們的家庭價值觀。我心底熱切地希望着，有一天我能夠擁有一個像她們一樣的充滿互愛與眞情的家園。

我望着這個美麗的十五歲。 “你非常幸運，有如此多的人關愛你，” 我說。 “我爲你欣喜。”

“我無限歡欣，阿姨！” 這個純眞的姑娘說。 “我有一件禮物送給你。”

“你眞的可愛，然而你並不需要給予我任何東西。”

“我喜愛你。請你打開它，看看是否喜歡？”

我接受她的濃情厚意，打開禮物，那是一条漂亮的紫色圍巾。我擁抱着她，以及感動地流下淚水。

接着希爾帕的兒子也送上一包東西， “媽媽說紫色是你最喜愛的顏色，所以她給予你這個。”

“我經已帶給你的家人夠多的麻煩，又借宿你們的地方。” 我實在難以表達此時此刻的心情。“現在你們都無私地贈送 – 我如何回報你們的善舉？”

英俊的小男孩對我說：“打開它。我們希望會適合你。”

我看到一個特大的驚喜 – 一套優雅的紫色印度民族服裝，點綴着鏡子式的小片。而且非常襯托我，皆因我熱愛閃閃發光的東西。

“你想試一下嗎，看看是否合身？” 女孩子微笑着建議。

Copyright © by Lai Ping Lee

我毫不猶豫地答，“我喜歡這條裙子，并且相信它是十分合適。我非常感激你們每一個人的慷慨和體貼。騰哪嘩， Dhanyavad。”

我衷心地讚賞這個善良的家庭。我清楚禮物是次要的，他們對自己付出的眞情愛意將永恆地在我的生命中迴蕩。

“還有甚麼其他的事情在你的願望清單上，而你在印度未曾經歷？” 她們問我。

“如果可能的話，我期望去看貧民區，那個拍攝*‘貧民窟的百萬富翁’* 的地方。我知道此印度影片榮獲奧斯卡獎。” 我興奮地提出。

接下來，她們帶我到貧民窟。我在區外面徘徊，電影的圖像浮現在我的腦裡。坦白說，我沒有勇氣獨自走進舉腳就會踩上垃圾的街道，并且許多不可解答的問題湧上心頭。

他們怎麼接受這些生活條件？我怎樣才能成爲一個保持平等心的觀察者，當我面對如此貧窮的社區卻不作批評或者習性的反應？甚麼課目我還需要學習呢？

實不相瞞，我根本不知道如何將自己從現實的世界與貧民窟的破落分隔。

因此我請希爾帕一同走進去探索。可是她回答說： “我不太習慣在裡面走動。下一次，當我的丈夫和我們在一起時，可以放心地到處走一下。”

“我明白，而且期待着下次再訪此地。”

“你仍然有甚麼想做的呢？” 希爾帕關懷地詢問。

“我尚有一個願望在本人的計劃清單上，” 我難以掩飾內心的喜悅， “就是將我的手繪製上印度民族特色的花紋帶回家留作紀念。”

“這很簡單，” 希爾帕答道。 “我碰巧認識一個藝術家可以幫你做到這件事。”

我心花怒放， “相比之下，我已經歷了比在原計劃更多的美事！”

然後希爾帕帶我到一位女仕的家裡，她是非常熟練與富有創的意藝術家，再者用油彩爲我雙手紋上了精緻的傳統圖案。

Copyright © by Lai Ping Lee

當藝術家聽到我錯過航班的故事。她跟我開玩笑說，神靈推遲我回歸的時間，皆因我還沒有完成所有在願望清單上的事項。我完全同意她的說法：畢竟這一天所發生的一切，是因爲自己的心靈意願吸引了我所渴望經歷的生活。更確切地說，實現願望清單上的事情便是一個例子，甚至兩天前我心中盼望吸收更多的燦爛陽光的祈望如今已經也得到了兌現。

我發覺需要時刻警醒自己的意願，原因是大部分的事情我想在此行體驗都一一實現。甚而吸引了不愉快的事件，例如店老闆之事，只因懷有貪念的我想不勞而獲，并且寄望通過他人增強自己的特異功能。現在我體會到必須更加注意本身的想法，夢想和期望。但是我的確感到幸運非常，即使錯過航班，不過卻獲得更多的時間與機會去經驗神奇的印度。

喜樂的時光過得飛快，隨之而來的是要告別這個和睦的家庭。我發現自己找不到貼切的話語來溝通此時此刻的眞實情感，然而我打從心裡對希爾帕說， “萬分感激你家人熱心的照顧和所做的一切，騰哪嘩，Dhanyavad。”

有時候，我覺得語言是無法表達心靈眞正的感受。我從來沒有想像到本人會這般幸運地遇上一個慷慨又豪爽的家族，而且一直對我呵護備至。更難能可貴的是，家庭中的每一個人發自內心的無私贈給與善良之心，使我感到儼如是家眷一樣。再進一步，我懂得他們給予自己無條件的愛將永遠地豐富我的人生。

由於繪製在雙手上的精緻圖案沒有徹底乾涸，活潑的小男孩十分細心地幫把我的背囊放進車厢裡。當我鑽進他家裡的車子時，他還送上一些水果給我在機場享用。我們互相擁抱，再贈上祝福的說話，隨後車子離開了他們的家。

我坐在車內，沉思默想着最後的兩天我應該學習什麼重大的課目。爲何上天送給我這個特殊的機會來延長本人的行程？我認識到自從領受到希爾帕家庭無私的仁愛和善良的祝福，這將永遠地改變我對人類的看法。

我如何做個不計較和甘願付出的人？我怎樣做才能幫助別人去經驗像希爾帕的家人恩賜自己的奇蹟呢？我能夠做些甚麼來豐富他人的生命？

相比較誤機之日的交通，這天可謂是一帆風順，三十分鐘就抵達機場，我有足夠的時間過海關檢查。當輪到我的時候，機務工作人員微笑着告訴我，他們改變了我的座位。令人難以置信的是，我被升級至頭等客艙。

Copyright © by Lai Ping Lee

“甚麼？” 我在懷疑自己的聽覺。兩天前，當我錯過航班時，航空公司經已通知本人將會有罰款，因爲我曾經更改了一次機票。

我不相信地問： “你需要我爲錯過的機票付上罰款，然後再進升我的座位？”

“不，你不用支付任何費用，” 工作人員笑着回答。 “我們的老闆想給你一個意外的驚喜。”

我欣喜若狂！ “非常感謝你們給予我這個異常特別的禮物來結束我的旅途。騰哪嘩，Dhanyavad。”

當然，難以掩飾內心歡樂的我敞開心扉接受這個神奇的恩賜。

我十分驚嘆，在這個傳奇的國家，沒有一天不體驗到一個獨特的經驗。接着我記起兩個月前，在黑暗中幫我找計程車到渡輪岸口的英俊青年，他曾經嚮我預言：“你將會親身經歷她的祝福，無論你來到印度尋找甚麼，你會獲得，而且還發現很多更美麗的驚喜！”顯然地，他是對的，在這個冒險之旅，我已經學習了比本人預料中更多的寶貴課程，以及我所到之處，都接收到豐盛的祝福。

*祝福，噢，祝福夫人！*悠然自得的我坐在舒適的豪華頭等艙，想起這個特殊的老太太作爲我的守護天使。我發覺到可能是她故意地令自己錯過航班，使我留在印度繼續學習。所以，思潮澎湃的我在心裡請上天幫我嚮她傳递感激之情和仁愛之心。

一段時間後，感受到她笑嘻嘻地看着我，并且說： “我獎勵你勤奮的旅程。”

隨後我感覺到她親切的笑容與撫摸着我的額頭。在那一刻，我意識到那一天她爲甚麼這麼用力地拍打本人的額頭：她希望我能夠多留意自己的行爲。

當兩天前我探望她的時候，我覺得她是爲了開導本人一個重要的課程，如何擁有一個有意義的人生。雖然我理解做人的基礎是作爲一個給予者，在那個時刻，我卻没有完全領悟到佛祖派遣祝福夫人來教導自己生活中更深層的智慧。故此佛祖特意令我錯過航班，并且使用希爾帕家人嚮我再次證明人生於世的重要意義。這個意外收獲讓我深切體會到，無論在怎麼樣的情況下，我永遠可以做一個奉獻者。還有每一次我眞誠地爲他人送上祝福，奇蹟肯定會發生。十分明顯地，祝福夫人就是一個最佳的例子 – 她讓我看到了即使是一個老婦人，患有疾病，可是仍然能夠樂此不疲地爲別人貢獻仁愛與送上祝福。

Copyright © by Lai Ping Lee

自我覺悟使我終於明白到佛祖派遣自己來到印度的主要目的，以及祂精心策劃恩賜於我這些改變人生的經歷。事實上，是佛祖故意安排和尚爺爺、維韋克、在孟買火車上的孩子們與婦女們、在英吉普尔的九個導遊、在內觀塔和船上的朋友們、祝福夫人與英俊青年、在佔西列車上的馬杜娜、積道和阿姆魯、導遊拉吉、在老人院的善長人翁、阿米特與導遊先生、在亞丝偉中心的孩子們、穆奇夫人和希爾帕家庭。更有不可勝數的其他熱心人仕，他們不單是本人的守護天使，而且無論任何年齡的人都以身作則地顯示榜樣，引導我如何眞心誠意地做一個服務眾生的人。

是的，不計其數的印度人民教導我專注於給予人們祝福，并且提供一個意想不到的方式令他人感到生命的活力與存在的價值。可想而知，通過每一個人的慷慨相助，使我這個心靈之旅不僅滿載而歸，更重要的是充滿意義和難能可貴的生活經驗。

如今我完全地覺悟到如何過一個充實的人生：*爲別人祝福！生命是我可以爲人類增加甚麼價值。*

的確，人生贈與我的遠比自己所能想像得到的幸福和富裕，我在印度有一個畢生難忘的旅程。

當我相信生命是一個奇蹟，一切都是奇蹟！

Copyright © by Lai Ping Lee

附錄

後記 – 补充九年來練習內觀的各種得益

數數日子，第一次參加內觀禪修課程至今已經有九年。由於經歷了那一股不可解釋而且神秘的能量將病痛提升出體外，那些經久不治的疾病也完全不藥而愈。是的！在九年裡，我根本没有使用任何藥物！然而，我公開這個奇積，并不是存心自我宣傳，而是懷着感激心去分享學習過程。以及勉勵同修之人，不要放棄你的追求。

翻覆思想，我認爲全靠學習內觀的靜坐方法，使本人的思維與人生態度明顯地發生改變。也由於經常堅持早、午、晚三個小時不移動的靜坐令我懂得持之以恆地用功，并且精進去修 ‘定’ ，讓我擁有毅力和耐心的能力。終於在我決定追求夢想執筆寫第一本英文書的時候，從前没有耐性而好動的我可以拒絶所有交際應酬，幾乎是足不出户地留家寫書，每天的時間全心全意用在翻查字典與學習打字。我最終能夠在九個月裡完成300頁紙的英文書。從不知甚麽是不放棄的我，使用內觀靜坐所修的 ‘慧’ ，正確面對寫書時的種種困難，沒有半途而廢。

此外，抱着堅毅的恆心去修 ‘定力’ ，adhiññhāna，意思是 ‘堅毅的恆心。’ 忍耐力也神奇地幫助我治癒腎臟虛弱的毛病，不再用每二十分鐘要跑去洗手間。

還有，半生人，認同地賣入他人意見，誤信自己愚蠢。更甚至，認定本人不可成事，因此没有上進心和耐心學習英文。由於不相信自己可以成材，所以放棄了無數讀書或改變的機會。我所學到的英語是根據日常與別人談話中，耳濡目染所獲得的知識。而且，這九年來的內觀靜坐經驗，幫助我修 ‘慧’ 。同時使我明白，別人的意見并不等於或者決定自己的人生方嚮。

最後想补充的是，在開始走這探索之旅時，我承認同許多人一樣，拚命地祈求上帝、佛祖爲我指點迷津。我千方百計地尋找老師助我與天使溝通，并且恩賜我超自然的能力。更直接地說，我曾經一度每天祈求上帝和神靈降落於本人的生命裡，將自己改變成超人。

可是有一天，我做了一個活靈活現的夢 – 夢醒後，我大聲地問上天，究竟祢祝福我去嚮這個名師學習神功，抑或夢的啟示指引我另覓其他途徑呢？意想不到地有一股非筆墨可形容的力量大力地拍打我的天靈盖，那股能量直通到自己的心靈，令我身軀感到强烈的震動。接着，一個深刻而且明確的聲音清晰地震蕩在我的腦裡：

Copyright © by Lai Ping Lee

“無論我希望你擁有甚麼，我已經將牠送給了你。不要嚮外尋覓，進行心靈之旅。”這個深刻的信息指導我嚮讀者分享內心的旅程，也是這奧妙的指示， “心靈之旅” 成爲我的英文書名。

是的，在那一刻我知道心靈一直引導着本人走這個探索之旅。然而在過去，我接受傳統教育和遵守習俗，錯誤地認爲在外尋求神靈的幫助是十分正常的事情，根本無視探索自己的內在智慧。但是如今，經過印度之行，以及這個激勵人心的啟示鼓勵我繼續選擇進行“心靈之旅” 。

還有自我覺悟令我明白到，唯一能夠解脫痛苦，仍然是依靠本身的能力，任何改變都是根据自己的用功與智慧。就如佛祖所說，沒有其他生物會從天而降拯救你脫離痛苦，其實祇有靠自己。

在你讀完這些發人深省的故事後，你可能會提出這樣的問題，筆者究竟相高心靈抑或信奉神靈指引她的人生呢？

最後，讓我留給你這個深刻的問題，請你認眞地去思考、去找尋、去發掘吧。更祈望你進行這個探索心靈之旅時，留心聆聽在靜止中出現的聲音，勇敢地連接心靈的智慧。當你努力不懈，肯定能夠發現甚麼事情令你內心發出歡笑，以及明白你心靈的呼喚！

請允許本人邀請你和我一道繼續進行心靈之旅。

Copyright © by Lai Ping Lee

註釋

即使本人沒有參加任何的組織團體或者傳統宗教，可是我相信有一種無形的能量存在於宇宙裡，遠超於人類的頭腦可以想像。我選擇用語言來形容這種神聖的力量爲“上帝” 、“佛祖” 、 “神靈”、或者 “心靈” 。

在這本書中的故事與意見是表達本人的經驗，以及反映個人的觀點。它們不是企圖代表內觀禪修組織抑或其教義。

那摩斯戴（Namaste） 是印度人常用的問候語言，梵語原義爲“嚮你鞠躬致意”。在嚮別人說這句問候語時，通常還會將雙手合十置於胸前，并且彎腰同微微點頭。這一動作被稱爲合十禮。

佛：覺醒之人。

內觀：看到事物的本來面目，實相。

佛塔：其結構代表不做邪惡之事，淨化自己的心靈，以及發揚慈悲心。這是佛祖的教學。

正法（巴利文）：宇宙中的大自然的規律，是佛祖的教學，離苦得樂之道。（在梵文，這個概念也是佛法）。

第一章

一百加元約等於 3600 盧比。

預支費用出租汽車：印度政府通過這種方法去登記乘客使用出租的士，而確保旅客的安全。旅客首先在服務檯提前支付車資，然後在到達目的地後簽字，這樣司機凭收據領取他的工資。

Copyright © by Lai Ping Lee

列車系統：第一，第二和第三等級的車厢通常十分乾淨，有乘務工作人員监管乘客。若果旅客被發現沒有正確的車票，這些乘客必須支付 500 盧比的罰款。然而在標準客床或者普通座位，每時每刻都是超額地搭載旅客，有些人甚至習慣性地無票乘坐火車。旅遊温馨提示：不要試圖節省高於三倍至五倍的普通車票價格。請放聰明一點，不習慣於冒險的人至少選用三等車厢。

第二章

業力（巴利文）：一個人的行爲其結果會影響到一個人的未來。（在梵文，這個概念是業障）。

法會：在佛教中，執行法會是一種尊重的表達形式，代表“榮譽、崇拜、虔誠的祝頌。” 其中包括禮佛、跪拜、供奉鮮花、以及唱頌。 （在梵文和巴利字是讀“坡寨”音。）

僧侶：一羣覺醒的人練習正法，而且已成爲開悟與聖潔的人。這個詞也泛指一眾佛教的僧人或者尼姑。

佛教的四聖諦：
痛苦的性質。痛苦的起源。消滅痛苦的方法。通往停止痛苦的道路。

八聖道：
正語。正業。正命。
正精進。正念。正定。
正思維。正見。

第四章

佛教的五戒：
戒殺生。戒偷盜。戒邪淫。戒妄語。戒除煙酒毒品。

第二十章

法會：在印度教，法會的儀式是表示感謝，通常包括祭拜、供奉蜡燭、香火、水果和鮮花。

Copyright © by Lai Ping Lee

致謝

我感到難以形容的幸運能夠完成這本書 – 心靈之旅。我深深地感謝佛祖召喚自己，并且引導本人寫這些故事去分享我在印度所發現的善良人性和無限愛心。

衷心感激親愛的父親用不同的方法啟發我去學習，況且一手推動着我尋找光明之路。您的寶貴努力，給予我無盡的力量，讓我能夠覺醒，以及將自己的人生美麗夢想變成現實。

母親，您無条件地愛護我，照顧我健康成長，您的包容和奉獻之心使我可以堅强地面對任何環境。還有妹妹的熱情鼓勵，與握着我的手走這個冒險之旅，這令我倍感信心地追尋生命的意義。在此眞心地獻上我的謝意。

特別感謝親愛的哥哥，總是毫無怨言地支持我追求夢想，你的信任使我能夠一心一意地探索人生的眞相。再者你無私的給予，讓我能夠發揮自己最大的潛能和與他人分享愛心。

還有眞誠地感激黃國偉先生，一直以來無条件地幫助我圓夢，而且完全相信我的能力。皆因有你難能可貴的厚愛，無限的擁護，使我深信自己也有才能在這個世界上發光發熱。

在此我也希望多謝所有的朋友，其中不勝枚舉。你們的熱情分享和寶貴意見，不僅幫助我表達眞情，并且讓我感受到大量的支持，更確切地說，你們的愛心令這一本書成爲可能。

最重要的是：我誠摯地嚮所有善良的印度人民致以萬分的謝意，他們無私的貢獻 – 仁愛 – 慈悲，成就了祝福，使我的心靈之旅光明燦爛而且畢生難忘。

Copyright © by Lai Ping Lee

作者簡介

“李麗萍出生而且成長於中國廣州。爲了尋找更好的生活環境，她接受一個親屬的幫助和移居到加拿大多倫多市。抵達後帶着僅有的一點錢，沒有任何英語知識，她開始參加一些英語夜校的培訓課程，并獨自努力工作。首先在唐人街一家時裝商店做售貨員，通過積極學習英語對話，她搬到市中心的高檔服裝店任職經理。還有成功地擔任形像顧問和在時裝界工作超過二十年。心靈之旅是筆者的處女作，英文版書 “*Travelling Inwards*” 已經由世界著名的 Hay House 出版。目前她在繼續寫第二本有關修心勵志的書。 同時她創辦研討會和擔任演講者，以及跟其他人分享內心成長的信息 - 如何勇於成爲一個心靈探索者。”

這個自序是出版商要求的自我描述 - 然而我應該怎樣用文字來形容這個探索者呢？我不願意讓心靈限製於我的名字，膚色，信仰，過去，又或者用成績來作定義。可是我誠摯地說，本人是一個靈魂，來到這個地球上旅行，樂於學習和發掘。我是一個熱愛眾生的遊人，而且放開懷抱去在日常的祝福中尋覓奇蹟，更熱衷於在大自然裡探索眞理。我與你根本沒有什麼不同之處。

Copyright © 2024 by Lai Ping Lee 李麗萍
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner whatsoever without written permission, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Travelling Inwards
A One-Hundred-Day Journey to Self-Awareness
ISBN registered with Library and Archives Canada

www.Synergyelevation.com