

当下的力量

作者：（德）艾克哈特.托尔

目录

前言

第一章 你不是你的头脑

第二章 意识：离苦之道

第三章 深入当下

第四章 心智回避当下策略

第五章 临在状态

第六章 内在身体

第七章 隐含生命的路口

第八章 开悟的亲密关系

第九章 和平在超越快乐和不快乐的地方

前言

本书的缘起

我很少取用过往，也很少思考它；然而，我愿意把自己如何成为灵性导师，和这本书的诞生过程做个简单的介绍。

我三十岁之前的生命，处在一个持续性的焦虑状态，其间穿插着自杀性的沮丧。现在旧事重提，给我恍如隔世或是好像在谈论别人生平的感觉。

过完二十九岁生日很长的一段期间之后，有一天的凌晨时分，我在一阵极端的恐惧之中以惊醒过来。我曾经有过多次类似惊醒的感觉，不过这一次感觉最为强烈。黑夜的死寂，暗室中家具模糊的轮廓，远方传来的火车噪音——这一切让我感觉格外的疏离、敌意、而且了无生趣。我对世界升起了一股很深的厌离之情。其中最令我厌恶难耐的是我自己的存在。活着承受着这悲苦的重担，意义何在？持续这永无止境的挣扎，又是何苦？一股从心里深处升起的对虚空和不存在的渴求，强烈地压过了我想继续存活下去的本能。

“我活不下去了，我受不了我自己。”这个念头不断地在我的脑海里盘旋。然后我突然觉察到这个念头的奇特之处。“我究竟是一个还是两个？如果我受不了我自己，那么必然有两个我在：就

是‘我’和我所受不了的‘我自己’。”“也许，”我这么想着，“他们之中只有一个才是真的吧。”

这一番奇特的体悟，把我震得万念俱空。我完全的处于意识之中，可是 却没有了思想。接着我感觉自己被卷入一股能量的涡流里。涡流的速度由慢开始 加速。我陷入强烈的恐惧之中，整个身体开始震动。我听到一个好像来自我胸腔 内的声音说“不要抗拒，”。我可以感觉自己被吸进一个虚空里。而这个虚空， 感觉上是在我的内在而非来自外界。突然之间，恐惧消失了，我让自己掉进这个虚空里。这之后所发生的事，我都不太记得了。

第二天，我被窗外的鸟叫声唤醒。这样的声音是我以前从来没有听过的。 我的眼睛还是闭着，可是我却看到了一颗宝石的影像。是的，如果连一颗宝石都 能发出声音，那么它就该是如此。我睁开了双眼。黎明的第一道曙光，由窗帘透了进来。我没有思想，但是我感觉得到，我也知道，光的无远弗届超过我们的理 解范围。那个透过窗帘进来的柔软透明体，就是爱的本身。眼泪夺眶而出。我下了床，在房间里踱着步子。我认得这个房间，可是我知道自己从来没有真正地看 过它一眼。房间里的一切，就好像刚刚才诞生似地崭新亮丽。我随手拿起一枝铅 笔、一个空瓶子，为它所蕴含的美和昂然的生机赞叹不已。

那一天我走在城里，居然像一个初生的婴儿似地，为了生命的奇迹而诧异惊叹。

接下来的五个月里，我处在一个持续的深沉和平静喜悦之中。五个月之

后，它的强度多少蜕减了些。或许是因为它已成了我的自然状态的缘故。虽然我

的生活起居动作自如，可是我明白，这一生中我做过的任何事，都不可能对我现

在拥有的有所助益了。

我当然知道，某些影响深远的事，已经在我身上发生了。但是我却完全 不明所以。直到数年之后，阅读了许多灵修典籍，也参访过一些明师，我才恍然 明白，人人都在追求的已经发生在我身上了。我明白了当晚在受苦的强大压力下， 我的意识被迫从它对那个不快乐和深度恐惧的小我的认同中撤离，而这些所谓的 认同，也不过只是心智杜撰出来的。那一次的撤离，必然是一次彻底的决裂。那个虚假受苦的小我，就好像一个泄了气的玩具一般，顿时分崩瓦解。留下来的便是我的真性，那始终临在的我是：是处于纯然状态的意识，有别于之后的形式

（form）认同。事后我学会了可以进入内在那个没有时间和不灭的境界，就是我 最初所感知到

的虚空状态（void），并且保持全然的觉知。最初的经验 and 这种无以名状的至福与神性相较之下顿然失色。有一段时间，在物质层面里，我一无所所有。我没有亲密关系、没有工作、没有家、也没有身份。然而我却处于最强烈的喜乐状态中，在公园的板凳上，渡过了两年的岁月。

可是即使最美好的经验都来去不拘。与任何经验比起来，比较踏实的倒是那一股从来都没有离开过我的潺潺的和平之流。有时候强烈得几乎可以摸得到，连旁人也都能感觉得到。有时候，也会像一首遥远的乐曲一样，在背景里缓缓欲现。

这之后，时而有人来找我：“我想要你所拥有的，你可不可以给我，或者教我怎么获得？”我会对他们说：“你已经有了。只是因为你头脑太吵，所以感觉不到而已。”这个答案逐渐衍生出你现在握在手上的这本书。这这样不知不觉中，我又多了一个外在的身份。我已经变成一位心灵导师了。

你内在的真理

这十年来，我在欧洲和北美各地，与追求灵性成长的个人和小组共同工作，其中可以文字传达出来的精神部份，都已经溶入这本书里了。对那些出色的朋友，我以至深的爱和感恩之情，向他们致谢。感谢他们的勇气，感谢他们拥抱内在转变

的意愿，感谢他们的诘难，感谢他们虚心地聆听。没有他们，这本书不可能诞生。他们属于一个少数族群：虽然小却幸而逐渐成长茁壮的灵性拓荒者。而这一群人已经能够在他们所抵达的拓荒点上，突破那承袭自亿万年来，就禁锢人类于受苦之中的集体心智模式。

我相信本书将以自己的方式，找到那些已经做好准备要进行一些激进的内在转变的人，并且成为引发一些剧烈转变的触媒。我也希望它能接触到许多尚未准备好要全然地活出它或实践它，却觉得本书的内容有思考价值的人。阅读这本书的同时所播下的种籽，有可能在日后与人类内在潜藏的种籽并合，而在霎时之间萌芽成长，在他们的内在存活。

这本书的编排源自于参加座谈会、冥想课程、和个人谘商时，由当事人在自发的情况下提问的作答，所以我保留了问答的格式。在这些课程和谘商中，我所受教和获益的不亚于提问的当事人。其中有些对答，我几乎逐字登录。其他的则加以分门别类，也就是说，我把最觉的同类型问题组合成一个问题，再从不同的答复中，撷精取要合并为一个答复。而在写作的过程中，往往会出现一个更有意义，或更具洞悉力的答案。此外，为了进一步澄清某些观点，本书的编辑也提出部份的问

题来补充。

读者在全书之中，会发现所有的对话，都持续地在两个不同的层面中动作。

其中一个层面，我要读者关注的是你内在虚假的部分。我谈的是人类的

无意识和失调的本质，以及最常见的外在行为，小自人际关系的冲突，大至族群 或国际战争。这样知识至关紧要，因为除非你认清了虚假之为虚假（虚假的不是 你）——否则就不可能有持续地转变，你会一再地陷入幻相和某种形式的痛苦之中。我在这个层面所做的是，展示如何不把虚假的那一部分制造成你的小我，和 如何不把假我制造成个人问题的方法。因为假我就是以这种方式滋养自肥。

在另一个层面，我要谈的是人类意识的一个深层的转化——它不是一个 遥不可及的可能性，而是在即取即用的当下——这与你是谁或你在哪里无关。我 将让你看到：如何把自己由心智的牢笼中释放出来，而进入意识的开悟状态，并 在日常生活里持续不坠的方法。

在这个层面，我在书中所使用的文字，不见得会牵涉到它的资讯性，而 是设计来让你在阅读的同时，引你进入一个新的意识。我会一而再卯足了

劲，带 你进入当下这个无时间的深刻意识的临在（presence）里。为的是让你一窥开悟 的堂奥。在你尚未体会到我说的经验之前，你也许会发现有些段落不断地重复。一旦你有了体验之后，我相信你会体会其中所蕴含的一股极大的灵性力量，而这就是你从本书所获得的最大回报了。再者，由于我们每个人的内在都具足了开悟 的种籽，我在书中便经常与你内在的那个知者对话，也就是那个居住在思考者之后，那个能顿见灵性真理，与之共鸣，并从中汲取力量的内在自我。

某些段落之后的 是给你的建议。你不妨暂停理一会，让自己静下来， 去感觉和体验刚刚说过的真理。书中也许有些让你自然而然地想要停顿下来的地方。

你一开始读这本书的时候，有些字眼比如：“存在”（Being）或“临在”

（presence），你也许一开始不很清楚它的含义。只管继续读下去。你在读的过程中，心中会出现一些问题或异议。这些问题或异议，或许会在稍后的章节里 找到解答。再不然就是当你深入义理和你自己内心的时候，发现它们毫不相干。

读的时候不要只用你的头脑（mind）。留心你阅读时任何的“情绪反应”

和内在深处的认知感。我所说的灵性真理，其

实没有一个不是你内在深处早已经

知道了的。我所做的只是唤醒你已经遗忘了的。如此一来，那亘古常新的活知识，

便从你身体的每一个细胞里启动并且释放出来了。

心智总是想要归类和比较，不过如果你不试图拿其他教义的术语来比较

的话，这本书对你会比较受用；否则，你可能会困在名相里。我使用的“头脑”

（mind）、“快乐”（happiness）和“意识”（consciousness）之类的字，不

见得和其他教义相关联。切勿执着于任何文字。文字只是踏脚石。越早丢掉越好。

我偶尔会引述耶稣或佛陀、奇迹课程或其他教义的话，这么做的用意不在比较，而是为了引导你注意一个事实，虽然灵性的教理所呈现的形式各有不同，可是在本质上却始终只有一个。有些形式，例如古老的宗教，因为外相的层层裹覆，而使它的精神几乎完全隐没不现。这样的影响至深且钜，因此世人再也无法辨识出它们的深义，同时也恢复了它们转化的力量，特别是对追随这些宗教或教义的读者而言。我对他们要说的是：真理是不假外求的。让我教你如何探入你内在已经本自

俱足的自性。

最重要的是，我在尽可能的情况下，把术语中性化的表达，为的是能够触及更广泛的读者。这本书可以被视为我们这个时代的一项重申，重申那永恒的灵性教诲和所有宗教的本质。本书不是衍生自外在的资源，而是源自内在那个真正的源头，所以里面没有理论或推测。我的话来自内在的经验。如果有时我有咄咄逼人之势，也是为了切入层层裹覆的心理抗拒，直捣你的内心深处，到那个你和我都已经知道了的地方，到那个可以顿见真理的地方。在那里当你内在的声音一说出：“是的，我知道这是真的”的那一刻，一股欢欣之情和昂然的生机便油然而生了。

第一章 你不是你的头脑

开悟的最大障碍 开悟——到底是什么？

有一个乞丐在路边行乞了三十年。有一天一个路人经过。“赏我几个零

钱吧？”乞丐喃喃地说，顺手伸出了他那顶老旧的球帽。“我没有东西可以给你，”路人回答说。接着就问道：“你屁股坐着的是什么？”“没什么，”乞丐回答。“只是口旧箱子，从我有记忆以来，就一直坐在上面。”“你打开看过吗？”“没有，”乞丐说。“何必呢？里边啥也没有。”“打开看一下，”路人坚持着说。乞丐勉为其难地撬开了箱子，这时他喜出望外，满脸狐疑，因为他看到箱子里装满了黄金。

我就是那个没有什么可以给你，却叫你看宝箱里面的路人。我指的不是这个寓言里有形的箱子，而是与你更贴身的宝箱——你的内在。

“可是我并不是乞丐呀，”我知道你会抗议。

凡是还没有找到他们内在真正的财富，也就是存在灿烂的喜悦，和伴随而来不可动摇的平安的人，就是乞丐，即使他们拥有庞大的物质财富。他们无视于内在已经拥有的，不仅包含，而且还远超过世间财的无限量的宝藏。他们向外攀援，追寻片面的享乐或满足、肯定、安全感或爱。

一提起开悟这个字，我们便会在观念中产生超人成就式的幻觉，我执喜欢保持这样的方式，可是开悟只不过是与存在合一时觉受到的自然状态罢了。它是一种与不可蠡测、不可摧毁的东西联系的状态。那个东西，说来几乎是矛盾的，它既是你，却又无超过你，它在名相之外能够找到你的本性。这份联系感的丧失，滋生了你和你自己以及你和世界分裂的幻相。你便会有意识地感知自己是一个孤离的碎片。恐惧因此而生，内在和外在的冲突变成了常态。

我甚爱佛陀用“离苦”这么简单的两个字，把开悟给定义出来。这里面没有任何超人的影子，对吗？当然就定义而言，它并不完整。因为它只告诉了你开悟不是什么：不是受苦。然而却没有说明受苦之后，剩下的又是什么呢？这一点佛陀却避而不谈，他的沉默暗示了你必须自己去找出来。他使用反义，为的是不让你的头脑把它制造成一个可以去相信，或者一个超人般的成就，一个你无法

企及的目标。可惜绝大部分的佛教徒无视于佛陀的苦心孤诣，却一迳地相信开悟

非佛陀莫属，与他们无缘，至少这一辈子甭想。

你提到“存在”（Being）这个字，你可以解释它的意思吗？

存在就是永恒的，无所不在的一体生命，它超越那个充斥着无数形相且受制于生死的生命。然而本体不仅超越形相，也以最内在无形且不灭的本质，存在于每一个形相的内在深处。这意谓着它是你当下就可以触及的最深处的自我和自性。不过不要企求透过头脑去掌握它。不要试图去了解它。只有当头脑静止的时候，你才能知道它。当你临在，当你全然而深刻地专注在当下的时候，存在才能被感觉到。不过它绝不可能被心智头脑所了解。如果能够对存在的觉知失而复得，并且安住在那个“觉受的体悟”的状态，就是开悟。

你说的“存在”指的是神吗？如果是的话为什么你不直说？

神这个字经过数千年的滥用，它的意义已经荡然无存了。我偶尔会用，不过情况极少。我说的滥用，指的是那些无缘一窥神所蕴含的那个无限灵性的人，一副自以为是的样子，信誓旦旦地使用它。再不然，就以一副“予岂好辩哉”的态度，与人争辩。这种滥用导致了荒谬的信念、主张、和我执的幻相，比如说“我的或我们的神才是唯一的真神，你的神是假的。”再不然就如尼采所宣称的，“上帝已死。”

神这个字已经变成了一个封闭的概念。只要这个字脱口而出，就立刻创造了一个形象出来。或

许，出现的不再是那个白须的老者，却依然是个自外于你 的某个人或某个物的形象，当然，这个某人或动某物几乎千篇一律的是男性。

这个字所蕴含的不变实相，绝不是神或存在，或任何文字可以定义或诠释的。所以唯一重要的一个问题在于这个字所指涉的那个（That），对你的体验 究竟是一个助力亦或障碍？它是否指向一个超越它自己的超验实相？还是它太过于便给，反而落入你头脑里的一个概念，好让你相信它，奉为心理的偶像呢？

存在这个字无从解释起，神这个字也一样。然而，存在的优势是它是一个开放的概念。它不把那不可限量的无形，化约成一个有限的实体。你不可能用 它塑造出一个形象出来。它不为任何人所独占。它是你的本质。它就像你本身的 临在一样，当下就可以触及的。它是先于我是这个，或我是那个之前的我是。因此由存在这个字到存在的经验之间，只隔着一小步。

体验这个实相的最大障碍是什么？

是我们对心智头脑的认同。它使思想变成强迫性。无法停止思想是一种 可怕的痛苦。可是几乎每个人都饱受这种痛苦，但是反而视为平常而习焉不察。 这种持续不断的思想噪音，阻挡着你，使你无从发现那个与存在不可分割的内在 宁静。它

也创造了一个心造的假我，因而投下恐惧和受苦的阴影。这方面稍后再做更详细的审视。

哲学家笛卡儿在提出他的名句：“我思，故我在。”的时候，自信已经找到了最根本的真理。事实上，他表达的是最基本的谬思：把思考等同于存在，并且把身份认同等同于思考。强迫性思考者，这几乎是每一个人的写照，活在一个明显的孤立状态，活在一个问题与冲突不断，一个疯狂而复杂，一个反映了心智头脑不断支离的世界里。开悟是一个圆满的状态，是一个由“合一”而达到平安的状态。也就是与生命的外显层面——这个世界，以及你最深处的自我合一，并且与生命的隐含层面（原始状态）——存在的合一。开悟不仅只是受苦和内外冲突的了断，也是不断思考苦牢的终结。这样的解脱简直不可思议！

心智认同创造了一个由概念、标签、形象、文字、批判和定义所组成的不透光的屏幕。它阴绝了所有真正的亲密关系。它隔阂了你和你自己，你和你的同胞，你和大自然，你和神的关系。这一道思想的屏幕，创造了孤立的幻相——那个造成了你和“他人”是完全独立的区隔的幻相。这也使你遗忘了核心的事实，就是在外形和各自不同的形式层面之下，你与万有皆是一体的事实。我所谓的“遗忘”，指的是你不再感觉你和这个不

言自明的事实合一了。也许你相信 它是真的，可是你不再知道它是真的。信念固然可以带来宽慰，可是只有透过亲身的体验，它才能释放你。

思考已经变成了一种疾病。当事情失去平衡的时候，疾病便因应而生。 例如：身体里的细胞分裂和增殖是正常的，可是当这个过程无视于整个有机体，而持续地快速增生的话，我们便生病了。

注：心智如果运用得当，是一个超级利器。然而如果误用了心智的话， 却极具摧毁力。更正确的说法是：问题不在于你使用了你的心智——一般而言你 根本没有使用它，而是它在使用你。这就是疾病。你相信就是你的心智头脑。这 是一个幻相。这个工具已经反客为主掌控你了。

我不苟同这种说法。我跟大多数人一样，有很多漫无目标的思考，这是 真的。不过我仍然能够选择运用我的心智头脑而有所得和有所成就，而且我经常这么做。

会解谜语或是制造原子弹，并不表示你会运用你的心智头脑。头脑就像 喜欢啃骨头的狗一样，喜欢啃问题。这也是它能够解谜语和制造原子弹的原因。 这两者你都没有兴趣。我请教你：你能够随心所欲地摆脱你的头脑吗？你找到了 控制头脑的“开关”吗？

你是指停止全部的思考？没有，我不能。只除

了极短暂的一刻。

那么头脑就在使用你。你无意识地与它认同了，因此你甚至不知道你是 它的奴役。这几乎就像你不知不觉地被附了身一样。你错把附身的实体当做自己。 当你明白你不是那个附身的实体——思考者的时候，就是自由的开始。知道这一点使你能够观察这个实体。你开始观察思考者的那一刻，便启动了一个更高的意识层面。然后你就开始明白，还有一个超越思想，而且更宽阔的智能境界。相较之下，心智头脑只是这个智力的沧海一粟罢了。你还会明白所有真正重要的事物

——美、爱、创造、喜乐、内在的平安——都来自于头脑之外。你便开始觉醒了。

挣脱心智的牢笼

“观察思考者”是什么意思？

如果有人告诉医生：“我听到脑袋里有个声音。”这个人八成会被送进 精神病院。事实上，几乎每一个人都以相当类似的方式，听到头脑里有一个或好几个声音：那个不由自主的思想过程。而却不明白你拥有停止这个持续不断的独 白或对话的力量。

你或许在街上碰过这种滔滔不绝或自言自语的

“疯”人。其实你和所有其他的“正常”人，跟他都是半斤八两。差别在于你是无声式的。你做的是无声的评论、猜测、批判、比较、抱怨、好恶喜厌等等。声音不见得与你当时所置的情境有关，它可能是在回忆过往，或者预演、想象未来可能发生的情况。经常想象事情出了差错，或者出现负面的结果，这叫做杞人忧天。往往这一条音轨里这伴随着影像，或者“心里电影”。即便这个思想的声音与你处身的现况有关，也会被它以过去之名迳加文化诠释。这是因为思想的声音，属于你被制约了的头脑。而你的头脑是你所有过往的历史，和承袭得来的集体文化心智头脑模式的结晶。所以你就透过历史的眼光来看待和批判现在，而得到了一个完全被扭曲了的观点。说这个声音是一个人最可怕的敌人并不为过。许多人在脑袋的折磨下度过一生，饱受它有增无减的攻击、惩罚，终至耗尽生命的能量。这就是许多不足为外人所道的悲惨、不快乐、和疾病的根源。

好消息是你能够把自己从你的心智牢笼里挣脱出来。这才是独一无二的真解脱。你现在就可以踏上第一步。开始尽可能地倾听你脑袋里的声音。特别注意任何一再重复的思想模式，多少年来一直在你脑袋里重弹的老调子。我说“观察思考者”正是这个意思。原来的说法应该是：倾听你脑袋里

的声音，在那里出庭见证。

当你倾听的时候，要没有分别心地听。也就是说不要批判，对你所听到的不加批判或谴责。因为你一开始批判，就意味着同一个声音从后门趁虚而入了。你很快就体会到：声音在那里，而我是在这里，倾听它，观察它。这个对“我是”

(I am) 的体会，这个对你自己临在的感知不是一个思想。它源自头脑之外。

因此当你倾听一个思想的时候，你觉知的不仅是这个思想，也深知到那个做为思想见证人的你自己。一个新的意识向度进来了。在你倾听思想的同时，你感觉到一个意识的临在，那个一直都在思想之后或之下的深处自我。思想随即丧失了掌控你的力量，而急速地止息。这是因为你已经不再透过头脑的认同，而付予它能量的缘故。这就是不自主和强迫性思考终结的开始。

当一个思想止息的时候，你经验到一个心智流的中断——一个“无心”

的间隙。

这个间隙一开始很短，或许只有几秒钟，可是它会逐渐延长。当这个间隙发生的时候，你便感觉到一种内在的宁静和和平。这是你感觉与存在合

一的自 然状态的开始。通常这种状态会受到头脑的蒙蔽而模糊。如果加以练习的话，宁 静感和和平感就会加深。事实上，它的深度是无底的。你也会感觉由你内在深处 升起一股微妙的喜悦之流：存在的喜悦。

这不是一种类似恍惚的状态。完全不是。你的意识不但没有丧失，情况 正好相反。如果和平的代价是意识的低落；如果定静的代价是生命力与警觉性的 缺乏，那么便不值得拥有。在这种内在的联系状态之下，你会比在头脑认同状态 下更加机警和觉知。你是全然的临在。它同时也提升了我们能量场的波动频率， 它赋予生命给我们的肉体。

当你更深入这个被东方称之为无心的境界时，你就体会到纯意识的状态 了。你在那个状态中感觉自己的临在充满了无比的喜悦和强度。你所有的思考、 情感、你的肉体和外在的世界，相较之下变得无足轻重了。不过这是一个无我的 状态，并非自私（有我）的状态。它把你带到一个超越过去你所认为的“你的自 我”的境界。那个临在实质上就是你，却同时又无以名状地大过于你。我试着要 传达给你的，听起来也许矛盾百出，甚至于自相抵触，不过我没有其他方式能 加以表达了。

你除了使用“ 观察思考者 ”的方式之外，也可

以把注意力的焦点引导到 当下，来创造一个心智流的间隙。你只要深刻地意识到当下这一时刻就可以了。这 是一个有深度满足感的修习。你借着这种方式，把意识由头脑的活动上引开，而 创造了一个无心的间隙。你在这个间隙里，处于高度的机警和觉知之中，却没有 思考。这就是冥想的精髓。

你可以在日常生活中，找一项例行的活动，来做这个练习。把你全副的 注意力，摆在一个通常只是一个过程的活动上，让这个过程变成一个目的。举例来说，每当你在家里或公司上下楼梯的时候，密切注意你的每一个步伐和动作， 甚至于你的呼吸。全然地临在。再不然，洗手的时候注意每一个相关联的感官知 觉：水的声音和感觉，你手部的动作，肥皂的气味诸如此类的。甚或在你上车的时候，关好车门之后暂停一会，观察你呼吸的进出。觉知到那个宁静却威力十足 的临在感。有一个标准可以用来度量你这个练习的成功与否，那就是：你感觉到 内在和平和程度。

所以在你的开悟之旅中，最重要的一个步骤就是：学习不认同你的头脑。

你每创造一个心智流间隙的时候，开悟之光就变得更强大。

有朝一日，你会像看到一个耍宝的孩子一样，

对你头脑里的声音莞尔一笑。这意谓着你不再把你心智的内容看得那么认真了。因为你的自我感并不依附它而存在。

开悟：超越思想 难道思考不是在世界上求存的要件吗？

心智头脑是一个仪器，一个工具。它是为了一项特别的任务而用的。一旦任务完成，就要把它搁下。由此看来，我敢说大多数人的思考中，有百分之八十到九十，都是翻来覆去、一无是处的东西。而且更因为思考的失能和负面的性质，而使得大部分的思考都有百害而无一利。你只要观测你的头脑，就会发觉此一说法的真实性。它造成生命能量严重的耗损。

这种强迫性的思考，其实是一个瘾头。瘾头的特性是什么？很简单：你没有停止它的选择。它似乎比你还强。它还给你一个虚假的享乐感，那种以痛苦收场的享乐。

我们何以会上了思考的瘾头？

因为你跟思考认同。也就是说，你由头脑的活动和内容中，汲取你的自我感。因为你相信只要一停止思考，你就马上停止存在。你在成长的过程中，根据个人和文化的制约，逐步架构出你是谁的心像图。我们不妨把这个虚幻的自我，称为我执（ego）。我执由心智活动所组成，它只能透过不断

的思考而苟存。我 执的意思因人而异，我在这里用意指的是一个虚假的自我。它是我们与心智无意识的认同而创造出来的。

对我执而言，当下这一刻几乎不存在。只有过去和未来被认为是重要的。 这整个真理的逆转，说明了一个事实：心智在我执的模式里运作不良。它自始至终只关切着如何让过去起死回生。因为设有了过去你又是谁呢？我执为了确保它的存续，为了从未来寻求纾解和实现，便不断地把自己投射到未来。它说：“有 朝一日，等这个、那个发生的时候，我就会快乐、和平、万事如意了。”即使我 执好像在关切当下的时候，那也不是它所看到的当下：由于它透过过去的眼睛在 看当下，所以它把当下完全曲解了。再不然就是把当下贬至达成目的的一种手段， 而这个目的，始终都铺呈在心智所投射出的未来。只要观察你的心智就不难明白。这就是它一惯的伎俩。

当下这一刻掌握着通往解脱的钥匙。可是只要你仍然是你的心智头脑，你就找不到当下这一刻。

我不想失去分析和察办的能力。我宁可学着让自己用更专注的方式思考 得更清晰，也不要失去我的心智。思想是我们最珍贵的天赋。人没有了思想，只是变成另一种动物罢了。

心智的优势，只不过是意识进化过程中的一个

阶段而已。我们的当务之急，是进入下一个阶段，否则，被我们豢养成怪兽的心智，迟早会把我们给毁灭。这方面容我稍后再详谈。思考和意识不是同义词。思考只是意识的微小部分而已。思想没有意识无法存在，意识却不需要思想。

开悟意谓着超越思想，而不是掉入思想之下的另一个属于动物或植物的层面。开悟的状态里，你仍然会在必要的时候，使用你的心智进行思考，可是却以比以前更专注、更有效率的方式进行。你多半只为了实用性的目的而思考。你摆脱了不自主的内在对话，你多了一份内在的宁静。一旦你需要用到心智的时候，特别是需要创造性的方案时，你会以几分钟的间隔，摆荡在思想和静止、心智和无心之间。无心就是没有思想的意思。唯有以这样的方式，创造性的思考才有可能。这是因为思想唯有在这种方式之下，才拥有真正的力量。当思想不再与更广阔的意识领域接轨的时候，它便会快速地枯竭、疯狂、而产生破坏力。

心智头脑实际上是一部求生的机器。它对别的心智发动攻击、进行自我防卫、搜集、储存、并分析资讯——这是它的拿手绝活，不过这根本不是创造。所有真正的艺术家，无论他们知道与否，那个创造的灵感都来自一个无心的地方，都来自内在宁静。然后再由心智，把创造的驱动力和洞见形

之于外。即使最伟大的 科学家，也宣称他们是在心理的寂静中，产生了创造性的突破。对全美知名数学家，包括爱因斯坦在内，进行的一项研究方法问卷调查，结果令人惊讶。调查发现“在创造性行为短暂而具决定性的阶段中，思考只扮演了次要的角色”。因此，我敢断言，大多数科学家不具创意的原因很简单：并不是因为他们不知道如何思考，而是他们不知道如何停止思考。

你身体的奇迹、生命的奇迹，都不是透过心智与思考而创造和维系的。显而易见的是，有一个远超过心智，比心智更伟大的智能在运作。一个纵长只有千分之一寸的细胞，它的DNA里，何以蕴藏着足以填满六十万张书页这么多的指令？我们对身体的作用知道得越多，使我们越能体会身体内在运作的智能有多么庞大，而我们知道的又是多么微不足道。心智一旦与它重新联系，就会变成一个神奇无比的工具。然后它教会甘拜下风，效劳于一个比它更大的层面。

情绪：身体对心智的反应 情绪又是怎么回事？我陷在情绪里的时候，比陷在心智的时候多。

我使用心智这个字，代表的不只是思想。它还包括了你的情绪，和无意

识的心理——情绪反应模式。情绪在心智和身体的交会处生起。它是身体对心智的反应或者说，

是你的心智在身体里的反射。例如：一个攻击性的思想或敌意性的思想，会在身体里创造出能量的累聚，我们称它为愤怒。身体开始准备战斗。你在生理、心理上受到威胁的念头，导致身体的收缩，这就是我们所说的恐惧的生理面。研究显示，强烈的情绪甚至会造成身体的生化改变。生化改变代表了情绪的生理面或物质面向。当然，通常而言，你并不会意识到你所有的思想模式，往往只能透过观察情绪，你才能把它们带进意识之中。

你越认同你的思考、好恶、批判、言诠，也就是说，你越不能观察意识的情况临在，你情绪的能量电荷就越强，无论你觉察与否。如果你无法感觉到你的情绪，如果你断绝了与情绪的联系，它迟早会以一个生理问题或病症的形式或事件，让你在一个纯生理的层面经验到它。晚近有关这方面的论著已经很多，我们无需在此过多着墨。一个强烈的无意识情绪模式，可能会以一个外显的事件，巧合地发生在你身上。例如，我观察到某人携带了大量的愤怒，他没有察觉，也没有表达出来，那么他很可能会遭致其他愤怒者莫名其妙的言词或肢体攻击。这是因为他们散发出强烈的愤怒波动，而被某人在潜意识里接收，因而引爆了他潜伏在内的愤怒。

如果你在情绪的感觉上有困难，不妨先把注意

力聚焦在你身体内在的能量场上。从内在去感觉你的身体。这么做也会让你触及到你的情绪。这方面我们稍后再加详谈。

你说情绪是心智在身体里的反射。可是这两者之间往往会发生冲突：心智说“不”而感受却说“好”，或者相反的情况。

如果你真的想了解你的心智，身体会给你最忠实的反映。所以要审视你的情绪，最好是在你的身体里感觉它。如果它们之间有很明显的冲突，那么思想是谎言，而感受才是真理。它虽然不是有关你是谁的真至真理，却是你当时心智状态的相对真理。

表相的思想和无意识心理过程之间的冲突，是习以为常的事。你也许还没有办法把无意识的心智活动，当做思想一样带入觉知里。可是，它总是会以一个感受的方式，反映在身体里面，好让你能够觉察。用这种方式观察情绪，基本上就像我先前提过的倾听或观察思想是一样的。唯一的差别在于：思想在你的头脑里，而情绪却具有强烈的生理成份，因此它主要是在身体里面感觉到。你可以在不被情绪掌控的情况下，容许它存在那里。这时候的你，已经不再是这个情绪了，你是观察者，那个观测的临在。做这个练习，会让你所有无

意识的部分被带进意识的光照之下。

这样说，观察自己的情绪和观察自己的思想同样重要了？

对。要习惯性地自问：“这一刻，我的内在发生了什么事？”这个问题会把你导引到正确的方向上。不过，不要分析，只要观察。把你的注意力向内转。感觉情绪的能量。如果没有情绪在，再把你的注意力带入更深的身体能量场里面。这里是通往存在的大门。

一个情绪通常代表一个被强化，且蓄满能量的思想模式。更由于它蓄势待发的能量，一开始并不容易保持足够的临在以便观察。它想要掌控你，而它通常都会得逞，除非你有足够的临在。如果你因为缺乏足够的临在，而无意识的被拖进跟这个情绪的认同里，这是常态，这个情绪就暂时变成了“你”。你的思考和情绪之间，往往会形成一个恶性循环：它们彼此喂养。思想模式以一个情绪的形式，为自己创造了一个放大的映像，而情绪使用它的震动频率，继续豢养这个原初的思想模式。思想在情境、事件、或者被感知为情绪肇因的人身上，把能量喂给了情绪；情绪再把能量反馈给思想模式，如此周而复始。

基本上，所有情绪都是一个最原始而没有差别的情绪的变型。它的根源是来自于失去了对我们

那个超越名相的本来面目的觉知。因为它无差别的性质，所以很难找到一个精确的名称，来描述这个情绪。“恐惧”相当贴近，不过除了一个持续性的威胁感之外，它还包含了一个深度的遗弃感和不完整感。也许单纯地把它叫做“痛苦”不失为一个最适当的名称，因为它和这个基本情绪一样无等差分别。去对抗或铲除这个情绪的痛苦，就是心智的重大责任。这也是它疲于奔命的原因之一。可是它充其量也只是暂时地把痛苦给掩盖而已。事实上，心智越费心尽力地想要摆脱痛苦，痛苦就越强。心智永远找不到解答，它也不容你找到解答，因为它本身就是“问题”的一部分。不妨想象一个追查纵火犯的警官，而实际上，这位警官就是纵火犯。除非你停止从心智的认同里，也就是我执里，汲取你的自我感，你不会有从痛苦中解脱的一天。如此你的心智才会丧失它的权位，而本体便以你真如本性的面目，不请自来。

是的，我知道你要问什么了。

我要问的是：那么像爱、或喜悦等正面的情感，又怎么说呢？

它们是你与存在有了内在联系后，自然状态中不可分割的一部分。每当你的思想流产生间隙的时候，爱（love）和喜悦（joy）的惊鸿五瞥，或者短暂的深度和平（peace），便可能来临。对大多数

人来讲，只有当殊胜大美当前、

体能发挥到极限、甚或生死交关的当头，才会引发出心智的“失语状态”。这样的间隙，才会出奇不意地发生。这里内在的寂静突然来临。在这份寂静中沁沁而出的，又一股微妙又强烈的喜悦、爱和平。

通常这种时刻只是浮光掠影，一闪即逝。因为心智又忙不迭地履行它制造噪音的活动，也就是我们所说的思考。在你没有把自己由心智的铁牢中解脱出来之前，爱、喜悦和平便不可能滋长。不过它们并存是我所谓的情绪。爱、喜悦和平，在一个比情绪更深的层面。因此你势必先要全然地意识到你的情绪，并且能够感觉它们之后，才能进一步感觉到那超越情绪的爱、喜悦和平。情绪这个字的愿意是“干扰”，它源自拉丁文的 *emovere*——“打扰”的意思。

爱、喜悦和平，是存在的深层状态，或者更贴切的说法是：与存在的内在联系状态的三个面向。在这种状况下，它们没有对立。这是因为它们源自于心智之外的缘故。情绪则另当别论，它是二元心智的一部分。它受制于对立法则。简言之，就是有好必有坏的意思。因此在一个无明的、心智认同的情况下，往往被误称为喜悦的，其实只是痛苦/享乐的交递循环里，短暂的享乐罢了。享乐不

同于喜悦的内发，它总是向外攀援而来的。同一个事物，今天带给你享乐，明天却让你痛苦，或者是离你而去，让你在匮乏中痛苦。而那被称之为爱的，也许能带给你一时的欢乐和刺激，可是它毕竟是一个上了瘾的攀缘，在极度需求的情况下，可以瞬间由爱生恨。许多“爱”的关系在蜜月期结束之后，便在爱、恨、吸引、攻击之间摆荡。

真爱不会让你受苦。它怎么会呢？它不会在瞬间转爱为恨。真正的喜悦，也不会变成痛苦。我曾经说过，即使在你开悟之前——在你解脱心牢之前——你也许浅尝过真爱、真喜悦、或者深度的内在和平，它虽静止却生机昂然。亮相都是你真如本性的面向，却遭到心智的蒙蔽。即使在一个“正常”的爱瘾关系里，也会觉受到一种更纯真、更不可毁灭的片刻。不过它们也只是春光乍现，随即又被心智的干扰遮蔽了。你也许有如失去瑰宝之痛，或者你的心智会说服你说，毕竟这只是一场空幻。事实上，它既不是空幻，你也不可能失去它。它是你自然状态的一部分，它可以被心智遮蔽一时，却永远无法被摧毁。纵或乌云铺天盖地，太阳却不曾消失。而太阳就在乌云的另一端。

佛陀说痛苦或受苦，源自于欲望和渴求，所以断欲是离苦的究竟之道。

所有的渴求，全都是心智为了取代存在的喜悦，

而向外境和未来寻求救 赎或成就。只要我还是我的心智，那么我就是那些渴求、那些需要、那些匮乏、脆弱，和厌离。离开它们，便没有“我”。我只是可能性、一个有待实现的 潜力、一颗尚未萌芽的种籽。处于这种状态下的我，即使对解脱或开悟的欲求，都只是另一个要在未来付诸实现或完成的渴求。因此，切勿寻求欲望的解脱，或

“达成”开悟。要变成临在。以心智观察者的身份临在。而不要套佛陀的话：要

当佛陀、要当“觉醒者”——佛陀这个字的本意。

自从人类由恩典的状态中坠落，而进入时间和心智的领域，丧失了对存 在的觉知，便被痛苦折磨了亿万年之久。人类在痛苦中，视自己为了无意义的断 瓦残片，在一个疏离的宇宙中，断绝了自己和源头以及彼此之间的联系。

只要 you 与心智认同，也就是说，只要你在灵性上是无意识的，你便难逃 痛苦的藩篱。我所谈的主要是指情绪的痛苦。它是生理痛苦和生理疾病的元凶。怨憎、恨、自怜、愧疚、愤怒、沮丧、嫉妒等，甚至最轻微的恼怒，都是痛苦的形式。而每一个享乐或情绪的“high”里都潜伏了痛苦的种籽：它们是一体的两面，必将应时而显。

任何一个曾经藉毒取“骇”（high）的人，都知

道骇的尽头就是漏（low），乐极生痛的道理。也有许多人，由亲身的经验得知，一份亲密关系居然会在反掌之间，由享乐的源头变成了痛苦的渊薮。从一个更高的观点来看，正、负两极都是底层痛苦的一体两面。而这个底层的痛苦，与心智认同的我执意识状态是如影随形、不可分割的。

你的痛苦有两个层面：一层是你现在创造的痛苦；另一层是仍然活在你心智和身体里的旧痛。停止制造眼前的痛苦，并且瓦解旧痛——就是我接着要探讨的。

第二章 意识：离苦之道

不要为当下创造新痛

没有人能够完全免于生命的痛苦和悲伤。那么问题难道不是在于如何与

它们并存而不是试图躲避吗？

人类的痛苦中，有组成部分都是不必要的。它是你那个没有受到观察的 心智主宰你的生命时，所自编自导出来的。

你现在所创造的痛苦，十之八、九都是对“本然如是”（what is）某种形式的不接纳和无意识的抗拒。抗拒以批判的形式，呈现在思想的层面上；而在情感的层面上，它又以负面情感的形式呈现。痛苦的强度，根据你对当下这一刻 抗拒的程度而定，而抗拒的程度，又决定你与心智认同的强度。心智总是想尽办法去否认当下、逃避当下。换言之，你越认同你的心智，你受的苦就越多。再换一个说法就是：你能够尊重和接受当下的程度越高，你免于痛苦和受苦——免于 我执心智的程度就越大。

心智为什么要习惯性地否认或抗拒当下呢？因为它无法在没有时间，也 就是在没有过去和未来的情况下运作和掌控。所以它把无时间性的当下视为威胁。事实上，时间和心智是不可分的。

想象一个只有植物和动物栖息，而没有人类的地球。那里会有过去和未来吗？我们还能煞有其事地谈论时间吗？假如有人在那里问“现在几点钟？”或“今天几号？”这样的问题，就显得格外荒唐了。地上的橡树或天上的飞鹰，会被这样的问题问得茫然不知所措。“什么时间？”他们会问，“那还用说吗？就是现在呗。”“时间就在现在，不然还会在哪？”

没错，我们在世上运作是需要心智和时间。可是它们已经到了接管我们

生命的点上了。这也是人类得失能、痛苦、和悲伤所生起之处。

心智持续地以过去和未来，掩饰当下这一刻，以确保它的这控性。因此，与当下密不可分存在，它的生命力和无限的创造潜力，就被时间给遮盖了。而你的真性也被心智所蒙蔽。人类的心智，不断地累积起一副时间的重担。所有人都 在这个重担之下受苦，可是他们还是透过忽视或否认那宝贵的一刻，或者把它贬 为只存在于心智里，而且不实际的一个达到未来的手段，并且不停地加重它的负荷。人类集体与个人心智所累聚的时间里，也残留着大量的旧痛。

如果你不想再为自己和别人创造痛苦，如果你不想再继续添增旧痛的残余，那么就别再创造额

外的时间，至少不要超过你生活实际面所必须的量。要如何不创造时间呢？就是要深深地体认当下这一刻才是你所有的。把现在变成你生命首要的焦点。把你之前以时间为家，偶尔在“现在”做客，改为以“现在”为家，而只在生活的实际面有需要时，偶尔造访一下过去和未来。始终对当下这一刻说：“yes”。还有什么行为是比“抗拒事实”更徒劳、更疯狂的？还有什么比反对生命本身更疯狂的？因为生命就是当下，且始终都是当下。向“所是”臣服，对生命说“yes”你就会看到，生命突然之间开始为你效劳，而不再处处与你为敌了。

当下往往令人难以接受、令人不愉快或糟透了。

当下本然如是。观察你的心智如何给它贴标签，以及贴标签的过程。这种持续不断地入席批判，创造了痛苦和不快乐。你透过对心智机制的观察，而由它的抗拒模式之中解套，然后你就能容许当下这一刻的临在了。这让你品尝到不受外境束缚的内在自由的状态，也就是真正的内在和平状态。然后接下来看看它如何发展，而你是否需要采取什么行动。

先接受——再行动。不论当下这一刻的内容如何，把它当做你的选择，接受它，配合它，不要违逆它。把它当成是你的盟友，而不是敌人。你的

整个生命将会发生神奇的转化。

旧痛：瓦解痛苦之身

在你还不能汲取当下的力量之前，你所经验的每一个情感的痛苦，都会留下一个依附你而生的余痛。它与那个已经在你里面的旧痛合并，寄居在你的心智和身体里面。当然这也包括你孩提时期，因为这个世界的无意识所招致的痛苦。

这个经年累月所积聚的痛苦，就是盘踞在你的身体和心智里的负能场。如果你把它当成一个名符其实的隐形实体来看的话，会更接近事实。它就是我们的情绪的痛苦之身。它有两个存在模式：潜伏的和活跃的。一个痛苦之身也许有百分之九十的时间是潜伏的，但对一个非常不快乐的人来说，它也许高达百分之百的活跃。有些人终其一生都在他们的痛苦之身中渡过，有人却只在某种情境——如亲密关系中，或者与过去的失落、遗弃、生理或情感的伤害等关联的情境之下

——体验到它。任何事都能触发它，特别是与你过去的痛苦模式相互呼应的事件。当它准备要从潜伏阶段觉醒的时候，即使至亲好友的一个想法或无心之言，都能启动它。

有些痛苦之身就像一个啼哭不停的孩子一样，

虽然惹人讨厌，却也相对 的无害。有的是邪恶而且破坏力十足的恶魔怪兽。有些有肢体暴力倾向，比较多 的是情绪性的暴力。有些会攻击他身边或亲近的人，有些则攻击他们的主人。然后，你在生活中的一些思想和感情，就会变得极度的消极和具有自我毁灭倾向。 疾病和意外，经常是以这种方式创造出来的。有的痛苦之身甚至会驱使它们的主人走上自杀的绝路。

你自以为很了解一个人，会突然之间，摇身一变成了一个古怪、邪恶的 怪物，让你震惊不已。然而更重要的是，要在你自己的内在觉察到它，而不是去 观察别人。注意你内在任何不快乐的迹象，无论它以任何形式出现——它也许就 是正在苏醒的痛苦之身，它采取的形式包括恼怒、暴怒、不耐烦、心情郁闷、想 伤害的欲望、生气、愤怒、沮丧，一个想在关系中制造戏码的需要等。务必趁早在它刚由潜伏状态中苏醒的那一刻逮捕它。

痛苦之身就像存在中每一个实体一样要存活。只有当你无意识的跟它认 同时，它才能存活。接下来，它就要骑到你的头上，掌控你，“变成你”，透过 你活着。它需要透过你取得“食物”。它以任何与它同类能量相呼应的经验，任 何以各种形式：怒气、毁灭、恨、哀伤、情感的戏码、暴力，甚至于疾病所创造 出来的痛苦为食。因此一旦痛

苦之身掌控了你之后，便会在你的生命中，创造一个可以和它能量场共振的情境，好让它取食存活。痛苦只能以痛苦为食。痛苦不能以喜乐为食。它对喜乐不下咽。

一旦痛苦之身掌控了你之后，你就会想要更多的痛苦。你不是变成受害者就是迫害者；你不是想施加痛苦，就是想承受痛苦，或者两者都要。其实这两者之间没有什么差别。你不但没有意识到这一点，还会义正辞严地宣称自己不要痛苦。不过，仔细看看便不难发觉，你的思考和行为，如何被你设计成要让自己和别人继续痛苦的模式。如果你是真正地意识到它的话，此一模式便会瓦解。因为要更多的痛苦，就是疯狂的行径，而没有人会有意识地疯狂。

痛苦之身是我执所投射的阴影，它其实会害怕你意识的光照。它害怕被发现。它的存活，依赖着你与它无意识地认同，以及你无意识地恐惧去面对那活在你里面的痛。可是如果你不面对它，你不把意识的光照入痛苦里，你就会有胁迫之下，一而再地让它复活。痛苦之身也许是你眼中一只危险的怪兽，让你没有勇气看它。不过我要跟你担保的是，它是一个虚而不实的幽灵，在你临在的威力下，是不堪一击的。

有些修行的教义声称，所有痛苦究竟只是幻相，

这是真的。问题是：它 对你是真的吗？单凭一个信念并不会让它成真。你想让自己的下半生都在痛苦 中，而又口口声声地说它是幻相吗？这样做能让你免于痛苦吗？我们所关切的 是，如何让你体认真相——也就是说，如何让它在你的经验中落实。

痛苦之身，它不要你直接地观察它，不要你以它本然的样子看它。当你 观察它的时候，去感受它在你内在的能量场，把你的注意力贯注在里面的那一刻， 认同就断了。一个更高向度的意识层面就会进来。我称之为临在。你现在是痛苦 之身的见证人和观察者。这意谓着，它不能再冒充你的身份利用你，它再也不能 透过你来滋养自肥。你已经找到了自己最内在的力量。你已经汲取了当下的力量。

当我们拥有足够的意识，切断与痛苦之身的认同是，结果会怎么样？ 无意识创造它；却把它转型成它自己。圣保禄以优美的文句，表达了这

个宇宙的原理：“在光照之下，一切无所遁形；在光照之下，一切化成光。”就

像你无法对抗黑暗一样，你也无法对抗痛苦之身。试图这么做，只会增加冲突和

更多的痛苦。观察它就足够了。观察它隐含了接受它是当下这一刻本然的一部分。

痛苦之身包含了受困的生命能量，它是从你整个能量场中分裂出来的。它透过反自然的心智认同，取得了临时的自治权。它已经像是一只反噬自己尾巴的动物一样，把矛头向内转，变得反生命了。你认为人类的文明，何以会变得如此的自取灭亡？可是即使这种自毁的力量，仍然是生命的一种能量。

当我们开始撤除认同，变成观察者的时候，痛苦之身会继续运作一段时间，并且千方百计地诱使你再度与它认同。虽然你已经不再藉由认同赋予它能量，它仍然是具有某些动能，就像一个没有了驱动力的滑轮一样，还会再跑个几圈。这个阶段里，它还会在身体的不同部位，创造一些疼痛和痛苦，不过它很快就会消失。停留在昨临在里，停留在意识中。戒备森严地守护着你内在的空间。你需要有足够的临在，才能直接地观察痛苦之身，同时感觉它的能量。这一来它再也无法控制你的思考。当你的思考和痛苦之身的能量场并联的时候，你就是和它认同，你再度以你的思想喂养它了。

举例来说吧，如果愤怒是痛苦之身的主控能量，而你思考了一个愤怒的思想，你沉缅在某个人对你的所做所为，和你打算如何对待他或她的时候，那么你就变成了无意识了。痛苦之身便趁虚而入，变成了“你”。愤怒的底层必然有痛在。再比如

说，你被一个阴沉的心情所攫获，于是你开始进入一个负面的心智模式里，思考着自己的生命有多可怕。你就已经变成无意识，而成为痛苦之身攻击的靶子。我这里使用的“无意识”，指的是与某个心理或情感的模式认同。它隐含的意思是：观察者完全缺席。

持续不懈地进行有意识的专注，切断了痛苦之身和思想过程之间的连结，并且引发了转化过程。就好像把痛苦当成了意识之火的燃料一样，其结果是，意识之光燃烧得更加明亮。这就是古代炼金术的秘密：贱金属转化为黄金，受苦转化为意识。你内在的分裂疗愈了，你再度变成完整。此后你的责任就是：不要再创造痛苦。

我把整个过程做一个总结：把注意力焦集在你内在的感觉上。知道这是痛苦之身。接受它在那里。不要思考它——不要让感觉变成思考。不做批判或分析。不要从它身上为自己编造身份。保持临在，对你内在发生的一切，继续当一个观察者。觉察你情感痛苦的同时，也觉察那个“进行观察的”，那个沉默的观察者。这就是当下的力量，你有意识临在的力量。接下来的就静观其变了。

对许多女性来说，痛苦之身特别会在经期之前的时间觉醒。这方面我稍后再详谈。目前我先这样说：如果你能够在那个时候保持警觉和临在，观

察任何 内在的感觉，而不被它所掌控，它便提供给你个最有力量的灵修机会，所有旧痛 就可能发生一次急遽的转化。

我执与痛苦之身认同

我在前面所描述的过程，威力十足却极其简单。连小孩子都可以学，希望有一天它成为孩子求学过程中，所学的第一件事。当你了解了临在的基本原则，就是对你内在所发生的事情，做一个观察者的时候——你借着经验它而“了解”它——一个最具潜力的转化工具，便可以任你使唤了。

这并不意味着否认你在撤离认同时所遭遇到的强烈内在抗拒。这种情况 特别发生在一个大半生都与情感的痛苦之身做密切的认同而且整个或大部分的自我都投资在上面的人身上。这意味着，你由痛苦之身制造了一个不快乐的自己，而且还相信这个心造的假象就是你的本来面目。在这种情况下，对丧失身份的无意识恐惧，会对任何认同的撤离创造出强势的抗拒。换言之，你宁可置身痛苦——当痛苦之身——也不要跃入未知，甘冒风险，失去你所熟悉的不快乐的自己。

如果你吻合以上的情况，那么观察你内在的抗拒。观察你对痛苦的执着。务必非常警觉。观察你苦中作乐的怪癖。观察你强迫性地谈论它或思考它的习惯。抗拒会因为你对它的觉察而终止。然

后，你才能把注意力带到痛苦之身上面，以 见证者的身份，停留在临在里，因而启动了转化。

这件事只有你能做。任何人都无法代劳。如果你有幸找到一些意识特强 的人，和他们共处，加入他们的临在状态，这对你会有所助益，并且加速转化的 过程。在这种方式之下，你个人的意识之光，会快速增强。把一块刚生出火苗的 木材，摆在另一块烈火熊熊的木材旁边合烧之后再分开，原先的火苗会变成烈焰。 毕竟火还是一样的火。精神导师的功能，就是扮演这把火。有些心理治疗师也能 够履行这个功能，先决条件是，他们已经超越了心智的层面，并且在个案进行中， 能够创造维系强烈的意识临在状态。

恐惧的起源

你提到说恐惧是我们情感的痛苦里基底的一部分。恐惧是怎么发生的？ 为什么人们生命中有这么多的恐惧？适量的恐惧，不是一种健康的自我保护吗？如果我对火没有一份恐惧感的话，我很可能以手探火而受到灼伤。

你不以手探火的理由是，你知道自己会烧伤，而不是因为恐惧。你不需要用恐惧来避免不必要的危险——起码的智力和常识就绰绰有余。应用你过去的 教训，就足以应付这一类实际的事物了。如果现在有人用火或肢体暴力威胁你， 你或许会

经验到恐惧。这是避险求存的本能，不是我们谈的心理制约式的恐惧。心理制约式的恐惧，与任何实质的、真实的、即时的危险是不同的。它以许多形式：不安、忧愁、焦虑、神经质、张力、害怕、恐惧症等出现。这种心理恐惧，总是出于可能发生的事件，而不是正在发生的事件。你在此时此地，心智却跑到未来。这就创造出一个焦虑的间隙。如果你和你的心智认同，而与当下的力量和单纯失去了联系，这个焦虑的间隙就会如影随形地跟着你。你通常能够因应当下的情境，但是对于一个只是心智投射出来的事物，你却无能为力——因为你无法去因应未来的情境。

更严重的是，你与心智认同一天，我执就会主导你的生命一天。这一点我在前面已经指出过。纵然有精密繁杂的防卫机制，我执由于它幽灵的本性使然，使它相当脆弱且缺乏安全感，而且它自认为置身在不断的威胁之下。即使我执十足的自信示人，也不外是这样的情况。你记得我说情绪是身体对心智的反应，身体不断地由我执——虚假心造的自我——接收的讯息是什么？危险，我受到威胁了。那么情感由这个持续的讯息里，又产生了什么？当然是恐惧。

恐惧的户肇因似乎很多。恐惧失落、恐惧失败、恐惧受伤等等。可是所有的恐惧，归根究底只是

我执对死亡和毁灭的恐惧。对我执而言，死亡如影随形。在心智认同状态下，对死亡的恐惧影响着你的生命的每一个面向。举例来说，即使在争辩时对于我是你非——保卫你所认同的心智地位——这种强迫性的需求，乍看似枝微末节的“正常”事件，却是导源于对死亡的恐惧。如果你认同了一个心智地位，一旦你辩输了，你以心智为根据地的自我感，便遭受到了毁灭性的严重威胁。因此，对那个等同于我执的你，是容不下任何错误的。错误与死亡无异。战争因为这个而起，无数的关系也因为这个而破裂。

一旦你撤离了对心智的认同，对错与否对你的自我感实在无关痛痒。那个是非对错的强烈的强迫欲望，和深度的无意识需求——也是一种暴力形式——便消逝无形了。你大可明确而坚定地陈述你如何的感受或想法，但是其中却不含丝毫的攻击性或防卫性。而你的自我感不再源自于你的心智，而来自你存在一个更深、更真实的地方。小心你存在任何种类的防卫机制。你防卫的是什么？一个虚幻的身份、一个心智里的形象、一个虚构的实体。透过你对这个模式的意识，透过你的见证，你撤离了认同。在意识的光照下，无意识的模式就会快速地瓦解。这就是腐蚀人际关系所有争辩和权力游戏的终结。想驾凌于他人之上的权力欲望，只

是以力量来掩饰软弱。真正的力量在内在，你当下就可以即取即用的。

因此，任何与心智认同的人，便因此断绝了根植于本体的深层自我，和 真实力量的连系，从此便将与恐惧常相左右。已经超越了心智的人，可谓凤毛麟 角。所以你大可假设，几乎你所遇到的和认识的每一个人，都活在恐惧的状态下。 差别只在于恐惧的程度而已。我们都在恐惧的两极之间起起落落，一端是焦虑和 害怕，另一端则是若隐若现的不安和隐而未现的威胁感。多数人只有在恐惧以较 剧烈的形式出现时，才会意识到它的存在。

追寻圆满的我执

情感痛苦的另一个层面，是根深蒂固的匮乏感或不完整、不圆满感。这 是我执心智本质的一部分。它是某些人的意识，也是某些人的无意识。如果它是 有意识的，它便以一种游移不定，和持续的无价值感或自卑感彰显于外。如果是 无意识的，它只会以一种强烈的渴求、匮乏和需要，被间接地感觉到。在任何一 种情形下，当事人为了填补内在所感觉到的空洞，经常会强迫性地追求我执的满足感和可供认同的事物。所以，他们要为财产、金钱、成功、权力、认可，或者 一份特别的关系努力奋斗。这么做基本上会使他们对自己的感觉好一点，感觉完 整一些。可是即使在他们获得这一切

之后，很快就会发现，那个无底洞还在。这 一来麻烦可大了，因为他们无法再以梦幻自欺了。其实他们可以继续的自欺欺人。 只不过这会使问题更加棘手。

只要我执心智主宰着你的生命，你便无法真正活得自在；你无法获得平安或是自我实现，除了在你得偿夙愿时的那个短暂的片刻。由于我执是自我感的 变异，它需要与外境认同。它需要不断地兼顾防卫和觅食的两大功能。最常见的 我执认同是与财产、工作、社会地位、知识和教育、外貌、特殊能力、关系、个人和家族史、信念系统有关，经常还包括政治的、国家的、种族的、宗教的、和其他的集体身份。但是心目皆非你。

你觉得吓人吗？还是你知道之后，反而松了一口气？所有这一切，你尽 早非抛弃不可。或许你发现这一点很难相信。我当然不是要求你相信你的身份不 能在这些东西里找到。其中的真理，你将会亲身经历。当你感到无常来临的时候， 你就会知道。死亡会把所有不是你的袭卷一空。生命的秘密就是“先身体之死而 死”——并且发现原来根本没有死亡。

第三章 深入当下

不要在心智里寻找自我 我觉得在我达到全意识或灵性的开悟之前，有关心智的运作，还有更多需要我去了解的。

不，你不需要。心智的问题，无法在心智的层面得到解决。一旦你了解了心智的根本失能之后，你需要去学或了解的实在不多。研究心智的复杂，也许会让你当个好心理学家。不过这么做并不能使你超越心智。就像研究疯狂不足以创造理智一样。你已经了解无意识的基本机制：心智认同。它创造一个虚假的 自我——我执，作为植根于本体里真我的代用品。正如耶稣说的，“你成了葡萄树上砍断的枝桠。”

我执的需求是无底的。它感觉到自己的脆弱和饱受威胁，所以它活在一个恐惧和匮乏的状态里。一旦你知道它基本的失能如何运作之后，就不需要再探索它无数计的外显活动，也不需要把它变成复杂的个人问题。我执当然喜爱这么做。它老是在寻求执着物，好强化和抬高它虚幻的自我感。而它随时准备执着 在你的问题上面。这也是为什么有这么多人，他人大部分的自我感，是与他们的问题密切地联系着的原因。这种情形一旦发生，他们最不愿意见到的是摆脱它们； 因为这意味着自我的丧失。无意识的我执在痛苦和受苦上，会做巨

额的投资。

所以当你一体会到心智认同是无意识的根源时，情感当然也包含在内，你就走出来了。你变得临在。当你临在的时候，你可以任凭心智天马行空而与它无所瓜葛。心智本身并无功能失调。它是一个很棒的工具。失调产生在你由心智里寻找自我，并且把心智误认为你的本来面目的时候。然后，它就变成了我执的心智，接管你整个生命了。

终止时间幻相

撤离心智的认同几乎是不可能的事。我们都习染其中，你如何缘木求鱼？

窍门在这里：终止时间的幻相。时间和心智狼狈为奸，一体不分。把时

间从心智里移除，它就停止了——除非你选择要用它。

与心智认同，就是自陷于时间的泥沼：几乎一意孤行地只活在记忆和期盼里的驱迫力。这创造了你对过去和未来的执迷不悟，对当下这一刻缺乏尊重、认知和容许它存在的意愿。驱迫力的产生，是因为过去给予你一个身份，而未来又以各种形式掌握了救赎和实现的应许。两者都是幻相。

可是没有了时间感，要如何在世间运作？人生没有可以奔赴的目标，我连自己是谁都不知道了。

因为过去塑造了今天的我。我认为时间是宝贵的，我们需要学习明智地使用它，而不是废掉它。

时间既不宝也不贵，因为它是个幻相。你所谁知的宝贵，不是时间，而是时间之外的那一点：当下。当下才是既宝又贵的。你专注在时间上——过去和未来——的程度越大，你磋跎掉最宝贵的当下的程度就越多。

为什么说它是最宝贵的呢？首先，因为它是唯一的。它是存在的全部。永恒的现在，就是你整个生命展现其中的空间，那个如如不动的因素。生命就是当下。过去从来没有一个不是当下的时间，未来也不会有。第二，当下是唯一一个能带你超越有限心智局限的点。它是你唯一的一个通往无时间、无形式的本体界的点。

当下之外一无所有

难道过去和未来不像现在一样真实，甚至比现在还真实吗？毕竟过去决定了现在的我们，也决定了我们现在的感知和行为。而且未来的目标，也决定了我们现在要采取的行动。

你一直没有抓住我话中的精神，因为你试图做心智上的了解。心智无法

了解。只有你能。请你单纯地倾听。

你可曾在当下之外，经验过、做过、思想过、

或感觉过任何事吗？你认

为你以后会吗？任何事有可能发生或存在当下之外吗？答案不言自明，不是吗？过去不曾发生过什么；它发生在当下。未来不会发生什么；它会在当下。

你认为的过去，是一个记忆的轨迹，是一个储存在心智里的前任当下。当你记起过去时，你重新启动了一个记忆的轨迹——而且，你现在就在制造轨迹。未来是一个想象的当下，一个心智的投射。当未来到的时候，它就是当下。当你想到未来时，你是在当下想的。过去和未来显然没有它们自己的实相。正如同月亮本身不发光，它只能反射太阳的光一样。过去和未来也一样，只是永恒的现在的光、它的力量、和它实相惨淡的反射而已。它们的实相是向当下“借贷”来的。

我话里的精髓无法透过心智来了解。当你领会到那一刻，你的意识便由心智转移至本体，由时间转移至临在。生命中的一切，突然之间生机活现，散发出能量和本体之光。

通往灵性的向度之钥

在生命交关的当头，意识往往自然地由时间转移至临在。那个拥有过去和未来的人格暂时引退，而由一个强烈的意识临在所取代。它非常宁静，同时又非常警觉。情境所需要的反应，当即由意识

状态里引发。

有些人乐在冒险性活动，比如：爬山、赛车等，原因就是这类活动把他们逼入当下——也许他们没有觉察到——把他们逼入摆脱了时间、问题、思考和人格重负的生龙活虎的状态里。即使是短短的一秒钟，偏离当下也许就会粉身碎骨。可惜的是，他们居然仰赖一个特殊的活动，让自己进入这种状态里。可是你不需要去爬险峰峻岭，你当下就可以进入那个状态里。

自苦以来所有的灵性上师，都开示当下是通往灵性的向度之钥。尽管如此明示，它依然是不为人知的秘密。这把钥匙不在教堂和寺庙里传授宣导。上教堂的时候，你也许会听到福音书里的章句，比如，“不为明日计量，明日自有安排”，或“凡以手扶犁而频频回顾者，不配进神的国。”再者就是有关那野地花，不为明日担忧，自在地活在没有时间的当下，而神却赐予丰富的供养。这些章名之中所深蕴的奥义和激进的本质，却不为世人所识。似乎没有人明白它们是被安排要人活出来的，好让一个深沉的内在转变得以发生。

禅的整个精髓，就包含在这种游走于刀锋边缘的当下——彻底而完全地临在。任何问题、任何受苦、任何在你本质里不属于你本来面目的，都无法在你的里面存活。在没有时间的当下里，你所

有的问题都瓦解一空。受苦需要时间；它在当下无法存活。

伟大的临济禅师为了把门徒从时间带离出来，经常竖起一根手指头，然后好整以暇地问道：“当下，缺什么？”这样一个不需要、心智提供答案的话头，果然力道十足。它要门徒参的是深入当下。禅的传统里还有一个类似的话头是：

“如非当下，何时？”

当下也是回教神秘的苏菲教派教诲的核心。苏菲派的名句“苏菲是当下之子。”鲁米这位伟大的苏菲诗人和导师宣称，“过去和未来挡着我们，使我们见不到神；把它们付之一炬。”

十三世纪的灵性导师艾克哈特大师划下了完美的句点：“时间遮挡了光，它是我们和神之间最大的障碍。”

汲取当下的力量

你刚才在谈永恒的现在和过去与未来的非实相性的时候，我发现自己正望着窗外那棵树。那棵树我注视过几次，不过这一次跟以前不一样。外在的知觉改变不多，只不过它的颜色更鲜艳、更奔放。可是还多了一个向度。我很难解释。我说不出所以然来，不过我觉察到某种无形之物，我感觉是树的本质，也可以说是树的内在精神。而我是

它的一部分。我现在才明白，我从来都没有看见这棵树，

我看到的只是一个无生命的平板图像。我现在再看它的时候，部分觉知还在，不过我能感觉它逐渐溜逝。这个经验已经在向过去隐逝了。这类事件，会不会只是浮光掠影？

你最短暂地由时间里解脱了。你进入了当下，所以没有透过心智的屏障，去感知那棵树。本体的觉知，变成你感知的。伴随无时间向度而来的，是一种不同的明白。一种不会“扼杀”活在众生和万物内在精神的明白。一种不会摧毁生命的神秘和神性，对万有皆是怀着一份很深的爱和敬意的明白。一种心智一无所知的明白。

心智无法知道树。它只知道有关树的事实和资讯。我的心智无法知道你，它只知道有关你的标签、判断、事实和意见。只有本体直接地知道。

心智和心智知识有它的定位。它的定位在日常生活的实际面步。然而当它接管了包括你的人际关系，和自然的关系在内的所有的生命层面的时候，它就

变成了一只寄生怪兽，如果不加箝制的话，到头来会摧毁地球上所有的生命。最后再跟它的宿主同归于尽。

你已经一窥无时间如何转换你的知觉。不过一次经验并不够，无论它多

美、多深奥。我们需要和关切的是意识恒久的转移。

打破否认当下、抗拒当下的旧模式。每当你不再需要过去和未来的时候，就把你的注意力撤回。把它落实在生活里，起居作息尽可能地远离时间的向度。如果你发现直接进入当下有困难，不妨先从观察心智想逃避当下的习性开始。你将会观测到未来是以比现在更好或更坏的方式想像出来的。如果想像的结果是更好，它就给你希望或快乐的预期。如果更坏，就创造了焦虑。两者都是虚幻。透过自我观测，更多的临在会自动地进入你的生命里。当你体认到你没有临在的一刻，你就是临在了。当你有能力观测你的心智的时候，你便不再受困于它了。这时候另一个因素进来了，一个不同于心智，一个见证者的临在进来了。

以一个心智的观察者临在——观察你的思想、你的情感、和你在不同情境下的反应。对引发你反应的情境或人物，起码要像你对自己的反应一样有兴趣。注意你的关注力如何经常地往返于过去和未来。不要对你观测所得做批判或分析。观察你的思想、感觉你的情感、观测你的反应。不要把它们变成你的个人问题。然后，你就会感觉到一

个比所有被观测对象更有力量的沉默观察者，在心智内容之后，那个宁静的、观测的临在本身。

当某种情境触发了一个蓄有强烈情感的反应时，深刻的临在就需要了。例如你的自我形象遭受威胁，一个引发恐惧、事情“走错了”的挑战进入你的生命，或者过往的一个情结被带了出来。在这些情况下，你会习惯性地变成“无意识”。你的反应或情感会掌控你——你“变成了”它。你把它逼真地演出。你辩护、找碴、攻击、防卫……只不过它不是你。它是反应模式，是惯性求存模式下的心智。

认同赋予心智更多能量；观测心智却把它的能量收回。心智认同创造了更多的时间；观测心智敞开了无时间的向度。由心智收回的能量变成了临在。一旦你能感觉到临在的意义，每当你达成了实用性的目标，不再需要时间的时候，你就可以更轻易地走出时间的向度，而深入当下了。这么做不会损及你运用时间过去或未来——的能力，当你为了实用性的事物，有需于它的时候，随时可以参照它。它也不会损害你使用心智的能力。事实上，它反而强化你的心智。当你有用于心智的时候，它反而更敏锐、更专注。

放掉心理时间

学习在生活的实际面上利用时间——或叫“钟

表时间 ”——不过当实务 处理完毕之后，就立刻回到当下的觉知里。在这种方式之下没有“心理时间”的 累积。心理时间就是认同过去，和对未来做持续且强迫性地投射。

钟表时间不只是安排约会或一趟旅行。它还包括了从过去学习，以免重 蹈覆辙，包括了认定目标并朝目标努力。藉着物理、数学的模式、定律预测未来， 由过去学得经验，并依据预测采取适当的行动。

即使在实际的生活范畴里，也不能免于对过去和未来的参照。当下这一 刻依然是最重要的的因素：过去的任何教训都产生了关联，且应用于当下。任何 计划和朝一个特定目标的努力，都是当下完成的。

开悟的人总是以当下做为他们注意力的主要焦点，不过仍然对过去和未

来有概略的觉知。换言之，他们继续使用钟表时间，但却摆脱了心理时间。

做这个练习的时候要保持警觉，以免不知不觉地把钟表时间转变成心理 时间。例如，你现在从过去的一个错误里学到了教训，你就是在使用钟表时间。 换个角度来说，如果你在心理缅怀这个错误，而引发自我批判、懊恼、或愧疚， 那么你就是把错误变成“是我”（me）或“我的”（mine）

了：你把它变成你自我感的一部分。它变成了心理时间，而心理时间总是关联着一个虚假的身份。不宽恕必然隐含着一个心理时间的重担。

如果你为自己拟定了一个目标，并且朝着它努力，你就是在利用钟表时间。你觉知自己方向的同时，却又尊重并对当前你步骤付诸全副的注意力。如果你过度地专注于这个目标，或许是因为你要透过这个目标，追求幸福、满足、或是一份更完整的自我感，当下就不再受到你的尊重。它被贬低成了一个本身不具价值，而只是通往未来的踏脚石。钟表时间又被你转变成心理时间了。你的人生不再是一趟冒险之旅，只是一连串需要去达到、去获得、去“做到”的执迷不悟；如此，你就再也看不到，也闻不到野花的芳香。对于展现在你眼前的生命之美和奇迹而视若无睹。

我能明白当下的首要性。不过你说时间是完全的幻相，这一点我不太苟同。

当我说“时间是幻相”的时候，我不是做哲学的陈述。我只是要提醒你

一个简单的事实——一个明显得让你难以掌握，甚至觉得毫无意义的事实——可

是一旦你全然地体会之后，它就会像一把利剑一样，切入你心造的层层裹覆和

“问题”里。我再重复一遍：当下就是你所拥有的全部。你生命中从来没有一个

不是“此时此刻”的时间。这难道不是事实吗？
丧心病狂的心理时间

如果你看到心理时间的集体外显行为的话，你绝不会怀疑它是一种心理疾病。它们以共产主义、国家社会主义、或任何民族主义的意识形态，或者以僵固的宗教信念系统的形式发生。它在一个隐含的假设之下操作。这个假设是：有一个在未来的至善，因此为达目的可以不择手段。而这个目的是一个理念，是心智投射到未来的一个点。在那个点上，救赎会以各种形式——快乐、实现、平等、自由等等——达成。因此，屡见不鲜的例子，就是在现在进行对人民的奴役、折磨、和谋杀，做为达到那里的手段。

举例来说，据估计为了推行共产主义，为了在俄国、中国、和其他国家实现一个“更美好的世界”，而惨遭屠杀的有五千万之多。（注二）以一个未来的天堂信念，创造出一个当前的地狱，这样的例子令人不寒而栗。说心理时间是一种严重且危险的心理疾病，不就毋庸置疑了吗？

这种心智模式如何在你的生命之中运作？你是不是老想着离开你现在的地方，去别的地方？你多数的做为，是否只是一个达到目的的手段？你的

实现是否说是触手可及？或者像性、饮食、药物、刺激和兴奋一样，只限于短暂的享乐？你是否始终都专注在变成、达到、获得、或轮番地追逐新奇的刺激、享乐？你是否相信，如果自己获取更多之后，就会变得更满足、变得更好、或心理上的更完整呢？你在等待一个男人或女人，来赋予你生命的意义吗？

在一个正常的心智认同或无明的意识状态下，当下所蕴含的力量和无限的创造潜能，完全被心理时间给蒙蔽了。生命也因此失去了它的跃动、新鲜、和神奇感。思想、情感、行为反应、和欲望的旧模式，没完没了地演出你心智的剧本，它给了你某种身份，却扭曲或掩盖了当下的实相。然后心智为了逃避不满意的现在，又创造了一个对未来的执迷。

负面情感和受苦其来有自

可是总不能把明天会更好的信念一概视为幻相。现在时有可厌之处，而

未来也有改善的余地，而且这是常情。

一般而言，未来只是过去的复制。浮面的改变或有可能，不过真正的转变实属罕见，而且端赖于你临在的程度，是否足以取得当下的力量以瓦解过去。你所感知的未来，其实只是你当下意识状态本质的一部分。如果你的心智挑着过去的重担，

你未来还会挑着同一个更重的担子。过去透过临在的缺席，使自己存 续。你这一刻的意识品质塑造了你的未来而未来，当然只能在当下里经验。

你也许中了一千万，不过这种改变充其量也仅只肤浅罢了。你只是换在 一个更豪华的环境里，执行同样一套制约模式。人类已经学会了原子分裂的技术， 以往要用棍棒杀十几二十个人的，现在只要一个人按个钮就可以毁掉一百万人。 这算真正的改变吗？

如果未来是由你这一刻的意识品质来决定，那么你的意识品质又由什么 来决定？你临在的程度。因此，让真正的改变可以发生的，让过去可以瓦解的唯一的 一个地方就是当下。

所有的负面情感，都是由心理时间的累积，和对当下的否定造成的。不安、焦虑、张力、压力、忧愁——所有恐惧的形式都由太多的未来，和不足的当下所造成。愧疚、懊悔、憎恨、怨怒、哀伤、悲苦、和各种形式的不宽恕，都是 由于过去太多，而当下不足所造成。

多数人难以相信可能有一个完全摆脱了所有负面情绪的意识状态。然而 这却是所有灵性教诲都指出的一个解脱状态。它是一个救赎的应许，它不在一个 幻相的未来，它就在此时此刻。

你也许发觉很难承认时间就是你的问题或受苦

的肇因。你相信它们是你 生命中的特定情境所造成的，从一个传统的观点来看这是真的。可是在你没有把 心智不断制造问题的根本失能处理好之前——它对过去和未来的执着、对当下的 否定所有的问题，其实都会互相变换。如果你所有的问题或受苦、不快乐的肇因 都在今天为你奇迹式地移除了，可是你并没有变得更临在，更有意识，你会很快地发现同样的一组问题或受苦的肇因，如影随形地跟着你。归根究底，问题只有一个，被时间所捆绑的心智本身。 我无法相信我可以达到一个完全摆脱问题的点上。 你说对了。你是无法达到这个点，因为你当下就是在这个点上。

时间里没有救赎。你无法由未来里解脱。临在 是自由之钥。因此，你只能在当下是自由的。

在你生命情境的底层找到生命

我看不出自己如何能在当下自由。事情演变至今，目前的生命让我极端 不快乐。这是事实。如果我试图说服自己说一切美好，而实际上却完全不是这回 事。那我岂不是在自欺吗？对我而言，当下这一刻非常不快乐，毫无解脱可言。 维系着我的是未来会有所改善的希望或可能性。

你自认为你把注意力摆在当下，而实际上，它却完全被时间所盘据。你 不可能同时不快乐又全然地临在于当下。

你把指的“生命”，更精确的说法应该是“生命情境”。它是心理时间：过去和未来。过去的某些事件，并没有如你所愿地发展，你仍在抗拒过去发生了的事件。而现在，你又在抗拒本然。希望维系着你，可是希望却持续地让你专注于未来。而这种持续的专注，又让你对当下的否定和不快乐延续不止。

当前的生命情境，是过去的结果，这是真的。不过，它仍然是我的现状。而受困其中就是造成我不快乐的原因。暂忘掉你的生命情境，专注在你的生命上面。差别何在？

生命情境存在于时间里 生命是当下 生命情境是心智产物 生命是真实的

找到通往“生命的窄门”。它的名字叫当下。把你的生命归约至此时此

刻。你的生命情境也许充满了问题多数生命情境都是——可是，找找看你在此时

此刻有什么问题？既不是明天，也不是十分钟之后，而是当下。你当下有问题吗？

当你满脑子问题的时候，你就容不下任何新的事物进来，也容不下任何

解决方案。所以你要随时腾出空间、挪出位置，你才能找到生命情境底层的生命。

充分地运用你的感知。活在当下。环顾四周。只看，不要诠释。看见光、看见造型、颜色、和纹理。觉察一事一物那一份宁静的临在。觉察那容许万有皆是的空间。倾听四周的声音，不做批判。倾听声音之下的宁静。找个东西触摸——任何东西——去感觉和认知它的本体。观测你呼吸的韵律；感觉空气的进出、感觉你身体里面的生命能。容许一切存在，或内或外。容许万物的“如是”。深入当下。

你抛下了心理的抽象和时间的荒原。你走出了逐步榨干你生命能的疯狂心智。这个正在慢性地毒化和摧毁世界的心智。你由时间的梦幻里觉醒，进入了当下。

所有问题都是心智的幻相

感觉好像卸下了心头的重担似地。有一股轻活感。我感觉清澈无碍……

可是我的问题还在等我，对不对？问题仍然悬而未决，我岂不是一时地逃避？

如果你发现自己置身乐园，用不了多久你的心智就会说“没错，可是……”。说穿了，这无关乎解决你的问题，而在于体会根本没有问题。有的只是情境——不是当下处理掉，就是放下它。把它接纳为当下“是然”的一部分。静观其变，或是等到你能够处理的时候。问题是心创造的，它需

要时间来维生。它在当下的实相里无法存活。

先专注当下，再告诉我你的问题是什么。

我得不到你任何答复。因为当你全然地贯注在当下的时候，是不可能有问题。情境需要的是处理或接受——没错。何苦把它变成问题？为什么凡事都要变成问题？生命的挑战还不够你受的吗？你需要问题来干什么？心智无意识地喜爱问题，因为问题给你某种身份。这是正常的，这种正常是疯狂。“问题”的意思是：你心理上沉缅于一个情境，当下却没有采取行动的真正意图或可能性。而你无意识地把它变成你自我感的一部分。你被生命的情境压得喘不过气来，因而丧失了生命感和本体感。或者是你的心智顶了一个千斤重担，里面有数百件等着你在未来将要或也许非做不可的事，而不是把注意力摆在当下，你能做的一件事上面。

创造问题的时候，你就创造了痛苦。这整件事只需要一个简单的选择，一个单纯的决定：不管怎么样，我不再为自己创造任何痛苦了。我不再创造任何问题。这是一个虽简单却激进的决定。除非你真的受够了苦，除非你真的苦到了尽头，你才会做出这个决定。也除非你取得当下的力量，你就无法承受得了它。你不再为自己创造痛苦，就再也不会为别人创造痛苦。这个美好的地球、你内在的和平、和集体人类心灵，就不会遭到你制

造问题的负面情感所污染了。

如果你有过生死交关的经历，你就知道它不是问题。心智在那个关头上，没有时间把它搅和成为问题。在真正的危急当中，心智停顿了。你变得完全地临在当下。另一个威力无比的东西接掌局面。一个普通人在千钧一发之际，完成了英勇的事迹。类似的报导很多，原因就在这里。在任何危急的关头，不后即死。而这两者都不是问题。

有人听到我说问题只是幻相的时候就会生气。我是取走他们自我感的威胁。他们在虚假的自我感上，投注了巨额的时间。多少年来，他们无意识地以问题或受苦来定义他们的整个身份。如果问题没了，他们又是谁？

人们所思、所言、或所做之中，有极大部分的动机其实是来自恐惧。而恐惧当然总是和投注未来和断绝当下的联系脱不了关系。当下既然没有问题，恐惧也就不存在了。

万一真的发生了一个情境，需要你当下处理的，如果你的行动来自于当下的觉知，你的行动必然清楚果决。也很可能效率十足。它不再是反应自心智过去的制约，而是针对情境的本能反应。换在别的情况下，受时间所局限的心智本该做反应的时候，你会发现它在无为——如如不动地处于当下的中心的时候更具效率。

在意识的进化中做量子跃进

你描述的心智的时间的解脱状态，我有过惊鸿一瞥的经验。可是过去和

未来来势汹汹，我无法长期抗战。

被时间所局限的意识模式深深地嵌植在人类的心灵里。可是我们正在进行的是，在地球和地球之外的集体意识中，所进行的一项深沉转化的一部分：意识从物质、形式和孤离的梦幻中觉醒。时间的终结。我们正在打破主宰了人类生命亿万年之久的心智模式。心智模式在一个庞大的层面上，创造出想象所未及的痛苦。我不用恶这个字。把它叫做无意识或疯狂，更有助于我们的了解。

打破意识或者说无意识的旧模式：是我们势必要做的一件事，还是它尽

早都会发生？我的意思是，这是个无法回避的改变吗？

这是一个视角的问题。做为或发生，事实上是一个单一的过程；因为你和整体意识是合一的，这两者你无法把它们一分为二。人类能否成功，没有绝对的保证。这个过程既非无法回避，也不是自动化作业。你的合作扮演了极重要的部分。不管你怎么看，它却是意识进化上再一次量子跃进。也是人种存续绝无仅有的再一次机会。

本体的喜悦

你可以使用一个简单的标准来警示自己是否打破心理时间的掌控。问自己：“我正在做的事情里有喜悦、有容易、和轻快吗？”如果没有的话，那么时间就掩盖了当下这一刻。而你也把生命感知成一具重担或挣扎求存了。

如果你眼前的工作里没有喜悦、容易、或轻快，并不表示你需要改变你的工作内容。只要改变工作的方法就足够了。“如何”始终都比“什么”重要。试试看，你能否更专注在做为的上面，而不是透过做为所要达成的结果上面？对津呈现的一切，给予全副的注意力。这隐含着你也完全地接受了本然。因为你不可能对某件事给予全副注意的同时又抗拒它。

当你尊重当下的时候，所有的不快乐和挣扎都瓦解了。生命开始流动着喜悦和容易。当你的行动出之于当下的觉知时，不管你做什么，都会注入一份品质、关怀、和爱——即便是最单纯的一个行动也不例外。

所以不要关心行动的成果——只管专注在行动本身。成果会自然来到。这是一个威十足的灵修法门。当今最古老、最优美的薄伽梵歌（Bhagavad Gita），把不执着行动的成果称为行动瑜伽（Kama Yoga）。它被描述为通往“圣行”的道路。

当那股挣扎着离开当下的驱迫力停息的时候，本体的喜悦便流入你做的每一件事里。你的专注投入当下的那一刻，你便感觉到一种临在、宁静和平。你的实现和满足不再仰赖于未来——你不再由未来寻求救赎。因此你不再执着于结果。成败与否都不具有改变你内在本体状态的力量。你已经找到生命情境底层的生命了。

缺少了心理时间，你的自我感便来自你的本体，而不是个人的过往。因此那个只想变成你本然之外的心理需求已经不存在了。在世間，在生命情境的层面上，你也许富有、常识丰富、成功、免于这个或那个，可是在本体更深的向度里，你当下就是完整和圆满的。

在这种圆满的状态下，我们还能够或愿意追逐外在的目标吗？

当然会。不过，你不再妄想任何人或任何事，在未来会救你或让你快乐了。就生命的情境而言，有些事是需要被达成或获取的。这是一个有形、有得失的世界。可是在一个更深的层面里，你已经最完整了。你体认出这一点之后，你所做的事里就充满了喜悦、欢乐的能量。摆脱了心理时间，你不再受着恐惧、愤怒、不满，或变成别人的需求所驱使，而抱持着严峻的决心，去追求你的目标了。你也不会因为害怕失败对我执来说，是自我的丧失

——而无所做为了。当你深层 的自我感，是来自本体的时候；当你摆脱了心理需求的“变成”之后，你的快乐 和自我感，便不再仰赖于结果。你就从恐惧中解脱了。你不再缘木求鱼，在一个 形式、得失、生死构成的世间追求永恒。你不会对情境、情状、地方、或人，要 求他们应该让你快乐，也不会因为你们不吻合你的期望而受苦。

你尊重一切，却不在乎一切。形式有生、有死，而你却觉知了形式之下 的永恒。你知道“凡真实的必不受威胁。”（注三）

当这是你的本体状态的时候，你如何能够不成功？你已经成功了。

第四章 心智回避当下策略

当下的失落：核心幻相

即使我完全接受时间终究是一个幻相，对我的生命有什么差别？我还是得活

在一个完全被时间、主导的世界里。

理智上的同意，只是另一个信念，对你的生命无甚差别。你要落实在生命里，才能体会这个真理。当你的每一个细胞都临在，都感觉到生命的颤动时，当你无时无刻都感觉这样的生命就是本体的喜悦时，这时候，你才能说你从时间里解脱了。

可是我明天就得付帐单，而且我跟所有人一样会老、会死。我怎么能说

我从时间里解脱了？

明天的帐单不是问题。肉身的幻灭不是问题。当下的失落才是问题。或者说：核心幻相把一个单纯的情境、事件、或情感，变成一个个人问题和受苦的 时候，才是问题。当下的失落，就是本体的失落。

由时间中解脱，就是摆脱了从过去寻找身份，从未来寻找实现的心理需求。它代表了一个你想象不到的，最深沉的意识转化。在某些空见的案例中，意识以一劳永逸的方式，做戏剧性且激进的转移。它通常是在强烈的受苦中，透过 全然的臣

服而发生。不过大多数人都必须凭下工夫才能达到。

当你初尝无时间的意识状态时，你开始在时间和当下的两个向度之间穿梭。你产生觉察到的是：你的注意力真正地投注在当下的时候，可谓少之又少。不过知道你不是临在，就是很大的成功这一份明白就是临在——即使一开始只维持了几秒钟就消失了。随着频率的增加，你会选择把意识的焦点，放在现在而不是过去或未来。每当你体会到自己失去了当下的时候，你处于当下的时段会更长，而不只是短暂的几秒钟而已。也就是说，在你全然的意识之前，有一段时间你会在意识和无意识、临在和心智认同的状态之间往返。你一再地失去当下，也一再地回到当下。到最后，临在变成了你的主要状态。

对多数人而言，若不是完全没有临在的经验，就是在稀有的情况下，不明所以地发生意外或短暂的经验。多数人类不是在意识和无意识之间交替，而只是在无意识的不同层面里替换。

一般无意识和深层无意识

你说无意识的不同层面是什么意思？

你或许知道，在睡眠中你会不断地在有梦和无梦阶段里活动。同样的道理，一般人在清醒的时候，也是介于深层无意识和一般无意识中转移。我说的一般无意识，指的是认同你的思想过程、情

感、反应、欲望、和喜恶。这是多数人的常态。在这种状态下的你，受着我执心智的主导，而不觉知于你的本体。这个状态里没有剧痛或不快乐，只有持续的、轻微的不安、不足、沉闷或紧张——一种衬底的“静电干扰”。你也许体会不出来，因为它早就是你“正常”的生活的一部分了。就如同你无法察觉持续而低调的背景噪音一样。比如空调的嗡嗡声，除非它停止运转。当它突然静止的时候，你会有一种如释重负感。许多人利用酒精、毒品、性、食物、工作、电视、甚至购物当做麻醉剂，以无意识的方式企图驱除这种基底的不安。当这种情况发生的时候，一个原本在适量下会非常开心的活动，开始掺入驱迫性的或瘾头的品质。而你透过它们所获致的，只不过是极其短暂的症候缓解。

当事情“走错了”的时候，当我执遭到威胁的时候，当生命的情境出现想象或真实的重大挑战、威胁、或失落的时候，当关系里出现冲突的时候，一般无意识里的不安，就转变成深层无意识里的痛了，一个有剧痛和更明显的受苦或不快乐的状态。它是一般无意识的强化版。期间的差异不在类别，而在程度。

在一般无意识中，对本然的习惯性抗拒或否定，创造了多数人视为正常生活的不安和不足。我执

受到威胁或挑战的时候，这种抗拒就会强化，而引发出强烈的负面情感，例如：愤怒、剧烈的恐惧、攻击、沮丧等等。深度的无意识通常意味着痛苦之身被激发了，而你已经认同了它。缺少深层的无意识，肢体暴力便不可能发生。一个群众，甚至于一整个国家，一旦产生一个集体负能场的时候，肢体暴力便会随时随地轻易地发生。

勘定你意识层面最佳的指标，就是你如何应付生命的挑战。透过这些挑战，一个已经无意识的人会变得更加无意识，而有意识者的意识会更加深刻。一次挑战可以唤醒你，也可以把你拖进更深的睡梦里。如此，一般无意识的梦就变成了球场噩梦。

如果你连在正常的环境里都无法临在的话，例如独坐幽室、树林独步，或者倾听他人谈话，那么当你的事情“走错了”，或者面对难缠的人物或情境，陷于失落或失落的威胁时，你也必然不能保持在意识中。你会被一个反应所掌控，这个反应追究到底，只是被拉入深层无意识中某种形式的恐惧罢了。这些挑战就是你的测试。只有从你处理它们的方式中，才能对你和他人显示出你的意识处于同种状态。这与你闭目养神的能耐，或观想的内容毫无关系。

这样看来，当你一切顺遂的时候，把更多的意

识带入你生命中的一般情境中，就显得至关重要了。你以这样的方式，使临在的力量茁壮。它在你的内外产生了一个高波能场。任何无意识、任何负面情感、任何争端、任何暴力，一进入这个能场必无法自存。正如同黑暗无法在光的临在下存在一样。

当你学会做你思想和情感的见证之后，这是临在的本质部分，你也许会讶异自己有生以来第一次觉察到一般无意识中的“静电干扰”，而且体会到你内在真实贴切的自在感居然如此稀少。你会在你的思考层面上，找到一大堆以批判、不满、和心理投射为形式的抗拒；而在情感层面，也会隐含着一股不安、张力、沉闷、或神经质的暗流。两者都是心智在习惯性的抗拒模式下，产生的不同面向。

他们找什么？

卡尔容格在他的一本书中谈到，自己和一位美国原住民酋长的对话。酋

长明白地跟他表示，他对白人的观感都是表情严峻、眼神凝注、神态冷酷。他说

“他们不停地找，到底要找些什么？白人什么都要。他们老是毛躁不安的样子。

我们不知道他们要的是什么。我们认为他们疯了。”

这股不安的暗流，当然早在西方工业化之前，就已经蠢动了。可是在占

据了大半个地球的西方文化，包括大部分的东方在内，它更以前所未见的急症形

式彰显于外。它在耶稣时代，在耶稣之前六百年的佛陀时代，甚至于更早的时代就已经存在了。你为什么老是愁眉苦脸的？耶稣曾经这么问他的门徒：“忧愁可曾延长你一天的寿命？”而佛陀也开示说，受苦的根源就在我们无止境的匮乏和渴求里。

以集体的失能来看，抗拒当下与本体觉知的失落密不可分。它替去人性化的工业文明奠基。佛洛伊德也体会到这一股不安之流的存在，并且在他的《文明与不满》（Civilization and Its Discontents）一书中谈到。可是他没有认知到不安的真正根源，他也无能体会的是，人类有可能从其中解脱。这个集体失能症，已经创造出一个非常不快乐和非比寻常的暴力文化，在不仅对它本身，连地球上所有的生命，都受到威胁了。

瓦解一般无意识

我们如何免于遭到感染？

把它变成意识。观测不安、不足、和张力如何以多种方式，透过不必要 的批判、抗拒本然，否

定当下。从你内在升起的任何无意识，都会在你意识的光照之下瓦解。你知道如何瓦解无意识之后，你临在的光照就会更亮。每当你感到无意识吸力的时候，你就更容易对治它。一般无意识一开始很难侦测，因为我们太习以为常了。

习惯性地透过自我观测，监视你的心智情感状态。“我此刻自在吗？”——是一个可以经常问自己的好问题。或者问自己“我的内在现在怎么回事？”你对内在的发生，起码要像对外在的发生一样有兴趣。如果你的内在没问题了，外在便各归其位。首要的实相在内，次要的在外。不过，你不要立刻回答这些问题。先把注意力转向内。探视一下你的内在。看你的心智正在制造什么样的思想？你感觉到了什么？把注意力转到身体上。有张力吗？一旦你侦测出轻度的不安、衬底的静电干扰时，再看你自己用何种方式透过当下的否定来回避、抗拒，或者否定生命。人们无意识地抗拒当下的花招很多。我会举几个例子说明。勤加练习，你的自我观测力，你对内在状态的侦测力就会更加锐利。

由不快乐之中解脱

你憎恨你正在做的事吗？也许是你的工作，也许是你同意别人要做而且正在做的事。可是你的一部分却憎恨它、抗拒它。你是否对一个你所亲近

的人怀 了无言的憎恨呢？你是否明白你所释放出来的能量，会产生有害的影响，因而污 染了你和你周围的人呢？好好地探视一下你的内在。是否有一丝憎恨和不情愿的 痕迹？如果有的话，从心智和情感两个层面来观测它。你在这个情境四周创造了 什么思想？然后再看你的情感。那是你的身体对这个思想的反应。感觉这个情感。 你感觉愉不愉快？它是你选择要在里面拥有的一个能量吗？你有选择吗？

也许你是被人占了便宜。也许你进行的活动是琐屑无谓的。也许你亲近 的人是不诚实、烦人、或者无意识的，可是这一切都不相关。无论你对这个情境 的思想和情感是否被合理化都没有差别。事实是，你在抗拒本然。你把当下变成 了敌人。你在创造内外之间的冲突和不快乐。你的不快乐不仅污染了你内在的存 在和周围的人，也污染了与你不可分割的集体人类心灵。地球的污染只不过是内 在心灵污染的处境反映而已：不为自己的内在空间负责的无意识个人数以百万 计。

你或者停止你手头的工作，和当事人谈谈，充分表达你的感觉。或者丢 掉心智情境周围所创造的负面情感。它除了强化了一个虚假的自我感以外一无是 处。重要的是认知它的徒劳无益。负面情感绝对不是处理任何情境的最佳方式。 事实上，

在多半情况下，它使你卡在里面，阻挡了真正的改变。使用负面能量所做的任何事，都会受到它的污染。时机一旦成熟，就会引发更多的痛苦和不快乐。更重要的是，任何负面的内在状态都有传染性：不快乐的传染速度比疾病还快。它透过共振法则，引发且滋养了潜伏在别人里面的负能。除非他们免疫——也就是具有高度的意识。

你在污染世界还是在清理脏乱？你要对你的内在负责；不是别人。正如你对地球有责任一样。诚于中，形于外。如果人类清除了内在的污染，那么他们也将停止创造外在的污染。

依你之见，要如何丢掉负面情感？就是丢掉。你要如何丢掉一块烫手的热煤？你如何丢掉一个沉重而无用

的包袱？就是透过认知说你不愿再受苦，或者不想挑个沉重的包袱，然后就放下它。

深层的无意识，例如痛苦之身或如痛失亲人等其他剧痛，通常需要结合接纳和临在之光——你持续的专注——才能转化。另一方面来说，许多一般的无意识模式，在你知道自己不想要、不需要它们时，在你体认自己还有选择时，体认自己不是一堆制约反应时，就会自行剥落。所有这些都暗示了你能够取得当下的力量。缺少这个力量，你

便毫无选择。

如果把某些情感称为负面的，你不是明知故犯地创造了一个好与坏的二

元对立吗？不是。创造二元对立的是在一个更早的阶段。就是你的心智把当下宣判为坏的时候；这个判决又创造了负面情感。

可是那些你称做负面情感的，你的本意不就是它们不该存在吗？也就是说，不可以有这种情感。我的了解是：我们应该允许自己让任何情感流露，而不是批判它们坏，或说我们不该存有这种感情。你可以感觉憎恨、你可以生气、恼怒、郁闷，或表达任何情感——否则我们就会走入压抑、内在冲突、或否定里。每一个情感都可以如实地呈现才对。

那当然。一个心智模式、一个情感、或一个反应存在的时候就接受它。你的觉知度还不足以在这种事上做选择。这是事实，不是批判。如果你有选择，或者体会到自己真的有选择，你会选择受苦还是喜悦？选择自在还是不安？选择和平还是冲突？你会选择断绝你与自然的幸福状态，与生命内在的喜悦连系的思想或感情吗？任何这样的情感，我都称它为负面的。简单地说就是坏的。不是“你不该这么做。”的坏，而是就事论事的坏，就像说胃不舒服一样。

人类怎么可能仅仅在二十世纪之内，就屠杀了上亿人口？（注四）人类彼此施加如此巨大的痛苦，简直到了匪夷所思的地步。这还不包括他们每天不断地加诸同胞和其他有觉众生的心理、情感、和肢体的暴力、虐待、痛苦、和残暴。

他们这样的行为方式，是发之于他们与自然状态和内在生命喜悦的连系吗？当然不是。只有那些处于深度负面状态，感觉非常糟糕的人才会创造出这样的实相出来，做为他们所感所觉的反射。如今他们又在对生养他们的地球和大自然进行破坏。说来难以置信却是真的。人类是一个丧心病狂而且病入膏肓的物种。这么说不是批判。这是事实。还有一个事实就是：人类的理性就在疯狂的底层。而治疗和救赎当下就可以取得。

再把话题拉回你的问题上，当你接受了自己的憎恨、郁闷、生气等，你就不再会被迫地付诸盲行，也不太可能投射到他人身上，这么说确实是真的。不过我质疑的一点是：你是否在自欺？当你在练习过一段时间的接纳之后，你会达

到一个点，届时你就需要进入下一个阶段。在那个阶段里，那些负面的情感再也不被创造了。如果你停顿的话，你的“接纳”就变成了一个心理标签，好让你的我执继续沉溺在不快乐里，因而强化了它和众人、和环境、和你此时此地的孤离。

你知道孤离是我执身份感的基础。真正的接纳会让这些情感即时转化。如果你真的深知一切都如你所说的“OK”的话，这当然是真的，那么你当初还会有这些负面的情感吗？对本然没有批判、没有抗拒、它们就不会生起。你心里有一个“万

事OK”的理念，可是内心深处并不真的相信。所以那个抗拒的心智情感的旧模

式还在原处。这就是让你感觉糟糕的东西。

连这个也OK。

你在为自己的无意识权和受苦权辩护吗？你放心：没有人抢得走它们。

一日而体会了某种食物会致病的时候，你还会一面吃一面主张生病没关系吗？

全然地处于当下

你可以多举几个一般无意识的例子吗？

试试看，你能否逮到自己抱怨的时候？无论是言辞或思想的抱怨：你对自己处身的情境、别人的话语或行为、你的环境、你的生命情境、甚至于天气。抱怨就是对本然的不接纳，它必然携带了一个无意识的负能。你一抱怨就让自己沦为受害者了。表达出来，你就收回了主权。采取行动，改变情境，有必要或者可能的话表达出来；离开情境或者接受它。其余的全是疯狂。

一般的无意识总是和否定当下有某种关联。当下当然也隐含了此地。你抗拒你的此时此刻吗？有些人宁可到别的地方。他们“此地”永远不够好。透过自我观测，找出这是否是你生命的案例。无论你在何地，全然地处于当下。如果你发现自己的此时此刻让你忍无可忍，使你不快乐，你有三个抉择：从情境里离开、改变它、或者完全接受它。如果你想为生命负责的话，你必须三选一。而且你必须当下选择。然后承担后果。不准有借口。不准有负面情感。不准有心灵污染。保持你内在空间的干净。

如果你采取了行动——离开或改变你的情境——可能的话，先丢掉你的

负面情感。由洞察情境所需而采取的行动，比发之于负面情感的行动更有效。

任何行动都优于不行动，尤其是当你长时期卡在一个不快乐的情境里的時候。如果是个错误，至少你学到教训了，它便不再是个错误。如果你困坐愁城就一无所得。阻止你采取行动的是恐惧吗？承认这份恐惧，观察它，把你的注意力带进恐惧里，全然地与它同在。这么做就切断了恐惧和思考之间的联系。切勿让恐惧升入你的心智里。发挥当下的力量。恐惧必败无疑。

如果你对改变现状真的无能为力，你又无法离

开它，那么就放下所有的 内在抗拒，彻底接受此时此地。那个喜欢感觉悲惨、憎恨、或自艾自怜的虚假的、 不快乐的自我便无法存活了。这就叫臣服。臣服不是软弱。它蕴含着极大的力量。 只有一个臣服了的人才拥有灵性的力量。透过臣服，你的内在便由情境中解脱了。 你也许发现，情境在不费吹灰之力下改变了。任何情况下你都自由了。

或者有什么是你“应该”做却没有做的事？站起来，现在就做。再不然 就完全接受你此刻的无所事事、懒散、或被动，如果这是你的选择。全然地进入它。享受它。尽你所能地懒散或无所事事。如果你是完全而且有意识地进入它， 你很快就会走出来。或许你不会。不管哪种方式，你的内在冲突、你的抗拒、你的负面情感都没有了。

你有压力吗？你是否忙着奔向未来，而把现在当做达到未来的手段？压力是由人往“这里”，心在“那里”；或者人在现在，心在未来所造成的。它是 把你内在一分为二的裂痕。创造并活在这样的内分裂里就是疯狂。大家都这么做 的事实，并不能减少它丝毫的疯狂性。必要的时候你可以加快你走路、工作的速度。甚至用跑的。而不抗拒当下，不把你自已投射到未来。走路、工作、或跑步的时候，全然地做。享受能量的流动，享受那一刻的高能量。你现在没有压力了， 没有内分裂了。

剩下的只有走路、工作、跑步——和享受。或者不管这一套，只是坐在公园的板凳上。独坐的时候，观察你的心智。它也许会说：“你应该工作，你在浪费时间。”观测它。一笑置之。

过去是否占据了你相当大的注意力？你是否经常谈论它、思考它？正面的也好，负面的也好。你曾经成就过的伟业、你的冒险或经历、或者你的受害者故事、以及别人加诸你的恶行、也许是你加诸别人？你的思想过程是否在创造愧疚、自傲、怨憎、生气、后悔或自怜？那么，你不仅在强化一个虚假的自我感，同时也藉着在心灵中累积的过去，而加速了身体的老化过程。观测你四周那些紧抓着过去不放的人，就可以得到证实了。

无时无刻地死于过去，你不需要它。只有在它与现在绝对有关的时候才

参考它。感觉当下的力量和本体的圆满俱足。感觉你的临在。

你忧愁吗？你是否有很多“万一”的想法？那么你就是和那个把自己投射在一个虚幻的未来情境，并且创造恐惧的心智认同。你根本无法应付这样的—一个情境，因为它不存在。它是个心理幽灵。单纯地承认当下这一刻，就可以阻止这种腐蚀健康和生命的丧心病狂。觉察你的呼吸。感觉空气在

你身体的进出。感 觉你内在的能场。你在真实的生命里势必要对治、应付的——对立于想象的、心智投射——是当下这一刻。问自己当下里你有什么“问题”，而不是明年、明天、或五分钟后。这一时刻有什么不对的？你随时可以应付当下，可是你永远也无法应付未来——也无此必要。未来的答案、力量、正确的行动、或资源，会在你需要的时候应时而生，不在之前，也不在之后。

“有朝一日我会办到。”你的目标是否占据了你太多的关注，使你把当下贬成一个达到目的的手段？你的目标是否夺走了你做为中的喜悦？你在等待 展开生活吗？你是否养成了一个心智模式，让你无论这一刻达成或者得到什么，都觉得未来的会比现在更好。这是一个让你永远不满意和不满足的妙方。你不同意吗？

你是一个惯性的“等待者”吗？你生命有多大的部分被你虚掷在等待里？我所说的“小型等待”指的是在邮局排队、塞车、待机、或者等人、等工作完成之类的事件。至于“大型等待”则是等待再一次渡假、等待一个更好的工作、等待孩子长大、等待一个真正有意义的关系、等待成功、赚钱、当一个举足轻重的人物、变成开悟。花了一辈子的时间等待展开生活的人不在少数。

等待一个心智状态。基本上它意味着你要未来，

你不要现在。你不要你 已经拥有的，你要还没有到手的。你用每一种类型的等待，在你不想存在的此时 此刻，和你想去投射出来的未来之间创造了内在的冲突。你生命的品质便因为等待所造成的当下失落而大打折扣。

努力改善你的生命情境原本无可厚非。可是生命情境可以改善，生命却 无法改善。生命是一切的源出。生命是你内在最深处的本体。它已经是圆满俱足 的。而生命情境包括了你的环境和经验。认定目标，获取成就没有错。错误在于以它做为本体和生命感的代用品。通往生命和本体唯一的点是当下。否则你就像不管地基如何，却耗费大量时间在地面结构的建筑师。

例如，许多人都在等待繁荣。繁荣不会在未来实现。当你尊重、承认、 完全接受你现在的实相——你在何处、你是谁、你正在做什么当你完全接受你所 有的、你就会对你所有的、对本然、对本体心存感恩。对当下、对当下生命的圆 满俱足心怀感恩，这才是真正的繁荣。繁荣无法在未来到来。时机一到繁荣自会 以各种方式为你彰显。

如果你对现有的不满意，甚至对目前的匮乏感到沮丧和生气，也许你会 受到激励而变得富有。不过即使你真的赚进了几百万，你会继续经验匮乏的内在 情况。而你内在深处也会继续感到不满足。

你也许拥有许多金钱买来的刺激经验，不过这些总会来来去去，最后留给你的——一股空虚感，和寻求更多满足身心的需求。在本体里你不用忍受，当下就可以感觉生命的圆满俱足，这才是真正的繁荣。

放弃等待的心智状态。当你抓到自己溜进等待状态里的时候……立刻跳出来。进入当下这一刻。只要在享受存在。如果你临在，便绝不会有等待任何事的需要。下一次有人告诉你，“抱歉，让你久等。”的时候，你可以回答他，“没关系，我没等。我站在这儿自得其乐，乐在其中。”

上述只是少数几个心智用来否定当下的策略。这是一般无意识的一部分。由于它们早已经是正常生活的一部分恒常的不满所形成的静电干扰——所以很容易被人忽略。可是你侦测内在心理情感状态的练习做得越多，你就越容易知道你何时掉进过去或未来里。也就是说陷入无意识里。然后你就可以从时间的梦幻里醒来，进入当下。你要小心：以心智认同为基础的虚假的、不快乐的自我，是靠时间来苟延残喘的。已知道当下就是它的死牢，所以大感威胁。它会极尽一切地把你拉出当下，企图用时间来困信你。

人生之旅的内在目的

我明白你所说的真实性。可是我认为我们的人

生之旅必须有目的，否则 只有随波逐流了。而目的又意味着未来对不对？如何把人生的目的和活在当下两者做一个折衷？

旅行的时候知道你的目的地，或者至少有个大方向当然有用。不过你别 忘了：你在这一步所迈出的一步，才是旅途中彻底真实的一件事。这一步是你所有的一切。

你的人生之旅有内外两个目的。外在的目的，就是抵达你的目标或目的地，去完成你认定要做的，去成就这个或那个。这其中当然隐含着未来。可是如果你的目的地或是未来要采取的步骤，占用了你太多的关注，甚至比你现在的步骤还要重要，那么你就完全错失了人生之旅的内在目的了。而内在之旅与你要去哪里或者做什么毫无关系。却关系着你如何做。它与未来无关，却关系着你当下的意识品质。外在目的属于时空的平行向度；内在目的却有关无时间性当下的垂直向度里，你本体的纵深。外在之旅也许包含了百万个步骤；内在之旅却只有一步：你当下迈出的这一步。你对当前这一步的觉知逐渐深入的时候，你就能体会到这一步里同时包含了那一百万步和目的地。如此一来，这一步便被转变成为一个完美的化身，一个兼具完美和品质的行动。它将把你带刊本体，而本体之光也将 穿越它。这就是你内在之旅——自我之

旅的目的和实现。

外在之旅的达成与否重要吗？世俗的成败重要吗？

尚未体会到内在目的之前，当然对你重要。体会了之后，外在的目的就成了一场游戏。你也许因为单纯地乐在其中而继续玩下去。也可能会外在目的彻底失败，而内在目的却大获全胜的情况。或者相反的情况，这也是较觉的一种：外在富裕而内在贫乏。或者如耶稣所说的“赚得了全世界，却失去了灵魂。”究竟而言，每一个外在的目的迟早“必败”无疑。道理简单，它依附着世间无常之法。外在的目的无法给你恒久的满足，你越早体会这一点越好。当你看穿外在目的的局限之后，你会放弃不实际的期望，不再寄望它会带给你快乐。你就会把它摆在次于内在目的的地位。

过去无法在你的临在里存活

你说不必要的思考或谈论过去，是我们回避当下的方式。除开我们记忆或认同的过去之外，是不是还有一个层面的过去，是我们内在更根深蒂固的部分？我指的是制约了我们生命的无意识的过去。尤其是孩提的经验或前世的经验。此外还有文化的制约，这与我们生存其间的地理环境和历史时期有关。这一切决定了我们的世界观、决定了

我们如何反应、如何思考、建立什么样的人际关系、怎么样过我们的生活。我们该如何意识到这一切，或如何摆脱这一切？要多久的时间？还有，即使我们做到了，剩下来的又是什么？

幻相终结之后还剩下什么？

你不需要去探究无意识的过去。除非它在此刻以思想、情感、欲望、反应，或者发生在你身上的外在事件彰显于外的时候。当前的挑战会把你无意识的过去中，你需要知道的部分给带出来。如果你沉缅在过去，过去就像一个无底洞一样：没完没了。你也许以为你需要多一点时间才能了解过去，或者自过去解脱。换言之，你以为未来迟早会把你从过去里解脱出来。这是一个幻觉。只有当下能把你从过去里解脱。时间再多也无法把你从时间里解脱。汲取当下的力量。当下就是钥匙。

什么是当下的力量？

除了你临在的力量外，除了从思想形式里解放出来的意识之外别无他物。

所以你要从当下的层面来对治过去。你给过去的关注越多，你补充给它的能量就越多。你越可能由它身上制造出一个“自我”出来。你别误会：专注极其重要，不过不是对过去而言。把专注给现在；给发生在现在的行为、反应、心情、思想、情感、恐惧、欲望。你的里面有过去。如果你有足

够的临在，不加批判、不做分析地观察那些五花八门的过去的的话，那么你就是透过当下的力量对治它、瓦解它了。回到过去里，你找不到自己。进入当下，你才能找到自己。

了解过去不是可帮助我们了解自己为什么做某些事、做某些反应、或者

无意识地创造特别的剧码、关系的模式等等吗？

当你对当下的实相更有意识的时候，你也许会突然间洞察到为什么你的制约会以那些特定的方式运作。比如说，为什么你的关系遵循着某一个模式。你也许记起过去发生的事件，或者看得更清楚了。这么做很好，而且有用。不过并不是不可或缺的。不可或缺的是你有意识的临在。它足以瓦解过去。它是转化的触媒。因此不必费心了解过去，尽可能地临在。过去在你的临在里无法存活。它只能在你缺席的时候活下去。

第五章 临在状态

不是你想的那回事

你一再地说临在状态才是关键。在知性上我了解，可是我不知道自己是 不是真的经验过它。我纳闷的是它是我想的那回事吗？还是完全两码事？

它不是你想的那回事！你既不能思考临在，心智也无法了解它。了解临在就是处于临在。

你可以做个小实验。闭上眼睛对自己说：“我想知道我的下一个念头是 什么？”然后就戒慎戒惧地等着下一个念头。要像一只守着老鼠洞的猫一样。看 看什么念头会从鼠洞里边窜出来？现在就试。

怎么样？

我等了好久才窜出一个念头。

完全正确。当你处于深刻的临在状态时，你就从思想里解脱了。你万念 俱息，然而却处于高度的警觉中。你有意识的专注——沉落到某一个层面的那一刻，念头便蜂拥而入。心智的杂音又回来了；你便失去了宁静。你又回到了时间里。

据闻一些禅师为了测试门徒的临在度，经常出其不备地赏以当头棒喝。 相当震撼！如果门徒能像耶稣对临在所做的比喻一样：“把他的腰腹束紧，把他 的灯点亮。”也就是全然临在，处于警觉状

态的话。他就会察觉到师傅溜过来，而及时地阻挡他或者闪开。万一他挨了棒子，那就表示他沉溺在思想里。也就是不临在，无意识的意思。

日常生活中保持临在，有助于你往内在扎根；否则你就会拥有大量动能

的心智，像湍急的河水一样，把你任拖进激流里了。

你说“往内在扎根”是什么意思？

就是全然地进驻在身体里的意思。始终把你一部分的注意力，摆在你体内的能场上。换言之，就是从里面感觉你的身体。身体的深知使你临在。它把你锚定在当下。（参见第六章）

“等待”的奥秘

就某一意义来说，等待可以比喻做临在状态。耶稣在他一些寓言里，常用等待做比喻。这不是我提过的否定当下的无聊，或坐立不安的等待。也不是把注意力集中在未来的某一个点上，而把当下感知为阻止你得到所欲，把它当成障碍的那种等待。这是一种不同品质的等待，一种要求你全然警觉的等待。状况随时都会发生，如果你不是绝对的清醒、绝对地宁静，你就会错失掉它。这就是耶稣所说的等待。在这种状态下，你全副的注意力都在当下。没有做白日梦、思考、回忆和期盼

的余地。里面没有张力、恐惧，只有警觉的临在。你与整个本体，与 每一个细胞临在。在这种状态之下，哪有一个过去和一个未来的“你”，你喜欢说人格也可以，几乎不存在了。可是，作任何有价值的都不会减损。本质上你还是你自己。事实上，你比之前更是十足的你自己，或者说，只有当下的你才是真正的自己。

“要像仆从等待主人回来一样，”耶稣说。仆人并不知道主人几时回来。所以他保持着清醒、警觉、镇定、宁静，以免错过了主人的到来。耶稣还在另一个比喻里，提到五个粗心大意（无意识）的女人。由于她们没有足够的油（意识）， 点亮她们的灯（保持临在），因此错过了她们的新郎（当下），而不能参加婚礼

（开悟）。他用这五个女人，来对比另外五个有足够灯油（保有意识）的女智者。

即使写福音书的作者，都不懂这些寓言的意义。因此在他们下笔的那一刻，便埋下了第一个误解和扭曲。以讹传讹的结果，它的真义便荡然无存了。这些寓言指的不是世界末日，而是心理时间的终结。它们指出了我执心智的超越， 和彻底地活在一个新意识状态里的可能性。

美发生在你临在的宁静里

你刚才描述的情形，在我独处或置身大自然的

时候，偶尔有过短暂的经验。

是的。禅师都用三摩地（samadhih）来描述无心和全然临在时的灵光乍

现。三摩地虽然不是持续性的转化，不过它发生的时候你要感恩。因为它让你体会到开悟的滋味。你也许经验过多次，却不知所以，也体会不到它的重要性。想要觉知于大自然的美、壮观、和神性，临在是需要的。你可曾在明朗的夜晚，凝视无垠的天空，而惊惧于它绝对的宁静和浩瀚？你可曾听过，真正的聆听过森林里的山溪？或是夏日薄暮时分，一只鸟儿的啼叫？心智宁静的时候，你才能觉察到这一类的事物。你得暂时放下问题的包袱，过去和未来的包袱，和知识的包袱；否则你只是视而不见、听而不闻。你需要全副的临在。

这些外相之美，只是其一而已：还有那个不可名、不可状、在深处、在内在、神圣的本质。凡美之所在，内在的本质之光便由内外烁。它只是在你临在的时候把自己显示给你而已。会不会这个无以名状的本质，和你的临在是合二为一的？没有了你的临在，它是不是还在呢？深入它，自己找答案。

当你经验到临在那一刻时，你可能不会体会到你正处在短暂的无心状态。这是因为此一状态，和念头的升起之间只有很短的间隙。你的三摩地可

能只维持了几秒钟的时间，心智就进入了。不过，它确实存在；否则你不会体验到美。美的认知和创造，心智都无能为力。只有当你完全地临在的短短几秒钟，那一份美或神性就在那里了。因为间隙的短促，和你的缺乏戒备与警觉，你可能无法区别在没有思想之下对美的感知，和用思想把美落入言诠的差异：其中的间隙小得就像是一个单一的过程一样。真实的情况是，当思想进入的那一刻，你所有的只不过是这个美的记忆罢了。

感知和思想之间的时间间隙越大，你身为一个人的纵深就越大，也就是说，你就越有意识。

许多人由于深困在心智的牢笼里，大自然的美便不曾真正地为他们存在过。他们也许会说出“好漂亮的花。”这样的话来，可是这只是机械化的心理标签罢了。因为他们不宁静、不临在，所以没有真正地看见花，没有感觉到花的本质和神性——就像他们不认识自己，没有感觉自己的本质和神性一样。

正因为我们活在如此一个以心智为主导的文化里，大多数的现代艺术、建筑、音乐和文学，除了极少数的例外，都缺乏了美和内在的本质。理由是创造这一切的人无法——即便是短暂的一刻——摆脱他们的心智。所以他们一直没有触及内在那

个真创造和真美的源头。放纵下的心智，创造了庞然巨兽，这不只限于艺廊里的那些。你只要看一下郊区的景观和工业废地就知道了。人类历史上任何一个时期的文明，都不曾制造出这么大量的丑陋。

体认纯意识

临在和本体（存在）一样吗？

当你对本体（存在）有意识的时候，真正的情况就是：本体（存在）也会对自己有意识。本体（存在）意识到自己的时候——就是临在。由于本体（存在）、意识、和生命是同义词。所以我们可以说，临在是意识意识到它自己，或者说，生命达成了它的自我意识。不过你还要执着在文字上，也不要费心思去了解它。在你能够临在之前，你不需要了解任何事。

我真的了解你的意思。可是你的话好像暗示了本体（存在）——终极的、超验的实相还不完整。它仍然处于发展的阶段。神需要时间做人格的成长吗？

是的。不过只是从外显宇宙的有限视角来看。神在圣经里宣称：“我是阿尔发（Alpha），也是奥米加（Omega）。我是存在的至一。”在神所住的无时间的境域——也是你的家——那最初的和最终的，那个阿尔发和奥米加就是一。那曾经存在和将要存在的万向的本质，永恒的于一个合一和完

美的隐含状态中

——完全超越了人类心智所能想象或理解的范畴。在我们这个似乎是孤离形态的 世界里，无时间的完美是匪夷所思的一个概念。然而即使是意识——来自永恒的 源头之光——似乎也受制于一个发展的过程。不过这归因于我们有限的感知。就绝对的意义而言，却并非如此。还是我继续谈谈意识在这个世界的进化吧。

凡存在的都有本体（存在），都有神性和不同程度的意识。即使一块石头，都有它初级的意识；否则它就不会存在。它的原子和分子早就离散了。万有 都有生命——太阳、地球、星体、植物、动物、人类——全都是意识不同程度的 示现，都是以形相彰显于外的意识。

当意识以形状、以形态、以思想和物质形相显示的时候，便产生了世界。 看一下，仅只地球上就有好几百万种生命形态。分别存在于海洋、陆地、和空中 还有每一种生命形态所复制的生命，也有几百万之多。目的何在？是不是有一个 人或一个物在玩游戏，在玩一场形相的游戏？古印度的先知，常扪心自问这个问题。他们说世界是一个大游戏（lila）。是一场神玩的大游戏。显然在这一场游戏里，个别的生命形相并非重要的角色。海里的生物，大半活不过几分钟。而人 类这个形态，也不过几

十寒暑，就会化为尘土。当形体消失的时候，就好像梦幻 泡影一样不曾存在。你说这是悲剧还是残酷？如果你为每一个形相创造出孤离的 身份，如果你忘了每一个意识都是神性藉由每一个形相的展现，它就是悲剧和残

酷。不过除非你以纯意识的形式，体会到你自己的神性之后，你才会真正地知道。

如果你的鱼缸里新生了一条鱼，你给它取名叫约翰，给它开了出生证明， 又把它家族史告诉它。两分钟之后，它就被另外一条鱼给吃掉了——这才是悲 剧。不过，它之所以是悲剧，是因为你把一个根本不存在的、孤离的自我，投射 在上面的缘故。你抓住了整个动态过程中的一个片段，一个微分子的舞蹈，却把 它制造成一个孤离的实体。

意识以形态的样貌呈现，直到它达到一个在形态中完全失去自己的复杂度为止。以当前的人类而言，意识完全与它的样貌认同。它只以形相来认识自己。 它也因此活在生理或心理形相的虚无感所产生的恐惧之中。这就是我执的心智， 也是严重失能的起源。看起来好像是在进化线上的什么地方出了差错。可是即便 如此，它也是大游戏的一部分。到头来，这种显然的失能所创造出来的受苦，便 转而逼迫意识撤离它与形相的认同，也从形相的梦幻中把它唤醒了：意识找回了 自我意识。不

过现在的层面，比当初失去的时候深不知凡几。

这个过程在耶稣的寓言里阐释过。他用离家的浪子做比喻：浪子在外挥霍无度，最后穷困潦倒，在痛苦的驱使下返家。当他回家的时候，父亲爱他甚于从前。这个儿子的状态虽然和从前一样，却不同了。它增加了一个纵深。这个寓言描述的是从无意识的完全，穿越显然的不完美和“恶”，而达到意识的完美之旅。

当你以心智的观察者来看临在的时候，你能看到它更深、更广的意义吗？每当你观察心智的时候，你把意识从心智的形相里撤离了。撤离的意识，就变成了我们所谓的观察者或见证者。结果就是，观察者——超越形相的纯意识——转弱为强，而心智的造形结构，转强为弱。当我们在谈论观察心智的时候，我们把一个深具宇宙意义的事件拟人化了。这个意义就是：意识透过你，而从形相的认同之梦里觉醒了，意识撤离了形相。这个觉醒预兆了——不过也已经是它的一部分——在纪史上一个或许仍然遥不可及的未来事件。这个事件就叫——世界末日。

当意识从生理心心理的认同解脱之后，它就变成了我们说的纯意识、或开悟的意识、或临在。这种情况已经发生在极少数的个人身上。而且注定即将在一个更广大的层面上发生。不过却没有绝

对的保证它必然发生。大多数人类仍然 被钳制在我执的意识模式里：与心智认同，受心智的驱使。如果他们再不及时由 心智中解脱出来的话，就会被它毁灭。他们将会经验到有增无减的混乱、冲突、暴力、疾病、绝望、和疯狂。我执的心智越来越像一艘沉船。你不再跳船，就要 跟它一起灭顶了。人类集体的我执心智，是地球上破天荒以来最丧心病狂，且最 具摧毁力的实体。如果人类的意识依然维持不变的话，你认为这个地球会有什么样的下场？

大多数人的心智在肆虐下，已经找到了一条生路。他们偶尔诉诸思想之下 的一个意识层面休养生息。每个人晚上睡眠就是。但是也有人以诉诸性、酒精、 和其他药物的方式，来抑制过度活跃的心智。如果没有以庞大数量消耗的酒精、 镇定剂、抗抑郁剂、和非法药物的话，人类心智的狂乱恐怕更加肆无忌惮了。我 相信，如果剥夺了毒品，世界人口中有大部分，会构成自己和他人的威胁。而毒 品的作用，当然是让你卡在失能的状态里了。这样大层面的滥用，只会延缓旧心 智架构的崩溃和更高意识的萌生。个人固然得以从心智日复一日的折磨中，获致 一时的缓解。可是却也阻挡着他们。因而无从产生足够的临在，以超越思想并且 找到真正的解脱。

倒退至心智之下的一个意识层，也就是我们老祖先未进化时的前思考期，和动、植物的意识状态，并不是我们的选项。进化是没有退路的。如果人类要生存，那么它势必要走上下一个阶段。意识正透过数十亿的形相，在整个宇宙的层面进化。所以即使人类错失了机会，就整个宇宙的层面来说也无关紧要。意识进化上的所得从未丧失过，那么，它只好透过其他的形相展现自己。可是我在这里要指出的一个事实是：你在读这本书的同时，就明显地象征着一个新的意识，正在地球上找到了立足点。

我不对人，我对事：我不是在教训你。你有意识，你正在倾听自己。东方有句老话说，“教学相长。”不管怎么说，文字本身并不重要。文字不是真理；它只是指月的手。我从我的临在里说话，当我说话的同时，你也可以从你的临在里与我共鸣。虽然我使用的文字都有历史，正如语言一样来自过去。我跟你说的话里，承载着临在的高能量波动。这与文字所传递的意义，是截然不同的。

静默是临在更具威力的载具。所以当你在阅读或聆听我话语的时候，务必留心字里行间，和话语背后的静默。留心那些间隙。无论你置身何地，倾听静默是进入临在最容易、最直接的方法。即使有噪音，但是在噪音的底下、在噪音之间，静默始终

都在那里。你倾听的本身，立刻在你内在创造了宁静。只有你里面的宁静，才能感知到外界的宁静。除了临在，除了摆脱了思想形式的意识之外，还有其他的宁静吗？这就是我们据说的一切在生活中的体现。

基督：你神性临在的实相

切勿执着任何一个文字。如果“临在”对你更有意义的话，你可以用它取代“基督”。基督就是你的神的本质，或东方所称的“大我”。基督和临在之间唯一的差别在于，基督指的是你内在常驻的神性，而无关乎你意识到它的存在与否。临在意味着你觉醒了的神性，或神的本质。

如果你明白了在基督里没有过去或未来的矛盾，许多有关基督的误解和错误的信念都会厘清。用过去是或未来是来陈述基督，是犯了用法上的矛盾。耶稣过去是。他是一个活在两千年前的人，他体现了神性的临在，他的真性。所以他说，“在亚伯拉罕过去是之前，我是。”他没有说，“在亚伯拉罕诞生之前，我已经存在了。”这句话。如果这样说的话，就意味着地仍然在时间和形相身份的向度里。在一个以过去式开头的句子里，使用现在式的我是，指出了激进 的转变：一个在时间向度中的不延续。这句话像禅修的话头一样，含有深刻的意义。耶稣的用意在于以直接的方式，而

不是迂回的思想，传递临在和自我体现的意义。他超越了受制于时间的意识向度，进入了无时间性的境域。永恒的向度从此进入世界。永恒当然不是无止境的时间，而是指没有时间。这一来，耶稣这个人就变成了基督，变成了一个纯意识的载具。那么神在圣经里的自我定义又是什么？神说过，“我曾经是，未来也永远是。”这句话吗？当然没有。这样说无异把实相交给了过去和未来。神说，“我是即我是。”这里没有时间，只有临在。

基督“再临”是人类意识的转化，是从时间转换至临在，从思考转换至纯意识。不是一个男人或女人要来的意思。万一“基督”真的在明天以一个人身回来的话，他或她除了对你说：“我就是真理。我就是神性的临在。我就是永生。我就在你里面。我就在这里。我就在当下。”此外还能说什么？

千万不要把基督人格化。不要把基督变成一个有形相的身份。梵天、圣母、悟道的大师、和那些为数极少的真实的人，并不因人格而与众不同。反之，缺少了一个可以攀缘、可以护卫、可以豢养的虚假自我，他们比之于一般的凡夫俗子更单纯、更平凡。在一个我执冥顽不灵的人眼里，他们根本不足为道，甚或对他们视若无睹。

如果你被一位悟道的导师所吸引，那是因为你

内在已经有了足够的临在，才能识出另一个人的临在。不认得耶稣和佛陀的人不知多少，正如趋从假上师者如过江之鲫一样的多。小我执见大我执便趋之若鹜。黑暗无能辨识光明，唯光能识光。不要相信光在你的身外，或者相信它只能以一个特定的形相来临。如果只有你的师傅才是神的化身，那么你又是谁？任何一种排外都是形相认同。形相认同同意谓着我执，无论它掩饰得多么天衣无缝。

利用师傅的临在，来反映你超越名相的身份。让自己变得更深刻地临在。

你很快就会体认到，在临在里没有“我的”或“你的”之分。临在就是一。

共修团体对于强化你的临在之光，也会有助益。一个团体在临在状态下凝聚在一起，会产生一个很强的集体磁场。这么做不仅会提升每一个成员的临在度，也帮助他们摆脱了集体人类意识以心智为主导的现况。这么做也使得个人更容易进入临在的状态里。然而，除非有一个以上的成员，已经如实的安住在那个状态里，并且稳住磁场的波动，我执的心智便会轻而易举地故态复发，因而破坏了小组努力的成效。共修团体固然极具价值，不过它并不足以成事。你千万不能依赖它。此外，除了在你学习临在的意义和做练习的过渡阶段，也不要对导师或师傅产生依赖之情。

第六章 内在身体

本体是你最深处的自我 你先前说过往内在扎根，或进驻身体的重要性。你可以做个解释吗？

身体可以变成进入本体（存在）领域的入口点。我们现在就深入一些看看。

我还是不太了解你说的本体（存在）是什么意思？

“水？水是什么意思？我不懂。”这就是一条鱼用人类的心智会说出来的话。

请你停止尝试去了解本体（存在）。你已经对本体（存在）有了相当的

偏见。可是心智老想着要把它塞进一个框框里，再贴上一个标签。这是行不通的。

它不能变成一个知识的标的。在本体（存在）里，主观和客观是融合为一的。

在超越名相的永恒的“我是”（I am）里，本体（存在）才可以被觉受 得到。先有感觉并且因此知道“你是”，而又安住在这个如如不动的状态里，就是开悟。也就是耶稣说过的可以让你自由的真理。

挣脱什么的自由？

挣脱幻相的自由。认为你只是你的形体和心智的幻相。这个佛陀称为“我

相”的幻觉，是一个核心的误谬。挣脱了由这个幻相所生的无数恐惧虚假的自由

——这种恐惧便是你从这个梦幻泡影的形相，汲取你的自我感时，便如影随形的苦因。还有挣脱罪恶的自由。这个罪恶就是你虚幻的自我感主导着你的思考、说话、和行动时，你无意识加诸在自己和他人身上的痛苦。

超越文字相

我不喜欢罪恶这个字。它隐含着我被批判，并且被宣判有罪的意思。

我能了解。几世纪以来，许多像罪恶之类的文字，因为人类的无明、误解或控制欲，而导致了错误的观点和文化诠释。不过这些文字里包含了真理的核心。如果你不能超越言诠，而无法认知文字所指涉的实相的话，就不要使用它们。不要被文字障所困。文字充其量只是达到目的的手段罢了。文字是抽象的。它和一个指引身外之物的指示牌没有两样。蜂蜜这个字并不是蜂蜜。你尽管研究、讨论蜂蜜，可是除非你亲口尝过，你才会真正地知道它的滋味。一旦尝过之后，文字就不那么重要了。你也不会再对它执着不放了。同样的道理，你大可耗尽你的下半辈子，不断地谈论或思考“神”，

可是这样就表示你知道，或者瞥见了“神” 这个字所指涉的实相了吗？这么做和执迷不悟地执着于一个指示牌、和一个心理偶像有什么差别？

反过来也是同样的道理：如果你，不管基于什么理由，就是讨厌蜂蜜这个字。或许就会阻止你进一步地去品尝它。如果你对神这个字有一股强烈的反感， 这是执着的负面形式。你否定的也许不只神这个字，甚至连它所指涉的实相也一起否定了。你无异断绝了自己体验这个实相的可能性。这一切当然与你的心智认同密不可分了。

所以，如果一个字已经对你起不了作用，就把它丢了，换一个对你起作用的字。如果你不喜欢罪恶这个字，就把它叫做无意识或疯狂好了。如此一来， 就比方像罪恶等被误用已久的文字，也许更让你接近真理，更接近文字背后的实相，而少生愧疚之嫌了。

我也不喜欢那些字。它们暗示着我有什么地方不对劲，暗示着我被人批判。

我当然不对劲了——不过没人批判你。

我没有针对你个人的意思。难道你不属于这个在二十世纪之内，就屠杀

了上亿人口的人类吗？

你是说连坐罪？

这不是罪不罪的问题。可是只要你被我执的心智掌控一天，你就是人类集体丧心病狂的一份子。也许你还没有很深入地看过人类在心智主导下的现状。张开眼睛，看看那些无所不在的恐惧、绝望、贪婪、和暴力。看看那些人类对彼此、对地球上的众生，一直持续地在无远弗界的层面上，所造成令人发指的暴行 虐施和苦难。你不需要谴责。只要观察。这就是罪恶。这就是丧心病狂。这就是无意识。最重要的。不要忘记观察你自己的心智。在你里面挖出丧心病狂的根源。

找到你无形且不灭的实相 你说形体认同是幻相的一部分。那么肉身，就是形体，要如何体现本体（存在）？

你可见、可触的身体，无法把你带入本体（存在）。可是，这一个有形 和有觉的肉身，却只是一具躯壳。或者说，是对一个更深层实相的有限且曲解的 感知。在你与本体（存在）连系时的自然状态下，这个深层的实相，就能以一个 无形的内在身体——你内在那个鲜活的临在——随时随地的被觉受到。所以“进驻身体”，就是从内在去感受你的身体，感觉身体里面的生命，从而知道你是超越外相的。

不过这只是你内在之旅的起点。由此你将进一步深入一个无比宁静、和 平、却又充满力量和活

力的领域。一开始你也许只是偶尔瞥见这个陌生的宇宙。可是透过这些瞥见，你会逐渐体会到，自己不再是这个内在宇宙里毫无意义的碎片，一个在生死之间，短暂地羁留在片刻享乐之后，承受着痛苦和彻底虚无的碎片。在你的形体之内，与某一个无以理解，无法言传的浩瀚、无量又神圣之物联系着。虽然无法言传——我还是在谈论它。我的话不是要给你一个可以相信的事物，而是要向你显示，你可以凭着自己知道它。

当你的心智占据了你所有的专注时，你便与本体（存在）断绝了连系。这种情形发生的时候（多数人经常如此），你就不在你的身体里。心智吸走了你所有的意识，把它转型成心智的材料。你无法停止思考。强迫性的思考已经变成了集体性疾病。你对于自己是谁的整个认知，都来自于心智的活动。你的身份认同已经不再根植在本体（存在）了，它变成了一个脆弱而需求不止的心理结构，继而创造了成为情绪主导的恐惧。你生命中真正重要的一样东西：深层自我的觉知——你无形不灭的实相便消失不见了。

要对本体（存在）觉知之前，你需要把心智里的意识收回。这是你的灵性之旅中，最根本的一个任务。这个任务会把先前被困在无益的强迫性思考中，大量的意识释放出来。一个极为有效的方

法就是：单纯地把注意力的焦点从思考 上移开，而导入你的身体里。在这里，你立刻就可以感受到那个以无形的磁场，赋予肉体生命的本体（存在）了。

和内在的身体连系

请你现在就试。你也许觉得闭上眼睛练习比较有用。等过一段时间，“在 身体里”变得比较自然、比较轻松的时候就不需要了。把你的专注导入你身体里。从里面感觉它。它是活的吗？你的双手、手臂、腿和脚——你的腹部、你的胸腔 里有生命吗？你能感受到在你身体里赋予每一个器官和细胞跃动的生命，和无所 不在的微妙能场吗？你能感受到那个同步地存在于你身体里每一个部位的单一 能场吗？用几分钟的时间，专注在你内在身体的觉受上。不要想。感觉它。你付 出给它的关注越多，这个觉受就会越清楚、越强烈。你会感觉好像每一个细胞都 变得更加活跃。如果你天生就有敏锐的视觉，也许你可以观想自己变得通体透明。虽然观想可以暂时的帮助你，不过还是把重点摆在觉受上，而不要太在意可能出现的图像。再漂亮、再有能量的图像，先天上已经被形相所限定了，也因此限制了你无法做更深入的探索。

你内在身体的感觉是无形、无限、而且不可蠡

测的。你随时都可以更深入地探索。如果你现阶段感觉不到什么，那么就关注在你能感受到的。或许你的手、脚只有轻微的酥麻。这就够了。专注在这个感受上。你的身体正在复活。以后我们再多加练习。请睁开眼睛。即使你环顾房间的同时，也要保留部分的注意力在你内在的能场上。你的内在身体，位于你的形相身份通往本质身份——你的真性——的门槛。千万不要失去跟它的连系。

透过身体进行转化

为什么多数宗教都谴责或否定身体？灵修都好像都把身体当做一个障碍，甚至是罪恶的。

为什么求道的人多，得道的人少？

人类在身体的层面上，和动物所差无几。所有基本的生理作用——享乐、痛苦、呼吸、吃、喝、拉、撒、睡、求偶、繁殖，当然还包括了生与死——我们都和动物一致。人类从恩典和合一的状态中，堕落至幻相里很长一段时间之后，突然间从一具恍似动物的身体里醒来。这使得人类深感困扰，“不要唬弄自己了。你不过是只动物罢了。”这句话像是毫不留情面的一个事实。可是它是这么令人困扰、又令人难以下咽的事实。亚当和夏娃看到看书赤裸的身体，不由得害怕了。无意识对他们动物本能的否定趁虚而入。他们可能被强大的本能驱力

所掌控，而

退转回完全无意识的威胁变得非常真实。羞耻和禁忌便出现在身体的某些部分和功能上，其中以性欲为大。他们的意识之光还没有亮到可以让它们和自己的动物本能握手言欢的地步。也还不到让他们容许它存在，甚至于安住在这个层面的地步——更遑论深入它，找出隐藏其中的神性，找出幻相里的实相了。因此，在毫无选择的情况下，他们切断了和身体的连系。现在他们认为自己拥有一具身体，而不是他们的身体。

宗教兴起之后，这种人、身的分离，变成了公然的“你不是你的身体”的信念。于是东西社会，跨越所有年龄层，无以数计的人们，开始透过对身体的否定来寻找神、寻找救赎或悟道。这种态度以各种形式呈现，禁绝感官的享乐，特别是性欲的禁绝，还有禁食和其他的苦修。甚至不惜施加痛苦，企图削弱或惩罚自己的身体，因为身体在他们眼里是罪恶的东西。基督教称为禁欲。其他宗教则透过入定或灵魂出体经验来逃避身体。至今还有许多人这么做。即使是佛陀也曾历经禁食和六年严苛的苦修，以达到弃绝身体的目的。最后还是在放弃苦修之后才开悟的。

事实上，从来没有一个人透过弃绝身体或对抗身体、或者凭着出体经验而开悟的。虽然这一类

经验著实令人神往，也会让人瞥见由物质界解脱的境地。你终究还是要回归到根本转化的发源地——身体上去。转化要透过你的身体，不

是远离你的身体。这也是为什么真正的师傅，从来不主张对抗身体或弃绝身体的

原因。虽然那些以心智为根器的追随者经常这么做。

古老的教诲中，凡是涉及到身体的只剩下断简残篇。其中如耶稣曾经宣称的“你整个身体都将会充满光。”或者藏诸名山沦为神话。比如传说中耶稣一直没有抛弃他的身体，而是和他的身体一起升入“天国”。当今之世，几乎没有了解这些断简残篇或神话的密意。“你不是你的身体”的信念盛行一时，因而导致了身体的弃绝和逃避身体的企图。无数的求道者因而在灵性的实现上受阻，而无法成为得道者。

我们有可能找回失落的古训，或者自断简残篇在将之重建？

不需要这么。所有灵性教诲都来自同一个源头。从这个意义来看，自始至终就只有一位师傅。他以诸多的形相显化出来。我是这位师傅。一旦你能取得这个内在的源头之后，你也是这位师傅。而取得之道就是你内在的身体。虽然所有的古训都来自同一个本源，只要一形之于声、化之为书，便

成了文字的堆砌。但文字充其量只是一个指示牌，这一点我们在前面谈过。所有古训都是指往回归源头的路标。

我已经谈过隐藏在你身体里的真理。不过我想再为你把大师们失落的古训，做一个总结——你又多了一面路标了。请你在读这本书的同时，刻意地去感受你的内在身体。

身体实训

你所感知的那个市密度的实体结构，那个难免于生、老、病、死的身體，并不究竟——它不是你。它是你對超越生死的本质实相的错误感知。这归因于它与本体（存在）失去连系后，所产生的心智局限，继而创造出身体作为它孤离信念的证据，并且藉着身体把它的恐惧状态合理化。不过，不要因此弃你的身体于不顾。因为在这个心智所创造的幻相里，在这个无常、有限和死亡的象征里，隐含着你的本质的和不朽实相的光辉。不要向你的身外觅求真理，因为真理就在你的身体里面，此外无处可觅。

不要和你的身体对抗，因为这么做无异对抗你自己的实相。你就是你的身体。你那可见、可触的身体，只是一层虚幻的薄幕。它的底层有一个无形的内在身体，是通往本体（存在），进入隐含生命的门径。透过你的内在身体，你便与这个

隐含的至一生命——无生亦无死的永恒临在取得了不可断离的连系。透过内在身体，你与神永远合一。

往内扎根

关键在于和你的内在身体取得恒常的连系——随时随地去感受它。你的生命会因此而快速加深和转化。你导入内在身体的意识越多，它的波动就越高。这很像转动调光开关，增加电流使灯光更亮一样。在这样的高能量的层面，负面的情感再也无法影响你了。而你也更加容易吸引能反射这个高能场的环境。

如果你尽可能地关注在身体上，你就会把自己锚定在当下。既不会在外境里迷失自己；也不会迷失在心智的迷宫里。某个程度的思想和情感、恐惧和欲望还在，却不再掌控你了。

请你检视一下，你这一刻的关注在哪里。你是在倾听我说的话，还是在阅读书里的文字。这就是你关注的焦点。你同时也概略地觉知到你处身的环境、和其他的人等等。另外，在你倾听或阅读的行为里，还附带了一些心智活动——一些心理评论。可是你不需要让这些干扰，吸走你所有的关注。试试看你能否在同时间与你的内在身体取得连系。保留一部分在里面。不要让它外泄。从内在，

把你整个身体当做一个单一的能场来感觉。就好像你在用你整副身体倾听或阅读一样。以后的这几天、几星期里就做这个练习吧。

（回家功课！）

不要把你的全部的关注交给心智和外境。不计一切地专注你手头上的工作。不过要在尽可能的情况下，感觉你的内在身体，向内扎根。然后再观测它是如何改变了你的意识状态和工作的品质。

当你在等候的时候，不管你等的是什麼，利用这段时间感觉你的内在身体。这种方式可以把塞车和排队变成一件乐事。避免在当下之外，投射你的心智。藉着深入你的内在身体，而深入当下。熟练了内在身体的觉知艺术之后，你就能发展出一个崭新的生活方式：一个与本体连系的恒常状态。为你的生命增加了前所未有的纵深。当你根植在你身体的内在之后，你会很容易地以心智观测者的身份保持临在了。不管外在发生了什么，你还是如如不动。

除非你保持临在（进驻身体里是它的基本功夫），你的心智会继续地掌控你。你脑海里习染多年的剧码、你心智的制约，就会支配着你的思考和行为。你也许间隙地摆脱了它，却鲜少持久的。这种情形特别发生在事情“出错了”、遭受失落、或不如意的时候。你制约的反应，在这时候变得不自主、

自动化，而且可预期，你会因此而得到主导心智认同意识状态的基本情感：恐惧的滋养。

当这种挑战来临的时候——这是常情——你要习惯性地立刻进入内在，并且尽你所能地专注在内在身体的能场上。整个过程只有短短的几秒钟而已。不过你需要在挑战出现的当时就这么做。稍有迟滞，一个制约了的心理情感反应，就会趁虚而入接管你了。当你专注于内在，感觉你内在的身体时，你会在意识从心智撤离的同时，立刻变得宁静和临在。如果那个情境需要你做反应，你的反应会来自这一个更深的层面。你本体里面的无上智慧就像阳光一样，胜过心智的烛火不知凡几。

每当你有意识地与内在身体连系的时候，你就好比一棵扎根在大地的树木，或是一栋根基稳固的建筑一样。这个盖房子的比喻，耶稣曾经用过。可惜这个寓言却广遭误解。他说有两个人都在盖房子。其中一人盖在没有地基的沙上，房子在暴风洪水的侵袭下垮了。另外一个人却把基凿深进入表土之下的磐石上，因此历经洪水的冲袭屹立不摇。

进驻身体前，先宽恕

我尝试着关注内在身体的时候，觉得很不舒服。我有一种恼怒和反胃的感觉。你所说的我都没办法体验到。

在你开始把一部分的专注摆在身体里面之前，你感受到的可能是一个你觉察不到的情绪滞留（累积的负面情绪）。除非你先给它一些关注，否则它就会阻挡你进入内在身体的通道。这个通道就在情绪的下一个层面。关注不是开始去思考它的意思。它的意思是单纯地观测这个情绪，透彻地感觉它，如此一来你就是照它本然的样子承认它、接受它了。我们最容易辨识的一些情绪是：愤怒、恐惧、悲伤等。其他的也许比较难以标识。也许只是介于情绪和生理知觉之间，模糊的不安感、沉重感、或拘束感。无论是哪一种情况，重要的不在于你是否能给它一个心理标签，而在于你能否尽你所能地把它的感受带到觉知里。关注是转化的关键——全然的关注就隐含着接纳的意思。专注就好像一道光束——它是把一切转型为本然的意识焦聚力。

在一个全面动作的有机体里面，一个情绪的存活期很短。它就好像本体上的一个涟漪或水波。当你不驻守在身体里的时候，它的残存期就会延长至数日或数星期之久，或者与其他相同频率的情绪并联，而变成痛苦之身。痛苦之身经年累月地寄生在你的内在，蚕食你的能量，导致生理疾病，让你的生命悲惨不已。

（参见第二章）。

因此，把你的关注摆在情绪的觉受上。并且检查你的心智是否执着在一个怨怼的模式里，比如饲养这个情绪的谴责、自怜、或怨恨。如果是这种情况，表示你还没有宽恕。不宽恕通常是针对另一个人或你自己而发的。不过也可能是对一个情境或情状——过去、现在或未来是你心智拒绝接受的。没错，甚至对未来都可能会产生不宽恕。这是因为心智拒绝接受未来的不确定性，不接受未来是彻底超越它所控制的。宽恕就是抛弃你的怨怼，因而放下了悲伤。一旦你体会出怨怼除了强化你虚假的自我之外一无用处的时候，宽恕就会自然地发生了。宽恕就是对生命不做抗拒——容许生命透过你而展现。除此之外你只剩一条路可走，就是痛和受苦，或是生命能量的停滞受困，还有许多生理疾病的案例。

在你真正宽恕的那一刻，你就从心智那里收回了你的力量。不宽恕是心智的本性。就像心造的假我，我执一样，没有冲突和对峙就无法存活。心智不宽恕，只有你能。你变得临在。你进入了你的身体。你感觉到本体放射出灿烂的和平和宁静。这也是耶稣说，“进入庙堂之前先宽恕”的原因。

隐含生命的接环

临在和内在身体的关系如何？

临在就是纯意识——从心智和形相界收回的意识。内在身体是你和初始混沌（unmanifested 未被显化的）的接环。在最深的层面来说，它就是初始混沌：放射意识的源头；就像放射阳光的太阳一样。内在身体的觉知，就是意识记得了它的源出，回到了源头。

初始混沌和本体（存在）一样吗？

一样。初始混沌这个词，试图透过否定（un），来表达不可说、不可思、不可想的那个。它藉着说出它不是，而指出它是。本体却是一个正画的名词。请 你不要执着在这两个词上，或者开始相信它们。它们只不过是指标。

你说临在就是从心智那里收回的意识。收回意识的是谁？

是你。可是由于你在本质里就是意识，所以也可以说是意识从形式的梦里醒了。这并不表示你自己的形式一曝光就消失。你可以持续在你目前的形式里，却觉知了你内在无形和不灭的深处。

我必须要承认这远超过我的理解。可是在某个更深的层面，我似乎又懂你的意思。比较像一种感受。我是不是在自欺？

不，你没有自欺。感受比思考更能让你接近你是谁真理。我所告诉你的没有一样不是你内在

深处已经知道了的。当你达到某一阶段的内在连系时，你

一听到真理就可以辨识它。如果你尚未达到这个阶段，做身体觉知练习会促发必要的纵深。

延缓老化过程

内在身体的觉知，还会带来生理方面的好处。其中之一就是：相当程度地延缓了身体的老化。

正常状况下，外在身体老化和枯萎的速度很快。内在身体却不会随着时间而改变，你反而会随着时间更深入地感觉它，更充分地变成它。如果你现在二十岁，等你八十岁的时候，你内在身体的能场感觉还是一样。它的生命力还是一样旺盛。当你由习以为常的不驻体和困于心智的状态中，改变成驻体和临在当下的状态，你的身体会感觉更轻快、更清爽、更有活力。这是因为身体里的意识增多，而它的分子结构的密度实际上已经变得更低的缘故。意识增多意味着物界幻相的减少。

当你对无时间的内在身体的认同，多过于外在身体时，当临在变成你意识的常态时，过去和未来不能再主宰你的注意力时，你就不会在心灵和细胞里累积时间了。累积时间形成了一个心理负荷，

严重地损伤了细胞的再生能力。因此 如果你进驻了内在身体，外在身体的老化就会减缓。甚至在身体老化的时候，你 那个超越时间的本质，也会透过外形发光，使你不会给人老态龙钟的外貌。

这个说法有科学证据吗？

试试看，你就是证据。

强化你的免疫系统

这个练习在生理上的另一个好处就是：当你进驻身体之后，你的免疫系统会增强。你带进身体的意识越多，免疫系统就会越强。就好像每一个细胞都醒 过来庆祝一样。身体爱你的关注。这也是一种深具潜力的自疗法。多数疾病都是 在你不临在身体的时候趁虚而入的。主人不在家的时候，三教九流的闲杂人等就

会鸠占鹊巢。当你进驻了自己的身体，不速之客就很难私闯。

被强化了的不只是你的生理免疫系统：你心灵的免疫系统也大为增强。 后者可以保护你免于别人具高度传染性的负面心理——情绪的波及。进驻身体并 不是架设一个盾甲来保护你；而是提高你整体能场的频率。让那些低频率的情绪 如：恐惧、愤怒、沮丧等，只存在于一个不同序列的虚拟实相里，而不能再进入 你的意识场了。即使进来，

你也不需要做任何抗拒，因为它会穿越你而去。请你不要一谓地接受或拒绝我的说法。亲身做个测试。

每当你需要提升免疫系统的时候，不妨做一个简单却有强效的自疗式冥想。在你感觉到生病的初期症候时，做这个练习特别有效。如果你用深刻的专注，经常做定时的练习，对已经罹患的疾病也有疗效。它也会抵消任何阻断你能场的负面情绪。然而它不能取代进驻身体的不间断式练习；否则它就只有短暂的效果了。练习如下：

当你有几分钟空档的时候，特别是晚上人睡前或早上起床前的时间。用意识“注满”你的身体。闭上眼。平躺下来。一开始先选择身体的不同部位，短暂地把注意力集中在上面：手、脚、手臂、腿、腹部、胸部、头部等，尽可能深刻地感觉这些部位的能量。这个过程只要几分钟的时间。做完之后，再把内在身体当做一个单一的能场来感觉它。稳住这个感觉几分钟的时间。在这段时间内要深刻的临在，在你每一个细胞里临在。如果、心智偶尔把你的注意力从身体上拉走，让你在思想里迷失的话，不用担心。你一察觉这种情况发生的时候，只要把注意力再拉回你内在的身体就好。

让呼吸为你导航

有时候我的心智非常活跃。它取得了相当大的

动能，我发觉我没办法把 注意力拉开，去感觉内在身体。这种情况特别会出现在我进入担忧或焦虑模式 里的时候。你有什么建议吗？

当你发觉很难和内在身体连系的时候，通常先专注呼吸上面比较容易。 有意识地呼吸。这是一个相当有威力的冥想方式。它会逐渐让你和身体连系上。 用你的注意力跟随呼吸进出你的身体。吸气进入体内。感觉你的腹部随着一呼一 吸而微微地收缩和扩张。如果你发觉观想比较容易的话，闭上眼，观想自己被光 包围，或者沉浸在一个透光体中——意识之海。接着把光吸进来。感觉光体充满 你的身体，把它也变成透光体了。然后逐渐地更专注在感觉上面。你此刻在你的 身体里。不要执着在任何的心像上面。

心智的创造力

如果你需要为一个特定的目的使用心智的话，把它和内在身体并用。只 有当你能做到无思想、有意识的时候，才能发挥心智的创造力。进入这个状态 最简易的方法就是透过你的身体。每当你需要一个答案、一个方案，或者创意的 时候，把专注力集中在你内在的能场上，让思考暂停。觉察这份宁静。等你再恢 复思考的时候，思考就变得新颖而有创意。在做任何思考活动的时候，养成习惯在思考和内在的倾听、内在静默之间，做几分钟的

转换。另一种说法是：不要只 用头脑思考，用你整个身体思考。

倾听的艺术

听别人讲话的时候，不要只用心智，要用整个身体倾听。倾听的时候， 一面感觉你内在身体的能场。这样做会把注意力从思考移开，而创造出一个宁静

的空间。让你在不受心智干扰的情况下，真正地聆听。你等于给了对方一个空间 存在的空间。这是你能给出的礼物中，最珍贵的一个。大多数人不知道如何倾听， 因为他们注意力的重心，被思考占据了。他们关注在思考的程度多过于对方说话的内容，而且完全疏忽了真正的重点：对方在话语和心智之下的本体（存在）。 当然你只有透过自己的本体（存在），才能感觉到他人的本体（存在）。这就是 体现合一，也就是爱的开始。在本体（存在）最深的层面上，你和万有是合一的。

许多人际关系只在心智的层面上互动，而不是人类的沟通和交流。任何 关系都无法在这种方式下发展，这也是关系中充满冲突的原因。当心智主控着你 的生命时，冲突、对峙、和问题便势所难免。和内在身体的连系，会创造一个无 心的、清澈的空间，关系便在这个空间里滋长展开。

第七章 隐含生命的路口

深入你的身体 我可以感觉到身体里面的能量，尤其是手臂和双腿。可是我没办法像你先前所说的那样再深入了。

把它变成一个冥想。用不了多久时间，十到十五分钟就绰绰有余了。一开始先确定不要有可能会干扰你冥想的电话或人事物。坐在椅子上，不要靠背，腰杆打直。这么做会让你保持警觉。再不然选择其他你喜爱的冥想姿势也可以。

务必放松你的身体。闭上眼睛。做几个深呼吸。感觉自己随着吸气进入了下腹部。观测腹部随着空气的进出而微微地扩张和收缩。接着再觉察你整个内在的能量场。不要思考它——去感受它。这个动作让你从心智那里收回了意识。如果你发觉有用的话，运用我先前提过的“光”的观想法。

当你清楚地感觉到内在身体是一个单一能量场的时候，如果可能的话，把任何观想放掉，心无旁骛地专注在感觉上面。再可能的话，把你对身体还保有的任何心像（image）也丢掉。这时候，你所剩下的就是一个无所不包的临在感或“存在感”了，你也感觉得到内在身体的无边无界。然后再把你的注意力带入更深的感觉里。和它合一。和能量场溶为一体，让你感知不到那个观测者和被观测者，还有你和你身体之间的二无对立。这时候，那

个内在、外在的区隔也瓦解了，所谓的内在身体已经没有了。你透过深入你的身体，而超越了身体。

在你感觉舒畅的情况下，尽可能地安住在这个纯本体（存在）领域里；接着再回到你的身体、呼吸、和感官的觉知里。然后睁开眼睛，用冥想的方式环顾你的周遭，也就是不贴心理标签的意思。这么做的同时，继续感觉你的内在身体。

进入那个无形式的领域是大解脱。它把你从形式的认同和束缚之中解脱

出来。这就是生命由分歧进入多样性之前的无分别相。我们称之为隐含生命

（unmanifested）、万有的无形源头，所有众生内在的本体（存在）。这是一个深沉的宁静和和平，却又洋溢喜悦和深刻生命力的领域。每当你临在的时候，你变成了某种程度的“透光性”，你变成源头所放射出来的纯意识。你也体悟出光与本来面目之间，不但没有隔离，反而架构了你的本质。

气场探源

隐含生命就是一种宇宙生命能，也就是东方所称的气吗？

不，它不是。隐含生命是气的来源。气是你身

体的内在能量场。它是你 的形体和源头的桥梁。它介于外显世界形相界和隐含生命之间。我们可以把气喻 为一条河流或一道能量流。如果你把意识的焦点，导引至内在身体的深处，你就 是溯河而上。回到了气的源头。气是动，隐含生命是静。当你达到的一个绝对静 止点的时候——在绝对的静止中，却洋溢着生命——你就已经超越了内在身体，超越了气而归本溯源回到隐含生命了。气是隐含生命和有形宇宙的桥梁。

因此，如果你导引专注力深入内在身体的话，你也许会达到这个点，也 就是由有形的世界，溶入隐含生命。而隐含生命又以气的能量流的形式形诸世界 的这一点。这也是生和死的原点。当你的意识外放的时候，心智和世界就成形了。 当意识内敛的时候，它便体认到自己的源头，而回归隐含生命的家了。然后当意识又回到外显世界的时候，你便恢复了你暂抛弃的形式身份。于是你有名字、有了过去、有了生命情境、和未来。可是在一个本质面上，你已经脱胎换骨：你会 瞥见你内在一个不“属于这个世界”的实相。不过这个实相和这个世界正如同你 和这个实相之间一样，不是彼此分离的。

现在就把这个练习当做你的灵修吧：当你在进行日常生活的时候，不要 把百分之百的注意力，

都交给外在世界和你的心智。保留一部分给内在。这一点我已经谈过。即使在从事日常活动的时候，也要感觉你的内在身体，尤其是在一份亲密关系里或与自然连系的时候。感觉内在深处的宁静。把入口敞开。在整个生命过程都能意识到隐含生命是可能的事。你感觉它像一个处在背景的深度深度和平感。它就是不管外界如何变迁，却始终亦步亦趋跟着你的宁静。于是你变成了隐含生命和外显世界之间，还有神和世间的桥梁。这就是你与源头连击的状态，这个状态我们称为开悟。

切勿抱着隐含生命与外显世界分离的印象。它怎么可能如此？它是每一

个形式里面的生命，它是万有的内在本质。它无所不在。让我做个解释。

无梦之眠

你每天晚上进入深度睡眠的无梦阶段时，就踏上了隐含生命之旅。你与源头融合。从而由它汲取了你回到外显世界——独立形式世界所需的生命能量。这个能量比食物重要的多：“人不能仅靠面包维生。”可是在无梦的状态里，你不会有意识的进入它。虽然你的生理功能还在运作，“你”已经不存在于这个状态了。你能想象以全然的意识，进入无梦睡眠的情形吗？它是无法想象的，因为那个状态没有内容。

隐含生命不会释放你，除非你有意识地进入它。这就是耶稣不说：真理会让你自由，却说，“你将知道真理，而真理将让你自由。”的原因。这里的真理不是概念上的真理。而是超越形式的永生真理，你若不是直接知道，就是完全不知道。不过你不要试图在无梦的睡眠中保持意识。你这么做，成功的可能性微乎其微。你顶多只能在有梦的阶段保有意识。一超过这个阶段，你就无能为力了。这叫做清明的梦境。它也许引人入胜、令人神往，却无法释放你。

因此，运用你的内在身体，做为你通往隐含生命的入口。并且保持入口畅通，好让你随时随地都与源头联系着。对内在身体而言，无论你的肉体老迈或年轻、虚弱或强壮都没有差别。内在身体是无时间的。如果你到现在还无法感觉到内在身体，就使用其他的入口。究竟而言，它们都是同一个入口。有几个我已经详尽地谈过了。我还会再做简单的提示。

其他入口

当下可以视为一个主要的入口。它是包括内在身体在内的其他每一个入口的本质面。没有深刻地临在当下，你便无法在你的身体里面。

时间和外显世界之间，与无时间的当下和隐含

生命之间一样，都是环环相扣的。当你透过对当下深刻地觉知而瓦解了心理时间的时候，你就会直接和间接地意识到隐含生命。直接的方面：你感觉它就像你有意识临在时的光照和力量：其中没有内容，只有临在。间接方面：就是你在感知领域里或透过感知而觉察到隐含生命。换言之，你在每一个众生里、在每一朵花里、在每一个石头里感觉到神的本质。你体认了“万有皆是，万有皆有神性。”这也是耶稣之所以会在汤玛斯福音书里，完全透过他的本质或者基督的身份说：“劈开一块木头，我在那里；举起一块石头，你也会在那里找到我。”这句话的原因。

另外一个通往隐含生命的入口，是透过思考的止息所创造出来的。你可以从一个最简单的动作开始。比如，做一次有意识的呼吸，或者处于高度警觉状态下注视一朵花，让你在动作的同时不做心理评论。创造思想流间隙的方法很多。冥想的作用就在这里。思想是外显世界的一部分。持续性的心智活动，把你困在形相界的牢笼里，同时架设了一道不透光的屏幕，阻挡着你对隐含生命的意识，阻挡了你对内在、对众生万物里那个超越形式、无时间的神的本质意识。当你处于高度的临在时，你无需担心思考的止息，这当然是因为心智会自动地停止活动。所以我才说当下是每一个入

口的本质面。

臣服——放下心理情感对本然的抗拒——也是进入隐含生命的入口。道理很简单：内在抗拒切断你与他人、和自己、和你周遭世界的连系。它巩固了我执所赖以维生的孤寂感。孤寂感越坚固，你受困在外显世界和独立形式世界的程度就越深。你困在形式世界的程度越深，你的形式身份就越坚固、越难以穿越。入口封闭了。你切断了内在向度，也就是深层向度的连系。在臣服的状态里，你的形式身份软化，变成它原本的局部“透明”，然后隐含生命的光照才可以穿透你。

敞开你生命的入口，让你有意识地进入隐含生命之权操之在你。与内在身体能量场连系、深刻地临在、撤离心智的认同、向本然臣服，这些都是你可以使用的入口——不过，你只需要用一个就够了。

那么爱必然也是一个入口吧？

不，爱不是。一旦有一个入口打开了，爱就会以合一的“情感实现”临在于你的内在。爱不是入口；爱只能通过入口进入世界。当你完全地陷在形式身份里的时候，你不会有爱。你的任务不是去寻找爱，而是找到一个让爱可以通过的入口。

静默

除了你提过的入口之外，还有别的入口吗？

是的，还有。隐含生命不是独立于外显世界的。它无所不在。可是，它 又掩饰得天衣无缝，每个人都完全错过了它。如果你知道怎么找。它就无处不见。随时都会有一个入口敞开。

你有没有听到远方的狗叫声？或者车子开过的声音？仔细听。你能感觉 隐含生命在那里面的临在吗？你不能？在声音所源出和回归的静默里找找看。把 多半的注意力摆在静默上。对外界静默的关注，创造了内在的宁静：心智静止了。 一个入口敞开了。

每一个声音都发源自静默，也消逝于静默，而它短暂的寿命也被静默包 围着。静默使声音得以存在。它是每一个声音、每一个音符、每一首歌、每一个 言语里本质而隐含的一部分。隐含生命以静默临在于这个世界。有人说静默最像 神，的确有道理。你只要注意它就够了。即使是在交谈的时候，觉察字和字的间隙、句子和句子间短暂的沉默。你这么做的時候，你的内在就会长养出宁静的向度。你无法在关注静默的同时，内在却不同步地变成宁静。静默在外，宁静在内。 你已经进入了隐含生命。

空间

没有静默，声音便不存在，同样的，没有“无-

物 ”（No-thing）、没有可资存在的“无物”，物也就不存在了。每一个物体或身体都来自无物，都被无物包围，最后也要回归于无物。不仅如此，即使在每一个身体里的“真空”，也无超过其中的“妙有”。物理学家告诉我们，物质的固态是个幻觉。即使看似固态的物质，包括你的身体在内，也几乎是百分之百的空间——原子和原子之间的距离，无超过它的面积。这还不算，即使每一个原子内部的空间，也占了绝大部分。剩余的小部分也不尽然是固态的分子，反倒像音符的波动。这个道理佛教徒在两千五百年前就已经知道了。佛教最知名的心经里，就有“色即是空，空即是色。”这样的句子。空无是万物的本质。

隐含生命不仅以静默的形式存在于世界；它也以空间的形式，遍及整个实体宇宙的内外。它和静默一样让我们习而不察。我们只注意到空间里的物，有谁会注意空间本身呢？

你似乎、暗示了“空无”或“无物”不只是一无所有，它还具有一种神秘的品质。无物究竟是什么？

没有人这样问的。你的心智试图要把无物变成有物。当你把它变成有物的那一刻，你就错过了。无物空间是隐含生命在感官世界，以外在现象的显现。能以言说的也仅及于此了，即使这样说都有

点矛盾。它无法变成知识的标的。你无法写出一篇“无物”的博士论文。科学家研究空间，通常把它当做有物来探讨，因而完全偏离了它的本质。最新的理论主张空间根本就不是空的，而是充满了物质也就不足为奇了。一旦你提出一个理论之后再找证据支持并不难，至少在下一个理论出现之前。

“无物”只有在你不试图掌握或了解它的时候，它才可能成为一个入口。

我们现在不正是这样做吗？

两回事。我给你的是如何把隐含生命的向度，带进生命中的指标。我们没有试图去了解它。因为没有要了解之物。

空间没有“存在”。“存在”的本意是“示现”。你无法了解空间，因为它不示现。虽然它本身没有存在，它却使其他的一切存在。静默也没有存在，隐含生命也一样。

因此，如果你把对物体的注意力抽离，而意识到空间的话，会发生什么样的情况呢？这个房间的本质是什么？家俱、图画等在房间的本质是什么？当然是空间~“空间”了。没有空间，就没有“房间”。由于空间是“无物”，所以我们可以说，凡不在的比在的还重要。因此我要你觉察包围着你的空间。不要思考它。照它原来的样子，感觉它。

专注在“无物”上面。

你这么做的時候，內在便會發生一個意識的轉變。原因如下，你內在與空間里的實物如家俱、牆壁等的對應物，就是你的心智物：思想、情感、和感官的受體。而你內在與空間的對應物，就是使你的心智物得以存在的意識，就好像使萬物存在的空間一樣。所以，如果你把注意力由物——空間里的實物——抽離的話，你也自動地從心智物上抽離了注意力。換言之：你無法既思考又覺察空間

——或者這個情況下，既思考又覺察靜默。藉着覺察你周遭的空間，你同步地覺察到了無心的空間——純意識的空間：隱含生命。這就是對空間做默觀之所以會變成另一個入口的原因。

空間和靜默是一體的两面——同一個無物。它們都是內在空間和內在靜默的外現，也就是寂靜：存在萬有無量的創造源頭。大多數人對這一個向度完全無意識。對他們而言，沒有內在空間，沒有寂靜。他們是失衡的。換句話說，他們知道這個世界，或者說他們自認為知道，可是他們不知道神。他們只認同生理和心理的形式（form），而無意識於本質的存在。又由於每一個形式（form）都是變動不定的。他們就活在恐懼里。這種恐懼造成了他們對自己、對其他人類很深的誤解，也扭曲了

他们对世界的知见。

宇宙如果发生震动，而导致世界末日的话，隐含生命仍会如如不动，不受丝毫的影响。《奇迹课程》里犀利地揭露了这个真理：“凡真实的必不受威胁。凡不真实的必无法存在。神的平安自在其中。”

如果你有意识地与隐含生命维持着连系，你就会珍重、会爱、会衷心地尊重外显世界，和生存于其中，以超越形式的至一生命而展现于世的每一个众生。你也会知道每一个形相终将化灭。究竟来说，世间的一切不再那么重要了。诚如耶稣说的，你已经“征服了世界。”，或者像佛陀说的“到达了彼岸。”

时空的本质

现在思考下面这句话：如果除了静默之外一无所有，那么静默对你来说便不存在，你会不知道它是什么。只有当声音出现的时候，静默才会进入存在。同样的道理，如果空间里没有物体，空间对你而言也就不存在了。观想你是一个飘浮在无量空间的意识点——没有星星、没有银河、只是空无。突然之间，空间就不再是无量的；它根本就不存在了。从这里到那里之间，没有速度、也没有了运动。距离和空间的存在，至少要有两个参考点。空间正如老子所称的，在“道生一，一生二”

的那一刻诞生，而在“二生三，三生万物”之后，外显世界——空间变得越来越无量。因此世界和空间是同步发生的。

没有空间，无物能存在；可是空间就是无物。在宇宙进入存在之前，你喜欢说“大爆炸”之前也可以，并没有一个无量的空间等着被充实。那时没有空间，正如同没有物一样，有的只是隐含生命——至一（The One）。当至一生“万物”之后，空间顿时在了，而使万有因此存在。它的起源如何？是神为了容纳这个宇宙而创造的吗？当然不是。空间就是无物，因此它从来就不是被创造出来的。

找一个明月当空的夜晚，走出户外仰视天空。你肉眼所见数以万计的星星，也不过只是万有的沧海一粟罢了。人类靠高倍望远镜，已经观测到银河系有十亿之多。而每一个银河系，又是一个包含了数十亿星体的“宇宙岛”。可是最令人肃然起敬的，还是空间本身的无量界，以及它容纳这一切宇宙万象奇观存在的深沉和寂静。空间的浩瀚无量和寂静，在宇宙之内无出其右。然而它又是什么？空无——无边无际的空无。

人类透过心智和感官，在宇宙中所感知到的太空，就是隐含生命本身的外化。它是神的“身体”。最大的奇迹居然就是：那容纳宇宙存在的寂静和浩

瀚，不只存在外面的空间，它也在你里面。当你彻底的、全然的临在时，你便以无心的、宁静的内在空间的形式接触到它了。它在你里面，它的浩瀚在于它的纵深、而非它的延伸。空间的延伸，实际上来说，是对无限纵深的误解，而无限的纵深是一个超越实相的属性。

照爱因斯坦的说法，空间和时间不是彼此独立的。我不太了解，不过我认为他是说时间是第四度空间。也就是他说的“时空连续体”。

没错。你外在所感知为空间和时间的是彻底的幻觉，不过它们包含了真理的核心。它们是神的两个属性——无限和永恒，然而在你的感知上，却好像有了一个自外于你的永存。空间和时间在你内在的对应，揭示了它们和你自己的真如本性。空间的内在对应，就是寂静、无限深层的无心境界。而时间的内在对应，则是永恒当下的临在和觉知。切记，这两者是没有区隔的。当时间和空间以隐含生命中“无心”和“临在”的形式被体现的时候，外在空间和时间对你来说纵使存在，却不再那么重要了。世界也同样地继续存在，却不再捆绑你了。

因此世界的终极目的，不在世界之内；而在于超越世界。这就像没有了物体，你不会意识到空间一样。要体现隐含生命，世界是需要的。你也许听过佛教徒说过“借假修真”这句话。隐含生命

透过这个世界，并且彻底地透过你，才知道了它自己。你在世是为了使宇宙的神圣目的得以展现。你就是这么重要！

临终意识

除了我前面提过的无梦之眠，还有一个非自主性的入口。这个入口会在我们临终的时刻短暂地敞开。即使你这一生中，错失了每一个灵修实现的机缘，在肉体死亡后的那一刻，还会有最后一个入口为你敞开。

无数的报告描述人们看见了这个入口的大光明，然后再由所谓的濒死经验中回阳的记载。其中还有很多人提到一种至福的安详和和平感。《西藏生死书》里把这种境地描述为“地光明”。书上说这就是你的“真如本性”。这个入口只会短暂地开启。除非你在有生之年，已经澈见隐含生命的境地，否则你极可能错过它。大多数人在这个时候，仍然残留着太多抗拒、恐惧、感官经验的执着，和对外显世界的认同。因此在他们看到入口的时候，却怀着恐惧之情弃之不顾，因而丧失了意识。这之后，便是一连串的不自主和自动化的过程。终于再进入生死轮回里。他们临在的强度，尚不足以让他们有意识地进入永生。

这么说通过这个入口，并不意味着化灭？

正像其他的入口一样，你清净光明的真如本性

留下来，人格却不然。在 任何一种情况下，凡是人格中真正的或有所价值的，都是你真如本性的外烁。这个 不会失去。凡真实者，凡有价值者必存而不失。

濒死和死亡本身肉体的化灭，都是灵修实现的大好机会。这个机会大半 惨遭忽视。因为我们生活在一个完全无视于死亡的文化里，这就像人们无视于生命的要务一样。

每个入口都是死亡的入口——假我之死。通过它之后，你的身份便不再 取自于心理和心造的形相了。这时候，你才体悟到死亡是个幻象，就像你的形相 认同一样。幻相的终结——这就是死亡的意义。它的痛，来自你对幻相的执着。

第八章 开悟的亲密关系

随时随地进入当下 我一直以为真正的开悟，只有透过男女关系中的爱才有可能。我们不是因为这样才会再度完整吗？在这之前，一个人的生命如何才能得以实现？

依你的经验这是真的吗？在你身上发生过吗？

还没有。可是，还有别的可能吗？我知道它会发生。

换句话说，你在等一个及时的事件来救你。这不正是我们先前谈过的核

心谬误吗？救赎不在另一个地方或时间。它在此时此地。

“救赎就在此时此地”这一句话是什么意思？我连救赎是什么意思都不懂。

大多数人追逐肉体的享乐，或各种不同形式的心理满足。因为他们相信

这些事会让他们快乐，或者会解除他们的恐惧感或匮乏感。我们可以把快乐理解为透过肉体的享乐，而达到一种高度的快活感；或者透过某种形式的心理满足，所获得的更安全、更完整的自我感。这是从一个不满或不足的状态里寻求救赎。他们从这些活动中所获得的满足感，势必是短暂的。因此满足和成就的条件，会再度投射此时此地之

外的一个想象的点上。“有朝一日我得到了这个，或摆脱了那个——我就万事OK了。”这就是创造未来救赎幻相的心智模式。

真正的救赎是成就、是和平、是生命的圆满。它就是做你本然的自己。感觉你内在那个没有对立的善。感觉本体自性圆满的喜悦。它的感觉不是短暂的、会流逝的，而是一个常驻的临在。所谓“认识神”，是认识到那在你之内，不假外求的最深本质。真正的救赎就是认识你自己是和所有存在的源头——无时间、超越形相的一体生命——都是合一的。

真正的救赎是一种解脱的状态——从恐惧、从受苦中解脱，从匮乏和不足的状态所产生的缺乏、需要、求取、和攀缘之中解脱。它是从强迫性的思考，从负面的情感，最重要的是，从以“心理需求”为形式的过去和未来中解脱。你的心智告诉你说，你无法从这里到彼岸。你需要一个事件，或者在你自由和实现之前，你需要先变成这个或那个。事实上，也就是说你需要时间——你需要去找到、去厘清、去做、去达成、去获取、去变成、或者去了解某一件事之后，你才能自由或完整。你把时间当成救赎的手段，而实际上，时间却是最大的障碍。你认为就因为你还不完整、还不够好，所以无法由本然的你，在此刻到达彼岸。而事

实上，此时此地是你能够达到彼岸的唯一的点。你体会到自己已经在彼岸的时候，你就“到达”了。你体会到你不需要寻找神的那一刻，你就找到神了。

因此救赎没有唯一之道：你可以运用任何情况，而不需要一个特定的情况。不过入口点却只有一个：当下。离开当下，没有救赎。你孤单，你没有伴吗？就从那里进入当下。你在一份亲密关系里吗？也从那里进入当下。

你所做或所完成的任何事里，最能让接近救赎的就在这一时刻。心智很难理解这样的说法。因为它习惯地认为未来才有价值。你曾经做过的一切，或被施加的一切，都阻挡不了你对本然说是；也阻挡不了你深刻地专注在当下。这件事你无法在未来做。你不是当下做，就是完全不做。

爱 / 恨关系

当你没有取得临在的意识频率，以及在你取得临在的意识频率之前，所有的关系，特别是亲密关系，就是残缺不全而且彻底的失能。也许有似乎完美的片刻，比如“在爱里”的时候。可是外表的完美，终究难逃争执、冲突、不满和情感或肢体暴力的递增而划下句点。似乎大多数“爱的关系”都会很快地以爱 / 恨交织的关系收场。爱在转眼

之间变成了野蛮的攻击、敌意、或者情爱的完全撤除。我们视这一切为常情。关系便在“爱”与恨的两极之间拉锯，期间的拉锯在几分钟、几个月、甚至几年不等。让你享受这样的起伏，也让你承受它的痛苦。双方对这个循环产生瘾头，变成了家常便饭。这个剧码给他们活着的感觉。一旦正/负两极之间失衡的时候，负面和破坏性的循环尽早会发生，并且开始加速增强，那么关系的瓦解便指日可待了。

你满以为只要祛除了关系里的负面或破坏性的循环，从此就一切顺利、开花结果了——这无异是痴人说梦。爱、恨两极是相互依存的，有其一必有其二。正负之中就已经隐含未彰显的负极。两者都是同一个失能的不同面向。我现在谈的是一般所谓的罗曼蒂克的关系，不是真爱。真爱没有对立。因为它源自超越心智的层面。以持续状态呈现的爱，就像有意识的人类一样少之又少。不过当心智流产生间隙的时候，我们可能对爱有短暂而浮光掠影的瞥见。

我们很容易把失能归之于关系中的负面情况，你也可能把失能的来源推在伴侣身上而不在自己。它会以许多种形式显现出来：占有、嫉妒、控制、退缩、积怨、讨公道、冷漠、自溺、情感的索求和操控、强迫性的争执、批评、判断、谴责、攻

击、愤怒、无意识地对父母所施加的旧痛报复、暴怒、和肢体暴力。

在正向的一面，你和伴侣是“在爱里”。起初这是一个有深度满足感的状态。你很深刻地感觉自己活着。你的存在因为有人需要你、欲求你、让你与众不同，而突然间变得意义非凡，而你也对对方投桃报李。你的在一起的时候，你感觉完整了。这种感觉往往强到让你只羡鸳鸯不羡仙的地步。

然而，你也许察觉到这个浓得化不开的柔情蜜意里，隐含了一份需求和攀缘。你开始对这个人上了瘾。对方对你的作用就像毒品一样。只要毒品在身你就会嗨（high），而只要对方一有可能离开你的念头，就会导致嫉妒、占有、或者企图藉着源自失落的恐惧而年的情感——要胁、谴责、指控——进行情感的操控。万一对方果然离开了你，便会产生最强烈的敌意，或是绝顶的悲伤和绝望。任何一种情况都会使柔情化为攻击或悲伤的利剑。如今爱在何方？爱能否在顷刻之间化为恨？当初的那些是爱，或者只是一个执着和攀缘的瘾头？

瘾头和寻求圆满

我们为什么会对人产生瘾头？

罗曼蒂克的爱情之所以会成为普世所追求的强烈经验，原因在于它似乎可以提供解脱。从人类

的无明和不得救赎的状态里的恐惧、需求、和不完整的状态中解脱出来。这个状态包含了一个生理和心理的向度。

在生理的层面上，你显然不是完整的，而且以后也不会完整：你不是男人就是女人，也就是说你只有完整所需的一半。在这一个层面上，你对完整的渴求以异性相吸的形式呈现。别人需要一个女人，女人需要一个男人。阴阳两极的结合，是一种无法抗拒的驱力。这个生理驱力的根源其实是属灵的：渴望二元对立的终结，回归圆满合一。生理层面的性结合最接近这个状态。这也是性成为生理领域中最具满足感的经验的原因。可是性结合只不过是幸福的一刹、圆满的流光一瞥罢了。只要你无意识地把它当做救赎的手段一追求，你就是缘木求鱼，企图在形相的层面寻求二元对立的终结。你窥见了乐园之美之妙，可是却不被允许流连其中，不被允许在另一具独立的躯体里找寻自己。

心理层面上的缺乏感和不完整感，比生理层面更深更大。只要你和心智认同，你就是向外寻求自我感。也就是说，你从和你的本来面目毫不相干的事物上：社会角色、财产、外貌、成败、信念系统等——获得你的自我感。心造的假我——我执——感觉脆弱、不安全，所以总是从新奇中寻求认同，好让它感觉到自己的存在。可是其中没有

一样可以给它持续的实现感。它的恐惧仍在，它的匮乏感和需求感依然徘徊不去。

然后一份特别的关系出现了。我执所有的问题和需求，似乎都找到了解药。至少一开始是这般光景。这之前所有形成你自我感的事物都无足轻重了。如今你找到了一个可以取而代之的单一焦点，它赋予你生命的意义。于是你又透过它来界定你的身份，和你一起“在爱里”的人身。你不再是一个无情宇宙里断裂的碎片了。或者似乎不再是了。你的世界有了一个中心：被爱者。这个中心来自于你的身外和你仍然由外界汲取自我感的事实，但一开始似乎都不重要了。最重要的是，形成我执特性的不完整感、恐惧感、匮乏感、和未实现感都不见了——或者真的不见了吗？他们已经消逝了，还是继续存在于快乐的表层实相之下？

如果你在亲密关系里同时经验到“爱”和它的对立——攻击、情感暴力等——那么你很可能把爱和我执与瘾头混为一谈了。你无法既爱你的伴侣，却又在下一刻攻击对方。真爱没有对立。如果你的“爱”里有对立，那么它便不是爱，而只是我执对更完整、更深层自我感的强烈需求，而对方正好暂满足你这一份需求。你的爱就是我执救赎的代用品，而在短时间内，它也几乎给了你救赎的感觉。

可是有朝一日伴侣的所做所为，不再迎合你的需求，或者我执的需求。那些被“爱的关系”所掩盖，而属于我执意识一部分的恐惧、痛、和缺乏感便一一浮现。这时候你就像其他的瘾头一样，瘾头满足的时候你就处于骇（high）里，可是药物总有失灵的一天。当这些痛苦的感觉再次出现的时候，你感觉到的痛更甚于以往。然后，你就把伴侣视为这些情感的肇因。这意谓着你向外界投射，你用属于痛里一部分野蛮暴力攻击对方。这个攻击也许唤醒了伴侣的痛，对方就会反击你。这时候我执仍然无意识地希望它的攻击或者操控，足以构成对方的惩罚，而使对方改弦易辙，好让我执再利用它们掩饰你的痛。

任何瘾头都来自你无意识地拒绝面对和经历你的痛。任何瘾头始于痛也止于痛。无论使你上瘾的物质是什么——酒精、食物、合法、非法的药物、或者一个人——你都是在利用一个人或物来掩饰你的痛。这也是为什么亲密关系一度过陶然醉期之后，接踵而来的就是太多的不快乐和痛的原因。关系本身决不会造成痛和不快乐，它只是把你内在已经有的痛和不快乐引发出来而已。每一种瘾头也都有相同的作用。每一个瘾头也都会有不再灵光的时候。然后你就会有痛不欲生之感。

许多人企图藉着逃避当下而从未来寻找救赎，

也是这个理由。如果他们 把注意力贯注在当下，第一个可能遭遇到的就是他们的痛，而他们害怕的就是这 一个。但愿他们知道：进入当下取得临在的力量来瓦解过去和旧痛，进入当下取得 实相的力量来瓦解幻相是多么容易的事。也但愿他们知道自己是多么接近自己的 实相，多么接近神。

企图避免痛而回避关系也不是解决之道。痛依然在。三次失败的关系比 起你幽居荒岛或闭关苦修三年，更有可能迫使你走向觉醒。不过如果你能够把深 刻的临在带入独处的话，也会有相同的效果。

从瘾忧到开悟

瘾爱能变成真爱吗？

能。把你的关注加倍地深入当下，让自己临在，强化你的临在。无论你

独居或与伴侣同居，这个方法依然是关键。爱如要滋长，你的临在之光一定要强。

如此一来，你就不会被思考者或痛苦之身所掌控，而误以为它们就是你的本来面目了。因而知道你自己就是思考者之下的本体、心智噪音之下的寂静、痛苦之下 的爱和喜悦，你就是自由、救赎、和开悟。撤离痛苦之身的认同，就是把临在带 进

痛苦。因而转化痛苦。撤离思考的认同，就是做你思想和行为的沉默观察者，尤其是重复的心智模式和我执所扮演的角色。

如果你停止用“我执”来豢养它，心智就失去了强迫性的特质。此一特质基本上就是强迫性的批判和抗拒本然，从而创造出冲突、剧码、和新痛。事实上，你透过接纳本然而停止批判的那一刻，你就摆脱了心智。你便挪出了爱、喜悦和和平的空间。首先你停止了对自己的批判；接着你对伴侣的批判也停止了。关系中最棒的一个转变的触媒就是完全地接纳你伴侣的本然，而不需要对他们做任何批判或改变。这么做立刻让你超越了我执。所有的心智游戏和瘾症到此结束。没有了受害者和加害人；也没有了原告和被告。这也是互相依赖的结束。你也不会被拖进别人无意识的模式里，而无形中造成这个模式的变本加厉。你们或者是各自独立——在爱里——或者一起更深入当下。有这个简单吗？没错，就是这么简单。

爱就是一个本体的状态。你的爱不在外界；它在你的内心深处。你无法失去它，它也无法离开你。它不依赖另一个身体，一个外相。在你临在的寂静当中，你就可以感觉到你自己无形和无时的实相，那个赋予你形体生命的隐含生命。这时候的你才可以感觉到在每一个人和众生内在同样的生

命。你的视线超越了形相和孤离的障幕。这就是合一的体现。这就是爱。

神是什么？就是所有生命形相底层永恒的至一生命。爱是什么？感觉你和众生内在深处临在的至一生命。成为它。因此所有的爱就是对神的爱。

爱是没有拣择的。就像阳光普照大地一样。爱不会让人与众不同。爱不会排外。排外性不是神的爱，而是我执的“爱”。不过感受真爱的强度却因人而异。也许有一个人对你感同身受，他会比其他人以更明确、更强烈的爱回应你。这时你就和对方有了爱的关系。连系着你和这个人的契合，与连系着你和同公交车上的邻座、和一只鸟、一棵树、一朵花是一样的。差别仅在于感受的强度。

即使在一份瘾爱的关系里，也会有超越双方瘾性需求的真爱乍现的时刻。你和伴侣之间会经历到心智短暂的止息，和痛苦之身暂时蛰伏的时刻。在身体亲密接触的时候，在你们一起目睹诞生奇迹的时候，在面对死亡的时候，或者其中一人患重病的时候——在任何中心让心智无能为力情况，这样的一刻便会发生。这个时刻发生的时候，通常隐埋在心智底层的本体就会显露。而真正的沟通只有在这个时候才有可能。

真正的沟通就是分享交流——合一的体现，也

就是爱。除非你有足够的 临在，中心摒绝心智和它的老模式，通常都会很快地得而复。心智认同一回来， 你就不再是你自己了。你又变成你自己的一个心像图。你再度玩起游戏和角色扮演以满足我执的需求。你又变成了一个人类的心智，人模人样地和另一个心智合演一出叫做“爱”的剧码。

爱虽有惊鸿一瞥的刹那，但是除非你适当地摆脱了心智认同，而临在的 强度也足以瓦解痛苦之身，或者至少以观察者的身份临在，否则爱就不可能滋长。 如此一来。痛苦之身就无法掌控你，大挖爱的墙脚了。

在亲密关系中灵修

我执的意识模式和一切由它所创造的社会、政治和经济结构，进入分崩 瓦解的阶段时，男人和女人的关系便反应了这个深沉的危机状态。人类如今发现 自己正处在这个危机状态里。由于人类的心智认同有增无减，大多数的关系不再 建立于本体上，因而成为痛苦的来源，饱受着问题和冲突的肆虐。

数以百万计的独居者或单亲者，不是无法再重建一份亲密关系，就是不 愿意重蹈覆辙再演一出痴情假爱的剧码。其他的就在关系中不断地转换，在乐和 苦的循环里打转，企图透过异性能量的结合，寻求不可捉摸的实现。还有的便与 现状妥协，

在习性、孤单的恐惧、“互利”的安排、甚至对剧情的刺激和痛苦无意识的瘾头驱使下，便以子女或安全感为借口，将就地维持着一个充满负面情感的失能关系。

然而任何一个危机都代表着危险之外的机会。如果这一次的关系滋养并且扩大了我执的心智模式，继而启动了痛苦之身，何妨接受这个事实，而不要试图逃避它？何妨和关系合作？而不是回避它，或继续追逐那个理想伴侣的幽灵。作为你的问题或成就你的解药。除非情境里的所有的事实，都得到你的承认和完全地接纳，那么隐藏在危机里的机会便不会为你显示。只要你还在否定、逃避，或者希望有所改观，机会之窗便不会为你敞开。而你就会继续困在原状里，或者在每况愈下的情境里脱不了身。

你对事实的承认和接纳，也会带来某种程度的解脱。例如当你知道有“不和”的问题，你掌握住这一份“明白”。透过这一份明白，一个新的因素就进入关系里了，而“不和”这个问题就无法维持不变。当你知道自己不平静的时候，你的这一份明白就会创造出一个静止的空间，用爱和温柔包围你的不平静，把不平静转化成和平了。凡是涉及了内在转化的过程，你就无能为力。你无法转化你自己，你当然也无法转化你的伴侣或任何人。

你所能做的就是创造出一个让转化 可以发生的空间；一个让爱和恩典可以进来的空间。

所以说，每当你的关系运转不灵的时候，每当关系把你和伴侣里面的“狂乱”引发出来的时候，你要高兴。因为无意识曝光了。这是一个救赎的机会。在 每一刻里，掌握住那一刻的明白，尤其是你的内在状态。如果你里面有愤怒，那么就知道有这个愤怒在。如果有嫉妒、自我防卫、争辩的冲动、讨回公道的需要、内在的孩子索求爱和关注、或者任何一种情感的痛，无论是什么，你要知道那一刻的实相，掌握住那一份明白。这一份关系就变成了你的沙达那（Sadhana）——灵修了。如果你在伴侣身上，观测到无意识的行为，用你的那份明白拥抱它，好 让你不对这个行为反应。无意识和明白无法长久并存——即使这一份明白是对方，而非做出无意识行为的一方。处于敌意和攻击的底层的能量形式，对爱的临在是绝对的忍无可忍。如果你对伴侣的无意识行为做出反应，你自己也变成了无意识。不过如果你记得要“觉知到”你的反应，就没有损失。

人类正面对着进化的重重压力，因为这是我们作为一个物种而言，唯一 的一个生存机会。这个压力蔓延至你生命的每一个层面，尤其是你的关系。

关系 中所充斥的问题和冲突，可谓史无前例的严重。你也许已经注意到了，关系好像 不是为了快乐或成就而存在的。如果你继续透过一份关系来追求救赎的话，你的 幻想注定要破灭。可是如果你接受关系的出现是为了让你觉知，而不是带来快乐的话，那么这份关系将会带给你救赎。而你也将与渴望诞生这个世界的更高层意识连系上了。至于那些继续执着于旧模式不放的人，痛苦、暴力、混乱和疯狂， 仍将持续地蔓延不已。

照你的建议在关系中灵修应该是指双修吧。比如说，我的伴侣还是守着他嫉妒和控制的老模式不放。我点过他很多次，可是他还是依然故我。

你需要多少人把你的生活变成道场？不必在意伴侣不跟你合作。神志清明——意识——只能透过你来到这个世界。你不需要等到全世界都神志清明了， 或者某个人变觉知了以后才能开悟。你可能得等一辈子。切勿彼此指责对方无意

识。你武器争辩的那一刻，你就是和一个心理的地位认同了。你就是在为这个地位和你的自我感辩护。我执取得了主控。你已经变成了无意识了。有些时候，指出你伴侣行为的某些方面不当是可以的。不过如果你非常机警、非常临在的话， 你就能在不牵涉到我执——在不谴责、不指控、或者要讨回公道的心态之下做到。

当你的伴侣做出无意识的行为时，摒除你所有的批判。批判一则把对方 无意识的行为和他们的本来面目混为一谈；一则是你把自己的无意识行为，投射到对方身上，而误以为那是他们的本来面目。摒除批判并不意味着你看到了失能 和无意识的时候不加承认。它的意思是做“那份明白”，而不做“那个反应”和批判。然后你不是完全免于反应，就是有反应却仍然是那份明白，仍然是那个反应被观察到，被容许存在的空间。你不跟黑暗抗争，反而带进光来，你不对虚幻反应，反而看见虚幻，同时洞察它。做为那份明白，你便创造了一个清澈的有爱 临在的空间。在这个空间里，你容许了所有的人和事，以他们的本来面目存在其中。这是最棒的一个转化触媒。如果你照这个方法修持，你的伴侣便无法在和你 相处的同时，却又执迷不悟了。

如果你们双方同意把关系当做灵修的话，那就再好不过了。你们大可在 想法和感觉出现的时候就跟对方表白。如此一来，便不至于创造出一个让未表达 或未认可的情感或埋怨滋长的时间空隙。学习在不贵的情况下表达你的感觉。学习用敞开和不自我防卫的方式倾听对方。给对方一个表达自己的空间。要临在。 指控、防卫、攻击所有这些设计来巩固或保护我执，或满足它需求的都会变成

累 赘。给别人空间也给自己空间——至关重要。没有它，爱无法滋长。当你祛除了 关系中两个摧毁性的因素之后：痛苦之身得到转化，你不再反映对方的痛苦和无 意识，也不再满足彼此瘾性的我执需求，反而互相反映出彼此深处的爱。那份伴随着与万有皆是合一的体现而来的爱。这就是没有对立的爱。

如果你的伴侣在你已经自由的时候，仍然与心智和痛苦之身认同。这将 象征着一个重大的挑战。不是对你，而是你的伴侣。要与一个开悟的人相处并不容易，或者说我执很容易发觉这是一个极具威胁的情况。切记我执需要问题、冲突、和“敌人们”，来强化它的身份所赖以维生的孤离感。无明伴侣的心智会深感挫折，因为它所附着的地位不再受到对抗了，这意谓着它们变得摇摇欲坠，甚至于出现了一起崩溃的“危险”，进而导致了自我的丧失。痛苦之身欲求回馈而不得。争执、剧码、和冲突的需求得不到满足。不过你要小心：有些表现出无动 于衷、退缩、冷漠、或断绝情感的人，会自认或让别人信服他们已经开悟了。或者至少他们“没错”，所有的错全在伴侣身上。这种情况发生在男士的情况多过于女士。他们也许视女性伴侣为无理性或情绪化。可是如果你能感觉你的情感的话，那个在情感底层的内在身体就触手可及。

如果你还是活在头脑里，那么两者 的距离便不可以里计了，这里你需要把意识带入情感之身以后，才能触及你内在 的身体。

如果内在没有散发爱和喜悦，没有对众生的全然临在和敞开，那么就不 是开悟。另外一个指标是：一个人在面对棘手、挑战性的情境，或当事情“ 出错 ” 了的时候，所表现出来的行为。如果你的“ 开悟 ” 是我执式的自我幻觉，那么生 命很快就会再提出一个挑战。把你的无意识以各种形式的恐惧、愤怒、防卫、批 判和沮丧等挑出来。如果你处在一份关系里，你许多的挑战都会透过你的伴侣出 现。例如，一位女士的挑战可能是一个完全活在头脑里，而对她无动于衷的男性。 她受到的挑战也许是男方因为缺乏临在，而表现出对倾听、对给予关注、和给予 空间的无能。这种关系中的缺爱——通常女性比男性的感受更敏锐——它会触发 女性的痛苦之身。然后透过痛苦之身攻击对方谴责、批评、讨公道等。这些又反 过来变成了男方的挑战。他为了抗衡女方痛苦之身的攻击——他视这种攻击为无 凭无据——他就会拥兵自重，固守心理地位的城堡，以合理化的方式正其名，继 而发动防卫和反击的攻势。到头来也许又启动了他的痛苦之身。这时候双方就进 入一个深层的无意识状态里，进而被情感暴力、野蛮的攻击和反击所掌

控。直到 双方的痛苦之身都弹尽粮绝的时候，才会进入蛰伏的状态。然后就偃兵息鼓，再 等待下一个回合。

这只是无数出现可能的剧码中的一个而已。有关无意识在男女关系中被 引发的剧本已经写过太多，可以写的还有很多。不过正如我之前提过的，一旦你 了解了失能的根源之后，你就不必再探索它无以尽数的分身了。

我们再概略地复习刚才描述过的剧情。每一个挑战所附带而来的，其实 就是一个化身的救赎机会。在失能过程展现的每一个阶段，都含有一个从无意识 中解脱的可能性。例如，女方的敌意可能会变成要男方走出心智认同状态的讯号， 从而觉醒于当下而不要一个劲地陷在心智认同和无意识里面。女方可以选择不

“成为”痛苦之身，而成为观察内在情感痛苦的“明白”，进而取得当下的力量， 启动痛苦的转化过程。这么做就会祛除强迫性和自动化的外在投射。然后她就能够向伴侣表达自己的感觉。当然这并不保证对方会倾听，不过却会给他一个临在的大好机会。也必然会打破他源于心智旧模式的不自主行为的恶性循环。如果女 方错失了这个机会，男方可以观察自己对好的痛苦所产生的心理情感反应和防 卫，而不要做出反应。他可以观察他的痛

苦之身被触发了，然后把意识带入情感里。这种方式之下，一个清明、宁静的纯意识空间就开始存在了——也就是那个明白、那个沉默的见证和观察者。这份觉知不但不否定痛苦，反而超越痛苦。它在容许痛苦存在的同时，却转化了痛苦。它在接纳一切的同时，却转化一切。一扇门便为她敞开了。通过这扇门，她可以与他在那个空间里轻易地结合。

如果你持续地或至少大部分地临在你的关系里，对你的伴侣来说，这是一个极大的挑战。对方绝对无法在长期忍受你的临在同时又处于无意识之中。如果他们准备好了，他们就会走入你为他们敞开的那扇门，在那个状态里和你结合。否则你们就会像水和油一样的分开。这道光对那些想停留在黑暗里的人而言太痛苦了。

为什么女性比较容易开悟？开悟的障碍男女都是一样的吗？

是的，不过着重点不一样。一般而言，女性比较容易感觉，容易进入她

的身体。因此她比男性较接近本体，也在潜能上更接近开悟。这也是为什么许多古文化本能地选择女性人物或隐喻，来象征或描述无形和超验实相的原因。女性的神祇经常被视为孕育和创造万物的子宫，并且在万物有生命的形相阶段给予抚育和滋养。在《道德经》里——最古老、最深奥的一

本书——对道（可以翻译做 本体）的描述是“周行而不殆，可以为天下母。”女性自然比男性更接近开悟，因为她们就是隐含生命的“化身”。更重要的是，所有众生万物，最终都要回归 源头。“寂兮！寥兮！独立而不改。”由于源头被视为女性，所以在心理学和神话里，女性也被用来象征阴性原型的光明面和黑暗面。女神或者圣母具有两个层面：她给予生命也取回生命。

当心智取得优势，人类失去与神性实相连系的时候，他们便以一个男性

人物来思考神。社会变成以男性为主导，女性因而被降为男性的附属。

我并非建议回归以女性作为神性象征的初民时代。有些人使用女神来取代神。他们要强调的是——一个早已失落的男、女性的平衡，这是个好现象。不过这 也只是一个象征和概念，也许只有短暂的用途，正如地图或路标的工具性价值一样。可是当有一天，你准备好要体会超越所有概念和图像的实相里，它的阻力反而大于助力。而一个依然不变的真实是：心智的能波在本质上似乎是男性的。心智抗拒、为控制而争斗、役使、操纵、攻击、试图抓取和占有等。这也是为什么 传统的神就像旧约中所暗示的，是一个父权式、主控的权威型，一个动辄发怒让你不得不心生畏惧的人物的原因。

这位神是人类心智的投射。

要超越心智，要重新取得与本体深层实相的联系，你需要具备下述几个相当不同的品质：臣服、不批判、一个容许生命存在而不抗拒的敞开性、同体大悲的胸怀。所有这些品质都近乎于女性的原理。“心智能”质硬而刚，而“本体能”既柔且屈，威力更胜于心智。心智主导了人类的文明，而本体却掌管着地球和地球之外的众生万物。本体就是无上智，它有形的显化就是实体的宇宙。虽然女性在潜质上较接近本体，男性却能够从自己的内在进入本体。

当今之势，绝大多数的男性和女性仍然在心智的掌控之下：与思考者和痛苦之身认同。这当然就是阻碍开悟和爱的主因。一般来说，男性的主要障碍是心智；心性的主要障碍是痛苦之身，不过某些个案中情况却正好相反，也有两种因素不相上下的情况。

瓦解集体女性痛苦之身 为什么痛苦之身多为女性的障碍？

痛苦之身通常分为集体和个人两个层面。个人层面指的是个人由过往承

受的情感痛苦所累聚的残留；集体层面指集体人类心灵历经数千年来的疾病、虐待、战争、谋杀、酷刑、疯狂等所累聚的痛苦。每一个人的痛苦

之身，也参与了 人类集体痛苦之身的一部分。集体的痛苦之身有不同的源流。例如，在某些发生 极端冲突和暴力的种族或国家，它们的痛苦之身便比别的种族或国家严重。任何 一个具有较坚固的痛苦之身的个人，如果没有足够的意识，撤离与它的认同，不 仅会持续地或定期地在被迫的情况下释放情感的痛苦，也会轻易地沦为暴力的加

害人或受害者，依赖于痛苦之身处于活跃期或潜伏期而定。换个角度来看，他们 也较具开悟的潜力。当然这个潜力并不必然会得到发挥，不过一个陷于恶梦里的人，会比一个受困于一般梦幻里浮浮沉沉的人有更强烈的觉醒动机。

除了个人的痛苦之身外，每一个女性都分担了我们所描述的集体女性痛苦之身——除非她是全然地觉知。这包括了女性数千年来透过附庸于男性，透过 奴役、剥削、强暴、生产、丧子等，所承受累聚而来的痛苦。许多女性在月事来临之前或同时，所感受的情感或生理的痛苦，就是痛苦之身以集体的面向在当时 由蛰伏中觉醒的时刻，虽然它也可能在其他的时候被触发。痛苦之身严禁生命能在身体里自由地流通，而月经潮就是生命能在生理上的展现。我们就这一方面做一个探讨，以了解它如何能变成一个开悟的机会。

女性经常会在这个时候被痛苦之身所“掌控”。

痛苦之身挟带强大的蓄能，可以轻而易举地把你拖入无意识的认同里。然后你就会主动地被一个占据了你的内在空间，并且假你之身的能场所附——不过，它当然根本就不是你。它透过你说话、行动和思考。它在你的生命里创造出负面情境，好以此负能为食。它渴求更多的痛苦，任何形式的痛苦都行。这个过程我已经描述过了。它会变得邪恶无比，摧毁性十足。不过它还是纯粹的痛苦，过往的痛苦——它不是你。

已经达到全然觉知的女性，在数量上已经超过了男性，往后的几年里，也将会以更快的速度累进。男性虽然会在最后迎头赶上，不过在相当长的时期内，男、女性之间仍旧存在一个相当大的意识差距。女性正在取回她们的天赋功能：作为外显世界和隐含生命、身体和性灵之间的桥梁。因此，此一功能会比男性更自然地来到女性身上。身为一个女性，你当前的要务就是转化痛苦之身，使它不再阻碍你和你的真我，不再阻碍着你和你的本来面目。当然你也要对治阻碍着你开悟的其他障碍，也就是思考的心智，不过你在对治痛苦之身时所产生的深刻临在，也将会把你从心智的认同里解脱出来。

你第一件要切记的事：只要你由痛苦中制造你的身份，你就无法摆脱痛苦。只要你自我感的一

部分，还投注在你的情感痛苦上，你便会无意识地抗拒或破坏你每一个想要治疗这个痛苦的企图。为什么？很简单，因为你想固步自封。还有就是，痛苦已经变成你不可分割的一部分了。这是一个无意识的过程，唯一的致胜之道就是觉知这个过程。

乍见自己正在或曾经执着在自己的痛苦上，是一个相当令人惊悚的体认。你体认到这件事的那一刻，你就打破了这个执着。痛苦之身是一个暂时赁居在你内在空间的能场，一个几可乱真的实体。它是一个受困的生命能，一个已经停滞的能量。痛苦之身之所以存在，当然是因为过往的某些事件。它是活在你里面的过往。如果你认同了它，你就是和过去认同。受害者身份是一个信念，这个信念认为过去比当下更有力量，这当然是一反真理。这个信念认为别人或他们的做为，应该为你的现在负责，应该为你情感的痛苦，或你无能做你的真我负责。真理是真正的力量，它就在当下这一刻里：它就是你临在的力量。一旦你知道了这一点，你也就体会了应该为你内在空间负责的是你——不是别人——还有，过去必然难敌当下的威力。

因此，是认同阻挡了你对治痛苦之身。有些女性已经有了足够的觉知，

因而放弃了个人层面的受害者身份，却仍然执

着在一个集体的受害者身份上：

“男人对女人的待遇。”她们说的对——同时她们也错了。说她们对，是因为集

体女性痛苦之身的大部分，是归因于数千年来男性所施加于女性的暴力，和对阴

性原理的压制。她们的错在于，如果她们还继续从这个事实中汲取自我感，并且把自己囚禁在集体受害者的身份里。如果女性还是执着于愤怒、怨憎或诅咒，她就仍然执着于她的痛苦之身。这么做也许给予她一个聊以自慰的身份感，以及和其他女性团结的一体感。可是却把她捆绑在过去的枷锁里，堵死了她取得本质和真正力量的通道。如果女性自外于男性而各自为政的话，就会滋养隔离感，进而巩固了我执。我执越巩固，你与真如本性便渐行渐远。

因此，不要用你的痛苦之身来赋予你一个身份。反而用它作为开悟的手段。把它转化为意识。经期就是最佳时机。我相信以后有许多女性，会在这个时期进入全意识的状态里。对许多女性来说。由于受到集体女性痛苦之身的掌控，经期就成了她们的无意识期。可是当你达到了某一个意识层面的时候，你就有能

力扭转过程的方向。因此你不但不会陷在无意识里，反而更有意识。基本过程我已经谈过，我

们再一起复习一遍。这一次我们要特别着重在集体女性痛苦之身上面。

当你知道月经潮快要来临的时候，在你感觉到经前张力的第一个征兆之前——集体女性痛苦之身的觉醒你要非常警觉，尽你所能地进驻你的身体。在第一个征兆出现的那一刻，你需要以十足的警觉力，在它掌控你之前就“逮住”它。例如，你的第一个征兆也许是一阵强烈的烦躁、或是一股上冲的怒气、也或许是单纯的生理征兆。无论是哪一种情况，都要在它掌控你的思考或行为之前逮住它。它只是意味着用你的专注探照它。如果是一个情感的话，就感觉它之后的那个强大能量。要知道它就是痛苦之身。同时做那一份明白；也就是说觉察你有意识的临在，并且感觉它的力量。你把临在带进去的任何情感都会迅速止息，接着就被转化了。如果只是单纯的生理征兆，你给它的关注会阻止它进一步变成一个情感或思想。然后继续保持警觉，把守痛苦之身的下一个。等它出现的时候，依照刚才的方式逮住它。

日后，当痛苦之身从蛰伏的状态中完全觉醒以后，你也许会经历一段内在空间的大混乱期，前后也许要几天的时间。无论它以任何形式呈现，保持临在。给它完全的关注。观察你内在的混乱。知道它在那里。掌握住这一份明白，做这一份明

白。切记：不要让痛苦之身使用你的心智并掌控你的思考。观察它。直接地感觉它在你体内的能量。你已经知道的，全然地关注意谓着全然地接纳。

经由持续的关注和接纳，转化就会到来。痛苦之身会转化成为光明的意识，就像一截木头，置于火里或靠近火边，自己就会转化成为火一样。经期就会变成一个充满喜悦和实现的女性的表现，而且是一段神圣的转化时段，在这个时段里，你生出了一个新的意识。你的真如本性就会以女神的女性层面，和超越男女二分的神圣本体的超越层面而灿然照耀了。

如果你的男伴有足够的意识，他可以照我前面说过的方法，稳住深刻临在的波动，帮助你做这个练习，特别是这个时期。如果他在你无意识地落入痛苦之身的认同的当时，保持临在这种情形在开始的时候，会而且一定会发生——你就能快速地与他在那个状态里再度结合。这句话的意思就是，无论痛苦之身在月经期或任何其他的时候暂时地掌控你，你的伴侣也不会误认它是你的本来面目。即使痛苦之身攻击他——有可能——他也不会认它为“你”，而做出反应、退缩，或设下任何类型的防卫。他会稳住深刻临在的空间。转化所需的只此一样，别无他物。在其他的时候，你也可以为他做同样的事，或者每当他与心智认同的时候，帮

助他把注意力拉回此时此刻，而重新由心智里把意识收回来。

在这种方式之下，你们之间就会发生一个恒常清明的高波能场。在那里 面，所有不足你们的幻相、痛苦和冲突都不存在。所有不是爱的也无法存活。这 象征着你们关系中神圣的、超个人目的的实现。它也变成一个吸引其他人的意识 涡流。

放弃你和自己的关系

一个人完全觉知的时候，他还需要关系吗？男人还会被女人吸引吗？女人少了男人，还会有不完整的感觉吗？

你不是男人就是女人，因此，在形式身份上你是不完整的。这与开悟与 否无关。你是半个圆满。这种不完整感在两极能量的互吸中，以男女两性相吸的 感受呈现，无论你是多么有意识。可是在内在的关系状态里，你是在生命的表层 或外围感受到这股接力的。任何发生在这个状态里的事件，都会给你类似的感觉。 整个世界就像这个深洋表面的波浪或涟漪。你是这个海洋，你也是这个涟漪。不 过你是一个已经体认到自己的真实身份就是海洋的涟漪。你也体会到与整个大洋 的无量无边相较之下，洋面的波涛和涟漪已经无足轻重了。

这并不表示你不再与他人或伴侣有深沉的关系。事实上，只有当你意识 到本体的时候，你才能与

人建立深沉的关系。源发自本体的你，更能够让自己的 专注超越形式的表层之上。在本体中男性和女性合一的。你的形相也许继续拥有 某些需求，可是本体却一无所求。本体已经是圆满俱足的。如果这些需求得到满 足，那自然是一件很美的事。可是满足与否对你深处的内在状态毫无差别。所以 一个开悟了的人最可能的情况是，在异性的需求得不到满足的时候，难免会在本 体的外在层面有匮乏感和不完整感，然而却在同时处于内在的圆满自足和平之中。

在求悟的路上，身为一个“同志”是阻力还是助力，或者没有差别？

一个人成年的时候，由于体认到自己“与众不同”，而对性向产生了不 确定感。这番体认也许会迫使你从社会制约的思想和行为模式中撤离认同。由于 社会中的大多数，都是不加置疑地站在承袭模式的阵营，这个撤离会自动地把你的意识层面，从无意识的多数中提升出来。就这方面来说，身为“同志”是一个 助力。作为一个不能“溶入”他人，或者因为各种理由遭受排斥的局外人，会使生命格外艰辛，可是就开悟而言，这也把你摆在一个有利的位置。它几乎是把你 逼出了无意识。

另一方面，如果我由自己的同性恋倾向发展出一个身份感，那你就是跳 出油锅又入火坑了。你

又开始以“同志”的心理形像，扮演角色和玩起游戏了。你会变成无意识。你会变成不真实。在我执面具之下的你会非常不快乐。如果这种情形发生在你身上，那么“同志”的身份会成为你的阻力。不过机会始终都在。剧烈的不快乐，是一帖最棒的觉醒剂。

一个人与另一个人建立圆融的关系之前，不是需要先爱自己，与自己建立良好的关系吗？

如果你独处的时候无法自在，你就会寻求一份关系来掩饰你的不安。你可以确定的是，原来的不安会在这一份关系里以其他的形式再现。而且你可能会归罪于你的伴侣。

你所需要做的就是全然地接受这一刻。然后你就在此时此刻和你自己自在了。

可是你真的需要和自己建立一份关系吗？你为什么不能只做你自己？当

你和自己建立一份关系的时候，你已经把自己一分为二了：“我”和“我自己”、主体和客体。这个心造的二元对立，是造成你的生命中所有不必要的复杂、所有的问题、和所有冲突的根源。在开悟的状态里，你就是你自己——“你”和“你自己”合并为一。你不批判你自己，你不为你自己感到遗憾，你不会为你自己自傲，你不会爱你自己，你也不会恨你自己等等之类的。被自我反射意识所

造成的 分裂愈合了，它的诅咒被解除了。没有一个需要你保护、防卫或喂养的“自己”了。当你开悟的时候，只有一个关系是你不再拥有的：你和你自己的关系。一旦你放弃了这个关系，所有其他的关系都变成爱的关系了。

第九章 和平在超越快乐和不快乐的地方

超越好与坏的善

快乐和内在和平之间有差别吗？

有。快乐有赖于被你感知为正面的情状（conditions），内在和平不是。

我们不可能只招引正面的情状到生命吗？如果我们的态度和思考一概是正面的，我们就只会彰显正面的事件和情境，对吗？

你当真知道正、负面之别吗？你是否拥有整体画面？对很多人来说，以各种形式呈现的局限、失败、失落、疾病或痛苦，反而变成他们最棒的良师。这些负面事件，教他们学会了放下虚假的自我形象，以及我执所独断的浮面目标和欲望。这些负面事件，给了他们纵深、谦逊和慈悲。也把他们塑造的更加真实。

每当一个负面事件发生在你身上的时候，它里面就隐藏了一个更深的功课。虽然你在当时也许看不到。即使一场小病或意外，都能向你显示生命中的真实和虚假，什么生命的究竟要务，什么不是。

从更高的观点来看，所有情状都是下面的。更精确的说法是：它们既非负面也无正面可言。情状就是情状。当你活在完全接纳本然的时候——这

是唯一 神志清明的生活之道——你的生命中已经没有了“好”或“坏”的分别相了。只有一个更高的善包括“坏”在内。从心智的观点来看，有好坏、善恶、爱恨的分别相。所以说在创世纪里，才有亚当和夏娃“吃了善恶的知识之树”后，便被逐出“乐园”的说法。

这么说我总觉得像是否定和自欺。当我或我亲近的人遭逢巨变的时候——意外、疾病、各种痛苦或死亡——我能够假装这不是坏事。可是事实摆在眼前，明明就是坏事，何必否定它呢？

你没有假装什么。你只是容许它以本然的样子存在，如此而已。这个“容许存在”的态度，让你超越了创造正、负两极对立的心智和它的抗拒模式。这是宽恕本质的一面。宽恕现在比宽恕过去更重要。如果你每一刻都在宽恕、容许它以本然存在——那么你就不必累积需要以后来宽恕的懊悔了。

切记我们谈的不是快乐。例如，当你的至亲往生，或者当你感觉无常逼近的时候，你不可能快乐。这是不可能的事。不过你能够处在和平里。你也许会伤心、会流泪。可是只要你已经弃绝了抗拒，在悲伤底下你就会感到深沉的祥和、宁静、和神性的临在。这就是本体的散发，这就是内在的和平，这就是没有对立的善。

万一是一个我可以有所做为的情境呢？我如何一面容许它存在，一面改变它呢？

做你必须做的事。在努力的同时接受本然。由于心智和抗拒是同义词，接纳会立刻把你从心智的掌控里解脱出来，然后再把你和本体重新连系起来。结果就是，我执想要“做为”的惯性动机——恐惧、贪婪、控制、防卫或虚假自我感的喂养——就会停止动作。一个超越心智的无上智取得了掌控，因此一个不同的意识品质就会流入你的做为里。

“接纳发生在你身上，织成你命运经纬的一切事件，除此之外何物更能契合你的需求？”这是两千年前希腊哲学家马卡斯奥里亚斯安东尼能斯（Marcrs Aurelirs Antoninus）写出来的。他不愧是一个举世罕见，兼具世间智和无上智的大智者。

多数人似乎需要经历过大量的受苦之后，才肯弃绝抗拒，拥抱接纳——才肯拥抱宽恕。当他们一开始接纳和宽恕的时候，一个最棒的奇迹就发生了：透过乍看似恶的而达成本体意识的觉醒，受苦转化为内在的和平。世间所有的恶和受苦，它们的终极效用在于迫使人类体现超越名相的本来面目。因此之故。那些在我们有限的感知下所视之为恶的，其实是那个没有对立的高层的善。然而除非透过宽恕，善对你现言不会成为真实。在宽恕之前，恶就得不到赦免，因此恶者恒恶。

透过了宽恕——它本质上的意思就是认知过去的虚幻不实，容许当下这一刻以它的本然存在——那么转化的奇迹便会同时在内、在外发生。一个深刻临在的宁静空间，也在你的内在和周遭产生。任何进入这个意识场的人和物，都会受到它的影响。影响有时立竿见影，有时发生在一个更深的层面，而在日后以有形的改变出现。透过你的无为——单纯的存在，并稳住深刻临在的波动——你瓦解了不和，疗愈了痛苦，驱逐了无意识。

生命剧码的结束

在接纳以及内在和平的状态里，即使你不说它是“坏的”。那么从一般意识的观点来看，被称为“坏的”事还会进入你的生命里吗？

大多数发生在人们生命中所谓的坏事，都来自无意识。它们都是自创的，或者说是我执创造的。我有时候把这些事件称为“剧码”。当你全然有意识的时候，剧码不会再进入你的生命里了。我再把我执的运作和它创造剧码的方式做个简短的提示。

我执就是当你没有以见证者的意识——观察者——临在的时候，而接管你生命的未受观测的心智。我执自视为敌意的宇宙内一个分离的碎片，与任何其他的存在没有真正的内在连系。它被其他的我执所包围，它若不是视这些我执为潜在的威

胁，就是利用它们来达成自己的目的。我执的基本模式，是设计来与它自己根深蒂固的恐惧和匮乏感战斗的。它们就是抗拒、控制、权力、贪婪、防卫和攻击。我执的某些策略相当精明，可是却从未真正地解决过任何问题，只因为我执本身就是问题。

当众多的我执在人际关系或组织、机构里聚合的时候，“坏”事迟早都会发生。也就是以冲突、问题、权力、争斗、情感或肢体暴力等五花八门的剧码出现。其中包括了以战争、各族灭绝和剥削的集体之恶——全部都肇因于集体的无意识。再者，许多类型的疾病，也是由于我执持续地抗拒所引发的。它为身体的能量流创造了局限和阴塞。当你与本体连系，并且不再被心智所掌控的时候，你就停止创造这些了。你不再创造或参与剧码的演出。

每当两个以上的我执聚集在一起的时候，就会产生不一而足的剧码。不过即使你完全独居，也可能创造出独角剧码。当你自感遗憾的时候就是剧码。当你感觉愧疚或焦虑的时候就是剧码。当你让过去或未来模糊了现在的时候，就是在创造时间——剧码所需的素材：心理时间。每当你不容许本然存在，而不尊重当下这一刻的时候，你就在创造剧码。

多数人爱上了他们特定的人生剧码。他们以自己的故事为身份。我执掌 控了他们的生命。他们把整个自我感全部投资在上面。即使他们对答案、方案或 治疗的追寻（通常都不成功）也成了其中的一部分。他们最害怕、最抗拒的就是 剧终。只要他们还是自己的心智，他们最害怕和抗拒最多的，就是他们的觉醒。

当你活在完全接纳本然的时候，就是你人生所有剧码结束的时候。任何 人也无法与你争辩，无论他们如何地用心良苦。你无法和一个意识十足的人争辩。 争辩暗示着你认同了心智和心理地位；也暗示了你向对方的立场抗拒和反应。结 果就是正反双方都因此获得了能量。这就是无意识的机制。你大可明确而坚定地 表明你的立场，可是它的背后没有反作用力，没有防卫或攻击。因此不会变成剧 码。当你处于全然的意识中，你的冲突停息了。“一个与自己合一的人根本无法 怀有冲突。”《奇迹课程》里这么说。这句话指的不只是和他人的冲突，更根本 的是你内在的冲突。当你心智的索求和期望，与本然之间没有对峙的时候，冲突 就止息了。

无常和生命循环

然而，只要你仍处于身体的向度，并且与集体人类心灵连结的时候，肉 体的痛苦就仍然可能。

不要把肉体的痛苦与受苦和心理情感的痛苦混为一谈。所有的受苦都由我执创造且源于抗拒。而且只要你还在这个向度里，你就仍然受制

于它循环的本质和无常的律法。不过，你不再把它视为“坏的”——它只是

“是”。

透过你容许万物的“是然”，在对立运作的底下，一个更深的向度就会向你显示。它就是一个常驻的临在，一个不变的深沉宁静，一个超越好坏的自生的喜悦。这就是本体的喜悦，神的平安。

在形式的层面，存在着分别相的生和死，创造和毁灭，生成和坏灭。其反映无处不见：一个星体或行星、一具肉体、一棵树、一朵花的生命循环、国家政治体制、文明的兴衰；个人生命中必然的得失循环。

当事遂其愿、欣欣向荣的时候，就是成功的循环；而当欣荣转为衰枯或分崩瓦解的时候，就进入了失败的循环。这时候你就要放下，才能挪出空间让新的事物或者转化发生。如果你在这个点上有执着和抗拒的话，你拒绝了随着生命之流前进，你就会受苦。