

# 必要的創傷

Necessary Trauma

作者 楊定一

# 目錄

## CONTENTS

序 .....	4
編者的話 .....	7
01 .....	10
02 .....	16
03 .....	18
04 .....	20
05 .....	22
06 .....	24
07 .....	28
08 .....	34
09 .....	36
10 .....	44
11 .....	48
12 .....	62
13 .....	68

14	.....	72
15	.....	76
16	.....	80
17	.....	84
18	.....	90
19	.....	92
20	.....	96
21	.....	102
22	.....	106
23	.....	110
24	.....	114
25	.....	118

附錄	.....	120
<i>i.</i>	.....	122
<i>ii.</i>	.....	126
<i>iii.</i>	.....	132

# 序

大概是一年前，在台灣，有一天傍晚，我請陳夢怡把晚上的時間空出來，等我處理完事情後，找個比較安靜的地方用餐，一起對稿。

我們離開辦公室，在一個轉角的花店門口遇上兩位女士。其中一位，好像突然認出我。我注意到她的臉色一下子刷白，眼睛盯著我不放，也喊了出來。接著，這位女士把她手上的兩大袋東西扔到地上。裡頭好像有個東西很重，落地時發出了好大的聲音。

她衝到我面前，問我：「可不可以抱一下？」

我說：「當然可以。」

我還沒有抱，已經看到她的眼淚像泉水一樣湧出來。她的哭聲，止不住地從身體最深最深的裡面衝出來，就像有好多經過、好多感受、好多委屈要用哭聲和眼淚一起對我表達。

她已經激動得說不出任何話了，只是哭。

我抱著她，捨不得放開，也只能在她耳邊輕輕地說：「一切都



好。妳要勇敢地走下去。」

現在已經回想不起來，當時抱了她多久。

我知道，怎麼抱也不夠的。只是，再怎麼捨不得，我還是得離開，還是要去完成眼前的工作。

類似的經過，多年來，對我並不陌生。有些朋友會來跟我接觸。他們有種種的創傷，甚至已經走到人生最絕望的關頭。他們來，也只是希望從這樣的互動得到一點安慰。

尤其自從「全部生命系列」一一出版後，這樣的朋友不光是明顯地增加，更是讓我自然接觸到來自社會各個角落的朋友。他們有男有女、有老有少、從事不同的行業、有不同的教育和經濟背景。無論他們是誰、從哪裡來，好像都會剛剛好找到這些作品。

這些經過，似乎是想讓我知道——原來「全部生命系列」是爲了這些朋友而有的。

我過去也常提到，其實，創傷是你、我每個人一生出來，甚至還沒睜開眼睛就有的。只是，有時候人生的創傷來得太過突然、或大到難以想像，而讓人怎麼也忘不了。創傷的經過，就這麼在我們的身心留下了一個疤。甚至，它留下來的不是疤，而是連疤都結不起來的一個沒辦法癒合的傷口。

這種情況，你我早晚都會遇到，而遲早都要去克服。

寫這本書的當下，其實我剛完成《唯識：新的意識科學》，對「全部生命系列」做了一個很大的整合，而同時把寫作這些書的出發點和用意都說清楚了。本來，是想用這段時間把注意落回自己，得到一點休息。但是，想起一年前那位朋友，想起她的神情，想起一路以來我遇到的許多絕望的朋友，儘管才剛完成一個大工程，我還是深吸了一口氣，給自己打氣：

「John，放掉休息的念頭吧。爲了這些朋友，這一次，讓我集中在創傷的主題，用『全部生命系列』的角度來談一切的創傷。」

這本《必要的創傷》就是在這樣的心情下，爲著這樣的目的而寫的。而我的目的，最多也只是想幫助這些朋友。

既然要幫忙，我也只想說實話，還是要選擇用最直接的方法跟你溝通。

你可能會發現，這次的語氣不光是比較直接，而穿透力可能比過去的書都更大。

我會這麼選擇，是認爲你有了那麼多的作品作爲基礎，也跟我接觸了一段時間，讓我認爲你已經可以接受這些坦白的表達。

只有這樣子，我才覺得不會浪費時間。而最重要的是，不會耽誤你。



## 編者的話

陳夢怡

這本書的初稿，是在兩天內完成的，就好像這些話早就在楊定一博士心裡有了很久很久。

楊博士開始口述的前一天，我們才剛送出《唯識：新的意識科學》的定稿。不光我還沒有休息過來，楊博士自己也在猶豫，畢竟才完成一個大工程，似乎可以把「全部生命系列」告一個段落。但是，又總覺得彷彿還少了什麼，好像是對一群在創傷中走不出來的朋友，還沒有做一個完整的交代。

沒想到，開始這本書後，我聽著楊博士在電話那頭的口述，雖然還能夠照常記錄，但是全身已經氣血翻騰。

我很清楚自己沒有任何情緒，身體的反應卻像是有許多哀傷和痛苦要衝出來。這些痛苦不是我的，至少不是我這輩子記得的，沒有任何個人的畫面。它們不斷地冒出來，就好像要透過我去哭，透過我去哀傷，透過我去痛……

對，創傷中的反應，也差不多就是如此。

如果沒有經過「全部生命系列」前面的作品，我可能也就跟著走了，可能會去檢討自己到底怎麼了、究竟是怎麼回事、是不是有什麼我不知道的過去或潛意識的創傷浮出來，而又要忙著去克服。

不過，這次我什麼都沒有做，最多是隔天多睡了幾次，想把殘留在身體的痛給睡走。

我們繼續寫，楊博士也做了一些編輯上的決定，包括不要有章節標題，也不要有圖。畢竟，對一個正在痛苦和創傷中的人，有什麼比心與心的交流更真切？比走出來更重要？

這一點，我相信讀者只要讀下去，自然會明白的。







你會翻開這本書，或許正處在這樣的狀況：創傷對你不只是一個概念，很可能就是你眼前的遭遇和關卡。

也許，你是婚姻或家庭出了狀況、和多年的伴侶分手、對父母一直有埋怨、和孩子始終難以溝通。也可能，你最親的親人突然過世，或是重病了許多年，在磨光了所有的耐性、感情和記憶之後，有一天終於永遠離開了你。

你也可能和最親近的人有長期的誤會，而且似乎怎麼也解不開。這麼多年了，對他們，你或許就像是一個遙遠的陌生人。他們非但不能理解你的難，還可能不經意就讓你感覺受到背叛、被出賣，而外人全都會認定錯的人就是你。

或許你出生沒多久就被遺棄，你沒見過父母，也沒有家，沒有人保護你。也或許你有家，也被親生的父母一手帶大，但你總覺得不受他們重視。無論你做什麼，好像沒有人關心。是這樣，你會想討好眼前的人，希望別人看得到你、理解你。只是你心裡似乎有個洞，是再多肯定也填不滿的。到最後，你再怎麼付出，換來的還是決裂和分手。你不懂，為什麼真心待人這麼難？



你也可能在工作中遇到難相處的同事或挑剔的主管，怎麼也避不開難纏的合作對象。你或許總覺得沒有得到足夠的賞識，而你也擔心手上的成果隨時會被拿走，變成別人的成就。或許，你好像追趕不上趨勢和技術的變化，覺得自己早晚會被淘汰，被更年輕、更有活力的新人給取代。你也可能遇上了中年失業的困境，很難找到待遇和位子相近的工作。你會擔心再這麼下去，連支付每個月的帳單都成問題，又要怎麼面對家人。

你還可能從來沒想過，經營多年的事業竟然會失敗，而讓你幾乎走投無路，無論是自信和財務都突然嚴重地失去安全感。你或許不幸失去了自由，也許是因爲一時衝動或長期的錯誤而入獄，也可能是爲了堅持自己的主張而被監禁。有時候，是大環境的變化讓你不得不遠離你熟悉的環境、熟悉的社會。在陌生的異鄉，你完全失去了生活的方向和動力。

你可能遇上車禍、火災或其他嚴重的意外而受到重傷，失去了行動和照顧自己的能力，甚至還失去了正常的外表。也或許，身體先天的障礙、突然發現的腫瘤、逐漸惡化的慢性疾病讓你離不開藥物和醫院，不光事事需要別人幫忙，你心裡明白自己的健康是多麼脆弱，早晚連命都保不住。你也可能正在一點點失去清醒，有時候連最親的人都認不得，讓你在還有一點清明的片刻，特別懊惱和自責。

也許你生來就是敏感的體質，對這個世界總是感覺不適應。從生命的每一個角落、每一個互動，你所能得到的，好像最多只



是痛苦再加上痛苦。面對自己的痛苦、這個世界避也避不開的對立和衝突，就算已經嘗試了所有可能的解決方法，對你，這些難題卻彷彿怎麼也解決不了。你走不出來，心裡也覺得再委屈不過，就好像是倒楣到不能再倒楣，才會來這個人間承受這一切。

可能，你不見得覺得委屈，只是心裡一直有一種感覺：應該有另一種狀態，才是人類真正擁有的真實。現實的落差，可能讓你覺得這個世界的生存其實處處都是危機。就算別人也彷彿可以意識到這種危機，但他們最多是想想也就過去了。對你，這卻是非要弄個清楚不可的關鍵，而成爲你這一生最大的追求。只是，這種形而上的追求，是註定孤獨的追求。

你或許一直很規矩，儘量不麻煩別人，更別說去招惹麻煩。你可能一生都在爲別人活，是別人口中的好同事、好鄰居。總之，你是個好人。沒有人能說你哪裡不好。然而，沒有人想到，你其實渴望自由，也想要有自己的特色。你會覺得苦悶，希望改變，但你好像竟然不知道從哪裡開始。

這些，或許就是你目前的情況。

你也可能正在面對人生的危險，這些危險遠遠超過一般人的想像。別人談的是心裡的恐懼、焦慮和恐慌，你要擔心的卻是下一個瞬間是不是還能活著。你的處境，跟誰都不能透露。說了，或許會引發更多危險，也可能還會拖累無關的人。



也可能你過去的遭遇已經讓你養成一種習慣，讓你連一些小事都會激烈地反彈。你的反彈可能是一種本能的自我保護，也可能是爲了刻意對付某些人。甚至你可能要防的，正是跟你最近的人。當然，你不是不懂得反省。但是，只要一反省，也好像總是讓你反而覺得更窩囊、更無力，只是讓你的心更痛。

這些，自然讓你難以原諒自己。你或許不光把罪往自己身上攬，還可能認爲自己這一生是徹頭徹尾的失敗。對人生、人性和自己，你可以說是早就絕望。你也許已經不想再去感受，更不會想跟任何人分享。

關於這輩子，你可能不再奢望有機會去補救或挽回什麼。所謂人生的意義、人生的美好、人生的希望，對你不過是一個苦澀的玩笑。對這一切，你或許就連嘆氣都懶得嘆。畢竟，你可能已經認定人生沒有意義和好事，又何必再爲了這點事自尋煩惱。

最不可思議的是，你再怎麼裝作好像沒有事，種種千奇百怪的負面念頭已經一步一步入侵你的睡眠。多少個睡不著的夜晚，你在腦海裡打轉的念頭，如果不是在怪自己，大概就是在責備別人。就算你總有累得睡著的時候，等著你的也可能是一個接著又一個惡夢。夢裡，每一個畫面都昏暗，沒有一點希望和光亮。你幾乎總是一身冷汗，在驚嚇和痛苦中醒過來。

讀到這裡，或許你已經想告訴我：「是的，這就是我。我就是這樣子。」甚至你可能會想告訴我，其實你有傷害別人或自己的念頭已經很久了，你但願生命能有一個突然的終點，讓你能早一

點結束這一切。

這一些，我都知道。

你的表情、你心裡想表達的話、你這一生經過的點點滴滴，都已經在告訴我，而讓我充分理解。

我最多也只想緊緊地抱住你，把我的肩膀借給你。

我能做的，最多也只是耐心再耐心地等你，讓你的沮喪和痛苦得到出口，讓你把這一生該哭出來的淚都哭完。假如淚怎麼都流不完，我也只好讓你繼續流淚，再流淚。

我會在一旁繼續等著，看著你，看著你的沉重，看著你的眼淚，看著你用淚水說也說不完的全部。

我也知道，就像這個肉體一樣，淚水也是無常的。總有一個時候，它會停下來。而你，也會跟著平靜下來。

到了這時候，我還是捨不得不抱你。也許，我會抱得更緊，讓你收到我的疼惜。我想用加倍的力量，希望給你一點鼓勵，一點安慰。

我知道，這時候，無論是我或任何人，都沒有什麼話可以講，沒辦法為你做一個解答。

我也同時知道，沒有誰，包括我，可以完全體會到你的痛、你的衝突、你的絕望。



我最多只能抱著你，來表達我的同情、關懷和愛。

透過這個擁抱，我最多也只是在表達我對你最高的尊敬。

尊敬，因為你是一個充滿感情、充滿聰明的生命。這樣的你，不應該只是來到這地球白白承受那麼多痛苦。

這不是你的命。

我最多是透過擁抱，表達我的尊敬，幫你打氣，為你加油，希望能給你一些支持。

我會等在一旁，等著你放開心頭的沉重，等著你把淚哭完，等著你身心安靜下來。

這時候，我最多也只能說——孩子，你受傷了，你走了那麼多苦路。現在，讓我們一起勇敢地走下去。



你最沒辦法接受的，或許就是眼前的狀況。

你剛剛的淚水，所有的眼淚，可能還要一直流，而好像怎麼流也流不完。

也可能你早就忘記了哭泣的滋味，但心頭總是沉重。你隱約覺得這一生有個洞，不知道哪裡空空的，就是不太對勁。

流出來的淚、早就被遺忘的淚水，最多是反映你心底濃濃的無力感。

有那麼多的狀況，是你沒辦法接受的。

你可能會問上帝：「為什麼是我？」「為什麼我會那麼倒楣？」

發生在你身上的一切，你根本一點心理準備都沒有。

你得不到任何解釋。

你沒有一個角落可以躲藏，更沒有地方可以依靠。

你已經花了不曉得多少時間來否定這些狀況。你不想承認它發生過。你不願意相信真有那麼糟。而你也會一再地拒絕任何理

性的解釋。

你充滿了抵抗。你抵抗這個現實，抵抗你心裡害怕發生的最糟的後果。你甚至可能用力到全身發抖——無論如何，絕對不可以發生。

你的淚，也在表達你的抗議、你的否定、你的抵抗、你的拒絕、你的不肯承認、不願相信。總之，你怎麼都不能接受。

在這個過程，你也自然發現再怎麼抗議、否定、抵抗、拒絕、不肯承認、不願相信、不接受，也只是讓你愈來愈難受。

難受到了一個地步，你唯一可以發洩的，也就是生氣。

你可能對你的伴侶、父母、孩子、同事、主管、你這一生、你的生活條件、你的出身、或任何你不滿的對象充滿憤怒。

你沒辦法原諒這一切。

你的淚，自然轉成氣憤的淚、憤怒的淚，就好像要跟全世界聲明你的不滿，要向宇宙表白你的委屈和冤枉。

這時候，你還能說什麼？

可能還是流不完的淚。

隨時要爆發的痛。





憤怒過後，我知道，你也可能想跟我分享你的懊惱、你的後悔。

你會後悔自己當時某一個狀況、某一個關係、某一段感情、某一件事沒有交代清楚，沒有處理好。

你可能還會嘆氣，心裡不停地惋惜——當初假如處理好，也許只要多忍耐一點，多包容一些；如果懂得諒解，可以同情，多理解一點別人的感受；或許那時候換個語氣，把話說得軟一點，也許就沒有今天。

再糟，都不會到今天這個地步。

如果還有機會，你無論如何都會想挽回。

我知道，這種後悔的話，你這一生也許怎麼也說不完。

你可能已經從裡到外、從外到裡一而再再而三地檢討自己，認為是自己破壞了一個不該破壞的關係，打破了一個本來好好的狀態，傷害了一個本來很完美、很理想的經過。

有時候，你也會想，到底自己那時候在堅持什麼？你會心酸，不光是因為回想起這段經過，更難放過的，是你的懊惱。你甚

至可能不只是懊惱，不只是後悔，更是滿滿的悔恨。你恨自己，怎麼都不能原諒自己——當初怎麼會那麼幼稚？為什麼非要不分青紅皂白，怎樣都要破壞眼前的關係？

即使你也知道自己是受害者，而犯錯的明明是別人，但是你還是會不斷地檢討——為什麼當初沒有那個肚量或勇氣可以包容？是不是因為你沒辦法包容，才要親手了斷這個關係？

也就這樣子，你又把錯攬到自己身上。

你或許在心底跟上帝暗暗發誓——只要給我一個機會、只要讓我有機會重新開始，我保證做法可能會不同，也不會走那麼多冤枉路。

但是，你也知道，這種原諒已經錯過了。可以包容的，已經過去了。你心裡也明白，生命最狠的一面，也就是不允許你重新來過。

你可以選擇的，最多也就是沒有選擇地接受——接受自己的悲哀，接受心裡的痛，接受人生的悲劇。

這些話，又有誰可以懂？而你又又可以跟誰分享？

你這時候的淚，是沉重，隨時帶給你心酸、心痛。往心裡刺的酸和痛，有時候根本是沒有辦法忍受的。

## 04

你也可能，在不知不覺中，只是用你的眼淚或傷痛來描述全部的經過。

而這些經過，全是沉重，全是痛苦的經過，沒有一點光亮。

早晚，你會來到生命的悲傷。

這個悲傷，是沒有來由的悲傷。

你知道，已經沒有誰在引起這個悲傷。（這些，已經過去了。）

悲傷的，當然是你。（但是，這都已經過去了。）

只是，已經沒有誰是你悲傷的對象。（這些，一樣地，也已經過去了。）

這個悲傷，不是因為你還在後悔。（該後悔的，早就後悔過了。）

這個悲傷，也不是因為你還不肯接受。（這些，同樣地，已經老早過去了。）

這種悲傷，連絕望都沾不上邊。（絕不絕望，早已經離開了。）



只是悲傷，而剩下的，還只是悲傷。

沒有來由的悲傷。

就好像要讓你從悲傷，來得到生命的意義。

但是，想不到的是，這個意義，最多還只是悲傷。

再接下來，還是悲傷。

好像每一滴淚，都在爲你聲明這一生的悲傷。

這個悲傷，你忘不了，也表達不了，但它就是隨時浮出來。

或許，這就是你現在的狀態。

我這時候，跟過去一樣，最多也只能選擇把肩膀借給你，而讓你把悲傷交給我。

這樣子，試著爲你帶來一點安慰。

我還是充滿了同情，等著你把這一生的淚流完，等著你讓這一生的悲傷全部浮出來，等著你把傷痛的心打開，而準備可以接受我接下來想表達的一些話。

05

這時候，我實在沒有任何動機想安撫你。

你需要的，不是我的安撫，而最多是我的肩膀，讓你可以靠著，讓你心裡的感觸自己流出來。

沒有顧慮，沒有阻礙地流出來。

但是，你接下來會需要的，還是幾句真話。你可能會想要有一個方向，讓你自己試看看能不能走出來。

既然我知道你有這種期待，接下來，我也就不再顧忌、更不需要刻意再安排什麼，只是把心裡的話跟你分享。





06

全部的創傷——你這一生來點點滴滴經過的創傷，  
都是必要的創傷。

這一點，但願你先不要質疑。

可能你光是聽到這句話，眼淚已經又湧了出來，而你所有的難過和委屈也要找一個出口。這時候，最多，讓我們一起深呼吸，再一次——

你全部的創傷、這一生點點滴滴的創傷，  
都是必要的創傷。

其實，你這一生所經過的，無論是淚水、是委屈、是傷痛，沒有一點一滴是偶然。全部，都是老早就已經安排，而都是你必要的經過。

只是，你幾乎不可能想到，這個藍圖，你還沒有來，老早已經都安排好了。

最不可思議的是，安排的人就是你自己。

竟然是你，親手安排這一切。竟然就是你，親自選擇要有美好、有醜陋、有愛、有痛。

歡喜和悲傷，全部都是你自己選的。

一切，都是你自己選的。

只是，你會選擇醜陋、痛苦和悲傷，並不是爲了來虐待自己。

是的，我知道你受不了，也不想再繼續忍受痛苦的折磨。然而，這一點，確實跟你現在想的剛好相反。

你會選它們，最多是來提醒你。

提醒什麼？

提醒你，生命在等著你。

生命在等著你什麼？

等著你發現它。

而你又又可以發現什麼？

等著你發現，原來你不只是這個身心。你不是這個眼淚流不完的身，不是這個悲傷不完的心。這些，倒不是你真正的自己。

就連說這只是你的一部分，都不是。

這個身心，連你的一部分都算不上。這還比較正確。

你怎麼也沒想到，其實你真正的自己，一直在等你，不斷地想把你找回到他身邊。但是，他要用什麼悄悄話讓你可以聽到他？又要怎樣才能讓你注意到他？

想想，他最多也只能用悲傷、痛心，用你流不完的眼淚，來跟你說話。

這樣，讓你終於可以聽到他。

雖然他根本捨不得讓你走那麼多冤枉路，但假如不是這麼做，不是讓你這一生有那麼大的創傷，他會更捨不得。你可能還會走上更多冤枉路。甚至，這一生沒走完的，也可能下一次、再下次，還要繼續走。

他不忍心看你流浪那麼久，創傷那麼多，還要繼續迷路。既然如此，或許長痛不如短痛，看可不可以一次徹底把你叫醒。

是這樣，你再回頭想想，其實，最捨不得你自己的，是你。

從任何角落，你就算把嗓子喊啞了，也要用各種方法把自己叫



醒。看著你自己受傷，你是一點都捨不得。但是你知道，創傷最多只是要走過它自己的軌跡，完成它自己的目的。

這目的，也只是把你叫醒。

我才會說，全部的創傷，都是必要的創傷。然而，全部的創傷又只是你自己安排的經過。

這些話，你現在可以試著接受看看嗎？



如果你可以接受，可以明白這一生所有的創傷都是必要的，雖然心很痛，但你還是願意一起往前走，那麼，請你讓我繼續說下去。

想一想，你其實不用等到一個多大的發生或經過，才算是有了創傷。坦白講，你一出生來到人間，本身就是一個不可思議大的創傷。

你大概從來沒有想過，你本來是圓滿的，沒有什麼東西可以遮住你，更不用說沒有一個肉體會為你帶來任何阻礙。但可惜的是，你一生出來就要受到一個那麼小的身體的限制，而自然讓你忘掉自己真正的身分。

你也許早就不記得了，你生出來的第一個表達，就是哭，就是流不完的眼淚。那是不舒服的哭，不舒服的眼淚。你雖然還只是個嬰兒，但你已經在表達你的抗議，表達你的不適應。

不過，你身邊的人竟然根本不了解那是多麼地不舒服，不明白那哭聲其實是抗議，還以為你是興奮，好像迫不及待要來到人間。

這一切，根本是顛倒黑白。

也就這樣子，從第一口呼吸，你就體會到什麼叫不對勁。

也就這樣子，你進入一種隔閡，而再也走不出這種隔閡感。

隔閡的感受，就是你隨時的體會。甚至，你會發現這種隔閡感只會愈來愈深，讓你這一生接下來好像都在填補、在克服，而自然會想要達到一種「合一」。

合一什麼？

其實你自己也不知道。

跟誰合一？

你更不清楚。

對什麼合一？

你也就跟著還是不明白。

你忘記了。你徹底忘記了你本來就是合一的，而且是跟自己合一。

因為你忘記了，而且是徹徹底底忘記本來就是跟自己合一的。你竟然會認為這一生活著最大的目的，就是往別的地方去追求合一。

你自然會想從父母、親人、伴侶、孩子、目標、事情、計畫、



成就、事業、理想、抱負……外在的一切得到滿足，取得合一。

這可能就是你這一生到目前的寫照。

你聽到這裡，可能會覺得不太對勁：「既然合一是我本來就有的，我還沒有來這個世界，就已經是合一的，而我合一的對象又是自己，這不就是最自在的狀態嗎？我怎麼可能會忘記我本來就有的，而竟然會想透過人間得到一切，透過這種得到去合一？」

怎麼會是這樣子？

但是，不管怎麼說，你就這麼走下去了。你夠聰明，無論是什麼，都可以有樣學樣。你隨時可以擺出一個樣子，裝得好像可以把跟別人的隔閡、跟自己的隔閡降低，就像什麼事都沒有。你能夠投入眼前的學習、社會的工作、人生的志向、伴侶的感情，告訴自己這樣也可以勉強去掉一點隔閡，或許可以得到合一。

至於能合一多長或多短？其實你顧不上那麼多，也來不及去想，反正合一就對了。你也就這麼蒙著頭去完成教育、勤快地投入工作、學習和一個對象交往而終於定下來、找到一個理想去達成……透過這種合一，去得到滿足。

滿足什麼？

其實，你也不見得知道。

你徹底被社會、被自己洗腦，也就自然會認為——只要能得到滿足、能把心中的隔閡降到最低，這就對了。

哪怕這種滿足和合一都是短暫，你也不管了。

畢竟人間沒有任何東西不是短暫，你明明知道這些滿足也脫離不了短暫的命運，但你管不了那麼多了，乾脆就這樣吧。能享受多少，就享受多少。

雖然你也懂得創傷和失去都只是早晚要發生，再多的滿足還是無常、是短暫，但你還是會選擇去追求這些滿足，而把它當作你人生最高的目標。

這時候，假如有人跟你提醒，這一切其實靠不住，你當然不想聽。不只如此，你還會抗議，而且是嚴重的抗議。你還是會照樣蒙著頭、閉著眼，去取得這終究靠不住的滿足感。

其實，你這樣的反應，就和不要命的危險駕駛沒有兩樣。旁邊的人已經看到會發生車禍，也知道這樣下去會受重傷。但是，就算有人提醒，你在那個點上當然不可能聽得進去。你還是會寧願選擇高速帶來的短暫快感，而就像一般人一樣，用眼前的追求，來取得短暫再短暫的滿足。

就這樣，你自然會認為這些滿足，無論多短暫或沒那麼短暫，就是人生的快樂，而就是你可以期待的理想。透過這樣的理想，你也可能順利完成這一生所選擇的任務。



你心想，只要運氣夠好或有福氣，你就會有一個好的家庭，得到好的教育，找到一份好工作，生活在好的環境，找到好的對象，這一生有好的開始、好的結束，一切都順順利利……

這樣的人間藍圖要是能穩穩妥妥套上你的生命，那就太好了。

不知不覺，社會的理想自然成為你個人的理想。社會所認為的完美，當然也自動變成你的完美。

你早已經徹底忘記你原本就有的身分，反正這個身分跟你這一生所見到的一切、跟社會為你規劃的藍圖完全沒有關係。徹底忘記，你才能安心地把一個顛倒的狀態當作你，當作是自然，當作是理所當然，當作是你這一生全部的可能。

但也就是因為你認為眼前的這一生就是全部，你才會讓外來的創傷那麼狠、那麼重地刺痛你，還帶給你數不完的痛、難過和煩心。

你會受到那麼大的衝擊，最多其實只是反映你的失憶——你這一生，竟然從出生就失去了這最重要的記憶。

不過，你並不需要爲了這些話而感傷。

畢竟幾十億人都跟你是一樣的，活在同一種失憶的狀態。

而且，這樣的失憶，不只發生在你出生那一刻。其實，你每天早上睡醒，一睜開眼睛，也就再次地又進入一樣失憶的狀態。

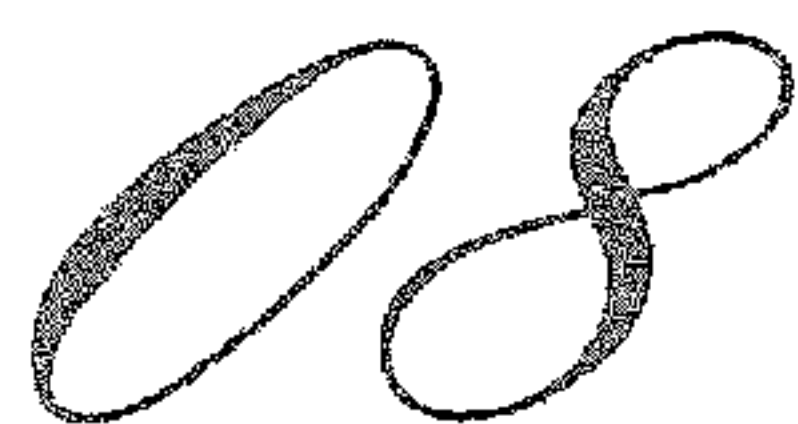


你也不會想到，其實就在每一天晚上的睡眠中，你已經把自己是誰找回來、把真正的自己活出來。然而，你更想不到的是，早上一睜眼，你竟然也就把它忘記了。

是這樣，我才會說，創傷、任何創傷，都是必要的創傷。

只有透過創傷，生命才可能跟你溝通，而可以狠狠地把你搖醒。

如果不是透過創傷，你可能還活在一個夢中，而在夢中覺得很得意，對一切感到心滿意足。



儘管說了這麼多，或許，你還是會懷念那個夢，你可能還會希望——如果能那麼一直夢下去，不要被搖醒，那該多好？

也可能，你已經明白，這個人生的夢並不是那麼有保障，不光隨時會破碎，還佔住了你全部的注意，而讓你連自己都可以忘記。

當然，你也可能會想問我：「你前面講的話，好像很有道理。但我還是不懂，為什麼生命會有這種安排？如果我真的有權利選擇，又為什麼要這麼選擇？」

對這一點，我也只能坦白地回答你：

是啊，你還是不懂。

你有了這個身體，可以說你已經不懂了。你會跟著它不懂，跟著它忘記。也就是因為你不懂，你才會為自己設定那麼完整的一個世界，讓自己可以徹底在這世界迷失。

其實你老早忘了，就是因為不懂，你才讓樣樣有頭有尾、有生有死、好像樣樣都有因有果，而讓樣樣都合情合理——而都需

要從樣樣取得一個意義。

你自然不知道你所認為的合情合理，本身就是強化你不懂的層面。我大膽地這麼說——愈是合情合理，反而只會讓你更不懂，而好讓點點滴滴的連結為你帶來生命所謂的意義。

但你所認為的意義，或說人生的意義，最多也還只是反映你這一場夢的規則。是這樣，你才可能把樣樣都區隔，而化出好或壞、有意義或是沒有意義、舒服或是痛……然而，只要有你歡迎的一面，也就不可能沒有你想排斥的另一面。

在這場夢，痛苦、悲傷或我們這裡所談的創傷，對你都是免不了的。你一生出來，就已經把它變成你新的正常，而按道理是必須經過的，也不可能不是如此。

創傷，本身就是你眼中的現實的素材。「現實」這個凳子如果有三支腳，那麼，一支腳是喜事，另外一支腳就是創傷，而剩下的再一支腳也只是喜事和創傷之間好壞參半的過渡。

創傷不光建立了你的現實，而且是很重要的支柱。

是這樣，你想度過一生而沒有創傷，這種想法才是不可能的。



09

我知道，我當然知道，你聽到這些話，不見得能接受，而甚至還可能會認為不可能。

你心裡也許會這麼想——

「這世界本來就存在，是真正有的。我從出生，到離開人間，隨時都可以體會到這個世界。我自己也跟著世界一起變化。

從嬰兒、到少年、到成年、到中年、到現在，這一路所經過的變化，我自己心中都清楚，那都是我親自活過的。

不可能這一切都不存在，更不可能連世界也跟著不存在。

我存在。世界也要存在。

只是很不幸地，有那麼多痛苦，讓我覺得疲憊，覺得無力，而始終走不出絕望的心情。」

這些話，我聽了，最多也還只是希望能夠緊緊抱住你，用擁抱來表達我從內心深深的同情。

最多，也只是這樣子。

但是，接下來，我還是要跟你說——

你始終忘記了，你其實是多麼聰明，而你是比任何衆生都更聰明。

你心中就含著一個寶藏，而裡頭的寶物，最多也只是你的聰明。

你可以把樣樣明白地區隔，而爲任何東西做出排列。無論是大小、高低、前後、有價值沒有價值、有意義沒有意義……你就是有本事可以將它們一一分別得清清楚楚。

就連一張畫，你都捨不得放過。你會指出這是油畫、壓克力畫、水彩、粉彩還是水墨，是古典還是現代，而裡頭有山、有水、有綠色、有黃色、不光有人、還有動物和植物。就連人物的表情、個性、他的故事，甚至畫家的心情和他作畫的背景，你都可以一點一滴推敲出來。

你就是有那麼大的本事。

但是，儘管你有這樣的本事，你竟然隨時會忘記一個中心的觀念——其實，你對一切的詮釋，完全離不開你所觀察的方法。而你所採用的觀察方法也始終沒有離開過你眼睛的看、耳朵的聽、鼻子的聞、舌頭的嚐、皮膚的觸感。

你完全沒有注意到，你光是用這麼簡單的觀察工具，竟然就可以描述出一整個世界，而還可以在上頭做各種先後的區隔。也



就這樣子，你化出來一個空間，也展開了時間。而這樣得來的時間和空間，對你更是充滿了意義。

接下來，最不可思議的是，你竟然會把你所用的工具與方法，跟你觀察的結論混淆在一起。

怎麼說？其實光是你眼睛的看、耳朵的聽、鼻子的聞、舌頭的嚐、皮膚的觸感、腦海的想，就已經決定了你只能體會到眼睛看得到的、耳朵聽得到的、鼻子聞得出來、舌頭嚐得到、皮膚感受得到、腦海想得出來的。

超過這個範圍的一切，對你根本不存在。

你自然會以為你所看到、所體會到的一切，就是一切。

是這樣，你始終忘記了，你所看到或所體會的一切，最多還只是在驗證、在確認你自己用來觀察、用來總結這世界的方法。

說到底，你以為有的現實，也只是同一套觀察方法在不斷地重複它自己。

你過去可能認為，我在講全部生命的觀念時，都離不開一種循環式的論證。你也不斷聽我重複——最後，只有自己。而我也確實說，一切，從來都沒有離開過自己。一切的真實，是自己支持自己、自己培養自己、自己欣賞自己、自己住在自己、自己證明自己。

當然，這些話，你可能到現在還是認為不通。



但是，我要跟你坦白，其實是你現在的聰明才不通，才從來沒有離開過你所質疑的循環論證。

你可能會問：「怎麼會呢？」

你仔細想想，你全部所認為有的現象，本身是不是離不開你去衡量的工具？是不是工具本身就決定了你可以衡量的內容？

你所有的現實，根本離不開你用來觀察它的工具。

你說，這是不是就是一個循環論證？

而你竟然讓這樣的循環論證來建立你所有的現實，包括建立了你、這個會質疑循環論證的你，這本身是不是一個笑話？

雖然說是笑話，但我心裡明白，對你，這一點根本不好笑。

這個現實帶給你的痛苦有多大，我完全知道，也只能同情。

儘管如此，我還是希望你能冷靜下來，回頭看看自己，看看自己是怎麼認識世界、認識自己的。

這些觀念跟你現在所面對的創傷，有直接的關係。

所以，還是讓我繼續講下去吧。

你觀察一切的工具，本身所衡量的其實是一種差異，或說是一種落差。好像要有一種摩擦，它才能體會到差異的存在，而讓你可以分辨出種種事和事、人和人、東西和東西、人和事、人

和東西、東西和事情的不同。

你的覺察在尋找的就是差異，就是不同，就是落差，就是區隔。是這樣，它爲你的人生所累積的，也只是大大小小的差異。如果像光譜一樣把它排列起來，也就是從最棒到普通好；從普通好，到不好不壞；再到有點糟；再到最糟。

你的人生各種的可能性，最多也只是有好、有壞，而還可能有很多、有很壞。有最舒服，也有最痛苦。而最糟或最惡劣的狀況，也就是你所認爲的創傷。

從這個特性來看，這種觀察的工具和方式，本身就已經決定了你的創傷是必然要有。你這一生按道理一定會有創傷，而且不可能沒有。這一點，無論誰來，都推翻不了。

真是不可思議，竟然連你認識世界、認識自己的方式都一定會帶來創傷。你可能會苦笑，覺得這一生真難。進也不是，退也不成。好像怎麼走，都走不通的。

其實，這不只是你的困境，也是我們每一個人的困境。

我最多也只能對你坦白：只有讓你不舒服，讓你痛苦，甚至是極端的痛苦、極端的不舒服，你才會想做個回轉，而想找出一個解答。

這種現象，我最多也只是把它當作恩典來看。

是這樣，我雖然知道你還正在痛苦中，但我還是只能跟你說實



話——要把你的痛苦、你的創傷，當作你這一生最好的恩典。

然而，你或許已經不想再聽這些話。你還是不死心，想再試一次，想往人間再找一個替代的答案。

我也要再一次講實話：你找不到的。

也許在短期內，你會有一點放鬆，得到一個好像有的解答，至少享受一時的痛快、一時的滿足，進入短暫的合一，而同時得到一點安慰、快樂、愛、舒服和平靜。

但是，你早晚也會發現，就連這些痛快、滿足、安慰、愛、快樂、舒服和平靜還是靠不住的。它們來得快，走得也快；就算經過你的苦心經營停留得久一點，但早晚還是會走。

你自己對樣樣的快樂，自然會適應，會麻木，而讓你早晚感受不到曾經短暫有過的痛快、滿足、安慰、愛、快樂、舒服和平靜。

但是，不光如此。

憑良心講，人間能為你帶來的價值和感受，沒有一項不是短暫的。

其實，你對這個觀念並不陌生。它本來就符合你平常隨時有的體會——樣樣都是一時的。

你看，有什麼東西對你是永恆的？就連你的生命，不也是幾十



年就要結束了？

不變的，只是變化。變化對你才是常態。不短暫的事物，也不會符合你的聰明或你觀察的架構。是這樣，你再怎麼找，也只能找到短暫的解答。

走到最後，你還是會回到原點，而原點就是這一點。

這意思是說，你繞了一圈，還是只能面對生命，而重複我們這裡的探討。

既然如此，你願不願意耐著性子，繼續聽我接下來想要表達的？





重點是——你可以走出來的。

只是，怎麼走出來，可能跟你過去想的不同。

你可能還認為需要做種種的心理治療，詳盡地分析你過去所經歷的傷痛。

也許，你還會認為要讓它們重複自己，而透過這種重複，才可以讓這些傷痛在你眼前攤開來，而讓你能夠用一種更高的眼光去看穿它們。

畢竟，就算你還想抵抗、想壓住這些傷痛，你現在也明白，這不光是不可可能，甚至反而會讓傷口更深，讓傷疤更厚重。去抵抗這些痛苦，最多就像是把不要的東西塞進櫃子裡的角落，只求眼不見為淨。但你心裡清楚，你早晚還是要把它們清出來，總是有一天要去面對。

雖然如此，我還是希望能夠提供另外一種可能、另外一種選擇給你參考。

其實，你想找的答案，無論是透過什麼療法或深入的分析，所



得到的都還是外在。就連你的感受、心情、創傷……全部，我必須要提醒，還是外在。

所有的心情、感受、念頭、創傷、過去……都離不開你用來觀察它們的工具，而這些工具離不開頭腦。

不管怎麼講，頭腦完全不是你生命的核心，而還只是外在。是這樣，它會生，也會死。它會變化，也會轉變。

用外在來面對外在，你早晚會發現是靠不住的，更何況你要用外在來抵抗外在？一樣地，你遲早也會發現更靠不住。

那麼，怎樣才是靠得住的方法？

其實完全和外在無關，而是剛好相反——面對外在任何的狀況，無論是再惡劣的心情、再糟糕的感受、負面到難以想像的念頭、沒辦法忍受的創傷，你最多也只要轉過來，就像翻跟斗一樣地，把你的注意完全翻轉過來，投入在心，而不是投入在它們。

只有內心，才可以把外在的任何現象都包住，都圍起來，甚至都化解掉。

化解掉，你自然發現，不光是你的創傷不知不覺消失了，更不可思議的是，你過去所認識的世界，包括你到今天所累積的全部觀念，都跟著一起消失了。

一切都消失。

你根本沒有給創傷一個機會，沒有給它一個還可以重新再來的機會。

既然如此，如果還有一個創傷的記憶想要浮出來，你何不就讓它浮出來？假如它還有一些能量沒有釋放，還需要透過重複自己來解散自己，不是也很好嗎？

你也可以讓它走完它自己的循環，不需要妨礙它。

只是，你多少也知道了，重複或不重複創傷的經過，不光是需要，而且完全不是重點。

你走出了人生的迷宮，自然可以接受一切。

你會接受你過去認定的創傷，也會接受你認為不是創傷的一切。

這才是真正的解答，而才是我真正想跟你分享的。

我有十足的把握，知道你只要下一個決心，就可以親自得到驗證。是這樣，我才敢大膽出來跟你互動，希望為你省掉各種冤枉路。

這一生，你不可能沒有創傷。即使你今天還沒有嚴重的創傷，但也許明天或哪一天，它早晚還是要來的。創傷和痛苦，是每一個人早晚都要體驗到、都需要面對、而都是必要有的。

假如你願意接受這一堂功課，我相信，它也可以幫助你省下數不清的痛苦，幫助你度過想不到的大痛苦，而讓你可以平安度

過這一生。

只是，哪怕我講了那麼多，你還是可能不相信。





也許，你還不至於不相信。甚至是反過來，我到目前所談的一切，你可能多少還可以接受一些。

接下來，你或許會想問：「要怎樣做呢？要用什麼方法讓我可以著手？」

這答案其實非常簡單，而你也可能老早就知道。儘管如此，我在這裡還是要再一次重複：答案，就是接受一切。

你可以選擇對你比較有作用的一個字或一句話，來表達這種接受，而透過這種接受，來面對一切。

一切，不光是眼前的創傷，還包括樣樣。從早上睜眼醒來，到晚上睡前甚至夢裡的最後一個念頭，你都可以用這句話來面對。

你所選的這句話，最多也只是一種接受的聲明。舉例來說，你也許會用**好**、**是**或 *OK*、*Yes*、**行**——很簡單的一個字，來表達對生命最高的頂禮和接受。透過這個字，你也在尊重生命（其實就是你）所帶來的安排。

有眼淚。好。

有悲傷。好。

哭不完的痛。好。

全都是我的錯。好。

任何念頭。都好。好到底。

（你可以在空白處，寫下自己的情況來練習。）

心都碎了。是。

為什麼他要騙我？是。

我的心好痛。是。

還要痛到什麼時候？是。

任何念頭，任何感受。都是。是到底。

（你可以在空白處，寫下自己的情況來練習。）



他是不是瞧不起我？OK

誰能明白我的痛？OK

閉起眼睛，我就想起他。OK

他怎麼會那麼絕情，竟然到現在還在隱瞞？OK

任何念頭，任何感受，任何記憶。都 OK。OK到底。

（你可以在空白處，寫下自己的情況來練習。）

或者，你也可以用 *Yes*。

他別以為我好欺負。 *Yes.*

那時候不是還好好的嗎？ *Yes.*

我恨自己，什麼都做不了。 *Yes.*

我闖了這麼大的禍，沒有人會原諒我的。 *Yes.*

我好希望能夠重新再來，不要讓任何人受到傷害。 *Yes.*

任何念頭，任何感受，任何記憶，任何想法。都 *Yes*。 *Yes* 到底。

（你可以在空白處，寫下自己的情況來練習。）

我真的撐得下去嗎？行。

真沒想到自己竟然那麼傻。行。

別期待了，我真的走不下去了。行。

但願所有的不好，明天醒來都能結束。行。

任何念頭，任何感受，任何記憶，任何想法，任何自己的改變或不改變。都行。行到底。

（你可以在空白處，寫下自己的情況來練習。）





當然，你也可能轉成你更有感覺的一句或幾句話。

比如說，

一切都好。

*All is good.*

*It's all OK.*

或是就是這樣、本來就是如此、宇宙不會犯錯。

反過來，你還可以做一點變化，把它變成一問一答。不要忘了，把自己名字給點出來，就好像在對你自己說話一樣。

一點小事都要騙人，以後還得了。Peter, is it true? 真的嗎？

她沒有對我說過一句好話。Cathy, really? 真是這樣嗎？

這個家只有我在付出。Tom, are you sure? 你確定是如此嗎？

每個人都只會嫌我。Mary, 你確定嗎？

我怎麼做也不會有人重視的。Lucy, 真的像你想的嗎？

這世界沒有一點溫暖。Ann, 百分之百是如此嗎？

也就這樣子，你用你自己的方法來踩剎車，來面對眼前的創傷。

當然，你如果剛剛一邊讀，也已經一邊跟著做練習，你自然會發現，每一個痛苦、每一個懊悔、每一個埋怨、每一個責難，都是真心的。

是這樣，你更要把步調慢下來，給自己的真心一點空間，讓所有的情感、委屈、難受、不平有一個空間展開。

這時候，透過你選定的好、是、OK、Yes、行、一切都好、*All is good*、*It's all OK*、就是這樣、本來就是如此、宇宙不會犯錯，你才有空間，好像可以伸出手抱住你的痛苦，擁抱你沒有人知道的傷痛和懷疑。

一開始，痛苦的念頭還可能會膨大開來，讓你想起更多的痛苦，讓你忍不住心裡的委屈，還要流更多的淚。然而，無論是什麼，你還是繼續用**好、是、OK、Yes、行……**來擁抱它。

再來一個念頭，你還是繼續用**好、是、行……**抱住它。

漸漸地，念頭要說的話變少了。甚至，它說不出話來了。而你還是繼續用**好……**來抱住它。

你知道，那有多痛。而你只是繼續抱住它。

抱住它，抱住流也流不完的痛苦。

其實，你抱住的也只是自己。



你才發現，過去你都跟著念頭轉，沒有想過要好好抱自己，更別說愛自己。

只要做，而每一次做，你都給自己一點空間，讓自己深入自己，去擁抱、去接觸自己。

熟練了，你早晚會發現，其實創傷最多是一組神經的迴路，或者說是一連串的念頭、再加上情緒的組合。

或是再更精確一點，創傷是一套固定的念頭，再加上一套固定的情緒，而變成一個固定的迴路，也就這麼讓你在裡頭轉，怎麼轉就是轉不出來。

然而，這些話，即使到了現在，對你可能還只是理論。只有你用這個接受一切的方法先踩個剎車，給自己一個空檔，你才有機會能夠發現就是如此。

你只要做，而且真心地做，你馬上會得到一個釋放。

就算是沒有踩住剎車，沒有得到釋放，那也沒關係。你還是繼續做。

就連「你認為沒有踩住剎車」「你好像沒有得到釋放」或者你對自己、對方法、對我的種種質疑心，你還是可以拿你選好的一個字或一句話來面對。

我怎麼還是停不下來？

——Betty, *it's all OK*. 沒有事。

怎麼做也沒有感覺。

——Ed, *it's all OK*. 沒有事。

哪有那麼簡單？！

——May, *it's all OK*. 沒有事。

傻子才這樣做。

——Ken, *it's all OK*. 沒有事。

就連這麼簡單的方法，我都做不來。

——Anita, *it's all OK*. 沒有事。

說得這麼好聽，一點用都沒有！

——Allen, *it's all OK*. 沒有事。

有什麼好 OK 的！一點都不 OK ！

——Clare, *it's all OK*. 沒有事。

如果有用，我早就走出來了。

——Daniel, *it's all OK*. 沒有事。



只要你有恆心，無論遇到什麼念頭、什麼感受、怎樣的反彈，你只要守住已經選好的一個字或一句話，不要改。

繼續做下去，你自然會發現這句話在你心裡活起來了。

這句話會開始重複自己，會在你最絕望、最痛苦、最難受的時候浮出來。

這句話，會為你建立一個很穩固的迴路。

這個迴路，只要你重複再重複，它的力量、它的保護，不會輸給正在折磨你的創傷的迴路。

也就這樣子，你可以親自驗證一個最重要的觀念。這個觀念，你可能過去也已經聽我分享過——要從人生走出來，你必須要選擇最簡單的一條路，倒不是用自己的力量去硬碰硬，用難去對付難。

沒想到，就透過這麼簡單的一句話或一個念頭好、是、OK、Yes、行……你可以造出一個旗鼓相當的迴路。透過這個迴路，你竟然再也不帶來任何阻礙，而讓你從一個充滿負面和抵抗的境界，突然產生一個毫不費力的短路，而讓所有的負面自己消失，不會再產生迴路。

就是還有迴路可談，也已經是一個正向的迴路。

你也自然會發現，在這個人間，正向、愛、擁抱、接受、合一的力量還是遠遠比任何負面或隔閡的力量都更大。



其實，正向的一切，本身就是你。

無限大的生命，不斷試著透過你想要的正向把你拉回祂。只要你進入正向的迴路，你也就已經走上回家的路，而沒有什麼東西可以阻擋。

如果還有什麼可能阻擋你，那最多也只是一個很頑固的念頭或是一種已經僵化的情緒。只是你還沒看清，也自然會認為自己不可能從裡面走出來。





你聽到這裡，或許還會有疑慮，接下來也可能會問：「真的那麼簡單嗎？如果只是建立或轉到一個正向的迴路，那麼，我為什麼不能用其他正向的方法來進行？或許其他正向的方法也行得通，甚至可能會比你講的接受的功課更有效？」

關於這一點，我的答覆是：「是，也不是。」

在這裡，讓我先講：「為什麼不是。」

前面所談的接受一切的功課，本身含著一個中心的觀念，只是我還沒有特別點出來——

其實，創傷是一個外在的現象。

對生命或整體而言，是不存在的。

它存在，是為你受傷的時候才存在。

你仔細想想，什麼叫做受傷？什麼叫做迴路？

無論受傷還是迴路，都離不開五官和頭腦所處理的資訊，最多是轉成在你腦海和全身流竄的訊號，而透過你的身心活出一種



虛擬實境。

你對自己、對世界的認識，都離不開這種透過你自己身心演出的虛擬實境。

雖然你也知道這幾句話很有道理，但是，只要你一回到生活，這個虛擬實境立刻變得比這些話真實得多。透過念頭、情緒和加在你身心的感受，一個僅僅從訊號組合出來的虛擬實境，都能比眼前的身體和任何物體更加逼真。

只是，無論再怎麼逼真，說到底，一切都是資訊。

就連最深最痛的創傷，也還只是資訊。

回到前面講的接受，它的作用首先是為你帶來一層肯定，也就是陪著你肯定這個事實——眼前的現象好像不是真的，但有時候好像又是真的。

透過你選的好、是、OK、Yes、行……來肯定一切，這種方法最多是來提醒你——既然你也知道一切只是資訊的組合，那麼，你接受眼前的這一個念頭、情緒或創傷，不就是活出了這個道理嗎？

透過接受，你也只是讓自己的理解和行為終於達到一致。一致了，你才能夠親自驗證這樣的理解。

你只是用簡單的一句話來接受一切，也就自然而然活出這個領悟。不只如此，你透過這句話，也已經在對折磨你的念頭、感受和創傷表達——「你再也騙不了我。就算曾經短暫地騙了我，但是，只要我重複這句話，想起來了，那麼，你是再也騙不了我的。」

接受一切的功課，就是有那麼大的作用。

你說，還有什麼比這更直接、更簡單、更有效？

光是用這麼簡單的一句話，你已經活出「接受一切」的領悟。而它所蘊含的豐富內涵，可能是你過去怎麼也沒想到的。

現在，回到你前面的問題「或許其他正向的方法也行得通？」我剛剛答覆了「不是」的部分。現在，讓我回來談為什麼「是」。

沒有錯，只要你懂了這些道理，你當然可以採用其他相通的方法，讓自己儘快進入狀況，爲你自己帶出一條路。

只是你無論怎麼變通，你自然會發現，你所代表的生命（你過去也聽過我用一體、絕對、心、主、佛性這些詞彙來表達）本身就是你這一生可以找到的最大的力量。前面所講的接受一切的功課，最多也只是讓你回想起祂。

一樣的道理，你其實也可以用愛、感恩、歡喜、平靜……作爲出發點，而讓這些特質發揮同樣的效果。



舉例來說，你可能還記得我會把握任何場合帶著大家做 I-Am「我－在」的練習，用這兩個字套上呼吸來進行。這樣的練習，我相信不需要在這裡再一次重複了。

值得提醒的是，I-Am「我－在」這兩個簡單的字其實帶著絕對的地位。它本身，是代表生命。如果主或神（也就是絕對、生命）還有話要跟你講，祂講的最多也只是這兩個字——I-Am「我－在」。

I-Am「我－在」，就這樣，簡單兩個字已經把你所認為的真實、所認為的一切，都表達完了。該說的，都已經說得清清楚楚。

I-Am「我－在」本身含著全部的可能、全部的愛、全部的平靜、全部的慈悲、全部的歡喜。

而這一切，用這兩個字，也都表達完了。

用 I-Am「我－在」兩個字，套上你每一口呼吸，就是你練習的方式。然而，要讓這樣的練習發揮作用，你必須要承認一個重點——你這一生所有的隔閡，無論是跟生命的隔閡、跟自己的隔閡、還是跟世界的隔閡，這一切的隔閡就是你創傷和痛苦的來源。



你不斷地重複 I-Am「我一在」，也只是試著對自己做一個很重要的聲明：

這些隔閡，其實根本不存在。

透過 I-Am「我一在」，你最多只是在提醒自己——

我本來老早就圓滿。

創傷還沒有來之前，我就是圓滿。

創傷發作後，我還是圓滿。

甚至，連在讓我難過再難過、根本沒辦法忍受的創傷中，我還只是圓滿。

圓滿，本來就是我的一切。不可能有什麼狀況，不管多傷人、不管多嚴重，可以把它搖動，可以把它奪走。

I-Am「我一在」的練習，是同時配合呼吸來進行。呼吸帶來的氧氣，也是你生命的養分。是這樣，你透過每一口呼吸，再加上 I-Am「我一在」兩個字，不知不覺也就可以很快進入一種歡喜，而同時可以體會到平靜、體會到生命對你的慈悲與愛。

你還記得嗎？我過去也跟你分享過，從我個人的角度，只有正向的力量是靠得住的。正向帶著最大的力量，因為它本身就反映你的本質。是這樣，用 I-Am「我一在」兩個字代表生命、代表主，再加上你生命的呼吸，也就自然讓你啟動生命正向的作用，而進入生命正向的力量。

你會發現，這樣正向的作用，是你在當前的處境中最需要的。

正向的力量，就好像是上帝伸出兩隻手來，要給你一個大大的、溫暖的、滿滿的擁抱。

## 13

只要你有勇氣願意重複一個這麼簡單的方法，你也可能發現，它會帶來一種穩定、一種依靠，是你在創傷的經過中好像已經失掉的。

I-Am「我一在」的練習，也會讓你透過呼吸、透過肯定，踏踏實實地落回這個人間，讓你穩穩地把腳扎到地上，讓你再一次穩住重心，恢復平衡。

不知不覺，你的注意也可能已經開始移動。

本來，你是把點點滴滴的注意守住你悲哀的經過，在心裡一再重複你傷痛的情節。然而，你可能已經發現，就在痛苦中，你好像可以找到一點空間。這空間是中立的，是中性的。它本身並沒有一點特色，沒有一點屬性，沒有畫面，也沒有聲音。但是，就是這樣的空間，竟然會讓你好像可以重新站穩，而感覺靠得住。

在痛苦中，你的痛心就像一波又一波的浪，來了又來，讓你喘不過氣，更不用講是難以忍受。但是，就連在這樣的痛心中，你突然好像有了一點喘息的空檔，讓你可以不被打倒。也就這



樣，自然給你一點信心，讓你可以試著再去重複 I-Am「我一在」的練習。

到了這時候，我的建議是，不要再去東找西找。

守住這個方法，就繼續往下走吧。

你再去找另外的方法，或再去探討更多的理論，就好像是在痛苦中還掙扎著想對自己的傷痛做一個完整的解釋或說明。但坦白講，再怎麼解釋、分析或說明，從我的角度來看，最多是你頭腦的需要，對你的狀況並沒有多大的作用。

再多的方法或理論，就好像你生命的大樹突然從旁邊長出一條分枝，而在上頭發出許多芽，從這些芽又長出更多的分枝。就這樣，把你的注意讓這些分枝給帶走。

反過來，I-Am「我一在」的練習，其實是一股回轉的力量，是讓你回到生命這棵大樹的根。透過這沒有動過的根，讓你體會到生命的完美、生命的恩典。

當然，你活這一生，隨時難免會被環境的雜音、念頭的流轉一次又一次地捲進人間的漩渦。

如果人生不是這樣的話，你也不會有什麼所謂的創傷。

只是因為這個人間帶來的力道太重，你難免還是會跟著走下去，而隨時還會被你的痛苦捲進去。就好像你才前進了三步，馬上又退後了兩步。

這種反反覆覆的經過，都是完全可以理解的。

而且，這種狀況，是你、我、每一個人走過創傷都會經歷的。

然而，就連這時候，你還是可以選擇回到方法，而方法最多又只是接受你心裡的痛苦、憤怒、無力、埋怨、各種負面的抵抗。

也就是說，你這時還是可以接受所謂的「退步」，接受你認定的「走不出來」。你可以選擇接受你所認為的失敗，接受人間最壞的可能。

假如連最壞的可能你都可以肯定、都可以告訴自己好、是、OK、Yes、行、*It's all OK*、宇宙不會犯錯……那麼，還有什麼你可以選擇不接受？還有什麼你吞不下去？你還可以有什麼期待？而究竟還有什麼可以让你跟自己過不去？

試試看。

只要你踏出第一步，而第一步最多也只是一個字好、是、OK、Yes、行……就那麼簡單，它已經不知不覺在發揮它的作用。

當然，嚴格講，會有這個作用，其實是因為你作了一個決定，才允許它發揮這個作用。

然而，就是對這一個決定（是正確的，確實為你帶來一個好轉）你還是一樣地，可以對它做個肯定。

肯定誰？肯定自己。



透過自己，其實你已經在肯定一切，已經在接受過去沒辦法接受的一切。

坦白講，到了這時候，你的眼淚可能還是流不完。你過去的情緒、深藏在身心的結，還是會反覆浮出來。甚至，這次的痛，可能比你過去體會到的還更痛。你已經沒有再帶來一層阻礙，它也就可能痛得更透徹，甚至好像痛到骨髓裡，痛到靈魂最深最深的角落。

只是，如果你前面很誠懇做了這些功課，你現在的接受度也可能已經遠遠不同。再怎麼沒辦法接受的痛，心中再怎麼流不完的淚，你還是可以選擇接受。

一切，你可能都願意試著選擇接受。



## 14

你聽到這裡，雖然也可能會繼續走下去，但或許心裡多少還有一點質疑：「真的這麼簡單嗎？是不是到後面還要加上別的條件？或者再把難度的門檻慢慢提高？我會不會又上當了？畢竟，假如真的那麼簡單，我不是應該老早就走出來了嗎？」

聽到這些話，我還是要再一次坦白跟你分享：

確實，就是這麼簡單。

只是它簡單到一個地步，讓你和任何人都不敢相信。是這樣，你、我、每一個人自然會期待這一路應該要有更多、更複雜、更難學習的經過。

人生，本來是很簡單，只是你非要這麼把它複雜化。是這樣，你才可能有痛苦，才可能走不出來，而讓我們今天還會有這樣的對話。

你的世界，因為透過你的聰明而竟然變成那麼完整、那麼龐大，樣樣都有它的來龍去脈，都有它的道理。也就這樣，你才可能到最後選擇看不開。

面對一個龐大而複雜的世界，你也就好像把自己縮得很小很小，而也自然會忘記：其實，你的看不開、把生命的劇本複雜化、有那麼多的難關、克服了一個困難還有另一個在等著……這一切，都是爲了完成你這一生要經過的情節。

你隨時也都可能忘記：是你還沒有來這一生，就已經設計了這樣的藍圖——要讓你過不了種種的難關，這樣，你才可以踩一個剎車，而可以從這個複雜而痛苦的循環退出來，活出另外一種可能。

一樣地，我要跟你說的，還只是發自內心的心底話——你這一生點點滴滴的創傷，也就是你這一生的貴人。這位創傷的貴人，會爲你帶來最高的恩典。它是透過你眼前沒辦法忍受的狀況，透過生死，非逼你進入永恆、超越生死不可。

而你，爲什麼不一起試試看？把生命複雜的樣樣，都變成 Yes，變成是，變成行。

你透過 *Yes*、是、行面對一切，也只是懇切地向世界、向宇宙表白：

我可以接受。

我可以體諒。

我可以包容。

甚至點點滴滴，我都可以吞掉。

我倒不一定要去改變、不見得需要去阻擋，更不要說還非去修正不可。

也就那麼簡單，透過 *Yes*、是、行一個短短的字，你已經把你真正的自己找回來了。

而你真正的自己，從來沒有被世界表面的複雜給困住、給鎖住。

你是自由的。

你其實是自由的。





## 15

或許你可能還是想不透：「既然我是自由的，為什麼自由的我會選擇不自由？而且不光是選擇不自由，甚至還要選擇那麼極端的痛苦，才能體會到本來就是我的自由？」

這裡，我還是要跟你講實話。然而，這實話或許不怎麼中聽：

你透過你來到這個地球的身心，站在你的肉體在說話，這樣的你，其實從來沒有自由過。

你一睜眼，一出生，已經被你的聰明、被你的理性給綁架了。透過這個身心，你活出的全部可能其實也只是在一個不自由的架構裡運作。這樣的你，怎麼能說自己自由？

你可能忘記了，也說不定是早就徹底忘記了，這個人間其實只是你生命的種種可能之一。只是最可惜的是，你會把它當作是一切，當作是你全部的可能。

這個人間所遵循的法，有人稱為是因一果，也有人叫它業力。因一果或業力，本身就是一種綑綁、一種緊縮。但沒有人想到，拿來綑綁的繩子和被這繩子緊縮的結果是分不開的。因一果業力和這個人間其實是一體兩面。有了人間，不可能沒有

因—果，沒有業力。

是這樣，你現在所體會的世界，包括你生活的點點滴滴、你的創傷、你的痛苦，其實最多只是反映捆住你的繩子——也就是業力。

只是這一點，無論我怎麼表達，你是觀察不到的。

然而，說你觀察不到、體會不了，其實也不正確。雖然你自己也不知道為什麼，但你總是隨時覺得受到拘束，隨時覺得不對勁，而隨時想要找這條繩子以外的狀態。

然而，繩子以外的，最多也只是無限、愛、永恆、主、心。最多只是這樣子。

你自然會一直往這條繩子以外去找安慰，希望得到幸福。這可以說是一種生命的本能。只是，哪怕你不斷地嘗試，你可能也沒想到，這條繩子之外的無限、愛、永恆……本來就是你的特質。也只有這些你本來就有的特質，才可能讓疲憊的你終於能夠得到徹底的安慰、完整的幸福。

最重要的是，你本來就有的，並不是這條繩子。真正的你，也不屬於受這條繩子捆綁的範圍。然而，只有你決定，而且是真心決定——承擔你本來就有的、接受本來就是的層面，你才可能徹頭徹尾地解開繩子的束縛，而從創傷走出來。

說到這裡，不知道這些話，對你現在是不是已經比較合理了？



還是，你仍然感到非常陌生？

我相信，有一天，如果你突然想通了，那時候，你也只可能會大哭一場。是到了那時候，你才會發現，就是因為沒有把這些話徹底落到心裡，你才需要走那麼多的冤枉路，經歷那麼多的痛苦。

但即使如此，我還是只能勸你繼續用 *Yes*、是、行接受一切，接受這個對你好像天翻地覆般的大領悟。

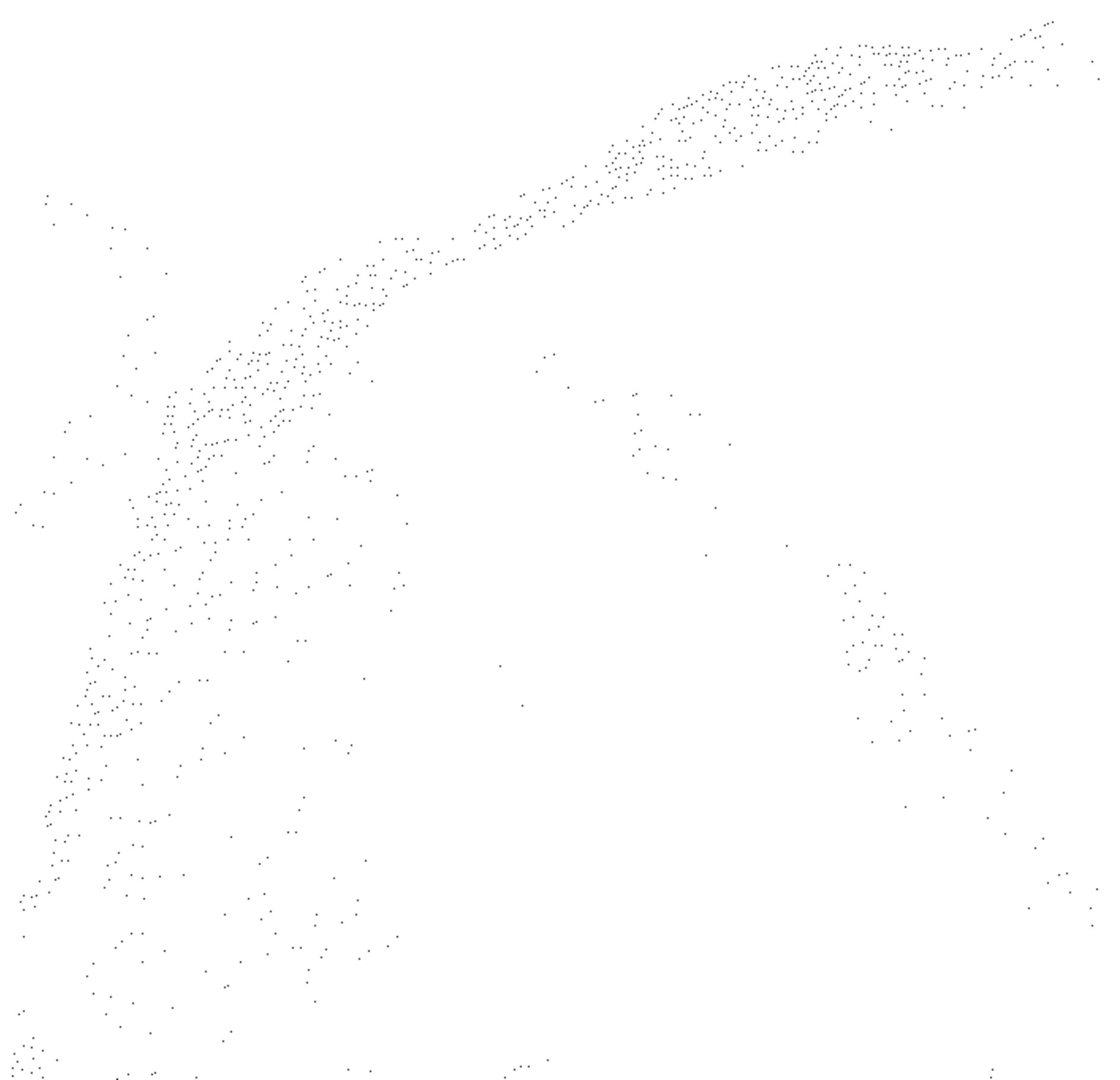
————— . —————

現在，回到你一開始想談的自由或者不自由，我相信你可能已經明白了，我當然只能說——其實你從來沒有自由過。

但我這裡指的「你」，倒不能代表真正的你。這個「你」最多只是反映你這個身心的架構，而這個暫時的架構倒不是你的全部。

只是透過這個身心帶來的記憶，你才可能會認為這身心就是你的全部，而才會以為還有「自由」可談。然而，這種記憶其實是失憶。最多是失憶期間很短暫、很臨時的記憶。

想不到，你會在這種「自由」下，還要一次又一次重複同樣的拘束、同樣的緊縮、同樣的痛苦。



# 16

你聽到這裡，或許心裡並不那麼服氣，也可能還在繼續掙扎：「不可能只有唯一一條路吧！生命那麼豐富，應該處處都有解答，而且應該是各式各樣的解答都行得通，不見得非要把樣樣都簡化到只有一個層面吧。」

接下來的話，坦白說，可能有點囉嗦。但是，還是讓我再分享一次：

你或許沒想到，從那麼簡單的第一步（而這第一步，最多只是 *Yes*、是、行），你竟然可以延伸到生命的每一個角落、人生的每一個片刻，甚至走進你最痛的淚水，化掉你從來沒有說出口的痛苦。

你完全可以放心，透過 *Yes*、是、行一個字，也就可以讓你貫通一切。

你只需要踏出這第一步，而這個第一步，最多也只是一個接受的動機。



你自然會發現，只是透過 Yes、是、行來接受，你已經把人生所有的抵抗、所有的變數都取消了。所有出乎意料、突發的狀況，無論是好是壞，是小小的難受，還是巨大的痛苦、強烈的衝擊，你都已經把它縮減到一個沒有維度的維度、沒有可能的可能、沒有大小的無限。

你隨時 Yes、是、行，也就隨時落回一個沒有條件、沒有干擾、沒有阻礙的狀態。而這種狀態，最多也只是聲明你自己。你透過 Yes、是、行，唯一聲明的，也只是活出這個自由自在的無限。

不要小看 Yes、是、行的力量，它已經讓你從被傷痛所佔據的時一空退出來，甚至，讓你從一切時一空的架構撤退。

退到哪裡？誰可能知道呢？又有誰需要知道？

當然，只要可以把它點出來、或可以說退到哪裡，其實也就根本還沒有退出來，你最多還是在時一空的架構裡頭打轉。但是，爲了交流，我們還是勉強把它描述出來吧。

要描述的話，也就暫時先說是「這裡現在」吧。

這時候，既然你根本沒有進入時一空，那麼，你說這個世界還有什麼可以影響到你？

當然，你只要想到某一個創傷，也就又把自己拉回人間的時一空。但是，你只要重複 *Yes*、是、行，也就在那個瞬間立刻給自己一個 time-out、一個中場的休息。你會在創傷一波一波來的痛苦中，得到一點喘息。

最不可思議的是，在這個中場休息的時點，你確實打斷了因果，讓創傷一套完整的迴路中斷了。而你心裡自然會知道，再重再深的創傷都不是你，至少不是你的永遠、不是你的全部。

你再多重複幾次，也自然會發現，一再地 *Yes*，一再地是，一再地行，一個平安的瞬間，也就這麼變成兩個平安的瞬間，接下來，成為三個平安的瞬間。也就這樣子，它慢慢擴散開來，帶來更多更多平安的瞬間。

甚至，到最後，瞬間帶來的平安可能淹沒你，融化你，成為你——是你。







當然，或許因為痛苦太強烈，創傷對你太真實，大多數時候，你可能還是充滿質疑，認為不可能只靠那麼簡單的 *Yes*、是、行，就能解答你這一生最痛的經過。

你的感受，我完全可以理解。

畢竟從出生到現在，你和我都一樣在一種洗腦的狀態裡面對生命，而完全受到五官和頭腦的綁架。這樣的你，怎麼可能會放心？

當然，你也許想得更深，而會提醒我：「喔，你誤會了。我指的不光是 *Yes*、是、行這麼簡單的方法對創傷可以有多少作用。我還想知道，*Yes*、是、行是不是可以進一步解答生命所有的問題？」

針對這一點，我還是想先跟你說幾句悄悄話：不要忘記我們為什麼會接觸，也不要忘記我們為什麼會有這些對話。

你還記得嗎？正因為這一生本身就是一個大的創傷，而裡頭還充滿了種種小的創傷，而就是因為你在其中怎麼都轉不出來，我們才有這種交流的機會。

是這樣，我還是希望你能踏踏實實地回到方法。在這個階段，不要多問，不要多尋，只是把自己交給這個方法。如果還有一點尋、找、問的動機，最多也只是用 *Yes*、是、行來面對。

這樣子也就夠了。你倒不用再把它變成不必要的複雜。不要忘了，你來到這一生，本身就已經是創傷。那麼，你去解眼前的創傷，其實也已經在解答生命的謎，你倒不需要再加一層額外的追求。

但是，我也充分知道，你跟其他的衆生都一樣，天生有好奇心。是這樣，你大概也不會就這麼輕鬆地放過這點追求。

所以，我在這裡還是多說一點，看可不可以滿足你的好奇。

你只要繼續做，而所謂的「做」，最多也只是完全投入 *Yes*、是、行的作用，深深體會到這句話所含的生命的力量。而這力量，是可以深入每一個角落的扭力。

你不知不覺會發現，生命自然變成一連串的 *Yes*、是、行的組合。

好事。*Yes*、是、行。

壞事。*Yes*、是、行。

一個念頭。*Yes*、是、行。

一張桌子。*Yes*、是、行。

一隻鳥。*Yes*、是、行。

一顆石頭。*Yes*、是、行。

一個歡喜。還是同一個 *Yes*、是、行組合的。

這樣子進行下去，你也可能會突然發現，東西和東西、人和人、人和事情、事情和東西、人和東西、事情和事情……所有的現象，透過這個練習，竟然可以縮減到一個唯一的共同點，也就是 *Yes*、是、行——接受的態度。



只是 *Yes*，只有是，只是行，而全部都接受，透過每一個東西，你自然也就可以體會到平等。

*Yes* = *Yes* = *Yes* = *Yes* = *Yes* = .....

是 = 是 = 是 = 是 = 是 = .....

行 = 行 = 行 = 行 = 行 = .....

每一個東西，雖然表面上看起來不同，也許是一件事，也許是煩惱、是一個人、一個經過、一個記憶、眼前的一個畫面、某人說的一句話。無論是什麼，你竟然發現你都可以接受，而且是平等地接受，是同步地接受，是不合理地接受，是沒有制約地接受。

也就這麼簡單，你竟然破解了它們的密碼，看清了組合它們的程式。

你也自然會發現，這些密碼、這些程式不過是一組又一組虛的資訊。

在資訊的後面，其實什麼都沒有。

是一片完美的空。

也就這樣子，透過 Yes、是、行，你自然看穿一個又一個的問題，看穿所有的問題，而自然進入生命更深的層面。

你看，這一點，是不是已經答覆你了？





## 18

不光如此，面對任何現象、任何經驗，甚至面對你可能還時不時浮出的創傷，你還只是繼續再投入 *Yes*、是、行。

不知不覺，你到最後也自然會發現，已經沒有一個誰在講 *Yes*、提醒是、聲明行。

只要你有耐心，一心一意走下去，不斷地投入，你甚至會發現是 *Yes*、是、行在主導。但是，你再進一步去追察也就可能會發現，好像沒有誰在主導什麼，也沒有什麼在被主導。

再繼續投入下去，你可能會發現根本沒有什麼好區分的。

這時候，是什麼跟誰在講是，已經只是同一個是。

好像沒有一個人在表達是，也沒有什麼東西得要 *是*。

到這裡，你跟你講的是，完全是同一個，而沒辦法區隔。

這時，你可能才終於親自體驗到什麼是古人用梵文講的 *Tat twam asi*. 或是古英文裡的 *Thou Art That*. 或 *That Art Thou*.——你是祂。祂就是你。

體驗到這句話，你會發現不光是讓你的創傷好像可以突然消失，而你還會突然發現它帶來歡喜，帶來光，帶你進入一種溫暖，而讓你感到無比的安全。

這種舒服、這種豁然開朗、這種放鬆，可能是你這一生從來沒有體會過的。

這本身會建立你的信心，你也就這麼繼續走下去吧。

你自然會明白，Yes、是、行這個字，其實比你這一生的任何念頭都更重要。

你透過 Yes、是、行，也只是對自己一再地聲明——我這一生已經找到光，找到歡喜。

你會捨不得離開 Yes、是、行，你會捨不得不重複它。不知不覺，Yes、是、行這句話，或許已經變成你這一生覺得最有趣的觀念，最有意思的念頭。

# 19

透過 *Yes*、是、行，你如果不斷地投入，也就有機會打斷這一生帶來的鎖鏈。

也只有這樣子，你才可能會突然發現就是同一個鎖鏈過去讓你認為有一個身體、而這個身體有一個小小的主人。是這一個小小的主人不斷地受傷，還有那麼多的痛心。

打斷這個鎖鏈，你自然會發現好像也同時粉碎了你這一生全部的價值觀、所有理性的框框。更不用講，也就同時粉碎了你全部聰明的基礎。

只有到這個時候，你才可能發現，過去你所認為的聰明，其實一點都不聰明。這種聰明，本身是一種限制。是透過它的限制，你才可能把無限大的全部，縮緊成一套人間的劇本。

就這麼一個 *Yes*、是、行，你如果能做到底，早晚會徹底翻轉你對自己、對世界的認識。

我相信，你只要用心去採用這個方法，也就是 *Yes*、是、行，你自然好像可以看到一點盡頭。我指的是，人生的創傷的盡頭。



是這樣，你才會覺得有希望可以走得出來，而有時候也確實能夠走出來。

雖然有些時候，你難免還是看不開，我還是要勸你，不要急。你現在的處境，是你用這一生點點滴滴去累積的，怎麼可能在那麼短的時間就擺脫得乾乾淨淨？

不要忘記，你已經看到盡頭了。最多只是你累了，眼前好像模糊了，讓你又一時看不清而已。

是這樣，你也只需要有耐心，哪怕又看不清，哪怕又對自己感到不耐煩，你還是可以用 *Yes*、是、行來面對。

接下來，看它會往哪裡去，而又有什麼力量還可以把你帶走。

用 *Yes*、是、行，如果你能不斷地重複，而且是誠懇、真心地重複，你會發現，你生命的價值觀念竟然不知不覺已經被推翻了。

過去原本會計較、會讓你心裡不舒服、過不去的一些經過，這時候，你可能已經不那麼在意了。一樣地，過去可能吸引你，或是讓你可能得到一點滿足的，現在好像也沒那麼有吸引力，對你也算不上是多大的滿足。

無論你走到了哪裡，我還是要再一次提醒你。然而，所謂的提醒，其實也只是鼓勵你要不斷地回到 *Yes*、是、行的練習——面對生命任何的變化，無論是壞還是好，你只要決定去接受它，而只是不斷地接受它。

無論你做什麼，你老早已經知道是透過 *Yes*、是、行來做，是透過接受來做，而倒不是透過「No」或抵抗來做。

透過 *Yes*、是、行來做，透過接受來做，你反而會自然發現——樣樣都順起來，樣樣都比較不費力。已經不是誰在做什麼，你最多只是符合生命自然循環的力量在做一切，這就對了。

你倒不需要再去擔心是誰在做，更不用再帶來一層阻礙。樣樣，反而也就順起來了。

當然，你現在可能也發現了，我講「樣樣順起來」也還只是一種比喻。就算有不順，你只要透過 *Yes*、是、行去肯定，對你，它也就是順的。

甚至，你可能已經沒有什麼順、不順的分別。

順，你可以用 *Yes*、是、行去欣賞。

不順，你也還是可以用 *Yes*、是、行去包容。

就這樣，對你還會有不順嗎？





當然，我也知道，光是 *Yes*、是、行一個字的練習，你或許不那麼適應。甚至你還可能會認為無趣乏味，做著做著，不知不覺就對這個方法失去了興趣。

就這樣，你也可能變得麻木，而讓 *Yes*、是、行變成只是一種口頭禪或口號。你即使還是在心裡重複 *Yes*、是、行，但一遇到事情，你還是照樣難過。有打擊，你還是照樣萎縮。

很可能，你本來就是一個偏理性、比較懂得質疑的人，也自然可能追求比較複雜的解答，更認為樣樣都應該要合情合理。

行，既然你有這樣的堅持，也就隨你吧。這樣，也非常合理。

但是，我在這裡還是要提醒你，無論面對什麼，最好還是回到方法。也希望你還記得，前面提過，方法其實是可以變通的。

對，或許你也想到了。其實你可以做一點小小的調整，也就把 *Yes*、是、行所帶的肯定，轉換成一個問題，一個挑戰。

舉例來說，你可以把是轉成是嗎？把 *Yes* 轉成 *Really*？把行轉成可能嗎？把肯定的表達轉成各式各樣的質問對嗎？就這樣子嗎？你有把握嗎？百分之百確定嗎？就這麼簡單變通一下，你突然發現，你竟然可以質問自己的每一個念頭是不是符合眼前的現實。

這麼做，可能也比較符合你務實的個性。

你只要這樣子做下去，無論面對任何念頭、任何煩惱，只是用同一個質問，一路問到底——

他看不起我。

——是嗎？*Really?* 可能嗎？對嗎？就這樣子嗎？

你有把握嗎？百分之百確定嗎？

我一想到這件事就緊張，不曉得有什麼倒楣的事要發生。

——是嗎？

唉，又惹到她了。

——是嗎？

她就是陰晴不定，肯定又不高興了。

——是嗎？

外頭的噪音沒有停過，難道我這輩子就要這麼活下去？

——是嗎？

我就是沒有天分，做這麼多也沒見到成果，還是算了吧。

——是嗎？

有些人就是故意搞破壞。

——是嗎？

我覺得沒有希望。

——是嗎？



你會發現，沒有一個念頭是站得住腳的。

當然，也沒有一個煩惱站得住腳。

真沒想到，對你，這個練習竟然可能已經完全不一樣了，好像爲你打開了一個空間，而可能讓你覺得發現了一個全新的天地。

這樣的空間，是你過去在念頭、煩惱和創傷中，可能從來沒有體會過的。

你只要繼續做下去，就好像有一個更大的聰明（我們暫時稱爲「心」好了）會不斷地提醒你——沒有一個念頭，你可以百分之百確定是真的。

也就這樣子，你會發現，這一生所有的念頭，包括痛不痛、萎縮不萎縮、創傷不創傷，全部都只因爲一個假設性的前提才有的。

這個假設性的前提，也只是——樣樣，只要你頭腦想出來的，都是真的。

真沒想到，這樣的一個前提，你可能這一生到現在爲止，都沒有去挑戰過。然而，你竟然只要用那麼簡單的工具是嗎？也就可以推翻它。

最有意思的是，推翻這個假設的人，是你，不是別人。

而且，你並不需要去學什麼高深的法、讀什麼深奧的經典、聽

什麼玄妙的道理、研究什麼學問、把自己提升到什麼境界，才能讓你把這一生全部的假設都推翻。

你最多只是輕輕鬆鬆地去問**是嗎**？也就自然能得到一個心中的答案。

你可以試試看，就那麼簡單，只是對原本的方法做了一點調整。而這個調整，只是將念頭往外的投射轉了一個彎，讓它回到自己。

透過這麼簡單的回轉，你也會發現可以達到和 *Yes*、**是**、**行**一樣的效果——讓你的頭腦得到一種淨化、接受一個整頓，而讓它平靜下來。

不知不覺，你自然會注意到，其實，你問**是嗎**？和直接聲明 *Yes*、**是**、**行**完全是一樣的作用——質問和肯定，其實是兩面一體。

你前面用 *Yes*、是、行來肯定，最多是讓頭腦讓步，而把眼前的任何東西、念頭都變成自己，跟自己分不開。也就是說，面對你心中的念頭和眼前樣樣的東西，在它們還沒有發生前，你已經讓步，你已經可以接受了。你已經知道，這一切跟你其實沒有分開過。你根本不用去阻擋、變更或調整它們。一切，只是你。

假如你選擇質問是嗎？最多也是把重心從眼前的念頭、煩惱、東西、某一件事、某一個創傷移開，而讓重心移回到自己。透過這種質問，你很簡單地就把注意從心裡的煩惱，回轉到有煩惱的人——也就是你。

是這樣，我才會說肯定和質問這兩個方法，是兩面一體。

無論你怎麼做，走到最後，答案是同一個。





當然，你聽到這裡，也許因為個人過去的經過，心裡或許多少還是有一點障礙。你可能會忍不住要反問：「難道我就要這麼『Yes』到底、『是』到底、什麼都『行』，把自己變成一個濫好人嗎？就算心裡覺得不對，也要勉強自己點頭說對？覺得不行，也要說服自己行？而不好，還要告訴自己是好？」

如果你不在意多一點交流，也願意讓我繼續講下去，我希望你能夠先做個深呼吸，再往下讀。

坦白講，就連這樣的抗議，其實還只是在表達一種無明，最多是反映你（其實也是大多數人）的不懂。

為什麼說不懂？

因為這種質疑本身含著一種錯誤的假設，也就是認為你有這個能力可以主導一切，甚至認為你有本事可以判斷什麼是對、什麼是不對。

更嚴重的是，你把自己當作一個孤獨的、小小的你，而這個小小的你會認為自己要去克服數不完的對象，還想要主導無窮無盡的變化。

到現在，或許你還不明白，就是因為你還有隔閡的觀念，你還把自己當作一個孤零零的體，還認為世界當然是跟你分開、甚至跟你對立，你才有創傷可談。

而你的誤會還衍生出另外一個層面的誤解，也就是你認為用 *Yes*、是、行來面對生命，就會讓你失去你的自主性，讓你連自己都作不了主。

但是，就連這一點，坦白說，你可能都還在用自己的不懂，來騙自己。

你的頭腦本身是一種阻礙，而只要頭腦還在發揮作用，也就是在強化阻礙。既然如此，用 *Yes*、是、行來面對一切，其實也只是讓你不透過你的頭腦再帶來一層抵抗、一層阻礙。或者說，直接跨過頭腦的障礙。

生命本來就有自己的流動，本來就會符合能量的循環，本來該怎樣、自然就會怎樣。即使你帶來一層阻礙，它還只是會那樣，最多是暫時做一點扭曲，略略偏離了它的河道。

但事實是，無論你用什麼力量也擋不住它，最多只是耽誤它流的速度，或造出一層本來不需要的波折。

你可以回想一下個人的經過，在創傷的過程中，是不是你愈想阻擋、愈想變更、愈想挽回、愈想去修正，所得到的結果卻愈是跟你想要的完全相反。



只是因爲你沒有辦法接受後果（不接受，本身就造出了再一層阻礙），你才會有創傷可談，而才會讓自己要經過那麼多冤枉的發生。

反過來，如果你早一點明白，而可以順著生命、順著狀況走下去，雖然可能避不開這個肉體、這個身心的痛，但回頭看，這麼做反而可能比較省事，而爲你省掉生命好多不需要的痛苦。

懂了這些，你才可能會理解 *Yes*、是、行真正的用意。

透過 *Yes*、是、行，你其實並不是失敗的投降。剛好相反，你是順著生命的力量走下去。該做什麼，你自然會做什麼。甚至，生命會帶給你一種勇氣，可能是這個肉體給不了你的。

順著生命的力量走，你可能在危急的時候大聲喊叫或報警來保護自己，也可能勇敢地和不合適的伴侶分手、和無法共事的合作夥伴決裂，在過去猶豫不決左右爲難的事情上，做一個徹底的了結。

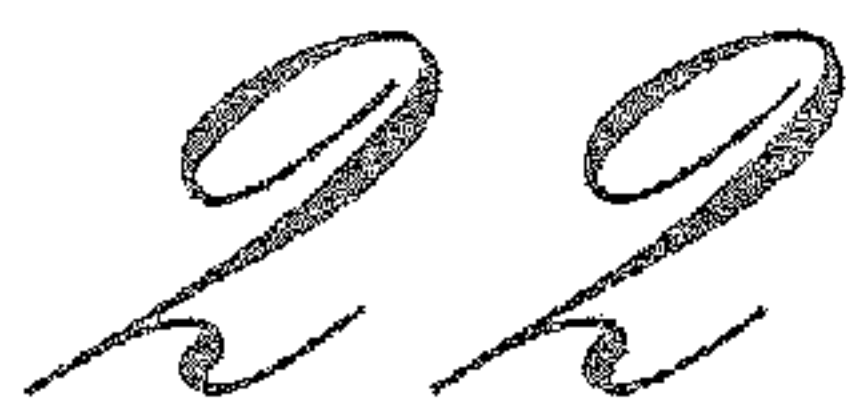
你也可能把傷你最深的人、事、物、甚至記憶都拋開，切割得乾乾淨淨，而讓你勇敢地走出來。即使眼前的人有很大的權力，一句話就可以左右你的處境，你可能反而敢豁出去，當著面，心平氣和把是非對錯說得一清二楚。



這一些，其實是透過 *Yes*、是、行的聲明，生命爲你帶來的力量。然而，你透過你現有的身體可能才做不到。

這樣走下去，你不只是不會變成濫好人，甚至可能會成爲英雄。然而，你其實並不是爲了自己的名聲、爲了抵抗而成就英雄的行爲。

你這位英雄，或許只有生命知道，可能只有生命能體會到。你再繼續走下去，最多也只是在符合生命，順著生命，肯定生命，呼應生命。



你聽到這裡，也許會很驚訝：原來要解開創傷，好像跟你過去想像的完全不一樣。

你可能已經有了一些解開的體驗、一些放鬆的領悟。到這個時候，你可能會想知道：「Yes、是、行和過去所分享的參或臣服，又有什麼關係？」

是的，你自然會想問。然而，你可能有的反應，也正是我過去在分享時會有的顧慮。

類似的問題，其實也在反映你好像捨不得不去多掌握一點技巧、多知道一點知識、看看有沒有更好的技巧和知識能幫助你更多。爲了能取得更多、成就更大，你甚至可能連創傷的痛苦都可以拋開，而乾脆把注意轉到另一個層面——喔！可能有個東西叫做修行，有個方法稱爲參，有另外一種練習是「全部生命系列」所談的臣服。

然而，我在這裡還是要向你坦白。無論是 *Yes*、是、行，是修行，是參，是臣服，其實，怎麼講都在講同一件事、同一個觀念。

假如你敢用 *Yes*、是、行就這麼走到底，其實你已經在修行、在臣服、在參。

這個 *Yes*、是、行可以為你帶來的，嚴格講，不能算是一種狀態。它其實什麼都不是，最多好像是一個通透的管道，而且是通透到底、連管道都沒有的管道。

是這樣，透過 *Yes*、是、行，你已經老早把心打開，讓心可以接受一切。而接受一切，這本身就是最好的臣服。



你透過 *Yes*、是、行，其實可能已經老早和生命接軌。既然如此，你也不會再需要進入更多的隔閡，不需要去分別這個經驗和那個經驗。

你也自然發現，好像沒有什麼東西剩下來而可以去參，也沒有誰留下來做這個參的詢問。你好像已經進入一個沒有點的點，而這本身就是最好的參。

既然沒有什麼剩下來，也沒有一個「我」要去詢問是誰，那麼，就連說「接下來，一切只有愛、平安、歡喜、寧靜」這種話，對你可能都已經是多餘的了。

對你，這些話，可能最多又帶出來一個不需要的條件，假如不小心，也就可能又把你給綁住、制約、鎖定了。

其實，不需要任何條件，你本身就是。

是什麼？

就是。



如果你很有恆心地去做練習，你大概也已經注意到了一個現象。

你只要一心一意投入 *Yes*、是、行來面對生命，你會發現，這個 *Yes*、是、行自然會愈來愈微細。

就好像你從心裡某一個層面，隨時可以浮出一種輕鬆的提醒、一種淡淡的肯定，而讓你一天 24 小時、一星期 7 天、一年 365 天都這麼來面對。

面對什麼？

你也知道，要面對的，最多也只是接受每一個瞬間。

無論創傷是來了，還是已經走了，這些經過是不是正在發生，是不是留下一個讓你沒辦法忍受的痛心或萎縮，無論是什麼，你發現自己都可以用同一個態度來面對。

這個態度，最多也只是讓 *Yes*、是、行自己去聲明自己。

就這樣，你好像已經得到了一個解答，讓你不知不覺解開過去的創傷。



就是創傷又回來了，好像也沾不上你，更不要說還能停留、還會累積。

甚至，創傷還沒來，你竟然也可以用 *Yes*、是、行來擁抱它，也就這樣竟然能放過它，讓它消失自己。

你只是一再地用 *Yes*、是、行來面對每一個瞬間。不知不覺，*Yes*、是、行的聲明，會愈來愈淡。

透過你不斷地練習，不斷地重複，*Yes*、是、行好像已經跟每一個瞬間自然合一了。

*Yes*、是、行就是你的每一個瞬間。

你倒不需要再用一個聲音或一個念頭來描述這個瞬間「是」或「不是」、「行」或「不行」。

*Yes*、是、行已經變成你面對每一個瞬間的動機，好像再也和你分不開。

很有趣，這時候，你竟然發現真的有個東西叫做沉默。

而你可能會發現，沉默本身跟 *Yes*、是、行也是分不開的。

這時候，面對煩惱或創傷的記憶，你自然會用 *Yes*、是、行來表達。

然而，在念頭和念頭間，煩惱和煩惱間，你的沉默也還只是同樣的聲明。

這個沉默會變成你主要的體驗。本來是 1 秒鐘，可能延伸到 3 秒、10 秒、1 分鐘、1 個小時、5 個小時、24 小時……就算是在動態中、在煩惱中，這個沉默還是會浮出來，跟你動不動、想不想、講不講話完全沒有關係。

它好像在另一個層面運作。

最有意思的是，假如你在萎縮和痛苦中，仍然可以體會到這個沉默，我敢說，你已經完全投入這個方法，而已經讓這個方法帶你走下這一生。

到這裡，不光對你的創傷，你好像已經找到了解答。

就連這一生的謎，你可能也已經掌握了一把解開它的鑰匙。



## 24

順著生命一路往下走，不知不覺，你的哀傷在隨時浮出來的沉默與沉默中慢慢消失。

你的心，本來是一片傷痛、一片荒蕪，但在這裡，卻出現了一個愛的場。

過去本來是傷心，本來是痛苦，但你在傷心中卻自然發現了愛。你自然只會想住在這個愛的場，定在這個愛的場。

這個愛的場，並不是很遙遠的慈悲，而是最親近的愛。

你對樣樣都會產生一個愛，產生一種同情，達到自然的共振。

這時候，你看到一朵花、一隻青蛙、一隻毛毛蟲，都會感受到愛。

過去，你無論看到什麼，都可能會感到傷心，而且是無限大的傷心。這時候，你明明什麼都沒有做，這種傷心卻已經轉變了，變成無限大的愛。

這種無限大的愛，並不是一種興奮的愛。它不是激動，沒有任何衝動，也沒有把注意轉到別的地方，它甚至連傷心都不迴避，都沒有離開過。

這無限大的愛，只是一種平靜的溫暖、平靜的歡喜、平靜的放過，讓你遇到任何東西，即使從來沒有見過，但你好像會覺得「喔，又碰面了。」對你，似乎沒有什麼值得驚訝、沒有什麼會讓你覺得稀奇、更沒有什麼還可以讓你難過。

不光如此，你過去看重再看重的價值，現在可能都已經和你無關了。就連一點點過去所稱爲的罪、一粒塵埃，好像都再也沾不上你。

這時候，對你，還可能有什麼叫做創傷？

過去還有的創傷，最多也就只是像一把火不斷地燒，不斷地燒，燒到最後，也只剩下愛，愛，愛，愛，愛。

愛到底。

全部，全部的雜質都被燒得乾乾淨淨，而最後，竟然只剩下愛。

你只可能會輕輕鬆鬆選擇停留在一個最高頻率的狀態，休息在那裡。其他，對你好像都不重要了。

當然，講最高頻率的狀態，其實也不是那麼正確。然而，正不正確，對你這時候還有一點重要性可以談嗎？

對你，愛最多也只是你最穩定的頻率、最放鬆的狀態，而你最多是休息在這個狀態。

這種狀態，倒不是在這個人間可以去體會的。跟你有或沒有創傷，說到底，其實也沒有關係。最多，你只能承認，創傷就好像一個觸媒，它會催化你的轉變，加快你演化的腳步。而最後，就連這個創傷、這個觸媒也自然消失它自己。



然而，就連這些觀點或認知，對你可能已經老早都不重要了。你只是坦然地面對自己，享受生命，體會愛。

這時，你或許才真正明白，創傷對你最多只是一個恩典，而且是這一生最大的恩典。

你可能會一再地發現，無論面對什麼，你的第一個感受就是愛。

還沒見到一個東西，你就有愛。見完了，還只剩下愛。

從別人的角度，可能會覺得你彷彿不屬於這個時一空，似乎已經把樣樣都看透、都想通了。

但對於你，別人怎麼看，這時候可能都已經與你無關了。你最多也只是體會愛，活出愛，停留在愛。

好像突然之間，愛既是你的出發點，而同時又是你隨時會抵達的地方。起點和終點，你已經分不出來了。既然分不出來，這個主題，對你也就根本不重要。

只是，在每一個瞬間，你所可以體會到的經驗，如果還需要去總結的話，你大概也只會說，是愛。

## 25

我們沿著創傷走了一圈，回到的，也只是原點。

生命的原點，其實嚴格講並不是一個點。它沒有一個起步，也沒有一個終止。

我在這裡，還是想要試著用最誠懇的心跟你的心說話，但願這些從心流出來的分享，能夠對你有一點幫助。

最後，我還只是希望能夠為你打氣，而最多是大大地擁抱你。

至於其他……

其實，也沒有什麼可以稱為是其他的了。

這些話，你看可不可以聽到心裡，可不可以接受？





## 附錄

接下來，我也從理論的角度，尤其是醫學和心理的角度，跟你分享我對創傷這個主題的看法。

但是，我還是要說實話，如果你準備好了，或像我過去所講的比較成熟了，那麼，對你來說，與其透過這些理論去探討創傷的面貌，還不如就用這本書所講的 *Yes*、是、行來面對自己、面對創傷，而直接從傷痛走出來。

這樣子，反而能為你省去寶貴的時間。

當然，事後，你也可以再花時間自行去對照。但是，在你最痛苦的時候，從我的角度，與其去做理論的比對和探討，還不如親自去實驗。你也自然會知道這是不是你需要的解答。





我到今天，沒有見過一個人，不管多大的年齡，是小嬰兒還是已經近百歲的老人，不是隨時處在一種創傷的狀態。

從他（包括你，也包括我）的每一句話、每個表現、每個行為、每個舉動，都可以看得到各種層面的制約或洗腦。制約和洗腦本身其實就是創傷的來源，而透過創傷，也只是再一次地強化這一生的制約和洗腦。

所以，你說你受過創傷，無論這創傷在你心目中多麼強烈，其實都不能算是特例，而最多是反映一種常態。假如地球有 70 多億人口，就足足有 70 多億人有種種的創傷，而你只是其中一個。是這樣，你倒不需要特別去強調創傷的重要，也沒有必要去放大解釋你個人的狀況。

會強調這一點，並不是要小看你所受的創傷，也並不是不同情你。只是要提醒你一個事實：創傷在這個人間是常態，是人間的正常。而你只要冷靜去分析，也自然發現這是理所當然，確實是如此。

從我的角度來看，只有站在這種正常化的平台，你才真正有機



會可以從創傷走出來，而同時可以省掉數不完的冤枉路。

接下來，讓我們先從醫學的角度來看創傷。

醫學所談的創傷，通常指的是因為外力而對身體的結構，包括肌肉、骨骼、神經、筋膜等等組織造出傷害。比如說，摔了一跤骨折、激烈運動導致肌肉或韌帶斷裂、不小心被利器割傷、在廚房或被高溫的鍋爐燙傷、登山時意外墜崖、在工地墜落或操作機器不慎受傷、在車禍中受到強力撞擊、受到槍擊或武器的攻擊，這些突來的外力不只破壞了身體結構的完整，也同時造成了機能上的損害。

照我們一般人的想法，也會聯想到創傷是一種多重的刺激和傷害。如果是車禍或重大的意外，當事人除了骨盆、四肢等骨骼可能斷裂或粉碎，也可能因為腎臟或膀胱等內臟受傷而失重要的生理功能，或發生大出血而需要立即的搶救，否則可能連命都保不住。

是這樣，一般醫院裡的「創傷中心」也會聯合各種科別的專家，不光是治療外傷所需要的骨科、外科、神經外科、整形外科，還要納入各種內科的專家，而根據患者傷勢的實際需要來配合。

當然，這本書所指的創傷，不在於身體上的創傷，而是比較偏向心靈層面的創傷。只是，無論哪一個層面的創傷，最後都會在身心造成結或是疤，而讓我們進入一種萎縮的狀態。

創傷帶來的疤，也可能會變成一種長期的障礙。讓我們始終脫離不了創傷的影響，而把它的重要性不成比例地放大，甚至一生都繞著它轉。到最後，你這一生變得好像是靠著這個創傷在活下去。

對你，生命的種種創傷，其實比身體的損傷還更真實。它所帶來的現實，自然變成你生命的主題曲，不光決定你的氣質、個性、人生觀，最終也決定了你的命運。

這些話，如果你有過親自的體驗，我相信你都可以接受。而且，就是因為有切身的體會，但還沒有找到徹底走出來的方法，你也才會自然遇到這本書。







或許，你還記得，我常常說：醒覺或解脫是你與生俱來的權利。但我也會說，你一生出來，就是創傷。甚至，也可以說，出生本身其實就是你這一生最大的詛咒。

會講這幾句話，我要表達的其實是——你本來是自由的。甚至，對你而言，本來沒有必要去區別快樂和恐懼、圓滿和缺憾、平安與痛苦。然而，你一生出來，有一個身體，有一個身心，有個聰明而懂得分辨的頭腦，也就突然變得不快樂、不圓滿、不平安，充滿了恐懼和傷痛。

從這種角度，出生本身就是我們最大的創傷的來源。你生出來，接下來活在這個世界，也不可能不受創傷。創傷，本身就是你這個生命的機制。你的這一生，也就脫離不了創傷和苦痛。

創傷離不開失落，也許是最親近的人死亡、生活條件的崩壞、過去的規律被打破、環境不再有安全感，這些都可能造出創傷。你可以想像，創傷這個主題，是幾乎每一位心理治療師都希望能夠著手的。也正是因為有創傷，才有心理治療的需要。

當然，你應該聽過佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939），也知

道他喜歡把人生的失落歸納到生命早期和父母的關係，也會拿患者的夢境來反覆推敲、反覆地分析。

榮格（Carl Jung, 1875-1961）算是佛洛伊德的後輩，早期和佛洛伊德很親近。許多人認為他本來會是佛洛伊德的傳人，但他們兩人的主張其實有很多分歧，後來也就決裂了。榮格不會只在具體的關係上著墨，他更關注一種稱為「原型」的概念：人會不斷地重複某一種或某幾種過去的模式。他把這樣的模式稱為原型，也提出原型其實和人類的文化和社會是分不開的。

不過，榮格並沒有完全拋棄精神分析往過去追根究柢的傳統，自然也會往一個人的童年去找問題的根源。但是，他並沒有把這個根源限定在這一生，而甚至往前推到前世。這一點，或許可以說是他走向西方所謂的神祕主義的關鍵。

賴希（Wilhelm Reich, 1897-1957）是佛洛伊德後期的後輩之一，但他走向了身體的領域。他提出創傷會累積在身體的觀點，而提倡用非語言的方式來解開創傷。這一點，就和精神分析強調談話、極力避免身體接觸的傳統，截然不同。

賴希還新創了一個字“orgone”（由「生物體」organism和「性高潮」orgasm組合起來的新字）來表達一種最原始的生命力，也可以說類似於東方文化裡所談的「氣」。他想用生命微細的能量或力量來解釋生命，同時解釋失落所帶來的分離與隔閡。

從整體的角度來看，他把重點從頭腦轉到身體是有道理的。但



是，從我的角度來看，他的方向後來走偏了，變得太過偏重身體的物質層面，後來也造出不少的爭議。

近百年來，或許因為東西方哲學的交流，西方的心理學確實逐漸變得更注重整體。對我最有意思的是，這幾十年來，我在西方見到一些追求東方哲學的人物，其中有深刻領悟的幾位，往往正是心理學家或心理療癒的專家。

談心理療癒，在這麼多的觀點和說法中，我常常會提到一位在瑞士出生成長，後來移民美國的心理學家庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kübler-Ross, 1926–2004）所談的哀慟的五個階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。

她的哀慟的五個階段，本來是針對臨終的患者來談的，最早也是出現在關於臨終的作品<sup>1</sup>。到後來，她才把這個觀念擴充到一般的失落和創傷。我認為她在西方雖然帶來很大的突破和迴響，但她的理論反映的其實還是西方尤其美國的文化。後來，在她離開人間之前，她跟凱斯樂（David Kessler, 1959-）合作最後的作品<sup>2</sup>，在五個階段之後再加上了第六個階段：意義。

庫伯勒·羅斯所談的哀慟的五個階段，無論從書的銷量或受到引用的頻率來看，好像相當受到流行文化的接受與歡迎，可以說是心理治療的大眾經典。但是，坦白說，她也受到很多專業

1 *On Death and Dying* 沒有中譯本，書名直譯是《論死亡與臨終》。

2 *On Grief and Grieving : Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* 中譯是《當綠葉緩緩落下》。



的批評。

當然，專業所批評的，不是哀慟或創傷是不是真的，也不是她的關懷或善意。專業所批評的，主要是這個理論的細節，像是這五個階段真像她所講的有一定的順序嗎？畢竟許多實務工作的人都發現，這五個階段不見得有一定的出現順序。可能某幾個階段會同時出現，也可能某些人身上只出現某一個或某幾個階段，而沒有出現其他階段。

最有趣的是，後來還有一位心理學家柏南諾（George Bonanno），他從很系統的觀察帶出一種新的觀念：其實人類（也就是你、我）是相當有耐力、有韌性的。遇到人生的變故，許多人可以默默承擔、消化這些痛苦和掙扎，不一定需要表現出哀慟的各個階段，別人也不見得知道。

用我的話來說，其實，你我都有一種最原始的生存本能，而這種本能是連動物都有的。這個生存的本能，有本事讓我們自然度過一切、消化一切，倒不見得需要用五個或六個或甚至更多個階段來對自己解釋和表達。其實，你如果順著這個本能走，或許也就能省去套用理論來分析而花費的心力和時間。

這麼來看，柏南諾的想法好像也和東方的文化有相通之處。想想，你這一生，也許就和我一樣，從小就接受儒家思想的洗腦。也就這樣，遇到了人生的變故，也會認為樣樣都可以忍耐，都可以吞掉。就這樣，樣樣都放在心裡，也就這麼度過了。

但我坦白說，也就是你我走不出來，才需要幫助。

在這裡，我希望提供的是一個能讓你自己幫助自己的方法。







一直到這本書幾乎要寫完了，我才想起一本二十幾年前的書 *Necessary Losses*<sup>3</sup>。這個書名，好像本身就已經在對我說話。雖然當初應該只是看到 *Necessary Losses* 這兩個字，但這一次我會選擇 *Necessary Trauma* 《必要的創傷》作為書名，好像也就是潛意識在回應它。

至於 *Necessary Losses* 這本書具體在談什麼，坦白說，我也不清楚。是完成手上這本書後，為了確認，請夢怡去讀，才知道它是從精神分析的角度來談成長、談失落、談人生。但它主要的觀點是，從生到死，在生命的任何一個階段或角落，人要成長的過程，免不了都要有一些情感上的失落。這些失落都是成長所必經的。

我會提這個插曲，一方面是交代一下這個書名的經過，另外也可以給你一個對照，而讓你清晰地看到：在人間，再好的觀點都是相對的，而永遠不會只有一種選擇。從心理療癒的角度來談失落和創傷的書，也一定還有很多類似的作品。

---

3 *Necessary Losses* 沒有中譯本，書名直譯是《必要的失落》。

然而，比起描述種種失落的樣貌、過程和起因，我更想和你分享的，其實是怎麼走出來，以及這些失落或創傷在你這一生更大的藍圖中，所扮演的角色。

再更直接一點，其實創傷最多也只是你失掉了均衡、失掉了滿足感，感覺沒有依靠、很難快樂、沒有平安、感受不到希望。這一切的失去、沒有或不能，已經成立了一個固定的迴路。這個迴路的作用弱，也就反映了你的創傷不是那麼大。這個迴路的作用強，甚至影響到其他的神經迴路，也就反映出你的創傷是更大、更嚴重。

然而，從我的角度，要面對創傷，倒不需要花力氣去對抗、去解散創傷所造成的既有迴路。

要療癒創傷，最多也只是透過肯定、接受的態度，不再造出任何對立和阻抗，讓原本負面的迴路徹底短路。或者從另外一個角度來說，也可以說是透過這種不費力的方法，讓創傷的負面迴路自然轉成了正向的迴路。

這種解釋，很可能你過去沒有從別的地方聽過，更是從來沒有想到過。但是，它其實含著一個最直接的方法，也就是——你其實不需要花那麼多時間去分析既有的創傷，而只需要把注意輕輕鬆鬆擺到另外一個層面。

對我而言，也只有這樣子，你才可能穩穩地走出來。

你讀完這本書，如果也踏踏實實跟著做練習，應該已經親自體

會到這一點了。

然而，從創傷走出來，嚴格講還只算是一個小的收穫。更大的收穫，是透過你現在的創傷，把真正的你、真正的身分找回來。

這才是真正大的作用，也才是我寫這本書真正的目的。