任何吸引你目光的事物都在找寻你。 光让你认识到你的责任,时刻在指引你, 也能帮你创造一种有目的、有意义的人生。

# が大性

### **LUMINOUS LIFE**

How the Science of Light Unlocks the Art of Living

> [美]雅各布·以色列·利伯曼——著 田伟华——译





光、视觉和意识之门

意识科学先驱利伯曼教我们:用心去感知意识之光 去看见新事物、去体会差异、去重写认知

《深夜加油站遇见苏格拉底》作者

丹・米尔曼

《男人来自火星,女人来自金星》作者

约翰・格雷

《生命的重建》作者

露易丝・海

《当下的力量》作者

埃克哈特・托利

联合推荐

## 版权信息

书名: 深度感知

作者: (美)雅各布•以色列•利伯曼

出版社: 黑龙江美术出版社

出版时间: 2020-01-01

ISBN: 9787559347794

一 • 版权所有 侵权必究 • 一

# 目录 CONTENTS

### 推荐序

序言

第一章 光的召唤

万物的潜能

你读的那東光

第二章 我们体内的无价之宝

相信生命的指引

先知先觉是本能

深度睡眠中的意识

向着太阳调整身姿

第三章 光的力量

第四种形态的水

以光为食

拥抱生命中的无限可能

第四章 生命的智慧

隐藏的智慧

心心相连的渴望

爱和亲密关系的治愈力

超越理性的界限

创造奇迹的爱

第五章 深度意识

虚幻的现实

高贵的释梦之路

第六章 逃离心场

无意识从不睡觉

虚幻自我

自我进化

意识的越狱

第七章 发现自身的潜在天赋

追随你的内心

创造是协作的结果

有意义的巧合

第八章 最了不起的药物

直觉的力量

不用眼睛看

让自我野蛮生长

第九章 深度呼吸

我呼吸,答案就来

要么思考,要么呼吸

- 一分钟的呼吸冥想
- 一分钟的箭头冥想

保持最佳状态

第十章 生命的科学

痛苦是改变的催化剂

戴着假面的赐福

色彩顺势疗法

第十一章 感知色彩

色彩圆屋顶形象化实验

理解色彩形象化

人体图形象化实验

人体的七个能源中心

彩虹人体

色彩过敏

光柱形象化实验

天生的透明性

顿悟就是物质精神化

第十二章 大规模分心性武器

智慧来源于互动

近点压力

被缩窄的感知范围

开启夜间模式

光污染

第十三章 看得越少,看到的就越多

心眼合一

一分钟的魔绳视觉训练

<u>目击自由</u>

第十四章 一致性的渴望

追寻生命的指引

"存在"的日常体验

改变要从自己开始

<u>后记</u>

<u>致谢</u>

一个简单的想法,足以改变一个人的人生,这种事令人惊叹。回望个人 发展历程中的转折点,回望不凡的师长和理念,是他们让你意识到了一种更 容易、更健康、更快乐、更成功的生活。

多年前,我与一位科学家同住一室,她介绍给我一种很简单却又很有益处的生活方式。我留意到,她并不安排自己的生活。她既不考虑也不筹划明天的事,更不为明天担忧,每天早晨起来,先做最先出现在眼前的那件事,再做第二件、第三件……一整天就是这样过的。她用这种方式,轻松地穿行在艰险的生命当中,无论这艰险具有多大的挑战性,又多么复杂棘手,也从不在意。她不想、不筹划、不担心明天会发生什么。这件事听似简单,但雅各布•以色列•利伯曼博士在此书中对这种存在的方式进行了更为深入的探讨。

在《深度感知》中,利伯曼详述了这种轻松而有效的生活方式,思索了 光在这种方式中扮演的角色——任何吸引你目光的事物都在找寻你。光让你 认识到你的责任,时刻在指引你,也能帮你创造一种有目的、有意义的人 生。"我们无须考虑先做什么、后做什么,因为生命的智慧早就为我们安排 好了。"活在此时此地,就是他所说的存在。"未知的事物······让真正的智 慧自己现身。"你此刻握在手里的这本具有里程碑意义的书中就详述了这些 概念,当然还有很多别的新奇内容。

利伯曼阐释了这种生活方式是如何让我们准许光——以及它的忠实伙伴,呼吸——指引我们,并让我们更清晰、更情愿地看到我们的生命的内在活动。他引述了圣雄甘地所总结的古老智慧: "宇宙中存在一种力量,若我们准许,它就能流入我们体内,产生神奇的效果。"(第四章)

我目前的研究涉及了证明这种"宇宙中的力量"的背后所暗含的科学性。利伯曼的著作极大地促进了我的发现过程。他指出,这种力量激活了"我们体内的导航系统",而这个导航系统"与刺激宇宙万物发展的某个事物有着不可分割的联系"。屈从于这种力量的"纯粹的意识",就能导致奇迹和深度愈合的发生。"我们身体上和精神上的很多病症都是由与我们的健康相冲突的某些想法造成的。"(第八章)

《深度感知》会让你对光和呼吸在个人发展的历程中所扮演的多种角色,以及对"看到底意味着什么",有一个全新的认识。它会帮助你揭露你的人生目的、你的命运,如果你遵循书中的指导,就能发现生命的本质,改变你的世界,改变你周围的世界。我想说的是,如果你"追随你的人生目的"或者"追随你的命运",风就能充满你的船帆,而你所需要的那些工具会消失。

利伯曼讲故事时,往往先说一种体验,由这种体验导出一个简单、深远却鲜有人问及的问题,而问题的答案既让人震惊,又发人深省。比如,他问我们在梦中所体验到的光的源头是什么。梦揭示了我们体内的光与我们的潜意识的相互作用,暴露了我们清醒时的体验以及"无限本性"(第五章)的深远真相。对决定我们清醒时的行为的我们的经历和看法的线索进行商讨,能够让我们的行为更明智、更开明。

利伯曼引述《塔木德》中的话: "我们看到的并非事物本身,我们看到的是我们自己。"我们是谁?有什么样的可能性?先把我们对这些问题的看法搁置一旁,一个光明的空间就被制造出来了,我们就能面对纯粹的意识,释放无限的潜能和可能,发现隐藏在我们体内的真正天赋。无意识的灵感与有意识的行为相互配合,能够激发我们付诸行动,导致创造性行为的发生。(第七章)这便是直觉行为的真正根源。正如爱因斯坦所言: "想象力比知识更重要。"

利伯曼讨论了"最佳状态"——一种意识的形态,一流运动员、音乐家和舞蹈家在表现得毫无瑕疵时便会体验到这种状态(第八章)。1992年,我看过一场世界顶级运动员的比赛,比赛中,有位运动员很快便让自己进入了最佳状态,结果取得了好成绩,这件事让我的事业和利伯曼的研究走在了一起。当时,我正在看的是奥运会花样滑冰大赛,日本选手伊藤绿的传奇表现

让我不由得屏住呼吸并流下泪水。虽然比赛前经历了艰难的训练,但她在比赛中保持了平静和自制。她的动作包括一个三周半的联合跳跃和一个一周半跳,她是奥运会花样滑冰史上第一个完成上述动作的女运动员。这个激动人心的经历促使我开始了一系列的研究,让我在2003年成功出版了《能量治疗药物与人类表现》,且让我认识到了一种被我称为"系统合作"的意识和生理状态。一个表演者处于"最佳状态"时,全身的组织、细胞以及分子就会自然、快速、轻松、本能地合作,让他表现出十足的活力、风度、清澈与优雅。此书中,利伯曼为我们奉献了一个一分钟的冥想练习,这个练习能帮助我们每一个人进入最佳状态并始终保持这种状态。好棒的一份礼物!

身体的各个部分合作得这么融洽,肯定有某种快速的细胞与细胞间的交流方式正在发生。而光为生理功能的高速融合所提供的正是这种完美的交流方式,因为它有着极快的运行速度。最近,对生物光子的新的多学科的研究已经出现。利伯曼对光与视觉的研究和洞悉对生物光子的研究颇为重要。

雅各布・以色列・利伯曼博士是真正的先驱、有预见的人。他对视觉的研究让我们对光和影像有了深入理解,也揭示了新的看事物的方式和新的生活方式。与帮助别人养护上帝所赐予他们的最珍贵的礼物——视觉相比,我实在想不出更神圣、更令人快意的事了。在利伯曼的发现当中,有些是那么不同寻常,以至于他不得不去做一些细致的科学研究以证明它们的正确性。研究的成果便是一系列刊登在同行评论的科学杂志上的卓越文章,这让他成为世界上最具创造力、最受尊敬的视觉科学家之一。在《深度感知》中,利伯曼做出了适用于我们每一个人的惊人发现。这不仅是一本能用来阅读与享受的书,更是一次改变生命的旅程。

詹姆斯·李·奥斯曼 《能量药物:科学之基础》作者,哲学博士 40年前,我做验光配镜师时,虽说验光单没有多少变化,但我的视力突然有了大幅提高。这件怪事产生的影响持续40年,使我明白,我们在用眼睛看东西时,我们并不是在用它们"看"。这个领悟促使我去探寻我们真正的视觉源,即光、视觉和意识之间的相互关系。最为重要的是,这次经历引领我去追问我到底是谁?谁才是真正的视觉主体?

这些问题促使我苦心钻研量子物理学和神经系统学,进而驱使我深入探索令我的视力获得显著提高的意识。于是,我开始实时试验我的意识状态。我祈盼开启治愈疾病的"意识之门",转而让我去教导别人如何复制我的成功经验。我这些年的发现改变了我的生活,揭示了光和视觉之间的某些基本原理。这些领悟让我帮助数以万计的病人恢复了视力,也是我最早的两部著作《光医学的未来》和《摘掉眼镜看世界》的主要素材来源。

此后的25年,我对生命、意识和那种难以表述的所谓的"存在"状态进行了深入探究。我在此书中描述的这些发现使我懂得,光在不断地指引我们的生命。另外,这些突破性的发现为我在2006年成功研制出第一台具有个人独创性、得到临床医学验证、获得美国食品药物监督管理局批准、能够有效提高视力的医学仪器打下了坚实的基础,也让我在2010年如愿当选为国际微能源及能源药物研究协会主席。

### 光的指引

为了更深入地理解我的发现,我们先来讲光,在更广泛的意义上对其进行阐释。光不单单是波和粒子。光是意识的传播者。光并非"触手可及",我们只有找到它,才能看事物。光搜寻我们,指引我们,正如它搜寻一株植

物并使其向着它生长。光天生具有某种活力。你或许会吃惊,光不但能够透过我们的眼睛和皮肤进入我们的身体,更能从我们的身体里面向外散播。想想婴儿是如何感知周围的世界的。光激发他们的意识——尚未被思想、信仰和焦虑阻塞的意识——然后作为对"纯粹存在"的一种体现,折回到外面的世界中来。他们的眼睛之所以会闪光,原因就在于此。在我们由处于这种自由状态中的婴儿,向懂得如何主动去寻找生活、爱情和工作的成人的转变过程中,我们忽略了这样一个事实:我们的眼睛和意识并不是为了寻找光亮而生,而是为了对其做出反应而生。

先锋实验证明:由约100亿个零部件组成的眼睛,不但能够在光子成形前一一检测到它们,更能以无法想象的速度将上述信息吸收并分配给我们的大脑。意识尚未做出反应,指引我们该去看什么,整个过程就已经发生。另外,研究人员发现了一种隐生的铬,这种化学上的"第六感"以高度浓缩的形式存在于我们的眼睛之中,令我们人类这种高级动物能够适应地球的电磁场,从而与所谓的看不见的"时钟和罗盘"和谐共处。这种"时钟和罗盘"不但能够指引很多物种的群体性的迁徙,甚至还能影响它们的繁殖周期。

### 寻找存在

与大众观点相悖的是,存在并非设想或者试图让自己处于"此时此地"的状态。存在是一种自然发生的状态。我们的眼睛和意识,在光的刺激下,同时集中到某个相同的事物上时,这种状态就会出现。我们的眼睛为了对光的邀请做出反应,开始跳起一支混合了"瞄准""聚集""追踪"和"协作"的复杂精细的舞蹈。光最初"唤醒"我们时,我们的眼睛就会瞄准它,从而开创一个包罗万象的存在。尽管我们常常将存在和关注联系在一起,其实两者间没有任何关联。存在不是一个"选择了我们环境中的一个关注面,就把其他方面统统忽略掉"的被动过程。存在是对生命智慧的一种主动回应,它向我们发出邀请,指引我们将体内的最大潜能释放出来。

存在的程度直接取决于我们的眼睛瞄准目标的容易程度和准确程度。眼睛有效瞄准目标时——眼睛与召唤它们的事物相接触,从而对其做出反应——我们便经历了一个"和谐统一"的过程。这是一种聚合的状态,让我们

的外部世界与内部世界完美组合在一起,而在此过程中,我们周围的噪音减弱了。

这个发现是我在做验光配镜师时获得的。眼病患者来我这里就医时,我 发现,多数时候他们的眼睛在看着某一点时,他们的意识却跑到了别的地 方。这种眼睛和意识看事物时不和谐的状态,与它们体验存在的本能形成了 冲突。在我发表于1976年的一篇调查研究报告中,我提到,有将近70%的参与 者,并没有在看他们自认为在看的地方。这种情况表明,他们的眼睛和意识 并未集中到同一个点上。另外,有超过半数的参与者在看事物时过于用力, 这表明,他们总是倾向于逼迫事物而不是等待事物出现在他们的眼前。我还 注意到,我的病人越是努力看或者理解某个事物,越是努力屏住呼吸,就越 是看不清、搞不懂。而当他们恢复自然的呼吸频率、完全放松下来之后,无 论是视力还是学习能力,均有了显著提高。

这便是存在如此稀缺的原因。我们的肉眼(人类十之八九的生命体验由肉眼获得)与"心眼"尚未和谐统一时,体验存在或者"一致性"就绝无可能。如果你已是人到中年或者更老,开始习惯使用放大镜阅读,就会知道,在药房里不借助放大镜试图读出药盒上印刷的小字是一种什么样的感觉。你越是用力看,你的眼睛就会感到越紧张。然而,药盒上的字始终模糊不清。要想看清上面的字,办法就是释放眼球压力,让你的眼睛和意识很自然地和谐统一。用强迫的方式让二者实现和谐统一绝对不可取,但你可以通过一个很简单的一分钟的眼保健操试着让这种结果自然而然地出现。这个办法在后面会有所揭示。

只需借助一根绳子和几粒珠子,用自然的而不是强迫的方式去做,你就会明白我的意思,并直接体验到眼睛和意识的和谐统一。这个办法真实有效,你一旦用过,就再也不会用过去的方式看事物,也不会再重复过去的生活。

### 习惯性抵御存在

存在时常躲避我们的另外一个原因是我们内心的伤痛。如果你已习惯于 抵御存在,习惯于逃避生命的馈赠和生命给予你的一切感受,那么体验存在 就变得无比困难。存在并非挑选体验,比方说,我想要这种体验,不想要那 种体验。生命的智慧在不断指引我们向着存在靠近。体验生命在每一刻是如何指引我们的?生命是如何让我们自由自在地呼吸的?这是生命赐予我们的绝好机会。然而,精神上的旧的伤痛和情感上的倾向,让我们不由自主地对某些人和某些环境敬而远之。通常情况下,我们并不会想到为何会发生这种事。我们看到的都是让我们深感恐惧、不适或者压抑的人和事物。

于是,光学和生命在此处神奇地交汇了,因为我们对生命的反应方式和我们对色彩的反应方式是相同的。在我的整个行医生涯中,我发现,我的病人在相当大的程度上,对那些能够体现他们旧日精神上的创伤的色彩过敏。因此,他们看到这些色彩时,身体上和精神上都会产生反应,而这些反应会填充他们的内心,阻断他们和存在之间的联系。而一旦他们采用了"顺势疗法"(我在后面会详述这一概念),接受了那些此前令他们产生过激反应的色彩,他们就会对过去的苦痛有新的认识,体验更加美好的存在。

### 吸引你目光的是什么

我从观察我的孩子们儿时的行为这件事上学到了很多东西。跟大多数的孩子一样,他们也经常玩玩具,玩完以后就随手丢掉。我一再要求他们把玩具收好,但是好像只有在我不依不饶的情况下他们才会照办。后来,我深深地感觉到,如果我发现他们乱丢玩具,我便有责任把它们收拾好。我开始想,如果我对任何吸引我目光的事物都做出反应,会出现什么样的结果。于是,我开始了一项24小时不间断的练习:任何进入我意识中的事物都变成了我的责任,任何已成为我责任的事物我都会去处理,任何我会去处理的事物我都要完成。这项练习持续了一个星期。就这样,到了星期日,我已在街上捡拾别人丢弃的烟蒂了。

这个星期过完,我已然变成了一个很满足的人。我意识到,我以前竟在担忧个人境遇、希望它们能有所改观这件事上浪费了那么多的时间。然而,无论我何时痛下决心去做一件事,我的脑子里总是混沌一片。但在这次的练习中,我的头脑很自然地清晰了起来。无论何事出现在我的脑子里,只要我去做,就都是明智的。这种存在性的练习——种运动式的冥想——让我觉得我无须再去制订什么行动计划,因为生活早已为我制订好了,什么样的事引起了生活的注意,我就去做什么样的事。另外,我的存在——然后是我的视觉——随着我不再忽视那些我看到的事物而变得越发强烈。由此我认为:

导致我们的视力下降的根源,很可能就是我们总是刻意忽略掉我们看到的事物。在这本书中,我会鼓励你去做一项视觉方面的练习,让你见识一下某个能够改变你生活的办法是多么简单。而你瞬间就会重新获得一种自在感和轻松感。

我现在明白了,其实生命一直在为我们上课。如果我们可以很自然地回应生命对我们的召唤,那么,我们不但能够享受一种绝妙的优雅与存在状态,更能获得一种真正的自尊感,因为我们知道,我们会接受生命给予我们的一切。"没有选择"地生活,我们就能从宇宙给予我们的指引中获益,从而更少地去承受压力,获得更多的快乐、灵感、爱以及感恩。

### 与生命融为一体

在我最早的两部作品《光医学的未来》和《摘掉眼镜看世界》中,我分享了一些革命性的观点、有效的疗法以及一份奉献这些疗法的医生的人名录。《深度感知》一书中,融合了我45年的医学研究、亲身经历以及现代科学,创造出了一种新的生命哲学。说它新,一方面是因为你可以在家中对它的内容进行补充、完善;另一方面,也是最为重要的,是它能够让你的生活发生快速、有效而持久的变化。

《深度感知》探索的是光、视觉和意识之间的相互关系以及光对存在的密不可分的影响。这本书中融合了科学、灵性、量子物理学、神秘主义、神经系统学以及东方哲学。它以科学为基础,以调查研究和亲身经历为支柱,对两千年来的人类智慧再次进行系统的阐述,从而创造出了一种新的实用哲学。借助我在此书中介绍的方法,你最终能够体验到那种被我们称为"存在"的难以表述的深邃状态。

当我们想方设法让自己处于存在状态时,我们就被禁锢在了一种用力过 度和思虑过度的窘境之中,全然没有意识到光的邀请,只是始终沉浸在思 索、计划和焦虑之中,而正是这些因素让我们的视野变得狭隘,让我们的生 活变得不堪重负。

如果我们不再那么费力地让自己处于存在状态,而是放缓呼吸,让眼睛和意识和谐统一,对生命的邀请做出回应,存在就会自动找到我们。我们拥抱生命(还有光)赐予我们的一切时,存在就会出现。我们停止寻找,我们

就能找到。我们看得越少,我们看到的就越多。当我们身体内的光和身体外指引我们的光融在一起时,我们就能体验到"一致性"。我们就不再感到困惑,不再犹豫,不再用力,也不再去寻找任何答案。剩下的只有存在——接受生命原本的模样。

存在赋予生命魔力。有了它,我们不但会获得更好的感受,更能祛除压力、消除病痛。我们会更加顺从地对生命做出回应,我们的适应能力变得无比强大,我们开始像孩子那样回应生命的召唤。婴儿和孩子什么也不寻找,只是对任何吸引他们注意力的事物做出回应。如果我们能够唤醒我们体内的这种本能,我们的生活就会发生巨变。我们进入了某种状态(有人把这种状态称为"界",有人把它称为"流",还有人把它称为"真意识"),在这种状态中,"我们"消失了,我们的认知也不再局限于五种感官所获得的信息。我们对自己和他人有了更多的同情,我们的直觉也变得越发敏锐。我们不再对一个接一个的生活困境做出过激反应,而是开始同生活一起漂流,慢慢地,在各种体验出现之前,我们就能感知到它们。我们现在能够张开双臂"欢迎"它们的到来了。这是一种奇妙的存在状态。

无论你如何称呼因光而生的"神圣的启示",它总能带领我们走向宽阔之地,让我们的心中充满一种深深的渴望——一种超越私欲和物欲的渴望——用天赐的视觉去拥抱我们对"一致性"的最强烈的渴望。于是,只有一个"目击证人"留了下来,他胸怀宽广、内心平静,而最终出现的这种平静感会让我们快乐地流下泪水。

无论我们体验过多少奇妙的时刻,在每一个新的奇迹发生时,我们还是会震惊,而每一次的震惊都会让我们更加渴望体验此类美妙的时刻,并且它会时刻提醒我们,生活简直令人"难以置信"。过去的25年,我从一名眼科医生和视觉科学家,转变成了一名受意识和生命科学深深吸引的"自我的"医生。每一天,我无不惊叹于我们生活的这个世界和我偶遇的人。我愿意与你一同分享我的所得,因为它们改变了我的生活,我相信它们同样能改变你的生活。

# 第一章

无论是在追求科学知识的路上,还是在追求神秘圣灵的途中,光始终在 前面召唤我们,而我们生命中不断涌现的意义也在对其做出回应。

——亚瑟·斯坦利·爱丁顿<sup>(1)</sup>

黎明时分,在菲律宾海帕劳群岛上的一个大湖中,一场舞会正在上演。数百万只金色的水母,每只都有茶杯大小,竞相朝东方,也就是太阳升起的方向游去。它们一接触到曙光就都停了下来。然后,太阳慢慢地从东转到西,这些水母就跟着它的弧线游动。黄昏来临之际,这个独特的水母群就在湖的西岸栖息下来。次日凌晨,舞会再次开始。

无数物种的生命历程都受阳光的指引,水母只是其中之一。根据海洋生物学家的说法,座头鲸利用阳光、星辰和地球引力指引它们每年一万英里的迁徙。尽管受到洋流的影响,但这种鲸仍然能够沿着直线向前游动——去北方觅食,去南方交配——而每年的经度差不足一度。

在南极地区,每年秋季,帝企鹅都会排成一列长长的纵队,朝内陆方向背叛性地蹒跚行军75英里抵达它们的繁殖地。雌性帝企鹅每产下一枚蛋,都会小心翼翼地把它运送到雄性帝企鹅的脚下,后者会把它放在自己的大肚皮和脚面中间进行孵化。然后,雌性帝企鹅会返回到海洋中去觅食。在接下来的两个月,饥肠辘辘的雄性帝企鹅们一面孵蛋,一面相互抱团取暖,而这段时间的气温会降到华氏100度以下,风速也会达到每小时100英里。那些位于群体中间、体温升高的雄性帝企鹅会迈着复杂精细的舞步朝外面挤,而那些身居外围的雄性帝企鹅则会慢慢地挤到群中间去取暖。雌性帝企鹅回来以

后,小企鹅也孵化出来了,它们就再次成群结队地长途跋涉75英里返回海边,就像一个有机体——每只帝企鹅都是这个复杂而精细的有机体的一个细胞。

除了水母、鲸和企鹅,还有很多别的生物——上至燕雀,下至蝴蝶——也会进行这种不同寻常的大规模迁徙,而指引它们的,是与它们体内的某种东西紧密相连的外部世界中的某种东西。了解了这些非凡之举,我们就会时常惊叹于这些动物从A点迁徙到B点的惊人能力。没有地图、没有旅行手册、没有全球卫星定位系统,行进途中却从不改变路线、从不迷路、从不犹豫,在该走哪条路线这件事上彼此间也从不争吵,它们是如何顺利地抵达目的地的呢?

我们当中大多数的人都是从《探索频道》或者《企鹅旅行记》这类纪录片中听到的这些故事。但是,当我们在现实生活中遇到这种现象时,就会被惊得目瞪口呆,转而想到我们错过了很多发生在我们身边的行为。

前些年,我去了夏威夷群岛上的毛伊岛,在那里租了一栋房子居住。搬家那天,我看见一只灰毛黄眼的俄国小蓝猫正蹲在门口注视着我。我后来才知道,这是一只野猫,我的邻居寇阿给它起了一个"胡椒"的外号,它每天差不多这个时候都要来这里逛逛。我在附近的一家超市买了几罐猫粮,打开一罐放在门口,它一见便猛扑过来大口大口地吃开了。于是,我每天都会在门口放些食物和水,"胡椒"每天都会过来吃。这种状态持续了5个月,我们之间的友谊开始建立。

- 一天,我看见寇阿抱着一个纸箱子,里头装着"胡椒"。
- "你要把它带到哪里去?"我问。
- "我有个住在岛的另一边的朋友想要它。"

寇阿说的这个朋友住在35英里外,虽然我喜欢"胡椒",但我知道这是 最好的安排,因为再过几天我就要离开这里赶赴欧洲了。

3个月后,一位朋友来机场接我,我们驱车回到租住的房子,到门口一看,发现"胡椒"正在等我。

我很吃惊,便去了寇阿家。我问他:"你什么时候把它带回来的?"

### "没有啊!"

我们便一同回到我家。寇阿一见"胡椒",马上惊呼道,"哦,我的天啊!"然后立即打电话问他的朋友,"你为什么把这只猫送回来?"

朋友回答:"没有啊。当初你一把它放下,它就一溜烟逃跑了。此后我就再也没有见过它。"

我惊叹于回到家的那一刻它也找到了回家的路,于是重新给它起了一个名字——"拉妮",在夏威夷语中,这个名字是天堂的意思。不久以后,我搬到了新的地方,把"拉妮"也带了过去。

对我们来说,这样的一个旅程听上去简直不可能实现,如果我们发现自己经常在陌生的城市,甚至商场停车场迷路,那就更不可能实现了。其实,我们人类也配备了和水母、鲸及其他惊人物种同样的导航技术。比如说,鸟类的眼睛里好像天生就有一个罗盘,因为它们的视网膜中含有高浓缩的感光蛋白质隐生铬,这便让它们具备了检测地球磁场的能力。但隐生铬不是鸟类特有的,它是一种史前蛋白质,存在于微生物和动植物体内,以帮助它们控制每日的生理变化、检测越来越多的生物体所产生的磁场。有些研究人员认为,其实鸟类是能够看到这些叠加到它们正常视觉范围之上的。

传统观点认为,人类只有五种感觉,而动物,比如鸟类、鲸和乌龟,还有第六种感觉,这种感觉能让它们在长途迁徙中为自己指引方向。不过,马萨诸塞医学院的一个科学家小组最近发现,人类的眼睛里面同样含有高浓缩的隐生铬。他们做了一个实验,先将果蝇的第六感切除,然后把人类的隐生铬植入其体内,结果发现,果蝇又恢复了感应磁场的能力。这个实验说明,人类的隐生铬完全能够充当感应磁场的器官,我们也可能配有第六感,以使我们能够与地球复杂的导航系统和谐统一。

我们和这些动物的一个显著区别是:它们不能用思考"删除"体内的导航系统。它们不懂得质疑太阳的弧线;它们不懂得是否应该追随太阳的弧线;它们不相信光,却也不怀疑它,它们只是一路跟着它抵达目的地。但这就引出了一个问题:光是什么?

### 万物的潜能

人类从第一次看到日出起就没有停止过对光的本质的思考,认为这种神秘、无处不在的现象与神、生命和存在的意义这些最深奥的问题密切相关。

健康和快乐通常被视为光的流溢——或者"光辉"——一种无法描述的辐射现象。"容光焕发"主要由我们"体内的太阳"释放出的能量造就。随着我们自身意识的不断扩展,我们的光芒似乎也变得更加强烈了。光芒最盛之时,肉眼就能看到,我们常常把伟大的演员比作"明星",把圣徒描画成光轮环绕的"灵魂导师",就是这个缘故。

我们有很多的文字也描述了光在我们日常生活中的无数表现形式。我们说孕妇"容光焕发";灵感出现时,我们会说"灵光乍现";某个人很聪明,我们会说他"出色";某些人改变了看法或想法,我们会说他们"恍然大悟";我们在谈论某个新观点时可能会说这个观点具有"爆炸性";我们想让某个人安静下来时,可能会劝导他"放松点"(2)。

科学家们也在光的本质这个问题上大费脑筋。1640年,意大利天文学家伽利略在给哲学家图尼奥·利切蒂的一封信中这样写道: "我总觉得自己无法理解光的本质,我是如此的无知,如果能弄懂这个对我来说根本不可能弄懂的问题,我愿只以面包和水为食,在监狱中度过余生。" (3) 1917年前后,物理学家阿尔伯特·爱因斯坦在给一位朋友的信中这样写道: "我愿倾尽余生去思考光的本质!" (4) 然而,到了1950年,他坦然承认,耗费了50年"有意识的思考",试图弄明白光的本质,到头来却一无所获。

然而,爱因斯坦在追寻光的奥秘的过程中提出了相对论,证明时间在到达光速时会不复存在。另外,零重量的光子不耗费任何能量就能穿过宇宙。

然而,现代的量子物理学家把光视为存在的基础。当我们想到量子理论被认为是历史上最成功的科学理论,50%的现代技术都是建立在这个理论基础之上时,这个观点就显得意义非凡了。理论物理学家戴维·伯姆<sup>〔5〕</sup>认为:"光是能量,也是信息、内容、形式和结构。光是万物的潜能。"<sup>〔6〕</sup>

我们似乎生活在一个由光创造并滋养的世界中。德国作家、政治家歌德认为: "万物都在光的影响下孕育、成长。"做一个实验就能很清晰地感受到这一点。我们把植物、动物或者人放在某个黑暗的环境中,发现他们的活力和健康在慢慢减退,直到最后把生命耗尽。没有光,就没有活下去的意愿,生命的火花也随之熄灭了。有了这样的认知,科学、医疗保健学和神学之间的人为区别就消失了,每一门学说都可以追溯到光,用光来解释。神秘主义者、科学家和信仰疗法术士,尽管措辞各有不同,却一致认为,光掌控着人类意识、治愈疾病和改变的秘密。然而,我们仍不明白光是什么。

光由光子组成,科学家认为,亚原子也由光子组成,而亚原子又是构成 所谓物质或者现实的基础材料。光子无形、无影、无属性、无重量、无电 荷,因此无法直接被感知、测量。

这就是为何我们不能通过肉眼看到光。然而,我们看到、听到、嗅到和感觉到的任何事物都由光子组成。博学多闻的美国作家沃尔特·拉塞尔<sup>(7)</sup>曾说:"视觉是光波射入我们眼睛里时所引发的感觉,听觉是光波射入我们耳朵里时所引发的感觉,味觉和嗅觉则是光波触碰到我们的嘴巴和鼻孔时所引发的感觉。"<sup>(8)</sup>

戴维·伯姆则看得更深,他说: "所有的物质都是冰冻的光。"伯姆所说的量子现实基于一个简单的原则: 光和生命同属一种能量,只是存在的状态不同,一种是有形状态(物质),一种是无形状态(光)。光能通过有形或者冰冻的状态,组合成茫茫宇宙中的万事万物——我们能够看到、触碰和测量到的任何事物。伯姆说的是光转变为物质(生命)这种行为,爱因斯坦的著名能量方程式E=mc²则生动地描述了这一行为。但同等重要的是,光或者物质又是如何再次转变为光的呢?

如果你能够想到植物在其整个生命周期中是如何被光指引和改变的,就 会更加容易描绘出有形与无形之间的相互作用。

首先,植物能够"看到"光射向何方,会很自然地调整它的姿势,以与 光形成一种和谐统一的关系。这种感觉光的能力对植物的生长是至关重要 的,因为它能够确保叶子处在最佳姿态,用最省力的方式尽可能多地吸收太 阳光,还能把根系导向湿度适宜的土壤。

对植物来说,在合适的时间出现在合适的地点这一行为,让光合作用的过程变得更为容易了,阳光把二氧化碳和水结合在一起制成糖,而糖是有机体必需的动力来源。人和动物把植物吃到肚子里,糖就会分解为二氧化碳和水。二氧化碳通过肺被排出体外,水通过汗液和尿液被排出体外,这样一来,有机体中就只剩下光了。

实质上,我们靠阳光而活。植物从太阳那里吸收无形的光能并储存在叶子里。我们吃这些植物时,其实就是在摄取冰冻的光,在利用它,而最后留在我们体内的就是它的无形精华——光。

牛顿在其出版于1717年的著作《光学》第二版中这样写道: "肉体和光不能相互转化吗?难道肉体没有从进入其组织的光的微粒那里获取大部分的能量吗?对大自然来说,肉体转化为光,光转化为肉体,是一种非常舒服的过程,它好像很喜欢这种演变。"

我们像植物那样对光做出反应,我们不断转变姿态,以与它以及隐藏在它下面的意识形成一种和谐统一的关系,同时与最能支撑我们身体、精神和灵魂发展的光互相作用。我们都是光造就的。

### 你读的那束光

此时此刻,光正在将你的目光指引到这些文字上,阐述意义,在你和这本书中间创建一种联系。这种联系就叫作存在。没有光,你就不能看到这些文字,它们就不会显现在你的眼前。其实,是光将这些文字带到你的眼前,从而在认知和意义之间创造出一种不可分割的感觉。把这些文字带到你的眼前让你读的那束光,也把你的进化所需的那些人、环境和机会"暴露"给了你。它牵着你的手,选一个合适的时间,把你领到你应该在的位置。光的指引没有副作用。然而,我们必须记得如何去辨认它。

辨别光跟辨别我们看到的任何事物是一个道理。阳光、灯光或者火光反射事物,与我们的眼睛相互作用,释放这些事物的能量和信息,然后很神奇地把它们转化成一个被光包裹着的形象。但,那并不是光,那只是我们所经历的一种精神上的阐释。

很多人认为眼睛是装在脸上的两台摄像机,其实它们是大脑精密而复杂的扩展部分,每个部分均用来吸收和反射光。每只眼睛包含126000000个光感受器。约有95%的光感受器(视杆细胞)广泛分布在视网膜上,另外的5%(视锥细胞)被压缩在了一个叫作"斑点"的微小区域上。视杆细胞极其敏感,在弱光条件下发挥作用,并做出相应动作。视锥细胞的敏感性要差一些,主要用来感知颜色和高清事物。

基于视杆细胞的设计,它们好像能够比我们的意识更快地感觉到事物的 形状。其实,洛克菲勒大学和奥地利病理分子研究所的研究人员最近宣称, 人眼能够察觉到单一光子。鉴于光子是最小的不可分割的能量单位,这个发 现便很清晰地证实了我们的眼睛能够在量子水平上工作,我们的视觉历经进 化的磨炼,能够在最大程度上发挥作用。 然而,从理论上讲,光子是看不到的。它并不创造大脑能够看到的影像,但这种微量的光仍能"唤起"眼睛的注意,从而赋予18世纪的散文家乔纳森•斯威夫特"真正的视觉是看无形事物的能力"这句话新的意义。为了回应这种极其细微的邀请,眼睛能够本能地朝呼唤它的事物移动,而在它这么做的时候,我们的意识还没有做出反应。洛克菲勒大学光学研究所所长阿里帕夏•瓦兹里曾说:"最令人震惊的是,这并不像一个看事物的行为,更像是一种感觉。"

视锥细胞在需要的情况下会对事物进行仔细检视,不过它们在这么做的时候需要足够强的光。因此,当你的验光配镜师问你第一副眼镜好还是第二副眼镜好的时候,视锥细胞就能帮你做出辨认。现在你可能已经明白,视觉就是我们与更大的整体不断融合统一的过程,只有在必要的情况下才会专注于所见事物的细节。其实,我们的生命体验主要就是我们的眼睛和光相互作用的结果。

视觉过程——我们对看到的事物做出反应的过程——在光射进眼里之后的千亿分之一秒内就开始了,它在光中把信息进行编码,以便被大脑及与大脑关联的所有组织以光速进行传播、阐释。我们可能会这么想,"看那辆车",其实是光从那辆车上蹦出来,吸引住我们的目光,进入我们的大脑,将信号传入各类神经末梢,又过了好久才让我们想到"看那辆车"的。这便是"它吸引了我的目光"这种说法背后的深意。其实,我们很少会问这个"它"指的是什么。我觉得这个"它"就是《圣经》中意指上帝的光,也是量子物理学家所说的指引我们各个阶段的生活(生命智慧)的无形意识基础。

光指引的不单单是我们的视觉。它还指引我们的呼吸、心跳和梦游周期等等。我们的眼睛里面含有无形的感光细胞,这些感光细胞在视杆和视锥细胞把光转化为视觉之前就已经形成并发挥作用了。其实,这些感光细胞在我们出生时或许就已经存在,以确保射入我们眼睛里的光在我们生命的最初阶段指导我们身体的运行。

光射入眼中,整个大脑就被点亮,因为光不但能够进入让我们看到事物的大脑视觉皮层,还能循着几条路线一路向前,蔓延过我们的整个大脑,这样就影响了我们所有维持生命的功能,也影响了我们的情感、身体的平衡性

和协调性。比方说,射入眼睛的光会进入"大脑中的大脑"(下丘脑),以控制我们的植物性神经系统、内分泌系统以及我们对压力的反应程度和适应程度。下丘脑利用被光激活的信息与身体的真正"垂体"——松果体——进行交流。座头鲸之所以能够利用光完成每年的长途迁徙,靠的就是松果体这种组织。

松果体这个身体的"调节器中的调节器",被印度的神秘主义者称为"第三只眼",又被17世纪的数学家、哲学家笛卡尔称为"灵魂的中心",与身体的每个细胞共享环境中光的变化和地球的电磁场。这么做的时候,每个细胞都能毫不费力地与大自然形成和谐统一的关系,而我们,既不用做什么,也不用想什么,就能达到"天人合一"的自然状态。

这样的话,当光接触到身体的能量储存基地时,它首先与松果体形成共振关系。然后,松果体就像一部内分泌交响乐的指挥,协调垂体、甲状腺、胸腺、胰腺、性腺和肾上腺之间的关系,让它们的节奏保持一致,再把光能转化成电能和磁能,最后自己转化为化学能。现在科学界已经证实,人体内分泌共振的顺序,与古代医学上所描述的人体主要能量中心的运行过程完全一致。

除了光通过眼睛所产生的有形和无形作用,光还通过一个叫生物调节的过程指导我们体内数万亿个细胞的活动,鼓动一系列的事件,刺激或者抑制细胞合成DNA。这个过程表明,细胞的动力室,也就是线粒体在吸收光的时候,能够在很大程度上影响腺苷三磷酸<sup>(9)</sup>的产量。细胞在为制造DNA、核糖核酸、蛋白质、酶以及其他生物物质(这些物质都是再造或者修复细胞结构、滋养细胞分裂、恢复恒定状态所必需的)的新陈代谢过程提供动力时,所使用的正是这种能量。

所有的生物体都由光组成并靠光而活。"太阳系"这个专有名词的意思是"属于或源于太阳",其实,98%的阳光通过眼睛进入我们体内,另外的2%通过皮肤进入我们体内。因此,光是生命的主要营养来源。肉体是一个生物光感受器,眼睛是透明的生物窗户,用来接收和反射光,所有的生理功能都得依靠光。比方说,定期晒太阳能够降低心率和呼吸频率、降血压、降血糖,还能够增强精力、体力、耐受力、抗压力以及吸收和传输氧气的能力。

经过45年对光以及光的治疗作用的研究,我得出了一个结论:生命的智慧通过光对我们发出召唤,指引并照亮我们的整个生命历程。光和生命密不可分。

- <u>(1)</u> 亚瑟·斯坦利·爱丁顿(1882—1944),英国天体物理学家、数学家,第一个用英语宣讲相对论的科学家,著有《数学理论相对论》《恒星的内部结构》等。
- (2) "容光焕发"对应的原文为"glowing", "灵光乍现"对应的原文为"flash", "恍然大悟"对应的原文为"seen the light", "爆炸性"对应的原文为"a light bulb goes off", "放松点"对应的原文为"lighten up"。这些表达都与"光"(light)有关。
- (3) 出自丹·郝夫斯台特的《地球是运动的:伽利略和罗马审判》,纽约出版社,2010年出版,第68页。
- <u>(4)</u> 出自威廉·黑伊的《小行星上的实验:科学发展史,气候变化及全球变暖的未来》,施普林格自然出版社,2016年出版,第185页。
- <u>(5)</u> 戴维·伯姆(1917—1992),英裔美国物理学家,对量子力学有突出贡献,曾参与曼哈顿工程。
- <u>(6)</u> 出自《戴维·伯姆文集》,罗德里奇出版社,2003年出版,第154页。
- <u>(7)</u> 沃尔特·拉塞尔(1871—1963),美国印象派画家、雕塑家、音乐家、作家、自然哲学家、建筑师,以博学多闻著称。
- <u>(8)</u> 出自沃尔特·拉塞尔的《光的秘密》,科学哲学大学出版社,1947年出版,第43、44页。
- <u>(9)</u> 一种核苷酸,作为细胞内能量传递的"分子通货",负责储存和传递化学能。

# 第二章 我们体内的无价之宝

你们每个人都有一件无价之宝:有光从你们的眼中射出,而这光能照亮山川、河流和大地。

——常青法师

我们的眼睛不但能够吸收光,更能反射和散发光,从而让它们在某种环境中变亮,又在某种环境中变暗。想想你最近一次是如何与一个婴儿相互影响的。或许你弄出了一阵阵可笑的咕咕声,或许你做了几个鬼脸,那时你去看婴儿的眼睛,发现它们在闪光。然而,当你去看某个失落的人或者感觉不太舒服的人时,你会发现他们的眼睛里丧失了神采。这种现象背后隐藏着何种奥秘?或许可以用我们常说的那句莎士比亚的名言来解释:眼睛是心灵的窗户。

我在第一章中提到,很多生物在长途迁徙途中依靠的是与它们体内的某种东西紧密相连的外部世界中的某种东西。我们人类的生命旅程同样受到光的指引。当这种和谐统一的关系发生时,一种被称作"存在"的同一状态就出现在我们体内,我们的眼睛随即变得闪亮,下一段的旅程也会变得清晰。

验光配镜训练的第三个年头,我发现了这种现象,当时著名的行为验光 配镜师约翰•史崔夫正在访问南验光学院。那时候史崔夫是耶鲁大学葛塞尔 儿童发展学院视觉研究部的主任,他因描述了一系列因压力所导致的视觉病 症而出名,现在我们把这些病症统称为"史崔夫综合征"。那天史崔夫刚 到,正跟一群学生和一个学生会的记者闲聊,过了一会儿就听他问:"有人 要尝试一下这个实验吗?"那个记者——一个20来岁的小伙子——把手举了起来。

史崔夫用一台名为视网膜镜的精密仪器把光投射到这位记者的眼睛里, 观察从视网膜上反射的光。

"我要让你设想一下自己打网球的情景。"史崔夫说。

小伙子这么做的时候,史崔夫透过视网膜镜的上部向里面观看,他的脸距小伙子的眼睛大概20英寸。小伙子安安静静地配合了一段时间,然后就听史崔夫说: "你刚刚击了一下球······就在那里,你又击了一下······又是一下。"

我觉得他在开玩笑。毕竟史崔夫怎么能知道这位记者正在击球呢? "就在那里,你击了一下球······又击了一下。"史崔夫继续说。

小伙子开始笑,我们也开始跟着笑,尽管不知道为什么笑。然后就听那位记者说: "我在脑子里设想出来的事,还没有做,你就告诉我,我准备做什么了。"

这件事听上去似乎很奇怪,然而在最近发表于《科学图书馆生物学》杂志上的一篇文章中,一个国际性的研究小组暗示,在看某个事物和意识到它之间隔着一个"绝热层"。根据最新的"时间拼接理论"(这一理论有以前发表过的心理和行为方面的实验做支撑),我们的大脑在很短的时帧内处理这些无意识的信息,然后把这些时帧拼接在一起,就像拼接电影那样,从而形成一个连续不断的意识信息流。

其实,在刺激物出现时,我们并不能马上感觉到它们,而是很久以后(相对来说),我们意识到它们时,才能感觉到它们。关于这件事,还有一个说法:我们的眼睛对光做出反应之后,又过了好久,它才能进入我们的生命意识体验。当我们越来越多地意识到发生在我们体内和周围世界中的那种"明显差异",我们就能对生命中越发细微的事物做出反应,最后看到别人无法看到的事物。

当时我并没有意识到这一点,但史崔夫的意识已是高度发达,因此能注意到从视网膜镜中射出的光和从那位记者眼里射出的光融合在一起的情景,还能准确说出那位记者尚未意识到的事。

- "我们再试一次。"史崔夫说。记者继续设想打网球的情景。
- "你在正手击球。"史崔夫说。

"那个反手真漂亮。"他继续说,"哦,你刚刚吊了一个高球。"体育评论就这样继续下去了。

史崔夫的实验把我们惊得目瞪口呆,我们便热烈地讨论开了,不停地向他提问。那天我清晰地感觉到,视觉中有一方面是跟视力测试和眼镜没有任何关系的。我的生命中有过很多这样的体验:某些事情还没有发生就被我感觉到了。但当时我根本想不出,史崔夫怎么就能通过窥视别人的眼睛看到别人心里在想什么。我深受启发,便主动提出史崔夫在访问期间无论去哪里我都开车送他,这样一来我就可以尽情向他提问了。

史崔夫的实验做完后过了没多久,一个6岁的小女孩就被送到了校医务室,她刚才在学校里摔了一跤,手脚有些不灵活,她的父母说都是因为眼不好。于是,我依照史崔夫的办法,用一个视网膜镜仔细观察小女孩的眼睛。我把不同度数的镜片放在视网膜镜上,看小女孩的眼睛有何变化。当不同度数的镜片改变眼睛前面视力表的模样时,多数病人的眼睛通常也会本能地发生改变,但这个小女孩的眼睛几乎没有任何变化。她的眼睛里反射出来的光是模糊的,她的眼睛看上去漆黑一片,就好像没有光的出入。她什么也看不到。她这么小,视力却这么差,按理说不应该。无论我用什么办法,她的眼睛始终没有反应。她好像对什么事都无动于衷,于是我开始想,她是否得了什么病让她的眼睛变得如此模糊。

尽管我刚上大三,却早已在教科书中获知,有时候精神因素会导致暂时的失明,这种病被称为"歇斯底里失明症"。我明白仪器是不能帮她了,于是脱掉白大褂,坐在地板上,做了一件以前我从未做过的事。

- "你会念字母表、数数吗?"我问她。
- "会。"她说。
- "那好,我们来玩一个游戏。我用一根手指在你的背上写一个数字,你 来猜我写的是什么。"

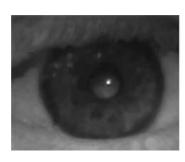
我用食指在她的背上轻轻地写了一个"1"。她好像有些茫然。

我转回身对她说: "我们换一下怎么样?你在我背上写一个字母,我来 猜猜你写的是什么。"

学期结束时,我已经看到了一些变化。她好像打开了一扇门,让我进入了她的世界。我帮助她发现,她可以通过感觉而不是眼睛看事物。她的眼睛好像变亮了,开始猜对我写的字母和数字。在接下来的几周,我继续跟她玩这种游戏。第十个学期上完时,我已经开始在她的背上写3个字母的单词和两位数了,而多数时候她都能猜对。她的眼睛可以跟随一个球移动,她自己能够在平衡木上行走,她的视力已经恢复正常。很显然,她看世界的方式不同了,我也是如此。

后来,在我的行医生涯中,我在观察病人的眼睛时,会让他们做不同的事:有的读书,有的做心算,有的想象。结果跟预料的一样,我注意到他们的瞳孔一会儿膨胀,一会儿收缩,就好像真的在呼吸一样。而下面这件事是我没有预料到的:我发现每当人们用力时,他们的瞳孔就会收缩,眼睛里的光就会变得暗淡,就好像"用力"让他们的视野变得狭窄,让他们的眼睛变得模糊了。当他们不再用力时,他们的瞳孔就突然变大了,充满了光芒。这件事很有戏剧性,而且是在瞬间发生的,因为瞳孔也会对任何发生在植物性神经系统内的感觉、情感和精神变化做出反应。

我这辈子读书始终不行,总让人家说"再努力些",这个发现让我明白,上帝把我们创造出来,我们不费力气或者费很少的力气就能把事做好。我开始意识到,人类的潜能依靠的是努力和成功之间的微妙平衡。下面这两幅照片是相隔几秒钟拍摄的,显示了从一个孩子的眼睛里观察到的那种实时的变化。





在为一个孩子做视网膜检查时,从他的眼睛里反射的光,显示了眼睛在紧张和放松状态下的区别或许这就是为什么"视力"在德语中对应的是"Augenlight"这个词——字面意思是"眼光"——也是为什么在希腊语中,"失光"和"失

明"是同义词。

有了同那个6岁的小女孩共处的机会,我发现,一个人的情绪和他的眼睛有着紧密的联系。好心情让瞳孔变大,能让更多的光进出眼睛。光扩宽我们的视野,能让我们的大脑接收、吸纳更多的信息。换句话说,快乐让我们看得更多、记得更多、明白得更多,增大了我们看世界的那扇窗户的尺寸。

一个病人对生活持悲观态度时,这种态度就会反映到他的视野中,让他的视野变得狭窄,削弱他感知、回应生活的意识和能力。或许这就是中国古代哲人老子说下面这番话的原因: "用其光,复归其明。"

事实已经证明,在人的整个植物性神经系统中,瞳孔是对人体活动反应最敏感的晴雨表,对进出眼睛的光作同等程度的反应。但这并不是一个新的观点。公元2世纪,希腊著名哲学家、医生盖仑就说过,视觉源于光并通过眼睛透露出去。另外,公元9世纪的伊斯兰学者大都也认为光是从眼睛里射出来的。或许眼睛真的是"心灵的窗户",接收外面的光,反射里面的光——刚好对应了我前面提到过的那种和谐统一的关系。

既然瞳孔是在我们没有意识到的情况下发生变化的,它们就揭示了我们内心最深处的情感。动物学家、生态学家及人类社会生物学家戴斯蒙德•莫里斯博士曾说:"瞳孔不会撒谎,因为我们的意识不能掌控它们。"这就是职业扑克玩家在玩牌时经常戴墨镜的缘故,他们不想暴露对手中牌的感受。

眼睛不但能够反映我们内心深处最隐秘的地方,更能在我们遇到真爱时做出反应。其实,莫里斯博士曾证实: "在求爱初期,我们的眼睛能够传送重要的信号。既然瞳孔在看到它们喜欢的事物时会比平时大那么一点,我们就能知道对方是否喜欢我们……另一方面,当我们密切注视对方的脸时,如果瞳孔缩成了针孔大小,那我们倒不如就此放手。"

在最近刊登在《实验心理学杂志》的一篇研究报告中,研究人员发现, 当我们彼此间亲密交谈、互相倾听对方的心声时, 我们和对方的瞳孔会同时扩张, 就好像两颗心结合到了一起。

这些发现证明,我们的眼睛相较于身体的任何其他器官,更能反映我们身体上、情感上和精神上的变化,正是它们促成了我的早期作品。对我来说,这俨然是一种顿悟,因为除了我从史崔夫身上学到的那些知识外,我一

直认为,光和眼睛之间的影响是绝对单向的。毕竟有些古代哲人,包括柏拉图、欧几里得和托勒密在内,都认为光是从眼睛里射出来的,把视觉视为一种投射、接收的过程。

### 相信生命的指引

光穿越人体能量组织的容易程度取决于我们对生命指引的信任程度。如果我们相信生命,就能生活在一种平和的状态之中,因为没有光的流失,我们的眼睛和光轮就显得无比鲜亮。如果我们不相信生命,无论我们如何提前考虑、如何努力,也会失掉眼睛里那种自然可见的神采。我们眼睛里的光反映了我们轻松愉悦的心情,是我们与生命和谐统一的见证,反映了我们的意识状态。眼睛暗淡无光,说明心情沉重呆滞、缺少生活动力;眼睛闪亮,说明心情平和、充满生气。

我还注意到,我们与生命的疏密程度也体现在了我们的呼吸过程中。眼睛闪亮,呼吸饱满;眼睛昏暗,呼吸浅薄。既然呼吸是生理系统和谐统一的最重要的体现之一,有节奏的扩张和收缩又体现了生命的节奏,那么抑制呼吸的进行就会在很多方面影响我们。然而,我们中大多数的人都有呼吸浅薄、不均匀的毛病。印度瑜伽大师斯瓦米·萨其达南达在其著作《平静之路》中曾这样写道:"我们在正常的呼吸中只用到了七分之一的肺。"这句话证实了我上面的论断。

当我注意到思考让我的病人屏住呼吸,让他们眼睛里射出来的光减少时,我总想弄明白其中的缘由。我记得当初上学的时候,老师和父母总是让我"努力""尽力",但两者都没有导致我最后的成功。我最终意识到,努力或许并不是导致我们获得创造性突破的主要因素,"提前考虑"通常是一种与对未知事物的恐惧做斗争的尝试,会把我们正在苦苦寻找的答案遮盖起来。婴儿和孩子并不"为以后考虑",也从来不寻找什么。其实,他们只是对任何吸引他们注意力的事物做出反应,而指引他们的是一系列我们都可获得的认知。

于是,我开始鼓励病人们在面对他们认为很困难的任务时,意识到他们的周密策略。我帮助他们认清他们心中出现的焦虑和他们所采用的"成功"策略,最为重要的是,帮助他们搞清楚这些策略是否有效。在这个过程中,他们直接体验到,"提前考虑"实际上反倒让他们落后了。

在一次训练中,我采用了一项技术,这项技术是我的同事好友雷·戈特利布博士引荐给我的,最初的发明者是罗伯特·佩帕博士,是佩帕压力疗法的一部分。我拿来一张图表,图表上有几排箭头,每个箭头的指向都不一样,我让病人说出每个箭头的指向,与此同时,让他们把胳膊转向与箭头相反的方向。正如你想象的那样,病人们就算没被搞得手忙脚乱,也都困惑得不行——一方面想"纠正"错误,另一方面又想屏住呼吸。然而,在他们掌握了其中的诀窍,又开始呼吸的时候,个个变得神采奕奕。

我记得一位上过我的讲习班的姑娘,我让她把厚厚的眼镜摘掉,站在能够看清图表上的箭头的地方。因为箭头很大,她站在大约3英尺<sup>(1)</sup>远的地方就能看到。她每完成一次训练,我都会让她深吸一口气,再往后面站一点。还不到20分钟,她就已经站到了距离图表25英尺的地方,却仍能看清箭头的指向。这次训练过后,我检测了一下她的视力,结果发现提高了200%。

在这以后,我给成千上万的人用过这个或者别的类似的办法,其中包括 参加奥运会的美国运动员和世界级的运动员。这个办法一再让我的病人在注 意力、记忆力、身体的协调性和比赛成绩上获得显著提高;在速度、准确性 和对复杂情况的反应能力上也获得了显著提高。最有意思的是,我发现我们 的生理系统是为了回应生命而不是指引生命而生。这个发现成了我日后苦心 研究哲学的动力。

我们停止思考,开始回应,就会变优秀。我们试图预料、控制即将发生在我们身上的事,就会紧张,表现也会变得差劲。然而,当我们同生命一起漂流,无论它带我们去何方,我们都会追随它,我们就能有意识地同生命碰面。这种体验让我们不费任何力气就能找到一种新的闲适感和存在感。在我们追随生命的邀请,向我们的最大潜能靠近时,谨记生命的智慧总会迈出第一步这一点,会让我们和生命之间形成一种不可分割的协作关系。

下面这个故事讲的是我对自己发出"邀请",挖掘自身潜力的事。1969年春,我被一所牙科学校录取,校方说要想成为正式生,得有个前提条件:

我必须赶在秋季入学前学完三门夏季的课程。我联系了迈阿密唯一一所被美国政府正式认可的医科大学(我要在那里过夏天)得知,三门课程中有两门同时开,这样一来,要想在秋季入学前学完三门必修课程就不可能了。这意味着我还得等一年才能上学。

那天下午,我的一个好朋友对我说,他要去孟菲斯看望他的家人,问我是否愿意同去。我说行。我们抵达目的地以后,我的朋友便驱车带我四处观光旅游。我们在一条主路上走着,经过了一所验光配镜大学,就在那时,我的心中涌出了一种强烈的感觉,逼迫我停下来——很奇怪,因为我从未想过把验光配镜当作事业。"回去!"我大吼一声。我的朋友把车子停在路旁,我真的是一路跑着去了招生办公室,向负责人提出了入学申请。因为那个时候大多数的学生和教职员工都在休假,办公室里事情并不多,第二天我便应约与招生办公室主任见面了。

我告诉招生办主任,是一种强烈的感觉让我经过他们学校时停了下来。 我把牙科学校的录取通知书让他看了看,又问他们学校的课程和我申请的这 所学校的课程有什么不一样的地方。他说差不多一样,还说他们即将开课的 班上只剩下了一个名额,问我是否愿意申请。我把昨天晚上填好的申请表和 成绩单一块拿出来递给他。他看了看,然后抬起头一脸惊讶地看着我。"我 以前从未做过这样的事,不过如果你真的想要这个名额,那就拿去吧!"然 后他向我暗示,我只需通过那所牙科学校所要求的三门课程中的两门就能成 为正式生。

接下来的那一周,我回到乔治尼亚大学时,一封带有附加条件的录取通知书就在等我了。那年夏天,我在迈阿密大学顺利通过了那两门课程,到了1969年的秋天,我就开始在南验光配镜大学学习了。

### 先知先觉是本能

多年前,我在观察一位画家画画时,发现他过一会儿就朝后退几步,注视他的画布。我问他在看什么。他告诉我,他并没有意识到自己在有意地看什么,只是站在后面看看是否有看上去不完整的地方。他站在那里的时候,我注意到他的眼睛在随意扫视,只是在某些东西吸引他的注意力的时候才停下来。我很快就明白了,这位画家的眼睛在指给他,哪些地方需要给予更多的注意。我们的眼睛,在任何特定的时刻,被吸引到任何需要我们注意的事物上时,也是这么做的。

我们的眼睛不断对吸引它们的光做出回应。当我们发现了我们生命中这个精细却高深的部分时,我们就开始相信它的指引,毫无疑问地追随它,提高我们观察生命的精神活动的能力。

20世纪70年代末,在我离婚前分居的那段日子里,我经历了一连串的伤心事。冲突不断上演,我每次都会大发脾气。一天,大闹一番之后,我弄明白了这种事为何在我的生活中一再出现。在此之后,冲突和我对冲突根源的认识之间的间隔时间缩短了。我发现,我的意识在逐渐形成,有时候,在事情发生时,我还能认识到正在发生什么。我恍然大悟: "哈,我终于明白了!"但每次我的自我意识想发挥作用时,我的生活就会回到原地。

然而,过了一会儿,我有了一种奇妙的体验。有件事要发生了,要在以前,我肯定会心神不安,可那一刻我反倒觉得很平静,因为我全然意识到了这件事。我的心中萌生出了一种深深的谦卑感,就好像我在做祈祷。不过,短暂的体验过后,我的状态又恢复到了以前的样子。但就在几分钟前,一件事即将发生,而我马上就意识到了。这仅仅是一种巧合还是意识真的能够感

知到即将发生的事?有没有可能我们与生命的智慧密切相连,并受到某种预知能力的指引?

2004年12月,巨浪袭击斯里兰卡和印度海岸之前,野生和驯养的动物就好像感觉到了,开始尖叫着逃往安全的地方。结果,巨浪到来时,只是死了很少量的动物,却有超过15万的人丧命。

正如我在上一章中提过的,专家们相信,动物拥有第六种感觉,面对潜在的危险,人类还没有感觉到,它们却早已感觉到了。但人类同样拥有这种第六感。唯一的区别是,我们会去怀疑本能告诉我们的事,相信我们的"深思熟虑"。我们相信事后的认知,因为我们当中大多数的人都是在事情发生之后才意识到的。不过,如果我们天生就具备先知先觉的能力会怎么样?如果先知先觉其实是每个正常的人都应该有的又会怎么样?瑞士心理学家、精神病学家荣格认为,直觉是心理功能,能让我们预先感知到即将发生的事。很多画家"领先于他们所处的时代",因为他们相信直觉,凭直觉作画。

#### 深度睡眠中的意识

2010年,我被选为国际微能源及能源药物研究协会主席,这个组织的会员都是对意识对健康和快乐的影响感兴趣的科学家、物理学家、医生。年会开完,又过了3个星期,我遇到了一件怪事。

一天晚上,我睡熟以后,我意识到我正躺在床上看自己睡觉。我注意到我的胸腔在起伏,还听到了我呼吸的声音。我还察觉到我沉睡的身体在做梦,并且我能看见那个梦。

梦中,有两个人在2011年国际微能源及能源药物研究协会大会上,正在 把我向大批观众作介绍,其中一个是我的女儿,另外一个是她的好朋友。我 发表完主席致辞,观众纷纷起身热烈鼓掌。

这件事发生以后,过了几个月,我的女儿给我打来一个电话,她在电话中问我,她的朋友能否在2011年的大会上发表一个提案。我同意了,但是因为他此前曾带领一支科学考察队在非洲考察,所以我根本想不出他能提出什么样的与这个群体的关注点相关的提案来。

10月初,项目委员会的成员在加州碰面,商定最后的发言人名单。我们 开始讨论申请人时,这位想要在会上讨论人类与非洲野生动物之间的关系的 小伙子的提案让我的同事兴奋不已。我一声不吭地听着他们讨论。只用了短 短几分钟的时间,委员会的各位成员就一致决定邀请他登台讲话。而自始至 终我都没有跟他们提过他是我女儿的男朋友。

结果,我的女儿和她的搭档参加了2011年的大会。不凑巧的是,委员会本来决定让国际微能源及能源药物研究协会的一位前任主席在会上介绍我,没想到这人却在最后一刻病倒了,我的女儿和她的男朋友布莱恩只好替他

说,他俩把我介绍完以后,观众席中爆发出一阵热烈的掌声。看来我根本没 在做梦。

这件事之所以对我有着极大的吸引力,有很多原因,其中就包括下面这个事实:我此前学过的所有关于梦的知识,都把深沉、无梦的睡眠描述成一种无意识的行为。然而,意识显然是清醒的、有感觉的,这便是意识永远存在的本质。

比如,2013年发表在《公共科学图书馆:综合》杂志上的一篇调查报告中,研究人员就发现,那些自称在沉睡中都能保持清醒状态的道行高深的冥想大师,在清醒的状态下的确表现出了异于常人的大脑活动。为了进一步证实这一点,最近有研究人员在2016年12月的《认知科学的趋势》杂志上刊登的一份分析报告中暗示,一个人进入深度睡眠时意识并没有关闭。英国哥伦比亚大学教授、本报告的作者之一伊万·汤姆森曾说:"从完全清醒或者存在的意义上说,意识在深度睡眠中仍然存在,甚至在正常的心理活动(思考、感情、幻想)安静下来或者停止之后仍是如此。"上述研究报告中所呈列的证据,连同我的亲身经历,让我相信,意识就像光一样无处不在。

## 向着太阳调整身姿

数年前,精神导师拉姆·达斯游览毛伊岛时,我邀请他跟我待了很多年的一个男性组织中的成员好好聊聊。分享彼此的经验时,一位成员请拉姆·达斯谈谈存在。

"存在,"他说,"就像果仁蜜饼,无所不包,有果仁、蜂蜜、面饼·····"

用这种方式描述存在真的很有趣。然而他说的千真万确。存在是纯粹的意识,无所不包,甚至在我们什么都不想的时候,我们也处于存在状态中。我们当中多数人觉得,存在依托于他人、我们的感觉或者某种特定的环境。但这种看法基于这样的认识:我们的生命都是独立的,彼此间并不相干。他们并未意识到"我们"才是生命,我们与每一个活着的事物都有着密不可分的联系。

在任何时候,每个事物、每个人都和别的事物、别的人有着密不可分的 协作关系。潮汐涌动和季节变化的动力,同样驱动着我们的心跳。因此,当 某种醒悟或者感觉突然出现在我们的意识中时,这绝非一起偶然事件。生命 的智慧在寻找我们,在轻松地指引我们向着生命旅程中的下个阶段靠近。我 们没有什么可想、可考虑、可选择的。我们只要观察,就能抵达我们需要去 的地方,做完我们需要做的事情。

意识和体验密不可分。明白了这一点,自我的水滴就能和大海融为一体,创造出朝四面八方无限延伸的波浪。当我们体内的光与照亮我们意识的 光融为一体时,我们就能很轻松地靠近光源,就像一朵花向着太阳调整身姿 一样。 <u>(1)</u> 1英尺≈ 0.3米。

# 第三章

我们摄入身体里的所有能量都源于太阳。

——阿尔伯特·纳扎波尔蒂·圣捷尔吉(<u>1</u>)

1896年,威尔伯·阿特沃特<sup>(2)</sup>和弗朗西斯·本尼迪克特<sup>(3)</sup>主导了一系列新陈代谢的实验,结果发现,人体产生的热量及其生理活动与摄入食物的能量是一致的。他们的发现成了卡路里理论的基础。

基于阿特沃特的发现,弗朗西斯·本尼迪克特和詹姆斯·哈里斯-(4)于 1919年提出了哈里斯-本尼迪克特等式,从而让测定一个人的基础代谢率,也 就是人体在休息的状态下需要多少卡路里成为可能。

这套理论50多年没有受过质疑。从1972年开始,一个由保罗·韦布博士率领的科学家研究小组,用最先进的技术主导了一系列的研究,想要复制阿特沃特和本尼迪克特的结果。韦布博士刊登在《美国临床营养学》杂志上的发现表明,在新陈代谢所产生的理论上的能量和人体实际产生的能量之间存在明显差异。这种被称为"未测定的能量"的差异表明,在人体产生的能量当中有高达23%的能量无法归结于卡路里的摄入。

韦布博士为了进一步证实他的发现,仔细翻阅了与这个课题有关的所有 科研报告,结果表明,这些报告不但证实了他的发现,更证明了研究得越精确,"有很大一部分的能量无法获得科学上的解释"这一事实的证据就越清晰。 面对有些能量无法解释这一事实,韦布博士把一种新的被他称为"Qx"的变量引入了能量平衡的计算中。这种变量代表的是来自于未知源头(有些人也将其称为"虚空")的能量。

尽管能量来源于"虚空"这种看法,在西方人看来可能有些奇怪,但东方人早在数千年前就已经意识到这种神秘的生命能量了。在中国,这种能量被称为"气";在印度,这种能量被称为"般若";奥地利著名的心理分析学家威廉•赖西则把它称为"生命力"。

韦布博士的研究不但暴露了卡路里理论的不足之处,更证明了人体能够从未知的源头接收能量(生命力)。他的研究还发现,人体摄入的食物越少,"未测定的能量"就越多。换言之,人体好像从某个未知的源头接收了大量的能量,我们吃得越少,身体所接收的"未测定的能量"就越多。

韦布博士的发现好像在印度瑜伽大师普拉拉德·贾尼那里得到了证明,此人自称从1940年起就没有摄入过任何的食物和水。尽管此事听上去令人难以置信,但这位瑜伽大师曾两次在最严格的科学标准下接受评测,结果发现,在每一次评测中,他在生理上都被认为是正常的。

2003年,普拉拉德·贾尼先在印度阿默达巴德的斯大林医院接受了一次 长达10天的严格评测。在这次研究中,贾尼被数十位医学专家评测,所有相 关的检测,包括每日的血细胞计数和电脑断层扫描身体都做了。之后,他又 被锁进一所房子里,一天24小时受人监视,想要吃东西、喝水绝无可能;浴 室被封死了,他的衣物和床单被仔细检查过了,看上面是否留有尿液的痕 迹,另外,每次医护人员陪着他从上锁的房子里出来去办公室或者实验室接 受检查时,都有便携式的数码相机跟拍。

监督并认可此项研究的厄尔曼·杜鲁夫博士表示,在这项长达10天的研究中,贾尼没有服用过任何东西,包括任何形式的流食或者食物。另外,在这10天中,他既没有小便,也没有大便。用这项研究的发起人萨德希尔·沙阿博士的话说:"我们都是受过科学教育的研究型的医生······我们的整个知识体系受到了重创。"

据说,在理想的状况下,人不吃不喝能够存活10到15天。然而,一个人在不吃、不喝、不尿的前提下,4到6天后就极有可能会患上尿毒症。可是,

在整个研究过程中, 贾尼的血压和新陈代谢水平始终保持在了安全范围之内。

2010年,贾尼在斯大林医院又接受了一项长达15天的严格评测。这一次,由来自印度国防生理研究所和印度联合科学院的共计35位研究人员组成的一个科研小组对其进行研究。15天中,贾尼不吃、不喝、不拉、不尿,据说各项医学检测结果均显示正常,研究人员还表示,有些人的岁数比贾尼小一半,可身体状况还不及他的好。2010年,印度国防生理研究所和印度联合科学院的代表声称,以后还会筹划此类研究,以调查贾尼维持生命的能量从何而来。

1901年2月9日,尼古拉·特斯拉<sup>(5)</sup>在《科利尔周刊》中这样写道:"人为何不能从环境中而不是通过摄入食物来获得人体生理机能所需的所有能量呢?"今天,华盛顿大学生物工程系教授、《水的第四种形态》的作者杰拉德·波拉克博士,或许可以证明这个过程是如何发生的。

## 第四种形态的水

波拉克说: "实验证据表明,光能赋予水,包括人体内的水以能量。在某些条件下,那种能量或许能够提供维持生命所需的能量。"波拉克和他的团队已经证实,除了固态水、液态水和气态水,还存在第四种形态的水。人体细胞就由这种不同于正常水的"活水"组成,因为它的里面充满了光。(免费书享分更多搜索@雅书.)

第四种形态的水(H<sub>3</sub>O<sub>2</sub>),因其化学结构,比普通水(H<sub>2</sub>O)更有黏性、 更稠密、更有序、更具碱性,含氧量也更高。它有一个负极,并且像电池一 样,也能将阳光中包含的能量储存起来,在需要的时候进行传输。既然构成 水所需的能量来源于太阳,你或许可以这样说,人体就是一个充满了"活 水"的生物光电池,太阳不断为其充电。

尽管有普拉拉德·贾尼所经受的严格的医学评测和详细的科学检查以及 波拉克最近的科学发现,又有奥地利导演彼得·史特宾格的强有力的纪录片 《生命源于光》,但多数医生和科学家还是认为,人体并不是真的靠阳光运 行的。

## 以光为食

我前面提过,诺贝尔奖获得者阿尔伯特·纳扎波尔蒂·圣捷尔吉曾说: "我们摄入身体里的所有能量都源于太阳。"太阳能通过光合作用的过程被储存在植物中,然后人类和动物将植物吃掉,以利用这种"光造"的能量。但是我们能否在户外的自然光中多待些时间,从而让这个过程变得更为深入呢? 既然太阳能可以让我们的家、汽车和城市运转,那么阳光也能为我们的生命提供动力这个想法是不是就真的显得那么荒诞呢?

据内科医师、光生物学家亚历山大•翁施所言,在人体产生的能量当中,只有三分之一来源于我们所吃的东西,其余的三分之二来源于户外的自然光。其实,人体的能量产生过程所涉及的远不止"吃对了"这一件事。人体始终在寻找生理的平衡,维持这种必要的平衡所需的大部分能量来源于我们摄取的太阳光。获取人体每天所需的最少量的太阳光,最简单的办法就是在户外待段时间,尽可能多地暴露我们的皮肤。人体所需的能量由光和食物共同供给。这就是阳光——自然给予生命的最佳食物——对我们的健康和安乐如此重要的原因。

或许这就是数个世纪以来,禁食和日光浴在不同的文化中被用于净化、 激励以及抚慰灵魂和肉体的原因。它能帮助我们治愈疾病和伤痛,有效预防 和治疗多种慢性疾病。吃得少一些,在大自然中待的时间多一些,这个办法 能否以我们可能没有想到的方式,影响我们的身心健康呢?

尽管此章中"以光为食"的内容很有趣味性,但我并没有让大家从此以后就禁食的意思,因为我自己就很喜欢吃东西。然而,我仍然认为,搞清楚下面这一点是非常重要的:光不但能够指引我们的眼睛,更能指引我们的整

个生理机能和生命进程。光透过"存在之门",不但能够指引我们生命中的每个侧面,更能在我们无法想象的程度上激励我们。

食物的营养价值与食物中所含的光密切相关。刚刚采摘下来的成熟的果实和蔬菜的体内充满了光,营养也最丰富。现在请你想一下:吃得少一些,在户外待的时间长一些,直接吸收光的极纯的滋养,而不是通过食物间接地吸收它,这么做会对我们的健康多有好处!

事实证明,吃得少一些,清淡一些,能够延缓身体细胞老化,预防主要健康风险的出现,让我们的身体变得更健康。另外,实验已经证明,实验室中那些吃不饱的动物相比吃饱的动物,活得更长久,身体更健康,也几乎不得与年龄相关的比如癌症和心脏病这类疾病。澳大利亚新威尔士大学进化生物学家玛格•阿德勒博士曾说:"节食能够提高细胞循环速度,修复机体功能。"或许这就是研究人员说普拉拉德•贾尼,相比岁数比他小一半的人,拥有更加健康的身体的原因。

贾尼异于常人的健康状态不只跟他不吃不喝这个事实有关。他还从晒日 光浴中得到了很多健康上的好处,而户外活动又刺激了维生素D的生成。维生 素D的作用很重要,维生素D缺乏症,常与晒太阳时间不足有关,已经成为当 今社会的流行病,而一些诸如癌症、心脏病、骨质疏松症、视网膜黄斑病变 和免疫力下降等此类"文明病"的发生率越来越高,也与缺乏维生素D密切相 关。科学家还证实,维生素D缺乏症与早老性痴呆病的发生有很大关系。

现在你已经看出,阳光深深地影响着我们生命中的每个侧面,从总的健康问题一直到视觉的质量和效率问题,莫不如此。这些与光有关的惊人发现,连同我的视力瞬间变得正常这件事,以及我用光为别人治病的经历,激起了我的同事的好奇心,从而让他们能够敞开胸怀以迎接生命中新的可能。我此前一直认为疾病可以传染,但现在我开始明白身心健康更具传染性——我的病人体内所蕴含的康复潜力正和我的能力一起增长。

## 拥抱生命中的无限可能

这些年,很多人听了我的演讲之后与我主动联系,有的说视力提高了,有的说完全不戴眼镜了,其实这都是敞开胸怀拥抱生命中的无限可能的缘故。在这些人当中,有很多与我一直保持着联系,其中就有这样一位女士,在听了我所讲的关于光的课程以后,在给我的信中这样写道: "你让我那糟糕的视力不自觉地得到了好转。听了你的话以后,我不戴眼镜也能看清了。"

最近,我收到了另外一位病人的来信,那时她还是个孩子,而现在,她成了一位有名的女演员,也有了一个孩子。她在信中这样说:

我还记得我去医生办公室时心中所怀有的那种兴奋。当时我只有五六岁,却还记得跳上蹦床和吃免费棒棒糖的情景。最重要的是,我仍记得利伯曼博士从我的脸上摘去眼镜并告诉我再也用不着它们了的那一天。我永远记得此前的日子,那时我还是个孩子,可每天都要戴眼镜。从那以后,我真的没有再戴过眼镜。虽然我的家人的视力都很差劲,但我的视力一直保持正常。

我和身患多种癌症的父母一同长大,恐惧感在我的心中慢慢植下种子,它让我心神不宁,我的生命中有很大一部分时间都是在这种状态下度过的。他俩都活了下来,但对于癌症复发的恐惧在我的家庭中留下了永久的疤痕。我意识到,杀死我们的并不是疾病本身而是医生的诊断结论。很多人能够放弃他们患上癌症的身体,却很少有人能够做到不去想他们的病。

我行医时,也在我的病人身上注意到了同样的现象,这些来找我看病的 人患上的都是学习上的病症,比如注意力不集中或者阅读困难。我们总能帮 助他们解决这些问题,可是一旦他们被归入了病人的行列,这些病症就成了 他们特征的一部分。下面这个发生在我自己身上的真实故事就很形象地说明了这一点。

一个星期六的下午,我正在剔牙,突然发现我的喉咙后面好像有一个棕色的肿瘤,我以前却从未注意到。我马上回想起了过去的事,当时我父亲的喉咙里就长了一个恶性肿瘤。我一遍又一遍查看我的喉咙,每看一次都觉得那个棕色的肿瘤好像变大了一些。我的心怦怦直跳,汗水浸湿了额头,浑身不停地战栗。

刚才我还觉得很舒服,可现在我感觉自己就要死了。我想到了去医院,却又害怕收到一个致命的诊断结果,这样一来我奋斗的一切就都完了。我又想了一会儿,然后给一位医生朋友打去了电话。

他问:"出什么事了?"

- "维克多,我很害怕。我小时候父母都得了癌症。"
- "我听不懂——到底出什么事了?"
- "我的父母都活着,身体也很健康,可我一直害怕癌症,因为我们从未 公开讨论过这件事。"
  - "我还是不明白你出什么事了。"
- "这个,今天下午我照镜子时发现我的喉咙后面长了一个棕色的肿瘤。 好像是个痣或者别的什么东西。"

他又问了我几个问题,然后让我用手指摸摸那个东西。我最后想方设法 把手指伸进嘴后面,朝后一拉,拉出了什么东西。我的手指尖上粘着一小块 巧克力杏仁饼干,而我中午吃的正是这个!

- (1) 阿尔伯特·纳扎波尔蒂·圣捷尔吉(1893—1986),匈牙利生物学家,因"与生物燃烧过程有关的发现,特别是关于维生素C和延胡索酸的催化作用"获得了1937年的诺贝尔医学奖。
- <u>(2)</u> 威尔伯·阿特沃特(1844—1907),美国化学家,因研究人类营养和新陈代谢而著名。
- <u>(3)</u> 弗朗西斯·本尼迪克特(1870—1957),美国化学家、生理学家、营养学家。

- <u>(4)</u> 詹姆斯·哈里斯(1880—1930),美国植物学家、生物统计学家,因提出哈里斯-本尼迪克特等式而著名。
- (5) 尼古拉·特斯拉(1856—1943),塞尔维亚裔美籍发明家、物理学家、机械工程师、电机工程师和未来学家,有多项重要发明,包括弧光照明系统、特斯拉电动机、无线电信号传输系统和特斯拉线圈等。

## 第四章 生命的智慧

所有的事物,从开始到结束,都被一种我们无法掌控的力量决定着。上至星辰,下至昆虫,它的影响力无远弗届。无论人类、蔬菜,还是宇宙、尘埃,我们都随着一种神秘的音乐起舞,然而这吹奏者却遥远无形。

——阿尔伯特•爱因斯坦

2012年,我应邀在毛伊岛举行的第一届TED<sup>(1)</sup>大会上发表演讲。我坐在观众群中听他人讲话时,其中的一位演说者——作家、科学家加里·格林堡博士说的一句话引起了我的注意,他说: "每个细胞都有事做。"

我坐在那里,细想这句话的意思,才意识到它是那么的深刻。心脏细胞输血,红细胞输氧,白细胞抗感染,脂肪细胞储存过剩能量,免疫细胞攻击外来微生物。深深触动我的是下面的认知:我们每个人,就像这些细胞一样,也有各自的事做。

我常说我们每个人就像一棵棵不同种类的树。有的树高而且瘦,风一吹就摇摆;有的树枝干粗大,缺少弹性。有的树看着很喜人,因为它们长花结果;有的树千万要留神,因为它们身上长满了保护刺。我们也像树一样,彼此各不相同,在充实、平衡生命的过程中扮演着不同的角色。正如伟大的印度圣哲拉玛那·马哈希所言:"每个人的存在都有其特定目的。"证明的智慧不断让我们沿着正确的方向前行。

纵观历史, 先知们好像都认为, 宇宙在不断激活、调整自己, 以与某支 无形的舞曲保持和谐统一, 而我们都是这支复杂而精细的舞曲的一部分。公 元前4世纪由古希腊哲学家芝诺创立的斯多葛哲学认为: "整个宇宙被一种有序的力量控制······人体中同样含有这样一种有序的或者指引性的因素。"

圣雄甘地重述了这种古老的哲学思想,他这样写道:"宇宙中存在一种力量,若我们准许,它就能流入我们体内,产生神奇的效果。"

太阳系中存在一种力量,驱动众行星沿各自轨道运行,我们的生命正是由此种力量推动、指引。我现在懂得,我活着就是为了帮助他人看清宇宙万物。生命的智慧在我出生的那一刻起,就为我创造出了各种体验,它们帮助我认清我是谁,我来到世间要和别人分享什么,从而使我懂得我为何而生。这一切都始于我的名字。

犹太教的信仰在为孩子起名这件事上起着重要的作用,犹太人认为,一个人的名字既代表了他和先祖的关系,又和他的命运息息相关。在东欧犹太人中,用某个逝去的亲人的名字为孩子起名已成为一种传统,因为他们觉得,这么做既是对先祖的一种尊敬,更是对先祖精神的一种永远的传承。我的名字跟我爷爷的一样,都叫雅各布•以色列•利伯曼。我的父亲叫约瑟夫•切姆•利伯曼,我是利未族的后代,在古代,利未人就是专门主持宗教仪式的精神领袖。在我的生命旅程中,我慢慢懂得,"雅各布•以色列"这个名字非常准确地描述了我是谁、我的生活经历以及我的生活目的。

小时候,我对自己的名字了解得并不多,然后在1988年,当时我已40岁,在听一个《圣经》中的先知谈及他们是如何克服生活中的困难的演讲时,我遇到了"神灵显现"这种事。演讲人是个精神病学家,他说,先知雅各布凭借超自然的力量与一个人搏斗之后,被众人称为"以色列",因为他既与人搏斗,又和神搏斗,并且都赢了。那时候我已离婚6年,离婚对我来说简直是灭顶之灾,那几年我过得一塌糊涂,心慌得不行,听了精神病学家的演讲以后,我慢慢懂得了自己和"雅各布"这个名字之间的紧密联系。

1991年在以色列教书时,我遇到了一件事,这件事更深地印证了我的名字和我的命运之间的紧密联系。一天傍晚,我的两位朋友开车送我去采法特城的途中不慎迷路了。他们把车子停在路旁,拿出地图仔细查看,可就在这时候,从一栋近旁的房子的门后面射出了一道银光。于是我们赶上去敲门问路。一位留着灰白色长发、蓄着胡子的人应声开了门。我的朋友把他自己和他的妻子都向老人作了介绍,然后说我从美国来到以色列参观访问,我的名

字叫雅各布。老人注视着我的眼睛说: "我一直在等你。"说完就邀请我们讲屋了。

在接下来的几个小时,他对我们讲解,生命之树是犹太教神学的精髓, 先知雅各布占据了这棵树最中心的位置——把给予与接受的特质和天地融为 一体。他说:"雅各布是足跟之意,与大地相连。以色列是头顶之意,与天 堂相连。换言之,以色列就是与神融合之意。"

"雅各布成为以色列的时候,"他说,"就是他的智慧开启之时。他意识到,如果与神融为一体,他的人生路上就会永远有光明陪伴。"话说完了,他把一颗大卫之星送给我,还说这是亲手为我做的。可是我们刚认识啊,他怎么就知道我会来呢?那天深夜,我想起父亲总对我说"要走正路"。我在想他是不是在用这种方式提醒我,要永远忠于神的感召。

我的生命旅程中的另外一件事,也就是1976年我的视力奇迹般地变好了这件事,则帮助我"看清了"我的虔诚的作用。那个时候,我每天都会冥想,并且已经坚持了很多年,在冥想中,我开始用一种不同的方式看世界,可当时我既不懂又不知道如何描述这种方式。我闭上眼睛,却能够看到屋子里的一切,包括我自己,屋里的每件东西看上去是那么清晰,就好像都闪着光一样。我感觉自己身上有无数只眼睛,都占据了最佳的位置,齐刷刷地看着屋里的一切。不单单是眼睛看清了,我还意识到了一种深深的存在,在这种存在中,答案和问题都消失了——只留下了一种无所不知的感觉,但知者也消失了。我感觉自己与天空融在了一起。

睁开眼睛时,我发现我的眼睛变得无比清亮,周围的一切看上去都很清晰。于是,我开车去办公室检查我的眼睛。尽管专业机器测试出来的结果显示,我的视力还跟以前一样,一点都没有变,但我感觉我的视力真的提高了很多。时至今日,我仍不明白这件怪事是如何发生的。不过,也不知道是为什么,我现在能够"不用眼睛"去看事物了,并且很轻松地就能看到它们。我不再去看它们的时候,它们就会主动出现在我的眼前,我看到的也不仅限于眼睛看到的一切。后来我把我的这些发现告诉了别人。尽管这件事发生在40年前,但现在我不戴眼睛也能看得很清晰,而我也继续和别人一起分享我对视觉、存在和生命的看法。这是我毕生的工作,我也喜欢干这个——这便是我的人生目的。

## 隐藏的智慧

《圣经》上说,上帝是光。上帝无所不能。上帝无所不在。上帝创造了天地,并以神的形象创造了人类。有意思的是,《圣经》中对上帝的描述,和量子物理学家对光的描述是一样的,只是用词不同。后者认为,光是万物的根,同样无处不在、无所不能。实际上,我们在生活中遇到的那些实实在在的事物,都是光这种无形之物的有形表现形式,人类就是光的全息焦点。

上帝之光(物理学家把这种无形的光称为现实的基础)与我们的"体内的光"——意识之光——融为一体时,我们即刻进入了一种被称为"存在"或者"相连性的指引"的状态之中,我们生命旅程中的下一段路就由这种状态很自然地给准备好了。

"体内的光"是一种通俗易懂的比喻说法,说的是一个人的健康和意识,还是一种能用数字描述的现象。事实已经很清楚了,所有活着的有机体,包括人类在内,都能放射一种可测的弱光,这种光叫生物光子,在每一次生化反应面前,都能反映出一个人的身体是否健康。缺少了这种"体内的光"的反射,维持我们生命平衡的人体细胞间的联系和细胞所催化的生化反应,就不会发生。细胞和有机体之间的关系越和谐,与电池有几分相似的人体,所储存的光能就越多,释放出的生物光子就越少。

除了所有活着的生物体能释放光子,还有超过半数的海洋生物体——上至鲨鱼,下至浮游生物——另有高达80%的辐鳍鱼自身也能发光,以诱捕猎物、抵御捕食者、吸引异性以及彼此交流。举例来说,美国自然历史博物馆的科学家最近就发现,有些鱼类把光吸入体内以后,反射出去的却是别的颜色的光。据这些研究者讲,这种反射回来的光叫作生物荧光,量呈反向增长,这样一来,这些鱼类彼此间就能进行交流了。

人类也能吸收光,也能使之以不同的颜色反射出去,这种光有时是细微的荧光,有时又能在人体周围组成一个很亮的光场。据我多年对这种现象的研究,我发现,好像我们吸收的光和反射出去的光能够反映我们身体上、精神上和灵魂上的健康状态。这两种光跟我们的信仰和精神密切相关,能够影响我们和光谱的关系,也能为我们的世界和我们头上的光轮增光添彩。然而,我们当中大多数的人,都无法看到这种能够反映一个人健康状态的细微放射物,因为他们看到光轮的本能并没有被开发出来。

因为人体由大约37万亿个细胞组成,这些细胞又以无法想象的速度相互交流、协作,所以每个细胞"看见"隐藏在光中的智慧的能力,就对我们身心健康的每个侧面起着尤为重要的作用。

这种能力在某些复杂的生物过程中所发挥的重要作用就很明显了,比如说光合作用,光子与眼睛相互作用开启视觉过程的时候。《科学》杂志上刊登了一篇新的研究报告,报告中有一幅图片,描述的是紫细菌中的一个感光蛋白质,充当"眼睛"的角色,对光的指引做出反应的瞬息过程,而这张图片的精细度是迄今为止人类所拍摄的照片中最高的。

借用世界上最强大的X光激光器和速度最快的照相机,德国科学家、教授马略•施密特和来自美国斯坦福直线加速器中心国家加速实验室的研究人员,拍摄到了一个感光的黄色蛋白质结构上的细微变化,拍摄时间仅用了万万亿分之一秒,速度比以前快了一千倍。

这个重要发现,揭示了这种对光的最初反应是如何在蛋白质体内产生多米诺效应、如何为其生物机能创造条件的。在此以前,研究人员从未观察到过生物分子对光做出反应的细微过程。

我们的细胞对光所做出的极快反应只是这个神奇发现的开头部分。因为我们每个人都是这个被称为宇宙的有机体内的一个细胞,我们生来就要互相交流、协作。这个过程表明,我们生活在一个万物与万物存在紧密联系的宇宙中。

#### 心心相连的渴望

现代科学已经证实,从根本上说,我们都是不可分离的;我们都是同一个有机体的不同侧面,不断相互影响着。正如德国作家、政治家歌德所说:"这个世界完美有序,我们每个人,无论何时何地,都在与所有别的事物保持着平衡。"理论物理学家戴维·伯姆说:"万物彼此相连,彼此影响。"总之,关联就是万物最根本的特点。

彼得·渥雷本在他的《树的秘密生命》一书中这样写道: "森林中的树也具有人的特质。它们也会算数、学习、记东西、照顾生病的邻居、彼此间提醒危险的临近……还有,不知道是为什么,它们总用根部分泌出的糖液,喂养那些早就倒掉了的树桩,并且一喂就是几个世纪。有时候,两棵树的根紧紧缠绕在一起,其中一棵死了,另外一棵也跟着死了。"

说到人类,那种有意与别人产生关联的能力,主要还是因为心在起作用。提起这种能力,我们常常会用"心心相印"这个成语来形容。

科学家很早就认为,大脑是身体这部交响曲的指挥,指导身体该做什么、什么时候做以及做到什么程度。但心循研究院所主导的一系列的研究证明,心传给大脑的信号,比脑传给心的信号要多,并且那些从心里产生的信号能在很大程度上影响大脑的功能。心创造了人体最强、最广的电磁场,从振幅上说,要比大脑创造的电磁场大60倍。另外,心创造的电磁场,要比大脑创造的电磁场强烈5000倍,在距身体几英尺远的地方就能感觉到。

当你想到心能反映我们的内心感受、影响我们和我们周围的人的生理功能时,用上面这一点来解释就显得很合理了。我们感觉到爱、亲密和感恩时,心中就会生出一种传染性的和谐频率。我们的生命处于躁动时,心率也能反映出这一点,这便是"心音"这种说法的含义。

迪安·奥尼希博士在其《爱与生存:亲密关系的医疗作用》一书中这样写道:"除了爱和亲密关系,我还不知道有别的什么医学因素——不是饮食、吸烟、锻炼、压力、遗传、药物、手术——对我们的生活质量、疾病和早亡有着更大的影响。"奥尼希把爱和亲密关系描述成一种对一致性的渴望,而这种渴望是生命中原本就有的。

宇宙万物都有存在的理由,彼此紧密相连,又受同一种智慧指引。当我们意识到我们的联系是我们自己和集体潜力的来源时,我们就能更容易地呼吸,获得一种莫大的放松感,体会那种将我们紧紧连在一起的无条件的爱和亲密关系。

## 爱和亲密关系的治愈力

我在医疗保健领域培养医生数年,总说的一句话是: "不要和任何你不喜欢的人共事。"原因很简单:提供帮助的人和接受帮助的人,两者间的关系是治疗过程中最具影响力的因素。我们得到真爱和真诚的照顾时,很自然地就能放松下来,并且相信我们"落在了好人手里"。

我有幸与一位姑娘相处,允许我象征性地牵她的手,慢慢地帮助她把危机变成机会,让她发现爱和亲密关系强大的治愈力。

2012年,一位母亲与我联系,说她16岁的女儿得了重病。最近这几天,她的女儿一直发高烧,整个人昏昏沉沉,像是着了魔,还时常感觉恶心,视力也下降了不少。女孩的母亲先是带她去看一位医生,而后让一位验光配镜师为她做了一系列的检查,却找不出问题所在。母女俩又先后求助一位眼科医生和一位神经病学家,后者为女孩做了电脑断层扫描、磁共振扫描和血液测试,结果都显示为阴性。一位按摩师和一位擅长颅骶疗法的医生又先后为她治疗,却没有看到任何效果。当时女孩已是焦虑万分,因为她此前身体一直很健康,从未承受过这么大的压力,尽管每个医生都说她的视力会恢复正常,但事实并非如此。

我们第一次会面时,我为女孩做了视力锐度检查,发现她其实已经算是瞎了,只能看到视力表最上面的E字母。她描述自己的症状时,直觉告诉我,2006年对她来说有些不寻常。我不知道这种感觉是怎么来的,甚至不知道这种感觉和她的病是否有关联,便问她那一年是否发生过什么伤心的事。尽管女孩早已想不起来了,但她母亲说女孩的奶奶就是在那一年去世的。女孩一听这件事,眼泪开始往下流淌,于是我们的故事就从一个治疗眼病的小方案和一副度数很高的阅读放大镜开始了。她是这样描述第一周的治疗经过的:

我第一次看那道青绿色的光时,开始想我的奶奶,接着就哭了。我知道,她死的时候,我其实是没有机会哭的。每个人和我奶奶做最后的告别时,我总是默默走开在一旁偷偷哭泣,因为我不想让人家看到我的样子。我哭了整整5天,然后,先前被我硬压在心中的所有的痛苦、愧疚和五味杂陈的感受又出现了。

经过9天的治疗,她的视力百分百好转了。于是我建议她,每天治疗两次,眼镜还要继续戴。她对我说,那道绿色的光现在已成为她的朋友,能够帮助她记起她以前不想记起的事。

她说:"心中的感受涌现时,我有时会哭泣,有时会大笑,有时只是看着那道光。要是哪天我在学校里过得不开心,也不会再像以前那样拼命压抑自己的感情,而是让它尽情释放出来。那道光如果是朋友的话,它就会明白我所有的感受。"

治疗在继续,她的视力在好转。她感觉更放松,也能够更好地表达自己了。治疗结束时,她对生活的看法改变了。她的视力提高了400%,能够更加从容地适应新的环境,再也不会认为顾及别人的感受是她的责任。相反,她现在能让别人开怀大笑了。

与这个女孩共处的过程中,我认识到,漠视我们所得到的有形指引是多么容易的一件事。其实,这种指引,在同别人分享时,有时能改变一个人的人生。当初,我问那个女孩2006年是否遇到过什么伤心的事时,其实那并不是我脑子里萌生出的想法,而是我得到的一种暗示,它打开了我和她之间那道信任的大门,这才有了接下来发生的一系列的事,而改变她的人生的正是这些事。

#### 超越理性的界限

少关注有形世界,多关注无形世界,我们的生活就会变得更丰富。我们会越来越多地意识到那个驱使我们朝某个方向去看的呼唤——让我们的罗盘指向下一个目标的意识之海中领头的那些波浪。有时候,我们会用"很有直觉力"或者"能通灵"这种说法,来描述那些能够看得如此高远的人。然而,我们每个人都具有这种所谓的"通灵"能力。

你正在桌子旁坐着,这时候,某个人的样子突然闪进你的脑子里。你想都没想,拿起电话,拨了那个人的号码。电话那头的那个人,一听到你的声音,就这样说:"我刚才正在想你呢!"要么就是你的电话铃响了,一接,对方刚好就是你正在想的那个人。这种事就证明,你和对方存在一种超越了理性的界限的联系。

1986年,我经历了一件奇事,让我更加相信我和这个世界中的某个人存在一种不可分割的联系。当时我正在淋浴,突然感觉心中一阵剧痛,便开始啜泣。我马上就知道,我的密友、同事、蒙师艾略特不在了。我冲出浴室,来不及擦拭湿漉漉的身体,走到卧室电话跟前,拨打了他在纽约的电话号码。是他的妻子接的,我问: "他什么时候走的?"

她说: "雅各布, 你怎么知道的? 他刚刚去世。"

在生活中,我们想做成某件事,便把所有的心思都放在这方面,却常常忽略了那些指引我们生命旅程的细节。可就是这些意识中的"低语"才能让奇妙的事情发生。做了那么多年的医生,和那么多的病人打过交道,我意识到,我的工作其实并不是查明问题、解决问题,而是悄无声息地深入到这些问题背后,让生命的智慧指引这个过程的完成。作为我所接收到的无形信息

和病人健康之间的媒介物,我慢慢发现,我做得越少,发生的事就越多,我什么都不做,万事皆有可能发生。

与中国道教中的"为与不为"的思想(我会在第八章中详述这一点)很像,什么都不做,并不是说什么事都不会发生。我们只是让某种"更高深的东西"指引我们,让我们更加相信生命的智慧。17世纪的波兰牧师、医生和神学家安格勒斯•希莱修斯说过的一句话很明晰地阐述了这种思想,他说:"上帝的爱和欢愉无处不在,你只有'在那里'的时候,他才能把这两样东西赐给你。"

17世纪的法国剧作家莫里哀曾说:"如果我们放手自然,她就能从无序、混乱的状态中慢慢恢复过来。毁掉一切的,正是我们的焦虑和烦躁;几乎所有的人都死于疗法而不是疾病本身。"

我们生活的这个宇宙在以最经济的方式运行,人体的运行是这样,大自然的运行是这样,广义上的宇宙的运行也是这样。这就是说,生命是超能的,花费最少的力气就能维持运行。这种最少的力气就叫作存在状态。我在这一章中与大家分享的我为病人治病的故事,就描述了存在的力量是如何赋予我们智慧的,而这智慧正是神赐予我们的工具。

智慧无创始者,在我们体内任意流动。生命的智慧毫不费力地指引自然,指引自然中的所有生物。这种指引在我们身体内流动时,我们的身份就消失了,只留下了一抹灿烂的光辉,而这种具有传染性的光辉能让每个人、每个事物拥有一种身心健康的状态。

#### 创造奇迹的爱

不久前,我正在当地一家健康美容中心的桑拿室里坐着,发现有个人正朝外走。就见这人手扶墙面,看他走路的样子,好像眼睛不太好,要么就是身体出了问题。过了一会儿,这人很小心地回到桑拿室,坐下以后,向我做了自我介绍。他先咳嗽了几分钟,这才告诉我,他得了类似多脏器硬化的病,这种病严重影响了他的运动神经、语言能力和大部分的内脏功能。他还告诉我,得病前,他做过多年的老师和作家。

他问我是干什么的,我说我正在写一本新书,讲的是关于生命总是指引我们去做那些我们"用心知道"的事。一听我说这个,他便开始热情地同我分享起他的兴趣来,我认真听他说的时候,发现眼前的他整个人都变了样。他说话清晰了,身体的平衡性恢复了正常,脸色显得不那么激动了,眼睛也变明亮了。他不再是我45分钟以前遇到的那个人了。

他说完的时候,我告诉他,他很有智慧,应该继续教下去。在他热情洋溢地同我分享那些他"用心知道"的事的时候,他的病症好像奇迹般地消失了。

我们的热情被点燃的时候就会发生上面这样的事,我们彼此感受对方无条件的爱,感受生命本身。《奇迹一课》中有这样一段话说得很好:"奇迹总是以爱的形式出现。真正的奇迹是创造奇迹的爱。从这个意义上说,所有源于爱的事物都是奇迹。"明白了生命的目的,明白了我们和万物不可分割的联系,我们就能接受照亮我们生命旅程的"伟大的神秘",生动地表达我们对于存在、爱和源于爱的关怀的真实感受。

(1) 即Technology(技术)、Entertainment(娱乐)、Design(设计)3个英语单词的首字母组合,是美国的一家非营利私有机构,该机构以组

织TED大会著称。

## 第五章》深度意识

一个人忘掉的事会在梦里高喊救命。

——埃利亚斯·卡内蒂(1)

你有没有想过,在我们的眼睛闭上、没有光的情况下,我们是如何在梦中看事物的?或者说我们是如何看、嗅、品尝,甚至感觉事物的?整个夜晚,我们的梦里不断出现异常清晰的画面、思想、声音和主观感受,它们是那么真实,以至于我们醒过来之后,常常忍不住想,它们是不是真的在我们的生活中发生过。那么,在清醒状态和睡梦状态中,我们看事物的方式到底有何不同呢?

著名物理学家阿瑟·萨乔克在《捕光:光和意识的交错历史》一书中,描述了一个他主导的被称为"尤里卡项目"的试验,他是这样写的:

一个人观察一个充满了光的空间。试验道具很简单,只有一个做得很精细的盒子和一台大功率的探照灯,探照灯的光直接射到盒子里。我们特别注意,不让光照到盒子内部和盒子表面的任何物体。盒子里只有纯粹的光,而且量很足。问题就是:这个人能看到什么?只剩下光的时候,光是什么样子?

我们朝这个奇怪的装置里面看,猜猜会看到什么?那还用问,当然会看到光啦。但萨乔克看到的是"纯粹的黑暗"!他说:"除了黑洞洞的空间,我什么也没看到。"萨乔克的试验清晰地证明,光是无形的潜能,凭借神奇的力量,让万物有了形状。我们处于清醒状态时,所有被我们认为是有形的

事物,其实是我们的眼睛和光相互作用的结果,光释放出能量,然后意识将其转化成一个充满了光的形象。但是,这个充满了光的形象,其实并不是光本身,而只是我们大脑里的一种印象。

我们知道,光在白天指引并照亮我们的生命旅程。但要回答上面的问题,我们必须先弄清楚光和意识的关系。

## 虚幻的现实

我在第一章中提到,光和生命是同一种能量,只是存在状态不同——一种是有形的(物质),一种是无形的(光)。宇宙万物是光的有形存在状态。能场则是光的无形存在状态。20世纪印度著名精神导师帕拉宏撒·尤迦南达,让很多西方人见识了什么叫瑜伽术,他把光视为"赋予有限创造物以形状的宇宙智慧的振动"。

光和意识都是无形的,比时间、空间和物质都重要,是宇宙和我们体验 宇宙万物的基础。光是宇宙万物之本,是宇宙信息的传送者。同样地,意识 是所有有感觉的生物体验宇宙万物、获取宇宙智慧的手段。科学家们告诉我 们,光和整个宇宙紧密相连,很多伟大的先知也认为,宇宙万物都有意识。

1918年诺贝尔物理学奖获得者、量子物理之父马克斯·普朗克曾说: "我认为,意识是根本。我认为,物质源于意识。我们不能落后于意识。我们谈论的所有事物,我们认为是存在的所有事物,都以意识为基础。"

没有光,就什么也看不到、听不到、闻不到、尝不到、触碰不到、想象不到。没有意识,宇宙万物就不复存在。没有意识,我们就什么也感觉不到,没有感觉,现实的存在就无法得到证明。通观历史,那些能够唤醒自身无限潜能的伟人,都把意识视为光,把光视为意识。可为何物理学家所描述的阳光和神秘主义者所感受到的意识之光听上去那么像呢?

人们看电影时,沉醉在栩栩如生的画面中,却常常忘记了光和影片的内容其实都是从隐藏在它们身后的一台放映机里出来的。我认为,光、意识和我们的生命体验也都是这么做的。生命之源,也就是我们所说的光,和无限潜能,也就是我们所说的意识,都来自同一个源头。

英国哲学家阿伦·沃茨在《人、自然与人的自然》一书中这样写道: "有内部,就有外部;有外部,就有内部。尽管两者不同,却相互依存。"但意识和光都只有一个,并且二者不可分割。

从理论上讲,我们可以这样说:光和意识都是无影无形的。但没有意识,光就无法存在;没有光,意识就无法存在。每个人基于各自不同的看法和信念对光做出不同反应。因为我们深深迷恋于被我们称为生活的银幕上的个人化的幻象,便常常忘记了其实我们都源于同一种光、同一种意识。

虽然我们把生命视为一系列的有形体验,但我们看到的只是影片的一部分。生命在有形与无形之间以光速不断变化。这种现象和看电影差不多,好像影像一直在动,其实那只是一系列高速运动的独立画面。

有形指的是生命体验。无形指的是意识,也就是所谓的能场。正如放映 机里的胶片能把光转变成银幕上的影片,印在头脑里的想法也能把意识之光 转变成生命体验。

身心治疗专家狄巴克·乔布拉曾这样说:"意识是存在的基础,无所不想、无所不造、无所不管,一切有形的事物都源于意识。"著名天文学家卡尔·萨根也说:"宇宙在我们体内······我们是宇宙了解自身的媒介。"我们的肉体和灵魂真的是从光这个造物主的同一个子宫里生出来的双胞胎吗?

光和视网膜的相互作用促成了一系列刺激视觉脑皮层的事件的发生。光 是如何变成我们所看到的这个五彩缤纷的世界的,没人能说得清楚,但有一 点是肯定的:这个过程和意识分不开。不论我们谈论的是白天看,还是梦中 看,这两个过程都需要光和意识的参与。唯一的不同可能就是,每个看的过 程中都涉及了意识的哪个侧面。

白天看,涉及的是阳光与有意识的头脑的相互作用,或者阳光与意识有内容的侧面的相互作用,还涉及我们所生活的这个有形状、有思想、有语言的世界的创造。夜梦中看,涉及的是意识之光与无意识的头脑的相互作用,还涉及某个不受时空约束、既可辨认却又虚幻的现实的创造。

## 高贵的释梦之路

梦是我们对生命的恐惧和焦虑以一种象征性的方式重现的过程。这为我们提供了一种让生命变得完美的深度的意识,20世纪的精神分析学家卡尔·荣格把这种深度的意识称为客观自我或者客观意识。如果我们运气好,就能做一个清晰的梦,也就是我们既在做梦,又意识到我们在观察这个梦,我前面提到过的那个在国际微能源及能源药物研究协会上发表主席致辞的清晰的梦,就是这种情况。如果梦足够清晰,我们甚至能够意识到,梦的目击者、做梦的人和梦本身是一个整体。

最近,我给一位女病人提了一些建议,她的梦就很好地说明了意识之光 是如何在黑夜中指引我们的,如何照亮我们的生命旅程,并揭示看这种行为 的本质的。尽管她戴了25年的隐形眼镜,视力却是正常的,但她的梦预示着 一段新的旅程的开始,这段旅程需要用一种新的方式去"看",而她用了好 几个月才意识到踏上这段旅程的那个人正是她自己。

在获悉了她的男朋友仍放不下他的前女友时,她要求他们的关系有更高的透明度,但他拒绝了。那天晚上,她便做了一个这样的梦:

我和他在车上,我正开车载着我们两个穿过一条没有路灯的肮脏小路······然后,我们驶入"主路",这时我看到一辆车从我的左侧驶过来了。那辆车的大灯照亮了路面,我突然意识到我什么也看不见了。我对我的男朋友说: "我刚刚才发现自己没戴隐形眼镜,看不清东西。我觉得这样开车不安全。"

"那你就不应该开车。"说完他就从车子上下来打算坐到驾驶员的位置上。

- "他还没有回到车上,我就醒了。"她解释道。
- "梦醒以后,我才意识到其实我并不知道我们的关系中出了什么问题, 而我也的确想让我的男朋友坐到'驾驶员的位置'上。"

她很担心自己的视力,便来向我求助,先问我激光手术的事,因为她想 把隐形眼镜摘掉。我跟她解释,她的问题不在眼上面,把隐形眼镜的度数降 一半,她就能看得很清楚,我还对她说,其实她的视力在提高。我建议她配 一副度数稍微低些的眼镜,并告诉她能不戴就不戴,非戴不可的时候再拿出 来戴。我还让她留意一下伸手去拿眼镜时的一切感受。

她下次来的时候跟我说,不戴眼镜让她感觉更放松了,读书的时候也不 那么紧张了,也不像以前那样总是强迫自己揉眼睛了。我又检查了一下她的 视力,发现又提高了一些。于是,我建议她再配一副度数更低的眼镜,还问 她是否能够想起初次戴近视镜之前的事。她立即回答:"记得,我离家出走 了。"然后,她告诉我,父亲在她12岁的时候搬走了,这让她的精神一度崩 溃,有段时间总在家里大吵大闹。当她开始回想那段时间的生活时,简直不 敢相信那一切都是真的。

我们的合作在继续,她的视力在好转,有好几次她没戴隐形眼镜就出门了。她现在呼吸更加自然,开始让世界主动"投怀送抱",而不是像过去那样,伸手去抓世界。然后,她发现,之前看不到东西所引起的那种不适感,其实反映的是她对脆弱感的不适应,总担心在脆弱中看到自己的影子。这个发现让她做了一个梦,梦中出现的都是虚无缥缈的光,然后那些光组合成了一种能够提升灵魂的纯净,用她的话来说就是: "看到了灵魂。"不久以后,她的视力再次好转。

我们的合作结束之际,她又做了一个不同寻常的梦:

我正在开车,下意识地加速,想赶上我的一群朋友。我听到车子发出一阵尖利刺耳的声音,突然间意识到车子失控了······车子猛冲过一个繁忙的停车场,从一座悬崖上翻了下去。然后,车子停在了半空中,我试图解开安全带。

突然,我和车子毫发无损地返回了停车场,随即车子停靠妥当。此时,一个我认识的女人在副驾座门外正盯着我。我问她刚才发生了什么事,她说

每个人都看到你的车子从悬崖上翻了下去,可是,就好像地面延伸出去了一样,把你给托住了,这样你才返回了停车场。她问我是怎么做到的,我说这是个奇迹,又说:"我只知道我感觉有个人与我心心相连、深爱着我。"

"我醒过来时,"她解释道,"这是我第一次记得自己是这么相信梦是真的。无论那是不是梦,我都感觉十分真实。意识开阔了,人的能力就提高了;我们看事物的方式变了,现实也就相应地改变了。"

意识之光所揭示的梦中的事物,为深度解析我们的内心活动提供了机会。20世纪初期的心理分析学家西格蒙德·弗洛伊德曾说: "释梦是一条高贵之路,能让我们获悉心理的无意识的活动。"你也许会说,梦是精华的意识,能够提高理解力,让行动变得更理智,让头脑在白天变得更清晰。梦中出现的深度意识,为我们提供了一个窥视自身无限本性的机会,现在的问题就是:我们在清醒的状态下,如何进入这种无限本性之中。

<u>(1)</u> 埃利亚斯·卡内蒂(1905—1994),英国作家,著有《迷惘》《群众与权力》,1981年获得诺贝尔文学奖。

# 第六章

人,是被我们称为"宇宙"的整体的一部分,在时间和空间上都有限的一部分。他的体验、思想和感觉,常常与整个世界脱节,生活在他的意识所看到的某种视觉假象中。这种假象如同监狱,将他囚禁在自己的欲望和有限的关爱之中,这种有限的关爱只给予离自己最近的极少数人。我们必须从这样的监狱中解放出来,将慈悲和关爱的范围扩大,拥抱全部鲜活的生命和整个大自然的纯美。

——阿尔伯特•爱因斯坦

如果我们忘掉我们的名字、年龄、性别、肤色、信仰、偏爱、健康状况以及所有其他用来区分我们和他人的描述性的词汇,我们会变成什么样子?如果我们觉得我们和他人没有任何不同之处,我们的生活会是什么样子?

我们在生活中遇到的很多问题,都源于"我们是相互分离的"这样的误读。其实,我们每个人都跟其他人,以及宇宙中所有其他的事物紧密相连。 我们都被这种有限的现实看法决定,把我们的心灵和肉体视为"我",把任何其他的心灵和肉体视为"非我",这就导致了孤独、嫉妒、暴力和偏见的发生。

每一次战争、审判、种族清洗、恐怖袭击和种族大屠杀,都是我们固有偏见的外在表现,因为我们觉得别人的观点、肤色、性别、信仰、性取向和外貌与我们的相异。所有这些暴力行为都试图消灭"非我",肯定"我"。很多战争就是为了证明"我的信仰比你的要好"才发生的。但真正的暴力是

我们此生中所经历的内心的激烈冲突,因为我们不知道我们是谁,认为我们和别人不一样。

著名物理学家戴维·伯姆在《整体和秩序》一书中这样写道:"人与人之间这种普遍的、无处不在的差异……正在阻止人类为了共同福祉,甚至生存而协作,导致这种差异产生的一个重要因素就是,我们生来就和别人不同这种想法。"

如果物理学家认为,整个宇宙由一种单一的潜能(光)组成(相关内容我们在上一章中有详述),古老的神秘文献中又都把神和意识视为光,那么这种"相互分离"的幻觉又是如何形成的呢?

#### 无意识从不睡觉

从根本上说,一切的存在就是大量的无限潜能或者可能,这种无限可能,只有通过专门的仪器测量,或者让人来当观察者,才能有一个明确的结果。从理论上讲,这个观察者不能对被观察者施加任何的影响,只有这样,结果才客观。然而,科学上早已证明,这种事简直不可能。我们无法把自己从我们的体验中分离出来,因为从观察者的角度看,观察者与被观察者在某些方面是紧密相连的。

意识能够将大量的无限可能转化成独特的形状,量子物理学让我们对这个过程有了粗浅的认识。我们体内的那个观察者就是意识心理,它的看法由一系列构成现实基础的观点、想法和记忆组成。从意识心理的概念上可以看出,它在无形的环境中阐述定义和意义,把无限可能压缩成一个子集,也就是我们所说的"现实"。根据这一过程,我们可以这样认为:心理把光(无形)转化成物质,并把意义分配给这种物质。这样一来,心理就让物质(任何原子和分子的组合)有了意义。

只要我们继续透过意识心理的镜头严格看待我们的体验,我们就会继续被禁锢在二象性的怪圈里。用好和坏、对和错、黑和白判断我们的体验,我们就会陷入这样一种幻觉中:我们和我们"在那里"的体验是相互分离的。犹太教的主要典籍《塔木德》中说:"我们看到的并非事物本身,我们看到的是我们自己。"我们如何看待自己,我们就会如何看待世界。没有体验者,就谈不上体验。从量子理论看,没有观察者,万物就不会存在,因为根本没有独立于意识之外的现实。那么意识是什么?

对很多人来说,意识就是"自我意识",是一种既能感觉到自己、又能感觉到自身内部和外部环境的状态。意识的意义远不止这些,然而,我们必

须用"本地"和"非本地"两种表达方式来对其进行描述。

本地意识和意识心理相连,只用一种观点去解释无限的宇宙时,形状、自我和选择这些"日常实在"就会被创造出来。非本地意识和无意识心理相连,意识心理的观点,把光诞生之前就存在的无形、无自我和无选择的无限潜能,转化成了物质。无意识是不能分析的,因为没有独立的"自我"去观察它。美国记者戴维·布鲁克斯在《社会动物》这本书中这样写道:"如果把意识心理比作一位站在高台上远观世界、用直线和语言分析战情的将军,那么无意识心理就是一百万个哨兵。这些哨兵斜着身子穿过战场,不断把一串串的信号传回去,又对传过来的信息及时做出回复。他们始终不离周围的环境,而且浸没在里面。他们四处奔跑,摸透了敌人的心理、地盘和想法。"

我们总认为自己是生命的主宰。然而,生活中绝大多数的事都是在我们没有意识到的情况下发生的,几乎没有什么事情在我们的掌控范围之内。

物理学家、《自我意识的宇宙》的作者阿米特·戈斯瓦米曾这样说:"多数情况下,自我意识并不能意识到多数的事——在无梦的睡眠中更是什么也意识不到。荒谬的是,无意识——竟能意识到多数的事。无意识从不睡觉。"

说真的,每一秒钟,我们的身体内都有数万亿个过程发生,可我们全然没有意识到它们。谁都不会提醒自己的心脏该跳了、身体该呼吸了、体内的数万亿个细胞该换新的了;谁也不会去唤醒太阳、推动潮汐、改换季节。然而,我们当中大多数的人是如此看重"我们以为我们是谁"这件事,再加上各类杂念贯穿了意识,就忘了我们的大部分的生命,其实都是在我们无法控制或者没有想到的情况下运行的。

既然自我的意识心理和无限潜能的无意识心理,都是我们整体的一部分,那么我们为什么还要把我们自己视为意识心理的有限看法,而去排斥无意识心理的无限看法呢?

## 虚幻自我

西格蒙德·弗洛伊德把婴儿期的孩子所处的状态称为"海洋性的欢乐",也就是说,这个时期的孩子除了他们自身的"辽阔无限",什么也感知不到。这种纯粹的意识状态之所以存在,是因为婴儿的大脑里缺少把自己和外部世界分辨开来的关系网。天生就缺少自我意识这件事证明,我们是"硬接线"地来到这个世界上感知"一致性"的。

婴儿慢慢长大,慢慢地与周围环境和他们体内的不同自我相互影响,就 越来越能意识到周围的人是如何对他们的行为做出反应的。有些行为周围的 人能接受,有些行为往往招致周围人的反感、蹙眉,有时候,有些行为还会 让自己受到处罚。一个孩子,初步成长时所经历的事,会让他慢慢地调整注 意、调整自己的存在方式,以融入环境,让周围的人接受自己。"自言自 语"就是在这个自我指导和自我调整的过程中最初出现的。

随着时间的推移,这种让他感觉很欣慰的自我言语就让他有了独特的性格,慢慢地有了"自我"的感觉,慢慢地与维持"他跟周围的人不一样"这种幻觉的"神经电路"形成了和谐统一的关系。就这样,他们那种天生就有的、毫不费力的存在方式,被一系列"正常的"带有附加条件的行为取代了。等小孩子慢慢成熟、越来越适应"虚幻"自我的低语时,这种虚幻的成分在他们生命中所占的比例就越来越大。他们慢慢习惯了与"虚幻"自我相互影响,并最终接受了"它就是他们独特性的真实表达"这种认识。

这时候,自我的根已经扎得很深了,这就遮盖了孩子原本无限的天性, 他们觉得自己很重要,必须"让事情发生"。为了达到这一点,他们总是习 惯性地"提前考虑",希望能用所谓的自由意志控制生命。

## 自我进化

佛家把"担心、计划、练习"这种永不停息的行事方式称为"心猿",当一个人试图证明他的行为是可以接受的、他的要求可以得到满足时,这种方式就会让他变得越来越烦躁、越来越苦恼。一个人和他脑子里的那个声音高度融合,以至于这种声音就会把他的心理变成一个挂满镜子的大厅,把他的身体变成一块写满他们所有思想的活帆布。

最终,我们固有的协作本性会被一种更有竞争力的生活方式取代,而这种方式的目的就是创造安全感和可预见感。但这个世界上并不存在不断变化的安全网,现实与我们心理模式又总是不匹配,所以我们的努力常常会带来很大的压力和空虚感。

基于我们拥有自由意志这种想法,我们要么会认为我们自身一定出了什么问题,要么会认为我们做没做某件事,与我们为了"证明这就是我想要的生活"而假想出来的某种能力发生了冲突。于是,我们想要弄清楚问题究竟出在哪里(常常归咎于一个人的"阴影"),想要学习成功的秘密,以便过上一种幸福而有成就的生活。

我们读一本又一本的书,参加一个又一个的讲习班,为了驱赶那个阴影,我们在一个怪圈里徒劳无功地来回跑动。可是,我们跑得越快,那个阴影就跟得我们越紧,无论我们去哪里,做什么事,它都会像鬼魂一样缠着我们。如果你看到某个人正在追他的影子,你会觉得这个人肯定是疯了。然而,我们在假定我们自身出了什么问题的时候就是这么做的。我们所说的这个阴影,无非是我们性格当中某个等着被接受、被改化的侧面。通过意识心理看世界,所导致的一个结果就是:我们会对一切进行判断······包括我们自己。

"我们做得还不够好"这种想法是有害的。尽管我们做了很多"正确"的事,比如冥想、吃健康的食物、踏上灵修之路等等,以为它们能开启我们的智慧之门,可到头来,真正的平静还是从我们身旁溜走了。我很理解这种做法,因为在我的生命旅程中,我就做过很多这样的事。

很多人穷其一生只想成为他想象中的那个人,结果却一事无成。为了让世人相信我是个聪明人,曾有很多年,我试图用获得的地位掩盖真实的自己,直到有一天,有个人对我说出这句话,我才幡然醒悟,他说: "你一直在刻意扮演自己。"这就像一条狗,一直在追一条尾巴,追啊,追啊,最后可算追到了,却发现尾巴是自己的。我终于发现,我已经成为我一直想成为的那个人。艾略特曾说: "我们永远不会停止探索,所有探索结束的地方,就是我们刚认识、刚开始探索的那个地方。"

自我改进这个想法听上去倒是很美妙。但这种想法往往基于这样的认识:我们自身有问题,我们和任何别的事物完全不相干。于是,我们为了改变无所不做,却没有意识到我们作为整个宇宙不可分割的一部分,在不断地进化、成长。借用古希腊哲学家赫拉克利特的话说:"唯一的不变就是变化本身。"

我们觉得,生命旅程中遇到的那些让我们不得圆满的障碍,都是我们自己造成的,限制了我们的发展,却没有意识到压力和禁锢感才是刺激我们发展、进化的根本要素。

想想龙虾是怎么长大的。龙虾是一种海绵动物,生活在硬硬的壳里面,身体不能伸展。龙虾长个儿时,就觉得身上的壳不舒服了,觉得是一种禁锢。这种事让它感觉很痛苦,于是钻到一块大石头底下,不让捕食者发现,甩掉身上的旧壳,再长出一副新壳。它一生中要数次重复这个过程。它的身体一次又一次地长到壳的外面,它就一次又一次地找一个临时庇护所躲起来,直到身上长出安全又舒服的新壳。

生命中所有的事物都是这么生长的,进化的过程需要压力的刺激。因此,在你觉得不舒服时,并不意味着你就做错了什么,或者正在做错什么,或许是生命的智慧在悄悄提醒你该改变一下了。

一个物体把光线挡住就会产生阴影。无论什么时候,只要把指引我们生命的光挡住,我们的生命就会出现阴影。只有在我们变成透明的时候,和光

源形成一条直线,或者太阳直射我们头顶的时候,影子才会奇迹般地消失。

只有意识到了我们没有任何问题这一点,我们才能真正地醒悟过来。否则我们就只能故步自封了。但我们主动去寻找这种意识,往往找不到,它常常在我们不备的情况下出现。

2002年,我正在沙发上坐着,眼睛盯着墙面,突然意识到了天花板边上复杂精细的装饰线条、墙壁上的精美设计以及如禅房般洁净的家,我意识到的这种美,反映了那个时候我是如何看待、回应生命中的一切的。

我突然感觉到好像有蜜水正在慢慢地倾倒在我的头顶之上。于是,我闭上双眼,感觉蜜水已经流到了我的额头和太阳穴上。当蜜水流到我的眼皮上时,我忍不住流下了眼泪。我意识到自己没有任何过错——从来也没有过任何过错。这一刻,我无条件地接受了一份上帝在我出生时便赐予我的礼物。

## 意识的越狱

冥想既能减压又能静心,1973年,我经人介绍,开始练习冥想。我每天都练,几个月下来,我已经能够进入一种深度的安静状态,感觉身体的各种不适消失了,精神上的喋喋不休和感情上的不和谐音也减少到了最低程度。但是,一种沉静而辽阔的意识留了下来。这些早年的体验,连同冥想期间我的眼病不治而愈这件奇事,对我的影响如此之深,以至于我忍不住想,冥想的过程到底是如何改变我们对现实的看法的。

马库斯健康研究院调研室主任安德鲁·纽伯格博士,用血流监测大脑活动,他发现,中国西藏佛教徒冥想时,在他们自己和其余事物之间,制造出某种分离感的大脑区域的活动减少了,制造出某种整体感的大脑区域的活动增加了。另外,韦斯曼大脑影像与行为实验室的主任理查德·戴维斯博士,在研究一位中国西藏高僧的冥想蒙师时发现,感知快乐、幸福和同情的大脑区域的活动明显增加了,并且这个区域放射出了极强的伽马波,这表明,这位大师具有高度的意识,整个人正处于一种极乐的状态。为了进一步证实组伯格和戴维斯的发现,罗兰·范·维克博士发现,与普通人相比,从身体健康的冥想大师的体内所释放出的生物光子的数量要低35%,这就说明,完整的有机体能够将光的损失降到最低。既然意识和健康不可分割,从最健康的身体中所释放出的生物光子的数量最少,那么范·维克博士的研究就说明,当我们与有条件的回应隔离、进入一种与生命融为一体的状态时,我们的身体就会运行得更和谐。

爱因斯坦曾说: "在调查者不倦的努力之外,暗藏着一种更加强烈、更加神秘的动力,这便是一个人理解存在和现实的动力。"不管这种理解现实的动力指引我们通过显微镜去观察那些不可触摸的事物,还是通过望远镜去

找寻无限,还是通过冥想去找寻我们存在的根源,科学家和神秘主义者的目标都是相同的,那就是发现"我们是谁"的根源。

我们深深迷恋意识心理,便忘记了我们察觉到它在活动的唯一原因是,在它的每一次活动中,我们那无差别的实体都在看着它。除非我们是经验丰富的冥想大师,否则我们当中大多数的人都会忽略掉这个纯粹的目击者。相反,我们会去听瞬息过后出现的那个熟悉的声音,然后去评论看到的事物。意识心理的声音会仔细考虑某个事物是好是坏,或者我们在生活中是否需要它。

目击者和意识心理就像太阳和月亮——两者好像都释放光。但一个是光源,一个是光的反射。目击者是太阳,是意识心理的无限潜能。意识心理是月亮,通过二象性和条件作用的镜头,将对现实的有限解释反射回去。意识心理不会感知,只会考虑对看到的事物如何回应。

在《托马斯福音》中,耶稣就谈到了超越意识的二象性,他说:"当你将两个合为一个时······内部就像外部,外部就像内部······上面就像下面,下面就像上面······雌性和雄性完全一样······然后你就会进入天国。"

我们接受了生命的原本模样,就接受了意识心理和无意识心理这种二分法,进而让两者与我们的本性融为一体。我们当中大多数的人,只是体验了那些我们认为是真的或者可能的事物。可是,如果我们能够把我们的观点暂时放到一旁,不带任何看法地接受我们看到的所有事物,结果会怎样?英国19世纪著名诗人威廉·布莱克曾说:"如果感知之门能够得到净化,那么万物将源源不绝地以其本来面目出现在人的面前。"

某人问我们是谁时,我们会把我们的名字告诉他。如果他问我们是干什么的,我们会把我们的职业(比如医生、律师或者伐木工)告诉他。某人让我们描述一下自己时,我们会说,我们是女的或者男的,白人或者有色人种,已婚或者单身,同性恋者或者异性恋者。可是,如果没有了这些称号,我们会是谁?

我们所受的教育要求我们减少宇宙中的无限可能,以契合我们那狭隘如监狱的观点。不过,不要过于焦虑,因为自我所创设的局限,是我们以自我实现为终点的生命旅程中不可或缺的一部分,并终将成为我们越狱、获得自由的催化剂。

令人敬仰的印度圣哲拉玛那·马哈希在《拉玛那·马哈希选集》中这样写道: "思想因思想者而生。思想者就是自我,如果寻找,它就会自动消失。"为了揭开自我的面纱,马哈希建议,思想出现时,一个人应该这样默默地问: "谁是这个思想的主人?"你很可能会听到有个声音说: "我。"然后你会问: "我是谁?"

我每次听从这个建议,自我的幻觉,即心中的喋喋不休,都会无限扩大,只剩下了一个无所不包的广阔空间。此时,思想的主人、行为的主人和 个人的感觉消失得无影无踪,唯有纯粹的意识留了下来。

# 第七章 发现自身的潜在天赋

如果月亮在其永无停息的绕地球转动的过程中被赋予了自我意识,它就会确定无疑地认为,它转动,是出于自觉……人也是如此,如果被赋予了更深的觉悟……他就会注视着某个人,注视着他的行为,笑他错误地认为,他的行为是出于自愿。

——阿尔伯特•爱因斯坦

人,总会习惯性地认为,思想是行为的唯一理由。我们忘记了灵感——让我们呼吸、激发我们的事物——是直接、即刻施加到心理或者灵魂上的神圣影响。当我们不断听到"现实是我们自己创造的"这样的说法时,就会很容易忘记这种传输的天赋。我们忘记了,如果没有最初触发我们灵感的直觉指引,就没有可供"创造"的现实。这里就引出了一个有趣的问题:自由意志,作为心理的延展部分,在我们对这种灵魂做出反应的过程中,到底发挥了多大的作用?

尽管我们当中大多数的人认为"我们是生命的主宰"这种想法会给我们带来慰藉,但神经病学家所主导的一系列的研究显示,在我们的认识活动(如决定、感情、行动、行为)中,只有5%是有意识的,其余的95%都是无意识造成的。心理学家提摩西·威尔逊在《最熟悉的陌生人》一书中这样写道: "有些研究者极端地认为,其实,所有的工作都是无意识心理完成的,意识心理或许只是一种幻觉。"

人脑有两套很不同的处理系统。第一套反应速度快、出于本能、无意识。这套系统受控于右脑半球及大脑中古老、处于边缘且具有"爬行动物属

性"的那部分。第二套反应速度慢、有逻辑性、有意识,受控于左脑半球和新的大脑皮层。直觉是第一套系统中的一部分,研究人员发现,第二套系统还没来得及启动,直觉立刻就把答案给了我们,并且答案往往都是正确的。有些研究证明,我们的生理机能甚至能够在电脑自动生成的问题提出之前的两三秒钟之内预测出正确的答案。

在与日本著名小提琴演奏家铃木镇一的一次交谈中,音乐教育界伟大的 先行者阿尔伯特•爱因斯坦这样说: "相对论产生于我的直觉,直觉的动力 是音乐。6岁时,父母教我拉小提琴。我的新发现是感知音乐的结果。"

如今,现代科技可以实时研究大脑活动,所以科学家们能够监测运行中的大脑决策过程,并得出了某些惊人的结论。

2007年,柏林计算机神经病学伯恩斯坦研究中心的神经病学家约翰•海因斯博士,用磁共振成像技术主导了一系列的实验。让观察对象进入一个带有显示屏的大脑扫描仪中,显示屏上会闪过一系列随意排列的字母,然后他让观察对象用右手或左手的食指去按一个键(有按的冲动的时候再去按)——并且让他们在想好了用哪根手指去按的时候,记住屏幕上闪过的字母。在观察对象做出用哪根手指去按的决定之前的7秒钟之内,海因斯和他的团队就已经准确地判断出了他们的决定。

然后,海因斯和他的团队让观察对象决定,是把两个字母加到显示屏上的字母群中,还是从显示屏上的字母群中删去两个字母。当观察对象面对更为复杂的问题时,他们自己还没有意识到做决定,他们的大脑就已经提前4秒钟表现出了做决定的活动。

大脑能够提前4到7秒钟做出反应,听上去好像时间很短,但是,当我们 考虑到每一秒钟都会有20万万亿条信息出现在我们的大脑中时,这短短的几 秒钟就很有意义了。

这些研究中的个体确信,他们的决定都是意识,即自由意志,深思熟虑的结果。这就会让人忍不住这样想:如果我们不知道那个决定是如何以及何时做出的,那么我们又怎么能够确定我们做出了决定呢?

尽管这些精心控制和复制的实验不能完全排除自由意志的存在,却切切 实实地表明了,与我们体内的某种东西(在我们尚未决定去做某件事的时 候,它就知道了我们的想法)相比,有意识的选择并不能更多地影响我们的行为。这种东西常常被称为直觉、内心感知或者"更高的自我",知道什么才是对我们最有益的,纵然我们并不明白其中的缘由。

虽然我们总认为,我们在不断作着有意识的选择,但海因斯博士的实验清晰地证明,我们的预知能力比之前想的要强大得多。

### 追随你的内心

为了进一步证实海因斯博士的研究成果,心循研究院的罗琳·麦克莱蒂博士发现,心也像大脑那样,能够预感未来发生的事。麦克莱蒂博士和他的团队随便挑选了一些照片让一群观察对象看,这些照片有的内容平常,有的包含强烈感情,在他们看照片的过程当中,研究人员会实时监测他们的生理变化。实验结束时,研究人员会记录下每个观察对象看的是哪几张照片、看的顺序以及看每张照片时的生理反应。

分析数据时,研究人员发现,每一位观察对象的生理反应都与照片内容一致。看到包含强烈感情的照片时,他们就会变得激动起来;看到普通的照片时,他们就会恢复平静。这种反应很正常,也在预料之内。

但意料之外的是,他们的心不但先于他们的大脑几秒钟做出反应,而且 在面对每一张照片时都是如此。观察对象看到一张恐怖的照片,他们的心最 多提前6秒钟就做出了激烈的反应,并把这种反应告诉了他们的大脑,这样就 赋予了"用心知道"这种说法以新的意义。新的意义不单单指我们的心,还 包括我们的本能认知感,以及我们对我们在这个世界上遇到的那些事物的内 心感受。

这些研究清晰地证明,我们体内有一个全球定位系统,能够预先指引我们如何做出正确的选择和反应。这种说法并非不合理,因为根据量子理论,意识心理自以为知道,而无意识心理无须知道它知道这个事实就已经知道了!我们已经习惯了意识心理的指引,那么意识心理扮演的角色到底是什么呢?

在最近刊登在《行为和脑科学》杂志上的一篇研究报告中,一个由旧金山州立大学神经病学副教授齐基尔•莫塞拉领导的调查研究小组断定,几乎

所有的大脑的工作都是在无意识的基础上完成的。这个过程结束时,身体会做出一定的反应,而这个小小的行为就是意识心理执行的。

总之,虽然意识心理好像正在忙于工作,也乐意把所有的荣誉揽到自己身上,但我们还是几乎无法控制我们的思考过程。甚至在我们说话时,我们说话的内容也是先由无意识心理组织的。

1977年,我应邀在佛罗里达国际大学给一群毕业生发表演讲。演讲前,我花了数个小时准备,光注释就写满了40张索引卡片。我从角门走向主看台时,意识到我已经把演讲内容背得滚瓜烂熟了,并且把每一句都写在了卡片上,另外,这次演讲的主题是我十分擅长的,我可以称得上是这方面的专家。可就在那个时候,我精心准备的那些卡片从我的口袋里滑了出来,散落在了看台的地面上。这件事发生得太过突然,我根本没时间去捡它们。于是我继续朝前走,站到讲台后面,试着让自己平静下来。

我站了一会儿,尽管时间很短,我却觉得过了很久,然后,我深吸一口气,把刚才发生的那件小事对同学们说了。起初,有几个学生大笑起来。之后,我和全体毕业生不约而同地长叹一声,仿佛整个世界的重量立刻从我们的肩上除去了。此时,我们双方都已无须再表演下去。当初,我准备的是一个小时的演讲,内容是关于"学习吃力"的,而此时,我开始滔滔不绝地说起来,并且一连说了3个小时,内容也变成了如何"轻松学习"。那天,我离开的时候,明白了一件事,那就是我以后在演讲这件事上再也无须提前作任何准备——只要我"用心"记住我要说的内容,并且相信那些从我的大脑里轻松流出来的语句就可以了。

我用同样的方式做了2000多场演讲和各类研讨会,之后我意识到,我们与他人分享的信息其实并非来源于我们那颗思考的心。作为生命智慧的主宰者,我们生来就能用一种严密的方式表达我们的独特天赋和存在目的。下面请听我说这是怎么回事。

一位病人找到我,抱怨他的眼睛有些看不清。我让她看视力表,她只能看到第三行,这说明她的视力的确有问题。然而,不知为什么,我的目光落到了她的左背上,刚好在心脏的后面。我问她,如果我把一只手轻轻放到这个位置上,她在看视力表的时候是否会感觉舒服些。我的手刚放到她的背上,她就发出了一声惊叹,说视力表上原本模糊的符号此时突然变得清晰

了,她都能准确地把它们读出来了。我不知道我在生理上发生了什么,却真真切切地知道是某种感觉把我引到那个点上去的。

我越想弄明白这种现象是如何发生的,就越搞不懂。然而,在这种悖论 里面隐藏着一个影响我此后所有工作的事实:无论我何时将注意力集中到一 个事物上,我都错过了"我没有在寻找的"所有事物。在我绞尽脑汁试图想 要弄懂我的病人的过程中,我的视野变得狭窄了,我的全部注意力集中到了 我认为我在寻找解决方案上。当我的意识心理试图弄清楚我的直觉早已明白 的事情时,我那个包含无限可能的心理领域就戏剧般地缩窄了。然而,当我 将视野放宽时,我的意识就扩展了,我开始意识到了吸引我注意力的事物是 什么。也就是说,在没有注意到正在召唤我的事物的前提下,任何让事情发 生的企图都限制了我的感觉。我什么都不寻求时,我就感觉越来越舒服;我 感觉越来越舒服,与病人相处时,我的体验就越来越深邃。但我已经不再满 足于仅仅为病人的眼睛做检查、当一个验光配镜师了。我想知道"看"到底 是什么意思。

然而,要想弄清楚"看"的真正含义,我们必须比肉眼看得更深,这样才能真正理解"看"的根源。是谁——或者什么东西——在我们的眼睛后面、耳朵后面、嘴巴后面和呼吸后面藏着?

如果我们足够幸运,能够挖出这些神秘事件背后的根源,我们或许就能发现,与我们理解生命相比,生命对我们的理解要更多一些。尽管我们的体验在不断变化,但"我们"始终如一。13世纪的苏菲派诗人贾拉鲁丁•鲁米说过: "你看到的一切事物都根扎在无形世界中。形式也许会变,但精髓始终不变。每一个奇妙的景象都会消失,每一个甜蜜的词汇都会褪色,但不要沮丧,因为它们的根是永远存在的,永远在生长、分枝、孕育新的生命和新的快乐。"

### 创造是协作的结果

如果说创造就是无形变有形、概念变建造物——非本地意识就是与无意识心理相连的无限可能空间——那么无意识心理似乎就是最有可能的灵感来源。当意识心理经由无意识心理被灵感照亮,就会进入"兴奋"阶段,之后进入"实施"阶段,这两个阶段最终导致创造发生。

实施阶段需要思考,意识心理在思考中会变成创造过程的一部分。一旦 无意识开始指导,意识开始实施,协作创造之舞就会跳起。没有灵感,一味 苦干,"想让事情发生",到头来只会获得一种孤独感、绝望感和多数时候 占据我们内心的自造焦虑感。有一句日本谚语说得很好:"没有行动的幻想 是白日梦。没有幻想的行动是梦魇。"

觉醒不是你我是否能够如愿的问题。觉醒不是没有选择或者做出选择, 而是一种认识,正如探戈舞必须两个人跳,无意识心理和意识心理在创造的 过程中同样需要把力量合在一起。

亨利·戴维·梭罗这样写道:"眼睛绕着一个既不受我们,也不受我们 意志控制的独立的轴转动。这个轴是灵魂之轴,正如地球的轴与天堂的轴是 同一根轴。"也就是说,我们与生命的智慧紧密相连,生命的智慧激励我们 做出行动。

或许是时候把我们的索引卡片和演示文稿扔到一旁,开始用心体验生命了。内心的默述试图让我们相信,事情会按照我们的意愿发展,可是我们只有在不借助防护网的前提下,从生命的钢丝绳上走过一遍之后,才能具备这种高超的平衡能力。我们的天赋只有在下面这种情况下才能完全显现出来:我们趁意识不备接受每一刻,并且相信自愿来到我们身旁的生命的指引。

## 有意义的巧合

爱因斯坦说过:"一切伟大的科学成就都源于直觉。我相信直觉和灵感······有时候,我觉得自己是对的,却又说不出为什么。"他那句与科学上创造性的工作有关的名言"想象力比知识更重要"说的也是这个意思。

很多重要的发现和领悟都是偶然发生的,亚历山大·弗莱明就是在无意间发现青霉素的。钢化玻璃、烟尘探测器、X光成像技术,还有今天很多最常见的药物,都是在不经意的时候被"碰出来"的。另外,2005年发表的一份关于欧洲发明家的研究报告中显示,50%的专利都是在发明者做不相干的科研项目的时候,或者在他们不想发明任何东西的时候,从心里萌生出的想法造就的。

我们常把偶发事件或者同时发生的事件归为运气。但20世纪20年代率先提出这一理论的精神分析大师卡尔·荣格认为,事件发生的原因和结果之间存在逻辑上的联系,或者两者以某种有着明显意义的方式相连,虽然它们相连的理由不是那么明显,或者不是那么容易解释。荣格把那些明显相连、却又不存在偶然关系的事件称为"有意义的巧合"。

现如今,物理学家把同时发生的事件解释为量子干涉的结果,两种或多种物体(或者两种或多种想法、人、事件)如果以前有过关联,那么无论它们以后相隔多远,这种联系会始终存在,因此,当一个物体受到某种行为的影响时,另一个物体也会发生相似变化。

"好运"这个词的意思是"意外惊喜",源自一个波斯神话故事。故事讲的是三个拥有超凡观察力的丽贝岛王子的神奇经历。但好运不单指好事的意外降临,更多的是指我们的潜在天赋是如何指引我们的。

"天赋"这个词最初的意思是某个人或者某个地方的"指引精神"。在 我们"漫不经心"地追随那个指引精神、体验它所造就的奇迹时,意外的惊 喜和奇妙的时刻就会出现,而我们最大的快乐就来源于这两样东西。下面这 个真实的故事,是我的一位密友告诉我的,就很好地说明了这一点。

比尔·汤姆森觉得自己工作太辛苦了,想要休息一下。他在俄亥俄州经营着一家颇受欢迎的五金店,该喘口气了。于是,他同几个朋友去了当地的一家酒吧,几杯酒下肚之后,开始向朋友们诉苦,说自己压力太大,都没有时间去钓鱼。酒吧里,离他们几个座位远的一位顾客,很冒失地发表了自己的看法。他说:"我知道全世界最好的钓鱼去处在哪里,在阿拉斯加。我在那里认识一个人,他会开船带你出去,各种渔具和帐篷用具也会帮你备齐,然后把你放在一座完全与世隔绝的小岛上,你在那里可以一连数日钓鱼,净化你的灵魂,完全没人打扰。我向你保证,如果你这么做的话,你的命运将会永远改变。"

比尔没太在意这位自封旅行专家的话,可不知道为什么,他决定亲自去 一趟。他觉得好像有某种东西驱使着他这么做。

一个月后,他搭乘飞机去了阿拉斯加。独自一人去野外钓鱼,他以前还从来没这么干过。独处让他兴奋、好奇又害怕。换乘第二架飞机继续前行一一这架飞机很古老,是偏僻的乡下才会有的那种,而且一路上不停颠簸,让比尔吃尽了苦头——终于到了一个海边的小村庄,"旅行专家"提到的那个他认识的人,就在村里经营着一家野钓装备专卖店。比尔决定来一个三天的独自旅行。向导(那位店主)就把一些看上去不怎么样的露营工具、食物和各种渔具为他备好了。船行进在冰冷的阿拉斯加的河面上,只需两个小时,就抵达了那座小小的孤岛。

这三天,比尔过得很平静,也想了不少的事。那里昼暖夜冷,放眼望去,四面都是辽阔的海洋。他从钓到的鱼中挑选最好的拿出来烤着吃,每天晚上都会想起美好的童年时光,同时渴望得到更多的爱。三天后,他重新焕发了精神。依照约定,向导乘船来接他,比尔却发现船上还有一个人,一问,才知道那人也是来野钓的,只是比比尔早来一天,钓鱼的地方在另外一座小岛上。于是,两人准备同坐一条船回村。

就在比尔往船上放各类用具时,那个来钓鱼的人突然快乐地高声叫道: "杰西,我简直不敢相信自己的眼睛!原来是你啊!你为什么没告诉我,你也要来呢?我简直不敢相信这是真的!"比尔觉得有些不自在,因为他知道这人认错人了。听他这么说,他好像跟那个叫杰西的很熟,怎么可能认错人呢?"对不起,你把我跟别人搞混了。"比尔说。

那人硬说比尔就是杰西,后来发现比尔的脸色变得严肃起来,这才知道自己的确认错人了。"那你肯定有一个同胞兄弟。"那人无礼地说。

片刻间时间停止,比尔感觉泪水流下了脸颊。"我的确有一个同胞兄弟,"他说,"4岁时,我们两个分离。我们的母亲不愿收养我们。我兄弟的名字叫杰西,我只知道这么多。36年了,我始终没有见过他。"说完,俩人想都没想,相拥而泣。

坐船回村途中,那人向比尔解释,杰西是他最好的朋友。他们住在北加州,杰西是个木匠。他俩肯定是同胞兄弟。就在不久前,杰西还提到了他的兄弟,还说这些年很想他,梦想着和他会面。

数周后,这对同胞兄弟在加州团聚。酒吧里的那个人说得一点不错,这次野钓之行的确永远地改变了比尔的命运。

我们对生命之流的抗拒就像逆流游泳——很费劲。强迫行事也是如此。 用力越多,阻力越大。如果我们不能随心所欲行事,就会越发觉得,无论我 们做什么,都做不好。

不过,当我们认识到潜藏在我们体内的导航系统,与刺激宇宙万物发展的某个事物不可分割时,我们的孤独感就会消失。我们会感觉越发轻松,并 开始用新的方式去看待生命。

父母临终之际,我问他们,生命中是否有什么事是他们能够控制的。

母亲说: "什么事也控制不了。"

父亲说: "凡事都应顺其自然。"

这些话从两位活了90多岁的老人口中说出,让我不由得极为赞赏他们常常挂在嘴边的那句犹太谚语:"人类一思考,上帝就发笑。"

诗人约翰·奥多诺休在《灵魂之友: 凯尔特智慧之书》中这样写道: "你的灵魂知道你命运的地貌。你的灵魂掌控着你未来的地图,因此,你应该相信你这间接、倾斜的一面。你信,它就能带你去你需要去的地方,但更为重要的是,它会教给你如何在生命的旅程中保持一种仁慈的节奏。"你在生命的旅程中学到的这种仁慈的节奏,只是你追随内心的指引时所获得的一种天赋。但是,或许最重要的天赋就是永久的满足。

# 第八章 最了不起的药物

意识是有史以来最了不起的药物。

——奥修<sup>(1)</sup>

一位中年妇女找我看病,因为她天生斜眼。她动了三次手术,终于矫正过来,但看东西时有重影。她既不能开车,也不能看书,一只眼睛上还要一直戴着眼罩。她觉得自己的命运简直糟透了。

听了她的讲述,我灵光一闪,意识到我可以帮助她。我除去她的眼罩,在她的每一只眼睛上放置一个隐形镜片,这样,她一只眼就能看清远处的事物,另一只眼就能看清近处的事物。

我让她睁大双眼,检测她的视力,发现她的眼睛无论看远处,还是看近处,都能看得很清,也就是说,她戴上隐形眼镜,视力能够达到正常。然后,我让她起身,先绕办公室转几圈,再去户外待几分钟,之后把她的感受告诉我。她回来之后说,隐形眼镜让她感觉很舒服,能够很清楚地看到事物。突然,她尖叫一声:"哦,我的天,我看不到重影啦!"我满足地笑了笑,因为我知道我帮助她解决了自身的问题。

片刻之后,她把脸扭向我这边时,我发现她的神情有些奇怪。她说:"我觉得你没弄明白我的问题。"然后,她再次对我讲述她的故事,然而她的故事我刚刚听过。我向她解释,我做了什么,她现在为何看不到重影了,但这位女士无法接受没有了陈年旧疾折磨的新生活。

这次经历让我回想起了一位男士去看医生的故事。这位男士见到他的医生,花费了很多时间讲述折磨了他多年的背痛,讲完之后问医生是否能够帮助他。医生检查了他的背,拍了X光片,然后告诉他,可以帮他减轻病痛。但这位男士马上说,他觉得他的办法没有用。医生听了他的话,要求他尝试至少一周,看看效果到底怎样。但这位男士硬说医生的办法不会起作用。最后,医生说: "我认为我可以减轻你的病痛,不过,你要承担不言不语所导致的后果。"

生命的苦难常常会禁锢我们的世界观,让我们愈发难以认识到,命运其实是可以改变的。不过,随着环境的改变,我们的观念会逐渐软化下来,我们的感觉空间会扩展,从而使我们明白,那些所谓的我们自身的问题,或许会成为解决办法的一部分,并最终让我们踏上自由之路。如果我们足够幸运,能够不带任何看法地去体验生命,哪怕只是很短的一段时间,我们的意识也能得到扩展,进而刺激生命巨变的发生。有时,这种巨变瞬息之内就会发生。

凯莉·特纳博士在其《纽约时报》畅销书《彻底缓解病痛:不惜一切代价战胜癌症》中透露,她发现,几乎每一位勇闯鬼门关的癌症幸存者,都会用直觉去指引治病过程中的重要决定。据特纳博士所言,在人类的进化过程中,有那么一段时间,危险与每日生存为伴,人类大脑中的某个部分便在此时形成,而这些癌症幸存者,就是凭借这个部分给予他们的指引做出治疗过程中的重要决定的。

现如今,因为多数人生活在相对安全的环境中,所以我们大脑中能够快速而准确地感觉到危险临近的那部分(即处于大脑边缘且具有爬行动物属性的那部分)常常不被用到。但是,这些脑组织的作用不只限于发现与规避危险。这些包括大脑感知中心的精细的内部感知系统,还能使我们产生对生命和生命给予我们指引的真正信任。

因为感知源于无意识的无限潜能,所以它的指引能够导致一种独特的辽阔意识的出现,而这种辽阔的意识往往具有医药价值。或许这就是直觉在特纳博士那些研究对象的治疗过程中扮演重要角色的原因。

源于无意识的指引能够给予一种纯粹的意识,这种纯粹的意识拥有极为高深的治病潜能,因为它和激发、控制整个宇宙的事物同源。受人敬仰的印

度古鲁尼萨迦达塔·马哈拉吉在谈及意识的力量时这样说道: "正如初升的太阳能让整个世界活跃起来,自我意识也能影响心理的变化。在自我意识那安静而稳定的光中,体内潜能苏醒了,你无须任何努力,它就能帮你创造奇迹。"

精神和肉体的关系自现代医学创立之初就一直被研究。但是,直到1985年,由坎达丝•珀特博士主导的研究才发现,源于大脑边缘系统的感情,能够通过心理机制,影响我们的免疫系统,从而创造出一种相互依存的反馈关系。

珀特博士和其他"心物"先驱研究者的发现证明,我们的每一个思想、想法、看法,都能物化成一个影响我们生理机制的化学信使,同时还能被我们身体的每一个细胞感知到。这些发现表明,每一种心态都能以分子形态(神经肽、神经传递素、激素、外激素)呈现。这个发现已经成为心物药学(心理神经免疫学)的理论基础。

我们怎样感知生命,我们的体验就怎样在感情和生理上影响我们。与某些体验相连的精神上和情感上的意义,会造就一系列不同的信使分子,也会指导我们的细胞加速、放缓、迁徙、再造,甚至死亡。与体验本身相比,我们的生命信念对我们的健康和幸福有着更大的影响。

多数疾病由压力导致,多数压力因我们的生命信念与我们的实际生命体验不匹配造就。我们很看重我们的信念,因为我们确信它们是正确的。然而,当我们去查同义词词典时,虽然发现"信念"这个词与"思考"和"想法"同义,但实际上,它们的意义完全相反。如果用我们的信念去指导我们的生理机能,就有可能发现,我们身体上和精神上的很多病症都是由与我们的健康相冲突的某些想法造成的。

我们的信念和情感如何影响我们的生理机能这一发现,导致了很多专注于改变信念、解决情感问题的有效疗法的出现。不过,如果我们不再用构成我们观点的信念和看法去看待生命,而是每时每刻接受生命原本的模样,会出现什么样的结果?

在跟成千上万个病人相处过之后,我认识到,我们越多地去接受生命的 馈赠,我们的满足感就越强烈。我们越是拒绝生命的馈赠,我们的压力就越

大,就越发感到失衡。那么,我们怎样才能不带任何看法地去看待生命呢? 这么做又会产生什么样的效果呢?

## 直觉的力量

我们谈论意识时,多数人会将注意力集中在某个特定的事物上面。这暗示,存在一个主体(意识)和一个客体(意识对象)。这一释义表明,我们是通过意识心理的镜头去看这个世界的。虽然我们常将"意识"一词等同于心理活动,但实际上,这个词有着完全不同的意义。意识心理(自我)依存于认识,永远不会超然存在于二象性之外。二象性本身是一种严格意义上的精神构建物,表明存在一个观察者和一个观察对象。然而,纯粹的意识,与非二象性同义,只存在于意识被抛弃之时。从本质上讲,它是一种无意识状态。

我们的意识越强烈,我们就能越多地看到我们体内和体外发生的事——我们的思想、感觉和行动。我们看得越多,精神上的"我"就会消失,唯有纯粹的意识留存。广阔的意识唤醒看的主体,看的主体会最终瓦解,只留下意识——个由无数只眼睛组成的无限空间,或者某种极纯之物。

广阔的意识,比如特纳博士的研究对象用来指引治疗过程的直觉,就是药物的一个必需的部分,正如行医既是艺术,又是科学。虽然现代电子医疗保健记录系统常常可以提供病人做决定的证据,但作为医生,必须沿用最重要的医疗工具——直觉。下面这个事例就说明了,即使是在很远的地方,我们的直觉也能够准确地发挥作用。

数年前,母亲告诉我,她的妇科医生有次为她做检查时发现了一个可疑物,建议她切除子宫。我很想知道这位医生发现的可疑物是什么。母亲说医生也不清楚,但觉得还是把子宫切除为好,因为那段时间我母亲的癌症总是反复发作。

当时,尽管我身处2000英里之外,却能够清楚地看到母亲,看到她腰部以下左侧有一个肿瘤,但我知道她无须做手术。我告诉她,那个肿瘤不是癌症所致,建议她再查一次。于是,她去看另外一位医生,基于第一位医生的诊断报告,这位医生也建议她切除子宫。我再次对母亲说,我确信她得的不是癌症,无须做任何手术。

"你怎么知道?"她问。

"因为我看到了。"

此时,我的话让我的父母变得苦恼起来,因为他们习惯了遵从医生的嘱咐,尽管多年前,我曾帮助母亲让她的盲眼复明,要知道,当时别的医生可都说她的眼睛没法治了。

我不知道母亲到底看了几位妇科医生和外科医生,但根据第一位医生的 诊断报告,他们都建议她切除子宫。我让母亲再去看一位专家,只需再看一 次,等她到了专家办公室,立即给我打电话。如果她愿意让我跟这位专家说 话,我倒很想听听他的建议。

接下来的那周,她去看一位医生,并在诊断期间给我打来了电话。我问他有何建议,他说基于母亲的癌病史,也建议她切除子宫。

我问: "如果这是你的母亲,你会让她去做哪些检查以确定她需要动手术?"

"这个嘛,当然是做磁共振扫描了。"

"那她做磁共振扫描了吗?"

他沉默许久,然后说:"没有,不过我会让她做的。"

磁共振扫描结果显示, 我母亲子宫内只是长了一个良性肿瘤, 无须做手术。

相信内心的指引,不但能够深深地影响我们的生活,更能影响我们周围的人的生活。它有一种力量,能让我们看得更深远,也能让我们很优雅地去指导每天的体验,而无须提前考虑什么。

## 不用眼睛看

我们早就习惯了用眼睛去看事物,却忘记了不用眼睛去看会是什么样子。相信内在视觉、相信内在视觉的指引,能够为我们带来莫大的益处。我们相信视觉中无形的这一面,我们的肉眼就会放松,保持灵活、高效、弹性。因为我倚重内在视觉,所以发现,年满七旬的我,在不戴眼镜的前提下,无论远处的事物,还是近处的事物,都能看得很清楚。

我的验光师如是说:

利伯曼博士自始至终都是病人,无须借助眼镜就能看清事物。我对此深感惊讶,因为我初见他时,他已年满六旬,诊断单上显示,他的眼睛中度散光。我本以为他看东西时需要借助阅读放大镜。然而,他的视力已经达到标准。如今,年满七旬的他,虽然与此前相比,远视和散光的程度加深了一些,但他在不借助眼镜的前提下,仍能看得很清楚。我做验光这一行已13年,还从未见过利伯曼这样的人,虽然上了年纪,又有些远视和散光的毛病,但不戴眼镜仍能看得很清楚。

## 让自我野蛮生长

这些体验提醒我,我们真正的精髓就是纯粹的意识,即无形视觉空间,它正密切注视着我们的生命。不幸的是,我们一贯认为,只能用肉眼去看事物。但是,如果我们借助"神灵之眼"去看,会出现什么样的结果呢?"我看神的眼睛,就是神看我的眼睛;我的眼睛和神的眼睛是同一只眼睛,一只用来看,一只用来感知,一只用来爱。"

公元9世纪的临济高僧说过: "若路遇佛陀,杀之。"因为,如果你在身外遇到佛陀,他便不是佛陀。上帝、佛陀、根源、目击者,都在你的体内。拉玛那·马哈希将纯粹的意识称为"自我","自我"就是神。狄巴克·乔布拉在《力量、自由和优雅:永久幸福之源》一书中分享了几句梵文妙语,是这么说的: "我不在世界中,我就是世界。我不在身体中,我就是身体。我不在意识中,我就是意识。我退居自我之中,身体、意识和世界便都为我创造,并且一造再造。"认识到了我们自身就是纯粹的意识,我们逼迫生命前行的不绝欲望就会消退,接受和闲适就会出现。

在中国的道教哲学中,这种状态被称作"为无为",或者"事无事",也有人将其称为"不为"。"无为"不是垂手而立,什么事也不做。这种意识状态对生命指引的反应不是固定不变的。参赛运动员将"不为"称作"保持最佳状态"。在这种状态下,对任何状况的准确反应都是自然发生的,并没有被智力剪辑。它与"生命的驱动力总会率先行动"这种认知同时发生。因此,我们的行为并不是基于意识心理的渴望的孤立行动,而是对生命所做出的邀请的回应。"不为"表明,我们总是自动地回应生命的赠予,我们觉得无须主动做任何事情。古语说得好:"顺其自然者得天下,逆者失之。"

当我们想象宇宙的驱动力(万物的基础)时,多数人会想象出某种超脱于自身的无所不见、无所不知、无所不在的事物。就其本身而言,这种驱动力能够意识到我们的一切思想、一切言语、一切行为,并且与它们不可分割,以便有效地去指引我们。如果我们仔细观察,或许就会发现,虽然我们喊出了这种驱动力的名字,但是,它其实一直都在,始终在我们体内保持着警醒状态。万物在不断变化,唯有万物的目击者不变。"我们"就是无形的意识空间,永远存在,永远不受"心物"身体上、精神上和情感上的体验的束缚。万物来了又去,唯有意识永存。

正如我们总是条件反射式地认为,"我们"是聚集在心脑中的那个虚幻的"自我",这种条件反射也有可能被拆卸,因为意识有"疗效"。意识的治疗作用,也就是柏拉图所说的"存在",在其著于公元前336年的《智者篇》中有这样的记载: "我认为,任何事物,如果具备影响他物或者被他物影响的力量,即便是瞬间的影响,即便这影响产生的原因和造就的结果是多么微不足道,其体内也包含真正的存在。我认为存在的含义很简单:存在就是力量。"

我们对意识心理的认同会让"自我"野蛮生长。然而,随着我们对目击者的认同感越来越强烈,我们目击到的事物就会越来越多。我们的意识一旦变得开阔,就能释放出影响我们生命每个侧面的惊人潜能。在佛教哲学中,打开意识之门,被称作"开悟",也叫作"给予第三只眼的一击",据说,"开悟"能够反映出一个人最真的本性。老子就说过: "知人者智,自知者明。"

虽然我们在清醒状态下看事物会受到我们的信念的限制,但是,在某些条件下,我们的视觉具有超越这些限制的潜力,以挖掘出纯粹意识的自然状态。科学界认真研究过的一个现象,就是那些有过濒临死亡体验,并且被专家在医学上判定为死亡的个体报告。

刊登在著名杂志《柳叶刀》上的一篇历时13年才写就的研究报告中显示,有12%的心脏停搏幸存者有过濒临死亡的体验;24%的心脏停搏幸存者,在其大脑中没有了电子活动的情况下,还能准确描述出心脏停搏时的情景。在细查并总结了一系列关于濒临死亡体验的同行评论研究报告之后,弗吉尼亚大学医学院的研究员爱德华•凯利与其同事,在他们合著的《不能复位的

心理》一书中这样写道: "我们认为,从根本上说,这些证据与'大脑活动产生意识'这个传统观点是相冲突的,却支持了下面这个颇显另类的看法: 正常情况下,大脑活动就相当于某种过滤器,不知为何总是把那些试图进入清醒意识中的事物紧紧抓住。"

但是,我们是不是非要有过濒临死亡的体验才能清醒过来呢?如果认真体验生命也能做到这一点,你是否愿意这样做?或许我们的直接体验是打开一种全新观念之门的钥匙。

<u>(1)</u> 原名香卓拉•穆罕•简(1931—1990),曾名为阿恰里亚•拉杰尼希,印度哲学家、奥修运动发起人,1989年改名为奥修。

# 第九章

气是桥梁,连接生命与意识,连接肉体与思想。心乱时,气能让你重归 平静。

——释一行禅师<u>(1)</u>

通观历史,人类通过节食,练习祈祷、冥想、瑜伽、武术,服用精神药物,追随古鲁,渴望觉醒。在我的生命旅程中,上述办法我用过几个,可以证明它们的作用。然而,我最终意识到,觉醒于我,并不是用某些具体的方法来净化心灵、肉体或者体验别种意识状态。觉醒是慢慢除掉自我的伪装,展现自己最自然的存在状态。

为了做到这一点,我花费了很多时间去观察吸引我的注意力、阻碍我看周围世界的是什么。当我意识到我的脑中正在进行的某种交谈时,我发现我在憋气,在无意间让我的细胞窒息。这个发现帮我认识到,呼吸(气)的含义远远超过字面的意思。

3000多年前的中国圣哲就发现,生命通过一种改变扩充和收缩状态的过程,永远让自己处于平衡之中。大自然有个宇宙法则:一涨一落、一增一减、一松一紧。这种原始的节奏,被称为"阴"和"阳",在自然万物中都能看到,它永远流动,使我们与生命的驱动力和谐统一。

人体中,上至呼吸、心跳,下至颅骶节奏、视觉,在每一种生理机能中,这种"原始的冲动"都有着很明显的表现。人体永远在寻求体内平衡。 我们总把这种反复出现的节奏视作呼吸循环,并认为"我们"是这个过程的 推动者。但是,从根本上说,我们的呼吸循环,和所有别的生物的呼吸循环,乃至地球、太阳和宇宙本身的呼吸循环,都是相互交织在一起的。谁把生命的气息注入无限的宇宙中,谁就把生命的气息注入我们的体内。这种根本的流动就是生命的心跳——健康的频率。

西方苏菲派创始人纳亚特·坎说过: "整个宇宙反映在人的心中,既然整个宇宙反映在人的心中,人就可以被称为宇宙的心。"人的心和宇宙相互关联这种说法是有道理的,因为人的心和宇宙的形状是一样的,释放出的电磁场也是相似的。另外,人的心、呼吸和宇宙的运动轨迹都是螺旋形的。

当体内这种动态过程自由运行时,我们的心和呼吸就能和谐统一,心理机能处于协调状态,我们也能轻松、及时、明晰而优雅地对生命做出回应。我们的身心健康程度会大幅提高,眼睛里也会射出健康的光芒。这种状态还能提高我们的直觉能力,为我们提供指引以及尚未发生的事件的信息。

然而,任何的努力或者紧张,都会让呼吸变得不畅、让肌肉变得僵硬、视野变得狭窄、目光变得模糊、表现水平变低,因为宇宙的心是运动的,无论什么事物,只要妨碍了它的运行,都会阻塞生命和身心健康。要想体验全部的潜能,我们必须重建这种"自由流动"的状态,认识到我们的呼吸是这种原始节奏最根本的表现形式,不断反映的是我们和万物生命之源的联系。"精神"这个词源于拉丁语,是"呼吸"之意,也跟"光"有联系。无论什么事物,只要打断了呼吸,就会让我们的生命力变弱,让我们的生命之光变得暗淡。我们屏住呼吸时,就阻塞了我们看的能力、存在的能力以及对生活做出反应的能力。

据精神疗法的先驱者、作家亚历山大·勒文所言: "精神不是一个神秘的概念。一个人的精神体现在他的活力中、他那明亮的眼睛中、他那洪亮的声音中以及他那自然而优雅的动作中。"我们的精神、呼吸和光是不可分离的。

澳大利亚作家马克斯·苏萨克在《偷书贼》中这样写道: "如何判断一个人是不是活着?只需看看他有没有呼吸就行了。"呼吸是活力的表现。呼吸自然的人,很少生病,也往往活得更久。然而,大多数的人都有憋气、呼吸深浅不匀的毛病。或许这就是吸烟风靡这么多年的一个原因。或许一个人只有在吸烟的时候才能做到深度的呼吸。呼吸是否顺畅,反映的是我们的生

命是否顺畅。既然如此,那我们为何还要总是屏住呼吸呢?带走我们呼吸的,又把它带回来的到底是什么?

## 我呼吸,答案就来

从小时候起,我们就自认为是这个星球上进化程度最高的动物。别人鼓励我们开动脑筋想新的办法、做正确的选择、努力解决问题。别人告诉我们,凡事都要提前考虑,不动脑筋天地难容,于是,多年以后,思考就让我们上了瘾。神经成像实验室发布的一份研究报告显示,一个普通人,每天产生大约7万个想法。这种行为是在我们大脑的隐秘区域内发生的,就好像我们真的在思考一样。但是,大多数情况下,我们想的是不是真的有创造性呢?我们想事情时,每逢遇到让我们觉得不适的想法,就想在心里把它改换一下,却又不知道换哪个好,于是开始担心,这大约7万个想法是否就是在这种情况下出现的呢?我们总希望事态能够按照我们的意愿发展,于是美好的想法一一排列、上演,这大约7万个想法是否也有可能就是在这种情况下出现的呢?

我小时候读书不太行,总担心老师布置的作业无法完成,总想着该怎么做才能通过考试。有时,我会采用欺骗的方式——偷看别的同学的试题答案,因为我总觉得他们的是对的。但我随后认识到,真正的欺骗并非来自外部,而是来自我们的内心——我们在心里做的精密打算,既不想让别人看见,也不想让我们自己看见。可是到了最后,我们还是"看"到了。我们能够意识到这种行为不妥,却无法认识到我们在欺骗自己,让自己失去了发掘自身天赋的机会。

我们思考、担心、试图弄清某件事的原因时,总会不由自主地屏住呼吸,而我们一直在苦苦寻找的答案就粘在我们的舌头尖上。然而,当我们停止思考、不再尝试时,灵光一闪,我们便很容易地想出了答案。正如阿尔伯特•爱因斯坦所说:"智力在发现之路上所起的作用并不大。意识上的一个

跳跃——你把它称为直觉也好,称为别的也好——解决问题的办法就出现了,至于这到底是怎么一回事,又是如何发生的,你一概不知。"我们每次思考问题时,都会不由自主地屏住呼吸。这样一来,就不是"我思,故我在",而是"我呼吸,答案就来"了。

### 要么思考, 要么呼吸

多数人感到焦虑时只能注意到他们屏住呼吸的趋向。我是在1978年注意 到这一点的,当时我正深陷精神崩溃的悲惨状态之中。我感到极度恐慌,发 现呼吸变得越发困难。经历了那么多的感情上的起起落落,我是该想个办法 让自己重归内心的平静了。因为呼吸意识是冥想的第一步,所以练习冥想就 成了我稳定心态的主要办法。(免费书享分更多搜索@雅书.)

虽然我每天只练习一到两次冥想,每次20分钟,与其余的16个小时的清醒状态相比,简直可以说是沧海一粟,但我冥想时,周围的一切好像都静了下来,不过,冥想结束之后,我的情绪通常会像过山车一样,重新恢复以前的焦虑状态,无法保持内心的平静。于是,我开始尝试别的办法,让我深感惊奇的是,这个新办法减轻了我的极度焦虑的程度。不过,在我说出我的办法之前,让我先说说这个办法的功效。

安德鲁·纽伯格博士的研究证明,我们的大脑生来就能体验两种完全不同的存在。在每天的存在中,我们通过二象性的眼睛和自我的有限信念去看外部世界。然而,在冥想时,来自外部世界的影响会大大降低,我们便通过非二象性和一致性的眼睛来体验生命。

我们的觉醒依靠的是一种转变——从将我们自身视为喋喋不休的心理,到认识到我们其实是纯粹的意识——那个能够看到我们心中和体内的不断变化的意识。转变发生时,我们的大脑机能会转而去刺激某些神经线的发展,而这些神经线是我们通过新的眼睛体验生命所必需的。纽伯格博士的发现,连同理查德·戴维森博士的发现向我们表明,冥想为何对我们这么有好处,因为它能够刺激大脑当中与高级意识、高级注意力、快乐感、幸福感和同情感相连的那个部分。

每个人都想体验高度的专注状态和生命中更高级的欢愉,并且大多数的人已经知道了冥想有减压的功效。然而,多数人并没有冥想的体验,因为他们总说"太忙",没时间坐20分钟练习冥想。不过,如果我们先练习一个一分钟的冥想,结果会怎样呢?要知道,这个一分钟的冥想有着神奇的功效,并且不会妨碍我们的日常生活。

在练习这个一分钟的冥想之前,请先花费一点时间闭上你的双眼。呼吸,并留意在你每次思考的时候,是不是都会屏住呼吸。在你意识到你的思考阻止了你的呼吸时,你的意识就会重启你的呼吸过程。在你重新呼吸时,你就重建了你的自由流动的状态。你要么在思考,要么在呼吸。思考让内心变得充实,却让肉体变得饥饿。呼吸能让内心变平静,能为身体注入生命的气息。

"什么也不想"这个过程始于对呼吸和思考之间对立关系的认知。呼吸"打开",思考就"关闭",反之亦然。与呼吸紧密相连的扩张与收缩的过程,是生命的原始节奏在我们体内的表现形式。

我们仅把想法称为意识的短暂表达和生命海洋中的瞬息即逝的波浪。我们专注于这种转瞬即逝的现象时,就会忘记我们才是它的观察者,从而被困在它的网中无法逃脱。然而,当我们意识到那个网时,真正的意识就会把我们从中解放出来。

正如满满一教室又吵又闹的学生会在老师的注视下变得安静下来,意识的力量最终会帮助我们铺平通向自由的道路。下面这个一分钟的呼吸冥想练习,会帮助你看到烦乱的内心看不到的东西,看到你那清澈而宽阔的本性。

我们常把下面这种活动称为"技术"或者"练习",并且认为只要通过 反复练习,就能让变化发生。但我认为这种看法并不对。根据我的经验,反 复练习并不能让变化发生,而是让我们看待事物的方式发生了变化。我在上 一章中提过,意识有疗效。如果意识需要付出努力才能让变化发生,那么维 持变化同样需要付出努力。如果意识需要付出努力才能维持变化,那么这种 变化很有可能就无法维持,因为人生来就要走那条阻力最小的路。

## 一分钟的呼吸冥想

#### 第一周

今夜,你躺在床上,花费一点时间,闭上双眼,观察胸腔的扩充与收缩。每次,你注意到某个想法或者内心的对话出现时,便让意识将你的注意力自动地带回到你的呼吸上来。你继续观察你的呼吸,直到自然睡去。

若半夜醒来去卫生间,坐在马桶上时(甚至只是站立时),你只需观察你的呼吸。你回到床上,继续观察你的呼吸,直到你再次睡去。无论你何时在半夜醒来或者发觉难以入睡,只需观察你的呼吸,你明白,无论何时,只要想法出现,意识就会将你的注意力自动地带回到你的呼吸上来。

醒来时,闭上眼睛,待一分钟,再次留意你的呼吸,直到你愿意起身开始一天的生活。无论你何时用卫生间,只需坐在马桶上,闭上双眼,留意你的呼吸,留意你的想法,留意你才是"观察者"。每次用餐前后,用约一分钟,留意你的呼吸,无论你何时感到焦虑、担忧或者不知所措,都要这样做。在乘坐地铁时,留意它,白天,无论你何时有这样做的冲动,尽管去做。至于每天需做多少次,没有一定之规。如果有可能,在它每次进入你的意识中时,只需重复这一过程。

#### 第二周

这个一分钟的呼吸冥想与你每日的生活融合一周以后,你可能会希望将 冥想的时间缩减至30秒钟,而增加冥想的频率。虽然一整天都要去做某件事 这种想法听上去好像很难实现,但实际上,这是一件很容易的事,因为你不 用做别的,只需留意你的呼吸就可以了。反复去做,直到呼吸意识和呼吸本 身同样自然为止。

#### 第三周

留意呼吸两周以后,刷牙时、吃饭时、看电视时、散步时,特别是开车时,睁开眼睛,试着这样去做。从你驱车下机动车道的那一刻起,请留意你的呼吸,直到你抵达你所在的街区的尽头。然后,重复这一过程,直到你抵达三个街区之外的交通信号灯处。现在,请留意你的呼吸,直至收音机中的歌曲唱完,直到你抵达下一个停车标志处,或者高速公路入口处。

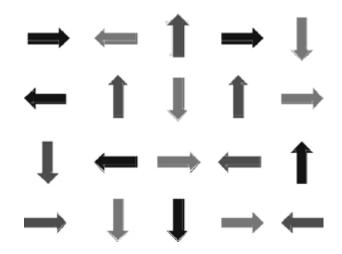
呼吸的意识与你的生活融合数周之后,留意呼吸的过程会变得极为自然,以至于你都有可能会忘记时间的存在,忘记你这么做的频率或者你做了多长时间。当这些短暂的时间间隔连在一起时,一种辽阔的感觉就会出现,这时你的大脑开始放空,外部世界开始消失。天地融为一体,唯有生来就有的平静感与存在的辽阔感留存。

## 一分钟的箭头冥想

在早期的戏剧制作中,演员往往借用手持面具创造所需的人物形象。然而,真人是看不到的。真人透过面具朝外观瞧。"人"这个词源于拉丁语,本意为"响彻"。换句话说,人既不是面具,也不是人物形象,而是透过面具进行自我表达的抽象存在体。多数人会把我们的真正存在体,即目击者,与意识心理的人物形象所制造出的连续不断的喋喋不休搞混。

下面这个一分钟的箭头冥想练习会让你直接察觉到,这种错误的身份认同是如何干扰你那自由呼吸、轻松学习和体验真实存在的能力的。当这个一分钟的箭头冥想练习成了你日常生活中不可分割的一部分时,就接着练我上面提到过的那个一分钟的呼吸冥想。

开始前,先准备一个大的贴板和一些箭头标识,做一个下面这样的箭头图表。做完以后,把图表挂到墙上或者门上,悬挂高度与眼睛平行。确保图表前方有足够的空间,使你能够靠近图表,也能够远离图表。如果你戴着眼镜,摘掉以后觉得还算舒服,那就摘掉,然后站在你能够清楚地看到图表上的箭头的地方。



每次冥想练习都从左上角的箭头开始。身体站立,膝盖稍稍弯曲,记住 呼吸要轻柔、彻底。这个冥想练习约一分钟,如果你愿意,可以反复去做。

#### 箭头冥想练习 第一阶段

- 1. 先看左上角的第一个箭头。沿箭头指向慢慢旋转你的头和眼睛,然后回到中心点。用呼吸指引你的动作,比如,先深吸一口气,朝箭头方向慢慢旋转你的头······呼气,旋转你的头,停在中心位置。
- 2. 深吸一口气,朝第二个箭头指向慢慢旋转你的头。在不感觉吃力和紧张的前提下,尽量将头转至最大程度,然后呼气,将头转回中心位置。
- 3. 沿着每个箭头的指向继续旋转你的头和眼睛,直到抵达图表最底部。 记住呼吸要轻柔、彻底。

如果你开始思考、丢掉目标,或者感觉不适,只需闭上双眼,轻吸一口气,重新从左上角第一个箭头开始练习。每天练上几次这个一分钟的箭头冥想,直到你能够很顺畅地转动你的头和眼睛,沿着一个个的箭头指向朝下移动,中间不停顿,也不会屏住呼吸。如果你用这种方式能够清楚地看到图表上的箭头,那就朝后站一点。在适应了第一阶段的练习之后,即可开始下一阶段的冥想练习。

## 箭头冥想练习 第二阶段

- 1. 放松膝盖,轻柔而缓慢地呼吸。
- 2. 朝箭头指向的相反方向轻轻转动你的头和眼睛。例如,因为第一个箭头指向的是右方,那就朝左方转动你的头。因为第二个箭头指向的是左方,

那就朝右方转动你的头。具体做法如下: 先深吸一口气, 朝箭头指向的相反方向轻轻转动你的头和眼睛……呼气, 将头转回到中心位置。

开始这个阶段的箭头冥想练习时,你是不是觉得有些信心不足,想要在心里先练习一遍?如果如此,请闭上你的眼睛,深呼吸,准备好了以后,从左上角第一个箭头练起。每天练上几遍这个阶段的箭头冥想,直到你能够很顺畅地转动你的头和眼睛,沿着一个个的箭头指向朝下移动,中间不停顿,也不会屏住呼吸。

#### 箭头冥想练习 第三阶段

- 1. 先深吸一口气,放松膝盖,就像在上个阶段的练习做的那样。
- 2. 这一次,不用转动你的头,只需轻轻说出箭头的指向。例如,轻轻注视图表上的箭头,然后吸气,呼气······呼气,轻轻说"右方"······吸气,呼气,轻轻说"左方"······

如果在这么做的过程中,你感觉有些紧张或者注意力有些不集中,那就闭上双眼,深吸一口气,准备好了以后,再从第一个箭头开始。这个阶段的箭头冥想练熟了,即可开始下个阶段。

#### 箭头冥想练习 第四阶段

- 1. 站在一个能够清楚地看到图表上的箭头的地方。缓慢呼吸,轻轻凝视图表,膝盖稍稍弯曲。
- 2. 留意你的呼吸时,说出每个箭头指向的相反方向。例如,因为第一个箭头指向的是右方,所以你要说"左方"。因为第二个箭头指向的是左方,所以你要说"右方"……
- 3. 记住动作一定要慢,如果你的注意力有些不集中,那就闭上双眼,深呼吸,再从第一个箭头做起。如果你心中有杂念,那就选闲适的时候再做。

## 箭头冥想练习 第五阶段

- 1. 站在一个能够清楚地看到图表上的箭头的地方。缓慢呼吸,轻轻凝视图表,膝盖稍稍弯曲。
- 2. 留意你的呼吸时,说出每个箭头的指向,与此同时朝箭头指向移动双掌。例如,第一个箭头指向的是右方,你在说"右方"时便朝箭头指向移动

#### 双掌……

记住动作一定要慢,呼吸要有节奏,就像在做慢动作。如果你的注意力有些不集中,那就闭上双眼,深呼吸,再从第一个箭头做起。慢慢远离图表,只要能够很轻松地看清图表上的箭头,就可以一直这样做下去。

#### 箭头冥想练习 第六阶段

- 1. 站在一个能够清楚地看到图表上的箭头的地方。缓慢呼吸,轻轻凝视图表,膝盖稍稍弯曲。
- 2. 留意你的呼吸时,说出每个箭头的指向,与此同时朝箭头指向的相反 方向移动双掌。例如,因为第一个箭头指向的是右方,所以你在说"右 方"时应朝箭头指向的相反方向移动双掌。因为第二个箭头指向的是左方, 所以你在说"左方"时应朝箭头指向的相反方向移动双掌······如果你有些站 不稳当,那就停下来,深呼吸,然后从头开始做。

你在开始练习这个阶段的冥想时很可能会感到很困惑,所以动作一定要慢,把每个动作做完整。一个箭头挨着一个箭头做,直到做熟为止。做熟以后,你的心就会安静下来,你的嘴就能说话了,你的胳膊也能很轻松地左右移动了。

如果你想让这个过程再深入一些,那就接着练习下面这个阶段。

## 箭头冥想练习 第七阶段

- 1. 和以前一样,站在一个能够清楚地看到图表上的箭头的地方。缓慢呼吸,轻轻凝视图表,膝盖稍稍弯曲。
- 2. 沿每个箭头指向移动双手,同时说出箭头指向的相反方向。例如,因为第一个箭头指向的是右方,所以你在说"左方"时应把双手朝右边移动。因为第二个箭头指向的是左方,所以你在说"右方"时应把两手朝左方移动。
- 3. 这一步做熟了以后,轮换着做箭头冥想练习的第六阶段和第七阶段。 先做第六阶段:把图表上的箭头看一遍,说出每个箭头的指向,同时朝箭头 指向的相反方向移动双手;再做第七阶段:把图表上的箭头看一遍,朝箭头 指向移动双手,同时说出每个箭头指向的相反方向。然后先做第七阶段,再

做第六阶段······直到可以在两个阶段之中随意转换而不会出任何错误方算彻底纯熟。

通过做这个一分钟的箭头冥想练习,我们很快就发现了阻碍我们呼吸、偷走我们的自由意识、破坏我们轻松学习以及体验真实存在的能力的心理骗术。我们的呼吸变得饱满时,我们的心就会安静下来,我们就能进入一种自由放任的状态。我们的呼吸变得浅薄时,我们的心就会变得烦躁不安,我们就会停滞不前。这些冥想练习的目的就是发现让我们的呼吸停下来的是什么,那个留意我们呼吸的小小的举动又是如何让其重新开始的。

无论我们在做什么,身体总在扩张、收缩。我们的肺不断膨胀、收缩。我们的呼吸是对这种有节奏的生命冲动的表达。呼吸的不是我们,而是生命本身。

几年前,我把我的这种冥想方式告诉了一位小伙子,如今这位小伙子已成为一名成功的演员、歌手,也在向年轻一辈的演员传授这种方式。下面是他当初的体验:

刚开始练习这种箭头冥想时,我有些恐惧,而这种恐惧是我在做高水平 表演时曾经历过的,那是一种"不知道自己在做什么,甚至不知道该如何去 做"的感觉,但利伯曼博士的箭头冥想方式给了我一个机会,让我得以卸 下"努力去做"的负担,敢于直面表演中的恐惧。后来我才明白,正是"努 力去做"让我错误地认为,我的表演功力已大不如以前,因此才会承受如此 大的压力。

练习过程中,我有了一种深沉感,这种感觉超越了"努力去做"的范围,让我进入了一种深度学习的状态——有些人可能会将这种状态称为"最佳状态"。对我来说,这是一种放任自流的状态,有时好像在低语,有时又好像在微微震动。

后来,我对这种冥想方式做了一些改动,在跟我的学生们分享我的心得时,他们直接就体验到了那种存在感——尽管课业繁重,但他们还是体验到了这种感觉。这让他们立刻懂得了,一切表演的本质——其实是一切存在的本质——就是他们能够"多深地"保持实体化状态,"多深地"与他们的呼吸保持联系。他们认识到,只要不离开自身,在"心"的后面躲藏起来,即使面对"冒险",也有某种安全感存在。

这种冥想方式很难说明白,因为它涉及的不只是理性,还涉及了直觉行为。这是我遇到过的最有效、不费吹灰之力就能完全掌控自己的方式。

## 保持最佳状态

我们对生活的看法和生活本身之间有一个主要区别。在冥想中体验平静是一回事,在日常生活的挑战中保持平静又是一回事。日常生活中保持"最佳状态",与一般生活以及充满平静和激情的生活的不同之处:这是一种技能,既学得会,又能使其发展。然而,我们必须先弄清楚,总把我们从"最佳状态"拽出来、降低我们看事物和体验存在的能力的是什么。

一天24个小时中,最平静的部分当属晚上睡觉时。对我们当中大多数人来说,临睡前我们所发出的最后的声音很可能是一声如释重负的叹息。此时此刻,一天中所有的焦虑、担心和挑战都被暂时搁置,我们终于可以休息了,因为我们的心安静了。如果在白天我们也能拥有这种平静的感受岂不是很美妙?我们完全可以做到!但我们必须认识到,我们仿效什么,我们就会变成什么样。如果我们仿效意识心理习惯性地喋喋不休、焦虑和担心,我们就真得会变成这样,我们的生活也会变成这样。不过,如果我们能够意识到其实我们才是"沉默而平静的观察者",我们就真的会变成这样的观察者,我们的生活也会变得别有一番滋味。

我们总认为,思考能力是人类的主要特性。但是,在我们每一次与试图 寻求意义、理解和掌握我们生活的内心相互影响时,我们就剥夺了自己体验 更深的平静的机会,而这种平静源于这样的认知:宇宙中的每个事物都在照料自己。无论什么事,该发生的时候就会发生,因为生命的智慧在指引我们的每一个行动。我们要想保持"最佳状态",就得无条件地接受这种认知。

通过练习我在此章中提到的那个一分钟的冥想,我们不但能够发现进入"最佳状态"的途径,还能知道如何身居其中。接下来我要讲的是,生命

的智慧是如何将刺激进化过程所需的准确体验带给我们的。快些准备好吧, 我要讲真正的吸收法则了。

<u>(1)</u> 释一行禅师(1926—),生于越南中部承天顺化省,现代著名的佛教禅宗僧侣、作家、诗人、学者、和平主义者、入世佛教的主要提倡者。

# 第十章

一个人不是借由想象光的物影,而是通过意识到自身的黑暗层面而开悟的。

──卡尔•荣格

大约在公元前400年,西方医学之父希波克拉底就这样说过: "疾病源于微物,服用微物,即可治病。"16世纪,最先发现某些疾病的根源为心理问题的瑞士医生帕拉切尔苏斯声称: "病根即药方。"虽然这一原理是德国医生萨姆埃尔·哈内曼于1796年创立的顺势疗法的科学基础,但我认为,希波克拉底和帕拉切尔苏斯其实只是描述了大自然治疗疾病的一个基本原理,他们是在观察自己和别人的生理功能时明白的这一点。

正如每个人都有一个能够表明自我身份的独特手印,化学元素周期表中的每种元素也能放射出一个特殊的光谱手印。当一种元素被加热至兴奋状态,借助分光镜,就能观察到这些独特的彩色光带,即夫琅和费谱线。当同一种元素被冷却、暴露至某个光源,比如太阳,就会从光源中吸收它兴奋时所释放出的那个特殊的光谱手印。

例如,氢气受热时就会释放出一系列看上去像是彩带的可见光谱线。然而,当阳光与冷却的氢气相互作用时,氢就会在其受热的位置上吸收光能。

光的环境中的所有元素会吸收它们兴奋时所释放出的光能。当你想到人体由很多种处于兴奋状态的元素组成,我们又生活在一个被光覆盖的星球上时,这一点就显得颇有意义了。这意味着,我们不断释放一种由彩光组成的

能量手印,而这些彩光又不断吸收一种由上述能量组成的镜像。这便是真正的"吸收法则"。我们释放的正是我们吸收的,我们吸收的正是我们需要的,却不一定是我们想要的或者渴望的。

为了弄明白这个概念是如何应用到我们的日常生活中的,我们首先考虑下面这个可能性:生命在不断地为我们提供体验,这些体验具有潜在顺势疗法的作用,这些顺势疗法的目的是让我们认识到我们治病以及成长所需的是什么。因此,生活中发生的各类事件其实是与进化论相关的药方,这些药方不断向我们表明需要注意什么以及我们的意识状态对于健康的无限渴望。虽然我们在日常生活中遇到的事常常会让我们产生过激的反应,但这些反应也能成为某种警示性的信号,比如说,我们动不动就大发脾气,是不是该去看看医生了?我们为了刺激自身发展,需要接受些什么?正如古代圣哲所言:"危机中暗藏着机会。"遥想当年,我生活的大厦崩塌之时,我还年轻,对这句圣哲之言还知之甚少。

## 痛苦是改变的催化剂

1977年12月,我的婚姻突然破裂。离婚时,我极为痛苦,承受了无法言说的莫大损失和极大的刺激,最终像很多离婚的男人一样崩溃了。接下来的6年里,我每天都会陷入一种极度焦虑的状态。在这种极度焦虑的状态即将把我废掉的紧要关头,我去看了一位医生,他问的一个问题最终改变了我对生命的看法以及我的爱情观,这个问题就是:这次离婚让你对你和你妻子的关系有了怎样的认识?

我的回答是:我和一个假扮成我父亲的女人结的婚。

父亲爱我,却喜欢挑人毛病,从不向别人提及自己的内心感受。例如, 当初我以年级前十名的成绩从验光配镜学校毕业的时候,他这样问我:"你 怎么不去当一名眼科医生?"

我妻子不像我父亲这么爱挑人毛病,却同样不愿同别人分享自己内心的感受,这样一来我和她的关系就跟当初我和我父亲的关系差不多了(她现在是我亲密的朋友之一)。她要是哪天觉得不开心,又不愿对我提及她不开心的理由,我的反应就跟当初我面对我的父亲时一样:有一种被误解的感觉。

然后,当我回首过往的生活时,我发现我的妻子并不是唯一一个"假扮成我父亲的人"。在她之前,我也处过好几个女朋友,我们的关系也是这样别扭,而且在我和我最好的男性朋友、雇主和学校里多数的老师相处时,也是这种情况。这说明,我和父亲之间未解决的问题总是一再浮现。

我好像觉得,我的朋友、爱人和老师正在密谋揭开我那些早年心灵上的 伤疤,再将其抚平。我意识到我的生命不只是一系列的偶发事件,相反地, 它是一个同步的,又好像有磁性的过程,在这个过程中,那些帮助我治疗创 伤的事件和我遇到的人都被我"吸收"了。这个发现不但改变了我的生活, 更让我学会了一些治病的方法,关于这部分内容,我会在下一章中与你分 享。

离婚后的日子漫长而艰难,让我意识到幸福之路往往颠簸难行。心理学家、作家罗洛·梅①说过:"一个人无法摆脱人类的所有痛苦。"但我们有一个这样的机会:用一颗包容的心接纳生命中的每一个境遇,并懂得一个人在生活中遇到障碍或者烦恼,不一定就是坏事。一粒沙能让一只牡蛎制造一颗珍珠。无论我们讨论的是物理学、化学还是人类的影响,混乱常常是改变发生的催化剂。一个电子受到摄动会跳到一个更高的轨道上去;体内平衡被打乱会导致化学反应的发生;一个人承受压力时往往也会做出改变;我们洗衣服的时候,如果不使劲搓,就根本洗不干净。

## 戴着假面的赐福

或许你也和我一样,注意到过有某一类人总是出现在你的生活中。这个人也许是你的父亲或者母亲,好像在你小的时候就离开了你;也许是你上七年级时遇到的某个校园恶棍,总是嘲笑你,让你感觉自己很渺小,缺少安全感。

有时候,这个人会从你的生活中消失,不过,如果你和这个人之间曾存在某个重要问题,到现在都没有解决,某一个跟这个人有着同样性格的人好像就会重新现身。结果,你认识了一个又一个的人,换了一份又一份的工作,有了一个又一个的生命体验,但这个人好像始终在跟着你。无论你去哪里,这种感觉总是一再出现。借用现在很流行的一句话: "无论你去哪里,我都要跟着你。"

我们往往会极力躲避让我们感觉不快的人。然而,多数情况下,无论我们朝哪个方向躲都会碰到他们。到了最后,我们明显无处跑、无处躲藏了。 我们唯一的选择就是把他们接纳为疗法的一部分,因为使我们痛苦的人其实 是戴着假面的赐福。他们按动电钮,让我们的问题浮出水面,帮助我们剖 析,直至最后治愈,让我们得以体验更多的生命的赠予。

我把这个称作"人类的顺势疗法"。顺势疗法是一种另类医术,核心理论就是"病治病"。从根本上说,就是病因最终会成为治疗过程的一部分;从能量学上讲,就是疗法与病因同源。在顺势疗法中,我们能够体验到我们对于某类人和某类事件的过敏反应。迄今为止,当你遇到我上面所说的某类人或者某类事件并产生过敏反应时,你要么会将其推到一边,要么会采用分心的办法试着让自己平静下来。我们在生活中遇到那些让我们会产生过敏反应的人或者事的那一刻,我们的心要么会自动地试着将我们的注意力转移到

别的事物上去,要么会采用退缩的方式,以保护我们免受其伤害。然而,还有一种办法:接受过敏反应。就在此刻,你或许对某种境况或者人产生了一种甚至多种过敏反应,这些过敏反应把你从一种闲适的状态中带到了一种不安的状态中。如果你没有注意到这种不安的状态,它就会成为生病的根源。用顺势疗法治病时,万万不可对这种不安的状态采用回避的态度。顺势疗法讲究的是平和地接受让你感觉不适的境况或者人,直到你能够很自然地接受它的疗效。

我们通过观察树根如何对付障碍物就能对生命有很多的了解。当树根遇 到阻路的石头时,它们通常会把石头围起来、缠住它,这样就把不利因素变 成了有利因素,让它们的根基变得更加强壮了。这个道理同样适用于我们的 生命。当我们接受那些神奇的生命智慧时,我们的根就会扎得更深,我们就 会变得更加稳固,韧劲十足,即使面对狂风的肆虐,也能岿然不动。

可是你可能会这样想: "我不想接受生命中的逆境和那些难缠的人!"你当然不愿意了,你也无须接受它们。相反地,你可以承认它们的存在意义,相比而言,这种方式要温和得多,并且能让那种压力自己消除。我把这种方法称为"色彩顺势疗法"。

## 色彩顺势疗法

虽然我从1971年起就在用色彩为病人治病,但我第一次接触到一整套的被称为"和谐人格疗法"的色彩顺势疗法是在1977年,当时是我的好友兼同事拉里·杰布拉克博士介绍给我的。和谐人格疗法通过把彩光投射进人的眼睛里,让大脑当中影响视觉功能的那个部分恢复平衡。在几个患有眼疾的病人身上试用了这套疗法之后,我发现效果很好,以至于我亲自主导了3项试点研究,以判定彩光是否还可能会影响大脑的其他功能。

我先让我的病人处于彩虹全部颜色的影响之下,然后观察某种颜色是如何既影响他们的视觉,又影响他们的心情和行为的。例如,如果某人体内热量过高——可能正在发烧、发炎或者动怒——我便用冷色医治他们,让他们处在蓝绿光的影响下,以达到为他们静心、降温、排解痛苦的效果。如果他们的问题源于热量不足——脸色苍白,饱受某种慢性病的折磨——我就让他们处在温暖的黄绿光的影响之下,这样就能增强他们的能量和活力。

最后一项研究中收集的数据(后来成了我哲学博士论文的主要部分)证明,和谐人格疗法能够提高人的注意力、学习能力和记忆力。在治疗偏头痛、一般疼痛和眼睛痛上也被证明有一定的效果。然而,它的主要功效是扩展一个人的视野(一个人目视前方时能够看到的周围的区域)和视觉记忆力(一个人能够想起看到了多少事物)。视野的扩展不但能够让你更轻松地看到事物,还能显著影响你的整个视角,让你能够把生活当作一个整体而不是通过一个洞去看。

在主导这项研究的过程中,我还发现,色彩和我们的心情密不可分。不同的人对同一种颜色有着不同的反应。有些颜色让你觉得舒服,却让他觉得

不舒服;有些颜色让你觉得不舒服,却让他觉得很舒服。好像每个人都是这样。

于是,我开始问我的病人哪些颜色是他们喜欢的,哪些颜色又是他们不喜欢的。当我把某种他们不喜欢的颜色短暂地置于他们的眼前时,他们就会感觉轻微的(有时又不是那么轻微)不安,让他们释放出一种悲伤感或者别的不快的感受,但这些感受的根源是以前那些没有解决的问题。有些颜色能为他们带来快乐,带来一种安全感和舒适感。就好像他们会对某些颜色产生过敏反应一样,因为那些颜色能够唤醒他们的痛苦回忆和伴随这些痛苦回忆的感受。正如鲁米对我们说的那样: "伤口就是光进入你体内的那个地方。"

人类顺势疗法这个想法总是在我的大脑中浮现。于是,我开始问我的病人他们过去的生活是怎么样的,毫无疑问,某些颜色与他们生命中的某些敏感事件存在着一种很明显的联系。甚至对我而言,当我看到靛蓝色的光时,一种极度焦虑的状态马上就会出现,让我忍不住想起发生在我和父亲之间那些痛苦的往事。我在想,小剂量的靛蓝色的光是否就是治愈我伤痛所需的药物呢?

于是,我尝试了不同的办法。我先看让我觉得舒服的光,然后慢慢地把少量让我觉得不舒服的光置于我的眼前。结果很震撼,我忍不住对我的病人做了几次。我的发现令我激动。接受全光谱,不但扩大了我的病人的视野,更让他们意识到了他们此前没有意识到的感觉、记忆以及生命中的其他侧面。他们的接受范围扩大了,很多病人都说他们"开悟"了。甚至有几位有了预知未来的能力,能够感觉到以后发生的事。显而易见,我们接受了光的全光谱,就接受了生命的全光谱。

色彩顺势疗法是如何做到这一点的?彩光先潜入我们的意识下面,然后抵达大脑皮层之上,最后进入负责控制我们对色彩做出本能反应的原始脑干。它能在激起强烈的心理生理反应的同时穿透我们的情感和记忆的神经中枢。色彩顺势疗法能让我们意识到我们以前没有解决的问题,挖掘出我们视野大厦的情感根基,最终让我们摆脱旧日伤痛的折磨。

心理疗法也能做到这一点吗?有可能,但根据我多年用色彩顺势疗法为病人看病的经验,看彩光往往能够更快地发现我们的病根。心理以生命的速

度运行,色彩顺势疗法以光的速度运行。病人看病时,假如有抵触心理的话,也不能阻止其发挥作用。在你看某种颜色的那一瞬间,你就和这种颜色 建立起了一种联系。这是一种原始体验。

你或许会想,色彩就是色彩,色彩和我的感觉又有什么关系呢?如果你去问某一位物理学家,现实的本质是什么,生命的根源又是什么,他会告诉你,宇宙万物——你所能看到、听到、感觉到、品尝到和触碰到的一切事物——都是一种震颤。随便拿一样东西,没错,看上去是很坚固,可一旦把它放到显微镜下,情况就大为不同了。继续放大你所看到的东西,你会发现最后留下的只是它那鲜明的震颤特征。从最根本上说,现实的本质就是光的震颤。色彩只是我们对以某种频率震颤的光的视觉感知。

正如我们很容易接受这种生命体验,却很难接受那种生命体验一样,组成这些生命体验的能量频率有些让我们接受起来觉得舒服,有些让我们觉得不舒服。我们对某些色彩如何做出反应,我们就对某些生命体验如何做出反应。但我们的反应对象并不是色彩,而是被我们解释为色彩的震颤。甚至我们对色彩的解释方式都和别人的很不一样。你觉得某种颜色是红色,别人却觉得是蓝色。但即便是你对某些色彩有不同的解释方式,也不会影响你对它们的感受。

据华盛顿大学眼科学教授杰伊·内茨所言,大多数的科学家以前都认为,具有正常视力的人看色彩的方式都是差不多的,这是因为他们对色彩的感知与普通的情感反应密切相关。但现在这种看法变了。

在2009年发表于《自然》杂志上的一篇研究报告中,内茨和他的同事在 天生只对绿色和蓝色敏感的猴子的眼中注射了一种病毒,这种病毒能让它们 的一些"绿色感知"视锥细胞看到红色。虽然猴子的大脑天生只能感知到绿 色和蓝色,但它们很快便适应了上述病毒,这样它们也能看到红色了。这项 研究结果显示,波长不具有预先确定的感知能力。也就是说,我们每个人都 有一种独属于自己的对色彩的感知方式,或者说有一个独属于自己的色彩光 谱。

据生物分子研究领域的先行者弗里茨·阿尔伯特·波普教授所言:"我们仍然站在彻底理解光和生命的复杂关系的门槛之上,但我们现在可以毫无疑问地说,我们整个新陈代谢系统的功能都依赖于光。"因为光由被我们感

知为色彩的不同波长组成,所以我们让光进行新陈代谢的方式和我们让生命进行新陈代谢的方式是密不可分的。我们接受了光的全光谱,就接受了生命的全光谱。

<u>(1)</u> 罗洛·梅(1909—1994),美国作家、存在主义心理学家,著有《爱与意志》《创造的勇气》等。

## 第十一章 感知色彩

万物被平等看待之时,永恒的自我本质就会浮现。

——僧璨(中国佛教禅宗三祖)

光和生命之间存在着一种紧密联系。被我们感知为色彩的光的频率,像 我们的某些生命体验一样,也能引发特定的想法、感觉和情感。随着我们接 受可见光谱的能力的增强,我们过一种更有生气、更多彩的生活的能力也就 增强了。因此,彩光具有发掘我们潜能、解放我们发光本能的能力。为了体 验这种官能上的联系,让我先带你做一个形象化的小实验。你最好在手边预 备一个笔记本,以便记录你所看到的一切。

## 色彩圆屋顶形象化实验

想象你正在一个透明的大圆屋顶里面舒舒服服地坐着,光从四面射进来,柔和而纯粹的光将你包裹。现在想象一个调节控制器,你慢慢旋转旋钮,提高光的亮度,直到你感觉最舒服为止。吸气时,想象自己体内充满了这种纯粹的光,并留意你的一切感受。

这种感觉舒服吗?在你把光吸入体内时,你的呼吸频率和心率有变化吗?你是不是感觉很闲适?是否有什么感觉、画面或者记忆浮现在了你的大脑里?你想走还是想留?在你觉得自己准备好时,深吸几口气,然后草草记录下你的一切体验。

现在想象你有机会把屋顶的颜色变为红色。你觉得怎么样?你想看到红色吗?有些担心?不确定?还是宁愿直接去橙黄色的圆屋顶里面?追随你的直觉,做让你感觉最舒服的事。

如果你决定绕过红色的圆屋顶直接去橙黄色的圆屋顶里面,请记录下此刻你正在绕过红色的圆形屋顶。不过,如果你决定体验一下红色是什么感觉,那就想象圆屋顶里面充满了柔和的红光。旋转那个想象出来的旋钮,慢慢地把亮度提高到你觉得最舒服的程度。现在把红光吸入体内,看看感觉如何。请留意所浮现出的身体上的所有感受、情感或者记忆。

待在红色的圆形屋顶里面,愿意待多久就待多久。在你准备好时,想象圆屋顶里面又充满了最初的柔和而纯粹的光。现在深吸几口气,记录下刚才你对红色的一切反应。

用这种方式继续做实验,体验彩虹所有其他的颜色:橘黄色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝色(深蓝色,就像海洋底部的颜色)和紫色。彻底探索每一

种颜色,待很久也好,待片刻也罢,都随你的便,甚至接连绕过几种颜色也行。记着要写下与每种颜色同时出现的你身体上的所有感受、情感、反应或者记忆。

## 理解色彩形象化

我刚刚描述的那个色彩形象化的实验很强大,每个人的反应都很不同。有些人想到某种颜色时会泪流满面。有人告诉我,有些颜色能为他带去莫大的安慰和快乐,有些颜色会让他伤心不已。有的人一想到某种颜色会立刻陷入焦虑之中或者勃然大怒。有的人恨透了某种颜色,根本想象不出来。这些各不相同的反应能让我们洞悉我们体内的情感领域,窥视我们的心灵。

不久前,我向沃尔特提供了一些指导意见。沃尔特以前是医学院的教授,现在退休在家,患有糖尿病,眼睛很不好。在我们的初次交谈中,他告诉我,8岁时他才知道自己有个早折的哥哥,哥哥莫名溺死的那年,他还不满3岁。在他得知了这个消息以后,过了没多久,他的心脏就出现了问题,之后就患上了1型糖尿病。据沃尔特讲,从儿时起,哥哥的死亡疑云就缠绕着他。

下面是他在我们做色彩形象化实验时说过的话。

纯粹的光: "我一点也不觉得舒服。我很担心。我看不清大脑里浮现出的画面。"

红色的光: "我感到焦虑。我感觉自己受到了威胁。不舒服。我很担心。我看到我母亲的脸时就是这种感觉。"

橙黄色的光: "感觉很好。不像红光,却觉得自己的心态发生了很大变化。这种光不会把我带到别的地方去。我就在这里。感觉不错。"

黄光: "让我想到了洗热水澡。比橙黄色的光好。很舒服。我感觉自己很有活力、精力十足。我在家里。"

绿光: "我得朝后退几步。我想睡觉。这种光太沉重,让我觉得痛苦、 压抑。我就是在这种环境中长大的。" 蓝光:"这种光有疗效。我的呼吸更顺畅了。但我的父亲在这里,他在 干扰我治病。现在我又看到了我的母亲,她是我焦虑的根源。"

靛蓝色的光: "这种光很诱人。我现在的感觉很复杂。我想让它变成纯蓝色,而不是靛蓝色。我在不断变换颜色,因为它让我感到焦虑,甚至比红光更让我焦虑。它让我想起了我那溺水而亡的哥哥。这件事发生以后,我的母亲从不让我去海里游泳,因为她担心我也会被淹死。"

紫光: "我的感觉实在太棒了! 让我感觉很安慰、很有疗效。"

这便是一个人在电话里对我说的他的直觉所感受到的一切,而在此之前 我从未和他说过话。一个短短5分钟的色彩形象化实验就让他感知到了这么多 的东西,想想看,得需要多少顺势疗法才能做到这一点啊!

现在请你拿出一点时间,看看你在笔记本上记录下的你对每一种颜色的感受。哪些颜色让你感到平静、温暖和快乐?哪些颜色让你觉得不舒服,不由自主地退缩,放弃了正在做的事,或者感到了焦虑、悲伤?哪些颜色是你避开的、匆匆看过的、接连跳过的?

那些让你忍不住退缩的颜色代表的是可视全光谱中让你很反感的那部分。你讨厌某种颜色时,比如红色,就会竭力避开被你感知为红色的光的光谱,也会竭力避开与红色相称的生命的光谱。下面听我解释这是怎么回事。

想象从你出生的那一刻起,你生命中的每一个体验都被拍成了影片。现在想象你要去看这些影片。你在影院里找到一个舒服的座位,你的身上挂着一系列能够记录你对所看到的一切做出的反应的生物反馈检测器。反映快乐时光的场景让你激动地喘不过气来、血压升高、脑电波进入一种平衡而平静的状态。在这个过程中,你放松了下来,你的视野扩展了,你看到了、体验到了更多的东西。

相反地,那些反映不快事件的场景阻塞了你的呼吸,让你的肌肉绷紧,心跳加速,情感变得混乱。另外,它们让你的视野变窄了,你原本能看到很多事物,现在却被它们切掉了一大块,并且降低了你轻松地接受生命的能力。虽然银幕上的事件只是光投射上去的,并不是现实生活中真正发生的,但你的身体还是基于它们在你的体内所激发出的感情做出了接受或者排斥的反应。

正如有些体验相比其他体验更容易接受一些,在能量上与这些体验相配的颜色同样会让你看上去觉得舒服还是不舒服。如果我们对色彩光谱的接受度有限,那么我们所能接受的光和生命的量也是有限的。当我们对这些颜色的反应慢慢地变得不再那么敏感时,我们就能更加宽容地去接受生命。

如果你把每一种颜色看作一栋共有7间卧室的房子里的每一间卧室,那么你就会很容易地发现,在沃尔特的事例中,只有两间卧室——黄色和紫色的卧室,只有待在这两间卧室里他才会有家的感觉。至于其他的卧室,他只是偶尔过去瞧瞧,或者统统避开,因为它们会激起他那源于童年记忆的极度焦虑。

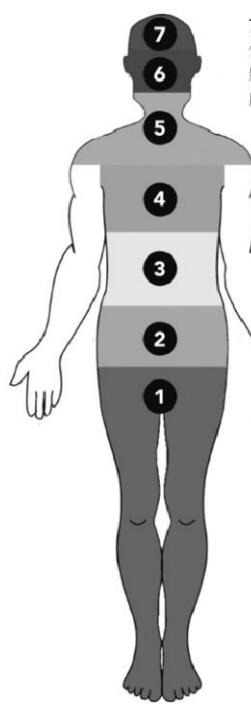
或许在你的家里也是同样的情况。你的房子里一共有7间卧室,但你只住其中的一两间。如果每一间卧室都让你感觉很舒服,会出现什么样的结果?如果你在生命的每一个区域中都感觉很舒服的话,想想看,你的生命会是多么的宽阔。

借助色彩顺势疗法,你就能够慢慢地接受此前让你退缩的那些颜色,让你不再对它们那么敏感,更重要的是,让你不再那么讨厌它们在你的生命中所代表的那些人和事件。在沃尔特的事例中,在他正视某些颜色所激起的痛苦回忆之后,他的舒适感就增强了,因为他能够填满因他的哥哥溺亡所导致他的生命中的某些空白。因此,他的视力提高了,而他所洞察到的一切也最终让他不再去想哥哥的溺亡疑云。

现在我们再做一个与形象化有关的练习,这个练习会帮助我们发现色彩过敏反应和我们的健康之间的关系。做这个练习之前,你需要先备好一支钢笔或者铅笔,还有一些纸。

## 人体图形象化实验

想象你正一丝不挂地站在一个全身镜的前面。看你的映像时,审视全身。 从脚开始,慢慢向上移动,记下身体上发紧、感染过、动过手术、受过伤、有 慢性疼痛或者过去在心理上受过创伤的部位。例如,如果你即将患花粉症,或 许你的窦道就代表了你的身体上即将出问题的那个部位。或者你膀胱反复感 染,头和后背经常疼痛,生殖系统反复出现问题。现在简单画一张人体图(人 物线条图即可),把出现问题的部位或者身体上、精神上有过创伤史的部位全 部圈起来。然后看下面这张人体能源中心图,看你身体上的各个问题和与其相 对应的各个人体能源中心,与那些让你产生过敏反应的颜色之间存在何种关 系。



#### 7.头能源中心·紫色

代表对象:整体意识、自我意识

影响对象:神经系统、肌肉系统、骨骼系统、

皮肤

#### 6.第三只眼能源中心·靛蓝色

代表对象:视觉、精神感知、高等智慧 影响对象:眼、耳、鼻、脑、学习

#### 5.喉能源中心·蓝色

代表对象: 交际、语言

影响对象:颈、喉、颚、口、牙齿

#### 4.心能源中心·绿色

代表对象:爱、快乐、平衡、药物 影响对象:心、胸、上背、呼吸、

循环、食管

#### 3.腹腔能源中心·黄色

代表对象:智力、意志、自尊

影响对象: 胃、肠上部、中背、肝脏、

胆囊、肾脏、胰腺、脾

#### 2.骶骨能源中心·橙黄色

代表对象: 性、关系、欢愉

影响对象: 生殖器官、下背、排泄系统、

泌尿系统、肠下部

#### 1.根能源中心·红色

代表对象: 生存、钱财、稳固

影响对象:腿、臀、下背

## 人体的七个能源中心

在用色彩顺势疗法为数千个病人诊疗之后,我发现,多数时候,他们的 色彩过敏症状都跟受过伤害的或者承受精神压力的身体的部位紧密地重叠在 一起。例如,沃尔特经常脚麻,性能力和消化系统也有问题,这些问题就与 红色和橙黄色的能源中心有关联。他还提到,他的内心受过打击,脖颈有炎 症,眼睛也不好,这些问题就与绿色、蓝色和靛蓝色的能源中心有关联。从 他的事例看,他的色彩过敏症状与他身体上、精神上的问题刚好对得上。

这两种形象化的疗法我用了几十年,却依然时常惊讶于下面这个事实:绝大多数情况下,那些让人们感觉不舒服的颜色与他们身体上有问题的部位刚好相配。这种关系具有非凡的意义。对红色过敏的人可能会对我说他们的下背部经常疼痛。对蓝色感觉不舒服的人可能在表达能力上、牙齿上或者甲状腺上有问题。在很多情况下,当他们直视并克服了那些"过敏反应"的时候,那些与之相对应的身体部位的能量就增强了,生理功能就改善了,健康水平提高了,自我治愈的能力也增强了。在我跟弗里茨•阿尔伯特•波普教授分享了我的发现之后,他肯定地说:"当一个细胞处于最佳健康状态时,它就能对可见光谱上的所有颜色做出同等的反应。"我在我的病人身上也发现了这种现象。他们处于健康状态并且满足于目前的生活时,就能很容易地对所有的颜色做出同等的反应。

## 彩虹人体

你可能在想怎么可能会有这种事。毕竟,色彩只是以某种特定频率振动的光的波长。比如说,红色的光的波长约为625到760纳米(十亿分之一米),紫色的光的波长约为380到435纳米。

据哲学家、科学家、《核进化:彩虹人体揭秘》一书的作者克里斯托弗 •希尔斯所言,人体的能源中心位于人体的7个主要内分泌腺上。它们受可见 光谱7种颜色的刺激,并与健康、快乐和高级意识的获得密切相关。因为能源 中心不但与我们的身体健康有关,更与我们的精神进化相连,所以每一个能 源中心都代表着我们生命旅程中的每一个独特的侧面。

鉴于此,我发现下面这一点很值得注意:与黄色相连并被描述为智力、意志和自尊中心的第三个能源中心只占到了整个可见光谱的6.5%。相反,与本能、内在指引和高级感知相连的第一、第六和第七个能源中心总共占到了整个可见光谱的84.2%。这种很明显的差别进一步说明了我们的智力和内在指引对我们意识的全面发展所做出的贡献率。

意识就像棱镜,把无形的振动(光)分割成有形的振动,这种有形的振动就是我们所能够看到的色彩。波普教授指出:"当一个细胞失衡时,它就会有选择地对色彩做出反应。"这就好比吃得太差会导致营养不良一样,全光谱吸收不完全也会造成"身体不明"。当我们接受全光谱的能力下降时,我们的身体机能也会随之急速下降。

## 色彩过敏

通过一步一步地将那些让我们感觉不舒服的颜色形象化,我们就能慢慢 地对那些在生活中总给我们造成压力的事物进行脱敏。根据我的临床研究和 观察,彩光是我们生命体验的能量来源。它绕过意识的防护,让我们得以清 晰地看到我们最深的刺激感受性。轻轻地将某些颜色一一形象化,就能让我 们对这些颜色以及生命中与这些颜色相关的体验不再那么敏感。当这些颜色 让我们觉得越来越舒服时,我们就能感觉到自己的活力增加了,精神更加健 康了,做事也变得轻松了。

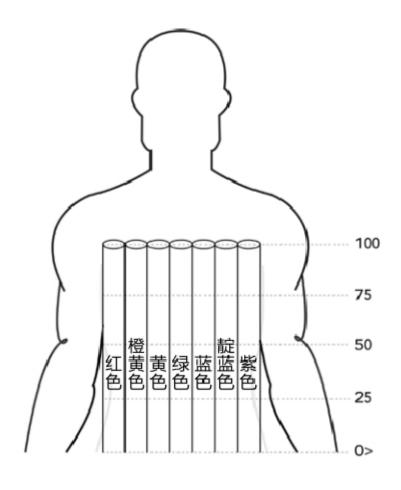
具体做法如下:每天一到两次,每次一到两分钟,在想象中返回那个色彩形象化的圆形屋顶。不过,这一次,每一种颜色都要看,根据需要让每一种颜色变亮或者变淡。在你吸入体内的颜色的量让你觉得舒服了以后,就换别的颜色。至于先吸哪种颜色,后吸哪种颜色,随你的便,吸的节奏也尽在你的掌握之中,这样就不会出现吸入过量的事。把这件事想象成一种冥想的方式。在家的私密环境中,你在独属于自己的圆形屋顶里获得彻底的放松,需要哪种颜色,只需轻轻一按电钮,它就会出现在你的面前。不过,如果哪种颜色让你觉得焦虑不安,你就用一种能让你感到安慰的颜色让自己平静下来。如果你觉得头脑清醒、心境平和,或许你可以深入到你的生命内部,让色彩开启一段发现之旅,去探索你的心灵内部的奥秘。

你无须顶着压力去这么做。如果某种颜色让你觉得不堪忍受,那就旋转旋钮,将其调到合适的亮度。用不了多久,你就会发现,在逐渐调高亮度的情况下,你逗留的时间更长了,也开始慢慢地接受最初让你感觉不舒服的那些颜色。

## 光柱形象化实验

在你克服了对某些颜色及其代表对象的敏感性之后,你的整体健康水平就会得到提高,一种平静而辽阔的感觉就会渗入你的生命,从而取代以前让你深受刺激的情感敏感性。然而,你可能会不时地想要评估一下自己所取得的进步,看看是否能从某种与你不断深化合作的颜色中获益。要想做到这一点,请用下面的方法。

想象你的体内有7个透明的圆柱形的容器,一个挨一个紧密排列(如下图所示)。第一个容器里装的是红色,第二个容器里装的是橙黄色,第三个装的是黄色,往下依次为绿色、蓝色、靛蓝色和紫色。现在想象一束光射入了你的眼中,穿过了意识的棱镜,而后分割成7条液态光的小河——红色、橙黄色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝色、紫色,各一条——每一条流入相应的容器。现在看每一个容器,里面的液态光有多满。



光柱形象化实验

你可能会发现,有些容器是满的,有些是空的,还有一些既不空又没有满。你是否注意到,以前你无法接受的那些颜色,现在好像能接受一些了。

随着你越来越能接受以前让你觉得不舒服的那些颜色以及由它们所引发的不适感觉和记忆,你的全部的能源中心就会打开,你的心会放松下来,你的健康水平会提高,你的意识会自然地扩展。当生命变成"活的冥想"时,就会出现这样的情景,因为光穿透了你的身体,就好像你是透明的一样。这时候,你便不会再像以前那样,始终在防备着不好的事情发生,而是在每个事件发生时,在你看到它的那一刻,会同时做出反应,这样就让真正的存在永远地留在了你的生命中。

## 天生的透明性

提到顿悟,我们会想象出一种没有欲望和痛苦的觉醒状态。我们可能会想象出某个人正在冥想或者正在给他的追随者传道。但顿悟可能只意味着明亮——透明,一种灿烂的生命。

想象一块没有任何瑕疵的纯粹的玻璃——不反射、不扭曲、不吸收从它的身上穿过的任何的光。从理论上讲,当光穿过一块纯粹的玻璃时,100%的光被传送过去了,就好像玻璃并不存在一样。不过,如果这块玻璃存在任何的瑕疵,就会改变从它的身上穿过去的光的质量和数量。

我们每一个人就像一块完美无缺的玻璃,都有着传送从我们体内穿过去的所有的光的潜能。然而,我们对生命的看法就像眼疾一样,能够遮没我们天生的透明性。我们如何看待生命,光就如何穿过我们的身体。当心中变得空无一物,当一切看法消失之后,唯有纯粹的光留存,而我们的本质就是光。

《圣经》上说,上帝创世之初说的第一句话便是: "要有光。"但直到3 天以后,上帝才"把光带到天空中将白天和黑夜分开"。基于《圣经》记载,上帝在第四天所创造的可视的阳光、月光和星光,与第一天所创造的无形的光——创造之光,即生命的智慧——有着很明显的区别。

光和生命的本质相同,只是表现方式不同。与创造之光融为一体,意味着我们能够接受光的全光谱和生命的全光谱。或许我们的生命是一段旅程, 光为我们指引,当生命的意识扩展到无限大时,它就会与创造它的光融为一体。

## 顿悟就是物质精神化

多年前,我卖掉诊所的时候,有人问我为什么连一件设备也不留,我说:"我觉得有心、有手,我就可以做我需要做的一切事情。"然后,这人又问我:"为什么不把验光机留下?"我是这么回答的:"你用光,直到你看到光。一旦你看到光,你就变成了光。"

太阳初升时,花儿把身体扭向它,吸收它的光。太阳落山时,花儿渐渐地收缩,休息了,为第二天做准备,准备迎接下一个成长的阶段。我们在晨光中醒来,不断地与光融合,最后也休息了,为了生命旅程中的下一段路做准备。

创造就是把光转变为物质,顿悟就是把物质转变为光。我们的生命旅程始于精神的物质化,终于物质的精神化。我们的意识决定了我们会吸收什么样的光谱频率。这些频率将物质转变成能量,使我们发光。意识扩展时,我们的光也会随之变强。那些我们尚不能吸收的光的频率,经过反射,就会被我们吸收,这样我们就能逐步地接受以前让我们感觉不安的生命体验。当我们能够吸收整个光谱时,"我们"就消失了,唯有阳光的全息焦点留了下来。

## 第十二章 大规模分心性武器

人类已经变成了他们的工具的工具。

——亨利•戴维•梭罗

通观此书,我讨论的都是我们不断被光,也就是生命的智慧指引的所有的方式。我在上一章中提到,我们接受光的全光谱的能力与我们接受生命的全光谱的能力直接相关。然而,通过我们的内在指引所获得的生命的智慧,常常被心的喋喋不休切断或者掩盖起来。

同样的事情在全世界都在上演,我们发现我们自己正处在一种极度夸张的"被技术接管"状态中。技术的普遍应用,正如我们对思考的溺爱,造成了信息的泛滥,生命的放任自流的状态因此常常被打断。这种侵入式的生活方式最初被"大规模地贩卖"是为了满足生活的需要,就好比当年我们电话中的"呼叫等待"功能。但现在,我们的眼睛、耳朵和手指每时每刻都跟技术紧紧黏在一起,不停地在网上搜寻各类信息。我们被电子邮件、信息、推文或者脸书上的新留言不停轰炸。我的朋友荣把这种技术称为"大规模分心性武器"。

但这种大规模的分心是如何影响我们的存在程度,又是如何影响我们满足日常生活需要的能力的呢? 凯泽尔家庭基金会发布于2010年的一份调查报告显示,8岁到18岁这个年龄段的孩子,每天在娱乐媒体上花费的时间高达7小时38分钟。与此同时,疾病控制与防治中心的一份调查研究报告也显示,10多年来,儿童的注意力缺乏症每年都在以惊人的比率攀升。另外,据2010年8月份刊登于《儿科学》杂志上的一份报告显示,在抽样调查的210名大学

生中,长时间盯着屏幕媒体都与注意力方面出现的问题有关联。据心理神经免疫学家、《纽约时报》畅销书作家保罗博士所言,我们每个人都对媒体产生了一种狂热情绪,患上了一种成年人注意力缺乏症。

分心所导致的不良后果只是冰山一角。每天和大量的信息和电子邮件打交道,一旦这所有的活动停止,就会让我们很难独处。虽然有时候孤独感是天生的,但我们对因技术所造成的无休止的互动的依恋,一旦这种技术通道突然被堵死,就会放大这种感觉。想象一下没有手机和网络的日子会是什么样。我们不停地查阅、收发信息和电子邮件,这种行为是否影响了我们真心与人交际的能力?缺少了持续不断的刺激,我们是否还会有满足感?

#### 智慧来源于互动

除了技术给我们的注意力以及缺少了技术我们自在独处的能力造成的不良影响,我们先来看一下不断与设备互动是如何影响我们的基本交流与社交能力的发展的。很多研究者发现,人类之间的日常交谈正变得越来越稀少。想想我们在电话中互相交谈和面对面交谈的频率有多高,再想想我们通过信息或者电子邮件交流的频率有多高。

在电脑和智能手机尚未出现的那个年代出生的人,很自然地就具备了这些社交的技巧,因为我们大部分的时间都是在面对面的互相交流中度过的。但现在这一切都变了,我们的孩子因此所受到的影响是我们根本想象不到的。很多父母总是跟便携设备一起过日子,不去跟孩子们一起互动,而是扔给他们一个手机,让他们玩几个电子游戏,不让他们再闹腾。因此,有很多的孩子在成长的过程中天生就对电子设备产生了一种依赖感,这样就让他们在日常交往中变得局促不安。他们时常发现,没有了技术的帮助,很难与别人进行目光接触或者进行最简单的面对面的交流。

过不了多久,这些孩子就会忘了如何与别人和睦相处,因为他们已经习惯了用技术去避免跟别人和生命本身进行直接交流。实际上,有些神经系统科学家认为,上网其实改变了我们的大脑。

我们生活在一个信息的时代,但信息不是智慧。信息在大脑之间传递,但智慧是心的交流。智慧来源于直接体验,直接体验又来源于与他人和世界的互动。在面对面的互动交流中,我们传送原始的、非语言的、能在潜意识里交流重要信息的信号。这些信号通过眼睛、面部表情、肢体语言和信息素传送,能够引发进化了数百万年的反应。这些高度发展的非语言交流技巧让我们在这个世界上成功地发挥作用,但它们只在彼此的"存在"中发生。

我们越依赖技术,我们与他人的关系就越疏远,应对日常生活中的压力的能力也越低。不幸的是,我们对电子设备的依赖已经到了一旦没有了它们就不知道如何是好的程度,甚至离开一会儿也不行。

1978年,我在日记中这样写道:"时间的概念是事故、压力和身体病症的根源。有了时间的概念,我们就能提高工作效率,掌握自己的命运。不幸的是,我们制造出来的这个怪物正在不断与我们作战,并且已经占了上风。如果我们不赶时间,就不会有交通事故的发生。如果我们没有'提前考虑',我们的身体器官就不会工作得那么辛苦,不会时常崩溃。钟表现在已经控制了我们。"今天我还要在日记中加上这么一句,"它已经把我们从每一刻自由放任的存在状态中剥离了出来!"

我以前并没有意识到这些话说得这么对。但今天控制我们的不单单是钟表了,还有电脑、平板电脑、手机、互联网等等。原本为了"节省时间"和帮助我们才被研究出来的技术,现在却正在控制我们、照顾我们、每时每刻监视我们。无论我们去哪里,都会被看到、被拍照或者被录像。我们的电脑和手机变得越来越"人性化"和"智能化",因为它们能预测出我们想要什么,并且会把我们想要的东西给我们,我们的身份已经被降低到了仅仅是"用户"的级别。你注意到那个旋钮了吗?虽然我们的电子设备"智能化"了,但我们——作为伟大的生命智慧的表现——必须认识到技术的两面性,要知道,坏的一面会使我们与这种高级指引分离。

过去,我们常常与人面对面相处,我们可以注视对方的眼睛,感觉对方的存在。现在,这种相处方式已经快被电子邮件、信息和视频通话(如果我们够幸运的话)完全取代。过去,我们交朋友时,觉得双方有意,就会约定一个见面的时间。现在,我们根据个人偏好和个人需求通过在线交友服务找适合我们的另一半。过去,我们对对方有意时,就会与对方拍拖。现在,我们的很多性行为都是通过人气色情平台和色情网站完成的。约会和感情到哪里去了?

现在,只需一台电脑,几乎就能完成过去我们用手工才能完成的一切事情——并且更有效率。过去,大多数的人都知道,收人家一块钱需要找人家多少零钱。现在,收款机会告诉我们应该找人家多少零钱。如果没有计算系统帮我们计算,我们该怎么办?我们还能算得出来该找人家多少零钱吗?过

去,我们会把经常拨打的电话号码记在心里。现在,我们已无须动用、训练我们的记忆功能了,因为大多数的电话都是由快速拨号功能或者让语音助手替我们完成拨号的。如果你问某个人,你最好的朋友的电话号码是多少,他很可能会答不上来。正如锻炼与保持身体健康紧密相连,使用记忆功能也跟保持记忆功能紧密相连。过去,医生总会花时间与病人相处,用直觉、关怀和医术对他们进行诊断、医治。现在,循证医学和计算机化的诊断模式,让医生那难以估量的智慧几乎没有施展的空间,也让他们几乎没有时间了解他们的病人。

众所周知,现代科技已经很有效地控制了我们的生活。但它反映的只是自我做这些事的高效率。真正的那个"我"所花费的心思如今都体现在了无处不在的技术上。这能叫"创造我们自己的现实"吗?如果真是这样,那这个现实的价值又在哪里?我们在不损害健康、幸福、与自然的联系的前提下如何利用这些了不起的技术呢?

## 近点压力

多年前,我上验光配镜学校时,经人介绍第一次认识了"近点压力"这个概念。我们读书或者使用电脑时,眼睛长时间被限定在一个平面上,就会导致近点压力的出现,其特征就是与压力有关的生理上的变化。这种现象出现的原因就是,从基因和神经上讲,人生来看世界的方式就是立体的或者三维的。任何行为或者环境,只要造成了我们的基因结构与我们的生命所关注的事物的不匹配,就会降低我们的生命质量,导致潜在疾病的发生。

视觉被限制住了,你就会有一种被禁锢的感觉,就好像失去了自由一样。这会导致多种与压力有关的病症和反常行为的出现。犯罪之人会被监禁在没有窗户的小牢房中,户外活动的时间也是受限制的。暴力犯罪分子被关在视觉受限的单人牢房里,一天要被关押23个小时,眼睛始终受限,无法看到阳光。过久地盯着手机或者电脑屏幕,就限制了立体视觉的扩展,这就好比在电梯里待得过久,想要逃出去一样。人类的眼睛本来是为了看远处的事物的。但是,因为我们在看电脑屏幕和手机上花费了太多的时间,这就导致了我们的眼睛负担过重,又得不到经常性的休息,所以就变得疲劳了,近视和散光就是这么来的。

无论什么时候,只要你过久地盯着近处的事物,在你把头抬起来向远处望时,就会发现远处的事物看上去显得有些模糊。这种暂时性的模糊,是近点压力最常见的早期症状之一,在生活中大多数的人都经历过。这种压力综合征常见症状包括眼疲劳、头痛、重影、眼睛灼热或流泪,还有眼皮跳动。

#### 被缩窄的感知范围

电脑和移动电子设备的广泛使用让视力减退成了当今世界最常见的健康综合征,并且患病人数在不断增加。澳大利亚国立大学的伊安·摩根在《柳叶刀》杂志上的一篇文章中指出,在中国、日本、新加坡和韩国,有多达90%的年轻人都患有近视。这些数字进一步证实了国家眼病研究所在2009年发表的一份研究报告,自1970年起,美国患近视的人数每年在以高达66%的惊人比率增长。

科学家知道一个人所处的环境与他是否患近视有关,并且认为盯着电脑 屏幕或者手机是患病的一个主要因素。发表于2015年10月份的一份澳大利亚 的研究报告中显示,那些在户外待的时间相对较短的患有近视的儿童的视力 在不断恶化。根据这份研究报告的结果,研究人员建议,儿童每天应在户外 活动至少一到两个小时,以预防近视的发生或者减缓近视的发展。

有三分之二的美国人戴眼镜,然而只有不到1%的人生来就需要它们。实际上,60岁以下的美国人都在使用电脑,有多达90%的人抱怨眼睛疲劳(电脑视觉综合征)。这些数据完全可以和欧洲的电脑用户相媲美。国际电信联盟最新发布的数据显示,全世界手机用户共计68亿,快赶上总人口数(70亿)了。

患近视的年轻人的数量大幅增加这个事实很能说明问题。只需戴一个患有近视的人的眼镜,你就会发现它让所有的东西都变小、变近了。近视的根本原因是,一个人为了满足为公众所接受的非正常的要求缩小了他的世界观,他的验光配镜单就嘲弄了他所做出的那些感知上的适应性的改变。

因为使用电脑和便携电子设备大幅缩窄了我们的感知范围,所以我们很容易就能发现长时间使用这些技术设备是如何造成我们感知上的变化的。我

们越是近距离盯着这些数码产品,我们的视觉压力就越大。我们的感知越狭窄,我们能够看到、记住和学到的东西就越少,这就造成了工作效率的降低,这跟发明这些技术的人对我们说的刚好相反。

在最近去纽约市的一次旅程中,我注意到了现代科技是如何影响我们最 基本的人类功能的,其中包括视觉、听觉、敏感、健康和死亡。我搭乘地铁 时亲见了这种影响。多数人盯着手机时还戴着耳塞,这样就在不知不觉中把 他们的外部视觉范围压缩到了手机屏幕那么大。

我还注意到街上或者地铁里的人跟别人几乎没有目光接触。然而,只有目光接触才能全面激活大脑当中让我们准确感知、处理、与别人和环境相互影响的部分。我们和别人有目光上的接触时,其实我们是在跟他们交换光,这就是为什么我们还没有看到某个人就已经感觉到他在看我们。甚至是盲人,在别人看他们时,他们的大脑中也有相当一部分能够被激活。

但能够让我们看到彼此的光的不单单是目光接触。夏威夷土著人在认同 彼此的神性或者光时,通常采用分享呼吸的方式。这种古老的仪式,被称为 分享"哈气"(生命的气息),在欢迎客人的时候举行,即两个人的鼻梁紧 紧贴在一起,然后同时吸气。在一个人类联系的很多方面被无线联系所代替 的时代,我们千万不要忘了我们对于彼此接触以及跟我们生活的这个世界接 触的普遍性的需要。

## 开启夜间模式

除了技术在视觉、行为和与生俱来的社交技巧这些方面给我们造成的影响,其他有害的副作用也在影响我们的健康和生物变化。例如,智能手机、便携式电脑、电视机、LED灯以及很多其他的电子设备,都采用了一种明亮的蓝光,这种光能让我们的大脑变得混乱,甚至在晚上的时候,也能让大脑误以为是在白天。晚上暴露在这种光下,所带来的一个问题就是,它的波长会影响我们的生物钟,抑制褪黑素(一种促使我们入睡的激素)的释放,让我们睡不着觉。一般人临睡前看电视或者使用移动设备会给入睡造成障碍,让早起变得尤为困难。

新的调查研究也显示,晚上暴露在由智能手机和电脑屏幕中射出的明亮的蓝光下,会影响我们的新陈代谢功能,导致我们的体重增加,并影响我们身体调节葡萄糖的能力。晚上暴露在亮光下与血糖水平升高有关。这一点很值得注意,因为高血糖会增加糖尿病的发病概率,也会导致身体脂肪和体重的增加。

既然蓝光给我们的新陈代谢功能和睡醒循环过程造成了这么多的不利影响,那么晚上睡觉的时候,提前至少两个小时把所有能够散发蓝光的屏幕关上,把所有能够散发蓝光的LED灯盖上,就不失为一个不错的主意。另外,我建议在你的苹果手机或者其他品牌的手机上开启夜间模式。你还可以下载一款专门的软件,通过减少从屏幕上散发出的蓝光的量,达到时刻调整电脑屏幕颜色的目的。如果在晚上使用电脑和智能手机能给你的新陈代谢功能和生物钟造成很大影响,那么我们的很多城市一天24小时都亮着灯,这么做会有什么样的影响呢?

## 光污染

最近的地面监测和卫星数据显示,83%的世界人口和99%的欧洲、美国人口,生活在比自然的星空亮10%的夜空下。例如,住在新加坡、科威特和卡塔尔的人们经受着最严重的光污染,因为他们生活在最亮的夜空下,而住在中非共和国和马达加斯加的人们,所受到的光的影响是最低的。

夜空是那么的亮,以至于德国地球科学研究中心的克里斯托弗·凯巴博士就说: "有20%的欧洲人和37%的美国人都不用他们的夜视功能。"但是,除了光的污染给我们的眼睛造成的不良影响,认识到它对我们的健康所造成的潜在不良影响也是很重要的。

过去10年,数份研究报告均指出,晚上暴露在人造光下能够增加患癌症的风险,特别是那些与激素有关的癌症,如乳腺癌和前列腺癌。除了上夜班的女性患乳腺癌的概率较高这个事实,2010年由康涅狄格大学流行病学家理查德·史蒂文斯和海法大学同事所主导的一项研究表明,相比那些光污染最小的国家,在那些光污染最严重的国家中,女性患乳腺癌的概率要高出30%到50%。

除了对视力、新陈代谢功能、睡醒循环过程以及某些癌症所造成的不利影响,光的污染还能加速人体的衰老过程。最近刊登在《当代生物学》上的一篇研究报告显示,那些日夜不停地暴露在人造光下的小老鼠出现了一系列与早衰有关的健康问题。虽然我们不会像报告中所提到的小老鼠那样一连6个月生活在人造光下,但很多生活在大城市里的人都要遭受夜间照明的侵扰,甚至在闭上眼睛睡觉时都不能幸免。实际上,有高达80%的世界人口晚上都要生活在人造光下。

迄今为止,数种公开发表的研究报告均证明,夜间照明设备过亮会扰乱 我们的自然睡眠规律,导致多种健康问题的出现,如情绪混乱、体重增加、 心脏病、癌症以及骨病等等。然而,好消息是,当那些小老鼠被放回到正常 的环境中以后,只用了两周,它们的炎症、肌肉萎缩以及骨质疏松等症状就 都得到了缓解。

出于省钱节能的目的,现在有很多的社区正在把普通的路灯更换为更节能的LED灯。不幸的是,这些高亮度的LED灯能够散发出一定量的蓝光,相比普通的路灯,这种灯对我们的睡醒循环过程的不良影响要高出5倍。实际上,最近有大量的研究调查报告均指出,晚上居民区中的灯光过亮与睡眠时间少、睡眠质量差、过度疲劳和过度肥胖有关,也降低了我们白天的工作效率。

很多医生在美国医药协会举办的2016年的年度大会上一致认定了无处不在的夜间照明设备的不良影响,并且提出了具体的指导意见,以便让众社区将高亮度的LED灯对人体健康和环境所造成的不良影响降到最低。

为了降低光污染对健康的不良影响,研究人员认为,我们应考虑以下建议:

- 1. 在卧室中安装暗色窗帘,如果可能,延长夜晚的黑暗时间至9到10个小时。
- 2. 临睡前尽量不要看电视或者用电脑工作。睡觉时,关闭卧室里面的灯、电视机和电脑,如果可能,关闭无线设备,尽量让室内没有一丁点亮光。
- 3. 若有半夜起来上厕所的习惯,请安装一盏暗红色的夜灯,因为相比其他波长,红色的光对我们的褪黑素的分泌所造成的干扰更小。

为了保护眼睛,让我们的视觉表现最佳化,在读书、上网或者使用便携 电子设备时,请考虑以下建议:

- 1. 尽量使用大面积的照明设备,如果可能,请使用自然光。
- 2. 写字桌对着窗户。
- 3. 买一把舒服的椅子,坐时保持后背挺立。

- 4. 记住呼吸、眨眼、看东西时不要太过用力。
- 5. 远离手机,而不是让手机时刻在你手边。
- 6. 每隔15分钟, 抬头看, 左右看, 呼吸, 踱步一分钟。
- 7. 依下图所示,制作一个书签,读书时用一用。

当代技术是一种惊人的天赋,在无数方面提高了我们的生活质量。然 而,正如技术有很多好的方面,它也有很多不好的地方。不过,这就像开 车,我们必须时刻保持清醒的头脑,始终让车子走路中间。我们既要记住如 何入世,也要记住如何出世。

我们有样东西是电脑不具备的——一种与宇宙驱动力密不可分的联系——因此我们能够体验某些高级智慧,而电脑是永远也做不到这一点的。



向上看

看别处

呼吸

把我放到前面2页

有一句古老的谚语说得很好: "打不过他们,就入伙。"但就技术这件事来说,这两种办法我都不提倡,因为我们能够从当代技术的发展中获益。然而,我们千万不要忘了劳逸结合的道理,而且最重要的是,花些时间去注视彼此的眼睛,感觉一下那让我们彼此相连的光,体验真正的交际、交流的本质。我们需要让直觉去指引我们,去指引我们心中所获得的信息。或许将来有一天,电脑会人工智能化,但是它们永远也无法拥有那时刻给予我们指引的生命的高级智慧。

# 

我在生命中用意识搜寻新的视觉、新的形象和新的洞察。我要搜寻的不只是物体,还有物体之间的空间。

——路易斯·内维尔斯<sup>(1)</sup>

这些天,我看到的一个最普遍的现象就是人们同时在做多种工作,这就常常意味着他们无处不在,却又处处不在。在一个以技术为基础的社会中,这种现象是很常见的,因为多数人对于某项工作要么心不在焉,要么全心投入,这就让他们无法把注意力集中到眼睛正在看的事物上面。或许你正在跟某个人聊天,你注意到,甚至在对方注视着你的眼睛的时候,他的注意力明显跑到别的地方去了——他的眼睛盯着的是一个事物,注意力却集中在别的事物上。

我第一次注意到这种现象是在1973年,那时候不像现在,还没有这么多的技术发明。我的验光配镜诊所刚刚开业,我发现几乎每一个前来就诊的病人的病历都显示,他们的视力在逐年恶化,眼镜的度数也越来越高。虽然这些眼镜提高了他们的视力,但他们并不知道自己的问题出在哪里,这就导致了他们的视力越来越差。因为我有过同样的经历,所以就主导了一项调查研究,想要确定一种能够提高病人视力、防止他们的视力继续恶化的办法。

研究报告发表于1976年,报告显示,超过半数的参与者在看事物时都有用力过度的毛病。另外,69%的参与者看的并不是他们自以为在看的事物,这说明,他们的注意力和眼睛没有集中在同一个点上。于是,我开始想,这种注意力和眼睛不一致的现象和视力恶化之间是否存在着某种联系。

然后,我想起了行为验光配镜学之父史格芬顿博士曾经说过,现代社会强加给我们眼睛的视觉任务与我们的生理构造是不相配的,因为我们不得不近距离看事物,这就造成了眼睛的压力过大。因为锁定目标和聚焦目标需要眼睛和注意力的同时参与,你可能会说,史格芬顿博士的话刚好证实了我的发现。

阿诺德·格赛尔<sup>(2)</sup>博士在其颇具开创性的著作《婴儿和孩子的视觉发展过程》中也提到了这种眼睛和注意力不一致的现象。格赛尔是这么描述病人们心眼不一致的表现的: "虽然看上去像是在看某个点,其实并不是在看那个点。"数年来,我一直在注意他在数千个病人身上所发现的这种注意力和眼睛不一致的现象。

然而,当我教给他们那个一分钟的魔绳练习(后面会有详细描述)时,令人吃惊的事情发生了。一旦他们的视觉和心理不一致(分心)的问题得到解决,他们的存在感和注意力就会显著提高,生命中每一个其他的方面也会随之改善。我那个早年的研究结果和我的临床经验证明,我们的眼睛在看事物时,本来就用不着太用力,这一点也被我那个与我的所知相悖的模糊想法"看得越少,看到的就越多"证实了。

#### 心眼合一

布洛克绳子视觉矫正法以弗雷德里克·布洛克(3)医生的名字命名,是视觉治疗上的常用工具。这个办法产生的效果如此令人满意,以至于在20世纪80年代早期我亲手设计了一个电子版,让医生们给病人看病时使用。受到视觉专家所给予的积极反馈意见的激励,我在2002年又设计了一个高级版。这种视觉训练工具是第一台获得专利认证和美国食品药品监督管理局批准,并且在临床上得到验证的面对大众的医学仪器。一系列的同行研究证明了视觉表现的全面显著改善,也进一步证实了重建视觉一致性的深远效果。这些研究结果在下面我们所发表的4篇研究报告中均做了概述。

太平洋大学验光学院于2003年发布的研究报告显示,研究对象每天用该设备10分钟,连用3周之后,瞄准、追踪和聚焦目标的能力以及两只眼睛的协作能力均有显著提高,阅读效率和理解能力也有所提高。在关于生活质量的问卷调查中,据称,受访者的注意力、警觉能力、阅读能力以及运动表现能力均有不同程度的提高。

完成于2004年的一项独立研究报告显示,美国少年棒球联盟的一支棒球队的棒球手用该设备仅仅3周,赛场表现就提高了90%。这项研究完成之后过了没多久,这个原本屡战屡败的弱队就一举赢得了他们的第一个联盟总冠军。

第三项研究实施于2005年,研究对象为茂宜县警察局的警员,据称,这 些警员在视觉注意力、速度、识别范围以及枪法上均有了显著提高。另外, 负责培训新警员的教官也注意到了自身在身体反应的准确性和适度性方面的 提高。 东北国立大学眼光学院于2007年用同样的视觉训练方法实施了一项定点研究,结果显示,原本患有注意力缺乏症的研究对象,在使用了该设备之后,视觉注意力、专注力和深度感知能力均有了显著提高。这些研究中所报道出的诸多改善之处表明,视觉训练对我们看世界的方式和对世界做出反应的方式有着深远的影响。

我们看某个事物时,就会想当然地认为我们在直接看它。可是,我们怎么知道我们真的在看它呢?如果我们的眼睛和注意力没有在同一个时间集中到同一个地方,会有什么样的结果?

例如,如果我们正在打棒球,投手把球朝我们扔过来,我们判断球何时落以及落在何处的准确程度,决定了我们是否或者何时去击打它。如果我们的眼睛和注意力在同一个时间集中到了同一个地方,我们就能够准确地感知到球在哪里(一致性)以及何时去击打它(和谐性),因为我们的视觉和心理的精确联合在我们身体动作的准确性上反映了出来。

一致性与和谐性,在第二章中有最初的详述,指的是我们与每一刻密不可分的和谐统一关系,这种关系既包括个人与个人的关系,也包括个人与除个人之外的所有其他事物的关系。然而,如果我们的眼睛和注意力没有在同一个时间集中到同一个地方,就会导致我们的行为的不一致、不和谐,降低我们的表现力。或许这就可以解释为什么有些人总是习惯性地早起一会儿或者晚起一会儿出门跑步——把抵达既定目标所需要的时间的多少或者路程的长短给搞错了。这种不和谐的关系扰乱了我们的时间感和空间感。

几年前,我有幸与一位表现出了特殊天赋的年轻高尔夫球选手合作。我看她打球时,发现她看目标时总是过于专注,总是不自觉地把眼睛眯起来。这影响了她的表现,因为她会觉得目标比实际上要近一些。然而,在她意识到这一点并且把视觉训练融入她的日常生活的时候,她的眼睛和注意力就和谐了,成绩就稳步提高了,真正的天赋也发挥出来了。今天她已成为了美国女子职业高尔夫协会中的顶级选手之一。肉眼和心眼的和谐一致(或者如格赛尔所说的那样,"在空间上聚焦目标"),不但能够释放运动员的潜力,更能释放我们普通人的潜力。

我的视觉问题始于儿时,这让我觉得自己有毛病。虽然每天生活在不安中,但我还是上了佐治亚大学,并在后来获得了验光学和眼科学的博士学

位。然而,我读书时眼睛吃力得不行,于是刚上大学没10天就去配了一副眼镜。虽然戴着眼镜能够看得比以前清楚,但我越戴视力就越差劲——读书对我来说始终是一种挑战。好像每过差不多6个月我都要去配一副度数更高的眼镜,可读书时还是跟以前一样,每读几分钟就忍不住睡着。

上验光学校时,这个问题依旧存在,这让我很难完成老师布置的作业,于是第二学年结束时我就想我的学业算是完了。然后,一个奇迹发生了。当时我去诊所做视觉检查,负责为我检查的那个同学对我说,我的眼睛瞄准事物的能力和协调能力不太好,建议用他借给我的一个工具做些视觉上的训练。

过了一会儿,我把那个工具拿了出来,花5分钟做了一个练习。然后我看了一个小时的书,看书的时候我感觉很舒服,并且看的内容我也都能理解,这在以前是我没有经历过的。就好像一盏灯在我的大脑中点亮了,把一直蛰伏在那里的某个设备给激活了。发生的事让我激动地流下了泪水。我知道,在那一刻我的生命改变了。

这个视觉训练我每天都做,连做了两个月,并且几乎每个学期都会帮助系主任制作学生名册,直到毕业。这个始于1971年的视觉训练让我顺利读完了大学,并且粉碎了"我有毛病"这个想法,这在以前是我不敢想象的。

1976年,我的视力完全恢复了正常,这件事不但改变了我对视觉的理解,更让我的病人认识到他们的视力也有完全恢复正常的可能。我曾经有一位病人,是位年轻的姑娘,戴眼镜已有7个年头,不戴眼镜就开不了车。她的故事很好地阐释了"知识就是力量"这个道理。

2008年,经济危机爆发以后,她和家人被迫从圣迭戈搬到了夏威夷,因为他们付不起房贷了,而夏威夷为她的父亲提供了更好的工作机会。

那时候,她年仅12岁,离开了自己的家、学校和朋友,这让她在心理上遭受了极大的创伤。因为无法适应新的环境,她陷入了一种低落而忧郁的状态,这种状态持续了还不到6个月,她就发现自己的视力变差了。

我问她眼睛出了什么问题,她说她的恐惧好像把她的视觉遮盖住了。她描述了她对世界的那种恐惧感以及躲避每一个人、每一件事的事实。当她最

后从自我沉沦的世界中挣脱出来时,发现眼睛看不清了。每一年,医生都要为她配一副度数更高的近视镜,用她的话来说,眼镜成了她的防护衣。

在我们的初次交谈中,我鼓励她尽量少戴眼镜,做布洛克绳子视觉训练和一分钟的呼吸冥想训练。她听从了我的建议,一周后,她这样说道:

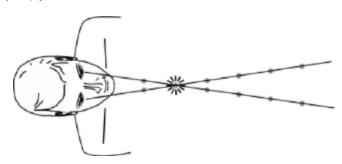
这既是一种挣扎,也是一种认识。每当我意识到我能看时,似乎生命就把它自己放到了我的眼前,我就能辨别出所有的事物。然而,当我有疑虑时,事物就显得模糊了。自我们初次见面以来,我的情绪变化可以说是像坐过山车一样,低落的情绪源于暂时的恐惧,高涨的情绪则源于自我改变的决心。

我感觉自己的体内有太多的水分,只有把这些水分从眼睛里面哭出来,我的视力才能提高到一个新的阶段。这种感觉简直是太疯狂了!我每哭一个周期,我的视力就好像清晰了一些。就好像我是在用意识而不是在用眼睛看事物,每次我的意识有了跨越式的发展,我的视力都会轻松地跟上去。

## 一分钟的魔绳视觉训练

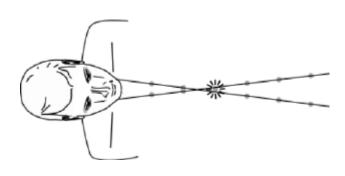
此刻我要与你分享那种可能性。首先,让我们看看你在看某个事物的时候,你的眼睛和注意力集中在哪里,那种意识又是如何造成深远变化的。

当我们看某个事物时,会很自然地认为我们的眼睛和注意力集中在了同一个点上(如下图所示)。从每只眼睛里面射出来的线表示的是每只眼睛在看的地方。辐射状的图形代表的是视觉目标,两条线的交叉点代表的是我们的两只眼睛会合的地方。



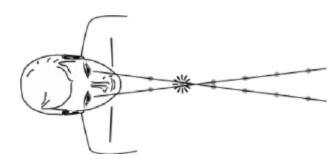
眼睛和注意力集中在了同一个点上

然而,多数情况下,我们的眼睛的交汇点要比我们自认为在看的地方近一些或者远一些。甚至在一个人觉得他在看某个物体时,他的眼睛正在瞄准的也是物体前面的某个点。开车时,一个人可能会稍早做出反应,因为他觉得他离前面那辆车比实际距离要近。由于时间和距离相连,所以一个人在赴约时往往会早到一点,因为他觉得他的时间比他实际上拥有的要少。



一个人的眼睛所瞄准的地方比他正在看的物体的实际位置要近

下面这张图描述的是一个人的眼睛所瞄准的地方比他正在看的物体的实际位置要远。他自认为在看着目标,实际上他的眼睛所瞄准的是目标前面的那个点。开车时,这种人往往在最后一刻才做出反应,因为他们觉得他们离前面那辆车比实际距离要远。这种人在赴约时也往往会晚到,因为他们觉得他们的时间比他们实际上拥有的要多。



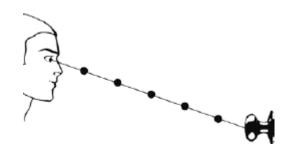
一个人的眼睛所瞄准的地方比他正在看的物体的实际位置要远

我们对时间和空间的判断基于我们对与我们有关的事物在哪里的认知。 开车时,我们的反应时间是由我们对我们和前车之间的距离的判断所决定 的。我们认为我们距离前车多远,决定了我们踩刹车前我们认为我们有多少 时间。有些人总是习惯性地早起一会儿出去跑步,因为他们觉得他们的时间 比他们实际上拥有的要少,而另外一些人总是习惯性地晚起一会儿出门跑 步,因为他们觉得他们有足够多的时间。这下你就明白了,视觉的意义不仅 限于"看事物"这个行为。

要想亲身体验这种训练,你需要一根长约8英尺的白绳和三四个直径约 3/8英寸的彩珠。将绳子穿入彩珠,绳子两端各打一个结,然后把绳子一端捆 在圆形门把手上。(如下图所示)

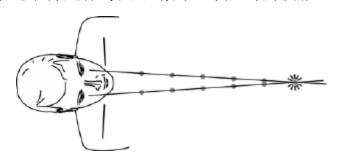
在距圆形门把手约8英尺远的地方放置一把椅子,这样在你准备坐下开始训练时,就会直接看到门把手,绳子也会完全展开。接下来,调整彩珠位

置,让每个彩珠之间的距离相等,并确保离你最近的那个彩珠距你的脸约为12到16英寸。坐下,将绳子一端拿起贴紧你的上唇或鼻子,让绳子处于紧绷状态。



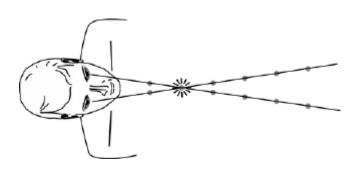
一分钟的布洛克绳子视觉训练

现在看距离门把手最近的那个彩珠。如果你的两只眼睛正在合作,你就会看到有两条绳子正在指向你在看的那个彩珠,并且在彩珠那里交叉形成了一个V字形(如下图所示)。如果你正在看的那个彩珠看起来好像有重影,或者有的时候你只能看到一条绳子,这可能就表明,你的两只眼睛合作有困难,或者是一只眼睛有时会停止工作。如果在做了我下面要概述的几个练习之后,这种情况仍未有缓解,那你就该考虑去看行为验光专家,做些视觉方面的训练。不过,如果你看到的事物跟下图中描述的相类似,就先闭上一只眼睛,再闭上另一只。你会发现,每次你闭上一只眼睛,一条绳子就会消失,这表明,每条绳子都是你每只眼睛的一个虚幻的投影。



一个人看着远处的一个彩珠,这个人的两只眼睛合作得很好,瞄准的目标正是眼睛所看到的事物

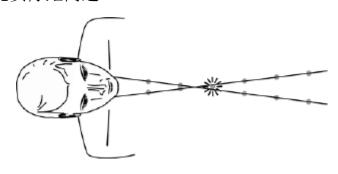
看离你最近的那个彩珠,重复上述练习。如果你的两只眼睛正在合作,你就会看到有两条绳子正在指向你在看的那个彩珠。但这一次,两条绳子在彩珠那里或者附近形成的是一个X字形(如下图所示)。



一个人看着近处的一个彩珠,这个人的两只眼睛合作得很好,瞄准的目标正是眼睛所看到的事物

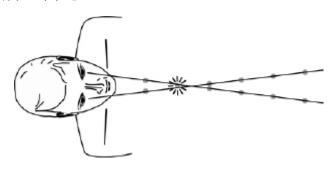
每次你看离你远的那些彩珠,两条绳子就会交叉成V字形;每次你看离你近的那些彩珠,两条绳子就会交叉成X字形。这种训练法能让每只眼睛投射出一种幻影,能让你在看某个物体时"看到"每只眼睛正在瞄准的地方,还能让你看出你的两只眼睛是否正在合作。

看离你最近的那个彩珠,再试试这个办法,看看两条白绳子的交叉点在哪里。如果交叉点比你正在看的那个彩珠近(如下图所示),这就说明,你总是把事物想得比实际距离近。



一个总把事物想得比实际距离近的人的视觉图

如果交叉点比你正在看的那个彩珠远(如下图所示),这就说明,你总 是把事物想得比实际距离远。



一个总把事物想得比实际距离远的人的视觉图

现在闭上你的眼睛,休息片刻。深呼吸,在你觉得自己准备好了的时候,让你的眼睛很自然地前后移动,从第一个吸引你目光的彩珠开始,然后转移到第二个吸引你目光的彩珠上,以此类推。在你的眼睛很轻松地前后移动时你要留意,在你看离你远的那些彩珠时,两条绳子是否交叉成了V字形;在你看离你近的那些彩珠时,两条绳子是否交叉成了X字形。这个练习一旦做熟了,就把离你最近的那个彩珠慢慢地朝你这边移动,一直移到距你4到6英寸远。

刚开始做这个扩展意识的过程时,每天做3次,一次一分钟,然后逐步把时间从一分钟延长至一个小时。当你的注意力和眼睛融在一起时,你就会看到那两条白绳子在不断地朝你正在看的那个彩珠会合,你也会体验到比此前更高级的存在和更高级的注意力。

## 目击自由

现在你已经知道了下面这个事实:你自认为在看某个事物并不一定就意味着你的眼睛在直接瞄准它。当你注视某个事物时,你也能够"看到"你的眼睛正在瞄准哪里。但你注意到了是谁或者什么东西正在注意这一切吗?那个注意到你的肉眼和注意力正在看那里的"我"又是谁?

如果我们思考生命的善变本性,就会发现,上至我们的思想和感情,下至气候和潮汐,万物总是来了又去。虽然我们的身体、情绪和体验会在生命的流逝中发生改变,但目击这些变化的永远存在的意识始终不变——它是永恒的、亘古不变的。

我们花费了太多的时间,想要改变生命中那些让我们无法接受的事,但自由并非源于对外部世界的改变。自由源于下面这个认知:我们是目击自由的永远不变的眼睛。让肉眼、心眼和意识之眼融为一体,我们就能重新体验我们与万物和谐统一的自然状态,即一致性。

- (1) 路易斯•内维尔斯(1899-1988),美国女雕塑家。
- <u>(2)</u> 阿诺德·格赛尔(1880—1961),美国心理学家、儿科医生、儿童发展领域的先驱。
- <u>(3)</u> 弗雷德里克·布洛克(1899—1972),美国医生、验光师,因设计一系列的视觉矫正工具而出名。

# 第十四章 一致性的渴望

光创造出眼睛这个器官,用它来自娱自乐。

——歌德

当我发现了"看"意味着什么,更重要的是,发现了"看"的主体是谁时,我意识到,视觉训练的作用不仅限于提高视力和视觉表现——还能恢复我们与生命的根的一致性与和谐性。它能够帮助我们发现"看"的真正根源和它给予我们的轻松指引,让我们与放任自流的生命融为一体,体验我们自身最大的潜能。公元4世纪的中国哲学家庄子说过的一段话很形象地描述了生命的这种自由状态:

(儿子)终日视而目不瞚,偏不在外也。行不知所之,居不知所为,与 物委蛇,而同其波。是卫生之经已。

庄子描述的是婴儿的眼睛与生命的流动的亲密联系。虽然随着我们的意识的不断发展,这种流动的状态往往会离开我们,被我们遗忘,但与生俱来的对于一致性的渴望,早已嵌入了宇宙的结构之中,总是吸引我们回归生命的本源。这种吸引力就是吸引我们目光的光,刺激了瞄准、聚焦、追踪与协作这个动态过程的发生。对这些官能进行深入的探索之后,我发现,它们是参与生命、吸收生命、理解生命与回应生命这数种能力的根本——简而言之,就是全面体验存在的能力的根本。

眼睛瞄准目标,开启这个过程时,同时聚焦目标,产生清晰的思维,因 此能够理解看到的东西。在这里,"我看到了"和"我懂了"就变成了同一

#### 个意思(1)。

因为生命的景象在不断变化,所以我们的眼睛也在不断追踪这些变化, 这就让我们能够在任何时刻对目标进行动态的瞄准和聚焦。这种对我们感知 到的事物进行准确而适度地做出反应的能力(我在第十三章中对这部分内容 有详述),表明了一致性是我们发展的每一个侧面的基本组成部分。

在眼睛的这个瞄准、聚焦、追踪与协作的动态过程中,每只眼睛的观点和对这个世界的解释稍有不同。一旦这些观点在视觉脑皮层和大脑中的高级视觉中心区得到处理,我们就能够体验到一幅三维的单一图像。当两只眼睛的感知融在一起时,它们就处于一种协作的状态,这样便能创造更深的感知,也就是阿诺德·格赛尔博士所说的"器官进化过程中的御宝<sup>(2)</sup>"。

多数人认为,深度感知只是能够立体地去看这个有形的世界。然而,当眼睛对目标进行有效的瞄准、聚焦、追踪与协作时,它们就建造了一个基础,这个基础赋予我们一种深度的理解,这种理解又超越了肉眼所能感知到的一切。这种深度的理解能让我们瞥见一个"无形的世界",从而超越了电磁光谱中380纳米到760纳米这个狭窄范围内的所有波长,而据科学研究,这是人类视觉感知的极限。用一个比喻来描述,就是我们既意识到了树的本身,又意识到了树的根。

对多数人而言,视觉已经变成了一种分裂现实的过程,即挑选我们想要的东西,扔掉我们不想要的东西。1400多年前,中国佛教禅宗三祖僧璨在其著名诗作《信心铭》中写下了这样一段文字:

对那些无偏见心的人而言,伟大之路并不难寻。

爱与恨消失时,万物就变得清晰、自然。

察觉最细微的差别,天地无限分离。

你若渴望发现真理,就不要心怀任何偏见。

有所选择,我们便看不到万物的本性。

古老的智慧告诉我们,真正的视觉不是二象性,而是一种不受想法和看 法阻碍的、不可分割的明晰与感知状态。在《马太福音》第6章第22节中,耶 稣这样说:"眼睛是身体的灯;所以,如果你的眼睛纯净,你的全身就光 明。"眼睛的这种"纯净"和随之而来的"光明",挖掘出了我们视觉过程中的最大潜力,表明我们天生就具有一种活在一致性的状态中的能力。如果我们能像庄子笔下的那个婴儿那样,始终让生命保持放任自流的状态,那么我们就无须像我们想的那样卖力工作,因为"灯"很自然地就照亮了我们想看的一切。

这一点在下面这个事实中得到了进一步的证实: 视网膜由95%的视杆细胞和5%的视锥细胞组成, 刚好对应了意识心理和无意识心理对感知活动的控制比例。因为视杆细胞擅于预知远处的事物, 视锥细胞擅于观察近处的事物(在生理上刚好对应了老子的"为"与"不为"), 所以眼睛就像意识一样证实了我们不用费力就能看清事物。虽然我们的生理功能是为了对生命做出反应, 而不是为了使用生命才被设计的, 但是在我们的整个生命旅程中, 如果我们在看事物的时候总是有意地去看, 而不是发自本能地去看, 那么我们如何做到我上面说过的那一点呢?

在第十二章中,我详述了多数人总是盯着手机和电脑屏幕过日子,让眼睛变得疲劳,让视野变得狭窄,还常常导致近视的发生。虽然这是当今社会的一种流行病,但视野受限和近视之间的关系在以前早有论述。

研究者弗朗西斯·扬博士的早期作品中提到,猴子被置于视觉受限的环境中,3个月之后,约75%的猴子都会患上近视。另外,在视觉受限的潜水艇中工作的海军队员,相比其他军种的队员,更容易患上近视。然而,扬在另外一项研究中发现,那些从不在封闭环境中看书或者工作的人患上近视的可能性几乎为零。

长时间地让视觉处于受限状态,就会削弱我们的眼睛在"近远视觉需求"之间的动态转换能力。因为眼睛是大脑的前展部分,负责告知我们的身体如何移动,如何对生命做出反应,所以保持视觉的灵活性就对我们做每一件事有着至关重要的作用。因此,视觉灵活性的降低,就会损害我们行动能力中的一致性、和谐性与自由流动性,降低我们对永远变化的生命景象所做出的快速、准确而有效的反应能力。在这一点上,格赛尔博士看得更加深远,他这样写道:"如果眼睛变得过度专业化,那么对物种而言就意味着灾难。"

虽然格赛尔是在1949年表达的他的担忧,但就讨论这件即将发生的事来说,没有比当时更重要的年代。因为我们的眼睛不但指引我们的每一个行动和我们看世界的方式,也决定了我们会对世界做出怎样的反应。在更深的意义上说,我认为格赛尔是在预先警告我们失明(实际意义上和比喻意义上)会造成的灾难性的后果。

虽然很多人认为视觉训练只是眼部练习,但实际上,它是一个轻松看世界的视觉扩展的过程,让我们通过"心",而不是通过想法和日积月累的限制我们感知的看法去看世界。如果我们总是寻找生命,而不是让生命寻找我们,我们就不能重获庄子笔下的那个婴儿所拥有的纯净视觉。

#### 追寻生命的指引

在序言中,我提到了我多年前做的一个一周的试验,那时候我的孩子还很小。那个试验基于这样的一个想法: 任何吸引我目光的事物都在寻找我。一周来,任何进入我意识中的事物都变成了我的责任,任何已成为我责任的事物我都会去处理,任何我会去处理的事物我都要完成。那个试验的效果惊人,以至于成了我生命中的里程碑,它让我懂得,追寻生命的指引就能把我们从这一刻带到那一刻,从而创造出一种有意义的人生。

那我们该如何自动地对吸引我们目光的事物做出反应呢?首先,我们要认识到,吸引我们目光的光——既是《圣经》中所指的上帝的光,又是科学家所说的万物的基础。这种光创造、指引并滋养万物的生长和进化。这种光指引一粒种子长成一棵大树,树的果实供养世人,然后用更多的种子长成更多的大树,直至最后树木覆盖整个地球。

一旦我们认识了这个事实,就能对任何呼唤我们的事物做出回应。我们无须优先考虑哪一个事物,因为生命的智慧早就给我们安排好了。生命中的每个事物都是平等的。你怎样洗盘子跟你怎样洗婴儿的背是一样的。因此,如果一个账单出现在了你的邮件中,尽管付钱就是了。电话铃一响,接就是了。你有了灵感,创造就是了。你感觉到了爱,把它表达出来就是了。拥抱生命,它就会让你获得健康和富足——不但能让你获得健康和富足,更能让你身边的那些人获得健康和富足。正如甘地所说:你的生命就是你的信息,你的信息能够传递给他人。对任何吸引你目光的事物做出反应,不但能让你获得解放,更能让所有的人获得解放。

我们常说活在当下,或者让灵魂变得纯净,但让灵魂变得纯净不是别的,而是处理好你眼前的事物,认识到你的生命就是你的冥想。纯净让我们

变得普通——只需处理好来到我们面前的任何事物。追随这个过程,我们就能获得这样的认知:无论发生什么样的事,我们都会坦然面对。

过去,在我没有处理好眼前的事时,最后那些事会一起朝我涌过来,阻住我的去路,压垮我。然后,我发现,生命从不会在错误的时间给予我们错误的东西。自然界中的万物运行得是那么简单、那么美妙。

# "存在"的日常体验

在接下来的24个小时,对进入你意识的任何事物做出反应。你注意到的任何事物都在找你。如果你发现床该整理了,那就马上整理。洗涤槽里面有个盘子,就算不是你的,也要洗干净、烘干、放好。如果你欠别人钱或者收到了一个无法偿付的账单,那就提前给人家打电话(而不是在最后一刻才拿起电话),把难处告诉人家,并向人家保证以后有钱了会尽快还上。在你感觉到爱或者感激时,就对周围的人说一句"我爱你"和"谢谢你"。看到家里需要收拾,赶紧收拾好。用具需要修理,赶紧动手修理,而不是扔到一旁。在合理的时间内尽快回复邮件和电话。别人需要帮助时,伸出你的援助之手。把马桶坐垫清理干净,把洗涤槽周围的区域擦干净,出去扔垃圾,别人帮助了你或者为你做了一顿饭,请不要吝惜你的感激之情。从根本上说,就是不要再假装你没有看到,而是开始承认你看到了多少。

承认并接受我们看到了多少,我们就激发了一个不断扩展意识的过程。 处理好进入我们意识的任何事物,是我们所拥有的自我发展的最重要的方 法。我们真正的顿悟源于对"存在"的日常体验——比如对我们的私人关系 的体验、对我们做生意的方式的体验以及对别人给予我们的尊重的体验。时 刻睁大眼睛去看触碰到我们的任何事物,我们就能体验到最高级别的视觉。

## 改变要从自己开始

我听过一个这样的故事:有一位拉比用了一辈子去传教,想要改变这个世界,结果却一无所获,失望中,年迈的他回到了老家,死在了床上。这位拉比说他年轻时从一个国家游历到另外一个国家,想与别人分享他的所得,结果却一无所获。于是,他决定在自己的国家传播教义,但这一次又是一无所获。他想了想,只好在本社区内传道,但让他深感吃惊的是,没有一个人愿意听他说。最后,他有些沮丧地回到了自己的家中,开始对妻子和孩子们讲道。但他们忙得没时间听他唠叨。于是,他沉默了一会儿,长叹一声,对自己说:"要是我先从为自己讲起该有多好。"

当我们试图思考巨大的改变时,比如拯救亚马孙雨林或者终结世界上的饥荒,我们便忘了改变要从自己开始。当我们认识到光激励并指引我们这个事实时,我们就能意识到,处理好眼前的事——只是表达我们的感激之情,听别人讲述他们的故事,用一个微笑或者拥抱鼓舞某个人——能够深深地影响这个世界。我们要像"苹果佬约翰尼(③)"那样,无论去哪里,都要播撒善良的种子。

- (1) "我看到了"和"我懂了"都能用"I see"来表述。
- (2) 指镶嵌在皇冠或者权杖上的以示王权的珠宝。
- (3) 苹果佬约翰尼,原名约翰·查普曼(1774—1845),美国西进运动中的传奇人物,生于马萨诸塞州,是农场主的儿子。19世纪早期移居俄亥俄州,随后在宾夕法尼亚等地种植苹果,并生产苹果酒,是保育运动中的一个代表性的人物。

我们的目标隐藏在我们的快乐中、我们的灵感中、我们的兴奋中。遵循 生命的规律,我们的目标就能实现。

#### ——詹姆士国王

此书的中心思想是,你的生命在寻找你,用存在的方式不断指引你,让你实现存在的目的。这个基本事实不仅适用于人类,更适用于宇宙万物。我们被指引——不是偶尔被指引——而且是始终在被指引!让我们觉醒以及获得自由、满足和最大潜力的方法都是一样的。做你爱做的事,爱你正在做的事,你就会拥有整个世界。这是因为做你爱做的事和追随你的指引是一回事,两者都能建立一种真正信任、无条件的爱和绝对诚实的基础,还能建立一种对生命的智慧以及你自己的认知感的尊重的基础。

之前的所有章节中,我与你分享的是我对一个新的现实的体验。问题是这种新的看事物的方式是如何影响我们的日常生活的。从我的经验看,所有的事物看上去都是相同的,却又完全不同。我慢慢接受生命原本的模样,我意识到生命包括很多的体验,有快乐的,也有不快乐的。我还认识到了下面这个事实:虽然谁都不喜欢痛苦、失败、疾病、贫困和亲人给予的压力,但这些体验是我们整个生命旅程中不可或缺的一部分,也是我们的精神发展的基础。

我小时候读书不多,因此我的大部分的知识不是来源于正规的教育,而是源于我的直接体验。在这个过程中,我发现了我的包容的天性,并认识到,生命不是有他们就没有我,有我就没有他们。生命是"我们"的生命——是万物的生命。包容源于一种谦逊,而这种谦逊又源于下面这个认知:

我们都有各自的一份职责,而这份职责是构成整体的不可获取的一部分,让 我们与所有其他的事物紧密相连。

做事时,我专注于每个细节。这种专注源于不加选择地生活,因为我们被生命指引时,无须考虑任何的选择或者决定。我们的所有能量很自然地便集中在了我们所受到的指引上,因为我们知道,在生命的指引下,我们完成的每一件事都是一个神圣的任务。无论生命中发生什么样的事,总有某个事物让我们始终走在通向目标的大路上,并且不断激励我们前行。

我们的肉眼用来看有形的外部世界,我们的心眼用来看无形的事物。这些眼睛顺利合作时,一致性和协调性就会融为一体,标志着一种新的看事物的方式和存在的方式的开始。这就是存在。

有了这种存在,我们就能像一株爱太阳的植物的叶子那样,不断朝着宇宙的精华——光——转动身体。这种精华是一种能够照亮所有有形事物的无形的力量,也是一种意识的场域,我们的肉眼闭上时,它能帮我们看事物;我们做梦时,它能注视我们的梦。

通观全书,我始终想用科学的证据证实我的感悟。然而,我们在认同现代科学的巨大成就的同时,也要认识到,在"人类精神的本质是什么"这个问题上,科学并不能给我们一个合理的解释。

奥地利物理学家、诺贝尔物理学奖获得者欧文·薛定谔在《自然与希腊 人》这本书中这样写道:

这幅描述我周围真实世界的科学照片缺陷多多。它包含大量的真实信息,把我们的所有体验排列得井井有条,但它无法描述所有贴近我们内心的东西,而这些东西才是对我们最重要的。它说不出红和蓝、苦和甜、身体上的疼痛和身体上的欢愉的分别,它对美和丑、好和坏、上帝和永恒一无所知。有时候,科学假装回答这些领域的问题,但那些答案总是那么愚蠢,以至于我们根本不把它们当回事。

现在我已年过七旬,年轻时对科学真理的追寻已被一种认知感代替,这种认知感无须证明,只需屈从于未知的事物,让真正的智慧自己现身。每当智慧的私语穿过我的意识,赐予我成长的机会,赐予我鼓励那些正走在生命旅程中的人的机会时,我的心里都会生出一种谦卑感。

此时此刻,我觉得我们的后知后觉、顿悟和先知先觉组合在一起才形成了"完整的视觉",这种视觉消除了我们的偏见,让我们睁大眼睛去发现隐藏在别人和我们自己身上的"神性"。我做验光配镜师、视觉科学家以及精神分析医生的经历才让我拥有了纯净的视觉。奇妙的是,生命的智慧最初让我深入探索上述科学领域,以便为我的毕生事业做准备,可到了最后,它迫使我放弃了这些领域,因为我的存在最终出现了,也就是我的目标终于实现了。

今天,我生命中最大的快乐便是紧紧握住一群听取过我的意见的病人的 手跟他们聊天。做好这件事基于三个原则:

- 1. 我和他们的关系不是君王和臣民的关系——每个人必须保持同样的"高度"或者平易近人的态度。
- 2. 我们没有任何毛病,因此无须更改。根据我的经验,跟一个将我们视为整体的人相处,往往能够改变我们看待自己的方式。从这个意义上讲,交流就是快乐。
- 3. 为他们提供建议是让他们为生命中最重要的那一天做好准备,即他们扇动翅膀离开巢穴,呼啸着穿越生命全景,然后回归生命本质的那一天。

当我们的生命的本质在我们的行走中、交谈中、倾听的方式中、处理日常事务的过程中和相互帮助的过程中表现得越来越清晰可见时,我们的视觉就真的触碰到了世界,因为我们就是那指引我们、照亮我们生命旅程的光。

很多人促成了这本书。有的激励我,有的帮助我看得更清晰,还有的与我合作写这本书,我们一次只写一页。每个人的贡献都在帮我不断提炼生命的本质,而这种本质正是我想用语言和你交流的。

首先,我要感谢我的父母索妮娅·利伯曼和约瑟夫·利伯曼,因为他们是让我能够昂首挺胸地走在这个世界上的诚实和正直的来源。

想要表达一个人凭记忆知道的事并不容易。然而,我有幸得到了三位非凡作家的支持。首先是我的儿子埃里克,他帮助我创造出了此书的原始文本。然后是约翰•尼尔森,他帮助我对传记式的原文内容进行了修改、扩充,让内容变得更丰富、更贴近生命的本质。最后是我的女儿吉娜,她帮助我理顺了全书内容,也就是你刚刚读过的那些内容。

另外,我想感谢我的朋友布莱恩·布莱林博士、詹妮弗·尼尔森博士和 戴维·卡普拉里克。我要感谢海蒂·厄哈特、史蒂芬妮·泰德、迈克尔·埃 贝尔林给予我的鼓励和爱的支持。我要感谢劳伦·哈里斯为此书创造的漂亮 插图,还要感谢奥地利导演彼得·史特宾格允许我使用他的著名纪录片《生 命源于光》中的信息和一系列调查研究的结果。

我尤其要感谢我的代理人史蒂夫·哈里斯,还要把我的感谢送给佐治亚·修斯、马克·艾伦以及出版社的所有工作人员,感谢他们对我以及此书内容的信任,感谢他们让此书成功面世。

最后,我要深深地感谢我的搭档狄波拉女士,感谢她在我写作此书的过程中给予我的爱和源源不断的支持。