

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

THE POWER OF **NOW**

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

With a New Preface by the Author

**OVER
2 MILLION
COPIES
SOLD**

Eckhart Tolle



**“One of the best books to come along in years.
Every sentence rings with truth and power.”**

— Deepak Chopra, author of The Seven Spiritual Laws of Success

當下的力量

埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）（德）

編輯推薦

《紐約時報》暢銷書排行榜第一名

被翻譯成 30 多種文字，暢銷全球 200 多萬冊 被譽為我們這個時代最具影響力的心靈啟迪之書 心理諮詢師、原台灣著名電視主播張德芬小姐撰文推薦那些沒有找到真正財富——存在的歡樂以及與它緊密聯系在一起的深深的不可動搖的寧靜——的人就是故事中的那個乞丐，即便已經擁有很多財富，但他們依然在四處找尋。他們不知道，自己不僅已經擁有了所有這些，還擁有了更為珍貴的東西，那就是——當下的力量。

閱讀本書的過程是一個發現之旅。在作者這位心靈導師的引導下，你會驚訝地發現，自己一直都處在大腦或思維的控制之下，生活在對時間的永恆焦慮中。我們忘不掉過去，更擔心未來。但實際上，我們只能活在當下，活在此時此刻，所有的一切都是在當下發生的，而過去和未來只是一個無意義的時間概念。通過向當下的臣服，我們才能找到真正的力量，找到獲得平和與寧靜的入口。

這不僅僅是一本書，在這本書中還有活生生的能量，當你讀這本書時你可能會感受到這種能量。它有一種驚人的力量，這種力量可以使讀者去體驗書中的內容並改善自身的生活。本書在《紐約時報》暢銷書排行榜中名列第一，已被翻譯成 30 多種文字，暢銷全球 200 多萬冊，被譽為我們這個時代最具影響力的心靈之書。

內容簡介

曾經，有一位乞丐在路邊坐了三十多年。一天，一位陌生人經過。

這位乞丐機械地舉起他的舊棒球帽，喃喃地說：“給點兒吧。”陌生人說：“我沒有任何東西可以給你。”然後他問：“你坐著的是什麼？”

乞丐回答說：“什麼都沒有，只是一個舊箱子而已，自從我有記憶以來，我就一直坐在它上面。”陌生人問：“你曾經打開過箱子嗎？”

“沒有。”乞丐說：“有什麼用？裡面什麼都沒有。”陌生人堅持：“打開箱子看一看。”乞丐這才試著打開箱子。這時令人意想不到的事情發生了，乞丐充滿了驚奇與狂喜：箱子裡裝滿了金子。

那些沒有找到他們真正財富——存在的歡樂以及與它緊密聯系在一起的深深的不可動搖的寧靜——的人就是故事中的那個乞丐，即便已經擁有很多物質上的財富，他們依然在四處尋找歡樂、成就、安全或愛情的殘余，他們不知道，自己不僅已經擁有了所有這些東西，還擁有了比這些更為珍貴的東西。

你或許生活在對未來的焦慮中，你或許無法擺脫過去留給你的痛苦，你和你的伴侶或許總是糾纏在無盡相互傷害，怎樣解決這些永遠困擾我們生活的煩惱，獲得心靈的寧靜和幸福呢？

閱讀本書對於你來說是一個發現之旅，在作者這位心靈導師的引導下，你會驚訝地發現，自己一直都處在大腦或思維的控制之下，生活在對時間的永恆焦慮中，從而阻礙你擺脫內心的痛苦。但實際上，我們只能活在當下，活在此時此刻，所有的一切都是在當下發生的，而過去和未來只是一個單純的時間概念。通過向當下的臣服，你才能找到真正的力量，找到獲得平和與寧靜的入口。在那裡，我們能找到真正的歡樂，我們能擁抱真正的自我。

作者簡介

埃克哈特•托利（Eckhart Tolle）生於德國，從倫敦大學畢業後，他在劍橋大學擔任研究員和導師。29歲那年，一次意外的經歷徹底改變了他的生活。在接下來的幾年裡，他致力於解釋、整合和深化這種變化。埃克哈特•托利不傾向於任何一種宗教或傳統。在他的教學當中，他用一種簡單明了的語言傳達了古代心靈導師的簡單而深刻的信息：我們可以擺脫痛苦並進入內心的平和世界。

目前，埃克哈特•托利在世界各地旅遊講學，他努力將自己的心靈啟迪實踐傳授給世界各地的人。自1996年以來，他居住在加拿大的溫哥華。

導讀 活在當下

張德芬

這是一本不能用大腦讀的書。這也是一本百讀不厭的書。每一次讀它，我都有新的收穫。我在台灣出版的暢銷書《遇見未知的自己》當中，一再地提到、引申這本書裡的內容。這本書被形容為“靈性開悟的指引”，可對我而言，《當下的力量》是教導我們一種新的生活方式，告訴我們如何可以把日常生活我們受的苦減到最低。每個覺得自己應該可以活得更好，過得更開心的人，都應該讀一讀這本書。

首先，作者指出，我們人類受苦的根源是來自於我們大腦的思維（見第一章）。思維其實也不是問題，問題出在我們無法控制我們的思維，反倒成為思維的奴隸，成為自己“強迫性思維”的受害者。作者在演講中曾經舉過一個很形象的例子：現在是半夜三點，你在溫暖的被窩中，可是你氣得睡不著。引發你的怒氣的人早已安然入夢，那件事情其實也已經過去了。但是你的思維卻不放過你，一再地用它舊有的看事情的模式來解釋那個人多對不起你，那件事會讓你多危險、多丟臉、多麻煩、多……想不完的！這就是病態的思維，停止不住的大腦思考，是讓我們受苦的主要原因。我們都知道ABC理論，A是引發你情緒的事件，B是你的信念，或是對事情的詮釋，C就是結果，即你的負面情緒。通常，當人們不喜歡C的時候，都會去找A的碴，尤其是與創造A有關的人。所以我們每天疲於奔命，一直在處理、阻止、緩和、溝通、協調A以及與A相關的人、事、物。可是我們不知道，B是你唯一可以完全掌控和改變的因素，而且引發C的不是A，而是B。同樣一件事，幾家歡樂幾家愁。為什麼？就是對事情的詮釋角度不同罷了。與其去改變外在的人事物，不如改變我們自己的內心來得省事省力。而你會發現，當你轉變了內心的狀態之後，環境也會隨之轉變，這就是所謂的“境由心轉”！

大腦的思維不但在日常生活中，制造我們的痛苦，我們人類最基本的存在性焦慮和永遠在外在世界無法尋得滿足的肇因，都來自與大腦的思維（第三章）。作者也在書中一再強調：我們遠離了真實的自我，是我們受苦的元凶。他稱真實的自我為本體或存在（being）。在《遇見未知的自己》這本書中，我稱之為“真我”，而這也是我們人類有孤離感，惶惶不可終日，始終不快樂、不滿足的主要原因。為什麼會失落了真實的自己呢？作者的意見是：我們的大腦，創造了一個虛假的自我——小我，來讓自己有“真實感”。而正因為小我是如此的不真實，所以它不停在外在的世界尋求認同，追求物質世界的滿足來壯大聲勢。可惜我們越聽從我們的小我，我們愈感到空虛和孤離。揮之不去的遠離感也油然而生，因為我們遠離、失落了真實的自己，也就是遠離了作者所說的：本體或存在（being）。

作者還提到了一個我們受苦的肇因：痛苦之身（pain body）（見第二章）。痛苦之身是我們內在的一個能量場，它是我們過去未被合理地表達和適當地釋放，而累積下來的負面情緒能量場。作者描述的痛苦之身，好像一個寄居在我們身體之中的惡魔，在它沉睡的時候，一切相安無事。可是，一旦外在的事情不順利，或是有相關的人事物激活了它的時候，它就會蘇醒。我們可以看到一個看起來文質彬彬的人，會突然變了一個人，出現言語或肢體的暴力行為。或是有時候自己都不知道，為什麼一件小事會引起情緒上的軒然大波。這就是痛苦之身被喚醒的結果。

好了，我們有一個不能正常運作的大腦思維，常常給我們找麻煩。現在又來了一個痛苦之身，時不時的跳出來攪局。難怪我們的人生苦多於樂，而且常常身不由主。怎麼辦呢？作者在書中提出了好幾個非常實用的方法，這些方法其實都是源自於一個最基本的理論：活在當下。當下有你所有想要的東西，當下也是你唯一擁有的東西。時間只是一種幻象，越說越玄了！其實，只要這樣想，就不難明白了。過去已經過去，不會再回來，但是我們多少人還是活在過去之中不肯放下？未來還沒有來臨，你也根本不可能去掌握它。你所能擁有的，不就是當下這一刻嗎？只要搞定現在這一刻，你就沒有問題了。未來就算一定會來臨，但是它也一定是以“當下”的方式出現的，不是嗎？最怕的就是明明人在這裡，可是腦子跑到過去了，帶來了憤怒、傷心、悔恨、愧疚等情緒。或是人在此刻，腦子跑到未來，於是產生壓力、焦慮、恐慌。

活在當下，活在每一刻中，作者稱之為“臨在”（presence）（第五章）。臨在指的是有覺察力的安住於當下。所謂覺察力，就是觀察自己腦袋裡面思維的能力，作為自己喋喋不休的思想之流的觀察者。臨在的力量一來，你的喋喋不休就會停止。還有一個培養臨在、進入當下的方法就是去觀注我們的內在身體

（第六章）。把注意力放在我們的內在身體的能量場上。這是什麼意思呢？比如說，你可以試著把眼睛閉上，然後去感覺一下你的右手。此刻你看不到它，那麼你怎麼知道它存在呢？你感覺得到它嗎？有沒有感覺到氣或是能量在你的指尖？書中有很詳盡的冥想方法，教你與你的內在身體做更多的連結，這樣就可以培養更多的覺察力。

作者一直強調“無意識”（unconsciousness）和“意識”（consciousness）的差別

（第四章）。他認為，所有人類的瘋狂行為，都是出自於無意識，受到我們從小被制約的人生模式操控。比如說，你對一件事情的反應、看法、做法等，通常都有一定的軌跡可循，但是你不一定喜歡或贊同它們。所以從某種程度上來說，我們都是一個被編好了程序的計算機。所以使用書中的一些教誨，練習作者提供的一些方法，能夠增加我們有意識的部分，奪回一些自主權。

有一個“未顯化狀態”（unmanifested）也是作者著墨甚多的地方（第七章）。由於作者本身很喜歡《老子》一書，所以未顯化狀態可以比為“道”，就是在天地萬物成形之前就存在的混沌狀態，是萬物生命的源頭，但是它從未誕生，也未曾消失過，而且無

所不在（聽起來很像存在、本體）。在它之中，沒有二元對立的好壞、對錯、是非、黑白。是一個“一”的境界。相較於“外顯世界”

（manifested），就是我們眼見的物質世界，未顯化狀態體現在“空”、“空間”以及“靜默”之中。看起來很神秘，但是，如果我們越多地接觸它，我們越能感受生命的能量，也越能在“外顯世界”中過得更好。書中詳述了接觸未顯化狀態的一些方法，請讀者好好去體會、實踐。

本書第十章，談到了“臣服”這個概念，可能很多人剛開始無法接受。其實臣服就是老子說的無為，蘊涵著強大的行動力和正面向上的能量。我個人最喜歡讀第十章，因為不但把臣服這個觀念講得淋漓盡致，更做了很多前面章節的總結和回顧。

這本書，就像我先頭說的，不能用大腦來讀。在讀的時候，最重要的是，從你的靈魂深處去感受那個似曾相似的感覺，去體會那個“看到真理就頓悟”的內在智慧，在字裡行間去感受那個震撼你心靈深處的能量。它在國外剛出版的時，曾經長期蟬聯《紐約時報》心靈類暢銷排行榜第一名。我自己以它的主軸精神所撰寫的靈性小說《遇見未知的自己》在台灣上市不到三個月就有十幾刷、兩萬多本的銷售成績。可見得真理是可以被認得出來的。

導語

或許，像《當下的力量》這樣的書10年甚至幾十年才能產生一本。它不僅僅是一本書；在這本書中還有活生生的能量，當你讀這本書時你可能會感受到這種能量。它有一種驚人的力量，這種力量可以使讀者去體驗書中的內容並改善自身的生活。

《當下的力量》在加拿大首次出版時，加拿大出版商科尼·凱洛 (connie Kellough)告訴我，她已經聽到了一個又一個有關此書的故事：當人們深入地讀這本書時，積極的變化和奇跡就會出現。她說：“讀者打電話給我們說，白他們認真地讀了這本書後，他們生活中的歡樂、積極的變化都大大地增加了。”這本書讓我認識到，我生命中的每一刻都是奇跡。這絕對是真的，不管我是否能夠去實現它。並且，《當下的力量》還一次又一次地向我解釋實現奇跡的方法。

從這本書的第一頁，我們就可清晰地看出埃克哈特·托利是當代的心靈導師。他不依賴任何的宗教、教誨或宗師；他的教學包含所有其他傳統的核心、本質，但是與它們又不相矛盾——基督教、印度教、佛教、穆斯林教等等。他能做所有心靈導師已經做過的事情：用簡潔明了的語言向我們展示存在於我們之內的道路、真理和光明。

埃克哈特•托利首先向我們簡短地介紹了他自己的故事——蓄積已久的壓抑和絕望在他 29 歲生日不久後的一個晚上突然消失的故事。在過去的 20 年裡，他根據那晚的體驗深化了他的理解。

在過去的 10 年裡，他成為了世界一流的心靈導師，一個擁有大量信息的偉大靈魂。他指出，我們有可能生活在一個沒有痛苦、沒有焦慮、沒有神經質的狀態中。為了實現這一點，我們必須理解我們是如何成為一個痛苦創造者的；是我們的大腦，而不是其他人或者我們生活於其中的這個世界引發了我們的問題。是我們的大腦在思考我們的過去，擔憂我們的未來。我們犯了最大的錯誤：認同我們的大腦，並認為大腦就是我們——實際上我們遠遠比我們的大腦更偉大。

一次又一次地，埃克哈特•托利向我們展示了如何被他稱為“存在”(being)的東西聯結的方法：存在是超越那些受限於生死的各種生命形式，而永在的“一個生命”(One Life)。然而，存在作為無形的、不滅的本質，它不僅超越而且還深深地植根於每一個形體之內。也就是說，作為你最深的自我和真實的本質，你可以在每個當下接觸到它，別試著去掌握它的含義，別試著去理解它。只有當你的思維處於靜止時，你才會領會它的真正含義。當你的思維處於靜止時，當你的注意力完全集中在當下時刻時，你就會感覺到存在，但是從心智上我們永遠無法領會它的真正含義。對本體的覺知的失而復得，並保持這種覺知的體驗的狀態就是開悟。

你不太可能一次就把《當下的力量》一口氣讀完——它需要你時不時地閱讀，仔細斟酌裡面的每一個詞句，並將它們應用在你的生活經驗中。

它是一本百讀不厭的好書，你每一次讀它都會有新的體會。許多人，包括我，都會終生閱讀這本書。

《當下的力量》將會有越來越多的忠實讀者。它被稱為是一部曠世之作；不管你如何稱呼它或描述它，這本書擁有改變我們的生活、讓我們充分實現我們本質的力量。

馬克•艾倫，《夢幻商業和夢幻人》一書的作者 美國加利福尼亞州諾瓦托 1999 年 8 月

前言

本書的緣起

我很少取用過往，也很少思考它；然而，我願意把自己如何成為靈性導師，和這本書的誕生過程做個簡單的介紹。

我三十歲之前的生命，處在一個持續性的焦慮狀態，其間穿插著自殺性的沮喪。現在舊事重提，給我恍如隔世或是好像在談論別人生平的感覺。

過完二十九歲生日很長的一段期間之後，有一天的凌晨時分，我在一陣極端的恐懼之中以驚醒過來。我曾經有過多次類似驚醒的感覺，不過這一次感覺最為強烈。黑夜的死寂，暗室中家具模糊的輪廓，遠方傳來的火車噪音——這一切讓我感覺格外的疏離、敵意、而且了無生趣。我對世界升起了一股很深的厭離之情。其中最令我厭惡難耐的是我自己的存在。活著承受著這悲苦的重擔，意義何在？持續這永無止境的掙扎，又是何苦？一股從心裡深處升起的對虛空和不存在的渴求，強烈地壓過了我想繼續存活下去的本能。

“我活不下去了，我受不了我自己。”這個念頭不斷地在我的腦海裡盤旋。然後我突然覺察到這個念頭的奇特之處。“我究竟是一個還是兩個？如果我受不了我自己，那麼必然有兩個我在：就是‘我’和我所受不了的‘我自己’。”“也許，”我這麼想著，“他們之中只有一個才是真的吧。”

這一番奇特的體悟，把我震得萬念俱空。我完全的處於意識之中，可是卻沒有了思想。接著我感覺自己被卷入一股能量的渦流裡。渦流的速度由慢開始加速。我陷入強烈的恐懼之中，整個身體開始震動。我聽到一個好像來自我胸腔內的聲音說“不要抗拒，”。我可以感覺自己被吸進一個虛空裡。而這個虛空，感覺上是在我的內在而非來自外界。突然之間，恐懼消失了，我讓自己掉進這個虛空裡。這之後所發生的事，我都不太記得了。

第二天，我被窗外的鳥叫聲喚醒。這樣的聲音是我以前從來沒有聽過的。我的眼睛還是閉著，可是我卻看到了一顆寶石的影像。是的，如果連一顆寶石都能發出聲音，那麼它就該是如此。我睜開了雙眼。黎明的第一道曙光，由窗簾透了進來。我沒有思想，但是我感覺得到，我也知道，光的無遠弗屆超過我們的理解範圍。那個透過窗簾進來的柔軟透明體，就是愛的本身。眼淚奪眶而出。我下了床，在房間裡踱著步子。我認得這個房間，可是我知道自己從來沒有真正地看過它一眼。房間裡的一切，就好像剛

剛才誕生似地嶄新亮麗。我隨手拿起一枝鉛筆、一個空瓶子，為它所蘊含的美和昂然的生機贊嘆不已。

那一天我走在城裡，居然像一個初生的嬰兒似地，為了生命的奇跡而詫異驚嘆。

接下來的五個月裡，我處在一個持續的深沉和平靜喜悅之中。五個月之後，它的強度多少蛻減了些。或許是因為它已成了我的自然狀態的緣故。雖然我的生活起居動作自如，可是我明白，這一生中我做過的任何事，都不可能對我現在擁有的有所助益了。

我當然知道，某些影響深遠的事，已經在我身上發生了。但是我卻完全不明所以。直到數年之後，閱讀了許多靈修典籍，也參訪過一些明師，我才恍然明白，人人都在追求的已經發生在我身上了。我明白了當晚在受苦的強大壓力下，我的意識被迫從它對那個不快樂和深度恐懼的小我的認同中撤離，而這些所謂的認同，也不過只是心智杜撰出來的。那一次的撤離，必然是一次徹底的決裂。那個虛假受苦的小我，就好像一個泄了氣的玩具一般，頓時分崩瓦解。留下來的便是我的真性，那始終臨在的我是：是處於純然狀態的意識，有別於之後的形式（form）認同。事後我學會了可以進入內在那個沒有時間和不滅的境界，就是我最初所感知到的虛空狀態（void），並且保持全然的覺知。最初的經驗和這種無以名狀的至福與神性相較之下頓然失色。有一段時間，在物質層面裡，我一無所有。我沒有親密關係、沒有工作、沒有家、也沒有身份。然而我卻處於最強烈的喜樂狀態中，在公園的板凳上，渡過了兩年的歲月。

可是即使最美好的經驗都來去不拘。與任何經驗比起來，比較踏實的倒是那一股從來都沒有離開過我的潺潺的和平之流。有時候強烈得幾乎可以摸得到，連旁人也都能感覺得到。有時候，也會像一首遙遠的樂曲一樣，在背景裡緩緩欲現。

這之後，時而有人來找我說：“我想要你所擁有的，你可不可以給我，或者教我怎麼獲得？”我會對他們說：“你已經有了。只是因為你頭腦太吵，所以感覺不到而已。”這個答案逐漸衍生出你現在握在手上的這本書。

這這樣不知不覺中，我又多了一個外在的身份。我已經變成一位心靈導師了。你內在的真理 -

這十年來，我在歐洲和北美各地，與追求靈性成長的個人和小組共同工作，其中可以文字傳達出來的精神部份，都已經溶入這本書裡了。對那些出色的朋友，我以至深的愛和感恩之情，向他們致謝。感謝他們的勇氣，感謝他們擁抱內在轉變的意願，感謝他們的詰難，感謝他們虛心地聆聽。沒有他們，這本書不可能誕生。他們屬於一個少數組群：雖然小卻幸而逐漸成長茁壯的靈性拓荒者。而這一群人已經能夠在他們所抵達的拓荒點上，突破那承襲自億萬年來，就禁錮人類於受苦之中的集體心智模式。

我相信本書將以自己的方式，找到那些已經做好準備要進行一些激進的內在轉變的人，並且成為引發一些劇烈轉變的觸媒。我也希望它能接觸到許多尚未準備好要全然地活出它或實踐它，卻覺得本書的內容有思考價值的人。閱讀這本書的同時所播下的種籽，有可能在日後與人類內在潛藏的種籽並合，而在霎時之間萌芽成長，在他們的內在存活。

這本書的編排源自於參加座談會、冥想課程、和個人諮商時，由當事人在自發的情況下提問的作答，所以我保留了問答的格式。在這些課程和諮商中，我所受教和獲益的不亞於提問的當事人。其中有些對答，我幾乎逐字登錄。其他的則加以分門別類，也就是說，我把最覺的同類型問題組合成一個問題，再從不同的答復中，擷精取要合並為一個答復。而在寫作的過程中，往往會出現一個更有意義，或更具洞悉力的答案。此外，為了進一步澄清某些觀點，本書的編輯也提出部份的問題來補充。

讀者在全書之中，會發現所有的對話，都持續地在兩個不同的層面中動作。

其中一個層面，我要讀者關注的是你內在虛假的部分。我談的是人類的無意識和失調的本質，以及最常見的外在行為，小自人際關係的衝突，大至族群或國際戰爭。這樣知識至關緊要，因為除非你認清了虛假之為虛假（虛假的不是你）——否則就不可能有持續地轉變，你會一再地陷入幻相和某種形式的痛苦之中。我在這個層面所做的是，展示如何不把虛假的那一部分制造成你的小我，和如何不把假我制造成個人問題的方法。因為假我就是以這種方式滋養自肥。

在另一個層面，我要談的是人類意識的一個深層的轉化——它不是一個遙不可及的可能性，而是在即取即用的當下——這與你是誰或你在哪裡無關。我將讓你看到：如何把自己由心智的牢籠中釋放出來，而進入意識的開悟狀態，並在日常生活裡持續不墜的方法。

在這個層面，我在書中所使用的文字，不見得會牽涉到它的資訊性，而是設計來讓你在閱讀的同時，引你進入一個新的意識。我會一而再卯足了勁，帶你進入當下這個無時間的深刻意識的臨在（presence）裡。為的是讓你一窺開悟的堂奧。在你尚未體會到我說的經驗之前，你也許會發現有些段落不斷地重複。一旦你有了體驗之後，我相信你會體會其中所蘊含的一股極大的靈性力量，而這就是你從本書所獲得的最大回報了。再者，由於我們每個人的內在都具足了開悟的種籽，我在書中便經常與你內在的那個知者對話，也就是那個居住在思考者之後，那個能頓見靈性真理，與之共鳴，並從中汲取力量的內在自我。

某些段落之後的∞是給你的建議。你不妨暫停理一會，讓自己靜下來，去感受和體驗剛剛說過的真理。書中也許有些讓你自然而然地想要停頓下來的地方。

你一開始讀這本書的時候，有些字眼比如：“存在”（Being）或“臨在”（presence），你也許一開始不很清楚它的含義。只管繼續讀下去。你在讀的過程裡，心中會出現一些問題或異議。這些問題或異議，或許會在稍後的章節裡找到解答。再不然就是當你深入義理和你自己內心的時候，發現它們毫不相干。

讀的時候不要只用你的頭腦（mind）。留心你閱讀時任何的“情緒反應”和內在深處的認知感。我所說的靈性真理，其實沒有一個不是你內在深處早已經知道了的。我所做的只是喚醒你已經遺忘了的。如此一來，那互苦常新的活知識，便從你身體的每一個細胞裡啟動並且釋放出來了。

心智總是想要歸類和比較，不過如果你不試圖拿其他教義的術語來比較的話，這本書對你會比較受用；否則，你可能會困在名相裡。我使用的“頭腦”

（mind）、“快樂”（happiness）和“意識”（consciousness）之類的字，不見得和其他教義相關聯。切勿執著於任何文字。文字只是踏腳石。越早丟掉越好。

我偶爾會引述耶穌或佛陀、奇跡課程或其他教義的話，這麼做的用意不在比較，而是為了引導你注意一個事實，雖然靈性的教理所呈現的形式各有不同，可是在本質上卻始終只有一個。有些形式，例如古老的宗教，因為外相的層層

裹覆，而使它的精神幾乎完全隱沒不現。這樣的影響至深且鉅，因此世人再也無法辨識出它們的深義，同時也恢復了它們轉化的力量，特別是對追隨這些宗教或教義的讀者而言。我對他們要說的是：真理是不假外求的。讓我教你如何探入你內在已經本自俱足的自性。

最重要的是，我在盡可能的情況下，把術語中性化的表達，為的是能夠觸及更廣泛的讀者。這本書可以被視為我們這個時代的一項重申，重申那永恆的靈性教誨和所有宗教的本質。本書不是衍生自外在的資源，而是源自內在那個真正的源頭，所以裡面沒有理論或推測。我的話來自內在的經驗。如果有時我有咄咄逼人之勢，也是為了切入層層裹覆的心理抗拒，直搗你的內心深處，到那個你和我都已經知道了的地方，到那個可以頓見真理的地方。在那裡當你內在的聲音一說出：“是的，我知道這是真的”的那一刻，一股歡欣之情和昂然的生機便油然而生了。

第一章 你不是你的頭腦

開悟的最大障礙

開悟——到底是什麼？

有一個乞丐在路邊行乞了三十年。有一天一個路人經過。“賞我幾個零錢吧？”乞丐喃喃地說，順手伸出了他那頂老舊的球帽。“我沒有東西可以給你，”路人回答說。接著就問道：“你*股坐著的是什麼？”“沒什麼，”乞丐回答。“只是口舊箱子，從我有記憶以來，就一直坐在上面。”“你打開看過嗎？”“沒有，”乞丐說。“何必呢？裡邊啥也沒有。”“打開看一下，”路人堅持著說。乞丐勉為其難地撬開了箱子，這時他喜出望外，滿臉狐疑，因為他看到箱子裡裝滿了黃金。

我就是那個沒有什麼可以給你，卻叫你看寶箱裡面的路人。我指的不是這個寓言裡有形的箱子，而是與你更貼身的寶箱——你的內在。

“可是我並不是乞丐呀，”我知道你會抗議。

凡是還沒有找到他們內在真正的財富，也就是存在爛的喜悅，和伴隨而來不可動搖的平安的人，就是乞丐，即使他們擁有龐大的物質財富。他們無視於內在已經擁有的，不僅包含，而且還遠超過世間財的無限量的寶藏。他們向外攀援，追尋片面的享樂或滿足、肯定、安全感或愛。

一提起開悟這個字，我們便會在觀念中產生超人成就式的幻覺，我執喜歡保持這樣的方式，可是開悟只不過是與存在合一時覺受到的自然狀態罷了。它是一種與不可蠱測、不可摧毀的東西聯系的狀態。那個東西，說來幾乎是矛盾的，它既是你，卻又無超過你，它在名相之外能夠找到你的本性。這份聯系感的喪失，滋生了你和你自己以及你和世界分裂的幻相。你便會有意識地感知自己是一個孤離的碎片。恐懼因此而生，內在和外在此的衝突變成了常態。

我甚愛佛陀用“離苦”這麼簡單的兩個字，把開悟給定義出來。這裡面沒有任何超人的影子，對嗎？當然就定義而言，它並不完整。因為它只告訴了你開悟不是什麼：不是受苦。然而卻沒有說明受苦之後，剩下的又是什麼呢？這一點佛陀卻避而不談，他的沉默暗示了你必須自己去找出來。他使用反義，為的是不讓你的頭腦把它制造成一個可以去相信，或者一個超人般的成就，一個你無法企及的目標。可惜絕大部分的佛教徒無視於佛陀的苦心孤詣，卻一逕地相信開悟非佛陀莫屬，與他們無緣，至少這一輩子甯想。

你提到“存在”(Being)這個字，你可以解釋它的意思嗎？

存在就是永恆的，無所不在的一體生命，它超越那個充斥著無數形相且受制於生死的生命。然而本體不僅超越形相，也以最內在無形且不滅的本質，存在於每一個形相的內在深處。這意味著它是你當下就可以觸及的最深處的自我和自性。不過不要企求透過頭腦去掌握它。不要試圖去了解它。只有當頭腦靜止的時候，你才能知道它。當你臨在，當你全然而深刻地專注在當下的時候，存在才能被感覺到。不過它絕不可能被心智頭腦所了解。如果能夠對存在的覺知失而復得，並且安住在那個“覺受的體悟”的狀態，就是開悟。

你說的“存在”指的是神嗎？如果是的話為什麼你不直說？

神這個字經過數千年的濫用，它的意義已經蕩然無存了。我偶爾會用，不過情況極少。我說的濫用，指的是那些無緣一窺神所蘊含的那個無限靈性的人，一副自以為是的樣子，信誓旦旦地使用它。再不然，就以一副“予豈好辯哉”的態度，與人爭辯。這種濫用導致了荒謬的信念、主張、和我執的幻相，比如說“我的或我們的神才是唯一的真神，你的神是假的。”再不然就如尼採所宣稱的，“上帝已死。”

神這個字已經變成了一個封閉的概念。只要這個字脫口而出，就立刻創造了一個形象出來。或許，出現的不再是那個白須的老者，卻依然是個自外於你的某個人或某個物的形象，當然，這個某人或動某物幾乎千篇一律的是男性。

這個字所蘊含的不變實相，絕不是神或存在，或任何文字可以定義或詮釋的。所以唯一重要的一個問題在於這個字所指涉的那個(That)，對你的體驗究竟是一個助力亦或障礙？它是否指向一個超越它自己的超驗實相？還是它太過於便給，反而落入你頭腦裡的一個概念，好讓你相信它，奉為心理的偶像呢？

存在這個字無從解釋起，神這個字也一樣。然而，存在的優勢是它是一個開放的概念。它不把那不可限量的無形，化約成一個有限的實體。你不可能用它塑造出一個形象出來。它不為任何人所獨佔。它是你的本質。它就像你本身的臨在一樣，當下就可以觸及的。它是先於我是這個，或我是那個之前的我是。因此由存在這個字到存在的經驗之間，只隔著一小步。

體驗這個實相的最大障礙是什麼？

是我們對心智頭腦的認同。它使思想變成強迫性。無法停止思想是一種可怕的痛苦。可是幾乎每個人都飽受這種痛苦，但是反而視為平常而習焉不察。這種持續不斷的思想噪音，阻擋著你，使你無從發現那個與存在不可分割的內在寧靜。它也創造了一個

心造的假我，因而投下恐懼和受苦的陰影。這方面稍後再做更詳細的審視。

哲學家笛卡兒在提出他的名句：“我思，故我在。”的時候，自信已經找到了最根本的真理。事實上，他表達的是最基本的謬思：把思考等同於存在，並且把身份認同等同於思考。強迫性思考者，這幾乎是每一個人的寫照，活在一個明顯的孤離狀態，活在一個問題與衝突不斷，一個瘋狂而複雜，一個反映了心智頭腦不斷支離的世界裡。開悟是一個圓滿的狀態，是一個由“合一”而達到平安的狀態。也就是與生命的外顯層面——這個世界，以及你最深處的自我合一，並且與生命的隱含層面（原始狀態）——存在的合一。開悟不僅只是受苦和內外衝突的了斷，也是不斷思考苦牢的終結。這樣的解脫簡直不可思議！

心智認同創造了一個由概念、標籤、形象、文字、批判和定義所組成的不透光的屏幕。它陰絕了所有真正的親密關係。它隔閡了你和你自己，你和你的同胞，你和大自然，你和神的關係。這一道思想的屏幕，創造了孤離的幻相——那個造成了你和“他人”是完全獨立的區隔的幻相。這也使你遺忘了一個核心的事實，就是在外形和各自不同的形式層面之下，你與萬有皆是一體的事實。我所謂的“遺忘”，指的是你不再感覺你和這個不言自明的事實合一了。也許你相信它是真的，可是你不再知道它是真的。信念固然可以帶來寬慰，可是只有透過親身的體驗，它才能釋放你。

思考已經變成了一種疾病。當事情失去平衡的時候，疾病便因應而生。例如：身體裡的細胞分裂和增殖是正常的，可是當這個過程無視於整個有機體，而持續地快速增生的話，我們便生病了。

注：心智如果運用得當，是一個超級利器。然而如果誤用了心智的話，卻極具摧毀力。更正確的說法是：問題不在於你使用了你的心智——一般而言你根本沒有使用它，而是它在使用你。這就是疾病。你相信就是你的心智頭腦。這是一個幻相。這個工具已經反客為主掌控你了。

我不同意這種說法。我跟大多數人一樣，有很多漫無目標的思考，這是真的。不過我仍然能夠選擇運用我的心智頭腦而有所得和有所成就，而且我經常這麼做。

會解謎語或是制造原子彈，並不表示你會運用你的心智頭腦。頭腦就像喜歡啃骨頭的狗一樣，喜歡啃問題。這也是它能夠解謎語和制造原子彈的原因。這兩者你都沒有興趣。我請教你：你能夠隨心所欲地擺脫你的頭腦嗎？你找到了控制頭腦的“開關”嗎？

你是指停止全部的思考？沒有，我不能。只除了極短暫的一刻。

那麼頭腦就在使用你。你無意識地與它認同了，因此你甚至不知道你是它的奴役。這

幾乎就像你不知不覺地被附了身一樣。你錯把附身的實體當做自己。當你明白你不是那個附身的實體——思考者的時候，就是自由的開始。知道這一點使你能夠觀察這個實體。你開始觀察思考者的那一刻，便啟動了一個更高的意識層面。然後你就開始明白，還有一個超越思想，而且更寬闊的智能境界。相較之下，心智頭腦只是這個智力的滄海一粟罷了。你還會明白所有真正重要的事物——美、愛、創造、喜樂、內在的平安——都來自於頭腦之外。你便開始覺醒了。

~

掙脫心智的牢籠

“觀察思考者”是什麼意思？

如果有人告訴醫生：“我聽到腦袋裡有個聲音。”這個人八成會被送進精神病院。事實上，幾乎每一個人都以相當類似的方式，聽到頭腦裡有一個或好幾個聲音：那個不由自主的思想過程。而卻不明白你擁有停止這個持續不斷的獨白或對話的力量。

你或許在街上碰過這種滔滔不絕或自言自語的“瘋”人。其實你和所有其他的“正常”人，跟他都是半斤八兩。差別在於你是無聲式的。你做的是無聲的評論、猜測、批判、比較、抱怨、好惡喜厭等等。聲音不見得與你當時所置的情境有關，它可能是在回憶過往，或者預演、想象未來可能發生的情況。經常想象事情出了差錯，或者出現負面的結果，這叫做杞人憂天。往往這一條音軌裡這伴隨著影像，或者“心裡電影”。即便這個思想的聲音與你處身的現況有關，也會被它以過去之名逕加文化詮釋。這是因為思想的聲音，屬於你被制約了的頭腦。而你的頭腦是你所有過往的歷史，和承襲得來的集體文化心智頭腦模式的結晶。所以你就透過歷史的眼光來看待和批判現在，而得到了一個完全被扭曲了的觀點。說這個聲音是一個人最可怕的敵人並不為過。許多人在腦袋的折磨下度過一生，飽受它有增無減的攻擊、懲罰，終至耗盡生命的能量。這就是許多不足為外人所道的悲慘、不快樂、和疾病的根源。

好消息是你能夠把自己從你的心智牢籠裡掙脫出來。這才是獨一無二的真解脫。你現在就可以踏上第一步。開始盡可能地傾聽你腦袋裡的聲音。特別注意任何一再重複的思想模式，多少年來一直在你腦袋裡重彈的老調子。我說“觀察思考者”正是這個意思。原來的說法應該是：傾聽你腦袋裡的聲音，在那裡出庭見証。

當你傾聽的時候，要沒有分別心地聽。也就是說不要批判，對你所聽到的不加批判或譴責。因為你一開始批判，就意謂著同一個聲音從後門趁虛而入了。你很快就體會到：聲音在那裡，而我是在這裡，傾聽它，觀察它。這個對“我是”（I am）的體會，這個對你自己臨在的感知不是一個思想。它源自頭腦之外。

5

因此當你傾聽一個思想的時候，你覺知的不僅是這個思想，也深知到那個做為思想見證人的你自己。一個新的意識向度進來了。在你傾聽思想的同時，你感覺到一個意識的臨在，那個一直都在思想之後或之下的深處自我。思想隨即喪失了掌控你的力量，而急速地止息。這是因為你已經不再透過頭腦的認同，而付予它能量的緣故。這就是不自主和強迫性思考終結的開始。

當一個思想止息的時候，你經驗到一個心智流的中斷——一個“無心”的間隙。

這個間隙一開始很短，或許只有幾秒鐘，可是它會逐漸延長。當這個間隙發生的時候，你便感覺到一種內在的寧靜和和平。這是你感覺與存在合一的自然狀態的開始。通常這種狀態會受到頭腦的蒙蔽而模糊。如果加以練習的話，寧靜感和和平感就會加深。事實上，它的深度是無底的。你也會感覺由你內在深處升起一股微妙的喜悅之流：存在的喜悅。

這不是一種類似恍惚的狀態。完全不是。你的意識不但沒有喪失，情況正好相反。如果和平的代價是意識的低落；如果定靜的代價是生命力與警覺性的缺乏，那麼便不值得擁有。在這種內在的聯系狀態之下，你會比在頭腦認同狀態下更加機警和覺知。你是全然的臨在。它同時也提升了我們能量場的波動頻率，它賦予生命給我們的肉體。

當你更深入這個被東方稱之為無心的境界時，你就體會到純意識的狀態了。你在那個狀態中感覺自己的臨在充滿了無比的喜悅和強度。你所有的思考、情感、你的肉體和外在的世界，相較之下變得無足輕重了。不過這是一個無我的狀態，並非自私（有我）的狀態。它把你帶到一個超越過去你所認為的“你的自我”的境界。那個臨在實質上就是你，卻同時又無以名狀地大過於你。我試著要傳達給你的，聽起來也許矛盾百出，甚至於自相抵觸，不過我沒有其他方式能加以表達了。

5

你除了使用“觀察思考者”的方式之外，也可以把注意力的焦點引導到當下，來創造一個心智流的間隙。你只要深刻地意識到當下這一刻就可以了。這是一個有深度滿足感的修習。你借著這種方式，把意識由頭腦的活動上引開，而創造了一個無心的間隙。你在這個間隙裡，處於高度的機警和覺知之中，卻沒有思考。這就是冥想的精髓。

你可以在日常生活中，找一項例行的活動，來做這個練習。把你全副的注意力，擺在一個通常只是一個過程的活動上，讓這個過程變成一個目的。舉例來說，每當你在家

裡或公司上下樓梯的時候，密切注意你的每一個步伐和動作，甚至於你的呼吸。全然地臨在。再不然，洗手的時候注意每一個相關聯的感官知覺：水的聲音和感覺，你手部的動作，肥皂的氣味諸如此類的。甚或在你上車的時候，關好車門之後暫停一會，觀察你呼吸的進出。覺知到那個寧靜卻威力十足的臨在感。有一個標準可以用來度量你這個練習的成功與否，那就是：你感覺到內在和平程度。

∞

所以在你的開悟之旅中，最重要的一個步驟就是：學習不認同你的頭腦。你每創造一個心智流間隙的時候，開悟之光就變得更強。

有朝一日，你會像看到一個耍寶的孩子一樣，對你頭腦裡的聲音莞爾一笑。這意味著你不再把你心智的內容看得那麼認真了。因為你的自我感並不依附它而存在。

開悟：超越思想

難道思考不是在世界上求存的要件嗎？

心智頭腦是一個儀器，一個工具。它是為了一項特別的任務而用的。一旦任務完成，就要把它擱下。由此看來，我敢說大多數人的思考中，有百分之八十到九十，都是翻來覆去、一無是處的東西。而且更因為思考的失能和負面的性質，而使得大部分的思考都有百害而無一利。你只要觀測你的頭腦，就會發覺此一說法的真實性。它造成生命能量嚴重的耗損。

這種強迫性的思考，其實是一個癮頭。癮頭的特性是什麼？很簡單：你沒有停止它的選擇。它似乎比你還強。它還給你一個虛假的享樂感，那種以痛苦收場的享樂。

我們何以會上了思考的癮頭？

因為你跟思考認同。也就是說，你由頭腦的活動和內容中，汲取你的自我感。因為你相信只要一停止思考，你就馬上停止存在。你在成長的過程中，根據個人和文化的制約，逐步架構出你是誰的心像圖。我們不妨把這個虛幻的自我，稱為我執（ego）。我執由心智活動所組成，它只能透過不斷的思考而苟存。我執的意思因人而異，我在這裡用意指的是一個虛假的自我。它是我們與心智無意識的認同而創造出來的。

對我執而言，當下這一刻幾乎不存在。只有過去和未來被認為是重要的。這整個真理的逆轉，說明了一個事實：心智在我執的模式裡運作不良。它自始至終只關切著如何讓過去起死回生。因為設有了過去你又是誰呢？我執為了確保它的存續，為了從未來

尋求紓解和實現，便不斷地把自己投射到未來。它說：“有朝一日，等這個、那個發生的時候，我就會快樂、和平、萬事如意了。”即使我執好像在關切當下的時候，那也不是它所看到的當下：由於它透過過去的眼睛在看當下，所以它把當下完全曲解了。再不然就是把當下貶至達成目的的一種手段，而這個目的，始終都鋪呈在心智所投射出的未來。只要觀察你的心智就不難明白。這就是它一慣的伎倆。

當下這一刻掌握著通往解脫的鑰匙。可是只要你仍然是你的心智頭腦，你就找不到當下這一刻。

我不想失去分析和察辦的能力。我寧可學著讓自己用更專注的方式思考得更清晰，也不要失去我的心智。思想是我們最珍貴的天賦。人沒有了思想，只是變成另一種動物罷了。

心智的優勢，只不過是意識進化過程中的一個階段而已。我們的當務之急，是進入下一個階段，否則，被我們豢養成怪獸的心智，遲早會把我們給毀滅。這方面容我稍後再詳談。思考和意識不是同義詞。思考只是意識的微小部分而已。思想沒有意識無法存在，意識卻不需要思想。

開悟意謂著超越思想，而不是掉入思想之下的另一個屬於動物或植物的層面。開悟的狀態裡，你仍然會在必要的時候，使用你的心智進行思考，可是卻以比以前更專注、更有效率的方式進行。你多半只為了實用性的目的而思考。你擺脫了不自主的內在對話，你多了一份內在的寧靜。一旦你需要用到心智的時候，特別是需要創造性的方案時，你會以幾分鐘的間隔，擺蕩在思想和靜止、心智和無心之間。無心就是沒有思想的意識。唯有以這樣的方式，創造性的思考才有可能。這是因為思想唯有在這種方式之下，才擁有真正的力量。當思想不再與更廣闊的意識領域接軌的時候，它便會快速地枯竭、瘋狂、而產生破壞力。

心智頭腦實際上是一部求生的機器。它對別的心智發動攻擊、進行自我防衛、搜集、儲存、並分析資訊——這是它的拿手絕活，不過這根本不是創造。所有真正的藝術家，無論他們知道與否，那個創造的靈感都來自一個無心的地方，都來自內在寧靜。然後再由心智，把創造的驅力和洞見形之於外。即使最偉大的科學家，也宣稱他們是在心理的寂靜中，產生了創造性的突破。對全美知名數學家，包括愛因斯坦在內，進行的一項研究方法問卷調查，結果令人驚訝。調查發現“在創造性行為短暫而具決定性的階段中，思考只扮演了次要的角色”。因此，我敢斷言，大多數科學家不具創意的原因很簡單：並不是因為他們不知道如何思考，而是他們不知道如何停止思考。

你身體的奇跡、生命的奇跡，都不是透過心智與思考而創造和維系的。顯而易見的是，有一個遠超過心智，比心智更偉大的智能在運作。一個縱長只有千分之一寸的細胞，

它的 DNA 裡，何以蘊藏著足以填滿六十萬張書頁這麼多的指令？我們對身體的作用知道得越多，使我們越能體會身體內在運作的智能有多麼龐大，而我們知道的又是多麼微不足道。心智一旦與它重新聯系，就會變成一個神奇無比的工具。然後它教會甘拜下風，效勞於一個比它更大的層面。

情緒：身體對心智的反應

情緒又是怎麼回事？我陷在情緒裡的時候，比陷在心智的時候多。

我使用心智這個字，代表的不只是思想。它還包括了你的情緒，和無意識的心理——情緒反應模式。情緒在心智和身體的交會處生起。它是身體對心智的反應或者說，是你的心智在身體裡的反射。例如：一個攻擊性的思想或敵意性的思想，會在身體裡創造出能量的累聚，我們稱它為憤怒。身體開始準備戰鬥。你在生理、心理上受到威脅的念頭，導致身體的收縮，這就是我們所說的恐懼的生理面。研究顯示，強烈的情緒甚至會造成身體的生化改變。生化改變代表了情緒的生理面或物質面向。當然，通常而言，你並不會意識到你所有的思想模式，往往只能透過觀察情緒，你才能把它們帶進意識之中。

你越認同你的思考、好惡、批判、言詮，也就是說，你越不能觀察意識的情況臨在，你情緒的能量電荷就越強，無論你覺察與否。如果你無法感覺到你的情緒，如果你斷絕了與情緒的聯系，它遲早會以一個生理問題或病症的形式或事件，讓你在一個純生理的層面經驗到它。晚近有關這方面的論著已經很多，我們無需在此過多著墨。一個強烈的無意識情緒模式，可能會以一個外顯的事件，巧合地發生在你身上。例如，我觀察到某人攜帶了大量的憤怒，他沒有察覺，也沒有表達出來，那麼他很可能會遭致其他憤怒者莫名其妙的言詞或肢體攻擊。這是因為他們散發出強烈的憤怒波動，而被某人在潛意識裡接收，因而引爆了他潛伏在內的憤怒。

如果你在情緒的感覺上有困難，不妨先把注意力焦集在你身體內在的能量場上。從內在去感受你的身體。這麼做也會讓你觸及到你的情緒。這方面我們稍後再加詳談。

2

你說情緒是心智在身體裡的反射。可是這兩者之間往往會發生沖突：心智說“不”而感受卻說“好”，或者相反的情況。

如果你真的想了解你的心智，身體會給你最忠實的反映。所以要審視你的情緒，最好是在你的身體裡感覺它。如果它們之間有很明顯的沖突，那麼思想是謊言，而感受才是真理。它雖然不是有關你是誰的至終真理，卻是你當時心智狀態的相對真理。

表相的思想和無意識心理過程之間的沖突，是習以為常的事。你也許還沒有辦法把無意識的心智活動，當做思想一樣帶入覺知裡。可是，它總是會以一個感受的方式，反映在身體裡面，好讓你能夠覺察。用這種方式觀察情緒，基本上就像我先前提過的傾聽或觀察思想是一樣的。唯一的差別在於：思想在你的頭腦裡，而情緒卻具有強烈的生理成份，因此它主要是在身體裡面感覺到。你可以在不被情緒掌控的情況下，容許它存在那裡。這時候的你，已經不再是這個情緒了，你是觀察者，那個觀測的臨在。做這個練習，會讓你所有無意識的部分被帶進意識的光照之下。

這樣來說，觀察自己的情緒和觀察自己的思想同樣重要了？

對。要習慣性地自問：“這一刻，我的內在發生了什麼事？”這個問題會把你導引到正確的方向上。不過，不要分析，只要觀察。把你的注意力向內轉。感覺情緒的能量。如果沒有情緒在，再把你的注意力帶入更深的身體能量場裡面。這裡是通往存在的大門。

一個情緒通常代表一個被強化，且蓄滿能量的思想模式。更由於它蓄勢待發的能量，一開始並不容易保持足夠的臨在以便觀察。它想要掌控你，而它通常都會得逞，除非你有足夠的臨在。如果你因為缺乏足夠的臨在，而無意識的被拖進跟這個情緒的認同裡，這是常態，這個情緒就暫時變成了“你”。你的思考和情緒之間，往往會形成一個惡性循環：它們彼此喂養。思想模式以一個情緒的形式，為自己創造了一個放大的映像，而情緒使用它的震動頻率，繼續養這個原初的思想模式。思想在情境、事件、或者被感知為情緒肇因的人身上，把能量喂給了情緒；情緒再把能量反饋給思想模式，如此周而復始。

基本上，所有情緒都是一個最原始而沒有差別的情緒的變型。它的根源是來自於失去了對我們那個超越名相的本來面目的覺知。因為它無差別的性質，所以很難找到一個精確的名稱，來描述這個情緒。“恐懼”相當貼近，不過除了一個持續性的威脅感之外，它還包含了一個深度的遺棄感和不完整感。也許單純地把它叫做“痛苦”不失為一個最適當的名稱，因為它和這個基本情緒一樣無等差分別。去對抗或鏟除這個情緒的痛苦，就是心智的重大責任。這也是它疲於奔命的原因之一。可是它充其量也只是暫時地把痛苦給掩蓋而已。事實上，心智越費心盡力地想要擺脫痛苦，痛苦就越強。心智永遠找不到解答，它也不容你找到解答，因為它本身就是“問題”的一部分。不妨想象一個追查縱火犯的警官，而實際上，這位警官就是縱火犯。除非你停止從心智的認同裡，也就是我執裡，汲取你的自我感，你不會有從痛苦中解脫的一天。如此你的心智才會喪失它的權位，而本體便以你真如本性的面目，不請自來。

是的，我知道你要問什麼了。我要問的是：那麼像愛、或喜悅等正面的情感，又怎麼

說呢？

它們是你與存在有了內在聯系後，自然狀態中不可分割的一部分。每當你的思想流產生間隙的時候，愛（love）和喜悅（joy）的驚鴻五瞥，或者短暫的深度和平（peace），便可能來臨。對大多數人來講，只有當殊勝大美當前、體能發揮到極限、甚或生死交關的當頭，才會引發出心智的“失語狀態”。這樣的間隙，才會出奇不意地發生。這裡內在的寂靜突然來臨。在這份寂靜中沁沁而出的，又一股微妙又強烈的喜悅、愛和和平。

通常這種時刻只是浮光掠影，一閃即逝。因為心智又忙不迭地履行它制造噪音的活動，也就是我們所說的思考。在你沒有把自己由心智的鐵牢中解脫出來之前，愛、喜悅和和平便不可能滋長。不過它們並存是我所謂的情緒。愛、喜悅和和平，在一個比情緒更深的層面。因此你勢必先要全然地意識到你的情緒，並且能夠感覺它們之後，才能進一步感覺到那超越情緒的愛、喜悅和和平。情緒這個字的願意是“干擾”，它源自拉丁文的 *emovere*——“打擾”的意思。

愛、喜悅和和平，是存在的深層狀態，或者更貼切的說法是：與存在的內在聯系狀態的三個面向。在這種狀況下，它們沒有對立。這是因為它們源自於心智之外的緣故。情緒則另當別論，它是二元心智的一部分。它受制於對立法則。簡言之，就是有好必有壞的意思。因此在一個無明的、心智認同的情況下，往往被誤稱為喜悅的，其實只是痛苦/享樂的交遞循環裡，短暫的享樂罷了。享樂不同於喜悅的內發，它總是向外攀援而來的。同一個事物，今天帶給你享樂，明天卻讓你痛苦，或者是離你而去，讓你在匱乏中痛苦。而那被稱之為愛的，也許能帶給你一時的歡樂和刺激，可是它畢竟是一個上了癮的攀緣，在極度需求的情況下，可以瞬間由愛生恨。許多“愛”的關係在蜜月期結束之後，便在愛、恨、吸引、攻擊之間擺蕩。

真愛不會讓你受苦。它怎麼會呢？它不會在瞬間轉愛為恨。真正的喜悅，也不會變成痛苦。我曾經說過，即使在你開悟之前——在你解脫心牢之前——你也許淺嘗過真愛、真喜悅、或者深度的內在和平，它雖靜止卻生機昂然。亮相都是你真如本性的面向，卻遭到心智的蒙蔽。即使在一個“正常”的愛癮關係裡，也會覺受到一種更純真、更不可毀滅的片刻。不過它們也只是春光乍現，隨即又被心智的干擾遮蔽了。你也許有如失去瑰寶之痛，或者你的心智會說服你說，畢竟這只是一場空幻。事實上，它既不是空幻，你也不可能失去它。它是你自然狀態的一部分，它可以被心智遮蔽一時，卻永遠無法被摧毀。縱或烏雲鋪天蓋地，太陽卻不曾消失。而太陽就在烏雲的另一端。

佛陀說痛苦或受苦，源自於欲望和渴求，所以斷欲是離苦的究竟之道。

所有的渴求，全都是心智為了取代存在的喜悅，而向外境和未來尋求救贖或成就。只要我還是我的心智，那麼我就是那些渴求、那些需要、那些匱乏、脆弱，和厭離。離

開它們，便沒有“我”。我只是一個可能性、一個有待實現的潛力、一顆尚未萌芽的種籽。處於這種狀態下的我，即使對解脫或開悟的欲求，都只是另一個要在未來付諸實現或完成的渴求。因此，切勿尋求欲望的解脫，或“達成”開悟。要變成臨在。以心智觀察者的身份臨在。而不要套佛陀的話：要當佛陀、要當“覺醒者”——佛陀這個字的本意。

自從人類由恩典的狀態中墜落，而進入時間和心智的領域，喪失了對存在的覺知，便被痛苦折磨了億萬年之久。人類在痛苦中，視自己為了無意義的斷瓦殘片，在一個疏離的宇宙中，斷絕了自己和源頭以及彼此之間的聯系。

只要你與心智認同，也就是說，只要你在靈性上是無意識的，你便難逃痛苦的藩籬。我所談的主要是指情緒的痛苦。它是生理痛苦和生理疾病的元凶。怨憎、恨、自憐、愧疚、憤怒、沮喪、嫉妒等，甚至最輕微的惱怒，都是痛苦的形式。而每一個享樂或情緒的“high”裡都潛伏了痛苦的種籽：它們是一體的兩面，必將應時而顯。

任何一個曾經藉毒取“駭”（high）的人，都知道駭的盡頭就是漏（low），樂極生痛的道理。也有許多人，由親身的經驗得知，一份親密關係居然會在反掌之間，由享樂的源頭變成了痛苦的淵藪。從一個更高的觀點來看，正、負兩極都是底層痛苦的一體兩面。而這個底層的痛苦，與心智認同的我執意識狀態是如影隨形、不可分割的。

你的痛苦有兩個層面：一層是你現在創造的痛苦；另一層是仍然活在你心智和身體裡的舊痛。停止制造眼前的痛苦，並且瓦解舊痛——就是我接著要探討的。

第二章 意識：離苦之道

不要為當下創造新痛

沒有人能夠完全免於生命的痛苦和悲傷。那麼問題難道不是在於如何與它們並存而不是試圖躲避嗎？

人類的痛苦中，有組成部分都是不必要的。它是你那個沒有受到觀察的心智主宰你的生命時，所自編自導出來的。

你現在所創造的痛苦，十之八、九都是對“本然如是”（what is）某種形式的不接納和無意識的抗拒。抗拒以批判的形式，呈現在思想的層面上；而在情感的層面上，它又以負面情感的形式呈現。痛苦的強度，根據你對當下這一刻抗拒的程度而定，而抗拒的程度，又決定你與心智認同的強度。心智總是想盡辦法去否認當下、逃避當下。換言之，你越認同你的心智，你受的苦就越多。再換一個說法就是：你能夠尊重和接受當下的程度越高，你免於痛苦和受苦——免於我執心智的程度就越大。

心智為什麼要習慣性地否認或抗拒當下呢？因為它無法在沒有時間，也就是在沒有過去和未來的情況下運作和掌控。所以它把無時間性的當下視為威脅。事實上，時間和心智是不可分的。

想象一個只有植物和動物棲息，而沒有人類的地球。那裡會有過去和未來嗎？我們還能煞有其事地談論時間嗎？假如有個人在那裡問“現在幾點鐘？”或“今天幾號？”這樣的問題，就顯得格外荒唐了。地上的橡樹或天上的飛鷹，

會被這樣的問題問得茫然不知所措。“什麼時間？”他們會問，“那還用說嗎？就是現在唄。”“時間就在現在，不然還會在哪？”

沒錯，我們在世上運作是需要心智和時間。可是它們已經到了接管我們生命的點上了。這也是人類得失能、痛苦、和悲傷所生起之處。

心智持續地以過去和未來，掩飾當下這一刻，以確保它的這控性。因此，與當下密不可分存在，它的生命力和無限的創造潛力，就被時間給遮蓋了。而你的真性也被心智所蒙蔽。人類的心智，不斷地累積起一副時間的重擔。所有人都在這個重擔之下受苦，可是他們還是透過忽視或否認那寶貴的一刻，或者把它貶為只存在於心智裡，而且不實際的一個達到未來的手段，並且不停地加重它的負荷。人類集體與個人心智所累聚的時間裡，也殘留著大量的舊痛。

如果你不想再為自己 and 別人創造痛苦，如果你不想再繼續添增舊痛的殘余，那麼就別再創造額外的時間，至少不要超過你生活實際面所必須的量。要如何不創造時間呢？就是要深深地體認當下這一刻才是你所有的。把現在變成你生命首要的焦點。把你之前以時間為家，偶爾在“現在”做客，改為以“現在”為家，而只在生活的實際面有需要時，偶爾造訪一下過去和未來。始終對當下這一刻說：“yes”。還有什麼行為是比“抗拒事實”更徒勞、更瘋狂的？還有什麼比反對生命本身更瘋狂的？因為生命就是當下，且始終都是當下。向“所是”臣服，對生命說“yes”你就會看到，生命突然之間開始為你效勞，而不再處處與你為敵了。

∞ 當下往往令人難以接受、令人不愉快或糟透了。

當下本然如是。觀察你的心智如何給它貼標籤，以及貼標籤的過程。這種持續不斷地入席批判，創造了痛苦和不快樂。你透過對心智機制的觀察，而由它的抗拒模式之中解套，然後你就能容許當下這一刻的臨在了。這讓你品嚐到不受外境束縛的內在自由的狀態，也就是真正的內在和平狀態。然後接下來看看它如何發展，而你是否需要採取什麼行動。

先接受——再行動。不論當下這一刻的內容如何，把它當做你的選擇，接受它，配合它，不要違逆它。把它當成是你的盟友，而不是敵人。你的整個生命將會發生神奇的轉化。

∞

舊痛：瓦解痛苦之身

在你還不能汲取當下的力量之前，你所經驗的每一個情感的痛苦，都會留下一個依附你而生的余痛。它與那個已經在你裡面的舊痛合並，寄居在你的心智和身體裡面。當然這也包括你孩提時期，因為這個世界的無意識所招致的痛苦。

這個經年累月所積聚的痛苦，就是盤踞在你的身體和心智裡的負能場。如果你把它當成一個名符其實的隱形實體來看的話，會更接近事實。它就是我們情緒的痛苦之身。它有兩個存在模式：潛伏的和活躍的。一個痛苦之身也許有百分之九十的時間是潛伏的，但對一個非常不快樂的人來說，它也許高達百分之百的活躍。有些人終其一生都在他們的痛苦之身中渡過，有人卻只在某種情境——如親密關係中，或者與過去的失落、遺棄、生理或情感的傷害等關聯的情境之下——體驗到它。任何事都能觸發它，特別是與你過去的痛苦模式相互呼應的事件。當它準備要從潛伏階段覺醒的時候，即使至親好友的一個想法或無心之言，都能啟動它。

有些痛苦之身就像一個啼哭不停的孩子一樣，雖然惹人討厭，卻也相對的無害。有的

是邪惡而且破壞力十足的惡魔怪獸。有些有肢體暴力傾向，比較多的 是情緒性的暴力。有些會攻擊他身邊或親近的人，有些則攻擊他們的主人。然後，你在生活中的一些思想和感情，就會變得極度的消極和具有自我毀滅傾向。疾病和意外，經常是以這種方式創造出來的。有的痛苦之身甚至會驅使它們的主人走上自殺的絕路。

你自以為很了解一個人，會突然之間，搖身一變成了一個古怪、邪惡的怪物，讓你震驚不已。然而更重要的是，要在你自己的內在覺察到它，而不是去觀察別人。注意你內在有任何不快樂的跡象，無論它以任何形式出現——它也許就是正在蘇醒的痛苦之身，它採取的形式包括惱怒、暴怒、不耐煩、心情郁悶、想傷害的欲望、生氣、憤怒、沮喪，一個想在關係中制造戲碼的需要等。務必趁早在它剛由潛伏狀態中蘇醒的那一刻逮捕它。

痛苦之身就像存在中每一個實體一樣要存活。只有當你無意識的跟它認同時，它才能存活。接下來，它就要騎到你的頭上，掌控你，“變成你”，透過你活著。它需要透過你取得“食物”。它以任何與它同類能量相呼應的經驗，任何以各種形式：怒氣、毀滅、恨、哀傷、情感的戲碼、暴力，甚至於疾病所創造出來的痛苦為食。因此一旦痛苦之身掌控了你之後，便會在你的生命中，創造一個可以和它能量場共振的情境，好讓它取食存活。痛苦只能以痛苦為食。痛苦不能以喜樂為食。它對喜樂不下咽。

一旦痛苦之身掌控了你之後，你就會想要更多的痛苦。你不是變成受害者就是迫害者；你不是想施加痛苦，就是想承受痛苦，或者兩者都要。其實這兩者之間沒有什麼差別。你不但沒有意識到這一點，還會義正辭嚴地宣稱自己不需要痛苦。不過，仔細看看便不難發覺，你的思考和行為，如何被你設計成要讓自己和別人繼續痛苦的模式。如果你是真正地意識到它的話，此一模式便會瓦解。因為要更多的痛苦，就是瘋狂的行徑，而沒有人會有意識地瘋狂。

痛苦之身是我執所投射的陰影，它其實會害怕你意識的光照。它害怕被發現。它的存活，依賴著你與它無意識地認同，以及你無意識地恐懼去面對那活在你裡面的痛。可是如果你不面對它，你不把意識的光照入痛苦裡，你就會在脅迫之下，一而再地讓它復活。痛苦之身也許是你眼中一隻危險的怪獸，讓你沒有勇氣看它。不過我要跟你擔保的是，它是一個虛而不實的幽靈，在你臨在的威力下，是不堪一擊的。

有些修行的教義聲稱，所有痛苦究竟只是幻相，這是真的。問題是：它對你是真的嗎？單憑一個信念並不會讓它成真。你想讓自己的下半生都在痛苦中，而又口口聲聲地說它是幻相嗎？這樣做能讓你免於痛苦嗎？我們所關切的是，如何讓你體認真相——也就是說，如何讓它在你的經驗中落實。

痛苦之身，它不要你直接地觀察它，不要你以它本然的樣子看它。當你觀察它的時候，

去感覺它在你內在的能量場，把你的注意力貫注在裡面的那一刻，認同就斷了。一個更高向度的意識層面就會進來。我稱之為臨在。你現在是痛苦之身的見證人和觀察者。這意味著，它不能再冒充你的身份利用你，它再也不能透過你來滋養自肥。你已經找到了自己最內在的力量。你已經汲取了當下的力量。

當我們擁有足夠的意識，切斷與痛苦之身的認同是，結果會怎麼樣？

無意識創造它；卻把它轉型成它自己。聖保祿以優美的文句，表達了這個宇宙的原理：“在光照之下，一切無所遁形；在光照之下，一切化成光。”就像你無法對抗黑暗一樣，你也無法對抗痛苦之身。試圖這麼做，只會增加衝突和更多的痛苦。觀察它就足夠了。觀察它隱含了接受它是當下這一刻本然的一部分。

痛苦之身包含了受困的生命能量，它是從你整個能量場中分裂出來的。它透過反自然的心智認同，取得了臨時的自治權。它已經像是一隻反噬自己尾巴的動物一樣，把矛頭向內轉，變得反生命了。你認為人類的文明，何以會變得如此的自取滅亡？可是即使這種自毀的力量，仍然是生命的一種能量。

當我們開始撤除認同，變成觀察者的時候，痛苦之身會繼續運作一段時間，並且千方百計地誘使你再度與它認同。雖然你已經不再藉由認同賦予它能量，它仍然是具有某些動能，就像一個沒有了驅動力的滑輪一樣，還會再跑個幾圈。這個階段裡，它還會在身體的不同部位，創造一些疼痛和痛苦，不過它很快就會消失。停留在昨臨在裡，停留在意識中。戒備森嚴地守護著你內在的空間。你需要有足夠的臨在，才能直接地觀察痛苦之身，同時感覺它的能量。這一來它再也無法控制你的思考。當你的思考和痛苦之身的能量場並聯的時候，你就是和它認同，你再度以你的思想喂養它了。

舉例來說吧，如果憤怒是痛苦之身的主控能量，而你思考了一個憤怒的思想，你沉緬在某個人對你的所做所為，和你打算如何對待他或她的時候，那麼你就變成了無意識了。痛苦之身便趁虛而入，變成了“你”。憤怒的底層必然有痛在。再比如說，你被一個陰沉的心情所攫獲，於是你開始進入一個負面的心智模式裡，思考著自己的生命有多可怕。你就已經變成無意識，而成為痛苦之身攻擊的靶子。我這裡使用的“無意識”，指的是與某個心理或情感的模式認同。它隱含的意思是：觀察者完全缺席。

持續不懈地進行有意識的專注，切斷了痛苦之身和思想過程之間的連結，並且引發了轉化過程。就好像把痛苦當成了意識之火的燃料一樣，其結果是，意識之光燃燒得更加明亮。這就是古代煉金術的秘密：賤金屬轉化為黃金，受苦轉化為意識。你內在的分裂療愈了，你再度變成完整。此後你的責任就是：不要再創造痛苦。

我把整個過程做一個總結：把注意力焦集在你內在的感覺上。知道這是痛苦之身。接

受它在那裡。不要思考它——不要讓感覺變成思考。不做批判或分析。不要從它身上為自己編造身份。保持臨在，對你內在發生的一切，繼續當一個觀察者。覺察你情感痛苦的同時，也覺察那個“進行觀察的”，那個沉默的觀察者。這就是當下的力量，你有意識臨在的力量。接下來的就靜觀其變了。

對許多女性來說，痛苦之身特別會在經期之前的時間覺醒。這方面我稍後再詳談。目前我先這樣說：如果你能夠在那個時候保持警覺和臨在，觀察任何內在的感覺，而不被它所掌控，它便提供給你個最有力量的靈修機會，所有舊痛就可能發生一次急遽的轉化。

我執與痛苦之身認同

我在前面所描述的過程，威力十足卻極其簡單。連小孩子都可以學，希望有一天它成為孩子求學過程中，所學的第一件事。當你了解了臨在的基本原則，就是對你內在所發生的事情，做一個觀察者的時候——你借著經驗它而“了解”它——一個最具潛力的轉化工具，便可以任你使喚了。

這並不意謂著否認你在撤離認同時所遭遇到的強烈內在抗拒。這種情況特別發生在一個大半生都與情感的痛苦之身做密切的認同而且整個或大部分的自我都投資在上面的人身上。這意謂著，你由痛苦之身制造了一個不快樂的自己，而且還相信這個心造的假象就是你的本來面目。在這種情況下，對喪失身份的無意識恐懼，會對任何認同的撤離創造出強勢的抗拒。換言之，你寧可置身痛苦——當痛苦之身——也不要躍入未知，甘冒風險，失去你所熟悉的不快樂的自己。

如果你吻合以上的情況，那麼觀察你內在的抗拒。觀察你對痛苦的執著。務必非常警覺。觀察你苦中作樂的怪癖。觀察你強迫性地談論它或思考它的習慣。抗拒會因為你對它的覺察而終止。然後，你才能把注意力帶到痛苦之身上面，以見證者的身份，停留在臨在裡，因而啟動了轉化。

這件事只有你能做。任何人都無法代勞。如果你有幸找到一些意識特強的人，和他們共處，加入他們的臨在狀態，這對你會有所助益，並且加速轉化的過程。在這種方式之下，你個人的意識之光，會快速增強。把一塊剛生出火苗的木材，擺在另一塊烈火熊熊的木材旁邊合燒之後再分開，原先的火苗會變成烈焰。畢竟火還是一樣的火。精神導師的功能，就是扮演這把火。有些心理治療師也能夠履行這個功能，先決條件是，他們已經超越了心智的層面，並且在個案進行中，能夠創造維系強烈的意識臨在狀態。

恐懼的起源

你提到說恐懼是我們情感的痛苦裡基底的一部分。恐懼是怎麼發生的？為什麼人們生命中有這麼多的恐懼？適量的恐懼，不是一種健康的自我保護嗎？

如果我對火沒有一份恐懼感的話，我很可能以手探火而受到灼傷。

你不以手探火的理由是，你知道自己會燒傷，而不是因為恐懼。你不需要用恐懼來避免不必要的危險——起碼的智力和常識就綽綽有餘。應用你過去的教訓，就足以應付這一類實際的事物了。如果現在有人用火或肢體暴力威脅你，你或許會經驗到恐懼。這是避險求存的本能，不是我們談的心理制約式的恐懼。心理制約式的恐懼，與任何實質的、真實的、即時的危險是不同的。它以許多形式：不安、憂愁、焦慮、神經質、張力、害怕、恐懼症等出現。這種心理恐懼，總是出於可能發生的事件，而不是正在發生的事件。你在此時此地，心智卻跑到未來。這就創造出一個焦慮的間隙。如果你和你的心智認同，而與當下的力量和單純失去了聯系，這個焦慮的間隙就會如影隨形地跟著你。你通常能夠因應當下的情境，但是對於一個只是心智投射出來的事物，你卻無能為力——因為你無法去因應未來的情境。

更嚴重的是，你與心智認同一天，我執就會主導你的生命一天。這一點我在前面已經指出過。縱然有精密繁雜的防衛機制，我執由於它幽靈的本性使然，使它相當脆弱且缺乏安全感，而且它自認為置身在不斷的威脅之下。即使我執十足的自信示人，也不外是這樣的情況。你記得我說情緒是身體對心智的反應，身體不斷地由我執——虛假心造的自我——接收的訊息是什麼？危險，我受到威脅了。那麼情感由這個持續的訊息裡，又產生了什麼？當然是恐懼。

恐懼的戶肇因似乎很多。恐懼失落、恐懼失敗、恐懼受傷等等。可是所有的恐懼，歸根究底只是我執對死亡和毀滅的恐懼。對我執而言，死亡如影隨形。在心智認同狀態下，對死亡的恐懼影響著你生命的每一個面向。舉例來說，即使在爭辯時對於我是你非——保衛你所認同的心智地位——這種強迫性的需求，乍看似枝微末節的“正常”事件，卻是導源於對死亡的恐懼。如果你認同了一個心智地位，一旦你辯輸了，你以心智為根據地的自我感，便遭受到了毀滅性的嚴重威脅。因此，對那個等同於我執的你，是容不下任何錯誤的。錯誤與死亡無異。戰爭因為這個而起，無數的關係也因為這個而破裂。

一旦你撤離了對心智的認同，對錯與否對你的自我感實在無關痛癢。那個是非對錯的強烈的強迫欲望，和深度的無意識需求——也是一種暴力形式——便消逝無形了。你大可明確而堅定地陳述你如何的感受或想法，但是其中卻不含絲毫的攻擊性或防衛性。而你的自我感不再源自於你的心智，而來自你存在一個更深、更真實的地方。小心你存在任何種類的防衛機制。你防衛的是什麼？一個虛幻的身份、一個心智裡的形象、一個虛構的實體。透過你對這個模式的意識，透過你的見証，你撤離了認同。在意識

的光照下，無意識的模式就會快速地瓦解。這就是腐蝕人際關係所有爭辯和權力遊戲的終結。想駕凌於他人之上的權力欲望，只是以力量來掩飾軟弱。真正的力量在內在，你當下就可以即取即用的。

因此，任何與心智認同的人，便因此斷絕了根植於本體的深層自我，和真實力量的連系，從此便將與恐懼常相左右。已經超越了心智的人，可謂鳳毛麟角。所以你大可假設，幾乎你所遇到的和認識的每一個人，都活在恐懼的狀態下。差別只在於恐懼的程度而已。我們都在恐懼的兩極之間起起落落，一端是焦慮和害怕，另一端則是若隱若現的不安和隱而未現的威脅感。多數人只有在恐懼以較劇烈的形式出現時，才會意識到它的存在。

追尋圓滿的我執

情感痛苦的另一個層面，是根深蒂固的匱乏感或不完整、不圓滿感。這是我執心智本質的一部分。它是某些人的意識，也是某些人的無意識。如果它是有意識的，它便以一種游移不定，和持續的無價值感或自卑感彰顯於外。如果是無意識的，它只會以一種強烈的渴求、匱乏和需要，被間接地感覺到。在任何一種情形下，當事人為了填補內在所感覺到的空洞，經常會強迫性地追求我執的滿足感和可供認同的事物。所以，他們要為財產、金錢、成功、權力、認可，或者一份特別的關係努力奮鬥。這麼做基本上會使他們對自己的感覺好一點，感覺完整一些。可是即使在他們獲得這一切之後，很快就會發現，那個無底洞還在。這一來麻煩可大了，因為他們無法再以夢幻自欺了。其實他們可以繼續的自欺欺人。只不過這會使問題更加棘手。

只要我執心智主宰著你的生命，你便無法真正活得自在；你無法獲得平安或是自我實現，除了在你得償夙願時的那個短暫的片刻。由於我執是自我感的變異，它需要與外境認同。它需要不斷地兼顧防衛和覓食的兩大功能。最常見的我執認同是與財產、工作、社會地位、知識和教育、外貌、特殊能力、關係、個人和家族史、信念系統有關，經常還包括政治的、國家的、種族的、宗教的、和其他的集體身份。但是心目皆非你。

你覺得嚇人嗎？還是你知道之後，反而鬆了一口氣？所有這一切，你盡早非拋棄不可。或許你發現這一點很難相信。我當然不是要求你相信你的身份不能在這些東西裡找到。其中的真理，你將會親身經歷。當你感到無常來臨的時候，你就會知道。死亡會把所有不是你的襲卷一空。生命的秘密就是“先身體之死而死”——並且發現原來根本沒有死亡。

第三章 深入當下

不要在心智裡尋找自我

我覺得在我達到全意識或靈性的開悟之前，有關心智的運作，還有更多需要我去了解的。

不，你不需要。心智的問題，無法在心智的層面得到解決。一旦你了解了心智的根本失能之後，你需要去學或了解的實在不多。研究心智的複雜，也許會讓你當一個好心理學家。不過這麼做並不能使你超越心智。就像研究瘋狂不足以創造理智一樣。你已經了解無意識的基本機制：心智認同。它創造一個虛假的自我——我執，作為植根於本體裡真我的代用品。正如耶穌說的，“你成了葡萄樹上砍斷的枝桠。”

我執的需求是無底的。它感覺到自己的脆弱和飽受威脅，所以它活在一個恐懼和匱乏的狀態裡。一旦你知道它基本的失能如何運作之後，就不需要再探索它無以數計的外顯活動，也不需要把它變成複雜的個人問題。我執當然喜愛這麼做。它老是在尋求執著物，好強化和抬高它虛幻的自我感。而它隨時準備執著在你的問題上面。這也是為什麼有這麼多人，他人大部分的自我感，是與他們的問題密切地聯系著的原因。這種情形一日發生，他們最不願意見到的是擺脫它們；因為這意味著自我的喪失。無意識的我執在痛苦和受苦上，會做巨額的投資。

所以當你一體會到心智認同是無意識的根源時，情感當然也包含在內，你就走出來了。你變得臨在。當你臨在的時候，你可以任憑心智天馬行空而與它無所瓜葛。心智本身並無功能失調。它是一個很棒的工具。失調產生在你由心智裡尋找自我，並且把心智誤認為你的本來面目的時候。然後，它就變成了我執的心智，接管你整個生命了。

終止時間幻相

撤離心智的認同幾乎是不可能的事。我們都習染其中，你如何緣木求魚？

竅門在這裡：終止時間的幻相。時間和心智狼狽為奸，一體不分。把時間從心智裡移除，它就停止了——除非你選擇要用它。

與心智認同，就是自陷於時間的泥沼：幾乎一意孤行地只活在記憶和期盼裡的驅迫力。這創造了你對過去和未來的執迷不悟，對當下這一刻缺乏尊重、認知和容許它存在的意願。驅迫力的產生，是因為過去給你一個身份，而未來又以各種形式掌握了救贖和實現的應許。兩者都是幻相。

可是沒有了時間感，要如何在世間運作？人生沒有可以奔赴的目標，我連自己是誰都不知道。因為過去塑造了今天的我。我認為時間是寶貴的，我們需要學習明智地使用它，而不是廢掉它。

時間既不寶也不貴，因為它是個幻相。你所誰知的寶貴，不是時間，而是時間之外的那一點：當下。當下才是既寶又貴的。你專注在時間上——過去和未來——的程度越大，你磋跎掉最寶貴的當下的程度就越多。

為什麼說它是最寶貴的呢？首先，因為它是唯一的。它是存在的全部。永恆的現在，就是你整個生命展現其中的空間，那個如如不動的因素。生命就是當下。過去從來沒有一個不是當下的時間，未來也不會有。第二，當下是唯一一個能帶你超越有限心智局限的點。它是你唯一的一個通往無時間、無形式的本體界的點。

當下之外一無所有

難道過去和未來不像現在一樣真實，甚至比現在還真實嗎？畢竟過去決定了現在的我們，也決定了我們現在的感知和行為。而且未來的目標，也決定了我們現在要採取的行動。

你一直沒有抓住我話中的精神，因為你試圖做心智上的了解。心智無法了解。只有你能。請你單純地傾聽。

你可曾在當下之外，經驗過、做過、思想過、或感覺過任何事嗎？你認為你以後會嗎？任何事有可能發生或存在當下之外嗎？答案不言自明，不是嗎？

過去不曾發生過什麼；它發生在當下。未來不會發生什麼；它會發生在當下。

你認為的過去，是一個記憶的軌跡，是一個儲存在心智裡的前任當下。當你記起過去時，你重新啟動了一個記憶的軌跡——而且，你現在就在制造軌跡。未來是一個想象的當下，一個心智的投射。當未來到的時候，它就是當下。當你想到未來時，你是在當下想的。過去和未來顯然沒有它們自己的實相。正如同月亮本身不發光，它只能反射太陽的光一樣。過去和未來也一樣，只是永恆的現在的光、它的力量、和它實相慘淡的反射而已。它們的實相是向當下“借貸”來的。

我話裡的精髓無法透過心智來了解。當你領會到那一刻，你的意識便由心智轉移至本體，由時間轉移至臨在。生命中的一切，突然之間生機活現，散發出能量和本體之光。

通往靈性的向度之鑰

在生命交關的當頭，意識往往自然地由時間轉移至臨在。那個擁有過去和未來的人格暫時引退，而由一個強烈的意識臨在所取代。它非常寧靜，同時又非常警覺。情境所需要的反應，當即由意識狀態裡引發。

有些人樂在冒險性活動，比如：爬山、賽車等，原因就是這類活動把他們逼入當下——也許他們沒有覺察到——把他們逼入擺脫了時間、問題、思考和人格重負的生龍活虎的狀態裡。即使是短短的一秒鐘，偏離當下也許就會粉身碎骨。可惜的是，他們居然仰賴一個特殊的活動，讓自己進入這種狀態裡。可是你不需要去爬險峰峻嶺，你當下就可以進入那個狀態裡。

自苦以來所有的靈性上師，都開示當下是通往靈性的向度之鑰。盡管如此明示，它依然是不為人知的秘密。這把鑰匙不在教堂和寺廟裡傳授宣導。上教堂的時候，你也許會聽到福音書裡的章句，比如，“不為明日計量，明日自有安排”，或“凡以手扶犁而頻頻回顧者，不配進神的國。”再者就是有關那野地花，不為明日擔憂，自在地活在沒有時間的當下，而神卻賜予豐富的供養。這些章名之中所深蘊的奧義和激進的本質，卻不為世人所識。似乎沒有人明白它們是被安排要人活出來的，好讓一個深沉的內在轉變得以發生。

禪的整個精髓，就包含在這種游走於刀鋒邊緣的當下——徹底而完全地臨在。任何問題、任何受苦、任何在你本質裡不屬於你本來面目的，都無法在你的裡面存活。在沒有時間的當下裡，你所有的問題都瓦解一空。受苦需要時間；它在當下無法存活。

偉大的臨濟禪師為了把門徒從時間帶離出來，經常豎起一根手指頭，然後好整以暇地問道：“當下，缺什麼？”這樣一個不需要、心智提供答案的話頭，果然力道十足。它要門徒參的是深入當下。禪的傳統裡還有一個類似的話頭是：“如非當下，何時？”

當下也是回教神秘的蘇菲教派教誨的核心。蘇菲派的名句“蘇菲是當下之子。”魯米這位偉大的蘇菲詩人和導師宣稱，“過去和未來擋著我們，使我們見不到神；把它們付之一炬。”

十三世紀的靈性導師艾克哈特大師劃下了完美的句點：“時間遮擋了光，它是我們和神之間最大的障礙。”

汲取當下的力量

你剛才在談永恆的現在和過去與未來的非實相性的時候，我發現自己正望著窗外那棵樹。那棵樹我注視過幾次，不過這一次跟以前不一樣。外在的知覺改變不多，只不過它的顏色更鮮艷、更奔放。可是還多了一個向度。我很難解釋。我說不出所以然來，

不過我覺察到某種無形之物，我感覺是樹的本質，也可以說是樹的內在精神。而我是它的一部分。我現在才明白，我從來都沒有看見這棵樹，我看到的只是一個無生命的平板圖像。我現在再看它的時候，部分覺知還在，不過我能感覺它逐漸溜逝。這個經驗已經在向過去隱逝了。這類事件，會不會只是浮光掠影？

你最短暫地由時間裡解脫了。你進入了當下，所以沒有透過心智的屏障，去感知那棵樹。本體的覺知，變成你感知的。伴隨無時間向度而來的，是一種不同的明白。一種不會“扼殺”活在眾生和萬物內在精神的明白。一種不會摧毀生命的神秘和神性，對萬有皆是懷著一份很深的愛和敬意的明白。一種心智一無所知的明白。

心智無法知道樹。它只知道有關樹的事實和資訊。我的心智無法知道你，它只知道有關你的標籤、判斷、事實和意見。只有本體直接地知道。

心智和心智知識有它的定位。它的定位在日常生活的實際面步。然而當它接管了包括你的人際關係，和自然的關係在內的所有的生命層面的時候，它就變成了一隻寄生怪獸，如果不加箝制的話，到頭來會摧毀地球上所有的生命。最後再跟它的宿主同歸於盡。

你已經一窺無時間如何轉換你的知覺。不過一次經驗並不夠，無論它多美、多深奧。我們需要和關切的是意識恆久的轉移。

打破否認當下、抗拒當下的舊模式。每當你不再需要過去和未來的時候，就把你的注意力撤回。把它落實在生活裡，起居作息盡可能地遠離時間的向度。如果你發現直接進入當下有困難，不妨先從觀察心智想逃避當下的習性開始。你將會觀測到未來是以比現在更好或更壞的方式想像出來的。如果想像的結果是更好，它就給你希望或快樂的預期。如果更壞，就創造了焦慮。兩者都是虛幻。透過自我觀測，更多的臨在會自動地進入你的生命裡。當你體認到你沒有臨在的一刻，你就是臨在了。當你有能力觀測你的心智的時候，你便不再受困於它了。這時候另一個因素進來了，一個不同於心智，一個見證者的臨在進來了。

以一個心智的觀察者臨在——觀察你的思想、你的情感、和你在不同情境下的反應。對引發你反應的情境或人物，起碼要像你對自己的反應一樣有興趣。注意你的關注力如何經常地往返於過去和未來。不要對你觀測所得做批判或分析。觀察你的思想、感覺你的情感、觀測你的反應。不要把它們變成你的個人問題。然後，你就會感覺到一個比所有被觀測對象更有力量的沉默觀察者，在心智內容之後，那個寧靜的、觀測的臨在本身。

當某種情境觸發了一個蓄有強烈情感的反應時，深刻的臨在就需要了。例如你的自我形象遭受威脅，一個引發恐懼、事情“走錯了”的挑戰進入你的生命，或者過往的一個情結被帶了出來。在這些情況下，你會習慣性地變成“無意識”。你的反應或情感會掌控你——你“變成了”它。你把它逼真地演出。你辯護、找碴、攻擊、防衛……只不過它不是你。它是反應模式，是慣性求存模式下的心智。

認同賦予心智更多能量；觀測心智卻把它的能量收回。心智認同創造了更多的時間；觀測心智敞開了無時間的向度。由心智收回的能量變成了臨在。一旦你能感覺到臨在的意義，每當你達成了實用性的目標，不再需要時間的時候，你就可以更輕易地走出時間的向度，而深入當下了。這麼做不會損及你運用時間過去或未來——的能力，當你為了實用性的事物，有需於它的時候，隨時可以參照它。它也不會損害你使用心智的能力。事實上，它反而強化你的心智。當你有用於心智的時候，它反而更敏銳、更專注。

放掉心理時間

學習在生活的實際面上利用時間——或叫“鐘表時間”——不過當實務處理完畢之後，就立刻回到當下的覺知裡。在這種方式之下沒有“心理時間”的累積。心理時間就是認同過去，和對未來做持續且強迫性地投射。

鐘表時間不只是安排約會或一趟旅行。它還包括了從過去學習，以免重蹈覆轍，包括了認定目標並朝目標努力。藉著物理、數學的模式、定律預測未來，由過去學得經驗，並依據預測採取適當的行動。

即使在實際的生活範疇裡，也不能免於對過去和未來的參照。當下這一刻依然是最重要的因素：過去的任何教訓都產生了關聯，且應用於當下。任何計劃和朝一個特定目標的努力，都是當下完成的。

開悟的人總是以當下做為他們注意力的主要焦點，不過仍然對過去和未來有概略的覺知。換言之，他們繼續使用鐘表時間，但卻擺脫了心理時間。

做這個練習的時候要保持警覺，以免不知不覺地把鐘表時間轉變成心理時間。例如，你現在從過去的一個錯誤裡學到了教訓，你就是在使用鐘表時間。換個角度來說，如果你在心理緬懷這個錯誤，而引發自我批判、懊惱、或愧疚，那麼你就是把錯誤變成“是我”（me）或“我的”（mine）了：你把它變成你自我感的一部分。它變成了心理時間，而心理時間總是關聯著一個虛假的身份。不寬恕必然隱含著一個心理時間的重擔。

如果你為自己擬定了一個目標，並且朝著它努力，你就是在利用鐘表時間。你覺知自

己方向的同時，卻又尊重並對當前你步驟付予全副的注意力。如果你過度地專注於這個目標，或許是因為你要透過這個目標，追求幸福、滿足、或是一份更完整的自我感，當下就不再受到你的尊重。它被貶低成了一個本身不具價值，而只是通往未來的踏腳石。鐘表時間又被你轉變成心理時間了。你的人生不再是一趟冒險之旅，只是一連串需要去達到、去獲得、去“做到”的執迷不悟；如此，你就再也看不到，也聞不到野花的芳香。對於展現在你眼前的生命之美和奇跡而視若無睹。

我能明白當下的首要性。不過你說時間是完全的幻相，這一點我不太苟同。

當我說“時間是幻相”的時候，我不是做哲學的陳述。我只是要提醒你一個簡單的事實——一個明顯得讓你難以掌握，甚至覺得毫無意義的事實——可是一旦你全然地體會之後，它就會像一把利劍一樣，切入你心造的層層裹覆和“問題”裡。我再重複一遍：當下就是你所擁有的全部。你生命中從來沒有一個不是“此時此刻”的時間。這難道不是事實嗎？

喪心病狂的心理時間

如果你看到心理時間的集體外顯行為的話，你絕不會懷疑它是一種心理疾病。它們以共產主義、國家社會主義、或任何民族主義的意識形態，或者以僵固的宗教信念系統的形式發生。它在一個隱含的假設之下操作。這個假設是：有一個在未來的至善，因此為達目的可以不擇手段。而這個目的是一個理念，是心智投射到未來的一個點。在那個點上，救贖會以各種形式——快樂、實現、平等、自由等等——達成。因此，屢見不鮮的例子，就是在現在進行對人民的奴役、折磨、和謀殺，做為達到那裡的手段。

舉例來說，據估計為了推行共產主義，為了在俄國、中國、和其他國家實現一個“更美好的世界”，而慘遭屠殺的有五千萬之多。（注二）以一個未來的天堂信念，創造出一個當前的地獄，這樣的例子令人不寒而栗。說心理時間是一種嚴重且危險的心理疾病，不就無庸置疑了嗎？

這種心智模式如何在你的生命之中運作？你是不是老想著離開你現在的地方，去別的地方？你多數的做為，是否只是一個達到目的的手段？你的實現是否說是觸手可及？或者像性、飲食、藥物、刺激和興奮一樣，只限於短暫的享樂？你是否始終都專注在變成、達到、獲得、或輪番地追逐新奇的刺激、享樂？你是否相信，如果自己獲取更多之後，就會變得更滿足、變得更好、或心理上的更完整呢？你在等待一個男人或女人，來賦予你生命的意義嗎？

在一個正常的心智認同或無明的意識狀態下，當下所蘊含的力量和無限的創造潛能，完全被心理時間給蒙蔽了。生命也因此失去了它的躍動、新鮮、和神奇感。思想、情

感、行為反應、和欲望的舊模式，沒完沒了地演出你心智的劇本，它給了你某種身份，卻扭曲或掩蓋了當下的實相。然後心智為了逃避不滿意的現在，又創造了一個對未來的執迷。

負面情感和受苦其來有自

可是總不能把明天會更好的信念一概視為幻相。現在時有可厭之處，而未來也有改善的余地，而且這是常情。

一般而言，未來只是過去的復制。浮面的改變或有可能，不過真正的轉變實屬罕見，而且端賴於你臨在的程度，是否足以取得當下的力量以瓦解過去。你所感知的未來，其實只是你當下意識狀態本質的一部分。如果你的心智挑著過去的重擔，你未來還會挑著同一個更重的擔子。過去透過臨在的缺席，使自己存續。你這一刻的意識品質塑造了你的未來而未來，當然只能在當下裡經驗。

你也許中了一千萬，不過這種改變充其量也僅只膚淺罷了。你只是換在一個更豪華的環境裡，執行同樣一套制約模式。人類已經學會了原子分裂的技術，以往要用棍棒殺十幾二十個人的，現在只要一個人按個鈕就可以毀掉一百萬人。這算真正的改變嗎？

如果未來是由你這一刻的意識品質來決定，那麼你的意識品質又由什麼來決定？你臨在的程度。因此，讓真正的改變可以發生的，讓過去可以瓦解的唯一的一個地方就是當下。

所有的負面情感，都是由心理時間的累積，和對當下的否定造成的。不安、焦慮、張力、壓力、憂愁——所有恐懼的形式都由太多的未來，和不足的當下所造成。愧疚、懊悔、憎恨、怨怒、哀傷、悲苦、和各種形式的寬恕，都是由於過去太多，而當下不足所造成。

多數人難以相信可能有一個完全擺脫了所有負面情緒的意識狀態。然而這卻是所有靈性教誨都指出的一個解脫狀態。它是一個救贖的應許，它不在一個幻相的未來，它就在此時此刻。

你也許發覺很難承認時間就是你的問題或受苦的肇因。你相信它們是你生命中的特定情境所造成的，從一個傳統的觀點來看這是真的。可是在你沒有把心智不斷製造問題的根本失能處理好之前——它對過去和未來的執著、對當下的否定所有的問題，其實都會互相變換。如果你所有的問題或受苦、不快樂的肇因都在今天為你奇跡式地移除了，可是你並沒有變得更臨在，更有意識，你會很快地發現同樣的一組問題或受苦的肇因，如影隨形地跟著你。歸根究底，問題只有一個，被時間所捆綁的心智本身。

我無法相信我可以達到一個完全擺脫問題的點上。你說對了。你是無法達到這個點，因為你當下就是在這個點上。

時間裡沒有救贖。你無法由未來裡解脫。臨在是自由之鑰。因此，你只能在當下是自由的。

在你生命情境的底層找到生命

我看不出自己如何能在當下自由。事情演變至今，目前的生命讓我極端不快樂。這是事實。如果我試圖說服自己說一切美好，而實際上卻完全不是這回事。那我豈不是在自欺嗎？對我而言，當下這一刻非常不快樂，毫無解脫可言。維系著我的是未來會有所改善的希望或可能性。

你自認為你把注意力擺在當下，而實際上，它卻完全被時間所盤據。你不可能同時不快樂又全然地臨在於當下。

你把指的“生命”，更精確的說法應該是“生命情境”。它是心理時間：過去和未來。過去的某些事件，並沒有如你所願地發展，你仍在抗拒過去發生了的事件。而現在，你又在抗拒本然。希望維系著你，可是希望卻持續地讓你專注於未來。而這種持續的專注，又讓你對當下的否定和不快樂延續不止。

當前的生命情境，是過去的結果，這是真的。不過，它仍然是我的現狀。而受困其中就是造成我不快樂的原因。

暫忘掉你的生命情境，專注在你的生命上面。差別何在？

生命情境存在於時間裡 生命是當下 生命情境是心智產物 生命是真實的找到通往“生命的窄門”。它的名字叫當下。把你的生命歸約至此時此刻。你的生命情境也許充滿了問題多數生命情境都是——可是，找找看你在此時此刻有什麼問題？既不是明天，也不是十分鐘之後，而是當下。你當下有問題嗎？

當你滿腦子問題的時候，你就容不下任何新的事物進來，也容不下任何解決方案。所以你要隨時騰出空間、挪出位置，你才能找到生命情境底層的生命。

充分地運用你的感知。活在當下。環顧四周。只看，不要詮釋。看見光、看見造型、顏色、和紋理。覺察一事一物那一份寧靜的臨在。覺察那容許萬有皆是的空間。傾聽四周的聲音，不做批判。傾聽聲音之下的寧靜。找個東西觸摸——任何東西——去感覺和認知它的本體。觀測你呼吸的韻律；感覺空氣的進出、感覺你身體裡面的生命能。容許一切存在，或內或外。容許萬物的“如是”。深入當下。

你拋下了心理的抽象和時間的荒原。你走出了逐步榨干你生命能的瘋狂心智。這個正在慢性地毒化和摧毀世界的心智。你由時間的夢幻裡覺醒，進入了當下。

所有問題都是心智的幻相

感覺好像卸下了心頭的重擔似地。有一股輕活感。我感覺清澈無礙.....可是我的問題還在等我，對不對？問題仍然懸而未決，我豈不是一時地逃避？

如果你發現自己置身樂園，用不了多久你的心智就會說“沒錯，可是.....”。說穿了，這無關乎解決你的問題，而在於體會根本沒有問題。有的只是情境——不是當下處理掉，就是放下它。把它接納為當下“是然”的一部分。靜觀其變，或是等到你能夠處理的時候。問題是心創造的，它需要時間來維生。它在當下的實相裡無法存活。

先專注當下，再告訴我你的問題是什麼。

我得不到你任何答復。因為當你全然地貫注在當下的時候，是不可能有任何問題的。情境需要的是處理或接受——沒錯。何苦把它變成問題？為什麼凡事都要變成問題？生命的挑戰還不夠你受的嗎？你需要問題來幹什麼？心智無意識地喜愛問題，因為問題給你某種身份。這是正常的，這種正常是瘋狂。“問題”的意思是：你心理上沉緬於一個情境，當下卻沒有採取行動的真正意圖或可能性。而你無意識地把它變成你自我感的一部分。你被生命的情境壓得喘不過氣來，因而喪失了生命感和本體感。或者是你的心智頂了一個千斤重擔，裡面有數百件等著你在未來將要或也許非做不可的事，而不是把注意力擺在當下，你能做的一件事上面。

創造問題的時候，你就創造了痛苦。這整件事只需要一個簡單的選擇，一個單純的決定：不管怎麼樣，我不再為自己創造任何痛苦了。我不再創造任何問題了。這是一個雖簡單卻激進的決定。除非你真的受夠了苦，除非你真的苦到了盡頭，你才會做出這個決定。也除非你取得當下的力量，你就無法承受得了它。你不再為自己創造痛苦，就再也不會為別人創造痛苦。這個美好的地球、你內在的和平、和集體人類心靈，就不會遭到你製造問題的負面情感所污染了。

如果你有過生死交關的經歷，你就知道它不是問題。心智在那個關頭上，沒有時間把它攪和成為問題。在真正的危急當中，心智停頓了。你變得完全地臨在當下。另一個威力無比的東西接掌局面。一個普通人在千鈞一發之際，完成了英勇的事跡。類似的報導很多，原因就在這裡。在任何危急的關頭，不後即死。而這兩者都不是問題。

有人聽到我說問題只是幻相的時候就會生氣。我是取走他們自我感的威脅。他們在虛

假的自我感上，投注了巨額的時間。多少年來，他們無意識地以問題或受苦來定義他們的整個身份。如果問題沒了，他們又是誰？

人們所思、所言、或所做之中，有極大部分的動機其實是來自恐懼。而恐懼當然總是和投注未來和斷絕當下的聯系脫不了關係。當下既然沒有問題，恐懼也就不存在了。

萬一真的發生了一個情境，需要你當下處理的，如果你的行動來自於當下的覺知，你的行動必然清楚果決。也很可能效率十足。它不再是反應自心智過去的制約，而是針對情境的本能反應。換在別的情況下，受時間所局限的心智本該做反應的時候，你會發現它在無為——如如不動地處於當下的中心的時候更具效率。

在意識的進化中做量子躍進

你描述的心智的時間的解脫狀態，我有過驚鴻一瞥的經驗。可是過去和未來來勢洶洶，我無法長期抗戰。

被時間所局限的意識模式深深地嵌植在人類的心靈裡。可是我們正在做的是，在地球和地球之外的集體意識中，所進行的一項深沉轉化的一部分：意識從物質、形式和孤離的夢幻中覺醒。時間的終結。我們正在打破主宰了人類生命億萬年之久的心智模式。心智模式在一個龐大的層面上，創造出想象所未及的痛苦。我不用惡這個字。把它叫做無意識或瘋狂，更有助於我們的了解。

打破意識或者說無意識的舊模式：是我們勢必要做的一件事，還是它盡早都會發生？我的意思是，這是個無法回避的改變嗎？

這是一個視角的問題。做為或發生，事實上是一個單一的過程；因為你和整體意識是合一的，這兩者你無法把它們一分為二。人類能否成功，沒有絕對的保證。這個過程既非無法回避，也不是自動化作業。你的合作扮演了極重要的部分。不管你怎麼看，它卻是意識進化上再一次量子躍進。也是人種存續絕無僅有的再一次機會。

本體的喜悅

你可以使用一個簡單的標準來警示自己是否打破心理時間的掌控。問自己：“我正在做的事情裡有喜悅、有容易、和輕快嗎？”如果沒有的話，那麼時間就掩蓋了當下這一刻。而你也把生命感知成一具重擔或掙扎求存了。

如果你眼前的工作裡沒有喜悅、容易、或輕快，並不表示你需要改變你的工作內容。只要改變工作的方法就足夠了。“如何”始終都比“什麼”重要。試試看，你能否更專注

在做為的上面，而不是透過做為所要達成的結果上面？對津呈現的一切，給予全副的注意力。這隱含著你也完全地接受了本然。因為你不可能對某件事給予全副注意的同時又抗拒它。

當你尊重當下的時候，所有的不快樂和掙扎都瓦解了。生命開始流動著喜悅和容易。當你的行動出之於當下的覺知時，不管你做什麼，都會注入一份品質、關懷、和愛——即便是最單純的一個行動也不例外。

所以不要關心行動的成果——只管專注在行動本身。成果會自然來到。這是一個威十足的靈修法門。當今最古老、最優美的薄伽梵歌（Bhagavad Gita），把不執著行動的成果稱為行動瑜伽（Kama Yoga）。它被描述為通往“聖行”的道路。

當那股掙扎著離開當下的驅迫力停息的時候，本體的喜悅便流入你做的每一件事裡。你的專注投入當下的那一刻，你便感覺到一種臨在、寧靜和和平。你的實現和滿足不再仰賴於未來——你不再由未來尋求救贖。因此你不再執著於結果。成敗與否都不具有改變你內在本體狀態的力量。你已經找到生命情境底層的生命了。

缺少了心理時間，你的自我感便來自你的本體，而不是個人的過往。因此那個只想變成你本然之外的心理需求已經不在了。在世間，在生命情境的層面上，你也許富有、常識豐富、成功、免於這個或那個，可是在本體更深的向度裡，你當下就是完整和圓滿的。

在這種圓滿的狀態下，我們還能夠或願意追逐外在的目標嗎？

當然會。不過，你不再妄想任何人或任何事，在未來會救你或讓你快樂了。就生命的情境而言，有些事是需要被達成或獲取的。這是一個有形、有得失的世界。可是在一個更深的層面裡，你已經最完整了。你體認出這一點之後，你所做的事裡就充滿了喜悅、歡樂的能量。擺脫了心理時間，你不再受著恐懼、憤怒、不滿，或變成別人的需求所驅使，而抱持著嚴峻的決心，去追求你的目標了。你也不會因為害怕失敗對我執來說，是自我的喪失——而無所做為了。當你深層的自我感，是來自本體的時候；當你擺脫了心理需求的“變成”之後，你的快樂和自我感，便不再仰賴於結果。你就從恐懼中解脫了。你不再緣木求魚，在一個形式、得失、生死構成的世間追求永恆。你不會對情境、情狀、地方、或人，要求他們應該讓你快樂，也不會因為你們不吻合你的期望而受苦。

你尊重一切，卻不在乎一切。形式有生、有死，而你卻覺知了形式之下的永恆。你知道“凡真實的必不受威脅。”（注三）

當這是你的本體狀態的時候，你如何能夠不成功？你已經成功了。

第四章 心智回避當下策略

當下的失落：核心幻相

即使我完全接受時間終究是一個幻相，對我的生命有什麼差別？我還是得活在一個完全被時間、主導的世界裡。

理智上的同意，只是另一個信念，對你的生命無甚差別。你要落實在生命裡，才能體會這個真理。當你的每一個細胞都臨在，都感覺到生命的顫動時，當你無時無刻都感覺這樣的生命就是本體的喜悅時，這時候，你才能說你從時間裡解脫了。

可是我明天就得付帳單，而且我跟所有人一樣會老、會死。我怎麼能說我從時間裡解脫了？

明天的帳單不是問題。肉身的幻滅不是問題。當下的失落才是問題。或者說：核心幻相把一個單純的情境、事件、或情感，變成一個個人問題和受苦的時候，才是問題。當下的失落，就是本體的失落。

由時間中解脫，就是擺脫了從過去尋找身份，從未來尋找實現的心理需求。它代表了一個你想象不到的，最深沉的意識轉化。在某些空見的案例中，意識以一勞永逸的方式，做戲劇性且激進的轉移。它通常是在強烈的受苦中，透過全然的臣服而發生。不過大多數人都必須憑下工夫才能達到。

當你初嘗無時間的意識狀態時，你開始在時間和當下的兩個向度之間穿梭。你產生覺察到的是：你的注意力真正地投注在當下的時候，可謂少之又少。不過知道你不是臨在，就是很大的成功這一份明白就是臨在——即使一開始只維持了幾秒鐘就消失了。隨著頻率的增加，你會選擇把意識的焦點，放在現在而不是過去或未來。每當你體會到自己失去了當下的時候，你處於當下的時段會更長，而不只是短暫的幾秒鐘而已。也就是說，在你全然的意識之前，有一段時間你會在意識和無意識、臨在和心智認同的狀態之間往返。你一再地失去當下，也一再地回到當下。到最後，臨在變成了你的主要狀態。

對多數人而言，若不是完全沒有臨在的經驗，就是在稀有的情況下，不明所以地發生意外或短暫的經驗。多數人類不是在意識和無意識之間交替，而只是在無意識的不同層面裡替換。

一般無意識和深層無意識

你說無意識的不同層面是什麼意思？

你或許知道，在睡眠中你會不斷地在有夢和無夢階段裡活動。同樣的道理，一般人在清醒的時候，也是介於深層無意識和一般無意識中轉移。我說的一般無意識，指的是認同你的思想過程、情感、反應、欲望、和喜惡。這是多數人的常態。在這種狀態下的你，受著我執心智的主導，而不覺知於你的本體。這個狀態裡沒有劇痛或不快樂，只有持續的、輕微的不安、不足、沉悶或緊張——一種襯底的“靜電干擾”。你也許體會不出來，因為它早就是你“正常”的生活的一部分了。就如同你無法察覺持續而低調的背景噪音一樣。比如空調的嗡嗡聲，除非它停止運轉。當它突然靜止的時候，你會有一種如釋重負感。許多人利用酒精、毒品、性、食物、工作、電視、甚至購物當做麻醉劑，以無意識的方式企圖驅除這種基底的不安。當這種情況發生的時候，一個原本在適量下會非常開心的活動，開始摻入驅迫性的或癮頭的品質。而你透過它們所獲致的，只不過是極其短暫的症候緩解。

當事情“走錯了”的時候，當我執遭到威脅的時候，當生命的情境出現想象或真實的重大挑戰、威脅、或失落的時候，當關係裡出現沖突的時候，一般無意識裡的不安，就轉變成深層無意識裡的痛了，一個有劇痛和更明顯的受苦或不快樂的狀態。它是一般無意識的強化版。期間的差異不在類別，而在程度。

在一般無意識中，對本然的習慣性抗拒或否定，創造了多數人視為正常生活的不安和不足。我執受到威脅或挑戰的時候，這種抗拒就會強化，而引發出強烈的負面情感，例如：憤怒、劇烈的恐懼、攻擊、沮喪等等。深度的無意識通常意謂著痛苦之身被激發了，而你已經認同了它。缺少深層的無意識，肢體暴力便不可能發生。一個群眾，甚至於一整個國家，一旦產生一個集體負能場的時候，肢體暴力便會隨時隨地輕易地發生。

勘定你意識層面最佳的指標，就是你如何應付生命的挑戰。透過這些挑戰，一個已經無意識的人會變得更加無意識，而有意識者的意識會更加深刻。一次挑戰可以喚醒你，也可以把你拖進更深的睡夢裡。如此，一般無意識的夢就變成了球場噩夢。

如果你連在正常的環境裡都無法臨在的話，例如獨坐幽室、樹林獨步，或者傾聽他人談話，那麼當你的事情“走錯了”，或者面對難纏的人物或情境，陷於失落或失落的威脅時，你也必然不能保持在意識中。你會被一個反應所掌控，這個反應追究到底，只是被拉入深層無意識中某種形式的恐懼罷了。這些挑戰就是你的測試。只有從你處理它們的方式中，才能對你 and 他人顯示出你的意識處於同種狀態。這與你閉目養神的能耐，或觀想的內容毫無關係。

這樣看來，當你一切順遂的時候，把更多的意識帶入你生命中的一般情境中，就顯得

至關重要了。你以這樣的方式，使臨在的力量茁壯。它在你的內外產生了一個高波能場。任何無意識、任何負面情感、任何爭端、任何暴力，一進入這個能場必無法自存。正如同黑暗無法在光的臨在下存在一樣。

當你學會做你思想和情感的見證之後，這是臨在的本質部分，你也許會訝異自己有生以來第一次覺察到一般無意識中的“靜電干擾”，而且體會到你內在真實貼切的自在感居然如此稀少。你會在你的思考層面上，找到一大堆以批判、不滿、和心理投射為形式的抗拒；而在情感層面，也會隱含著一股不安、張力、沉悶、或神經質的暗流。兩者都是心智在習慣性的抗拒模式下，產生的不同面向。

他們找什麼？

卡爾容格在他的一本書中談到，自己和一位美國原住民酋長的對話。酋長明白地跟他表示，他對白人的觀感都是表情嚴峻、眼神凝注、神態冷酷。他說“他們不停地找，到底要找些什麼？白人什麼都要。他們老是毛躁不安的樣子。我們不知道他們要的是什麼。我們認為他們瘋了。”

這股不安的暗流，當然早在西方工業化之前，就已經蠢動了。可是在佔據了大半個地球的西方文化，包括大部分的東方在內，它更以前所未見的急症形式彰顯於外。它在耶穌時代，在耶穌之前六百年的佛陀時代，甚至於更早的時代就已經存在了。你為什麼老是愁眉苦臉的？耶穌曾經這麼問他的門徒：“憂愁可曾延長你一天的壽命？”而佛陀也開示說，受苦的根源就在我們無止境的匱乏和渴求裡。

以集體的失能來看，抗拒當下與本體覺知的失落密不可分。它替去人性化的工業文明奠基。佛洛依德也體會到這一股不安之流的存在，並且在他的《文明與不滿》（Civilization and Its Discontents）一書中談到。可是他沒有認知到不安的真正根源，他也無能體會的是，人類有可能從其中解脫。這個集體失能症，已經創造出一個非常不快樂和非比尋常的暴力文化，在不僅對它本身，連地球上所有的生命，都受到威脅了。

瓦解一般無意識

我們如何免於遭到感染？

把它變成意識。觀測不安、不足、和張力如何以多種方式，透過不必要的批判、抗拒本然，否定當下。從你內在升起的任何無意識，都會在你意識的光照之下瓦解。你知道如何瓦解無意識之後，你臨在的光照就會更亮。每當你感到無意識吸力的時候，你就更容易對治它。一般無意識一開始很難偵測，因為我們太習以為常了。

習慣性地透過自我觀測，監視你的心智情感狀態。“我此刻自在嗎？”——是一個可以經常問自己的好問題。或者問自己“我的內在現在怎麼回事？”你對內在的發生，起碼要像對外在的發生一樣有興趣。如果你的內在沒問題了，外在便各歸其位。首要的實相在內，次要的在外。不過，你不要立刻回答這些問題。先把注意力轉向內。探視一下你的內在。看你的心智正在制造什麼樣的思想？你感覺到了什麼？把注意力轉到身體上。有張力嗎？一旦你偵測出輕度的不安、襯底的靜電干擾時，再看你自己用何種方式透過當下的否定來回避、抗拒，或者否定生命。人們無意識地抗拒當下的花招很多。我會舉幾個例子說明。勤加練習，你的自我觀測力，你對內在狀態的偵測力就會更加銳利。

由不快樂之中解脫

你憎恨你正在做的事嗎？也許是你的工作，也許是你同意別人要做而且正在做的事。可是你的一部分卻憎恨它、抗拒它。你是否對一個你所親近的人懷了無言的憎恨呢？你是否明白你所釋放出來的能量，會產生有害的影響，因而污染了你和你周圍的人呢？好好地探視一下你的內在。是否有一絲憎恨和不情願的痕跡？如果有的話，從心智和情感兩個層面來觀測它。你在這個情境四周創造了什麼思想？然後再看你的情感。那是你的身體對這個思想的反應。感覺這個情感。你感覺愉不愉快？它是你選擇要在裡面擁有的一個能量嗎？你有選擇嗎？

也許你是被人佔了便宜。也許你進行的活動是瑣屑無謂的。也許你親近的人是不誠實、煩人、或者無意識的，可是這一切都不相關。無論你對這個情境的思想和情感是否被合理化都沒有差別。事實是，你在抗拒本然。你把當下變成了敵人。你在創造內外之間的衝突和不快樂。你的不快樂不僅污染了你內在的存在和周圍的人，也污染了與你不可分割的集體人類心靈。地球的污染只不過是內在心靈污染的處境反映而已：不為自己的內在空間負責的無意識個人數以百萬計。

你或者停止你手頭的工作，和當事人談談，充分表達你的感覺。或者丟掉心智情境周圍所創造的負面情感。它除了強化了一個虛假的自我感以外一無是處。

重要的是認知它的徒勞無益。負面情感絕對不是處理任何情境的最佳方式。事實上，在多半情況下，它使你卡在裡面，阻擋了真正的改變。使用負面能量所做的任何事，都會受到它的污染。時機一旦成熟，就會引發更多的痛苦和不快樂。更重要的是，任何負面的內在狀態都有傳染性：不快樂的傳染速度比疾病還快。它透過共振法則，引發且滋養了潛伏在別人裡面的負能。除非他們免疫——也就是具有高度的意識。

你在污染世界還是在清理臟亂？你要對你的內在負責；不是別人。正如你對地球有責任一樣。誠於中，形於外。如果人類清除了內在的污染，那麼他們也將停止創造外在的污染。

依你之見，要如何丟掉負面情感？

就是丟掉。你要如何丟掉一塊燙手的熱煤？你如何丟掉一個沉重而無用的包袱？就是透過認知說你不想再受苦，或者不想挑個沉重的包袱，然後就放下它。

深層的無意識，例如痛苦之身或如痛失親人等其他劇痛，通常需要結合接納和臨在之光——你持續的專注——才能轉化。另一方面來說，許多一般的無意識模式，在你知道自己不想要、不需要它們時，在你體認自己還有選擇時，體認自己不是一堆制約反應時，就會自行剝落。所有這些都暗示了你能夠取得當下的力量。缺少這個力量，你便毫無選擇。

如果把某些情感稱為負面的，你不是明知故犯地創造了一個好與壞的二元對立嗎？

不是。創造二元對立的是在一個更早的階段。就是你的心智把當下宣判為壞的時候；這個判決又創造了負面情感。

可是那些你稱做負面情感的，你的本意不就是它們不該存在嗎？也就是說，不可以有這種情感。我的了解是：我們應該允許自己讓任何情感流露，而不是批判它們壞，或說我們不該存有這種感情。你可以感覺憎恨、你可以生氣、惱怒、郁闷，或表達任何情感——否則我們就會走入壓抑、內在沖突、或否定裡。每一個情感都可以如實地呈現才對。

那當然。一個心智模式、一個情感、或一個反應存在的時候就接受它。你的覺知度還不足以在這種事上做選擇。這是事實，不是批判。如果你有選擇，或者體會到自己真的有選擇，你會選擇受苦還是喜悅？選擇自在還是不安？選擇和平還是沖突？你會選擇斷絕你與自然的幸福狀態，與生命內在的喜悅連系的思想或感情嗎？任何這樣的情感，我都稱它為負面的。簡單地說就是壞的。不是“你不該這麼做。”的壞，而是就事論事的壞，就像說胃不舒服一樣。

人類怎麼可能僅僅在二十世紀之內，就屠殺了上億人口？（注四）人類彼此施加如此巨大的痛苦，簡直到了匪夷所思的地步。這還不包括他們每天不斷地加諸同胞和其他有覺眾生的心理、情感、和肢體的暴力、虐待、痛苦、和殘暴。

他們這樣的行為方式，是發之於他們與自然狀態和內在生命喜悅的連系嗎？當然不是。

只有那些處於深度負面狀態，感覺非常糟糕的人才會創造出這樣的實相出來，做為他們所感所覺的反射。如今他們又在對生養他們的地球和大自然進行破壞。說來難以置信卻是真的。人類是一個喪心病狂而且病入膏肓的物種。這麼說不是批判。這是事實。還有一個事實就是：人類的理性就在瘋狂的底層。而治療和救贖當下就可以取得。

再把話題拉回你的問題上，當你接受了自己的憎恨、郁悶、生氣等，你就不再會被迫地付諸盲行，也不太可能投射到他人身上，這麼說確實是真的。不過我質疑的一點是：你是否在自欺？當你在練習過一段時間的接納之後，你會達到一個點，屆時你就需要進入下一個階段。在那個階段裡，那些負面的情感再也不被創造了。如果你停頓的話，你的“接納”就變成了一個心理標籤，好讓你的我執繼續沉溺在不快樂裡，因而強化了它和眾人、和環境、和你此時此地的孤離。你知道孤離是我執身份感的基礎。真正的接納會讓這些情感即時轉化。如果你真的深知一切都如你所說的“OK”的話，這當然是真的，那麼你當初還會有這些負面的情感嗎？對本然沒有批判、沒有抗拒、它們就不會生起。你心裡有一個“萬事 OK”的理念，可是內心深處並不真的相信。所以那個抗拒的心智情感的舊模式還在原處。這就是讓你感覺糟糕的東西。

連這個也 OK。

你在為自己的無意識權和受苦權辯護嗎？你放心：沒有人搶得走它們。一日而體會了某種食物會致病的時候，你還會一面吃一面主張生病沒關係嗎？

全然地處於當下

你可以多舉幾個一般無意識的例子嗎？

試試看，你能否逮到自己抱怨的時候？無論是言辭或思想的抱怨：你對自己處身的情境、別人的話語或行為、你的環境、你的生命情境、甚至於天氣。抱怨就是對本然的不接納，它必然攜帶了一個無意識的負能。你一抱怨就讓自己淪為受害者了。表達出來，你就收回了主權。採取行動，改變情境，有必要或者可能的話表達出來；離開情境或者接受它。其余的全是瘋狂。

一般的無意識總是和否定當下有某種關聯。當下當然也隱含了此地。你抗拒你的此時此地嗎？有些人寧可到別的地方。他們“此地”永遠不夠好。透過自我觀測，找出這是否是你生命的案例。無論你在何地，全然地處於當下。如果你發現自己的此時此地讓你忍無可忍，使你不快樂，你有三個抉擇：從情境裡離開、改變它、或者完全接受它。如果你想為生命負責的話，你必須三選一。而且你必須當下選擇。然後承擔後果。不准有借口。不准有負面情感。不准有心靈污染。保持你內在空間的干淨。

如果你採取了行動——離開或改變你的情境——可能的話，先丟掉你的負面情感。由洞察情境所需而採取的行動，比發之於負面情感的行動更有效。

任何行動都優於不行動，尤其是當你長時期卡在一個不快樂的情境裡的時候。如果是個錯誤，至少你學到教訓了，它便不再是個錯誤。如果你困坐愁城就一無所得。阻止你採取行動的是恐懼嗎？承認這份恐懼，觀察它，把你的注意力帶進恐懼裡，全然地與它同在。這麼做就切斷了恐懼和思考之間的聯系。切勿讓恐懼升入你的心智裡。發揮當下的力量。恐懼必敗無疑。

如果你對改變現狀真的無能為力，你又無法離開它，那麼就放下所有的內在抗拒，徹底接受此時此地。那個喜歡感覺悲慘、憎恨、或自艾自憐的虛假的、不快樂的自我便無法存活了。這就叫臣服。臣服不是軟弱。它蘊含著極大的力量。只有一個臣服了的人才擁有靈性的力量。透過臣服，你的內在便由情境中解脫了。你也許發現，情境在不費吹灰之力下改變了。任何情況下你都自由了。

或者有什麼是你“應該”做卻沒有做的事？站起來，現在就做。再不然就完全接受你此刻的無所事事、懶散、或被動，如果這是你的選擇。全然地進入它。享受它。盡你所能地懶散或無所事事。如果你是完全而且有意識地進入它，你很快就會走出來。或許你不會。不管哪種方式，你的內在沖突、你的抗拒、你的負面情感都沒有了。

你有壓力嗎？你是否忙著奔向未來，而把現在當做達到未來的手段？壓力是由人往“這裡”，心在“那裡”；或者人在現在，心在未來所造成的。它是把你內在一分為二的裂痕。創造並活在這樣的內分裂裡就是瘋狂。大家都這麼做的事實，並不能減少它絲毫的瘋狂性。必要的時候你可以加快你走路、工作的速度。甚至用跑的。而不抗拒當下，不把你自已投射到未來。走路、工作、或跑步的時候，全然地做。享受能量的流動，享受那一刻的高能量。你現在沒有壓力了，沒有內分裂了。剩下的只有走路、工作、跑步——和享受。或者不管這一套，只是坐在公園的板凳上。獨坐的時候，觀察你的心智。它也許會說：“你應該工作，你在浪費時間。”觀測它。一笑置之。

過去是否佔據了你相當大的注意力？你是否經常談論它、思考它？正面的也好，負面的也好。你曾經成就過的偉業、你的冒險或經歷、或者你的受害者故事、以及別人加諸你的惡行、也許是你加諸別人？你的思想過程是否在創造愧疚、自傲、怨憎、生氣、後悔或自憐？那麼，你不僅在強化一個虛假的自我感，同時也藉著在心靈中累積的過去，而加速了身體的老化過程。觀測你四周那些緊抓著過去不放的人，就可以得到証實了。

無時無刻地死於過去，你不需要它。只有在它與現在絕對有關的時候才參考它。感覺當下的力量和本體的圓滿俱足。感覺你的臨在。

你憂愁嗎？你是否有很多“萬一”的想法？那麼你就是和那個把自己投射在一個虛幻的未來情境，並且創造恐懼的心智認同。你根本無法應付這樣的一個情境，因為它不存在。它是個心理幽靈。單純地承認當下這一刻，就可以阻止這種腐蝕健康和生命的喪心病狂。覺察你的呼吸。感覺空氣在你身體的進出。感覺你內在的能場。你在真實的生命裡勢必要對治、應付的——對立於想象的、心智投射——是當下這一刻。問自己當下裡你有什麼“問題”，而不是明年、明天、或五分鐘後。這一刻有什麼不對的？你隨時可以應付當下，可是你永遠也無法應付未來——也無此必要。未來的答案、力量、正確的行動、或資源，會在你需要的時候應時而生，不在之前，也不在之後。

“有朝一日我會辦到。”你的目標是否佔據了你太多的關注，使你把當下貶成一個達到目的的手段？你的目標是否奪走了你做為中的喜悅？你在等待展開生活嗎？你是否養成了一個心智模式，讓你無論這一刻達成或者得到什麼，都覺得未來的會比現在更好。這是一個讓你永遠不滿意和不滿足的妙方。你不同意嗎？

你是一個慣性的“等待者”嗎？你生命有多大的部分被你虛擲在等待裡？我所說的“小型等待”指的是在郵局排隊、塞車、待機、或者等人、等工作完成之類的事件。至於“大型等待”則是等待再一次渡假、等待一個更好的工作、等待孩子長大、等待一個真正有意義的關係、等待成功、賺錢、當一個舉足輕重的人物、變成開悟。花了一輩子的時間等待展開生活的人不在少數。

等待一個心智狀態。基本上它意謂著你要未來，你不要現在。你不要你已經擁有的，你要還沒有到手的。你用每一種類型的等待，在你不想存在的此時此刻，和你想去投射出來的未來之間創造了內在的衝突。你生命的品質便因為等待所造成的當下失落而大打折扣。

努力改善你的生命情境原本無可厚非。可是生命情境可以改善，生命卻無法改善。生命一切的源出。生命是你內在最深處的本體。它已經是圓滿俱足的。而生命情境包括了你的環境和經驗。認定目標，獲取成就沒有錯。錯誤在於以它做為本體和生命感的代用品。通往生命和本體唯一的點是當下。否則你就像不管地基如何，卻耗費大量時間在地面結構的建築師。

例如，許多人都在等待繁榮。繁榮不會在未來實現。當你尊重、承認、完全接受你現在的實相——你在何處、你是誰、你正在做什麼當你完全接受你所有的、你就會對你所有的、對本然、對本體心存感恩。對當下、對當下生命的圓滿俱足心懷感恩，這才是真正的繁榮。繁榮無法在未來到來。時機一到繁榮自會以各種方式為你彰顯。

如果你對現有的不滿意，甚至對目前的匱乏感到沮喪和生氣，也許你會受到激勵而變得富有。不過即使你真的賺進了幾百萬，你會繼續經驗匱乏的內在情況。而你內在深處也會繼續感到不滿足。你也許擁有許多金錢買來的刺激經驗，不過這些總會來來去去，最後留給你的一股空虛感，和尋求更多滿足身心的需求。在本體裡你不用忍受，當下就可以感覺生命的圓滿俱足，這才是真正的繁榮。

放棄等待的心智狀態。當你抓到自己溜進等待狀態裡的時候.....立刻跳出來。進入當下這一刻。只要在享受存在。如果你臨在，便絕不會有等待任何事的需要。下一次有人告訴你，“抱歉，讓你久等。”的時候，你可以回答他，“沒關係，我沒等。我站在這兒自得其樂，樂在其中。”

上述只是少數幾個心智用來否定當下的策略。這是一般無意識的一部分。由於它們早已經是正常生活的一部分恆常的不滿所形成的靜電干擾——所以很容易被人忽略。可是你偵測內在心理情感狀態的練習做得越多，你就越容易知道你何時掉進過去或未來裡。也就是說陷入無意識裡。然後你就可以從時間的夢幻裡醒來，進入當下。你要小心：以心智認同為基礎的虛假的、不快樂的自我，是靠時間來苟延殘喘的。已知道當下就是它的死牢，所以大感威脅。它會極盡一切地把你拉出當下，企圖用時間來困信你。

人生之旅的內在目的

我明白你所說的真實性。可是我認為我們的人生之旅必須有目的，否則只有隨波逐流了。而目的又意謂著未來對不對？如何把人生的目的和活在當下兩者做一個折衷？

旅行的時候知道你的目的地，或者至少有個大方向當然有用。不過你別忘了：你在這一刻所邁出的一步，才是旅途中徹底真實的一件事。這一步是你所有的一切。

你的人生之旅有內外兩個目的。外在的目的，就是抵達你的目標或目的地，去完成你認定要做的，去成就這個或那個。這其中當然隱含著未來。可是如果你的目的地或是未來要採取的步驟，佔用了你太多的關注，甚至比你現在的步驟還要重要，那麼你就完全錯失了人生之旅的內在目的了。而內在之旅與你要去哪裡或者做什麼毫無關係。卻關係著你如何做。它與未來無關，卻關係著你當下的意識品質。外在目的屬於時空的平行向度；內在目的卻有關無時間性當下的垂直向度裡，你本體的縱深。外在之旅也許包含了百萬個步驟；內在之旅卻只有一步：你當下邁出的這一步。你對當前這一步的覺知逐漸深入的時候，你就能體會出這一步裡同時包含了那一百萬步和目的地。如此一來，這一步便被轉變成一個完美的化身，一個兼具完美和品質的行動。它將把你帶回本體，而本體之光也將穿越它。這就是你內在之旅——自我之旅的目的和實現。

∞ 外在之旅的達成與否重要嗎？世俗的成敗重要嗎？

尚未體會到內在目的之前，當然對你重要。體會了之後，外在的目的就成了一場遊戲。你也許因為單純地樂在其中而繼續玩下去。也可能會外在目的徹底失敗，而內在目的卻大獲全勝的情況。或者相反的情況，這也是較覺的一種：外在富裕而內在貧乏。或者如耶穌所說的“賺得了全世界，卻失去了靈魂。”究竟而言，每一個外在的目的遲早“必敗”無疑。道理簡單，它依附著世間無常之法。外在的目的無法給你恆久的滿足，你越早體會這一點越好。當你看穿外在目的的局限之後，你會放棄不實際的期望，不再寄望它會帶給你快樂。你就會把它擺在次於內在目的的地位。

過去無法在你的臨在裡存活

你說不必要的思考或談論過去，是我們回避當下的方式。除開我們記憶或認同的過去之外，是不是還有一個層面的過去，是我們內在更根深蒂固的部分？我指的是制約了我們生命的無意識的過去。尤其是孩提的經驗或前世的經驗。此外還有文化的制約，這與我們生存其間的地理環境和歷史時期有關。這一切決定了我們的世界觀、決定了我們如何反應、如何思考、建立什麼樣的人際關係、怎麼樣過我們的生活。我們該如何意識到這一切，或如何擺脫這一切？要多少的時間？還有，即使我們做到了，剩下來的又是什麼？

幻相終結之後還剩下什麼？

你不需要去探究無意識的過去。除非它在此刻以思想、情感、欲望、反應，或者發生在你身上的外在事件彰顯於外的時候。當前的挑戰會把你無意識的過去中，你需要知道的部分給帶出來。如果你沉緬在過去，過去就像一個無底洞一樣：沒完沒了。你也許以為你需要多一點時間才能了解過去，或者自過去解脫。換言之，你以為未來遲早會把你從過去裡解脫出來。這是一個幻覺。只有當下能把你從過去裡解脫。時間再多也無法把你從時間裡解脫。汲取當下的力量。當下就是鑰匙。

什麼是當下的力量？除了你臨在的力量外，除了從思想形式裡解放出來的意識之外別無他物。

所以你要從當下的層面來對治過去。你給過去的關注越多，你補充給它的能量就越多。你越可能由它身上制造出一個“自我”出來。你別誤會：專注極其重要，不過不是對過去而言。把專注給現在；給發生在現在的行為、反應、心情、思想、情感、恐懼、欲望。你的裡面有過去。如果你有足夠的臨在，不加批判、不做分析地觀察那些五花八門的過去的的話，那麼你就是透過當下的力量對治它、瓦解它了。回到過去裡，你找不到自己。進入當下，你才能找到自己。

了解過去不是可幫助我們了解自己為什麼做某些事、做某些反應、或者無意識地創造特別的劇碼、關係的模式等等嗎？

當你對當下的實相更有意識的時候，你也許會突然間洞察到為什麼你的制約會以那些特定的方式運作。比如說，為什麼你的關係遵循著某一個模式。你也許記起過去發生的事件，或者看得更清楚了。這麼做很好，而且有用。不過並不是不可或缺的。不可或缺的是你有意識的臨在。它足以瓦解過去。它是轉化的觸媒。因此不必費心了解過去，盡可能地臨在。過去在你的臨在裡無法存活。它只能在你缺席的時候活下去。

第五章 臨在狀態

不是你想的那回事

你一再地說臨在狀態才是關鍵。在知性上我了解，可是我不知道自己是不是真的經驗過它。我納悶的是它是我想的那回事嗎？還是完全兩碼事？

它不是你想的那回事！你既不能思考臨在，心智也無法了解它。了解臨在就是處於臨在。

你可以做個小實驗。閉上眼睛對自己說：“我想知道我的下一個念頭是什麼？”然後就戒慎戒懼地等著下一個念頭。要像一隻守著老鼠洞的貓一樣。看看什麼念頭會從鼠洞裡邊竄出來？現在就試。

怎麼樣？我等了好久才竄出一個念頭。

完全正確。當你處於深刻的臨在狀態時，你就從思想裡解脫了。你萬念俱息，然而卻處於高度的警覺中。你有意識的專注——沉落到某一個層面的那一刻，念頭便蜂擁而入。心智的雜音又回來了；你便失去了寧靜。你又回到了時間裡。

據聞一些禪師為了測試門徒的臨在度，經常出其不備地賞以當頭棒喝。相當震撼！如果門徒能像耶穌對臨在所做的比喻一樣：“把他的腰腹束緊，把他的燈點亮。”也就是全然臨在，處於警覺狀態的話。他就會察覺到師傅溜過來，而及時地阻擋他或者閃開。萬一他挨了棒子，那就表示他沉溺在思想裡。也就是不臨在，無意識的意思。

日常生活中保持臨在，有助於你往內在扎根；否則你就會擁有大量動能的心智，像湍急的河水一樣，把你任拖進激流裡了。

你說“往內在扎根”是什麼意思？

就是全然地進駐在身體裡的意思。始終把你一部分的注意力，擺在你體內的能場上。換言之，就是從裡面感覺你的身體。身體的深知使你臨在。它把你錨定在當下。（參見第六章）

“等待”的奧秘

就某一意義來說，等待可以比喻做臨在狀態。耶穌在他一些寓言裡，常用等待做比喻。這不是我提過的否定當下的無聊，或坐立不安的等待。也不是把注意力集中在未來的某一個點上，而把當下感知為阻止你得到所欲，把它當成障礙的那種等待。這是一種

不同品質的等待，一種要求你全然警覺的等待。狀況隨時都會發生，如果你不是絕對的清醒、絕對地寧靜，你就會錯失掉它。這就是耶穌所說的等待。在這種狀態下，你全副的注意力都在當下。沒有做白日夢、思考、回憶和期盼的余地。裡面沒有張力、恐懼，只有警覺的臨在。你與整個本體，與每一個細胞臨在。在這種狀態之下，哪有一個過去和一個未來的“你”，你喜歡說人格也可以，幾乎不存在了。可是，作任何有價值的都不會減損。本質上你還是你自己。事實上，你比之前更是十足的你自己，或者說，只有當下的你才是真正的自己。

“要像仆從等待主人回來一樣，”耶穌說。仆人並不知道主人幾時回來。所以他保持著清醒、警覺、鎮定、寧靜，以免錯過了主人的到來。耶穌還在另一個比喻裡，提到五個粗心大意（無意識）的女人。由於她們沒有足夠的油（意識），點亮她們的燈（保持臨在），因此錯過了她們的新郎（當下），而不能參加婚禮（開悟）。他用這五個女人，來對比另外五個有足夠燈油（保有意識）的女智者。

即使寫福音書的作者，都不懂這些寓言的意義。因此在他們下筆的那一刻，便埋下了第一個誤解和扭曲。以訛傳訛的結果，它的真義便蕩然無存了。這些寓言指的不是世界末日，而是心理時間的終結。它們指出了我執心智的超越，和徹底地活在一個新意識狀態裡的可能性。

美發生在你臨在的寧靜裡

你剛才描述的情形，在我獨處或置身大自然的時候，偶爾有過短暫的經驗。

是的。禪師都用三摩地（samadhi）來描述無心和全然臨在時的靈光乍現。三摩地雖然不是持續性的轉化，不過它發生的時候你要感恩。因為它讓你體會到開悟的滋味。你也許經驗過多次，卻不知所以，也體會不到它的重要性。想要覺知於大自然的美、壯觀、和神性，臨在是需要的。你可曾在明朗的夜晚，凝視無垠的天空，而驚懼於它絕對的寧靜和浩瀚？你可曾聽過，真正的聆聽過森林裡的山溪？或是夏日薄暮時分，一隻鳥的啼叫？心智寧靜的時候，你才能覺察到這一類的事物。你得暫時放下問題的包袱，過去和未來的包袱，和知識的包袱；否則你只是視而不見、聽而不聞。你需要全副的臨在。

這些外相之美，只是其一而已：還有那個不可名、不可狀、在深處、在內在、神聖的本質。凡美之所在，內在的本質之光便由內外燦。它只是在你臨在的時候把自己顯示給你而已。會不會這個無以名狀的本質，和你的臨在是合二為一的？沒有了你的臨在，它是不是還在呢？深入它，自己找答案。

當你經驗到臨在那一刻時，你可能不會體會到你正處在短暫的無心狀態。這是因為此

一狀態，和念頭的升起之間只有很短的間隙。你的三摩地可能只維持了幾秒鐘的時間，心智就進入了。不過，它確實存在；否則你不會體驗到美。美的認知和創造，心智都無能為力。只有當你完全地臨在的短短幾秒鐘，那一份美或神性就在那裡了。因為間隙的短促，和你的缺乏戒備與警覺，你可能無法區別在沒有思想之下對美的感知，和用思想把美落入言詮的差異：其中的間隙小得就像是一個單一的過程一樣。真實的情況是，當思想進入的那一刻，你所有的只不過是這個美的記憶罷了。

感知和思想之間的時間間隙越大，你身為一個人的縱深就越大，也就是說，你就越有意識。

許多人由於深困在心智的牢籠裡，大自然的美便不曾真正地為他們存在過。他們也許會說出“好漂亮的花。”這樣的話來，可是這只是機械化的心理標籤罷了。因為他們不寧靜、不臨在，所以沒有真正地看見花，沒有感覺到花的本質和神性——就像他們不認識自己，沒有感覺自己的本質和神性一樣。

正因為我們活在如此一個以心智為主導的文化裡，大多數的現代藝術、建築、音樂和文學，除了極少數的例外，都缺乏了美和內在的本質。理由是創造這一切的人無法——即便是短暫的一刻——擺脫他們的心智。所以他們一直沒有觸及內在那個真創造和真美的源頭。放縱下的心智，創造了龐然巨獸，這不只限於藝廊裡的那些。你只要看一下郊區的景觀和工業廢地就知道了。人類歷史上任何一個時期的文明，都不曾制造出這麼大量的丑陋。

體認純意識

臨在和本體（存在）一樣嗎？

當你對本體（存在）有意識的時候，真正的情況就是：本體（存在）也會對自己有意識。本體（存在）意識到自己的時候——就是臨在。由於本體（存在）、意識、和生命是同義詞。所以我們可以說，臨在是意識意識到它自己，或者說，生命達成了它的自我意識。不過你還要執著在文字上，也不要費心思去了解它。在你能夠臨在之前，你不需要了解任何事。

我真的了解你的意思。可是你的話好像暗示了本體（存在）——終極的、超驗的實相還不完整。它仍然處於發展的階段。神需要時間做人格的成長嗎？

是的。不過只是從外顯宇宙的有限視角來看。神在聖經裡宣稱：“我是阿爾發（Alpha），也是奧米加（Omega）。我是存在的至一。”在神所住的無時間的境域——也是你的家——那最初的和最終的，那個阿爾發和奧米加就是一。那曾經存在和將

要存在的萬向的本質，永恆的於一個合一和完美的隱含狀態中——

——完全超越了人類心智所能想象或理解的范疇。在我們這個似乎是孤離形態的世界裡，無時間的完美是匪夷所思的一個概念。然而即使是意識——來自永恆的源頭之光——似乎也受制於一個發展的過程。不過這歸因於我們有限的感知。就絕對的意義而言，卻並非如此。還是我繼續談談意識在這個世界的進化吧。

凡存在的都有本體（存在），都有神性和不同程度的意識。即使一塊石頭，都有它初級的意識；否則它就不會存在。它的原子和分子早就離散了。萬有都有生命——太陽、地球、星體、植物、動物、人類——全都是意識不同程度的示現，都是以形相彰顯於外的意識。

當意識以形狀、以形態、以思想和物質形相顯示的時候，便產生了世界。看一下，僅只地球上就有好幾百萬種生命形態。分別存在於海洋、陸地、和空中還有每一種生命形態所複製的生命，也有幾百萬之多。目的何在？是不是有一個人或一個物在玩遊戲，在玩一場形相的遊戲？古印度的先知，常捫心自問這個問題。他們說世界是一個大遊戲（lila）。是一場神玩的大遊戲。顯然在這一場遊戲裡，個別的生命形相並非重要的角色。海裡的生物，大半活不過幾分鐘。而人類這個形態，也不過幾十寒暑，就會化為塵土。當形體消失的時候，就好像夢幻泡影一樣不曾存在。你說這是悲劇還是殘酷？如果你為每一個形相創造出孤離的身份，如果你忘了每一個意識都是神性藉由每一個形相的展現，它就是悲劇和殘酷。不過除非你以純意識的形式，體會到你自己的神性之後，你才會真正地知道。

如果你的魚缸裡新生了一條魚，你給它取名叫約翰，給它開了出生證明，又把它的家族史告訴它。兩分鐘之後，它就被另外一條魚給吃掉了——這才是悲劇。不過，它之所以是悲劇，是因為你把一個根本不存在的、孤離的自我，投射在上面的緣故。你抓住了整個動態過程中的一個片段，一個微分子的舞蹈，卻把它制造成一個孤離的實體。

意識以形態的樣貌呈現，直到它達到一個在形態中完全失去自己的複雜度為止。以當前的人類而言，意識完全與它的樣貌認同。它只以形相來認識自己。它也因此活在生理或心理形相的虛無感所產生的恐懼之中。這就是我執的心智，也是嚴重失能的起源。看起來好像是在進化線上的什麼地方出了差錯。可是即便如此，它也是大遊戲的一部分。到頭來，這種顯然的失能所創造出來的受苦，便轉而逼迫意識撤離它與形相的認同，也從形相的夢幻中把它喚醒了：意識找回了自我意識。不過現在的層面，比當初失去的時候深不知凡幾。

這個過程在耶穌的寓言裡闡釋過。他用離家的浪子做比喻：浪子在外揮霍無度，最後窮困潦倒，在痛苦的驅使下返家。當他回家的時候，父親愛他甚於從前。這個兒子的

狀態雖然和從前一樣，卻不同了。它增加了一個縱深。這個寓言描述的是從無意識的完全，穿越顯然的不完美和“惡”，而達到意識的完美之旅。

當你以心智的觀察者來看臨在的時候，你能看到它更深、更廣的意義嗎？每當你觀察心智的時候，你把意識從心智的形相裡撤離了。撤離的意識，就變成了我們所謂的觀察者或見證者。結果就是，觀察者——超越形相的純意識——轉弱為強，而心智的造形結構，轉強為弱。當我們在談論觀察心智的時候，我們把一個深具宇宙意義的事件擬人化了。這個意義就是：意識透過你，而從形相的認同之夢裡覺醒了，意識撤離了形相。這個覺醒預兆了——不過也已經是它的一部分——在紀史上一個或許仍然遙不可及的未來事件。這個事件就叫——世界末日。

當意識從生理心心理的認同解脫之後，它就變成了我們說的純意識、或開悟的意識、或臨在。這種情況已經發生在極少數的個人身上。而且注定即將在一個更廣大的層面上發生。不過卻沒有絕對的保證它必然發生。大多數人類仍然被鉗制在我執的意識模式裡：與心智認同，受心智的驅使。如果他們再不及時由心智中解脫出來的話，就會被它毀滅。他們將會經驗到有增無減的混亂、沖突、暴力、疾病、絕望、和瘋狂。我執的心智越來越像一艘沉船。你不再跳船，就要跟它一起滅頂了。人類集體的我執心智，是地球上破天荒以來最喪心病狂，且最具摧毀力的實體。如果人類的意識依然維持不變的話，你認為這個地球會有什麼樣的下場？

大多數人的心智在肆虐下，已經找到了一條生路。他們偶爾訴諸思想之下的一個意識層面休養生息。每個人晚上睡眠就是。但是也有人以訴諸性、酒精、和其他藥物的方式，來抑制過度活躍的心智。如果沒有以龐大數量消耗的酒精、鎮定劑、抗抑郁劑、和非法藥物的話，人類心智的狂亂恐怕更加肆無忌憚了。我相信，如果剝奪了毒品，世界人口中有大部分，會構成自己和他人的威脅。而毒品的作用，當然是讓你卡在失能的狀態裡了。這樣大層面的濫用，只會延緩舊心智架構的崩潰和更高意識的萌生。個人固然得以從心智日復一日的折磨中，獲致一時的緩解。可是卻也阻擋著他們。因而無從產生足夠的臨在，以超越思想並且找到真正的解脫。

倒退至心智之下的一個意識層，也就是我們老祖先未進化時的前思考期，和動、植物的意識狀態，並不是我們的選項。進化是沒有退路的。如果人類要生存，那麼它勢必要走上下一個階段。意識正透過數十億的形相，在整個宇宙的層面進化。所以即使人類錯失了機會，就整個宇宙的層面來說也無關緊要。意識進化上的所得從未喪失過，那麼，它只好透過其他的形相展現自己。可是我在這裡要指出的一個事實是：你在讀這本書的同時，就明顯地象征著一個新的意識，正在地球上找到了立足點。

我不對人，我對事：我不是在教訓你。你有意識，你正在傾聽自己。東方有句老話說，“教學相長。”不管怎麼說，文字本身並不重要。文字不是真理；它只是指月的手。我

從我的臨在裡說話，當我說話的同時，你也可以從你的臨在裡與我共鳴。雖然我使用的文字都有歷史，正如語言一樣來自過去。我跟你說的話裡，承載著臨在的高能量波動。這與文字所傳遞的意義，是截然不同的。

靜默是臨在更具威力的載具。所以當你在閱讀或聆聽我話語的時候，務必留心字裡行間，和話語背後的靜默。留心那些間隙。無論你置身何地，傾聽靜默是進入臨在最容易、最直接的方法。即使有噪音，但是在噪音的底下、在噪音之間，靜默始終都在那裡。你傾聽的本身，立刻在你內在創造了寧靜。只有你裡面的寧靜，才能感知到外界的寧靜。除了臨在，除了擺脫了思想形式的意識之外，還有其他的寧靜嗎？這就是我們據說的一切在生活中的體現。

基督：你神性臨在的實相

切勿執著任何一個文字。如果“臨在”對你更有意義的話，你可以用它取代“基督”。基督就是你的神的本質，或東方所稱的“大我”。基督和臨在之間唯一的差別在於，基督指的是你內在常駐的神性，而無關乎你意識到它的存在與否。臨在意味著你覺醒了的神性，或神的本質。

如果你明白了在基督裡沒有過去或未來的矛盾，許多有關基督的誤解和錯誤的信念都會厘清。用過去是或未來是來陳述基督，是犯了用法上的矛盾。耶穌過去是。他是一個活在兩千年前的人，他體現了神性的臨在，他的真性。所以他說，“在亞伯拉罕過去是之前，我是。”他沒有說，“在亞伯拉罕誕生之前，我已經存在了。”這句話。如果這樣說的話，就意味著地仍然在時間和形相身份的向度裡。在一個以過去式開頭的句子裡，使用現在式的我是，指出了一個激進的轉變：一個在時間向度中的不延續。這句話像禪修的話頭一樣，含有深刻的意義。耶穌的用意在於以直接的方式，而不是迂回的思想，傳遞臨在和自我體現的意義。他超越了受制於時間的意識向度，進入了無時間性的境域。永恆的向度從此進入世界。永恆當然不是無止境的時間，而是指沒有時間。這一來，耶穌這個人就變成了基督，變成了一個純意識的載具。那麼神在聖經裡的自我定義又是什麼？神說過，“我曾經是，未來也永遠是。”這句話嗎？當然沒有。這樣說無異把實相交給了過去和未來。神說，“我是即我是。”這裡沒有時間，只有臨在。

基督“再臨”是人類意識的轉化，是從時間轉換至臨在，從思考轉換至純意識。不是一個男人或女人要來的意思。萬一“基督”真的在明天以一個人身回來的話，他或她除了對你說：“我就是真理。我就是神性的臨在。我就是永生。我就在你裡面。我就在這裡。我就在當下。”此外還能說什麼？

千萬不要把基督人格化。不要把基督變成一個有形相的身份。梵天、聖母、悟道的大

師、和那些為數極少的真實的人，並不因人格而與眾不同。反之，缺少了一個可以攀緣、可以護衛、可以養育的虛假自我，他們比之於一般的凡夫俗子更單純、更平凡。在一個我執冥頑不靈的人眼裡，他們根本不足為道，甚或對他們視若無睹。

如果你被一位悟道的導師所吸引，那是因為你內在已經有了足夠的臨在，才能識出另一個人的臨在。不認得耶穌和佛陀的人不知多少，正如趨從假上師者如過江之鯽一樣的多。小我執見大我執便趨之若鶩。黑暗無能辨識光明，唯光能識光。不要相信光在你的身外，或者相信它只能以一個特定的形相來臨。如果只有你的師傅才是神的化身，那麼你又是誰？任何一種排外都是形相認同。形相認同意謂著我執，無論它掩飾得多麼天衣無縫。

利用師傅的臨在，來反映你超越名相的身份。讓自己變得更深刻地臨在。你很快就會體認到，在臨在裡沒有“我的”或“你的”之分。臨在就是一。

共修團體對於強化你的臨在之光，也會有助益。一個團體在臨在狀態下凝聚在一起，會產生一個很強的集體磁場。這麼做不僅會提升每一個成員的臨在度，也幫助他們擺脫了集體人類意識以心智為主導的現況。這麼做也使得個人更容易進入臨在的狀態裡。然而，除非有一個以上的成員，已經如實的安住在那個狀態裡，並且穩住磁場的波動，我執的心智便會輕而易舉地故態復發，因而破壞了小組努力的成效。共修團體固然極具價值，不過它並不足以成事。你千萬不能依賴它。此外，除了在你學習臨在的意義和做練習的過渡階段，也不要對導師或師傅產生依賴之情。

第六章 內在身體

本體是你最深處的自我 你先前說過往內在扎根，或進駐身體的重要性。你可以做個解釋嗎？

身體可以變成進入本體（存在）領域的入口點。我們現在就深入一些看看。我還是不太了解你說的本體（存在）是什麼意思？“水？水是什麼意思？我不懂。”這就是一條魚用人類的心智會說出來的話。

請你停止嘗試去了解本體（存在）。你已經對本體（存在）有了相當的偏見。可是心智老想著要把它塞進一個框框裡，再貼上一個標籤。這是行不通的。它不能變成一個知識的標的。在本體（存在）裡，主觀和客觀是融合為一的。

在超越名相的永恆的“我是”（I am）裡，本體（存在）才可以被覺受得到。先有感覺並且因此知道“你是”，而又安住在這個如如不動的狀態裡，就是開悟。也就是耶穌說過的可以让你自由的真理。

掙脫什麼的自由？

掙脫幻相的自由。認為你只是你的形體和心智的幻相。這個佛陀稱為“我相”的幻覺，是一個核心的誤謬。掙脫了由這個幻相所生的無數恐懼虛假的自由——這種恐懼便是你從這個夢幻泡影的形相，汲取你的自我感時，便如影隨形的苦因。還有掙脫罪惡的自由。這個罪惡就是你虛幻的自我感主導著你的思考、說話、和行動時，你無意識加諸在自己和他人身上的痛苦。

超越文字相

我不喜歡罪惡這個字。它隱含著我被批判，並且被宣判有罪的意思。

我能了解。幾世紀以來，許多像罪惡之類的文字，因為人類的無明、誤解或控制欲，而導致了錯誤的觀點和文化詮釋。不過這些文字裡包含了真理的核心。如果你不能超越言詮，而無法認知文字所指涉的實相的話，就不要使用它們。不要被文字障所困。文字充其量只是達到目的的手段罷了。文字是抽象的。它和一個指引身外之物的指示牌沒有兩樣。蜂蜜這個字並不是蜂蜜。你盡管研究、討論蜂蜜，可是除非你親口嘗過，你才會真正地知道它的滋味。一旦嘗過之後，文字就不那麼重要了。你也不會再對它執著不放了。同樣的道理，你大可耗盡你的下半輩子，不斷地談論或思考“神”，可是這樣就表示你知道，或者瞥見了“神”這個字所指涉的實相了嗎？這麼做和執迷不悟地執著於一個指示牌、和一個心理偶像有什麼差別？

反過來也是同樣的道理：如果你，不管基於什麼理由，就是討厭蜂蜜這個字。或許就會阻止你進一步地去品嚐它。如果你對神這個字有一股強烈的反感，這是執著的負面形式。你否定的也許不只神這個字，甚至連它所指涉的實相也一起否定了。你無異斷絕了自己體驗這個實相的可能性。這一切當然與你的心智認同密不可分。

所以，如果一個字已經對你起不了作用，就把它丟了，換一個對你起作用的字。如果你不喜歡罪惡這個字，就把它叫做無意識或瘋狂好了。如此一來，就比方像罪惡等被誤用已久的文字，也許更讓你接近真理，更接近文字背後的實相，而少生愧疚之嫌了。

我也不喜歡那些字。它們暗示著我有什麼地方不對勁，暗示著我被人批判。我當然不對勁了——不過沒人批判你。

我沒有針對你個人的意思。難道你不屬於這個在二十世紀之內，就屠殺了上億人口的人類嗎？

你是說連坐罪？

這不是罪不罪的問題。可是只要你被我執的心智掌控一天，你就是人類集體喪心病狂的一份子。也許你還沒有很深入地看過人類在心智主導下的現狀。張開眼睛，看看那些無所不在的恐懼、絕望、貪婪、和暴力。看看那些人類對彼此、對地球上的眾生，一直持續地在無遠弗界的層面上，所造成令人發指的暴行虐施和苦難。你不需要遣責。只要觀察。這就是罪惡。這就是喪心病狂。這就是無意識。最重要的。不要忘記觀察你自己的心智。在你裡面挖出喪心病狂的根源。

找到你無形且不滅的實相

你說形體認同是幻相的一部分。那麼肉身，就是形體，要如何體現本體（存在）？

你可見、可觸的身體，無法把你帶入本體（存在）。可是，這一個有形和有覺的肉身，卻只是一具軀殼。或者說，是對一個更深層實相的有限且曲解的感知。在你與本體（存在）連系時的自然狀態下，這個深層的實相，就能以一個無形的內在身體——你內在那個鮮活的臨在——隨時隨地的被覺受到。所以“進駐身體”，就是從內在去感覺你的身體，感覺身體裡面的生命，從而知道你是超越外相的。

不過這只是你內在之旅的起點。由此你將進一步深入一個無比寧靜、和平、卻又充滿力量和活力的領域。一開始你也許只是偶爾瞥見這個陌生的宇宙。可是透過這些瞥見，你會逐漸體會到，自己不再是這個內在宇宙裡毫無意義的碎片，一個在生死之間，短暫地羈留在片刻享樂之後，承受著痛苦和徹底虛無的碎片。在你的形體之內，與某一個無以理解，無法言傳的浩瀚、無量又神聖之物連系著。雖然無法言傳——我還是在

談論它。我的話不是要給你一個可以相信的事物，而是要向你顯示，你可以憑著自己知道它。

當你的心智佔據了你所有的專注時，你便與本體（存在）斷絕了連系。這種情形發生的時候（多數人經常如此），你就不在你的身體裡。心智吸走了你所有的意識，把它轉型成心智的材料。你無法停止思考。強迫性的思考已經變成了集體性疾病。你對於自己是誰的整個認知，都來自於心智的活動。你的身份認同已經不再根植在本體（存在）了，它變成了一個脆弱而需求不止的心理結構，繼而創造了成為情緒主導的恐懼。你生命中真正重要的一樣東西：深層自我的覺知——你無形不滅的實相便消失不見了。

要對本體（存在）覺知之前，你需要把心智裡的意識收回。這是你的靈性之旅中，最根本的一個任務。這個任務會把先前被困在無益的強迫性思考中，大量的意識釋放出來。一個極為有效的方法就是：單純地把注意力的焦點從思考上移開，而導入你的身體裡。在這裡，你立刻就可以感受到那個以無形的磁場，賦予肉體生命的本體（存在）了。

和內在的身體連系

請你現在就試。你也許覺得閉上眼睛練習比較有用。等過一段時間，“在身體裡”變得比較自然、比較輕鬆的時候就不需要了。把你的專注導入你身體裡。從裡面感覺它。它是活的嗎？你的雙手、手臂、腿和腳——你的腹部、你的胸腔裡有生命嗎？你能感受到在你身體裡賦予每一個器官和細胞躍動的生命，和無所不在的微妙能場嗎？你能感受到那個同步地存在於你身體裡每一個部位的單一能場嗎？用幾分鐘的時間，專注在你內在身體的覺受上。不要想。感覺它。你付出給它的關注越多，這個覺受就會越清楚、越強烈。你會感覺好像每一個細胞都變得更加活躍。如果你天生就有敏銳的視覺，也許你可以觀想自己變得通體透明。雖然觀想可以暫時的幫助你，不過還是把重點擺在覺受上，而不要太在意可能出現的圖像。再漂亮、再有能量的圖像，先天上已經被形相所限定了，也因此限制了無法做更深入的探索。

∞

你內在身體的感覺是無形、無限、而且不可蠡測的。你隨時都可以更深入地探索。如果你現階段感覺不到什麼，那麼就關注在你能感受到的。或許你的手、腳只有輕微的酥麻。這就夠了。專注在這個感受上。你的身體正在復活。以後我們再多加練習。請睜開眼睛。即使你環顧房間的同時，也要保留部分的注意力在你內在的能場上。你的內在身體，位於你的形相身份通往本質身份——你的真性——的門檻。千萬不要失去跟它的連系。

透過身體進行轉化

為什麼多數宗教都遣責或否定身體？靈修都好像都把身體當做一個障礙，甚至是罪惡的。

為什麼求道的人多，得道的人少？

人類在身體的層面上，和動物所差無幾。所有基本的生理作用——享樂、痛苦、呼吸、吃、喝、拉、撒、睡、求偶、繁殖，當然還包括了生與死——我們都和動物一致。人類從恩典和合一的狀態中，墮落至幻相裡很長一段時間之後，突然間從一具恍似動物的身體裡醒來。這使得人類深感困擾，“不要唬弄自己了。你不過是隻動物罷了。”這句話像是毫不留情面的一個事實。可是它是這麼令人困擾、又令人難以下咽的事實。亞當和夏娃看到看書赤裸的身體，不由得害怕了。無意識對他們動物本能的否定趁虛而入。他們可能被強大的本能驅力所掌控，而退轉回完全無意識的威脅變得非常真實。羞恥和禁忌便出現在身體的某些部分和功能上，其中以性欲為大。他們的意識之光還沒有亮到可以讓他們和自己的動物本能握手言歡的地步。也還不到讓他們容許它存在，甚至於安住在這個層面的地步——更遑論深入它，找出隱藏其中的神性，找出幻相裡的實相了。因此，在毫無選擇的情況下，他們切斷了和身體的連系。現在他們認為自己擁有一具身體，而不是他們的身體。

宗教興起之後，這種人、身的分離，變成了公然的“你不是你的身體”的信念。於是東西社會，跨越所有年齡層，無以數計的人們，開始透過對身體的否定來尋找神、尋找救贖或悟道。這種態度以各種形式呈現，禁絕感官的享樂，特別是性欲的禁絕，還有禁食和其他的苦修。甚至不惜施加痛苦，企圖削弱或懲罰自己的身體，因為身體在他們眼裡是罪惡的東西。基督教稱為禁欲。其他宗教則透過入定或靈魂出體經驗來逃避身體。至今還有許多人這麼做。即使是佛陀也曾歷經禁食和六年嚴苛的苦修，以達到棄絕身體的目的。最後還是在放棄苦修之後才開悟的。

事實上，從來沒有一個人透過棄絕身體或對抗身體、或者憑著出體經驗而開悟的。雖然這一類經驗著實令人神往，也會讓人瞥見由物質界解脫的境地。你終究還是要回歸到根本轉化的發源地——身體上去。轉化要透過你的身體，不是遠離你的身體。這也是為什麼真正的師傅，從來不主張對抗身體或棄絕身體的原因。雖然那些以心智為根器的追隨者經常這麼做。

古老的教誨中，凡是涉及到身體的只剩下斷簡殘篇。其中如耶穌曾經宣稱的“你整個身體都將會充滿光。”或者藏諸名山淪為神話。比如傳說中耶穌一直沒有拋棄他的身

體，而是和他的身體一起升入“天國”。當今之世，幾乎沒有人了解這些斷簡殘篇或神話的密意。“你不是你的身體”的信念盛行一時，因而導致了身體的棄絕和逃避身體的企圖。無數的求道者因而在靈性的實現上受阻，而無法成為得道者。

我們有可能找回失落的古訓，或者自斷簡殘篇在將之重建？

不需要這麼。所有靈性教誨都來自同一個源頭。從這個意義來看，自始至終就只有一位師傅。他以諸多的形相顯化出來。我是這位師傅。一旦你能取得這個內在的源頭之後，你也是這位師傅。而取得之道就是你內在的身體。雖然所有的古訓都來自同一個本源，只要一形之於聲、化之為書，便成了文字的堆砌。但文字充其量只是一個指示牌，這一點我們在前面談過。所有古訓都是指往回歸源頭的路標。

我已經談過隱藏在你身體裡的真理。不過我想再為你把大師們失落的古訓，做一個總結——你又多了一面路標了。請你在讀這本書的同時，刻意地去感受你的內在身體。

身體實訓

你所感知的那個高密度的實體結構，那個難免於生、老、病、死的身體，並不究竟——它不是你。它是你對超越生死的本質實相的錯誤感知。這歸因於它與本體（存在）失去連系後，所產生的心智局限，繼而創造出身體作為它孤離信念的証據，並且藉著身體把它的恐懼狀態合理化。不過，不要因此棄你的身體於不顧。因為在這個心智所創造的幻相裡，在這個無常、有限和死亡的象征裡，隱含著你本質的和不朽實相的光輝。不要向你的身外覓求真理，因為真理就在你的身體裡面，此外無處可覓。

不要和你的身體對抗，因為這麼做無異對抗你自己的實相。你就是你的身體。你那可見、可觸的身體，只是一層虛幻的薄幕。它的底層有一個無形的內在身體，是通往本體（存在），進入隱含生命的門徑。透過了你的內在身體，你便與這個隱含的至一生命——無生亦無死的永恆臨在取得了不可斷離的連系。透過內在身體，你與神永遠合一。

2

往內扎根

關鍵在於和你的內在身體取得恆常的連系——隨時隨地去感覺它。你的生命會因此而快速加深和轉化。你導入內在身體的意識越多，它的波動就越高。這很像轉動調光開關，增加電流使燈光更亮一樣。在這樣的高能量的層面，負面的情感再也無法影響你了。而你也更加容易吸引能反射這個高能場的環境。

如果你盡可能地關注在身體上，你就會把自己錨定在當下。既不會在外境裡迷失自己；也不會迷失在心智的迷宮裡。某個程度的思想和情感、恐懼和欲望還在，卻不再掌控你了。

請你檢視一下，你這一刻的關注在哪裡。你是在傾聽我說的話，還是在閱讀書裡的文字。這就是你關注的焦點。你同時也概略地覺知到你處身的環境、和其他的人等等。另外，在你傾聽或閱讀的行為裡，還附帶了一些心智活動——一些心理評論。可是你不需要讓這些干擾，吸走你所有的關注。試試看你能否在同時間與你的內在身體取得連系。保留一部分在裡面。不要讓它外泄。從內在，把你整個身體當做一個單一的能場來感覺。就好像你在用你整副身體傾聽或閱讀一樣。以後的這幾天、幾星期裡就做這個練習吧。

（回家功課！）

不要把你的全部的關注交給心智和外境。不計一切地專注你手頭上的工作。不過要在盡可能的情況下，感覺你的內在身體，向內扎根。然後再觀測它是如何改變了你的意識狀態和工作的品質。

當你在等候的時候，不管你等的是什麼，利用這段時間感覺你的內在身體。這種方式可以把塞車和排隊變成一件樂事。避免在當下之外，投射你的心智。藉著深入你的內在身體，而深入當下。熟練了內在身體的覺知藝術之後，你就能發展出一個嶄新的生活方式：一個與本體連系的恆常狀態。為你的生命增加了前所未有的縱深。當你根植在你身體的內在之後，你會很容易地以心智觀測者的身份保持臨在了。不管外在發生了什麼，你還是如如不動。

除非你保持臨在（進駐身體裡是它的基本功夫），你的心智會繼續地掌控你。你腦海裡習染多年的劇碼、你心智的制約，就會支配著你的思考和行為。你也許間隙地擺脫了它，卻鮮少持久的。這種情形特別發生在事情“出錯了”、遭受失落、或不如意的時候。你制約的反應，在這時候變得不自主、自動化，而且可預期，你會因此而得到主導心智認同意識狀態的基本情感：恐懼的滋養。

當這種挑戰來臨的時候——這是常情——你要習慣性地立刻進入內在，並且盡你所能地專注在內在身體的能場上。整個過程只有短短的幾秒鐘而已。不過你需要在挑戰出現的當時就這麼做。稍有遲滯，一個制約了的心理情感反應，就會趁虛而入接管你了。當你專注於內在，感覺你內在的身體時，你會在意識從心智撤離的同時，立刻變得寧靜和臨在。如果那個情境需要你做反應，你的反應會來自這一個更深的層面。你本體裡面的無上智慧就像陽光一樣，勝過心智的燭火不知凡幾。

每當你有意識地與內在身體連系的時候，你就好比一棵扎根在大地的樹木，或是一棟根基穩固的建築一樣。這個蓋房子的比喻，耶穌曾經用過。可惜這個寓言卻廣遭誤解。他說有兩個人都在蓋房子。其中一人蓋在沒有地基的沙上，房子在暴風洪水的侵襲下垮了。另外一個人卻把基鑿深進入表土之下的磐石上，因此歷經洪水的沖襲屹立不搖。

進駐身體前，先寬恕

我嘗試著關注內在身體的時候，覺得很不舒服。我有一種惱怒和反胃的感覺。你所說的我都沒辦法體驗到。

在你開始把一部分的專注擺在身體裡面之前，你感受到的可能是一個你覺察不到的情緒滯留（累積的負面情緒）。除非你先給它一些關注，否則它就會阻擋你進入內在身體的通道。這個通道就在情緒的下一個層面。關注不是開始去思考它的意思。它的意思是單純地觀測這個情緒，透徹地感覺它，如此一來你就是照它本然的樣子承認它、接受它了。我們最容易辨識的一些情緒是：憤怒、恐懼、悲傷等。其他的也許比較難以標識。也許只是介於情緒和生理知覺之間，模糊的不安感、沉重感、或拘束感。無論是哪一種情況，重要的不在於你是否能給它一個心理標籤，而在於你能否盡你所能地把它感受帶到覺知裡。關注是轉化的關鍵——全然的關注就隱含著接納的意思。專注就好像一道光束——它是把一切轉型為本然的意識焦聚力。

在一個全面動作的有機體裡面，一個情緒的存活期很短。它就好像本體上的一個漣漪或水波。當你不駐守在身體裡的時候，它的殘存期就會延長至數日或數星期之久，或者與其他相同頻率的情緒並聯，而變成痛苦之身。痛苦之身經年累月地寄生在你的內在，蠶食你的能量，導致生理疾病，讓你的生命悲慘不已。（參見第二章）。

因此，把你的關注擺在情緒的覺受上。並且檢查你的心智是否執著在一個怨懟的模式裡，比如飼養這個情緒的譴責、自憐、或怨恨。如果是這種情況，表示你還沒有寬恕。不寬恕通常是針對另一個人或你自己而發的。不過也可能是對一個情境或情狀——過去、現在或未來是你心智拒絕接受的。沒錯，甚至對未來都可能會產生不寬恕。這是因為心智拒絕接受未來的不確定性，不接受未來是徹底超越它所控制的。寬恕就是拋棄你的怨懟，因而放下了悲傷。一旦你體會出怨對除了強化你虛假的自我之外一無用處的時候，寬恕就會自然地發生了。寬恕就是對生命不做抗拒——容許生命透過你而展現。除此之外你只剩一條路可走，就是痛和受苦，或是生命能量的停滯受困，還有許多生理疾病的案例。

在你真正寬恕的那一刻，你就從心智那裡收回了你的力量。不寬恕是心智的本性。就像心造的假我，我執一樣，沒有衝突和對峙就無法存活。心智不寬恕，

只有你能。你變得臨在。你進入了你的身體。你感覺到本體放射出燦爛的和平和寧靜。這也是耶穌說，“進入廟堂之前先寬恕”的原因。

∞

隱含生命的接環

臨在和內在身體的關係如何？臨在就是純意識——從心智和形相界收回的意識。內在身體是你和初始混沌

（unmanifested 未被顯化的）的接環。在 deepest 的層面來說，它就是初始混沌：放射意識的源頭；就像放射陽光的太陽一樣。內在身體的覺知，就是意識記得了它的源出，回到了源頭。

初始混沌和本體（存在）一樣嗎？

一樣。初始混沌這個詞，試圖透過否定（un），來表達不可說、不可思、不可想的那個。它藉著說出它不是，而指出它是。本體卻是一個正畫的名詞。請你不要執著在這兩個詞上，或者開始相信它們。它們只不過是指標。

你說臨在就是從心智那裡收回的意識。收回意識的是誰？

是你。可是由於你在本質裡就是意識，所以也可以說是意識從形式的夢裡醒了。這並不表示你自己的形式一曝光就消失。你可以持續在你目前的形式裡，卻覺知了你內在無形和不滅的深處。

我必須要承認這遠超過我的理解。可是在某個更深的層面，我似乎又懂你的意思。比較像一種感受。我是不是在自欺？

不，你沒有自欺。感受比思考更能讓你接近你是誰的真理。我所告訴你的沒有一樣不是你內在深處已經知道了的。當你達到某一階段的內在連系時，你一聽到真理就可以辨識它。如果你尚未達到這個階段，做身體覺知練習會促發必要的縱深。

延緩老化過程

內在身體的覺知，還會帶來生理方面的好處。其中之一就是：相當程度地延緩了身體的老化。

正常狀況下，外在身體老化和枯萎的速度很快。內在身體卻不會隨著時間而改變，你反而會隨著時間更深入地感覺它，更充分地變成它。如果你現在二十歲，等你八十歲的時候，你內在身體的能場感覺還是一樣。它的生命力還是一樣旺盛。當你由習以為常的不駐體和困於心智的狀態中，改變成駐體和臨在當下的狀態，你的身體會感覺更輕快、更清爽、更有活力。這是因為身體裡的意識增多，而它的分子結構的密度實際上已經變得更低的緣故。意識增多意謂著物界幻相的減少。

當你對無時間的內在身體的認同，多過於外在身體時，當臨在變成你意識的常態時，過去和未來不能再主宰你的注意力時，你就不會在心靈和細胞裡累積時間了。累積時間形成了一個心理負荷，嚴重地損傷了細胞的再生能力。因此如果你進駐了內在身體，外在身體的老化就會減緩。甚至在身體老化的時候，你那個超越時間的本質，也會透過外形發光，使你不會給人老態龍鐘的外貌。

這個說法有科學證據嗎？試試看，你就是證據。

強化你的免疫系統

這個練習在生理上的另一個好處就是：當你進駐身體之後，你的免疫系統會增強。你帶進身體的意識越多，免疫系統就會越強。就好像每一個細胞都醒過來慶祝一樣。身體愛你的關注。這也是一種深具潛力的自療法。多數疾病都是在你不臨在身體的時候趁虛而入的。主人不在家的時候，三教九流的閑雜人等就會鳩佔鵲巢。當你進駐了自己的身體，不速之客就很難私闖。

被強化了的還不只是你的生理免疫系統：你心靈的免疫系統也大為增強。後者可以保護你免於別人具高度傳染性的負面心理——情緒的波及。進駐身體並不是架設一個盾甲來保護你；而是提高你整體能場的頻率。讓那些低頻率的情緒如：恐懼、憤怒、沮喪等，只存在於一個不同序列的虛擬實相裡，而不能再進入你的意識場了。即使進來，你也不需要做任何抗拒，因為它會穿越你而去。請你不要一謂地接受或拒絕我的說法。親身做個測試。

每當你需要提升免疫系統的時候，不妨做一個簡單卻有強效的自療式冥想。在你感覺到生病的初期症候時，做這個練習特別有效。如果你用深刻的專注，經常做定時的練習，對已經罹患的疾病也有療效。它也會抵消任何阻斷你能場的負面情緒。然而它不能取代進駐身體的不間斷式練習；否則它就只有短暫的效果了。練習如下：

當你有幾分鐘空檔的時候，特別是晚上入睡前或早上起床前的時間。用意識“注滿”你的身體。閉上眼。平躺下來。一開始先選擇身體的不同部位，短暫地把注意力集中在上面：手、腳、手臂、腿、腹部、胸部、頭部等，盡可能深刻地感覺這些部位的能量。

這個過程只要幾分鐘的時間。做完之後，再把內在身體當做一個單一的能場來感覺它。穩住這個感覺幾分鐘的時間。在這段時間內要深刻的臨在，在你每一個細胞裡臨在。如果、心智偶爾把你的注意力從身體上拉走，讓你在思想裡迷失的話，不用擔心。你一察覺這種情況發生的時候，只要把注意力再拉回你內在的身體就好。

讓呼吸為你導航

有時候我的心智非常活躍。它取得了相當大的動能，我發覺我沒辦法把注意力拉開，去感覺內在身體。這種情況特別會出現在我進入擔憂或焦慮模式裡的時候。你有什麼建議嗎？

當你發覺很難和內在身體連系的時候，通常先專注呼吸上面比較容易。有意識地呼吸。這是一個相當有威力的冥想方式。它會逐漸讓你和身體連系上。用你的注意力跟隨呼吸進出你的身體。吸氣進入體內。感覺你的腹部隨著一呼一吸而微微地收縮和擴張。如果你發覺觀想比較容易的話，閉上眼，觀想自己被光包圍，或者沉浸在一個透光體中——意識之海。接著把光吸進來。感覺光體充滿你的身體，把它也變成透光體了。然後逐漸地更專注在感覺上面。你此刻在你的身體裡。不要執著在任何的心像上面。

心智的創造力

如果你需要為一個特定的目的使用心智的話，把它和內在身體並用。只有當你能做到無思想、有意識的時候，才能發揮心智的創造力。進入這個狀態最簡易的方法就是透過你的身體。每當你需要一個答案、一個方案，或者創意的時候，把專注力集中在你內在的能場上，讓思考暫停。覺察這份寧靜。等你再恢復思考的時候，思考就變得新穎而有創意。在做任何思考活動的時候，養成習慣在思考和內在的傾聽、內在靜默之間，做幾分鐘的轉換。另一種說法是：不要只用頭腦思考，用你整個身體思考。

~

傾聽的藝術

聽別人講話的時候，不要只用心智，要用整個身體傾聽。傾聽的時候，一面感覺你內在身體的能場。這樣做會把注意力從思考移開，而創造出一個寧靜的空間。讓你在不受心智干擾的情況下，真正地聆聽。你等於給了對方一個空間存在的空間。這是你能給出的禮物中，最珍貴的一個。大多數人不知道如何傾聽，因為他們注意力的重心，被思考佔據了。他們關注在思考的程度多過於對方說話的內容，而且完全疏忽了真正的重點：對方在話語和心智之下的本體（存在）。當然你只有透過自己的本體（存在），才能感覺到他人的本體（存在）。這就是體現合一，也就是愛的開始。在本體

（存在）最深的層面上，你和萬有是合一的。

許多人際關係只在心智的層面上互動，而不是人類的溝通和交流。任何關係都無法在這種方式下發展，這也是關係中充滿沖突的原因。當心智主控著你的生命時，沖突、對峙、和問題便勢所難免。和內在身體的連系，會創造一個無心的、清澈的空間，關係便在這個空間裡滋長展開。

第七章 隱含生命的路口

深入你的身體

我可以感覺到身體裡面的能量，尤其是手臂和雙腿。可是我沒辦法像你先前所說的那樣再深入了。

把它變成一個冥想。用不了多久時間，十到十五分鐘就綽綽有余了。一開始先確定不要有可能會干擾你冥想的電話或人事物。坐在椅子上，不要靠背，腰杆打直。這麼做會讓你保持警覺。再不然選擇其他你喜愛的冥想姿勢也可以。

務必放鬆你的身體。閉上眼睛。做幾個深呼吸。感覺自己隨著吸氣進入了下腹部。觀測腹部隨著空氣的進出而微微地擴張和收縮。接著再覺察你整個內在的能量場。不要思考它——去感覺它。這個動作讓你從心智那裡收回了意識。如果你發覺有用的話，運用我先前提過的“光”的觀想法。

當你清楚地感覺到內在身體是一個單一能量場的時候，如果可能的話，把任何觀想放掉，心無旁騖地專注在感覺上面。再可能的話，把你對身體還保有的任何心像（image）也丟掉。這時候，你所剩下的就是一個無所不包的臨在感或“存在感”了，你也感覺得到內在身體的無邊無界。然後再把你的注意力帶入更深的感覺裡。和它合一。和能量場溶為一體，讓你感知不到那個觀測者和被觀測者，還有你和你身體之間的二無對立。這時候，那個內在、外在的區隔也瓦解了，所謂的內在身體已經沒有了。你透過深入你的身體，而超越了身體。

在你感覺舒暢的情況下，盡可能地安住在這個純本體（存在）領域裡；接著再回到你的身體、呼吸、和感官的覺知裡。然後睜開眼睛，用冥想的方式環顧你的周遭，也就是不貼心理標籤的意思。這麼做的同時，繼續感覺你的內在身體。

∞

進入那個無形式的領域是大解脫。它把你從形式的認同和束縛之中解脫出來。這就是生命由分歧進入多樣性之前的無分別相。我們稱之為隱含生命（unmanifested）、萬有的無形源頭，所有眾生內在的本體（存在）。這是一個深沉的寧靜和和平，卻又洋溢喜悅和深刻生命力的領域。每當你臨在的時候，你變成了某種程度的“透光性”，你變成源頭所放射出來的純意識。你也體悟出光與本來面目之間，不但沒有隔離，反而架構了你的本質。

氣場探源

隱含生命就是一種宇宙生命能，也就是東方所稱的氣嗎？

不，它不是。隱含生命是氣的來源。氣是你身體的內在能量場。它是你的形體和源頭的橋梁。它介於外顯世界形相界和隱含生命之間。我們可以把氣喻為一條河流或一道能量流。如果你把意識的焦點，導引至內在身體的深處，你就是溯河而上。回到了氣的源頭。氣是動，隱含生命是靜。當你達到的一個絕對靜止點的時候——在絕對的靜止中，卻洋溢著生命——你就已經超越了內在身體，超越了氣而歸本溯源回到隱含生命了。氣是隱含生命和有形宇宙的橋梁。

因此，如果你導引專注力深入內在身體的話，你也許會達到這個點，也就是由有形的世界，溶入隱含生命。而隱含生命又以氣的能量流的形式形諸世界的單一點。這也是生和死的原點。當你的意識外放的時候，心智和世界就成形了。當意識內斂的時候，它便體認到自己的源頭，而回歸隱含生命的家了。然後當意識又回到外顯世界的時候，你便恢復了你暫拋棄的形式身份。於是你有名字、有了過去、有了生命情境、和未來。可是在一個本質面上，你已經脫胎換骨：你會瞥見你內在一個不“屬於這個世界”的實相。不過這個實相和這個世界正如同你和這個實相之間一樣，不是彼此分離的。

現在就把這個練習當做你的靈修吧：當你在進行日常生活的時候，不要把百分之百的注意力，都交給外在世界和你的心智。保留一部分給內在。這一點我已經談過。即使在從事日常活動的時候，也要感覺你的內在身體，尤其是在一份親密關係裡或與自然連系的時候。感覺內在深處的寧靜。把入口敞開。在整個生命過程都能意識到隱含生命是可能的事。你感覺它像一個處在背景的深度深度和平感。它就是不管外界如何變遷，卻始終亦步亦趨跟著你的寧靜。於是你變成了隱含生命和外顯世界之間，還有神和世間的橋梁。這就是你與源頭連擊的狀態，這個狀態我們稱為開悟。

切勿抱著隱含生命與外顯世界分離的印象。它怎麼可能如此？它是每一個形式裡面的生命，它是萬有的內在本質。它無所不在。讓我做個解釋。

無夢之眠

你每天晚上進入深度睡眠的無夢階段時，就踏上了隱含生命之旅。你與源頭融合。從而由它汲取了你回到外顯世界——獨立形式世界所需的生命能量。這個能量比食物重要的多：“人不能僅靠面包維生。”可是在無夢的狀態裡，你不會有意識的進入它。雖然你的生理功能還在運作，“你”已經不存在於這個狀態了。你能想象以全然的意識，進入無夢睡眠的情形嗎？它是無法想象的，因為那個狀態沒有內容。

隱含生命不會釋放你，除非你有意識地進入它。這就是耶穌不說：真理會讓你自由，

卻說，“你將知道真理，而真理將讓你自由。”的原因。這裡的真理不是概念上的真理。而是超越形式的永生真理，你若不是直接知道，就是完全不知道。不過你不要試圖在無夢的睡眠中保持意識。你這麼做，成功的可能性微乎其微。你頂多只能在有夢的階段保有意識。一超過這個階段，你就無能為力了。這叫做清明的夢境。它也許引人入勝、令人神往，卻無法釋放你。

因此，運用你的內在身體，做為你通往隱含生命的入口。並且保持入口暢通，好讓你隨時隨地都與源頭連系著。對內在身體而言，無論你的肉體老邁或年輕、虛弱或強壯都沒有差別。內在身體是無時間的。如果你到現在還無法感覺到內在身體，就使用其他的入口。究竟而言，它們都是同一個入口。有幾個我已經詳盡地談過了。我還會再做簡單的提示。

其他入口

當下可以視為一個主要的入口。它是包括內在身體在內的其他每一個入口的本質面。沒有深刻地臨在當下，你便無法在你的身體裡面。

時間和外顯世界之間，與無時間的當下和隱含生命之間一樣，都是環環相扣的。當你透過對當下深刻地覺知而瓦解了心理時間的時候，你就會直接和間接地意識到隱含生命。直接的方面：你感覺它就像你有意識臨在時的光照和力量：其中沒有內容，只有臨在。間接方面：就是你在感知領域裡或透過感知而覺察到隱含生命。換言之，你在每一個眾生裡、在每一朵花裡、在每一個石頭裡感覺到神的本質。你體認了“萬有皆是，萬有皆有神性。”這也是耶穌之所以會在湯瑪斯福音書裡，完全透過他的本質或者基督的身份說：“劈開一塊木頭，我在那裡；舉起一塊石頭，你也會在那裡找到我。”這句話的原因。

另外一個通往隱含生命的入口，是透過思考的止息所創造出來的。你可以從一個最簡單的動作開始。比如，做一次有意識的呼吸，或者處於高度警覺狀態下注視一朵花，讓你在動作的同時不做心理評論。創造思想流間隙的方法很多。冥想的作用就在這裡。思想是外顯世界的一部分。持續性的心智活動，把你困在形相界的牢籠裡，同時架設了一道不透光的屏幕，阻擋著你對隱含生命的意識，阻擋了你對內在、對眾生萬物裡那個超越形式、無時間的神的本質意識。當你處於高度的臨在時，你無需擔心思考的止息，這當然是因為心智會自動地停止活動。所以我才說當下是每一個入口的本質面。

臣服——放下心理情感對本然的抗拒——也是進入隱含生命的入口。道理很簡單：內在抗拒切斷你和其他人、和自己、和你周遭世界的連系。它鞏固了我執所賴以維生的孤離感。孤離感越堅固，你受困在外顯世界和獨立形式世界的程度就越深。你困在形式世界的程度越深，你的形式身份就越堅固、越難以穿越。入口封閉了。你切斷了內在

向度，也就是深層向度的連系。在臣服的狀態裡，你的形式身份軟化，變成它原本的局部“透明”，然後隱含生命的光照才可以穿透你。

敞開你生命的入口，讓你有意識地進入隱含生命之權操之在你。與內在身體能量場連系、深刻地臨在、撤離心智的認同、向本然臣服，這些都是你可以使用的入口——不過，你只需要用一個就夠了。

那麼愛必然也是一個入口吧？

不，愛不是。一旦有一個入口打開了，愛就會以合一的“情感實現”臨在於你的內在。愛不是入口；愛只能通過入口進入世界。當你完全地陷在形式身份裡的時候，你不會有愛。你的任務不是去尋找愛，而是找到一個讓愛可以通過的入口。

靜默

除了你提過的入口之外，還有別的入口嗎？

是的，還有。隱含生命不是獨立於外顯世界的。它無所不在。可是，它又掩飾得天衣無縫，每個人都完全錯過了它。如果你知道怎麼找。它就無處不見。隨時都會有一個入口敞開。

你有沒有聽到遠方的狗叫聲？或者車子開過的聲音？仔細聽。你能感覺隱含生命在那裡面的臨在嗎？你不能？在聲音所源出和回歸的靜默裡找找看。把多半的注意力擺在靜默上。對外界靜默的關注，創造了內在的寧靜：心智靜止了。一個入口敞開了。

每一個聲音都發源自靜默，也消逝於靜默，而它短暫的壽命也被靜默包圍著。靜默使聲音得以存在。它是每一個聲音、每一個音符、每一首歌、每一個言語裡本質而隱含的一部分。隱含生命以靜默臨在於這個世界。有人說靜默最像神，的確有道理。你只要注意它就夠了。即使是在交談的時候，覺察字和字的間隙、句子和句子間短暫的沉默。你這麼做的時候，你的內在就會長養出寧靜的向度。你無法在關注靜默的同時，內在卻不同步地變成寧靜。靜默在外，寧靜在內。你已經進入了隱含生命。

空間

沒有靜默，聲音便不存在，同樣的，沒有“無-物”（No-thing）、沒有可資存在的“無物”，物也就不存在了。每一個物體或身體都來自無物，都被無物包圍，最後也要回歸於無物。不僅如此，即使在每一個身體裡的“真空”，也無超過其中的“妙有”。物理學家告訴我們，物質的固態是個幻覺。即使看似固態的物質，包括你的身體在內，也

幾乎是百分之百的空間——原子和原子之間的距離，無超過它的面積。這還不算，即使每一個原子內部的空間，也佔了絕大部分。剩余的小部分也不盡然是固態的分子，反倒像音符的波動。這個道理佛教徒在兩千五百年前就已經知道了。佛教最知名的心經裡，就有“色即是空，空即是色。”這樣的句子。空無是萬物的本質。

隱含生命不僅以靜默的形式存在於世界；它也以空間的形式，遍及整個實體宇宙的內外。它和靜默一樣讓我們習而不察。我們只注意到空間裡的物，有誰會注意空間本身呢？

你似乎、暗示了“空無”或“無物”不只是一無所有，它還具有一種神秘的品質。無物究竟是什麼？

沒有人這樣問的。你的心智試圖要把無物變成有物。當你把它變成有物的那一刻，你就錯過了。無物空間是隱含生命在感官世界，以外在現象的顯現。能以言說的也僅及於此了，即使這樣說都有點矛盾。它無法變成知識的標的。你無法寫出一篇“無物”的博士論文。科學家研究空間，通常把它當做有物來探討，因而完全偏離了它的本質。最新的理論主張空間根本就不是空的，而是充滿了物質也就不足為奇了。一旦你提出一個理論之後再找證據支持並不難，至少在下一個理論出現之前。

“無物”只有在你不試圖掌握或了解它的時候，它才可能成為一個入口。我們現在不正是在這樣做嗎？

兩回事。我給你的是如何把隱含生命的向度，帶進生命中的指標。我們沒有試圖去了解它。因為沒有要了解之物。

空間沒有“存在”。“存在”的本意是“示現”。你無法了解空間，因為它不示現。雖然它本身沒有存在，它卻使其他的一切存在。靜默也沒有存在，隱含生命也一樣。

因此，如果你把對物體的注意力抽離，而意識到空間的話，會發生什麼樣的情況呢？這個房間的本質是什麼？家俱、圖畫等在房間的本質是什麼？當然是空-間~“空間”了。沒有空間，就沒有“房間”。由於空間是“無物”，所以我們可以說，凡不在的比在的還重要。因此我要你覺察包圍著你的空間。不要思考它。照它原來的樣子，感覺它。專注在“無物”上面。

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

察靜默。藉著覺察你周遭的空間，你同步地覺察到了無心的空間——純意識的空間：隱含生命。這就是對空間做默觀之所以會變成另一個入口的原因。

空間和靜默是一體的兩面——同一個無物。它們都是內在空間和內在靜默的外現，也就是寂靜：存在萬有無量的創造源頭。大多數人對這一個向度完全無意識。對他們而言，沒有內在空間，沒有寂靜。他們是失衡的。換句話說，他們知道這個世界，或者說他們自認為知道，可是他們不知道神。他們只認同生理和心理的形式（form），而無意識於本質的存在。又由於每一個形式（form）都是變動不定的。他們就活在恐懼裡。這種恐懼造成了他們對自己、對其他人類很深的誤解，也扭曲了他們對世界的知見。

宇宙如果發生震動，而導致世界末日的話，隱含生命仍會如如不動，不受絲毫的影響。《奇跡課程》裡犀利地揭露了這個真理：“凡真實的必不受威脅。凡不真實的必無法存在。神的平安自在其中。”

如果你有意識地與隱含生命維持著連系，你就會珍重、會愛、會衷心地尊重外顯世界，和生存於其中，以超越形式的至一生命而展現於世的每一個眾生。你也會知道每一個形相終將化滅。究竟來說，世間的一切不再那麼重要了。誠如耶穌說的，你已經“征服了世界。”，或者像佛陀說的“到達了彼岸。”

時空的本質

現在思考下面這句話：如果除了靜默之外一無所有，那麼靜默對你來說便不存在，你會不知道它是什麼。只有當聲音出現的時候，靜默才會進入存在。同樣的道理，如果空間裡沒有物體，空間對你而言也就不存在了。觀想你是一個飄浮在無量空間的意識點——沒有星星、沒有銀河、只是空無。突然之間，空間就不再是無量的；它根本就不存在了。從這裡到那裡之間，沒有速度、也沒有了運動。距離和空間的存在，至少要有兩個參考點。空間正如老子所稱的，在“道生一，一生二”的那一刻誕生，而在“二生三，三生萬物”之後，外顯世界——空間變得越來越無量。因此世界和空間是同步發生的。

沒有空間，無物能存在；可是空間就是無物。在宇宙進入存在之前，你喜歡說“大爆炸”之前也可以，並沒有一個無量的空間等著被充實。那時沒有空間，正如同沒有物一樣，有的只是隱含生命——至一（The One）。當至一生“萬物”之後，空間頓時在了，而使萬有因此存在。它的起源如何？是神為了容納這個宇宙而創造的嗎？當然不是。空間就是無物，因此它從來就不是被創造出來的。

找一個明月當空的夜晚，走出戶外仰視天空。你肉眼所見數以萬計的星星，也不過只

是萬有的滄海一粟罷了。人類靠高倍望遠鏡，已經觀測到銀河系有十億之多。而每一個銀河系，又是一個包含了數十億星體的“宇宙島”。可是最令人肅然起敬的，還是空間本身的無量界，以及它容納這一切宇宙萬象奇觀存在的深沉和寂靜。空間的浩瀚無量和寂靜，在宇宙之內無出其右。然而它又是什麼？空無——無邊無際的空無。

人類透過心智和感官，在宇宙中所感知到的太空，就是隱含生命本身的外化。它是神的“身體”。最大的奇跡居然就是：那容納宇宙存在的寂靜和浩瀚，不只存在外面的空間，它也在你裡面。當你徹底的、全然的臨在時，你便以無心的、寧靜的內在空間的形式接觸到它了。它在你裡面，它的浩瀚在於它的縱深、而非它的延伸。空間的延伸，實際上來說，是對無限縱深的誤解，而無限的縱深是一個超越實相的屬性。

照愛因斯坦的說法，空間和時間不是彼此獨立的。我不太了解，不過我認為他是說時間是第四度空間。也就是他說的“時空連續體”。

沒錯。你外在所感知為空間和時間的是徹底的幻覺，不過它們包含了真理的核心。它們是神的兩個屬性——無限和永恆，然而在你的感知上，卻好像有了一個自外於你的永存。空間和時間在你內在的對應，揭示了它們和你自己的真如本性。空間的內在對應，就是寂靜、無限深層的無心境界。而時間的內在對應，則是永恆當下的臨在和覺知。切記，這兩者是沒有區隔的。當時間和空間以隱含生命中“無心”和“臨在”的形式被體現的時候，外在空間和時間對你來說縱使存在，卻不再那麼重要了。世界也同樣地繼續存在，卻不再捆綁你了。

因此世界的終極目的，不在世界之內；而在於超越世界。這就像沒有了物體，你不會意識到空間一樣。要體現隱含生命，世界是需要的。你也許聽過佛教徒說過“借假修真”這句話。隱含生命透過這個世界，並且徹底地透過你，才知道了它自己。你在世是為了使宇宙的神聖目的得以展現。你就是這麼重要！

臨終意識

除了我前面提過的無夢之眠，還有一個非自主性的入口。這個入口會在我們臨終的時刻短暫地敞開。即使你這一生中，錯失了每一個靈修實現的機緣，在肉體死亡後的那一刻，還會有最後一個入口為你敞開。

無數的報告描述人們看見了這個入口的大光明，然後再由所謂的瀕死經驗中回陽的記載。其中還有很多人提到一種至福的安詳和和平感。《西藏生死書》裡把這種境地描述為“地光明”。書上說這就是你的“真如本性”。這個入口只會短暫地開啟。除非你在有生之年，已經澈見隱含生命的境地，否則你極可能錯過它。大多數人在這個時候，仍然殘留著太多抗拒、恐懼、感官經驗的執著，和對外顯世界的認同。因此在他們看

到入口的時候，卻懷著恐懼之情棄之不顧，因而喪失了意識。這之後，便是一連串的不自主和自動化的過程。終於再進入生死輪回裡。他們臨在的強度，尚不足以讓他們有意識地進入永生。

這麼說通過這個入口，並不意味著化滅？

正像其他的入口一樣，你清淨光明的真如本性留下來，人格卻不然。在任何一種情況下，凡是人格中真正的或有價值的，都是你真如本性的外燦。這個不會失去。凡真實者，凡有價值者必存而不失。

瀕死和死亡本身肉體的化滅，都是靈修實現的大好機會。這個機會大半慘遭忽視。因為我們生活在一個完全無視於死亡的文化裡，這就像人們無視於生命的要務一樣。

每個入口都是死亡的入口——假我之死。通過它之後，你的身份便不再取自於心理和心造的形相了。這時候，你才體悟到死亡是個幻象，就像你的形相認同一樣。幻相的終結——這就是死亡的意義。它的痛，來自你對幻相的執著。

第八章 開悟的親密關係

隨時隨地進入當下

我一直以為真正的開悟，只有透過男女關係中的愛才有可能。我們不是因為這樣才會再度完整嗎？在這之前，一個人的生命如何才得以實現？

依你的經驗這是真的嗎？在你身上發生過嗎？還沒有。可是，還有別的可能嗎？我知道它會發生。

換句話說，你在等一個及時的事件來救你。這不正是我們先前談過的核心誤謬嗎？救贖不在另一個地方或時間。它在此時此地。

“救贖就在此時此地”這一句話是什麼意思？我連救贖是什麼意思都不懂。

大多數人追逐肉體的享樂，或各種不同形式的心理滿足。因為他們相信這些事會讓他們快樂，或者會解除他們的恐懼感或匱乏感。我們可以把快樂理解為透過肉體的享樂，而達到一種高度的快活感；或者透過某種形式的心理滿足，所獲得的更安全、更完整的自我感。這是從一個不滿或不足的狀態裡尋求救贖。他們從這些活動中所獲得的滿足感，勢必是短暫的。因此滿足和成就的條件，會再度投射此時此地之外的一個想象的點上。“有朝一日我得到了這個，或擺脫了那個——我就萬事 OK 了。”這就是創造未來救贖幻相的心智模式。

真正的救贖是成就、是和平、是生命的圓滿。它就是做你本然的自己。感覺你內在那個沒有對立的善。感覺本體自性圓滿的喜悅。它的感覺不是短暫的、會流逝的，而是一個常駐的臨在。所謂“認識神”，是認識到那在你之內，不假外求的最深本質。真正的救贖就是認識你自己是和所有存在的源頭——無時間、超越形相的一體生命——都是合一的。

真正的救贖是一種解脫的狀態——從恐懼、從受苦中解脫，從匱乏和不足的狀態所產生的缺乏、需要、求取、和攀緣之中解脫。它是從強迫性的思考，從負面的情感，最重要的是，從以“心理需求”為形式的過去和未來中解脫。你的心智告訴你說，你無法從這裡到彼岸。你需要一個事件，或者在你自由和實現之前，你需要先變成這個或那個。事實上，也就是說你需要時間——你需要去找到、去厘清、去做、去達成、去獲取、去變成、或者去了解某一件事之後，你才能自由或完整。你把時間當成救贖的手段，而實際上，時間卻是最大的障礙。你認為就因為你還不完整、還不夠好，所以你無法由本然的你，在此刻到達彼岸。而事實上，此時此地是你能夠達到彼岸的唯一的一個點。你體會到自己已經在彼岸的時候，你就“到達”了。你體會到你不需要尋找神的那一刻，你就找到神了。因此救贖沒有唯一之道：你可以運用任何情況，而不需要

一個特定的情況。不過入口點卻只有一個：當下。離開當下，沒有救贖。你孤單，你沒有伴嗎？就從那裡進入當下。你在一份親密關係裡嗎？也從那裡進入當下。

你所做或所完成的任何事裡，最能讓接近救贖的就在這一刻。心智很難理解這樣的說法。因為它習慣地認為未來才有價值。你曾經做過的一切，或被施加的一切，都阻擋不了你對本然說是；也阻擋不了你深刻地專注在當下。這件事你無法在未來做。你不是當下做，就是完全不做。

~

愛 / 恨關係

當你沒有取得臨在的意識頻率，以及在你取得臨在的意識頻率之前，所有的關係，特別是親密關係，就是殘缺不全而且徹底的失能。也許有似乎完美的片刻，比如“在愛裡”的時候。可是外表的完美，終究難逃爭執、衝突、不滿和情感或肢體暴力的遞增而劃下句點。似乎大多數“愛的關係”都會很快地以愛

／恨交織的關係收場。愛在轉眼之間變成了野蠻的攻擊、敵意、或者情愛的完全撤除。我們視這一切為常情。關係便在“愛”與恨的兩極之間拉鋸，期間的拉輻在幾分鐘、幾個月、甚至幾年不等。讓你享受這樣的起伏，也讓你承受它的痛苦。雙方對這個循環產生癮頭，變成了家常便飯。這個劇碼給他們活著的感覺。一旦正／負兩極之間失衡的時候，負面和破壞性的循環盡早會發生，並且開始加速增強，那麼關係的瓦解便指日可待了。

你滿以為只要祛除了關係裡的負面或破壞性的循環，從此就一切順利、開花結果了——這無異是痴人說夢。愛、恨兩極是相互依存的，有其一必有其二。正李之中就已經隱含未彰顯的負極。兩者都是同一個失能的不同面向。我現在談的是一般所謂的羅曼蒂克的關係，不是真愛。真愛沒有對立。因為它源自超越心智的層面。以持續狀態呈現的愛，就像有意識的人類一樣少之又少。不過當心智流產生間隙的時候，我們可能對愛有短暫而浮光掠影的瞥見。

我們很容易把失能歸之於關係中的負面情況，你也可能把失能的來源推在伴侶身上而不在自己。它會以許多種形式顯現出來：佔有、嫉妒、控制、退縮、積怨、討公道、冷漠、自溺、情感的索求和操控、強迫性的爭執、批評、判斷、遣責、攻擊、憤怒、無意識地對父母所施加的舊痛報復、暴怒、和肢體暴力。

在正向的一面，你和伴侶是“在愛裡”。起初這是一個有深度滿足感的狀態。你很深刻地感覺自己活著。你的存在因為有個人需要你、欲求你、讓你與眾不同，而突然間變得意義非凡，而你也對對方投桃報李。你的在一起的時候，你感覺完整了。這種感覺

往往強到讓你只羨鴛鴦不羨仙的地步。

然而，你也許察覺到這個濃得化不開的柔情蜜意裡，隱含了一份需求和攀緣。你開始對這個人上了癮。對方對你的作用就像毒品一樣。只要毒品在身你就會 駭（high），而只要對方一有可能離開你的念頭，就會導致嫉妒、佔有、或者企圖藉著源自失落的恐懼而生的情感——要脅、遣責、指控——進行情感的操控。萬一對方面果然離開了你，便會產生最強烈的敵意，或是絕頂的悲傷和絕望。任何一種情況都會使柔情化為攻擊或悲傷的利劍。如今愛在何方？愛能否在頃刻之間化為恨？當初的那些是愛，或者只是一個執著和攀緣的癮頭？

癮頭和尋求圓滿

我們為什麼會對人產生癮頭？

羅曼蒂克的愛情之所以會成為普世所追求的強烈經驗，原因在於它似乎可以提供解脫。從人類的無明和不得救贖的狀態裡的恐懼、需求、和不完整的狀態中解脫出來。這個狀態包含了一個生理和心理的向度。

在生理的層面上，你顯然不是完整的，而且以後也不會完整：你不是男人就是女人，也就是說你只有完整所需的一半。在這一個層面上，你對完整的渴求以異性相吸的形式呈現。別人需要一個女人，女人需要一個男人。陰陽兩極的結合，是一種無法抗拒的驅力。這個生理驅力的根源其實是屬靈的：渴望二元對立的終結，回歸圓滿合一。生理層面的性結合最接近這個狀態。這也是性成為生理領域中最具滿足感的經驗的原因。可是性結合只不過是幸福的一剎、圓滿的流光一瞥罷了。只要你無意識地把它當做救贖的手段一追求，你就是緣木求魚，企圖在形相的層面尋求二元對立的終結。你窺見了樂園之美之妙，可是卻不被允許流連其中，不被允許在另一具獨立的軀體裡找尋自己。

心理層面上的缺乏感和不完整感，比生理層面更深更大。只要你和心智認同，你就是向外尋求自我感。也就是說，你從和你的本來面目毫不相干的事物上：社會角色、財產、外貌、成敗、信念系統等——獲得你的自我感。心造的假我——我執——感覺脆弱、不安全，所以總是從新奇中尋求認同，好讓它感覺到自己的存在。可是其中沒有一樣可以給它持續的實現感。它的恐懼仍在，它的匱乏感和需求感依然徘徊不去。

然後一份特別的關係出現了。我執所有的問題和需求，似乎都找到了解藥。至少一開始是這般光景。這之前所有形成你自我感的事物都無足輕重了。如今你找到了一個可以取而代之的單一焦點，它賦予你生命的意義。於是你又透過它來界定你的身份，和你一起“在愛裡”的人身。你不再是一個無情宇宙裡斷裂的碎片了。或者似乎不再是了。

你的世界有了一個中心：被愛者。這個中心來自於你的身外和你仍然由外界汲取自我感的事實，但一開始似乎都不重要了。最重要的是，形成我執特性的不完整感、恐懼感、匱乏感、和未實現感都不見了——或者真的不見了嗎？他們已經消逝了，還是繼續存在於快樂的表層實相之下？

如果你在親密關係裡同時經驗到“愛”和它的對立——攻擊、情感暴力等——那麼你很可能把愛和我執與癮頭混為一談了。你無法既愛你的伴侶，卻又在下一刻攻擊對方。真愛沒有對立。如果你的“愛”裡有對立，那麼它便不是愛，而只是我執對更完整、更深層自我感的強烈需求，而對方正好暫滿足你這一份需求。你的愛就是我執救贖的代用品，而在短時間內，它也幾乎給了你救贖的感覺。

可是有朝一日伴侶的所做所為，不再迎合你的需求，或者我執的需求。那些被“愛的關係”所掩蓋，而屬於我執意識一部分的恐懼、痛、和缺乏感便一一浮現。這時候你就像其他的癮頭一樣，癮頭滿足的時候你就處於駭（high）裡，可是藥物總有失靈的一天。當這些痛苦的感覺再次出現的時候，你感覺到的痛更甚於以往。然後，你就把伴侶視為這些情感的肇因。這意味著你向外界投射，你用屬於痛裡一部分野蠻暴力攻擊對方。這個攻擊也許喚醒了伴侶的痛，對方就會反擊你。這時候我執仍然無意識地希望它的攻擊或者操控，足以構成對方的懲罰，而使對方改弦易轍，好讓我執再利用它們掩飾你的痛。

任何癮頭都來自你無意識地拒絕面對和經歷你的痛。任何癮頭始於痛也止於痛。無論使你上癮的物質是什麼——酒精、食物、合法、非法的藥物、或者一個人——你都是在利用一個人或物來掩飾你的痛。這也是為什麼親密關係一度過陶然醉期之後，接踵而來的就是太多的不快樂和痛的原因。關係本身決不會造成痛和不快樂，它只是把你內在已經有的痛和不快樂引發出來而已。每一種癮頭也都有相同的作用。每一個癮頭也都會有不再靈光的時候。然後你就會有痛不欲生之感。

許多人企圖藉著逃避當下而從未來尋找救贖，也是這個理由。如果他們把注意力貫注在當下，第一個可能遭遇到的就是他們的痛，而他們害怕的就是這個。但願他們知道：進入當下取得臨在的力量來瓦解過去和舊痛，進入當下取得實相的力量來瓦解幻相是多麼容易的事。也但願他們知道自己是多麼接近自己的實相，多麼接近神。

企圖避免痛而回避關係也不是解決之道。痛依然在。三次失敗的關係比起你幽居荒島或閉關苦修三年，更有可能迫使你走向覺醒。不過如果你能夠把深刻的臨在帶入獨處的話，也會有相同的效果。

從癮愛到開悟

癮愛能變成真愛嗎？

能。把你的關注加倍地深入當下，讓自己臨在，強化你的臨在。無論你獨居或與伴侶同居，這個方法依然是關鍵。愛如要滋長，你的臨在之光一定要強。如此一來，你就不會被思考者或痛苦之身所掌控，而誤以為它們就是你的本來面目了。因而知道你自己就是思考者之下的本體、心智噪音之下的寂靜、痛苦之下的愛和喜悅，你就是自由、救贖、和開悟。撤離痛苦之身的認同，就是把臨在帶進痛苦。因而轉化痛苦。撤離思考的認同，就是做你思想和行為的沉默觀察者，尤其是重複的心智模式和我執所扮演的角色。

如果你停止用“我執”來養它，心智就失去了強迫性的特質。此一特質基本上就是強迫性的批判和抗拒本然，從而創造出衝突、劇碼、和新痛。事實上，你透過接納本然而停止批判的那一刻，你就擺脫了心智。你便挪出了愛、喜悅和和平的空間。首先你停止了對自己的批判；接著你對伴侶的批判也停止了。關係中最棒的一個轉變的觸媒就是完全地接納你伴侶的本然，而不需要對他們做任何的批判或改變。這麼做立刻讓你超越了我執。所有的心智遊戲和癮症到此結束。沒有了受害者和加害人；也沒有了原告和被告。這也是互相依賴的結束。你也不會被拖進別人無意識的模式裡，而無形中造成這個模式的變本加厲。你們或者是各自獨立——在愛裡——或者一起更深入當下。有這個簡單嗎？沒錯，就是這麼簡單。

愛就是一個本體的狀態。你的愛不在外界；它在你的內心深處。你無法失去它，它也無法離開你。它不依賴另一個身體，一個外相。在你臨在的寂靜當中，你就可以感覺到你自已無形和無時的實相，那個賦予你形體生命的隱含生命。這時候的你才可以感覺到每一個人和眾生內在同樣的生命。你的視線超越了形相和孤離的障幕。這就是合一的體現。這就是愛。

神是什麼？就是所有生命形相底層永恆的至一生命。愛是什麼？感覺你和眾生內在深處臨在的至一生命。成為它。因此所有的愛就是對神的愛。

2

愛是沒有揀擇的。就像陽光普照大地一樣。愛不會讓人與眾不同。愛不會排外。排外性不是神的愛，而是我執的“愛”。不過感受真愛的強度卻因人而異。也許有一個人對你感同身受，他會比其他人以更明確、更強烈的愛回應你。這時你就和對方有了愛的關係。連系著你和這個人的契合，與連系著你和同公車上的鄰座、和一隻鳥、一棵樹、一朵花是一樣的。差別僅在於感受的強度。

即使在一份癡愛的關係裡，也會有超越雙方癡性需求的真愛乍現的時刻。你和伴侶之間會經歷到心智短暫的止息，和痛苦之身暫時蛰伏的時刻。在身體親密接觸的時候，在你們一起目睹誕生奇跡的時候，在面對死亡的時候，或者其中一人患重病的時候——在任何中心讓心智無能為力的情況，這樣的一刻便會發生。這個時刻發生的時候，通常隱埋在心智底層的本體就會顯露。而真正的溝通只有在這個時候才有可能。

真正的溝通就是分享交流——合一的體現，也就是愛。除非你有足夠的臨在，中心摒絕心智和它的老模式，通常都會很快地得而復。心智認同一回來，你就不再是你自己了。你又變成你自己的一個心像圖。你再度玩起遊戲和角色扮演以滿足我執的需求。你又變成了一個人類的心智，人模人樣地和另一個心智合演一出叫做“愛”的劇碼。

愛雖有驚鴻一瞥的刹那，但是除非你適當地擺脫了心智認同，而臨在的強度也足以瓦解痛苦之身，或者至少以觀察者的身份臨在，否則愛就不可能滋長。如此一來。痛苦之身就無法掌控你，大挖愛的牆腳了。

在親密關係中靈修

我執的意識模式和一切由它所創造的社會、政治和經濟結構，進入分崩瓦解的階段時，男人和女人的關係便反應了這個深沉的危機狀態。人類如今發現自己正處在這個危機狀態裡。由於人類的心智認同有增無減，大多數的關係不再建立於本體上，因而成為痛苦的來源，飽受著問題和衝突的肆虐。

數以百萬計的獨居者或單親者，不是無法再重建一份親密關係，就是不願意重蹈覆轍再演一出痴情假愛的劇碼。其他的就在關係中不斷地轉換，在樂和苦的循環裡打轉，企圖透過異性能量的結合，尋求不可捉摸的實現。還有的便與現狀妥協，在習性、孤單的恐懼、“互利”的安排、甚至對劇情的刺激和痛苦無意識的癮頭驅使下，便以子女或安全感為借口，將就地維持著一個充滿負面情感的失能關係。

然而任何一個危機都代表著危險之外的機會。如果這一次的關係滋養並且擴大了我執的心智模式，繼而啟動了痛苦之身，何妨接受這個事實，而不要試圖逃避它？何妨和關係合作？而不是回避它，或繼續追逐那個理想伴侶的幽靈。作為你的問題或成就你的解藥。除非情境裡的所有的事實，都得到你的承認和完全地接納，那麼隱藏在危機裡的機會便不會為你顯示。只要你還在否定、逃避，或者希望有所改觀，機會之窗便不會為你敞天。而你就會繼續困在原狀裡，或者在每況愈下的情境裡脫不了身。

你對事實的承認和接納，也會帶來某種程度的解脫。例如當你知道有“不和”的問題，你掌握住這一份“明白”。透過這一份明白，一個新的因素就進入關係裡了，而“不和”

這個問題就無法維持不變。當你知道自己不平靜的時候，你的這一份明白就會創造出一個靜止的空間，用愛和溫柔包圍你的不平靜，把不平靜轉化成和平了。凡是涉及了內在轉化的過程，你就無能為力。你無法轉化你自己，你當然也無法轉化你的伴侶或任何人。你所能做的就是創造出一個讓轉化可以發生的空間；一個讓愛和恩典可以進來的空間。

~

所以說，每當你的關係運轉不靈的時候，每當關係把你和伴侶裡面的“狂亂”引發出來的時候，你要高興。因為無意識曝光了。這是一個救贖的機會。在每一刻裡，掌握住那一刻的明白，尤其是你的內在狀態。如果你裡面有憤怒，那麼就知道有這個憤怒。如果有嫉妒、自我防衛、爭辯的沖動、討回公道的需要、內在的孩子索求愛和關注、或者任何一種情感的痛，無論是什麼，你要知道那一刻的實相，掌握住那一份明白。這一份關係就變成了你的沙達那（Sadhana）——靈修了。如果你在伴侶身上，觀測到無意識的行為，用你的那份明白擁抱它，好讓你不對這個行為反應。無意識和明白無法長久並存——即

使這一份明白是對方，而非做出無意識行為的一方。處於敵意和攻擊的底層的能量形式，對愛的臨在是絕對的忍無可忍。如果你對伴侶的無意識行為做出反應，你自己也變成了無意識。不過如果你記得要“覺知到”你的反應，就沒有損失。

人類正面對著進化的重重壓力，因為這是我們作為一個物種而言，唯一的一個生存機會。這個壓力蔓延至你生命的每一個層面，尤其是你的關係。關係中所充斥的問題和衝突，可謂史無前例的嚴重。你也許已經注意到了，關係好像不是為了快樂或成就而存在的。如果你繼續透過一份關係來追求救贖的話，你的幻想注定要破滅。可是如果你接受關係的出現是為了讓你覺知，而不是帶來快樂的話，那麼這份關係將會帶給你救贖。而你也將與渴望誕生這個世界的更高層意識連系上了。至於那些繼續執著於舊模式不放的人，痛苦、暴力、混亂和瘋狂，仍將持續地蔓延不已。

照你的建議在關係中靈修應該是指雙修吧。比如說，我的伴侶還是守著他嫉妒和控制的老模式不放。我點過他很多次，可是他還是依然故我。

你需要多少人把你的生活變成道場？不必在意伴侶不跟你合作。神志清明——意識——只能透過你來到這個世界。你不需要等到全世界都神志清明了，或者某個人變覺知了以後才能開悟。你可能得等一輩子。切勿彼此指責對方無意識。你武器爭辯的那一刻，你就是和一個心理的地位認同了。你就是在為這個地位和你的自我感辯護。我執取得了主控。你已經變成了無意識了。有些時候，指出你伴侶行為的某些方面不當是可以的。不過如果你非常機警、非常臨在的話，你就能在不牽涉到我執——在不譴責、

不指控、或者要討回公道的心態之下做到。

當你的伴侶做出無意識的行為時，摒除你所有的批判。批判一則把對方無意識的行為和他們的本來面目混為一談；一則是你把自己的無意識行為，投射到對方身上，而誤以為那是他們的本來面目。摒除批判並不意謂著你看到了失能和無意識的時候不加承認。它的意思是做“那份明白”，而不做“那個反應”和批判。然後你不是完全免於反應，就是有反應卻仍然是那份明白，仍然是那個反應被觀察到，被容許存在的空間。你不跟黑暗抗爭，反而帶進光來，你不對虛幻反應，反而看見虛幻，同時洞察它。做為那份明白，你便創造了一個清澈的有愛臨在的空間。在這個空間裡，你容許了所有的人和事，以他們的本來面目存在其中。這是最棒的一個轉化觸媒。如果你照這個方法修持，你的伴侶便無法在和你相處的同時，卻又執迷不悟了。

如果你們雙方同意把關係當做靈修的話，那就再好不過了。你們大可在想法和感覺出現的時候就跟對方表白。如此一來，便不至於創造出一個讓未表達或未認可的情感或埋怨滋長的時間空隙。學習在不貴的情況下表達你的感覺。學習用敞開和不自我防禦的方式傾聽對方。給對方一個表達自己的空間。要臨在。指控、防衛、攻擊所有這些設計來鞏固或保護我執，或滿足它需求的都會變成累贅。給別人空間也給自己空間——至關重要。沒有它，愛無法滋長。當你祛除了關係中兩個摧毀性的因素之後：痛苦之身得到轉化，你不再反映對方的痛苦和無意識，也不再滿足彼此癮性的我執需求，反而互相反映出彼此深處的愛。那份伴隨著與萬有皆是合一的體現而來的愛。這就是沒有對立的愛。

如果你的伴侶在你已經自由的時候，仍然與心智和痛苦之身認同。這將象徵著一個重大的挑戰。不是對你，而是你的伴侶。要與一個開悟的人相處並不容易，或者說我執很容易發覺這是一個極具威脅的情況。切記我執需要問題、衝突、和“敵人們”，來強化它的身份所賴以維生的孤離感。無明伴侶的心智會深感挫折，因為它所附著的地位不再受到對抗了，這意謂著它們變得搖搖欲墜，甚至於出現了一起崩潰的“危險”，進而導致了自我的喪失。痛苦之身欲求回饋而不得。爭執、劇碼、和衝突的需求得不到滿足。不過你要小心：有些表現出無動於衷、退縮、冷漠、或斷絕情感的人，會自認或讓別人信服他們已經開悟了。或者至少他們“沒錯”，所有的錯全在伴侶身上。這種情況發生在男士的情況多過於女士。他們也許視女性伴侶為無理性或情緒化。可是如果你能感覺你的情感的話，那個在情感底層的內在身體就觸手可及。如果你還是活在頭腦裡，那麼兩者的距離便不可以裡計了，這裡你需要把意識帶入情感之身以後，才能觸及你內在的身體。

如果內在沒有散發愛和喜悅，沒有對眾生的全然臨在和敞開，那麼就不是開悟。另外一個指標是：一個人在面對棘手、挑戰性的情境，或當事情“出錯”了的時候，所表現出來的行為。如果你的“開悟”是我執式的自我幻覺，那麼生命很快就會再提出一個挑

戰。把你的無意識以各種形式的恐懼、憤怒、防衛、批判和沮喪等挑出來。如果你處在一份關係裡，你許多的挑戰都會透過你的伴侶出現。例如，一位女士的挑戰可能是一個完全活在頭腦裡，而對她無動於衷的男性。她受到的挑戰也許是男方因為缺乏臨在，而表現出對傾聽、對給予關注、和給予空間的無能。這種關係中的缺愛——通常女性比男性的感受更敏銳——它會觸發女性的痛苦之身。然後透過痛苦之身攻擊對方遣責、批評、討公道等。這些又反過來變成了男方的挑戰。他為了抗衡女方痛苦之身的攻擊——他視這種攻擊為無憑無據——他就會擁兵自重，固守心理地位的城堡，以合理化的方式正其名，繼而發動防衛和反擊的攻勢。到頭來也許又啟動了他的痛苦之身。這時候雙方就進入一個深層的無意識狀態裡，進而被情感暴力、野蠻的攻擊和反擊所掌控。直到雙方的痛苦之身都彈盡糧絕的時候，才會進入蟄伏的狀態。然後就偃兵息鼓，再等待下一個回合。

這只是無數出現可能的劇碼中的一個而已。有關無意識在男女關係中被引發的劇本已經寫過太多，可以寫的還有很多。不過正如我之前提過的，一旦你了解了失能的根源之後，你就不必再探索它無以盡數的分身了。

我們再概略地復習剛才描述過的劇情。每一個挑戰所附帶而來的，其實就是一個化身的救贖機會。在失能過程展現的每一個階段，都含有一個從無意識中解脫的可能性。例如，女方的敵意可能會變成要男方走出心智認同狀態的訊號，從而覺醒於當下而不要一個勁地陷在心智認同和無意識裡面。女方可以選擇不“成為”痛苦之身，而成為觀察內在情感痛苦的“明白”，進而取得當下的力量，啟動痛苦的轉化過程。這麼做就會祛除強迫性和自動化的外在投射。然後她就能夠向伴侶表達自己的感覺。當然這並不保證對方會傾聽，不過卻會給他

一個臨在的大好機會。也必然會打破他源於心智舊模式的不自主行為的惡性循環。如果女方錯失了這個機會，男方可以觀察自己對好的痛苦所產生的心理情感反應和防衛，而不要做出反應。他可以觀察他的痛苦之身被觸發了，然後把意識帶入情感裡。這種方式之下，一個清明、寧靜的純意識空間就開始存在了——也就是那個明白、那個沉默的見證和觀察者。這份覺知不但不否定痛苦，反而超越痛苦。它在容許痛苦存在的同時，卻轉化了痛苦。它在接納一切的同時，卻轉化一切。一扇門便為她敞開了。通過這扇門，她可以與他在那個空間裡輕易地結合。

如果你持續地或至少大部分地臨在你的關係裡，對你的伴侶來說，這是一個極大的挑戰。對方絕對無法在長期忍受你的臨在同時又處於無意識之中。如果他們準備好了，他們就會走入你為他們敞開的那扇門，在那個狀態裡和你結合。否則你們就會像水和油一樣的分開。這道光對那些想停留在黑暗裡的人而言太痛苦了。

為什麼女性比較容易開悟？

開悟的障礙男女都是一樣的嗎？

是的，不過著重點不一樣。一般而言，女性比較容易感覺，容易進入她的身體。因此她比男性較接近本體，也在潛能上更接近開悟。這也是為什麼許多古文化本能地選擇女性人物或隱喻，來象征或描述無形和超驗實相的原因。女性的神祇經常被視為孕育和創造萬物的子宮，並且在萬物有生命的形相階段給予撫育和滋養。在《道德經》裡——最古老、最深奧的一本書——對道（可以翻譯做本體）的描述是“周行而不殆，可以為天下母。”女性自然比男性更接近開悟，因為她們就是隱含生命的“化身”。更重要的是，所有眾生萬物，最終都要回歸源頭。“寂兮！寥兮！獨立而不改。”由於源頭被視為女性，所以在心理學和神話裡，女性也被用來象征陰性原型的光明面和黑暗面。女神或者聖母具有兩個層面：她給予生命也取回生命。

當心智取得優勢，人類失去與神性實相連系的時候，他們便以一個男性人物來思考神。社會變成以男性為主導，女性因而被降為男性的附屬。

我並非建議回歸以女性作為神性象征的初民時代。有些人使用女神來取代神。他們要強調的是一個早已失落的男、女性的平衡，這是個好現象。不過這也只是一個象征和概念，也許只有短暫的用途，正如地圖或路標的工具性價值一樣。可是當有一天，你準備好要體會超越所有概念和圖像的實相裡，它的阻力反而大於助力。而一個依然不變的真實是：心智的能波在本質上似乎是男性的。心智抗拒、為控制而爭鬥、役使、操縱、攻擊、試圖抓取和佔有等。這也是為什麼傳統的神就像舊約中所暗示的，是一個父權式、主控的權威型，一個動輒發怒讓你不得不心生畏懼的人物的原因。這位神是人類心智的投射。

要超越心智，要重新取得與本體深層實相的連系，你需要具備下述幾個相當不同的品質：臣服、不批判、一個容許生命存在而不抗拒的敞開性、同體大悲的胸懷。所有這些品質都近乎於女性的原理。“心智能”質硬而剛，而“本體能”既柔且屈，威力更勝於心智。心智主導了人類的文明，而本體卻掌管著地球和地球之外的眾生萬物。本體就是無上智，它有形的顯化就是實體的宇宙。雖然女性在潛質上較接近本體，男性卻能夠從自己的內在進入本體。

當今之勢，絕大多數的男性和女性仍然在心智的掌控之下：與思考者和痛苦之身認同。這當然就是阻礙開悟和愛的主因。一般來說，男性的主要障礙是心智；心性的主要障礙是痛苦之身，不過某些個案中情況卻正好相反，也有兩種因素不相上下的情況。

瓦解集體女性痛苦之身

為什麼痛苦之身多為女性的障礙？

痛苦之身通常分為集體和個人兩個層面。個人層面指的是個人由過往承受的情感痛苦所累聚的殘留；集體層面指集體人類心靈歷經數千年來的疾病、虐待、戰爭、謀殺、酷刑、瘋狂等所累聚的痛苦。每一個人的痛苦之身，也參與了人類集體痛苦之身的一部分。集體的痛苦之身有不同的源流。例如，在某些發生極端衝突和暴力的種族或國家，它們的痛苦之身便比別的種族或國家嚴重。任何一個具有較堅固的痛苦之身的個人，如果沒有足夠的意識，撤離與它的認同，不僅會持續地或定期地在被迫的情況下釋放情感的痛苦，也會輕易地淪為暴力的加害人或受害者，依賴於痛苦之身處於活躍期或潛伏期而定。換個角度來看，他們也較具開悟的潛力。當然這個潛力並不必然會得到發揮，不過一個陷於惡夢裡的人，會比一個受困於一般夢幻裡浮浮沉沉的人有更強烈的覺醒動機。

除了個人的痛苦之身外，每一個女性都分擔了我們所描述的集體女性痛苦之身——除非她是全然地覺知。這包括了女性數千年來透過附庸於男性，透過奴役、剝削、強暴、生產、喪子等，所承受累聚而來的痛苦。許多女性在月事來臨之前或同時，所感受的情感或生理的痛苦，就是痛苦之身以集體的面向在當時由蟄伏中覺醒的時刻，雖然它也可能在其他的時候被觸發。痛苦之身嚴禁生命能在身體裡自由地流通，而月經潮就是生命能在生理上的展現。我們就這一方面做個探討，以了解它如何能變成一個開悟的機會。

女性經常會在這個時候被痛苦之身所“掌控”。痛苦之身挾帶強大的蓄能，可以輕而易舉地把你拖入無意識的認同裡。然後你就會主動地被一個佔據了你內在空間，並且假你之身的能場所附——不過，它當然根本就不是你。它透過你說話、行動和思考。它在你的生命裡創造出負面情境，好以此負能為食。它渴求更多的痛苦，任何形式的痛苦都行。這個過程我已經描述過了。它會變得邪惡無比，摧毀性十足。不過它還是純粹的痛苦，過往的痛苦——它不是你。

已經達到全然覺知的女性，在數量上已經超過了男性，往後的幾年裡，也將會以更快的速度累進。男性雖然會在最後迎頭趕上，不過在相當長的時期內，男、女性之間仍舊存在一個相當大的意識差距。女性正在取回她們的天賦功

能：作為外顯世界和隱含生命、身體和性靈之間的橋梁。因此，此一功能會比男性更自然地來到女性身上。身為一個女性，你當前的要務就是轉化痛苦之身，使它不再阻礙你和你的真我，不再阻礙著你和你的本來面目。當然你也要對治阻礙著你開悟的其他障礙，也就是思考的心智，不過你在對治痛苦之身時所產生的深刻臨在，也將會把你從心智的認同裡解脫出來。

你第一件要切記的事：只要你由痛苦中制造你的身份，你就無法擺脫痛苦。只要你自我感的一部分，還投注在你的情感痛苦上，你便會無意識地抗拒或破壞你每一個想要治療這個痛苦的企圖。為什麼？很簡單，因為你想固步自封。還有就是，痛苦已經變成你不可分割的一部分了。這是一個無意識的過程，唯一的致勝之道就是覺知這個過程。

乍見自己正在或曾經執著在自己的痛苦上，是一個相當令人驚悚的體認。你體認到這件事的那一刻，你就打破了這個執著。痛苦之身是一個暫時賃居在你內在空間的能場，一個幾可亂真的實體。它是一個受困的生命能，一個已經停滯的能量。痛苦之身之所以存在，當然是因為過往的某些事件。它是活在你裡面的過往。如果你認同了它，你就是和過去認同。受害者身份是一個信念，這個信念認為過去比當下更有力量，這當然是一反真理。這個信念認為別人或他們的做為，應該為你的現在負責，應該為你情感的痛苦，或你無能做你的真我負責。真理是真正的力量，它就在當下這一刻裡：它就是你臨在的力量。一旦你知道了這一點，你也就體會了應該為你內在空間負責的是你——不是別人——還有，過去必然難敵當下的威力。

2

因此，是認同阻擋了你對治痛苦之身。有些女性已經有了足夠的覺知，因而放棄了個人層面的受害者身份，卻仍然執著在一個集體的受害者身份上：“男人對女人的待遇。”她們說的對——同時她們也錯了。說她們對，是因為集體女性痛苦之身的大部分，是歸因於數千年來男性所施加於女性的暴力，和對陰性原理的壓制。她們的錯在於，如果她們還繼續從這個事實中汲取自我感，並且把自己囚禁在集體受害者的身份裡。如果女性還是執著於憤怒、怨憎或詛咒，她就仍然執著於她的痛苦之身。這麼做也許給予她一個聊以自慰的身份感，以及和其他女性團結的一體感。可是卻把她捆綁在過去的枷鎖裡，堵死了她取得本質和真正力量的通道。如果女性自外於男性而各自為為政的話，就會滋養孤離感，進而鞏固了我執。我執越鞏固，你與真如本性便漸行漸遠。

因此，不要用你的痛苦之身來賦予你一個身份。反而用它作為開悟的手段。把它轉化為意識。經期就是最佳時機。我相信以後有許多女性，會在這個時期進入全意識的狀態裡。對許多女性來說。由於受到集體女性痛苦之身的掌控，經期就成了她們的無意識期。可是當你達到了某一個意識層面的時候，你就有能力扭轉過程的方向。因此你不但不會陷在無意識裡，反而更有意識。基本過程我已經談過，我們再一起復習一遍。這一次我們要特別著重在集體女性痛苦之身上面。

當你知道月經潮快要來臨的時候，在你感覺到經前張力的第一個征兆之前——集體女性痛苦之身的覺醒你要非常警覺，盡你所能地進駐你的身體。在第一個征兆出現的那

一刻，你需要以十足的警覺力，在它掌控你之前就“逮住”它。例如，你的第一個征兆也許是一陣強烈的煩燥、或是一股上沖的怒氣、也或許是單純的生理征兆。無論是哪一種情況，都要在它掌控你的思考或行為之前逮住它。它只是意謂著用你的專注探照它。如果是一個情感的話，就感覺它之後的那個強大能量。要知道它就是痛苦之身。同時做那一份明白；也就是說覺察你有意識的臨在，並且感覺它的力量。你把臨在帶進去的任何情感都會迅速止息，接著就被轉化了。如果只是單純的生理征兆，你給它的關注會阻止它進一步變成一個情感或思想。然後繼續保持警覺，把守痛苦之身的下一個。等它出現的時候，依照剛才的方式逮住它。

日後，當痛苦之身從蟄伏的狀態中完全覺醒以後，你也許會經歷一段內在空間的大混亂期，前後也許要幾天的時間。無論它以任何形式呈現，保持臨在。給它完全的關注。觀察你內在的混亂。知道它在那裡。掌握住這一份明白，做這一份明白。切記：不要讓痛苦之身使用你的心智並掌控你的思考。觀察它。直接地感覺它在你體內的能量。你已經知道的，全然地關注意謂著全然地接納。

經由持續的關注和接納，轉化就會到來。痛苦之身會轉化成為光明的意識，就像一截木頭，置於火裡或靠近火邊，自己就會轉化成為火一樣。經期就會變成一個充滿喜悅和實現的女性的表現，而且是一段神聖的轉化時段，在這個時段裡，你生出了一個新的意識。你的真如本性就會以女神的女性層面，和超越男女二分的神聖本體的超越層面而燦然照耀了。

如果你的男伴有足夠的意識，他可以照我前面說過的方法，穩住深刻臨在的波動，幫助你做這個練習，特別是這個時期。如果他在你無意識地落入痛苦之身的認同的當時，保持臨在這種情形在開始的時候，會而且一定會發生——你就能快速地與他在那個狀態裡再度結合。這句話的意思就是，無論痛苦之身在月經期或任何其他的時候暫時地掌控你，你的伴侶也不會誤認它是你的本來面目。即使痛苦之身攻擊他——有可能——他也不會認它為“你”，而做出反應、退縮，或設下任何類型的防衛。他會穩住深刻臨在的空間。轉化所需的只此一樣，別無他物。在其他的時候，你也可以為他做同樣的事，或者每當他與心智認同的時候，幫助他把注意力拉回此時此刻，而重新由心智裡把意識收回來。

在這種方式之下，你們之間就會發生一個恆常清明的高波能場。在那裡面，所有不足你們的幻相、痛苦和沖突都不存在。所有不是愛的也無法存活。這象徵著你們關係中神聖的、超個人目的的實現。它也變成一個吸引其他人的意識渦流。

放棄你和自己的關係

一個人完全覺知的時候，他還需要關係嗎？男人還會被女人吸引嗎？女人少了男人，

還會有不完整的感覺嗎？

你不是男人就是女人，因此，在形式身份上你是不完整的。這與開悟與否無關。你是半個圓滿。這種不完整感在兩極能量的互吸中，以男女兩性相吸的感受呈現，無論你是多麼有意識。可是在內在的關係狀態裡，你是在生命的表層或外圍感受到這股接力的。任何發生在這個狀態裡的事件，都會給你類似的感覺。整個世界就像這個深洋表面的波浪或漣漪。你是這個海洋，你也是這個漣漪。不過你是一個已經體認到自己的真實身份就是海洋的漣漪。你也體會到與整個大洋的無量無邊相較之下，洋面的波濤和漣漪已經無足輕重了。

這並不表示你不再與他人或伴侶有深沉的關係。事實上，只有當你意識到本體的時候，你才能與人建立深沉的關係。源發自本體的你，更能夠讓自己的專注超越形式的表層之上。在本體中男性和女性合一的。你的形相也許繼續擁有某些需求，可是本體卻一無所求。本體已經是圓滿俱足的。如果這些需求得到滿足，那自然是一件很美的事。可是滿足與否對你深處的內在狀態毫無差別。所以一個開悟了的人最可能的情況是，在異性的需求得不到滿足的時候，難免會在本體的外在層面有匱乏感和不完整感，然而卻在同時處於內在的圓滿自足和和平之中。

在求悟的路上，身為一個“同志”是阻力還是助力，或者沒有差別？

一個人成年的時候，由於體認到自己“與眾不同”，而對性向產生了不確定感。這番體認也許會迫使你從社會制約的思想和行為模式中撤離認同。由於社會中的大多數，都是不加置疑地站在承襲模式的陣營，這個撤離會自動地把你的意識層面，從無意識的多數中提升出來。就這方面來說，身為“同志”是一個助力。作為一個不能“溶入”他人，或者因為各種理由遭受排斥的局外人，會使生命格外艱辛，可是就開悟而言，這也把你擺在一個有利的位置。它幾乎是把你逼出了無意識。

另一方面，如果我由自己的同性戀傾向發展出一個身份感，那你就是跳出油鍋又入火坑了。你又開始以“同志”的心理形像，扮演角色和玩起遊戲了。你會變成無意識。你會變成不真實。在我執面具之下的你會非常不快樂。如果這種情形發生在你身上，那麼“同志”的身份會成為你的阻力。不過機會始終都在。劇烈的不快樂，是一帖最棒的覺醒劑。

一個人與另一個人建立圓融的關係之前，不是需要先愛自己，與自己建立良好的關係嗎？

如果你獨處的時候無法自在，你就會尋求一份關係來掩飾你的不安。你可以確定的是，原來的不安會在這一份關係裡以其他的形式再現。而且你可能會歸罪於你的伴侶。

你所需要做的就是全然地接受這一刻。然後你就在此時此刻和你自己自在了。

可是你真的需要和自己建立一份關係嗎？你為什麼不能只做你自己？當你和自己建立一份關係的時候，你已經把自己一分為二了：“我”和“我自己”、主體和客體。這個心造的二元對立，是造成你的生命中所有不必要的復雜、所有的問題、和所有沖突的根源。在開悟的狀態裡，你就是你自己——“你”和“你自己”合並為一。你不批判你自己，你不為你自己感到遺憾，你不會為你自已自傲，你不會愛你自己，你也不會恨你自己等等之類的。被自我反射意識所造成的分裂愈合了，它的詛咒被解除了。沒有一個需要你保護、防衛或喂養的“自己”了。當你開悟的時候，只有一個關係是你不再擁有的：你和你自己的關係。一日你放棄了這個關係，所有其他的關係都變成愛的關係了。

第九章 和平在超越快樂和不快樂的地方

超越好與壞的善 快樂和內在和平之間有差別嗎？有。快樂有賴於被你感知為正面的情狀（conditions），內在和平不是。

我們不可能只招引正面的情狀到生命裡嗎？如果我們的態度和思考一概是正面的，我們就只會彰顯正面的事件和情境，對嗎？

你當真知道正、負面之別嗎？你是否擁有整體畫面？對很多人來說，以各種形式呈現的局限、失敗、失落、疾病、或痛苦，反而變成他們最棒的良師。這些負面事件，教他們學會了放下虛假的自我形象，以及我執所獨斷的浮面目標和欲望。這些負面事件，給了他們縱深、謙遜、和慈悲。也把他們塑造的更加真實。

每當一個負面事件發生在你身上的時候，它裡面就隱藏了一個更深的功課。雖然你在當時也許看不到。即使一場小病或意外，都能向你顯示生命中的真實和虛假，什麼是生命的究竟要務，什麼不是。

從更高的觀點來看，所有情狀都是正面的。更精確的說法是：它們既非負面也無正面可言。情狀就是情狀。當你活在完全接納本然的時候——這是唯一神志清明的生活之道——你的生命中已經沒有了“好”或“壞”的分別相了。只有一個更高的善包括“壞”在內。從心智的觀點來看，有好壞、善惡、愛恨的分別相。所以說在創世紀裡，才有亞當和夏娃“吃了善惡的知識之樹”後，便被逐出“樂園”的說法。

這麼說我總覺得像是否定和自欺。當我或我親近的人遭逢鉅變的時候——意外、疾病、各種痛苦、或死——我能夠假裝這不是壞事。可是事實擺在眼前，明明就是壞事，何必否定它呢？

你沒有假裝什麼。你只是容許它以本然的樣子存在，如此而已。這個“容許存在”的態度，讓你超越了創造正、負兩極對立的心智和它的抗拒模式。這是寬恕本質的一面。寬恕現在比寬恕過去更重要。如果你每一刻都在寬恕、容許它以本然存在——那麼你就不必累積需要以後來寬恕的懊悔了。

切記我們談的不是快樂。例如，當你的至親往生，或者當你感覺無常逼近的時候，你不可能會快樂。這是不可能的事。不過你能夠處在和平裡。你也許會傷心、會流淚。可是只要你已經棄絕了抗拒，在悲傷底下你就會感到深沉的祥和、寧靜、和神性的臨在。這就是本體的散發，這就是內在的和平，這就是沒有對立的善。

萬一是一個我可以有所做為的情境呢？我如何一面容許它存在，一面改變它呢？

做你必須做的事。在努力的同時接受本然。由於心智和抗拒是同義詞，接納會立刻把你從心智的掌控裡解脫出來，然後再把你和本體重新連系起來。結果就是，我執想要“做為”的慣性動機——恐懼、貪婪、控制、防衛、或虛假自我感的喂養——就會停止運作。一個超越心智的無上智取得了掌控，因此一個不同的意識品質就會流入你的作為裡。

“接納發生在你身上，織成你命運經緯的一切事件，除此之外何物更能契合你的需求？”這是兩千年前希臘哲學家馬卡斯奧裡亞斯安東尼能斯（Marcus Aurelius Antoninus）寫出來的。他不愧是一個舉世罕見，兼具世間智和無上智的大智者。

多數人似乎需要經歷過大量的受苦之後，才肯棄絕抗拒，擁抱接納——才肯擁抱寬恕。當他們一開始接納和寬恕的時候，一個最棒的奇跡就發生了：透過乍看似惡的而達成本體意識的覺醒，受苦轉化為內在的和平。世間所有的惡和受苦，它們的終極效用在於迫使人類體現超越名相的本來面目。因此之故，那些在我們有限的感知下所視之為惡的，其實是那個沒有對立的高層的善。然而除非透過寬恕，善對你而言不會成為真實。在寬恕之前，惡就得不到赦免，因此惡者恆惡。

透過了寬恕——它本質上的意思就是認知過去的虛幻不實，容許當下這一刻以它的本然存在——那麼轉化的奇跡便會同時在內、在外發生。一個深刻臨在的寧靜空間，也在你的內在和周遭產生。任何進入這個意識場的人和物，都會受到它的影響。影響有時立竿見影，有時發生在一個更深的層面，而在日後以有形的改變出現。透過你的無為——單純的存在，並穩住深刻臨在的波動——你瓦解了不和，療愈了痛苦，驅逐了無意識。

生命劇碼的結束

在接納以及內在和平的狀態裡，即使你不說它是“壞的”。那麼從一般意識的觀點來看，被稱為“壞的”事還會進入你的生命裡嗎？

大多數發生在人們生命所謂的壞事，都來自無意識。它們都是自創的，或者說是我執創造的。我有時候把這些事件稱為“劇碼”。當你全然有意識的時候，劇碼不會再進入你的生命裡了。我再把我執的運作和它創造劇碼的方式做個簡短的提示。

我執就是當你沒有以見證者的意識——觀察者——臨在的時候，而接管你生命的未受觀測的心智。我執自視為敵意的宇宙內一個分離的碎片，與任何其他的存在沒有真正的內在連系。它被其他的我執所包圍，它若不是視這些我執為潛在的威脅，就是利用它們來達成自己的目的。我執的基本模式，是設計來與它自己根深柢固的恐懼和匱乏感戰鬥的。它們就是抗拒、控制、權力、貪婪、防衛、和攻擊。我執的某些策略相當

精明，可是卻從未真正地解決過任何問題，只因為我執本身就是問題。

當眾多的我執在人際關係或組織、機構裡聚合的時候，“壞”事遲早都會發生。也就是以衝突、問題、權力、爭鬥、情感或肢體暴力等五花八門的劇碼出現。其中包括了以戰爭、種族滅絕、和剝削的集體之惡——全部都肇因於集體的無意識。再者，許多類型的疾病，也是由於我執持續地抗拒所引發的。它為身體的能量流創造了局限和阻塞。當你與本體連系，並且不再被心智所掌控的時候，你就停止創造這些了。你不再創造或參與劇碼的演出。

每當兩個以上的我執聚集在一起的時候，就會產生不一而足的劇碼。不過即使你完全獨居，也可能創造出獨角劇碼。當你自感遺憾的時候就是劇碼。當你感覺愧疚或焦慮的時候就是劇碼。當你讓過去或未來模糊了現在的時候，就是在創造時間——劇碼所需的素材：心理時間。每當你不容許本然存在，而不尊重當下這一刻的時候，你就在創造劇碼。

多數人愛上了他們特定的人生劇碼。他們以自己的故事為身份。我執掌控了他們的生命。他們把整個自我感全部投資在上面。即使他們對答案、方案、或治療的追尋（通常都不成功）也成了其中的一部分。他們最害怕、最抗拒的就是劇終。只要他們還是自己的心智，他們最害怕和抗拒最力的，就是他們的覺醒。

當你活在完全接納本然的時候，就是你人生所有劇碼結束的時候。任何人也無法與你爭辯，無論他們如何地用心良苦。你無法和一個意識十足的人爭辯。爭辯暗示著你認同了心智和心理地位；也暗示了你向對方的立場抗拒和反應。結果就是正反雙方都因此獲得了能量。這就是無意識的機制。你大可明確而堅定地表明你的立場，可是它的背後沒有反作用力，沒有防衛或攻擊。因此不會變成劇碼。當你處於全然的意識中，你的衝突停息了。“一個與自己合一的人根本無法懷有衝突。”《奇跡課程》裡這麼說。這句話指的不只是和他人的衝突，更根本的是你內在的衝突。當你心智的索求和期望，與本然之間沒有對峙的時候，衝突就止息了。

無常和生命循環

然而，只要你仍處於身體的向度，並且與集體人類心靈連結的時候，肉體的痛苦就仍然可能。不要把肉體的痛苦與受苦和心理情感的痛苦混為一談。所有的受苦都由我執創造且源於抗拒。而且只要你還在這個向度裡，你就仍然受制於它循環的本質和無常的律法。不過，你不再把它視為“壞的”——它只是“是”。

透過你容許萬物的“是然”，在對立運作的底下，一個更深的向度就會向你顯示。它就是一個常駐的臨在，一個不變的深沉寧靜，一個超越好壞而自生的喜悅。這就是本體

的喜悅，神的平安。

在形式的層面，存在著分別相的生和死，創造和毀滅，生成和壞滅。其反映無處不見：一個星體或行星、一具肉體、一棵樹、一朵花的生命循環、國家政治體制、文明的興衰榮枯；個人生命中必然的得失循環。

當事遂其願、欣欣向榮的時候，就是成功的循環；而當欣榮轉為衰枯或分崩瓦解的時候，就進入了失敗的循環。這時候你就要放下，才能挪出空間讓新的事物或者轉化發生。如果你在這個點上有執著和抗拒的話，你拒絕了隨著生命之流前進，你就會受苦。

循環的起落，除了心智的判斷之外，本身沒有好壞之分。成長通常被視為正面的，可是天底下沒有長生之物。如果有一種持續不斷的成長，它終將變成摧毀力十足的怪物。新的成長要發生，化滅是必須要的。有生有滅，兩者缺一不可。

低潮是靈性成就上絕對不可或缺的。你必須要在某一個層面上大敗，或者經歷沉重的失落、痛苦，才會受到靈性向度的吸引。再不然，就是你的大成就變得空虛毫無意義，反而成為你的失敗。失敗隱藏在每一個成功裡，而失敗也埋著成功的種籽。世界——或者說在形相的層面裡——的每一個人，遲早都要“失敗”。當然每一個成就終究要歸零。所有形相都是無常。

你依然可以積極地顯化和創造新的形相和環境，並且享受這一切，可是你不會認同它們。你不需要它們賦予你一個自我感。它們不是你的生命——只是你生命的情境。

身體的能量也受制於上下循環（高潮、低潮），它無法一直處於巔峰狀態。有高能量的時候，也有低能量的時候。你會有高度的積極和創造期，也會有一切似乎停滯不前，毫無進展，一無所成的時候。一個循環的完成，少則數小時多則數年。在這些大起落裡，還包含了一些大、小起落。許多疾病的起源，都來自對低能量循環期的抗拒，這個時期對再生至關重要。一直想要有所做為的驅迫感，和由成就等外在因素汲取自我價值感和身份，就是你與心智認同時勢不可避免的幻覺。這種幻覺使你很難或者不可能接受低潮期，並容許它們的存在。有機體的智能，在這個時候就會採取自保措施逕行接管，並且創造出疾病，逼迫你中斷，好讓必要的再生能夠進行。

宇宙生生不息的本質，與萬物和所有情狀的無常有著密不可分的關聯。佛陀把無常當做他教誨的重心。所有的情境都是飄忽不定且不斷流轉的，或者正如他所說的，無常是你生命中的每一個情狀、每一個情境的特性。它會改變和消失，或者不能再滿足你。無常也是耶穌教誨的重點：“不要為自己積攢財寶在地上，地上有蟲子咬，能朽壞，有盜賊挖窟窿來偷……”

只要是你的心智判斷為“好的”情狀，無論是一份關係、一份財產、一個社會地位、或是你的肉體，心智就會執著它，和它認同。它讓你快樂，讓你對自己的感覺好，它也許變成你的本來面目，或者你自以為是的一部分。可是在一個有蟲子咬、會朽壞的向度裡，沒有持久不變之物。它非滅即變，否則就是進行一次極端的轉換：同一個情狀，昨天或去年還是好好的，突然之間或者逐漸地由好轉壞。原先讓你快樂的情狀，卻讓你不快樂。今天的繁榮，明天就變成消費至上主義。快樂的婚禮和蜜月，變成了不快樂的離婚或共存。或者是一個情狀消失了，它的缺席造成了你的不快樂。當心智已經執著和認同的一個情狀或情境改變或消失的時候，心智便無法接受。它會執著在那個正在消失的情狀，當它是從身體上撕裂的一個肢體一樣抗拒改變。

我們時而聽聞一些人因為錢財散盡，或身敗名裂而自殺的事件。這些更是極端的例子。還有人每當發生重大的失落時，就會變得非常的不快樂，或者讓自己生病。他們分辨不出生命和生命情境的差異何在。我最近讀到一則八十高齡的名演員過世的報導。當她的美貌遭到歲月的摧折而退色時，她變得郁郁寡歡、深居簡出。她也是認同了一個情狀：她的外貌。這個情狀先給了她一個快樂的自我感，接踵而來的便是一個不快樂的自我感。如果她能夠與內在無形、無時的生命連系的話，她就會站在一個澄靜、和平的地方，觀察並容許外貌的消退。更重要的是，她的外在形式，會因為她沒有年齡的真如本性的光照而逐漸清明。如此一來，她的美就不會消退，反而會轉化成靈性之美。遺憾的是沒有人告訴過她這麼做是可能的。這個最根本的知識，仍未普獲世人所接受。

佛陀的教導說，即使你的快樂也是 dukka——巴利文的意思是“受苦”或“貪想”。兩極是一體不分的。意思就是，你的快樂和不快樂實際上是一個。只是時間的幻覺把它們分割了。

這不是消極。這只是要你認知事物的本質，以免你的余生都在追逐一個幻相。也不是說你不應該再欣賞愉悅或美的事件或情狀。不過，想透過它們追求它們所無法提供的——身份、永恆、和成就感——這無異是一帖釀造挫折和受苦的配方。如果人們都悟道，而不再透過事物尋找他們的身份時，整個廣告業和消費者社會都會崩潰。你越用這種方式追尋快樂，你越會有求不得之苦。外界的事物，除了短暫和浮面的滿足之外，沒有一樣能真正的滿足你。不過你也許需要經歷許多次的幻滅之後，才會體會到這個真理。事物和情狀給你享樂，也可以給你痛苦。它們可以給你享樂，卻不能給你喜悅。喜悅就像法喜一樣，是由內而外自生的。它是內在和平狀態本質的一部分，也是被稱為神的平安的那個狀態。它是你的自然狀態，不是一個需要你努力或奮斗才能得來的東西。

任何你所做的、所擁有的、或所獲取的，其中都沒有“救贖”。許多人從來都沒有體會到這一點。而那些體會到的人，反而變得厭離俗務、抑郁不已：既然世間得不到真正

的成就，還有什麼意義值得再努力的？舊約裡的先知必定獲得了這樣的體悟，才會寫出這句話來：“太陽之下所做的一切，我已看盡。你看，一切皆是一場虛幻和捕風的徒勞。”當你抵達這一點的時候，你就跨離了絕望一步——也向開悟邁進了一步。

一位佛教的比丘曾經告訴我：“我二十年的修行所學到的，可以用一句話來概括：我只知道凡生者必有滅。”他的意思當然就是：我學會了對本然不做任何抗拒；我學會了容許當下這一刻存在，並且接受了所有事物和情狀的無常。因此我找到了和平。

對生命不做抗拒，就是處於恩典、自在、和輕鬆的狀態裡。這個狀態不再仰賴事物以一定的好或壞的方式存在。這麼說幾乎是矛盾的，然而，當你對形式的內在依賴不見了，生命的整體情狀、外在形式，就會趨於長足的改善。你過去認為快樂所需的人、事和情狀，現在，會在不經你努力或奮鬥的情況下來臨。你盡管享受和欣賞這一切——在它們存在的時候。這一切當然都會化滅，在生滅中循環不息。可是沒有了依賴，便沒有了失落的恐懼。生命開始輕易地流動了。

從次要來源所汲取的快樂，從來就不會很深。它只是本體喜悅——當你進入了那個不抗拒的狀態裡，所找到的洋溢的和平——蒼白的反映罷了。本體帶你超越心智的兩極對立之境，把你從形相的依賴中解放了。盡管你周遭的一切崩潰傾塌，你還是會感受到一個在你內在深處的和平核心。你也許不會快樂，可是你一定在和平裡。

負面情感的運用和戒絕

所有內在抗拒，都會以一種形式的負面情感被經驗到。所有的負面情感都是抗拒。在這個脈絡裡，這兩個詞可以說是同義詞。負面情感的范围，從惱怒或不耐煩到暴怒，從心情沮喪或懷恨在心到自絕。抗拒有時會觸發情感的痛苦之身。在這種情況下，即使一個輕微的情境，也許都會產生憤怒、沮喪、或深沉的哀傷等負面情感。

我執相信透過負面情感就可以操縱現實，一逞所願。它相信透過負面情感就可以招引一個可欲的情狀，或者棄除一個不可欲的情狀。《奇跡課程》裡正確地指出，當你快樂的時候，你就存有一個無意識的信念，認為不快樂可以“買到”你所要的。如果“你”——心智：不相信不快樂行得通的話，何必要創造它？事實是，負面情感當然是行不通的。它不但不能招引一個可欲的情勢，反而會阻止它的發生。它不但不能棄除一個不可欲的情勢，反而讓它滯留不去。它唯一的一個“有用的”功能是鞏固我執，這也最我執之所以喜歡它的原因。

你一旦認同了某一個負面情感形式之後，你就不想放下它。而在一個深層的無意識裡，你並不想做正面的改變。改變無異威脅了那個沮喪、生氣、或忿忿不平的你。然後你就會忽視、否定，或破壞你生命中的正面情感。這是個常見的現象。也是一種瘋狂。

負面情感完全有違自然。它是心靈的污染源，人類對大自然的毒害和破壞，與集體人類心靈中所累積的負面情感之間有密切的關聯。地球上所有的生命形態中，只有人類知道負面情感。正如沒有其他生命形態會違害和毒化生養它們的地球一樣。你可曾見過一朵不快樂的花、或一棵有壓力的橡樹？你曾經碰到過一隻垂頭喪氣的海豚、一隻自尊心有問題的青蛙、一條無法放鬆的魚、或者一隻懷恨在心的鳥嗎？只有那些和人類朝夕相處的動物，才會與人類的的心智和瘋狂聲氣相投，進而偶發類神經質和負面情感的經驗。

觀察任何植物或動物，讓它教導你接納本然。教導你臣服於當下。讓它教導你什麼是本體。讓它教導你真誠——也就是合一、做你自己、成為真實的。讓它教導你如何生、如何死。以及如何不要把生死制造成問題。

我和幾位禪師一起生活過：我的禪師都是貓。連鴨子也教過我重要的靈修功課。單只是觀察它們就是一種冥想。它們浮游在水面的神態，多麼祥和悠閑、多麼全然地臨在於當下。尊嚴、完美一如一隻無心的動物。雖然偶爾會有兩隻纏斗的時候——有時毫無來由，或者是其中一隻闖入了另一隻的勢力範圍。通常纏斗為時不過短短的幾秒鐘，然後就各自分開，猛烈地抖擻幾下翅膀，朝反方向游走。神態安祥一副若無其事的樣子。我頭一次觀測它們的時候，突然恍然大悟，它們之所以要抖擻翅膀，其實是為了釋放多余的能量，以免憋在身體裡的能量變成負面情感。這就是大自然的智慧。對它們而言是輕而易舉的事，因為它們沒有一個讓它們不必要地豢養過去，然後再依此而建造出身份的心智。

負面情感會不會也隱藏著一個重要的訊息？比如說，如果我經常有沮喪感，也許就是我的生命出了差錯的訊號。也許是要迫使我檢視自己的生命情境，並做一些改變。所以我需要傾聽情感要告訴我些什麼，而不是斥之為負面情感了事。

沒錯，一再復發的負面情感，的確負載了一個訊息，疾病也一樣。不過，你做的任何改變，無論是工作上的、親密關係上的、或者環境的改變也好，都只是表面工夫罷了，除非改變是來自你的意識層面。就這一層意思來說，它只意謂著一件事：變得更臨在。當你達到某一程度的臨在之後，你就不需要負面情感來告訴你生命情境需要些什麼了。不過你可以趁著負面情感還在的時候善加利用。利用它來提醒你要更加地臨在。

我們如何阻止負面情感的生起，生起之後要如何擺脫它？

我說過了，藉著全然的臨在就能阻止它發生。不過，你不要因此氣餒。世界上能夠持續地安守著臨在狀態的人少之又少。雖然有些人已經幾近成就了。我相信人數很快就會增加。

每當你察覺你內在有某種形式的負面情感出來的時候，不要把它當做你的失敗，把它看成一個有用的訊號。它在告訴你說：“醒醒吧。走出你的心智。要臨在。”

阿道斯赫胥黎在他鐘情於靈修的晚年，寫過一本叫做《島》的小說。書裡描述一位男子因為船難而落居海島，從此與世隔絕。小島有個特殊的文化。最不尋常的一點就是，島民有和外界迥然不同的清明神志。這個人一上島就發覺樹枝上的花色鸚鵡，不斷地咕嚕著：“關注此時此刻。關注此時此刻。”讀到後來才知道，島民為了要鸚鵡提醒他們隨時保持臨在，才教它們這樣說的。

因此每當你感覺內在有一個負面情感生起的時候，無論是由一個外在的因素或者是一個念頭，甚至一個你覺察不出的因素。把它當做一個跟你呼喚“專注此時此刻。醒醒吧。”的耳提面命。即使是一個最輕微的惱怒也具有意義，需要你加以承認和檢視；否則未經觀測的反應勢必要累聚成結了。正如我在前面說過的，一旦而體會出你不要這個一無是處的能場在你裡面的時候，你就能無所顧忌地把它丟掉了。不過你務必要丟得徹底。如果你做不到，不如照我之前說的方式，干脆接納它的存在，把你的專注導入這個情感上面。

丟掉一個負面反應的權便之計，就是觀想你自己變成透明，來面對那個引發你反應的外界肇因，而讓它消失。我推薦你先從小事、甚至於小節起步。假設你安靜地坐在家裡。突然對街傳來一聲刺耳的喇叭聲。惱怒之情生起來了。這個惱怒的目的何在？毫無目的。你何苦創造它？不是你。是心智創造的。它是完全自動、完全無意識的。心智為什麼創造它？因為它抱持了一個無意識的信念，認為抗拒——你以負面情感或某種形式的不快樂所經驗到的——總有辦法瓦解這個不可欲的情狀。這個信念當然是個幻覺了。它所創造出來的抗拒——就是本例中的惱怒或憤怒——比起它企圖要瓦解的原肇因，更加令人困擾。

這些都可以被我們轉化成靈修。感覺你自己像之前一樣變成透明的，你沒有一個固體的肉身。現在再容許噪音、或者任何造成一個負面反應的肇因穿透你。它便無法再沖擊你內在那道實心“牆”了。依照我說的，從小處著手。車子的喇叭聲、狗叫聲、小孩的尖叫聲、和塞車。你不再豎立一道抗拒的內牆，讓自己飽受那些“不應該”發生的事件不斷地痛擊，反而讓一切事件穿透你而去。

有人對你口出惡言、或者說了存心傷害你的話，你不再掉入攻擊、防衛、或退縮的無意識反應和負面的情感裡。你反而會讓它穿透你。你不採取抗拒，就好像你裡面已經沒有了一個可以被傷害的人了。這就是寬恕。你用這種方式讓自己變得五毒不侵。如果你選擇要這麼做的話，你還可以告訴對方你無法接受這種行為。可是這個人已經沒有控制你內在狀態的力量了。於是你有了自主權——而不再受制於他人，也不再被心智

所掌控。不管是汽車的喇叭聲、一個粗暴無禮的人、一場水災、一次地震、或者是傾家蕩產，都是同樣的抗拒機制。

我一直都在做冥想，也參加工作坊，靈修的書也讀了不少。我試著處於無抗拒的狀態，可是，如果你問我有沒有找到真正而持續的內在和平，我會老實的回答你“沒有”。我為什麼還找不到？我還能做些什麼？

你還在向外求馳，你還跳不出求覓的模式。也許下一個工作坊有我的答案，也許那個新法門管用。我要奉勸你的話是：不要找和平。不要找尋你當下之外的任何狀態；否則你只會給自己樹立內在的衝突和無意識的抗拒。原諒你自己沒有處在和平裡。你完全接受自己不和平的一刻，你的不和平就被轉型成和平了。你全然地接納什麼，就會讓你到達什麼，就會帶你進入和平裡。這就是臣服的奇跡。

你也許聽過兩千年前一位悟道的導師用過的一句話“轉你另一邊的臉頰讓人打。”他試圖使用象徵的方式，傳遞不抗拒、不反應的秘密。他所有的教誨，包括上面這個陳述在內，所關切的只是你內在的實相，而不是你生命中的外在行為。

你知道熊澤蕃山禪師的典故嗎？他成為偉大的禪師之前，以多年的時間求悟，可是開悟總是與他擦身而過。然後有一天他經過市場的肉鋪，無意間聽到肉商和客人的一段對話：“把你鋪子裡最好的一塊肉給我。”客人這麼說。“我這裡賣的全是上肉，沒有一塊不是最好的。”熊澤蕃山一聽到這句話就開悟了。

我看得出你還在等我的解釋。當你接納本然的時候——每一刻——都是上肉。這就是開悟。

慈悲的本質

超越心智的對立之後，你就變成了一個很深的湖。生命中的外境，和任何發生的事件都是湖面。湖面會因應循環和氣節的變化，時而風平浪靜時而狂風驟雨。然而湖底卻始終紋風不動。你就是這個湖。你不只是湖面。你和你如如不動的內在深處連系著。你不會因為對任何情境的貪愛而抗拒改變。你內在的平安並不依賴它。你安住在本體裡——不變、無時、不滅。你不再依附外境中起伏不定的形式尋求實現或快樂。你可以享受這些嬉戲，你可以做樂，你可以創造新的形式，你可以欣賞它們的美。可是卻沒有執著它們的需要了。

當你出離到這種地步的時候，不就意謂著離群索居了嗎？

正好相反。如果你不覺知到自己的本體，你就見不到人類的實相，因為你還沒有找到

自己的實相。你的心智就會對他們的形式產生喜、惡，愛、憎之別。其中除了他們的身體之外，還包括了他們的心智。只有對本體覺知的時候，真正的關係才有可能。當你發自於本體的時候，你就會以原狀來感知他人的身體和心智，也就是感知成一個屏幕。而你就像對自己一樣，在屏幕之後感覺到他們真正的實相。因此當你面對別人的受苦或無意識的行為時，你會留守在臨在裡與你的本體連系。進而能超越形相，透過你自己的本體，感覺對方光明清淨的本體。在本體的層面上，一切受苦都被你認知成幻相。受苦來自形相認同。療愈的奇跡往往透過這個體認而觸發，也就是，當對方準備好了的時候，借由喚醒他們本體的意識讓奇跡發生。

這就是所謂的慈悲嗎？

是的。慈悲就是覺知你和眾生之間有一個深層的連結。不過慈悲，或這個連結，具有兩個面向。一方面是你以肉身的形式存在，所以也和每一個人類和每一個眾生一樣，受制於形相的成住壞空。下一次你沖口說出“我和這個人沒有共同點。”這句話的時候，切記你們有一大堆的共同點：幾年之後——少則兩年，多則七十年，就沒有多大的差別了——你們兩個都變成了一堆尸骨，繼則黃土一杯，隨即灰飛煙滅。這一番體認讓人扼腕自謙，不留任何自傲的余地。這算是消極思想嗎？不是，這是個事實。為什麼不敢正視它？在這個意義上，你和眾生是完全平等的。

白骨觀是最具威力的一個靈修法門。我們叫做先身體之死而死。深入地觀想它。觀想你的肉身正在分解，它沒有了。接著觀想所有的心智形式或思想也跟著死亡。然而你還在那裡——你是的神性臨在。光明且全然地覺知。凡真實的必不死，死的只是名字、形式、和幻相。

體認這個不滅的向度——你的真如本性，就是慈悲的另一面。你現在在一個深層的感覺層面，你不僅認知到自己的不朽，你也透過自己的不朽，體認了眾生的不朽。在形式的層面，你們共同在生死和無常裡存在。在本體的層面，你們分享著光明的永生。這就是慈悲的兩個層面。那乍似對立的悲傷和喜悅感在慈悲裡合而為一，然後被轉化成深沉的內在和平。這是神的平安。它是人類能發展的最高貴情操，它擁有偉大的治療和轉化威力。不過我所描述的真慈悲實屬罕見。對另一個存在的受苦懷有深度的同理心，的確需要高度的意識，不過這也僅代表慈悲的一個面向而已。它並不完整。真正的慈悲超越了同理心或同情心。在悲傷和喜悅——超越形相的本體喜悅、永生的喜悅——融合之前，它不會發生。

邁向實相的不同序列

我不贊同肉體需要死亡。我堅信人可以達致肉體的不朽。我們之所以會死是因為我們

相信死亡。

身體不是因為你相信死亡它才會死的。肉體會存在，或者似乎存在，是因為你相信死亡。肉身和死亡都是由我執的意識模式所創造的同一個幻相。這個幻相對生命的源頭沒有覺知，並且以孤離和飽受威脅的幻相看待自己。因而創造了 你是一具身體的幻相：一個持續地處於威脅之下的有密度、有實體的載具。

以一個有成住壞空的身體來感知自己——這是個幻相。身體和死亡：同一個幻相。兩者缺一不可。你想保留幻相的一個面，祛除另一個面，這是不可能的事。兩者相應而生，不是共存就是全舍。

然而你既無法逃避身體，也沒有逃避它的必要。身體是你對真如本性不可思議的錯誤知覺。可是你的本性就隱藏在這個幻相裡面，而非在外，因此身體仍然是你唯一的一個路徑點。

如果你把眼前的天使誤認為一座石雕，你勢必要調整你的視力，然後再把“石雕”看個端詳，而不是轉移視線。然後你就會發現根本就沒有石雕在。

如果死亡的信念創造了身體，為什麼動物有身體？動物既沒有我執，又不相信死亡……

可是它還是會死，或者說似乎會死。

切記，你對世界的感知是你意識狀態的反映。你並沒有和世界分離，並沒有一個客體的世界。你的意識無時無刻不在創造你所棲身的這個世界。現代物理學最了不起的一個洞見，就是觀測者和被觀者的合一：進行實驗的人——觀測的意識——無法自被觀測的現象裡分離出來。而且不同方式的看，也會造成被觀現象不同的行為。如果你在更深的層面裡相信孤離，相信人必須奮斗以求存的話，那麼你就會看到這個信念反應在你的周遭。你的感知便受到恐懼的掌控。你所棲居的就是一個有死亡、有肉搏、有殺伐和弱肉強食的世界。

沒有一件事是它的表象所現。你透過我執的心智所創造和看見的世界也許不盡完美，甚至於是個淚眼婆娑的淵藪。可是你所感所知的只是一個象徵，類似你夢中所見的圖像。你的意識便是用這種方式對宇宙的分子能進行詮釋和互動的。這個分子能就是所謂的實體實相的素材。你用身體、生死、或奮斗求存的角度來看待實相。無限個完全不同的詮釋和截然不同的世界最可能而且存在的

——全部決定於感知的意識。每一個存在都是一個意識的焦點，每一個焦點都創造了自己的世界，雖然這些世界是相互聯結的。有人類的世界、有螞蟻的世界、有海豚的

世界等不一而足。因為很多不同形式的存在（眾生），他們的意識頻率和你的不同，所以你無察於他們的存在，反之亦然。高層意識的存在體（beings）能夠覺察到自己的源頭和彼此之間連系，他們就好像生活在天堂般。然而，所有的世界終極是合而為一的。

集體人類世界大部分是透過我們稱為心智的意識層所創生。即使在集體人類世界裡也存在著懸殊各異的許多“次元世界”，分別由不同世界的感知者或創造者決定。由於所有的世界彼此相互聯結，因此集體人類意識轉型的時候，自然界和動物界便加以回應。所以聖經才會對下一個世紀做出如下的陳述：“獅子將與羊共臥。”這句陳述指出了一個截然不同於實相序列的可能性。

我們眼前的世界，我已說過，大部分是我執心智的反映。恐懼是我執幻相的必然結果，這是一個由恐懼所主控的世界。它就像是夢中的圖像一樣，是內在狀態和情感的象征。這麼看來，我們的集體實相也大部分是恐懼和集體人類心靈層層裹覆的負面情感的象征。我們並不是和這個世界分離而互不相屬的。因此當大多數的人類擺脫了我執的幻相之後，眾生萬物也將受到這個內在改變的影響。你簡直就是居住在一個新的世界。這是一個星球意識的轉換。佛教徒有一個奇怪的說法是，每一棵樹、每一片樹葉終究都要開悟，而殊途同歸地指向同一個真理。照聖保祿的說法是，所有眾生都翹首企盼人類的開悟。這是我對聖保祿的話所做的詮釋。他說，“創生的宇宙殷殷企盼神子的天啟。”他接著又說，所有眾生都將因為：“至今為止……整個宇宙猶如臨盆的陣痛一般，發出集體的呻吟。”而得到赦免。

而即將誕生的是一個嶄新的意識，和新意識所勢必反映出來的新世界。新約的啟示錄裡，也做了同樣的預示：“然後我看見了一個新天和一個新地。因為第一個天和第一個地已經消逝。”

不過你不要倒因為果。你的當務之急不是透過創造一個更美好的世界尋求救贖，而是從形式的認同裡覺醒。然後你就不再囿限於這個世界：這個層面的實相。你能感覺到你扎在隱含生命裡的根，因此擺脫了對外顯世界的執著。你仍然能夠享受世間攸乎即逝的享樂，可是失落的恐懼已經沒有了，因此你不需要對享樂有所攀緣。雖然你享受感官之樂，卻沒有了對感官經驗的渴欲。你透過心理的滿足感和我執的喂養，而對實現的求馳之心也止息了。你與一個超越享樂，超越外顯事物的無限量取得了連系。

然後你再也不需要這個世界。甚至於不需要它有所改觀。

只有從這一個點開始，你才能對再創新世界，和新秩序的實相提供實質的貢獻。只有在這一個點上，你才能感覺到真正的慈悲，並且在因的層面利益眾生。只有那些超越俗世的人，才能引發出一個新的世界。

也許你還記得我們談過真正慈悲的二元性——就是對眾生所共有的會生滅和不朽的覺知。在這個更深的層面上，慈悲展開了它全面性的治療。在這個狀態裡你治療的影響力，不再以你的做為為主，而在於你的存在。你接觸到的每一個人，都會被你的臨在觸及，都會受到你散發的和平所感染，無論他們是否意識得到。當你全然臨在的時候，你對周遭的人所顯示的無意識行為，不會感覺有加以反應的需要，因此也就不會賦予它任何實相了。你的和平廣闊深邃，任何不和平的都會在那裡面消失無蹤，彷彿不曾存在過。行為和反應的業力循環斷了。動物、花草、樹木都會感受到你的和平而有所回應。你透過你的存在施教，透過神的平安施教。你變成了“世界的光”、純意識的散發，進而從因的層面斷絕了苦根。你驅逐了世間的無意識。

這並不表示你也許不會透過你的做為施教——例如指出如何撤離心智的認同，如何認知個人內在無意識模式的方法等。不過你的本來面目比諸你的言教，是更至關重要的教法，也是對世界更具威力的轉化劑，同時也比你的身教更形基本。更重要的是，體認本體才是要務，進而從因的層面下工夫，但也不排除藉著化解受苦，讓慈悲在做為和果的層面同步彰顯的可能性。碰到一個挨餓的人向你討食，把你所有的給出。你給出的時候，雖然只是短暫的互動，真正重要的卻是共享本體的那一刻。而面包只是一個象征罷了。在互動裡，一個深沉的治療發生了。在那一刻裡既沒有給者，也沒有受者。

可是飢餓和飢饉本來就不該有。如果不先對飢餓和暴力這一類的惡做一番纏鬥，如何創造一個更好的世界？

所有的惡都是無意識的果。你可以減輕無意識的果，可是除非你消滅它的因，你便無法消滅它的果。真正的改變發自內在，而不是外在。

如果你自覺受到召喚，要為減輕世間的受苦而努力，這是一件高貴的事。不過你要切記，不要一味地專注於外界；否則你會遭到挫敗和絕望。人類的意識如不經一次深沉的改變，世界的受苦就是個無底的深淵。因此不要只偏重於單方面的慈悲。對他人的痛苦或匱乏感同身受，和想施加援手的渴望，需要以一份深層的體認來平衡，也就是體認到所有生命永恆的本質，和所有痛苦的究竟幻相。然後再讓你的和平流入你的做為裡。如此一來，你就在因和果的層面同步下工夫了。

如果你正在支持一個以制止深度無意識人類的自毀、互殘、破壞地球、或者持續對其他有覺眾生暴行虐施為宗旨的運動，這個方法也同樣適用。切記：“對抗無意識和對抗黑暗”一樣徒勞。如果你試圖這麼做，相對的那一極就會因此強化而據地為營。你就會因為認同其中的一極而樹“敵”，反而讓自己被拖進無意識裡面。藉著資訊的散播來提升覺知度，或者頂多只行使消極的抗拒。不過你的內在千萬不要懷有任何抗拒、

仇恨、和負面情感。“愛你的仇敵，”耶穌這麼說，這句話也有“不要樹敵”的意思。

一旦你在果的層面下工夫之後，就很容易讓自己迷失在裡面。你要保持警覺。你要非常非常地臨在。你仍需以因的層面為首要的焦點，以開悟的教化為主要的目的，以和平為你給予世界最珍貴的一份禮物。

第十章 臣服的意義

接納當下

你屢次提到“臣服”。我不喜歡這個理念。它給人宿命的感覺。如果我們老是接受現狀，就不會做任何改善的努力了。我總覺得個人生活和集體的進步不在於接受現狀的局限，而是憑著奮鬥超越它們，進而創造出更好的。人類若非如此，如今還會住在山頂洞裡。我們要如何，在臣服和改善之間取得折衷而有所做為？

對某些人來說，臣服也許有負面的涵義。它暗示了失敗、放棄、未能面對生命的挑戰、變得灰心喪志等等。然而真正的臣服卻截然不同。它不是要你對於你身處的情境做被動的忍受而無所做為。它也不意謂著要你不做計劃或不採取積極的行動。

臣服就是以隨順生命之流代替逆流而上，這個簡單又深奧的智慧。當下是你唯一一個能體驗生命之流的地方。因此，臣服就是無條件且毫無保留地接受當下這一刻。臣服就是棄絕對本然（what is）的內在抗拒。內在抗拒就是透過心理批判和情感否定對本然說“不。”當事情“出錯了”，也就是心智的索求或嚴苛的期望與本然之間產生差距的時候，便特別會振振有詞地喊出“不”。這就是痛苦差距。如果你有了足夠的人生閱歷，你就會知道事情時常是“出錯”的。如果你想要斷絕生命中的苦和悲，這正是你需要修習臣服之道的時機。接納本然立刻把你從心智的認同裡釋放出來，進而重新與本體取得連系。抗拒是心智（頭腦）。

臣服是純粹的內心現象。它並不意謂著你不能從外面的層面採取行動和改變情境。其實你臣服的時候，不需要對整體情境照單全收，你要接納的僅僅只是那個叫做當下的微小片段而已。

舉例來說，假設你身陷泥沼之中，你不會說：“算了，我甘心陷在這裡。”認命不叫臣服。你不需要接受一個不愉快的或惱人的生命情境。你也不需要自欺欺人地說，身陷泥沼沒有什麼不對。不對。你全然地體認到自己想要脫困，然後就把你的專注縮小到當下這一刻，但是不用任何方式來給它貼上心理標籤。這意謂著對當下沒有批判，因而沒有抗拒、沒有情感否定。你接受了這一刻的“是然”（isness），隨即採取行動，盡一切所能讓自己從泥潭裡脫身。我稱這樣的行動為積極行動。它比發自憤怒、絕望、或挫敗的行動更具威力。你要拒絕為當下貼上任何標籤，持續修練臣服之道，直到你達成你所期望的結果為止。

我用一個觀想式的比喻來闡述我主張的論點。你晚上走在一條小路上，濃霧伸手不見五指。不過你拿了一隻強力的手電筒，在你前面切出一道狹窄、清楚的空間。濃霧就是包括你未來和過去的生命情境；手電筒是你有意識的臨在；清楚的空間是當下。

不臣服硬化了你的心理形式——我執的甲殼，因而創造了一個強力的孤離感。你周遭的世界，特別是人，因而被你感知成具有威脅性。想要透過批判摧毀他人的無意識驅力，和競爭、掌控的需求就升起了。甚至於大自然都變成了你的敵人。你的感知和詮釋也遭到恐懼的掌控。我們稱為妄想症的心理疾病，只是這種正常卻失能的意識狀態略微嚴重的形式罷了。

除了你的心理形式之外，連你的肉體形式——身體——都透過抗拒而變得僵硬了。張力在你身上不同的部位升起，你整個身體開始收縮。對身體健康至關重要的生命能因此大受局限，而無法自由流暢。身體理療或某種形式的心理治療，雖有助於生命能的恢復，可是除非你在生活中就修習臣服之道，否則這些身心療法也只能帶來一時的緩解。因為它的病源——抗拒模式——尚未根除。

你內在有個部分，是不會受到組成你生命情境的階段性環境所影響的。你也只有透過臣服，才能打通這條督脈。它就是你的生命，你的本體——它就是永存於無時的當下之境。找到這個生命，就是耶穌所說的“必要的那件事”。

如果你不滿意自己的生命情境，甚或忍無可忍，唯有先透過臣服之後，你才能打破那個使情境永續的無意識抗拒模式。

臣服和採取行動促成改變或達成目標是並行而不悖的。不過在臣服的狀態裡，一道完全不同的能量，一個截然不同的品質，流進了你的做為裡。臣服讓你重新連系起本體源頭的能量。如果你的做為裡注入了本體的能量和品質，它就會變成你生命能裡一場喜悅的歡慶，並且導引你更深入當下。透過不抗拒，你的意識品質，連帶著你所做或創造之事的品質，都獲得了可觀的提升。而其成果便會如水到渠成一般，反映出這樣的品質。我們可以把它叫做“臣服後的行動”。它不再是我們沿襲自幾千年來所慣稱的工作。隨著覺醒人類的增加，工作這個字將從我們的字典裡消失，屆時或許會有一個新創的字匯取而代之。

你會經驗什麼樣的未來，主要決定於你這一刻的意識品質。這麼看來，臣服是引發正面改變最重要的一件事。你採取的任何行動都是次要的。真正的正面行動不會發自於一個不臣服的意識狀態。

我能明白，置身於一個不愉快或不滿意的情境裡，只要完全接受這一刻的本然，就沒有受苦或不快樂，這樣我就會從情境裡提升出來。不過有一點我還是不太明白，如果沒有某種程度的不滿，那麼行動或改變的能量或動機將從何而來？

在臣服的狀態下，你很清楚地看到需要做的是什麼，然後採取行動，一次只做一件事，

只專注在一件事上。受教於大自然：看萬物如何成就；看生命如何在沒有不滿和不快樂的情況下展現奇跡。這就是耶穌之所以會說：“看那野地的百合，它們不耕不紡卻長在地上。”這句話的原因。

如果你的整體情境令你不滿意或者不快樂，立刻加以區隔，向本然臣服。這就是你手上切割濃霧的手電筒。然後你的意識狀態就不受外境的控制了。你也不再從自動化反應和抗拒來做為。

然後再逐項地檢視情境。問自己，“我能做什麼來改變或改善情境，或離開這個情境的？”如果有，就採取適當的行動。不要把注意力投注在未來要做，或也許要做的一百件事上，而是專注在你當下能做的一件事上。這不表示你不應該做任何規劃。規劃極可能就是目前所能做的那一件事。不過千萬不要播放心理電影，把自己投射到未來，因而失落了當下。你採取的任何行動也許不能立竿見影。在你見到成效之前——不要抗拒本然。如果你對情境既無能為力又無法脫身，那麼就利用情境讓你更深入臣服、更深入當下、更深入本體。當你進入當下這個無時間的向度裡的時候，改變經常在不需要你費力做為的情況下，以奇異的方式來臨。生命變成了你的助力而與你合作。如果恐懼、愧疚、或死沉之類的內在因素，阻止了你採取行動，它們就會在你意識的臨在之光下瓦解。

不要把臣服和“管它的”或“我不在乎”的心態混為一談。如果你細察的話，你會發覺這種心態感染了以懷怨為形式的負面情感，因此它根本不算臣服，而是偽裝的臣服。所以，在臣服的同時，把你的專注向內導引，檢查一下是否還有抗拒的殘留。這麼做的時候你要非常地警覺；否則，你可能錯過藏匿在黑暗角落那些以思想或未被覺知到的情感為形式的抗拒。

從心智能量到靈性能量

放下抗拒知易行難。我對如何放下還是不太清楚。如果你的答案是臣服，那麼我的問題仍然是“如何做？”

先從承認有抗拒開始。當抗拒發生，抗拒生起的時候與它同在。觀測你的心智是如何創造它，如何給情境、給自己、或別人貼上標籤。觀照涉及其中的思想過程。感覺情感的能量。藉著對抗拒的見證，你會明白它的一無是處。借著把所有的關注集中在當下，無意識的抗拒就被你化為意識，這就是它的末路。你無法既有意識又不快樂；既有意識又處在負面情感裡。任何形式的負面情感、不快樂、或受苦都意謂著抗拒，而抗拒總是無意識的。

我當然能意識到不快樂的感覺了？

你會選擇不快樂嗎？如果你沒有選擇它，它怎麼會生起的？它的目的何在？誰在養它？你說你意識到自己不快樂的感覺，可是事實是你和它認同，你還透過驅迫性思考維系了這個過程。這些全是無意識。如果你有意識的話，也就是說全然地臨在當下，所有的負面情感幾乎會在頃刻之間瓦解。它無法在你的臨在下存活。只有在你的缺席的時候它才能苟活。就算痛苦之身，也無法在你的臨在下苟延續命。你把時間給了不快樂，讓它保住了命。時間是它的鮮血。你透過對當下這一刻深刻的覺知把時間撤除，它便一命嗚呼。可是你想要它死嗎？你是不是真的受夠了？沒了它你又是誰？

在你落實修習臣服之道以前，靈性的向度只是你閱讀、談論、為之興奮、寫書論著、深思熟慮、或信以為真、或是不相信的題材。除非你臣服，它才會變成你生命中的實相。否則它對你毫無差異。當你臣服的時候，你所散發的能量就會接管你的生命。而這個能量比那個掌控我們世界，創造文明裡現存的社會、政治、和經濟結構，並且透過教育體系和傳媒自我延續的心智能量，擁有更高的能場。靈性能量透過臣服而進入這個世界。它不會為你自已、為其他人類、或地球上的任何生命形態創造受苦。與心智能量不同的是，它不會污染地球。它也不受制於以正反相成、善惡相生為定律的兩極對立法則。那些佔世界絕大多數人口，仍然以心智能運作的人，尚未覺察靈性能量的存在。這股靈性能屬於一個迥然不同的實相序列。當足夠的人口進入了臣服的狀態，而完全免於負面情感的時候，就會創造出一個嶄新的世界。如果地球要存活，這就是地球的棲居者所該具有的能量。

耶穌在登山寶訓中發表他震古爍今的預言時，指的就是這種能量。他說“溫良的人有福了；因為世界將為他們所有。”瓦解無意識心智模式的，正是那個寧靜卻深刻的臨在。心智模式也許會活躍一時，不過卻不能再掌控你的生命了。曾經受到抗拒的情狀，也會透過臣服而快速地轉換或崩潰瓦解。對情境和人來說，這是一個力道十足的轉化劑。如果情狀並未因此而即時轉換，你對當下的接納就會讓你超越它們。任何一種方式之下，你都自由了。

人際關係中的臣服

對那些想利用我、操縱我、或控制我的人怎麼辦？我還是要向他們臣服嗎？

他們斷絕了本體，所以才會無意識地謀取你的能量和權力。只有一個無意識的人，才會試圖利用或操縱別人，這是實情。不過也只有一個無意識的人，才會被別人利用和操縱，這也是實情。如果你抗拒或反擊別人無意識的行為，你也變成了無意識。不過臣服並不表示你容許自己被無意識的人利用。完全不是。你處於內在完全不抗拒狀態下的同時，又堅決而明確地向對方說“不”，或者離開這個情境，這是完全可能的事。當你對人或情境說“不”的時候，讓這個“不”來自你的洞見，而不是來自你的反應，來

自你對那一刻是非對錯的清楚體認。讓它成為一個非反應式的“不”，一個高品質的“不”，一個免於所有的負面情感，因而不會創造進一步受苦的“不”。

我處在一個不愉快的工作環境。我曾經試著臣服於它，可是我發覺我做不到。大量的抗拒不斷地冒出來。

無法臣服就即時行動。表明自己或者有所行動來促成情境的改變，再不然就把自己撤離。為你的生命負起責任。切勿用負面情感污染你美麗光明的內在本體和地球。不要容許不快樂在你的內在有任何落腳之地。

如果你無法採取行動，例如服刑中，那麼你只剩下兩個抉擇：抗拒或臣服。接受外境的枷鎖或者爭取內在的自由。承受痛苦或者長養內在的和平。

不抗拒也可以落實於外在的行為上嗎？比如不抗拒暴力，或者它只關係著我們的內在生命？

你需要的只是關切內在的面向。這才是首要之務。這當然也會轉化你外在生命的舉止、你的關係等等。

你的關係會因為臣服而產生深沉的轉變。如果你永遠不能接受本然，它的含義就是你不能接納任何人的現狀。你會批判、評論、標示、排斥、或者企圖改變他們。更甚者，如果你一味地把當下做為你通往未來的手段，你也會順帶地把周遭或牽扯到的每一個人當成手段。關係——人類——對你而言變成了次要的或毫不重要。你把關係裡的所取所得列為首要。無論是物質的獲取、權力感、肉體的享樂、或者某種形式的我執滿足。

讓我就臣服在關係中的運作做個詳述。當你涉入了一場爭執或衝突的情境時，對方或許是你的伴侶或者是親朋好友，當你的立場遭到攻擊的時候，先觀測你如何防衛，或者在你攻擊對方的立場時，感覺你的攻擊力。觀測你對自己的觀點和見解的執著。感覺你在抹黑對方和合理化自己背後的那股心理情感能量。這就是我執的心智能量。透過你的認知和盡可能全然地感覺，而把它變成意識。然後有一天，當你再陷入一場爭執的時候，你會恍然大悟，原來你有選擇，你也許決定丟掉你的反應——只為了靜觀其變。你臣服了。我指的不是嘴

上講，“好吧，你說的對。”臉上卻寫著，“我才不屑於這種幼稚的無意識之舉。”這種口是心非式的丟掉反應，無異把抗拒誤置於我執心智勢力範圍內另一個層面，同時高唱優越權。我指的是放下整個爭權奪勢的心理情感的內在能場。

我執非常的機伶狡詐，所以你勢必要非常機警、非常臨在，並且對自己完全地坦誠才能看清自己是否真的拔除了你與心理地位認同的根，繼而擺脫了你的心智。如果你突然有一種輕快、明暢、和深度的和平感，這就是你真正臣服後萬無一失的象徵。然後再觀測對方在你不用抗拒給他蓄能之後的心理地位（mental position）。當心理地位的認同讓路之後，真正的溝通就展開了。

面對暴力、攻擊之類的不抗拒又是如何呢？

不抗拒不見得就是無所做為的意思。它的意思是，任何“做為”都變成了“非反應做為”。切記東方武術中奧秘的智慧：因勢利導，以柔克剛。

我們一直談論的“無所做為”，就是處於深刻的臨在狀態裡，那麼你就是對情境和人的最強大轉化劑和療方。道家有一個名詞叫做無為，通常被譯做“無為而為”或“處靜無為”的意思。中國古代把這個境界視為最高的成就或德行。它與一般意識或無意識狀態下的死氣沉沉有天壤之別。這種死沉的根源是恐懼、死寂、或優柔寡斷。真正的“無所做為”暗示了內在的不抗拒和深刻的警覺度。

從另一方面來看，如果情境所需，你的行動不再是對制約了的心智所做的反應，而是從你有意識的臨在對情境所做的回應。你的心智在這種狀態下擺脫了概念，包括非暴力的概念在內。如此一來，誰能預料你下一步的行動？

我執以為在抗拒之下才是你的力量之源。而事實上，抗拒反而斷絕了你和唯一的真力之源——本體的連系。抗拒是披戴了力量面具的軟弱和恐懼。我執把你純淨、天真和力量的本體視為軟弱。我執視軟弱為力量。因此我執便持續地存在於抗拒模式，大玩分身的角色遊戲來掩飾其實是你力量的“軟弱”。

在臣服之前，無意識的角色扮演，構成了人類互動的大部分。在臣服裡，你再也不需要我執的防衛和虛假的面具。你反而變得非常簡單、非常真實。“這麼做太危險了。”我執提出警告，“你會受傷，你會變得脆弱不堪。”而不為我執所知的事實卻是，只有透過放下抗拒，透過變成“脆弱不堪”，你才能發現你真正的、本質的“無懈可擊”。

轉疾病為開悟

如果有人患了重病，而且完全接受病情，向疾病臣服，他們不就是放棄了復原的意志嗎？想與病魔對抗的毅力就不在了。對嗎？

臣服就是毫不保留地對本然做內在的接納。我們現在談的是你的生命這個當下——不是你生命的情狀或環境，不是我所說的生命情境。這方面我們已經談過了。

針對疾病來說，這就是它的意思。疾病是你生命情境的一部分。因此，它就有過去和未來。過去和未來構成了一個不間斷的連續體。除非當下透過你有意識的臨在，啟動它救贖的力量。你已知的是組合了你生命不同情狀——存在於時間裡——的底層有一個更深層、更根本的：你的生命，你在無時間的當下裡的本體。

由於當下裡沒有問題，當下裡也沒有疾病。你由他人對你的情狀所貼的標籤而產生的信念，給情狀定了位，也賦予它能量。因而把一時的失衡制造成一個似實如真的實相。它除了給了它實相和實體之外，也給了它一個前所未有的時間連續體。藉著對當下這一刻的專注，藉著戒絕心理標示，疾病便被你化約成下述幾個因素：身體的疼痛、虛弱、不適、或官能的障礙。這就是你要臣服的對象——當下。你不是向“疾病”這個想法臣服。容許受苦迫使你進入當下這一刻，進入一個深刻的臨在狀態裡。運用它達成開悟。

臣服不會轉化本然，至少不能直接轉化。臣服轉化的是你。當你轉化的時候，整個世界都跟著轉化了，因為世界只是一個反映。這方面之前談過了。

如果你攬鏡自照卻不喜歡鏡中所見，你或許會飆起來攻擊鏡子裡的影像。這正是你處在不接納的狀態下的所做所為。而且你攻擊鏡中影的時候，它當然也會反擊你。如果你如實地接受鏡中影，以友善的態度相待，那麼它無法不對你友善。這就是你改變世界的方式。

疾病不是問題。你才是問題，只要我執的心智仍處於掌控的地位。當你生病或者殘障的時候，不要自覺這是你某方面的失敗，不要感覺愧疚。不要埋怨生命待你不公，不過也不要自責。這些都是抗拒。如果你患了重病，運用它讓自己開悟。發生在你生命中的任何“壞”事——都用它來開悟。把疾病裡的時間撤除。不要給它任何過去或未來。讓它迫使你進入當下深刻的覺知裡——再靜觀其變。

做一個把賤金屬轉化成黃金，把痛苦轉化成意識，把災難轉化成開悟的煉金師。

你是否因為患了重病而對我這一番話忿忿不平？那麼這就清楚地表示疾病已經變成了你自我感的一部分，而你正在袒護你的身份——也在保護著你的疾病。被貼上“疾病”的情狀和你的真我完全無關。

大難臨頭

至於佔世界人口大多數，依然執迷於無意識的人來說，只有一個臨界的極限情境才具有粉碎我執的硬殼，並逼使他們進入臣服，繼而進入覺醒狀態的潛力。

當個人遭逢鉅變、劇烈的混亂、深層的失落、或者受苦時，導致整個世界崩潰，生命的意義蕩然無存的時候，就是極限情境應運而生的時機。這就是你與死神面面相親的時候——無論是身體的或心理的死。我執、心智：——世界的創造者，因此分崩瓦解。在舊世界的廢墟裡，一個新世界於焉誕生。

極限情境能否成功雖然無法擔保，不過它的潛力卻停而不失。有些人對本然的抗拒，頑固到了一個寧入地獄而義無反顧的地步。也有些人也許做出局部的臣服，即便如此，這都會帶給他們前所未有的深度和祥和。我執剝落了幾片甲殼，容許了心智下層散發出微量的光明和和平。

極限情境產生過許多奇跡。曾經有靜候槍決的殺人犯，在生命的最後幾個小時內經驗了無我的狀態，和伴隨而來的深度喜悅和和平。他們對處身的情境所產生的至深且鉅的內在抗拒，為他們招致了不堪負荷的受苦，使他們無處可逃、無技可施。即便是一個可供投射的未來也沒有了。因此迫使他們對不可承受的東西做出了全然的接納。他們被逼入了臣服。他們在這種方式下，得以進入伴隨著救贖而來的恩典狀態：徹底自過去裡解脫。當然為恩典和救贖開路，而讓它們能夠進駐的並不是極限情境，而是臣服這個動作。

因此，每當災禍臨頭的時候，或者是事情嚴重地出“錯”了，疾病、殘障、家破、財盡、或社會定義的身份喪失、親密關係的絕裂、愛人的死亡或受苦、或者你自己指日可待的死亡，你就要知道這一切還有它的另外一面。不可思議的煉金之旅與你只是寸步之遙：痛苦和受苦的賤金屬徹底煉化成黃金。這一小步就叫做臣服。

我的本意不是說你處身這個情境會變得快樂。你不會。不過恐懼和痛苦卻會轉化成來自一個極深之處隱含生命本身——的內在和平以及祥和。這是“超越一切理解的神的平安。”快樂和這個比較之下，只能算是地中之物。在光明的和平裡產生了一份體悟，這不是來自心智層面，而是你本體的深處。你體悟了你的不滅和不朽。這不是一個信念。而是不需二手資料提供他証的絕對必然。

轉受苦為和平

我讀過一位古希臘斯多葛派哲人的軼事，他聽說愛子死於非命的噩耗時，回道，“我早知道他不是不朽的。”這算臣服嗎？如果算的話，我不要。有些情境裡的臣服似乎違反自然和人性。

絕情絕義不是臣服。至於他當時說話時處於什麼樣的內在狀態，我們不得而知。在某些極端的情境裡，接納當下仍然是不可能的。不過你隨時都有第二次臣服的機會。

你的第一個機會是：臣服於每一刻的實相。知道什麼是不可挽回的——因為它已經是了——你對“是“說 yes，或者接受”不是“。然後就按情境所需，盡力而為。如果你進駐在這個接納的狀態裡，你就不會再創造負面情感，不再創造受

苦和不快樂了。然後你就會活在不抗拒、恩典、輕鬆，和免於掙扎的狀態裡了。

每當你做不到或者錯失機會的時候——若不是因為你無法產生足夠的臨在，以預阻習慣性和無意識的抗拒模式於未發，就是情狀太過極端讓你斷然無法接納——接著你就創造某種形式的痛苦和受苦。乍看之下是情境創造了受苦，其實不然：是你的抗拒創造的。

現在再談你的第二個機會：如果你無法接納外界的本然，那就接納內在的本然。如果你無法接納外境，那就接納內境。意思就是：不抗拒痛苦。容許它在那裡。向悲傷、絕望、恐懼、孤單、或受苦所採取的任何形式臣服。見證它，卻不在心理上標示它。擁抱它。然後再靜觀臣服的奇跡，如何把深沉的受苦轉化成深沉的和平。這是你的受難。讓它成為你的復活和升天。

我不明白個人何以能向受苦臣服。正如你自己也指出的，受苦是不臣服。你如何向不臣服臣服？

暫時把臣服攔在一邊。當你飽受創痛的時候，所有臣服的長篇大論都是徒費唇舌、了無意義的事。當你的痛既深且鉅的時候，你可能會有一股逃之夭夭的強烈驅力，而不會向它伏首稱臣。你不要感覺你覺受到的，人之常情非此莫屬。不過此路不通，你沒有出口。冒牌的出口倒有幾個：工作、喝酒、酗酒、發怒、投射、壓抑等等——可是它們不會把你從痛苦中解脫出來。你把受苦變成無意識，並不會稍減於它的強度。你否定情感的痛苦時，你的所做所為再加上你的關係，都會受到它的污染。說你用散發出來的能量來傳播它也不為過。別人會在潛意識裡接收得到。如果對方無意識的話，也許會迫不及待地以某種方式攻擊或傷害你。再者就是你在無意識地投射痛苦的時候傷害了別人。你招引並且顯化任何與你內在狀態相呼應的人事物。

出口雖然沒有，卻不乏一條通道。因此不要棄痛苦於不顧。面對它。充分地感覺它。感受它——不要思考它！必要時表達它，不過切勿在你的心智裡以它為主題編造劇情。把你所有的注意力交給感覺，而不要交給那些似乎是肇因的人、事或情境。不讓你的心智利用痛苦為你自己打造出一個受害者的身份。傷懷自嘆或者跟別人講自己的故事，會把你卡在受苦裡。既然遠離感覺已不可能，進入它就成了唯一個改變的可能性；否則便毫無轉換的余地。因此把你完全的關注交給你的所感所覺，並且摒絕心理的標示。當你進入感覺裡的時候，要處於深刻的警覺裡。也許你一開始好像闖進了一個幽黑恐

怖的地方。想調頭而去的沖動一上來就觀測它，不過不要莽撞行事。繼續把你的注意力貫注在痛苦上，繼續感覺悲傷、恐懼、害怕、孤單或任何感覺上。保持警覺，保持臨在和你整個本體，和你身體的每一個細胞臨在。這麼做的同時，你就把一道光帶入了這個黑暗裡。這就是你意識的火焰。

到了這個階段，你便不需要再擔心臣服的問題了。臣服已經發生了。怎麼會？全然的專注就是全然的接納，就是臣服。你藉著給出全然的關注，便汲用了當

下的力量，也就是你臨在的力量。任何隱匿的抗拒都不能在這裡面存活。臨在撤除了時間。沒有了時間，受苦、負面情感就無法存活。

接納受苦就是邁向一趟死亡之旅。面對劇痛。容許它存在，帶著你的專注進入它，就是有意識地進入死亡。經歷過這一次的死亡之後，你就會體會到沒有死亡——也沒有可畏懼之物。死去的只是我執。想像一道遺忘了自己是與太陽整體不分的光束，因此以幻為真地為了求存而戰，再為自己另創了一個自外於太陽的身份，然後緊抓著不放。這回幻相的死亡算不算是一次不可思議的解脫？

你想要死得自在嗎？你寧可在沒有痛苦和掙扎之下死嗎？那麼就無時無刻地不死於過去。讓你的臨在之光驅走那個沉重且受時間圍限的自己，驅走那個你自認為是“你”的自己。

受難之路

許多描述人們透過深沉的受苦而找到神的記載。基督徒也有“受難之路”的說法。我猜想指的是同一回事吧。

這正是我們所探討的主題。

嚴格來說，他們不是透過受苦才找到神的，因為受苦暗示了抗拒。他們找到神是透過臣服和對本然的全然接納，而臣服和接納則是透過強烈的受苦所逼入的。他們必然是在某一個層面上，領悟了痛苦是自創的道理。

你如何把臣服和找到神相提並論？

由於抗拒和心智是密不可分的，所以拋棄抗拒——臣服——就是結束了做為你主宰的心智，結束了假裝是“你”的冒牌假神。所有的批判和負面情感瓦解了。被心智遮蔽的本體領域因而敞開。你的內在頓時升起一股巨大的靜默、一股不可蠱測的和平。和平之內有大量的喜悅。喜悅裡有愛。而最內在的核心就是神性的、無量的、不可名狀的

那個（That）。

我不用找到神這樣的說法是因為你豈能找到那存而未失，且原本就是你的生命？神是一個圓限的文字相，這不僅導因於幾千年來錯誤的知覺和濫用，也因為它暗示了一個自外於你的實體。神就是本體本身，神不是一個存在。這其中沒有主、客體的關係、沒有一個你和神的二元性。體現神是存在裡最自然的一件事。一個令人詫異且難以理解的事實，不是你能夠變成意識到神，而是你沒有意識到神。

你所提的受難之路是一個開悟的舊法門。不過直到晚近，它還是唯一的一個法門。不要駁斥或低估了它的效應。它還是管用。

受難之路是全盤的逆轉。它意謂著你生命中的最靈——你的十字架會否極泰來轉而成為你有生以來的最喜。也就是迫使你進入臣服、進入“死亡”、迫使你成為無物、成為神，因為神也是無物。

觀諸當前，對大多數無意識的人類來說，受難之路仍然是唯一的道路。他們只有透過進一步的受苦才會覺醒。而以一個集體現象出現的開悟，也將在意料之中歷經重重鉅變之後接踵而來。這個過程反映了主導意識成長的某些宇宙律的運作模式，也因此被諸先知所預見。這個過程的描述，散見各經典之中，然而聖經裡的天啟之書或啟示錄，卻以隱晦和時而難解的象徵法加以遮掩。人類的受苦並非神的施懲，而是人類自施或互施於彼此的，同時還有來自於地球的自保措施——地球是一個有生命、有智能的有機體，它勢必要進行自保，以免淪為人類瘋狂屠殺之下的犧牲品。

然而那些意識已充分地進化到不再需要受苦就體現開悟的現存人類，正在逐漸地累增。你也許就是其中的一份子。

透過受苦的開悟——受難之路——意謂著在推拒嚎叫之下被逼進了天國。你在吃盡了苦頭之後終於臣服了。不過在你臣服之前痛苦還有你受的。在意識下選擇的開悟，意思是拋棄你對過去和未來的執著，而把當下當做你生命的焦聚。它的意思就是舍時間而選擇進駐臨在。它的意思是對本然說 yes。你再也不需要痛苦了。你認為還要給你多久的時間，你才肯沖口說出，“我不再創造痛苦，我不再受苦了。”這句話？你還需要多久的時間，才能做出這個決定？

如果你認為還需要更多的時間，你就會得到更多的時間——還附帶更多的痛苦。時間和痛苦是一體不分的。

選擇的力量

對於那些似乎是執意要受苦的人呢？我一個朋友的伴侶對她施虐，而她之前的關係也是同樣的情形。她為什麼選擇這種男人？又為什麼拒絕走出這個情境？為什麼有這麼多人執意要選擇痛苦？

我知道選擇是新時代偏愛的用詞。不過在這個脈絡裡，它不是十分精確。說一個人在他或她的生命中“選擇”了一個失能的關係，或者選擇了任何負面的情境是一種誤導。選擇暗示了意識——一個高度的意識。沒有意識就沒有所謂的選擇。選擇開始於你撤離心智認同和撤離心智制約模式的那一刻。選擇開始於你變成臨在的那一刻。在你抵達這一點之前，就靈性而言，你是無意識的。意思就是你是在心智制約的驅使下，按照一定的方式思考、感覺、和行為。這也是耶穌之所以會說，“寬恕他們，因為他們不知所為。”這與傳統意義上的智力不相干。我遇過許多具有高智力和受過高教育的人士，卻完全無意識。也就是說完全與他們的心智認同。事實上，如果心理的成長和知識的累增，沒有以相對應的意識成長來平衡的話，不快樂和災禍便如危機四伏。

你的朋友卡在一個施虐伴侶的關係裡，而且已經不是第一次了。為什麼？沒有選擇。受過去制約的心智隨時在找機會重溫它所知道和所熟悉的舊模式。只要是熟悉的就算痛苦也在所不計。心智亦步亦趨地攀附著已知，而未知則危機四伏，因為心智無法掌控它。這也是為什麼心智看當下不順眼，而且對它視若無睹的原因。當下這一刻不僅在心智流裡創造一道間隙，它連過去未來的連續體也不放過。任何真正的創新和真正的創意，如果不是來自這道間隙，不是來自這個蘊含無限可能性的清明空間，便不可能誕生於這個世界。

所以你的朋友在心智的認同下，也許在重創一個習染自過去的模式。這個模式以親密關係和虐待是環環相扣的方式運作。另一個可能是，她在執行一個由童年所習得的心智模式。這個模式告訴她說，她不值得，活該被罰。她也可能透過痛苦之身活出她大部分的生命，而痛苦之身對於痛苦是飢不擇食的。她的伴侶也有他的無意識模式，雙方的模式正好互補。她的情境當然是自我創造的，可是這個從事創造的自我究竟是誰，或者究竟是什麼？說穿了就是一個來自於過去的心理情感模式罷了。那麼又何苦用它來編造出一個自我？如果你告訴她說，是她自己選擇了她的情狀或情境，你無異在鞏固她的心智認同狀態。可是她的心智認同是她的本來面目嗎？是她的自我嗎？她真正的身份是否汲取自過去？你不妨示范如何做思想和情感背後那個觀測的臨在給你朋友看。告訴她有關痛苦之身和如何擺脫它的事。教她修習內在身體覺知的藝術。向她示范臨在的意義。當她能夠汲取當下的力量，進而由過去的制約裡破繭而出的時刻，她必定會擁有選擇。

凡是人絕對不會選擇失能、沖突、和痛苦。凡是人絕對不會選擇喪心病狂。它們之所以會發生，是因為你裡面沒有足以瓦解過去的臨在，沒有足以驅散黑暗的光。你沒有充分地在這裡。你還沒有很清醒。當你不在這裡，當你還沒清醒的時候，受制約的心

智就操控著你的生命。

同樣的道理，如果你也是許許多多和父母有過節的一份子，如果你也對他們所做或未做的事懷有憎怨，那麼你就仍然相信以為他們當初擁有選擇——信以為他們當初大可有不一樣的做法。乍看起來人們擁有選擇，不過這是一個幻相。只要你的心智挾持著它制約了的模式，對你的生命發號司令的一天，只要你依然是你的心智的一天，你能有什麼選擇？一無所有。你甚至不在那裡。心智認同的狀態是膏肓式的失能。它是一個喪心病狂的形式。幾乎每一個人都以不同的程度罹患了這個病症。你體會到這一點的那一刻，你的憎怨便消失一空。你豈會對他人的疾病懷有怨憎？而慈悲就是你唯一一個最貼適的回應。

照你這麼說，誰也不必為自己的所做所為負責咯？我不喜歡這個想法。

如果你在心智的掌控之下，你除了沒有選擇之外，還要繼續承受無意識的果，而且你還會創造更多的痛苦。你要背起恐懼、沖突、問題、和痛苦的重擔。到頭來，這一切所創造出來的受苦，就會把你逼出無意識的狀態。

依我的猜想，你對選擇的說法也適用在寬恕上吧。你首先需要充分的意識和臣服才能寬恕別人。“寬恕”這個詞，被人們沿用了兩千年了，不過多數人對它

的意義卻抱持著一個極其有限的觀點。只要你還在從過去汲取你的自我感，你便無法真正地寬恕自己或別人。你只有汲取當下的力量——你的真力——才能有真正的寬恕。這一來，過去便失去了權位。你也因而體悟出你過去的所做所為，或他人所施加於你的，根本無法觸及你本來面目的光明本質於毫發了。然後寬恕的整套概念就變成了多余。

我如何才能達到那個體悟點上？

當你向本然臣服，而因此變得充分地臨在時，過去就失去了力量。你不再需要它了。臨在是你的體悟之鑰。當下是你的體悟之鑰。

我怎麼知道我什麼時候臣服了？當你不再需要發問的時候。