

事事本无碍

肯·维尔伯 (Ken Wilber) 著 若水 译

目 录

关 于 心 灵 远 眺 丛 书

2

前 言

3

第 一 章 导 论 ： 我 是 谁

-----3

第 二 章 取 其 一 半

-8

第 三 章 无 界 限 的 境 界

-----12

第 四 章 无 界 限 的 大 觉

-----16

第 五 章 无 界 限 的 时 刻

-----20

第 六 章 界 限 的 形 成

-----23

第 七 章 角 色 层 次 ： 自 我 探 秘 的 起 点

-----26

第 八 章 人 马 座 的 层 次

-----31

第 九 章 超 越 中 的 自 我

-----35

第 十 章 意 识 的 终 极 境 界

-----40

心灵远眺丛书简介

心灵远眺这套丛书，有意搜取当代人文科学和灵

性的探讨成果。他聆听贤哲们对形而上界整体性的思考以及静观而来的智慧：也采纳心理学家经过严密的临床试验，所发展出来的重整身心的方法。它有意跨越宗教的藩篱在人性的平面上，为所有中国人开启更高的眼界、更广的心胸，同时还落实地提供具体的修养方法，愈合人心的隐痛，俾能在现实世界中活出自由、平安而喜悦的生命来。

《事事本无碍》这本书，从天地万物原本混为一体，声息相关的角度，来看待充满分裂、冲突、对立、疏离的世界，特别是现代文明所建构成的世界及备受文明洗礼却逾来逾于自然疏远，因而日益彷徨的现代人心。本书指出，正因为人习于区别划界，因而才划出自限，也因而感到障碍重重；但人性的发展，却应是一段逐步自我开放，破除心障，以与真我，与他人，与天地合一的历程。本书对所有有心于自我发展，人我交融和自我超越的读者，应是一段充满崭新发现的阅读之旅。

值得关注的是，本书系作者肯·维尔伯早期（一九八一）的作品，其有关人类意识发展的理论架构，

在本书中虽已大致成形，不过较诸其后期的著作，则显然仍有不少含混笼统之处。尤其本书是作者刻意写得大众化的一本书，疏漏在所难免。此处，我们愿意就其中较重要的，也是作者在其后期著作中自行匡正，澄清的一点，提醒读者留意。

本书原名“No Boundary”，此“Boundary”一词，曾引起许多争议。有人批评作者忽略身心之别，人我之辨，与物我之差异等，势将使健全的自我人格无由发展；而人性发展到自我超越，物我相忘，乃至天人合一的阶段时，个别的“我”若仍活得积极，活得有意义，活得有情有心，且能爱，能承担责任，是因为仍有个清楚的“我”。天人虽合一，人我虽一体，却仍各具特色，犹如人体之手，足，躯干一样。泯除界限，则特色无由彰显；人间种种有情，亦将顿显虚无。

针对这些批评，肯·维尔伯解释其“Boundary”意指（Barrier）：意即并非强调界限的泯除，而是著眼于障碍的化解。其实人性要臻于成全，最忌讳的即是划地自限与故步自封；这点，读者诸君于捧读本书时，当能深受启发。本书以《事事本无碍》定名，亦

旨在揭示此意。

现在，就请接受我们的邀请，同赴一席丰富，深刻的心灵宴飧。

前 言

此书首在反省那始终在人们心中作祟的疏离心态。我们常把当下的生活经验，分解得支离破碎，还划定各种界限，不仅离间自我，也离间他人，甚至世界。我们硬把自己的觉识分割为许多对立的范畴：主体—客观，生命—死亡，心灵—身体，内在一外在，理性—本能……将他们孤立对峙起来，使得每个生活经验彼此否定，使生命相互戕害。这种冲突的后遗症，不论你用什么名词称呼它，总括一句，即是不快乐。生活成了痛苦的渊藪，充满了冲突。然而我们所经验到的种种冲突—矛盾，焦虑，痛苦，失望，都是自己在生活中妄设界限所造成的。此书就是为了检讨我们如何制造界限，又该如何化解所作。

现代人面对自己的矛盾与冲突，常惶惶然，不如应向何方求助。东方以及西方都提供了不少方法，从心理分析到禅，从完形心理学到超觉静坐，从存在主

义到印度教义：令人头痛的是，这么多的学派，常常互相抵触，他们不仅对痛苦的起因所见各异，故也开不出来不同的解药。我们常会尴尬地发现，自己接受的两派心理学家或灵修导师，彼此相轻，水火不容。

因此，我希望提供一个融通的观点，将当前分歧而淆人眼目的学说整合起来。我把各种心理治疗，心理复健以及人格成长的学说，归纳一个体系，称之为「意识层次图」(The Spectrum of Consciousness)它能够接纳并整合西方心理学及心理治疗学的三个基本层面：自我的层面（包括认识，行为心理学以及佛洛伊德的自我心理学）：人性的层面（例如生理心理学以及完形心理学）：以及超个人层面（例如人格整合心理学，荣格的深度心理学以及一般神秘玄学）。据我所知，我这融通的尝试，到目前为止，仍属首创。

本书将指出，我们在自己生活中所设定的界限，如何限制了我们的意志，造成了分裂，矛盾，以至于冲突迭起。我们的生活充斥著各种限制的疆界，形成种种意识断层。当前的心理治疗法，则各自站在不同的层次上发言。每种治疗法只企图解开意识内某一个

界限或死结，我们只要对照一下不同的治疗法，不难追查出人们在意识内所划定的疆界，于是我们才能进一步找出化解这些障碍的方法。

我以自己独特的方式，向一般读者引荐当今促进心理成长及变化心灵的方法，从自我层次到人性层次，再到超个人层次，并指出融通之道。我们还提供了一些练习，使读者能具体经验一下各种不同的心理方法。

本书只是一本介绍性的书籍，而非学理性的著作，故难免会有些笼统的断论。我也必须将许多学说简化或删除，例如：我没有讨论观想法，松弛法，角色分析，止观以及解梦，我也必须省略相当复杂的行为矫正学，因为这只是一本概论性的书籍。当我提到意识的终极境界，我也避免采用某派的术语，例如：不二意识，无底意识，无碍意识或是一体性的意识：我一概称为一体意识。如果读者想要进一步了解〔意识层次图〕的细节，不如参考我的其他学理性的著作：The Spectrum of Consciousness；The Atman Project；Up From Eden 等书。

我按本书之需要，引用了不少当前通行的心理学论点，因为人们对它们都已耳熟能详，使我在综合时，省下了不少精力。也希望借助于专家们所发掘的心理层次。使这意识层次图的综合论点更易于了解。

——肯·维尔伯（Ken Wilber）

第一章 导论：我是谁？

这类经验，常会无缘无由，无声无息地，在任何时空内出现：

“突然，我发现自己被裹在火焰一般的彩云里。最初我以为失火了，熊熊火焰好像就在附近的大城里；转瞬间，我会过意来，那火焰原来在自己内。刹时，我沉浸在一阵强烈的喜悦中，紧接着，是一大股难以言语的觉悟。我不止开始相信，我简直可以说是亲眼看到了，这个宇宙绝不是死的物质所拼凑的；相反的，它是一种活生生的临在。我渐渐意识到自我内的永恒生命，在这一刻，我意识到自己已经拥有永恒的生命，而且所有的人都是永恒不朽的。我认识了宇

宙的原则：原来一切万物都义无反顾地共同为每一个个体以及全人类的福祉而努力。我还看见，这个世界以及所有世界的基础原来建筑在我们所谓的爱上。我知道，世上每一个人以及全人类迟早都会寻到他们渴求的幸福。”——巴克（R·M·Bucke）

这番醒悟，多么庄严伟大。如果我们武断地将这类经验认定为幻想和精神错乱，实是极大的错误，因为这些经验完全没有精神错乱者所显示的焦虑与痛苦。

“街道上的尘土及石块，都如黄金一般可贵。乍看之下，每一座门就好像立于世界的尽头，我一望见那一片绿树，立刻神魂恍惚地被引渡到一座门的另一边去……一群男孩女孩在街上嬉戏打闹，就好像流动的珍珠一般，丝毫看不出他们是有生有死的生命。所有众生都适得其所地活于永恒中，永恒就在眼前……”

——特拉亨（Traherne）

美国首屈一指的心理学家，威廉·詹姆斯，也不断强调，我们平常醒时的意识，只不过是一环而已：

在它的四周环卫着的，乃是意识的潜在原型，笼罩在一层薄膜之下，那是个完全不同的境地。我们的日常觉识好比一个平凡的岛屿，被一个浩瀚无际，玄秘难测的意识海洋所环绕着。他的潮汐日以继夜地拍打着我们日常觉识的礁岸，直到某一刻，它顺其自然地越过了礁岸的阻隔而流入内地，我们那小小的意识岛屿，顿时淹没在一股广大而玄奥的（真知）之中……这崭新的意识，虽玄密难测，却极其真实。

“此刻，我被强烈的喜悦所攫获。宇宙都静止下来，好似被那无可言喻的庄严景象所慑服。无限的宇宙只是一个，如此慈爱而圆满……就在一股超然的喜悦及庄严里，一切尽在光明中。我以心眼看到，整个宇宙永恒不止地从一种次序发展成另一种次序：于是构成宇宙的原子，分子（我不知道它们究竟是物质，还是精神），也跟着不断重新组合。面对眼前这完美无缺的连锁，一切都各具其时，各得其所，多么快乐阿！重重世界都交融为一个和谐的整体。”——巴克

人们能一扫疑云，清楚地意识到自己基本上是与

整个宇宙一体的，不论它是圣是凡，层次或高或底，这种庄严的觉悟境界，真令人叹为观止。本书所要强调的即在于此：人的自我意识原本超过狭义的身心范畴，可涵括整个宇宙。巴克称这觉识为宇宙意识，伊斯兰教徒称此为〔大我意识〕，正因它能与一切万物认同，所以为大。本书则泛称这种以爱与宇宙整体相容的境界为〔一体意识〕。

“这是我的街道，这是我的庙宇，这是我的人民，连天空，日月星辰，整个世界都是我的，唯有我正在瞻仰它，享有它。我不懂得世界的繁文缛节，也不懂阶级界限，然而所有的界限，所有的财富，连同它的主人都属于我的。我曾费尽心机去学世界齷齪的伎俩而迷失堕落了；现在我已舍弃一切所学，回复昔日的儿童心态，才能进入天主的国。”
——特拉亨

这是〔大我意识〕，在基督教、佛教、道教、印度教、伊斯兰教、犹太教中，都屡见不鲜。各宗教又各自发展出一套诠释或神学，统称为〔长青哲学〕，

成为宗教的精髓所在。根据他们的教诲，我们不难找出所有宗教的〔超然一体性〕，以及殊途同归的终极真理。

本书的主旨即在于此：〔一体意识〕或是〔大我意识〕，原是一切众生的本性及生存基础，我们却逐步地限制自我，舍弃我们的真理本性，为自己划出各种界限。原本单纯一体的意识，渐渐发展出不同层次的功能，各具不同的自我意识以及不同的界限。我们平素乃是透过这些层次，来探讨〔我是谁〕的问题。

〔我是谁〕的问题，从人类文明破晓之际，就开始骚扰人心，直到今日，它仍是人类最难作答的问题之一。从宗教观点到一般俗见，从复杂到单纯的，从理性的到感性的，从政治的到个人的，众说纷纭。在我们评论各种答案之先，不妨先反问一下，当人们开始追问：〔我是谁？什么才是真我？什么才是我的本来面目？〕时，究竟内心在想什么？

如果有人问你：〔我是谁？〕而你诚心愿意给予一详细的答复时，你会作何反应？你的脑子里起何变化？你大概会据实陈述一番你的特质，不论好与坏，

有价值或无价值，理性或诗意的，哲学性或宗教性的。例如：你也许会想：「我是个很特殊的人，具有某些潜能：我相当仁慈，可是有时很凶暴；我有爱心，可是有时也蛮不友善的：我是个父亲以及律师，我喜欢钓鱼及篮球……」你可以滔滔不绝地列出一大串你的想法及感觉。

在认识自我的过程中，潜伏着某种相当原始的心理作用。也就是说，当你面对「你是谁」的问题时，某种想法会不由自主地跑出来。就在你形容、解释、或者只是体会到自我时，你正在自己的经验领域中划分心理的界限，不论你意识到与否。在界限内的，你感到是「我」，或称之为「自我」，界限以外的，你便感到那是「非我」。换句话说，你的自我认识完全根据自己所设的界限。

你知道，你是个人，而不是一张椅子。因为你已经有意识或无意识地在人类与椅子之间划出一道界限，且与人类认同。你也许很高，而不是个矮子，于是你的心理又在高与矮之间划了一道界限，且将自己与高认同。你不断觉出我是这，不是那，于是你又在

这与那之间划分界限，将自己与这认同，而与那分开。

当你说〔我自己〕时，你是在〔你〕与〔非你〕之间划分界限。你答复〔我是谁〕的问题时，你只是在描述界限以内的东西而已。如果你感到这界限暧昧不明，便产生了所谓的身份不明的危机。总之，〔你是谁？〕不过是在问：〔你的界限在何处？〕而已。

〔我是谁〕的所有答案，可以说都基于你如何在〔自我〕与〔非我〕之间划分界限。你所划分的界限，可能是科学性的、神学性或经济方面的，这问题可以答复的很单纯，也可以变得很复杂，或模模糊糊。不论那一种答复，都必须基于你所划分的界限。

有趣的是，这界限常浮游不定，你可不断重划。也就是说：个人可以重新创造内心的疆域，不断发现他以前想都没想过的新世界。前文所提到的〔大我意识〕便是重划内心界限最独特的例子，因为这人的自我扩展到足以与整个宇宙认同的地步，不惜舍弃任何界限，因为他既自认为是〔一个和谐的整体〕，已无内外之分，则界限便无立足之地了！

本书的主旨就是反省这种〔大我意识〕或〔无限

界〕的大觉。此刻我们不妨先探讨一下一般人在自己心内划分界线的方式。

人们最常认定的界限，即是以自己的有机生命体外的那层皮肤为界，这种自我与非我的界限，可算是放之四海皆准了。凡在这层皮肤内的，就是〔我〕：外面的，则是〔非我〕。皮肤外的东西，可以成为〔我的〕，却不是〔我〕。例如〔我的〕车子，〔我的〕职业，〔我的〕房子，〔我的〕家庭；但他们决不是〔我〕，至少无法和我皮肤内的东西相提并论，所以皮肤界限可以算是人们所公认的我与非我的分界。

皮肤的界限对我来讲，大概最真实、普遍而理所当然的了。人们大概不会有其他界限了吧？事实不然。除了极少数已有一体经验的人或无药可救的精神病患以外，大多数人还有另一种界限。除了接受皮肤为自我及非我的界限以外，他们还会在自己有机生命整体内划定一种更重要的界限。

如果你对这种界限，尚有存疑，让我问你一下：〔你觉得你就是这个身体吗？还是你觉得你有一个身体？〕大部分的人觉得他们有一个身体，和拥有一

部车、一栋房子，没什么差别。于是，身体好像不是〔我〕，只是〔我的〕。一说是〔我的〕，它便被列入〔我〕与〔非我〕的界限之外了。人们通常只具体认同自己的有机生命的某一部分而已，他所认定为〔真〕的〔我〕的那一面，我们有时称为心识、心理，有时称为自我、人格等。

从生理学的角度来看，上述的界限好像不能算是构成身心分离的主要原因：但若由心理学的角度来看，这种划界的倾向具有极大的感染作用，从身心分立发展到二元思想，终于汇为西方文明基本的思想模式。即使在本书中，我还是不得不用〔心理一学〕来称这研究人的整体行为的学问。此名词充分显示出西方视人基本上只是心理而非身体的偏见，连圣方济都称他的身体为〔可怜的驴子兄弟〕。我们大多数人确作此想：我们只是驾驭着我们的身体，就好像驾驭一匹驴子一般。

人竟然会在身体与心理上划分界限，真是匪夷所思，这决不是与生俱来的本能。随着年岁的成长，一个人的自我与非我的界限也愈来愈明显，他对自己的

身体有种奇怪的感觉，不知应把它纳入自我的范畴，还是视它为陌生的外境才对。何处才是它们的界限？一方面，身体乃是快感的泉源：性爱和佳肴的快感以及日落美景所带来的赏心悦目，都是透过身体而来。另一方面，身体又是痛苦、折磨、疾病、绝症的温床。在一个小孩子的眼里，身体是快感的唯一来源，却又是与父母冲突，产生痛苦的导火线。此外，身体好似专会制造废物、尿床、排便、喷嚏，搞得父母紧张不已。小孩子实在不懂大人这么爱小题大做。这一切都和身体有关，我们实在很难和它划清界限。

直到这孩子长大成人，他便开始与自己的驴子兄弟分手，尤其是在自我于非我的界限划定后，驴子兄弟自然被踢出外界，身体成了一座异域。我们虽然不能说它和身外的世界一样生疏，但也亲切不到那去。身心分立后，人们便一面倒地与心理认同。他有时真的觉得自己活在脑袋里，脑壳下好似有个小人儿，在那发号施令。可是，身体却未必服从。

总之，个人对自我的认识，通常都不把整个身体直接包括在内，只取有机生命整体中的一部分为自

我。他所认同的乃是脑子中的自我形象，以及与这形象相关的理性与情感活动，那才是他的〔自我〕，身体好似成了载体而已。由此我们找到了另一条人们常有的基本分界线。当此人能跟自我或自我形象认同时，他便觉得找到了自己。

我们不难看出，这种自我与非我的界限伸缩性很大，即使在自我的心理内，我们还可以找到另一种界限。个人常为了某种理由，否定心理上的某一面，视它为非我，详细原因，我们留待后文讨论。这种现象，套句心理学的术语，他疏离了那一部分，或压抑它，或投射出去。总之，它有意将自我与非我的界限缩小到自我的某一种习性倾向。。我们称这更加狭隘的自我形象为〔角色〕(PERSONA)。它的内涵，我们留待后文详述。当个人只与心理的某种倾向认同时，其余的心理活动便被视为〔非我〕，成为生疏且令人生畏的异域。他重新为自己的心灵划分界限，企图否定他不想要的那一部分，并且踢出意识之外。我们通常称这不想要的部分为阴影(SHADOW)。这是另一种显而易见的分界线。

至此，我们只是客观之处自我与非我之间的种种界限，并无意判定那一种界线较对或较真。基于我们的兼容并蓄的立场，还有一种颇受当代人重视的界限，也是不可忽略的，即〔超个人〕(TRANSPERSONAL)的境界。

所谓超个人，是指个人内心所产生的超乎个人界限的某种认识，例如：第六感这类知觉。超心理学早已接受各种超感觉活动，如心理感应、预知未来、推算前世等，我们还可以把灵魂出窍、超个人经验、高峰经验等也一并列入。它们有一共同点，就是自我与非我的界限已超越了有机生命的皮肤界限以外了。虽然超个人经验与一体意识有许多类似的地方，两者仍不可混为一谈。在一意识内，个人是于无所不包的绝对整体认同，而超个人经验，虽已突破自己生命的皮肤界限，却未必能与绝对的整体认同。也许有些人会对超个人经验持有某种成见，然而当前已搜罗的种种证据已不容我们否认它的存在。因此我们也应肯定地将它列入另一种自我界限。

从自我与非我的界限来看，一个人的自我意识，

可能有许多不同的层次。这不止是理论上的假设而已，我们可以由自身内观察到事实。我们统称这些层次为意识界。它是如此熟悉，却又极端奥妙。不同层次的自我意识，如彩虹一般，构成一幅意识层次图。这五种主要的层次在每个人身上虽有枝节上的出入，然而人类最基本的意识层次，大概尽括于此了。

我们不妨将这主要的意识层次，排出一个次序来。（见图一）图一列出自我与非我的主要界限以及相关的意识层次，不同的层次各具不同性质的界限，这些界限向下延伸，直到〔一体意识〕界，便消失了，因为在那终极境界，自我与非我已经变成了一个和谐的整体。

图一：意识层次图（Wilber 1993）

意识层次图标示出人们对〔我是谁〕的不同认识，愈往表层上推，限定愈加狭隘。在层次图的底部，人们体验到他与宇宙本是一体，他的自我不只是这个有机生命，而是整个宇宙的造化。在往上一层，个人虽未感到与万物同体，至少已能与自己的有机生命整合

为一，他的自我意识便由宇宙整体缩小为宇宙的一部分，也就是他自己的生命体。再往表格上推，他的自我意识更加狭窄了，只肯与他的有机生命的一部分，即心智（MIND）或自我（EGO）认同。到了最上端，他只能与心识的某一部分认同，而否定他所不想面对的心理活动，将他们掩埋在“阴影”中。他所认同的那部分心识活动，我们称之为〔角色〕（PERSONA）

因此，从宇宙整体到部分宇宙，我们称之为〔有机生命体〕的层次：由有机生命整体到部分生命体，我们称之为〔自我〕层次：从自我到部分的自我，称之为〔角色〕层次。这是我们的意识界的主要层次，层次愈浮浅便有愈多面的存在领域被个人推拒到自我之外，于是，在有机生命整体的层次上，外界环境成了异域，变成非我：在角色层次上，不只是周遭环境，连他自身的某类心理活动，也都成了异域，变成非我。

每一层次，不止代表不同的自我意识，还产生了其类特性。就以自我矛盾这最普通的心理现象为例，不同层次的自我，便构成了不同层次的自我冲突。任

何军事家都会告诉你分界线就是导火线，因为它立于两个敌对的领域之间。例如，对有机生命层次的人而言，外界环境便成了他的潜在敌人，陌生的异域会威胁到他的生命及福祉：至于处在自我层次中的人，不只是外界，连他自己的身体都成了陌生的异域，于是他的烦恼及冲突的性质便有所不同了。自我的界限一改变，冲突的导火线也随之转移，甚至连他的身体最后也加入了敌人的阵容。

这导火线对角色层次的影响最明显而强烈了。由于他在自己多元的心理活动间划分了界限，于是个人为了维系角色面子，不惜和他的环境、身体以及心理阴影交战，内忧外患使得生活永无宁日。

我们的问题便在于此：每个人都在心灵内划定界限，就好像在心灵内开辟战场。个人的自我界限视宇宙的某一部分为自我，另一部分为非我，于是每个层次内都有不同部分的世界变成了敌对的非我，宇宙内多元化的生命现象成了陌路。佛洛伊德曾说：陌生人就是敌人。每个人都在不同的层次上与不同的敌人暗暗交战，因为每个分界线都是战争的导火线。套句心

理学术语：每个层次都引发出不同的心理病症。

我们既已看到了意识中的每一层都各具特色、症结以及潜能，现在便可话入正题了。当然已有不少学派致力于调整各种层次的意识活动，人们一窝蜂地涌向心理治疗、荣格心理分析、神秘学、综合心理学、禅道、沟通分析法、印度教、心理分析、瑜伽等等。它们全都有意改造人们的意识，然而他们的共同处，也仅止于此而已。

当一个人开始想加深自我认识时，面对这些五花八门、无奇不有的心理学派及宗教组织，必然会如堕五里雾中，不知从何下手，更不知该相信谁才好。即使他下定决心研究各派的理论，仍然很难理出一个头绪来，因为这些学派大体上确是相互抵触的。例如：佛教的禅，要人超越看破放下的自我；心理分析学却教人强化、巩固自我，谁对谁错？连心理学家都难以分辨、更何况一般人士了。这些针锋相对的学派，究竟是不是针对同样的一个人说的？

这是问题的症结：它们是否针对同一层次的人而讲的？也许各种不同的方法，乃是针对个人不同层次

的自我而已。那些方法可能不仅没有冲突，反而显出一个事实：即是不同的意识层次所反映出来的问题，也大异其趣，若能将上述方法应用在相称的层次上，它们都能自圆其说各成一家之言。

如果上述的假设正确，我们便能由错综复杂的学说中，整理出一个头绪来。既然不同的心理学派以及宗教组织只是针对每个人的不同层次。提出不同的对治方法而已，我们便不难将那些方法归纳为五大类或六大类，让每一类各有所司。

在此，我只能简要地举几个范例。心理分析学以及大部分的传统心理疗法，都是为了愈合意识与潜意识的过度分裂，帮助人们正视自己全面的心理活动。这种治疗法企图重新结合角色以及阴影，重建一个坚强健康的自我以及比较正确易于接受的个人形象。总之它们企图重新组合一个人的心灵，帮助他在角色层次活出一个自我来。

再进一步，还有所谓的人本论心理治疗（HUMANISTIC THERAPIES）。它是为了愈合自我及身体的分裂，重新组合身体与心理，成为一个有机生命

整体。有些人也采用人本论心理学来开发人类的潜能。此派心理学已逐渐在传统心理学的两大主流—心理分析与行为心理学—之外，蔚然汇为〔第三势力〕。当一个人从〔自我〕局限的心理活动，扩展为一个有机生命整体时，此人才能自由运用被释放出来的充沛的生命潜力。

可是我们也不可忘了，在一体意识与有机生命整体意识之间，还有沟距，尚有待于〔超个人〕层次的重重超越，这一层次的对治法门，主要是为了促成〔超乎个人〕或〔集体性的〕，或〔超个人〕的意识。有的甚至提到所谓的〔超个人的自我〕。这虽与一体意识不尽相同，至少已超越了个人有机生命体的范畴。属此层次的对质法门有：综合心理学、荣格学派的心理分析、瑜伽及超觉静坐等。

再往深处看，我们发现佛教之禅或印度的吠陀哲学等，是为了在愈合有机生命整体与外界环境的分裂的基础上，开展出一个能与宇宙整体认同的大我意识，从而迈向一体意识。

上述的分类虽有过简之嫌，至少能显示出一个事

实：当今的心理学派及宗教玄学都是针对不同的层次而设的。我们将两者对照，列表如下（见图二）：

在此，我必须注明一点：任何分析图表里所划分的层次，多多少少都会互相重叠渗透，它们的类别以及相称的治疗法不可能绝对的泾渭分明。而且当我按照它们所对治的层次，予以分类时，是根据那方法在学理上或无形中可能达到的最深层次而定的。我发现，每种层次的治疗法，大抵都能认可、接受比它浮浅的层次，却常否定比它更深邃的层次。

图二：意识层次与心理治疗对照表

1. 角 色 层 次 ： 角 色 / 阴 影 ：
一般谘商
鼓励性的心理治疗
心理分析
角色分析
人际分析
现实治疗法

自我心理学

2. 自我层次：自我 / 身体： 生物能量分析学

以马斯洛和罗杰斯为代表的人本主义疗法

完型心理学治疗法

存在心理分析

意义治疗法

3. 有机生命整体层次：有机生命整体 / 外界环境： 荣格心理分析

综合心理学

瑜伽

超觉静坐

4. 超个人层次：宇宙的一部分 / 宇宙整体： 印度吠陀哲学

道家

伊斯兰教神秘学

基督教神秘学

犹太教神秘学

佛教大乘，密乘和禅宗

5. 一体意识：无界限的境界

不论是学者专家还是一般人士，若了解了这个层次图，便不难为自己或他人找出认识自我及成长突破的途径、他较易分辨目前的问题是由那一层次出来的，且知道应用相称治疗法来解决，同时还能不断发掘自己的潜能，找到相称的成长方式。

所谓成长，通常是指个人的眼界在内在的深度或外在的广度上的扩展。这正是意识层次图向下取向的意义。向下深入一层，便表示他的心灵领域又扩大了一层。成长就是重新分配、重新划界、重新组合。是自我迈向更深、更广、更丰富之境的心路历程。

我们将随后三章里，管窥探测一体意识的奥秘。我们只能旁敲侧击地揣测一下一体意识究竟是怎么

回事，一种没有过去与未来界限的现在是怎么一回事，没有内外之隔的大觉又是怎么一回事。

然后，我们将各用一章来解释意识层次图中各层的成长方向。有了全盘的认识后，我们便能深入意识的领域，了解各层次以及相关的对治法。最后我们再度回到一体意识的主体上，那才是最真切的，因为唯有在那境界中，我们能拥有一切的真理。

第二章 取其一半

你可曾纳闷过：为什么人们总是生活在相对的气氛中？为什么你所坚持的价值观常属于这对立中的一边？为什么你得在相对的价值中做个选择？又为什么人类的欲望总逃不开这相对性？

只要稍为注意一下，便会发觉我们生活的空间与方向都是相对的：上下，内外，彼此，顶底，左右：我们所重视的价值也是相对的：好坏，生死，苦乐，上帝和魔鬼，自由与束缚。

还有，我们的社会价值或美感，也常是相对的：

成败，美丑，强弱，智愚。即使人类最高的抽象能力，也逃不过相对的领域，例如：逻辑是分析对与错的问题：认识论是研究实体与表象的问题：形而上学着眼于存有的问题。我们的世界好似由一堆对立性质所组成的。

我们早已视此为天经地义之事，可是如果我们严肃反省一下，便不难看出它的荒谬。自然界好像丝毫不懂人类的相对世界，自然不会生出真蛙或假蛙，也不见合理的树或不合理的树，也没有对的海洋或错的海洋，也找不到有道德的山或无道德的山。对大自然而言，没有所谓美丽的品种或丑恶的品种，它喜欢所有生命。梭罗曾说过：自然从不道歉的。就是因为自然没有对错的观念，根本不知道什么是〔失误〕。

当然，自然界中也有我们所谓的对比现象，例如大蛙小蛙，大树小树，熟的橘子与不熟的橘子，可是对它们而言，这都不是问题，不致引发焦虑症来。也许他们也有聪明的熊和愚笨的熊，可是他们豪不在意，你不会在熊的身上看到自卑感。

同样的，自然界中也有生死现象，却没有人类所

怀的死亡恐惧。一只老猫临死前不会恐惧不安，他只是平静地走到林中，蜷伏在一株树下平安地去世。濒死的知更鸟仍会安稳地栖息在柳枝上，遥望着落日，当最后一线光明消失时，它便闭上眼睛，轻轻堕落到地上，这和人类面对死亡的心态多么不同：

“别太温驯地踏进那帘夜幕里，愤怒，愤怒，为消逝中的光明抗争到底！”自然界中也有苦乐的时刻，可是它们好像不会为此而烦恼。一只狗感到痛时，嚎叫不已，不痛时，就忘的一干二净它不会为未来的痛苦而担心，也不会记挂过去的痛苦，一切就是这么简单自然。

我们也许会说：这一点也不假，因为自然本来就是如此愚蠢迟钝。这种批判很难站的住脚，因为科学已经显示：自然远比我们想像的聪明的多。有名的生化学家亚伯特（Albert Szent Gyorgyi）曾讲过这样令人深思的经验：

“（当初我决定加入普林斯顿的高等研究所时，）原本希望籍着与那群原子物理学家以及高等数学家朝夕相磨，我能学到更多的生命现象。可是当我指出

每个生命体系内不止有两个电子而已，那些专家们都不再和我讨论了，因为他们在精密的电脑协助下，仍然无法指出第三个电子的作用。奇的是那个小东西偏偏就知道它要做什么。由此可见，那个小小的电子懂得一些普林斯顿研究所全部天才们不懂的。其实，个中原理再简单不过了。

我担心，自然不只比我们想像的聪明的多，可能它的聪明根本超出我们的理解之上。毕竟，我们引以为傲的大脑本身就是自然的产物，一个旷世的杰作可能出自蠢材之手吗？”

根据创世纪的记载，人类的第一个任务就是为自然界中的生态命名。自然本来是没有姓名标签的，我们为了方便，加以分类命名，于是亚当便负起这个责任来，将自然界内复杂生态，分门别类：“这群动物彼此相像，而且常和那群动物保持距离，我们不妨称此群为狮子，那群为熊。至于这一类嘛，是可以吃的，那一类不能吃的，我们就称这群为葡萄，那群叫石头吧！”

为动植物命名的工作已经够烦了，亚当的任务却

不仅于此，他的最大贡献乃是在于分门别类的过程中，他必须在脑子里抽象的将类似的动物组成一群，和其他不同的群类加一分别（除非每一种动物只有一只，那简直是不可能的）。亚当必须培养起抽象能力，在脑子里，将狮子与其他动物分清楚，他才能认出不同的野兽，定出不同的名字来。简言之，亚当的任务就是在脑子里抽象地划分界线。他是第一个制图专家，为自然分界的始祖。

我们为自然划界一举成功之后，直到今日，我们的生活仍然忙着划界。每个决定，每个行动，甚至每句话，都是有意识或无意识地凭者这个界限结构而发的。此处我所指的是广义的界限，而不只是我们强调的自我界限而已。任何一个决定，不过是在选与不选之间加以分界：你的某种欲望只是在痛快与不痛快之间加以分界，然后死命地追逐前者罢了。当你坚持某种概念，不过是你认为对的与不对的观念之间加以分界。我们的教育只是教我们如何分界，在何处分界，以及如何处理这些分界线而已：我们的法制体系也是在合法与违法之间分界：战争则是在敌友之间分界：

伦理是为了彰明善恶的分界：西方的医学更是清楚地
在疾病与健康之间分界。不论是身体琐事或终身大
事，从小小的愿望到狂热的欲望，处处显出我们的生
活原是划分界限的过程。

有趣的是，不论多么复杂或古怪的界线，归根结
底，不外是区分内外二界而已。譬如，我们划一个简
单的圆圈，便可看出它所显示的内外二界：你很清楚，
在你画圆之前，内外二界根本不存在，相对的两边乃
是界限所造成的，分界就是制造对立。于是我们开始
了解，所谓的人生，就是不断分界的生活，难怪我们
终日活在对立的世界中。

亚当很快就意识到了，对立的世界就是冲突的世
界，当初他一定曾为自己分类定名的雄风得意不已。
试想，“天”这么简单的一个音符，便能代表出浩瀚
的苍穹，一下便和大地，海洋分开来了。如此，亚当
不必实际接触这些现实客体，只需在脑子里为那些东
西命名，便能将它们操之掌中。以前，如果亚当想要
告诉夏娃，她笨如驴子，必须抓着夏娃，遍寻各地，
直到找到一头驴子，指指驴子，再指指夏娃，还得又

蹦又跳，做尽鬼脸，才能让夏娃会意过来。现在，籍着语言的魔力，亚当只需抬起头来说：“我的天，亲爱的，你真的和驴子一样笨”就够了。其实夏娃远比亚当聪明的多，她懂得〔沉默是金〕的道理，根本不受语言魔术所动，因为她知道，语言有如双刃之剑，使剑者必死于剑下。

当亚当完成了这伟大的使命，不免志得意满起来，而且欲罢不能地，开始在无需分界的地方也划出界限来，以扩张自己的知识范围。他的自傲从〔知善恶树〕事件中表露无遗。当亚当辨认出善恶的分野，划出致命的分界线，他的世界就崩溃了。亚当犯了罪之后，他自己造出的相对世界转过身来折磨他，苦乐，善恶，生死，工作与玩乐……于是对立冲突的大军，攻陷了人类的阵地。

亚当在每况愈下的现实中得到了教训：他所划的每道界限都成了战争的导火索，界限一分，冲突随之而来，尤其是敌友，生死，苦乐，善恶之战。他发现自己发展出来的划界本领，竟成了制造纷争的本领，真是后悔莫及。

生活中的对立与冲突，就是因为到处设界所招致。其实就这么简单，由于每条分界都是导火线，界限愈清楚，人们的防御愈强，生活顿时陷入泥沼而难以自拔。我愈渴望快感，我便愈怕痛苦；我愈想变好，我就愈怕邪恶；我愈想成功就愈受不了失败；我愈贪恋生命死亡便变得愈加恐怖。总之，我愈珍惜某样东西，我愈被失落的阴影所缠绕。由此可见，我们大部分的问题都是界限引起的对立问题。

我们一向都在设法去消极的那一面，来解决对立的问题。我们处理善恶问题时，便是以处恶为快。面对生死问题时，则把死亡藏在某种不朽的理念下。在哲学范畴里，我们消弭对立的方式，不是否定一方就是将一方归另一方之下。唯物论者，将心识置于物质之下；理想主义者，则反之。一元论者把多元性纳入一体性；多元论者则将一体性阐释为多元化。

问题就出在：我们常把分界线误认为实体存在，然后玩弄正反两面于指掌之间，我们从不反问界限本身的真假。我们既然对界限这么认真，自然就会相信相对的两极是不可能融合的。俗云：「东就是东，

西就是西，两者永不相会。〕我们也认识上帝和魔鬼，生与死，善与恶，爱与恨，自我与他人，就像日夜一般，永无相会之日。

因此，我们难免会这样想，如果能除去相对中不好的或不想要的那一面，我们的生活就会快乐美满得多了。也就是说，如果我们消除了痛苦，邪恶，死亡，疾病，那么生活自然就会变得美好，健康，快乐而且充满生命。这正代表了许多人的天堂观念。他们的天堂并未超越对立，只是由相对的，正面那一半特质堆砌而成：地狱则由另一半负面价值如痛苦，折磨，烦恼，疾病等等堆砌而成。

一向以进步为荣的西方文明，不论在宗教，科学，医学，工业上，都是明确标出正负的界限，若是正面增加，负面减少，则代表进步，尽管医学日益进步，生产日增，世世代代的人类不断致力于正面的发展，消除负面的因素。然而我们丝毫看不出人类有愈快乐，平安，满足的倾向。事实正好相反，这是个焦虑的时代，承受着未来的震荡，感染了疏离症与挫折感，人们在富裕中反而失去了生活的目的。

进步与不快乐真像是一枚旋转颤动的铜币的两面，我们愈渴望进步，愈显示出我们对当前的不满。我们的文化盲目地追求进步，不满的情绪已深深潜入我们的社会体系。当我们全力加强正面而消除负面时，根本忘了，若没有负面，正面也不存在了。正反两面虽如日夜有异，但是，没有夜晚，我们也不会认识白天：消除负面的同时，也毁灭了享受正面的机会，难怪人类愈进步，挫折感愈重。

症结即在于我们老是把正负两面视为互不相容的二极，连简单的买卖，我们也视为两个不同且相对的行为。也许买与卖之间有某种程度的不同，却不是截然分立的两件事。你或许认为买卖两边有所不同，实际上却是一件交易。

同理，正负两极之间拥有同一个现实，不论现实的两端具天壤之别，却仍是无法分割的整体，相依相存。若一方消失，另一方也无法存在。我们应这样去看：没有内在，便没有外在；没有上面，也就没有下面；没有得，就没有失；没有乐，就没有苦；没有生，也就没有死。

老子说的好：“天下皆知美之为美，斯恶也！皆知善之为善，斯不善也。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相合，前后相随。”（老子第二章）

庄子继此发挥：“故曰盖师是而无非，师治而无乱乎，是未明天地之理，万物之情者也。是犹师天而无地，师阴而无阳，其不可行，明矣。然且语而不舍，非愚则诬也。”（庄子秋水篇）

不只是东方的玄学或西方的神秘学才有这种〔对立中的内在统一〕的观念，我们只要读一下西方的高等物理，便会找到另一种对〔对立中的内在统一〕的解释。就以相对论为例：人们已看出静与动乃是无法分割的状态，每一边都具有两者的性质。在一个观察者的眼中是静止的，对另一个观察者却可能是运动的。同样的，粒子(Particle)与波(Wave)间的差距也消弭为一个波子或分子波(WAVICLES)。结构与作用的对立性已消失于无形。连能力与物质也被套入爱因斯坦的等式 $E=MC^2$ 中。我们一向视为对立的现象，如今都变成一个现实的两面而已。丢在广岛的原子弹就

是一个悲哀的证明。同样的，像主体-客体，时间-空间这类观念，如今都被视为相互依存，连续交织为单一且统一的存在。所谓的主体客体，就像是买卖一样，是一个活动的两种方式而已：我们也不能只根据所在的空间或发生的时间来认识一个客体，它是时空交汇而成的现象。总之，现在物理学家已经证实了：所有的现实都是相对两极的统一。我愿再次引述一段生物物理学家梵伯特兰费（LUDWIG CON BERTALANFFY）的话：「人类的推理能力只能显示出终极境界（库沙称之为天主）的一面而已。它根本无法毕陈无限境界的多面性。因此终极境界必然是相对两极的统一。」

根据这个观点，一向互相对立现象，顿时变成了梵伯特兰费所谓的「同一现实中相辅相成的两面」。

近代哲学泰斗怀海德也主张：“构成一切基本的因子，本质上都只是一种震动而已”也就是说：人间所有对立的現象，如因-果，过去-未来，主体-客体，事实上就像是一个波浪的高峰与低潮，一个波动而已。波浪虽只是一个，却需籍着高峰与低潮显示出来，因此你无法在高峰或低潮任何一边找到波浪，你必须

结合两者。我们知道，世上没有一种无高峰的低潮，或无低潮的高峰，高低二极乃是一个波动的两个现象。因此怀海德说：「宇宙中每一个因素，都是同一能量，或同一活动的潮起潮落的震动而已。」

关于相对中的统一现象，没有比完形心理学的认知理论表达得更透彻了。根据其见解，我们若没有相对的背景做陪衬，不可能认出任何东西来。例如：我们说「光明」，实际上是指在黑暗背景下所显出的光明：当我们在黑夜中看到一颗明亮的星星，我的眼睛所看到的不是孤立的星星，而是整个形态局面——明亮的星星加上黑暗的天空。此说的要旨就是：无此则无彼，光明与黑暗实际是一个认知活动的两个相关连的层面而已。除非与静止相连，我们无法觉察动态：没有紧张，就没有放松；没有复杂，就没有单纯；没有相吸，就没有相斥。

同样的，除非与痛苦相连，我们不知快乐为何物。也许我会感觉到舒服，但若没有不适与痛苦的对照，我不会意识到我很快乐。这就是为什么苦乐永远是交替循环不已，因为只有交替的对比下，我们才会意

识到它们的存在。因此，不论我多么喜欢这个，讨厌那个，想孤立它们是不可能的。正如怀海德所说：苦乐就像是高峰与低潮一样，原是一个知觉的两面，所以想要强化正面，消除负面，实际上你已经毁掉了知觉的整个浪潮

至此，我们逐渐了解，为何我们的相对世界如此令人沮丧！为什么科技文明的进步，不仅无益于我们的成长，反成了致命之癌。我们强将一切事物对立起来，然后拼命追逐我们认为好的一面。这般避苦求乐，避死求生，避恶求善，实在是痴人说梦，这和幻想一个只有高潮没有低潮，只有买者，没有卖者，只有左没有右，只有内没有外的世界一般荒诞。维根斯坦早已指出：这并不是因为我们的目标过于高远，而是过于荒诞无稽；我们的问题并不是真的难于解决，而是问得牛头不对马嘴。

我们大多数人至今还很难相信，物体与能量，主体与客体，生命与死亡，仍是相互依存不可分割的整体，就是因为我们对分界线过于认真。分界线原是对立世界的始作俑者。当我们说：「终极境界乃是对立

的统一时〕，实际上就是指：〔终极境界乃是无界限的境界〕

可是，这种界限观念如此根深蒂固，很难摆脱亚当原罪的阴影，我们已彻底忘怀了界限的本质。在真实世界里，它根本不存在，只存在于制图者的想像里。

当然，自然界中也有几种界限，例如海洋与陆地之间的海岸线，还有树叶的边缘，生物的皮肤，地平线，林界，湖岸，光影之界等等，自然界中充满了各种客体与环境间的分野，这些线与面确实存在，却和我们所认为的界限大意其趣。正如亚伦·华特常提的，分开水陆的海岸线，同时也是水陆相交之处。这些分界线，也是结合线，换句话说，这些分野未必是一界线，我们会逐渐看清，分野与界限二者不可混为一谈。

我们应谨记此点：分野除了分解以外，还有联接的作用，这才是自然界中线与面的真正意义及功能。它们在外表上虽然标出对比状态，内地里却结合二者。例如：我划一道凹线，见图：（ ）

你立刻看出，同样的凹线刹那间变成了另一边的凸线。这正是老子的智慧，所有相对性都会同时而且

一起呈现，正如图中的凸线，它们同时生出。而且我们也不能够说这条线分开了凹面与凸面，因为它们共享同一条界线，任何一边不可能单独存在。不论我们以何种方式划一条凹线，凸线同时出现，因为凸线的外缘，便是凹线的内缘因此你绝对找不到没有凸形的凸线。事业相对性的存在，彼此都无法避免地紧密相连。

我们所要强调的，就是：自然界中所有的分野，包括我们所制造的界限，不只分开相对的两面，同时将二者结合为一。换句话说，分野本身未必是分界线。不论是自然的，心理或理性上的分野，不止有分立的作用，还有结合的效果。那么，我们便可断言：界限纯属虚妄，因为它们企图分立不可能分开的东西。因此，现实中虽有种种分野却未必构成彼此的界限。

当我们只看到相对二物的外在差别，忽略了它们内在的不可分割性时，则具体的分野变成了虚妄的界限；当我们忘记了内在与外在同时并存时，则分野变成了界限；当我们只认出它的分立功能时，分野变成了界限。分野本身不是问题，只要我们别误会以为是

分界线即可；我们能觉知苦乐的不同也无妨，只要知道苦乐是不可分割的循环即可。

因著人类远祖的原罪，我们继续亚当的大业，不断制造错觉上的分界线。我们从自然中的分野开始：海岸线，林界，地平线，石头的曲线，皮肤表层等等，进而制造心理，观念上的界限。籍着分界，我们想把世界整理出一个头绪来。我们逐渐肯定界限内外的不同：石头与非石头，快乐与不快乐，高与不高，好与不好之间的不同……

我们愈来愈注意外在的不同，而忘了内在的一体性，使得我们的分野愈来愈面临形成界限的危机，当我们为界限内的与界限外的存在个别定名，且执著于它的名称标签时，便大错已铸。因为界限内的字眼：如光明，上等，快乐，和界限外的字眼：如黑暗，下等，痛苦原是不可分割的整体。

然后我们便能够把这些标签与它们相对的内涵划分出来，大做文章。例如：我可以造个句子：〔我要快乐〕句中并未提到快乐所包含的另一面。虽然在真实的世界中，快乐与痛苦是不可分的，我们仍能在

言谈中，在思想中将两者分开。于是我们使痛苦之别变成了分界线，而且深信不疑二者原是互不相属的，我们把它们当作两个对立的事件，再也看不到它们原本是同一件事的两种表现而已。怀特曾这样说过：「于是，幼稚的心灵，再也逃脫不了它自己的偏见……注定得在二元论的泥潭中挣扎一辈子：主观-客观，时间-空间，精神-物质，自由-必然，自由意志-法律。本来极其单纯的真理，顿时陷入矛盾与冲突中。人们不知道自己身处何处，因为原本单纯的一个已被他搞成了两个世界。」

问题便出于此；我们为原本一体无间的自然界，划满了界限，制造出另一幅世界的蓝图，且迷失于其中了。语义学学者们常提醒我们：我们的文字，象徵，思想，概念只不过是现实的一张图片而已，不可与现实本身混为一谈，因为地图不是真正的疆域，就好比「水」这个字无法为你解渴一样。可是我们活在地图和符号的世界里，常把它当作真实，我们步着亚当的后尘，迷失在一个充满界限与地图的虚幻王国里。这些虚幻的分界线与所构成的对立世界，种下了冲突的

祸根。

我们生活中的主要问题都是来自这种错觉，以为相对的性质或事物可以分开来个别处理，而忘了所有的相对性原是一个现实的两面。我们硬要把它们分开，就像妄图制造只有一面的硬币，不论多么努力，只能是徒劳无功和自寻烦恼而已。

我们便不难了解，为何世上各大宗教或玄学传统，都视能够突破相对世界的假象者，为大彻大悟的觉者，就是因为他们已由相对世界中解脱，不再为荒谬的人生问题所烦恼，更不受人世的敌对纷争所骚扰。他们的宁静不是用彼岸来压制此岸，他们超越两者之上；不在于以善制恶，而是彻底超越善恶；不在于以生制死，而是处于超越生死的大觉之中。要诀即在于他们不再分开两边而执著善者，而是融合正反两面，他们能升华至一种境界，不只超越，而且包容两边。这就是一体意识，我们留待后文讨论。

（此刻我愿引述印度经典为旁证：真正解脱不是逃避负面人生，而是由相对世界中解脱出来：随遇而安，超越对立，嫉妒不生；无得无失，虽有作为，不

受缠缚；无欲无嗔，大自在人。不系两边，烦恼永息。）

“不系两边”，套句西方的宗教术语，即是〔天国临世〕，可惜一般传教士已忘失了它的真谛。天国并不像他们所描述的，是没有任何负面的一切好事的总合。根据圣多玛斯福音，天堂是领悟出“无二”的境界：

他们问道：“我们变成了小孩子后，就能进入天国了么？”耶稣回答他们说：“当你能够化二为一；以内为外，以外为内；以上为下，以下为上，当你能视男女为一性，你便能入天国。”

这类论点，在各宗教间不胜枚举。它们都指向一个共同的结论：终极实相乃是相对的统一。由于我们多划的界限，已将现实分割为无数对立，故各宗教宣称：终极实相不受分割对立现象所染。这等于说：终极实相是超越一切界限的。无二的实相，也就是无界限的实相。

因此，若要解决人间的敌对纷争，首先应该舍弃一切界限观念，不再以进步为理由，彼此竞争对峙。战争肇始于人类过分执著于彼此的界限，我们先根治

这虚幻的界限观念，才能治好人间的痼疾。

也许我们会问：如果所有的相对都融为一体了，人类追求进步的冲劲岂不也跟着消失了吗？但愿如此！毕竟〔那山总比这山高〕的错觉，使人类永远快乐不起来。但我并非反对医学，农业和科技的发展，只是想打破人们的幻想，以为仅仅依靠它们就能带给人类幸福。只要我们能看破所有界限的虚妄，我们当下便能看见亚当堕落前的世界真相：宇宙原是一个有机整体，对立中的统一，此起彼落的韵律，人类方能安于我们无常动荡的存在处境。直到所有的对立融为一体，分歧变成和谐，战争化为舞蹈，敌人变成友人，我们便能与整个宇宙为友，而不老是仅取一半而已。

第三章 无界限的境界

如果我们敢大胆地只用几个字来描述形而上界的终极奥秘，即是：宇宙是没有界限的。界限纯属虚构，并非真实，乃是出自人类的自编自导。划分区域本身不是问题，但当我们执著于此界限两边的对立，

误以为真时，则成一切祸害之始。我们不只强调，相对世界中的分界线乃是出于虚构，而且宇宙万物之间根本毫无间隙可言。现代的物理研究，更加肯定了无界限的宇宙真相。相较之下，传统的物理大师，如伽利略与牛顿等，反而沦为亚当的嫡传子孙，一介划界制图专家罢了。亚当为人类传留下划界制图的传统家业。由于每一道分界都具有权术及科学的力量，于是亚当为自然的分类，组合，定名，便顺理成章地成为人类以技术控制自然的第一座里程碑。事实上，「知识之树」的果实，根据希伯来文的字意，并非代表善恶的知识，而有分辨有用与无用的科技观念。我们一旦籍着这界限来控制某样东西，同时已将这样东西从我们自身分离出去。因此每条分界线虽然建立起权术及科技权威，却也带来了疏离，分裂与冲突的祸根。西方传统把亚当分化一切的错误，称之为原罪。

其实，亚当所制定的分界线十分原始，它们只是大致的类别而已，仅仅为了形容，界定，命名的方便。亚当尚未彻底发挥出这些分界线的潜能，他大概还未巡视到蔬菜水果，就因犯规而被判出局了。

亚当的后裔卯足了勇气，继续和这些分界线厮磨，而且创造更多抽象难解的界限出来。其中以希腊人最具理性天分，堪称为一流的划界制图专家。就以亚里士多德为例，他几乎将世界一切事物以及活动都精密地加以分类，颇受世人的信服。历经多少个世代，欧洲人才开始怀疑他所制定的界限的可靠性。

不论你的分类有多么的精密复杂，除了描述和界定它以外，从科学角度来讲，实在没有太大的发挥余地。最多只能发展出定性科学或分类科学等。然而，你一划定了分界线，世界顿时变得错综复杂，而且分歧对立，你必须不断发展出更复杂而抽象的界限来处理它们。其中以希腊的毕达格拉斯为翘楚。

从马，到橘子，到星辰，在各型各式的事物上，毕达格拉斯发明了及其聪明的把戏，就是计算它们。

如果命名具有如此大的法力，计算就更加神奇了，因为名称既有代表真实东西的法力，计算它的数字，则又道高一尺魔高一丈了。例如：一个橘子加一个橘子等于两个橘子；然而一个苹果加一个苹果，也等于两个苹果。那么〔两个〕这数字似可公平而客观

地应用在所有两个东西上，自然就超越东西本身了。

透过抽象的数字，人类的心识又一次成功地从具体事物中脱缰而出。本质而言，数字仍属于命名，分类这第一类的范畴。但由于数字的法力更神乎其技，我们甚至可以把它归入另一类范畴。它是界限中的界限，形而上范畴。

人们透过第一类范畴，区分不同事物，加以认识归类，命名。当你划下第一道界限后，便可以进一步在其上划出第二道界限，开始计算你那类别中的东西。如果第一类范畴给你一种类别，第二类范畴给你类别的类别，例如一个数字〔7〕，代表着所有含7样事物的类别，它可以是7粒葡萄，7天，7个小矮人等等；如此它便把所有含有7的东西类别又划为一大类，故我们称为类别中的类别，范畴中的范畴。人们籍着创造出一种更抽象而普遍的新界限—形而上范畴。由于每一种界限都带有权术及科学的法力，人们控制自然的能力便如虎添翼了。

这些神奇的新界限，不只为新的科技带来了无限的潜力，也使得人类与他的世界之间的裂痕及疏离感

日益加深。希腊人成功地将它的数字范畴，隐伏的冲突，玄妙的二元论等一股脑地全部输入欧洲，就像是一个吸血鬼贪婪地捕食欧洲人的心智。由于抽象数字这类形而上范畴，完全超越了现实世界，人们顿时置身于抽象-具体，理想-真实，普通-个别两类世界中。两千年来，二元思想透过各式各样的形态出现，从未被根除或统一过，逐渐演成理性-浪漫，观念-经验，理智-本能，法律-混乱，心志-物质之间的拉锯战。它们间的差异，本来不是问题，可惜这些分野，迟早都会沦为分界线，成为冲突之祸端。

在十六世纪以前，自然科学并没有好好利用这些计算，衡量形而上范畴，直到伽利略及开普勒的时代。这是因为希腊时期起，欧洲一直处于基督教会的统治之下。教会本来不会和这类计量科学扯上任何关系的，却因著教会的圣师托玛斯，亚奎那的推动助澜，开始热衷于亚里士多德的逻辑学，而亚氏的逻辑学最大的贡献既在于精密的分类。亚里士多德本是生物学家，承继了亚当的未竟大业，可惜他未得毕达格拉斯的计量学真传，教会则更不用谈了。到了十七世纪，

教会日益衰微，人们开始注意周遭自然界的生态活动，此时伽利略及开普勒应运而生，发明衡量的技术，成为物理学家革命性的创举。衡量比计算的复杂性又更上一层楼。亚当及亚里士多德只不过是划界线而已，开普勒及伽利略却致力于形而上范畴。

十七世纪的科学家们不仅使计量学派复活，且进一步发展出他们自己的一套新界限，他们在形而上范畴上又创造了形而上的形而上范畴，就是代数。

简单地讲：第一类范畴，只是制造类别而已：形而上范畴则在类别之上另成类别，称之为数字；第三类形而上的形而上范畴则在类别的类别之上另成类别，称之为代数。代数在方程式中以 $[X]$, $[Y]$, $[Z]$ ，来表示。正如数字可代表所有东西，代数又进一步代表所有的数字；又如数字 $[五]$ 可代表任何五样东西， $[X]$ 则代表某一范围内的任何数字。

早期科学家们不只利用代数来计算，衡量，还能进一步找出这些计量数字间的关系，且定某种原理及定律。于是第一类范畴内的事物，都沦入这些定律的统辖之下，早期科学家们发明了许多定律： $[对任何$

一股力量来说，必存在一与其量值相等，方向相反的反作用力。〕〔一物体所受之力，等于此物体之质量乘上它的加速度。〕〔一物体所受之力矩，等于施力乘上力臂长度。〕

这新的形而上的形而上范畴，为人类打开了新的知识领域，爆发了新的科技权能，理性革命席卷了整个欧洲。试想：亚当只能为各种行星命名；毕达格拉斯开始计数它们；可是牛顿却能告诉你它们的重量。

我们已看到，这三种范畴发展出整个科学界的定理及公式，每一范畴承继前一范畴，使之更加抽象而普遍化而已。首先，你只划些分类线，以便认识不同的事物；接着，你在分类中找出可计量的东西，籍着这形而上范畴，由类别进入类别中的类别，由内涵因素进入计量数字。然后，你由第二阶段所得的数字中开始探讨它们的关系，直到发明出足以掌握这些数字关系的公式为止。这形而上的形而上范畴，能由计量推出结论，由数字演为定理，上述的每一步骤，所形成的新范畴，都会带给你更原则性的新知，也带来更大的知识力量。

然而，我们却得为这控制自然的知识力量付出相当的代价，因为界限本身就好比双刃的剑，从自然脱落的果实难免变得酸涩不堪。人类开始驾权自然时，二者的关系就已决裂了。只历经百年的光景，整个地球及人类就已经被分解得支离破碎，人们却为此成就自豪不已。浓烟熏得青天窒息；鸟儿也逐渐绝迹；湖泊囤积着层层油渍，随时都有引燃的危险；海洋下遍布化学毒物，鱼儿被迫浮出水面；降在地面的酸雨，连金属物质都能渗透腐蚀。

就在这百年间，科学的第二度革命又悄悄萌芽。没有人会预料到，这次革命到了 1925 年的盛期，已全然推翻传统物理所设定的范畴，所有的界限到了量子力学诸大师如爱因斯坦，薛定谔，爱丁顿，海森堡面前，已无立足之地。

每次读了当代物理大师们纪录这 20 世纪的科学革命，不能不惊讶在那短短的一个时代 1905—1925，从爱因斯坦的相对论到海森堡的测不准原理，人类的思想竟然能够产生如此卓越的转变。旧物理学中的传统界限及蓝图顿时崩溃。怀海德曾于 1925 年说过：

〔如今科学已经发展到了一个转折点上，一向稳定不摇的物理基础，已经溃不成军了……旧的科学观无法自圆其说，时间，空间，物质，大气，电力，力学，有机，原子排列，结构，模式，作用等名词，全都有待重新诠释界定。如果你不了解你所谓的力学，如何谈论力学解说？〕德布罗意也曾说：〔量子学一冒出来以后，整个传统物理世界开始从根本动摇，人类的理性在历史中，从未发生过如此剧烈的转变。〕

我们只需回顾一下，一百多年来，传统科学界所享有的盛况及成就，便不难了解，20 世纪初的量子力学所引起的震撼。传统物理学一向视宇宙为一群分处于不同时空中的事物所组成的，虽然伟大浩瀚，却无法自我表达。象行星，岩石，苹果，人类，这些各个独立的本质，都是可以精密计数及衡量的。我们好可以由此推延出许多科学的原理及定律来。

科学发展得如此成功，科学家们不禁狂妄地认为整个的自然界都掌握在他们的原理公式之下了。世界好像是牛顿的撞球桌，宇宙中所有的存在就像是一粒粒的弹子一样，盲目地乱转，偶尔撞在一块。直到科

学家开始进入次原子的物理研究，本来还想把牛顿的老学说应用在质子，中子，电子上，却愕然发现那些理论完全派不上用场，他们所受的震惊就好像有一天，你脱下手套，找不到你的手，却看见龙虾的大爪子一般。

更糟的是，象电子那一类最根本的现实，不只是不符合旧的物理原则，你甚至无法为它定位！正如海森堡所说：「我们再也无法视物质为某种客体存在来讨论它的本身，因为它们不服从时空定位的各种定律。」不只次原子不服从撞球规则，甚至连撞球本身都不存在了，至少它们没有一种独立的本质。也就是说，原子的活动不再象独立存在之「物」一样。旧物理一向将原子比喻为一个小太阳系，中子与质子构成太阳的核心，电子则如各个行星在四周环绕。如今原子被视为一团星云，无限的向四周扩散。就如斯坦普所说的：「每个粒子并非独立的实体，他基本上是一群关联作用，不断向其他实体延伸。」这类原子，乃是所有现实的基本构成要素，正因为他们没有任何界限，所以你无法为他定位。既然宇宙的终极而根本的

构成因素，没有确定的界限，你也无法正确的衡量它。这对物理学家来讲，简直是当头一棒；因为他们的看家本领就是计算，衡量，划分形而上范畴等。宇宙中的终极现实，不论在那种情况下，都无法衡量，这就是海森堡的〔测不准原理〕。他为传统物理奏出了终曲。海森堡自己称此现象为〔严密的框架消失了〕，于是旧有的范畴界限也随之崩溃。

既然连次原子的粒子都没有界限，那也不可能有计量学和形而上范畴，更遑论那充满了各种定理的形而上范畴了。至此，我们已知道，连电子本身都没有界限，更不会有任何定理和形而上的形而上蓝图来操纵它的运转，那么各种形而上范畴也就无法发展出来。目前核能物理学家最多只能依据由统计而来的可能性入手，他们必须搜集足够的原子要素，然后假设这些资料自成一种模式，可以假定为某种范畴。然后他们才能筑起形而上的范畴，较有根据地猜测整个系统的运作情形。最大的转变在于，当今的物理学家都已〔知道〕这些界限范畴不过是假定而已，在那些构成因素内，原是没有界限的。

如今我们不难看出旧物理学的毛病出在何处了。它仗着形而上及形而上的形而上范畴法力耀武扬威了许久，根本忘了原始范畴的本质。由于那些范畴挟带着权术及科技的效用，使得传统物理学家做梦也不会料到，它们最原始的范畴本身可能有误。换句话说：我们发明了各种定律来掌握每个独立的事物，怎会想到这些独立的事物根本不存在了！

新的量子物理学家们无论怎么研究，也无法找到一条真实存在的界限，最后他们不能不承认，那些原始的范畴界限原来只是人们约定俗成的产物。我们为了便于感触它，计量它，硬在现实上制绘出来的，并非现实存在。物理学家爱丁顿说：「科学发展至今，我们才发现，我们的理性由自然界所学到的知识，原来只是我们的理性当初放入自然界的東西。好像我们在神秘的海滩上，发现了陌生的足迹，于是我们锲而不舍地制作出各种深奥的理论，追究足迹的来源。最后我们总算成功地复制出留下那足迹的生物模样，哈！原来是我们自己的足迹！」

这并不是说：世界只是出自我们的想像、我们的

界限观念。因此爱丁顿又说：「现代人对世界的认识，有一个基本的错觉，就是以为所谓的自然率，能解释自然中的一切现象」其实自然率只能解释出我们所设定的界限而已，并未触及现实本身。故爱丁顿又说：「象因果率这类的自然率，只答复了架构上的问题，并未涉入架构下面的现实。」

总而言之，量子物理学家发现，现实并不是一堆孤立的东西及界限所形成的复合体。我们以前所认定的东西，原来都是彼此相互搀和的；宇宙内所有的事物和其他事物都有内在的联系性，这真实的世界不再是撞球桌上的一堆撞球而已，却象是一整个浩瀚无际的宇宙体。怀海德称之为「宇宙的无缝天衣」。这些物理学家们似乎已经瞥见了真实世界的一点儿浮光掠影，那是亚当尚未划下致命的分界线以前的世界。尚未被划分界定以前的本然世界，是个无界限的世界。德日进曾论及这件无缝的天衣说：“在具体而现实的世界里，宇宙内的东西都是无法分割的，就像是一巨大的原子，它的整体性是真真实实不可分割的。……籍着科技之助，我们愈深入物质构造，科技

每一部分间的相互依存性，愈加惊讶不已……我们若切入它的结构，取出其中某一部分，这个东西便被分解破坏了。

我们发现，现代物理学家们的世界观，若粗浅地从表述来看，十分近似佛经里的法界或实相。法界内的基本现象既是〔事事无碍〕，也就是说：宇宙万物原是没有界限的。因此世界中每一种存在都与其他存在相互交融。根据张澄基的解释：“在无边法界中，每一样东西都同时包含了其他，圆满无缺，通达三世。因此当你看见一件东西，其实，你看到了一切，反之亦然。换句话说：即使小小的一个粒子，实际上包含了宇宙，三世（过去、现在、未来）中的无限课题及原理。”

大乘佛教将宇宙形容为一堆光色映照的宝珠，所有的宝珠都反映在一颗宝珠上，同时每一颗宝珠也都映照在所有宝珠内。佛教徒称之：〔一切即一，一即一切。〕这说法听起来很玄，如果你听过现代物理学家的最新粒子论，就不会觉得玄了：〔如果用一般语言来形容，这种情形就是，每一个粒子包涵了所有其

他的粒子；所有其他的粒子，同时也同样地包涵了每一个粒子。〕

愈来愈多的科学家开始同意物理学家卡普拉的看法：〔现代物理的两个基本论点，反映出东方人的世界观。量子学理论推翻了视一切为独立个体的观点，开始提倡参与融入的心态，取代旁观的心态。他已逐渐看出宇宙原是一个互通生息的联络网，我们只能透过部分与整体内的关系来界定每一部分。〕简言之，现代物理学与东方哲学都一致公认，现实世界原非一堆界限及独立个体而已；它是不可分割的形态，有如一个巨大的原子，一件无缝的天衣，无二的世界。

西方科学一路颠颠仆仆所挣来的知识，东方人早知道了。这是因为东方人从来不曾对那些界限认真过，界限并未根深蒂固地种在他们的脑袋里，便自然与理智分道扬镳。东方人只有一个途径，就是道，就是法。它在人为的界限下指出一个整体的现实来。东方一向视现实为〔不二〕，事物的界限不过是人类的错觉而已，因此不至于误认地图为真实领域，也不会混淆界限与现实，象徵与具体，名称与实体。

因此，当佛教徒说：〔万物皆空〕，是指界限的空无，并非指所有的存有都变成虚无，真空，像一团糊粥似的。铃木大佐谈到空性时说：“它并无意抹杀世界的多彩多姿，山峰还是在那巍立，樱花正盛开着，秋月格外明亮；然而它们并不仅只于此而已，他们还有一层更深的涵义，必须透过〔它〕与〔非它〕的外界关系才能认得出来。”

当世界能够放下它的界限时，所有状似对立的事物都变得相互依存，彼此交融了。正如苦乐相同，善恶，生死，以及万物都与〔非它的外界〕生息相通。我们大多数人都很难体会这种真理，因为我们仍在亚当原罪的阴影下，我们紧紧抓住种种界限，就好像抓着生命，不敢轻易放手。其实〔实相无相〕的真理，本身十分简单，就因为太简单了，我们才不易看出来。就用我们的视线为例，当我们的眼光环视周遭自然时，我们所见到的是否只是一个单独存在的东西？我们曾否看见〔一〕株树，〔一〕个波浪？〔一〕只鸟；还是见到一个行色交织的万花筒；有树有天有草有地，有浪有沙有石有云……？

即使你此刻读书，也注意一下你的眼界。你并不是一次看一个字，你的眼睛虽不懂字，却能看见这一页上所有的字，加上周遭的背景，可能包括你的手肘，大腿，桌子以及房间的一角等等。

因此，就你当前的意识范围来讲，并没有任何孤立的东西，也没有界限。你绝不会只见到一种存有，总是多彩多姿的一片。你当前的现实真相，完全没有界限。

然而，你仍可在潜意识中，由心里假定一些界限。你可以将注意力集中在某些重点上，诸如一株树，一个浪花，一只鸟，然后有意忽视其他的部分，只注意某个特定客体。这就是〔专注力〕。也就是说，你为你的意识设定一个范畴，你可以只专注在这几个字上，故意不去注意你意识中的其他现象。

这种专注对我们十分有用，也十分重要，可是它也有隐忧，你一旦习惯单独注意某一件事，就容易是你感到现实原是一堆独立事物所构成的，而忘了这些独立的东西是来自你当初在自己的注意力上所设定的界限。如果你手中只有一个锤子作为工具，那么身

边每一样东西在你眼中都成了钉子。然而你却不自觉这种错觉。直到你的杰作和现实发生了冲突，烦恼就来了，现实世界顿时崩溃了，乱无章法，于是你的意识被重重压在疏离感下。

因此物理学家或东方圣贤们声称一切东西是空的，都是不二的，或是交融的，并不表示他们否认差别性，有意忽视个体性，把世界看成一团浆糊。这世界确实充满了形态，平面，线条，它们却交织为一个毫无间隙的世界，我们不妨这样去看：你的手和头完全不同，头又和脚相异，脚又和耳朵不同，可是我们从不会忘了他们原是一个身体的不同部分而已。你的身体乃是透过各种不同的部分才能显现出它自己。一切在一中，一在一切中，同理，在无界限的领略里，所有的事物都同等地属于一个大身体，你可以称它为〔法界〕、〔基督〕、〔一体〕、〔宇宙〕、〔大我〕、〔道〕。物理学家也会告诉你，宇宙内所有的客体，只不过是同一能量的不同形式罢了。至于你喜欢称此能力为〔天主〕、〔道〕、〔上帝〕或者就单纯地称它为〔能量〕我认为并不重要。

从上面两章中，我们已看到，根据现代物理的最新发现以及东方的古老智慧，其实现实本是无界限的；所有想像出的界限，只会使人从宇宙的无缝天衣中抽离出来。他们本来并不存在，只是一种制造分离，冲突的妄想而已。分立万物或观念的界限，追根究底不过是一种谎言而已。

对东方人而言，无界限的世界不是一种理论或哲学；它们虽然重要，却不是从黑板或实验室里证明出来的。「无界限」乃是每天具体的生活风格。可是人们始终想要为自己的生活，经验等加以界定，才会使得每条界限都成了战争的导火线。因此东方宗教及西方的神秘学传统的唯一目标，便是帮助人们由复杂且激发冲突的界限中解脱出来。他们并无意直接解决人类的战争问题，那就好像以血洗血一般，无济于事。他们只是向人类显示引发战争的界限观念本身是虚妄的。他们有意化解战争，而非以暴制暴。

向人启示现实真相是无界限的，也就等于向人启示所有的冲突与战争的荒诞无稽。这彻底的了悟，可以称之为涅槃，解脱，悟道，也就是由相对和孤立自

绝的界限错觉中解脱出来。有了此番认识，我们便可进一步探讨无界限的意识境界，也就是〔一体意识〕。

第四章 无界限的大觉

凡悟出真理世界原本是无界限的，就是一体意识。我们用不着籍用宗教仪式或咒语，把它搞得神秘兮兮。既然真理世界原是无界限的境界，那么一体意识只不过是认出真相而已，最自然不过了。因此，一体意识就是无界限的大觉意识。否定它，就等于否定了相对论，生态学，有机生命哲学以及东方的智慧传统。

讲起来虽然很简单，想要深入探讨这种无界限的大觉或一体意识，却极其困难，因为我们的语言本身是属于界限内的语言。我们已经看到，文学，象徵，思想本身就是一种界限，当你思想，或讲话，或指示时，你已经在制造界限了。即使我们说：〔真实世界乃是无界限的大觉〕，我们已经在有界限与无界限之间划了一道分界线，因此我们必须随时留意这二元性

的语言限制。〔无界限的真实世界〕的说法，只是为了提醒我们：无界限的觉识原是直接，当下，言语道断的大觉，绝不是一种哲学理论而已。难怪所有的神秘经验者或贤哲们都不断强调：真理实相原是超越一切名称形式，思想文字，类别界限的。界限之上才是神性本体，道，或所谓的如来世界。在那〔本来如是〕的世界里，无善亦无恶，无圣亦无凡，无生亦无死，就是因为他没有界限。

尤其是主体与客体，自我与非我，能观与所观的界限，更是虚妄不实。我之所以在本章中强调这一层次，乃是因为人类在自我与非我之间所划的界限，是所有界限中最深不可拔的，也最难割舍的，它是我们所划下的第一道界限，难怪惜之如命。我们的一生都忙着巩固它，守护它，确保它的安全。籍着它，我们才能意识到独特的自我。直到我们迈入晚年，开始向死亡的虚无中滑落时，这也是我们最后撒手的一道界限。我们所划下的界限中，自我与非我的界限是我们最先攻占的地盘，也是我们最后撤退的防线。

所有其他的界限都是建筑在这根本而又首要的

界限上。除非我们先学会分别出我与物的不同，我们才会认出物与物的不同。所有的界限都依附在你与众不同的独立存在上，也就是你的自我与非我的界限。

既然所有的界限都是一体意识的障碍，而所有的界限又都依附在这根本界限上，因此看破它，就等于看破了所有的界限。如果我们得一一化解每一道界限，大概几辈子都无法达到解脱之境。幸好，我们可以擒贼先擒王地简化这一庞大的使命，我们生活中的各种界限就好像是颠倒过来的金字塔，全都靠那顶尖的一块砖头支撑着。只需取出那一块砖，整个金字塔自然崩塌下来。

我们可以从不同的角度，依据不同的名称来探讨这根本界限。在我所称之为我以及非我之间的界限，或是在认知的主体及被认知的客体之间的界限，一向断然分明，表达出我的生命体与外在世界之间的不同，正在读书的我与所读的书之间的差距。总而言之，就是在经验者与所经验的世界之间的差距。好似在界限之内有个〔我〕：自己，主体，思想者，感受者，观察者；界限外另有个〔非我〕，客体世界，周遭环

境，那是另外一个陌生的世界。

在一体意识或无界限的大觉中，自我意识才能完全扩展开来；将以前视为非我的部分也一并涵括在内，他的自我已向整个宇宙认同，不论是高等或低等，明显或隐藏，神圣或凡俗的世界。很明显的，只要我们执著于自我与宇宙间的基本界限，一体意识便不可能产生；但我们一旦识破这错觉，而涵容一切，无内无外，不分界线，则一体意识便离我们不远了。

我们很容易从上文引出一个错误的结论，好像只要除去根本界限，我们就已经迈向一体意识了。从理论上来看，一点也不错，实际上，却比这简单得多了。我们连除去根本界限这道麻烦手续都可免了，因为那根本界限根本不存在，就是那么简单。

它就像所有其他界限一样虚妄，虽然看起来真实。我们假装它存在，也跟着这假定而反应出种种作为来，实际上它根本不存在。不论我们如何深入追究，也找不到踪影，因为幽灵是没有影子的。就在你读到此文之刹那，并没有什么界限横亘其间，此刻，并没有障碍阻挠你进入一体意识。

因此，我们不必刻意把根本界限挖出来，然后毁去它，那只是庸人自扰而已。我们怎能毁去一个根本不存在的東西？这有点像一个人面对海市蜃楼时，挥着拳头，拼命想驱除那幅幻影，尽管他忙得满头大汗，只是徒忙一场。你怎么能赶得走幻象？你只需认出它的虚妄就够了。由此观之，像瑜珈，静坐，祈祷，诵念，斋戒等等这类企图除去根本障碍的做法，反而好似承认那些障碍的真实不虚，因此你愈想除去它，你愈肯定而强化了這個幻觉。坎伯瑞的枢机主教费尼朗说的好：「你愈想逃避那幻象，那幻象变得更恐怖。」

因此我们并无意去肯定根本界限，然后设法除去它；我们只是观察一下根本界限究竟是怎么回事，如果它真的只是虚妄，我们绝对找不到它的踪影，我们便会恍然大悟，原来我们一直以为横放在一体意识上的障碍根本就不存在。这种慧见的本身就已经是一体意识的灵光一现了。

观察一下根本界限的真相，就是仔细观察我之为我的那种感受，以及和经验与感受对立的经验者与感受者。但是我们却找不到这样的自我。就在我们找不

到这一向被视为一体意识的障碍的自我感受的当儿，我们已经瞥见一体意识。

在深入主题以前，我们必须搞清楚，这种无自我，无界限并不是麻木不仁，也不是神入或狂喜时混乱失控的奇端异行，也不是我的身心气化，融入虚无缥缈的一团云雾里。它和精神分裂症更扯不上关系，因为后者并未超越自我与非我的界限，只是彻底的迷失而已。

由于我们一向妄执孤立的自我，故〔放下自我〕只是解除这层误解罢了。我们都有这种感受，自己好似核心，孤立于所有经验之外，孤立于世界之外。如果我们仔细观察〔在这儿的自己〕以及〔在那的世界〕，不难发觉它们实际是同样一种知觉。也就是说，我对主体之我的知觉和我对客体的世界的知觉，是同样的知觉，经验与经验者之间根本没有界限，难怪你找不到它……

乍听之下，实在荒谬，因为我们一直认为有界限的：我是听见声音的听者，感觉的感受者，看风景的观众。可是为什么我会把自己当作听众或观众呢？我

们的知觉真的如此复杂，必须包含观看者，观看，观看对象三种互不相属的存在吗？

它们当然不可能是三种不同的存在，世上可有既不观看，也没有观看对象的观者？可有既无观看者，又无观看对象的观看？观看者，观看以及观看对象不过是一个行动的不同角度罢了。三者缺一不可。

可是我们却用观者，观察以及对象三个不同的词来形容观看这么简单的一个行为。我们何不称水流为〔水流所流的流水〕呢？不也多此一举吗？可是我们都受到了亚当的蛊惑，非要假定有观者，观看的过程以及所获得的观看结果不可；而且很自然地认定了自己是观者，和所观各据一方。我们的世界原本只是一个，如今一分为二，〔观者在这边〕虎视眈眈地与〔那边的东西〕对峙着。

让我们反过来注意一下经验产生的这一时刻，观者是否真的与被观之对象有所不同？就从听开始吧！闭起眼睛来，仔细注意听的过程。注意四周所飘动的奇怪声音：鸟鸣车嚣声、蟋蟀声、孩子们的嬉笑声，电视的刺耳音乐。可是不论你怎么仔细去听，有一种声

音绝对听不到，就是听者。你无法在声音之外，听出那个听见声音的听者来。

正因为听者根本不存在，所以你才听不到听者，而只有听的经验而已。在真实世界中只有一连串的声音，没有主客之别，没有界限。如果你肯定让你脑子里自命为听者的那个知觉化入聆听之内，你会发现你那个〔自我〕渐渐融入整个声音中。有一位禅师有过这种悟道经验：〔当我听到寺里的钟声响起时，突然钟与我消失了，只有钟声在响着。〕观音菩萨就是透过听潮音而悟道的，他全神贯注于声音里，终于发现在在听的过程中，并没有一个对立的听者，不论你多么努力想听出那个听者来，你所得到的仍只是外在的声音而已。因此我们可以说，你并不是听到声音，你就是那声音。听者只是听到的种种声音而已，背后并没有一个独立的个体听见声音。

看，也是同样的情形。当我仔细注视眼前的景色，它好像就悬在虚无的空间，充满了层层光谱，形色；这儿是山，那儿是云，下面是溪水。所有的景色中，你就是看不见那正在欣赏的景色的观者。

我愈努力去看，愈惊讶地发现，那个观者根本不在。多年来，我很自然地认定我是那观看景色的观者，可是我怎么也找不到它的踪影，我所看到的都是被看到的东西而已。因此，我们可以说，并不是我这〔观者〕在看景色，而是此刻，我这观者和所有景色一样临在而已。所谓的观者，和所有被观之物并无分别。例如当我看到一棵树，并非两种经验，一种叫做〔树〕的经验。一种叫做〔看树〕的经验。它只是一个单纯的〔看-见-树〕的经验。我看不到这个〔看〕，我也闻不到〔闻〕，尝不出〔尝〕的滋味。

每当我们想找出和经验对立的主体时，最后总是消失在经验之内；我们想找出经验者，所找到的只是另一种经验罢了，主体与客体总是归为一个。这种思考过程可能令你愈来愈迷惘了，那么我们不妨再追究下去，当你在思考这一切时，你能找出正在思考的思考者吗？

当我们想：〔我越来越迷糊了〕，究竟有没有正在想的一个思考者，还是只有这个想法：〔我越来越迷糊了〕？当然只有当下这个想法，否则的话，你会想

这个主体正在想这个思想。于是我们不难看出，以前我们所认定的思想主体，是无法与当前的思想分开的。

〔当我越来越迷糊了〕这想法出现时，你并没有同时想到那是一个思想者在想〔我越来越迷糊了〕。那时，只有一个思想，就是〔我越来越迷糊了〕。当你开始去追踪那个思想的主体时，你只找到另一个思想：〔我想我越来越糊涂了〕你永远无法在当前的思想之外，找到另一个思想的主体，我们最后只能说：它们本来就是一个。

因此许多修行人常提醒我们，不用打倒自我，只需深入观察，你会发现它根本不存在。然而，即使我们已经逐渐了解，根本没有一个对立的听者，尝者，观者，想者，我们却发现自己仍然不由自主地感到有个孤立而不同的自我，还是感到自己和外在的世界是分开的两回事，里面就是有一种〔我〕的感觉，即使我看不见，尝不到，听不见这个我，我却实实在在感到这个自我。

然而除了当前这个你称为自我的感觉之外，你能

够找到产生这感觉的另一个主体吗？其实好像是主体的那个感觉，也只不过是另一个感觉罢了。感觉者原来只是当下的一种感觉，就好像思想者只是一个思想，尝受者，只是一种尝受。同样的，在当前一连串的感受外，并没有另一个感受的主体，从来没有过。

那么，我们便不难引申出这一结论：在这具体经验世界之外，并没有另一个对立的自我存在。虽然你一向认定自己是一个分开的经验主体，可是你认真地去寻找它时，它却销声匿迹了。亚伦·华特说：“这单纯的经验，并没有另一个东西或一个人在经验这一经验。你不会感到某种感觉，想出某个思想，觉出某个知觉来，就好像你不会听到听觉，看到视觉或嗅到嗅觉一样。（我觉得很好）只是显示此刻很好的感觉而已，并不是你把一个叫做（我）的东西和另一个（感觉）凑合在一起，变成我感觉到这个好的感觉。这个当前的感觉就是（我），并非两个东西。没有人可能在当下的感觉以外找出另一个我来，或是在我之外，找到某种感觉，它们两个其实是同一回事。”

如今，你已经明白了，在你与你的经验之间并没

有隔阂，那么你大概就不难了解，在你与你所经验的世界之间，有没有隔阂。如果你就是你的经验，你也就是你所经验的世界了。你并没有对于鸟的某种感觉，你就是鸟的感觉而已；你并不是有种对桌子的经验，你就是那个桌子的经验；你不会听到雷声，你就是那个雷声。内在所谓的你与外在所谓的世界本是同一个知觉经验，不同的名称而已。并没有人强迫你应该这样去感觉，这实在是你唯一能感觉得到的感觉。

不论你意识到与否，这种意识境界就是一体意识，此刻你就是宇宙，你就是当前经验的总合。因为阻碍一体意识的那个对立的自我，只不过是一种错觉罢了，因此我们可以说，你当下一刻的心境，始终就是一体意识。根本不必费心去销毁那个不存在的自我。你只需加以观察，在你遍寻不得的那一刹那，你就已经身处于一体意识中了。

这种〔无我〕或〔无自性〕的慧见，不论听起来多玄，一直是古圣贤哲和〔常青哲学〕的精髓。佛经就有一段精彩扼要的开始：“只有苦，而无受苦者；只有一连串的造作在行，却无造作之人；道在眼前，

终无行者。”

这几乎是当今公认的解脱之道了。从正面来讲，当人意识到自己的自我原是个整体便没有任何外物能带来痛苦，也没有东西能伤及宇宙。从反面来讲，这个慧见本身既是解脱，因为它认出了连受苦的自我本身都不存在。

受苦的只是有缺的部分，而非圆满的整体。这种觉悟，修行者以〔消极〕的语气来说，便是〔一旦你恍悟到那有缺的一部分只是幻觉，你便由痛苦中解脱了〕以〔积极〕的语气来说，便是：〔你一直是圆满的整体，它是纯粹的自由，解脱，光明之境。一旦悟入那圆满的整体，便自然由痛苦及死亡中解脱出来。〕小乘佛学强调反面，基督宗教和印度教则比较强调正面，大乘佛教则有意平衡正负两面，毕竟它们所指的终极境界都是相同的。

当我们识破部分的虚妄，便证入整体；当我们悟入〔无自性〕的当儿，我们的真我便成了大我。就在无界限的光明觉照之下，孤立的自我错觉，立刻融入宇宙整体中。如果你硬要指称的话，不妨视之为真我。

不论你由哪个角度去看，面面都是本来面目。有位禅师分享他的悟境说：“我走回大殿，正要归座的当儿，外境突然改变了。本是多重而对立的宇宙，由上而下，顿时面目一新。我一向嫌恶的事物，刹时都好像由我的自性深处流出，是如此光明，洁净而真实。”

历史上各宗教及玄学，曾采用各种不同的名字来称它：圣子，神，如来，宇宙意识，梵天，大我等等。它们和另一些专有名词：法界，空性，佛性，神圣本体，都是象征那无界限的真实世界，只是角度有所不同罢了。

目前许多人喜欢用〔真我〕来称呼它，显示出它是人性的核心所在，人类最内的现实。宗教家们不断强调：〔天国就在我们内〕。只要我们深入心灵深处，便不难发现与一切存有同在的〔真我〕。

也有人称这个真我为一种〔内在的证悟〕，〔大智〕，〔大觉〕，〔绝对的主体〕等等。就好像和〔一体意识〕的概念有些冲突。我们既然视真我为永恒而无限的大觉，在那境界里，观者与观察，经验者与经验融合为一个活动；为何此地又称真我为〔内在〕的证

悟，大觉〔者〕？即属内在，便不可能是外在；既是觉者，就不可能是觉识本身，二者不是互相矛盾吗？

首先，我们必须体谅那些真正的经验到深不可测的一体意识的宗教家们〔无法言语〕的窘境。真我是无界限的体悟，而人类的语言都是为了设定约定俗成的范畴界限而产生的，若要使用无界限的语言，只有不说话了。难怪宗教家们愈想理性地解释那一体经验，常常自相矛盾，好似越描越黑。一个小瓢岂能盛下整个大海？人类的语言怎能道出一体意识的究竟？

因此大行者们只能指出一个方向来，期待我们亲身去体验它。通往着玄妙之境的大道，纯粹是经验之道，他不要求你盲目接受任何信条或权威，却要你透过经验，亲自去了解。试着集中注意力，仔细观察你当前的处境，尽可能看清自己及周遭世界。别用思考，只是单纯地看！

可是，朝那儿看呢？几乎普世的修行者都会异口同音地告诉你：〔往内看，往深处看，因为真我藏在心内。〕他们并无意告诉你那在你内的真我究竟如何，

他们只是指向你的内心深处。这也不表示终极的答复真的在你内，而不在你外，而是当你有恒地向内寻时，迟早也会找到外在的一切。也就是说，你体悟出内在与外在，主体与客体，能观与所观原是同一回事，于是你便自然地回到本然境界。因此从外表看来，那些修行者所指出的方向，好像与我们先前所说的〔无内无外〕有所出入，若我们能遵循到底，便会发觉最后的答案都是相同的。

如果我们想追究那〔绝对的主体〕〔内在的证悟〕究竟是怎么回事，根据有经验者的说法，最基本的一点就是：〔绝对的主体〕，无论如何也无法成为五官的客体对象。那种大觉是无法感觉的，那种大智，也不是知识可及的。因此老子说：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微；此三者不可致诘，故混而为一。”

那么真我究竟是什么呢？显然，它不可能只是我们的身体，因为我可以感觉的出，可以理解它。凡可以理解的必然不是那个〔大智〕。它也不可能只是愿望，恐惧及情绪，因为我多多少少仍可认出或觉出它

们来。凡可觉出的，并非那个〔大觉〕。它也不可能是我的心识，自我，思想，因为它们都是证实的，凡可证实的，并非〔绝对的证悟〕。

如果我们继续如此观察下去，便会看出真我也不在内。我一向以为自我好像是内在的小主人，监督外在的一切活动。然而有经验的行者却已识破：那个〔小主人〕其实不过是另一个客体，它不可能是真我---绝对的主体。

可是在具体生活中，我们大多数人确实感到且察觉到自我。即使此刻，我们仍有这种感觉。不论前贤如何苦口婆心地告诉我们：此刻我们所看到或觉出的自我决不可能是真我。那只是假我，是一种妄想；我们却仍与我的身体，心识，人格认同，把这些客体凑在一起，当作我们的真我，而且一辈子都忙着护卫且延长这个妄想。

我们好像都染上了忘失身份的重病，真正的大我只能静静地潜伏在那里，等待着我们去发掘。古今圣贤所期望的只是我们能够觉醒并领悟藏在假我之下的本来面目，因此不断告诫我们：凡是我们能推想出

或觉察到的我，决不是真我。

我的心识，身体，思想，希望，其实和树木，星星，云彩，高山一般，都是我的认知对象，故不可能构成真我。如此追问下去，我变的越来越透明，而且体会到，我远远超出这孤立的有机生命之外；我愈深入这个我，我变的离它愈远。

观到究竟，我们的意识会突然灵光一现，发现我们愈追求那大智慧，愈明白它不是一种可以执着的个体。原因很简单，因为它是每一样东西，我无法感觉到他，因为它是每一个感觉，我无法经验到它，因为它是每一个经验。正因为我看到的所有东西都是这个大智慧，所以我看到的某一〔个体〕，便不是大智慧。于是我向内寻找自我时，我找到了整个世界。

这真是奇妙的发现，内在的自我原来就是外在的真实世界，反之亦然。主体与客体，内在与外在，竟是同一回事，并没有什么根本界限。这世界就是我的身体，能观也就是所观。

由于真我既不在内，也不在外，主客也非二，有道之士论及真理实象时，说法各有出入，所见却不远。

有的说在实相之内，没有客体存在；有的可能会说，实相只是主体的；有的则会否定主客两边；另一派又说；那绝对的主体超越又包含了相对的主客两边。说法好似极不相同，其实所说同属一事；内在与外在的世界原来只是那无始以来的无界限意识之两种面目而已。

经过这一番澄清，不难看出〔常青哲学〕理论虽然十分复杂分歧，最终启示却十分单纯且直截了当。回顾第二章，我们看出真正的现实界原是对立中的合一或无二之境，那些界限本来只是象征性的，却变成分化敌我的导火索，因此强调无二之境，就是回归无界限的真实世界。在第三章里，我们又发现了真实的世界并非是由一群在时空内互不相属的个体所凑成的。宇宙内每一事物均与其他事物相互关联。可是由于分界线带给我们一种互不相属的错觉，因此强调真实世界并无孤立的个体，就等于是说：真实的世界是无界限的。

我们继由本章内发现无界限的真实世界就是一体意识，就是那个无界限的大觉，也就是真我。

最后我愿引用量子力学的始祖薛定谔的话作为此段的结束：

“你不妨将自己投在大地上，怀着你与大地母亲原是一体的信念，平坦地伏在她的身上延伸出去，你和她一样坚强，也和她一样脆弱，甚至比她坚强百千倍，也脆弱百千倍。她携着你的手迈向明天，她也必然以新的困境与痛苦来更新你。不是将来某一天，而是每一天；不是仅仅一次，而是无数次。每一天她都无数次携你向前。因为自始至终都只有一个现在，而现在是唯一没有终点的存在。”

第五章 无界限的时刻

韦戴奥尼修斯曾说：「我们必须深入了解时间与永恒在圣经中的意义。」一语道破了神秘经验的精髓所在，古今中外的得道之士也都一致认为：一体意识不受时空的限制，而是永恒无限的，它无始无终，无生无死。除非我们领悟到永恒的真谛，否则那终极实相永远是个难解之迷。

圣奥古斯丁也说：「有谁能将心境宁静下来，体

会出那寂静而永恒的奥秘？」它本身无过去也无未来，却显示出过去与未来。谁能臻此境界？如果永恒真的存在，一般人对它也是抱着敬而远之的心态。现代人大都已丧失了这种奥秘意识，连永恒的观念也一并抛掷脑后。最多用些现实性的论调来淡化它，或是硬把它拉到现实生活的层次去认识它。

根据神秘学家的经验：永恒并不是一种哲学观念或宗教信条，也不是可望而不可及的理想。它实际上十分明显单纯，就在当前，你只需深入观察体验，仔细地看，真如断际禅师所言「它就在你的跟前」。

我们常把永恒想成很长很长的时间，千万亿年无止境地延续下去。就因这层误解，我们通常对永恒这类观念抱着敬而远之的心态。可是神秘学家却不以为然。永恒的刹那既是「非时间性的」刹那，既无过去也无未来，无先后，无明昨，无生死。时间的阴影乃是遮蔽永恒之光的祸首，能活在无始无终的刹那时，就已进入一体意识。厄卡特大师这样说“时间是通往天主的最大障碍。不只是时间本身，连世事无常之感，甚至时间的任何一点阴影，痕迹及气味都能遮蔽那照

耀我们的光明。”

那么我们必须追问下去：〔非时间性〕的刹那究竟是怎么回事？那种刹那真的没有时间性？那种刹那不会转瞬即逝，而能绝对地超越时间？

这些疑问，乍听之下，好似很玄，其实我们都经验过某种无法磨灭的片刻，它真的好似超越了时间，过去与未来在这一刻好似融化得无影无踪。当我们出神地望着日落，或是被深潭映月所吸引，当我们在爱人怀中浑然忘我，或是被雷雨交加之景所震慑时，谁不曾有过这样忘却时间的刹那经验？

这些经验有何共同的特色？当我们完全融入当下一刻时，时间好像顿时凝结了。那一刹那，时间根本不存在。当下的一刻，已超越了时间性。无时间刹那，便是永恒的刹那，它既无过去，也无未来，既无先后，也无明昨，因此深入当前这一刹那，既是深入永恒。透过这道镜片，便能深入无生无死的境界。

当下这一时刻是没有开端的。既无开始，便是不生。你不妨试试，能否找出或觉出此刻经验的开端了？〔现在〕是什么时候开始的？它究竟有没有开始？可

能它根本漂浮在时间之上，不曾滑入时间的洪流中？同理，当下这一时刻也没有终点。既无终点，便是〔不死〕。你不妨试一试，能否找出此刻经验的终点？你永远不会觉出此刻的结束，即使在死亡的一刻，你既已经死了，便不可能经验那个终点。难怪薛定谔说：〔现在是唯一无终点的存在。〕尽管在外表，现在不得不延续铺展下去，即使我们把它套在〔时间〕的框架中，但这一时刻却是无法抹灭的。在当下这一时刻，既无过去，也无未来。时间并不存在。时间一消失时，便是永恒。塞伯禅师说的好：〔如果你想知道什么是永恒，只有在当下中去寻。错失了当下一刻，纵然轮回千百劫，你也找不着。〕

因此没有界限的时间观念，是个既无法体会，又不可思议的大怪物；可是永恒的现在，这个超越时间的一刻，却和你当前的经验一样，这么单纯，亲切。它们二者实是同一回事，因此威根斯坦说：〔永恒的境界属于那活在当下一刻的人。〕

神秘学者一再强调，真正的解脱，或进入天国之门，或超越过去与未来之道，就在现在这一时刻，因为

当下这一刻的本质就是永恒，德柯沙曾有这么一段话〔心灵饥渴的人啊！愿你们知道生命之泉就在你们身边，在这一刻，它从你身边涌出……这一刻就是天主圣明的彰显，天国的来临〕。伊斯兰教的神秘家鲁米也说：〔伊斯兰的神秘经验者是此刻之子。〕这类说法遍存于各大宗教中，不胜枚举。我们无法在明天或五分钟内寻到永恒，它永远都是现在。只有现在才是唯一的现实，没有其他的现实存在。

可是，好像很少人真正活于现在。我们活在昨天的梦魇及明日复明日的幻境里，他把我们牢牢栓在时间以及假象之内。我们的精力都耗在回忆与期待上，使得活生生的现在变得虚有其表，薄弱得只剩下一，二秒，成为永恒现在的一幅空壳而已。我们既然无法活在非时间性的现在，不得沁润在永恒的愉悦里，我们自然会在空虚的许诺里寻找补偿，不断期待未来将弥补当前的缺憾。

这种受时间限制的生活，乃是痛苦的根源。古今得道者已经看透，我们所有的问题都和时间脱离不了关系。也许你从来没有这样想过，但只要反省一下，

便不难看出，我们不是为过去烦恼，就是为未来操心，后悔过去的种种，害怕未来会自食其果。罪恶感更是属于过去的阴魂，它使我们变的十分消沉而刻薄，生活充满了遗憾。如果你看不出来，不妨假想一下，没有过去任何伤痕的生活将会如何？同样的，过去的焦虑都系于未来，使我们活在杞人忧天的阴影下。过去与未来，确是我们痛苦的枷锁。印度经典有段警世之言：「我来到人间，成为时间，为了荒废人们的生命，当时刻一至，便毁灭一切。」

真正的现在，是没有时间性的，自然没有烦恼。如果你感到仍有的话，再仔细分析一下，它都和过去的罪恶感及未来的担心纠缠在一起。由于所有的罪恶感都是因为迷失于往事而不可自拔；焦虑的心理也是由于迷失于未来而不可自拔，因此宗教家们才会提醒我们，我们所有的问题都是出自于对时间的执着，史地芬在希腊史诗《尤利西斯》中哀叹到：「我一直试着从历史的梦魇中清醒过来。」爱默生也以优美的文笔，描写出我们真正活于现在时心灵清醒的情形：“我窗下的玫瑰，既不与过去的玫瑰相比，也无意与任何

花朵争艳。它们甘于本来的模样，与上帝共度今朝。时间对它们而言根本不存在只有玫瑰而已，它存在的每一刹那都是最圆满的……可是人类却会记忆或拖延，他不活在现在，频频回首，过去丝毫不知珍惜周遭的美好，只知掂着脚尖眺望未来。除非他有一天也和自然一起活于现在，超越时间，否则，他永远也快乐坚强不起来。”

永恒的真谛与一体意识的本质，就是〔活于现在，超越时间〕，成为〔此刻之子〕。超越时间的现在，乃是〔由时间通往永恒，由死亡进入永生〕的窄门小道。

此处，我们应该分辨清楚，活于非时间性的现在，专著于当下此刻，和一般心理学劝人暂时忘掉过去及未来，不可混为一谈。神秘学家并不是为了活于现在，才纵恿你忘怀过去与未来；他们一口咬定，没有过去与未来这一回事。过去与未来只是人们枉加在永恒的现在之上的界限而已。他象征性地把永恒暂分为昨天-今天，以前-以后，过去-未来。时间只是永恒上的一道界限，我们不用去除掉它，因为它只是个虚相，根本不存在。

因此，我们必须格外小心去体会永恒觉识的真谛。许多人在理性上已了解永恒不是无止无尽的时间，而是超越时间的当下一刻，便是将注意力集中于现在以及未来以及当下的经验，冀能经验到那超越时间的一刻。这种注视的方式虽然在理论上不错，但你心中若有冀求这一刻之心，便制造出另一刻来。换句话说，你一开始想要活在那超越时间的现在时，你已经在时间中了。努力专注于现在，便影射出你对未来的冀望。总之，人不可能在时间内超越时间，我们愈想努力去克服它，愈强化它的作用。

这实在令人不知如何是好。我们自知并为活于永恒的现在，才死心踏地地遵循各种修行法，希望将来有一天能活于永恒中，如此，我们又肯定了时间，才会想要克服它，开始不论我们如何努力，只是徒忙一场而已。有经验的修行者从不鼓励我们去和时间的幻影缠斗，只需加以观照。因此在我们设法克服时间以前，先试试找出它来。如果我们根本找不到它的踪影，我们不是已经瞥见了那无始无终的现实了吗？

经验已经告诉我们，并没有一个与经验界对立的

自我这么一回事，我们也将同样地透过经验，去探讨时间的踪迹，究竟有没有从过去到未来的时间之流？

我们还是由感官开始吧！我们曾经感觉出时间吗？感觉出过去与现在吗？我们不妨由听觉入手。将你的注意力集中于听觉范围中，留意各种声音的起伏变化，可能你听见人们谈话，孩子嬉闹及狗吠之声，或是风声雨声水声，或是房子吱嘎作响，车子，喇叭响。你可曾注意到，所有的声音都是现在的声音？你听不见过去的声音，或未来的声音。你所能听见的，仅仅是现在的，听不见过去及未来。

同样的，所有的滋味，气味，景色都属于当前的。你无法看到觉出或触及任何属于过去或未来的东西，也就是说，你当前的直接知觉，是没有时间性的，既无过去，也无未来，只是变化不已的现在。虽然比毫秒还短暂，却永无止境的直接感受都是那〔非时间性〕的一觉而已。

那么那个紧迫盯人的时间观念又是从那来的呢？尤其是过去，我的整个历史背景究竟算什么？即使我明白了经验是没有过去与未来的，只是无尽的现

在；可是我十分清楚自己过去的一切，无人能抹去那个现实。有个东西清清楚楚地告诉我几分钟前，几天前，甚至几年前所发生的事，不容置疑。那又是什么？你怎能否认它的存在？

过去的一切，若非它，我根本就不会意识到时间，而且我发觉到，他人也有记忆，类似地记录着往事。于是我断定，即使我无法直接经验到过去，记忆却能提供我过去的一切资料，这正是我们关键性的错误。许多得道之士都一致指出，当我想起过去时，它的内涵虽然是记忆，可是这记忆本身却成了当下的经验。亚伦·华特对此番精辟解说道：「究竟记忆是什么？记忆真的能告诉我过去的一切吗？也许能记得某些事情吧！当你记起你曾看见一位朋友走在街上那一回事，究竟意识到什么？你并没有真的看到朋友走在街上，你不会走向前去与他寒絮，也不会去问他上回忘了问的事情。因此，你并非真的看到往日的那一景，你只是看到过去所遗留到现在的痕迹……记忆告诉你过去的事情，可是你所经验的并非往事，你所记得的往事都成了现在，变成现在的一部分。」

因此，我永远无法知道过去的具体经验，只有记忆中的往事，而且它必须透过当下的经验才能重现。当它重现时，已经变成了现在的经验。因此，我们绝不可能直接体验到过去的往事。同理，我也永远无法体验到未来，我们知道的只是预测或期盼而已。它们都和记忆一样，实际上是当下的一种经验。

若能看出过去只是记忆，未来只是预期，它们都是当下的经验而已，我们便能了解所有的时间原来只存在于现在，所有神秘学家对时间及永恒的观点便不彰自明了。例如厄卡特大师就曾论及圣经中两种观念：「日子不只一种，有属于灵魂的日子，有属于天主的日子。天主的日子千年如一日，为什么？因为所有的时间包涵现在这一刹那中。灵魂的日子则限于时间的范畴内，在它的照耀引领下，我们才认出事物的林林总总。然而，天主的日子却是完整的，包涵了日夜，是真正的现在。在他那是没有过去与未来的。」尼古拉·库沙也曾说过：「所有延续性的时间都辐辏为一个永恒的现在，没有过去与未来。」我们便逐渐了解但丁所提到的那不可思议的「一刻，所有的时间

都变成现在。]

由此可见，时间的束缚所带来的种种困扰，都只不过是幻觉而已。除了现在以外，并没有时间。你所能经验到的，不论呈现何种相貌，都属于永恒的现在。可是我们很少人能感觉到当下一刻的永恒性，它是如此虚无缥缈，瞬间既失。基督宗教的神秘学家称此为「无常的现在」。总之，我们体验到当前这一刹那的限制与束缚，我们像夹心面包一样被挤在过去与未来之间。这是因为我们把记忆和现实混为一谈，硬在本无时间性的现在上划条界限，还分出过去与未来，还把时间视为由过去经过现在，奔向未来的时间之流。我们是在永恒之境内制造种种界限，然后把自己关在里面。

于是，现在那一瞬间似被困锁在过去与未来之间，每当我回顾往事，过去是那么真实地躲在身后。许多人甚至的过去不只在身后，简直就在身边。由于我们把记忆当成现实，他好像就躲在现在的背后，处处与它作对。

而未来那一边也是那么真实，虽然不象过去那么

固定，因为我们只能凭想像去预测它的模样，可是它却千真万确地在我们前面束缚着我们。由于我们把误当成真的未来，它便横梗与现在之前，成为我们的枷锁。

我们的现在好似临于四面楚歌之境，到处受制受尽排挤，成为匆匆的一瞬间而已。过去与未来反而变得如此真实，三明治中间的夹心被压得扁扁的，我们的生活好像空心的三明治。

当我们认出过去的记忆，其实是属于现在的经验，则躲在现在后面的那条界限就不攻自破了，现在之前原来空无一物。同样的，未来的期待也属于现在的经验，那么梗在现在的前面的那条界限也云消雾散，于是压在我们左右前后的重担顿时消失。现在突破了重围，向所有的时间伸展，〔无常的现在〕变成了〔永恒的现在〕。它不再只是现实的某一部分而是充满宇宙时空之间。

这种永恒的现在，是无界限的一刻。因记忆中的过去以及期待中的未来不再对立，一并包容在现在之内，故现在已经无界限，前无古人，后无来者，你绝

对经验不到他的开端以及终点。正如六祖所云：“一时端坐，但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往，坦然寂静，既是大道。”

自古得道者们并没有死盯着当下这一刻来逃避时间以及世间的责任，否则他们最多只能驻守在无常的刹那里。事实上，他们的觉识弥漫在永恒的现在中，他们丝毫无意逃避时间，相反地，他们包容所有的时间。他们能自由地回顾过去，瞻望未来，心里却十分明白，回顾和瞻望都是现在的作为，因此他们不受其束缚。过去的记忆无法催逼他们，未来的期待也无法拉扯他们，一切都包涵在他们的现在内，故分毫动他们不得。他们不在时间内，可是所有的时间都包涵在他们之内。

最后我们也许会问：永恒的现在又和一体意识有何关系？我的答复是，它们没有关系，因为它们根本是同一回事。阿道斯·赫胥离就曾说过：「永恒的现在就是一种意识境界，我们称之为一体意识。」

一体意识就是彻悟出无界限的自我，像明镜照映万物般地涵容宇宙。前章已经讨论过，我们如何误取

部分的小我，与外界对立，让这条根本界限遮蔽了我们的一体意识。克里虚那穆提也曾形容：“孤立的自我，像〔内在的一个小人〕，原是所有的记忆组成的。你总认为正在读这本书的人是个观者，其实他不过是一堆记忆的组合而已。你的好恶愿望与畏惧，你的各种观点及原则，全都建筑在记忆之道上。当别人问你：〔你是谁〕时，你总会进入那记忆库，搜寻你做过，看到，感受过的一切资料。”克里虚那穆提说的很对，你此刻感觉到的那个独立自主的自我，完全建筑在记忆中。如果你好好透视一下自己，你除了记忆以外，一无所有。

克氏也附加声明了，记忆过去的经验，本身并没有错，日常生活却忘不了它。可是当我们与这群记忆认同，自视为与现在这一刻分力的某种主体，而且把记忆凝固为属于过去的具体知识，问题就来了。为什么？因为我们相信记忆不属于这个当下经验，它变成现在以外的一种经验，于是自我成为经验的主体，两者分立为二。只要你觉得记忆好似躲在现在之后，你自然会感到当前经验之后另有一个主体，二者是同一

道理。当记忆变成过去的经验时，现在之外便生出了另一个旁观的主体，旁观者就是记忆。如果记忆与现在分裂，旁观者就会与现在分裂。

反之，如果所有的记忆都被视为当下的经验，自我与当下现实的分界线就会消失了，你的〔自我〕（只不过是记忆而已）成了另一个当下经验而已，而不是另一个拥有某种经验的主体。过去一融入现在，自我那旁观者也融入了现在。你无法置身于这一刻之外，因这一刻已大而无外了。

因此，看破记忆不过是种当下的经验，立刻化解了束缚现在的种种之界限，将它由过去及未来的虚妄限制中解放出来。你因而清楚看出，在此刻的前后，没有任何时间性的限制，你实际是在超越时间的现在之中，那就是永恒。

第六章 界限的形成

我们已用了不少篇幅，讨论一体意识超越时间之本质，虽然我们只用一般性的文字描述，读者一旦对这无界限的觉识有所认识，意识层次图中其余部分也

跟着明朗化起来。传统心理学一向视〔自我〕为人的真我，而把一体意识列为意识的错乱或变态状态，然而我们已认清了一体意识才是本然之我，即真我；〔自我〕反而成了后天的束缚。进而意识的每一层次都变成了渐进式的束缚，一层一层地限制住一个人的真我，一体意识以及无界限的大觉。

本章将逐步讨论界限发展的奇妙过程。我们都已知道，自然是没有墙壁及藩篱的，它完全不懂得这疯狂的界限世界；可是我们却一直活在充满界限，束缚及战争的世界中。如果真我原是一体意识，那么其他的意识层次又是如何发展出来的？不同的自我意识带来了何种后果？

既然每一意识层次不过是在一体意识上逐步累积而成的束缚，我们必须先找出这些限制的肇始。我们已经讨论过这第一道根本界限，它分裂了所观与观者，所知与知者，客体与主体。这道根本界限贻害无穷，一条一条的新界限既之生出，构成意识层次，于是我们所公认的相对世界便产生了，人们开始困惑，惊讶，而迷失，对这处处与我们对立的宇宙爱恨交织。

宗教、哲学、神话，甚至科学对开天辟地的第一因都各有记载。天文学家告诉我们：一百五十亿年以前，宇宙只是绝对的虚空，突然一声巨响：〔碰〕宇宙便从虚空中产生了。基督宗教则告诉我们：远古以前，只有天主存在，经过七天的砰砰碰碰，我们所知道的世界产生了。不论是科学的一个大〔碰〕或是宗教的〔天父〕，都是为了显示一切造化的开端。可是不论你如何回顾搜索那第一因，永远也找不到，理由简单的很：过去根本不存在。那第一因并非过去的事件，它是现在所发生的事实；而且那第一因并不是出自我们之外的神，神就是一切实相的真我。形成基本界限而且生生不已的第一因，就在我们此刻的行动之内。

为什么根本界限会出现？真是最令人困惑的问题。我们也可以改一方式问：为什么会有原罪？为什么会有娑婆世界，在虚妄的六道中轮回不已？当我们追究根本界限的来源时，我们企图找出存在与根本界限以前的东西，事实上那种东西根本不存在，没有任何原因，力量或主宰造生出它来。如果根本界限有其

原因，那原因本身变成了新的根本界限。若用神哲学术语来讲：如果第一因另有原因，它就不能算是第一因了。因此不论这答案多么不能令人心服，它就是没有原因，不为什么。根本界限就像我们当下之作为，自生自成，并非他因。他是一体意识中自然之作，本身虽无因，却能生出无数的因果来。

我们将这玄妙的第一因留待最后一章再详细讨论。此处我们仅能点到为止：就在这一刻，在这一刻，在这一刻，根本界限出生了。若籍前文中的凹凸为例，每当我们在现实中划出一道界限，立刻形成相互相立的两边。根本界限亦然，它将一体意识一分为二：主体-客体，知者-所知，观者-所观，具体地说，就是有机生命对无机世界。有机与无机之间的自然分野，本来是无可厚非的，日后却发展为分裂原本浑然一体的虚妄界限。克里虚那穆提曾说：「就在观者与所观的距离间，潜藏着人类一切冲突的祸种。」

当这根本界限在每一时每一刻的当下生出时，人们便开始与自己的有机生命体以及他的周遭世界产生决裂，好似不共戴天。他再也不能与这世界合而为

一了。他只能认可自己的有机生命，与外界世界相抗衡，于是这有机生命成为〔自我〕，而外界成为〔非我〕。他站在皮肤界限的里面，虎视眈眈瞪着周遭世界。〔我是个异乡人，孤独而恐惧地活在一个陌生的世界中。〕在这根本界限内，人们彻底忘了他与万物同根一体的本来面目，不惜一切代价地保护自己的身心。

于是人们无知地离开了他的真我，也就是一体意识的层次，企图在一孤立的有机生命内活出自我来，意识层次图中的〔有机生命体〕层次便产生了。根本界限分裂了有机生命与外界环境的一体性，构成生命与环境的冲突，所有的后起界限都据此而生。庄子曾说过：无彼则无我，无我则无别矣！

因著这道根本界限，我们的自我与周遭的世界产生了无法跨越的鸿沟。我们面对世界，不再等于世界；于是一体意识变成个体意识，大我变成了自我，观者这一主体与被观这一客体对立如仇，我与世界之冲突永无终日。外界的一切威胁着我的生命，它随时能毁灭这个有机身心之我，于是一股庞大的阴影笼罩着人

类，人类开始意识到死亡的恐惧。

一位道家的哲人曾说：自古真人不知爱生而恶死，生而不乐，死则不拒，来去自如，此乃以心制道，以人当天之途也。然而什么是真人？据此哲人之解释：不贪此身，黜聪去智，身心双忘，化于无极。反过来说，人们若只与这有机生命认同，死亡便成了一个危机。

自我与外界分裂以后，人们才开始意识到死亡的可怕。真人所以能够无畏生死，乃因他们超越了身心，而与无限合一，断际禅师也指出这真人就是我们的真我，我们的一体意识。我们若能体认出这宇宙性的真我，个体形状之死亡，不仅不可怕，还是你心中所希望的一一〔我甘心情愿地献出我的生命〕。

只有残缺的生命才可能经历死亡，整体永远不死。当人们把那有机部分视为唯一的自我时，死亡的恐惧便占据了人心，执著于部分的自我开始害怕归于虚无。

死亡的恐惧使得孤立的自我更无法了解生死的一体性。我们前文已经讨论过，存有与非存有原是不

可分开的整体，外观虽有异，实则不二。生死只是当下这超越时间的一刻所呈现的两种面貌而已。

我们不妨这样去看：刚刚出生或开始存在之物是没有过去的。也就是说〔生〕没有过去的限制；同理，死亡后便不再继续存在，〔死亡〕没有未来的限制。可是我们已分析过当下这一刻既无过去，也无未来，生与死都包含在当下一刻之中。因此这一刻不断生出，你却找不到它的往昔；这一刻也不断死亡，你又找不到它的未来。就在生出的那一刹那，它也同时消逝了。方生方死，生死不二。艾朋说得好：〔每一刻都是最后的一刻，每一刻也都是重生的时刻。〕

可是与有机生命认同的人，只愿接受这生死一体的一半。他愈拒绝死亡，死亡反变成了更大的威胁。由于死亡象徵没有未来，当人们拒绝死亡时，实在是拒绝一个没有未来的生活。他渴望未来的许诺，能为他消除当前的死亡气氛。这种死亡的恐惧，不论潜在的或明显的，那迫使他向未来求救。总之，死亡的恐惧，使他对时间变得极其敏感，使他无法看出那个孤立的自我只是幻相，他的死亡也是个幻相而已。伊斯

兰教圣人哈拉特康曾说：「死亡的命运根本只是个幻相，人们一生都承受着这幻想所带来的恐惧。」于是受尽死亡威胁的人们，便开始制造出另一种时间的幻相，来缓解死亡恐惧。

原来时间只不过用来抵御一个幻相的幻相而已。有这么一个故事：一位瘦弱的老家伙搭公共汽车，一手提着一个牛皮纸袋；他不断地丢点食物到那纸袋内。另一位乘客终于忍不住地问他；他在喂的那个纸袋里究竟是什么东西？「是只鼬鼠，专门吃蛇的那一种。」「你为什么带在身边？」老人答道：「我有酗酒的毛病，当我发酒疯的时候常会看到蛇，需要一只鼬鼠把蛇赶走。」「你不知道那蛇只是个幻觉吗？」老人答道：「没有关系，袋里的鼬鼠也是想出来的。」说穿了，我们也是用时间的幻觉来吓跑死亡的幻觉而已。

超越时间的永恒现在，就是醒悟出原来没有过去或未来。前面一无所有，后面一无所有。这正是死亡之境，因为死亡没有任何未来。我们必先安于一种没有未来的生活，才可能接受死亡。也就是爱默生所说：活在超越时间的现在。

自从根本界限一出现后，人们便开始拒绝死亡，拒绝过一种没有时间的生活。他需要时间，创造时间，也活在时间内。生存变成了他的唯一希望，时间是他拥有的最大珍宝，未来是他的唯一目标，时间，本是人类问题的症结所在，如今摇身一变，成了他的救恩之源。他在时间内冲进冲出，直到时刻已至，他所面对的，仍是这个鼓励自我的祸种，也就是死亡。明日复明日。日日以碎步蛇行，直到时间敲响了最后一个音符。所有的昨天为愚拙照亮了死亡之途。

由于我们需要未来，每一分钟都活在尚未实现的期待中，每一分钟只是过渡而已，于是超越时间的未来，沦为短暂而无常的现在，只是匆匆一逝都只是过渡而已，我们希望每一刻都度向未来，以为冲向未来，便能避免死亡威胁，我们只想在未来找到自己。我们不只是要这个现在，还要另一个、下一个现在，明天的明天；难怪原本已够贫血的现在，更是飞逝而过，因为我们希望它快点结束，使得下一个现在赶紧到来。我们一生都在过渡期中。

这只道出了时间的半边故事而已。由于人们仅仅

自视为有机生命，他的记忆自然也限于这个生命体内，成为他的注意焦点。他如此执着于这一记忆，视它为真我最真实的过去，他就是他的过去。由于他需有个未来在他面前，自然也想看到一个真实的过去在他背后，因此他不愿把记忆当作当下经验，而假想为真实的过去经验。记忆好像成了一种保证，昨天的他既然还存在，也曾存留在明天，他便如此地活在记忆与期待中，绞缠在苦乐参半的过去及未来的憧憬中。他的每一刻现在都需保证，抵御死亡的威胁，于是他将把自己裹上一层过去与未来的外衣。

回顾第一章的图表，我不妨在提示一下，那条斜线代表着自我与非我的界限，我们正在追溯它的变化，我们目前已由〔宇宙〕进入个人的〔有机生命〕层次。暂且越过中间的“超个人”层次，因为它过于复杂玄妙，我们留到第九章再讨论。我们在此只需大致知道，在〔超个人〕层次里，个人尚不能完全与整体认同，进入一体意识；可是又超越了孤立的自我身心意识。自我与非我的界限也已经大为开展，他已经意识到自己不再是一个孤立的有机生命而已。

此刻我们所讨论的，乃是〔有机生命整体〕的层次，人们仅肯与他的有机生命认同，活在时空之内，逃避死亡。不论如何，他至少还能接触到自己全面的心理活动，因此我又称这统一为〔人马座〕。〔人马座〕并不是一位骑士，驾驭着他的马，而是其实与马浑然一体；心里并非控制着身体的另一个存在，相反的，身与心自我控制，自我管理，浑然一体。

然而，继之而起的〔自我〕层次却毁灭了这〔人马座〕的统一境界，人们不愿面对他全部的有机生命，不愿与所有的有机活动认同，不愿全面性地感受自己，于是他只选择了其中的一部分---自我形象，也就是人马兽的心里抽象部分认同。他否定身体，把它贬为自己的资产，他自命为驾驭的骑士，身体则沦为愚痴无知，任其操纵的马。

这条新界限又是如何产生的？什么因素使他脱离了〔人马座〕的身心一体的境界？我们也许可以列出一连串肇始身心分离的原因，但最主要的，还得归罪于人们始终想逃避死亡的企图。他有意躲避任何能和死亡牵扯关系的东西，当他重建一座能躲避死亡威

肋的生活堡垒时，第一个难题就是身体。身体好像是死亡的家乡，人们早已意识到身体是可腐朽的，终将化为尘土；身体是无常的，毫不留情，如果人们想用掉死亡，追寻不朽的未来，唯一的办法就是先把身体解决掉。

人们情不自禁地渴望自己是静止，不变和永恒的，而象徵及观念的本质正是静止不变而且内容固定的，因而二者一拍即合。例如：所有的树虽各不相同，不断在变化，生长与死亡中，可是树的概念却是固定不变的。于是人们发现，想要这种静态的不朽，就必须完全与概念相同。〔自我〕便是人对自己的心里抽象概念，于是人们不再活在那可朽的身体内，只愿活在自我内，也就是他给自己的一幅抽象，死亡无法侵犯到它。

“自我”的层次就如此产生了。（见图一）身心的自然分野变成了虚妄的界限，使得原本一体的东西从此壁垒分明。新的界限必然引发新的冲突，一场新的争霸战便在所难免了，肉体与灵魂的欲望相互交战，以至于〔心神坚固，肉体却软弱。〕有机生命体

失去了它的一体性，内乱群起。人们离弃了他的整个生命，只让他内心的自我形象出面代表。然而他无法真正抛弃他的身体，他所失去的乃是深信的一体性，〔人马座〕所拥有的和谐感，原有的清清明明的意识也受尽摧残，最后导致思想愈来愈蛮横强制，身体却愈疏离退缩。

处于〔自我〕层次中的我们，只与整个有机生命中，心理印象那一部分认同，也就是自我形象。可是正确的自我形象仍具有相当的弹性，能容纳这有机体的整个历史背景，包括了童年背景，情绪方面，理性和不理性的观点。它了解整个有机体的弱点及强韧之处，他拥有一个良知〔超我〕，由父母承袭而来的天赋或障碍，以及滋生出各种界限的人生观。比较健全的自我常能整合协调这些不同的生活层面。

然而，自我并不能常常保持这平衡，个人会在某些处境中故意漠视自我中的某些部分。因为自我的欲望有时过于怪异，危险或违反禁忌，个人便故意不加理会。他误以为心中的念头和实际行为一样会带来可怕的后果，因此从一开始就想否定它的存在

例如他的自我有个很小的冲动在心中一闪而逝，想揍某个人。我们常有这类冲动，不足为奇。可是他害怕真会做出这些事来，因此根本否认有此想法，然后故意忘掉他的否认：「我？怎么可能会有这种想法！我即不会做此想，也没有什么好否认的！」实际上那欲望仍在，他只能装作没这回事。自我内，凡是个人不喜欢的，不了解的或是无法接受的那些层面，都同样地被驱至界限的另一边去，划为敌区。

我们再回到那位想揍人的先生身上，来看看自我内的分裂情形。他虽然否定有此想法，那个念头并未消失，它仍存在，只是好像存在于自我之外。套句心理学的术语，就是主观的念头投射于外界，形成客观的心象。这先生明知有个人想揍人，这人又绝对不可能是他自己，因此必然另有凶手。也就是说，愤怒的冲动仍在那儿蠢蠢欲动，既然他无法承认那是他的冲动，一定是其他人干的。顿时，他发现身边的人好像都在生他的气，而且并无明显的理由。于是他想揍人的冲动竟然变成别人朝着他而发的行为。「我恨这个世界」一经投射，便成了「这个世界恨我」。他立刻

变得十分消沉沮丧。

除此之外，个人还能玩更奇妙的把戏。他不只有掩面不顾整个事实真相的本事，他还能想像出这生命的各种片面形象。由于某些想法有违禁忌，他无法找出一个比较正确有能接受的自我形象，他只有否定那些部分，自己捏造一个比较容易接受的形象，于是便形成了〔角色〕。

自我所无法接受的层面都被打到非我的冷宫中，反射为角色背景的阴影。自我内的界限就如此划定，个人对自我的意识自然愈来愈窄，〔非我〕的威胁也与日俱增，于是便成了〔角色层次〕（见图一）

我们已看到了一条一条的界限发展出一层一层的意识，每划出一道新界限，个人的自我意识便愈加紧缩狭隘。首先是周遭的环境，然后是身体，阴影一一被推出界外，成为陌生而敌对的〔非我〕，导致各种形式的战争与冲突。

其实外界的一切，不过是个人由内投射在外的心象而已，我们可以重新发掘它们，领回自我之内。本书的下半部就是介绍这回归的历程。每一段历程都需

承受一些痛苦，但当我们逐渐与自我的不同层面化敌为友时，那种喜悦是难以形容的。冲突变为舞蹈，战争变成嬉戏。一直生活在充满了界限的恶梦中的亚当的子孙，不妨撤去那些界限，重新看一看真实的世界，也让我们好好面对一向被压抑在潜意识中的阴影，身体与世界，认出它们都是我们本来面目。

第七章 角色层次 自我探秘的起点

当我们对生活感到不满足时，才会开始向内探索个究竟，也许一般心理学医生会说，对生活不满是一种心理病态或无法适应社会的反常现象，这并不正确，因为在这不满内，那被积压在沉重社会假想下的智慧之种正在萌芽。当人们开始意识到生活的痛苦，便已对更深的现实真相有了一番觉醒，痛苦彻底销毁了我们安于现实的幻梦。它惊醒着我们，迫使我们仔细去观察，深刻地感受我们一向逃避的自我与世界。

难怪有人认为痛苦实是最大的恩典，说的真对。我们甚至应该欢欣庆祝，因为某种创见明智就要诞生了。

可惜并非人人可做到此点。许多人沉湎于痛苦，就好比抱着亲骨肉一般不肯放手，痛苦不仅不能敲醒他们，反而使他们有如殉道者一般麻痹地任由痛苦摆布。我们无需拒绝，排斥，讥藐痛苦，但也不应渲染或圣化它。痛苦最多只是一个徵兆而已，让人意识到，生活在一体意识之外的必然结局。充满界限的生活就是充满冲突的生活，恐惧，焦虑，痛苦，最后便是死亡。我们常想寻找补偿，逃避或全心投入其他事情来麻痹自己，不让自己去质问那激发无尽痛苦的虚妄界限。如果我们还未麻痹到那地步，事业的自卫及补偿迟早都会失去安抚的效用，欲盖弥彰……最后仍逃不出痛苦的结局，因为我们的觉识始终被限于冲突之源——虚妄的界限及支离破碎的生活。

痛苦因此成了认出界限的谬误的第一步。若能正确地了解它，便能引领我们超越所有的界限而解脱出来。痛苦不是疾病，而是智慧显现的徵兆，我们必须正面去了解它，才不致使智慧流产。我们必须正确

地诠释它，才能深入它，活出它，然后超越它，否则它将转过身来吞灭我们。

人类历史中，不少的祭司，神职，行者，心理学家，辅导人员都企图为人类指出与痛苦共处的正确方法，籍此以超越它。可是这些心灵的医生所提供的妙方却未必相同，甚至大异其趣，相互抵触。古代的心灵医生教我们寻找天主；现在的则教我们面对潜意识，前卫人士教我们深入身体；有预知能力的人教我们超越身体。当今心理医生之间的歧异性更加白热化，使得我们困在痛苦中，动弹不得，不仅不知道痛苦的意识，更不知道该向谁去问道才是。当我们瘫痪于痛苦内时，内在的智慧便无法产生，我们的觉识无法透视痛苦，绽放出智慧的花朵。

除非我们了解痛苦的意识及其原因，否则痛苦对我们百害而无一益。可是我们又找不到足以信赖的心灵医生去请教。以前我们可以天真地信赖神父，牧师或贤哲，引导我们投奔上帝，然而从上个世纪以来，心理医生取代了祭司的权威，他将你的注意力转向自己的心理。今日，我们对于心理医生的信赖程度也已

大幅度地降低，许多更有效的现代治疗法如雨后春笋，遍布全国，从许多致力与新人的人性成长的社团，诞生出更多新的心灵医生来。他们革命性地治疗法不在于限于心里而已，转而注意整个有机生命体，甚至如「超个人心理学」的医生们，竟致力唤醒「超个人的意识」。可是这群医生们彼此攻讦相轻，我们应听从谁才对？

在争论「谁才是对的」之际，许多人，包括专家在内，一向认为，这些心灵医生只不过在探讨人性角度上有所不同而已，事实不然。他们是从不同角度探讨人类意识中的不同层面。

今日我们所以不敢全心信赖任何一位医生，就是因为我们以为他们是在探讨同一意识层次，却说得南辕北辙，令我们无所适从。

我们一旦认清了人类意识的多重性，便能了解，原来这些不同的对治方法是针对不同的意识层次而发的。有此番谅解后，我们才能比较公允地接受某个医生在他特属层次上的贡献。如果我们的困扰正好属于那一层次，我们自然听得更仔细些，他会帮我们看

出那一类型的痛苦意识，并帮助我们明智地去承荷它，籍此终能超越它。我们一旦熟悉了存在的意识层次，便比较容易看出我们目前所活的层次以及痛苦的根源，那么我们便知道如何选择合适的心理医生对症下药，才不至于老是困守一处。

为达此目的，下面几章将深入主要的意识层次，看看每一层次的潜能、喜悦及价值，特别注意它们所引发的各种焦虑症状。我们也将分析一下与各层次相关的治疗法。我相信这有助于读者对于意识的内涵有个大致的了解。这一方法同时能帮助他们经历一下他自己的界限形成过程。

我们将循着意识层次图由上而下进行，这朝下的趋向象徵着对立的协调，意识的扩展以及超越各种复杂性，但最主要的还是化解界限。我们已看出，每建立一条新界限，我们便进一步地限制窄化自己，使得我们本具的圆满意识从宇宙缩至生命体，缩至自我，最后只剩下一副空虚的角色面子问题而已。自我的势力愈来愈小，非我的势力则愈来愈大。每一条界限都把自我的另一部分投射出来，成为陌生的异域，因此，

某一特殊界限构成某种特殊的投射心像，使某一部分的自我变为非我。因此重新收回某种心像，就能化解那一条界限。当你意识到外在的某些心像，只是你自己的反影，原属于你自己的一部分，你便已经消除了自我与非我之间的那条界线了。你的意识得以扩展、开放、自由、不再处处设防。战争的导火线一旦被拆除，以往的世仇顿时化敌为友，甚至融为一体，你便享有更广大的空间伸展活动。投射而出的那一外界不再威胁你，因为它就是你。因此我们每深入一意识层次，便是籍着收回某一类心像而化解一道界限。

我们将具体进入每一层次，以事例加以解析，便会清楚看到这些界限、心影及冲突的作用。本章则专门探讨〔角色〕的层次及角色与阴影的关系，同时介绍一些由角色进到自我层次的具体方法。下一章则讨论由我进入〔人马座〕的层次，再下一章则由〔人马座〕进入超个人的层次，最后向下直探一体意识的真谛。我们尽量使每一章具体而实用：

1. 使读者对每一特殊层次有个概括的了解。
2. 能具体在自己内心经验到这些层次。

3. 并介绍当今针对层次所设的对治方法。

本书并不能使你成为某一意识层面的专家，它只让你大致了解那一层面的治疗法而已，想深入了解某一意识层次，需要广泛的阅读及反省。若要超越某一层次，那种修持更不只是一天二十分钟，或两小时，甚至一天六小时的功课，也不是早晚各一次或周末闭关所能达成的。这种心灵的修持，不是人文活动中的一种而已；它是所有人文活动的基础、活力以及真谛。真正归依于终极真理的人，一天二十四小时生活与其中，呼吸与其中，俯仰于其中。怀着〔众生无边誓愿度，真理无上誓愿成〕的愿心，才能彻底证悟出真我的圆满之境。

现在从我们大部分人所处之境——角色层次开始。角色层次是相当扭曲而狭义的，因为个人有意抹杀自己的某些气质倾向，例如愤怒、武断、性欲、快乐、怨心、勇气、侵略心、冲动、嗜好等等；然而它们并不因为主人的否认而销声匿迹，他最多只能否认它们与他的关系，因此他尽量使自己相信，这些气质均属于〔非我〕，乃外来之力。他不惜缩小自己的

领域，也要将自己不想见的气质驱逐出自己的界限之外。被驱逐的气质便压抑于阴影之中或投射为外在心象。此人只认可他那狭义、贫乏而扭曲的形象，为他的角色而活。新的界限就如此出现了，另一场于自己阴影交战的好戏便随之上场。

我们不难了解阴影的投射作用，却棘手得很，因为它掌握着我们最切身的幻觉。让我先举个例子：

杰克的车库乱得一团糟，很久以来他就想彻底清理一下。终于有一天，他下定决心动手，穿上工作服，怀着些许兴奋的心情开始动工。至此，杰克可以说实现了他内在的动机，因为除了形势需要以外，他真的想做件事情。其时另一部分的他并不想去清理那些垃圾堆，至少他想要清理车库的动机强过不想去清理的动机，这是关键所在。

当杰克到达现场，面对简直不知从何下手的情况，心里开始打退堂鼓，可是他并没有离去，东摸摸，西摸摸的，翻一翻旧书杂志，玩一玩旧的棒球手套，做会儿白日梦，绕着一堆旧货踌躇一阵子。此刻，杰克先前的动机开始模糊，可是清理车库的想法还

在，否则他早就离开此地，去做其他事情了。他想要做件事情的动机还是强过不做的动机，可是他又渐渐忘掉本来的抱负，于是他开始疏理它，并且投射出去。

整个投射过程是这样的：杰克想要清理车库的动机还明显地在那儿，就像饥者求食的欲望一般催促着他。杰克开始在脑海中暗想，有个人催着他清理车库，可是他又记不起来是谁在逼它，于是他在车库里来回磨蹭。渐渐地他对整个计划开始生气，一个小时又一个小时的过去了，他的怒气也愈深，极需投射出去，也就是说，他早已忘了当初自己想要清理车库的抱负，急着想找个代罪的替身。他心里知道有个人在催他清理，使他焦躁不安，他一心想找出那个凶手来。

就在此刻，妻子出其不意地出现了，探进头来不经意地问一声清理完没有？当时他便气得叫她少管闲事。他现在晓得了，原来是妻子要他清理车库，于是投射作用终于完成了。自己想要清理车库的动机，变成外界施予的压力。

杰克开始感到妻子在后面催迫他，实际上他所感到的仍是同样的想清理车库的动机，只不过他把这动

机套在妻子身上而已。杰克也许会向她大吼：他根本不想清理这臭车库，她最好少来烦他。如果杰克真的没有清理车库的动机，他便会直截了当地说，他改变主意了，改天再做。可是他并没有这样回答，因为他心内知道，有个家伙一直要他清理车库，这家伙既不是他，一定是别人。于是妻子成了最佳候选人，她一露面，杰克就把那动机投射在她身上。

简而言之，杰克将自己的动机投射出去，感觉到它是由外而来的催迫。由外而来的催迫又叫做压力。每当一个人将某种动机投射出去时，就会感到压力，因为那个动机开始从外来压迫它。我们可以进一步地说：所有的压力都是来自你自己投射出去的动机或包袱。很多人也许听了会为之一怔，事实就是如此。我们由上述例子便可看出，如果杰克自己没有清理车库的动机，便不会感到由妻子那儿来的压力。他不会勃然大怒，只需说：我今天不想做，或说我改变主意了。可是他内心却感到一股催迫力，这催迫力实际上不是来自妻子，而是他自己本有的企图。无此企图，便没有压力；所有的压力说穿了，都是个人自己投射出去

的抱负。

如果杰克之妻确实走进车库，要求杰克清理一下，整个局势就会大为改观吗？杰克所感到的压力，是否就是因为妻子的要求，而不是来自他自己的吗？事实上结局完全一样，只不过给予杰克更方便的借口而已。由于她愿示出同样的企图，成为杰克最好的投射目标，他当然迫不及待地将自己的动机扣在妻子头上。他必须先有那动机，也急着想投射出去，否则他不会具体感到那股压力。他所感受到的，其实原是他自己的抱负。

因此，这一层次的心里治疗学家会为常感到压迫的人指出，那些压力是来自他内在所拥有的抱负及冲劲，只是他自己尚未意识到而已。如果没有那内在动机，他根本不会介意。想通这一点的人，以后若再感到来自上司，配偶，学校，朋友，同事，甚至自己的孩子种种压力时，便会视此压力为徵兆，表示他内在拥有自己尚未发掘的抱负及活力。他渐渐把〔我感到压力〕诠释为〔我心内有种潜伏的抱负尚未表现出来。〕压迫感一旦变成他自己尚未察觉的动机，他便

有权做主，究竟自己要不要顺应这意图，还是暂时搁置。不论作何种选择，他很清楚，这是他自己的意图。

投射的心里过程其实相当简单：你内在的某个动机，例如：企图、愤怒或欲望、本来是朝外境而发的，当你投影出去后，竟成了外界对你而发的一股冲力。就好像掷回力棒一般，你被自己所射出的能力击倒。你既然置此冲动于非我的界外，它自己站在外界那边与你为敌，使你招架不及。

当你把那阴影投射出去后，你会感到自己失去了任何动机及冲劲，他们全部到外界去了，并且出现在其他人身上，也就是说，自我愈来愈弱，非我愈来愈强。这人不只会感到坐立不安，还会顽固地为他的虚妄处境辩护。当杰克向妻子大发雷霆时，你若上前劝解并告诉他，那压力其实来自他自己的动机，他不揍你一顿才怪。因为当事人急需证明他的投射千真万确地在外面威胁着他。

大部分的人都很难接受自己的阴影，不愿承认那股冲力原是他们自己的。正因为不愿接受自己所不喜欢的一面，他才会投射出去。凡有投射，必隐瞒着抗

拒心理，有时不太强烈，有时顽固的很。

我一生中难免看过或听过，甚至参与过某种形式的〔揪出败类〕的游戏。他诡异地显示出心里投射的悲剧以及人们对自己弱点的盲目无知。我们对他人所做之事表示厌恶时，事实上是暗暗地厌恶自己心内也藏有的同类心理。

当人们忘了他自己心内邪恶或卑劣的一面时，便会外出追捕元凶。其实那些倾向只不过是人心顽劣的一面，黑暗的一面，并无伤大雅。它们未必是〔坏〕的一面，我们多多少少都点黑心，如果我们能接受它，反而增添了生活中酸甜苦辣的滋味。根据希伯来民族的观点，天主在创造之始，就在人心内撒下了任性、反覆、颠倒的个性，免得活得过于无聊而灭种。

爱抓坏人的人都相信自己是个正人君子，绝无黑心。当他追杀别人时，并不是为了证明自己的清白无私，实际上是因为见到自己内在的阴影而极其不安。他试着否认它，拼命想消灭它，它却顽强地躲在他内，且不时勾起他的注意力。它愈想勾起他的注意，他愈排斥他；他愈排斥它，他变得愈顽强，刺激着他。最

后，他不得不去面对它，可是面对的方法却是从别人的身上去找它。因为他肯定自己不可能有这黑心，一定是来自他人无疑，于是他开始去找出那个黑心的坏蛋。如果他找不到代罪羊，他就得自己消受它。由此可见，否认的心态仍是关键所在，如果他一味否定自己的阴影，想尽办法维系自己的面子形象，他便会同样激烈地藐视他的阴影所投射到的人。

这种「揪出败类」的把戏。有时会演成历史上令人发指的暴行：纳粹党的全面屠杀犹太人，英国国教迫害异教徒，三 K 党把黑人当作代罪羔羊等等。迫害者因为不耻被迫害人的野蛮卑鄙，而予以惩罚，可是同样的野蛮卑鄙却在他们自己身上显露出来。「揪出败类」有时也以较含蓄的形式进行，例如与共产世界的冷战，使人感到每个床底下都藏着共产党。有时则以滑稽的形式出现，就是邻里街坊的是非长短，这些是非所衬托出的，乃是搬弄是非的人的心态，而不是被非议之人。这些例子不过显示出，人们拼命想维系自己的形象，证明他们的阴影原是别人的。

“揪出败类”的把戏，透过许多不同的形式显示

出来。我们痛恨那些人，因为他们龌龊，愚蠢，饕道，不道德……也许他们真的是如此坏，也许他们并非如此。这都不是问题的关键，只因为我们下意识中拥有那些习性，而他们的行为不断提醒我们不愿看到潜伏的弱点，所以起而痛斥他们并不遗余力。

至此，我不难看出投射作用的主要现象，外界强烈的冲击，并非真的加于我们的，它常是我们自己的投射作用。那些令我们厌烦或愤怒之事，通常都是阴影的反射而已。有个的谚语说：“我看了又看，终于看清了，原本以为是你的那家伙，竟然是我自己。”

我们对阴影有了一层基本的认识以后，不妨继续探讨一下其他几种常见的投射作用。就如同外在压力原是自己投射出去的意愿，义务也是自己投射出去的愿望。当你不愿承认你所做的事是出于你自己的意愿时，便会生出强烈的责任感来。家庭里最容易促成〔我是为你而做的〕的责任感来。父母感到有责任抚养子女，丈夫感到有责任照顾妻子等等。到头来，大家都逐渐对责任生出反感来。反感愈强，便会忍不住要〔揪出坏蛋〕，最后吵到婚姻辅导中心去。

当人们感到自己为这个或那个责任而承受无比压力时，其实是他试着想要做这或做那的意愿投射而已，可是他不想承认。他告诉你的，正好相反：正因他不想去做才会感到那是一种责任。这并非实情。如果他毫无帮助你的意愿，他不会感到有此义务，他根本不会放在心上。并不是他不想帮忙，而是他有意帮忙，却又不肯承认，才造成责任的压力。他有意帮忙，却把这意愿投射在对方身上，好像是那个人非要他帮忙不可，由此可见责任的压力并非来自他人，而是来自他自己没有意识到那份情谊。

让我们再看一下另一种常见的投射心理，就是在公共场合的怯场感觉，好像每一个人都在瞪着你，令你手足无措。也许在演讲，演出，领奖时，我们在众目睽睽之下，会顿时僵在那儿，可是另一些人却从来没有临场的畏惧，所以问题可能不出在环境，而是我们如何自处的问题。根据很多心理学家的分析，我们不过是把自己对观众的期待，投射在观众身上，变成他们对自己的期待。我们把眼光移驾到观众身上，变成他们对自己的期待，我们把移驾到观众身上，顿时

加强了观众对我们的注意焦点，他们好像盯着我们的一举一动，吓的我们目瞪口呆，举步维艰。除非我们撤回自己的投射，从被人看转为看人，从受人注意到注意别人，我们很难处之泰然。

同样的，我们不妨想想，如果一个人把内在一点点对外界的敌意投射出去，会有什么后果？他会感到周遭的人毫无理由地向他挑衅，一股怒气常对准着他射来，令他愈来愈胆怯。他不知道这畏惧并非外界造成的，而是他投射在外界的敌意，因为如果有人不明所以害怕人群或某一地方，通常只是他内在愤怒而敌视的徵兆，他本人尚未觉察而已。

另一个我们常听到的情绪问题，便是人们感到自己受到排斥，没有人喜欢他，没有人关心他，好像每一个人都对他非议不已。他通常感到很不公平，他对他们那么好，从没有排斥他们的心理；终于他反过来，更加曲意承欢他人。由此我们又看到投射作用的两种鲜明对立：你清白无罪，别人满手血腥。此人丝毫不觉自己内心有批评排斥他人的倾向，正因他不觉得这倾向是他的，所以必然投射到他所见的每一个人身

上，于是原本的冲动变本加厉，使得整个世界都好像在对他张牙舞爪似的。

也许真的有些人对你有所非议，可是不至于如此令人难以承受，除非你在他们的非议之上，添加上你自己反射出去的敌意。因此，当你感到浓重地自卑或被拒时，不妨明智地检查一下自己的投射心理，也许自己对外界环境的不满，远比意料的还深。

至此我们已清楚看出，阴影的投射不只扭曲了外在的现实，也改变了我们对自己的内在感受。虽然我把阴影内的某些情绪投射出去，我仍然感受到它的压力，只是认定他是外来的，而蒙骗自己，那阴影变成了我所感到的〔问题〕。

也就是说，我将自己对他人的敌意投射出去后，便会不自禁地感到别人才是充满敌意的元凶，于是对他人产生一种无名的畏惧。原有的敌意成了我投射的阴影，我对待他人以及自己都在这畏惧的症状之下去看。阴影成了我的症状。

因此，我把阴影投射出去后，自己并未得到自由，我的那一部分形象或特质，并未一并勾销，反而成了

一种状态，不断提醒我藏在角色后面的那一部分。而且我的阴影一旦变为某种症状，与内在阴影之战便转变为与外在症状之间的交战。我所拒绝的那部分倾向变为症状后，我仍然厌恶不已，可能会想尽办法隐藏那些颤抖，自卑，消沉，焦虑等症状，就和当初我想掩藏自己的阴影一般。

所以，消沉，焦虑，无聊，畏惧，等种种症状，多少都包含了某些阴影，某些投射情绪在内。不论这些症状多么令我们不舒服，我们不应再逃避轻视它们，因为它们本身隐藏了化解问题的秘方。和症状搏斗就是和阴影搏斗，它们才是始作俑者。

这一层次疗法，第一步便是为这些症状腾出一块友善的空间，不再逃避它，与它正面接触。尽可能地接受它，体验它，也就是让自己感到消沉，焦虑，拒绝，无聊，伤害或受窘。我们以前所拒绝的感受，都让它们一一呈现出来，甚至主动鼓励它们出头，让它们在自身内悠游自得，我们只需保持觉醒即可。第一步就是这么简单，有些治疗法甚至只要求这一点而已，当你接受症状之时，同时也就接受了藏在症状之

下的阴影，有些问题就迎刃而解了。

如果症状仍不消失，我们不妨进入角色层次的治疗法的第二步骤。它虽然也很简单，但需要时间及耐性。我们只需把每一种症状都还原至原有的形式。也许我们还需借助（表一）的提示以及有关的心理学书籍才能做好这还原的诠释工作。但第二步骤的基本原则却很简单：所有的症状只是我们所未意识到的某种潜浮倾向的一种徵兆而已。例如你在工作当中感到极大压力，这个症状只是一种徵兆，显示出来你对工作的抱负远比你自已意识到的或愿意承认的要大的多了。也许你不愿承认公开承认你的兴趣与抱负，如此你才能使别人赶到愧疚，你为了〔他们〕的利益而〔不得不〕做这么大的牺牲。也许你希望籍着这无私的奉献，获来更高的津贴，也许你根本忘了自己的意愿与抱负。不论背后是何原因，〔压力〕的症状显示出你比自己预想的更有抱负一些。因此你便将此症状还原本来正确的形式：把我〔不得不〕重新诠释为〔我想要〕。

各种阴影症状的隐含意识

症

状.....（还
原至）：原有的阴影形式

压

力.....
..... 抱负

受人排斥..... 我不想
为他们浪费时间（别人不喜欢我）

罪恶感.....

我讨厌你的要求（你使我有罪恶感）

焦

虑.....
..... 兴奋激动

难为情..... 我比想像
中的我更在意别人（别人都注意我）

缺 乏 能 力 与 兴

致.....我不想
满足他的需求

畏惧（他们有害与我）.....敌
意（我私下非常愤怒，想攻击别人）

悲

哀.....
.....愤怒

退

缩.....
“我要把他们全部推出去！”

我

做

不

到.....
.....“我才不甘愿呢！”

责

任

（

我

不

得

不）.....
欲望（我想要）

痛恨（我讨厌你）.....自我嫌恶（我
不喜欢自己内在的某些倾向）

妒嫉羡慕（你真棒）.....

（我比自己想像中的还要好一点）

还原，是这治疗法的关键所在，你无需另外制造动机来驱除那个压力感，你所需要的动机就隐藏在那压力下。压力感就是你所需的动机，你只需将它还原至原有的名称----动机，就成了，无需另起炉灶。

因此，症状本身反而提供成长的机会，它能不偏不倚地指向你潜意识中的阴影，只要你能认出它来，你就已经踏上了成长之路，生命的界限得以扩展，自我的形象也更加平衡且易于接受。简言之，你已由角色层次提升至自我层次了。它的过程就这么简单：角色+阴影=自我。

最后我将扼要地介绍一下这一层次的心理治疗的重心所在。如果你撇开那些心理学家们的术语学名，只是听他谈话的要旨，你会发现他们的论点都逃不出那一套：如果你说你爱你的母亲，他便会告诉你，你下意识里其实很恨她；如果你恨她；他便会说：你下意识里很爱她。如果你说你心情烦闷得无法忍受，他会告诉你，是你自甘如此的；如果你说你很讨厌被

别人嘲弄，他会说，其实你心里正求之不得。如果你兴致勃勃地参与宗教，政治或任何运动，忙着劝化别人相信你的理想，他便会提醒你；你实际上并不相信这一套，你的参与只是为了说服你自己的疑虑而已。反正你说是，他便说非；你说东，他说西如果你告诉他，你一向讨厌心理学家，而且愈来愈肯定这一点，他便会告诉你，你其实是个不得志的心理学家，心中既羡慕又嫉妒所有的心理学治疗者。

这些话听起来十分滑稽，其实心理治疗者用这些相反的论调，是为了针治你内心隐藏的反调而已。我们不妨回想一下本章所提供的几个例子，每位主角都只能觉察出一边的论调，他们不愿同时面对两边的感受，更难意识到这两极的感受其实只是一回事。如果你拒绝看一边，那一边便被压到潜意识下，然后投射出去，如果你便在两边之间划下了一道对立的界限，制造冲突。这场内心的交战是永无胜算的，因为两边本来是一体的，不论哪一边输，全盘皆承受其苦。

阴影既是你下意识里所藏的反调，面对阴影最简单的方法，便是认取你当前想法的相反论调，它正是

你的阴影所投射在世界中的面貌，你必须照顾它。我并非建议你按这反调来行动，只需清清楚楚地意识到它的存在即可。如果你极其讨厌一个人，注意一下你内心可能喜欢他的那一面感受；如果你疯狂地爱上了某个人，则应注意一下你的另外一面可能毫不在乎她。如果你讨厌某种感受或症状，可能另一部分的你正以此为乐呢！只要你能真正地觉察出正负两面的感受，那件事或那个场合所引发的不安与焦虑就消失了，因为正负两边并不对立，冲突自然化解于无形。反之，你一忘失了这一体性，正负两边便立刻针锋相对，转变成某种问题来烦恼你。它们原本一体，是你下意识中故意不去看它，才会造成这种分裂。

当你认清了另一面的你，既你的阴影及外在的投射心影时，才会甘愿为自己的感受及心境负责，不再怪罪别人。你逐渐看出你与他人之间的紧张。原是出自你与自己投射出阴影之间的冲突。各种不舒服的症状并非外界加诸于你的，而是你暗中想加诸于他人的企图，又反射回你身上而已。你还会发现并不是那群人或那件事引起你的反感，你只是以他（它）们为借

口来宣泄你对自己的反感而已。当你首次发现自己才是一切问题的肇始者时，心里的压力会顿时减轻许多，因为你知道你可以随时中止这一切问题，只要将它们还原至原有的形式即可。你是自己所有感受的肇因，而非不得不承受的后果。

本章大意显示出，我们有意否定自我的某些部分，重塑自我形象，维系个人的门面，便在我们所喜欢的（角色）以及不喜欢的（阴影）那些部分之间划分界限。同时我们也看清了，某种症状，我们痛恨这些症状，就和我们痛恨自己的阴影一般深。等我们将此阴影投射在他人身上时，我们便同样地痛恨别人，他们变成了那些问题的化身，成为我们抗拒的对象。于是这一层次的界限便引发出各种形式的冲突内战。

我们必须发掘出一向受我们忽略的那一部分阴影，才可能建立较平稳的自我形象，从角色层次提升到自我层次。这些阴影部分并不难找到，因为它们常出现在你所投射出来的问题症状之中。你只需撤消那道界限，把那陌生的一面包容进来，给自己一些时空去认识并接受你内在的潜能，不论正面或负面，好的

或坏的，可爱的或可耻的，如此外在的阴影便自然消失，你所有的心理活动才能较平衡地发展出一个自我来。撤去那道藩篱吧！重新规划你的心灵，化解内在的恩怨，化敌为友。此后，即使你称不上完美无缺，却会变的可爱多了。

第八章 人马座的层次

我们在上一章已经谈到了，如何处置投射出去的阴影，使我们对自己的认识，由狭隘的角色扩展为一个较为健康的〔自我〕，弥补角色与阴影的裂痕，化解那道界限，建立更宽广，更平衡的自我意识。这好比由一间拥挤的公寓迁入舒适的洋房。在本章内，恶魔将继续有舒服的洋房升迁至宽敞雄伟的大厦，进一步化解更深的界限，重新了解并收回我们投射出去的身体，使我们的意识由自我层次升至〔人马座〕的层次。

收回身体，乍听之下，似很奇怪。自我与肉体之间的界限早已深深种在下意识内，对于弥合这种分裂

的建议，一般人都会感到荒谬且无聊。他们认为身心的界限乃是天经地义之事，为什么我们偏要去干涉它，甚至消除它？

身体与心理分裂的结果，很少人因此失去他的心理层次，但大多数人却失去了身体而不自觉。我驾驭着我的身体，真的就像骑师骑在马上，我不是鞭打它，就是赞美它。必要时，我会清洗，喂养，照料它。我们从不寻求它的同意，便踢它向前，也不会管它愿意与否，便拉紧缰绳，迫它止步。如果我这做牛做马的身体表现正常，我通常会把它搁在一边，如果它不听话，我就拿出鞭子，叫它乖乖驯服。

我不再与我的身体携手并进，而是骑在身上，走向世界。身体在我胯下拖着蹒跚的脚步，亦步亦趋，我并不清楚下面这个坐骑究竟在想什么，我对它始终不太放心。我的意识纯粹只属于头脑意识，我就是这个大脑，而身体只是我的所有物而已，身体由本人降为附属的财产，它是我的，却不是我。于是身体和阴影一样，遭到被投射出去的命运，成为客体，变为非我，有机生命的整体就被这道界限一分为二了。罗纹

称此界限为障碍：「这道障碍不仅划开心理与身体的领域，还彻底孤立起心理来。虽然意识告诉我们两者的依存关系，这层障碍却遮蔽了二者的一体性，分裂了人格的统一性。它不只切断了心理与身体的关系，还将有机体的内在活动与表面现象离间开来。」

本章所要讨论的，乃是有机生命整体----「人马座」的分裂过程；失去身体只能算是其中最明显的一个徵兆而已，两者不可混为一谈。但因失去身体的现象最容易辨认，所以本章只讨论这一现象。但请注意一点，我并不认为生理性的身体比自我的心里活动更有深度。实际上，我觉得身体的意识是所有的意识中最低的一层，所有本书的意识层次图根本未把它列入。身体本身称不上是更深的现实，而是身体与自我的整合体才是比任何一边都深的现实。本章主要就是反省这整合体，但为了达到为身体平反的实际效果，才如此强调身体以及身体的操练。

为什么我们舍弃身体，不敢将它收回？我们可以找出许多不同的理由，我们在讨论意识层次的演化时已提到了一些。对一般人来讲，提倡收复身体的主权，

实在是庸人自扰的无聊之举；若往深处看，我们不敢收回身体，是因为它活生生地包藏了社会所禁忌的情绪及感受；若在追根究底，我们逃避身体，只因它是死亡所寄。

因此，一般较〔平稳〕的人士现在将身体投射到外边，不只是外面，更好说是下面。〔人马座〕已被毁了，人们只与〔自我〕的心里作用认同，而与身体为敌。我们知道所有的投射作用都会带来类似的遗害，投射出去的身体会转过身来纠缠折磨，耗尽自己的精力，由于自我被驱至非我分界的那一边，变成兄弟反目。自我与身体的摩擦与战争便开始了。

分界线就是战争的导火线，这也应验在自我与身体之间。这条界限引起各种对峙，体内的随意机能于不随意机能便是最明显的例子。自我一向在想坐在统治者的宝座上，控制所有的活动。事实上，自我只能与可以控制的机能认同，而身体大体上却是由复杂而巧妙的不随意机能而构成的，如血液循环，消化作用，成长与分化，新陈代谢等。不信的话，反省一下人们形容自己身内的活动时所用的字眼，就可看出。他会

说：「我移动手臂」，他不会说：「我跳我的心」；他会说「我吃我的食物」，他不会说：「我消化我的食物」；他会说：「我闭上我的眼睛」，却不会说：「我长我的头发」；……

换句话说，他的自我只会和那些可以自主的机能认同，而那些自动自发的不随意机能，他便视为不可信任的非我。这不是很奇怪吗？你只跟自己的部分存在认同，称那一半的自主机能为自己，另一半有是谁呢？

自我常感到被困在顽劣不驯的身体里，受尽折磨。难怪他会开始渴望挣脱肉体，不是现在还是死后的将来希望灵魂能掌管一切，不再受脆弱的肉体所束缚，最好能羽化而登仙，这也难怪人们常把肉体与罪恶常联想到一起。

自我最难忍受的，便是肉体会感到痛楚。身体内的肌肉神经经常活生生的受尽痛苦的折磨。它想尽办法逃避，麻痹，冻结身体，使痛楚感减到最低程度。自我虽然无法控制身体不随意机能的的活动，它能够撤回对身体的知觉，变得麻木不仁，这便是欧罗宾多

所谓的〔致命的冲击〕，强迫人的觉受，由脆弱而可朽的身体上撤回，冻结了身体，封锁住人的觉识。

可是我们也为冻结身体付出相当的代价。身体虽是痛苦之源，却也是快乐之源，扼杀痛苦之际，也扼杀了生存的乐趣。

一般人便这般不加深思地冻结身体，他们甚至不知道自己也冻结。这有点像受到冻伤的人，由于受伤的部分已失去感觉，他无法感觉出那部分已经麻痹，他什么也感觉不出来，一副没事的样子。

“致命的冲击”就会带来这种麻木不仁的后果，我们一从身体退缩出来，便破坏了〔人马座〕的统一，也显然伤害了自我的健全。因为你既与能自主的〔自我〕认同，自然就把不能自主的那部分有机生命剔除出去了。此刻我们虽已角色层次扩展到自我的层次，还是难免会有种失根的感觉，无法深入意识，意义觉受，以及内在的明觉。因此，让我们继续向深度进展，放下狭隘的自我意识，以觉识去开展那身心一体的有机生命。套用心理学家的术语，就是重新发掘真实的存在性自我。

我们将设法化解身心之间的界限，从存在的深处重新认出所有对立因素原本是一体的。罗纹曾说：「了解身体内生生不已的过程，并无济于事，因为意识本身只是相当表面的现象，仍越不出自我的范畴。我们必须具体经验到身体的活动，切身感觉出他的流动，想要做到这一点，我们必须先放下自我的严厉控制，使得身体深处的觉受能够浮现出来。」

说起来十分简单，但一试着与身体接触，才发觉真不容易。我并没有真的感觉到我的腿，胃或肩膀；我总是习惯性地想我的腿，胃和肩膀，在心中勾勒出它们的形象，却避免直接感受它们。这种习惯便是当初隔离身体的手段之一。因此我们应该特别注意自己常不知不觉地将感觉转化为思想或图像的习惯。

有一种回归身体的方法，就是仰卧在地毯或任何席垫上，四肢自然伸展，闭起眼睛，轻松却深沉呼吸，逐步觉察身体的感受。但不可过分勉强，只是将注意力在身上巡逻，看看身上是否有任何舒服或不舒服的感觉。例如，你是否能够感觉到你的大腿，你的胃，心脏，眼睛，性器官，臀部，头皮，横膈膜，脚丫子

等等？注意一下，哪一部位的感觉较强烈活泼，哪些部分感觉上比较迟钝，沉重，紧张或痛楚？你只需试验 3 分钟，就会发觉，你的注意力常常离开身体，去做白日梦了。难道你不会感到奇怪，为什么你连 3 分钟都无法放在自己的身上？如果你不在身内，又在何处？

做了这初步实验后，我们便可进行下一步。仍然保持仰卧的姿势，手脚平置于身边，大腿略为分开。眼睛闭上，深沉却轻缓地呼吸，将呼气有喉咙降至腹部，使身体的躯干充满空气。你不妨把整个胸部及腹部想成一条气球，每呼一口气，气球就开始充气，缓缓地由胸部向腹部膨胀。如果你的腹部感觉不出任何膨胀的张力，就继续充气，使它扩展至那些部位，然后平缓地呼气，使气球内的气体完全放空。这样反复地做 7，8 次尽量是气球保持平缓而稳定的压力，鼓涨腹部，直到骨盆部分，特别注意一下那些感到抽筋，酸痛或麻痹的部分。

你感到整个充气的部位是一整块？还是分开好多部位？胸部，腹部，骨盆间是否有些抽筋或酸楚的

隔带分开？除了一些微微的不适之外，你会发现气球扩展时，会带来某种快感及喜悦。你实际上好似吸进快感，整个身心都笼罩在一种光明中；当你呼气时，并没有失去那气，反而使那快感游遍全身，身心的舒适随着呼吸愈加遍满。不信的话，不妨再做几个深呼吸，体会一下那种舒服。

因而许多瑜珈士称呼吸为生命力，这不是哲学，而是具体经验。吸气时，你引进生命力，由喉咙降至腹部，为身体注入生机与活力；呼气时，你又将此生机及快感扩散至整个身心。

你可以把这气球式的呼吸从喉部移至丹田。当呼气时，试着感觉那股生命力由丹田扩散至全身。吸气时，将丹田注满此生命力。呼气时，观察这气可渗透多深，这股活力能否抵达腿部？膝部？脚部？迟早它将伸展到每个脚趾尖。再做几个深呼吸，看看这股或能否向上伸及手臂，指尖，头部，脑壳？每一吸气能否将那种快意的感觉通过全身，向外在世界扩散，使你的呼吸由身体扩展至无限之境。

综合起来讲：吸气时，将气由喉咙降至丹田，注

满生命力；呼气时，将细微的快感透过整个身心，向世界，宇宙，无限散去。当气息满盈时，便可将思虑融入呼气，化于无限之中。我们也可同样地化解沮丧的感觉，病痛或任何痛苦，让每一刹那的觉受穿透身体现状，向无限扩散出去。

至此，我们应该具体地讨论一下这种联系的有关问题。想要让那舒适的觉受遍满全身并不是那么容易。在呼吸的过程中，你会发现某些部位根本没有感觉，或是一手沉甸甸地，另一手却感到紧及痛。也就是说，那觉受之流受到许多阻碍（既是许多小小的界限）。很多人常在颈项，眼睛，肛门，横隔膜，肩膀，颈椎骨下端感到紧及痛；在骨盆，性器官，心脏，腹部下端或是四肢上则有麻木的感觉。你应尽可能地找出自己特殊的障碍处，但先别急着驱除它们，它们不仅不会就范，还会变本加厉，只要找出它们的所在地，记在心里就可以了。

等你一一察出自己的障碍后，便可以着手化解它们。首先，我应该先了解一下这些障碍及内在的抗拒究竟有何关系？身体所感到的紧张，压力究竟是怎么

回事？我们已经讨论过，属于自我层次的人会籍着否定来逃避自己的情绪或冲动。人们能够故意不去看自己的阴影，如果他心中有股怒气，他会否定这是他的怒气，而投射出去，结果感到整个世界都在欺负他。也就是说，他自食其果，承受焦虑及畏惧。

当一个人把怒气投射出去时，身体上会产生什么变化？投射虽是一种心理作用，但是身心原是一体的，身体也必然会有变化。当你压抑那股怒气时，身体有何影响？你怎么压抑得下急着想发泄的那股怨气？

当你真正生气时，你会很自然地握紧拳头，大吼大叫地，想把怒气发泄出去，这种身体的表达正是怒气的本质。如果你想压抑它，你必须用同样的身体力气把这股拼命想向外发泄的身体作用硬生生地拉回来，也就是说，你用某部分肌肉拉回那一部分的肌肉作用，于是展开一场身体大战。一半的肌肉急着想发泄，另外一半急着制止它，就好像开车时，一脚踩在油门上，一脚又踩在刹车上，双方僵持不下，耗尽油料，仍停留原地。

如果你企图压抑怒气，你通常会紧缩两颊，颈项，双肩及肩膀的肌肉，才能够具体扼制住自己的怒气。我们知道，这被否定的怒气会潜入你的意识，变得畏惧。下回你感到莫名其妙的恐惧时，不妨注意一下，你整个肩膀会向内收缩，同时向上拱起，这是你压制你自己而感到畏惧的徵兆。可是你的肩膀不会有向外攻击的冲动，你也不再感到那股怒气，只是觉得肩膀又紧又痛。身障就这样产生了。

你籍着呼吸的方法，查出这些障碍所在，身体内每个障碍，每种压力，基本上都是因为社会的禁忌而压抑下来的身体冲动。这一点非常重要，我们还会进一步地讨论它。此刻我们只需了解，障碍就是两股肌肉在小小界限的两方自相残杀的结果。你拼命想把它禁闭在身上，不惜摧毁自身某一部分的反抗势力。

如果你感到眼睛周围很沉重，也许你在压抑想哭的冲动；肩膀或颈项的酸痛，暗示着你在压抑内心的愤怒；横膈膜处的酸痛，意味着你常为了控制情绪或感受而摒住自己的呼吸；下腹或骨盆方面的收紧，表示你有意切断自己对性欲方面的感觉，所以你僵化

它，不让气流或生命力通过那一部分；连同下身的感觉都一并封死。下肢的紧痛或虚弱无力通常显示一种不扎根，不安稳和不平衡的徵兆。

因此，想要了解某种障碍的一般徵兆，最简单的方法便是注意它发生的部位。你大概不至于用脚去喊叫，用膝盖去哭吧！通过它的发生部位，我们不难找出相关的压抑情绪。

假设你已经大致感觉出主要的障碍所在，便可进行下面有趣的练习，开始化解那些障碍。过程虽然相当简单，也不难付诸实行，可是想深入意识，却需要坚毅不屈的时间精神。要知道，每道障碍也许费了你15年的光景才建立起来，你不该寄望联系15分钟后，它就完全消失了。所有的界限，都需要不少时间才能彻底将它由意识中消除。

然而你曾试着消除那些障碍没有？不论你多么努力想让自己轻松，最多只能产生几分钟的功效；一旦你忘了那些松弛技巧，原有的压力便又会卷土重来。有些部位根本不肯放松丝毫。明知无效，我们有时依然契而不舍地使用那些本身相当累人的松弛方

法。

也许你会觉得，这些障碍好像是从天上掉下来的不速之客，我们则成了它盲目的牺牲品。我们不妨观察一下这不速之客的顽固本事。

首先，我们已经提到了，这些毛病都发生在肌肉上，是某部位肌肉上的封闭，摩擦或抽筋所造成的。它们属于头颅，以及你的举手投足，行走跳跃，嚼食等随意肌，也并非平白无故找你麻烦。它们全属于能够自主的随意肌。那么，只剩一种可能，便是我们故意在整自己。

奇怪的是，我们竟不知道这一切是怎么形成的。当我们收紧肌肉时，只知道肌肉变得很紧张，却觉不出自己正在拉紧它。等拉出毛病以后，想放松它已经来不及了，因为我们当初并不知自己是怎么拉紧的。于是这些毛病变得从天而降，来打击我们的外力，使我们束手无策。

整个过程有点像是：我故意掐自己，却忘了自己正在掐自己，意识一直纳闷，为什么他痛个不停。事实身内肌肉的紧张，都是自己暗中在掐自己。所以问

题不在‘我该怎么放松身体的紧张’，而是‘我该如何去认识，那紧痛原是我自己制造出来’时，你就自动停手了。也就是说，当你看出来自己正在掐自己时，它自然就不掐了，用不着去请教别人怎样停止掐自己。它和举手投足一般，都属于你的自主机能。

关键设法觉察出自己正在拉紧肌肉。因此我们最应避免的，就是避免想放松它，只需照旧反向而行即可。我大概做梦也不会想到这种化解方法；我应该有意识地加强某一部位的紧张，使这自己掐自己的潜意识行为浮现到意识层面上来。让自己体会到，自己原是如何伤害自己的。愈深入那种感觉，便能将肌肉胶着战所耗费的精力重新释放出来，而且将之转向，不再针对自己。你可以把那股精力发泄在工作，阅读或大吃一顿上，转化为进取向上的精神。

化解障碍的第二点也很重要。我们已经看到，第一点就是故意加强肌肉的紧张压力，使得潜意识之举变为意识化。可是我们不应忘了，当初造成这些障碍的目地，是为了扼制那些潜伏在心内违反禁忌且令人不安的情绪及行动。所以障碍是为了抗拒某种情绪而

生出的，当这些封锁线撤去后，你就得面对藏在疼痛的肌肉下的那股情绪。

我必须先声明一点：那深埋的感觉未必是极其不满，狂乱无稽的情绪，也不是什么天诛地灭的恶行；它们通常相当含蓄，只因酝酿以久，变得十分复杂曲折而已。有也许封锁线撤除之后，会使你掉几滴眼泪，大叫一两声，发一顿脾气，一阵你需要一两个枕头让你拳打脚踢一番。这些消极的情绪发作出来，并无伤大雅，它丝毫不影响你的人格就像跑龙套的小角色一上场时，观众眼光也会注意他，同样的，当消极的情绪一踏上意识的舞台时，尽管它是你情绪作用的一小部分，仍会左右你注意的焦点。与其任它在后台胡闹，还不如让它上场亮出相来。

通常当你刻意去拉紧身体，增强其压力时，某种情绪就会浮现出来。而你也才有机会化解它。就在你故意拉紧肌肉之时，常会想起你紧缩肌肉想抗拒的某种情绪。例如，如果你看到一个朋友快哭了，就说：「不论你想怎样，把它压抑下去！」他反而会痛哭一场。因为他原本想压抑下胜利的自然反应，经你一提

醒，使他意识到自己隐藏的动机时，那情绪就无所藏身了。同样的当你故意加强压力，表示自己负责时，深埋的情绪就开始现身了。

联系身体知觉，便是先找出身体某部位的症结（例如喉咙或太阳穴的抽痛感觉）深深去体会它，感受其压力所在及相关肌肉部位，然后慢慢刻意去加强那种抽痛感，并且记得提醒自己，你不只是抽紧肌肉而已而是有意扼制住某个东西，使那一部位的你好像真的在掐住自己，在压制某个感觉一般。然后，你便可以慢慢放松肌肉，此刻，开放自己，不论任何感觉，都让它流露出来。当然，根深蒂固的情绪死结，常需投入相当的时间，精力，开放，及诚心，才可能予以松开。较顽强的症结，至少要投入一个月时间，每天十五分钟，才可能有所收获。直到你感受通畅无阻地流过那一部位，且向无限的外界扩展出去，你才算解开了身上的障碍。

当心理与身体，随意与不随意，意志或自由之间的裂痕弥合之后，人们对自我及外界的看法便大为改观。你会感到不由你做主的那一部分身体也是你自

己，从此对于你无法操纵的人事，也较能顺其自然。因此你对更深的自我的信心，不在肤浅的意识中任自我作祟，对于非操之于我的种种，愈来愈随缘自在。你还会发现，接受自己并不需要先把自己控制住，那更深的自我，也就是人马座的自我，本来就不是你所控制的。它是半随意又半不随意，两者都能完美地表达出你自己来。

如果你能接受自主及不自主的两面，你便不再感到老是受那不自在的深层活动所欺压，反而对身体会产生出一种责任感来。这责任感并不是处处要你为身体辩解顶罪，而是你对自己的感受自行负责，不再需要怪罪或感谢任何人。毕竟你是所有自主及不自主的深信活动的最终来源，不是它们的奴隶。

接受那不自在的一部分也是你自己，并不表示你就能够操纵它了。你无法使自己的头发长的快一些，或停止胃部的蠕动，或使血液倒流。你只是把不由自主的那部分和自主的同等对待，均视为你自己，并放下一心想作造物主，控制自己与世界的野心。奇妙的是，一看破这一层，立刻生出自由解脱之感。你原来

的自我意识一次最多只能处理两，三件事，可是你的有机生命体，不需自我的插手，可以同时进行深层百万次活动，从复杂的消化机能到神经输送系统，到知觉反映等等；它所需要的智慧，绝对超过自我常炫耀的那几招把戏。我们愈能安心处于〔人马座〕的和谐状态，我们的生活便愈深地扎根于自然那不可限量的智慧与自由之中。

我们每天所面对的问题及困难，太多源自与自我想越过什么，扰乱了原本和谐的生命过程。例如，我们感到此刻缺少了某种快乐感，自我便开始误导，在周遭堆满了精致的玩具及机器，来制造快乐。带给人〔快乐是从外来的〕错觉。这种错觉阻碍了我们内在的快乐。愈往外追求，愈压抑了内在的喜悦。

只要认出我们的身心有机构造内，本来就是和谐地交流着，就已经回归了〔人马座〕的境界。柏雷克早已说过：〔活力本身既是永恒的喜悦，它是由身体涌出的。〕不依赖外在的奖励或许诺，是当下一刻由内所涌现的生命赠礼。〔自我〕常活在时间的限制中，引颈企望未来的成就，心理却又为过去的失落而哀

伤。「人马座」则经常活在这道具体的瞬间当中，不依恋过去，也不渴望未来，圆满地活出这当下的一刻。他虽仍活在「无常的现在」之中，却已迈向「永恒的现在」。培养「人马座」的觉识乃是诊治「未来的震荡」最好的药方。

你不只学习接受自主与不自主的身心活动均为自己，还能在更深的层面上看出它们的一体性。这既是属于「人马座」自然表现。我们只知道不自主的那一面是自然发生的活动，其实意识以及种种企图也都是自然生起的。意志是靠什么支撑？另一个意志？是我去「要」那个「要」？还是我只是想「要」而已？当我做某个决定时，是我「决定」要这样「决定」？还是我就是自然地这样「决定」了？实际上，即使是自主的目的地行为，仍然属于「人马座」的自然生发状态，自主与不自主的活动便在它内融合为一。从此自我便能在此深度内，活在永恒无际的现在之中。

这一层面上的治疗法，最重要的是从根本改变一个人的意识，重建「人马座」的心境，认出那更深的自我来。此法并不是个别挖掘出自我身体的潜能，然

后相加在一起，身心整体的潜能远远超过部分潜能的总合。套句罗洛梅的话：「自我也好，身体也好，都不可能完全独立自主的。它们都属于整体的一部分。不论是你的意志或是自由，都是建立在那整体上。」不同的学派给予这个整体所开展出来的潜能不同的名称，马斯洛称为「自我实现」，佛洛姆称之为「自主权」，罗洛梅则称之为「生命的意义」。「人马座」的层次乃是存在主义及人本治疗法所要臻制的目标，它们基本上一致肯定，要发挥人性的潜能，必须将身、心及情绪等整合入一个更深更广的整体。

我无法在此详细介绍自我实现的内涵，只引用马斯洛自己的话，它不只指出什么是自我实现，还提到了自我不得实现时的后果，真是一针见血：“大家都有发展更多的潜能，迈向自我实现或圆满人生的渴望。这股冲动的朝向更真实，更进化且更圆满的自我……而且身心整合的需求会与日俱增。如果我们能化解二元对立的心态，融入涵容更广的一体，自然就会治愈人格上的分裂，使之更为和谐统一。我们与生俱来即具有这种达到尽善尽美的自然标准，如果你违

背了它，我可以向你保证，你的下半辈子会极其不快乐。

马斯洛指出，自我实现与意义感是紧密相连的。〔人马座〕以及存在主义的治疗方法也同样深刻地探讨生命的最终意义，一股超乎〔自我〕的意义。因为纵使你已经培养出较健全而真实的〔自我〕，又怎样呢？纵使你已经满足了〔自我〕的期望，有了房子，车子，有了自尊，财富，名位后，又怎么样呢？当人类历史已经竭尽了它的意义，外在物质的追求也吸引不了你的兴趣，只有死亡开始悄悄现身时，那时又会怎么样？

到目前为止，我们可以说，想要寻找出自我的意义，就得在生活中有一番合适的作为，但是想超越自我，却得超越这层意义，趋向一种少靠行动作为而多自在自得的意义。诚如诗人康明思所言：〔能够自在自得，便自在自得；否则不妨高高兴兴地去管别人的闲事。做点好事，找点麻烦，直到咽下最后一口气。〕

只要我们能找到生命的根本意义，就会体验出生命中自然生发的喜悦，意义不是来自外在的作为或财

富，而是来自你的存在内所发出的光与热，并且能散发至外界，友人，所有人类，进入无限。

我们必须先接受死亡为生命的一部分，才能看出生命的真实意义。接受人生无常的一面，在每一口呼气中，将身心化为虚无。我们若能彻底地死于每一呼气，便能在每一吸气中重生。相反地，如果我们想逃避每一刹那的死亡与无常，我们同样地逃避了生命，因为生死本是同一回事。

总而言之，〔人马座〕的层次乃是实现自我，追求意义，探讨生死存在的问题。我们必须培养出深信并蓄的意义以及包容整个生理-----心理机能的觉受力，才能达此目的。当我们能够与自我及身体一并认同时，自我及身体也变得脱胎换骨了一般，自我能向下深入它的根源，身体则能向无限的苍穹及光明伸展，二者间的界限及冲突不复存在，对立消融为更深的一体。你终于也能够——用身体表达你的心理，用心理来支持身体。

第九章 超越中的自我

现在我们要从〔人马座〕的层次,进入超个人的层次。它既是一个超越的境界,我们就须放下对自己及世界的惯有心态,才能领会得出超越个体、广阔无边的意识领域。这一层次的修持法是为了帮助个人体会到自己意识的深度及广度,进而提升至浩荡的超个人境地。

这种论调只会让现代文明化所培养出来的西方人士感到困惑而已,再加上当宗教的极度贫血,不论在个人经验或群体组织中,我们早已失落了那种超越感。当我们指出每个人的存在深处都有个超个人的我,它不仅能超越自己的个体性,还能与超越时空限制的另一个世界相联系,大概会有不少对此论调嗤之以鼻。

我们西方人过去几个世纪以来,一直处心积虑地压制超越的观念,实是极为不幸的事。

这种压抑虽然十分隐晦,影响却深远。它是促使当前文明感到不满足及不快乐的主要原因,它的遗害比上述意识层次中所谈到的性压抑以及暴弃、侵略个

性的压抑等要严重得多。虽然角色、自我及〔人马座〕层次上的压抑，看起来复杂且神经质得多，却不至于影响到整个社会心态。当今的问题症结乃是出自我们对超越境界的心态，可是我们却异口同声地否认这一事实。由于被压抑下的渴望并未真正消失，只是潜藏一处，伺机乔装为其他形式出现，因此我们随时随地都可看到它们的化身，例如热衷于静坐、通灵现象、瑜伽、东方宗教、生理反应、灵魂出窍，濒临死亡的经验等等现象。由于对超越经验的渴望被压抑了太久，一旦现身常表现得过于激烈而且变质，于是妖术、占星术、服用迷幻药以及登山拜师等大行其道。

然而大部分西方人仍然对于超个人观念感到困惑。它既然超越个体，又超脱所有个人的问题及焦虑，怎么可能存在于个人之内？因此在直接进入超个人的主体之前，我愿意简略介绍一下荣格的观点。对超个人的认识通常会左右人们一生的成长方向。其他民族则常以某种宗教仪式，将这些基本观念灌输与襁褓的婴孩。

荣氏与本世纪初从学于弗洛伊德，被其师视为衣

钵的继承者，但不到十年的光景，二人便因理论上的歧异而分道扬镳，从此不相问道。他们无法互容之处，正是我在第一章所指出的现象：致力于某一意识层次的心理学者，通常只承认比它更浅的层次，却不愿接受比它更深的层次，而且常视较深的层次为变态或根本不存在的幻想而已。

弗洛伊德的贡献被自己有限与自我、角色及阴影的范围内，荣氏也接受了上述层次，即犹不以为足，进而直探超个人的领域。他可以算是欧洲第一位研究人类意识内的超个人层次的心理学者。弗洛伊德始终无法认出这一层来，两人只有分道扬镳了。

究竟荣氏在人心深处撞见了什么，将他引进超个人的领域？它怎么可能即在人内，又超越个人？我们知道荣氏对全世界的神话都有深入的研究：包括了中国的寺庙、埃及、美洲大陆、希腊、罗马、非洲及印度的鬼神，图腾、万物有灵论、古老的象徵、神话观念。荣氏还发现，这些原始的神话象徵，竟然时常公然出现在文明欧洲人的梦境里、他们大部分人连听都没有听过那些神话，即使有所见闻，也绝不像梦中所

显现的图像那么清楚真切。这些认识即不是此生得来的，荣氏便推测，这些神话概念必然是从人类祖先遗传下来，埋藏在我们的身体内。荣氏视这类〔原型〕为所有人类所共有，虽属于个人，同时又超乎个人，是一种集体而超然的存在。

这个假设颇有它的道理，尤其当你读了荣氏极其详尽的研究资料及统计报告以后。例如，每个人都有颗心脏、同时肾脏，十个手指，四肢等等，同样的，每个人的大脑也有普世相同的表达形式。就像人类的手因为要抓东西而发展出特定的形态；人类的大脑已有几百万高龄，它经过这么长久的进化，一定也发展出某种领会及掌握现实的基本模式；这种意象性的、神话性的模式，我们称之为原型。因为在每一个结构相似的大脑内，都藏有基本上极其类似的神话的原型。只要是人类的一份子，都享有此类原型，荣氏称这更深一层的心理现象为〔集体性的潜意识〕。它不再限于个人，而进入超越的境界。每个人内心深处都埋藏这这超然境界的神话，我们若忽略了这极富潜力的层次，可以说是虚走人生一遭了。

潜意识中也与角色、自我以及人马座层次相应的部分，它包含了个人的记忆、心愿、观念、经验以及潜能。可是在你更深的〔集体潜意识〕之内，所包含的就不只是个人的东西了。它广纳了整个人类的集体意象，古代神话中的阴阳神祇、妖鬼神魔、英雄恶霸，都缩影在你的存在深处。荣氏认为，不论我们意识到与否，他们陆续在我们内不断创造，或不断破坏。

像荣氏这类超个人层次的治疗法，就是帮助我们意识到这股潜力，且善加利用，以免它暗地里与我们作对。讲得神秘一点，它教我们如何活出一种充满神话的生活。许多人听了会感到刺耳，因为现代人对〔神话〕有很深的成见，认为神话这个字常隐含着荒谬、迷信、或痴人说梦之意。这绝不是我们论及神话的含义。活出一种充满神话的生活，意味着在自己的生活、工作、人际关系及环境中，体会到有股超然的存在。神话为我们打开了超个人的世界。古玛拉史瓦密曾说：童话故事里，一开头总是〔很久很久以前〕，它真的是在诉说一个超越时空以外的古老故事，在那里，一切只是游戏，什么事都变为可能。神话中的描

述及想像，十分似乎无界限的真实世界，和我们当前抽象而推理的世界反而背道而驰。神话描述了时、空、对立的种种界限，我们可以说，神话意识其实与本来的真实世界更为接近。

因此，活在神话里，世纪上是为我们开启了那浩荡无边的无界限境界。这并不表示，我们就该放下当前处处受限的俗世，而逃入神话幻想中。它是要我们向神奇的超越境界开放，将那种心境应用到我们的俗世中来，藉着与生命更深的根源相系，重整我们的生活。

要人培养出神话境界的心胸，是言之有据的论点。根据荣格的研究，那些神话意象，也就是〔原型〕，早就深埋在每个人的心内，它很容易就被相关的外境所勾引出来。那些意象有时会轻微地影响到你的行为表现，有时会强烈到令你身不由己的地步。它还会现身在你的梦境、幻想、白日梦里。

譬如，你会梦到类似的梦境，或是某种奇异的影像：也许是人面狮身、也许蛇发女、蟒蛇、飞马，或是其他神怪人物。只要稍微研究一下古代的神话，便会发现这些怪物对人类都具有某种特殊意义，因此，你也不难找出它对你自己的〔集体潜意识〕的象征意识，然后将此意义融入你的意识内，就不会再被它的魅影所缠绕了。于是，你的心灵深处逐渐放松，自我意识的表层开始崩裂，使得超越意识得以成长。这种成长虽然超越了你个人的层次，却仍属于更深更大的你。

让我们再分析一下，这更深更大的自己，这超个人的自己，究竟是怎么由神话的意识中冒出来的。当一个人透过〔原型〕的眼光以及神话意象来反省自己的生活时，他的意识也会提升到放诸四海皆准的境界，因他不再受限于自己偏狭的眼光，而是透过人类共有的心灵之眼。这是多么不同的眼界！这人对自己的认识也会大为改观，现出世界人的胸怀及深度。他不再只是一个自我或〔人马座〕而已。个人的困难与

际遇也打击不了他，他不再执著于自己的想法及感受，因他深切了解，他个人不论面对什么困境，那更深的〔我〕丝毫不受影响。刚开始时，他也许只能惊鸿一瞥那纯然无染的寂静根源，渐渐地便会安处其间，不论意识中翻涌着痛苦、焦虑、绝望的波涛，海洋的深处却仍然安详宁谧。

属于这超个人层次的治疗法或是修持法门，主要就是想发掘出这个超个人来。透过神话意识的方法，只是其中一途而已。人类在每一意识层次上都已发展出许多不同的方法，每个人应该实验一下，找出最适合自己的方法。我面前已经介绍了透过神话意境，进入超个人层次的捷径。可是这种神话途径很复杂，需要专家学者为你分析各种神话象徵的意义，帮你找出自己的〔原型〕来。

下面所介绍的方法比较简单，但也未必容易，只

是不象神话那么玄妙复杂而已。没有他人的指导，你也可以自己练习。

所谓超个人的心境，即是指不再执著于个人的身、心、思，虑的广阔胸襟。如果你有此大志，下面的方法会帮助你在自我内超越自我。

按照上一章所描述的方法，集中心神于人马座意识上约么二，三分钟的光景。因为你愈深入人马座，便与超个人层次更加接近。然后缓缓地默诵下面的句子，最好同时深入体会它的意思：

我有一个身体，可是我并不是我的身体。我可以看见并感觉我的身体，可是凡看得到的及感觉得到的，并不是真正的观者。我的身体也许疲惫或兴奋，生病或健康、沉重或轻松，却与内在的我毫不相干。我有一个身体，可是我并不是身体。

我有欲望，可是我并不是我的欲望。我能够认出

我的欲望，可是凡认得出的，并不是真的知者。欲望在我的意识中起伏不定，却影响不到内在的我。我有欲望，可是我并不是欲望。

我有情绪，可是我并不是我的情绪。我能察觉出我的情绪，可是凡察觉得出的，并不是真正的觉者。情绪反反复复，却影响不到内在的我。我有情绪，可是我并不是情绪。

我有思想，可是我并不是我的思想。我可以知觉得出我的思想，可是凡知觉得出的，却非真正的知者。思想来来去去，却影响不了内在的我。我有思想，可是我并不是思想。

反复默诵几便后，你便愈发可以肯定：我是它们之上的纯净觉性，是所有的情绪感受以及愿望的见证者，丝毫不为所动。

只要你肯恒心练习，很快便会生出来某种慧见，对自己生出极其不同的感觉。也许你会在心灵深处体

会到某种自由，轻松，解脱，安稳的感觉，即使痛苦与焦虑的惊涛骇浪仍在周遭肆虐，这中心点却始终保持清明宁静。安处在这觉识的中心点上，就好像由惊涛骇浪的海面，潜入安全而宁静的海底。起初，你也许只能潜入情绪的风浪下几尺的深度，只要契而不舍，必能潜入心灵的深度，自由地伸展，对周遭的骚动不安，虽保持极度灵敏，却不受感染。

我们目前只是讨论超个人层次，尚未涉及纯粹的一体意识。超智慧到了一体意识的境界，就会消融于一切之中。因此我们必须藉著于超个人的智慧做为越入一体意识的跳板。本章仍强调超个人的智慧，下一章则偏重〔消融〕于一体。我们必须看透所有的客体，不论是生理的、心理的、情绪的、唯有超越它们，才能生出超个人的智慧来。

譬如，你若真能，它便无法动你丝毫。即使它千真万确地存在那儿，由于你不再和他粘在一块，它便无法打击你。你既无意招揽它，也不拒绝或逃避它，你只是彻底接受它，任它肆意纵行；它来也好，去也好，你无得也无失，只是注视著它擦身而过。

除非你自己一时与那些情绪，感觉，记忆，经验认同，否则它们伤害不了你。因此消除烦恼的根本之道，便是不于它们认同，认出它们并不是你那个真正的觉者，没有什么好执著放不下的，它们便会自然消退。

等你练习这〔不认同，不执著〕的法门一段时间后，你便会发觉，你一向忙著自卫的那个自我，愈来愈透明且逐渐隐退。这并不表示你被分解了，或飘在虚无缥缈中，而是你开始感到气质的变化，你的欲望或伤痛不再是生死攸关的大事。这些表面看来凶猛的波涛，只是纸老虎而已，丝毫动摇不了那更深的自我。

因此，即使你的身心遭受痛苦，恐惧，或屈辱，只要你能保持观者的心境，它们便侵犯不了你。你不必与它们缠斗，就能超越它们。如果你的眼睛涂上红色，你便分辨不出红色的东西来。你的眼睛必须先擦干净，至少没有红色，你才能看到红色。换句话说，当你能够审视自己的苦难，你便已摆脱了苦难。没有了苦难。但凡能觉察痛苦者，本身即无痛苦；但凡观照恐惧者，本身即无死惧；但凡能认知紧张者，本身

即无紧张。正视这些处境，便已超越了这些处境，不受它们暗中骚扰。

难怪印度瑜伽师帕腾嘉利说：将观者与观察的工具混为一谈，实是最大的无知。只要我们一开始执著自我，身体，或〔人马座〕，外界任何东西都会威胁到我们；如果我们执著于任何想法，感觉，或经验，它们便都变成了奴役我们的枷锁。

前面几章所谈论的，都是扩展自我的〔治疗法〕，现在又要你放下自我，不是很荒谬吗？实际上这只是由两种不同的角度来论事而已。让我们再度回到〔表一〕上。

当人们由角色层次向下发展至自我层次时，会有两种现象：一方面，个人与他的阴影认同；另一方面，他开始放下角色问题，于是角色于阴影结合为他的新自我。当他在向下进展到〔人马座〕层次时，也是同样的。他一面与身体认同，一面却也放下与身体认同的自我概念。由此可见，我们在每一层次上，不仅扩展新的自我，同时得割舍下旧的自我。超个人层次亦然，我们必须放下比较狭隘的〔人马座〕，才能

扩展为宽广的超个人，就在割舍的这一刻，你已经迈向更深更广的境界了。当超个人的智慧生起时，我们自然会抛开个人的焦虑或问题、超个人层次最特殊的一点，便是我们不用象在角色，自我，人马座的层次那般辛苦的解决问题。我们只需关照它们仅单纯地觉察它，不批评，不逃避，不渲染，不辩护，只是明察每个感受或冲动的生起而已。如果我们对某种情绪生出厌恶之心，便观照那厌恶；如果厌恶那厌恶之情又生起时，在观那个厌恶，什么也不需做。如果我们生出某些行动，便观照那行动，始终保留在〔不加拣择〕的觉识之中。除非我们彻底识破那些情绪并非真我，否则，我们便会身不由己地又与它们交缠在一起。我们不需为它们定名，然后加以压抑或纵容；我们愈想去解决它，会使得〔我们就是那情绪〕的错觉更加强烈；愈想逃避它，它愈阴魂不散。真正使我们坐立不安的，并不是那情绪本身，而是我们死抓着它不放、我们的执著才是问题的关键。

我们只需以一幅纯朴无染的心态，与它划清界限即可。许多修道圣贤，常把这种观照的心境比喻为明

镜。物来镜照，物去镜空，镜子丝毫不与往返不定之物认同。庄子也将真人之心喻为明镜，不厌亦不执，虽接受它，却不视为己物。

如果你不投以时日来练习观照，你看自己的身心便会如观天上之浮云，溪涧中的流水，屋檐上的雨点一般无染无涿。于是你与自己身心的关系，便和你与外物的关系一般平等视之。以前，你一向视身心为认识外界的主体，才会这么执著它，承受它的限制以及随之而来的种种烦恼。一旦深入观察，才发觉它们原来也只是（超个人）觉识的对象而已：「我有身体，心理及情绪，可是我并不是身体，心理及情绪。」

有一点我们相当肯定，当一个人进入超个人境界后，他并未失落较浮浅的意识层次；就好像当他由角色层次进展到自我层次时，他并没有失去角色层次，只是跳出它的限制而已。为了入境随俗，他还是可以为角色形象装扮一番，只是不再自限了。以前他会为了别人或自己的缘故，放不下角色形象，如今他能依情势所需，自由决定顺应与否。即使他决定为自己修饰门面一番，他便会暂时地警觉自己的阴影，不让负

面的特质显露出来，但他仍能接受它们的存在，故不会随便否认而投射出去。由此可见，角色形象本身并非肇事的祸端，除非它成了你唯一的自我。然后当他一成了你唯一的自我，问题就大了。总之，当人们从角色层次进展到自我层次时，即不丧失角色形象，也不会丧失阴影，所失去的只是两者之间的界限与冲突而已。

同样的，当你由自我层次进入〔人马座〕的层次时，你也没有消除自我或身体，只是消除了两者之间的界限而已。你处在〔人马座〕的层次中，仍然可以面对自我，身体，面子，阴影，但因你不再执著其中任何一方而引起冲突，每一层次便能融洽相处。你不仅接受它们，还能充分发挥其作用来。

因此，当你进入超个人层次时，仍能拥有其他的层次，只是不再受它们所限制。它们都是你的发展工具，却不是构成要素。如果一个人有所醒悟，而不再视那孤立的生命体为唯一的自我，他并不会因此而忽略了自己的身心。他吃睡照常，甚至反会更加爱护，照料自己的身心，因为它们不再成为他的威胁，他的

精力不至于耗费在压抑怒气或厌恶身体上面，使得整个生命体成为超个人意识的完美表达。

我们在前面已经提到了，因超个人的智慧，我们将自己的身心与外界万物平等视之。听起来有点像我们以玩世不恭的心态来对待自己的生命，事实正好相反。我是以对自己的心态来对待万物。这种心态充分反应你已悟出万物与你一体的道理。古今圣贤就是因已经证得此境，才会极力提倡「民胞物与」的慈悲。这种慈悲和其他层次之爱有些程序上的差别。在超个人层次上，我们去爱他人，不是因为别人先爱我们，或拥戴我们，或维系我们的幻觉，而是因为他们就是我们。基督并没有说：「爱你的邻人如同你爱自己一般」，他只说：「爱你的邻人如你自己」；不止邻人，还包括了你的整个世界。世界就像十字架的手脚一般，在这层次上，你与世界的关系，就如同你与自己生命的关系一样。

在这层次上，超个人的智慧成了你典型的自我，你也许会重获孩童般的直觉能力。正因意识超越了个体的生命，因此它变得单纯而不朽。

几乎每个孩子偶尔都会想过：「如果我是其他父母生的，不知会是个什么模样？」这个天真的想法显示出，小孩子已经能够体会到，他意识中的我未必限于当前这副身体。他们好像知道，即使换了不同的父母及不同的身体，那仍是「我」，即使模样举止完全不同，仍不失为自己。（因为我们知道，我有身体、心理、情绪，但我不是身体、心理、情绪。）当小孩子问父母：「如果我有不同的父母，我还是我吗？」他是在问那个超个人的问题，因为他似已感觉得出，即使父母不同，但内在的「我」还仍是一个。可惜父母通常早已失去了自己的超个人意识，不知如何作答。孩子的问话有时会惊醒他们：也许真的有个很重要的东西在那儿，可是他们却怎么也想不起来……..

凡是对超个人能有些直觉的人，一致都会认出，在各种不同的外形下，其实只有一个大我。许多人都有类似的直觉：这同一的大我是超越身体的，也超越心理，芸芸众生其实只是一个，就好比一个人可以从这个房间走出来，再走进另一个房间，他内在的那个「我」并不受影响。同样的，如果他从一个身体换到

另一个身体，且有着不同的感觉与记忆，他的〔我〕基本上仍不会改变。他是一切客体现象的见证人，却不受它们的约束。

超个人的智慧不只能超越个体的生命，还带给人不朽的直觉肯定。大多数人内心都隐藏着自己是不朽的感觉，他们无法想像自己不存在的情形，没有人能够作此臆测。可惜一般人只活出〔人马座〕、自我、或角色的层次，因而误以为他这个个体生命将享有永恒，这是不可能的。身、心、自我就像所有合成物一般，迟早将归于虚无！它们现在就已经在死亡的过程中了，不可能永恒存在。所谓的轮回，并不是指你的自我透过不同的存在而延续下去，而是那个超个人的生生不已。

因此，我们若向唤醒那不朽而超越的我，必须先死于那孤立而虚妄的自我。有句名言：〔如果你在死亡来临以前先死了，死亡来临时，你便不至于死。〕又有一位神秘学家也说：〔没有人比彻底死亡的人更能享有天主的满盈。〕许多勤修任何一种超个人法门的人都表示过，他们也不畏惧死亡了。

我们还可以循其他途径来探讨得道者所共见的慧见，就是我们享有同一个不朽的大我。你也许和大多数人一样，感觉到当前的你和昨天的你基本上是同样一个人，你也许还感到你和去年的你基本上是同样一个人，你甚至感到你和你所能记得的自己基本上是同样一个人。

换句话说，你根本想不起有任何一刻你不是你自己。你内在有个东西是时间所不能磨损的。可是你的身体绝对和一年前不同，今天的感觉也和以往不同，现在的记忆也和十年前大相迥异。你的身、心、感觉都会随着时间而改变，你却意识到有一样东西始终不变，你对它始终保持同样的感觉，那是什么？

一年前的现在，你正在操心其他的问题，你切身的经验以及想法也和当前的不同，这些问题如今已成过去，可是内在有样东西却仍一样。让我们再进一步推论，如果你移民到一完全陌生的国家，环境、朋友、经验、甚至想法都完全不同，可是你内在对自己的〔我〕基本上仍是一样的。再者，如果你现在失去了过去十年或二十年的记忆，可是你所感到的〔我〕仍

是一样的，不是吗？如果你一时失去了过去所有的记忆，你内在单纯的〔我〕识，会有任何改变吗？

总之，你内心有个很深的〔我〕识，它不会记忆、思想、心理、生理、经验、环境、感觉、冲突、知觉、情绪。这一切都会改变，却丝毫改变不了内在的〔我〕识。无情的岁月侵犯不了它，那就是超个人的智慧。

想要悟出每一个意识生命都拥有同一的〔我〕识，而且悟出所有超越的我，追根究底只是一个大我而已，实际上并不如想像中那样艰难。前面已提出，即使你换了另一个身体，你仍会经验到同样的〔我〕识：而此刻其他每一个人也都有此感，我们不是便可以顺理成章地说：原来只有一个大我呈现出不同的观点、记忆、感受、知觉而已？

不只此刻如此，过去与未来已然。你明知自己的记忆、身体、心理都和二十年前不一样了，却仍清楚意识到同样的一个〔我〕，（不是自我中心的那个自我），那么两百年后，你是否还会有同样的〔我〕感呢？既然〔我〕感不必依赖记忆、身体、心理，则它们又有何影响？

在此我愿引述物理学家薛定鄂的话：“那一向被你视为〔自己〕的知识、感觉及抉择这一整体，绝不可能是在不久前的某刻，突然由虚无中冒出来的。这些知识、感觉，及抉择实际上是永恒不变的，而且存在于芸芸众生间，它只是不尽无法尽数的〔一〕而已。你的存在境遇和地球上的岩石一般古老。数千年来，男人们挣扎奋斗，经历生生死死；女人则在产痛中孕育生命。生命数百年前另外一个同样一处，和你一样怀着肃穆的心情瞻仰冰山的雪光，他和你一样也是由男女而生，和你一样感到苦乐，他是别人吗？他会不会就是你呢？”

我们也许会说，那不可能是我，我根本记不得那回事，这说法又把〔我〕的觉识和记忆混为一谈了。我们已经分析出过了，〔我〕的觉识并不是记忆，只是记忆的见证人而已。即使你已记不得上个月所发生的事了，你仍然是那个〔我〕无疑。那么，即使你记不得上个世纪的事，又怎么样？你仍然是那个超然的我，宇宙内唯一不二的大我。同样的我在新生的婴儿中苏醒，同样的我在我们的祖先及后裔的眼睛中看这

世界。我们感觉到它们是不同的，乃是因为我们误把内在的超个人的我与外在的身体、心理以及个别的记忆混为一谈罢了。其实只有一个大我。

就算有个内在的我吧！那又是什么东西？它既不随你的身体而生，也不因死亡而消失。

它从不认识时间，也不受烦恼所扰。它无形、无状、无色、无味、可是它能够透过你的眼睛观赏一切胜景。它看得见太阳、云彩、星月，却没有人看得见它；它听得见鸟鸣虫声，溪流瀑布，却没有人听得见它；它可以拾起落叶碎石，别人却把捉不到它。

你根本不必企图去捕捉你那超然的我，那只是徒忙一场而已。你的眼睛看得到自己吗？

你只需要努力放掉一向把记忆、心理、身体、情绪、思想视为自己的错误观念就够了。这种〔放下〕，无需超人般的能力或高超的理论，你只需记得一点：你所看见的一切并非那个观者，你所认识的自己绝不是那个真我。那个内在的〔我〕识，是无法察觉、界定的，它不可能变为客体，让你评头论足一番。人生的束缚便是来自于我们妄将观者与所观混为一事。我

们只需将这妄见还原，就能解脱出来。

你一开始把问题、焦虑、心境、记忆、欲望、感受本身误认为自己，便被枷锁、畏惧、限制和最后的死亡所套住了。它们都是可观察到的，因此并非真正的观者。反过来说，你若能不断自处于观者，见证者，大我之中，便越出了种种问题及限制，然后才可能超越它们。

这种修行说来简单，实践时却十分艰难。然而它却是彻底解脱之道。古今圣贤都视此超然的为神圣本体的光辉，也就是说，你那超然的我分享了天主的本质。从最终极的角度来讲，我们可以说，只是天主本身透过你的眼睛在看，透过你的耳朵在听，透过你的舌头在说话。难怪圣克莱孟说：凡是认识自己的人，必认识天主。

至此，荣格及古今圣贤或具有神秘经验者，不论属于印地安、道家、印度教、伊斯兰教、佛教或基督教，都逐渐总结出同以结论：在你的心灵深处，是人性之灵，它也是圣灵，能将你由束缚导向解脱，由迷惑导向觉醒，由时间导向永恒，由死亡导向不朽。

第十章 意识的终极境界

即无创造，也无毁灭；即无命运，也无自由意志；即无修持，也无成就；这便是最终的真理。——拉曼那·马哈希

正因一体意识是〔非时间性〕的，是纯粹的现在，因为无境可至，它就在这里。马哈希说：一体意识是无法可修的，这便是他对真理的最后表白。

我们花了这么多时间，一路寻找深入意识层次的具体办法，到此却听见这莫名其妙的结论，岂不令人灰心丧志？上述几章都至少具体地提出了某些治疗或修行方法，协助我们深入每一层次，那是因为它们仍属于尚未圆满的局部意识，彼此各异，才有个别发展的余地。正因它们各有界限，所以不论这种界限多么明显或隐晦，我们都能找到攀登的途径。

可是到了一体意识，情形就不同了。因为它不是局部的境界，它像是一面明镜，无所不容，无法将它与其他意识层次分开，它是所有层次的真正本质及基

础，如果它和任何境界有所不同，〔例如说，它和你此刻的意识有所不同〕，这便表示它有所界限，才能与你当前的意识分开。然而一体意识并没有界限，故无法与任何东西分离。人们必须在每一个刹那中悟出这究竟的道理来。

也许我用个简单的比喻，会有助于你的了解。种种层次犹如海面的浪花，彼此互异，靠近边的浪花比较强烈，远处的浪花就比较平缓；每一朵浪花力道，形态皆不同，如果你喜欢冲浪，你知道如何选择某一个波浪，施展你的驾驭本事。每一意识层次，就好比是某一种波浪，容你施展出正确的技巧来操纵它。

一体意识却不象某个浪花一般，它是海水本身，在海水与波浪之间并没有区分的界限，海水在所有的波浪中，因此没有哪一个波浪更湿、更咸一点。

如果你想找出波浪的湿性，从一个波浪跳入另一个波浪，并无济于事。同样的，追寻一体意识的人就好像想从一朵一朵的浪花中寻找海水。因此马哈希说：〔即无修炼，也无成就。〕日本普严禅师也有一段类似的比喻：

“多么可怜阿！真理就近在眼前，人们却往天边去寻；他们好像立于水中，却向人祈求水喝。”

由此可见，一体意识是无法可修的。他不属于相互对立的某种特殊经验，而是当前每个经验的真相。当前除了现在以外，别无他物，它就在眼前，哪里需要任何方法和途径？如果你整个人已经浸在水里，还需另找个弄湿身体的方法吗？

因此古今得道者都一致强调，绝对本体是无径可至的，一体意识也是无法可得的。断济禅师云：「无所得之说乃是真理，绝非戏言。」基督教的厄卡特大师也说：「你们若不藉著意象，不执著任何方法，你们将会认识天主。」近代的哲人克里希那摩提也说：「一切的真相就在眼前，你用不着到处寻求。凡有心寻找真理的人绝对找不到它。」

正如厄卡特所说，没有任何方法，技巧，途径能够抵达绝对之境，因为它在本质上是无时无处不在的。我们正和那穿梭在浪涛中，想办法找出湿性本质的人一样，无法静止片刻认为近在眼前的真相。我们总是东奔西走，离答案越来越远，如果我们仅知引颈

眺望未来，哪能真正看见当前的现状。我们的寻求及愿望本身遮蔽了我们的眼光。总而言之，当下的这个经验本是我们寻求的捷径，我们却想尽办法逃避它。我们并不真想找到答案，我们是在逃避答案。

那么我们是否应该什么也不做，只是尽量面对当下片刻吗？听起来很有道理，事实不然。什么也不做并不是解决办法。为什么我们什么也不做呢？不正是想躲开眼前的波浪，去寻找一个更〔湿〕的真理吗？不论我们做或不做，都是一种造作行为，这第一步棋就走错了。

这就是一体意识的一大厄诡：我们都很清楚，你无法靠任何做为去获得它；我们又发现，如果什么也不做，我们永远都是这副德性。马祖禅师说的极其彻底：〔人在道中是无法可寻的，如果有法可修，则法成而道亡。〕道中即无法可修，行者只需保持天真一片。

至此，我们开始进入了神秘传统的智慧精髓。想要证悟一体意识，确实需要某些特殊准备。它们却不是必要的因素，而且这些预备本身即是一体意识的流

露，而非引入一体意识的途径，它们只是那根本悟境自然现出的喜悦而已。

一体意识并非靠任何方法所达成的未来境界。如果它有未来，也必有一个开始，那么好似它现在尚未存在，才需等到未来出现，如此将一体意识放在时间的框架中，是极大的错误。它是永恒的。

无处不在的一体意识，就是根本的悟境，是当下此刻与一切时间的根源。故禅师常说：「悟后方是真修」，修行法门无法产生悟境，悟境却能生出真正的修行。我们的修行也无法带来一体意识，因为它始终就在一体意识中。基督教神秘学派就有如此的论点：真正的祈祷，并不是你在寻找天主，而是天主在向你祈祷。或是「安心吧！除非你已先被我觅得，你是不会寻找我的。」由此可见，我们的修持本身即是目标。目的与手段，过程与终点，起点与终点原是一回事。

那么我们不禁会问：如果我们已经拥有佛性或无形的基督或是原始的慧根等等，为什么还要修行？正因为某些修持的心境乃是一体意识的表达，修又何妨？无价的珠宝除非你使用它，炫耀它，本来是没有

世俗的价值的。同理，修行的真谛乃在于充分发挥出纯洁无染的灵性悟境，虽然外表看来，修行好像是为了悟道，就像在禅七中，我们并不是想变成佛陀，而是表现出我们本是佛陀，让我再引述一段铃木大拙的话：“当我们开始坐禅时，无须修行，悟境就已存在其中了。不论你坐不坐禅，你早已本具佛性。我们所以继续坐禅，是为了效法佛陀而已。因此，我们坐在这儿，不是为了成就什么，只是表现我们的本性罢了，这就是修行。禅坐本身即是本性的当下流露。我们甚至可以说，禅坐乃是人类唯一的修持，这种生活方式乃是唯一的生活方式。”

铃木禅师并非指佛教为唯一的生活方式，而是指一体意识或〔大心〕，也就是在每个刹那活出悟境的喜悦及满足，才是唯一的生活之道。由此观之，痛苦的形式虽有万般，生活方式却只有一种。

如果我们了解了修行的真谛，行住坐卧便都是修行，都是悟心的流露，从那无界限之永恒境界生发出来，成为终极一切的圆满表达。因此我们的祈祷修行，不论是坐禅，念短诵，行圣事，读经，甚至连洗碗，

缴税都成了我们的修行。洗碗时，我们无需努力意持悟境，洗碗本身就是悟境。

因此我们可以采用不同的灵修法门来呈现我们的一体意识。本书由于篇幅所限，无法一一介绍东西方的修行方法，只能概括描述一下修行所能带给我们的智慧及改变，让你至少对灵修的作用有些概念，然后自己作最明智的选择。

当一个人认真修行一阵子以后，便会发现一个严重的现象：根本没有人稀罕这个一体意识。事实上，我们一直在抗拒一体意识，逃避天主，背道而行，我们忙着从一浪越过另一浪，就是不肯停留在当前这浪中体验一下它究竟是怎么一回事。一体意识就是当前这一刹那，罔顾其一，便会两头并失。若套句神学术语：你是在抗拒临在于一切的真神。如果你还嫌弃生活中的一部分，你就是嫌弃的某一部分，因此间接否认了一体意识。识破内心暗藏的抗拒心理乃是悟道的关键所在。

我们知道，这并不是我们初犯的毛病，每一意识层次实际上就是靠某一形式的抗拒否认心态所造成

的。如果我们想由角色层次深入自我层次，首应化解的，便是对阴影的抗拒。难怪弗洛伊德说：「心理分析的整个理论都是建在认出患者对自己潜意识时所生出的抗拒心理上。」当我们深入自己的阴影时，便会看到抗拒心理俯拾即是。每个人都不由自主地排斥角色形象难以接受的想法或冲动，于是这被抗拒的东西便转为阴影，在这身上留下某种伤痕或症状，使得此人不得不与焦虑或恐惧挣扎不已。直到他把这阴影投射出去，被投射之人便成了问题症结，冲突的根源。

最奇怪的是此人丝毫不觉得自己在抗拒。表面上他会想，如果一切都按他的意思去做，他便不至于受苦或惹上麻烦。这想法只对了一半，因为陌生的另一半（阴影）乐于修理他一顿，他不自觉地伤自己。正因他不觉，因而不知该如何解决，他根本不承认问题在于他自己，还会反过来为自己的受苦而辩护。除非他肯面对自己对阴影的排斥心理，成长几乎不可能，因为抗拒耗尽了他成长的精力。

因此，角色层次的心理治疗家的首要任务，便是协助个人了解并化解他对自己的阴影的排斥心理。心

理学家并无意除掉这抗拒或不加理会，他只是帮助此人认出他为什么，又如何排斥阴影，只要当事人具体看出自己的抗拒才是症结所在，便自然而然地开始放松那抗拒，而面对他的阴影。如果这人不知道问题的症结在于他的排斥，却一味想解决阴影所带来的问题，他便会使劲打击这阴影，使问题更加恶化。

心理学早已发展找出阴影的一套办法。他们用自由联想的方法，让当事人想到便说，不论多么语无伦次或荒谬离谱都不要紧。话匣一开后，一连串的联想，记忆，幻想都跟着出来了。突然，当事人会触到一个死结似的，脑子里立刻呈现一片空白，或感到羞愧，或感到僵化。这是因为藉着自由联想之故。他稍微放松了抗拒心理，阴影中的念头或冲动便会趁着比较自由的机会，逐渐现身。阴影一现身，此人便会生出自卫及排斥的反应，使大脑一片空白，迫使自由联想暂时中断。

心理辅导并无意促使当事人立刻面对阴影的念头，他只是设法找出此人所排斥的某类感觉，让他看到自己否定逃避的各种花招，进一步帮助他自在地面

对自己过去，现在，未来所有的念头。渐渐的，此人对自己的冲动，念头，阴影，不再有排斥之心，得以发展出一个较正确且容易接受的自我形象来。

这是第一种抗拒心理，排斥那阴影，不让真正的自我形象显露出来。到了下一层次，我们发现自我也开始排斥〔人马座〕的整体觉受。由于〔人马座〕的觉受乃是建筑在每个刹那即逝的现在，而自我却不愿将注意力长久集中于当下的现实，遂构成某种排斥。由此可见，自我对〔人马座〕的排斥，其实就是当下此刻的抗拒心理。

由于思想本身是在时空中运作的，审思过去，推想未来，成为〔人马座〕的主要障碍。治疗自我时，人们所要化解的乃是思想中的抗拒倾向，可是治疗〔人马座〕时，思想本身即是抗拒。若再往深处看，所有的治疗法也是另一种抗拒，〔人马座〕的心理学泰斗帕欧斯曾说：「由于逃避本身成了神经失调的病症，我不再使用自由联想的方式，而该用集中心思来对质逃避的倾向。」也就是把心思集中在当前的一切以及身心的觉受上。帕欧斯后来改用〔当下之觉〕取

代受人类误解的〔集中心神〕一词。他认为逃避〔人马座〕的当下现实，乃是真正的病根。

在〔人马座〕心理治疗法中，以完形心理学为翘楚。它不再纵容思潮任意流窜，当当事人切断念头，集中心神于当下一刻。心理学家在旁边所注意的，不再是思潮的阻碍，而是当事人常不知不觉地离开当前觉识，而滑入思想的现象，使得当事人深切意识到自己如何想逃避当下的〔人马座〕境界而逃入自我层次里，自我层次的治疗法尽量帮助当事人发掘过去的往事，〔人马座〕的治疗法则阻止他回忆往事。由于每一层次的抗拒模式不同，所以处理得技巧也不同，各有它的理论基础及目的。我们已看见了每一层不同的抗拒或逃避模式。

在角色的层次，我们抗拒与各种形式的阴影结合；在自我层次，我们拒绝与人马座的特质结合；最后，由人马座进入超个人层次时，我们发现最根本的抗拒心理，即是排斥一体意识。

我们同时看出了，每一种抗拒心理都使一部分的自己被剔除出去，成为外在的客体，阴影变成了外面

的陌生东西，身体又变成下面的陌生玩意儿，在意识层次底部，我们也同样把周遭的一切整个剔除身外。草木星辰这些外境本来和阴影，身体一般都是我们的一部分。这基本的排斥心理构成了我们的日常知觉活动，视一切客体为与我们毫不相关的外物。就像我们抗拒与这阴影合一，与身体合一一般，我们也对一体意识境界抗拒到底。

现在我们再回到我们的主题上：透过相关的灵性修持，我们逐渐认出自己如何抗拒这一体意识，灵修迫使抗拒心理现出原型来，使我们看到自己并不想要一体意识，我们想尽办法逃避它。这个认识是一切的转折点，如此我们才有机会面对面处理它，撤去自由解脱的最后一道的障碍。

这些灵修方法究竟有何奇特之处，能揭露我们对一体意识的排斥心理。我们终日忙着各式各样的活动，为什么独由此类称为〔灵性〕的活动？究竟静坐，默想，献身于天主或追随师父有何独特的地方呢？他们真的有效吗？想要了解这些，我们必须先对大彻大悟之境有所知解才行。

首先，我们知道每一层次都有它特殊的抗拒心理，而每一层次的心理治疗也都有其方便法门，帮助个人突破成长；虽然方法各异，我们仍可追问：他们成功的秘诀何在？

答案是：每一种方便法门能突破某一类的抗拒心理。我们不妨再举些例子来说明这点：心理分析法使用自由联想的方式来帮忙个人深入自我，在自我层次中的人，较容易自由联想，因为被自我压抑或排斥的念头并不多。但在角色层次则很难，因为许多他不想面对的念头都趁自由联想的机会，冲破理性的防线频频探头，使得自由联想进行得时而滔滔宣泄，时而欲言又止。有经验的心理辅导便会认出这些障碍便是抗拒心理的作祟。这些治疗法提供了特殊氛围，使抗拒心理易于现身。除此以外，自由联想同时还有化解抗拒之效，因为你无法一边抗拒又一边自由联想吧！只要当事人能够安心处于自由联想的氛围中，此疗法的绩效便显示出来了。

〔人马座〕的方便法门也是同样的运作方式。例如：辅导者让当事人放下昨日及明日的念头，只纯粹

觉于当下这一刹那，这就是制造特殊氛围，使有机生命能整体地呈现，反之，囿于时空的自我则无法现身。难怪自我会不断排斥现在这一瞬，设法溜到昨天及明日的思想里。心理辅导会鼓励当事人尽量存留于那氛围中，使得不断像逃离当下一刻的排斥倾向知难后退。若非亲身试过那些方法，一般人根本不会觉察自己在排斥什么。

总之，每一层次的方便法门在显示抗拒心理之余，还有吓阻的作用。若非你的抗拒受到抑制，你根本不会觉察它的存在。那些方便法门，不仅有抑制作用，还为你启示了更深的无抗拒之境界。其实这一层次的方便法门，正是下一层次的自然心境。也就是说，这一层次所修的境界，正是下一层次的生活特质，藉着实习那些特质，突显出使你无法深入的排斥心理，然后化解它，你便能重新回归更深的自我。

至此，我们便可以再回主题，讨论灵修所反映出来的最基本的抗拒形式，以及化解方法。请记住，我们所针对的，乃是对一体意识的排拒心理，而非一体意识本身。除非你先具体认出自己排斥一体意识的手

段，否则所有的修行只是徒然而已，因为你所修养的很可能是你潜意识所要逃避的。就像在其他意识层次一样，许多问题都是我们制造出来的，在这最深层次，我们也偷偷制造出〔未开悟〕的许多症状。如我们好似渴望它，内地里我们想尽办法阻止它，这种抗拒心理便是症结所在。所以我们无需努力争取一体意识，只要我们能看出自己是怎么逃离它的，就够了。一看破此点，自己也瞥见一体意识的本来面目。因那能看破抗拒的本身就是从不受束缚的整体。

这根本的抗拒，就像其他意识层次中的抗拒一样，绝非毫无原由，未经你同意，就掉在你头上，或发生于过去的不速之客。其实，它是你现在正不知不觉地在做，在进行的一种活动。简言之，就是当今人类不愿面对现实真相的心理阻碍了一体意识，再讲的露骨一点，就是因为此刻你不愿去看现在的真实面目。

整体而言，全世界都弥漫着一种气氛：不愿面对，也拒绝接受当下经验的整个本质，不只是拒绝面对某一部分的本质或某一特定范畴，某一明显层次的本

质，而是拒绝它整体性存在。我们将会看出，人类所逃避的不只是瞬间的现在，而是永恒的现在，那就是一体意识。

由于这是一种普遍的现象，因此你若将这种排拒视为天经地义，也很难显出任何毛病。只有较浮面层次的抗拒才会显得古怪神经，这最根本的抗拒形式却极其隐秘，可是我们的内心仍不难知觉到它。我们不知何故，就是无法接受整体的境界，好似内心有种紧张，将我们由普遍性的存在推开。我们总是东张西望的，好像故意不容自己的意识安处于当前的一切之上。

我们就是喜欢东张西望地避开当前的形形色色，因为那微妙的抗拒心理，我们逐渐表现在行动上。因而远离了一体意识，于是我们好似迷失了自性。

一旦〔失去〕一体意识，我们立刻堕入充满界限，时空，痛苦，死亡的世界中。可是我们在界限与冲突的挣扎时，却又渴望重回那无限的一体境界。我们所有的欲望与抱负不过是那已失去的一体意识的替代品或安慰剂罢了。但它只能满足部分心灵，另一半仍

感到失落。

总而言之，人生最基本的欲望却乃是一体意识，可是他一生都在排拒它。我们虽然不断寻求一体意识，却又不明究理地故意不让自己找到，因为我们不断逃避现在这一刻。我们总是感到现在有些不对劲，还不够好，所以不肯安适其中，不断向前探寻梦想中更新更好的现在，于是我们跃入浪中，浮浮沉沉，在时光中追寻最终极的大浪，解除我们对真理的饥渴。

我们从不正视眼前的浪花，却期待着一个浪花为我们启示潮湿的意义。我们永远在追寻，也永远地失落。

你愈由现在撤离，愈强烈地暗示你身处于现在之外。你愈远离当前的世界，愈表示你与那世界互不相属。于是，你与世界的界限便出现了。因此我们可以说，视世界为外在的客体，实际上就是对当前经验的一种抗拒及分化作用。

我们一由现在抽身，于一体意识分立，意识层次的种种界限就展开了。我们在第六章所提到的第一因，就是这个抽身撤离之举，它形成了人生最根本的

界限。因此我们说：「这最根本的界限就是生生不已的第一因，隐藏在我们当前的每个行动中。」只要我们拒而不看当前的经验世界，向他处不断张望及移动，我们便分裂了世界。内在的经验，我们当做旁观者，经验者与行动者；外在的经验，我们视为被观察，经验与行动的对象。一条虚妄的界限，就在你——经验者，与它——经验的对象之间分开为两个世界。意识层次由此界限而展开，冲突也随之而起。

除此以外，我们的世界还承受了另一种分裂：我们不断由普遍的现在逃离出来，期待有个未来能吸收这个现在我们幻想除了现在以外，还有另一种时间会收容我们。时间观念就这样形成了。当我们由「非时间性」的现在经验脱身后，便会误以为经验本身也同样前后移动，于是永恒而非时间性的现在，便沦为无常的一瞬间了。经验也好似擦身而过，一个个排列为一直线，其实都是因为我们一次又一次地从现在逃离之故。是我们在移动，而非经验本身的移动。于是我们便难免害怕死亡，害怕没有未来，害怕无路可逃。

当我们离开当前的世界而去时，显得世界好像也

弃我们而去。永恒的现在似乎被限制束缚了，夹在我们所经历的过去以及即将逃入的未来之间。过去成为我们逃离的起点，未来则是我们逃离的终点，于是在逃来逃去之际，我们制造出以前及以后的幻相。〔现在〕则成了逃避的本身，静静地在消逝之中，我们才会感到时光的流逝。

总之，逃离现在，即是切断我们当前的经验，而将自己投身于时间，历史，命运及死亡中。我们不愿面对当前经验的整体性及真实面目，普遍一致地想抽身而出，这是我们最根深蒂固的抗拒心理。某些灵修方法就是企图揭开它的真相，抑制它的气焰。当人们开始修行时，便很快看出自己逃离的行动，自己不仅一直在逃，还不断抗拒一体意识〔或是天主的旨意，道，师父或悟境〕。他在各种借口的掩护下，排斥现在回顾过去，迈向未来，烦恼及痛苦随之而起。

可是，这却是进步的现象，因为只要他看见了自己的根本抗拒，这抗拒的倾向自然松弛下来，就和所有的心理治疗法一样，修行也有一段〔蜜月期〕，他会感到十分喜悦，修行的法门坚固了他，因他看见了

终极的希望，彻底地解脱。他也许还会享有〔超个人〕的智慧〔见上章〕。又因为他看到了根本的抗拒，开始了解自己的障碍。他知道自己应该舍弃不断想逃离的冲动。

紧接而来的便是无情的打击，蜜月期突然被打断了。因为他怎么可能停止逃离？譬如说：此刻他看到了自己正有此意逃离现在，他便决定不让自己离开，可是这个不让自己离开的举动，却是另一个行动，他必须付诸下一个行动才能制止这个行动，因此，他并没有制止住逃离的行动，他只是设法从逃离中逃离出来而已，这只是一个比较细微的抗拒来压制较明显的抗拒心态而已。

换一个角度来讲，他也许会试着将注意力集中于永恒的现在之真相，可是就在你企图集中心力时已经制造出下一刻以及下一个行为，他仍然无法活在那个现在，即使他有心如此。因为你所能把握的现在，永远只是转瞬即逝的现在，也就是〔人马座〕所致力的那一层次。

可是在一体层次，我们所追求的乃是永恒的现

在，而非无常的现在。想要把捉永恒的现在，最多只能找到一连串的无常刹那而已。当我们注意力集中于无常的现在时，好似在追逐时间每一刹那的光彩，我们便又逃离了永恒。因为永恒的现在是你起第二念去把握它以前的第一念。它是你起知道之念的第一念，当你一想去把捉它时，已沦为第二念了。即使你想不去把捉它时，仍是另一念的行动，你已离开了现在。

于是人们陷入进退两难的窘境，想停止抗拒，本身又成了另一个抗拒；想要追求时间性的现在，却又陷入了时间的刹那；想不再逃离现在，本身又成了另一种逃离。他逐渐发觉，不论他做什么，都成了一种抗拒，只要他接受时间，自认为一个独立的自我，他就不断在抗拒及逃离之中。事实上，他每个行为都是抗拒，因为每个造作本身就是抗拒。

在较表层的意识层次中，总有某类行为不至构成抗拒作用，例如自我层次的自由联想以及〔人马座〕层次的专注于当前之一瞬。在它们特有的氛围中，不至形成排斥的心境，因此人们尚有抗拒或不抗拒的选择余地，他可以站在个人，自我或超个人的一边，或

是站在抗拒的那一边。

可是到了意识层次的最深层，便没有选择的余地了，其余层次的治疗法尚可强化较细微的抗拒来取代较粗显的抗拒；然而至此，却没有细微的抗拒可以替代了。人们不再有选择余地，他所造作的一切都成了抗拒，他一路上将抗拒围剿直至意识的底线，却发现自己反被它重重包围了。

他逐渐开始明了，与世界分立的自我感原来和抗拒心理是同一回事，难怪自我始终在抗拒之中。由于自我分立的感觉就是逃离，抗拒，招惹，旁观，张望，执著。当他感到自我时，就已囿限于自我了。

因此，他做也错，不做也错，因为他所做的一切都是出自他的自我，而他的自我本身就是抗拒的表现，因此所做的一切，也逃不了抗拒的阴影。

人到此地步，可谓处境堪怜，如落深井动弹不得，于是心灵的黑夜来临了，意识的光明逐渐暗淡，直到消失无踪。一切都感到如此失落，黑夜愈来愈深沉，似乎永无破晓之时，无尽的空虚，长夜漫漫。可是正如禅润所形容的：“在幽冥中，金鸡报晓，夜半时分，

阳光遍照。”

就在走投无路之际，突然柳暗花明，当此人彻底看出，不论他做什么都是造作，都是抗拒，则整个抗拒的反应便自动停缓下来。因为他知道无法可施，干脆就放弃一切造作与抗拒，就在此刻，一体意识的境界便开启了，证入无界限的大觉。他好似大梦初醒，顿见他一向肯定的独立自我根本不存在，他的真我，也就是终极整体，即不生也不灭。就是这个〔本来如是〕的大觉，遍存于一切，光照一切存有。它是一切生生不已的根源，先存于世界，又与世界不二。世间万物只是湖面的一个涟漪，所有的存在都是这个整体的流露而已。

至此，我们已看清了，灵性的修持法门及情境，为我们揭露了心灵深处所隐藏的抗拒心理，使其阴谋难以得逞。最重要的关键在于个人确实见到自己所作的一切，只是盲目的追逐，抗拒，逃脱而已，一心只想追逐更湿的浪花。每一种正统修持，不论你已否定

这般印证它，都建立在这枢纽上。

除非他真的看见自己所做的一切都是抗拒的表现，否则他还会暗中继续玩弄逃脫，执著，追逐的伎俩，使自己永无见道之日。离道日远，却以为自己正在迈向一体意识的途中，庆幸自己找对了方向，而精进修持。望能早日脫离苦海。他不知道，愈造作，离道愈远，因为每一番造詣都是在一体意识中建造藩篱。他无法达到一体意识的原因，即是有求之心太切之故。

可是就在他看出自己所作只是抗拒之造作而已，他在技穷之际，只有完全屈服，不再造作，也不再不做。于是一体意识便自然生出，因为他始终就在那儿。所以当你看透自己的抗拒之刻，抗拒便化解开来，你便在那一刹那顿见浑然一体之境。

随着根本抗拒的消失，个人的自我也随之化解。先前，你是以一个独立的自我，冷静观察你的抗拒行为。当你逐渐体会出，你所有的活动都是抗拒时，便顿时明白，连你内在感到的那个独立自我原来也不过是种抗拒的表达而已。你所感到的自我，不过是内在

的一股紧张，一边招惹，一边逃脫的把戏而已。自我的感觉和非我的感觉本是一个。但是，一旦它明朗化，经验者与所经验之抗拒感，便浑然而为一体。你不再感到抗拒，因你就是那股抗拒，于是凝固的自我感便融入抗拒感，最后一起化解。

这根本的抗拒心理化解后，你与世界的隔阂也随之消失。你会自然地放下一切抗拒，不再避不正视当前的一切现象。于是，内心与外境的界限也不复存在。你即不再抗拒当前的经验，就不会费尽心机地与它划分界限，于是世界与自我融为同一个经验，我们不再为逐浪而疲于奔命，因为真正的海水只有一个，而且无所不在。

如果我们不再逃离当前的经验，经验也不会弃我们而去。当前的经验就是一切，无始无终，无前无后。过去的记忆与未来的期待，既然都是现在的造作，于是挡在现在前面的遮板顿时坍塌下来，围绕在四周的界限也融入此刻之中，于是一切都不存在，只有现在，你无处可逃。正如一位老禅师所说：

“那古老的自我，根本就不存在，死时也无处可去，本来空无一物”

我们不难看出，为什么追寻一体意识之境，常将人逼入山穷水尽的绝路，举手投足都是错，原来本来的一切一直是完美无缺的，即使对大我的根本抗拒也只是大我的一种表现而已，除了大我以外，空无一物。除了现在以外，什么也不曾存在，连逃避此刻的造作也是此刻的一种跃动而已。永恒的现在就是所有生生不已的现象，浩瀚的大海自由自在地拍打着暗礁，湿润着五光十色的贝壳与沙石。

（全书完，此文本由 VC 网友 QIANYELIANHUA 于 2010 年 7 月重新整理排版）