

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你的本体是非常有智慧的，它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这个冲突，然后你才能认清一些事。这些状况并不是要为难你，如果视其为一种困境，你一定会很难过很痛苦。假设你能看见自己会跌倒和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。

有句苏菲谚语是这么说的，“活在世间，但不属于它 (to be in the world but not of it)。”这句话具有多重的意义，根据你自己的状况、发展及理解力，你对这句话会有不同的解释。“活在世间，但不属于它”其实是个定位问题，我将会探讨这句话的意涵，以便你对我们所做的事有更清楚的了解。

婴儿刚诞生的时候，他的生命形态可以说是一种纯然的存在，或是全然活在本体 (essence) 中。当然，婴儿的本体，和充分发展及证悟的成人本体是不同的。那是一种无区分性的、与母亲浑然一体的婴儿本体。这个初生儿一旦开始成长，他的人格 (personality) 就会借由与环境，尤其是跟父母的互动而逐渐拓展。因为大部分的父母认同的都是他们的人格而非本体，所以他们无法认出或鼓励孩子活在本体中。几年过后，本体逐渐被遗忘，于是人格便取代了本体。本体被不同的身份所取代。孩子开始认同父母之中的一个，或是此种经验彼种经验，以及各种攸关他自己的概念。这些身份、经验和概念会变得越来越坚固，因而逐渐形成了人格。孩子长大成人之后，自然而然地相信这个人格结构就是他真正的自我。

一开始，本体已经存在了，而现在它还是在那里。虽然你看不见它，认不出它，甚至以许多方式拒绝了它、伤害了它，但是它仍然存在着。为了自保，它只好藏身于地下，而掩盖于其上的便是人格。

拥有人格并不是坏事。你必须拥有它。缺少了它，你根本无法生存。但如果你错把人格当成了自己真正的身份，那么你就是在扭曲事实，因为你并不是你的人格。人格是由过去的经验、理想、概念及身份所组成的。不过你还是可以发展出真正的人性——个人性的本体——它和掩盖于本体之上的人格是截然不同的。然而这份潜力通常会被我们所谓的自我以及习得的身份感所接管。

一个人若是因认同既定的概念或过去的经验而深信他就是他的自我，那么他就可以被称为“属于世界，但不活在世间”。他无法察觉他真正的身份其实是他的本体。这是很难理解的一件事，除非我们偶尔能觉知到自己的本体。

于是，自我或自我认同便取代了我们的真实身份，而人格则取代了本体。人格只是一个冒牌货。对本体或人格而言，世界都是相同的那一个，不过它们看待世界的方式却截然不同。“属于世界，但不活在世间”的人，他定位的方向一定是人格而非本体。

始终记住自我只是另一个东西的反射

让我举几个例子来说明认同人格为什么扭曲了事实，并且会造成痛苦。让我们来谈谈想要证明自己是独立的、坚强的、成功的、有地位的这个议题。这是人们最在意、最关心的题目，几乎每个人都会设定这个目标。这个目标可能源自于本

体，也可能源自于人格，其中的差异非常巨大。立足于世上和独立自主，意味着建立起本体的个人面向，这其实是一份内在的成就，也是一份很深的想要实现自己的欲望。活出真正的你，则意味着摆脱过往建构出的所有错误身份，这和你在世上的作为无关。你在世上的作为，或许能显示出你是谁，但是它无法定义你这个人。一旦活出你个人性的本体，也就是你真正的身份，那么无论 you 做什么都是定位于本体的。通常你会认为自己所选择的职业——园丁、物理学家、母亲——可以带给你一个真实的身份，然而这意味着你认同的只是你世俗的那个部分，这也意味着实相被扭曲了。

当一个人开始对自己的内心下工夫时，通常无法区分出什么样的选择是由人格驱动的，什么样的选择是由本体驱动的。他可能以为选择此事而非彼事，比较能活出自己，但其实并没有一个清楚的指导原则。不但缺乏指导原则，而且基于自我认同，他相信了人格驱动他去做的事，而且非常猛烈地捍卫这些事。“这就是我。我就是这个样子。这是对我最有利的事。”但如果你质疑他对未来的计划或对自己所抱持的概念，他就会受到威胁。即使稍微质疑这些心智建构，都意味着你可能会摧毁他所有的信念。

在“钻石途径”（the Diamond Approach）里，我们认为人格寻求自主和身份的驱力，其实是一种扭曲的心理反射；它真正想要的乃是本体的某个面向——我们称之为个人性的本体。在某些苏菲派的典故中称其为“公主的珍宝”或“无价之宝”。有许多故事都谈过这位公主——个人性的本体——如何从监狱之中解脱出来。当然，监狱在这里指的就是我们的人格，在别的故事里，追求此珍宝则代表着对个人性本体的追寻。

## 第一章 活在世间，但不属于它(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你要如何将“活在世间，但不属于它”应用在上述的情况里？“活在世间，但不属于它”意味着你还是继续做你正在做的事。你继续当你的物理学家、园丁或母亲，但你始终得记住这只是你另一个东西的反射，而你最深的渴望就是去实现自己的那个部分。因此，你主要的努力方向就是去了解你的那个部分，并且去实现它。如果以这种方式去生活，那么你虽然活在世间，动机却大不相同了。你不再属于这个世界，你的人生目的不只是做个物理学家、园丁或母亲，而是去发现那珍宝，个人性的本体。如果你是一名物理学家，你可能连连得奖；如果你是一名律师的话，则可能成为州检察官。但若是无法找到那个珍宝，你还是不觉得满足，你仍然想做更多的事，尝试更多的经验，证明自己是更有能力的。你可能把一生都花在追求更大、更美好的结果上。

请不要误解我现在所说的话。我指的并不是不能去追求目前你正在追求的东西，也不是说你必须坐在家里，一心只想着这个珍宝。我说的是无论 you 做什么，都是在扭曲那个真实的东西，你必须将目标定位于本体，真的把这个人性的本体实

现出来。因为你的人格即是那真实之物的扭曲，所以它也能指出那真实之物。借着对它的理解，你会开始认清心中所反映出来的一些真相。

那句古谚语并不是要你“不属于这个世界”，它指的是“活在世间，但不属于它”。活在世间意味着你确实是在这个世界生活，而不是跑到山上去冥想或住进寺庙里。你的人生就是一场历险，无论在世上做什么都不是终点，而是将矿石熔成纯金的一场严酷的考验。一旦认清自己便是个人性的本体，做什么就不再那么重要了，你自然会选择能拓展及加强“真我”的工作。除非你已经证悟了你最重要的那个部分，否则就不可能拥有持续不断的满足感。没有任何东西可以取代它的地位。

如何拥有融合感，却不属于这个世界？

让我们来谈谈另外一个例子：与某人生活在一起，同时又保有独立性。拥有一份关系通常意味着你得牺牲自己的某个部分，或是必须做些妥协。假设你并不想这么做，假设你很想和某人亲密，爱与被爱，却又无须妥协而只做你自己，那么你要如何活在世间，但不属于它？首先我们必须理解关系的本质是什么，才能回答上面这个问题。

对亲密关系的需求，其实是渴望实现在童年时与母亲的某种关系。当你四五个个月大的时候，你是处在一种“共生式”的状态里。那时你和母亲是融为一体的，你并没有一种“我是我”而“你是另一个人”的感觉。你只有一种美妙、愉悦、温暖及融为一体的无区分感。

如果思考一下你在关系之中想要的是什么，通常你会发现，你很想跟另一个人亲近到不再有任何界分感的程度。你心中有一股强烈的渴望，想要融入另一个人之中。这甚至不再是两人是否相爱的问题，而是渴望存在的只有爱。那就像是一座奇妙的金黄色池塘——如同阳光洒落在蜜糖上一般，一个金黄的子宫。你觉得安全，被保护，整个人都融化了。你的身体充满了愉悦感，你的头脑活动完全不见了。因为我们在婴儿期跟母亲进入过这样的状态，所以我们认为若想再度拥有这种状态，就必须和另一个人在一起。于是我们就开始寻找适合自己的人。其实我们真正想找到的只是那份融为一体、黄金般的温暖感。

我们如何才能拥有这种状态而又不属于这个世界？首先我们必须了解，那种完全融为一体的状态，完全消融于一体的愉悦状态，就是我们的本体。你不需要和另一个人在一起才能经验到它。你可以在独处时，与你的猫相处时，与地毯、汽车或另一个人在一起时，经验到这个本体。我们需要另一个人才能拥有这股黄金般的融合感，这样的信念往往是非常强烈的，“只要我能融化在你怀里，只要你还爱我，一切都会是美好的”。对大部分人而言，和另一个人在一起，确实比较容易经验到融合状态。他们以为自己心中早已拥有的状态，必须靠别人才能感觉得到，其实他们要追寻的只是本体的某个面向罢了。因此，在这种情况下，“活在世间，但不属于它”显然不意味着你应该放弃关系躲到山洞里。真正的重点是，不论你做什么，不论是否在一个关系中，你都必须洞悉自己的内心，去发现阻碍你经验那份融合感的东西是什么。不论你身处何地或与谁相伴都一样。

对这种本体状态的渴望，不但会影响到伴侣关系，也会使我们想拥有自己的小

孩，人人都渴望和自己的孩子融为一体。有时当人们在寻找美景或其他事物时，他们也想和周遭的一切融合，但是他们却认为自己必须拥有一些条件，这件事才会发生。因此，就探索内心的那个黄金般的本质而言，关系的互动可说是一项严格的考验了。

我已经举出了两个相互攸关的例子。第一个例子与独立、做自己及身份认同——本体的个人面向——的议题有关。另一个例子则涉及到关系，而且往往会带来自我独立与合一经验之间的冲突。这份合一经验时常令你觉得自己正在失去自己的身份。如果你察觉到你在世上的处境只是实相的一种扭曲的反射，你就会发现真正的存在是什么了。你的事业、兴趣、关系都很重要，但只有当它们可以引导你深入理解自己时，才有真正的重要性，否则都是无关紧要的。

## 第一章 活在世间，但不属于它(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你要如何将“活在世间，但不属于它”应用在上述的情况里？“活在世间，但不属于它”意味着你还是继续做你正在做的事。你继续当你的物理学家、园丁或母亲，但你始终得记住这只是你另一个东西的反射，而你最深的渴望就是去实现自己的那个部分。因此，你主要的努力方向就是去了解你的那个部分，并且去实现它。如果以这种方式去生活，那么你虽然活在世间，动机却大不相同了。你不再属于这个世界，你的人生目的不只是做个物理学家、园丁或母亲，而是去发现那珍宝，个人性的本体。如果你是一名物理学家，你可能连连得奖；如果你是一名律师的话，则可能成为州检察官。但若是无法找到那个珍宝，你还是不觉得满足，你仍然想做更多的事，尝试更多的经验，证明自己是更有能力的。你可能把一生都花在追求更大、更美好的结果上。

请不要误解我现在所说的话。我指的并不是不能去追求目前你正在追求的东西，也不是说你必须坐在家里，一心只想着这个珍宝。我说的是无论你做什么，都只是在扭曲那个真实的东西，你必须将目标定位于本体，真的把这个人性的本体实现出来。因为你的人格即是那真实之物的扭曲，所以它也能指出那真实之物。借着对它的理解，你会开始认清心中所反映出来的一些真相。

那句古谚语并不是要你“不属于这个世界”，它指的是“活在世间，但不属于它”。活在世间意味着你确实是在这个世界生活，而不是跑到山上去冥想或住进寺庙里。你的人生就是一场历险，无论在世上做什么都不是终点，而是将矿石熔成纯金的一场严酷的考验。一旦认清自己便是个人性的本体，做什么就不再那么重要了，你自然会选择能拓展及加强“真我”的工作。除非你已经证悟了你最重要的那个部分，否则就不可能拥有持续不断的满足感。没有任何东西可以取代它的地位。

如何拥有融合感，却不属于这个世界？

让我们来谈谈另外一个例子：与某人生活在一起，同时又保有独立性。拥有一份关系通常意味着你得牺牲自己的某个部分，或是必须做些妥协。假设你并不想

这么做，假设你很想和某人亲密，爱与被爱，却又无须妥协而只做你自己，那么你要如何活在世间，但不属于它？首先我们必须理解关系的本质是什么，才能回答上面这个问题。

对亲密关系的需求，其实是渴望实现在童年时与母亲的某种关系。当你四五个月大的时候，你是处在一种“共生式”的状态里。那时你和母亲是融为一体的，你并没有一种“我是我”而“你是另一个人”的感觉。你只有一种美妙、愉悦、温暖及融为一体的无区分感。

如果思考一下你在关系之中想要的是什麼，通常你会发现，你很想跟另一个人亲近到不再有任何界分感的程度。你心中有一股强烈的渴望，想要融入另一个人之中。这甚至不再是两人是否相爱的问题，而是渴望存在的只有爱。那就像是一座奇妙的金黄色池塘——如同阳光洒落在蜜糖上一般，一个金黄的子宫。你觉得安全，被保护，整个人都融化了。你的身体充满了愉悦感，你的头脑活动完全不见了。因为我们在婴儿期跟母亲进入过这样的状态，所以我们认为若想再度拥有这种状态，就必须和另一个人在一起。于是我们就开始寻找适合自己的人。其实我们真正想找到的只是那份融为一体、黄金般的温暖感。

我们如何才能拥有这种状态而又不属于这个世界？首先我们必须了解，那种完全融为一体的状态，完全消融于一体的愉悦状态，就是我们的本体。你不需要和另一个人在一起才能经验到它。你可以在独处时，与你的猫相处时，与地毯、汽车或另一个人在一起时，经验到这个本体。我们需要另一个人才能拥有这股黄金般的融合感，这样的信念往往是非常强烈的，“只要我能融化在你怀里，只要你还爱我，一切都会是美好的”。对大部分人而言，和另一个人在一起，确实比较容易经验到融合状态。他们以为自己心中早已拥有的状态，必须靠别人才能感觉得到，其实他们要追寻的只是本体的某个面向罢了。因此，在这种情况下，“活在世间，但不属于它”显然不意味着你应该放弃关系躲到山洞里。真正的重点是，不论你做什么，不论是否在一个关系中，你都必须洞悉自己的内心，去发现阻碍你经验那份融合感的东西是什麼。不论你身处何地或与谁相伴都一样。

对这种本体状态的渴望，不但会影响到伴侣关系，也会使我们想拥有自己的小孩，人人都渴望和自己的孩子融为一体。有时当人们在寻找美景或其他事物时，他们也想要和周遭的一切融合，但是他们却认为自己必须拥有一些条件，这件事才会发生。因此，就探索内心的那个黄金般的本质而言，关系的互动可说是一项严格的考验了。

我已经举出了两个相互攸关的例子。第一个例子与独立、做自己及身份认同——本体的个人面向——的议题有关。另一个例子则涉及到关系，而且往往会带来自我独立与合一经验之间的冲突。这份合一经验时常令你觉得自己正在失去自己的身份。如果你察觉到你在世上的处境只是实相的一种扭曲的反射，你就会发现真正的存在是什麼了。你的事业、兴趣、关系都很重要，但只有当它们可以引导你深入理解自己时，才有真正的重要性，否则都是无关紧要的。

### 第一章 活在世间，但不属于它(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

本体带给你的考验，为的是领会死亡是什么

没有一件事比发现“你是谁”更重要了。下面这则故事可以说明这个道理。

白隐禅师被他的邻人赞誉为真正在清修的人。

有位美丽的日本少女，她的父母拥有一间食品店，他们就住在这位大师的隔壁。

毫无预警地，女孩的父母突然发现女儿怀孕了。

这件事令她的父母非常愤怒。女孩不肯说出孩子的父亲是谁。经过一番纠缠之后，她终于招出了白隐禅师的名字。

女孩的父母怒气冲冲地去找禅师。禅师只是简单回答了一句：“真是如此吗？”

孩子生下之后被带到白隐那儿。这时他已经身败名裂，可是内心却没有什么波动，反而很细心地照顾这个孩子。他从邻居那儿得到这个小婴儿需要的牛奶和其他东西。

一年过后，这名年轻的母亲再也忍不住了，她把真相告诉了她的父母——孩子真正的父亲原来是一名在鱼市工作的年轻人。

女孩的父母立刻前往白隐禅师那儿请求宽恕，他们花了很长的时间道歉，还想把孩子带回去。

白隐禅师顺受一切，立刻把孩子还给了对方，然后简单地说了一句：“真是如此吗？”

（出自保罗·瑞普思（Paul Reps）的《禅肉，禅骨》（Zen Flesh, Zen Bones））

对白隐禅师而言，事情一再起着变化，他的名声时好时坏。但这些对他而言都没什么差别。这些事和真正的他都无关。真正的他从未改变过，发生在他周遭的事与他无关。他仍然是原来的他。

你的本体是非常有智慧、非常有心量的。它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这些冲突，然后你才能认清你必须认清的一些事。你会在最恰当的时间、地点，碰到最恰当的人，然后激发出你的潜力以及你周遭人的潜力。如果你真的能试着去理解这些状况，你就会对你的本体有所领会。这些状况并不是要为难你，如果你只看表面的现象或视其为一种困境，你一定会很难过。如果只从自我或某种身份的面向来看待它，你一定会感到痛苦，而且会延续这份痛苦。假设你能看见自己会摔跤和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。

我们在这里所做的事，就是要看一看你所带来的障碍是什么。我们要去除它们，分析它们，检视一下它们是来自于你的童年，还是你的关系，或是你目前的生活。从这些材料中我们会逐渐发现那块珍贵的金属——或是藏在里面的宝石。你可能以为一旦解决了无法独立的问题，你就能独立自主，靠自己生活，赚很多的钱，做自己想做的事等等。这些都没错，但并不是最重要的因素，最重要就是让你内在的某个东西得到发展，其他的事自然会毫不费力地发生。

世界是一个提供许多课程的大学

因此，我们现在正探讨的是“活在世间，但不属于它”。我们这里的每一个人都活在世间，而且做的事都跟别人一样：我们穿衣服、吃东西、上超市、拥有一份

工作、做爱、争吵等等。虽然如此，我们的焦点却不大相同，我们并不认同那个会吃东西、买东西、工作等等的部分。我们必须对眼前正在发生的事发展出一份觉察力，而不是一味地认同它；我们称这份能力为“留意觉察”或“不认同”。为了认识你自己，你必须发展出这份能力，这才是最重要的事。你必须觉察你的内在和外在正在发生的事。这个世界就是一间大教室，所有的情况都是课程，好让你发展出你的某个面向，或是你本体的某个面向。世界就是一所提供许多课程的大学，提供有关性、工作、关系、独立和依赖等等课程的大学。

一点一滴地，我们会逐渐意识到我们生命中所有的冲突和障碍，而又不至于对这些事深信不疑。我们越是能留意觉察和不认同它们，就越能看到真相，如同看见岩石中金矿的脉络一般。其实黄金就是矿石。若是能发展出这份留意觉察而又不认同的能力，它最终一定会引领我们经验到我们的本体。

## 第一章 活在世間，但不屬於它(4)

作者：(科威特)阿瑪斯      出版社：深圳报业集团出版社

“活在世間，但不屬於它”不只说明了自由人是什么情况，也说明了本体是什么，这是内心比较深刻的面向。然而我们生活在其中却又不属于它的这个世界，到底是由什么东西构成的？这个世界是由众多事物所构成的，不过我们能够觉知到的世界，主要是由思想、意象、情绪和知觉所组成的。你对这个世界以及对自己的认识，完全奠基于思想、意象、情绪和知觉。你还认识其他的东西吗？从根本上来说，你所觉知到的世界最终还是归根于你对它的知觉、你对它的感受、你对它的印象以及你对它的想法。举例而言，一棵树只是一棵树，但对你来说它又是什么呢？它就是你心中的一个意象，一份感觉，一种触感。如果你正坐在一张椅子上，你对这张椅子最直接的感觉是什么？那是你屁股底下的一种感觉，对不对？你心中有某种意象或概念，促使你以某种方式而非别种方式去坐，这就是你的世界。

然而本体却是“活在世間，但不屬於它”的。它既不是知觉、情绪，也不是念头活动，然而它却“活在世間”。它就像是岩石中的黄金。它并不是那块岩石，它埋藏在岩石里面。本体就存在于知觉、情绪和心念活动里，但并非上述的任何一样东西。宝石埋在大地之中，但它们并非大地本身，它们是另一种东西。你内在的本体也是另一种东西，它既不是你的肌肉，也不是你的情绪或思想，然而它就埋藏于其中。你内在的本体就像岩石中的黄金、大地中的宝石一般。

既然如此，不妨进行一些探矿或采矿的活动，以便发现到它。你可以探索自己的身体、情绪及心智活动，去发现那个珍贵的东西。举例而言，你可以在身体上下工夫，发展出对身体的敏感度，这么做也可能使你发现本体是什么。或许你可以探索一下自己的情绪和知觉，直到你对它们发展出微细的辨识能力为止。你会看到你信以为真的情绪并不真的是一种情绪。你会认清你的某种肉体知觉并不是生理上的感觉。虽然很接近，但并不真的是一种生理上的感觉。本体好像是身体上的某种东西，却又不属于身体。它就像是肉身的另一个次元，另一个向度。

本体的本质就是万事万物的本性

“活在世间，但不属于它”具有更深刻的意义，因为本体一旦被发现，就会开始拓展，如同炼金一般越来越精纯，直到它臻于最根本的本质（nature）为止。本体的本质便是万事万物的本性。它是我的本质，也是你的本质，更是鸟儿、猫儿、树木、岩石及万物的本质。然而它既非岩石、猫、你的身体，亦非你我。它是这些事物的内在本性，有了它，这些事物才得以存在。这个本体的本质或万事万物的本性，有时也被称为“神”。

神，本体中的本质（the essence of the Essence），是无所不在的。它存在于肉体中、知觉中、思想中、有情物和无情物之中。它存在于万事万物之中，却又不是这些东西。它在它们之中，但又不属于它们。因此“神”，“本体中的本质”，是“存在于世间，却不属于尘世”的。这便是这句话最深的意涵。

“活在世间，但不属于它”还有另一个重要的面向。那就是，我们必须认清本体是什么以及不是什么。这涉及到认识和承认本体是正在你心中运作的真实元素。

本体一旦被发现和识出，很快就会拓展开来。识出它会使它茁壮，如果无法识出它，它就会维持在蛰伏状态。一旦发现它，它就会开始成长。它是以光为燃料的。我们在这里所下的工夫之中，这是非常重要的一部分。我们必须认清什么事能真的促进我们改变和成长。

假设你已经在自己身上下了一两年的工夫，你来到我们这个团体里，想要解决某些生命议题，而某些改变真的发生了。也许你的心打开了，或者你变得更清明了，但是你可能会说，“喔，我的心会打开，是因为我遇到了一个很棒的女人，她真是不可思议。我一见到她心就开了，从此以后一直是敞开的。”

## 第一章 活在世间，但不属于它(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

这个例子显示出你并没有认清你真正下了什么工夫，你把它推给了别的东西。你把功劳归于错误的对象，而这么做就是在让你所下的工夫失效。你花了两年的时间了解自己，结果你却说那并没有什么帮助。你认为你的开放、你心量的扩大和富足感，都是因为遇到了这个精彩的女人。或者你可能会说，你的拙火启动是因为某人在你的尾端做了一次很特殊的按摩。你完全忽略了过去五年以来，你一直在对治各式各样的情绪问题。如果你没有下这些工夫，就算有人用砂纸磨你的尾骨，你也不会有任何感觉。

也许某一次你得了感冒，你却觉得自己的心因此而打开了，于是你就认定你的心是因为感冒而打开的。你归功于自己的感冒，而非四年来所下的工夫。其实感冒很可能是一种对开放状态的抵制。生病通常都是在抗拒扩张的状态。如果你无法认清自己所下的工夫带来的影响和价值，你就是在阻止自己继续用功下去，不让自己对真理有进一步的体认。

辨识生命的微细变化

拥有这份辨识力是很重要的，它不只会影响我们早先所提到的定位问题，也能



帮助我们认清什么才是生命中最重要影响。如果你无法归功于正确的对象，你就是在否定那个能促使你成长——包括你的工作、你的能力、你的本质——的因素。我有许多朋友都曾体验过他们的本质，却并不了解那是什么，因为大部分的时候他们都否定了自己所下过的工夫。每当他们参加一个课程，一种新的灵修训练，或别的自我探索方式，他们就是在否定自己已经学会的东西。他们把自己的体认和已经获得的珍宝抛弃了，于是一切又得从头开始。我比较幸运，我没有否定任何东西。每当我学习一样新东西时，我立刻就领会了我从早先的经验中所学到的东西。我发现这样的态度会带来十分不同的结果。

有时你很难辨认是什么促成了你生命中的领悟和清晰的认识，但如果能辨别出是什么东西带来了功效，你就会越来越贴近你的本体，因为只有本体才能造成这样的效果。反之，如果你将你的成长归功于外来的事物，那么你不但是判断错误，同时也减缓或停止了你的成长。那就等于在对自己的本体说：“你是不重要的。”这其实是对本体的一种攻击。否定你的本体乃是你的自我或超我的一种活动。

根据我的观察，人们通常无法认清正在发生的事或正在运作的力量是什么，因为他们心中有一股抗拒力，阻止他们看到和经验到“本体”。这不但是一种判断上的错误，背后还有一股强而有力的动机，一种超我的防卫机制。此外，你根本无法从周遭世界获得任何支持或引领。别人无法认清真正改变你的力量是什么，因为他们也不想认清自己心中的那股力量。他们不想看见真相，所以他们也不想认出你心中的本体。在我的经验里，认清什么东西为我带来了进展是很重要的事。“活在世间，但不属于它”可以延伸至看见我们的所作所为之中，真正的肇因和驱力是什么。你们有没有任何的问题或意见？

学生：某些人的本体是否比别人的本体更能发挥作用，即使他们无法完全意识到它？

阿玛斯：是的，确实有这种情况。葛吉夫称这种人为“愚蠢的圣人”，意思是他毫无所知地存在着。

学生：人们会被他们吸引，是否因为也想拥有这份品质？

阿玛斯：当然是的。有时人们能毫不费力地成长和发展，是因为他们一开始就没有被过度压制。

学生：或许他们的本体因某种意外或某种才华而比别人的明显。

阿玛斯：本体跟才华无关。一个人很可能非常有才华，可是却全然认同了他们的人格。我早先已经说过，本体是“活在世间，但不属于它”的，才华却属于世间的一部分。本体可以使各种才华的潜能臻于成熟，不过是否聪慧，是否具有创造力，都跟本体无关。

## 第二章 坑洞理论(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

坑洞通常源自于童年的创伤经验。也许父母并没有重视你，他们忽略了你的根本价值，使你觉得自己是不重要的。因为你的价值没有被看见或认知，所以你和

你的某个部分失去了联结，遗留下来的便是坑洞和匮乏感。

今天要探讨一下我们在这里所采用的基本观念，那就是所谓的“坑洞理论”（the Theory of Holes）。一般而言，大部分人都充满了我们所谓的“坑洞”。坑洞到底是什么？坑洞指的是你已经失去联系的某个部分，也就是你无法意识到的某个部分。从最根本上来看，我们真正丧失的其实是我们对本体的觉察。如果无法觉察到我们的本体，它就会停止显现，然后我们就会感到匮乏不足。因此，坑洞指的就是我们本体的某个部分不见了。这可能意味着某种本体的品质不见了，譬如爱、价值感、与人联结的能力、力量等等。虽然我们已经无法觉察到本体的某些部分，但并不意味它们从此消失了；它们从来不会消失踪影的，你只不过是和它们断了联系。

让我们来谈谈价值感和自尊的问题。当你感受不到自我价值时，你的内心会有一种空空洞洞的感觉。你会感到匮乏、自卑，只想拿外在的价值来填满这个洞。你会利用别人对你的肯定和赞赏来达到这个目的，你会以虚假的价值来填补这个洞。

我们带着一身的坑洞四处奔忙，却往往无法觉察到它们。我们通常只能意识到自己的欲望：“我想要赞美。我想要成功。我想要这个人的爱。我想要这种或那种经验。”欲望和需求一出现，便暗示着坑洞已经冒出来了。

这些坑洞通常源自于童年，其中有一部分是创伤经验或是与环境冲突所造成的结果。也许你的父母并没有重视你，他们对待你的方式，使你觉得你的意愿或存在是不重要的。他们的作为使你觉得自己是不重要的，他们忽略了你的根本价值。因为你的价值没有被看见或认知（甚至遭到攻击或受挫），所以你和你的某个部分失去了联结，而遗留下来便是坑洞和匮乏感。

关系的建立，往往是在填补彼此心中的洞

当你和某人建立起深刻的关系时，你就会用那个人来填补你的洞。你认为你从那人身上得到某些东西而将自己的洞填满了。举例而言，你可能会因为这个人欣赏你而感觉有价值，你无法意识到自己正在利用他人的赞美来填补心中的洞。只要你和那个人在一起便感觉到有价值，如此一来，你会不知不觉地认为是那个人使你变得有价值的。他无论给你什么都使你觉得那是你自己的一部分，你所经验到的满足都是他带给你的。

你的无意识看不见他使你感觉有价值的那个部分和你是分开的，你把它当成了自己的一部分。那个人一旦死亡或关系结束了，你不会感觉失去了那个人，你感受到的是填补坑洞的东西不见了。你的感觉是你丧失了自己的一部分，而这就是你那么痛苦的原因。感觉上就像你的肉被切开，某些东西被挖掉了。这才是创伤和痛苦的原因，由失落感所造成的伤痛。你可能会发现你的爱、你的安全感、你的力量、你的意志力都不见了。失去亲密伴侣会使你觉得以前被他填满的那些洞，现在又暴露了出来。

如果人们说，“我们彼此很适合”，这就意味着他们是在填满彼此的洞。这部分补足了这个洞，那部分补足了那个洞。当两个人生活在一起时，他们会觉得完整

而满足，因为他们感觉彼此互补，结合在一起使他们变成了一个完好的整体。

很少有人能填满你所有的洞。你的生活中充满着各种人与活动，但他们仍旧无法填满你所有的洞。仍然会有一些坑洞存在，而这会造成你的不满足感一直持续下去。当然坑洞是无法被彻底填满的，只要对方有一点变化，或者说了某些让你不舒服的话，你就会感受到那些坑洞的存在。你会再度感觉到那些洞，“喔，他根本不认为我有任何价值。”你感到愤怒和受伤，是因为心中的洞又暴露了出来。因此，不满足感会一直持续着，是因为对方无法永远填满你的洞，特别是对方也需要你去填满他的洞。

学生：如果你的关系改变了，或者你生命中的某个人改变了，你的坑洞是否也会跟着改变？

阿玛斯：没错。任何改变都会动摇坑洞的四周。某些洞会被填满，某些洞会空掉，这时此人就必须学着适应，或是找到其他的方法来补洞。这通常意味着他们必须面对某些坑洞了。他们必须去感受这些洞的存在，或是去了解它们。

现在你终于知道为何失去某个和你非常亲密的人，会是这么痛苦的事。和某人在一起很长的一段时间之后，你已经对那种契合的状态习以为常，你深信那人就是你的一部分。失去那个人就像失去自己的一部分似的。

## 第二章 坑洞理论(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

能填满你的东西，并不是真正的你

如果能直接体验到这份失落和分离的感觉，你就有可能认清那些能填满你的东西并不是真正的你。如果你能跟这份失落感中的痛苦共处，而又不试图以别的东西掩盖它，你就会感受到那份空虚。你会感受到而且会看见那个洞。如果你允许自己去体会那份不足和空虚，你就会发现自己最根本的部分，并且能一劳永逸地填满那个洞。甚至不能说是填满，而是从此清除了心中的坑洞，不再认同那份匮乏感了。这么一来你便拾回了自己的一部分。你和你早已丧失的某种本质重新连上了，以往你一向认为只有靠别人才能办得到。

大部分人在结束一份关系时，都会感受到自尊的丧失，这便是为什么我要特别举出价值观的原因。若想探索那份失落感，你必须和那份感觉共处，并且得问自己，“为什么我觉得这么没价值，为什么他不在我身边我会觉得什么都不是？为什么我觉得我的价值变得如此低落？”如果你能和那份感觉共处而不企图改变它，只是留意并试着去理解它，便可能体验到那份不足和空洞感。假设你理解了这份不足以及它的源头，你很可能会忆起那个造成你无价值感的事件或事件的原型。

坑洞往往是被人格所填满的，而人格通常会记住那些令你失落、痛苦和矛盾的情境。我们必须在最深的层次重新经验那份痛苦，而且要贴近那个坑洞，才能看见这些记忆。我们一旦认清早期的那份失落感是什么，被我们遗忘的自体自然会重新活络起来。

因此，深刻的失落感往往是成长的机会，它可以使你更了解自己，并经验到那些你以为靠别人才能填满的洞。不幸的是，人们通常会极力防卫，不让自己深入地感受那份失落。这么做主要是想逃避内在的空虚。我们并不清楚空虚或不足乃是丧失某个更深的东西的征兆。那个东西就是我们的本体，而它是可以被重新拾回的。人们以为那些坑洞和匮乏感便是他们最深的真相了，超越它们之外就没有别的东西了。他们以为自己有个地方不对劲，其实这份不对劲的感觉就是对无意识的一份体认。

经验坑洞如同经验到一个有容乃大的空间

人们往往会竭尽所能不去感受这些洞。他们觉得如果贴近那些洞，自己一定会被吞没。举例而言，当他们贴近“爱”的坑洞时，可能会感受到排山倒海的孤寂和空虚所带来的威胁。其他的坑洞则会造成一种快要灭绝的胁迫感。难怪我们不想接近这些坑洞！但是在工作坊里，我曾经看过令人惊讶的事：如果我们能不去抗拒面临坑洞时的感受，你就会发现，经验到坑洞并非那么痛苦的事。那就像是一种什么都不存在的空寂感。那并不是一种具有威胁性的虚无状态，而是一个有容乃大的空间。这是一个可以让本体显现的空间，而且只有本体可以从内在彻底消除掉坑洞或匮乏感。

学生：坑洞会不会以愤怒的方式呈现？

阿玛斯：会的。内在的匮乏感很可能以愤怒的方式呈现，尤其是内心如果抗拒那份空洞感的话。大部分的感觉，特别是那些不假思索的冲动反应，都是坑洞所造成的结果。如果坑洞全都清除了，这些情绪也就不存在了。哀伤、痛苦、嫉妒、愤怒、怨恨、恐惧——全都是坑洞所造成的结果。如果心中不再有任何坑洞，你就不会有这些情绪，那么剩下的只有本体了。这就是为什么这些情绪会被称为激情、错觉或虚假的感觉。

整个社会都在教我们拿外在事物来填补自己的洞：我们应该从外在获得价值感、爱或力量。我们时常谈论与人为善、恋爱或拥有一份有意义的事业，是多么美好的事，就像人生的意义都要仰赖这些活动似的。我们总是将意义归功于某个人或事，而非真正有功劳的本体。整个社会的安排都是要人们互相补洞，我们所熟知的文明便是建构在补洞之上的。它既是人格的产物，也是人格的居所，它维持和滋养了人格。

## 第二章 坑洞理论(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

学生：情形一直都是这样的吗？

阿玛斯：我不认为如此。我认为这是一种渐进的发展。人格对文明的主导性是经过一段时间才发展出来的。我们越是变得机械化，我们的文明就越倾向于补洞。许多人都认为过去的人类比较有爱，有品德，也比较能体认到实相，他们比现代人更能与本体联结。你也许听过“黄金时代”的说法。据说在“黄金时代”，人们所经验到的多半是本体而非坑洞。当本体逐渐消退而坑洞开始出现时，“白银时代”

便开始了。接下来出现的是“青铜时代”，而我们现在是属于“黑铁时代”。这是最黑暗、最沉重的时代。铁除了护卫之外，没有别的东西了。我们时常会感觉到那份铁的特质，尤其是当我们企图以强硬的态度护卫自己时。全力护卫自己不去接触心中的坑洞，乃是对当代的一种描述。

允许自己忍受这些坑洞，并穿越它们到达彼岸

允许自己忍受这些坑洞，并穿越过它们到达彼岸，对现今的时代而言是更困难的事，因为社会中所有的事都在抵制它。社会是抵制本体的。你周围的每一个人，你所到的每一个地方，都在企图补洞。如果你不以同样的方式补你的洞，人们会受到威胁。假设一个人不想填补心中的洞，他会令别人更清楚地感受到自己心中的洞。

“内在工作”已经变得越来越困难，然而“内在工作”也变得越来越迫切。这就是为什么拥有一个以自我认识为己任的团体是这么重要的事。因为有许多愿意去感受自己的洞而又不企图填满它的人，都会在旁边支持你。要一个人单独去做这件事，是非常困难而又不可能的任务，因为他周遭的每件事都在抵制这份工作。

学生：你刚才提到坑洞和情绪之间有某种关联，而本体是没有任何情绪的。我不太明白这句话的意思。

阿玛斯：如果你能了解自己的感觉，就能贴近自己的本体。但这并不意味着你的感觉就是你的本体。

学生：这是否意味着如果我一直都是我的本体，我就没有任何感觉了？

阿玛斯：不，不是这样的。你会有一些真实的感觉，也会有一些虚假的感觉。虚假的感觉总是来自于想填满心中的洞，也就是说，真正的感觉不见了。

学生：这么说来，存在于坑洞中的都是假的感觉啰？

阿玛斯：没错。譬如你失去了自我价值感，在某个阶段如果你和它失去了联结，就会留下一个洞。这个洞可能被经验成自卑或低自尊，然而这并不是真正的感觉。这意味着自尊或自我的真实价值不见了，这份低自尊的感受，经常会被自大的防卫机制所掩盖。但自大也不是真实的感觉，那也是一种企图藏匿什么的虚假感觉。当某人所说的话或做的事使你感到自卑时，你心中生起的愤怒也是一种虚假的感觉。这些虚假的感觉所以会冒出来，是因为你没有意识到你真正的价值，它们只是起一种补偿作用。它们显得很真实，是因为你确实能感受到它们。它们不真实，是因为你失去了真实的东西之后，它们才会出现。这是一个很重要的差别。假设你无法意识到你真正的感觉，别的东西，例如情绪，就会取而代之。但如果能体认到这些情绪的真相，你就会认清你失去的东西是什么，并且会经验到它。你一旦体认到自己真正的价值，你就会认清它与遮蔽住那份失落感的虚假感觉是截然不同的。情绪只是一种反应罢了，然而像价值这类的本体状态，却是一种“存在”的形态，它们绝不是反应。

学生：如果你有一些虚假的感觉，埋在它们底端的又是什么？

阿玛斯：譬如在自卑、自大、愤怒、受伤的底端，一定有一份自我价值感，它也是本体的某个面向。

你有没有读过柏拉图？还记得“柏拉图理念”（the Platonic Ideas）和“柏拉图类型”（the Platonic forms）吗？苏格拉底曾经说过：没人能教你什么是类型，你只有靠记住它们来认识它们。也许你并没有注意到它们，但是你已经把它们记住了。借由记忆你产生了理念。你所回归的并不是情绪，而是你的本体。本体比情绪更为真实和富有价值。本体就像你的血液一般真实。它不是一种反应。

## 第二章 坑洞理论(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

有些人不但意识不到自己的本体，甚至连情绪也感觉不到了。这使得他们距离自己非常的遥远。他们拥有的只是思想，而思想通常都是由情绪制造出来的。我们就是这样失去了自己而开始认同我们的思想。起先本体是存在的，然后我们失去了本体，接着情绪便产生了，最后我们连情绪或环绕着情绪的冲突也意识不到了，于是便制造出了各种的妄念。因此，了解情绪可以帮我们解开防卫的死结，使我们不再企图逃避心中的坑洞。情绪可以彰显出我们已经丧失觉知的某部分本体。

大部分人都会质疑，如果感觉不到自己的情绪，那还能感受到什么？其实你越是能感受到本体，你的情绪就越少。你仍然会有某些知觉，而且往往比以前更深更强烈，可是你的情绪却不会变得更深更强烈。情绪只是一种神经系统的反应罢了，但本体并不是神经系统的反应。那个东西一直在你里面，你的某个部分一直存在着。

有人认为我们的本体才是最“真实的感觉”，而人们所谓的感觉和情绪都不是本体。爱、祥和、价值感、力量和意志，这些都是本体的不同面向。有了本体，你经验到的就不再是愤怒而是力量。你不再感觉到自傲或自卑，你会体认到自己的价值，你会体认到你是圆满和强有力的。

学生：这里所进行的内在工作填补了我许多坑洞，因此当工作坊的活动停歇时，我会感到有点惊慌。虽然如此，我还是觉得内在工作带给我的满足，和我用另一个人来填满自己的那份感觉是不大相同的。除此之外，我在这里所下的工夫，往往使我能安全地去感受心底的空虚。好几次我从这儿获得的饱足感，都是由于你帮我建立了足够的安全感而得以经验到某个坑洞。

阿玛斯：是的。我们在这里经验到的情况确实比一般情况要复杂些。你们在外面所做的一些事，也可能带进这里来。有许多人确实会利用我们这个地方来填补心中的洞，不过还有另外一个角度，那就是，内在工作的本身要体验的不只是内心的富足，同时也要体验到不足。

假设你是以正常的方式来利用这里的工作填补你的洞，那么你可以将停课期间出现的空洞感视为一般的空虚感，然后看看心中失落了什么。你可以试着去体验它或了解它。

人们经常利用内在工作去填补某个特定的坑洞或匮乏感。你可能会觉得，“我们这个团体里的人都很聪明，诚恳，喜欢追求真理；所以我一定是很不错的人。”

但是你回到家之后却觉得，“或许我并没有这么好。”如果是这种情况，不妨让自己体会一下那个洞，深入地去了解它。

我们的工作还有其他的过程，也可能会让你感到满足，因为某种真实的圆满感一旦出现，你就会意识到自己的完整性。一周过后，如果你仍然无法像从前一样深刻地意识到它，你就会开始质疑它。这又是另一个过程了。也许以往的满足感产生时，你并没有完全理解它。也许还有别的议题尚未曝光或解决，所以你无法维持这份圆满感。

我们在这里所经验到的圆满，和你因填补坑洞而得到的满足是截然不同的。坑洞被填满通常不会被经验成一种圆满。真的，如果某人填满了你的洞，那份感觉是很不稳定的，而且不会使你感到满足，那就像是一种暂时的放松，一份执著。你会不想让那个人离开，你不希望他们改变他们对待你的方式。深入地来看，那其实是一种封闭而非开放状态，但内在工作带来的圆满却是障碍的消除。

美妙的体验不会持久，除非勇敢地面对内心的匮乏

有时许多坑洞会同时显现，所以有点令人困惑。通常人们第一次加入这个团体开始探索自己时，许多坑洞会同时被经验到。内在工作的目的就是要揭露坑洞，让人们从内在来解除掉它们。我们不用外在的东西来填洞。我们可以很轻易地带给人们各种美妙的经验。我们可以冥想，进行各种锻炼，每个人都可以有很好的体验。

然而这些体验都不会持久，除非他真的能勇敢面对内心的匮乏和坑洞，并且能重新经验一遍。这个过程可不是那么简单的，需要一些时间和许多的努力。经验到坑洞但不从匮乏感中产生反应，是非常困难的事，因为你会有强大的欲望想要填满它。你甚至会有一种生死攸关的感觉。

学生：今天早晨我在外面吃早餐时，突然领悟到那个女服务生补满了我好大的一个洞。

阿玛斯：没错。许多人都是靠补别人的洞维生的。各式各样的生意都在补人们的洞。我对补洞这件事并没有任何道德批判，我不认为这是一种罪，我也不认为你应该内咎或是去惩罚自己补洞的行为。有时你会补自己的洞，有时你会补别人的洞，那又何妨？我真正想做的事是去了解心中到底有些什么东西。我并不是在树立新的宗教教条：你不该补洞。

你可以从“坑洞理论”和“补洞”的角度来看待每一件事，你会看到大部分的时间你不是在补洞，就是在强忍着某个洞，再不就是突然体悟了某个真实的东西。每一时每一刻，这些事都在发生。

在内在工作里，你对治的洞会变得越来越来大。起先你面对的是比较小的洞，接着是大一点的洞，最后你会碰到最大的洞。里面所有的东西都没了，也就是所谓的死亡。死亡一旦来临，你拥有的一切都会消失。因此最后一个大洞就是丧失你的肉体。肉体的死亡如同一个巨大的洞，“一个漆黑而暗沉的黑洞，里面什么都没有”。你一直企图以肉体来补满那个洞，但如果你能在心中放掉对肉体的执著

——我并不是说你的肉体必须死亡——那么你可能会突然见到完整的你，那个你一直想以肉体来取代的你。

## 第二章 坑洞理论(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

大部分的人都认为他们就是自己的身体。这是我们最深的一种执著或认同，也是我们会渴求肉体享乐的真正原因。那份对肉体享乐的渴求，本身就是一个坑洞。坑洞代表的就是无法意识到真正的快乐。坑洞会存在是因为我们不再意识到本体之乐。那是一种茫然的感觉。

当然，没人会相信这种事。“如果放掉了这些享受，我还剩下什么？如果不能一天吃两次可口的饼干，隔一天就做爱一次，或者不能做这个做那个，我怎么会感到快乐呢？”因此，这是需要去探索的最后几个大洞之一。

误以“假宝石”来填补自己

内在工作并不是要改变你。你还是照旧做生活中该做的事，但是要对当下发生的事保持觉察。你只需要做这件事就够了。留意你的生活，试着去理解它。在过去，人们往往会选择进入修道院，放弃一切世俗的事物，专注于内在工作。然而重点并不在于拒绝所有的事物，而是要体验内心的坑洞。时间久了，上述的修炼方式便染上了道德色彩——与外界接触似乎是不妥的事。然而这类避静活动的真正目的，本是为了让你感受到坑洞而不去填满它们，这样你才能认清它们是怎么一回事。

我记得梅尔·巴巴（Meher Baba）画过一幅图。他想要借着这幅图来说明“神”就是万事万物。为了让每件事都能圆满，它有一部分必须是空的。世界便是从那空无之中生起的。我们的知识就是源自于事物中的空性，我们必须认识这份空性，才能知道所有的事。你必须具备空性，否则你就是不完整的。完整意味着具足一切，而一切必定包括空无在内。

有关“坑洞理论”还有一件事需要说明。我早先曾经说过，坑洞是在你童年时制造出来的。婴儿时期的你什么坑洞都没有，那时你的心是完整无缺的。等你慢慢长大之后，因为和周遭的环境互动而遭遇到一些困难，于是你和你的某一部分便开始失去联结。每一次你和你的一部分失去联结，坑洞就产生了。这些坑洞又会因为你对失落感的记忆，以及与失落感相关的议题，而变得越来越大。一段时间过后，你会开始补洞。你会以错误的感觉、概念、对自己的信念以及对治环境所采取的策略，来填满这些洞。这些补洞的东西统称为人格，或是我们所谓的“假宝石”。

因此，“假宝石”就是失去了部分的自我而造成的结果。一段时间过后，我们会认为这便是真正的自己了。我们认为我们就是那些填补坑洞的东西。因为人格总企图取代真实之物的地位，所以我们要在这里花很多工夫来认识我们的人格。我们研究人格的发展，直到自己终于有能力体认到某个坑洞形成时的情况为止。

我们审视人格的每一种品质，看看它是在什么时候丧失的，而结果又是什么。



有时一连串的品质都会失去。举例而言，假如你失去了你的力量、意志和爱，它们就会形成一个个的坑洞。因此，心理学所有的观点几乎都可以建筑在“坑洞理论”之上，这便是人格心理学或有关这假宝石的心理学。

学生：我发现每当有人看扁我的时候，我都会感受到心中的坑洞。我似乎还没强壮到可以安住于其上，而不以慌张、渴望、自我贬抑来补这个洞。我很快就会认同这些感觉。以更直接的方式来体验这些洞，是否就是我们所要下的工夫？

阿玛斯：没错。这便是我想说明的道理。我们的工作就是要体验这些感觉，学着与它们共处，而不企图以别的东西来补洞。有时你会不自觉地补起洞来，所以人格才会被称为“自动化反应”，因为它是机械的。一段时间过后，所有事情的发生都会变得自动化，你连自己正在补洞都无法察觉了。

学生：要如何才能将这个过程减缓下来？是不是只能看着它？

阿玛斯：是的。当你对自己正在补洞的情况还稍有觉知的时候，就要立刻看到它。如果能制止自己去补洞，会是很有帮助的事。你不妨设定一个目标：“接下来的两个礼拜，我要停止从外界取得肯定。”或者“每当我想从外界得到肯定时，我就要观察这个倾向而不试图改变什么。”这是另一种做法。我们这里所进行的内在工作就是要对治这些议题。今天我们要从另一个角度来看它，这么做也许能带给你某种了解、促使你成长。人格的行动可以分成两端。一端总是企图逃避坑洞，趋乐避苦；这是一种自动化反应。人格的另一端则永远想把暴露出来的洞填满；这也是一种自动化反应。每当你失去一种本体的品质之后都会留下一个洞，而你的人格又会自动地想拿外在的错误品质将它填满。

大部分的时候你所认同的都是那想要补洞的企图，因此你不认为自己可以不做这件事。每当你觉得沮丧时，就会试图从别人那里得到赞美，否则又能怎么办呢？真的，这确实是大部分人的想法。如果你觉得自己不可爱，那么就去找一个认为自己很可爱的人吧！这种模式往往是根深蒂固的，你几乎不可能改变它们。

## 第二章 坑洞理论(6)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

整个社会都在企图补洞

开始对治这个模式时，你必须一次又一次地观察它的发生，并且要认清它并不是那么有效。通常人们是不会到这里来的，除非他们已经发现自己的方式无效。大部分的人对自己的策略都深信不疑，以为再过个几年，他们的策略就会生效了。也许目前只是还没碰到合适的人，合适的情境。如果能多赚一点钱，事情或许就会改善了。但是那些真正在观察自己的人会很清楚地看到，这些模式根本无法使他们得到他们想要的东西。来我们这里的就是这一类型的人。我并不是说参与我们工作坊的人都已经决定要体验自己的坑洞了。不是的！起初人们来到这里其实是想找到更好的方法来补他们的洞。这才是当初大家来这里的目的，“我会找到更好的方法让某人更爱我、我会找到更好的方法来减肥、我会找到更好的方法去

做这个做那个”。渐渐地他们会发现，原来内在工作完全是另一回事。

人们要花很长的时间才会了解企图补洞是无效的。即使你现在正在听我说话，也是在企图通过某种理解来补自己的洞。“如果我能知道事情是怎么回事，或许情况就会好些。”只有当你真的去体验你的坑洞，也就是开始去感受你的空虚时，我说的话才能生效。假如你以言语或概念来填满它，那么你还是在补洞。

人们时常以各种不同的方式来补洞。你可能会认为，“原来我只是在利用我的丈夫补我自己的洞。好，现在我决定接下来的两个礼拜完全不跟他说话。”其实她就是在企图以谴责先生的方式来填满自己的洞。我们补洞的方式往往是非常狡猾的，“啊哈！我决定不找新工作了，我也不想再赚更多的钱了，因为那只是一种补洞的行为。而且他说过，赚再多的钱也没用。”当你继续填补其他的洞时，这些想法会一再地出现。

我想这个观点会使我们对社会产生某种洞见：坑洞已经掌控了整个社会。大部分的时候社会都在企图补洞。你以为广告的作用是什么？它们正好可以补上你的洞。他们发现了某个特定的洞，并且能以最好的材料将它补起来。上乘的广告公司是最善于补洞的，他们很快能看见他们的产品可以补什么洞。他们就是以这种方式赚进了数百万美元。

学生：被广告吸引的是既存的洞，还是被广告创造出来的新洞？

阿玛斯：你的坑洞是在你童年就创造出来的，我不认为广告能创造出新的坑洞。它们强化的是既存的洞，而且以不同的方式吸引住了人们。譬如某些女人如果认为自己不够美，就可能通过各种方式来填补这份匮乏感。广告强化了这种补洞的机制，它激活了从坑洞中生起的欲望。

你从坑洞中产生了某些对外在事物的憧憬，我们的无意识就是由这些意象组合成的，而且我们一直在寻找这些意象。广告就是通过我们的渴望而运作的。它说：“你买这项产品，会变得很美。买那项产品，会变得快乐、富有和不朽。”

学生：广告为什么不能用来激发你对本体的渴望？

阿玛斯：因为人们无法靠它赚很多的钱。

学生：对本体的渴望不也是非常强大的吗？

阿玛斯：这是最强大的一种渴望。所有的宗教体系和教会都在拿它做广告。它们通常会造成更深的吸引。当然，它们很少能真的带领人们证入本体。

学生：想填满别人的坑洞，是否也是一种想补自己洞的欲望。

阿玛斯：没错。有时你会以为别人有洞而你却没有，并借此来逃避自己的坑洞。

学生：或者你会以为别人是需要帮助的。

阿玛斯：有这个可能。逃避你自己的坑洞，然后将它们投射到外在，也是一种防卫机制。你可能会说，“别人有需要，所以我要帮助他们。”这个补洞的过程并不是那么显而易见的，那是一种非常深沉而微妙的过程，甚至可以深到生命的最底端。你需要下很深的工夫才能破除它，逆转它，然后回归到本体。

### 第三章 钻石途径(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

我们必须认清本体并不是一团东西，也不是某种状态、经验或存在的某种形式。本体具有许多形态和特质，譬如真诚、爱、慈悲，还有客观意识、价值感、意志及喜悦。这些都是本体的各种特质，它们就像是钻石的不同切面，反映出了不同的色彩。

我们把这里所做的工作称为“钻石途径”。钻石途径是什么？它其实有双重意义。

钻石途径意味着我们采用的方法具有钻石般的特质，我称之为钻石般的觉察力。钻石具有非凡的密度，它是无坚不摧的。我们这里所采用的途径是既专注，又像激光手术一般精准的。此外，我们的方法是珍贵的、有价值的，而且能历久不衰。

有时我们也把钻石途径视为一种“内在工作”。如果能了解这句话的意思，也许更能帮助我们认识这里所做的事是什么。人类一向有别于动物，因为人类会承受某种特殊的痛苦，而动物却不会。所有形态的生命都会遭受到疾病和死亡的痛苦，但人类还会经验到情绪和心智上的痛苦及烦恼。根据历史上的记载可以得知，人类曾饱经情感上的创痛、不满和不安。人们现在所经验到的一切都毫无新意，这些问题一向存在着。或许我们的痛苦比数千年前更强烈，但大致而言还是同样的苦受。

在这种普世性的情境之下，有少数的几个人已经认清，这份痛苦大部分源自于人和自己的疏离。我们的不满足绝大部分并非源自于疾病或物质上的困境，而是未能充分活出自己。疾病或老化所带来的痛苦是没什么解决办法的，但情绪上的痛苦并非无法避免的，至少有些人这么认为。因为我们不知道自己是谁，不认识我们真正的存在本质，无法自在地做自己，所以才会有情绪上的苦恼。这种自我疏离的现象留给我们一份空虚和痛苦的感受，时间久了，就会造成生理上的困扰、身心的疾患和其他问题。

“内在工作”使人回归到自己的本质，并能消解不必要的痛苦

除了对苦因的认识之外，我们还有一种知识能带领人回归到自己的本质，如果他愿意而且能接受指导的话。内在工作可以说是一种学派或方法，它能帮我们识出苦的事实以及造成不必要之苦的原因，并且能帮助一个人回归到自己的本质，消解那些不必要的痛苦。

但内在工作最主要的目的并不是要消解痛苦。回归到自己的本质乃是一股与生俱来的动力，即使没有痛苦，它也仍然存在。我们越能意识到自己，就越能感受到这股与生俱来的、想要知道自己是谁的渴望。我们渴望拥有那份能完成我们所有潜力的自由，也渴望活出生命应有的品质。如果无法以这样的方式生活，我们就会痛苦。所以内在工作并不是要消解这份痛苦，因为痛苦只不过是我们对“真我”的渴望罢了。它其实是想回归到自己真正本质的一种征兆。历史上有许多宗派和方法一直试图帮助人回归到自己的本质，这股动力激发了世上各种的宗教和灵性运动。以我们的角度来看，内在工作是非常古老的，打从有人类以来，它就一直存在着。

但钻石途径具体而言到底是什么？为了更了解钻石途径，我们必须先认清它的困难是什么。真正在做内在工作或建立内在工作学派的人都知道，探索内心是极为困难的一件事，只有少数人会真的愿意踏上回归本体之道。其中真正有进展的人很少，能完成的人更是寥寥无几。因此人们一向认为内在工作的本质是艰难而危险的。事实上内在工作并没有那么困难，这跟以往的假设刚好相反。从古至今它会显得那么困难，主要是因为我们不具足某种特定的语言、特定的知识——我们称之为心理上的知识。

譬如，人们一向认为，一个人必须具备高度的意志力和决心才能进行内在工作，执行这项任务确实需要这些条件。在过去，学生如果缺乏意志力，经常会被谴责。老师会说学生不够投入，意志力不够坚强，而这的确也是事实。在内在工作里，这一向都是个问题，所以老师才会不断地督促学生，试尽各种方法来帮助他们突破——引导他们，激励他们——老师无所不用其极地激励学生坚定意志，继续修持下去。

然而现在我们终于了解，一个人无法运用意志力，是因为他的意志力被压抑或障蔽住了。我们终于知道意志力会因特定理由而被压抑或障蔽住。我们这个团体所进行的探索已经让我们看见，造成这份压抑的原因之一就是“被阉割的恐惧”。这份无意识里的恐惧早已为人所熟知，精神分析的文献里都有记载，但是它跟意志力之间的关系仍然没有被普遍地认清。当一个人试着去运用意志力时，他会经验到一股强大的恐惧，被阉割的恐惧。他恐惧的可能是性器官被阉割，或是自我、能量、意志力被阉割。人们并不知道有这份恐惧的存在，只知道意志力不见了，无法果决地行动，无法做困难的事。

如果一个人老是觉得恐怖的事即将发生在他身上，他如何能找到自己的意志力？这份恐惧可能会让他觉得“不好的事即将发生在我身上”、“我会死”、“我会发生意外”。不论老师多么具有说服力，此人就是无法贴近这些恐惧。他并不是不愿意运用意志力，他根本不知道该怎么办。由于压抑，他的意志力已经不见了。基于某种无意识里的恐惧，意志力已经被切掉了。因为这些恐惧是无意识里的，所以显意识无法掌控它们。如果你对抗这些恐惧，它们会变得更强烈。有时老师可能会告诉学生“把自己交出来”。学生也知道把自己交出来是最好的事，可是却不知道该怎么办。一想到要把自己交出来，便心生恐惧。把自己交出来是什么意思？对无意识而言，那意味着放弃自己的某个部分、粉身碎骨或是一些恐怖的事。

此外，人们一向认为很少有人能进行内在工作，因为大部分人都无法完全献身其中。人们不愿意专注于这条道路，是因为害怕失去个人的自由。这时老师就会谴责学生不够专心，他可能会说，“你应该全神贯注于修行”，或是“你不知道什么是对你真正有益的事”。

这也许都是事实，但并不能解决任何问题。我们现在已经发现，无法专心的议题跟某个深层的心理问题有关。我们发现要一个人专注于内在工作，首先必须解除无意识里对分离的恐惧。我们的内心都有一股深沉的恐惧，非常害怕失去自己的身份，失去自己的独立性和个人性。虽然做内在工作并不会真的失去这些东西

（刚好相反），但这些恐惧的确有存在的理由。它们通常源自于幼年时代无意识里的一些信念。我们的无意识认为如果把自己交出来，可能会失去自己。从某方面来看确实是如此，因为当我们进行内在工作时，我们会跟早先所认同的虚假人格分离。为了继续致力于内在工作，我们必须先解除怕失去身份的恐惧，然后才能看见和发展出我们真正的身份。

### 第三章 钻石途径(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

#### 交出自己

对大部分人而言，为了发现自己而致力于内在工作是没什么道理的事，因为他们的无意识对交出自己都有一些想法，“所谓的交出自己是什么意思？”“如果我把自已交出来，那我还剩下什么？”从我们的内在工作里可以看见这些焦虑有多么令人叹为观止。我们会发现这些焦虑有许多是意识不到的，起初我们并不知道它们是存在的。它们不知不觉地影响了我们，这一点我们可以在关系之中看得很清楚。即使我们认为自己已经找到了合适的伴侣，所有的问题应该从此了结了，我们仍然无法把自己交出来。我们的无意识会说：“等一等！如果这么做，会发生什么事？”当你想献身于内在工作时，同样的冲突也会从无意识里冒出来。由于被压抑的恐惧和抗拒无法被我们察觉，而且已经完全控制了我们的行为，甚至越是想对治它们，它们就变得越壮大，所以内在工作才会如此艰难。

因为错误人格阻碍了我们与本体的联结，所以内在工作一向要求人们改变由错误人格所造成的行为模式。为了帮助学生不再认同自己的人格，各个修行门派都会教导人们去除私心，展现出慈悲和慷慨的品质。然而我们已经发现，要学生不再自私，是对治人格不怎么有效的一种方式。举例而言，我们有某种深层的恐惧和匮乏，它们会促使我们变得贪婪；我们不可能因为某人告诉我们不要贪心，就永远不再贪心了。我们的无意识也许深信自己必须打拼，才能获得足够的资源维生，但真实的情况并非如此。不论我们是有意识地认定或否定，只要无意识里的信念还存在，我们就会有贪婪的感觉。

阻碍我们经验本体的那些无意识里的恐惧和紧张，也会障蔽住我们身上的精微能量的流动。对我们的精微感官而言，这些障碍就像是一些黑暗的东西，它们会阻碍能量的流动。数千年来人类发展了许多技法，试图避开这些障碍、这些污点，让能量再度流动起来。有些人利用瑜伽体位法或某些锻炼方法来避开心理上的障碍。有的人则运用高度的意志力或奉献精神，企图突破这些污点：譬如每天静坐十小时，长达十年的时间。这些方法都非常有力量，而且确实有效，不过通常只对那些障碍不大的幸运之人才能生效。

进行过内在工作的人都很清楚，这些障碍和无意识里的制约有关，而错误人格就是从这些制约之中产生的。错误人格的特质，它的行为模式，它是如何脱离本体的，这些早已为人所熟知。某些法门一直致力于发展出对治黑暗特质的“解毒剂”，它们可能是各种形式的冥想方法、观想方法或瑜伽体位法等等。老师们利

用这些方法不断地督促学生突破障碍，但成功的几率往往有限。

因为这条路充满着困难，只有那些已经急切到愿意把命交出来的人，才能深入于内在工作。老师心里很清楚，除非学生愿意这么去做，否则这条路永远无法走完。由于内心的恐惧和抗拒，这条路才会变得那么困难。我们这里有各式各样的检选步骤，一个人可能得经过多年的考验才能加入这里的工作，这确实是必要的（真正严格的门派仍然维持这样的做法），因为要老师花时间在那些没有进展的学生身上，是非常浪费的事。

所以我们发现，极少有人能真的进行内在工作，真正领会本体是什么，并体认到做一名真人的圆满性是什么。就本质上的发展而言，大部分的人仍然是几岁大的孩子，世上很少有成人，只有极少数的人能蜕变为成人，不再继续当婴儿。

西方心理学的发展忽视了对本体重要性

二十世纪发展出来的心理学，使我们认清了人们是如何被童年的局限所掌控。诞生于西方的心理学及心理治疗，乃是对治情绪创痛的崭新途径。弗洛伊德时代以降，西方已经累积了许多有关无意识及人格的知识。心理学这门心智科学，替内在工作带来了许多过去所缺乏的认识。不过那些懂得心理学和心理治疗的人，通常并没有在做内在工作。他们是借由解除情绪上的冲突来减缓痛苦的。一般而言，心理学和心理治疗并不认识“本体”，因此脱离本体那份疏离倾向并没有被认清。他们发现人们和自己的情绪及感觉早已失去联结，他们也发现人们已经被无意识里的信念、恐惧及防卫机制所掌控。但真正的“存在”，这个额外的次元，却没有被纳入心理学的理论里。

心理学的理论和治疗方法目前正在大量增殖，但似乎没有一种方法是完整的，而成效也不一。从内在工作的角度来看，如果他们不考量“存在”这个事实，以及我们对它的疏离，这些方法显然无法彻底解除痛苦。痛苦最基本的原因并不是情绪上的冲突。我们会有情绪上的冲突是因为我们不认识自己的本体，此种观点和心理学上的观点是截然不同的，后者认为情绪的冲突就是痛苦的肇因。童年时与环境互动所造成的问题，制造出了我们无意识里的冲突，进而导致了我们的日常生活的困境。但心理学家并没有发现，就是这些冲突造成了我们和本体的疏离，而本体才是我们快乐、喜悦和满足的源头。

有些人在童年时只要一发怒，就会遭到母亲的排拒，或是一些退缩、惊恐的回应。母亲代表的是爱与融合（至少在婴儿期和童年是如此），所以这个人长大之后只要一感受到愤怒，就会害怕失去爱及融合感。在他过往的经验里，爱与愤怒是不能并存的，每当他表达愤怒时，他的母亲就会收回她的爱。从内在工作里，我们体认到力量、性是与愤怒密切攸关的，它们都是一种独立及侵略的能量。因此当某个人与另一个人经验到爱及融合感时，他会觉得自己的力量和性遭到了威胁。这是我们在日常生活里会经验到的一种虚构出的痛苦和困惑。你们之中有许多人都在这里都亲眼见识过，若是尚未体验过焦虑、恐惧甚至惊慌失措，我们通常无法接近与爱、愤怒或性相连的本体状态。

但这又意味着什么呢？我们在童年时经验到的挫败、冲突和排拒，导致我们和

本体的各种状态丧失了联结。我们渴望的就是这些本体的特质，因此我们成年生活之中的困惑和不满，必定是源自于这份失落感。这份失落感通常会被我们当成是空虚、无意义、了无生气和匮乏。

总括地说，各门各派的内在工作之所以会成效低落，就是因为他们不认识那些阻碍我们经验本体的无意识里的障碍。心理治疗的功效会受限，则是因为它对本体状态一无所知，他们的解决方法都集中在自我和情绪的层面，因此无法带给我们终极层面的满足。

### 第三章 钻石途径(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

我们无法习得本体，只能忆起它

在过去的十年里，有些人根据个人经验及知识，开始整合这两条途径，而且有了某种程度的进展，但还称不上是内在工作的“钻石途径”。到目前为止，为内在制约和无意识结构的知识做整合的尝试，仍然是非常笼统的。这些整合途径对某些人也许有效，但仍旧造成了学生之间不必要的分裂，因为有些学生认同的是他们的人格，别的学生经验到的却是本体。到目前为止，心理学的认识也许能帮助学生从 A 点进展到 B 点，内在工作却可以引领他们从 B 点进展到 C 点。心理学的认识为的就是消除错误的人格，然后本体才能得到开发。

钻石途径和这些途径的不同就在于，它不但可以觉察和消除错误人格，还可以觉察和发展出本体的各种状态。为了说明这个途径为什么有效，我必须概略解说一下我们的“坑洞理论”。

从内在工作的历史文献里，我们发现所谓的“本体”就是内在工作的目标。在西方哲学里，柏拉图也曾经谈到“纯粹理念”或“柏拉图类型”。柏拉图是苏格拉底（真的做内在工作的人）的学生，他曾经提到苏格拉底和学生探讨所谓的“永恒真理”（我们称之为“本体的品质”，包括勇气、真诚、谦虚、爱等等）。苏格拉底想要阐明人们如何才能学会这些事，他的解释是：我们无法从别人身上学到这些品质。没有人能教给你勇气或爱的品质。在最后的论述里他告诉我们，只有借由忆起这些品质，我们才会体认到它们。

每个人多少都还记得这些本体的形式。我们在我们的内在工作里曾经见识过，本体不变的特质之一就是：你曾经见过它，你处在那种状态过，现在你只是忆起早已被你遗忘的根本真相。因此我们虽然无法觉察到它，但是这份对本体的记忆仍然存在，而且忆起本体的过程，就是记住我们自己的过程，也就是回归到我们真正的本质。

若想了解我们的方法为何有效，就必须认清本体并不是一团东西，也不是某种状态、经验或存在的一种形式。本体具有许多形态和特质，譬如真诚、爱、慈悲，还有客观意识、价值感、意志、耐力及喜悦。这些都是本体的各种特质，它们就像是钻石的不同切面，反映出了不同的色彩。

虽然人们一向知道本体有许多面向，但大部分的门派还是偏重于某个面向或某

些面向。有的门派强调的是爱，他们会运用一些技巧去发展爱。他们谈论爱，他们祈祷、颂唱、崇拜上师、敬神、臣服于爱。别的途径强调的则是服务和劳动，这些人运用的是腹部的能量中枢。还有的门派强调的是真理或真理的追寻，譬如葛吉夫注重的就是意志力，他要人们使出至高无上的力量。哪个方法会强调本体的哪个面向，往往取决于老师和创始者的亲身体悟及性格特质。某位老师曾经在自己的某部分下过很深的工夫，于是跟那个部分相关的本体特质就会变得非常强烈。他是通过那份特质而证入本体的，所以他的教学方法自然会环绕着那份特质而发展。

能照顾到本体所有特质的门派可说是少之又少，不同教诲之间的冲突便是如此形成的。穆罕默德和耶稣的说法大异其趣，而佛陀更是以自己的方式在宣讲。现代老师讲的又是不同的观点，有的说要臣服于神，有的说要寻找“蓝珍珠”，还有的说要运用意志力刻意锻炼，有的却认为答案就在空无之中。这些人都不清楚本体具有许多特质，所以每个人都认为别人是错的。如果你以为单凭意志就能证入本体，你自然会认为爱是无效的，因为爱可能暗示着懦弱或多愁善感。这就是为什么某个时期的某些修道团体会以牺牲爱来成全意志，因为这两种品质无法相容。

我们现在知道本体是借由记忆而回想起的一种东西。你们其实早已直接体验过它，那么我们为什么会忘掉它？我们何时忘掉了这份我们正努力忆起的品质？

因为受创，本体逐渐被隔绝于外

本体是每个人与生俱来的。你的肉体会随着一种模式而成长，你的本体也是一样的。新生儿所处的状态被我们称为“本体中的本质”，那是一种无分别的合一状态。三个月大的时候，婴儿所处的是一种融合状态，这对于母子关系的发展是必要的。在融合状态之后，力量会跟着发展出来，接着是价值感、喜悦和个人性的本体等等。但因为环境的干预以及人与环境的冲突，所以发展变得不完全。每经历一次痛苦和创伤，本体的某种品质就会减低。哪种品质会遭受到影响，往往取决于受创的时间点和受创的本质是什么。有时受创的是我们的力量，有时是我们的爱，有时是我们的价值感、慈悲、喜悦或直觉力。因为受创，它们才逐渐被隔绝于外。

如果本体的某种品质被阻绝于一个人的经验之外，剩下的便可能是一种空虚、匮乏或空洞感，也就是我们前面所提到的坑洞理论。你在这里已经见识过，当本体的某种品质被隔绝于外时，你真的会在身体上经验到一个坑洞，它会制造出匮乏和不对劲的感觉。当我们感到匮乏时，我们会企图填满那个洞。因为那部分的本体已经被隔绝于外，所以我们无法以本体来补那个洞，于是我们就以相似但错误的品质从外在来填满它。

假设我们对母亲的爱被拒绝或是没有被重视，我们心中的那份爱就受到了伤害。为了避免经验到伤害，我们会钝化身体某部分的感觉，如此一来我们就跟爱的甜美品质隔绝了。应该是爱的那个部分，如今却变成了一种空洞感。我们不记得那份爱本来是自己的，其结果是我们以为自己失去的是外在的某个东西，于是便一味地想从外面找到它。我们总想得到某个人的爱，然后用他的爱来填满那个洞。



那个洞会让我们忆起当时受创的情境以及当时失去的东西。这一切都还在那里，只是被压抑了下来。因为我们想不起当时发生了什么或失去了什么，所以只能感受到空虚及错误的品质，或是我们企图用来补洞的一些概念。随着时间的演进，这些洞会日积月累地被各种情绪及信念塞满，而这些东西又会变成我们的身份，我们的人格，我们以为自己就是这些东西了。某些人的本体还存留在身体的某些部位，但是对童年问题很严重的人而言，几乎每件事都被压抑了下来，结果便造成了本位主义、阴沉的性格以及了无生趣的感觉。

### 第三章 钻石途径(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

所有的困难都来自内心，所有的满足也源自内心

对这些心理过程的了解，促成了“钻石途径”。现在我们能够非常清晰而精准地引领人们回归到他们的本质。首先人们必须学会去感受自己，觉察自己，然后才能得到有关自己的必要讯息。大部分人终其一生都缺乏自我觉察，因为他们一直在逃避那份空洞、虚假和不对劲的感觉。避免觉察是无法做内在工作的。

某些事确实能加强你的内在工作，不论你现在具备了多么意志力，多少对自己的爱以及对自己的了解，它们都能帮助你进行内在工作。你对于回归到自己的本体一定怀有某种程度的开放性（不论是否意识得到），此外你也一定具备某种程度的理解，你知道困难都来自于内在。如果你完全相信你的问题可以借由赚更多的钱、变得更漂亮、拥有自己的孩子、买更好的车而得到解决，那么你是无法进行内在工作的。做内在工作一开始就要认清，所有的困难都来自于内心，而我们所追求的满足也来自于内心。

接下来我们会运用不同形式的古老方法，譬如冥想，来加强本体的各个部分。我们也会采用不同的心理治疗方法，来了解障蔽住本体各个面向的议题是什么。你可以观察一下自己的某些行为，看看它们和你人生中哪个阶段的特定议题有关。如果你继续进行这样的探索，你会察觉你的行为只是想填满某种匮乏或空洞的感觉。

借由内在工作我们会看到，本体的各种特质都跟过往的议题有关。我们会全盘了解本体状态是什么、失去这种状态所导致的坑洞是什么、为了补洞而被我们创造出的情绪和信念是什么、从错误人格中所产生的冲突是什么，以及这些现象之间的相关性。对每一个人而言，这些关系和模式都是相同的。譬如我们团体里的某个人正在对自己进行探索，我可以很快地厘清他想对治的议题是什么，而这个议题跟本体的哪个状态相关，它所涉及的是什么样的匮乏感。

举例而言，意志力的丧失通常跟被阉割的恐惧有关。力量的丧失和压抑愤怒有关，也跟害怕与母亲分离有关。失去慈悲则永远源自于创痛被压抑。每一个人的坑洞通常会被相似的东西所填满，不过童年历史以及周遭的文化和社会环境，还是会造成些微的不同。譬如，慈悲可能被多愁善感以及人必须有爱心的信念所取代，直觉可能被固着的观念所取代，力量则会被逞强的表现所取代。

如果你能彻底认清跟某种状态相关的一连串议题，如果你能认清那个在企图补洞的错误人格，如果你能深入到那份空虚的底端，你就会碰触到你阻隔于外的某种品质。在我们这里，这样的现象一再地被观察到。

回到原始坑洞，经验它，但不企图填满它

心理治疗师对治的也是这类的议题。但一般而言，他们只能探索到那份匮乏感。他们了解那份匮乏感是来自于什么样的原始议题，并且能解除掉它们。但是他们不明白那份空虚感其实是源自于本体。他们只看到童年历史所造成的空虚和冲突。我相信在心理治疗的过程中，个案有时也能碰触到本体的某些状态，但一般的治疗师不认识它，所以个案本身也就忽略了它的重要性，只知道被治疗的感觉很好，很放松，有一种回到家的感觉。不幸的是，他的本体状态并没有被认出来，这份体悟就这么被治疗师和个案所忽略而未能得到发展。

如果跟一个能帮你探索到底的人一同工作，他会协助你认清你丧失的是什么，而且能帮助你认出本体的主要特质，这样你才能认识和发展出你的真实本性。我们所进行的内在工作，不只要回溯到童年，理解你的局限和冲突，同时要回溯到原始的坑洞，然后去经验它，但又不企图填满它。

在心理治疗的过程中，如果你的父亲在早年未能提供你情感上的满足，而你很想对治这份冲突，那么你就可能会感受到深层的创痛。你发现自己再也无法跟父亲联结，解决的办法就是和另一个男人（有时是心理治疗师本人）联结来填满这个洞。这个方法通常是无效的。你虽然想用另一个男人来补足你所失去的爱，但因为渴望的是自己的意志和爱，所以你对这个替身父亲所提供的爱和支持仍感不足。若是用其他的人来填满这份匮乏感，结果也是一样。

我们的工作已经使我们认清，只要允许自己体验心中的坑洞和匮乏，就能体认到自己的爱和意志。不过这是相当恐怖而又艰难的事，有许多灵修方法都在促使学生安住在这些感觉中。如果真的能做到，这些情绪都会被消解掉。我们不但能消解这些情绪上的冲突，还能重拾那些失去的品质。只有爱才能消解爱所带来的烦恼，只有意志才能消解被阉割情结及无力感。其他任何东西都办不到。

现在你已经知道，你可以从任何一种情绪和困难下手，一直探索到最初期的匮乏为止。在过程中一直维持着观察，对每个议题都探索到底，最后你就会忆起你失去的是什么。如同苏格拉底曾经说过的：能忆起它，你就会拥有它。你失去的每一样东西，都可以借由这样的方式重新拾回。每一样东西。

我们所领会到的是，心理上的议题和本体是无法区隔的，它们相互交织在一起。这就是为什么你无法以解除错误人格为目标，然后再去领悟和发展出本体。若是无法重新拾回本体，并看透人格创造出来取代本体的东西，那么想要消融人格是不可能的事。

### 第三章 钻石途径(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

我们无须与坑洞对峙，只要照亮它们就够了

钻石途径确实有效，是因为我们很清楚本体的每个面向都跟心理上的某种冲突相关。我们会运用强有力的心理学技法，来帮助我们洞察和理解这些冲突以及抗拒模式。我们不需要对治这些抗拒模式、这些污点，我们只需要照亮它们就够了。一段时间过后，它们自然会消解掉，然后路就好走了。我们不需要绕道而行，我们可以穿越过去。绕道而行或正面冲突是比较困难而又浪费时间的方式。我们的方式比较着重理解，像晶钻一般清澈的理解力。

我们可以带着这份理解，去观察它跟心理学及其他的内在工作门派的关系。不同的内在工作门派着重的是本体的不同面向，不同的心理学途径注重的则是不同的坑洞和匮乏感。每一种心理学派都是由特定的人发展出来的，而这个人一定是观察到或解决了某些主要的匮乏问题。以弗洛伊德为例，他首先观察到的是无意识的存在。他发现无意识里被压抑下来的东西，大部分是由“力比多”（libido）和攻击性所组合成的。攻击性就是我们所谓的“本体力量”，而力比多则是由本体的两个面向组合成的，分别是力量及融合之爱。弗洛伊德企图解决的就是因这些品质的丧失而导致的匮乏。他发现被阉割的焦虑会导致意志的丧失。弗洛伊德派在对治这类的匮乏上是非常有效的，它可以一直通达到与本体相关的一些特质。

莱克（Reich）基本上研究的是享乐的品质以及丧失享乐之后的匮乏，尤其是性上面的享受。莱克学派的技法主要想告诉人们，他们是如何与自己的身体失去了联结，同时他还试图让他们明白无法忍受享乐的原因是什么。莱克的研究针对的是享乐的能力以及如何清除享乐的障碍。

弗里茨·波尔斯（Fritz Perls）强调的又是什么呢？没有过去，没有任何解释，只学习安住于当下。因为他曾经到日本和某位禅师习禅过一段时间，所以才会发展出这样的对治方法。他为什么会对“禅”感兴趣？因为禅要呈现出的就是本体的完整性——完全安住于当下，也就是要认清事物的本质。禅者称之为“佛性”，我们则称之为“光明本体”。禅者并不考虑任何特定的品质，他们要直探本源。波尔斯虽然不知道他要寻找的是什麼，但是在直觉上他是清楚的。他一定有过对光明本体的认识，所以才会被禅吸引。他逐渐发展出了完型治疗，这和禅的目标是相同的。可是禅太困难，也太不容易有进展。一万个学生里面，可能只有一个学生能借由禅的途径而证悟，而且一天可能要面壁打坐十个小时，经过多年之后才会有突破。这种方式之中没有任何趣味，完全没有。如果你能忍受长达二十年的坐禅，并且允许所有的抗拒力从你身上穿过，你才可能见到墙壁的本质。波尔斯最有力的特质就在这一点上。他发展出了他的无间断觉察以及各种的完型治疗方法。这些方法已经被证明确实能有效地帮助人洞悉自己错误人格的运作。

新弗洛伊德派或自我心理学家主要想解决的是低自尊和价值感的匮乏。这里指的是由客体关系所造成的各种爱的匮乏，以及因个人性本体——真正的个体性——丧失之后的匮乏。这些人非常精准地看见坑洞是如何发展出来的，虽然他们并不知道本体的特质是什么。他们是针对自我层面而进行研究的，不过他们的认

识还是非常有用。我们这里一直在运用这些知识帮助人们体会个人性本体、自己的价值，并学习如何跟另一个人共同体验真正的爱。

### 第三章 钻石途径(6)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

唯有发展出本体所有的品质，我们才是完整的人

在钻石途径里，我们会运用各种不同的心理技法，去发现到底是哪一种情绪上的冲突造成了本体某种品质的丧失。然后我们会立刻探索空虚的本身，这么做会令我们忆起某个失落的面向。这个方式从未失效过。举例而言，在我们的工作中会一再看到，如果想解决对母亲依赖的问题，想彻底探索需求、渴望及创痛的起因，你最后一定会碰触到我们所谓的本体的融合性。那是一种美好的融为一体的爱，你会因为它而消融掉你的疆界感，进而与万物合为一体。

现在你应该清楚了，虽然我们达成了心理治疗的任务，我们真正的兴趣并不是心理治疗，我们感兴趣的是内在工作。如果不能在本体上下工夫，我们是无法解决痛苦，也没有机会可以证入我们真实本性的。

只是一味地想解决心理问题及病征是不必要的事，同时也没有必要为了发现本体而到寺庙里独修。其实我们就是要在世间生活里进行内在工作，我们只有在关系之中，在工作里，或是当我们的车子及金钱出问题，才有材料去进行内在工作。结合心理学上的技法及内在工作的方法，可以让我们更容易、更有效地达成内在工作的目标。

我们必须认清，追寻真理和发展出理解力，是生命中最重要的事。因为这些事会引导我们证悟本体，并且能发展出本体的所有面向。只是发展出本体的某个面向是无效的。譬如我们不能只发展出爱，如果你只有爱而没有意志，你的爱也不会是真的。如果你只有意志而没有爱，你会变得强有力，可是却完全不认识什么才是真正的人性、喜悦或爱。如果你只有爱和意志，却没有客观意识，那么你的爱和意志很可能会朝着错误的方向发展，你的行动不可能是明确或妥当的。只有发展出本体所有的品质，我们才能变成真实而完整的人。

我们在这里所进行的工作，需要的是专注、奉献和诚恳的精神。我们不要求你必须拥有这些品质，因为我们了解每一个人都有些障碍需要克服。同样地，我也不要求你必须绝对服从或绝对信赖。我只要求你试着去理解你自己，通过自己的经验，你自然会发现我们的途径是否值得信赖，并且会逐渐看到自己的障碍在哪里。我们这里不需要盲目的信任或盲目的爱，或是任何一种盲目的东西。钻石途径只是要你“看见”，它是一种理解的途径。

一开始，学生只需要怀着诚意，试着去了解圆满和圆满的状态都存乎内心。对老师而言也是如此。此外，老师必须有能力的示现出本体的各种特质，也要有能力看见学生身上的这些特质。我必须觉察到你的本体，并且认出我所看到的是什么。我必须在内心里品尝过它的滋味，才能认出它来。

历史上的内在工作一向都需要这样的条件，不过我们又加入了本世纪的新知，

心理学上的惊人发现。我认为我们很能善用这些知识，也很忠于它们的原意。我对那些发展出这些知识的人都心存感激。现在你们有没有任何问题要问？

学生：我想问一个有关抗拒力的问题。钻石途径能穿透抗拒力，它跟正面干预有何不同？那是不是一种看穿的方式？

阿玛斯：是的。“穿透”意味着看见或理解。这是一种钻石般的觉察力，它能精准而清晰地洞悉事物的真相。这份如晶钻般清晰而专注的觉察力，确实能帮你看见自己生命中的议题是什么。借由认清和理解它们，你会看见什么是真的，什么是假的，然后这些议题就会自动消解掉。

学生：所以并不是要刻意去对治那份抗拒力？

阿玛斯：没错。理解有一部分针对的就是对理解的抗拒。内在工作有一部分就是要学习不认同。既不认同你的抗拒力，也不认同你情绪上的冲突，而是去认清它们只是根本谬误的征候罢了。人们时常会认为自己的匮乏或坑洞是不对的。因为自认为有某个东西不对劲，可是又对它束手无策，所以才一直想把那个洞补满。否则又能怎么办呢？我们却认为坑洞、匮乏或需求并不是问题，问题出在本体的某个面向不见了。

我们可以采用弗洛伊德和他的追随者辛苦发展出来的认识，并将其用在我们的内在工作里。我们也会继续采用古老的方法，譬如冥想和留意觉察自己。我们还有非常有效的“钻石知识”，可以帮助我们去除障碍。既不绕道，也不绕圈子，而是直接又彻底地理解自己。

你必须看透你所有的冲突、恐惧、负疚感、愤怒及爱。长时间下来，你会越来越能察觉本体的品质。如果能彻底而完整地进行这份工作，假以时日，你一定会臻于圆满。你不再有任何坑洞，只有圆满一致的本体。钻石途径可以找到痛苦的线头，牵引我们回归到本体。

#### 第四章 信仰与承诺(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

从根本的层面来看，信仰这个东西是不存在的，存在的只有真正的体悟。承诺也是同一回事：在本体之中没有承诺这个东西，只有存在本身。

学生：你可以谈谈信仰是什么吗？

阿玛斯：“信仰”(faith)是我很少采用的一个词，我认为理解信仰的最佳途径，就是拿它和相信(belief)对比一下。从某方面来看，信仰和相信企图做到的是相同的事。这就是为什么有许多人会认为信仰即是相信。譬如人们上教堂的话，别人就会说他们有信仰。大部分人会认为这意味着他们必须相信上帝、基督和教会里的教条。所以一开始，信仰可能会被视为相信某个东西。“我相信上主是存在的，所以我对上主有信仰。我也相信基督的死是为了拯救人类和减轻我们的痛苦。我相信这些事是因为我所信赖的某个人这么告诉我的。”因此，信仰最粗糙的形式就是相信或相信所造成的结果——因为你相信了某个东西而产生了某种感觉。

但这并非真正的信仰。真正的信仰不是从相信而是从确知产生的。如果你因为直接的觉察而真的知道了某些事，你自然会拥有信心。因此，真正的信仰意味着你对你相信的事有了一份直接的认识。一旦“觉知”到上主，你自然会产生信仰。这样的信仰是无法动摇的，因为你已经看见它，感受到它的存在。你也许不能立即在当下见到它，但至少你瞥见过它一次。所以，真正的信仰就是相信你所经验过或直接觉察到的某个东西，如此一来你就会有一种充满信心的感觉。

起先我们拥有的是一份信任，接着从信任之中产生了信仰，然后从确知之中又产生了信心，最后只剩下了确知。如果你一直都是确知的，你就不需要信仰了。我不需要对我的本体抱持信仰，因为它一直都在那里。大部分的人都误以为信仰便是相信某个东西，或是从相信某个东西之中所产生的一份感觉，这意味着他们仍然不知道真相是什么。他们可能会说，“我不知道。我只是相信这是真的。”然而当一个人真的知道了，他的信仰就不再被动摇。如果你的心一直都是了知的，信仰就不存在了。因此，一开始的时候信仰是不存在的，然后信仰出现了，最后信仰又消失了。信仰只是一种过渡状态，它是介于相信和确知之间的。

许多宗教都认为信仰是非常重要的，因为教会的主事者并没有精确而直接的体悟。他们强调的是相信和遵奉教会的教条，然而大部分宗教的核心精神和开端都具备真知和直接的体悟。譬如在原始佛教里，你几乎听不到有关信仰的事，他们偶而会提到它，但并不强调它。他们仰赖的是当下直接的体悟。至少在原始佛典里是这么强调的。

学生：那么信仰可不可以被视为对真知的一份信赖？

阿玛斯：这确实可以被视为信仰的另一种意义。如果你已经确实知道，而且对它深具信心，这意味着你信任它。但这还不是彻底的体悟。如果真的证悟到本体是什么，你就不需要再信任它了。信任缺少的就是彻底而直接的真实体悟。如果我信任某事会成真，这意味着我并不确知它会成真。这并不是直接的体悟。

学生：我觉得即使真的有了体悟，信任和信仰仍然会存在。

阿玛斯：它们自然会有所增长。你对本体的信任及信仰一定会增长，但一段时间过后，信任或信仰就不再是个问题了。你的体悟会变成如常识般的事实。这时你就不需要信任什么了。你知道你把火点着了，自然会感到温暖。那时你还会说你相信它将带给你温暖吗？你还有必要相信火能带来温暖吗？

学生：可能不需要了，不过我还是会相信。

阿玛斯：没错，但通常你不会说你相信火会带来温暖，因为你已经知道火是温暖的。你的心里没有任何疑惑了。这就是为什么信仰的反面就是怀疑。如果我有信仰，这意味着我还是有怀疑。假如我说火是热的，我指的并不是我相信它是热的——这不是我的体悟的根本特质。那份根本特质就是我确知它是热的。

信仰多半发生在情感层面，它跟体悟没有多大的关系，却跟信任和奉献攸关。宗教信徒大部分都得倚靠信仰，但信仰并不比相信好到哪里去。相信只是一种头脑里的信仰，而信仰则是一种情感上的相信。

如果你具备的是真正的体悟而非头脑层次的相信，那么你的心会出现什么状态

呢？你会出现所谓的“真知”。从你直接体认到的知识中会产生真知的心态。你的心知觉到了本体。本体就在那里，你的心尝到了它的滋味。在冥想里，我们称其为心的作用，它是有舌头的。每一个人的心都能尝到本体的滋味。

我并不是说信仰是无用的。它还是很有用。你所相信的东西越是贴近真正的实相，它们就越有用。虽然你目前并不能体悟真正的实相，但是你对它的信任终究还是会引领你到它的面前。信仰是可以被善用的。

承诺的本质是奉献

学生：承诺又是什么呢？

阿玛斯：从最低的层次来看，承诺（commitment）就像大部分人所认为的——一种奉献的态度。如果我对某件事许了承诺，这意味着我会献身于这件事：我决定汇集我的意志和我所有的力量去做这件事，并且会继续做下去。这便是一般人所认为的承诺。有没有人对承诺抱持着不同的观点？

#### 第四章 信仰与承诺(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

学生：如果我很喜欢我正在做的事，我会觉得我对它是有承诺的。

阿玛斯：是的。对你而言，承诺意味着你喜欢做某件事。如果你在里面找到了乐趣，你就会愿意对它许下承诺。

承诺也跟相信和信仰有关。假设你相信某个东西，你对它有信仰，你自然会对它许下承诺。你对它的信仰越是坚定，就越能把自己奉献给它。如果你对圣母玛利亚有信仰，自然会愿意时常上教堂。你会早晚进行祈祷，努力地记住祈祷的时间。

一开始，承诺必须倚赖信任和信仰。信仰可以奠基于直观之上，承诺也一样。因此承诺有等级之分，其坚定度也有强弱之分：它们分别是信任、信仰和确知。你如果不相信某个东西，就不会下承诺。如果你对某个东西有强烈的信仰，你自然会投注许多心力。假设你已经确知某个东西，你的承诺会更深。一旦对某个东西有了彻底的真知，你自然会有彻底的承诺。但彻底的承诺又意味着什么呢？

学生：如果我真的献身于某件事，它似乎会变成我的一部分。

阿玛斯：没错。在这种情况下，你和你想要的东西之间已经没有任何距离了。你越是献身于某件事，你就越贴近它，越没有距离了。一旦有了彻底的承诺和彻底的真知，你和你所要的东西就会完全合一。这时你已经变成了它，你就是它了。如此一来，承诺便化成了你所承诺的对象。

学生：这时就不再需要意志了？

阿玛斯：没错。意志是为了达到彻底承诺的状态而运用的。一开始你必须下很深的承诺。一旦相信了或因某种直觉而产生了信仰，你就会许下承诺，不过你还是需要意志和毅力帮你持续下去。知道了更多之后，仍然需要运用意志，因为障碍还是存在。障碍会存在，就是因为知道得不够彻底。一旦确知，障碍就不见了，那时你就不再需要用意志力了。你的本体不需要你用上意志力才能存在，它一直

都在那里。

承诺的本质就是奉献，也就是跟你想做的事更贴近。你运用意志力将自己推向你想要的目标。我们现在要说明的是，从根本的层面来看，信仰这个东西是不存在的，存在的只有确知。承诺也是同一回事：在自体之中没有承诺这个东西，只有存在本身。如果你就是你的自体，你当然不需要对自己承诺什么，因为你就是你自己。

学生：可不可以将你所说的这些观点跟你所说的“坑洞理论”连在一起？信仰似乎意味着必须真的深入到坑洞里。我只要稍微探测一下自己的坑洞，就会变得很恐惧。我似乎缺乏再深入下去的信心。

阿玛斯：没错。当时你没有信心，是因为你不知道里头藏了些什么。你只能一边探索到某个程度，一边告诉自己会没事的。当那个洞变得很恐怖时，你的信仰就开始动摇了，因为你的信仰并不是来自于直观。虽然如此，有时你还是能穿透恐惧，这便是所谓的信仰的跃升。你向上一跃而发现了里面的东西。洞里面也许有蛇或是有你一直在寻找的东西。里面有什么你并不清楚。这便是信仰的跃升。

#### 第四章 信仰与承诺(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

因此，信仰可以帮你进展到某种程度，但不能帮你深入到底。到了某个点，你必须从信仰跳跃到确知。你必须从头脑跃入自体。属于人格的头脑只能进展到某种程度，它不能直探本源。自体 and 头脑的活动处于两种不同的界面。你也许能达到头脑的极限和情感的极限，但那极限仍然不是自体，你必须向上一跃。

当你到达信仰的极限时，你会看见一个漆黑而巨大的深渊，你可能会说“我不要跳进去”，但这时如果有一位你能信赖的人，可能会帮上很大的忙。那人可能会对你说，“没错，我知道洞里面有什么。我曾经进去过。我会握着你的手。”而你可能会回答，“好吧！虽然我已经被吓得半死了。既然你说你曾经进去过那个洞，而且是全身而退，看上去人也挺好的，那么我就试试吧。”通常只有当你毫无选择的时候，才会靠自己向上一跃。否则又能怎么办呢？你无法再回头了。你确实不知道会发生什么事，但是你对那些老旧的模式已经厌倦了，所以必须尝试一下新的东西。那个新的东西就是跳进深渊里。老师或引领者最主要的作用就是帮你向上一跃。当你正要经验某个坑洞时，你的引领者可能已经知道深渊底端存在着自体的某种妙境。事实上，他经常能示现出深渊底端的某种品质，他会为你带来更多的信心。

学生：你的意思是，一个人有时会向上一跃，一种量子式的跃进，是因为他已经一无所有，其他的方法都无效了。我发现我们会到达那个点，并不是因为我们进展到那里了，而是别人根本不支持你的防卫机制。如果一个老师不但不支持你的防卫机制，还能帮你突破局限，做必要的跳跃，那么他是不是在展现慈悲？

阿玛斯：是的。如果你和某个引领你的人一起走这条路，而你已经来到深渊的边缘，接下来就是跳或不跳的问题了。假如你的引领者是慈悲的，你很可能会跳



进去。但如果慈悲不存在，事情就会变得很困难。因此，一个有慈悲心的老师，一定会帮你向上一跃。你知道老师绝不想伤害你，他总想给你最好的东西，他不会作弄你。如果你怀疑你的老师，就很难向上一跃。

学生：我想问一个有关承诺的问题。你说过信仰和相信是属于情感及心智的层次。那么承诺是否源自于腹部的直觉中枢？

阿玛斯：这是个很好的观点。显然终极形式的承诺就是“存在”，而存在确实跟腹部的能量有关。同时我们也知道，承诺跟意志有关。所以，承诺基本上就是将你的腹部贴近某个东西，它也跟行动有关。

自保本能与安全感

学生：昨天我们谈到了自保本能，以及为什么这份本能是一种纯粹的能量。感觉上它就像是承诺——一种纯粹的能量，一种生存本能。

阿玛斯：确实如此。人一向都拥有非常强而有力的承诺倾向。但问题出在他们承诺的对象是什么。我们要如何运用这股自保本能，往往取决于这股能量是自由的，还是扭曲的。如果它是扭曲的，它就会献身于某个非关紧要的东西。如果你的性本能被扭曲，你很可能会献身于男朋友的阴茎。如果你的自保本能被扭曲，你就可能献身于金钱。许多人都是献身于赚钱的。你时常会听到某人一开始身无分文，最后却成了百万富翁，这是需要不得了的承诺的。在这类情况之中，自保本能显然是存在的，但目标却没有被放在这份本能的真实面向。

学生：我对你所说的自保本能和献身于赚钱还不十分了解。

阿玛斯：每个人都有一份自保本能，我们最强的本能就是让这副有机体存活下去。然而生存基本上是很简单的事：它需要的只是一间庇护所、足够的食物以及好好照顾你自己。但一个人的求生本能如果因童年经验而扭曲了，他就可能会恐惧无法为自己提供生存所需。他因为童年发生的某些事而障蔽住了身体的能量，所以感觉很不安全。或许他的父母早逝，或许在他的情感及生理条件还不具足时，大人便要求他照顾自己。

#### 第四章 信仰与承诺(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

如果一个人基本上对生存缺乏安全感，他势必需要一大堆的东西来补洞，才会感到安全。一个并不缺乏安全感的人，也许一个月赚一千美元就觉得很好了，但如果一个人有很深的不安全感，那么仅能满足他基本需求的一份收入，一定无法令他感到安全，他会想赚更多的钱。今年一个月赚一千美元还算差强人意，明年他会希望每个月赚两千美元——即使他花不到这么多钱，这份不安全感还是不会消失。

安全感跟你拥有多少东西是无关的，它和你无意识里的基本感觉有关，企图从外面获得安全保障是不可能让它消失的。安全感的议题经常环绕着金钱、权力或朋友之类的事。自保本能一旦受到阻碍而形成能量的不流畅，就会产生一种不安

全感。人们往往非常认同他们的不安全感，而且会竭尽所能地填补坑洞，无法单纯地感觉它。他们无法感受到身上的那份阻碍。这么一来，那份感觉自然无法被彰显出来。

这又会揭露出被称为“安全感”的某种对金钱的执著。人们可能会把这类的安全感当真，而用金钱来填满不安全的坑洞。某些人可能已经拥有数百万美元的存款，却仍然需要更多的钱。或者他已经拥有数十位好友，但仍然需要更多的朋友。虽然他权力已经很大了，可是还需要更多的权力。这里面会发生一件很有趣的事。如果这个人心中有个洞是不安全感，那么他得到的保障越多，就越容易感到匮乏。如此一来，他想得到保障的冲动就越强。他不太可能说，“现在我已经拥有足够的钱了。”因错误欲望而得来的满足，似乎让坑洞里的不满足感完全暴露了出来。这可以说明为什么拥有的钱越多，越没有安全感。

心智的内容只是一堆的资讯，真正的体悟则是一种品尝到的滋味

学生：我想问一下有关真知的问题。假设我拥有了绝对的真知，我应该可以从错误人格和超我之中彻底解脱出来。有时我们经验到了片刻的绝对真知，但随后又产生了怀疑。你见到了你的本体，却说那只是自己的想象或不重要的经验。因为你没有全然的真知来巩固自己不完整的体认。在这种时刻，要如何区别真知和想象？

阿玛斯：这应该是很简单的事。每当你发现某些东西时，不妨问问自己：“这是真实的吗？”一旦看进去，真相就出现了，因为你确知自己已经知道真相是什么，所以你可以办得到。很简单，对不对？但是在一个人还没有确知真相之前，是必须下各种工夫的。你在这里所做的每一件事，都是要帮助你变得越来越清楚，直到你能确定你所经验的是什么为止。要做到这一点，你必须穿越所有的谎言。

当我说“绝对真知”时，我指的并不是你永远都能感觉到自己所确知的东西。如果你真的经验到本体，而你即是你的本体时，你就成为真正的自己了。那时你对你的存在状态自然会有绝对真知。真知和存在是同一回事，这才是绝对真知。如果那一刻你还没经验到本体的所有面向，就不算是绝对真知。譬如当你经验到自己的价值时，你就会对自己的价值生起绝对的体认。那一刻的体认若是无法成为全知本体的一部分，你就尚未拥有绝对真知。一旦经验到全知的本体，便拥有了绝对真知。

学生：我在某次的课程中，曾经验过那种全知的感觉。那一刻我很清楚我知道了，但事后我又开始怀疑当时所确知的是什么。

阿玛斯：这是非常重要的一份观察。它揭露了本体和心智明显的不同。最根本的真知就是本体现前。确实知道本体即是存在于本体。那是一份直接的觉知，也是本体的直接示现。如果本体不现前，你会想要忆起它。然而心智活动是无法通达本体的，它虽然想忆起本体，却做不到。我们正常的头脑记忆无法忆起本体的状态。心智怎么也办不到。

几天前你曾经验过本体的某个面向，你认为你记住了它，其实并不然，因为你无法记住那最重要的元素。本体如果没有示现出来，你不会有真知。当时出现的

其实是心智活动，而心智的经验通常都会被疑虑所钝化。它是很擅长于怀疑的。你知道吗？心智无法确知本体，它办不到，因为本体超越心智，本体不在心智的次元里。心智只能拥有对本体的想象。

学生：那就像是活在世界之中的世界。里面有两种不同的层次，不同的觉知。其中一种是真知，另一种则是对真知的一份忆想。

阿玛斯：没错。心智的认知并非真知。真知就像萨蒙·达克（Sarmoun Darq，一位苏菲智者）所采集的蜂蜜一样真实。心智的内容只是一堆资讯罢了。这些资讯可能跟真知有关，不过那还不是真知。资讯包含了记忆、理论、言语的描述和意象，然而真知却是一种亲自品尝到的滋味。你知道自己品尝到了什么滋味，如果没有品尝到，你就不会知道。但这并不意味着你曾经尝过的滋味，现在还知道。可是如果你能记住你所知道的，确实记住你所知道的，完全记住它，那么本体就不再是一份记忆了。它会在当下立即呈现。因此，记忆确实可以帮助我们回到真知，记忆可以帮我们贴近真知。然后我们还必须向上一跃，最根本的真知才会出现。

## 第五章 尊严与痛苦(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

我们痛苦是因为跟自己失去了联结，我们经常跟自己的痛苦也失去了联结。假如我们受苦是因为我们正朝着真理的方向迈进，那么这份痛苦就是尊严的。尊严指的是对真相的重视，即使真相之中包含了痛苦。

学生：学校里有一堂课探讨的是受苦与尊严之间的关系。其中似乎暗示着受苦是有尊严的事，我不知道你对这一点有什么看法。

阿玛斯：尊严（nobility）与受苦（suffering）之间的关系？让我们来研究一下。我们在这里看待每一件事的时候，都要从本体的角度去观察。最重要的就是要认清和珍惜我们真正的本质。因此当我们在探讨任何一个议题时——譬如尊严和受苦、自尊、谦卑、勇气——我们永远都得从本体的面向来考量。如果我们只从超我或人格的角度来看这些议题，事情会变得非常复杂。我们将永远找不到答案，因为从人格的面向是得不到什么解答的。但是从本体的面向来看，事情却显得既单纯又清晰。只有根本实相才能使我们了解我们在这里所做的事。

让我们从这个角度来探讨尊严和受苦之间的关系，看看会有什么样的解答。我认为只有依据本体而存在和行动，才会有尊严。但首先让我们来看看一般所谓的尊严是什么。这两个字的意涵是什么，尊严会令你联想到什么？

学生：国王。

阿玛斯：国王。还有什么？

学生：优雅。

阿玛斯：优雅。还有什么？

学生：它是与生俱来的。

阿玛斯：与生俱来的。没错。

学生：明确的判断力。贵族统驭整个国家和制定法律，所以应该有这份能力。

学生：勇气。

学生：他们应该拥有更好的教养。

阿玛斯：更好的教养？所以在我们的心目中，尊严似乎跟贵族以及贵族应有的行为相连。它通常跟国王、王后、公主、王子这些贵族相关。我认为这是审视它的一个很好的方式。有一则和本体相关的故事叫做“国王的儿子”，它出自于伊德里斯·夏（Idries Shah）所著的《托钵僧的传奇》（Tales of the Dervishes）。它要告诉我们的是，每个人生下来都是贵族。

从本体的观点来看，尊严意味着活出和展现出本体的真相。做一名依真理而活的人，一个真正有尊严的人，是不会被政治或社会压力所动摇的。从这个角度来看，活出尊严就是不被你的超我（内心不断批判自己的那个部分）或别人的超我所撼动。你只是根据真理而行事。

这样的生活方式之中确实可能存在着一种痛苦。我们等一下会讨论到这个议题。目前我们要认清的是，如果痛苦是对本体有益的，它是看见真理和依真理而行事的一部分，那么这份苦难就是珍贵的。但如果你的痛苦是来自于超我的需求和期待，或是任何一种对真相的抗拒，那么这份痛苦就不是高尚的，而是卑微的。让我们从本体的角度审视一下卑微的痛苦是什么。只要你失去了与本体的联结，或是一直从外面寻找非本体的东西，那么痛苦永远会生起。假设你珍惜某个东西——譬如你的汽车、健身运动、金钱、工作、父母、女朋友、孩子、妻子或丈夫等等——超过内在的某个真实的东西，你就会受苦。这种向外追求的活动不知不觉会伤害到你，伤害到你的心。这并不是说外在生活或人的欲望跟我们的内在工作是对立的。如同任何一样东西，它们也应该被尊重和理解，但如果它们的重要性超过了本体，我们的心中就会有痛苦、挫折和愤怒。

## 第五章 尊严与痛苦(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

了解这一点是非常重要的，不过以这种方式来看待事物并非易事。当我们开始在自己身上下工夫时，我们并不是为了本体而去做这件事，我们其实是希望得到某些东西——变得更美，更有爱心，更属灵，让别人更喜欢我们。你也许会认为，如果你发展出你的本体，你就会得到更好的伴侣，拥有更多的钱。如果是从这个角度下内在工夫的话，那么请问那个造作者是谁？是谁在行动？那绝非你的本体，而是你的无意识，所以它不知不觉就会带来痛苦。这种心态的本身就是一种匮乏，而匮乏一向都是痛苦的心态。身体会因此而不由自主地紧缩、受伤。它会丧失它的喜悦和快乐。

我指的并不是除了本体之外什么都不该要，绝非如此。如果这是我想表达的意思，那我们很可能会跑到沙漠里变成僧侣或修女，身上穿着白袍子，脖子上带着长串的念珠。这可不是我的意思。我指的是，本体应该是我们生活中最主要的考量，别的事都在其次，而且都应该是有益于本体的。你必须在生活之中做一些能

支持和加强你本体的事。不论什么事都可以，这才是最重要的原则，也是道德和正当行为的源头，更是活出庄严生活的准则。有时以这种方式生活的人看似很痛苦，因为他们不像大部分人一样在追求满足。事实上，如果有人真的依循这种方式生活，他获得的满足与喜悦是绝非人格所能经验到的。

能依循本体而活，才可能爱生命及生命中的事物

大部分人都会说他们想要活得美好，他们想要活得快乐，好好享受人生，但他们追求的却是那些只会增加痛苦的虚假满足。一个人如果真的想要快乐，就必须以正确的方式行事——也就是把本体的重要性置于一切事物之上。如果做得到这一点，自然会快乐。如果做不到，你是不会快乐的。就是这么简单。假设你仍然在说，“我的男朋友是我人生中最重要东西，我会尽可能不失去他，”那么你就会重视他甚于你的本体，如此一来你势必会痛苦。即使你跟他二十四小时都在床上，即使他爱死你了，你仍然会痛苦。如果这就是你最高的渴望，你一定会受苦，你甚至无法正确地享受他，你的心会因为脱离了自己而封闭，这么一来你自然会害怕失去他。道理就是这么简单：如果朝着那个方向走，你可能会入地狱；朝着本体的方向走，却会进天堂。大部分想要进天堂的人往往会选择通向地狱的路。他们到了那里才发现“天堂”的滋味并不好受。

我们之中有许多人并不相信把所有事置于本体之上会导致痛苦。我们不妨试着去改变这个事实或绕道而行，最后你会发现情况还是一样。这便是自然规律，如同雨是向下洒落一样根本的法则。我们或许会试图欺骗这个自然法则，说服自己我们是为了本体而活，但其实我们真正的动机并非如此。然而本体是不会被你蒙骗的。

我们不想看到这个事实的理由之一，是因为我们经常以为如果依本体的真相而活，我们可能会失去自己所执著的一切美好事物。我们已经习惯通过外在事物来看待生命，以为如果不依赖这个模式，就会失去一切。事实并非如此。如果你所有的行动和欲望，生活所有的面向，都能附属于本体的真理，你才会获得自己真正想得到的东西。你还是可能会出名、致富、性感，拥有家庭、事业这一类的事物。你会因为本体的圆满而真的享受到它们，你不会一味地想得到更多，同时又害怕失去所有。活在本体中与得到想要的东西之间并没有冲突。事实上，我们如果能真的依循本体而活，才可能爱我们的生命以及生命中的事物。但如果把外在事物看得比本体更重要，我们就会关闭那个能享受这些事物的部分。那个部分就是喜悦的核心，我们称之为“黄金之心”或“辉煌的太阳”。一旦朝着本体发展，这个喜悦的核心，就会变得灿烂无比。如果朝着别的方向发展，它会变得暗沉下来。道理就是这么简单。

实相的美，头脑根本无法理解

这并不意味着我们的心如果没有朝向本体发展，就应该感到不安，这种态度反而会使心更加封闭。我们只需要认清我们是如何背离自己的。我们会看见使我们脱离真相的东西是什么，我们会发现无意识以为另一样东西才是真正有效的。然后我们就会了解另外那种信念的真相，并且认清自己为什么会相信它。一旦彻底看

清楚，就不需要再做什么事了。我们不需要过度鞭策自己，只需要认清和了解自己为什么无法与真理调和一致。了解得越深，越是能融入真理，也越能感受到喜悦、快乐、爱和满足。

## 第五章 尊严与痛苦(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

只要跟真理达到和谐一致，自然会感到深刻的满足。大部分人并不了解这一点，他们以为必须获得这个或那个，才能得到爱、快乐和满足。人们总想拥有合宜的身材、合适的情人以及合意的房子。一旦发现自己也可以经验到本体，这些事就会变得无足轻重，什么也不是了。重视这些东西甚于本体乃是对人生的一种贬黜。如果能够跟真理调和一致，自然会得到美、尊严、圆满、愉悦、爱。越是能发现自己的本体，就越能认清以前想要的那些东西根本不重要。当你一步步地深入于本体时，你就进入了实相的宇宙面。其中的美、圆满及可能性是超越人所能想象的。头脑根本无法理解它。

如果证悟了个人性的本体，你就可以把这份圆满性带进你的生活里。然后生活里的每件事——你的工作、你的事业，以及你和情人、孩子的关系——都会被本体充满。你再也不会去寻找本体的替代物了，而会把重点放在从生活中证悟本体，这才是我们到这个世界来的原因。我们并不是来这里受苦的，我们来这里不是只为了工作或养育孩子，而是为了充分发展出自己的潜能，学习做个真人。很少有人知道做一个完整而成熟的人是什么滋味。

满足无意识里的欲望跟经验到本体的圆满是截然不同的。无意识总是认为内心的满足跟别人给我们什么、如何看待我们或感觉我们有关。无意识很少会专注于存在本身，它专注的往往是心里的欲望、期待、投射及回忆。

如果我们看进内心最深的层面，那里面到底有什么东西？不外乎是存在或存有本身。存在和存有本身并不是无意识或自我所关注的焦点，但是本体却知道里面是什么。本体知道什么是真实的。当你感到快乐时，那份快乐跟别人认为你是什么或你认为自己是什么都无关，它也跟你的好、坏、大、小、美、丑、聪明或愚笨都无关。如果你是快乐的就是快乐的，你是有价值的就是有价值的，事情就是这么简单。你的存在是无条件的。

我们的无意识在另一方面却认为，为了得到某种感觉，某些事必须发生：“如果你爱我，我就会很快乐。如果你不爱我，我会很惨”。每件事都是有条件的。假如快乐是来自于本体，情况就不一样了。如果你爱我，我会有某一种快乐；如果你不爱我，我还有另一种快乐。

## 第五章 尊严与痛苦(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

一个人在屋子里读书，这是一种快乐。和某个女人上床，那是另一种快乐。入睡的时候既没有想到书，也没想到女人，这又是另一种快乐。工作的时候我仍然

能感受到一种快乐。这一切都很美好。

本体的圆满会使你认清，过去你所珍惜的东西都无关紧要

活得有尊严，依循真理而生活，自然会让你达到这种境界。但是你必须放下心中所执著的东西——你拥有的一切东西，你相信的一切事物，你对自己和别人所抱持的一切概念以及所有的感觉。做不到这一点，你就会充满着概念、欲望和各种执著，而失去了自己。为了见到真相，你必须心甘情愿地放下这一切。当你进入更深的境界时，为了见到真相，你甚至必须放下对身体的执著和享乐。你必须放下它们，本体才能充满你。

从这段探讨中我们会发现，为了活出本体，我们必须做到某种程度的牺牲，而这份将真理置于一切事物之上的牺牲，确实可能涉及到某种痛苦。这是尊严和痛苦之间的另一层关系，但真正发生的只是痛苦被揭露了出来。尊严涉及到对真相的承受力。在内在工作里，人们有时会经历到强烈的痛苦和伤痛。因为人格的谎言被揭穿了，于是你终于看见早已存在的那份痛苦，但这并不意味痛苦本身是尊严的或是对内在工作有益的。我们痛苦是因为跟自己失去了联结，我们经常跟自己的痛苦也失去了联结。假如我们受苦是因为我们正朝着真理的方向迈进，那么这份痛苦就是有尊严的。尊严指的是对真相的重视，即使真相之中包含了痛苦。如果能重视真相甚于令人分心的娱乐，以及我们企图用来替代本体的外在价值，我们自然会有尊严。因此，尊严可能涉及到某种痛苦，不过你一旦朝着真相迈进，本体的圆满和喜悦就会使你认清，过去你所珍惜的东西都是无关紧要的。

我们受到了很深的局限，才会想从外在得到滋养和享受。这是我们最深的局限之一。有没有人知道我们所受到的第一种局限是什么？使我们相信我们可以从外在获得满足的第一种局限是什么？

学生：滋养？

阿玛斯：你所谓的“滋养”是什么？

学生：即使在胎儿期，我们所得到的食物都是从外面来的。

阿玛斯：一点也不错。在胎儿的阶段我们是彻底仰赖外在的。我们甚至得靠脐带来喂养我们。那种全盘仰赖外在的情况，会一直延续好多年。这份记忆已经深锁在我们的心智和身体里，所以我们会继续依照那份局限而行事。我们的行为仍然像胎儿一般。那份局限实在太深了，因为它是在你还不知道自己是谁的时候所埋下的。它已经深埋在你的细胞和你的骨髓里，不过它还是可以被揭露和理解的。

因此，你有两个选择：继续做胎儿，或是做成人。在这整个地球上，鲜少有人能称得上是成人。成人是令人肃然起敬的，我们都有机会做成人。但胎儿并不需要停留在胎儿期，它是可以发展的。大部分的时候我们活得并不像胎儿，但我们的思想却跟胎儿一样。我们认为自己还是个胎儿，我们的行为看上去就像我们所有的爱和滋养都必须从外面取得似的。我们那胎儿一般的心必须成长，必须观察到什么时候我们的行为像胎儿，什么时候像成人。

当然，从外面取得东西并没什么错，不过你确实可以自我整合。我们并不是在作道德上的批判或抗拒当胎儿，这只是一个必须穿越的局限罢了。如果我们卡在

这种状态里，就会导致巨大的痛苦。

从终极层面来看，尊贵的痛苦乃是要捐弃无意识，让个人性的本体可以穿上和平的圣袍，端坐在真理的宝座上。

## 第六章 价值(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

我们通常会认为对象本身才是有价值的，但事实并非如此。价值是我们附加在对象身上的某个东西，是我们决定了自己想看重的部分，所以每当我们改变时，价值观也改变了，但对象并没有变。既然价值是我们附加在人事物之上的某个东西，它一定是从我们内心里冒出来的。

阿玛斯：内在工作对你们有什么价值（value）？

学生：我认为它的价值就在于它能帮我发现我还不知道的一些事。每当我发现自己处在喜悦的状态时，我自然会感到有价值。最近有位朋友对我说，“你已经拥有了一切。”然而那只是一种附带价值。只有当我的人格议题被厘清时，我才能得到我真正珍惜的东西。真正的价值只是一种存在状态。

学生：我正在思考价值跟我所学的哲学课程之间的关系。我觉得我好像在“存在”与“不存在”之间抛出了一条生命线，我知道“我就是神”，我的人生有某种真实的目的，不是只在地球上飘来飘去，同时又感到紧张不安。我终于知道什么是真相了。虽然我还是在抗拒，但我已经有了活着的理由。

阿玛斯：你已经找到了活下去的理由。

学生：确实有一个使“我”活着的理由，现在我终于有机会学习如何全然地活着。

学生：我看见周围有许多人因为压抑自己而迷失了方向。内在工作使我发现我确实在压抑自己，但还是有一条路可以通往我自己。某些看似重要的事，其实并不重要。我现在无论从外面得到什么，意义都不大了，可是我却更有能力享受它。我的心中出现了真正的自由。

学生：我对内在工作的价值所进行的思考，跟自由这个主题有关。我可以清醒地选择我要不要享乐，我可以喜悦地过着每一天，里面有一种自由的感觉。我也可以选择担忧或烦扰不断。有一部分的我非常清楚心中的烦扰是不必要的，它们跟需求有密切的关系，如果能放下它们，我就能活得十分喜悦。我终于有自由可以得到我想要的东西了。

学生：我也感觉人生的意义和以往不太一样了。我以为我会拥有一份关系，一份工作，一栋房子和孩子，而这就是我的人生了。但现在我所能拥有的东西太多了，我觉得我的人生是没有局限的，我可以拥有自己想要的任何东西。了解那些正在发生的真相，竟然是如此有益的事。

学生：我从内在工作中得到了许多珍贵的事物，其中最重要的就是力量。我也认清了埋藏在心底的一些东西，那些东西真是出乎我的想象之外。过去被我认为不可能得到的快乐，现在我都有了。

学生：我得到了一份荣耀感。



阿玛斯：是的，一份充满着荣耀的存在感。你们都说出了许多真理，我要再加工一些观念来做整合。刚才我们所提出的问题——“内在工作对你有什么价值？”——一共有三个部分，它们分别是“价值”、“内在工作”以及“你”。价值是什么？内在工作是什么？你是什么？我可以用一句话来说明。价值、内在工作和你是同一个东西，它们都是同一种价值。内在工作是一种价值，你也是一种价值。

让我们来谈谈我们通称的“价值”是什么。对大部分人而言，价值指的就是超我的价值。只要是超我所认可的东西，你就认为有价值，只要是超我不认可的，你就认为没价值。因此价值往往取决于我们的无意识、我们的局限、我们的信念。一开始我们会赋予内在工作什么样的价值，端看我们无意识里的动机是什么了。刚才你们之中有人说，过去对你们而言是非常重要的东西，现在却没那么重要了，所以你以为你的价值观已经改变了。

早先你可能因为某种无意识里的匮乏而看重某些事物。譬如你不觉得自己长得美，你就可能非常重视那些让自己更美的东西。我并不是说美不重要，而是在这种情况之下，你对它的重视其实是来自于一份匮乏感。这往往是我们对待价值的态度。此外我们也会重视那些在童年曾带给我们快感的東西。

从这个观点来看，趋乐避苦的倾向确实主导了我们的价值观。任何一种能帮你逃避痛苦的东西都是有价值的，这意味着你所有的防卫机制和抗拒力都受到了高度的肯定。一开始进行内在工作时，你奋力地想保有你的防卫机制和抗拒力。你花了许多年建立起对自己的概念，譬如你应该是怎样的，而世界又该是怎樣的。这些长久累积下来的梦，大部分是奠基于童年的匮乏经验。如果你能借由内在工作而更加了解自己，并且能看见真正的价值是什么，这些欲望和期待就会改变。

## 第六章 价值(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你赋予事物的这份价值到底是什么？

到目前为止我们还没探讨到价值是什么，只检视了日常生活里我们所重视的是什么。我们可以观察到一件事，那就是，价值会随着时间而改变。当你谈恋爱时，你会非常珍惜那个人，两年之后你就不再喜欢她了。你不再像以往那么重视她，你重视的或许是另一个人了。你所爱的人改变了吗？不一定，甚至根本没变。那是什么东西改变了你对她的重视呢？

或许长久以来你很喜欢吃墨西哥菜，现在却爱上了法国菜。是什么改变了这些东西的价值？很明显地，价值观的改变和对象无关，因为食物本身并没有变。虽然我们通常会认为对象本身是有价值的，但很快我们就会认清事实并非如此。价值是我们附加在对象身上的某个东西，我们决定了我们看重的是什么，所以每当我们改变时，价值观也改变了，但对象并没有变。既然价值是我们附加在事物、人或活动之上的某个东西，它一定是从我们内心里冒出来的。

这个能够让你把事物、人或活动变得有价值的东西是什么？假设你很喜欢看足

球赛，那么在足球大赛期间，你会黏在电视机前不停地看球赛。你到底赋予了足球什么样的价值？那是一种理想、概念、信仰，一份你对它的感觉，还是其他的东西？我们早先曾经说过，价值观会因为某种信念或某种感觉而产生。也许你喜欢看足球赛，是因为你父亲喜欢看。或许你想成为某一群足球迷中的一分子。也可能你童年时曾经和父亲或朋友踢过足球，所以喜欢上了足球。这些源自过往的动机会促使你看重某些东西，然而这些原因都不是价值本身，它们只会促使你把价值放置在某个部分而已。因此，你赋予事物的这份价值到底是什么？

学生：我认为我所重视的东西一定和某种内在的渴望吻合，譬如快乐。

阿玛斯：没错，你通常都会看重一些能带给你快乐的东西，但有时也会看重那些不能带来快乐的东西。即使人们知道自己的小游戏永远会带来痛苦，他们还是很看重。

现在让我们来区分一下价值和我們所重视的事物及重视的动机，因为我们要一探价值的本源。如果我们看清楚了，也许就能从我们所看重的事物之中获得更多的自由。我们要了解的是心中那个能产生价值感的东西是什么。

## 第六章 价值(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

学生：如果我看重某个东西，而且对它很感兴趣，它就会使我产生某种能量。

阿玛斯：这股能量是什么？你珍惜的某个东西确实能带来你所喜欢的某种能量。但是我们会发现这个东西是由你选择的，而不是它选择了你。我们一向拥有这份自由，可是我们通常看不见。我们以为，“如果我得到了这个，我就会快乐。”我们看不见是我们自己选择去看重这个东西的。我们在这里要学习的就是让自己从事物的价值中解脱出来，然后去发现真正的价值是什么，这样我们才能重视那些对我们最有益的事，而不再受缚于无意识里的局限。

让我们回顾一下你们刚才所说的话。有人过去重视的是汽车、摩托车或工作，后来才发现他珍惜的其实是一种存在状态。这是我们很少能认清楚的事：原来我们珍惜的只是一种存在状态。那是一种“存在”，而不是某种对自己的概念。只有当我们肯定自己的时候，我们才会珍惜自己。“如果我很美丽，我就是有价值的。”“如果某人爱我，我就是有价值的。”“如果我很聪明，我就是有价值的。”我发现你们之中有许多人把价值的定位放颠倒了！如同有人说过的，另外还有一个东西必须去体认——你不是为了某个特定的理由而看重自己，你珍惜自己是因为你存在。你珍惜的是真实的你。任何一刻都要珍惜真实的自己。不是因为你存在而珍惜自己，而是去认清存在本身就是一种价值。

学生：对我而言，价值仍然附着在某些感觉之上。

阿玛斯：是的，你们有很多人已经从看重外在事物转为重视内在事物。我们一开始会看重某些情绪——和善的感觉、美好的感觉，甚至是愤怒的感觉。重视这些内在情绪，或许比重视一辆汽车更深刻更持久一些。不过你不需要依据某些感觉来看重你自己。珍惜这些感觉和珍惜外在事物是同样的一回事。你可能会说：

“我喜欢爱与融合，我不喜欢那种孤立的感觉。”但这毕竟还是一种受限的价值观。我们可以超越它，进入到另一种境界，在那里，价值不再是任何东西的结果。真实的价值不需要依赖任何东西。现在我们开始贴近真正的价值了。你内在的那份价值到底是什么？你赋予其他事物的那份价值到底是什么？

学生：有时它感觉起来就像是一种本质。当我珍惜自己的时候，我觉得我就是价值本身。

阿玛斯：没错。这便是我们要探讨的——存在本身。它不是某个珍贵的东西，它就是价值本身。它是价值的源头。它为所有的事物带来了价值。

我们自己就是价值本身，是本体示现的一种方式

价值是本体的一个面向，它可以被体认为绝对价值。你们之中有某些人已经体认到自己的价值是独立于头脑之外的。它跟你的超我或其他人的超我都无关，也跟现象无关。不论你结婚或单身，不论你拥有多少辆汽车，不论某人是否爱你，不论你是否快乐，是否仍然活着，是否健康，你的价值都不受影响。价值和这些事物是分开的。

这是我们经验本体的方式之一——成为价值本身。价值可以在没有任何对象的状况下存在。我便是价值本身。这就是本体示现出来的方式。本体所有的品质基本上都具有这份特质。譬如真理是本体的某个面向，它并不是有关某个东西的一种真理，真理就是它自己。

## 第六章 价值(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

价值这个东西，你可以感受到它、成为它、看见它、嗅到它、尝到它。价值是十分显而易见的。它就是你，它就是你的本质。

因此，内在工作的价值就是要发现这份“价值”，认清自己的价值，认清你就是价值本身。内在工作既是本体自身，也是价值本身，因为内在工作的源头即是本体。内在工作并没有价值，它就是价值本身。到了某个阶段你才会认清你不是有价值的，因为你就是价值本身。

学生：价值和爱是不是同一个东西？

阿玛斯：它们都是本体的一部分，但每一个部分的滋味都不同。每一个部分都像是整体宇宙所反映出的不同面向，爱和真理都是本体的一部分，但各自有不同的滋味。爱和价值反映出了本体的不同滋味。

学生：不论我们是否能体认到它们，它们都是存在的？

阿玛斯：当然。这便是你的本质。内在工作就是要觉察到这份本质，竭尽所能地觉察到这个部分。有人说不论你是否觉察到本体，它都是存在的。这句话虽然没错，但不尽然属实。你必须意识到本体，它才会变得真实。如果你无法意识到它，它就会隐匿在你里面，如同一个能使你存活下去的小火苗一般。对某些人而言，它存在于脑子里；对另一些人而言，它存在于心中；还有一些人则认为它存

在于他们的腹部或脊椎里。你一旦觉察到它，它就会显露出来，它会充满着你。那时你便是它了。

学生：每一个人是否都有本体？

阿玛斯：依我来看，缺乏本体你根本无法存活，本体即是生命之源。

让我们再回来探讨一下价值的问题。既然我们已经稍微瞥见价值是什么了，那么不妨思考一下另一个问题，“内在工作对你有什么价值？”我认为我们现在对内在工作的价值已经有了比较清楚的认识。它比我们一般所认定的更具有根本上的价值。内在工作就是确知你到底是谁。从某个角度来看，你就是价值本身。

因此，寻找价值便是寻找自己。人们经常会问：“生命的意义是什么？生命的价值是什么？”答案是无法言传的。一旦认清你就是价值本身，那么本体自然会显露出它的美、它的庄严、它的宏大以及它的喜悦。一旦体认到自己内在的“价值”，你就会发现价值便是你的根本，也就是所谓的个人性的本体。那个在你里面的东西就是你。价值即是你的根本。

价值是非常明确、非常显著的，它有色彩，有味道，有质地。本体拥有色彩、质地和味道这些特质。价值的颜色如同琥珀一般美丽，它的滋味好极了。一旦确知本体就是价值本身，你一定会发现你的味道好极了。价值如同富有异国风味的美食一般。

在我们追寻真理的过程中，我们首先要审视一下“谎言”。在探索价值的过程里，我们要看一看我们是多么缺乏自我价值感，同时也要认清自卑或匮乏的感觉。了解这些东西之后，我们才能发现真实的价值是什么。我想现在有许多人已经知道价值是什么了，它就在我们眼前的大气里。

## 第七章 真相与慈悲(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

真相与慈悲之间存在着一种微妙的因果关系，慈悲可以将你引领到真相面前，而真相也会引出你心中的慈悲。使我们逃避这两者的通常是痛苦。我们想要的通常只是一些美好的感觉，但是我们错把谎言当成了真相，因为我们不信任真相。然而真相本身才是重点，不论它是否符合我们的信念。

阿玛斯：今天我要探讨的是真相（truth）与慈悲（compassion）之间的关系。弄清楚这件事对每个人都有用处。我们将一一阐明这些概念的意义和重要性。还没开始探讨以前，在座有没有人知道与慈悲相关的颜色是什么？

学生：绿色。

阿玛斯：了解这一点可以帮助我们理解下面这则故事。在苏菲传说里，Khidr意味着“绿色的人”。这个传奇故事大家已经听过了，今天我们要从另一个角度来看它。我想说的是“真理之国”这个故事。

真理之国

某人认为，正常醒时的生活，绝不可能是完整的真相。

此人不断地追寻当时的真师。他阅读了许多书籍，也加入过各种修炼团体。他

在一个又一个的大师那里听闻到智慧的话语，也目睹了他们的功业。对他而言，最富有吸引力的，还是这些人的修行方法，而他也都一一照做了。

他对自己的某些体悟开始感到昂然自得，但有时还是充满着困惑；他不知道自己正处在哪个阶段，也不知道何时他的追寻才能结束。

某一天当他正在回顾他的所作所为时，突然发现自己已经来到某个著名圣哲的门前。在那栋房子的花园里，他遇见了 Khidr 这位能引人走上真理之道的秘密导师。

Khidr 带他到了一个地方，他看见那里的人都充满着巨大的悲伤和苦恼，于是他询问他们是谁。“我们是一群未能追寻正法，未能实践自己的诺言，同时又敬拜了自封为师的人。”

接着 Khidr 又带这名男子到另一个地方，那里的每一个人看起来都很漂亮，而且充满着喜悦。他问这些人是谁。“我们是一群没有追寻正途迹象的人。”

“如果你们忽略了正途的迹象，你们怎么可能如此快乐呢？”旅者问道。

“因为我们选择的是快乐而非真理。”这些人回答，“就像那些人选择了自封为师的人，就等于选择了不幸。”

“难道快乐不是人类的理想吗？”男子问道。

“人类的目标应该是真理，真理比快乐重要多了。一个拥有真理的人，可以选择任何一种他想要的情感，也可以选择完全没有情绪。”他们回答着，“我们假装真理便是快乐，快乐便是真理，而人们竟然相信了我们的话。连你在内，一直到现在，大家都以为快乐就是真理。其实快乐和悲伤同样会把你变成囚犯。”

突然，那名男子发现自己已经回到了花园里，而 Khidr 就在他身旁。

Khidr 说：“我将赐给你一个愿望。”

“我想知道为什么我的追寻失败了，我要如何才能成功。”男子问道。“你的一生全都浪费了，”Khidr 说，“因为你一直是个说谎的人。你的谎言就是把追求个人的满足，当成了对真理的追寻。”

“但是我已经进展到可以发现你的存在，这是很少人能办到的事啊。”男子如此回答。

“你会遇到我，是因为你在那一瞬间产生了对真理的真切渴望。就是那一瞬间的诚意，让我回应了你的召唤。”

男子突然感受到一股巨大的渴望，他开始真的想探索真理到底是什么，就算失去自己，也在所不惜。

这时 Khidr 已经越走越远，于是男子急着在后面追赶他。

“你不可以追随我，我必须回到正常的世界里。如果我还想完成我的工作，就必须回到那个充满着谎言的世界。”

男子向四处仔细一看，发现自己已经不在那名圣哲的花园里。他踏进了真理的国度。

（出自伊德里斯·夏的《东方思想家》（Thinkers of the East））

我不断地重读这个故事——也为你们读了许多次——因为这是我们必须了解

的最重要的真理，也是人们最容易忘却的真相。它是最实际、最有帮助的真相，在任何一种情况下，它都是我能给你的最佳建议。

如同 Khidr 所说，他生活的世界是个谎言的世界，里面的每一个人都在说谎，他们背离了自己以及别人的真相。我们有一种把真相视为敌人的倾向，而且通常都把谎言视为我们的朋友。我们竭尽所能地逃避真相，因为我们认为真相会伤害我们，以为真相会夺走一些东西，置我们于不悦的情境，因此总是借由谎言来保护自己。如果是这样，我们就是活在一个充满着谎言的世界里。

## 第七章 真相与慈悲(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

现在，让我们深入地看一看真相、谎言、慈悲，以及它们之间的关系。我认为我们对谎言比对任何事都熟悉。每个人都是欺骗自己及他人的高手。多少年来我们一直在说谎。我们必须认清我们一直把真相视为敌人。这就是我们会形成逃避、压抑和抗拒的原因。如果我们不把真相视为敌人，我们就不会抗拒和压抑情绪，也不会企图逃避真相了。然而我们通常觉察不到自己正在抗拒和反击真相。如果你能认清自己在抗拒真相，那么某一层的谎言已经被去除了。

仔细回顾一下你在这个团体里到目前为止所下的工夫，你会发现它最主要就是要揭露谎言，看见真相。我们已经知道人格的谎言提供了有力的线索，可以使我们看到本体的真实面向。我不需要再对你们强调理解自己、了悟自己、解脱自己都跟认清真相有关。对这一点我们已经很清楚了，即使我们的无意识仍然在抗拒它们。

### 受伤、慈悲与真相的关系

我想你已经很清楚慈悲的重要了。让我们再谈一谈慈悲的定义是什么。人们通常会把慈悲视为减轻别人痛苦的一份欲望，或是把慈悲体认成一份助人的欲望。当我们看到别人受伤时，我们往往会生起慈悲心。如果别人不感觉痛苦，我们很少会感到同情。因此，我们通常会把慈悲、痛苦和受伤联想到一块儿。然而这只是慈悲最初阶的层次，一种情绪上的同情。

还记得 Khidr 那个“绿色的人”就是慈悲的象征吗？他扮演的是不是一种减轻痛苦的角色？他当时到底做了什么？

学生：他说出了真相。

阿玛斯：没错，他说出了真相。这才是慈悲真正的作用。慈悲的作用并不是减轻痛苦，而是要引领人们来到真理的面前，让这个人能活在真相之中。我们往往看不见这个重要的事实，因为我们对慈悲所抱持的概念并不正确。看看你自己，你以前所认定的慈悲及慈悲的行为是什么？对大部分人而言，我们的慈悲都没有落在真相这一边，它比较偏向让人感觉舒服一点。这并不是本体的慈悲，这只是一种情绪上的同情。看到别人受苦，我们会伤心，这是可以理解的。当你在受苦时，你也可能会对自己感到同情，这份同情往往是有帮助的。因此，受伤、真相和慈悲之间到底有什么关系？

慈悲是一种治疗的媒介，它能帮我们承受因看到真相而生起的痛苦。内在工作之中的慈悲，其作用并不是在减轻痛苦，它真正的作用是要引领我们认清真相。在大部分的情况之下，真相都会令人感到痛苦和恐惧。慈悲则使我们有能力承受那份痛苦和恐惧，它会帮助我们不断地追寻真相，而真相终究会消解掉痛苦。不过，慈悲最主要的目的并不是消解痛苦，这只是它的副产品罢了。

事实上，只有当慈悲生起时，人们才会允许自己认清真相。慈悲如果不存在，信任就不见了。如果某人对你展现出慈悲，你自然会信赖他，并且愿意在他面前呈现出脆弱的一面，你会看见真相而不抗拒它。慈悲并不会消解痛苦，它会让痛苦变得有意义，让痛苦变成真理的一部分，使我们能承受得起痛苦。这样的观点会为我们的人生带来显著的变化，也可以改变我们对待自己和朋友的方式。

一般而言，我们通常会保护自己免于痛苦和恐惧，使自己不去接触无意识里的真相，而这份保护的欲望也会使我们看不见自己是谁，认不出自己的本体。我们误以为自己的行为是慈悲的，进而也想帮助别人，保护别人，不去看到真相。我们终身都在企图保护我们最亲近的人，免得他们因看到真相而感觉痛苦。我们也总是在保护自己，我们以为看到真相会令自己受伤。我们认为自己承受不起真相。

我们并不是在说情绪上的同情——想要减轻自己和别人的痛苦——是不好的。尤其是当你开始想了解自己时，这份同情往往是有益的。但如果你真正感兴趣的是你的本体，情绪上的同情就会变成一种障碍。

允许自己感受痛苦，慈悲就会生起

为了证悟本体，你必须发展出真正的慈悲。这件事的重点不在于寻求不幸或寻求快乐。根据故事的内容来看，重点就在真相是什么。观察一下我们的人生，我们会很惊讶地发现，我们的行为有多少是出自于追求快乐及逃避真相的动机，也就是一种情绪上的同情。譬如说，我们总是不想让父母认清我们的真相，我们可能会说，“我怎么可能快乐呢？我的母亲是这么不快乐，我要如何去做才能让她不感觉更悲惨？”“我的父亲是那么虚弱地坐在那里，如果我变得太坚强，会不会羞辱到他？”我们规避了我们经验中的快乐及力量，只是为了不让我们的父母感到痛苦。因此，从某种角度来看，我们是出自于一份同情才这么去做的。那份同情就像孩子看见了伤痛，但无法承受伤痛的肇因，也不忍心强化它。从那时候起，我们就开始相信慈悲是一种保护，保护我们所爱的人。我们就是如此这般地埋藏了我们的真相及本质。

真理、痛苦和慈悲还有另一层有趣的关系。你们之中某些体验过慈悲的人应该已经看到，当你允许自己去经验痛苦时，你的慈悲心就打开了。那份痛苦通常源自于认清自己的真相或处境。一旦发现到真相，你自然会感觉痛苦，那时如果你允许自己去感受那份痛苦，慈悲就会生起。如果你不允许自己去感受痛苦，你是无法体认到慈悲的。这便是我们这个有机体的运作方式。

## 第七章 真相与慈悲(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

因此，真相和慈悲之间有一种交叉关系，这两者又跟痛苦息息相关。从本体的角度来看，痛苦并不是重点，痛苦只是我们必经的过程，重要的部分是真相——有关我们是谁的真相。有时痛苦可以帮助一个人领会真相是什么。

我有没有告诉过你们某位女学生照顾一名临终老妇人的事？这名女学生每个礼拜都和我碰一次面。她每次来我这里，都会向我哭诉那名住院的老妇人有多么痛苦，她的一生都活在悲苦中。每个礼拜，这名学生都会向我哭诉那位老妇人的痛苦。最后当老妇人过世时，这名学生哭得比从前更严重，并且开始对上帝感到愤怒。基于心中的那份悲苦，她问道：“这一切又有什么意义？”这是个很好的问题，而答案也很有趣：那位老妇人让这名学生认识了慈悲是什么。因为结识她，学生的心打开了，她体验到了从未有过的绿色精微能量，苏菲派称之为慈悲。痛苦打开了她的心，而这是发现本体必要的一步。通过这名学生，老妇人也体认到了什么是慈悲。

从本体的宇宙层次来看，我们人生中所遭遇的困境和喜乐，都远不及发展出慈悲心那么重要。我们整个人生的目的就是为了发展慈悲心。从这个角度来看，我们会发现造成痛苦的并不是真相而是谎言。谎言所带来的痛苦早就存在了，真相只是将它揭露罢了。痛苦一旦被揭露，你就可以放下它了。这就是为什么真相是慈悲的，它可以揭露谎言而消除掉痛苦。

如果你越来越清楚什么是慈悲、什么是真相，你就会看见慈悲确实是通往真理的一扇门。你会经历各种的痛苦，但慈悲始终能让那扇门保持开放。你会看见门的那一边就是真相。本体即是真相。

在体验自己的过程里，只要看见真相便能带来满足

接下来要问的则是“什么是真相”？首先，让我们以内在工作一开始的一份理解来看待这个问题。通常我们会把真相视为一种观点或某种说法。我们经常说，“这个说法不真实”、“那个说法很真实”或者“这个观点很真实”、“那个观点不真实”，这便是一般人对真相的理解。如果我们开始对自己的无意识下工夫，那么发现真相便意味着弄清楚里面确实有哪些东西，也就是要发现我们真正的信念、我们无意识里的动机和冲突是什么。

首先我们会看到自己的防卫机制，我们信以为真的谎言。我们发现它们是存在的，我们开始认出它们来。借由观察我们的谎言，我们会看见谎言底端的匮乏感。我们会发现，我们经常有意地去相信那些和自己无意识里的信念及感觉相反的东西。如果我们的无意识认为自己是脆弱的，我们就会制造出一种谎言，使我们相信自己是强壮的。我们一旦相信自己是强壮的，再想揭露出脆弱的感觉就会变得很困难。这时就需要慈悲才能解决问题了。

让我们来看一看在真实的经验里，你是如何因为看见自己的真相而经历了许多痛苦。你为什么会经历这么多痛苦？人们来这里做内在工作时常会告诉我：“我真正想做的就是去除眼前的困境，我想要一个男朋友。我想找份新的工作。我想要一辆新车。我想停止心中不断出现的恐惧。”但是当你真的在进行内在工作或正在受苦时，你会认为，“我做这件事是因为我想去除恐惧”？你会认为，“我经



历这些事是因为我想找到一个女朋友或男朋友”？你心中的想法真的是这样吗？如果深入地探索，你会发现大部分的时候这些都不是我们心中真正的想法。你早就把这些事情忘掉了。你心里只有一股强烈的动机：“我想体验这份感觉。”然而那股强烈的欲望到底是什么？它是从哪里生出来的？

如果真的去探索自己的这些状况，感觉上是非常痛苦的。你会说：“喔，我真的那么善妒吗？”或者“我的依赖心及愤怒真的那么强烈吗？”你不喜欢这些东西，可是心中却有一种声音：“我想感觉它，而且想深入到底。”并没有人强迫你做这件事，那一刻到底是什么东西在驱动你？在体验自己的过程里，你起先认定的动机已经不见了，你的动机已经变成想要认清真相的一份渴望。看见真相的本身变成了一种满足，它似乎能带来某种微妙的喜悦感。因此，不论情况有多么困难，你还是会想看见真相。

## 第七章 真相与慈悲(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

观察这类的经验，可以让我们更清楚地认识真相是什么，这已经不再是某种说法或观念是否属实的问题了。更深一层的感觉已经冒了出来，因为真相最渴望见到的就是它自己。真相一旦示现出来，你就会想经验它。本体渴望见证它自己。真相显现得越多，本体就会被了悟得越深。如果以这种方式进行内在工作，你甚至不必思考，就能从内心深处生出这股动力。这便是所谓的“为了真理而爱真理”。你渴望它并不是因为你想去除恐惧，达成这个或那个目的，你只是渴望看到真相罢了。你渴望的只是真相本身。那份渴望是如此的深刻而强烈，它一旦示现出来，没有任何东西可以阻挡得了它。你也许正处在巨大的痛苦中，但真相总是能帮你度过痛苦。

我们都拥有这样的动力，但我们通常会掩盖住它。只有当我们真的深入到当下的真相之中，才能体会这层真理。真相会令我们觉得自己越来越真实、越来越能安住于当下。真相会因此而变得越来越显著，而且不论快乐或痛苦，生命都显得更有意义，更令人满足。我们的经验会因为某种东西而充满着生机。这份圆满和知足的感觉，不可能经由别的方式而达成。我们周围的每一件事似乎都变得越来越真实，越来越具体。

这种时刻很难以逻辑来解释，你必须亲身体尝它们，而它们便是真相的线索。我们体验到的真相越多，越是会生起下面这种念头：“是的，那里面有某个东西是我想要的。”然而真理之中到底有什么东西是我们所渴望的？

越是能在当下安住于我们的身体，我们的腹部，就越接近我们的本质和真相。这样我们才能知道什么是真，什么是假，而不是一种逻辑推演或是无意识里的某种东西。你和那股微细的真实感会越来越贴近。一段时间过后你确实会看见它，那时真理就不再是一种论断或某种说法了，它变成了一种实存的东西。那时本体就是真相本身，而你也会认清每当你感受到心中的真相时，那股满足和喜悦是从

何处产生的。我们在认清真相上所下的工夫，终将引领我们证悟本体。

慈悲能带你到真相面前，而真相能带出你心中的慈悲

如同我们早先说过的，学习认清真相的过程里，会引出许多痛苦、恐惧和羞辱感。当你面对自己和别人的真相或是想逃避痛苦时，什么才是真正慈悲的行动？如果在任何一种情况之下你都选择掩盖真相，不去面对内心巨大的痛苦，你就是在把自己打入谎言的世界里。

所以你会发现，真相与慈悲之间存在着一种微妙的因果关系。慈悲能带你到真相面前，而真相也会带出你心中的慈悲；使我们逃避这两者的，通常是痛苦。我们要的只是美好的感觉，我们只想护卫自己的信念以及对自己所抱持的概念，我们不想看见别人的真相。我们对自己、对别人、对事情都有一些自以为是的信念。看穿这一切会带来恐惧和痛苦，但这是因为我们相信了谎言而导致的结果。我们错把谎言当成了真相，因为我们不信任真相。然而真相本身才是重点，不论它是否符合我们的信念。

从内在工作里你会很清楚地看到，真相经常不符合你的信念。譬如你们有许多人已经发现爱是什么，而它和你原先的想法并不相同。当你发现你的价值时，那也不是你原先所想的。你感受到的圆满，也跟你原来的想法不符。放下心中的想法是非常痛苦的，不是吗？那是很恐怖的一种感觉，所以你会拼命抵抗：“不！我不想放下这个想法！”但是你越能放下，就越能经验到真实的东西。

有趣的是，慈悲往往和信任相随，信任和慈悲几乎是同一个东西。大部分的时候我们并不信任真相，但真相是对我们最有利的东西。如果我们不信任真相，我们就不会慈悲地对待自己。

看见真相以及依循真相而活，是一件必须贯彻到底的事。我们必须贯彻到认清真相就是真相，不论你喜不喜欢它，不论你的情况是什么，都要坚持到底。即使它令你害怕，你也不能把真的变成假的。真相是什么，就是什么。如果能慈悲对待自己，你自然会让自己看到真相。内在工作和人生的目的，就是要看见真相，认识真相以及活出真相。你一旦在生活里体认到真相或本体，体认到它的意义、它的重要性、它的深度、它的细腻以及它所带来的至乐和满足，你就不会再想要别的东西了。你会渴望看透每一个东西的真相。它比其他任何事都更贴近你。

我们通常想抓住自己的信念和对自己的概念，我们以为放掉它们，就会失去某个我们赖以维生的东西。然而只有当你对自己生出慈悲心时，你才会更加信任自己。你会看见拯救你的，最终仍然是真相。

## 第八章 信任(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

信任和慈悲是相连的，它们几乎是同一个东西。慈悲会导向信任，而信任又会导向慈悲，两者都和真相息息相关。感到受伤或脆弱是在过程中所发生的事，当某些人从信任进入真相，或是从真相进入信任时，都会经历到这些感觉。

阿玛斯：今天我要问大家一个问题。什么是信任（trust）？

学生：如果我对一个人说“我信赖你”，我想我的意思通常是“我相信你不会伤害我”。

阿玛斯：所以对你而言，信任和伤害是相关的，而且重点就在受伤或不受伤。

学生：对我而言，“信任”这个词意味着一份落实的感觉。你知道你的立足点是稳固的，所以不会摔倒。相信某个人，就像是找到立足点一般，但那个立足点可能就在我的心中或内心的某个地方。

阿玛斯：那是一份支持感吗？你是不是将信任和支持画上了等号？

学生：我的意思是，只有当我感觉安全时我才会信赖别人。如果我的内在没有安全感，我就不会信任他们。如果我认为自己可能会被他们逼到某个角落，会迷失或受伤，或是不知道该怎么处置，我是不可能信任他们的。

阿玛斯：所以你的意思是，信任取决于内在的状态。假如你的内心有安全感，你就比较容易信任。

学生：我认为信任是要努力挣得的，如果某人得到了我的信赖，那是他们努力挣得的。某人要想博得我的信任，他就必须深入于我的感觉和想法之中。

阿玛斯：如果他们能深入于你的内心，他们就会博得你的信任。很好，但什么是信任？我们现在所谈的是何时我们会产生信任，别人要如何博得我们的信任，而信任又是什么？你说某人赢得了你的信任，他们到底赢得了什么？

学生：他们赢得了我的一部分。他们赢得了我的诚心，我会以更真实的态度对待他们。

阿玛斯：他们赢得了你的诚心。所以你将信任与诚心画上了等号。

学生：是的。进一步地推演，它就是防卫或有所保留的反面。

阿玛斯：很好，非常好。因此他们赢得了你的诚心。到目前为止我们已经发现了诚心、伤害、安全感——还有没有其他的东西？

学生：我认为这跟对某个东西的确知有关。就像体认到一种根本的品质，并且看见了它的正当性和确定性，你知道它不会消失，你相信它是真的。

阿玛斯：所以你将信任和确知连在一块儿了。因为你对某个东西很确定，所以你信赖它。让我们来探索一下这件事。你们知不知道为什么我们一开始工作时，你们会不信任我？

学生：因为我还没有足够的证据可以证明你开出的处方是有效的。

阿玛斯：但是现在你比较信任我了？

学生：是的，因为我已经体认到你所说的一切，以及你要我们有信心的原因。

阿玛斯：所以你产生了较深的信任。你现在所说的是从直接的体验里所产生的一种确定感。然而信任的本身到底是什么？到目前为止你们已经说出了支撑信任的东西，但我们还没找出信任到底是什么。当你信任某人时，你会做些什么？

学生：你会对他们有信心。

阿玛斯：会有信心，但这又意味着什么？

学生：你会以截然不同的方式向他们开放你的心。

阿玛斯：所以如果你信任一个人，你就会对他们开放你自己。

学生：如果你信任，你就会展现出真实的自己而不必顾虑什么。

阿玛斯：因此，信任对你而言，意味着不必顾虑什么就能展现出真实的一面。你只是把自己呈现出来，没有任何的自我防卫。很好。还有没有别的看法？

学生：我认为信任就是在我和我的互动关系里，或是我和别人的互动关系里，呈现出一种真实的状态。在这种互动之中似乎涉及到一份诚实。

阿玛斯：你的意思是，信任是由某种诚实的感觉所造成的结果。或许它本身就是一种诚实的感觉？

学生：我不很确定它们是否有区别。

阿玛斯：这么说，信任和诚实的感觉是非常接近的。

学生：信任和易感性也有关系。

阿玛斯：为什么会如此？

学生：当我信赖某个人的时候，我会允许自己呈现出脆弱易感的一面。

阿玛斯：你允许自己呈现出脆弱易感的一面，意味着你不再需要护卫和保护自己了。这跟刚才所说的安全感很相似。

学生：这又会牵涉到信任自己的议题。

阿玛斯：没错。你必须信任自己，信任某个人，信任某种理念、某种情况，而这些东西都不是我们能永远信赖的。因此，信任自己到底是什么意思？

学生：它的意思应该是，我觉得我好像正踏在通往自己的一条道路上。我信任我的生命。我信任我正在做的事。

学生：也就是学会臣服于眼前的状态。

阿玛斯：所以信任某种情况、某个人或是你自己，攸关于是否有能力臣服于当时的情况，是否有能力开放你的心，让你的脆弱呈现出来，把自己暴露在那个情况里，去感受它对你的影响。

学生：信任和认知或真理是不一样的，它有流动的特质，它不是一种超越时间的东西，而是一种流动和处在过程中的感觉。它跟期待有关。它似乎跟永恒性以及暂时的个人性相关。那是一种朝着某个超越时间的东西在迈进的活动。

阿玛斯：所以你把它跟本体连在一块儿了。

学生：我发现我越是接近我的本体，就越少有人能使我产生信任。

阿玛斯：你的意思是，对本体认识得越多，并不必然使你信任更多的人。它反而会让你更信赖自己的辨识力。

## 第八章 信任(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

### 信任的层次与类别

我们已经得到许多观点了，让我们看看有没有可能将它们整合在一起。信任似乎跟真诚、确知、臣服、受伤与否，以及是否有能力做自己相关。它们往往使我们有能力呈现出脆弱的一面。从这项探讨中我可以联想出好几个问题。信任到底有多少种类和层次？什么是信任？什么能带来信任？

首先，信任似乎有各种不同的层次，也有各种不同的类别：譬如信任自己，信任某个人，信赖某种情况，相信某种真理，认同某种知识或信念。不同种类的信任经验会带来不同的感觉。如果你信任自己，那份感觉和你信赖某个人是不一样的。如果你信任的是自己，你会臣服于内心正在发生的事，臣服于你自己的暗示或是自己的真相。如果你臣服的是另一个人，那份感觉又不一样了。假如你信任的是自己，你不会生起一种臣服的感觉，但信赖某个人会比较有臣服感，你会允许自己呈现出脆弱的一面而不需要自我防卫。信任某种情况则意味着你对那种情况有一份安全感。你觉得很平安，事情一定没问题，或者该发生什么，就发生什么。

也许各种不同的信任之中都有共通的元素。无论是信赖自己、某个人或某种情况，里面是否都含有一份安全感？那是一种平安的感觉，一种不需要保护自己的感觉，你觉得你正处在一个很友善的国度里，可以自由地呈现自己，而不需要过度小心或神经过敏。因此，信任跟没有恐惧、没有神经过敏的倾向攸关。信任最简单的解释就是不需要恐惧了。不论身处何处——跟自己或是跟别人相处——你都会得到保护。

这是认清不同种类的信任的一种方式，另一种方式则是要认清信任的各种层次。譬如，你信赖那些不会伤害你的朋友，这是最明显的一种信任。信赖某个你知道会伤害你的人，则是很愚蠢的事。因此，信任的第一个层次就是知道或相信某人不会伤害你，这会让你很自然地呈现自己。信任的另一个层次则是相信这个人会带给你最好的东西。这是更深一层的信任。这时你开始认清，为你好有时会令你感到受伤。这份信任源自于一种感觉、一份信念或某种觉察。你知道这个人是为你好，因此你从那个层次产生了你对他的信任。

接下来还有另一种层次的信任，其理由并不是因为你知道那个人不会伤害你，也不是因为你知道那个人是为你好，而是因为你认识那个人。你知道那个人考量的并不是为你好，或者是否会伤害到你。你信赖他是因为你知道或感觉到这个人有一种真诚的品质，这份品质和你没有关系，但是你知道那份品质是可以被信任的。这是更深的一种信任。它虽然不常见，但确实存在。那个人的真诚、他的认知、他的真相是那么清晰，即使你受到他的伤害，即使你不了解自己为什么受伤，你还是继续信任他。这样的信任是怎么产生的？它涉及了某个更宏大的东西。你也许并不理解为什么这个人的行为对你有益，但你可以隐约地感觉到一个更大的真理。可能是这人的品质或是你们互动的本质造成了这份信任。你或许无法确切地看到这个人的行为对你有益，可是你可以感觉到一个更大的真相。

这三种信任全都存在于这个团体中，有时出现的是其中的一种或另一种，有时则会全部出现。某些时候你信任我是因为我不会伤害你。某些时候你信任我是因为即使你觉得我伤害了你，你仍然看得见那是对你有益的一件事。还有些时候你感觉受到了伤害，而且无法认清这件事是对你有益的，但你仍然维持着那份信任。

向当下臣服的安全感和信心

让我们进一步地检视一下信任到底是什么。我们可以说，信任就是你的心中有

一份安全感和信心，它们允许你在某种情况里开放你的心，无论当时发生了什么事，你都不会产生抗拒，也不企图保护或护卫自己。这应该是对信任所能下的很不错的定义了。在这样的定义之下，信任应该有两种层次，第一种层次是比较浅表的，你只是愿意去信任，而感受不到任何的抗拒。你会说：“是的，我信任，我不想抗拒你或眼前的情况。”这是一种层次。更深的层次则是真的付诸行动——没有抗拒，甚至连无意识里也没有抗拒。因此，浅表的层次只是在表层意识不去抗拒、不去防卫，并且有足够的安全感可以让自己臣服于当下的情况。或许这就是那个人在那个时刻所能做的事，虽然无意识里仍然有不信任的感觉。在更深的层次里，你会产生彻底的信任。如果无意识里的恐惧都不见了，就会出现彻底的开放，里面完全没有任何抗拒、防卫或自保，完全没有任何恐惧或神经过敏的反应，一种彻底的臣服。不是只有臣服的意愿，而是真的臣服。处在第一个层次时，你可能有意愿臣服，但是还没有能力臣服。处于更深的层次时，你开始有能力臣服，有能力随顺当时的情况。我不知道你们是否完全了解了？

学生：我有一个问题。虽然我愿意信任这个团体，但恐惧和焦虑似乎仍然会从我的无意识中生起。愿意去信任的本身，带出了我心中的恐惧和焦虑。

阿玛斯：那些恐惧不一定是针对当时的情况或我而生起的，可能是伴随其他的感觉而冒出来的。处在这种情况下，最重要的就在允许那些感觉显露出来。我所谓深度的信任，指的并不是完全没有恐惧了。我的意思是，你对那个人或那种情况已经不再有任何恐惧，你的信任已经大到可以允许你所有的恐惧充分展露出来。换句话说，你因为信任我，所以你能够让心中所有的恐惧和感觉充分展露出来。

学生：有时我觉得我已经有了信任，可是我很快会把它拉回来，以免这份信任失效。

阿玛斯：这意味着你并没有真的信任，虽然你以为你有。第三种信任有时会是这样的。你以为你很信任当时的情况，但是深入地探索时，你会发现基于无意识里的恐惧，你并不真的信任它。

你可以从表层的信任开始探索，然后去发现它的局限。随着内在工作的深化，你会产生更深的信任。越是能转化你的不信任和神经过敏倾向，你就越能臣服。

学生：我认为人无意识里的信任可能比有意识的信任更多，我时常告诉自己和别人说我不信任你，但我的行为却显示出我对你信任的。

阿玛斯：没错。有时你确实不知道自己有一份信任感。你的信任是埋在深层意识里的，所以表层意识并不信任，这可能是起因于一份对信任的恐惧。同样地，某个人很爱另一个人，但是他并不清楚这一点，因为他对爱有一份恐惧。

## 第八章 信任(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

没有慈悲，就没有深层的信任

现在让我们多谈一谈信任的本质，这样我们才能找出是什么东西制造出了信任。

我们曾经说过，信任和你对某人或某种情况所感受到的安全及信心有关。在某种情况之下，你才能毫无防卫地开放你的心，展现出自己脆弱的一面或是真相。那时你在情绪上已经不需要恐惧了，头脑里也没有任何的担忧、紧张或考量，更没有神经过敏的念头。你的头脑是安静的，心是安详的；你的头脑感觉到安全，心感觉到安适，情绪体的能量中枢有一份信任感，这些部位都不再焦虑或紧张。因此我们会发现，信任确实是一个有用的好东西。当你的头脑、心或情绪体不再紧张时，你就是处在一种有利于自我了解的状态。

失去了信任，你很难安住于当下，也很难呈现出易感的一面。易感到底是什么东西？易感是一种感情细腻的开放状态。当你信赖某种情况时，你对那个情况不会有任何恐惧，而这会允许其他的恐惧从无意识里展露出来。从某个角度来看，你是脆弱易感的，然而在另一个层次上你却是放松的。

因此我们会发现，信赖和某种放松的状态，某种不再有紧张和焦虑的状态相关。它和头脑的安详、心的安详、情绪体的安详有关。头脑的安详与心的安详是息息相关的。安详意味着不再需要防卫或保护，那是一种安住的能力，一种不在乎事情会怎么样的态度。换句话说，你不再需要拣选或压抑了。爱的经验就是一种安全感，你会真的感受到一份信任，你的心有一种宁静和平的感觉。

这样的情况暗示着我们所谓的仁慈或心轮的能量中枢在那一刻打开了。当它打开时，它和脑子中间的能量中枢是相关的。这两个能量中枢可以被看成是一个。心轮是绿色的，而头部是蓝色的。绿色会带来情感上的安全感，蓝色则会替心智带来安全感。信任与友善及仁慈的能量相关。当绿色的能量中枢开放时，信任就产生了。它如果不开放，通常不会有信任。一个人可能认为自己是具有信任感的，可是却无法体会到它，因为仁慈之心如果没有生起，深层的信任就不会产生。

到这里我们会联想起安全、受创以及允许自己呈现出脆弱一面的议题。当你允许自己脆弱时，仁慈的能量中枢就打开了。如果我们发现某人对我们很仁慈，我们难道不会信任他吗？爱情本身有时并不足以促成信任，只有当一个人以友善和仁慈对待我们时，我们才会以信任回应他。这意味着对方的绿色能量中枢激发了你的能量中枢。所以，信任和仁慈是来自于同一个能量中枢。

#### 信赖、仁慈与真相的关系

现在我们要将绿色和金色的能量相连，这是与真相相关的一个能量中枢。我们发现在不同层次的信任之中，有的会涉及到真相，有的则忽略了真相。譬如说，某人的心轮永远是打开的，或者大部分的时候是打开的，而这样的人很容易信任别人，即使是不可靠的人。你们都很清楚下面这种情况——你很信任某个人，最后却发现这个人是不可靠的。会发生这种情况是因为心轮打开了，但头部的能量中枢还没打开，所以无法产生客观的信任。你虽然有信任的能力，却没有智慧，没有辨别力。

如果在童年时你很信任别人，而你的信任通常都被证明是对的，那么你就会以为自己可以信赖每一个人。由于你的信任缺乏真实的认识，因此别人很可能轻而易举地盗走你所有的钱。你学会信任是因为你的心没有受到太大的伤害，这类的

信任是盲目的，它时常奠基于信仰之上。信仰会使一个人愿意将自己奉献给某人或某事，他们有能力开放自己的心去信赖别人，不过这份信任是奠基于信仰的。他们并不确知那个人是否值得信赖。

一开始，信任的本质跟心的开放及善意有关。如果你生起怜悯心，比较容易信任。或者当别人对你产生同情时，你也比较容易信任。然而就像我刚才说过的，仁慈是一扇门，它可以带你进入更深的东西——真相。这时信任与真相便产生了联结，然后你才有能力以客观的角度去信任，而这份信任是奠基于你当时的真相以及你真实的觉知之上的。它奠基在真正的认知、直接的觉知和当下的经验之上。

我们现在正在讨论的是，某些人的信任并没有真实的认知。从另一方面来看，某些人则完全无法信任，除非他们亲眼看见了真相。但如果既能看见真相又有能力信任，那份信任就会变得非常坚定。第一种人很容易受伤，第二种人比较不容易受伤。但这并不意味着第二种人比第一种人更高明。从终极的角度来看，信任与仁慈及真相息息相关——绿色的仁慈能量及金色的真相能量是相连的。

信任、仁慈和真相之间有许多关联。仁慈可以导致真相，真相可以导致信任。真相也可以使我们生起对自己和他人的仁慈之心。你自己的局限可能会让你经验到某种品质而忽略了其他的品质。因此当本体逐渐被揭露时，真相可能在仁慈和信任之后出现，但也可能在之前出现。

当你逐渐察觉真相时，创伤的议题就会呈现出来。与真相联结的仁慈，并不是那种渴望帮助别人减轻痛苦的一份同情。这里所说的仁慈意味着心轮的能量打开了，你相信自己有能力、有意愿去体验心底的创伤，以便看到真相。客观性便是真相。你必须让自己去经验心中的创伤，这样你才能看到真相。因此，当我要你们去经验心中的伤痛时，我不是在故意让你们受伤。慈悲的作用乃是要让你产生信任。这份信任可以帮助你体验你的创伤，使你看到真相。只有慈悲能促成信任，使你有能力承受痛苦，帮助你看见真相，并且和痛苦合一。最后要达到的便是真相。对痛苦的怜悯只是最肤浅的慈悲。然而慈悲确实跟痛苦有关，不过慈悲并不是为了减轻痛苦，而是要发现真相。

## 第八章 信任(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

觉察真相是最深的一种信赖

现在开始进入我前提过的第三个层次的信任。还记得我曾经提过信任有三种层次，处在第一种层次时，你信任那个人不会伤害你；处在第二种层次时，你相信那个人是为了你好；处在第三种层次时，你开始对那个人产生了客观的信任。客观的信任跟真相有关。你知道那个人是客观的，是致力于发现真相的。你对他产生信任，是因为你认清了他的真诚。基于这份信任，你愿意让自己去感受心底的伤痛，即使你一时还无法认清当下所发生的事对你有益。觉察真相是最深的一种信任，因为真相能超越受伤或不受伤，感觉好或不好。

当然，看到真相并不一定会使你对真相产生信仰。会令你产生信仰的，乃是对



真相的一份珍惜。假设你看到真相但并不珍惜它，你也不一定会感受到开放和信任。因此信任真相会带来对真相的珍惜，然后心轮就打开了。心轮是通往本体的一扇门，它会使你发现更深的真相，也就是绝对真相。

学生：所以奠基于真相的信任，的确有一份不同的品质。回想一下我的人生，在某些阶段里我对这个世界确实感到同情，但那份同情是非常情绪化的。因为那是从不同阶段的创伤经验中孕育出来的。可是我现在不再那么轻易就感到同情了。我的意思是，我的同情之中已经有了某种客观性，也许这跟你提到的那两个能量中枢有关。我开始很清楚地看到，慈悲确实和见到真相有关。它跟同情是截然不同的。

阿玛斯：确实如此。慈悲是更客观的。一开始，你的心轮可能因为突然开放而感受到对每一个人的仁慈之心。这是很好的。大部分时候这都是很好的现象。但是当你到达更深的层次，也就是客观的层次时，你会很清楚什么时候应该给对方情绪上的同情，什么时候最好不要给出来。在这种客观性之中，你可能会变得非常无情，甚至一点同情的感觉都没有，但这仍然是一种深层的慈悲。这是超越同情的一种慈悲，而这种慈悲就是解脱的行动。一开始，人们会认为慈悲就是想减轻或解除别人痛苦的一种感觉。更深一层的慈悲则是，不论你是否有感觉，你都采取行动。最后一个层次的慈悲却可能涉及到伤害某个人的感觉，或者当你看到对方在痛苦时，并不立刻消除他的痛苦。有时他们需要那份痛苦来认识自己。他们或许真的需要去学会什么是慈悲。如果你除掉了别人的痛苦，他们可能就无法领会慈悲是什么了。我们同时也谈过，最客观的慈悲一定跟看见真相有关。一个人是否感到受伤并不重要，重要的是那黄金一般的真相是什么。慈悲真正的能量就是对自己产生真正的信任。凭着它便能超越痛苦和快乐。这便是真相。你最终只能信赖真相——你自己内在的真相、别人内在的真相或某种情况的真相。慈悲就是为了真相而存在于真相中。这就是为什么从深层的慈悲中所产生的行动，对某些人或是对外在世界而言并不慈悲。它们甚至看起来是残酷的，却可能是最仁慈的东西。人们经常以看似仁慈的方式来采取行动，但其实是不慈悲的。

你必须和心中的真相有所接触，才能发展出深层的慈悲。当你触及到真相并能体现出真相时，慈悲自然而然会产生。你就是这么自然而然地运作着，不论人们是否感觉受伤。重点就在于真相是什么。重点就在于真相及本体的发展。这才是最客观、最终极的判断标准。当然，在一般的情况之下，不伤害别人的感觉是对的。你为什么要做出一些伤害人的事呢？除非他们真的在自己的心地上工夫，并且真的是在探索心中的真相，否则他们不会因为感觉受伤而有所学习。你只是在加深他们的痛苦罢了。

因此我们可以发现，信任和慈悲是相连的，它们几乎是同一个东西。慈悲会导向信任，而信任又会导向慈悲，两者都和真相息息相关。感到受伤或脆弱是在过程中所发生的事，当某些人从信任进入真相，或是从真相进入信任时，都会经历到这些感觉。

## 第九章 本体就是生命(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你想要的到底是被爱、被欣赏、被了解，却活得很悲惨，还是想独自一人、无人眷顾，却活得很快乐？这是每个人必须作的选择，这才是真正的独立自主。真实的体悟意味着你的本体完全不依赖外在而活。全世界可能都在反对你，但如果你就是你的本体，你仍然会感到满足。

本体就是承诺，本体即是生命本身。本体是我们最深沉渴望的一种圆满。本体能回答我们所有最根本的问题，绝对如此，没有例外。它是生命最根本的核心，也是最难解的东西。你一旦体认到它，它会变得更难被接受。

当你初次来到我们这里时，你所感兴趣的不外是得到某些东西，或是去除某些东西。这都没什么问题。日子久了，你开始有能力运用你从内在工作中得到的理解，那时你就会认清，你大部分的痛苦恰巧源自于上述的态度，而这种态度是必须改变的。内在工作不是要去除这个或得到那个，你必须改变的是某个更根本的东西。你内在有某个部分必须开始运作，不是那个一直想得到或去除某些东西的部分，而重点也不在于你想得到或去除的是什么东西。

如果你深入于自己的内在，去了解你的心、你的存在、你所处的情境以及你的痛苦，你会发现除了存在、做你自己、成为你的本体之外，你是得不到什么满足的。存在便是解脱，存在就是圆满，存在即是喜乐，如果你重视的是其他的东西，它们都会阻碍你的圆满和富足。就像我刚才所说的，这是很难被人们接受的一件事。

圆满最终的意思就是从欲望中解脱

因为本体是每个人都渴望的圆满和富足，所以我们会把内在工作称为 **Ridhwan**。

**Ridhwan** 在英文里没有恰当的翻译，但是比较接近“满足”、“圆满”、“称心如意”。**Ridhwan** 这个阿拉伯文单词不但意味着满足、圆满或称心如意，同时更意味着正在圆满中、正在满意中或正在达成愿望中。它包含了静态及动态。**Ridhwan** 意味着借由存在而活出行动。

我们通常以为只要我们得到自己想要的或人格想要的东西，我们就圆满了，但圆满最终极的意思乃是从欲望之中解脱。我指的是，做你自己，成为你的本体。从人格的欲望之中解脱，才是真正的圆满。这并不是说证悟本体是为了得到其他的东西，不是说你一旦具足了本体就可以变得富有、坠入爱河或从此过着快乐的日子。你的本体不可能令你子孙满堂或功成名就。如果这就是你所抱持的态度，你的不满和痛苦一定会持续下去，因为你还没认清圆满到底是什么。

这便是我所谓的绝对原则。它的绝对性如同物理法则一样不可动摇。它和你的意见或是你的偏好都无关。因为真相就是如此。

然而我们总企图障蔽住这个真相，总想改变它，证明事实并非如此。阻碍我们理解和接受这个真相的原因，就在于缺乏客观意识。我们无法如实看见事情的真相，这才是最大的障碍——缺乏客观的觉知。我们总是被自己的无意识彻底操控，也就是说，我们看不见事物的真相，或者总是懵懵懂懂地在看事物，我们总是根据自己的恐惧和欲望来看事情；我们总怀着期待在看事情，但其实我们所看到的

世界只是无意识的投射罢了。我们根本看不见世界的真相，看不见别人的真相，也看不见自己，因此我们的动机和方向都扭曲了，设定的方向也完全错了。我们总是根据梦想和意见而设定方向，这其实是受到了无意识的限制。

“客观”意味着如实地去看眼前的事物，不论你对它的感觉是什么。最困难的部分就在于，通常我们都认为自己的看法是正确的，而其实并不然。如果我们真的看见了事物的真相，那么真正的圆满便是活出你的本体。这是很单纯而明显的事。还有别的可能性吗？这就是最大的自由了。

客观意识是本体相当重要的一种品质：如实看见真相——不依据我们的欲望、信念和情绪而看。有许多理由会造成我们缺乏客观意识，因为整个人格的存在就是奠基在不客观之上的。今天我们要谈一谈支撑人格的幻觉或投射作用的某种机制。

## 第九章 本体就是生命(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

婴儿期的融合状态，形成了投射的机制

投射是我们用来逃避内在真相最重要的防卫机制。投射通常指的是各种的负面情绪——敌意、愤怒、恐惧、忌妒等等。举例而言，一个神经质的人看似惧怕别人，但其实他害怕的不是别人，而是自己心中的愤怒和敌意。他非但没有看见心中的愤怒和敌意，反而将它们投射到别人身上了。他以为有人要谋害他，所以他害怕他们，然而真相是，他对别人、对自己都有一种严酷的倾向。这便是投射作用，也就是将内在的东西转移到外面去了。很明显地，如果你把内在的东西看成是外在的，你不可能是客观的。我们的投射决定了我们的行动、感觉甚至生涯规划。偏执狂是最为人所熟知的一种投射形式，但投射也有其他较为普遍的形式。有时你会将你的恐惧或忌妒投射出来，这样你就不必经验或承认它们。有时你会说，“看看这些懦夫”，但其实感觉懦弱的是你。因为你不愿意感受它，所以假装自己是强有力的。或者你把它投射到你的小孩身上，希望借由他们使自己的梦想成真。

在我们的团体里，每个人投射出来的大部分都是“超我”。我们不但不去感觉自己的自我批判或自我苛求，反而认为这是别人对我们的感觉，以为他们在批判我们，我们看不见我们其实是在批判自己。

投射作用是我们在婴儿期所发展出来的第一个防卫机制，它是奠基于“融合状态”之上的。那个阶段被称为共生期——从三个月到九个月之间——婴儿那时还无法区分自己与外在的环境，所以觉得自己和母亲是一体的，这便是所谓的“二合一状态”。婴儿和母亲在这个时期是无法区分的，从孩子的观点来看，母亲的经验和他的经验是同一个。共生期如果出现愤怒，婴儿根本分不出是自己还是母亲在感觉愤怒。等到孩子逐渐脱离母体之后，便开始察觉到另一个人的存在，并且体认到自己原来是独立的个体。

虽然如此，早期的融合状态已经形成了投射的基础。孩子感到愤怒时，他并不

知道母亲和他是不同的两个人，他认为是母亲在感觉愤怒，反之亦然。投射作用这么不容易被看透，是因为在融合状态时，我们的心智尚未发展到足以觉察当时所发生的事。当时你的心智和人格尚未发展。因此现在你在投射时，其实是在前语言、前意识的层面运作。你的心智根本不涉入其中，投射作用是自动发生的。这就是为什么我们会把自己的经验当真的原因——因为我们无法区分外在与内在。

除了形成投射——譬如我们刚才讨论过的超我的投射基础之外，婴儿在共生阶段的融合状态还有另一个重要的面向，我们称之为“负向的融合”。当孩子和母亲一起体验到负面情绪时，整个世界在婴儿的感觉里都是负向的。婴儿无法跟母亲分开，所以在融合状态里，整个世界都是愤怒、挫败、恐惧。跟母亲一起经验到的负面情绪，会逐渐结合成有别于正向经验的一个独立的东西，而这个东西又会形成超我的负面批判。你会将超我投射到外面，因为一开始内外是同一个东西。当你经验到负向的融合状态时，你无法区别内在和外在的真相是什么，你比较相信那是外在的东西。所以，为了穿透超我，你必须深入到前语言的、混乱的、地狱般的负向融合状态。一旦深入到那个部分，一定会感觉彷徨无助，你不知道发生了什么事，里面根本找不到稳固的立足点，上下左右都是泥沼。这是你会经验到的一种状态，里面的每一件事都是负向的；但如果能充分地体验它，完全不去对抗它，某种本体的状态就会浮现出来，它能帮你穿越如地狱般的负向经验。

到目前为止，我已经阐明了为什么融合状态是投射的基础，而负向的融合状态则是超我的基础。当然，融合状态并不完全是负向的，里面还有跟母亲的正向经验，一种满足的愉悦感和爱的经验。不过要切记，这仍然是一种融合状态，你和母亲仍然是没有区别的。如果你体验到对母亲的爱，你会以为那是母亲对你的爱。当你体验到爱时，整个世界都变成了爱。你以为母亲很爱你，然而母亲真正的感觉却可能是空虚、匮乏和执著。身为孩子的你并没有能力反观，你只能感受自己所体验到的一切。如果说负向的融合状态造成了我们对自己的负向投射，那么正向的融合状态也会造成我们对自己的正向投射。负向的融合状态是我们人格的基础，它就是我们的人格；正向的融合状态则是我们的本体。基于婴儿期的二合一经验，我们会把我们的本体——爱、价值、圆满、丰足之类的正面品质——与融合状态相连。这又会促使我们去追寻，追寻一个能带给我们爱、价值感、肯定、欢愉和满足感的“好母亲”，然后跟她进入完美的融合状态。

## 第九章 本体就是生命(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

恋爱使人开始贴近自己的本体

所以我们不但把自己的超我向外投射，同时也投射出了我们的本体。我们总是把自己最好的东西看成是外在的东西，但这件事并不会经常发生，只有当你恋爱时它才会出现。你是否还记得当初在恋爱时，你的对象似乎充满着爱与光明，真是美妙极了，对不对？但几个月过后你却开始怀疑，那些爱、光明及美好的感觉

都到哪里去了。你以为那是因为 she 不再爱你了，但真相并非如此。一开头的美好品质只是一种幻象罢了，那是你自己的本体的一种投射，但并不意味你的伴侣没有自己的本体，而是你看到的并不是真相。你只是把你的本体投射到她的身上了，因此，本体才是你真正爱恋的对象！

人为什么会恋爱？人会恋爱是因为当心打开时，你就贴近自己的本体了。接着无意识或人格便开始出来阻扰，因为贴近本体对它是一种威胁。这就是为什么你会将本体投射到某个人身上，然后和他谈起恋爱来。这意味着你无法忍受自己的开放状态。如果你回想一下恋爱时的感觉，你会发现那是一种美好的、扩张的高峰时刻。适合的人突然出现，于是你恋爱了。也许你跟这个人已经相识五年，可是从不觉得她有多么美好，突然她拥有了所有的优点，阳光全都照向了她的眼睛！看看她的眼睛！难道你见不着里面的星星吗？你看不见她的温柔吗？为什么你以前没看见这些东西？你可能会说：“我只是从未认清她的真相罢了。”其实你是在她的身上看见了自己的真相。当你的心打开时，确实比较能看见另一个人的本体。那突如其来的美妙感，的确是你本体的投射。你早就具足了它，却认为她拥有它。这就是你在恋爱时所发生的事。

如果你越来越能觉察到自己的本质，自己的本体，正向的投射就会开始产生。在这之前你所能知道的只有你的人格，而它也是你所投射出来的。一旦开始体认到你的价值、你的爱、你的本质、你的仁慈，所有的问题都会从无意识里冒出来，阻挠你对本体的认识，这会令你更想把它投射到外面。

你们之中有许多人都发生过这种事。这跟谈恋爱的过程是相同的，不过这种扩张经验是从内在工作产生的。当你的心扩大时，你会发现你就是爱的本身，你会开始欣赏别人身上的某些品质，但这些品质经常是不存在的。这又会使你看不见自己身上的这些品质，你不愿意在自己身上找到它们，只是一味地想把它们送走。

在我们这个团体里，有些人已经体验和回溯到很早期的前语言阶段，与母亲的正向合一状态。处在那种合一的状态里，孩子并不知道他的美妙经验不是母亲的，而是自己的。母亲通常会不时地对孩子表达她们的爱（如果这个孩子够幸运的话），但根据我的观察，大部分的母亲并不确知有本体的存在，至少不是一种连贯的觉知。如果一个人深入于自己的内心，他会退回到早期的幼年阶段，他会进入深层的无意识，其中有早期融合状态的烙印。在那种共生状态里，母亲所有的美好品质都在里面了。正向的投射也许感觉很好，或者听起来像是一种十分美好的状态，但毕竟还是一种投射，因为仍然缺乏客观性。

投射是拥有本体最主要的障碍

投射，将某个东西置于某个客体之上，或者看见某个并不存在的东西，其目的很显然都是自我防卫。跟融合状态相关的投射，大致说来有三种层次或三个种类，重点就在你是从哪个层次运作的。第一个层次是无法分辨你或他人的一种融合状态，你会经验到无比美妙的合一感。当合一状态重新被激活时，这种情况就会出现。在这种融合状态里，另一个人有没有参与并不是重点，那个人很可能什么感觉也没有，可是你却充满着与他合一的感受，而且你会相信那个人也在经验相同

的东西，这是最根本最深的一种融合的层次。

第二个层次会晚一点出现，里面的分别意识也比较明显。这时你不再感觉到彻底的融合，你会投射你的某个面向——譬如价值感——到某人身上。你会在那个 person 身上看到价值，所以你很愿跟他合一。这便是所谓的投射式认同的基础，这种投射作用也会产生负面影响。你可能会投射你的恐惧到某人身上，然后认同那个人，进而感染到那个人的恐惧。如果你仰慕某人，或是崇拜某个偶像，这类事就会发生。你会把某些人理想化，然后沐浴在他们的阳光里。然而阳光其实是你自己的，但是你不愿承认那是你的，所以你说，“喔，这里有阳光，让我做个日光浴。这种感觉真好！”另一种投射式的认同，涉及的则是投射出某些情绪，然后无意识地用这些情绪来操控对方，使对方也被这些情绪所感染。

第三个层次是一种单纯的投射。你并不清楚自己在投射，你只是投射罢了。“这个人对我十分光火。这是他自己的愤怒，跟我一点关系也没有。”无论你所投射的东西是你想要的或不想要的，你都只是一味地投射罢了。

## 第九章 本体就是生命(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

因此，重点就在于你是从哪个层次运作的。你可能只是在单纯地投射，或是处在一种投射式的认同状态，或者处于一种融合状态。此外还有负向的影响、正向的影响或本体自身。投射或投射式的认同，往往是拥有或整合本体最主要的障碍。你一直认为你尚未充分具足它，除非能够和某个人在一起，否则你是无法拥有它的，或者你会认为别人拥有的本体比你多。我知道有些人其实已经相当圆满了，但他们却认为那是因为某人爱他们的缘故。或者他们以为某人已经证悟了本体，因此说：“我想和他一样。如果我能得到一点点，我就会快乐了。”其实他们早就具足了！这样的想法只会令他们失去本体，不断地想找个妈妈，进入那种融合状态里。

这件事是非常微妙的，它的微妙之处就在于，我们对本体的觉知非常接近我们对某种情绪状态的觉知。你们之中有许多人都已经认清，本体并不是一种情绪状态，它不是一种情绪。本体就是“存在”。它只是这么真实而稳定地存在着。大部分的人都无法理解这一点，所以你们会错把本体当作是一种情绪状态。

做自己、活出本体，是独立于所有的事物之外的

当你真的经验到本体时，你可能并不珍惜它，理由有好几个，其中的一个是，从内在工作里我们很容易就能获得这份体认。你们来这里一两年之后，就会开始经验到你们的本体，这件事一向被认为是非常难达到的，而你却轻而易举地体会到了，所以你反而不珍惜了。我们的文化是物化的，付的钱越多，似乎越能买到好东西。假设你不必花很多钱就得到了某样东西，你反而会认为它没什么价值。同样的情况也会发生在你的本体上，因为你很轻易就体会到了它，所以大部分的时候你认不清它的重要，也不珍惜它。你无法领会缺少了本体你什么都没了，缺少了本体，剩下的只会是痛苦。

这就是为什么有时我认为我们应该改变作风：“也许我应该让他们下十年以上的工夫，才开始谈本体的事。或许这么做他们就会珍惜它了。”在过去，人们一向采取这样的方式。古时候的老师会让他的学生五体投地长达十年以上，他要他们下苦功，一次又一次地失望，直到他们的自我完全化为尘土为止。只有如此，他们才能证悟到自己的本体。或许我们的学生也会说：“太美妙了！这是在我身上发生过的最美妙的事！我下了十年的苦功，现在终于有收获了。我终于能享受它了。”

你不珍惜你的本体，还有另一个更普世性的理由。我们经常谈到人的痛苦是因为环境里缺乏爱，缺少支持，没有给你爱，没有回应你的需求，没有看到你的价值，而这些都是真相。可是我们并没有认清更根本的问题是什么，因为人最大的灾难并不是缺少爱和支持。第一个出现的大灾难就是失去了和本体的联结，这件事比你的父母是否爱你重要多了。因为失去了本体，所以失去了本自具足的爱。你的价值没有被认清，没有得到回应，所以无法和自己本有的价值联结。小时候当你感到开心时，却遭到敌意、批判或不赞同的回应，所以你只能切断或斩掉自己的价值感，于是就失去了它。结果你以为必须得到别人的认同才能拥有它。你以为获得某个人的赏识，你才有价值。

你为什么要在乎别人是否认同你呢？如果你的本体必须仰赖别人的认同，别人的观点，它就不可能是自由的。检视童年所发生的事，为的是认清我们是如何失去它的，如何才能将它拾回。如果我们一直认为必须从外在获得以前没有得到的东西，我们就会继续做那些我们做了一辈子的事！这才是人之所以会痛苦和不幸的原因。因为我们的环境不友善，不仁慈，缺乏爱和支持，所以我们认为可以从一个有爱、有慈悲、有觉知、又能欣赏我们的环境里获得满足。其实我们真正想要的是重新拾回那种正向的融合状态，否则我们是不可能感到快乐的。“我必须找到一个爱我的人，找到一个懂得我、珍惜我的人。”这么做一开始是有用的，但如果继续倚赖它，这种行为就会阻碍你拥有自己的本体和做你自己。做自己，活出你的本体，应该是独立于所有的事物之外的。我一开始就说过，本体便是生命本身，本体即是圆满，它不是外在环境，也不是任何一种情况，更不是一种工作。它就是你的本质。

## 第九章 本体就是生命(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

人格只是一个想取代本体的冒牌货

当我们开始觉察到自己的本体时，我们也会在别的地方看见它的踪影，并且会把某种情况或某个人理想化，然而一切都不是我们所想象的那样。原因是，早在童年时我们的本体就丧失了，父母认不清我们的价值，无法珍惜我们的存在，于是我们从此便失去了自己的价值感。那个最纯粹而绝对的价值不见了，结果便造成了匮乏，留下了许多坑洞。本体的状态一旦被阻绝于外，结果就是我们所谓的坑洞、匮乏和不足。我们会企图拿外在的价值来填补坑洞，我们无法认清那份价

值本来是我们自己的，我们只是跟它失去联系罢了。

还有一种更复杂的情况，那就是我们会制造出假的价值来填补坑洞，假装自己是有价值的，而其实并不感觉到它。失去价值是非常痛苦的感觉，因此大部分的人都会制造出虚假的自体，去掩盖住那份匮乏的感觉。这便是人格的组合物——自体的虚假品质，所以我们称人格为假珠宝。每个人都还保有一些对自体的记忆，所以自然会想去模仿它，形成一些造作、信念以及跟自体非常接近的某些感觉。一段时间过后，我们就会开始欺骗自己和别人，有的人做得比较过火，有的人欺骗的技巧比别人高超。总而言之，人格只是一个想要取代自体地位的冒牌货。自体的这些虚假特质——我们称之为“结晶化的人格”——经常可以在那些有成就的人身上看见。他们都认为自己已经有所成就，而且似乎已经具足了信心、慈悲和自尊，但其实都还是一些虚假的品质。他们不但说服了自己，也几乎完全说服了别人，所以每个人都把虚假的品质当真了。

我们一开始跟自己的自体联结，可能会变得有点天真无知。譬如说，我们感受到自己的价值，但是又遇上外在世界的虚假价值，这时我们可能会认为真正的价值是在外面。我们一开始体认到爱，或是看见别人身上虚假的融合之爱，就可能说：“这个人已经证悟到了。真是太了不起了！”这时我们需要的就是一些能认清真相的客观意识，特别是我们都有一些无意识里的理由。只要你认为某个人已经发现了自体，或某种情况里有融合的境界，或者某个团体、某个特定的思想体系拥有了它，我们就很难察觉自己早已具足自体。

我们会认为：“如果我是唯一具足自体的人，我一定会变成孤单一人。”没错，你确实可能变得孤独，不过是孤独而快乐的。但这并不意味着你必须独处，而是在独处时必须心甘情愿，因为那是拥有自体必须付出的代价。迟早你都会面临这个选择的。你想要的到底是被爱、被欣赏、被了解，却活得很悲惨，还是独自一人、无人眷顾，却活得很快乐？这是每个人必须作的选择，这才是真正的独立自主。真实的证悟意味着你的自体完全不依赖外在而活。全世界可能都在反对你，但如果你就是你的自体，你仍然会感到满足。

我们这里所做的事是很根本的。我们不是在玩游戏，不是从这里得到一点东西，从那里得到一点东西就算了。自体便是所有的解答了。你必须了解并且完全接纳这个事实。其他的方法都没什么用。半调子的态度是行不通的，你必须绝对地贯彻到底。一旦了悟了自体，那么即使面临死亡的威胁，都不会受影响。谁在乎呢？生或死又有什么差别？别人如果不喜欢你，那又何妨？这一切对你而言都是相同的滋味，你不会为了顺应别人的观点而改变自己。事实上，除非你能承受你的孤独、独立性和尊严，否则你根本无法拥有真正的亲密关系。这才是真正的自由。

## 第九章 自体就是生命(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

只要你还想从外面得到某些东西，你就不会感到满足，因为你还没完全拥有自



己；如果还没完全拥有自己，你怎么可能是完整而圆满的？如果你还认为只有在恰当的情况出现时才能拥有完整的自己，你怎么可能变得完整和圆满呢？凡是有条件的东西都不是你的本体。

发现自己的真相，尽己所能地依真相而活

总而言之，我们需要一些客观意识才能了解本体便是解答，本体即是圆满，本体就是 **Ridhwan**。从其中自然会生出你和别人真正的价值，然后从那份理解 and 价值之中又会生出真正的纪律，也就是一种对本体或本体生活真正的保障。我们的世界并不支持它。我们的周围充斥着反对这种人生方向的压力。当你经验到本体时，它是需要被保护的，你必须找到自己的城堡。你的城堡是为了真正的纪律而建立的，它“就是”真正的纪律。本体确实有某个面向被称为“城堡”，它才是你本体的保障，有了它，你的本体才能被留存下来，得到发展，进而有益他人。这才是正确的生活方式，所以城堡必须存在。你不可能一接触到本体，便自动脱离了泥沼。你必须采取行动，依真理去生活，而真理就是你的本体、你的真相、你真实的情况和你的局限。在生活中，这些都是必须考量的问题。外在的对抗力量太大了，你有责任好好保住本体，你真正的本质。如果你还是个孩子，你会凡事依赖外在，不过你现在有个机会可以一边经验本体，一边保护它。

如何才能发现真正的纪律，如何才能发现你的城堡？从本质上来看，真正的纪律指的就是运用意志为真相效劳，也就是将意志和真相融合在一起。这意味着本体的意志是为本体的真相效劳的，换句话说，你的意志不是为人格效劳的。你必须弄清楚该怎么做，必须发现自己的真相，然后尽己所能地依照你的真相去生活。这件事不是轻易就能办到的，你必须负起责任，才能体悟真相。

你要善用你的真相，同时要运用你的意志。要做到这一点，你的意志和你的真相都必须都是客观的。我在前面已经说过，客观意味着不被你的情绪状态或是无意识影响。你要用客观意志来为客观真相效劳。用你的意志为客观真相效劳意味着客观地去看事物的真相——不是按照你的情绪，不是按照你的信念，也不是按照你的梦想。你必须看见事实是什么，事情是如何在进行的。这便是“客观”的真谛：按照事实和真相而活。

若想更有效率的话，那么意志和真相不但得客观，还必须具备一种普世性。“普世性的真相”指的不但是你的真相，也是所有情况的真相，所有事物和所有人的真相。此外当你运用意志力时，这份意志的运作不仅仅是为自己，也是为了整个本体。你要认清，若想真的活出一种能保护和滋养本体的生活，你就必须考量每一件事和每一个人，而且这份考量必须是普世性的。如果意志和真理调和一致，并且都具有客观性和普世性，那么这股意志力就是你的城堡了，它能保护那甜美而又圆满的 **Ridhwan**。**Ridhwan** 有时也被称为“天堂的守护天使”，它是细致而柔弱的。

我今天所说的一切，是每个人必须经过一番努力才能得来的。事实就是如此。你唯一能做的只有改变你对自己的观点，也就是要摆脱你的人格。

## 第十章 奋斗的价值(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

奋斗指的就是你内心的摩擦，摩擦会使心中的某个部分越来越甜美。我并不是说要耽溺在痛苦中，为自己制造痛苦；而是要着手解决当下每个情况里的问题。生活中所有的情况，你都要彻底加以理解，对眼前发生的事，也要尽力去观察和体验。你在奋斗的时候，就是在跟自己打交道，你会认识你每一个细微的部分。

首先我要厘清内在工作某个面向的价值，因为有时我们会忽略它。我指的就是我们所谓的“奋斗”（struggle）——对自己奋斗。大部分想做内在工作的人，都希望别人能卸下他奋斗的责任，交给他一些容易的方法。结果就会造成葛吉夫所谓的“愚蠢的圣人”，另一个名称是“快乐的植物人”。如果你真想做个“快乐的植物人”，那么不妨去找一个能卸下你奋斗的责任，使你变得轻松愉快的老师。许多人都会不知不觉地渴望被某个老师拯救。如果老师真的拯救你，你一定会失去某些东西，失去奋斗所带来的价值。

某些学生只要一感觉到生活中若有所失，就会跑来找我。这些人不了解奋斗的价值，总认为有问题只要问我就行了，他们不会为自己思考，无法追根究底。他们时常会说：“我的生活里出现了一个问题，我该怎么办？”你该做的就是靠自己去解决问题，而且要尽力与独立地解决问题。真的去奋斗，真的去对治它，经验它，尽量去了解它。如果你真的尽全力去解决问题，最后还是技穷，那时你就可以把那个烫手的问题带来我这里，然后你就可以问问题了。

所以和老师接触有两种方式。一是希望老师能解决你的问题，二是善用老师，不去期待他能解决你的问题，或是提供一些能使事情变得更好的方法。他只能在你奋斗的过程中推你一把。

如果你从未努力思考过某个问题，那么即使老师把答案送给你，你也无法消化。在消化答案的过程里，你的奋斗也会发生同样的情况。对我而言，认清或解决某个问题都不难，但是你必须拥有自己的见解，才能得到最真实的解答。我可以说一些让你回家以后感到很快乐的事，但是你仍然无法体现出那个解答。那不是你自己的答案，你并不是真的了解它。如果无法体现某个东西，你仍然是盲目的。

或者你可能会做得很极端，每天你都去找一个问题，然后说：“太好了！又找到了一个问题！可以去问阿玛斯了！”你当然可以来找我，我也会友善地对待你。我会告诉你这个或那个，而你也可能得到某种洞见或解答。但经过一段时间之后，你会像需要母乳一样地需要我，少了我，你什么也不会做了，结果是你不但无法体现出自己的领悟，而且会完全依赖我。最后你会变成一个需要别人每天替你浇水的“快乐植物人”，如果得不到水，你就会枯萎。

即使你的奋斗看上去非常困难和痛苦，但仍然是十分有益的，这是从全面去看你的内在工作。如果只从某个角度去看，奋斗就像是一种内在的燃烧过程。当然，你也可以选择做一个“愚蠢的圣人”或“快乐的植物人”，不过这么一来你就无法成为真正成熟的人了。

奋斗是人生历程的盐，缺少了它，成就会变得淡而无味

我的工作不是要除掉你的问题，给你一些好吃的东西。我的目的是要告诉你如

何与问题奋斗，解决问题。我要告诉你如何酿酒，种葡萄，如何照顾它们，榨葡萄汁，使它们变成酒。你必须学会酿自己的酒。如果我帮你做这件事，你势必会不断地向我买酒，但如果你能善用我，学会如何酿酒，你就能变成真正的成人，这才是内在工作的真实目的——变成一个不再需要别人喂养或灌溉的成人。

许多人都觉得自己有各式各样的烦恼，而且总想排除这些烦恼，但这并不是我们这里的工作方式。某些事确实得解决，解决的方式有一定的程序，其中的一部分就是要奋斗。你可以把你的奋斗视为跟烦恼搏斗，也可以把奋斗本身视为一种烦恼（其实并不是），重点就在允许你的心接受冲突和困难。与人格的这场搏斗最后一定会让本体显露出来，别的方式都无法达到这个目的。

## 第十章 奋斗的价值(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

人们有时会抱怨：“为什么内在工作这么困难？为什么我会有这么多问题，这么多痛苦？”答案是，你没有从正确的角度去看待事物。没错，你确实有痛苦，但是你把它看成了一件坏事。只有当你把这件事看成是烦恼时，它才会变成坏事；假如你把它看成是学习的机会，它就会变成一种单纯的化学反应。在一个化学实验室里，你有各种不同的材料，譬如本生灯，以及在燃烧、蒸馏、液化、凝结的过程中必须用到的工具。你可能会说：“我不喜欢这个加热的过程，我要除掉它。”如果你真的除掉它，如何能产生化学反应呢？你可以想象一个没有火的化学实验室是什么模样吗？缺少了热，什么事也不会发生的。

如果我卸掉了你的奋斗过程，我就是残忍和不慈悲的。如果你去除了你的奋斗过程，你就是在危害自己。你必须从正确的角度去看待这件事，并且要深入其中去了解它。这么做便是在成就自己，你的工作就是要成就自己。最深层的了悟，最真实的满足，最持久的成就，都必须是个人的经验。它们有一种情感上的私密性，它们是属于你自己的，它们和我及别人没多大关系。你最深的内在奋斗以及个中的滋味，就是你最大的价值。没有人可以为你做这件事。奋斗是人生历程中的盐，缺少了它，你的人生会变得淡而无味，成就也可能是淡而无味的，你不会珍惜它们。缺少了盐，缺少了奋斗，你的了悟不可能深刻，也无法体现出它来。

奋斗就是你内心的摩擦，摩擦会使你心中的某个部分越来越甜美。我并不是说要耽溺在痛苦中，为自己制造痛苦；而是要确实解决当下的每个情况里的问题，负起责任，真的去面对它，不论它是什么。生活中所有的情况，你都要彻底加以理解，全心全意地深入其中。对眼前发生的事，你要尽力观察和体验。你在奋斗的时候，就是在跟自己打交道，你会认识你每一个细微的部分。一定是如此的。

所以，奋斗最主要的价值就在于它能帮助你认识自己。它还有其他意义，其中之一是，全心全意地去理解某一个心理议题，就是在发展你腹部的能量中枢——你的 **kath**——的一种方式。这种方式能落实你的体悟。然后你就会像一棵根基稳固的大树，强壮而健康，不断地得到滋养。一棵根基很浅的树，也能长出漂亮而好吃的水果，但是大风一来，它就被吹倒了。

此外，你在内在工作中的奋斗，往往能完整而真实地回应你心中最深的渴望，它就是对那份渴望的一种认识。缺少了奋斗，你只是活在一种肤浅的、毫无深度的、无法深入自己真实本质的状况里。你在某个议题上下的工夫越多，就越能成为一个深刻的人。如果别人把你的问题除掉了，或者未经真正的探索和理解很快就去除了它，那么你就是剥夺那深入于自己的存在的机会。

本体的底端会因为奋斗的炖煮而变得厚实浓密

本体的状态也是同样的情况。你也许会通过某个问题或心理议题的解决，而体认到自己的价值，但这还不是结尾。如果能继续探索下去的话，你对价值的体认还可以更深入。就像杏桃汁，如果你炖它，它会开始蒸发而变得更浓稠。表面上看来，汁液变成了蒸气，似乎更淡了，但底端却变得越来越浓稠。本体也是一样的，表面上看起来越来越轻松，底端却会因为你的奋斗和炖煮而变得越来越厚实、浓密。

### 第十章 奋斗的价值(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

当然，对治生命的各种课题是更艰难的，不过这份艰难的工作，就是婴儿的本质和成人本质的区分所在。婴儿示现出的价值如同一块琥珀，一种轻盈的琥珀本质；成熟人的价值却像黑琥珀一样的深沉而厚重。缺少了奋斗的过程，我们是不可能成熟的。如果你停留在婴儿的层次，只要有乳房你就很满意了，那么你就会继续当一名婴儿，不可能长大成人。但婴儿一定会逐渐长大，他必须面对自己的人生，并通过解决困境的过程来认识自己。

假设你的人生出了问题，重点不在去除它，而是要和它共同成长。重点不在解决问题，而是要借由解决的过程而得到成长。因此你会发现，成熟跟成长、扩大心量及深化你的认识有关。

“实际地进行内在工作”到底是什么意思？我早先说过，奋斗就是人生历程中的盐，当你在处理人格议题时，你真的可能尝到盐的滋味；但是经验到本体时，它的滋味却是甜美的。人格就是那盐，与人格奋战，将会使你碰触到本体及本体的甜美。

来我们这里进行内在工作时，你向老师提出的问题必须是烫手的。如果某一天你生起了连自己也无法理解的一种感觉，不要立刻跑到老师面前说：“我走在路上，有人对我说了某句话，我感到很害怕。为什么我会感到害怕？”因为这并不是一个烫手的问题。

你要尊重你的心理议题，试着去了解、处理它们。当某个议题冒出来时，你要深入于其中，关注它、留意它、安住于当下，尽可能地理解它，把所有的能力都发挥出来。如果你很难理解那个议题，而且无法释怀，心中好像着了火一样，这时你就可以来问我问题了，那才是你最佳的问题。这样你才能善用你的老师。如果你提出那个问题，面对它，了解它，你会经历到别的方法所无法达到的转化，然后你就可以把你的体悟消化和吸收。如果自己不去消化，就要我给你酵素，

你如何能吸收呢？那就像是狼吞虎咽吃下去一大块东西一般，不论吃了多少酵素，你都可能会胃痛的。

## 第十章 奋斗的价值(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

如果你已经知道如何对治问题，就用不着老师了。老师的存在，是为了帮助你进入另一个内在次元，帮你导向不同的工作方式，一种更深入了解自己的方式。一旦具足了某种程度的内在修养，你就可以自如地运用那份理解了。当你在善用这些能力时，你所采用的知识会发出自己的火花，它会为你目前所处的层次制造出热能。你就用那股热能去了解自己正在对治的问题，直到你把你的知识、头脑、理解全都耗尽为止，然后你才把那个无法解决的问题提出来，这时老师的解答才能带你进入下一个层次，你还未经历过的层次。但首先你必须耗尽属于你那个层次的力量，然后才能看见别的东西。如果真的做到了这一点，你就会趋近下一个层次。这才是老师真正的功用。老师再加上一些洞见，往往能帮助你弹跳到另一个境界。

生命中遇到的问题，都是为你量身定做的

你可以利用老师来进行你的奋斗，或者也可以靠自己。你为什么要把宝贵的时间浪费在老师身上？为什么要浪费老师宝贵的时间呢？老师可以发挥更好的作用。靠自己的奋斗来解决事情，按照你的能力来解开人格的结，将会使内在工作变得更有效。觉察自己的匮乏，不去护卫心中的坑洞，也不作出防卫的反应，而是认清你所认同的是什么，并允许心中制造摩擦的问题在那个当下充分显现。这么做会溶解掉不纯净的东西，直到你心中只剩下真相为止。如果继续努力下去，新的能力和成熟度就会出现。一旦为自己负起责任，真的去面对和了解自己，你就拥有了生命本身。这便是你的实相，你的本体。这才是你亲身品尝到的滋味，闻到的香气，真正领会到的东西。

你生命中的问题并不是意外或偶然发生的，它们是特别为你量身定做的。你心中有某个部分爱你甚于一切，而路障就是它制造出来的，为的就是带领你回归到你自已。如果旁边没有人提醒你，你是不可能走对方向的。你心中设计出路障的这一部分爱你至深，它不希望你失去这个机会，它会以极端的方式唤醒你。如果你不听从，它会让你痛苦万分，否则它又能怎么办呢？这就是它的使命。它为你带来的痛苦和困难，绝对比不上奋斗所带来的成果那么令你感到满足。你可以把你的问题视为必须立刻解决的困难，而且是不必费力的，或者你可以从能够带你回归自己的那个部分来观察它们。如果你能够从比较正确、微细的观点来看待它们，那么新冒出来的议题就会有新的价值。它们会提供你所需要的养分。

这整个过程都是由最彻底的智慧、慈悲及最纯净的动机所带领的。在你身上发生的最困难的事，如果从最深的层次来看，都是最慈悲的。和自己的这一场奋斗最终会带来所谓的“黑死”，也就是人格的死亡，但是你必须和它角力到底才行。

然而这并不意味你要拳打脚踢、尖叫不已。奋斗和角力乃是一种理解的过程，我们真正需要的就是毅力和稳定度。你和它角力直到它终于放弃了斗争，那时你就得到了对人格的终极理解。一旦看到它的源头，它的核心，所谓的“黑死”经验——你就会发现死亡的核心才是最纯粹的慈悲。

## 第十一章 真理(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

如果深入于那份洞见，深入于那种满足感，并且跟随着那股香气，你就会看见那个香水瓶。如果你拥有了那个香水瓶，自然会一直闻到香气。只要你愿意，你随时可以打开它，享受它的香味。追求真理就是为了找到这瓶香水。

我要举一个人人皆知、但鲜少人理解的名言做例子，然后深入地探讨一下。这句名言就是：真相能使你自由。但人们为什么要这么说？此外人们也常说“追寻真理”，并且时常称自己为“真理的追寻者”。人们时常会把诚实、诚恳、真实视为一种理想，为什么？诚实为什么那么美好？谁说诚实是美好的？我相信母亲、学校里的老师一定说过这句话，对不对？他们告诉你不要说谎。但为什么不说谎会使你得到自由？大部分的时候说实话是会让人遭殃的。因此，人们对真理、诚实及诚恳的重视，到底是怎么形成的？这些观点从何而来？

我们要弄清楚的是，真相（truth）是否真的能使你自由。这句话你已经听了许多年，而且也相信了它，现在你表面上可能还相信它，但其实已经不然了。如果你确实认为真相会使你自由，那么它的效果应该早就产生了。如果你真的相信它，你会在人生的每一刻都尽可能依循真理而活。你应该早就发现到它，早就解脱了。因此，很明显地，你并不认为真相能使你得到自由，而只是在嘴上说说罢了。

从我们内在工作的角度来看，“真相能使你自由”应该改成“真相能解放真相”。真相确实能使你自由，但这又有什么了不得？我们从其中能得到什么？真相到底是什么？若想理解真相，我们必须先探讨什么是诚实、诚恳、事实或真实。“真相能使你自由”，这句话是什么意思？我说的“真相能解放真相”又是什么意思？

学生：耶稣曾经说过：“你必须知道真相是什么，真相能使你自由。”

阿玛斯：让我们来研究一下这句话：“你必须知道真相是什么，真相能使你自由。”为什么是如此？假设我们说“今天是星期天”，这是真相吗？是的。但是它能使你自由吗？另外还有个例子：“今天是星期天，我是一个白种男子，我的发色很黑，穿的是一件蓝衬衫，我正坐在这里和你们交谈及探索真理。”这又能使我自由吗？

某个晚上，我在电视上看到一出肥皂剧，其中有个人对另一个人说：“你为什么不告诉我真相？”那人答道：“那不能说是真相。那些都是事实。事实（fact）和真相是不同的东西。”她是对的，事实和真相不尽然是同一种东西。今天是星期天，这是个事实。我正在和你们说话，这是个事实。我们正在探索真相，这是个事实。现在是早上，而且是阴天，也是个事实。这些事实和能够使你解脱的真相，是同一种东西吗？如果它们是不同的，那么能使你解脱的真相又是什么？

真相不仅是事实，更是一个完整的画面

现在让我们再研究一下“诚实”（honest）和“真实”（truthful）这两个词。通常当我们说自己很诚实的时候，意思就是我们没有说谎。我对你很诚实，因此我告诉你的都是实话。此外，你也可以对自己诚实，不对自己说谎。让我们再深入一点。当我们和某个人说话时，我们可以告诉他事实，也可以告诉他所有发生的事。譬如你知道自己的某个事实，而你觉得做个真实的人就是把那个事实原封不动地告诉另一个人，但说出这样的真相，真的能使你解脱吗？

假设现在是 1940 年，你所处的环境是由纳粹掌控的德国，他们正在捉拿犹太人。你听到有人在敲门，你的某个犹太朋友出现在门口，他问你：“我能不能在你家躲一躲？”他是你的朋友，你知道他如果被发现一定会受苦，也许会被关到集中营里，于是你就把他藏了起来。不久，盖世太保来敲你的门，他问道：“某某人是不是在你这里？”在这个节骨眼上到底什么才是真相？如果你说：“是的，他确实在这里，我把他藏在我的地窖。”这样的回答是诚实和真实的吗？你是一个真理的追寻者，不是吗？你深信真相能使你解脱，那么你会不会把真相告诉盖世太保，会不会想起你的灵修准则，然后告诉自己：“我是诚实的，我永远不能说谎，否则就不能证悟了。”于是你就把一切都告诉了盖世太保。这算不算诚实？这个例子虽然举得有点夸张，但颇能切中要害。

## 第十一章 真理(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

另一个例子是在我们上次的聚会里提出来的。莫莉想跟妹妹讨论内在工作的事，但是当莫莉开始谈论时，妹妹却变得非常愤怒，充满着防卫心，根本听不进任何的话。莫莉知道妹妹会有这样的反应，是因为她对父母还有些不满的感觉。这时如果莫莉说：“你不想听我说话，是因为你还在生妈妈的气？”那算不算是一种诚实的表现？

学生：是的，但也可能是一种攻击性。

阿玛斯：那么诚实到底意味着什么？我们现在已经看见，一般所谓的诚实都有它的局限。它并没有将所有的真相纳入考量，那是一种超我的态度，一种泛道德的态度，“如果你说出真相，你就是好人；如果不说出真相，你就不是好人。说出真相，你会上天堂；说谎的话，就会下地狱。”我们往往会发现，在学校里所学到的原则并不真实，我们体认到还有一个比朋友藏在地下室更大的真相。这个更大的真相就是：那人是盖世太保，而你的朋友是犹太人，如果盖世太保找到你的朋友，他们一定会杀掉他。因此，哪一种才算真正的诚实——说出真相，或是考虑更大的真相，整个情况的真相？哪一种才是更真实的说法？在这个盖世太保的例子里，答案是很明显的。

我们可能会发现，依照真理而行动，显然比有问必答更重要。以莫莉的例子而言，显然妹妹在当时还没有能力听进去某些事，如果莫莉立刻把这些事告诉她，她可能会更难认清事实的真相。因此我们发现，真相不仅是事实，也不只是你所

相信的某件事，它是更大更完整的画面。“真实”这个词更宽广的意涵，就是把每件事都纳入考量。

真相能解放真相

到目前为止，我们还没有回答“真相能使你自由”是什么意思，或许我们可以从刚才所发现的——你要把整个情况都纳入考量——之中找到一些线索。你必须问自己，为什么莫莉跟妹妹谈话时要把整个情况都纳入考量，其中的目的是什么？莫莉跟妹妹谈话的动机是什么？难道只是为了要说出真相吗？还是希望妹妹能知道真相，让真相帮助她解脱？至于你的犹太朋友，难道你不想依照整个真相而行动，使你的朋友获得自由吗？

真相只有一个最重要的目的：使你自由。让我们深入探讨一下这个面向。为什么真相能使人自由？基督曾经说过这句话，但为什么这句话是真的？这才是我们要深究的。真相如何能使你自由？我在一开始曾经说过，更正确的说法应该是“真相能解放真相”。

举例而言，借由理解自己，认清你经验里的真相是什么以及个中的原由，你自然会从那些情绪反应和冲突之中解脱出来，对不对？你会解脱掉那些干扰你、拖累你以及使你感到悲惨的事，这不就是你想要的吗？你认为真相能使你自由？你相信认识自己和追寻真理可以使你解脱，于是你试着去凌驾超我的立场，认清自己的真相。我们会发现，你越是认识自己，就越能摆脱掉错误的人格。你一旦知道它们的真相是什么，会更有能力处理自己的情绪反应以及生活中所有的情况。

## 第十一章 真理(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

譬如说，妹妹正在生莫莉的气，而且已经不跟莫莉说话了。她们的相处产生了很大的问题。如果妹妹这时能认清她不跟莫莉说话，是因为她仍然在生母亲的气——而不是莫莉——那么这份洞见就会把愤怒导向母亲，然后她就不会再把莫莉和母亲连到一块儿了。这会使她更自由地和莫莉相处，而且两人的关系也会更真实。如果她能看见这个真相，她就能摆脱掉对莫莉的心理反应。

我们在这里都已经见识过了，你越是能检视自己，就越能了解现在的行为是怎么一回事，人格是怎么发展出来的，它的动机是什么，是什么东西限制了它——换句话说，如果你理解了你的恐惧、愤怒和痛苦，那么时候一到，这份理解就能帮你从其中解脱出来。人格的反应将会失去以往的力道和韧性，你的自由度和心量会变得越来越来。你会更能感觉到自己，你的行动会更自由，和别人的互动也更自在。这就是内在工作的目的。“真相会使你自由”，从我们这里每一个学员的经验来看，内在工作确实有这个效果。

认识本体比认识心理活动重要得多

但情况真是如此的话，你还不如去找个精神分析师，和他一起咨询个几年，每个礼拜碰面五次，到咨询结束时，你就“自由”了。你将会发现你的情绪冲突之中



的真相，而这已经足以使你自由了。根据我们到目前为止的观察，理解自己的真相确实能使你自由。如果“你必须知道真相是什么，真相能使你自由”是成立的，那么你只需要一位心理医师就够了。许多人——尤其是心理医师，确实是这么认为的。我们可以对个案历史进行繁复的探讨，不过最后你会发现，心理学的知识并不能使人真的解脱。认清心理上的真相，并不能使你真的自由。你会看出某些真相，得到某种程度的释放，就仅此而已了。

学生：耶稣当时所说的是：“找到神的国，你就会看见真相，真相能使你自由。”

阿玛斯：我明白了。他说的是要找到“神的国”。

学生：他说过“神的国”就在我们心中。

阿玛斯：所以很明显地，你无法从心理医师那里找到“神的国”，或许你该找的是牧师，他还可能对你产生一些帮助。

学生：也许得牧师加上心理医师才行。

阿玛斯：这是个很好的观点：真相跟“神的国”有关。这也是我们必须考量的一个部分。你可能还记得我们以前说过的“坑洞理论”，我们说过，心理的困境和情绪上的问题不只是由情绪的冲突所引起的。情绪上的冲突是源自于和我们的本体失去了联结，这也是一个真相，另一个事实。我有某种情绪上的困境，我的生活里出现了某种冲突和烦恼，这不仅仅是因为我不清楚自己的情绪历史，主要是我已经失去了某个东西——“神的国”。我称之为“本体”，我们真正的本质。

## 第十一章 真理(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

因此我们会发现，认识本体比认识自己的心理活动或情绪重要多了。你的一部分已经被阻绝于外，你再也接触不到它了。如果你有过本体经验，而且已经认清本体与失去本体之间的关系，那么你就会说：“现在我终于知道基督的意思了。我终于知道神的国是什么，认识真相是什么，以及真相为什么能使我自由。”

感觉真实的那一刹那，是什么东西使你信以为真的？

现在让我们从另一个不同的角度来看一看真相。今天是星期天，今天我感觉很哀伤，这两者并不是相同的东西。“今天是星期天”是我们都同意的约定俗成，但是在中国，今天已经是星期一了，这样的事实是因人因地而有所不同的。所以，某些真相或事实会被我们认定是事实，乃是基于我们共同的约定俗成。“我感到哀伤”并不属于这一类的真相，它是一种主观经验，它跟社会的约定及成规无关。我怎么知道“我感到哀伤”是个真相，它并不是一个社会成规啊，如果你不赞同该怎么办？你可能会说：“你看上去并不哀伤。”而我又怎么知道我是在哀伤，哀伤又是为了什么？这整件事可能变得相当复杂，你可能会说：“我伤心是因为今天我被太太拒绝了。”你去找太太谈话，她却说她不久就要跟别人走了，可是你怎么知道这就是你哀伤的理由呢？你怎么知道你伤心是因为某人对你做了某件事？

或者你坐得好好的，突然意识到心中生起了一股伤痛的感觉，那份深沉的伤痛感就像心中有个伤口一般。过了一会儿，你说那份伤痛是起因于两岁时母亲抛弃

了你，你对这一点似乎感到很确定。你是怎么知道的？那并不是一种社会成规，并没有一个人在那里为你证实这件事，但是你却似乎很笃定的样子。你怎么知道那就是真相呢？你有没有问过自己这个问题？你能证明自己的哀伤确实是因为两岁时母亲抛弃你而引起的吗？那份笃定感从何而来？毕竟母亲并没有在当下这一刻抛弃你，那是很久以前的事了。是什么使你那么确定以往曾经发生过某件事？

当我问你这个问题时，你的回答可能是：“那份感觉相当真实。”但感觉上很真实又是什么意思，如何能确定呢？你回答说：“这就是我的感觉，我记忆里就是这样的。那种感觉非常真实。”

假如我是一个客观的科学家，我就会质疑：“谁说事实一定如此？难道你感觉很真实，就是真相吗？感觉真实到底是什么意思？当你这么说的时候，你似乎已经信以为真了。”“可这就是我的感觉啊！”

有时，外在的结果也会显示出你的自我所描述的真相是否属实。譬如说太太离开时你觉得很哀伤，当她回来时，你的心情又好了，那么至少在那个层次上，你的体认是正确的。如果拿早先的那个例子来看，你把你的哀伤和一种被抛弃的感觉相连，进而解决了你和母亲早期的问题。或许你已经接受某种孤独感而愿意自给自足，这时你的体认也可以被证实是真的。

然而正当你感觉真实的那一刹那，到底是什么东西使你信以为真的？上帝有没有坐在旁边说“这就是真相”？如果我们能弄清楚是什么东西给了我们这份洞识，应该会使我们更加明白“真相能让你自由”这句话的真谛。

洞见能带给人笃定感与扩张感

让我们举一个比较不明确，也比较难证实的例子，然而它的说服性和真实感可能更强烈一些。譬如说，你突然生起了一份洞识，你当时可能正在打坐，心里正在考量某件事，或是正和某人互动，这时你的心中生起了一种洞识，于是你突然有所领悟：“没错。就是这么一回事。”那是一种直接而又明确的感觉。我想在座的每一位都很明白那种感觉，因为你们都有过许多经验了。“啊哈！原来是这么一回事！”当你心中升起“啊哈”时，你会不会质疑它？你会不会说，“等一等，让我来证实一下这个‘啊哈’的感觉是什么”？你为什么质疑它呢？为什么你能确定它就是真相？因为当你产生一份洞识时，你的头脑会突然有一种扩张的感觉，身体也会有一种放松感。于是你说：“就是这么一回事了。”过了一阵子，你可能会得到各种的证明，也许是一个更完整的画面证实了你的洞见。但是在洞见产生的那一刻，你并不能找到什么证据，那么促使你相信它的到底是什么？

有时在洞见产生之后的几分钟内，你的某个部分会开始质疑，然而在洞见产生的那一刹那，你是没有任何质疑的。即使只有一秒钟，你还是很笃定你的觉察是正确的。你是那么的确定，甚至连真假的议题都不存在了。事情就是这么一回事。然而在洞见之中到底有什么东西给了你这份笃定感，是什么东西说服了你，使你觉得那份洞识是正确的？

我一再地和你们谈到“隔绝出来的洞见”这个观念。譬如某一天你和我正在探讨一些事，而你突然得到了一种洞识，三分钟后你有了另一个洞见，两分钟后又有一个，一分钟后又冒出另一个，接着半秒钟又生起了一个洞见。就这样一个接一个，而你也真的有一种持续的扩张感。我们确实有可能产生一连串的洞见，但又不会失去那份笃定感。那份笃定感或说服力不断地穿过你，那到底是什么？使你有笃定感的线索是什么？你认不认为在那份洞识里可能存在着某种东西——也许是一种滋味或感觉，使你毫不迟疑地认为那是真的？就好像你的某个部分比平常更明显地示现了出来。也许是神的声音在告诉你那是真的，苏格拉底就是这么认为的。他心中一直有个声音在告诉他什么是真的，什么是假的。

让我们试着去辨认一下，那个能带给你笃定感和说服性的东西是什么？这个能带来洞见的东西比普通的观点显得更真实。在洞识的经验里，你是不是有一种比平常更强烈的解放感？你是否能感受到一种扩张式的提升及满足感？

洞见通常包含两种东西，一是洞见的“内容”，二是能够带给你笃定感和扩张感的某种“能量”。洞见的内容可能有所不同，但扩张感会一直持续着，它永远具有这种品质。你会重视那些洞见，是因为它们的内容可以解放你，而且在洞见之中往往包含了比你平日的觉察更自由的一种感觉。因此我们会发现，洞见包含了比事实更多的东西。洞见之中确实有一种能量，能带来喜悦、满足和自由，而这不就是我们一直在寻找的东西？不就是我们所渴望的解脱吗？那不就是我们认为真理能带给我们的东西吗？这个东西是那么地贴近我们自己。

如果真相能使你自由，那为什么一般的觉知却无法带给你相同的解脱感？譬如你产生了一份洞见：“今天没下雪，难怪我有点失望！”或者只是出现了一种普通的感觉：“今天不能滑雪，多么令人失望的一天。”为什么有的觉知比较能使人产生满意和解放的感受，有的却不能？为什么洞见更富有一种确定性？同样都是事实，同样都是真相，为何有所不同？

接二连三的洞见就像打开香水瓶好几次，使你不断地闻到香气

我们现在是在探索有关洞见的事，我们发现真相不只是知晓某个事实而已。在洞见之中还带着一种能量感，它会在你的身心之中出现。它显示出更多的确定性，并且能带给你解放和满足的感觉。它是一种更明确、更鲜活的自由感。当更深的洞见出现时，你的笃定感会变得更深，如果这个过程能持续一段时间，你甚至会觉得空气中有某种东西，几乎像是一种香味。你品尝它、感觉它、闻它，甚至有一股香甜的满足感。那是跟自己很贴近的一种亲密感，还伴随着一股扩张的解放滋味。随着洞见的产生，你确实会有满足感，但那不只是一种“我自由了”的感觉。每次当你产生一份洞见时，感觉上就像是把香水的瓶子打开一下又关上了。好像你闻到了某种东西——自由、满足等等。拥有接二连三的洞见，就像是把香水瓶子打开好几次一样，可以不断地闻到香气。

因此，洞见之中一定有某种东西，可以令我们毫不怀疑地知道某件事是真确的。

它比一般的觉知要更真实。那份笃定感似乎跟满足或更贴近自己的一种感觉紧密相连。然而跟自己亲密或贴近自己到底是什么意思？答案是：你会觉得更温暖、更满足。你心中会有一种真实及自由的感觉。引领我们进入这种状态的就是各种的事实，虽然这些事实并不尽然是我们要追寻的东西。我们真正要追寻的是那些亲密、紧密和自由的感受。

现在我们已经知道为什么认识真相会使人自由。我们已经开始尝到自由及满足的滋味了。认清事实会打开你的某些东西，使你更能感受到它们，所以事实本身并不重要。每一份洞见之中都有不同的事实——有时是跟你的父母亲相关，有时是愤怒和伤痛，有时是快乐——它们是一直在变化的。其中的共通点就是满足感，而非事实本身。那位曾经说过“真相会使你自由”的人，也许是很清楚这一点的。

现在你已经知道事实就是真相，但重点是在内心生起的那股笃定的感觉，那股滋味。如果你追踪真正的事实，这些事实就会让你尝到满足和解放的滋味。这不是一种道德上的要求——凡是真相就是好的，诚实就会得到奖赏——而是伴随着真相而产生的那份笃定感，其本身就是一种不再怀疑的解放和自由。

有时事实本身也可能是极端痛苦的。你可能会想起父亲并不爱你这个事实，但即使处在痛苦的感觉里，你还是有满足感，因为你已经知道真相是什么了。你和自己更贴近，你更能做自己。带给你满足感的并不是事实本身。我们经常会认为，一段时间过后，事实自然会使我们得到解放，而我们从此就不需要有任何反应了。我现在是从一个更微细的角度来看它。如果你深入地追踪事实，你会得到一种感觉，一种滋味，一份满足感，它比我们当初听到的那句“真相能使你自由”所生起的想象，还要更贴近事实。

如果你更深入于那份洞见，深入于那种满足感，并且跟随着那股香气，你就会看见那个香水瓶。如果你拥有了那个香水瓶，自然会一直闻到香气，只要你愿意，你随时可以把它打开，享受它的香味。追求真理就是为了找到这瓶香水。

## 第十一章 真理(6)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

当真相出现时，你就像是在心中尝到了某种滋味

在洞见产生的那一刻，你所看见的只有这个真相。能够使你知道真相的只有真相本身。这句话听起来有点像废话——你知道真相是因为真相就在眼前，事实就是如此。当真相出现时，你就像是在心中尝到了某种滋味，里面有一股柔软和满足的感觉，这便是黄金般的线索了。就是这个东西使你说出了真实而有意义的话，就是这个东西使你领会到，“当我生起那种感觉时，我很清楚那就是心底深处的感觉。我很清楚我受伤是因为母亲抛弃了我。”当时并没有一个人在那里用逻辑向你证实，而是真相已经浮出了。你的内心有一部分是绝对真实的，检视事实会将那个部分释放出来。那个部分并不是事实本身，它和事实没有一点关系，它是令事实成真的某个东西。不论事实是什么，它都在那里。事实会改变，它们永远在改变。但是你心中有一个绝对真相，它能识破相对真相。你很清楚下面这些相

对真相是真的——我失望是因为我失业了，我不喜欢今天没下雪这个事实——因为你可以嗅出其中的绝对真相。它就是那个能带给你笃定感的东西。如果你追踪绝对真相的线头，就会看见最完整的真相，你的本体。这就是为什么你会觉得比较贴近自己的原因，也是你会觉得更满足的原因。因此，真相确实能使你自由。

有个很简单的理由可以说明这一点：一旦看见真相，特别是有关自己的真相，一定会使我们和自己变得更亲密，更觉得满足。我们和真正的自己会分离，就是因为我们产生了对自己的错误概念。看见真相通常会涉及到看透这些虚假的概念，让我们发现自己更深的事实。因此，知道事实会使你从情绪反应之中解脱出来，这样就能释放掉你心中的那个事实。当你追寻真相时，你其实是在追寻自己。真相容许你做自己，这也是它能使你自由的原因之一。

追寻真相必须从看见事实做起，而事实就是眼前这一刻所发生的事。今天是星期天，我正在和你交谈，这是事实，也是真相，不过这只是真相的某个面向罢了。如果你在听我谈论真相时，你会有一种爱的感觉，那就是你眼前这一刻的事实。真相比你在当下生起爱的感觉还要深刻一些。只是发现自己感受到爱还不够；若想看到真相，就必须去觉察是什么东西使你在这一刻感受到爱。事实和真相之间的区别是非常重要的，为了发现真相，我们必须看见事实是什么，而事实就是真相的香气，也是真相的结果。事实和真相的关系就像金粉和金块之间的关系。

真相便是你的本质

在任何时刻，你的心里都带着一些情绪，譬如某种匮乏感和失去本体的感觉。也许你会说：“好的，从现在开始，我每秒钟都要在心地上上下下工夫，这样才能摆脱我的匮乏感。”这个愿望很好，但事实上你还是有某些必须考量的局限。你有一副身体、一个胃及神经系统，为了能活得长一点，你必须吃东西、睡觉、感觉安全和舒适。因为你有某些部分是无法永远被意识到的，所以不能因为自己无法每分每秒都解除内心的匮乏感，而过度地逼迫自己、鞭策自己。你必需考量现实，就像茉莉必须考量妹妹的现实一样。

我们现在已经发现，必须通过事实才能找到真相。事实指出了真相的某个面向，真相比事实更完整，但一开始我们只能看到事实：事情是什么样，就是什么样。我们必须如实地看见它们，不能只看到心中的期待。我们必须确实知道当下发生了什么事。确实知道当下所发生的事，会自然而然引领你看见更深的真相。

因此你对于“真相能使你自由到底是什么意思？”这个问题，现在是不是已经有答案了？半小时以前我们似乎已经有了完整的理解，现在你却发现那份理解是不完整的。你发现当你知道真相时，它自然会使你解脱；那并不是一种结果。知道真相的本身就是解脱。你就是那个真相。你就是能转化所有事实的真相。寻找真相自然会使命令获得解放。真相就是你心的本质，你心中的真金，炼金师的黄金。真相不需要倚赖任何声言。一旦体认到你自己便是真相，就不需要任何声言了，因为你即是真相。如果有人问你：“你是谁？”你可以回答：“我即真相。”这就是为什么苏菲圣者会称“神”为“Al Haq”。在阿拉伯语里面，“Haq”便意味着真相。上帝的名字之一——本体的某个面向——便是真相。我认为以这样的方式来理解

它，会更能帮助我们朝着真理迈进。

真相便是你。缺少了你，事实就变得无关紧要了。一旦把真相释放，你就解放了自己。但真相并不是你用来解放自己的某个东西，它就是你的本体。因此我们看见这里面有个过程。首先，我们会把真相看成是一种跟道德有关的东西，接着我们又把它看成是一个实用的东西，可以借由它来发现更深的真相，它会为我们带来自由。接着又有了更深的发现，因为真相就是你，所以你不再认为它能帮你找到真相。真相便是你的本质，所以你不再认为真相可以帮你找到自己。

在苏菲的轶事里，人们时常说：“如果你为了真理而爱真理，你就会得到解脱。”这句话是什么意思？它的意思就是，爱自己是不需要理由的，因为你即是真理。爱真理，就是在爱自己了。穆罕默德曾经说过：“一个能认识自己的人，一定会认识他的主。”所以一旦认识了真理，你就认识了上主。

人们时常会思索：“好！现在让我们来弄清楚我的情绪到底是怎么一回事。为什么每次我的男朋友回到家来，我明明很高兴看见他，也很想接近他，可是却表现得很冷淡，我很想弄清楚原因是什么。”这可不是穆罕默德所谓的“认识自己”，因为认识自己就是认识真相，而最终的真相即是本体。当然，认清事实可以帮助你发现真相，因为事实之中含有真相，而真相之中也含有许多事实。如果知道了许多事实，你就会有许许多多的原子，也许就能组合成一块黄金般的真相。重点并不在搜集事实，而是要让黄金般的真相更显而易见。拥有的事实越多，其中的真相就越深，而它们自然会越贴近你真实的身份。你探索得越深，越是能经验到其中的真相，一直到你抵达某个点为止。那时已经没有任何事实而只有真相了。

## 钻石途径 2

### 第一章 放空(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你的心一旦变得自由、不执著、不担忧，也不特别关注任何事物，那一刻你就是解脱的。这种状态最大的特色就是没有定点；你不集中焦点于任何议题或经验，眼前存在什么便是什么。觉得“逍遥自在”，便是处于解脱状态。

自我解脱的过程可以从两个息息相关及互补的观点来解释。第一个观点将自悟的过程看成是一种自我实践或本体（Essence）的发展，另一个观点则将其视为一种解放或开悟的过程。你会强调哪个观点，完全取决于你对自己的觉察，而你的觉察又可能会出现两种论点：本体或是人格，你的真实本质或是你所习得的身份认同。如果从本体的角度来看，自悟意味着了悟到自己的本质或发展出自己的本体。但如果从解脱的角度来看，所谓的开悟指的则是从人格之中彻底解放出来。

在我们的工作中，这两种发展是同时并行的，它们其实是同一个过程。过去的灵修体系不是强调前者就是强调后者，以至于乍看之下它们似乎是相互矛盾的。有时矛盾会生起乃是因为名相所致。那些采取自悟之道的人往往会说：“你只要

了悟自己，发展出内在的潜能就够了。开悟这档子事根本是不存在的。”而那些追求开悟和解脱的人则说：“什么是自我了悟？根本没有一个自我可以被了悟！自我这个概念正是你必须去除的东西。”

我们的内在工作从未把这两种观点分开过。我们看待解脱主要是从本体的发展着眼的，不过现在我们要更进一步地探索解放或开悟这个观点。

觉得自由自在，便是处于解脱状态

对那些尝过本体的滋味、经验过自己真实本质的人而言，可能会特别渴望彻悟境界，但解脱或彻悟境界是不会去特别关注本体的任何一个面向、品质或状态的。假如你已经从人格之中解脱了出来，那么不论本体有哪些状态都跟你无关了。处在解脱境界里，你所经验到的意识内容就不再有任何重要性。一切都变得很平常，没有什么事在发生，也没有任何巨大的悟境或令人震撼的经验。那是一种最自然的状态，它自然和平常到即使我们拥有了它，也不知道自己正处于这种状态。几乎每一个人都经常出入于这种状态，其中没有任何乍现的灵光或璀璨的内明经验，它丝毫没有戏剧性。解脱超越了本体和人格的二元性，就因为它是这么平常，所以经常被我们忽略，它的细致使我们无法认出它来。在日常生活里，每当你没有自觉意识或不特别关注某个事物时，你就是在经验这种状态。

你的心一旦变得自由、不执著、不担忧，也不特别关注任何事物，那一刻你就是解脱的。这种状态最大的特色就是没有定点，你不集中焦点于任何议题或经验，眼前存在什么便是什么。你的心是自在的，你心里不会想着：“我要这个”、“我要想一想这件事”或“我非得这么做不可”。你的心是放松的，“自由自在”这个词很清楚地告诉我们什么是解脱状态。

## 第一章 放空(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

解脱意味着不执著于任何事物，没有担忧，没有挂碍，没有沉重的负担感。这时心不专注或束缚于任何特定的意识活动，你可以毫不费力地觉知到心中所生起的意念，甚至连觉知它的意图都没有。你不在乎自己是否能察觉本体或者本体是否存在，也不在乎自己是快乐或哀伤，身边是否有人陪伴。这些事都无足轻重了，因为那一刻你已经彻底了脱了你生命中所有的挂碍。这样的状态永远无法通过努力而达成，它会在某一天自然出现，而且当你注意到它的时候，你甚至不会认为它是多么了不得的事，你会照旧做你正在做的事。一旦把它看成是一件不得了的大事，它就不见了。当你产生“噢，太奇妙了！到底发生了什么事，我一定要保住它”的想法时，它就不见了。

执著正好是解脱所没有的状态，就因为我们总想抓住这个微细的境界，它才会一闪而逝。小孩儿经常处于这种不特别关注什么的状态里，譬如当他们在嬉戏或无所事事的时候。但由于早期的养成经验，我们的心变得只能朝某个特定方向思考，如此一来，我们便拒绝了实相的其他部分而只固着于一点。这份拣择性造成解脱状态的丧失，这种情况在我们很小的时候就出现了，而定型的时间主要是在

五至七岁之间。在这之前，解脱经验还是来来去去的，之后它所出现的次数就越来越少了。在每个人的一生中，它都是来来去去的，不过某些人比别人更容易经验到它。这是一种我们不会特别去意识到的解放状态，处在这种状态里，心中所有的事都放下了。然而这并不是从特定压力之中解脱出来的感觉，它是最原始的解放状态。你不在乎你正在经验的是什么，你的心是开放的，脑子也不固着在任何想法上，你彻底接纳一切而又不感觉自己在接纳。那种时刻不论你的存在有何需求，你的本体都在那里，但本体并不是你所关切的焦点，因为它就是你当下的经验。

我们可以谈论这种状态，却无法说出它是什么。你可能会发现，这是你早已经验过无数次的一种熟悉状态。这个状态非常普通，为了活下去和享受人生，每个人都需要体验它。

### 促成解脱的七个要素

为了达到这种解脱境界，我们需要做些什么准备呢？我们在这里所做的每一件事其实都能促成解脱，不过我们现在要探讨的是它所需要的几个主要元素，这里称之为“解脱的要素”。什么样的要素能使你“解脱”——刹那即逝的精微觉知？从最根本的角度来看，解脱大概有七个主要的元素。

首先你需要的是能量（energy）。能量可以帮助你转化人格及其模式。有能量意味着你有足够的能力、勇气和耐力来转化自己。有了能量你才会感觉：“是的，我可以办得到。我有潜力、毅力和勇气。”这股能量将会提供你观察自己和理解事物的燃料。你需要理解和体认的事实在太多了，因此你需要大量的勇气和精力才能突破过程中的障碍，有能力对治那些障碍住觉知的幻象。因此，能量和勇气必须发展和释放出来。

另一个元素是决心（determination）。缺少了决心，能量就会失去意义。你需要坚定不移的决心和不动摇的意志，才能持续地面对挫败和失望。毅力能促使你坚持下去，因此，了解围绕着意志和毅力的人格议题是很重要的事：到底是什么议题导致了你的被阉割情节？是什么东西障住了你的意志？你要认清是什么东西在阻止你说：“无论发生什么事——失望、痛苦或恐惧——我都要坚持下去。我可能在开悟之前就死了，但我还是不会停止。死后我仍然要坚持下去。”有了这种能力，你的内在工作才会言行一致。

## 第一章 放空(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

凡事充满兴致，你便能轻松突破障碍

另一个元素就是对这整件事的一种轻松感，一份欣喜（asenseofjoyousness）的感觉。这是一种特定的喜悦感与轻松的态度，它是内在工作的本质，亦即对真相、看见真相及体认到真相的一份欣喜。它有点像好奇心——对事物充满着欣喜的好奇。如果你只有能量和决心，事情会变得过于沉重和严肃，但欣喜这个元素能帮你轻松地突破障碍。无论做什么，你都充满着兴致。这份轻松感之中带着一股孩



童式的好奇，当孩子感到好奇时，他的心中并没有特定的目标，他不会想得到硕士或博士学位，他只是单纯地感到好奇罢了。

接下来的一个元素是仁慈（compassionatekindness）。这是非常重要而必要的一种品质，因为过程极为艰辛，所以你必须仁慈对待自己。就因为你还没解脱，所以受苦是很自然的事，为什么要用驱迫的方式让自己更苦呢？为什么一犯错就必须惩罚自己？仁慈这个元素会使你更信赖自己、信赖成长的过程、信赖你的心和你的本体。仁慈会带来无私的态度，一旦有了这种仁慈之心，你自然会友善地对待每一个人、每一件事。别人受苦也会令你感觉痛苦，你不但想解脱自己，也想解脱别人的苦。解脱是没有固着点的，所以如果集中焦点在自己身上，你就变成一个最大的固着点。“什么是我需要的？什么会伤害我？什么是对我最有利的？”这些想法都围绕着“我”以及自我的身份认同。仁慈能够消融掉这种固着或设限的倾向，使你从自我中心的状态里解放出来。仁慈能让你承受得住艰困中的痛苦，使你更能信赖自己的本体以及自己的心智能力；仁慈使你在内在工作中变得更柔软，对别人更慈悲。这是我们在对治人格模式及人格议题时，必须发展出来的一种能力。

处在安详的状态里，自然会生起直觉与洞见

内在工作的另一个要素是内心的祥和（peacefulness），一种安静下来的能力，而不是永远都在活动和思考。为了体认到真正的解脱，你必须有能力让心安静下来，因为解脱境界是刹那即逝的。如果你永远都在思考和担忧，并且维持着一贯的快速活动，那么你就是在阻碍你对解脱的体认。一旦发展出这份能够去除焦躁的安详感，我们就会从这种安歇的状态之中，自然生起直觉、洞见和细微的观察。

## 第一章 放空(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

接下来的一个重要元素是融入于某件事的能力

（capacitytobeabsorbedinsomething），也就是完全融入于你正在做的事，不论那是什么。你完全专注于眼前的经验，彻底涉入其中，甚至到忘我的程度。这是一种能力，一份与经验之间的关系，一种摆脱掉人格的解放感。人格通常会跟经验保持距离，它对彻底融入、与经验合一感到恐惧。当你完全证悟到本体时，这份了悟是无法说清楚的；你已经完全投入于其中，除了本体之外什么都不存在了。譬如你正在制作一张桌子，你是那么地投入，以至于你、工具和桌子都结成了一体。处于这种状态里，你的头脑完全停止了区分或分别意识。你可以融入于任何一种行动、情绪、思想、感觉或本体的某个面向，印度教徒称这种境界为三摩地，自我的彻底消融。处于这种状态里，人格终于允许自己死亡、消失，与眼前的任何一种经验彻底融合。

第七个也是最后一个解脱的元素就是觉醒（awakening），亦即在你的经验之中觉醒的一份能力。前面我们谈到的是彻底融入于经验的一份能力，现在我们要谈的则是觉醒和觉知。你的觉知是这么的清晰，就像是刚刚醒来一样，甚至有一

种周围都是光的感觉。觉醒的品质是内在工作对治昏沉和愚钝的解药，你必须靠它来了解你所有的人格议题，也必须靠它来对治执著的倾向。你对眼前发生的事是充满着觉知的，里面没有丝毫昏沉的成分。在你清明的觉知之下，事物变得清楚而明确，你能如实看见事物的真相而非通过潜意识在看。这样的状态就像万里晴空，没有一丝的云雾。但这并不意味着你在看着一片晴朗的天空，因为你本身就是这片晴空。你的心是彻底开放及清明的。

#### 摆脱执著的钻石意识

这所有的要素最后会结合成客观意识。这七个要素——能量、决心、欣喜、仁慈、祥和、融入及觉醒——会融合成一种现象，一种客观的品质。这份客观意识正是对治人格执著倾向的必要条件。有了客观意识，你就不再受你的超我及无意识的影响。你不再受过去的经验、观念或意见的制约。你的力量是客观的，意志是客观的，你的欣喜是客观的，仁慈是客观的，你的祥和是客观的，融入的能力也是客观的。客观意识将这七个元素带入了另一个次元，另一种层次。这七个要素也被称为 Lataif——七种精微意识的元素，能量属于红色 Latifa，决心属于白色 Latifa，欣喜属于黄色 Latifa，仁慈或慈悲属于绿色 Latifa，祥和属于黑色 Latifa，融入的能力属于蓝色 Latifa，能够使我们解脱欲望的觉醒元素，我们称之为澄明的 Latifa。Lataif 是一种非常精微的东西，有人说它像空气，能够产生七种品质的精微之气。

因为上述七种元素已经得到平衡，所以意识变得客观了，而这正是摆脱人格的执著倾向所必备的品质。客观意识，我们所谓的钻石意识，能够使我们从人格的执著倾向之中解脱出来。钻石意识是一种全观意识，它不像人格只集中在某个焦点。

这七个要素都存于当下的解脱状态里，如果你能客观地审视内心的冲突和困境，你会发现它们不外是对客观意识的抗拒，或是不想看到事物的真相。你执著于你所依恋的事物，你并不想看见事情的真相。

其实你最执著的对象就是你的人格、人格的运作模式以及你的好恶模式。你和你的人格已经相处了很长的时间，对它早就习以为常了。即使你并不喜欢它的某个部分，你仍然依赖它、熟悉它，因此为什么要摆脱它？你并不想从中解放出来。

### 第一章 放空(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

客观则意味着你必须认清你的人格所扮演的角色。凭着这份客观意识才能觉知到解脱境界，因为它没有任何会阻碍觉知的执著态度或蒙昧倾向。这七个元素所以被称为解脱的要素，不只是因为它们可以引领你进入客观意识和解脱状态，更因为它们都存在于当下的解脱状态里。你本来就是喜悦的、仁慈的、充满活力的、有决心的、明透的、觉醒的、彻底融入于经验中的、祥和的。这所有的品质同时都存在于客观次元、钻石意识或客观意识里。当钻石意识最终觉知到解脱境界时，它会变得更柔软、更细致、更放松、更畅然无阻。其中没有任何的结构与执著，

不坚持这样或那样，也没有任何偏好。但这并不意味着你是客观的或不客观的，是仁慈的或不仁慈的，因为连这种分别意识都不存在了。上述的品质全都以畅然无阻、融为一体的方式同时存在着。你是那么的放松和自在，根本不会去思考自己是否快乐或仁慈；只要你一说：“喔！我现在很快乐！”快乐就不见了。其实你就是它，事情只是这么简单。你照旧做你的事，吃早餐、读报、上班、跟人吵架，任何事都没什么大不了，因为你彻底自由了。你已经学会了如何放松。你已经解脱，而且觉醒了。

澄明的品质是非常重要的，因为你终于知道知道了，这便是一种悟境。小孩可能处在悟境里但无法认出它来，丧失时也不知道自己已经失去了它，但身为成年人的你却有能力认出它来，因为你觉醒了。这就是为什么佛家会强调觉醒的原因。你必须要有觉有知才能认出解脱境界，才能融入于其中而不紧抓着它不放。

一旦变成一盏明亮的灯，你就不需要刻意去看了

这七个元素最终会制造出第八个元素，亦即七者结合成一体形成一个八角形。我时常会谈谈到这些品质，因为它们是构成 Lataif 的几个重要的本体面向。如果你继续进行内在工作，你会发现每一种 Lataif 都像是一个完整的宇宙，它们会帮助你达到彻底的放下。我们今天所探讨的东西已经解释了人格和本体的关系，以及本体如何能帮助我们的人格之中解脱出来，进而促使我们得到享受本体的自由。有什么问题吗？

学生：留意在这整件事中有什么作用？

阿玛斯：留意是发展出觉知的一种方式。当你觉醒时你是警觉的，但又不是在刻意留心什么。一旦变成一盏明亮的灯，你就不需要再刻意去看什么了。因此觉醒又称为完美的不留意。你留意、留意、再留意，直到变成留意的本身为止，然后你就不再需要费力去留意，而只是觉知罢了。你已经不需要为了看见而留意，你自自然然就看到了。但首先你必须留意很长的一段时间，必须发展出留意的能力，直到你变成留意本身为止。

学生：你可不可以谈一谈 Ridhwan 这个词的意思，还有它和解脱之间的关系。

阿玛斯：Ridhwan 指的是从解脱之中生起的一种圆满感。当你解脱时，你的人格终于感到满足了，你的人格终于从痛苦和冲突之中解脱了出来。耶稣基督说过，你必须像孩子一样才能进入天国。Ridhwan 或圆满感乃是通往天国的一扇门，它也是本体的一个面向。

解脱真的只是人格变得自由的那个当下，人格终于放下了它的执著而允许自己放松下来。人格一旦放松下来，你就会变成一个小孩，那时你就在天堂了。在阿拉伯文里，Ridhwan 这个字指的是守护天堂的天使，不过它也是圆满、满足和自我完成的一种条件。许多修行体系都不谈论这件事，理由很简单：对一个没有解脱经验的人谈论这件事，只会徒增他的执著倾向。事实上，一味地谈论天堂有多么美好，只会加强不幸和固着的态度，这就是许多修行体系只探讨如何放下的原因。你也许正处在天堂里，可是如果不知道放松，你还是无法享受它。

## 第二章 心与本体(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

万物的合一境界就是全然的光明，以及最开阔、最本然的状态。万物自我表达最终极的面貌就是炫目的净光，它耀眼到令你无法逼视。这光可能被经验成澄明心，或是能粉碎一切黑暗及愚昧的爆发性智慧。

现在让我们来探索一下 mind 这个词，这是一个很普通的词，我们内在工作经常会用到它。一般人所谓的 mind 通常是语焉不详的，而且每个人的用法都不一样。此外还有一些文化上的差异，譬如美国人所谓的 mind 和西藏人所说的 mind，意思就不太相同。我们西方人所谓的 heart 其实就是东方人所谓的 mind。现在我们要弄清楚的是 mind 与 heart 之间的关系。某些人所说的 mind 指的是 heart，反之，某些人所说的 heart 指的则是 mind。有时你从书本里或演讲中会听到 mind 这个词，你很自然会给它下一个定义，然而这个定义也许根本不是作者或讲者的原意，因此你当然会觉得困惑。现在让我们从最广泛及最肤浅的定义来检视 mind，然后再进入它更深的面向。

#### 内容及思维系统的容器

最常见的观念就是，mind 是由你的思想及思维系统所组合成的，而它是与你的脑子相连的。在我们的文化里，当人们用 mind 这个字的时候，通常指的是思维、意象、思考过程及头脑里闪过的事物。因此，它通常被理解成思维系统、思想过程或思想本身。

但即使在我们这个文化里，此定义也没有普遍性。举例而言，当弗洛伊德使用 mind 这个字的时候，他指的是一切的印象、感觉、情绪、觉受，而不只是思想，这所有的印象全都被视为 mind 的内容。除此之外，他假设 mind 还有另一个层次，他称之为“无意识”。

因此在我们的文化里，mind 这个词比较专门的用法指的是经验内容的总合。所有的印象都可以被视为 mind，而我们还可以把它区分成内容及思维系统的容器。不论是思维的内容、思维系统或内容的觉知者，都可以被视为 mind。心理学的文献里通常不作这种区分，它们主要是在区别生理上的神经系统和思想本身。如果你认为 mind 只是思想本身，那么思维系统就是生理上的神经系统或脑子。但如果你认为 mind 指的是所有的印象和经验，那么思维系统就成了整个神经系统，包括脊椎、神经中枢及脑子。现在我们对 mind 已经有两种概念了。当然某些哲学家所谓的 mind 是超越脑子和神经系统的。他们假设通过头脑在运作的是 smallmind，通过整个神经系统或整个人体而运作的则为 bigmind。这里的 mind 并不是一个明确的东西，而是一种力量或作用力，至于这股作用力到底是什么，人们并不清楚。

这又会衍生出对 mind 本质的疑问：与脑子及神经系统有别的 mind 到底是什么？思维的过程里是否隐藏着一股作用力？

在我们这个文化或西方世界里，除了脑部研究的学术领域之外，很少有人探究这个问题。不过有个例外，那就是宗教或哲学里所谈论到的“神之道”（Logos），但这一点我们暂且搁置不谈。“神之道”是一种形而上的概念，而我们要探讨的是

跟体验比较接近的东西。在东方修行体系里，“心”（mind）指的是比头脑及思想更广泛的一切印象、思想过程及整个思维系统。换言之，所有的精神内涵都称为心。同时他们还企图理解心的本质是什么。这所有的印象是独自存在的或是从某个东西里产生的？这些印象是不是在神经系统里所产生的生理或电化学活动？这些思想、感觉或觉受到底源自何处？尤其是佛家体系，我们会发现它很认真地想理解心的本性，最根本的本质。

思想无来也无去，心是一片无碍无边的空无

在西方世界里，心理学家已经明确地采用“心理结构”或“精神结构”来描述 mind 的构成。其中的一种说法是，从童年到成年的过程里，mind 会发展出一种结构，但心理学家通常不会探讨那个超越或有别于 mind 的东西。

在东方的许多修行传承里，当人们想了解“大心”（bigmind）的时候，他们往往不会去检视它的结构。他们只试图去体悟有没有一种心是超越结构的，或者这个结构是否由别的东西所创造出来的。这条探索的路线发展出了许多禅定体系，它们都在试图了解心识活动，留意它所有的印象和过程，它们很想知道是否还有别的东西存在。

## 第二章 心与本体(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

当心安定下来的时候会发生什么事？心念活动静止时剩下的是什么？据说一旦真的深入到逻辑活动的终点，你会发现存在的只有一片空无。如果所有的思想、觉受和感觉全都消失了，也就是经验的内容全都不见了，那时是根本找不到思想者、经验者或任何结构的。这便是所谓心的本质。东方修行体系一般认为心的本质就是空无，在这个典范里，思想是无来也无去的；它们来自于空无，也回归于空无。心最终只是一片无碍无边的空无。这空无并不是某个实存的空的东西。

心的本质就是空无，但即便是空这个观念，也必须转化成更深的对心之本质的体悟。只要有空间感存在，就有一个能经验到这空间感的人。若想彻底体认到心的本质，你的心必须开放、空无一物。一旦真的体认到心的本质，那种彻底寂静的状态是连观察者、经验、思想或标签都不存在的。你会持续地发现空无，甚至连心中的空间感都不见了，连那个发现自己的心空掉的人也不见了。这种状态有时被称为存在的基础。从这个角度来看，心是一切事物的基础，心是空无最终极的本质。

任何事物都需要空无才能存在，因此心不但是所有经验的基础，也是万物的基础。它被视为实相最深、最根本的本质。当内在所有的活动静止下来的时候，根本是空无一物的。这并不意味着有个人在那里企图找到某样东西。在看的过程里，起初你会去寻找自己，最后你会发现什么也找不到。这并不意味着肉体不存在了，而是没有一个存有在那里制造、觉知或组织这些印象，也没有一个存有是超越这些现象之外的，存在的只有来来去去的念头活动，它们既没有来处也没有去处。然后所有的念头便止息了下来，彻底的空无就这么被揭露了出来。这便是实相最

根本的本质，也是一切存在的基础。我们这里称之为真空，因为它感觉上很像太空。有时我们仍然会经验到空无及心意识活动的内涵，这意味着你尚未体认到真空。但如果你能允许自己洞察事物的源头，你就会体认到真空，也就是连空无都意识不到了。如果能意识到空无，那就还存在着一个能够探测的人，一个会问“那是什么”的人。但假如你进一步地探测，最后连空无的感觉都会消失，这才是真空。因此，像真空一样的空无可以深刻到将意识本身都消除掉。

没有一个“人”在经验无垠空间，是空无在经验空无

因为我们的正常意识在经验事物时永远会把自己和经验分开，所以我们无法在不改变、不限制、不认知的情况之下经验到空无。我们的正常意识是非常有限和受制的，它的倾向就是制约、局限、分化、分类以及把事物概念化。我们唯一可以经验到彻底空无的方式，就是让正常意识消失。它一旦消失，我们会经验到无心状态，亦即心中所有的事物都空掉了。不只是心中的事物都空了，就连事物空掉的感觉也空了。

## 第二章 心与本体(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

这种经验被称为止息或寂灭，彻底的死亡。其实死亡就是这么一回事，但是你不需等肉体坏死的时候才经验到它，也不意味当你的肉体死亡时，你就会经验到这种意识活动的寂灭。我曾经说过，人格所拥有的意识活动必须完全消失，另外一种意识才会出现，然后才能经验到完整、无碍、无限的空无。如果你处在自己的意识活动里，你不可能经验到无碍无边的境界。真的经验到无碍而彻底的空无时，你的意识本身就不再受限了，这意味着你不再有个人性，也不再跟经验对立。我们称这种无限的意识为宇宙意识或初心。

现在我们了解心的另一个定义就是纯粹意识，其中仍然有知觉作用，但这份知觉除了本身的作用力之外并没有一个对象。现在我们所要探讨的不仅仅是空无，而是心本身即是知觉或意识。我们会发现，每一个人、每一个有生命的东西都具有这纯粹意识。但是在我们的日常经验里，我们一直都会意识到某些东西，却从来不认识纯粹意识本身。我们永远都会意识到眼前的地毯、我的脚或我的心念等等，我们一向都把意识当成了意识的内涵，因为这就是我们有限知觉的运作方式。

发现意识纯粹的原貌，便是体验到了所谓的宇宙意识。一旦体验到心的本质即是纯粹意识，便体认到了“知”的本质。个人性意识必须经历自我的大死，才能重生为我们所描述过的宇宙意识，亦即个人性意识必须扩张成宇宙意识。那就像是空无在经验空无，而不是有一个人在那里经验无限的空间感。描述宇宙意识是很困难的事，要说明心就是纯粹意识也很困难，因为在那种状态里根本没有任何念头。只要念头一生起，念头的内涵就会把你和纯粹意识界分离开，因此纯粹意识里没有任何思想。你感觉自己的脑袋一直在扩张，意识在无限延伸，它既没有边界，也没有中心点。其中并没有一个人在那里看着某样东西，因为那种看是遍布的。每一样东西都变成了无碍无边的宇宙意识。

宽阔而空寂的心能如实觉知一切事物

若是从未体验过宇宙意识，是很难了解那种状态的，因为它超越了一般的理解层次。一旦去除了分别意识，包括纯粹意识这个概念，我们就能了知什么是宇宙意识。对大部分人而言，这是一种相当陌生的经验，因为我们所知道意识都是有对象的。然而当我们经验到纯粹意识的时候，我们是觉知不到身体或任何念头的，经验、经验者或自我都不见了，这便是佛家所说的无我。佛家主张最终并没有一个“我”，因为处在宇宙意识里你根本经验不到自我。任何的实存感都会阻碍你经验这种无分别、无界分的开阔状态。

其实个人意识就是奠基于这无分别意识之上的，我们一直在利用它，但我们也一直在限制它。这种纯粹意识时常被经验成蓝空或蓝光，它是“知”的原始本质，又被称为意识的源头或知的源头，缺少了它，意识或知的作用就不见了。印度教及佛教的某些宗派把这原初意识视为心的本质，一种对心之本质的概念：把心看成是意识、能力或是知的本质。在认同自我的过程里，我们会逐渐把自己和它分开，然后就不再认识它而只会利用它。在日常生活里，当我们放松自我的执著倾向时，偶尔还是能感觉到这无分别意识。

在这个阶段的开显过程里，我们会跟另一个层面的本体相遇，有时我们称之为心的本质、清晰的分辨意识，或如实见到事物的真相。我们需要这份清晰的分辨意识才能在世运作。我们不能只靠着宇宙意识而活。假设除了不二意识之外就没有其他东西了，那么你连走路或任何正常的活动都无法进行。不过这不二意识确实能解放你的经验，令无分别的基本特质融入你的经验中。这种发展被称为明镜般的辨识力，每一个人、事、物都能被如实地看见。处在这个次元的心能够清晰地洞察到空无即是色相，色相即是空无。你的心是宽阔而空寂的，你的意识是解放的，所以它能如实觉知每样事物。所有经验的内涵都能被精确地觉知，而不带有想要操控、贴标签或无意识地评断的欲望。这又被称为澄明心，一种清晰而明确的觉知：色相就是色相，思想就是思想，如此而已。所有的感受生起时是没有先入为主的印象或反应的，事物也不是经由主观镜片而被看见。澄明心在看事物时没有过去的成见，它是完全清新的，然而宇宙意识比这种品质更原始。宇宙意识就是能知能觉的这份作用力的本身，处在明镜一般的宇宙意识里，意识的基本作用只是在反映真相而没有任何曲解。

## 第二章 心与本体(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

自我一旦彻底融入宇宙意识，便能经验无碍的空寂

原初意识或无分别之全知，乃是处于任何一种层次的心，体认到它最扩张状态的必要条件，亦即心扩张到宇宙意识的要素。举例而言，某人也许能经验到澄明心，但若是不能体认到无分别意识，那么此心仍然局限在清晰的头脑之内。假设心曾体验过宇宙意识，那么它就会扩张，而这纯粹意识又会跟澄明心融合，进而体悟到纯然明透、清晰、无碍及无中心点的境界。这无碍的澄明心有时也被视为

空无本身，或是能觉知到空无的一种意识。它是彻底体认空无的必要条件，因此，若想了悟心和宇宙之间的关系，我们首先必须了解心的本质，亦即我们这里所谓的真空。真空不可能被彻底知晓，除非头脑里的分别意识完全消除。你这个独立出来的自我一旦彻底融入宇宙意识，那时明镜般的意识就会经验到完全无碍的空寂。在上一章里，当我们谈到融入的能力时，我们把这种状态称为纯粹意识，而当我们探讨到觉醒状态时，我们则称之为明镜般的意识。

空无曾经被各种方式描述和体认过：真空、蓝色意识或澄明心。我们所说的澄明心指的就是能够如实觉知事物的明透之心，而不是宇宙意识的无分别状态。当脑子里的活动又回复时，澄明心就消失了，不过这份空性还是没有被染着，即使有妄念、感觉或界分感，它也不会消失。一切事物都是这空无的一部分，都可以被视为色相。任何一种有别于其他事物的存在都只是一种色相罢了，而色相只是空无的一个面向，这便是所谓的觉醒之心，禅宗称之为没有中心点的真空或心的本质。其中并没有一个独立出来的个体在觉知这空无，空无是被宇宙性的澄明心所觉知的。

这觉醒的澄明心可以在入睡之后仍然保持知觉。它除了在白天保持觉醒之外，入睡时仍然是祥和的。它保有了心的本质，它是一片深黑的寂静，或是能觉知到空寂的宇宙意识。不同的修行体系各自着重于三种不同的意识状态：（一）原初的无分别意识；（二）宇宙性的觉醒之心；（三）彻底祥和之心。心的本质可以被经验成蓝空、澄明或意识的黑色面向，它们都可以被视为心之本质的一种状态。不过我们可以说心的本质便是彻底的空寂。彻底的空寂就是一种无分别意识、明透或是如夜空般的境界，但其中永远存在着一种能觉知到空无的精微意识。这种精微意识会被我们的个人意识所制约，以至于无法如实见到它，否则它是可以无限扩张的。

觉醒的感觉，如同甘露一样甜美

到目前为止，人类对 mind 的理解可以分为：思想和思维活动、所有的印象组合成的更广泛的内在活动、心的空寂本质、宇宙意识扩张到最后的一种彻底的空寂、觉醒之心及祥和之心。印度教通常强调的是无分别之心，佛家强调的是觉醒之心，伊斯兰教则注重祥和之心，但也不尽然如此。伊斯兰教传统所强调的是黑色祥和之心，卡巴（Kaaba）的核心教诲所教导的祈祷方式，通常要人们面对一块黑石头，去体会那一片深黑的祥和境界。Islam（伊斯兰）这个词源自于 Salaam，意思就是祥和，默罕穆德的旗帜也是黑色的。

心的本质就是空寂，亦即原初的、觉醒的、祥和的意识，而这份了解并不是一种形而上的概念或形而上的嗜好。缺乏这份了解，人类不可能自由，经验也不可能得到解脱。心必须被彻底了解，人类才能得到自由、解脱及安详。

我之前曾说过，东方所谓的 mind 便是西方所谓的 heart，mind 跟 heart 之间是有关联的。原初意识、觉醒的明透之心以及心的安详状态都是意识的某种形态，也是本体的不同面向，而本体即是心的精髓。东方人所说的“本源”指的就是本体、事物最深的本性或事物的核心。心的本质是空寂，而能够觉知到空寂的精微意识



便是心的本源。但 mind 跟 heart 之间的关系还要更复杂一些。

heart 在这里被视为一个能够感知的器官，它是有意识、有觉知能力的。heart 有时也被称为 mind，因为 heart 就是 mind 最深的源头。从这个角度来看，mind 可以说是 heart 的理智面。但如果把 mind 理解成一种精微意识或本体的某个面向，那么 heart 与 mind 其实就是同一个东西。我们可以把 mind 视为觉知、明光或意识，而 heart 则可以被看成是爱和喜悦。当我们在心轮部位体悟到觉醒时，那通常会是一种清晰的喜悦感。当解脱的感觉出现时，你会在心轮部位体验到那份满足感。但是当解脱感在头部被经验到时，那份感觉则是一种净光或甜美的甘露。这两者其实是同一个意识。

我们所谓的爱其实就是意识，不过它所出现的部位是在心轮而非头部。同样地，意志力通常会在腹部被经验到。示现于头部的本体，感觉上就像是钻石，示现于心轮的本体则如同珍珠一般。无论从客观层次或是从个人性的情感层次来看，它们都属于同一个意识。

## 第二章 心与本体(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

不同的传统强调不同的面向

我们现在已经明白 mind 与 heart 之间还有这更深一层的、超越个人性的关系，其实它们就是同一个东西。你可能会经验到清澈的甘露或清澈的钻石、蓝色甘露或蓝色钻石、金色甘露或金色钻石等等。这钻石的形象会被体验成一种意识或明透感。在心轮出现的珍珠形象，则会被体验成真实的、个人性的临在。你可能会同时经验到这两者，但不同的传统强调的往往是不同的面向。远东的修行体系强调的是根据理性或觉知来看待事物，其结果是开悟。中东的一神论传统所强调的是爱，因此神跟人之间的关系就像是在谈恋爱一般，它们所达到的状态其实是相同的。

到目前为止我们已经探索了有关 mind 的各种概念。我们发现 mind 可以被视为思想或印象，但也可以从空无及本体的面向来检视 mind 的本质。这份理解会帮助我们自然导向最终的合一境界。

此外，我们也可以借由理解 Hu 的奥秘来认识合一之中的合一。在阿拉伯文里，合一境界被称为 Hu。如果我们体悟了 Hu，便彻底了悟合一境界。当我们的体悟逐渐深化时，会发现心中有一种活动是一直在朝着合一发展的，然而这股趋力到底源自何处？心是否还有一种更深的本质是我们尚未彻底明白的？那个能够创造出真空的东西就称为 Hu，而它便是一切事物最深的源头。最广大的合一经验一定能包容空与有、存在及不存在、真空与创生、存有及非存有，而这便是所谓的 Hu。

合一境界是否有动因？那个能够趋向合一境界的动因，不但是 mind 跟 heart 的本质，也是一切事物的本质。也许 mind、heart 和意志都不存在，存在的只有这动因。目前我们已经发现，mind 的活动、mind 的知觉以及它跟 heart 之间的

关系都属于同一个本质。我们发现 mind 就像钻石一样的清澈，而 heart 则像流水或甘露。它们虽然有所不同，但是都朝向合一境界在活动。我们最深的、最真实的、最内在的本质便是合一境界，一种没有任何分别意识的彻底合一状态。这份最深的本质必须示现出来，才能带来真正的转化，因此它才会被称为 mind 的金丹或是开悟的金丹。为了学会合一，它会以你所需要的任何一种形式示现出来。如果你比较倾向于情感，它会以情感的形式揭露自己；如果你比较倾向于行动，它会以意志的形式示现自己。它爱你至深，甚至愿意降低自己以便你能认识它。

因此这合一的动因会借由转化你的经验、你的视野、你的意识、你的爱来帮你达到合一，而这转化和变形的过程是持续不断的。这里指的全部是内在经验。朝向合一的内在经验会通过你的人生反映出来，通过你的关系、你的工作、你的价值观及生活中所有的事物反映出来。总有一天它会将你的内在与外在、你的行动、你的思想和你的感觉完全统合。

你的内心有一种合一的动因，缺少了它，生命就消失了。它便是纯粹智慧，一切事物都是从这智慧之中产生的。它甚至能包容从无知之中所产生的愚昧和痛苦。这个最初始的因，每个人都拥有的本慧，正是合一的动因和希望。它会带领我们经历合一的过程，帮助我们达到最后的结果。它包含了分化和朝向分化的活动在内，因为即使是分化也是一种通往合一的巨大活动。每一个生命都有最根本的智慧，这份智慧即是最纯粹的光，而这光没有任何色彩的区分，它结合了所有色彩，包容所有性质，变成璀璨的明光——这明光就是它们最真实的本质。它是光中之光。

你能想象所有品质明亮到化成光是什么样的景况吗？

一切事物最深的本质正是这光源或合一的作用力。缺少了它，我们不可能成为人类，我们甚至连活着都不可能，它是我们存在最深的本性。它是实际存在的，你可能察觉不到它，但缺少了它，你根本不可能理解我现在所说的话。你真的可以觉知到它。令人惊讶的是，这合一的作用力就是自我转化的动因。它是奇妙而神秘的。首先，它会通过你的 heart 或 mind 的各种品质示现出来，它会让你认识自己的慈悲、爱或清明的理性，不过通常它会以自己的方式向你显现出来。Hu 会借由你自己的光显现出来，而你会在它示现的那一刻认清自己的真相。它会教导你什么是合一，让你的经验朝着更深的合一境界发展，最终它会以转化的动因或金丹的形态示现出来。它又被称为哲人之石、生命之水。

只要你的人格允许它运作，它就会开始彻底转化你，帮助你解决所有的心理议题。它会接二连三地让你看到你所有的问题，你只需要容许自己体验和认清这些问题就够了。它便是令转化朝向合一境界的动因。

所谓最终的合一到底是什么意思？当它在你的眼前不断改变时，它同时也不断地在转化你的人格，使你更能适应它。它使你从本体的某种品质变成另一种品质，直到你所有的意识彻底示现出来为止。它是 mind、heart、意志及所有品质的圆成。有时它也被称为“天父”，因为它就像是一个高高在上的瞭望者、保护者或是全知者。你不能以光明、爱、本质、真空或存在来形容它，你无法在物质现实里

找到与它等同的东西。在物质现实里我们看到的只有分化，我们看见的一切品质都是以分化的形式出现的。我们会发现绿色代表的是慈悲和生命力，红色代表的是力量或能量，晴空代表的是明透之心，黄色代表的是喜悦，而金色代表的则是真相。每一种颜色都会变得越来越明亮，连黑色都会变得闪闪发光。真空本身就带着光。你能想象所有的品质变得越来越明亮，直到一切都化为光，会是什么景况吗？开悟的金丹便是明光本身，这光不属于任何一种东西，这光的本身就是一切事物的源头。

因此，万物的合一境界就是全然的光明，以及最开阔、最本然的状态。万物自我表达最终极的面貌就是炫目的净光，它耀眼到令你无法逼视。这光可能被经验成澄明心，或是能粉碎一切黑暗及愚昧的爆发性智慧，同时也是最纯粹、最细腻、最温柔的爱，以及最坚强的意志。这三种品质都属于本体之光，而这光便是万事万物的源头和最深的本质。

合一境界超越所有对立，最深的折磨也像是一场舞蹈

从这个角度来看，合一境界才是唯一的存在。尚未达到宇宙意识之前，你会把它看成是外在的光或是这个、那个，但界分感一消除掉，你就是它了，其他什么东西都不存在了。那时一切的存在都变成了 Hu 的光。当这光出现在你的头部时，你就好像被这闪耀的光灌醉了，你彻底醉了，也彻底觉醒了。你感到心神荡漾，充满着大乐。它超越了所有的经验和非经验，能观与所观的对立问题因为它而完全消弭，剩下的只有这宇宙之舞了，就算是最深的折磨也是一场舞蹈。它能粉碎一切思想，所以上述这些念头并没有产生，它是我们心中一向都存在的事实，也是使我们朝着它演化的种子。除非你认识它，否则意识是无法安歇的。我们的心渴望它，而它的活动就是真正的意志。若想达到合一境界，你的心必须合一，如果体认不到合一，合一境界就不会出现。这便是合一的动因会被称为开悟种子的缘故。

苏菲用 Hu 这个字来代表绝对真相、最根本的基础和本质，或是尚未被概念化之前的空无。因此更正确的说法应该是，Hu 是超越色彩与意识的。绝对真相是尚未示现出来的合一境界，而净光则是示现出来的合一境界。我们可以说，从绝对真相之中示现出来的第一种状态便是净光或内在的本慧。这终极真相是这么的神秘，我们只能把它体认成一种明光。这纯粹的明光乃是最原初的智慧，分化尚未产生之前的合一。它就是一切事物的开端。

### 第三章 无有疑惑的了知(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

本体很清楚你的自我形象并不是你。除非你真的体认到这一点，否则你一定会继续从自我形象的角度来看待自己。解决这个心理议题最终的了知便是源自于本体，它不可能在情绪次元得到解决，因为在那个层次上，拼图的某一片不见了，而这一片就是本体。

有人曾经问过佛陀，什么是他悟道经验中最重要的事，他回答说：“无有疑惑

的了知。”今天我们要来认识一下“无有疑惑的了知”是什么意思。

我们一旦对自己的内在发展或自我了悟产生兴趣，就会开始想在自己的心地上下工夫，以便去除生活中的挫折与痛苦。我们从苦开始产生动机，而我们以为有了解决的办法就不再受苦了，“我到这里来进行内在工作，是因为我觉得很痛苦。如果我开始感觉快乐，那么显然我的问题已经得到了解决。因此请教给我永远保持快乐的方法，这才是我真正想要的东西。”

有些人会很诚实地表达他们想要的是什么，不过大部分的人都会掩饰心中真正的想法。他们会说他们想要的是对本体的认识或是更了解自己，这样就能运用那份理解来找到快乐。然而他们所追求的快乐或内在发展到底是什么？其实他们真正想要的只是改善自己，得到母亲的爱和父亲的赞许，或是得到某个人的青睐之后坠入爱河。你会发现他们基本的动机还是想去除痛苦——不被爱的痛苦、得不到赞许的痛苦或是孤独的痛苦。

然而痛苦和不幸主要是源自于无明。你不知道情绪的本质、内在驱力或心智的运作是怎么一回事，你對自己行为的动机缺乏真正的认识。

现在你说：“很好，请给我这份认识和理解！”其实你仍然把这份认识当成了一种达到目的的手段。你认为一旦达到目的就能得到自己想要的东西，从此一切都会变得美好。只要你还抱持这种态度，那么不论你多么了解自己，多么投入于内在工作，都只会徒增痛苦。因为你始终不认识自己真正的本质。

以为理所当然的自我形象，其实并不是真实的

“无有疑惑的了知”确实能解决一个人的痛苦，不过痛苦的解除只是一种副作用，它并不是自我探索主要的焦点。只要你把焦点放在寻求快乐、逃避痛苦，你一定会加重自己的痛苦。

现在你们的心里可能都在想：“那我应该怎么办？”但即使是这个问题，也是源自于想得到快乐的一种念头。然而到底是谁在问这个问题？是不是那个正在受苦而不想再苦下去的人？所以你已经掉到陷阱里了。其实你什么也不能做，什么也不能说，你的每一个念头都会加重趋乐避苦的倾向。这真是一个进退两难之局：渴望快乐使你制造出了更多的痛苦。

让我们再进一步探索一下“无有疑惑的了知”。跳脱这进退两难之局的关键就在于“无有疑惑”这几个字。“无有疑惑”虽无关于前景，但又突出前景。“无有疑惑”不是你心中的一种想法或是你想要达到的一种状态，而是你存在的真相。“无有疑惑”意味着那份理解已经深入到你的精髓，它已经成为你的感觉、你思维的方式、你跟人互动模式的一部分了。

### 第三章 无有疑惑的了知(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

在我们的内在工作里，一开始你必须了解一些基本的东西——情绪的伪装及心理模式，还有它们之间的关系。一开始你必须观察和留意，你会因此而发现自己的某些真相。这并不是—种头脑上的认知，而是一种经验上的了知。了知情绪上

的伪装并不意味制造出一番自我描述，而是要有一份深刻的体认。你必须完全体认到心中的真相，同时也认清自己的情绪、态度与行为之间的关系。一开始你必须做到这一点，但这还不够。只是了解情绪上的伪装并不足以使你产生无有疑惑的了知。

以自我形象为例，你会发现就因为你对自己抱持着既定的概念或印象，所以心中才产生了冲突和困难。如果你认为自己是一个懦弱的人，你就会表现出懦弱的行为，你不可能做出那些强者才能做出的事。

能够认出自我形象并且理解它，你就可以不受制于它。譬如你认为自己很丑，你的心理治疗师可能会说：“看看镜子里的你。”你看了一眼，心中并不是十分确定，“也许我的长相并没有想象中那么糟。但如果鼻子短一点就不会那么丑了。”但即使你能认清这个自我形象，你还是无法摆脱掉它，因为在情绪的层次上，你是通过与某些人比较而产生这个自我形象的。你的超我告诉你美丽的女人都有个小鼻子，于是你就认定了这个标准。每当你感觉哪里不对劲的时候，你立刻会想起自己的鼻子。如果某人拒绝了你，你立刻会认为他不接受的是你的鼻子。能够使你从这种意象之中解放出来的了知，并不是来自于情绪次元，你必须有一种理智上的认识，才能去除这个自我形象。从最根本上来看，你既不是自己的自我形象，也不是一种概念，你是另一个东西。你的鼻子无论大小，都跟真正的你毫无关系。

体认到真空，你就会发现自己是没定义的

我刚才所谈的这一切，你都可以在那些对治自我形象的书籍里找到。譬如佛陀曾经说过：“你并不是你的自我形象。”这时你心里就会想：“喔，真好，我并不是我的自我形象。所以我的鼻子跟真正的我没什么关系。太好了！从现在起我可以忘掉我的鼻子了！”两个钟头以后，某人看了你一眼，那一刻你心里竟然只有一个念头：“喔，天哪，他一定认为我的鼻子太大了！”可是此人也许认为你美极了，而你却只是挂记着自己的鼻子。所以重点并不在于你读了什么、佛陀说了什么，而在于你是否拥有这份不再挂碍自我形象的了知。

想要爱或被爱的模式

这就是本体会这么有价值的原因，因为它能带给你别人所不能给你的理解和认识。如果深入探查自我形象这个议题，你一定会发现与某个自我形象攸关的本体面向。一旦有了这层发现，你就会在没有自我形象的状况之下经验到本体，其中一定有开放性和内在的空间感。当你发展出自我形象并且信以为真的时候，这个本体的面向就不见了。自我形象永远有一种界限——属于身体、情绪或概念上的界限。一旦体认到真空，你就会发现自己是没界限、没定义，而只有无限的空间。

### 第三章 无有疑惑的了知(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

本体自身就是一种了知，它很清楚你的自我形象并不是你。但除非你真的体认到没有自我形象的你，否则你不会知道有这个可能性，你会继续从自我形象的角度来看待自己。我们现在已经明白，解决这个心理议题最终的了知原来是出自于本体。它不可能在情绪次元得到解决，因为在那个层次上，拼图的某一片不见了，而这一片就是本体。本体能提供必要的理解来消解掉这个议题。

你们大部分的人都已经很熟悉了，这便是我们所谓的坑洞理论，不过我要再一次从自我形象和真空的角度来作一些解释，我们必须谈谈另一个心理议题——想要爱或被爱的需求。如果你观察自己的行为和生活，你会发现你需要爱。你看到了你的模式、企图得到爱的方式，以及你的人格为了得到那份爱，而被大人塑造成一个好女孩或坚强男孩的过程。然后你会更深入地发现，你想要爱是因为你的母亲没有真正爱过你。这些发现都很好，因为它们使事情变得很明朗。

如果继续观察和探索爱这个议题，你会发现自己的内在有一种匮乏感。你会发现自己对爱的需求就是从匮乏和空虚感产生的，它永远想从外面得到满足。如果你安住于这份渴求之上，深深地去感觉你对那份爱的渴望，就会体认到这份匮乏感。你会体认到当你还是个孩子的时候，已经丧失了自己的爱，而坑洞就是这么形成的。这会勾起因为不被爱而造成的伤痛，那是很深的一份创伤——如果你允许自己充分经验这份创伤，它会变成一个喷泉，涌出爱的喷泉。你会因此而认清本体便是爱，它就是跟爱的议题有关的那一片失落的拼图。现在你终于拥有了爱——不是从外面得到的，而是从你的本体涌出来的。体认到这本体之爱，能够消解掉想从外在填补空虚的需求，如同真空和空无能消除自我形象的议题一样。

若贪图本体所带来的满足，你仍旧是痛苦的

然而这份体认还不足以消解掉这个议题，你对爱的欲望以及操纵它的方式也许变得越来越细微，但是它仍然没有完全消失，这是因为你尚未拥有毫无疑问的了知。你还没有从毫无疑问的了知去看待你的经验、爱、空性或其他的本体面向。一旦体认到甜美、强烈和圆满的本体之爱，你就会对自己说：“这份爱的感觉是我经验过最美好的事，如果它消失了，我就无法拥有它了。我要永远抓住它。”

然而是谁在说这些话？你到底学会了什么？虽然有了爱的体验，可这爱并没有转化你。你对待它的方式，跟你的人格对待自己想要的东西的态度是一样的。“如果我拥有了这美好的爱，别人就会看到我有多么耀眼，多么有爱心，这样他们就会爱上我，而我从此便可以过着快乐的生活了。”其实你一点也没变。以前你想得到的是外在的东西，现在你又想通过内在的东西来得到外在的东西！

这显然不是无有疑惑的了知，这是唯物倾向。以前你搜集的是钱、衣物、爱人，现在你想搜集的是爱、喜悦、力量。“看看我所拥有的这些美好的东西！现在我终于可以把这些东西拿给妈妈看，这样她就会看到我的真相而开始爱我，然后我就会快乐了。”你还是老样子，并没有什么进展。你又回到了一开始的模样。

### 第三章 无有疑惑的了知(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

人格的这种追求快乐的倾向，以及贪求本体所带来的最深满足，造成了爱的丧失，为自己带来了更多的不幸，而它本来就擅长制造不幸。除非这种倾向能消解掉，否则你对待本体的方式跟你对待任何物质将会是完全一样的。你所认同的仍然是人格、贪欲和痛苦。

你心里可能在琢磨到底如何才能得到这解脱人格的了知。“喔，请告诉我它到底是什么！这样我才能得到快乐，摆脱掉我的人格。”你认得出这份倾向吗？显然你对它并不清楚，更别说是无有疑惑的了知了。

观察、聆听、质疑，接纳自己的感觉而不信以为真

你不妨发展出一种截然不同的态度来面对你的经验，你可以聆听它，看看从不同的角度来看事情是什么感觉。你可以体验那甜美的爱，同时观察一下伴随着这份经验而来的其他反应。“我的女朋友似乎对我很光火，但是我仍然爱她，这真是奇怪。通常当她对我生气时我会不能忍受，可是今天我却一点也不介意。我甚至更爱她。因为我完全能了解她为什么生气，她一定觉得自己受伤了。”这时你联想到某个说过你闲话的朋友。你当时对他很生气，而你现在很想知道那股怒气还在不在。

“当我想到他的时候仍然感到十分甜美，这真是奇怪极了，我应该恨他才对的。等一等！不只是对他，几乎对每一个人我都能感觉到一份爱。通常只有在别人对我好的时候，我才会喜欢他，可是现在不管别人对我好不好，我都无所谓了。我对他们都能一视同仁，这真是奇怪。”你可能会发现你的爱一向都是有条件的，然而爱并不是这样的。爱与你人格的条件毫无关系。爱就是你的真相。

第二天早上起来，你还是能感觉到那份爱。可是当你想起那个说你闲话的朋友时，心中的反应却是：“那个杂种！他以为他是谁啊？竟敢在我的背后说这种话！”当你的女朋友端上你的早餐时，你发现她做的是炒蛋而不是荷包蛋，于是你脱口而出：“你怎么连我喜欢吃荷包蛋都不记得了？如果连这点小事都记不得，那就表示你并不爱我。”于是你夺门而出。

发生这样的事没什么大不了，可是如果你昨天才经验到本体之爱，你就会思索：“等一等！到底发生了什么事？昨天我还对我的女朋友充满着爱，现在我却恨不得她快点死掉。这真是有趣，不知道我到底发生了什么事？”

现在出现了两种选择：你可以对眼前所发生的事保持开放和好奇，然后从本体的角度来观察它。或者你可以从人格的角度来观察它，这意味着你会觉得你曾经拥有过一样美好的东西，而现在你已经失去了它。你可能以为你失去了这份爱，是因为她没有做你爱吃的荷包蛋。

### 第三章 无有疑惑的了知(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

假设你从本体的角度来看这个经验，你就会观察它、聆听它、质疑它。你可能会因此而了解是什么东西让你产生了这种感觉，是什么东西障碍住了你的爱，为什么你的爱会出现，然后又消失。你学会接纳自己的感觉而不信以为真或对其产生反应，因为你知道，心中有某些东西是你还不了解的。你察觉到你对它欠缺认识，你心中有一种无明，否则你不可能有这种感觉。

允许你的人格被本体揭穿，会带来无有疑惑的了知

随着时间的进展，这份开放和容许的态度会成为你日常生活的一部分。你会逐渐获得一种整体的了解，你会认清事件和感觉之间的关系，事情是怎么运作的，为什么有时你能感受到爱，有时却不能。这不仅仅是一种头脑的认知，它会变成你存在和行为的一部分。你不再认同你的人格，你可以开放地了解你的感觉是怎么一回事，以及它们带来的到底是快乐或痛苦。你会了解你的本体具有一种可以转化人格的智慧，它是跟你的人格分开的，它能够释放你心中的障碍，使你产生更深的理解，而这便是无有疑惑的了知。本体会以最根本的方式来教导你，它提供给你的智慧不是其他东西可以取代的。如果你能充分觉察本体之爱，你就会发现这份爱是扎根在你内心的，它没有任何偏见、喜好或自私的倾向。

你逐渐会了解自我的个性、倾向和偏好才是问题所在。如果你是从人格的角度去建立起和本体的关系，如果你只想要那些让你舒服的东西而从不质疑这件事，如果你不想要那些让你不舒服的东西也从不质疑这件事，那么你就是在助长人格的贪婪倾向，你会让你的人格变得更愚钝。缺乏本体的某些品质，不具足爱、价值感或喜悦并不是问题所在，任由人格的模式延续下去才是真正的问题。你必须允许你的人格被本体揭穿，不论那是一种什么感觉，这样的情况才会真的改变。

### 第三章 无有疑惑的了知(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

人格可以变成本体的透明工具

从无有疑惑的了知这件事来看，你会发现内在工作会经历好几个阶段。首先是人格对本体一无所知，然后你会开始看见人格的模式，而且能脱离这些模式发现本体。第二个阶段的进展能够让本体在人格上做工并且转化它。最后出现的才是人格的彻底转化——无有疑惑的了知。即使本体并没有清楚地示现出来，在这个阶段里，人格仍然没有任何固着的模式，它和本体是没有分别的。这样的心灵便已彻底转化了。

起先你会发现你的本体，然后你会放下你对本体的执著，只有如此，人格才能成长。最后剩下的便是无有疑惑的了知，也就是对事物真正的理解。起初你以为爱是这样或那样的，但是当爱彻底统合时你才发现，做个什么都不是的人和做个有爱心的人原来是同一回事。感觉到爱和感觉到空无是相同的事。

我们确实需要发现本体、确立本体所有的面向和得到解脱，但这并不是为了使



人格变得更好，这么做并不是要让人格说：“喔，太棒了！我已经开悟了。我终于可以用它来得到我想要的东西了！”真正的重点是人格终于认清自己已经破产了，原来它的存在才是真正的问题。缺少了本体，这份了悟不可能出现，这便是本体的价值所在。只有当本体出现时，你的人格才能成长。除非爱已经出现，否则你不可能知道什么是爱。除非慈悲已经出现了，否则你不会知道什么是慈悲。本体的品质、智慧和理解必须变成你结构的一部分，然后你就能展现出慈悲而不觉得自己是慈悲的，能够爱而不觉得自己在爱，尊贵而不觉得自己是尊贵的。你会展现出本体所有的品质而不意识到它们的存在，因为人格本身已经变成了这份无有疑惑的了知。你不再有想要某个东西而不想要另一个东西的问题了，这时你的行为、你过生活的方式都能依照实相而进行。

我所说的这些观点，主要是在探讨我们和内在工作及本体应该建立起什么样的关系。本体是不会消失的，它会一直伴随着你，它就是你，但是你不能过度关注这件事。任何的关注都是源自于人格，即使你关注的是本体。起初当你开始在人格上下工夫时，你必须关注本体，你必须了解你的关注，直到你不再关注为止，那时你就轻松了。

我可以用很简单的几句话来说明这件事：缺少本体的人格就是苦难，执著于本体的人格则是灾难。人格可以变成本体的透明工具。一旦认清自己的本质就是本体——一种珍贵无比的存在，而这份认识已经統合到变成了你的第二本质，那时转化就真正发生了。这才是无有疑惑的了知。

#### 第四章 执著于空无(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你无法体认到执著本身，因为你一直专注在你所执著的对象身上，心里想的尽是你所执著的人、事物或经验。你以为你想得到某个东西，其实你真正得到的只是对它的执著罢了。如果你能直接体认到执著，并且觉知到那份感受，你就会停止对它的迷恋。

观察一下你的人生，充斥着它的究竟是什么东西？不论你在看什么，不论你在想什么，不论你在注意着什么，它都会出现，而且你一直想拥有更多的它。它是一个很容易得到的东西，容易到你不断地在累积它，你甚至无法想象生活中缺少了它是什么模样。缺少了它，所有的事都变得没有意义、没有价值了。

每一个人最爱的这个东西就是“执著”（attachment）。如果你看看自己，看看自己的人格、心智、感觉和关系，你会发现执著是无所不在的。你随时都在企图用一些你喜欢的东西来填满生活，然而这些东西你一向都不缺，所以你其实是对它们的执著来填满自己。你执著于一个人、另一个人、第三个人、某辆车、另一辆车，不论你执著的东西是物质的、心智的或心灵的，你都不断地在换对象，然而执著的倾向一直都没改变。你永远都想用执著来填满自己，执著本身比你所执著的事物要巨大得多，它在你的生命中是无所不在、无所不能的。它就是你的主宰。累积执著是很容易的事，你一生都在不断地累积它们。

执著的根源乃是对彻底合一的渴望

你能够从执著那儿得到什么？首先让我们来看一看你所认为的执著是什么，然后再来审视一下执著到底是什么、有哪些层次以及如何解脱它。假设你正执著于某个人，这是一种非常典型的执著对象。让我说得更具体一点：你正执著于某人的身体。执著于某人或某个身体，跟喜欢某人或享受那个人的身体是不同的两回事，这也跟爱那个人是不同的。我们有时会说我们爱那个人，我们执著于他，但这份执著其实是一种造作或紧抓着某人不放的内在态度。

执著跟分离是相反的。当你执著于某个东西或某人时，你的行为就像糨糊一般，你不想失去你所执著的对象。你只想跟对方联结、融合或合一。如果你执著于某人的身体，你就会渴望跟那个身体合一。在歌曲、小说和故事里，这样的爱是被理想化的：找到你的另外一半，变得完整，结合成一体。你渴望的是与对方联结或融合到不再有主客之分，不再有你我之分。你希望这样的状态能永远不变，不论你对所执著的对象是爱还是恨，你都紧抓着对方不放。这便是执著之爱。

你会执著于任何一个你认为会带给你安全感或快乐的东西——梦想、理念、感觉、人、车子、房子等等，有的人甚至执著于恨。表面上你可能觉得你只是想要一个东西，但如果看进内心的执著活动，你会发现你渴望的其实是跟那个东西合一。有时这也被称为“八爪鱼心态”，因为执著就是一种想要吃掉对方的欲望——“我爱你，你看起来可口极了。”那是一种黏着的机制作用，就像是想把对方吃下去一样。执著之爱是被一份想要融合、联结或合一的欲望所驱动的。你以为你会得到对方，其实你得到的只是你的执著罢了，因为真正的融合状态，不可能通过紧抓不放的态度而达到。

执著涉及的是某个东西执著于另一个东西，某个主体执著于一个客体。这是一种想要消除界限的欲望，可是处于执著之中，界限却被制造了出来。因为你制造出了两个人，其中的一个执著于另一个。我想要“那个”，因此便有了我和“那个”的区分，而“我”竟然还想永远拥有“那个”。这其实是对合一或联结的一份误解。真正的合一意味着两人之间的界限彻底消除了，那时已经不再有某个人执著于另一个人，不再有八爪鱼和它的猎物之分，存在的只剩下一个东西。

理解、智慧及认清事情的真相，能使人摆脱执著

从最根本的角度来看，执著是被欲望和恐惧制造出来的，我们渴望的是美好，恐惧不美好，我们渴望快乐害怕痛苦，乞求生而畏惧死。如果你检查一下恐惧和欲望，你会发现恐惧永远是基于欲望的。对死亡的恐惧就意味着对活着的渴望。反之，害怕活下去则会渴望死亡。会出现渴望是因为我们欠缺理解，只有理解、智慧或认清事情的真相才能使人摆脱执著。因此我们可以说，执著是源自于恐惧和欲望，而恐惧是源自于欲望，欲望则是源自于缺乏理解或无明。如果蒙昧无明，就会产生执著，看不清楚合一乃是一种界限消失的境界。我们的执著制造出了诸多的界限，令我们无法获得我们真正想要的东西。

#### 第四章 执著于空无(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

从外表上看来，执著似乎是一种紧抓不放的态度，它势必会制造出主客之分。执著本是源自于一份信念——眼前存在的这两个东西是分开的，而你渴望的是让这两个东西合而为一。当然，要你理解合一与二元对立之间的关系是很困难的事，因为合一境界通常并不是你所渴望的，你真正渴望的只是那合一境界的反映的反映。如果你逐一揭露一层又一层的幻象，而终于认清你真正渴求的对象是什么，那时你才会彻底了解“一”与“二”之间的二元对立性。

你如果想买一辆车，你很难想象你渴望的其实是跟那辆车合一。然而在最深的层次上，合一才是你最想要的东西。但是你到底想从那辆车得到什么？你想要一份美好的感觉，对不对？你想要让某个人赞美你，把你看成是一个富有的人，然后让自己产生一份美好的感觉。然而你为什么想要这些东西？因为你渴望快乐和赞许。可是你为什么渴望这些东西？因为这样你心中才会有和谐。赞许会带来一种和谐感，也就是一种没有限制的解放状态。

所有的执著最终都是对这个状态的依恋。我们所执著的一切对象，都是对这个状态的情感转移。执著本是想达到合一的一种被误导的企图。你以为你想要某个东西，于是你开始对它产生执著，所以你会累积东西——你的衣物、你对外表的在乎、男友或女友、丈夫或妻子、孩子、父母、艺术品、创作、感觉、经验、本体、人格等。任何一个可以被客体化的事物都可以变成你执著的对象。执著必须有一个具体的对象，一个可以执著的客体，然而主客对立就是合一境界的丧失。一旦认清了这一点，我们就会明白，即使是上帝也会变成我们所执著的对象。

观察一下你日常的经验，里面的每一样事物都是客体，而且不论你喜不喜欢它，你都会执著于它。如果你喜欢某个东西，那是一种正向的执著，你会因此而紧抓着它不放。如果你不喜欢某个东西，那就是一种负向的执著，而你会急着想把它推开。拒绝之中也有一份执著，因为当你企图推开某个东西时，你的心一定想抓住另一个东西。这便是执著向外所呈现出来的样貌。但是在感觉上，执著并不是这些渴欲的觉受。譬如你误以为你不能失去某个人，如果失去了他，你会有一种巨大的失落感，因为你爱他。大部分的人只会注意到他们所执著的对象，但如果真的看见了执著本身，他们就会开始从热恋的感觉里解脱出来。

紧抓着天堂，便是地狱

因此我们现在要问的是，执著到底是什么？首先你必须认清你所有的痛苦，尤其是情绪上的苦，都是源自于执著。只要你执著于某个东西，你就会因为害怕失去它而感到痛苦，因为无法拥有它而又感到挫败。这其中是不可能有宁静或祥和的，因为你必须竭力不让你所执著的对象跑掉，而这份挫败感、这份执著便是苦的本质。如果能直接感受到执著本身，你就会发现它和痛苦及地狱的关系。感觉上它就像是地狱之火一般炽热难挨。它正是苦的源头，因为它就是纯粹的挫败、纯粹的痛苦、纯粹的不满与焦虑，我们称这种状态为负向融合状态。

本来你所渴望的是真正的融合感，得到的却是负向的融合感。负向融合状态并不是真正的融合，那是二元对立企图变成一体，却仍然维持着二元对立。因为融

合不可能发生，所以其中永远有挫败。这种负向融合状态便是地狱，但这并不意味着从其中解脱出来就会进天堂。我们总以为天堂是毫无痛苦的、祥和的、舒适的、圆满的。上述这一切状态其实就是我们的圆满本体，但如果你执著于本体，你增加的会是什么？绝非天堂而是地狱。我们不可能因为想进天堂而从地狱之中解脱出来。

我们必须客观地认清执著的恶性循环的根由，必须如实看见痛苦的根本是什么。如果你不再把焦点放在你想拥有而紧抓不放的事物之上，而只是如实地经验执著的感觉，你就会发现那是令人无法忍受的一种深埋的苦恼，我们通常会借着转移焦点去逃避这种感觉。每当你在执著时，你都是处在这种痛苦里而不自知。因此接下来出现了一个很明显的问题：我们该怎么办？这个问题又出自何处呢？它显然是出自于趋乐避苦和逃避挫折的一种倾向，而这正是执著的本性，也是所有欲望的源头，就像吞吃自己尾巴的那条蛇一样。

若想认清这整件事并不容易，从这个恶性循环里解脱出来更非易事。你必须彻底理解整个情况，必须去感受每一件事，才会了解什么是执著。你现在即使听进去这番道理，仍然会以执著的态度来过你的生活，因为执著有一大部分是来自于你的无意识。这番讨论只不过是提出一个方向罢了。

痛苦与快乐是不可分的，天堂和地狱也是无法区隔的。心理上的痛苦正是源自于对快乐的执著，而这便是所有苦恼的源头。当然我们的心是不会这么想的。心总是认为只要你喜欢某个东西，就应该去追求它，这样你才会得到它。心并不认识真正的实相，因为它的运作是源自于无明。

#### 第四章 执著于空无(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

自我形象被各种执著所喂养，但它其实是不存在的

我们最深的执著之一就是我们的自我形象，包括我们看待自己以及别人看待我们的方式。自我形象指的是我们所认为的自己、想成为的状态，以及想拥有的事物。我们所执著的自我形象多半是负面的，如果你自认为是个好人，那么你就会不断地证明自己是好人，你所执著的自我形象可能是善良、强壮、有权力、富有、美丽、受人欢迎等等。这些都是最肤浅的自我形象，而大部分的人都活在其中，最普遍的意识层次都是聚焦于这些肤浅形象的。

我们通常会认同我们的自我形象，认为这些形象就是自己，这种对身份的认同便是执著的源头。我们不断地为自己的形象或自我实践而奋斗，不断地想要保证它，让这个形象永恒不变，这才是我们真正执著的东西。自我形象会被各种的执著所喂养，从你的耳环到你的朋友，从你的兴趣、好恶到你的概念和感觉，或是你的人生哲学，任何时刻你所专注的对象都会助长你的自我形象。我们这里所进行的内在工作就是要反过来消解掉这些自我形象。所谓的消解指的就是认清自我形象根本是不存在的。消解掉某种身份认同，便是去认清你并不是它，而你在这个形象上所创造出来的生活模式也不是你。你认为缺少了这些东西你就不存在了，

缺少了这些概念、事物、执著，你就不再是你了。

因此，第一种层次的执著总是伴随着第一种层次的身份认同。它跟你的身份证有关。你的自我形象越大，你拥有的“卡”就越多。假如一个人想要改变自我的形象，他就会去申请另一个种类的卡。在现代社会里，人们真的是这么认为的：你的重要性时常取决于皮夹里卡的数量或种类。没有卡，你哪儿也进不去。在银行里，你所有的卡都可以证明你是有些价值的，而这种现象确实会影响到我们的意识，整个文化都受到它的影响。只有当我们认清这样的心态时，才有消弭它的机会，譬如只要你一发现：“喔，我认为这就是我。”便要立刻检查：“这真的是我吗？”如此才能把你所认同的身份变得透明一点。你的诚实和理解可以消融这些自我形象，如同真相一旦被看到，假相自然会消解掉一样。任何一种形象有了改变时，你都会有自由的感觉。你的心中会出现我们所谓的空间。

当空间出现时，你的心里是没有任何画面和界限的。但自我形象一定有界限，一种攸关自己的画面。空间则会抹掉你的界限，抹掉你驾驶执照上的照片等等。你将不再从“卡”的角度来认识自己。当你不再抱持着自我意象时，空间就出现了。这便是第一个层次的空无。

外在的自我形象不能为我这个人下定义

下一个层次的执著是源自于我们对身体所抱持的意象。其实在最深的层次上，你的自我形象就是基于你的身体形象的。我所谓的“身体形象”包括了你的身材、你对自己身材的感觉、对整个身体的感觉、对身体器官及其运作的感觉。当你放掉外在的持卡人身份之后，就会发现自己认同的是身体形象，你会去感觉自己，注意自己的外表，并且认为跟自己更接近了。如果你觉得自己很美，你会喜欢自己；如果觉得不美，就会讨厌自己。你不断地衡量自己是胖是瘦，嘴长得好看但鼻子不怎么对劲等等。这些私密的感觉非常重要，“我的阴茎够不够大？”“我的胸部够不够大？”“我想要一个胸部丰满的女友。”“我要去健身，让我的身材结实一点。”这些都是很明显的对身体形象的考量，其他的自我形象也是基于这个核心的自我形象之上。肉体的自我形象所以会出现，不只是因为你对自己的身材有所考量，同时也有你对身体的知觉运作以及与其互动关系的考量。

假设你深入到身体或身体形象的层次，你会发现你所抱持的身体形象并不是正确的。大部分的人看不到自己的身体，很多貌美的女人并不认为自己美丽。这种错误的自我形象制造出各种不正常的心态：我要变得更美一点，我要这样的发型，要拥有某种类型的朋友，要生活这样的环境里，要穿最时髦的衣服等等。从最根本上看，这些都是对身体形象的错误观点，所以我们必须了解自己的身体形象，因为它攸关我们的身份认同。

了解你的身体形象，认清你无意识里的身体形象，再拿这些形象和你真正的模样对比一下，就能更正你对自己的误解了。这么做同时能减少执著，因为执著就是从这份误解里产生的。而这又会带来下一个层次的空无，我们称之为高密度空无。因为身体和自我对比之下是密度较高的，而感觉上也是如此。因此，另一个层次的空无会出现，而它能理解我们的身体形象，进而抹除或更正这个形象，也

能减少我们对身体形象的执著，现在我们终于认清我并不是我的身体形象。起先我们解放的是我们的身份认同、外在的自我形象，然后我们又解放了我们外在的身体形象。

#### 第四章 执著于空无(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

了解你和身体的关系，以及对它的执著

接下来一层的身份认同就是我所谓的内在身体形象，或是与形象无关的对身体的认同感。内在的身体形象是这个层次的身份认同的核心，这时我们认同的是身体实际上的感觉，它会形成我们的身体形象和自我形象。身体内部的知觉——它带给你的感觉不论冷或热、粗钝或柔细、愉悦或痛苦、流畅或僵固、紧张或放松——都会形成一种身份认同。

这份内在的身体形象会制造出我们对身体的执著，对肉体存在的执著，你必须认清这也不是你真实的身份。这个阶段必须超越的是身体内部的感觉所带给你的自我形象，这份自我形象又更私密一些。到了某个阶段你就会发现，你误以为执著于身体才能拥有它，以为你需要一些紧张和压力，才能真的感觉到身体的存在。如果完全放松，你会觉得身体快要飘走了，所以你必须抓着它不放！这种紧抓着不放的倾向就是压力，但如果深入于这份压力和紧张，你就能感受到执著是什么，它便是地狱。

所以你必须了解你和身体之间的关系，认清你是如何在认同你的身体，而这份认同又如何造成了你对身体的执著。你以为你的身体就是你，终此一生你都执著于它，因此你从未放松过。这个层次的身份认同，包含了所有对肉体愉悦感的正向执著及负向执著，其中包含了性快感、身体接触的快感、活动的快感、静止的快感，以及所有对愉悦感的执著或是对缺乏愉悦感的执著。对身体的执著还包括了肉体所带给你的意义，以及你认为它能够带给你的快乐、慰藉和安全感。这些感觉都没什么错，但问题是，执著于它们一定会制造出一份误解，而这份误解感觉起来就像是地狱和极大的挫败。我并不是说你不该渴求这些快感，我的重点是，对它们的执著将无可避免地造成痛苦。若想从这份执著之中解脱出来，你必须释放你对各种享乐的执著，也就是摆脱对物质现象的执著。这份执著并不是头脑里的意象，而是直接的知觉，直接的感受。

放下对身体的执著，死亡空无就会出现

这份认同感是非常私密的，你一直都跟它生活在一起，而且一向认为它就是你。从最根本的角度来看，它带给你的其实是一种慰藉。一旦认清这份认同感的真相，它同样也会消解掉，因为它并不比你驾照上的照片更真实。这份了悟会带来新的空间感，一种对新一层的空无的觉知，我们称之为“死亡空无”。到了这个阶段你一定会经历死亡。这种状态很像是肉体的死亡，你会真的脱离跟肉身的联结。

死亡是一种深黑的空无，当然，死亡空无是在活着的时候就可以体认到的。你不需要等到肉体死亡，只需放下对身体的执著就对了。你将会发现真正的死亡是

什么，你会认清你根本不是你的身体，然后你对身体的执著就不见了。你会明白不再跟肉身联结的滋味是什么。自我了悟如果进展到这个层次，就算真的面临死亡，也会清楚地觉知你并不是自己的身体，因为你的意识仍然健在，只是肉身不见了。然后你就会明白死亡也只是一个转化过程。然而这件事可以在正常的生活中发生，只要你不再执著于肉体上的身份认同。一旦明白你的身份并不是你的身体，下一层的空无就会出现。

每一个层次的身份认同的消融，都会带来不同的空无体验，不同层次的空寂感。一旦了知我们对身体的执著，所有的执著都会开始消解，因为你终于知道它并不是你，你知道没有它你也会存在。这时你对它的需求已经不见了，而会导致对身体执著的恐惧和欲望也跟着消失了。对身体的执著一旦被看透，你就会体认到死亡。你终于明白你既不是这些形象，也不是这些感觉。你终于发现本体才是你的真我。这便是死亡与再生的整个过程。《西藏生死书》里是这么说的：如果在死亡的过程中你都能保持觉知，那么自我了悟就会发生，你会因此而觉察到你真正的身份是什么。

我执是我们最顽强的一种执著

你必须通过死亡经验才能认清自己真正的身份是什么，然后它又会反过来揭露你虚假的身份——这个被大部分人称为“我”的东西。如果你问一个人：“你的自我是什么？”他通常会根据自己所处的层次来回答你。假如这个人是在最肤浅的层次，他就会把那个持卡者的身份称为“我”；如果他是处在身体形象的层次，他就会把那个形象称为“我”；假设他对身体的感知是更深一层的，他就会把这些身体的知觉称为“我”；其他还有许多层次。如果你对“我是谁”这个问题追根究底，将会发现这所有的身份都不是你。为了体悟这一点，你必须认清你真正的身份，如此才能有个对比。然后我们才会直接体认到更微细的一种心理上的认同，我们称之为 *pea*。每一个人都有 *pea*，心理学文献把这个词解释为“自我的身份认同”，灵修文献则称之为“我执”。

#### 第四章 执著于空无(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

我们刚才所描述的死亡经验或是对肉体身份认同的消解，并不必然意味着自我的死亡，自我的死亡是更深的一种状态。或许你已经知道你并不是你的身体，但是却仍然拥有自我意识。你现在执著的是你的内心经验，而这些经验是跟肉体脱离的。你现在执著的是心理上的认同感、心理上的虚构、你所有的思想和感觉，这便是其他所有身份感的源头。一切的自我形象、身体形象以及对肉体的认同，全都是从这个核心产生出来的活动，这便是所谓的“我执”。

所以当人们死亡时，并不一定能解脱他们的人格或是对自我的身份认同，即使他们能带着觉知进入死亡，还是无法摆脱心智建构、意识上的实存感。这意味着一个人可以在死亡之前体认到没有身体的自我。一旦认清你并不是自己的身体，你就可能会看见你的自我，并且认出人格的核心是什么。只要你说“我正在做这

个”，“我要那个”，你就是在执著于你的自我，而这便是我们最深的执著。这份执著一直都存在着，在这份执著之上还有其他的执著，而它们是同时并存的。最深的执著往往是最强悍的，我们通常察觉不到它们，因为我们只看得到那些我们允许自己看到的执著。不过，对自我的认同，这个所谓的“我”，仍然不是真正的你。你会发现在真我和假我之间有一种互动关系，而这会帮助你认清真正的你是什么，假的你是什么，你的人格又是什么。

我们的内在工作会利用真我来揭露假我，不过这里面还是有一种危险：我们可能会抓住真我不放。佛法一向都不谈真我这件事，因为它看到了其中的危机。它主张根本没有一个所谓的真我，对真我的信念很可能会加强或固化你的自我，因此我们必须消解掉所有的身份感，不论它是真的还是假的。我们总是会执著于一种身份感，因为我们以为自己需要一个中心点，而任何一种对身份的执著，即使是对真我的体悟，都会变成虚假的身份。

宇宙意识便是界限的消除

接下来会出现另一个层次的空无，亦即身份感的彻底消失。你已经认清对身份的认同就是地狱和挫败，到了这个阶段你会更清楚、更明白地看见地狱，你会感觉自己就像被火烧一样。越是执著于那个身份，我们就越感到炽热难挨。接下来自我或身份感将会完全消失，而这便是我们所谓的寂灭、熄灭或不存在，这是更进一步的空无。不但是你的身体不见了，就连你的身份认同、你的自我都不见了。

唯一能使我们重新回到合一境界的方法，就是容许你所有的身份消失掉。自我独立存在的身份感必须消解掉，即使是本体这么真实的身份也要消解掉。对本体的执著也会让你有界分感，因为只要有执著都会制造出界限。所有的界限都必须消失，而且只有当所有的身份感都不见了，界限才会完全消失。当这一切全都消失了，你才能看见你跟最原初的意识是没有分别的。其实存在的只有一个意识，而这便是我们所谓的宇宙意识。处在宇宙意识的层次，你终于体认到界限的消失便是真正的融合，因此你就是“大一”。如果还存在着任何身份感，“大一”境界就不会出现。你或许已经可以觉知到宇宙意识，但如果尚未消融于其中，仍旧会对它产生执著。如果个人的身份感和界限全都消失了，你就会突然明白，原来你一直想要的正是这融入于大一的境界。融入意味着失去自己，不再执著于任何东西。你必须彻底失去自己，包括你所有的欲望和渴求。

当自我的活动熄灭之后，自然会出现宇宙意识或是我们宇宙性的身份。这时我们的自我虽然消失了，不过执著可能还存在。我们已经消融了执著、恐惧和欲望的根源，但执著本身或执著的活动，还是会在没有中心点的情况之下存在。你还是可能对自己宇宙性的身份生起非常微细的执著，在感觉上，它甚至不像是一种执著。这时你可能会经验到“神”，也就是我们所谓的宇宙性身份，可是如果你只想要这个东西，仍然会有偏好和执著。虽然你的身份如同宇宙之海一样的浩瀚无际，可是其中仍然有些微的身份感。在人格或根本的层次上，所有的身份感虽然已经消失，但宇宙性的身份感仍然存在。

最终要消融的执著，是对存在或不存在的依恋



现在我们需要另一个层次的空无来消解掉最后的执著。但是我们不需要造作什么，只要认清和理解这份对宇宙意识——我们最真实的本质——的执著就够了。它虽然是你最真实的本质，但执著的活动永远会制造出界分和痛苦，不论你执著的对象是好是坏。如同我们已经描述过的各种执著一样，你现在也不需要做任何事，其实也不能做任何事，你只能试着去领悟。真正的领悟自然会带来更深一层的空寂，也就是最彻底最完整的空无。这时你已经没有任何执著了，因为可以执著的对象全都不见了。外在形象、身体形象、肉体的实存感、人格、本体、“神”、存在或不存在，这些感觉全都不见了。

你很难想象得出这种状态，其实我所说的许多事都是很难想象的。这里面的重点并不在你所执著的对象，而是要了解执著本身。虽然你对人格的认同已经消失，你还是可能执著于你宇宙性的身份。

或者你可以称这种情况为自我已经消失，但人格仍然存在。你可以说人格这时已经变成了无限量的宇宙性人格，而这就是你最后的一层身份。

但如果你不认同你的宇宙性身份，那又是什么东西在认同或不认同呢？只要你可以不认同某个经验，就不可能是终极解脱。即便是不认同某个东西，你还是执著于它，因为你仍然有个对象，一个会造成你认同或不认同的对象。只要还残存着一丝一毫的认同感，你都可能会有执著。在这个层次上，宇宙意识和彻底空无这两种不同的观念，勾勒出了宗教的有神论和非有神论。有神论相信有一个上帝，非有神论则主张自性本空。双方都认为自己的层次比较高，然而这并不是孰高孰低的问题。从某个角度来看，宇宙意识或宇宙性的本质，亦即体悟到自我身份感消失之后的本体，其实就是彻底的空无。存在或不存在只是实相不同的两极罢了。存在达到圆满便是爱，便是彻底的空无。执著于任何一极都是一种执有的态度，因此最后必须要消融掉的执著，就是对存在或不存在这两种状态的依恋。

单纯地觉察而不停顿，就能带来对终极解脱的所知

最后，一切的身份都会融入于浩瀚无边的空无中，而它会消解掉所有的身份感——不论是大小，真实的或不真实。你再也没有任何身份可以认同了。所有的客体全都不见了，即使是无碍无边的客体也找不到了。这巨大的空无或彻底的空寂乃是解脱必要的条件，因为它能消解掉执著。它本身就是解脱，除此之外别无解脱了。当然，伴随着解脱而来的正是你想要的一切东西。当宇宙意识、你真实的身份、个人性的本质全都消解掉之后，本体所有的面向就会出现，而又没有一个人在那里经验它。它只是单纯地存在着。这种宇宙性的临在就像是在天堂一般，这其实就是我们所谓的天堂，甚至是宗教所谓的“神”或“造物主”的一种临在。在这里我们必须认清，为这个状态命名也是一种执著的活动，因此“实相”可以被视为“神”或宇宙性的临在，或是这两者的结合。

简而言之，内在工作的过程就是在探索你自己的身份，探索每一个层次的身份以及你对它的执著。这就是为什么在传统灵修的方法里最有力的工具便是问自己：“我是谁？”而且要持续不断地问下去。当“我是谁”被提出来之后，就要参究一番，然后继续问“我是谁”，直到那个会问问题的自我消失为止。但这并不意味着你在刻

意造作或驱策什么，你不需要有任何造作活动，只需要了解心中的真相是什么。任何想要造作的欲求都是一种执著。若是能即时觉察当下的真相，不论那真相是什么，而同时又没有任何渴望或不渴望的反应，那么空寂就会出现。

因此，你从一开始就要抱持这样的态度：单纯地觉察而不停顿下来，就是能带来终极解脱的一份了知。其实觉知这个工具的本身便是终极解脱——一种客观的觉察和理解。各种不同的方法都可以帮助我们进入某一种境界，但是我认为只有一种方法能帮我们达到真正的终极解脱，这个方法就是单纯的理解、了知或觉察。任何一种方法都会涉及刻意的造作，其中必定暗示着一个能够造作的存有或身份感。自我虽然能帮助你达到一些目的，甚至能帮你进展到相当程度，但是到了某个阶段，它必须消失。

## 第五章 “无望”之教诲(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

每当你发现自己在认同某一部分而排斥另一个部分，你就已经落入了自我或人格的局限中。拒绝自己某部分的经验，是不可能获得解脱的。企图得到快乐，就是一种不快乐的态度，因为期望和排斥正是不幸的根源。

到目前为止，你们有些人已经尝到和体认到内在工作的滋味，并且已经认清我们的教诲确实有效。虽然如此，这也只是教诲的某个面向罢了。通过教诲你虽然可以找到一条通往解脱的路，但解脱仍然会迷惑你。只要你还是渴望它，你就得不到你所想要的快乐。

这真是进退两难。你来到这里，想对治自己的心理问题，你得到了某些理解，也发现自己的努力终于有了成果，这会带给你一份强大的希望以及你所渴望的内在力量，于是你的欲望就变得更强烈了：“我真的渴望登入本体，真的想得到解脱。”但不论处于任何一个层次或阶段，欲望本身都是你和解脱之间的障碍。

我所说的“你确实有解脱的可能性”，并不意味着你的渴望越强烈，解脱的可能性就越大。我真正的意图是不想增加你对它的欲望，然而要制止这份欲望是很困难的事。你越是发现一个方法能产生真正的效果，欲求就越强烈，而且离解脱就越来越远。或许最无效的方法才是最好的方法，因为你会从一开始就放弃它！

这虽然是很难认清的一件事，但确实是最单纯也最根本的攸关心识的真相：只要你渴望解脱、渴求快乐，它们势必会迷惑住你。

你所渴望的若非眼前的真相，心就会开始争战

有人可能会说：“那我们到底该怎么办呢？如果渴望快乐和解脱就无法拥有它们，那我们到底在干什么？毕竟我们来到这里，就是为了要得到快乐和解脱啊！”

请你检视当下这一时刻的经验。当下这一刻，你的内心发生了什么事？你看到了什么？你会发现，一方面你看到了心中所发生的事，另一方面你并不想接受那个正在发生的事，对不对？

你心中有某个部分接受了事实，但另一部分却说：“我要一个有别于真相的东西。”这是否意味着你被分成了两半？你跟自己是冲突矛盾的？你跟自己产生了

对立？与真相对立的那个部分可能充满着美妙的灵修知识与概念：“我渴望我的本体，我想得到解脱。”然而这些想法是不是等于在说：“另一半的我真是令人作呕，谁想要它啊？我想摆脱掉它，我想通过了解它而让它消失。”

这便是所谓的“心灵上的唯物倾向”，一种二元对立的分裂观点。你的心分成了两半，其中的一半不喜欢另一半，它渴求的是另一样东西，这样你如何能得到统合、快乐、和谐及解脱呢？你的内心一直在打仗，你的行为全都是从冲突之中产生的，这样如何能得到疗愈？内心怎么可能祥和呢？

这是你所经验到的每一个当下之中，最明显与最根本的真相。不论你想要的是什么，不论你想变得更富有、更美丽、更解脱、更快乐、更不害怕，你都是在跟自己作对。只要你所渴望的那个东西不是眼前的真相，你的心中就会出现争战和分裂。假设你的内在工作是根据这种对立的态度而进行的，你的分裂将会更严重。

有人会说：“这个世界的战争实在太多了，如何才能拥有和平呢？我们必须强化我们的武力，这样才不会有更多的战事发生。”就是这种态度制造出了更多的界分、更多的对立。以暴制暴怎么可能有效呢？你能以对抗的方式来制止心中的争战吗？这么做只是在强化心中的斗争、冲突以及二元对立性。重点并不在你认为你想要什么，或者什么是好的什么是坏的，真正的问题是出在那些抗拒、渴求及渴望的心理活动，内容是什么反而不重要。你可能经验到的是悲痛而渴望的是快乐，你可能经验到的是恐惧而渴望的是解脱，或者你正在经验解脱而你很怕失去它。你可能正在体验某种美好的感觉而想抓住它，不想让它产生任何变化。

这些全都是相同的心理活动，里面都有二元对立与挣扎。这些全都不是祥和，也不是解脱。我所说的这一切并没有任何神秘色彩，你只要观察一下自己的经验，就会看到这些现象。

## 第五章 “无望”之教诲(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

排斥的态度只会令你心中的冲突更严重

假设你曾体验过你的本体或是解脱的滋味，你会发现在那种时刻里，你是没有任何批判、冲突或渴求的，因为本体从不依照这种方式而运作。本体没有任何批判的态度，即使对人格的活动也不产生批判。本体只是如实存在着，它可能是爱、慈悲或任何一种品质，但重点是它从不抗拒某个东西而接受另一个东西。

因此，这种抗拒某个东西、渴求另一个东西的态度，就是人格的特质，这便是自我的人格。人格的基本结构就是拒绝眼前存在的东西，希望得到更好的东西。

事实上，当你还是个孩子的时候，这份抗拒倾向就已经形成了，而你的人格和本体也就开始分家了。你发现某个东西的感觉比另一个东西好，于是就发展出了趋乐避苦的态度，整个恐惧和期望的心理动力就是这么形成的。恐惧会形成是因为我们害怕不好的事会发生，期望会形成则是因为我们希望令人愉快的事能够发生。

我们会看见人格基本的本质，就是恐惧、期望和欲求。现在你来到这里，渴望

做内在工作，但是要如何进行？你是不是抱持着排斥的观点在进行这件事，你们心里的想法都是：“我现在要开始进行内在工作了，我要利用钻石途径来充实我的本体，去除我的人格。”“现在我要去除我的痛苦，重拾那令我感觉美好的本体。”然而进退两难之局就是这么开始的。这种态度会造成人格和本体的分裂。你虽然想去除内心的冲突，却反而彻底认同了这份冲突！

你既不需要接受也不需要排斥我所说的这些观念，只要观察一阵子就知道了。你可以研究它、探索它、觉察这种分裂的活动和态度，看看它在你心中埋得有多深。越是能经验到本体，就越能清楚地看见你心中的好恶倾向。

我并不是在说这个态度很糟糕，我的意思是，这种态度其实是源自于人格，它会制造出冲突、痛苦及不和谐。你现在是不是又在排斥这种态度了？“啊，原来问题就出在这里！我现在知道该怎么做了，我要设法排除掉这种态度。”请问你现在正在做什么？有没有把我的话听进去？

越早发现一切无望，对你越是有利

你会发现你重复地在做同样一件事，因此到底该怎么办？仔细地检视一下，你会发现你什么也不能做，眼前的情况是彻底无望的。越是能及早发现事情没有希望，越是对你有利。一旦认清事情是百分之百无望的，那时你就会停止造作了。现在你终于有了一丝希望：“如果我更努力一点，就可能对无望这件事产生真正的了解，然后情况就会改变了。”但这不又是完全相同的态度吗？

你永远都在固化心中的冲突、对立和不快乐。如果因为不喜欢某件事而排斥它，你就是在加深问题的严重性。你现在是否觉得更无望了？我并不是在吓唬你或开玩笑，因为事情本来就是彻底无望的。当你想要造作的那一刻，抗拒就产生了。这是非常深、非常微细的问题。它在你的生命和意识里无所不在地运作着。

## 第五章 “无望”之教诲(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

了知整个情况就是解脱

我今天所以会谈论这个议题，是因为我们这个团体里已经开始出现一种越来越明显的态度。原因是我们的内在工作确实有效，所以才造成了我刚才所说的那种想要累积、达成以及获取的贪欲。缺少了正确的认识，内在工作的本身可能会擦枪走火，不但无法带来解脱，反而会强化你的人格倾向。从目前看来，你们大部分的人都不可能放下想要开悟的欲望，因此如同我所说的，你什么也不能做。开悟这件事是无望的，然而你会发现不论如何你都会有这份渴望。

任何的期望或造作都是一种抗拒，也就是在强化人格的矛盾倾向。我虽然这么说，可我们在这里仍然是在造作。我们拥有一个团体，而我确实是在跟人们一起工作。我的说法是不是有点矛盾？如果什么也不能做，如果整个情况是彻底无望的，那又为什么要创立一个学校，为什么要传播教诲，内在工作又有什么意义？

这真是一个自相悖论的情况，让我们来深入地了解一下。我之所以要创立一个学校来传播教诲，并不是要加强你们的期望，而是迟早你们会发现我所说的一切

都是真相。这所学校的创立只有一个目的，那就是，它最终一定会帮助你了解事情是无望的。教诲的作用就在这里。只有当你彻底了解所有的心识活动和真相都是彻底无望的，你才会真的放下。当你真的放下并且彻底无望时，你就自由了。不过这份了解之中并没有绝望的成分。解脱并不是靠着努力就可以达成的境界，只有当你了知所有情况之后，解脱才会出现。事实上，解脱也不是了知整个情况之后的一种结果。了知整个情况的本身就是解脱。

心识一旦停止运作，便只剩下每个刹那的真相

我们确实还有一丝希望，但我们只能期望有一天自己会发现事情是无望的。一旦从自己的经验里体会到解脱是无法制造出来的，你就会停止挣扎，你会心甘情愿地说：“我确实什么也不能做，我最好赶快停止这番造作。”当你不再期待、抗拒的时候，你心中的对立和冲突就不见了，然后祥和、快乐和解脱自然会出现。爱就是这么诞生的。

你会发现这是非常微妙的一件事，现在你可能会告诉自己：“太好了，我要努力得到这份了知。”可是你为什么要努力？这个想法的动机是什么？我只是想帮助你看到事情是无望的，不过你的心仍然会紧抓着希望不放。心识的运作总是在期望和抗拒中打转，它没有别的方式，但如果既没有希望也不抗拒，它就会彻底停止活动。剩下的会是什么呢？剩下的只有每一个刹那的真相了。不论你喜欢不喜欢，你眼前的真相就是真相。对另一个东西的期待，并不会使眼前的真相消失。你也许能压抑它、否定它、制止它，但这只会制造出不和谐及痛苦。

请记住我们现在所讨论的是内在的经验。在你还没认清你的心识活动之前，请不要把这里的教诲运用到外在的世俗行为上，因为这么做会增加你的困惑。

## 第五章 “无望”之教诲(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

如果你爱的是真相本身，它就会使你解脱

你唯一能做的就是无条件地接纳眼前的真相，你只能无条件地觉察眼前的真相，这便是本体或实相的一种根本态度，它绝不是源自于人格。这才是我们的希望所在，但是在感觉上它并不是一种希望，因为其中没有目标、没有界分，也没有挣扎。存在的只有纯粹的、没有任何动机的对真相的爱。

如果你是为了真相本身而去爱它，那么真相就会使你解脱；但如果你期待真相能使你解脱，你却无法解脱了。你必须不抱持任何希望地去爱真相本身，然后就没有所谓的解脱或不解脱、本体或非本体、开悟或不开悟的问题了。存在的只有对真相之爱，其他的都消失了。接纳眼前的真相，认清眼前的真相，爱每一个当下所出现的真相，乃是无心、无界分、无人格的一种自然状态，这种状态是全然放松的。

我所谓的爱真相、爱眼前的事实、无条件地全盘接纳它，到底是什么意思？眼前这一刻你心中所出现的真相很可能是对真相的抗拒，这时你会不会去抗拒那份

抗拒？你必须很细微地留意这整个过程，并且去觉察其中的心识活动。彻底觉察这个活动，将会为你带来完整的理解，而我们曾经说过，理解的本身就是解脱。觉察不需要任何动机，我们永远都在觉察某个东西。只要我们产生任何一种动机，觉察就会受到局限。动机一旦消除，觉察便是自由的、自然存在的。

所有的情绪都是莫基于对眼前真相的排斥

内在工作必须抱持正确的观念，那就是你必须随时觉察，你真正感兴趣的到底是眼前的真相，还是想达到某种状态。你做内在工作是因为想得到某个东西、达成某个目标，还是因为你爱真相？

我们必须有这种态度上的改变，才能了解事情是彻底无望的。你心中所以会有界分和困境，是因为你仍然希望事情会有所不同。这份希望会制造出欲望，而欲望又会制造出对眼前真相的排斥。排斥眼前的真相会制造出界分感，界分感又会制造出冲突。冲突会制造痛苦，痛苦进而会促使我们不断地追寻，追寻又会制造出更多的排斥以及更多的冲突。恶性循环就是这么产生的。

或许你会认为我是在告诉你内在工作没有任何意义，其实我的重点只是在厘清整个情况的来龙去脉。我们确实需要本体，只有本体才能帮助你接纳眼前的事实。有许多方法都在试图帮你理解这整个情况，但却不指出本体的存在，这么做会令事情变得很困难。我们这里的内在工作却很容易使我们经验到本体，本体的存在并不是要让我们获得快乐、满足我们的欲望或是去得到什么东西。本体真正要帮助我们认清的是：“了解真相”才是最重要的关键。

如果你还是排斥真相，那么就排斥它吧！如果你接受真相，那么就接受它吧！排斥自己的经验只会令你痛苦，接受自己的经验则会使你站在本体这一边，事情就是这么简单。因此重点并不在于得到了什么、拥有什么，而是你所抱持的是什么态度。你是从人格还是从本体运作的？这才是真正的转化。

## 第五章 “无望”之教诲(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

我们必须了解一件事，那就是当我说接受时，我指的并不是一种积极的态度，一种执著于某个东西的态度。我指的是不带任何批判地与眼前的经验共处，也就是以开放的态度去接纳从你意识之中示现出来的任何一种心境。

你也许能累积无数的本体经验，但如果你的态度之中有贪婪的成分或是想达到某个目标的企图，那么你就是强化你的人格，如此一来你势必会受苦。但是当你没有任何想要解脱痛苦的欲望时，解脱却可能自动出现。所以我们最后必须放下对解脱的欲求。

这并不意味你应该消减你的欲望，你只能试着去理解欲望的来龙去脉。如果你默观自己的内在活动，你会发现你的心不断地在动，你的情绪也不断地在生灭。当你在生气时，你气的到底是什么？是不是因为眼前发生的事不合你的意，某人做了一些你不喜欢的举动，或是你经验到了某件你不喜欢的事？因此从最根本上

来看，愤怒往往是奠基于排斥之上的。又或者你正在哀伤，请问你为什么哀伤？是不是因为你失去了某样东西，还是事情没有按照你所想要的方式发生，或者你想要的东西没有出现？因此哀伤也是奠基于排斥的。所有的情绪都奠基于对眼前真相的排斥，你的思想也是同一回事。彻底的解脱意味着人格完全不见了，也意味着本体的出现——没有任何心识活动，没有任何情绪。

这并不表示你就该排除你的哀伤和愤怒。我们现在只是在试着了解事实的真相，而不是要达到某个目标。内在工作并不是为了获得解脱和快乐，而是为了有一天能够跟真相调和一致，帮助你站在实相的这一边。

开悟、解脱或实相，指的都是不期待另一个东西

一旦认清情绪上的活动都是在排斥眼前的真相、渴求另一个东西，一旦发现思维里尽是想要经验某个东西、得到某个东西、期待某个东西、想象某种状态会比现在更好之类的活动，你就会看见那些感觉和想法自然静止下来，然后彻底的空寂就出现了。这空寂便是人格的消失，然后本体就会以最真实的方式呈现出来。

这种境界只能通过理解或认清真相而发生。理解只是一种单纯的了知而不是想达到某种悟境，它本身就是无私的爱。如果排斥眼前的真相，你就看不见它了。不妨一开始就试着去了解你对真相的排斥。

任何对真相的排拒都是痛苦的，即使这排斥的倾向是为了解脱、开悟或见到“神”。内在工作最终一定会带来开悟、解脱或证入实相，不过这并不是真正的重点。重点不在开悟也不在解脱，而是如实见到眼前的真相。

当我说接纳眼前的真相时，我指的并不是接纳你的无意识。接纳真相意味着彻底而完整地觉察眼前的真相。如果你对真相不知不觉，就是在排斥它。从解脱的角度或是从自然的观点来看，真相是一直存在的，它可能是人格、本体、热或冷等等的内在活动。真相是什么就是什么，事情就是这么简单。如果你企图得到另外一个东西，或是想改变你内在经验的真相，冲突就会产生。这便是一种了知，也是一份对事情如何运作的洞察。你既不想得到任何东西，也不想达到任何目的，你只是洞察事情是如何运作的。

如果你真的抱持着诚恳的态度去探索自己，你会发现你所排斥的事很快会示现出来，你会在很短的时间内尝到痛苦增加的滋味。一旦了知到这一点，事情一定会改变，但如果不断地想要改变，改变就会慢一点来到。假如你感兴趣的是真相，改变的速度就会加快。真理一点都不神秘，真理就是你眼前的经验，它跟过去或未来都无关。真理只是当下这一刻，你的人生也只有当下这一刻。

## 第五章 “无望”之教诲(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

心念止息时，本体会自然流动和运作

你能够活在过去吗？你能够活在未来吗？你的人生只有当下这一刻。你的心可能会朝着过去和未来思考，但真相永远属于现在。“是”这个动词就代表着当下这

一刻。因此人生永远是当下这一刻，其他的事都只是想象罢了。有没有任何问题？

学生：期望是不是本体的一种品质？

阿玛斯：期望不是本体的一种品质。期望只是对眼前真相的一种排斥，但本体确实是希望所在，因为本体能够让你认清无望才是真相。本体能够让你看见你人格的态度是没有希望的，所以是一种客观的希望，然而主观的希望永远是以未来为导向的。

当你感到又有希望时，你会做什么，你难道不是在排斥眼前的事物吗？你难道不是在渴求另一个东西吗？在这种情况下，本体怎么可能会出现呢？本体就是存在，就是当下啊！本体所带来的希望就在于它能消解掉这种情况里的绝望，但本体并不是一种有希望的感觉。

学生：如果放弃希望，我怕我会不能运作。我如何能再生起做任何事的动机呢？

阿玛斯：这是可以理解的事。最近我帮助某个学生进行内在工作，不久之后他就进入了无心、无思想、无希望的空无境界。他不知道该怎么办，也有点害怕：“这样我如何能开车呢？”他失去了做任何事的动机。但是在疗程结束时他却说：“厕所在哪里？”他不需要任何心智活动便自然知道自己想上厕所。如果饿了，你会去找东西吃。困了，你会去睡觉。需要去洗手间时，你自然会知道。这些事跟渴望或希望都无关。当希望止息下来的时候，本体自然会开始流动和运作。这就是一种无私的爱。

本体之中有一种活动是朝着良善在进展的，而良善永远属于当下。本体的活动也是朝着当下在进行的，它从不朝着未来而发展。你可能会把它经验成一种朝向未来的活动，因为那是你心智运作的模式。本体出现得越多，你就越能活在当下。本体永远属于当下这一刻，但是你的心智只能依据过往的经验而运作，而真相和过去所发生的事是没有任何关联的。眼前的真相只是如实存在着，可是你却想按照过去来局限它。

## 第五章 “无望”之教诲(7)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

对真相感兴趣，就会有一种巨大的解脱感

学生：你可不可以谈一谈努力和欲望要怎么区分？

阿玛斯：努力和欲望是携手并进的，努力就是奠基于欲望之上的。如果没有任何想要某个东西的欲望，还需要努力吗？我们起先排斥的是眼前的真相，然后又生起了对另一个东西的希望。那份希望会制造出一种欲望，而欲望会带来意志力，然后人格就会利用这份意志力来达成它的欲望。替人格服务的意志力就是一种努力的态度。

我并不是说欲望不好，你不该拥有它。我的话里并没有批判的意思。我想说的是，理解乃是从真相出发的一种观点，努力则是永远奠基于排斥之上的，不是吗？努力永远有一个可以达成的目标。

一开始你确实需要努力。你会继续努力，直到你理解了努力的本身才是问题所



在，然后你会发现停止努力也不是重点所在。你既不能停止努力，也不能制止自己的欲望，如果想停止努力和欲望，你就又落入了人格的观点之中。因此你只能做一件事，那就是去理解努力的活动是怎么一回事。我们现在所做的是在煽火，煽起你热爱真相之火，但我并不是在教你拒绝某个东西或追求另一个东西。我们确实可能活出一种不依据人格而行事的生活——不依据欲望、冲突、希望、渴求、过去、未来或努力而行事，只是没有任何动机地对真相感兴趣。

这种无动机的对真相的兴趣，就是一份巨大的解放感。想象你的心没有任何活动，也不想达成什么；想象你独自坐在那里，心里既不想达成任何目标，也不想开悟，更不想排解掉什么，那不就是一种毫不在乎的解脱状态吗？我们小的时候就是处在这种状态里，我们从不认为有一个必须摆脱掉的人格，也不知道有所谓的开悟或本体这档子事，我们只是做自己想做的事罢了。那便是一种自然状态，一种天真无邪的状态。

我现在所说的一切并不局限于内在工作，它可以适用于任何一种欲望、人生的任何一部分或任何事。举例而言，当你和你的爱人在床上做爱时，如果你很努力地想得到快感，快感就不见了。对快感的渴望本身就会降低快感。任何一个时刻你都是如如存在着，不仅仅是做内在工作时如此，就算是在开车、卖东西、和朋友交谈、上大号、吃东西、睡觉、刷牙或打人，存在的都只有如是。

学生：你可不可以多谈一谈欲望和恐惧？

阿玛斯：我们所认为的恐惧只是一种情绪，但仔细检视一下，你会发现恐惧其实是一种源自于冲突的态度。只要你渴求某个东西而排斥另一个东西，恐惧就会出现。如果你想要某个东西，就会害怕失去它，不想要某个东西，又会害怕得到它。恐惧和欲望其实是同一个东西，是一体的两面。害怕受伤，就会渴望不受到伤害。害怕自己受到排斥，就会渴望别人能接受你。因此恐惧跟欲望一样都是奠基于对当下的排斥，处在任何一个层次都会发生这样的情况。对死亡恐惧或是这一类的事很难被认清，其实它们都是对当下真相的排斥。从根本上来看，恐惧死亡就是害怕活着或是渴望能活下去。

如果对真相恐惧，就是在害怕你不喜欢的事情会发生。你害怕一旦看到真相，将会感觉痛苦，这意味着你对痛苦有一种批判。因为害怕痛苦，所以你对那一刻的真相产生了排斥。如果发现自己对真相产生了恐惧，不要排斥这份恐惧，只要理解它就够了。

我要揭露的是我们这个团体里已经出现的一种贪婪和不断累积的态度。这种想要得到某个东西的态度，只会带来更多的不和谐。如果你到这里来是因为你对真相感兴趣，而且想了解真相是什么，这样就不会在心中制造出冲突了。

## 第六章 接纳(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

如果你可以看着排斥的活动而不制止它，就能不参与排斥的活动。越是看得清楚，越是能不参与。这么做会让某个东西有空间可以冒出来。久而久之，你会越

来越不认同、越来越不参与排斥的活动，然后接纳的能力就出现了。

我们可以从排斥和接纳的角度来检视一下我们的情况。人格永远只会说“不”，它基本上是排斥你所有的知觉、感觉、观点和经验的，不过它还是能做点其他的事，譬如在世间运作等等。可是如果检视一下它在你和你的关系之间做了什么，你会发现它只是一味地在排斥，即使当它对你的内心说“是”的时候，也是在对外一个东西说“不”。我们会发现这件事分分秒秒都在进行。缺少了“不”，人格根本无法存在。

我们所谓的自我或人格的基本活动，就是渴求另一个不同的东西，而这份欲望又会促使我们想尽办法去满足它。然而这种期望、欲求及努力的态度，都是对眼前真相的一种排斥。排斥一定会制造出界分和内心的冲突，而冲突又会制造出抗拒、阻碍和自我防卫。就因为你不想感受这份冲突，所以无法完整地感觉什么，而只会遮盖住它、抗拒它。可是你又不喜欢那种感觉，于是你又会去排斥你的排斥感。企图摆脱冲突，只会制造出更多的冲突。因此，排斥、界分、冲突和不和谐之间，便形成了一种恶性循环。换句话说，我们内心永远有一场战争在进行着。

如果已经发现了这些冲突和排斥的活动，我们该怎么办？首先，我们要认清心智或人格的基本活动就是一种自我排斥的倾向。表面上你也许是在排斥某个人或情况，其实你排斥的是自己的一部分。

我们为什么会这样？从某个角度来看，我们可以说这是超我或内心的评论员正在排斥自己的经验。我们已经知道超我是源自于我们对父母的认同，尤其是对父母的超我的认同。我们可以说，我们是从父母那里学到了排斥这件事。父亲不喜欢我生气，所以我现在才会排斥我的愤怒。每当我向母亲表示我需要她的时候，母亲并不喜欢我那副模样，所以我现在才会排斥我的需求。因此，排斥的态度是通过对童年环境里的排斥态度的认同而发展出来的，这就是为什么内在工作必须学会如何消解掉超我。

有很长的一段时间，我们都需要对治这个超我，这样才有能力客观地经验自己。我们必须对治超我的批判和攻击倾向，不只是因为这种自我攻击会带来痛苦，更重要的是，我们必须有能力认清真相。如果永远都处在一场战争中，就很难去觉察意识之中的微细活动了。但假如不攻击自己，就能比较自由地探索你的经验。

#### 婴儿时期补充和释放的自然循环

事实上，排斥的态度比认同父母这个机制作用还要更深、更原始。在认同父母之前，甚至在你还不知道什么是父母之前，它就已经发展出来了。那是我们这个有机体最早的活动之一，它发生在婴儿几个月大的阶段。那时，孩子根本无法觉察他和父母是分开的。让我们来看一看小婴儿的经验是什么。如果小婴儿没有在睡觉或是没有被照顾得很舒服，他就可能会经验到某些焦虑：肚子胀气、膀胱里有尿、肠道里有粪便、饿了、冷了等等。如果肠道里有粪便，他会自动排便。如果膀胱里有尿，他自然会把尿撒出去。如果饿了，他自然会哭闹，那时母亲就会把食物送到他嘴里，然后一切又恢复了正常。这些活动被称为补充和释放的自然循环。在补充之前会产生一种张力，一种能量或活动的增加，然后通过喂食、抚

慰和排泄的活动，这份张力就会被释放掉。这时孩子又回到了满足、祥和及放松的状态。在这个循环过程里，还没有任何排斥活动产生。有机体会自动扩张和收缩，补充和释放。这些自然的会带来放松和安歇的心境。母亲会帮助孩子达到这种状态，因为孩子还没有能力喂饱照顾自己。

## 第六章 接纳(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

孩子是非常开放的，容易感受外境的痛苦

如果每件事都按照这个方式进行，那么在最佳和最平衡的状况里，孩子就能学会以母亲对待他的方式来照顾自己。当焦虑产生时，孩子连想都不必想就能自然地释放掉它，这便是我们所谓的“自动调节”。如果这个循环能畅然无阻地运作下去，孩子长大成人之后就会自动自发地做这些事。这样人格就不会产生排斥和自我防卫的态度，当然也不会产生神经官能症和内在冲突了。

但基于各种理由，事情通常不会进行得那么顺利。譬如孩子肚子胀气或感到痛苦，而母亲未能及时照料，那么孩子的痛苦和紧张就无法得到释放。

这个阶段的婴儿仍然仰赖母亲和环境来帮助他释放这些紧张感。有时并不是母亲不在场，而是婴儿生病了、便秘或无法吞咽食物。在这种情况下，痛苦也得不到立即的释放，有时情况甚至更糟。如果只是上述的那些问题，事情还好办。事实上，有些婴儿的父母绝非这世界上最可爱的人。孩子通常是非常开放的，他们可以立刻感觉到环境里的痛苦和折磨。孩子能够觉察到自己的身体，并且能感受到母亲身上所散发出的紧张、僵硬和痛苦，或是身边其他人的这些感受。假如母亲在受苦，婴儿也会跟着受苦，而这份痛苦又不能得到释放。

我们现在所说的还不包括许多婴儿曾经受过的残酷虐待。某些父母会把他们内心的冲突转成对孩子身体上的虐待、忽略或是情绪上的排斥。这所有的事情都会对孩子产生负面影响，留下难以解脱的痛苦。因此，自然的的活动就这么被阻碍了，而孩子也无法回归到自然的祥和状态。此外，孩子的身体还可能出现机能上的障碍。即使母亲试着以爱的方式照顾她的婴儿，但如果她心里隐藏着焦虑、自我排斥或是其他的负面感觉，婴儿还是能感受到这些痛苦，而母亲又没有为自己和孩子排解掉这份痛苦。

痛苦与挫败将天真的本性转为恐惧和不信赖

处在婴儿时期，我们的内在有一种与生俱来的本能，它不必经过学习就可以达成排泄的功能。这种与生俱来的自信，就如同阿米巴原虫的一收一放那么自然。在这个阶段里是没有任何欲望、希望和恐惧的。如果母亲在孩子需要她的时候能够给予关爱的回应，这份自信就会得到支持。

婴儿一开始是处在一种天真无邪的状态里，如果这个有机体能够和谐地运作，而且能得到环境的支持，这份天真无邪的品质就会发展成一种天生的自信。它会演变成对宇宙的一份毫无怀疑的根本信赖。

紧张感若是没有得到释放会发生什么事呢？它会对我们这个有机体、整个系统

的运作、我们的环境以及对自己的信心，产生什么样的影响呢？答案是，我们的信赖和自信会被一点一滴地腐蚀掉，或者根本不可能有机会浮现出来或得到发展。这是在我们出生后几个月之内所发生的事。

婴儿体内的焦虑以及母亲心中的痛苦一直都存在着，所以孩子与生俱来的那份天真无邪的信心，以及基于这份信心而发展出的信赖就这么丧失了。我们这个有机体再也无法发展出一份自信，它不再相信自己有能力可以自动调节，也不相信每件事的发生都是理当如此。孩子不相信和谐的状态会持续下去，因为在婴儿期所感受到的痛苦还没消失。那么如何才能去除这份痛苦呢？

## 第六章 接纳(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

首先，你会越来越觉察到某些事在感觉上是很痛苦的。如果这些痛苦持续存在，我们这个有机体就会把焦点固着在这些令人痛苦的事物上，然后会拿以前美好的感觉来跟它们对比。在尚未释放的痛苦还没浮现之前，没有作这个对比的需要，只有当自动调节进行得不顺利时，孩子才会注意到这种感觉是痛苦的、那种感觉是愉悦的。心中所生起的这些区分活动，只会助长痛苦和挫败。

如果孩子进一步发现痛苦并没有减轻，他就会对痛苦产生畏惧。如果痛苦和挫败感一直无法消除，孩子就再也无法忍受了。他的整个系统还没成熟到可以忍受这份挫折，同时也无法自动排解掉它。假设痛苦和挫败感一直持续下去，就会使这整个有机体无法统合，然后孩子就会开始经验到生存的恐惧。痛苦和挫败会把天真无邪的本性转变成恐惧和不信赖。

接着，孩子又必须学会如何对治这种情况，他的整个有机体必须学会持续不断地焦虑。自动调节系统如果无法顺利运作，神经系统就会出现崩解的情况，于是孩子又会转向身体最原始的机制反应，来对治外在的伤害。当孩子吃进一个无法消化的东西时，身体会自动把它吐出来，这便是最原始的机制作用。呕吐就是一种排斥作用，孩子发现这是他唯一能做的事——把东西吐出来，排拒它。这个作用跟排便是不一样的。排便是把消化过程的残余废物排除出去，呕吐则暗示着自然的消化过程尚未完成，有些东西还没有被吸收。孩子吐出来的是外面进来的东西，譬如酸掉的奶或是不能消化的食物。这个阶段的小孩根本没有内外的观念，所以一有痛苦和不安，就会试着把它吐出去。

投射和界限让本体和真我成为对立状态

孩子如果觉得自己无法对治那些不好的感觉或挫折，会有什么样的心理反应呢？首先，他会出现身体呕吐机制的延伸，一种投射式的防卫机制。孩子会认为这些痛苦是外在而非内在的，他会假装自己并没有恶劣的感觉，恶劣的人是妈妈。当然他的母亲可能的确有痛苦或挫败感，甚至曾经伤害过这个孩子，但孩子有恶劣的感觉也是事实。因此，内外都有负面的情况存在。不过孩子仍然觉得自己和母亲是一体的，他还是无法区分这两者。

孩子是如何把他的感觉投射出去的？若想把问题投射出去，我们必须相信有一个内在，也有一个外在。相信我跟外界是分开来的，才会感觉问题是从外面来的，是它造成了我的不和谐感。投射的机制作用为我们树立起了一道界限，使我们感觉我们和外境是分开的。投射和界限的树立是同时发生的，它们是相依相生的。

这整个过程使我们从本体或真我的合一状态，发展成一种主客对立状态。但真相是界限根本不存在，我并不是和别的东西分开的，而且在能量的层次上，我也不受身体的限制。我的身体也许会排斥某些食物，可是我无法真的把情绪和挫败感吐出来。因此，首先出现的是投射作用，而它又会造成界限感，使我们从完整的能量场中独立出来，与其他的存在分隔开来。为了让这个投射作用顺利发展出来，为了否定自己真实的感觉，我们必须学会停止感觉，这意味着必须钝化、压抑自己的感觉，或是把它们破成两半。投射、钝化、压抑或是把感觉破成两半，本是按照呕吐的机制作用模塑出来的，不过当然，投射作用只会制造出不祥和。

你现在已经知道这种排斥的态度是在很小的时候养成的，通常在婴儿出生后的几周或几个月内就发展出来了。因为我们的外在环境并不完美，所以我们这个有机体必须发展出这种态度。孩子企图排斥的是自己的痛苦、受伤和紧缩倾向，对痛苦的排斥又会形成对父母的认同，进而演变成我们的超我。超我的排斥态度以及自我贬抑的羞愧感，基本上就等于你在吃东西时对自己说：“恶心死了，我不喜欢这个东西。”而超我的说法则是：“恶心死了，你不应该是这副德行的。”接下来又会形成肛门期的排斥作用。

## 第六章 接纳(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

人格本身什么也不是，它只是一个会造成我们和别人产生界分的东西，它只会促使我们保护自己，防御我们所认为的外来毒害。可是一旦把自己的一部分排斥在外，你就在身体上制造出了紧张和武装。这么一来痛苦不但无法释放，还可能会压抑它或是想把它推开，而这又会加强你的紧张，减低自我调节的能力和释放压力的能力，情况就这么变得越来越糟了。

孩子必须压抑自己的感受，因为没有别的方法可以释放痛苦和负面感受。如此一来，补充和释放的良性循环——我们所谓的自动调节作用，能够帮助我们保持强壮及活力的自动收放作用——便逐渐被腐蚀，而天真无邪的信赖感及信心也跟着丧失了。然后我们会更加依赖外在事物来释放我们的紧张，而这又会强化超我的排斥态度——“如果我变得乖一点，母亲就会更爱我一点。”当你一切都仰赖她的时候，如果她能给你较多的爱、接纳和支持，你确实会好过一些。不过等我们长大之后，却会不断地渴望得到这份爱和支持，我们不相信自己有能力给自己这些东西。

“性”通常是一种释放压力和痛苦的企图

接着我们又会把内化的母亲投射到别人身上，并且企图得到他们的赞许、爱和

帮助。这也是会产生性欲最主要的动机，因为性就是一种生理释放。我们补充了之后一定会释放，所以性通常是一种释放压力和痛苦的企图。

性的动机源自于生命最早期的阶段，那就像是渴望母亲能喂饱你、让你感觉舒服一些，或是像你在吐奶时渴望她的帮助。长大之后你不再相信自己有能力来完成这些事，因为你已经形成了重重的障碍。最后的结论是：“如果能找到可爱的王子或公主，我就能释放我所有的压力，一切都会变得美好起来。”在大部分的关系里，你的伴侣所扮演的角色只是一个让你舒服的人。如果他让你觉得舒服，你就会爱他；若是让你不舒服，你就会排斥他。通常我们渴望的是对方能帮助我们调节自己，一旦累积了一些紧张感，你就会说：“我爱你，让我们来做爱。”但这并不意味着不可能有真爱或欣赏之类的动机，而是性经常出自于一种想要释放紧张的冲动。

自我了悟便是重拾自动调节的能力

现在我们已经知道整个情况是什么以及问题是怎么开始的，但是我们该如何对治它呢？如何才能重拾天真无邪的本性，发展出自动释放的能力？如何才能增加自信心和自动调节的能力？排斥我们的经验只会使事情更糟。没错，孩子有一段时间确实需要自我防卫，但这个现象如果持续下去，就会累积越来越多的紧张，然后自动调节的能力又会降低，最后就演变成了神经官能症。我们所谓的自我了悟便是重拾自动调节的能力，改变排斥的心理模式，重新与我们本有的自信心和信赖感产生联结。显然每一个人都向往这种祥和及放松的状态。

我们要如何才能接纳自己的经验？首先我们必须认清，我们根本不知道如何接纳自己的经验。人格根本不懂得接纳，人格一开始就是由排斥所形成的，因此它只懂得排斥。即使是人格的存在都是一种排斥，它就等于在对你的本体说“不”。即使你没有在主动排斥自己的经验，人格这个假我也掩盖住了你的真我。人格之所以会形成，就是为了掩盖真实的经验，逃避痛苦和挫折。

因此我们如何才能学会接纳？如果你说“我应该学着去接纳我的愤怒”，你不就是在排斥对愤怒的排斥吗？不就是在排斥自己的抗拒心态吗？假如你渴望从人格之中解放出来，那不就是一种对人格的排斥吗？因此人格根本不知道该怎么办。大部分的人都会觉得这整件事是令人绝望的，人格不可能学会接纳。

然而绝望不就是奠基于希望，亦即奠基于排斥的吗？无望跟绝望截然不同，因为它的基础是客观事实。

## 第六章 接纳(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

觉察心中的排斥活动就是一种禅修

让我们回顾一下排斥是怎么开始的。我们一开始所排斥的是痛苦和苦恼。起先我们说：“我不想有这种感觉，它令我痛苦，它太危险了。”不久你的想法就会变成：“我不想要这种感觉，我想要的是另一个东西。我要改善自己，我要成功。”我们甚至会认为排斥是一种友善对待自己的方式。不论你想的是什么——变得成

功、变得有爱心、证入实相或开悟——只要你还想改变自己，你都是在排斥自己。每当你想改变当下的感觉时，你就是在排斥自己的经验。你只想把自己吐出来。

但这并不意味着我们应该对自己说“是”，因为说“是”也是一种排斥。我们只能做一件事，那就是去观察我们如何在排斥自己。一开始，排斥只是一种想要去除痛苦的企图，然而痛苦并没有因此而去除，我们只是不再面对它了。我们既不能把它吐出来，也不能释放它，于是我们只能钝化我们的敏感度。

现在我们要允许自己变得敏感起来，并且不带批判地去经验自己，既不对自己说“不”，也不对自己说：“我观察痛苦是为了让痛苦消失。”如果我们只是对真相感兴趣，就能做到下面这些事：看、觉察、留意、跟痛苦共处、感觉你当下的经验而不排斥它。你的知觉会因此而变得越来越微细，你会发现你很难不排斥眼前的经验。当你在静坐时，你应该问问自己为什么要静坐？你静坐是因为你忍不住地想要排斥自己，这就是你的真相，所以你必须包容它。切莫对自己说：“不，我静坐是为了接纳自己。”就承认吧，你静坐是因为你想变得有所不同。

请留意你心中的排斥感。不妨把禅修视为一种对排斥及欲望活动的自然而消极的觉察，觉察心中的排斥活动就是一种禅修。禅修就是觉察真相，我们必须对眼前的真相持续不断地观察、聆听和感觉。如果你想要的是另一个东西，那就是一种排斥的活动。心中如果生起了一种想要超越觉察和理解的活动，那里面也有排斥的成分。如此一来你就加重了你的问题，因此你只能观察真相，只能去理解它。试着观察一下自己的心识活动，你会发现即使是我们的理解或觉察，一开始也是被欲望、希望和排斥所驱动的。这真是很无奈的一件事，我们只能去觉察它，而不能造作。

接纳意味着本体已经示现出来

这整件事就是要看到真相，承认真相，因为一开始我们排斥的就是当下的真相。排斥你自己，就等于是排斥你的经验，因此我们要留意观察眼前的真相是什么。但是有很长的一段时间，我们所看到的一切活动都有排斥的成分，我们会发现自己禁不住就产生了排斥。如果观察一下排斥对我们所造成的影响，我们会看到其中的恨意与敌意，发现自己心中的痛苦。试着去理解这个情况中的真相，假以时日，排斥的倾向一定会减轻。

接纳意味着不排斥，停止排斥则意味着人格没有在造作什么，它在那一刻是不活动的。一旦发现到排斥的活动，并且真的感受到它对我们所造成的影响，悲悯就会出现。你会看到自己就像一个小婴儿一般。你越是能洞察到这份排斥倾向，就越有能力爱自己。假如你能看着排斥的活动而不制止它——因为制止便是在参与排斥的活动——就越能不参与排斥的活动。越是看得清楚，越是能不参与。这么做会让某个东西有空间可以冒出来。久而久之，你会越来越不认同，越来越不参与排斥的活动，然后接纳的能力就出现了。

接纳指的不是人格在接纳，接纳意味着本体已经示现出来了。感觉上那就像是一种至福、一种庇佑，如沐甘霖一般。人格是不懂得接纳的，但是它可以臣服于当下的真相——停止排斥——没有偏好、没有批判地臣服以及允许当下的真相出

现。譬如你现在对你的膝盖有一种感觉，不论那份感觉是好是坏，你对它都没有批判，这就是一种允许的态度。当你臣服于当下的真相时，接纳的态度就出现了，你会有一种如沐甘霖的温柔感。以前你总是不断地经验人格的排斥所带来的热恼，现在你终于感觉清新和清凉了。你的心终于放松了，你的头脑也安静了。抗拒的热恼活动已经消失。

你无法造作出接纳的态度，但是可以通过对排斥的洞察来允许自己接纳。即使是对某种感觉欠缺觉察，也是一种排斥作用。迟钝、糊里糊涂、麻木不仁都是源自于排斥作用。人格经常假装自己能如实接纳事物的真相，为的只是逃避某种感觉。如果你能彻底觉察眼前所发生的事而不企图造作什么，那么你就是臣服于真相，为自己打开了一扇门，让接纳的甘霖降落到你身上，它一定会洗刷掉你一直想逃避和排斥的那份痛苦。现在你终于不再想排斥那份痛苦，而只是臣服和接纳它的存在。

## 第六章 接纳(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

接纳是一种治疗力量

本体就是接纳，但接纳不是一种赞同，而是一种治疗力量，也是内在自发的补充及释放作用，一种不带有排斥的净化作用。因为人格已经发现自己总是带来痛苦，所以它自然停止了下來。事实上，放下人格的活动以及本体产生净化作用，这两种作用是同时发生的。你的人格和本体在那一刻所产生的理解是相同的，所以它们才会同时运作。人格并没有遭到排斥，而是得到了理解、悲悯与爱。接纳乃是本体的一个面向，不是一种造作活动。

我们的工作就是去认清真相、与真相和谐共处、安住在真相上面，最后你终将重拾你对真理的信赖与信心。看见真相就能重拾信心，这件事的本身便是奇迹，你会像一个充满着信赖的婴儿一般。

如果我们能允许自己接纳每个当下的经验，我们就不会像婴儿时期那么排斥自己的痛苦了。我们会回到更早的婴儿期，那时痛苦和排斥尚未出现，因此我们只是单纯地相信：痛苦即使产生，也会立刻消失。甚至我们会借由自信心和基本信赖的发展而重拾最初的天真无邪状态。我们会回归到最自然的活动中：我吃东西，我的肚子饱了，我消化食物，我上大号，里面没有任何欲望，没有任何希望，也没有排斥。当感觉和觉受产生时，你会去经验它们、吸收消化它们，而剩下的废物也会自然地排放出去，这便是所谓的自发性。

只要你能接纳真相，解放和自由就会随之而至

内在工作就是要学会如何臣服于真相。虽然我们已认清洗刷掉内在的紧张感就是洗刷掉人格的自我紧缩倾向，但一开始我们还是要接纳这些紧缩倾向。全然的接纳和全然的觉察是同时发生的，如果排斥一份经验，你就无法理解它了。

没有排斥又意味着不把某件事和另一件事拿来比较，“我喜欢我的本体，可是



我不喜欢我的人格。”试问是谁在说这句话，这句话的意思又是什么？这不就是一种排斥本体的态度吗？本体是任由事情自然发生的。只有允许自己去觉察排斥的活动，并且让我们的理解充分呈现，排斥的活动才会自然消失，接纳的状态也才会出现，然后我们就能重拾我们这个有机体的信心和信赖，亦即对真相的信赖。

觉察和理解能够带给我们这份发展，因为当你认清排斥作用时，你会开始感受到那份痛苦，并且能觉察到你一贯的生活方式是无效的，它只会制造苦恼。排斥会产生是因为你不想有苦恼，只想得到快乐。我并不是说你应该喜欢痛苦，排斥快乐；重点是要了解，想得到快乐一定会制造出痛苦，认清这一点你就会停止排斥的活动了。如果你彻底认清了你的排斥、期望及欲求，就会觉察到你所排斥的那份痛苦而能够与它共处，而它就是每个当下的真相。

如果你执著于某个东西，你自然会排斥它可能不存在这件事。如果执著于一个人，你就会排斥那个人可能会消失这件事。这里面有一种紧抓不放的心态，你就不愿意开放地去经验自己。

安住在真相或不排斥的心态里，并不是要你采取任何行动，也不是一看到执著就想去除它，更不是想达到某种境界。只要你能接纳自己的真相，解放和自由就会随之而至，这里面甚至连解脱的欲望都没有。如果你还是有期待，那么就必须去认清你的期待也是排斥的一部分。

一旦能毫无疑问地信任我们这个有机体和我们自己，快乐就会源源不断地出现，但这并不是一种刻意制造出的信心。我们不需要对行走的活动有信心，因为我们的脚自然会走到自己想去的地方，而不需要期待它会带着我们往哪里去。这便是所谓的信心。只要能彻底接纳，信心自然会出现在我们的内心。

## 第七章 改变与真相(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你无法通过计划或期待来发现本体，它会不断地令你感到惊讶。凡是通过努力而达成的东西都是你已经知道的老旧事物，真实的人生本是一种永无止境的揭露过程，它会带给你接二连三的惊奇。你真的不知道事情会怎么发展，我们必须毫无预警地去经验自己。

内在工作就是要帮助你认识自己，以及警觉自己的感受、态度和思想。观察一下你对当下所发生的现象有些什么反应，看看你對自己、对别人以及对当下的情况抱持着什么态度。这一刻你的内心产生了什么活动？产生了什么评语？你对内境和外境有什么反应？你要对这些事保持警觉，并且要在当下这一刻就觉察到。

当下这一刻你对自己说了些什么，你想要对当下所发生的事做些什么？你是不是在说“喔，这真是好极了”？或者你可能说：“这个状态我不很确定，我希望情况能有所改变。”你对自己的想法有什么反应，对眼前的经验是否能接受？还是只能接受其中一部分？你想不想改变它？如果想，你希望它变成什么样子？假设你正在观察心中当下所发生的事，你会发现有一部分的你希望事情能有所改变，有一部分的你很想把事情改变成你所要的模样，那么请问你到底想把它们变成什

么模样？谁说事情应该按照你所希望的方式发展。让我们来看看眼前这一刻你们的经验是什么。当我提出这些问题时，你们观察到了什么？你们的内在经验是什么？

学生：我发现我刚才在担忧有人会排斥这屋子里的新人。我觉得我对这里的每一个人都有一份责任。

阿玛斯：为这里的人负责？

学生：是的，为别人的态度负责。我很害怕有人会说出一句话伤害了那些新来的人。我不想让他们受到排斥。

阿玛斯：还有什么？

学生：我也有同样的经验，我会去衡量哪一个新来的人可以变成我的朋友。

学生：我也有同样的想法，但这个想法的底端埋藏着一种不想听你说话的欲望。我真的不想听你的话，我不想借由听你的话而学会任何事。

阿玛斯：没错。光是听我说话确实无法学到东西，一点也没错。

学生：我只是觉得我现在的状态相当不错。我有点期待那些新来的人会跟我当初来这里时一样的不舒服，因为我知道那种情况使我学会了不少东西。不过他们也应该享受自己才对。

学生：我发现我有一点被你的话所激怒，因为你的话给人一种高高在上的感觉。这些东西我已经听了三年了，所以我不需要太认真或是太留意。我发现我不再像上次有三个新人出现时那样，恨不得把每一个新来的人都丢出屋外。同时我也发现自己很想辨认出他们的人格类型是哪一种。我最感兴趣的还是我不再像以往那样被新来的人所威胁。我甚至觉得自己必须做他们的榜样。我的行为和我所做的事都应该是对的，因为他们会把我当成观察的线索。

学生：基本上，我看到新来的人或新面孔都有一种兴奋感。我也会被新来的人所威胁，结果却完全不是这么一回事。他们带给我的感觉都很好。

学生：到这里来使我非常紧张——好像我不够格似的，我无法确定自己是否能适应这个环境。同时我也联想到，在我的人生里，我曾经多少次暗自把权力交给了陌生人，而其实他们并没有那么大的能耐。

学生：我对于来这里有一种排斥感。这么美好的一天，我有几百件事可以去做，为什么要来这里。可是我又对这样的想法产生了批判。是我自己选择来这里的，因此我为什么不能去经验自己的选择？

学生：我以前把你看成是一个胡桃派，来的人数越多，我分到的份额就越少，现在我不再那么看待你了。

学生：到这里来的感觉非常奇特。我也觉得必须把每件事都做得很完美、很正确。

阿玛斯：现在我要指出一些你们共通的问题。如果我们真的想做内在工作，这都是必须去了解的问题。你们有没有发现，最常见的说辞就是对当下所发生的事作评断。我们不允许当下发生什么便是什么。我们最常有的反应就是希望事情能朝着某个特定的方向发展。我们总想改变事物，让它变成我们所希望的模样，你

们的话语里都显示出这样的态度。我们心里总有个东西在看着当下，然后说：“事情应该是这样的吗？”如果你看到了自己的感觉，你会怎么样？会不会认为自己应该有另一种感觉？“我喜欢这个，不喜欢那个。”你们说出的话永远是在评断自己的感觉或是评断别人的感觉及行为。

扛着一箩筐的包心菜，是无法学会游泳的

这些念头里面暗示了什么？不论你的念头是正向或负向的，是否都暗示着你似乎知道事情应该怎么样？是否暗示着你有权力对现实下论断？是否暗示着你有权力说出你和其他人应该有什么样的感觉，或是应该发生什么、不该发生什么？在基督教神学里，这个作用力是留给上帝去掌控的，只有他能决定以及知道该发生什么事。可是你一直都想扮演这个角色。如果你很仔细地检视这一点，你会发现你无时无刻都在说你知道的比上帝还多！你永远都想让事情变得不一样，而这份欲望总是以你自己的观念为主。

这些观念便是所谓的“一箩筐的包心菜”。还记不记得“岛民”这个故事？里面不是已经告诉过你，扛着一箩筐的包心菜是无法学会游泳的。游泳指的是什么？游泳指的就是生活，自由的生活。我说这些话并不是要让你对自己的生活作更多的论断。如果你这么做，就是在给自己加上一箩筐的包心菜。重点就在不去论断自己，而只是看着眼前的情况，认清你永远在下论断。

人们到这里来做内在工作、理解并发展自己，一开始他们通常会说他们想要变得不同，想要改变现状。他们既想改变生活，又想改变自己。但如果你真的想改变自己，想让人生变得不同，那么那份改变有可能会按照你既定的成见而发生吗？那将是一种改变，还是旧有东西的延续？

你一直都想改变自己，对不对？“我是个不幸的人，我渴望快乐，这就是我想要的东西。”你对事情该如何发展的这些想法，仍然是你现有状态的产物，因此，根据一个不幸之人的想法去行事，如何能感觉快乐呢？你只可能让不幸延续下去！假如你是个善妒的人，而你想变成有爱心的人，所以你想做这个、那个，结果你只是在让嫉妒延续下去。这样的想法如何能创造出爱？从痛苦之中所产生的信念，如何能创造出快乐？这种想法只会强化它的本质。假设你是个容易受惊吓的人，那么你的想法之中可能都带着恐惧的成分，而这样的想法只会制造出更多的恐惧。

## 第七章 改变与真相(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你真正需要的是观念上的彻底改变

我们会看到自己的处境根本就是个进退两难之局。人格最常见的倾向便是根据自己的成见来试图改变事物，否则又能怎么办呢？我们只能按照自己已经知道的东西去采取行动，我们根本不知道什么是解脱和圆满。

如果你真的把我的话听进去了，你的心中可能生起了一些恐惧或焦虑。但如果你对我所说的话开始有了一些了解，你就会清楚你必须放下自己的成见，重新开

始。我们必须怀着未知之心来进行内在工作。这颗心对新的事物是开放的，它不会在老旧的东西里不停地轮转。

想要改变，意味着你想要一个新的东西。在你那想要改变的企图里，一直有个老旧的东西在延续着，因为你其实是按照老旧的想法和局限在试图改变。我所谓的改变是实质上的，不是一般人所说的那种改变。大部分人所说的改变只是取长补短的修正罢了，他们在实质上并没有起变化，所以称不上是改变。假设你正在受苦而你很想变得快乐，然而这件事跟加长一根棍子是不一样的。你或许可以使自己的痛苦减轻一些，可是你仍旧不快乐。快乐和痛苦是截然不同的两回事，就像棍子与云朵的差异一样巨大。

崭新的事物一定来自我们所不熟悉的地方

渴望快乐是很自然的事，因为快乐是我们本然的状态。如果不快乐，你就会觉得失去了某个东西，所以我们才渴望改变。现在我们必须自问如何才能达到这种状态？让我用一个推论来检视一下这个问题。假设你有一辆车，而你对车一点都不懂。你从未研究过引擎是什么，对汽缸、车轴或化油器也一无所知。现在你正开着这辆车，突然车子出现了一些噪音，“糟了！我必须修理它。”于是你打开车盖，试着修修这个、修修那个。你根本不知道是什么东西制造出了噪音，就算知道，你也不明白这噪音跟整部车的关系是什么。在这种情况下，你如何能改变？

在自己的心地上上下下工夫，就像修理这辆车一样，你对这辆车根本是一无所知的。只要事情一出错，你首先就会批判它，然后又想试着去修正它。你完全不明白每一个问题都跟你其他的问题相关，如同我刚才所说的那个例子。一边开着车一边说它不对劲，是于事无补的。那么你该怎么办？把它开到修车厂换个火星塞、换上新的引擎或是更好的汽油？你的这辆大众“兔子”让你开得不顺手，后来有人建议你换一辆宝马，于是你换了一辆宝马。“啊，这才像样！真是顺手多了。”但是过了一阵子，感觉上它又不对了，于是你又开始对这辆车不满意了。或许你还可以再换另一辆车。但假设整个问题并不能靠换车来解决呢？也许你所追求的感觉并不是车子能带给你的？或许你改开飞机就可以得到你所谓的快乐？因此，你需要的改变并不是去修车或是换车，而是改开飞机。也许你真正渴望的是开飞机，可是你却认为自己需要开宝马。

你真正需要的是一种突变，一种观念上的彻底改变。你需要学习如何在天空中飞翔，而不是在高速公路上开车。内在工作就是要带给你这种改变。如果你只是坐在那里空想：“我希望事情能变成这样。”那么你就是在企图开着车飞上天去。

想让车子飞起来是不可能的事，你只可能继续在高速公路上开着。也许你会开得快一点、顺一点，但是你绝不会飞起来。基本上你仍然会维持旧有的模式。

希望事情能有所不同，能朝着某个特定的方向发展，或是渴望改变自己，并不是很有效的方式，因为你永远会按照旧有的认知来期待事情能有所改变。真正应该发生的事往往是你所不知道的，而它只可能在一种情况下发生，那就是你必须认清想要改变事情的那份欲望，然后让自己保持开放：“我根本不知道会发生什么事。我为什么不停止这份渴望，只是让事情自然发生呢？”崭新的事物一定是

来自于你所不熟悉的地方，它不可能通过你的成见而发生。

我们现在所做的事，就是在试着学习如何对开飞机这件事感到熟悉，虽然我们开的都是大众“兔子”。如果你真的了解我所说的话，你就会发现没有别的路可走了。如果继续按照老旧的方式行事，你只可能制造出相同的结果。

真正的改变是一种自然的揭露过程

想要改变是可以理解的事。改变乃是实相的本然状态，实相永远在改变，它是不断在转化的。生命就是改变、持续不断地活动、转化及更新。如果你能允许改变自然发生，生命就能永保清新。创造力便是一种生命的活动。如果你能允许自己存在而不去改变什么，你就会变成一个有创意的人。

渴望改变和真正的改变是没有关系的，企图改变和改变的自然活动也是毫无关系的。改变的自然活动就是一种揭露的过程，这不是你可以左右的事。问题不是出在你想改变而无法改变，是出在你不允许改变真正发生，因为你要它按照自己的方式发生。假设你有一座玫瑰花园，第一次看到这些玫瑰花丛时，你立刻决定它们应该长成鸢尾花。只要一有花苞冒出来，你就把它摘下来——“这不是鸢尾花啊！鸢尾花到底什么时候才长得出来？这些树丛不怎么对劲，我已经给了它各种东西，阳光、水、细心的照料，可是我仍旧看不到任何鸢尾花！”

别忘了这是玫瑰花丛！“我才不管它是不是玫瑰花丛，我喜欢的是鸢尾花！”你为什么喜欢鸢尾花？“因为我爸爸妈妈种的就是鸢尾花，我怎么可能喜欢别的类型的花呢？只有鸢尾花才令人顺眼。”

自然的活动会朝着某个方向发展，但是你只知道从过去的经验中所学会的事。过去已经无影无踪了，而崭新的事正在发生，可是你却说：“三年前当我在热恋时，一切是那么美好，我想要重拾那种感觉。”也许你真的想拾回的只是你在母胎里的经验、坐在爸爸腿上的感觉，或是吮吸妈妈乳汁时的感觉。

假设你发现自己患了重病，两年之内可能会死亡，因而你变得非常恐惧和哀伤。可是为什么？为什么你认为再多活三十年比较好？也许两年之内死亡，有许多可能发生的变故就看不到了，对不对？也许你将去的那个地方会有更绿的牧草？有些人不喜欢他们眼前的牧草而想见到更绿的牧草，于是了结了自己的生命，这也是一种对现实的干预。

你总认为自己的想法才是正确的，而且永远都在按照这些想法来过活，但这些态度都会阻碍你的开放性，使你无法经验到眼前的事。你排斥现况，因而限制了事情发生的各种可能性。

然后你又开始问自己：“我现在该怎么办？”让我们先看一看这个问题——它背后的动机是什么？这个问题的动机不又是从想要某个东西、想知道如何得到这个东西而出发的？这份渴望不又是由你一贯的信念或想法而决定的？你又涉入了同样的活动里。旧有的状态还是在延续，不是吗？只有当我们彻底了解这一切之后，另外一种新的模式才会出现。

会消失的东西皆是虚假的，真实的东西不可能消逝

寻找新的模式就是一种认为事情应该有所不同的批判，这批判是奠定于某个基

本信念之上的——你应该快乐、应该长寿、应该更美丽、应该富有而成功。每一天你都在重复同样的模式，你也许会稍微修正一下它们，但基本上还是一些老旧的东西。我们总是扛着过去的一切不放。检视一下你的人生，里面几乎没有当下，也没有未来，你的心永远处在过去。

## 第七章 改变与真相(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你借由延续过去而铺陈出未来，竟然还怀疑自己的人生为什么没有新鲜事，为什么感觉起来就像沼泽一般。你口里说你想改变、转化和更新，然而这意味着过去的一切必须让它们过去。我们有没有可能不带着过往的历史来到这里？

我所说的这一切并无新意。每一位灵性导师都说过同样的话：“修行并不是要成就什么或是要变得快乐起来，重点是要活得真实。”我的话只是在帮助你理解这整个情况，而不是要你对它做些什么。我们要学习让玫瑰花从自然长出玫瑰来，而不是把它变成另一种东西。

问题并不在我们渴望快乐，而是出在我们追求的方式。一旦认清我们的方式是错误的，我们就会停止下来，然后生命就会以自己的方式展现出来。我们只能停止我们的排斥、批判和不耐烦，然而只有当我们彻底认清它们所造成的伤害，才能停止这样的模式。

只有如此，真正的解脱和改变才会出现。为了活在自由和绝对的圆满中，我们需要的是彻底的突变，而这突变只有在彻底了解当下的所作所为之后才会出现。你在这里所做的一切都是奠基于理解之上的：你如何干预事情的展现，你造作了些什么。如果你试图做出任何有别于对眼前情况的理解，你的努力就会造成阻碍、抗拒和干预。你无法刻意让自己成长，你只能停止干预。你无法让自己快乐起来，你只能停止论断。成长和意识扩张都是很自然的事，它们都是生命力的一部分。你无法预测它会往哪个方向发展。

如果回顾一下曾经验过的解放感，你会发现心之所以会打开，永远是因为你突然了解了某些事，那一定是源自于一种释放、改变、扩张或开放。你突然不再干预什么，或是突然放下了某些想法、抗拒或信念。一味地想达成什么，这种状态反而不会发生，它只能借由丢掉某些东西而发生。我们应该在房门贴上一句：“当你感觉即将失去某个东西的时候，请热烈欢庆吧！”因为凡是会消失的东西都是虚假的，真实的东西永远不可能消逝。你不可能把真正的你丢掉，举凡会丢掉的都是虚假的。因此每当自己感觉即将失去某个东西的时候，请迎接那份感觉吧！

生命永远朝着越来越丰富的方向在发展

生命最自然的活动，永远是朝着越来越丰富的方向在发展的。如果你还没体验到这种丰富性和扩张感，那么就意味着你一直在干预这个过程。不可能有其他的理由，没有魔鬼在诱惑你，也没有人在暗算你，你就是那个干预者。

或许社会的景气不好，你没钱也没工作，但这种情况为什么会令你恐惧？你可

能会说：“没有工作我会饿死，所以我感到恐惧。”可是恐惧能让你活得更长一点吗？你可以大吼大叫地发脾气，但这么做并不会延长你的寿命。从最根本上来看，我们的痛苦和恐惧都是自己制造出来的，而这么做就是在干预我们的自然过程。

这份洞见是非常有效的。如果你可以为自己的态度负一切责任，解脱就有可能发生。但如果把生命交到别人手里，你就不可能有机会解脱了！

我们这里的工作永远都在朝着真相发展，也就是要帮助你学会宽容、理解和接纳眼前的真相。这并不意味着你应该听天由命。这句话其实意味着对眼前的真相保持开放和接纳，而这跟听天由命是不同的。你既不对眼前的真相说“是”，也不对它说“不”，你只是完全容许自己去体验它。如果你真的能这么开放，事情自然会产生变化，没有一件事会是旧有的模样。

## 第七章 改变与真相(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

我没兴趣改造任何人，我的工作并不是要改造你，或是让你觉得好过一些，但这也并不意味着我反对改变或赞成不改变。我们根本不把焦点放在改变，因为你只会从老旧的观点去看改变这件事。最好的方式就是探索真相是什么。如果真的有改变，那改变也只可能源自于真相本身。我没办法左右它，你也没办法左右它，只有真相本身才能决定它。

你唯一能做的事就是尽量去觉察。意识、觉知和留意使你能够理解正在发生的事。看到真相是有可能的，但你必须看到自己如何在干预它，你必须理解你的干预如何制造出心中的痛苦和冲突。一旦认清这一点，你就会停止干预了。

一旦停止干预，真相就会浮现出来。本体只有在你停止干预时才会帮助你。只有当我们留意觉察而不企图改变什么的时候，那个充满着活力、爱和最真实的东西才会出现。如果你的态度还是充满着批判和排斥，你真正的本质就会被排拒在外。你排拒它，它当然不可能帮助你。你必须毫不抗拒地与它相遇，然后它就会浮现出来，并且会消融掉排斥和抗拒所造成的痛苦。

紧抓着爱和快乐不放，一切都会开始变得苦涩酸臭

你无法通过计划或期待来发现你的本体，它会不断地让你感到惊讶。凡是通过努力而达成的东西都是你已经知道的老旧事物，真实的人生是一场永无止境的揭露过程，它会带给你接二连三的惊奇。你真的不知道事情会怎么发展，我们必须毫无预警地去经验自己。

在我个人的转化过程中，我根本不知道事情会怎么发展。我也有过许多假设、信念，以及我从别人或书里听闻到的一些观念。每当我有某种美好的体悟时，我都以为“这就是了”，但接下来又有别的事发生了，于是我又被当头棒喝一次。这种情况持续了好多年，每一次有新的情况发生时，我都以为“这就是了”。经过了无数次的教训之后，我才学会不再掌控任何事。

最后我发现这个过程是永无止境的。人生总是会带给你各种意外。每一次的意

外都比上一次的更大、更难以预料。本体跟规划或训练是毫无关系的。

你也许认为你就是你的身体，而你正开着一辆大众“兔子”。接着你可能发现这并不是真相，你其实是一颗明星，正驾驶着一艘太空船。我们总想借着保持现状而留住那份安全感，孰不知对这份安全感的需求，正是我们会重复做同样的事的理由。虽然我们都感觉痛苦，而且不断地抱怨，可是仍然会继续做下去，因为那里面有安全感，我们所熟悉的自我身份可以通过这些事而延续下去。

当截然不同的事真的发生时，你却可能会说：“等一等，这整个情况怪吓人的，我不知道自己发生了什么事。我应该是开大众‘兔子’的人，怎么会突然开起了太空船，这不可能是我。我的父母从没告诉我会变成这个样子，我的身份证上也不是这么写的。接下来会发生什么事？我想我快要失控了！”没错，你确实快要失控了。你快要失去你的“兔子”以及你对自己所抱持的观念，还有你认为事情该怎么发生的那套想法。真正的解脱就是让事情自然地发生。如果你干预它，那份干预的本身就是痛苦。它便是苦的源头。

佛陀在菩提树下禅定的最后一晚对自己说：“如果我不成正觉，绝不离座。”他下定决心要看看事情会怎么发展。他如如不动地坐到天亮，突然他发现，想要改变现状的企图心才是问题所在。这就是我对佛陀传说故事的观点。这是一个自相悖驳的情况，可是你又能拿它怎么办呢？

没错，想改变的本身就是一种抗拒，现在我们对整个情况已经有了理解，而且已经明白我们必须接纳眼前的情境，学着与它共处。

## 第七章 改变与真相(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

真正的理解使人转化，每个细胞都能感受个中深意

真相便是你的本质。如果无法认识真相，内在工作就没有任何价值了。关键就在你能不能毫不费力地进行内在工作，事情是怎么样就是怎么样，你只是不断地对它进行探究罢了。做这件事并不需要费力，当你在抗拒时才需要费力，看见真相是不费力的。看见真相即是放弃努力，这才是真正展现出了意志力。我们都以为运用意志力便是费力，以为意志力就是努力达成某些事或是达到某种状态，但这并不是意志力正确的定义。

意志力涉及对真相的臣服，也就是毫不费力地如实存在着。意志力就是彻底放下，完全自发，毫不费力。这才是真正的臣服。人们总以为臣服即是放弃所有的意志力，这个想法并不正确。其实臣服指的是完整而客观地运用你的意志。

学生：这里的每一个人都在寻找一些东西来让自己舒服一些，感觉上完整一些。你说一旦看到真相，我们就会认出它来，我们会感觉到它、觉知到它。但是你所说的这些道理，都是深深受制于别人的。每一回你都以为自己已经看见了真相，可是十年之后你却发现那根本不是真相，那是经由别人的嘴而说出的真相。

阿玛斯：你现在所表达的感觉其实是一种绝望，你必须好好地审视它和理解它。



学生：绝望不就是人类情境很典型的一部分吗？

阿玛斯：它确实是人类情境很典型的一部分，但是你仍然可以审视和了解它，就像了解其他事物一样。绝望会令事情停留在某种状态里，也就是对真相的一种障碍。你的绝望并不是真正的无望，因为里面仍然有希望的成分。真正的无望是没有希望的。希望意味着你想要事情以特定的方式呈现出来。

学生：因此我的希望就是我期待我能理解自己的人生到底发生了什么事。

阿玛斯：没错，但是你为什么要有希望，为什么不能单纯地审视和了解你的人生？希望意味着你正在排斥眼前的情况，期待另一个东西。你的绝望并不彻底。如果你真的能彻底无望，你自然会停止干预。

学生：我发现我人生中真正的改变都发生在我干预的时候。那时的感觉往往是：如果不停止某些事情，不论那是什么，我就可能在几分钟之内或几天内死亡。那种感觉是非常绝望的，而我不认为你可以信任那种状态。

阿玛斯：我的好朋友，情况向来都是绝望的，只是我们看不清楚罢了。

## 第七章 改变与真相(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你以为肉体的死亡是件坏事，其实大部分人所发生的事可能更糟一些。人类的情况一向都是令人绝望的，这是你必须看到的事实之一。你必须审视一下你的观念和假设，然后去认清事实的真相可能跟你所想象的大不相同。你以为只有一个阶段的处境很绝望，我却看见你一向都处在绝望中，你只是把它掩盖住罢了。人们通常都会掩盖住自己的绝望和其他的真相。大部分的时候人们都在拼命地挣扎，我们的内在永远有一些热恼的活动在进行着。如果你深深地看进自己的内心，你就会发现这件事。

学生：一旦理解了这些事之后，就必须去对治情绪问题了，而这一部分的问题是很难解决的。譬如说，我了解我的太太可能会看上别的男人，但如果这件事真的发生了，就算我能理解也还是很难面对的。

阿玛斯：你并不是对这件事有了真正的理解，你只是这么认为罢了。如果你真的做到了，就不会有那种反应了。你对它其实是有误解的。你可能读过某些东西，或是有人告诉过你一些观念，但是那并非真正的理解。只有当你的每一个细胞都能感受个中的道理时，才算是有了真正的理解。

然后改变就会真的发生，那并不只是说：“我太太也许会找到另一个人，事情就是这么一回事，我可以理解。”这不是真正的理解，这只是一种概念罢了。真正的理解具有一种转化的性质。假设你的理解并没有转化你，那就不算是一种理解，那就是别的东西了。

你一旦观察到实相，每件事都会颠倒过来

你会发现我总是把事情倒过来看。你所谓的意志力，其实并不是意志力；你所谓的理解，也不是真正的理解；你所谓的绝望，结果也不是绝望。总有一天你会发现每件事都是颠倒的。

我们必须持续不断地检查我们对事情所抱持的概念。你们的挂虑并不是无足轻重的。我知道你们都有很深的感受、痛苦和挫折，所以我绝不是以轻松的心情在听你们说话。然而不论你们的感受是什么，事情必须被如实地认清。确实人们都在受苦，而人们的确不需要这么苦，他们是有可能圆满的。我知道这是可能的，每一个人也都知道这是可能的。但是我们必须不带着动机和批判来认识这件事，我们必须看到真相本身。

你不可能有一天突然产生了美好的体悟，然后从此就改变了，“啊，我的拙火升起来了，我终于开悟了。”你的拙火也许有一天会升起来，但如果你不了解整个情况，它还是可能变得一团糟。大部分的人都会经验到这种情况。最终你必须放弃所有的方法和操控，才能看到自己真正在做什么。

你不需要相信我所说的话，你应该把我的话当成是一种建议，然后亲自去检视它才对。如果只是一味地接受我的话，而且对其深信不疑，那就不是一种理解而是一种信仰了。对你而言，这些话语仍然只是一些概念罢了，你必须把它们和你的经验相连才行。真正了知这些话语的意涵就是一种解脱，真正的关键就在于认清真相。因为我们有觉察力，所以我们有机会可以解脱，如果我们没有这份觉察力，那么理解或解脱就不可能发生了。人们的问题就出在他们压制了自己的觉察力，他们并没有让它自然展现出来。

你总以为必须努力才能让自己产生觉察力，但这并不是真相。努力永远会压制住你的觉察力，因此你必须认清你如何在制约它。完整地觉知一切是很自然而无需费力的事，可是你却不断地在干预。我们的本性就是觉知，所以我们才有可能看到实相，因为实相就是我们的本质。

我现在所说的话，跟大部分人所认为的可以获得快乐的方法，是截然不同的两回事。我们真正需要的是一种激进的方法，做一点修正是于事无补的。迟早有一天事情一定会颠倒过来的。一旦观察到实相，每件事都会颠倒过来。

## 第八章 意志力(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

我们能不能安住在这份不满足感之上，并且彻底地去感觉它，而不试图改变它？它便是你当下的真相，因此你只能学着与它共处。这才是真正的意志力，这跟企图操纵眼前情况的虚假意志力是截然不同的。

今天我们要澄清一个几乎人人都有的误解，它深埋在我们思维方式的根源里。它是对我们生命某一部分的误解，而我们会发现我们对自己这一部分的认知，正好跟真相相反。我们要探讨的就是意志力（will）的品质。

我们已经明白，每当我们企图让某件事发生时，就是在对自然的秩序产生怀疑，你不相信本体依循它需要的方式呈现出来。这份怀疑最初所以会产生，本是源自于对当下的排斥。在运用我们的基本信赖和真正的意志力时，你必须完全相信，你当下的经验所产生的结果正好是你所需要的，你根本不必思考那个结果会是什么。怀着这份信心去觉察当下内心正在发生的事，你就会明白你的有机体已经在

竭尽所能地运作了。但是你的心智并不允许你完全安住于当下，因为你不明白你有与生俱来的智慧——它很清楚你需要的是什么——所以你不允许它运作。你永远都想指挥它，而这便是我们所谓的意志力。然而每当我们在掌控或指挥自己的时候，就是在阻断自己的自发性。我们无法真的信赖，因而阻断了真正的意志力。

真正的意志力其实就是对当下的经验彻底臣服。从一个成年人的角度来看，真正的意志力就是彻底放下我们一般所谓的意志力。真正的意志力指的并不是对另一个人臣服，而是对你自己、你的生命、你的经验以及你当下的真相臣服。臣服于当下的真相，并不意味着看到这个真相而不在乎它。真正的臣服意味着心甘情愿地与经验共处，包括你所有的情绪反应，不论它们是令人愉悦或挫败的。你总是以稳定的心来面对当下的真相。

还有一种看待意志力的方式：意志力是一种跟自然调和一致的态度。眼前发生的每一件事对我们而言都是自然的。对眼前自然发生的事说“不”，就是在制造二元对立。这种虚假的意志力对事情的发展始终有自己的定见，而这只会带来更多的冲突与分裂。

认清当下能释放我们心中虚假的情绪

一旦心甘情愿地安住在当下这一刻，我们就可以看到眼前真正在发生的事。如果我们说：“不，我不想接受这个状态，我想要的是另一个东西。”这个想法就会阻碍当下的经验，使我们无法清楚地看到个中真相。因此真正的意志力在运作时，会加强我们对当下情况的觉察，会让我们拥有更彻底、更完整的观察。我们必须拥有这份完整的观察，才能理解眼前所发生的事。这就是一种自动调节作用，一种情绪上的释放。这份洞见犹如性高潮一般，能释放所有的紧张感，如同婴儿时期母亲释放掉你的饥饿感和痛苦一样。认清当下的真相并且理解它，这个过程能释放掉心中的那些虚假的情绪。不满足、痛苦和冲突，并不是我们自然状态的一部分。一旦能看见和释放掉那些虚假的情绪，它们就会消失不见。这便是一种自动调节作用，而剩下下来的东西才是我们的真相。

## 第八章 意志力(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

但通常我们会忙着掩盖住眼前的真相，因此我们永远都在阻止我们这个有机体的自然运作。每当你感到不满足时，你会对自己说什么？你会说：“我不满足是因为我的男友好几天都不跟我做爱了。”然后你又会做什么呢？你会试着增加跟他做爱的次数。假设这个方法不生效，你就可能会去找另一个男友。也许你已经有了先入为主的想法，认为自己应该有很美妙的性高潮才对，而男友的职责就是为你带来美妙的高潮，男朋友对你而言只是一个活阳具罢了。这便是我们心底深处的想法，因为母亲的作用就是让我们得到抚慰。当你觉得难过时，母亲的角色就是要让你觉得舒服一点。如果做不到，她就是一个坏妈妈，而你自然会想找一个更好的妈妈。

从本体涌现的自发活动，完全不需要动用意志力

一旦能臣服于当下的经验，源自于本体的意志力就会释放出来，然后它就会按照应有的方式去运作。如果能彻底感觉自己的不满足，就能认清真相是什么。从表面上看来，你的不满足是源自于男友没跟你做爱，但也可能是其他的理由。如果真的与这份不满足相处，你就会发现你不满意的其实是自己。与这份不满足共处，会揭露出心中的某个坑洞，某种失落感。如果能继续与这份感觉共处，你就会明白为什么你无法通过安住在当下而得到满足。谁说只有性高潮能带来满足？那只是你的一种想法罢了。其实你的有机体可以在任何时刻带给你满足。

假如我们企图用意志力——人们一般所谓的意志力——来填补我们的坑洞，那就等于是在阻断自然的调节作用。如果能安住在真相之上，让自己的意志力与真相调和一致，迟早有一天我们会发现，我们这个有机体完全能提供我们所需要的一切。那时你想得到满足，满足就会出现；你想有圆满感，圆满就会出现。一旦拥有了真正的满足、圆满和爱，你就会发现原先你认为自己必须拥有的东西，其实是无关紧要的。当我们不再需要填补坑洞时，生命自然会展现出你心中的圆满，这才是真正的生活。与其不断地追求满足、圆满、快乐和爱，不如反过来让自己产生根本的信赖，然后我们的所作所为，都会自然呈现出圆满与爱的品质。

真正的人生就是从我们的本体涌现出自发的活动，这里面完全不需要动用到费神的意志力。真正的意志力会让你做出你必须去做的事。如果你必须到店里买个东西或者跟某个人谈一些事，你自然会产生一些动力，你不需要一再地反思。

你们都有过这种经验，好像一切都自然而然地发生了，只要做出正确的举动就对了。做一个真正的成年人，我们应该有能力为自己以及为别人做出正确的事。

但是我们已经失去了那份自信，那份基本的信赖感，因此我们必须认清，只有真的把它们展现出来，才能重拾这些品质。这不是你可以从外面取得的东西，你可以借着安住于当下而将其演练出来，你要练习不再排斥当下的真相。

真实的意志力一旦运作起来，自然会展现出你的真我

以充满信心的态度与当下的经验共处，这也是真正的意志力的展现方式之一。其中有一种无有疑惑的自信，这不是头脑制造出来的，而是深信与当下经验共处是一件正确的事。那是一种对自己的信赖，事情就是这么简单。你不需要对任何事抱持希望，也没有任何欲求，你不再需要从别处去寻找希望，当下这一刻一切都具足了，我们只要让它发生就对了。如果还是不明白这一点，就必须去探索理由是什么，为什么不能让我们的有机体自然地运作。

我们会看到我们对意志力的探索，将引领我们回归到对真相的观察：真相能使你得到自由。真正的意志力也意味着与真相共处的一种能力，意志力的运作就是为了服务真相的。让真相显现出来是不需要费力的，因为真相就是眼前的事实，你只要停止你那逃避真相的习惯就够了。你总是企图把事情推开，或是企图让不同的事发生，这就是为什么你会阻断真正的意志力的原因。

## 第八章 意志力(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

这也是为什么有许多心灵修持的传统都强调放下意志力这件事。你确实必须放下一般人所谓的意志力。你还有别的选择吗？不论你的经验是痛苦的或快乐的，你都可以跟它相处，或许这样就能发现其中更深的真相了。企图改变当下的感觉，就像是在对长满了绿叶的大树说：“不，我喜欢的是黄色的叶子，我要你长出黄色的叶子。”然而眼前的季节是不可能长出黄叶的，这是你无法改变的一件事。你也许可以用油漆把绿叶遮住，但这种遮掩的行为就是我们对真实的感觉所做的手脚。事情的本质是我们无法改变的。

如果我们能了解事情发生的方式就是它应该发生的方式，如果我们能接受这一点，那么每件事都会顺利起来。事实上，它会以出乎意料的方式完美地运作，就像奇妙的魔法一般。

当然，对人生抱持全然的信心和信赖，知道事情会自然而然地发生，并不意味着你不再采取任何行动了。我并不是说你的人生不能有任何活动、行动和偏好。真实的意志力一旦运作起来，各种的活动和爱好都会是源自于本体的，它们会自然地展现出你的真我。

这种对意志力的观点也许很难被接受，然而真实的情况就是如此，或许时间久了你就会明白了。一旦体会了这个观点，你就有能力活在正向的、充满爱的、甜美的以及喜悦的本然状态里。由于我们的误解，才导致了自我紧缩、阻隔和痛苦的恶性循环。这份误解使得我们无法处在本然状态里。

通常人们运用的意志力，是一种身体上的紧缩感

我们一般所运用的意志力，其实是一种身体上的紧缩感。它会使我们的身体变得僵硬，而我们又用它来当成行动的跳板。当人们说自己很有意志力时，指的其实是让身体的某个部分变硬，然后由那个硬块来促使他们产生行动力，这个硬块使他们感觉行动有了支撑，使他们不至于跌倒。但如果仔细检视一下那个硬块、那个跳板，你会发现那只是身体的某种紧缩感。你已经学会紧缩身体的某个部分，某个靠近心轮的部分。你让它变得坚硬起来，然后又从那份坚硬感之中产生出行动力。你觉得如果那份坚硬感不存在，你就会变得非常空虚，什么事也不能做了。然而这份紧缩感最后只会封闭住你的心。它会封闭住爱、喜悦以及满足感。错用意志力永远会让我们的心产生对立。

放下错误的意志力可能会令你感到恐惧，觉得自己快要掉进一个空虚的大洞里。然而真正的意志力出现时，你是没有任何恐惧的，也不会觉得空寂是不对劲的。你的心中如果出现了空寂以及真正的意志力，亦即紧缩的倾向不见了，你就会有一种开阔而非恐慌的感觉。

这种情况往往会带给我们一种进退两难的感觉。我们会害怕放掉错误的意志力、坚硬感和僵固感，我们不想彻底失败或不再有任何支撑及依赖对象，也不想失去行动的跳板。为了逃避这种感觉，我们自然会让自己变得坚硬起来，并且会创造出一种错误的意志力，好让自己有一个行动的跳板可以支撑。你总认为必须有某个东西来支撑着你，而这份信念又制造出了对抗真实意志力的阻碍，这种阻碍通

常会出现在太阳神经丛的部位。

现在我们已经明白意志力和恐惧是相连的。一旦丧失了基本的自信心，我们真正的意志力就会被阻隔在外，然后又制造出一种恐惧，以为不运用虚假的意志力就会失去支撑似的。我们会觉得自己脆弱而毫无屏障，脚下的地基好像不见了。我们以为如果放弃虚假的意志力，生命就会崩解。这样的情况会不时地出现，直到你能感觉真正的意志力为止。真正的意志力不会让你觉得自己得到了支撑，你只会觉得恐惧不见了，也不再需要任何支持了。感觉上就像是一个非常开放的空间，可以任由你自由自在地体验人生。所有的可能性都在里面，你不需要采取任何刻意的行动，事情会自然地从这个空间里冒出来。

真正的意志力开始运作，你就会体认到自信和信赖感

如果事情能自然地发生，你当然就不再需要挣扎了。你只是存在着、觉察着，而洞见自然会浮现出来。你相信事情自然得到解决，你需要的洞见会像花朵一样地冒出来。这是非常自然的一种过程，而它一定会发生。这份开放度和自由感就是我们内在工作的成果，只要我们能允许真正的意志力自然地运作。

## 第八章 意志力(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

当我们不再需要借由那个硬块作为跳板时，空寂就变成了心中的开阔空间，而我们终生所追求的爱、满足、喜悦和圆满都会自然出现，像泉水一样源源不绝地涌出来。但是我们会制造出心中的硬块，以为必须借着它才能达到圆满，于是这泉水就被封闭住了，然后我们又会问自己：“为什么内在工作无效？我试过这个也试过那个，但仍然不觉得满足。”其实你所谓的内在工作只是在封闭住它罢了。

最后，真正的意志力会以一种了知的形式呈现出来，但这并不意味着有某个高等的东西在为你效劳。你只是很清楚地了知我们这个有机体——这股生命力，会以最佳的方式来做它必须做的事。这是对自己的一份真正的自信，你的心将是完全祥和的，绝不会把自己分成两半，然后说：“这一半不够好，我要改善它。”你当然也不再渴望男友能带给你性高潮了。性高潮也许会发生，也许不会，如果发生了，那也只是爱和圆满的自然示现，不会是从需求里所产生的结果。

一旦认清努力和希望都是徒劳无益的，我们就不会再去追求任何东西了，然后彻底的自由就会从单纯的存在之中涌现出来。你以为到这里来可以使你达成各种事情，可是你却被告知必须放弃你的希望。欲望和希望乃是企图用虚假的意志力障蔽住真正的意志力。

因此，真正的意志力就像一块“无有疑惑”的基地，它会使你对事情的运作产生信心。它很难被精确地描述。我的说法可能会被你误解成头脑里的某种观念，而这正是我为什么会用“无有疑惑”的原因。我的意思是，你的内心会有一种感觉和理解，你知道事情自然会顺利地运作。真正的意志力是运用在当下这一时刻的，也就是对当下这一时刻保持开放。或许你的头脑完全能理解我所说的一切，但你的理

解还必须随着时间逐渐演变成“无有疑惑”的了知。那时你连思考都不再需要了，你只是单纯地过日子就够了。

设定目标的练习，可以让你独自面对当下

我们会做某种特别的练习，来帮助我们理解以及释放出这份真正的意志力，我们把这项练习称为“设定目标”。这项练习听起来有点矛盾，因为它似乎是在训练错误的意志力。一开始我们好像是在运用错误的意志力，但其实我们是在运用意志力来跟当下的真相共处。其目的并不是为了要达成什么，而是要学会安住在当下，看见当下的真相。如果你了解某个议题，你就必须采取跟这个议题相关的某种行动，这样你才能真的了解它。举例而言，你很想了解为什么你总是企图得到别人的注意，于是你为自己设定了一个目标：接下来的一个月里，要不断地观察自己是如何在企图得到别人的注意。或者你可以设定在接下来的一周里，每天起码有三十分钟的时间不再做任何引人注意的事。这便是设定目标的练习。你会逐渐看清楚什么才是真正的意志力的运作。但是有一段时间你会把真正的意志力和虚假的意志力搞混，这也没什么关系，因为它会制造出一些难题来挑战你。设定目标的练习可以让你独自面对当下的真相，这样你就不会依赖团体的支持了。你在设定目标时必须很精确地说出你准备做什么，多久做一次。精确度是其中很重要的一部分。

学生：你提到的那个胸中的硬块，对我而言就像是用皮带鞭笞一根阴茎，要它到外面去做生意。而且我发现这种情况会让我回家之后跟我先生产生一些问题，就像是两根阴茎之间的战争。我发现我很难在先生面前放下心中的硬块。我们刚才发现我们一直在做这样的事。

## 第八章 意志力(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

阿玛斯：这是一种自我防卫式的意志力。阴茎象征的是一种攻击性，一种坚硬的心态，也就是我们一般所谓的意志力。我们以为意志力就是一种攻击性和行动力，然而真正的意志力其实是一种顺受的态度。你运用了错误的意志力来护卫自己，所以你必须了解为什么你会这么做。人们有时会用新月来象征真正的意志力。新月中间有一颗星星，象征着对自己的真我臣服，因此，接纳指的就是臣服于自己的真相。你可以有行动力，但是行动力不需要以自我防卫及坚硬的方式呈现出来。如果你觉得必须这么做，你可能已经误解了它。不妨检视一下你的观点，当你产生那种感觉时，请跟它相处一下而不要试图去改变它。想要改变它一定会涉及利用心中的硬块，或是利用那根阴茎来对治自己。现在你不妨问问自己：“为什么我会想到用阴茎这个象征？”

在我们这个文化里，我们通常会把意志力看成是一种男性象征，一种坚强的男子气概。但是从根本上来看，真正的意志力是阴性的。接纳真相或是与实相调和一致，就是意志力与本体真正的关系。

奔流的溪水有根本智慧在引导，这是本体的运作方式

学生：从实际的角度来看，整个商业文化都是奠基于目标、计划以及投射出错误的意志力。当整个社会都处在颠倒状态时，你如何能按照自然的方式运作呢？

阿玛斯：没错，整个社会确实是奠基于这种错误的观点之上的，不过你还是可以接纳这种文化，然后观察一下你自然的本质如何在这种情况下运作。你还是可以从这个角度来做你的生意。我们通常的想法是：“事情应该是朝着这个方向发展的，可是我们要如何从这里走到那里？”但自然的观点就像是一条奔流而下的溪水，因为有一种根本的智慧在引导它，所以它永远会以最轻松的方式来运作。这就是本体的运作方式。如果我们不信赖事情会自然地发展，我们就会以各种方式去操控这条河，结果却把事情弄得越来越困难。在理解的过程中，我们必须探查自己的反应：“我为什么要操纵这条河？我为什么会做这件事？如果让事情自然发生，它会怎么进展？”

社会确实是在违抗这种自然的走向，因为它是奠基于人格而非本体的。因此你一旦选择去做正确的事，就会感觉周遭的每一个人都在反对你，而且每件事都在出差错。真的，很少有人会赞同你的。这时你会觉得要继续信赖自己是很难的事。外界施加于你身上的压力是非常巨大的，因此你必须更加安住在自己的真相上。

学生：儿童期受到环境的挫败而导致意志力的丧失，这跟负面情绪的浮现是否相关？

阿玛斯：是的，它们是同样的东西。负面情绪的浮现就是尚未释放的挫败感。就因为挫败感尚未释放，我们才无法发展出自信心。未释放的挫败感只是生理层面尚未释放的负面能量罢了。它反映出了心智次元已经丧失的自信心。

学生：我觉得就是因为逃避真相、逃避当下，所以才必须费力地跟真相共处。

阿玛斯：如果你仔细检视过自己，你会发现你无法安住于当下，是因为你竭尽所能地不想安住于当下。安住于当下是很自然的事，如果无法做到，就表示你在竭尽所能地运用意志力。不愿看到当下的真相，可能是一种不知不觉的活动，所以一开始确实需要运用一点意志力，才能对治那排斥当下的无意识倾向。我们现在已经明白，如果能坚定而开放地观察当下的真相，以及从这真相之中自然呈现出来的东西，时间久了，真正的意志力就会开始运作。

### 钻石途径 3

#### 第一章 探索的火焰(1)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你怎么知道你从别人那里得来的就是真理？你的老师或那些伟大的哲人是否清楚什么知识对你最合适？耶稣基督曾说过要爱你的邻人，但这就是你必须做的事吗？佛陀说解脱是最美好的事，可是你怎知道这就是你的需要呢？

我为什么会在这里？我将去往何处？当我们在回答这些问题时，必须认清我们对自己是否够诚实。其实这两个问题是息息相关的。来这里进行内在工作的人，



大多认为自己有一个可以追寻的目标，但你们究竟想去往何处？也许你们认为自己已经知道答案了，可是你们真的知道吗？我能知道你们将去往何处吗？就算你们认为我知道，可我会不会把答案告诉你们呢？即使我说出答案，你们会不会遵循，能不能遵循？

这些问题都不是你的头脑能够回答的。这些问题应该问而不答，因此不要立刻用头脑回答它们。这些问题就像火焰一般，如果用头脑回答它们，你就把火焰熄灭了。一旦回答了这些问题，探索的火焰就消失了。

若是一有答案就感到满足了，你一定会像大部分人一样，自认为知道为什么会在这里，将去往何处。这样的人生在感觉上是肤浅而缺乏意义的。如果不提出最根本的问题，就等于在按照人云亦云的公式而活，但你为什么会相信别人对生命的看法呢？其实你并不确知什么是真相，什么对你是最重要的，什么在你身上会生效。承认自己愚昧无知比假装有知有识要强得多。知道自己是无知的，而且不装出有知识的样子，你心中的那个根本问题就会继续燃烧，你对真相就会有深切的渴望。

受限的知识无法回答根本问题

看一看你人生的每一时每一刻，譬如眼前这个当下，你会发现大部分的时候你都自以为已经知道当下什么事是最有利的。你的思维、感觉和行为都显示出你已经知道会发生什么事了。你似乎早就知道自己想要的是什麼，什么是对自己最重要的事。这样的认知到底是从哪儿来的？

它们大部分来自于早期的童年。有的是由大人直接教给你的，有的是你间接从环境中汲取而来的，还有一些是通过听闻和阅读而得来的。这些都是受限的知识，不论其源头是什么。受限的知识是无法回答根本问题的，譬如我们为什么会在这里之类的问题。受限的知识会告诉我们说，活在世上就是为了得到快乐、有所成就、感觉美好、获得自己想要的东西、满足自己的梦想、想办法得到某个人的爱，或是赚许许多多的钱。这样的局限不过是一种生存的自保机制罢了。你存活下来了，因此你的知识已经物尽其用达成任务了。如果只想继续生存下去，那也无妨，不过我们和动物又有什么差别呢？

## 第一章 探索的火焰(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

这种受限的知识是无法用来回答根本问题的。

你怎么知道你从别人那里得来的就是真理？你怎么知道你的老师或那些伟大的哲人是否清楚什么知识对你最合适？耶稣基督曾经说过要爱你的邻人，但这就是你必须去做的事吗？佛陀说解脱是最美好的事，可你怎知道这就是你的需要呢？

有人说你必须学会做自己，这个道理听起来很美好。还有的人说你必须摆脱自己的人格，发展出本体，这个道理听起来也很棒，但你怎么知道这些建议一定能解决你的问题？除非亲自去实验，并且从自己的经验中得到一些领悟，否则你不能确知什么。在确知之前，你的行动都是奠基于信仰或信心之上的。如果毫不质

疑地假定别人所说的话就是真理，你的内在火焰一定会熄灭。你会自以为有了解答，但其实你的解答是别人的。他们并不是为你找出了答案，他们是为自己找到了解答。我们会借由别人的解答来慰藉自己，并且以为我们可以利用别人的知识，这样的想法只会助长我们的惰性。

那么你、你自己，是否真的知道将会发生什么事。你可曾允许自己去质疑，去提出一个炽热的问题——而不立刻以道听途说的答案来熄灭这团火焰？

某人告诉你觉知或留意会对你有益，于是你试着去觉察，结果确实有一点帮助——但你仍然不知道这便是所有问题的解答。如果你认为你知道，那就是在对自己说谎。你必须一边为自己探索，一边在心中维持着这个问题。

我们为什么会在这里？我们该去往何处？这类的问题令人很不舒服，然而这些都是最真实的议题。如果不提出这些问题，并且让它们延续下去，你将永远无法为自己找到答案。你的心总是充满着概念、理想和计划，你总想填满自己，让自己感觉快乐，为自己找到自由。但这些概念只会让心中的火焰熄灭，让那个炽热的问题安歇下来，为自己带来一些小小的慰藉。

让疑团在心中深化，不急着找答案

因此，一开始就要察觉我们并不知道答案是什么。你要察觉你的心极力想说服自己答案已经有了。其实你不但不知道答案是什么，甚至不知道这些问题是否有解答。你以为到这里来可以得到一些东西或是经验到一些事情，你希望在这里找到自由，但是你真的确定吗？你真能确定我们的做法对你有益吗？如果你不回答这些根本问题，又如何能确知呢？

也许你听别人说过：若想得到别人的爱，就必须无私地去爱别人。这是许多伟大的导师都说过的话，不过对你而言这只是值得探索的传言罢了。你有没有可能放下自己的概念、思想和知识，让心中的这个问题延续下去？能不能暂时忘却所有的公式、早先听过的说法、父母曾说过或未曾说过的话以及所有伟大导师的教诲，然后安静地与心中的那个问题共处？你为什么会在哪里？你将去往何方？人生到底是怎么一回事？让这团火焰在你心中燃烧而不试图用答案来熄灭它。

我们可不可以让这个疑团在心中深化？我们能不能让自己的存在变成一个问号、一股热切的渴望？这是一场没有动机的追寻，它没有任何要达成的目标。因为它没有任何目标，所以这团火焰会继续在心中燃烧和深化。不要熄灭它或掩盖它，只要让它存在于心中就够了。让它烧掉你所有的概念以及事情该怎么样的信念。让它烧光你所有的善恶观念。让这个疑团继续深化和扩大。

### 第一章 探索的火焰(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你能不能让自己变成这个疑团，这份对真相的质疑？你来到世上是否只为了生存、工作、吃饭、爱、恨、生小孩及死亡？你能不能放下自己所拥有的一切？能不能空掉心中所有的理论、知识、信念、理解等等，只是单纯地维持着那份追寻，安住在那个不受任何人事物或过往历史所影响的疑团上？即使过去曾经感受过

爱、解脱和放松，你又怎么知道这些就是你当下需要的东西？你过去所拥有的洞见也许是正确的，但你怎么知道这就是当下及未来的需要？为了查明真相，你只能放下它们。你能不能保持在彻底未知的状态——放空你的头脑，维持着觉知，不丧失意识？

我们能不能摆脱所有外来的影响，摆脱别人以及自己的想法，只是维持在当下的疑团中？你会发现，别人若是说出了某个真理或是当你产生某种洞见时，你往往会说：“喔！太棒了！这就是了。”于是你心中的火焰就被熄灭了。

让存在变成一团烈火，烧去所有既定的概念

我们为什么会如此急切地想找到答案？我们总想立刻抓住眼前所出现的救赎承诺。为什么不能安住在那个疑团上？为什么会认为救赎即是解答，自由便是答案？为什么会认为解脱或爱便是解答？你如何能决定贫富、生死、自由或束缚？你的心有没有可能摆脱这一切？

我不想给你任何答案，我只是在提出问题。你必须让自己的存在变成一团熊熊烈火，一团渴望的火焰。你只是深切地想知道真相是什么而不追随任何既定的概念。你完全安住在当下的疑团中，然后让这股疑团烧掉所有的概念、信念及各种想法，甚至包括曾经听过的伟大教诲。如果不让这团火焰彻底燃烧，如何能安身立命？别人的解答如何能完全满足你？

这场追寻是纯属个人的。这是你自己的人生、自己的境遇和自己的体悟，别人无法为你回答这些问题。所有外来的答案都不属于你，你必须进行自己的探索。任何一种指导或建议都要加以深究，不要因为听了某些道理就把问题放下了。缺少这份诚恳的质疑，这种没有动机的追寻，内在工作是无法完成的。缺少了这团火焰，任何的内在工作都只是道听途说罢了。

## 第一章 探索的火焰(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

探索的火焰必须壮大，直到变成圆满本身

我们这里所进行的内在工作只是一种引领，你必须自己去探索一切。你的动机必须是纯粹而真实的，你的内在火焰必须保持下去，否则你只会错用内在工作。你会按照自己的想法而进入某种状态，但那种状态可能并不是你的存在会带领你进入的。你可能会发展出某种境界，或是从某种状态里解脱出来，但你怎么知道这样就能完成你的命运？你也许认为自己应该变得更有耐心、更不害怕、更放松、更富有或是更美丽，然而这些都只是你心中的想法罢了。真正的质疑是没有特定目标的，如果认为自己有一个特定的目标，你的火焰已经熄灭了。假设你告诉自己说，你来这里是因为想得到解脱、变得有爱心，或是想变成这个那个，那么就意味着你已经知道一切了。

其实你什么都不知道，真的。认为自己已经知道一切就是在自欺，因此最诚实的答案便是：我会在这里，是因为我什么都不知道。你来到这里最真实的理由就

是在这团火焰之上扇风。

这些问题并不是理论或哲学思考，它们就埋藏在你生命的最底端，无论你正在做什么，这些问题都存在于你的每个当下。如果假装自己已经知道了，就是在浪费眼前的这一刻。不论你做什么，都只是在浪费生命罢了。不但你心中的想法可能是错的——想法只是一种概念而非觉知，它会把追寻的火焰熄灭，令真相的发露受阻——而且只要答案不是来自于直接的觉知，就可能会阻碍或扭曲你的经验。

我的话并不是要让你责难自己或是让自己变得更好，而是要你亲自见到真相。你必须清楚地看到自己如何熄灭了心中的火焰，如何不断地在制止心中的探索。

你可能在自己身上已经下了某些功夫，拥有了某些美好的体悟或洞见，但你怎么知道这些美好的体悟就是你当下所需？你又怎么知道自己所获得的知识可以解决眼前的问题？因此火焰必须燃烧下去。探索的火焰必须被强化、深化和不断地壮大。这股火焰必须把所有的东西都烧光，直到它变成圆满的自身为止。这股探索的火焰可以烧掉所有的抗拒、所有的残渣、所有的想法以及过去所累积的一切，这样你才能看到眼前完整的真相，而不需要倚赖别人的经验或过往所学到的一切。若是能不受任何影响地认识眼前这一刻的真相，你就能彻底跟自己的真相共处。只有具足了这样的信心，人生才有意义。真的知道自己是谁，就会知道自己将去往何方，这样你才会感到满足。

没错，这里确实能提供一些协助和引领，可是无法给你解答，只能帮助你探索。内在工作乃是要促成你自己的内在发展，使你能独自面对心中的疑团。跟自己独处是很困难的事，我们的环境通常不支持我们单纯地活着、不模仿、不反应、保持真实。

你能不能彻底跟自己亲密共处，完全不受任何影响，没有任何偏见？你能不能让这股探索的火焰在心中独自燃烧？

## 第二章 你在这里吗？(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你根本不需要借由完成重要的事来证明自己的价值，因为你本身就是最重要的东西。你不需要大彻大悟或做出高尚行为去赋予自己人生的意义，因为你本身就是最独特最有意义的，你的重要性是无须证实的。

几周前我们曾经问过：“你为什么会在哪里？”现在我们要问一个更根本的问题：“你在不在这里？”你真的在这间屋子里吗？我指的显然不是“你的身体”在不在这里？而是“你”在不在这里？你觉不觉得自己身处于这间屋子里？你是否觉察到自己当下的存在以及当下这一刻的真实经验？或者你已经迷失在各种念头、计划、情绪反应和想象中？你的心是安住于当下的，还是正忙着进行各种好恶活动，忙着评断自己及其他事物？

让自己只是单纯地活在这一刻

你整个人是处于当下的，还是正试图回到当下？你能不能觉察到周围的人事物？能不能觉察到周遭的环境？还是已经迷失在念头的旋风里？“你在不在这里？”

这个问题并不是要你变得更好或更正确，而是要你很诚恳地探索自己：此刻的我有没有活在当下？我在不在我的身体里，还是早就把身体遗忘了？我所谓的“你在不在你的身体里？”指的是“你有没有彻底填满你的身体？”我想知道你是活在自己的脚里面，还是仅仅拥有一双脚？你是活在自己的肚皮里，还是含含糊糊地知道自己有一个肚皮？

你是真的活在双手里面，还是远远地在遥控着它们？你有没有活在自己的细胞里，整个充满自己的身体？如果你没有活在身体里面，那么你当下的经验又有什么意义？你是不是在作准备，好让自己未来能活在当下？你是不是在对自己设定一些条件，“等我有了足够的时间，就可以活在当下了”？

不论你告诉自己什么样的说辞，你所拥有的只有此刻，眼前的这个当下，其他没有任何一件事是真实存在的。就你最直接的经验而言，只有当下这一刻是真正与你相关的，只有当下这一刻才是真实的。因此我们必须问自己，为什么我们要等待适当的时刻、适当的情况才能安住于眼前这一刻。也许那个适当的时刻永远不会来临，你心中所设定的条件永远也无法达成，因此你要等到什么时候才开始存在于眼前这一刻？最直接最明显的经验就是眼前这一刻。无论这一刻发生的是什麼，这就是你全部的人生了。未来不是你的人生，因为它永远不会降临。真正存在于眼前的，永远只有当下这一刻

## 第二章 你在这里吗？(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

因此你能不能让自己只是单纯地存在着？我并不是在建议你应该让自己得到什麼或做什么，甚至去理解什麼，我指的仅仅是存在罢了。你有没有给自己这个存在的特权？你为什么认为你的所作所为便是一切，而你能得到或不能得到的东西都比当下的存在更重要？为什么你永远都想得到某些东西或去某个地方？何不放松下来安住于眼前的事物，单纯地存在于你所有的细胞里？何时你才能从远大的志愿中落实到眼前这一刻？

停止追寻，停止梦想、计划、工作或达成某件事。不再企求什麼、操控什麼、想要变成什麼，或是试图达到某种境地。你把最单纯最明显的事给忘了，若是不能活在自己的身体里，就等于失去了所有的意义，同时也得不到真正的满足。如果你整个人都不在这里，如何能得到满足呢？我们最根本的状态就是存在，若是无法存在于当下，便只能存在于现实的边缘。这是我们所犯的最大错误，也就是所谓的“大背逆”（the great betrayal）。

快乐不必外求，你自己就是最珍贵的宝物

我们永远都在追求享乐，以各种方式疯狂地追求享乐，而忘了那最单纯、最根本的快乐：安住于当下（just being here）。一旦能真的安住于当下，就会发现眼前早已具足一切的圆满与至乐。

我们的习性和制约会让我们忘掉自己与生俱来的宝藏——存在的喜悦和自在

的心境。我们总以为一旦达成某项计划及美梦、我们所在乎的某个人若是喜欢上了我们，或者完成了一趟美妙的旅行，我们就会快乐了。这样的态度其实是对我们真实身份的一种羞辱，因为我们本身就是快乐、喜悦、最高的价值和最深的意义。一旦了解这一点，就会发现向外追求快乐是多么荒唐的事。我们会发现这么做根本是在缘木求鱼。

快乐或价值并不是做了某些事的结果，这些状态就是我们的本质（fundamental nature）的一部分。如果能单纯地让自己存在，自然而然会经验到这些状态。你是世上最珍贵的一个宝物，但是你的所作所为却让自己变成了最贫穷、最无足轻重的东西，这是非常显而易见的。你能不能停止心中的旋风，让自己放松下来，单纯地存在着。无论身处何处都可以让自己做到这一点；你不需要去迦纳利岛才觉得快乐，不需要跟一个自己所爱的人在一起才感觉满足。在你的快乐之上设定这些条件，根本是对自己的一种羞辱。也许到了迦纳利岛或是与自己心爱的人相处确实会感到快乐，但其他的时间要怎么办？

## 第二章 你在这里吗？(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

你放弃了自己，然后开始向外追求满足。你觉得某些东西不见了，于是开始不断地向外追求。如果你所追求的一切东西都不能满足自己，你就会变得越来越疯狂。就因为你已经停止“存在”，才会形成这种模式。如果你只是让自己单纯地存在着，心中没有任何欲求，也不想达成什么，那么一切其实早就具足了。并不是只有某些人可以对单纯的存在感到满足。不，每一个人都可以感到满足，如果我们能够做自己的话。这是人类与生俱来的本质，也是生而为人意义所在。

如果能单纯地让自己去感受当下这一刻，就能自然而然地觉察到当下的障碍是什么。是什么东西让我们无法安住在当下这一刻？为什么总想处在不同的境地？为什么总想追求一些让自己开心的事物？我们的好奇心会被这些问题激发，开始去揭露心中的希望、恐惧和各种信念，进而认清是什么在阻碍我们觉知当下的存在。

一旦停止挂虑，就会发现快乐并不是我们可以从外面得到的东西。它也不是行动的结果。存在的本身才是我们一直在追求的东西。我们所追寻的快乐、喜悦、安详、力量和权力，都是存在的某些面向。我们的本质和源头就是最珍贵的，它也是实相的核心。

人们所追寻的一切都近在眼前

因为忘了自己的本源和本质，我们才会滞留在存在的边缘，而无法活在我们的核心。这真是一个悲惨的故事。心灵导师告诉我们：人类是颠倒梦想的，而且已经步上了歧途。他们指的就是我们已经脱离了自己的存在。但这并不意味着我们真的迷失了方向，其实我们一直都活在当下，却总是不断地向别处去寻找它。你的存在就是那个能够感觉、能够看的东西。

你并不是那些念念相续的思想，而是更根本更实质的一种东西。我们所追寻的一切就近在眼前，可是我们却舍近求远，不断地注意着自己想要或不想要的东西。所有经验的内涵都只是存在的向外示现罢了。

## 第二章 你在这里吗？(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

因此为什么要等待？你到底在等待什么？难道会有人送你这个礼物吗？没有任何东西比你的存在更美好更珍贵了。

你对未来的期望就是无法安住于当下的一种阻碍。期待事情能有所不同，会让你继续去追求未来的理想，然而这一切都只是海市蜃楼，你永远也无法到达那里。这便是最大的扭曲以及最大的误解。如果你追求那些海市蜃楼，就是在排拒真正的自己。

当然，即使能安住于当下、让自己沉潜于眼前的真实中，你还是可能会经验到一些不愉快的情绪；然而这些都只是内心深处的障碍罢了，若是能继续安住于当下，它们迟早会消失的。你可能会经验到不舒服、恐惧、伤痛以及各种负面情绪，这些都是因为逃避当下所产生的反应。这些都是被你扫到无意识

(unconsciousness)底端的一些情绪，它们并不是真正的你。如果能安住于当下，就能认识和理解这些感觉，然后它们就会逐渐消解掉，因为这些我们信以为真的情绪并不是真实的。

当这些幻觉消解掉之后，你真实的本质就会浮现出来。你会经历一场净化的过程，但并不是存在受到了污染，而是你累积了太多对实相的假设和信念。若是继续自欺和期望，你就会停留在沉睡状态。

真正的你就是你的存在

我们的内在工作并不是要达成某种境界，而是要让我们的存在浮现出来，让我们活在身体里面。这并不意味着偶尔静坐一下就够了。我们总以为：“我打完坐就可以继续忙我的事，完成我重要的计划了。”然而什么才是最重要的事？你不需要借由完成重要的事来证明自己的价值，因为你本身就是最重要的东西。你不需要大彻大悟或做出高尚行为去赋予自己人生的意义，因为你本身就是最独特最有意义的。你的重要性是不需证实的，你的独特性并不是来自于你特殊的能力或成就。

你重要是因为缺少了你的存在，生命本身就失去了意义和价值。一旦能意识到自己的存在，你就会感觉到一股无法减轻的快乐。无论你在做什么——擦地板、上厕所、进行某种美妙的创作活动，都会感觉无比的快乐。每一个当下都是珍贵的，每一个当下都是充实的。你并不是感觉、思维或意识的内涵，这一切都不是真正的你。真正的你就是你的存在。

## 第三章 我是谁？(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你用了许多东西把自己包装起来，这么做只会使自己受限。你能够从任何一个面向去看这个包装，就显示出你并不是这包东西的内涵。如果能允许这份洞见产生，你会发现自己其实是超越这一切的。

不久之前我问过一个问题：“你为什么会在哪里？”后来我又问道：“你在这里吗？”我不知道你有没有继续问自己这两个问题，亲自去探究一下。今天我要提出第三个相关的问题：“你是谁？”

第三个问题的答案并不是一种陈述，因此你的心中若是出现任何答案，请忽略它。现在我们要探索一下，我们有没有可能回答第三个问题。我不准备给你任何答案，但是我会提出问题来帮你探索。你可以一边探究，一边听我说话。

探索自己，不要作任何假设

你总是说“我是……”以及“我要……”因此我们现在要看一看这个“我”是什么。现在并不是在暗示有一个所谓的“我”，我们不想从一开始就设定什么，因此先不假定这个问题有没有答案。我们接受所有的可能性。这项探索只是基于我们的好奇以及对真相的兴趣。

当你问：“我是谁？”这个问题时，你的心中可能会出现：“我是曾经做过某某事的人”，或者“我的身高一百六十厘米，体重六十公斤”，某些意象、感觉和话语会立刻出现在你的脑海里。我并不是说这些都不是你，我们只是在探索这些是不是你。我们并不是在假设有一个自我可以被发现，或者它能不能被发现，能不能被描述，我们要探索的是“你到底是谁”。你可能会认为：“当然我有一个自我，而且我很清楚它是什么，至少某些时候是清楚的。”我现在要告诉你的是：不要作任何假设。

我们总喜欢采用“我”和“自我”这些字眼，而且我们的思想、感觉和行为都像是有一个自我似的。现在我们要探究一下这份自我感到底是什么。当你说“我是、我要、我喜欢、我愿意或我不愿意”时，你指的到底是什么？

以往你也许有过某种体悟，因而感觉那就是“我”。或许你真的有了一些体悟，你真的发现过自己的实相，但眼前的你已经不一样了。我们要发现的是当下这一刻的你。当你说“我是谁”的时候，必须很确切地回答当下这一刻的你是谁。

有一个东西可以帮助我们探索自己，那就是所谓的“身份”或“身份认同”。弄清楚自己是谁，基本上就是要弄清楚自己的身份是什么。检视每个当下的经验，你会看见身份和身份认同之间的关系，你会发现你随时都在认同某个东西。或许你很难察觉到这一点，但每一刻你都在认同某个东西、某个人。

因此我们必须探究自己到底在认同什么，并且要质疑这件事。每一刻你都有一种自我感：“我在看”或“我坐在椅子上”。只要你一说“我”这个字，这个我就是在执著某个东西。然而这个“我”所执著的东西就是你的真相吗？

你的身体是你吗？

当你静坐时，请问是谁在静坐？请留意你的经验，看看你能不能回答这个问题。请问那个正在静坐的“我”是谁？你的“我”很可能正执著于自己的身体。正在静坐



的是你的身体，因此当你说我在静坐时，你指的是不是“我即是我的身体”？你不会把自己看成是一种感觉或观点，因为感觉是无法坐下来的，头脑也是无法行走的，唯一能坐下来或行走的只有身体。

我们会发现对身体的认同是非常固着及强有力的。这份认同感比我们所能想象的更微细更深沉。当然某些人根本无法想象还有别的可能性。不认同身体是很困难的事，因为我们终生都相信我们就是自己的身体。我并不是在说你必须改变这个观念，只要觉知到这一点就够了。

当我们说“我的身体”时，这副身体到底属于谁？这个拥有身体和拥有自我的人是谁？这个“我”到底是谁？我有一个“我”或“自我”，听起来似乎没什么道理，是不是还有一个更大的我，而它拥有一个小小我？

你是不是有一点被搞糊涂了？很好，你终于被搞糊涂了。你一向以为自己已经知道答案了。这项探索就是要让你知道其实你什么都不知道。

看看当下的你，请问是谁在那里观看？是什么东西在那里观看？你可能会说：“我正通过我的眼睛在观看。我的脑子正在思想。”请问通过你的眼睛在看的是什么东西？这个能够思想的是什么东西？

你是坐在那里的那个存有，但是你所经验的这个存有到底是什么？它有没有任何形状？你可能立刻会认为你这个存有的形状就是自己的身体；即使你不认为身体是你，至少你身体的形状可以定义出你这个人。我们并不是在暗示这种认同是不好的，我们只是在探索真相是什么。

当下这一刻你所认为的你到底是什么？如果你能察觉你把身体当成了自己，那么借由这份觉知就能帮助你不再认同。你会发现你并不是你的身体，那么你到底是谁？

### 第三章 我是谁？(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

你的历史是你吗？

如果不把身体当成是自己，你又把自己当成了什么？你可能会有一种身份感或是一种存有感，但那份感觉到底是什么？你可能把它和头脑连到一块儿：“眼前我似乎有一种自我感，那份感觉似乎在我的体内，但又不是身体本身。”这个拥有自我的你到底是什么东西？是不是一种感觉？还是一连串的思想？或者是跟过去相关的某种东西？你是不是把过往的一切都当成了自己？

你通常会用记忆来定义自己：“我是在某年某月诞生的，父母是某某人，我属于某个星座。我的母亲抛弃了我，我虽然不喜欢上学，可是成绩仍然得 A。一直到二十一岁我才有性行为，因此我一直有挫败感。我怀过孕，并且堕过胎。我结过婚，但婚姻没有维持下去。”你就是以这种方式在定义自己的？你能不能不用这些记忆来描述自己？

我们头脑里的身份感以及情绪上的自我感，跟过往在我们身上所发生的一切是无法区隔的。过去曾发生过的事件、感觉、情绪反应、好或坏的经验、所有的历

史等等，都无法跟我们所认为的自己分隔开来。

但是你这个人和你的历史为什么会扯上关系？因为个人历史总是跟身体有关。如果你说：“我曾经被车子撞过。”请问是什么东西被车子撞了？或者说：“我被母亲抛弃了。”请问是什么东西被你母亲抛弃了？假如你说：“我诞生了。”请问是什么东西诞生了？你把所有的事件和记忆都跟身体相连了。这副身体是通过时空在活动的，而所有的事件都发生在它身上。因此你要不是把身体当成了你，就是把它的经验变成了一种杂乱的结构，一种心理上的认同，并且由它来决定你目前的身份，甚至认为它能决定你的未来。

现在你或许已经能察觉自己在认同过去的历史，以及由它所组合成的自我感。这一切都会形成所谓的“我”这个标签。然而这个标签到底是什么东西？当你用个人历史来定义自己时，你所有的经验都会包括在内，甚至是开悟之类的本体经验。譬如你回想起两个月前的一次本体经验，而你认为那才是真正的你。它变成了你个人历史的一种资粮，而你现在正企图借由这回忆来助长你的身份感。但谁说那就是现在的你？你是一成不变的吗？若是借由过去的记忆来定义自己，即便是本体经验也会变成你记忆里的收藏品。可是你的本体并不是一个可以被收藏的东西。

这时你可能会说：“等一等，如果我不是我的身体，我不是过往的历史，那么我是谁？我变成了一个站在边缘上的东西。”如果这么说，你的质疑就是：“对这个状态我是应该害怕，还是应该渴求？我该迎向它，还是拒绝它？”请问这一刻的你到底是谁？你现在不就是在认同过往的历史吗？

### 第三章 我是谁？(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

客观地看待自己的身体和历史

假设我告诉你你是谁，那又有什么差别？那也不过是在你的脑子里和你的个人历史里加入新的资讯罢了。

你有没有可能只是看着自己的身体，并且认清你对它的认同，同时又能客观地看待你的个人历史而不对它产生认同？你能不能在一瞬间看到你人格的整体？大部分的时候你都在认同这个整体，就像是活在一团云雾中，而竟然还用这团云雾来定义自己。你有没有可能察觉自己正在做这件事？你能不能看着自己的经验，认清你是如何在认同自己的个人历史？你知不知道你很难摆脱掉这些回忆、想法和概念？

但不要企图摆脱掉它们，只要认清它们很难被摆脱就够了。我们现在不是要做什么，而是要认清真相。我所说的一切都只是在引导你看见当下、当下、当下，如此而已。我们并不是在寻找确切的答案，我们只是在探索。

若是以这种方式看见了人格的整体，你就会发现有些模式是一成不变的。你永远把自己当成了同样一个人。或许你已经有了一些改变——譬如喜欢的东西不一样了，感觉上也比较快乐一些，但大体上你还是原来的你。你的思考方式仍然跟往常一样，你的感觉也差不多，你对事物的反应还是一成不变。个人历史有一种

含糊的连续性，而这会带给我们一种身份上的认同感。这种认同感不过是一个标签，一种源自于记忆的感觉罢了。

这种情况有点像是在看电影。电影的画面看上去是连贯的，但如果停格的话，你就会看到一个个独立的画面。你的记忆就是一连串的画面，如同电影一般。这些画面连贯到一起并且转动时，就会有一种连续不断的感觉，而你会运用这种感觉来定义自我及个人历史。事实上，你现在的感觉也是被它所定义的。

你现在知道要摆脱掉它有多难了，但你又不能说：“也许我可以不被过去的历史所定义，也许我并不需要知道离开这间屋子之后会去哪里。”因为这样你就会想：“等一等，如果我失去了记忆，人们可能会把我送到医院里，塞给我一些药丸。所以我还是保留我的记忆和身份比较好。你看我现在又有方向了，我又知道自己是谁了。我安全了。”如此一来怎么可能有新的事发生呢？所有可能发生的事早就被这一切决定了。

也许你很聪明，你会说：“我知道我有这个习惯，但我已经清楚我并不是我的个人历史。我正在体验一种本体状态，这份感觉真好，有点像是爱。这才是真正的我，对不对？”若是把这种状态当成了自己，那还是要多加留意才行。你一小时之前的状态就是本体经验吗？如果当时本体没有出现，那时的你又是谁？本体会以各种方式示现出来，也许一小时前的你是本体的另一个面向呢？只有一件事你能确知，那就是当下的经验已经不一样了。你为什么 would 认为当时的状态才是你？几分钟之后你可能又会经验到别的状态了。

你也许说：“这几天我很不快乐，我很生气。”但你的意思到底是什么？这些说辞正确吗？真的有一个“我”在那里经验那些情绪吗？没错，你的身体确实有不愉快的感觉，你的头脑也会因为这种感觉而产生一些联想，但你为什么会假定自己是不快乐的？你是真的在生气，还是觉察到身体和头脑里的愤怒？不要去设想什么，只要看着当下的状态就够了。

真有“我”吗？还是只有一连串的事件及认同？

因此我们会发现，你总是把身体、感觉或本体当成了你。你的身份不断在换标签，你所认为的自己也不断在改变。内容一直在变，可是你却不停地说“我”，就像“我”永远是同一个东西似的。

你有没有觉察到这整个过程，有没有觉察到你正在认同你的思想、记忆和感觉？如果这就是我们正在做的事，为什么不深入地探索一下？

这是否意味着没有一个所谓的“我”或自我？是不是这一切都只是一种认同罢了？只有一个接一个的认同活动而没有延续不断的自我？如果真实的情况就是如此，那么你、我或自我根本是不存在的，存在的只有一连串的事件、执著及认同。真实的答案可能就是如此，不过我们还是要看一看是否有其他的可能性。我们要看看我们的意识是否包含更多的东西。

当你把你的认同附着于某个东西时，你是如何进行这件事的？若是觉得你就是自己的身体，那么请透视一下这份感觉。到底是什么东西促使你把身体当成了自己？为什么你会说“我就是我的身体”？何不单纯地去感觉眼前有一副身体。如果

你说：“我正坐在这里讲话。”这时你的心中发生了什么事？如果你改口说：“我觉察到有一副身体正坐在这里讲话。”这时你的心中又发生了什么事？与其说“我的历史就是我”，何不说“是的，过往的记忆确实存在”？

这份认同感是怎么产生的，我们要观察一下整个执著及贴标签的过程。一旦深入地探索这些问题，就会发现这里面涉及到概念的形成，我们以为我们需要这些概念和身份感。此外，身体上的紧张会随着思维活动一起产生。对身份的执著、思维过程及身体上的紧张是同时出现不可分隔的。

我们确实有可能觉察到这一切，而不去作任何改变。与其用这些东西来定义自己，何不把它们看成是一个整体而不是一种局限？只是用一份觉知在那里观察思维的过程及生理情绪反应，但是不介入其中。然而是什么东西在那里看着自己的思维过程、身体的紧张感、各种情绪、身体本身、身体的意象、自我形象、个人历史等等？那个能观的东西到底是什么？那个能容纳这一切的到底是什么？

这件事跟思考无关。如果你正在思考这件事，那么就去觉察自己正在思考。这件事也跟观想无关。如果你开始进行观想，那么就去觉察自己正在观想。如此你就会发现，无法觉察到这整个活动的原因，是因为你涉入了自己的思想活动。你已经深陷在某些念头里，某些紧张感之中。我并不是要你看那个能够观看的东西，而是在一瞬间立刻看到全貌。那个想要去观看的东西，可能也只是一个念头、一股身体上的紧张感或是一份回忆罢了。你有没有可能既看到眼前的自己，又能看到自己的整个人生？你能不能察觉从出生到现在，你一直有连续不断的自我感？这个能觉知到一切的东西到底是什么？

### 第三章 我是谁？(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

脱离你的个人历史，觉知这份认同

你能不能脱离自己的个人历史，脱离眼前所认同的东西，而只是去觉知这份认同？此刻你是否很想理解我所说的话，而你正在认同这一部分的你？当你觉察到这一点时，你的觉知是否源自于体内？你体内是否有个东西正在向外观看？如果你的注意力是在体内发出的，你是否有可能摆脱这种感觉，而只是去觉察你正在执著于体内的那个东西？

继续探究下去我们会发现，我们的认同完全受制于时空观念。我们会利用时间和空间来界定自己。如果不用时空来界定自己，会发生什么事？如果不认同个人历史，不认同内外大小之类的观念，而只是觉察自己所设定的内外大小之类的想法，请问会发生什么事？

你的思想现在也许正快速地运转着，那么就去觉察这些思维活动，这些思想活动是被你的个人历史所决定的。你有能力觉察到我们所说的这一切。如果不用你的身体、感觉、思想、记忆或时空观念来形成身份感，请问会发生什么事？

你不需要作任何决定，也不需要记住任何东西。过去所下的任何工夫都不是你

需要的，只要看着当下的情况就够了。我们要探索的是，当你说“我”的时候，你真正的意思是什么？

假设我们已经认清这整个情况，你还会有自我感吗？此刻你的“我”正在执著什么？如果你的“我”并没有在执著任何东西，那么你能不能看到你整个世界的全貌——你曾经有过的想法、感觉、经验等等？你能不能看到被你视为是你的这整个世界？

你的世界无法界定你，也不该界定你

你用了许多东西把自己包装起来，这么做只会使自己受限。你能够从任何一个面向去看这个包装，这显示出你并不是这包东西的内涵。如果能允许这份洞见产生，你就会发现自己其实是超越这一切的。你会发现你的世界根本无法界定你，也不该界定你。一旦被自己的世界所界定，你就中了它的圈套。你根本不需要执著于这个世界或其中的任何一部分，也不该用它们来定义自己。即使你不把这个世界当成是自己，它仍然会以原先的方式运作下去。

因为我们可以觉知这个世界的全貌，所以它无法定义你。因为你的觉知能容纳这整个世界，所以你是大过于这一切的。当你觉知到某个东西时，你已经超越它了。

假如我们说：“我是在某时某刻诞生的。”就等于是认同自己的身体。但若是意识到自己只是用生日来说明人生的开始，我们就会看见“我”是从未诞生的。一个能觉知到整体的东西怎么可能诞生，怎么可能死亡呢？它跟时间有什么关系？

我们现在是不是在为“我是谁”寻找答案？还是每当我们说出“这就是我”的时候，我们其实并不是那个东西，因为我们的觉知能将其包容进来。我们现在既不是在找答案，也不是不找答案，我们是在揭露自认为已经知道的东西。如果你被搞糊涂了，那很好，因为困惑早就存在，你只是自认为知道解答罢了。此刻你可能连自己是谁都搞不清楚了。

知道自己无法被定义，可能就是一种解脱

长久以来你一直习以为常地说：“我坐着、我站着、我说话、我感到很哀伤”等等，然而这些说法真的正确吗？深入地检视一番，你就会开始怀疑自己为什么一直在说这些话？是谁在说这些话？这个“我”到底是谁？你会发现这种说法根本是不正确的。多年以来你一直以不正确的方式在看事情。此刻你可能会问自己：“长久以来我到底在做什么？”你会觉得自己一直在浪费时间，但是那个浪费时间的又是谁？只要一说出“我”曾经做了什么事，就是在假设有一个“我”。

“我是谁？”这个问题的答案只能在当下出现，这个答案和过去没有一点关系。如果过去决定了当下的答案，那么显然这个答案是不正确的，因为过去已经不存在了。若想回答这个问题，我们必须认清自己什么都不知道，而且连找出答案的能力都没有。

“我是谁？”

如果你假设自己已经知道答案是什么，这场探究就停止了。也许不知道才是真知。认清自己并不知道答案是什么，也不知道如何找到答案，某些事也许就会发

生了。这可能是你首次有机会真的知道一些事。一旦发现自己什么也不知道，便拥有了终极知识。彻底无知才能带来真知。

你必须明白，头脑的运作是不管用的，因为答案与头脑无关。我们唯一能做的一件事，就是不再相信自己已经知道答案了。我们不能跳进任何一种正向的想法，因为这么一来我们就是在假设自己已经知道将去往何处。但是你怎么知道未来会发生什么？这份认知永远是从过去的经验和记忆推断出来的。

一旦认清自己并不知道答案是什么，也不知道如何获得答案，你就不再企图得到解答，然后某件事或许就会发生了。也许会有另外一种认知的方式，一种全新的认识。也许你会发现你是无法被任何东西定义的，知道自己无法被定义，就是一种解脱了。这也许就是你最终的定义。然而这并不是逻辑上的结论，而是一种经验、一份体悟。

这是一个非常个人性的问题，没有任何人可以为你找出答案，你必须靠自己去探究；而且不论在探究的过程中发生了什么事，只要觉知就够了。你不需要有任何结论，因为这是一场永无止境的探索。不论找到什么，都不需要把它说出来。

### 第三章 我是谁？(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

有没有任何问题？

学生：听起来你好像在说，解脱在某种程度上是跟自我定义相反的。

阿玛斯：是的，没错。当你为自己定义时，就是在局限自己，因为定义暗示着有一个东西比被定义的东西还大。

学生：我发现自己每隔几年就想到国外旅行，那就像是一种脱离自己的假期，感觉上非常自由。

阿玛斯：那是一种想要跟个人历史保持距离的企图。许多人都想脱离自己一阵子，所以才有这么多人喜欢旅行。但是你知道吗？改变空间虽然能帮上一点忙，但其实你只是想摆脱掉心中的个人历史罢了。

另外还有许多方式可以跟自己的生活保持距离，其中一种就是去看电影或是埋首于小说里。人们为什么要去看电影？不外乎是一种逃避，给自己放个小假。你彻底投入于剧情中，借以忘掉自己的人生，可是当电影结束之后，你立刻又回到了自己的生活里。

我们现在所说的比这些要激进得多。若想回答根本问题，你必须完全不受个人历史的影响。这件事只有在心中产生突变时才会发生——确实而直接地看到你并不是自己的历史。

学生：我想我的问题也只是一种为自己定义的方式，譬如到国外旅行，想暂时摆脱掉自己的历史，可是却换来了更多需要处理的问题。

阿玛斯：确实如此。你把自己定义成一个需要借由旅行来解决问题的人，你想借由一个东西来改变你的个人历史，可是这并没有解决问题，只不过是带来暂时的缓解罢了。

这所有的企图，包括内在工作，都只是把个人历史重组一下，以便我们看见全貌。大部分的时候我们都是深陷在个人历史中的，通过内在工作我们可以重组它而开始有能力客观地看待它。如果能客观地看着它，就可能超越它。

内在工作能帮你看到其中的各个部分，而且越是深入于内在工作，看到的部分越多，最后你一定会看见它的全貌。当你看到全貌时，便可能超越它所有的内容。

觉察自己的语言，免得上了它的圈套

学生：我想我来这里做内在工作，主要是在逃避我的幽闭恐惧症以及我的固执。

阿玛斯：你想变得不固执，对不对？但是想变得不固执，就是在把自己界定成一个固执的人。也许一把自己看成是固执的人，你就变得固着了，这也是个人历史的一部分。我并不是在说你不该有这种感觉，我是在建议以另一种方式来看待这个问题。

学生：你的意思是不是说，每当你看到全貌时，其中的局部会变得很清楚，而一旦看清楚某个局部，你就会看到更大的画面？

阿玛斯：不，不一定如此。我说的是，每当你替某个全貌下定义时，你就超越它了。譬如为超验的状态下定义，你就可能会超越它。但真正的超越其实意味着没有任何定义。

学生：我根本无法想象那种超验的状态是什么，除非我死掉。对我而言，你所说的这些东西都是在人们死后才可能发生的。

阿玛斯：这意味着你还是在认同你的身体，不是吗？因为你说“除非我死掉”，可是死掉的到底是什么？因此现在你必须察觉你是在认同身体。这就是为什么你会认为你无法超越的原因。我的意思是，不认同是不需要在死后才发生的。

语言是很吊诡的，你必须觉察自己的语言，因为你会上它的圈套。如果对自己所说的话深信不疑，你就上了圈套。当你说出“除非我死掉”的那一刻，你已经对这句话深信不疑了。当然，你必须有姓名、生日等等，才能在现实生活中生存，这是你需要身份的唯一理由。在心理上你是不需要身份的，你的存在也不需要任何身份。

学生：弄清楚我是谁到底有什么好处？为什么要去做这件事？

阿玛斯：这件事对“真我”没有任何好处，它无法为真我带来任何改变。但是对你的头脑而言，这件事却会带来很大的改变，因为除非能找到答案，否则你的头脑是无法安歇下来的。对我而言，知道我是谁，不会带来任何改变，因为真我永远在眼前。但是对我的身心而言，却能得到更多的安详、放松和快乐，因为我知道我是超越我的身份的。是否有好处是无关紧要的事，问题会存在是因为你不知道答案。其实问题本身就是一种陈述：你根本不知道自己是谁。你不可能在不知道自己是谁的情况下而没有任何疑问。你只可能假装知道，以便让心中的问题安歇一会儿，但只要还不知道答案是什么，疑问就永远存在。我们经常会钝化自己，不让自己看到这个疑问所带来的不满足感，然而钝化自己必须付出很大的代价——你的生命会因此而缩小。

人们是多么渴望能停止心中的疑问。这份渴望的背后有两种动机：一是不想受

苦，但还有一个更深的动机，那就是这个疑问必须得到解答。问题会存在是因为我们不知道答案是什么，而且问题会继续存在，直到我们获得解答为止。这个问题有它自己的驱力，这是自然法则的一部分。疑问会继续存在，直到没有任何疑问为止。

#### 第四章 活着是为了什么？(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

意义不是思想可以解决的一个问题，它不是靠头脑就能找得出答案的。它不是任何东西的结果，也不是可以去满足的理想或形象；你只能自然坠入你真实的本质里。然而自然坠入真实的本质里并非易事，这可以说是最困难的一件事了。

我们每个人都有一种核心需求：找到人生的意义。这股驱力也许不很明显，甚至无法察觉得到，但若是检查一下这个情况你就会发现，你生活中大部分的活动和考量都受到这股驱力的影响。20 世纪的哲学，譬如存在主义和现象学，就是在探讨生命的空虚和无意义。我认为这个哲学上的议题，同样出现在文学和艺术的领域里，它反映出人们越来越觉知到“意义”的问题。

只有少数人有能力质疑存在的意义问题，大部分的人都以为他们所进行的活动和努力将会带来生命的意义。我们很少去质疑这个议题，是因为我们以为自己已经知道答案了。人们会制造出各式各样的目标，希望借由这些目标带来生命的意义。这些目标通常涉及到对未来的计划，譬如变得成功、富有、胜利、有创意、到处去旅行等等。

还记得那首歌：“What 抟 it all about, Alfie? Is it just for the moment we live?”（这一切究竟是为了什么，阿尔菲？是否只是为了活着的岁月？）哲学就是在企图回答这个问题。最终看来，哲学可以被视为一种攸关意义的科学，然而找出人生的意义并不仅仅是思维上的锻炼。当一个人真的质疑他的生命时，那并不是一种头脑里的活动，而是一种毫无价值、毫不值得、毫无理由的感觉。即使我们觉察不到这个议题，还是不断地会有这种感觉。也许我们另有其他的考量，不过这个议题是最核心的，而且经常埋在那些明显的考量之下。

此外还有一个看待这些问题的方式：活着是为了什么？我每天所做的事到底是为了什么？我为什么要起床、上厕所、刷牙、梳洗、吃早餐、上班、与人交谈、下班回家、吃晚餐、好好享受一番、然后倒头睡觉？为什么每天都要做这些事？如果我只是想经验这些事情，只要一天就够了，只要吃一餐饭我就知道吃饭是什么滋味了。因此为什么要一再重复？这些事对我有什么意义？

对人生失望，才会开始问人生有什么意义

我提出这些根本的问题只是要你去深入地思考，这样每当这类问题从你心中升起时，你就不会立刻作出肤浅的解答。若是要一个人去探索存在的意义问题，他必须对人生已经失望了。他可能已经达到了自己的目标，或是对自己的梦想开始感到失望：“我妈妈要我嫁给医生，我爸爸希望我有所成就，而我都做到了。现在我已经有两个小孩，想要的东西也都有了，但是我心中的问题并没有得到解决，



我的感觉还是跟往常一样，仍然在等待，不断地在追求。我想做的事都做了，可是仍然不觉得满足。”

到了这种时刻，人就会开始质疑了。或许你在大学时就想过这些问题，那时你的老师或父母已经完成了许多事，可是却觉得一切都幻灭了，因此你的老师提出了这个问题，而你也觉得十分有趣。也许你还年轻，仍然渴望知道每件事，你还想完成学业、成家立业、追求理想等等。有些人从未达成他们的理想或实现他们的计划，因此仍然希望胜利在握。或者他们正在延后成功的时间，这样就不必面对未来可能会产生的不满足感，也不必质疑人生的意义了。少数的幸运儿可能有机会完成自己的梦想，因此意义问题很自然地会从他们的心中生起。如果够敏感的话，他们会一直专注地思考这个问题。

你很难说服那些仍然在追求梦想、计划和理想的人，让他们接受所有的成就都跟存在的意义无关。这便是昔日的内在工作学派只接受那些步入成熟阶段的人做门徒的理由。年轻人不太可能不追求梦想，除非他们很早就失望了。

你可能已经观察到，大部分的人仍然在期待这个或那个计划能带来满足。成家、立业、工作、完成理想，这些事都没什么错，但是它们并不能解决意义问题。它们能完成的是不同的目的：它们能带来娱乐、填满你的胃、温暖你的床、陪伴你让你有事情可以做，但是它们无法提供你生命的意义。

#### 第四章 活着是为了什么？(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

为了让自己产生重要感，我们紧抓着理想不放

你必须具备许多条件才能面对这个根本问题，譬如你的智力、你拥有的人生经验、早期的成长背景等等。此外人们也时常利用分心的活动来逃避这个根本问题。

人们有时会投注二十到四十年的努力，全心全力地想要达成目标。这些目标其实并非为了生存或满足实际的需求，那么成就究竟能为人们带来什么呢？也许是赚更多的钱，但这就是背后的驱力吗？难道成功就是为了赚更多的钱吗？“成功会使我感觉更好，更有价值感。”因此成功为这些人带来了意义和重要感，这才是背后的驱力。我们把某些事理想化之后，就以为这些事会带来生命的意义和重要感。为了让自己产生重要感，我们才会紧抓着理想或完美的未来不放，而且会一直朝着这些理想不断地努力。

假设你加入的是一个内在工作团体，你的理想就变成了自我了悟，但是你仍然是通过内在工作为自己带来意义。其实事业、关系或爱人也能产生这种作用。艺术创作活动也能带来意义。发展思考能力、体能或创造力，都能满足我们的意义感。

我所谈到的这一切都不是什么不平常的事。如果你问某个人：“你的事业能为你带来什么？”他很可能回答说：“它能激励我，让我的人生有目标。”这是我们的社会完全接受的想法，也是大部分人的信念。

当然，还有许多种方式可以逃避那份无意义感。许多人会借着感官刺激或各种

活动来逃避无意义感，譬如从事危险运动、犯罪活动或嗑药。这些强烈的感官刺激活动往往能带来下面这些感觉：“你看我是活着的，我的人生正在发生一些事，它不是空空洞洞、毫无意义的。”另外有些人则会借由钝化自己，让自己变得迟缓或不清醒来逃避无意义感。人们可能经年累月地活在最肤浅的层次里。

那些不断追求目标来达成意义的人，其实也是在钝化自己。这些能带来意义的活动是很难被舍弃的，因为这份不断想要思考、造作的需求，已经变得越来越强烈了。有的人从未停止过担忧，因为他们不知道自己的活动一旦停止，该如何去面对那份空虚的感觉。只要我们还有一个目标，即使是治疗身体的病痛，都能为自己的人生带来一点意义。企图治好疼痛的膝盖，也能带来一点意义。许多父母无法找到自己人生的意义，于是就借由孩子来达成他们的心愿。

你认为以某种方式生活，人生就不再空虚了

你看这个议题渗透得多么广，即使是追求享乐，也是在期待这些活动能带来意义和重要感。你总认为若是以某种方式生活，人生就不再空虚了。或者你觉得直接面对生命的无意义和空虚，你会承受不了。我们确实无法活在没有意义、没有价值、没有重要性的生活里，因此我们总是在追寻一些替代品。这些人生的活动并没有错，也不是不好，问题是我们在它们身上投射了过多不实的期待，譬如孩子可能承受母亲过多的期待和要求。而艺术活动一旦用来满足重要感，乐趣就不见了。它会变成一种逃避、压抑和分心的方式。

最终看来，对意义和重要感的欲求，就是一种对身份认同的追寻。我们的这些活动都是为了带给自己一种身份感。深入地探究我们会发现，这些活动都跟“我是谁”有关，譬如我是教会里的牧师、医生或某某人的妻子。虽然我们会把角色看成是社会成规而非最重要的东西，但这些身份在我们心中仍然有重要性，我们会抓住这些东西为自己带来一些安全感。其实所有的人际关系都带给我们一种身份感，因为他们就像是一面面的镜子，而我们的成就也会反映出自己的价值。我们都想变成某某人，符合某种形象，譬如医生、老师、律师、领袖、治疗者、完美的母亲或父亲等等，都是一些助人的形象。还有的人想变成大企业家或杰出练达的知识分子。另外有些人则希望自己变成谦和的圣人或真理的追寻者。

#### 第四章 活着是为了什么？(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

如果不把自己的价值放在任何事物上，我还剩下什么？

因此我们会发现，所有的努力之中都有对意义和重要性的需求，而我们总觉得人生若是没有意义就活不下去了。这就是为什么某些非常有成就的名人或有钱人，会在金钱、美貌或名望丧失之后结束自己的生命。这些东西都不见了，活着还有什么意义呢？另外有些人会在伴侣过世之后选择自杀，他们似乎把人生的意义都投注在伴侣身上了。当生命最核心的动力消失时——也许是关系，也许是回忆，也许是一份理想——他们的人生只剩下了一片空虚。许多人会惊讶地发现，他们竟然在某个人或某种成就之上投注了那么多意义。一旦失去这些东西，真相会变

得非常明朗。即使从一个没什么意义的工作退休下来，也会使人怅然若失，其实他们失去的只是一种身份感罢了。能够填补空虚的东西已经不见了，因此必须面对过去所逃避的那份毫无意义的空虚感。

其实这份空虚感一直都在那里，但其中有一块浮标，这浮标就是我们的事业、关系、理想、人生哲学或是性爱之类的刺激品。整个社会不但容许这种用来替代根本意义的外在元素，甚至会将它们理想化。即使是我们的爱、才智或身体，都会带给我们一种身份感。

有了这些洞见，我们可能会质疑：“如果这些事都不做了，如果不把自己的价值放在任何事物上，那我还剩下什么？”答案是：从强烈的感官刺激和身份认同所得来的意义，仍然陷在因果律之中，因此并不是最根本的意义。但假如我们说：“等一等，我并不想把生命的意义建筑在我所做的事、人们对我的看法、我对自己的看法，或者我所拥有的技艺之上。”那么剩下的又是什么？人生的意义又能从何处产生呢？

即使是提出这些问题，里面都有惊人的自欺成分。因为追求这些问题的解答，也会被利用成一种对意义的追寻。一个人可能终生都在追寻意义，但他的追寻并不比其他角色的追求更真实更根本，因为那也只是另一种身份感罢了。这个世界充斥着真理的追寻者，他们都深深陷在追求智慧、真理或开悟的身份感中。这其实跟追求财富、名望、爱或认可是没有差别的，因为这所有的认同活动都只是为了填满空虚罢了。若是能以最真诚的心来看这整个情况，毫无支撑地认清整个真相，就能给自己一点机会去发现最根本的意义是什么。

抛开虚假人格，只是如实存在着

清晰而真诚地观察自己并非易事，大部分的人甚至不知道困难在哪里；我们的心会以各种方式逃避自己的真相。我和男友分手了，不久之后我开始大吃大喝，再不然就是重拾十年未碰的绘画活动。也许我刚离婚或退休下来，于是我计划花一年的时间去旅游，看看人生还有什么值得追求的东西。这些点子都不错，但背后的动机到底是什么？我们的心非常善于闪躲那些最深的感觉，因为我们很怕失去那些能够带来意义的镜子。只是如实存在着，会带来一种巨大的恐惧感。我们会害怕自己根本没有一个本体或者不具备任何身份。我们会以为存在的只有一片空虚，而这份恐惧又可能被童年经验所强化，譬如害怕自己与众不同，怕自己跟父母有所不同，然后这份恐惧又会制造出一种自我意识。

孩童在玩耍时是彻底投入的，他们并不想变成什么或达成什么。不论是快乐地活在当下或是为某件事而哭闹，基本上他们都是彻底投入的。逐渐地，孩子会开始想得到某人的回应或关注，想变得乖巧或得到赞许，于是就变得虚假起来。一段时日之后，纯真的本质就不见了。如果你有一个小孩，你会很容易看到这一点。当孩子还小的时候，他们的欲望和真相很容易被察觉，一旦长大之后，他们就变得越来越隐微，越来越懂得掩饰自己的真实感觉和欲望，最后就把自己的所作所为全都当真了，因为对人格的认同已经战胜了一切。一开始孩子似乎都拥有一份重要感，而这并不是一种由头脑设想出来的重要性。孩子的身份感不是奠基于外

在事物，孩子是真实的，跟自己是统一的，他们的内心没有什么不和谐。他们通常表里如一，反应和行为都是完整的。他们的本体和人格之间并没有区隔，但是长大之后，这份统一性就不见了。我们已经忘了自己就是这样长大的。我们早已学会掩饰自己，让人不易察觉我们的真相。

#### 第四章 活着是为了什么？(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

是什么造成了这种改变？某个曾经存在过的东西消失了，而另一个虚假的东西取代了它的地位，这便是我们所谓的“虚假人格”。深入地探索内心的活动，你会发现你所认为的自己并不是真实的。你会觉得自己没有任何重要性，只是一个空洞的躯壳。人格的核心可能被感受成干枯而空洞的外壳。一旦穿透人格的外壳而察觉里面的空寂，就会有毫无意义、毫无价值、毫无重要性的感觉。

我们通常无法直接感受到这份空虚，但深入去面对这种情况时，就会产生一种空洞感。当人们觉知到这份空洞感时，可能会质疑：“我为什么要活着？”一切东西都变得毫无意义，了无生趣，即使外面下雪了你也无法欣赏。一个一无所有的躯壳，如何能欣赏雪景呢？

孩子一旦开始迎合大人，就背离了自己

观察孩子，你会发现他们的活力、存在的喜悦和充实感并不是因达成某件事而得来的结果。他们的存在本身就有一种价值，这跟做什么或不做什么无关。一开始每个人都有这份价值感，但逐渐就被虚假的人格取代了。

不过这份价值感不会这么轻易就丧失，孩子会奋力地夺回它，但是到了某个阶段他们就会放弃奋斗，他们会觉得自己的那份价值感和环境的冲突实在太大了。孩子经常觉得自己不受关注、遭到拒绝、不被重视或是与大人毫无联结。在这种被视为正常却错误的成长环境里，要保持真实是很孤单的事。孩子会逐渐承受不起这种孤单感，周遭的环境不支持他们做自己。父母也许重视孩子的所作所为，但是他们的心并不在孩子身上，也许他们正忙着功成名就。小孩是无法理解这种心情的，他可能会想：“奇怪，大人怎么会去做这些事。你看我就是我，我只要坐在这里玩玩具就够了，可是这些大人，他们到底在做什么？我觉得很孤单，又不能跟周围的人说这些事。我想要妈妈抱，所以最好还是遵照她的要求去做事情。”

“大背逆”就是从这里开始的。从这一刻起，我们已经背离了自己。就这样我们也开始穿上“国王的新衣”。这份虚假感便是我们所感受到的那个外壳，因为内在所有真实的东西已经被排除掉，所以只能感受到那个外壳了。这是很令人哀伤的困境，却已经是普遍的现象了。每一个认同自我的人都会陷入这个困境里。若是不能活出本体，你就会发展出自我，也就是那个空虚的外壳。一旦面对这个外壳，就会碰触到最深的核心，我们会因此而陷入很深的焦虑，因为那个外壳无法带来人生的意义。这时我们可能会说：“我要彻底安住在眼前这一刻，因为什么事都没有意义了。即使是本体经验也没什么意义，所以我必须安住于当下。”但其实

我们并不想接受眼前的挑战，因为我们不想去感觉童年时曾遭受过的冷落和疏离对待。

你的父母看不到你的本质并不意味着他们不爱你。即使他们爱你，对你很好，提供你一切，并且认为你很棒，仍然跟看到你的本质有所不同。最核心的你还是没有被发现，不但没有被发现，而且经常遭到排拒。如果父母无法发现自己的核心本质，就无法看到你的核心本质。即使他们在你身上瞥见了这个本质，仍然会对抗这份洞见，因为这会反映出他们内心的匮乏。因此我们可以说，这个认同虚假外壳的现象，是一种代代相传的社会疾病。可是一旦认识了自己，发现了自己真正的身份，生命的意义就不再是一种头脑里的答案了。你会直接体验到你的存在、圆满性和尊贵的本质，而这些都跟其他东西无关。你的本质是彻底独立的，只有体验到它，你才会觉得满足。自我了悟便是最终的解答，因为它能终止所有的驱力。当它出现时，一切的追寻就停止了。

#### 第四章 活着是为了什么？(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

经验过内在的裂缝，才能尝到统合的滋味

若想探索我们最真实的身份，就不能利用各种的角色、活动、理想和形象去填满那份空虚感，如此我们才会知道这些东西是否能满足我们最深的需求。你可能会发现，你其实是不断地在失望的。你会看到你对事业、伴侣关系或是你自己的智力都感到失望，因为它们并没有带来你所期待的满足。你一直在错误的领域里追求满足，你不断地失望，直到你允许自己掉进那个“大虚壑”（the great chasm）为止。你必须让自己停留在那个“大虚壑”里，你必须经验这种自我不存在的状态。没有任何其他的方法了。

若想尝到统合（unified）的滋味，就必须经验内在的那道深渊，也就是上面提到的那个“大虚壑”。我们不能跳过它或逃过它。我们必须允许自己去彻底觉知那股毫无意义的感觉而不去对抗它。

一旦发现那份虚假感而不去改变它，也不对抗它，你就会感受到彻底失去支撑、彻底的空无、彻底的失望、彻底的无价值感。这个大洞一直在我们的内心深处，我们总是不断地逃避它。但若是能允许自己去体验它，就会发现这虚空也没什么大不了。这个“大虚壑”只是无尽的祥和罢了，它并不如我们所想象的那么可怕。我们之所以会这么怕它，是因为它感觉起来如同死亡一般。死亡未发生之前你会感到万分惊恐，一旦真的经验到它，你会发觉它也只是一种过渡、一个可以歇脚的地方罢了。

只有当我们感到非常急迫时，才会去面对它，没有人会在闲暇无事的时候去面对这个议题。凭着一点小小的好奇是不可能发现它的。只有当我们明白人生毫无意义时，才会万分急迫地想要探究它。只有在这种时刻，你才会放下自己去经验它，然后才会知道死亡的意义是什么。一旦明白了死亡的意义，便通晓了生命的

意义。死亡其实就是不再补洞，也不再幻想有什么东西可以帮你补洞。若是允许自己放下，再生就会出现。你会开始发现你的真相、你的重要性以及你活着的理由。存在本身即是生命的意义所在，你珍贵的本质便是意义所在。

你只能自然坠入自己真实的本质里

但这并不意味着一旦穿越那虚空，你就会感觉：“喔，我终于拥有真我了。”因为拥有的感觉还是属于自我和人格的。所以并不是说你将会拥有爱、慈悲和美，而是你真正的身份就是本体、实相所有的面向、与过去或未来无干的当下这一刻。这便是你核心的本质，通过它你会看到你就是恩宠本身。不但生命是有意义的，而且它本身就是一种恩宠。那种感觉犹如天开了，恩宠从天而降浇了你满身。

你会发现你真正的本质就是这份恩宠，但是你不能寻找它而只能存在。看和存在是没有差别的，它们是同一种活动。做自己意味着你就是本体，你就是存在，你就是意义。

你会发现我们一直在寻找那份早已失去的珍贵感，并且总以为我们可以从外面得到它。其实它就埋藏在我们的内心深处。它是这么私密，这么奥妙，没有什么东西比它更深了。一旦进入到这么深的层次，绝对的神圣感自然会生起。

真的做自己就是去消除这道裂缝，统合两边，使它们合为一体。但这并不是说你有一副身体，做了这个或那个之后，又有了一个本体。这所有的东西都是你，它们是一体的。

意义不是思想可以解决的一个问题，它不是靠头脑就能找得出答案的。它不是任何东西的结果，也不是可以去满足的理想或形象，你只能自然坠入你真实的本质里。

然而自然坠入真实的本质里并非易事，这可以说是最困难的一件事了。你必须要有耐力、诚心和慈悲心才能做得到，而且要花很长的时间。

## 第五章 本体与自我理想(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

自我理想是一种弥补作用，目标就是填补心中的坑洞。整个社会的运作都是建构在补洞之上的。每个人都有许多目标、理想和计划，而这些都是在弥补某些失去的本体面向。

阿玛斯：今天该由你们来提问题了。

学生：我对目标和期待有很多疑惑。有人说你必须有目标才能生活，有的人则说目标会让人把注意力放在未来，不断地作计划，心中总是怀着期待。拥有目标是不是一个错误，还是有某种作用？

阿玛斯：大体来说，有两种生活方式跟目标相关。社会上大部分的人都在追求目标，这些目标可以是任何事物——变成足球明星、音乐家或总统，变得富有、安全、出名、开悟等等。一般说来，人是无法没有目标的，缺少了目标，就会觉得人生缺乏意义或重要性。缺少了目标，人们会觉得没有方向，大部分的人都无法忍受这种感觉。

有时人们很小就决定了人生的目标，这些目标大部分是被我们所谓的“自我理想”(ego ideal)所设定的。对一个正常人而言，他最终的目标就是完成自我理想。但问题是，每当你在追寻一个目标时，就跟自己当下的事实(present reality)分开了。你不但没有活在当下，而且拒绝了当下的自己。

你追求某个目标是因为你认为当下的自己不够好，或是还没得到自己想要的东西。同时你还会认为，没有目标就意味着你会变得懒散、半死不活或无聊乏味。

正因为无法做自己，你才设定了许多目标

另一种生活方式则是活在当下这一刻，彻底做自己，并体尝到圆满和充实的滋味。这其实也意味着自我实现。任何一刻你就是你，你不需要变成任何东西或达成什么目标。就因为无法做自己，你才会制造出这么多目标。因为真正的你不见了，所以再也找不到真实的方向了，你的人生因而变得无意义、无价值、无重要性。若是能允许自己存在而不企图变成什么，你就会发现人生的每一件事都是重要而有意义的，但同时又没有这样的念头。

这样的人生并没有把目标排除在外。一个活在当下的人也可以有目标，不过他的目标不是要变成什么，而是要表达出他在当下的真实状态。这个人的内在已经圆满了，而这份圆满性仍然可以示现成某种目标。

譬如一个作家可以为了成名而出版一本书，但也可以为了他人的福祉而著书立说。同样有目标，不过后者不是为了得到某个东西，此人已经不再需要名声或外在的肯定了。

从这个角度来看，人生可以是一种当下自发的活动，而不仅仅是在达成目标。一切的活动都可以是自发的、不费力的，因为其中已经有了圆满性。完成目标只是从这份圆满性示现出来的一种自发的活动。一个不按照目标而活的人不需要为自己做僵固的规划，事情的发生都是他生命自然的过程而非计划好的活动。

举例而言，我们这个团体的形成和扩张，当初并没有按照任何计划来发展。内在工作只是不断地改变和流动，然后到了某个阶段，特定的方向就形成了。它不断地在揭露，连我也不清楚它会往哪个方向走。最终看来真实的人生是没有目标的，但这并不意味着它在随波逐流，因为它奠基于实相，它早已达成了目标中的目标。这个观点可以帮助你认清，你必须质疑自己的目标，看看你到底想从它们身上得到什么。你是不是在浪费生命，企图以达成目标来抚慰自己的匮乏感？还是你的目标可以表达出真正的你？这些目标是源自于何处？为什么你如此地想做艺术家？是不是因为你的祖母很喜欢你，总是在你放学之后拿点心和牛奶给你，而她会在星期天作画？还是你内心有股冲动使你不顾一切地想去画画？

理想永远是对实相的一种扭曲

学生：我对自我理想有个疑问。看起来，自我理想似乎只是取悦父母和别人的东西，不过感觉上它真的像是自己最重要的一部分。我怀疑这份理想的确是自己最真实的一部分。

阿玛斯：并不尽然如此。自我心理学(Self Psychology)的创始人寇哈特(Heinz Kohut)就是以理想和目标来定义自我的。就自我而言，理想确实是最真实的东

西，但是就本体而言却非如此。

从自我的角度来看，我们不相信别人会在无条件的情況下爱我们。我们最深的渴求就是被无条件地爱着，而不是因为我们很棒、有创意或是对人很有帮助。只有对无条件的爱感到绝望了，才会以为拥有某些条件就能得到我们想要的赞美和认可。我们以为自我理想便是自己最重要的一部分，而且希望别人都能注意到它。

不过有些人也会把他们的本体变成一种自我理想。一旦把本体变成了一种理想，你就不是在做真正的你了。理想永远是对实相的一种扭曲。

## 第五章 本体与自我理想(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

人们通常会把自己拥有的品质理想化，而且希望这份品质得到欣赏、尊重和爱。我曾经说过，这份期望的底端还有一层更深的渴求，那就是不论自己做了什么，人们都渴望真实的自己能够被人接纳。如果得不到这份被珍惜的感觉，就会有一种深沉的沮丧感。

学生：这份渴求到底从何而来？

阿玛斯：孩子在一到三岁的时候，通常有一种想要被器重的需要。并不是孩子有这份渴求，而是成长本身的确需要这个东西。孩子若想成为自己，必须得到大人的关注和认可。大人的欣赏和认可，可以帮助孩子认识自己；缺少这些，孩子就无法真实地经验自己了。

缺乏认可乃是普世性的现象，有哪一对父母真的认可他们的孩子？父母必须先认识自己，才有能力认识真正的你。无论做了什么，你永远都是你，而你就是最珍贵的一种存在。

父母通常都有自己的理想和目标，他们总希望孩子能照着这些理想生活，他们不会说：“让我们来试着了解这个孩子。”父母对孩子的未来都有既定的成见，可能在尚未怀孕之前，做母亲的就在替未来的孩子计划：“等他长大成人之后，我希望他能成为一名医生。”假设生的是女孩，那么这个女孩很可能希望自己是男孩，将来能变成一名医生。

这个问题有时会变得相当复杂。我们不但需要父母的关注以便成为真正的自己，而且若是得不到他们的关注，我们往往会假定自己不够好。

孩子通常以为父母什么都知道，而且是完美无缺的。如果父母看不到孩子的价值所在，你想孩子会有什么结论？他一定会认为自己不够好。然后会怎么样呢？孩子一定会排斥自己。你排斥自己是因为你觉得父母排斥你。当你排斥自己的那一刻，心中就留下了一个坑洞，然后就再也看不到自己的真我了。

人可能会排斥自己最核心的部分

学生：我们会排斥自己的一切，还是有一部分仍然得到了肯定？这部分是不是我们生存的关键所在？

阿玛斯：这是一个很复杂的问题。一个人也许会排斥自己，但并不意味他会排斥自己的品质和能力。他排斥的是自己最核心的部分，而那个部分往往跟他存在



的身份有关。他也许会觉得自己拥有一份爱，却不觉得这份爱是他自己的；虽然他具备一些才智，却不觉得自己是有才智的。因为对这份品质的认同已经遭到了拒绝。

学生：是否从早年开始，某个本体的面向已经突显了出来，还是自我理想会使某个面向变得比较重要？

阿玛斯：自我理想通常是由最明显的那个本体面向所促成的，因为这个面向是此人一开始就具足的，或曾经得到过父母的支持及认可。譬如说，一个人可能会把慈悲视为一种理想，从童年起这个人的慈悲心如果比其他人显著，那么父母就会奖励这个孩子助人的能力，或是肯定他为了父母而捐弃了自己。这个孩子成年之后很可能变得非常体恤而富有同情心，不过会因父母的鼓励而带着一种自我牺牲的错误品质。

自我理想是一种弥补作用

学生：在自我理想和我们的真实身份之间，到底存在着什么东西？那不是一种空隙？一种断绝感？

阿玛斯：那是一个深渊。在钻石途径的坑洞理论里，你首先发现的就是自己如何在填满某个本体面向的空缺。那时你会看到一个坑洞，一种空虚感。如果你去探究这份感觉，被障蔽住的本体面向就会浮现出来。譬如你如果把自己理想化了，就会经验到某个坑洞，而这个坑洞的底端就是你个人性的本体。一个人很可能用自己其他的部分来补这个洞，但是却不生效，因为本体的某个面向已经不见了。譬如以慈悲心来填补失去真我的洞，是不会生效的。

学生：那个坑洞的核心发生了什么事？

阿玛斯：你无法觉知到它，因为坑洞就意味着某个本体的面向被障蔽住了。其结果往往是一种不足感，然后这个人就会以理想来填满这个洞。

那就像是用眼睛而非腿走路。这怎么可能生效呢？

假如你用头脑替代了你的心，便只能进展到某个地步了。你可以在头脑里想象自己的感觉，然而这毕竟跟感受自己的感觉是不一样的。这等于是用某个东西弥补另一个失去的东西。

自我理想就是一种弥补作用，其目标乃是填补心中的坑洞。整个社会的运作都是建构在补洞之上的。每个人都有许多目标、理想和计划，而这些都是为了弥补某些失去的本体面向。

这就是为什么一旦跟自己越来越统合、越来越认识自己，你所扮演的角色及能力就会产生变化。最终看来，你带给世界最大的礼物只是“做你自己”。那时你自然会发挥所有的能力而变得快乐、喜悦、圆满。

学生：这种状态跟你所谓的“活在世间，但不属于它”有什么关系？

阿玛斯：这便是我所说的重点。你可以做跟大家一样的事，但是在心底深处你是处在一个不同的次元，你的动机和大家的动机是不一样的。表面上看来你跟大家都一样，其实你是不同的一种生物。

## 第五章 本体与自我理想(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

持续内在工作，直到你发现它也是一种障碍

学生：有人曾经说过，内在工作是徒劳无益的，甚至有点反创造。

阿玛斯：没错。当你进入更精微的次元时，你会发现内在工作就像一种恶性循环，所以才会有人说最好忘掉内在工作这档子事。从某种角度来看，内在工作其实是一种分裂，它是人为的。你怎么可能通过某种造作的活动来做你自己呢？

一开始你会从超我的角度要求自己变得更好，然而什么是“更好”？“更好”就意味着实现自我理想。你拿内在工作来完成自我理想，但一段时间过后你会看透这个动机，那时你也许就不再拿内在工作来满足超我的需求了。那时你就会想做自己了。若想真的做自己，你就什么也不能做，所有的努力都会使你脱离真正的自己。你必须经历这所有的过程，把自己折磨得半死之后，才会发现所有的努力都是徒然。内在工作可以缩短这个过程，你的心越是清明，越是会发现做自己是不需要努力的一件事。到了某个阶段你自然会放弃那份努力。一旦不再企图做自己，你就真的是在做自己了。

有些人听到我的这些话之后可能会想：“既然内在工作是没有意义的，那么我就去露营吧！”但这也不是正确的态度。你必须百分之百地认清所有的努力都是白费，才能真的做自己。即使是露营，都可能被拿来满足某种欲望，所以你仍然是在努力。其实你是在逃避不努力这件事。

内在工作确实有必要，你必须借由它来揭露许多东西，直到你发现内在工作是一种障碍为止。那时你就会发现，不只是内在工作，其实任何一种对治自己的修炼都会造成阻碍。因为当你在对治自己的时候，就是在跟自己产生分裂。但除非你彻底了解了这一点，否则你是不可能不努力的。这便是所谓的“最后的投降”。在这件事发生之前，你仍然会继续努力，既然如此，那还不如选择内在工作比较好。

安住于当下，就是不企图达成任何目的

学生：你是从当下的角度在看冥想这件事。但是我无法分辨我是在觉知以前从未安住过当下，还是我根本无法安住在当下。

阿玛斯：也许两者都有，端看眼前是否有东西生起而使你难以安住在当下。

冥想最佳的态度就是忘掉结果，忘掉冥想时可能会发生什么事。也许在冥想时你无法感受到当下，这也无妨。只要做你必须做的事就够了。有时你能感觉到当下，有时不能；有时你觉得很美妙，有时觉得很痛苦。这些都不足以决定冥想的價值，真正能决定冥想价值的就是持续做下去。一段时间过后，你自然能安住于当下，因为你不再随着自我的好恶而起舞。你会告诉自己，无论如何每天都要坐上二十分钟，这个态度的本身就会带来真正的意志力，使你从自我之中抽离出来。阻碍我们安住于当下的通常是我们的信念，或是认同了自我的妄念。借由专注于某个事物，确实能使我们安住于当下，因此冥想有两个面向：既需要努力，也需要毅力来转化自我。

一开始，努力地专注于当下是必要的，但最终你还是得毫不费力地安住于当下，轻松地放下自己。其实安住于当下便是存在，存在就是不企图达成任何目的。虽然你可以靠着努力而安住于当下，但这并不是真正的自在。

辨认出你的自我理想

学生：上一次我们谈到自我理想，我们似乎对自我理想都有了很清楚的概念，但这些理想背后的本体面向却谈得不够清楚。我不太能确定我的理想属于本体的哪个面向。

阿玛斯：辨认出自我理想并不是一件容易的事，发现它背后的面向也非易事。我相信有许多人都觉得自己能立刻看到心中的理想是什么，但这并不意味着他们的观察是正确的，因为自我理想会用很微妙的方式隐藏自己。

你所面对的是某个操控你整个人生的东西，就因为你尚未清楚地认出它来，所以它才会那么强而有力。它会以各种目标及偏好显现出来，但清晰无误地认出它来，却可能会促成某种情绪经验。

若想认出本体的某个面向，你首先得正确无误地发现你的自我理想，然后你必须拥有一些本体经验，才能把它隔绝出来。我们这个团体里还有一些人尚未具备足够的本体经验，所以无法认出它的各个面向。另外还有一些原因会造成困难，譬如你的心对看到本体还有一些障碍。我曾经说过，真的发现自我理想，可能会促成某些情绪经验，若是无法承受这些情绪，就无法清晰地揭露自己的本体了。我们这里所进行的探索修持看上去很容易，其实是很困难的，因为你必须对自己有深刻的认识，而且必须精准无误地认出真相。

## 第五章 本体与自我理想(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

学生：我还以为我已经知道自己的理想是什么了，但现在有点无法确定了。

阿玛斯：你也许概略地知道自己的理想是什么，可是却不知道它的影响有多大。因为你还不能确知，所以环绕在自我理想周围的情绪并不是那么明显。有一句话是这么说的：圣坛背后就是魔鬼的藏身处。其实圣坛指的就是自我理想，而自我便是藏在它背后的那个魔鬼。

学着接受空虚，新鲜的事也许会发生

学生：假如你已经认同了自我理想，那么如何能看到它背后的本体面向呢？

阿玛斯：我早先说过，若想认出本体的不同面向，首先必须对本体有所认识，而且必须对形成自我理想的童年历史有某种认知。这个过程需要深度的自知之明。如果目前你还没认出本体的各个面向，那也不打紧，你对本体的认识会随着你对自己的认识而变得越来越清晰。切记，自我理想是你非常珍爱的某个东西，你会觉得它非常贴近你的心。你对它是彻底相信的，而且暗自期待它能领你进入天国。你很难把它隔绝出来，因为你是那么地相信它和执著于它。

有一个方式可以发现自我理想是什么，那就是去满足它的需要。一旦达成自我理想，你就会发现它并没有带来预期的效果，因为什么事也没改变。通常你不会

对自我理想有所质疑，直到你达成它为止。在这之前，你基本上都在满足它的需要。除非碰到一个能促使你思考这件事的人，否则你是不会质疑它的。

学生：如果不活出自我理想会怎么样？

阿玛斯：有些人的自我理想始终未能完成。他们已经五六十岁了，理想还是没达成，于是他们说：“也许我现在应该开始修行了。我应该到中东去跟随苏菲教派学习。”于是此人把他的凯迪拉克送给了别人，然后买了一个背包就到阿富汗寻找苏菲大师去了。如同许多去过阿富汗的人一样，他也得到了某些苏菲大师的指点，要他返回本国去跟住在某个地址的人学习，结果他发现那个人竟然是他隔壁的邻居。这类事真的发生过。

如果你有足够的诚心，而且真的步入了那个阶段，那么只要放下就够了。让自己沉潜于经验之中，不要企图去填满空虚。若是能学着去接受这份空虚感，新鲜的事也许会发生。一旦能看透自我理想，就会发现它填补了心中的某个坑洞。如果能学着去接纳这份空虚感，转化就可能发生。

一个人若是达成了自我理想而发现自己并不满足，从那一刻起他如果还想去补洞，通常是不会生效的。如果找不到另一份理想，他就只好缓和一下那股驱动力了。自我理想永远奠基于某种积极性之上，其目的就是带给你正向的经验。这是一种对负面身份的反抗，因为原本的和谐状态不见了，于是就想通过理想来找回那份和谐感。然而和谐状态的丧失，就意味着负面状态出现了。从某个角度来看，自我理想乃是借由正向经验来对治负向经验的一种企图。

看透自我理想，可能会经历深刻的自我憎恨

假设一个人看透了自我所有的理想，就会开始经验到负面状态。他必须对治那个充满着愤怒和怨恨的自我面向，而且必须看到他的自我憎恨及自我排斥。

换句话说，你本来是在天堂里，结果却被逐出天堂打进了地狱。于是你努力地建构出一些奠基于希望的理想来帮你重返天堂，这样你就不会在地狱里受苦了。当你身处地狱时，一定会在心中编织出一些理想，以为借由不断地努力就能重返天堂。一旦放弃了这份希望，你就会看见自己其实身处地狱里，这时便可能会经验到深刻的自我憎恨及自我排斥。

一旦认出自我理想，就会发现各种护卫它的方式。我不是在告诉你过程会发生什么事，而是在帮助你了解这整个过程。如果预期将会发生什么事，便落入了自我理想的驱动力中。你想得到一个结果，而这个结果必定是自我理想的产物，所以最好的方式就是去理解它，然后你就会看见将要发生的事是什么了。

自我理想是非常狡滑的，即使你很真诚地想摆脱掉它，也还是得问问自己为什么。你想摆脱掉它，让自己处在一种和谐的状态，但这正是自我理想企图做到的事！假如你想借由了解这个议题来得到某种结果，那么你仍然被自我理想所掌控。你怎么可能从其中解脱出来呢？

你会发现自我的心智活动不断地依照自我理想去思考、感觉和行动。举例而言，如果你的理想是成为一个有原创性的人，那么你就会发现你不断地想做自己。

一个把爱理想化的人，永远会企图做个有爱心的人。他不断地想对人更好一些，

他的思维、感觉和行动都会被这种想法所染着。这个人从不允许自己成为爱的本身，这其实是在扭曲爱。

另外一种人则会把认知的活动理想化，他永远想知道更多的东西，他以为一旦知道了这个或那个，他就自由了。对这样的人来说，不知道便是地狱，他人生大部分的活动都跟认知有关。此外，一个把能力视为一种理想的人，往往会对行动感兴趣，他会利用自己的权力去做许多事；还有一些人总想成为保护者，他们的活动都跟保护别人及护卫别人有关。他们以为若是变成一个完美的本体保护者，就能证入本体，因此他们所有的活动，包括内在与外在，都带着一股保护的味道。你可以在你所有的活动和考量中认出这股味道，并能借由它来发现与那个本体面向有关的自我理想。这股味道会出现在人格的每一个层次，甚至会出现于每一个微细的层次。只有当你成为真正的你时，才不会有这股味道。

你所有的活动都取决于你的自我理想。假如你把力量这个面向视为一种理想，那么你不但会企图变得有力量，而且一直想达到完美。每一个被你视为重要的事，里面都有对力量的关切。你不想有虚弱的感觉，不想有懦弱的行为，你永远都想证明自己是强而有力的。

学生：你刚才一边在讲，我一边发现自己认同了许多你所举出的例子。我们有没有可能同时认同好几种理想？

阿玛斯：也许你把它们混淆了。这种混淆其实是一种掩饰，为的是不去看到被你理想化的那个本体面向，因为其中有某些困难。一旦认出它来，你就可能会感受到自己不想感觉的各种情绪。

你必须记得，理想不但会被经验成一个必须达成的目标，而且它所涉及的一切活动都带着理想色彩。你的心深深相信只要把某件事做得完美，就会带给你真正想要的东西。譬如你以为变成一个有爱心的人，每个人都会开始爱你，这样你就能解脱或是进天堂了。

## 第五章 本体与自我理想(5)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

依照自我理想而活，只会变成一颗假珠宝

学生：一个人若想活得强而有力，他的自我理想就可能是企图变得强而有力。一旦认出了这份自我理想，是否就能发现背后那个跟力量有关的本体面向？

阿玛斯：没错。不过一个人即使具备了力量这种品质，他的自我理想也未必是力量，情况比这个更复杂一些。在错综复杂的自我形象之中，本体的面向只是其中的一个元素罢了。譬如某个人具备的是力量这个面向，那么他的自我理想也可能是成为一名无政府主义者，以激进的方式来改革社会。他认为他能借由革命来改造世界，为世间带来和谐。但另一个革命分子拥有的却是不同的自我理想。那个人可能想得到革命性的知识来改造世界，而且这种知识是前所未有的。因此看上去他们的自我理想好像是相同的，其实背后的本体面向并不相同。

自我理想就是一种自我形象，一种包含了许多品质的理想形象，但最重要的还

是那个被你理想化的本体面向。你会朝着这个理想建构出一个完整的自我形象，而这个形象又会决定你将变成什么样的人——有什么样的想法、采取什么样的行动、过什么样的生活、跟什么样的人交往。

学生：“只是存在”有没有可能成为一种自我理想？

阿玛斯：当然有可能。“只是存在”也会变成你的自我理想。但这样的人很可能是生长在有宗教信仰的家庭，因为自我理想跟父母的理想有密切关系。如果你跟一些佛教僧侣生活在一起，很可能会发展出这类的自我理想。若是生活在西方社会里，“存在”不太可能变成一种自我理想，一般说来，行动和成就比较可能成为这个社会的自我理想。

学生：自我理想跟所谓的假珠宝有什么关系？

阿玛斯：我们所谓的假珠宝或人格，就是依照自我理想发展出来的。这是一种可以被明确看见的架构。自我理想便是我所谓的“污点”，而真我则是我所说的“重点”。

当你在精微次元看到自我理想时，你会发现一个黑点；但是当你化解掉它时，却发现那只是一个概念罢了。你会很清楚地发现你的自我理想只是心中的一个概念。若是按照自我理想去发展，就会形成假珠宝或人格。你学会的所有行为举止都会变得虚假不实。简而言之：依照自我理想而生活，只会变成一颗假珠宝。

让每个人的能力自然显现，自然成就

学生：你可不可以谈一谈自我和个人性本体（personal essence）之间的关系。

阿玛斯：很好，让我们来谈一谈自我和个人性本体之间的关系。我所谓的假珠宝就是依照自我理想而发展出来的人格，个人性本体则是依照本体的某个面向发展出来的。你必须跟自己合一，个人性本体才能发展出来。

你必须完全做自己，跟自己的“重点”合一才行。活出个人性本体跟任何品质、能力或技巧都无关。它跟你在世界上的地位无关，甚至跟活不活在肉体里也无关，因为它就是你的本质。

这个无价之宝能够让你的能力及成就按照最真实的方式发展，而且能力及成就只是本体在揭露过程中的副产品罢了。这颗无价之宝乃是“活在当下”和“成为你自己”的一项成果，它才是你真正的本质。

因此，个人性本体是跟你独特的现世工作及运作相连的。实践你现世的工作，就意味着成为你的个人性本体。一旦能活出真实的生活，你所有发展出来的东西就会在你的灵魂里统合起来。

每个人从一生下来便带着真我和本体的“重点”。虽然我们觉得每个人的本体“重点”都不一样，但它们所具备的品质却是普世性的。人们如何发展出了这么不同的生活方式？因为每个人的个人性本体都有其独特的发展方向。

每个人都有独特的贡献、独特的自我实践方式、独特的理解、独特的工作及独特的生活形式，这些都跟你的个人性本体有关。个人性本体指的就是实践自我的这个人，而真我或“重点”则是超越人生和现世的。

个人性本体这个无价之宝一直在发展，它的核心便是真我，它的发展则是从心

灵出发的。一旦体认到自己便是个人性本体，就会发现自我早已圆满了——因为认出了真我，所以你开始真的成长和发展自己的潜能。真我等于“我”，个人性本体则等于“我是”。真我可以被视为自己的源头和内在之神，而个人性本体则可以被视为神的产物或神子。在基督教用语中，圣灵便是真我，神子便是这无价之宝。所以真我是超越时空的，个人性本体则是在时空之中的一种存在形式。

认出自我理想而不去完成它

学生：我们有没有可能把这无价之宝也当成一种自我理想？

阿玛斯：当然有这个可能。我们的确会把个人性本体也视为一种理想。我们可能会把私人关系、私人事物以及自己的存在视为一种理想。这样的人对普世性的客观知识都不感兴趣，而会过度关注效率及个人独特的议题。

如果你能同时发现自我理想及其背后的本体面向，你的“管道”就通了。你的“管道”具有不同层次的品质，但你并不能立刻认出它们来，这些不同层次的品质会在发展过程中逐一显现。譬如一个人若是把力量视为一种理想，他就会展现出与力量有关的各种品质。最后力量会变成“红色管道”，也就是一种活力或扩张感。而这又会发展成一种充满活力的热情，然后热情又会被理想化，接着此人很可能把美也理想化。因此红色管道便是美的管道。你不但充满着力量和扩张感，也会看见美和欣赏美——这种美是色彩缤纷而鲜活的。

## 第五章 本体与自我理想(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

若是能认出自我理想而不去完成它，你就可以把自己的能量贡献出来。这是揭露了自我理想但又不依照它而行事才会发生的事。

学生：有人似乎已经达成了自己的理想，可是并不知足，于是他们又去尝试别的东西。我们能不能改变自我理想，还是必须放掉它？

阿玛斯：自我理想是很难被改变的，我们充其量只能减轻它。我曾经说过，自我理想不但是在追求一种正向状态，而且是在对抗负向的感觉。只要这个人还在对抗负向的感觉，他充其量只能减轻这份理想，否则此人就必须面对幻灭和空虚。

学生：所以我们只能做到不再担忧，不再企图逃避负向感觉——譬如感觉自己不被尊重、不被认可、没有足够的爱或重要性等等。如果能做到这些，是否就能解脱了？

阿玛斯：我们对解脱的兴趣也是一种微细的障碍。解脱确实可能发生，可是一味地想达到它，便仍然受制于自我理想。因此你只能不断地去发现真相是什么。

一旦认清自我理想并不能带来预期的效果，我们就会急切地去追求另一种理想。我们会感到慌张和担忧，想找到另一个可以替代的理想。那就像我们紧抓着的绳子被割断了，于是一心只想抓住另一个东西，这时很少有人会放手让自己掉下去。

自我理想与夸大自我之不同

学生：妥协似乎是另一种可能性。譬如我可以爬一座矮一点的山，把速度放慢

一点，然后告诉自己说：“这种感觉已经很好了。”这样我就可以有时间闻一闻雏菊的香味了。

阿玛斯：这便是心理治疗试图去做的事——让自我理想变得实际一些。被治疗的人对自己的理想会变得较为实际，也比较有伸缩性，不过这仍然不能解决最根本的问题。

自我理想与夸大自我有关，但并不是同样的东西，它比夸大自我的防卫性还要低一些。一个根据夸大的自我而活的人，通常还没找到自我理想。正常的人才会拥有自我理想，自恋的人只有夸大的自我。夸大的自我总以为：“我是某某某，我做了某些事。”拥有自我理想的人则比较实际一些，他会认为：“我将变成某种理想的状态。”

根据深度心理学的观点，已经发展出自我理想的人是比较正常的。自恋型的人连发展出自我理想的机会都没有，所以只能以夸大的自我来护卫自己，而这种防卫性比自我理想还要脆弱。自我理想比较起来更深刻更固着，它整个渗透在人格里。

虽然自我理想是正常的心态，但有些人的自我理想比别人更极端一些。一个越是有适应力的人，其理想就越实际。譬如某人一心想变成全知之人，而另一个人却只想变成教授或哲人。虽然两者都跟知识有关，但成为教授或哲人是比较有可能的，你只需要上大学拿到学位，变成一名学识渊博的教授就够了，这比变成全知的人要实际多了。

学生：非常不实际的自我理想，是不是很容易就被瓦解了？

阿玛斯：是的，它们确实很容易被瓦解，因为现实不会支持它们。

学生：换句话说，即使你想成为山寨王，也得有人不断地支持你才办得到。

阿玛斯：没错，否则你就得假装听不到别人带给你的挑战。譬如当某人说你是蠢蛋时，你很可能把这句话诠释成：“那个人因为对我的权力有所畏惧，所以不愿意看到我成为山寨王。”因此你否决了别人所说的一切，你总是在贬低别人。夸大的自我总是拒绝认清周遭的现实，它会借由贬低别人来支撑自己。

学生：听起来，夸大的自我没有任何空间可以容纳反面意见。

阿玛斯：是的，它的心中并没有太多空间可以容纳别人的观点，其立场是非常僵固、非常脆弱的。

夸大的自我本来就是用来防卫深沉创伤和脆弱感的。这份创伤和脆弱感与自我理想企图掩盖的是同样的东西，因为真正的价值或本体已经不见了。

人们会发展出夸大的自我，是因为童年没受到正确的指引。因为得不到外在的支持，所以必须发展出自以为是的态度才能生存下去，这意味着夸大感一旦被瓦解，缺乏支持的那份不安全感就会被揭露出来。那是一种孤立无援的感觉。

学生：夸大的自我是否跟特定的固着（fixation）倾向有关？

阿玛斯：所有的固着倾向背后都有一个夸大的自我。自我理想或夸大的自我并没有特定的固着倾向，但是被自我理想化的某种品质确实跟固着倾向有关。在我们这个社会里，夸大的自我通常被视为对环境适应不良，虽然这类的人不会承认



这一点。有自我理想的人则往往被视为适应力良好的人，因为社会上大部分的人都有理想和目标。

学生：人可不可能同时拥有自我理想和夸大的自我？

阿玛斯：有可能，在某种程度上，每个人多少都有这两种面向。前者象征的是正常状态，后者象征的则是脆弱易毁的反常状态。

学生：我一直想摆脱掉我的自我理想，所以才不断地提出其他的可能性。譬如我刚才提出了妥协这个可能性，而你却说心理治疗师所采用的就是这个方法——减轻自我理想使它变得较为实际一些，这样就有时间去闻一闻雏菊的香味了。但这并不是最根本的解决办法，也不会带来解脱——虽然你会活得比较舒服一点。

阿玛斯：大部分的人都在做这件事。

学生：另外我还提出了以放下自我理想作为解脱的手段，而你说这这也是一个陷阱。不知道你能不能给我一个比较富有建设性的意见，来帮助我达到解脱。

阿玛斯：很好，我的建议是：观察一下这个想找到别的出路的动机，看看它背后有什么东西。

学生：听起来我又得去看更多的东西了！

阿玛斯：一点也不错。

## 第六章 不认同与投入(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

只要试图达成任何理想，你都会觉得痛苦，只有充分经历痛苦的过程，你才能认清这一点。如果深深地经历了痛苦，并且对这个过程产生了完整的了解，你就成熟了。一个真正成熟的人会深刻地感觉到，快乐与和谐都存在于吾心深处。

学生：你能不能探讨一下“不认同”需要什么条件？

阿玛斯：若想做到不认同或是从某个经验之中抽离出来，你的身份感必须比那一刻的自我形象要更深一些。譬如你可能认同了某个自我形象，有某种感觉产生了，而你发现自己无法解除掉这份感觉。因为这份感觉来自于更深的层次，它比你当时所能意识到的要更深一些，所以你无法不认同它。因此，首先你必须潜入其中，如此才能理解和洞察这个更深的面向，然后才有可能解除掉它。

许多老师都教导学生不要去管眼前所发生的事，许多修行传统都谈到这样的修持方式，但并不是每个人都做得到。如果你已经无意识地认同了某个东西，想不管它是不可能的，因为你已经相信它了。从某种角度来看，它比你的觉知还要更深一些。它已经变成了你的基础，你不可能不认同你的基础，因此首先你必须去觉知它、理解它；然后你的觉知就会比它更深一些，这样你才能解除掉它。

你必须看见以及了解了某个东西，才可能消解掉它。“不管它”意味着在了解之后就把它放下，但如果你对它毫无了解，而且不知不觉地认同了它，又怎么能不管它呢？

先投入于经验，才有办法不认同

因此你首先必须浸泡在眼前的经验里，彻底投入其中，然后才能对它有所了解。

在了解自己的过程里，有一部分的工作就是要浸泡于其中。不论这个经验是一种信念、情绪、身体上的紧缩感、挫败感还是对某个东西的执著，你都要彻底经验它，而不试图去摆脱它。只要能彻底投入于心中的反应，一段时间过后，你就会对它有所了解。

若想对自己的经验有所了解，必须同时具备三个要素。一是不认同（disidentification），二是投入（involvement），三是容许（allowing）。这三个要素跟身体的三个能量中枢有关。换句话说，脐轮、心轮和眉间轮的能量必须达到和谐，你才能做到不认同、投入和容许。

每一个脉轮都对理解的过程有所贡献。如果眉间轮能正确地运作，你的内心就会有空间。但内心的空间到底有什么重要性呢？它能够使你产生容许的品质。当你的心中出现空间时，你是没有形象感的；你不会对任何一个东西执著，也不会想去其他地方。因此，眉间轮的贡献就是让心中出现空间，也就是一种容许和迎接的态度。

心轮的贡献与个人性相关，那是一份投入和沉潜于经验中的能力。你不但容许经验发生，还能与它合为一体。你能够充分地感觉它、经验它，因为你就是它。此乃心轮的贡献。

脐轮也有其贡献，它代表真我，真我的贡献就是不认同。当你跟从脐轮运作时，你是彻底活在当下的，能够完整地做自己。你不会去认同那些追求成就的活动。

我并不是在暗示空间感永远存在于眉间轮，无价之宝永远存在于心轮，而本体永远在脐轮。其实一段时间过后，这些脉轮就不再有任何重要性了。我指的是当空间感出现时，它会活化眉间轮；当你投入于某个活动时，那种感觉是在心轮发生的；当真我在运作时，那种不认同的感觉则是在脐轮发生的。

因此，这三个能量中枢若是能同时运作，那么容许、投入与不认同的活动就会同时出现。这几个能量中枢若是能和谐运作，洞察力就会出现，那时你才有能力不管眼前所出现的现象。如果只有其中的一个能量中枢在运作，你就不可能顺利地产生洞察力。

因此只是不认同是不够的，除非能彻底投入于眼前的经验，否则你是无法彻底不认同的。当经验生起的那一刻如果不去认同它，你就不可能充分地经验它。如果你根本不允许它发生，又如何能不认同呢？无法彻底认识它，如何能不认同呢？

一个已经跟真我完全合一的人，才会告诉别人不要管眼前的经验。此人做得到是因为他已经拥有了最深刻的身份感，他的身份感属于最深的层次，其他人是办不到的。若是不知不觉地认同了意识底端的自我形象，我们是不可能不认同它们的。

## 第六章 不认同与投入(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

真我不会借由心中的意象来唤回自己

学生：我总是想记起自己的真我形象。

阿玛斯：这里面的危险是，即使你看见了真我的形象，你仍然是在逃避当下的经验。其中有一种抗拒感，你看见了没有？但真我是从不抗拒什么的。真我不会借由心中的意象来唤回自己，只有头脑会这么做。

假以时日你就会发现，你根本无法靠着形象而安住于当下，即使这个形象是你的真我。此刻发生的事跟以往发生的事是截然不同的，谁能决定下一刻应该发生什么？但人往往不会这么轻易地放下一切，他会说：“让我来试试看！”你起码会试上三千回，才会真的感觉疲倦而对自己说：“我办不到，我不能按照这样的方式安住于当下。三年前这个方式是有效的，但不意味当下它还有效。”

学生：如何区别自己是在耽溺于早先所领悟的东西，还是想沉潜于其中？

阿玛斯：你必须对自己非常诚实。如果对自己够诚实的话，你就会想：“这种事我已经做过无数回了，为什么还会重复再三？”你会发现其中还是有某些部分是自己所不了解的。这时如果不退缩，就能自然而然地沉潜于那个经验中。

让失去方向的感觉自然发展

学生：星期五我感觉到一阵转移性的头痛，于是不得不对自己说：“我不是那个受挫的小孩，我也不是一个受挫的世界。”但我仍然深陷于痛苦中。我不断地对自己说这些话，接着却突然失去了方向感。我正准备进入餐厅用餐，可是却不知道身处何处；既不知道我是谁，也不知道跟我在一起的人是谁。我的脑子完全无法思考，就像脚下的地面突然被抽走了。

阿玛斯：所以你的问题是什么？

学生：我的问题是，这个经验是一种进入更深次元的体悟，还是仍然在人格的范围之内？

阿玛斯：丧失方向感永远源自于内在的空间被揭露以及我们对它的抗拒。人们会因此而丧失方向感，甚至觉得头晕脑涨。出现空间感意味着有某种改变正在发生，但是还不彻底；里面还有一股抗拒的力量，所以才会暂时失去方向。

这时最好的办法就是让这种失去方向的感觉自然发展。如果你抗拒它，就是在排斥那份空间感，而空间感一定有容许的成分在内。当然在高速公路开车的时候，你是不能失去方向的。只要安住于当下，即使在高速公路上失去方向感，还是可以继续开车。

学生：我时常在教书时突然意识到心中的负面模式，这时如果沉潜于其中似乎不太妥当，但我却不能不认同心中的反应。

阿玛斯：为什么沉潜于其中是不妥当的？

学生：沉潜意味着深入于内在经验，但是在这种情况下我可能会哭出来，或是无法正常运作。我的注意力应该专注于教书才对。

阿玛斯：你有没有可能把注意力分成两部分——其中的一小部分用来应付教书，其他的部分则用来觉察心中发生的事？

学生：在这种情况下我会觉得受到学生的威胁，而无法面对心中的问题。

阿玛斯：这正是面对它最好的时刻。

学生：我的意思是，我会觉得自己受到了学生的威胁而无法面对这份感觉。

阿玛斯：这时你更需要面对这种被威胁的感觉。若是学会随时留意自己，外在的现实只需要一小部分的注意力就够了，真的。你会发现你的能力比你所想象的要高得多，每个人都能做到这一点。越是留意自己，觉察力就越高，而且内外都观察得到。当我在跟人们互动时，通常只有一小部分的注意力是放在他们身上的。周遭发生的事我都能注意到，但并不意味我所有的注意力都放在外面。

## 第六章 不认同与投入(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

学生：当你在谈那三个脉轮的运作时，我发觉我的三个脉轮并不是永远都能正确地运作。刚才所说的沉潜，指的是不是去觉察那个没有在运作的脉轮，把较多的注意力放在上面，然后试着去理解它？

阿玛斯：不，重点并不在把注意力放在某个特定的能量中枢，而是在于态度。就眉间轮的运作而言，正确的态度是容许事情发生。就心轮的运作而言，正确的态度是投入和参与。就脐轮的运作而言，正确的态度则是不认同。

因此觉知的本身已经足够了。若是能察觉自己正在不容许某件事发生，你就会发现不容许的原因是什么。若是能察觉自己并没有在参与，你就会发现自己正在抗拒什么。有时阻碍我们去参与的，往往是对某个特定身份的排斥，譬如自认为已经超越某种经验了。然而这只是你脑子里的一种想法而非真实的体悟。当然你越是了解自己，越能认清这些部分，而你的能量中枢也越能得到发展。

真正的意志是毫不执著地臣服于当下

学生：我以为脐轮是让事情具体化的一个能量中枢，可是你刚才提到这个能量中枢跟不认同有关。我不太明白你的意思。

阿玛斯：没错，脐轮通常跟体现某个经验有关，不过它也是一个意志中枢。从某个角度来看，意志最终的作用就是臣服于当下，臣服于眼前所发生的事，而臣服于当下就意味着不执著。意志真正的作用就是毫不执著地臣服于当下所发生的事。本体每一个面向的品质，都可以在任何一个能量中枢产生作用。当一个人完全跟真我合一时，能量集中的位置往往是心轮。认同或不认同之类的真我作用则跟脐轮有关。真我比较像是去经验某件事的一种潜能，一份认同的能力。真我是自由的，它可以自在地选择认同或不认同眼前的经验。

一旦变成真我，你就能百分之百地跟眼前的经验合一。如果下一刻有别的事情发生了，你立刻就能跟那个当下的经验合一，这其中没有任何固着不变的态度。

学生：心轮的投入（involvement）跟合一（embodiment）有什么不同？

阿玛斯：投入与合一是不同的。投入意味着经验它、活出它和感觉它。那是一种跟眼前所发生的事产生亲密接触的状态。亲密地接触眼前所发生的事，显然有别于跟眼前发生的事合为一体。还有没有其他的问题？

若是感到痛苦，就要留意其原因

学生：有痛苦的感觉，是不是暗示着不认同？

阿玛斯：痛苦暗示着眼前所发生的事是不该发生的，这里面通常都有危机意识，

不是吗？当你胃痛时，你知道有些事是不对劲的。也许你得了胃溃疡。这时你不可能说：“我应该不认同我的胃。”当然我们都知道痛苦的感觉也会被扭曲，因此我们对痛苦的感觉也不能太认同。不过这并不是痛苦最基本的问题。

学生：星期五我感到头痛欲裂，喜悦的能量似乎完全被封闭住了。当这么强烈的痛苦产生时，我似乎不该再去认同它了。

阿玛斯：你现在还在头痛吗？

学生：今天在静坐时，那股痛感转移到了我的臀部。我认同了这个地带，而且很难再让心中的空间出现。为什么我必须借由痛苦来认识存在？

阿玛斯：痛苦并不是不认同的必要条件。

学生：但是它为什么会出现？

阿玛斯：因为你的身体一产生紧缩，痛苦就出现了。这显示出你必须看一看自己在紧张什么。

学生：我把这份痛苦看成是对内在能量的抗拒。

阿玛斯：这或许就是真相了。痛苦只能帮你看到自己在抗拒什么，这便是它主要的任务。痛苦永远暗示着眼前所发生的事是不该发生的，而眼前所发生的事就是那份紧缩感。

学生：大部分的人是不是都在以这种方式利用痛苦？

阿玛斯：你不是在利用它，它是自然发生的。当身体的紧张感累积到一种程度时，任何一个有机体都会产生痛苦。因此身体只是在利用痛苦作为一种警讯。身体借由痛苦而呐喊，因为不对劲的事正在发生。这时你就会留意它了。痛苦的发生乃是为了唤起你的注意。

## 第六章 不认同与投入(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

因此你不能只是不认同它，然后就把它忘光了。如果感觉到痛苦，就必须去留意为什么会有痛苦？里面到底发生了什么事？即使你借着它了解了一些事，也还是得去看医生。如果痛苦一直持续了好几天，那么你的脊椎很可能受伤了。过街时如果有一辆车朝着你驶来，你绝会说：“我应该容许和参与这个经验。”你该运用的是你的常识。

“原型”存在吗？

学生：原型（archetype）是什么？我在这里学到的是面对人格，探入本体。我不知道原型是否存在？它们是属于文化层次的一种人格的延伸，还是本体的示现？

阿玛斯：这就要看你所谓的原型是什么了？我不知道你是根据哪个学派而采用原型这个字的？

学生：我指的是荣格学派所说的原型。

阿玛斯：如果你指的是荣格学派的原型，那么据我所知，荣格所说的原型包含了普世经验里的意象。原型是不同的人都会经验到的一些东西，譬如母亲这个原型可能是每个人都会经验到的。根据荣格的观点，原型全是一些意象，而意象也

可以是一种经验。

学生：原型可以是一种人格经验，也可以是一种本体经验？

阿玛斯：这似乎就是他的观点——有些是本体经验，有些则是人格经验。不过你必须记得，原型也只是一些概念罢了。原型并不是在现实中实存的东西。我们或许会把自己经验成母亲，但并不是每个人都有同样的经验。有的人到了某个阶段会经验到做母亲的感觉，但母亲这个原型并不是实存的，它只是一个意象、一种概念罢了。概念虽然有用，不过你还是得认清它们并不是实存的。

学生：昨晚有人提出了一个有关“更高的灵性自我”（higher spiritual self）（指导灵）的问题。指导灵是不是本体的一个面向，还是别的东西？

阿玛斯：指导灵确实是本体的一个面向。

学生：但感觉上却像是一个拟人化的他者。

阿玛斯：我们的心智确实可能把它变成为一个有形有相的东西，其实它只是你无相本体的一部分。

学生：有时指导灵好像是有性别的，它可能具有一种阳性特质。

阿玛斯：你的心念会创造出各种意象，不过你还是可以用比较客观的角度来看待指导灵——它不需要具有人形或任何形象。你的心会按照肉体形象而创造出一些意象，但本体不会做这件事。它们拥有自己的实相。

学生：当你回答我的问题时，你是在跟谁说话？

阿玛斯：我说话的对象会随着情况而改变。

学生：现在是我的心在问这个问题……

阿玛斯：首先我们要看看是谁在那里聆听，对不对？有时是你的人格，有时是你的真我，有时是全部合在一起聆听。这是我无法决定的事，所以必须看当时的情况是什么。或许某一刻我是在跟你的心对话，过了一会儿我又在跟其他的东西对话，因为你已经改变了。由本体出发的沟通方式，总是先针对那个人来进行交谈，然后再逐渐深入于其他的层次。有的人会觉得这种沟通方式是一种压力，就好像我在把他们推往某个方向。我并不是在有意地推他们，而是当我和他们说话时，他们自然会进入更深的层次。

## 第六章 不认同与投入(5)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

瓦解“理想”，到达既无希望也无绝望的境界

学生：昨天你谈到某些人把独立自主也理想化了？请问独立自主和真我有什么关系？为什么把独立自主理想化会使你无法看到真我。

阿玛斯：独立自主的品质可能会被用来替代真我，补上它的空缺。其实你需要了解的是理想化这个议题而非独立自主这件事。如果一个人无法成为自己的真我，他就会有把自己理想化的需要。一个从未自主过的人永远会认为自己是失败的，另一个人则可能在达成理想之后感到失望，进而发现理想并不能带来什么。人们

若不因此而陷入沮丧和绝望，就可以利用这个机会来探索自己的真相。一个可以真诚地质疑这个情况的人，往往能发现他的真我。

能够达成自己理想的人，比较有机会发现自己的真我，但前提是他不能陷入绝望，而是必须真的领会“无望”是什么。即使没达成自己的理想，仍然可以找到真我，不过他很难相信这才是他所要的东西。即使理想化的倾向没有被瓦解，我们仍然可以经验到真我，但却不会珍惜及欣赏自己的真我。所以理想化的倾向必须被揭露，不过并不是通过人生的情境剧去揭露它，而是必须借由内在工作才能认出它来。借由内在工作，你会揭露所有的信念、希望和梦想，而又不至于非得达成它们不可。

学生：那么转化又如何产生呢？我们会不会因失望而不断地提高自己的理想？

阿玛斯：一个人也许无法清晰地看到自己的理想是什么。如果不够清楚，他就会以各种方式来变换自己的理想。如此一来，理想就更模糊不清了。有时我们也会刻意让理想变得模糊，借以逃避当下的真相；我们会害怕面对理想无法满足时所产生的绝望，因为那时你就必须面临自我的死亡了。这就是为什么某些已经享有“一切”的人，却以自杀了结了自己的生命。

当理想还遥不可及的时候，你仍然有一个追求的目标，这个目标可以带给你一些希望。从另一个角度来看，这股希望却制造出了更深的痛苦。

我们要达到的是一个既无希望也不绝望的境界。如果不借由内在工作去理解自己，这样的境界绝不会出现。

学生：但我们也会把内在工作或觉醒变成一种理想。

阿玛斯：没错。即使如此，内在工作仍然有效，因为你会变得更清醒，更能意识到本体。你会发现：“奇怪！昨天我已经开悟了，为什么现在我又痛苦了起来？”因为想开悟也是一种野心，而且你会发现，即使开悟也无法为你带来快乐。开悟并不是重点，重点是不去担忧什么，只要活得快乐就够了。我必须让所有的能量中枢都和谐地运作。

最终你会发现，只要试图达成任何理想，你都会觉得痛苦。只有充分经历痛苦的过程，你才能认清这一点。如果深深地经历了痛苦，并且对这个过程产生了完整的了解，你就成熟了。一个真正成熟的人会深刻地感觉到，快乐与和谐都存在于吾心深处。他同时也能了解渴求快乐与和谐只会切断实相跟他的关系。因为他已经成熟到可以理解这个法则，所以就不再渴望什么了。一个真正成熟的人很清楚他最想要的就是快乐，同时也很清楚只要渴求快乐便得不到快乐，因此他会按照这个法则而行事。另一个人虽然懂得这个道理，但尚未成熟到愿意按照这个法则去行事。成熟意味着你的认知已经足以使你停止追梦，不过这需要经历许许多多的失望才行。

## 第六章 不认同与投入(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

真正的目标——做你自己

学生：如果既没有理想，又不能达成理想，那我们该如何教导孩子呢？

阿玛斯：你只要教导孩子如何去爱自己就够了。只要你的孩子能学会做自己、喜欢自己就够了。还需要别的目标吗？

学生：他还是得赚钱养活自己，有能力生存啊.....

阿玛斯：谁说你必须有目标才能养活自己？如果你喜欢自己，自然会知道自己必须有工作、必须赚钱才能活下去。你会快快乐乐地去做这些事，而不是因为你想达成某个目标。

学生：不过目标也可以是赚足够的钱去.....

阿玛斯：不，这绝不是真正的目标。真正的目标就是做你自己。我们所认定的目标往往是问题的根源，若是没有任何目标，你就能安住于当下。有了想要达成的目标，势必会感到不满足。目标会带来掌控性，使你无法流畅无阻地运作。掌控性若是出现，怎么会有喜悦呢？在你掌控自己的那一刻，你的喜悦和快乐已经被封闭住了。你或许会怪上帝为什么把事情弄成这样，但整个真相就是如此。

欢喜的态度与外在活动无关，却跟接纳自己有关

学生：为什么？

阿玛斯：这件事你必须问上帝才知道。每一个进行内在工作的人，到了某个阶段都必须跟上帝交手。最终的冲突就是跟上帝的关系。

学生：如果你必须去做自己不想做的事，该怎么办呢？似乎只能克制自己了。

阿玛斯：真的喜爱自己，就会以欢喜自在的心情去做你必须做的事。既然必须去做它，为什么要不喜欢呢？譬如你不喜欢煮饭，但家里既没饭吃，餐厅又不营业，所以你必须煮饭。如果真的爱自己，你就会开开心心地去煮饭，为什么要说“我不喜欢煮饭”呢？一个真的爱自己的人，对自己必须做的事一定会抱持着欢喜的态度。欢喜的态度跟外在活动无关，但是跟接纳自己有关。

不论是与人交谈、看电视、开车或游泳，那份喜悦会随着我所做的事而有所改变吗？为什么会有改变？如果有改变的话，就是一种制约，一种行为上的局限。你的外在活动不应该会改变你内在的喜悦，如果有所改变，就显然是在认同一个跟你的本体无关的东西。一旦能认清做什么都没差别，你就不会急着想完成什么或担忧将会发生什么事，如此一来，紧张和焦虑就不见了，因为它们不再有出现的理由。

学生：如果我不喜欢看牙医，是否意味着我不爱自己？

阿玛斯：是的。

学生：看牙的痛苦难道也是一种喜悦吗？

阿玛斯：喜悦跟痛不痛苦有什么关系？喜悦跟苦乐都无关。我们总以为享乐是一种快乐，其实喜悦才是真正的快乐。享乐往往是痛苦的反面，但喜悦却不是。因此，痛苦和喜悦是可以并存的。你有没有可能自然而然地让喜悦出现。喜悦跟当下的开放性有关，因此你不能去拣择什么。当你没有任何偏好时，喜悦就出现了。喜悦乃是对经验保持开放的一种态度，其中是没有挣扎的，因此喜悦不是任



何事情的结果。只要你真的能做自己、接纳自己的经验，自然会有喜悦，因为你就是喜悦的源头。

学生：喜悦（joy）和至乐（ecstasy）有何不同？

阿玛斯：至乐跟喜悦是两种不同的感觉，它有时会示现成喜悦，有时是爱，有时是强烈的快感（pleasure）。至乐通常是比较强烈的感觉。经验到自己的本体可以称得上是一种至乐。喜悦、至乐和强烈的快感都是真我的不同面向。还有许多其他的感受，也都是大部分的人所无法享有的，譬如祥和、慈悲、感恩、知足、爱、热情、一种快要溶化掉的感觉等等。另外像是力量、权力、价值感、扩张感、焕然一新的感觉、澄明之心、内明经验（brilliance）等等，也都是非常令人满足的本体经验。祥和或完整感可以让所有的欲望消失。纯粹的觉知也可以是非常强烈的至乐感。为什么我们只想到快感和快乐，纯然的存在可能更令人满足、更深刻一些。最深的满足通常不是源自于喜悦或快感。

## 第七章 不等待(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

真正的圆满意味着你已经了悟自己一向是完整无缺的。你存在的本身就是完整的，而完整跟好坏、苦乐、得失都无关。一旦认清了这一点，你就不再等待了。时间不再是用来等待的东西。如果不再有任何期望、渴求或恐惧，等待的心情就不见了。

一旦感觉到圆满，你就不再等待了。只有当你觉得自己还需要什么或不想要什么的时候，才会等待和期望。圆满跟自认为已经得到了一切是不同的，也不意味感觉充实或美好，更不是通过意志力去经验到的一种本体状态。

圆满意味着不被任何事物所驱策或吸引，但并不是说有两种存在的方式，而圆满是其中比较好的一种。如果圆满是因为拥有了某些东西，那么显然你就必须填满某些需求才能达到这种境界。真正的圆满意味着你已经了悟自己一向是完整无缺的。你存在的本身就是完整的，而完整跟好坏、苦乐、得失等等都无关。

一旦认清了这一点，你就不再等待了。时间不再是用来等待的东西。如果不再有任何期望、渴求或恐惧，等待的心情就不见了。我曾经说过，圆满并不是一种充实或知足的感觉，也不是体现了本体的某些面向——譬如慈悲或力量——才出现的，它跟任何一种品质都无关。只要你还认为自己必须拥有某个特定的东西才能圆满，那么你就尚未臻于圆满。

圆满状态不出现，我们的心就无法安歇

圆满意味着心彻底祥和了，意识活动完全静止了，即使有痛苦或快乐也与你无关，因为那些只是表面的现象罢了。圆满意味着你对事物不再有任何偏好，既然已经圆满了，怎么还可能对任何事特别感兴趣呢？你既没兴趣再获取什么，也没兴趣再给予什么。你对快乐和痛苦都不再关注。痛苦生起时你不迎也不拒，甚至连让它消失的念头都没有，因为对某件事感兴趣意味着你已经脱离了静止状态。因此，圆满乃是所有的兴趣及偏好的终止。

圆满也意味着彻底祥和或如如不动，甚至没有任何欲望去思考或反映自己的圆满。一旦圆满，你就彻底成为自己了。如果还需要任何东西，如果还在恐惧任何事，就尚未真的成为自己。当然，你的身体还是有它的基本需求，譬如食欲的满足以及拥有一个居住的地方。你会去照顾这些需求，但是你不会仰赖生理上的舒适来达到圆满。

若是觉得自己还不够圆满的话，那么就尚未觉知到自己的圆满自性，而以为必须去满足一些需求。一个尚未圆满的人很容易被看出来：他永远都会显现出一种渴求或需要什么的态度。

只要你的心还有任何渴望，就该知道自己是不圆满的。这份渴望可能是任何事物——人、活动或理念——只要它们在心中一生起，就已经脱离圆满的状态了。听起来圆满境界好像非常无趣，一点也不吸引人，但只要圆满境界不出现，我们的心就无法安详。

圆满地存在着并不意味什么都不做、只是吃闲饭混日子。当你真的圆满时，你的行动一定是充满着爱的。爱是一种自发的行动，它不需要任何动机。爱的行动永远是从圆满中生起的，一旦有了爱，其他的一切都会随之而至。

圆满与心智活动没多大关系，因为心智活动永远是从不圆满的感觉出发的。就因为你觉得自己不圆满，才会有这么多的思想和念头。不过偶尔我们还是需要思想来处理一些现实的事物。头脑把大部分的时间都花在满足欲求及压制恐惧的活动上，不论是静坐、看电视或洗澡，你的心都有一些坑洞或匮乏感需要被补足，其中都有隐微的焦虑感。我们所做的每一件事几乎都在填补这份不完整的感觉。

你早就把真正的自己抛弃了

如果我们本来就是圆满的，那为什么会觉得自己不完整呢？从某个角度来看，不完整意味着我们早已脱离了圆满自性，我们认为的自己和真实的自己之间出现了一道裂缝。这道裂缝是在你童年时由某些原因造成的。你早就把真正的自己抛弃了，你脱离了你的真我而错把头脑当成了自己。一旦把头脑里的东西当成了自己，势必会经验到恐惧、不安全感或各种欲求，而这就是人们所谓的人生。

大部分的时候你所经验到的自己都是奠基于这道裂缝的，因此你很自然地会有各种需求、念头、野心、计划等等东西。这种不圆满的匮乏感会促使你去追求成就、填补空虚。想要追求某个人、得到更多的知识、经验，甚至证悟自己的本体，都是源自于这份不圆满的感觉。

## 第七章 不等待(2)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

认同自己的欲望只会让这道裂缝更大。换句话说，追求欲望的完成是不可能使你圆满的，因为追求的本身就是一种不圆满。这道裂缝是个无底洞，它无法被填满。你只能去发现自己是分裂的，才能解决这个问题。若是认清了这一点，不按照这道裂缝的需求去行动，就能带来解脱。

看见圆满自性可以帮助我们认识自己，虽然我们仍然会继续追求欲望的满足，但只要能接受这是一种错误的认同，人生的方向就会改变。你不会再深信自己的欲望和恐惧，而会开始深入地探索它们。你不再一味地追求爱、赞许和认可，也不再一味地追求快乐或名望，你会开始观察欲望本身。

一旦认清自己是圆满的，快乐自然会生起，却不会动摇你的心使你脱离当下的存在。你已经超越了快乐及痛苦，它们跟你不再有任何关系，因为它们是属于身心次元的。从这个观点来看，只有存在才能为你带来圆满，但并不意味你在等待什么。你不会通过静坐去等待某件事的发生，因为存在本身已经圆满了。如果你还在等待什么，就是在认同那道裂缝。

静坐主要的目的就是观察内心的“变成”（becoming）活动，譬如渴望、欲求、驱策力以及拉扯等等的活动。越是能察觉这个变成的活动而不被它牵着鼻子走，就越能直接意识到那个裂缝，然后你就会发现自己的圆满性。

因此圆满并不是行动或努力的结果，也不是某种活动的结尾。你的人格或心智结构，本是一种永远想得到某个东西或想达成某种状态的变成活动，它是永不停歇的。如果能彻底觉察这个活动，你就能脱离它。一旦脱离它，你就圆满了。

圆满如新鲜空气一般地单纯如实

我们这里所做的一切都是为了创造出心中的空间，让圆满自性出现。我们的内在工作并不是要得到什么，虽然很长的一段时间你都会觉得自己是在学习、发展或追求某个东西，然而这只是头脑的观点罢了。不圆满的头脑总以为自己可以变得越来越圆满，但最终你会发现自己什么也没得到。

我们来这里并不是为了达成什么，我们的静坐并不是在追求某种境界，我们的修持只是为了安住在当下这一刻，每一个当下你都可以体认到自己的圆满性。你只是任由自己存在而不想变成什么或追求什么。

活出圆满性并不是什么大不了的事：你不会突然得到自己想要的东西而让美梦成真。圆满自性是超越这一切的。

真正的你比这一切要简单得多，也完整得多。一旦体认到圆满自性，即使是天堂经验都不再撼动你。只有当你不圆满的时候，才会被别的事物所动摇。

当然你还是会经验到美好的感觉，这都无妨，不是吗？你的自性对这些事是没有任何意见的，它不会被是非所动摇；它是非常单纯的东西，缺少了它，就会有无止境的追寻。

缺少了它，无论你的经验多么崇高，都会觉得不足。反之，一旦体认到圆满自性，每件事都会变得简单而如实，这时事情的戏剧性就不见了。因此，圆满只是一种如新鲜空气或薰风一般单纯的东西。

内在工作就是去探索内心的欲望、恐惧、需求、裂缝和坑洞，一一地揭露它们，渐渐地你就不再相信它们是真的或必要的。大部分的人都把自己的欲望、计划、恐惧当真了，若是得不到满足，他们就会失望。

## 第七章 不等待(3)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

不断地揭露自己，让自己越来越赤裸，自然会认识那圆满的自性。人们来这里进行内在工作，为的是填满内心的坑洞，一旦发现内在工作根本无法填满这些坑洞，你就会明白自己其实并没有任何坑洞。然而这件事并不是那么容易做到的，因为你的头脑和人格已经累积了许多错误的信念。我们可以说内在工作就是一种再教育的过程，而不是一种累积的活动。我们要学习的只是回归到最简单的状态，而这个最简单的状态就是最圆满的状态。

一个尚未证悟的人往往是复杂的，一旦认识了自己，就会变得非常简单；你不再需要去了解什么，也就没什么复杂性了。但这并不意味着你会简单到一眼就被看穿，而是你的身上根本没有东西需要被了解了。你就是你，如此而已。

学生：圆满跟你的觉知有什么关系？

阿玛斯：圆满是超越觉知的，它便是存在本身。这样的存在之中自然有觉知力。存在本身是超越心智、超越知识、超越知觉的。如果能允许自己成为这份觉知，你就会变成圆满本身。这圆满本身就是一种无欲无求的觉知。

若是能不认同过往的历史，亦即欲望本身，这份觉知自然会变得圆满。其实这份圆满性一直都在那里，你只是把自己当成了其他的东西罢了。我们会忽略它是因为它实在太简单了。若是没有任何欲望、需求或恐惧，或者当你对这些事感到厌烦时，圆满就出现了。一旦看透了欲望、恐惧、快乐和痛苦的真相，你的心就不再产生任何反应，那种空寂的状态便是一种圆满的存在。

学生：这跟目睹（witness）是不是一样的？

阿玛斯：不一样，圆满是在目睹之后出现的。圆满的境界之中可能带着觉知，但也不一定如此。我们可以说目睹就是源自于觉知。感觉上目睹是一种没有反应的觉知，它既不迎也不拒，亦即空无的状态。觉知则是一种开阔感。但圆满并不一定是开阔感，而是连圆不圆满都不作论断的一种状态，甚至不会去意识自己是圆满的。

处在圆满的状态里，爱与身体的本能会让你继续行动

学生：处在这种状态里，是什么东西在促使你行动呢？

阿玛斯：爱以及身体的本能需求。这时你的圆满自性是没有任何活动的，但你的身心还是会依照自己的需求去采取行动。我说过的，圆满并不意味着什么事也不干了。

## 第七章 不等待(4)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

学生：我想不透，单纯地存在还会有事要做吗？

阿玛斯：这是因为你把身体当成了真我。你以为存在代表着身体完全不动了。其实你的身体还是会继续活动，做各式各样的事。一旦明白你并不是自己的身体，那么做或不做什么都无关紧要了；你可能照样会洗澡、洗盘子、辛勤工作或是出

去玩。那就像永远活在台风眼里一般。台风眼的外围不论怎么骚动，都不会影响到你，即使台风消失了，这个中心点仍然健在。

学生：我们有没有可能直接进入“大虚壑”，而不必去对治那些坑洞问题？

阿玛斯：这是可能的。但对治坑洞问题是很有效的一种方式。一个长期对治内心坑洞——包括所有的信念、欲望和恐惧等等——的人，到了某个阶段很可能会发现对治这些坑洞是不必要的事。但是要得到这份洞见，必须下很深的工夫。也许你可以跳过这一切，但并不容易做到。

当你圆满的时候，还是必须照顾到周遭的环境，譬如你的身体需要食物和保障，所以必须照顾它。从圆满的角度来看，整个宇宙都是你的身体，所以你必须怀着爱来照顾它。

当你真的感到快乐时，根本不会去注意自己是快乐的

我们通常只会去做那些自己感兴趣的事，除非我们的投资有回收，否则是不会采取行动的。若是这种情况，就意味着你的行动从来不是自发的，但爱的行动永远是自发的。如果是基于兴趣去做某件事，这份兴趣和你之间就会出现一道裂缝；但若是能意识到自己的圆满，你的行动就不再需要任何理由了，它会自然产生。如此一来你的心就不再需要去辨识好坏，无论你做什么都是正确的，这跟自我观点是截然不同的。自我永远是从因果、偏好、选择和时间来把事物分类。从圆满展现出的行动一定是自发的，你的头脑根本无法做到这一点。

从圆满所产生的行动永远是正确的，但头脑认为的爱或帮助却不一定生效。

学生：当下和圆满有什么关系？

阿玛斯：当下就是圆满。若是能安住于当下，你就圆满了。

学生：不重视当下，是不是一种不圆满的态度？

阿玛斯：是的。我所谓的安住于当下是非常简单的状态，这里面连满足的想法都没有，你只是活在当下罢了。可是别人却觉得：“喔，这是一个对当下完全知足的人。”如果你在脑子里思考自己是否圆满，就是在衡量或是替这个状态下结论。如果人类永远都是圆满的，绝不会对这个状态生起任何想法和概念，只有在失去它之后，才会意识到这件事。

学生：我偶尔会觉得自己正在享受某件事，一旦意识到它，就变得不自在了。

阿玛斯：这就是我的意思。当你真的感到快乐时，根本不会去注意自己是快乐的。一旦注意到它，自我衡量的活动就产生了。譬如你正在快乐地准备着晚餐，身边有个人突然说：“哇！你看起来真是快乐。”这时你会发现，只要一意识到自己的状态，便脱离了存在而进入到自觉意识。

学生：所以圆满之中没有“我是”的感觉？

阿玛斯：不，其中仍然有“我是”的感觉。圆满就是一种没有任何念头的“我是”经验。当你真的圆满时，根本不会对这个状态有任何兴趣，你是完全没有自我意识的。因此圆满是非常简单、非常不复杂的状态，其中没有你和外在世界的那道鸿沟。那是一种没有任何裂缝的状态。

## 第八章 支持与自我了悟(1)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

与老师在一起时你通常能彻底地做自己，但是一回到工作岗位或是与人交谈时，那份自在感就不见了。这时敌人会变得非常有帮助，因为他们能协助你发现：原来我并没有建立起内在的支撑力。其实你的敌人是借由痛恨你、不关心你来教导一些事。

今天我们要探讨的是任何一个次元的自我了悟（self-realization）都会面临的问题，除非我们面对面地遇上了这个问题，否则大部分的人是无法察觉它的。我们将会十分懊恼地发现，开悟的状态根本无法持续下去。某些事似乎会夺走开悟的状态，就好像脚下的地毯被扯掉了一样。从最平常到最精微的悟境都会发生这样的情况。

内在的工作不只是为了达成自我了悟，其实有一半的工作跟如何保住它有关。为了让自我了悟变成一种永不退转的成就，我们必须拥有足够的支持才行；缺少了支持，我们很可能会丧失这种悟境。这便是我们今天要探讨的主题。

你不能关切自己是谁，也不能关切实相是什么

我们总是期待悟境能延续下去。我们似乎认为一旦解决或明白了自己的某个议题，这份了悟就应该延续下去，变成一种永不退转的成就，一种静止不动的状态。但经验告诉我们情况并非如此，我们确实有可能彻底了悟某种状态，可是却无法让这份了悟不退转，让它变成一种具体的身份。

自我了悟可以在不同的次元发生，譬如个人性的次元（individual level）、无限次元（boundless dimensions）或是不二层面（non-dual level）。每一个次元的自我了悟都有一个共通的元素：你不能关切自己是谁，也不能关切实相是什么；你只有一份对自己的确知，同时也确知实相是什么。这里面有一种圆满感，一种理路清晰的感觉，一种对人生及世界的意义感，但又不需要知道其意义是什么。似乎每件事都有明确的意义、价值和珍贵性，而且是毋庸置疑的。你的生命就是源自于这份毋庸置疑的价值、重要性和珍贵性。你的生命、你的行动以及你的创造力都是源自于这纯粹的意义。

处在这种了悟的状态里，你不一定会生起特别明显的信心、意义感和价值感，你只是不怀疑罢了，就像你的生命早已具足了这一切。自我了悟让一切都有了意义。你最深的实相已经示现出来，而你就是它。

缺少了这份自我了悟，你通常会经验到无意义和空虚感，就好像什么都无关紧要似的。你不知道自己该做什么，而你想做的事也都无足轻重。你不知道什么事是最正确的，你的内在没有明确的方向或定向。

缺少了自我了悟，你根本不知道自己是谁，甚至连存在感都很薄弱。人到了这个阶段很可能会生起自杀的念头，觉得没有活下去的理由了。

自我对治这种情况的办法就是制造出另一种意义来，也就是设定另一个可以追求的目标。人们往往只有在具备长远目标和希望的情况下，才会觉得生命有意义。譬如年轻的时候你会觉得拥有一份完美的关系，就等于拥有了一切的意义和价值，或者你会希望事业有所成就，甚至期待自己能开悟或彻悟。但是你的思想全都投

向了未来，似乎只有从未来的角度来看事情，生命才有意义和价值。这是典型的自我次元的想法。

在本体的层次，意义却是奠基于当下的自我了悟而非投射到未来。处在这个次元，目标会变得越来越不重要。换句话说，未来的目标已经变成了当下这一刻的存在，而它自有价值和意义。当下这一刻与自我了悟是没有差别的，若是能体认到当下这一刻，就等于体现了宝贵的实相。

我现在所强调的是自我了悟并不困难，但是让自我了悟永不退转却困难重重。也许从自我的角度来审视它会比较容易了解这个议题。

## 第八章 支持与自我了悟(2)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

缺少支持，任何悟境都非常脆弱

从自我的角度来看，实现自己便是你最终的目标。你整个人生都是奠基在这个目标和理想之上的，这份理想甚至变成了一种无意识里的需求。譬如你可能计划未来成为一名医生，于是你花了二十年的时间训练自己成为医生，因为你觉得这份职业能带给你意义。或者你想成为电影明星，于是你花了二十多年的时间来达成这个目标。为了实现自己的理想，人们可以承受各种的羞辱和痛苦；若是达不到目标，似乎就没有活下去的理由了。

如果环境和周遭的人不支持我们，而且让我们觉得自己的目标是无足轻重的，我们就会有很强的挫败感。人们通常会追求社会所重视的目标和理想，利用社会来支持我们的意义感。譬如，社会大众很崇拜明星，每个人都认为这份工作很棒，因为你既可以赚钱、出名，又可以发挥创意。但如果周围的人突然觉得做明星是很糟糕的事，那么你一定十分泄气，甚至可能产生认同危机而选择自杀。

因此我们现在要讨论一下朋友和敌人有什么不同。从自我的角度来看支持这件事，你会发现朋友通常是能够帮助我们达成目标的人，而敌人则是阻碍我们或不支持我们的人。大体而言，这便是你选择朋友的标准。

在本体次元也会发生同样的事。如果周围的环境不支持你，自我了悟的状态就无法延续下去。缺少了支持，任何的悟境都会变得非常脆弱。从这个角度来看支持这件事，也能帮助我们发现谁是朋友，谁是敌人。凡是能支持你了悟自己的人就是朋友，敌人则是会带来障碍或不支持你了悟自己的人。朋友或敌人可以是人，也可以是某种情况或知识体系等等。

外在的支持会让你觉得自我了悟是一件值得珍惜的事，而最重要的支持者就是你的精神导师。因此你的精神导师通常是你最好的朋友，他不但能帮你证入实相，还能在你身上看到这个珍贵的东西。每个人都在乎自己是否被欣赏或是被接受，而这一切都跟获得支持有关。

敌人是看不到你的价值的，即使看得到，也会设法贬低你。一个从未有过自我了悟经验的人，不可能看到你身上的那个珍宝。就算看得到，他也会忽略它。你可能因此而觉得自己没有受到重视和欣赏，好像任何时刻都会被瓦解似的。

所以单凭一个人很难支撑下去。假如有人能看到你的真我，你就会觉得：“真正的我是非常美好的。”否则你根本无法确定自己是否处在实相里。如果每个人都说：“事情不是这样的。”你就会在众人的压迫之下怀疑自己的实相。除非已经到达最后一个阶段的证悟，否则我们无法确定自己不需要外在的支持。因此我们确实需要一个同样关心自我了悟的人来支持我们。

你可以观察自己或观察一个正在从事灵修工作的人，看看他们会寻求什么样的支持。一个真的重视自我了悟的人，通常会寻求这方面的支持，而一个不寻求这方面的支持、也得不到支持的人，通常想要的并不是自我了悟。我们曾经从生理需求，譬如创造出一个好的环境、经济基础及人生正确的架构，来看待支持这个议题。但支持还有更深的内涵需要探讨。

## 第八章 支持与自我了悟(3)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

自我了悟会触及童年所缺乏的某种感觉

自我了悟的任何一个阶段，都会触及与童年历史有关的支持议题。你可能觉得早年并没有得到欣赏和重视，譬如父母从不支持你去认识自己的感觉，或者根本不关心你的感觉，也不关心你的创造力。你的任何一个部分若是没有得到环境的支持和欣赏，或是被忽略及贬低，你就会失去内在的支撑力。你会觉得自己总是无法跟那个部分调和一致。你无法体现出这份和谐性，是因为你根本没有任何基础。

大部分的时候我们都看不到本体的完整面向。对孩子而言，成为自己的本体是非常恐怖的事。我们会觉得那是一种孤立无援的状态，因此我们会制造出一个假我来得到父母的支持。如此一来，我们会发展出各种自我形象、造作及外在的成就，来获得父母的注意及支持。

一旦开始经验到自我了悟的状态，这些童年议题一定会生起。每一次我们了悟到本体的某个面向，就会忆起童年所缺乏的某种感觉。这些心理议题必须得到揭露及转化，若是得不到转化，你就会去寻找外在的支持。你可能会爱上某个你认为真正了解你的人，也可能会跟那些你认为了解你的人交往。但这些人也许根本看不到你内在的那个真实的东西，他们看见及支持的可能是别的东西，因此你只是在幻想他们能够支持你。一旦发现到这个真相，你就会觉得受伤和极度失望，而可能会经验彻底的瓦解和撕裂。若是发现支持不见了，就会有一种自我快要消失的感觉。自我了悟的状态一旦丧失，你可能会觉得毫无意义，毫无理由再活下去。渴望自己被欣赏、被爱、被理解之类的需求，会变得非常强烈。假设某人说出了某些话使你觉得他不了解你，你会变得非常敏感、脆弱。如果你说出的话被某人误解了，也会觉得遭受了莫大羞辱。若是感觉自己缺乏支持，你整个的现实都可能瓦解。

不被理解如何变成自我了悟的障碍？

我们可能花很长的时间企图得到支持，或争取到某个人的爱及理解；有很长的



一段时间，你确实需要环境的支持来帮助你了悟自己。如果周遭的人完全忽视自我了悟这件事，你就会觉得自我了悟非常困难。当你对自我了悟产生怀疑时，那怀疑本身便可能斩掉你的支撑力，于是就丧失了那份确知的感觉。你会因此而受到旁人的影响，尤其是你真正在乎的那些人。如此一来你的力量就完全被削弱了，而你会更觉得不被欣赏、不被理解。因此我们要探讨的就是：不被理解如何变成了自我了悟的障碍？解决的办法是什么？解决的办法往往来自于你的敌人，而不是你的朋友。你的朋友虽然支持你，但无法为你带来最终的力量。如果你还在依赖朋友的支持，就不可能发现内心的那份支撑力。

因此到了某个阶段，你必须发展出自己内在的支撑力，而不再依赖外面的支持。这意味着你必须让自己处于寂然独立的状态，不过这比自我了悟还要困难得多。

如果你的自我了悟还在仰赖周遭环境或某个人的支持，那么这些条件一旦产生变化，你所处的状态一定会跟着改变。譬如与老师在一起时你通常能彻底地做自己，但是一回到工作岗位或是与人交谈时，那份自在感就不见了。为了在世间运作，你必须穿上虚假的外衣。

## 第八章 支持与自我了悟(4)

作者：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

这时敌人会变得非常有帮助，因为他们能协助你发现：原来我并没有建立起内在的支撑力，里面还是有一个大洞。其实你的敌人是借由痛恨你、不关心你来教导一些事，虽然他们对这一点并不清楚。

当某个人贬低你或低估你的时候，你的感觉往往是受伤或遭到了排拒。但若是能深深地去感受这份心境，你会发现你早就丧失了内在的支撑力。这时的反应通常是愤怒或憎恨，而且很想报仇，不过看到这些现象是很好的事。你必须去理解和整合内心的这些反应，但这么做仍然无法带给你真正的支撑力，只有当你经验到毫无支撑的时候，内在的力量才会生起。这并不是很容易承受的情境，因为你会不知所措，也不知道眼前发生了什么。你会觉得后无靠山，前途茫茫，脚下的地基已经陷落。你不知道该怎么帮助自己，而且也真的帮不上什么忙。这时如果企图抓住某个东西，那股紧张感只会让自我生起更强的防卫机制，结果就造成了更深的愤怒和憎恨。你会觉得自己无助、无能、无价值感，彻底被命运所玩弄。你只有学会安住在这个状态里，十分有耐性地去承受一切，那股支撑的力量才会重新生起。

我们需要敌人逼自己面对真相

大部分的时候你都得靠敌人来揭露心中的这个面向。朋友爱你太深，他们无法对你下手，敌人就没有这层顾忌了。所以老师有时看起来就像敌人一样，他会逼你面对自己的真相，让你看见自己的依赖性和虚假的支撑力，所以你会恨你的老师好一阵子。如果你的朋友也用这种方式来支持你，你也会恨他的。我并不是在说你应该四处去寻找敌人，其实你周遭已经有足够的敌人可以揭露这个心理议题。

你可能要经历很长的一段时间才会面临这个议题，不过它终究会发生的。如果

你能允许自己去经验内心的坑洞、不足和空虚感，而不企图寻找支持或了解，那么你就会看见自己的真我。这便是你获得支持的方式，但支持通常得借由相互映照的关系才会发生。任何一个人都可以是你的镜子。

真正的支持并不需要通过相互映照而发生，若是能面对缺乏支持这个事实，你心中的力量就会生起。那是一个巨大无比的坑洞，掉进这个洞里，你会觉得自己什么都不是，但若是能允许自己去感受它，真正的支撑力就会从心中生起。你会觉得自己好像坐在山顶一般，整座山都变成了你的地基。你的心会有一种巨大无边的存在感，如同岩石一般坚固，不论你所了悟的是什麼，它都在那里支持着你。

一开始，你的老师就像这座山一样在底下支撑着你。和一个开悟的老师在一起，你往往也会跟着体验到一些悟境。老师就是真的能支持你的那面镜子，但周围的环境也能帮助你经验到本体的某些面向。若是离开了老师，你会发现自己很难维持住那份了悟，因为支撑力并不是来自于内心。若想拥有这股力量，你必须转化心中的障碍，而这些障碍不外乎是童年历史里的一些经验。你会把这些经验投射出来，企图在外面找到支撑的力量。

：(科威特)阿玛斯 出版社：深圳报业集团出版社

感觉孤独意味着你正在整合自己的支持力量

缺乏支持这个心理议题，往往会涉及到其他的人、事或利益，人际关系之中的问题都跟这个心理议题有关。你所有的创伤、抗拒心或憎恨心都跟这个心理议题有关。譬如你和某个人互动时某件事发生了，而你觉得没有得到足够的支持。其实不论他们支不支持你，最深的打击都是源自于那股支撑力不见了。当时你可能有一种很真实的感觉，于是你把这种感觉告诉你的朋友，而朋友误解了你的意思，这时你会觉得受伤而感觉失去了支持。这种感觉可能发生在每一个微细的层次，一点点的小事都会酿成毁灭性的结果。或者你可能跟某个人或环境互动而不觉得有异，但过了一个星期你突然发现自己有一股失落感，但你并不清楚理由是什麼。当你去追踪它的时候，才记起来曾经有人看了你一眼，那股眼神暗示着他不欣赏你，于是你立刻生起了一种空虚感，一种缺乏支持的感觉。逐渐地，你所有的外在支持都会一一失效，你会觉得自己越来越孤独。感觉孤独意味着你正在整合自己的支撑力，其实你根本不需要外在的支持或任何工具。

头一个会失效的支持力量可能是你的事业。你的事业能支持你的身份感和价值感，因此到了某个阶段你必须放掉对它的执著。或者支持你的力量是来自于一份亲密关系或友谊，但是到了某个阶段你也必须放掉这些执著。此外你可能会发现你是在借由这个团体来获得一些支持，对于这一点你也必须有所觉察，而这又会带来更大的孤独感以及更强的独立性。到了某个阶段你会意识到你在利用这里的教诲来得到支持，所以连教诲也要放下，而这又会带来延续不断的孤独感。

这些心理议题越是得到整合，你越是会发现内在的支撑力，而且会变得越来越独立，越来越坚忍。你必须逐渐脱离老师和学校，但并不意味身体上的出离。你还是可以继续待在学校里，不过你的心是独立自主的。最终你必须放下所有的教诲以及你所学过的一切东西。你必须放下所有用来支持自我了悟的事物，这样你

就不再需要过往的任何东西了。自我了悟会历经各种不同的层次而变得越来越持久。

放下所有外在的支持，包括你的思想

最后必须放下的就是你的头脑活动。即使放下了某些教诲，你仍然拥有自己的洞见和经验。这些东西会决定你看待事情和理解事情的方式，而它们便是你最后必须放下的支持力量，然后你就可以一无所知地做自己了。

除非能放下外在所有的支持，包括自己的思想在内，否则你是不可能彻底解脱的。放下所有的教诲以及心中所有的思想，便进入了最深最精微的次元。

这些都是极难解决的问题，不过你还是可以理解及转化它们。有没有任何问题？

学生：人们通常会在什么阶段面临这个心理议题？

阿玛斯：有关支持的心理议题会在每一个层次发生。不论你的经验是真是假，都必须处理这个议题。你对它不能有任何抱怨，也不能逃避，因为这个问题早就存在了，你随时会经验到它。

一旦失去了金钱、爱情或亲人，你就会觉得支持的力量不见了，甚至快要瓦解了。你会觉得失去了自己的身份和意义。但失去金钱跟你的人生意义有什么关系？失去孩子、母亲或丈夫跟你的人生意义真的有关吗？可是人们确实会因此而丧失人生的意义，因为支持他们活下去的力量不见了。

人生的挫折往往是重拾支撑力的契机

学生：看起来我们通常所认为的坏事，譬如被解雇或离婚，可能是非常正向的。

阿玛斯：一点也不错。在这种时刻，你往往可以重拾内在的支撑力，这就是为什么人们在经历重大失落之后会变得更坚强的原因。他们学会了以正确的态度来面对这个心理议题，所以发现了内心的支撑力。另外有的人在经历一次大损失之后却变得越来越脆弱，这是因为他们处理的方式不得当。

学生：你所谓的“处理不得当”是什么意思？

阿玛斯：人们通常会在经历一次失落之后，立刻就去追求另一份关系、另一份工作、另一种情境、信念或人生哲学。但正确的态度却是活出一种可以支撑自我了悟的生活方式，不是吗？因此，感受到心中缺乏支持，往往能帮助你发现内心真正的支撑力。一旦看见和理解这个情况里的真相，那个真相就会成为你的支撑力。找到自己的支撑力，意味着你已经把你真实的本质当成了庇护所。

学生：你的意思是不是，当不幸的事发生时，人们用来照顾自己的那些事都是一种脱逃？

阿玛斯：大部分时候都是如此，因为他们不知道还有更好的方法。学校或家庭从未教过我们有关支持的功课。人们时常谈到它，却没有学习过这件事，因此只能尽力而为了。你必须真诚到极点，才能独立自主地看透其中的一切。最后你会发现，不向外寻找支持，其实意味着不在乎后果是什么，甚至可能不在意生死。

学生：当你的朋友不再支持你的时候，是不是就变成了敌人？

阿玛斯：每一次当你了解了某件事而你的朋友不理解时，你的朋友就可能会变成你的敌人。他也许不是故意的，但你就是禁不住会对他发怒和排拒他。

怨恨和愤怒会障蔽住内心的创伤

学生：你说过的，某人若是做了某件事，而那件事夺走了你的支撑力，那时你就会对他产生愤怒和憎恨。我在想，这股愤怒应该是源自于内心的恐惧，而不是那个不再支持你的人出了什么问题。

阿玛斯：也许是源自于恐惧，但憎恨通常是针对那个伤害你的人发作的。憎恨的目的就是要让那个造成你痛苦的人受到相同的伤害，这便是所谓的报复。报复必须造成相同的伤害，才能带来满足。

学生：我想了解一下报复的心理动力是什么。它似乎会助长自己的力量，而且会障蔽住内心缺乏支持的这个真相。

阿玛斯：没错，它甚至会障蔽住内心的创伤。你必须去感受这份创伤，才能发现内心早已失去支撑的事实。创伤或无力感的底端一定有怨恨；愤怒往往能带给你力量，怨恨则会带给你一种权力感。你产生怨恨和愤怒的反应，这样就不需要去感觉心中的脆弱或挫败了。

许多电影都在描述英雄如何报仇的故事。譬如西部片里的印地安人杀了某个白人的妻小，于是这名白人费尽千辛万苦去报仇，这也是一种人生意义的追寻。《基度山伯爵》也是同样的情况。他们的内心只剩下了仇恨，似乎只有报仇才能为人生带来意义。

## 第八章 支持与自我了悟(6)

作者：(科威特)阿玛斯      出版社：深圳报业集团出版社

学生：我们所谓的报仇，不也是一种想要解放那个伤害你的人的欲望吗？

阿玛斯：对某些人而言，报仇也是一种让仇人可以认识他们的企图，这或许就是你所谓的解放吧。你觉得受伤是因为你的仇人不了解你，因此你想让他们看到你的真相。或许你真的比他们所想的要好得多，可是你所采用的仍然是一种报复的方式。其实你既想报仇，又想得到仇人的支持。

报仇的目的本是要改变那个伤害你的人，让他也尝到苦果，这样他就会知道你是正确的。你竭尽所能地摧毁对方，让他们最后能承认你是对的。这是人类内心非常深的一种执著，一种宁死都要完成的目标。

学生：这跟压抑愤怒有什么关系？生闷气似乎不像报仇那么具有行动力。

阿玛斯：是的，生闷气是一种比较安静的报复方式，譬如不跟对方讲话，忽略对方或假装对方不存在，即使在街上看到对方也不打招呼。

学生：最好的解决方式是什么？如果跟你在一起的人从不正眼看你，而你觉得很受伤，那么你要如何解决这个问题而不生闷气？

阿玛斯：你可以跟对方沟通，也可以护卫自己，不过护卫自己也是一种攻击的形式。对方如果觉得自己被攻击了，你就应该用比较温柔及仁慈的方式向他解释。如果这么做也不生效，人们通常会因此而分手。

下面这种情况也很常见：某个女人认为自己不漂亮，如果有一个她很在乎的人

挑剔她鼻子的长相，她很可能立刻就想去做整形。即使别人都说她很美也没用，只要那个人批评了她，她就瓦解了，这显示出她的内心根本没有真正的支撑力。她所有的支持力量都来自外在，因此只要受一点伤害，底层的那个漏洞就暴露了出来。

对实相怀着深刻的信心，然后纵身一跃

学生：是不是大部分的人都不了解你？如何才能做到不护卫自己？

阿玛斯：不被了解跟受到攻击是不一样的。很可能大部分的人都不了解你，但是你通常不会在乎这些人的看法，只有那些跟你有特殊关系的人才会影响到你。每一个人都可能对你造成一些伤害，但只有那个跟你最亲近的人才会动不动就伤害到你。所以你必须认真地处理你的关系。

学生：如何从本体的角度来看待内在的支撑力？

阿玛斯：这便是所谓的钻石意志（diamond will），它是本体的一个面向。这股意志力跟下丹田或腹部的能量中枢有关，它能够帮助我们达到某种程度的证悟。借由它你会生起稳定而强大的力量，并因此而获得内在的支撑。缺乏支撑力通常是腹部的能量中枢或下三轮发生了问题。有些人觉得他们的腿部无力，或者腹部的感觉如同果冻一般。

学生：看来人人都需要借由缺乏支持的经验来获得支撑。请问还有没有其他的支撑自己的方式？

阿玛斯：你会随着各种经验和理解而增强内在的支撑力。理解眼前的情况往往能带来支持的力量，但最终看来，你必须臣服于眼前的情况，才能获得最核心的支撑力。譬如你正在经验一种孤立无援的状态，这时你是不可能得到内在的支撑力的。你必须把自己交给本体，任由它去安排一切才行。所以我说这是很难处理的一种情况。

学生：为什么这是很难处理的一种情况？

阿玛斯：因为内在的坑洞已经存在很久了，你很难忍受再度跟那些痛苦的感觉产生接触，也很难正确无误地理解眼前的情况。大部分的人都会误解跟这个心理议题相关的各种影响力，因为你会加上更复杂、更新的定义。

但如果你是在老师的面前经验到毫无支撑的感觉，却比较容易穿越它。时间久了你就能靠自己来穿越它，因为你已经拥有许多经验了。但即使是这样，你还是可能会瓦解。

若想达到真正的自我了悟，你必须纵身一跃。当你感觉孤立无援或不知道将要发生什么事的时候，必须勇敢地跳进那个深渊里。你根本不知道自己是否能爬得出来或者能不能变得更好，因此对实相怀着深刻的信心，是很有助益的事。

一旦能彻底经验心中的坑洞，真正的支撑力就会生起。紧抓着某个东西不放，往往会障蔽住真正的支撑力。放手是很困难的一件事，你不能懒懒散散地去处理这个问题。无所谓地去经验各种状态，是不可能产生支撑力的。虽然自我了悟可以在不费力的情况下发生，但若想得到真正的支撑力，你的内在工作必须是真实不虚的。

内在的支撑力一旦统合，你就真的独立自主而不再需要外在的支持了。即使别人不欣赏你或是不了解你，你也不受影响了，因为你的自我了悟已经变成一种永不退转的确知。