

36 鏡子裡的人，是誰？

有一天，早上起來刷牙。抬頭，看著鏡子，不知道眼前看到的是誰。但是，沒有任何恐懼，就好像這是再自然不過了。只是不知道眼前的人是誰。

到了實驗室，又突然體會到，眼前在做實驗的，是誰？再一會兒又意識到，前面在做實驗的，是誰？中午吃飯的時候，很長一段時間沒有念頭，而很好奇，想不起來誰在用餐。

下午回到實驗室，也是如此。晚上吃飯的時候，也是一樣。甚至睡覺的時候，也想不起來誰在睡覺。

該做什麼，還是會做。但是，誰在做？完全想不起來。

一天，好像一眨眼也就過去了。中間只有幾次愣住——誰在做事？誰在吃飯？眼前的人是誰？誰在想？除這之外，也沒有什麼念頭。只是晚上睡前回想一整天，也刷牙了，吃飯了，做了實驗，教課，晚餐。現在，也躺在床上。

時間，到哪裡去了？

也就這樣子，一天就過了。

接下來，這種經驗愈來愈頻繁。不光念頭自然減少，甚至好像消失了。透過任何角度，好像都思考不起來。但是，每件該完成的事，

自然完成它自己。

我覺得最不可思議的是，有一次，我需要為 *Physiological Reviews*（《生理學評論》）寫一篇相當有分量的總評，是免疫領域，一百五十頁。寫的過程中，從頭到尾我想不起來有過什麼念頭。寫到九十頁左右時，電腦當機，我前面寫的，全部都消失了。

我記得很清楚，沒有失望或任何情緒，只是下個瞬間又開始重寫。不費力，就完成九十頁，再完成接下來的六十頁。

最多是中間停下來，多存檔了幾次。

這種經驗，多次重複發生，自然變成我生活的一部分。讓我親自體會——其實我們完成任何事，都不需要經過念頭，更不需要去刻意做安排或分析。

我自然發現這樣子做事，不光可以達成一個個項目，對我沒有帶來任何壓力，更可以輕鬆地完成。

從另一個角度，我發現自己很容易就在一個角落坐著坐著，幾個小時也就過去了。但是，接下來也沒有什麼念頭。有時一坐，一個晚上就過去了。甚至，有時候整個週末就過去了。

在這個過程，有意思的是，什麼體驗都沒有，但卻又不是一片空白。

周邊的聲音、背景的電視、別人講話，都知道。但好像都不受影響，都跟我好像不相關。好像從任何瞬間，從瞬間的眼前，我都可以輕輕鬆鬆跳出來。隨時好像在，又不在。參與，又不參與那個瞬間。

最有趣的是，有人在問問題，我透過這個身體也可以回答。但是，回答什麼，我也不在意，也沒有注意。只是知道該怎麼回答，就回答。

陸陸續續，也發現自己在人前講課，甚至主持幾百或幾千人的大會，也可以放過這個身體，讓它自己去演講。該講什麼，好像老早都知道。不用擔心，反而講得更好。

久了，我自然發現，連有時候愣住去回想誰在做？眼前的人是誰？也變得多余了。接下來，也就輕鬆地去做事、去睡覺、去吃飯、去洗手間、講話，不會再去尋「誰是眼前作為的人？」也不會去找誰在做什麼。

我發現這種信心，本身帶給我一種放下，是過去沒有體會過的。好像過去所認為重要的樣樣，都不重要。好像沒有什麼東西真的重要，沒有什麼東西非怎樣不可。

過去，對某些事還會有評論。到這個地步，我沒有任何動機再想講或分享，最多在有必要的時候回答或交代幾句。就好像沒有再加一層的過濾或思考，樣樣都非常直接。講到什麼，就做到什麼。這樣子，省掉思考。

我突然意識到，是過去把自己的身分完全搞錯了，認為自己就是站在這個身體看著一切。假如把注意力移動到一個不動的背景，例如眼前的鏡子，會突然發現鏡子前的一切，包括這個世界，都消失了。

或比較正確的表達是，這面鏡子不用再反射一個人或一個世界。

也就這樣子，省掉它的作用。

從來沒想到，注意力一挪到所有知覺的背景，反而什麼都消失，連個影子都沒有。嚴格講，不是從鏡子在看一切。其實沒有看到，沒有體會到。假如可以看到或體會到，我清楚地知道，又已經落在鏡子前了。

跟一體完全合一，最多只是一種輕鬆的「知」或是「覺」。

最多，也只是這樣子。

也就那麼簡單，我發現，我可以輕輕鬆鬆把自己的注意停留在任何知覺、體驗、或是認知之前。而這種停留是完全不費力的。因為它不費力，我也自然可以重複再重複，甚至輕輕鬆鬆地讓它變成我主要的部分。

但是，我心中也沒有任何壓力。假如需要，把注意力擺到鏡子前的我，也就是用知覺，來面對這個世界。用完後，我又可以輕輕鬆鬆落回背景。來來回回，什麼事都沒有。這一來，這一生全部的矛盾突然都消失了。

對我個人，也解開了這一生最大的一個話頭，可以解釋前面提到的「內爆」。

內爆什麼？最多只是內爆小我，內爆和小我合一的身分。

把小我的身分打開、拆開或說撕開，我突然輕輕鬆鬆跳到另外一個層面，而這個層面是包括一切。但是，有必要的話，我也可以停留在小我，可以透過小我來運作。它本身其實根本就不是個阻礙，也沒

有帶來什麼矛盾，只是過去我自己不知道。

我自然也解開了幾十年後所稱的無所不在、無所不知、無所不能。就是因為我們隨時都可以把意識落在無限大的背景，倒不需要覺察到或知道什麼，而可以輕輕鬆鬆停留在最初的「覺」或「知」。沒有任何必要去覺察到或知道任何東西。也就這樣子，我們輕輕鬆鬆跳出人所定的架構。透過這個有限的生命，活出無限大的全部。這本身帶來的矛盾，也跟著消失了。

我也發現，這很容易解釋我過去全部靈性相關的突破和領悟。然而，也明白其實最後——什麼都沒有發生，什麼都沒有體會，什麼都沒有學到，什麼都沒有突破。

接著幾十年，我試著用各式各樣的方法，想跟其他人分享。甚至去認識好多老師，想跟他們交流。結果發現，這樣的分享和交流相當難。畢竟，假如沒有親自體驗過，是聽不懂的。就算表面上懂，也還是站在小我的層面在懂。

到最後，我才學到，最好是什麼也不講，只是做一個默觀者。安安靜靜在我自己的角落，完成這一生所需要完成的事情，而不去干涉任何東西。也就自然可以接受——這個世界一切都是顛倒的。

接下來，從我個人的角度來看，全部都是顛倒的。

後來是透過「全部生命系列」——其實我也不了解為什麼有這個動機和勇氣——才試著用一種不同的語言，來說明這種個人體驗。

我用這些名稱——相對、絕對，局限、無限，分別、一體，有、

在……也只是為了表達我多年來體會到的：我們的意識確實有兩個軌道。一個，是人間相對、局限而分別的軌道。然而，我們每個人（包括眾生、非眾生）都有一個不動、不生、不死的無限，也可以稱為一體、絕對或是「在」。

從我的角度，這兩個軌道，只有不生不死的層面是真的，而我們在人間所經過的全部，最多是一場夢，最多只是重疊在不生不死的層面上的一個影子。

我們一次又一次來，把注意力擺到眼前有生有死的這一點點，到最後還可能忽略掉我們生命最主要的一部分。從我個人的體驗，這本身是最不可思議的。

但是，這些話，又可以跟誰分享？

這一次，用我個人鏡子的體驗當作一個實例。我們通常把自己擺到這個肉體，看著這面鏡子。假如突然把自己挪到鏡子的層面，會發現——什麼都沒有。眼前的人、世界，包括鏡子，也跟著消失。

這是我認為最大的一個奇蹟。



37 市集，一個教室

對我，所解開的矛盾，還不只前面所講的那幾個。我發現我們人相當複雜，是好多層面的組合。也可以說我們這一生，活到現在，都是一連串的矛盾。而我當時也發現，其實全部都可以解答。

比如說談到奇蹟，我記得當時有很長一段時間，看這個世界都好像第一次看到。就好像嬰兒第一次睜眼看到這個世界，樣樣都新鮮，樣樣都好奇。

面對樣樣現象，腦的架構好像都在重新整頓（reconfigure），好像過去全部的理念都被推翻。

我自然發現，我可以體驗的，全部最多也只是神經傳達的訊號。並沒有一個東西真的存在，也沒有什麼東西好像特別重要。

比如說，我在洗碗，接下來，看新聞、寫報告、跟旁邊的人講話、到洗手間、睡覺、第二天醒來……全部，都是神經信號帶來的差異，才會讓我認為是不同的經驗。

這一段時間則深深體會到，我所認知的差異與不同，全部是我自己想出來的。過去所認為的重要——比如眼前要處理的事，總是比穿衣、刷牙、吃飯更重要——這個差別，仔細觀察並不真正存在。只是我自己認為有差別。其實沒有一樣東西，比另外一樣東西更重要。

42 我是誰

我懂了這一些，很長一段時間內心非常寧靜。一有機會，就到大自然、熱鬧的市集或某個角落待著，不想講話。很長的時間，都沒有念頭。

停留在這種狀態，我自然失掉時間的觀念。有時候，幾個小時、一整夜或幾天過去了，我都沒有注意到，偶爾發現自己知道或是注意到某個畫面——這時候，才體會到腦在運作。

體會到了，我自然可以踩一個剎車，眼前的念頭也就沒有了。

當時洛克菲勒大學——康乃爾醫學院的附設醫院（紐約醫院）就在曼哈頓的東河旁，我住的宿舍也在旁邊。下班之後，我喜歡在東河畔跑步。

有一天，在跑步時，突然體會到——有一個人人在跑步。但是，在那個瞬間，卻不曉得是誰在跑步。

這個經過相當奧妙，也好像明明是我自己在跑步，但不曉得是誰在跑。

我停下來，自然產生一個問題——誰在跑？

過了幾秒鐘，發現腦自然給我一個答案——是我啊。

我很認真地再問——那，我是誰？

我一個人站在那裡不曉得多久，怎麼也找不出答案。

我，不知道自己是誰。

得不到答案。

也許每個人聽到，都認為不可能。但是，我很認真在找，就是找不到，找不到一個東西，是我可以認為是我的。

找不到的瞬間，自然發現，什麼事都沒有，也沒有念頭。

我繼續跑。

不曉得跑了多久，自然又發現——有人在跑步。但跑步的，不知道是誰。

自然重複前面的詢問。

也自然地，又找不到。

我不知道這個經驗重複了多少次。我當時通常會跑一小時，從曼哈頓六十街，跑到一百四十街，再折返。但是，那一天的跑步，停下來好幾次。我只記得從五點半開始跑，回到家已經七點半多，將近八點了。

中間的時間，也不曉得到哪裡去了。

經過這一次，我發現，這本身變成一個很好的方法，讓我可以隨時回到一個最寧靜、最放鬆的狀態。

接下來，也發現我在哪裡，都可以使用。同時還可以做事、講話、跑步、吃飯。甚至，連睡覺的時候，都可以用，自然把我帶到一個沒有夢的深睡狀態，意識卻十分清醒。



我回頭想，當時看到拉瑪那·馬哈希的臉孔，好像得到一個傳承。傳承的，最多也只是這個。

我也突然意識到，其實自己重新發掘了一個很古老就有的修行方法，而這個修行方法是最有效的。

特別的是，我在這過程中發現一個現象，是過去沒有聽任何人提起過的——一切是顛倒的。

「顛倒」的是——這個方法，最多只是讓我們從寧靜，再回到寧靜；倒不是從不寧靜，走到寧靜。

我最多只是從一體把自己找回來，或是「釣」回來。

但是，其實什麼都沒有發生。也沒有「誰」在「動」或在「做」。

就好像是一體想把一體自己找回來，最多只是提醒一體，而回到自己。

這個發現，突然讓我理解，過去所談、所聽到的修行方法全是顛倒。透過任何人為的領域，想回到本來就有的一體，我現在才知道是不可能的。全部這些修行的領域，最多只是減少念頭，為頭腦帶來一種淨化或休息，最多只是把頭腦推到一體的門口。

但是，要跳回到一體，我發現不是透過這些方法。而是反過來，是在沒有頭腦干擾的狀態下，一體自己浮出來，把頭腦一口吞掉。

我會在多年後又鼓起勇氣提出來，是因為我同時體會到——一體本身包含這個世界，而我們人生的任何角落都可以找到它。但是，一

體，跟我們一般的意識又不是站在同一個層面，或說不是落在同一個軌道。

任何人生的角落，都是頭腦的產物，本身是虛的，不存在。要從一個不存在的點，到一體，是不可能的。我這裡才會用「顛倒」來形容，比較準確的說法反而是——從一體，把自己找回來。

這個發現，對我又像一個大海嘯或地震一樣地大，讓我接下來更不知道如何與別人分享。

我心裡明白，這個發現本身，會推翻我接觸過的各種瑜伽、靜坐、持咒、禱告……所有修行的觀念。於是，也就不敢開口。最多是在心中，跟過去的聖人不斷頂禮。心裡知道，只有他們才會理解我這個發現。

43 什麼是修行？

我接下來很長一段時間，遇上了很多修行的法門，包括各式各樣的瑜伽、靜坐、持咒、觀想、禱告與不同的宗教。

我發現，每一種方法都很好。只要我投入、再三練習，都會讓身心淨化，而達到專注的狀態。到最後，都可以消失雜念，而把頭腦帶到一個放鬆的狀態，對身心的健康都有好處。

但是，我也同時體會到全部這些方法的限制——最多，是為我帶來安靜，卻帶不回去一體。

也就好像這些方法和一體，還是落在兩個不同的層面。兩面接不上頭。

我意識到，這些領域在追求的，都是想把念頭跟「我」消失，而全部都是從「我」的立場在面對修行。也就是從「我」，希望達到「無我」。從「思」，想走到「無思」。

我也自然明白，其實，所有方法都是多餘的。我們站在一個頭腦投射出來的境界，包括「我」，卻想透過頭腦投射出來的方法，跳出它自己。這是不可能的，本身就是矛盾。

我才發現，為什麼大部分人透過各式各樣的宗教和修行，到最後只是失望，認為自己沒有什麼成就。