

当下的力量

THE POWER OF NOW

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

埃克哈特·托勒 著

史聪 译

你来到世上是为了使宇宙的神圣目的得以展现。你就是这么重要！

——埃克哈特·托勒

目 录

作者的再版序言	vii
译者序	x
引 言	1
本书的由来	1
你内在的真理	4
第一章 你不是你的大脑	9
开悟的最大障碍	9
从你的大脑中解放出来	16
开悟：超越你的思维	20
情绪：身体对大脑的反应	24
第二章 意识：离苦之道	31
别再为当下制造痛苦	31
旧痛：化解痛苦体	34
自我对痛苦体的认同	40
恐惧的起源	41
寻求圆满的自我	44
第三章 深切体会当下	46
不要在大脑里寻找自我	46
终止时间幻相	47
当下之外无所有	49
通往灵性国度的钥匙	50

获取当下的力量	53
摆脱心理时间	56
疯狂的心理时间	58
消极性和受苦的根源在于时间	59
在你生活境况之下找到你的生活	62
所有问题都是大脑的幻觉	64
意识进化的大跃进	67
生命本体的喜悦	68
第四章 大脑回避当下的策略	72
当下的失去：核心幻相	72
普通无意识和深度无意识	74
他们在找什么？	76
解除普通无意识	78
由不快乐中解脱	79
全身心地临在，无论何时何地	83
人生之旅的内在目的	89
过去无法在你的临在里存活	91
第五章 临在的状态	94
临在不是你想的那样	94
“等待”的奥秘	96
美发生在你临在的宁静里	97
纯意识的实现	100
基督：你神性临在的事实	105
第六章 内在的身体	109
生命存在是你最深处的自我	109
超越文字的表相	110
找到你无形且不灭的实相	113
联系到内在的身体	114

通过身体的转化	116
有关身体的训导	119
深深根植于内在	120
进驻身体前，先宽恕	122
你和未显化生命的联系	124
延缓衰老的过程	126
强化你的免疫系统	127
让呼吸引导你进入身体	129
创造性地使用你的大脑	129
倾听的艺术	130
第七章 进入未显化生命的入口	132
深入你的身体	132
气之源	134
无梦之眠	136
其他入口	137
寂静	139
空间	140
时空的本质	144
有意识的死亡	146
第八章 开悟的两性关系	148
随时随地进入当下	148
爱与恨的关系	151
上瘾和寻求圆满	153
从上瘾到开悟的两性关系	156
在亲密关系中灵修	159
为什么女性更容易开悟	166
化解集体女性痛苦体	168
放弃你和自己的关系	174

第九章 和平在超越快乐和不快乐的地方 178

超越好与坏的至善 178

生活戏剧的结束 181

无常与生命的循环 184

利用和放弃负面情绪 189

慈悲的本质 196

向着不同秩序的现实 198

第十章 降服的意义 205

接受当下 205

从大脑能量到灵性能量 210

人际关系中的降服 213

将疾病转化为开悟 217

当灾难降临 219

将苦难转化为和平 220

十字架之路 224

选择的力量 227

作者简介 231

作者的再版序言

在第一次出版的 6 年之后，《当下的力量》这本书继续在唤起人们意识觉醒的迫切任务中起着重要作用。虽然这本书出自我之手，但我能感觉到它已经有了它自己的生命和动力。它已经在世界范围内被数百万人阅读，他们当中的很多人写信告诉我这本书对他们起到了改变人生的效果。由于收到的信件数量巨大，我很抱歉不能够一一回复，然而我想借此机会向那些给我写信分享他们体验的读者们表达我诚挚的感谢。我被他们的描述所深深打动，它们无疑让我感到在这个世界上正发生着一个前所未有的意识觉醒。

没有人预料到在 1997 年温哥华的 Namaste Publishing 出版社第一次出版本书印刷了 3,000 册之后它会以这样的速度受到人们的欢迎。在出版后的第一年当中，这本书几乎是没有例外地通过读者的口头推荐到达新的读者手中。那时我每周都会送几本到温哥华的一些小书店，心里感到非常满足，因为我知道每一本我送出的书都有可能改变某个人的命运。我的朋友们帮我把书送到更远地方的灵修书店：卡尔加里、西雅图、加利福尼亚、伦敦。位于英国伦敦的沃特金斯书店是世界上最古老的灵修书店，它的经理史蒂芬·高尔特里当时写到：“我预言这本书会火起来。”他说对了。出版后的第二年，按照当时一位评论

员的说法,《当下的力量》这本书已经成为“未公开在榜的最佳畅销书”。在这本书得到几个著名报纸和杂志的评论称赞之后,尤其是在奥拉夫·温弗利深受本书的影响而向全世界推荐这本书后,它的销量急剧增长,最后达到爆炸性增长。首次出版的5年之后,它已经成为《纽约时报》畅销书排行榜上的第一名。现在它已经被翻译成30种其他语言,在全世界受到欢迎,甚至在印度这样一个被认为是人类寻求精神启蒙的发源地的国家,这本书也进入了畅销书排行榜。

从世界各地寄给我的千百万封信件和电子邮件绝大多数都是来自于普通人,但也有些信件是来自于佛教僧人和基督教修女、监狱里的犯人以及生命垂危或邻近死亡的人。精神治疗医生来信说他们把这本书推荐给他们的病人或者将书中的内容结合进他们的治疗实践当中。很多信都提到在人们阅读了这本书或将书中的内容结合到每日生活的实践中去之后,他们生活中的问题和痛苦大大减轻甚至彻底消失了。他们的信中还常常提到对身体内在生命的知觉增强之后带来的神奇效果,抛弃对自己以往经历和生活境况的认同之后的那种自由感,还有他们在学会放弃自己对当前时刻的“真如”(suchness)在大脑和情绪上的抵触之后找到的内心平和。许多人都不止一遍地阅读此书,他们评论说书中的文字一点也没有失去第一遍读时的新鲜感,而且它的那种转变人的力量不仅没有降低,反而更加强了。

人类的大脑在世俗的舞台上所扮演的角色越是显得功能失调,正像我们在每日的电视新闻报道中所看到的那样,认识到我们人类如果不想

毁掉自己和地球，就急切需要彻底改变我们自己意识的人数就越多。这个需求以及已经有大量具备新意识觉醒的人的存在，是这本《当下的力量》获得“成功”的背景。

当然，这并不是说每一个人对这本书的反映都是赞同的。在许多人，尤其是在政治经济以及大多数媒体领域中的人身上，固有的意识观念还是根深蒂固的。任何仍旧认同于他们大脑中的声音——无意识而不间断的思维流动的人，毫无疑问会看不出《当下的力量》是在讲什么。有些热心的读者把此书送给自己的亲朋好友，却惊讶和失望地发现他们觉得这本书没什么意思，根本读不进去几页。“莫名其妙的谬论和胡话”是《时代》杂志对这本改变了世界上无数人命运的书给予的评价。另外，任何强调人们需把注意力放在改造自我之上的倡导都会激起自我的反抗、抵制和攻击。

尽管有一些误解和异议，本书在世界范围内得到的反响是相当肯定的。我非常自信在未来的几年中，《当下的力量》还会吸引数百万的读者，它将继续在唤醒人类新意识和造就更觉醒的人类的目的中起到重要作用。

埃克哈特·托勒
温哥华，不列颠哥伦比亚省
2004年4月19日

译者序

语言是思维的载体，但语言的不同也多少会造成思维方式的不同。西方语言擅长用普通日常用语中的词汇表达抽象的概念。就拿本书中的例子来说，**present** 和 **presence** 就是“到场”和“出席”的意思，但在本书中作者表达的是“意识处在当前这一时刻，作为观察者旁观自己大脑的活动。”汉语用了这么多字也没有讲得很清楚。已有的灵修方面的书籍将这个词翻译成“临在”，似乎也只能这么译。但对于没有接触过这方面书籍的读者来说的确是不太好理解，因为这是一个生造出来的词，不像 **presence** 在英语里是个很常用的词。所以英语在表达抽象概念的时候的确比汉语方便。再比如像本书中最常用的词 **mind**，我们最多情况下应该翻译成“大脑”或“头脑”，然而“头脑”字面上本来是指身体具体的部位。但我们也完全可以将 **mind** 翻译成“思维”、“思考”、“思想”或“心思”，而这几个词又都可以对应英文的 **thinking**。所以汉语和英语的词汇之间很难找到完全对应的关系。更难翻译的是 **Being**，书中将它大写意味着它带有神性，仅仅翻译成“存在”似乎令人费解，我觉得只能多费些字翻译成“生命存在”或“生命本体”更能让人明白些。英语里表达“自我”这个意思

除了 self 还有 ego 等心理学和灵修领域的词。Ego 是本书针对的核心，在心理学上被翻译成“小我”。但按照本书作者的意思，ego 并不小，它是个非常强大，非常不容易克服的东西。所以翻成“小我”似乎不妥。我觉得在这本书里也只能翻成“自我”。更有意思的是 mindless 这个词，我们在英汉词典中查到的释义是“无意识的”，然而这本书里作者恰恰是希望我们能实现 mindless，也就是不用大脑，这样才能更“有意识”。正如作者自己也感觉到的，想要准确表达他想要表达的意思，语言显得非常乏力。英语都显得乏力，翻译成汉语就更显得隔着一层了。不过作者已经用英语表达的非常简洁而有力了，读者完全可以透过语言感受到作者的主旨。我只能尽力用汉语将这种简洁和力量表达出来。

正像作者埃克哈特·托勒主张的，我们不能纠结在词语之上，而应该透过语言体会到词语所表达的内涵。而且作者在本书中极力阐明的似乎是要贬低思维的重要性。如果说思维不那么重要的话，语言也就更不重要了。当然对我们翻译者来说语言还是很重要的，我们还要借助思维搜肠刮肚地寻找合适的词语。

我翻译这本书只是为了让不懂英语的家人和好友能够尽可能感受到书中作者表达的力量，并非为了别的目的。我读到此书是因为证券交易领域的交易员培训大师范·K·撒普博士推荐了此书。撒普博士指出证券交易的成功绝不是靠分析和预测，而是依赖于人的心理，准确地讲还不是我们所说的心理素质，而是怎样能够“活在当下”。这话

可能会让很多人吃惊。而本书作者向我们指出我们大多数人都认为人生的成功和高质量的生活靠的是我们勤奋的大脑，而我们恰恰想错了。这话恐怕也同样会让很多人吃惊。正如有人指出的：“证券交易高度抽象地反映了人类的一切活动。”所以这是一个有意思的现象，为什么那么多人都在证券交易中亏钱呢，那正是因为我们都想错了。这里的意思并不是说只有从事证券交易的人才应当读此书。我只是庆幸自己通过从事这项活动而遇到了这本书。证券交易的成功与否已经不重要了，重要的是我看到了自己所有问题的根源和所在。我们如果不能很好地解决自身的问题以及自己和环境、和他人以及和世界的关系也就不可能解决好任何专业领域里的问题。也希望各位朋友都能够从本书中体悟到我们生活和生命的本质，完成一个巨大的转变。由于本人水平有限，翻译中难免出现错误和不妥，希望读者批评指正。我的邮箱：shicong@hotmail.com

史聪
2013 年 10 月 8 日于深圳

引言

本书的由来

过去对我来说几乎无用，也很少去想；然而，我倒愿意把自己如何成为灵修导师，和这本书的诞生过程做个简单的介绍。

30岁以前，我生活在一种持续焦虑不安的状态中，其间伴随着自杀性的抑郁。我现在感觉好像是在谈上辈子的事或是别人的生平。

在过完29岁生日之后不久的某一天凌晨天还远远没亮，我在一阵极端的恐惧之中惊醒过来。我曾经有过多次这样惊醒的时候，不过这一次感觉最为强烈。夜里的沉寂，黑暗的房间里家具模糊的轮廓，远方传来的火车过往的声音——所有这一切让我感觉格外的陌生、充满敌意、毫无意义，使我对这个世界产生了一阵强烈的厌恶之情。然而最令我感觉厌恶的是我自己的存在。何苦要承受着这悲惨的生活重担？持续

这永无止境的挣扎？我能感觉到一种从内心升起的想要毁灭自己，让自己不存在的强烈渴望，远远超过了继续生存的本能。

“我无法再忍受我自己这样活下去。”这个念头不断地在我的脑海里重复。然后我突然觉察到这个念头的奇特之处。“我究竟是一个人还是两个人？如果我忍受不了我自己，那么必然有两个我：就是‘我’和我所受不了的‘我自己’。”“也许，”我这么想，“他们之中只有一个才是真的吧。”

这个奇特的体悟让我震惊，大脑此刻完全停顿了。我处于清醒的意识中，可是却没有了思想。接着我感觉自己被卷入一股能量的漩涡里。涡流的速度开始缓慢然后加速。我陷入强烈的恐惧之中，整个身体开始颤抖。我听到一个好像来自我胸腔内的声音说：“不要抗拒。”我可以感觉自己被吸进一个虚空中。而这个虚空，感觉上是在我的体内而非外界。突然之间，恐惧消失了，我让自己掉进这个虚空中。这之后所发生的事，我完全记不得了。

我被窗外的鸟叫声唤醒。这样的声音是我以前从来没有听过的。我的眼睛还是闭着，可是我却看到了一颗宝石的影像。是的，如果连一颗宝石都能发出声音，那么它就该是如此。我睁开双眼，黎明的第一道曙光由窗帘透了进来。没有思想，但是我感觉得到，能够体会到，光的那种超过我们理解范围的广大无限。那个透过窗帘进来的柔软透明体，就是爱本身。眼泪湿润了我的双眼。我下了床，在房间里四处走动。我认得这个房间，可是我知道自己从来没有真正地看过它。房间

里的每一件东西都是那么新鲜、质朴，好像是刚来到这个世界上一样。我随手拿起一些东西：一枝铅笔、一个空瓶子，为它们所蕴含的美和盎然的生机赞叹不已。

那一天我走在城里，居然像刚刚诞生到这个世界上似地，为了地球上的生命奇迹而诧异惊叹。

接下来的5个月里，我生活在一种持续的沉静和极乐状态之中。之后，它的强度多少衰减了一些，或者只是感觉起来淡了一些，因为它已成了我的自然状态。我仍然像以前一样生活工作，可是我明白，这一生中我做的任何事，都不可能对我现在已经拥有的有所增添了。

我当然知道，某些具有深刻意义的东西已经在我身上发生了，但是我却完全不明所以。直到数年之后，阅读了许多灵修书籍，也跟随过一些灵修导师修习，我才明白，原来人人都在追求的东西已经发生在我身上了。我明白了那一晚在痛苦的强大压力下，我的意识被迫从认同于那个不快乐和深度恐惧的自我中解脱出来，而这些不幸和恐惧不过是大脑制造出来的。这一次解脱是如此的彻底，那个虚假的受苦的自我，就像一个被拔掉塞子的充气玩具一般，顿时瘪了下来。留下来的便是我的真性，那始终就存在的本我：与任何形式认同之前的纯意识状态。后来我学会了进入内在那个没有时间和不灭的境界，就是我最初所感知到的虚空状态，并且保持全然的觉知。我留驻在这个语言无法形容的极乐和神圣世界中，甚至我上面描述的最初体验与之相比较都有些逊色。有一段时间，在物质层面，我已变得一无所有。我没有

亲密关系、没有工作、没有家、也没有社会身份。然而我却坐在公园的长椅上，处于强烈的喜悦状态中，就这样渡过了两年的岁月。

可是即使是最美好的经验都不可能永驻。或许，比任何体验都更为根本的是那股宁静的潜流，自从那时起它就从未离开过我。有时候它非常强烈，几乎可以摸得到，连旁人也能感觉得到。有时候，它是在背景中，像一段遥远的旋律。

后来，时而有人来找我说：“我想要你所拥有的，你能给我吗，或者教我怎么获得？”我会对他们说：“你已经有了。只是你感觉不到而已，因为你的大脑制造了太多的噪音。”这个回答后来就变成了你手中拿着的这本书。

在我意识到之前，我又有了一个外在的身份。我已经变成一位心灵导师。

你内在的真理

这本书是我在过去的10年中，在欧洲和北美各地，与追求灵修的个人和小组一道工作的结晶，尽文字可以传达之极限。带着深切的爱与赞

赏，我要感谢这些杰出的人，为了他们有勇气和意愿去拥抱自己内在的转变，还有他们提出的具有挑战性的问题，以及愿意聆听答案的态度。没有他们，就不可能有这本书。他们属于一个虽然小但有幸不断增长的灵性拓荒者群体：他们已经能够做到打破集体固有的使人类几个世纪以来都陷于痛苦之中的思维模式。

我相信本书将会找到那些已经做好准备进行一场彻底的内在转变的人，并且成为引发这场巨大转变的催化剂。我同样也希望它能到达许多会发现这本书有价值的人手里，尽管他们可能还没有准备好全面地实践它。也许再过一段时间，读这本书时撒下的种子，能和每一个人内在已经拥有的开悟种子相融合，在他们体内发芽、生长。

这本书目前的形式起源于研讨会、冥想课程和私人咨询会谈中我针对人们提出的问题所做的答复，所以我保留了问答的格式。在这些课程和研讨会中，我学到和得到的东西，不比那些提出问题的人少。其中有些问与答，我几乎逐字照录。其他有些问题如果是属于同一类的，我会将那些经常问的问题结合在一起，并从众多回答中的抽出核心的要素来总结成一个答案。有时，在我写作的过程中，会出现一些全新的，比我以前给出的回答更深刻和更有洞见的回答。另外有些问题是本书的编辑问的，目的是希望进一步澄清一些观念。

你会发现，从此书的第一页到最后一页，对话是在两个不同的层面来回更替的。

其中一个层面，我将你的注意力集中到你内在的虚假部分。我谈到了人类无意识和机能失调的本质，以及最常见的行为表现，从人际关系的冲突到部族和国家之间的战争。这个认识非常关键，因为除非你认清了虚假为何为虚假——那不是你——否则就不可能有持久地转变，你最终会一再地回落到幻觉和某种形式的痛苦当中。在这个层面我所要展示给你的是如何不把你内部虚假的那一部分变成你的自身和你的个人问题，因为那就是虚假不断强化它自己的方式。

在另一个层面，我要谈的是人类意识的深层转化——它不是一个遥远未来的可能性，而是当即可行的——无论你是谁或你身在何处。我将让你看到如何把自己由思维的禁锢中解放出来，进入一个意识的开悟状态，并在日常生活里维持这个状态。

在本书的这个层面，我所使用的文字，不一定会涉及到很多信息，而是用来让你在阅读的同时，将你带入一个新的意识。我一次又一次努力带你一起进入当下这个时刻——意识临在（**presence**）的无时间状态，从而让你浅尝开悟的滋味。除非你能体会我所说的，否则你会觉得这本书的内容有很多重复。一旦你有了体验之后，我相信你会体会到这些词语中所蕴含的强大灵性力量，而这就是你从本书所获得的最大回报。再者，由于我们每个人的内部都具备开悟的种子，我在书中便经常与你内在的那个知觉者对话，也就是那个居住在思考者背后的，能顿见灵性真理，与之共鸣，并从中汲取力量的内在自我。

某些段落之后的暂停符号△是给你的建议，你不妨暂停一下阅读，让

自己静下来，去感受和体验我刚说过内容之中的真理。书中也许有些地方会让你自然而然地想要停下来想一想。

在刚开始阅读本书的时，有些词汇比如：“生命本体”或“存在”(Being)以及“临在”(presence)，你也许不能一下子完全清楚它们的含义。只管继续读下去。你在读的过程中，心中会出现一些问题或异议。它们或许会在稍后的章节里得到解答，再不然就是当你深入原理和你自己内心的时候，发现它们已经变得无关紧要了。

读的时候不要只用你的大脑。留心你阅读时任何的“情绪反应”还有从内在深处浮起的认同感。我所说的灵性真理，其实没有一个不是你的内在深处早已经知道的，我所做的只是唤醒你已经遗忘了的。如此一来，那亘古常新的活生生的知识，会从你身体的每一个细胞里激发并且释放出来。

大脑总是想要归类和比较，不过如果你不试图拿其他学说教义的术语来比较的话，这本书对你会比较受用；否则，你可能会困在名相里。我使用的“大脑”(mind)、“快乐”(happiness)和“意识”(consciousness)之类的词语，不见得和其他学说教义相关联。切勿执着于任何文字。它们只是垫脚石，越早忘掉越好。

我偶尔会引述耶稣或佛陀、《奇迹课程》或其他教理的话，这么做的用意不在于比较，而是为了引导你注意一个事实，虽然灵性的教导所呈现的形式各有不同，可是在本质上却始终只有一个。有些形式，例

如一些古老的宗教，因为其外相的层层裹覆，使得它的精神内涵几乎完全被隐没。所以在很大程度上，它们的深刻内涵已经无法被世人辨认，它们改变人的力量也随之失去了。当我引用那些古代宗教或其他教义中的话时，我是为了重现它们的深刻涵义，由此恢复它们转变人的力量——尤其是对追随这些宗教或教义的读者而言。我对他们要说的是：用不着到别处去寻求真理，让我带你深入你已经拥有的自性。

另外，我在尽可能的情况下，用中性化的术语来表达，为的是能够触及更广泛的读者。这本书可以被视为我们这个时代对于永恒的灵性教导和所有宗教本质的重述。本书不是产生于外在的来源，而是源自内在那个真正的生命本源，所以它不包含什么理论或推断。我的话来自内在的经验。如果有时我有咄咄逼人之势，也是为了切入层层裹覆的大脑的抗拒，直捣你的内心深处，在那里你已经知道了，就像我已经知道一样，那是可以顿见真理的地方。你的心底会发出：“是的，我知道这是真的。”这一刻，欣喜和盎然的生机便油然而生了。

第一章

你不是你的大脑

开悟的最大障碍

开悟——到底是什么？

有一个乞丐在路边行乞了30多年。有一天一个路人经过。“赏我几个零钱吧？”乞丐喃喃地说，顺手伸出了他那顶老旧的棒球帽。“我没有东西可以给你，”路人回答说。接着就问道：“你下面坐着的是什么？”“没什么，”乞丐回答。“只是口旧箱子，从我有记忆以来，就一直坐在上面。”“你打开看过吗？”“没有，”乞丐说。“有什么用？里边什么也没有。”“打开看一下，”路人坚持着说。乞丐这才试着撬开了箱子盖，这时他惊讶不已，然后满脸狐疑，最后又是狂

喜，因为他看到箱子里装满了金子。

我就是那个没有什么可以给你，却叫你打开箱子看看的路人。我指的
不是这个寓言里的箱子，而是叫你往更贴近你自身的方向看——你的
内在。

“可是我并不是乞丐呀，”我可以听到你在反驳。

凡是还没有找到他们内在真正的财富，能够给他们带来生命存在的灿
烂喜悦和不可动摇的平安的人，就是乞丐，即使他们拥有巨大的物质
财富。他们到外边四处寻找快乐、成就、认可、安全感或爱情这些东
西的片段，但是他们不知道自己内部的宝藏不仅已经包含了所有这些
东西，而且比世俗能够提供的更为珍贵。

“开悟”这个词，会让我们想到超凡的成就，我们大脑的自我意识会
这样想问题。可是它只不过是我们感觉到与生命存在合一时的自然状
态。它是一种与不可度量、不可摧毁的事物相联系的状态。几乎矛盾
的是，它其实就是你自己，然而它比你更为伟大，是在名相之外找到
你的真本性。如果你不能感觉到这种联系，你就会有一种与你自己，
以及你周围的世界分离的幻象。你便会有意识或无意识地感觉自己
是一个孤立的碎片。恐惧因此而生，内在和外在外在的冲突变成了常态。

我甚爱佛陀用“离苦”这么一个简单的词来定义开悟。这里面没有任
何超越人类的影子，对吗？当然就定义而言，它并不完整。因为它只
告诉了你开悟不是什么：不再受苦。然而却没有说明不再受苦之后，

剩下的又是什么。佛陀对此沉默不语，他的沉默暗示了你必须自己去找出来。他使用了一个否定形式的定义，为的是你的大脑不会认为开悟是一个超人类的成就或不可企及的目标。尽管这样，绝大部分佛教徒仍然没有体会佛陀的苦心，仍然相信开悟是为佛而准备的，而不属于他们，至少在此生中不属于他们。

你提到“生命存在”（Being）这个说法，你可以解释它的意思吗？

生命存在是超越那些受限于生死的各种生命形式，永恒且无所不在的“唯一生命”（One Life）。然而，生命存在作为内在的无形、不灭的本质，它不仅超越而且还深深地根植于每一个形相之内。这意味着它是你当下就可以触及的最深处的自我和自性。不过不要试图通过大脑去掌握它，不要试图去理解它。只有当大脑静下来的时候，你才能感知它。当你处在当前，当你全然而深切地专注在当下的时候，生命存在才能被感觉到。但它绝不可能被思维所理解。重新获得对生命本体的知觉，并保持这种知觉状态就是开悟。



你说的“生命存在”指的是神吗？如果是的话为什么你不直说？

神这个字眼经过数千年的滥用，它的意义已经非常空洞了。我偶尔会用，不过用的情况极少。我说的滥用，指的是那些无缘一窥这个词背后所蕴含的无限神圣的人，一副自以为是的样子，信誓旦旦地使用它。再不然，就极力反对它，好像很清楚他们反对的究竟是什么。这种滥用导致了荒谬的信念、主张、和自执的幻相，比如说“我的或我们的神才是唯一的真神，你的神是假的。”再不然就如尼采所宣称的：“上帝死了。”

神这个词已经变成了一个封闭的概念。每当这个词一说出口，大脑中就立刻形成了一个形象。也许，不再是那个白胡子的老者，却依然是你身外的人或物，而且，几乎总是一个男性或雄性的形象。

无论神还是生命本体或是其他什么字眼都无法定义和解释这个不可言喻的实相所蕴含的意义。所以唯一重要的问题在于这个词是帮助还是妨碍你体验它所指的那个本质。它所指的是超越它本身意义的超验实相，还是它太易于理解，而成为人们大脑中信仰的一个概念，或一个偶像呢？

和神这个词一样，生命存在并不解释什么东西。然而，生命存在的优势是它是一个开放的概念。它没有把无限和无形的实相缩减成一个有限的实体。你不可能在大脑中构造出一个形象出来。它不为任何人所独有。它是你的本质，只要你临在于你的自我，就能立刻感知到它，不是你在现世生活中的“我是这个”或“我是那个”，而是剥去这些之后的那个“我”。因此由生命存在这个词到对它的体验，只是小小

的一步而已。



体验这个实相的最大障碍是什么？

对自己思维的认同，它使人们强迫性地思考。无法停止思考是一种可怕的痛苦，但是由于几乎每一个人都遭受着此种痛苦，而我们又无法意识到这一点，所以这就成了一件很正常的事情。这种持续不断的思维活动使你无法达到这与生命存在不可分割的内心宁静状态。它也创造了一个大脑制造的虚假自我，投下恐惧和受苦的阴影。这方面我们稍后再做更详细的讨论。

哲学家笛卡儿在提出他的名言“我思，故我在”的时候，相信他已经找到了最根本的真理。事实上，他表达了一个最基本的错误：把思考等同于存在，把对自我的认同等同于思考。强迫性的思考者，这几乎是每一个人的写照，活在一个明显的孤立状态，活在一个问题与冲突不断出现的疯狂而复杂的世界中，一个反映了大脑不断支离的世界里。开悟是一个圆满的状态，是一个由“合一”而达到平安的状态。不仅在生命的外显层面——世俗世界，而且在你最深处的自我——生命的隐性层面都和生命本体实现和谐统一。开悟不仅只是痛苦和不断的内外冲突的终结，也是无休止思考之苦役的终结。多么不可思议的解脱！

对思维的认同创造了一个由概念、标签、形象、文字、批判和定义所组成的不透光的幕。它隔绝了所有真正的亲密关系。它隔开了你和你自己，你和你的同胞，你和大自然，你和神的关系。正是这道思想的屏幕，制造了孤离的幻觉——你和完全隔离开的“他人”。这使你忘记了一个根本的事实，就是在外形和各自不同的形式之下，你与万物皆为一体的事实。我说“忘记”，是指你不再感觉到你和万物是一体的这个不证自明的事实。也许你相信它是真的，可是你不再感觉到它是真的。信念固然可以带来宽慰，可是只有通过亲身的体验，它才能让你解放。

思考已经变成了疾病。当事物失去平衡的时候，疾病便因应而生。例如，身体里的细胞分裂和繁殖是正常的，可是当这个过程无视整个机体，持续地快速增生的话，我们便生病了。

大脑如果运用得当，是一个超级利器。然而如果误用的话，却极具摧毁力。更准确的说法是：问题不在于你错误地使用了你的大脑——你通常根本没有用它，而是它在使用你。这就是疾病。你相信你就是你的大脑。这是一个错觉。这个工具已经反客为主掌控你了。

我不太同意这种说法。我跟大多数人一样，有很多漫无目标的思考，这是真的。不过我仍然能够选择运用我的大脑有所得且有所成就，而且我一直这么做。

仅因为你能解字谜游戏或是制造原子弹，并不表示你会运用你的大脑。大脑就像喜欢啃骨头的狗一样，喜欢把牙啃到问题里去。这就是它能够解字谜和制造原子弹的原因。这两者你都没有真正感兴趣。让我来问你：你能够随心所欲地摆脱你的大脑吗？你找到了控制大脑的“开关”吗？

你是指停止全部的思考？没有，我不能。也许除了极短暂的某些时刻。

那么大脑就是在使用你。你无意识地认同了它，因此你甚至不知道你是它的奴隶。这几乎就像你在毫不知情的情况下被附了体一样。你错把附身的实体当作自己。当你明白你不是那个附身的实体——思考者的时候，就是自由的开始。知道这一点使你能够观察这个思考者。你开始观察思考者的那一刻，便启动了一个更高的意识层面。然后你就开始明白，还有一个超越思想，而且更广阔的智能境界。相比较之下，思维只是这个智力的一小部分罢了。你还会明白所有真正重要的事物——美、爱、创造、喜乐、内在的平安——都来自于大脑之外。你便开始觉醒了。



从你的大脑中解放出来

“观察思考者”究竟是什么意思？

如果有一个人去看医生时说：“我听到我脑海里有个声音。”这个人很可能会被送去看精神病医生了。事实上，几乎每一个人都会以相似的方式，在脑海里听到一个或几个声音：那个不由自主的思维过程，而却没有意识到你有阻止这个持续不断的独白或对话的力量。

你或许会在街上碰到过这种滔滔不绝或自言自语的“疯子”。其实他的行为跟你和其他所有的“正常”人区别不大，只不过你是在无声地自言自语。你大脑中的声音在评论、猜测、批判、比较、抱怨、喜欢和不喜欢等等。你的声音不见得与你当下所处的情境有关，它可能是在回忆最近或很久以前的事情，或者是想象或预演未来可能发生的境况。它经常会想象事情出了差错，或者出现不利的结果，这就是焦虑。有时不仅仅是只有声音，而且还伴随着视觉影像，或者是在大脑中“过电影”。即便是这个声音与你当前的处境相关，它也会借过去发生过的事对当前加以评注。这是因为你的这个声音来自于你那被框住的大脑，它是你所有以往的历史，和承袭得来的集体文化思维模式的结果。所以你用过去的“眼”来看和评判当前，得到了一个完全被扭曲了的影像。说这个声音是一个人最可怕的敌人一点也不为过。许多人在大

脑的折磨下度过一生，任由它不断地抨击、惩罚，终至被耗尽生命的能量。这就是许多难以名状的悲惨、不快乐和疾病的根源。

好消息是你能够把自己从你的大脑中解放出来。这是唯一真正的解放。你现在就可以踏出第一步。现在就开始尽可能经常地倾听你大脑中的声音。特别注意任何一再重复的思想模式，多少年来一直在你大脑中不断重播的老录音。这就是我说“观察思考者”的意思，也可以表述为：倾听你大脑中的声音，处在那个时刻作为见证。

当你倾听你的声音的时候，要做到不偏不倚，也就是说不要评判。对你听到的不加评判或谴责，因为如果那样做就意味着同一个评判的声音又从后门趁虚而入了。你很快就体会到：那里有一个声音，而我在这里倾听它，观察它。对于这个“我在”的体会，这个对你自己临在的感觉不是思想，它源自于大脑之外。



因此当你倾听一个思想的时候，你觉知到的不仅是这个思想，同时也有那个见证这个思想的你自己。这样就产生一个新的意识维度。在你倾听这个思想的同时，你感觉到一个意识的临在，那个一直都在思想之后或之下的深处自我。思想随即丧失了掌控你的力量，而且很快消

退。这是因为你已经不再通过认同你的思想而赋予它能量的缘故。这就是对不由自主和强迫性思维终结的开始。

当一个思想止息的时候，你会体验到思维流动的一个中断，一个“无思维”的间隙。起初，这个间隙很短，或许只有几秒钟，可是它会逐渐延长。当这些间隙发生的时候，你便感觉到一种内在的平静和安宁。这是你感觉与生命存在合一的那种自然状态的开始，通常这种状态会受到思维的遮蔽而模糊。如果加以练习的话，宁静感与平和感就会加深。事实上，它的深度是无止境的。你也会感觉由你的内在深处慢慢散发出的喜悦：那是生命存在的喜悦。

那不是一种恍惚的状态，完全不是。你的意识不但没有丧失，而是正好相反。如果平和的代价是意识的低落；如果宁静的代价是生命力与机敏性的缺失，那它们便不值得拥有。在这种与内在相联系的状态之下，你会比在认同大脑的状态下更加机敏和清醒。你完全处在临在的状态。它同时也提高了赋予我们肉体生命力的能量场中能量的震动频率。

当你更深地进入到这个在东方被称之为“无念”的境界时，你就会体会到纯意识的状态。在那个状态你会强烈地充满喜悦地感觉到自己的临在，你所有的思想、情感、你的肉体以及外部的世界相比之下都变得无足轻重了。然而这不是一个自我的状态而是无我的状态。它把你带到一个超越过去你所认为是“你的自我”的境界。那个临在的实质是你，却同时又不可思议地大过于你。我在这里努力要传达的，听起

来也许是悖论甚至是自相矛盾，但是我没有其他方式可以表达了。



除了使用“观察思考者”的方法之外，你也可以把注意力的焦点集中到当下，来创造一个思维流动中的间隙。你只要全神贯注于当下这一时刻就可以了。这会是一个有深度满足感的修习。借着这种方式，你把意识由大脑活动上转移开，创造一个无念的间隙，在这个间隙里，你保持高度的机警和知觉，却没有在思考。这就是冥想的精髓。

在日常生活中，你可以找任何一个日常活动来做这个练习，把你的全部注意力集中在一个通常只是为达到某个目的的过程上，这样，过程变成了目的。例如，每当你在家里或工作地点上下楼梯的时候，全神贯注于你的每一步和每个动作，甚至你的呼吸。全然地处在当下。或者在洗手的时候注意每一个相关的感官知觉：水的声音和感觉，你手的动作，肥皂的气味等等。再不然，当你进入到你的车里关好车门之后，稍微停一下，注意你自己的呼吸。知觉到那个安静却强有力的临在感。有一个标准可以用来衡量你这个练习成功与否，那就是：你感觉到内在安宁的程度。



所以在你走向觉悟的旅程中最重要的一步就是：学习不认同你的大脑。你每创造一个思维流动的间隙，开悟之光就变得更强大。总有一天，你会像看到一个孩子的滑稽动作时那样，对你大脑里的声音莞尔一笑。这意味着你不再把你大脑中的内容那么当一回事了，因为你对自我的感觉不再依赖于它。

开悟：超越你的思维

难道思维不是在世界上求生存所必须的吗？

你的大脑只是一个工具。它的作用就是为了完成某个具体的任务，一旦任务完成，就要把它搁下。由此，我敢说大多数人的思考，有80%到90%都是翻来覆去、无用的内容，而且由于思考的机能障碍和负面性质，使得其中大部分都是有害的。只要你观察你的大脑，你就会发现这个说法是真实的。它造成生命能量的严重耗损。

这种强迫性的思考实际上跟上瘾没什么区别。上瘾的特性是什么？很

简单：你没有力量选择停止它，它似乎比你强。它还给你一个虚假的愉悦感，而且最终总是转为痛苦。

我们为何会对思考上瘾？

因为你认同了你的思考。也就是说，你从你大脑的活动和内容中获取了你对自我的意识。因为你相信一旦停止思考，你也就不存在了。在你成长的过程中，根据个人和文化的条件，你逐步形成了你是谁的心理形象。我们不妨把这个虚幻的形象称为自我（ego）。它由大脑的活动组成，它只能通过不断的思考才能生存。自我对不同的人有不同的含义，但我在这里用这个词是指虚假的自我，它是由无意识地对大脑的认同创造出来的。

对这个自我而言，当下这一时刻几乎不存在。只有过去和未来被它认为是重要的。这是对真理的颠倒，它说明了一个事实：大脑在自我的模式下运作是有障碍的。它始终关注的是如何让过去复活，因为没有过去你是谁呢？同时他还不断地将自己投射到未来，以确保自己的持续存在并在未来寻求释放和实现。它说：“有朝一日，等这个、那个或其他的什么怎么样的时候，我就会快乐、和平、万事如意了。”即使自我好像是在关注当下，它看到的也不是真正的当下，而是扭曲了的，因为他通过过去的那双眼睛看当下。要不然就是把当下贬至为实现某个目标的途径，而这个目标总是被大脑投射到未来。只

要观察你的大脑就不难看出它是这样工作的。

当下这一时刻掌握着通往解放的钥匙。可是只要你仍旧认同你的大脑，你就找不到当下这一时刻。

我不想失去分析和判别的能力。我不介意学习用更清晰和更专注的方式思考，但我不愿意失去我的大脑。思维是我们最珍贵的天赋。没有了思维，人只是沦为另一种动物罢了。

大脑取得优势，只不过是意识进化过程中的一个阶段而已。我们的当务之急是进一步进入下一个阶段；否则，被我们豢养成怪兽的大脑迟早会把我们给毁灭。这方面我在稍后会详细再谈。思维 and 意识不是同义词。思维只是意识的一个微小方面而已。思维没有意识无法存在，意识却不需要思维。

开悟意味着超越思维，而不是下降到思维之下的属于动物或植物的层面。在开悟的状态下，你仍然会在必要的时候使用你的大脑进行思考，可是却以比以前更加专注和有效。你主要是为了实用的目的运用思维，但是你摆脱了不由自主的内心对话，同时享有内在的宁静。当你需要运用大脑的时候，特别是需要创造性的方案时，你会在思索和宁静、意念和无念之间以几分钟的间隔转换几次。无念就是没有思想意识。唯有以这样的方式，创造性的思考才有可能，因为唯有在这种方式之下，思想才拥有真正的力量。当思想不再与更广袤的意识领域相联系

的时候，它便会快速地枯竭、疯狂、产生破坏力。

大脑基本上是一部求生的机器。它针对别的大脑发动攻击、进行防卫、搜集、储存、并分析信息——这是它所擅长的，但它一点也不具有创造力。对所有真正的艺术家来说，无论他们知道与否，创造的灵感都来自于不用大脑的时候，来自于内在的宁静。然后再由大脑将创造的冲动和洞见赋予形式。甚至最伟大的科学家们也宣称他们是在内心的平静中产生了创造性的突破。对全美知名数学家，包括爱因斯坦在内，进行的一项研究方法调查显示的结果令人惊讶。调查发现“在创造性行为短暂而具决定性的阶段中，思考只扮演了次要的角色”。因此，我敢断言，大多数科学家不具有创造力的原因很简单：并不是因为他们不知道如何思考，而是他们不知道如何停止思考！

地球上的生命、你的身体构造等等奇迹，都不是通过大脑和思考被创造和维系的。显而易见的是，有一个远远比大脑更伟大的智能在运作。想象一下一个长度只有 $\frac{1}{1,000}$ 英寸的人类细胞，它的DNA里蕴含的指令却足以填满1000本，每本600页的书。我们对人体了解得越多，我们越会意识到在人体内运作的智能有多么广大，而我们对它的了解是多么的少。一旦大脑与这个广大的生命力重新联系起来，它就会变成一个神奇无比的工具，服务于一个比它本身强大许多的目的。

情绪：身体对大脑的反应

情绪又是怎么回事？我陷在情绪里的时候比陷在思维里的时候多。

我使用大脑这个词，并不只是表示思想。它还包括了你的情绪以及所有无意识的大脑-情绪联合反应模式。情绪在大脑和身体的交会处产生。它是身体对大脑的反应，也可以说是你的大脑在身体里的反射。例如，一个攻击性的或有敌意的想法，会在身体里制造出能量的聚集，我们称之为愤怒，身体已经准备好战斗。你在生理或心理上受到威胁的念头会导致身体的收缩，这就是我们所说的恐惧在身体上的反应。研究表明，强烈的情绪甚至会造成身体中的生物化学变化。生物化学的变化就是情绪在身体和物质方面的表现。当然，你通常不会意识到你所有的思想模式，往往只能通过观察你的情绪，你才能知觉到它们。

也就是说，你越认同你的思想、好恶、判断、诠释，你越不能作为观察的意识而临在，你情绪中“电荷”的能量就越强，无论你觉察与否。如果你无法感觉到你的情绪，如果你断绝了与情绪的联系，你最终会在纯生理的层面体验到它们，这将成为身体上的问题和病症。近些年来有关这方面的论著已经很多，我们无需在此过多讨论。一个强烈的无意识情绪模式甚至会以一个外显的事件专门发生在你身上。例如，我观察到某些人内心蕴藏了大量愤怒，自己没有觉察也没有表达出来，他们会比一般人更容易遭到其他愤怒者莫名其妙的言词或肢体的攻

击。这是因为他们散发着出强烈的愤怒，被某些人在潜意识里接收到，进而引发那些人潜伏着的愤怒。

如果你很难感觉到你的情绪，不妨先把注意力集中在你身体内在的能量场上。从内部去感觉你的身体。这么做也会让你感触到你的情绪。这方面我们稍后再加以详谈。



你说情绪是大脑思维在身体里的反射。可是这两者之间往往会发生冲突：大脑说“不”而身体却说“行”，或者反过来。

如果你真的想了解你的大脑，身体会给你最忠实的反映。所以要注意你的情绪，而且最好是在你的身体里感觉它。如果它们之间有明显的冲突，那么是思想在说谎，而情绪才是真的。说它是真的并非是有关你究竟是谁这个方面，而是相对于你的大脑而言。

思想的表面和无意识心理过程之间有冲突是很常见的。你也许还没能把无意识的思想活动带入到思维的知觉中去。但是它总是会以一个情绪的方式反映在身体上，好让你能够察觉。用这种方式观察情绪，基本上就和我先前提到的倾听或观察思想是一样的。唯一的差别在于：思想在你的大脑里，而情绪却具有强烈的生理成份，因此你主要是在

身体里感觉到它。你可以允许情绪存在，但不要被它控制。你不再是这个情绪，你只是旁观者，正在观察的临在。如果你做这样的练习，所有你内部无意识的成分都会被带到意识的光照之下。

那么观察自己的情绪和观察自己的思维同样重要了？

是的。要习惯性地自问：“此刻，我的内部正在发生什么事？”这个问题会把你引向到正确的方向。但是，不要分析，只需观察。把你的注意力转向内在。感觉情绪里的能量。如果没有情绪在，再把你的注意力转入更深的体内能量场里。这是通向生命存在的大门。



一个情绪通常代表一个被放大且充满能量的思想模式。由于它一触即发的能量，你一开始并不容易保持临在以便观察它。它想要掌控你，而它通常都会得逞，除非你能充分地保持临在。如果你由于缺乏足够的临在能力，而无意识地被拖进对这个情绪的认同里(这也很正常)，这个情绪就暂时的变成了“你”。你的思维和情绪之间往往会形成一个恶性循环：它们会相互提供养料。思想模式会以一个情绪的形式为自己创造一个放大的映像，而情绪以它的震动频率反过来促长原始的思维模式。认定情境、事件、或人为肇因的思想把能量输送给情绪，

情绪再把能量反馈给思想模式，如此循环。

基本上，所有的情绪都是一个原始的没有差别的情绪的变型，它的根源来自于对超越名相的“你是谁”这个觉知的丧失。因为它的无差别性质，所以很难找到一个确切的名称来描述这个情绪。“恐惧”最为贴近，但是除了感觉持续的威胁之外，它还包含了一个相当深的被抛弃和不完整的感觉。也许就把它叫做“痛苦”最为恰当，因为它和那个基本情绪一样是概括性的。大脑的一个最重要的任务就是对抗或铲除那个情绪的痛苦，这也是大脑不停工作的一个原因。可是它充其量也只是把痛苦暂时掩盖。事实上，大脑越努力要铲除痛苦，痛苦就越强。大脑永远也找不到答案，它也不可能容许你找到答案，因为它本身就是“问题”的固有部分。试想一下一个警察局长想要抓住纵火犯，而实际上纵火犯就是他自己。除非你不再从大脑那里感觉到自我，也就是不再认同你大脑里的自我，你不会从痛苦中解脱。这样你的大脑才会丧失它的权位，生命本体才会显露出来成为你的真性。

是的，我知道你下面要问什么。

我要问的是：那像爱、喜悦等正面的情感又怎么解释呢？

它们是你与生命存在有了内在联系后的自然状态中不可分割的一部分。每当你的思维流产生间隙的时候，是有可能感受到爱、喜悦或短暂的平和。对大多数人来讲，这样的间隙很少或只是偶然地发生，那

只是当极致的美丽展现在眼前，或体能消耗到极限，或面临巨大的危险，大脑被迫“失语”的时候。这时内在的静谧突然降临。在这份宁静当中会产生微妙而又强烈的喜悦、爱和安宁。

通常这种时刻只是短暂的，因为大脑很快又恢复它嘈杂的我们称之为思考的活动。在你没有把自己从大脑的支配中解放出来之前，爱、喜悦和安宁便不可能生长。不过它们并不是我所说的情绪。它们是超越情绪的，存在于更深的层面上。因此你必须全然地意识到并知觉到你的情绪之后，才能进一步感觉到那超越情绪的爱、喜悦和安宁。情绪（emotion）这个词字面的意思是“干扰”，它源自拉丁文的*emovere*——是“打扰”的意思。

爱、喜悦和平安是生命存在的深层状态，或者说是与生命存在有了内在联系的状态下呈现的三个方面。因此，它们没有对立面。这是因为它们源自于大脑之外。情绪则不同，它产生自二元的大脑，受制于二元对立之法则。这就是说没有坏就不可能有好。所以在一个未开悟的、认同于大脑的状态下，被误称作是喜悦的感受，其实只是痛苦与享乐交递循环的过程中短暂的欢愉罢了。享乐的愉快来自于外部，而喜悦是由内而发。同一个事物今天带给你愉快，明天却让你痛苦，或者是离你而去，让你感到失去它的痛苦。而那被称之为爱的，也许能带给你一时的欢乐和刺激，可是它是一种沉溺的依赖，在极度需求的情况下，可以瞬间就由爱转成恨。许多“爱”的关系在初始的蜜月期结束之后，便在“爱”、恨、相互吸引和攻击之间摆荡。

真正的爱不会让你受苦。它怎么会呢？它不会在瞬间转化为恨，真正的喜悦也不会转变成痛苦。正像我说的，即使在你开悟之前——在你从大脑的桎梏中解脱出来之前——你也会短暂地尝到过真爱、真喜悦、或者真切的内在和平，宁静却生机盎然。这就是你真性的表现，但它们通常是被大脑遮蔽的。即使是在一个“正常”的沉溺关系里，也会在某个时刻感受到纯真的、不朽的真性。不过它们只是瞬间闪现，随即就被大脑的干扰覆盖了。你可能会感觉有如失去了一件珍宝，但是你的大脑会让你相信那只是一场虚幻。事实上，那不是虚幻，你也不可能失去它。那是你自然状态的一部分，它可以被大脑遮蔽，却永远无法被销毁。即使乌云铺天盖地，太阳却不曾消失。太阳就在乌云的另一面。

佛说痛苦或受罪源自于欲望和渴求，所以断欲才是离苦之道。

所有的渴望都来自于大脑在外部世界或在未来寻找拯救或成就，以代替生命存在的喜悦。只要我还是我的大脑，那么我就是那些渴求、那些需要、匮乏、依恋和厌恶。离开这些便没有“我”的存在，我只是一个可能、一个有待实现的潜在、一颗尚未萌芽的种子。处于这种状态下的我，即使渴望解脱或开悟，都只是另一个需要在未来实现或完成的渴求。所以切勿寻求欲望的解脱或“实现”开悟。只需临在当前，只需作为大脑的观察者。不要只是引用佛的话，而是要成为佛，做“觉醒者”——这就是“佛”这个字的含义。

自从人类脱离了自然的恩泽，进入了思维和时间的领域并丧失了对生命存在的知觉之后，人类已经被痛苦折磨了无数个世代了。从那时起，人类视自己为生活在陌生宇宙中的无意义的碎片，隔断了与生命本源同时也隔断了彼此之间的联系。

只要你认同于你的大脑，也就是说，只要你在灵性上是无意识的，你便难逃痛苦的藩篱。我这里所说的主要是指感情上的痛苦，它也是生理上的痛苦和身体疾病的根源。不满、怨恨、自怜、愧疚、愤怒、沮丧、嫉妒等等，甚至最轻微的恼怒，都是痛苦的形式。而每一种愉悦或情绪上的兴奋里都孕育了痛苦的种子——与它们对立的另一面，而且迟早会显现。

任何曾经尝试过从毒品中获得兴奋高潮的人，都知道最终它会转变成低潮*——乐极生悲的道理。还有许多人从亲身经历知道，亲密关系那么容易就会在瞬间由幸福变成痛苦的根源。从更高的角度来看，快乐与痛苦这正负两个极就像一个硬币的两个面，都包含在认同大脑的自我意识状态下所必然存在的痛苦中。

你的痛苦有两个层面：一层是你现在创造的痛苦；另一层是仍然存活在你大脑和身体里的旧痛。停止制造眼前的痛苦，同时化解过去的痛苦——这就是下面我要谈的内容。

* 译者注：原文是“the high eventually turns into a low,” 但汉语很难体现这对反义词用在这里的巧妙。

第二章

意识：离苦之道

别再为当下制造痛苦

没有人能够在生活中完全免于痛苦和悲伤。那么问题难道不是在于如何与它们共存而不是试图躲避吗？

人类的痛苦中有相当大的部分都是没有必要的。只要你那个没有被监视的大脑主宰着你的生活，痛苦就会被自己制造。

你在当下所制造的痛苦，总是以某种形式表现了对现实的不接受，或对“本然”（what is）无意识地抗拒。在思维的层面上，抗拒的形式是评判；在情感的层面上，它又以负面情绪的形式呈现。痛苦的强度根据你对当下这一时刻抗拒的程度而定，而抗拒的程度又取决于你

认同大脑的程度。大脑总是想尽办法去否认当下，逃避当下。换言之，你越认同你的大脑，你受的苦就越多。或者也可以这样说：你越能够尊重和接受当下，你就越能够免于痛苦和苦难——越能够摆脱大脑的自我。

大脑为什么会习惯性地否认或抗拒当下呢？因为它在没有时间的维度也就是在没有过去和未来的情况下，就无法发挥作用和保持控制。所以它把无时间的当下视为威胁。事实上，时间和大脑是不可分的。

想象一下一个只有植物和动物栖息，而没有人类的地球。那里会有过去和未来吗？我们还能煞有其事地谈论时间吗？假如有个人在那里问“现在几点？”或“今天几号？”这样的问题，就显得格外荒唐了。橡树或鹰都会被这样的问题问得茫然不知所措。“什么时间？”他们会问，“那还用说吗？就是现在呗。时间就在现在，除此之外还有什么？”

没错，我们为了在这个世上做事需要大脑和时间。可是它们已经到了掌管我们生命的地步。这也是为什么机能失调、痛苦、和悲伤进入到我们的生活中。

大脑持续不断地用过去和未来覆盖当前这一时刻，以确信它能保持操控。因此，只存在于当下的生命本体，其活力和无限创造潜力被时间覆盖的时候，你的真实本性也被大脑的思考所掩盖了。在人类的大脑中不断积累着越来越沉重的时间负担。所有人都在这个重担之下受苦，

可是他们还是不断地往这个重担上添加每一个被他们忽视或否认的宝贵时刻，或者仅被他们认为是为了实现未来某一时刻而不得不经过的过程，以至于这些时刻只是存在于他们的大脑中，而不是现实当中。人类在集体与个人的大脑中所积累的时间里，还贮存着大量过去的痛苦。

如果你不想再为自己和别人制造痛苦，如果你不想再继续往旧痛的残余上添加新痛，那么就别再创造额外的时间，至少不要超过处理你现实生活所必须的量。如何不创造更多的时间呢？那就要深刻认识到只有当前的时刻才是你所拥有的。把当下变成你生命的首要焦点。把你之前常驻在时间中，偶尔短暂到当下做客，改为常驻在当下，偶尔为了生活中的实际需要短暂造访一下过去和未来。永远对当前时刻说“是”。还有什么比抗拒已经存在的事实更徒劳、更疯狂？还有什么比反抗仅存在于当下而且永远存在于当下的生活本身更疯狂？接受现实，对生活说“是”，你就会看到，生活突然之间开始为你效劳，而不再与你为敌了。



当前的时刻有时会令人难以接受、令人不快或非常糟糕。

当下本然如此。观察你的大脑如何给当下贴标签，以及贴标签的过程。

这种持续不断地评判制造了痛苦和不快乐。通过对大脑机制的观察，你就能从它的抗拒模式之中跳出来，从而能够对当下这一时刻抱着随它去的态度。这样你就能品尝到不受外境束缚的内在自由状态，也就是真正的内在平和。然后接下来看看它会如何发展，如果有必要和可能再采取行动。

先接受——再行动。不论当下这一时刻包含着什么，把它当作你的选择。顺其自然，而不是抗拒它。把它当成是你的盟友，而不是敌人。你的整个生活将会发生神奇的转化。



旧痛：化解痛苦体

在你还不能获得当下的力量之前，你所体验的每一个情感痛苦，都会留下一个和你一起生存的痛苦残余。它与以前已经留存在你体内的旧痛融合，留驻在你的大脑和身体里面。当然以前的痛苦包括你孩提时期，以及对你降生其中的这个世界未形成意识时所招致的痛苦。

这个积聚起来的痛苦，就是占据在你的身体和大脑里的负能量场。如

果你把它当成一个名符其实的看不见的实体的话，会更接近事实。它就是情绪的痛苦体。它有两个存在模式：潜伏的和活跃的。痛苦体也许有90%的时间是潜伏的，但对一个非常不快乐的人来说，它也许会100%地处于活跃状态。有些人一生都带着他们的痛苦体度过，有些人却只是在某种情境，如亲密关系，或者与过去的丧失、遗弃、身体或感情上的伤害等关联的情境之下体验到它。任何事都能触发它，尤其是与你过去的痛苦模式产生共鸣的事件。当它准备要从潜伏阶段被唤醒的时候，即使至亲好友的一个想法或一句无心的话，都能触发它。

有些痛苦体虽然令人生厌，却相对无害，就像一个啼哭不停的孩子一样。另外一些则是邪恶而且破坏力十足的恶魔怪兽。有些倾向于肢体暴力，更多的是情绪性的暴力。有些会攻击身边或亲近的人，也有些则攻击携带者自己。这种情况下你对你生活的想法和感觉就会变得极其消极和具有自我毁灭倾向。疾病和意外经常是这样制造出来的。有的痛苦体甚至会导致它的携带者走上自杀之路。

当你自以为很了解的一个人突然之间变成了一个陌生、狰狞的怪兽，会让你震惊不已。然而更重要的是，要在你自身而不是别人那里觉察到它。注意你自身的任何不愉快迹象，无论是任何形式的——它也许就是正在被唤醒的痛苦体。它采取的形式包括恼怒、不耐烦、心情郁闷、想伤害别人、生气、愤怒、沮丧，希望在个人关系中制造点戏剧成分等。在它从潜伏状态刚刚苏醒的那一刻就要抓住它。

痛苦体就像现实存在中的每一个实体一样需要存活，而且只有当你无意识地跟它认同时，它才能存活。接下来，它就要反客为主，掌控你，“变成你”，通过你活着。它需要通过你获取“营养”。它能获取的营养就是任何能够跟它的能量产生共鸣的，可以造成进一步痛苦的各种形式：愤怒、破坏欲、憎恨、哀伤、感情纠葛、暴力，甚至是疾病。因此一旦痛苦体掌控了你之后，便会在你的生活中制造一个可以和它的能量场共振的境遇，好让它摄取营养。痛苦只能以痛苦为食。痛苦不能以喜乐为食。喜乐是它无法消化的。

一旦痛苦体掌控了你之后，你就会想要更多的痛苦。你既成为受害者同时又是迫害者。你不是想施加痛苦就是想承受痛苦，或者两者都要。其实这两者之间没有什么差别。当然，你意识不到这一点，你还义正辞严地宣称自己不要痛苦。不过，仔细看看便不难发现，你的思考和行为恰恰是被设计成要让自己和别人继续痛苦的模式。如果你真正意识到它的话，这个模式便会瓦解。因为想要更多的痛苦是疯狂的行为，没有人会有意识地疯狂。

痛苦体是自我所投射的阴影，其实它很害怕你的意识之光。它害怕被发现。它的存活依赖于你对它无意识的认同，以及你无意识的害怕面对活在你内部的痛苦。可是如果你不面对它，不把意识之光照入痛苦中，你就会被迫一遍又一遍地重温它。痛苦体也许对你来说是一只你不敢正面直视的危险怪兽。不过我想让你确信的是，它只是一个不实的幽灵，无法和你临在于当下的威力相抗衡。

有些灵修的教导声称，所有的痛苦都只是幻相，这是真的。但问题是：它对你来说是真的吗？单凭一个信念并不会让它成真。你愿意让自己的余生都处在痛苦中，而又口口声声地说它是幻相吗？这样做能让你免于痛苦吗？我们所关心的是，如何让你认识到真相——也就是说，如何让它在你的体验中成为真实。

痛苦体不想要你直接地观察它，看到它本然的样子。一旦你观察它，感觉到它在你内部的能量场，把你的注意力集中在它之上，认同就当即被打破了。这时一个更高维度的意识便被引入了进来，我称之为临在。你现在是痛苦体的见证人和观察者。这意味着，它不能再能冒充你的身份利用你，它再也不能透过你来滋养补充自己。你已经找到了自己最深处力量，你已经获取了当下的力量。

当我们有了足够的意识，打破与痛苦体的认同后它将会怎样？

无意识创造了它；意识把它转变和融化。圣保罗以优美的词句表达了这个宇宙中的原理：“凡事受了责备，就被光显明出来。因为一切能显明的，就是光。”^{*} 就像你无法对抗黑暗一样，你也无法对抗痛苦体。试图这么做只会增加冲突和更多的痛苦。观察它就足够了。观察它就意味着接受它是当下这一时刻的本然。

^{*} 译者注：此句来自圣经新约中的《以弗所书》第5章第13节。本书英文原文是：“Everything is shown up by being exposed to the light, and whatever is exposed to the light itself becomes light.”（万物在光的照耀下都会显露，一切在光的照耀下都变成光。）但这和当下流行的几种英文版圣经中的原文都有些出入，有可能是作者自己凭记忆这样写的。但我在此书引用圣经的地方都尽量使用了标准中文圣经中的译文。

痛苦体是由受困的生命能量组成的，它从你的整个能量场中分裂出来，通过反自然的对大脑的认同暂时取得了自主权。它像是一只反噬自己尾巴的动物一样，把矛头转向自身，成为反生命的力量。你认为人类的文明何以会变得如此毁灭生灵？可是即使这种自毁的力量仍然是生命的能量。

当我们开始撤离认同，变成旁观者的时候，痛苦体还会继续在一段时间内起作用，并且还会再次诱使你认同它。虽然你已经不再通过对它的认同给予它能量，它仍然具有一些动能，就像一个失去动力的纺轮一样，还会凭惯性再转一段时间。这个阶段里，它还会在身体的不同部位制造一些疼痛和苦楚，但它很快就会消失。保持在临在的状态里，停留在意识中，警觉地守护你内在的世界。你需要有足够的临在来直接观察痛苦体，同时感觉它的能量。这样一来它就无法控制你的思想。当你的思想和痛苦体的能量场结盟的时候，你又会对它产生认同，你的思想就会再次给它提供营养了。

举例来说，如果愤怒是痛苦体的主控能量，你的头脑中充满了愤怒的想法，你总在想着某个人对你的所作所为，和你打算如何反过去对待他或她的时候，你就变成无意识了，痛苦体便成为了“你”。愤怒背后必然隐藏着痛。再比如说，你在心情沉重时，进入了一个消极的思想模式，想着自己的生活有多么糟糕，你的思想就和痛苦体结了盟，变得无意识而容易受伤。我这里使用“无意识”这个说法，指的是认同于某种思维和情绪模式。这时候，旁观者完全不在场。

保持意识的专注切断了痛苦体和思维过程之间的联系，由此引发转变。就好像把痛苦当成了意识之火的燃料，其结果是意识之光燃烧得更加明亮。这是古代炼金术的神秘意义：把贱金属炼成金子，把痛苦转化为意识。你内在的分裂被治愈了，你再度变得完整。此后你的责任就是不要再制造新的痛苦。

我把整个过程做一个总结：把注意力集中在你内在的感觉上，知道这是痛苦体，接受它在那里；不要思考它——不要让感觉变成思考，不要判断或分析，不要将自己认同于它。保持临在，继续当一个观察者注意你内在发生的一切。知觉你情感痛苦的同时，也知觉那个在一旁沉默静观的观察者。这就是当下的力量，意识临在的力量。接下来看会发生什么。



对许多女性来说，痛苦体特别会在经期之前苏醒。这方面我在后面会详细讨论。此时我只想这样说：如果你能够在那个时候保持警觉和临在，观察任何内在的感觉而不被它所掌控，那便给你提供了一个最有效的灵修机会，有可能将所有的旧痛瞬间转化。

自我对痛苦体的认同

我在上面所描述的过程，简单易行却威力十足。连儿童都可以学，希望有一天它会成为孩子上学后学的第一件事。一旦你了解了临在的基本原理，成为你内在所发生状况的观察者，通过体验而“理解”它之后，一个强有力的转变工具便可以由你支配了。

这并不意味着你从对痛苦的认同中抽身时不会遭遇到强烈的内在抵抗。这种情况特别会发生在一个大半生都已经深切认同于情感的痛苦或将大部分以致整个自我都投入其中的人身上。这意味着，你从痛苦体制造了一个不快乐的自己并相信这个大脑制造出来的故事就是你自己。在这种情况下，对丧失身份的无意识恐惧会对任何反认同的过程产生强烈地抗拒。换言之，你宁可置身于痛苦——当痛苦体——也不愿一跃进入未知，冒险失去你所熟悉的不快乐的自我。

如果上述情况与你吻合，那么观察你内在的抗拒。观察你对痛苦的执着，务必非常警觉。观察你“苦中作乐”的怪癖。观察你强迫性地谈论它或思考它的习惯。抗拒会在你对它有意识的时候终止。然后，你才能把注意力集中到痛苦体上，作为见证者临在，从而启动转化。

这件事只有你自己能做，任何其他人都无法代劳。如果你有幸找到一

些已经有了强烈意识的人，和他们共处，加入他们的临在状态，这对你会有所帮助并加速转化的进程。在这种方式之下，你个人的意识之光会很快增强。这就像把一块刚点燃的木块，和其他已经熊熊燃烧的木块放在一起然后再分开，那块木头会燃烧得更强烈。毕竟火是一样的火。灵修导师的作用就是扮演这把火。有些心理治疗师也能够起到这个作用，但先决条件是他们已经超越了大脑的层面并且在与你相处的过程中能够创造和维系强烈的意识临在状态。

恐惧的起源

你提到说恐惧是我们情感痛苦里最根本的部分。恐惧是怎么发生的？为什么人们的生活中有这么多恐惧？适度的恐惧难道不是一种健康的自我保护吗？如果我对火没有丝毫恐惧感的话，我很可能会将手伸入火中而灼伤。

你不将手伸入火中的原因不是由于恐惧，是因为你知道那样会烧伤。你不需要用恐惧来避免不必要的危险，只需起码的智力和一点常识。应对现实生活中的事情，你曾经获得的经验教训就足够了。如果现在有人用火或肢体暴力威胁你，你或许会体验到恐惧。但这是躲避危险

的本能，不是我们谈论的心理状态上的恐惧。心理上的恐惧并非产生于任何具体的、即时来临的危险。它的表现有很多种形式：不安、担心、焦虑、神经质、紧张、害怕、厌恶等。这种心理上的恐惧总是基于可能会发生的事件，而不是正在发生的事件。你在此时此地，而大脑却在未来。这就创造出一个焦虑时间差。如果认同你的大脑，而与当下的力量和单纯断开了联系，这个焦虑时间差就会如影随形地跟着你。你总是能够处理当下时刻的问题，但是对于一个只是大脑投射到未来的问题你却无能为力——因为你无法处理未来。

另外，正如我在前面指出的，只要你一直认同于你的大脑，自我就会主导你的生活。因为自我的虚幻本质，尽管它有精密复杂的防卫机制，它仍然是易受伤害而缺乏安全感，总是认定自己处在不断的威胁之中。即使是那个自我表面上非常自信，这一点也不例外。请记住情绪是身体对大脑的反应。身体不断地从大脑制造的虚假自我那里接收到什么信息？危险，我受到威胁了。那么这个持续的信息又令身体制造出什么情绪呢？当然是恐惧。

恐惧的原因似乎有很多：恐惧失去、恐惧失败、恐惧受伤害等等。然而所有的恐惧归根结底是自我对死亡和毁灭的恐惧。对自我而言，死亡如影随形。在大脑认同状态下，对死亡的恐惧影响着你生活的每一个方面。举例来说，即使在微不足道的平常小事比如与人争辩时也要强迫性地需要自己正确别人错误——保卫你所认同的大脑地位——这也是源于对死亡的恐惧。因为如果你错了，你以大脑为基础的自我

认同感就会受到毁灭的严重威胁。因此，那个等同于自我的你容不得自己是错的。错了等同于死亡。战争因为这个打起来，无数的关系也因为这个而破裂。

一旦你不再对大脑认同，对和错对于你的自我感觉来说没什么区别。因此无意识里强迫性的需要正确的欲望——其实也是一种形式的暴力——便不复存在了。你大可明确而坚定地陈述你的感受或想法，但是其中却不含丝毫的攻击或防卫。你感到的自我来自你内部一个更深、更真实的地方，而不是来自于大脑。小心你自身存在的任何防卫机制。你防卫的是什么？一个虚幻的身份、一个大脑里的形象、一个虚构的实体。通过意识到这个模式，通过对它的旁观，你离开了认同。在意识的光照下，无意识的模式很快就会消融。这就是腐蚀人际关系的所有争辩和权力游戏的终结。想压过别人的权力欲望实际上都只是以力量来掩饰虚弱。真正的力量来源于内在，你当下就可以取用。

因此，任何与大脑认同的人便因此断绝了根植于生命本体的深层自我，和他们自身的真实力量，从此便与恐惧为伴。能够超越大脑的人还非常稀少，所以你可以设想，几乎你所遇到的和认识的每一个人都活在恐惧的状态中，只是恐惧的程度不同而已。我们都在恐惧的两极之间摇摆，一端是焦虑和害怕，另一端则是隐约的不安和远而未及的威胁感。多数人只有在它呈现出切实而具体的形式时才会意识到恐惧在自身的存在。

寻求圆满的自我

情感痛苦的另一个方面是根深蒂固的缺失或不完整、不圆满感，这是大脑自我的固有成分。对此有些人能意识到，也有些人无意识。在有意识的情况下，它表现为不安宁和总感觉自己不配或不够好。如果是无意识的，它只会被间接地感觉为一种强烈的渴求、缺少和需要。无论是哪种情况，人们都会强迫性地追求对自我的满足和认同以填补他们感觉到的内在空虚。所以，他们要为财产、金钱、成功、权力、认可、或特殊关系奋力拼搏，这样他们才能感觉好一点，更完整一些。可是即使在他们获得这一切之后，很快就会发现那个空洞还在，而且是填不满的。这下他们陷入了大麻烦，因为他们无法再自我欺骗了。其实他们会继续自我欺骗，只不过难度更大而已。

只要大脑的自我主宰着你的生命，你便无法真正活得自在，无法获得平安或是自我实现，除了在你的追求或渴望刚刚获得或实现的那个短暂的片刻。由于自我形成于对自己的感觉，它需要与外部事物建立联系。它需要不断地防卫和供给养料。最常见的自我认同是在财产、工作、社会地位和承认、知识和教育、外貌、特殊技能、关系、个人与家庭背景、信仰等方面，经常还包括政治、国家、种族、宗教、或其他集体身份。但是所有这些都不是你。

你觉得吓人吗？还是你知道这些之后反而松了一口气？所有这一切你早晚都得放弃。也许你当前还难以相信。我当然不是要求你相信你的身份不可能在这些东西里找到。你将会自己体会到其中的真理。至少当你感觉死亡即将来临时，你就会知道。死亡会把所有不是你的东西剥去。生命的秘密就是“在你死之前就死”——然后发现原来根本没有死亡。

第三章

深切体会当下

不要在大脑里寻找自我

我觉得在我达到完全有意识或灵性开悟之前，在利用大脑的功能方面我还有很多需要学习的。

不，你不需要。大脑的问题无法在大脑的层面得到解决。一旦你理解了大脑的基本功能性障碍之后，你需要去学或理解的实在不多。研究大脑机能的复杂性也许会让你成为一个好的心理学家，但是这么做并不能使你超越你的大脑，就像研究疯狂不足以创造理智一样。你已经了解了无意识状态的基本机制：认同于大脑，创造一个虚假的自我替代植根于生命本体里的真我。正如耶稣说的，你成了“葡萄藤上砍断

的枝条。”

自我的需求是无穷尽的。它感觉到自己易受伤害和威胁，所以它活在一个恐惧和匮乏的状态里。一旦你了解它的本质之后，就不需要再探索它所有的表现形式，也不需要把它变成复杂的个人问题。自我当然喜欢你这么做。它一直在寻找依托以便支持和增强它虚幻的自我感，因此它随时准备和你的问题联系在一起。这也是为什么对这么多人来说，他们对自我的感觉都是与他们的问题密切联系在一起的。一旦这种情形发生，他们最不愿意见到的就是摆脱他们的问题，因为这意味着自我的丧失。无意识的自我会在痛苦和苦难上投入大量的时间和精力。

所以当你认识到无意识的根源是对大脑当然还包括情感的认同之后，你就可以从中摆脱出来了，你变得有意识了。当你有意识的时候，你可以允许大脑干它自己的事而与它无瓜葛。大脑本身没有什么功能上的问题，它是一个很出色的工具。问题产生自你从大脑里寻找自我，并把大脑误认为是你自己的时候。然后，它就变成了自我的大脑，接管了你的整个生命。

终止时间幻相

从对大脑的认同中撤出来几乎是不可能的事，我们整个人都活在大脑当中。你如何能教鱼学会飞呢？

秘诀在这里：终止时间的幻相。时间和大脑是分不开的。把时间从大脑里移除，思维就会停止——除非你选择要用它。

认同于大脑就是陷入时间的泥潭：几乎强迫性地只活在记忆和期盼里。这创造了无尽的对过去和未来的执着，却不愿意承认和尊重眼前的时刻、接受现实的本然。强迫症的产生是因为过去给予了你一个身份，而未来又以各种形式应允了拯救和实现。两者都是虚幻。

可是没有了时间感，我们该如何在世间行为做事呢？人生没有可以奋斗的目标，我连自己是谁都不知道了，因为是过去造就了今天的我。我认为时间是宝贵的，我们需要学习明智地使用时间，而不是浪费它。

时间一点也不宝贵，因为它是个幻觉。你认为宝贵的不是时间，而是时间上的一个点：当下。当下才是宝贵的。你越是专注于时间——过去和未来，你错过最宝贵的当下就越多。为什么说它是最宝贵的呢？首先，因为它是唯一的，它是存在的全部。永恒的当下，就是你整个生命展开的空间，它是不变的唯一。生命就是当下。你的生命从来不会不在当下，未来也不会。第二，当下是唯一能带你超越大脑局限的

时刻。它是唯一能让你进入无形而永恒的生命存在的点。



当下之外无所有

难道过去和未来不像现在一样真实，甚至比现在还要真实吗？毕竟过去决定了我们的现在，也决定了我们现在如何感知和行为。而且未来的目标也决定了我们现在要采取什么样的行动。

你一直没有抓住我所说内容的实质，因为你试图用大脑来理解。大脑无法理解，只有你能。请只管听我解释。

你可曾在当下之外经验过、做过、思考过或感觉过任何事吗？你认为你有可能做到吗？任何事有可能发生或存在于当下之外吗？答案很明显，不是吗？

过去没有任何事情发生，所有的事情都只发生在当下。

未来也不会有任何事情发生，所有的事情将发生在当下。

你认为的过去只是记忆的痕迹，储存在大脑里的以前的当下。当你回忆过去时候，你只是调用了储存的记忆，让它活跃起来——但你是当下做这件事的。未来是想象的当下，是大脑的投射。当未来来到的时候，它就是当下。当你想到未来时，你是在当下想的。过去和未来显然没有它们自己的实相。正如同月亮本身不发光，它只能反射太阳的光一样。过去和未来也一样，它们只是微弱地反射了永恒当下的光芒、力量、和真实而已。它们的真实是向当下“借”来的。

我话里的实质无法通过大脑来理解。当你领会到那一刻，你的意识便由大脑转移到生命本体了，由时间转移至临在。突然之间一切都感觉鲜活了，散发着能量和生命本体之光。



通往灵性国度的钥匙

在生死攸关的紧急关头，意识往往很自然地由时间转换至临在。那个拥有过去和未来的人格瞬间引退，取而代之的是一个强烈的意识临在，

平静而警觉。情急之中所需的任何反应都由意识的状态做出。

有些人乐于从事冒险活动，比如爬山、赛车等，原因就是这类活动把他们逼得处在当下——虽然他们自己可能没有认识到。高度紧张而活跃的状态摆脱了时间、问题、思考和人格重负。从当下这一时刻稍一走神就意味着死亡。可惜的是，他们需要仰赖一个特殊的活动才能让自己进入这种状态里。可是你不需要去攀登艾格尔峰的北坡，你当下就可以进入那个状态。



自古以来的各路灵性导师都已明示当下是通往灵性国度的钥匙。尽管如此，它依然是个秘密。这个秘密当然不会在教堂和寺庙里传授。如果你去教堂，你也许会听到福音书里的章句，比如：“不要为明天忧虑，因为明天自会为明天考虑，”或“手扶着犁向后看的，不配进神的国。”或者你会听到那段话说到美丽的花，不为明日担忧，安逸地活在永恒的当下，而神却赐予它们丰富的供养。这些教导中深奥而透彻的含义并不为世人所理解。似乎没有人意识到它们就是要让人在生活中实践的，从而完成一个深刻的内在转变。

禅宗的整个精髓就包含在这种行走于刀刃上的当下——完全彻底地

临在，以至于任何问题、任何苦难、任何在本质上不属于你的都无法在你那里生存。在没有时间的当下，你所有的问题都会化解。受苦需要时间，它在当下无法生存。

伟大的临济禅师为了把他的门徒从时间里带出来，经常竖起一根手指然后慢慢地问：“当下，缺什么？”这样一个不需要大脑就能回答的强有力的问题，目的是让你将注意力集中在当下。禅宗传统中还有一个类似的问题是：“若非当下，是何时？”



当下也是伊斯兰教一个神秘支派苏菲派教义的核心。苏菲派的名言是“苏菲是当下之子。”鲁米这位伟大的苏菲诗人和导师宣称，“过去和未来挡着我们，使我们见不到神；把它们付之一炬。”

十三世纪的灵性导师埃克哈特大师做了完美的总结：“时间遮挡了光，它是我们和神之间最大的屏障。”

获取当下的力量

在你刚才谈永恒的现在和过去与未来的非现实性的时候，我发现自己正望着窗外那棵树。那棵树我曾注意过几次，不过这一次跟以前不一样。外在的感觉改变不多，只不过它的颜色显得更鲜艳、更充满生机，好像是还多了一个维度。我很难解释，我说不出所以然来，不过我觉察到某种无形之物，我感觉是树的本质，也可以说是树的内在精神。而且我也是它的一部分。我现在才意识到我从来都没有真正看过这棵树，我看到的只是一个无生命的平面图像。我现在再看那棵树的时候，那种知觉有一部分依然还在，不过我能感觉它渐渐流逝。这个体验已经在变成过去。这类情况会不会只是浮光掠影？

你在那一瞬间已经脱离了时间。你进入了当下，所以没有通过大脑的过滤去感知那棵树。对生命存在的知觉成了你感知的一部分。伴随着无时间维度而来的是一种完全不同的认知，一种不会“扼杀”活在万物众生中的灵性的认知，一种不会摧毁生命的神性和神秘反而是怀着深切的爱和敬意的认知。对这种认知是大脑无法明白的。

大脑无法认知树。它只知道有关树的事实和资讯。我的大脑无法知道你，它只知道有关你的标签、判断、事实和意见。只有生命本体才能直接地认知。

大脑和大脑知识在日常生活的实用领域有它们的一席之地。然而当它

接管了你的生活、包括你和他人的关系，你和自然的关系等各个方面之后，它就变成了一只寄生怪兽，如果不加以控制，最终它会终结地球上的所有生命，并且通过终结它的主体而终结自己。

你已经多少了解到无时间的维度如何能改变你的感知。不过一次经验并不够，无论它多么美妙、多么深刻。我们需要和关切的是意识恒久的转变。

所以要打破否认当下时刻和抗拒当下时刻的旧模式。练习每当过去和未来不再是必需的时候就把你的注意力撤回。在现实生活中尽可能从时间的维度中跨出来。如果你发现直接进入当下有困难，不妨先从观察大脑想逃避当下的习性开始。你会发现未来总是被你想象得比现在更好或更坏。如果想象的结果更好，它会给你带来希望或愉快的期待；如果更坏，就制造了焦虑。两者都是虚幻。痛过自我观察，更多的临在会自动地进入你的生活中。你意识到你没有临在的那一刻，你就是临在了。当你有能力观察你的大脑的时候，你便不再受困于它。这时候另一个不属于大脑的因素被引入了进来：一个旁观者的临在。

作为一个旁观者观察你的大脑、你的思想、你的情绪、和你对不同情况的反应。但是对你自己的反应起码要像对引发你反应的情境或人物一样感兴趣。并且注意你的注意力是否常常放在过去和未来。不要对你观察到的做评判或分析。注意你的思想，感觉你的情绪，观察你的反应。不要把它们变成你的个人问题。然后，你就会感觉到一个比所有被你观察的对象更有力的，在大脑所有内容背后静观的临在本身

——沉默的观察者。



当某种情境触发了一个蓄有强烈情感的反应，比如你的自我形象遭受威胁，生活中出现了引发恐惧，事情“出了错”的挑战，或者以前的一个感情心结被触动，这时就需要高度的临在了。在这些情况下，你会习惯性地变成“无意识”。你的反应或情感会掌控你——你会“变成”它，你会把它演出来。你辩护、找错、攻击、防卫……只是它并不是你，它只是反应模式，是大脑求生存的习惯模式。

认同大脑会给它更多能量；观察大脑却把它的能量收回。认同大脑会创造更多的时间；观察大脑打开了无时间的维度。由大脑收回的能量变成了临在。一旦你能感觉到何为临在，每当你达成了实用的目的，不再需要时间的时候，你就可以更轻易地跨出时间的维度，而深入当下了。这一点也不会损害你运用时间的能力——当你为了实用的目的去参照过去和未来。它也不会损害你使用大脑的能力。事实上，它反而提高你的心智。当你确实要使用大脑的时候，它反而会更敏锐、更专注。

摆脱心理时间

学习在生活的实用方面运用时间——我们叫做“钟表时间”——不过当处理完实际事物之后，就立刻回到对当下的知觉里。在这种方式之下没有“心理时间”的累积。心理时间就是对过去的认同，和对未来做持续强迫性地投射。

钟表时间不只是安排约会或一趟旅行。它还包括了从过去学习，以免我们一遍一遍重犯同样的错误，它还包括设定目标并朝目标努力。以及借助于物理和数学的模式和定律来预测未来，根据过去学得的经验，依照预测采取适当的行动。

即使在实际生活的领域里不能不参照过去和未来的情况下，当前的时刻依然是最重要的因素：过去的任何教训都只和当下相关并运用于当下；任何计划和朝着计划好的目标所做的努力，都需要在当下完成。

开悟的人总是把当下作为注意力的焦点，同时对两边的时间保持知觉。换言之，他们继续使用钟表时间，但却摆脱了心理时间。

做这个练习的时候要保持警觉，以免不知不觉地把钟表时间转变成心理时间。例如，你现在从过去的一个错误里学到了教训，你就是在使用钟表时间。另一方面，如果你总在思想上回顾这个错误，自责、懊

恼或负疚，那么你就是把错误变成“我”或“我的”：你把它变成了你自我感觉的一部分，这样它变成了心理时间，而心理时间总是关联着一个虚假的身份。不能宽恕必然隐含着一个沉重的心理时间。

如果你为自己设定了一个目标并朝着目标努力，你就是在利用钟表时间。你知道自己朝什么方向走，但同时尊重并全神贯注于你此时此刻迈出的步伐。如果你过度地专注于这个目标，或许是因为你要从这个目标中找到幸福感、满足感、或者是更完整的自我感觉，当下就不再被你看重了，它被贬成了一个本身没有价值，而只是通往未来的垫脚石。钟表时间就被你转变成心理时间了。你的人生不再是一趟冒险之旅，只是对于达到、获取、实现的执迷。你就看不到也闻不到路边的鲜花，也知觉不到你处在当下时才能感觉到的展开在你生活中的美丽和奇迹。



我能理解当下的重要性。不过你说时间完全是幻相，这一点我不太赞同。

我说“时间是幻相”，不是做哲学上的陈述。我只是要提醒你一个简单的事实，一个明显得让你难以理解甚至觉得毫无意义的事实，可是

一旦你全然地体会之后，它就会像一把锋利的剑，切入你大脑制造的层层缠绕的心结和“问题”里。我再重复一遍：当下就是你所拥有的全部。你生命中从来没有一个不是“此时此刻”的时间。这难道不是事实吗？

疯狂的心理时间

如果你看到心理时间的集体表现和行为的话，你绝不会怀疑它是一种大脑的疾病。它们会以诸如共产主义、国家社会主义、民族主义、或僵化的宗教信仰等意识形态出现。对它们的实践是建立在假设未来能够实现至善和完美，因而为实现那个目的任何手段都是正义的。而这个目的只是一个观念，是大脑在未来的投射，未来可以实现各种救赎——快乐、圆满、平等、解放等等。而为了实现这个目的的途径常常就是在当前对人们奴役、折磨、杀害。

举例来说，在俄国、中国等其他国家，据估计为了推行共产主义，实现一个“更美好的世界”，惨遭杀戮的人有五千万之多。以一个未来的天堂信念，创造出一个当前的地狱，这样的例子令人不寒而栗。说心理时间是一种严重且危险的大脑疾病，不是毋庸置疑吗？

这种大脑模式如何在你的生活中起作用？你是不是老想着去什么地方而不是呆在你现在的地方？你多数的作为是否只是为了达到一个目的的手段？你的满足是否总是在不远的将来？或者像性、饮食、毒品、刺激和兴奋一样只限于短暂的享乐？你是否始终都专注于成为、实现、获得、或者是追逐新奇的刺激、享乐？你是否相信如果自己获取更多物质之后，你就会更满足、更好、或心理上更完整呢？你在等待什么人来赋予你生命的意义吗？

在一个平常的大脑认同或未开悟的意识状态下，当下所蕴含的力量和无限的创造潜能完全都被心理时间给蒙蔽了。你的生命也因此失去了它的跃动、新鲜和奇妙。思想、情感、行为、反应和欲望的旧模式不断重复地上演你大脑中的剧本，它给了你某种身份，却扭曲和掩盖了当下的现实。然后大脑为了逃避不能令人满意的现在，又创造了一个对未来的指望。

消极性和受苦的根源在于时间

可是相信明天会比现在更好不会都是幻觉吧。当前有可能确实很糟糕，而未来可以变得更美好，经常是这样啊。

通常未来只是过去的复制品。表面的改变是有可能，不过真正的转变非常少见，那依赖于你临在当下的程度，是否足以获得当下的力量以化解过去。你所感知的未来，其实只是你当下意识状态的固有部分。如果你的大脑里背负着过去沉重的负担，你在未来还会更多体验同样的负担。借助你缺少对当下的临在，过去会让自己恒久长存。你这一时刻的意识品质造就了你的未来，而未来当然只能在当下体验。

你也许中奖得了一千万，不过这种改变不过是肤浅的变化。你只是在一个更豪华的环境里，重复演出同样的受制约的模式。人类已经学会了分裂原子，以前要用棍棒杀死十几到二十几个人，现在只要一个人按下一个按钮就可以摧毁一百万人。这算真正的改变吗？

如果未来是由你这一时刻的意识品质来决定，那么你的意识品质又由什么来决定？你临在的程度。所以真正能够发生改变以及化解过去的唯一时刻就是当下。



所有的消极性都是由心理时间的累积，和对当下的否定造成的。不安、焦虑、紧张、压力、忧愁——所有恐惧的形式都由太多的未来和不足的当下所造成。愧疚、懊悔、憎恨、不满、哀伤、悲苦、以及各种形

式的不宽恕，都是由于太多的过去和不足的当下所造成。

多数人难以相信一个完全摆脱了所有负面情绪的意识状态是有可能实现的。然而这是所有灵性教诲都指向的一个解放的目标。它是拯救的应允，它不在虚幻的未来，它就在此时此刻。

你也许发觉很难认识到时间就是你的问题或受苦的根源。你相信它们是你生命中的特定情境所造成的，从一个传统的观点来看这是真的。可是，除非你解决好大脑不断制造问题的根本性失能，也就是它对过去和未来的执着以及对当下的否定，所有的问题实际上都只是互相转换而已。如果你所有的问题或痛苦与不快乐的原因都在今天为你奇迹般地消除了，但是你并没有变得更能临在于当前，变得更有意识，你很快会发现同样的问题或受苦的原因依旧如影随形地跟在你身边。归根结底，问题只有一个：被时间所捆绑的大脑本身。

我无法相信我能够有朝一日实现不再受任何问题的困扰。

你说对了。你无法实现那一天，因为你今天就在那一天。

在时间里无法找到拯救。你无法在未来找到解脱。临在是自由的法门。因此，你只能在当下是自由的。

在你生活境况之下找到你的生活

我看不出自己如何能在当下自由。事实上，我目前这一时刻的生活让我很不快乐，这是事实。如果我试图说服自己一切都很美好，而实际上却完全不是这么回事，那我不是在自欺吗？对我而言，当下这一刻非常不快乐，毫无解脱可言。支持我生活下去的是希望和未来会有所改善的可能。

你自认为你的注意力是处在当下，而实际上它却完全被时间所占据。你不可能同时不快乐又全然地临在于当下。

你所指的“生活”，更准确地说应该是你的“生活境况”。它是心理时间：过去和未来。过去的某些事情没有像你希望的那样发展，你仍在抗拒过去发生的事情。而现在，你又在抗拒眼前的现实。希望支撑着你，可是希望却让你持续地专注于未来。而这种持续的专注又让你持续地拒绝当下，当然你就会不快乐。

我当前的生活境况的确是过去所发生的事情造成的结果。不过，它仍然是我的现状。而受困其中就是造成我不快乐的原因。

暂忘掉你的生活境况，把注意力放在你的生活上面。

那有什么差别？

你的生活境况存在于时间里；你的生活就是当下。

你的生活境况是大脑产物；你的生活是真实的。

找到“通往生命的窄门”^{*}，它的名字叫当下。把你的生活收窄到此时此刻。你的生活境况也许充满了问题，实际上多数生活境况都是如此，可是，找找看你在此时此刻有什么问题？既不是明天，也不是十分钟之后，而是当下。你当下有问题吗？

当你满脑子都是问题的时候，你就容不下任何新的事物进来，也容不下任何解决方案。所以如果可能，要腾出一些空间、挪出一些位置，你就能找到在生活境况之下的生活。

充分地运用你的感官，安静地呆在原处，环顾一下四周。只看，不要解释。看那光、形状、颜色、纹理。意识到周围每一件事物宁静的存在，意识到容纳万物的空间。倾听那些声音，不做评判。倾听声音之下的宁静。触摸一些东西，任何东西，感觉和认可它的存在。注意你呼吸的韵律；感觉空气的进出、感觉你身体内的生命能量。接受一切

^{*} 译者注：原文是“the narrow gate that leads to life.”来自于《马太福音》第7章第14节。在英语中 life 既指生命又指生活。

事物的存在，无论内在还是外在。接受万物的“本然”（isness）。
深切地体会当下。

你正在抛离大脑的抽象和那窒息生命的时间。你正在摆脱抽走你生命能量，同时也在慢慢地毒化和毁灭整个地球的疯狂大脑。你由时间的梦幻里觉醒，进入了当下。



所有问题都是大脑的幻觉

感觉好像卸下了一付重担似地，一阵轻快的感觉。我感觉明白了……
可是我的问题还在等着我，对不对？问题仍然是没有解决，我难道不是暂时逃避吗？

如果你发现自己置身于人间乐园，用不了多久你的大脑就会说：“好，但是……”。归根结底，这并不是要解决你的问题（problems），而是要让你意识到根本就没有问题。有的只是境况（situations）——要么当下处理掉，要么就先放下它，接受它为当下时刻“本然”的一部

分，直到它自己改变或能够被处理。问题是大脑制造的，它们需要时间生存。它们在当下的现实里无法生存。

先把你的注意力集中在当下，然后告诉我你此刻的问题是什么。



我一直没有得到你的答复，这是因为当你全神贯注于当下的时候，是不可能有什么问题的。境况需要的是处理或接受——没错。何苦把它变成问题？为什么凡事都要成为问题？生活的挑战还不够吗？你又需要问题来干什么？大脑无意识地喜爱问题，因为问题似乎给了你某种身份。这是正常的，但是也是错乱的。“问题”意味着你的大脑沉溺于一个境况，而当下却没有采取行动的真正意图或可能性，并且你还无意识地把它变成你的自我感的一部分。你被你的生活境况压得喘不过气来，因而丧失了对生活和对生命存在的知觉。或者是你的大脑担负着不可思议的重担，里面有上百件等着你在未来将要或非得做的事，却不能把注意力集中在当下，在你能做的一件事上面。

你制造问题的时候，你就创造了痛苦。其实事情只需要一个简单的选择，一个单纯的决定：不管怎么样，我不再为自己制造任何痛苦了，我不再制造任何问题了。虽然这是一个简单选择，但却是根本性的。

除非你真的吃尽了苦，除非你真的受够了，你才会做出这个选择。也除非你获得了当下的力量，你仍然无法真正摆脱。你不再为自己制造痛苦，就再也不会为别人制造痛苦。这个美好的地球、你内在的和平、和整个人类的集体心灵，就不会再被你制造问题的消极性所污染了。



如果你经历过生死攸关的紧急关头，你就知道它不是问题。大脑在那一刹那没有时间把它搅和成问题。在真正的危机关头，大脑停顿了；你变得完全临在于当下，被一个无比强大的力量接管了。这也就是为什么有许多对于普通人在千钧一发之际完成了不可思议的英勇事迹的报道。在任何危急关头，要么生要么死，而这两者都不是问题。

有人听到我说问题只是幻觉的时候会很生气。我要拿走他们是谁的感觉构成了对他们的威胁。他们在虚假的自我感上投入了巨量的时间。多少年来，他们无意识地以问题或受苦来定义他们的整个身份。如果问题没了他们又是谁？

在人们所言、所思、或所做当中，有极大成分的动机其实是来自于恐惧，而恐惧当然总是和关注于未来同时脱离了当下有关。当下既然没有问题，也就没有恐惧。

假如在眼前发生了一个情况需要你处理，你的行动若是来自于对当下时刻的知觉，你的行动必然是清晰果断，而且很可能非常有效。它不是来自于过去对大脑的条件作用，而是对眼前境况的直觉反应。在其他情况下受时间所限的大脑该做出反应的时候，你会发现什么都不做反而更有效——就将注意力集中于当下。

意识进化的大跃进

我大致体会到了你所描述的摆脱大脑和时间的状态。可是过去和未来太强大了，我无法长期摆脱它们。

受时间所限的意识模式深深地根植在人类的心灵里。可是我们正在进行的是这个星球上的集体意识正在经历一场深刻转变的一部分：意识从物质、形式和孤离的梦境中觉醒，时间的终结。我们正在打破主宰了人类生命几万年之久的大脑模式。这个模式已经在一个相当广大的范围内制造了无法想象的痛苦。我不用邪恶这个词，把它叫做无意识或疯狂应该更有帮助。

打破旧有的意识或者说无意识模式：这是我们势必要做的一件事，还是它迟早都会发生？我的意思是，这是个无法避免的改变吗？

这是一个视角的问题。做或发生实际上是一个过程；因为你和整个意识是一体的，这两者你无法分开。没有绝对的保证人类一定能做到这一点。这个过程既不是无法避免也不是自动的。你的合作起决定性的作用。不管你怎么看，它是意识进化的一次大跃进，也是人类继续存在的绝无仅有的一次机会。

生命本体的喜悦

你可以使用一个简单的标准来警示自己是否打破了心理时间的掌控。问自己：“我正在做的事情里有喜悦、安逸和轻松吗？”如果没有，那么时间就掩盖了当下这一刻，生活被你感知成了负担和奋斗。

如果你眼前的工作里没有喜悦、安逸和轻松，并不一定表示你需要改变你做的工作内容。要改变的是如何做。“如何”始终都比“什么”更重要。试试看你能否更专注在做的过程上，而不是通过这个过程想要达到的结果上？将你的全部注意力集中在任何一个时刻所呈现的，这意味着你也完全接受了本然（**what is**）。因为你不可能对某件事给

予了全部的关注同时又抗拒它。

当你尊重当下的时候，所有的不快乐和拼搏都化解了。生命开始流动着喜悦和安逸。当你的行动出之于对当下时刻的知觉时，不管你都做什么都灌注了一份品质、关怀、和爱——即便是最简单的一个行动。



所以不要关心行动的成果——只管专注在行动本身，成果会自然来到。这是一个非常有效的灵修法门。现存最古老、最优美的《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*），把不执着于行动的成果称为羯磨瑜伽（Karma Yoga，也叫“行为瑜伽”或“业瑜伽”）。它被描述为“圣行”之路。

当那种奋力挣脱当下的强迫症消失的时候，生命本体的喜悦便流入你做的每一件事当中。你的专注一旦投入到当下这一刻，你便感觉到临在、平静和安宁。你的实现和满足不再依赖于未来——你不再到未来去寻求拯救。因此你也就不再执着于结果。成功与失败都不具有改变你生命本体内在状态的力量。你已经找到生活境况之下的生活了。

没有了心理时间，你的自我感便来自于你的生命本体，而不是你个人的历史。因此那个想脱离你本然而变成什么其他样貌的心理需求已经不存在了。在世间，在生活境况的层面上，你可能的确会富有、博学、

成功、不再受这个或那个的制约，可是在生命本体更深的维度里，你当下就是完整和圆满的。

在这种圆满的状态下，我们还能够或愿意追逐外在的目标吗？

当然会。不过，你不再妄想任何人或任何事会在将来拯救你或让你快乐了。就你的生活境况而言，有需要达到或获取的事情。这是一个有形的世界，有得有失。可是在一个更深的层面上，你已经很完整了。当你认识到这一点后，你所做的事里就充满了欢乐和喜悦的能量。摆脱了心理时间之后，你不会再抱着坚定的决心，受着恐惧、愤怒、不满，或者想成为其他人那样的需求所驱使，去追求你的目标了。你也不会因为害怕失败就意味着自我的丧失而无所作为了。

当你深层的自我感是来自于生命本体的时候，当你摆脱了“成为”的心理需求之后，你的快乐和自我感便不再依赖于结果，你就从恐惧中解脱了。你不会再从一个有形的、有得有失、有生有死的世界中寻求根本不存在的永恒。你不会再要求境况、条件、位置、或者人应该让你快乐，也不会因为他们没有达到你的期望而受苦。

你尊重一切，却不在乎这一切。形式有生、有死，而你却觉知了形式之下的永恒。你知道“凡是真实的必不受威胁。”*

* 《奇迹课程》引言，心灵平安基金会，亨廷顿车站，纽约，1975。

当这成为你生命存在的状态时，你如何能够不成功？你已经成功了。

第四章

大脑回避当下的策略

当下的失去：核心幻相

即使我完全接受时间终究是一个幻相，在我的生活中又能造成什么差别？我还是得活在一个完全被时间主导的世界里。

理智上的同意只是形成了另一个信念，对你的生活不会造成什么差别。要想认识到真理，你必须在生活中实践。当你的每一个细胞都处在当下，都能感觉到生命的颤动时，当你感觉生活的每时每刻都是生命本体的喜悦时，才能说你从时间里解脱了。

但是我明天仍然得付账单，而且我跟所有人一样会老、会死。怎么能

说我从时间里解脱了呢？

明天的账单不是问题。肉体的消灭也不是问题。当下的失去才是问题。或者说：核心幻相就是把一个单纯的情境、事件、或情感，变成一个人问题和受苦的时候，才是问题。失去当下，就是失去生命本体。

摆脱时间就是摆脱了从过去寻找身份，从未来寻找实现的心理需求。它代表着一个你能想象到的最深刻的意识转化。在某些少见的情况下，意识的转变发生得剧烈而彻底，而且一劳永逸。这种情况往往是在极度的痛苦之中，完全听任痛苦的摆布时才发生的。不过大多数人都必须下一番工夫才能达到。

当你初尝无时间的意识状态时，你会在时间和当下这两个维度间来回往返。开始你会意识到你的注意力真正投注在当下的时候少之又少。不过意识到你没有临在就是一个很大的成功：这个意识就是临在，即使一开始只维持了几秒钟就消失了。随着频率的增加，你会选择把意识的焦点放在现在而不是过去或未来。每当你意识到自己失去了当下的时候，你处于当下的时间就会更长，就不再是短短的几秒钟而已。也就是说，在你真正建立起临在的状态，也就是全然的意识之前，你会有一段时间在意识和无意识、临在和大脑认同的状态之间往返。你一再地失去当下，也一再地回到当下。最终，临在变成了你占主导地位的状态。

对多数人而言，若不是完全没有临在的体验，就是偶然或极少情况下

的短暂体验，而且没有意识到发生的是什麼。多数人不是在意识和无意识之间转换，而是在无意识的不同层面里转换。

普通无意识和深度无意识

你说无意识的不同层面是什什麼意思？

你或许知道，在睡眠中你会不断地在有梦和无梦阶段之间转换。同样道理，多数人在醒着的时候，只是在普通无意识和深度无意识之间转换。我说的普通无意识指的是认同你的思想、情感、反应、欲望、和厌恶。这是多数人的常态。在这种状态下，你受自我大脑的主导，意识不到生命本体。这个状态下没有剧痛或不快乐，有的只是持续、轻微的不安、不满足、无聊或紧张，可以说是一种背景“静电”。你也许体会不到，因为它早就成了你“正常”生活的一部分了，就如同你意识不到持续低声的背景噪音，比如空调的嗡嗡声一样。但当它突然停止的时候，你会有一种放松感。许多人利用酒精、毒品、性、食物、工作、电视、甚至购物当作麻醉剂，以无意识的方式来驱除这种常态的不安。当这种情况发生的时候，一个原本在适量的情况下会非常开心的活动，开始带有强迫性和上瘾的性质，而你通过它们所获得的，

只不过是极其短暂的症候性缓解。

当事情“出错”的时候，当自我遭到威胁，或生活境况中出现想象或真实的重大挑战、威胁、损失或人际关系上的冲突的时候，普通无意识的不安就转变成深度无意识的痛了，一个剧烈的痛苦或更明显的苦难与不快乐的状态。它是普通无意识的强化版。其间的差异不在于类别，而在程度。

在普通无意识状态下，对现实的习惯性抗拒或否定造成了被多数人视为正常生活的不安和不满足。当自我受到威胁或挑战的时候，这种抗拒加剧了，进而引发强烈的负面感情，如愤怒、强烈的恐惧、攻击性、沮丧等等。深度无意识通常意味着痛苦体被触发了，而你已经认同于它。肢体暴力在没有深度无意识情况下不可能发生。一个群体，甚至于整个国家，一旦产生一个集体负能量场的时候，这种暴力便会随时随地轻易地发生。

甄别你意识层面的最佳指标就是你如何应付生活的挑战。通过这些挑战，一个原来无意识的人会变得更加无意识，而有意识的人意识会更强。你可以让一次挑战将你唤醒，也可以被它拖进更深的睡梦里，普通无意识的梦就变成了一场噩梦。

如果你连在正常的环境下，例如房间里独坐、林中漫步，或者倾听他人谈话时都不能临在于当下，那么当事情“出错”，面对难对付的人或境况，遭受损失或损失的威胁时，你也必然不能保持在意识中。你

会被一个反应——恐惧的某个具体形式所掌控，被拉入深度无意识中。这些挑战就是对你的检验。只有你处理它们的方式才能向你和他人显示你的意识处于何种状态。这与你能闭目静坐多长时间或观想的内容无关。

所以在一切都相对平稳的日常情境中尽可能多地把意识带入你的生活是十分必要的。这样，你的临在能力就会增强。它在你的内部和周围产生一个高频能量场。任何无意识、负面情绪、争端、暴力都无法进入这个能量场生存，如同黑暗无法在光的临在下存在一样。

当你学会旁观你的思想和情感——临在的基本要素之后，你也许会惊讶自己有生以来第一次觉察到普通无意识状态下的背景“静电”，并意识到你内心真正安逸的时候非常的少。在你思维的层面上，会有一大堆以评判、不满和脱离当下的心理投射为形式的抗拒；在情感层面，也会存在着不安、紧张、烦闷或焦躁的暗流。两者都是大脑在习惯性的抗拒模式下产生的不同表现。

他们在找什么？

卡尔·容格在他的一本书中谈到，在他与一位美国原住民酋长的对话

中，酋长向他指出，在他的印象中，大部分白种人都是表情严峻、眼神凝注、举止冷酷。他说：“他们总是在寻找什么，他们到底要找什么呢？白人好像总是想要点什么。他们老是显得心神不安的样子。我们不知道他们想要什么。我们认为他们不正常。”

这股持续心神不安的暗流，实际上早在西方工业文明之前就已经存在了。可是在当今占据了大半个地球的西方文明中，包括大部分的东方国家在内，它以前所未有的急症形式表现出来。它早在耶稣时代，在耶稣之前600年的佛陀时代，甚至于更早的时候就已经存在了。你为什么老是在焦虑？耶稣曾经这么问他的门徒：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”而佛陀也开示说，受苦的根源就在我们无止境的欲望和渴求之中。

对当下的抗拒作为集体失能来说，本质上与失去对生命本体的知觉，以及构成反人性的工业文明基础有关。佛洛伊德也认识到这股焦躁不安的暗流存在，并且在他的《文明与缺憾》（*Civilization and Its Discontents*）一书中谈到这个问题。可是他没有认知到这个不安的真正根源，他也没有意识到人类有可能从中解放。这个集体失能症，已经创造出一个非常不快乐和极其暴力的文明，不仅对它本身，也对地球上所有的生命构成了威胁。

解除普通无意识

我们如何才能解除这种痛苦呢？

把它变成意识。观察一下不安、不满和紧张如何以多种方式，通过不必要的评判、抗拒本然和否定当下在你内部产生。任何无意识都会在你意识的光照之下瓦解。一旦你知道如何瓦解普通无意识之后，你临在的光芒就会照得更亮，在你感到深度无意识吸引你的时候，你也更容易应对它了。然而普通无意识一开始很难发现，因为我们太习以为常了。

养成习惯通过自我观察，监视你的大脑-情绪状态。“我此刻自在吗？”——是一个可以经常问自己的好问题。或者问自己“我的内部正在发生什么？”至少要像对外部发生的事情感兴趣一样对你内在的状态感兴趣。如果你的内在没问题了，外在的一切也就有条不紊了。首要的现实在内部，次要的现实在外部。先不要急于对这些问题做出反应。先把注意力转向内，审视一下你的内部。看你的大脑正在制造什么样的思想？你感觉到了什么？把注意力转移到身体上。有紧张感吗？一旦你感觉到有轻度的不安，有背景静电，看一下你自己用何种方式通过对当下的否定来回避、抗拒或者否定生活。人们无意识地抗拒当下的方式有很多，我会举几个例子说明。多加练习，你的自我观察力，你对内在状态的监控力就会更加敏锐。

由不快乐中解脱

你憎恨你正在做的事吗？那也许是你的工作，也许是你同意要做而且正在做的事。可是你的一部分却憎恨它、抗拒它。你是否默默地怨恨与你亲近的人呢？你是否意识到你所释放出来的能量，会产生有害的影响，实际上正在污染你和你周围的人？好好审视一下你的内在。是否有一丝怨恨和不情愿的痕迹？如果有的话，从大脑和情感两个层面来观察它。你针对这个情境制造了什么思想？然后再看你的情感，你的身体对这个思想的反应。感觉一下这个情感，感觉愉快还是不愉快？它是否是你内部主动选择要保有的一个能量吗？你有选择吗？

也许你是被别人所利用和支配；也许你从事的活动非常单调乏味；也许你亲近的人不诚实、讨厌、或者无意识，可是这一切都无关紧要。无论你对这个境况的想法和情感是否合理都没什么关系。事实上你是在抗拒本然。你把当下时刻变成了敌人。你在制造内外之间的冲突和不快乐。你的不快乐不仅污染了你内在和周围的人，也污染了与你不可分割的人类集体心灵。对地球的污染只不过是内在心灵被污染的外在反映而已：无数无意识的个体都没有为自己的内在世界负责任。

要么停止你正在做的，和相关的人谈一谈，充分表达你的感觉；要么丢掉大脑针对境况所制造的负面情绪，它除了强化了一个虚假的自我意识以外不起别的作用。重要的是认知到它的徒劳无益。负面情绪绝对不适宜处理任何事情。事实上，在多数情况下，它使你深陷其中，妨碍了真正的改变。任何带着负能量所做的事情，都会受到它的污染，终究会引发更多的痛苦和不快乐。另外，任何负面的内在状态都有传染性：不快乐的传染速度比疾病还快。通过共振，它会引发和促进潜伏在别人那里的负能量，除非他们获得了免疫，具有了高度的意识。

你在污染世界还是在清理污染？你要对你的内在世界负责，不是别人，正如你要对地球负有责任一样。存乎中，形于外。如果人类清除了内在的污染，那么他们也将停止对外在的污染。

依你之见，我们如何才能丢掉负面情绪？

就是丢掉。你是如何丢掉手中一块燃烧的煤炭的？你又如何丢掉一个沉重而无用的包袱？认识到了你不想再受苦，不想再背那个沉重的包袱，然后就丢掉它了。

像痛苦体那样的深度无意识，例如痛失亲人等其他深切的伤痛，通常需要结合接纳和持续专注这样的临在之光才能转化。另一方面，许多普通无意识模式，一旦你认识到自己不想要，不再需要它们时，认识到你自己能够主动选择而不是被动的条件反射时，就会自然被抛弃。

所有这些都意味着你能够取得当下的力量。缺少这个力量，你便毫无选择。

如果把某些情感称为负面的，正如你前面解释的，你不是创造了一个判断好与坏的二元对立吗？

不是。在早先你的大脑判断当下的时刻很糟糕的时候这个二元对立就被创造了；这个判断又制造了负面情感。

可是如果说有些情绪是负面的，你的意思是说它们不该存在，我们不应该有这些情绪吗？我的理解是：我们应该允许自己产生任何感情，而不是评判它们不好，或说不该存有这种感情。你可以感觉怨恨，可以生气、恼怒、郁闷或怎么样——否则我们就会产生压抑、内在冲突或拒绝。任何事情都应该顺其自然。

当然。一旦有一个思维模式、情绪、或反应存在的时候就接受它。你的知觉度还不足以在这种事上做选择。这是事实，不是评判。如果你有选择，或者认识到自己能够选择，你会选择苦难还是喜悦？自在还是不安？和平还是冲突？你会选择一个思想或感情让你断离自然的幸福状态和内在生命的喜悦吗？任何这样的情感我都称之为负面的，就是不好的。意思不是“你不该这么做，”而是事实上不好，就像说

胃不舒服一样。

人类怎么可能仅仅在20世纪之内，就屠杀了上亿同胞？人类彼此施加如此巨大的痛苦已经到了匪夷所思的地步。这还不包括他们每天不断在心理、情感和肢体上施加给他人和其他生命的暴力、折磨、痛苦和残忍。

他们这样的行为是发自于他们的自然状态和内在生命的喜悦吗？当然不是。只有那些处于深度负面状态，感觉非常糟糕的人才会制造这样的现实反射出他们的感受。如今他们又开始破坏大自然和他们赖以生存的地球。说来难以置信但却是真的。人类是一个疯狂危险而且病态的物种。这么说不是评判，而是事实。还有一个事实就是：人类的理性就在疯狂的下面。治疗和拯救就在当下。

再回到你说的话上。的确，当你接受了自己的怨恨、郁闷、愤怒等，你就不再会被迫地付诸行动，也不太可能将它们投射到其他人身上。不过我不知道你是否在欺骗自己？因为当你练习了一段时间的接纳之后，你会需要进入下一个阶段。在那个阶段里，你不再制造那些负面情绪了。如果你没有进入下一个阶段，你的“接纳”就变成了一个心理标签，好让你的自我继续沉溺在不快乐里，因而强化了它和他人、和环境、和此时此刻的分离感。你知道分离感是自我身份感的基础。真正的接纳会让这种感觉即时转化。如果你真的深知一切都如你说的“很好”的话，这事实上是真的，那你当初还会有这些负面情绪吗？没有评判、没有对本然的抗拒，它们根本就不会产生。你头脑里有一

个“一切都很好”的想法，可是内心深处却并不真的相信，因而那个旧有的大脑-情感抗拒模式还在原处。就是这个让你感觉不好。

那也没什么不好。

你在维护自己的无意识和受苦的权利吗？你放心：没有人会抢走它们。假如你认识到了某种食物会让你难受的时候，你还会一面吃一面声称难受也没什么不好吗？

全身心地临在，无论何时何地

你可以再多举几个普通无意识的例子吗？

看看你能否抓住自己抱怨的时候？无论是言辞还是思想：对自己的处境、别人做了什么或说了什么、你的环境、你的生活境况、甚至于天气。抱怨就是对本然的不接受，它必然携带一个无意识的负能量。你的抱怨让自己成为了受害者。说出来，你就拥有了改变的力量。所以如果有必要和可能，通过采取行动或者说出来而改变境况；要么离开这个境况要么接受它，其余的全是疯狂。

普通无意识总是和否定当下有关系。此时也隐含着此地。你抗拒你的此时此地吗？有些人总是宁愿到别的地方去，他们的“此地”永远不够好。通过自我观察，看看这是否是你生活中的情况。无论何时何地，全身心地临在。如果你发现自己的此时此地让你忍无可忍，使你不快乐，你有三个抉择：从境况中离开、改变它、或者完全接受它。如果你想为你的生活负责的话，你必须三选一，而且你必须当下选择。然后接受结果。不能有借口，不能有负面情绪，不能有心灵污染。保持你心灵世界的清洁。

如果你采取了行动——离开或改变你的境况——可能的话，先丢掉你的负面情绪。出自于对需要的领悟而采取的行动，比发自于负面情绪的行动要更有效。

任何行动都比不行动要好，尤其是当你长时期陷在一个不快乐的境况下的时候。如果错了，至少你学到了教训，它便不再是个错误。如果你甘愿陷在那里，你什么也没学到。是恐惧阻碍你采取行动吗？承认恐惧，密切注意它，把你的注意力集中在这个恐惧上，全然临在于它之上。这么做就切断了恐惧和你思想之间的联系。别让恐惧占据你的大脑。发挥当下的力量，恐惧便会退却。

如果你对改变现状真的无能为力，你又无法摆脱它，那么就放下所有的内在抗拒，彻底接受此时此地。那个喜欢感觉悲惨、怨恨或自怜的虚假的、不快乐的自我便无法存活了。这就叫降服（surrender）。降服不是软弱。它蕴含着巨大的力量。只有一个降服的人才拥有灵性的

力量。通过降服，你的内在便由情境中解脱了。你也许发现，你不用费任何力气情境自己改变了。任何情况下你都自由了。

或者有什么是你“应该”做却没有做的事？站起来，现在就做。要不然就完全接受你此刻的无所事事、懒散、或被动，如果这是你的选择。全然地进入这个状态，享受它。尽你所能地懒散或无所事事。如果你是全然有意识地进入这个状态，你很快就会走出来。也许你不会。不管怎样，你没有了内在冲突，没有了抗拒，也没有了负面情绪。

你有压力吗？你是否忙着奔向未来，而把现在当作达到未来的手段？压力是由于身在“这里”却向往着“那里”；或者人在现在，心却在未来所造成的。它把你的内在一劈两半。制造并活在这样的内在分裂里就是疯狂。大家都在这么做，丝毫也不说明它不疯狂。如果必要，你可以动作快些、工作得快些，甚至可以跑，但不需要抗拒当下并把你自己投射到未来。走路、工作或跑步的时候，全身心地做。享受能量的流动，享受那一刻的高能量。你现在没有压力了，没有分裂了，剩下的只有走路、工作、跑步——和享受。或者丢掉所有这些，只是坐在公园的长椅上。独坐的时候，静观你的大脑。它也许会说：“你应该工作了，你在浪费时间。”尽管旁观，一笑置之。

过去是否占据了相当大的注意力？你是否经常谈论和思考它，正面也好，负面也好？你曾经成就过的伟业、你的冒险和经历、或者你的受害者故事、或者你遭受的可怕事情、也许是你给别人做的可怕的事情？你的思想过程是否在制造愧疚、自傲、怨恨、愤怒、后悔或自怜？

那么，你不仅在强化一个虚假的自我意识，而且还在心灵中积累着过去，从而加速身体的老化。观察一下你四周那些紧抓着过去不放的人，就可以得到证实了。

每时每刻都在逝为过去，你不需要它。只有在它们与现在绝对相关的时候才去回顾。感觉当下的力量和生命本体的圆满。感觉你的临在。



你焦虑吗？你是否有很多“假如……会怎样”的想法？那么你就是认同了你的大脑，把自己投射在一个虚幻的未来情境并制造了恐惧。你根本无法应对这样的情境，因为它不存在，它是大脑里的幻影。仅仅需要接受当下这一刻，你就可以阻止这种腐蚀健康和生命的无理性。感觉你的呼吸，感受空气的吸进和呼出。感觉你内在的能量场。你在现实生活中唯一需要应对和处理的就是此刻，此刻与你大脑想象和投射的无关。问自己此刻你有什么“问题”，不是明年、明天、或五分钟以后。这一刻有什么不对的？你随时可以应付当下，可是你永远也无法应付未来——也无此必要。答案、力量、正确的行动或者资源会在你需要的时候出现，不在之前，也不在之后。

“有朝一日我会做成的。”你的目标是否占据了你太多的关注，使你

把当下贬成一个实现目标的过程？你的目标是否夺走了你做的过程中的喜乐？你在等待展开生活吗？如果你已经形成了这样的思想模式，无论你已经实现或者获得了什么，当前总是不够好，未来总会更好。这是一个让你永远不满意和不满足的秘方，你同意吗？

你是一个习惯性的“等待者”^{*}吗？你生命有多大的部分被你花在等待里？我将在邮局排队、塞车、候机、或者等人、等待工作完成之类的情景称为“短时等待”。“长时等待”当然就是等下一次度假、等一个更好的工作、等孩子长大、等待一个真正浪漫的爱情、等待成功、赚钱、成为一个重要人物、变得开悟。花了一辈子的时间等待开始生活的人不在少数。

等待是一个大脑状态。基本上它意味着你要未来，不想要现在。你不要你已经拥有的，你要还没有到手的。通过不同类型的等待，你无意识地在你不想要的此时此刻和你想要的大脑投射出的未来之间制造了内在冲突。失去了当下，你生命的品质便因此大打折扣。

努力改善你的生活境况原本没什么错。你可以改善你的生活境况，但你无法改变你的生活。生活是你的本质。生活来源于你最内在的生命存在。它已经是完整的、圆满的、完美的。生活境况包括了你的环境和经验。设定目标，获取成就本身没有错。错误在于用它代替感受生活和生命存在。通往生命存在唯一路径就是当下。你就像一个不管地基如何，却耗费大量时间在构建地上结构的建筑师。

^{*} 译者注：这是个双关语。Waiter 一般是指“侍者”，作者这里是用了它的字面意思，就是“等待的人”。

例如，许多人都在等待着发财致富。它不会在未来实现。当你尊重、承认、完全接受你现在的现实——你在何处、你是谁、你正在做什么——当你完全接受你所拥有的，你就会感激你所拥有的、感激本然、感激生命存在。对当下、对当下生命之圆满的感恩就是财富。它不会在未来实现。它会以各种方式在适当的时机向你显现。

如果你对你现有的不满足，甚至对目前的匮乏感到沮丧和气愤，也许你会受到激励而变得富有。不过即使你真的赚得了几百万，你仍旧会体验到内在的匮乏，在内心深处你仍然会感觉到没有成就。你也许可以用金钱买来很多刺激，不过它们来得快去得也快，最后留给你的还是空虚和更多身心满足的需求。你不愿意留驻在生命存在中感受当下生命的圆满，实际上这本身就是富足。

放弃等待的大脑状态。当你抓到自己滑入等待状态里的时候……立刻跳出来。进入当下这一刻，只需享受存在。如果你临在于当前，就不会有等待任何事情的需要。所以下一次有人对你说：“抱歉，让你久等了。”你可以这样回答他：“没关系，我没等。我站在这儿自得其乐，乐在其中。”*

这只是少数几个大脑用来否定当下的策略，属于普通无意识。它们很容易被忽略，因为它们已经成了生活常态，就是由永不满足构成的背景静电。可是你监视内在大脑-情绪状态的练习做得越多，你就越容易知道你何时陷进无意识的过去或未来当中，也就越容易从时间的梦

* 译者注：作者这里玩了一个谐音的文字游戏：enjoying myself – in joy in my self.

幻里醒过来进入当下。但是要小心：以大脑认同为基础的虚假、不快乐的自我，是靠时间来生存的。它知道当下就是它的死期，是对它的威胁。它会尽一切可能地把你拉出当下，让你陷在时间里。

人生之旅的内在目的

我能理解你说的是真理。可是我仍然认为我们的人生之旅必须有目标，否则就只是随波逐流了。而目标就意味着未来对不对？如何把人生目标和活在当下协调在一起？

旅行的时候知道你的目的地，或者至少有个大致方向当然是必要的。不过你别忘了：你的旅行中最终真实的是你在此刻所迈出的那一步，这一步是你所有的一切。

你的人生之旅有内外两个目的。外在的目的就是抵达你的目标或目的地，完成你所要做的，实现这个或那个，这当然包含着未来。可是如果你的目的地或是未来要迈出的步伐占用了你太多的关注，甚至比你当前要迈出的步伐更重要，那么你就完全失去了人生之旅的内在目的。它和你要去哪里或者做什么没有关系，只和你如何做有关。它与未来无关，却只和你当下的意识品质有关。外在目的属于时空的水平维度；

内在目的是当下无时间的垂直维度，是你生命存在的纵深。外在之旅也许包含着一百万步；内在之旅却只有一步：你当下迈出的这一步。你对当前这一步的知觉逐渐加深的时候，你就能体会到这一步里包含着那一百万步以及目的地。那么这一步就成了一个完美的表达，一个至善至美的行为。它将把你带入生命本体，而生命之光也将通过它照耀。这就是你的内在之旅——走入你自己的目标和实现。



达到我们外在之旅的目标重要吗？世俗的成败重要吗？

在尚未认识到你的内在目标之前，那当然对你重要。认识到之后，外在的目标就成了一场游戏，你可以仅仅为了享受其中的乐趣而继续玩下去。也可能你外在的目标是一个彻底失败，但与此同时内在目标却大获全胜。或者是相反的情况实际上也更常见：外在富裕而内在贫乏，如耶稣说的：“赚得了世界，却失去了灵魂。”最终所有外在的目标迟早都会“失败”。道理很简单，因为万物都遵守无常的规律。你越早认识到外在目标无法带给你恒久的满足越好。当你看清外在目标的局限性之后，你就会放弃不实际的期望，不再寄希望它会带给你快乐，它便服从于你的内在目的。

过去无法在你的临在里存活

你说过不必要的思考或谈论过去，是我们回避当下的方式。除了我们记忆或许是认同的过去之外，是不是还有另一个层面的过去，是我们内在更根深蒂固的部分？我指的是制约着我们生命的无意识的过去，尤其是孩提时代的经验甚至是前世的经验。此外还有文化的制约，这与我们生活的地理环境和历史时期有关。所有这一切决定了我们的世界观、决定了我们如何反应、如何思考、建立什么样的人际关系、怎样过我们的生活。我们该如何意识到这一切，或摆脱这一切？要多久的时间？还有，即使我们做到了，剩下的又是什么？

幻相终结之后还剩下什么？

你不需要去探究无意识的过去，除非它在此刻表现为一个思想、情绪、欲望、反应、或者发生在你身上的外在事件。当前的挑战会把你无意识的过去中你需要知道的部分给带出来。如果你深挖过去，过去就像一个无底洞一样没完没了。你也许认为你需要更多时间才能理解过去或者从过去解脱，换句话说，让未来把你从过去解脱。但这是个幻觉。只有当下能把你从过去解脱。更多的时间无法让你摆脱时间。获取当

下的力量。那才是秘诀。

当下的力量又是什么？

就是你临在的力量，从你的思维形式中解放出来的意识。

所以你要从当下的立足点来应对过去。你给予过去的关注越多，你给它充的能量就越多，你的“自我”就越可能来自于过去。请不要误会：关注是必要的，但不是把过去当成过去那样关注。把关注给予现在，给予现在发生的行为、反应、心情、思想、情感、恐惧、欲望。你自然有过去。如果你能充分地处在当前的话，不加评判、不做分析地观察所有这一切的话，那么你就是通过当下的力量化解和应对了过去。你不可能回到过去找到自己。你只有进入当下才能找到自己。

理解过去不是可以帮助我们理解自己为什么做某些事、做出某些反应、或者无意识地制造某些戏剧性和关系的模式等等吗？

当你对当下的现实更有意识的时候，你也许会突然间领悟到为什么你以特定的方式做事，比如说，为什么你的人际关系遵循着某种模式。你记起过去发生一些事，现在看得更清楚了。这样当然很好，而且有用，但这不是根本性的。根本的是你要有意识地处在当前。这样才能解决所有的过去，这是转化一切的力量。所以不要试图理解过去，尽

可能地处在当前。过去无法在你的临在中存活。它只能在你“不在”（当下）的时候生存。

第五章

临在的状态

临在不是你想的那样

你一再地说临在状态才是关键。从理性上我理解，可是我不知道自己是不是真的体验过。我想知道它是我想的那样吗？还是完全是另一回事？

它不是你想的那样！临在不是你能用脑子想的，大脑无法理解它。理解临在实际上是处于临在。

你可以做个小实验。闭上眼睛对自己说：“我想知道我的下一个念头是什么？”然后就集中精力等待下一个念头出现，就像一只守着老鼠洞口的猫一样。看看什么念头会从鼠洞里窜出来？现在就试。



怎么样？

我等了好久才冒出一个念头。

对了。当你高度集中于当前时刻时，你就没有思想了。你很平静，然而高度警觉。你有意识的专注一旦降低，念头便冒出来了。大脑的杂音又回来了，你便失去了宁静，你又回到了时间里。

据说有些禅宗大师为了测试弟子的临在程度，常常悄悄从背后接近然后用棍子击打他们。会吓人一大跳！如果弟子处在高度的临在状态的话，他会很警觉，能够感觉到他师父从背后接近，并跳到一旁躲开这一击，这种临在就像耶稣比喻的一样：“你们腰里要束上带，灯也要点着。”但是如果他被打中了，那就表示他正沉浸在思想里，出神了或者叫无意识。

日常生活中保持临在，有助于你根植于内在；否则大脑会以它惊人的动力将你拉回到思想的激流中。

“根植于内在”是什么意思？

就是全然地留驻在你的身体上，始终把你的一部分注意力集中在你体内的能量场上。也就是说，从内在感受你的身体。对身体的意识可以帮助你保持临在，它使你留驻在当下（参见第6章）。

“等待”的奥秘

从某种意义上来说，可以把临在状态比作等待。耶稣在他一些寓言里，常用等待做比喻。这不是我曾经提到过的否定当下的那种无聊、坐立不安的等待；也不是把注意力集中在未来的某个时间，而把当下当成阻止你达到目的的障碍的那种等待。这是一种不同性质的等待，一种要求你全然警觉的等待。随时都会发生什么事情，如果你不是绝对的清醒、绝对地沉静，你就会错失它。这就是耶稣所说的等待。在这种状态下，你全副的注意力都在当下，没有做白日梦、思考、回忆和期盼的余地。这里没有紧张、没有恐惧，只有警觉的临在。你用整个生命本体，将身体的每一个细胞临在于当前。在这种状态之下，带有过去和未来的那个“你”，你喜欢说人格也可以，几乎不存在了。然而任何有价值的都没有失去。你在本质上还是你自己。事实上，你比之

前更充分地是你了，或者说，只有当下的你才是真正的你。

“自己好像仆人等候主人，”耶稣说。仆人并不知道主人几时回来。所以他保持着清醒、警觉、镇定、安静，以免错过了主人的到来。耶稣还在另一个比喻里，提到五个粗心大意（无意识）的女人。由于她们没有足够的油（意识）来让她们的灯一直亮着（保持临在），因此错过了新郎（当下），因而不能参加婚宴（开悟）。这五个女人和另外五个有足够灯油（保有意识）的女智者形成了对比。

即使是福音书的作者都不懂这些寓言的意义，因此在他们下笔的那一刻，便埋下了第一个误解和扭曲。以讹传讹的结果，真实的含义便荡然无存了。这些寓言指的不是世界末日，而是心理时间的终结。它们指的是超越自我的大脑，和全然地活在一个新意识状态里的可能性。

美发生在你临在的宁静里

你刚才描述的情形，在我独自置身于大自然的时候，偶尔会有短暂的体验。

是的。禅宗大师用“顿悟”（*satori*）这个词来描述短暂的无思维和

全然临在时的领悟之光。虽然顿悟不是持久性的改变，不过它发生的时候你也要感恩，因为它让你体会到开悟的滋味。你也许已经体验过多次，却不知道这是什么也认识不到它的重要。要想感知到大自然的美丽、壮观和神圣，你需要临在。你可曾在晴朗的夜晚凝视无垠的天空，惊叹那绝对的寂静和不可思议的浩瀚？你可曾听过，真正地聆听过山林里的溪流？或是在夏日薄暮时分的静宁里，一只乌鸦的啼叫？要感受到这些，大脑必须是沉静的。你得暂时放下你个人问题的包袱、过去和未来的包袱、知识的包袱，否则你只是视而不见，听而不闻。你需要全然的临在。

超越外在形式的美还有那不可名状、妙不可言的深处内在的神性。凡美之所在，都有内在的神性通过外在的形式闪耀。只有你临在的时候它才会呈现给你。会不会这个无以名状的本质和你的临在是一回事呢？没有了你的临在，它是不是还在呢？深入它，自己找到答案。



当你体验到临在的时候，你可能体会不到你正处在短暂的不用大脑的状态。这是因为这个状态在思想流动之间的间隔很短。你的“顿悟”可能只维持了几秒钟，大脑就进来了。不过，它确实存在过，否则你不会体验到美。大脑不可能认知也不可能创造美。只有当你完全临在

的短短几秒钟，美或神圣才在那里。因为间隔的短促以及你缺乏准备和警觉，你可能无法区别在没有思想时对美的感知和用思想将美名状和诠释之间的根本区别：时间间隔小得就像一个单一片段一样。事实是，当思想进入的那一刻，你所有的只不过是美的记忆罢了。

感知和思想之间的间隔越大，你作为一个人的深度就越深，也就是说，你越有意识。

许多人由于受到大脑的禁锢，大自然的美便不曾真正为他们存在过。他们也会说：“好漂亮的花。”但这只是大脑机械地在贴标签。因为他们不沉静、没有临在，所以没有真正地看见花，没有感觉到花的本质和神性——就像他们没有认识自己，没有感觉到自己的本质和神性一样。

正因为我们活在一个以大脑为主导的文化里，大多数的现代艺术、建筑、音乐和文学，除了极少数的例外，都缺乏了美和内在的本质。原因是创造这些东西的人无法——即便是短暂的一刻——摆脱他们的大脑。所以他们一直没有从内在那个源头获取到真正的创造力和美。他们也只能任由大脑制造了一些怪物，这还不止局限在画廊里。看一看我们那些城市景观和工业废地你就明白了。任何文明都不曾制造过这么多的丑陋。

纯意识的实现

临在和生命存在是一回事吗？

当你意识到生命存在的时候，真正发生的是生命存在意识到了它自己。生命存在意识到它自己的时候就是临在。由于生命存在、意识还有生命都是同义词，所以我们可以说，临在就是意识意识到了它自己，或者生命获得了它的自我意识。不过不要拘泥于文字，也不要费心去理解它。在你能够临在之前，你不需要理解任何东西。

我理解了上面所说的意思。但是那好像暗示着生命存在——那终极的、超验的实相还不完整，它仍然处在发展的过程中。神需要时间做个人的成长吗？

是的，不过只是从宇宙显现出的有限的视角来看。神在圣经中宣称：“我是阿尔法，我是欧米伽，我是存在的唯一。”^{*} 在神那无时间的住所——也是你的家——那最初的和最终的，阿尔发和欧米伽是一体，那曾经有过的和将要有的万事万物的本质，在未显现的合一和完美的状态里得到了永恒的体现——这完全超越了人类大脑所能想象或理解的范畴。在我们这个看似由孤立的形式组成的世界里，无时间的完

^{*} 译者注：《启示录》中多次出现这样的话。中文圣经在《启示录》第1章第8节是这样的：“我是阿拉法，我是俄梅戛（阿拉法俄梅戛乃希腊字母首末二字），是昔在今在以后永在的全能者。”

美是一个难以想象的概念。即使是意识——来自永恒之源的光——似乎也受制于一个发展的过程。但这只能归因于我们感知的局限，绝对意义上，并非如此。还是让我继续谈意识在这个世界的进化吧。

凡是作为生命本体的存在，都有神性和不同程度的意识。即使是一块石头也有它初级的意识，否则它就不会存在，它的原子和分子早就离散了。万物都有生命——太阳、地球、星体、植物、动物、人类——全都是意识不同程度的显现，都是显现为形式的意识。

当意识以形状、以形态、思想和物质的形相显现的时候，便产生了世界。看一看，仅地球上就有好几百万种生命形态。在海洋、陆地、和空中——每一种生命形态都被复制了数百万次。目的何在？是不是有什么人或什么东西在玩一场游戏，一场形相的游戏？这是古代印度的先知们问自己的问题。他们把世界看成是 *lila*，一场神玩的大游戏。在这场游戏里，个别的生命形式显然并不重要。在海洋里，很多生命形式存活不到几分钟。人类的生命形式也是在相当短暂的时间内就会化为尘土，而当形体消失之后，好像根本就不曾存在过一样。这是悲剧还是残酷？如果你为每一个形式都创造一个孤立的身份，如果你忘了每一个形式的意识都是神性借形相的展现，那的确是悲剧和残酷。不过只有你认识到你自己的神性即是纯意识之后，你才会真正地明白。

如果你的鱼缸里新生了一条鱼，你给它取名叫约翰，给它开了出生证明，又把它家族史告诉它。两分钟之后，它就被另外一条鱼给吃掉了——这就是悲剧。不过，它之所以是悲剧是因为你把一个根本不存

在的、孤立的自我投射在它之上的缘故。你只抓了一个动态过程中的片段，一些分子的跳动，制造成一个孤立的实体。

意识以形态的样貌呈现，直到各种形态复杂到令意识完全失去自己为止。在当今的人类中，意识完全认同于各种形式的样貌。它只知道自己的形相，因此活在害怕自己的肉体和心理形相被消灭的恐惧当中。这就是自我的大脑，也是严重机能障碍的根源。看起来好像是在进化的路线上什么地方出了错。但是这也是神的大游戏的一部分。最终，这种明显的机能障碍所制造的痛苦，转而迫使意识撤出与形相的认同，从形相的梦幻中觉醒：意识找回了自我意识，只不过那将发生在比失去时深很多的层面上。

这个过程被耶稣在浪子的寓言里阐释过：浪子离开了他父亲的家，挥霍了所有钱财，变得穷困潦倒，最后受尽苦难被迫返家。当他回家时，他父亲爱他甚于从前。儿子的状态又和从前一样了，然而却又不同。这里增加了一个纵深的维度。这个寓言描述了一个旅程：从无意识的完美，穿过表面的不完美和“恶”，最终达到意识的完美。

你能看出成为大脑的旁观者而临在的更深、更广的意义吗？每当你旁观大脑的时候，你就把意识从大脑的形相里撤离了，这样的意识，就成为了我们所说的观察者或见证者。结果就是，观察者——超越形相的纯意识——转弱为强，而思维的构成，由强变弱了。当我们在谈论观察大脑的时候，我们把一个具有宇宙意义的事件个人化了。这个意义就是：意识通过你，从认同形相的梦幻里觉醒并撤离形相。这预

示着一个在遥远的未来将会发生的事件——世界末日。



当意识从它对肉体和大脑形式的认同中解脱之后，它就变成了我们说的纯意识、或开悟的临在的意识。这种情况已经发生在极少数的个人身上，而且注定即将在一个更广泛的范围里发生，虽然没有绝对的保证它必然会发生。大多数人类仍然被意识的自我模式牢牢地抓着：与大脑认同，受大脑驱使。如果他们再不及时从大脑中解放出来的话，迟早会被它毁灭。他们会体验到不断增加的困惑、冲突、暴力、疾病、绝望、和疯狂。自我的大脑已经变得像一艘要沉的船。你不再跳船，就要跟它一起沉了。人类的集体自我大脑，是地球上曾有过的最危险、疯狂和最具毁灭力的实体。如果人类的意识依然维持不变的话，你认为这个地球会有什么样的下场？

对大多数人来说，从他们自己的大脑中暂时得到的缓解就是偶尔回到思想之下的意识层面上去。每个人晚上睡觉的时候就做到了这一点。但是也有人通过性、酒精和毒品来抑制过度活跃的大脑。但是如果没有消耗量巨大的酒精、镇定剂、抗抑郁药物和非法毒品的话，人类大脑的狂乱恐怕更是明目张胆了。我相信，如果没有了毒品，世界人口中有一大部分会构成对自己和他人的威胁。而毒品的作用，当然只是

将你钳制在失能的状态里。毒品这样广泛地被使用，只会延缓旧的大脑结构的解体 and 更高意识的产生。个人固然可以通过毒品从大脑日复一日的折磨中获得一时的缓解，但他们却更难产生足够的意识和自我审视，从而超越思想并获得真正的解放。

退回到大脑之下的意识，也就是我们的远祖进入思维阶段之前乃至动植物的意识水平，并不是我们的选择。倒退的路是不可能有的。如果人类要生存，那么它势必要走入下一个阶段。意识通过宇宙中亿万种形式进化着。所以即使人类错失了机会，对整个宇宙来说也无关紧要。意识进化上的所得从未丧失过，它总是会通过新的形式展现自己。可是我在这里论说，你在这里听或读这本书，这本身就明确地表明了一个新的意识正在这个星球上找到立足点。

这里并不是针对个人：我不是在教导你。你有意识，你在倾听你自己。东方有句古话叫“教学相长。”不管怎么说，文字本身并不重要。文字不是真理，它们只是指向真理。我正在临在的状态下跟你说话，你也可以进入你的临在里与我共鸣。虽然我使用的文字都是有历史的，正如语言一样是来自于过去。但我跟你说的话除了字面传达的意义以外，还承载着临在的高频能量。

沉默比语言更有效地承载着临在。所以当你在阅读或聆听我话语的时候，务必留意字里行间和话语之下的沉默，留心那些间隔。无论你在何处，倾听寂静是进入临在最容易、最直接的方法。即使有噪音，但是在噪音之下，在声音之间，寂静始终都在那里。倾听寂静本身就会

立刻让你在内部创造沉静。只有你内在的沉静才能感知外界的宁静。除了临在，除了摆脱思想形式的意识之外，还有其他的沉静吗？这就是我们所谈的一切在现实中的体现。



基督：你神性临在的事实

切勿执着任何一个文字。如果“临在”对你更有意义的话，你可以用它取代“基督”。基督就是你的神性本质，或东方有时候自称的“我”。基督和临在之间唯一的差别在于，基督指的是你内在常驻的神性，无论你是否意识到它还是没有。临在意味着你觉醒了的神性，或神的本质。

如果你明白了在基督这个概念上没有过去或未来，许多有关基督的误解和错误信念都会澄清。说基督曾是或者将要是都是矛盾的说法。可以说耶稣曾是。他是一个活在两千年前的人，实现了神的临在，他的真性。所以他说，“在有亚伯拉罕之前，我就是我。”他没有说，“在

有亚伯拉罕之前，我就已经存在了。”^{*} 如果这样说的话，就意味着他仍然局限在时间和形式的维度里。在一个以过去时开头的句子里，使用现在时的“是”，标志着一个突变：一个在时间维度上的不连续。这句话带着禅宗式的深刻。耶稣想尽可能直接地传达临在和自我实现的含义，而不是通过迂回的思想。他超越了受制于时间的意识维度，进入了无时间的境域，永恒的维度进入了这个世界。永恒当然不是指无尽的时间，而是没有时间。这样，耶稣这个人就变成了基督，一个纯意识的载体。那么神是如何在圣经里自我定义的呢？神说过“我曾经是，将来也永远是”这样的话吗？当然没有。这样说无异把实相交给了过去和未来。神说：“我是即我是。”[†] 这里没有时间，只有临在。

基督的“再次降临”就是人类意识的转化，是从时间转换至临在，从思想转换至纯意识，不是哪个救世主要来的意思。假如“基督”真的在明天以一个人的外形回来的话，他或她除了对你说：“我就是真理。我就是神性的临在。我就是永生。我就在你之内。我就在这里。我就在当下”之外还能说什么？



^{*} 译者注：中文圣经里也没能将《约翰福音》第8章第58节里这句话中的时态体现出来：“还没有亚伯拉罕，就有了我。”这是由于西方语言用时态来表达动词时间的方便性在中文里很难体现。原文是：“Before Abraham was, I am.” 耶稣用的不是过去时：“I was there”而是现在时“I am.”

[†] 译者注：《出埃及记》第3章第14节中的原文为：“I AM THAT I AM.”

千万不要把基督人格化。不要把基督当成一个有形的身份。阿凡达、圣母、开悟的大师、和那些为数极少的真实的人，并不因人格而与众不同。没有了一个可以支撑、可以防卫、可以供养的虚假自我，他们比一般的凡夫俗子更单纯、更平凡。他们在一个自我非常强的人眼里是没有什么意义的，或者根本不存在。

如果你被一位开悟的导师所吸引，那是因为你内部已经有足够的临在，能够识别出他人的临在。很多人不认得耶稣和佛陀，同样多的人去跟随假冒的导师。小的自我会被大的自我所吸引。黑暗无法辨识光明，只有光明能识光明。不要相信光在你的身外或者相信它只能来自于特定的形式。如果只有你的导师才是神的化身，那么你又是谁？任何排他的崇拜都是对形式的认同。对形式的认同意味着自我，无论它装在多么好的外形当中。

利用导师的临在将你超越名相的身份反射回到你身上，让你自己的临在变得更强。你很快就会体认到，在临在里没有“我的”或“你的”，临在只有一个。

小组共修也能帮助你强化临在之光。一小组人在一起处于临在状态会产生一个很强的集体能量场。这样做不仅会提升每一个成员的临在度，也能帮助他们摆脱集体人类意识以大脑为主导的现状。这也使得个人更容易进入临在状态里。然而，除非小组中至少有一个成员已经能坚

实地守在状态里，稳住能量场的频率，自我的大脑会轻而易举地故态复发，破坏小组共同努力的成果。小组共修虽然很有价值，但仅靠它是不够的，你不能仅依赖于它。此外，你也不能仅依赖于你的导师，除了在你学习临在的意义和练习临在的过渡阶段。

第六章

内在的身体

生命存在是你最深处的自我

你先前说过留驻在身体内和深深根植于内在的重要性。你可以对此做个解释吗？

身体可以成为进入生命存在的入口。我们现在就来更深入地探讨。

我不敢确信我是否真的理解了你说的生命存在是什么意思？

“水？水是什么意思？我不懂。”这就是一条鱼用人类的大脑会说出来的话。

请你不要再尝试理解生命存在。你已经对生命存在的含义有了不少的了解，可是大脑却总想着要把它塞进一个框框里，再贴上一个标签。这是行不通的，它不能变成一个知识的客体。在生命存在里，主体和客体是合二为一的。

生命存在可以在超越名相且永恒临在的“我是”（I am）中感觉到。感觉到并因此知道“你是”，然后深深地根植在那个状态里就是开悟。也就是耶稣说过的可以让你获得自由的真理。

摆脱什么的自由？

摆脱幻相的自由，认为你就是你的形体和大脑的幻相。这就是佛称为“我相”的自我幻觉，一个核心的误谬。摆脱了由这个幻相所生的表现为各种各样形式的恐惧的自由——只要你的自我感是来自于无常和脆弱的形式，恐惧便会不断对你折磨。还有摆脱罪恶的自由，只要是你虚幻的自我感主导着你的思想、言论和行动时，你的罪恶就是无意识地在自己和他人的身上施加痛苦。

超越文字的表相

我不喜欢罪恶这个词。它意味着我被审判了，并被认定有罪。

我能理解。几个世纪以来，围绕着像罪恶这样的一些词，由于人类的无知、误解或控制欲，制造了很多错误的观念和诠释。不过这些词中包含了真理的基本核心。如果你不能超越这些字面的诠释，无法认识到这些词所指涉的实相的话，就不要使用它们。不要困在文字的表层意思上。文字充其量只是达到目的的手段罢了。文字是抽象的。它和一个指示牌没有什么两样，指的是它之外的东西。蜂蜜这个词并不是蜂蜜。你尽管可以研究、讨论蜂蜜很长时间，可是除非你亲口尝过，你还是不知道它是什么。一旦尝过之后，文字就不那么重要了。你也不会再对它执着不放了。同样的道理，你可以花上你的下半辈子不断地谈论或思考“神”，可是这样就表示你知道或者感受到了“神”这个词所指涉的实相了吗？这么做和执迷于一个指示牌、和一个头脑中的偶像有什么区别？

反过来的道理也是一样：如果你，不论是什么理由，就是讨厌蜂蜜这个词，这可能就会阻止你去品尝它。如果你对神这个词有强烈的反感，这是执着的反面，你否定的不只是神这个词，甚至连它所指涉的实相也一起否定了。你无异断绝了自己体验这个实相的可能性。这一切当然从本质上讲与你的大脑认同密不可分。

所以，如果一个词已经对你起不了作用，就把它丢掉，换一个对你起

作用的词。如果你不喜欢罪恶这个词，就把它叫做无意识或疯狂好了。这样能让你更接近真理，接近文字背后的实相，而不是由于纠结在罪恶这样一个被长期误用词上，反而没有什么内疚感。

我也不喜欢那些替代的词。它们意味着我有什么地方错了，我被人审判。

你当然有地方错了——不过没人审判你。

我没有想冒犯你的意思。你难道不属于这个在二十世纪之内就屠杀了上亿同胞的人类吗？

你是说连带罪吗？

这不是一个罪咎的问题。只要你还被自我的大脑所掌控，你就是人类集体疯狂的一部分。也许你还没有很深入了解到人类在自我大脑主导下的现状。睁大眼睛，看看那些无所不在的恐惧、绝望、贪婪和暴力。看看那些人类对彼此以及对这个星球上的其他生命所持续施加的如此大规模的暴行和苦难。你不需要谴责，只需要观察。这就是罪恶，这就是疯狂，这就是无意识。最重要的，不要忘记观察你自己的大脑，在那里挖出疯狂的根源。

找到你无形且不灭的实相

你说形体认同是幻相的一部分。那么肉身，就是形体，怎么会让你意识到生命存在呢？

你的可看到和触摸到的身体，无法把你带入生命存在。这个可见和可触的肉体只是一具躯壳，或者说，是对一个更深层实相的有限和扭曲的感知。在你与生命存在相联系的自然状态下，这个深层的实相时时刻刻都能被感知为一个无形的内在身体——你内在的那个鲜活的临在。所谓“住在身体内”，就是从内在去感受你的身体，感觉身体内的生命，从而知道你是超越外在形相的。

不过这只是你内在之旅的起点，由此你将进一步深入到一个无比宁静、和平、却又充满力量和活力的领域。起初，你也许只是短暂而模糊地感觉到它，可是通过这些感觉你会逐渐体会到，自己不再是这个陌生宇宙里毫无意义的碎片，短暂地停留在生和死之间，稍微享受到一点转瞬即逝的快乐之后跟着就是痛苦和湮灭。在你外表的形体之下，你与某个无法理解、无法言说的浩瀚广大的神圣之物联系着。虽然无法言说——我还是在说。我的话不是要给你一个事物让你相信，而是要

向你显示你可以自己知道它。

当你的大脑占据了你所有的专注时，你便与生命存在切断了联系。这种情况发生的时候——正如大多数人时时刻刻所处的状态，你就不在你的身体里。大脑吸走了你所有的意识，把它转换成大脑中的内容。你无法停止思考。强迫性的思考已经变成了集体的病症。你对于自己是谁的整个认知都来自于大脑的活动。你的身份认同已经不再根植于生命本体了，而是变成了一个脆弱且需求不止的思维概念，进而制造了成为感情主导的恐惧。你生命中真正重要的一样东西不见了：那就是你对深层自我的觉知——你无形且不灭的实相。

要意识到生命存在，你需要从大脑把意识收回。这是你的灵性之旅中最首要的一个任务。这将把先前被困在无益和强迫性思考中的大量的意识释放出来。一个极为有效的方法就是把注意力的焦点从思考上移开，转移到你的身体上，在这里，你立刻就可以感觉到作为一个无形的能量场的生命存在，是它给予了你能感觉到的肉体以生命。

联系到内在的身体

你现在就可以试试。可能你会发现闭上眼睛练习会比较有效。等以后

“处在身体内”变得比较自然而轻松的时候就不需要了。把你的注意力集中在身体内。从内部感觉它。它是活生生的吗？你的双手、手臂、腿和脚、你的腹部、你的胸腔里有生命吗？你能感受到充满整个身体并给予每一个器官和细胞以跳动生命的微妙能量场吗？你能在你身体的各个部位同时感觉到它是同一个能量场吗？用几分钟的时间专注在你对内在身体的感受上。不要想，要感觉它。你的专注力越强，这个感觉就越清楚、越强烈。你会感觉好像每一个细胞都变得更加活跃。如果你天生视觉感很强，也许你会得到一个你的身体在发光的意象。虽然这样的意象可以暂时帮助你，不过还是要把注意力集中在感受上而不是意象上。再漂亮、再有感染力的形象，也已经被形式所局限，因此它让你感受到的深度是有限的。



你对内在身体的感觉是无形、无限、而且是不可测的。你总是可以进得更深。如果你现阶段感觉不到什么，那么就把注意力集中在你能感觉到的上面。或许你的手或者脚有轻微的刺痛感，这就够了，专注在这个感受上。你的身体正在活起来。以后我们再多加练习。现在请睁开眼睛，但是即使你环顾房间四周，也一定要保留一部分注意力在你身体内部的能量场上。你的内在身体是你的形相身份和本质身份——

你的真性之间的门槛。千万不要失去和它的联系。



通过身体的转化

为什么多数宗教都责难或否定身体？好像灵性寻道者们都把身体当作一个障碍，甚至是罪恶的。

所以为什么寻道的人多，得道的人少？

人类在身体的层面上和动物相差无几。所有基本的生理功能——享受、痛苦、呼吸、吃喝拉撒睡、求偶、繁殖，当然还包括了生与死——我们都和动物一样。人类从神的恩典和合一的状态中失落至幻相里很长一段时间之后，突然间从一具类似动物的身体里醒过来。这使得人类深感困扰。“不要欺骗自己了。你不过是只动物罢了。”这好像是他们不得不面对的一个事实，但这实在是一个令人困扰、又难以接受的事实。亚当和夏娃看到自己赤裸的身体，不由得害怕了。无意识地对他们动物本性的抗拒很快就产生了。他们有可能被强大的本能所驱使

和掌控转而退回到完全无意识状态的威胁变得非常真实。羞耻和禁忌便出现在身体的某些部位和功能上，尤其是性的方面。他们还没有足够的意识之光来照亮自己的动物本能，和它们和睦相处并同时享受它们——更不用说深入其中去找出隐藏的神性，找出幻相背后的实相了。因此，他们做了他们必须做的：切断和身体的联系。现在他们认为自己“拥有”一具躯体，而不是他们就是自己的身体。

宗教兴起之后，这种分离被更明确地表达成“你不是你的身体”的信念。几个世纪以来无数东方和西方的人们希望通过对身体的否定找到神、救赎和开悟。其表现形式是禁绝感官享乐，特别是性，还有斋戒和其他苦修。他们甚至不惜对身体施加痛苦，企图削弱或惩罚它，因为他们认为身体就是罪孽。基督教称之为禁欲。其他宗教则通过入定或灵魂出体来逃避身体。至今还有许多人这么做。据说佛陀也曾历经6年的斋戒和严苛的苦修以达到弃绝身体的目的，但最终还是在放弃苦修之后才开悟的。

事实上，没有一个人能够通过拒绝身体或对抗身体，或者凭着灵魂出体的体验而开悟的。虽然这类体验的确令人向往，也会让人领略一下由物质形体解脱出来的境界，但最终你还是要回到身体，回到根本的转化发生的地方去。转化需要通过你的身体，不是远离你的身体。这也是为什么真正的大师从来不主张对抗身体或摒弃身体，而是那些以大脑为根本的追随者们经常这么做。

古老的有关身体的教诲只有一些断简残篇留存下来，比如像耶稣曾经

宣称的“你的全身将充满光明，”或者如神话一般留存；再比如人们相信耶稣一直没有离弃他的身体，而是和他的身体一起升入“天国”。当今几乎没有人理解这些断简残篇或神话中隐藏的意义，“你不是你的身体”的信念便盛行一时，因而导致了对身体的否定和逃避。无数的寻道者因而在寻求灵性实现的道路上受阻，无法成为得道者。

我们有可能找回失落的有关身体意义的古训，或者从现存的断简残篇中恢复吗？

实际上没有必要了。所有灵性教诲都来自同一个源头。从这个意义来看，自始至终就只有一位师祖，只不过通过不同形式表达出来。我是师祖，你也是，只要你能从内在找到这个源头。而现实的道路就是通过你内在的身体。虽然所有的灵性训导都来自同一个源头，只要把它们口述或写下来，它们无非就是一堆文字而已。而文字，正如我们前面说过的，就是指路牌。所有古训都是指往源头的路标而已。

我已经谈过隐藏在你身体里的真理，不过我想再为你把失落的古代大师们训导，做一个总结——这样你就又多了一个路标。请你在读这本书的同时，刻意去感受你的内在身体。

有关身体的训导

你感觉到的那个被叫做身体的构造致密的结构，免不了生病、衰老和死亡，但它不是真的——它不是你。它是对超越生死的根本实相的错误感知。这是由于和生命本体失去联系的大脑所受的局限，误将身体当作它孤离幻相的证据，并认为恐惧是合情合理的。但是，不要因此厌恶你的身体，因为在这个象征着无常、有限和死亡的由大脑所制造的幻相里，隐藏着你的本质和不朽的实相。不要转向别处去寻求真理，因为真理就在你的身体之内，此外无处可寻。

不要对抗你的身体，因为这么做无异于对抗你自己的实相。你就是你的身体。你那可见、可触的身体，只是一层虚幻的掩饰。在它之下才是无形的内在身体，通往生命存在，通往非显相生命的门径。通过你的内在身体，你便与这个非显相的唯一生命——无生亦无死的永恒存在取得了不可分割的联系。通过内在身体，你与神永远为一体。



深深根植于内在

关键是和你的内在身体取得永久性的联系——随时随地感受它。你的生命会因此而快速深化和改变。你导入内在身体的意识越多，它的震动频率就越高，这就像转动调光开关，增加电流使灯光更亮一样。在更高能量的层面，负面情绪再也无法影响你了，而且你也更容易吸引能反射这个高频能量的环境。

如果你尽可能地关注在身体上，你也会把自己锚定在当下。你不会在外部世界中迷失自己，也不会迷失在你的大脑中。思想和情绪、恐惧和欲望都会在一定程度上存在，却它们不再掌控你了。

请你检查一下你此时此刻的注意力在哪里。你是在听我说讲话，还是在阅读书里的文字。这就是你关注的焦点。你同时也知觉到你周围的环境、其他的人等等。另外，围绕着你听到的或读到的，你的大脑还有一些附带的活动，大脑中的评论。然而没有必要让这些吸引住你的注意力。试试看你能否与此同时关注到你的内在身体，保留一部分注意力在那里，不要让它溜走。从内部感觉你的整个身体，将它当成一个整体的能量场。就好像你在用你的整个身体在听或阅读一样。在以后的几天和几星期里就做这个练习吧。

不要把你的全部的注意力交给大脑和外部世界。尽可能地专注于你手头上做的工作，但只要是在可能的情况下，感觉你的内在身体，根植

于内在。然后看看它如何改变你的意识状态和你所做事情的质量。

当你在等待的时候，无论在哪里，利用这段时间感觉你的内在身体。用这种方式可以把塞车和排队变成一件乐事。通过感受内在的身体而深切地体会当下，避免大脑将你投射到当下之外的地方去。通过深入你的内在身体，而深入当下。

熟练了知觉内在身体的技巧之后，你就能发展出一个崭新的生活方式：一个与生命本体恒久相联的状态，为你的生命增加深度，这是你以前从未感受到的。

当你深深地根植在你身体的内在之后，你会很容易地以大脑观察者的身份保持临在了。不管外界发生了什么，你都可以巍然不动。

留驻在身体内是保持临在的基本功，不然你的大脑就会继续掌控你。你大脑的条件作用会依照多年以来你大脑中积累的剧本导演你的思考和行为。你也许偶尔能短暂地摆脱它，却很少能够持久。这尤其会发生在事情“出了错”、遭受了损失或不如意的时候。这时你的条件反应就会是不由自主、自动而且是可预料的，给它提供燃料的就是你大脑认同的意识状态之下的基本情绪：恐惧。

当面临这种挑战的时候——这也是常情——你要习惯性地立刻将注意力尽可能集中在内在身体的能量场上。这不需要花很长时间，短短的几秒钟而已。不过你需要在挑战出现的当时就这么做，任何迟疑就会让已有的大脑-情绪条件反应触发而接管了你。当你专注于内在，

感觉你内在的身体时，你立即就会变得平静而临在，因为你将意识从大脑中撤出了。如果那个情境需要你做出反应，你的反应会来自于深层的内部。就像太阳远远明亮于烛光一样，你生命本体中的智慧远远胜过你的大脑。

只要你有意识地与内在身体相联系，你就好比深深扎根在大地里的一颗大树，或是一幢根基稳固的建筑一样。这个建筑的比喻，耶稣曾经在两个人盖房子的寓言中用过，可惜广遭误解。他说有一个人将房子盖在沙子上，没有地基，当暴风雨和洪水来临时房子被冲垮了。另外一个人却深挖到了岩石，然后将房子盖在这样的地基上，因此没有被洪水所动摇。

进驻身体前，先宽恕

我尝试将注意力集中到内在身体的时候，觉得很不舒服。我有一种不安和恶心的感觉。所以我还不能够体会到你所说的。

你感觉到的可能是你开始把注意力集中在身体内之前没有知觉到的残留情绪。除非你能先给予它一些关注，残留的情绪会阻碍你进入在它之下更深层面的内在身体。关注它并不是去思考它，你只需观察这

个情绪，充分地感觉它，承认和接受它的本然。有些情绪很容易辨识：愤怒、恐惧、悲伤等；其他的也许比较难以辨别。它们也许只是模糊的不安、沉重、压迫感，介于情绪和身体知觉之间。无论是哪一种情况，重要的不在于你是否能在头脑中给它建立一个标签，而在于你能否尽你所能地把对它的感受带到意识里。专注是转化的关键——全神贯注就意味着接纳。专注就像一道光——它将你的意识聚焦，把一切都恢复本然。

在一个功能健全的有机体里，一个情绪的存活期很短。它就好像在生命本体表面荡过的一道涟漪或波纹。当你没有驻守在身体内的时候，情绪可以在你体内残存数日乃至数周，或者加入其他相近频率的情绪进而变成痛苦体，在你体内寄生数年，以你的负能量为营养，导致身体上的疾病，让你的生命痛苦不堪（参见第2章）。

因此，将你的注意力放在感觉你的情绪上，并检查你的大脑是否执着于一个给负面情绪提供营养的抱怨模式里，比如指责、自怜或怨恨等。如果是这种情况，表示你还没有宽恕。不宽恕通常是针对另一个人或你自己，不过也可能是对一个你的大脑不愿意接受的情境或状况——过去、现在或未来。是的，甚至对未来都可能会产生不宽恕。这是因为大脑拒绝接受未来的不确定性，不接受未来是根本不能控制的。宽恕就是抛弃你的抱怨，因而放下了悲伤。一旦你认识到抱怨除了强化你虚假的自我之外一无所用的时候，宽恕就会变得很自然了。宽恕就是对生活不做抗拒——允许生活通过你展现。除此之外你只有痛苦和

受难，意味着生命能量的阻滞，多数情况下是身体的疾病。

在你真正宽恕的那一刻，你就从大脑那里收回了你的力量。不宽恕是大脑的本性，就像大脑制造的虚假自我一样，没有斗争和冲突就无法存活。大脑不会宽恕，只有你能。你变得临在，你进入了你的身体，你感觉到生命本体放射出的充满生机的和平。这就是耶稣说“进入圣殿之前先宽恕”的原因。



你和未显化生命的联系

临在和内在身体之间是什么样的关系？

临在就是纯意识——从大脑和形相界收回的意识。内在身体是你和未显化生命（the Unmanifested）之间的环节。内在身体的最深层就是未显化生命，从那里放射出意识之光，就像太阳发射出光芒一样。对内在身体的知觉就是意识记起了它的源头，回到了它的本源。

未显化生命和生命存在是一回事吗？

是的。“未显化”这个说法试图通过否定的形式来表达那不可言说、不可思考和不可想象的。通过说它不是什么指出它是什么。生命存在却是一个肯定的词汇。请不要执着在这些词汇上，或者开始信仰它们。它们只不过是路标。

你说临在就是从大脑那里收回的意识。那么是谁收回意识呢？

是你。可是由于你在本质上就是意识，所以也可以说是意识从形式的梦幻中觉醒了。这并不表示你自己的形式一曝光就消失了。你可以继续留在你目前的形式里，却知觉了你内在无形和不灭的深处。

我必须得承认这超出了我的理解。可是在某个更深的层面，我似乎又知道你说得是什么。比较像是一种感觉而不是别的什么。我是不是在自欺？

不，你没有自欺。感觉比思考更能让你接近你是谁真理。我所告诉你的没有一样不是你内在深处已经知道了的。当你与内在的联系达到一定层级的时候，你一听到真理就可以辨识它。如果你尚未达到这个

阶段，做身体知觉的练习就会带来必要的深化。

延缓衰老的过程

与此同时，对内在身体的知觉还会带来生理方面的益处。其中之一就是大大地延缓了身体的衰老速度。

正常状况下，外在身体衰老和萎缩的速度相当快，而内在身体却不会随着时间而改变，你反而会更深入地感觉到它或成为它。如果你现在20岁，等你80岁的时候，你内在身体的能量场感觉起来还是一样，它的生命力还是一样旺盛。当你由习以为常的不处在身体内在而受困于大脑的状态改变成常驻于身体内和临在于当下的状态时，你的身体会感觉更轻快、清爽、更有活力。这是因为意识更多地留在身体内时，它的分子结构变得不再那么致密。意识增强意味着物界幻相的减少。

当你对无时间的内在身体的认同多过对外在身体的认同时，当临在变成你意识的常态时，过去和未来也不再占据你的注意力时，你就不会在心灵上和细胞里累积时间了。时间的累积形成的过去与未来的心理重担会严重地损害细胞的再生能力。因此如果你常驻在内在身体，外在身体的老化就会减缓。即使在身体衰老的时候，你那无时间的本质

也会通过外在形体闪耀，使你的外貌不显得老态龙钟。

这个说法有科学根据吗？

试试看，你自己就是证据。

强化你的免疫系统

这个练习在生理上的另一个益处就是：当你进驻身体之后，你的免疫系统会增强。你带进身体的意识越多，免疫系统就会越强。就好像每一个细胞都觉醒过来而欢喜一样。身体喜爱你的关注。这也是一种非常有效的自疗法。多数疾病都是在你不临在于身体的时候趁虚而入的。主人不在家的时候，各种闲杂人等就会鸠占鹊巢。当你进驻了自己的身体，不速之客就难以私闯。

被强化了的不只是你的生理免疫系统：你心灵的免疫系统也大为增强。后者可以保护你免受别人具有高度传染性的负面大脑-情绪能量场的影响。进驻身体并不是设立一付盾牌来保护你，而是提高你整体能量场的震动频率，让那些低频率的情绪如：恐惧、愤怒、沮丧等，

只能存在于一个和你完全不同层次的现实里。这样它们就不能再进入你的意识场，即使进来，你也不需要做任何抗拒，因为它会穿透你而去。请你不要就此接受或拒绝我的说法，亲身试验一下。

每当你需要提升你的免疫系统的时候，不妨做一个简单却非常有效的自疗式冥想。在你感觉到有生病的初期症候时，做这个练习特别有效；如果你经常做这个练习并高度专注地去做的话，对已经发作的疾病也会有效。它也会阻挡任何瓦解你能量场的负面情绪。然而它不能取代时刻留驻在身体内的练习；否则它就只有短暂的效果了。练习如下：

在你有几分钟空闲的时候，特别是晚上入睡前或早上起床前，用意识“灌满”你的身体。闭上眼，平躺下来。一开始先选择身体的不同部位，短暂地把注意力集中在上面：手、脚、手臂、腿、腹部、胸部、头部等，尽可能深切地感觉这些部位上的生命能量。在每个部位停留15秒左右。然后让你的注意力像波浪一样从头到脚再从脚到头来回流动几次，这只需要1分钟左右。之后再把内在身体当作一个单一的能量场来感觉。稳住这个感觉几分钟的时间。在这段时间内要深切的临在，临在到你身体的每一个细胞里。假如大脑偶尔把你的注意力从身体上拉走，让你迷失在思想里的话，也不用担心。只要你察觉这种情况发生的时候，把注意力再拉回到你内在的身体就好。

让呼吸引导你进入身体

有的时候我的大脑非常活跃，它活动的动量非常之大让我觉得我没办法把注意力拉开，去感受内在身体。这种情况特别会出现在我进入担心或焦虑模式的时候。你有什么建议吗？

任何时候当你发现很难和内在身体相联系的时候，通常先专注于你的呼吸比较容易。有意识地呼吸，这本身就是一个相当有效的冥想练习，将会逐渐让你和身体相联系。用你的注意力跟随呼吸进出你的身体。吸气进入体内，感觉你的腹部扩张再随着呼气而收缩。如果你发现借助视觉观想比较容易的话，闭上眼睛，想象自己被光包围，或者沉浸在发光物质中——意识的海洋。然后把光吸进来，感觉发光体充满你的身体，把它也变得发光。然后逐渐地更专注在感觉上面。你此刻在你的身体里。不要执着于任何视觉意象上。



创造性地使用你的大脑

如果你需要为一个特定的目的使用大脑的话，把它和内在身体一起使用。只有当你能做到在无思想的情况下保持意识的时候，才能发挥大脑的创造力。进入这个状态最容易的方法就是通过你的身体。每当你需要一个答案、一个方案或者创意的时候，停止思考而把专注力集中在你内在的能量场上。知觉这时的沉静。等你再恢复思考的时候，思想就会变得新鲜而有创造性。在做任何思想活动的时候，养成习惯在思考和内在倾听、内在沉静之间做几分钟间隔的转换。我们可以这样说：不要只用大脑思考，用你的整个身体思考。



倾听的艺术

在你听别人讲话的时候，不要只用大脑去听，要用整个身体去听。在听的同时，感觉你内在身体的能量场。这样做会把注意力从思考移开，在你的体内创造出一个宁静的空间，让你在不受大脑干扰的情况下真

正地聆听。你同时也在给对方一个空间——存在的空间。这是你能给予对方的最珍贵的礼物。大多数人不知道如何倾听，因为他们大部分注意力被思考占据了。他们更关注在自己的思考上而不是对方说话的内容上，因而完全疏忽了真正的重点：对方在话语和大脑之下的生命存在。当然你只有通过自己的生命存在才能感觉到他人的生命存在。这是认识到合一的开始，也就是爱的开始。在生命存在最深的层面上，你和万物是合一的。

许多人际关系只是在大脑层面上的相互作用，而不是人的交流，生命的沟通。任何关系都无法在这种方式下发展，这也是人际关系中充满冲突的原因。当大脑掌控着你的生命时，冲突、斗争和问题便在所难免。和内在身体的联系会创造一个没有大脑的清澈的空间，人和人的关系便在这个空间里开花结果。

第七章

进入未显化生命的入口

深入你的身体

我可以感觉到身体里面的能量，尤其是在手臂和双腿。但是我没法像你前面所说的那样再深入了。

把它变成一个冥想练习。不需要太长时间，10到15分钟就足够了。一开始先确保不会有电话或人来干扰你。坐在椅子上，但不要向后仰，脊椎挺直。这么做将让你保持警觉。或者选择你喜爱的冥想姿势也可以。

务必放松你的身体，闭上眼睛，做几个深呼吸。感觉自己随着吸气进入了下腹部。感觉腹部随着空气的进出而微微地扩张和收缩。然后再

知觉到你整个内在的能量场。不要去想它——而要感觉它。这样做让你把意识从大脑那里收回。如果你感觉有用的话，可以使用我先前提过的“光”的视觉意象法。

当你清楚地感觉到内在身体是一个单一能量场的时候，如果可能，把任何视觉意念都放掉，只专注在感觉上面。再可能的话，把你想象中身体的意象也丢掉。这时候，你所剩下的就是一个无所不包的临在感或“存在感”（beingness）了，你会感觉到内在身体的无边无界。然后再把你的注意力更深地带入到这个感觉里，和它成为一体。和这个能量场融为一体，让你不再感觉到观察者和被观察者，你和你身体之间的二元对立。这时候，内在和外在的区分也都溶解了，也就没有了所谓的内在身体。通过深入你的身体，你超越了你的身体。

在你感觉舒畅的情况下，尽可能地安住在这个纯生命本体的状态内；接着再回到你的身体、呼吸、和感官的知觉里，然后睁开眼睛，用冥想的方式环顾你的四周，也就是不用大脑给事物贴标签，同时继续感觉你内在的身体。



进入那个无形式的领域是真正的解放。它把你从形式的认同和束缚之

中解放出来。这就是生命分裂成各种形式之前的无差别状态，我们称之为未显化生命，万物无形的源头，所有众生内在的生命存在。这是一个极其宁静而和平，却又洋溢着喜悦和强烈生命力的境域。每当你临在的时候，你在某种程度上变成了“透明”的，来自源头的纯意识之光透过你放射出来。你也能意识到这光来自于你的本质，它构成了你的本质。

气之源

未显化生命是否就是东方称之为气的，一种宇宙生命能量？

不，它不是。未显化生命是气的本源。气是你身体内在的能量场，它是你的外部身体和本源之间的桥梁。它处在显化生命，亦即形相世界和未显化生命之间。气就像是河流或能量流。如果你把意识的焦点集中在内在身体的深处，你就是沿着河流找到了它的源头。气是动，未显化生命是静。当你达到的一个绝对静的境界时——但却洋溢着生命——你就已经超越了内在身体，超越了气而归本溯源到未显化生命了。气是未显化生命和物质宇宙之间的链接。

因此，如果你将专注力深深地集中到内在身体的话，你就可能会达到

这个奇异的点，也就是从有形的世界渐渐化入到未显化生命世界，而未显化生命又以气的能量流形式呈现出有形的世界。这也是生和死相交的点。当你的意识面向外界的时候，大脑和世界就进入了。当意识向内的时候，它便认识到自己的本源，回归到未显化生命的家。然后当意识又回到显化世界的时候，你便又恢复了你暂时抛弃的形式身份。你有一个名字、有过去、有生活境况和未来。可是在本质上，你已经和以前那个人不一样了：你已经领略到你的内在不属于这个世界的实相，虽然它和这个世界是不可分的，正如它和你之间也是不可分的一样。

就让你的灵修练习这样开始吧：当你在进行日常生活的时候，不要将百分之百的注意力都交给外在世界和你的大脑。保留一部分给内在。这一点我已经谈过。即使在从事日常活动的时候，也要感觉你的内在身体，尤其是在处在亲密关系里或与大自然亲近的时候。感觉内在深处的宁静。把入口敞开。在整个生命过程都能意识到未显化生命是完全有可能的事。你感觉它像是处在背景深处的一种和平感，不管外界发生什么，这种平静都始终伴随着你。于是你变成了未显化生命和显化生命之间，神和世俗世界之间的桥梁。这就是你与本源相联系的状态，这个状态我们称为开悟。

不要认为未显化生命与显化世界是分开的。这怎么可能呢？它是每一个形式里的生命，它是万物内在的本质。它无所不在。让我在下面解释。

无梦之眠

你每天晚上进入深度睡眠的无梦阶段时，就踏上了通往未显化生命的旅途。你与本源融合。从那里你汲取了你回到显化世界——分离形式的世界所需要的生命能量。这个能量比食物重要得多：“人活着，不是单靠食物。”^{*}可是在无梦的睡眠中，你不是有意识的进入它。虽然在这个状态下生理功能还都在运作，“你”已经不存了。你能想象带着完全的意识进入无梦睡眠的情形吗？那是无法想象的，因为那个状态没有内容。

未显化生命不会带给你解放，除非你有意识地进入它。这就是为什么耶稣没有说真理会让你自由，而是说，“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”[†]的原因。这里的真理不是概念上的真理，而是超越形式的永恒生命的真理，你若不是直接晓得，就是完全不晓得。但是你不要试图在无梦的睡眠中保持意识。这么做成功的可能性很小。你顶多只能在有梦的阶段保有意识。这叫做神志清醒的梦境。它很有趣，也很吸引人，但它却无法解放你。

^{*} 译者注：出自《马太福音》第4章第4节。

[†] 译者注：《约翰福音》第8章第32节。

因此，用你的内在身体作为你通往未显化生命的入口，保持入口畅通，好让你随时随地都与本源联系着。对内在身体而言，无论你的外在身体老迈还是年轻、虚弱还是强壮都没有差别。内在身体是无时间的。如果你到现在还无法感觉到内在身体，就使用其他的入口，因为最终它们都是同一个。有几个我已经详尽地谈过了，但我还会在下面再次提到。

其他入口

当下可以视为一个主要的入口。它是包括内在身体在内的其他入口的根本。没有深切地临在于当下，你便无法留在你的身体里面。

时间和显化世界之间的关系，与无时间的当下和未显化生命一样，都是密不可分的。当你通过对当下时刻高度的知觉而化解了心理时间的时候，你就会直接和间接地意识到未显化生命。直接的方面，你能感觉到你意识临在的力量就像闪耀的光芒——其中没有内容，只有临在。间接方面，你通过感官世界知觉到未显化生命。换言之，你在万物中感受到神性，每一朵花、每一块石头里，你都能体会到“万有皆神圣。”这也是耶稣为什么会在《多马福音》里从他的本质或者基督的身份说：

“劈开一块木头，我在那里；举起一块石头，你也会在那里找到我。”

另外一个通往未显化生命的入口是通过停止思考实现的。你可以从最简单的开始，比如，做一次有意识的呼吸，或者用高度敏锐的眼光注视一朵花，同时不做任何大脑的评论。有很多在不间断的思维流动中创造间隙的方法。这就是冥想的作用。思想是显化世界的一部分。持续的大脑活动把你困在形相界的牢笼里，就像架设了一道不透明的屏幕，阻挡着你对未显化生命的意识，阻挡了你对你自身以及众生万物里那个无形式、无时间的神性本质的意识。当你强烈地临在时，你无需担心思考的停止，因为大脑自动就会停止。这就是我为什么说当下是所有入口的本质。

降服——放弃大脑-情绪对本然的抗拒——也是进入未显化生命的入口。道理很简单：内在抗拒切断了你和他人、和自己、和你周围世界的联系。它加强了自我所赖以生存的孤立感。孤立感越强，你受困在显化世界和孤立形式世界的程度就越深。你困在形式世界的程度越深，你的形式身份就越牢固、越难以穿越。入口封闭了，你切断了和内在的维度，也就是深层维度的联系。在降服的状态里，你的形式身份变得软化，变得有些像它原本那样“透明”，那样未显化生命的光芒才能透过你闪耀。

只有你才能打开你生命的入口，让你的意识进入未显化生命。与内在身体的能量场联系、深切地临在、撤离与大脑的认同、对本然降服，这些都是你可以使用的入口——不过，你只需要用一个就够了。

那么爱想必也是一个入口吧？

不，爱不是。一旦有一个入口打开了，爱就会以对合一的感受和领会从你的内在体现。爱不是入口；爱只能通过入口进入到这个世界。当你完全地陷在形式身份里的时候，你不会有爱。你的任务不是去寻找爱，而是找到一个让爱可以通过的入口。

寂静

除了你提到过的入口之外，还有别的入口吗？

有，还有。未显化生命不是独立于显化生命的。它无所不在。但是它隐藏得非常完美，以至于几乎每个人都完全错过了它。如果你知道到哪里找，它就无处不在。入口随时都会打开。

你有没有听到远方的狗在叫？或者汽车开过的声音？仔细听。你能感觉到未显化生命在那里吗？不能？在声音发出和消失背后的寂静里找一找。把更多的注意力放在寂静而不是声音上。对外界寂静的关注会创造内在的平静：大脑静止了。一个入口敞开了。

每一个声音都发源于寂静，也消逝于寂静，而它短暂的持续也被寂静包围着。寂静使声音得以存在。它是每一个声音、每一个音符、每一首歌、每一句话语里固有而未显化的部分。未显化生命以寂静存在于这个世界。所以有人说没有什么比寂静更像神。你所要做的就是注意它。即使是在交谈的时候，意识到词语之间的间隙、句子和句子间短暂的沉默。你这么去做的时候，你的内在就会培养出静默的维度。你无法在内在不沉静情况下关注静默。静默在外，沉静在内。你已经进入了未显化的生命。

空间

就像没有寂静就没有声音，没有“无”（no-thing）也就没有“有”。每一个物体都来源于无，被空无所包围，最后也要回归于无。不仅如此，即使在每一个物体里“无”的空间也远远超过“有”。物理学家告诉我们，物质的固态是个幻觉。即使看似固态的物质，包括你的身体在内，也几乎是百分之百的空无——原子和原子之间的距离相对于它们的体积来说是如此之大。这还不算，即使在每个原子内部也绝大部分是空间。剩下的部分也是像音符一样是一个震动的频率而不是固态的粒子。这个道理佛教徒在2,500年前就已经知道了。佛教最知

名的《般若波罗密多心经》里就有“色即是空，空即是色”这样的说法。空无是万物的本质。

未显化生命不仅以寂静形式存在于世界，它也以空间形式充满整个物质宇宙的内外。它和寂静一样很容易被我们忽视。我们只注意到空间里的物体，有谁会注意空间本身呢？

你似乎在暗示“空无”或“没有”并不仅仅是没有，而是具有一种神秘的品质。那空无究竟是什么？

你不能这样问这个问题。你的大脑试图要把无变成什么。当你把它变成什么的那一刻，你就错过它了。空无或者是空间是未显化生命在感官感知到的世界中的外在显现。能够言说的也仅此而已，即使这样说这是个矛盾。它无法变成认识的客体。你无法取得“空无”博士学位。科学家研究空间，通常把它当作客体来研究，因而完全漏掉了它的本质。所以一点也不奇怪有最新的理论主张空间根本就不是空的，而是充满了物质。一旦你有了一个理论，找到证据支持它并不难，至少在下一个理论出现之前。

“空无”只可以成为你接近未显化生命的入口，如果你不试图掌握或理解它。

我们现在做的不就是要理解它吗？

不是。我给你的只是如何把未显化生命的维度带到你的生命中的路标。我们没有试图去理解它。因为没有什么要理解的。

空间没有“存在”。“存在”的本意是“显现”。你无法理解空间，因为它没有显现。虽然它本身没有存在，它却成就其他一切的存在。寂静也没有存在，未显化生命也一样。

因此，如果你把对空间中物体的注意力抽离而只意识到空间的话，会发生什么？这个房间的本质是什么？房间里有家具、图画等等，但是它们不是房间。地板、墙、天花板确定了房间的边界，但是它们也不是房间。那么房间的本质是什么？空间，当然是空的一块空间。没有空，就没有这个“间”。由于空间是“无”，所以我们说那里没有什么比说有什么重要。因此要觉察包围着你的空间。不要思考它。感觉它，按照它本来的样子。专注在“无”上面。

你这么作的时候，你的内在便会发生一个意识的转变。原因如下，在你的内部对应于空间里的实物如家具、墙壁等就是你大脑中的客体：思想、情感和感觉的受体。而你内在与空间的对应物就是使你的大脑客体得以存在的意识，就好像使万物存在的空间一样。所以，如果你把注意力由物——空间里的实物——抽离的话，你也自动地从大脑客体上抽离了注意力。换言之，你无法既思考又觉察空间——或者是寂静。借着知觉你周围的空间，你同时也知觉到了没有大脑的空间——

纯意识：未显化生命。这就是为什么对空间做默观也可以变成你的另一个入口。

空间和寂静是同一件事的两个面——同样的无。它们是内在空间和内在寂静的外在表现，也就是静定：是创造了万物的无限的源。大多数人对这一个维度完全没有意识。对他们而言，没有内在空间，没有静定。他们是失去平衡的。换句话说，他们知道这个世界，或者说他们自认为知道，可是他们不知道神。他们只认同于物质的和心理的形式，对本质却无意识。因为每一个形式都是在变动中的，他们就活在恐惧里。这种恐惧造成了他们对自己、对其他人错误的知觉，也扭曲了他们对世界的认识。

如果宇宙发生大震动，而导致世界末日的话，未显化生命不会受到任何影响。《奇迹课程》深刻揭示了真理：“凡真实的不受任何威胁，凡不真实的根本就不存在。神的平安即在其中。”

如果你有意识地与未显化生命保持着联系，你就会珍惜、热爱、衷心地尊重显化世界和展现在其中的每一个生命形式——它们是超越形式的唯一生命在显化世界中的表达。你也知道每一个形式都终将化灭，这里的一切也都无关紧要了。用耶稣的话说，你已经“战胜了世界，”或者像佛陀说的“到达了彼岸。”

时空的本质

现在思考一下这样的说法：如果除了寂静什么都没有，那么寂静对你来说便不存在，你会不知道它是什么。只有当声音出现的时候，寂静才会进入。同样的道理，如果空间里什么也没有，空间对你来说也不存在。想象一下你是飘浮在广袤空间中的一个意识点——没有星球、没有银河、只是空无。突然之间，空间就不再是广大无边的了，它根本就不存在。不再会有速度，或者从这里到那里的运动。至少要有两个点的参考，距离和空间才有意义。空间正如老子对显化世界描述的，在“道生一，一生二”的那一刻诞生，而在“二生三，三生万物”之后，空间变得越来越广大无边了。因此世界和空间是同时产生的。

没有空间，什么也不会有，可是空间就是无。在宇宙产生之前，你喜欢说“大爆炸”之前也可以，并没有一个巨大的空间等在那里被充满。那时没有空间，什么也没有，只有那未显化的“一”（The One）。当“一”生出“万物”之后，空间顿时在那里了，也使万有因此存在。它是从哪里来的？是神为了容纳这个宇宙而创造的吗？当然不是。空间就是空无，它从来就没有被创造。

找一个晴朗的夜晚，走出去仰望一下天空。你肉眼所见数不清的繁星，也不过只是万有的沧海一粟罢了。人类靠最高效的望远镜，已经观测到千亿个银河系。而每一个银河系又是一个包含着几千亿颗星体的

“岛屿”。然而更让人觉得敬畏的还是宇宙空间本身的无限，它那容纳所有这一切巨大存在的深远和寂静。没有什么比宇宙空间难以想象的广大和寂静更令人惊叹的了。然而它又是什么？空无——无边无际的空无。

人类透过大脑和感官在宇宙中所感知到的空间，就是未显化本体的外显。它是神的“体”。最伟大的奇迹就是：那容纳宇宙存在的寂静和浩瀚，不只是存在于外在的太空，它也在你的内部。当你全然、彻底的临在时，你面对的便是没有大脑的、沉静的内在空间。在你的内部，它的广大不在于延展而在于纵深。空间的延展实际上是对无限纵深的错误感知，无限的纵深是一个超越现实的属性。

按照爱因斯坦的说法，空间和时间是不可分的。我不太理解，不过我想他是说时间是空间的第四维度，也就是他说的“时空连续体”。

没错。你外在所感知的空间和时间从根本上说是幻觉，不过它们包含了真理的核心。它们是神的两个基本属性——无限和永恒，但在感知上好像它们存在于你之外。而你内部所对应的空间和时间揭示了它们和你自己的真本性。所对应的空间就是沉静、没有思维的深层境界；时间则是临在和对永恒当下的知觉。请记住这两者是没有区别的。当时间和空间以未显化生命——无思维和临在而实现的时候，外在空间和时间对你来说仍然存在，但不再那么重要了。世界对你来说也同样

继续存在，却不再束缚你了。

因此世界的终极目的不在世界之内，而在于超越世界。这就像没有物体你就不会意识到空间一样，未显化生命的体现需要这个世界。你也许听过佛教徒说过“没有幻相就没有开悟”^{*}这样的话。未显化生命通过这个世界，并且最终是通过你知晓了它自己。你来到世上是为了使宇宙的神圣目的得以展现。你就是这么重要！

有意识的死亡

除了我前面提到过的无梦之眠，还有一个非主动性的入口。这个入口会在我们身体死亡的时刻短暂地打开。即使你这一生中错失了每一个灵修体会的机缘，在肉体死亡后的那一刻，还会有最后一个入口为你敞开。

有无数的记载描述了那些曾濒临死亡又起死回生的人们对这个入口光芒四射的视觉印象。其中还有很多人提到一种极乐的安详和和平感。

《西藏生死书》里把这种情况描述为“地光明”，那就是你的“真如本性”。这个入口只会短暂地打开。除非你在有生之年曾经对未显化

^{*} 译者注：可能来自于佛教“借假修真”的说法。

含生命有所体验，否则你极可能错过它。大多数人仍带着太多残留的抗拒、恐惧、依恋、感官体验以及太多的对显化世界的认同。因此当他们看到入口的时候，却由于恐惧而回避，然后就丧失了意识。在这之后多数情况下便是不由自主和自动的过程，终于再进入生死的轮回里。他们临在的强度不足以让他们有意识地进入永生。

这么说通过这个入口，并不意味着化灭？

正像通过其他入口一样，你闪耀着光明的真如本性留下来，人格却不然。在任何情况下，凡是人格中真实的或有真正价值的，都是你真如本性闪耀的光芒。这个永远不会失去。凡真实，凡有价值者必永存。

濒临死亡和死亡本身是肉体的化灭，是灵性实现的大好机会。可惜这个机会大多数情况下都被错过，因为我们生活在一个完全不了解死亡的文化里，这个文化同样也不了解生命中真正重要的。

每个入口其实都是死亡的入口——虚假自我的死。通过它之后，你的身份便不再来自于心理和大脑制造的形相了。这时候你才体悟到死亡也是个幻象，就像你对形相的认同一样。幻相的终结——这就是死亡的全部意义。它的痛只来自于你对幻相的执着。

第八章

开悟的两性关系

随时随地进入当下

我一直以为真正的开悟只有通过男女之间真正的爱情才有可能。我们难道不是因为这样才会完整吗？在这之前，一个人的生命怎么算是圆满呢？

依你的经验这是真的吗？在你身上发生过吗？

还没有。但是还有别的可能吗？我知道它会发生。

换句话说，你在等待一个及时发生的事件来救你。这不正是我们先前

谈过的核心误谬吗？拯救不在别的地方或时间。它就在此时此地。

“拯救就在此时此地”这一句话是什么意思？我连拯救是什么意思都不懂。

大多数人追求物质享受或各种不同形式的心理满足，因为他们相信这些事会让他们快乐或者会解除他们的恐惧或匮乏感。我们可以把快乐理解为通过物质享受达到一种高度的快活感，或者通过某种形式的心理满足获得的更安全、更完整的自我感。这是从一个不满或不足的状态里寻求拯救。他们通过这些所获得的满足感必然是短暂的，因此满足和成就的条件，又会再度被从此时此地投射到一个想象的未来时间点上。“有朝一日我得到了这个，或摆脱了那个，我就万事如意了。”这就是创造未来拯救幻相的无意识大脑模式。

真正的拯救是完满、和平和生命的完整。它就是做你本然的自己，感觉到你内在那个没有对立的善，感觉生命本体不依赖于外在的喜悦。它的感觉不是过眼烟云的体验，而是一个常驻的临在。用有神论的语言就是“认识神”，不是在你之外的什么，而是你最内在的本性。真正的救赎就是认识你自己是和所有存在的本源——无时间、无形式的唯一生命——是不可分的整体。

真正的救赎是一种自由的状态——免除恐惧、受苦，免除我们感知到的匮乏和不足以及由此产生的渴望、需求、贪婪和依恋。它是从强迫

性的思考，从负面情绪，最重要的是，从对过去和未来的心理需求中解脱的自由。你的大脑告诉你说你无法从这里到达那里。你要想自由和实现，得要发生点什么事情，你需要先成为这个或那个。这事实上是说你需要时间——你需要去找到、发现、做、达成、获得、成为、或理解点什么之后，你才能自由或完整。你把时间当成实现救赎的手段，而实际上，时间是最大的障碍。你认为你无法让此时此地的你到达那里，因为你还不完整、还不够好。而事实上，此时此地是你能够达到那里的唯一途径。你通过体会到自己已经在彼岸而“到达”彼岸。你体会到你不需要寻找神的那一刻，你就找到神了。因此救赎没有唯一之道：你可以运用任何条件，而不需要一个特定的条件。不过入口点却只有一个：当下。离开当下就没有救赎。你孤单，你没有伴吗？就从那里进入当下。你正处在亲密关系中吗？也从那里进入当下。

任何你能做或达成的事都不如当下更能让你接近救赎。大脑很难理解这样的说法，因为它已经习惯地认为未来才有价值。任何你以前做过的或承受的事情都阻挡不了你对本然说是，也阻挡不了你深切地专注在当下。这件事你无法在将来做。你不是在当下做，就是完全不做。



爱与恨的关系

除非你达到临在的意识状态，所有的关系，特别是亲密关系，都是有缺陷而且最终是破坏性的。也许有一段时间内似乎完美，比如你在“恋爱”的时候。可是表面的完美最终都是以越来越频繁发生的争执、冲突、不满和情感或肢体暴力宣告结束。似乎大多数“恋爱关系”都会很快转化成爱恨交织的关系。爱在转眼之间变成了野蛮的攻击、憎恨、或者完全没有了感情。我们视这一切为人之常情。关系便在“爱”与恨这两极之间摆动，周期在几分钟、几个月、甚至几年不等，带给你多少快乐也同样带给你多少痛苦。双方对这个循环似乎上了瘾，这里的戏剧性让他们感觉自己活着。一旦正负两极之间失去平衡，负面和破坏性的那一极发生得更频繁和更强烈地时候，那么关系的崩溃便指日可待了。而且这是迟早都会发生的。

似乎是只要去除了关系里的负面或破坏性的循环，一切就会顺利、爱情就会如花朵盛开——但是，那是不可能的。爱和恨这两个极是相互依存的，你不可能只要一个而不要另一个。正极之中就已经包含着未显化的负极。两者是同一个破坏功能的两个面。我在这里谈的是一般所谓的浪漫关系，不是真爱。真爱没有对立，因为它源于超越大脑的层面。以持续状态呈现的爱，就像有意识的人类一样少之又少。不过当思维流出现间隙的时候，短暂而轻浮的爱是有可能的。

恋爱关系中的负面因素当然比正面因素更容易被认定是破坏性的，而在对方身上看到负面因素的根源比在自己身上看到更容易。它会以许多形式表现出来：占有、嫉妒、控制、无言的怨恨、我对你错、不敏感、自恋、情感索求和操控、强迫性的争吵、批评、评判、谴责、攻击、愤怒、无意识地报复、暴怒以及肢体暴力。

在正向的一面，你和你的伴侣在“恋爱”。起初这是一个相当让人满足的状态。你强烈地感觉到自己活着。你的存在因为有个人需要你、想着你、让你觉得与众不同，而突然间变得有意义；对方从你这里得到的也同样。你们在一起的时候，你感觉完整了。这种感觉往往强烈到世界上其余的事物对你几乎没有意义了。

然而，你也许察觉到这个强烈地感觉是建立在需求和依赖之上的。你强烈地迷上了另一个人，对方对你来说就像毒品一样。毒品只要在身边你就会高度兴奋，而只要对方有可能离开你，哪怕只是这个念头就会导致嫉妒、占有、或者企图通过感情勒索、指责、控诉等来达到操控对方的目的——害怕失去。如果对方真的离开了你，便会产生最强烈的敌意或者是极度的悲伤和绝望。在一瞬间，爱的柔情就转化为凶狠的攻击或可怕的悲伤。此时爱在何方？爱能在顷刻之间化为恨吗？最初的那是爱吗，还是只是上瘾一样的贪心和依赖？

上瘾和寻求圆满

我们为什么会迷恋上另一个人？

浪漫爱情之所以会成为如此强烈和广泛追求的体验，原因在于它似乎可以将人们从深陷的恐惧、需求、缺乏和不完整状态中解放出来，这是人们尚未得到拯救，尚未开悟状态的一部分。它包含了人类生理和心理两个方面的因素。

在生理方面，你显然不是完整的，而且永远也不会：你不是男人就是女人，也就是说你只有完整所需的一半。在这一个层面上，你对完整的渴求，希望归为一体，以异性相吸的形式体现，男人需要女人，女人需要男人。这种阴阳两极想要合一的动力似乎是无法抗拒的。这个生理冲动的根源其实是灵性上的：渴望终结二元对立，回归圆满合一。两性的结合是你能够在生理方面得到的最接近这个状态的方式。这也是为什么性成为生理方面最能够带给人满足感体验的原因。可是性的结合不过是一瞬间的完整、片刻的极乐而已。只要它还是被无意识地当作获得救赎的手段来追求，你就是在形相界寻求二元对立的终结，那是不可能找到的。你只被允许瞥见了一个诱惑你的天堂，可是却不能永住在那里，仍然是在一个被分离的躯体里找到自己。

在心理层面上的缺乏和不完整感比生理层面上更要严重。只要你认同于大脑，你的自我感觉是从外部得到的。也就是说，你对自己是谁的

认识都是从和你毫不相干的事物上得到的：社会角色、财产、外貌、成功或失败、信仰等等。这个虚假的，大脑制造的自我感觉容易受伤，不安全，总是从新事物中寻找认同，好让它感觉到自己的存在。可是没有任何东西可以给它持续的实现。它的恐惧仍在那里，它的缺乏和需求感依然存在。

这时特殊的两性关系出现了。这似乎是解决了自我的所有问题也满足了它的所有需求。至少刚开始好像是这样。这之前所有让你形成自我感的事情都显得不重要了。如今你有了一个焦点可以代替所有那些东西，它让你的生命有了意义，你可以通过它来重新定义自己了：那个和你“恋爱”的人。你不再是一个无情宇宙中断裂的碎片了，至少看起来不再是了。你的世界有了一个中心：你爱的人。这个中心在你身外和你仍然需要从外界获取自我感的事实在一开始似乎不重要。最重要的是，构成自我特性的不完整感、恐惧感、匮乏感、和未实现感都不见了——真的不见了吗？他们都化解了吗，还是仍然存在于幸福的表相之下？

如果你在你的亲密关系里同时体验到“爱”和它的对立——攻击、感情暴力等等——那么你很可能将爱与执迷于自我以及上瘾混为一谈了。你不可能爱你的伴侣却又同时攻击他或她。真爱没有对立。如果你的“爱”里有对立，那么它便不是爱，而只是自我对更完整、更深的自我意识的强烈需求，而对方正好暂时满足了你的需求。你的爱只是自我找到的救赎的替代品，在短时间内它也几乎给了你救赎的感觉。

可是总有那么一个时候当你的伴侣的行为没能迎合你的需求，或者自我的需求，那些被“爱的关系”所掩盖而属于自我意识固有部分的恐惧、痛苦和缺乏感便重新浮出表面。就像其他令你上瘾的东西带来的一样，毒品满足你的时候你就处于极乐中，可是药物总有失灵的一天。当这些痛苦再次出现的时候，你感觉到的痛比以前更强烈，而且，你现在认为是你的伴侣造成了这些痛苦。这意味着你把你的痛苦投射到外界，用你痛苦里带有的凶狠暴力攻击对方。这个攻击也许会唤醒伴侣身上的痛，他或她也会反过来攻击你。这时候自我依然无意识地希望它的攻击或者操控足以构成对你伴侣的惩罚或足以改变对方的行为，好让自我再利用它们掩盖你的痛苦。

任何上瘾的行为都来自于你无意识地拒绝面对和经历你的痛苦。任何上瘾始于痛苦也止于痛苦。无论你上瘾的对象是什么——酒精、食物、合法或非法的药物、或者是一个人——你都是在利用一个人或物来掩盖你的痛苦。这也是为什么在亲密关系中一旦初始的欢喜过后，接踵而来的就是太多的不快乐和痛苦。关系本身决不会造成痛苦和不快乐，它只是把你内在已有的痛苦和不快乐引发出来而已。每一种上瘾都是这样。每一种瘾也都会有对你不再起作用的时候。然后你就会感到比以往更强烈的痛。

这也就是为什么大多数人总是企图逃避当下时刻而从未来寻找救赎。因为如果他们把注意力集中在当下，第一个可能面对的就是他们的痛苦，而他们害怕的就是这个。但愿他们知道进入当下取得临在的力量

来化解过去和痛苦，用现实来化解幻相是多么容易的事。也但愿他们知道自己是多么接近自己的实相，多么接近神。

为了避免痛苦而回避两性关系也不是解决之道。痛苦依然存在。三次失败的关系比起你幽居荒岛或闭门不出三年更有可能迫使你走向觉醒。不过如果你能够把深刻的临在带入独处的话，也会有相同的效果。



从上瘾到开悟的两性关系

我们能将上瘾的两性关系变成真爱吗？

能。处于临在并通过把你的注意力更深地集中在当下，强化你的临在。无论你独居或与伴侣生活，这个方法都是关键。爱如要像花一样盛开，你的临在之光一定要强，那样你才不会被思考者或痛苦体所掌控，而误以为它们就是你。知道你自己就是思考者之下的生命本体、大脑噪音之下的寂静、痛苦之下的爱和喜悦，你就获得了自由、救赎、和开悟。不再认同痛苦体就是把临在带入痛苦，因而将其转化。不再认同

思考就是做你思想和行为，尤其是大脑的重复模式和自我所扮演角色的沉默观察者。

如果你不再对自我投入，大脑就失去了它的强迫性特质，那基本上就是强迫性的批判和抗拒本然进而制造冲突、戏剧和新痛苦。事实上，你通过接纳本然而停止批判的那一刻，你就摆脱了大脑。你就给爱、喜悦与和平腾出了空间。你首先停止评判自己，接着你停止评判你的伴侣。恋爱关系中改变的最好催化剂就是完全地接纳你伴侣的本然，不需要对他们做任何的评判或改变。这么做立刻让你超越了自我。所有的大脑游戏和上瘾到此结束。没有了受害者和加害人，也没有了控诉和被控诉的。这也是所有互相依赖的结束；你也不会被拖进别人无意识的模式里，无形中造成这个模式的变本加厉。你们或者是各自独立——在恋爱——或者是一起更深地进入当下到生命本体。有这么简单吗？是的，就这么简单。

爱是生命本体的一个状态。你的爱不在外界，它在你的内心深处。你永远不会失去它，它也无法离开你。它不依赖于另一个身体，另一个外部形相。在你临在的平静当中，你可以感觉到你自己无形和永恒的实相，那个赋予你形体生命的未显化生命。这时候你才能感觉到在每一个人和所有其他众生身上深藏着的同样生命。你能看穿形相和分离的帷幕。这就是对合一的认识，这就是爱。

神是什么？就是所有生命形相表层之下的永恒唯一的生命。爱是什么？是感觉到你和所有众生内在深处唯一生命的存在，并成为它。因此所

有的爱就是对神的爱。



爱是没有选择的，就像阳光的普照一样没有选择。爱不会让某一个人与众不同。爱也不会排他。排他性不是神的爱，而是自我的“爱”。不过感受真爱的强度却因人而异。可能有一个比其他人对你的爱给予更明确、更强烈地反射；这时如果那个人也从你这里感觉到同样爱的反射，你就和他或她有了恋爱关系。把你和这个人结合在一起的，与将你和公共汽车上相邻的那个人、或一只鸟、一棵树、一朵花联系在一起的是一样的东西。差别仅在于感受的强度。

即使在上瘾的那种恋爱关系里，也会有超越双方相互沉溺需求的真爱闪现的时刻。在这些时刻你和伴侣都处在大脑短暂隐退，痛苦暂时蛰伏的状态。这可能会发生在身体亲密接触时，或你们一起目睹婴儿诞生的奇迹，或亲临死亡，或者你们其中一人身患重病——任何让大脑暂时无效的时候。这种时候，通常隐藏在大脑之下的生命本体就会显露，而只有在这个时候真正的沟通才有可能。

真正的沟通就是共有——合一的体现，也就是爱。通常，这很快就会失去，除非你有足够的临在来拒绝大脑和它的旧模式。大脑和对它的

认同一回来，你就不再是你自己了，而是大脑对你自己的意象。你就会再度玩起游戏和角色扮演以满足自我的需求。你又变成了一个人类的大脑，装作人类的样子，和另一个人的大脑合演一出叫做“爱”的戏剧。

虽然有可能会有短暂的爱的闪现，但是除非你彻底摆脱对大脑的认同，你临在的强度也足以化解痛苦体，或者至少以观察者的身份临在，否则爱就不可能开花结果，痛苦体就会掌控你，成为摧毁爱的力量。

在亲密关系中灵修

自我的意识模式以及一切由它所制造的社会、政治和经济结构进入土崩瓦解的最后阶段时，男人和女人的关系才会反映这个深刻的转折，人类才会找到自己。但由于人类对自己大脑的认同有增无减，大多数两性关系不是根植于生命本体之中因而成为痛苦来源，充斥着问题和冲突。

数以百万计的独身者或单亲者，无法再建立亲密关系或不愿意重演一出痴情假爱的戏剧。其他人就从一个关系转到另一个关系，在乐与苦的循环里打转，企图通过与异性的结合寻求难以捉摸的实现。还有的

便与现状妥协，继续一起生活在破坏性与负面情绪主导的关系中，理由是为了孩子，或为了安全，或由于习惯势力、害怕孤单或其他互惠的安排，甚至是由于无意识地对感情戏剧与痛苦带来的刺激上瘾。

然而任何一个危机不仅代表着危险还代表着机会。如果恋爱关系加强和放大了自我的大脑模式，活跃了痛苦体，为什么不接受这个事实而试图逃避它呢？为什么不与关系合作而是回避它或继续追逐那个理想伴侣的幻影作为解决你问题的答案或成就你自己的手段？隐藏在每一个危机中的机会只有当你完全承认和接受事实的时候才会显现。只要你还在否定、逃避或自我欺骗，机会的窗口便不会打开，你仍旧会困在那个一成不变或越来越糟的境况里。

对事实的承认和接纳也会带来某种程度的解脱。例如当你知道了“不和谐”的问题，你保有这份“知晓”，通过它新的因素就会进入，而不和谐的问题不可能不发生变化。当你知道自己不平静的时候，你的知晓就会创造一个平静的空间，用爱和温柔包围你的不平静，从而把不平静转化成和平。对于内在的转化，你是不可能做什么的。你不可能转变你自己，你当然也无法转变你的伴侣或任何其他人。你所能做的就是创造出一个让转化可以发生的空间，一个让爱和恩泽可以进入的空间。



所以每当你的关系出现问题，每当它把你和你伴侣的“狂乱”引发出来的时候，你应当高兴。因为无意识的东西曝光了。这是一个获救的机会。在每一时刻都保有那一时刻的知晓，尤其是对你的内在状态。如果那里有愤怒，那么知晓那里有愤怒。如果那里有嫉妒、防卫、争辩的冲动、需要正确、孩童般的对爱和关注的索求、或者任何一种情感的痛苦，无论是什么，知晓那一刻的现实并保有它。你的关系就变成了你的萨达那（*Sadhana*）——就是灵修。如果你在伴侣身上观察到无意识行为，用你知晓中的爱包容它，这样你并不会对这个行为做出反应。无意识和知晓不可能长时间并存——即使这知晓只是发生在另一方，而没有发生在做出无意识行为的那一方。敌意和攻击无法在爱的面前肆意表现。如果你对伴侣的无意识行为做出反应，你自己也变成了无意识。不过如果你记得“知晓”你的反应，你就没有失去意识。

人类正面临着进化的巨大压力，因为这是我们作为一个物种而言唯一的一个生存机会。这会影响到你生活的每一个方面，尤其是你的亲密关系。我们的关系中所产生的问题和冲突从来没有像现在这样严重。也许你已经注意到了，两性关系并不是为了让我们幸福和满足而存在的。如果你继续通过两性关系来寻求拯救的话，你会一遍又一遍地失望。但是如果你接受两性关系是为了让你有意识而不是快活的话，那么你的关系将会带给你救赎。而你也将与希望诞生到这个世界的更高

级意识连结到一起了。至于那些继续执着于旧模式不放的人，伴随他们的是持续加剧的痛苦、暴力、混乱和疯狂。

我想，如你所建议的，在两性关系中的灵修应该是双方都参与吧。比如，我的伴侣一直按照他嫉妒和控制的旧模式行事。我给他指出过多次，可是他就是看不到。

你需要多少人参与才能把你的生活变成灵修呢？不必介意你的伴侣不跟你合作。清醒，意识，只能通过你来到这个世界。你不需要等到全世界都神志清醒了，或者某个人变得有意识了以后才能开悟。你可能得等一辈子。切勿相互指责对方无意识。你开始争论的那一刻，你就是和一个大脑的观点认同了，而且你不仅是在为这个观点辩护也是在为你的自我感辩护。自我正在掌控。你已经变成了无意识了。有些时候，指出你伴侣行为的某些方面不当是合理的。不过如果你非常警惕、非常临在的话，你能够做到这一点而不将自我卷入——在不谴责、不指控、不证明对方错误的情况下做到。

当你的伴侣做出无意识的行为时，放弃所有的评判。评判不是把对方无意识的行为和他们的本来面目混为一谈就是把你自己的无意识行为投射到对方身上，误以为那是他们的本来面目。放弃评判并不意味着你看到机能异常和无意识时辨认不出。它的意思是“做到知晓”而“不做反应”和审判员。这样你要么完全不做出反应，要么做出反应

而同时做到知晓，它观察并容许反应的发生。你不跟黑暗斗争，而是带进光明。你不对谬见做出反应，而是看到谬见同时看穿它做到视而不见。做到知晓便创造了一个清澈而有爱临在的空间，这个空间里容许了所有的人和事以他们的本来面目出现。没有比这更好的促成转化的催化剂了。如果你照这个方法修炼，你的伴侣不可能和你相处同时又保持无意识。

如果你们双方都同意把恋爱关系当作灵修的话，那就再好不过了。你们可以在想法和感觉刚一出现或刚一引发反应的时候就跟对方表达，这样便不至于造成一个时间差让未表达或未意识到的情绪或不满在其间生长与腐烂。要学会在不谴责的情况下表达你的感觉，学会用开放而不自卫的方式倾听对方。给对方一个表达自己的空间，要让自己临在。指责、防卫、攻击，所有这些用来巩固或保护自我和满足它需求的模式都是多余。给别人空间也给自己空间——这至关重要。没有空间，爱的花朵无法生长。当你铲除了恋爱关系中两个破坏性因素之后：痛苦体得到转化，你不再认同于你的大脑和观点，同时你的伴侣也做到了这些，那么你们就会体验到爱情的幸福和欢乐。如果你们不再像镜子一样反射彼此的痛苦和无意识，不再满足彼此上瘾的自我需求，你们就能够彼此映射出对方深切的爱，那认识到自己与万有皆是一体的爱。这就是没有对立面的爱。

当你已经不再认同于大脑和痛苦体，而你的伴侣却还没有摆脱的时候，这就是个重大的挑战。不是对你，而是对你的伴侣来说。要与一个开

悟的人相处并不容易，或者说自我很容易发觉这是一个巨大的威胁。你可记得自我需要问题、冲突和“敌人”来强化它的身份所赖以生存的孤立感。未开悟的伴侣的大脑会深感挫折，因为它持有的态度不再受到抵抗了，这意味着它变得动摇和不稳固，甚至会出现崩塌的“危险”，导致自我的丧失。痛苦体欲求反馈而不得，争吵、戏剧化和冲突的需求得不到回应。不过要小心：有些反应迟钝、内敛、漠然、或割断他们情感的人，会自认为或让别人相信他们已经开悟了，或者至少他们“没错”，所有的错全在对方身上。男人会比女人更容易这样做。他们会认为他们的女性伴侣无理性或情绪化。但是如果你能感觉你的情绪的话，你就离那个在感情之下的内在身体不远了。如果你主要活在大脑里，那么距离就远多了，你需要把意识带入感情的身体之后才能触及你内在的身体。

如果没有从内在散发出的爱和喜悦，没有对众生全然的临在和敞开，那么就不是开悟。另外一个指标是：一个人在面对困难和挑战性的境遇时或当事情“出错”的时候如何表现。如果你的“开悟”是自我的妄见，那么生活很快就会向你发起一个挑战把你的无意识以各种形式激发出来——恐惧、愤怒、防卫、评判和沮丧等。如果你正处在恋爱关系里，对你的许多挑战都会通过你的伴侣出现。例如，一位女性受到的挑战可能来自于一个完全活在自己大脑里，感受性很差的男性伴侣。她受到的挑战是男方因为缺乏临在而表现出的无法给予她倾听、关注和存在的空间。这种关系中爱的缺乏——通常女性比男性更能敏锐地感觉到——会触发女性的痛苦体，通过痛苦体她会攻击对方——

谴责、批评、声讨等。这反过来变成了对男方的挑战。他为了抵抗女方痛苦体的攻击——被他认为完全是莫须有——他就会坚守自己大脑中形成的态度，为自己找到正义的理由从而防卫和反击。最终这也许会激发他自己的痛苦体。当情侣双方都被掌控而进入一个深层无意识的状态里，情感暴力、凶狠的攻击和反击就会爆发。直到双方的痛苦体都发泄够了进入休眠的状态，这种状况才会平息，等待下一个回合。

这只是无数可能出现的情节中的一个而已，有关无意识在男女关系中被引发的剧本已经被写得太多，还可以写出更多。但是正如我前面说的，一旦你了解了破坏力的根源之后，你就不必再探索它无数的表现形式了。

让我们再简要回顾一下我刚才描述过的情况。每一个挑战内都隐藏着救赎的机会。在每一个破坏性过程的每一个展开阶段都含有一个从无意识中解放的可能性。例如，女方的敌意可能会成为要男方走出大脑认同状态的信号，觉醒于当下而变得临在，避免更深地陷于大脑认同和无意识状态里面。女方可以不再“成为”痛苦体，而作为观察内在情感痛苦的“知晓”，进而取得当下的力量，启动痛苦的转化。这样就可以消除强迫性和自动将痛苦向外部投射的行为。她可以向伴侣表达自己的感觉。当然这并不保证对方会倾听，不过却给了他一个变得临在的大好机会，也必然会打破他不由自主地按照旧有大脑模式行事的恶性循环。如果女方错失了这个机会，男方可以观察自己对她的痛

苦所产生的大脑-情绪反应和防卫，而不要成为那个反应。他可以观察到他自己的痛苦体被触发，然后把意识带入他的情绪。以这种方式，一个清明、沉静的纯意识空间就开始存在了——知晓、沉默的见证和观察者。这个知觉并不否定痛苦，然而超越了痛苦。它允许痛苦的存在但同时转化了痛苦。它接纳一切，同时转化一切。一扇门便为她打开，她可以很容易地通过这扇门与他在那个空间里相聚。

如果你持续地或至少大部分时间在你的关系中保持临在，对你的伴侣来说是一个极大的挑战。对方绝对无法在长期忍受你的临在的同时又处于无意识状态。如果对方准备好了，他或她就会走入你打开的那扇门，在那个状态里和你结合。否则你们就会像水和油一样不相容。光明对于想要呆在黑暗里的人来说是非常痛苦的。

为什么女性更容易开悟

开悟的障碍对于男人和女人来说都是一样的吗？

是的，不过着重点不一样。一般而言，女性比较容易感觉和进入自己的身体，因此她比男性更接近生命本体，具有比男性更容易开悟的潜在可能。这也是为什么许多古文化自然地选择女性形象或比喻来代表

或描述无形和超验的现实。女性的神祇经常被视为孕育和创造万物的子宫，并且在万物有形的生命中给予抚育和滋养。在《道德经》这本最古老、最深奥的书中，道——可以翻译成生命本体——被描述为“周行而不殆，可以为天下母。”女性自然比男性更接近开悟，因为她们实际上“孕育”着未显化生命。更重要的是，所有的万物众生，最终都要回归于本源。“万物归于道，唯道恒常。”* 由于本源被视为女性，所以在心理学和神话里，女性也被塑造成光明与黑暗的两面性原型。女神或者圣母具有两个面：她赋予生命也收回生命。

当大脑取得优势，人类失去了与他们神性本质的联系时，他们便把神当成一个男性角色。社会变成以男性为主导，女性被迫从属于男性。

我并非建议回归以女性作为神性象征的远古时代。有些人现在用女神（Goddess）而不用神。他们想要恢复早已失去的男女之间的平衡，这是个好现象。不过这仍然是一个表征和概念，也许暂时有用，正如地图或路标的性质一样，可是对于你想要认识超越概念和意象的本质来说，它们没有帮助反而是障碍。然而一个不变的真实是：大脑的能量震动显然是男性的。大脑抗拒、为控制而争斗、役使、操纵、攻击、试图掌握和占有等。这也是为什么传统的神就像旧约中所暗示的，是一个族长式的、有控制力的权威形象，一个时常发怒而让你心存畏惧的男人。这样的神是人类大脑的投射。

* 译者注：此说法可能是来自于《道德经》中的“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”

要超越大脑，重新取得与生命本体深层实相的联系，你需要具备一些非同寻常的品质：降服、不评判、接纳生活的本然而不抗拒的开放性、用你的知晓和爱对万物的包容。所有这些品质都更接近女性的本质。大脑的机能是刻板的，而生命本体柔软顺从，但更强有力。大脑主导了人类的文明，而生命本体却掌管着地球和地球之外的万物众生。生命本体就是无上的智慧，它有形的显化就是实体的宇宙。虽然女性在潜质上更接近生命本体，男性也能够从自己的内在进入它。

当今，绝大多数的男性还有女性仍然在大脑的掌控之下：与思考者和痛苦体认同。这当然妨碍了开悟和真爱的实现。一般来说，男性的主要障碍是大脑；女性的主要障碍是痛苦体，不过某些个案的情况却正好相反，或者两种因素旗鼓相当。

化解集体女性痛苦体

为什么痛苦体多为女性的障碍？

痛苦体通常分为集体和个人两种形式。个人的痛苦体指的是个人在自己的过去所承受的情感痛苦所积累下的残余。集体方面是指在过去几千年的历史中人类集体心灵遭受疾病、虐待、战争、杀戮、残酷、疯

狂等所积累的痛苦。每一个人的痛苦体，也是构成人类集体痛苦体的一部分。集体痛苦体有不同的组成部分。例如，在某些发生极端冲突和暴力的种族或国家里，集体痛苦体就比别的种族或国家严重。任何一个具有很强痛苦体的个人，如果没有足够的意识脱离对它的认同，不仅会持续或周期性地在被迫的情况下释放感情痛苦，也会轻易地成为暴力的施加者或受害者，依痛苦体处于活跃期还是潜伏期而定。另一方面，他们也更具有接近开悟的潜力。当然这个潜力不见得能被认识到，不过一个陷于噩梦里的人总会比一个在一般梦幻里沉浮的人有更强烈的觉醒动机。

除了个人的痛苦体以外，每一个女性都分担了我们所描述的集体女性痛苦体——除非她是全然地有了意识。这包括了女性数千年来被男性征服，通过被奴役、剥削、强暴、生产、丧子等等所遭受痛苦的积累。许多女性在月经来临之前或期间所经受的情绪和生理上的痛苦就是痛苦体以集体的方式从休眠中苏醒的表现，虽然它也可能在其他的时候被触发。它制约了生命能量在身体内的自由流动，而月经就是生理上的表现。我们就这一方面稍作讨论，以了解它如何能变成一个开悟的机会。

女性经常会在这个时候被痛苦体所“掌控”。痛苦体携带了强大的能量，可以轻而易举地把你拖进无意识的认同里。然后你的内在空间就被一个活跃的能量场所占据并且让你觉得它就是你——当然它根本就不是你。它通过你说话、行动和思考。它在你的生活中制造出负面

情境，好给它自己提供能量。它想要更多的痛苦，任何形式的都行。我在前面已经描述过这个过程。它会非常凶猛而有破坏性。不过它就是痛苦，过去的痛苦——它不是你。

已经接近完全有意识状态的女性在数量上已经超过了男性，而且在以后的几年里将会以更快的速度增长。男性虽然最终会迎头赶上，不过在相当长的时期内，男女性之间仍旧存在一个相当大的意识差距。女性正在取回她们的天赋功能：比男性更自然地成为显化世界和未显化世界、身体和灵性之间的桥梁。作为一个女性，你当前的任务就是转化痛苦体，使它不再将你和你的真性隔断，让你不再是你自己。当然你也要面对妨碍你开悟的其他障碍，也就是思考的大脑，不过你在针对痛苦体时所产生的深刻临在，也将会把你从大脑的认同里解脱出来。

你要记住的第一件事就是：只要你对自我的认识来自于痛苦体，你就无法摆脱痛苦。只要你自我感的一部分还投入在你的感情痛苦上，你便会无意识地抗拒或破坏你每一个想要治疗这个痛苦的企图。为什么？就是因为你保持你自己原封不动，痛苦已经变成你固有的部分了。这是一个无意识的过程，克服它的唯一办法就是对它有意识。

突然看到自己已经执着在自己的痛苦之上，是一个相当令人震惊的认识。你认识到这一点的那一刻，你就打破了这个执着。痛苦体是一个能量场，几乎就是一个暂时居住在你内部的实体。它是受困的，不再流动的生命能量。痛苦体当然是由于以前在你身上发生的某些事件造成的，它是活在你身体里的过去。如果你认同了它，你就是和过去认

同。一个受害者的身份其实就是一个信念，认为过去比当下更有力量。这当然不是真理。这个信念认为别人或他们曾经对你的所作所为决定了你今天应该是什么样子，决定了你今天的感情痛苦，也决定了你做不了你真正的自我。真正的力量就存在于当下这一刻：它就是你临在的力量，这才是真理。一旦你知道了这一点，你也就认识到了你应该为你内在空间负责——不是别人——还有，过去不可能敌过当下的力量。



所以，是认同妨碍了你面对痛苦体。有些女性已经有了足够的意识放弃个人层面上的受害者身份，却仍然执着在一个集体受害者的身份上——男人对女人所做的那些。她们是对的，但同时她们又错了。说她们是对的，是因为集体女性痛苦体的大部分应归因于数千年来男性对女性所施加的暴力和对女性的压制。说她们是错的，是因为她们继续从这个事实中获取自我感，并把自己囚禁在集体受害者的身份里。如果一个女性还是执着于愤怒、憎恨或谴责，她就仍然是执着于她的痛苦体。这也许给了她舒适的自我认同感，和其他女性团结的一体感，可是却把她捆绑在过去的枷锁上，堵死了她取得本质和真正力量的通道。如果女性将自己排斥于男性之外的话，就会助长自己的分离感，

进而巩固了自我。自我越强大，你与你的真本性就越远。

因此，不要让你的痛苦体给予你一个身份，要用它作为开悟的手段。把它转化为意识。经期就是一个最佳时机。我相信以后会有许多女性利用这个时期进入全意识的状态里。通常对许多女性来说，由于受到集体女性痛苦体的掌控，经期就成了她们的无意识期。可是当你达到了某个意识层面的时候，你就可能将此状况反转过来。因此你不但不会陷在无意识里，反而会更有意识。基本过程我前面已经谈过，让我再带你温习一下，只是这次我们要特别针对集体女性痛苦体。

当你知道月经快要来临的时候，在你感觉到经前紧张的第一个征兆时，这意味着集体女性痛苦体的苏醒，你要非常警觉，尽可能地进驻到你的身体。在第一个征兆出现的那一刻，你要以足够的警觉在它掌控你之前就“抓住”它。例如，你的第一个预兆也许是一阵强烈的烦躁、或是一股的怒气、也许只是单纯生理上的征兆。无论是哪一种情况，都要在它掌控你的思考或行为之前抓住它。这仅意味着把你的专注力聚焦在它之上。如果它是一个情绪，就感觉它之后的那个强大能量。知道它就是痛苦体，同时留在那个知晓里，也就是说知晓你有意识的临在并感觉它的力量。只要你把临在带入，任何情绪都会迅速止息，接着就被转化了。如果是单纯生理上的征兆，你给它的关注会阻止它进一步变成一个情绪或思想。然后继续保持警觉，等待痛苦体的下一个表现。等它出现的时候，依照刚才的方式抓住它。

在此之后，当痛苦体从休眠状态中完全苏醒后，你也许会在你的内在

空间经历一段混乱，也许几天时间。无论它以任何形式呈现，都要保持临在，给它完全的关注。观察你内在的混乱。知道它在那里，保持这个知晓，成为这个知晓。切记，不要让痛苦体使用你的大脑并掌控你的思考，观察它。直接感觉它在你体内的能量。正如你已经知道的，全然的关注意味着全然的接纳。

通过持续的关注和接纳，转化就会到来。痛苦体会转化成为光芒四射的意识，就像一截木头，置于火中或靠近火，自己就会转化成为火一样。经期就不仅会成为充满喜悦和实现的女性表达，而且是一个神圣的转化时段，在此期间从你这里诞生了新意识。你的真本性就会不仅以女神的女性本质而且以超越两性分别的神圣本体而闪耀着光芒。

如果你的男性伴侣有足够的意识，他需要尤其是在这个期间保持强烈的临在，按照我前面说过的方法帮助你做这个练习。如果他在你开始时无意识地回落到对痛苦体的认同时保持临在，你就能很快回到那个状态里与他再度汇合。这里的意思是，无论痛苦体在月经期或任何其他的时候暂时掌控你，你的伴侣也不会误认它是你的本来面目。即使痛苦体攻击他的时候，他也不会认为那就是“你”而做出反应或任何类型的防卫。他会稳住强烈临在的空间，这就是转化所需要的一切。其他的时候，你也可以为他做同样的事，或者每当他与大脑认同的时候，帮助他把注意力拉回到此时此刻，重新由大脑那里把意识收回来。

这样，你们之间就建立一个恒久而清晰的高频能量场。在那里，所有幻觉、痛苦和冲突，只要不属于你们自己，只要是不属于爱的都不存

在。所有不是爱的也无法存活。这代表着在你们之间，一个神圣的、超越个人目的的关系得以实现。它也会变成一个吸引其他人的意识涡流。

放弃你和自己的关系

当一个人完全有意识的时候，他还需要与异性的关系吗？男人还会被女人吸引吗？女人缺了男人还会有不完整的感觉吗？

无论开悟与不开悟，你不是男人就是女人，因此，在形式的身份上你是不完整的。你只是完整的一半。这种不完整在男女两个对立的性别，两个能量极的相互吸引中会感觉到，无论你多么有意识。但是在与内在的联系状态中，你只在你生命的表层或外围感受到这种吸引力。任何发生在这个状态里的事件都会给你类似的感觉。整个世界就像广大深邃的海洋表面的波浪或涟漪。你是这个海洋，你当然也是这个涟漪，不过是一个已经认识到自己的实质就是海洋的涟漪。与整个大海的广大和深邃相比，波涛和涟漪的世界并不那么重要了。

这并不表示你不再与他人或伴侣有深入的关系。事实上，只有当你意识到生命本体的时候，你才能与人建立深入的关系。来自于本体的你，

能够让自己专注于超越表面形式之下的层面。在生命本体中男性和女性是合一的。你的形相也许还有某些需求，但是生命本体却一无所求。本体已经是圆满完整的。如果这些需求得到满足，那自然是一件美妙的事，但是满足与否对你深处的内在状态毫无差别。所以一个开悟了的人最可能的情况是，在对异性的需求得不到满足的时候，难免会在本体的外在层面有匮乏感和不完整感，然而却同时处于内在的完整、满足与和平之中。

对于追求开悟来说，身为同性恋是帮助还是阻碍，或者没有什么差别？

进入成年的时候，由于感觉到自己性取向的不确定性而认识到自己与众不同，这也许会迫使你从社会约定的思想和行为模式中撤离认同。这会将你的意识自动提升到高于无意识的大多数人的水平，因为他们都不加质疑地接受了传承的模式。从这个方面来说，身为同性恋是一个帮助。在某种程度上作为一个局外人，不能够“融入”大多数或者由于各种理由被他们排挤在外，使得生活格外困难，但是就开悟而言这也将你放在了一个有利的位置上。这几乎是用外力把你从无意识当中逼了出来。

另一方面，如果你由自己的同性恋倾向发展出一个身份感，那你就是逃出一个陷阱又落入另一个陷阱了。你开始玩起由同性恋的思维意象

主导的角色和游戏了。你会变得无意识，你会变得不真实，在你的自我面具之下的你会非常不快乐。如果这种情形发生在你身上，那么同性恋会成为你的障碍。不过机会始终都在。急剧的不快乐也许最能让你猛醒。

在你与另一个人建立圆满的爱情关系之前，你是否需要先爱自己，与自己建立良好的关系？

如果你独处的时候感觉不自在，你就会寻求一份关系来掩盖你的不安。你可以确定的是，原来的不安会在这份关系里以其他的形式再现，而你可能会归罪于你的伴侣。

你需要做的就是全然地接受这一刻，你就会安于此时此刻，对你自己感到自在了。

可是你真的需要和自己建立一份关系吗？你为什么不能只做你自己？当你和自己建立关系的时候，你已经把自己一分为二了：“我”和“我自己”，主体和客体。这个大脑制造的二元对立，是造成你的生命中所有不必要的复杂、所有问题和冲突的根源。在开悟的状态里，你就是你自己——“你”和“你自己”融为一体。你不评判你自己，你不为自己感到遗憾，不为自己骄傲，不会爱自己，也不会恨自己。由自我反射的意识所造成的分裂愈合了，它的诅咒被解除了。没有一个需要你保护、防卫或供养的“自己”了。当你开悟的时候，只有一个关

系是你不再拥有的：你和你自己的关系。一旦你放弃了这个关系，所有其他的关系都会变成爱的关系。

第九章

和平在超越快乐和不快乐的地方

超越好与坏的至善

快乐和内在和平之间有差别吗？

有。快乐依赖于被你感知为正面的物质条件，内在和平却不是。

我们不能在生活中只聚拢正面的条件吗？如果我们的态度和思考一概是正面的，我们就只会彰显正面的事情和情境，对吗？

你真的知道什么是正面什么是负面吗？你是否有整体的概念？对很多人来说，以各种形式呈现的局限、失败、损失、疾病或痛苦，反而成为他们最好的老师。这个老师教会他们放弃虚假的自我形象，放弃由自我指引的肤浅的目标和欲望。它还给了他们深度、谦卑和仁慈，也使他们更加真实。

每当一个负面事件发生在你身上时，那里面就隐藏了深刻的教训，虽然你在当时也许看不到。即使是一场小病或意外，都能向你显示你的生活中哪些是真实哪些是虚假的，什么是最重要的，什么不是。

从更高的观点来看，所有条件都是正面的。更准确地说：它们无所谓正面和负面，条件就是条件。当你活在完全接纳本然的状态中时——这是唯一明智的生活之道——你的生命中已经没有“好”或“坏”了。只有一个至高的善，包括“坏”在内。从大脑的观点来看，有好坏、善恶、爱恨的分别。所以说在创世纪里，才有亚当和夏娃“吃了能分别善恶之树上的果子”后，被逐出“伊甸园”的说法。

这对我来说听起来总觉得像是否认和自欺。当我或我亲近的人遭遇可怕事情的时候——意外、疾病、各种痛苦或死亡——我能够假装这不是坏事。可是事实明摆着就是坏事，何必否认它呢？

你没有假装什么。你只是容许它以本然的样子存在，如此而已。这个“容许存在”的态度，让你超越了创造正负两极对立的大脑和它的抗

拒模式。这是宽恕的本质。宽恕当前比宽恕过去更重要。如果你每一刻都在宽恕——容许它以本然的样子存在——那么你就不会累积许多怨恨需要以后什么时候再来宽恕了。

记住我们这里谈的不是快乐。例如，当你最爱的人刚刚过世，或者当你感觉死亡逼近的时候，你不可能会快乐，这是不可能的事。但是你能感觉平和。你也许会伤心、会流泪，可是只要你已经放弃了抗拒，在悲伤之下你会感到深深的安详、平静、和神圣的临在。这就是生命本体的闪耀，这就是内在的和平，是没有对立的至善。

如果是一个我可以做点什么的情况呢？我怎能一面容许它存在，一面改变它呢？

做你必须做的事。在努力的同时接受本然。由于大脑和抗拒是同义词，接纳会立刻把你从大脑的支配中解放出来，让你和生命本体重新联系。结果就是，通常自我想要“做”什么的动机——恐惧、贪婪、控制、防卫或对虚假的自我感的供养——都会停止。一个比大脑强大很多的智慧取得了主控权，因此一个完全不同的意识就会流入你的作为中。

“接纳任何发生在你身上，织成你命运图案的事情，此外还有什么更能适合你的需求？”这是两千年前的马库斯·奥里利乌斯写的。他不愧是人间少有的豪杰，不仅拥有世俗的权力还具备无上的智慧。

多数人似乎需要经历过大量的苦难之后，才肯放弃抗拒，学会接纳和宽恕。一旦他们开始这样做的时候，一个了不起的奇迹就会发生：本体意识通过表面的邪恶而觉醒，苦难转化为内在的和平。世间所有邪恶和苦难的终极结果在于迫使人类认识到超越名相的自己。因此，我们以有限的感知力所感知到为邪恶的，实际上是那个没有对立面的更高至善的一部分。然而这一点如果没有通过宽恕，对你来说不可能是真实的。在宽恕之前，邪恶得不到救赎，邪恶仍然是邪恶。

宽恕本质上是指认知到过去的非实在性，容许当下以本然的样子存在，那么通过宽恕，转化的奇迹便不仅在内在也同时在外在发生。一个深刻临在的宁静空间既在你的内在也在你的周围产生。任何进入这个意识场的人和物，都会受到它的影响，有时立竿见影，有时发生在一个更深的层面，在日后才可以看得出来。你化解了不和，疗愈了伤痛，驱逐了无意识——你没有做什么——只是保持深切的临在。



生活戏剧的结束

在接纳以及内在和平的状态里，即使你不称它是“坏”，从一般意识的角度来看，可以被称为“坏”的事情还是会进入你的生活里吗？

大多数发生在人们生命中的所谓坏事，都是由于无意识造成的。它们是自创的，或者说是自我创造的。我有时候把这些事情称为“戏剧”。当你全然有意识的时候，戏剧不会再进入你的生活。让我把自我是如何运作的以及它如何制造戏剧做一个简短的提示。

自我就是没有被观察的大脑在掌管你的生命，这时你没有作为旁观者的临在意识。自我将自己看作是在充满敌意的宇宙中的一个孤立的碎片，与任何其他生命存在没有真正的内在联系，被其他自我所包围，若不是将它们视为潜在的威胁，就是为达到什么目的可以被自己利用的对象。自我模式的基本目的就是为了战胜自己根深蒂固的恐惧和匮乏感，它们是抗拒、控制、权力、贪婪、防卫和攻击。有些自我的策略相当精明，可是却从未真正地解决过任何问题，因为自我本身就是个问题。

当众多的自我在人际关系或组织机构里聚合的时候，“坏”事情迟早会发生：这样或那样的戏剧，以冲突、问题、权力争斗、感情或肢体暴力等形式出现。这其中还包括了集体的邪恶例如战争、种族灭绝和剥削——都是来自于集体无意识。另外，许多类型的疾病也是由于自我持续地抗拒所引发的，造成了对身体内部能量流动的制约和阻塞。当你与生命本体相连，不再被大脑所掌控的时候，你就不会再制造这些了，你不再制造或参与戏剧。

每当两个或两个以上的自我聚在一起的时候，就会产生这样或那样类型的戏剧。不过即使你完全独居，你仍然会制造你的戏剧。当你为自己感到遗憾的时候就是戏剧；当你感到内疚或焦虑的时候就是戏剧。当你让过去或未来模糊了现在，你在创造时间，心理时间——这就是戏剧所需的素材。每当你不容许本然存在而不尊重当下这一刻的时候，你就是在制造戏剧。

多数人会上瘾于他们独特的人生戏剧。他们的故事就是他们自己。自我掌控着他们的生活。他们把整个对自我的感觉都投入在了那上面。甚至他们对于一个答案、一个解决或治疗办法的追寻（通常是不成功的）也成了其中的一部分。他们最害怕、最抗拒的就是戏剧的结束。只要他们还是自己的大脑，他们最害怕和抗拒最多的就是他们醒过来。

当你活在完全接纳本然的状态时，也是你所有的人生戏剧结束的时候。没有人能够与你争辩，无论他们怎么费尽心机。你无法和一个完全有意识的人争辩。争辩暗示着你认同了大脑和思想态度，以及针对别人的立场做出抗拒和反应。结果是对立的两个极相互给对方充上了能量，这就是无意识起作用的方式。你仍然可以明确而坚定地表明你的立场，可是它背后不能有反作用力，不能有防卫或攻击，因此这不会变成戏剧。你完全有意识的时候，你就不在冲突当中了。“一个与自己合一的人甚至无法怀有冲突，”《奇迹课程》里这么说。这句话指的不只是和他人的冲突，更根本的是你内在的冲突。当你大脑的要求和期望与本然之间没有争论的时候，冲突就停止了。

无常与生命的循环

然而，只要你仍身在有形的世界中，并且与集体人类心灵相连的时候，肉体的痛苦仍然是可能的。不要把肉体的痛苦与苦难和心理情感的痛苦混为一谈。所有的苦难都由自我创造而且源于抗拒。而且只要你还在这个有形的维度里，你就仍然受制于它循环的本质和无常的规律。不过，你不再把它视为“坏的”——它只是它本身。

通过容许万物的“本然”，在对立游戏之下，一个更深的维度就会向你显现，它就是持久的临在，那个不变的沉静，一个超越好与坏的自生的喜悦。这就是生命本体的喜悦，神的和平。

在形式的层面，存在着生与死，创造与毁灭，生长与腐朽等等似乎是孤立的形式。这个情况到处可见：一个恒星或行星、一具肉体、一棵树、一朵花的生命周期，国家的兴亡，政治体制的更迭、文明的兴衰，都像个体生命一样有不可避免的得与失的循环。

当事遂己愿、兴旺发达的时候，就是成功的周期；而当衰落或分化瓦解的时候，就进入了失败的周期。这时候你就要放得下，才能腾出空间让新的事物或者转变发生。如果在这个点上你执着不放或者抗拒的

话，你就是拒绝随着生命的流动前进，你就会受苦。

并非在循环中上升的阶段就是好，下落的阶段就不好，那是大脑的判断。成长通常被视为正面的，可是天底下没有永远处在成长中的东西。如果有那样的东西总在不断地长，无论什么类型的，那终将变成怪物而且是毁灭性的。为了新事物的生长，死亡是必须的。有生有灭，两者缺一不可。

下落阶段是灵性成长不可缺少的。你必须要在某一个层面上惨痛失败，体验到沉重的损失和痛苦，才会被引领到灵性的维度。或者就是你的巨大成功变得空虚而毫无意义，反而成为你的失败。失败隐藏在每一个成功里，而成功也埋藏在失败当中。在这个世界中——或者说在形相的层面上，每一个人迟早都要“失败”；每一个成就最终都要化为乌有。所有的形相都是无常的。

你仍然可以积极参与并享受创造和显现新的形相与环境，可是你不能认同于它们。你不需要它们赋予你自我感。它们不是你的生活——它们只是你的生活境况。

身体的能量也受制于循环，它不可能一直处于巅峰状态。有高潮的时候，也就会有低潮的时候。你会有积极活跃和有高度创造力的时期，也会有一切似乎停滞不前，毫无进展，一无所成的时候。一个循环短的几小时，长的几年。有大的循环，也有包含在大循环中的小循环。许多疾病的起因，都是来自于对循环期低潮时的抗拒，然而这个阶段

对于恢复和再生是至关重要的。想要有所作为的强迫感和希望从外部成就中获取自我价值和身份，就是你与大脑认同情况下不可避免的幻觉。这种幻觉使你很难或者不可能接受和容许低潮期的存在。因此，有机体的智慧在这个时候就会启动自我保护的措施，制造出疾病，逼迫你停下来，好让必要的恢复和再生能够进行。

宇宙中循环的特性与万物和所有境况的无常有着密不可分的关系。佛把无常当作他教诲的核心。所有的状况都是飘忽不定且不断流转的，或者正如佛所说的，无常是你生活中遇到的每一个状况、每一个情境的特性。它会改变、消失、或者不能再满足你。无常也是耶稣教诲的重点：“不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。”

只要你的大脑判断为“好的”状况，无论是一份关系、一份财产、一个社会角色、一个地方、还是你的肉体，大脑就会执着于它，与它认同。它让你快乐，让你对自己的感觉好，它也许会成为你的一部分，或你自认为你是什么人的一部分。可是在一个有虫子咬、能锈坏的世界里，没有恒久不变的东西。它不是终结就是改变，或者就是进行一次两极的转换：一个状况，昨天或去年还是好的，突然之间或者逐渐地转变成坏的。原先还让你快乐的状况，现在又让你不快乐。今天的物质繁荣，明天就变成愚蠢的消费主义。幸福的婚礼和蜜月，变成了不幸的离婚或将就。或者是一个条件消失了，它的缺少造成你的不快乐。当大脑已经执着和认同的一个状况或情境改变或消失了的时候，

大脑便无法接受。它抓住那个正在消失的状况拼命抵抗，就像一只胳膊被从身体上扯去一样。

我们有时会听说什么人因为钱财散尽或身败名裂而自杀的事件。这是极端的例子。还有些人，一旦遭受了什么重大损失，就会变得郁郁寡欢，或让自己得了病。他们分不清生命和生命中的境况有何差异。我最近读到一篇有关一位八十几岁高龄的著名女演员过世的报导。当她的外貌由于岁月的摧残而消逝的时候，她变得郁郁寡欢、深居简出。她也是认同了一个状况：她的外貌。这个状况先给了她一个快乐的自我感，接着便是一个不快乐的自我感。如果她能够与内在的无形、永恒的生命相联系，她就会以一个宁静、和平的方式看着并容许自己的外形变老。此外，通过她的外形会透射出她不会变老的真本性，那样，她的美就没有真的消退，而是转化成灵性之美。遗憾的是没有人告诉过她这是可能的。这个最根本的道理还没有被世人普遍接受。



佛教导说，即使你的快乐也是 *dukkha* ——巴利文的意思是“受苦”或“不满足”。它和它的对立面是分不开的。意思是说，你的快乐和不快乐实际上是一回事。只是时间的幻觉把它们分割了。

这不是消极的态度。这只是要你认清事物的本质，以免你的余生都在追求一个幻相。这也不是说你不应该再欣赏可爱或美丽的事物或环境。不过，想通过它们追求它们所无法提供的——身份、永恒和圆满——无异会导致人们感到挫败和受苦。如果人们都悟得了真理，不再通过物质寻求他们的身份时，整个广告业和消费社会都会崩溃。你越是用这种方式寻求快乐，你就越会有求之不得之苦。外界的事物，除了短暂和表面的满足之外，没有一样能真正地满足你。不过你也许需要经历许多次的幻灭之后，才能体会到这个真理。事物和环境会给你带来享乐，也会带给你痛苦。它们可以给你享乐，却不能给你喜悦。喜悦不是外因引起的，而是来自生命存在的内在喜悦。它是内在和平状态本质的一部分，那被称为神的平安的状态。它是你的自然状态，不是一个需要你努力或奋斗才能得来的东西。

许多人没有认识到他们所做的、所拥有的或所获取的，没有哪一样能带来“救赎”。而那些认识到的人，又变得厌世和消沉：既然没有什么能给你带来真正的满足，人生还有什么意义，还有什么可奋斗的呢？旧约里的先知必定已经获得了这样的体悟，才会写出这句话来：“我见了日光之下所做的一切事，都是空虚，都是捕风的徒劳。”当你意识到这一点的时候，你离绝望只差一步——你离开悟也只差一步。

一位佛教的僧侣曾经告诉我：“我 20 年修行所学到的，可以用一句话来概括：我知道凡生者必灭。”他的意思当然就是：我学会了对本然不做任何抗拒；我学会了容许当下这一刻存在，并且接受所有事物和

环境的无常，因此我找到了和平。

对生活不做抗拒，就是处于恩泽、自在和轻松的状态中。这个状态不再依赖事物以特定的好或坏的方式存在。这么说几乎是矛盾的，然而，当你的内在对于形式的依赖不见了，你的生活的整体状况、外在形式，就会有大幅度的改善。你过去认为快乐所必需的人、事和条件，现在会在不经你努力或奋斗的情况下自然到来，你尽管可以享受和欣赏这一切——在它们存在的时候。当然这一切都会成为过去，在循环中生活和灭。可是没有了依赖，便没有了害怕失去的恐惧。生命开始轻松地流动。

从次要来源得来的快乐从来就是肤浅的，那只是对生命本体喜悦微弱地反映，只有当你进入不抗拒的状态你才能在内部找到生命本体那充满生机的和平。生命本体带你超越大脑的两极对立，把你从对形相的依赖中解放出来。即使你周围的一切都崩溃瓦解，你还会感受到你内在深处的和平。你可能无法快乐，但是你会感到和平。



利用和放弃负面情绪

所有内在抗拒都会以某一种形式的负面情绪被体验。所有的负面情绪都属于抗拒。在这个背景下，这两个词可以说是同义词。负面情绪从恼怒或不耐烦到暴怒，从沮丧或不满到想要自杀的绝望。有时候抗拒会触发情感的痛苦体，在这种情况下，即使一个很小的情况就都会引发愤怒、沮丧或深度悲伤等负面情绪。

自我相信通过负面情绪就可以操控现实，得到它想要得到的。它相信这样就可以招致一个令人满意的状况，或者化解一个不想要的状况。

《奇迹课程》里正确地指出，当你不快乐的时候，你就存有一个无意识的信念，认为不快乐可以“买到”你所要的。如果“你”——大脑——不相信不快乐能起作用的话，为什么要制造它？事实是，负面情绪不起作用。不仅不会招致一个令人满意的状况，反而会阻止它的发生。不仅不会化解一个不想要的状况，反而让它滞留下去。它唯一“有用的”功能是加强自我，这也是自我为什么喜欢它的原因。

你一旦认同了某个形式的负面情绪之后，你就不想放掉它，同时在深层的无意识层面，你不想发生正面的改变。因为你无意识地认同了自己是一个抑郁、愤怒或受到不公正待遇的人，改变意味着对你的身份认同产生了威胁。所以，你就会忽视、否认或破坏你生活之中的正面感情。这是个常见的现象，但这是病态现象。

负面情绪完全违背自然，它是一种心灵的污染。人类对大自然的污染和破坏与集体人类心灵中所累积的负面情感之间有着密切的关联。地球上没有其他生命形态懂得负面情绪，只有人类懂得；正如没有其他

生命形态会破坏和污染生养它们的地球一样。你可曾见过一朵不快乐的花或一棵有压力的橡树？你可曾碰到过一只垂头丧气的海豚、一只自尊方面有问题的青蛙、一只无法放松的猫、或者一只怀恨在心的鸟吗？那些偶尔体验到负面情绪或表现出神经质行为的动物是由于它们和人类朝夕相处，受了人类的大脑和疯狂的影响。

观察任何植物或动物，让它教给你接纳本然，教给你顺从当下；让它教给你什么是生命存在；让它教给你什么是完整——也就是合一、做你自己、做真实的。让它教给你如何生、如何死，以及如何不要把生死弄成问题。

我曾和几位禅宗大师一起生活过：都是猫。甚至鸭子也教过我重要的灵性功课。单是观察它们就是一种冥想。它们浮游在水面上自在的神态，多么安详，全然地处在当下，只有不用思考的生物才能表现出这样的端庄和完美。偶尔也会有两只鸭子打架——有时好像没有什么明显的原因，或者是其中一只闯入了另一只的私人领地。打斗为时不过短短的几秒钟，然后就朝着不同的方向各自游开，猛烈地抖动几下翅膀。它们还是那样平静地游着，好像什么也没发生过一样。我头一次观察这个情景的时候，突然意识到它们之所以要抖动几下翅膀，是为了释放掉多余的能量，以免憋在身体里变成负面情绪。这就是大自然的智慧，对它们而言是轻而易举的事，因为它们没有那样的心智让它们不必要地保有过去，然后再由此获取自己的身份。

负面情感会不会也隐藏着一个重要的信息？比如说，如果我经常感到沮丧，这也许就是我的生活中出了什么差错的信号，迫使我检查一下自己的生活境况，做一些改变。所以我需要倾听我的情感要告诉我些什么，而不是仅将它定性为负面打发了事。

没错，一再出现的负面情绪的确包含着信息，正如疾病一样。不过，你做的任何改变，无论是工作上的、亲密关系上的、或者是环境上的改变，都只是装点门面，除非改变来自于你的意识层面。就这个意思来说，它只意味着一件事：变得更加临在。当你达到某种程度的临在之后，你就不需要负面情绪来告诉你生活境况中需要什么了。不过负面情绪在的时候你可以利用它，利用它来提醒你需要更加临在。

我们如何阻止负面情绪产生，产生之后要如何摆脱它？

正如我说过的，通过全然的临在就能阻止它产生。不过，你不要因此而气馁。世界上能够持续保持临在状态的人少之又少，虽然有些人已经很接近了。我相信人数很快就会增加。

每当你觉察到有某种形式的负面情绪产生的时候，不要把它当作失败，而是把它看成一个有用的信号，告诉你说：“快醒醒，走出你的大脑，保持临在。”

奥尔德斯·赫胥黎在他钟情于灵性教导的晚年，写过一本叫做《岛》

的小说。书里描述一位男子因为船只失事登上了一座遥远的海岛，从此与世隔绝。小岛上有一种独特的文明。最不寻常的就是，岛民有和外界迥然不同的清醒神志。他刚上岛第一个注意到的现象就是栖息在树上的彩色鹦鹉，不断呱呱叫着：“注意，此时此刻。注意，此时此刻。”到后来才知道，岛民为了提醒自己随时保持临在，才教鹦鹉们这样说的。

因此每当你感觉有一个负面情绪产生的时候，无论是由于一个外在原因、一个念头、或者是一个你觉察不出的因素所引起，把它当作一个警示：“注意，此时此刻。醒醒吧。”即使是一个最轻微的恼怒也具有意义，需要你加以承认和检查，否则就会有未经审查的反应慢慢聚集。正如我在前面说过的，一旦你认识到你不需要这个一无所用的能量场留存在你内部，你就能把它丢掉了。不过你务必要丢得彻底。如果你做不到，就照我前面说的，接纳它的存在，把你的专注放在这个情感上面。

除了直接丢掉一个负面反应，另外一个让它消失的方法就是想象你对于外部引起你反应的原因变得透明。我建议你先从小事、甚至微不足道的事做起。假设你安静地坐在家里，突然街上传来一声刺耳的喇叭声。恼怒升起来了。这个恼怒的目的何在？毫无目的。你为何制造它？不是你。是大脑制造的。这完全是自动的，无意识的。大脑为什么制造它？因为它抱有一个无意识的信念，认为抗拒——你体验到的负面情绪或不快乐，能够解除这个讨厌的状况。这当然是个幻觉。它所制

造出的抵抗，就是这里说的恼怒和生气，比起它企图要消除的原因更加令人烦恼。

这些都可以被我们转化成灵修。感觉你自己变成透明人，没有一个固体的肉身。现在容许噪音，或者任何造成一个负面反应的肇因穿透你。它无法再击中你内在那道固体的“墙”了。就像我说的，从小处做起，汽车喇叭、狗叫、小孩的尖叫、塞车等等。你的内在不再有一道抗拒的墙让自己遭受那些“本不应该”发生的事情不断地撞击，而是让这一切穿墙而过。

有人对你口出恶言、或者说了存心伤害你的话，你不再无意识地做出反应——攻击、防卫、或躲避，而是让它穿你而过。你不采取抗拒，就好像那里已经没有可以被伤害的人了。这就是宽恕。用这种方式你让自己变得无法受伤害。如果你愿意，你尽管可以告诉对方他或她的行为令人无法接受。可是这个人不再具有控制你内在状态的力量。你有了掌控自己的力量——不再被他人，也不再被大脑所掌控。不管是汽车喇叭、一个粗鲁的人、一场洪水、一次地震、还是倾家荡产，你的抗拒机制都没有受到影响。

我一直都在做冥想练习，也参加研习班，灵修的书也读了不少。我试着处于无抗拒的状态，可是，如果你问我有没有找到真正而持续的内在和平，我会诚实地回答你：“没有”。我为什么还找不到？我还能

做些什么？

你还在向外求索，你还跳不出寻求的模式。也许在下一个研习班能找到答案，也许那个新的法门能管用。我要对你说的话是：不要去寻找和平。不要去寻找你当下之外的任何状态，否则你只会给自己设立内在的和无意识的抗拒。原谅你自己没有处在和平中。你完全接受自己不和平的那一刻，你的不和平就被转变成和平了。任何你全然接纳的事情都会把你带到那里，带你进入和平。这就是降服的奇迹。

你也许听到过两千年前一位开悟的导师说过的话“连左脸也转过来由他打。”^{*} 他试图使用象征的方式传达不抗拒、不做反应的秘密。在这句话中以及他所有的教诲中，他所涉及的只是你内在的状况，而不是你生活中外在的行为。

你知道蕃山大师的故事吗？在成为一位禅宗大师之前，他花了很多年追求开悟，但是一直没能实现。有一天他经过市场，无意间听到肉铺掌柜和顾客间的一段对话。顾客说：“把你这里最好的一块肉给我。”肉铺掌柜回答说：“我这里卖每一块肉都是最好的，没有哪一块不是最好的。”听到这句话蕃山就开悟了。

我看得出你还在等我解释。当你接受本然的时候，每一块肉——每一个时刻——都是最好的。这就是开悟。

^{*} 译者注：出自《马太福音》第5章第39节。

慈悲的本质

超越大脑制造的两极对立之后，你就变得像湖水一般深。生命的外部环境中无论发生什么，都是湖面的变化。时而风平浪静时而狂风骤雨，都是依季节的周期变化而定。然而湖底却始终平静不动。你就是整个湖，不只是湖面，你是由整个湖的深度把持着的，整个湖水是不会动的。你不会由于对任何情境的依恋而抗拒改变。你内在的平安不依赖于它。你安住在生命本体中——不变、永恒、不灭。你不再依赖于外部环境中起伏不定的形式实现圆满和快乐。你可以享受它们，用它们娱乐，你可以创造新的形式，可以欣赏它们的美，但是没有执着于它们的需要。

当你超然到这种地步的时候，是不是意味着你离其他人类很远了？

正相反。在你还没有知觉到生命本体的时候，其他人类的真相是回避你的，因为你还没有找到自己的真相。你的大脑就会因他们的形式产生好恶之别，不仅是他们的身体，还包括他们的大脑。只有对生命本体知觉的时候，真正的人际关系才有可能。发源于生命本体的时候，你才能穿透别人身体和大脑的幕布，感知到他们的真相，就像你能感

知到你的一样。因此当你面对别人的受苦或无意识行为时，你会保持临在并与你的生命本体相连，进而能够超越形相，通过你自己的本体感觉到他人光明纯净的生命本体。在生命本体层面上，一切受苦都是幻相。苦难来自于形相认同。治愈的奇迹往往通过这个认识而引发，——唤醒他们对生命本体的意识，如果对方准备好了的话。

这就是所谓的慈悲吗？

是的。慈悲就是知觉到你和众生之间的深层联系。不过慈悲，也就是这个联系，有两个方面。一方面，由于你也是以肉身的形式存在，所以也和每一个其他人类和众生一样，都难逃受到伤害和死亡的命运。下一次你说出“我和这个人没有共同点”这句话的时候，切记你们有很多的共同点：几年之后——两年，或七十年，没有多大差别——你们都变成腐烂的尸体，然后化为尘土，一无所有。这是一个清醒而谦卑的认识，不给骄傲留任何余地。这算是消极思想吗？不是，这是事实。为什么不敢正视它？在这个意义上，你和众生是完全平等的。

最有效的灵修方法是对所有肉体形式包括你自己必死的事实做深入的冥想，这叫做“在死之前先死”，深切地体会它。你的肉体形式化解了，不再存在。这时候所有的大脑和思维形式也都死亡了。然而你还在那里——你的神性临在，光明且全然的觉知。凡真实的必不死，死的只是名、形、和幻相。

认识到这个不灭的维度——你的真如本性，就是慈悲的另一面。在一个深层的感觉层面，你不仅认识到你自己的不死本性，通过你自己也认识到了所有众生的不死本性。在形式的层面，你们都有生死和无常的共性。在生命本体的层面，你们共享着光明的永生。这就是慈悲的两个方面。看似对立的悲伤和喜悦在慈悲里合二为一，转化成深层的内在和平，这是神的平安。它是人类能够具有的最高贵的感情，它有着伟大的愈疗和转化力量。不过真正的慈悲，如我所描述的，实属罕见。对另一个生命的受苦怀有深切的同情，的确需要高度的意识，但是这也仅代表慈悲的一个方面而已，它并不完整。真正的慈悲超越了移情或同情。只有当悲伤和喜悦融为一体，成为超越形相的生命本体的喜悦，或者说永恒生命的喜悦，慈悲才会发生。

向着不同秩序的现实

我不赞同肉体必须死亡。我坚信人可以达到肉体的不朽。我们之所以会死是因为我们相信死亡。

身体不是因为你相信死亡它才会死亡的。肉体存在，或似乎是存在，是因为你相信死亡。肉体 and 死亡都是由自我的意识模式所制造的同一

个幻相。它对生命的本源没有知觉，将自己看成是孤离的且处在不断的威胁之中。因而它制造了一个你是一具身体的幻相：一个持续地处在威胁之下的有密度、有实体的载体。

将自己感知成是一具经历了生，没过多久又会死的容易受到伤害的身体——是一个幻相。身体和死亡是同一个幻相。你不能只有一个而没有另一个。你想保留一个幻相而不要另一个，这是不可能的。两者要么你都保留要么就都舍弃。

然而你无法逃离你的身体，也没有这个必要。身体是你对真如本性不可思议的错误知觉。可是你的真本性就隐藏在这个幻觉里，而不在外边，所以身体仍然是你通往真本性的唯一路径。

如果你看到一位天使却误认为是一尊石雕，你所要做的就是调整你的视力，再仔细看一看“石像”，而不是去看别处。然后你就会发现那里根本就没有石雕。

如果是死亡的信念制造了身体，为什么动物有身体？动物既没有自我，也不相信死亡……

可是它还是会死，或者说似乎会死。

切记，你对世界的感知是你意识状态的反映。你和这个感知是分不开的，并没有一个客观的世界。你的意识无时无刻不在创造你所栖身的

这个世界。现代物理学最了不起的一个发现就是观察者和被观察对象是一体的：进行实验的人——观察的意识——无法从被观察的现象里分离出来；而且观察的方式不同，就会造成被观察现象行为的不同。如果你在更深的层面上相信孤立，相信为了生存需要奋斗的话，那么你就会看到这个信念反映在你的周围，你的感知是被恐惧掌控的。你所居住的就是一个有死亡、有搏斗、有杀戮和互相吞食的世界。

没有一件事是它的表面所呈现的样子。你通过自我的大脑所制造和看见的世界也许是个非常不完美的地方，甚至是一个由泪水冲刷的渊薮。但是你所感知的只是一个象征，就像你梦中所见的影像。你的意识便是用这种方式对宇宙中舞动着的分子能量进行解释和与其互动的。这些能量就是我们称之为物质现实中的实物。你看到它们就是身体、生与死、或者为生存的奋斗等等。无限多个完全不同的解释和截然不同的世界完全有可能而且的确是存在的——完全取决于感知的意识。每一个生命都是一个意识的焦点，每一个焦点都创造了自己的世界，虽然这些世界是相互联系的。有人类的世界、蚂蚁的世界、海豚的世界等等。有无数形式的生命存在由于它们意识的频率和你的不同而有可能不能被你觉察到，它们也觉察不到你。有高度意识的生命能够觉察到自己和本源以及他们之间的联系，他们居住的世界对你来说就像天堂一般。然而，所有的世界其实就是一个世界。

集体人类的世界大部分是通过我们称为大脑的意识层所创造的。即使在集体人类的世界里也存在着很大差异，有许多不同的“次级世界”，

依感知者或创造者的不同而定。由于所有这些世界都彼此相互联系，因此当人类的集体意识发生转变的时候，自然界和动物王国便会对这个转变有所反应。所以圣经才会对下一个时代做出如下的陈述：“狮子将与绵羊羔共卧。”此话指出的是一个有着截然不同秩序的现实是有可能的。

我们眼前呈现的世界，我已说过，大部分是自我大脑的反映。恐惧是自我幻觉的必然结果，这是一个由恐惧主控的世界。就像梦中的图景是内在状态和情感的表征，我们集体看到的现实也大部分是恐惧和集体人类心灵上被层层裹覆的负面情感的表征。我们是不能和我们这个世界分开的，因此当大多数人类摆脱了自我的幻觉之后，万物众生也将受到这个内在改变的影响。你实际上身处在一个全新的世界中。这是一个全球意识的转换。佛教有一个奇怪的说法是，每一棵树、每一片树叶最终都要开悟，指的就是这个真理。按照圣保罗的说法，宇宙万物都等待着人类的觉悟。这是我的诠释，圣保罗的原话是：“受造之物，切望等候神的众子显出来。”圣保罗又接着说，所有众生都将因此得到拯救：“我们知道一切受造之物，一同叹息劳苦，直到如今。”

即将诞生的是一个崭新的意识，它势必反映出一个新的世界。新约《启示录》里也做了同样的预示：“我又看见一个新天新地。因为先前的天地已经过去了。”

但是不要把因和果混淆。你的根本任务不是通过创造一个更好的世界获得拯救，而是从对形式的认同中觉醒。然后你就不再局限于这个世

界：这个层面的现实。你能感觉到你是根植在未显化生命里的，因此可以摆脱对显化世界的依附。你仍然可以享受世间转瞬即逝的快乐，但是不用再害怕失去什么，你不用再紧紧抓住这些东西。虽然你体验了感官享受，却没有了对感官体验的渴求，就像你也不再追求通过心理满足和供养自我来获得圆满一样。你已经获得了比世间的享乐，比任何显化的事物更深远更广大的满足。

这样，你就不再需要这个世界了。你甚至不需要它再改变什么。

只有到了这个时候，你才能对创建一个更好的世界，带来一个有不同秩序的现实做出真正的贡献。只有在这个时候，你才能感觉到真正的慈悲，从因的层面上真正帮助别人。只有超越这个世界的人，才能带来一个新的世界。

也许你还记得我们谈过真正慈悲的二元性——就是知觉到你与众生所共有的生与死和不朽的特性。在这个更深的层面上，慈悲在最广泛的意义上具有了疗效。在这个状态里你带来的治疗的影响力，已经不在于做，而在于为。和你有交往的每一个人，都会被你的临在触及，都会被你散发的和平所感染，无论他们是否意识到。当你全然临在的时候而周围的人却表现出无意识的行为，你不会感觉到有必要做出反应，因此你不会赋予它现实性。你的和平广大深邃，任何不和平都会消失在它当中，仿佛不曾存在。这就打破了因果报应的循环。动物、花草、树木都会感受到你的和平而有所回应。你通过作为在施教，展示神的平安。你变成了“世界的光”、纯意识的光芒，从因的层面断

绝了受苦。你从世界驱走了无意识。



这并不表示你不能通过做来施教——例如向人指出如何撤离对大脑的认同，如何认识自身的无意识模式等等。不过你是什么样的人比你教导别人的更重要，也比你说的更能改变这个世界，甚至比你做的还要根本。另外，认识到生命存在的根本，从因的层面上解决问题，并不排斥你同时在实际行动中表现慈悲和化解痛苦。比如你碰到一个挨饿的人向你乞讨，你把你有的面包给了他。尽管这只是一个短暂的互动，真正重要的却是分享生命存在的那一刻，你给出的面包只是一个象征而已。一个深层的治疗作用在这里发生了。在那一刻没有施予者，也没有接受者。

可是饥饿和饥荒本来就不应该发生。如果我们不先解决饥饿和暴力这些邪恶，如何能创造一个更美好的世界？

所有的邪恶都是无意识的结果。你可以减轻无意识的结果，可是除非你铲除它的因，否则你无法消灭果。真正的改变发生在内部，而不在外部。

如果你自觉受到召唤，要为减轻世间的痛苦做点什么，这是一件崇高的事。不过你要记得，不要一味地专注于外界，否则你会遭受挫败和绝望。人类的意识如果没有深刻的改变，世界上的苦难就是个无底的深渊。所以不要让你的慈悲只偏重于一个方面。移情于他人的痛苦和匮乏，想要帮助别人的愿望，需要以对所有生命的永恒本性以及对所有痛苦终究是幻相的认识来平衡。然后让你的和平流入你做的事当中，你就是同时在解决因和果的两个层面的问题了。

比如你正在支持一个以制止深度无意识的人类自毁、相互残杀、破坏地球、或者持续对其他生命施加痛苦为宗旨的运动，这个道理也适用。记住：就像你无法对抗黑暗一样，你也无法对抗无意识。如果你试图这么做，对立的那一极反而会被加强而且更加根深蒂固。你也会认同于另外的那个极，树立一个“敌人”，自己也被拖进无意识当中了。借传播知识提高自己的知觉，或顶多只是被动地抵抗无意识。但确信你的内在不要怀有任何抗拒、仇恨和负面情绪。“爱你的仇敌，”耶稣这么说，当然这句话就是“不要有敌人”的意思。

如果你只在结果上下功夫，就很容易让自己迷失在里面。你要保持警惕，保持极其高度的临在。原因才是你应该关注的焦点，把教导开悟作为你主要的目的，将和平当成你给予世界的最珍贵礼物。

第十章

降服的意义

接受当下

你有几次提到“降服”，我不喜欢这个概念。它给人宿命论的感觉。如果我们总是接受现状，就不会做任何改进的努力了。我觉得无论是我们个人还是集体生活的进步不在于接受现状，而在于奋斗超越它们，创造出更美好的现实。如果我们不是这样做的，今天我们还会住在山洞里呢。我们要如何在降服和进取之间取得折衷呢？

对某些人来说，降服也许带有负面的含义，暗示着失败、放弃、未能面对生活的挑战、变得灰心丧气等等。然而真正的降服却完全不同。它不是要你对于当前的处境做被动的忍受且无所作为，也不意味着你

不做计划或不采取积极的行动。

降服是一个既简单又深奥的智慧，它指的是顺从生命的流动而不是逆着它。唯一能够体验到生命流动的地方就是当下。因此，降服就是无条件且无保留地接受当下这一时刻。它是放弃对本然的内在抗拒。内在抗拒就是通过思维评判和负面情绪对本然说“不”。这尤其会发生在当事情“出了错”的时候，也就是大脑的需求或刻板的期望与本然之间出现差距的时候。这就是造成痛苦的差距。如果你有了足够的人生阅历，你就会知道事情经常会“出错”。如果你想从生活中消除痛苦与悲哀，这正是你需要修习降服的时机。接受本然立刻把你从对大脑的认同里解放出来，重新与生命本体取得联系。抗拒的是大脑。

降服完全是内在的事情。它并不意味着你不能采取外在行动而改变境况。实际上，降服并不是让你接受全部的境况，你需要接纳的仅仅是叫做当下的微小片段。

举例来说，假设你陷在泥沼之中，你不会说：“好，我认了，就让自己陷在泥里吧。”听任不是降服。你不需要接受一个不愉快的或令人烦恼的生活境况。你也不需要欺骗自己说陷在泥里没有什么不好。是的，你完全能认识到自己需要从泥里出来。你需要做的只是把你的专注力集中到当下这一刻，但是不用大脑以任何方式来贴标签，不对当下进行任何评判。因此，没有抗拒，没有负面情绪，你接受了这一刻的现状。然后你采取行动，做你能够做的把自己从泥里弄出来。这样的行动我称为积极的行动。它远比产生自愤怒、绝望或挫败等消极的

行动要有效得多。直到你达到你想要的结果，你要继续保持降服，不给当下贴任何标签。

让我再用一个形象的比喻来阐述我的论点。你晚上走在一条小路上，浓雾包围着你。但是你有一个强光手电筒，穿透浓雾在你面前开出了一道狭窄、清晰的空间。浓雾就是你的生活境况，包括过去和未来；手电筒是你有意识的临在；清晰的空间是当下。

不降服硬化了你的心理模式——自我的外壳，进而制造了很强的分离感。你周围的世界，尤其是人被你视为威胁。想要通过评判摧毁他人的无意识冲动，还有通过竞争而占支配地位的需求就会产生。甚至大自然都会变成你的敌人，你的感知和诠释都被恐惧掌控。有一种我们称为妄想狂的心理疾病，也只是比这种正常却失能的意识状态略微严重的形式。

除了你的心理形式，连你的肉体形式——身体——都会由于抗拒而变得僵硬。紧张在你身体的各个部位产生，你的整个身体开始收缩。对身体健康至关重要的生命能量在体内的自由流动因此大受限制。身体锻炼或各种形式的理疗，虽然对这种能量流动的恢复有所帮助，可是除非你在每日生活中修习了降服之道，这些疗法只能带来一时的缓解，因为它的根源——抗拒的模式——没有被铲除。

你内在有些东西是不会受到构成你生活境况的短暂环境所影响的，但只有通过降服，你才能接近它。它就是你的生命，你的本体——它永

存于无时间的当下之境。找到这个生命，就是耶稣所说的“唯一需要的那件事”。



如果你对自己的生活境况不满意甚至忍无可忍，唯有先通过降服，你才能打破维持那个境况不变的无意识抗拒模式。

降服和采取行动促成改变或达成目标是完全可以共存的。不过在降服的状态里，一种完全不同性质的能量会流入到你的行为里。降服让你与生命本体的本源能量重新相连，如果你的行为里灌注了本体的能量，那将会成为你生命能量的一次喜悦的发扬，并将你深深地带入到当下。通过不抗拒，你的意识品质以及你所行或所创之事的品质，都获得了不可估量的提升。其结果自然就会反映出这样的品质。我们可以把它叫做“降服的行动”。它不再是我们沿袭了几千年的所谓工作。随着更多人类的觉醒，工作这个词将从我们的词汇中消失，也许会有一个新的词取而代之。

是你当前这一时刻的意识品质决定着你会体验到什么样的未来。所以，降服是带来正面改变最重要的一步。你采取的任何行动都是次要的。没有降服的意识状态不可能带来真正正面的行动。

我能理解如果我处在一个令人不愉快或不满意的情境里，只要完全接受这一刻的本然，就没有受苦或不快乐，我就会从这个情境里超脱出来。但是我还是不太明白，如果没有某种程度的不满意，那么行动或改变的能量或动机将从何而来？

在降服的状态下，你能非常清楚地看到需要做的是什麼，然后采取行动，一次只做一件事，只专注在一件事上。向大自然学习：看万物如何成就；看生命如何在没有不满和不快乐的情况下展现奇迹。这就是为什么耶稣会说：“你想，百合花怎么长起来。它也不劳苦，也不纺线。”*

如果你的整体境况令你不满意或者不快乐，立刻把这一时刻隔离出来，向本然降服。这就是你穿破浓雾的手电筒。然后你的意识状态就不再受外部条件的控制了。你的行为不再产生自反应和抗拒。

然后再查看这个境况的细节。问你自己：“我能做点什么来改变或改善这个境况，或者把我自己弄出这个境况？”如果有，就采取适当的行动。不要把注意力关注在未来要做或者也许会做的一百件事上，而是专注在你当下能做的一件事上。这不表示你不应该做任何计划。也许计划就是你目前所能做的那一件事。但是千万不要在大脑中“放电影”，把自己投射到未来，而失去了当下。你采取的任何行动也许不

* 译者注：此话来自《路加福音》第12章第27节。完整的话是：“你想，百合花怎么长起来。它也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！”

能马上见到成果。在你见到成果之前——不要抗拒本然。如果你采取不了什么行动，又无法从境况中脱身，那么就利用这个境况让你更深入地降服、更深入地处在当下、进入生命本体。当你进入当下这个无时间的维度里的时候，改变经常在不需要你费什么力的情况下以奇异的方式发生。生活变得与你合作或转而帮助你了。如果恐惧、内疚、或者惰性等内在因素阻止你采取行动，它们就会在你意识的临在之光下消失。

不要把降服和“我不想再被烦了”或者“我不再在乎了”的态度混为一谈。如果你仔细审视，你会发觉这种态度感染了隐藏着的不满这样的负面情绪，所以它根本不算降服，而是伪装了的抵抗。在你降服的时候，专注于内在，检查一下是否还有残留的抵抗痕迹。这时候你要非常警惕，否则你可能漏掉一大堆隐藏在黑暗角落里的作为思想或未知觉情感的抗拒。

从大脑能量到灵性能量

放弃抗拒说起来容易做起来难。我对如何放弃还是不太清楚。如果你的答案是降服，那么我的问题仍然是“怎么做？”

从承认有抗拒开始。当抗拒发生，有抗拒的时候不要回避。观察你的大脑如何制造它，如何给情境、给自己、或别人贴标签。看看其中的思想过程是怎样的。感觉情感中的能量。从对抗拒的旁观中，你会明白它毫无用处。通过将注意力集中在当下，无意识的抗拒就被转化成了意识，这就是它的终结。你不可能既有意识又不快乐；既有意识又充满负面情绪。任何形式的负面情绪、不快乐、痛苦都意味着抗拒，而抗拒总是无意识的。

我当然能意识到我不快乐的感觉了？

你会选择不快乐吗？如果你没有选择它，它怎么会产生呢？它的目的何在？是谁维持着它？你说你意识到了自己不快乐的感觉，可是事实是你认同了它，你还通过强迫性思维供养了这个过程。这些全都是无意识的。如果你有意识的话，也就是说全然地临在于当下，所有的负面情绪几乎会在顷刻之间瓦解。它们无法在你的临在下存活。它们只有在你“不在”的时候才能存活。即使是痛苦体也无法在你的临在下长期存活。你让不快乐活下来是因为你给了它时间。时间是它的生命液。通过深切知觉当下这一时刻把时间移除，它便会死亡。可是你想要它死吗？你是不是真的受够了呢？没了它你又是谁？

在你实践降服之道之前，灵性的维度只是你阅读、谈论、兴奋、著书立说、思考、相信或是不相信的题材，仅仅是这些不会给你带来任何

改变。直到你真的做到降服，它才会变成你生活中的现实。当你降服的时候，你所散发的能量就会接管你的生命，这个能量比那个仍然掌控我们世界——创造我们文明中现存的社会、政治和经济结构并且通过教育体系和传媒保持延续的大脑能量，拥有更高的频率。通过降服，灵性的能量就会进入这个世界。它不会为你自己、为其他人类、或地球上的其他生命制造苦难。与大脑的能量不同，它不会污染地球，它也不受制于二元对立定律：任何事物没有对立面就不会存在，没有恶就不会有善。那些占世界绝大多数人口的仍然依赖于大脑能量的人，根本不知道灵性能量的存在。它完全属于一个不同秩序的现实。当有足够的人类进入到降服的状态而完全不带负面情绪的时候，它就会创造出一个崭新的世界。如果地球要幸免于难，地球上的栖居者应该具有的就是这样的能量。

耶稣在登山宝训中发表他那震古烁今的预言时，指的就是这种能量：“温良的人有福了；因为世界将为他们所有。”是一个静默而强烈的临在，它化解了大脑的无意识模式。大脑模式也许还会活跃一时，不过却不能再掌控你的生命了。被抵抗的外部环境也会由于降服而快速地转化或瓦解。这是对人和环境强有力的变革者。如果环境并未因此而立即转变，你对当下的接纳会让你超越它们。任何情况下，你都是自由的。

人际关系中的降服

对那些想利用我、操纵我、或控制我的人怎么办？我要向他们降服吗？

他们切断了自己和生命本体的联系，所以才会无意识地谋取你的能量和力量。只有一个无意识的人，才会试图利用或操控别人，这是实情。不过也只有一个无意识的人，才会被别人利用和操控，这也是实情。如果你抗拒或反击别人的无意识行为，你自己也变成了无意识。但是降服并不表示你容许自己被无意识的人利用，完全不是。你完全可以跟对方坚决而明确地说“不”，或离开这个情境，同时你的内在完全处于不抵抗的状态。当你对人或情境说“不”的时候，让它来自你的领悟，来自你对那一刻是对还是错的清楚认识，而不是来自你的反应。让它成为一个非反应式的，一个高质量的，一个免于所有的负面情绪，不会进一步制造痛苦的拒绝。

我在工作上处在一个不愉快的处境中。我曾经试着降服于它，可是我发觉我做不到。大量的抗拒不断地涌来。

如果你无法降服，就立即行动。说出来或做点什么来促成情境的改变，或者离开这个处境。为你的生活负起责任，不要用负面情绪污染你美

丽光明的内在本体和我们的地球。不要容许不快乐在你的内部有任何落脚之地。

如果你无法采取行动，比如你在监狱中，那么你只剩下两个抉择：抗拒或降服；束缚或摆脱外部环境的内在自由；受苦或内在和平。

不抗拒也可以在我们生活的外在行为上落实吗？比如不抗拒暴力？还是说它只关系到我们的内在生活？

你需要的只是关注内在的方面，这是首要的。这当然也会改变你的外在举止，你的关系等等。

你的关系会因为降服而产生深刻的转变。如果你永远不能接受本然，那也意味着你不能接纳任何人的本然状况。你会评判、评论、鉴定、排斥、或者试图改变他们。另外，如果你一味地把当下当作你通往未来的手段，你也会把你遇到或相关的每一个人当作实现目的的手段。关系——人——对你而言变成了次要的或根本不重要。你从关系中得到什么才是首要的——物质利益、权力、肉体享乐、或者某种形式的自我满足。

让我来解释一下降服在人际关系中的作用。当你卷入一场争论或冲突的时候，也许是和一个搭档或者是亲朋好友，观察一下当你的立场遭到攻击的时候你是如何防卫的，或者在你攻击对方的立场时，感觉一

下你的攻击力。观察一下你对自己的观点和见解的执着。感觉你在证明对方错误你自己正确的需求背后那股大脑-情感的能量，那就是自我的大脑能量。通过承认它并充分地感觉它，你对它有了意识。然后有一天，当你再次陷入争论的时候，你会恍然大悟，原来你有选择，你能决定丢掉你的反应——看看会发生什么。你降服了。我的意思不是让你光在嘴上讲：“好吧，你说的对，”脸上却写着：“我已经超越你这种幼稚的无意识了，”而丢弃你的反应。这只是把抗拒调换了一种方式，自我的大脑仍然在那里掌管，声明自己的优越。我指的是放弃你内部整个争权夺势的大脑-情感能量场。

自我非常狡黠，所以你一定要非常机警，非常临在，对自己完全诚实，才能看清自己是否真的铲除了你与大脑立场的认同，摆脱了你的大脑。如果你突然有一种轻快、明晰和深度的和平感，这就毫无疑问意味着你真正实现了降服。然后再观察对方在你不再用抗拒给他补充能量之后的思想立场。当认同思想立场被清场之后，真正的沟通才能开始。

面对暴力、人身攻击之类的不抗拒又如何呢？

不抗拒不见得就意味着什么也不做。它的意思是任何“做”都成为非反应的做。记住东方武术中深藏的智慧：因势利导，以柔克刚。

说到这里，当你处于深刻临在的状态时，“什么也不做”是转化和治疗人及境况的最有效的药方。道家有一个说法叫“无为”，通常被译

作“无行动的作为”或“处静而不动”的意思。在古代中国，这个境界被视为最高的成就或德行。它与一般意识或无意识下由恐惧、惰性或优柔寡断导致的无所作为有根本的区别。真正的“无为”意味着内在的不抗拒和深刻的警觉。

另一方面，如果形势需要你的行动，你的行动不再是条件决定下的大脑做出的反应，而是出自于你有意识的临在对情境所做的回应。在那样的状况下，你的大脑摆脱了概念，包括非暴力这个概念在内。这样，谁能预测你将怎样行动？

自我以为在抗拒中才能显示你的力量，而事实上，抗拒只是切断了你和真正力量的唯一来源——生命本体的联系。抗拒是戴上了力量面具的软弱和恐惧。自我把你纯洁、天真和强大的生命本体视为软弱；反而视软弱为力量。因此自我存在于一个持续抗拒的模式当中，扮演一个假冒的角色来掩饰“软弱”，其实那正是你的力量。

在人们懂得降服之前，无意识的角色扮演构成了人类互动的一大部分。在降服的时候，你再也不需要自我的防卫和虚伪的面具。你反而变得非常简单、非常真实。“这样做太危险了，”自我提出警告，“你会受到伤害，你会不堪一击。”当然自我是不会知道的，只有通过放弃抗拒，变得“不堪一击”，你才能发现你不会受伤害的真正本质。

将疾病转化为开悟

如果有人患了重病，而且完全接受这个状况，向疾病降服，他们不就是放弃了恢复健康的意愿吗？也没有了与病魔作斗争的决心，是吗？

降服就是毫无保留地对本然做内在的接纳。我们现在谈的是你生命这个时刻——不是你生活的状况或环境，不是我所说的生活境况。这方面我们已经谈过了。

对于疾病来说，它就是它的意思。疾病是你生活境况的一部分。因此，它就有过去和未来。过去和未来构成了一个不间断的连续体，除非通过你有意识的临在启动当下的力量来拯救它。你已经知道，在存在于时间当中的，组成你生活境况的各种各样的条件之下——是你更深层、更根本的生命，存在于无时间的当下的生命本体。

在当下是不存在问题的，因此当下里也不存在疾病。由其他人在你的境况上贴了一个标签而构成了一个信念，这个信念又使这个境况固定并得到加强。因此一个暂时的不平衡变成了一个看似固态的现实。它不仅给了它一个固态的现实而且还在时间上形成了之前未曾有过的连续。通过将注意力集中在此时此刻，同时避免用大脑给它贴标签，疾病就被你分解成以下几个因素：身体的疼痛、虚弱、不舒服、或机能障碍。你要向当下降服，你不是向“疾病”这个概念降服。就让痛苦迫使你进入当下这一刻，进入一个深刻的临在状态，以此达成开悟。

降服不会转变本然，至少不能直接转变。降服转变的是你。当你转变的时候，整个世界都跟着转变了，因为世界只是一个反射。我们在前面已经讨论过。

如果你照镜子却不喜欢你在镜子中看见的，你如果去攻击镜子中的影像，那就是疯了。但这正是你处在不接纳的状态下的所作所为。而且如果你攻击镜像，它还会反击你。但是如果你接受了镜像，无论它是什么样子，对它友好，它不可能不对你友好。这就是你改变世界的方式。

疾病不是问题，你才是问题，只要自我的大脑仍处于掌控的地位。当你生病或有残疾的时候，不要自觉这是你某方面的失败，不要感觉愧疚。不要埋怨生命待你不公，也不要自责。这些都是抗拒。如果你患了重病，利用它让自己开悟。利用你生命中发生的任何“坏”事来让自己开悟。把时间从疾病中抽除，不要给它任何过去或未来。让它迫使你进入对当下的深刻知觉中——看看会发生什么。

把自己变成一个炼金术士，把贱金属变成黄金，把痛苦变成意识，把灾难转化成开悟。

你是否因为患了重病而对我上面这番话感到愤怒？那么这就清楚地表明疾病已经变成了你自我感的一部分，你在保卫你的身份——也在保卫你的疾病。被贴上“疾病”标签的状况和真正的你完全无关。

当灾难降临

对于占世界人口大多数，依然处于无意识状态的人们来说，只有一个重大的极限状况才有可能粉碎自我的硬壳，迫使他们进入降服，进入觉醒的状态。极限状况的产生是当某种灾难、巨变、重大损失、或苦难使你的整个世界颠覆，不再有意义的时候。这时你面临着死亡，无论是身体的还是心理的，自我——你的世界的创造者崩溃了。在旧世界的废墟里，一个新世界就会诞生。

当然我不能担保极限情境一定会奏效，但可能性是存在的。有的人对本然的抗拒在这种情况下可能更强，那就只能下地狱了。也有些人只能做到部分降服，即便如此，这也会带给他们前所未有的深沉和安宁。自我的外壳破碎了一些，大脑之外的光明与和平能够照射进来一小部分。

极限状况产生过许多奇迹。曾有在死囚室里等待被处决的杀人犯，在生命的最后几个小时内体验了无我的状态以及伴随而来的深度喜悦与和平。他们对所处的情境的巨大内在抗拒产生了不可承受的痛苦，无处也无法可逃，即使是一个大脑投射的未来也没有。因此他们被迫全然接受了不可承受的东西，他们被迫进入了降服。以这种方式，它们进入了带来救赎的恩泽：彻底从过去解脱。当然这不是极限状况而

是降服的行为才带来了恩泽和救赎的奇迹。

因此，当任何一种灾难临头的时候，或者什么事严重出“错”的时候——疾病、残疾、丧失家庭、财产或社会地位、亲密关系的破裂、至亲的死亡或苦难、或者你自己将要面临的死亡——要知道这一切还有另一面，你只差一步就可以实现不可思议的炼金术式的改变：将痛苦和苦难这类贱金属炼成黄金。这一步就叫做降服。

我并不是说你身处这种境况会变得快乐，你不会。但是恐惧和痛苦却会转化成内在的和平与安宁——来自于深处的未显化生命。这是“超越一切理解的神的平安。”相比之下，快乐只是肤浅的体验。在和平的光明中你体悟了你的不灭和不朽，这体悟不是来自大脑层面，而是来自于你生命本体的深处。这不是一个信念，而是不需要外部证据或次级来源证明的绝对事实。

将苦难转化为和平

我读到过一位古希腊斯多葛派哲人的故事，他听说他儿子死于意外时回答道：“我早知道他不是不朽的。”这是降服吗？如果是的话，我不想要。有些情况下降服似乎违反自然和人性。

绝情绝义不是降服。但是我们不知道他当时说话时处于什么样的内在状态。在某些极端的境况下，接纳当下仍然是不可能的。不过你随时都有第二次机会做到降服。

你的第一次机会是降服于每一时刻的现实。知道现实是不可挽回的——因为它已经成为了现实——接受现实是什么或者不是什么。然后根据情境的需要，做你应该做的。如果你保持在这个接受的状态中，你就不会再制造负面情绪、痛苦和不快乐了。然后你就会活在轻松、不抗拒、没有挣扎的神的恩泽里了。

每当你做不到或者错失机会的时候——不是因为你无法产生足够的临在以阻止习惯性和无意识的抗拒模式，就是情况过于极端让你完全无法接受——那么你就会制造某种形式的痛苦和苦难。表面上看似是这个情境造成了苦难，但其实不然——是你的抗拒制造了苦难。

现在就是你第二个降服的机会：如果你无法接受外界的本然，那就接受内在的本然。如果你无法接受外部环境，那就接受内部环境。意思就是：不抵抗痛苦，允许它在那里。向悲伤、绝望、恐惧、孤独、或苦难的任何形式降服。见证它，但不在大脑中给它贴标签。拥抱它，然后看看降服可以带来的奇迹，如何把深切的苦难转化成深切的和平。这就是你的十字架，让它成为你的复活和升天。

我不明白一个人如何能向痛苦降服。正如你自己指出的，痛苦是不降

服。你如何向不降服降服？

先暂时把降服放在一边。当你的痛苦非常剧烈的时候，谈论降服恐怕是无用和没有意义的。当你面临深切的痛苦时，你可能会有逃避它的强烈冲动而不是向它降服。你不想去感受你所感受的，这再正常不过了。但是你没有路可逃。表面的逃避有很多：工作、酗酒、吸毒、愤怒、投射、压抑等等——可是它们都不会把你从痛苦中解脱出来。你把痛苦变成无意识并不会减弱它的强度。你否定情感痛苦的时候，你做的任何事情以及思考，还有你的关系，都会受到它的污染。你的能量散发出来，实际上就是传播给别人，其他人会在潜意识里接收到。如果对方无意识的话，他们会不自觉地攻击或伤害你，或者是在无意识地投射痛苦的时候伤害了别人。你吸引或显现任何与你的内在状态相呼应的人和物。

如果是没有逃避的出路，那么总还是有办法不逃避而让它穿透你。所以不要回避痛苦，面对它，充分地感觉它。感觉它——而不是思考它！必要时把它表达出来，不过切勿在你的大脑里以它为主题编造剧本。只是把你的注意力全部放在感觉上，而不放在似乎是原因的人、事或情境上。不要让你的大脑用痛苦为你自己制造一个受害者的身份。为自己感伤悲悯或者跟别人讲自己的故事，会让你更深地陷在痛苦中。既然无法逃离痛苦，唯一造成改变的可能就是进入它，别无他法。因此把你的全部注意力都集中在痛苦的感觉上，但不要在大脑中下定义。当你进入这种感觉的时候，保持高度的警觉。一开始你可能感觉进入

了一个黑暗恐怖的地方，当有调头想逃离的冲动时，观察它而不要行动。继续把你的注意力集中在痛苦之上，继续感觉悲伤、恐惧、害怕、孤独等等。保持警觉，保持临在，用你的整个生命本体和你身体的每一个细胞保持临在。这么做的同时，你就把光明带入了黑暗，这就是你意识的火焰。

到了这个阶段，你就不需要再担心降服的问题了。降服已经发生了。怎么会？全然的专注就是全然的接纳，这就是降服。在付出全部注意力的时候，你使用了当下的力量，也就是你临在的力量。没有任何隐藏的抵抗可以在这里面存活。临在消除了时间。没有了时间，苦难、负面情绪就无法存活。

接受苦难是迈向死亡的旅程。面对剧痛，允许它存在，将你的专注带入它，就是有意识地进入死亡。经过这一次死亡，你就会体会到其实没有死亡——也没有什么可以恐惧。死去的只是自我。想象一道忘记了自己本身就是太阳一部分的阳光，让自己相信为了生存必须制造或者依附于一个太阳之外的身份。这个幻相的死亡是不是一次不可思议的解脱？

你想要死得从容吗？你希望在没有痛苦和挣扎的情况下死吗？那么就随着每一时刻变成过去而死去，让那个沉重且受时间捆绑的，自认为是“你”的自我在你的临在之光照耀下死去。



十字架之路

有许多人们通过深切的苦难找到神的记载，基督徒也有“十字架之路”^{*}的说法。我想那指的都是一回事吧。

这正是我们所探讨的主题。

严格讲，他们不是通过苦难找到神的，因为苦难意味着抗拒。他们找到神是通过降服和对本然的全然接受，只是强烈的痛苦把他们逼入降服和接纳的。他们必然是在某一个层面上认识到了痛苦是自己制造的。

你如何把降服和找到神相提并论？

由于抗拒和大脑是不可分的，所以放弃抗拒，也就是降服，结束了大脑这个冒充是“你”的假神作为你的主宰。所有的评判和负面情绪都化解了。被大脑遮蔽的生命存在因而敞开。你的内在顿时产生出伟大

^{*} 译者注：十字架在基督教中象征着通过受难获得拯救。

的沉静，深厚无比的和平。和平之中带着巨大的喜悦，喜悦之中是爱。而最内在的就是那神圣的、不可估量、不可名状的核心。

我不用“找到神”这样的说法，因为那原本就是你生命中从未丢失的东西何谈找到？神这个字眼是有限的，不仅由于几千年来错误的理解和滥用，也因为暗示了一个在你之外的实体。神就是生命存在本身，神不是存在。这里没有主、客体的关系、没有一个你和神的二元性。领悟到神是最自然的事。一个令人惊异和不可思议的事实，不是你能够意识到神，而是你没有意识到神。

你所提的十字架之路是一个开悟的旧法门，而且直到最近，它还是唯一的一条路。不要忽略或低估了它的效力，它还是管用的。

十字架之路完全是把事情倒转了过来。它意味着你生命中最糟糕的事情——你的十字架——变成了你有生以来最好的事情，迫使你进入降服、进入“死亡”，迫使你什么都不再是，成为神，因为神也什么都不是。^{*}

在当前，对于大多数无意识的人类来说，十字架之路仍然是唯一的道路。他们只有通过更多的受苦才会觉醒。而以一个集体现象出现的开悟，预料会在翻天覆地的变化之后才能发生。这个过程反映了主宰意识成长的某些宇宙规律的运转模式，也因此被诸先知所预见。在不同

^{*} 译者注：作者玩了一个文字游戏，他先说迫使你成为“nothing”（没有，无），句尾说到神时又在这个词里加了一个连字符变成“no-thing”，字面上成了“不是东西”，意思就是神不是我们这个世界的任何有形之物。

典籍对此过程的描述中，圣经《启示录》和《天启书》以隐晦、遮掩、时常是难以理解的象征手法给出了预言。人类的苦难并非神所施加，而是人类自己加于自身或彼此的，同时还来自于大地，她是个有生命、有智慧的有机体，只是为了保护她自己免遭人类的疯狂破坏而采取了自卫。

然而，已经有越来越多的活着的人类有了足够的意识让自己不用再受更多的苦难就实现开悟。你应该可以成为他们当中的一员。

通过受苦实现开悟，也就是十字架之路，意味着在挣扎嚎叫中被推进了天国。你最终降服了是因为你无法再忍受痛苦，不过在此之前你受了相当长时间的痛苦。有意识地选择开悟，意味着抛弃你对过去和未来的执着，把当下当作你生命的焦点。它意味着选择活在临在而不是时间当中。它意味着对本然说“是”。你不再需要痛苦。你认为你还需要多长时间才能说：“我不再制造痛苦，不再制造苦难？”你还需要受多少苦才能做出这个决定？

如果你认为还需要更多的时间，你就会得到更多的时间——更多痛苦。时间和痛苦是不可分的。

选择的力量

对于那些似乎是执意要受苦的人呢？我有一个朋友的伴侣对她施虐，而她之前的关系也是同样。她为什么选择这种男人？又为什么拒绝走出这个局面？为什么有这么多人执意要选择痛苦？

我知道选择是新时代一个被人们偏爱的用词。不过在这个背景下，它不是十分准确。说一个人在他或她的生活中“选择”了一个失能的关系，或者选择了任何消极的局面是一种误导。选择暗示了意识——而且是高度的意识。没有意识就没有所谓的选择。选择开始于你不再认同大脑和它的条件制约模式，开始于你变得临在的那一刻。在你实现这一点之前，就灵性而言，你是无意识的。意思就是你是在大脑的条件作用驱使下，按照一定的方式思考、感觉和行为。这也是耶稣之所以会说：“宽恕他们，因为他们所作的，他们不晓得。”这与智力这个词的传统意义不相干。我遇到过许多具有高智力和受过高等教育的人士，却完全无意识，也就是说完全与他们的大脑认同。事实上，如果智力的成长和知识的累增，没有以相对应的意识成长来平衡的话，不幸和灾难是很可能降临的。

你的朋友陷在一个施虐伴侣的关系里，而且已经不是第一次了。为什么？没有选择。受过去制约的大脑随时在找机会重造它所知道和熟悉的旧模式，即使那是痛苦的，但至少是熟悉的。大脑总是攀附着已知

的。未知的总是危险的，因为大脑无法掌控它。这也是为什么大脑不喜欢或总是忽略当下。对当下这一时刻的知觉不仅在思维流里制造了一个间隙，也打断了过去未来的连续体。如果没有这道间隙，这个蕴藏了无限可能性的清明空间，任何创新和创造都不可能来到这个世界上。

所以你的朋友在大脑认同下，会再造她从过去学到的模式，其中的亲密关系和虐待是不可分割的；或者，她的行为来自于她童年时学会的大脑模式，让她觉得她不配受到尊重，应该被惩罚。也有可能她的大部分生活都是通过痛苦体活过来的，而痛苦体总是寻找更多的痛苦才能活着。她的伴侣也有他的无意识模式，双方正好互补。她的状况当然是自己制造的，但是这个自己又是谁呢？由过去形成的大脑-感情模式，没有别的。它怎么会构成了自我呢？如果你告诉她，是她自己选择了她的境况或局面，你无异在加强她的大脑认同状态。但是她的大脑模式就是她吗？是她自己？她真实的自我来自于过去？教给你的朋友如何做思想和感情背后那个观察者。告诉她痛苦体的说法和如何摆脱痛苦体。教给她如何知觉内在身体。向她示范临在的意义。一旦她能够获取当下的力量，从而破除过去对她的制约，她就会有选择。

没有人会选择失衡、冲突和痛苦，没有人会选择疯狂。之所以会那样，是因为你没有足够的临在瓦解过去，没有足够的光明驱散黑暗。你没有充分地在这里，你还没有完全醒过来，这时候条件制约的大脑还在掌控你的生命。

同样的道理，如果你也是许许多多和父母有问题的人中的一个，如果你也对他们做过或没有做的事怀有怨恨，那么你就仍然相信他们当初有选择——相信他们当初本可以不那样。看起来好像人们总是有选择，但这是个幻觉。只要你那条件化模式的大脑还掌控着你的生活，只要你仍然是你的大脑，你能有什么选择？没有。你甚至不在那里。大脑认同的状态是有极大破坏性的，它是一种疯狂。几乎每一个人都不同程度上受这个疾病之苦。你认识到这一点的时候，你就不会再怨恨了。你能怨恨别人的病症吗？唯一恰当的反应就是慈悲。

这么说，谁也不必为自己的所作所为负责了？我不喜欢这个说法。

如果你仍然由你的大脑掌控，虽然你没有选择，你仍然要忍受你的无意识造成的结果，你还会制造更多的痛苦。你要承受恐惧、冲突、问题和痛苦的烦恼。所有这些苦难最终会迫使你跳出无意识的状态。

我想，你针对选择所说的也适用于宽恕吧？你首先需要充分的意识和降服才能宽恕别人。

“宽恕”这个词被人们使用了两千年了，不过多数人对它的意义的理解是非常有限的。只要你还从过去获取你的自我感，你便无法真正地宽恕自己或别人。只有获得了当下的力量——你真正的力量——才能

有真正的宽恕。这样才能让过去失去力量，由此你才能认识到你过去所做的，或他人对你所做的，丝毫都不能触及到你光明的本质。宽恕的整个概念也就变得没必要了。

我怎样才能实现那个认识呢？

当你向本然降服，因此变得充分地临在时，过去就失去了力量。你不再需要它了。临在是关键，当下是关键。

我怎么知道我什么时候降服了？

当你不再需要问这个问题的时候。

作者简介

埃克哈特·托勒出生在德国，13岁离开家乡。于伦敦大学毕业后，他在剑桥大学做研究员和督学。当他29岁的时候，在他身上发生了一次深刻的精神转变，彻底改变了他原来的自我，也改变了他的人生道路。

接下来的几年他致力于理解、整合和深化这次转变，这标志着他开始了向自己内在深处的探索旅程。

埃克哈特·托勒并不归属于任何一个宗教或学说。在他的教导中，他以古代精神领袖们永恒而明晰的表达方式，向我们传达了简单而深刻的启示：我们可以摆脱痛苦，获得和平。

埃克哈特近些年来走遍了世界各地，向人们传授他的感悟。他自1996年以来住在加拿大的温哥华。

欲了解更多埃克哈特的书籍、活动以及讲座的音频和视频，请访问：
www.EckhartTolle.com