

修炼当下的力量

当下力量的核心教导思想和练习

[德] 埃克哈特·托利◎著 张德芬◎译

PRACTICING THE POWER OF

NOW

ESSENTIAL TEACHINGS, MEDITATIONS,
AND EXERCISES FROM *THE POWER OF
NOW*

Eckhart Tolle

初步的自由解脱，就是了解到你不是那个思考者。

在你开始观察那个思考者的那一刻，

就启动了意识的更高层次。

然后你就会了解：

有一个智性的广大领域是超越思想的，

思想只是其中极小的一个面向。

你同时也了解到，

所有真正重要的事物，

如美丽、真爱、创造力、喜悦、内在平安，都是超越心智而生的。

这时，你就开始觉醒了。

目录

序 进入当下力量的关键就在你手中	1
译者导读 改变你一生命运的书	3
第一部 取用当下的力量	5
第一章 本体与开悟	7
撤离对心智的认同	8
开悟：超越思想	10
情绪：身体对心智的反应	11
第二章 恐惧的源头	13
终结时间的幻相	15
第三章 进入当下	16
放下心理上的时间	17
在生命情境之下找到你的生命	19
所有的问题都是心智的幻相	20
本体的喜悦	21
意识的无时间状态	22
第四章 瓦解无意识	23
无论身在何处，要全然地在	24
过去无法在你的临在中生存	27
第五章 美丽在你临在的定静中升起	28
了解纯粹意识	28
与内在身体连结	29
更深地进入身体	30
深深地根植内在	32
强化免疫系统	32
有创意地应用心智	33
让呼吸带你进入身体之中	33
第二部 把亲密关系当成灵性修持	35

第六章 瓦解痛苦之身	37
解除对痛苦之身的认同	38
将受苦转化为意识	41
小我对痛苦之身的认同	41
你临在的力量	42
第七章 从上瘾关系到开悟关系	44
爱恨交织的亲密关系	44
从上瘾关系到开悟关系	45
把亲密关系当成灵性修持	47
放弃与自己的关系	50
第三部 接纳和臣服	51
第八章 接纳当下	53
无常和生命周期	53
使用和放下负面性	55
慈悲的本质	57
臣服的智慧	59
从心智能量到灵性能量	62
在人际关系中臣服	63
第九章 转化疾病和痛苦	67
将疾病转化为开悟	67
将痛苦转化为平安	69
受难之路——经由受苦而开悟	71
选择的力量	72

序 进入当下力量的关键就在你手中

Preface

《当下的力量》(The Power of Now) 在 1997 年第一次出版之后, 对地球集体意识的影响远远超过我的想象。它被翻译成多国语言, 而我每天也收到很多全球读者的来信, 告诉我他们的生命在接触了书中收录的教导之后, 都有所改观。

虽然小我心智疯狂的影响还是随处可见, 但是一些新的事物却正在浮现。自远古以来, 人类集体心智模式就让人们无法脱离受苦的重担, 但之前从来没有这么多人准备好要破除这个集体心智模式的束缚。一个新的意识状态正在浮现。我们已经苦够了! 即使此刻, 当你手握着这本书, 读到书中提及可以过一个自由解脱生活的可能性时, 这个新的意识就在你之内扬升了。在这个自由解脱的生活中, 你不再强加痛苦在自己和他人身上。

很多写信给我的读者, 都希望我能够把《当下的力量》里面的教导归纳成具体实践的方法, 以更容易理解的方式, 让他们在每天的练习当中使用。这些要求促成了这本书的诞生。

除了练习和修炼的方法之外, 这本书还包含了一些原书的短章节, 可以当做一些概念和观点的提醒, 同时作为在每日生活中贯彻这些概念的指南。

书中有许多章节特别适合做冥想式的阅读。当你在做冥想式阅读时, 主要不是为了得到更多资讯而读, 而是要随着阅读进入一个不同的意识状态。这就是为什么你可以反复地阅读相同的章节许多次, 而每一次都会有新鲜的感受。只有在临在状态中所写的字句或所说的话才会有这种转化的力量, 而这转化的力量就是能够唤醒读者临在的力量。

你最好慢慢地读这些章节。很多时候，你也许想要暂停一下，享受片刻宁静，反思或定静。有时候，你或许可以随意打开书，浏览几行。

对于那些觉得《当下的力量》令人望之却步或过于难懂的读者来说，这本书可以作为入门的读物。

埃克哈特·托利
2001年7月9日

译者导读 改变你一生命运的书

Lead Read

《当下的力量》及《新世界：灵性的觉醒》（A New Earth）的作者埃克哈特·托利，是我最喜爱的灵性作家和老师。我真的很高兴他的作品现在陆续在华语世界被大家接受、推崇，也因而使得《修炼当下的力量》这本小书能够受到重视，并且在2009年初于海峡两岸出版。

回顾我和这位老师的邂逅，应该追溯到2003年，我第一次拿起了《当下的力量》这本书的繁体中文版，当时我看得一头雾水，觉得朋友推荐的书怎么一个字都看不下去。后来有一位高人在起了这本书，一边看，一边笑，拍案叫绝地说这本书真是太棒了。我纳闷之余，找了英文的原版来看，觉得虽然字字珠玑，可还是真难消化。

后来，我知道《当下的力量》有这本简易版：《修炼当下的力量》，于是赶紧找来原文书看。这一看果然看出味道来，爱不释手，觉得作者的文字真是有如天启，否则不会如此鞭辟入里地直指人心。从这本小书入门，再回头看《当下的力量》及后来出版的《新世界：灵性的觉醒》，就觉得一点都不困难了。

所以，现在你拿在手里的这本小书，很可能就是会改变你一生命运的书。它真是兼具了知识性和实用性，不但萃取了《当下的力量》的精华，更加上了一些日常生活可以操作的练习方法，非常容易上手。不过作者一再强调，他的书是让我们去用心体会的，而不是为我们的头脑增加一些可以玩弄的知识。正因如此，这本《修炼当下的力量》更加难能可贵。它提供的是每日修炼的指引，任何人，只要按照书中教的一种方法，持之以恒地练习一段时间，你的生命品质不可能不出现改变。

作者一开始就教导大家他的拿手绝活——观察自己的思想和情绪。这是脱离我们心智认同，也就是我们受苦根源的最佳方法。他提供的

诀窍包括：尽可能经常地去倾听脑袋里的声音、把注意力导向当下、养成习惯问自己：“此刻我的内在发生了什么事？”觉察呼吸、放下等待、与内在身体的连结等，都是简单实用、不花力气和时间，但又能彻底解决我们人生问题的实修妙方。

而在第二部中，作者阐述了如何把灵修的最佳道场——亲密关系和人际关系，当成灵性的修持。第六章中对痛苦之身的描述和提供的应对方法，真是作者有关对治情绪问题的解决之道的精华。虽然《当下的力量》和《新世界：灵性的觉醒》对痛苦之身都着墨甚多，但是这本书中的总整理，是我个人认为最清楚、易懂的，而且可操作性特别强。

第八章也花了很多篇幅讨论一般人很容易误解的“臣服”的观念，作者在这里一再澄清：臣服不是不为，而是无为，顺流而为。臣服纯粹发生在我们的内在，而完全臣服之后所引发的外在行动是无比地强大有力的。作者也给了我们很多选择：如果无法改变外在环境，你可以接纳它或抗拒它。接纳带来平安和更有效的后续行动，而抗拒则带来更多的负面情绪。如果事件太极端，我们无法不升起极大的负面反应，那么，我们还有第二次臣服的机会：对我们的内在反应臣服——接纳内在的本然。这些真的都是可以让我们受益无穷的人生宝贵功课。

我建议读者，把这本小书随身携带着。在生活中碰到任何状况、遭遇任何逆境的时候，这就是你的救命稻草。把它当成你的良师益友，在生活中好好实践、验证，一段时间之后，仔细观察你的生活会有什么样的变化。

祝大家！

德芬

P.S. 本书的出版要感谢台湾方智出版社、北京磨铁图书有限公司和辽宁教育出版社的支持，让我能够实现把这本书带到华语世界的心愿。本书的编辑黄淑云小姐的文字功力，为这本书注入了鲜活的生命力，感觉上这是我们两人共同翻译的作品，在此深表感谢。

第一部

取用当下的力量

PART ONE
ACCESSING THE POWER OF NOW

当你的意识被导向外在，
心智和有形的世界就油然而生；
若导向内在，
它就领悟到自己的源头，
回到未显化的状态，
那里是它的家。

第一章 本体与开悟

Chapter One Being and Enlightenment

在受制于生死轮回的各式各样的生命形式之外，有一个永恒的、常在的至一生命。很多人用“神”这个字来描述它，但是我叫它本体 (Being)。本体这个名词并没有说明任何事情，“神”这个字其实也是。然而本体却有一个优势：它是一个开放的观念。它没有把那无限的、无形的，化约成一个有限的实体，你无法在心中勾勒出本体的形象，也没有任何人可以宣称他们独家拥有它。它就是你全然的临在，当你感觉到自己的临在时，你就是在感受本体。所以从本体这个字的字面意思，到实际经验到它本身之间，只有很小的一步距离。

本体不仅超越了所有生命形式，更深深地存在于每种生命形式之中——它就是每种生命形式最深处那份无形且不可毁灭的本质。这意味着你现在就可以碰触到本体，因为它就是你最深的自我、你的本性。但是千万不要尝试用你的头脑去攫取它，也就是不要试着去了解它。

只有当头脑静止下来时，你才能认识本体。当你临在、当你全神贯注于当下时，本体可以被感觉到，但它永远无法用心智 (mind) 去理解。

而所谓开悟，就是重新觉知到本体，并且安住在“感受圆满成就” (feeling-realization) 的那种状态。

开悟这两个字听起来就很“超凡入圣”，但小我就是喜欢这套。然而，开悟不过就是一种感觉与本体合一的自然状态，也就是与一个既不可测亦不可毁的事物的连结状态。吊诡的是，这个事物基本上就是你自己，但又比你伟大。开悟就是在你的名字和形相之外，找到自己的真实本性。

由于无法感知到这份连结，所以我们会产生与自己分裂、也与这整个世界分裂的幻觉。然后你会有意识或无意识地视自己为一个孤立的碎片。接着，恐惧油然而生，内在和外在的各种冲突也因而成为常态。

阻止我们体验这个连结的最大障碍就是与心智的认同，因而造成强迫性的思考。无法停止思考是个可怕的折磨，但我们无法意识到这点，因为几乎所有人都在为此受苦，所以大家都以为这是理所当然的。没完没了的心智噪音阻止你找到那份与本体无法分离的内在定静，也创造了由心智制造的虚假自我，投射出恐惧和苦难的阴影。

与心智认同会创造一个由观念、标签、形象、言语、批判和定义所组成的幽暗屏幕，阻碍你所有真正的人际关系。它挡在你和你自己之间、在你和你的朋友之间、在你和大自然之间，也挡在你和神之间。这个思维的屏幕创造了分裂的幻相——你和其他所有的存在是分离的。你因此忘却了一个重要的事实：在肉体的表面和各自独立的形相之下，你和其他所有的存在其实是一体的。

如果使用得当，心智是个超级好用的工具；但若使用不当，它会有强大的破坏力。更正确的说法是：其实不是你使用头脑的方法错误，基本上你根本没有使用它，是它在使用你。这就是一种病态。你认为你就是你的心智，这是一种错觉。这个工具已经掌控了你。

这就好像是你被占有了，你却毫无所知，还把占有你的实体当成你自己。

而初步的自由解脱，就是了解到你不是这个占有你的实体——这个思考者。光是知道这件事就让你有能力去观察它，而在你开始观察这个思考者的那一刻，就启动了意识的更高层次。

然后你就会了解：有一个智性的广大领域是超越思想的，思想只是其中极小的一个面向。你同时也了解到，所有真正重要的事物，如美丽、真爱、创造力、喜悦、内在平安，都是超越心智而生的。这时，你就开始觉醒了。

撤离对心智的认同

好消息是，你可以从心智当中解脱。这是真正的自由，你现在就可以着手进行第一步。

尽可能经常倾听脑袋里的声音，特别注意那些常常重复的思考模式，它们就像陈年录音带一样喋喋不休地在你的脑海里重复了好多年。

这就是我说的“观察那个思考者”，也就是去倾听自己脑袋里的声音，做一个观察的临在。

当你聆听那个声音时，态度要不偏颇。也就是说，不要批判或责备你所听到的。因为一旦批判或责备，就意味着那个同样的声音又从后门溜进来了。你很快会发现：那个声音在那里，而我在这里听着它、注视着它。这份对于“我在”的了解，就不是一个思想了，它是对你自身临在的一种感知，是超越心智而生的。

所以，当你聆听你的思想时，你不但觉察到了思想，也觉察到自己在观察思想，一个新的意识向度就出现了。

当你聆听思想时，你会感觉到“有意识的临在”——在思想之后或之下一个更深层的自我。这样一来，你的思想就失去了掌控你的力量，而快速地减弱，因为你已不再经由认同你的心智，而赋予它能量了。这时，那种不由自主、强迫性的思考就开始步向终结。

当一个思想销声匿迹时，你会经历到心智续流中的一个间断——无念的间隙。起初，这个间隙可能很短，也许几秒钟而已，但是它们会逐渐变长。当这些间隙发生时，你会感到内在有某种定静和平安。你开始感觉到你与本体合一的自然状态，这种状态通常会被心智遮蔽起来。

随着不断练习，定静和平安的感受会加深。事实上，它的深度没有尽头。你也会感受到一种内在深处散发出来的微妙喜悦，那就是本体的喜悦。

在这个与内在连结的状态中，你会比处于和心智认同的状态时更加警觉、更加清醒。你是全然地临在。而这个与内在的连结也提升了赋予你肉体生命的能量场的振动频率。

当你更深入地进入无念（这是东方人常用的说法）的范畴时，你会领悟到纯粹意识的状态。在那种状态下，你强烈地感觉到自己的临在和极大的喜悦，因此所有思考、情绪、身体，还有整个外在世界相对来说都不重要了。这不是一个自我 (selfish) 的境界，而是无我 (selfless) 的境界，它带领你超越了你原先认为的自己 (yourself)。那份临在就是

本质上的你，但又不可思议地比你伟大许多。

除了观察思考者之外，把注意力导向当下也能在心智续流中创造一个间隙。你只要深刻地意识到当下时刻就可以了。

这是一件能让人获得极大满足的事。利用这个方式，你把所有意识从心智活动中撤离，进而创造一个无念的间隙。在这个无念的间隙中，你高度警觉，并带着觉知，但没有在思考。这就是静坐冥想的精髓。

在每天的生活中，你可以找一个本身没有什么目的性的例行公事来做这个练习，然后把你所有的注意力都放在上面，让这件事本身变成一个目的。例如，每当你在家里或公司上下楼梯的时候，仔细注意每个步伐、每个动作，甚至你的呼吸——全然地临在。

或在洗手的时候，注意所有与这个动作有关的感官觉知：水的声音和感觉、手的每个动作、肥皂的味道等等。

或者，当你上车、关上车门以后，停几秒钟，然后观察你呼吸的流动，去觉察一种宁静但强而有力的临在感。

有一个标准可以用来确切衡量这个练习是否成功：你内在感觉平静的程度。

在你迈向开悟的旅程中，最重要的一步就是学习不与你的心智认同。每当你在心智续流中创造一个间隙，你的意识之光就会成长茁壮一些。

有一天，当你逮到自己对着脑袋里的声音微笑，就像你对孩子的调皮言行微笑一般，那就意味着你不再那么认真严肃地看待你心智的内容了，因为你的自我感已经不再依附于它。

开悟：超越思想

在成长的过程中，你会基于个人和文化上的制约，而塑造一个自己是谁的心理形象 (mental image)。我们可以称这个虚假的自我为小我 (ego)，它由心智活动组成，而且只能经由不断地思考而存活。小我这个名词，对不同的人来说有不同意义，但是当我使用这个词的时候，指的是经由无意识地与心智认同而产生的虚假自我。

对小我来说，当下时刻几乎不存在，只有过去和未来才是重要的

——完全颠倒是非。这也说明了一个事实：当心智处于小我模式时，功能完全失调。小我关心的始终是如何让过去存活下来，因为如果没有过去，那么你是谁呢？它也不断把自己投射到未来，以确保能继续存活，并且在未来寻求某种形式的慰藉或满足。它会说：“有一天，当这个、那个或其他事情发生的时候，我就会 OK 了、快乐了、平静了。”

即使当小我看起来是关切当下的，它所关切的也不是眼前的当下，因为小我看待当下的方式完全错误——它是以过去的眼光来看的。或者，小我会将当下贬低为一个达到目标的手段，而它所谓的目标，却永远存在心智投射出的未来之中。观察你的心智，然后你会看见这就是小我运作的方式。

当下时刻蕴含着解脱的关键，但只要你认为你是你的心智，就无法找到当下时刻。

开悟意味着超越思想。在开悟的状态中，必要时你还是会用心智思考，但会比以前更专注、更有效率。你大部分是为了实际用途而使用心智，而且你摆脱了不由自主的内在对话，因而感受到内在的定静。

当你真的需要使用心智，特别是必须找到一个具有创意的解决方案时，你会在思想与定静之间、心智与无念之间来回摆动，各停留几分钟。无念是有意识但无思想，这样才会有创意思考，因为只有这样，思想才会有真正的力量。如果只有思想，而不与更广大的意识范畴连结在一块儿，那么这样的思想很快会变得瘠、病态、具破坏性。

情绪：身体对心智的反应

我在这里使用“心智”这个词的时候，指的不单是思想，还包含了你的情绪，以及所有无意识的心理-情绪反应模式。情绪在心智与身体交会之处升起，它是身体对心智的反应——或者说，它是心智在身体上的一个反映。

你愈是与思考、喜恶、批判和阐释认同——也就是说，当你愈没有以观察者的意识临在时——情绪能量的负荷就愈重，无论你有没有觉察到。如果你无法感受自己的情绪，或是切断了与情绪的连结，那么你最终会在纯粹肉体的层面上经历到这些情绪，它们可能会变成生理

问题或征兆。

如果你很难感受到自己的情绪，可以先试着把注意力放在身体的内在能量场上，从内在感受你的身体。这也会将你和你的情绪连结在一起。

如果你真想了解你的心智，你的身体始终会提供真实的反映。所以，试着在身体内看着情绪，或是去感受它。如果情绪和思想之间有很明显的分歧，那么思想永远是说谎的那一方，情绪则始终真实。这里所谓的真实，指的并非你是谁终极真相，而是你当时心智状态的相对真实。

也许你尚未能将无意识的心智活动带入觉知之中，而使它们变成思想，但它们始终都会在身体上反映成情绪，而你是可以觉察到自己的情绪的。

用这种方式观察情绪，基本上和我早先说的“倾听或观察一个思想”有异曲同工之妙。唯一的差别就是，思想在你的脑袋里，情绪却有一个很强的生理成分，所以主要是在身体上被感受到。只要能观察到你的情绪，你就可以允许它存在，而不被它控制。你就不再是你的情绪了，你成了观察者，观察的临在。

如果你这样持续练习，内在所有的无意识都会被带到意识之光中。

习惯性地自问：此刻我的内在发生了什么事？这个问题会指引你正确的方向。但是不要分析，只要观察。要向内聚精会神，感受情绪的能量。

如果当时没有情绪存在，就把注意力更深地带入身体的内在能量场，那是进入本体的大门。

第二章 恐惧的源头

Chapter Two The Origin of Fear

心理形式的恐惧其实和任何具体、真实的紧迫危险无关。它会以多种形式出现：不安、忧愁、焦虑、紧张、压力、害怕、恐惧症等等。这种心理上的恐惧总是来自可能发生的事，而不是当下正在发生的事。你在此时此地，你的心智却在未来——这创造了一个焦虑的间隙。而如果你认同你的心智，且无法与当下的力量和它的单纯性连结上的话，那个焦虑的间隙就会与你长相左右。你可以应付在当下时刻发生的事，但是对于心智投射出的未来，你束手无策。

此外，只要你与心智认同，小我就掌控你的人生。小我因为它虚幻的本性，即使有精心打造的防御机制，还是非常脆弱，且充满不安全感，时时都认为自己正遭受威胁，就算外表看起来非常有自信，内在一样如此。我们刚刚说过，情绪是身体对心智的反应。那么，身体从小我——这个心智制造的虚幻自我——那里，不断收到什么样的讯息呢？危险！我正遭受威胁！而这个连续不断的讯息会导致什么样的情绪？当然是恐惧。

恐惧看起来似乎有很多肇因。害怕失去、害怕失败、害怕受伤害等等，但最终所有的恐惧都是小我害怕死亡、害怕被消灭的恐惧。对小我来说，死亡始终随侍在侧。在这个与心智认同的状态下，对死亡的恐惧会影响你生活的每个面向。

比方说，在与人争辩时，很多人强迫性地需要让自己是对的，而对方是错的——就是为自己认同的心理立场辩护。这个看起来微不足道且“正常”的小事，就是小我对死亡的恐惧造成的。如果你认同一个心理立场，而你错了，那么你建立在心智之上的自我感就受到灭顶的

严重威胁。所以，作为小我的你是无法承认错误的，因为承认错误就意味着死亡。很多战争都是因此而起，无数的人际关系也因此破裂。

一旦你不再认同你的心智，无论你是对是错，一点也不会影响你的自我感。因此，“自己必须是对的”这种极端强迫性且深度无意识的需求（其实是某种形式的暴力）就不存在了。你可以清楚且明确地陈述你的感受或想法，但其中不会有攻击或防卫。因此，你的自我感会来自内在一个更深、更真实的空间，而不是来自你的心智。

注意看看你的内在是否有任何形式的防卫。你在防卫什么呢？一个虚幻的身份，一个心智中的形象，一个假想的实体。当你意识到这个防卫模式，藉由观察它，你就不再与它认同了。在你的意识之光中，无意识的模式很快就会瓦解。

这就是所有争辩和权力斗争的终结——而争辩和权力斗争对人际关系有极大的破坏力。以权力凌驾他人之上，其实是一种伪装坚强的脆弱。真正的力量蕴藏于内在，而且你在当下就可以取用。

心智总是企图否定当下、逃离当下。换句话说，你愈是与心智认同，就愈受苦。或者你也可以这么说：你愈是能够推崇、接纳当下，就愈能从痛苦和受苦当中、从小我的心智当中解脱。

如果你不想再为自己和其他人制造痛苦，如果你不想为那些还存活在你之内的残余旧痛添薪加柴，就不要制造更多时间，至少在生活的实际需要之外，不要再创造更多时间。那么，要如何停止制造时间呢？

深刻地了解到：此时此刻是你所能拥有的全部。让当下这一刻成为你生活的主要焦点。

也许以前你常常停驻在时间当中，只是偶尔拜访一下眼前的时刻；现在不如转而多安住在当下，然后只在应付生活情境的实际所需时，才去短暂拜访过去和未来。

永远对当下时刻说：“是！”

终结时间的幻相

不再认同心智的关键在于：终结时间的幻相。时间和心智是密不可分的，把时间从心智中移除，它就停止了——除非你选择使用它。

当你与心智认同时，就被时间束缚，然后你会强迫性地几乎完全经由记忆和期望而活。这会使得你无止境地被过去和未来占据，让你无法尊重和认可当下时刻，并允许它如实存在。过去能给你一个身份认同，而未来则有着解脱和各种圆满成就的希望，因此你会强迫性地认同它们，但这两者都是幻相。

你愈是聚焦在时间上（时间指的是过去和未来），就愈会错失当下——世上最宝贵的事物。

为什么当下是最宝贵的事物？首先，因为它是唯一，也是所有你能拥有的。你的整个生命就是在这个永恒当下的空间之中展开的，而这个永恒的当下也是唯一不变的常数。生命就是当下，你的生命从来没有一刻不是在当下，将来也不会有。

其次，当下是唯一能够带领你超越心智局限的切入点，它让你可以进入无时间性且无形无相的本体范畴。

你可曾在当下以外经历过、做过、想过或感觉过任何事物？你认为你将来可能会有这种经验吗？在当下之外，可能有任何事物发生或存在吗？答案十分明显，不是吗？

没有任何事物可以在过去发生，它只能在当时的当下发生；没有任何事物会在将来发生，它只会发生在当下。

我话里的精髓无法被心智理解，但你一旦掌握了它，意识就会从心智转到本体，从时间转到临在。突然之间，所有事物都变得如此鲜活，散发出能量，绽放出本体。

第三章 进入当下

Chapter Three Entering the Now

随着无时间性的向度 (dimension) 而来的，是一份截然不同的知晓，这份知晓不会扼杀存在于万事万物之中的灵性，不会摧毁生命的神圣与神秘，反而对众生都有一份深沉的爱和敬意。但心智对这份知晓浑然不觉。

学会破除那个否定和抗拒当下时刻的旧模式。当注意力不需要放在过去和未来时，练习将它收回来。在每日生活之中，尽可能跨出时间的向度。

如果你觉得直接进入当下很困难，可以先去观察心智习惯逃离当下的倾向。你会观察到，心智通常把未来想象成比当下更好或更差。如果那个想象中的未来是更好的，它会带给你希望或愉悦的期待；如果更差，则创造了焦虑。但这两者都是幻相。

经由自我观察，更多的临在会自动注入你的生命之中。当你发现自己没有临在的那一刻，你就临在了。只要能够观察心智，就不会陷入其中，另外一个不属于心智的元素就会翩然来到，那就是：观察者的临在。

以心智的观察者临在——观察你的思想、情绪，以及你在不同状况下的反应。你对自己的反应，至少要像你对激起你反应的情境或人那样关注。

同时要觉察到，你的注意力有多常停驻在过去或未来。然后，不要批判或分析你观察到的，就只是看着你的思想、感受你的情绪、观察你的反应，而不要把它们变成个人问题。这样一来，你就会感受到比你观察到的那些更强而有力的某种东西——那个在你心智内容之后，宁

静的观察者临在（静默的观察者）。

当某些特定状况触动了比较强烈的情绪负荷时，高度的临在是非常必要的。特定的状况可能是：当你的自我形象受到威胁、生活中出现了一个触发你恐惧的挑战、事情出了差错，或是过去某个情结被挑起了。在这些状况中，你会倾向变成“无意识”，然后反应或情绪会接管你——你变成了它。你会把反应或情绪表现出来，你会辩护、控诉、攻击、防卫……但它并不是你，而只是一个反应模式，是处于惯性求生状态中的心智。

与心智认同就赋予它更多能量，观察心智则可以将能量收回来；认同心智会创造更多时间，观察心智则会开启无时间性的向度，而从心智当中收回的能量就会转化为临在。一旦你能感受到临在究竟是什么，就能在实际生活上不需要时间的时候，轻易地选择从时间的向度中跨出来，而更深地进入当下。

当你为了实际用途而需要用到时间（过去或未来）时，这么做并不会妨碍你运用它们的能力。它也不会减弱你使用心智的能力，事实上，这个能力还因此变强了。当你真的在使用心智时，它会更加清晰、更加聚焦。

开悟的人关注的焦点始终是当下，时间对他们来说是在“外围”，就像我们的眼睛聚焦在一件物体上的时候，还能看到周边的景物。换句话说，他们继续使用钟表时间，但能从心理时间当中解脱出来。

放下心理上的时间

学着在生活的实际面使用时间（我们可以称之为“钟表时间”），但当这个实际需求被满足之后，立即要回到当下时刻的觉知中。这样一来，就不会有心理时间的累积。所谓心理时间，就是经由认同过去，以及强迫性地持续投射到未来所产生的。

如果你设定一个目标，并且努力向它迈进，就是在使用钟表时间。你知道要往哪里去，但尊重自己在当下采取的那一步，并且全神贯注在其中。如果你变得过度关注目标——也许是因为你在其中寻找快乐、成就或更加完整的自我感——那么当下就不再受到尊重，而被贬低为一个进入未来的踏脚石，本身不具价值。钟表时间因而被转换为心理

时间，你生命的旅程就不再是一个奇妙的探险，而只是一个为了到达某处、得到某物、达成某事的强迫性需求。你无法再欣赏路旁的花朵或闻到花香，也无法察觉生命中的美好和奇迹。这些生命中的美好和奇迹，是随着你临在于当下而在你周围展开的。

你是否总在试着要到达某处，而不是安住在你所在之处？你的所作所为大多是为了达到目标的手段吗？你的成就、满足感是否永远在转角处等待，或者仅限于短暂的欢愉，例如性爱、食物、酒精、药物，或是激动和狂喜？你是否总把注意力放在成为、达到、获得，或是追逐新的刺激或享受？你是否相信如果你获得更多，就会变得更圆满，才会觉得够了，或是心理上才能感觉完整？你是否在等待一个男人或女人为你的生命带来意义？

对于与心智认同或未开悟的普通意识状态来说，蕴含于当下的无限创造潜能和力量完全被心理时间遮蔽。因此，你的生命不再有活力、不再生机勃勃，也失去了神奇感。思想、情绪、行为、反应和欲望的老旧模式就不断重复地演出你的心理剧本，这给你某种身份认同，却完全扭曲或遮盖了当下的实相。而因为未来可被视为逃离当下的手段，所以心智为了逃离令人不满的当下，就会对未来产生迷恋。

而被你视为未来的，其实是你当下意识状态本质的一部分。如果你的心智背负着过去的沉重负担，那么你未来也会背负更重的担子，因为过去会透过临在的缺席而永续存活。能够塑造未来的是你此刻意识的质量，而未来，当然只能以当下的形式被经验。

如果未来是由你在当下的意识质量决定，那么决定你意识质量的又是什么呢？就是你临在的程度。所以，唯一能让真正的改变发生，并让过去瓦解的地方，就是当下。

你也许觉得，要承认是时间让你受苦或造成你的问题，可能有点困难。你认为你的痛苦和问题是你生命中某些特定的情境造成的，而从一般人的角度来看，这也是真的。但是除非你从制造问题的本源，也就是功能失调的心智着手（这里指的是心智对过去和未来的执著，以及对当下的否定），否则所有问题实际上是互相轮换的，转来转去都是一样的肇因。

如果你所有的问题，或是被你视为痛苦或不幸的肇因都在今天奇迹般地消失了，但是你并没有变得更临在、更有意识，那么，你很快会发现自己又陷入一连串相同的问题或痛苦的肇因之中，它们如影随形地跟着你。因为问题终究只有一个：被时间局限的心智本身。

时间当中不会有救赎，你无法在未来获得解脱。

临在才是解脱的关键。所以，你只能在当下获得自由。

在生命情境之下找到你的生命

你所谓的生命，正确地说，应该叫做“生命情境”。它是心理时间——过去和未来。有些过去的事情没有按照你期望的方式呈现，你还在抗拒这些过去发生的事，然后你现在又在抗拒当下的本然 (what is)。让你继续前进的动力是希望，但是希望也让你把焦点放在未来，而持续聚焦未来会让你不断地否认当下，也因此让你的不幸一直延续下去。

所以要暂且忘却你的生命情境，把焦点放在生命上面。

你的生命情境存在时间之中，生命则是当下。

你的生命情境与心智有关，生命则是真相。

找出“引导我们走向生命的窄门”，它的名字叫当下。把你的生命缩小为眼前这一刻。你的生命情境也许充满问题——大部分的生命情境都是如此——但是找你看你在当下时刻有没有任何问题。不是明天或十分钟以后，而是现在。你在这时刻有任何问题吗？

当你充满问题的时候，就没有空间让新的事物进来，也没有解决问题的空间了。所以只要你能力所及，就腾出、创造一些空间，这样你就可以在生命情境之下找到你的生命。

你可以充分使用你的感官觉受。留意此时此地，环顾四周，光看就好，不要阐释。看着光线、形状、颜色、质地，觉察到每一件事物寂静的临在，觉察到那个让所有事物得以存在的空间。

倾听周遭的声响，但不要批判，而是去聆听声音之下的那份宁静。

触摸某样东西——任何东西——然后感觉并认出它的本体。

观察你呼吸的韵律，感受气息的进出，体会你身体内在的生命能量。允许所有事物如实存在，无论是内在或外在的。允许所有事物的

“如是” (isness), 然后深深地进入当下。

此刻, 你正把心智建构的、受制于时间的死寂世界抛诸脑后。你逃离了那个耗损你生命能量的病态心智, 这个心智也逐渐地在毒化、摧毁地球。你从时间的大梦中苏醒, 进入了临在。

所有的问题都是心智的幻相

把注意力放在当下, 然后告诉我, 在这一刻, 你有什么问题。

你没有回答我, 显然此刻你是没有问题的。当你全神贯注于当下, 是不可能有问题。如果一个情境发生了, 你不是去处理它, 就是去接纳它。何必把它变成一个问题呢?

心智无意识地喜爱问题, 因为问题会赋予你某种身份认同。这很常见, 但也是病态。“问题”意味着你在心理上留驻在一个情境之中, 并不真的想要, 或是不认为有可能采取及时的行动, 同时你是无意识地让问题成为你自我感的一部分。你被你的生命情境完全征服, 以至于失去了生命感、本体感。还有一种情形就是, 你脑子里背负了一百件你未来要做或可能会做的事, 形成沉重的负担, 却不把焦点放在一件你现在可以做的事情上面。

当你创造问题时, 也创造了痛苦。这不过就是一个简单的选择, 一个简单的决定: 无论发生什么事, 我不会再为自己创造更多痛苦, 也不会再制造更多问题。

虽然这是个简单的选择, 但也非常激进。除非你厌倦痛苦, 受够了, 否则不会如此选择。而除非你能取用当下的力量, 否则也无法坚持下去。如果你不再为自己制造痛苦, 就不会再为他人创造痛苦, 然后也不会再以制造问题而产生的负面性来污染我们美丽的地球、你的内在空间, 还有人类的集体心灵。

假设有个需要你当下处理的情境发生了, 如果你采取的行动是从当下时刻的觉知中升起的, 那它将会清晰而准确, 而且极可能很有效。这个行动不会是从你心智过去受到的制约而来的反应, 而是一个针对当下情境而起的直觉回应。在其他的情况中, 当受时间局限的心智开始反应时, 你会发现如果什么都不做, 而只是在当下归于自己的

中心,反而会更有效。

本体的喜悦

你可以用一个简单的标准,来衡量自己是否又受到心理时间的掌控了,这也可以当做警惕。

问你自己:“我正在做的事情是否让我感觉喜悦、安逸和轻松呢?”如果不是,那就表示当下时刻被时间遮盖了,生命因此被视为负累或挣扎。

如果你正在做的事情无法让你感到喜悦、安逸和轻松,并不意味着你必须改变你所做的事,改变做事的方法可能就够了。做事的方法(how)永远比你做的事(what)来得重要。看看自己能否将更多注意力放在“做事”本身,而不是放在你想要透过做事而获致的结果上面。无论当下呈现出来的是什麼,都全神贯注在其中。这意味着你也要完全接纳事物的本然,因为你不可能全力关注一件事,同时又抗拒它。

只要你尊重当下时刻,所有的不快乐和挣扎就消融了,生命会开始流露出喜悦和安逸。当你的行动是出于当下时刻的觉知时,无论你做什么,都会带有质量,以及关怀与爱的感觉——即使是最简单的行动。

不要关切你行动的果实,而是关注行动本身。瓜熟自然落地,行动的结果也自然会在最佳时刻呈现。这是一个强而有力的灵性修持。

而当你不再强迫性地偏离当下,本体的喜悦就会流入你所做的每件事情当中。当你的注意力转向当下,你会感受到那份临在,那份定静,那份平安。你不再仰赖未来提供你成就和满足——你不会在未来之中寻找救赎。因此,你就不会执著于结果。无论失败或成功,都没有力量改变你本体的内在状态。你在生命情境之下找到了生命。

在心理时间缺席的状况下,你的自我感会从本体衍生出来,而不是来自你个人的过去。因此,想改变自己现况的这种心理需求也不存在了。就俗世来说,在生命情境的层次,你是可以变得更加地富有、学识丰富、成功、自由自在,但是在更深的本体向度中,你在当下就已经是完整且圆满的。

意识的无时间状态

当你身上所有的细胞都如此临在，都能感觉到生命的律动，同时当你能够时时刻刻都感觉生命是本体的喜悦时，那你可以说是从时间当中解脱了。从时间当中解脱意味着不再有从过去汲取身份认同，以及在未来寻找圆满成就的心理需求。它代表你能想象得到、最深远的意识转化。

当你初次瞥见意识的无时间状态时，你会开始在时间和临在的向度之间来回摆荡。首先，你会觉知到你的注意力真正放在当下的时候并不多，但光是知道你没有临在就是一个很大的成功了，因为这份知晓就是临在——即使它起初只会维持几秒钟的钟表时间，随即又消失。

然后，随着次数增加，你会选择让你意识的焦点维持在当下，而不是在过去或未来。当你觉察到你又失去当下的时候，这次你就能够停留在那里，不仅仅是几秒钟，而是更长的时间——从钟表时间的外在观点来看。

所以，在你能够稳定地在临在状态中安住下来之前——也就是说，在你能够全然地有意识之前——你会有一阵子在意识与无意识之间、临在状态与心智认同状态之间来来回回转换。你会一次又一次地失去当下，然后又转回去。最终，临在会成为你主要的状态。

第四章 瓦解无意识

Chapter Four Dissolving Unconsciousness

有件很重要的事：在事情相对比较顺利的日常状态中，试着把更多意识带进你的生活。这样一来，你临在的力量就增加了。它会在你的内在和周围创造一个高振动频率的能量场，无意识、负面性、不和谐或暴力都无法进入这个能量场并存活，就像黑暗无法在临在之光中生存一样。

当你学会成为你思想和情绪的观察者时（这是临在的重点），你可能会第一次觉察到那些在背景里头、像静电干扰一样的普通无意识（ordinary unconsciousness），并且了解自己几乎很少享受到真正的内在平安。发现这点时，你也许会感到很惊讶。

在思考的层次，你会发现有很多抗拒，它们以批判、不满及偏离当下的心理投射等方式表现出来。而在情绪的层次，则会有不安、焦虑、烦闷或紧张等暗流。两者都是心智处于惯性抗拒模式之下的面向。

观察你是如何透过不必要的批判、对本然的抗拒，以及对当下的否定，而在你的内在制造出各种形式的不安、不满及紧张。

当意识之光照耀时，任何无意识都会消失无踪。

一旦你知道如何瓦解普通无意识，你的临在之光就会光芒万丈地闪耀。因此，当感觉到深层无意识像地心引力般拉扯你时，就比较可以从容应付。然而，普通无意识实在太让人习以为常，一开始可能不容易觉察到它。

你可以养成这个习惯：透过自我观察，随时监督自己的心理和情绪状态。

“此刻我是否自在、平安？”就是一个可以常常问自己的好问题。

或是你可以问：“此刻我的内在发生了什么事？”

对内在发生的事，至少要像对外在发生的事一样感兴趣。如果内在搞定了，外在自然各就其位。首要的实相在内，次要的才是在外。

但是不要立刻回答这些问题。把你的注意力转而向内，看看自己的内在。

你的心智正在制造什么样的想法？

你感受到什么？

把你的注意力导向身体。身体有没有任何紧张？

一旦你探测到一定程度的不安（背景里的静电干扰），试着看看自己是如何藉由否定当下，来逃避、抗拒或否定生命。

人们无意识地抗拒当下时刻的方法有很多种。经由练习，你自我观察及监督自己内在状态的能力都会加强。

无论身在何处，要全然地在

你有压力吗？你是否忙于前进到未来，因而把当下贬低为达成目标的手段？压力的产生，是因为你身在此地却想要到彼处，或是身在此刻却想要前进到未来。这个分歧将你的内在撕裂了。

过去的事是否占据你大半的注意力？你是否常常谈论、想着过去，无论是正面或负面的？例如你过去的丰功伟业、你的冒险历程或经验，或是你身为受害者的故事和发生在你身上的可怕事情，又或者是你对其他人做的事？

你在想着过去时，是否感到内疚、骄傲、怨恨、愤怒、悔恨或自哀自怜？如果是，你就是在你的心灵中不断累积过去，藉以强化虚假的自我感，同时还加速了身体的老化。你可藉由观察周围那些喜欢抓着过去不放的人，来验证此言真假。

每一刻都对过去说再见，你并不需要它。只有在过去跟当下绝对有关的情况下才去引用它。感受当下时刻的力量及本体的圆满具足。感受你的临在。

你忧虑吗？你是否经常想到“如果……的话”？这样就是与心智认同。心智把自己投射到一个想象的未来情境中，进而创造出恐惧。

你无法应付这样的情境，因为它不存在——它是一个心理上的幻影。

只要尊重、认可当下时刻，你就可以停止这个损害健康和生命的疯狂行为了。

去觉察你的呼吸，感受进出你身体的气息，感受内在的能量场。在实际生活中（相较于心智投射的想象），你需要应付、处理的，不过就是此时此刻。

问自己“此刻”有什么问题，不是明年、明天或五分钟以后，就是现在这一刻，你有什么问题？

你可以应付、处理“现在”，但是你无法应付、处理“未来”——你也不需要。解答、力量、正确的行动，或是资源，都会在你需要的那一刻出现，不是之前，也不是之后。

你是一个惯于等候的人吗？你生活当中有多少时间是花在等待上面？在邮局排队、困在车阵中、在机场候机、等候他人到来、等着把工作做完等等，是我所谓“小规模等待”。而“大规模的等待”，就包括了下一次的假期、一个更好的工作、孩子快快长大、一份真正有意义的亲密关系、成功、赚钱、成为重要人物、开悟等。有些人等了一辈子都还没好好开始生活，这也是很常见的。

等待是一种心智状态。基本上，它意味着你要的是未来，不要此时此刻；你不要你拥有的，要的是你没有的。无论何种等待，都会让你无意识地在两个状况之间创造内在分歧：一个是此时此地（你不想待的地方），另一个是投射出的未来（你想要去的地方）。这样一来，你会失去当下，也大大降低了生活质量。

例如很多人等待发财、丰盛，但它不会现身在未来。当你尊重、认可，并全然接纳你当下的实相——你所在之处、你是谁、你此刻在做什么——当你能全然接受你所拥有的，你会对拥有的这一切、对现状、对本体感到感激。而对当下和生命此刻的圆满感到感激，才是真正的丰盛。它无法在未来现身，然而随着时间的演进，那份丰盛会以不同的方式显化出来。

如果你对自己拥有的觉得不满意，或是对你现在的欠缺、不足感到挫败或愤怒，这可能会激励你去追求财富，但即使你真赚到了几千万，还是会继续经历内在匮乏的感觉，内心深处还是无法感到满足。你

或许会有很多金钱可以买到的刺激经验，但它们来了又走，总是留给你空虚的感觉，反而会让你感到需要更多肉体或心理上的满足。你不曾安住在本体之中，因此也无法感受到此刻生命的圆满——光是这份圆满就是真正的丰盛了。

放下“等待”这种心智状态。当你逮到自己又陷入等待之中时，赶紧撤离，转而进入当下时刻。然后停留在当下，并且享受那个存在的状态。如果你处于临在状态，就根本不需要等待任何事物。

所以下次有人跟你说：“抱歉让你久等了。”你可以回答：“没关系，我没有在等。我只是自己站在这里享受——在我自己的享受之中 (Enjoy myself—in joy in my self)。”

有一些习惯用来否定当下的心智策略，都是普通无意识的一部分。因为它们如此稀松平常，已经变成日常生活的一部分，所以很容易被忽略，其中之一就是那个在背景之中，像静电干扰一样的恒常不满足。但如果你经常练习监督你内在的心智-情绪状态，一旦自己又被困在过去或未来之中时，就很容易能发现。所谓被困在过去或未来之中，就是一种无意识。如果经常练习，你也很容易就能从时间的幻梦中觉醒，进入当下时刻。

但要注意的是，那个虚假、不快乐的自我（莫基于心智认同），是依赖时间为生的。它知道当下时刻就是它的死期，所以备感威胁。这个虚假自我会无所不用其极地把你带离当下，试图把你困在时间之中。

在某个观点上，临在的状态可以比喻做等待。临在是一种不同质量的等待，需要你全然地警觉。任何时刻都可能有事发生，如果你不是完全地清醒、完全地定静，就会错过它。在那种状态中，你所有的注意力都在当下，没有做白日梦、思考、回忆和期待的余地，也没有紧张和恐惧，只有警觉地临在。你是用你整个本体、用你全身的每个细胞来临在。

在那种状态下，那个有着过去和未来的“你”（你可以称之为“人格”），几乎已经不存在了，却未曾错失任何有价值的东西。你基本上还是自己，事实上，你比以前更加完整地成为自己——或是应该说，你现在才真正地成为自己。

过去无法在你的临在中生存

不管无意识的过去当中有什么是你必须知道的，目前生活上的挑战都会把它们带出来。如果你试图探究过去，它会成为一个无底洞，永远探究不完。也许你认为你需要更多时间去了解过去或从中解脱，换句话说，你认为未来终究会将你从过去之中释放出来——这是一个幻觉。只有当下才能将你从过去中释放，更多的时间不会让你从时间之中解脱。

取用当下的力量——这是关键。当下的力量就是你临在的力量，就是你那从思考模式中解脱出来的意识。所以，要在当下的层次中解决过去的事。你愈是关注过去，就赋予它更多能量，然后你很可能就会从中制造一个“自我”出来。

你可别误解了：注意力是很关键的，但不是要放在过去，而是要放在当下。注意自己此时此刻的行为、反应、心情、思想、情绪、恐惧，还有欲望，这些都是你内在的过去。如果能保持足够的临在来观察这些事物，不批评、不分析，公正无私地看待它们，那你就是在运用临在的力量处理过去，并瓦解它。

你无法经由回到过去而找到自己，只有进入当下，才能遇见自己。

第五章 美丽在你临在的定静中升起

Chapter Five

Beauty Arises in the Stillness of Your Presence

我们需要临在，才能感受到大自然的美丽、壮观和神圣。你是否曾在一个清朗的夜晚，凝视夜空的无限，对它绝对的寂静和不可思议的广大无垠感到无比敬畏？你是否曾经聆听，真正地聆听森林里山涧的声音？或是在寂静的夏日黄昏聆听一只黑鸟的歌声？

想对这些事情有所觉知，心智就必须定静。你必须把个人问题、过去和未来的包袱，以及所有的知识暂时放下来，否则你会视而不见、听而不闻。你全然的临在是必要的。

而在这些外相的美丽之外，有更多无以名之、无法形容的东西，一些深沉、内在、神圣的本质。无论何时何地，只要有美丽存在，这个内在本质就会闪耀出来。而只有当你临在的时候，它才对你展露。

那么，你的临在是否有可能和这个无以名之的本质是合一且相同的呢？

没有你的临在，它还会存在吗？

深入它，自己去找出答案。

了解纯粹意识

当你观察心智时，就把意识从心智的形相中抽离了，然后撤离的意识就变成所谓的观察者或见证者。这样一来，观察者——超越形相的纯粹意识——就变得更强大，而心智构造就变弱了。

当我们谈到观察心智时，其实是把一个深具宇宙意义的事件个人化了：经由你，意识从与形相认同的迷梦中觉醒，并从形相中撤离。这个觉醒预示了（甚至已经是其中的一部分）一件从时间演进的历史来

看，可能还很久远的大事，这件大事被称为：世界末日。

在每日生活中保持临在，这样做可以帮助你内在深深地扎根；要不然，有着不可思议动能的心智，就会像一条狂奔的大河一样拽着你往前走。

这也意味着你要完全进驻你的身体，始终把一部分注意力放在你内在身体的能量场之内，也就是说：要从内在感受你的身体。对身体的觉知会让你保持临在，让你安住于当下。

你可以看见和碰触到的身体无法带你进入本体。这个看得见的有形身体只是一个外在躯壳，或者说，它是对更深实相的一个有限、扭曲的观点。在与本体连结的自然状态下，每一刻你都可以透过无形的内在身体，也就是你内在鲜活无比的临在，去感受这个更深的实相。所以说，“进驻你的身体”就是从内在去感受身体，感受身体内的生命，因而了解你是超越外在形相的。

如果你的心智占据了你所有的注意力，你与本体之间的连结就被切断了。当这种状况发生时，你就不在你的身体里面——对很多人来说，这种状况不断发生。心智吸走你所有的意识，然后将它转化成脑袋里的东西，你因而无法停止思考。

为了觉察到本体，你必须从心智当中收回意识，这是你灵修旅途中最重要的一件事。这样可以把先前困在无用的强迫思考中的大量意识释放出来。有个简单的方法可以有效做到这点：把注意力的焦点从思考中收回，导入身体之中。因为当你收回意识时，在你的身体之内，本体就能以无形能量场的方式被感受到，而这个无形能量场就是你肉体生命力的来源。

与内在身体连结

现在就请试试看。一开始做这个练习时，闭上眼睛比较有帮助；一段时间之后，等到“停留在身体之中”已经变得自然而轻松，就不须闭上眼睛了。

把你的注意力导向身体，从内在去感受它。你的身体是活生生的吗？你的双手、双臂、两条腿、两只脚，以及腹部和胸腔之中，是否有

生命？

你能否感受到一种微妙的能量场遍布全身，并且把鲜活的生命力带到每个器官、每个细胞之中？你能否同时在身体的所有部分感受到那个单一的能量场？

花几分钟关注你内在身体的感受。不要开始思考它，只要感觉。

你愈是关注这种感受，它就会变得更清晰、更强烈。每个细胞感觉上好像都变得更有活力，而如果你视觉观想能力很强，也许还会看到你整个身体变得透明光亮。虽然这样的视像可以暂时帮助你，但请把更多注意力放在感受上，而不是放在出现的任何视像上。一个视像，无论多么美丽或有力量，都已经被形相限定了，所以你深入的程度也会受限。

更深地进入身体

试试看下面这个静坐冥想，可以让你更深地进入身体。十到十五分的钟表时间就已足够。

首先要确定不会有任何让你分心的外在事物，例如电话铃声或其他人的干扰。然后坐在椅子上，但不要往后靠，而是让脊柱挺直，这样可以帮助你保持警觉。或者，你也可以选择自己最喜欢的冥想姿势。

确认身体非常放松。然后闭上眼睛，做几次深呼吸，感觉自己吸气到下腹部。观察你的下腹部是如何随着一呼一吸而微微地扩张和紧缩。

然后觉察整个身体的内在能量场——不是去想，而是去感受。这样你就从心智当中收回了意识。你也可以试试前面提过的让身体透明发亮的观想——如果你觉得有帮助。

当你能够清晰地觉察到自己的内在身体是个单一的能量场时，如果可能，放下任何视觉影像，完全聚焦在感受上。而如果可以，也试着放下你对自己肉体还存有的任何心理印象。那么，现在仅存的就是临在或本体那种无所不容的感受，而内在身体感觉就像没有任何界限一样。

然后，把你的注意力更深地带入那个感受之中，与它合一，与能量场融合。这样一来，介于观者与被观者、你和你的身体之间的二元对立就不存在了。内在和外在的分界也在此刻消融，于是内在身体就

不存在了。借着更深地进入身体，你超越了你的身体。

只要你觉得舒服，在这个纯粹本体的范畴中停留愈久愈好。然后再把觉知带回你的身体、你的呼吸、你的肉体觉受，并且张开眼睛，花几分钟用冥想的方式环顾四周。所谓冥想的方式，就是不在心里为事物贴上标签。这样做的时候，还是继续地感觉你的内在身体。

能够进入那个无形无相的范畴，是真正的解脱，它把你从形相和认同形相的桎梏之中解脱。我们可以称那种状态为“未显化的”、万事万物的无形源头、所有存在的本体。它是深沉寂静和平安的场域，却也充满喜悦和强烈的活力。每当你临在，在某种程度上你就对光变得“透明”——所谓光，就是从源头散发出来的纯粹意识。你也会了解到，这个光与你的本质（who you are）无法分离，并且组成了你的本质。

当你的意识被导向外在，心智和有形的世界就油然而生；若导向内在，它就领悟到自己的源头，回到未显化的状态，那里是它的家。

然后，当意识又回到显化的世界，你会重新采用刚刚暂时摆脱的形式认同。你有一个名字、一个过去、一个生命的情境、一个未来，但在某个重要层面上，你已经不是原来那个人了：你会在自己的内在瞥见一个实相，这个实相不是属世的，但它与这个俗世不可分，就像它和你也不可分一样。

现在，把下面这个方法当成你的灵性修持：

在日常生活中，不要把百分之百的注意力都放在外面的世界和你的心智当中，保留一部分在自己的内在。

从事每日例行活动时，特别是在人际互动和与大自然的联系中，随时感受自己的内在身体。感受它内在深层的那份定静，让进入本体的大门保持敞开。

在你的生活中，随时随地都可以意识到未显化的状态。无论外在发生什么事，你都可以感受到背景之中那份深深的平安感，一份永远不会离开你的定静。你成为已显化和未显化之间，以及神和这个世界之间的桥梁。

这就是我们所谓的开悟——与源头连结的状态。

深深地根植内在

关键在于要与你的内在身体恒常连结——随时随地都能感受到它，这将会快速深化且转化你的生命。你将愈多意识导入内在身体，它的振动频率就会愈高，就像你把调光开关愈转愈大，灯就会愈亮，因为通过灯的电流增加了。在这个较高的能量层次，负面性不再影响你，而且你也会吸引能够反映这种较高频率的外在情境。

如果你尽可能把注意力放在身体内部，你就可以安住于当下，而不会在外在世界、在心智中迷失自己。思想和情绪、恐惧和欲望也许或多或少还会存在，但它们再也无法掌控你了。

此刻，请检查一下你的注意力是在何处。你可能正在听我说，或者你正从一本书上读到这段文字，而这就是你目前注意的焦点。你约略会察觉到周遭的环境和其他人等等，再者，也许你正在倾听或阅读的同时，也会有一些以心理评论的方式出现的心智活动。

但是，不需要让以上这些活动吸走你全部的注意力。看看你能否在此同时接触你的内在身体，将一部分注意力留在内在，别让它全部流向外在。从内部去感受你的整个身体，感觉它是个单一的能量场，这就好像你是用整个身体在倾听或阅读一样。在接下来的几天和几个星期，好好练习这个方法。

别把你所有的注意力投入心智和外在世界。全力聚焦于你正在做的事情上，但同时要尽可能地觉察内在身体。保持根植内在，然后观察这样做会如何改变你的意识状态，以及你所做事情的质量。

不要盲目地听信或拒绝我所说的，请自己去试验看看。

强化免疫系统

当你觉得需要增强自己的免疫系统时，你可以做一个简单却极有效的自我疗愈冥想。如果你在刚开始感觉到生病征兆时就做的话，会格外有效。但如果已经生病了，只要你极度专注地多做几次，也同样有效。它也可以修补你能量场因为某种负面形式而导致的损坏。

但是，这个冥想无法取代随时进驻身体的练习，如果只单独做这个冥想，效果会很短暂。以下就是这个方法：

当你有几分钟空档，尤其是晚上入睡和清早起床前，用意识来“浇灌”你的身体：闭上眼睛，平躺下来。一开始短暂地将注意力放在身体的不同部位——双手、双脚、手臂、双腿、腹部、胸膛、头部等等，尽可能感受这些部位之内的生命能量，愈深刻愈好。在每个部位停留大约十五秒。

然后，将你的注意力从脚到头，再从头到脚，像浪潮一样来回流遍全身几次，大约只需要一分钟。接下来，再感受内在身体的整体性，感觉它是个单一的能量场。在这种感觉之中停留几分钟。

整个过程中要保持全然地临在，临在于身体的每个细胞当中。

如果你的心智偶尔成功地把你的注意力带出身体，而让你迷失在一些思绪中，也不要担心。一旦觉察这种情形，只要把注意力转回内在身体就好。

有创意地应用心智

如果你为了特定目的而必须使用心智，就在与内在身体连结的状态下使用它。唯有能够有意识而无思想，你才可能有创意地使用心智。而最容易进入这种方法，就是透过身体。

每当需要一个答案、一个解决方案，或一个创意时，停止思考一会儿，并把注意力放在你内在的能量场，觉察那份内在的定静。

当你重新开始思考，你的思考就会变得鲜活而有创意。进行任何思维活动时，养成习惯隔几分钟就在思考和内在定静（倾听内在）之间来回游走。

我们可以这样说：不要光用脑袋，而是要用你的全身来思考。

让呼吸带你进入身体之中

每当你觉得很难连结内在身体时，通常先专注在呼吸上会比较容易。有意识的呼吸本身就是一个强有力的冥想方式，它会逐渐将你与内在身体连系上。

让注意力随着呼吸流进、流出你的身体。把呼吸带入身体之中，感受你的腹部随着吸气和呼气而微微地扩张和收缩。

如果观想对你来说很容易，你可以闭上眼睛，观想自己被光环绕，或是浸润在透亮的物质之中——意识之海。然后把那个光吸进来，感受那个透亮的物质充满你的身体，让你的身体也变得透亮。

然后慢慢地更专注在感受上面，而不要执著于任何视觉影像。你现在就在身体之内，你已经取用了当下的力量。

第二部

把亲密关系当成灵性修持

PART TWO

RELATIONSHIP AS SPIRITUAL PRACTICE

爱是本体的一种状态。

你的爱不假外求，它深植于你的内在。

你无法失去它，它也不会离开你。

它无须依附他人，也无须依附其他外在形式。

让呼吸带你进入身体之中。

第六章 瓦解痛苦之身

Chapter Six Dissolving the Pain-Body

人类绝大多数的苦难都是不必要的。它们是自己创造出来的，因为未受观测的心智 (unobserved mind) 在掌控你的人生。你现在所创造的痛苦，总是来自对当下如是 (what is) 某种形式的不接受、某种形式的无意识抗拒。

在思想的层次，抗拒是某种形式的批判；在情绪的层次，它是某种形式的负面性。痛苦的强度取决于抗拒当下时刻的程度，而抗拒当下的程度又取决于你与心智认同的程度，因为心智总是企图否定当下，并从中逃离。

换句话说，你愈是认同自己的心智，就愈是受苦。或者可以这样说：你愈是可以尊重并接纳当下，就愈能从痛苦和受害之中解放出来，也就是从小我的心智中解脱。

有些灵性教导指出所有的痛苦最终都是幻相，这是真的。问题是：这对你来说是真的吗？单凭信念并不能使它成真。你是否愿意一辈子都在经历痛苦，然后不停地告诉自己它只是幻相？这样做就能让你从痛苦中解脱吗？我们在这里关心的是你如何才能实践真理——也就是说，在你个人经验中验证“所有痛苦最终是幻相”这件事是真的。

只要你与心智认同，痛苦就无可避免。也就是说，只要你是无意识的（从灵性的角度来说），你就无法避开痛苦。我在这里主要指的是情绪上的痛苦，这也是肉体痛苦和疾病的主要成因。怨怼、仇恨、自怜、愧疚、愤怒、沮丧、嫉妒等等，即使是最轻微的烦躁，都是各种不同形式的痛苦。每一种欢愉或情绪性的快感都隐含了痛苦的种子：与它不可分割的对立面，而这个对立面迟早会显化出来。

任何曾经尝试用药物得到“快感”(high)的人都知道,那份“快感”最终会变成“消沉”(low),欢愉会变成某种形式的痛苦。很多人也从自身经验得知,一份亲密关系是多么容易又快速地从欢乐之源转为痛苦之源。从一个更高的角度来看,正负两极其实是铜板的两面,也都是我们每个人底层痛苦的一部分,而这个底层的痛苦与认同心智的小我意识状态密不可分。

你的痛苦有两个层次:你现在所创造的痛苦,以及还存活在你心智和身体里的过往旧痛。

只要你无法取用当下的力量,每一个你经历的情绪痛苦都会有一部分残留,继续在你之内存活。它会与过去残留下来、已然存在的旧痛合并,长住在你的心智和身体之内。当然,这包括了童年时期所受的痛苦,这是你所诞生的这个世界的无意识造成的。

这个累积的痛苦形成了一个占据你身体和心智的负面能量场。如果你把它视为一个看不见的实体,就离真相不远了。它就是情绪的痛苦之身。

痛苦之身有两个存在的模式:静止的和活跃的。它可能百分之九十以上的时间都是静止的,但在一个极度不快乐的人之中,痛苦之身可能百分之百的时间都是活跃的。有人几乎完全经由他们的痛苦之身过活,也有人只会在某种特定状况,例如在亲密关系之中,或是在与过去的失落或遗弃、身体或情绪创伤等有关状况中,才会经历到痛苦之身。

任何事都可能触发痛苦之身,特别是当事情与你过去的痛苦模式呼应的时候。当痛苦之身准备好要从静止状态中苏醒时,即使一个念头或身边人一句无心之言都可能触动它。

解除对痛苦之身的认同

痛苦之身最怕你直接观察它,并看出它的真面目。当你去观察自己的痛苦之身,感受到它在你之内的能量场,并把你的注意力转入它时,那份认同就会瓦解。

然后,一个更高向度的意识会进来,我称之为“临在”。你现在是痛苦之身的目击者或观察者了。这意味着它无法再藉由假装是你而利

用你，同时也无法透过你而为自己添薪加柴。你已经找到自己最深处的力量。

有些痛苦之身会像个哭闹不休的孩子一样，非常令人讨厌，但相对来说比较无害。有些痛苦之身是很邪恶且具有破坏性的怪物——真正的恶魔。有些具有肢体暴力倾向，但更多是情绪的暴力。有些会攻击你周围或与你亲近的人，有些则会攻击你，也就是它们的宿主。在遭受痛苦之身攻击时，你对于自己生命的想法和感受就会变得极度负面，且自我毁灭。疾病和意外常常是这样产生的。有些痛苦之身还会驱使它们的宿主去自杀。

有时你以为很了解某人，但突然之间，你面对的却是一只陌生、讨厌的怪物。这种情形第一次出现时，你可能会受到很大的惊吓。然而，在自己之内观察到痛苦之身，比在人家身上看到来得重要。

注意自己内在任何不快乐的迹象，无论何种形式——这很可能就是正在苏醒的痛苦之身。它会以各种形式表现：恼怒、不耐烦、阴沉的心情、伤害别人的欲望、愤怒、暴怒、沮丧，或是在人际关系中制造戏码的冲动等等。在痛苦之身正要从静止期苏醒的那一刻，就要马上逮住它。

就像每个存在的实体一样，痛苦之身也想继续生存，然而它只能藉由你无意识地认同它才能存活。当你这么做的时候，痛苦之身就扬升了，掌控你，成为你，然后经由你而存活。

痛苦之身需要透过你获取“食物”。它以任何与它特定频率共振的经验、任何可以进一步制造痛苦的事物为食，无论是何种形式：愤怒、破坏、仇恨、悲伤、情绪戏码、暴力，甚至疾病。当痛苦之身掌控你之后，就会在你的生活中制造一个情境，反映出它的能量频率，好喂养它自己。痛苦只能以痛苦为食，它无法享用喜悦，喜悦对它来说难以消化。

一旦痛苦之身掌控了你，你就想要更多痛苦。你会成为受害者或迫害者。你不是想要加诸痛苦在他人身上，就是想要受苦，或两者皆是——这两者其实没有太大差别。当然，你完全没有意识到这一点，而且会极力声称自己并不想要痛苦。但如果仔细观察，你会发现你的思考

和行为都是在让自己和他人持续受苦。如果你真的意识到这一点，这个模式就会瓦解，因为想要更多痛苦的行为是疯狂的，而没有人会有意识地做出疯狂的行为。

痛苦之身是小我投射的黑色阴影，它其实很害怕你的意识之光，很害怕被逮到。痛苦之身的存活取决于你无意识地与它认同，还有你无意识地害怕去面对在自己之内存活的痛苦。但如果你不面对痛苦、不把意识之光带入痛苦中，你就会被迫一而再、再而三地经历痛苦。

痛苦之身对你来说也许像个危险的怪物，你甚至不敢正视它，但我可以保证，它只是一个脆弱的幻影，无法对抗你临在的力量。

当你成为观察者并开始解除认同时，痛苦之身还是会运作一段时间，而且会试着拐骗你再度与它认同。虽然你不再经由认同而赋予它能量了，痛苦之身还是有一定的动能可以维持一段时间的运作，就像一个旋转的车轮，就算失去动力，还会持续转一阵子才会停下来。在这个阶段，它也许还会造成一些身体不同部位的疼痛和不适，但是不会持续太久。

保持临在，保持有意识，时时警觉地守护自己的内在空间。你必须有足够的临在才能直接观察到痛苦之身，并感受它的能量，这样它就无法控制你的思想了。

一旦你的思维方式和痛苦之身的能量场一致，你就会与它认同，并且再度用你的思想来喂养它。比方说，如果愤怒是你痛苦之身主要的能量振动频率，而你有一些愤怒的念头，老是想着别人对你做了什么或你将对他做些什么，那么你已经进入无意识状态，痛苦之身已经变成“你”了。所以每当愤怒产生，底下都埋藏了痛苦。

或者当一个抑郁的情绪来临时，你开始进入负面的思维模式，觉得你的生活糟透了，这时你的思考已经与痛苦之身一致，对痛苦之身的攻击就会变得浑然不觉且脆弱不堪。

我在这里所说的“无意识”，指的是认同于某种心理或情绪上的模式。它意味着观察者完全缺席。

将受苦转化为意识

持续且有意识的关注，可以切断痛苦之身和你思考过程的连结，进而促成转化。这就好像痛苦成了你意识火焰的燃料，因此让意识之火燃烧得更加旺盛。

这是古代炼金术的奥秘：贱金属转化成黄金，受苦转化为意识。内在的分裂被疗愈，你再度变得完整。在此之后，你的责任就是不再制造更多痛苦。

将注意力聚集在你内在的感受上，认出那就是痛苦之身，并接受它存在的事实。不要思考它——别让感受变成思考，不要批判或分析，不要从痛苦之身寻找你的身份认同（自我感）。保持临在，持续地观察在你之内发生的事。

你不但要觉察情绪的痛苦，也要觉知到那个观察者——静默的旁观者。这就是当下的力量，你自身意识临在的力量。接下来就静观其变了。

小我对痛苦之身的认同

我刚才描述的过程可以说是强而有力且影响深远，但却非常简单，连孩子都可以学，希望有一天这会成为孩子在学校里学到的前几件事之一。一旦你透过自身经验了解到保持临在的基本原理（临在就是去观察内在发生的事），你就拥有最强大的转化工具，可以运用自如了。

这并不是要否认你可能遭遇到强烈的内在抗拒——抗拒从你的痛苦中撤离。特别是如果你大半生都密切认同你情绪的痛苦之身，而且投注了全部或大部分自我感在其中的话，这种抗拒就会发生。这意味着你从痛苦之身制造了一个不快乐的自己，并且相信这个心智建构出来的幻相就是真正的你（who you are）。在这种情况下，无意识地害怕失去自己的身份认同会创造出强烈的抗拒，抗拒撤离这份认同。换句话说，你宁可停留在痛苦中——成为痛苦之身——也不愿冒着失去熟悉的、不快乐的自己的风险，纵身投入未知。

观察你内在的抗拒，观察自己对痛苦的执著，保持高度警觉。观察你从不快乐当中衍生出来的奇特乐趣，观察你想要谈论或思考它的强

迫性冲动。如果你意识到它，这份抗拒就会消失。

接下来，你才能把注意力带入痛苦之身，在那儿以观察者的身份临在，因而启动了痛苦之身的转化过程。

能这么做的只有你自己，没有其他人可以代劳。但如果你够幸运，找到高度有意识的人，而且跟他们在一起，加入他们的临在状态，会非常有帮助，而且会加速转化的过程。这样一来，你的意识之光就会快速增长茁壮。

当一块刚要开始燃烧的木柴与正在炽热燃烧的木柴放在一起，过一会儿即使它们再度分开，第一块木柴会烧得比之前更厉害，毕竟火是一样的。灵性老师的功用之一就是做这块炽热燃烧的木柴。有些心理治疗师也可以尽到同样功能，只要他们在治疗的时候，能够超越心智层次，并创造、维持高度的意识临在状态。

首先要记住的是：只要你从痛苦之中制造自己的身份认同，就无法从痛苦中解脱；只要你把部分的自我感投注到情绪的痛苦之中，就会无意识地抗拒或破坏任何治愈那个伤痛的企图。

为什么呢？很简单，因为痛苦已经成为你的主要部分了，而你想要让自己保持完整。这是个无意识的过程，唯一可以克服的方法就是意识到这个过程。

你临在的力量

突然间发现自己一直执著于自己的痛苦，这份了悟可能相当令人惊讶。但在你了悟的那一刻，就已经打破那份执著了。

痛苦之身是一个能量场，几乎像个实体，暂时居住在你的内在空间中。它是被困住的生命能量，已经停止流动了。

当然，痛苦之身是因过去发生的一些事情而存在，它是存活在你之内的过去，而如果你认同它，就是认同过去。一个受害者的身份认同就是相信过去比当下更有力，但这与事实相反。你相信其他人以及他们对你所做的事，应该为你现在的样貌负责，也该为你的情绪痛苦或你无法成为真正的自己负责。

事实上，唯一存在的力量，是隐含在当下这一时刻的——就是你临在的力量。一旦了解这点，你也会了解到你要为此刻的内在空间负责

——这不是其他人的责任——而过去永远无法战胜当下的力量。

无意识创造了痛苦之身，而意识将它转化成意识本身。圣保罗曾优美地表达了这个宇宙真理：“在光芒照耀下，万物无所遁形；而在光中显现出来的，都将成为光。”

正如同你无法与黑暗抗争，你也无法与痛苦之身战斗，试图这么做只会创造内在冲突，也会带来更多痛苦。只要观察它就够了，“观察”意味着在当下那一刻，视痛苦之身为当下本然的一部分，并接纳它。

第七章 从上瘾关系到开悟关系

Chapter Seven

From Addictive to Enlightened Relationships

爱恨交织的亲密关系

除非你能够接触到临在的意识频率，否则所有的关系，尤其是亲密关系，都是有瑕疵且最终会功能失调的。也许有段时间看起来很圆满（当你沐浴在爱河时），但是当争执、冲突、不满，以及情绪甚至肢体上的暴力冲突发生的频率逐渐增加，看起来很完美的关系最终一定会遭到破坏。

大多数“爱的关系”，不久之后似乎都会变成爱恨交织。爱可能在转瞬间变成粗鲁的攻击，彼此充满敌意，或是冷漠以对。这种现象很常见。

如果你在亲密关系中同时经历到爱，以及爱的对立面——攻击、情绪暴力等等——那么你很可能就是把爱跟小我的执著及瘾头混为一谈了。你不可能这一刻还深爱着你的伴侣，下一刻马上对他（或她）展开攻击。真正的爱没有对立面，如果你的“爱”有对立面，那就不是爱，而是小我对更完整、更深层的自我感的强烈需求，而你的伴侣可能暂时可以满足这份需求。你的爱是小我用来代替救赎的一种手段，而在短时间内，它的确看起来像救赎。

但是有一天，你伴侣的某些行为会无法满足你的需求——也就是你小我的需求，而小我意识中固有的一些感受，如恐惧、痛苦及匮乏，原本暂时被“爱的关系”遮盖住，此刻会全部浮现。

就像所有上瘾症一样，用药时你会有快感，但终究有一天，连药

物也不管用了。

当那些被暂时遮盖住的痛苦感觉再度浮现，你的感受会比以前更强烈；不但如此，你还会把你的伴侣当做造成你这些感觉的罪魁祸首，也就是说你会把这些感觉向外投射，并且用野蛮的暴力攻击对方，而这种野蛮的暴力原本就是你痛苦的一部分。

这种攻击可能会触动你伴侣自己原有的伤痛，对方会立刻还以颜色。此时，小我还是无意识地希望它的攻击或操控对方的企图能够让对方知道厉害，因而改变行为。如果伴侣的行为真的改变了，那么小我又可以用你们之间的关系来遮盖伤痛。

如果你无意识地拒绝面对或经历自己的痛苦，上瘾症就出现了。而所有上瘾症都是以痛苦开场，也以痛苦收尾。无论让你上瘾的是什么——酒精、食物、合法或非法的药物，或是某个人——你都在利用它们遮盖自己的痛苦。

这就是为什么一旦最初的蜜月期结束之后，亲密关系中会出现那么多的不快乐和痛苦。亲密关系不会导致痛苦和不快乐，只会带出你内在原有的痛苦和不快乐。所有的上瘾症都是如此。当上瘾症到了无法再满足你的地步，你所感受到的痛苦会比以往更强烈。

而这也是为什么大多数人都试图逃离当下，而在未来寻找救赎的原因之一。如果他们把注意力放在当下，就得立刻面对自己的痛苦，而这正是他们所害怕的。真希望他们明白，在当下汲取临在的力量来瓦解过去和过去的伤痛（因为真相可以瓦解幻相），有多么容易。也但愿他们知道，他们与自己的实相，也就是与神，有多么接近。

为了避免痛苦而放弃拥有亲密关系也不是解决之道，因为痛苦无所不在。三年内经历三次失败的关系，和把自己困在荒岛或关在房里三年相比，前者更容易把你带向觉醒。不过如果你独处时可以保持高度的临在，效果可能也差不多。

从上瘾关系到开悟关系

无论你是独居或与伴侣同居，下面这点都是关键：把你的注意力更深地带入当下，让自己临在，并强化它。

为了让爱成长茁壮，你的临在之光必须够强，才能不被那个思考

者或痛苦之身控制，进而误以为它们就是你。

所谓自由、救赎和开悟，就是知道你自己是思考者之下的本体、心智噪音下的定静，以及痛苦之下的爱和喜悦。

解除对痛苦之身的认同，就是将临在带入痛苦之中，因而转化它。解除对思考的认同，就是静默地观察自己的思想和行为——特别是那些重复的心智模式，以及小我扮演的角色。

如果你不再投注自我感在心智之中，它就失去了强迫性的特质，而所谓的强迫性就是无法停止批判，进而抗拒当下本然，并制造冲突、人生戏码及新的痛苦。事实上，在接纳当下本然因而停止批判的那一刻，你就已经从心智中解脱了。你为爱、喜悦和平安创造了空间。

首先你先停止批判自己，然后再停止批判你的伴侣。最能催化关系转变的因素就是完全接纳伴侣此刻的模样，不以任何方式批判或改变他们。

这样一来，你就立刻超越了小我。所有的心智游戏和上瘾症到此结束。再也没有受害者，也没有迫害者；没有原告，也没有被告。

这也是所有共依存现象的终结。所谓共依存就是被扯进他人无意识的模式里，进而不自觉地助纣为虐，让那个模式继续存活。一旦终结了共依存现象，你们不是会在爱中和平地分手，就是会一同更深入当下，进入本体之中。可能这么简单吗？是的，就是这么简单。

爱是本体的一种状态。你的爱不假外求，它深植于你的内在。你无法失去它，它也不会离开你。它无须依附他人，也无须依附其他外在形式。

在你临在的定静中，你能感受到自己无形无相、无时间性的实相——就是赋予你肉体生命活力的未显化生命。然后你就能感受到所有人类和万物的内在深处，都有着与你相同的生命——你看穿了分离和形相的帘幕。这是对合一的领悟，这就是爱。

但除非你能永久从心智认同中解脱，而且你的临在强烈到可以瓦解痛苦之身，或者你至少能够以观察者的身分保持临在，否则爱无法茁壮，只可能会有几次昙花一现。如果你能做得到，那么痛苦之身就不会掌控你，更不会摧毁爱了。

把亲密关系当成灵性修持

随着人类越来越认同自己的心智，大部分的关系也无法在本体之中扎根，继而转变成痛苦的根源，并且充满了问题与冲突。

如果你的亲密关系强化了小我心智的模式且赋予它更多能量，进而激发痛苦之身，那么何不接纳这个事实，而不要试图逃脱呢？何不采取合作态度，而不是避开亲密关系，或是继续幻想一个完美伴侣会出现，来解决你所有的问题或让你感到圆满？

当你能够承认并接纳这些事实的时候，它们就无法完全控制你了。

比方说，当你觉知到有不和谐的状况存在，你对这个状况了然于心。经由你的觉知，一个新的元素就加进来了，而那份不和谐就无法维持不变了。

当你知道自己不在平安中，你的觉知就创造了一个宁静的空间，它以慈爱和温柔环抱你的不平安，然后将你的不平安转化为平安。

就你内在的转化而言，你是无法“做”什么来让它发生的。你无法自我转化，当然也不可能转化你的伴侣或其他任何人。你所能做的就是创造一个转化的空间，让转化得以发生，让恩典和爱能够进来。

所以，每当你的关系发生问题，每当它把你的伴侣内在的“疯狂”带出来时，你反而应该高兴。因为无意识的东西见光了，这就得到救赎的大好时机。

每时每刻，都要抱持着对那一刻的“觉知”，特别是针对自己的内在状态。如果有了怒气，就要知道自己有怒气；如果有嫉妒、防卫、争辩的冲动、需要自己是对的偏执、内在小孩对爱和关注的需求，或是任何情绪上的痛苦——无论是什么，要觉知到那一刻的实相，并对它了然于心。

如此一来，这份关系就成了你的实修方法——你的灵性修持。如果你在伴侣身上观察到了无意识的行为，用你的觉知慈爱地环抱它，你就不会随之起舞。

无意识和觉知无法长时间并存——即使那份觉知只存在另一个人身上，而不是在那个做出无意识行为的人之中。在敌意和攻击背后的能量形式，绝对无法忍受爱的临在。如果对伴侣的无意识行为做出反

应，你自己也会变成无意识。但如果那个时候你能够记得要觉察到自己的反应，就不会迷失了。

有史以来，亲密关系从来没有像现在这样有这么多问题，且冲突不断。或许你已经注意到了，亲密关系不是为了让你开心或满足而存在的，如果你继续透过亲密关系寻求救赎，你会一而再、再而三地幻灭。但如果你能接受亲密关系是为了让你更有意识，而不是更快乐的话，那么这种关系反而给你救赎，你会与更高的意识联合一致，而这更高层的意识就是想藉由你而降临世界。

至于那些紧抓着旧模式不放的人，他们会感觉到更多的痛苦、暴力、混乱和疯狂。

到底需要多少人才能让你的生活变成灵性修持？如果你的伴侣不配合，不要在意。神志清明——意识——只能藉由你来到这个世界。你不须等到全世界都清醒了，或是等到某人有意识，才能进入开悟状态。如果要等，你可能会等到天荒地老。

不要彼此责怪对方无意识。一旦开始争论，你就已经认同某个心理立场，而且不但会护卫这个心理立场，也会护卫你的自我感。这时小我就当家做主了，你更坠入了无意识之中。当然，有时你必须指正伴侣的一些行为，但如果你够警觉、够临在，就可以在没有小我干涉的情况下给予伴侣回馈——不带批评、控诉或责怪。

当你的伴侣做出无意识行为时，放下所有的批判。批判不是会把对方的无意识行为和他的本质混为一谈，就是会把你自己的无意识投射至对方身上，而误以为那就是他的本来面貌。

放下批判并不意味着你可以忽视功能失调和无意识，它的意思是要做“那份觉知”，而不是做“那个反应和批判”。如此一来，你要不是完全不起反应，就是虽然反应了，但仍保持觉知，那份觉知就是容许反应存在，并在其中观察它的那个空间。你不与黑暗抗争，而是带进光来；不随幻相起舞，而是见相非相——看穿了它。

作为那份觉知，会创造出一个有爱临在的清晰空间，允许万事万物和所有人以他们本来的模样存在。没有比这个更能作为促进转化的催化剂了。如果照这样练习，你的伴侣就没办法无意识地继续与你共处。

如果双方都同意让这段关系变成灵性修持，那再好不过了。当各种想法和感觉一产生，或是一个反应起来的时候，你们可以马上向对方表明，这样就不会创造时间差，让未被表达或认可的情绪或怨气有机会滋长。

学习不带责任地表达自己的感受，也学习以开放、不防卫的方式倾听你的伴侣。

给你的伴侣一个表达自己的空间，并保持临在。这样一来，控诉、防卫、攻击——所有这些用来强化或保护小我，或是满足它需求的模式，就会变得多余。为他人留些余地——也为自己留些空间——是很重要的。没有空间，爱就无法滋长。

当两个破坏亲密关系的要素被移除——也就是说，当痛苦之身被转化，而你也不再认同心智和心理立场了——如果你的伴侣也这么做的话，你就会经历到亲密关系如花绽放的狂喜。你们不再反映彼此的痛苦和无意识，也不再填补彼此上瘾般的小我需求，反而会把自已内在深处感受到那份爱反映给对方，那份爱伴随着一份领悟：领悟到自已与万事万物合一。

这就是没有对立面的爱。

如果你的伴侣还是与心智和痛苦之身认同，你却已经解脱了，这将会是一个重大的挑战——不是对你，而是对你的伴侣而言。跟一个开悟的人一起生活并不容易，或者说，他的小我会觉得受到极大的威胁。

记住这一点：小我需要问题、冲突及“敌人”来强化分离感，它的身份依靠的就是这个分离感，跟开悟的伴侣在一起时，未开悟那一方的心智会觉得非常气馁，因为它固定的心理立场不会遭到抗拒，也就是说，这些立场将会变得摇摇欲坠而脆弱，甚至还有崩溃瓦解的危险，最后导致自我的丧失。

痛苦之身要求回馈却得不到，那么它对争辩、戏码和冲突的需求就无法得到满足。

放弃与自己的关系

你不是男人就是女人，因此在形相身份的层面来说，你是不完整的，这跟有没有开悟无关。你是整体的一半而已，而这份不完整感促成了男女之间的吸引力，也就是异性能量相吸的引力，无论你多么有意识，都会感觉得到。但在与内在连结的状态下，你只会粗浅地在生活中感受到这种引力。

这并不是说你不会与他人或你的伴侣有较深的连结。事实上，唯有意识到本体，你才能与他人有更深的连结。源自本体，你就能够穿越形相的帷幕，而聚焦在对方的本质上。而在本体之中，男性和女性是合一的。你的表层形相或许还是有些需求，本体却无所求，因为它本身已经全然完整了。如果这些需求被满足了，很好，但是它们满足与否对你深层的内在状态而言，无关紧要。

所以对一个开悟的人来说，如果异性相吸的需求没有被满足，在外相的层次上他是很有可能感到缺乏或不完整，但同时，他的内在却会感受到全然地完整、圆满及平和。

如果你独处时无法自在，就会寻求一份亲密关系来遮掩你的不安。可以确定的是，你的不安会在这份关系中以其他形式重新浮现，到时候你可能会归咎到你的伴侣身上。

你真正需要做的就是全然地接纳当下。这么一来，你在此时此地就能感到自在，同时也能安然独处。

但是你真的需要和自己建立一份关系吗？你为什么不能就是做自己？当你和自己建立一份关系时，就把自己一分为二：“我”和“我自己”，主体和受体。这个心智创造的二元对立就是所有不必要的复杂事物，以及所有你生活中问题和冲突的根源。

在开悟的状态中，你就是你自己——“你”和“你自己”合而为一。你不会批判自己、不会为自己感到难过、不会为自己感到骄傲、不爱自己、不恨自己，以此类推。自我反射意识造成的分裂愈合了，它的诅咒也被解除了。再也没有一个“自己”需要你去保护、防卫或喂养了。

当你开悟时，你会失去一个关系：你和你自己的关系。一旦你放弃了和自己的关系，你其他所有的关系都将是爱的关系。

第三部

接纳和臣服

PART THREE
ACCEPTANCE AND SURRENDER

当你臣服于当下本然因而全然临在时，过去就失去了它的力量。

被心智所遮蔽的本体范畴就会开启。

突然之间，你的内在会升起极大的定静——一种深不可测的平安感。

在那平安之中，有着极大的喜悦。

在那喜悦之中，有着爱。

而在最深处的核心，是神圣的、不可测量的、无以名之的“那个”(That)。

第八章 接纳当下

Chapter Eight Acceptance of the Now

无常和生命周期

在成功的周期中，事事水到渠成、欣欣向荣；而当事物凋零或瓦解时，就进入了失败的周期。你必须放下它们，以便腾出空间，让新的事物可以出现，或是让转化得以发生。

如果你紧握不放且抗拒的话，就表示你拒绝顺随生命之流，那么你就会受苦。消融瓦解是新生命的前奏，周期循环相依相生，缺一不可。

衰退周期 (down cycle) 对灵性的领悟来说绝对必要。你必须在某个层面上受到重挫，或是经历一些重大的损失或痛苦，才会被灵性的向度吸引。再不然，就是你的成功让你感觉空虚、没有意义，反而让你受挫，你才会走向灵性。

每个成功之中都蕴藏了失败的可能，而失败之中也隐含了成功的契机。在这个世界上，也就是在形相的层面上，每个人当然迟早都会“失败”，所有的成就最终都会归零。所有的形相都是无常的。

你还是可以积极参与并享受显化和创造新形相和情境的过程，但你不会与它们认同。你不须藉由这些形相和情境取得自我感。它们不是你的生命，只是你的生命情境。

一个周期可能是几个小时，也可能是几年。在大循环中会有大大小小不等的周期。很多疾病是因为抵抗低能量周期 (cycle of low energy) 而产生，但低能量周期对重建、再生却是绝对必要。我们总是不由自主地想做些什么，同时也倾向从外在因素 (例如事业成就)

中汲取自我价值感和身份认同，但只要你与心智认同，这些都是不可避免的幻相。

不仅如此，这还会使你很难或无法接受低沉周期 (low cycle)，并允许它们存在。这样一来，有机体的智慧可能就启动自我保护机制而创造出疾病，好强迫你停下来，以便展开必要的重建。

只要你的心智判断某种状况是“好的”——无论是人际关系、财产、社会角色、地点或你的身体，心智就会执著于它、认同于它。同时，这个状况会让你快乐，让你自我感觉良好，还会成为你身份认同的一部分，或是你认为的一部分。

但在这个万物必然衰败的向度中，没有事物可以长存。它不是会终结，就是会改变，或者从一个极端摆荡到另一个极端：一个昨天或去年还是“好的”状况，可能突然或逐渐变成“不好的”；原来让你快乐的，现在可能让你不快乐了；今日的繁荣兴旺，转眼成了明日空泛的消费至上主义；而快乐的婚礼和蜜月，转眼成了不快乐的离婚或勉为其难的共存。

又或者是一个状况烟消云散，而少了它让你不快乐。当心智执著和认同的一个状况或情境改变或消失的时候，心智无法接受。它会紧紧抓住这个消逝中的情境不放，而抗拒它的改变，感觉就像你肢体的一部分被活生生地扯下来一样。

你的快乐和不幸实际上是一体的，只因时间的幻相将它们分开，你才会感觉两者不同。

对生命不加抗拒，就是活在一个恩典、自在和轻盈的状态中。因此，这个状态不再需要依赖事物以特定方式存在——无论是好是坏，都无关紧要了。

这看起来似乎很矛盾，但是当你内在对外在形相的依赖消失以后，你生活中的一般状况，也就是外在形相的层面，会有大幅度的改善。你以前认为能够带给你幸福的人、事或情境，现在都毫不费力地手到擒来。而当它们还存在时，你也可以尽情地享受和欣赏它们。

当然，这些事物终究还是会消失，周期会来来去去，但是当依赖消失时，你就没有失去的恐惧。生命因而随顺自在。

从外在世界这个“二手”源头所衍生出来的幸福快乐，从来无法深入人心，那只是本体喜悦的微弱反映。本体的喜悦是你进入不抗拒的状态时，在你内在找到的充满生命力的平安。本体会带你超越心智的两极化，让你从对外相的依赖当中解脱。即使周遭所有事物都崩裂坍塌了，你还是可以深深地感觉到内在核心的平安。你也许不会快乐，但是你会在平安之中。

使用和放下负面性

所有的内在抗拒都会以不同的负面形式被经历到，所有的负面性都是抗拒。这样说来，负面性和抗拒几乎是同义词。

负面性的范围很广，从烦恼、不耐到暴怒，从沮丧的心情、沉郁的憎恨到自杀的绝望。有时这种抗拒会触动情绪的痛苦之身，一旦如此，一个小小的事件可能都会激发很大的负面情绪，例如愤怒、抑郁或深沉的悲伤。

小我相信它可以透过负面性来操控真相，因而得偿所愿。它相信藉由负面性可以招来愉悦的情境，或是瓦解一个令人不悦的状况。

如果“你”——你的心智——不认为不快乐是有用的，那为什么还要创造不快乐呢？事实上，负面性当然没有帮助，它不但不会招来愉悦的情境，反而会阻挡它，不让它出现；它不但不会瓦解令人不悦的状况，反而会让这个状况挥之不去。负面性唯一的“用处”就是强化了小我，这也是为什么小我那么爱它。

一旦你认同某种形式的负面性，你就不想放手，而且在深层的无意识里，你不想要正面的改变，因为正面的改变会威胁到那个沮丧、愤怒或受到苛刻待遇的你。因此，你会忽视、否认或破坏你生命中的正向事物。这是很常见的现象，也很疯狂。

注意观察任何植物或动物，让它教导你如何接纳事物的本然，臣服于当下。

让它教导你什么是本体。

让它教导你什么是完整性——就是如何成为一体、如何做自己、如何真实不虚。

让它教导你如何生、如何死、如何不让生死变成问题。

重复出现的负面情绪有时的确包含了某种讯息，就像疾病一样，迫使你检视自己的生命情境，并作一些改变。但是你在工作、人际关系或环境上所作的改变，如果不是来自你意识层次的改变，终究只是表面的。所谓意识层次的改变只意味着一件事：更加地临在。当到达某种程度的临在时，你就不需要负面性来告诉你生命情境中需要什么了。

但只要负面性还是存在，就利用它吧，把它当成一种警讯，提醒自己必须更加临在。

当你感觉内在出现了负面性，无论那是由于外在因素、某个念头，甚或是你不知道是什么原因而引起的，把它视为一个提醒自己的声音：“注意！要专注在此时此地。醒过来！跳脱心智，保持临在。”

即使最轻微的烦躁都很重要，你需要去觉察并观察，否则一些未受观测的反应就会累积下来。

而一旦了解你的内在不需要这个毫无价值的负面能量场，你也许可以就此放下它，但要确定你是完全放下了。如果无法放下，就接纳它的存在，并把你的注意力带到它所引发的感受上。

除了选择放下负面反应，你也可以藉由想象自己是透明的，让造成这个反应的外在因素穿透你，而让这个负面反应消失。

我建议你先从小事，甚至微不足道的事开始做练习。比方说，此刻你安静地坐在家中，突然间，对街传来刺耳的汽车警报声，烦躁立刻升起。这个烦躁的目的是什么？当然什么也没有。那你为什么创造它？你没有，是心智创造的。这是完全自动化、完全无意识的反应。

为什么心智要创造烦躁呢？因为心智无意识地认为它对这个噪音的抗拒（就是你经历到的负面性或某种形式的不快乐），好像可以瓦解这个令人不快的状况。这当然是一种错觉，因为心智所创造的抗拒（在这个例子中就是烦躁或愤怒），比它试图瓦解的那个最初的肇因要烦人得多。

这些都可以转化为灵性修持的机会。

在刚刚提到的那个汽车警报声的例子中，你可以感受自己变成透

明的，没有一个固体的肉身。然后你就允许那个噪音或任何引起你负面反应的因素穿透你，这样它就不会在你的内在冲撞到那面坚硬的墙了。

如同我说的，你可以先从小事开始练习，例如汽车警报声、狗叫声、小孩哭闹、交通堵塞等。与其在内在树立一面坚实的抗拒之墙，让它总是痛苦地被一些“不应该发生的”事情冲撞、打击，不如让所有事物穿透你。

如果有人对你说了一些很没礼貌或刻意要伤害你的话，与其进入无意识的反应和负面性，如攻击、防卫或退缩，倒不如让它正中目标地穿透你，不做任何抗拒，就好像此地无人可被伤害一样。这就是宽恕。如此一来，你就百害不侵了。

你当然还是可以选择这么做：告诉那个人，他的行为是不被接受的。但是那个人不再有控制你内在状态的力量，于是你有了自主权，而不再受制于人，也不会被你的心智掌控。无论是汽车警报声、粗鲁的人、洪水、地震或失去你所有的财产，所面临的抗拒机制都是一样的。

如果你还在外面寻寻觅觅，无法跳脱这个寻找的模式，并且认为也许下一个灵修工作坊可以找到解答，也许某个新的法门可以帮你解脱，那么我要对你说：

不要寻找平安，不要寻找你此刻状态之外的其他任何状态，否则你会造成内在的冲突及无意识的抗拒。

原谅自己不能处在平安之中。当你完全接受自己无法平安的这个事实，你的不平安就会在那一刻转化为平安。任何你全然接纳的事物都会这样——带你进入平安。这就是臣服的奇迹。

当你接纳事物的本然时，每一刻都是最好的一刻。这就是所谓的开悟。

慈悲的本质

超越了心智创造的对立面之后，你就会成为一座深不可测的湖。你生命的外在情境（生命中发生的事），就是湖水的表面，随着周期和季节不同，有时风平浪静，有时波涛汹涌。然而在湖的最深处，永远平

静无波。你就是这整座湖，而不只是湖面，你与自己内在的最深处相连，那儿永远是绝对的宁静。

你不会在心理上执著某种特定情境而抗拒改变，你内在的平安不依附外在状况。你安住在不变的、永恒的、永生的本体中，不再依赖诡谲多变的外在形相世界提供你圆满或快乐。你还是可以享受形相的世界，在其中嬉戏游玩，创造新的形相，欣赏所有形相之美，但你不需对任何事物产生执著。

如果你没有觉知到本体，就无法察觉别人的实相，因为你还未找到自己的实相。你的心智会对其他人的形相有好恶之别，不仅是他们的身体，也包括他们的心智。但只有在觉知到本体的情况下，人与人之间才可能有真挚的关系。

如果从本体出发，你会把他人的身体与心智仅仅当做一个屏幕（它本来就是），在这屏幕之后，你可以感受到他们真正的实相，就像你能感受到自己的一样。因此，面对其他人的痛苦或无意识的行为时，你可以保持临在，并与本体连结，因而能看穿他们的形相，并透过自己的本体，感受到他人光亮和纯净的本体。

在本体的层次，所有受苦都被视为幻相。受苦是因为认同形相而起。疗愈的奇迹有时会经由这样的领悟发生——经由唤醒他人内在的本体意识——如果他们准备好的话。

慈悲就是觉知到你与众生之间那份深深的连结。下一次你再说“我跟这人没有一点共通之处”时，要记得你们其实有很多共同点：几年之后——也许是两年，也许是七十年，没什么差别——你们俩都会化为枯骨，然后是一杯黄土，最后灰飞烟灭。这是一份清醒且谦卑的领悟，没有丝毫可骄傲之处。

这是一个负面思想吗？不，这是一个事实。为何你对它视而不见？在这个意义上，你和众生之间是完全平等的。

最有力量的一个灵性修持，就是深沉地冥想所有物质形相（包括你自己）最终都将面临的毁灭。这就是所谓的“在死亡之前就先死了”。

深深地进入这样的冥想中：你的肉体形相正在瓦解，它不在了。然后下一刻就是所有心智形相或思想的终结。然而你还会在那里——作

为一个神圣的临在，光芒四射，全然地觉醒。

凡真实的必不灭亡，会消失的是有名、有形的幻相。

在这个更深的层面上，慈悲变成了最广义的疗愈。在这种状态中，你的疗愈能力主要不是来自你做了什么，而是来自你的存在。凡是与你接触的人都会被你的临在触动，也会被你散发出来的平安感动，无论他们有没有意识到。

当你全然临在，而你周围的人却表现出无意识的行为时，你不会有反应的冲动，所以你也不会赋予他们行为任何的真实性。你的平安是如此广大深远，任何不平安的事物都会消融在其中，好像从未存在过一样。这就打破了行动和反应之间的业力循环。

动物、树木、花朵都会感受到你的平安而有所回应。你透过你的存在、透过展现神的平安，而教化万物。

你成为“世界的光”，散发纯粹的意识，进而在“因”的层面消除了苦难的源头。你歼灭了这个世界的无意识。

臣服的智慧

你会经历到什么样的未来，主要取决于当下这一刻的意识质量，所以，臣服是引发正面改变最重要的一件事。你所采取的任何行动都是次要的，真正的正面行动是不会在不臣服的意识状态中升起的。

对某些人来说，臣服可能有些负面意义，暗示着挫败、放弃、无法承受生活中的挑战、变得被动迟缓等等。然而，真正的臣服与上述状况截然不同。它并不是指要被动地忍受你所在的每个情境，什么都不做，也不意味着要停止计划，或是不采取正面行动。

臣服是简单却影响深远的智慧——顺随生命之流，而不是逆流而上。你唯一可以体验生命之流的时刻就在当下，所以臣服就是无条件地、毫无保留地接纳当下时刻。

它是放下对事物本然的内在抗拒。

内在抗拒就是透过心理批判和负面情绪，对事物本然说“不”——当事情出差错时，这种情形尤其明显。所谓“出差错”，就是你心智的要求或严苛的期望，与本然之间有了差距。这就是令人痛苦的差距。

如果你活得够久，就知道事情总是一天到晚会出差错。如果你想要把痛苦和悲伤从生活中排除的话，在事情出差错的时候更是需要练习臣服。接纳本然会立刻把你从心智认同中释放出来，因而让你重新与本体连结。抗拒就是心智。

臣服是一个纯粹的内在现象，它并不表示你不能在外在层面采取行动，并改变现况。

事实上，当你臣服时，你需要接纳的并不是那个整体情境，而是那个叫“当下”的微小片段。比方说，如果你深陷泥沼之中，你不会说：“好吧，我认命，就这样困在泥巴中吧。”放弃不是臣服。

你不需接纳一个令人不快的生命情境，也不需欺骗自己说这样没什么不好。你可以全心全意地承认你想离开这个情境，然后就把注意力集中在当下时刻，而不要以任何方式为它贴上心理标签。

这意味着对当下没有任何批判，因而没有抗拒、没有负面情绪。你接受了当下这一时刻的“如是”。

然后你就可以采取行动，尽你所能让自己离开那个情境。我称这样的行动是正向行为，它比来自愤怒、绝望或挫败的负向行为有效得多。在你达到自己想要的成果之前，要持续地透过不为当下贴标签，来练习臣服。

我用一个视觉化的比喻来说明我的观点。

深夜里，你走在一条小径上，被浓雾所围绕。但是你是一个强力手电筒，它的光穿透浓雾，在你前方创造了一个窄小而明亮的空间。这里的浓雾就是你的生命情境，包含了过去和未来；手电筒则是你有意识的临在；而明亮的空间就是当下。

不臣服会让你的心理形相（也就是你小我的外壳）更加顽强，因而创造了强烈的分离感。你周围的世界，尤其是周围的人，就会被视为威胁，然后无意识地想要藉由批判而毁灭他人的冲动就会升起，竞争和操控的需求也出现了。甚至大自然都会变成你的敌人，而你阐释和理解事物的观点也会被恐惧所主宰。我们称为妄想症的心理疾病，只是这种常见却功能失调的意识状态稍微严重一点的形式而已。

在抗拒的情况下，不仅你的心理形相，就连你的物质形相——身

体——都变得僵硬。

身体的不同部位会出现紧张的情形，整个身体也会收缩，而对身体的正常运作至关重要的生命能量之流也会大受限制，而无法在身体里自由流动。

身体工作 (bodywork) 和某些形式的物理治疗对恢复这个生命之流会有帮助，但是除非你在每日生活之中练习臣服，否则这些方法只能短暂地舒缓一些症状，因为病因——抗拒的模式——还没有拔除。

你的生命情境是由那些稍纵即逝的状况组成的，而你内在有个部分却不受这些影响。只有透过臣服，你才能触及这个部分。那就是你的生命、你的核心本体，它永恒地存在当下的无时间领域中。

如果你觉得你的生命情境令人不悦，甚至难以忍受，只有先经由臣服，你才可能打破让这个情境持续存在的无意识抗拒模式。

臣服与采取行动、进行改变或达成目标，是完全并行不悖的。但在臣服的状态，会有一份完全不同质量的能量流入你的作为里。臣服将与你与本体的能量源头重新连结，而如果你的作为中注入了本体，它就会成为一个生命能量的欢庆，带着你更深入当下。

经由不抗拒，你意识的质量会大幅度提升，你所作所为的质量连带地也会有所改变。然后，好的结果自然会呈现，并反映出那份质量。我们可以称之为“臣服中的行动”。

在臣服的状态下，你可以清楚地看见需要做什么，然后采取行动，一次只做一件事，而且一次只专注一件事。

向大自然学习，看万物如何自然地完成运作，而生命又是如何在毫无不满或不悦的情况下展现奇迹。

这就是为什么耶稣说：“看看野地里的百合花是如何生长的；它们既不劳苦，也不纺纱。”

如果你的整体情境令人不满或不悦，把眼前这一刻从那些情境中分离出来，然后向当下本然臣服。这就是穿透浓雾的手电筒。这样你的意识状态就不会被外在环境控制，你也不再基于反应和抗拒行事。

接下来，好好审视这个情境的细节，问自己：“我可以做些什么，来改变、改善这个情境，或是让自己从中脱离呢？”如果答案是肯定的，就采取适当的行动。

不要把注意力放在一百件你未来要做，或可能要做的事情上，而是要专注在一件你此刻可以做的事情。这并不是说你不应该作任何计划——计划很可能就是你此刻可以做的那一件事——但要确定你不会一直在脑海中播放电影，也就是不断把自己投射到未来，因而失去当下。你采取的任何行动也许都不会立刻有结果，但在结果出现前，不要抗拒本然。

如果此刻你无法采取任何行动，也无法从这个情境中抽身而出，那就利用这个情境，让你更深入臣服的状态，更深入当下，更深入本体。

当你进入了临在的永恒向度，改变可能会以意想不到的方式出现，而不需要你花费很多力气。生命会提供援助，而且非常配合。而如果恐惧、内疚或懒惰之类的内在因素阻止你采取行动，它们也会在你意识临在的光芒中消融无踪。

不要把臣服跟“管他的”或“我一点也不在意”这两种态度混淆在一起。如果你仔细查看，会发现这两种态度被“隐藏的怨恨”这种形式的负面性污染了，所以它们根本不是臣服，而是伪装的抗拒。

当你臣服时，把你的注意力导向内在，去检查是否有任何抗拒的痕迹遗留在内。当你这么做的时候，要保持高度警觉，否则一小撮的抗拒可能会化身为思想或未被承认的情绪，持续地藏匿在某个阴暗的角落。

从心智能量到灵性能量

先从承认自己内在有抗拒开始。当抗拒升起时，与它同在，去观察你的心智如何创造它，又如何为各种情境、你自己或其他人贴上标签。察看这其中的思考过程，感受情绪的能量。

藉由目睹抗拒，你会发现它毫无用处；藉由全神贯注在当下，无意识的抗拒就被意识到了，而这就是它的末日。

你无法既有意识又不快乐、既有意识又处于负面情绪中。负面性、不快乐或痛苦无论以何种形式出现，都意味着有抗拒存在，而抗拒总

是无意识的。

你会选择不快乐吗？如果你没有选择不快乐，那它是如何发生的？它的目的是什么？是谁让它持续下去的？

即使你意识到自己不快乐的感受，但事实是你与这些感受认同了，并经由强迫性思考让这个过程持续下去。这一切都在无意识中进行。如果你有意识，也就是说，如果你在当下完全地临在，那么所有的负面性几乎立刻会消失。它无法在你的临在中生存，只能在你缺席的时候存活。

即使是痛苦之身，也无法在你的临在中存活太久。赋予不快乐时间，就会让它持续下去，因为时间是不快乐赖以生存的要素。而透过对当下这一刻的强烈觉知，你可以移除时间，不快乐会就此终结。但是，你要它消失吗？你真的受够了吗？如果没有这个不快乐，你会是谁？

除非你好好修炼臣服，否则这个灵性的向度只会是你阅读、谈论、为之兴奋、著书论述、思考、相信或不相信的事物罢了。它不会造成任何改变。

直到你能够真正地臣服，这个灵性向度才会成为你生活中一个活生生的实相。

当你这么做的时候，你散发出来的能量会主导你的生活，而这个能量的振动频率会比还在操控我们世界的心智能量高得多。

经由臣服，灵性能量来到了这个世界。它不会为你自己、为其他人类，或是为地球上的其他生命形式，创造任何痛苦。

在人际关系中臣服

只有当一个人无意识的时候，才会试图去利用或操控别人，这是真的。但同样地，真的也只有无意识的人才会被别人利用和操控。如果你抗拒或反击他人的无意识行为，自己也会变得无意识。

但是臣服并不意味着你允许自己被无意识的人利用，完全不是。你绝对有可能在内在完全臣服的状况下，同时又坚定而清楚地对一个人说“不”，或是从一个情境中撤离。

当你对一个人或一个情境说“不”的时候，别让这个“不”来自

你的反应，而是来自深刻的理解，也就是说，在当下那一刻你清楚地知道，对你而言什么是对，什么是错的。

让这个“不”成为一个非惯性反应的“不”、一个高质量的“不”、一个不带任何负面性，因而不会创造更多痛苦的“不”。

如果你无法臣服，那就立刻采取行动：直言不讳，或是做些事情让你不喜欢的情境有所改变——或从情境中抽身而出，为自己的生命负责。

别让负面性污染你美丽、明亮的内在本体，也别让它污染地球。别让不快乐在你的内在有任何形式的落脚处。

如果你无法采取行动——例如你是蹲在监牢里——那你就只剩两个选择了：抗拒或臣服，束缚或不依附外在的内在自由，受苦或内在平安。

经由臣服，你的人际关系也会有深远的改变。如果你始终无法接纳本然，那就意味着你无法接受任何人的本来面貌。你会批判、论断、贴标签、拒绝，或者试图改变他们。

此外，如果你一直把当下作为达到未来目标的手段，你也会如此看待所有与你来往互动的人。那么，关系——人类——对你来说，只是次要的，或者根本不重要，你能从这段关系中攫取到的什么才是重点——无论是物质报酬、权力感、肉体的欢愉或其他形式的小我满足。

让我说明一下臣服如何在人际关系中发挥作用。

当你与伴侣或亲近的人陷入争执，或是某种冲突情境之中，先观察当自己的立场被攻击时，你如何展开防卫，或者在你攻讦对方的立场时，感受一下自己攻击的力道。

观察你对自己观点和意见的执著，感受在“要让自己是对的，而对方是错的”那个需求背后的心理—情绪能量，那就是小我心智的能量。经由认出小我心智，并且尽可能全然地感受它，你便将意识带入其中。

然后有一天，在争执当中，你会突然领悟到你是有选择的，而你也许决定放下自己的反应——只为了看看接下来会发生什么事。你臣服了。

我所谓的“放下反应”，指的不是在嘴上说说：“好吧，你是对的。”但脸上的表情却在说：“我才不屑这些幼稚的无意识行为。”这只是把抗拒转换到另一个层次，但小我心智还是在当家做主、耀武扬威。我说的是完全放下你内在争权夺利的那个心理—情绪能量场。

小我是很狡猾的，所以你必须提高警觉，保持高度临在，然后完全诚实地面对自己，看看你是否真的放下了对某个心理立场的认同，因而让自己从心智当中解脱。

如果你突然感受到光亮、清明及深刻的平安，这就是一个明显的迹象，说明你真的臣服了。然后你可以观察一下：当你不再透过抗拒对方的心理立场而赋予它能量之后，对方的心理立场会发生什么变化。当与心理立场的认同被排除以后，真正的沟通就展开了。

不抗拒并不一定指什么都不做，它指的是任何作为都不是从反应中产生的。切记东方武术中蕴含的深度智慧：无须抵抗对手的力道，让而后胜。

之前说过，当你在一个强烈临在的状态下而“无为”时，对情境和人们来说，就是一个强而有力的转化和疗愈力量。

“无为”与一般意识状态，甚至是无意识状态下的“不动”截然不同，后者源于恐惧、惰性或犹豫不决。真正的“无为”意指内在的不抗拒和高度警觉。

另一方面，如果需要采取行动，你不会再从被制约的心智当中作出反应，而是会从有意识的临在中对当时的状况作出回应。在那个状态下，你的心智中没有任何概念，包括“非暴力”的概念。这样一来，谁能预测你的下一步是什么？

小我相信你的抗拒会带来力量，然而真相是，抗拒切断了你与本体的连结，而本体才是真正力量的唯一源头。抗拒其实是伪装成坚强的软弱和恐惧，而处于纯净、无邪和力量中的本体，却被小我视为软弱。也就是说，小我认为刚强的，其实很软弱，所以小我会存在于持续的抗拒模式中，并且假扮不同的角色来遮盖你的“软弱”，其实它眼中的软弱才是你的力量。

无意识的角色扮演在人类的互动中占了绝大部分，直到臣服出现。在臣服之中，你不再需要小我的防卫和假面具，你变得非常简单而真

实。“这太危险了!”小我会说,“你会受到伤害,你会变得脆弱。”

当然,小我不知道的是:只有透过放下抗拒、变得脆弱,你才能发现自己真正百害不侵的本质。

第九章 转化疾病和痛苦

Chapter Nine Transforming Illness and Suffering

将疾病转化为开悟

臣服就是内在毫不保留地接纳当下本然。在此，我们谈的是你的生命，而不是我称之为生命情境的状况或遭遇。

疾病是你生命情境的一部分，因此，它是有过去和未来的。除非你有意识的临在能启动当下的救赎力量，否则过去和未来就会形成一个不间断的连续体。如你所知，在组成你生命情境（它存在时间之中）的各种不同状况底下，有某种更深层、更根本的东西——你的生命，也就是你在永恒当下之中的本体。

在当下之中不会有任何问题，也不会有疾病存在。有人为你的状况贴上了某种疾病的标签，而当你相信这个标签时，就会让这个状况持续存在，并让它变得更强大，因而把一个暂时不平衡的状态变成看似坚固的实相。你不但让它真实、坚固，还赋予它在时间中续存的能力，这是它前所未有的。

借着把注意力放在这一瞬间，并且避免在心理上为它贴标签，疾病就被简化为以下这些现象：肉体的疼痛、虚弱、不舒服或残障。你是臣服于当下，而不是臣服于“疾病”这个概念。

允许痛苦把你逼入当下时刻，进入一个强烈意识临在的状态，并利用它来开悟。

臣服并不会转化本然，至少不会直接改变它。臣服转化的是你。当你转化了，你的整个世界也就跟着转化，因为这个世界只不过是

内在的反映。

疾病不是问题所在，你才是问题——只要小我心智还在当家做主的话。

当你生病或身体失去某种功能时，不要觉得自己在某方面失败了，不要觉得愧疚。不要责怪生命对你不公，也不要怪罪到自己头上。这些全是抗拒。

如果你有重大疾病，用它来帮助你开悟；如果你的生命中发生了任何“坏”事，也用它来帮助你开悟。

把时间从疾病当中撤除，不要给它过去或未来，让疾病迫使你进入高度觉知当下时刻的状态——然后看看会发生什么事。

做一个炼金师，把贱金属转化为黄金，把痛苦转化为意识，把灾难转化为开悟。

你是否罹患重病，因此对我说的话感到愤怒呢？那么，这就清楚地显示这个疾病已经成为你自我感的一部分了，而你现在就是在保护你自己的身份认同，也在保护你的疾病。

被贴上“疾病”标签的那个状态，与真正的你毫无关系。

每当某种灾难降临，或是事情出了严重的“差错”——疾病、残障、失去家园或财产、失去社会地位、亲密关系中止、心爱的人死亡或受苦，或是你自己即将面临死亡——你就要知道这些事情还有另外一面，要知道你与一个不可思议的现象只有一步之遥。这个不可思议的现象就是：炼金般的完全转化，把痛苦和受苦的贱金属彻底转化成黄金。而所差的那一步就叫臣服。

我并不是说你在这样的处境中还会快乐。你不会的。但是恐惧和痛苦会转化成一种来自极深处的内在平安与祥和，这个极深之处就是未显化的状态。这是“上主的平安，超越所有的理解”。相较之下，快乐显得相当肤浅。

随着这个光芒四射的平安而来的，是一份领悟——不是来自心智层面，而是来自本体深处。你领悟到你是永生不灭、永垂不朽的。这不是一个信念，而是绝对的确信，不需要任何外在证明或来自二手来源的证据。

将痛苦转化为平安

在一些极端的情境中，要你接纳当下几乎是不可能的，但你随时都有第二次臣服的机会。

你的第一次机会，就是时时刻刻对当下的实相臣服。了解到本然是无法变更的——因为它已经如实存在了——然后对当下的本然说“是”，或者接纳当下的缺失。

然后依当时情境之所需，做你该做的事。

如果你安住在接纳的状态中，你就不会再创造负面性，不会再创造痛苦和不快乐。然后你就可以在一个不抗拒的状态下生活，这是恩典和轻盈的状态，毫不费力。

每当你做不到，因而失去第一次臣服的机会时——也许是因为你没有足够有意识的临在，来阻止习惯性且无意识的抗拒模式升起，或者因为情况实在太极端了，让人完全无法接受——那么你就会创造某种形式的痛苦，因而受苦。

乍看之下，好像是那个情境创造了痛苦，其实不然——痛苦是你的抗拒创造出来的。

现在你有第二次臣服的机会：如果你无法接纳外在的本然，那就接纳内在的本然；如果你无法接纳外在的状况，就接纳内在的状况。

意思就是说：不要抗拒痛苦，允许它如实存在。向悲痛、绝望、恐惧、孤独或其他任何形式的痛苦臣服，不要在心理上为它贴标签，就只是如实地观察它，然后拥抱它。

接着看看臣服的奇迹如何将深沉的痛苦转化为深刻的平安。这是你的十字架，你的苦难，让它成为你的复活与升天。

当痛苦刻骨铭心，有关臣服的长篇大论可能显得荒诞无稽。当痛苦如此之深，你很可能会有强烈的冲动想要逃离它，而不是臣服于它。你不想去感受自己所感觉到的，这再正常不过了。但是，那里没有出口，你无路可逃。

有很多假冒的逃脱出口，例如工作、酒精、药物、怒气、投射、压抑等等，但是它们无法让你从痛苦中解脱。即使把痛苦变得无意识，

它的强度丝毫不会减弱。当你否认情绪的痛苦时，你的所作所为、所思所想，以及你所有的人际关系都会被它污染。也就是说，你把情绪的痛苦传播出去了——别人会下意识地接收你散发出来的能量。

在这种情况下，如果其他人是无意识的，他们可能被迫以某种方式攻击或伤害你，或者你可能会将你的痛苦无意识地投射出来，因而伤害了他们。你会吸引并显化与你内在状态相应的事物。

当无路可逃时，总还是有一条路可以穿越。所以，不要转身背离你的痛苦。相反地，要面对它，全然地感受它——是去感受，而不是去思考！如果必要的话，可以把痛苦表达出来，但是不要在脑袋里为它编写剧本。把你所有的注意力放在感受上，而不是那个似乎引发了这个痛苦的人、事或情境。

别让心智利用痛苦来为你自己创造一个受害者的身份。为自己感到难过，并跟他人述说自己的故事，只会让你困在痛苦中，无法脱身。

既然无法从感受中脱身，唯一改变的可能性就是向它靠近，进入它；要不然，一切都不会改变。

所以，要全神贯注于你所感受到的，避免在心理上为它贴标签。当你进入那个感觉时，要高度警觉。

起初，你会觉得好像闯入了一个黑暗而可怕的地方，而当想要转身逃跑的欲望出现时，不要行动，只要观察它。继续把注意力放在痛苦上，继续感受那份悲痛、恐惧、害怕、孤独——无论那是什么。

保持警觉，保持临在——以你整个本体，以及你身上的每个细胞临在。当你这么做的时候，你便将光带入了黑暗之中。这就是你意识的火焰。

在这个阶段，你就不需要再担心臣服的问题了。它已经发生了。如何发生的呢？全然的专注就是全然的接纳，就是臣服。藉由全神贯注，你取用了当下的力量，也就是你临在的力量。

在临在中，没有任何抗拒可以暗藏在角落苟活。临在移除了时间，而没有了时间，就没有任何痛苦和负面性能够存活下来。

接纳痛苦是一个通往死亡的旅程。面对深沉的痛苦，允许它如实存在，把注意力带入其中，就是有意识地进入死亡。当你经历过这一次

的死亡之后，你就了解到其实没有所谓的死亡，也没有什么好害怕的。死去的只有小我。

打个比方：想象一道阳光，它忘记了自己是太阳不可分割的一部分，进而蛊惑自己相信，它必须努力奋斗才能存活，于是便在太阳之外另外创造一个身份认同，并紧抓不放。如果这个错觉消失的话，对一道道阳光来说，岂不是不可思议的解脱？

你想要死得自在吗？你是否愿意死的时候没有苦、没有痛？那么，就在每一个当下跟过去说再见，并让那个沉重的、被时间束缚的自我（你以为那是真正的你）在你临在之光的照耀下消融殆尽。

受难之路——经由受苦而开悟

受难之路是旧有的开悟方式，但直到近代，它都是唯一的道路。不要贬低或小看了它的效力，它依然很有用。

受难之路是一条完全颠覆的道路。它指出，你生命中最坏的事——你的受难——会转变成你生命中最美好的事。这个过程的发生，是经由迫使你臣服，进入“死亡”，迫使你一切皆空，因而变得像神一样，因为神的本质就是空无。

经由受苦而开悟——受难之路——意味着你是在拳打脚踢、哭号不休的状况下，被迫进入天国的。最后，你终于臣服了，因为你再也无法忍受痛苦。不过在你臣服之前，痛苦可能会持续很长时间。

有意识地选择开悟，就是放下对过去和未来的执著，并让当下成为你生活的焦点所在。

它指的是选择安住在临在的状态中，而不是在时间中游荡。

它指的是对当下本然说“是！”

这样一来你就不再需要痛苦了。

而你到底还需要多少时间，才能够说：“我不要再创造痛苦，我不要再受苦了”？你到底还要再受多少苦，才能作出这个选择？

如果你认为你需要更多时间，你就会有更多时间——同时也会有更多的痛苦，因为时间和痛苦密不可分。

选择的力量

选择意味着意识——一个高度的意识。没有意识，你就无从选择。从你不再认同于心智和它被制约的模式那一刻、从你变得临在的那一刻，选择就开始了。

在你到达那个境界之前，从灵性上来说，你还是无意识的。意思就是，你会在心智的制约之下，被迫以某些方式思考、感受和行动。

没有人会选择功能失调、冲突和痛苦，也没有人会选择疯狂。这些之所以会发生，是因为在你之内没有足够的临在去瓦解过去，也没有足够的光去驱逐黑暗。你不是完全地临在此地，也还没有完全觉醒。而当你没有完全临在、完全觉醒时，被制约的心智就会操控你的生命。

同样地，如果你和很多人一样，与父母之间还有些问题，如果你还是对父母做过或没做的事心怀怨恨，那么你就依然相信他们是有选择的——他们当时可以选择不一样的方法对待你。乍看之下，人们好像一直都有选择的自由，其实这是个假相。只要你的心智和它被制约的模式在掌控你的人生，只要你还是你的心智，那你会有什么选择呢？没有。你当时甚至人都不在那儿呢。与心智认同的状态是严重功能失调的。它是某种形式的疯狂。

几乎每个人或多或少都为上述这种病症所苦。当你恍然大悟的那一刻，就不会有任何怨憎了。你怎么会怨恨别人的疾病呢？一旦了然于心，你最适当的反应就是慈悲为怀。

如果你被心智所掌控，即使你没有选择，还是会为你无意识的后果受苦，也会继续创造更多痛苦。你会承受恐惧、冲突、问题和痛苦的重担，到了最后，这些被创造出来的痛苦会迫使你从无意识的状态中脱身而出。

只要你还从过去汲取自我感，你是无法真正宽恕自己、宽恕他人的。只有藉由取用当下的力量（这才是你真正的力量），才有真正宽恕的可能。这会使得过去不再有能力，而你也深切领悟到：你过去所做的，或是别人对你做的，根本一点也碰触不到你真实身份那光芒四射的本质。

当你臣服于当下本然而全然临在时，过去就不再有力量，你也不再需要它了。临在才是关键，当下才是重点。

既然抗拒与心智是无法分离的，放下抗拒——臣服——就使得心智无法再主宰你，或是冒名顶替你，成为假的神。所有的批判和负面性都瓦解了。

而一直以来被心智遮蔽的自体范畴，就会再度开启。

突然之间，你的内在会升起极大的定静——一种深不可测的平安感。

在那平安之中，有着极大的喜悦。

在那喜悦之中，有着爱。

而在最深处的核心，是神圣的、不可测量的、无以名之的“那个” (That)。