出版

全部生命系列

可定-書房

楊定一蓍

集體的

失憶

集體的

失憶

? 11 I q

楊定一箇

這本書和《我是誰》一樣，是在寧靜中透過口述 轉達出來的，等於是對之前的作品和練習帶來另一個 層面的補充，也就是一體的層面。因此，你可能會覺 得和之前的作品有所衝突。

可能有這樣的衝突，是因為我透過多重的意識層 面在談同一件事。可以這麼說，我相信這本書的讀者 是比較成熟的。所以，我在這本書會從一體的角度來 談，以表達究竟的真實。

然而，我同時也知道，許多人不光是看不懂，甚 至內心會感到衝突和矛盾。對這樣的朋友，我建議回 到《全部的你》，依序一本本讀、體會下來，這個矛 盾才會解開。

此外，我要強調的是，這本書寫作的目的，就像 《我是誰》一樣，很簡短，適合作為隨身的指南，幫 助你對照自己對真實、對領悟的理解。不僅如此，我 相信對任何遭遇創傷、失落、絕望、憂鬱、沮喪的朋 友'都會帶來很大的幫助。只要你用「心」去參、去 體會這本書的字句，會發現這本書和前面的書所帶來 的觀念是最好的心理治療。

我的建議是：其實你不用相信這裡的任何一句 話。因為頭腦讀到一體的觀念，一定會反彈、抵抗， 只有心才可以接受。

我最多是鼓勵你——既然每一章都很短，可以用 心來請。

讀完後，靜下來自己探討、參這些話，用個人的 體會來驗證或推翻。這樣子，這些訊息才能真正落到 心中，與個人的生命和體驗結合。

比起相信，這是更重要的。

目錄

CONTENTS

[序——把一體帶回人間 *6*](#bookmark13)

[**01/**念頭和語言怎麼來的？ **15**](#bookmark16)

**02/**因一果離不開時一空，而時一空是頭腦的產物**22 03/**人類失衡的發展 **31**

**04/**個體化的世界 **37**

**05/**只有一體 **45**

[**06/**這個身體，不可能開悟 **53**](#bookmark31)

[**07/**醒覺，其實是跳出人類的特質 **57**](#bookmark37)

**08/**你不是罪人 **62**

[**09/**面對一波波浮出來的業力 **66**](#bookmark49)

[**10/**在人間活出的一切，都是註定 **70**](#bookmark55)

**11/**在世，不屬世 **77**

[**12/**信仰是最大的恩典 **83**](#bookmark67)

**13/**回到真實 **91**

集體的失憶

Collective Amnesia

[**14/**「有」是怎麼來的？ **98**](#bookmark79)

[**15/**睡覺，作為醒覺的練習工具 **105**](#bookmark85)

[**16/**越過身體，越過脈輪，越過能量- **112**](#bookmark91)

**17/**為什麼那麼真實？ **121**

**18/**從世界醒覺 **127**

**19/**命會變好嗎？ **134**

[**20/**有沒有一個醒覺的狀態？ **142**](#bookmark115)

**21/**時間的終結 **149**

[結語 **154**](#bookmark124)

6 集體的失憶

序

把一體帶回人間

我們集體失去記憶的，其實是 體。

一體是我們生命的本質，你我從來沒有離開過， 也不可能離開。應該這麼說，沒有一體，其實沒有生 命。最不可思議的是，我們竟然把一體、本家忘記 了，反而透過局限的腦陷入一個角落。

把一體找回來，是我們這一生要做的。

人類經歷的一切歷史，包括個人的人生，在整體 其實只是一個不可思議小、不成比例小的可能。

我過去從事科學研究，常用老鼠來做比喻。小白 鼠住在封閉的籠子裡，認為籠子就是牠的全世界。而 籠子外，是牠完全看不到的。牠不知道外面的可能， 也不知道還有什麼東西存在。牠所談的自由的世界，

本身也只是在籠子範圍內所活出的自由。

我們的人生，其實也是如此。

反過來要問的是：我們本來是活在每個生命都

有，一隻動物、一朵花、一顆石頭都有的一體，怎麼 可能就這樣陷入一個局限的小角落？還稱它為「人 生」、「人類的文明」？這才真的不可思議。

所以，把我們失掉的記憶找回來，最多只是把一 體帶回人間。

與我目前為止的其他作品相較，《集體的失憶》

有很明顯的不同。

我從《真原醫》開始談身心的平衡與健康，在

《靜坐》介紹靜坐的方法，希望大家得到意識的轉 化，從身心走到意識的層面。接下來，透過「全部生 命系列」的作品，我特別強調生命的整體，進入無色 無形與「在」，希望從狹窄的現實世界，一起體會生 命的永恆。

《全部的你》詳細解釋了時一空的觀念，特別強 調時間其實是頭腦的產物，也透過許多實例，說明頭 腦的運作如何建立時一空的觀念。一個人要體會生命 的永恆，一定要活在當下。而且，活在當下，並不需 要頭腦的作用。

《神聖的你》進一步將這些理解與人生做一個整 合，希望每一個人都能活出生命的全部潛能，自然找 回生命的神聖，並透過每一個瞬間，體會到神跟自己 從來沒有分手過。

在《不合理的快樂》，我以科學的語言進一步探 討「快樂」這個主題。在建立一套快樂科學的同時， 我特別想強調的是——再先進的科技與知識*，*都不可 能帶來快樂。我們只有完全跳出人間的限制，才可能 突然體會到無條件而永恆的快樂，也自然發現它本身 就是我們生命的本質。唯有契入生命本質的快樂，你 我才可能發揮全部的潛能，而這潛能遠大於我們任何 人的想像。

至於如何落實？如何練習？我在《全部的你》舆 《神聖的你》以很多篇幅來介紹「臣服」，並在《不 合理的快樂》開始強調「參」。還大膽地提出「參」 與「臣服」，是兩個最直接的法門，讓我們可以活出 一體。

由於深怕不夠清楚，也為了解答練習可能的疑 惑，我又進一步透過《我是誰》將前面提出的觀念再 做一個整合，從不同的角度切入，希望能作為一個練 習的隨身指南。

《集體的失憶》則是想探討生命的源頭，是被我 們在文明發展中逐漸遺忘的。也許你聽到這個書名， 會以為我要追溯一連串最古老、不為人知而被史書給 遺忘的史實，來解釋人類最早期的發展，甚至以為我 要談宇宙的紀錄（也就是俗稱的阿卡西紀錄）。

其實，都不是的。

在這本書，我會把前面作品提出的觀念，再進一 步推展開來，帶著你我回到一體，站在一體來看人類

的生命。

一體意識，我們每一個人都有，只是人類透過文 明與文化的重重建構，把它遺失了。所以，談集體的 失憶，其實是想談人類最原初的心理狀態，希望建立 一個理解的基礎。這一理解是我們本來就有的，最多 也只是需要有人提醒，讓我們想起來。

就像我用《真原醫》的書名描述最原始的身心健 康觀念，表達我們每個人本來就知道、都有過的狀 態。《集體的失憶》一方面可說是恢復「真原記 憶」，也就是人類最原初的記憶；另一方面'則是談 「人類的墜落」、「失落的人心」**(The Descent of Mankind** 或 **Lost Humanity )**。

到了現代，人類可以上太空，也透過資訊的革 命，可以即時取得從古到今的所有知識。人類文明的 發展，可說是不容忽視的壯觀。然而，這麼偉大的發 展卻反而遮蔽了生命最根本的本質，讓人類的生命從 本來最置滿的狀態，變成嚴重的疾病。每一個人都那

麼地不快樂，把生命活成一個問題。

人類任由文明的發展，把生命從完整的境界，扭 曲壓縮成一個狹窄的絕望，甚至成為每個人隨時的心 理狀憲，這是相當不可思議的。

可以想像得到，一個人要解脫，要跳出人類的狀 態**(human condition )，**而超越人類的特質**(human quality) °**這是我希望透過這本書直接切入的重點。

然而，想不到的是，人類可以借用頭腦，來跳出 頭腦——運用頭腦帶來的危機*，*將這一困境本身轉成 人類解脫、超越、提升最大的機會。讓人類發達和聰 明的頭腦成為一個解脫的工具，幫助你我共同找 到——回家的路。

回到生命的本質，回到存在的家。

人類發展至今，沒有第二個時點比現在更成熟。 我相當有把握，每個人都可以透過頭腦最強烈、甚至 是極端的分別與比較(也有人稱為「二元對立」)找 到生命的一體。如果不是抱著這種信心，我不會寫下

一本又一本的書，不斷地以現代的語言和個人的體 會，把過去大聖人的智慧帶回來。

我過去的作品還是站在「有」的層面來看生命， 雖然將生命的範圍從「有」擴大到「在」，也就是從 物質和形相擴展到生命的存在，但還是姑在一個狹窄 的「有」在看一切。

這本書與接下來的作品，則是要從「在」看著

「有」°

一體或全部，其實是一個「在」的觀念。它不是 頭腦可以想像，也不是頭腦可以追求到的。最多是把 頭腦挪開，它自然浮出來。

所以，談到人類頭腦分別的能力是解脫最大的機 會*，*要談的其實是——我們頭腦的理性與分析能力發 展到這麼先進的地步，自然會發現人類所追求的目 標——無條件的快樂、無條件的愛、無條件的光明與 永恆'是永遠追求不來的。

最多透過我們發達的頭腦，做一個反轉，讓它自



己停下來，而自然落到「心」。

透過這種反轉，才有醒覺好談。

這一點，除了人類，其他生命都做不到的。我最 多只能鼓勵大家要好好把握生命，把握這一次從父 母、家庭、社會帶來的種種業力所組合的人生。

雖然一切是個大妄想，但我們確實可以從這個大 妄想醒過來。

正因如此，我才有勇氣，再次帶著你我進入這個 旅程。

01

念頭和語言怎麼來的?

他受傷了，身上全是血，勉強爬上山壁，力氣幾 乎耗盡。喘口氣，回頭看，老虎沒跟來。往下看，柔 弱的同伴和自己一樣全身是傷，已經倒在地上，爬不 起來。

老虎本來已經追著他到山邊，轉過身，對著他傷 重無力的同伴，緩緩走過去。

他直起身大叫，想把老虎嚇走。老虎沒理會，繼 續慢慢前進。他坐起來，搬了石頭往下扔，老虎也不 在意。

他知道接下來要發生什麼。

她最後一口氣消失時，他好像也跟著一起死了。 一種沒辦法忍受的感覺，變成聲音，從身體最深的地

方冒出來。像是痛'好像也是更深的什麼。

他不知道0

他不敢動，在山壁上待著。老虎吃掉了同伴半個 身子，叼起剩下的一半走開。他只能看著老虎和剩半 截的同伴從視線裡消失。

他覺得身上有個地方不對勁•不知道是什麼。低 頭往不舒服的地方看過去，有傷口。用手去碰，又是 一次無法忍受的感覺°

是痛'痛變成聲音'變成喊叫。喊出來，痛的感 覺輕了 一點。

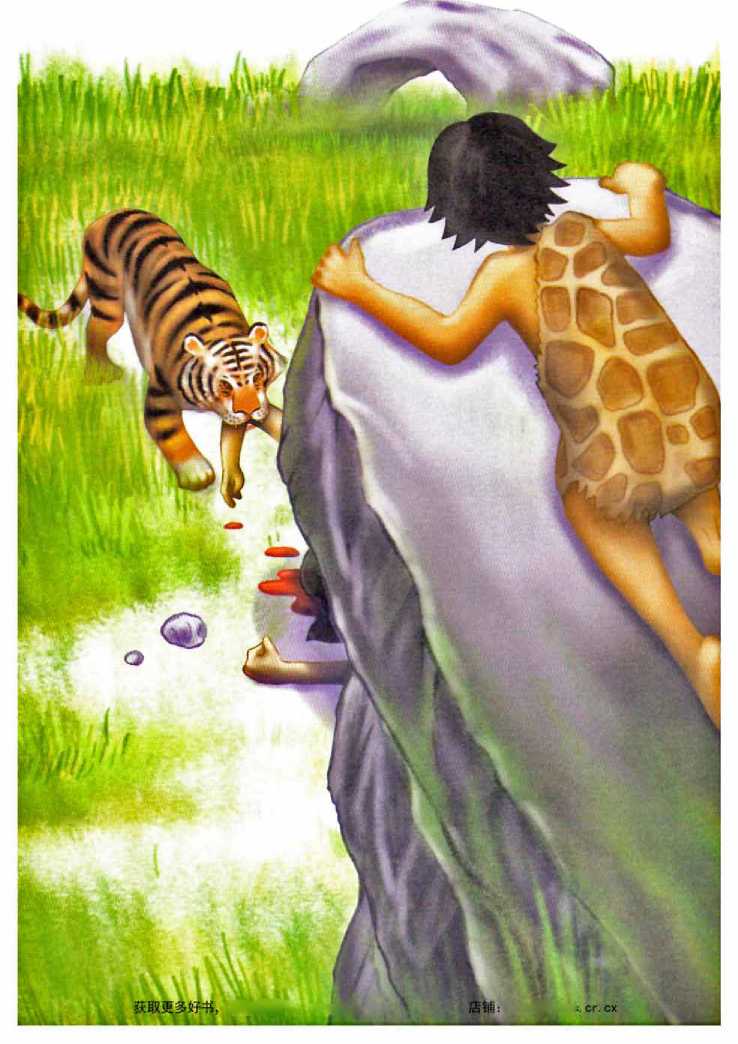
身子還是很重。

他望著天空，不知道又過了多久。

危險過去了，他慢慢爬下来，半蹲半爬半走，偶 爾抬起頭來看看、聞聞、聽聽周邊，折騰好久才回到 山洞。

非常疲憊'也就睡去。幾天，也就過去了。

醒來，很餓，胸口也很悶，不知道悶的是什麼。



A ♦

httpi/ystr^

淆加微償号：strcdts

餓，比任何感受都直接。他起身去外面找點東西吃。 他走出山洞,看見天空'看見土地、樹'覺得和 自己都一樣*。*

看到、感覺到的一切,又回到原本沒事的狀態\* 和眼前的一切都是一樣的。前幾天的痛\*痛過了 '喊 過了，結束了。

為什麼那麼痛，不清楚。

他沒想過那麼多，也不知道自己的存在是什麼， 和大自然的一切都一樣。餓了 1還是要吃。渴了 , 喝。累了，睡。有異性吸引，就交配。

要說和大自然一樣，一樣什麼，也不清楚。

整個大自然，他都可以去，都可以是家。

只是，他沒想過那麼多。

幾萬、或幾十萬年前,最原始的人類 , 大概就是 這樣子。

最初，人和動物沒什麼差別，最多只是手很靈 巧，比別的野獸聰明一點，甚至還可以主動去想，自 然發現單獨生存不如結群生活。畢竟，求生存還是生 命最大的動力。每一個動物'就連植物都會想生存°

生存，就是「我」最初的起步。

群居，自然需要和其他人溝通。拿什麼溝通？也 只是沒有意義的喊叫，最多再加上手和身體直接的表 達。多做幾次，發現可以用不同的動作表達不同的意 思。再成功幾次，這一套身體的動作也就教會了別 人，成為群體共同的溝通工具。

在溝通的過程，一個人用手指著自己、指著對 方，「我」的念頭甚至「神」的觀念，也就逐漸成形。

突然間，發現每個動作可以再配合一個聲音。原 本聲音只是沒有意義的喊叫，然而動作加上一個不同 的聲音，在群體間自然更容易區隔。

語言，就這麼生出來了。

進一步，自然發現，語言（單純聲音的表達）可 以取代動作、代替物質。更大的突破是——連感受，

比如看見同伴被老虎吃掉，從身體最深處發出的痛， 都找到了語言可以表達。

再進一步，透過語言還可以為感受區分出不同的 層面，比如身體受傷的痛和心裡的痛不同。同時發 現'語言可以表達地愈來愈微細、愈來愈抽象。

在生活中，也自然發現很多狀況，也許是野獸的 攻擊'也許是天氣的變化、生病、好吃不好吃的食 物 是會重複發生的。

這一來，時間的觀念也就生出來了。

人為這些事件區隔先後順序，透過語言把過去的 狀況調動出來，這就是學習。透過學習，人學會了預 防或籌備未來類似的狀況。

跟著時間，跟著念頭，人也就生出了煩惱。

所有的概念都可以同時用語言和手指作為指標， 指出「我」，指出「你」，指出別的。而「我」是煩 惱最直接的來源。「我」的感受、「我」的生命、 「我」的身體、「我」的狀況、「我」的問題……全 部的概念，無論是眼前的物質或心裡抽象的念頭，都 可以再加上「我」作為區隔，這又帶來了一層意義。

人生的價值或意義，也就是這麼衍生出來的。

「我」本來是一個抽象概念，只是一個知覺的過 濾網，卻就此有了單獨的生命。

「我」就這麼活起來了。

突然，念頭也因此成為我們最立即的知覺。頭腦 的念頭變得凝固，就像真的一樣。人類透過念頭和語 言，塑造出自己的存在。

只是，他不知道這個存在是透過念頭所組合的。

02

因一果離不開時一空，而時一空是頭腦的產物

發達的頭腦，是人類專屬的架構。

前面稍微點到，動物、植物、甚至最原始的人 類，時一空的觀念還沒有那麼強化，反而最接近一 體。

也就是說這些生命隨時都存在，或「在」。但並 沒有一個「在」或「存在」的觀念。同時，也沒有隔 離的「你」、「我」的觀念。隨時，活在當下，但是 連當下的觀念也沒有。

對這些最原始的生命，當下是生存的延續。至於 是透過什麼來延續，他沒辦法觀察到，也沒辦法體

拿艺面豹老虎來談,牠全部的生活、「在」最多 只在支持生存。而生存最多只是吃飽、維護這個身 體。吃飽了，也就是休息、排泄。累了，自然就會睡 覺。決定牠的行為的，也只是身體的需要。

但是，連談這些，都還是我們透過人類的眼光在 分析。老虎並不需要想那麼多，甚至想不了那麼多。

牠每一個動作，最多只是延續牠的生命。連整個 物種的生存，也和牠不相關，牠也不在意。牠會交 配，母的老虎會照顧子代。在群體生存的角度來看， 這些行為似乎很重要。但就這個個體來說，根本不相 關。對老虎，生命根本不是問題，最多是滿足身體的 需求。

甚至，遇到危險、死亡，也就是那個剎那，那個 瞬間，做一些反應。接下來，走了，也沒有事。

最原始的人，本來也是這樣子，単純為存在而存 在，沒有為什麼而存在，或其他的顧慮。死亡，最多 也只是一個事實 「不存在」。

生命是單純、簡化的。

接下來是頭腦來延續，產生一連串的問題。

人類發展到後來，自然把生存單純的延續，透過 念頭和記憶連貫成一個個片段的組合，也就變成人生 的故事，而且人人不同。但是，他沒有發現，只有每 一個瞬間（當下）是實在的，瞬間與瞬間的所有連結 都是念頭虛構的。可以說，現代人是活在一種虛構的 現實裡。

人和動物相同的地方在於——都有空間和距離的 觀念。然而，只有人類後來比較發達的腦可以產生時 間的分別。

一般的動物只能在空間裡定位，人類則增加了一 個座標軸，可以在時間的先後順序上表達得更精確。 無論空間或時間，透過點與點之間的比較，順著二元 對立的邏輯，才能夠將某一個點從所有的點中突顯出 來。

此外，我們人透過觀察，認為你我都有共同的體 驗。比如說，我們眼前可以看到椅子、桌子、人，自 然讓我們認為有一個客觀的現實存在，而且還以為這 個客觀的現實與頭腦的作用不相關，光靠自己本身就 能存在。

不光人與人之間有共同的體驗，人和其他生命也 有共同的知覺範圍。例如我們看到野獸存在，而野獸 也看到我們存在，甚至會來吃我們。人類在演化中求 生存的過程，自然會加強客觀現實的重要性，讓我們 認為任何事物都是一個個的個別存在。也自然會認為 人生可以體驗的一切、所有的物質和現象都是獨自就 可以成立的。

我們很少會進一步觀察到——所謂個別的存在， 甚至看起來獨立的生命，其實也不過是從局限五官接 收的片段訊息所延伸出來的。

不只如此，頭腦二元對立的架構'帶來相對的觀 念，把整體局限成一個小部份，在空間的維度上造出 一個虛擬的分別現實。

顯然這對人類還不夠，我們還要再透過時間這樣

一個虛擬的架構，疊加在這個虛擬現實的上頭。

時間再加上空間，自然讓我們產生一個變化的觀 念。比如說，從家裡到公司，假如沒有時間的先後， 根本沒有一個路程好談，最多只是單純的距離。

再把路程的觀念擴大，變成人生來看，我們同樣 可以把人生的故事描述出來。透過時間，生一死的分 別，也就自然衍生出來。有出現 '有消失。有生、有 死，也就自然把樣樣定為無常——無常的現象、無常 的狀況、無常的人生。

人生唯一的常態，是變化。而變化，本身是離不 開時間的觀念的。

時間自然變成我們理解這個世界很重要的一部 份，沒有時間的軸，我們看的世界不完整。有了時間 的軸，我們人類的體驗也就突然和動物區隔開來了。

我們根本不會想到，任何體，任何看似獨立的存 在，都是頭腦所投射出來的，一樣離不開時間的觀 念。粗重如身體、人體、群體，或微細如情緒體、念 頭體、知識體、甚至包括一體，只要頭腦可以想出來 的一個「體」，有生，一定會死，早晚會消失。人類 所建構的一切，再輝煌燦爛的成就，也註定會消亡。

任何體要存在，自然要有一個「因」，也自然有 一個「果」。本身離不開因一果。因一果本身也離不 開時一空。如果沒有時一空，其實沒有因一果。

會這麼說，是因為時間的觀念自然產生一個先後 的順序。發生在前的自然變成因，而後面的自然變成 果。再用從家裡到公司的例子來談，正因為有「離家 出門」的因，才有「到公司」的果。這麼一來，人和 人、事情和事情、人和物的前後或因果順序，也就定 出來了，而可以把這些現象連貫起來，當作我們人生 的故事。

但是，我們通常沒有注意到，連這個連結，都是 頭腦的產物。

我們往往體會不到只有「現在」存在。

可能發生的一切，都出現在「現在」。只有「現

在」，涵著可能發生的一切。

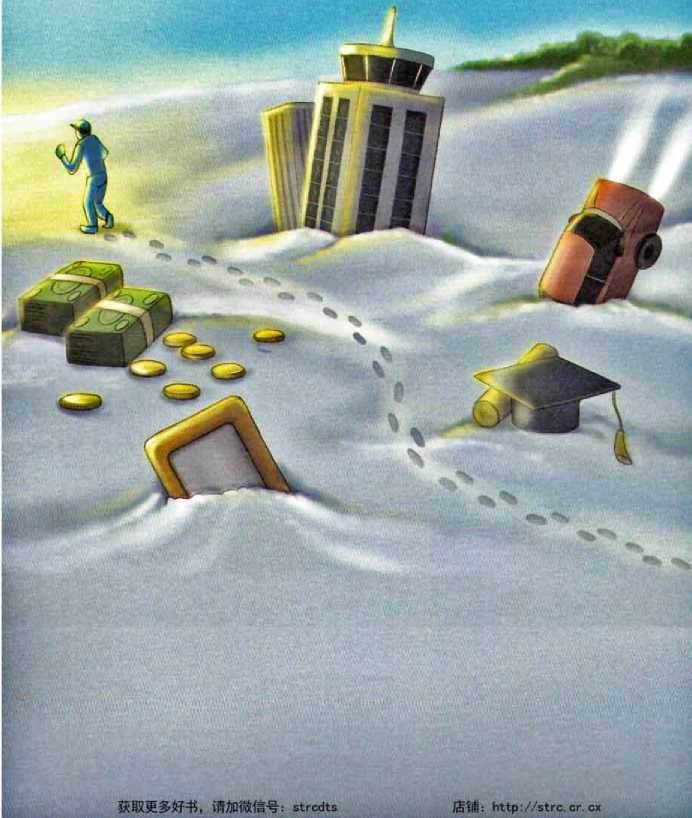
「現在」雖然涵著一切,也只有「現在」存在。  
但透過時間來安排先後，讓我們能更精確地指定、描  
述某件事、某個人、某個經驗，甚至產生「學習」，  
而更能區隔好的經驗與不好的經驗。好的經驗希望能  
夠重複，而壞的經驗無論如何要預防。無形當中，過  
去和未來雖然是虛構的，但就這麼和現在分不開來。

也就這樣子，不光產生經驗，還透過這些經驗再 進一步延伸 ' 強化「我」。

「我」本身也是所有的痛苦與煩惱的根源。不光 時一空、經驗、因一果都是虛構的，都是頭腦的產 物。甚至，連「我」還只是頭腦的產物，一樣是虛構 的存在。

雖然這麼說，人間所有的一切離不開虛構的 「我」——「我」的經驗、「我」的本領、「我」的故 事、「我」的世界……

時間5這樣一個由頭腦所建立的先後順序，本來



是一個虛構的現實。但是這個作為對照比較的程序反 而自己活了起來，變成「真實」。

我們哪一個人不是隨時活在過去，或隨時活在未 來？

站在一體，時一空只是無限可能性的其中一個可 能，從比例上來說，小得完全沒有代表性，我們甚至 可以稱之為幻覺。

但是，從人間的角度來看，時一空卻成了我們的 唯 唯一的可能 ' 唯一的現實，讓我們排除了其

他所有的可能性，還放大成人生的一切。

這才是最不可思議的。

03

人類失衡的發展

前面提過，時一空是頭腦的產物。

沒有頭腦，不可能有時一空。沒有時一空，最多 只有當下。

頭腦最立即的產物就是過去和未來。透過頭腦的 運作，我們每個人不斷地活在過去，也不斷地為未來 規劃。

我們把頭腦當作人類最偉大、最寶貴的資源，視 為人之所以為人的主要特質，也自然讓頭腦的發展和 演化作為人類文明的指針，而在科學、科技和其他領 域不斷地追求。無非是希望透過這些追求，可以找到 身為人的全部潛能。

誰能想到——人類愈是往外追求，愈走到前面提

過的極端不均衡。

反過來，沒有頭腦的分別，人類其實還是可以生 存,甚至可以生存得更好。動物、植物 ' 乃至礦物沒 有人類的頭腦，隨時都存於「在」的狀態，與一體意 識完全分不開，不可能會被這個世皐、周邊、別人或 自己所困擾。

我們首先要認識到——頭腦本身就是在一種不均 衡的狀態下運作。

百千萬年來，我們不斷地發展、抬高左腦帶來的 理性、分別與分析。這些作用從來沒有離開過比較的 邏輯，凡事包括樣樣東西、事情、念頭、理念都要相 互對照一番，也就是前面所講的二元對立。

然而，左腦的邏輯其實是萎縮的選輯，是把整體 分割成一個個愈來愈小的體，小到人可以理解為止。 右腦則剛好相反，是擴張的選輯，就像一張全息圖， 從每個角落都看到整體。透過右腦，我們隨時回到一 體，回到整體。

假如我們說左腦體會的是部份與相對，那麼，右 腦體會到的其實是整體和絕對。左腦把世界局限成一 個個角落，右腦是從一個個角落打開到整體。

左腦講究生存、累積、競爭、佔領——把物質當 作一切，自然會重視對物質的追求；而右腦反而知 道——從一體的角度來看，物質所帶來的生存、累 積、競爭、佔領根本無關緊要；生命最多只是彼此分 享 ' 整合與合一°

其實，是透過左右腦的共同作用，我們才可以在 人間活得完整。但是，很不幸的是，人類百千萬年來 自然偏重左腦的境界，把物質所帶來的生存、累積、 競爭、佔領當作我們的目標與核心價值，而決定了人 生的重點。

同時，因為環境不斷地變化，而人不斷感受到危 機，也就一直刺激左腦的理性和邏輯來克服生存的問 題，而使左腦極端地發展，自然不給右腦任何發展的 空間，而壓制了右腦的潛能。

最後的結果是，我們每個人都活在不均衡的頭腦 的狀態，也就是幾乎全以左腦為立足點來面對這個世 界。談人類的文明是不均衡的發展，非但一點也不為 過，甚至，這種不均衡已經嚴重到讓每個人都活在一 個疾病的狀態，忘記了什麼是健康，失去了本來的均 衡與圓滿。

或許你讀到這裡，已經覺得自己明白了著重物質 的危險。然而，我要談的不只如此。這裡所謂的「物 質」，其實延伸到任何現象 ' 形相，甚至包括由念頭 所構建的念相**(thought-form) °**

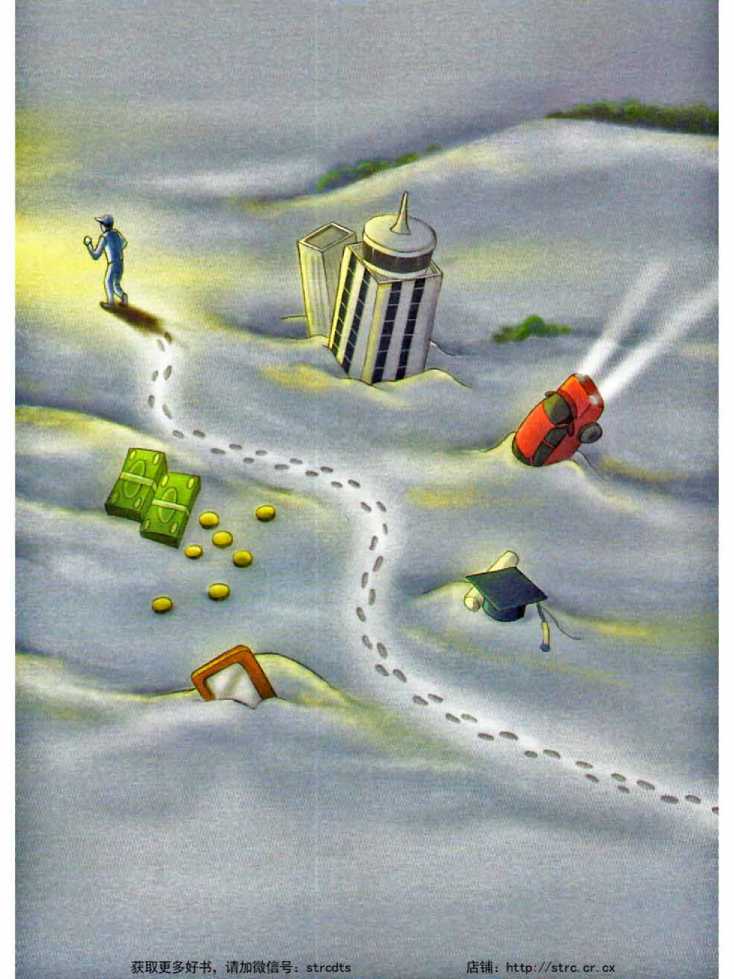
頭腦的注意力離不開物質，仔細觀察，念頭的根 源和我們人的五官所產生的資訊分不開，非但資訊或 知識離不開物質，就連情緒和感受也都和物質緊密相 連。所以頭腦所得到的任何產物，包括念頭、思考， 甚至理念、理想一樣離不開物質的層面。

站在這個基礎上，我們對這世界的所有認識，包 括在人間可以看到、聽到、聞到、例摸到、嚐到、體

會到、想得到的一切，都離不開物質的作用。甚至心

理的萎縮，也自然固化成人類生存的常態。

從古到今，人類都離不開這個困境。



04

個體化的世界

在所有的生命中，只有人類不快樂。

少數動物的不快樂，也是人類製造出來的。也只 有人，把生命活成一個問題，甚至是一連串的大問 題、小問題，解決問題還衍生出更多的問題。不只為 個人製造問題，也給周邊帶來更多問題。

對你我而言，解答種種的問題，自然變成我們人 生最大的目的。

這本書要探討集體的失憶，也是來找回我們的記 憶——

從哪裡開始不快樂的？

為什麼人類集體發展到最後，會變成那麼不快 樂？

可不可能在最早期，我們本來是快樂的，跟其他 生命都是一樣的？

針對這個問題，答案相當清晰——我們人不快 樂1是從個體化**(individuation)**開始。

我們從整體化分出一個個體，而個體自然產生 「我」、「你」、「他」隔離的觀念。接下來，也就這 樣子確立了人類的文明。

幾十萬年來，人類的所有發展都是憑著個體化的 過程而來。人類不斷追求個體的力量、發揮個體的潛 能、實現個體的理想、強化個體的興趣、得到個體的 享受、延伸個體的優勢、達到個體的快樂。

沒有個體的觀念，其實也沒有人類的文化、創 新'發展好談。

我們談的所有價值觀念，即使是創新'聰明、審 美、身心滿足的層面，一樣都離不開個體化。

也就是說，人類累積的全部價值觀念，同時離不 開「我」的創新、「我」的聰明、「我」的美感、

「我」的滿足。個體的價值觀念，成為家庭、社會、 國家、全人類價值觀念的基礎。

可以想見，個體化怎麼成為人類演化的方向與動 力，百千萬年來，更成為人類集體的動機。人類的發 展，始終不離如何把個體化發揮得淋漓盡致。

談人類的演化，同時也是在反映頭腦的演化。頭 腦的演化離不開個體的延伸，不斷地評估衡量個體的 勢力範圍。仔細觀察，我們人類所創的一套邏輯，無 論是比較、分別、分析，最多也只是讓個體化落實得 更徹底。

從歷史的角度來說，個體化其實比較是西方文化 的產物，無論科學、科技、藝術、政治、文化……任 何角度都一樣。我們大可用「個體化」一語概括西方 文化的發展。西方的自由觀念，也一樣離不開個體化 的理想。

所談的自由，當然是個體的自由。

然而，因為人類歷史就是一種極端個體化的過

程，也自然強化人與人之間、甚至人與世界的隔離， 讓這種隔離變成人類理所當然的特質。

我們一生出來，從家庭教育，一路到學校、進入 社會'也會發現任何追求或成就都離不開這種隔離或 個體化。它當然成為人類最基本的特徵。

同時，透過不斷地加強個體化，自然加快我們的 生活步調。因為現代生活步調極端地快（科技發展也 只是讓它更快），我們也自然把時一空從頭腦的產物 變成堅固的架構——樣樣都要符合效率或順序，都有 一個運作的步調。日益加快的步調讓你我喘不了氣， 讓我們隨時累積壓力，而自然把樣樣看成問題。

而且，全都是要快速解決的問題。

由於要達到個體化——個體的理想或完美，要有 一個前後的順序，不能混亂，我們也自然不斷地認為 要有許多預備作業，才會有一個良好的結果。這麼一 來，自然強化我們的制約或因一果的觀念——認為樣 樣都有個因，而樣樣都會帶來一個後果。因一果都具

體得不能再具體、再堅固了。

有了因一果的觀念，也自然讓頭腦將「過去」透 過記憶在腦海中隨時調出來，而透過重複的比較和分 析，達到學習的效果——倘若過去所調出來的資料， 在我們的認知中是問題，自然就希望未來不要重複、 下一次可以改善、不要再成為問題，甚至最好得到一 個更理想的果。

透過頭腦對「過去」種種的整理，我們也自然會 顧慮到未來，而投射各式各樣可能的情境。於是，我 們不光是期待，還可以預防不好的結局。

倘若我們和其他生命一樣，頭腦的運作不那麼強 烈，其實也就沒有過去，更不用談未來。

所以，時一空的觀念，本身就是人類主要的特

質，才讓我們有所學習，有一個人生好談。

不光如此，人也自然懂得把過去透過語言和文字 留下紀錄，並稱之為人類的歷史與文化。認為透過它 們，可以把人類的記憶找回來。這一來，當然認為人 生的所有知識，都可以透過歷史累積而不可能有所遺 漏。再加上科技的發展、網際網路的方便，我們還可 以在最短時間把它調出來，彷彿人類的全部歷史就在 手指的撥動裡。

未來，我們還可以期待個體化帶來更多生活上的 方便，效率更為提升——知識可以不斷地追加，儲存 知識所需的空間可以不斷地縮小。精益求精地個體 化，讓我們不光物質愈來愈準確，語言的表達也愈來 愈精準，可以充分表達個人的所有感受與體會。

畢竟，我們進入太空時代了。

前面所描述的經過，我們會當作是人類自然的發 展，也覺得這就是進步。

我們幾乎不會想到，人類在這個過程中其實產生 了一個相當不均衡的狀態，而這個不均衡是極端的。 更想不到的是，這個表面合理的人類發展，就是我們 全部煩惱的根源。只會讓我們人愈來愈不快樂 > 甚至

第四章

個艘化的世界

造成極端的不快樂、極端的疏離——你我、人與人、 人與世界、人與生命之間不斷地疏離。

不快樂，就是這一人類發展的副產品。

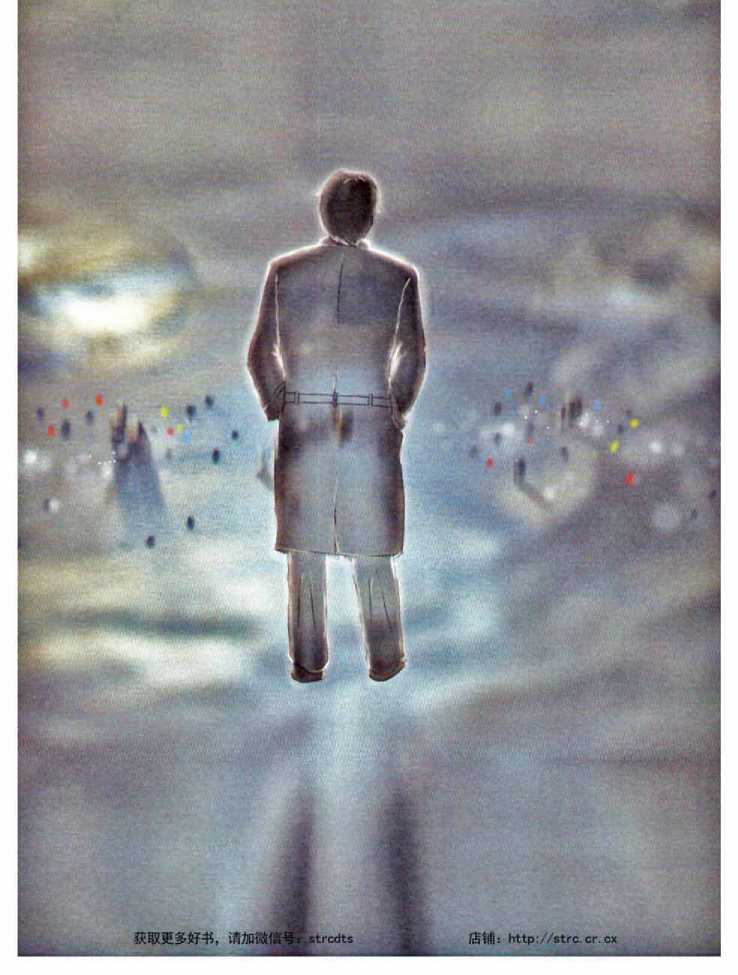
從古到今，所有大聖人所強調的解脫，談的都是 合一。個人與生命、與宇宙合一。也就是和個體化完 全相反的方向。最後，頭腦不光要與心合一，甚至要 落在心，是讓心把腦吞掉，人類才可以完全解脫或醒 覺。

所以，我們應該問的是——

沒有頭腦所帶來的個體化，還有人生好談嗎？

我們在世間可能生存嗎？

人透過文明的發展，最後的目的是什麼？ 沒有個體化，可能完成人類最終的目的嗎？ 這些問題，就是我想在這裡和你一起探討的。



05

只有一體

牛頓第三運動定律（作用力一反作用力），本身 就可以拿來解釋因一果。因果律的不同在於，它是主 觀而非客觀的法則。因為可以觀察到因果律的觀察 者，本身還是因一果組合的，還是虛的，沒有實質， 是頭腦的投射。

這一點，我們任何人平常都想不到。也就是說， 被觀察的東西和觀察者5再加上觀察的動作（觀察的 經過）都是因一果所組合的。它建立了一個獨立而由 自己來證明自己存在的現實。也就這樣，因一果的組 合不光騙了我們一生，還騙了人類整體千千萬萬年。

我們假如去分解每一個人、每一樣東西、任何物 質、任何念相，會發現什麼？

最多是——都是空的。原子和原子之間的 「空」，遠遠大於原子本身的「有」。甚至，原子之 間的距離，比例上，就像星系中，星球與星球之間那 麼遙遠。

往大的尺度來看，星系的組合是「空」。往最微 小的尺度來看1原子、粒子的組合，也是「空」。

想不到的是，「空」雖然好像是「沒有」，但 「空」其實包括了一切，甚至存在於「有」中。其 實，「空」不等於「沒有」，我們最多只能用一體、 整體或一體意識來表達。

一體意識和我們日常觀察的意識不同。觀察是把 整體落到一個角落，透過頭腦二元對立的架構，限制 成一個頭腦和五官可以理解、體會、解釋、比較的小 範圍。一體意識則是一個最純粹的覺知，在我們觀察 前就存在，最多只能用「在」、「醒覺」、「全部」來 描述。

當然，古人稱之為「空」。但是，用「一體意

識」來表達，對現代人比較容易掌握。

也正因如此，過去會用銀幕或背景來比喻。我們 透過時一空造出的世界和人生，就像投射在銀幕上而 不斷躍動的電影或前景，而電影的背景或銀幕才真正 蘊涵了足以展現生命的全部潛能。

沒有背景、沒有銀幕5也沒有前景。

其實，背景、銀幕、前景都不是貼切的比喻，難 免額外帶出空間上的前後分別。

要表達一體，比較正確的字句或許是「全部」， 而不是「沒有」。它存在於每一個角落、每一個部 份，最多用「一」**(One Self)**來表達。

除了「一」，其實什麼都沒有。

最多是說，二、三……都含著「一」。任何從 「一」延伸出來的一個小得不能再小的小部份，早晚 也只可能回到整體，或是「一」。

再進一步，其實除了「一」，其他的一切都沒有 獨立的存在，都要依賴頭腦和五官才看起來好像存

在。所以，過去醒覺的大聖人才說人間的一切都是幻 相、妄想或幻覺，都是頭腦的產物。

一個人忙碌一生，在動、在找、在尋，想從人間 得到永恆的成就，其實是不可能的。無論多大的成 就，也只像是海面的一個波浪，牽動不了整體。

用同樣的道理來談因一果，其實因也是空，果也 是空，都沒有實質的存在。我們最多是用螺旋的比喻 來描述物質怎麼來的。假如我們把空或一體用一個無 限大的場來比喻，而用一個無限大的螺旋來代表這個 場，螺旋的速度慢下來，過程中自然產生凝結的作 用，而延伸出五官可以知覺到的物質。

其實星球、星系也是這樣來的，也就這樣建立了 我們所認知的宇宙。

宇宙的形狀和存在，是透過五官才有的。也可以 說，是透過五官而得到定義的。假如沒有我們的五 官，也沒有什麼宇宙好談。就算還有宇宙好談，宇宙 甚至會演變成完全不同的形態。

用同樣的解釋，倘若沒有五官再加上頭腦，不會 有先後順序'不會有時間\*不會有「動」'更沒有 「創造」好談。

「創造」的觀念，是頭腦賦予的。

我們認定的過去、現在、未來的事件，倘若沒有 五官來區別，其實是同時發生。甚至，連「發生」都 不存在。

沒有東西可以真實或獨立存在的理由是——

只有一體是真實，而一體本身是圓滿，投射在每 一個角落。

所以，只要能指出一個東西，本身就和一體做了

一個區隔，透過二元對立才可以成立。從整體來看， 只是虛構的存在。

這幾句話，我們透過頭腦絕對不可能理解，最多

是透過寧靜、領悟才能體會。

我們才會說，在人間體驗的一切，可以說都是在 虛構的局限裡，成立的一個虛構的境界、虛構的過 程。其實，我們從來沒有跟一體分開過。

前面也提過，一體本身在每一個角落，從來沒有 不在過。

我、你、其他，其實全都是頭腦投射出來的。樣 樣現象與存在 ' 無論石頭 '植物、動物、人，都同時 在活出-\_體。都同時存在°

然而，是我們頭腦帶來一個局限，把一體局限到 一個角落一我們的人生。讓頭腦以為把一體蓋住 了，於是認為一體不存在，也與自己不相關。

只有人有這個現象，透過思考的過濾網，把一體 和自己隔離，同時創出一個虛的現實——我們的人 生。

也只有人，會把輕鬆的存在活成問題。

其實，沒有什麼叫做存在。存在本身是頭腦的投 射。

更不用講解脫，沒有什麼東西叫解脫。

其實，一切都是意識，是一體意識。在一體中，

你要解脫到哪裡？

它完全是自己包括自己，沒有别的地方可以躲 藏，不可能從它本身跳出來。因為可以去跳出、去躲 藏的地方，只要我們可以想像得到，都還是一體的一 部份。

這樣子'能有什麼叫做解脫？

真要談解脫，最多只是把頭腦的過濾網（念頭）

挪開，讓一體意識浮出來。

其實，連「浮出來」都只是個說法。一體從來沒 有離開過，也從來沒有生過，甚至從來沒有被蓋住 過。我們也許只能説

透過頭腦，體會或不體會到它。

談解脫，我們本來就是解脱的。一切本來都是解 脫的。所要脫出的束縛，最多也只是頭腦的投射。因 為人不知道自己是解脫，才有一個解脫好談。否則， 哪有什麼東西叫解脫。

談醒覺，也是一樣的。我們本來都是醒覺，只是

不知道。我們最多只能把——念頭一挪開，意識觀察 到意識自己——當作醒覺。

突然明白這一點，也就自然解開了人生最大的悖 論°

06

這個身體，不可能開悟

從局限，也不可能跳到無限。

我們每個人都期待透過身體、透過頭腦可以領 悟、開悟、解脫、醒覺。

這其實是不可能的。

不可能，不光是因為——局限本來就走不到無 限。局限的頭腦可以產生的一切觀念，都離不開局 限，離不開制約，本身也就是因一果的來源。任何可 以想到、語言可以表達出來的，都還是在一個局限的 範圍。

最多，局限只可能完全被無限吸收回去。這一 來，所有矛盾也就消失。即使這一生沒有解開，早晚 也會被吸收回去。因為我們局限的生命和無限相較， 根本不成比例。

說到底，局限的生命是從無限延伸出來，當然早 晚會被吸收回去。

無奈的是，局限雖然從來沒有離開過無限，但是 我們永遠沒辦法理解或表達什麼是無限。

我們生命永恆的部份 體意識，是不可能用

語言表達的。因為我們頭腦本身是透過局限才可以得 出意義°

這麼一講，不光沒有什麼叫做開悟——這個觀念 本身不存在，甚至，人生沒有什麼東西叫做意義。

生命要有一個意義、有個價值好談，完全是我們 頭腦的投射。

站在一體，沒有什麼東西叫意義。

我們最多只能講生命存在，至於為什麼存在？

沒有答案。也不重要。

但是，我們這些可憐的人類非要找出一個意義不 可，為自己虛構的世界找一個解釋，找出一個存在的 理由。一連串下來，又創出一個人生的故事，再加上 一個人生的理想，而到最後希望得到一個人生最終的 解答，或解脫。

有些人會認為，人生最深的意義是幫助別人，或 拯救世界。也有人認為人生最深的意義是累積物質、 財富、名譽、地位、影響力。也有人認為生命最深的 意義是拯救自己，得到解脫，再來幫助人類。

這一切，都還是人類頭腦所投射出來的。

我們人只要把自己和局限的時一空綁在一起，認 為真有時一空這回事，自然和因一果分不開。因為 時一空和因一果是一體兩面。沒有時一空'沒有因一 果。沒有因一果，沒有時一空。

懂了這些，甚至可以看穿，而不再和時一空綁在 一起。這本身，我們可以稱為醒覺。

然而，其實沒有過程可以稱為醒覺。你要不醒

著，要不沒有醒。連醒覺這兩個字都只是一種說法， 這是最難懂的。

因為難懂，所以一個人還可以繼續昏迷。

07

醒覺，其實是跳出人類的特質

我接觸過許多人，都希望透過修行得到改善。也 許是從生病變得健康，生活的條件可以好轉，家庭關 係變得和諧，可以找到陪伴一生的伴侶，工作可以順 利，不用為物質煩惱，可以找到人生的目的——讓命 變得更順。

這本身就反映了對真實的不理解，才會有這種期 待。

就好像一個人在作夢，夢到自己快溺死了，在夢 中希望有艘船來救他。卻不知道淹他的水、救他的 船、快被淹死的自己都只是夢的一部份。

對人生，無論期待修行得到什麼結果，還是夢。

修行是夢。可以得到的結果，也是夢。

這種期待，既不了解真實，也根本不了解——這 個身體，本身就是業力的組合，就是要符合業力的運 作。然而，業力有它自己的週轉，非要完成它自己不 可。任何時候，我們最多只能體會到週轉的一小部 份。

我們有限的感官以及念頭，透過每個瞬間所能體 會到的，是不成比例的小。我曾經比喻過，就像從鑰 匙孔往外看，只能看到一小部份。或像舞廳裡投射燈 打出來的光，也只是照亮一小個角落。或像絞碎機的 強力馬達在轉，我們看到的，最多是絞出來的一點碎 屑°

有這個身體、這個命，是數不完的條件所組合 的。是因為我們承認時一空，局限到時一空，而有業 力。時一空和業力才更分不開。

其實，如果我們不把自己等同於時一空、肉體、 身心，也就沒有業力好談的。一個人即使解脫，只要 落在身心，也就自然有業力。

假如我們知道這扭轉的力量（業力）多大，就會 知道——抵抗業力，一點用都沒有。

我們落入這個時一空，最多只能順著它走。所 以*，*我才會談臣服——面對瞬間的一切'讓它輾過 去、壓過去、扭過去，不去反彈，不去抵抗它，反而 這個力量會消散。

我們反彈，雖然是想抵銷它的作用力，卻反而承 認了它是真的，而不斷地增加它的扭力。於是，這業 力還會再來，讓我們一次次地痛心。

修行，其實不是要成為一個好人、偉大的人、有 用的人、有名望的人。

剛好相反，要成為一個什麼都不是的人。

甚至，連什麼都不是的人都不是。

過去人類的價值觀念，想像得到的，都是制約\*

都是限制，都是業力的組合。

所以，要解脫，要從人類的特質走出來。

要從人類的特質走出來'要看穿——任何人類的 特質，都是我們透過過去的制約所累積下來的，跟一 體根本不相關。

所謂人類的特質，反而是我們的束縛。

對任何人類的特質再也不在意，不再追求，不再 把自己等同於種種人類的價值，一個人反而自然會感 恩、自然會包容。對眼前樣樣的發生，知道都是剛剛 好，剛好是自己需要面對的。

不需要再額外去加一個好壞的標籤。表面上再怎 麼困難或不好，心裡也知道是剛剛好。表面上再怎麼 好，也是如此。對好、壞再也不用反彈。

有意思的是，一個人醒覺過來，生命確實會徹底 轉變。只是轉變的內容和方向和我們一般人想的完全 不一樣。因為他接下來對物質和人間的轉變再也不重 視了。所以，這個外在的世界（人生）最多是充分反 映他內心的平靜。周邊的人看他，也就感覺到有一個 徹底的變化。

但是，對這個修行者，沒有變化好談，沒有承受

變化的人好主張，更不會認為自己有什麼轉變。

他已經老早與生命合一了。

他不再是一個要有作為的人，最多只是活出他自 己。這時候，他這一生所帶來的業力其實沒有消失， 但再也跟他不相關。

他只是放鬆地讓業力完成它自己。

這與人類或動物最原始的狀憩的不同在於，他完 全可以自己作主。隨時可以拿頭腦當作工具，用完了 也就挪開。同時，可以把生命簡化到最原始 ' 最單純 的狀態。

08

你不是罪人

人類一個很獨特的特質，就是道德，也可以稱為 真善美，本來是內心自然流出來的解脫的成就。

一個人解脫，自然就可以活出真善美。

對人類的發展，道德觀念等於是一套指引，影響 到數不清的後人，也自然讓我們跟其他的眾生區隔， 而同時成為我們行為的指南。

一個人活出真善美，自然為我們帶來寧靜和平 安，讓這個社會更和諧。從真善美衍生出來的道德觀 念或基礎，無論在東方或西方，都讓社會可以永續存 在。

不幸的是'從這些基本的道理 , 後來的人衍生出 一連串的規則，把內心自然流露的特質化為一種規 矩、一種框架，來鎖定一般人的行為，甚至不斷地判 斷對錯。

不光如此，還劃分出一套上下尊卑的社會階級或 種姓制度，定下更多的行為規則讓人遵守，甚至隨時 評斷一個人的品行。

「人」的存在，就因著能不能被民族和社會所接 受，而更進一步地被壓縮，造出一個所謂的「正 常」。

違反這個「正常」，就會被社會排斥；違反得再

嚴重一點，就會受到處分。

罪的觀念，也是這麼產生的。

沒有一個人逃得過這個情況，我們一出生，就受 制於百千萬年的道德判斷，讓我們自然承受「罪人」 的重擔。

在這社會活得愈久，這觀念也就更凝固，而讓我 們活得更為沉重。於是，談到解脫，每個人都認為不 可能。即使可能，也要先洗清過去種種的罪。遺憾的

是，就連宗教都在鼓勵行為的制約、強化罪的觀念。 只是，這都不符合生命更深的道理。

坦白講，無論多嚴重的罪，還是人為的判斷，是 頭腦的產物，而且是相對的，因時空背景而不同，沒 有什麼絕對的標準。

一個人解脫，其實跟自己或別人認為有罪、沒有 罪一點關係都沒有。

只要一個人真心把罪的觀念或任何制約挪開，人 自然進入一個無思無想的狀態，也就是心更深的層

有時候和一般人想的剛好相反，一個人心中有 罪，覺得自己過去做過錯事，只要很誠懇地懺悔，自 然會發現自己其實更迫切地想要得到解脫。

這種急迫感本身就是一個人最好的恩典，讓人可 以完全投入靈性的旅程，而帶給自己一個重生的機

過去業力很重的人，透過解脫，往往會加倍的慈 悲，而更能包容、容納、原諒別人，不會用同一套標 準去判斷別人。反過來，很多認為自己清清白白，而 可以去定別人的罪的人，無論修行多久，最後還是要 做一個大的反省。

這種道德上的評斷，不光是制約別人，最可惜的 是還不斷地制約自己。

我發現，我們修行愈久，道德的是非判斷也更是 堅固，反而愈難跳脫這些觀念的限制。

我才會說，不要在意別人說什麼，對你有什麼判 斷。重要的是，先把自己的真實找回來。最多只是活 出真實的你、活出誠懇的你，一切也就消失了。你認 為的罪，也就全部都洗清了。

更不用說，什麼是罪人？什麼是罪？定罪的人，

又在哪裡？

09

面對一波波浮出來的業力

在醒覺的旅程中，有時候命不光是沒有好轉，甚 至業力還會加快地浮出來。

這其實也是符合一個根本的法—修行本身帶來 淨化，把過去種種的陰暗浮出來，而讓我們看穿。看 穿，最多也只是不反彈，讓過去的業力完成它自己。

只要反彈，我們也就等於提供了一個相反的力 量，產生一個阻力。然而，這個阻力反而像把油澆到 火上，加強業力的運作，而一次次地重複。

沒有反彈，業力也就自然完成它自己。

接下來，同一個道理，不光是一個個業力浮出 來，甚至好像不只是這一生的業力。周邊的人看著， 會覺得這個人怎麼這麼不幸、這麼悲慘？好像隨時都

在走霉運？要承受那麼大的失落？

對這些朋友，我常常會安慰，表面上看來的損 失，其實是我們這一生最大的恩典。

有時候，只有透過損失或失落，我們才可以徹底 了解生命的無常，而更會下決心要走上靈性的旅程。

人生負面的經驗，會強化我們這方面的決心，加 強我們的信仰。

要信仰的是——無論眼前有什麼困難，我們還可 以在內心不斷對自己肯定、提醒 > 完全知道在那個時 點，這剛剛好就是我們需要的。一點都沒有差錯。最 多是完成我們過去無明所帶來的業力。

進一步，不需要再把自己當作罪人或受害者，而 是把眼前的任何損失當作機會——轉變的機會。

這種認定，本身就是臣服。

信仰 , 假如徹底5人也就自然醒過來了。

所以，才會說，信仰本身也是最大的恩典。只怕 信仰不夠。

用這種比喻，修行就像在大火上添柴，加速我們 的淨化 ' 加快我們的轉變。

會用火的比喻或淨化的說法，是因為頭腦是我們 轉變最大的阻礙。經過百千萬年，才累積那麼多觀 念，把我們局限到人間的一個小角落。於是，要修 行，要解開這些阻礙'一個人最多也只能有耐心，給 自己機會，讓過去的業力一波波翻出來，而不是以為 它可以一夜消失。

臣服，本身就帶來這種認同，所以人間帶來的一 切經驗，我們都可以接受，都可以包容。

我們可以想到，「我」愈強化、愈堅固，要轉變 的過程也會更長，甚至會更痛苦。因為「我」絕對不 會放過世界或自己，它一定會抵抗到底。

但是，「我」再怎麼強勢，跟一體相較還是不成 比例，早晚還是會被一體吸進去，回到一體。這一點 我們不用擔心，這一生不消逝，百千萬年後也會消 失，只是早晚的結果。

我們急也急不來。

這也是想表達任何因一果造成的時一空或現象， 早晩都會消失。

早晚，回到一體。因為時一空、因一果和現象本 來就是虛擬的架構。

知道了因一果與時一空分不開，一個人自然會選 擇更輕鬆的一條路，也就是——

當下，就醒覺過來吧。

10

在人間活出的一切，都是註定

你我從來沒有自由過。

我相信，任何人在這裡或我之前的作品讀到這句 話，包括這一章的標題，都會驚訝，甚至不以為然。

我們怎麼可能連一口呼吸、抬起手、轉個頭、任 何動作都是註定的？是誰來註定誰？

這種說法根本不符合我們一般的常識。

然而，一個人只有完全寧靜或醒覺過來，才可以 體會到這幾話是再明白不過的。

我們人間所體會到、活出來的一切，都離不開 時一空背後的因一果、業力。這因一果是種種條件的 組合，包括更多我們看不到、甚至意識不到的條件， 經過一個遠遠更大的扭力轉出來，我們擋也擋不住。

我們最多只能承認——觀察到這些業力的人*，*所 觀察的業力的作用，乃至於觀察本身，都還是因一果 的組合。甚至連念頭，都離不開因一果。

只要活在人間，把自己等同於這個身體，把身體 當作真的，沒有人能夠違反這個法。

我們可以選擇的最多是——站在意識的層面，我 們不跟因一果綁在一起。不跟因一果綁在一起，最多 也只是不把自己等同於眼前的事情、東西、形相、 人' 角色。

不等同，或說不把自己投入，本身其實是一個臣 服的觀念。

也就是說\*無條件地接受或放過眼前的一切 一切的現象、一切的人、一切的東西，不做任何反 彈，讓一切存在。我們自然就會發現——事情來，事 情走，好像和我們都不相關。本來認定的問題，不費 力，它也自然扭轉了。

我過去才用那麼多篇幅來表達臣服的重要性。

選擇不反彈，不把自己和時一空、業力綁在一 起，不把自己等同於眼前的形相，是可以做到的。

我們要問的其實是：既然一切都是因一果的產 物，為什麼可以作到這種意識上的選擇，決定要不要 和因一果、時一空綁在一起？

答案非常簡單。

因一果、時一空、眼前的任何變化，都還是一體 意識的副產品。

就連念頭，也還是從一體意識產生的。

每一個瞬間，其實都離不開一體意識。離不開最 純粹的覺知。

這個最純粹的覺知，前面提過，就像電影的銀 幕。人生或瞬間的一切，也就像投影到銀幕上的電影 內容。電影在投射的時候，任何時候，銀幕一直存 在，沒有動過。

借用這個比喻，唯一的選擇是，讓注意力的焦點 跳到業力層面的後面，也就是這個背景或銀幕。我們

最多是把注意力挪到這個銀幕上，放鬆讓這部電影播 放下去，同時清楚地知道，這部電影或人生不是真實 的自己。

或許更貼切的表達是，我們自然變成一面鏡子， 反映著眼前的人事物，不用再做任何反彈。輕鬆地讓 任何事情來，也放鬆地讓任何事情走。輕鬆地放過一 切。讓一切自己存在。

轉變注意力的焦點，才是我們唯一可以有的自由

的選擇。

因為再微小的存在都是業力。不光所見的是業 力，看的人、看，都是因一果的組合。所以，怎麼 「動」都還在因一果的範圍。

唯一的自由、唯一的選擇是——我不再去肯定, 我不再去抵抗,我不再去反彈。

業力扭轉的動力之巨大，我們怎麼也擋不住。我 們如果認為在業力層面展開的就是一切，也就會跟它 一起轉°

不再透過反彈與業力連結。即使業力的運轉是要 「我」死亡，也就如此。

抱著這樣的勇氣，一個人才會醒過來。只要投入 人間、投入人類的存在、承認業力是真實，也就被它 帶走了。

再換一個方式來表達,唯一的自由是'業力在展 開，而我們落回另一個意識的航道（我們最多稱它為 一體）。業力還是展開，但跟我們不相關。即使業力 在展開，一切也都是完美。

這是人類處境的唯一出路。

說到底，我們這一生唯一的責任，也只是——透 過不反彈，徹底醒覺。

假如，一個瞬間、下一個瞬間、再下一個瞬間， 都可以隨時把注意力移到生命不動的銀幕、不動的背 景,我們也就成為一個自由的人。

其實,這些話最多也還是一種比喻5 一種表達' 我們最終還是要問：

是誰來註定？

被註定的人，又是誰？

我嗎？

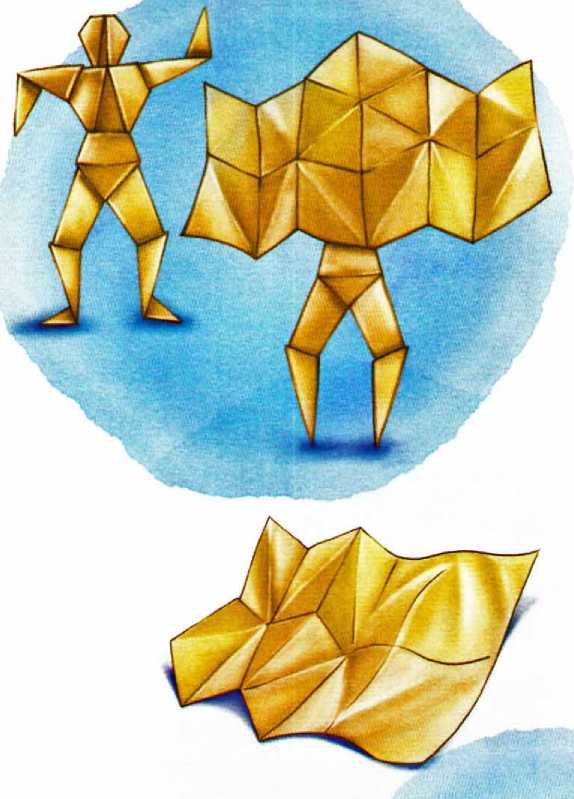
我，又是誰？

只要一參下去，就發現一切都還是個大妄想。 時一空是妄想，因一果是妄想，頭腦是妄想，人生也 是妄想。

假如人生都是虛構的因一果、時一空、頭腦的產 物，人生哪來的註定或自由好談？

因為我們還有個肉體或人的觀念，才有這個主題 好談。站在整體，我們早就解脫，老早已經自由，只 是自己不知道。

之所以不知道，是因為我們把自己等同於這個身 心，所以把自己給註定了。





11

在世，不屬世

假如我們確實可以體會到這一切——有這個身 體，有時一空，才有業力；有了業力，我們人間所活 出來的一切，都是註定的。我相信，你我個人的重擔 會突然大大地減輕。也不會再有任何東西可以計較， 可以期待。

不光不會再責備自己，或認為自己是罪人、加害 者，也不會把自己落在一個失敗、不夠格甚至受害者 的身分，更不會刻意要做什麼善事或偉大的事，更不 可能特别想去拯救這個世界。

我們突然體會——這個世界本身存在*，*是因為我 們投射出來這個時一空。世界跟「我」從來沒有分開 過。世界本身因為也受到業力的運作，它的存在、好

壞、結果，一樣是註定的。

我們也只能放過這個世舉，同時也放過自己、放 過身邊的人，知道真實的自己和這個世界其實不相 關。

不放過世界，世界也不會放過我們。所以，我們 也就要跟著時一空、跟著世界打轉，無窮無盡地把這 齣戲延續下去。

我們想不到，這世界已經毀滅過不知多少次，就 像宇宙不知生死過多少次。宇宙有宇宙的業力，地球 有地球的業力，你我有個人的業力。

我們只要醒過來——跳出這個時一空，就突然發 現，宇宙消失了，世界消失了，你我也消失了。

突然發現，我們想救的人、世界 '宇宙，其實根 本就不存在。全是我們頭腦的產物。

醒過來了，不用擔心沒有好事可做。

醒過來了，每個動作，都是臣服的動作，沒有帶 一個「我」在做事。沒有做事的作為者，也沒有事好 作為，沒有對誰好作為，也沒有誰在承受作為。反 而，一個人自然表達最大的善意，最友善的行為，自 然帶出在•覺•樂給周邊。

不光別人受到影響，就連大自然、動物、任何眾

生都直接受到影響。

一個人醒過來，他的頻率或生命場，比任何都 大。因為他本身和一體意識連起來，沒有一個「我」 去擋住或阻礙。

一體意識的場本身就是生命最大的場，會直接透

過醒覺的生命流出來。

很多人聽到這些，會誤以為我不主張做善事。倘

若你讀到這裡也這麼想，那就太可惜了。我建議還是 要好好參前面所談的這幾句話，看是不是有道理。

一個人在醒覺過程，或醒覺過來，他的慈悲是無 限大，但是沒有一個善事的觀念留在頭腦。

因為他知道頭腦不存在，最多只是一個虛的架

所以我才不斷地會强調，我們來這個世界，唯一 的貴任最多是 醒覺。

這個責任與我們工作 '生活、上班、上學、下 班、搭公車、買東西、帶孩子、準備三餐、打掃環 境、應酬……種種活動一點都不相關，也沒有衝突。 任何活動中，其實都可以練習，都可以把自己找回 來。

只是，醒覺，和這世界的一切沒有一點關係。並 不是做或不做才可以醒覺，懂了這一點，一切矛盾也 就消失了。

醒覺過來，全部這些問題都消失。一個人自然回 到寧靜。沒有話需要分享，沒有好事、壞事想做。

最多知道表面上有這個肉體，還是要符合業力 法，自然讓這一生帶來的業力循環完成它自己，不再 去干涉它。

有些人會當作家、服務員、學生、技術人員、歌 星、清潔工、司機、水電工人、會計、出納、快遍、 企業家……，跟著他這一生帶來的業力（我過去稱隨 伴業），讓它完成自己。

不去干涉它，讓業力完成它的循環，我們自然可 以透過每一個角色活出真善美，帶給周遭最大的恩 典，而自然影響周遭的一切。

也有人選擇什麼都不做，進入寧靜或沉默。

同時，一個人就是生病，也無所謂，不會再以為 透過修行可以延長生命。

甚至，連對死亡都不在意。因為他再也不和這個 身體綁在一起，不把自己等同於這個肉體的生命。

他知道就是肉體死了，一體意識其實從來沒有生 過，也沒有死過，在每一個角落都存在。它本身含著 一切，包括我們所稱為的宇宙或生命。

既然一體意識沒有地方可以去，沒有地方可以 來,有什麼好怕的？還有什麼輪迴好談？還有什麼可 能傷害我們？還有什麼東西放不過？

其實'身體的任何特質——健康不健康、聰明不

聰明、有沒有什麼成就，跟真正的自己都不相關。只 要重視人間的現象，反而又被人間綁架了。又不斷地 產生更多業力，還在耽誤徹底的解脫、完整的解脫。

最後,連這幾句話最多只是個比喻。醒覺,其實 不靠時間，更沒有什麼東西可以耽誤或不耽誤。有人 可以醒過來、有什麼可以加快或耽誤，都還是頭腦的 想像。

聽到這些話，如果你一點也不訝異，一點也沒有 困惑，其實你也老早醒過來了。

12

信仰是最大的恩典

可以肯定「在這個時一空，一切都是註定」，這 種信仰本身才是最大的恩典。信仰到了，一個人也就 成熟，準備醒覺。

最大的信仰，也就是無條件的信任——生命絕對 不會陷害或冤枉我們。它有最好的用意，-一切的發生 都是剛剛好，剛好是我們需要的。

就連說剛剛好，其實也是多餘的表達。前面提 過，一切的發生早就是註定的，是周邊以及過去數不 清條件的組合。

靜下來仔細觀察，我們會發現身心和業力有自己 的生命，不斷地展開它自己。去阻擋一切的發生，又 有什麼用？反過來，抵抗一切的發生，還會加速它轉 變到別的地方，反而增添一層新的複雜性，帶來更多 煩惱。

不去抵抗，一切的發生自然展開，活出它自己。

這就是無條件的信任。

信任一切的發生都是剛剛好——這個念頭可以帶 我們活這一生，面對各種合理或不合理的失落、糾 紛、侮辱、損失、刺激、打擊、任何人間的煩惱，都 可以克服。

無條件的信任，沒有一絲一毫懷疑——這本身既 是信仰，也是最有效的心理治療。它在最深的層面帶 來療癒，承接我們負荷不了的重擔，拭去流不完的 淚，帶來最大的安慰。

最高、最全面、最完整的信仰'也就是

無論眼前出現多大的打擊、多大的糾紛、刺激或 失落，依然充满信心，明白這是生命所帶來的最徹底 的恩典。透過眼前的挑戰，我們依然可以完全接受、 容納、包容、臣服，也就這樣把眼前的一切看穿，讓

它自然消失。

我們再也不用對任何的發生反彈或抗議。

這本身就是最大的信仰。

你我當然都期待歡喜、快樂的經驗，但是，不快 樂或表面看來負面的經驗，才是真正的考驗。進一步 說，對許多已經成熟的人而言，生命往往是透過失 落、透過不可思議大的危機、甚至苦難，讓他非醒過 來看穿人間不可。

才會說，這是生命最寶責的恩典。

帶著這種全面而徹底的信仰，本身就是臣服。

臣服，最多也是臣服給自己。就像信仰，也是信 仰自己。這個自己，是真實的自己，也就是一體。

抱著這種全面的信仰，徹底的臣服，本身也不需 要再帶一個層面的「參」。

一個人不知不覺就醒過來了。

醒過來，最多也只是體會——什麼都沒有發生， 本來就是這樣子。前面所談的信仰，本來就是符合這 個道理,沒有得到什麼，沒有增加什麼。

所以，我過去也常常提到——解脫的過程(透過 「參」)，最多只是記得圖滿、記得一體**(remembered Oneness )**。

我們只要有信仰，完美的圖滿就在眼前。我們其 實不需要做任何其他的動作，不用靜坐，不用練習。

進一步說，一個人有無條件的信仰，也就突然變 得謙虚、誠懇。

謙虚的是，他知道他的領悟和任何知識或任何成 就不相關，也沒有什麼系統好談。同時，他也知道自 己沒有發明任何新的東西，最多只是活出大聖人的領 悟。也就突然對過去所有的大聖人有尊重，進一步對 所有眾生都會愛護，變得像天真的小孩子一樣，知道 從任何角落都可以學習。

跟每一個人他都可以互動，都可以得到收獲，都 可以成為誠摯的朋友。

一個人謙虛，也自然誠懇起來。誠懇最多也只是

活出真實的自己**(be Oneself)**，不會擺什麼架子， 也不會多麼嚴肅。他最多只能說實話，把內心隨時的 「在」帶到這個世界。

最有意思的是，這些表達 > 包括信仰、謙虛、誠 懇都還在談人類的特質，也還是頭腦在表達，也就帶 來限制。

最大的信仰，其實是突然發現——我們人從來沒 有跟神分開過。

我們其實就是神。

而我們最多用——**I Am,**我是、我在，來表達這 個理解、這個真實。

假如要禱告，最多只是對自己禱告——這個「自 己」不是「我」，而是真實的自己，也就是一體' 也 就是神，也就是上帝、佛性，也就是本性。

同時，透過意識，哪裡都存在。再也不需要和人 間綁在一起，也不會讓任何東西把注意力帶走。也沒

有什麼東西需要知道或不知道。

最多也只剩下寧靜。

可惜你我都不知道，自己與神等同。

所以，才會把自己和宇宙做一個隔離，而接下來 被人間種種的困難綁住，從完美的生命活成一連串的 問題。

只要回到一體，也就自然發現全部的疑惑消失 了，全部的問題解答了。這裡所談的人與神，兩者同 時在眼前消失。

接下來，再也沒有任何人間的現象可以讓我們分 心。這才是真正的信仰。

一個人假如有真正的信仰，有什麼問題值得傷心 或傷神？ 一個人充滿信仰，自然會問自己：還有什麼 問題值得痛心？就是做最壞的打算，又如何？又可能 發生什麼？

有了信仰，自然會發現——沒有東西、沒有人會 想傷害我們，也沒有什麼東西可以欺負我們。因為這



<http://strc>.

获取更多好书，谓加微信号：strcdts

個肉體所帶來的任何境界，和我們的真實不相關，它 本身都還只是頭腦的投射。

一個人有這種信仰，自然有勇氣走下去，無論眼 前有多少困難的狀況，遇到多少痛心的事件，心裡還 是充滿信心，對生命沒有任何質疑，樣樣都可以接 受。還同時知道，眼前的一切，也就剛剛好是我所需 要經過的。

這樣子，連生存的責任或壓力都不存在了，都消 失了。我們對生命也沒有什麼結果好期待。

這本身，才是活在人間最大的臣服。

第卜三章 91 回到頁賞

13

回到真實

前面談到，透過肉體或這個身心不可能得到醒 覺、開悟、解脫、涅槃。

那麼，人類，無論古今，怎麼都會生出一個開悟 的觀念？

我們只要深入探究，答案是非常明顯的。

只有人類，才有足夠發達的頭腦，可以做那麼詳 盡的分別，而從具體延伸到抽象，把科學延伸成為科 技，從真實延伸出虛構的現實——讓我們建立一個頭 腦虛構的世界，同時帶給自己一連串的痛心與苦難。

我們本來也可以像大自然的其他動物'吃飽了休 息、累了睡、睡醒了肚子餓去覓食。如果野獸來，趕 快跑。跑不及，打。打不過，死也就死了。其實什麼

都沒有發生，全是當下的一個境。然而，當下也只是 跟著業力扭轉。

當下從來離不開真實，從來沒有分開過，是一體 兩面。真要區分，最多是透過當下活出真實。動物、 植物、礦物、早期的人類都只是如此。

只有人類，在演化過程中，選擇了與環境、與生 命隔離，而且隔離得愈來愈徹底，愈來愈真實。經過 百千萬年的制約，到今天，我們已經分不清什麼是真 實'什麼是虛構的念境**(thought-world)**，也才生出 一個醒覺的觀念。

之前提過，只有人類可以醒覺。這句話不是說動 物不能醒覺，反而是——其實樣樣都已經醒覺了，早 已完全醒覺，只是沒有一個發達的頭腦去知道，去反 映自己的醒覺，去體驗那個過程。

不是只有人類才是醒的，所有的一切——全部、 世界——都是醒的，沒有離開過一體意識。

只有一體意識。

第十-：章 93

回到真實

只是人類做了極端的分別，以為蓋住了一體意 識。所以，還要翻轉過來——看到自己，看到一體， 看到全部的生命——而稱為「醒覺」。

醒覺，最多只是回到本來就有的一體，是你我和 動物、植物、礦物不分的一體。所以，才會說——醒 覺，是得不到的。

最多只是把頭腦的一個聲音挪開，這個聲音不斷 告訴我們——我們就是眼前的「我」，而「我」和世 界不同。

把這個聲音挪開，也只是肯定本來就有的一體。 其實，這就是醒覺。

醒覺不是讓我們回到原始的人、動物、植物、礦 物的狀態。其實剛好相反，醒覺是透過我們發達的腦 做一個回轉，就像把它變成一面鏡子，讓一體體會到 一體。

沒有這個發達的腦，也沒有什麼叫作醒覺，因為 連醒覺都只是人類建構的概念**(human construct)***。*

才會說「我」不可能醒覺，身體不可能開悟，甚至身 心也不可能醒覺。

一個人醒過來了，立即知道:沒有一個醒覺的「過 程」。最多只能表達「我是醒的」。

是大我、一體透過「我」體會到它自己，接下 來，再也沒有一個具體的「我」存在。

假如還有一個「我」，我們還只是在承認這個念 境是真的，而且還有個東西叫做「我」、有個東西叫 做「你」、接下來還有一個東西叫做「世界」。

所以，我才不斷地說 人生沒有意義好談，也

沒有價值好抓。

一切，只要是人類的概念，都不存在。

只要醒覺的時機成熟了，現在聽到這些，也就立 即醒過來。然而，即使不醒過來，宇宙和生命也不在 意。這個人生，本來也只是虛構的，而醒覺是早晚的 事。

只有真實存在。

所以，早一點晚一點又怎樣？差別在哪裡？除了

對「我」有差異，還有什麼差別好談？

之所以談醒覺、談真實，也只是不忍心看著你我 一次次地被念境帶走，還要再來重複業力的輪轉\*把 人生活成一連串的苦難。若非如此，我也不會透過這 個系列的書和專輯來表達這個真實。

其實再進一步說，連這個不忍心都還是個大妄 想。就好像一個虛妄的人，為其他虛妄的人做事 ' 希 望虛妄的大家得到虛的好處，比如一個虛構的解脫。

仔細觀察，時一空最多也只是人類頭腦建構出來 的概念。徹底知道它是虛的，一個人也就醒覺，倒不 需要從一個虛構的概念跳出來，或是刻意地把它消 除。

一體意識連在這個虛構中都存在，也沒有什麼地 方好跳。假如要從時一空跳出來'等於說從一體跳回 一體本身\*根本是多餘的。

我才會說，百千萬年帶來的所有制約，就到這裡

為止吧。

只要参通了，你我本來就是醒的。

醒過來，我們自然會發現原來《聖經》提到「神 造人，是照自己的形像造的」這句話一點都不過分。 我們人類唯一的角色，假如還有一個角色可以談，也 只是透過分別、極端的痛苦，讓我們可以突然體會到 神——真正的自己。

這一點，沒有其他生命可以做到。

到這裡，體會到每一個人都和一體分不開，怎麼 可能還有慈悲、善事、責任的觀念浮出來？這些概念 還是束縛。一個人不跟這些概念綁在一起，最多也只 能說「我自由了」。

在百千萬年中，第一次自由。

接下來，最多只能把這個領悟輕鬆不費力地照亮 出來°不用擔心\*周邊的一顆石頭 ' —朵花 ' 一棵 樹、一隻鳥、一條狗、一尾魚……全世界都可以感受 到，最多也只是跟著一起共振。

這種醒覺的生命場，是不得了的大，甚至是無限 大。所以，其他的生命自然有所感應。

其實，這些表達也不那麼正確，因為整個世界， 包括一顆石頭 ' 一朵花、一棵樹、一隻鳥、一條狗、 一尾魚的分別都是頭腦延伸出來的。

任何生命從來沒有離開過真實的我。「我」消 失，回到大我。過去所認為的「生命」，也全部消 *失。*

接下來，只剩下一體。

而一體，最多只能用 在♦覺,樂 來表

達。

14

「有」是怎麼來的？

我們該問的是一一

假如一切就是一體，而一體是全部的真實，除了 一體，其他現實都是相對，也就是虛構的，那它們怎 麼來的？

而「我」又是怎麼生出來的？

我們這麼聰明的生命，竟然讓一個虛構的「我」 制約上千年，甚至上萬年，怎麼可能？

要回答這些問題，同樣地，一個人回到最深的寧 靜，也就是解脫的狀態，答案就在心中。

我們跟宇宙的來源是一樣的。本來什麼都沒有， 最多只能稱一體，或一個全部的潛能（我過去稱**true primordial potential** 真原潛能）。

透過「動」，我們可以把這種「動」想作一個不 費力在轉動的螺旋，從一個無限大的狀態，轉速突然 慢下來。慢下來的過程，自然形成一些堅實而具體的 存在，從一體變成多體。從最原初的意識，走入一個 可以對照觀察的意識。

我們可以借用宇宙星系核心的比喻，把從「空」 到「有」的這個臨界點，稱為生命或靈性的中心。即 使說「中心」，也只是借用來表達「空」和「有」的 臨界。

有意思的是'進一步參'會發現這個中心'其實 就是「我」的起源。我們每個人說到自己，很本能地 會用手指著自己的胸膛，也就是身體的中心。沒有人 教過，生出來自然就會的。古人也是如此。

我們想不到的是，在這個臨界點產生的，是大 我*，*最多只能用**“I.”**或**“I Am.”**（我在、我是）來表 達。也就只有這個大我，就算用**“I.”**來表達，說完 T.”也就沒有了，沒有特質可以描述它。

其實**"I."**也是表達神的身分°意思是 我和主

和神其實沒有分開過。我就是神，就是主。

接下來，這個螺旋場，我們可以稱為生命的螺旋 場，不斷地慢下來，而往各部位延伸出去到每一個身 體的部位，自然不斷強化「在」的觀念。

所以，我才會說,原本「在」和動物、植物、礦 物都一樣的\*都是同一個來源。

但是，生命的螺旋場也會轉到頭腦。只要進入頭 腦，“**I.”**就突然體會到這個身體，而會把自己的身 分落入身體，也就這樣子產生了「我」。

接下來，自然會認為「我」醒過來了，還有一個 「我」的身體，「我」的手、「我」的腳、「我」的人 生、「我」的生活、「我」的家庭、「我」的苦難、 「我」的累、「我」的命、「我」的絕望、「我」•••、 「我」'「我」

我們人生的故事，也就這樣起步。

接下來，它成為一個自己包含自己、自給自足的 幻想。延伸到每一個角落，一個分支再岔出一個分 支，而每個角落都不可能讓人跳出來。

這個幻想就**像一棵**虛的樹，扎下虛的根，生出虛 的枝椅、花果，落下虛的種子，再長出一棵新的虛的 樹，愈長愈多……接下來，我們再也看不到真實的一 **點邊際。**

我們才會需要找回生命的根源，也就是回頭走， 看到種種人生的現象根源是「我」。接下來，追察 「我」是怎麼來的？ 這樣子反轉人生的扭力'而

回到起**始點。**

假如把世界的創造比喻成白洞，修行也就像是透 過黑洞，回到一體。

要記得的是，我們所擁有的人生，是百千萬年累 積的產物。一個人不光是從出生就被父母親友和周邊 制約，接下來的一生，到最後一口氣，都活在重重虛 構的制約裡。這個一生的制約，反映的其實是人類世 世代代百千萬年的制約。從時一空的層面來看，不可

能一夜消失的。

我才會說一個人要有耐心，最多也就是透過 *sadhana* （靈性修持）不斷地練習「參」和「臣服」， 來徹底轉化制約。

反過來說，假如懂了這些道理，為什麼還需要練 習？自然會產生這個問題，去「參」——

練習的人，是誰？

從練習得到好處的是誰？

誰在練習？

答案當然是——我。

我，又是誰？

才會說一個人參通了，練習是自然的一個狀態， 是活在這個人間都隨時可以做的。

總有一天，這個「我」的來源也就完全落到心， 被心完全吸收' 不再起伏，也就徹底被根除。

接下來，一個人再也不會跟這個身體、世界、頭 腦綁在一起。

這時，就連練習也是多餘的。

這是古人過去所稱的頓悟。

其實一個人只要參通，連參都參不起來，他老早 已經完成自己。

我才會說，醒覺不靠時間，不靠練習，不靠靜

坐，不靠姿勢，跟你我的任何運作都不相關。

我們不需要躲開生活，鑽進一個小山洞或小角 落\*或認為一天要守住一個'兩個、四個小時去做靜 坐或各種練習。就算守住了一小時，另外二十三個小 時在人間迷路，那又有什麼用？難道這樣子就會醒過 來？

假如我們還抱著這個希望，最多是在騙自己，騙 別人。

最多我們只能問自己：

醒來，對我有多麼重要？

我是不是還想繼續玩這虛構的遊戲，再來一次，

再再一次，不斷來重複人生的痛苦？

假如答案是「不，我要用一生的所有力氣醒過 來。」我們會突然發現，每一天的日子就是我們的道 場。

無論講話、處事、和人相處、吃飯、上洗手間、 安安靜靜待在一個角落不講話，都沒離開過這個道 場，從每一個角落都可以體會到一體。

這才叫修行。

15

睡覺，作為醒覺的練習工具

睡覺也自然成為我們最好的道場，讓我們透過每 一天睡眠的習慣，作為練習。

我們每一個人都可以透過睡眠，體會到前面所談 的螺旋場，甚至是找到「我」的來源。

我們剛醒過來，還沒有睜眼之前，那一個剎那， 可以輕輕鬆鬆體會——自己是醒的，好像知道，又不 知道。雖然知道自己是醒著，卻還沒有一個世界好談 的。沒有身體的感受，沒有念頭，我們自然停留在一 個寧靜的空檔，那時候，沒有念頭，不用說會有煩 惱，最多是發現放鬆、歡喜、舒揚。

這時候，就知道有身體，有一個「我」的觀念浮 出來。

接下來，輕輕鬆鬆像捉迷藏一樣，看可不可以立 即抓到「我」的起伏。可不可以在這個交會點，也就 是睡一醒之間的起步，關注「我」的起伏。

只要關注到，自然發現「我」起不來。

本來這種輕鬆的覺知，最多只是一個剎那的瞬 間。透過這個輕鬆的觀察，它突然也就自然延長了， 從一個瞬間，延績到下一個瞬間。

透過練習，它還可以連貫更多瞬間，突然讓我們 可以體會到永恆的瞬間，永恆的現在。

唯一可以描述這種境界的是——歡喜，或放鬆。

歡喜、放鬆愈大，也代表我們可以守住「我」的 根源，讓它停留在心中。

這種體會，本身就是醒覺的領悟，最多也只是這 樣子，倒不是帶來一個具體的知道。沒有境界、沒有 世界、沒有任何「我」的體驗好談。

任何體驗，只要可以用「我」或任何語言表達， 已經落入頭腦的範圍，我們又被二元對立帶走了。

這種領悟，就是我多次提到的——

最純粹的覺知。

也因為這樣*，*我才會說 個人清醒地睡著， 清醒地在沒有夢的深睡中，其實比較接近醒覺帶來的 狀態。

因為那時候我們最多只是一個純粹的覺知，就像 銀幕的比喻——

前面來去的電影（念頭、幻想）我都知道,而我 站在銀幕看電影播放的一切。電影，也就是人生，已 經和真正的我不相關。

通常一個人會發現，睡覺時反而更容易注意到這 個現象。一醒來，不注意，一兩個念頭又把我們帶 走。我們又落回人間，進入時一空,完成業力。

同樣地，睡前也可以做這種練習。睡前這個時間 點特別重要，入睡前，最後的念頭其實可以決定睡眠 的品質和睡眠中的意識狀態。

一樣地，只是守住的順序，和醒來時剛好相反。

我們輕輕鬆鬆注意任何念頭的來去，來了，去 了，都不去管它，知道它都不是真實，都沒有什麼代 表性'而會發現念頭自然消失。

念頭偶爾還會起伏，這時候就用參的方法，輕鬆 問——

對誰有這個念頭？

答案當然是——我。

那麼，我又是誰？

熟悉了，連問題都不需要問。最多是做個見證， 觀察念頭，就可以看著這念頭落回到心。

落回到心，我們也和前頭提到的早上剛醒時一 樣，把注意力輕輕放到心和腦的交會。只要念頭再起 伏，我們就再重複這個遊戲。

會用遊戲或捉迷藏來表達這種練習，是因為本來 就不需要那麼認真。

這種練習，無論醒來或睡前，本身是在用腦來消 失腦，用一個虛構的真實來消失另一個虛構的真實。

其實這一切都不存在，都還是腦的產物。

古人會用官兵捉賊來比喻，把「參」當作警察抓 小偷。這其實是正確的。只是我擔心這個比喻比較嚴 肅，可能讓人無形中又把它當一回事 > 造出一個新的 境來，才用新的比喻。

所以我過去才會提**"the least of all things"**的觀 念。也就是小到不能再小、簡單到不能再簡單、最根 本的狀態，也就是「參」的終點。

最多，我們只要提醒自己——任何頭腦的境界都 不是。

也只好放過一切。讓它們來，讓它們走。跟真實 的自己不相關。

這樣，意識自然會達到一個「止」，自然不養力 地落到最輕鬆、最小、小到不可思議的小，到沒有、 不存在的點。接下來，知道和不知道已經分不清楚。

連這一點，都可以放過。

都不在意。

這一來，是練習「參」遠是「臣服」，或是兩個 都是，這一點，也根本不重要了。

懂了這些，我們自然會發現，這一生所練習的， 可以決定肉體消失之後的意識狀態。

過去我常常分享，一個人往生之前，做這種練習 非常重要。它可以決定你我未來的狀態。不重視意識 的狀態，等到往生那一刻也就來不及，那時肉體的痛 苦會讓我們陷在昏迷之中，又跟著過去累積的業力轉 走了，而一次又一次地重複再重複人生的經驗。

其實，每一天晚上入睡，都可以當作一個小的死 亡來做練習。進一步說，每一個念頭，我們也都可以 當作一個生死的過程來看，而可以隨時做練習。

嚴格講，一個人其實沒有來過，也沒有走過。

最多是這個人間所見的身心，透過業力組合、消 失，再組合、再消失。

我們的一體意識完全是自給自足的，沒有從什麽 地方生出來1也不會從哪裡消失。

只因你我都被人間的幻相綁住，還會不斷地談到 一個身體，還在強調做一個練習，再安排一個解脫， 把醒覺好像愈推愈遠。

16

越過身體，越過脈輪，越過能量

前面提過，醒覺其實不是一個過程。一個人是醒 著或昏迷，並沒有一個步驟或中間地帶。

然而'醒覺的狀態本身在昏迷的狀態也存在，這 是頭腦最難懂的。對局限的頭腦而言，這些話好像不 符合邏輯，因為有限永遠不會理解無限。

進一步強化這個悖論，我們也可以這樣表達—— 醒覺，是回到一個「從來沒有離開」你我的狀態，最 多只是需要挪開「不存在的」種種狀況或阻礙。

假如你聽到這些話一點都不驚訝，還從內心深處 生出一種喜樂和領悟，那麼，這本書所談的這種「沒 有路的路」、「沒有學的學」、「沒有法的法」，對你 是最適合的°

有意思的是，真實落到這個世界，一定會產生悖

論。

這是因為真實在一個無限意識的軌道，而人類的 頭腦在一個狹窄而局限的軌道運作，才有表面上的衝 突。

所以，假如你聽不懂或覺得有矛盾，也不用擔 心。它本來就是悖論，悖論本來就是頭腦聽不懂的， 不需要在頭腦再加上一層分析。

也許有人會想問：「這些理解和能量或脈輪有什 麼關係？」

嚴格講，和意識比較，能量或脈輪的系統還是比 較下游，還是生命的末端。只要可以具體指出任何形 相，無論脈輪、穴道或能量，已經進入物質的層面， 也一樣離不開虛構的念相。

有時一空、有因一果，也才有脈輪，才有能量。

透過脈輪或能量，一個人永遠不可能解脫。

因為它們本身就是頭腦投射的產物，也自然就限

制、束縛了我們。

雖然這麼說，內心還是會影響到外境，因為內外 是對稱，本來相對相成。

一個人醒過來，不會再在意肉體，更不用講能量 或脈輪，但是身心畢竟是意識組合的，也同時會受到 意識狀態的影響。

一個人解脫了，脈軸自然也會打開，能量或生命 場也會擴大'波動也會加快。

只是，對誰而言，這些能量或波動在增加？

有意思的是，並沒有一個「人」去體會脈輪打開 或能量增加。沒有一個主體、客體，更沒有一個動 態。這也就是我常常在說的 生命來活自己。

我會說這些話，也是很誠懇地希望你不要浪費時 間去追求各種脈輪、能量、玄學的變化與練習。

最多只需要看穿這個世界，把「我」的根源找 到。

也就這麼簡単，全部的現象包括這世界、能量、 脈輪，也就跟著一起消失了。

消失了，這個肉體還存在，它還是要完成這一生 帶來的因一果。但是，接下來再也沒有一個作為的 人。

我們最多只能說——雖然一體暫時住在這個肉 體，但是它本身隨時是醒覺的。透過這個肉體，一體 還可以完全體會到一體。

即使這種理解再簡単不過，但是從另外一個角度 來說，一個人要相當成熟才會讀懂。我用那麼多篇幅 來表達這些觀念，就是因為我知道會有太多人疑惑， 甚至質疑。

然而，因為這些觀念就是那麼簡單，而我個人從 小喜歡樣樣簡單明瞭，自然在很年輕時就受到古人留 下來的法所吸引，拿自己來驗證它是正確的。

此外，我會透過不同的角度和比喻重複再重複同 一些觀念，也是希望這些話落入你我的腦海，而讓這 些觀念變成你我的真實。

因為我們這一生所看到、學到的一切，都和這裡 所談的顛倒。連一般人所認為的常識，也和真實無 關。

我最多只能用個人的語言、個人的體會來消除種 種矛盾，把真實的悖論變成內心的現實。

這個「沒有法的法」，其實是最直接、最簡潔的 方法。它把真實和練習結合，假如可以把真實當作理 論來談，也就是理論和方法已經合而為 我們懂 了真實，也懂了全部的方法。反過來，透過任何一個 方法，也可以把真實帶回來。

所以我才會說，日常生活中，從每個角落都可以 回到真實。而每個練習都可以成為一個沒有方法的方 法。

這是古人稱為大智慧的法門，它集中小訪**a**和 *bhakti*，把「參」和「臣服」合一。「參」本身帶來 「臣服」*，*「臣服」本身也回到「參」。也就是說，不 需要「做」，一個人自然進入「在」。

每個人的成熟度不同，適合的方法也不同。有些 人需要練習身體，身心合一，消失念頭。也有人比較 適合奉獻、奉愛、臣服，把自己交託出來，跟上帝、 佛性或生命合一。還有人比較適合用邏輯來轉變邏 輯，用念頭來轉變念頭、用意識來轉變意識。都沒有 什麼絕對的重要性，一樣可以讓我們走到底。

前面也提過，我個人喜歡簡單明瞭，樣樣都希望 簡化，自然也就重視「參」這樣，簡單而最直接的方 法°

但是，因為人類的頭腦比較喜歡複雜，甚至還喜 歡在複雜裡定出一個個階段，在頭上不斷地追加更多 頭，把很簡單的東西變成一個想不通的矛盾。古人才 會說\*「參」這個方法，是為最成熟的人而來的。

過去，正是考慮到不適合給一般人褰，很多人聽 了反而會混淆，感到困惑，甚至起質疑心，「參」這 種教法過去只限於師徒之間口傳。要經過皈依、練 習、突破各式各樣的門檻，才可以聽到這些話。

只是我總認為，到今天，透過演化快速的發展， 人類其實是極端的聰明。這個時點也剛剛好，透過我 們人類的聰明，足以做一個轉變。我才會把這個法重 新帶出來。

然而，也因為簡單，一定會遭遇到頭腦的抵抗與 反擊，甚至認為這些分享和人間的生命一點都不相 關，完全不切實際。有時，我身邊的朋友為我抱不 平，來安慰我，我最多也只能這麼說——

其實，什麼事都沒有。這些抵抗和反彈，與我所 表達的-兩者一樣都是虛構'都是妄想。一樣是語言 表達的，一樣都不存在。

講的人也不存在，講的話也不存在，包括你我每 一個人'也不存在。

又有什麼好計較的？

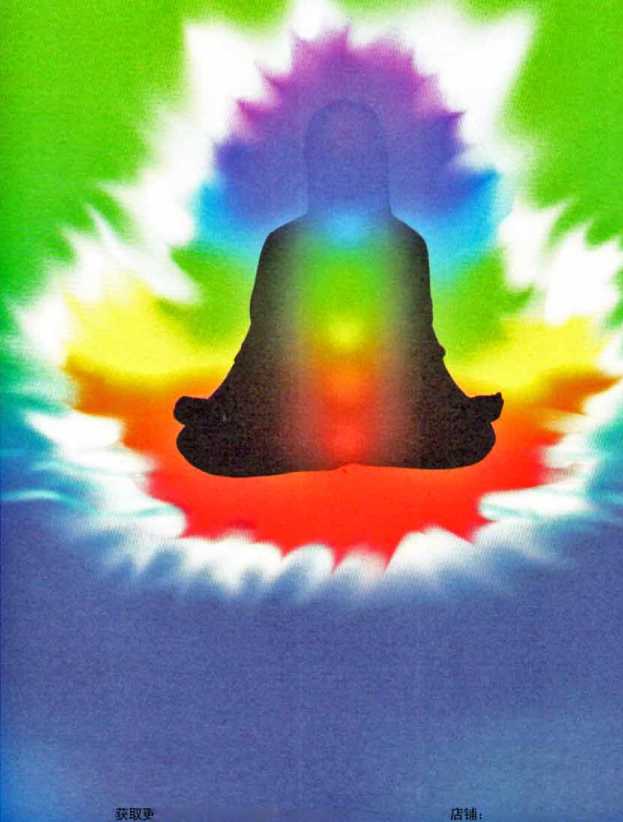
計較的人，又是誰？

我相信，你聽了這些話，在頭腦的層面還會想質 疑。然而，如果用心的層面來聽，內心的上師

**(inner** *guru* )會聴進去，知道我所講的是真的，而自 然帶著你走下去。

所以，我才不斷地說——你不需要相信我任何一 句話，最多只要拿心來驗證。

其實全部的答案，你我早已經有了。



第卜七眞 為什糜耶麼此實？

17

為什麼那麼真實?

你我可能還是想問——

既然這個世界是個大妄想，一切都離不開頭腦的 投射，為什麼只有那麼少數的人可以看穿？

而我們看的一切，都是那麼堅固？

進一步講，雖然「心」可以聽進這些真實的描 述，為什麼這些話不符合我們的常識，和我們體驗的 現實不符合？

有意思的是，這個問題本身就帶著很多層面的矛 盾。

問的人（我們）本身是頭腦的投射。

問的東西也是。

甚至連回答的人還是。

就像我們在沙漠看到幻相，也就是古人說的海市 蜃棲——那裡好像有水，也讓我們真以為有水，這時 候，我們不會懷疑水不存在。

雖然前面提過一體意識本身自給自足，然而這個 世界是因一果的組合，本身也一樣是自給自足。只是 它的自給自足落在一個局限的範圍，是透過因一果再 加上頭腦的運作才組合的。所以，去談這個世界存不 存在，這問題本身是不成立的。

五官加上念頭，全是資訊的產物。用五官加上念 頭去定義存不存在，這個前提本身就是虛構的，沒有 站得住腳的基礎。

我們這個堅固的世界，是透過這些資訊的產物所 建立，而這些資訊的產物是透過五官加上念頭所組合 出來的。再進一步去分析，資訊本身最多是電子的信 號。把一個信號當作堅實，本身就會創造一連串的矛 盾。

過去'我才會這麼形容——把人類的存在比喻做

—個循環論證**(circular logic)** 在這個循環論證 裡，怎麼轉，都是轉不出來的。看起來，每個角落都 在支持這個論證，這個論證的每一個角落都在自己證 明自己，但是每個角落都站不住腳，經不起檢驗。

梵文把妄想稱為*maya °*對古人來說»妄想就像 是活生生的存在\* *maya*甚至被賦予了神一般的地位。

會這樣表達，就是描述妄想的力量和因一果一 樣，不可思議的大，本身就像一個漩渦，讓我們從裡 頭爬不出來。我們看這世界是凝固的，也就這麼自己 騙自己。反正這個印象是如此強烈，讓我們看不到盡 頭，在裡頭不斷打轉，而灌注更多動力給這個世界， 讓它更大。

透過現代人生活的快步調，我們給念頭和念頭之 間的時間更短了，幾乎沒有一個空檔可停留。所以妄 想的影響更大，而更讓我們極端的痛苦，極端的沒有 安全感°

也是因為透過這種妄想，我們更會一直認為人生 只有「動」。透過「動」，我們可以得到一種滿足、 一種成就。我們才自然和物質——財產、名譽、地 位、形相綁在一起，認為要累積愈多，才會有愈大的 成就感。

我敢說\*就連修行，一般人也是這種看法 有 了一切，還不夠，還要透過修行再得到更髙的。而修 行最後的目的是為了得到——「解脫」、「開悟」、「超 越」。

你我反而想不到，自己的一生就這麼被一個妄想 騙走了。

我們所談一切的成就——好的學習、好的工作、 好的家庭、好的才華、好的體能、好的健康、好的風 度、好的人脈、好的影響力、好的外表、好的名聲、 好的修行 都是頭腦的產物。即使這些真的存在， 在一體中其實根本不成比例，沒有任何絕對的重要 性。

假如我們還要被任何事情綁住，也就沒有什麼解

脫好談的。

我們最多只要承認自己還在被一個妄想綁住。

只是，就連這一點，也很難。

人遇到不符合期待的厄運或壞事，可能還會想找 一個出路。遇到人間的好事，要看淡或看透，則是非 常難，幾乎可以說不可能。

所以，一個人生活安穩，要什麼有什麼，還可以 把人間看穿，這真的是相當深厚的福德。進一步說， 一個人徹底領悟到——各種成就和自己的真實都不相 關——更是難能可貴。

如果看待任何表現费是同等——好事、壞事，有 成就、沒有成就，有錢、沒錢……甚至一個經驗與下 一個經驗都是同等的虛妄，一個人也就突然寧靜下 來'心也不再動了。

眼前無論來什麼人、事、物、經驗，自然都放 過，都讓它存在。不會再做任何反彈、期待、依附、 爭取。

古人稱這種狀態為平等心。它本身是醒覺的成 就。

因為你我還體會不到平等心，所以「願」才那麼 重要。我們最直接的願，最多也只是醒覺。一個人可 以很誠懇地向神、佛、自己的真實祈求，用最大的決 心求醒覺。

也許你會以為這種「願」是自私的表現，但是， 我們仔細「參」，自然會發現一切都是虛的，都是大 妄想 其實，沒有誰可以救人'也沒有人被救。最 多是一個人醒過來，發現全部都是妄想，而全部都消 失*。*

就像前面提過，不用擔心，醒覺過來，一個人該 做什麼，自然會清楚。無論做什麼，都離不開善意和 慈悲。

18

從世界醒覺

倘若有這種願、這種決心'決心本身也就成為信 仰。

你會發現生命和宇宙突然聯手來幫助你，也好像 不斷地跟你悄悄傳遞訊息。有些人會聽到最美的音 樂、最不可思議的畫面、見證不可思議的奇蹟，一個 個奇蹟與奇蹟之間的間隔會縮短。甚至每一個瞬間就 成為奇蹟本身。

有了這樣的決心，就像頭頂著熊熊的烈火，從頭 頂開始燃焼，燒下來，非要銷融我們不可。帶著這種 決心，會突然發現再美的聲音、再美的畫面、再奇妙 的發生，對你都不再有吸引力，與真正的你老早不相 關。

最多你可能還要提醒自己——

誰，在見證這些現象？

當然是——我。

還有什麼我好談？

這一生，自然會採用這些方針，一路走到底。

在這個過程，不是你去找好的老師，而是好的老 師會來找你。甚至，老師不見得以人類的形式出現。 可能是一個靈感、一個畫面，甚至可能是一本書、一 個語音、一樣東西、一隻動物。所傳達的，剛剛好就 適合你的程度。就像前面提過的，生命和宇宙都會不 斷地聯手來幫助你。

一個人如果心是打開的，在一生的每個階段都會 出現最適合的老師，剛好就是我們需要的。反過來 說，倘若一個老師所說的，我們聽不懂，也就不是我 們需要的老師。

雖然這裡談到老師，好像還有老師和學生的分 別，其實，走到最後，任何老師跟我們自己都分不

開°可以說—我就是老師,老師就是我。

因為最終只有一體。

除了一體，什麼都沒有。

所以，連老師、學生的分別都沒有。一體就成為 一個人自己內心唯一的上師。我們就跟著一體，一路 走到底。

跟著一體，一路走到底，意思其實也就是保持這 個信仰——無論這一生過得好、過得壞，遇到再動心 的吸引，遭遇再大的災難，過得多委屈、多潦倒、多 落魄，甚至失去了一切，都還可以守住醒覺的決 心——也就已經得到一體的恩典。

接下來，你我自然什麼都不怕。人間任何狀態， 跟我們都不相關。醒覺，也就變成自然而唯一的結 果，誰都擋不住。連我們自己都擋不住。

過去，我總是聽到有些朋友在問：醒覺是超越念 頭，是一個無思無想的「心」的狀態，那麼，醒覺 了，沒有念頭，怎麼可能生存？怎麼可能學習、做

事、面對家庭、面對世界？這不是對人生造成一個很 大的矛盾嗎？

可惜的是，提問的這些人，多半只是在理論的層 面質疑，而不是透過自己去驗證。有些人還非常得 意，覺得自己可以抓到一點理性的層面來抵抗。甚 至，有些人會堅持抵抗到底。

有時候我聽到這種反應，會給他一個大擁抱。不 說話，一起體會「在」的生命場 > 希望讓這些質疑心 消失。

也有些時候，我會把他所提出來的問題和他自己 的生命結合 那麼'你快樂嗎？ **Are you happy?**為 什麼會有那麼多問題？這些問題，對你這一生找到快 樂有什麼關係？

還有些人充滿了理性，充滿了人間的聰明，頭腦 根本不留一點空間，好讓他去發現人生的空檔。這樣 的朋友，有些還很年輕，我也只能對他說：

「孩子，這跟你想的，剛剛好顛倒。沒有念頭， 一個人不光可以生存，還可以生存得更好。就像你睡 著的時候，非自主神經的系統自然來照顧心跳' 呼 吸、消化和其他重要的身體機能，也就等於把身體交 給一個更大的聰明，無限大的智慧 ' 怎麼可能出錯？ 一樣地，我們也只是把局限的聰明交給無限大的 一體，把自己的阻礙挪開，讓一體來照顧一切，怎麼 可能會擔心結果更不好？假如有一個效率好談 > 它其 實是最極致的效率。假如有一個績效好談，無思無想 會帶來最高的績效，是人間想不到的績效。」

有些朋友，帶著重重的苦難、失落和創傷而來。

對這樣的朋友，超越的無思無想反而是最好的心理療 癒——不讓自己停留在過去或未來-人生所遇到的每 個問題自然會活出它自己的路，讓我們得到最好的答 案。解答不是從「我」來的。不是「我」在主導，是 生命帶著我們，主導著我們。

生命的力量和智慧，遠遠超過「我」可以想像。 把全部的念頭、苦難、質疑交給生命，一個人才真正

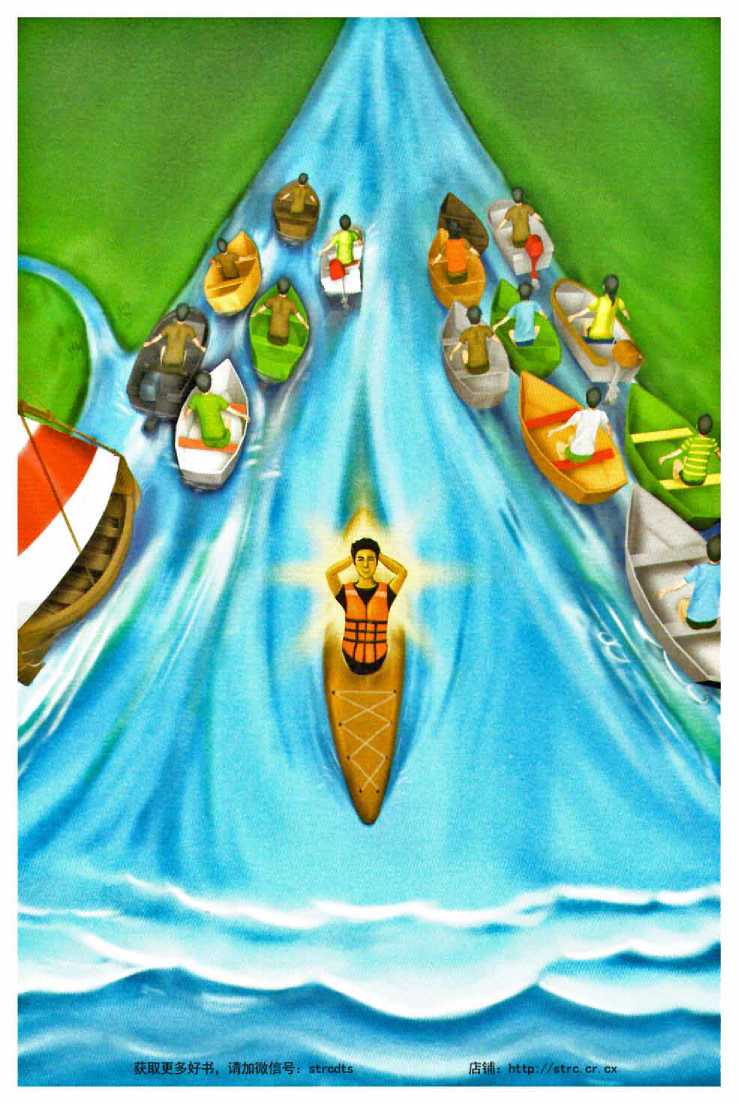
踏出第一步，活出全部的潛能。

我雖然用這些話和那麼多篇幅來表達同一個理 念，還是擔心你可能過不了這關，還可能繼續質疑、 耽誤這一生，繼續從心外去找一個答案。即使如此， 我最多也只能安慰

孩子，無所謂，沒關係，總是早晚會有機會讓你 反省，回到真實。

回到真實，其實什麼也沒有發生。什麼也沒有得 到。

也就繼續往前走吧。



19

命會變好嗎?

有些自認修行相當有程度、有資格的人會認為， 醒覺和肉體的健康有關，甚至抱著一種觀念，以為要 打通每個氣脈，才能真正的醒覺；還認為既然氣脈打 通會讓一個人舒暢健康，醒覺的人也應該健康、長 壽。

即使在修行上已經相當有成就，有些修行者對華 人或西方人、古人和今人的區隔仍然看得很重，非但 特別想為自己的民族做點善事，甚至會流露出對其他 民族的不認同。

我過去聽到這些話，總覺得相當不可思議。畢 竟，有這種觀念，其實是還沒完全參通，以為還有一 個氣脈、身體、甚至身心的存在好談，或還含著一個 人類和民族的觀念。

我但願能在這裡表達清楚——醒覺*，*跟這個肉體 一點都不相關。

一個人醒過來，還有過去累積的業力在展開。這 個身心本身是業力組合的，怎麼可能沒有業力所帶來 的阻礙，包括生病？我們只要還有一個身心的觀念， 自然也就受到業力法則的運作。

然而，用這個角度談醒覺，這本身就是矛盾。

醒覺，最多也只是充分知道、充分理解、充分體 會——這個身心不是真正的我。

真正的我是一體，而其他包括身心都是頭腦的投 射，本身是相對，本身是虛構。繼續去計較一個虛構 的現實存不存在，包括壽命長短、身體舒不舒服、腫 瘤或其他疾病會好或不好，這種計較或期待也只是反 映了意識的狀態°

談到這個身心的「命」，也是同一個道理——並 不是透過修行或解脫，一個人的命就會改。

認為透過修行可以改命，這種想法之所以不合 理，因為前提本身根本不成立。

「命」本身是業力法則的作用。我們有這個身 體、這一生，是因為有時一空的觀念才組合的，而 時一空本身離不開業力與因一果。只要落在這個身 體，就已經脫離入了因果法則。

醒覺唯一帶來的不同是，充分領悟到——這個身 心所帶來、在人間的命，跟真實的自己一點都不相 關。

一個醒覺過來的人，會放過人生的變化、業力的 輪轉，不去干涉它。讓它完成自己，自然消除業力所 帶來的能量。

從這種角度來說，命當然也會跟著改。但是改的 方向和形式，和一般人想的完全不同。

即使不改，對一個真正的修行者也無所謂。

進一步講，一個人就是死亡，仔細想，他的意識 可以到哪裡，又可以去哪裡？還有什麼地方會想、去？

一體意識本身是完整的一體，而我們就是它。怎 麼可能還想延續這個肉體，非讓這個肉體長壽不可？ 根本沒有必要。

我相信，這一點是頭腦最難以理解的。但我同時 也很有信心——你我已經讓這些話碰觸到心，知道這 些話帶來的是更深層面的真實。

雖然頭腦透過選輯好像不懂，但心又好像已經恢 復這個記憶，而成為改變人類集體失憶現況的觸媒。

假如醒覺和練習不相關，這麼說，是不是只有頓 悟，不可能有漸悟？

坦白說，我這幾十年來最驚訝的是，竟然很少人 問這個問題。

然而，這個問題，對我個人，才是最關鍵的。

因為「沒有這種問題」反映的其實是我們人類百 千萬年的制約——肯定人類的束縛和局限，用五官建 立的世界把自己釘死，自然不可能相信任何頓悟的觀 念。除了產生很深的質疑，更認為一定要透過練習'

功課、功夫，才能解脫。

然而，醒覺，最多也只是一體反映到自己。

光要反射回來，一定要有個物體可供反射，比如 說鏡子。所以，醒覺最多也只是透過我們的身心（就 像鏡子）反射出自己。假如沒有身心作為反射體，也 沒有醒覺好談。

反過來，要醒覺的一體，在人間隨時隨地都存 在，在「有」、在「空」都存在，也就是說——絕對 存在於任何相對。假如它不存在，乜不能稱之為絕 對。

這個邏輯是再簡單不過了，它本身是最基本的 法，我們不可能違反的。

所以才會說，醒覺不靠過程，也沒有一個過程好 談。一個人要不是醒過來，要不是在昏迷。透過邏輯 最難懂的是——醒過來的狀態，在昏迷的狀態也存 在，並不是互斥的。

也因為如此，我們才會這麼表達——每個人都是 醒覺的。早已經醒覺，只是自己不知道。

不知道的，是頭腦。頭腦帶出一個阻礙，就像濾 鏡，讓我們看不到自己的醒覺。

再說精確一點——不是透過頭腦醒覺，反而是把 頭腦挪開才可以醒覺。

假如對這幾句話充滿信心，而且實實在在體驗到 每個字的用意，你我也就醒過來了，而且是早已經醒 過來。

你我也自然會發現醒覧不是分段的，沒有步驟， 沒有階段，不是還有一個最高的階叫醒覺，要我們慢 慢爬上去。

所以才說，醒覺練習不來。假如一個境界是可以 練習、追求來的，它不是永恆，早晚會消失。

任何可以生出的，也就可以消失。

假如人生還有其他的東西比醒覺更重要，我認為 這是太遺憾了，可惜了這一生，甚至說是反映了徹底 的無明都不為過。

常聽到有些朋友會問：「一個人是不是只有物質 層面滿足了，不用顧慮生存，才追求這些主題？這跟 一般人的生活、生存有什麼關係？」

面對這樣的質疑，我最多也只能笑一笑，答覆 他：

「跟生死相關的問題，其實才是我們生命和真實 的根源，也遠遠比任何生活的狀況更重要。還有什麼 問題比這個更急迫？世間有什麼物質的層面可能解答 一生全部的問題？

孩子，沒有關係。最多是你下一次再來，再重複 人生所有的痛心與苦難，到非逼你面對這一個人生最 大的問題不可的地步。

這個問題，急也急不來，跑也跑不掉。每個人總 有要面對的一天，因為早晚要被一體吸收回去。畢 竟，全部都是頭腦的虛構，只有一體是真的。」

我們人類的聰明不斷地發展，已經到一個極端的 分別，帶來極端的痛苦、極端不快樂。唯一值得安慰

第十九, 命會變好囑？

的是——不快樂是我們最大的醒覺的機會，讓我們建 立一個基礎——成為未來的人。

未來的人的形態和表現，和現在的人類完全不一 樣。

我用「集體的失憶」這個詞，等於在以另一個角 度來表達我最強烈的希望

但願每一個人把自己帶回來，不要在人間再迷 失。

也不要再繼續為了要強化「我」，而要建立一個 虚構的故事、虛構的生涯，得到虛構的成就'虛 構的夥伴、虛構的財物 ' 虛構的名譽、虛構的才 華，而為人類創出一個虛構的歷史 這些全是人類集體的大妄想，不值得讓我們再延 續下去。

20

有沒有一個醒覺的狀態?

一個人醒過來\*突然會發現—自己包含全部的 生命。這裡談的自己，是真實的自己、是大我、是一 體、是上帝，因為一體和上帝從來沒有分手過。

每一個人、每一個眾生、每一個現象都離不開真 正的自己。

真正的自己包含一切。

自然會發現「我是造物主**(I am the creator.)**

我造出的一切就在我心中」，而這個心，從來沒有離 開過真實。

雖然如此，也同時理解——真正的自己從來沒有 作為過，也不是作為的人。

一個人最多像一個沒有動過、沒有生死的銀暮＞

而全世界、全宇宙只是重疊在這個銀幕上。

醒覺過來，也就像清楚地站在這個銀幕看著人生 的電影，清清楚楚知道，它是一個幻覺，沒有任何實 質。不斷地生，不斷地死，本身是頭腦的延伸。

看著這場電影，知道沒有一個真的演員，也沒有 一個真的故事，更沒有一個真的作者。

或者，就像前面提過的，就像一面鏡子，只是反 映來到眼前的一切。

人間的「動」、「不動」都跟自己不相關，一様 可以清清楚楚看到所有的現象，但這些現象就像海市 蜃樓一樣，對自己而言根本不存在。

過去所看到、體會到、經過、活出來的，包括人 類百千萬年的歷史，一切都是大幻想，沒有一件東西 是真實的。

這時候，一個人可能會大哭一場，而這個哭不光 是痛心的哭，是領悟的哭，是參透的哭，是為人類祈 求的哭，是為世界未來而哭。

一生的淚，想哭完它自己。

當然，也有人會大笑，笑得沒完沒了。看到眼前 任何東西，都止不住笑，知道自己過去一直受騙，然 而接下來再也不會被這些帶走，最多是把它笑走。

但是，要有很大的福德才能如此，這種人確實不 多。

我們在人間的束縛太重，人間的鎖鏈捆得太緊， 心被世界傷得太深。大多數醒覺的人，醒來時很少是 不停地笑的。

一個很成熟，福德大得不得了的人，在很年輕還 沒有受到太多束縛的時候就醒覺，能看得很淡，而可 以笑過去，什麼事也沒有。

一個人醒過來後，從別人的角度來看，可能是非 常孤獨。畢竟，他又能跟誰去分享他的境界？又有什 麼境界好談？

一般人不知道的是，一個真心的修行者，其實老 早不把自己等同於這個肉體。所以，孤獨、甚至快樂

都沾不上他的心。

他最多只能用「在」來成為自己的狀態，也只是 自然活出最髙的善意。

他本身就成為慈悲，成為愛。

慈悲與愛本身就是醒覺的流露。

喜樂，自然成為他的本質。他的肉體，假如還有 肉體好談，最多也只是反映人間想不到的大喜樂。這 種喜樂，連男女之間最大的快樂也難以相提並論。即 使非比較不可，後者也根本小得不成比例。

最多只能說每個細胞、每個部位、每個體都在歡 喜。他所活出的大歡喜，可以燒掉、銷融人間所見的 一切。

醒過來了，會發現人間沒有一件事值得投入全部 的自己，或值得嚴肅對待。

一切都是頭腦的產物，把任何東西看得有絕對的 重要性，也只是把眼前的幻相當作真的。

最多只是觀察，觀察到人類的傻氣、說的傻話、

做的傻事，而連這些都可以放過。看到人做壞事、欺 負人、虐待動物、殺害人、破壞世界，種種人和人的 爭鬥、理想和理想的衝突、民族和民族的較勁、國家 和國家的糾紛、文化和文化的衝撞 一切人類無明 的表現，都可以放過，而同時清楚知道這些跟一體的 真實一點都不相關。

把這些現象當作一回事，以為有絕對的重要，需 要等著「我」刻意去救，當作「我」的人生目標，最 多也只是反映我們個人無明的狀態。只是讓我們又回 到業力的流轉，又陷入人間。

但是，徹底有這些領悟，不代表一個人不做善 事*。*

剛好相反，有人需要被救，•就救他吧。有人跌 倒，就扶他起來。有動物被虐待，就解救牠。有人受 到創傷，就安慰他，就幫助他療癒。有人迷路，就為 他指路吧。

有些人甚至會發現，在這個醒覺的過程中，自然

為人帶來療癒。不光是身體，還在心理的層面，幫人 恢復健康。

也有人會發現對樣樣都很敏感，可以看穿别人的 念頭、給別人一些勸告。這些幫助不是只為人帶來安 慰，還可以帶來很深的啟發。

雖然為人帶來各式各樣的幫助，但他沒有「別 人」（被幫的人）的觀念，甚至沒有「我」或「幫 助」的觀念。幫完也就放下，沒有「幫助」、也沒有 「別人」好談，也不會去想。眼前有人需要幫助，也 就去幫助他。

這是自然的運作，也不會特別當一回事。

只是充分理解，既然這個人間一切是個大妄想， 那麼，用一個虛構的體，幫另一個虛構的體完成一個 虛構的生命，其實也沒有什麼好談。

在這個過程，自然不再留下一個作為者的影子， 清清楚楚知道也沒有一個被幫助的人。連幫助本身都 不見蹤影，最多只是反映個人的「在」。

而「在」本身就是友善，本身就是慈悲。

一個人只是輕輕鬆鬆活「在」，已經為周邊的生 命帶來不可思議大的祝福。

但是，連這一點都不重要。本身還是延續因一 果，延續妄想。

21

時間的終結

談到人類的傻勁，我們自然會發現人類留下來的 所有知識體，成千上萬的書籍，有史以來累積的紀 錄，都是頭腦投射出來的概念，可以說都是落在因果 法則的制約裡。無形中，透過教育、社會的互動-會 讓我們以為人類留下來的知識有一套獨立的邏輯，本 身就足以證明自己。

但是，只要參下去，自然會發現，相對的邏輯 （頭腦）投射出來的任何知識，本身沒有什麼絕對的 價值，最多只是在一個相對、局限的範圍內延伸出來 的道理。和一體相較，完全是另--個軌道，本身還受 到生死的宰制。

任何知識，無論多豐富、多微細、多深刻，可以 孕育出來，早晚也會消亡，不斷地和文明一起興起， —起衰落。

知識和文明是命運的共同體，和過去的文明一樣 早晚會消失。

我們可以說，現代全部的知識體，也只是近代文 明興亡的一部份。

我們想不到，過去的文明可能多的是比眼前這個 週期發達的。然而，就算有其他文明同時存在，我們 因為透過五官知覺不到，也會以為不存在。

不同的生命 組合出過去 ' 未來的文明 採 用的知覺工具和我們完全不同，可能和我們在知覺上 完全沒有重疊。我們看不到他們，他們也看不到我 們。

懂了這些，一個人不會想去鑽研任何知識，也自 然會發現任何知識都沒有絕對的重要性。無論讀多少 書、累積多少知識，和醒覺其實一點關係都沒有，甚 至可能等來更大的包袱，更大的阻礙。

然而，這些話，究竟有沒有道理，要你親自去體 驗才能確認成推翻。

我還記得好多年前，一位政治學者，當時擔任美 國國務院政策規劃辦公室副主任的福山**(Francis Fukuyama)**寫了一本《歷史之終，結與最後一人》。他 當時認為人類文明發達到一個地步，已經走到和諧、 統一，不可能再有大的衝突和戰爭，歷史的動盪也就 到此為止。當年，這個大和諧的觀念相當受到重視, 陸陸續續也有各式各樣談人類階段終結的作品，像是 《科學之終結〉……

有意思的是，我們只要回顧二十多年來世舉局勢 的發展，一切的衝突與緊張才剛開始，哪來的終結好 談？當初聽到這些學者的觀點，我其實也只能笑一 笑，因為知道——唯一好談的終結，是時間的終結。

什麼是時間的終結？我們仔細觀察，人類百千萬 年的發展，都被時一空綁住。而我們所有的苦難，都 離不開時間的觀念。

只是，說到底，時間本身不是痛苦的來源。痛苦 的來源是一頭腦把時間切割成過去、現在、未來， 讓我們隨時忘記對生命而言，只有現在是真的，過去 與未來全是頭腦的投射。然而，我們哪一個人不是隨 時活在過去和未來？

懂了這本書到此的道理，連我們所稱的「當 下」，都還是個大妄想，也是頭腦的產物。就連當 下，也是因一果所制約出來的。

一個醒覺的人的當下，和我們的當下完全不一 樣。

我最多只能期待，有一天，我們完全可以跳出 時一空，或是把時一空當作人生的工具，讓時一空帶 來的業力完成它自己。但是，再也不把我們真正的自 己和時一空綁在一起。

只有這樣子，我們才會集體的醒覺。



結語

我用了那麼多篇幅，最多也只是牽著你的手，穿 過時一空的長廊，讓你找回你自己。

儘管寫了那麼多，我必須承認——每句話還是妄 想，本身已經把整體局限到一個小角落，而不足以代 表整體0

只是，倘若不這麼建立一套完整的名詞系統，我 知道沒有人能夠爨懂。然而，聽懂任何道理，和真實 其實還是不相關的。真實本身是透過頭腦理解不來 的。假如可以理解得來，每個人老早就醒覺了。

最多，真實只可能帶來一些悖論，讓我們來參 透。而我這裡，希望透過這個系統，幫你解開這些悖 論。但是，還是希望你親自去領悟。

雖然我用那麼多話來表達那麼簡單的觀念，同時 又擔心這些話會誤導你，把一個那麼簡單、自然的狀 態複雜化，加給你不需要的誤解。

我只是捨不得看著你我痛心，在人生留下那麼多 傷痕，又把生命活得無比絕望，才會鼓起勇氣帶出一 條不同的路，讓你我從狹窄的人生走出來。

即使這些話本身沒辦法讓人解脫，我還是相 信——只要你我去探討、去參，透過前幾本書的練習 方法，自然會發現它們是最好的心理療癒，為我們癒 合人間帶來的創傷。

我有信心*，*因為我知道——不光人間帶來的創傷 和問題是人類頭腦的妄想，人間和世界本身也只是頭 腦的產物。所以，要去探討每一個情緒、心理、人生 的問題，是永遠談不完的，也錯失了重點。

重點反而是把人間看穿f而把自己、把「我」的 根源找到。

找到真正的自己，全部人生的問題跟著一起消

失，甚至連人間也一起消失。

消失了，你不會不見蹤影，剛剛好相反，你反而 一口呼吸自然可以呼吸到底，可以夭和地全部合一， 把時間停下來，粉碎時一空，自然踏出人生的第一 步*。*

也就這樣子，你已經重生了。

這種重生，是我們每一個人的權利，是我們來這 個世界唯一的目的。

千萬不要錯過。

說到底，重生也還是一個比喻，最多只是來表達 人生徹底的轉變。其實，接下來沒有什麼人生好談， 一個人會突然發現一切既沒有生過、也沒有死過。

生生死死的是這個身心。

生死本身，是因一果的產物。

一個人醒過來了，根本不會和生死綁在一起，也 沒有什麼重生好談。

懂了這些，一個人其實也不會再計較生、死、重 生、輪迴。只是一心往前走，把每個瞬間當成一個練 習的機會。或許更貼切一點的說法是，透過每個瞬 間，最多只是把一切當作輕輕鬆鬆的遊戯——

從個體不斷回到一體。

從「做」不斷地回到「在」。

從「有」不斷地回到「空」。

我們要珍惜這難得的際遇——有這具身體，可以 透過這一次的機會，探討人生最大的問題。誰曉得這 種機會，什麼時候還可以重複？假如有一個選擇或決 定好談，就讓這個選擇成為——醒覺。

也就輕輕鬆鬆決定——醒覺過來吧。

這一來，這一生醒不醒得來，也跟我們自己無 關。

一路走到底，這個底是什麼，也不在意了。

把人生看穿，也就是讓自己落到一個無底洞。

再也沒有什麼東西可以抓，也沒有什麼經驗好體 驗的。

人生最後的結果是什麼，我們也不在意了。

在意也沒有用，因為人間帶來的任何結果，其實 跟一體不相關。

最多我們只能說，任何結果離不開人生這場戲， 還是反映我們的束縛。

我們唯一的結果，如果還有一個結果好談，最多 也是自由。

我們才真正體會到——人生沒有什麼目的，更沒 有什麼意義好談。

一切，本來就是涅槃。

获取更多好书，请加微信号：**strcdts**

店铺：<http://strc>. cr. ex

怎麼從《臭原醬》走到「全部生命系列」？

我從《真原醫》開始談身心的平衡與健康，再透過 《靜坐》介紹靜坐的方法，與大家一起走向意識的轉 化，從身心邁入意識的層面。接下來，透過「全部 生命系列」的作品，特別強調生命的整體，進入無 色無形與「在」，希望從狹窄的現實世界-一起體會 生命的永恆。

對現代忙碌的人而言，要從頭腦的世界解脫，這一 系列作品帶出來的「臣服」與「參」可說是最直 接、最有效率可以得到真實領悟的方法。不僅如 此，就我多年的觀察，對一個充滿煩惱、遭遇人生 重大失落的人,是最有效的心理療癒。

我們頭腦的理性與分析能力發展到這麼先進的地 步，自然會發現人類所追求的目標——無條件的快 樂、無條件的愛、無條件的光明與永恆，是永遠追 求不來的。最多透過我們發達的頭腦，做一個反 轉，讓它自己停下來，而自然落到「心」。

為什麼集中在這麼短的時間，寫下這麼多 的作品？

這一系列書籍與音聲作品，都是從寧靜流露出來， 也是我幾十年來想要表達的，只是一直沒有機會。 人到了一定的年齡，站在生命最深的層面看世界＞ 自然會希望一 口氣講個透明，甚至希望一次談完， 告一段落。

從這個層面，難免為身邊許多朋友、包括自己愧 惜。這一生，我們受到時一空、人間、因一果的限 制，都認為自己很渺小。面對大大的世界，也多半 自認無能為力。在這種制約下,即使一生一生地 來,再重複多少次人生，最多也就是如此。

我這次希望把這些限制打開，用自己的一點體驗， 加上古人的加持，一起活出生命的全部潛能。

這一點，你我可能不敢相信，但它其實比我們所想 的還更簡單。

然而，也正因為人間的制約如此堅固，我才需要重 複再重複，透過不同的角度，來談這麼簡單的觀 點，希望能落入我們的腦海，而成為意識的一部份。

那麼，透過這些作品想達到什麼？要把大 家帶到哪裡？

但願透過這一系列的作品、各種隨身練習，以及音 聲能量的陪伴，不僅在腦海建立一套全新的生命 觀，並突破理性的限制，由聲音，穿入心，帶來意 識徹底的轉變，讓你我頓時充滿希望、充滿喜樂、 充滿決心，重新開始人生。

我們於是知道——生命是來愛護我們的，沒有什麼可 以傷害我們，也沒有誰刻意欺負我們，而整體生命 遠遠大於你我這一生所活的各種狀況。

如果我們每一個人都可以做到，甚至只要有一小部 份的人可以活出來，那麼，這個地球■就已經不一樣 **T °**我們活在這裡，本身也就活出最高的意義，而 將生命的希望、喜樂、愛帶到周邊。天堂也就自然 落到地球，落到心中。

全部生命系列

解構你我生命藍圖'提供全套快樂解決方案

快步調的現代社會，每個人都好忙好累。愈忙碌， 卻好像離快樂愈來愈遠。為此，楊定一博士帶出一 套全面而完整的解決方案，解構你我的生命藍圖， 重新活得紮實，找回生命本來就屬於我們的快樂。 繼《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》 之後，緊接著推出《我是誰》（書籍），《光之瑜 伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》（音聲作品），《集 體的失憶》、《落在地球》（書籍），為讀者建立「全 部生命」的理論基礎，以及隨身實修的音聲陪伴， 讓我們一起活出一體生命的喜悅與希望。

(J)揚定一蓉房

全部生命衲

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。「楊定一書房一 •全部生命系列」■ 便是站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學 系統，用現代的語言重新表達，斂助你我活出全部的生命潛能。

直原醫——**21**世紀最完整的預防醫學

楊定一◎著 定價◎ 350元

結合古老爵學和先進科學，提出身心靈平衡且健康的祕 訣，強調應與大自黙和諧共處，從飲食'運動'呼吸'思 緒與情緒管理王動追求，並提醒目己，常存感恩*、*微悔' 希望與回饋的念頭■徹底轉變心念，才能恢復健康！

靜坐的科學、翳學與心靈之旅——**21**世紀最實 用的身心轉化指南

**(隨書附曜60分鐘靜坐導引與音樂CD)**

楊定一、楊元寧◎著 定價©>380元

分心年代，靜坐讓我們訓練心靈，開發大腦神經新迴路， 放鬆心智-找回身體失去的平衡，重尋健康，安住於當下。 這是一趟自我努規的旅程，用開放的心態•就能全然的放 下與領悟。

螺旋舞 打開身體的結，找回快樂的你

楊定一。著吳長泰◎示範特價◎ 499元 愈對立的年代，愈需要找回寧靜的自己〜讓宇宙霰強大的 力量，輕鬆幫你打開身體的結！源自最古老養生修煉的螺 旋舞，不分実女老少都能學。用這種阻礙叢少'扭力最大 的螺旋律動，就能打通氣脈'题開老仁泡觸節，回復健漆 的狀態。



全部的你（増訂版）——跳出局限'擁抱生命無限 的可能

楊定一◎著 定價◎ 450元

，透過當下，我們才能充分活在何一個體的瞬間”」活在 「這裡！現在！」，臣服這個瞬間所帶來的各種變化。把全 部的你回來，是這一生最寶貴的一堂功課，讓我們從一個 快節奏、忙碌而瘋狂的世界裡，自己走出來。

神聖的你一活出身心健康'快樂和全部的潛能

楊定一◎著 定價◎ 450元

「人生最高的祭壇，其實在我們每一個人的內心。」在這本

21世紀最實用的髪性健康書裡，引専你在日常生活裡如何 醒覺'內在生命和外在世界更均衡，讓你的人生更好過。

不合理的快樂——存在的喜悦

楊定一◎著 定價◎ 45。元

!你快樂嗎？J財權名利所帶來的快樂，總是短暫而不永 久，快樂，是否符公式可以依循？現代人長期的失衡，過 度偏更頭腦，導致身心失衡。本書從哲學' 靈性層面切 入，和你一起練習，把快樂找回來。



【新書上市】°

我疋誰

楊定一◎著 定價◎ 280元

少數成熟的修行者才可以理解或運用的方法。

透過現代的語言，運用無時無刻的念頭與風受， 讓注意力從「腦」落回「心」，體會「在」，甚至 古人所談的「空」。

全書十七章解説，十四個與生活緊密結合的練 習•解開古人「悟」的奧祕，陪伴你我重新探訪 華人的智慧寶藏一「參」，活出生命最簡單、最 根本的寧靜與喜悅。

落在地球

楊定一◎著 定價◎ 280元

我們落在地球，一生全活在「人」的自我認同帶 來的制約。只要認為任何現象是真的，也就不斷 強化我們的人類特質，加強所受到地球的吸引力。 解脱'其實是打破「人」的制約，跳出「人」的 處境和特質。不再一次次延績這個夢，不斷痛 心，不斷失望，不斷昏迷。

本書與《我是誰》和《集體的失憶》站在同樣的 立足點一從「空」看著「有」，從內心看著外 在，從「在」看著「做」，從「心」看著「人」。

楊定一博士深入解析，但願你我把文化帶來的束 縛轉為解脱的工具，迎接這一大規模的醒灘。

醒覺過來，從地球的束縛解脱，我們才真正愛護 地球，而真正成為地球的住民。

【楊定一博士音聲作品】。



國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

**集體**的失憶/**楊**定一著.“第一版.“ ■北市：天下生活，2017.08

168面；12.8X18.8公分，一（楊定**一書房,**全部生命系列；7）

ISBN 978-986-94617-8-8（平裝）

1.**靈修**

192.1 1060112Q7

插査表作品列表

施智窗（shih.simon@gmail.com）

p.17, 29, 36, 44, 76, 89.120.133.153

《佛眼星空）•黄驗舉（p.13 ）

勝\*德頁：駿挺一黃駿豪的形彰角落

<https://www.facebook> .com/al en0912815 lucky/

楊定一書房全部生命系列**0007**

集體的失憶

作 者楊定一博士

編 者陳夢怡

責任編陳秋華

插 ■施智膳(Simon )

【《佛眼星空〉為黃駿豪先生作品】

封面攝影陳德信

封面設計慮岐麻

版型設計李詩雅

發行人殷允苴

總經理梁曉華

總繡輯林芝安

出版者天下生活出版股份有限公司

地 址 台北市104南京東路二段139號11樓

讀者服務(02 ) 2662-0332 ( 02 ) 2662-6048

副撥帳號19239621天下生活出版股份有限公司

法律顧問 台英國際商務法律事務所•羅明通律師

總經綃 大和圖書有限公司 電話(02 ) 8990-2588

出版日期2017年8月第一版第一次印行

2019年4月第一版第五次印行

定價280元

All rights reserved

ISBN : 978-986-94617-8-8 （平裝） ■號：BHHY0007P

天下雜誌網路■店 [www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

廖牌雜誌官網 [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健雞誌出版臉・ [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

本■如有缺頁、破損、裝訂錯誤•請奇回本公司詢換

我們集體失去記憶的，其實是

一體，你我生命的本質。

到了現代，人類可以上太空，也透過資訊的革命，即時 取得從古到今的所有知識。人類文明的發展可說是不容 忽視的壯觀 > 然而，我們從來沒想到人類經歷的一切歷 史，包括個人的人生，在整體其實只是一個不成比例小 的可能。

楊定一博士在《集體的失憶》談「人類的墜落」、「失 落的人心」，同時也帶來希望 和你我一起恢復人類 最原初的記憶。

醒覺，其實是簡單再簡單，只是把原本屬於你我的一體 找回來。這本隨身指南，站在「一體」或是「在」的層 面，幫助你對照自己對真實、對領悟的理解。每一章內 容精簡，值得用心來「讀」與「參」。

書號BHHY0007P 定價280元

[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

