步弄錯身分的個案

作者/楊定一





弄錯身分的個案

The l-Entity:

A Case of Mistaken Identity

作者楊定一

目錄 CONTENTS

序 **004**

[引言 **008**](#bookmark20)

1. [我體、我結、我念，都還只是小我 **012**](#bookmark23)
2. 從一個相對局限的「我」進入無限大的絕對，是不可

[能的 **024**](#bookmark29)

1. [我們每一個人*，*都被「我」騙了 **034**](#bookmark33)
2. 其實，除了「我」，還有一個大我。然而，大我又是

[什麼？ **041**](#bookmark36)

1. [—般人理解的參，最多還只是頭腦理性的追求 **059**](#bookmark41)
2. [要體會真實，是不費力，而只可能是不費力 **063**](#bookmark46)
3. [解開修行的機制 **072**](#bookmark49)
4. [大我*，*是相對和絕對意識的門戶 **090**](#bookmark58)
5. [螺旋場的比喻 **107**](#bookmark61)
6. [把修行濃縮、簡化到大我 **115**](#bookmark66)
7. [參，其實是最輕鬆的練習 **122**](#bookmark69)
8. [大我，是怎麼消失的？ **134**](#bookmark74)

[**1 3** 臣服，和參其實是兩面一體 **147**](#bookmark79)

[**14** 臣服和愛有什麼關係？ **156**](#bookmark84)

**1 5** *Netti Netti*不是這個，不是這個 **162**

[**1 6** 把神經迴路當作醒覺的工具 **170**](#bookmark89)

**1 7** 無欲無求 **178**

[**1 8** 業力和個體性，是一體兩面 **186**](#bookmark99)

**1 9** 真心和信仰 **197**

1. [接下來，樣樣都是自己 **202**](#bookmark107)
2. 那麼，還剰什麼 **207**
3. [最後，還可以說什麼？ **211**](#bookmark113)
4. [最多，只是沉默 **214**](#bookmark116)

[結語 **218**](#bookmark119)

間與答

。為什麼個人的「身分」或「我」是那麼的重要？ **220**

□這樣的方法和其他的修行方法一樣嗎？ **223**

**O**神，為什麼和大我是同樣的地位？ **226**

。參，真的是不費力嗎？ **231**

**O**難道全人類都被騙得這麼徹底嗎？ **234**

O閉關又是為了什麼？ **238**

O地球的變化對我們的修行有什麼影響？ **244**

**O**「全部生命」有藍圖嗎？ **249**

*O*應該從哪一個作品開始著手？ **252**

讀到《我：弄錯身分的個案》這樣的書名，你可能會認 為我是不是又回到了好幾本書之前，好像還想要重新說明 《全部的你》所介紹的「我**（eg**。）」。你或許還想問，既然 之前談過，為什麼在這裡要再一次強調這個觀念？

是的，你說中了一部分。我在「全部生命系列」的每一 本書，都強調「我」是人生全部煩惱和痛苦的根源。仔細想 想，「我」本身既是所有修行法門都想努力去消除的，更讓 我們這一生走了數不完的冤枉路，它當然重要。

但我們想不到的是，這個「我」決定的範圍，遠遠超過 我們對人生可以有的判斷或感受，也遠遠超過我們自以為的 人生。「我」不光是決定了我們的個性和行為，它所決定的 其實比我們想像的更根本，甚至包括我們對真實的認知。

我們更想不到的是，我們在這一生建立的全部觀念、價 值、意義、樣樣的理解，都是「我」投射出來的。其中，還 包括——修行。我們再怎麼領悟，無論多深刻、多微細，還 是離不開「我」的範圍。可以說，幾乎每一個修行的人都是 透過「我」在找真實，透過「我」在期待領悟，希望透過 「我」回到一體；卻沒有去想，這樣的真實、領悟 ' 一體， 其實還是離不開「我」，最多是一個比較擴大的「我」。

這一點，確實是很難察覺到。

從我的看法，這個迴圈是修行會遇到的最大的阻礙。

我提過，「用頭腦來消失頭腦」「透過局限來找無限」 「透過無常進入永恆」「把相對交給絕對」……全部這些觀 念，其實還是離不開「我」的作用，離不開我在前面作品提 到的「做」或是「動」。我也不斷提醒，這些理想是不可能 達到的。

你讀到這裡，也可能認為矛盾又出來了。既然不可 能，為什麼我還要用「全部生命系列」那麼多篇幅，來鼓勵 大家去追求本來就不可能追求到的？

解開這個表面上的矛盾，就是我這本書想分享的。

會採用「弄錯身分的個案」作為書名，多少也反映了我 個人的醫學背景。站在醫學的角度，我們通常用「個案 **(case)j**來表達一個病人的案例*。*醫學**，**無論是過去傳統或 現代的西方醫學，其實完全是靠數不清的病人的個案，點點 滴滴建立起來的。從個案，透過重複，延伸出通用的原則， 也就是通則。從通則，才可以建立理論。從理論，才可以擴 大到解釋和預測真實。其實，每一個學門的建立，無論化 學、物理學、生物學、心理學……都是如此。

有時候，個案本身是特例，對整體並沒有代表性。但 是，我們又不能說這種特例不存在。站在整體，一套道理必 須能解釋特例，而且是解釋所有的特例，才足以稱為真理。

不只如此，我用「弄錯身分的個案」來比喻「我」，其 實是帶著雙重的反諷。

首先，我們以為理所當然的現實，坦白說，一點都不客 觀。這個不客觀的現實，正是透過「我」這個弄錯身分的個 案所建立起來的。其實根本沒有一種東西叫做客觀的現實， 現實完全是主觀的。 "

此外，對整體而言，「我」和這個世界一點都沒有代表 性。「我」和這個世界最多就像一個特例，只是從完美的整 體切割出的一小塊版圖。我們本來是整體，但是我們竟然寧 肯錯過，寧願把自己的身分從整體落到「我」，而成了一個 弄錯身分的個案。也就這樣子，我們誤以為自己可以從整體 孤立出來，而隨時得到一個與事實完全顛倒的印象、顛倒的 認知。

我希望從這方面著手，看可不可以幫助你我做一個整 合。

最後，我會用「個案」這兩個字，還含著另外一層用 意。

自古以來，真正、徹底參通的人，我會稱之為「聖 人」。他們參通什麼？我指的是參通真實。這樣的聖人，是 少數再少數，我們也可以稱為是一種稀有的特例。我總是期 待，透過「全部生命系列」的作品，你我也可以突然成為這 樣的特例一一從一個錯覺的個案、弄錯身分的個案，我們突 然把意識打開，讓所有矛盾全部消失。

這可能是我們這一生來最原初、也是最終的目的。

引言

講到真實，假如你跟著「全部生命系列」一起走到這 裡，而又可以接受這些作品所帶來的訊息，我相信，你對真 實的理解已經完全不同。

哪裡不同？

你或許說不出來，也可能沒辦法和別人分享。雖然如 此，你總是會認為自己知道這個世界好像不那麼堅實了，而 你這一生過去所接觸的樣樣觀念，跟你個人現在能體會到 的，好像也都是顛倒。

我相信，你也可以認同，從「有**(doingness)j**的範圍 慢慢地進入「在**(beingness)**」的層面是相當不容易***，***更不 用說我們還要試著用語言去表達。

在這個人間，我們透過「動」或「想」可以得到的，全 都離不開一個局限的版圖。我們卻沒有一個人想的到——自

己其實就含著永恆、無限大的全部。

確實，這永恆和無限大的全部，是我們透過「動」或 「找」取得不來的。儘管祂隨時等著我們體會到祂（我相信 你也知道，連這種話最多還是比喻），我也一再強調這種體 會非但是不費力，而且不可能是費力的，但我們還是會自我 質疑，不敢相信自己這一生可能體會到祂。

我多次提醒，這種體會（也就是我們這一生來最大的目 的），最多只是一種心的轉變、一個徹底的領悟，倒不是靠 練習或是用功。而且，我們對真實的領悟，其實是一點都不 費力。

假如你認同這一點，我相信你自然會好奇，為什麼我還 需要透過那麼多作品來表達這麼簡單的觀念？這麼做，從表 面來看，好像是在延續這些矛盾。

再怎麼說，我總是期待，透過這些話，你可能突然對真 實有所領略，稍稍看到一眼真相，而在這一生得到一個大的 反省，甚至是徹底的轉變。

但是要記得，看一眼真相、對真實有所領略，你的意識 或許還會滑回局限的範圍，而你還可能繼續被人間的變化和 挑戰綁住。只是，這一次，也許會稍有不同。畢竟你曾經看 見這條路，也有相對完整而妥當的基礎，讓你懂得透過「練 習」或***sadhana***不斷提醒自己。然而，提醒什麼？最多也只 是來提醒你本來就知道的。倒不是再透過更多的「動」，又 把你帶往其他面向的錯覺。

我透過這本書，還想試著用另一個角度來補充「用話不 可能補充的」一些觀念。

這樣的「補充」，有其必要。

我一再強調，我們無論採用哪一種靈性的法門，修行到 最後，都離不開臣服與參。然而，不少朋友練習參或臣服 時，一方面認為有相當的難度，沒有辦法投入；另一方面又 聽到我說，一般人沒辦法投入，不是因為難，而是因為太簡 單。這些說法，讓他們感到相當無力。我才認為有必要從另 一個完全不同的角度切入，看看能不能讓我們一起真正投入 臣服與參。

為了達到這個目的，我還是要從「我」談起，而且從 「我」著手。即使難免會重複過去所帶出來的一些觀念，但 在這本書會更深入，希望能為你我帶來一個徹底的整合。

我會提這些，也是為了之前沒有接觸過「全部生命系 列」，而一開始就遇到這本書的朋友。我要提醒的是，不要 因為這本書用字很簡單，而讓你認為自己已經完全讀懂了。 其實，這本書的深度和過去截然不同。我認為讀者還是有必 要回頭接觸前面的書籍和聲音作品，才足以讓這本書所講的 話沉入潛意識，而讓我們可以隨時用得上。

1

我體、我結、我念，都還只是小我

我會用「我」作為書名，在這本書有時候會用**Lentity** 「我體」**/ I-complex**「我結」**/ I-thought**「我念」這些詞 彙來補充，是因為這幾個以「我」開頭的概念，可以說含著 解開一切的鑰匙。

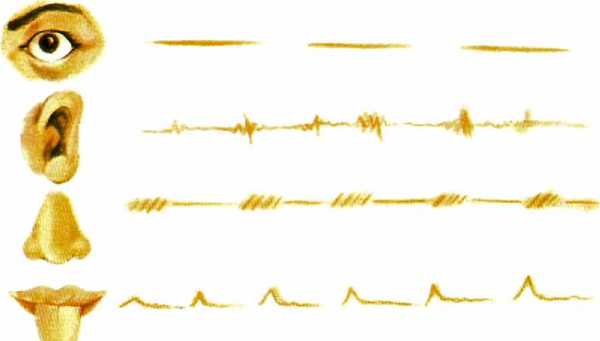
「全部生命系列」的一個中心理念，也就是——我們這 一生可以體會到，更不用說看到、聽到、聞到、感受到、嚐 到……全部都是一連串虛的念頭。這些虛的念頭，並不是偶 然發生，而是跟這個身體完全分不開。

我們只要讀過一般的科學，都知道，念頭本身還是離不 開電子的訊號，而這個訊號是從身體產生的。從這個角度， 說「念頭離不開這個身體」，是相當合理的說法。然而，讓 我們最難懂的是，就連身體也是念頭成立的。假如沒有念 頭，其實對我們沒有什麼身體的觀念可談。不光沒有身體， 甚至連周邊的環境、這個世界、宇宙……一切的一切，也跟 著從我們腦海裡消失了。

講更透徹，這個世界包括生命，是念頭在腦海裡組合起 來的。過去，我一再強調「念頭」「念相」「念境」，並不是 為了標新立異。事實，就是如此。對我們而言，是念頭組合 起一切；一切，是有念頭才有的。這一點，我們每一個人早 晚都可以體驗到，但也是透過頭腦最難懂的。

這方面的理解為什麼最難懂？ 一個比較大的阻礙，也就 是我們隨時認為這個世界，包括這個身體、其他人的身體' 其他的東西和生命，都好像有一個不曾中斷過的連續性。透 過這種表面上的連續性，我們自然會認為樣樣不光是真的， 還是堅實的。

這種理解上的阻礙，背後的原因其實很清楚。就像下面 這張圖，我們的五官（其實不只這五個感官，只是我們自己 不知道其他感官的存在）是透過電子訊號在體會周邊。這些 訊號的接收，多半是由某一個感官為主。也許是看，或許是 聽。舉例來說，我們大多依賴眼睛的「看」來接收資訊。這 樣的接收，時常和其他的感官交替重疊。此外，儘管我們很 少察覺到，但訊號和訊號之間，當然不會是一直連續的，難 免有空檔。某一個感官有時也會休息，只是同時有其他的感





官在替代。例如，耳朵的聽，可以在眼睛看的空檔作用。這 麼緊密的銜接甚至重疊，無形當中，讓人覺得所體會到的訊 號都是永久的，而自然讓我們感受到周邊環境是堅實的。

我們其實就是透過這個身體的角度在體會一切，衡量一 切。每一件事、每一個現象，都要透過「我結**(l-complex)**」 的過濾才產生關係。我們腦海記錄下來的，並不是種種單一 的現象(比如眼前的一朵花、一棵樹、一個人、一片天 空)，而是樣樣透過跟個體「我」的互動關係所建立的體 會。

我們仔細去觀察，一般所謂的客觀現實，其實是經過我 們主觀的意識，把它變成客觀。任何東西的客觀，是已經老 早被我們的主觀給測量過、衡量過、比較過，才可以在腦海 裡取得一個意思。可以說，這客觀的世界，根本就是透過我 們主觀的評估才建立的，它本身並沒有一個客觀存在的機 制，並不是真正的存在。任何「好像存在的」客體，其實都 是從我們的主觀延伸出來的。

最讓人想不到的是，就這麼簡單的事實，我們每個人竟 然隨時都會忘記。

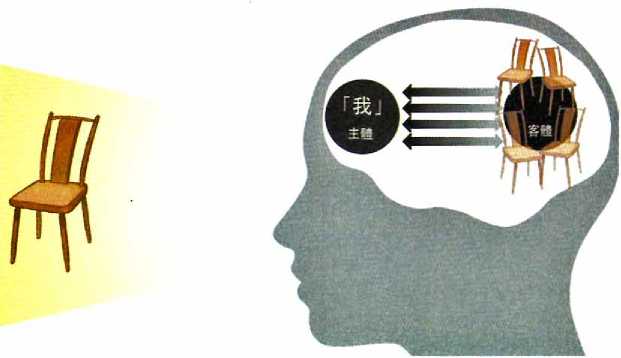
說到底，站在「全部生命系列」的角度來看，客觀的現 實其實只是虛擬的資訊，反過來，是主觀的意識才含著一切 的真相。這一點，和世人所認定的，剛剛好又是顛倒。

五官再加上念頭的運作，自然會帶給我們一個印象—— 樣樣都在不停地動 ' 永遠在動，而讓我們隨時透過「動」得 出一種體驗（我們自然會稱為「發生」「得到」「成為」「抵 達」「完成」「突破」）。至於本來不存在、最多只是一種念 頭體的「我**（l-entity）**」，反而成為了背景，在一切背後默 默運作。

「我」雖然只是不存在的念頭體，但是，站在我們頭腦 的架構，它也就是我們這個身心所認為的真實（包括這個世 界）的起點。我們會認為它的存在是理所當然，而自然隨時 得出一個假設——假設這個「我」是再真實不過的。接下 來，我們全部的注意力都擺到前景，擺到眼前的發生。我們 也就自然忽略掉「我」始終在背景裡不斷地知覺，不斷地作 用。

雖然這個「我」落到背景去運作，不被我們注意到，但 從另外一個角度，它反而活了起來，甚至讓我們把自己等同 於「我」這個知覺者。甚至，我們一般人所認為的主體或 「我」，指的其實不光是這個知覺者，更包含了它跟周邊被 知覺到的客體來來回回不斷地互動。就像下面這一張圖所畫 的，我們要認識一張單純的椅子，在透過五官去看、去體會 它、去接收資訊的同時，也已經在腦海裡透過想、歸納、整 理……建立起「我」（主體）和這張椅子（客體）的種種關 係。可以說，我們對「我」的認識，是透過這樣「主體一客 體」的互動（其實就是二元對立的作用）才被建立了起來。

我們再仔細觀察，這樣的「我」並不是獨立的存在。它 本身，還要依賴與種種客體的互動，才可以得到它自認為獨



一無二的身分。但是，我們平常觀察不到這種「主體一客 體」的互動。因為互動隨時在發生，速度太快，而且彼此重 疊。無形間，透過這些隨時在運作的互動，我們從中得出一 種「個體性」的觀念。我們會認為這個主體、這個知覺者是 獨特的，非但跟眼前的客體是分開的，而且它本身還有個獨 立的生命。

此外，人類記憶和聯想的能力，比任何生命都更強 烈。是透過記憶和聯想的整合*、*我們才有所謂人類的智力。 這種智力，自然會延伸五官知覺造出來的連續性，甚至加倍 強化這種連續性。讓我們認定過去 ' 未來和現在是一樣的真 實，是真正存在同一個軸線上的三個點，而不只是頭腦虛構 的作業。

從這樣的角度來看，我們也自然會發現人類的智力最多 只是強化一種錯覺，也就是把一個不存在的、念頭製造的 「我」變成真的。不光給它生命，還給它一種實質，讓我們 好像可以摸得到、感受到、看到、聞到，而透過我們的感受 和體驗，再進一步強化它的存在。

前面也提到，這種表面上的實質性或堅實感，也自然產生一個很有趣的現象——「個體性」。對我們每一個人，「我 結」「我體」不光存在，它還是獨立的存在，跟其他的 「你」「他」「植物」「動物」是有區隔的。這樣的機制'不 光建立起一個虛的「我」，同時還建立一個虛的「你」、虛 的「他」、虛的「東西」、虛的「世界」。這一切，都是從 「我」延伸出來的。

其它



我們不僅認為這個「個體性的假設**(presumption of individuality) j**是真的,還相信這個身體是真的'而且認為 這個身體本身就是局限，是有限制的。也就這樣子，我們把 自己也跟著限制了，就算想要自由，一樣還是在這個身體的 範圍內強化這種個體性和限制。我過去才會不斷提醒大家， 其實沒有什麼自由意志。這種自由，本身最多只是一種錯 覺，無謂地在這個虛的架構上做一個更深的隔離，讓這個虛 構的體好像顯得更真實。

我同時也強調，人類唯一的自由，是從這個錯覺的世界 回轉到心，而同時體會只有心存在。然而，就連這幾句話其 實還只是比喻。畢竟，並不是「我」想自由就自由。想自由 的這個「我」根本不存在，「自由」作為一個客體也不存 在，之間的過程也是虛構的。事實是：我們本來就是自由。 只是我們認為自己不自由，而還有一個「想要自由」可以表 達。

到頭來，這個世界終究是念頭在我們腦海裡產生的，本 身是虛構，並沒有一個獨立存在或自主的本質。一切，全是 從我們主觀的意識延伸出來。我在前面也提過，就連世人認 定客觀存在的現實，最多只是反映我們或「我」主觀的意 識。在這樣的世界，要講自由，不光是多餘，本身更是不可 能。

反過來，只有真實或心，才是真的，才存在。選擇 祂，回到祂，才是通往真實唯一一條不費力的路。

借用我在《神聖的你》曾經用過的比喻，小溪，早晚會

流到河，而河一樣地，自然會流向大海——就好像我們落回 到意識海。對小溪與河，流向大海是唯一一個不費力的發 生。甚至，不費力到一個地步，連稱它是一種「選擇」或 「自由的選擇」都是多餘的。

我們每一個人，也只是如此。

假如「我」消失了，其他的一切，包括你、他、全世 界，也就跟著從腦海裡消失。剩下的，不是一般人所認為的 「沒有」或「空」，反而是含著一切——包括「有」、包括 「空」——的整體（我們在這裡最多是勉強稱它為一體）。 回到一體，就像小溪流向大海，遠遠不費力，而這是真正的 自由。

這些話，已經足以代表全部主要宗教和靈性追求的體 會。其實，每一個法門走到最後，都離不開這幾句話。

再講得更透徹，真正的關鍵是個體性回到整體。但 是，這並不是透過動（想、追求、理解、得到）可以完成 的。這些「動」，本身還是帶來某一個層面的阻礙，或最多 不斷強化「我」延伸出來的個體性，讓我們把一種虛幻的狀 態或虛構的體（「我體」）當作真的'而同時還讓我們產生一 種誤解，認為要把這個虛的體處理掉，我們才可以回到意識 海0

再進一步深入，個體性回到整體，倒不是個體性會失去 作用。其實它該做什麼，還是會繼續做 ' 繼續想、繼續動。 只是，已經沒有一個主體「我」在領導、掌控或體會這一切 的動。這是唯一的差別。

是這樣，我才會說「我」含著解開人間的鑰匙，也可以 說「我」是全部煩惱的根源。這些話不是理論，而是讓我們 在生活中可以著手的切入點。

過去，我常常聽到有人說修行是為了要領悟到「無我」 和「無法」。但我必須坦白說，從我個人的角度來看，其實 只需要領悟到「無我」，談「無法」是多餘的。

一旦沒有「我」、消失「我」，任何法的理解，也自然 跟著消失。既然如此，我們要回到心，回到真實，活出一 體，倒不是從「法」或「理解」去著手。法和觀念、理解， 其實已經在「我」作用的下游；是透過「我」，才有它們。 這一來，透過消失「法」，想去得到什麼理解來進一步消失 「我」，是不可能的。

「我」一消失（而這個消失，比任何人想的都更簡 單），一個人不需要再去追求觀念的轉變或是消失其他的道 理（包括法）。畢竟任何觀念和道理，全是透過「我」建立 的 透過虛構的「我」，建立虛構的「法」。沒有「我」 的支持，「法」自然會消失。

為什麼我要強調這一點？因為一般人都把注意力集中在 「我」的下游，想要透過理解什麼、得到什麼、練習什麼' 架構什麼、教什麼、學什麼……來進行。也就這樣子，一切 的修行還是頭腦的作業，非但耽誤許多時間，還不必要地費 力。

透過「全部生命系列」和這本書，我要強調的是，唯一 的一個「體」值得我們去著手的，反而也只是「我」。「我」 是全部相對意識的根源，可以說是我們通往解脫或真實的門 戶。

怎麼去追求「無我」？這是我接下來想談的。然而，我 還是要一再地提醒——消失「我」，比大家想的更簡單，甚 至是不費力的簡單。這一切，正因為它本身是虛的，我們才 敢這麼地肯定。

2

從一個相對局限的「我」進入無限大的

絕對，是不可能的

假如你對第一章所表達的重點，非但完全不驚訝，都可 以聽懂，甚至能夠活出來，你自然會發現所有的追求、所有 的學習、所有的努力都是多餘。你這一生，到這裡其實也告 了一個段落。接著要怎麼「做」，你也不會再在意，最多只 是讓生命帶著走。

但是，比較可能的是，你好像有時候懂，有時候不 懂。甚至，就算懂，還是活不出來。讀完書、聽完讀書會， 下一個瞬間，你的行為馬上違反剛剛才讀到、聽到、所感動 的理解。這樣子，最多只能說是表面懂，而且只懂了很短的 時間，或是只有一■點領略。坦白說，這個懂，並沒有落到生 活。

更可能的情況是，大多數的朋友讀這些話是完全不 懂，甚至認為不理性，還需要邏輯上的論述或採用一些練習 來輔助。

有意思的是，無論是哪一類朋友，都可以在這本書 （其實「全部生命系列」的作品都是一樣）找到入手處。

有些朋友，讀到這些話，不光完全認同，甚至被徹底點 醒。他自然會發現「全部生命系列」所帶來的訊息就像甘露 一樣。透過它，一個人自然可以進入一種很高或很深的生命 場。

哪怕你覺得自己好像有時懂-有時不懂，我很有把 握，不斷地用不同角度重複同一個觀念，會讓這觀念愈來愈 深地沉澱在潛意識。就像水一滴滴落到杯子裡，早晚會填 滿。一旦滿了，水自然會流出來。流出來的水，這個比喻最 多也只是在表達我們無限大的意識或絕對的意識遲早會占 領、會接手，而早晚把小我吞掉或消失掉。

至於總是反映讀不懂，但從人間的角度，其實是學習能 力最強、最理性、同時質疑心也最重的朋友，我也很有把 握，我用一般的語言，從科學、醫學、心理學和常識的層面 來闡述，再加上個人的驗證，我們可以一起一步一步地帶動 意識的大轉變，讓本來只有聰明但還不成熟的一個體，變得 成熟，而可以徹底回轉，轉回到心。

從這些話，你可能已經發現「我」和「心」是不同的意 識軌道。

「我」或小我是代表局限，而「心」是站在無限大的全 面。一個是相對\*另一個是絕對***，***兩者隨時在重疊。然而， 這並不代表兩者可以相提並論。我們最多只能說小我是把一 個完美而無限大的絕對，落在身心這個狹窄的範圍裡才突顯 出來的。

人間所有的語言、全部的觀念只能從相對的角度出 發。我們透過小我所創造的語言，是永遠沒辦法找到或體會 到整體的。祂本身是用一個不同的機制來體驗——是透過 「沒有頭腦」才可以體驗，透過「沒有我」才可以體會。是 不費力。是本來就有。

我們只要一用頭腦去追求，無論多用心、多努力，只要 還有一點點費力，反而是絕對找不到的。就算可以找到什 麼，這個能被找到的什麼，本身其實還是無常。它是透過

「動」和「條件」所組合的，會發生，早晚也只可能消逝。

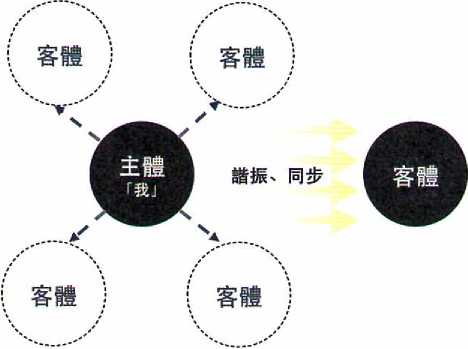
可以說，人間的練習，無論多寶貴 ' 多偉大、多完 整，帶來再深刻、再超常、再微細的意識狀態，其實跟心完 全不相關。

祂，是練習不來的。

這些話，雖然我已經重複過不知道多少次，但我相信一 般人透過局限的聰明還是聽不懂。我們絕大多數的朋友還是 會勉強自己去做些練習，立下數不完的追求，盼望著可以透 過頭腦去領悟。可惜，這本身或許就是你我最大的阻礙。

這麼說，並不是我認為練習不重要。任何心靈的練 習，當然重要。只是，它們的重要性跟你原本以為的可能不 一樣。

對我，練習只是為了把頭腦一致化、同步化，讓雜亂的 腦波得到諧振，讓我們可以安靜與專注。就像下圖所表達 的，本來不斷被各式各樣的客體（圖中虛線的圓圈）吸引而 注意力散亂的頭腦，透過種種練習（包括靜坐）專注在單一 個客體上，不但可以慢下來，還能達到同步。



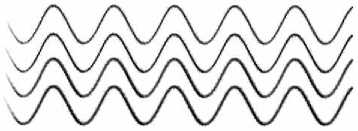
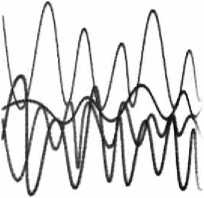
我們可以借用右頁這一張圖的雷射光生成原理來比 喻，原本雜亂的波動，達到諧振時，彼此變得一致而同步。 能量非但不會相互抵消，還能夠因為同步而彼此加成，達到 不可思議大的能量。

這種頭腦的同步，不光讓我們靜下來，還同時讓我們進 入心流**（flow）**的狀態。過去我也強調**，**人類最大的突破***，*** 包括一般人難以想像的突破，全都是從心流的狀態延伸出來 的°

一個人假如不能靜下來，身心沒有合一，要談更深層面 的意識轉變，其實是不可能的。因為沒有成熟的條件，而可 能還要一次又一次地來，來學到這一點。

我在《靜坐》和各個演講中也鼓勵大家進行靜坐、瑜伽 和各種練習，畢竟這些練習可以幫助我們達到諧振、同步與 專一。然而，一個人即使懂得專注，也將這一生幾十年全部 投入練習，讓自己靜下來，卻沒有一點理解、領悟、智慧的 基礎，也是相當可惜。

舉例來說，「瑜伽」這兩個字在梵文本來就是合一的意 思。不過，我也要提醒大家——合一，是跟什麼合一 ？過 去，大家只是模糊地使用這些表達，並沒有去思考合一什 麼。舉例來說，我們一般人當然會說——喔，是跟一體合 一。然而，我在這裡要大膽地再一次提醒，我們透過練習， 不可能領悟到真實；透過制約的條件，不可能走到無條件； 透過相對的局限，不可能突然走到絕對的無限、一體。它延 伸不過去。



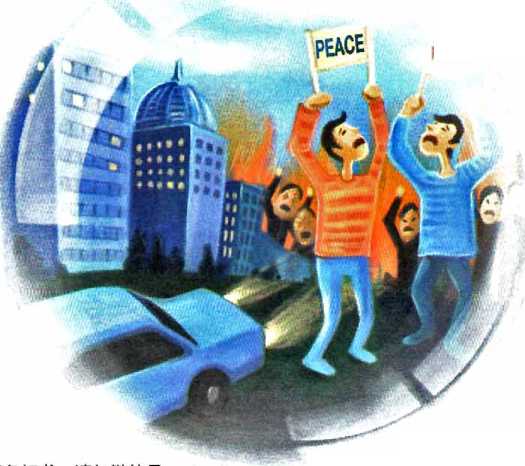
我們再怎麼在頭腦、身心下工夫，頭腦再怎麼安靜，一 樣是跳不過去的。透過「我」、透過這個身心的功課、作 業、練習，跟一體是合一不來的。最多是我們把相對的限制 挪開，絕對、一體、心才有空間浮出來、占領出來，化掉一 切相對的局限。

我才會說，幾乎所有修行的人的切入點都是錯的。就好 像還在期待自己透過練習可以去得到更深的領悟，可以找回 心中本來就有、隨時都有的真實。然而，這一點，是根本不 可能的。

別忘了，頭腦本身，是靠相對的機制（磨擦、比較、分 別、想、體會、判斷……）才有。我們要透過頭腦本身的練 習去消失它自己，就像古人的比喻——讓小偷去當警察來抓 小偷，這種策略是行不通的。頭腦，消失不了它自己。它本 身就是透過這些相對的機制，讓我們得到生命是痛苦、是局 限、是相對的印象。我們又怎麼可能違反它本身存續的機 制，要透過練習讓它去消失它自己？這樣的要求既不合理， 也是不可能做到的。

讓我再用一個比喻來說明：我們畫一個圓圈，把裡面的 東西（包括自己）包起來，構成一個封閉的系統。是透過這 個圓圈本身的分隔，我們才有一個內部的範圍可以被觀察 到。就像這張圖所表達的，我們在這個圓圈（世界）裡會觀 察到房子、車子等等具體的東西，也能體會到自由、和平這 類比較抽象的理念。然而，我們自己也是這個圓圈裡的一部 分，並沒有一個機制去知道「這個圓圈消失了是什麼」，體 會不了這個圓圈（世界和人間）以外的一切。

FREEDOM



我們全部觀察的機制，都是在這一個封閉系統內建立 的。它過去虛構的機制，就是讓我們去體會到圓圈內的東 西，而把圓圈內的東西當作全部。同一套機制，並沒有辦法 讓圓圈的內部和外部去互動或對照，更不用說讓我們體會到 圓圈外的一切。

這些觀念，其實可以用數學的哥德爾定理來表達。雖然 這個定理並沒有辦法完整涵蓋「全部生命」的觀念，但深入 哲學思考的專家都可以明白它所指出的方法上的矛盾與限制 是多麼重要。儘管如此，我們一樣不相信，一樣認為這些道 理很遙遠，認為和自己的生活、生命完全不相關。

3

我們每一個人，都被「我」騙了

值得每個人去問的一個問題是：假如「我體」是一個虛 的架構，為什麼會讓我們感覺那麼真實？而且還讓我們認為 需要透過修行來把它消失？

其實，「我」可能是我們這一生來，最難解開的悖論。 每一個人，都被它騙了。

我們人類的邏輯，是在一個局限的層面才可以運行。它 是透過不斷的比較和對照才可以運作，也才可以支持自己。 假如不在一個相對的範圍內進行對照，我們也不可能產生一 個機制叫做邏輯，更沒有一種特色叫做理性。

到這裡，我相信我們都可以聽懂，可以接受。

但我們通常不會想到，所有的比較和對照，都只是從一 個點出發的結果。這個點，就是前面所講的「我體」「我

結」「我念」，也就是「我」。這個點，本來是以我們的身體 為中心，而從這個身體衡量一切，進行比較。就這一點而 言，人類和所有的動物其實沒有兩樣。

從這個身體，我們也自然延伸出各種區隔，甚至隔 離。就連小嬰兒或動物，也可以突然懂得，自己這個身體和 別的身體以及環境裡的其他東西，好像有所區隔。這個身體 會餓、會想休息、會不舒服，也就不斷地建立「我」的觀 念，而這個「我」會強化身體的界線。透過不斷定義這個界 線，我們也不斷強化這個個體性。只要談到「我」，其實和 身體的界線是分不開的。而周邊的東西，更是要透過「我」 的感觸，才可以被衡量。「你」「他」，是透過「我」的比較 才有的。這種種機制，讓「個體性」愈來愈堅固，也就是認 為「我」有一個體，而這個「我體」和別人的體是分開、是 不同的。

我們再仔細觀察，沒有一個經驗 ' 沒有一樣我們可以體 驗、可以知覺到的，不是隱含著「我」。反過來，假如不是 站在「我」的角度在想、在說、在動、在吃、在看、在體 會、在休息，也沒有經驗好談。

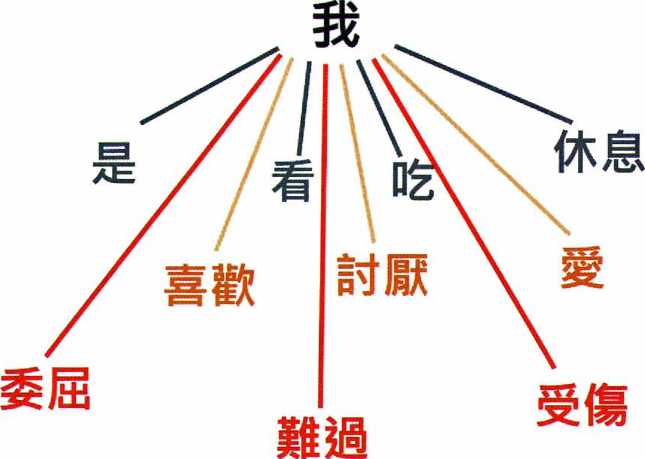
人類發育的過程，和動物的不同在於——人類不光可以 建立「我」和周邊的關係，而且隨時有一個時間的觀念，讓 人類不只有身體，還發展出一種更抽象的存在。

我們不只是一再地重複「過去」，也不停地把「過去」 投射到「未來」，而竟然將「現在」變成這兩個虛擬架構間 的過渡狀態，讓我們隨時都「不在」，隨時都在「別的哪 裡」或「別的虛的境界」。我們沒有想過——過去，最多只 是念頭；未來，更是要透過每一個瞬間所帶來的現在，才可 以點點滴滴活出來；甚至，就連這麼一點一滴累積的未來， 都一樣是虛構的資訊。

我們不知不覺建立了一個完整的虛擬實境，而人類的虛 擬實境更是特別發達、特別複雜。現代人普遍覺得處處不適 應、不對勁，這種感受，最多也只是隱約反映了我們內心對 這個虛擬實境的觀感。就好像我們內心深處其實知道眼前的 現實是虛的，只是我們透過頭腦和五官，始終不肯承認這個 事實。

我們肯定了時間是真的，「我」的界線也從身體擴展到 更深的層面，而被我們稱為身心。接下來，身心、小我和個

體性，根本分不開。也就這樣子，我們隨時體會到的現實， 其實已經不是真正的現實，而是透過頭腦的加工把它複雜 化。我們想不到，透過我們認為理所當然的喜歡、討厭、愛 或不愛……竟然可以產生數不完的煩惱、委屈、難過和受 傷。



身心、小我和個體性變得分不開，「我體」不光活了起 來，還可以投射到別的空間、別的哪裡。甚至，它會拿當下 正在進行的行為，來籌備或克服想像中的未來。這不是人類 才有的本事，很多動物也有。舉例來說，狗會把骨頭埋起 來，留著以後再吃；殺人鯨會教幼鯨獵食，用複雜的團隊合 作去圍捕獵物。

這些演變，就像從一個身體非但延伸出一個虛的「我 體」，還更進一步再從「我體」擴大出一個群體、社會體、 民族體……這樣的程序，也可以稱為演化。我們自然會認 為，這樣的演化是理所當然的過程。不光「我體」被當作真 的，還被賦予某種更廣的角色，來強化競爭力，抬高地位， 提升個體的生存。

在這樣的前提下，我們很少停下來去觀察「我」加工的 機制（我通常用英文說 **I-conversion； I-extension; I-distortion; I-possession \***也就是透過「我」所加上的調整、延伸、扭 曲 ' 占領）。

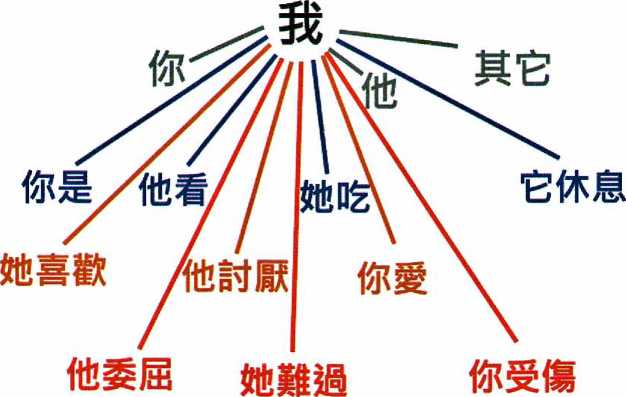
「我」，就像是全部相對意識的「根」。從這個「我 根」，延伸出我們這一生可以得到的全部認知。無論是一朵

花、一顆石頭、一個念頭，甚或一個理想，乃至於領悟，其 實都離不開「我根」。正是透過「我」的扭曲、加工、變 化、錯覺……種種機制，我們才把整體局限到一個範圍，並 且稱這個小範圍為人間或是人生。甚至，我們會認為這人 生、人間是唯一的真實。

可惜的是，這個加工的機制，因為隨時在建立自己 （別忘了，全部的對照，都是隨時和這個「我體」做比 較）、隨時在運作，我們反而體會不到它。

我們更不可能想到，就連看到別人（你、他）存不存 在，也是靠「我」。沒有「我」，其實也沒有別人。當我們 指出「你」「他」的時候，並沒有注意到，這樣的覺察已經 是「我」在宣稱這個「你」或是「他」。不光是透過「我」 才觀察到「你」或「他」，而還是透過「我」這個基準在衡 量一切。你，是「我」的你。他，是「我」的他。

不只如此，就連別人的動作、行為、感受，還是靠 「我」。他委屈、你受傷、她難過、他討厭、她喜歡、它休 息……還是透過「我」而有的。



假如我們濃縮或簡化人間所有的經驗，包括這種有 「你」有「我」的經驗，一直往上游去追，簡化到最後，還 只剩下「我」。

怎麼說？我會在後面的章節進一步說明。

4

其實，除了「我」，還有一個大我 然而，大我又是什麼？

不光「我體」「我結」「我念」是虛的，就連「我」造出 的個體性，也根本不存在。是這樣，我們所看到、體會到的 一切才會是無常，才會讓我們感覺到萬事萬物都有生有死。 一個東西-假如是永恆1假如是沒有生沒有死，那麼, 「我」的意識、邏輯（也就是頭腦）反而是體會不了的。絕 對、無限、永恆沒辦法落到一個點作為對照的基準，頭腦無 從比較，也就體會不來。

其實，無論頭腦的運作變得多複雜或多微細，都離不開 一個假設——「我」是真的，是真正存在。我們會認為真有 個東西叫做「我」，而這個「我」是獨立的，和周邊是區隔 開來的。透過「我」和周邊的區隔，我們還會進一步認為有 一個「動」——有追求、有練習、有用功。而這一切，都被 認為是真的。

無論我們有什麼念頭、做任何行為，這個假設始終都存 在。就連任何「練習」（包括靜坐）在幫我們把念頭降下來 的同時，也可能會強化「我」、強化「個體性」，繼續建立 「主體-動一客體」二元對立的關係。畢竟，這個過程確實 存在著「我」的假設——有一個人在動、有一個動作。延績 著這個假設，我們練習的同時，也不知不覺繼續認為這一切 都是真的。

對我們，「我」本身已經成為一個理所當然的前提。要 去取消它，我們會認為相當不容易。「我」已經被我們認為 是一種真的東西。甚至，我們會認為如果要讓「我」斷根， 還需要產生一個額外的動作（叫做修行，或其他的作業）才 能達成。而且，我們還會認為，把「我」消失，那麼「我」 的生命也就不存在，而這一生也會跟著消失。

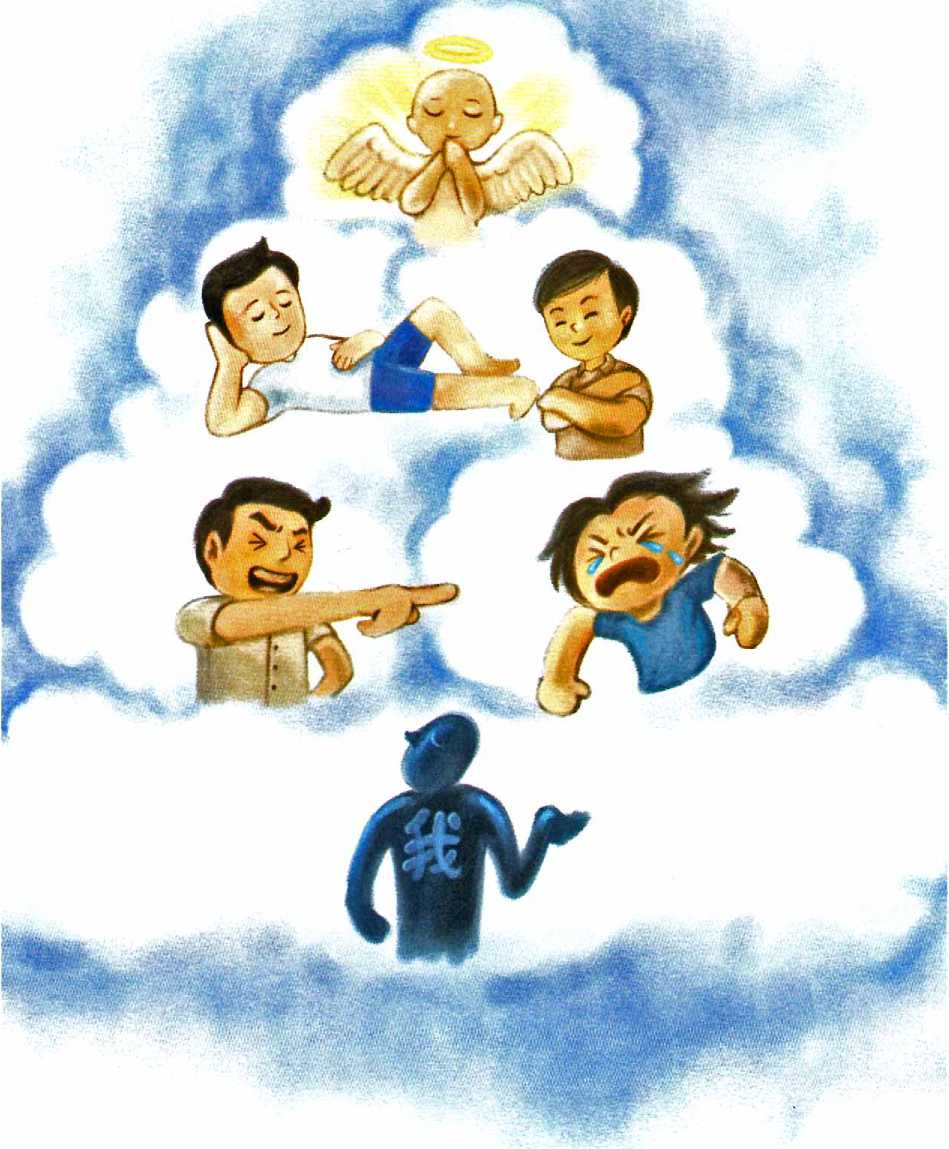
然而，這個假設，其實不容易被看到。一個人即使經過 幾十年的修行，倘若沒有一個完整的基礎，最多是在靜坐和 各種靈修體會到主體（「我」）和客體（所體驗的對象）合

一，明白兩者其實沒有分別。但是，回到生活，他還是沒辦 法在點點滴滴的經驗裡看穿這種「個體性的假設」。不光如 此，他可能還透過修行，反而更強化個體性，認為自己有一 個更深的理解或領悟可以和別人區隔。

這種個體性的假設，不光在我們的每一個念頭都存 在，我們其實可以把它當作全部念頭的根。在全部念頭發生 前，就有。可以說，個體性(「我」)本身就是頭腦 **(mind)，**兩者是不可分的一體兩面。頭腦一動，自然產生 個體性。頭腦的二元對立一啟動，它自然要去看到、知覺 到、覺察到一個對象、一個客體。在這個過程，它的主體 性、個體性也就浮出來了。

這種個體性的假設，是所有念頭的共同性。這個事 實，也帶來一把鑰匙，讓我們可以著手。

念頭，無論多粗糙、多微細，其實都有這個共同性。這 個共同的個體性的假設，也就成為我們可以著手的點。至於 念頭的內容是好是壞、是善是悪、是粗糙是微細、有什麼意 義、要怎麼把它轉過來……這些議題，都是從這個個體性的 假設衍生出來的。我們可以說各種念頭，都已經在這個假設



作用的下游，而且是追究不完的。包括一般人修行所關心 的——靜坐帶來的各種境界、身心舒不舒服、腿麻不麻、意 識狀態的變化……都是從這個假設衍生出來的。光是講究這 些，本身並不足以消除這個個體性的假設的作用。

然而，其實有一個更簡單的工具，比我們想像的都簡 單，而且還隨時在等著我們，這就是我在這本書想說明的。

我們平常不光意識不到這種個體性的假設，更忽略了一 個重點——也就是在任何念頭之前\*甚至在任何假設之前， 其實還有一個體。

前一章提到，任何經驗濃縮到最後，都只是「我」；而 人間的任何經驗，也都可以表達成「主體-動（體會）-客 體」。如果我們把「我」這個體當作主體；一切「我體」可 以體會、可以捕捉到的現象，都是客體；念頭或任何行動， 最多只是作為「我體」和客體之間的連結。這一來，我們一 路往上游去追，自然會發現，到源頭只剩下一個主體 「我」。

讓我再借用一個比喻，最後的這個主體「我」就像下頁 這張圖畫的樹根，而這棵樹的點點滴滴，無論是莖、葉、



花、果，都是從這個根延伸出來的。甚至，連莖、葉、花、 果所需要的水分和地裡頭的養分，都是從根輸送上去的。

這個最後的主體「我」，是人間所有相對意識的根源。 除了人間這個源頭的「我」，我們不可能再往前推。它本身 就是我們人間意識的出發點，是相對意識的原點。

這個相對意識的原點、最源頭的「我」，為了區隔，我 在這裡稱為「大我」。

和前面提到的小我或「我體」不一樣的是，這個相對意 識源頭的「我」或大我還沒有啟發「我體」的作用。要啟發 「我體」二元對立的作用，這個大我需要體會到一個「體」 （任何客體，比如說自己、你、他、其他的東西），而需要 有一個連結的程序。這個連結的程序，通常是透過動力（比 如想、念 '或知覺）才可以把一個完整的主-客聯盟建立起 來。

只要建立「主體一動一客體」這個二元對立的關係，這 個大我也自然就把自己的身分投入到眼前的客體，而成了小 我。接下來，「我」也就拿客體來衡量自己不存在的個體 性，繼續強化自己的隔離，帶出和其他身分的區別，成為一

個孤立的「我」。

然而，大我如果沒有發揮作用，我們怎麼可能體會到 它?我們想不到的是，其實它是透過一種「覺」、一種靈 感、感受或一個微細的存有或存在的肯定**(certainty of existence)**才讓我們可以體會到。

我們再仔細觀察，存在，倒不是透過頭腦的理解或頭腦 的任何作用***，***也不是透過一般的經驗讓我們體會到它。別忘 了，只要頭腦一動，把一個經驗明確地描述出來，其實，我 們已經落回「主體-動一客體」的二元對立，又跟「我體」 和「小我」分不開了。

這個大我，最多只是我們在人間可以想像的最源頭。它 本身是我們「還沒有客體化的主體」。我們可以試著用圖畫 來表達，圖的上方，代表我們人類所有相對意識的出發 點——大我。相對地，小我，在這裡用黑色的圓指出一個箭 頭來描述。透過小我，我們已經把一個最源頭的身分，落在 主體和客體之間的互動。透過這種互動，延伸出一個身心的 身分。同時，也讓我們認為身心是真的。



當然，嚴謹的讀者會發現這種表達也不正確。上面的出 發點，其實是一個不存在的點。假如要勉強用一個點來表 達,它最多是一個意外的點**(point of anomaly)**或奇點 **(singularity)，**也就是在這個人間還沒有啟發任何作用的 點。

大我，是我們每一個人相對意識共同的原點。它不能再 縮減**，**是我們資訊場**(informatics field)**最基本的數據單 位 ° 我們也可以稱它為 **universal-I**、**cosmic-1** 或 **primordial-I '** 也就是一個共同的、宇宙的、源頭的「我」。

你或許還記得我說過「我-在」**(I-Am**或「我-是」) 是主的身分。但是，嚴格講，從我們這個身心其實沒辦法體 會到絕對或無限的一體，那是跨不過去的。我們透過「我一 在」所能體會到的，最多是相對意識的起點、人間最源頭的 主體或大我。而透過這個共同、宇宙、源頭的「我」或大 我，也就反映出一般人心目中主、神的觀念。

然而，真正的主、神——其實是永恆，是絕對，是無 限。祂並不需要聲明或主張自己在哪裡、是誰、是什麼。祂 也不需要是大我。祂不可能有哪一種我們可以描述的特質。 祂最多只是自由地存在。甚至，祂不需要創造任何東西，更 不用說祂還有什麼意念或欲望想完成什麼。祂最多只是輕 鬆、不費力地存在。

是這樣，我才會用**“Itis.”**「就是」「就在」「在」來表達 祂。

最不可思議的是，我們、一切（包括眾生、非眾生）也 就是祂***，***從來沒有跟祂分手過。只是，我們透過二元對立， 化出來一個「我」的身分，讓我們和自己的肉體與延伸出來 的身心分不開。也就這樣子，不只孤立了自己，還隨時把祂 忘記了。

前面提過，我們從相對，不可能延伸到絕對。絕對的觀 念，是人類描述不了的。在相對世界唯一一個比較接近這個 觀念的體，還是大我。嚴格講，主、神是超越大我。但是， 我們體驗不到。人所體驗到的，最多是透過大我的觀念，自 然建立一個橋梁，而體會到一般概念裡的主、神。從我的角 度，兩者可以說是相通的。

大我，畢竟還是落在相對意識的範圍，是一個離不開 「我」或「我體」的起點，但是，它對我們又同時是一個門 戶——相對和絕對意識之間的門戶。要透過它，我們才可能 體會到絕對。你可能記得耶穌在〈路加福音**17:21 ＞**說過 「神的國就在你們心裡**(The kingdom of God is within you.) j °** 而我過去也是這麼表達——主、神，就在我們內心，而我們 隨時都可以體會到祂；但是，倒不是用我們想、做、成為或 任何行動(學習、修行)可以領悟到祂。

是這樣，我才會把握各種機會，帶領大家隨時做 「我-在」的練習，也鼓勵每一個人在睡前或早上一醒來就 做這個練習。透過練習，我們一再地重複「我-在」，也就 是主張、聲明我們的身分其實是主、是神、是絕對、是無 限。透過這樣的聲明，我們也就一再地回到大我，這個相對 意識的源頭、絕對的門戶。然而，只要一把注意力落到了 「我在一這裡」「我在一那裡」「我是一這」「我是一那」，也 就又把自己的身分落到了小我。

大我，是我們或人間一切最根源的主體，或說相對意識 的原點。它本身在任何動和觀察之前就存在，而讓我們通常 認為自己看不到它。但有意思的是，我們每一個人隨時都可 以回到大我。

比如說，無夢深睡的時候，它在，只是我們沒有任何念 頭或「我」可以談它。從睡眠中醒來後，我們自然知道自己 還是存在，甚至一天下來都知道這個身心存在，但我們不會 認為需要去描述什麼東西存在，在哪裡存在，為誰存在。我 們最多是在心中默默地有一種存有的感受或感觸。

進一步講，我們一般並不需要去證明自己是活的，也不 會認為有必要跟自己或別人聲明「我是存有的」「我是活著 的」。就好像不透過腦海，我們在某個可能更深的層面，早 就知道自己是存在的，而這個特質倒不需要別的東西去描述 或是去補充。它本身好像有個獨立的地位。我們一天下來- 隨時都可以體會到它。

然而，話說回來，我們無夢深睡的時候，既然沒有任何 知覺或感受好談，而是要醒過來後才知道。那麼，就連這種 存有的感受，本身還是離不開「我」。我們只能說，它在一 個更擴大的層面，無法描述，最多可以稱為大我，也就是人 間最根源的主體。它還沒有產生去抓一個客體的作用，我才 會說它是在任何客體或動的前面。

再換一個方式來說，大我和其他的觀念沒有一個連

結。用「主體一客體」的架構來說，也就是只有主體，主體 到底，而沒有其他觀念可以和它連結起來。它是我們最理所 當然的存在，而我們每一個人其實都可以體會到它。只是因 為沒有觀念、沒有客體去連結，我們當然沒辦法透過頭腦去 描述、去表達、去想它，才會認為它很抽象、很遙遠。

這本書想表達的是，人類的一切意識，竟然都是從 「我」的根延伸出來的。這麼一來，守住這個「我根」—— 大我，當然也就含著打開真實之謎的鑰匙。

我們要解答真實，是往念頭的上游或根源回轉，也就是 從這一章一開始就提到的共同的個體性的假設著手，最多是 回到還沒有啟發二元對立作用的大我，倒不是在「我」的下 游或末稍去尋、去找、去解釋。比如說，得到真實，並不是 透過心理治療去修正一個人的行為、追究夢的意義，也不是 從某一個身體的姿勢、哪一種功夫、某一個練習、某一種行 為（例如人間所謂的菩薩道）丟解開業力。這些作業，不光 跟真實一點關係都沒有，最多也只能算是這裡所談的下游或 末稍。更別說這些運作，全部還是從「我」延伸出來的。

從這個角度來看，我們可以明白，一般人努力的方 向，可以說完全和事實顛倒。

不只如此，我們再仔細去追察，也自然會發現，全部的 念頭和行為，都是從「我」出發。本身都還只是現象，沒有 什麼絕對的代表性。儘管之前也稍稍提過，我在這裡還是要 再一次大膽地提出來，人間一般觀念裡的主、神、天堂、天 使、佛、菩薩、地獄、鬼、靈體、高靈……全部都離不開 「我」。一樣地，都是從「我」延伸出來。甚至，連我們可 以稱為的領悟或頓悟，本身還是「我」的作用。

比如說，我們突然體會到一個不可思議大的領悟，也可 能會認為這就是開悟。但是，這時值得問的是，是誰領悟到 了 ？或是誰認為自己領悟到了 ？是誰，突然脫胎換骨？仔細 去追察，一樣地，全部離不開「我」。

當然，這個「我」可能是比較擴大的我，但不管怎麼 講，還是「我」。

我們想不到的是，我們就是用***netti netti***「不是這個， 不是這個」否定一切。否定到最後，剩下來，可以領悟到 的，還是「我」的一個層面。

這些話，可能是我們這一生最難懂的。我們要懂任何東

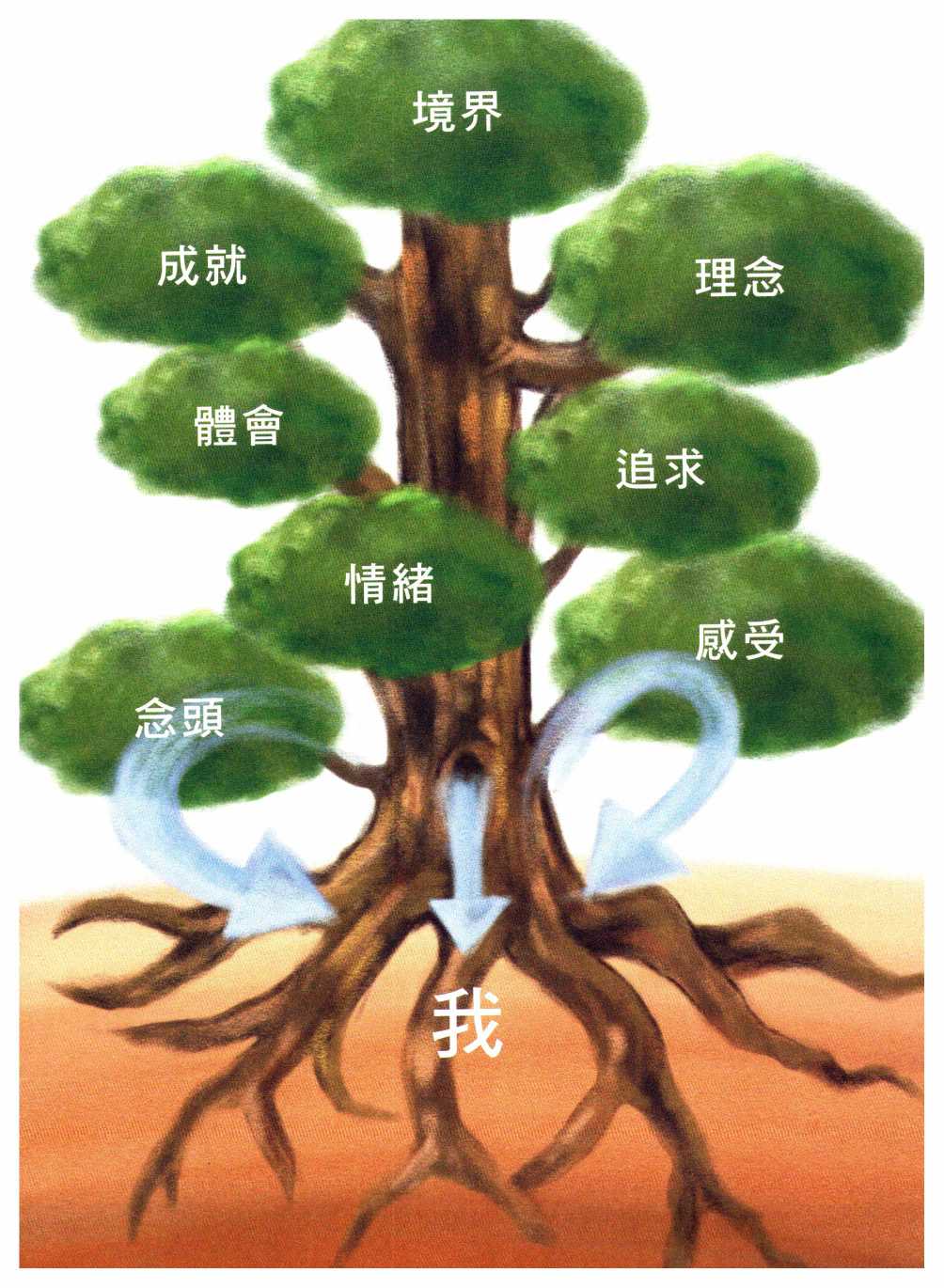
西，一定要透過「我」才可以懂，包括「全部生命系列」所 有的觀念，還是透過「我」才可以理解，本身還是在一個相 對的層面打轉。

一不小心，我們也可能又讓一個系統（可能就是一個很 完整的系統，甚至就是「全部生命系列」的系統）給騙走， 而又耽誤很多時間在尋找一種不可能尋到的東西。

我才會說，我們沿著相對意識，往上游追溯到根源，最 多也只能到大我這個門戶。接下來，我們不可能透過腦，而 可以跳過去（最不可思議的是，其實，也不用跳過去。這一 點，我在這本書後半會解釋清楚）。

雖然這麼說，我認為透過前面的說明，已經帶出一個很 重要的提示——假如要一路走到底，「我根」本身就含著我 們這一生想找而可以找到的全部答案。

我在「全部生命系列」不斷地強調，要解開真實，就像 下頁圖所表達的，無論面對多精釆的境界、多高的成就或沒 有成就、多好或多壊的理念、多積極的追求或不追求、多强 烈的情緒、感受、念頭，我們也只是回到這一切的根源，也 就是集中在「我根」。



集中在「我根」，也就是一再地回到這個相對意識的原 點，回到大我。這樣的取向，是我過去提到，為了最成熟的 修行者所帶出來的方法。守住這一點，會為我們省下數不完 的煩惱、數不盡的徒勞。

這些話，和臣服與參有什麼關係，我會在這本書一點一 點展開。

5

一般人理解的參，最多還只是頭腦理性 的追求

到這裡，我想再一次強調，我們每一個人的頭腦的 根，離不開「我」。而「我」和個體性也分不開。個體性， 本身就含著「我」。兩者都是頭腦最基本的運作機制。

這一點，是過去所有大聖人都親自體會到的。但是，這 麼重要的觀念，已經被後人模糊化了。畢竟我們再努力或費 力去理解這些話，其實還是透過「我」站在個體的角色，想 取得它的意思。這一來，我們可以得到的任何意思或解釋， 還是離不開「我」。

相對地，過去所有大聖人也不斷強調——真實，倒不是 透過頭腦，更不是「我」站在「個體」就足以體會。我們要 驗證真實，反而只是透過不費力的體驗，而且是一種「不透 過頭腦」的直接體驗。

這幾句話，對我們一般人而言，一樣也是最難懂的。而 且，和參或以前人所談的參禪、參話頭、參公案又有什麼關 係？

禪，從佛陀的年代就有，在中國透過禪宗的「參」代代 相傳到現在。在印度'後來由「不二論***(Adv****疝****Vedanta)j*** 重新復興起來。近代拉瑪那•馬哈希**(Ramana Maharshi)** 透過弟子傳出來的***Atma-vichdra***或**Self-inquiry**，有人譯作 「參究真我」或「探究真我」，但對我而言，其實就是「參」 的方法——參的，不是話頭、不是公案，而是本性。

我會把整個「全部生命」的觀念透過各種作品帶出 來，原因之一是，多年來我發現，那麼簡單又那麼重要的方 法(而且，從我的角度，是一個人走到最後，唯一可以依靠 的方法)已經讓後人扭曲成另一種樣子。

參，對後來的人，已經變成一種尋、一種找。透過修 行，後人把參所用的「我是誰？」變成了一種純粹智性的追 求、一種頭腦的遊戲——用頭腦不斷地找一個答案。後來的 禪宗，除了「我是誰？」更是留下許多話頭(例如：念佛是 誰？本來面目？拖死屍的是什麼人？）讓人去追求一個解 答°

我遇過相當多修行的朋友，他們都希望在這方面可以得 到一個答案。這些朋友經過多年的努力，從理論上可以明白 這個答案應該不是理性的，並不是頭腦可以得到的。但是， 他們明知「做不到」，卻還是離不開追求的觀念，一樣採用 了完全透過頭腦在運作的機制，還是想透過理性的頭腦，去 找到一個解釋不來、甚至可以說是不理性的「心」或 「道」。

同時，也有朋友可以明白，知道自己在找的答案和這一 生過去所體驗的全部都不同，而自然會採用前面提過的**0**用 ***netti***「不是這個，不是那個，不是任何可以知覺、可以想像 的」來面對任何眼前的現象。雖然我也在「全部生命系列」 帶出這個練習，希望幫助大家讓頭腦安靜下來，甚至達到同 步°但是\*我必須提醒'光是否定一切***netti netti ＞***走到最 後，也走不到整體，回不到心。

別忘了***，***這個否定一切的體，還是離不開小我——是小 我，在否定這個，否定那個。在否定的過程，小我還是在活 躍地作用。走到最後，還是「我」的一部分。當然，這個 ***netti netti***還可能帶著其他的作用。然而，這個作用也許和 我們想像的不一樣。我在後面，也會進一步說明。

講這些，我想表達的是，我們這一生全部的理解，就連 我們心目中最高的領悟，還是離不開「我」的範圍。然而， 我也要再一次強調，要解開人間這些表面上的矛盾，其實是 比我們想像的更簡單。

6

要體會眞實，是不費力，而只可能是不 費力

首先，我想再一次強調，任何跟頭腦相關的作業，都是 費力，包括否定一切的練習，包括任何其他的練習，都費 力。只有活出心，是不費力。

這幾句話，本身就是一個很重要的指南針，讓我們可以 衡量自己的理解是不是符合這幾句話所反映的真實。

講到這裡，讓我再一次用

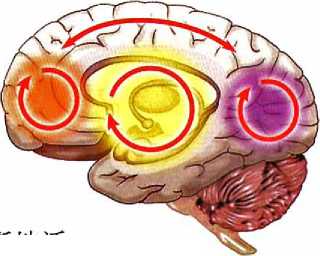
頭腦的作用，來做一個比

喻。我在《靜坐》已經提

出神經迴路與習氣的觀

念，而你也可能還記得這張

圖。一天下來，頭腦就是不斷地活



出過去的迴路，活出過去的習氣。只有偶爾出現新的狀況， 會讓它產生一條新的路徑。但是，任何新的經驗只要多重複 幾次，所帶來的新路徑也就成為神經迴路的一部分。

我之前在《頭腦的東西》也解釋過，建立習慣或神經迴 路，讓我們面對環境隨時出現的要求，可以把費力的程度降 到最低。舉例來說，飲食、上洗手間、見人打招呼的習慣， 都是利用本來設定好的迴路在自動運作，而可以最低程度地 消耗能量——讓這些運作保持在背景作業，而使我們覺察不 到。說到底，這種運作是為了確保我們的生存。可以說，頭 腦會採用神經迴路的自動運作，是讓我們把有限而寶貴的注 意力擺到環境的變化，去留意以前沒有遇過的刺激和挑戰。 然而，透過迴路的運作，也自然組合出我們的性格、個性和 行為模式，這就是古人稱為的習氣**（msn**湖）。

這樣的機制，讓我們把沒有太大危險性或安全顧慮的舊 經驗放開，讓這些知覺和經驗落到我們隨時都有的背景。神 經迴路不光對我們肉體的生存有重要性，同時也透過在背景 不斷地自動運作，讓我們隨時得到一個印象，認為這個世界 是真實、是一直都有的。舉例來說，天空，本來不存在。但 透過這樣的運作，本來不存在的天空，也就變成了我們認為 理所當然在頭上有的一片天。

我們再仔細觀察，雖然習慣的建立可以讓費力降到最 低，其實還是費力。只是這種費力是落在意識的比較底層， 可以說是在潛意識的層面運作，讓我們平常意識不到頭腦還 是一樣在動，還是在作業。

我會提出這些觀念是想表達，我們透過現有的迴路，這 一生已經老早建立一套對真實的理解或看法，也就是我們自 己認為的真實。從我們睜眼醒來，到入睡前，甚至入睡之 後，我們其實都在用同一些既有的神經迴路在運作。這種限 制，是我們通常意識不到的。

我們要體會自己，體會到周邊，離不開既有的神經迴路 的作用。而這些神經迴路本身是被制約的，是透過舊經驗轉 出來的信號所建立的。這些信號儲存在腦海的資料庫裡，頭 腦隨時從裡頭取出新或舊的數據，再從這些數據導出可能的 變化。無論是資料庫的建檔、裡面儲存的信號資料，全部都 依賴過去的運作，也就是需要條件才能成立。這樣建立起來 的神經迴路，不可能自己支持自己，自己驗證自己，自己完 成自己。它無法獨立存在。

我們個體性的假設或「我根」，一樣離不開這樣的機 制，無法獨立存在。它的存在，也需要符合種種條件才有。 既然需要依賴條件，它離不開條件的作用，也就可以生，可 以死，有作用，會消失，是無常的。

費力和個體性，這兩個觀念其實和制約分不開。就算我 們頭腦平時的運作已經把費力的程度或能量的消耗降到最 低，但是它只要運作，仍然不可能不費力。再進一步來說， 「我**J**或我們頭腦可以主導的全部作業，包括修行、靜坐甚 至領悟都還在某一個層面費力，而必然受到條件的限制。就 這樣***，***這些修行的作業，本身還是在一個相對的範圍運作， 而跟絕對所帶來的真實，一點都不相關。

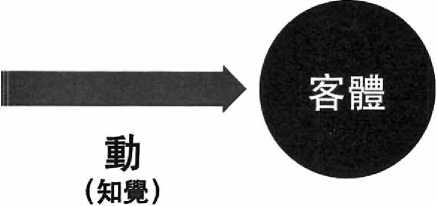
我在所有的作品都一再強調，要體會心，是比任何人想 像的都更簡單。甚至，是不費力的簡單。這些話，並不是口 號，也不是空話。

費力，是要有一個「體」來體驗，才可以稱得上費 力。體驗什麼？體驗種種的客體。再透過這些頭腦的體驗， 不斷地建立一個虛的「我」的身分，強化個體性。

我們仔細觀察，就連靜坐都離不開這種機制。

在靜坐中，就像這張圖所表達的，我們一樣是透過主體 （「我」），透過「動」（知覺），在守住一個客體（例如呼 吸、持咒），而最後希望主體跟這個客體合一，得到古人所 稱的止或是定。然而，合一結束了，我們還是回到「我」的 主體，還是離不開動，最多，只是得到一個短暫的寧靜、歡 喜，讓頭腦得到一個暫時的休息。接下來，頭腦還得運作， 還得主張它自己的個體性，而這個個體性可能比之前還更強 *烈。*

靜坐



一個領悟，假如本來沒有，後來才有，一定是費力；本 來有，後來還可能沒有，本身就是無常，也靠不住。一個東 西是要費力才得到的，它一定站不住腳，而且早晚會自己消 失，不可能不是無常。

我才不斷地提醒大家，領悟，並不是透過「動」去取得 的，它本來就存在，是不費力的存在。領悟，是我們本來就 有的本性。我們還沒有追求前就有，追求時有，追求後還是 有，從來沒有變過。從這個角度來看，我們想找的究竟的真 實，一定是不費力、隨時、老早、已經存在。

這麼說，任何領悟，只要費力，我們反而可以判定—— 它本身不可能是究竟的真實。而任何追求，不可能不費力， 也不可能讓我們找到究竟的真實。

這個觀念，就是這麼簡單\*而且不可能推翻。最後，有 意思的是，是小我認為一個東西費力或不費力。然而，站在 整體，不光沒有費力的觀念，祂其實沒有任何觀念。

我認為最可惜的是，我們每個人一面對修行，竟然都會 把這麼簡單的重點給忘記。不只忘記了，還認為必須費力、 用力 ' 要透過功夫、累積成就才能取來。完全忽略了，只要 費力，反而讓我們的注意力離開了「我根」，離開了大我， 又落到二元對立。

對我來說，修行最多只是把我們真正的身分找回來，而 這個真正的身分竟然不是我們現在當作是自己的這個身心。 站在這個角度來談，修行其實才真正和我們的生命點點滴滴 相關。甚至，它的迫切性是其他事不可能相比的。如果我們 非要認為它遙不可及或甚至和自己不相關，這種想法才是一 個大妄想。

一般人會認為修行很遙遠，和自己的生活不相關。我要 再提醒一次，也就是因為我們有「我」的觀念、有一個「個 體性」的存有、認為這個身體是真的。我們不光認為自己就 是「人」這個身分，而且在人間還有一個角色或地位可談， 還可能需要完成「重要」或「有意義」的事。

可惜的是，幾乎所有人都把虛構當作真實，而把真實當 作虛幻。一切，都顛倒了。這本身，還是我們繼續被一個虛 構的人間、被一個虛構的身分帶走。

一個人充分把人間看穿，會突然發現過去做什麼——做 這個，或做那個，無論做哪一個——其實沒有不同，最多是 表面上有差異。對這個社會或某種價值而言，好像還有重不 重要的分別。然而 ' 站在整體，其實都一樣的。

一樣地不重要。

一樣地，跟真實不相關。

過去，就好像我們非要從一個其實是虛構的境界，找出 一個好像很重大的意義不可，還認為自己扮演著看來很重要 的角色。我們從來沒有去體會——站在整體，沒有一件事是 重要，沒有一件事是相關；而唯一重要的，最多是把自己真 正的身分找回來。

然而，我還是要提醒，就連「唯一重要的，是把自己真 正的身分找回來」這種話，也還是牽強的比喻。對整體而 言，我們找不找回來自己的身分，其實都跟祂不相關。走到 最後，每個人還是會找回來，只是早晚的問題。

可以說，我們現在還在辯論、還在探討的這些話，全部 -樣是大妄想。這才是一個比較接近事實的說法。其他再多 的話、探討、追求，還只是在虛幻裡打轉，最多在虛構的境 界建立一套虛的邏輯、虛的系統，而早晚自己會消失。

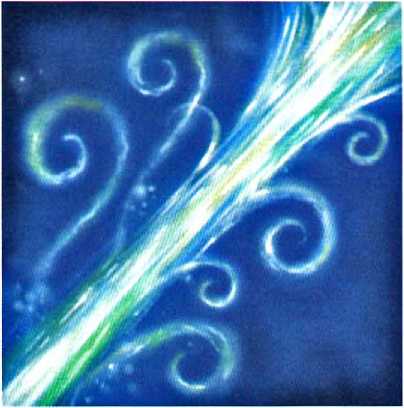
這些話，即使我們都可以接受，而我們也知道修行走到 最後，真實是個不費力的領悟。祂，是個沒有頭腦的體驗。 是不經過頭腦的加工和處理，我們才能體會到祂。但是，我 們隨時會忘記這些事實。頭腦還是會去抓一點東西。

從這個角度來談，我們做參和臣服，其實還是可以順著 頭腦一定要抓點東西的機制來練習。當然，參和臣服作為一 種練習，一開始難免有一點費力，但是我們熟練了，也就可 以把費力降到最低。

然而，我在這本書更想強調的是，參和臣服，不光是一 個練習，它本身就是我們想得到的答案。它不光是過程，它 本身就是最終的結果。

參什麼？臣服什麼？參自己，臣服自己。

你看，這些話還會不會帶來另外一層不需要的悖論？

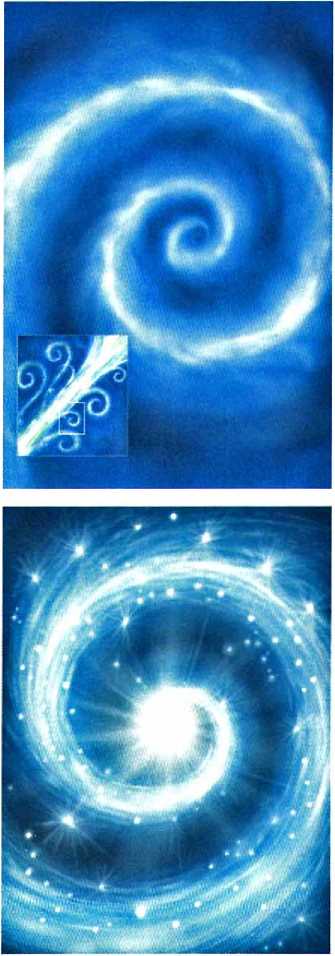


7

解開修行的機制

我相信，熟悉 「全部生命系列」 作品的讀者，對這 張圖一定相當熟 悉，知道我在《不 合理的快樂》用從 左下到右上的光 流，來比喻一體無 限的光明。而且\* 我相信你也知道，在整體，沒有什麼「流」「動」「光」或甚 至「方向」。這些比喻，都還是「我」從「我念」演變而來 的。但是，無論如何，還是讓我先用這張圖來表達。

你或許還記得，從這個光流 分出很多支線。我在《定》把其 中一個分支放大，除了表達相對 怎麼從無限大的絕對延伸出來， 也表達了再怎麼延伸，只是愈來 愈局限。然而，你也可能還有印 象，我後來在《時間的陷阱》用 下一張圖來表達，在任何角落， 絕對還是存在，而隨時都有個出 口，讓我們可以跳出來，跟整體 合一 °

你到現在也應該知道，就連 這些圖畫、這些描述最多還是比 喻。再怎麼講延伸或出口，都只 是相對、局限的語言，是我們頭 腦造出來的觀念，本身一樣是虛 構的。但無論如何，在這裡'還 是讓我們勉強繼續沿用這個比喻。

我將你所熟悉的第一張圖，再做一點變化，就像下一頁 的圖——沿著每一個分支，就像我們的注意力跟著人間種種 虛幻的現象和變化跑。現在，我們突然守住它，讓它回轉到 念頭的上游***，***而且是最上游的根源 '相對意識的原點。我們 讓注意力輕輕鬆鬆反轉回來，集中在念頭的出發點，這本身 才是參。

表面看來在問「我是誰？ **J**的這個問題，最多也是引導 我們到這個出發點，倒不是帶著我們去找什麼答案。別忘 了，任何答案，其實和整體與真實都不相關，兩者在不同的 意識軌道。我們在人間可以問或可以答得出來的，都離不開 相對；而真實，是絕對。前者受到局限，而後者是無限。從 相對，是延伸不到絕對的。這一點，你可能聽過我不知重複 了多少次。但是，這就是我們每個人隨時都在忘記的事實。

正確的參，這個方法可能跟你過去想像的「自己問，自 己回答」很不一樣。你也許會想問——那麼，要怎麼把注意 力擺到前面、擺到念頭最源頭的點？就是知道要住在它、住 在這個原點，我們又是透過什麼機制可以體會？而可以確定 自己做對了？



其實，這個答案我老早已經分享過。住在這個原點，也 只是「我一在」。

我過去在各種場合，包括讀書會，都是先進行「我- 在」的練習，再帶著大家來參——將每一個浮出來的念頭， 用「我是誰？」帶回到念頭之前的空檔。可以說，假如參做 對了，最多也只是把我們帶到「我-在」的狀態，回到大 我。

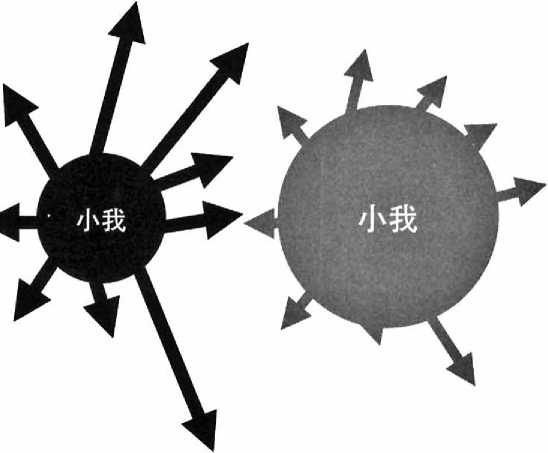
我在這裡可以再講得更清楚一些。

我們用「我-在」的練習，一再地聲明我們每一個人從 來沒有跟主、神分手過，而讓頭腦體會到「個體性」其實是 一個虛構的觀念，不再把它抓得那麼緊。

「我-在」這兩個字，本來是一個頭腦的追求，是把自 己提升，把一切交給主。做得熟了，到後來，我們也就不費 力進入一種直覺或感受的層面。透過呼吸和重複地默念，我 們已經從頭腦的運作，慢慢轉到一個更深更大的感受或覺受 的範圍。

這個感受或覺受的場，比念頭創出來的場遠遠更大。它 會突然漫開來，就好像包住念頭場，讓我們減少甚至消失念頭。即使還剩下一些念頭，我們只要停留在這個覺受的場， 自然會發現自己不受到頭腦二元對立的影響。是這樣，它才 有那麼大的作用。

我用這張圖再表達一次，小我、頭腦本來隨時都在啟發 二元對立的作用，就像圖的左邊，好像隨時出動「動」的箭 頭去抓、找、觀察、體會、想……一個客體，這就是我們每 個人的情況。然而，透過「我-在」，我們自然少動、少抓 客體。頭腦費力的程度降低，自然放鬆開來，擴大開來（我 用中間比較淡、比較少箭頭的小圖來表達）。我們真正放鬆 在沒有二元對立作用的狀態，也就像圖右邊表示的，自然產 生一個更擴大、更深、更放鬆的生命場，溫柔地環繞著 「我」。這時候，二元對立的作用沒有啟發，只是一種輕輕 鬆鬆的存在。



大我

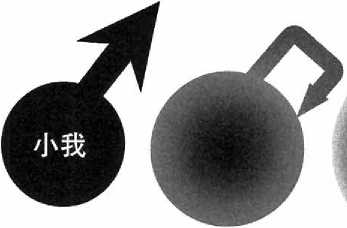
不知不覺，我們自然發現透過身心每一個層面都可以體 會到「我一在」這兩個字的作用，也就好像我們所體會到的 現實漸漸擴大。不光我們的肉體、身心，連全部宇宙都和我 們合一。

也就這樣子，重複「我一在」，自然帶出一個全部存 有、全部存在的體會。

而這種體會，已經不借用任何念頭，最多我們只能用一 種感受、直覺或靈感來形容。如果還要勉強去歸納它，我們 最多只能說是剩下來一個主體、一個共同、宇宙、根源的 我，也就是前面所說的大我。

我們長期投入它，自然發現它會把我們的注意吸收，就 好像讓我們從一個不存在的外在，不斷轉向一個真實的內 心。而這樣的回轉，就像這張圖左邊第二個圖示所表達的， 一開始還有點勉強，有點費力。多練習幾次，也就像右邊第 二個圖示，我們不但更放鬆，而且更容易回轉到心。到後來 熟練了，就像最右邊所表達的，自然愈來愈輕鬆，甚至變成 不費力，而我們可以隨時定住在它。

大我



這一點，我相信每個人只要投入，自然能體會到。

回到「我一在」這個練習，當然，你現在已經明白，與 其說練習，它更是一種提醒或反省。我們最多也只是在聲明 「我一在」這個理解，而讓這個理解落在每一個角落，不光 是在頭腦知道，而更是透過呼吸、感受、知覺、覺受、甚至 「沒有頭腦」去體會它。

最不可思議的是，任何人只要輕鬆地重複練習幾次，也 就自然可以體會到。

「我一在」本身是輕鬆把我們帶回到主體，甚至把這個 主體做一個隔離。為什麼要回到主體？為什麼要把主體隔 離？因為這個主體一延伸出來，抓住一個客體，二元對立的 作用就啟發起來。



「主體一動一客體」的二元對立一作用，「我」也就自 然把自己的身分混淆，落入「我體」。就像這張圖用光照來 表達的，我們的注意力完全投入到客體，甚至宣稱自己擁有 這個客體的所有權。大我就變成小我，回到人間相對的軌 道。

然而，透過「我-在」把主體隔離起來，這個主體也就 沒辦法啟發「我體」的作用（它需要跟一個客體互動才可以 主張自己），而「我體」自然就消失掉了。這個消失，是完 全不費力的。

這個不費力的消失，倒不需要我們再加上任何消失或化 解的意念。甚至，只要我們帶來任何意念，或是為它套上任 何觀念，這時候，小我其實已經在發揮作用。它已經抓住了 一個對象、一個客體。

這幾句話，含著修行最珍貴的寶藏。從我個人的角 度，是完全科學的。一個人只要有耐心去嘗試，自然就可以 驗證。

值得注意的是，我在這裡最多是用「大我」來代表人間 一切的源頭，是相對意識最根源的主體。參，就像下一頁這 張圖，把注意力的光帶回到「我」。一切，都回到「我」。 到頭來，也只是一個最基本、沒有和任何客體產生連結的 「我」——大我。我們只是輕輕鬆鬆把注意力帶回到大我' 帶回到這個原點、最根源的主體。這個原點，本來就是最輕 鬆、不費力、最穩定的點。

參，最多也只是讓我們不費力地滑回原點。



講得更透徹，前面提到站在相對意識的根源，或人間最 根源的主體，我們可以不費力做一個隔離，而接下來可以輕 鬆守住它，定在它，享受它，小我或「我體」的作用自然會 消失。

消失了，還剩下什麼？剩下的，就是大我。

我們停留在大我，是最輕鬆、最不費力。這時候，個體 性好像被略過了。我們的念頭起不來。我們只是輕輕鬆鬆地 在，不費力地在，自在。倒不是在哪裡，也不需要去覺察什

麼或知道什麼，只是輕輕鬆鬆住在「在」，停留在「覺」， 停留在「知」。

停留在大我，不光是完全不費力，其實，只要帶一點費 力、努力的觀念，還有那麼一點點追求的目的或得到的期 待，本來輕鬆不費力的「在」，反而延伸出一個不必要的機 制。原本單純的「在，只是為在」，也就突然變成「在哪 裡」「去哪裡」「可以得到什麼」「有什麼目的」「滿足什麼期 待」。這樣子，光是透過一個念頭，我們就落回到人間的二 元對立。不知不覺，也就忘記自己真正的身分。

讓我再強調一次，停留在大我，不光是不費力，而且只 能不費力。假如費力，本來活出的自在，也就突然消失；而 個體性又浮了出來。

停留在大我，其實是最輕鬆、最溫和、最不費力的方 法。這個方法，不像靜坐要勉強把注意力放到某一個客體， 反而只是回到我們本來就是的狀態。

這個方法，不是壓抑念頭。壓抑念頭，其實沒有用，念 頭還會再回來。這個方法，只是輕輕鬆鬆交給自己的主體， 本來就有的主體。

停留在大我，這個方法的重點更不是去「想」大我、我 根。「想」，一樣沒有用。想，本身就是二元對立的機制。 去想，這本身就在強化「我」。住在大我，倒不是用念頭去 「想」，而是承擔它。

我擔心，這一點，如果沒有講清楚，很多朋友會以為是 用意念去想大我，而又把大我變成一個二元對立作用的客 體。

是這樣，參的作法才會是——先透過「我是誰？」讓我 們不知不覺退到大我。到這個時候，雖然還是「我」，但已 經不是小我。

到這裡，其實也不需要做一個見證者。過去講見證，還 是多了一層。見證，本身還是離不開「主體-動-客體」的 架構，本身還是一個主體在看到一個或多個客體，一樣還是 動。

我們能「做」的，最多也只是輕輕鬆鬆地承擔它。

我過去也常提醒幾位好朋友：不需要去想「在」，不要 去想「在哪裡」或可能「去哪裡」。「在」不是用想的。

「在」，最多也只是——你就是。

不需要去想在或不在，你就是。

你完全可以直接體驗生命，不需要再經過一層「想」的 過濾。你不需要去想「在」「心广大我」「在哪裡」，你本 來就在。你自在，就對了。

這樣子，一個人還需要靜坐、需要練習、需要磨練 嗎？老恚實實「在」吧，自在。你就是。

這種體驗是不一樣的，本身已經跳過了許多不需要的門 檻。

這個方法，一天**24**小時隨時可以投入。透過它，我們 只是輕鬆回到我們本來就有的、最根本的狀態。無論我們在 做什麼，有什麼活動，都沒有衝突。這個方法，不需要安排 特定的時段、或到某一個地點才能進行。它並不是靜坐或什 麼功法的練習，也不是要我們去體會到什麼。

當然，初學的朋友可以先守住一個時間，例如早上剛醒 來或晚上睡前來做。如果我們早上一醒來就做，無論能做多 長時間，都可以影響到一天的心理和意識狀態，讓我們好像 進入一個比較大的層面。一天下來，我們在處理事情，也就 能夠不斷地從一個比較大的藍圖來面對，而圓滿地處理。晚 上睡前，一樣地，停留在大我，會影響我們睡眠的品質。把 大我帶進睡眠，不知不覺，就連我們的個性也好像跟著轉 變*。*

停留在大我，我們最多只是放鬆到這個最根本的狀 態、本來就有的狀態，明白這個狀態隨時都存在，和我們分 不開。其實，有「我」，就有它。它本身最多是一個擴大的 「我」、最原點的「我」。

停留在大我，是透過這種感受，我們才可以輕輕鬆鬆體 會到一體永恆的味道。雖然大我最多還只是一個最原點的 「我」，但它已經進入了一個「在」的狀態，本身沒有動 力，我才會稱它是一體的門戶。

停留在大我，習慣了，接下來愈來愈不費力。甚至，有 一天，它會吸引我們全部的注意力，讓我們覺得沒有其他事 情比它更有趣。也就那麼簡單，那麼不費力，我們就落在絕 對意識的門口。

你會發現我一再強調費力、不費力的對比，可以說這個 觀念相當重要，讓我們可以衡量自己究竟做得對或不對。

本來一個人是輕輕鬆鬆體會到什麼是自在，什麼是大

我、心、不動的一個層面。然而，只要有一點點費力，本來 不費力的體驗，也就突然取消了，變成是頭腦在體驗這個最 輕鬆、最不費力的狀態，而落成了一個人間二元對立的經 驗。我們又已經落到一個相對的軌道，而在這個相對的軌 道，想去衡量沒有軌道可言的一個點。

然而，透過這個費力、不費力的基準，我們馬上可以知 道練習的方向對或不對。

當然，一開始，我們是透過頭腦落回原點，難免還是帶 點力道、需要一點動力。但是，不知不覺間，回到這個原 點、停留在大我，帶著人間沒有的歡喜和光明，自然讓我們 守住它。它變成最有趣的，好像我們非做不可。甚至，就是 不做，也只有它。它全面吸引住我們的注意力\*就像一把野 火，愈燒愈大，愈來愈旺。我們把任何念頭丟進去，也就燒 掉了，消失了。無論有什麼念頭，它根本不在意。

有時候，頭腦還是會抵抗、會自我質疑、會帶來一些反 彈。這時候，我們也不用去阻擋，就讓它來\*讓它走。既然 它本身不費力，我們連去阻擋、去抗議、去阻撓、製造一個 門檻……都不需要。它要來，就讓它來。

**7**解開修行的機制**| 89**

這一來，自然帶動臣服的機制。種種的自我質疑、雜 念、反彈，也就順著流過去了。我們讓它來，也就可以讓它 走。它自己會流過去。

用這種方法，我們不知不覺，又回到自在。自在，一樣 地，不是透過「想」去自在。想「在」，是不可能的。

是自在為主，是自在在主導，是樣樣都自在。

我們只是輕輕鬆鬆活出它，而沒有一層頭腦在主導，在 過濾，在解釋，在掌控。

8

大我，是相對和絕對意識的門戶

前一章所講的，可能是最簡單，但同時也可能是最難懂 的*。*

簡單的是，這本書所談的大我、這個人間最根源的主 體、相對意識的原點，是我們每一個人隨時都有，不可能沒 有的。一個人只需要自在，讓自己的本性完全發揮出來。這 本身，就是大我。

大我，最多只是意識的橋梁，是相對和絕對之間的門 戶。是我們這一生還沒有來就有，走了之後，還是有。它本 身才是我們眾生的意識的根源。我們唯一需要「做」的，也 只是定到它、住在它。

難的是，我們會想在它上面再加一層念頭、再加一層解 析，而且自然會自我質疑，認為修行不可能那麼簡單。就算 真是那麼簡單，我們也會認為要守住或定在它好像有相當大 的難度。

這是難免的，畢竟我們這一生早就被充分地洗腦，認為 需要用頭腦去定住一個觀念或一個體。假如這個體不是一個 很具體的體，我們的頭腦還會害怕定不住或守不住。甚至還 沒有嘗試，就已經感到挫折。

然而，我們仔細觀察，究竟是簡單還是難，其實完全是 我們自己透過頭腦建立的區隔。

我們需要「做」的，也只是有一點耐心，不斷重複前面 所講的，從「我-在」體會到一種全面的、存有的覺受，而 且讓這個覺受不斷地重複再重複。最多，只是這樣子。

這個「我一在」的覺受，從能量的角度是最穩定的基本 態，是我們最根本的狀態。停留在它，其實是最不費力的。 但是，我們只要加一個念頭，停留在它就從不費力變成費 力，從最簡單的變成有難度，甚至成為挑戰。

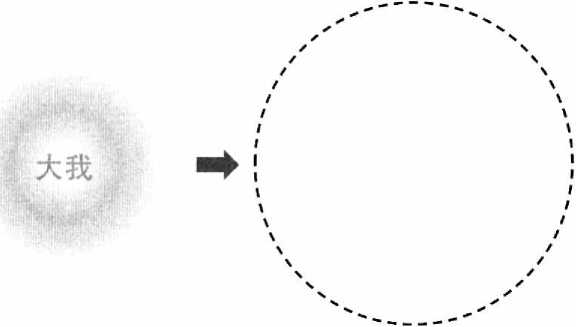
守住人間這個最源頭的主體——大我，定到它、臣服到 它、只是它，其實是最直接的法，因為它最多只是在肯定我 們本來就有的。

這一點，跟你過去所認為的修行可能完全不同，甚至是 顛倒的°

一般修行的方法，還是想透過「動」去找到「不動」； 或透過一個業力的行動，想把一切的業力消失，例如一般人 會想做好事，來清除壞的業力。然而，我要在這裡提醒，透 過「動」來消解業力，是絕對不可能；此外，只要我們還認 為有一個個體性，當然，樣樣都還是假的，還是無常，都不 停在。反而是這個個體性消失，對我們，樣樣反而活起來， 樣樣都是真的。

我過去接觸過的老師，有些雖然也同時強調小我和大我 的分別，並且教弟子先放下世界和小我，但是他們還要再點 出一個「打破大我，從大我跳到無我（或是空）」的過程， 認為這才究竟。如果要簡單表達就是，他們認為修行的過程 就像下頁這張圖。如果用左邊的擴大的球來表達大我，那 麼，對這些老師來說，修行好像有一個終級目標：一個人還 要慢慢地下工夫，讓這個大我分解，就像下頁圖的右邊所表 達的，這樣才能化回到一體。

這類說法，通常是把這個機制當作一種分段式的進 展。例如，要弟子先用止和觀把念頭慢下來，達到意識的同 步，或一■種定的狀態。接下來，要用功、不斷地維持這個 定，這個擴大的我才會解散。



但是，根據我個人的體驗和「全部生命」的觀念，最後 這個「打破大我」的步驟不光是多餘的，其實還是不正確 的。雖然是好意的補充，但可以說又加了一層不必要的門 檻。別忘了，透過靜坐或任何練習，「我」其實是跳不過去 的。這也就是我常常說的，不可能從相對跳到絕對。

一般所講的定（從我的角度，是小定），最多是一個人 刻意地將注意力投入、守住一個客體。也就這樣子，把 「我」的主體和所投入的客體合一，而造出一個人為的「不 動」（主體和客體假如合併，主客之間沒有距離，也就沒有 了「動」）。但是，他只要回到生活，頭腦一動，之前的定 也就消失。

而且，這樣維持住的定，再怎麼擴大，它本身還是透過 條件或因-果才建立的，還是代表局限或相對，最多只是一 個擴大的局限，一個延長的相對，一個少動或不動的客體， 本身並沒有離開過相對的範圍。我們從相對的這裡，要靠相 對的意念跳到絕對、到永恆、到無限，是不可能的。

我們都忽略了，我們就是透過意念，才把一個不生不 死、完美的整體給局限成眼前的人生。正是我們頭腦創出來 的機制、我們有的邏輯，才造出我們的現實。要透過頭腦， 從它造出的這個現實跳出來，是不可能的。不光是悖逆它運 作的機制，更是違反它本身存續的條件。

一般人都不知道，只要有一個念頭，我們已經從內在跳 到外在；而用意念去維持一個狀態而想要回到絕對，就好像 想用一個外在的東西去把內在找回來。我過去在許多作品也 提過，要透過意念去改變頭腦的慣性和所造出的習氣，甚至 只是去踩個剎車，是不可能的。它的力量太大，擋不住，更 別說在這過程還反而會造出別的迴路。

如果我們要透過頭腦，將這一生和過去生生世世所累積 的數不完的習氣消失，這是做不到的。我們想去消失、想去 抵抗，這種動機本身還是一種動，只會造出更多習氣，充其 量是不同的迴路，而還一樣是落在頭腦的迴路。

我們最多是把注意力引導到別的軌道。打個比方，就像 看見小孩子在玩一個危險的遊戲，我們會哄著小孩子，帶他 到別的地方，去玩另一個比較不危險、而又有趣的遊戲。

這種手法，是改變頭腦慣性和習氣的關鍵。假如要透過 壓抑、苦惱、費力、努力去做，反而不能達到這個目的。我 們只是突然改變方向，讓新的過程變成很有趣，而將小孩子 引導到別的地方。這一來，他為什麼不會跟著我們到別的地 方去玩家家酒呢？這是一樣的道理。

借用古人的比喻，讓頭腦這個小偷去做警察來抓自 己，確實不合理。但是，如果是運用頭腦作為工具，就像透 過參，把注意力引導到一個最不費力而且最有趣的點。在這 個點，頭腦不受任何刺激，可以休息。頭腦得到休息，自然

會舒暢，也就不知不覺對費力的「動」漸漸失去了興趣。

這種作法，連一個去消失頭腦和習氣的出發點或動機都 沒有。別忘了，即使有這樣的動機，也沒有用。假如有，那 麼還有一個目的，還有一個動的觀念，一樣還是落在頭腦。

這種不費力的手法，其實就那麼簡單，不需要針對頭腦 和小我，我們反而輕輕鬆鬆把小我交出來、把頭腦挪開。只 要輕輕鬆鬆落到這個點，自然會有一個更大的力量帶領我 們。帶到哪裡？其實都無所謂。因為我們在那個點，是舒 服 ' 舒暢都來不及，不會再顧慮到這些。

也就這樣子，我們把頭腦引導到另一個層面。不知不 覺，這個層面愈落愈深，跟人間的層面愈來愈脫離。然而， 我們不能說它是離人間更遠或更近，只是愈來愈不相關。

這種不費力的手法，我們每個人都可以自己試試看，自 己得到自己的體會，最多只是這樣子。

你可能已經發現，我在這本書所強調的「方法」，最多 也只是不斷地肯定本來就有的一個更深的層面。而這個「肯 定」，也只是記得或反省我們本來就是的真實。從注意的角 度來談，我們最多只是把注意從一個不存在的頭腦的世界， 回轉到真實的內心。我們只是跟真實不斷地達到共振，得到 共鳴。我們並不是透過「想」或任何動作或甚至練習去接 近，反而只是輕輕鬆鬆活出祂。最多，只是這樣子。

回轉到真實，活在心，其實沒有什麼練習或作業的形式 可談，最多只是接軌的作用。接軌什麼？勉強說，是和真實 接軌。

然而，到這裡，連用這些話來表達或分析都是多餘。

真實，本身是我們「做」不來的。或許，比較貼近事實 的表達是，我們輕輕鬆鬆地臣服、接受 ' 擁抱大我，不斷地 回到大我，是大我。透過大我的不動，自然讓我們停留在一 種「在」的狀態。只有在這個不動的「在」的狀態，我們有 一天才突然體會到一體。

這個大我不動的狀態，本身沒有動力。我才會不斷地強 調，最多是我們借用小我的動力，將自己帶回到不動的大 我。不要小看小我的作用。雖然它帶給我們數不完的煩惱， 同時也可以成為唯一的一個修行的工具一一讓我們透過動， 回到不動；從客體，走回到主體。

但是，我也要提醒，跳到一體，倒不是我們透過小我可

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺:

<http://strc>. cr. ex

以期待的。從大我轉到一體——這個機制會是我在這本書的 後半想談的重點。

最有意思的是，我自己是後來才有機會讀佛經，也才發 現古人留下來的全部的修行手冊（也就是大家所稱的經典） 都在表達這些重點。但是，不知道為什麼，後人把它弄捧 了、變得複雜，才增加了那麼多煩惱，設立了那麼多門檻， 而讓這些門檻成為障礙。

講到這裡，可能還有一點和一般的理解不太一樣。就像 前面所講的，大我本身是我們人類相對意識的源頭，而它的 地位不會低於一般人心目中的主、神、造物主。大我沒有動 力。透過這樣的觀念作為橋梁，我們也就自然明白，主、 神、造物主，倒不需要有任何動力甚至動機。祂哪裡都是， 哪裡都在。最奇妙的是，我們也就是祂。

一樣地，這些話不是我們透過念頭可以去領悟，反而最 多只能活出祂。他倒不需要動、做，但又同時含著全部生命 的潛能。其實，講祂動或不動，又是從我們人間的角度在衡 量。因為祂同時超越動，超越不動。

從我個人的角度，真正要談主、神、造物主，是在另外

一個意識的層面——絕對、無限、永恆。然而，那是不可能 讓我們用語言可以描述的。其實，是這個沒辦法描述的整 體、一體、心，才可以表達真正的主、神、造物主。

人類可以體會到的主、神、造物主，還不是究竟的真 實，本身還是我們用意念可以想出來的，最多是幫助我們體 會到相對意識的根源。我們最多只能說，這樣的主、神、造 物主是一個人透過語言或念頭可以逼近、可以描述出來的最 究竟的真實。

這種表達，雖然還是受到頭腦和語言的限制，但我總是 認為已經非常了不起。無論西方的《聖經》和東方的經典， 都說出了人類可以想到的最高的真理。這樣的真理，透過經 典保存下來，為後人帶來那麼珍貴的指南針。

透過禱告和冥想，一個人不斷地停留在主、神和造物 主，其實和這裡所講的停留在不動的「在」，停留在大我， 是站在同一個意識的層面。共同點是，只要一個人把注意力 和信心隨時擺到主、神、造物主或人間最源頭的大我，也就 簡簡單單讓一個原本那麼抽象的觀念活起來，而變成生命中 最大的力量。

我們念頭自然會減少，而早晚被整體、一體化解。到這 裡，反而也就沒有一個主、神、造物主的觀念。畢竟任何觀 念，還是受到人間二元對立的作用，而不可能來框架無限而 永恆的主、神、造物主。

我們每個人的修行，一開始是小我在追求大我，甚至是 小我在追求全部、一體 ' 意識海。但是，到了一體的門戶， 到最後可以跳過去的並不是這個小我，也不是任何「我」可 以延伸出來的東西或層面(甚至包括大我)，而是反過來， 是一體把它拉進去。

再換個表達方式來說，也就好像完成旅程的人，倒不是 開始旅程的那個人'不再是同一個人**(The one who starts the journey is not the one who ends the journey.)**。人和旅程, 都還是符合人間相對的邏輯。但是，走到最後，完成的、所 完成的，倒不屬於這個相對的範圍。它是徹底跳出來，最多 也只是完成它自己，而不是完成一個項目、得到一個不同的 東西、或者到其他的哪裡。

回到前面所講的個體性，我們也可以這樣子說——本來 我們是站在一個個體，在追求比這個個體更大的範圍；突

然，這個個體的小我，竟然發現有一個整體的大我在等著 它。它體會到這個大我比小我遠遠更有趣，而這個大我自然 吸引小我全部的注意力。

接下來，不知不覺，沒有了「主體-客體」的互動來強 化，就連大我其實也站不住，支撐不下去。它不再有一個機 制可以支持、輔助、穩定它。早晚，大我本身也自然化解。 最後，只剩下一體，或是整體。

從這個角度來看，我們可以說小我就是一個「弄錯身分 的個案」。

其實，就連一般人所講的心，一樣還是大我。

當然，古人禪宗最早講的心，是悟、道、佛性。但 是，這種本質可以說是我們用頭腦絕對體會不了的。不知不 覺，大家開始認為「心」是一種可以稱為「不動」的東西， 也就是我在這本書所講的大我。

如果從這個「心」或大我，再往外延伸去捕捉一個數 據、一個動、一個現象，它就從心變成頭腦、變成人間。如 果從這個「心」或大我往內回轉，不斷地潛進去、沉下去， 它自然最多只是變成自己。並不是它體會到•自己，而是變成 自己。不再是透過一層體會的過濾、隔膜或任何機制，它就 是變成自己。它會發現自己就是心。心就是自己。

當然，到這裡，這個心，已經跟一般人認為的心不同 了。假如還可以描述得出來，這個可以描述出來的不是心， 最多還只是相對意識的源頭，也就是一般人講的心。

—個人最多是輕輕鬆鬆落回心，住在這個大我，讓大我 輕輕鬆鬆完成什麼？什麼都沒有完成，什麼追求都沒有。不 可能有追求，不可能要做一個努力和費力。只要有一滴費 力，小我已經露出頭來，又變成世界、人間、頭腦的作業。

一個人最多只需要輕輕鬆鬆住在、定在本來就有的。

這最輕鬆、不費力的一點，明明是我們每一個人都可以 做到的，卻反而變得最難懂。其實是我們信心不夠，總是認 為不可能這麼簡單，總是認為可能還少了什麼東西，才會不 斷地在外面尋、往外頭找。

站在小我，這個相對的世界好像樣樣都是真的。但 是，從整體來看，最多是充滿了虛構的分別和隔離，樣樣都 是虛的。最後，從大我回到心，反而剛剛好相反，樣樣都活 起來，樣樣都變成真的。從任何角落，一體或整體隨時浮出

來，而沒有一個角落不是祂。

我相信走到這裡，這些話對你已經不再那麼陌生了。

活在這個相對的世界，我們隨時都會忘記這個二元對立 的機制是怎麼來的。它本身是靠一個主體在抓一個客體，再 加上動，才建立的。假如我們輕輕鬆鬆定到這個主體——大 我、大我、大我到底，反而倒不用擔心。這個主體，任何主 體，無論是小我還是大我，它自然站不住。大我，也就被一 體完全吞沒。

是這樣，我才會說「不費力」。它沒有任何具體的體在 主導。費力的小我已經融入不費力的大我。我們只是停留在 不費力的大我，就連大我最後也不知不覺消失。

我們可以「做」的，最多只是把注意力擺到相對意識最 源頭的一個點。然後，其實和源頭下游的小我一點都不相關 了，沒有任何作業可談。我們最多可以說，是小我被吞掉， 而大我完全不費力地被化解，一個人才徹底醒過來。

一個人徹底醒過來，大我還是可以啟發作用，因為只要 還有個體，大我也自然浮出來。不光大我可以啟發作用，連 小我都可以活躍起來。只是，跟之前不同的是，它們最多只 是變成工具，再也不是主人。

大我\*最多只是一個「覺」的場**(field of awareness ) °** 去覺什麼？覺察到自己。從每一個角落 > 最多只是在覺察到 自己。既然每一個角落都是自己，每一個角落也自然變成就 像幻覺一樣的，最多只是重疊在絕對上的影子，再也沒有什 麼重要性或代表性。

小我也一樣可以啟發作用，但奇妙的是，已經沒有一個 體或一個大我在主導或是在操作，也沒有誰得到小我的成 就，甚至沒有人在意有什麼成就不成就。

如果還要強調一個後半段的機制，那麼它確實就是這麼 簡單，這麼不費力。我們所講的修行，其實也只是輕輕鬆鬆 把自己的注意落在本來就有的主體，而不斷地只落在主體， 讓這種練習變得不光不費力，反而還變成我們一天下來最有 樂趣的一個項目。

最多，也只是這樣子。其他的，不光沒有用，更是 「做」不來的。

體會到這些，我們突然發現，生命已經大大的不同，而 且已經大大的簡化，把一個本來抽象、遙不可及、表面上和 我們的生命一點都不相關的觀念，變得不光是具體，更成為

我們這一生最重要的一項工程。

9

螺旋場的比喻

一體的力量，遠遠比人間任何的力量都更大，自然會把 相對的意識吞掉。這是自古以來，大聖人都知道的。因為這 個觀念太重要，而且含著修行的精髓，接下來，我想借用另 一個比喻來說明。 4

用「全部生命系列」的語言來說，一體就像一個無形的 螺旋場。是螺旋場的速度慢下來，才可以凝結出物質。而物 質的頻率（比較正確的表達是意識螺旋場的扭力和速度）又 可以有大小和快慢的分別。

物質就不用說了，其實，連念頭都離不開螺旋場。一般 比較正向或友善的念頭，是屬於扭力比較大、速度比較快的 螺旋場，它本身自然讓我們的肉體提升，甚至會帶動周邊。 我們一般都喜歡接觸充滿善意的人，甚至連動物都會想接近

他。其實動物的生存，只是單純滿足自己生理上的需要，平 常也停留在一個比較高的場。也因為如此，我們都喜歡接觸 動物和大自然。

反過來，壞的念頭，過去聖人稱為貪嗔痴，是屬於一種 比較重、比較慢的螺旋場，本身會帶給周邊負面的影響。然 而，會說負面，最多也只是身心失衡，讓頭腦走到更二元對 立的境界，而把我們本來更高的頻率好像蓋住了。

用右頁的螺旋來表達意識場，我們會發現，它外圍的速 度逐漸變慢，也就凝聚出我們五官一般可以體會到的物質。 是這樣，我們才能創出人間的現實。但是，愈往中心，速度 愈快。到螺旋的底端，它已經接近無限大的速度。

我們可以借用這種觀念，來解釋大我。

大我，是我們相對意識的源頭。用螺旋場的比喻來 談，可以說大我是扭力和速度都比較大的螺旋場。只要停留 在大我，我們自然進入大歡喜、大愛*、*大寧靜、大平安或過 去所講的在•覺•樂。但是，這些狀態還不穩定，並不是永 久的。借用螺旋場的比喻，也就是大我的意識場無論扭力或 速度都已經逼近了無限大的邊緣，但畢竟還是屬於人間的狀



態，早晚還是會慢下來。大我所帶出來的意識場，自然會受 到環境和周邊的影響，本身也變慢，進入二元對立。

儘管這麼說，大我這個相對世界的源頭、通往絕對的門 戶，它本身其實已經處於一個費力/不費力的邊緣。我一樣 借用前頁在《靜坐》出現過的這張圖來表達，圖上方深藍色 代表相對的世界，下方的橘紅色代表絕對或心。大我帶來的 意識場（上方螺旋底端）的速度接近無限大，這時候，假如 有另外一個力量加快它的速度，速度快到一個地步，進入我 過去所講的「奇點」（圖中央的光點），它也就自然不費力 進入一個扭力無限大、速度無限快的螺旋場——我們也可以 稱為永恆、無限、絕對、一體或心。但是，這個作業和這個 「我」已經不相關，並不是我們去努力就可以加快速度。甚 至，這件事是努力不來的。就好像它是被拉進去，並不是它 自己用力擠進去。

我才會不斷說最後這一段是不費力，而只可能是不費力 的*。*

再重複一次，我們的意識住在大我，也就是讓我們接近 這無限快或無限大的螺旋場。唯一讓我們相對意識可以掌 握、可以摸到邊的，只是透過大我這個人間最根源的主體所 呈現的一滴滴。它是唯一最逼近一體的，但還是在相對的範 圍。

要勉強說，是透過大我這個主體延伸出來的直覺或靈 感，我們可以去體會到一體。假如這個螺旋場還更大，我們 也就自然進入「奇點」，跟我們人間的意識也就徹底脫離， 不相關了。這個場的力量和速度，也就變成無限大。

「場的扭力無限大」這種說法，其實也就是強調心的力 量是無限大。心把一切拉回到哪裡？拉回到自己。我才會 說，最後也只可能是自己體會到自己，自己完成自己。

但是，這個拉回到自己，不見得是一次可以完成，也可 能要重複幾次，甚至是很多次、多生多世，而且一次比一次 更徹底，才可以完全拉回到自己。

如果勉強用「場」的比喻來描述，也就是在這個過 程，大我的場還可能會減弱。只要減弱，就像前面第**6**章 〈要體會真實，是不費力，而只可能不費力〉所講的，我們 也可能又回到二元對立，而這個二元對立的作用在短期內還 可能更強烈。

儘管二元對立的作用還是會再啟發，小我還是會再露出 來，「進入大我」只是一種暫時的狀態，不過，我還是要強 調，這種體驗已經是一般人終其一生甚至多生多世都不可能 體驗到的。

一個人站在大我，也自然有機會稍稍領略到大我之後的 真實、一體。光是這麼看到一眼，就讓人自然產生一種重 生、醒覺的觀念，這本身已經是一個足以讓人脫胎換骨的經 驗。許多人會認為這就是開悟，是見到「空」。然而，就像 前面所說的，這最多只是看到了一眼真實。不知不覺中，對 他，小我會再延伸出來，也就又落回到人間。

一個人如果有過這樣的經驗，再落回人間，他當然會抱 著期待，希望能再次重複這種狀態。但是，他如果沒有好的 基礎，非但這輩子不見得有機會重複，也可能反而進一步誤 導自己，以為這是一種可以透過小我努力追求、努力地 「動」、努力練習而再次得到的經驗或狀態。

儘管如此，我還是要強調，停留在大我確實是一種難得 的經驗。一個人只要能停留在上面，自然會有更深的體驗。 然而\*它本身還不是一種完整、永恆、穩定的狀態。

有些人或許可以透過自己的修練，也許是閉關，把這種 狀態穩定下來。但是，這種機會其實是相當渺茫。很多人修 行時，頭腦一樣靜不下來，即使有閉關的條件，在閉關中還 是頭腦的運作，想去捕捉一個比較微細或比較究竟的狀態。

然而，一個人如果能真正隨時停留在大我，讓「主 體一客體」二元對立的作用被大我吸收掉，這本身其實代表 他過去生生世世投入練習的程度，或他的成熟度。坦白說， 並不是透過閉關，就一定能把這種狀態穩定下來。這一點， 要看個人過去的福德，或說熟練度、成熟度，倒不見得是透 過閉關，就能再次重複。

但是，一個人只要有自信，堅持下去，不斷地透過參和 臣服，把自己頭腦的意識擺到相對意識的根源或大我，這個 工程早晚會完成，而且是不可能不完成的。

可以說，一個人只要有耐心\*有毅力，大我斷根是早晚 的事，而這個最後的斷根，也只可能是突然的。斷根的意 思，最多也只是徹底看透「我」，明白小我、大我和「個體 性」都不存在；真正存在的，最多也只是自己——整體、一 體、主、神、心。

佛陀當時說連一朵花、一片草葉都會成佛。在這裡，也 讓我大膽重複佛陀的結論——早晚，無論眾生、非眾生都會 醒覺，而不可能不醒覺。畢竟，只有心或真實的力量是最 大，甚至是無限大，而它早晚一定會吞掉一切不存在的、讓 人「分心」的幻覺。

再講得明白一些，醒覺，就是我們的本性。講醒覺，這 兩個字還是站在小我在講——好像還有一個經過，我們可以 稱它為醒覺。站在整體，既然醒覺最多只是我們的本性，我 們最多只要承擔它，活出它，自在地落回它。

講到這裡，我相信你或許也可以體會到，一體無限大的 場倒不是用理解或領悟可以接觸到的。我們領悟前，它也 在；領悟後，還是在。

同時，我們也突然體會，最高的法，其實是沉默。

沉默，我指的是真正的沉默，倒不是沒有聲音，或沒有 動。它本身就是「在」，本身也只是無限、絕對、永恆。我 透過「全部生命系列」可能表達的，到最後，最多也只是沉 默。我說過會把你帶到一位老師的門口，這位老師，當然最 多也只是沉默。

10

把修行濃縮、簡化到大我

一般人說開悟，在英文裡用**“enlightenment”**來表達。 這個詞，含著「光」的觀念，但這是自己照亮自己的永恆的 光，倒不是相對於人間沒有光線的黑暗而有的光明。我們不 能稱這種永恆的光為「空」或「沒有」，它本身並不是人間 的「不空」或「有」可以對照的，也不需要和「不空」和 「有」相提並論。我們最多只能承認它在另一個軌道，而這 個軌道和人間相對的意識一點都不相關。

這種永恆的光，雖然好像和人間的意識不相關，但我們 還是可以嚐到一點祂永恆的部分。唯一可以讓我們體會的門 戶，也就是透過人間這個最根源的主體、大我。但是，這種 體會不是透過頭腦「主體-客體」的作用。假如是透過頭腦 的作用，接下來當然就有個經驗或體驗可以描述的，甚至還 有個對象，比如說可以體會到什麼東西。

我在「全部生命系列」常提到類似的觀念**“Truth can only be intuited. The mind needs to be bypassed for truth to be experienced/5**真實，最多只能被直覺到或領悟到。而這種直 覺或領悟，並不是一種頭腦「主體-客體」的作業。甚至， 是這個頭腦的作業要被略過，真實才可能被直覺到。這一 點，也就是我們透過頭腦不可能懂的。

我也一直強調"Complete, radical awakening is Self­Realization without the mind, or direct experiencing without the mind.”也就是表達——徹底的醒覺或是頓悟，最多只是「不 透過腦，來隨時體會到自己或一體」或是「腦沒有辦法干涉 的體驗」。

最有意思的是，這種體驗其實是描述不了的，我們才會 用光、開悟、在•覺•樂、大愛、大歡喜這些詞彙來表達。 就好像這些身心的覺受，是我們唯一可用的形容。但是，就 連這些詞彙和覺受，最多也只像一面不平整的鏡子，模糊地 反映我們內心的轉變。

《聖經》在〈出埃及記3:14＞用“I AM THAT I AM.”來 表達主或一體。這句話本來是神對摩西說的，一般的中文翻 譯是：「我是自有永有的。」或用我的話來表達：「我，就是 我；而我，只能是我。」這句話，可以說已經含著所有宗教 和修行法門想表達的真理。

用「全部生命系列」的語言，**“I AM THAT I AM.”**是來 表達——覺，只是覺，不是覺察到什麼。知，只有知，倒不 是知道什麼。愛，只是愛，倒不是愛誰，或愛什麼。在，只 是在，倒不是在哪裡。

這些話，離不開這本書所強調的大我的觀念。大我，這 個相對意識最根源的主體，不是靠任何客體或任何觀察 （動）來表達自己。但是，只要我們進一歩觀察，大我還是 離不開我們的身心。是透過我們的直覺或靈感，才可以把大 我描述出來。反過來，假如這個身心的架構不同，例如我們 採用的是一種外星人的生命形態，那麼，這個大我的觀念也 會跟著變。

我們透過身心，沒辦法完全描述這個最根本的主體—— 只要可以描述出來，它其實又進入了一個二元對立的「動」 或「主客分別」的作用。是這樣，主、神、佛性對我們才會 變得很抽象，好像有時候可以體會，而大部分時間又體會不 來。

前面也提醒過，站在大我、站在人間這個最根源的主 體，不等於回到一體、醒覺或開悟。然而，我們只需要這麼 做，也只能做到這一點。我們只是不斷地站在這個人間最基 本的主體。最後，是一體隨時會顯露祂自己。

在一體，一粒灰塵、一個觀念都剩不下來，只有他本身 是自己驗證自己'自己成立自己\*自己圓滿自己 , 只有自己 存在。這麼說，任何可以想像的觀念，包括我們過去所強調 的主、神 '佛性……也就自然化掉了。樣樣，也就自然變得 神聖。我們突然發現，每一個角落都含著主、神、佛性，而 透過每一個東西，我們最多只是體會到祂。我相信，這樣的 神聖，和你原本所認為的，可能又完全不一樣，甚至可能是 顛倒的。

前面提過有些朋友會認為可以透過瑜伽「和一體合 一」，這種話還是可能產生誤解的模糊表達。不只是從 「我」延伸不到一體，甚至，其實沒有一個東西叫做「一 體」。到這裡，你應該可以體會到，「一體」或「和一體合 一」其實是我們在二元對立的世界才有的觀念。

真要說合一，最多是我們在這個人間難免有時候頭腦紛 亂、煩惱重或身心波動很大，那麼，透過瑜伽和任何練習， 都能夠幫助我們降低念頭，甚至沒有念頭，而自然同步、諧 振，為自己創造一個神聖的空間——回到或守住大我，或說 「和大我合一」。

當然，如果我們明白了「全部生命系列」所談的，也就 會突然發現其實不需要透過任何瑜伽或練習，本來就可以輕 輕鬆鬆地住在大我。

我會一再強調這些觀念，不光是我認為對修行重要，而 同時是要再次表達，這個大我，是我們在人間不可能再縮 減、再濃縮的體驗。

過去，作為一個科學家，我樣樣都希望簡化，也就是想 把一個複雜的題目縮到最小。這樣的取向，也就是英文裡的 **reductionist** 或 **minimalistic approach** 最化約、最小化的 取向。

我等了好久，才終於能夠把這些觀念帶出來。雖然 「全部生命系列」的作品都提過這裡所講的大我、小我、個

體性的觀念，但過去沒能表達得這麼清楚。我知道要先建立 完整的基礎，才能讓這些話活起來，而為你我帶出更深層面 的意義。

用這種最化約或最小化的取向來講，也可以說大我就是 我們在人間不可能再縮得更小的體驗，本身是人間相對意識 的根源。換個角度來說，人間全部的體驗裡都有它，只是我 們平常沒有注意到。

它隨時都有。是這樣，我才會說體會到它，臣服到 它，是一點都不費力。

一個人懂了這一點，自然會想住在大我，而大我到 底。只有這樣子，沒有啟發「主體一客體」的作用，他才可 能完全放鬆，完全休息，完全自在，而隨時停留在真實的門 戶*。*

雖然我在這裡這麼講，並不是停留在大我有什麼目 的。其實，沒有任何策略、任何規劃。什麼目的都談不來， 也不需要談。別忘了，只要有目的，它本身又是費力。

假如一個人的注意力，時時刻刻，從小我製造的、不存 在的外在，轉回到內心一直都有的大我，而且這種回轉不光 隨時可以做，對他更是理所當然，不可能不這麼做，那麼， 這個人也就差不多了。對他，已經沒有回頭路。

接下來，他不需要去追求，更不用說還要去投入什 麼。再一次提醒，全部都是自然而然，和他的小我已經不相 關。

該發生什麼，就會發生，已經沒有什麼體在主導。

一切都順其自然。

頓悟，就在眼前。

參，其實是最輕鬆的練習

這裡表達的「參」的練習，我在第**7**章〈解開修行的機 制〉也提醒過，可能跟你過去所認為的完全不一樣。它本身 已經不是練習，最多只是在提醒我們，有一個遠遠更大的狀 態在等著我們。我們最多是把注意力從狹窄的外在世界，輕 鬆落回到擴大的大我。也就那麼簡單，我們就跟它接軌了。

要做參，我還是要強調「我-在」的練習。是透過 「我一在」的練習，不斷地重複回到自己，才叫做參。

怎麼說？前面提過「我-在」所帶來的直覺和靈感，是 透過它，我們不斷地重複，也就自然住在一種「在」的體 驗。這樣的「在」，倒不是透過念頭可以描述的。

透過參，我們把眼前的任何念頭收回來，收回到這個念 頭的根源，不斷地回到「我-在」的體會或感受。這就是我 們透過參，想完成的。

接著，念頭可能又浮了出來，我們也只是輕鬆地問—— 為誰，有這個（快樂、喜悅、輕鬆、悲哀、擔心…… 的）念頭？

為誰，有這個知覺？

為誰-知道自己有念頭?

是我。

是我，有這個念頭。

是我，有這個知覺。

是我，知道自巳有念頭。

那麼，我又是誰?

透過這樣的參，一再地將注意力帶回到「我」——人間 一切的根源，也就是大我。

前面也提過，這個參，並不是一般人認為的在問、在 尋、找答案。一般人所認為的尋，是透過「我是誰？」想找 一個答覆。然而，參，倒不是這麼進行的。任何答案***，***其實 都還是二元對立。

甚至，有些朋友以為，參，就是不斷重複在心中誦念 「我是誰？」「我是誰？」好像把它當作一個咒語。其實， 這個練習倒不是這樣子進行的。參，不是機械性的覆誦，並 不是透過重複，可以讓我們去得到解脫或某種不同的意識狀 態。

這裡所講的參，最多只是輕鬆移動注意力的焦點，從下 游的客體，不費力挪到最上游的主體。我們最多是透過參， 提醒自己——徹底站在人間這個最根源的主體，其實沒有問 題可以問，更不用說沒有答案可以回答。

這時候，如果還有念頭，還有體會，繼續輕輕鬆鬆地點 \_下——

為誰，有這個心情、這個知覺？

為誰，知道自己有個境界?

是我。

是我，有這個心情、這個知覺。

是我，知道自己有境界。

那麼，我又是誰？

這時候，和「我一在」一樣的，注意力自然回轉，從外 在回到內心，輕輕鬆鬆留在任何念頭之前的空檔。這樣的空

檔，我們也可以比喻成一種「體」——「主體」「大我」。 我們做熟了，這個空檔也就活了起來，帶來一種更深層面的 感受。一種存在的感觸，自然會浮出來。

這種空檔，並不是虛無，最多是一種頭腦無法描述的內 心或「在」的體會。這種「在」的體會，可以說是一種存 有，一種靈感，倒不是落在這個身心的框架裡。這種感受， 本身帶來一種完整、全面的狀態，而自然把腦海裡起落的念 頭消失。

這個大我，並不透過其他的客體來主張它自己。我在第 **7**章〈解開修行的機制〉才會說，用這種方法，最多是把人 間這個最源頭的主體擁抱起來，包圍起來，把它變成這一生 和自己最親密的一個點。也就是前面提過的，就好像把它隔 離起來，讓它在短時間內沒辦法啟發作用。當然，只要啟發 作用，二元對立的架構又開始運作，而念頭又開始起伏***，***我 們最多也只是輕輕鬆鬆地再參，一而再，再而三，不斷地再 一次回到原點。

頭腦偶爾或隨時還可能會動或啟發作用，透過一個念頭 的連結'（比如說想到什麼東西、觀察到某一件物品），也就 讓這個相對意識最源頭的主體附著到接下來的客體。這一 來，兩個又變得分不開，也就這樣把我們帶回到人間相對的 意識軌道。然而，我們最多也只是再一次輕鬆地重複，一再 地用參、一再地用「我是誰？」自然從小我到大我'而回到 相對意識的源頭。

不過，小我不會那麼輕易放過機會。它不光會產生念 頭，而我們還會不知不覺去追這個念頭。不只如此，我們還 會受到這個念頭的影響，甚至無形當中受到念頭的制約—— 比如說這念頭的內容是好還是壞？是輕鬆，還是帶來煩惱？ 是無關緊要，還是很嚴重？跟眼前的事有沒有什麼關係？會 不會帶來什麼後果？——這一來，我們又繼續跟著念頭走下 去，也就讓自己的身分和這些念頭帶來的境界完全結合，完 全分不開。

這時候，其實有一個很簡單的方法，可以把自己帶回到 前面所講的原點，也就是提醒自己：全部念頭都是平等的。

我們把全部念頭都當作平等——念頭大、小、好、壞、 舒服、不舒服、重要、不重要、急迫、不急迫……全部都一 樣，全部都當作平等。重點倒不是去研究、分別、衡量念頭

的內容，更不是根據對我們的重要性去做進一步的區隔。只 有這樣子，我們才可能對念頭踩個剎車，而可以輕輕鬆鬆地 用「參」來面對這個身心產生的種種雜念。

我們用這種平等心來看念頭，其實已經把我們練習的作 業簡化，而同時也不斷地強化自己本來就有的平等心，一再 地提醒自己——這一生，表面上的重要不重要、有意義、沒 有意義、有特色、沒有特色……其實還是頭腦的作業，本身 沒有一樣東西有絕對的重要性或代表性。

有意思的是，即使不這麼做，事實也只是如此。我們最 多只是透過練習，提醒自己這個沒辦法推翻的真實。

透過「我是誰？」或參，並不是去把大我或根源找回 來，也不是透過「我是誰？」的回答讓大我和根源出現。我 們最多只是透過輕鬆地參，想起這個源頭隨時都存在，從來 沒有離開過我們。但同時，我們又可以輕輕鬆鬆地，把全部 相對的意識交回到這個「我-在」的源頭。

是這樣，透過「我是誰？」我們最多只是把我們的意識 住在這個「我-在」的源頭——人間這個最根源的主體、這 個沒有客體的主體、這個不產生客體的主體，而最多是透過

我們的感受或更深層面的靈感，把它輕輕地點一下，輕輕鬆 鬆地落在它，只是它。

一再地熟練，我們的注意力也就已經脫離念頭的範 圍。我們自然會發現，好像是用全身，而不光是感受，來體 會到「我是誰」的答案。然而，這個答案倒不是帶來什麼， 也不是「誰」，甚至不是什麼體。

我們也自然明白，現在所體會到的，已經跟前面一開始 問「我是誰」的這個個體「我」不同。它已經擴大了，假如 要勉強取個名字，最多也就是我們前面提到的大我。

會用「大我」這兩個字，是我們不斷地想跟做二元對立 的小我做個區隔，倒不是要把它當作一個客體來描述。但是 我們仔細觀察，我們還是可以體會到這個大我，只是用的管 道倒不是頭腦的機制（也就是說，倒不是想、做、取得一個 客體）。站在頭腦的角度來談，可以勉強說這個大我是比小 我更深的一個層面。

再用另一個角度來講，參，是從現象和頭腦的「動」後 退幾步，是簡化，是將費力變成最低的費力，甚至不費力。 我們在參，本來是追察頭腦的運作，接著把這運作縮減到 「什麼都沒有在追察」。最多，我們只是在體會沒有追察的 味道或狀態。一樣地，沒有一個策略可談。

這時候，不光沒有一個策略可談，前面也提過，其實已 經沒有「誰」在做見證。假如我們還可以做見證，比如說知 道眼前有什麼現象、心中有什麼念頭，這本身還是離不開二 元對立，還是有一個主體在追察一個客體，本身還是在 「動」。

對大我，其實沒有任何東西可以追察或值得追察。我們 只是在樣樣活出大我，在樣樣體會到它，而它和自己完全沒 辦法分開，也沒有什麼意念或動機可談的，更不是經過再一 層過濾網去觀察或衡量自己、大我或其他。

雖然這麼講，你也可能還記得，我在前面的作品還是把 「見證」當作一個很重要的練習。這是因為，透過這樣的練 習，我們自然能夠不執著樣樣的現象。而這樣的抽離，是一 個人身心要安定下來，必須有的一個過程。

參，讓我們體會到，過去頭腦所有的運作，都是透過費 力得到的，而我們終於找到一個狀態是完全不費力，但是又 同蒔沒辦法用頭腦描述。原本，我們只是輕鬆透過感受去體 會一種沒辦法用頭腦描述出來的狀態，然而，只要我們稍微 有一點費力，想去抓住它、想去分析它、或想去延伸它，透 過這個費力，我們已經從一個不費力、沒有腦、最直接的經 驗，離開大我，離開這個人間最源頭的主體，回到二元對 立，又把它變成一個人間的追求。

這一點，值得我們注意。參，不光是不費力，甚至，是 只要有一點費力，也就又回到人間的軌道。

講參費力或不費力，最多是小我的參一開始是費力 的，但做習慣了，住在大我，是完全不費力。停留在大我， 它本身會活起來，帶著喜悅、光明、在,覺•樂，占用我們 大部分的注意。我前面才會說，參，最多是把注意挪開，從 不存在的虛擬的世界（包括虛擬的「我」、虛擬的腦海）回 轉到真實的門戶。最多只是這樣子。

熟悉了，這種內心的感受或狀態自然代替任何念頭。甚 至會讓我們感覺到，眼前的現象和念頭，沒有一個比它更奇 妙。也就這樣子，自然讓我們注意力從外在轉到內心。

參，本身就是解脫**，**就是在•覺•樂。我在第**6**章〈要 體會真實，是不費力，而只可能是不費力〉也說過，它的練

習和結果，其實是兩面一體，分不開的。我才會說，這個練 習，最多是一種提醒，提醒我們本來就是、本來就有、本來 就在的一個狀態。透過這個練習，我們其實得不到任何本來 沒有的東西。參，本身最多只是在強調、在主張——我們本 來就是的一切

講到這裡，也許你還記得，我在《不合理的快樂》曾經 用狗追腳印的圖來解釋參。當時，我最多也只是想表達—— 我們是帶著一種誠懇、熱切、專注而投入的心情，把注意力 從虛幻的利益、權力、成就、關係、現實、衝突、掙扎，轉 回內心的真實。



透過參，我們回到相對意識的原點。我們只是守住這個 原點，不斷守住它，而且還是輕輕鬆鬆地守住它。我們只是 這個原點。接下來，我們對其他東西好像已經不感興趣了， 心裡明白其他一切都是假的，充其量是資訊的組合，而最多 是把全部的注意力擺到我們心裡知道是真實的層面。

人間再多的故事、經歷，這時候，最多就像雜訊和幻 覺，對我們都不重要了。

我們這一生已經找出一個清楚的方向，找到一個清晰的 目標，而在這方面輕輕守住。只要我們有耐心，堅持下去， 就像之前提過的，到最後，自然會發現把注意力輕輕落在大 我這個相對意識的原點，這個原點也就跟著活起來，而比任 何其他的注意都更有意思、更引人入勝。

這個原點，是我們最放鬆、最不費力可以注意到的 點。它跟每一個念頭、人間每一個變化，都一起存在。要專 注它，倒不需要把注意往外延伸出去，最多只是把注意輕鬆 落回到它。

然而，我還是要提醒你我，這裡所講的大我，其實還不 是家、一體、永恆、絕對、無限、本性、悟、醒覺、真實， 最多只是真實的門戶。大我，也就是在我們相對的意識範圍 內的最上游、最源頭。雖然已經到了意識海的邊，但它本身 還不是意識海。它還是代表一個相對的觀念。

我相信你讀到這裡，自然會想問，那麼，從大我，又要 怎麼回到無限、絕對的一體？這個機制，要怎樣去完成？我 在第**8**章〈大我，是相對和絕對意識的門戶〉已經打開了這 個討論，提醒你我一從大我，跳到一體，這本身是追求不 來，也不需要去追求的議題。只要我們停留在一體的門 口——大我，熟練了，一體自然會把一切吞掉。我們也就輕 輕鬆鬆與一體合一。

怎麼說？這就是我在下一章要進一步打開的。

12

大我，是怎麼消失的?

為什麼要把注意力擺到相對意識的根源——大我，而不 是一步跳回到沒有條件、無形無相的一體或真實？我要再一 次提醒，透過我們局限相對的意識是跳不過去的，那是兩個 層面。

我們最多只能把注意停留在相對意識最上游的門口，不 斷地透過「我-在」帶來的存在的感觸，好像停留在那裡， 停留在大我。再往前走，我們是走不過去的。但有趣的是， 我們最多也只需要這麼「做」。

這本身含著一個修行的大秘密，也是大聖人透過他們個 人的經過，都驗證到的。雖然前面也談過，但我認為這個主 題太重要，讓我在這裡用另外一個角度來分享。

「我**j**的機制，是透過去抓、去捕捉、去追求、去得到 一個客體，是在二元對立的架構下，才可以產生作用，而得 以主張自己的身分。也就是說，如果沒有客體，其實主體也 沒有什麼身分好談，最多是一種還沒有啟發作用的「我」 （或說大我），沒有特質可以描述它。是透過客體，以及主 體一客體之間的互動，主體才可以把自己的身分顯露出來。 這一點，可能和一般的想法剛好相反。

換句話說，是透過客體，一個主體才能主張它的身 分，再透過「動」或「想」來確立「主體一動一客體」的關 係。我們一生，從生到死的每一個互動，都在不知不覺中強 化個體性，為這個體賦予特質 ' 給它一個身分。這個機制， 是我們一般人意識不到的。無形中，每一個「主體一客體」 的互動，都不斷給我們一個印象，讓我們確認一個假設—— 小我是真的，而且是從小我在看一切、在體會一切。

這個個體性，是在所有「主體一客體」關係裡都存在的 既定前提，就像在背景運作，始終都存在。

我們會認為個體性是連續的，也就是因為第**1**章提過 的——五宫的作用，好像沒有停過。即使我們並不是一直在 看，也不見得一直在聽，但不同感官的作用可以輪流補上其

他感官的空檔，也就讓我們覺得個體性是連續而永久存在的 一個體，不曾中斷過。

我們透過「參」停留在一個人間最根源的主體（大 我），也就是因為我們知道，這個人間的二元對立（我們也 可以稱它是相對局限的意識）需要靠主體和客體之間的互動 關係才可以建立，可以維持。而參的練習，最多只是不斷回 到大我（人間最基本的主體「我」），把「主體-客體」間 的互動關係暫時切斷，原本「主體一動一客體」的架構也就 開始鬆動，甚至撐不住。

這個主體「我」，突然體會到自己——體會到往下游投 射出去「主體一客體」的互動關係是虛構，而甚至這個主體 想去抓的客體根本是假的。其實，這個「主體-客體」互動 的關係，本身就是我們的頭腦。然而，就連這個頭腦本身也 是假的，是站不住的，是虛構的。

這個「我」守住自己，也就發現沒有其他。既然只有自 己，沒有其他，那麼，以前認為「有」的其他也就是假的， 根本不存在。甚至，連「有」或是「沒有」，本身都失去意 義。

其他（也就是客體）突然不存在，那麼，主體「我」早 晚也跟著消失。「我」的消失，是一種自然的內爆 **（implosion）**。因為維繫主體存在的機制消失了***，***這一來， 這個主體早晚也會跟著消失。這種消失，是不費力的消失。 沒有任何東西在主導，最多只是它本身支撐不住。

無論如何，這種消失，假如還要勉強說有個東西在主 導，我們最多說，是心的力量遠遠比相對世界的扭力更大， 而不費力地把相對（包括大我）吞掉、化解掉。

這種消失，倒不是透過我們的體（無論大我或小我）來 主導。我們最多只需要透過參，把自己交給人間這個最源頭 的主體——大我。也就這麼簡單，接下來自然帶動一個沒有 回頭路的機制，讓它完成它自己。

為什麼會這麼說？

其實，小我本身是透過我們頭腦的種種迴路來運作，而 這些迴路是這一生經過許多年，甚至不只這一生累積下來 的。這些迴路好像是凝固的，也是我們在人間最不費力的運 轉機制。它運轉的扭力，不只在人間是最大的，而且它本身 會自己維持自己的運作和存有。是這樣，眼前的種種錯覺

（其實全部都是五官捕捉的資訊，根本沒有實質）才會讓我 們感覺到再真實不過，而讓我們有那麼多局限或制約可談。 但是，人間再怎麼能強化小我，小我的力量跟一體相較之 下，可以說是一點都不成比例。早晚，小我會被消失。

我們也可以說，小我再怎麼堅實，最多還只是一個虛的 幻覺。一個虛的幻覺，早晚會自己解散。事實就是如此，我 們才會承認人間是無常（我們每一個人會來，早晚也會 走）。這樣的觀察，也代表我們心裡明白，人間是靠不住 的。

只有心或一體無限大的力量，才可以徹底把「我」（大 我、小我）的根除掉。沒有其他的什麼，有那麼大的力量， 可以做一個徹底的斷根。

任何其他方法，最多只是發揮一時或部分的作用，沒多 久，小我的作用又會突顯出來，甚至可能帶出更激烈的反 應。有些人可以停留在大我很久的時間，有深刻而誠懇的體 驗，但不知不覺早晚還是會落回這個肉體、這個身心，將自 己的身分又落到這個人間。這時候，過去的習氣甚至可能發 作得比之前更強烈。是這樣，才有那麼多人走歪。有些朋友 本來是善意推廣或接受一種理念，卻不知不覺地變質成為一 種社會的運作。更可惜的是，這些運作還可能引發種種矛 盾、糾紛和爭議。

別忘了，在人間，沒有一個東西、沒有一個觀念、沒有 一個道理是絕對正確而含著究竟的真實。在二元對立的世 界，其實沒有什麼是真理。這一點，值得我們每個人都要更 謹慎，隨時提醒自己注意。

此外，一個人常常停留在大我，在這種意識擴大的狀態 下，會出現很多過去認為不可能有、不可思議的現象（一般 人可能會說是「超自然能力」，例如神通，甚至天眼會突然 打開）。這是一個人在修行的過程中難免經歷到的，甚至可 能不只這一生，而是生生世世都體驗過這些變化。

但是，從我個人的經驗來看，很少人可以過這一關。一 般人即使修行了幾十年，一有這種能力（也許是神通、開天 眼、會治病、預測未來會發生什麼事、把一個人過去甚至前 世的經歷點點滴滴講出來、或在物質層面示範一些變化）， 也就自然把心力集中在上面，而要展現這些能力，來強化他 個人的地位。至於還沒有出現這種能力的人，也自然會好 奇，會期待。

要過這一關，我個人認為是太難。一個人要相當成 熟，才可能意識到這本身還是一種阻礙，還是一種頭腦的狀 態，還是「我」在作用——無論這些能力多微細、多粗糙、 多高、多低、多偉大、多奧妙，其實還是離不開「我」的範 圍。

確實，一個人要相當成熟，才能突然明白，就連能體會 到這些能力，都還是「我」，還只是「我」，而更嚴重的 是——這個「我」還不存在。

然而，我們也不用擔心還要去消除這個「我」。前面提 過，頭腦本身是虛的，更不用講它造出的慣性或習氣（包括 「個體性」、包括「我」）也一樣是虛的。想用一個虛的機制 去消失另一個虛的機制，不光不需要，本身也是不可能的。 這個機制本身是虛的，即使我們已經採用一個虛的機制肯定 它、強化它，也不可能就此產生一個真實的對象可以去消 失。它本來就不存在，我們去消失它，沒有用，是多餘的。

其實，沒有「誰」在斷根什麼，假如真正有一個 「我」，那我們是斷根不了的。就像我們想從根拔掉一棵

樹，不光會破壞底下的土壤，這棵樹也會受傷，而一定會產 生其他的後果。但是，別忘了，這棵樹、樹的根其實都是虛 的。我們甚至不需要去拔它，最多只是把注意移轉到另一個 層面，回轉過來，發現一切都是假的，都是虛的，全部的努 力都是多餘的——沒有什麼東西可以拔，也沒有什麼東西可 以被拔。

真要談「斷根」，我敢這麼說，心和一體的力量，是唯 一無限大的扭力，可以把「我」斷根。當然，你讀到這裡已 經明白，連這句話也只是一種比喻。站在整體或絕對的層 面，我們人間相對的意識，包括「我」可以產生的各種現 象，其實是不成比例的渺小。甚至，在整體看來，它根本是 虛的，最多是一個幻覺。既然如此，又有什麼東西需要被斷 根？又有什麼還需要產生無限大的扭力?這一切，借用我之 前的比喻，就像想讓一個演員從電影的劇情醒過來，不光是 不需要，甚至是不可能的。

所謂「斷根」，其實也只是「一個本來就不存在的幻 覺，自己解散自己」。就像一縷輕煙會自己消散，一場戲早 晚會演完，其實並沒有什麼力量或能量的落差來把什麼東西 解散。這種比喻，最多還只是我們站在二元對立講的話。只 是，我們必須透過各種比喻來表達這個觀念。否則，頭腦會 聽不懂。

如果真的還有一個斷根好追求，我們要做的其實不是再 加一個斷根的意念，而最多只是把注意擺到相對意識的根 源。透過這個根源，讓我們不費力、不知不覺進入絕對的範 圍，一直到我們相對的意識不會再啟發作用，甚至，不想啟 發作用。

最多也只是這樣子，也就輕鬆完成我們這一生來最主要 的目的。

我才會說，每一個人都可以徹底斷根。我們最多是透過 醒過來，發現「我」這個機制不存在，也就這樣子，完成這 個大家認為不可能完成的工程。

醒過來了，一個人會發現，其實什麼都沒有發生，因為 他不是用「動」或各種發生來衡量自己的領悟。

醒過來了，一個人也自然發現，連講主、神 '佛性、大 我……本身都是大妄想。其實並沒有一個具體的東西叫做 主、神、佛性、大我……我們也沒辦法形容出來。但有意思

的是，我們還是可以聲明——我們就是祂。

前面也提過，我們最多只能活出祂，因為我們就是祂。

我們自然也會發現，臣服和參，其實是兩面一體。

臣服，最多是把我們相對的意識交給大我，也就是相對 意識的根源。接下來，什麼都不用做。我們想追求的，自然 會完成它自己。這個完成，和「我體」已經一點都不相關 **7**。

我才會不斷地說，參和臣服是為最成熟的修行者所準備 的。是我們身心完全和一體接軌，而且不知多少輩子透過練 習在接軌，才走到最後可以接觸它、接受它，讓它帶著我們 完成自己。

儘管嚴格講，真實或一體沒有什麼機制好談，但如果還 要勉強談一個機制，那麼，為什麼只有透過參和臣服這兩個 機制，才可以完成這個作業？

其實，我們就是用其他的方法，也許是專注在一個點 上，或是用觀來擴大意識，或是其他任何法門，走到最後， 早晚還是會回到這個人間，而難免還是踩不了剎車，二元對 立還是會啟發作用。

畢竟這些其他的方法，都有一個前提：頭腦是真的。

這些方法，站在這個前提上，以為透過練習或修行去壓 抑頭腦的作用，就可以把頭腦消失掉。但是，一般人大概都 沒有仔細思考過，這種作法是不是真能達到它所追求的效 果。

別忘了，這個前提其實是錯的。

頭腦是虛的，並不是實質的存在。把頭腦當作真實，還 設計出那麼多方法去壓抑它，不光沒有效，也壓抑不了。頭 腦還是可以繞過這些方法，或等這些方法結束，再繼續起 *伏。*

是這樣，我才會一再強調——參和臣服，和其他的方法 完全不同。

參和臣服，最多只是承認——所有的現象都是假的、頭 腦是虛構、個體性是虛幻；再怎麼用各種練習或方法去壓制 它，不光沒有用、不需要，更是多餘的。我們去壓抑一個不 存在的東西，不光化解不了它，還反而是在肯定它，讓它好 像真的存在，甚至讓這個幻相更強烈，還可能換個別的方式 延伸出來。

就連前面提到，一個人常常停留在大我，意識擴大，而 自然出現各種「超自然現象」。一樣地，這些超常的能力， 本身到最後還是一種主要的阻礙。一個人假如沒有「全部生 命系列」的這些理論基礎，要突破這個阻礙，可以說是幾乎 不可能。他可能要經歷一生又一生、一世又一世，一再地活 出種種微細 ' 妙不可言的可能，某一天才突然體會到——

咦？為誰，還有這些超常的能力？

是誰，還在體會到?

誰知道?

誰還期待？

誰重視？

這時，才自然走到了參的門口。

一樣地1我們就是進入小定(***nirvikalpa samadhi***)，即 使不只這一世可以入定，甚至數不完的生生世世都在入定， 早晚有一天仍然會從小定出來。這時候，頭腦還是一樣啟發 作用，而我們一樣會問：

之前入定的，是誰?

之前在定的-是誰？

有過天翻地覆的領悟的，是誰?

而這個知道的，又是誰?

我們最多也只是回到參或臣服的軌道。

既然不管我們採用什麼方法，進入再深刻、再微細、再 奧妙的意識狀態，走到最後，還是會浮出來同樣的問題，那 麼，為什麼不把這個問題擺到最前頭？為什麼不把這條為最 成熟的人準備的路，變成你我的第一步？

也就這樣子，為你我省去數不完的時間。

當然***，***我在這裡還是要提醒，前面提到——參或臣服， 是為最成熟的修行者所準備的一條路，這種說法，本身最多 還是一種比喻。事實是，一個人聽懂了這裡所表達的觀念， 倒不需要用任何方法，可能不費力也就醒過來了。只是我必 須承認，能夠不用任何方法，自然就醒過來，這樣的人是相 當稀有難得，可以說是少之又少。

13

臣服，和參其實是兩面一體

我在「全部生命系列」不斷強調，臣服與參，其實是大 同小異。最多，我們可以說臣服與參是兩面一體，是同一件 事的兩個不同切入點。前面，我用大我的觀念來談參。一樣 地，也可以借用大我的觀念來談臣服。我會在下一章打開另 一個層面，也就是透過愛（大愛）來臣服。然而，在這一 章，讓我先從大我談起。

站在這樣的角度，臣服最多也只是肯定、包容 '接 受、容納一切。是透過這種「接受一切」的念頭，我們反而 輕鬆地讓「主體一動-客體」的二元對立中斷，讓主體倒不 需要隨時取得某一個客體。這一來，我們也不需要隨時去取 得一個意思。念頭，也就自然降低，甚至消失。

接受一切，也就是面對樣樣，我們都可以接受。尤其在 腦海裡，我們一有任何念頭，比如想到我、想到你、想到 他、想到一個東西、想到任何行動（做、想、預測、投 入……）、想到任何客體（行動、思考、表達的對象——對 誰可以做、可以想、可以稱讚、可以責備、可以教導、可以 幫助）……無論是在哪一個層面的各種念頭，一樣地，我們 都可以接受。而我們自然會發現，這種接受的念頭，隨時可 以切進念頭的連鎖，而隨時可以中斷它。

我們可以這麼做臣服的練習，就像這樣：從早到晚，不 斷提醒自己——

一切，不光是好-不光是剛剛好，而還是剛剛好我在這 個瞬間需要的。

除了這個瞬間，我倒不需要追求任何其他瞬間。

我來這個瞬間，不需要成為是誰，我也不需要到哪 裡，可以輕輕鬆鬆地誰也不是、哪裡也不需要去。

一切，老早都完美。

這一來，每個瞬間所帶來的，都剛剛好。

除了眼前的、心中的瞬間，其實沒有什麼動機還值得我 去注意 ' 去追求或去抗議。

透過不斷聲明一切都好、樣樣都好、都剛剛好、一切都 是完美、宇宙不會犯錯……我們也只是不斷地肯定、包容、 接受、容納。既然樣樣都好，好像連下一個念頭、下一句話 都可以省掉-都不用再繼續。全部的動機（無論想做什麼、 說什麼、解釋什麼、分析什麼）自然消失。我們好像連一個 念頭、一個覺察，也懶得完成。接下來，任何念頭 > 也就不 再有絕對的重要性，甚至，不再有任何重要性，而自然變成 多餘。

無論眼前來什麼，我們最多是肯定一切，也就結束了。

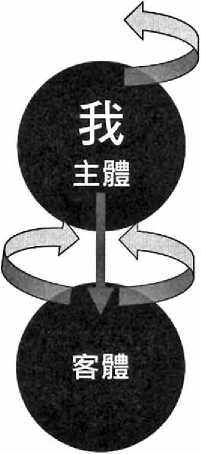
我們肯定、接受每一個念頭，不知不覺，我們甚至會發 現，是臣服、肯定、包容、接受、容納……這本身遠遠地比 念頭更有趣。用這樣的方式來做臣服，不光更不費力，而我 們無形當中體會到一種完整、舒暢、放鬆、穩定、歡喜的感 受。就好像臣服本身是一個穩重的錨，帶來一種力量，幫我 們住在、定在念頭還沒有來之前的原點。

這個原點，最多只是大我。我們，只是大我。

住在大我，本身就是帶來一種完整、舒暢、放鬆、穩 定、歡喜的感受。

是這樣，我才會說臣服和參是同一回事。從這個角 度，可以說臣服與參都是隨時讓自己回到原點，住在大我， 是大我。真要說有什麼不同，最多只能說臣服和參的切入點 還有些差異。

參，是透過「我是誰？」將眼前、心中一切「主體一 動-客體」的連結，簡化到主體，甚至讓注意力回轉到主體 的上游，讓我們體會到自己就是這描述不來的存在。

然而，臣服，透過接受、包容一切、「一切都好」，是 從主體的下游切入，讓我 們在還沒有發生「動」、 或還沒有透過「動」取得 一個客體之前，踩個剎 車。我們已經在告訴自己： 到這裡，覺察不覺察、取 得不取得一個客體，已經 不需要，已經是多餘。眼 前的這個念頭已經完成它 自己，我們不用再去追 究，也不需要再追求。

參

臣服

我們用「一切都剛剛好」這個方法來臣服，也就像前面 提過的，是把這個最根源的主體圍繞起來、擁抱起來。主 體，自然發不出任何一個動機、注意不到任何客體、任何動 態。我們最多是停留在主體，而一再地輕鬆停留在主體。

當然，到頭來，我們也會發現，連說是從主體的上游或 下游切入，都還是一種比喻。其實，一個人停留在主體，也 沒有什麼上游或下游的分別，一切都是完美，一切都是完 整，一切都老早已經完成它自己。

每一個瞬間只有這個主體，只是這個主體，一個人自然 進入沉默，進入寧靜，進入平安。或許在別人眼中，還會覺 得他倒楣，認為他受委屈，想為他抱不平，甚至催他為自己 抗議或表達什麼意見。然而，對他而言，既然一切是剛剛 好，也沒有什麼動機要再去多談。

畢竟，如果可以追究的樣樣，本來都好，而還沒有追究 前，樣樣其實也只是剛剛好。那麼，還有什麼好追究的？

透過臣服，我們輕輕鬆鬆地肯定再肯定、接受再接 受，到最後，反而把樣樣都放過了。樣樣，都可以來；樣

樣，也都可以放它走。到最後，就連肯定、包容、接受、容 納，都是多餘的。無論眼前要面對的是什麼，都跟自己不相 關，而我們可以輕鬆地觀察、見證。

熟練了，甚至連見證都消失。我們也自然發現，沒有什 麼東西好見證。

既然樣樣都可以放過，樣樣都不在意，沒有誰在見 證、沒有被見證的東西和對象，也就這樣子，我們一切順其 自然，而對樣樣都可以不黏、不執著，可以抽離出來。

臣服，可以把人帶到這樣的狀態。這一點，可能是我們 過去想不到的。

不管怎麼講，臣服還是離不開大我。最多，是透過臣服 和肯定，我們不斷把注意帶回到大我的原點，不知不覺讓頭 腦得到休息，而舒暢地住在大我。而大我本身，和前面講的 一樣，和「我一在」也沒辦法分開，本身最多是一種滿足 感，或微細的存在的感觸。

接下來\*什麼都沒有。

從這個角度來看，我們也自然明白臣服和參一樣地，可 以打破二元對立的機制。不光如此，它是又輕鬆、又正向， 就可以完成同一項作業。表面看來是不同的方法，但其實是 一體兩面。

是透過臣服與肯定，我們不斷回到這個原點——大我。 此外，沒有什麼可以追求的。就好像這個意識的原點，是我 們在人間剩下的最後一個點，是我們值得在人間活出來的最 後一個點；而這個點，比什麼都更有意思，本身是唯一值得 我們讓意識停留的。

我在前面提過，費力不費力，是一種相對的觀念。費 力，本身就是一個「我」的特質。講費力，本身就是小我在 作業。是進入相對意識的範圍，我們才可以衡量一件事費力 或不費力。是對小我，才有費力。對小我，樣樣都消耗能 量，需要使力，而不可能不費力。

無論是參或臣服，作為一種練習時，我們將注意向內回 轉，一開始是費力。然而，只要停留在大我，反而不可能費 力。停留在大我，「主體-動一客體」的連鎖沒有一個客體 可以連結，而費力的念頭、動機也起伏不了。費力的「我」 已經暫時消失了。

參和臣服之所以是最輕鬆的練習，也就在於這兩個方法 並不是去管束、控制、壓抑頭腦，更不是去把念頭消失。反 而是我們透過練習要刻意專注在一個東西，才比較難。刻意 地專注，相對地消耗比較多能量，也才費力。

參，最多只是我們把注意從這個不存在的世界收回 來，落到跟這個虛擬世界不相關的最根本、最真實的狀態， 而這其實就是大我。它是最輕鬆的。

假如我們感覺不輕鬆，其實已經走偏、走錯了。然 而，即使走歪、走偏了，這時候，我們最多透過臣服，讓念 頭和煩惱來，讓它走，不去跟它對立，不干涉它，也不抵抗 它。

這一來，我們的注意反而自然回到大我，滑回到最根本 的狀態，落回到原點。我們只要停留在這個原點，而透過臣 服不斷地肯定、聲明它 ' 不斷地是大我，和參一樣的，早晚 這個作業也變成不費力；而在不費力當中，這個原點、大我 也一樣地，早晚站不住，而遲早會被心吸收掉。

我們做到最後會發現，就連透過臣服繼續聲明，都好像 已經是多餘了。它已經擴大到無限大——自己自然驗證自 己、自己自然支持自己、自己也就完成自己，倒不需要我們 再加上任何念頭來描述它。其實，本來也描述不了。

再有念頭，我們最多也只是需要接受它、肯定它、包容 它、容納它，甚至放過它。它自己本身也就消失了。

一個人成熟了，這種消失，自然會變成不費力，也自然 會變得徹底。

14

臣服和愛有什麼關係?

在這裡，我要從另一個層面來談臣服***，***也就是愛——大 愛。

雖然我不斷地強調——參，是再簡單不過的練習方法， 最多只是不斷聲明我們本來就是、而且最主要的部分。但 是，每個人的特質、屬性和性格都不同，很多朋友可能還是 認為參比較抽象，覺得不容易著手。我要提醒這些朋友，做 不了參，也還是可以選擇臣服。透過臣服，其實，一樣地可 以走到相對意識的源頭，結果不會輸給參或任何其他的方 法。

我在「全部生命系列」提到參，是用一種還有個東西可 以捕捉的方式來進行，倒不是用一個偏抽象或否定的方法來 切入。講到臣服，我們一樣可以用這個理念來進行，而最直 接的方法，就是透過愛——愛的感受來著手。

我會這樣子提，因為愛其實就是我們的本性，而且它是 最直接、最大的力量。用螺旋場的比喻來講，愛是扭力和速 度都最高的螺旋場，也是我們在大自然隨時可以體會到的。 是這樣，我們才對愛特別感興趣，而在人間不斷地自然想回 到它，或和它接軌、得到共振。

用另一個角度來看，是透過愛的連結去加強、促進、提 升周邊的能量場（加快速度和扭力），我們才有這個生命可 談。這些話，大自然其實隨時都在示範，而我們處處都看得 到實例。我們仔細觀察，生命的所有展現，無論一朵花、- 個颱風都離不開螺旋的作用。螺旋的形態是愈到中間，轉速 愈高，扭力愈大，卻反而變得愈不費力。舉例來說，處在旋 風中心的暴風眼，是出乎意料的寧靜，能量（我們可以說是 還沒有消耗的潛能）反而是意想不到的大。一般所講的超導 體，也是如此。一個物質進入超導體的狀態，也就是進入一 種最根本、最自由、最不費力、阻礙最低的狀態，而自然把 「動」轉回到潛能。

念頭 ' 任何能量、我們意識的狀態，其實也是如此，只 是我們平常體會不了。就像古埃及智慧之神托特**(Thoth** ； 後人也稱為「偉大的赫米斯**(Hermes Trismegistus ) j**所說的 「如其在下，如其在上；如其在上，如其在下。(“**As below, so above; as above, so below."** )j '在生命中,我們隨時都有 證據可以驗證這些話。反過來，這裡所談的，最多也只是呼 應我們在大自然每一天都觀察到的。

借用愛的力量來臣服，一樣地，也是最不費力的練 習。我們就好像隨時不費力地搭順風車，它完成旅程的同 時，也就把我們帶到了目的地。

用這個角度來談臣服，最多只是愛——愛主、愛神、愛 佛、愛菩薩……愛眼前所有的一切。我們倒不需要自己先做 任何否定，也不需要先把什麼交出來，最多只是透過我們每 一個人都懂的愛的力量，來面對主、神、基督、佛、菩薩、 周邊、宇宙、每一個眾生、非眾生。這也就是古人所說的 ***Atma bhakti***——愛真正的自己。這個自己不是小我的自己， 而是一體、整體，也就是神。 .

儘管如此，就連這樣的表達，還是多餘的。其實沒有誰 愛誰，沒有哪一個體把愛交給任何一個體。最多，只有愛，

只是愛。為愛，而愛。

愛，是我們的本質。即使沒有人這麼教過我們，我們也 不知道這個事實，卻很自然地在人間投射出愛。愛，是我們 最原始的感受，也同時是我們最渴望得到的體驗。人間種種 的愛，最多也只是反映我們的本質。我們自然會一再想回到 本質，也就不斷想要重複愛的體驗，就好像希望透過人間的 愛回到本質。然而，正因如此，反而讓我們可以借用每個人 都有的這種動力來臣服。

只要一再地重複，我們自然會發現，我們本來想愛的對 象，無論是主或神，本來就無法用念頭或話來描述。祂只是 無限，只是絕對，只是永恆。到最後，我們倒不是去愛什 麼，而是輕輕鬆鬆體會到——愛從內心浮出來。

這個愛，可能是一種感受、直覺、共振或共鳴。接下 來，我們沒有什麼念頭可談，也不需要去框架它。

再繼續臣服，這個愛就活起來了。我們自然會發現它比 我們的生命更大，而會帶我們化解一切。到頭來，它大到一 個地步，會讓我們明白是為愛而愛，而不是去愛什麼，也不 是透過愛得到什麼。這個愛，甚至比我們解脫的欲望都更強

烈。它是沒有目的的愛。

這個愛，它沒有一個動作，甚至連動力都沒有。就好像 我們的生命自然成為一片愛，而是愛在愛在愛——愛到底。

這時候，我們也沒有什麼慈悲可談，沒有「誰」可以去 可憐誰或慈悲誰。我們原本還認為有些人可憐，認定有些人 更值得幫助。這時候，我們自然發現連這種人和人的區隔， 都只是從這個無條件、不分別的愛的場做了一個分別。把無 條件的愛，帶到一個人間認為的愛或不愛的範圍。

一個人，不斷地活出這個愛的場，遇到眼前有人需要幫 忙，他自然會幫助人、鼓勵人、給人稱讚、為人打氣。但 是，他不再有一個「誰」在做，沒有一個「做的人」——沒 有一個「人」在愛，沒有一個可以愛的對象。到這裡，所有 「誰去愛什麼」的觀念，完全消散。

在人間的眼光，他只可能做善事，散發滿滿的光（我們 當然可以稱為愛的光）來面對一切。無論對象是人、動物、 東西、甚至一塊石頭，都一樣。

但是，從這個人的角度，他其實什麼都沒有做。去做 的，已經老早不是他——不是過去的小我，甚至連大我都不

是。他也不曉得為什麼在「做」。對他，已經沒有什麼做或 不做，最多只有愛。

15

*Netti Netti*不是這個，不是這個

這本書前面提過***netti netti***「不是這個，不是這個」的 作用，我也說它最多是一個臨時、短期的練習，是為了讓我 們身心安靜下來，而可以進行參或臣服。在這裡，我想就這 個觀念再做一些補充，避免造出誤會。

我們仔細觀察，「全部生命系列」所談的參或臣服，還 是含著一種正向**(positive)**的觀念，還是讓我們的頭腦可 以住在或守住一個點。比如說，參，最多只是讓我們定到相 對意識的最源頭——我在這本書稱為大我。臣服，也只是把 自己交出來，交給誰？也是這個大我。兩者都還是含著一種 可以取得或可以抵達的觀念。

我們採用這種取向，本身就是順著頭腦二元對立的機制 來進行。我們的頭腦，是透過「取得什麼」而建立 個 主體一定要取得或守住一個客體，才能建立頭腦二元對立的 邏輯架構。

我們通常意識不到，光是我們自己從早上一張開眼，體 會到世界，已經完全在採用這種取得的機制。就連我們睡著 了，夜裡做夢，還是採用一樣的機制。最不可思議的是，甚 至透過***netti netti***「不是這個，不是這個」，還是可能在用這 個機制。畢竟，是誰在聲明「不是這個，不是這個」？還是 頭腦。依舊是頭腦在取得它自己否定的一切，同樣離不開它 最根本的機制。

無論是透過「我-在」的靜坐、臣服、參或其他方法停 留在大我，這種大我的感受會繞過頭腦的作用，會避開念頭 的領域，而讓我們自然想要隨時守住大我。它本身帶著一種 我們在人間找不到的歡喜和光亮，而自然吸引我們的注意， 讓我們覺得更有意思，讓我們寧願守住它。我才會說它是一 種正向的作用，而不是需要去拒絕或否定。

懂了這些，我們自然會理解「全部生命系列」的前 提——也就是順著頭腦取得的功能，輕輕鬆鬆讓自己定到大 我，而大我到底。這個機制並不是透過否定任何東西，也沒 有要去違反頭腦的運作。

我在這本書引用過這樣的比喻：用頭腦來修行，就像讓 小偷當警察，再讓警察回頭去抓小偷，是不可能的。古代大 聖人用這個比喻，就已經解釋了前面這幾段的重點——頭 腦，絕對否定不了自己。畢竟，它本身的機制就是要守住、 衡量、延伸或得到一點東西。靠它自己本身，是否定不來自 己的。

就連我們一般所講的否定，也還是要先取得、再做否 定，並不是純粹的否定。而且，即使透過純粹的否定，也不 會讓我們進入一體。再怎麼否定，最多只能把我們的注意， 從人間一再地回轉到一個怎樣都沒辦法否定的體。這個體， 就是大我。

然而，我要再一次提醒：大我，並不是修行最終的目 的 體、心。大我最多還是在一體和心的前景，本身還 是在相對的範圍。

我們懂了這些，自然可以選擇——不一定需要否定任何 東西，可以更直接地透過參或臣服選擇守住大我、停留在意 識的門戶，而省掉費力和時間。

當然，我們明白了這一點***，***也自然發現***netti netti*** r不 是這個，不是這個」並沒有帶來什麼矛盾，最多是幫我們頭 腦過濾人間帶來的雜念，讓我們輕鬆地回到大我。

這時候，你我也可能發現，***netti netti***「不是這個***，***不是 這個」和臣服與參沒有兩樣，是多面一體。一個人透過淨 化，消失念頭，不費力地住在大我，定在大我。這時候，再 浮出任何念頭'也只是用***netti***屛出輕輕地提醒 不是這 個，不是這個。

站在大我，沒有任何東西可以存在，這本身自然已經否 定「個體性」。其實，我們並不需要刻意去面對個體性。停 留在大我，頭腦並沒有在做區隔。不光沒有個體性，就連任 何觀念也跟著消失*。*甚至，連整體的觀念，也起伏不了。一 切，最多只是它自己。本來是什麼，就是什麼。即使又落到 了個體，從任何角落，透過否定，我們也就輕鬆回到大我。

簡單來說*，****netti*** *"聊*「不是這個，不是這個」的提醒*，* 並不是要我們去追究「既然不是這個，是什麼？」或「為什 麼不是這個？」而是透過最不費力的提醒，想起自己和大我 其實沒有分手過。我們也就透過***netti netti***「不是這個，不 是這個」的練習，一再回到大我。這種作用，和參是完全一 樣的。是這樣子,我才一再地帶出***netti netti***「不是這個, 不是這個」。只是，這個方法和它的目的，可能跟你原本想 的不同°

最奇妙的是，無論是肯定或否定，都會讓我們走到同一 個點，是大我。

我認為最有趣的是，臣服，是帶來一個肯定的念頭，而 ***netti netti***「不是這個，不是這個」是帶來一種否定。然而， 我們會發現，無論是肯定還是否定，都可以讓我們的意識回 到一個原點；而這個原點，就是前面所講的大我。

再進一步講，無論透過肯定或否定，我們都可以打斷二 元對立，將「主體-動一客體」的連鎖隨時打斷。打斷了， 我們最多也只是輕鬆回到最前頭的一個點，也就是人間最源 頭的主體、相對意識的原點。

這一來，無論透過肯定或否定，一樣可以把主體隔離起 來。這個主體最後也就支持不下去，自己消失。而且，從這 個角度來看，其他的練習方法，無論哪種練習、哪種靜坐， 到最後也都是一樣的。

舉例來說，一個人持咒，假如完全專注，到最後，其實 是念不下去的。持咒的「人」、所持的「咒」' 持誦的經 過，已經完全三合一。對他，沒有一個「誰」可以持咒，沒 有咒可以被持念。他的心是一片寧靜、一片沉默。

當然，頭腦早晚還是會起伏。然而，這時候他是特別清 楚，透過大我，馬上可以看到念頭的啟動。在這當下，他當 然可以立即回到持咒，但是，他也可以只是輕輕鬆鬆看著這 念頭的根，看著它啟發。反而，它也自然消失了。

到這裡，持咒不持咒，都已經是多餘了。

一開始，持咒是為了讓頭腦安靜下來。到了這裡，我們 透過淨化，已經到了相對意識的根。這一來，持咒和透過臣 服 ' 透過參、透過***netti netti***「不是這個，不是這個」回到 它，又有什麼不同？

我敢再進一步講，一個人懂了這裡所說的全部，也自然 會發現，停留在大我，不光否定是多餘的，就連這裡講的參 和臣服都是多餘。甚至，連任何練習都是多餘。最多是有時 候從大我又延伸出小我，我們才需要練習（或者更貼切地 說，是需要練習帶來的提醒）。

是這樣，我才會一再強調臣服和參是最有效率的練 習，而這樣的練習，最多只是不斷地肯定、不斷地回到這樣 的領悟——相對世界的一切，都是從大我延伸出來的。我們 只是一再地回到這樣的領悟，肯定這一個領悟。透過這樣的 練習(我們最多只能稱它為「不是練習的練習」)也只是不 斷地提醒自己一個最基本的事實，一個最輕鬆的領悟。

別忘了，大我隨時都存在。無論我們發出念頭的前中 後，乃至於採用任何動作的前中後，大我隨時都存在。如果 我們還想去定到它，或還要一再地回到它，這本身又是多餘 的動作，就好像額外加了一套程序，還想把大我變成一個要 頭腦去追求的客體。

其實*，*一個人輕輕鬆鬆地，最多只是自在——自己存 在，只是存在。自己存在什麼？也只是你，是你早就已經是 的自己(Be, just be. Be what? Be who you ae. Be who you always already are.) °

一個人自在，自然活出大我，也同時自然定在大我。儘 管他還是一樣在動、在做、在人間忙忙碌碌，依然隨時清楚 地知道，沒有哪一個運作、念頭、哪一句話離開過大我。他 最多只能自在，讓任何念頭來，也可以讓任何念頭走，更不 需要去引導、改變、消失任何東西。

這種無欲無求、無所求、無可求的狀態，才真正符合我 前面所談的一個最成熟的人的狀態。在這種狀態下，他很明 白沒有一句話可以表達這種領悟，更沒有哪一句話足以描述 這種理解，也就不知不覺選擇這個狀態。這個狀態，最多也 只是沉默。一個人隨時停留在大我，選擇沉默，自然也會明 白沒有一個東西或狀態叫無欲無求。

這種沉默，他會發現跟講不講話、動不動一點關係都沒 有，是心的沉默，倒和外在二元對立的動靜沒有什麼關係。

一個人站在沉默，什麼都好。什麼都可以接受，什麼都 不在意。甚至連這一生可不可以完成這裡所講的大工程，他 也不在意。

他知道，這跟他的「我體」「我結」「我念」一點都不相 關，他最多只能輕輕鬆鬆走下去。至於走到哪裡，跟這個 「我」（無論大我、小我）一點關係都沒有。所以，也沒有 什麼東西值得誰去在意。

這才是我在這本書真正想表達的。

16

把神經迴路當作醒覺的工具

為什麼我要一再地強調，臣服與參也只是順著頭腦本來 就有的機制，而能讓我們隨時回到大我？

前面已經提過，我們頭腦的機制，是透過二元對立的作 業（主體取得一個客體）和我們稱為迴路的循環所建立起來 的。我在《真原醫》和《靜坐》老早已經提出來，要改變習 慣或習氣，靠的不是壓抑，而是投入一個新的習慣，建立一 個新的迴路。

有了新的迴路，我們自然減少使用舊迴路的機會。舊的 習慣或迴路愈來愈少被使用，不知不覺，它對我們也不再重 要，甚至，可能也就從我們的生命裡消失。

神經迴路運作的機制，本身就是靠著去抓取一個東 西。它會一直想抓客體，無論是新或舊的客體。如果我們充

分懂這個原理，也就可以利用這個迴路的力量去建立一個新 的迴路，而效果會比我們去壓抑舊迴路更好。

修行、解脫、跳出人間也是一樣的，不是壓抑念頭，更 不是透過靜坐去把種種的念頭從根源取消掉。你到這裡應該 已經知道，這種取消不光是多餘，其實也取消不了。念頭本 來是虛的，如果我們還要刻意去取消一個虛的東西，最多是 把我們自己從一個虛擬的狀態，帶到另一個虛擬的地方。

然而，知道歸知道，我們還是會跟著頭腦「主體- 動-客體」的運作走，還是希望透過什麼方法能把念頭的根 除掉。於是，我們也就忙這個，忙那個，忙著修行，忙著解 脫。再換句話說，我們會認為自己還沒見道，無形當中，也 會認為自己需要克服，而還要有個動——去修行、去解脫、 去見道。然而，這本身就是我們最大的阻礙。

我之前常勸朋友——壓抑念頭是絕對行不通的，甚至會 帶來一層不需要的反彈和阻力。假如我們要去違反頭腦運作 的機制，用苦修、用種種的練習去壓抑它，反而愈壓不住。 它一定會從別的地方反彈，再延伸出一個別的迴路。用擬人 化的方式來說，我們去壓小我，小我自然會覺得「好，你來 壓制我，我非要往別的地方去露出頭來折磨你。」這是一個 我們沒辦法違反的人間的基本法則。

我才會說，一個人想修行，光是懂靜坐、盤腿、擺個姿 勢，即使重複幾百次，其實也沒有什麼用，他最多只是得到 一種淨化、諧振、合一、同步，並沒辦法真正從人間走出 來。

真可惜，絕大多數的人，都是這麼做的。

其實，就像我一再強調的，面對習氣，我們不需要去壓 抑，更不需要強迫自己去處理它、對付它。要修行、解脫、 醒覺，我們要做的，不是和頭腦「主體一動一客體」二元對 立的架構對抗，而最多也只是順著它的架構，輕鬆產生另外 一個迴路，讓自己投入另外一個迴路、再一個新的迴路。我 們沒有費力，也就從舊的迴路走出來、把舊的習氣忘記了。 原本困住我們的習氣，已經轉化成另外一種狀態、另外一個 習慣，也可以說成為新的習氣。

假如這個新的迴路、新的習氣就是前面所講的機制—— 透過「主體-客體」的動一再地回到主體，那麼，即使我們 透過念頭所建立的練習其實都是虛的，但是，就像我在第**8** 章〈大我，是相對和絕對意識的門戶〉提到的，我們還是可 以像哄小孩一樣地，透過念頭，將注意力轉回到主體，轉回 到大我。

真沒想到，就是那麼簡單。就像這張圖所表達的，我們 自然建立了另外一個迴路——把主體守住，把它擁抱起來。 那麼輕鬆，一點都不費力，我們已經讓頭腦淨化，讓它脫胎 換骨，而不違反任何頭腦運作的機制。這樣的迴路自然帶我 們一再地回轉到原點——從主體-客體建立的關係（也就是



腦海和人間），一再地回轉到主體，守住心的門戶。

此外，全部宗教和法門都認為，走到最後，欲望是對一 個人成道最大的阻礙。絕大多數的法門會強調，這樣的障礙 是需要去克服的。過去的做法，也就是讓一個人去壓抑頭 腦、壓制念頭、去捨離，守各式各樣的戒律，想要捨棄世界 和人間的誘惑。然而，我透過「全部生命系列」，尤其這本 書所想表達的則是——這麼刻意地去壓制欲望，不光是不需 要，其實也做不到。這個道理，用這一章前面談的神經迴路 來看，是再明白不過了。

我過去在《全部的你》《神聖的你》都提過，腦部的配 線，老早準備好讓我們體驗全部的本性，也說——人的左右 腦架構，老早等著我們醒覺。透過臣服和參，我們也只是輕 輕鬆鬆地把注意力擺到最源頭。一開始還有一點費力，到最 後，變成完全不費力。這個新的迴路，會讓我們覺得愈來愈 有趣，而完全吸收我們的注意力。就這樣子，我們完全不需 要、不會想把注意力擺到欲望或念頭。而且，我們是自然而 然覺得不需要、沒有必要、注意不到，而不是刻意去避開。 欲望，對我們自然失去了吸引力，已經不能稱之為欲望了。

更有趣的是，這個過程，完全是靠我們本來就有的神經 迴路的機制而完成的。我們只是透過這樣輕輕鬆鬆地練習， 不知不覺中，比起各種念頭和煩惱，最放慰、最休息的大我 和源頭反而讓我們感到更有興趣。也就這樣子，讓我們不再 想去延伸一個小我，不會想再去抓一個欲望。

就像這本書不斷強調的，我們也只是不費力把注意擺到 一個原點。這個原點、大我，也只是人間一切現象的原點， 還不是絕對本身。就這樣，透過這種輕鬆的練習、回想或提 醒，我們已經建立了一個新的迴路。而且，就在迴路運作的 過程中，這個迴路會自然不斷擴大它原先的出發點。小我的 二元對立不再延伸，大我自然成為我們一再重複的體驗。

也就這樣子，我們明明沒有去對付這個或那個欲望，它 反而自然消失。但是，「消失」這種說法也不那麼正確。對 我們，只是不斷地停留在大我，也就不再有任何注意力去灌 溉其他，種種的欲望也就好像經過了自然的淘汰，自然荒廢 掉了。我們什麼都沒有做。它反而起不來了。

同時，從神經迴路的調控理論來看，一個迴路除了透過 事後的回饋機制**(feedback)**來做調控之外**，**也可以透過事

先的前饋機制**(feedforward)**來運作。透過前饋的機制來調 控，非但更省時間、省掉事後來來回回修正的冤枉路，而且 正確度更高。

不過，這樣的機制，和我們的修行又有什麼關係？舉例 來說，我之前常常提到一個人還不夠成熟，也就做不了臣服 和參。然而，反過來，同樣的論證，也在強調，一個人進行 臣服和參，他自然就變得更成熟。更成熟，也就自然更容易 投入臣服和參。這個邏輯，對一般人是難以理解的，甚至會 認為有矛盾。

然而，用神經迴路前饋的機制來看，也就是說 個 人如果知道了臣服和參其實只是輕鬆地隨時放鬆到大我，而 能夠透過參、透過臣服隨時讓這個迴路運作起來，自然能夠 讓他自己更不費力、更穩定——更成熟。更成熟，也就更容 易做練習。甚至，到最後是不費力停留在練習。

停留在參，停留在臣服，也就不斷地在進展，不斷地更 成熟，愈來愈明白真實完全是我們最輕鬆、最根本、最不費 力、最穩定的狀態。這種狀態，雖然沒辦法客體化 **(objectify)**——沒辦法用任何名稱來描述'我們自然會發 現，不需要頭腦的表達和描述，這個狀態其實反倒是最穩定 的。

透過這本書所談的一■個回到自己、回到主體的迴路，我 們不斷地透過臣服與參的練習，反而會愈做愈輕鬆。這一 點，其實不需要驚訝，它本是理所當然。無論從神經的電傳 導還是細胞生化作用的角度來看，一個迴路運作久了，本來 就會愈來愈順、愈不費力，這才是迴路真正的用意。

奇妙的是，我們只是透過神經迴路本來就有的機制，不 知不覺，也就醒過來了。

17

無欲無求

在第**15**章的最後，我提到「無欲無求」。這一點，在 我看來是一個再重要不過的觀念，可以為我們帶來一把最關 鍵的鑰匙，讓一個人可以一路走下去，而沒有退路。

前面已經提過，古今中外的任何宗教，為了教人得到救 贖或解脫，到最後，所強調的也是一種無欲無求、無所求、 無可求的心境。也是因為如此，所有的宗教才把它當作一種 要追求的境界或狀態，而想透過捨離、持戒、苦修來達到。

一個人停留在大我，其實自然進入沒有欲望、沒有渴 望——無欲無求的狀態。然而，我們一有欲望、一有渴望， 包括渴望一種無欲無求的狀態，這本身已經是小我又想去抓 一個客體，啟發「主體一動一客體」二元對立的作用。

我們幾乎不會發現，就連這種想把欲望去除的渴望，本 身一樣還是欲望。大多數人從來沒有想過，要達到無欲無求 的狀態，不是經過持戒，不是經過捨離，不是經過苦修，最 多只是輕鬆地讓頭腦順著心理「動」的本能去練習，練習抓 住一個點——大我。停留在大我，任何欲望也就自然起不 來°

既然欲望起不來，那麼，我們還需要透過持戒、捨 離、苦修來去除它嗎？最有意思的是，我們只是用一個順著 頭腦運作的方法落到或定在大我，接下來一點都不費力，這 些欲求、渴望和追求反而無影無蹤。我們多生多世所追求的 任何欲望，甚至對無欲無求的渴望，也自然消失。

是這樣，我才會說「全部生命」是最簡單、最不費 力。甚至它是簡單、不費力到一個地步，反而沒有人會相 信。既然不相信、沒有信心，接下來當然也就做不到。

我們一般人做不到，其實也只是我們又落入了二元對立 「主體一動-客體」的架構。就像前面提到的，把大我當成 了一個客體來追求。一樣地，我們也會覺得好像有一種狀態 叫做無欲無求，而且還會認為這種狀態是可以追求的。

「無欲無求」本來是不追求任何狀態的一種領悟，也就 這樣子又被頭腦變成了一個可以追求的客體，被當作是要透 過「動」去得到「不動的無欲無求」。也就如此，我們不光 是這一生讓頭腦運作的架構誤導自己，甚至可能是生生世世 都被帶著走。在我所接觸過的修行者中，這是絕大多數人最 容易落入的誤解，但自己完全意識不到。

我才會在「全部生命系列」一再地強調，透過相對的意 識、相對的狀態，要領悟到無限大的絕對，是完全不可能 的。人類頭腦的機制，本來就建構在各式各樣的欲求和渴望 之上，總是要去抓一點東西，總是有欲有求。我們透過這樣 「有欲有求」的機制，想去達到「無欲無求」，其實只是無 謂地為難自己，跟自己過不去。畢竟，這一點，不光是做不 到，甚至，假如我們愈想去做（欲求的動力愈強），反而只 會進入一種無力感、一種失望。

總有一天，我們會自己發現——這種追求，是做不來 的。這個目標，是達不到的。再怎麼追求、再怎麼想達到無 欲無求的目標，也只是在一種虛的狀態裡，想去追求、變成 另一種虛的狀態。

我們會發現，要從人間任何一種頭腦的運作、任何練

習，去消除欲望，去達到無欲無求，是不可能的。畢竟，任 何理解，本身就是透過頭腦的「動」，是透過頭腦的欲求， 才得以建立出來。在這樣的機制下，我們又怎麼可能理解 「無欲無求」？這是最基本的道理，是我們不可能違反的。

在這裡，我要再一次提醒，覺得費力或不費力、有欲有 求或無欲無求——這種種二元對立的觀念，完全是因為小我 才有。畢竟小我、頭腦本身就是靠動'摩擦、要克服阻礙、 要有個差異才得以成立，就連我們生起一個念頭都是靠摩 擦、差異、克服、對立才可以得到。可以說，只要有小我， 不可能不費力，不可能沒有追求。

就這樣，我們透過小我給自己設立一個門檻，好像樣樣 都有困難度。再怎麼簡單的東西，也還是有一個難度需要我 們去克服。既然有小我，有難度，有費力，也就讓我們的頭 腦建立一個觀念叫做修行——非但認為人生虛構的狀態是真 的，更要認真從這個虛構的狀態跳出來。不只如此，我們還 要給自己設立種種的難度、里程碑，認為需要克服'需要達 成。

既然小我、頭腦本身是透過努力和費力才能成立，「全 部生命系列」所談「不費力」「沒有追求」「追求不來」的觀 念自然會產生一個矛盾，是頭腦不能接受 ' 也不可能理解 的。透過小我，我們不敢相信醒覺是比簡單更簡單的作業， 也不敢相信真實是不可能用人間的比喻來描述的。

現在，你應該已經體會到，談不費力、談無欲無求，對 小我而言是一個不可能理解和接受的重點。大多數情況下， 我們即使理解，也只是理論上短暫的理解；就算感動，多半 也只是情緒片刻的鬆動。沒有全面的信心，我們接下來自然 會用各種言行舉止把這個理解給一筆勾銷。

我才會在這本書的第**6**章提出來，即使小我理解不了 「不費力」，但是「費力-不費力」這個議題本身已經足以 作為一個指南針，為我們指出方向——如果有一件事***，***是我 們認為透過費力可以得到的，那麼，它本身還落在一個相對 的範圍，並不是絕對、無限的真實。

相對地，醒覺、真實完全不費力，甚至是簡單到讓人難 以置信。事實就是如此，就是這麼簡單，而每個人竟然都認 為不可能。我才會透過「全部生命系列」出來扮演這個角 色，來談語言不可能談清楚的範圍。

真實、醒覺、無欲無求不是透過練習、透過修行、透過 任何追求、任何作業可以得到的，這個狀態本來就是我們的 全部。如果還要談練習，那麼練習的作用是幫我們集中注意 力，充分體會到——我們不是透過任何練習和費力可以得到 真實和醒覺。徹底理解了這一點，我們才可能自然而然把練 習、不練習的追求放掉。

我在前面提過，一個人有多麼無欲無求，其實這本身也 就反映了他的成熟度。用大我來談，也就是一個人停留在大 我、定在相對意識的根源，他其實延伸不出來任何念頭、要 求和期待。他自然會發現，無欲無求其實就是自己的本性， 最多只能說是自己本來就有的狀態。是這樣，它才會是追求 不來的。

無欲無求，是我們追求不來的。既然追求不來，我們最 多是輕輕鬆鬆地把這個人間看淡 '看穿。而看淡或看穿的方 法，也只是讓自己的注意力回到人間的根源、回到相對意識 的起點。也就這樣子，我們最輕鬆、最不費力，反而自然進 入無欲無求的狀態。

其實，最多只是這樣子。

一個人走到最後，自然會什麼要求都沒有。甚至，連一 個需要救贖、解脫、成道、見道、頓悟……的要求都沒有 **T**。他老早放棄。這些念頭，也起不來。

只有這樣子，我們才可以突然理解過去大聖人所講的無 欲無求。

到這裡，參和臣服的作用最多是對我們自己做一個輕輕 鬆鬆的提醒。前面也提過，到後來，連這個提醒都是多餘 的。需要提醒，是因為我們已經離開了無欲無求的心境，進 入了有欲有求二元對立的狀態，才會需要透過參和臣服來提 醒。透過這樣的反復工程，我們讓自己體會到、看穿有欲有 求其實是一種萎縮而扭曲的狀態。而我們真正體會到這一 點，自然也就回到最根本、最放鬆的狀態——無欲無求的心 境。

我還是要再強調一次，無欲無求，倒不是去追求來的。

反過來，我也要更大膽地表達，即使我們做不到無欲無 求，在人間樣樣的吸引之下，還不斷地有欲有求，有各式各 樣的渴望，其實也沒有什麼真正的損失。只要我們突然想起 來，回轉過來，那麼，一樣地，最根本的狀態、無欲無求的

心境還是在那裡等著我們。

從頭到尾，我們沒有任何損失，也不需要去懊惱或後 悔。這些，都還是頭腦多餘的作業。種種懊惱、悔恨、自責 或檢討，最多只是頭腦的無事生非——非要變出一個客體、 —個對象，讓我們去責備自己，還要去分析自己為什麼做不 來，從中又延伸出一連串人生的故事，甚至還是修行的故 事。

18

業力和個體性，是一體兩面

我在「全部生命系列」的作品，還強調一個重點。這個 重點，在修行的領域一般很少被深入探討，也就是——對業 力正確的看法。

過去一般的說法，都在強調要我們多做友善的事，來解 散業力、清除業障或償還過去的業報。這些話，確實說對了 一部分。畢竟，每一個動作、每一個行為都有後果。做友善 的事，當然有友善的後果。對一般人，我們還是要強調做善 事的重要性。但是，我過去也常常提醒朋友，這種業力觀只 是給初學者的一種經過簡化的版本。事實是，透過「做」或 「動」（哪怕是好的做、好的動），永遠不可能消失因一果的 力量，最多只是把它扭轉到別的層面或轉成別的狀況，倒不 可能將它徹底消失。

業力，本身是透過「動」才有，是透過因-果才可以建 立。再講透徹一點，因—果和業力，本身就和「個體性」的 錯覺分不開。有了因-果的機制，我們才有個體性的錯覺。 而有這個個體性，因-果才有作用。再進一步，因-果的作 用***，***又回頭繼續強化這個個體性的錯覺。可以這麼說，只要 我們還有一個「體」的觀念，無論這個體是善或惡，業力的 運轉其實從來沒有停止過。

更嚴重的是，任何行動、人、東西究竟是善或悪，還是 由一個個體性的「我」在衡量。它判斷的量尺和標準，是透 過個人過去的制約（包括人間的教育、文化背景）所建立 的。我們自然會發現，對某個人而言的好事，對其他人來說 不見得是好事。

當然，對好壞善惡的判斷，多少還是有共同的認知。但 是，集體的認知依舊離不開「個體我」的作用，只是得到比 較多個體的肯定與認同。是這樣，我們才建立一種集體的文 化，而設立一套可以被大家接受甚至認可的行為。

我才會說，透過服務瑜伽不斷做善事，本身還在維持業 力的運轉。最多，只是將業力扭轉到一個（從人的角度認

為）比較好的方向。

另外，我還要提醒一個或許更關鍵的觀念：我們所有人 對業力的觀念都是錯的，都和事實是顛倒的。我們這一生， 無論透過身體活出多少業力，其實還只是全部業力的一小部 分。種種的業力，是從不知道多少選擇、多複雜的作用裡， 透過過去所累積的動力或能量梯度自然排出順序，才排進我 們可以活出來的一生。

沒有活出來的業力，可以說是數不完的，還在背景 裡，隨時等著被活出來；或是也可能在別的境界活出來，但 這個別的境界因為跟這個人間的「我」不相關，我們自然不 知道。

然而，這一生究竟要活出哪些業力？這樣的篩選，其實 並不像我們一般人所想像的-要靠一位神明或高靈來運作。 最多，是依照過去各種場的力量大小來排列，而自然得出一 個順序，可以在這一生活出來。

但是，話說回來，說「不是…位神明或高靈在運作」，  
連這種話本身也是比喻。我指的是——不是人間所指或所想  
像的神明。假如說有一種機制在運作，它其實是一個沒有體



的體。而這個沒有體的體，可以說是最高的聰明。這種聰 明，不光比人間的聰明遠遠更大，甚至，是我們理解不來 的，即使用「聰明」來描述它，也是描述不了的。

我們一般人的邏輯是順著頭腦二元對立「主體一動-客 體」的架構建立起來的，面對樣樣，也就自然要去追究，去 分析什麼是因、什麼是果，了解一連串的來龍去脈。人間的 運作有相當多的作業落在這個層面，心理治療就是一個例 子。在分析的過程中，要追究樣樣的來源——情緒問題是怎 麼來的？是這一生來的？還是出生時的創傷？甚或是前世的 創傷？其實，這些分析是追究不完的。

我還是要提醒大家，分析這些，對我們其實一點用都沒 有，毫無好處。我們無論是想用各種角度分析、強化行為的 善惡好壞，解釋任何人間的機制，包括尋求心理療癒或任何 靈性的追求，一樣都碰觸不到真正的重點，而對自己沒有什 麼實質的好處。這麼做，反而最多只是讓我們又多走了原本 不需要的一條路，耗費更多時間做本來不必要的追求。

我們自己認為可以提供幫助的人或需要接受幫助的 人，其實一樣是小我。也就是說，需要幫助的人，是從 「我」延伸的。而我們自己（可以提供幫助的主體）也一樣 是小我的幻覺。甚至，連幫助的動作和動機，都是從小我延 伸出來的虛構的動。

這些追究，還是從一個假設出發——我們有一個身體， 而這個身體等同於我們全部的身分。不只如此，而且這個身 分還是獨一無二，和別人、和其他都不同。

然而，我要再強調一次，這個假設本身是錯的。

一個人是突然體會到過去的觀念（包括個體性）完全只 是錯覺，是大妄想，他才能突然中斷業力的循環。對這個 人，最多只剩下這裡、現在，而每一個瞬間都是新鮮的、獨 立的、自由的。每一個瞬間都是新鮮、獨立、自由，他才真 正不費力把任何連結瞬間和瞬間的機制打斷。

只有這樣子，他才可以把每個瞬間單純化，讓它接下來 沒有連結，而同時不受過去的任何瞬間的制約，更不用講還 留下什麼負擔。就這樣，他自然不再建立一個個體性的觀 念。

既然每一個瞬間單獨存在，跟任何其他的瞬間建立不了 任何關係，他也就自然活出一體。活出一體，他最多只是突

然體會到這個瞬間和其他瞬間是分開的，也就那麼簡單地失 去了個體性。也就這樣子，業力不可能再起伏。

假如他的轉變是徹底，而每一個瞬間都可以活出自 由，那麼'就連我之前提過的隨伴業***(.prarabdha karma)***最 多還是一種比喻。

什麼是隨伴業？這是古人提出來的觀念，指的是這一生 伴隨著身體而來的業力。要強調隨伴業，也就是說一個人即 使醒過來了，他這一生還是要活完伴隨而來的業力。

但是，坦白講，連隨伴業充其量還是比喻。一個人假如 完全融化到整體，而最多只剩下一個無限大的愛的意識場， 那麼，為誰還可能有業力？

其實，因一果和輪迴一樣地都是因為有個體的「我」， 才有因一果和輪迴可談。假如一個人完全看穿這個虛構的個 體性，回到整體，自然沒有一個體可以受到因-果的作用， 也沒有一個體可以輪迴到哪裡。既沒有哪個地方讓業力的作 用出發，也沒有因-果可以延伸出來而產生輪迴，一切也就 跟著消失。

說到底，是我們把身分弄錯了，把自己的身分落回到身 體，而認為身體對我們有全面而唯一的代表性，我們才有業 力可談。這個業力，是跟著身體走，身體也否定不了它。身 體本身就是靠業力才建立的，當然不可能去違反業力的原 則。

由於這個觀念太重要，讓我換個方式再表達一次。是我 們透過無明，認為這個體或任何體是真的，甚至認為自己就 是這個身體、這個身心，我們才會受到因一果和輪迴的作 用°

一個人醒覺、解脫，在旁人眼中，他還有這個身體，可 能會摔傷、遇到意外、被人讚美、受人議論、被攻擊、有成 就 ' 有失落、命好、命不好……而讓人認為需要用隨伴業的 觀念來解釋。但是，對這個解脫的人，沒有什麼叫業力，甚 至也沒有什麼隨伴業。他一切所做的，對別人而言，是真 的，是存在的；然而，對他，這種虛擬的現實已經和他沒有 任何連貫性***，***是無所謂的。

要體會業力，一定要有一個個體，才可以體會到。假如 這個個體性徹底融化在整體，那麼，已經沒有一個做者、一 個體 '一個「誰」可以去體會到什麼機制。假如還可以體會 到，他不可能是自由的。一個人醒覺過來，他和這個身體已 經沒有連結，對他，業力已經消失。

當然，說「業力消失」是站在整體來看。其實，也沒有 消失，畢竟業力本來就是虛的。但是，假如我們的身分依然 和這個身體綁在一起，一樣還是會體會到這個業力。是對小 我，才有業力。

我們最多是把它看穿，知道自己再也不受影響。然 而，說不受影響，並不是對這個身體。這個身體本身還是受 影響。而我們只要還認為自己完全等同於身體，那麼，我們 一樣要受影響。但是-假如我們已經把身分和身體完全脫 鉤，那麼，業報再怎麼好、怎麼壞，再多的福德，再重的業 障，跟我們一點都不相關了。

儘管懂了這一點，我們還是難免會想去解釋隨伴業。其 實，會有隨伴業這樣的觀點，是站在別人的角度，還想衡量 一個人醒覺後的行為——他吃什麼？做什麼？講什麼話？怎 麼待人接物?健不健康？會不會生病？有沒有財富？是不是 可以不費力取得人間認為最高的價值和成就？

但是，這些概念，完全跟這個醒覺的人一點都不相關。

這一點，我認為是我們過去最難懂的。正因如此，即使 一位好老師就在眼前，可能你我仍然視而不見，完全忽略， 甚至根本不知道、意識不到。

要解開這一切，其實不是靠追求，而只是把我們的注意 輕輕鬆鬆帶回人間的源頭。有一天，我們會突然發現——人 間可以追究或解釋的一切，全部都是多餘的。去追究、去解 釋，只是讓我們在裡面打轉，浪費數不完的生命。

假如我們開始體會到——為誰，有這個業力？為誰，有 一切，有念頭，有情緒 > 有創傷？會發現——是我。我們會 進一歩發現，其實這個「我」是虛的、是不存在。

這是唯一的方法，讓我們可以把業力粉碎。但是，說粉 碎、甚至化解也不對。畢竟，業力本來就是虛的，最多是有 這個虛的「體」，才有業力作用的機制。

不可思議的是，我們想追求的答案，其實我們自己全部 都有、老早都有。更不可思議的是，我們本來就是祂，就是 我們想找的答案。

什麼意思？我們想找的是絕對、永恆、無限，而我們就 是祂。我們就是絕對，就是永恆，就是無限。

我們就是祂，倒不需要刻意去想祂。想，其實還是一個 相對局限的機制。去想祂或任何東西，透過這種二元對立的 框架，反而也就讓一個那麼輕鬆存在的整體流失掉了。然 而，講祂會流失，也不正確，祂流失不了的。有趣的是，不 去想祂，我們也才可以自然活出祂。

要活出祂，我們也只是走到相對意識的根源，停留在絕 對意識的門戶，定住在大我——最多也只是這樣子。我們早 晚也會發現，過去的所有矛盾，包括什麼叫業力、什麼是好 的業力、什麼是壞的業力、怎麼轉變業力 ' 怎麼清除業 力……這些議題本身也是多餘的。不去追究這些，我們竟然 反而把全部煩惱都解散了。

這本身才是奇蹟。

而，這個生命的奇蹟，不曉得已經等了我們多久。

19

眞心和信仰

前面提到業力，你也可能會想問：什麼是信仰？

既然我們用參和臣服，把注意力擺到相對意識的根 源，也就可以輕輕鬆鬆回到整體，那麼，信心或信仰到底還 有什麼作用？如果這麼輕鬆就可以執行，又何必去強調信 仰？

在這裡，我必須提醒，我們的習氣太重了。不光是這一 生的習氣，還有過去生生世世帶來的習氣。種種的習氣，讓 我們進入一種錯覺的狀態。無形中，我們還是會認為有這個 身、有這個心。我們也會認為眼前的現實，離不開這輩子的 身心。也就這樣子，我們從本來的一體落到個體，而讓無明 可以啟發作用。

只要我們有這個身體，只要我們認為這個世界是真 的，只要我們認為個體性是真實的，認為真正有個我、有個 你、有個他，都免不了要受到這個機制的作用。也就這樣 子，我們不斷回到這個人間，要承受人間對立的因-果法則 的作用，而受到它的限制。

這時候***，***唯一能帶領一個人跨過去的力量，也就是真心 和信仰——雖然被帶走，知道身心有痛苦、而我們也要承受 這個痛苦的作用，但總是在一個更深的層面知道這一切是幻 覺。同時也知道，還有一個更深的 ' 不生不死的永恆的層面 在等著我們。

只有透過真心和信仰，我們才能生出熱忱、決心、誠 懇、專注 '信心，而投入這一生最重要的工程。同時，是這 樣的肯定和確信，本身才會延伸我們的真心和信仰。

再講個透明，真心和信仰是兩面一體。一個人有真 心，他自然會有信仰。有信仰，他不可能不真心。兩者其實 分不開。

真心，是隨時住在一體、住在心，或用這本書的語 言，最多也只是停留在大我所帶來的門戶。站在這個門戶， 也就是一體的門口 ' 一個人只可能發出真心。而信仰,是我

們心裡自然發出的一個機制，讓我們隨時走回到同一個門 戶°

信仰，本身含著一個動力。這個動力不是透過腦運 作，而是透過內心（也許是情緒或感受）來發揮作用。但 是，不知不覺，它還是會影響頭腦。講個更透微，它隨時就 像在洗腦，把腦帶回到心。

真心和信仰，這兩者的作用，都是讓頭腦踩個剎車，做 一個徹底的回轉。一個人面對一整天忙碌的生活，處處都是 煩惱，難免被念頭和煩惱帶著走。怛是，假如他心裡深處或 說潛意識含著真心和信仰，也就自然產生一個動力，讓他回 轉到心，而不容易受到環境那麼大的影響。

我在這裡特別要談信仰，是因為我們生活步調快，變化 多，隨時煩惱很重，而需要一個這樣的力量來加持。在無明 的當中，我們完全要靠信仰度過。可以說，到最後，是信仰 帶著我們走這一生。

這種信仰，本身是從內心發出的一種決心、肯定和把 握，知道「全部生命系列」所講的是真實；不存在的——反 而是這個外在的世界。

不要小看信仰，在我們人生最黑暗的片刻，在我們落入 人間認為的災難或悲哀時，信仰可以帶領我們。經典裡記載 了許多歷史上真實發生的例子，也就是希望透過這些實例來 強化我們的信心。

耶穌被釘上十字架，在這種最痛苦的時刻，一般人流淚 都來不及,他反而打從心裡說「**Thy will, not mine, be done.** (願祢的旨意承行)」或用我的話來表達，也就是「父親， 一切就按照祢的意思來辦吧。」這是內心最深的發願和誓 言，來表達他對內心的主最高的頂禮。面對內心的主，他可 以犧牲所有，甚至可以臣服、完全接受一般人不可能忍受的 痛苦。

這樣的信仰，才是唯一可以幫助我們度過的力量。

即使我們面對古人所描述的「靈魂的黑夜**(dark night of the soul)**」，也許是受盡各式各樣考驗的折磨，或是遭遇 最親近的家人的質疑，被最信任的人誣賴、背叛和不公平的 對待，就和耶穌一樣地，我們還是可以透過內心的信仰去度 過。

懂了這些，我們自然會將真心和信仰當作最好的朋

友，而能夠輕鬆又不費力過這一生。在任何難關、痛心、落 淚的時刻，讓真心和信仰帶領我們走過一切困難，幫助我們 守住人生這次來更大的目的，也就是醒覺。

是透過這種力量，我們才可以克服頭腦和因-果帶來的 挑戰和阻礙。倘若不是如此，一個人透過頭腦與社會多年甚 至多生多世的洗腦，很難可以看到小我的框架，更不容易靜 下心來，而守住大我。

我相信，你我只要下一個決心——連死亡都不害怕，投 入這條路，自然會發現，在人生的某些片刻，有時會想起這 一章的幾句話，陪伴你我走過去。

20

接下來，樣樣都是自己

醒過來了，一個人其實已經超越大我。然而，超越大 我，最多也只是移動了意識的出發點、平台、參考點——從 相對，移動到絕對。

一個人活在相對，本身是從一個中心「我」看著一 切。醒覺過來，他突然把注意力移動到絕對。絕對，並不是 一個體，不是一個範圍——可以說是到處都是，也可以說到 處都不是。

一個人醒覺過來，站在整體，最多也只是意識的出發點 徹底移動到整體、一體。

一個人醒覺過來，站在整體，面對樣樣，都是在體會自 己。

對他，看著樣樣、每樣事情、每個東西、每個人——無 論是在眼前、在心中，最多只是反映他自己。一切、萬物、 眾人、樣樣都在心中，都從自己裡面不斷浮出來*，*從每一個 角落，最多只是在反映自己。一切，變成是自己在體會自 己，最多只是這樣子。

然而，連「自己在體會自己」這句話都不貼切，不是足 夠正確的表達。畢竟，站在整體，又有什麼在看？還有誰在 聽？

他不需要再延伸出一個二元對立的機制。無論是五 *官*、甚或百千萬個感官，都是多餘的。在整體，沒有什麼東 西叫做知覺。有知覺的，是人間這個小小的身體。

他最多是透過這個身體活在人間，而這個身體還有感 官，也就還有一個「看」、一個「聽」、一個知覺、一個體 會……他站在整體，即使透過看、透過聽、透過任何方法得 到了知覺，又是在知覺什麼？一樣地，最多只是在反映自 己°

他不斷地知道，一切，最多是自己重疊在一切，重疊在 自己。

這種篤定，一個人醒過來，隨時都有，再也不會失 掉。最多只是這樣子。

站在整體'最多只在反射自己——是自己不斷體會到自 己，是一體不斷體會到一體。樣樣，都變成真的。他看到的 每一樣東西、每一個事情、每一個角落，都離不開真實。對 他，從每一個點都看到真實-而真理始終存在。

相對地，一個人在無明或昏迷中，對他——樣樣，都有 個內外。他所看到的樣樣，都在自己外。他自然會認定，在 外面好像有一個真實。然而，這些外頭的存在，其實沒有一 樣是真實；他所見的一切都經過扭曲。既然他看不到真實， 所看到的當然是假的，而當然都無常，當然都有生有死。他 會認定這一生是真的，而會投入這個人生，還會想留下什 麼 ' 爭取什麼、得到什麼。但他就是沒想到，這一切，樣樣 都是假的。 •

他認知的一切，都在自己外。

但是，只有自己是真的。

一個人離開了自己，離開了真實的內心，認為除了內 心，還真有一個外在的世界，還認為這個世界是真的，其實 他還在往外看，也就自然覺得樣樣和真正的自己都是分開 的。這些虛擬的分隔，自然延伸一個全部都是客體的現實， 也就讓他體會到世界是無常，有生有死。對他，樣樣當然都 是假的。

然而，一個人站在自己，而隨時都體會到自己，自然也 就發現——樣樣都是真的。這種「真」，和過去所想的，完 全不一樣，甚至可以說是顛倒的。在過去的人生，他還是站 在小我的中心看一切，體會是相當狹窄而有局限的。是一個 人突然跳出來看到整體***，***而整體沒有一個點***，***才會說樣樣都 是自己，都是真的。

這麼講，其實也沒有一個東西叫做無明。是因為有一個 虛的小我，才有無明。假如沒有這個虛的小我，沒有一個東 西叫做無明。樣樣，都是真的。

到這裡，我認為有必要再提醒，就連「一體不斷體會到 一體」這種話都是比喻。一體不光不需要 ' 也沒有一個機制 讓它體會到自己。體會到任何知覺 ' 現象、變化、甚至自 己……這還是二元對立的架構。

然而，這個重點，是我們透過頭腦絕對接受不了的。是 這樣，我才會在「全部生命系列」用「是一體體會到自己」 這種表達，讓頭腦好像還可以運作、可以接受。

其實，走到最後——去體會的主體，不存在。體會到的 對象，也不存在。體會的機制，也不存在。就連說存在、不 存在***，***這種話還是二元對立的作用。

你看，這樣子是不是帶給你數不完的悖論？

21

那麼，還剩什麼

一個人醒過來，連大我都被吸收掉。那麼，這個世界怎 麼辦呢？對他，這個世界，又是誰在體會呢？

這個問題相當有意思，但一樣地，這樣的探討，還是站 在相對的範圍在追究。

前面提到，一個人醒過來，所有知覺、認知、體會全部 跟著消失，世界，也跟著消失了。從另外一個角度，也可以 說，對他，一切可以體會的，最多只是看到自己，體會到自 己，根本沒有什麼是和自己分開的。一切，其實都是自己。

當然，前面也提過，就連這麼說，最多也只是一種比 喻。本來就沒有自己，那麼，還有什麼體可以體會到自己？ 這個自己，又有什麼意義？而且，什麼叫做體會？這個二元 對立的機制，早就已經完全消失了。

最多，我們可以說，一個人醒過來，他輕輕鬆鬆活出自 己，不是靠知覺什麼、體會什麼、承擔什麼……也不是靠 「想」或任何其他動力，他最多只是輕鬆不費力活出自在。

這一點，對頭腦是最難懂的。我們的人生完全是靠動 力、摩擦、梯度、落差、壓力差累積而來，本身就離不開這 個機制。然而，一個人醒覺過來，完全不是靠這些動力或人 生的機制來體會到自己，最多只是活出自己，存在自己。

他最多是輕輕鬆鬆在自己，活自己，活這個主體。然 而，他活的這個主體，甚至可以說早就已經跟大我不相關。 畢竟，大我早晚還可能會變成小我，它還是有一個機制會延 伸出來一個客體。

這一點，可能讓人難以置信——其實，一個人只要懂了 這些，而且是徹底地懂，也就突然醒過來，就好像這一生第 一次真正地活了起來。

在別人的眼裡，站在小我來看，他醒覺了，世界還是存 在，好像還是有個「他」在動、在做、在講話、在生存、在 活下去。但是，對他，根本不會想追求一個動機，也不會刻 意去做什麼轉變。眼前來什麼，做什麼。甚至，不做，也都 好。根本沒有矛盾。沒有顧慮。沒有憂鬱。沒有期待。沒有 欲望。沒有什麼人生的目標。更沒有什麼成就可以重視。他 最多是不斷地活出自己——透過每一個瞬間、這裡現在，不 斷活出自己。

這一點，一個人倘若可以徹底做到，他其實不知不 覺、不費力、輕輕鬆鬆就醒過來了。醒過來，他會說什麼都 沒有發生。畢竟，並不是透過一個發生、一個動態可以讓人 得到這種頓悟。如果頓悟或領悟竟然有一個發生、一個動 態，它其實還是條件組合的產物——之前本來沒有動，現在 有動；之前沒有的，現在有了。這樣子，這種「動」或 「有」的狀態還是有它的壽命，無論多長或多短，有生，還 是會死，總之不是永久。既然不是永久，不是永恆，再震撼 的動態，對整體一樣毫無代表性，最多只能算是一個幻覺， 或一個暫時的狀態。

這一點，一樣地，還是我們頭腦難以理解的。就像我們 在看一場電影，或看著一個海市蜃樓裡的幻覺，裡面有一個 角色不斷地在問：「我想醒過來，我究竟要做什麼動作才可 以醒過來？」我們在外頭看，非常清楚——這場電影和幻 覺'它本身存在的機制是虛的。這個角色,是在一個虛的輪 迴裡流轉，他是透過同樣虛構的機制才可以建立自己、進一 步支持自己、最後取得自己。對他，「要跳出來」本身根本 就違反他的宇宙最基本的法則，他是絕對跳不出來的。

沒想到，他只是輕輕鬆鬆往內尋、往內轉，用臣服、用 參把這個機制看穿，放過相對的世界帶來的一切（也就是他 的劇本），他不知不覺也就醒過來了。

然而\*醒過來，又如何呢？

就像電影裡的一個角色醒過來，表面來看，這個人什麼 都沒有發生。他本來是在一個虛擬的漩渦裡流轉。最多是， 突然之間，他明白這個漩渦不存在，連他自己也不存在，當 然也不會再陷進去了。

讀到這裡，你可能會忍不住想問——那麼，什麼叫做醒 覺？

其實，沒有什麼「東西」可以叫做醒覺。

醒覺，本來就是我們每一個人的本質、本性。如果我們 非要用一個動力、帶一個動作來表達，這種描述本身也是一 個大妄想。

22

最後，還可以說什麼？

一個人將「我」斷根，或徹底醒過來，自然發現——其 實•他什麼都沒有做，這個個體性竟然消失了。

他會突然發現，頭腦、小我、大我全部都不存在，完全 是一場幻覺。這個人生真的就是一場夢，最多像一場電影。 他這一生，從頭到尾都被騙了。但是，被騙的「他」，是小 我。他到最後，還是只能笑自己。笑的不只是自己走了多少 冤枉路，還有——其實，連這個被騙走的「我」都不存在。 甚至，講到底，究竟是「誰」能騙「誰」？

對他，一切都是平安，都是寧靜，都是涅槃。到最 後，他會發現個體性是假的，沒有什麼叫做個體性。甚至， 連這個體都是假的，都不存在。

他突然明白因為過去無明、不清楚，才有一個個體可 談。現在，他自然變成整體。他，一切站在整體出發。站在 整體，他還是可以動，還是可以做，還是可以講話，還是可 以想，但是已經沒有一個主體可以宣稱是自己在做，更沒有 什麼角色或目的可談。

不光失去了個體性，他也不再有好壞、美醜、善惡、哪 個人或生命可以幫助的觀念，也沒有什麼故事，非要活過不 可。他知道，是過去有無明，才有個體性；有個體性，才會 認為有好壞的分別，而還衍生出更多的差異，像是哪些眾生 比較幸運、怎樣的眾生是比較不幸而需要幫助。

在每個角落，他都看到神、看到主，而每一個角落就是 祂 就是主\*就是神；沒有一個角落不是。也就這樣,沒 有一個角落需要改變，每一個點點滴滴都是剛剛好。如果他 還認為有什麼需要修正、需要改變，那最多只是「我」在作 用。要為此忙碌的，最多也只是「我」。想宣傳一個理念、 打造一個理想的，還最多只是「我」。

他會覺得好笑——「我」根本不存在，而一個不存在的 體，竟然可以製造出那麼多噪音、生出那麼多麻煩。

這種不可思議，是一個醒過來的人充分可以體會。但 是，他又能跟誰分享？就是可以分享，他又會想跟誰分享？ 他知道我們所稱為的「人」，也只是反映二元對立的作用。 我們就是被二元對立給騙了，還連續被騙上無數個輩子。

然而，就連這些話，本身也不存在。連幾個輩子、時間 都還是二元對立的產物，本身也不存在。

接下來，還有什麼可談？

23

最多，只是沉默

我過去常提到——沉默是最好的老師。唯有沉默，才足 以真正表達真實。那麼，沉默和停留在大我有什麼關係？

畢竟，只要我們動一個念、講話，其實已經落在二元對 立。然而，一個人只要輕鬆落在大我，守住主體，他不會有 一個出發點，不會延伸出一個念頭，更沒有一個客體可談。 這時候，他其實就在體驗沉默。 ,

這種沉默，倒不像一般人想的只是聲音的「沒有」或對 立，倒不是如此。我們並不是透過不動、不出聲音，就可以 得到沉默。這兩者，其實不相關。

我過去也常說，一個人即使盤腿坐上幾個小時不動，但 心裡不斷在動，不斷產生念頭，不停地在抓、注意到一些客 體，他其實沒有在沉默。

沉默，最多是一個人輕輕鬆鬆地在覺、在知、停留在 「在」、停留在主體，而接下來沒有一個客體可談，他也就 進入沉默。

就是那麼簡單。

一個人停留在大我，他不需要去追求什麼是沉默。他自 然是寧靜，是在沉默中。他會突然明白，原來沉默是他的本 質，是他的一切。

沉默、完美、寧靜、涅槃……本來就是他的本質，只是 他過去不知道。他之前將注意力擺到主體延伸出去的下游， 擺到和客體的互動，而被這些互動帶走了。過去，他也甚至 把自己的身分等同於下游的客體。也就這樣，浮出來一連串 的念頭，還引發一連串的動。

一個人真正停留在沉默，也會發現這種狀態並不是排它 的。他還是可以做事，可以應付環境的變化。該講話，就講 話。該反應，就反應。但他可以發現自己是清清楚楚站在一 個不動的主體、大我在做一切，他注意的中心和焦點沒有移 動過，沒有落到下游的哪裡，也沒有把自己的身分模糊成下 游的一個客體。

這才是真正的沉默，而且是大沉默。

他也會發現，停留在這種大的沉默，本身就是恩典。

他隨時在沉默，也就隨時在當下，隨時在這裡、現 在，隨時在一個不動的狀態。他雖然肉體在動，但心中不 動。他雖然活在一個相對的範圍，但他的注意力在絕對。他 自然明白什麼是恩典——原來任何時間、任何瞬間，都是恩 典，都可以為我們帶來一個人間的出口。

這個出口，不是我們去追求，而是它來找我們。只要我 們輕鬆把注意力落在我們本來就有的主體，接著什麼都不用 去管，不需要刻意去變更、去改善、去計較——這本身就是 恩典。

我透過「全部生命系列」，最多是準備大家來接受最好 的一位老師。這位最好的老師，其實就是恩典。是恩典，把 我們帶回到大我。接下來……沒有接下來。一切，順其自 然。

這位老師，也可能有肉體。甚至，有肉體的老師，對我 們一般人比較合適。畢竟，我們人類的生命，是透過互動、 摩擦、比較所組合而來的產物。一位同樣擁有肉體的老師，

讓我們比較容易得到共振。假如這位老師真正在寧靜中，在 沉默中，我們也很容易進入同一個狀態。

然而，我們只要仔細想，就會發現——既然這位老師最 多只是帶來恩典，而這個恩典，也只是把我們帶回到本來就 有的沉默，那麼，樣樣都可以變成我們的老師。

—顆石頭可以成為我們的老師，一朵花、一棵樹、一隻 動物、一片天空、發呆……都可以變成我們的老師。這樣 子，一個人自然充滿信心。他明白自己這一生已經找到一把 鑰匙，在心中有一個指南針，一路走下去，就對了。

其實，一路走下去，他本身也就自然成為他自己的老 師°

結語

沒想到這麼快，我們已經一起走到這裡。

到了這裡，我認為沒有什麼需要再多講的。畢竟，我已 經試著用各式各樣的角度來談同一個真實，也希望透過這本 書，讓大家進一步體會究竟什麼是修行。

對我來說，修行的中心理念最多只是體會到——即使我 們從無限大的一體降到一個個體，而全部的煩惱也跟著來 了，但是，要回到一體，卻比我們想的更簡單。

這本書就像手冊一樣，我希望能讓大家一同採用，而帶 來一條路——沒有路的路。採用了***，***熟練了***，***習慣了，我們 不知不覺已經自然走到一體的門口。到了這裡，也就隨它， 讓它自己完成自己。

假如你走到這裡，而且一路充滿誠懇，帶著信心，那 麼，透過「全部生命系列」，我很有把握能將你送到一位最 好的老師的門前。這位好的老師，他的生命場或意識場是遠 遠比我們人間所能看到的更大，一直在等著把我們帶進去。

然而，即使找不到一位同樣是人類身分的好老師，別忘 了，在我們內心就有一位上師隨時在等著我們。

再換一種方式來說，好的老師，無論多麼好，也沒辦法 教會我們「本來就有、本來就懂的」。而且，好老師也不可 能給我們「我們本來沒有的」。假如可能，他所給的，也不 是永恆。也就是說，老師並不會從外面帶來一個新的什麼， 而是帶我們回到自己本來就有、本來就是的。既然如此，為 什麼我們還要等到未來？為什麼不是這裡、現在就著手？

這本書，和「全部生命系列」的其他作品，也只是等著 把我們帶到內心更深的層面。這個層面是我們每個人都有 的，而可以讓我們完成這個工程。

接下來，我想採用問答的方式，答覆你可能還有的疑 問，透過這樣的互動，希望能為你進一步整合「全部生命」 的觀念。

問與答

爲什麼個人的「身分」或「我」是那麼的重 要？

為什麼個人的「身分」或「我」是那麼的重要，值得讓 你用一整本書來闡述？

我在不同的作品，雖然都提過「我」的作用，但是，沒 有機會可以像這一次那麼透徹將「我」所帶出來的「個體 性」做如此詳細的說明。

我們仔細觀察，這個個體性——「我」的作用，本身就 是人類所有的宗教和修行方法最後都要面對的。甚至，把 「我」消失，是一切探討真實的法所要追求的。

沒有個體性，其實也就沒有「我」。沒有「我」，一切 都解答了。一個人再也沒有什麼問題、矛盾或煩惱可談。

甚至，一個人假如徹底懂得這一點，而可以更進一步把 這本書所談的真實活出來，那麼，對他也已經沒有什麼練習

是重要或還值得談的。

這本書，可以說是完全從這個角度延伸。同時，我也做 了一個比較徹底的整合。整合什麼？也就是整合之前我透過 「全部生命系列」帶出來的觀念，包括什麼是參、什麼是臣 服、什麼是修行。

其實，我等了很久，到現在才能做這麼徹底的整合。過 去，我總是認為還需要為大家在意識科學的層面建立理解的 基礎，還需要用我的方法重新解釋許多相關的字眼。是這麼 一步一步走過來，才走到這一本書。

此外，雖然我從各方讀者的反應得到一種印象，知道之 前的書對許多朋友有幫助，但我還是可以從大家的表達方式 或提出來的問題體會到，絕大多數的朋友在對真實的理解 上，仍然有相當的落差。這一點，我認為是需要透過這本書 來補充的。

比如說，很多朋友告訴我，他們想要投入參或臣服，但 執行時還是遇到許多困難，不容易進入。我認為這一點相當 可惜，也認為或許是我的表達還不夠清楚。畢竟這兩項作 業，其實比任何人想的都簡單。在這本書，我試著用另一種 角度和方式來表達，希望你我都可以把這兩個珍貴的方法， 隨時落在生活中。

從整體來看，假如我們還能用光譜這個比喻來形容意 識，那麼，透過「全部生命系列」的作品，我們首先是從一 個「動」的範圍，像單擺一樣，不斷地試著擺盪到「在」的 層面。

可以說，你正在讀的這本書，已經擺盪到相當接近 「在」的方向。是站在「在」，看著一切。用這種更深的層 面，我希望把許多之前談過的觀念，再做進一步的整理。

這樣的方法和其他的修行方法一樣嗎?

停留在相對意識的根源、停留在大我，這樣的方法和其 他的修行方法一樣嗎？

所有修行的方法，走到最後，全部都是一樣的。

嚴格講，沒有一個方法可以讓我們抓到或回到本來就有 的一體或心。

每一個修行的方法，到最後，最多只能帶給我們不費力 的理解，而徹底明白——其實沒有一個方法可談。從一體的 角度，沒有一個方法是重要或不重要，更不用講還有什麼方 法會有絕對的重要性。最後，所有的方法和努力，全部都要 丟掉。

我們透過修行想找的，其實在方法和練習前就存在，在 方法和練習中還是存在，在方法和練習後也只是存在。其 實，練習不練習，和醒覺根本沒有什麼直接的關係。

我才不斷提醒，透過「全部生命系列」，我們最多只是

在做一項反復工程。這樣的反復工程，也可以說是一種回轉 和提醒，讓我們想起本來就最不可能忘記的一件事。但是， 不曉得為什麼，我們竟然會忘記祂。

站在這個角度，守住大我，最多也只是守住人間最源頭 的意識，而我透過這本書提供了一個理論的架構，透過「主 體一動-客體」的互動，描述出一個修行的完整骨架 **(framework ) °**

透過這個骨架，我很有把握能夠帶來一個共同的平台或 連結點，而可以將所有修行的方法做一個整合。這個共同的 平台本身，就是我們在人間所有修行、所有追求，可以踏上 的一個點。

最後，站在這個點——我們本來就有，隨時都有，從來 沒有離開過的原點，我們最多是輕鬆守住它。接下來，該發 生的，會發生；該完成的，自己會完成；該展開的，也會自 然展開。一切，跟原本透過練習想追求的「我」，一點關係 都沒有。

我才會說，這時候，費力不費力、期待不期待、想不 想'得不得、覺不覺，知不知'在不在、悟不悟……這些二 元對立的觀念，其實老早脫落，老早都不相關。

我再一次強調，這些話不是理論。只要你我投入去 做，自然可以驗證這一切。但是，這裡所講的「做」，倒不 是用頭腦去做。甚至，也不是透過一個練習可以做。

你看，這些話，是不是又帶給我們一個悖論？

神，爲什麼和大我是同樣的地位?

上帝，或你所說的主 ' 神，為什麼和大我是在同樣的地 位？

我們一般觀念裡的神，指的通常是「造物主」的角色或 身分。

然而，只要我們仔細去探討，自然就會發現這是一種太 過天真的想法。我們拿人間二元對立的機制所產生的觀念去 框架神——認為凡事都有一個頭、一個尾，有因、有果，有 一個體來作用，而這個體就該有它的角色。就好像是我們勉 強讓神來符合人類的邏輯，採用人類運作的機制，進入人類 的劇情，最後變成人類的故事。然而，人類為神所寫的這個 劇本，完全不是祂的創作。是我們透過人類狹窄的聰明，非 要把祂寫成這個樣子。

在這個過程，人類從來沒有給祂一個機會來澄清我們為 祂所指定的角色。更不可思議的是，人類還會以神之名去審 判、排斥、處分、殺戮、凌虐其他人或別的族群，在歷史留 下一個又一個蠻橫殘忍的悲劇。可以說，為了神，人類所造 出的惡行、所犧牲的生命，儼然成了人類最匪夷所思的遺 產°

然而，這種一般觀念的神，倒不是古人所認知的神。

古人的神，除了同樣帶著造物主的觀念，更含著一種均 衡 ' 合一、智慧、心的層面。

古人生活的步調慢，除了養活自己、繁衍後代之外，其 他時間都在靜靜地觀察這個世界——觀察月亮、觀察太陽、 觀察環境、觀察自己，而可以深深體會到一種統一性 ' 一致 性和完整性。他知道，他和周邊、別人、月亮、太陽、一切 其實沒有分手過。既然沒有分手過，他不能稱自己是一切創 造的一部分***，***事實上他就是一切的創造，就是造物主，沒有 兩樣，全面一體。

現代人往往帶著一種偏見，認為過去的古人或當代少數 的原始民族比較落後、沒有知識。但是，我們仔細觀察，自 然會發現他們與環境的互動比我們更和諧。他們不會去傷害 周邊。他們飽足了，也沒有去擁有任何東西的欲望。他們明 白自然並不屬於自己，而也沒有必要去占領。他們所需要 的，一切創造自然會提供。

這種統一性、一致性和完整性，其實就是每一個宗教真 正要表達的主、神或佛性的觀念。

當然，各個領域用的語言不同。然而，只要我們親自體 會到這種統一性和一致性，就會知道都在講同一件事，表達 同一個理念。

這種統一性、一致性和完整性，與分離、隔離、分 別、區隔、個體性是剛好顛倒的。統一性、一致性和完整性 是心、在的狀態，而分離、隔離、分別、區隔、個體性是一 個二元對立的觀念。

兩者雖然重疊，但一個是真實（永恒），另一個是虛構 （短暫、無常）。

神，當然是真實，而當然不可能離開統一性、一致性和 完整性。但是，我們又可以用什麼語言去表達？

一切語言的架構，本身離不開二元對立。真要透過人來 表達，最多只能把本來沒辦法分開的一個整體，好像切割成 人間很狹窄的一個範圍。透過語言來表達，就像是想把那麼

完美的整體，用局限來描述祂。這本身就是一場鬧劇。但 是，偏偏只有人，會那麼努力地想要做到這一點。

我在這本書所指的大我，仔細看，也就是在人間相對意 識可以走到的最根源的一個點，可以說是我們最主體的主 體。是從這個主體，才延伸出一切的動，而透過動，才可以 抓到一個客體（「我」聽到什麼、「我」看到什麼、「我」嚐 到什麼、「我」摸到什麼、「我」想到什麼）。

我也提過，從人間這個最源頭的體、大我，再想往前 走，是不可能的，並沒有一條路可以通過去。

這個大我，還是一個處在局限的點，最多只是不那麼局 限。我們想通往的那裡，卻是無限大，並沒有一個特色或形 相可以描述或代表祂。然而，我們也不需要有這個動機去跳 到哪裡、或通往它更源頭的源頭，倒不需要。

最多，我們只需要住在它，享受它，體會它，交給 它，臣服到它，而它本身是我們最不費力的隨時。

嚴格講，也沒有什麼可以住在它，享受它，體會它，交 給它，臣服到它。我們已經走到一體的門戶，接下來，一體 或真正的主、神、佛性自然會完成祂的運作。完成什麼運 作？也不過就是我們生生世世來，隨時應該體會到的。

這，就是我過去所稱的醒覺。

醒過來後，我們自然發現過去觀念裡的神，其實是個大 妄想，只是從錯覺延伸出來的觀念。而我們本來想追求的 神，到最後，就在眼前，在心中，就在每一個點點滴滴的瞬 間和這裡。

也就這樣子，沒有做什麼，沒有費力，沒有追求什 麼，我們也就完成了這一生最大的工程。

參，眞的是不費力嗎?

參，真的是不費力嗎？為什麼那麼多朋友覺得難？

不光是參不費力，其實臣服更不費力。而且，整個修 行，包括任何方法、任何練習，全部都是一樣的不費力。

會這麼說，是因為費力不費力的觀念，是我們頭腦延伸 出來的產物。對頭腦而言，當然有費力不費力的分別，甚至 是樣樣都費力。但是，站在一體、整體、心、永恆、真 實……來描述，並沒有一種東西可以稱為費力或不費力。

最多，我們只是需要活出整體所帶來的真相。也就好像 我們把注意從一個虛構的世界（我過去稱為外在），突然回 轉到一個真實的心（內在）。這個轉變，本身跟我們最後想 得到的結果，是分不開的。

從一個虛構的現實，轉回到一個真實的真相，怎麼可能 是費力？

假如我們還有一點費力的觀念，也就已經離開了根

源'進入二元對立的範圍。可以說，其實我們還在用頭腦去 解答一個頭腦沒辦法解答的問題。

我們最多只能輕輕鬆鬆，把注意落在我們相對意識的最 原點。這，就叫做參。把自己完全交給它，這就叫臣服。

仔細觀察，這個原點，本身就是落在一體的門戶，而早 晚會被祂吸收。停留在它，不知不覺也會變得不費力。

再仔細觀察，這些練習，無論是參或臣服，最多是 「在」的觀念、「不動」的觀念。

在哪裡？在自己本來就有的真實。怎麼不動？停留在最 前頭的原點，也就是我在這本書所談的——每個人都有的主 體、大我。停留在這個最原點、大我，其實沒有動或不動可 談。是這樣，我才會說它是不動、在的作業。

任何修行，也只是如此。無論意識再怎麼轉變，再怎麼 擴大，再怎麼入定，我們到最後還是要面對參和臣服這兩個 機制，才可以徹底活出一體，徹底將「我」的根斷掉。

我才會一再地透過這本書和過去的作品來強調，所有修 行的方法都是好的，但值得注意的是，這些方法的目的，並 不是讓我們醒覺，而是讓我們淨化頭腦，讓念頭可以沉澱下

來。

真正醒覺，並不是透過任何修行或練習。我們本來就是 醒覺，醒覺是我們主要的本質。這麼說，我們不可能從一種 不醒、昏迷或無明的狀態，突然可以移動到另一種狀態叫做 醒覺。

「移動」或「不移動」這種觀念，還在支持前面的不 醒、昏迷或無明，本身就是這些狀態的主要機制。可以說， 是透過「動」，才有無明。

然而，這個「動」，說的倒不是身體動或不動，而是心 或意識透過念頭動或不動。再講更徹底一些，是透過動，我 們才把原本是完美整體的身分，落在一個不存在的虛構身 分——「我」。沒想到，我們還想進一步透過「動」——練 習或修行——來取得本來就有，而且是隨時在等著我們的全 部。這本身是個妄想。

然而，雖然說是妄想，回頭看，人類幾千年的歷史 ' 其 實無不是在反映這個錯覺。在這個過程，只有少之又少的聖 人，參透了「我」，而可以親自體驗到這些話。

這本身，才是我認為最不可思議的。

難道全人類都被騙得這麼徹底嗎?

這麼說，我們過去所追求的、修行的，全部都是顛倒 的。難道全人類幾十億人口都被騙得這麼徹底嗎？

是啊，你不會認為這是最不可思議的嗎？

假如不是這樣子，那麼，全人類早都醒過來了。

但是，我們不需要悲觀，只要有一小部分人醒過來，人 類和地球的命運都會完全改觀，甚至會完全扭轉現況。我們 過去的價值觀念、人和人的互動、被我們稱為合理、被我們 視為理想、想追求、想得到的，包括對未來的規劃，將來都 會完全不同，甚至可能會和現在完全顛倒。

人類的架構是在昏迷和錯覺中成立的，才那麼徹底騙了 我們不曉得幾千年甚至幾萬年。

然而，為什麼我們會被騙得那麼徹底？

我過去透過作品已經不斷地解釋，這個機制其實是相當 清晰的。我們透過五官所接收的電子信號建立了一個資訊

場'而這個資訊場'本身好像有一個中心 在這裡'稱為 「我」。不知不覺，「我」認為自己是獨立的，也就有了個 體性。再接下來，我們雖然有個體性，好像個個不同，然 而，非但你我同為人類的知覺範圍差異有限，甚至人類和動 物五官的運作範圍也有彼此重疊的部分。也就這樣，我們得 到一個連續性，得出一個我們會稱為客觀的現實。

這一點，加上人類的種種發展、聰明 ' 突出的記憶能 力，還有本事做紀錄，也就讓我們不知不覺認為這個連續性 是真的•而真的有一個世界是我們客觀的現實。

「我」的運作，是我認為頭腦最難懂的。是這樣，我才 要用一整本書來闡述。

反過來，我們假如懂了這一點，也就自然發現，一切的 修行到最後其實也只是領悟到——非但沒有「個體性」可 談，而意識確實是一個譜，我們可以輕鬆地擺盪到一體。當 然，進一步探究，我們也自然發現連「意識譜」都還是比 喻。我們站在一體，沒有什麼意識譜好談。只有一體是真 實，並沒有什麼叫做客觀的現實。所有客觀的現實，都是經 過主觀意識才延伸出來的。

因為這個觀念極具重要性，我很誠懇地希望你我仔細探 討這些話，而不是一味地肯定或馬上否決。

會說這些觀念最難懂，不光是從理論來談，也是基於我 的觀察。我發現，這是許多修行者可能有的最大的門檻。其 實，只要哪裡有大師或明師，我年輕時都接觸過。當時，我 最多是希望了解他們用什麼方法來表達個人的領悟，而又是 用什麼方法來表達「沒辦法用語言表達的真實」。但是，每 次進入這些修行的團體，就會發現連追求了二十年、三十 年、乃至五十年的修行者，他們提出來的問題，始終還是站 在頭腦的角度，想要透過「動」和「想」去套一個「沒有透 過腦的領悟」。前面提到，一般人的主、神的觀念，就是一 個例子。

甚至，我也發現，有些修行者還可能認為自己有一點成 就，而會提出數不完的物質層面轉變的問題。例如脈輪的變 化、七個脈輪之外還有沒有更奧妙的脈輪、脈輪之間的互 動、乃至於想知道或分析一個領悟的人的睡眠、飲食和生活 習慣。

我印象最深刻的是，有人會想知道除了「第八意識」

（阿賴耶、意識海，或我們這裡稱的一體）之外，還可不可 能有第九或第十意識。而這更多的意識是連佛陀都體會不來 的。

他想表達的，用我過去借用歌德爾定理來比喻的，也就 是可不可能在一個圓圈外，還有一個更大的圓圈。然而，這 一層又一層是永遠追尋不完的，當然永遠會有一個更大的圓 圈在等著他去體會，甚至還有數不完的更小的圈子在等著他 去探索、去鑽研。

對我而言，這種問題本身就含著矛盾。同時，我也明 白，提這種問題的修行者，最多還是用頭腦在運作。這種左 腦的作業，並不會把任何人帶回到一體的門口。不光如此， 還可能造出更多不需要的雜念。

閉關又是爲了什麼？

臣服與參，是隨時可做的練習。那麼，閉關的用意又在 哪裡呢？

這個問題，問的很好。

從我的角度，這個問題終於開始反映更深的層面，而不 是透過頭腦在表面不斷互動，而且還互動不完。

什麼叫做閉關？也只是因為我們還有肉體，而還要透過 山洞、密室、山林來避開種種讓我們分心的雜音，讓自己完 全專注在大我。這才是真正閉關的目的。

其實，就是那麼簡單。一個人徹底懂了，也就明白過去 透過追求或練習可以達到的意識狀態，最多是讓猴子一般躁 動的心安靜下來，稍微讓頭腦得到一點休息，並且透過休息 集中注意力。但是，這一切，和一個人見道不見道、開悟不 開悟、醒覺不醒覺，其實一點關係都沒有。

一個人突然體會到，他所追求的統一性、一致性和完整 性，其實自己本來就有，老早都有，甚至從來沒有離開過自 己，也不需要透過什麼管道才能接觸。只有這樣醒覺過來， 他才突然發現「全部生命系列」所談的都是正確，也會突然 可以完全理解經典所講的一切。這樣的理解，已經完全不是 從理論的層面懂或不懂，而是從最深層面（甚至不是頭腦） 可以領悟到。

然而，從我的角度，這最多還是對真實稍微有一點領 略，就像是匆匆看了一眼。他自然會發現自己依舊不知不覺 受到周邊的影響，煩惱和念頭還是會起伏，也自然發現 「我」的根還沒有斷掉。這是難免的，因為我們每一個人的 習氣太重，尤其年紀愈大，這一生的習氣也愈堅固。這些習 氣，也自然會產生念頭，把我們帶回二元對立的境界。

但是，這時候，他已經充滿了信心和信仰，已經體會 到、可以認定一個方向。而這個方向'在這一生就不會再改 變了。透過繼續參，繼續臣服，不斷地輕輕鬆鬆落在大我， 體會「我-在」**LAm，**總有一天，他的意識會徹底轉變**，** 而接下來就不可能再轉回去了。

不再轉回去，他這個人其實還是可以運作。我在許多作

品都說過，他還會運作的特別好，能夠完成一般人不能完 成、甚至不敢想像的項目。但是，完成什麼項目，對他其實 也不重要。他也不會用完成什麼，來衡量自己的領悟。

這麼說來，閉關還有什麼角色？

自古以來，古人都知道，一個人只要看到了一眼真 實，有了一點領略，自然會跟這個世界的價值完全脫離，甚 至會感到一切都是顛倒。他自然會想透過一個很安靜的環境 來讓這個領略沉澱，讓它完成它自己。

這時候，假如環境裡沒有充斥五官的刺激，他可以專心 住在這個統一性、一致性和完整性中，透過這樣的閉關，他 在這一生可以將「我」徹底斷根。

我們仔細觀察，過去的大聖人，有許多閉關的實例。

比如耶穌，年輕時（還沒回到巴勒斯坦之前）有很長一 段時間的經過並沒有被記載下來。有人說，這段時間，他是 在閉關，以他個人的方式完成意識的轉變。

佛陀則是經過**6**年苦修，終於讓「我」徹底斷根。他也 主張一個人的意識轉變到了某一個階段，應該要找比較安靜 的地方，來鞏固這個轉變。

禪宗的祖師達摩一路獨修，從印度來到中國，在山洞裡 面壁多年才等到二祖。我們也可以把這樣的經過當作閉關。

禪宗的六祖慧能也是如此，六祖見到五祖時才**23**歲， 已經見道。但是，他還是用了 **15**年的時間，避開人間，後 來才出來傳法。

拉瑪納.馬哈希也是一樣，**16**歲就有大領悟。但是， 他後來的**28**年都在聖炬山**(Arunachala)**的山洞裡閉關**，** 長時間住在維魯巴沙洞屋**(Virupaksha Cave)**，只在夏季短 住芒果樹洞屋**(Mango Tree cave)**。被世人發現之後-他並 不講課，只是透過沉默和學生互動。

關於閉關，我相信大家讀到這裡，會覺得表面上好像有 個模式。但是\*再仔細觀察，其實也沒有一種固定的方式。 這些大修行人老早就領悟，領悟之後，對他們而言，什麼叫 做閉關、不閉關？聖人也沒有這個觀念，最多是選擇獨自做 一個長期的休息或專注。

怎麼說？

一個人領悟或徹底醒覺過來，他知道這個世界是個大妄 想，不會想去干涉，更沒有動機想將世界轉變成好或壞。反

過來，他輕輕鬆鬆放過這個世界。他知道這個世界帶來的劇 情，早晚會自己消失。世界、劇情本身對整體沒有代表性。 去干涉一個不存在的劇本，這種事，他過去可能會想做。然 而，現在跟他不相關了。

這麼說，什麼叫做閉關，對他其實沒有意義。

閉關，是人間站在二元對立而有的一種觀念。然而，這 些觀念，一樣摸不到真實的邊。

我過去才會勸許多提出這類問題的朋友——不需要去探 討，畢竟對自己沒有幫助，反而還帶來一種需要閉關的期 *待。*

要找回真實，我們最多是老老實實先問自己是誰，把自 己的身分找回來。接下來，再去面對閉不閉關的問題。

這時候，我們自然會發現，真的沒有什麼閉關、不閉關 可談的。假如在人間還有一種作業可以找回一個不生不死的 整體，這本身，才是個大笑話。

醒過來了，一個人可以選擇單獨待在某一個角落，平安 地活這一輩子（而可能被別人稱為閉關）。反過來，他也可 能在動盪中、在社會亂象中走下去，而把周邊的雜音當作自 己練習或反省的工具，不斷地考驗自己「這時候，還可能有 心可以起伏嗎？」從別人的角度，可能會覺得很奇怪，他怎 麼還待在人間，還在忙碌處理各種大小事，和別人一模一 樣。但是，對這個人而言，這種生活，其實和一般人所稱的 閉關沒有兩樣。

地球的變化對我們的修行有什麼影響?

你之前提過，這個年代是我們難得的修行機會，而地球 也在跟著改變。這種改變，對我們的修行會帶來什麼影響？

我們確實有一個黃金般的機會。

我過去也說過，我們的地球進入了一種黃金時代，而地 球的頻率或螺旋場也在跟著變化。受到太陽和其他星球的作 用，就好像連地球也想跟著翻身。這個年代，是人類有史以 來難得的機會。我認為，我們最多也只能把握它。

很多朋友聽到我講黃金時代，會以為無論是個人或集 體，未來在這個人間會樣樣都順。然而，我倒不是這個意 思。

順的部分，最多是在物質的層面——我們會愈來愈豐 富。以往的年代，還有饑荒、各種災難；未來***，***這樣的可能 性愈來愈少。同時，社會也會愈來愈平等、愈透明化，過去 種種不合理、不公平的現象都會浮出來，等著一個公平的解 答。人類也會愈來愈打破民族的界線，雖然短期內，還會冒 出一些強烈的界線的看法，但這類偏激的看法早晚會消失。 人類自然會去追求——這一生還有沒有更大的目的，而不是 只講究一個小社會、地區、民族的問題。

科技和交流的層面更不用講，進展的速度只會加快，而 且會到一個極致的地步——我們想知道什麼，只要隨時按一 個鈕，甚至連鈕都不用按，就可以得到資訊。這種效率，是 人類歷史前所未見的。

這一切，都在準備我們接受更高的生命。而外星生命的 到來，本身也是早晚的事。有一天 ' 這些更高的生命、外星 的生命會突然被所有人接受。一切都是理所當然，而不是遙 遠的未來。

這些都是人類發展的正面；但是，從另外一個角度，值 得注意的是，這種快速的發展，本身就帶給我們數不完的危 機，甚至會是人類有史以來最大的危機。光是站在物質的層 面，地球本身就會有一個大的轉變，就好像前面提過的，地 球想要翻身，而接下來帶給人類種種的挑戰——有環境的危 機，也有心理的危機。

心理方面的危機，也就是我們身心不斷分離。心，想 定，想透過無思無想隨時體會到自己；但是，腦的方向剛好 相反，是透過二元對立的機制不斷在分別。大，想去探究更 大；小，永遠可以更小。衡量精確度的單位，從公分、微 米、奈米'「埃」**（A**，**angstrom ♦ 1O10**米）一再地細緻到甚 至皮米（**1012**米）的地步。衡量速度也是如此**，**甚至要進入 微秒、奈秒、皮秒等級的反應來衡量效率。

當然，透過這樣的效率，我們累積了很多知識、建立了 各種學問、強化許多專業。透過這些知識、學問和專業，我 們每個人會愈來愈專精於一個主題，而懂的範圍會愈來愈 窄。只有夠狹隘的知識領域，我們才可能投入，而足以成為 專家。

這兩個極端，「不動」或「在」**vs.**「動」、更快的動， 就像圓上距離最遠的兩個點，讓我們身心分離。身心分離， 後果就是不安、失衡、不快樂、不圓滿、不舒服、不樂 觀——這一切，也就是這本書用「個體性」三個字在表達 的。

我們心裡不平衡，又加上自認為有充分的自由，而自然 要主張自己的看法、自己的權利、自己的一切。就這樣，把 原本用來方便交流的社交媒體，變成了一個戰場。人和人之 間的友善、禮貌、尊重和善意的互動，已經成了過去式。現 在唯一剩下來的，只有假公平之名的衝突。然而，究竟是怎 樣的公平？當然只是個人認為的公平。

這種腦和心的分離，會繼續延續，甚至到一個極端的地 步，讓我們的心非要做一個轉變不可。

同時，地球當然也受到影響，不光是被人類活動影 響，而是它本身就有一個週期。這個週期是宇宙性的，作用 比人類任何活動和循環的影響都更大。 ,

我過去也提過，這種地球的週期倒不是以太陽和月亮運 轉來衡量的年**（365**天）或月**（30**天）計算。地球的週期**，** 不光和其他行星有關，也和星球之間的排列有關。是這樣， 我過去才會重視週期在萬年以上的古文明曆法。

不要小看地球的週期，它本身當然影響人類和眾生的意 識。我所要強調的是，未來這段時間會是意識提升的階段， 也就是黃金時代。但是，在進入黃金時代之前，我們還可能 會待在黑暗時期一段時間。黑暗時期的特點，也就是腦和心

的分離。

前面提到極端的危機，包括地球的轉變和意識微細層面 的變化，這一點，其實是我們每一個人都可以體會到的。這 種體察，和一個人敏不敏感並沒有關係。

然而，這種表面的危機，正是我們的轉機。任何轉 機，都是透過動力 ' 摩擦、阻抗才可能萌芽。這樣的機會， 本身是從痛苦 ' 痛心 ' 煩惱裡延伸出來。是我們活在這個世 界，在各種極端的快步調裡不適應，認為一定還有一個人生 的答案並不是這個人間表面可以帶來的。是這樣，才會逼我 們往內尋、往內轉。

也許就是這種內心的召喚，才讓你我可以在這裡相遇。

「全部生命」有藍圖嗎?

從這本書的角度，「全部生命」可以說是一套藍圖或理 論嗎？

「全部生命」不是藍圖，也不是理論。

真實——完美的真實'也就是我在這裡所講的整體、一 體、心、在、永恆、絕對、無限、愛、意識海……並不是一 個相對的觀念。假如用人類的語言來勉強表達，最多只能說 祂站在一個絕對的身分。但是，我們一講「絕對」，反而又 把祂框架起來，而讓自己以為絕對只是相對的對照。就這 樣，這種理解已經又走偏了。

我們透過頭腦、透過任何理解去取得一個解釋，已經又 把真實局限了。就好像我們想把真實帶到人間的範圍，好讓 自己理解。然而，這種理解本身還是一種錯覺。

其實，我們最多只能活出祂，領悟祂——我們就是祂。 最多是用**It is. I Am. I AM THAT I AM.**來表達祂。要再勉強 講，祂是一種不費力，不透過腦可以有的體驗。這種不費 力、不透過腦的體驗，我們可以再勉強稱為醒覺、開悟、悟 道。當然，到這個地步，我們自然會明白連這些話最多都只 是比喻°

真實'就是沒辦法用頭腦體驗，那麼，我們又怎麼能用 任何語言 無論多微妙 ' 多精確來描述祂、表達祂、解釋 祂？

省掉了種種解釋，我們也就發現——最多只能活出祂。 但是，我們心裡明白，就連這句話，最多也只是比喻。 我透過「全部生命系列」的作品，最多是用各式各樣的 角度來切入——嚴格講，沒辦法切入的整體和全部，或本來 就有的真理、本來就是的真相。

透過這些作品，最多也只是帶著你我走到真實的邊 緣，輕輕鬆鬆稍微點出方向。最後，要穿過這個門戶，並不 是我們用任何語言或框架可以進行的，而是要我們自己親自 走過去。

當然，這時候，我們也會發現\*連這句話一樣還是比 喻。

其實我們老早已經穿過門戶，老早已經在另外一邊。只 是我們透過頭腦，讓自己認為我們還不在、我們還沒有到、 我們還需要穿過 ' 我們還需要領悟、我們還需要醒覺。

應該從哪一個作品開始著手?

不知不覺間，你已經為讀者準備了這麼多的作品，讓他 可以接觸、可以投入、可以練習。你會建議從怎樣的順序著 手？而個別作品的用意又是什麼？

「全部生命系列」的作品，無論我當初用文字或聲音表 達，讀者也只需要按照完成的時間先後順序來接觸，就是這 麼單純。

我也提過，這些作品就像一個單擺。可以說，我透過它 們為讀者掃描整個意識譜，從人間相對的層面（我用「做」 「想」「成為」「追求」來表達），一直走到無色無形的 「在」**b**、一體、無限、絕對、永恆、全部。

一路下來，我不斷地為讀者建立不同層面的平台，並且 把關鍵的字眼定義出來，做一個說明。我明白，讀者來自各 行各業、有不同的屬性、有各自不同的背景和訓練，也就透 過盡可能多的角度，用人間的各種學問（從醫學、科學、哲 學、社會學、乃至於心理學……）以及方方面面的常識，鋪 出一條通往真實的路，讓大家有一個可以理解、可以著手的 基礎。可以說，這些作品就像指南針，為我們不斷指出 「在」的方向。

從身心的平衡開始

比如說，我最早從《真原醫》著手，希望透過生活習 慣、運動、飲食、心理的管理等各種實用的方法，幫助大家 得到健康。從我的角度，真正的健康也就是均衡。然而，我 心目中的均衡是全面的，不光是這個身體在物質層面的均 衡。或者，再講清楚一點，是身心的均衡。有了身心的健 康，一個人才可能去追求更深層面的真實。

在這本書，我也提過，假如一個人身體不健康或虛 弱，相對地，念頭反而會特別多。這是事實。每一個人只要 生過病 ' 或身體正有慢性的退化，都會明白。

我過去也透過長庚生技和身心靈轉化中心，特別集中在 身心層面的健康，做各種活動和教育推廣，為大家示範什麼 是活的飲食、什麼是微量元素。其實，微量元素的螺旋場特 別高，可以配合我們意識的轉變。這一點，不只幫助相當多 人找到健康，還讓他們可以有時間，追求心。

當然，將全部的時間和精神擺到養生，也可能反倒耽誤 了這一生。有時候，我反而要不斷提醒這些可愛的朋友，希 望他們不要太認真，而是把握機會，讓身心回到一定的平 衡，接下來，盡快投入心。

從健康的主題，我再進一步走到靜坐的領域，並且用科 學的語言來說明，建立大家的信心。我在《靜坐》是希望透 過各式各樣靜坐的方法，讓大家可以回到心的寧靜。一個人 只有內心安靜，才可能打開心胸，接受身心更深層面的觀 點。如果我們的心靜不下來，隨時充滿物質層面的顧慮和煩 惱，面對更深的層面，往往是還沒有投入就馬上否決。這樣 子，就太可惜了。

進入意識的科學

《靜坐》出版兩年後，我透過《全部的你》希望和大家 進一步探討意識的科學。這本書其實相當全面，本身從 「有」已經擺盪到「在」。不過，完成這本書之後，我才發 現有些觀念太早提出來，反倒讓務實、偏重左腦的朋友覺得 不容易懂。是這樣，我才決定把步調慢下來，將「全部生命 系列」徹底展開。從神聖、快樂 '時間、頭腦、靈性帶來的 身心轉變、睡眠、呼吸、結構調整等主題，徹底闡述「全部 生命」的理念，希望一點一滴把大家帶進來。

是這樣，我們一起走到現在。

從另外一個角度來看，我也一再提起，「全部生命系 列」的作品其實代表一個完整的意識譜，是從身體、肉體' 物質、有、行動、念頭的層面，一點一滴地擺到「在 **(beingness )j**或絕對的觀念。

站在這個角度，《真原醫》《螺旋舞》《結構調整》《好 睡》都可以說是從身體起步，讓我們可以集中在一個生活的 主題，而透過這個主題再延伸到身心更深的層面。

這幾項作品本身離不開「動」的層面，而且是重複的 「動」，我稱為練習。

除了飲食的配方、運動的練習，還有在更深的心理層 面、透過觀想或集中五官的練習。透過這些練習，我希望你 我可以把身心安定下來，讓念頭自然沉澱，甚至淨化。

一個人念頭少了，身心也就自然成熟，可以準備接受下 一階段（也就是更深層面）的意識轉變。這意識轉變不是靠 頭腦去爭取、追求、主張、體驗什麼，反而是透過一個最徹 底、不費力的轉變。

從這個角度來看，你會注意到，從《我是誰》《集體的 失憶》《落在地球》《定》《時間的陷阱》《短路》《頭腦的東 西》《無事生非》，一路走下來，落在愈來愈深的層面，是 頭腦一■般不能理解的。但是，我相信，經過這一路，我們的 心反而可以得到共鳴。

這個單擺在意識譜擺盪的過程，對我個人最有意思的 是，有幾個作品，像是《插對頭》，是已經站在整體面對身 心，站在整體在答覆「我們身心要怎麼去接受祂」，倒不是 怎麼從身心延伸到祂。這一點，可能和你我原本所想的，也 是相反°

前面提到，我後來認為《全部的你》有些觀念太早提出 來。其實，如果大家讀完這個系列再回到《全部的你》，可 能會發現過去讀不懂的段落，現在已經可以完全領悟到。我 們會自然明白《全部的你》是在一個很深的層面，倒不像大 家以為的只在左腦的層面打轉。

連我自己都沒想到，是那麼早，我已經把人類全部潛能 的本質交代清楚。當時，也沒有想再寫下一本書。是後來為 了解釋裡頭的一些觀念，才有了那麼多後面的作品。

《神聖的你》表面上在談心流、談修行——尤其臣服， 和我們生活有什麼關係？但是，假如你現在回頭看，也會發 現，我當時已經把修行的路完整地鋪出來。我也表達我們這 一生最神聖的，就是你我自己。我們這個生命，點點滴滴都 是神聖的。我才不斷強調，這一■生，無論如何要在意識層面 告一個段落，不然我們還可能繼續忽略掉每個人都有的、最 寶貴、最神聖的部分。

跨領域的整合

前面已經提到，這些作品，有不少主題是採用比較科學 的方式來進行，例如養生、運動、呼吸、睡眠，可以說是做 一種跨領域的整合。甚至，我還透過《不合理的快樂》來探 討快樂的科學，用這個每個人都想追求的主題，從淺白但相 當完整的科學知識切入「全部生命」的觀念。一樣地，走到 最後，都回到心。

最有意思的是，在《不合理的快樂》，我從科學出發， 走到哲學甚至靈性的領域，是希望透過這樣跨領域的整合再 加上練習，讓大家可以徹底找到人生真實的快樂。這種快 樂，是我們這一生來最高的目標。

同時，和現在這本書最相關的是，我在《不合理的快 樂》第一次介紹參的練習。因為這種練習太重要，後來才透 過《我是誰》再一次闡述。我也在《定》做了相當的補 充——除了將參和定的觀念徹底整合，也對修行人都想追求 的定，用我個人的體驗做一個說明。

《我：弄錯身分的個案》這本書表面上很淺，畢竟「我」 是從《全部的你》就開始談的一個觀念。但我相信大家可以 注意到，我在這本書已經探討到很深的層面。如果沒有前面 的書來鋪陳，讀者可能看不懂這本書。即使表面懂，也無法 讓理解落到心。

我在這本書，也整合許多修行的觀念，甚至徹底做一個 推翻。當然，推翻的角度，最多只是我個人的。這種個人的 角度，本來沒有什麼代表性，卻出乎意料地和過去的經典完 全一致。是這樣，才會讓我大膽地把它再次提出來。

-樣地，《時間的陷阱》這本書，讓我採用物理的語言 來解析「時間」。我想表達的是，時間，其實是一個頭腦的 作業。時間，一點都不是客觀的存在。這一點，和我們一般 的想法完全不同。大多數人更是不會想到，就是我們將自己 綁住在時間，才建立一個痛苦的人生，而帶來更多煩惱。

《短路》更是奇妙。這本書，終於讓我有機會在另外一 個層面說明——如果一個人接受一體、和真實接軌，對個人 的身心會帶來什麼作用？這本書的內容，集合了我過去在各 地遇到的修行人喜歡問、想要了解的問題。雖然這個顛倒的 觀念，對一體而言根本不重要，但是，我相信許多修行的朋 友會非常感興趣。

睡眠這個主題也是如此。我一直明白，現代人把失眠當 作是造岀身心失衡最主要的危機之一。首先，我透過《好 睡》希望帶出一個完整的睡眠科學，幫助大家得到睡眠。然 而，光懂得科學，對個人的睡眠其實沒有用，反倒還可能帶 來壓力。就像光懂快樂的科學，也不能讓一個人快樂一樣。 進入睡眠這個主題，我個人更大的目的其實是在更後面的一 個階段，也就是前面所講的，把睡眠變成我們意識轉變最大 的工具。

我利用接下來的《清醒地睡》，延伸《好睡》在物質層 面的討論，希望一個人解開了睡眠的困擾後，還可以把睡眠 當作一個最好的修行工具。我認為最可惜的是，這個知識在 幾千年間幾乎完全消失。這一點，相信你只要讀過這本書， 自然會明白。

透過聲音，和你心對心

當然，假如將過去聲音的作品一一列出來，那麼，最早 的《等著你》，可以說是我想提供的一種心理治療。對於遇 到創傷卻走不出來的年輕和年長的朋友，我希望用相當直接 的語言，把大家帶到一個更深的層面。

《重生：蛻變於呼吸間》我將兩種調整身心的呼吸帶出 來，一個是每分鐘六次、五次、四次的諧振式呼吸；其中， 一分鐘五次的方法，還透過磬和鼓的聲音，錄成一小時的長 版本，讓需要的朋友有足夠時間可以投入，甚至體會到當 下。另一個方法是四小一大的淨化呼吸法，這也就是我在 《神聖的你》談「清醒的受苦」時，為遭受嚴重創傷的朋友 所準備的方法，幫助他們讓情緒最深的層面浮出來，得到淨 化。

從我個人的角度，聲音還是帶來最直接的一種交流。這 種交流，最多只能說是一種共振或共鳴\*而可以繞過頭腦的 作業。是這樣，我才認為有必要透過這些作品，包括《你， 在嗎？》《真實瑜伽》來整合「全部生命系列」的觀念。

我們的頭腦還是需要一些方法或練習，才比較容易安靜 下來，進入真實。我在《光之瑜伽》《呼吸瑜伽》《四大的瑜 伽》透過各式各樣的觀想——觀想光、觀想呼吸、觀想四大 元素，結合觀想和聲音的引導，與聽眾做一個心和心的互 動。

因為聲音的穿透性，我後來更透過讀書會，從本來只是 少數幾個人的互動，到後來透過網路進行大規模的線上共 修，將「全部生命系列」的觀念更進一步帶出來。

我會這麼做，其實完全是為了我個人和大家的方便*。*畢 竟我在國外停留的時間愈來愈長，和大家直接互動的機會並 不多，也只好運用現代科技的便利，希望能有更深的互動。

透過讀書會-每一次的焦點可以落在一個小範圍，將某 個重要的觀念充分展開。而且，在讀書會的過程中，我完全 沒有任何規劃，所講的，全部都是很自在、從心裡流出來的 話。這一來，我認為作用反而是更大、更直接。從許多朋友 的反應來看，也是如此。

這本書，我也是一樣地儘量運用文字和聲音的結合。除 了這本書的文字，我還透過風潮音樂，錄製了這本書的有聲 導讀《最終的真相》。此外，我在**2019**年**5**月**17**日「活出 心、只有心、徹底活在心」活動後，也不斷補充這本書的觀 念。這麼做，也就是方便你，在一個主題上，同時從閱讀的 理性和聲音的直接著手，做為不同的切入點。

「全部生命系列」最多是唯識的科學

整體來說，我還是希望大家按照出版的順序來讀、來 聽。

最初，這些作品其實沒有什麼順序或理論的藍圖可 談。我並沒有一個整體的規劃。包括這本書，也是一樣的。 我沒有承諾任何人要寫，但不知道為什麼，這本書突然冒了出來。就好像透過我的口述，宇宙有一個流動帶著我走。至 於走到哪裡，我也不知道。

假如要用幾個字來總結這個系列，我最多也只能用唯識 **(Consciousness Only)**來表達。我認為,這會是未來最完整 的科學。而它跟一般的科學不一樣，它是自己支持自己，自 己驗證自己，自己完成自己。它並不需要額外的證據來解 釋、證明自己。我才這麼地有把握，認為這套科學會流傳到 後世。

說了這麼多，我還是希望大家有信心，自己決定從哪裡 切入。

最重要的，還是心的共鳴。

心共鳴了，頭腦會讓步，也就不會在意你是從哪一個角 度、哪一本書回到心。

《我：弄錯身分的個案》影音補充



國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料 我：弄錯身分的個案/楊定一著.-第一版.

•-臺北市：天下生活,2019.09

264面；17 x 23公分.-（全部生命系列；20）

ISBN 978-986\*97574-9-2 （平裝）

1•靈修

192.1 108014088

全部生命系列**002**。

我：弄錯身分的個案

The I-Entity: A Case of Mistaken Identity

作 者/楊定一

編 者/陳夢怡

插 畫/施智騰(Simon )

**[p.14, p.29, p.32, p.44, p.46, p37, p.72, p.73, p.75, p.98 p.189 ]**

封面設計/盧歧晓

責任編輯/陳美宮 發行人/殷允苴

總經理/梁曉華

總編輯/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 傳真/ （02） 2662-6048

劃撥帳號/ 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

總經銷/大和圖書有限公司 電話/（02）8990-2588

出版日期/ 2019年9月第一版第一次印行

定 價/ 360元

ISBN : 978-986-97574-9-2 （平裝）

書號：BHHY0020P

ALL RIGHTS RESERVED

天下網路書店[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌網站 [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健出版臉書 [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

本書如有缺頁'破損、裝訂錯誤•請寄回本公司調換

获取更多好书，请加微信号：strcdts 店铺：<http://strc.cr.cx>

既然人間的作為都是有限，都是相對，那麼，透過方法和練習，要 怎麼回到無限？回到一體永恆的絕對？

如果，是要繞過頭腦的作業，真實才可能被領悟到，我們又要怎麼 去領悟祂？

解開這些表面上的矛盾，正是本書寫作的目的。

楊定一博士以意識的科學，從五官和頭腦充滿「主體一客體」的作 用，到沒有主客二元對立作用的大我，一路向真實的門戶移動；更 進一步透過「我一在」、臣服與參的解說，為你我精彩而綿密地整 合了「全部生命」的理論和各種修行的觀念。

對於接觸過「全部生命系列」而且做過練習的朋友，這本書的解說 會讓你我豁然開朗，就好像之前的理解完全活起來，而讓我們能夠 徹底投入臣服與參 這兩個為最成熟的人所準備的最終的方法。

熟練了，我們自然會發現，費力的小我已經融入不費力的大我。我 們只是停留在不費力的大我，就連大我最後也不知不覺消失。沒想 到，我們一直想追求的答案，自己全部都有、老早都有。最不可思 議的是，不是靠費力，不是靠追求，我們竟然可以完成這一生最大 的工程。

活出真實，確實比每一個人想的都更簡單。



書號 BHHY0020P

定價360元

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