全部生命系列

楊定一書房

時間的陷阱

Trapped in Time

作者楊定一編者陳夢怡

目錄 CONTENTS

前言 **006**

[**01** 時間不是絕對的 **012**](#bookmark17)

[**02** 時間中的「非時間」 **023**](#bookmark25)

[**03** 時間帶來的重擔 **044**](#bookmark33)

**04** 時間的悖論 **050**

[**05** 時間離不開「動」或運動 **058**](#bookmark49)

[**06** 念相*，*離不開時間 **062**](#bookmark55)

[**07** 時間，是相對；非時間*，*是絕對 **067**](#bookmark61)

[**08** 相對世界裡的時間 **071**](#bookmark67)

**09** 時間，是神經架構出來的 . **077**

[**1 0** 所有知識，都是時間的產物 **083**](#bookmark83)

[**1 1** 沒有時間，也不可能有「想」 **091**](#bookmark89)

1. [難道顯化出來的宇宙就是我們的一切嗎？ **096**](#bookmark95)
2. 相反的手法 **109**
3. [一切是註定的嗎？ **115**](#bookmark112)

[業力、因一果，離不開時間 **122**](#bookmark120)

[時間的箭頭 **134**](#bookmark128)

[量子眼中的時間 **140**](#bookmark136)

[時間，讓人之所以為人 **152**](#bookmark144)

[當下，不是過去和未來的對稱 **157**](#bookmark152)

**練習**

肯定一切 **163**

在非時間的永恆，沒有過去未來

還可以運作嗎？ **168**

**練習**

參，把自己從時間挪開 **172**

[困在時間，一個人永遠不會快樂 **174**](#bookmark170)

圖匱**J**不加形容詞 **178**

只有在「非時間」的永恆

在•覺•樂才會浮出來 **180**

**It's all OK!**

一切都剛剛好 **183**

[非時間的永恆，真的存在嗎？ **185**](#bookmark188)

**練習**

一天下來，都不要提「我」

188

24

25

放過身體，讓它自己存在

**練習**

放過一切，包括身體

任何練習，還是離不開時間

離不開「我」

**練習**

沒有練習的練習

190

195

198

203

26

時間是一個「癮」••

參'參什麼？

**練習**

205

209

27

沒有最完美的時機

從後悔到參

**練習**

214

217

**28** 沒有時間，沒有恐懼

**練習**

和「我」分開

221

227

29

與非時間的永恆接軌

**練習**

「我一我」的靜坐

**練習**

所有練習，都是同一個

231

237

241

**30** 沒有時間，沒有意義 **243**

練習

「覺」的練習 **247**

31

我們行為的慣性，是時間帶來的產物 **251**

**練習**

慣性存在，是用來打破的 **257**

|  |  |
| --- | --- |
| **32** | 什麼都不期待 **260**  密**1**見證每一個習氣*，*再加上否定 **264** |
| **33** | 跨越時間 **-266**  廃蕤 **1 Be a Watcher of Breath**  呼吸的見證 **271** |
| **34** | 沒有目的地，沒有旅程 **273**  參，沒有答案的答案 **278** |
| **35** | 時間到了 **285**  區**1**在非時間，還需要臣服與參 **293** |
| **36** | 真有「未來的人」嗎？ **295**  境峯 **1** *Netti Netti*  不是這個，不是這個 **298** |
| **37** | 隨時在非時間的永恆 **300**  結語 **304** |

、/~4 4\_

刖吕

Prologue

回頭看，我有時會認為「全部生命系列」的作品，跟我 個人一點都不相關。甚至，有時候，這些作品是誰寫的，自 己也不清楚。

因為自己中文的限制，這些作品都是以口述轉達。轉達 完了-也就忘記，不會再特意去回顧。在寫書的過程中，一 開始要寫什麼，接著要寫什麼，也沒有去規劃。只是讓它們 透過我，自然完成它自己。

每一本書，其實都有一個臨時的觸發，引起我不知不覺 讓一本書流出來。比如寫《集體的失憶》，是好多年前看到 一本書《時間的終結》(*End of Time)*，引起我對這觀念有不 同的看法——甚至，是顛倒的看法，才有動機想分享。

這本《時間的陷阱》*(Trapped in Time)*，也是如此*。*

寫這本書時，我剛回台灣。一位之前的學生，現在已經 是美國一位資深的教授、科學家，他剛好也來台灣。沒想 到，距離上次和他坐下來談，一轉眼已經兩年了。我也特別 空出時間來陪他。

談話中，他跟我分享最近讀的書，有些和靈性有關，有 些當然是比較深入的科學。其中一本書，談的是人類歷史的 發展。

我問他，他特別注意到哪些重點？一個引起他注意的段 落是，我們現代人*（Hom。sapiens* -智人）並不是地球唯一 的人種。但是，只有智人不光至今還存活，更主宰了整個地 球。能成為地球的主宰，是因為只有人類有連結的能力，可 以團結，造出社會、國家、民族、機構。甚至，透過紀錄的 轉達（歷史），不斷地把個人的經驗，轉成一個集體的知 識。

我很耐心地聽完這位同事的簡介，最多只是簡單評 SA

日冊

從我個人的體會來說，人類之所以能成功生存，甚至還 可以壓倒性的佔領地球，其實只有一個特色，簡單講，就是 「時間」——時間的觀念。

只有人，有時間的觀念。

如果沒有時間的觀念，就連空間的觀念都沒有。

人類是在演化的過程，突然把時間的觀念拉長，才有後 面的發展。時間，是我們最珍貴的工具■只是後來變成我們 最大的絆腳石，帶來數不完的煩惱和憂鬱。

是透過時間，我們才會加快生活的步調，而加速地失去 了均衡。

是透過時間，我們才愈來愈不愉快。而且把個人的不愉 快，變成整體的不愉快。甚至，讓地球的其他生命也不愉 快。

是透過時間，我們可能有一天，會消滅地球。

是透過時間，這樣的命運才變得無法避免。

是透過時間，加上完整的文明，再加上紀錄和歷史，人 類才進入集體的失憶——把最簡單的一體、真實，變成一個 由頭腦虛擬出來的現實。最後，把自己困住。

一個人要跳出人間的種種困境，最多也只是打破時間的 觀念。

我這位之前的學生，聽了很驚訝，因為跟他的理解又剛 剛好是顛倒的。也正因為跟我們一般的觀念完全不同，甚至 相反，我才趁這個機會透過這本書，把個人的體驗和看法分

享出來。

因為我需要打破一般人對時間的認知，雖然這本書不會 集中在科學層面，但我還是認為有必要從物理學的角度，彙 總現代人對時間的理解。這樣，我們至少可以從同一個基礎 開始。然而，由於這方面的科學素材相當豐富，用一整本書 來表達可能都不夠。我在這裡最多挑選幾個重點來談，希望 足以代表現代物理學界的時間觀。假如步調太快，看不懂， 也不需要擔心。因為，這本書的重點在於個人心理體驗的層 面。

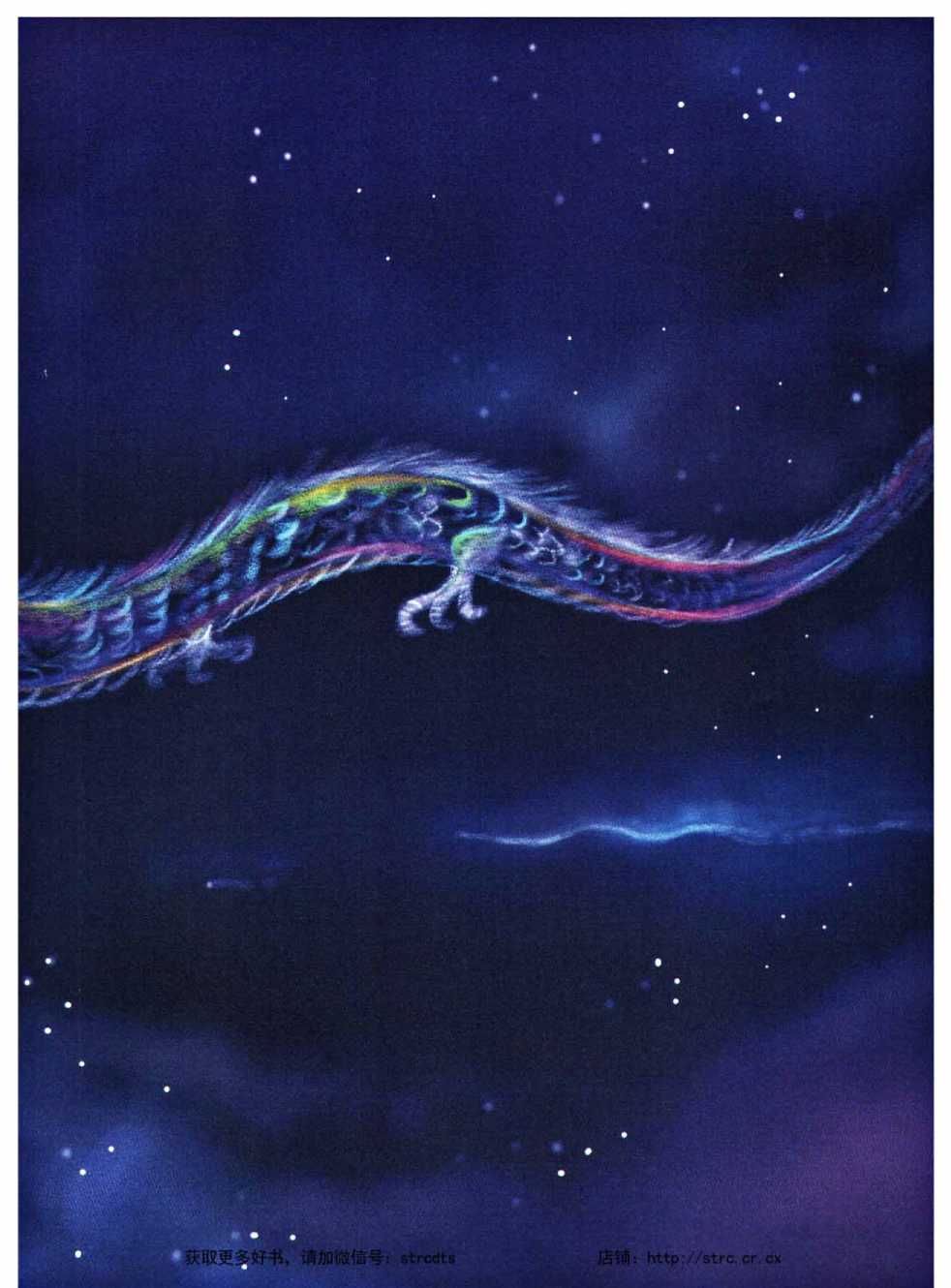
最有趣的是，你最後也會發現，心理層面和物理層面的 時間，其實是同一件事，是分不開的。我相當有把握，這裡 所講的，每個人都可以親自去體驗。甚至，你也不需要完全 相信我在這裡所表達的。最多，也就是親自去驗證，找出你 自己的答案。

說到底，我這裡想表達的觀念，還是跟「全部生命系 列」分不開。最終，還是但願帶來一個基礎，不只是不同以 往，更希望能成為一個解答生命的工具。



5,

.



01

時間不是絕對的

**Time Is Not Absolute**

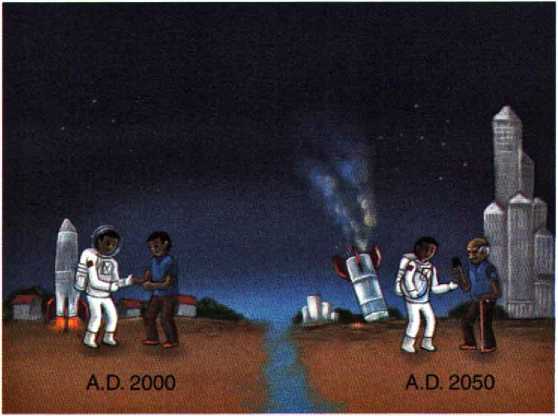
我們從小到大，都離不開時間的運作。就連小孩子只要 開始懂事，自然懂得昨天、今天、明天的分別，也自然知 道，是透過時間才會長大成人，甚至變老。

無論從個人的體驗，或是站在客觀的層面，時間自然變 成一個最普遍的常數，跟我們的生命分不開。但是，很少人 會想到，時間其實一點都不是絕對的，不是固定的。就連在 相對的範圍內，時間也不是絕對，也不是固定不變的。

時間，本身是個相對的觀念。

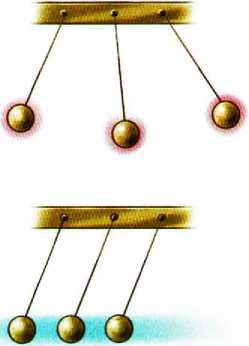
物理學家懂得這一點，已經超過百年。愛因斯坦**1905** 年發表狹義相對論**(special relativity)**時，還只是**26**歲的瑞 士專利局小職員。接下來，在**1907**年至**1915**年間，他又發 展出廣義相對論。突然之間，物理學家對時間的認知也就完 全改觀。

愛因斯坦提出了相對時間、比較時間的觀念。舉例來 說，如果一個人在火箭上，移動的速度非常快，幾乎跟光一 樣快，而另一個人待在地球上。那麼，這兩個人的時間是完 全不同的。

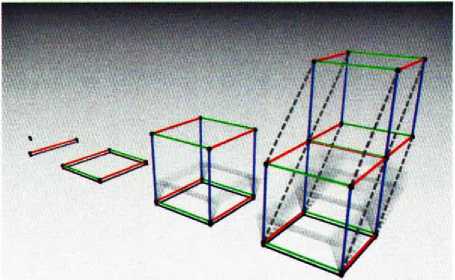


讀到這裡，你或許以為是主觀的時間感不同。其實，這 裡指的是，就連他們戴在手上的錶，所經過的時間也不同。 也就是說，由鐘錶量測的物理層面的時間'都會得出不同的 數字。在火箭上的人，他所量到的時間比較慢。而留在地球 上的朋友，他的時間過的比較快。

不光如此，愛因斯坦在廣義相對論又進一步提出，即使 兩個人都是靜止不動的，例如一個在地球的海平面，另一個 人在海拔相當高的地方，例如聖母峰，兩個人所看的錶的時 間，也會不同。海拔高的人•看到的時間會比較快。而在地 面上的，他的鐘錶會走的比較慢。當然，地表高度的差異有 限，高度帶來的時間差異還是很微小，我們一般注意不到。 但是，假如高度差更大，這種差別就會更明顯。這一點預 測，後來也被驗證出來。

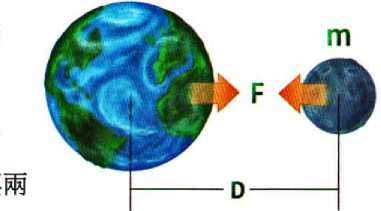
時間不是固定不變的。這個觀念，一般人很難想像，和 我們的生活經驗很不一樣。你可能還記得，《不合理的快 樂》提過荷蘭科學家克里斯蒂安•惠更斯**(Christiaan Huygens)**發現的鐘擺共振現象， 類似這張圖裡原本各自獨立的單 擺，經過一段時間，單擺的擺 動也就自然同步了。我們如果 不仔細觀察，很難想像隔著空 間，沒有接觸到，也能夠透過共 振而影響其他物體的運動。一 樣的，在同一個場，有很多力 量在互動，而時間離不開這些力量的互動。這些力量的互 動，可能影響物理時間的快慢。只是我們一般認定時間是絕 對、固定不變的，而不會這麼去理解，也就變得不懂了。

想想，很有意思，因為我們受到感官的限制，只能體會 到空間的三個維度。最多，再用頭腦投射出四度的時-空 (空間的三度，再加上時間的維度)。我們活在一個四度的 時-空，卻不能直觀地理解這個四度的範圍。



透過思考實驗**(thought experiment) 1**愛因斯坦推翻了 當代的時間觀。從此，物理學家再也不認為蒔間是絕對、固 定不變的存在。當然，愛因斯坦發現的不只這些。透過廣義 相對論對時一空的討論，他還改寫了牛頓的重力觀念。

三百年前-牛頓提出萬 **M**

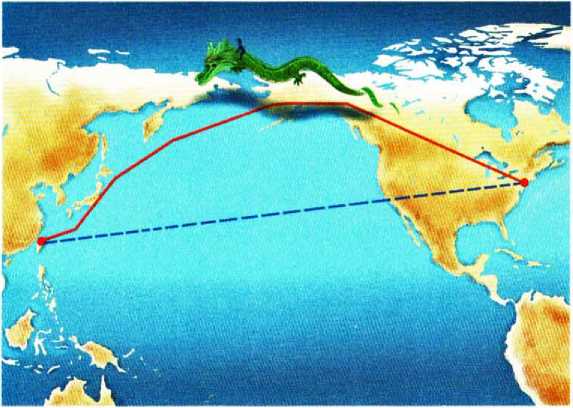
有引力的觀念，將天體 間的吸引力，很清晰地 做了一個數學的描述—— 兩個天體間的吸引力，與 個天體質量相乘成正比，同時與 兩者距離的平方成反比**(F = G.Mm/D2)**。如果兩個天體的 質量不變，距離拉長一倍，引力也就變成原本的四分之一。

這些吸引力很容易量測，大家可以驗證。於是，接下來 的幾百年，物理學家都希望可以找到一個單一的粒子或原因 來解釋重力的存在。然而，愛因斯坦在廣義相對論提出，重 力和其他作用力不一樣，不需要透過粒子來組合，完全可以 從另外一個角度解釋。

我們先回到愛因斯坦對時-空的推論——沒有一個單獨 的時間，也沒有一個單獨的空間。時間，其實跟空間是分不 開的。愛因斯坦認為四度的時-空有彎度，因為時間和空間 互相影響，也就是時間可以影響空間，空間可以影響時間。 想確定時間的參數，要參考空間；反過來也一樣，要充份描 述空間，要參照時間的種種條件。兩者是幾面一體。

要了解時間跟空間的作用與重力的關係，可以用飛機航 線來做一個比喻。這些年來，國際政治情勢的變化，讓以前 禁飛的領空開放了，再加上飛機速度不斷提升，透過考慮氣 流變化而設計出來的最短路徑，本來超過二十小時的航程， 可以壓縮到十三個小時。

如果我們從紐澤西飛到台北，坐在飛機上，看著小螢幕 的平面航線圖，我們可能會想質問機長，明明兩點間最短的 距離是直線，對著台北斜斜地往西南方飛就可以了。為什麼 還要先往北飛，再往下走？是不是在打瞌睡？還是喝了不該 喝的東西？



我們都沒有想到，就是因為地球在自轉，所以航線的設 計老早考慮進去。也就是地球本身並不是靜止不動的，儘管 我們平常不會體會到。

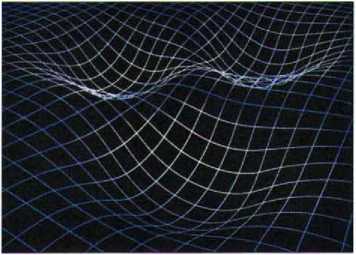
此外，我們都知道，在平面上，兩點之間最短的路徑是 直線。然而，如果兩點在一個球面上，它們沿著球面最短路 徑的曲線**(geodesics)**又會是什麼樣子？把三度的空間攤 平，自然會發現原本平滑的經緯線斷裂，尤其在高緯度區更 是明顯。從球面看來最短的飛行航線，攤在紙上，會變成曲 折的路線，如果經過高緯度的極圈，路線甚至是斷裂的。

前面的例子，是透過航線的實例，讓我們體會三度空間 的最短距離，很可能跟我們在二維平面的直覺完全不同。 時-空，也是如此，時間和空間之間的互動，是我們平常很 難想像的。愛因斯坦也大膽提出，地球的轉動，在四度的 時-空中是最短距離。但是，將四度的時-空，壓成三度空 間，反而會讓我們感覺到重力的運作。

他進一步推測\*重力和其他三個基本作用力(電磁 力、原子核內強作用力、原子核內弱作用力)完全不同，不 能用這三個基本作用力來解釋重力。確實，這三個基本作用 力有吸引，也有排斥，可以解釋一個原子為什麼守得住電子、中子、質子，讓它們不會散開。然而，重力只會吸引，

這個特質和三個基本作用力完全不同。不光如此，量子力學

可以完全解釋三個基本作用力，卻對重力束手無策。所以， 愛因斯坦還是對的。

回來談四度的時一 空。時—空非但有彎 度，在許多局部的區 域\*這個彎度可能更大 或更小，而造出一些意 外的現象。這些，接下 來，我會再說明。

我記得還不到八歲，就讀過一本和愛因斯坦有關的 書，現在想不起來是他自己為一般讀者寫的，還是別人寫的 科普書籍。當時，讀到這些時-空的討論，我幾天睡不著 覺，十分敬佩愛因斯坦。也自然去折騰我母親，問她愛因斯 坦的背景，想知道他怎麼可能發現這些。現在回頭想，我母 親當然不清楚。奇妙的是，雖然她說什麼，我已經不記得 了。但是，她的說法，對一個八歲的孩子應該很有說服力。 接下來，我再也沒有繼續煩她愛因斯坦的問題了。

儘管如此，我總認為少了什麼。假如重力是時一空彎曲 或某個法則的結果，而天體自然會彼此吸引，那麼，這個宇 宙不會垮掉嗎？宇宙本身，又是怎麼來的？為什麼不去談它 可能有結束的一天？

我仔細觀察，愛因斯坦和西方早期的哲學家、科學家一 樣，始終帶著靜態宇宙的觀念。當然，不是完全一模一樣。 早期的觀點還認為這個宇宙是以地球為中心。尤其在西方基 督宗教的影響下，理所當然認為宇宙以人類為中心，而一切 星球都圍繞著地球轉。

然而，不同的想法也出現的相當早。希臘哲學家蘇格拉 底的徒孫亞里斯多德**(Aristotle, 384-322 BC)**還認定地球是 宇宙的中心。但是，不到百年，另外一位天文學家阿里斯塔 克斯**(Aristarkhos, 310-230 BC)**就主張不是日月星辰繞著地 球轉，而是地球和其他星辰一起繞著太陽轉。一千七百年 後，哥白尼**(Copernicus, 1473-1543)**再次提出地球繞著太 陽轉的觀點。再過半個世紀\*克卜勒和伽利略終於得出證 據，證實了哥白尼的理論。

又過了一百多年後，牛頓在有名的《自然哲學的數學原 理》*(Philosophice Naturalis Principia Mathematica* )提出了萬 有引力定律，與後來以他為名的三個運動定律，統一了地表 和天上的力學。到這個時候，歐洲科學界才普遍接受了以太 陽為中心的宇宙觀。順帶一提，牛頓當時也順便創出了微積 分，讓眾多為了考大學而熬夜的學生，從此對數學帶著揮之 不去的恐懼。

雖然牛頓自己提出了重力的定律——解釋了蘋果為什麼 會掉下來，但依舊認為宇宙是靜態。他似乎沒有想過，如果 天體之間的吸引力那麼大，為什麼宇宙不會塌陷？不會縮成 一團？

即使改寫了牛頓的重力理論，愛因斯坦一樣認定宇宙應 該是靜態的，是不變的。很有意思的是，他在廣義相對論的 演算中-發現式子的等號兩邊無法平衡•於是又帶出宇宙常 數**(cosmological constant) 1**提供一個相反的力量\*讓宇宙 回到平衡。這個力量，對他而言可以說是「反重力的力」。 而且，這個常數要相當大，才能保持宇宙不會塌陷。即使要 加上這麼大的一個常數來調整，愛因斯坦依舊不認為宇宙是 動態的。事後，還堅持宇宙常數是他在學術上最大的「失 誤」。

多年後，天文學家透過觀測，發現宇宙不光在膨脹-而 且膨脹得愈來愈快。其中**，**最有名的就是哈伯**(Edwin Powell Hubble, 1889-1953)，**後來美國太空總署的哈伯太空 望遠鏡就是以他為名。儘管天體間還是有吸引的作用，但宇 宙膨脹的速度和力量仍然遠大於任何吸引力。於是，科學家 繼引入「暗物質」**(darkmatter)**來解釋星系之間的交互作 用之後，無可奈何地再次導入「暗能量」**(dark energy)**的 觀念，才勉強可以解釋宇宙在膨脹的事實。

很有意思的是，愛因斯坦自認為的最大失誤，其實在另 —個層面可能是正確的。他的式子當時已經指出「宇宙在擴 張」的現象，只是因為不符合他個人的信念而被忽略了。

說到底，這也是一種制約，被自己的信念所制約。

02

時間中的「非時間」

**Timelessness Within Time**

假如讀完前一章滿滿的物理學，你還沒有被嚇跑，我最 多只能恭喜你——你可能對相對論有一種直覺的理解。儘管 距離愛因斯坦提出相對論，已經有百年之久，但遺憾的是， 似乎很少人有直觀的理解，更別說體會到相對論和生活的關 係。

希望你還記得，蒔間，才是這本書的主題。既然科學家 發現宇宙在膨脹，而且沒有停過，當然也會好奇，想從膨脹 的速度回推它什麼時候開始膨脹。目前公認的答案，是將近 一百四十億年前。無論從宇宙的哪一個角落，都可以回推到 同一個點。好像一切的一切•是從這個點發展出來的。這個 點\*我個人把它稱為原爆點**(ground zero)**或零點**(zero point) °**

聰明的科學家'當然會想問——那麼,在這個點之前'

是什麼？

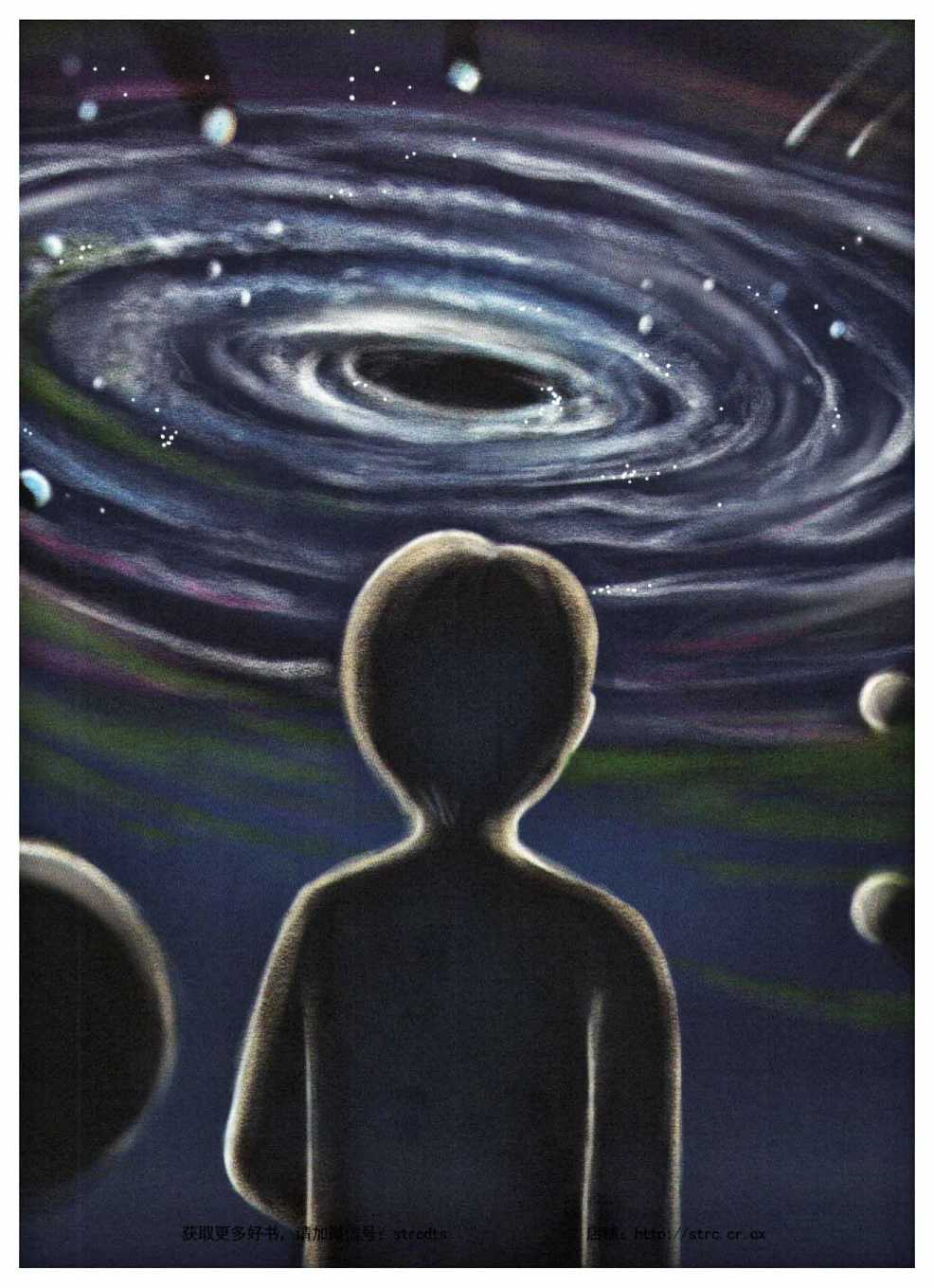
也就自然得到一個不可思議的答案——在這個點之前， 什麼都沒有。

對我們而言，這個答案太不可思議了。現代的科學 家，就像這張圖裡的人，看著宇宙，不僅體會到這個宇宙正 在繼續擴大，而且竟然是從什麼都沒有裡冒出來的，這怎麼 可能呢？！

這個答案，你可能認為太哲學了。讓我反過來，用數理 的方式表達。

這個點，如果以物質的質量來衡量，密度應該是無限 大。時間，也只能是無限大，可以說——還沒有時間，或 者，時間是永恆。用愛因斯坦的廣義相對論來說，也就是 時一空的彎度無限大。彎度大到一個地步，這個時一空捲成 比一個點還小。小到一個地步，時間也就自然停滯了。

最有意思的是•從任何角度，這個點，怎麼看都是一個 意外的點。比如說，溫度，應該是無限的高，無限的燙。後 來'也有人稱為奇點**(singularity) °**當然,從宗教的角 度，可以把它稱為神、「空」、全部的潛能。從我個人的角 度，最多是稱它為「絕對」(儘管「絕對」不是任何時-



空'語言的領域可以描述、解釋）。

無論如何，對科學家來說，這個奇點自然成為宇宙的出 發點。既然它的能量無限大，要化出來一個有限的宇宙，一 定是透過一個突然的轉變。後來的人，把這個突然的轉變稱 為「大霹靂」（**Big Bang） °**

大霹靂發生的速度快到一個地步，後來的科學家計算出 來，溫度從幾百萬度**K** （絕對溫度的單位）大幅下降（雖然 從我們的角度，還是不可思議的高溫），這個過程，也只是 幾秒內的事。速度和能量，也是一樣地急速下降。

我們用右圖做一個簡單的表達，圖的中央是大霹靂發生 的時點，垂直的軸代表時間。一般認為，就在大霹靂發生後 的幾小時內，能量已經凝結出物質。從什麼都沒有，首先有 了氫' 然後是氣。接下來，再成立週期表的其他元素。有核 融合反應的點，自然變成恆星。週邊沒有核融合反應的點， 變成行星，圍著它運轉。

接下來，不曉得經過多少億年，恆星慢慢地冷卻下 來。這樣子-一個完整的宇宙也就成形了。

也就是說，從某個時間點（大霹靂），宇宙才爆發開 來。爆發前，其實沒有時間的觀念。或者反過來說，時間在



當時是永恆的。

最早最早的一開始•也就是一百四十億年前，才剛爆炸 時，那時候的時間還很長。因為，在爆炸的初期，這個曲線 的奇點非常小，空間的尺寸很小。相對的，時間就顯得很 長，彷彿是永恆。也就是說，沒有什麼東西叫「時間」的觀 念。最多是「非時間」，我們可以稱為永恆。

是透過大霹靂，非時間的永恆，突然落到一個局限的範 圍，就像是慢下來，而讓我們透過五官有一個時間的體驗。 而同時，宇宙的空間好像一直在快速擴張，有一個空間（宇 宙）好談。

這個大霹靂的理論，現代的物理學家幾乎都可以接 受。基本上已經含著「絕對」的觀念——還沒有成立這個宇 宙前，時間是無限大，是永恆的，甚至可以說沒有時間的觀 念可談。是大霹靂之後，才有物質，有了我們看得到的宇 宙，突然冒出來一個局限，出現時間的觀念。

時間，最多只是在一個局限的範圍（宇宙、人間）可能 運作。時間的觀念，離不開我們的認知，也離不開人類的觀 察，更離不開人設計出來的設備的觀測。所以，時間本身是 個相對的觀念。

物理學家計算出來，星球的初始能量愈大，燃燒的核反 應愈劇烈，也就愈早消失。舉例來說，一開始爆發能量愈大 的，可能幾億年或甚至更早就結束了。至於我們的太陽，大 約在四十六億年前生成，差不多還可以再存在五十億年。

這些恆星，是透過熱能才會膨脹\*而可以和重力向內的 吸引力抗衡。如果熱反應消失，也就自然會塌陷。到最後， 不光是把自己吞掉，甚至把週邊任何物質都吞掉，這就是物 理學家後來所稱的「黑洞」**(blackhole) °**

喜歡看科幻片的人，一定都看過電影裡對黑洞的各種想 像。有些認為黑洞會吞噬一切，也有些劇本把黑洞當作一種 充滿未知體驗的可能。就像下一頁圖誇大的表達，這個人在 想像黑洞是怎麼回事——「如果把手伸進去，無限大的重力 會把我的手拉斷嗎？還是會讓我進入另一個世界呢？」

很有意思的是，黑洞和大霹靂一樣都是奇點。在黑洞 裡，重力是無限大-時一空的彎度無限大，而時間是永恆。 現代的物理學家認為，黑洞本身也在幫助這個宇宙不會消失 那麼快。而且，幾乎每個星系都有黑洞。光是我們的銀河系 正中央，現在估計就有幾萬個這樣的奇點。

黑洞和大霹靂這些奇點，為物理學家帶來沒辦法解答的



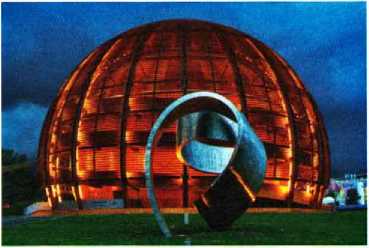
兩難或悖論。兩難，是因為「奇點」雖然可以清晰解釋相當 多的現象，但是，物理和數學的理論通常講究連續性。也就 是說，只要定出一個範圍的條件(邊界條件'**boundary condition)**，在這個範圍內都自然有一個連續性，可以用各 式各樣的數學或物理原則來預測它的變化。

有了奇點，無論是大霹靂或是黑洞，突然之間，所有已 知的物理定律都被打破。也就是說，在這個奇點的範圍，不 只是無法適用任何物理定律，就連宇宙、物質、時-空都沒 有。很有意思的是，奇點本來是用來解釋宇宙怎麼來，怎麼 結束。但是，一進入奇點，這個問題——宇宙怎麼來的，根 本就不存在。

當然，也有物理學家不斷在找一個沒有邊界條件的理 論。也就是沒有一個出發點，沒有一個突然的變化，不會帶 來無限大和局限之間的斷裂。這樣子，這個理論是圓滿的• 自己就足以獨自成立**(self-standing )**。只是*，*到目前為止, 還沒有找到這樣的理論。無論是解釋最小範圍的量子物理， 或是能解釋天體運行的牛頓力學，甚至包括愛因斯坦的廣義 相對論，都沒有辦法找到一個能滿足連續性的參數來描述這 個宇宙。

談這些，表面看來好像跟我們日常的生活不相關。其 實，仔細觀察，到處都有邊界條件。比如說，在愛因斯坦的 理論中，光速就是一個邊界條件。速度愈高，甚至接近光 速，時一空彎度愈大，時間幾乎已經變成永恆。假如時間逼 近了永恆，可不可能達到比光速更高的速度？如果可以，會 造出一個時間的悖論，因為不可能比永恆更永恆。

除此之外，愛因斯坦的質能轉換公式**E = mc2**指出，一 個粒子的速度愈高，甚至接近光的速度，需要耗費不可思議 大的能量\*才能維持它的動能**(kinetic energy)**。美國芝加 哥的費米實驗室或瑞士日內瓦的歐洲核子研究中心 **(CERN**，照片是**CERN**科學創新大樓，大強子對撞機就在 這棟球狀建築物裡，前方扭轉的金屬雕塑上頭刻滿了物理學 家的重要公式和名言，象徵了濃縮的量子物理發展史)，有

好多物理學家透過高 能量的加速器，去加 快粒子的速度，希望 可以發現更小、更基 本的粒子，而可以進 一步對宇宙的結構做

一個解釋。然而，這種加速所耗的能量相當大。再怎麼加 速，也很難達到光的速度。就好像光的速度，對四度時-空 的世界是一個門檻，我們跳不過去。

相信你也聽過，透過質能轉換公式**E = mc2**的計算，一 公克的質量，可以轉化為接近兩千五百萬度電的能量（可以 支持五萬個家庭夏天一整個月的用電）。為了終結第二次世 界大戰，而落在長崎和廣島的核彈，就可以用這個公式來解 釋它的威力。

其實，這兩個實例都一樣把光速當作邊界條件，只是看 這個公式的角度不同。粒子物理學家，是用能量去處理物 質，而核彈的應用，是從物質去挖掘能量。

有意思的是，我很早就意識到，透過光速導出來的這個 公式，好像反而讓我們限制在自己看得到的「光世界」。 **E = mc2**似乎在表達：超過我們所見的物質或質量*，*以及從 中轉出來的能量，就沒有其他的物質或能量好談。然而，我 從小體會到的，並非如此。對我而言，不應該有這樣的邊界 條件的限制。

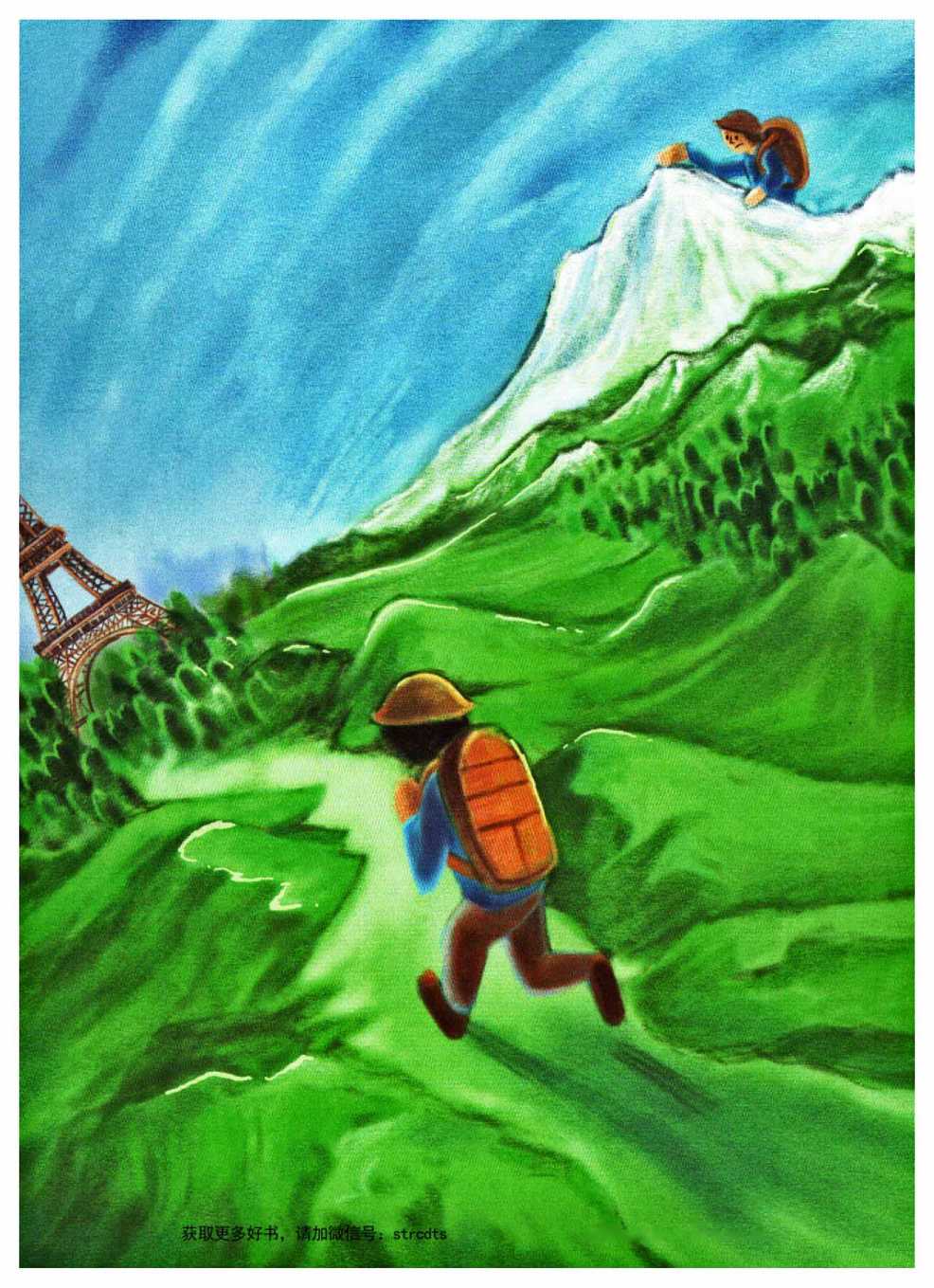
後來看到物理學家延伸出暗物質、暗能量的觀念，來解 釋宇宙的平衡，也就會覺得這樣才合理。這類「暗」的物質 與能量，並不在**E = mc2**涵蓋的範圍內，可以說是遠遠大於 我們看得到、或人間可以產生的物質和能量。後來的人，也 從中衍生出「零點能量」**(zero point energy )**的觀念。

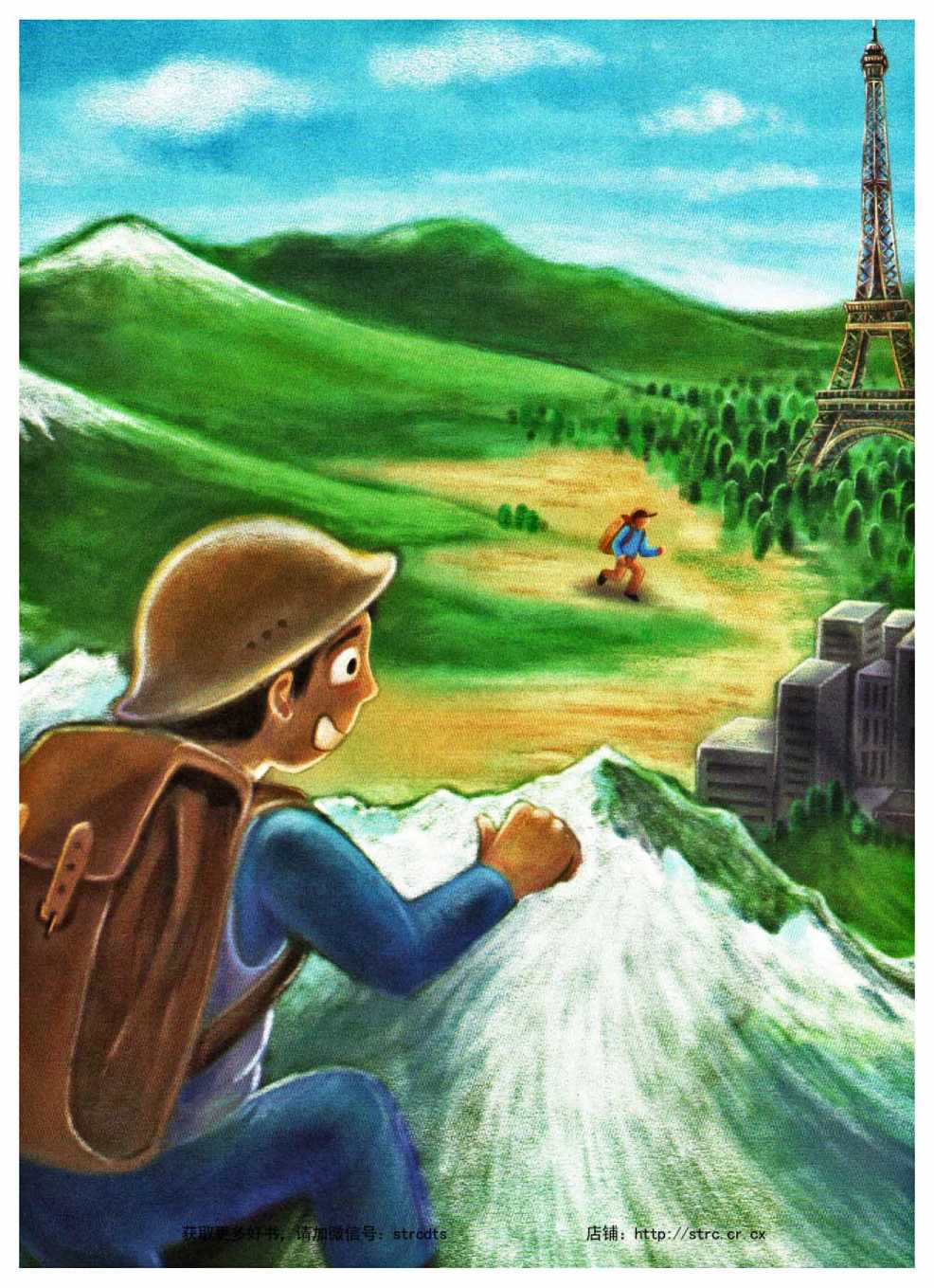
我還很小的時候就知道，**E = mc2**把光速當作邊界條 件，還會帶來另一種限制——讓人類在有生之年都不可能完 成星際旅行，因為距離實在太遠。光是我們的太陽系，離銀 河中心就有兩萬七千光年。從銀河系，到最近的人馬座矮橢 星系**(Sagittarius dwarf galaxy)，**也有七萬光年的距離。其 他的星系，甚至是上百萬、千萬、億光年那麼遙遠。

不只如此，假如光速是沒辦法超過的邊界條件，那 麼，時光旅行也是不可能的。不可能去未來，也不可能回到 過去。作為一個小孩子，我當時認為這都應該可能，所以總 覺得愛因斯坦的式子好像少了什麼。

從理論繼續走下去，會得出這樣的結論：宇宙不是平滑 的，不光時-空有彎度，在一些範圍內甚至有很大的皺摺。 這些皺摺，其實帶來一個捷徑，後來有人稱為「蟲洞」 **(wormhole)**。就像我們從東南亞到歐洲，最短的路徑應該 是攀上幾千公尺高的喜馬拉雅山。但是，如果像這張圖所畫 的，突然發現一個山谷，也就找到一個直達的捷徑\*不需要

店铺：Jittp://strc. cr. ex







攻頂再下山。也就是說，如果我們利用這些皺摺，跟這個四 維的時-空「作弊」，可以省掉許多冤枉路，甚至打破時間 的觀念。星際旅行和時光旅行，還是有可能。

講到宇宙的皺摺，我記得當時還在巴西，年紀很輕，常

常幫同學補習，準備大學的考試。只要用圖來表示這個宇 宙，我自然會用一張小孩的臉 來表達。就像這張圖所畫的， 小孩的臉不斷地變老，不斷地 膨大。而且，這張臉一點都不 光滑，而是充滿很皺的皺紋。 皺紋是表達，局部的時-空彎 度特別大。時一空在這裡並不 是均勻的，可能有黑洞，也可 能帶來捷徑。

讀到這裡，也許你會覺得 太科幻。但是，這些描述，從 物理學來說是有憑有據，並不 是幻想。現實生活中的物理學 家，因為受到時-空的限制， 想出來的有時候甚至比科幻小說更離奇。比如說，量子力學 認為沒有一個東西是單純的粒子或單純的波。有時候，一個 電子，竟然有波的性質。反過來，有時候，光也有粒子的性 質。這叫做「波粒二元性」，完全看你怎麼去觀察。

不光這樣子，站在量子力學的角度，一個粒子小到某一 個地步，我們就沒辦法完全描述它。假如要定出它的速度， 那它的位置就自然不清楚。換個角度，它的位置清楚，速度 就沒辦法決定了。這個現象是當年才**26**歲的德國量子物理 學家海森堡**(Werner Heisenberg, 1901-1976)**提出來的,後 來稱為測不準原理**(Uncertainty Principle )**。

—般來說，一個粒子小於奈米的尺寸，好像量子的特性 也逐漸浮出來，各種性質都不再完全適用大尺寸的物理原則 來解釋。也就好像任何事件，在一個很小的尺度，都不允許 我們肯定的去預測，最多只是一個可能性。在量子的世界 裡，每一個瞬間最多都只是一個可能。至於實際所發生的， 也只是其中一個可能浮了出來。

海森堡在**31**歲時，得到諾貝爾物理獎。隔年，**1933** 年'諾貝爾物理獎頒給奧地利的薛丁格**(Erwin Schrodinger, 1887-1961)**和英國的迪拉克**(Paul Dirac, 1902-1984)**' 一樣 在量子物理有很大的貢獻。

薛丁格和海森堡都是量子物理學家，薛丁格年紀比海森 堡略長**，**得到諾貝爾獎時已經**46**歲了，成熟度也不太相 同。薛丁格在**57**歲時*，*出版了一本《生命是什麼？》**(W/wf** *is Life?)*。因**1953**年解開**DNA**雙股螺旋結構而得到**1962**年 諾貝爾獎的華生與克里克，都提到薛丁格這本書對他們有很 大的啟發。

薛丁格想探討一個問題——量子世界的原則，可以拿來 解釋現實世界嗎？後來他用「薛丁格的貓」的悖論，來說明 這兩種物理原則的矛盾——把貓鎖在一個帶有毒氣瓶的箱 子，而假設毒氣瓶會不會破，完全看粒子的量子狀態來決 定。如果將箱子密封，沒有觀察的狀況下，粒子的量子狀態 是兩者都可能。也就是說毒氣瓶可能破了，也可能還好好 的。箱子裡的貓既是死的，也是活的。這種描述已經夠不可 思議了，但是它無法解答現實——箱子打開時，這隻貓會是 死的，還是活的？

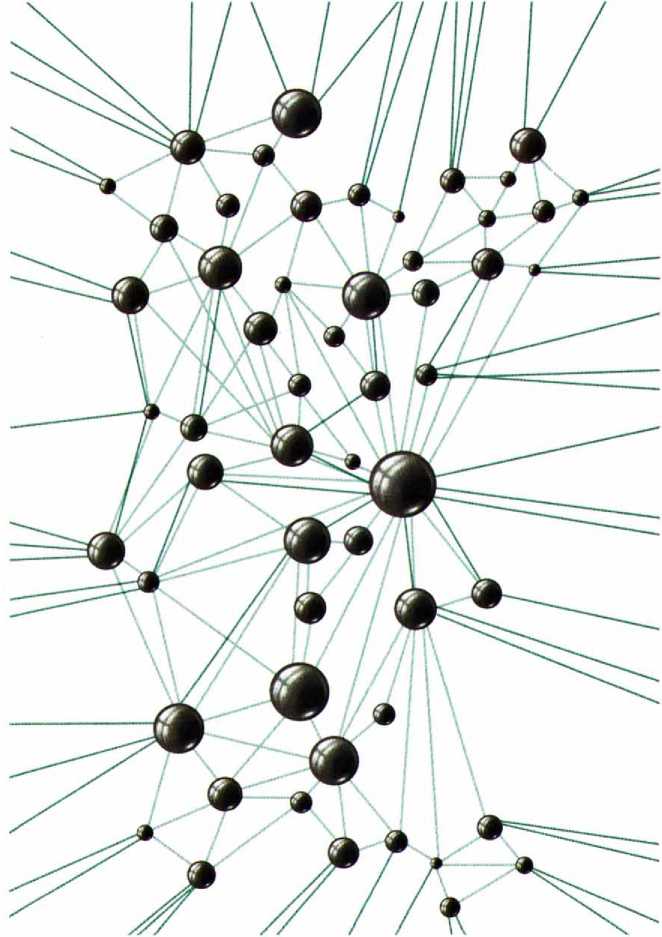
當然，這個悖論其實也就反映了，即使對一般的物理學 家，還是很難用量子力學，去理解現實世界的運作。非但如 此，透過量子力學，也很難理解奇點。或者我們應該這麼 說，在非時間的狀態，很難探討測不準原理的現象。

這些理論已經夠違反直覺了，還有更複雜的理論。也許 你聽過，物理學界近幾十年來，很多人投入「弦理論」 **(string theory) °**也就是說1 一個粒子和粒子不是各自獨立 存在，而是好像有繩子(弦)把它們連起來。就像右圖所表 達的，某個角落的一根繩子，可以影響到任何其他的角落。 這樣的模型，可以解釋很近的作用力，也可以解釋很遠的作 用力。

弦理論還含著一個奧妙，如果要讓弦理論成立，我們必 須接受這個四度的時一空只是宇宙很小的一部份。按照弦理 論，可能需要十度'十一度或二十六度的時-空才能描述這 個宇宙。

我常常笑，人類是這麼可愛，凡是不能解釋的，就再加 一個維度來解釋。到最後，這麼多的維度，非但遠遠超過人 類五個感官所能體會，也超過腦可以想像、描繪的範圍。

物理學家會費那麼大的力氣，想出這麼複雜的理論來解 釋真實，正是因為人類受到自己覺察的限制，必須借助其他 工具或是範圍，對物理學家才夠清楚。然而，因為是我們看 不到的範圍，很難透過我們的五官去驗證是對還是錯。



和這些理論相比，相信你會同意，前面談的時光旅 行，其實不算太複雜，不能說它不可能。

回到時間的主題——在物理學的角度，時間已經失去了 絕對的地位。而物理學家也老早透過奇點的理論，接受了 「非時間」的觀念。蒔間，只在我們看得到的、顯化出來的 世界才有意義。但是，即使是在這個顯化出來的世界，非時 間的觀念一樣隨時都有，隨時都存在。不光在大霹靂前有， 在任何奇點，任何黑洞都有。

從另一個角度，我想表達，物理學家夢寐以求的統一場 論或萬 有理論**(the unified field theory or the theory of everything) ,**從我個人來看,是找不到的°因為它本身忽 略掉了非時間的運作。而且，「非時間」就像他們所提出的 「暗物質」和「暗能量」一樣，遠大於我們可見的宇宙。

只要觀測的工具愈來愈進步，自然會發現更多現象\*而 這些現象也會自然衍生出來新的物理定律。然而，這種衍生 是永遠數不完的，就看我們手頭有什麼工具和多少耐心(也 有人會稱為創意)。

雖然概括了那麼多領域，我最後想表達的是，我們其實 不需要把這個主題變得那麼複雜。我個人認為，人類過去的

出發點並不正確。在「有」、在顯化出來的宇宙'想透過奇 點，找到非時間、生命的全部、絕對。這種作法'本身是不 可能的。再怎麼費力，也找不到。也因為如此，自然為現代 的物理學家累積出那麼多矛盾。

其實還有一個方法，比這個簡單多了，也就是我這本書 想分享的。就我個人的角度，從任何時間的範圍，都可以找 到非時間的出口。這樣的出口，到處都有，倒不必大費周章 到大霹靂或黑洞去找。祂隨時都在，一點都不需要費力。

這樣的出口，我在「全部生命系列」稱為醒覺。

我知道，對沒有物理學背景的讀者，這兩章可能比較 難。正因為我在這本書不想進入冗長的學術論述，才在這兩 章濃縮了好多觀念，一步步「哄」著你走完。

前面也提過，假如你讀這兩章感覺吃力，也不用擔 心。我答應，接下來會從物理層面的時間 ' 轉到心理層面的 時間。但是，我相信你會發現，這兩個觀念，倒沒有矛盾。

03

時間帶來的重擔

**The Burden of Time**

我相信我們每一個人，只要談到時間，都有兩個直接的 反應。首先，把它當作一個節律器，就像為生活定下節奏和 步調，才可以衡量每一個規劃，每一個動作，每一個追求- 每一個結果。但同時，它也帶給我們一種壓迫感，讓現代人 總是感覺時間不夠用。

在這個不夠用的情況下，我們自然會想要一心多用—— 同一個時間，能處理愈多事愈好。透過快速的技術發展，我 們可以同時停留在幾個知識的平台。不光有手機隨時可以通 訊，還有電腦，同時還可以說話、寫字、和其他的運作。

不要說兩千年前的人，即使是五十年前的人，來到我們 這個世界，也會嚇壞的。會認為每一個人的神經都過度激 動，不只同時做好幾件事，而且步調快到想像不到，不要說 跟不跟得上了。

我也發現，這個時間的重擔所波及的年齡層愈來愈下 降。尤其華人，總是要充分利用時間，追求高效率，強調一 分耕耘，一分收穫。這麼要求自己還不夠，還要把這種追求 延伸到下一代。一個孩子，只要懂事、進入小學，總是感覺 跟不上'來不及。

讓我最同情的是，小孩子不光是睡不夠，在學校的時間 長，功課多，家長的要求又加倍。就好像一上學，就要承擔 週邊種種的期望和壓力。如果這個孩子自我要求又高，那麼 時間的負擔更是沉重。

所以，我們過去看到是有了一定的年紀才有憂鬱症，例 如事業受到打擊，或女士在產後、更年期的變化。然而，現 在就連憂鬱症的發生年齡也不斷下降。幾歲的孩子就有憂鬱 的症狀，甚至有自殺的念頭。我才會說憂鬱症是二十一世紀 最嚴重的慢性病，而時間的重擔是一個主要的原因。

要談時間的重擔，最多也就是「跟不上」。我們每個人 都跟不上。一個人在跟不上的狀況下，自然會產生一個兩 難。也就是說，在時間的壓迫下，我們認為隨時要有一個決 策的備案，用來節省時間 ' 解決時間帶來的壓力。這是我們 每個人隨時在面對的。



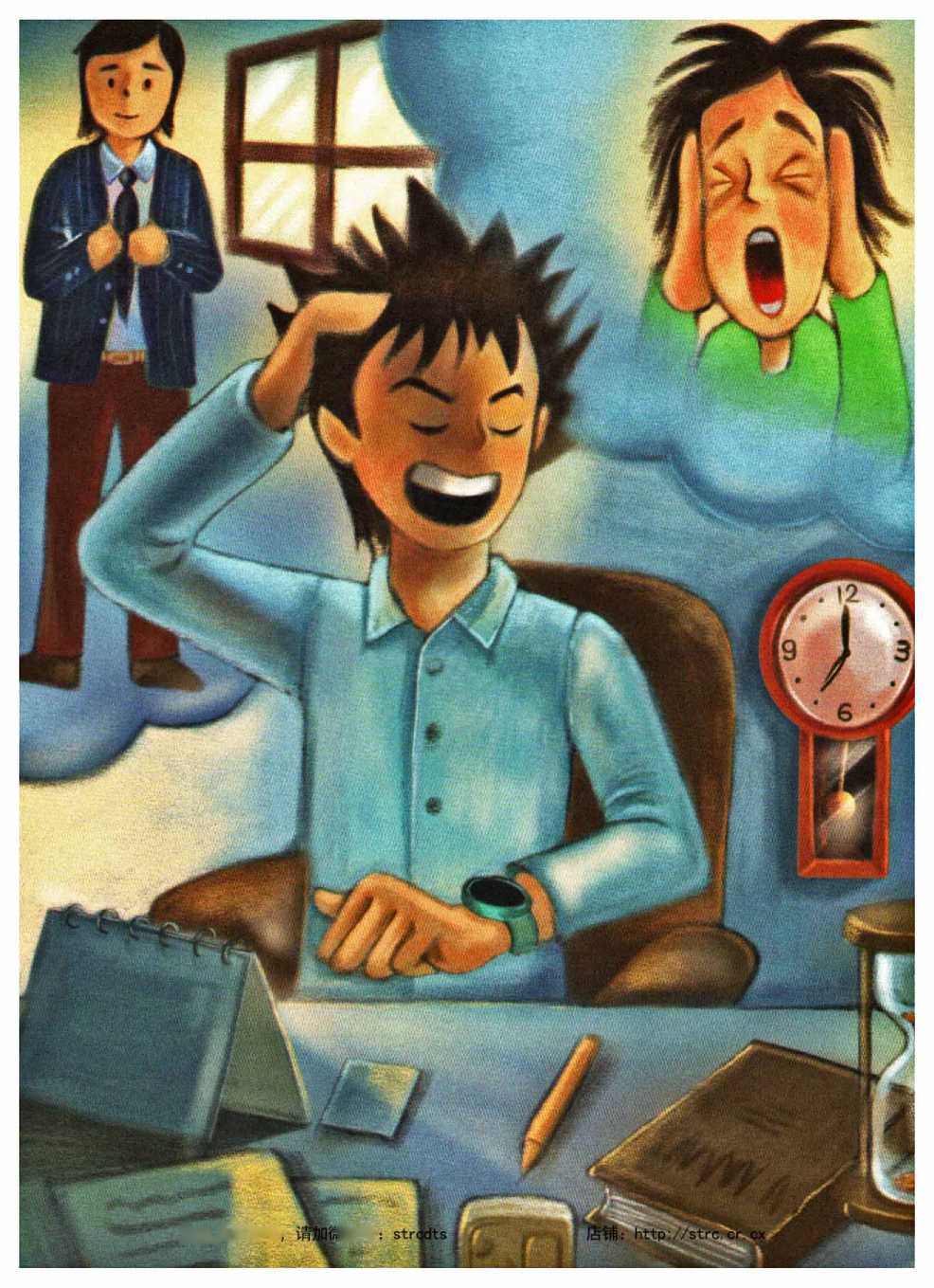
可惜，在這種狀況下，我們步調自然會加快，而讓我們 停不下來。就連休息的時候，還可能想要選擇快速的動，例 如不光是看電視，還要對話快，鏡頭不斷的變化，或有暴力 的刺激。晚上參加活動，要有大聲的音樂和熱鬧。這些娛樂 的選擇，反映了我們個人對生活要求的快步調。

這樣子，別說休息時，慢不下來。就連睡覺的時候都停 不下來，難怪那麼多人有失眠的問題。

我過去做為一個醫師、科學家，自然喜歡從機制或問題 的根源著手。比如說，我當年研究免疫，就想知道殺手細胞 和**T**細胞怎麼殺腫瘤。當時很年輕，很快把這個主題告一 個段落，而且跟別人的切入點都不同。

現在，要切入時間這個主題，說時間是我們人類最寶貴 的工具，也是我們最大的殺手，我認為這一點都不過份。我 在這本書，希望可以再進一步打開——時間，其實跟我們人 類的演化有密切的關係。這種觀點，或許你會認為是理所當 然，因為歷史本來就是時間演變的紀錄。但我要講的是，人 類因為有時間的觀念，才有以後的發展。只是因為時間的觀 念過度強化，自然擺盪到一個不均衡的狀態。

講了這些，即使把它解開，最多只是把症狀做個說



获取更多好书

【信号

明。我真正感興趣的，正如我過去所扮的角色 > 是希望找到 一個徹底解答的方法。

04

時間的悖論

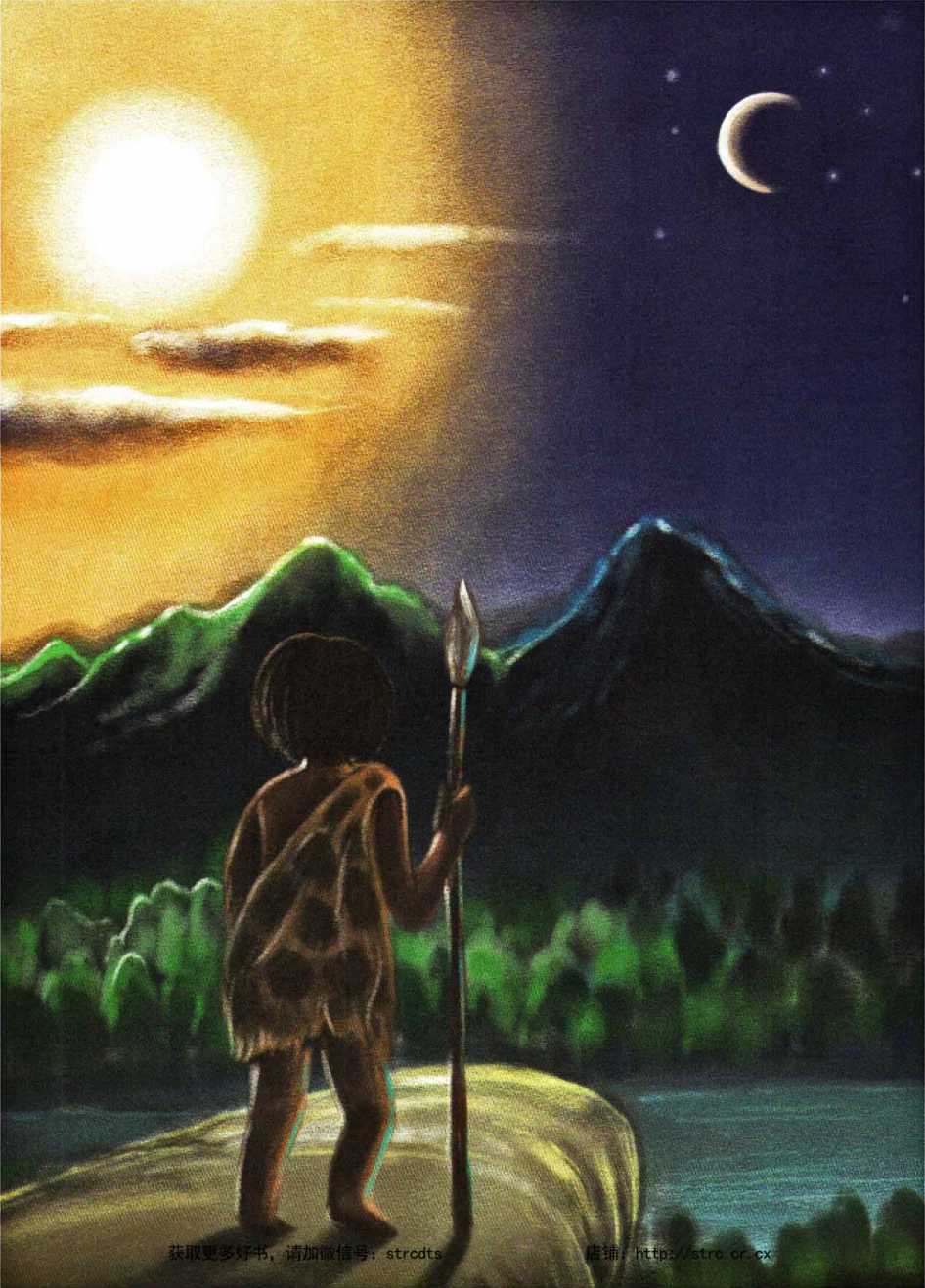
**Time as a Paradox**

人類對時間的知覺並不是直接的，不像鐘錶可以把時間 切的準確而客觀。我們是透過神經的作用，才可以體會什麼 叫做時間。甚至，是透過一個作用叫做「記憶」，才讓我們 取得時間的觀念。

時間，對我們最多分成三個主要的區塊——過去、現 在、未來。

現在和未來，其實都是由過去組合起來的。然而，過 去，完全是透過記，憶才可以存檔，而接下來可以讀取，甚至 調出來。

人類和其他動物不一樣，除了比較完整而豐富的記憶的 作用，還有很強的聯想能力。人的聰明與邏輯，和其他動物 的差別就在於此。很早期的人類，也許幾十萬年前，就懂得 觀察一些週邊的現象。例如太陽會升起，會落下。落下後，



月亮會升起，星星會出現。不光如此，他還發現有時草葉冒 出芽來。然後，會特別熱。接著，樹葉開始落下，甚至下

°

這些週邊的動態，都會重複。只是重複的週期，有 長,有短。

這麼一來，「天」、「月」甚至「季」的觀念，就出來 了。

人類也自然就把個人體驗的變化，和環境的週期連繫在 一起，而從中得到一些意義。

在人類剛有農業的時候，人會發現——要在「春天」， 種下的東西才容易發芽。到了「夏天」，可以不要穿那麼多 衣服。等到「秋天」，可以收穫。進入了「冬天」，動物都 在冬眠，人類也就跟著休息，要保住溫暖。再區分更細一 些，到了「晚上」就該休息，保住身體的熱度，自然會想睡 覺。「白天」有日光，可以把環境看得清楚，而可以處理 「事」°

人類，其實就是靠記憶維持的比較長，再加上聯想和推 理的能力，而跟其他動物區隔開來，才有文明好談。

從主要基因的**DNA**序列來看**，**人類跟黑猩猩的差別不 到**2%**。所以人類的特殊倒不是可以完全用基因來解釋。更 有意思的是，比起早期存在但後來消失的另外五種人類，我 們現代人和他們的**DNA**可以說幾乎沒有差異**，**但是，到最 後只有我們現代的人種留存下來。

留下來的原因，從我個人的角度，是時間——時間的觀 念。也就是說，前面講的記憶，加上聯想、推理，讓現代的 人類造出一個完整而具體的時間的觀念。

為什麼有記，憶，再加上連想和推理，對一個人當時面對 環境那麼重要？

我們可以想像，人類的體質本來就不如其他野獸（例如 猩猩、老虎）那麼強壯。光是憑肌肉的力量，人類絕對不可 能贏過其他的野獸。舉例來說，銀背大猩猩重達四百公斤， 可以連續推動八百公斤的重物。即使現代人營養好，體型比 古人高大，力量還是遠遠不及體型較小的黑猩猩。黑猩猩的 肌力是人類的**1.35**倍，局部爆發的握力更是特別強。從天 擇的角度來看，像人類這樣的物種應該老早就會消失了。事 實也是如此，其他五種原始人類，早就消失了。

就是因為有記，噫、聯想、推理的功能，人類才有機會可 以從經驗學習，可以區隔不同的行為。自然發現有些舉動對 生存有利，有些則有害。也就這樣，不至於重複一些對生命 有危機的動作，甚至可以重複一些過去認為比較有生存優勢 的舉動。

這個優勢，是其他動物沒有的。即使有，也很有限。才 會讓人類不光是生存下來，還主宰了整個世界。

人類更了不起的地方，是發現有方法可以驗證心理的時 間感。本來，一開始是參考天體的運動（例如太陽月亮的週 轉），才突然產生時間的觀念和感受。但反過來，人類自然 用天體的運動來校正自己心理的時間觀念，讓心理的時間感 有了一個參考。而這個參考是相當可靠，相當穩定，不怎麼 變化。

幾千年後，人間才發明鐘錶，這一來，時間又更精確 了。時間本來是人類的體驗，是人類心理的作用，突然變成 客觀而具體的存在。甚至，再進一步被認為是一個不變的物 理常數。

同時，人類為了跟上時間帶來的變化，於是就有了紀 錄0

我們仔細觀察，每一個輝煌過的文明，都有很強烈的時 間的觀念。而且，每一個文明都有方法來記錄，也就是我們

現在所稱的曆法。有些民族以太陽的運轉為主，有些民族 （例如華人）計算月亮的週期。有些文明，所計算出的週 期*，*比每週、每月長得多。印度史前文明和馬雅文明，光是 觀察天體的運作所歸納出來的週期，甚至可以長達幾千幾萬 年。不過，發展到現在，配合西方現代社會運作的步調，自 然就把「年」當作我們曆法的基礎單位。

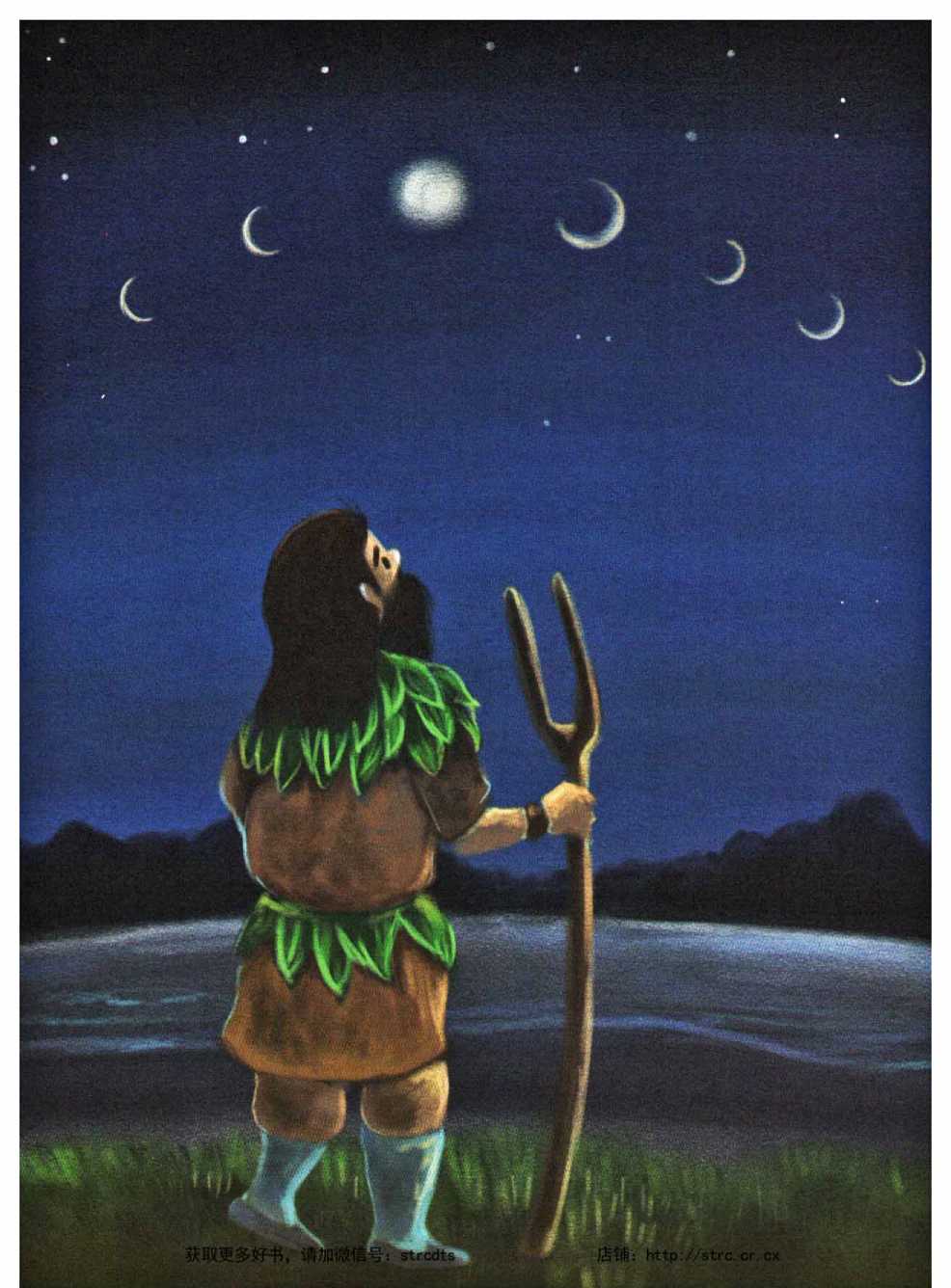
時間，不光強化人類的邏輯和推理的能力。有了曆法， 也讓我們開始做紀錄，包括歷史。透過歷史的紀錄，人類才 可以把經驗留下來，而可以得到進一步的學習。我才會說， 時間是人類最大的發明。

人類的全部發展，都是透過時間的觀念而延伸出來的。

是的，時間確實帶給我們數不完的突破，包括現在科學 和科技的發展。時間本來是人類最寶貴的工具，讓我們有今 天的局面，不光可以主導地球，還可以登陸別的星球。但同 時，它本身也是我們全部煩惱的根源。

想不到的是，它同時也是人類最大的阻礙。

我進一步大膽的說，還不用談到突破，人類對這世界全 部的認知，包括語言、思考、邏輯、互動、評價……全部離 不開時間。有了時間的觀念，我們才成立這個世界，才有這



個世界。

所以，時間的地位，遠遠排在任何其他觀念的前面。然 而，它本身就是我們這一生最大的束縛，說是陷阱，都不為 過。從生到死，沒有一個人能離開時間的觀念。我們都被時 間束縛，甚至困住。可惜的是，對這個困境，我們連邊都看 不到，甚至意識不到。

我才會說，時間，是我們這一生最大的悖論。

假如我可以把「全部生命系列」做一個簡單的彙總，最 多也只能說——修行，或是解脫，是超越「時間的觀念」。

05

時間離不開「動」或運動

**Time Is Not Apart from Doing**

在談時間離不開「動」或運動之前，我想先談一個更基 本的觀念 般人有點科學的概念，都會像第一章提到 的，把時間稱為第四個維度。就好像空間的三個維度（長寬 高）是基本，而時間是額外加上去的第四個維度。然而，這 個觀念，其實不是完全正確。

對我而言，這種說法完全忽略另外一面的可能——假如 沒有時間，其實，我們連空間的三個維度都沒得談。

空間的三個維度是靜態，沒有對照，我們得不出三度空 間的觀念。反過來，是透過比較。透過一個空間和一個空間 的比較，也就是——拿一個空間的三度和另一個空間的三度 比較，再加上記憶（時間的觀念），我們才可以認出來長 短'高矮'寬窄。

也就是說，假如沒有一個前後的觀念（又是時間！）， 我們最多只是隨時都在瞬間、當下。在當下，沒有空間的比 較好談。空間的觀念，根本就起不來。因為我們區隔不了。

空間，最多只是強化時間的觀念。

沒有時間的觀念，不光空間的觀念產生不出來，其他任 何比較、分別、區隔 ' 欣賞、評鑑……也都沒有了。我們也 不可能有念頭，更不可能有什麼語言可談的。所以，我們全 部的認知和一生的經驗，包括「我」，全部都離不開「時 間」這第一把刀的作用。接下來，才有其他。最有意思的 是，我們一般很難想像，假如沒有時間，沒有世界。更不用 談，沒有宇宙。

仔細觀察，其實動物也有空間的觀念。動物的空間觀 念，一樣是從時間延伸出來的，也就是一樣有時間的觀念。 但是，它維持的時間比較短，而且觀察的細節比較粗糙。植 物和礦物，其實也有意識，但這意識和人類、動物的不一 樣。主要是少掉一個時間的觀念。所以它對現實的知覺，和 其他生命完全不同。

進一步講，時間本身含著「動」的觀念。因為時間的觀 念，是從順序、比較，也就是「動」，才可以取得。

所以，時間本身就帶給我們一個「動」或運動的感受。

前面也提過，我們人類全部的思想、語言'感受——痛 苦、快樂、愛、悲傷、溫暖、沒有安全感、憤怒、嫉妒'傷 心、難過……——都離不開比較、分別、「動」，都離不開 時間，都是時間的產物。反過來，人類所有的突破，一樣離 不開時間。

二元對立**（duality）——**東西和東西的比較、人和人的 比較、人和東西的比較、人和事情的比較——這一切區隔， 本身是時間的觀念。

是有了時間，才有二元對立，才有文化、文明種種人類 的特質好談。

是透過時間，我們才從一體（絕對）落在一個角落 （相對）。

是透過時間，我們從永恆（無限大）落在無常（局 限）。

是透過時間，我們從無條件，突然受到條件限制。

是透過時間，我們從神，變成人。

是透過時間，我們從不生不死\*變成會生會死。

沒錯，時間本身是我們最大的限制，把我們本來有的全 部、無條件的生命潛能，限制在一個部份、有條件的相對。 甚至，讓我們從此迷失，再也看不到整體。

它本身，一出現，已經成為對我們的宣判。判的，不是 死刑，而是「人刑」。

我知道這些話，你過去可能沒有聽過，也很可能帶來想 不清楚的一種悖論或矛盾。

但是，事實並沒有那麼絕望，剛好相反。我在這裡想表 達的是，雖然時間帶給我們限制，然而，時間本身也讓我們 和任何其他生命足以區隔——只有人類透過時間的轉變，可 以醒覺，可以頓悟。

這本身才是最大的悖論。

念相，離不開時間

**Thought-forms Are Not Apart from Time**

因為前一章的觀念太重要，而且跟我們一般的認知剛好 顛倒，我可能需要從另外一個角度再來切入。

我之前提過，我們眼前所看的東西，都是**thought­forms** 念相。

太陽是念相。月亮是念相。別的星球是念相。地球也是 念相。

地球的全部動物、眾生包括人，都是念相。

更不用講，人和人之間的互動全是念相。

甚至，連建築物、我們生活所有的用品，都是念相。

我相信，這一點本身就帶來矛盾，讓我們用頭腦不可能 去理解。但是，只要我們追察下去，自然會發現——這些話 是正確的。

講到念相，也就是說全部世界是透過五個感官去捕 捉，而五官離不開神經的作用。透過神經所產生的資訊，而 讓我們認為很堅實的世界，其實最多只是資訊——頭腦的產 物'或頭腦的東西**(mind-stuff) 0**

我相信你已經熟悉接下來這個比喻，假如用解剖的方式 去拆解，會發現到最後都是空的。連物質的原子，追究下 去，都是空的。資訊、分子、原子、粒子，都是空的。

可以說，任何堅實的東西，只要往下追究，它的基 礎、實質其實是「空」。但是，透過我們神經的作用，會讓 我們得到一種堅實的印象。

接下來，相信你可能也已經熟悉這樣的比喻：假如有其 他的生命，和人類一樣有感官，但是，是不同的感官，那 麼，對它而言，也有「有」的存在。只是，它的「有」可能 跟我們的不一樣，可能更堅實，也可能更不堅實。比如說只 是能量譜的流動；甚至，可能完全是另外一種物理化學的狀 態。

全部這些頭腦的運作，還是離不開「動」。畢竟觀察本 身不會帶來意義，是透過觀察再加上比較(動)，我們才可 以得到一個參考、對照的基準。

有了時間的觀念，讓同一個空間可以和它自己前後在比

較，而突然冒出了「動」的觀念。我們仔細想，假如這種比 較是不同的空間框架在隨時比較，其實也產生不了「動」。 最多只是從一個空間，到另一個空間。在這之中，沒有連貫 性。是在同一個範圍（我們也可以稱為空間），不斷透過時 間在做比較，才突然產生一個世界，或完整的人間的觀念。

所以，時間本身是來限制我們的知覺，是一個具體的運 作範圍。它要在這個範圍內不斷重複觀察，才有一個參考的 價值，有一個比較的可能。假如這個範圍是無限大，它沒有 可運作的基準或參考點。

「我」也是這麼來的。

因為全部都是頭腦在運作，所以頭腦自然會產生一個中 心——它自己。而全部的比較都是跟這個中心點重複地比 較。所以，自然會認為「我」是一切的出發點或中心。

也就是說，雖然我們平常沒有注意到，但我們全部的知 覺或資訊的比較都是跟一個中心的點——我們頭腦的中 心 在做對照。

不知不覺，把這個中心的點，變成最重要的一個點。

也就好像，假如不在一個具體的範圍做比較，沒有一個 參考點，沒辦法產生一個「動」的觀念。有了這個中心點，



66 I Thought-forms Are Not Apart from Time

樣樣我們看到、聽到'聞到、嘗到、體會到的，都自然不斷 跟這個點在做對照。也就透過這個點，面對樣樣，我們隨時 在衡量所得到的資訊。這麼一來，我們不光有一個時間的觀 念，而且還跟這個時間的觀念綁在一起，而突然有個人生' 自然有「生」、「活」、「老」、「死」的觀念出來。我們也 就認為有個生命、有個壽命可談。

不光是生命'壽命,而且還是「我」的生命，「我」的 壽命。

從我們的角度，沒有「我」，當然沒有生命，沒有壽 命。這一來，也就隨時忘記了「我」本身不存在1是透過時 間的「動」才取得的。

我才會說，我們全部所認識的，都離不開念相。而全部 念相，都離不開時間。

07

時間，是相對；非時間，是絕對

**Time Is Relative; Timelessness Is Absolute**

前面提到，有蒔間，才有思考、有學習。這一點，需要 再多做一點補充。

時間的作用，從定義上來說，是在一個範圍內運作。只 有在一個具體的範圍運作，才有「動」，才可以重複。畢 竟，我們都知道，學習——人類最大的能力，本身要靠重複 得來。可以說，沒有時間，沒有知識。

這麼一談下去，時間其實是一個限制的程序或工具。我 們必須把整體分成很小的區塊，在一個小區塊裡反覆地運 作，才可以得到時間的觀念。也才可能產生動、思考、規 劃'累積'比較、分別、創意、突破。

時間本身是從條件取得的。是非要從無限的自由、無條 件的潛能、無限大的範圍、無邊無際的非時間的永恆，縮到 —個跟整體相較小的根本不成比例的範圍裡運作，才可能有 時間的觀念。

比如說，我們一輩子就算可以活到一百歲，但是站在非 時間的永恆，這一百年，連祂的一眨眼都夠不上。只是，沒 有從「一輩子」這個範圍來談，我們其實也沒有人生，更沒 有人間好說。

我才會說，任何人間的認知，最多只能說是相對的；而 沒辦法用時間去歸納的，才是絕對。過去所談的一體、全 部、神、佛性、本質、空、在，都是非時間的絕對。

正因如此，我會用「在」的觀念來形容絕對。「在」， 是跟「動」做個區隔。用時間的觀念來說，「動」等於時 間，「在」等於「非時間」**(timelessness or non-time ) °**

最有意思的是，我們人，要去想或是體會到絕對，是不 可能的。因為這本身跟我們頭腦的架構是矛盾的。

頭腦的架構，創出時間的觀念。然而，時間本身要在一 個相對的範圍運作，所以，「絕對」跟時間不相關。

也因為這樣子，我過去才會不斷提醒——局限永遠不會 理解無限。也才進一步會說，我們透過這個肉體，甚至透過 所謂的身心，永遠不可能開悟。任何思想或感受，可以談、 可以體會的，都還在一個時間的範圍內打轉，在運作。本身 跳不出相對，跳不到絕對。

儘管如此，我們人透過聰明，自然會有一個無限的觀 念，我們通常用8來表達。許多數學的公式，發展到最後也 用極限的觀念去逼近祂（卩黑**t）**。甚至我們還可以想像， 假如時間**t**或任何其他條件**X**接近無限大，或趨近於零，還 可以衍生出其他的參數**，**而會用**f（X）**的函數來表達。 也就是說•我們不光是在頭腦裡可以允許任何參數（例如時 間）去趨近無限大或無限小，還可以再進一步去推測祂所影 響的範圍。

雖然無法掌握無限，但又可以投射出無限。因此，我們 也可以同時推導出一個關鍵的觀念——絕對，隨時在相對都 可以找到；相對，也隨時可以在絕對取得。兩者並不是互相 排斥的。要不然，兩者根本不相關，我們其實解脫不了。

正是因為絕對和相對是隨時相疊的，我才會說絕對是我 們的本質。而且，最多只是把相對挪開，讓時間的觀念消 失，絕對，自然就浮出來了。因此，我才會帶出來這個顛倒 的觀念——我們隨時可以醒覺。

醒覺，倒不需要靠練習或是修行，才可以做到。祂本身 跟動'跟做、跟時間不相關。所以，才有一個醒覺可談。而 醒覺，最多也只是隨時明白「在」和「動」都存在，是兩面 一體。一個人不斷地站在「在」，不斷地選擇——再繼續 「在」或是「動」，也就醒過來了。

從什麼東西醒過來？從哪裡醒過來？

當然，是從這個好像真實不過的夢——我們稱為人 生——醒過來。

但，人生的夢又是怎麼來的？

全部，都是透過時間出來的「動」，再加上數不完的 「念相」，讓我們得到虛擬的現實。

「非」時間，並不等於「沒有」時間。這種表達，最多 只是想強調祂和時間不相關。我常說是落在兩個不同的意識 軌道——時間是相對的軌道，非時間是絕對的軌道。

非時間，其實就是當下。

一個人沒有時間的觀念，或說超越時間，自然，就活在 當下。

醒覺，就是不費力地隨時活在當下。

08

相對世界裡的時間

**Time from a Relative Perspective**

前面提到，時間是個有限、相對的觀念。然而，不光是 從主觀的層面來看是有限、相對。回到我在頭兩章所談的， 即使在物理的層面，時間最多也只是相對的觀念。也就是 說，從物理學的角度來看，並沒有一個客觀或固定不變的時 間。坦白講，這個觀念是一般人最難懂的。

主要的原因，也就是因為在我們的日常生活中*，*觀察不 到那些特殊條件下的變化。我們最多是不斷體會到有一種鐘 錶帶來的時間，是相當精準、具體而且客觀，任何人都可以 重複。所以，自然讓我們這一生被洗腦，認為時間是個固定 不變的常數。也就這樣子，自然把心理層面的時間，跟一般 物質的物理性的時間不光是重疊，更認為是同一件事。

即使在前兩章談過這個問題，但是，我擔心相對論可能 對一般讀者比較困難，所以，讓我再試著從另外一個角度表 達。

只要有中學物理概念，都曉得任何物理的常數還是要有 一個參照點來當作基準。講到時間，最精確的表達方式，也 跟光速分不開。但是光的速度怎麼測量？跟地球、太陽和其 他星球之間的互動有關係。而太陽本身，也在一個星系的範 圍內在動。假如我們把參照點拉更遠，光的速度已經不是固 定不變的常數，甚至可以有很大的差異。時間，當然也只能 跟著變。

我們可以進一步假設，一個人站在光上旅行，他的速 度，是光速，再加上他自己的移動速度。這時候，就連他的 錶所看的時間，間隔自然會拉長。等他做了一趟旅行，再回 到家鄉，童年的玩伴可能都已經不在人間了。

回到個人的體驗，相信每個人都體會過時間的主觀性 **(subjectivity)**。如果沒有記錯，我還不到七歲蒔，就讀到愛 因斯坦這樣描述——我們一般遇上好事，比如談戀愛，或某 個期待獲得滿足時，自然覺得時間過得很快。相反的，假如 碰到痛苦或不舒服的東西，時間好像變得慢。就像拿手去碰 火熱的爐子，哪怕只有一秒，也好像永恆。

不管怎麼講，時間是透過比較、對照才有的。所以，時

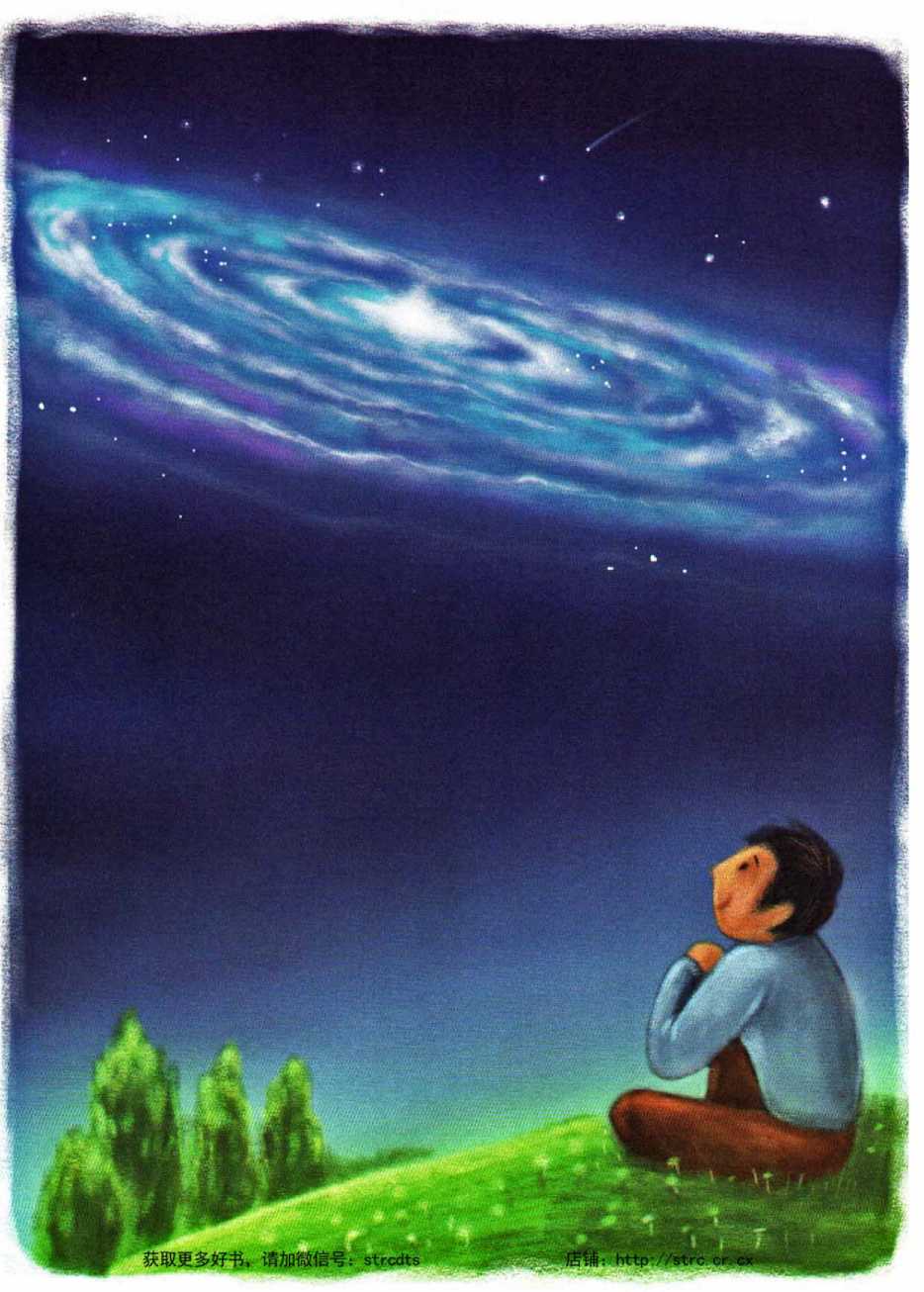
間所延伸的「動」，當然最多也只能帶出來相對、局限的狀 況。

這些現象，都是因著條件生出來的，也隨條件消失。沒 有一項時間可以延伸出來的狀態是永恆的。這個架構（本身 是在無常的基礎下建立。延伸出來的東西，當然也是無常。

進一步往下推，假如我們全部人生的架構，是時間延伸 出來的，當然，人間也只可能是無常的。

這裡還含著另外一個觀念，也就是說，因為時間造出的 狀態是有條件，所以它是一個自我封閉的系統。我們最多畫 一個圓球來表達。任何在這個時間的領域之外的狀態，用時 間的觀念自然是理解不了的。我們，在這個時間的領域之 內，也就認為其他的狀態都不存在。從一個封閉的系統，要 去理解一個開放的系統，除非他（在這個封閉系統的觀察 者）的注意力可以跳出來，否則一定會被自己綁住。

就像下一頁的圖所表達的，我們看著眼前廣闊的宇 宙，自然會覺得它是無限大，沒有邊際。但是，我們幾乎不 可能想到，只要我們可以想出來的東西，包括想的出來的無 限大，沒有一個東西不是局限的。其實，再往下推，就連 「這個人正在想宇宙是無限大」的這個思考或感慨，一樣是



我們可以想出來的，也還是局限的。

時間不光帶來一個空間上的封閉，也把整個意識局限到 裡面。這個意識，包括知識、潛能，全部被它限制了。我們 才會認為這一生都是限制、都是局限。知識是限制，潛能也 只有那麼多，注意力最多也只能集中在一個點。

所以，我們該探討的,反而是——我們的意識或注意可 不可能跳出一個封閉的系統（人間），甚至變成無所不在， 無所不能，無所不知。

答案，我相信你已經可以猜到一一是可以的。但是，我 一直以來的說法，跟一般人講的剛剛好相反。相反的是—— 一般認為這種無限大、永恆、絕對的狀態，不同於平常醒 著、做夢、深睡無夢的狀態。過去的人用*turiya*表示這第四 種狀態，而我也借用古人的語言把祂帶出來。但其實，並不 是真的有一個「第四狀態」。

要表達這個第四種狀態，比較正確的說法應該是 **ground state**根本態，最根本的狀態。也就是說，這樣的狀 態，在一個人醒的時候有，做夢時也有，深睡無夢也有，沒 有任何一個片刻沒有過。只是因為我們受到時間所帶來的限 制•自然把這個根本的狀態忽略掉了。變得好像沒有這回

事，反而認為不可能。

我很有把握，再進一步——如果沒有根本的狀態，也就 是絕對的部份，我們不可能有相對的部份，也就是不可能有 生命。

這麼說，時間又最多只是一張濾片，遮蔽了絕對的 光。就好像，絕對最多在等著我們把這個濾片移開，祂自然 就照明出來，浮出來了。

這個根本態不是透過「找」可以到的，因為祂本來就 在。反過來，是透過我們不動或是超越動，輕鬆地回到一種 「在」的狀態，才可以把時間的作用取消。

其實，也就是那麼簡單。

09

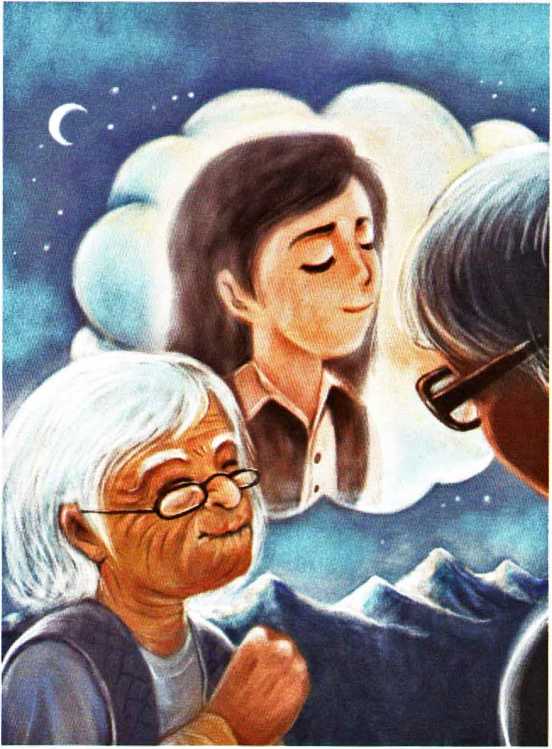
時間，是神經架構出來的

**Time Is a Neurological Construct**

要了解時間，自然會想對我們的神經系統做進一步的了 解。這個主題，已經累積了無數的文獻。不光是從物理學談 時間，就連人類和動物比較的研究，也有相當多資料，也是 幾乎每一位神經學家都想解答的。

一般的研究方向，自然會往記憶來著手。記憶這個主 題，又分成不同的次領域。比如說長期記，噫、短期記憶，是 從距離發生過了多久時間來區分；程序記憶、情節記，慮，是 用內容的性質來分類。「記憶」已經成為神經科學一個熱門 的研究領域。在這方面，最先進的研究報告是數不完的。我 希望將來有機會，如果有朋友對這有興趣，可以去進一步研 究。

在這裡，我更要強調的是，時間本身是透過記憶累積下 來的。其實，沒有時間的觀念-也沒有記憶。最有意思的是，沒有記憶，也沒有時間好談。兩個相對相成，互相強化 彼此。透過記憶的強化，時間的觀念也更精確。



我們都會觀察到，有些人年紀大了，十幾年前的事記得 很清楚，就像昨天才發生。但是反過來，昨天或半天前的 事，卻怎麼也記不起來，好像一眨眼就過去了。小孩子剛好 相反，昨天的事可以記得很清楚。同樣的時間，對年老和年 幼的人，好像是不同的長度。兒童的時間過的比較慢，因為 體驗比較新鮮。

這一點，我相信每個人都經驗過，也就再一次提醒我 們——時間是相對的。

回到重點，時間的觀念，主要是透過過去的記，噫才可以 建立起來。所以，時間跟過去是分不開的。對我們一般人， 有了過去，才有現在和未來。

雖然，我常常講，只有現在是真的，而未來只是一個頭 腦的投射。但是，過去，絕對不會放過現在和未來，也自然 會延伸到現在和未來。因為神經的作用是個迴路，我們要體 會過去，最多是透過迴路的運作。假如有過去的經驗 個失落、過份的快樂、極端的痛苦，會建立一個很完整的迴 路。這個迴路一再重複自己，愈運作愈強烈，自然造出現在 或未來可以體會的經驗。

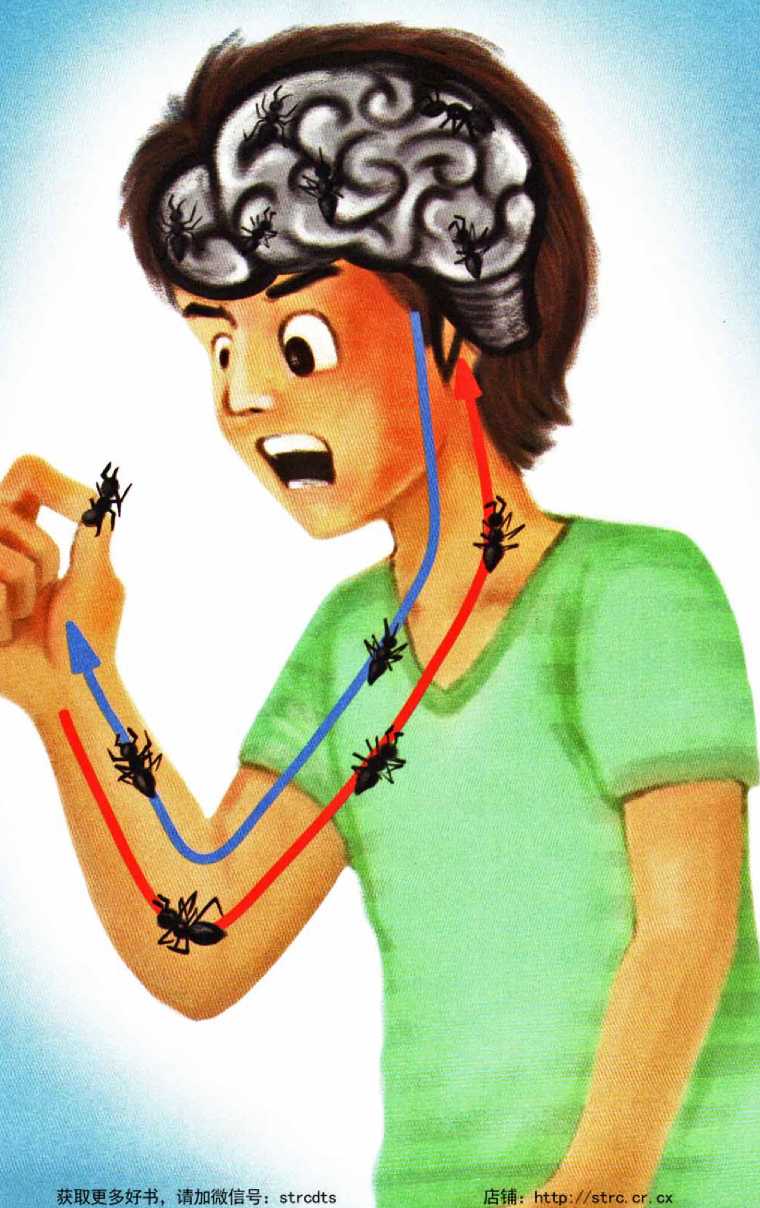
例如，一件事發生•我們受到打擊和創傷。雖然是過去 的發生，但會一再重新來過，讓我們在現在這個瞬間，甚至 很遠的未來都還在重複它。也就這樣子\*把一個虛構的真 實，變成我們認為真正的真實。舉例來說，有些人怕螞蟻、 怕小蟲或怕其他的東西。就像右圖所表達的，讓這個恐懼透 過我們身心的神經迴路不斷放大。即使螞蟻不在場，還是可 以一再在我們的腦海、身體裡重複這個恐懼。

講到這裡，很有趣的是，就在寫這本書的時候，意外在 全世界出名的「自然綜論系列」'看到神經科學領域 *Review Neuroscience*《自然綜論：神經科學》的一篇文章。 作者綜合多年的腦部解剖和病例研究，下了這樣的標題 **“Remembering the past to imagine the future： the prospective brain”**(透過過去的記憶，來想像未來：大腦的遠景)。也 就是說，如果失掉對過去的記憶，自然沒有未來。

這個觀念對我而言，其實是再明白不過的事實。

我過去在很多場合也推薦過*My Stroke of Insight*《奇蹟》 這本書。作者泰勒女士**(Jill Bolte Taylor)**是很優秀的神經

1 *Nature Review*自然綜論系列目前共有**15**種期刊，涵蓋多個臨床和 基礎醫學領域，大多是各自領域內的頂尖綜論性質期刊，有相當大的 影響力。



82 I Time Is a Neurological Construct

解剖學家，後來也被選為世界百大影響力人物。她很年輕的 時候，因為左腦中風，不光失掉語言和空間的觀念，連時間 的觀念也完全沒有了。突然之間，她沒有過去、現在和未來 的區隔。觀察這個世界，她透過右腦的運作，最多看到一個 能量譜，樣樣都沒有區隔。好像失掉小我的觀念，樣樣都變 成合一或一體。

她以自己的神經科學專業，記錄親身的經過，是相當可 貴的。對我，不光表達了時間是個神經的構念，而且還是一 個特別集中在左腦的構念。同時，也在驗證我們神經的架構 本身可以體會到一體，可以體會到超越。

我也在《神聖的你》表達過，人體神經的架構完全在準 備我們活出永恆或是絕對。就好像整個神經和頭腦的架構， 正在等著我們找到「非時間」的狀態。然而，這個非時間的 狀態，其實已經內建在我們頭腦。連找，都不用去找。最多 是把邏輯腦或分別腦挪開，這個狀態也就自然浮出來。

或說，把左腦或「過去」的概念挪開，一個人也就自然 浮出本來就有的絕對。

10

所有知識，都是時間的產物

**All Knowledge Is the Product of Time**

人類和其他眾生最大的不同，就是聰明。聰明，是知識 的根源。聰明所創出來的觀察結果，透過記憶或紀錄會累 積，自然會成立一個體。這個體，我們可以稱為知識體。

所以，知識本身就是頭腦的產物，是透過頭腦排列先後 的能力，才可能取得的。假如沒有這種排序的能力，我們也 沒有知識可談。不要說沒有知識，連最基本的認知都不可能 有。因為任何知覺所需要的對比，還是離不開先後順序的排 列關係。

不光知覺，任何念頭，其實都離不開時間和「動」的觀 念。不只是神經放電的「動」，包括神經所產生的信號，都 要有一個前後，才可以建立一個念頭的架構。

但是，知識不光是靠排列先後順序而來。還要透過很強 大的記憶儲存能力，以及透過連想而取出記憶的能力，才能

得到。

我們回頭看\*人類最了不起的地方，就是把這個知識體 透過歷史、文化等等各式各樣管道留下來。讓我們留下一個 完整的紀錄，可以隨時調回來地球的各種文明，甚至可以讓 它復甦。也就好像無論經過了幾千年，透過知識，好像都可 以相連。現在，也一樣，可以透過知識延伸到未來。

人類全部教育的基礎，就是希望我們累積各種知識—— 無論是科學的知識或人文方面的知識。此外，還有實用性的 知識。愈分愈細的知識領域，也自然衍生「專家」的觀念。 因為知識量太龐大'我們當然希望集中心力在某一些知識， 擁有足以與其他人區隔的專業。讓我們不光在工作上可以有 更好的安排，更可以延續個人的天份和興趣。說現代人透過 知識才可以生存，一點都不過份。過去所重視的農民和工 匠，在現代社會所佔的人口比例反而比較小。人類的未來， 更依賴知識份子。

知識對我們的重要性，相信不需要我再多說，每一個人 在自己的領域都很清楚。但我在這裡，特別想分享知識和靈 性層面的關係。這一點，可能又跟一般的想法是顛倒的。

我記得笛卡兒(Ren& Descartes, 1596-1650)三百多年前 提到「我思，故我在」。這句話，本身在某一個層面，其實 是強調知識的重要性。我過去也引用過「真實，讓你自由」 這句話(Truth sets you free.)，後來演變成「知識,讓你自 由」(Knowledge sets you free.)。我很年輕剛到美國的時 候，很多大學和活動都用這句口號，來強調知識的重要性。 這句話不只是談知識和求生存的能力有關。笛卡兒和後人的 表達，更是在強調就連人生最大的題目——存有，乃至於解 脫，知識也扮演關鍵的角色。

我前面提到跟一般人的想法「顛倒」，也就是說，從我 個人的體驗，這個觀念不光是錯的，根本與事實相反。

知識，最多只是在相對的範圍內，在人間帶來更高一層 的分別。讓我們從一個絕對的範圍，投射出一個相對的角 落。在這個角落再延伸出更小的角落，再從這個更小的角落 衍生出更小更小的角落。不光成為一個領域的專家，還是象 牙塔裡的專家。讓我們的選擇不是更廣，反而更狹隘。

這個現象是相當可惜的。任何受過高等教育的人，即使 有了博士學位、博士後訓練，包括我，都可以體會它的限 制。知識的專業化，雖然能加強在某一個領域的深度，但遺 憾的是，從廣度來看，反而會窄化我們思考的層面。

所有知識，都是時間延伸出來的。前面也提過，時間延 伸出來的範圍，是局限的。是從整體化出來一個個體，最多 只有相對的重要性。

任何知識，其實只有相對的重要性。完全沒有絕對的代 表性，更不用談足以代表生命的全部。

我們也可以說，最高的知識，就是全部生命的解答，而 這個解答最多是真實。但是，認為透過知識這樣一個相對的 領域，一個人可以找到生命的答案——也就是把真實找 到——這種想法本身是個大妄想。

不光不可能，我在這裡，要進一步大膽提出來，知識本 身是個阻礙。是讓我們投射出一個濾膜，遮住真實的光明。 把一個簡單的狀態，扭到另外一個層面。透過這個層面，反 而把最根本的狀態蓋住，甚至讓我們都忘記祂存在。

因為這個理解，過去的大聖人都懂，所以，從過去到現 在都會強調——知識，不光不是智慧，反而會把智慧蓋住。 知識是相對，智慧是絕對。

然而，知識可不可能蓋住絕對或真實？——這種說法最 多也只是一個比喻。事實上，不可能蓋住的，因為兩個在不 同的意識軌道。正由於本來就遮蓋不住，我這次才大膽出

來，帶出一個「反復」的概念——我稱為「反復的工程」。

這樣的工程是說，我們透過自己的聰明和知識，絕對有 能力可以理解或最少摸到邊——什麼是絕對。什麼是領悟。 什麼是在。什麼是解脫。什麼是本性。什麼是涅槃。什麼是 「在•覺•樂」。

會稱這樣的反復工程是大膽，是因為知識本來是阻 礙，過去的大聖人也都這麼強調。但是，我們現代人頭腦的 發達，已經遠超過古人可以想像的地步。我認為時機到了， 成熟了。知識，反而可以變成我們一個最大的解脫工具。

回到「知識，讓你自由」這句話，這是很大的悖論。是 的，知識可以幫助我們解脫，得到自由，但不是最早說這句 話的人所想的那樣。

我希望講得更透明，我透過「全部生命系列」所表達 的，其實是一套唯識的大法門，本身也是一個完整的知識 體。即使一樣落在邏輯思考的層面，但是，這樣全面徹底的 說明，確實可以設立一個知識的基礎，讓我們接下來透過一 些簡單的練習，就可以再往前推進。

沒有這種知識的基礎，我過去發現，許多朋友修行幾十 年，甚至投入了一生的心力去專修，就是有很深的體驗或領 悟，可能還是不知道這些領悟在更大的架構下，扮演什麼角 色，或有什麼意義。看到這些現象，讓我捨不得看到無數朋 友走那麼長的冤枉路，才希望建立一個完整的知識體，當作 修行的基礎或平台。從這個基礎或平台，讓一個人隨時可以 輕鬆面對個人的體會或是領悟。透過這種參照，比較不會繼 續走冤枉路*。*

這種想法，我認為可行。因為我們現在透過各領域的發 達，也已經創出完整的語言，至少可以讓我們指向真實。

我會用相對和絕對的觀念來說明，就是一個很好的實 例。相對和絕對，到了現在，是很普遍的物理和數學的概 念。但是，在古人的那個時代，是沒有的。

相對和絕對，雖然是在兩個完全不同的意識層面——相 對，是透過二元對立或比較而成立，可以說是在時間中比 較；絕對，是跟任何比較都不相關，是超越了時間的衡 量——但是，有意思的是，我們可以用相對的腦，去推測一 個腦追不上、語言也表達不出來的絕對。

不光是用數學的工具，前面也提過，透過當時經過愛因 斯坦而變得普遍的思想實驗，我們其實也可以用念頭去區 隔、想像相對和絕對。所以，站在我們人間所採用的二元對

立或相對的邏輯，其實，絕對的觀念也不能說是完全陌生。 最多只能說，我們在一般生活中，透過五官，再加上一般的 念頭，沒有隨時體會到什麼叫做絕對。我才需要透過那麼多 篇幅，把絕對的觀念落到生活中，希望用語言和練習的體驗 來親自體會到祂。

但是，可不可以真正體會到絕對？當然不可能。這本身 帶來一個矛盾，因為我們的五官是透過相對的接收器在產生 相對的資訊，接下來再用相對的詮釋來解釋、來體會。所 以，嚴格講，是不可能體會到的。

這就是相對的限制。儘管這麼說，在這裡還是要做個提 醒——在語言的限制下談絕對\*和相對一樣，也離不開蒔間 的觀念。只是我們將語言作為理解一切的基礎，反而會忽略 這一點0

最有意思的是，我們腦的架構夠聰明，讓我們產生*netti* 淀出的觀念（不是這個•不是這個）。讓我們透過否決任何 知識、任何經驗，任何時-空所帶來的境界，而讓絕對浮出 來°

浮出來什麼？我們透過語言和念頭，沒辦法表達。因為 只要可以描述的任何東西，都還是離不開時間相對的範圍。

All Knowledge Is the Product of Time

90

然而，即使沒辦法用我們的語言或感受來描述，但又同時受 到一個徹底的轉變。這種轉變，是每一個人都可以親自去體 會的。

透過這個完整的（相對）知識體，我們還是可以稍微指 向祂，點出祂，也才可以把祂做一個傳承。

用這種語言，我們也就自然消化了過去大聖人留下來的 很多悖論，證明大領悟者所講的，是完全正確。這是我們透 過個人的生命，可以驗證的。

驗證什麼？好像也講不清楚。但是，這個不清楚的觀念 再也不會繼續變成悖論，而是在心更深的層面，我們好像自 然可以接受。

這些沒辦法表達的觀念，也就是「全部生命系列」想轉 達的。

11

沒有時間，也不可能有「想」

**No Time, No Mind**

從古至今，大修行者都知道，醒覺或頓悟最多只是一個 「無想」的狀態**（no mind） °**

無想\*也自然進入無我。無我，也自然把全部的法消 失°其實,消失'最多也只是個比喻。因為本來「我」和 「法」都不存在，所以，也沒有誰可以消失法，或需要去消 失任何法。

但是，很少人會提到「非時間」其實是關鍵。

時間帶來一個「動」的觀念，它本身是念頭的「動」組 合的。沒有動，其實沒有時間好談。我過去才不斷地提，醒 覺是「在」，而不是「動」的觀念。但是，我相信很少人理 *解。*

一般人講到「動」，馬上想到的是身體在動。然而，真 正在動的，不光是身體，而是念頭。我們只要表達自己想成 為什麼，這本身就是「動」的觀念，自然產生一個時間前後 的排列——從前面的什麼，變成後面的什麼，才有一個「成 為」的觀念。

我發現很多人聽到這些話\*表面上好像聽懂了，卻帶不 回自己的生活。還是有很多修行的朋友認為透過練習、靜 坐、持咒、禱告、唸佛……可以「成」道。還有朋友認為， 這一生來最大的目的，是「成為」一個有用的人、一個富有 的人、一個有名氣的人、一個有影響力的人、或是做有用的 事的人……

幾乎沒有人會想到，這些追求、想法都還落在相對的範 圍，跟我們心中的「絕對」一點關係也沒有。甚至，可能永 遠（其實沒有什麼叫永遠，這麼講還是相對的觀念）摸不到 邊，都模糊了切入點。

我才會用許多篇幅，提到時間帶來的過去、現在和未 來，最多也是在表達——在人類的範圍內，要體驗時間最直 接的管道，其實就是透過記憶，透過思考，所以自然不斷從 過去、現在'未來的層面著手。但是，嚴格講，其實沒有任 何角落需要著手。因為時間最多是一個神經的作用，它本身 是虛擬的，不用去著手，而且也著手不來。

然而，我認為「全部生命系列」帶出來的觀念相當關 鍵，可以為修行者鋪一個紮實的平台。面對很多可能體會到 的身心轉變，自然帶來一個指南針。讓你我跟自己的領悟不 斷對照，省去數不完的冤枉路。

同時，我很有把握，懂了這些，我們對古人的經典，都 突然會有很深的領悟。自然發現——全部大聖人的話並不是 遙不可及的比喻，而是隨時可以使用，甚至可以讓我們的生 命（假如還有個生命好追求）活得更好。

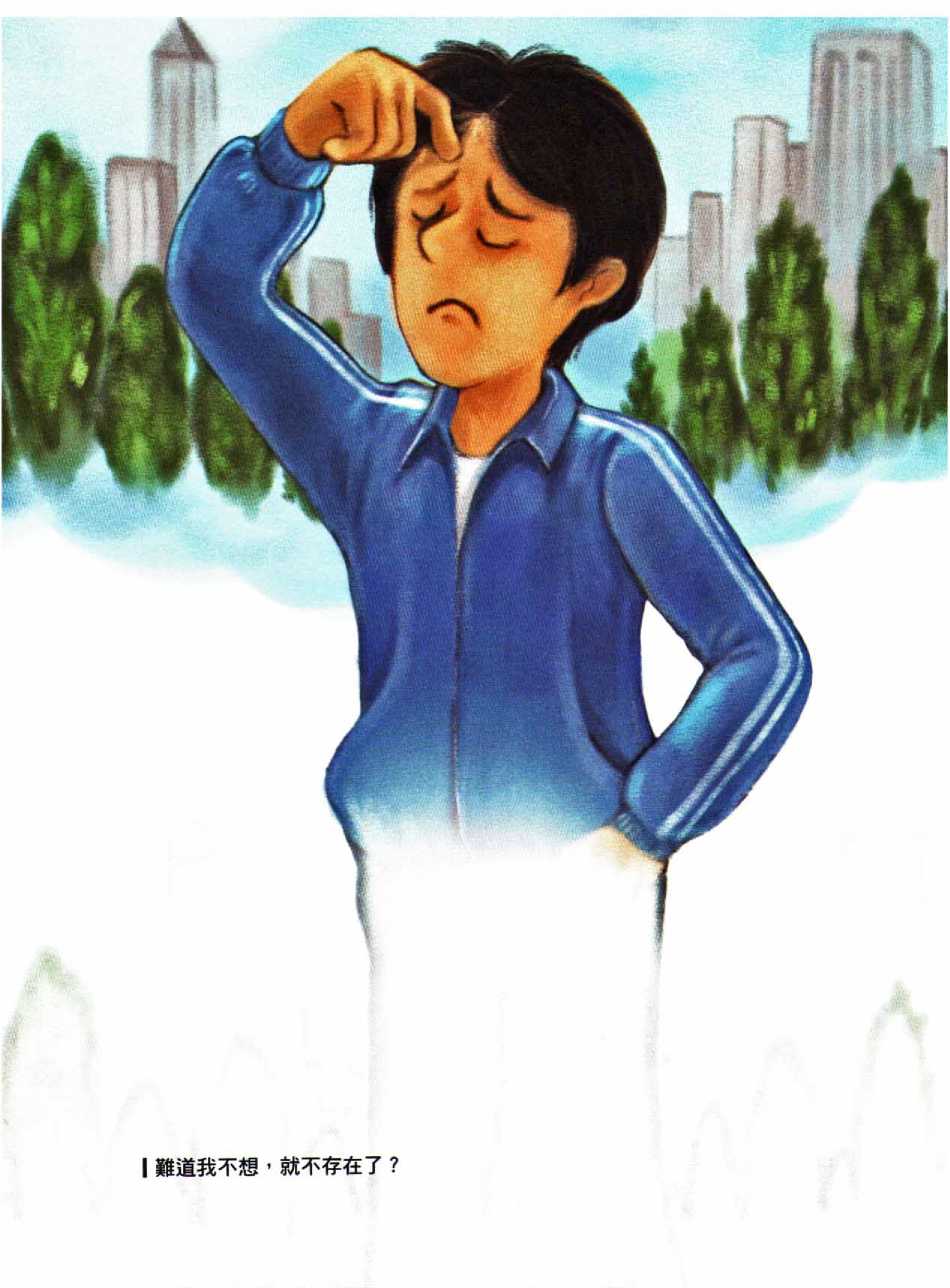
這是一般人絕對不可能懂的。

我帶出來這些觀念，也自然發現很多人認為這是不需要 的。認為跟他的生活沒有什麼切身的關係，最多只是哲學領 域的清談。還沒談完，就等不及回到他的生活，去面對眼前 的考驗。

這些朋友沒有理解到——這裡所講的全部，不光可能影 響我們一生，更可以幫助我們從任何困境走出來。只是走出 來的方法，不是靠眼前物質的轉變，而是內心徹底的轉化， 把一切的問題化解。從外在找不到的快樂，是透過這種內心 轉變，才可以找到。

所以，假如還認為這些訊息跟我們的生命不相關，這種

想法本身是很可惜的。我最多只能提醒自己，人的聰明智慧 有不同層次，而我在這裡，希望為最成熟的朋友轉達古人的 一些禮物，是你我一生取用不盡的。



96 I Is Manifested Universe All That There Is?

12

難道顯化出來的宇宙就是我們的一切嗎？

**Is Manifested Universe All That There Is?**

我知道，一開始答應過只有兩章會談物理。但我相 信，你已經發現，不知不覺，自然又回到了科學和物理領 域。畢竟從我的角度來看，到最後，真實是可以從各種領域 去驗證的，而不是只能由某一個哲學、宗教或靈性的領域來 壟斷。

站在物理的角度，前面提過，光是限制在宇宙的範圍來 探討，時間也從來不是一個宇宙的常數。

我們或許會以為常數既然是永恆不變的，那麼，應該是 經過慎重思考，在理論架構一開始就納入了。然而，很有意 思的是，很多物理的常數，都不是理論一開始就設想好的。 是反過來，從實驗的觀測，發現結果與理論不符合，讓公式 的等號無法成立。於是，再加上一個項目，也就是一個條件 或一個變數。這個條件或變數，在人間的範圍變化很小，才

自然變成一個所謂的「常數」。

舉例來說-普朗克常數就是這麼來的。

這個故事，要從「黑體輻射」談起。我們平常看到一個 東西的顏色，其實是光線照到這個東西上，被反射出來的部 份。比如白色，是光線打上去，全部被反射回來，我們也就 看到了「白」。那麼，黑色又是什麼昵？其實，也只是光線 打上去，完全被吸收，不被反射出來。沒有任何反射光，我 們也就看到了「黑」。所以，對物理學家而言，一個完美的 「黑體」，也就是一個完全不會反射光線的體，能完美吸收 任何能量。然而，完美的黑體在現實中並不存在。所以，能 夠觀察的，最多是類似黑體的物質。

至於輻射，我們在日常生活中，都有機會觀察到這樣的 例子：加熱鐵塊，站在旁邊的人，自然會感受到「熱」，也 就是輻射。因為熱透過紅外線，傳遞到我們的皮膚表面。鐵 匠會繼續加熱這個鐵塊，直到它變成黃紅色甚至藍白色（如 果溫度夠高）。這是因為給予能量愈來愈多，放出的能量移 到了我們肉眼可以看到的區塊，成為光輻射。

物理學家在實驗室裡，用一個只有一個開口的小空 腔，來模擬黑體。這個空腔只有一個開口，所以，觀察到的 任何光不會是從另一個開口漏進來的。如果，在這樣的一個 黑體裡，我們竟然看到光色的變化，那麼，這個光色怎麼來 的？應該就是這個物質放出來的輻射，在其他方向的輻射都 被黑體完美的吸收掉了，只是透過這個唯一的開口，被我們 觀察到。

早期的科學家，觀察黑體在不同溫度下所輻射出來的光 譜，也想要建立理論來解釋能量透過物質的進入和輸出。但 是，用傳統的光和力學的連續性來探討，一直得不到能符合 觀察結果的理論。直到**1900**年，普朗克發現，能量的分佈 並不像光波一樣是連續的。只有假設能量的發射和吸收是一 份一份地進行，理論的計算才能符合實驗的結果。然而，在 計算這一份份能量和頻率的關係時，總是好像還是少了點什 麼。最後，要乘上一個固定的數才能平衡。也就這樣，定出 普朗克常數**(6.62607004X 1034 m2kg/s)**。

當時\*普朗克自己也沒有想到，這個常數後來扮演了一 個很重要的角色，可以說是開啟了後來的量子物理。在這個 常數衍生的普朗克長度的範圍，一個粒子自然可以活出量子 物理的不確定。

從我的角度來說，現在物理學採用的很多常數，最多只 是來補償理論的不足，並不是它足以代表永恆，也不是永久 不變的。是因為光是為了解釋顯化出來的宇宙，就已經少了 什麼，才要湊出個什麼東西來稱為常數。

我為什麼要談普朗克常數，其實不是為了閒聊，而是有 它的背景。至少，透過普朗克常數，我們突然從自己認為很 堅實、很確定的世界，進入一個完全不確定的世界（最多， 只能稱為可能性**[possibility]** ） °

從另外一個角度來談，到目前為止的物理學，最多只是 代表這個「有」的世界，也就是顯化出來的宇宙 （**manifested universe**）。然而*，*就連整個「有」的世界,最 多還是站在一個局限的範圍，不可能是永恆。即使我們認為 這個宇宙還不斷在膨脹，但是因為它本身有一個出發點（大 霹靂），怎麼講還是一個封閉系統，並不是無限大，也沒有 什麼東西叫做無限小。

透過普朗克常數所揭露的量子現象，我們自然體會 到，還不需要談到無限小，光是在這個有限範圍裡的一個很 具體的小數字，就已經足以讓過去的物理定律失效。

我們還不需要講到無限、永恆、絕對，光是在這個有限 的範圍裡，就岀現了讓所有物理定律都沒辦法作業的領域。 物理學上的這個突破，讓人類不得不謙虛體會到，自己所擁 有、所掌握、所認知的，都沒有絕對的代表性。最多只是在 「有」的世界，有它的作用。還沒有離開「有」，只是進入 小一點的範圍，就已經不作用了。

也就是說，並不是普朗克的發現支持了絕對和永恆。而 是，我們透過這個發現可以清楚體會到，就只是在這個顯化 的宇宙，一旦落到普朗克長度以下，物理的定律就被大幅度 推翻了。在這個顯化出來的宇宙，還有很多層面的力量、機 制、本質是我們不清楚的。

不只如此，往大的範圍走，還不用到無限大，人類已知 的物理定律也可能失效。進入黑洞，確實所有的物理定律都 失去效用。

現在大家都聽過黑洞的理論。幾十年前，黑洞理論的發 展還在早期，霍金2認為黑洞可以把資訊場吞掉。當初，我 就認為這是不可能的。假如可能，那麼，在黑洞的狀態，或 宇宙還沒有成形前，也就沒有意識，因為意識已經被崩解

2霍金(Stephen Hawking, 1942-2018)，著名的天文物理學家，很年 輕就得到漸凍症ALS，是一般人認為的絕症。但是，他這一生，在 輪椅上為現代天文物理做了很大的貢獻。

了。

很少人能夠理解，霍金的說法會衍生出怎樣的後果。當 時我和霍金也有對話，指出這個問題。他說-他同意我的觀 點，但數學推算並不支持這樣的結論。好多年後，他才澄清 了自己理論的錯誤。

如果霍金原本的說法正確，就好像讓一個人在橋上 走,走到一半'橋突然斷了 '非但走不過去\*更嚴重的是' 往下看，也完全看不到東西，因為沒有東西。他當初的說法 不只是在還沒有延伸出這個宇宙前，造出一個斷裂(不連續 性)。甚至，連我們所講的最原始的意識**(primordial consciousness)**都沒有。按照他當時的理論，絕對也不可能 存在——在最早的狀態下，不會有什麼可以稱為絕對，一切 都是相對的。

然而，黑洞，儘管什麼都可以崩解，唯獨資訊場也就是 意識，是崩解不了的。在非時間的永恆中，即使沒有時間， 沒有空間，還是有個最原始的意識存在。這個意識不受任何 限制，不受到時-空的限制，不是落在一個相對有分別的層 面。我們最多能稱祂是絕對的意識。即使大霹靂後，又過了 一百四十億年，這個意識還是存在。在每一個角落，每一個 範圍都存在，因為祂消失不了。即使我們把祂稱為是 「空」，這個空，本身還是含著全部的潛能，包括意識。所 以，最多是允許我們用「意識」來稱祂。

這麼一來，我們才真正有解脫的可能。因為我們在任何 相對的層面，在時間的範圍內，其實有一個東西叫做非時間 的永恆、絕對，隨時存在。

假如不是這樣，我們解脫不了，也醒覺不過來。因 為，醒覺，最多只是活出祂自己。也就像在大霹靂之前，絕 對已經存在，祂已經活出祂自己。祂不需要這個大霹靂化出 來整個世界，才可以表達祂自己。祂本來就有，就是有了這 個宇宙，祂還是存在。就是這個宇宙消失，祂還是存在。

我會舉普朗克常數和黑洞理論的實例，最多也只是在說 明，物理學透過理論的架構，早晚會一步步地證明過去大聖 人所留下來的全部觀念，包括「全部生命系列」所講的一體 和絕對。

但是，從另外一個角度，我們其實也不需要把它變得那 麼複雜。只是現代人的聰明過度發達，認為樣樣都需要在理 論上解釋說明，才有這些理論可談。其實，我們這裡所談的 「非時間的永恆」是每一個人隨時可以體驗的，倒不需要用 物理做什麼證明。畢竟，現在的科學也證明不了。

所有的科學，最多是把「有」的世界、顯化出來的宇宙 做個解釋。然而，就在這個顯化出來的宇宙，到了相對大和 相對小的尺寸，都沒有辦法得到一個妥當的解釋。而且頭腦 會把本來很直接、每個人可以體驗的，變得很複雜，甚至到 頭來變得體驗不到。就像許多現代物理和數學的觀念，雖然 我們都有過親身體驗，但是一落成數學的方程式，頭腦反而 無法理解。加速度'就是一個例子。

我們大多數人都開過車，都知道腳下的油門一催，車子 就愈跑愈快，也就自然體驗到加速度。但是，把加速度用數 學來表達——速度隨時間的變化**(a=v/t)，**也就是在談距離 隨時間的變化再變化**(d/t/t=d/F)，**或說距離隨時間平方的 變化。對頭腦而言，時間的平方是什麼意思，是怎麼也想不 通的。這些觀念，除非我們有所體驗，不然是理解不了的。

一個好的物理學理論，可以簡單解釋所觀察到的現 象，更可以預測未來可能觀察到的現象。最優秀的物理學 家，無不想要追求一個理想中的統一場論或萬有理論，希望 能簡單解釋，甚至預測宇宙一切的現象——小從量子，大到 星系，到全宇宙。

第一章提過，愛因斯坦認為重力是相當特殊的作用 力，很難用傳統的力學觀念來解釋。然而，量子電動力學 **(QED, quantum electrodynamics)**這個領域*，*就是希望能用 基本粒子解釋宇宙全部的組成和力量。當然，這裡談的基本 粒子，對我們來說一點都不基本，老早遠遠超過中學物理所 談的電子、中子和質子。物理學家偏愛的這些粒子，連名字 都相當冷僻，像是夸克**(quark)** '輕子**(lepton)**、渺子 **(muon )**和濤子**(tauon )** 等等。

對物理學家而言，任何架構，離不開「架構」和「架 構」的關係，也就是「體」和「體」的關係。這種關係，也 就是我們一般所說的「力量」。除了解開各種基本粒子的屬 性，物理學家更想知道可不可能透過粒子，解釋四種基本的 作用力一一電磁力'原子核強作用力、弱作用力、重力*。*

到現在\*已經知道光子**(photon)**、膠子**(gluon)**和 **w-**與**z-**玻色子**(w- and z-bosons)**可以解釋前三種作用 力，這些粒子的存在，也都在實驗中觀察到了。只有重力子 **(graviton)**仍然還停留在理論，沒有在實驗中觀察到。而 且，從理論上，也很難解釋大的物體(宇宙、地球)的重

力。

物理學家的追尋，可以說是上天下海，從最大到最小都 找遍了。但是，到現在非但還沒有建立一個量子的重力理 論，包括我們這裡所談的時間，也沒辦法有一個妥當的物理 解釋。

如果真有一個理想中的統一場論或萬有理論，不可免 的，要把量子力學和古典力學，乃至於廣義相對論，做一個 整合。但是，現在還有很多斷層跨不過去。

此外，我在這裡還是要再做一個提醒，頭兩章所彙總 的，和時間有關的物理學和科學觀念，都還是在一個顯化出 來的宇宙的角度在談。全部的物理常數，無論是光速，或普 朗克常數，都還是離不開這個顯化的宇宙（我通常稱為凝結 的意識**solidified consciousness** 就像是意識的螺旋場從高 速降到低速，而在過程中凝結出物質）。光是要解釋已經顯 化或呈現出來的宇宙，量子力學和古典力學就無法銜接，更 不用談去解釋還沒有顯化或呈現的宇宙。所以，物理學家自 然產生暗物質或暗能量的觀念，來補足可見到的能量或物質 所不能解釋的部份。

我年輕時，也花了不少時間想建構一套理想的統一場 論。還寫了一本書，想把量子力學和古典力學整合起來，到 現在還沒有發表。假如沒有記錯**，**已經寫到**937**頁。但是， 我知道，再怎麼整合，還是在顯化出來的宇宙著手，沒辦法 解釋意識。然而，意識才是根本。

對這已經顯化的宇宙，我們解釋的再完美、再績密，這 個部份也佔不到整體的兆分之一，根本就不成比例。就算把 所有的法則解釋清楚，也自然會發現它們沒有獨立存在的價 值。少了後面更大的力量，再好的理論也不可能足以解釋全 部。

假如我們回到最早最早，宇宙還沒有生出來的時候，自 然發現時間是永恆，也就是沒有時間的觀念。是從物質產生 大霹靂，時間的觀念才啟動。

有意思的是，我們的宇宙到現在還在不斷地擴張，而時 間似乎最多只是帶來一個方向，讓空間的變化可以產生意 義。儘管如此\*我們平時從未懷疑過時間和空間都只是從頭 腦投射出來的觀念。

我會再一次強調，是因為你我隨時被時間的方向騙走 了。我們都認為\*有了過去，當然有現在。接下來，有未 來。而且，這個變化像直線一樣，有先有後。但是，從另一

個角度，光是就我們所看到的宇宙的發展，從沒有，到大霹 靂，再繼續擴張——在這過程中，時間從來不是一個固定不 變的常數。不光如此，我們看自己心理層面的時間，也知道 時間不可能是常態。它帶著一個主觀性，只有體驗的人可以 衡量它的長短。

正因為如此，我們當然也不會認為在每一個時間的範疇 裡，其實含著非時間的永恆。更不會認為，這個非時間的永 恆，可以透過意識隨時去取得（而不是從已經顯化出來的宇 宙去取得）。很有意思的是，我們每個人也就寧願投入已經 呈現出來的很小一部份，而稱這是自己全部的可能。

我相信，用這個角度不斷談下去，我們自然會發現，就 像第二章談過的，不需要去黑洞或大霹靂這種特殊狀態，才 能找到非時間的永恆。其實，我們從來沒有離開過非時間的 永恆。而且，是透過這個層面，才可以把人生的全部問題解 開。

這些重點，我沒有聽過一個物理學家能從物理的角度說 清楚。反過來，哲學、宗教領域的朋友，因為對物理的理解 不夠深入，也沒辦法把這兩個觀念整合起來。這是相當可惜 的。我想表達的是——修行、解脫完全是科學化的。未來， 會有一套科學，把這個講的一目了然。只是現在的科學還沒 有到那裡。

然而，所有的這些追求，甚至包括最終極的統一場論或 萬有理論，對我們個人的生命其實都不那麼重要。唯一重要 的是——我是誰？我怎麼有這個能力創出時間的觀念，造出 一個完整的時一空'一個世界？

一個人懂了這些，自然明白，任何其他的追求，相較之 下都沒有重要性。不只對意識轉變或解脫沒有幫助，可能反 而把我們綁得更緊。

最後，連這些知識也要丟掉。

13

相反的手法

**A Contrarian's Approach**

我這本書，主要想強調——沒有時間'不光沒有知識； 沒有時間，其實也沒有「我」。

**No time, no ego.**沒有蒔間,也沒有「我」。光這句話' 可能就跟你過去想的完全不一樣，甚至根本是顛倒的。這句 話，含著兩個主要的用意——本來我們的頭腦跟動物一樣 的，很單純。覺察到資訊，處理完了，把它存檔，以後再把 它帶出來。但是，沒想到透過連想和比較，自然產生了時間 的觀念，而時間自然創出空間的觀念。透過時一空的觀念， 我們不斷地體會到每一個環境的訊息或內心的想法都有一個 比較的基準點或說中心。前面提過，這個基準點或中心，也 就自然變成了「我」。

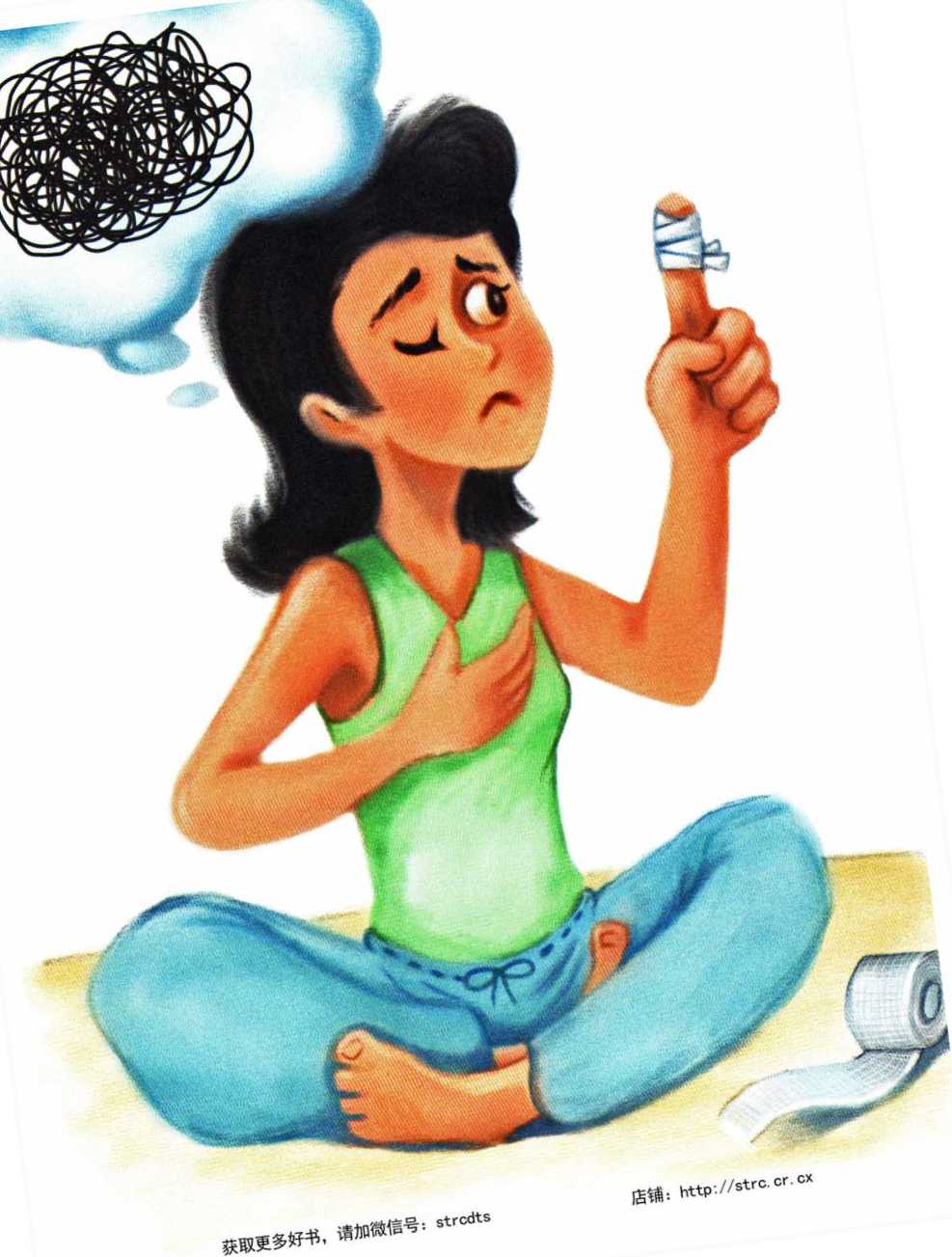
所以，也就這樣子，聽，是從什麼角度在聽？當然是從 「我」。看、聞、體會、嘗，也當然是從同一個中心。這個 中心，當然也只是「我」。

因為「我」，不管是聽的「我」、看的「我」、聞的 「我」、體會的「我」、嘗的「我」，在神經的作用下，好像 是完全重疊的。也就不知不覺，這些虛擬的「我」，變成了 真的「我」。好像很堅實，有個本質存在。面對一個經驗， 假如我們是透過聽覺、視覺和其他感官同時體驗，得到的 「我」還可以互相驗證，也就自然確立了一個更堅固的 「我」。好像有個獨立的生命存在。有生，有死。

不光如此，這個「我」自然也跟這個身體綁在一起。就 像這張圖所表達的，我們的身體受傷了，在痛。我們自然會 認為「是我痛」。因為身體從我們的感覺上也是堅固的，自 然也就合併在一起。這一來，「我」跟身體就分不開了。

也就這樣子，這個「我」透過身體，還有念頭，造出一 個物質的世界，自然感覺是樣樣都有一個「體」。有身體， 才會有念頭。沒有身體，就覺得一切，包括念頭都跟著消失 了。自然地，「我」也跟我們的生物週期綁在一起，認為有 —個生命，也許幾年，也許幾十年。然而，最長最長，也就 是有限的幾十年。

我們就這樣完全投入一個相對的世界，隨時忘記了——



其實這個世界是「我」延伸出來的。是因為有了這個身體， 再加上五官和念頭，才可以投射一個世界。不然，這個世界 本身沒有什麼意義。甚至，連形狀都沒有。

另一個重點是——「我」是時間的作用，所以，「我」 最多是虛擬的。其實，沒有一個東西叫做「我」。然而，有 意思的是，雖然它是虛擬的，不存在，這樣的「我」，卻是 我們全部煩惱的根源。 •

其實，沒有一個東西叫做「我」。「我」，最多是個念 相。過去大聖人才會說——消失「我」。「全部生命系列」 最多也是在表達——化解「我」。然而，這種說法不光是個 比喻，更是個大妄想——「我」不可能被消失，因為它本身 不存在。假如它真的存在，不可能透過練習或修行，就把它 消失。

就是因為它不存在，我才不斷地重複——每一個人都有 機會醒覺。但是，醒覺的，不是「我」，也不是這個身體。 因為「我」跟身體都是虛構的，一個虛構的東西不光不可能 體會到真實，而其實也沒有必要讓它醒覺，所以，也可以放 過它。

換句話說，不是「我」或這個身體可以醒覺。這個觀

點，又和一般的想法剛好相反——是的，有一個東西叫醒 覺，也有一個觀念叫絕對。但是，不是「我」或身體可以體 會到絕對或一體。那麼，究竟是什麼，才可以徹底體會這個 觀念？

你我只可能用參的方法，參到底。透過親自的體驗，才 可以領悟到。而不是透過任何知識或任何解釋，就可以把祂 描述出來。

我會說「全部生命系列」所帶來的，都是完全相反的手 法，還有另外一個原因。我在這裡大膽地說，全部的能力、 全部的技巧、全部的方法、全部的知識體，包括任何領域 （比如說功夫、瑜伽 '靜坐），再包括任何觀念（甚至解脫 或是「全部生命系列」的理論），如果只落在知識的層面， 最多只會強化「我」。因為是「我」懂，「我」有功夫、 「我」有耐心、「我」誠懇、「我」友善、「我」可以做瑜 伽、「我」是行菩薩道、「我」領悟、「我」解脫……全部 這些觀念，還只是在「我」的範圍內打轉，一樣也只會強化 「我」。

值得我們注意的是 個人走到最後，自然會發現只 剩下臣服和參。因為，只有透過臣服和參，才可以徹底消失

114 | A Contrarian's Approach

任何體驗、任何觀念，包括時間。如果走到最後，連臣服和 參都起伏不來，一個人也就差不多了。

差不多什麼？

接下來，沒有話好表達。一切，最多只是沉默。只是安 寧。只是平靜。只是涅槃。

這裡講的沉默，指的不是沒有聲音，不是沒有動。不是 聲音或動的對稱，也不是聲音和聲音之間的空檔。這裡所談 的沉默，本身是一個絕對的觀念（假如可以這麼稱祂）。祂 含著一個全面的理解，是徹底領悟到——站在一體，這個世 界，沒有一個觀念，沒有一樣東西、一個體驗有任何重要 性•值得再做一個反應，更不用說反彈。

一個人雖然還沒有活完這一生，也就好像已經老早活過 一切。因為一切可以活的，都不重要。跟他領悟到的整體， 一點都不相關。所以，透過沉默，他最多只是放過一切，愛 護一切，感謝一切。

因為透過一切，不管是眼前的眾生、東西、事情，他最 多只是在體會到自己。而自己，就是絕對，也就是非時間的 永恆。

**14**

一切是註定的嗎？

**Is Everything Pre-determined?**

講到因-果，很多朋友會問有沒有科學的根據。我有時 候用牛頓的作用力-反作用力來說明，但是，也同時知道這 個定律沒辦法完全解釋。那麼，有沒有其他的根據呢？

到這裡，我想介紹十八世紀著名的法國天文學家暨數學 家拉普拉斯**(Pierre-Simon, marquis de Laplace, 1749-1827 )**。 如果你聽過拉普拉斯變換**(Laplace transformation)**大概知 道他在數學和物理學有很多貢獻。他用數學去描述各種天文 現象，包括行星軌道的大小，太陽系是怎麼形成，後來又怎 麼變化，也很早就提到了宇宙應該有黑洞。

當時，他有一套很出名的「科學命定論」**(scientific determinism)**。強調在科學的角度**，**只要提供完整的條件 (物理學家稱為狀態，或前面提過的邊界條件)，那麼，透 過科學，可以完全預測出過去或未來的變化。比如一個星球

的位置，它在宇宙的移動路徑和速度。

拉普拉斯認為，我們人活在地球，這個地球只是太陽系 的一小部份，而太陽系又繞著銀河系在轉，和整個星系相較 起來，人類是不成比例的渺小。如果科學可以預測出整個星 系的週轉，和種種物理的狀態，對我們人類，當然也一樣。 甚至，連行為都是註定的。我們倒是沒有自以為的自由。

這個觀念，當時雖然造出很大的爭議，但是在接下來的 兩百年，其實是學界的主流思想。直到近百年前，遇上了前 面提過的德國量子物理學家海森堡所提出的「測不準原理」 才勢微。測不準原理認為，粒子的主要參數（無論速度和位 置）都不可能完全確定，只能部份決定，最多只能說是一個 可能。

但我要提醒的是，量子物理雖然可以解釋粒子在小範圍 的行為。但是\*對於大的天體的行為，仍然無法說明。大家 才會期待量子的重力理論。不只如此，奇點，或大霹靂還沒 有發生前，也是量子力學沒辦法解釋的。

再換一個角度來說，測不準原理多少也是勉強成立 的。也就是把一個東西先當作粒子，非要去測量它的速度或 位置，才逼出來一個不確定的原理。反過來，如果把它當成 波來看，自然也沒有什麼原理叫做不確定。

很有意思的是，儘管愛因斯坦的研究，包括相對論，其 實是量子物理的基礎。但他到死前還是不接受量子物理，甚 至說「上帝不擲骰子 **God does not play dice with the universe.**」 他認為，沒有什麼事情是真正隨機發生的。

這些過去理論或思想的變化，都值得我們參考。

畢竟，邊界條件也是感官投射出來的。有了眼睛•才可 以體會到光速，就像是一種主觀的門檻。對於感官反應可能 更快或更慢的外星人來說，他的邊界條件，可能是我們的好 幾倍或幾分之一。說不定，有一天\*我們會突然發現-所有 的邊界條件不只限於這個四度時-空可以量測、可以看到 的，更可能是遠遠超過。就是考慮到人間四度的時-空沒辦 法解釋宇宙全部的變化，物理學家才要超過人間的範圍，去 尋找一些隱藏的變數和力量。就像現代最先進的各種弦理 論，要帶出十維、十一維甚至二十六維的參數，來探討在人 間的作用。

如果我們擴大這個考慮的範圍，拉普拉斯的科學命定 論，到最後可能還是完全正確——不光這個顯化或呈現出來 的宇宙是註定的，甚至，我們每一個人，這一生，都是註定 的。所有我們體驗到的 ' 最多是果**(outcome, effect) ,**是透 過種種邊界條件所造出來的。這些邊界條件，不是人間狹窄 的四度裡的變數可以講清楚的•可能真要像弦理論，用十維 甚至二十六維的力量，才可能解釋。透過我們的頭腦，不可 能清楚解釋眼前所見的果是怎麼來的。

認為在我們的範圍內可以體會到「因一果」，其實是不 正確的表達。因為我們最多在體會果。因，不是從人間可以 體會到，而是在更深的層面老早存在。我們在人間體會的 因-果，最多是因—果的一半——只剩下果。

再講透明一點，也許在量子的範圍，還有一個不確定可 談。但是，只要延伸到我們的尺寸(所謂牛頓力學的範 圍)•我們體會到的，最多是已經成形的果，倒不是任何 因°

回到物理，我也要再次順便提到霍金，他說過一句話 **“Why does the universe bother to exist?"**為什麼宇宙需要這麼 麻煩地存在？

假如我當面聽到他這麼說，最多也只能回他**“The universe does not care.”** 宇宙，根本不在意它自己存不存

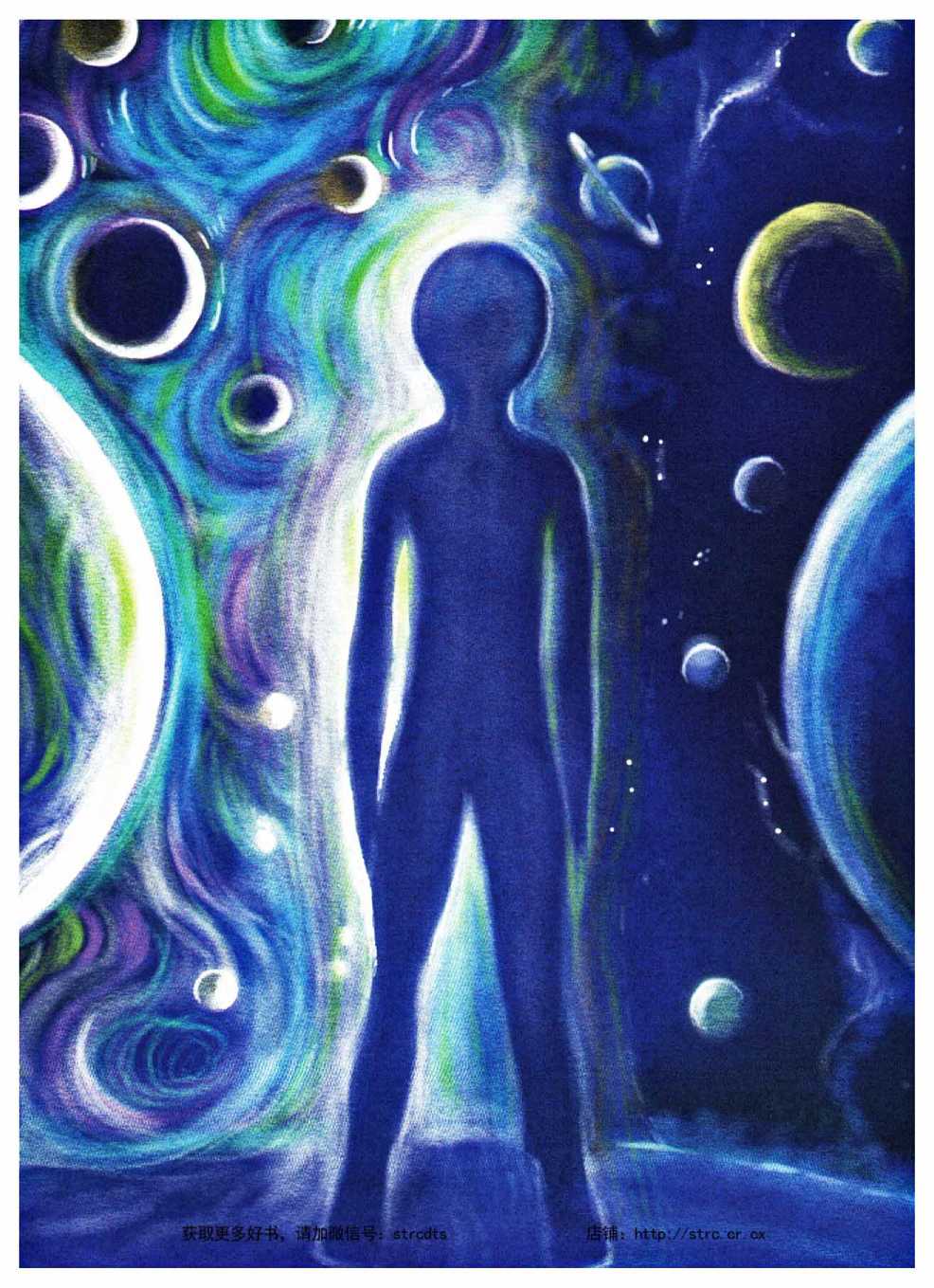
在。

宇宙本身不存在，最多只是頭腦投射出來的東西。只是 因為我們有聰明的腦，再加上五官，才投射出一個宇宙，才 有一個真理去追求，而且永遠追求不完。甚至，到最後，還 可能把我們個人的追尋和探察推給宇宙，成為宇宙的問題。

我借用下一頁的圖來表達，不同感官的生物所可以體會 到的真實。圖的右半邊'是描述我們人類可以體會到的世界 和宇宙，每個星球、每個存在，都好像有一個具體的 「體」。然而，如果換一個存在於別的星球或別的層面的生 命體，就像圖的左半邊所表達的，透過他的感官（誰曉得他 有多少感官，也許五個，也許更多，也許更少），對宇宙的 觀察和對真理的觀念，可能完全不同。從我們的角度，可能 比較容易理解，外星人所抱持的宇宙觀還是他自己投射出來 的。然而，比較不容易反省的是——我們，其實也只是如 此。

所以，都是顛倒的，一切都是顛倒的。

因為我們有人，才有這個宇宙，才有宇宙初始的問題要 去追求。不然的話，一切都是寧靜，一切都是非時間的永 恆。要從其他角落把真理找回來，是不可能的。因為它本身 不存在，或最多是不成比例的存在。站在整體，沒有一點代



表性。

回到因-果，最多也是如此。因-果本身也是頭腦的產 物 ' 我們透過頭腦呈現出來一個宇宙，自然會找到許多法解 釋這個宇宙的運作。因-果是其中一個主要的法，讓我們肯 定這個宇宙的堅實。透過它，可以延續自己的體驗，再繼續 化出更精彩的變化。在虛擬的狀態下，不斷建立一個我們認 為有憑有據，自己就足以證明自己的世界。

15

業力、因一果，離不開時間

**Karma Is Not Apart from Time**

因為因-果這個主題太重要，我想在這裡再做一點補 充。

假如我們可以接受「動」、「想」、知識、「我」都是時 間的觀念，而時間是頭腦的產物，那麼，我們也就突然理 解，什麼是因一果或業力。

在時間和頭腦的領地，因-果業力就是推動全部運作的 遊戲規則。是透過因-果，我們才可以把時間創出來的每一 個架構產生關係和連結，讓頭腦可以感覺到每一個架構之間 的連貫性，甚至意義。

也就是說，透過因-果，我們才可以得到一個全貌。而 這個全貌的每個角落，本身又有它因-果的來源。也就這樣 子，我們可以組合這個人生。透過業力，一切突然都有了意 義 都有了 原因'都有了來源。**Life suddenly makes sense.** 人生，突然可以解釋，有了意義。也透過這個意義，我們的 人生突然有了目的。

我們不光是在眼前的每件事之間排列先後，還同時可以 排列體會到或沒有體會到的所有事件。在每件或許相關，或 許不相關的事之間，做一個整體的連結。

業力，是我們這個世界的架構。它又是這個世界的動 力，又是遊戲的規則。讓我們更想不到的是，它本身也就是 每一個瞬間所看到的後果。就是因為業力就是人間的每一個 角落，甚至組合起人間的每一個角落，包括我們自己。所 以，要讓我們看穿業力，是不可能的。

回到哥德爾的數學定理：假如我們在一個封閉的系統， 要經過頭腦這個封閉系統去了解外面，是不可能的，因為我 們沒有一個機制可以去體驗。假如我們可以體驗到框框的外 面，雖然好像已經打破框框，到了更大的範圍。然而，這更 大的範圍，一樣是封閉的。我們還是沒辦法體會到絕對。

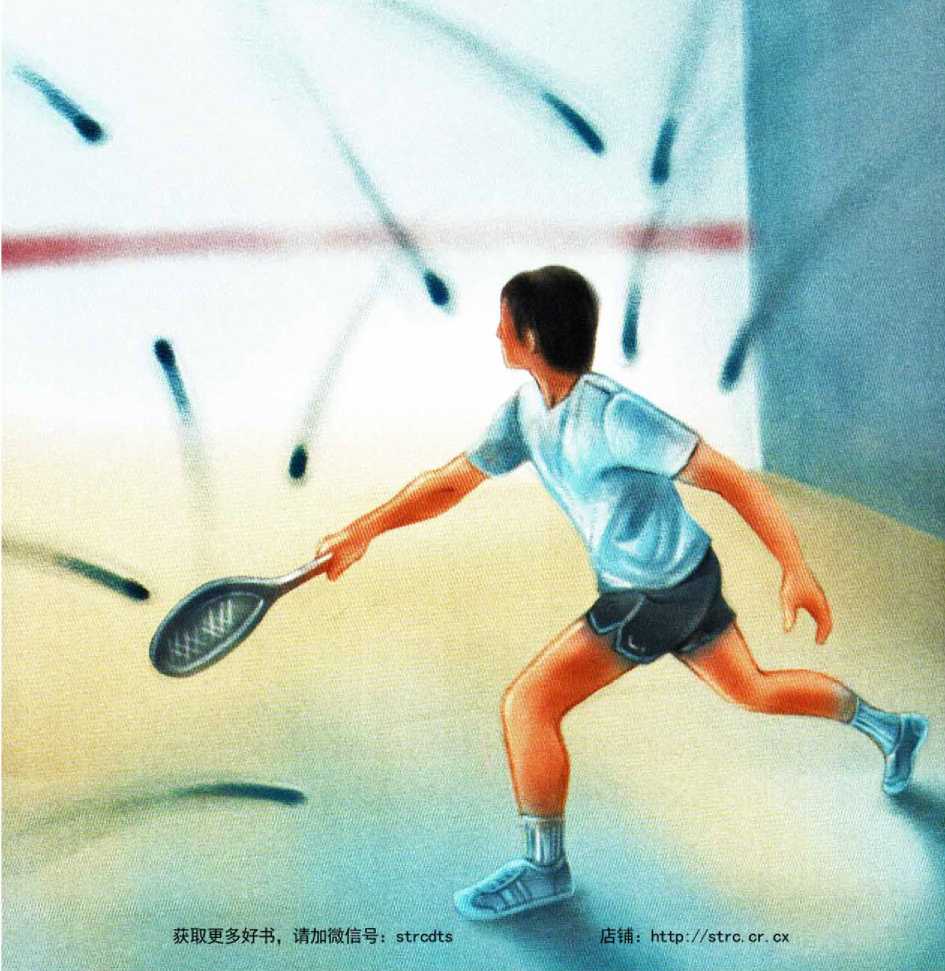
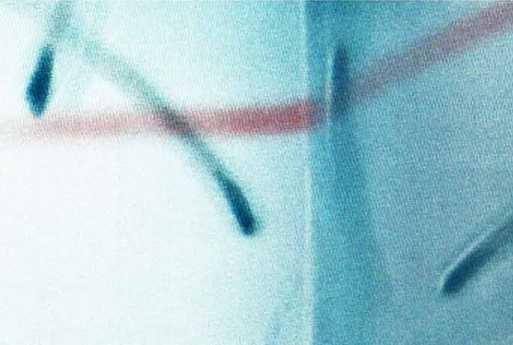
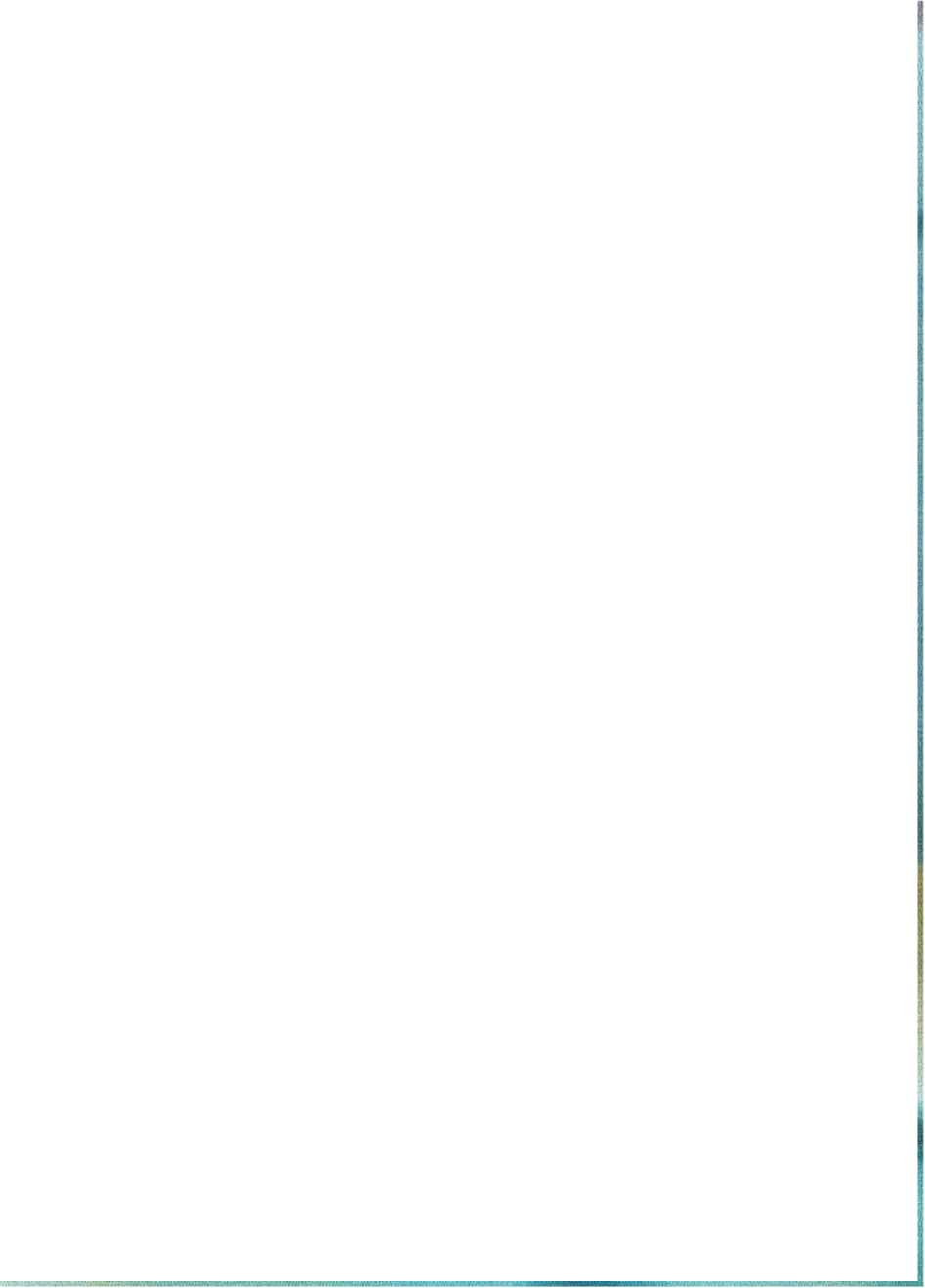
不光如此，因-果本身也定出了我們在人間這個封閉系 統的所有觀察機制。它不光是掌控結果，還直接掌控我們為 什麼觀察到這個結果（這個世界）。所以，活在這個人間， 我們等於是被因-果鎖住。我們的可能，已經被鎖在人間的

範圍，而不可能體會到人間以外的選擇。

業力組合我們相對的世界，局限我們。雖然我們從業力 所限制的範圍，體會不到什麼叫整體、絕對、無限。但是我 們有很發達的聰明，還是可以投射。我才會用有限和無限、 相對和絕對的對比來說明。從數學，我們可以用8這個符號 來描述無限大。也就這樣子，一個抽象的觀念還是可以落在 我們的語言裡，建立一個詞彙。

回到時間的主題，因-果本身離不開動，而動，自然造 出一個時間的排列。回到動的觀念，也就可以用牛頓第三運 動定律的作用力一反作用力的觀念來解釋。舉例來說，就像 把球往牆壁上打，它會彈回來，而反彈的速度、力量和角 度，完全和前面球撞到牆壁的速度、力量與角度相關。如果 要套用同樣的定律，我們因為自己受限於可以看到的範圍， 自然希望，就在人間，有個因可以解釋這個果，而彼此間有 連結的關係。牛頓第三運動定律確實可以解釋單純的物體運 動，但是在我們可見的範圍內，無法解釋人間複雜的發生， 或一個人的命運°

一個人出生以來的經過、扮演的角色、所受到的影 響——這個作用力和反作用力運作的範圍，不只是落在我們



可以看到甚至想出來的範圍\*重點是很大一部份（應該說是 主要的部份）其實是在超過知覺和想像的範圍運作。就像這 張圖所比喻的，這個打壁球的人，他不光要應付自己打出去 彈回來的球，還有其他的球從別的空間、別的方向不斷地向 他打過來。

我在這裡所表達的因-果，就好像從各角落跑出來的 球，乍看之下，不符合我們自己的任何動作。這個打球的人 會覺得莫名其妙，哪裡來這麼多球往自己身上打來？既應付 不來，也和他揮拍的動作不吻合，讓他預測不到，最後連一 個規律都掌握不了。

然而，站在因-果，其實很容易解釋。因為我們在人間 所看到的任何反應，倒不是從人間任何動作可以回溯出來。 而是從各層面，包括一般人所稱的前世、看不到的微細層面 所成型的。無論怎麼說，它還是符合一個具體的法，是作用 力一反作用力「一對一」的運作。但是，這個一對一的對應 關係，倒不是我們可以從眼前透過五個感官可以直接觀察到 的*。*

正因人間的現象，很大一部份是在超過人間範圍的運作 而有的果，自然讓我們以為人間不適用作用力一反作用力的原則，而以為人生不是註定的，還以為自己樣樣都有自由的 選擇。反而很難想像自己眼前所體會到的，其實是「果」。

我們從來沒有想過，自己所認為的自由選擇，依然落在 頭腦投射出來固定模式的一個小角落，本身已經是被前面數 不完的因所塑造出來的。如果要讓我們去影響下個瞬間的 果，難度很高，甚至嚴格講是不可能。因為宇宙每一個角落 跟其他的角落都是連起來的，任何動作都和整體分不開，而 這個整體也就自然會跟著做一個修正。然而，所謂的修正， 也只是自然想把原本固定的藍圖再重複一次。

我常常用這樣的比喻——我們所看到的宇宙，其實就像 這張圖畫出來的藍色果 凍，而這個果凍各角落 是連結的。就像全相圖 一樣，讓我們從每一個 角落都可以看到整體， 因為它和整體從來沒有 分手過。我們不可能變 更一個小角落，而沒有 影響到整體。也不可能

整體有了變化，卻不影響到一個小角落。沒有哪一個動作是 單一而獨立的。可惜的是，我們看不到果凍內在的連結，也 就以為每個角落或瞬間是獨立的，是單獨存在的。甚至，還 以為我們隨時有一個選擇，可以改變眼前的一切。

有意思的是，除了牛頓的第三運動定律，還有一個很根 本的法則在宇宙運作，我在這裡也舉出來做一個對照。這個 法則，也就是熱力學第二定律所談的亂度趨向最大的觀念。 在日常生活中，我們隨時可以體會到「亂度趨向最大」的現 象。舉例來說，週末將家裡收拾得整整齊齊，如果沒有再繼 續花力氣整理，隨著一週過去，原本整齊的物品，自然會散 得到處都是。

熱力學第二定律談的也就是，任何力量和能量最後都會 消散，達到均勻的分布。任何一個有組織的架構•透過時 間，都會朝向能量最穩定的狀態移動，也就是和環境達到一 個均衡。就像沙丘，隨著時間過去，自然會變得平坦，因為 從位能的角度來說，會比較穩定。

在大自然，我們偶爾會見到有秩序的組織架構，例如花 草、動物或人類。這樣的架構，一樣要克服亂度趨向最大的 傾向。最多是在一定的範圍內，得到暫時穩定的秩序，維持

我們看到的生命。

後來薛丁格提出「反亂度」的觀念（**negative entropy ,** 後來的人簡寫成**negentropy**）*，*來平衡亂度趨向最大的傾 向。可以說就像從不知道哪裡，引入一個額外的動力，來維 持這個穩定。剛剛談過，牛頓第三運動定律在人間的運作， 有很大一部份是我們看不到的。同樣的，在這個世界，熱力 學第二定律的運作，也有很大一部份是看不到的。

從我個人的角度，在物質的層面，亂度確實隨時都在作 用。但是，只要把意識帶進來，而讓意識變成物質主要的本 質，我們也就突然發現，亂度趨向最大的觀念，只說明了事 實的一半。

我們仔細想'意識的根本態'也就是絕對的意識'本身 含著全部的可能。祂本身的創造力或潛能，是無限大。不光 含著現在科學家談的暗物質、暗能量，還可以跟任何物質有 直接的互動，只是我們透過五官體會不到。

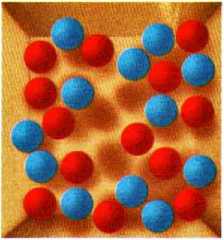
意識和物質的互動，自然會造出一個「反亂度」的作 用。讓很複雜的組織可以存在，而不只是簡單組織的散亂總 和。我們在人間也會觀察到，透過生命，能量反而不會消 散，而是可以集中，創出一個比較高能量的架構——更有秩 序，剛好和時間或亂度的方向顛倒。對我而言，跟之前對牛 頓第三運動定律的解釋一樣，這個力量只是從絕對的範圍、 超過人間的部份隨時跟我們互動，平衡我們的能量。所以， 人間的生命，一樣沒有違反熱力學第二運動定律。

前面提過，愛因斯坦會加上宇宙常數，其實是因為當初 他想像不到宇宙正在膨脹。我會談這兩個定理，不光是因為 它們的重要性(這是每一位化學家和物理學家都早就知道 的)，而是要表達——我們通常會以為，必須在這個時-空 滿足這兩個定理。但是，這兩個定理其實是在更大的範圍成 立的。而這個範圍，我們一般意想不到。

提到熱力學第二定律，我還記得不到十歲時，就對這個 定理特別感興趣**，**特別去讀《非平衡態統計力學》**(No"-** *Equilibrium Statistical Mechanics,* **1962 )**，作者伊利亞**(Ilya Prigogine, 1917-2003)**後來拿到**1977**年諾貝爾化學獎。

這本書提到一個觀點——從熱力學的定律來看，既然能 量和秩序會不斷地散掉，不斷由高到低，這個方向，自然帶 出來一個時間的箭頭**(arrow of time ) 0**也就是說,我們時 間的觀念，過去、現在、未來，是被這個散掉的方向給決定 **T**。就像這張圖所表達的，如果沒有刻意去維持一個規律，東西自然會散掉。而這個能量和秩序消散的方向，本身就是

我們這個時一空所朝向的方向。



■■■

雖然，這個結論讓人印象相當深刻。但我當時有個體 會，從整體的角度來看，它還是個妄想，是個錯覺。是從人 間封閉的系統看能量，才得出這個結論。如果站在整體、絕 對的角度，那麼，任何方向都可能。可以從未來回到過去， 也可以不動，不選擇任何方向。

站在整體，一切都已經圓滿。無論是熱力學第一定律所 談的能量不滅，還是熱力學第二定律談的亂度趨向最大，都 早就已經滿足而不可能違反。只是落在一個小的封閉系統

（我們的宇宙的範圍內），確實還有一個方向可談。

在一個封閉的系統，任何結果都老早已經是註定的，因 為它本身是由註定的架構和機制所組合的。去爭論誰先誰 後，其實沒有意義。也就好像我們在談先有雞還是先有蛋， 突然發現——雞和蛋兩個都不存在*，*或說兩個都存在。

也就是因為沒有一個自由可談，全部都是註定，只有站 在絕對，我們才有資格談自由。這本身又是悖論，但確實就 是如此。唯一的自由，是我們站在整體、絕對，隨時可以選 擇跳到哪一個角落，也就是選擇參與或不參與任何封閉的系 統——例如人間的運作。

讓我換另一個角度，再講清楚一點。我們會認為，從過 去到未來是一個時間的方向。但是，從絕對來看，其實沒有 方向好談的。有意思的是，我們假如突然跳到絕對的範圍， 自然從高高低低的能量狀態，回到最穩定的根本態。也就從 費力，變成不費力。所以-假如還有一個方向可談，其實就 是回到絕對。絕對，才是相對最終的方向。

我們一般人會認為，從過去，好像有個時間，像箭頭一 樣指向未來，而且認為這個箭頭是不可能回頭的。然而，比 較正確的表達是——最大的吸引力，是從相對回到絕對。這

個吸引力，讓我們可能在每個瞬間，都找到回去的一個出 口。佛陀才會說，連一枝草、一朵花會成佛。

不用擔心，有一天，這裡所講的都會被物理和數學的語 言證明出來，只是用的不是我們人間的參數。

正因為我個人認為這些觀念是完全正確的，知道從 「相對」回到「絕對」才是真正不可能回頭的方向，最多只 是早晚的問題。也才透過這些作品，不斷地一次次提出來， 希望你我隨時找到這個出口——人間的出口。

16

時間的箭頭

**Arrow of Time**

講到時間，講到因一果，也就自然會談到輪迴——這是 許多朋友隨時想要知道的。

就是因為我們透過一般的體驗，認為這個世界是堅實 的，也自然肯定因一果，肯定業力，而認為還有一件事叫輪 迴。甚至，會進一步認為輪迴應該是有方向的，是從過去， 往未來推進。

但是，我要提醒，這還是頭腦的作業。整個人生是頭腦 投射出來的，是我們透過各式各樣的喜、惡、愛、憎所吸引 或排斥而成的最終產物。其實，沒有一個真正的東西叫人生 或小我。都是頭腦的產物，也沒有必要跟著時間的先後順序 運作。

講直接一點，假如我們這一生想的，全都是過去，或是 幾百年前，哪一個年代，很可能下一生就投生在這樣的過 去。我知道這幾句話，本身帶來一個大悖論，頭腦會認為不 可能。但我最多只能說，這要每個人親自去驗證。

最後，連這些觀念都不重要。就像前面講的，我們認為 身體是真的，甚至是再真實不過，也就這麼創造出來一個世 界、一個宇宙 ' 一個生命。輪迴或不輪迴，全部也還是頭腦 的產物，頭腦的投射。

所以，追究輪迴的問題，一點都不重要。

我才會說，人類集體的失憶，讓我們每個人困在時 間，而最多成為又一個罹患「錯誤認同症」的病例**(a case ofmis-identity)**。也就是說，我們本來應該跟絕對接軌 ' 但 我們非要把自己的身分落在一個狹窄、相對的軌道。也就這 樣子，才有那麼多痛苦，而還有一個輪迴或業力好談的。

我在《集體的失憶》提到，人類的演化到後來，也就是 忘了我們本來就有的醒覺，忘記了這個最不費力的狀態。又 在《落在地球》談到，我們要解脫，要跳出全部人類相關的 特質。唯一沒有提到的是，讓我們集體失憶或是落在人類特 質的主要力量，其實只是——時間。

也就是說，解脫，是要跳出時間的觀念。時間可以帶來 的任何事物、觀念、特色，包括人類的發展、思想的轉變， 其實已經讓我們局限了——從自由、無限大的絕對，落在一 個相對的小範圍。

時間，就是有這麼大的本事。

任何觀念，只要與時間有關，本身就在做一個局限，帶 來一個束縛，設定一個條件，落入一個制約，劃定一個邊 界。把時間的特質徹底取消，一個人，才可以真正自由起 來。我之前在《定》也提到，大定，是最不費力的定，是讓 人從時間的束縛跳出來。

從過去和未來的範圍跳出來，我們才輕輕鬆鬆地可以活 在當下。全部的修行，也只是從相對，進入絕對。也就是從 時間的領域，到非時間的永恆。非時間，其實不是沒有時 間，而是跳出時間的觀念。

要提醒的是，從時間的範圍跳出來，會從身心帶出來很 多作用，就像是一種好轉反應。我過去在《真原醫》談好轉 反應，主要是從疾病復原的角度來談，但套用到身心的好 轉1也是一樣的。

一個人要從疾病康復，恢復原本的健康圓滿，要經歷這 樣的好轉反應。我常常用這樣的比喻，身心就像一卷錄影帶 在回轉，讓這些症狀重新出來，疾病才會真的痊癒。心理療

癒的層面也是如此，許多專家都知道，要讓過去的創傷重新 浮出來，一個人才可以徹底好轉。

賀林定律**(Heringslaw)**提到在好轉的過程中，症狀是 由上至下•由內而外發出。而且，是近期的先出現，然後才 是久遠前的症狀。從我個人的觀察，這個定律相當準確。

雖然，好轉反應的觀念，和近代西醫的主流想法很不一 樣。然而，在更之前的西方醫學，好轉反應的道理其實才是 主流。是到了近百年，抗生素的使用開啟了對症療法的時 代，強調壓制症狀，才讓一切顛倒。

—個人要解脫，也是如此。在修行的圈子，很少人會提 到好轉反應的觀念。也就是在解脫的過程，時間帶來的全部 因一果會先浮出來。從時間，進入非時間的永恆，要面對相 當多因-果的轉變，會讓人相當不舒服。包括浮出過去的很 多書面，還不光是這一生，都要去面對。佛陀和耶穌，在他 們個人的過程都經歷過。這是過去聖人所談的魔考，或靈魂 的暗夜。只有全部的因-果浮出來，一個人，才可以往回 轉，而可以真正跳出來。

所以，我後來才會帶出這些方法，包括臣服和參，也就 是幫助你我面對這些好轉反應——身體、雜念或情緒的考

驗。

最後'還是要記得，無論好轉反應或任何反應，還是離

不開頭腦的產物，本身也是頭腦，再加上情緒延伸出來的。



這麼說，好轉反應本身也是解脫的工具。面對任何好轉 反應，臣服或是參，讓我們潛入意識更深的層面。我們會輕 輕鬆鬆發現，面對人間的任何考驗（包括好轉反應），都不 去抵抗或反彈，眼前的好轉反應或因-果，自然會反轉，而 自己消失。

消失掉因一果，消失掉種種好轉反應，一個人也就自然 進入非時間的狀態。

17

量子眼中的時間

**Time in a Quantum Sense**

頭兩章，我透過物理學的觀點，把時間做了一個介 紹。後來，在第**14**、**15**章，又提到註定的觀念。對此，有 必要回到物理的層面，用量子物理的基礎再談一次時間和註 定。

希望你還記得，我在前面的作品《不合理的快樂》和 《定》，曾經提過普朗克長度，是**1.616X10-35**公尺那麼的 小。小於奈米的物體**（10,**公尺），已經開始呈現量子的性 質，更別說這麼小的長度了。

普朗克長度雖然可以用數字和單位來表達，但仔細 想，這個長度其實是不可思議的小。一根頭髮（如果是亞洲 人又粗又直的黑髮），有**50**微米粗（微米是**10 6**米，百萬 分之一米），是普朗克長度的**10**的倍，也就是是普朗克長度 的一萬兆兆倍。小的原子直徑只有**30**皮米（皮米是**1012** 米-兆分之一米），要動用到原子力顯微鏡這類先進設備， 透過原子間作用的力場才可以看到一個影子。然而，就連一 個原子，都至少是普朗克長度的兩百億兆倍。

用這兩個例子，也只是要表達，以我們習慣的尺寸範圍 來說，說量子是完全處於另外一個世界，一點也不為過。回 到物理的角度，我們所看到、體會到的範圍，尺度遠遠比量 子還大得多，才會說要受牛頓運動定律的影響。

對一個量子來說，在它的世界裡，任何「動」或「發 生」最多只是一個可能。只是，一但來到我們這個人間的範 圍，它已經固定下來，已是「果」。用命運來比喻，它的 「命」，已經註定。

我在這裡用下一頁的龍來做比喻，如果龍從量子的世 界，飛到我們這個人間，對它來說，本來在量子的世界很自 由，哪裡都可以去，也可以哪裡都不去。就像這張圖所畫 的\*龍的位置是虛的，不是固定在某一個角落。然而，進入 牛頓力學的世界，龍的位置、形態也就被註定了。就像畫裡 所表達的，龍變得具體了起來。

過去一些物理學上的爭議'包括為什麼確定不了一個量 子的位置，因為一觀察，也就固定了它，也就是觀察會決定



它的結果。這一點，一般人很難想像。但是，在另外一個層 面，又非常合理。因為它從可能，變成一個結果，也就這麼 定局了。所以，才會有一個牛頓運動定律可以遵循。

此外，它還帶來另外一個層面的理解——是人類的頭腦 在做這個觀察。是人類的頭腦把一個可能敲定了。是人類的 頭腦把這個宇宙、世界、人間固定了。

我再大膽往前推一步——是人類的頭腦製造我們認知的 世界。

這個世界，包括宇宙跟我們人生點點滴滴的經過。

我過去才會不斷地提，只要我們認為這個人間是真實 的，也就是肯定這個架構是一個獨立的存在，我們當然不斷 受因-果運作的宰制，也就隨時在放棄任何選擇或自由。

在這個因-果的世界，不可能有選擇，不可能有自 由。一切，都是註定。

講到註定，最多也只是在肯定——任何現象，包括人、 動物、東西、世界、宇宙，最多只是個「果」。它前面的 「因」，不單純是我們眼前看得到的原因。也就是說，眼前 的「果」是從宇宙各角落（包括五官體會不到的角落）隨時 建立出來的。我們眼前看的一切都是果，所以，才會說它完 全是註定的。

別忘了，是經過我們的頭腦，才把樣樣固定下來，把樣 樣註定。我們經過頭腦延伸出來的五官和念頭，不光在觀 察、衡量、評估眼前的一切，而且這個觀察或認知本身已經 把一個無形無相的東西給定形了。

假如沒有觀察的動作，其實，也沒有世界好談。更不用 說有沒有宇宙，或牛頓尺度的世界可談。這一點，確實會帶 來一種難以解答的矛盾，因為我們很難可以接受，可以看到 的樣樣都離不開頭腦的產物。我甚至會說**Everything (every­***thing!!!***) is mind-stuff.** 一切 , —切的東西 \* 一切的念相, 一 切我們可以體會到的——都是頭腦的產物，都是頭腦的東 西！

接下來，我借用量子物理的語言，再繼續談。

尺寸小到普朗克長度以下，可以說「沒有東西」了，沒 有一個堅固的實體。前面提過'就連一個肉眼看不到的原 子，都是這個長度的兩百億兆倍。

這個範圍，是我們想不到的微小。在這個範圍，沒有 「世界」，樣樣只是一個可能。我們人類因為大到這個尺 寸，自然進入了牛頓運動定律的世界，也就被定形，而有一

個「體」——「你」看得到「我」。「我」看得到「你」。

這已經是結果。而這個結果，已經定形。我們在這個全 部是「果」的世界中，感覺——「我」有自由，包括「我」 有這個自由把手舉起來，「我」有自由可以思考，「我」有 自由可以做任何反應……這種想法是錯的。你我從量子的範 圍，一旦落到這個世界的尺度，樣樣已經老早註定。這不是 我發明的說法，而是物理的法則。你我，都逃不了這個物理 的法則。

很多人沒辦法連結量子物理和牛頓力學，就在於此。牛 頓力學的世界只有果，量子世界要成形到牛頓世界所看到的 果，其實是透過頭腦把它固定下來的。我們的觀察其實一點 都不是中性，它本身就在肯定，甚至決定眼前的一切。

這麼說，我們表達出來的量子的世界，本身也是頭腦的 產物。確實如此。但有趣的是，因為量子的尺寸小於我們可 以想像的範圍，所以頭腦干涉不了。也只有這樣子，我們才 可以把它稱為還沒有發生的可能。

我這幾句話，用邏輯是不可能理解的。它的正確性，我 最多只能勸你親自去體驗。

當然，我現在是用哲學的角度來談量子物理，而且要再 進一步大膽的說，透過「全部生命系列」有一個反復工程， 是我們可以做的。

其實，我們沒有定形，是我們認為自己定形了。是我們 的信念**(belief system)**把我們定形了。所以，我們會認為 自己是一個體，在我前面的你，最多活上幾十年；而在你前 面的我，最多也是活幾十年。個人的壽命，也就這麼幾十 年，你我最多是可以選擇環境，環境之外，最多還有社會、 國家、宇宙。

這是錯誤的觀念。

假如一個人隨時可以把量子的自由找回來——在量子的 範圍，它的運動完全自由，不受任何法則的限制——你我會 發現，這一生全部的潛能都會活出來。然而，這個潛能跟你 我現在規劃的完全不一樣，完全是兩回事。

還有另外一個層面，我過去很少有機會跟朋友分享。因 為它最多是反映我個人的體驗。

在量子的範圍，其實沒有時間好談。時間，最多只是 因-果的指針或座標系統，帶來因一果運作的方向。

假如我們透過領悟，然後徹底貫通，貫通什麼？貫通一 切——也就是回到真實，隨時回到真實。我們自然會發現物 理的一個現象「量子穿隧」**(quantum tunneling )**是可以活 出來的。

也就是從量子最小的尺寸，到最大的維度，是可以連貫 起來的。

連貫起來'我最多借用「量子泡沫」**(quantum foam)** 的比喻繼續延伸下去，也就是變成跟量子分不開。

我們也就很輕鬆地，不光進入非時間的永恆。更會發 現，我們全部的潛能都可以輕輕鬆鬆活出來。然而，最高的 可能是「空」，也只有「空」是無所不在、無所不知、無所 不能。我們也可以輕輕鬆鬆選擇什麼可能性都不要去實現。

這麼一來，我們輕鬆、永恆停留在「在•覺•樂」。但 是，是誰「在,覺•樂」？這個念頭起不來。也就這樣子， 一個人輕輕鬆鬆地找到真正的自己，甚至還可以打破量子物 理和牛頓力學的矛盾。

再回到「量子穿隧」的比喻，假如我們穿越一個洞，像 隧道一樣，從我們的人間，穿通到量子的世界，而這兩個世 界沒有分別。你我會突然發現——這個發現，是人生最大的 發現，可能會讓人掉眼淚，也可能會讓人大笑——其實你我 從來沒有分手過。我們是一家人。

這不是理論，很多人會真正體會到——沒有隔離，沒有 分離。沒有你我的觀念。

一切都不存在。

因為一切都不存在，我才可以用一體、道、心、上 帝、意識來表達。站在意識\*全部都是空。祂自己證明自 己，自己包括全部，本身就是圓滿的。沒有一點空間可以有 別的東西，連一個可以插足的縫都沒有。

在這個人間，你會一再地親身體會到這是個大幻覺。這 個大幻覺，不值得不斷地傷腦筋，不斷地去思考，不斷地去 煩惱——煩惱自己，煩惱別人。

這是一種很深層面的體會，不是理論。用想，是想不通 的。想，最多只會帶來一種悖論，一種矛盾。自然讓我們繼 續在因-果的範圍內運作，受到因-果的處罰或加持，在 因一果中流轉。

這些觀念太重要了，影響我們對真實的認識，讓我用另 一個角度來總結。

我們體會的這個世界，本身是透過時間所創出來的不斷 的「動」和比較所建立的。所以，自然把每一個瞬間連起 來，才可能有因一果。這個世界本身是因一果組合的，你如 果承認這個世界，也必須要有因-果。兩個，不可能分開。

前面才會提到，在這個人間，樣樣都是註定。而我們一 般人所講的自由選擇，根本就不存在。我們只要承認這個人 間是在因一果裡運作，我們全部的「選擇」當然也是固定 的。

我們手中剩下的唯一的選擇（假如還稱得上是自由的選 擇）是——不去肯定眼前任何東西 ' 任何事，最多只是讓它 來，讓它走。要跳出因-果，最多只能這樣做。樣樣表面的 連貫性，也就把它解散了。把每一個瞬間獨立化，讓它連不 起來'讓它自己存在。也就這樣子，透過非時間，每一個瞬 間變成永恆。

一個人，也就不知不覺醒過來。發現「人間是一場夢」 絕對不是一個理論，而是完全可以體會到、活出來的。

雖然可以活出來，但是，沒辦法用任何一句話或任何一 種象徵去描述。因為任何語言或表達，還是離不開時間的觀 念。本身帶來一個相對、一個限制，跟這種解答的狀態完全 不相關，又把祂局限了。

所以，活出來，沒有什麼體驗或感受可以談的。

雖然如此，這種非時間的狀態，會擴散到這個身體。而 擴散的，最多是愛、喜樂和平安。

這裡所談的愛、喜樂和平安，不是人間一般所體會 的。不是透過某種情境、狀況所造出來的，是無條件的，是 「在•覺•樂」的觀念。

談到這裡，還是要注意，只要還有這個肉體，這個肉體 還是受到因一果的作用。因為它本身是因-果帶來的，還是 順著過去的因-果延伸下去。所以，一個人該生病、該老 化，有身體的需要，還是會繼續有。

我會提到許多物理的觀念■並不是重視它們，也不是認 為你我一定要有這些物理的觀念，才可以對時間這個主題做 一個完整的解釋或表達。

其實，我的用意是剛剛好相反。

透過人類目前的科學基礎，可能永遠沒辦法解答時間的 謎題。任何科學的領域，人類對真實的理解，本身是受限 的。不光只能代表顯化出來的宇宙，而且還只能代表其中一 小部份——不成比例小的一個小部份。

就連整個顯化出來的宇宙，都無法用人類現在的工具來 完整解釋，更不用講尚未顯化出來的部份。

我在這本書會採用這些物理的觀念，是希望強調，人類 整體到了這個階段，已經快要接近一個非時間 ' 非空間的層 面。想不到的是，這個非時間、非空間的層面，對物理學家 而言，在理論上已經是一個理所當然的概念，只是一般人比 較少注意到這一點。也可以說，這些理論像指南針一樣，指 出了人類未來的發展、所要追求的方向。

然而，要真正體會到非時間的永恆，連這些觀念都要全 部挪開。這種由理論所推出來的知識，對我們最多是帶來一 層不需要的阻礙。

偶爾，我還可能用一些物理的語言，但是最多只是作為 輔助，倒不需要把它當作主角。這樣子，我希望你可以輕鬆 地讀下去，不需要擔心自己懂不懂這些物理的比喻。

為了完整，我還是會表達。但是，站在整體，其實它沒 有什麼重要性。

我接下來，反而是想帶著你我，進入這個最根本的狀 態。是本來我們就有，而隨時都可以有的狀態。也就是非時 間的永恆。

這才是我寫這本書真正的目的。

18

時間，讓人之所以爲人

**Time Makes Human Human**

我在洛克菲勒大學最早的導師**Rene Dubos**除了科學研 究之外，也是一位作家。他的作品《人**！**這種動物》**（S**。 *Human an Animal）*在**1969**年得到普利茲非小說類文學獎\* 可說是美國文壇最高的榮譽。一位優秀的科學家能得到最高 的文學獎，又帶著歐陸深沉的關懷，當然備受矚目。介紹他 的書名'我想表達的則是**So Human This Being**「人'這種 存在」，不過，是一個完全不同的切入點。

當初**，Rend Dubos**談的是**，**我們本來很人性，透過社 會的架構，最寶貴的人性正在一點一滴失去。然而，從我的 角度來看，無論是保留人性還是失去人性，都一樣是制約， 從來沒有離開過時間的觀念。

也就是說，一切都是顛倒的，就連人性的特質，也從來 不是我們最終要追求的。

我這本書要談的是——就連時間，最多也只是一個神經 製造出來的作用，可以稱為頭腦的產物，也可以說是頭腦的 東西。

說它是頭腦的產物，要表達的是——這個世界*，*最多也 只是透過神經系統，做了一個先後的排列所產生的。如果用 電影來比喻，每個瞬間帶來的畫面，是透過五官捕捉的。緊 接著，就像電影一格格畫面往前或往後播放，愈放愈快，讓 我們感覺每個畫面之間有連貫性，也就這樣造出前面所談的 因一果。

就這樣，透過神經的作用，把本來不存在的排列，凝結 成我們的世界。非但讓我們再也走不出來，還帶來一連串的 痛苦、煩惱和失落。

我認為最可惜的是，即使講的這麼明白，但很多朋友還 可能認為很抽象，以為是清閒的人才有空探討這樣的主題。 甚至，有些朋友聽到我這麼解釋，接下來的反應是——這些 他都認同，但他要回到他的世界，還有更急迫的煩惱，在等 著他去處理。

這種說法，就像一個人在沙漠看到海市蜃樓的幻覺，為 著眼前的駱駝和水，不知不覺跳到這個幻覺裡。甚至還要趕

緊做點事，好把這個幻覺裡的水收集起來。

假如你跟他說這最多只是幻覺，要他趕快醒過來，清醒 地面對這個幻覺。他不光不認同，可能還反彈很大——你明 明看到我快渴死了，好不容易看到水，接下來還可以有駱駝 帶著我走，你難道不知道這有多寶貴嗎？還要跟我說這些風 涼話？我沒有時間跟你談。你講的，對我的現實不重要，趕 快讓我回到比較重要的事。

我相信你讀到這個例子-最多是同情這位有錯覺的朋 友，也可能用你的方法試著對他說明，希望他不要走冤枉 路。但是，最後他聽不聽，還是他的事。你只好安慰自己說 這是他的選擇。然而，其實也不是什麼選擇。只是被業力帶 走，而自己不知道了。

我寫這些書，也碰到類似的反應。有些讀者立即認 同，覺得這一生走了好長的冤枉路，終於找到了一個方向。 不光肯定這裡講的-還希望跟別人分享。知道過去是無明， 現在有一道光可以帶他走下去。也有朋友本來憂鬱很嚴重， 突然發現生命可以有希望，得到自信，而重新做一個整頓。 有許多朋友體會到生命就像在不同的意識擺盪，過去全部都 在抓「有」，抓物質的層面（念頭也是物質）。然而，現在 可以踩個剎車，體會到生命有個「不動」、非時間的永恆， 也可以說是「在」。這一點體會，已經讓他走上一條沒有回 頭路的路。

但同時，也有少數朋友，尤其是某個專業層面很強，對 樣樣都有一個既定看法的朋友，可能反彈很大。因為這一生 完全落在二元對立、相對的範圍，幾乎是被固定了。讓他去 改變，難度相當高，可以說是不可能。不僅帶來相當多的抵 抗，甚至會想各式各樣方法去辯駁或阻擋，希望這種說法不 要存在。

這些各式各樣的反應，最多只是表達我們不同的成熟 度。成熟什麼？我講的成熟，也就是反映「非時間」的層 面。我們前面談過，知識是時間的產物。那麼，智慧是非時 間。所以，成熟不成熟，也可以說是智慧貫通的程度。

而智慧，最多也是在講絕對。所以又回到前面所提到 的，成熟與否，也就是絕對的透徹性。一個人的意識譜是完 全站在相對的知識和無明'還是偶爾可以擺盪到絕對的智 慧？

成熟，最多只是這樣子。

雖然，我們只要承認一個人、一個體是真實的，就不可 能體會到絕對。因為相對、有限不可能理解無限。但是，我 相當有把握，現代人透過頭腦的聰明，至少可以摸到邊，聽 到邊。

光是聽到邊，也就夠了。接下來，最多是透過臣服和 參，隨時提醒自己。畢竟本來就「得」不到什麼，也沒有練 習可以補強你本來就有的。這裡所談的提醒，最多也只 是一一把對立挪開。一個人，也就找到非時間的永恆。

回到時間和人類的特質，我相信從這個角度切入，你也 才會突然明白當時我為什麼在《集體的失憶》和《落在地 球》要特別提到，一個人要解脫，不光是解脫肉體帶來的 「個體我」，還要解開歷史和文化透過時間帶來的制約。這 樣的制約，讓我們不知不覺認為自己是「人」，而且還有一 個「人的特質」可談。

一個人只要把每一個瞬間交出來，老老實實交出來，不 費力交出來，也就自然潛入非時間的永恆。在這非時間的狀 態，其實沒有什麼人、非人，眾生、非眾生好談的，連一個 念頭都不會起伏。所以，最多只能用沉默、寧靜來表達他的 領悟。

19

當下，不是過去和未來的對稱

**Now is on a Different Scale**

**Compared to Past and Future**

回到當下，為什麼這麼重要，因為嚴格講，它不是一個 練習。

前面也提過，當下，其實不是過去和未來之間的一個東 西。讓我用這張圖來說明這個觀念——如果用翹翹板的兩 端，各自代表過去和未來，那麼，當下並不是過去和未來的 對等，而是完全落在不同的軌道。我在這裡，用一個螺旋來 表達。

我之所以有勇氣，在這個時候出來談這些觀念，因為我 認為——任何練習，無論是瑜伽、靜坐或所有傳統的練習， 都還只是一個暫停的觀念**(time-out)'**是一種專一、和其 他狀態互斥的隔離狀態**(exclusive state)**。透過練習，即使 有了這種狀態，早晚還是要回到人間。

只有「全部生命系列」帶出來的臣服和參，不是一種暫



停的隔離-而是進入非時間的永恆。讓非時間的永恆，和時 間隨時交疊，同時存在。透過臣服與參，一個人不知不覺- 隨時可以接受絕對與相對。甚至，可以輕輕鬆鬆滑回另一個 軌道。我現在才會出來，甚至還帶出「反復工程」的觀念。

就是因為當下和時間的觀念是在兩個軌道，我們從任何

瞬間，其實「回不到」當下。任何瞬間本來都有「絕對」， 所以，「回到」當下，不是透過任何動力，而是剛好相 反——最多把蒔間的觀念挪開，當下和非時間的永恆，自然 就在眼前。

所以，談當下帶著我們走，最多也只是把非時間的永恆 當作我們主要的意識層面，讓祂帶著我們走。心流，自然就 流出來了。我們可以完成想不到的工作，儘管完成或不完成 任何工作，也不重要。「全部生命系列」的寫作就是最好的 實例。從我的角度，沒有刻意去「寫」任何一本書。最多只 是把時間的觀念挪開，讓當下浮出來，想轉達什麼，也就自 然出來了。

有意思的是，對我而言，沒有「誰」在寫，寫起來也不 費力，甚至連規劃也沒有。事後，看每一個作品，好像都有 它自己的生命。它的步調、邏輯就像是剛剛好。相信你讀這 些作品時，也自然從非時間永恆的意識層面，延伸出一個理 解。儘管這些話，對頭腦會不斷產生矛盾或悖論。但是，從 心的層面，你知道這些話離不開真實。也因為如此，會不斷 回來尋 ' 回來找。

我在《神聖的你》、《不合理的快樂》也談過，人類過 去的突破，都是透過心流帶出來的。無論哪個領域的突破， 都是從心流出來的。

那麼，什麼是心流？

心流是非時間的狀態，是「在」，是沒有念頭。是把相 對，完全交給絕對。或是反過來說，是絕對，帶著心，流出 來種種的創意——創出一個作品，或一個突破。

當然，站在心的層面，沒有「誰」在做——嚴格講*，*也 沒有人可以宣稱這是他的作品。假如誰還認為自己是一個作 品的創作者■這樣的作品不會有長期的價值，更不用談永久 的價值。

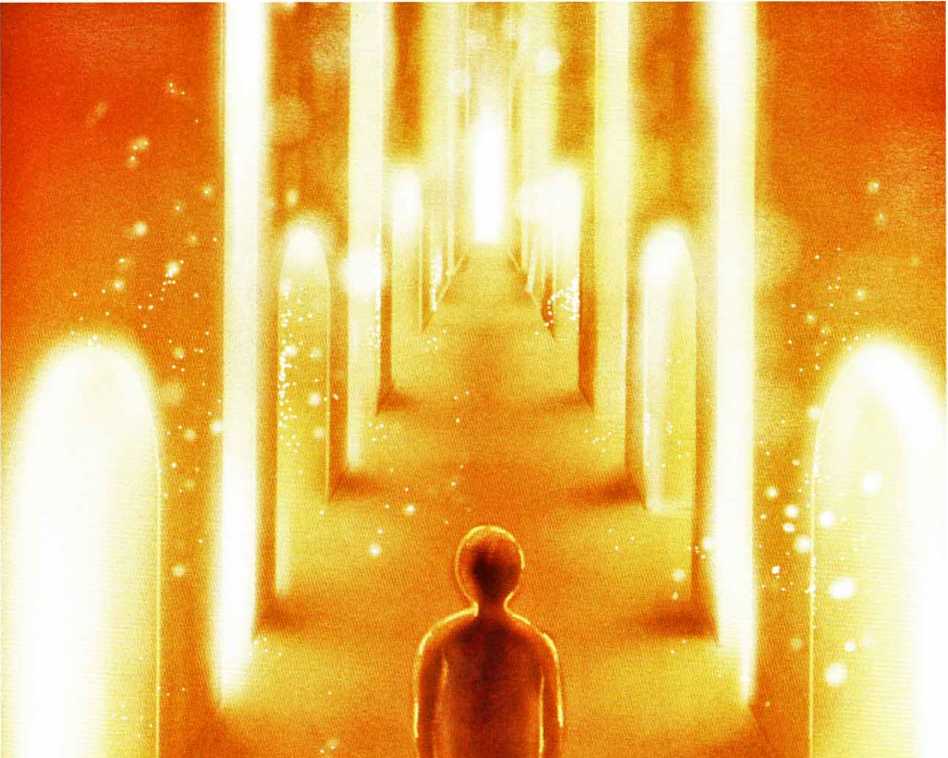
所以，非時間，其實並不抽象。每個文化也都有類似的 表達——什麼叫做心，什麼叫做穩重、紮實。

在所謂的「現代化」之前，社會的步調很慢。一個人如 果步調快，像是情緒上反應快，例如急躁，或是動作很快， 會被認為不紮實。坦白講，用我們現代人的步調活在古代， 一定會被認為不夠穩重。甚至會被認為內心有很大的障礙， 也許是神經衰弱，或有什麼重大的疾病。從古人的角度來 看，現代社會的步調相當不正常，就好像每個人都放逐了自 己，拋棄了自己。

古代社會的人，比較可以隨時體會到非時間的觀念，而 自然停留在這個狀態，因為這是最舒暢、輕鬆、不費力的狀 態。現代人凡事都用腦筋去想，反而是一個費力的過程。我 過去在很多場合談到，如果父母希望孩子成為天才（對我\* 每個孩子本來就是天才），那麼，父母自己要懂得什麼是非 時間，隨時帶他進入非時間的狀態。

換一個方式來說，修行，其實是從「動」到非時間的 「不動」。透過臣服與參，最多是提醒我們自己，有個「不 動」——非時間的永恆。

一個人假如懂了這一點，他其實不用參，也不用臣 服，本來就隨時停留在這裡，臣服在這裡。





【練習】

Practice: All is Good 肯定一切

我希望這本書不光帶來一個理論的架構，還可以讓非時 間的永恆徹底落到我們心中，成為意識、潛意識的主要的部 份。非時間的永恆，本來就是我們的本質，只是我們忘記 了，才要用許多練習來提醒。提醒什麼？提醒——我們本來 就有的。

我在過去的作品，尤其《我是誰》也已經帶出各式各樣 的練習，當作一個提醒。無論臣服、參、**I Am**的靜坐或其 他方法，最多也只是帶來一個反復，讓我們踩一個剎車，提 醒自己本來就知道、本來就在的狀態。

真實只有一個，我能做的，最多是從不同的角度切 入。所以,在這本書的第**19**章到第**36**章•我會在每一章結 尾安排一個練習，看你能不能一整天都進行。一開始，可能 不熟練。沒有關係，對自己要有耐心。讓自己一再重複，慢 慢熟悉。

這些練習**，**會不斷回到同樣的重點。即使我只稱這些練 習為提醒，但是，不要小看這些提醒。就是因為生活中可以 隨時進行，可以說比透過任何靜坐得到的隔離狀態更實用。 隨時活出這些提醒，我們也就自然把人生當作最好的道場， 無論醒著、睡覺，都可以不斷地展開——我們本來就有的狀 態，最根本的狀態。

這一章的練習，足以彙總這本書的重點。要進入這個練 習，你要先體會以下幾點：

* 非時間，不是時間的相反。當下，也不是過去和未來的 對稱。透過時間，要找到非時間，是不可能的。再進一 步說，其實沒有一個「東西」可以稱作當下。假如有個 東西叫作當下，每一個人早就活在當下。
* 非時間或當下，本身是一個絕對的觀念，不是在相對的 時間領域可以找到的。雖然如此，只有透過每一個瞬 間，我們才可以找到相對和絕對的交會。但是，這個交 會點，倒不是我們一般所理解的瞬間。因為，每個人只 要想起瞬間，其實已經過去了。所以，這個交會點，不 是透過體驗、想或任何觀念可以描述。

這個交會點 ' 最多只是來表達 時間和非時間,在每

一個瞬間，都同時存在。而這個交會的點，不在瞬

間，而是在我們的頭腦，或意識。我們的意識，落在哪 一點——是相對，或是絕對——也就自然到了那一點。

講得更透明一些，假如我們隨時把自己的身分落在人 間，我們每一個瞬間也跟著離不開這個世界。但是，只 要我們把自己的身分從這個世界挪開，隨時知道「我」 跟絕對分不開。我們每一個瞬間，也就跟著活起來，進 入一個非時間的狀態。也就是那麼簡單。

還有另一個重點，隨時要提醒自己：

♦ 我們所看到'可以體會、可以想到的一切，全部都是 果，倒沒有一個東西叫做因O就是有i個因'也不是我 們可以體會到的。所以，去我因\*永遠找不到。

只要我們肯定這個世界是真實，甚至認為自己所看 到、所想 ' 所體會 ' 可以用語言描述的，樣樣都是絕對 不變的存有，那麼，對我們而言，因一果當然存在。而 且，樣樣離不開因一果。

因為我們可見的世界是因一果組合的，我常常說，最難 懂的是，週邊每一個人 ' 每一件事物，最終都是同一種 東西的組合。而且，這個組合的源頭，也是因一果化出 來的。在這樣的框架下，我們這一生可以活出來的，沒 有一項不是因一果。人間的一切是註定\*也沒有什麼東 西叫做自由。

接下來的練習，最多只是透過我們每一個細胞，每一個 領悟，每一個反應去知道、肯定、體會前面這些話。

面對任何事情，再好，再不好，都可以徹底去接受。接 受的是——宇宙絕對不可能犯錯，一切都安排的剛剛好。

面對任何災難，還是剛剛好。剛剛好，透過它們，我來 到這裡現在，可以肯定一切都剛剛好。

即使我可以自由選擇，我最多也只會選擇每個瞬間所帶 來的考驗和一切。而我充滿著自信，知道沒有一件事情我會 希望轉變\*也沒有任何想得、想追求的。

我充份知道，沒有一樣可以「做」的，能夠影響我本來 就有的絕對。我本來就是絕對的存在。絕對本來就是我。只 是因為忘記了，還需要做這些提醒。

—天，重複幾次。就連剛睡醒，或要睡了，也不斷地做 前面的提醒。

一開始，你可以把這幾句話讀出聲音來，幫助自己進入 這個狀態。熟練了，你可以用自己的方式，把這些觀念帶出 來，活進去。

一天下來，你可能遇到各式各樣的狀況，有時候不免會 質疑這些話的正確性。這時候，這個練習特別重要——也就 是接受眼前的不安、恐懼、質疑、憤怒、失落、反彈、追 求。一樣的，也不斷接受自己還有許多問題——還有一個相 對和絕對分別的觀念，還認為醒覺不可能那麼容易，還認為 有一個練習可以讓自己醒覺。

不斷接受眼前的狀態，一個人自然就進入臣服。如果還 有非時間和當下的觀念，也就承認自己還有這個狀態。

這些提醒和練習，雖然在其他的作品也談過。但我相 信，走到現在，你的體會和它的力道，會跟以前完全不同。

把這個練習落到生活每一個角落，一個人自然體會 到，一切人間的經過都是註定。雖然是註定，只要選擇接受 一切，也就自然發現，在生命更深的層面，倒沒有什麼叫做 註定或不註定。

透過肯定、接受每一個瞬間，我們自然跟生命的絕對接 上頭。輕鬆而不費力，把我們意識的中心或注意力移到—— 絕對的層面。

[68 I Can One Function in the Eternal Now, , : Without Past or Future?

20

在非時間的永恆，沒有過去未來，

還可以運作嗎？

**Can One Function in the Eternal Now, Without Past or Future?**

前面提到，過去、未來和當下，不是在同一個意識軌 道。

過去和未來，是頭腦的產物-是腦在運作，本身是相對 的邏輯。然而，當下是一個不費力的絕對。

活出這個重點，就是這本書帶來最重要的鑰匙。讓我們 隨時在時間的範圍找到一個門戶，而可以從這個門戶跳出 來。

假如我們把當下也錯當作一個相對的觀念，誤認為當下 只是過去和未來之間的空檔，反而找不到這個門戶。

一個人，最多只需要把相對所帶來的觀念挪開，絕對自 然會浮出來。因為祂在相對的每一個角落都存在，只是好像 被相對蓋住，才讓我們找不到。雖然這裡提到相對可以蓋住 絕對，其實是蓋不住的。兩者不相關，在不同的意識軌道。

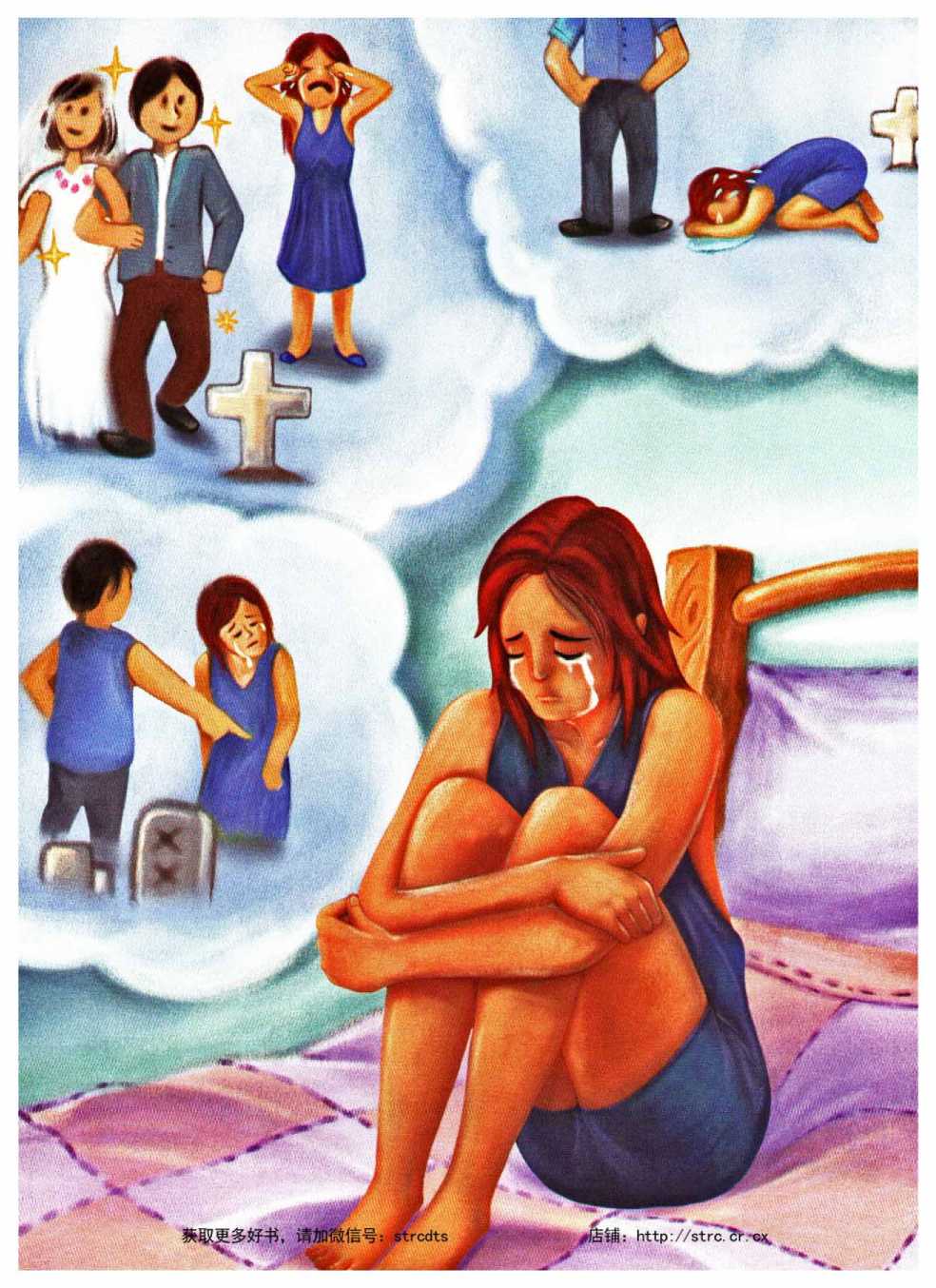
只是因為我們把自己完全擺到相對的範圍，才會忽略還有一 個絕對的部份，從來沒有離開過我們。

仔細想，把注意力集中在已經過去的一切，或煩惱未來 的規劃，其實無法為我們帶來任何改變，最多只是增加煩 惱。可惜的是，許多朋友，哪怕在修行或瑜伽的領域投入了 很久，一談起過去，還是憤怒，還是失落。所有的糾結，都 離不開過去。過去，就像一個墓地，我們每個人都離不開。

我們都忘了，就是因為把自己投入相對，才會有那麼多 煩惱和痛心。如果我們不斷回想過去，想透過頭腦找出一個 解決方案，這本身已經把所有可能限縮在人間很窄的範圍 內。更不用談，這個範圍本身就是一切問題的來源。不斷回 到這範圍，也就是一再肯定這是我們全部的可能，肯定種種 的因一果。而讓我們隨時忘記-連因-果都是頭腦的投射。

同樣地，我對許多在煩惱和失落的朋友，也是勸他 們，一個人要把全部世界、眼前的問題挪開-不去想它。這 一來，反而會從心裡流出眼前所需要的答案。而且，比頭腦 刻意想出來的，更有力道，能更好的解決。

不繼續肯定過去、未來或眼前所帶來的因-果，一個人 自然把自己的身分從相對的範圍，挪到別的地方。挪到哪



裡？不用追求，絕對的體會自然就出來了。

絕對，從我們人間的體會，最多也只是非時間的永 恆。其實，一個人在非時間的範圍，自然讓身體體會到什麼 是樂。而這個樂是不費力的樂，是在•覺•樂，跟我們追求 或得到什麼一點都不相關。

前面提過，一個人隨時停留在非時間的當下，也自然發 現連參和臣服的練習都是多餘。因為站在絕對，就是全部或 一體，倒不需要再加一個層面。也沒有什麼東西叫做練習， 可以把誰帶回一體。非時間的永恆，本身就是全部。也就是 生命全部的潛能，再加上種種可能。

我們全部的矛盾，也跟著消失。

［練習］

咨，把自己從時間挪開

因為頭腦迴路的運作太快，我們有時候不知道自己在 想，但有些時候，會突然體會到一種傷痛、不舒服、不安、 恐懼'窩囊……這時候，重點是不要去分析事情，最多是輕 輕鬆鬆問 為誰,有這些情緒？

答案當然是我。

我，是誰？

這個問題，沒有答案。最多是跟著「我念」 **(I-thought)**，一直貼著它走,走到它的根源。而它的根 源，是沒辦法回答的。這時候，就停留在這個沒有回答的空 間。

自然發現，這個沒有回答的空檔愈來愈長，愈來愈寬 廣°

我們自然快樂起來。沒有事。煩惱，也就忘記了。

這是最好的療癒的方式——不去分析悲傷，而是把自己 從時間挪開。

面對問題，最好的方法反而是——不去面對它，把它挪 開。這不是逃避問題，只是把腦挪開。

該做的，自然還是會做，而沒有記憶的重擔。

21

困在時間，一個人永遠不會快樂

**You Will Never Be Happy if Trapped in Time**

有了時間的觀念，有了人的特質，我們自然發現自己大 部份時間都停留在過去——過去的痛苦*，*過去的失落\*過去 的損失，過去的委屈，過去的傷害，包括自己和別人的傷 害，過去的失敗，過去的打擊、創傷，過去的學習，過去的 成就，過去的光榮……這一切，全都離不開腦海虛擬的現 實。

全部，都是從「我」的角度在觀察、在衡量過去。

這些過去的記憶，不光帶給我們痛苦，而且還強化 「我」。就連好事、喜事、快樂的經驗，也都在強化 「我」。因為有這些經驗，「我」們自然會期待更多，希望 能夠再多重複幾次。

有了過去，才自然會有未來——又是一個虛的境界。

要把頭腦挪開，不受時間的限制，從古人到現在都一再 強調，唯一的方法也只是回到瞬間。但是，這裡頭含著一個 大的秘密。

其實，瞬間，是回不去的。因為沒有一個東西叫瞬 間，或是當下。希望你還記得，只要我們可以講出一個東西 叫瞬間，它已經變成過去。我們可以想到它，它已經過去 了。即使用各式各樣的練習的方法去進入，也不過像在追一 個陰魂，表面上好像追到，但是，追到了什麼？

最多，是過去的一個影子。它已經過去。

這個秘密，是——不去管有沒有什麼東西叫做瞬間，最 多只是對眼前任何東西不要做個反彈。

我講的反彈含著很多用意，首先，不要讓眼前的東西把 我們帶走，讓自己認為很真實，還可能想做一個反應——喜 歡不喜歡，討厭不討厭，甚至想去改變。

不反彈，也代表你我完全知道 切都是業力組合

的，不值得也沒有必要去抵抗。老實說，也抵抗不了。

不反彈，還含著另一個意思——也就是之前的練習所提 到的，對生命充滿信任。知道我們走到這一天，走到這裡， 都是剛剛好。我們現在有的互動，都是剛剛好。你我過去好 像走過許多冤枉路，在整體來看\*也是剛剛好。因為有這些

經過，才會走到這裡。而這裡，又是剛剛好。

所以，不去對任何事情、任何發生，產生抵抗和反 彈，不知不覺，一個人就回到瞬間。因為沒有任何一個東西 抓得住他，吸引住他。他用這種不費力的方法，自然打斷了 因-果的連結。也就把每一個瞬間單獨化，讓每個瞬間新鮮 地活出它自己。

一個人會突然發現，過去所體會到的瞬間與瞬間之間的 連結，並不是瞬間彼此之間在做連結，而是我們的腦——是 透過你我的知覺再加上念頭，把瞬間粘起來了。

假如不去理會這個瞬間，它連不起來，一個人也就突然 自由起來，知道這一生可以有的唯一的自由選擇，也只 是——不去選任何瞬間。

其實，談自由或不自由，本身還是相對的語言。一個人 不斷地不去做任何反彈，他的注意力自然已經擺在絕對的層 面。接下來，連自由不自由的辯論，都起伏不來。

現在一般人所關切的話題，你會突然發現跟你一點不相 關。你充份知道，再先進的課題，都會帶來不快樂，不斷延 伸更多相對的範圍。但是，這麼講也不正確。畢竟從絕對的 角度來看，任何相對的領域，其實也不會影響到祂。

站在絕對\*有這些知識也好，沒有這些知識也好。有時 間的觀念也好，沒有時間的觀念也都好。就連什麼叫做瞬 間、過去或未來 > 跟祂其實都不相關。這些話\*最多是我們 人類自然在沒有事中,生出許多事來**(much ado about nothing ) °**

**178 J**練習I不加形容詞

【練習】 不加形容詞

只要我們看著世界，有認知，包括前面提到的知識 ' 分 別、判斷，都離不開時間。

試試看，一天下來，任何事情，好好壞壞，都不要去區 隔，不要再加一個形容詞在上頭。像是大 '小、長、短、 高、矮、胖 '瘦、漂亮、不漂亮、好、不好、有用、沒有 用、有幫助、沒有幫助、有愛心、沒有愛心 ' 聰明、愚笨、 善良、壞心、慷慨、小氣、活潑、呆板……都不要使用，不 要加到所見的任何人事物之上。

一天下來，見到、聽到、聞到、嘗到 ' 觸碰到任何東 西，完全站在一個中立的角度。我們自然成為一個見證者 **(watcher)**，看著樣樣，都讓它來，讓它走。不在上面，再 加一個念頭。

站在中立的位置，自然會發現樣樣都跟我不相關。這世 界，跟我不相關。好壞，不會讓我動搖。任何經驗，我不需 要用快樂、不快樂、痛、不痛、興奮、悲傷、刺激……這些 詞彙來限定。自然發現，自己隨時在做一個見證者。

一個人發現自己隨時在做見證，自然沒有時間或非時間 的分別，隨時都在當下。甚至，就連「當下」的認知也起不 來。最多只是做見證。

22

只有在「非時間」的永恆，

在•覺•樂才會浮出來

***Sat-Chit-Ananda* Can Only Unfold in Timelessness**

我們可能想知道，一個人進入了非時間的永恆，可能會 怎麼表達？會怎麼流露出來？

其實，最多只是——在•覺•樂。

嚴格講，非時間的永恆也不是個「狀態」。只要一講狀 態，就還是一個相對而局限的觀念。談「狀態」，要用語言 表達。然而，任何語言的表達，自然又受到局限。所以，其 實沒有什麼東西可以被表達、流露出來的。

我常常說，就算佛陀在眼前，一般人也絕對認不出 來。因為我們看別人，最多是看自己-是在投射自己的觀 念，自己的期待，自己的制約。

但是，在這個世界，我們有一個體——身心。這個體， 這個身心，去覺察絕對。最多也只是透過在•覺.樂。再加 上愛。再加上平等心。再加上寧靜。

讓絕對，帶著身心走，這些現象自然會浮出來。

我才會不斷地說，在•覺•樂，再加上愛，再加上平等 心，再加上寧靜，是我們根本的特質。是本質 ' 是不費力。 還沒生出來就有這些特質，不用去找。也找不到。

人類很有意思，雖然透過人間的「動」找不到，但 是，在腦海裡，我們隱約記得自己體驗過這些特質，而可以 被這些特質共振。聖人與週邊共鳴的，也就是這些特質。只 是我們透過頭腦不能理解，還需要追求，需要去找。

我們可以想像，這一生在追求的，其實都是這些特 質。只是方向錯了，誤以為要往外找。從來沒想到，只是輕 輕鬆鬆把注意力轉向內，祂就浮出來了。

醒覺也是如此，找不來的。透過肉體，活不出來的。最 多是讓我們把全部的尋、找、想要……都放掉。甚至，連醒 覺的觀念都丟掉。一個人，才不知不覺醒過來。

醒過來後，自然隨時都在——在•覺•樂。然而，這個 在•覺•樂，和任何條件不相關。祂本身是永恆，跟人間一 點都沒有關係，不在同一個意識軌道。

我相信讀到這裡，你現在聽到我說我們是永恆的生 命，再也不會驚訝了。因為，「我們」不是肉體的我。肉體 的我，是無常，不可能有任何永恆的特質。我所講的永恆， 是絕對。

而我們就是祂。

【練習】

Ifs all OK! 一切都剛剛好

非時間的永恆，是一個沒有區隔，沒有念頭的狀態 （讓我們先借用「狀態」來繼續談）。臣服，最多也是一個 沒有念頭，沒有分別的狀態。一個人不斷懂了這一點，知道 非時間的永恆是自己生命的本質，自然把眼前發生的所有大 事小事，都交岀來。

交出來，最簡單、最直接的方法，也就是接受眼前一 切——眼前的事情，無論好壞，都不斷的接受。一切都好， 一切都剛剛好，就是叫我決定，也就是剛剛好是這個決定。

這個接受，不光是接受眼前的事情，而是含著更大的一 個層面——接受真實。知道真實倒不至於被眼前的事情蓋 住。接受眼前看來很不好的事，其實是接受——全面或一 體、絕對，遠遠比眼前不好的事更大，甚至我就是祂，是絕 對。這才是臣服。

一個人對一切都可以肯定 切都剛剛好，都剛剛 好。

184 I練習| It's all OK! —切都剛剛好

透過這種臣服，看能不能活出耶穌被釘上十字架受苦 時,對上帝說的**"Let thy will, not mine, be done."**（不是跟從 我的渴望，我的想要，而是祢的）。也就是樣樣把自己交出 來，交給非時間的永恆，交給生命的主。

23

非時間的永恆，眞的存在嗎?

**Is Timelessness Real?**

我在這本書用了好多篇幅談時間跟人間的關係，非但把 時間當作一個此生要超越的阻礙，又把時間當作一個動力。 而且這個動力，是從整體把我們局限在一個具體的小範圍。 進一步講，時間其實就是我們的束縛。

時間，不光建立空間，還隨時讓我們停留在過去，或投 射到未來。也就隨時讓我們忽略掉瞬間。其實，只有瞬間， 並不存在時間的觀念。所以，從古至今的大聖人，都強調瞬 間、當下的重要性。

我們真正應該問的是 **Is timelessness real?**這個非時間 的永恆是真的嗎？可能存在嗎？假如隨時在非時間的永恆， 我們還可以繼續生活嗎？從我的角度，這才是真正應該探討 的重點。

答案，相當簡單。

186 | Is Timelessness Real?

非時間的永恆，不光隨時可以活出來，而且比任何人想 像的都更簡單。

簡單，是因為祂不費力。但是，我要再提醒一次。只要 有個費力，有個動力，不可能在非時間的永恆。

我也要大膽地說，這個身體、肉體不可能體會到非時間 的永恆。因為身體本身是「動」所產生的——是透過我們頭 腦投射出來，再加上比較，才有一個東西叫做「身體」或任 何體。

肯定這個身體，認為它再真實不過，甚至認為它有個獨 立的重要性，或認為它才是延續生命的機制，我們也自然把 注意力落在「動」或時間的範圍。也就自然跟著生，跟著 死。

所以，透過這個肉體（甚至身心），一個人是不可能開 悟的，不可能領悟到什麼是絕對。因為只要還剩下一個人、 一個主體可談，要去體會一個客體——絕對，還是在「動**J** 的範圍，在因-果的範圍裡作業。再進一步說，我們以為相 對可以去吞併絕對，甚至掌握絕對，是不可能的。

我才不斷提到這些觀念，甚至還進一步大膽地說，透過 任何領域、本事，都不可能體會到絕對。甚至，任何「動」

所帶來的觀念，最多是再加上一層阻礙。

在人間可以想出來的任何領域或本事，包括文學、哲 學、科學、商業、政治 '理念、運動、修行、練習 ' 瑜伽、 氣功、功夫、打坐、禱告……都不可能把我們帶回家——非 時間的永恆。然而，非時間的永恆，才是我們最輕鬆、最根 本的狀態。

我只好再三提醒，大家都找錯切入點了。其實，沒有一 個切入點，畢竟連「我」都不存在。業力，當然更不存在。 就是認為「我」和業力存在，我們才會建立一個完整的時- 空，才有練習或修行好談，甚至還要臣服與參。

否定一切，連一個醒覺的觀念都沒有，一個人不知不覺 也就醒過來了。

你看，這是不是又再帶來數不完的矛盾，或又建立了一 個悖論？

不用擔心有沒有「非時間的永恆」，即使你我不承認， 甚或否定祂，祂還是存在。祂就是我們的本質，你我不可能 丟棄祂——要丟也丟不了。只是，我們去找的對象、方法、 鎖定的範圍，是不正確的。

因為祂不是可以「找」到的。

【練習】

二天下來，都不要提「我」

試試看，可不可以一天走下去，沒有「我」。

仔細觀察自己，一講到「我」，例如「我」想去洗手 間，「我」想吃飯，「我」認為 「我」想 「我」 覺得 「我」有什麼感受……

會發現這些話，都是從小我局限而個人化的角度在 講。然而，站在整體，這個小我根本不成比例。它本身是一 個幻覺，就像是多餘的。

試試看，可不可以一整天，從早到晚，不再講「我」。

平日要上班，也許不方便。不妨在週末試試，就像有些

朋友會在週末斷食一樣，我們來試試看——在週末，斷 「我」。

如果忍不住還是會說「我」，也可以這麼做——把 「我」當成第三者，好像是在講別人一樣的。舉例來說，我 用英文會說**“I is hungry：**這樣的表達，在文法上不通*，*自然 帶來一個突兀感。用中文，也許可以在中間，加上一個助 詞——「我」是餓'「我」在餓……試試看，這麼練習，是 不是能夠觀察到「我」。然後，在心裡加上一個問題——那 麼,我又是誰？

這麼練習下去，不知不覺中，連平日上班 '生活、和人 互動，自然會踩個剎車，而可以做一個參的功課。

一天下來，如果隨時不會講到「我」，是相當可貴的。 許多轉變，已經完成它自己。就連「要意識轉變」的這種念 頭，都不需要再加上。

這時候-自然會發現不需要再「找」一個非時間的狀 態，只要清楚的看到「我」的起步，或是「我」的來源，而 隨時讓這個動機消失它自己。一個人自然不費力地活在非時 間的狀態。

殺過身體，讓它自己存在

**Let the Body Be**

一個人懂了這些，我認為在更深的層面，已經可以領悟 到這裡所談的。只是，回到頭腦，它還是要扮個反抗的作 用。

你自然發現，「全部生命系列」的作品，以及從古到今 的每位聖人和每部經典，都在談不同的意識層面——非時間 的永恆，絕對、無限的層面。然而，時間的層面，是相對而 局限的範圍。既然我們的頭腦要靠相對才可以運作，自然會 認為絕對不存在，甚至把祂排斥掉。同時，也會擔心絕對把 相對消失掉，而產生一種惶恐，一種不安。被消失的恐懼， 自然要冒出來。

每一個人-只要去追求真實，都會遇到這樣的恐懼。在 這個過程，難免會產生很多質疑，甚至可能問到前一章還沒 有完全回答的問題——假如一個人完全回到絕對，相對的身

體還可能存在嗎？我們還有一個生命可以照顧嗎？

答案，又是相當簡單。

假如把「我」，或是相對的意識狀態，全部交給或臣服 到絕對（絕對本身是上帝、佛性、內心、全部生命），我們 不光可以活下去，而且活得很好，甚至還特別好。

首先，臣服到絕對，是表達最高的頂禮和信心——肯定 生命有一個比相對的「我」遠遠更大的力量，而且大的不成 比例。我們承認這個力量是真正的造物主。假如祂可以延伸 出銀河、太陽、地球、月亮，再加上人間，怎麼可能有所不 知？怎麼可能有所不能？怎麼可能不影響到全部？

把相對交給絕對，最多也只是讓生命最大的力量，帶著 自己走下去。這麼一來，我們會突然發現——不是小我、頭 腦帶著我們走。我們過去跟著小我走，跟著頭腦走。到頭 來，只會走錯，走到冤枉路，走到煩惱和悲傷。把自己交出 來，會發現問題沒有了，任何矛盾消失了。

世界沒有變，但是「我」變了。

有意思的是，全部世界跟著改了。有些發生，本來會讓 我們不舒服、覺得委屈、後悔再後悔的。突然發現，沒有一 件事有絕對的重要性。甚至，不去反彈，它也就消失它自

己*。*

我們放過這些問題，也就好像這些問題把我們放過。讓 我們的生命有個重新的組合——重生。

放過這個身體，其實不是放棄這個世界。不是放棄家 庭，不是放棄事業、環境、責任。最多，只是不需要再刻意 用頭腦去影響結果。反過來，是讓生命最大的力量帶著我們 走，避開頭腦再一層不必要的過濾。

這時，我們不用擔心頭腦還在運作。畢竟，就連上洗手 間，還是需要神經的指令。只是，過去反覆受刺激的頭腦迴 路，現在不再去用了。

這麼一來，一個人突然「活」了起來。他發揮的創 意，比任何人想像的都大。儘管如此，對他而言，沒有 「誰」在創作。是誰在創作，也不重要。任何創作都還是在 相對'二元對立的因-果在作業，才有一個創作。

一個人在這個階段，別人眼中不可思議的創作或表 現，他根本不重視，也不認為是一回事。他最多是充滿信 心，讓身體完成它這一生來所要完成的。

他知道身體是因-果的組合，假如之前沒有肯定因一 果，這一次也不會來。既然來到這個世界，在人間有這個肉

體，還是要受到因-果的限制 ' 流轉和作業。身體來，有它 的目的——有事想完成或不完成。然而，他也不會去重視這 些，最多是輕輕鬆鬆讓身體完成自己。

有些人表達能力比較好，自然變成老師。他講的課，可 能超越任何人的想像。有些人，過去是畫家，可能透過他的 領悟，畫出一個跟人間不相關的畫，帶給其他人更深的領 悟。還有人，可能是運動員，連想也不去多想，只是透過心 裡的流動，活出每個瞬間•自然進入一個非時間的專注。別 人認為他超越了人類的極限，對他，不會特意去想。

我們在每一個領域，都可以觀察到這種表現。有趣的 是，這種表現對這個人一點都不重要。重視的，反而是別 人。

也有人醒覺過來，選擇完全避開這個人間，一句話都不 講。但是1不要小看他的「在」**（Presence） ,**可以撼動整個 世界，震動一個法界，讓週邊的頻率跟著他一起提高。不 過，這裡談頻率和提高，最多也只是一個比喻。對這個人而 言，什麼都沒有。一切，都是大幻覺，是頭腦的產物。他知 道自己沒有一個體，就連別人也沒有一個體，又哪裡還有頻 率，甚至頻率的高低好談。

進入非時間的永恆，最多只是自然活出最輕鬆、最舒暢 的根本態。在這個狀態，代謝自然會慢下來，我過去用生物 的冬眠或夏眠，或是「定」來描述這個狀態。

一個人假如可以完全停留在這種狀態，停留在非時 間，這個身體也就好像進入一種休眠的狀態。飲食、喝水、 排泄……種種生理作用都慢下來，甚至停下來。最多，也只 是停留在歡喜。

但是，從一個更高的層面來看'無論他在動、在完成事 情、或進入不動、在休眠的狀態，都是一樣的。還是沒有一 個「誰」在做，或不做。沒有一個「人」在計較、在體驗這 些經過。

假如你讀到這裡*，*還是產生這樣的問題——接下來，怎 麼活？我建議你，還是要做臣服和參的練習。畢竟，對你而 言，還是有一個世界好過或難過的觀念。這世界•對你還是 真的。所以，業力對你，還是在運作。

［練習］

反過一切，包括身體

放過一切，尤其自己的身體，這本身，就是最好的練習 方法。

一早剛醒來，或夜裡入睡前，把身體每一個部位產生的 感受——無論是痛、舒服、沉重、麻、度'瘦、溫熱'冷， 甚至，有時候說不出是什麼的感受——只是感受，輕輕鬆鬆 地觀察。接下來，選擇放掉。

放掉的方法'也只是提醒自己——這些身體的反應和感 受，還是離不開小我。這個小我，跟我們永恆、絕對、非時 間的狀態，一點都不相關。

一天下來，會自然發現，其實我們可以經過很長一段時 間，沒有任何念頭或感受好談，反而還可以過得很好。一直 到睡前最後一刻，假如有念頭•有感受，一樣提醒自己—— 有任何感受，都知道'而都把它放掉。不斷地提醒自己，從 來沒有跟絕對分手過。

我在《全部的你》這麼比喻，一個人是圓滿的，就像張開的手，是放鬆、輕鬆而爽快的。絕對、非時間的永恆是打 開的，是開放的。

我們不斷觀察自己的感受，放掉。再觀察，再放掉。自 然會發現，只要有任何念頭、任何感受、任何動作 ' 任何觀 念，最多是帶來一個層面的萎縮。就像原本張開的手窩了起 來，把自己局限到一個角落。



一個人，假如可以隨時見證自己的念頭，自己的動 作，我相信，再次看到這張圖，體會已經完全不同。自然知 道非時間的永恆是最簡單、最輕鬆 ' 最不費力。一切人間的 經過，反而是費力，是全部煩惱的來源。

有時候，在念頭或感受上，難免踩不了剎車。比如哪個

部位正在痛、不舒服，或內心有很沉重的壓力。這時候，可 以加一個參的功課，提醒自己——

為誰，有這個身體的感受？

誰還不舒服？

誰還心裡悶？

誰還在意有沒有身體，有沒有感受？ 答案，又只是——我。

我'又是誰？

25

任何練習，還是離不開時間，

離不開「我」

**Practice Requires Time, Which Fortifies "Me"**

因為這個世界跟真實（我指的是永恆'絕對、心、在） 完全是顛倒的，完全站在不同的意識軌道，我才會不斷提到 「反復」的觀念。甚至，我認為，一般修行的觀念，即使不 能說是錯，也都是顛倒。

全部人可以「做」的，都在強化「我」。

不管任何領域，包括修行或不是修行的領域，只要跟身 心相關，最後自然都會強化「我」——「我」最清白，「我」 很敬業，「我」最珍惜別人的努力，「我」有很深的功夫， 「我」的瑜伽姿勢特別標準，「我」的氣感非常強，「我」 的神通最靈驗。甚至「我」懂，「我」知道，「我」領悟—— 一樣地，都不斷在強化「我」的觀念。

有意思的是，雖然絕大多數的修行人也懂「我」是全部 煩惱的來源，卻沒想到，透過重複的練習，反而不知不覺中 更強化了本來想消失的「我」，也就在某一個領域或宗教開 始運作。甚至，會認為那是唯一可以把人帶到真實的軌道， 而可能透過修行或宗教，反而造成衝突，甚或帶給其他人傷 害。

我也擔心，就連這裡所講的「全部生命系列」，有一天 也會在人間化出一個頭腦的系統，而自然失去新鮮的力 道——讓一般「聰明」人以為透過頭腦可以掌握。就這樣， 它本身又變成了另一道束縛。所以，才透過這些作品，包括 這本書，再次提醒 個人要醒覺過來，不是靠任何 「做」，更不用講時間。

醒覺，是急不來，也慢不來。甚至，沒有一件事可 *「做」。*

一個人假如透徹懂了這些話，自然發現——其實，自己 已經在絕對。

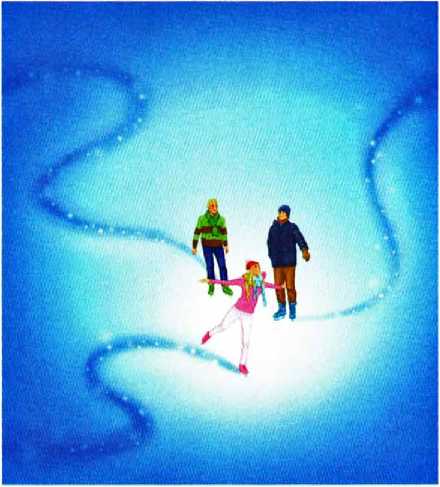
你要找的你，已經老早找到了。

祂不是透過「找」可以找到的。我們最多只是承認 祂，或是把注意力輕輕鬆鬆滑回到最根本、最不費力的狀 態。不過，只要還有一個認知，已經又滑出來了。然而，就 算滑了出來，什麼損失也沒有。懂了，又滑回去了。我過去才會在《神聖的你》用滑冰 的比喻來表達。

但是，是誰在滑？其實 也值得注意。

假如還有一個「你」或

「我」在滑，你還是有一個 「誰」在做的觀念。這個在 做、在滑的「誰」，本身就 是「我」。

甚至，假如你還有一個體驗，還有一個多深多微妙的領 悟可談，很抱歉，你還是在一個相對的範圍運作。

假如你還認為自己有領悟或開悟，小心，你可能還沒有 醒過來。

假如你突然講話變得很慢，或是寧願閉著眼睛面對這個 世界——就像是要透過行為，表達一個更深的領悟。要注 意，你其實還在人間打轉，還認為醒覺跟人間任何東西或行 為是相關的。

假如你還認為修行還是靠功夫，甚至強調能夠長蒔間坐 著就反映了你個人的成就，要提醒的是，這個定，可能還是

小定。甚至，你可能忘記了醒覺跟這個肉體一點都不相關， 還可能把身體折騰壞。而你可能堅持一定要坐著不動，或是 堅持只能動，不能休息。值得留意的是（無論哪種堅持，你 或許還沒有貫通，還誤以為「不動」或不休息等於「在」。

其實，相對和絕對，這兩個世界一點都沒有矛盾。

矛盾，是頭腦設立出來的。站在絕對，你想怎麼做，祂 根本不在意；你想坐著、用氣功或瑜伽的姿勢睡覺，還是用 語言或沉默來表達領悟，對祂一點都不相關。祂也一點都不 排斥，知道怎麼做，都沒有代表性。

一個人懂了這些，放下了，沒有事了。再也沒有矛 盾，也就可以寧靜下來。

我知道，很多朋友讀到這裡，心裡會不舒服，覺得我好 像在潑冷水。但是，我之所以還是要提出來，其實是捨不得 看到這個世界跟我個人體驗到的完全顛倒，才用這種語言來 表達。

最後，一個人最多只可能慈悲，因為知道沒有一個慈悲 的對象，沒有一個人有錯或對的行為。最多，只是拿這些話 做一個參考。讀完了，也就放到一旁。不要好像當作尺，處 處拿著比對。甚至拿來責備自己、檢討別人。這些，都不重

202 I Practice Requires Time, Which Fortifies "Me”

要。

我們還是輕輕鬆鬆回到自己。然而，「自己」不存在。

所以，最多只能讓絕對活出我們，活出一切。

【練習】

沒有練習的練習

讀到這裡，你或許已經很自然地可以接受這樣的練 習。這個方法，其實只適合少數人，不見得適合每一位朋 友。但是，我還是想把它帶出來。

這個方法，就是沒有方法的方法。不光是肯定一切、或 是透過「參」否定一切、或透過「臣服」隨時停留在非時間 的狀態，而是同一個瞬間，都希望我們活出這本書所講的全 部觀念。

「隨時活出全部」的方法，也就是在肯定沒有一個方法 可練習或可談的。也同時在肯定——透過任何方法，最多我 們只是回到原點。原點，也就是你我本來就在的這個點。

這麼一來'全部的觀念都可以丟掉。生命所帶來的所有 變化，其實都跟自己不相關。有，沒有，都好。

這一生，要來完成的，其實老早已經完成。因為沒有什 麼「東西」可以完成，或值得完成。只要有個「東西」可 談'還是離不開人間的觀念。任何觀念'又帶來一個局限°

204 I練習I沒有練習的練習

知道這一些，而徹底可以接受這些話，一個人也就輕輕 鬆鬆地醒過來了。自然活出非時間的永恆。知道本來老早就 是醒過來的。也同時知道什麼都沒有發生，什麼都沒有得 到，什麼都沒有丟掉。

一切，老早都圓滿。還沒有接觸到修行，還沒有接觸到 這本書，還沒有接觸到「全部生命系列」所談的觀念，其 實，老早就已經圓滿了。

26

時間是一個「癮」

**Time is Addiction**

我們也許會認為咖啡、茶、菸、酒、毒品、各種享樂是 這一生最大的癮頭。其實，不是。遠遠更大的癮頭，是我們 的念頭。念頭，本身又只是時間的產物。反過來，也可以 說，時間是念頭的產物。

我們從早上一睜眼，開始有念頭，就已經建立一個時間 的架構，而時間又延伸一個空間的觀念。這一來，一天就產 生數不完的念頭。沒有念頭的片刻，甚至可能連一秒鐘都不 到。但是，我們一般絕對注意不到這個現象。因為隨時有念 頭，已經變成了生活的常態。

反過來，少了念頭，一般人非但不習慣，還可能認為少 了什麼東西，怎麼樣都覺得不對勁。自然，接下來，就去追 求念頭。

念頭的吸引力，比任何人想的都更大。它本身可以建立



cr, ex

请加微信号:stredts

一個完整的世界，還可以製造一個因-果法。讓我們把生命 每一個角落都連貫起來，而可以取得意義。我們可以想像， 假如念頭的吸引力不大，不可能那麼透徹地把我們騙走。

所以，其實真正的修行，是面對人生最大的癮頭。這個 癮頭，還不用談到貪嗔痴等等習氣，而是比這更根本的，也 就是念頭。

假如可以克服念頭，連「我」都跟著消逝。我們過去所 認知的世界，也跟著內爆，隨著消失。

沒有念頭，接下來，外頭還是有一個世界。但是，這個 世界跟我們這一生過去所認得的，不一樣。

要去克服念頭，不是去刻意不想，或是勉強去產生沉 默。因為沉默——我們所認為的沉默——本身還是念頭。最 多只是一個沒有念頭的念頭'或是沒有空檔的一個空檔。要 面對念頭，也不是透過功夫、靜坐、禱告、瑜伽 '氣功…… 任何修行，刻意去專注。

要克服念頭，最多只是看穿它。

看穿什麼？看穿念頭帶來的任何現象，都離不開一個虛 擬的真實。甚至，就連這個世界 ' 任何感受、任何體驗都還 是一個虛擬的現實。

知道，徹底知道，隨時知道——這個世界是虛的，是虛 的念相。進而，不被任何境界帶走。念頭也就自然踩了一個 剎車。它突然會停止，而我們不用去分析為什麼停止。

去分析為什麼，本身又是一個念頭。

要克服念頭，最多是輕輕鬆鬆到念頭的上游、根源，知 道念頭的上游或根源不存在。甚至，連「我」也不存在。也 就這樣子，一個人不知不覺就活在當下。

什麼都沒有做，也就解答了一切的矛盾。

【練習】

*參*，參什麼?

前面提到念頭的上游、來源，去尋察這個上游，本身就 是參的練習。

參，參什麼？

最多只是參——這個真實的來源，這個真實的最源頭。

所以，我們輕輕鬆鬆地問自己——誰還有一個念頭？誰

在尋？誰還有一個觀念好談？還有一個真實想去找？

答案，又只可能是——我。

是我。

我的根源是什麼？

這時候，沒有答案。

一個人輕鬆停留在沒有答案。

在這個沒有答案中，人好像跳出來，跳到一個更大的 我，甚至像宇宙那麼大的我。

這時再繼續參——這個大我，不分別的我，又是誰？是 怎麼來的？

唯一的答案又是——無法回答。

假如有答案，再繼續參。

一直參到沒有答案。

有答案，又繼續參。

繼續停留在沒有答案。

這時候，一個人自然發現，念頭也跟著消失了。從身體 最深的層面，心更深的層面，好像浮出來快樂、歡喜、希 望、信心、放鬆、愛、寧靜。然而，這些感受，跟人間過去 帶來的，好像都不一樣。

這時候，一個人還是可以繼續參——誰還可以感受到快 樂、歡喜 '希望、信心、放鬆、愛' 寧靜？

也就自然會發現，答案還是——我。

當然是我。

是我，有這些種種感受。甚至，還可以用語言表達。

那，我是誰？

這麼一來，又重複一個循環。

循環到最後，連這些感受，都一個~個粉碎、消失。發 現這些感受跟小我、大我、全部的我，都一樣的。一樣不存 在。

有趣的是，這時候，這些感受不光沒有消失，它的强度 增加許多。可能幾倍，幾十倍，幾千倍。

比如說，歡喜，比任何肉體帶來的喜樂包括高潮、狂喜 都大。大到一個地步，好像活起來，變成一個不可思議的 場。不光自己把自己吞掉，還帶到週邊。所有的眾生，包括 動植物都可以感覺到。

然而，只要停下來去感受它，它也就自然消失了。

一個人，走到最後會發現——全部這些感受，包括在• 覺•樂，都不重要，也不會想在它上面停留或做文章，最多 只是把它活出來。

誰在活？——誰曉得？

又是誰想知道？誰在意？

想跟人分享，喔，還有什麼可以分享，還有誰想分 享？又可以跟誰分享？

這麼一來，每一個感受，也都只是如此，包括愛。

有意思的是，一個人自然會發現他不是愛什麼人，愛什 麼東西1愛什麼觀念'愛什麼對象。

誰在愛？要愛誰？

甚至，連愛的觀念都沒有。

一個人突然發現，這種愛，其實是這個肉體不可能理解 的。

過去，我們體會到的愛，最多是小愛、人間的愛。是有 目標、有目的的愛。最多只能稱無常。可以生，可以死。

我在這裡談的愛，一樣的，參，不斷參到底一一誰在 愛？有什麼愛可談？愛的來源，又是什麼？

一個人自然發現，這種愛最多是非時間的永恆。我們最 多也只能講祂是一個場，是個「在」的場。祂，沒有也不允 許——任何動作或時間的排列。

沒有愛的前。沒有愛的中。沒有愛的後。

最多只有愛。

我們最多是理解，愛就是我們的本質。

這種愛，一個人只要體會到一次，會比念頭、比世界帶 來的任何追求都有更大的吸引力。也只有這樣子，才足以把 念頭和時間的「癮」打破。因為還有一個更大的癮在後面 （如果還可以稱祂是一個癮）。

我在這裡，還要分享一個大的秘密，而且又是跟一般人 想的顛倒——我們會有念頭的癮，是因為在心的層面，無思 的層面，我們知道有在•覺•樂。有快樂、歡喜、希望、信

心、放鬆、愛、寧靜。

因為我們在無思的睡眠中，隨時可以體會。所以，一醒 過來，也自然想透過念頭，把這個狀態找回來。根本沒有想 到，透過念頭，不光找不回來，還帶我們愈走愈遠。也許， 就這麼走過一輩子，甚至不只一生。就算多生多世來追求， 我們都可能找不到。

27

沒有最完美的時機

**There Is No Perfect Timing**

對我們傷害最大的，其實不是週邊的人或環境，是自 己。我們是透過自己造成傷害，而時間是最主要的禍首。

沒有時間的觀念，我們不可能有事情的先後順序，不會 有記憶。沒有過去，也沒有後悔。

對人類創傷最大的，是後悔——不斷後悔，不斷認為錯 過了時機，而不斷想活出過去。總是想把過去帶回來，看可 不可以改變時機，也改變命運。

最可惜的是，我們一般人不理解——沒有完美的時機。 其實，沒有完美的任何東西。在這個二元對立、無常的世 界，沒有一樣東西，可以稱為完美。包括時機。

我過去常常講完美 切都完美，一切都剛剛好。是 從一個絕對的永恆的角度，在看這個世界。當然，站在永 恆、絕對，沒有什麼東西叫做完美或不完美。所以\*我們才 有資格說「一切都完美」。

站在這個世界來看，卻沒有什麼可以叫完美。因為它有 生，會死。有生，會死的東西，最多只是一個臨時的過渡狀 態。一樣不斷在轉變，在變化。有了好，可能有壞。有壞， 可能又好。所以，不可能讓我們可以稱之為完美。

完美，含著永恆的觀念，不受限於時間的影響。我常提 到，從相對的範圍，以為可以突然走到絕對，是不可能的。 無論從任何領域來看，都不可能。這個世界本身不是生，就 是在死，總是在變化。在一個隨時變化的世界，沒有東西叫 完美。

我們有時候會說一個建築、一個宗教的系統、一個觀 念、或一個理想是完美，最多只是在表達——在這個人間的 範圍，比其他現象維繫得更久。即使可以維持幾百或幾千 年，但是，在非時間的永恆內，連一眨眼都算不上。所以， 站在絕對'人間沒有美 ' 不美或完美 ' 不完美可談。

這只是從時間的觀念，來談完美或不完美。如果從美 觀' 實用、耐用等等層面來看，那麼，我們又該用什麼基準 來定義完美或不完美？只要有一個東西完美，一定有另外一 個東西更完美。這種完美，最多只是反映一個相對的量尺。

既然沒有完美，甚至，連時機都不可能完美，我們不用 再不斷地後悔，不用再為過去種種的失落、創傷、損失、受 委屈找出一個更深的意義（甚至還要再做一些功課、練習， 來把它們消失）。這些，都還是多餘的。沒有一樣東西，需 要有理由存在。因為它本身不存在，是我們頭腦投射出來 的°

所以，講需要接受或臣服，也只是為了我們一般人去面 對現實。然而，面對現實，最多只是領悟到 切全部都 是頭腦的產物。跟我們接受不接受，臣服不臣服，反彈不反 彈，想改不改，想變更不變更，後悔不後悔，一點都不相 關。

一切，已經是如此。後悔，也改變不了。最多只是再加 給自己另外一個阻礙，另外一個煩惱，另外一個創傷。讓我 們繼績堅實、鞏固從來沒有存在過的念相。

**r**繍習】

莅後悔到參

講到這裡，其實含著很重要的一把鑰匙，讓你我可以從 人間走出來——也就是隨時捕捉到後悔的念頭。

後悔，會帶來一個連鎖反應，讓我們不斷想重新活到過 去6

透過後悔，時間的作用自然會拉長。因為我們從過 去，又找出一個空間來打轉，不斷地強化它。強化過去的某 一個角落，無形當中，其實在強化那個角落的業力。讓它繼 續運轉，自然帶來其它的後果。

不去肯定它，最多，也只是讓它自然消失掉自己。我才 會不斷強調「參」的練習。

只要有一個後悔的念頭出現，你我留意到了，馬上踩一 個剎車——

誰，還有一個後悔的念頭？

誰，還需要懺悔？

誰♦還過不去？

誰，還認為受到委屈？

誰，還有失落？

誰，還對不起自己？對不起別人？

誰心裡過不去？眼淚流不完？

誰認為這一生悲哀？甚至絕望？

誰，還認為自己來到這裡不是剛剛好？

就是應該來到這裡，誰，還認為要把這裡現在改到別的 哪裡？

誰，對這裡現在不滿足，還要再去延伸出另一個現 實？

誰，還認為有一個空間，甚至一個神聖的空間可以 去，比這裡更好？

答案，當然是——我。也只可能是我。

是我過不去。是我在後悔。是我心失落到底。是我有自 殺的念頭。

一切 , 都是我。

那，我又是誰？

我觀察到，只有參，再加上臣服，最能夠有效地帶著一 個人從傷痛走出來。任何其他領域的方法，最多是強化

「我」。無論是去追察創傷或後悔的來源，不斷重新回顧過 去，想得到心理的療癒；或是用任何功夫來對治創傷，一樣 的,最多只是不斷強化「我」 把過去某一件事、某一個 發生、某一個創傷堅實化、固態化。

反過來，這裡用的方法，最多只能說是顛倒的，是—— 不去管它，不去理它。最多，只是貼著念頭，去找「我」的 根源。我過去也時常跟朋友分享，在面對最煩惱的事、甚至 大的危機和打擊時，不要去想它。

不去想它，透過臣服和參，不斷地消失種種窩囊或憂鬱 的念頭。這麼做\*並不是不去面對現實。剛好相反，最多只 是信任生命有個更大的力量，遠遠超過小我，可以帶我們走 出來。

不去想它，只是不把注意力落在腦的一個小角落，讓心 帶著我們走。在腦海裡不斷地去想一個問題，其實沒有用， 最多只是增加顧慮和兩難。對眼前的問題非但沒有幫助，反 而還會把問題轉移到別的地方。

讓心帶著走，是把注意力輕鬆地集中在眼前的事情。而 不是讓頭腦加上一層主觀的「我」的阻礙或是過濾，甚至把 它擴大，帶來一個扭曲。

這一來，我們對樣樣會比較客觀。眼前任何問題，不但 可以解決，還可以解決的更好。無論是創作、運動、發明、 人事的協調，都會有想不到的突破。

這些話，其實都不是理論。最多看我們敢不敢親自採 用，拿自己做實驗。

假如這麼做，對腦海裡後悔的念頭和情緒還是踩不了剎 車，就回到前面的**It's all OK!** 一切都好，都剛剛好。也就接 受自己還在後悔，接受自己念頭和情緒踩不了剎車，接受自 己還看不開，接受自己還不想放下這個問題。一切都好，沒 有事，都是剛剛好。

對很多朋友，先去肯定一切都好，反而會帶來更大的一 個剎車的作用，也就讓頭腦安靜下來。這時，如果還有念 頭\*再回到前面，去參。

28

沒有時間，沒有恐懼

**No Time, No Fear**

一個人肯定時間，認為時間是真實，才可能有恐懼。

在非時間的永恆，無我的狀態，連世界都不再存在，其 實也沒有恐懼好談。就是因為我們大家不斷肯定這個世界是 真的，而且是再真實不過，才有一種感受叫做恐懼。

恐懼，最多也只是萎縮。是我們對這個世界的認知，達 不到期待，讓自己失掉安全感•才有恐懼。因為眼前的東 西，不符合頭腦規劃和投射的範圍，讓我們最多只能用恐懼 來表達。

恐懼，可能是我們現代人最大的失衡、不快樂的原因。

我們通過恐懼看世界，一切都是灰色，都是悲觀。連我 們看自己、看真正的自己，都受恐懼的影響。

我在這裡所談的觀念——心、全部的生命、全部的潛 能、我們跟神從來沒有分手過的身分、我們就是世界的造物 主——這些觀念，透過恐懼，都會被我們認為不可能。甚 至，當作笑話。

我發現，對這些觀念反彈愈大，恐懼的現象愈明顯。恐 懼強烈的人，自然對自己和別人都沒有向心力，也沒有自 信。不斷認為自己只是小小的體，要受到環境的限制，被宇 宙的因-果法左右，或是隨時認為週邊的人事物都在刻意傷 害自己。隨時隨地，都把自己落在一個念頭虛擬出來的世 界，認為這就是自己全部的可能。

所以，我提出這些觀念，雖然從某一個層面，大家都可 以聽懂，因為跟古往今來的聖人所談的完全一致。但是，最 可惜的是，接下來，一遇到事-該反彈，還是會反彈。該抵 抗，還是要抵抗。甚至，會希望這些訊息消失，不要引發自 己更大的恐慌。

我還沒有寫這系列的書之前，就是因為知道可能會引起 反彈，總覺得自己就像一個人獨自在世上行走，這些話，不 知道要跟誰講。但是，到最後還是鼓起勇氣，把本來再明白 不過的觀念、我們每個人都可以活出來的真實帶出來。最遺 憾的是，最需要這種功課的朋友不光排斥，認為不可能，還 會想用各式各樣的力量讓它不成立。

一個人假如可以接受，而且很自然接受這裡的觀念，自 然發現恐懼也就跟著消失。突然，第一次對生命有信任，知 道宇宙不會犯錯。同時知道，這一生來——來到這個地球， 有這個生命，有這個肉體，唯一最大的任務，最多也只是醒 覺。

相較之下，其他的都不成比例•因為全部是念頭創出來 的。

甚至，再先進的科技，或是人類未來可能的發展趨 勢，和整體相較，一樣地不成比例。透過這些技術和制度的 發展，人類不光不可能更快樂，剛好相反，其實會更不快 樂。因為步調只會更快，生活變得「方便」，自然給頭腦更 多空間去妄想。帶來更多危機，更多不快樂。最後，只是讓 我們的頭腦和身體各走各的——身體變得更不重要，而我們 不斷集中在腦海裡虛的世界。到頭來，最多是讓恐懼蔓延。

然而，假如我們知道，恐懼和種種負面的念頭感受，都 是從時間延伸出來，每一個人該問的是——該如何著手？倒 不是浪費時間和精力，忙著去追究這些觀念正不正確。

就像一個人已經溺水了，卻還在不斷追究「我在哪 裡？」「我會不會死？」「水是什麼？我死了之後，會到哪 裡？」這種問題，自然會耽誤很多寶貴的時機。

反過來，假如能接受這再明白不過的現實——我既然落 水，要怎麼出來？這種注意力的轉變，會帶來脫胎換骨的更 新。一個人會突然知道「全部生命系列」作品的重要性。不 光會珍惜，而且會認真練習。也自然會發現，這條路是回不 了頭的，沒有回頭路好談。

沒有回頭路，因為，連路都沒有。

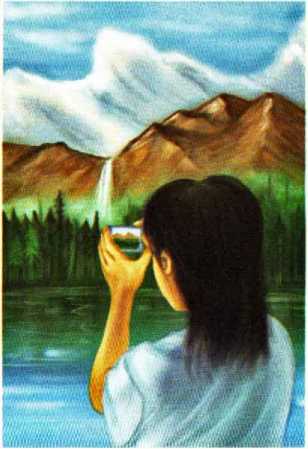
是我們，透過時間，製造了一個完整的虛擬世界。所 以，還要承受那多負面的後果。還進一步，需要一個解答的 方法。假如懂了這些，輕輕鬆鬆醒過來，什麼都沒有做，也 不用做。也就這樣子，跟任何感受、恐懼都不相關了。

我們一般談自己，最多還是在談這個身心。畢竟，站在 整體或大的自己，這個世界怎麼表現、有什麼現象，與整體 一點都不相關。耽誤不了，也沒有什麼損失。我們醒不醒過 來，祂也不在意，不會去干涉。畢竟，一個東西，不存在， 去干涉也沒有用。

所以，我們最多也只能讓過去自己消退，讓它消失自 己。沒有必要把它撿回來，從念相的世界，再把它活出來一 次。

不去理它，我們自然全部的注意力，都集中在現在。現 在過去了，也就把這個過去的現在丟掉。這麼一來，一個人 就隨時進入永恆——當下。





【練習】

和「我」分開

讀到這裡，或許你已經可以接受——領悟，是非時間的 觀念。超越頭腦的範圍，超過時間所帶來的產物和世界。

但是，仔細觀察，幾乎每個人都希望把人生中很美的鏡 頭或畫面記錄下來——像是透過照片，或透過錄音，想要凍 結這個片刻，留下一個紀念。

你我幾乎都沒想到，就 這麼簡單的一個動作，已經 在不斷地肯定過去。不斷地 肯定一切所看到的都是真 的，想把它留下來。這一 來，也就在不斷地延伸業 力，肯定過去。包括，帶來 恐懼和失落的過去。

我認為，這些都值得讓 我們參考。

我通常會提醒自己，提醒朋友——看到很美的一個畫 面，也就在當下好好享受，倒不需要留給未來一個紀錄。畢 竟，這麼做，永遠離不開時-空的範圍。

一樣地，一個人遭遇很大的失落、糾紛、痛心，有時 候\*不妨換一個環境，重新開始。因為我們在潛意識有相關 的記**If**，踩不了剎車。把週邊可能不斷喚起過去記憶的一切 暫時挪開，甚至丟掉，都可以。包括過去很明顯的模式，例 如在哪裡吃飯、走到哪裡帶一杯咖啡，都換成新的習慣。也 就是說，不需要面對失落的來源，只是改變自己的習慣。

試試看*，*這樣子，把過去的記憶打破，重新再創出一個 新的迴路。也只有這樣子，能讓過去帶來的記憶和傷痛減 輕。

講到後悔，其實，跟講過去是一樣的。過去和後悔，一 樣都不存在。

過去什麼？過去的任何東西，都不存在。去彌補過 去，其實一點意義都沒有，最多只會耽誤自己。當然，講耽 誤自己，這種說法還是個比喻。因為我們也耽誤不了。

我們有個永恆的部份——心，在絕對的範圍，跟時間不 相關。就是想耽誤，也耽誤不來。

我有時候會用彈指的動作 來比喻 應該讓過去在這一彈 指之間過去，而不是在彈指之 間回來。反過來1把每一個瞬 間當作新鮮的開始。一切，過 去，好像洗的乾乾淨淨，跟自 己好像不相關。

就像是，過去的發生，是

小我在體會的。跟真正的我，跟絕對所支持的我，不相關。

我們有另外一個很簡單的練習功課，也就是隨時提醒自 己——

即使「我」恐懼，「我」失落，「我」沒有安全感， 「我」痛苦，「我」生氣，「我」委屈,「我」悲傷，「我」 傷痛，「我」生病，「我」拖累了別人，「我」做錯了，「我」 有罪，「我」闖了禍，「我」很籟堪，「我」收拾不了，「我」 被排擠，「我」覺得人生沒有意義，「我**j**想振作卻沒有力 氣，「我丄沒有理由再活下去，「我」想放棄一切又不敢， 「我」不值得人家再幫助我……

全部的這個「我」是小我，跟真正的「我」是不同的。

其實，是每一個念頭、每一個感受、每一個觀念，都跟 真正的自己不相關。試試看，用這種方法，我們也就自然一 再地肯定——只有絕對。

相對的世界，自然會變得比較遙遠，不跟自己生命直接 相關，不是跟真正的我相關。

這是一個很有力道的療癒方式。

用這種方法，可以把時間所帶來的最明顯的產物，也就 是「我」——小我的觀念，不斷地挪開。

不用擔心「我」會不會消失。這個，都不需要管，最多 是把它挪開，因為它本身不成立。一個東西不成立，嚴格 講，也不需要去消失。

這個方法自然讓我們回到一體，不斷地回到一體。

29

與非時間的永恆接軌

**Alignment with Timelessness**

我在這裡*，*想進一步分享一個最大的秘密——前面提 過，頭腦是相對的工具，而且要把它挪開，我們才可以領悟 到絕對或是非時間的永恆。但就是因為一般挪開不了，所以 還有一個修行好談。

我們走到這裡，都知道頭腦本身只是虛擬現實的組 合。然而，就算知道了，還是沒有用。我們一樣地，自然被 時間困住，而隨時被世界帶走——會失落的，還是失落；會 反彈的•一樣要反彈：過度用腦的，還是會繼續用。

也就是說，雖然懂，還是在理論的層面。

但是，我們可能都沒想到，就是這個頭腦，本身就可以 成為解脫最大的工具。我們需要做的，最多也只是透過頭 腦，透過念頭，不斷地把絕對想出來。把絕對隨時想出來， 最多也只是專注到祂——透過練習，不斷把絕對的觀念浮出

232 I Alignment with Timelessness

來。

在前面的作品，我們已經建立了一個完整的基礎，所 以，用這種技巧，哪怕就像洗腦一樣地哄自己，還是可以讓 我們輕輕鬆鬆跟絕對、無限、永恆或一體做一個連結，跟祂 接軌。一個人假如懂了，把這樣的方法當作工具，而把全部 注意力擺到一體或是絕對，自然會發現，比任何靜坐都更有 效0

一般的靜坐，強調專注在一個角落或一個對象上，例如 呼吸，自然讓我們集中注意力在那一點，而把念頭消失。如 果把這一點擺到絕對、無限、永恆或一體，我們的注意力一 樣會自然集中。然而，在絕對、無限、永恆或一體，沒有一 個對象可以聚焦，最多是把注意力或意識透過一個奇點打開 來。

打開到哪裡？打開到無限大。也就自然跟一體或絕對合 一。在這種情況下，一個人不知不覺，自然讓絕對、無限、 永恆或一體帶著自己走。

讓絕對帶著走，一個人自然沒有念頭。他並不是沒有辦 法想，或是失去知覺。剛好相反，他的知覺範圍會更大，就 像跳出了五官的限制。不是只靠眼看、耳聽'鼻聞、舌嘗、

觸覺在運作，而是每一個細胞都活起來，都可以覺察到。

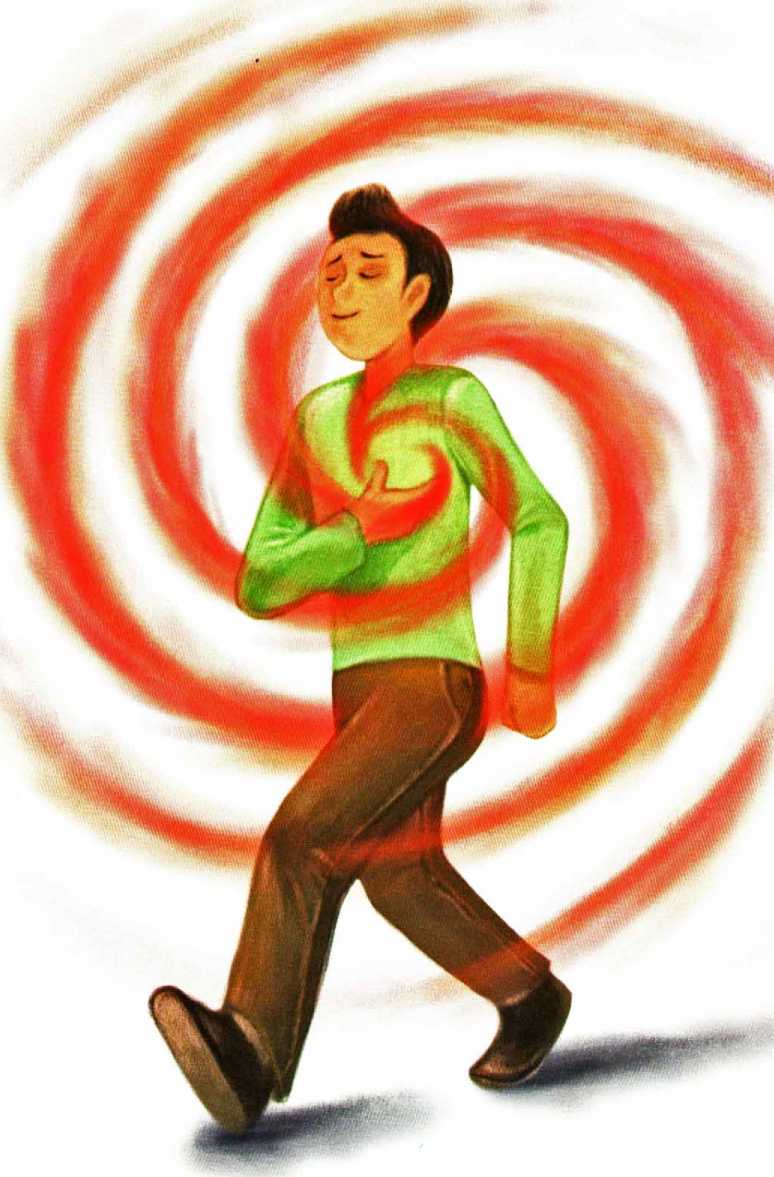
最有意思的是，這是我們每一個人本來就可以的。只是 五官再加上念頭的作用太強烈，把其他可能全部蓋住了 \*而 認為不可能。甚至，有些人展露這些現象，我們還會稱為是 特異功能、超感知能力**（ESP）**或神通，認為一般人不可能 有這些能力。

我們沒想過，這些「能力」其實是最根本、最簡單、最 普遍的現象，只是我們平時透過自己的限制認為不可能，或 把它蓋住了。

這麼一來，一個人面對每一個瞬間所帶來的變化、考驗 或事情，他都輕輕鬆鬆在體會。

體會什麼？他不是透過頭腦在運作，而是在一個比頭腦 大得多的範圍——站在一個絕對的，完全想不到的大力量， 站在智慧在覺察。所以，全部的覺察，所有的感知，完全跳 過五官帶來的範圍。

一個人這麼活，做任何事，都會做得更好。或是，可以 不做，也都是剛剛好。把注意、聰明、頭腦擺到絕對，擺到 一體，就是有那麼大的效果。隨時跟絕對接軌，不知不覺把 相對化解。



或換句話說，不知不覺，透過相對，活出一體。再換句 話說，不知不覺，讓絕對、讓一體帶我們走下這個人生。值 得補充的是，只要讓絕對活出來，我們自然發現生命的各角 落、整個宇宙都在幫我們加油，希望我們成功，讓我們隨時 嘗到甜頭。

因為除了「你」所佔用的體，沒有第二個體。假如還有 一個東西叫做全部或一體，那麼，「你」其實就是祂。假如 你是一切，一切當然會為你加油，這是相對相成的。

這句話，一個人懂了，會發現是最科學的，最有根據 的。因為站在絕對，祂沒有別的意念。絕對，只會以絕對為 優先\*沒有其他的現象對祂重要。祂會不斷地讓一體、讓你 回到自己。也才會說，祂不斷地為你加油。

只是站在人間，帶來的變化，可能不是短期想要的，甚 至可能剛好顛倒。但是，長遠來看，剛剛好是我們需要的。

假如我們真心同意這幾句話，自然會把全部的自己交給 這個宇宙，甚至從內心最深處浮出來前面提過的這句話—— 「不是跟從我的渴望，我的想要，而是祢的。」

這是最輕鬆、最不費力、而最透徹的臣服。

只是在這個過程，因為你我還有過去業力的運作，它最

236 I Alignment with Timelessness

多讓業力轉出來。所以，我們還看不懂，體會不到。甚至， 還以為有誰在刻意欺負我們。

其實沒有，沒有一個人在世界想刻意欺負我們。因為站 在一體，所有人，所有東西都是念相，是不存在。

前面也提到，站在一體，讓絕對全部浮出來，我們不用 擔心在這個世界無法生存下去。剛好相反，如果要說少了什 麼，最多只是沒有了過去全部的煩惱。

在任何狀況下，沒有煩惱，一個人好像重生一樣，看這 個世界都是新的。我才敢說，不光可以生存下去，還可以活 得更好。

其實，是活得最好。

甚至，可以說把你全部的潛能透過這一生活出來。只 是，這些潛能可能跟你現在想的不一樣，也許還完全相反。

**F**我一我」的靜坐

要去跟絕對接軌，最簡單的方法，也就是過去帶大家一 起練習的「我—是」、「我一在、「我—我」的靜坐。

我知道，假如你有練習，也已經達到了一定的熟練 度。但是，我相當有把握，到現在，經過了後來這幾本書， 會讓你理解的深度完全不同。

「我—是」、「我一在」或「我—我」所談的「我」，是 大我。最多是從主、神、心、絕對的角度，看著這個世界。 每一個瞬間，我們都可以提醒自己——跟主，跟大我，跟 心，從來沒有分手過。

透過這種隨時的提醒，自然會發現，站在主、心、絕對 的角度，眼前全部的問題，都是不成比例的小。都是小我延 伸出來的，不值得再繼續計較，或是陷在裡頭打轉，繼續窩 囊自己和別人。

因為這個練習太重要，我後來邀請同事在好多次的讀書 會一起進行•再透過錄影分享給大家。透過網路，讀書會由 各地的朋友參與，本身已經建立了一個意識的網格。不要小 看這個網格的力量，本身可以帶來意識轉變最大、最直接的 作用。

在這裡，我也想把這個方法送給你。希望你可以一起來 做，雖然有時間和空間的距離，也一樣可以一起參與。

我們接下來，就再次進入這個練習。

懂了「全部生命系列」在講的，自然發現這麼做又產生 一個反復的作用——不是從「我」跳到或成為哪一種狀態， 而是反過來，輕輕提醒自己——

我,就是i切0

我，就是絕對。

我,就是心。

所以，這個練習，本身最多是個提醒。提醒自己本來就 是永恆'不朽

我本來就是永恆。

本來就是不朽。

本來就是非時間的永恆。

本來就是絕對。

我們活在這世界，隨時都在「動」，也隨時會忘記這些 提醒。我才會結合呼吸的靜坐，讓我們在睡前或一早醒來 時，隨時可以練習。

在這裡，我用「我一我」來做這個練習。無論採用 「我—我」、「我一是」或「我—在」，都沒有關係。只要固 定下來,不要一直變更。

閉起眼睛，輕鬆坐著或躺著。什麼姿勢，都不重要。最 多，是輕鬆地放鬆。把注意力輕輕轉到呼吸。最多，只是在 觀察呼吸，輕輕鬆鬆知道，專注到它。

吸氣'我輕鬆知道。每一個吐氣'我也知道。

一進，一出，我都知道。

我不去干涉呼吸。

不干涉吸氣,也不干涉吐氣。最多，只是清清楚楚知 道°

這個知道，是很微細的知道。

最多'是在呼吸上輕輕點一下，不會想影響到它。

呼吸長，呼吸短，跟我都不相關。

我最多只是輕鬆地專注到它。只是輕鬆地知道。

這時候,透過每一口呼吸，一進，一出，輕輕鬆鬆地在 心裡帶出「我」，用我，大我，在看著呼吸。

或是，透過每一口呼吸\*自然站到大我,心。

呼吸就是 5、神、主、絕對、一體。

每一口呼吸，都是我。都是宇宙的我，在帶著我呼吸。

這大的我'或心'就是我。

我,就是心。

透過每一口呼吸'我■最多只是把心活出來。

這時候，只要練習，自然會發現，本來心裡有很多負 擔、創傷、失落，自然跟著消失。從內心，會浮出來一種講 不清楚的歡喜，說不出的寧靜。

這時候•，還是要清楚知道，這還是這個肉體、這個身心 產生的反應。任何反應，都讓它過去。最多，還是回到方 法°

方法，最多只是「我」——大我的提醒。

I編註：手機掃描左方QR code，可進入

I「全部生命系列」讀書會視頻頁面。

【練習】

扉有練習，都是同一個

有時候，「我一我」的靜坐做不下去，很多念頭浮出 來。這時候，體會自己有這些念頭，接受自己有這些念頭。

接著參——誰有這個念頭？

貼著念頭這樣問，答案當然還是——我。

那麼，我，又是誰？

回到沒有答案的空檔，這時候，再回到「我一我」。

不知不覺也就知道，在神的身分，沒有問題。沒有煩 惱°沒有過不去的事。站在神的角度看一切,其實,也沒有 臣服好談，最多是臣服到自己（如果還可以這麼說）。因為 祂本身就是圓滿'無所不知'無所不能，無所不在。沒有什 麼東西，可以同時存在，而不是祂。

體會到這一點，自然就會發現——「我一我」最多是透 過神的角度在說話；參，也只是透過否定一切，而隨時把神 找回來；臣服，最多也只是接受自己的真實的身分。

這麼一來，這裡和之前帶出來的所有練習，都跟一般的

242 I練習I所有練習，都是同--個

認知顛倒——不是把「我」變成一個原本沒有的狀態，最 多，只是讓我們回想自己本來就是的。

假如你讀到這些，一點都不驚訝，可以完全接受，可以 練習，甚至活出來，也就這麼簡單，把臣服、參、「我— 我」的練習合一了。

30

沒有時間，沒有意義

**No Time, No Meaning**

我們每個人在修行的過程，都從錯誤的點切入，離不開 一個東西叫「意義」。

任何話，一定要有意義。任何念頭，自然會有連結，因 為我們在找意義。假如沒有意義，念頭其實不會一直浮出 來，因為沒有一個意義在連結它。話，也不會再講了。假如 話沒有意義，「啊」和「啊耶咦喔嗚」、「這空間很美」、「時 間過的很快」都一樣的沒有意思，我們也自然不會再講話。

但是，我們離不開話，離不開念頭，也離不開意思，隨 時都在找意義。從意義，會找出一個更大的目的。我們的人 生，不光每個瞬間要有意義，整個人生還要有目的。這樣， 我們才覺得人生有意義，沒有虛度，值得存有下去。

其實，我們把這個習氣也帶到修行。無論是苦修、瑜 伽、持咒、禱告、淨化……走到最後，要得到一個意義，要 有所突破。突破，本身就是意義。突破，是可以想出來、描 述出來、觀念化的，當然離不開意義。於是，每個人都往意 義上找，都在這上面著手。

我過去會說——是剛好相反，醒覺，不是去找意義。甚 至，反而是在無夢深睡的層面，我們還可以覺。覺察到什 麼，不知道。還是可以覺，不斷地可以覺。

這個覺，本身是最珍貴的一把鑰匙。是透過覺，我們才 可以發現，原來自己就是最單純、最原始、最純的意識。而 且，這個意識從來沒有離開過，祂就是絕對的部份。

假如絕對可以跟我們接軌■最多也是透過覺，就是 覺。在意識的層面，是覺。在身體的層面，是歡喜、大愛、 寧靜，或只是「在」。就是那麼直接，透過覺，讓我們可以 跟絕對不斷地接軌。

談到「非時間」的觀念，其實，就是「非意義」。沒有 意義好談的。一個人假如隨時在非時間的永恆，沒有一個念 頭可以起伏，沒有一個意義可以得到。

反過來，也沒有一個「誰」在做。

連「誰」，也離不開意義。一個動作，也是要得到意 義——是誰在做？什麼被做？要做給誰？——透過這種區 隔，頭腦才可以得到意義。如果完全在非時間的永恆，這個 區隔，也就完全消失。全部的意思，都消失。

我才會不斷提醒——假如你這一生來，到這裡還有一個 醒覺的觀念，還有一個目的、一個意義可以得到，你其實還 在迷路。

是把這些觀念全部打破，知道你來到這裡，就是剛剛 好。醒覺，不醒覺，跟「你」一點關係都沒有。到哪裡，完 全不知道，也無所謂。也完全知道，醒覺不是靠「你」或是 「誰」在做。如果還有「誰在醒覺」的觀念，還有小我的觀 念，你也醒不過來。就連去規劃醒覺、去期待醒覺，其實也 是多餘。規劃不了，也期待不了。

一個人這樣做，也就剛剛好，是把全部的意義、全部的 知識、全部的經過洗得乾乾淨淨。丟得乾乾淨淨。甚至，不 讓它起伏。知道它完全是幻覺，是頭腦的作業。才不知不覺 可以醒過來了。

讀到這裡，你可能還是認為很抽象。但是，這些話，一 樣可以變成最有效的提醒或練習。跟前面「我-我」的練習 一樣'我也多次在讀書會帶出來'跟大家一起練習。

我認為，這個練習相當重要，而且它的切入點，跟一般所理解的修行和靜坐截然不同。所以，我不光在這裡提供一 個練習的方式，也同時將這兩場讀書會帶給你-讓你可以跟 自己的理解做個對照。

I編註：手機掃描左方QR code -可進入

I「當下，是覺的成就」視頻頁面。

I編註：手機掃描左方QR code*，*可進入 I「把覺察，交給覺」視頻頁面。

【練習】

「覺」的練習

睡了一夜，醒來的第一個瞬間，那時候，剛剛好知道只 有覺的時候，輕輕鬆鬆停留在那上面。

過一會兒，有一個「我」衍生出來。接下來，就有各式 各樣的感覺浮出來。然後起了念頭——「我睡在哪裡？」「現 在幾點？」「今天要做什麼？」。接下來，就有一個完整的 「我」。一個完整的世界，也跟著出現了。

試試看，在這個「我」還沒有起步的時候，是不是可以 注意到？是不是可以把它凍結，甚至看到它的起步——就像 貼著「我」，跟著「我」延伸。知道這個「我」好像從胸口 延伸到脊椎，經過脊椎，再延伸到腦，再造出一個完整的世 界。

只要輕鬆貼著這個「我」，它自然會萎縮，也就又回到 心。會自然發現，這個單純的覺，是覺察到什麼東西之前的 覺。最多，只是帶來一種很微細的感覺，只是「在」的感覺 **(feeling of Presence )**。

感覺什麼？感覺自己活著。

活什麼，感覺什麼，都還沒有起伏。

除了「在」的感覺，其他，什麼都沒有。

只要有一個理念——知道什麼東西活出來，我們其實又 被帶走了，又回到人間。

這時候，不需要馬上踩剎車或反彈。最多，只是看著眼 前所知道的東西。你自然會發現，從「知道有個東西」，意 識又自然退回到覺——單純、原始的覺。

再表達更清楚一點，我們仔細觀察，剛醒過來，體會到 的是一種模模糊糊的感覺，倒不是念頭。只是一種「在」或 存在的感覺。然而，在哪裡？存在什麼？倒是還沒有延伸出 來。它本來沒有任何意義，只是一個很直接的感覺。是接下 來，才有念頭。還是感覺的時候，還來得及踩剎車。一有念 頭，就踩不了剎車。一個念頭，接著一個念頭，就造出了一 個完整的念相的世界。

我們可能停留一秒，或幾秒。多久，都不重要。只要練 習，停留的時間自然會延長。到最後，可能是幾分鐘、幾小 時，甚至幾天。會發現，還是可以做事，可以講話，可以在 這個世界運作。

晚上要睡了，也是如此。睡覺前，輕輕鬆鬆找回這個 覺。

要找回這個覺-最多只需要接受一切，把自己臣服到每 一個瞬間。或反過來，每一個瞬間帶來的念相，都不去計 較，都不再加一個認知或念頭。最多只是不斷地接受，不斷 地讓「一切都剛剛好」的肯定浮出來。

只要睡前這麼做，自然會發現這個狀態會延伸到睡 眠，甚至影響睡眠和夢的品質。就算睡著了 ' 一睜眼醒來' 也就自然還在延續這個練習。就好像在睡眠時，進入了非時 間的永恆，沒有任何中斷。

早上，一樣地，做這個練習，自然會延伸成為一整天的 狀態，也就好像準備我們面對白天遇到的所有事情。讓我們 不知不覺站在非時間的絕對\*看這個人間。

試試看，可不可以停留在沒有分別，沒有意義的狀 態，即使一秒鐘、幾秒鐘都可以，效果已經出來了。說效 果，最多也只是讓我們清清楚楚知道，有一個更大、更全面 的意識，隨時都存在。連睡覺時都存在，更不用說醒時也 在。只是我們將頭腦相對的意識套上去，反而把施蓋住，讓 自己忘記了。

250 I練習I 「覺」的練習

我們會發現，這種練習，讓我們體會到生命本來就有的 一種狀態。

覺,本來就有,不可能沒有。沒有祂,沒有生命。

但是，我們都把注意力放在覺的下游，也就自然從絕 對，落到人間的一個小角落。

31

我們行爲的慣性，是時間帶來的產物

**Behavioral Patterns Are the Result of Time**

前面提到時一空的觀念，從物理的角度來看，空間和時 間是分不開的。一般把它稱為「空間-時間的連續譜 **(space-time continuum ) j** \*也就是認為空間和時間聯手創出 一個四度時-空的世界。我們也提到，比較正確的表達是 「只有時間的連續譜」——沒有時間，沒有空間。是有了時 間這個「第四維」，才有空間的三維好談。

前面提過，透過「動」，我們才有一個時間前後的觀 念。反過來，時間也強化「動」的觀念，有個前後，才讓我 們可以在空間上比較，而隨時帶來「動」。隨著文明發達， 我們的「動」愈來愈快。換句話說，第四維——時間的單位 愈來愈精細，甚至到了頭腦和五官跟不上，要出動各種設備 來量的地步。

人類上古時期留下的許多遺址，是多少個十年，甚或要 幾輩子才能完成的，這也是人類當初衡量時間的單位。後來 的人，才開始用幾「年」或幾個「月」來表達。到今天，我 們開始用分、秒這種單位來衡量。現在，甚至連一秒都嫌太 長。我們還有毫秒**（10 3，**千分之一秒）、微秒**（10-6，**百萬 分之一秒）、奈秒**（10’**，十億分之一秒）、皮秒**（10**山，兆 分之一秒）、飛秒**（10.”**，千兆分之一秒）的觀念。把衡量 時間的單位，切割得愈來愈細。這樣還不夠，我們把空間也 落到同樣精細的範圍，開啟了奈米或皮米的時代。量子物理 的發展，也就是這麼來的。

這樣的過程，自然把我們的步調加快。人類也就自然進 入數位時代，再跨到社交媒體的年代。每個人都練就一心多 用的本事，隨時應付各個層面紛紛到來的資訊和刺激。

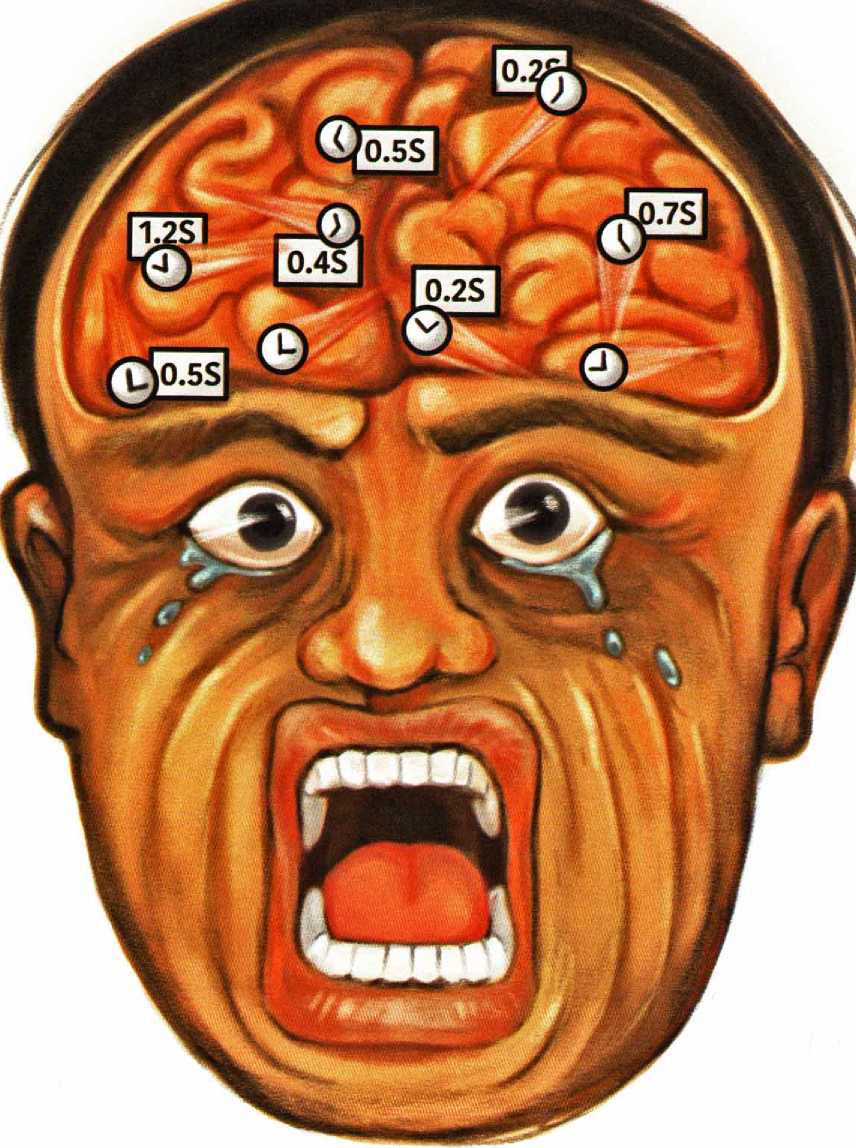
但是，從生理的角度來看，時間其實是神經架構的產 物。時間的步調快，身體的反應也要跟著快。也就等於在神 經細胞的層面上，建立一個快步調的神經迴路**（neural circuit or loop）**。只有同一組神經迴路不斷重複自己*，*步調 才能快上加快，最後變成一個自動反射。讓我們一遇到事， 就可以立即反應。

透過這種方法，人人看起來都可以一心多用，開啟多工

模式，同時處理許多作業。然而，每項作業其實還是需要一 個單獨的迴路來指揮。只是每個迴路完成的時間愈來愈短， 感覺上好像一個人可以同時面對不同的刺激。但是，仔細觀 察，頭腦的作業還是線性的，依照先來後到的順序在運作。 最多是每個迴路運作的時間不斷縮短，而且速度是一般人想 像不到的快，讓我們感覺不到它還有一個先後順序。

我們面對時間的要求，隨時要立即回應，也就自然把頭 腦迴路運作出來的刺激和反應當作真的，就好像在腦海裡建 立了一個新的世界。透過頭腦的想像，整合五官帶來的迴 路，進一步創出一個虛的現實，讓我們覺得這一切都再堅實 不過了。非但讓我們生活在一個虛的現實，還不知不覺就困 在其中。因為步調快到一個地步，我們全部的心力，都在這 個虛的現實裡運作。根本意識不到除了這個虛的現實之外， 還有什麼。

正是因為步調不斷地持續加快，甚至快到連自動運作的 迴路應付不了，就像下一頁這張圖所表達的，就連每個神經 迴路都在時間的壓力下運作，而讓我們每個人都覺得「跟不 上」，總是會感到壓力。我們的頭腦應付環境變化都來不 及，沒辦法得到休息，就連充電的機會都沒有。也因為這樣



子，現代人可以說沒有一個是舒暢或快樂的。而這個問題， 只會愈來愈嚴重。

這種發展——也就是你我每一個人這一生都在面對的， 自然讓我們的生活透過密集的反應，建立成一種「慣性的總 和」。而且，反應的速度快，快到讓我們以為自己有一個自 由意志在運作。卻意識不到，腦最多只是一個超級電腦（或 超級處理器），隨時面對很多選擇，要在其中選一個，根本 談不到什麼叫做自由意志。充其量，只是不斷為環境的刺激 排列優先順序，忙著做反應。

環境的步調太急，迴路的運作太快。我們認為，這就是 全部，根本看不出這些選擇其實是順著一個藍圖在運作。這 個藍圖，就是之前談到的業力或因-果。

因-果和業力，並不是根據自己或別人的意志而來，而 是全宇宙可見、不可見的所有力量的組合。它沒有刻意想帶 來一個好的結果，也沒有要刻意帶來壞的後果。沒有刻意想 幫助我們，也沒有要特別欺負我們，最多只是反映全部累積 的力量。我才會不斷地說 切，我們所看到 ' 體驗到的 這一生，全部都是註定的。而這些話，是再科學不過了。

所以，從這個因-果的層面去著手，想從人間找到一把

鑰匙，是不可能的。它本身就是幻覺，讓我們覺得它好像是 真的。這個層面從絕對'整體來看，根本不成比例，倒不需 要從它身上著手。去分析、去理解它，不光耽誤時間，而且 還找不到一個出口。

反過來，最多只是輕輕鬆鬆把全部和時間相關的特 質、事物、觀念挪開，這個非時間的領域自然浮出來。這個 非時間的層面，我們每個人都有。最後，都可以找到。

全部的練習，包括臣服和參，最多只是把我們最原初的 記憶找回來，同時建立我們的信心——我們其實什麼都不用 去做，本來就有這個非時間的層面。只是透過這個人生，讓 我們忘記了。所以，最多只是把祂想起來，讓祂自然浮出 來。

【練習】

All Patterns Exist to Be Broken 慣性存在，是用來打破的

我在國外時，常用這個標題，當作一個練習的功課。

每一個人，其實隨時都被慣性綁住。這個練習，最多是 讓我們發現，自己的運作，一直在習氣裡。

一天下來，我們有各式各樣的習慣。比如說早上一起 來，從哪邊下床，被子怎麼疊。是先喝水，還是先上洗手 間。上洗手間，是發呆，還是要順手抓個東西來讀。先刷 牙，還是先洗臉。怎麼吃早餐，是中式、西式或水果餐，一 定要到哪裡帶一杯咖啡，或絕對不喝咖啡。在路上，是滑手 機，還是聽音樂。到了辦公室，先找人講話，還是先開電 腦。開會，要搶在前面發言，還是最好不要讓人發現。下 班，是馬上離開，還是多留一會把事做完。到了家，先洗 澡，還是賴在沙發上看電視。是累了才睡，還是幾點前一定 就寢。睡覺，是抱著被子，還是躺平……每個人，都有自己 的習氣。一天下來，各種慣性是數不完的。

258 I 練習I All Patterns Exist to Be Broken慣性存在，是用來打破的

一年三百六十五天，觀察自己的慣性。每一天，有意識 的在其中選一個，打破這個慣性。也許是更動刷牙洗臉的順 序。換個地方喝咖啡，或放過今天這杯咖啡。開會時本來不 說話，試著主動說一句。或者本來搶在前頭，今天刻意不說 話，專心聽別人說……

一天選一個來實驗，而且，一天只要做一個。

透過這個練習，我們自然會發現，光是踩一個剎車，換 個步調，就可以把一個迴路的運作中斷，去打破慣性。我們 不是去面對過去的習氣，而是建立一個新的迴路，來打破過 去的慣性。

一個習慣，至少讓它中斷一次，就讓頭腦造出一個新的 迴路。

仔細觀察，我們都是習氣組合的。每一天，打破一個慣 性，會發現頭腦可以重新組合。一再地發現，這些習氣本身 也沒有多大的吸引力。

一開始這麼做，可能會覺得難，畢竟我們多多少少都對 一個慣性「上癮」了。從比較小的，不那麼嚴重的開始做。 不知不覺，會發現自己不需要再跟著慣性走，而會期待隨時 可以打破慣性。

這一來，自然就帶來一個新鮮的迴路。每天，都像重新 開始。

神經的迴路，反覆遇到同一個問題、同一種刺激，運作 的速度自然愈來愈快，才可以應付環境的變化。這些迴路會 敲定我們的慣性，包括行為上的步驟，也就建立我們的個 性、人生觀、價值觀，

可惜的是，我們意識不到自己離不開習氣，意識不到自 己只是慣性的總和。

而且，這些慣性或習氣，是頭腦很難理解的。我在 《全部的你》提過「我」是怎麼建立的，也提到「我」的組 成其實比我們想像的更廣——不光是這個身心，還包括家 庭、社會甚至身為「人」所帶來的。我更在《集體的失憶》 和《落在地球》談到人類的特質。我們怎麼都想不到，正是 這些特質和價值在束縛我們。一個人要解脫，到最後，要打 破時間的觀念。要打破時間的觀念，還是要從人的特質跳出 來°

換句話說，解脫，最多是看到背後的真實。透過真 實，把全部的慣性打破，一個人也就自然而然走出來。

260 I Expect Absolutely Nothing and You Will Have Absolutely Everything

32

什麼都不期待

**Expect Absolutely Nothing and You Will Have**

**Absolutely Everything**

之前提過什麼都不期待，這個觀念相當重要，本身就是 一把鑰匙。我指的是解脫，或進入非時間的鑰匙。

一個人只要不斷地反省，往內轉，提醒自己。透過臣 服，透過參，不斷把自己帶回到絕對。也就自然發現——在 這個世界，任何觀念，包括解脫，包括成道，包括非時間的 永恆，包括絕對，全部都還在一個相對的範圍作業。只要用 念頭或語言可以表達，都跳不出人間的範圍。所以，儘管我 在作品裡花了那麼多篇幅，最多還是在描述一個相對而局限 的觀念。

可以表達出來的，沒有一個東西、一個觀念、一句 話，我們可以稱為真實。

但是，雖然如此，這些觀念還是像指南針或點出月亮的 手一樣，幫我們點出方向。是隨著這些觀念一層一層在心中

沉澱，一個人也就慢慢成熟。沒有這些觀念，我們連方向都 沒有。也許盲目追求幾十年，但追求什麼，不見得知道。

前面提過，成熟是智慧的貫通。我在這裡，再講得更清 楚一點，「成熟」是表達 個人走到最後，任何欲望或 是追求都沒有，自然消失了。他已經知道，可以追求來的東 西或狀態，跟真實一點都不相關。想問的問題，也自然減 少。然而，他會想跟一些聖人接觸，也許是透過經典，或參 訪當代的聖人。接觸聖人，不是為了想要答案，而是最 多……也不知道為什麼。接下來\*也不想分析理由，就只是 想接觸。

禱告，還是繼續禱告。但是，走到這裡，禱告不是為了 要求任何東西。他也不期待命可以改變。他沒有任何想變更 外境的念頭，自然發現內心浮出感恩、信任、信仰——感恩 什麼'不知道。信任什麼、信仰什麼\*更不知道。假如一定 要用語言表達，最多只能說是感恩、信任、信仰自己。然 而，這個自己，最多只是絕對。

有意思的是，他完全沒有什麼可以期待，自然發現生命 慢慢打開來，也就自然跟絕對接軌。但是，接軌或打開，又 不是靠他做了什麼。他最多只是接受、臣服於絕對。

262 I Expect Absolutely Nothing and You Will Have Absolutely Everything

一天下來，自然發現每個動作都在臣服。至於「誰」在 做這些動作？不清楚。不會去追究，也不會去解釋。該做什 麼，做什麼。他也不計較做的好壞，就是順著每一個瞬間在 做。

也就不知不覺，他滑進去絕對的軌道。但是，就是在絕 對的軌道，他也沒有任何領悟'任何體驗好談，會發現這本 來就是最自然的狀態。只要分析，又是加上一個不需要的 頭。聽到別人講自由、解脫、超越，他也覺得很奇怪，這些 觀念都是多餘的。是的，以前他也重視這些觀念。然而，現 在好像懶得或不覺得有必要再做任何解釋。談自由或不自 由，好像是當時還在無明中，才會發現還有一個自由的狀態 好追求。

就這樣，沒有期待任何東西。不知不覺，自然發現這個 自由是他的根本態，是本質。這麼說，哪裡還有自由或解脫 好談？就連非時間的永恆，都是可笑的表達。

因為他老早什麼都不期待，老早在非時間的永恆。假如 還要特意去想\*也就回到了人間的小範圍打轉。最有意思的 是，連小我，都不需要去根除。因為小我本來就不存在。什 麼都不期待，自然活在一個不允許「我」的狀態。假如還有 一個「我」，他老早已經落回人間。

什麼都不期待，自然發現一切又是顛倒的。

【練習】

負證每一個習氣，再加上否定

在前一個練習，如果可以看到每一個習慣、每一個嗜 好、每一個慣性，甚至還可以改過來，你自然會發現，任何 念頭、任何動作其實離不開我們這一生的制約。或者說，離 不開我們從出生到現在所累積的習慣或習氣。

這麼一來，自然會發現，不只每一個動作，連每一個念 頭，都是隨時從潛意識浮出來。我們不知不覺一再重複過去 的習慣或模式，卻一點都意識不到，還認為它是一個新的變 化或新的觀念。其實，都是重複再重複。一個人假如可以從 早一睜眼就不斷觀察自己，他自然變成一個見證者。

從早到晚，清清楚楚看著自己每一個動念，每一個動 作。不需要帶著批評或評判，不需要隨時指正自己是對還是 錯。輕鬆地，只是觀察。知道眼前所看到的一切動作，都跟 真正的自己、一體不相關。

這時候，不斷地提醒自己——不是這個，不是這個—— 眼前觀察到的任何東西，其實都跟真實不相關，都跟真正的

自己不相關。樣樣，都可以放過。眼前任何現象，再好的 事，再不好的事，任何感受，都沒有任何期待。

任何念頭、動作，最多代表小我'代表小我活出來的限 制和制約。其實，真正的自己從來沒有動過。不知不覺，一 個人就進入這個非時間的永恆。發現一天很容易過。

從早到晚，即使沒有念頭，身體還是要完成它自己這一 生帶來的一些任務。像是早上起來刷牙、上洗手間、洗澡、 吃飯、坐捷運、到辦公室、跟同事們講話、辦事，中午休 息，下午再繼續處理事情。晚上回家，坐捷運，走路。回到 家，吃晚餐。晚上，休息睡覺。一整天，即使沒有念頭，這 個身心還是可以自己運作。而且運作的相當好，沒有什麼煩 惱。

這麼一來，自然發現非時間的永恆其實是我們的本 質，從來沒有離開過。一個人清楚做一個見證者，自然會發 現這個身心要完成的，還是會完成。沒有念頭，它還是可以 運作。甚至，可以做得更好。

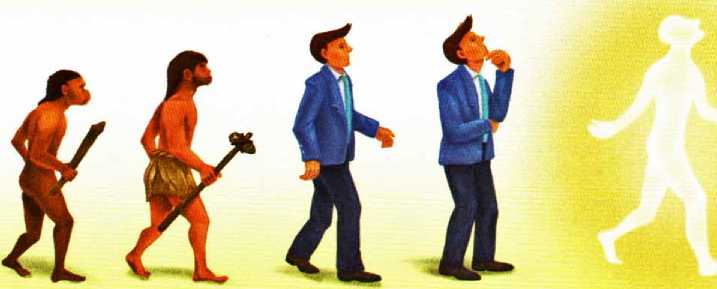
我們也就不知不覺寧靜下來，自然想擁抱沉默。和週邊 的人相處，話自然也變少了。別人從事什麼嗜好或娛樂，和 自己也不相關。就好像自己的價值觀突然改變了。

33

跨越時間

**Going Beyond Time**

我在《全部的你》曾經談過人類的演化。在這裡，我再 次借用同一張圖，但是區隔不同演化階段的，最多是時間。



人類的發展或演化，從非時間，走到一個時間被劃分得 很精準的階段，讓我們得到那麼多突破和進展。接下來，倒 不是要把時間停下來——停不了的。畢竟\*有人間，*當然會* 有時間。

如果真正還要做什麼，最多也只是跨越時間，也就是不 讓時間成為我們的主人。不要把自己變成時間的奴隸 天到晚後悔有沒有更好的安排，或想刻意去轉變時間的安 排。

如果人類沒有經過徹底的意識轉化，表面上雖然文明愈 來愈發達，而且速度愈來愈快，對時間的利用愈來愈緊湊， 但是，我們沒有一個人會快樂。甚至，這種不快樂會演變到 一個極端的地步，讓我們最後毀掉自己。

從我的角度來看，大規模的意識轉化根本不是個選 擇，而是人類演化必然的結果。

很有意思的是，不去肯定時間的重要性，也就自然不進 入一個反彈的層面。一個人，也就進入臣服的狀態。

之前的練習提過，臣服，不是接受眼前不可避免的事 情。臣服，最多只是接受真實，隨時接受真實。真實也就是 絕對，最多也只是化解眼前的狀態。

一個人隨時臣服，也就是接受非時間的永恆，或是接受 絕對。這是唯一可以靠得住的生命的力量。輕輕鬆鬆在任何 狀態下，把注意力從相對挪到絕對，這才是臣服。

接下來，一個人假如還需要參，最多也只是輕輕鬆鬆提 醒自己——全部覺察的根源，都是「我」，都是頭腦的產 物。「我」的根源，雖然用語言表達不出來，但心會明白。 也就這樣子，把全部矛盾消失了，倒不是還要去消滅 「我」。事實上，也消滅不了。

很多人誤解，以為臣服和參是對這個世界投降，或還要 去消滅這個世界。這完全是錯的觀念。

懂了這些，自然會有一個超越時間的觀念。我們知 道，時間既是工具，又帶來種種的限制。那麼，就把它純粹 當作工具。用完了，可以挪開。自然不會被它困住。

那麼，要怎麼去超越時間？

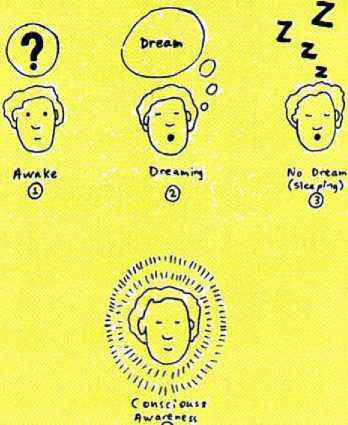
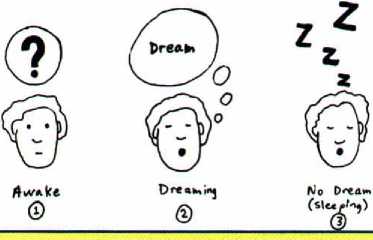
超越時間，其實不是在時間上運作。畢竟在時間上運 作，是不可能的。時間就像水流一樣，我們不可能用手去擋 住，擋也擋不了。唯一可以著手的對象是「我」，是透過這 兩種提醒—臣服,加上參。

不斷提醒自己——「我」是虛的。「我」不存在，蒔間 流或不流過去，自然不相關。「我」不存在，也沒有「誰」 會去在意時間是不是在流。沒有時間的觀念，也就代表沒有 「法」，自然沒有世界。

任何觀念，我們自然體會到它其實不存在。沒有一個永 久的本質。沒有任何東西在支持它。本身還是一個念相。而 這個念相(也不存在。

這樣子，一直走下去。走到哪裡，不去在意。不知不 覺，就從時間的陷阱走出來了。

超越時間的狀態，我們每個人生來就有。祂不是透過我 們才創出的全新理念。並不是本來沒有，後來有。祂也不是 一個獨一無二的特殊存在**(exclusive state)** °就像這張圖所 表達的，這種狀態不是像左邊一樣，是個隔離的狀態'而是 像右邊所表達的，在清醒、做夢、深睡都有。所以，我才提 醒——戻疗羿第四意識或醒覺這些名詞，本身還只是一個比 喻。並不是說在三個狀態之外，還有一個單獨的第四個狀 態。這一點，我也擔心讀者產生誤會。但是•因為在這個人 間分享，難免要受到語言的限制，也只好沿用古人的表達， 先把這個概念帶出來。



站在一體，前面的三種意識狀態不存在。第四個狀態也 不存在。甚至，連「一體」也不存在。畢竟可以講存在的， 都還在一個相對的世界打轉，最多是拿來比較和對照。站在 絕對，這些知識'論述、辯論都是多餘的。絕對，跟人間的 任何事（包括做'時間）都不相關。

懂了這些，也就輕輕鬆鬆醒過來吧。也就這樣子，省掉 數不完的煩惱、練習或冤枉路。

【練習】

Be a Watcher of Breath

呼吸的見證

經過之前的練習，輕輕鬆鬆做一個見證者。我們自然會 發現念頭減少，而念頭和念頭之間的空檔也會拉長。這種空 檔，也就是非時間的永恆的體會。一個人會發現，沒有念 頭，好像也沒有時間好談。

一個人念頭停下來，不知不覺中，自然可以觀察到很微 細的動態，例如呼吸。

走到最後，人就好像跟呼吸合併在一起。吸氣，吐 氣，都知道。很平靜的，好像看著呼吸，體會到呼吸，跟呼 吸分不開，而隨時停留在呼吸跟呼吸當中的空檔。

這本身，也就是非時間的永恆。

一個人自然發現全部都慢下來——時間跟著慢下來。甚 至，好像沒有時間的觀念，也沒有「誰」在做的觀念。

雖然沒有念頭，好像樣樣還是可以繼續運作——可以辦 事，可以吃飯，可以睡覺，可以講話。但是自然的，沒有

272 I 練習 I Be a Watcher of Breath 呼吸的見證

「誰」在做。

講到這裡，你會發現 切是顛倒的。我們之前有許 多練習，好像是想透過這些練習達到非時間的狀態。但走到 這裡會發現，其實只是一個心態的轉變。

一個人突然體會到，非時間是最主要、最普遍、最輕鬆 不費力的狀態。只要不斷地領悟到這一點，自然發現所有的 練習好像都不重要，最多只是提醒自己有這個最普遍的狀 態。

但是，沒有一個練習是關鍵。

假如領悟到這些，全部練習也就變成是多餘的。

因為我們沒有信心可以醒過來，才需要做那麼多練 習，包括呼吸的見證。假如有信心，老早就醒過來了。

自然會發現，眼前所看到的一切，包括呼吸，都只是幻 覺，或像個幻影，重疊在我們的真實上。最多只是讓它來， 讓它走。沒有一個可以真正沾到真實的自己。

我才會說，醒覺，比我們想像的更簡單。只是因為我們 認為需要「做」，才需要那麼多練習，甚至各式各樣的練 習，走那麼多冤枉路。最後，最多也只是——回到原點。

34

沒有目的地，沒有旅程

**No Destination, No Journey**

講到修行，到最後，也就像跳上一列火車。要去哪 裡，不重要，我們也不重視。會花多少時間，我們也不去計 較。而且知道，還沒有離開火車站，其實我們已經到了。因 為這個出發點，已經是最終的目的地。

我們還沒有出發，已經到了。

假如你可以記得這幾句話，而且可以完全活出來，你會 突然發現，沒有一件事情是可以做的。一切可以講的，又回 到了莎士比亞說的**"much ado about nothing"**。是從沒有事 中，生出好多事來。非但是多餘，不需要的。甚至，會讓我 們不斷迷路。

假如我們可以接受——我們所有的邊界條件，現在剛剛 好就是圓滿的，也不用再去找其他的條件，其他的狀態。

我們最多只是接受，徹底知道本來就是圓滿的。也就醒

過來了。不需要費力再去提醒或反省，不用再費力去臣服我 們本來就有的，或是去參本來就在的。都不需要。因為你最 多知道 你就是祂°

祂，是什麼？再也不用去分析了。

當然，再講更透明一點，祂就是神、主、一切、心、 道、全部。你就是祂，從來沒有離開過祂。只是不知道，才 會走那麼多冤枉路。我還用那麼多篇幅，在講同一件事。

祂就是那麼簡單——你還沒有離開，就已經到了。你才 會質疑，認為不可能。非但要一生一生來，不斷重複。甚 至，還有一個統一場論或萬有理論好談。還有一個物理的追 求——有宇宙、大霹靂'奇點、時間永恆或不永恆、絕對或 不絕對的觀念好談。

全部'都是“much ado about nothing\*' \*本來沒有事•生 出好多事來。

全部的追求，對你，不光是不會有幫助，反而還會綁的 更緊。這些追求-不只追求不完。而且，愈追求愈微細。表 面上看來是愈完整，但是，這個完整其實帶著更多分別。讓 我們從一個簡單再簡單的狀態，被帶著愈來愈遠。

然而，這麼講也不正確。其實，你哪裡也去不了。你所 去的部份，最多是一個相對的小部份。只是你把這個部份， 當成了自己的全部。我前面才會說這就像是「錯誤認同症」 的病例——把你本來有的全部 ' 完美的意識落在一個小角 落，認為這個小角落就是一切。而遠遠超過這個小角落一兆 倍以上的更大的部份，你卻選擇擺到一旁，甚至把祂完全忽 略。

當然 ' 不用擔心。早晚有一天，這不成比例大的部份會 照明出來，反而把這個比例小的部份「吞」進去，這才是最 重要的物理定律。如果還有一個萬有理論好追求，這才是真 正的萬有理論。

會談這麼多，只是我捨不得看你還要經過數不完的冤枉 路，還要迷路不知多久才能找到。才透過「全部生命系 列」，用各式各樣的方法，希望你這一生可以找到路，而且 是你心中本來就知道的路。

別忘了，這路，是沒有路標的路。這條路，不需要你費 力，連眨眼都不用，就可以跳上去。用速度來談，比無限的 速度還更快。在時間上，比一除以無限大的時間還更短。一 點都不費力，也就醒覺了。

所以，醒覺不是透過任何練習。只是內心有個決心，有

個信仰，讓你突然知道•也就醒覺過來了。

你個人的全部經歷，一路走來的旅程，跟醒覺，一點都 不相關。你要醒覺過來，假如還有一個準備可以做，最多也 只是——肯定和感恩。

肯定自己從過去走到今天，一切，都是剛剛好。都在籌 備你，走到最後的一刻——醒覺。

感恩，是感恩一切。對全部這一生所遇到的人、遇到的 事、各式各樣的經過、好事、壞事，都充滿感恩，知道這一 切發生是符合一個更大的藍圖。然而，這個藍圖是頭腦所不 能理解的，我們最多也只能透過感恩，臣服到祂。

醒覺後，突然發現——什麼都沒有發生。什麼都沒有經 過。沒有東西好談。沒有「誰」在醒過來。

但是，這個生命對你已經完全不一樣了。

至於誰知道不一樣了，都不重要。

一切，都不一樣了。



【練習】

參，沒有答案的答案

前幾個練習，一路都在強調見證。然而，見證，最多也 只是輕輕鬆鬆不費力的觀察，觀察「我」所帶來的念頭 ' 行 為和動作，和週邊由「我」投射出來的一切現象。

這種觀察，本身站在一個更大的架構看著這世界，讓我 們能最有效率地踩剎車。同時，讓我們提醒自己——不要完 全投入在一個狹窄的框架，而忽略了意識絕對的部份。

一個人不斷地做見證者，但偶爾還是會發現有念頭 來，打破這個見證。自然開始去描述、去形容、去解釋。這 時候，就用「參」——

為誰'還有這個念頭？

誰還在做分別？

誰還想形容？想描述？想歸納？想解釋？

為誰，有這些情緒、感受？

當然，答案不斷地是——「我」。

那麼，「我」又是誰？

參下來，自然發現「我是誰？」這個問題，沒有答 案。怎麼去找，都找不到答案。假如還有一個來源可談，還 是「我」。假如有一個結果可談，一樣是「我」。「我」，是 一個走不出來的迴圈。

「我」是全部存有、一切念頭、所有頭腦產物的來源。 然而，「我」卻是一個走不出來的迴圈。「我」怎麼來的， 其實沒有答案。

透過這個很簡單的方法，貼著「我」，並不會抵達某個 地方，因為根本沒有地方可以到。我們最多是體會到， 「我」和真實是兩個不同的意識軌道。這兩個軌道是不相關 的，一個是局限，一個是無限。這樣子，我們自然發現 「喔！有一個無限大，而我隨時把祂忽略掉了。」

這時候，一個人就輕輕鬆鬆做「我-我」的靜坐—— *Soham*或「我一在」的靜坐。最多只是提醒自己，這個 「我」，和大我其實不相關。而大我\*或真實-也就浮現出 來-

也就不斷提醒自己——我跟這個宇宙'跟無限大的意 識，其實從來沒有分手過。除了這個無限大的意識，什麼都 不存在。沒有「我」，沒有「你」。好像來不及有這個空間。

這個宇宙，這個無限大的意識，本身就是圓滿的。每個 角落，都塞得滿滿的。沒有一個空間給「我」，或「你」， 或「他」。

也就這樣，不斷練習，透過大我，隨時提醒一一「我」 不存在。「我」帶來的全部世界的觀念 ' 分別心，都是妄想。

站在大我，沒有時間的觀念，沒有「我」，也沒有妄想 好談的。

這樣子，一個人就自然寧靜。

第二章有一張圖（見**30**頁），一個人在好奇，如果把 手伸進黑洞，會怎麼樣？也許，你到現在還是很好奇。當 然，你我都不可能體驗黑洞。我也只能說，假如用物理的黑 洞來談\*沒有人知道答案。

然而，黑洞，跟所有人間的觀念一樣，是頭腦投射出來 的。有黑洞，是因為有我們。我們局限的腦，想投射出框架 之外的世界。所以，自然拿黑洞當連結或管道。

但是，假如我們把黑洞，當作過去所談的專注的奇 點，那麼，這個答案就很簡單。一個人，透過奇點，或停留 在奇點，自然會發現不光沒有時間的觀念，輕輕鬆鬆可以進 入非時間。連「我」都起不來，甚至，早晚消失。而且，不 光是小我起不來，你、別人、世界、其他、任何東西，也都 跟著消失。我指的消失，不是那個「體」消失，而是消失那 個「體」的堅固性。

我們自然會發現，本來很堅固的一切，包括人間一切聽 到、感受到、活出來的，都好像成為一個幻影，跟我們真正 的自己重疊。而真正的自己，沒辦法用語言表達。因為所有 的表達，都帶來一個限制。

回到手的比喻，我們還是會看到一隻手好像從黑洞出 來。但是，這隻手沒有主人。它動，它比出一個很棒的手 勢，也好像跟「我」一點都不相關。

我們也自然發現，它本身是業力的組合，有它的一個週 轉，必須活過。我們最多只能讓這隻手、這個身體、這個 「我」活過它這一生來想做、已經註定要做的。

但是，我們可以清清楚楚區隔，這一切，跟我們真正的 自己都不相關。或者，一點都不成比例。兩個在不同的軌 道，我指的，是意識的軌道。

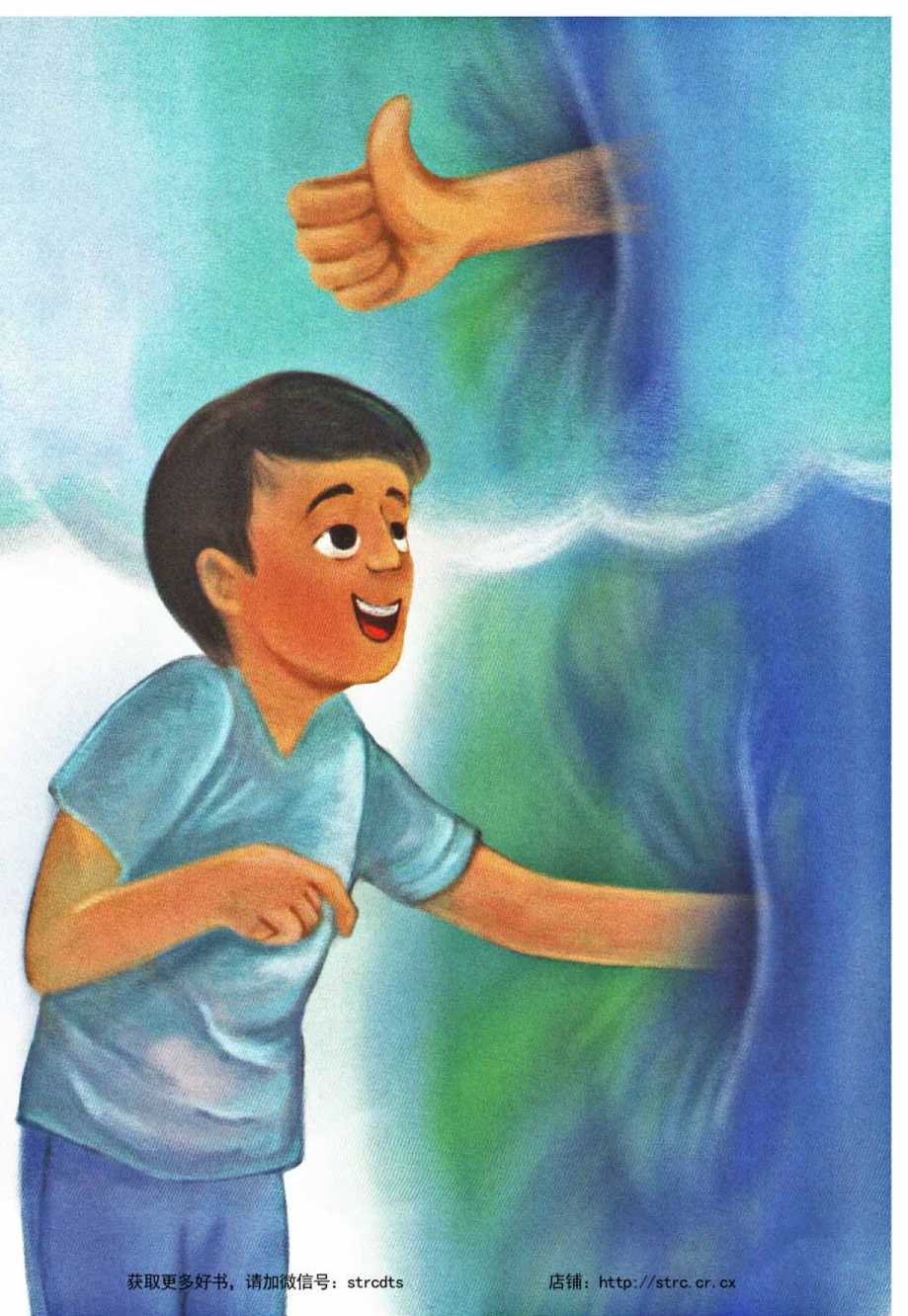
雖然我在這裡用黑洞或奇點來談，然而，我也在這本書 裡不斷地提醒，其實，連奇點的觀念，甚至，連時間或非時 間的觀念，都一樣只是頭腦的產物。

我們透過每一個瞬間，其實隨時可以活出奇點（假如還 有一個奇點好談）。活出這個奇點或非時間，一點都不費 力。甚至，跟我們真正的自己完全不相關。因為我們真正的 自己，隨時都在非時間。

到這裡，還有一個非時間可談，因為任何表達，還是需 要借用相對的語言或邏輯。所以，最多只能透過「奇點」、 「非時間」這樣的用詞稍微點到祂自己。其實，沒有任何一 句話或觀念，可以徹底的表達。是希望我們局限的腦可以理

解這些話，才冒出一個「非時間」的觀念。

懂了這些，而徹底可以活出這些，一個人\*就自由起來 了，奇點或非時間隨時在眼前。全部矛盾，也就跟著消失 了。



35

時間到了

**This is the Time**

前面談過，沒有完美的時機。我在這裡，要分享另一個 大的秘密。

一般人年紀愈大，愈把這個世界看得堅實。就好像活了 一輩子，全部頭腦的迴路，都已經建立完整，所有的運作都 落在現有的迴路裡，很難創出一個新的迴路。所以，要讓年 紀大的朋友去學習新的領域，包括語言，難度相當高。不知 不覺，又會回到一個固定的框架。很難有空間，讓新的迴路 可以紮根。

過去，我也很少跟年紀大的朋友分享全部生命的理 念，因為我知道——假如一個人在二元對立活了一生，甚至 認為自己在某一個領域很成功，要他為新的理念開啟一個窗 口，這樣的機會，可以說幾乎不可能有。

確實如此，自從開始寫「全部生命系列」，我也發現， 年紀大的人，質疑反而比年輕人更強。這是難免的，我本來 就知道會是這樣的。

但是，我這次會鼓起勇氣選擇出來'是因為一個很不一 樣的情況——地球的頻率，和人類一樣的，正在加速上升。 前面也提過，我雖然說「頻率」，但這個詞其實不是正確的 表達。與其說「頻率」，更應該說是一個螺旋場，是人類累 積所有資訊的總和。或者，也可以說是一個意識的網格，或 意識場。

和以往不一樣的是，人類的資訊場和意識場頻率正在加 速上升。舉例來說，我們透過網路和社交媒體，人與人、社 會與社會之間連結的速度愈來愈快，也就是在加快這樣的資 訊場和意識場。而這個加速竄升的速度，是指數性的，遠遠 超過直線性的加速。

也就是說，這五十年來，意識場變化的速度，比過去幾 千幾百年還快。而這五年，又比過去五十年所累積的更快。 也可能未來的一年，甚或半年，都比前五年的總和更快。

我相信有電腦、資訊、人工智慧、演算法專長的朋 友，讀到這個觀察，一點都不會驚訝，這本來就符合科技變 化的趨勢。雖然這樣的變化，在無數層面帶來同時多工處理的能力，讓生活步調可以加快。但是，也帶來一個很有意思 的現象——把我們全部的注意力集中在頭腦。同時執行兩 種、三種還不夠，甚至要同時處理四、五種以上的工作。

一般會認為這是人工智慧的優勢，而把它當作是人類了 不起的發展。

然而，仔細觀察，用這 張你已經熟悉的圖來做比 喻，把左下到右上的光流當 作一體或絕對，而從光流往 外分支出來的'就是一個個 相對的世界。也就好像我們 從一體、絕對，化出一個相 對的世界。又從相對的世界 不斷去做分別，透過不停演 進的分別，不斷增加相對的

聰明，而且速度愈來愈快。但是，快到最後，能走到哪裡？ 在人類的想像中，當然是愈走愈快，也就愈進步。但

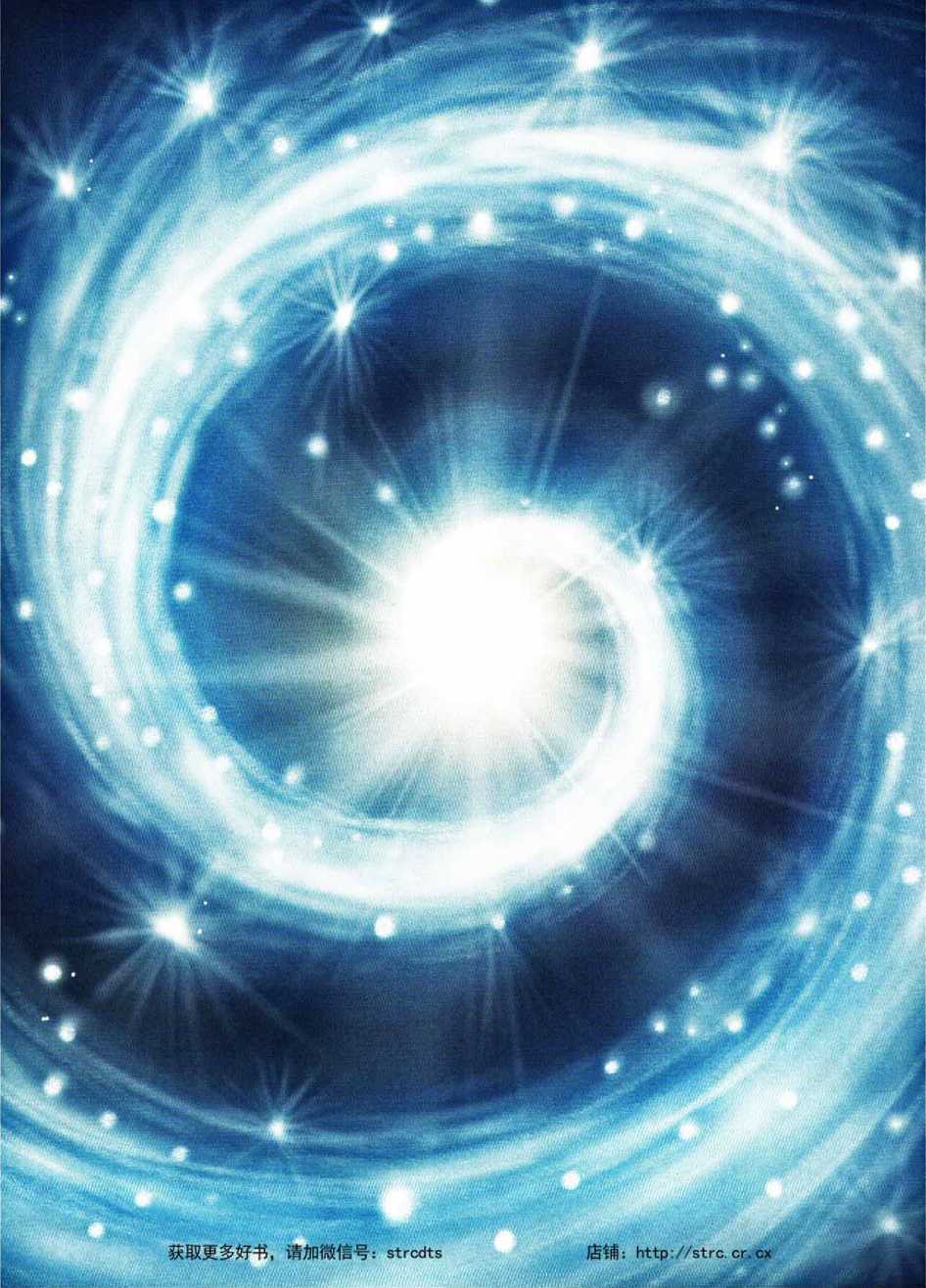
是，從我個人的體驗•並不是如此。從一個相對的範圍往下 走，再怎麼發展，是有限的。這條路走到最後，不會通。然 而，也沒有關係。只要分別愈來愈快，也就造出一個奇點， 會自然跳出時—空，而回到一體。

就像下一頁的圖所表達的，從絕對，可以延伸出來相 對。相對，無論走到哪裡，就算表面上看來無路可走，也從 來沒有離開過絕對。就像這個圖，絕對的光，在相對的任何 一個角落都可以自然照出來。我們最多可以這麼說：一體隨 時想把自己找回來。或是，一體隨時想活出祂自己。除了祂 自己是真實，是永恆，接下來，沒有別的體可以稱為是真 實，是永恆。

假如不是這樣子，沒有一個東西叫做解脫，也不可能有 一個工程好反復的。

我所說的，也許跟時下專家想的都剛好相反——我們發 展到最後，人類會跳出時-空，回到一體。未來的人，和現 在的人不同就在於醒覺——*turiya*、第四意識、一體、在、 道、絕對、空。 ，

可以說，要讓我們準備好，最徹底的方法，也就是這快 速的分別與變化。我們透過快速度，進入一個很大的危機， 隨時覺得跟不上，沒有安全感。然而，這表面的危機，反而 帶給我們跳出時-空最好的機會。



從時間的角度來談，古人的步調很慢，人類心理層面的 時間也是緩慢的。但是，經過幾十年乃至近百年來快速的發 展，我們的心理時間已經發展到極端的快，快到本身接近一 個奇點。也就準備好我們，剛剛好可以超越。

倘若不是如此，我絕對不會選擇在這個時候出來，去面 對一場贏不了的戰爭。非但給自己造出不需要的麻煩，也給 週邊人帶來數不完的衝擊。就是因為我知道時間剛剛好，不 光「全部生命系列」帶來一個拉動的力量，甚至地球、宇宙 的變化也有一股推動的力量，好像非叫我們醒覺不可。

到這個時間點，一切也就是剛剛好。無論透過數學、物 理、心理學、社會學、哲學、宗教……任何領域，都可以把 絕對的觀念貫通。都是互相支持，沒有留下一點讓理性質疑 的空間。然而，哪怕講的再透明，你可能還是不相信，還寧 願選擇反彈。甚至，還想設法去消除它。

我在這裡，以最誠懇的心情*，*希望能再一次表達——但 願你我能掌握這個機會，搭上醒覺的纜車。倘若落後了，誰 知道下一次機緣成熟，讓你會動念想追求、去練習，又是什 麼時候？

也許，這是我個人的期待——就是因為我們大家做一個

集體的反復工程，說不定能讓醒過來的人達到一個關鍵的數 量。進而，建立更完整的意識網格。不光是資訊，而是超越 任何資訊的絕對意識的網格，把地球包起來*。*甚至，透過我 們的連結，能讓地球的頻率更為提升，而完全改變地球的命 運。打個比方來說，就像從幼稚園的等級，跳到大學甚至研 究所以上的等級。

當然，這種說法最多是比喻。我指的是，地球，其實有 很重的因-果在拉扯。想想，只要投生到地球，過去全部的 記憶都會失去\*而完全要從頭再來。很可能再次被這個相對 的人間綁緊，甚至從此被困住。

或許會有那麼一天，來到這地球的我們，是完全貫通 的。過去活過的所有生命都記得，自然跟一體分不開。甚 至，連最高等的靈性生命，都會選擇來地球重生。

也許我這一生不見得能親眼看到這個結果。但是，誰又 曉得呢？





【練習】

卷非時間，還需要臣服與參

—般人，往往不是徹底回到非時間的永恆。而是有時候 有，有時候沒有。自然會發現，念頭還是斷不了，有時候還 是會起伏。這時候，還是要不斷地臣服，不斷地參，不斷地 把自己交給絕對。

隨時提醒自己——有念頭的人，是誰？

這樣子一路走下去，會發現非時間的狀態自然會浮出 來 , 而浮出來的時間會愈來愈久。甚至，有一天,變成全 部。

這時候，才可以徹底體會到，時間最多只是一個工 具。我們透過時間，可以妥當地安排、進行工作。用完了， 也可以輕輕鬆鬆把時間挪開。這一來，一個人再也不會被時 間困住。

當然，這時候，假如還有一個非時間或解脫的觀念，還 是要不斷地參——還有一個非時間、解脫的觀念的人是誰？

答案最多是一一我。

當然是我。

是我認為還有一個非時間的狀態好談，是我認為還有一 個解脫的狀態好分享。

那，我又是誰？

當然，有少數再少數的人，可以在很年輕的時候，突然 跳到非時間的永恆，而再也不離開了。

對這些少數的人，這種轉化不光是突然，而且是徹底 的。他們自然體會到全部的練習，包括「全部生命系列」那 麼多篇幅所講的-都是多餘。

不光是沒有練習可做，而且，全部的練習都額外帶來不 需要的難度。

本來，醒覺、非時間的永恆是不費力，最根本的狀 態，哪裡需要用「參」或是其他的功夫來找？

雖然如此\*我還是建議，假如你不是屬於這少之又少的 幾位，那麼，還是要很謙虛，很誠懇，採用這本書和其他作 品帶出來的提醒。也就自然會發現，這一生會截然不同。

36

眞有「未來的人」嗎？

**Is There Such a Thing as a Future Mankind?**

前一章提到，未來的人，和現在的人不同就在於醒 覺。我擔心，這種表達，又帶出一個不需要的悖論。畢竟， 「過去-現在-未來」這種說法，包括之前談到的時光旅 行，還是離不開我們頭腦的運作。而且，談「未來的人是醒 覺的」，又好像隨時在肯定這就是人類的現實。彷彿站在整 體，不光有人類，不光有發展，還值得讓我們去分析或期 待。

是的•沒有錯，假如我們繼續昏迷的演變下去，確實 「有資格」談未來或未來的未來，來延續我們頭腦的作業。 但是，一個人只要突然體會到非時間的永恆，也就發現—— 全部這些作業，跟真實的自己一點都不相關。

從真實的自己，或非時間的永恆來看，人間其實就是一 場夢。要談未來，最多只是延長這場夢，本身沒有什麼意

296 I Is There Such a Thing as a Future Mankind?

義。不需要去期待未來是不是可能有其他的星球，其他的眾 生，或是未來的人類比現在更發達。更不需要去等待一個未 來的救世主。這些，都是沒有意義的。

在這個局限的世界繼續演變下去，最多只可能分別愈來 愈極端。到最後，逼我們沒有第二條路走，非醒來不可。

所以，我選擇這時候出來，把這些作品交代出來。因 為，人類的分別心已經到了一個極端的地步，表面上看似發 達進步，可以活出人類全部的可能性，把任何想得到的，都 呈現出來。包括從科技發展帶來不可思議的方便和體驗，以 及透過醫學發達，讓壽命無限延長。這些，都可能。但是， 到最後，還是找不到快樂，總會覺得少了什麼東西。

可以說，人類的發展到了一個最後的階段。樣樣可以想 到的，都可以成形，但還是沒辦法找回生命的全部潛能。人 活著，自然覺得空虛，而沒有成就。

從整體看，當代所謂的發達和進步，最多是將全人類帶 到一個愈來愈窄的角落，把五官不斷產生出來的虛擬現實當 作真實。就像我們透過人工智慧，不斷地整合資訊，甚至可 以反過來透過頭腦的延伸，讓感官認為真的看到、體會到 了。也就好像在不斷地肯定一個自己支持自己存在的世界，

然而，這個世界全是虛擬的。

一個人，假如徹底醒過來，會發現所有的觀念，包括這 一生所累積的知識，和全人類透過歷史累積的知識，其實都 不存在。整個知識體，最多是一個自己肯定自己的封閉系 統。透過這些知識，是跳不出來的。更不可能體會到，在這 個瞬間，有無數的宇宙同時存在。就在這個宇宙，有數不清 的眾生共生存。但是，這些眾生一樣的，都還有它的虛擬現 實，早晚也都要醒過來，回到一體。

這麼一來，我們其實不需要一個線性的歷史觀念。不需 要為了「大霹靂」到「未來」的過程應該如何演進而爭論， 甚至還為此建立數不清的理論。我們會真正發現，時間是幻 覺。過去，未來，其實都是幻覺。如果有一個東西真正存 在，最多也只是現在。

但是，「現在」怎麼存在，跟我們想的，會完全不一 樣。畢竟，只要可以想，已經把非時間的永恆，落入可以被 人類掌控的範圍。

298 I練習I *Netti Netti*不是這個，不是這個

練習

**/V**溯**7**展折不是這個，不是這個

前面幾段話，其實已經帶出一個最徹底的練習。也就是 我們隨時體會到——沒有過去，沒有未來，沒有現在。至 少，不是我們可以想像的現在。

我們也同時會發現，這一生，從小到大，到離開人 間，可以學到，可以想到，可以延伸出來的觀念，都不斷在 局限我們，限制我們的自由。徹底懂了這些，自然可以活出 《我是誰》所帶出來的這個練習——不是這個，不是這個。 也就是說，我們可以隨時輕鬆地提醒自己——任何眼前可以 體驗到的，都不是真實。

不這麼做，我們頭腦的迴路，老早已經建立，自然有一 個潛意識的迴路，比我們想像的更快。有時候，我們會發現 心裡好像有個傷口，沒有安全感，感覺恐懼。這是怎麼來 的？其實是因為潛意識在線性時間的運作，比我們想像的都 快°所以\*用*netti* **zieKi**也是提醒自己 任何反彈*，*都不 是真正的我，都不是真實。

什麼是真實？不可能用任何語言或念頭可以描述。

一個人從早到晚，從睜眼到入睡，都可以做這樣的練 習，其實最多是提醒自己——不是這個，不是這個。

提醒著，自然會冒出一個問題——**What is?**什麼才是

呢？

這時候，只可能有一個答覆——**I Am.**我是。我在。然 而，這個「我」，不是小我。是大我。是全部的我。一體的 我。

我,就是祂。

用這種提醒，我們可以輕鬆、坦然面對一生所有的現 象。包括認為自己開悟、懂了、領悟到了，這時候，還要再 提醒自己——不是這個'不是這個。

那，是什麼呢？

沒有答案的答案，就是你的答案。

37

隨時在非時間的永恆

**Abiding in the Eternal Timelessness**

一個人隨時在非時間的永恆，真正活在當下，完全在寧 靜'也只是不斷做見證,不斷清清楚楚看到小我。小我'也 就自然萎縮到一個非時間的狀態。或者說，讓非時間的永 恆，重疊到「我」的根源。

一個人，要把「我」的根完全去掉，相當不容易。一般 是透過參，不斷地參，完全跳到無我的狀態，而把「我」的 根斷掉。

然而，要把「我」的根斷掉，還有一個更簡單的方 法。不是靠一個人自己費力練習，而是古人早就知道的—— 跟聖人、上師或老師接觸，例如我在《我是誰》提過的 **snfscwig** （與真實同在）,或西方基督宗教的**communion** （共 融）。

為什麼？

聖人老早沒有「誰在做」的觀念，然而，還是會跟週邊 的人不停地互動。讓人體會到，這個「動」是從心帶出來 的。透過這樣的互動，聖人的心照亮週邊。或是反過來說， 我們體會到聖人的「動」，不知不覺，也就跟著直接回到 心。

這種接觸，是透過生命最直接的動力。然而，是一個沒 有「誰」在做的動力，是最單純的「動」。從古到今的聖人 都曉得這是最不費力的方法，比起自己一個人在參、在做， 都更直接，更有效。

當然，過去也談過，這樣的老師，可能是每個人自己的 心，也可能是一朵花，一塊石頭。

但是，我們有肉體，有習氣，包括語言、文化、人類帶 來的習慣，只是我們自己身在其中，意識不到。如果一個醒 覺的人，過去也完全有這些習氣，而這些習氣完全斷除了， 我們比較容易跟著隨時發現——雖然表面上還在做、還在 動，但是，並沒有一個「誰」在做的觀念。

我們隨時接觸到這樣的動力，也就跟著，一起被心吸收 掉了。

禪宗的六祖慧能，第一次見到五祖時，已經老早證到 空。所以，智慧不斷從內心湧現。但是，「我」的根還沒有 完全消失，偶爾還是有「我」浮出來。或者說，從空，到人 間的動，還是有一個質疑，會感到矛盾。

兩個人第二次見面，在五祖房裡，六祖突然體會，知道 「動」和「不動」沒有矛盾。從「空」，可以衍生出 「有」。從「有」，可以衍生出「空」。從來沒有矛盾,也就 這樣大徹大悟。

我們仔細領會六祖的法，自然會發現他其實沒有任何方 法，也不講究任何練習。最多，是把弟子隨時帶回最高的真 實。是這樣，我才會稱「沒有方法的方法」、「沒有道的 道」、「無為的為」。

然而，他的頓悟已經透徹到一個地步，其實是一體透過 他照明這個世界。當時的弟子只是跟他接觸，倒不是去理解 什麼或學什麼，也就產生了生命的轉變。是這樣，六祖才可 以把禪完全打開。在世時，讓無數的眾生、數不清的修行者 得以成就。

佛陀、耶穌、老子……也是如此。

只是，隨著時間過去，一代代傳承下來，後來的弟子反 而把這個沒有法的法建立成一個系統，而稀釋了傳承的力

道。

雖然六祖傳下來的禪，到後來又分成了幾個主要的宗 派。但是，坦白講，這些宗派的力道已經不像六祖在世時那 麼廣大。這就是前面提到的——*satsang*、與真實同在的力 量，是不可思議的大，而且是頭腦無法理解的。

前面談到六祖大徹大悟，最多也是徹底體會到平等心 ——樣樣都是平等的。

空，跟有是平等。在，和做是平等。心，跟外是平 等。思，和無思是平等。時間，和非時間是平等。

也就這樣子，一個人自然進入在•覺,樂。活出全部的 寧靜。

假如還有一個人間的連結可以談，我最多只能說是極度 的快樂，極致的歡喜**(bliss out)***，*這個大喜樂就是一個 「在時間之外」的觀念**(time-out)，**也就是非時間的永恆。

站在這個角度來談，「全部生命系列」的作品，包括這 本書，最多是希望把你交給一位好的老師，帶著你走下去。

走到哪裡？讓我再重複一次——倒不重要。

304 I Epilogue

結語

**Epilogue**

我把「全部生命系列」當作一個反復工程，主要的原因 是，這個系列要轉達的，跟一般人的認知完全不同——是什 麼都不用做\*甚至，只要做，又迷路了。我才會說，這裡想 談的，跟所有人想的都是顛倒，是反復。

然而，這個反復的狀態，會是我們未來最普遍、最根本 的狀態。其實，用狀態這兩個字去描述，又限制祂了。甚 至，連「反復」這兩個字，也又加了一個不需要的限定。

一個東西，本來就有的，沒有什麼反復或是狀態好 談。有意思的是——透過這種解釋，這種領悟，什麼都沒有 發生。然而，你我可能脫胎換骨，非但改變我們的人生，同 時也把整個人間、地球、宇宙做了變更。

但是，改變的，其實不是人間、世界、宇宙，最多只是 我們自己。更正確的表達方式是——看穿了我們自己，整個

世界，就跟著不一樣了。

我充滿著信心，也許在這個肉體生命還在的時候，我可 以親眼看到大規模的醒覺。但是，誰又曉得呢？這不是我們 可以規劃的，也跟時間早晚一點都不相關。該醒覺的，一點 都擋不住。跟我們每一個人，一點關係都沒有。

雖然一點關係都沒有，一切都是註定的。我總是抱著希 望——但願前面所表達的，成為最後的註定，會是最後的結 果。

你看看，這些話，是不是又帶出來悖論？

不管是不是悖論，我在這裡還是要為你加油。希望到最 後，無論透過哪一個切入點，都能把你自己——真正的自 己,找回來。

我等著那一天，可以跟著你一起來慶祝。慶祝什麼？其 實我也不知道。最多，我只能說——為你高興。



文字作品

真原醫

**（平裝316 H/ 附螺旋拉伸DVD）**

靜坐等同開發一個大腦神經新迴路，放鬆心 智，讓身心重回和諧、完整。深一層是對生命 全新的領悟，完全沈浸於慈悲、智慧、與喜悅 之中。

楊定一博士

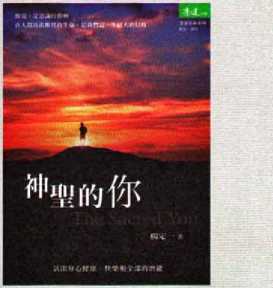
以轉變的心念重新去理解世界或幫助他人■已 踏出了自我療癒的第一步。真原醫 **（Primordia Medicine）**是身*、*心*、*靈全面且 完整的健康生活體悟，是最古老卻也最經得起 時間考驗的預防醫學。

全部的你

**（平裝381 H）**

神聖的你

（平裝397 *H*）



全部的你，是古人留下來的最完整的哲學系 統。是包括智慧，又包括慈悲的大法門。

這個傳承自古以來，到現在沒有斷過，甚至不 可能有斷層。因為宇宙本來就是醒覺的，而我 們就是宇宙的一部份*。*透過這本書，希望可以 把讀者一起帶回到自己的家'自己的本性，也 就是一自成傲賞多好书，请加微信号：strcdts 本書的「神聖」，反映的是內在生命和外在世 界的接軌•達到最和諧'最完美、最平安的境 界。如何去整合內在生命和外在世界，是本書 想探討的主題，帶來另外一個層面的理解，完 成轉變的旅程。

全部生命系列•導覽

不合理的 快樂 **（平裝375頁）**

我是誰

**（平裝187**真）



，活出生命最簡單'最根本的

真正的「全人快樂科學」，由哲學'靈性層面 著手，透過「臣服」與「參」，運用現代人最 豊富的頭腦與感受，徹底翻轉生命，和**讀者一** 起進入「不合理的快樂」。

透過現代的語言■運用無時無刻的念頭與感 受，讓注意力從「腦」落回「心」，體會 「在」，甚至古人所談的「空」。十七章解 説'十四個與生活緊密結合的練習，解開古人 「悟」的奧祕，陪伴你我重新探訪華人的智慧 寶藏一「參」 寧靜與喜悦。

集尬

失憶

集體的失憶

（平裝 158 1（）

**醒覺，其實**是簡單再簡單，只是把原本屬於你 我的一體找回來。這本隨身指南，站在「一 體」或「在」的層面'幫助讀者對照自己對真 **實**、對領悟的理解。每一章內容精簡，值得用 心來「讀」與「參」。

落在地球

**（平裝179**買） 解脱■其實是打破「人」的制約，跳出「人」 的處境和特質。醒覺過來，從地球的束縛解 脱，我們才真正愛護地球，而真正成為地球的 住民。

文字作品

（款精裝228頁）

|  |  |
| --- | --- |
| 十字路口 |  |
|  |
| **（套裝三本，共589賞，** |  |

附音頻卡片）



貫通全部意識的連結，我們稱為「定」。可以 追求的定，是人間的定，短暫的定■在這本書 會稱之為「小定」。然而，這裡想帶出來的， 是永恆'無限大'大喜樂當中的定，或説「大 對每一位提問的讀者'他的問題是最重要的。 對每一個誠懇的提問，我也只能誠懇的回答。 無論什麼切入點，我還是希望把它帶回到心。

定」。最有意思的是，這裡所稱的大定，比小 定更不費力。活出大定，比我們每個人想的都 更簡單。

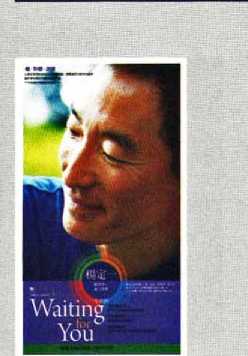
|  |  |
| --- | --- |
|  | **插 對 頭** |
|  | « |
| 插對頭…… 還是接對頭？ |  |
| **（軟精裝199頁）** | \_—— |

楊定一博士實驗創作第一現場，文字語音全紀 錄（書附278分鐘隨身音頻）。本書用問答的 形式直接切入，希望落在更深的層面，讓大家 走出來。真正重要的，除了醒覺，也只有醒 **覺°**

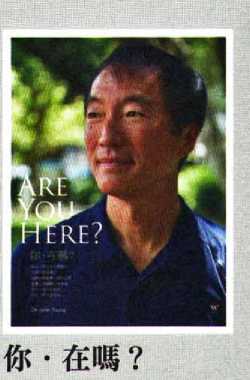
**即將出版**

**《短路》、《頭腦的東西》、《無事生非,**

音聲作品

等著你

（81聆手冊+ 4CD）

等著你■放放下•超超越•超 原諒四個超越的主題，破除對 修行的迷思，為生命帶來新希 望與期待。

**（環聆手冊+ 2CD）**

這是啟蒙的時代，也是疏離尋覓的 年代。跟不上變化的人，容易陷入 深淵-感到孤獨。這套專輯正是為 你而來°

**（鼻聆手冊+ 2CD）**

你早就完整，早就圓滿。並不 是「誰」「做」點什麼，就能帶 你更靠近真實的生命——你早 就是“而且，永遠都是0

真實瑜伽

呼吸瑜伽

四大的瑜伽

光之瑜伽

**（鼻聆手冊+ 3CD）**

從東方到西方的哲學、醫 學、實修，都談到四大元 素的組合。身心合一是歡 喜、活潑而專注的過程。

輕輕鬆鬆落在不費力、最

**（辱聘手冊+ 2CD）**

跟著引導•從數息、觀息 到隨息，一路走到臣服與 參，一步一步帶到更深的 層面。念頭停止，自然回 **到寧靜**、一**體，體會到**

**（環聆手冊+ 4 CD）**

透過聲音的導引，結合最 有效率的「專注」和 「觀」，身心合一 •讓身 心的能量開始流動，充滿 希望、充滿活力，面對人

**（専聆手冊+ 2CD）** 跟著音**聲導引**，把全部的 自己交出來，臣服、參、 臣服、參……沿著每一個 念頭與情緒，發現最高的

呼吸瑜伽

四大

瑜伽



影音作品

螺旋舞

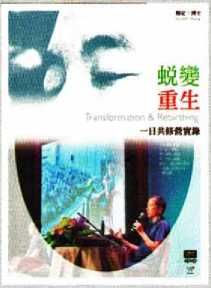
**(DVD+B123JI)**

結構調整

**(3DVD+V215H)**



螺旋是宇宙最原始*、*最強大的力量。源自最古 老養生修煉的螺旋舞，將人體的兩側對稱作為 工具，以中脈為軸心，輕鬆畫一個8，可以説 是動態的靜坐。透過最少最簡單的「動」，達 到最大的身心合一的效果。重複的動作習性 > 本身就帶來因一果的制約' 累積因-果的作用。要徹底的逆轉，需要一個 回轉的動作，解開落在身體和結構上的因一果 的結。透過簡單的螺旋拉伸運動和療效姿勢， 跟著影片的速度慢慢進行，每個人都可以自我 調整。



蛻變•重生

**（一日共修實錄） （4 DVD + 小冊*）***

這裡•現在

**（一日共修實錄） （4 DVD + 小冊）**

道裡 現在

Here

■ ,.r \_，二一” AND

J. . Now

2016.06.25楊定一博士在台首場六小時共修 全紀錄'全部生命系列書籍、音聲作品精華濃 縮■六個小時親自引導實錄，理論與實修循序 漸進，交會貫通，帶領一起融入更廣大的一體 意識。需要你親自用「心」來品皤與體驗。

2017.03.25國父紀念館1■這裡！現在！ j — 日共修影音全紀錄■完整細緻呈現。從臣服到 參，一步一步引導，超越頭腦制約，回到生命 真實。結合光與聲音的觀想、呼吸練習，一場 心對心的交流•無可取代的神聖現場。

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

時間的陷阱/楊定一作.--第一版,- 臺北市：天下生活，2018.08 面；公分（楊定一書房•全

部生命系列；14）

ISBN 978-986-95993-9-9 （平裝）

1. 靈修

192.1 107010588

訂購康健雜誌出版圖書的四種辦法：

◎天下網路書店線上訂瞒：[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

會員獨享：

**1** •購書優崽價

1. 便利購書*、*配送到府服務
2. 定期新書資訊、天下雜誌網路群活動通知

。請至本公司專屬書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段**6**巷**11**號

電話：（02） 2506 - 1635

服務時間：週一至週五 上午**8 ：30**至晚上**9 : 00**

◎到書店選購：

請到全省各大連鎖書店及數百家書店選購

◎函購：

請以郵政劃撥、匯票、即期支票或現金袋，到郵局函購

天下雜誌劃撥帳戶：**19239621**天下生活出版股份有限公司

\*優恵辦法：天下雜誌**GROUP**訂戶函購**8**折-—般讀者函購**9**折

\*讀者服務專線：（02） 2662-0332 （週一至週五上午9 : 00至下午5 : 30）

楊定一書房 全部生命系列0014

時間的陷阱

作 者/楊定一

編 者/陳夢怡

插 畫/施智騰（Simon ）

封面設計/盧岐喋

版型設計/李詩雅

責任編帽/陳美宮

發行人/殷允克

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/2018年8月第一版第一次印行

2018年12月第一版第三次印行

定 *價/* 360元

ISBN : 978-986-95993-9-9 （平裝）

書號：BHHY0014P

ALL RIGHTS RESERVED

天下網路書店[www.cwbookcom.tw](http://www.cwbookcom.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

我們誰不是為了虛擲光陰而喟嘆？為錯失時機而懊悔？為趕上時程 而隨時緊繃？

你我活在時間的洪流，以為這就是人生的全部，從來沒有想過，生 命本來是超越時一空，本來是「非時間的永恆」。

楊定一博士精闢解析，人類怎麼透過頭腦最基本的二元對立，產生 「時間」的抽象概念。雖然帶來生存的動力，卻同時成為人類集體 最大的陷阱

我們數算時間，我們催促自己，我們要求彼此按著時間活、依照時 間思考、感受、行動、反省、後悔、痛苦……不知不覺，我們都對 時間上癮。時間變成了最大的問題，生命沉重的負擔。

全書**37**章，以科學和哲學切入時間的本質，透過生活每一個角落的 點點滴滴，搭配**19**個隨身練習，陪伴你我一步步走出時間的陷阱。

ISBN 978-986-95993-9-9 (192.1)

0 0 3 6 0

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

9 789869 599399 丨・l ■

書號BHHY0014P 定價360元

須雇版雜誌群：