

出版

全部生命系列

楊定一書房

楊定一著

落在

地球

Earthbound

楊定一徵

目錄

CONTENTS

*序*  **4**

**01 / E^arthbound ..... -9**

**02/** 醒覺，有多重要？ **16**

。**3/**沒有什麼叫作醒覺 **r 22**

**04/**醒覺9是—個「在」的成就”一 **30**

[**05/**人生，下一個決心 **35**](#bookmark37)

[**06/** 一定要清醒的受苦才能醒覺嗎？ **43**](#bookmark43)

**08/**華人的包袱—— 一- **53**

**09/**華人的轉握點… **59**

[**10/**人類的未來，走出生存，走出競爭 **65**](#bookmark67)

**11/**究竟的真實 一----… **74**

**12/** 身心的層次 ，-…- **78**

**13/** 最根本的平等心 **90**

[**14/**意識擴大，作為一個路標 **97**](#bookmark91)

**15/**能量的轉變■■ **103**

落在地球

Earthbound

[**16/**微細的能量，跟你不相關• **-109**](#bookmark103)

**18/**人生，沒有目的，也沒有目標-—-——— **118 19/** 捨離一-----— … **126**

[**20/**醒覺，只可能是突然的 **131**](#bookmark127)

**21/**老師來找你- **136**

[**22/**醒覺，是註定的嗎? **141**](#bookmark139)

[**23/**沒有什麼、沒有誰會害你 **148**](#bookmark145)

**2 4/**什麼都沒有号其生 **\*154**

**25/** ―切都要否定 **159**

**26/** 昌一 **5** 昌-力口 —卜.昌-— *a 167*

*27/* 我什麼都不是 **I'm no-body 172**

這本書，和前兩本《我是誰》、《集體的失憶》 一樣，主要的目的是作為「全部生命系列」的補充。 我希望直接切入重點——解脫——也可以稱為「全部 生命的潛能」。

一步步地，你我從《真原醫》、《靜坐》、《等著 你》、《重生》、《全部的你》、《你•在嗎？》、《神 聖的你》、《我是誰》、《集體的失憶》一路走到這 裡，也就是讓我們一起做好準備，走入生命更深的層 面，共同接受生命帶來的恩典——意識徹底的轉變。

一畋\* *也* 箍王**il**洁 赤蛊曲**1**明 *七，*一咨早咸

**6** 落住地球

道。只是，內心總有一個渴望。

或許，在邏輯的層面上，你我不見得可以完全聽 懂或讀懂這一系列作品所要表達的。但是，同時會發 現——在心的層面，覺得很有道理。我們對這一個系 列的作品，才會一直感興趣。

彷彿百千年來，一次再一次地來，就是為了想找 到一把鑰匙，解開這一系列作品所談的人生的謎題， 為人生找到全面的解答。

但是，這把鑰匙，最多也只是意識的徹底轉變。 只是，這個轉變，一般人會認為不可思議。

正因如此，我才會不斷地表達——這些作品所帶 來的，也就是古人的法，加上我個人的體驗，不是一 般的意識可以懂的。一個人要成熟再成熟，才可以不 僅是聽懂這些話，還從中找到一把解開人生的鑰匙。

按理來說，我不應該這麼一本接著一本寫下去。 畢竟，我也只是一名醫師、科學家、教育家，有什麼

資格，用那麼多篇幅來分享人生最重要的問題——真 實？

但是，一次一次地，我感覺到時機已經成熟，甚 至認為這一次，會是你我百千萬年來最大的解脫機 會。所以，才從各式各樣的角度，希望把你我帶到一 體*。*

在這個過程，有些讀者會以為我一再地重複同一 些觀念。其實，仔細觀察，會發現我只是借用不同的 切入點，帶我們回到一體。表面看來的重複，其實是 因為一體是我們這一旅程的終點，而這個終點，始終 沒有變過。

我最多也只是把人生最重要的這一堂課——回到 一體——落實到生活中，希望能與你我的生命結合。

我透過這一系列的作品，也希望你我可以一起徹 底反思生命的基本價值觀念，甚至去檢討我們人生全 部的價值觀。

一個人要解脫，早晚都要放下這些觀念。

你也可能注意到，我在業力方面特別去闡述與分 享。'這一點，很可能和你過去所讀到的靈性作品相當 不一樣0

一般人會避開因果業力這個人生的大課題。然 而，假如不去碰觸因一果這個主題，嚴格講，我們也 不可能完全理解真實。所以，儘管後來這幾本書相當 精簡，我仍然透過不同的角度切入，不斷地回到因一 果這個主題。

我認為，只有直接面對因果業力的課題，透徹地 了解，才能真正理解人間和時一空的來源，而可以徹 底從中走出來。

此外，這本書，是站在與《我是誰》和《集體的 失憶》同樣的立足點，也就是——從「空」看著 「有」，從「一體」看到「多體」，從內心看著外 在，從未創生的看到已創生出來的，從「在」看著 「做」，從「心」看著「人」。

接下來的話，是從我最寧靜'最誠懇的心流露出

來。唯一的用意是——幫助你我再進一步落入「心」 的層面，甚至試試看可不可以一步把你我完全帶回到 「心」。

這裡所談的「心」，本身是反映人類最高的真 理，是我們每個人都有的，但通常都被頭腦和思考遮 蓋住了。

對現代忙碌的人而言，要從頭腦的世界解脫，這 一系列作品所帶出來的「臣服」與「參」可說是最直 接、最有效率可以得到真實領悟的方法。不僅如此， 就我多年的觀察，對一個充滿煩惱的人，甚至，對於 遭遇人生重大失落的人，是最有效的心理療癒。

然而，這些作品是以我個人的語言來表達個人的 理解，所以，我最多也只能再三提醒——不用相信這 裡所說的任何話，大可拿自己來做實驗，推翻或證實 我在這裡所說的一切。

我相信，只要繼續走下去，你我的人生再也沒有 回頭路。

01

Earthbound

我用**Earthbound**這個字，當作《落在地球》這 本書的英文書名。由於**-bound**這個詞，在中文沒有 現成的貼切翻譯，就先用「落在」這兩個字。

會用**Earthbound -** 一方面是因為這個字帶著「我 們和大地合一」的正向觀念。人類很紮實地活在這個 地球，從來沒有和它分手過，也這麼活出我們人類最 高的境界，創出最髙的文明。

然而，在本書Earthbound則有另外一個負面的 意涵，也就是陷落(trapped )、束縛(bondage )的 觀念。

我之前的作品，已經以許多篇幅來表達——人間 的妄想是透過因一果所組合的，而且是集體加上個體

的因一果，才可以建立我們的人間。

集體的因一果是包括整個地球、人類共同的知覺 （五官）再加上念頭的組合，讓我們得到一個看起來 很客觀的現實。這個客觀的現實既堅固，又帶來絕對 的感受，隨時塑造出獨立的存在感。

我們不光是這一生身陷其中，人類的整個文明從 來沒有離開過這個幻覺。

解脫，而不看穿這個幻覺，是不可能的。我們只 要認為任何現象是真的，也就不斷地強化我們的人類 特質，而不斷加強我們所受到地球的吸引力。正因如 此，我才會用**Earthbound**這個字作為書名°

只要我們還認為眼前的現象是真的，自然就延續 這因一果，並且不斷地透過我們的動作、行為和反應 延續這因一果所帶來的世界。也就這樣子，不斷地帶 來痛苦，延續這個人間的夢。

我之前也再三提過——透過身體，乃至身心，一 個人是不可能開悟的。

這個身心本身不存在，只是因一果所帶來的念相 的組合。它本身是局限**（finite）***，*從局限永遠不可能 跳到無限**（infinite）**。

The finite can never understand the infinite.局限 永遠無法理解無限。

假如能夠理解、甚至跳得過去，它本身違反物 理、數學、哲學最根本的道理。

然而，有意思的是，我們每個人都透過有限的肉 體和身心，在追求生命的無限。

有些人拚命地練習瑜伽、氣功等等身體的功夫； 也有人不斷地透過新時代**（New Age）**引入的法門， 去追求微細的能量或微妙的境界變化，包括開做脈 輪、連結夭使或天人的境界、追求神通，或是特殊的 加持。

無論怎樣的追求，都是在期待這一生的追尋能有 所突破，能告一段落，甚至可以跳出來，得到解脫或 開悟。

我這一系列的作品，其實也在大膽地說——這是 不可能的。

解脫和開悟是不費力的，跟我們任何的練習或作 業不相關。因為我們每一個人早就是解脫，早就是開 悟的，只是自己不知道。非但用頭腦和念頭遮住這個 事實，還包裝出一個解脫和開悟的觀念。所以都在往 外追求，甚至往內心去找——也還在找一個東西叫解 脫，找一個東西叫開悟。

正因為我們不斷尋找自己從未失落的解脫，才會 從人類有史以來就建立一個個系統、一連串的方法， 包括這一系列作品所表達的方法，隨時讓我們真正以 為有一個東西叫解脫或開悟。

只是，我們愈想解脫，愈想開悟，愈沒辦法解脫 或開悟。

到最後，一個人難免失望，認為這一生都是白費 力氣。

接下來，自然產生一個更大的萎縮，認為解脫或 開悟是不可能的，從人間是絕對解脫不了的。最後， 也就只好接受這個人間的現實，承認自己就是那麼渺 小，只能延續人類過去以來的制約。

這種演變，我認為相當可惜，也不忍心。

正因如此，我才鼓起勇氣用我個人的語言和體

驗，希望修正人類文明所帶來的錯覺。

我這些作品想表達的是——沒有系統的系統、沒 有原則的原則'沒有一切的一切、沒有體的整體、不 費力的全部。

這是我們每個人都有的。

最多只是一個心境的轉變，這裡所談的，就變成 了我們的真實。

所以*，*我過去才會不斷地提這個問題——你我到

底想不想醒覺過來？

又有多想醒覺？

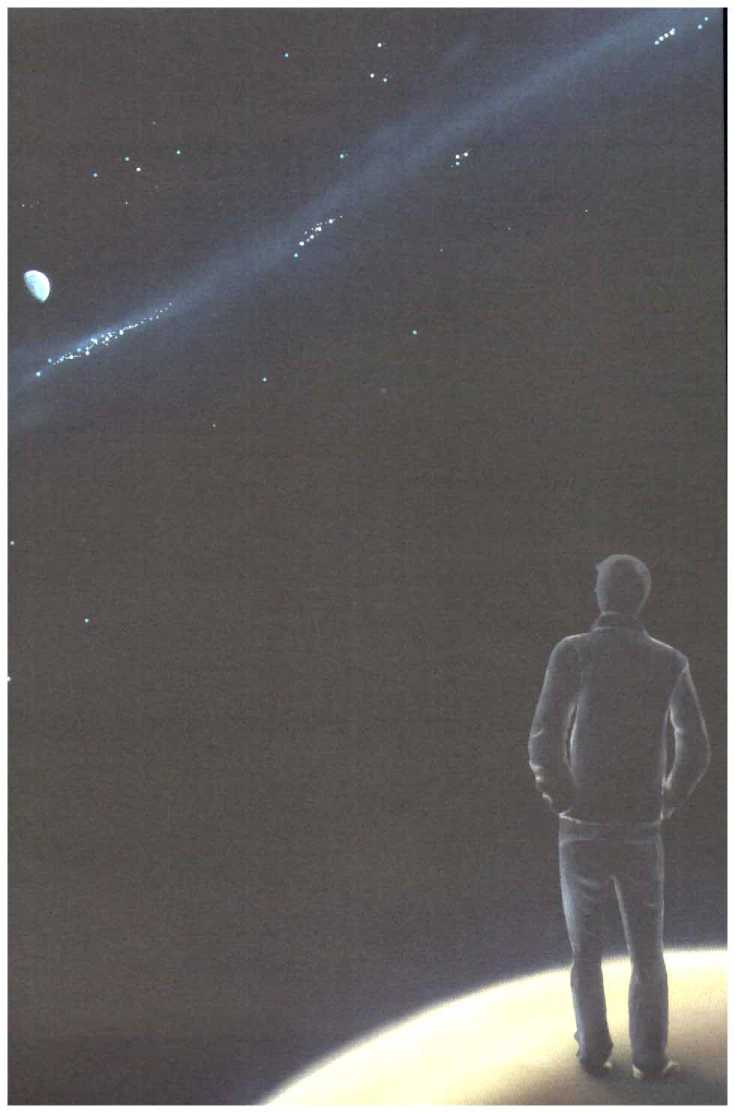
是不是還要一次次回來1再延續這個夢，不斷地

痛心，不斷地失望，不斷地昏迷？

還是認為已經差不多了，累了，受夠了，不想再

加入這人間的遊戲？

假如你屬於最後這一群，就讓我講下去吧。



02

醒覺，有多重要?

你讀到我再三地問「到底想不想醒過來？」可能 認為這麼問是多餘的，而你的回答很可能就是「我當 然想醒過來！」

假如有一個第四意識可以追求，而這個意識又是 永恆、愛、喜樂、全部，怎麼可能不想要？

確實，這也是我個人的看法。

但是我們沒有一個人想到，這和人間的一切剛好 顛倒。

人類從過去到現在的表現，和醒覺完全相反，是 非「不醒覺」不可——是要把自己綁住，活出狹窄的 因一果所帶來的人間，而且還要一次次地重複。

這完全是錯誤的身分認知。

我們徹徹底底認為眼前一切所見、所發生、所體 會、所遇到的都是真的。只要認為人間是真的，自然 巳經被它帶走。既然人間是因一果的組合，所以，當 然也就被因一果帶走，延續這一扭力，而不斷地製造 更多業力。

一個人痛心或失落——這是每個人早晚都會遇到 的——比較容易想追求「全部生命系列」的作品所帶 來的意識轉化，甚至是愈痛苦、失落愈大，醒覺的機 會也跟著愈大。

然而，很諷刺的是，只要遇到一點好的消息，有 一點好的體驗，在人間嘗到一點舒服的甜頭，這幾本 書所談的醒覺與轉化，或大聖人留下來的智慧，一轉 頭也就自然忘記了 °

我過去遇到的所有人，都是如此。

在生命最痛苦最困難的時候,都往內心去找、去 尋，希望能有所轉變。但是只要人間物質層面上略有 好轉，就會把醒覺、解脫丢在一邊，不可能去重視。

一個人外在的層面一切都好，要財富、要名利、 要什麼都有，卻可以完全投入內心，而不認為物質層 面的成就或現象有什麼絕對的重要，甚至不當作一回 事，這可以説是相當大的福報。

一個人堅定到這個地步，等於在不斷地表達—— 我這一生非醒覺不可，沒有什麼可以阻礙，連「命 好」都無法阻礙。

能有這種決心\*不是這一生才修來的,而是一個 人不知多少生在練習 > —世又一世地進行漓， 也就是靈性修練的結果。

我會講這些，也只是希望你我在念頭和情緒上踩 個剎車，不要跟著人生的任何境遇、任何感受起舞。

反過來，外在的痛苦本身也可以當作一個轉變的 工具。所以，我過去才會談「清醒的受苦」或「失落 是最大的恩典」。

我敢這麼說，今生沒有任何目標，比醒覺更重要。

沒有什麼物質可能取代永恆、喜樂、大愛——我

過去稱為「在•覺•樂」。

你我今生如果錯過，要什麼時候再來一次？而且

種種條件的組合還剛好匹配這個追求？

也許要到下一生，甚至再來千百次都遇不到。

儘管這個全部的生命關懷著、愛著我們，但站在 整體來看，坦白說，你我醒不醒過來根本無所謂，它 一點都不計較，和它也一點都不相關。

你我醒或不醒，在整體而言，什麼都沒有發生。

—切本來就是完美、完整、滿足。

也沒有什麼狀態，比你我現在更完美、完整、滿 足。

只怕我們不知道這個事實，反而把人生活成一個 問題 > 還要在這個人間繼續不斷孤獨地奔走，就為了 去找到你我早就有的一切。

我們讀到這裡，或許能完全理解這些話，也可能 還抱著質疑心或反彈，認為這些話不理性。我也只能 勸你，不要把這裡所談的當作人生的標準答案，而是

自己回到內心去親自體驗、去參這些話正不正確。

有時候，周邊各行各業、理性、有才華的朋友， 好意而不斷地表達「看不懂」這一系列的作品，還認 為自己很有道理，以其專業指出作品的問題，我也很 感謝他們為我著想的善意。然而，這正是專業的局 限，擋住一個人不去思考——這些聖人留下的智慧明 明已經流傳了幾千年，為什麼卻離自己的心愈來愈 遠……

聽著這些評價和激烈的反彈的同時，還要說明為 什麼這些作品對一個人的生命會有幫助。這種情形， 也還是反映人類的制約有多深。

貿然批評的朋友，是我認為最需要這幾句話的。 人在制約中，其實更需要這些觀點。但是，要怎麼讓 他們聽進去？有時不免覺得自己像是陪著一群孩子玩 這個人間的遊戲。

最多我只能說，一個人時間到了，自然會成熟， 而可以接受這裡所表達的。

但是，一個人要可以稱為「成熟」是太難得的一 件事。在人間，只有少數人，可以稱之為成熟。

這麼說，或許這本書寫的時機還太早了些。

然而，一個人表達的只要是真實，就不用擔心。

我敢大膽地這麼說，即使你我不在這人間，這些 話還是會存在。

真實會比人間的任何知識存在更久，流傳更永 恆。

它本身是消失不了的。

03

沒有什麼叫作醒覺

你讀到這一章的標題，一定覺得很錯愕，感覺相 當矛盾。前一章還在談醒覺的重要性，到這裡竟然談 沒有什麼叫做醒覺？其實，表面看來的矛盾，也只是 在不同的意識層面探討同一件事。

我過去會談到醒覺是人生最大的目的，而且沒有 第二個目的比這個更重要，最主要是希望鼓勵你—— 把注意力翻轉到內心，為念頭踩個剎車，看穿眼前的 念相。充分了解這一生所見到的一切，跟真實相較， 都沒有絕對的重要性。

只有真實，是絕對的重要，絕對的光明，絕對的 「在」。

相對地，人間沒有一件事不是無常。和我們的念 頭一樣，早晚都會消失，早晩都靠不住。

但是，這些觀念，還是頭腦造出來的。

站在整體，不可能有什麼東西叫做重要、不重

要,有意義、沒有意義。

一切老早就寧靜，而且，只有寧靜。

任何不寧靜的現象，只是從永恆的寧靜衍生出來 的。生了，自然會消失。也就像烏龜，把頭從殻露出 來，也早晚要縮回去。

有限，早晚要回到無限，因為無限包括有限。

同樣地，整體或一體存在於人生的每一個角落。

人間沒有生出之前，它已經在了。

人間過去了，它還在。

我們透過二元對立的邏輯，創出一個世界。這個 世界有個框架，而我們全部的人間都離不開這個框 架，甚至連這個宇宙都離不開頭腦投射的架構。

我們最難懂的是，框架內、中、外，都含著一

所以我們用頭腦的語言沒辦法把它描述出來。因 為一體到處都存在，沒辦法透過任何時一空的比喻來 形容。

講個透明，表達的人、聽的人、和表達的東西， 都離不開一個局限的框框。所以，再怎麼解釋和說 明，不可能描述一個同時存在於框架內、框架中、框 架外的一體。

因為我們局限的語言和思考'不可能包容無限。

但是，反過來，無限隨時包括有限。

所以，要從有限回到無限，最多也只是把有限挪 開，無限就自然透了出來。

回到人間的比喻，只要把頭腦挪開，一體就自然 浮出來。

會說醒覺、解脫、開悟，是專屬於人類頭腦才有 的觀念，是因為只有人類先把它遮住，接下來才有解 脫 ' 開悟可談。我們一般人想不到的是，連一顆石 頭、一朵花、一隻動物都含著無限的一體，只是沒有 所謂「發達」的頭腦可以蓋住一體，也無需解開。

只有人類，非要透過頭腦的發展和分剧去遮蔽， 為自己造出那麼大的困境，才需要由醒覺帶來一個翻 轉。

醒過來了，最多也只是懂這個道理。

所以，才會說一個人在醒覺的過程可能大哭，也

可能大笑。因為突然發現——連醒覺都是個大妄想。

它和人間一樣的，都不存在。

最多就像在一個夢中突然醒來，看著任何時一空 所帶來的現象都不存在。甚至，連因一果都不存在， 都還只是在時一空裡運作。

醒覺過來了，發現因一果是虛的，而這個虛構的 因一果，建立虛的時一空，虛的時一空又建立我們虛 構的人間，再建立一個虚構的「我」。

醒過來，「我」消失了。而一切，也跟著「我」 一起消失。

最後,只剩下在•覺♦樂。

再接下來，什麼都沒有。

一切寧靜0

這時候，只要把注意力落回到一個角落，我們又 走上了回頭路——又建立一個因一果，再建立一個 時一空'再建立•一個人間,再加上「我」。接下來' 又跟著因果法打轉。

然而，懂了這些，因一果或因一果的作用再也不 會為我們帶來任何矛盾。

我們突然理解，有了「我」才有因一果。也只是 有了「我」，才受因果法的作用。

活在這個人間，而不把自己跟這個「我」綁在一 起，一個人才真正自由起來。這個「我」再也不可能 把我們騙走了。

醒過來了，其實也沒有一個人可以宣稱醒覺，也 沒有一個東西可以稱為醒覺，更不可能醒覺到哪裡。 最多只會發現，一體意識在每一個角落，從來沒有離 開過我們。

它到處存在。

而這個「無所不在」，或著說「全在」的意識

**(omnipresence)***，*本身就是我們最自然、最輕鬆的狀 態。我們最多也只是臣服於它，臣服於這無所不在的 一體意識°

突然，意識再也不落在一個叫做「你」、「我」 的肉體。

醒覺過來，不會再計較，也沒有什麼東西好計 較。眼前所看到的任何東西，包括這個世界、宇宙、 人生，清清楚楚地，都是過去因一果的組合。

世界、宇宙、人生之所以存在，是因為我們認為 它是真的，而把「我」投射到它們身上。

「我」一消失，世界、宇宙、人間、「我」、「你」 全部一起消失了。

消失了，這肉體還存在。最少在人間認為存 在——我們還是要吃喝、拉撒、睡覺……因為肉體本

身存在與否，是因一果的產物，和真實不相關。

在這個人間存在與否，也只是反映能量的轉變。 它本身有一個週轉，要演變下去，才可以不斷消逝它 的扭力。

不要小看這個扭力，它的力量大得不得了，是數 不清的條件或變數的組合，透過每一個瞬間露出頭 來。

我們絕對看不到後面的力量有多大。

所以，一個醒覺的人，輕輕鬆鬆讓眼前的業力完 成它自己。但是完成什麼，眼前的肉體有什麼轉變' 再也跟它不相關。

這是一般人最難懂的。

一般的看法總是認為醒覺的人需要改變人間所帶 來的命，或是肉體的命運。

這種期待本身含著一個大矛盾，認為肉體是真實 的，還站在肉體看這一切，包括醒覺。

根本沒想過，事實剛好相反。一個醒過來的人，

第三章 29 沒有什麼叫作蠢覺 只是輕輕鬆鬆在人生看著業力轉變。

肉體生病，他也不在意。或許吃點藥，也就過去 了。有什麼好轉，也跟他無關。轉壞，也不是不可 以。

他可以在人間做事或不做事，也許在別人眼中是 重要的事，或一點都不重要的事。最多是輕輕鬆鬆地 讓它展開。

也只是知道這身體是透過因一果才存在，才有 的，而它有本身帶來的習氣要展開。所以，也不需要 干涉它。

對任何人間帶來的因一果都不反弾，他也就輕輕 鬆鬆看因一果穿過自己，這扭力也就自然與自己不相 關，最多是看著它消失或轉到別的地方。

這才是醒覺真正的定義。

04

醒覺，是一個「在」的成就

假如有一個練習或方法可以讓我們醒覺，那就好 辦了。我相信你我也早就徹底轉變了。

就是因為沒有，頭腦才會認為是困難，甚至不可 能。我們也才會忙碌一生，找各式各樣的方法追求永 恆的快樂，尋求解答，想要醒覺。

然而，醒覺是永遠不可能追求來的。所以我們一 生一生的來，連個邊都摸不到，最多只是不斷重複人 生的經驗。

其實，醒覺只是一個徹底的決定。也只是聽了這 些話，一點疑惑都沒有，認為本來就應該如此。

知道眼前在人間可能體驗的一切，都是條件和制 約的組合。沒有一件事、一樣東西、一個念頭、一個 價值可能獨立存在。

一切都是相對，最多只是透過之前的「因」所帶 來的「果」。

眼前所看到、可以體驗的，全都是因一果的產 物。因一果最多又只是這個時一空把我們綁架而創立 出來的架構。時一空，也只是我們頭腦所投射的念 相。看透這世界，知道它離不開我們的念相，一個人 也就自然醒覺。

所以，我才會說——醒覺和任何「做」、任何練 習不相關。

只要有一個「做」，反而帶來一層阻礙。就像一 層膜，讓我們看不清真實。

任何體驗，只要我們可以想得到，或用語言表達 出來，本身離不開因一果，離不開制約。全部都跟你 我的真實不相關。

所以，過去才會說——真實，不是這個，也不是 那個。任何我們可以想像的，都不是。

任何知識可以帶來的理解，都不是。

任何法門，都不是。

任何講課,都不是。

最多，我們只能稱它是「在」。

醒覺，是輕鬆地「在」。

在每個瞬間。

最多只有「在」。

「在」，念頭自然消失。

其實，不用刻意去壓制念頭。「在」的力量遠遠 大於一個虚的念相。

我們只要不去理會念頭，它也自然消失。

念頭消失，剩下來的，也只是「在」。

過去才會說——醒覺，是個「在」的成就。

「在」愈徹底\*念頭的力量也就愈薄弱。

「在」的力量大，念頭自然從主宰變成工具。

我們在這個人間，用念頭來完成一些運作。過 了，也就擺到一旁。

一點都沒有損失，反而過得更好。即使從自己的 眼光來看，也沒有什麼效率不效率好談。從旁人的角 度來看，甚至可能是更有效率。

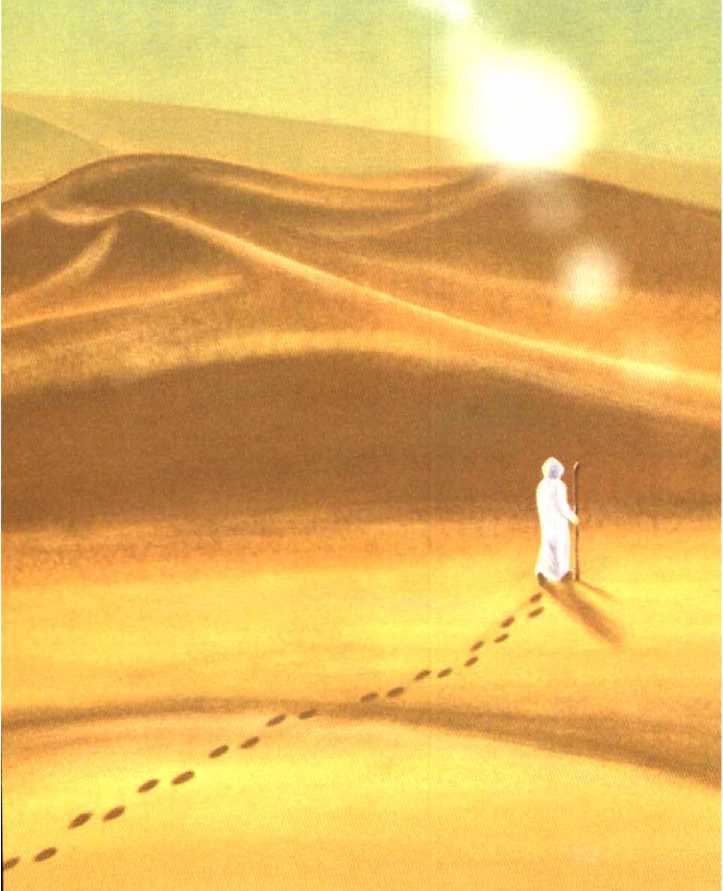
一切順其自然。該做就做，不該做就不做。再也 沒有什麼矛盾。

如果你讀到這些話，完全認同，不覺得有任何衝 突，其實你已經跟宇宙做了一個聲明——「我這一生 要醒覺，而且一定要徹底醒覺。」

其他的一切，也就水到巣成，自然帶來一系列的 連鎖反應。

宇宙的生命會帶著你醒覺。

只怕你的決心不夠大。



05

人生，下一個決心

前面提到醒覺的決心，也就是說 個人要以

最誠懇的心，來探討自己這一生來的目的。一

因為，醒覺不靠任何「做」可以得到，最多是一 個決心。

這個決心，也可以稱為——醒覺的「願」。 願愈大，而且不斷地從腦海浮出來，本身就成為 我們意識轉變的燃料，讓我們愈來愈成熟。

我指的成熟最多也只是——不斷地肯定這一生是 我們最大的一次醒覺的機會，而絕對不會讓它錯過。

有這樣的自信，它本身會擴大，培養出對生命最 大的信仰 完全肯定生命，知道一點一滴都是剛剛 好。無論喜事、壞事甚至災難，都剛好是我們需要經 過的。你我最多只能臣服於生命。

這種信仰，自然讓我們謙虛。

我指的謙虛是站在兩個層面——首先，謙虛是放 過這個世界，同時放過自己和別人；原諒別人，同時 原諒自己；不挑別人的錯，同時也不挑自己的錯；包 容別人，也同時包容自己。

另一個層面的謙虛，是突然對大聖人所留下來的 話再也沒有質疑，知道這一生得以遇到大聖人的智慧 是太難得，也自然會珍惜、重視，透過這些話對照自 己的理解和領悟。知道這些智慧是最有價值的人生操 作手冊，只怕自己不用心，生怕體會不到，而不是貿 然批評、反彈。面對智慧，這種批評不光表明自己的 不明白，還充滿了傲慢。

一個人只要謙虚，自然就會誠懇。

誠懇的意思是他輕輕鬆鬆活「在」，活出真實的 自己。最多只能說是**be Oneself**或「在」》

不會再用一層念頭來遮蓋自己的用意。而每一個 用意，只可能是善意。

有了這善意，一個人自然變得天真，和小孩子一 *樣。*

這個不可思議大的決心、成熟、願、自信、信 仰，再加上謙虛，自然成為我們這一生最大的恩典。 透過這個恩典，我們非醒覺不可。

我會提到這些，是因為即使有了這樣的堅定，你 我可能想不到——人間的命不見得會更好。從我過去 的觀察，包括從大聖人的經歷所讀到的，甚至反而可 能變得更糟。

佛陀從王子變成苦行僧，六年苦修，連續七日七 夜不飲不食，寧死，也要醒覺。

耶穌也經歷數不完的折磨，四十日夜在沙漠面對 魔考，最後被釘死在十字架上。

拉瑪那•馬哈希**(Ram ana Maharshi)**十六歲離 開家，坐到一個山洞裡，就是準備——即使失去生 命，也要把真實找回來。他幾十年不說一句話，最後 得腫瘤過世。

虛雲老和尚，活到一百二十歲，卻在一百一~三 歲的時候遭遇嚴刑拷打，全身骨折，才下定決心把自 傳留下來。

每個人在醒覺的過程，都會經過考驗。大的考 驗，帶來種種小的考驗。只看我們的決心有多大。

從更高的角度來看，就好像一體生命非要把我們 從人生拖出來，哪怕我們又喊又叫又哭又鬧，都要徹 底地把我們從局限帶到永恆。

我很誠懇地跟你分享這些話。因為我所見到的絕 大多數的修行者，包括你我，都還認為修行最後的結 果是要改善人間的命、人間的生活條件，而忘記了醒 覺本身就是要從人類的狀況、人類的特質跳出來。

耶穌在沙漠的考驗和孤獨，是每一個人都要經過 的。每一個人都有他自己的考驗。所謂的考驗，也就 是我們不斷地認為世界很堅實。

「我」會用各式各樣的方法把我們帶回人間，不

斷地建立這個好像很堅實的世界。

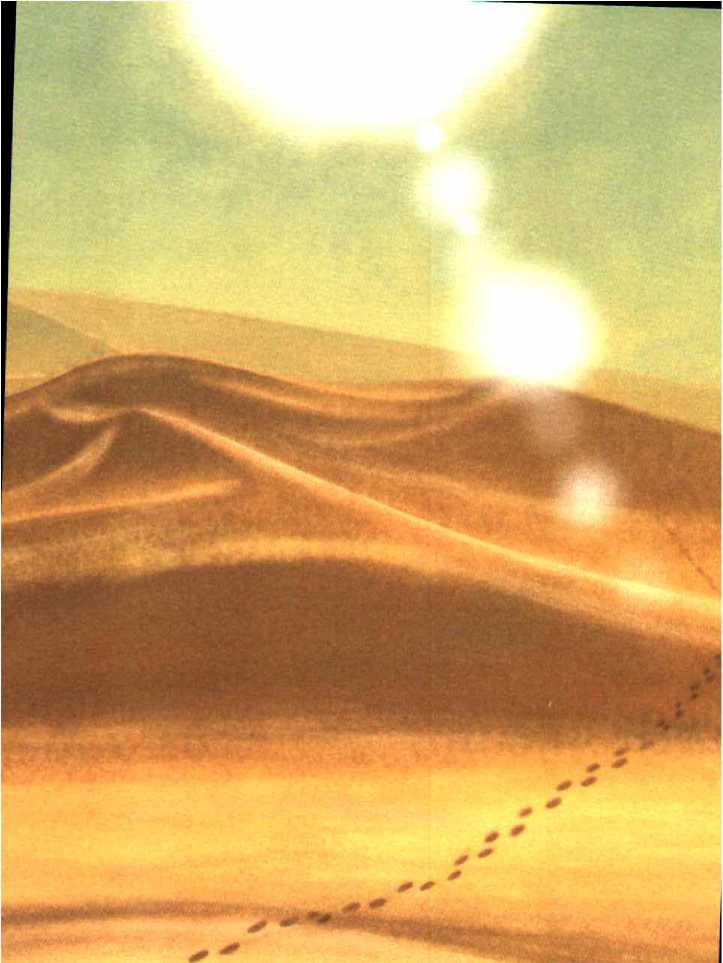
在醒覺的過程會覺得很痛苦，其實最多也只是一 個意識和身心分離的過程。

我指的分離，是說雖然意識層面的「願」可能 大，但也許在因一果層面還不成熟。也就是說，我們 可能還和肉體與身心綁在一起，認為這個身心是真實 的。而「願」所帶來的因一果轉變，讓我們承受不 了 '也就還有一個痛苦的經過可談。

走到最後, 一個人會發現連在沙漠行走的人都是 個大妄想，就連在沙漠留下的腳印，也會消失。甚 至，孤獨的感受和情緒也一樣。到最後，沒有人在沙 漠在走或被考驗，也沒有腳印，甚至，連走的動作都 沒有。

從更高的角度來說，最多是生命想幫我們從人間 拉出來。最後，「我」和時一空都會消失。也就沒有 什麼痛苦或喜樂好談。

這是必需的經過。



我前幾章才會問你我——醒覺的決心有多大？這 一章再提醒一次，希望你我的決心大到一個程度，任 何人間表面的困難，都可以克服。

這才是大信仰。

最後要記得，醒覺是讓我們和任何東西、任何體 都脫鉤。

不只是脫鉤'而是成為no-thing、no-body*。*

沒有東西、沒有「體」，這才是我們的真實。

我們的真實不可能落到一個點、一個體。所以我 們想要一個東西，想要成為或得到某個體或某種人， 反而是限制了自己，放棄整體而寧願把自己陷入一個 小角落。

只要有個東西、有個體好談，我們還是在時一空 所建立的人間打轉。本身還在因一果的框架下延續這 個大妄想。

變成一個徹底的 no-thing、no-body。1

你可以接受嗎？

1我在這裡用no-thing、no-body的拼法（而非一般通用的nothing、 nobody ） ,是來強調我們其實不是任何「體」、任何「東西」。換句話 說，任何「東西」、任何「體」，只要我們可以想出來、講出來的•都 還是頭腦的限制，是落在二元對立才存在。

06

一定要清醒的受苦才能醒覺嗎?

我相信，我們可能馬上開始擔心——生命轉壞， 是一定必需的經過嗎？為了醒覺，一個人一定要清醒 地受苦嗎？

我過去只要分享這些觀念，這是幾乎每個人都會 問的一個問題。

其實，醒覺倒不靠任何過程，也跟時間不相關。 我們可能想不到，一個人最多只需要決定醒覺，也就 醒過來了。

但是，要做這個人生最大的決定，一個人要有智 慧——對這裡所談的全部生命與一體，不光是不質 疑，還認為是最理所當然的。甚至，理所當然到一個 地步，會把這一系列的作品當作一個提醒，而把自己 的記憶找回來。

有了這樣的決心與智慧，自然認為人生沒有第二 條路可走。我指的是，站在意識的層面，沒有第二個 選擇。

沒有選擇，般若智慧也自然就爆發出來，人自然 從片面的理解落到一個全部的領悟。透過每一個身體 的細胞、每一個體（身體、情緒體、思考體……）， 都把同一些領悟貫通，變成全部生命的體驗，也就是 變成一個人唯一的真實。

這麼一來，一個人輕輕鬆鬆就醒覺過來了。

醒覺過來，他自然發現什麼都沒有發生,什麼也 沒有得到，什麼也沒有突破。最多只能表達——是醒 覺'來醒覺他。

其實，也只是一個心境的轉變，就轉過來了。

但是，只要還有這個身體，只要我們遠把自己等 同於這個世界和時一空，只要我們還認為這時一空是 真的，就需要練習。

如果我們徹底地知道這時一空是假的，而這個領 悟透徹到底，也就沒有什麼好練習。什麼都沒有，哪 來的練習？連這個宇宙都不存在，還有什麼練習好 談？

寧靜，只有寧靜。

我們稱為有階段的醒覺，最多只是一個比喻，含 著分段進步的意思，是來鼓勵你我每一個人不斷地往 前修行。至於修行什麼？或進步到哪裡？最多也只是 把頭腦安定、休息，讓念頭自然消失。念頭消失了， 頭腦自然落到「心」。

只要念頭一出發，輕輕鬆鬆觀察或「參」，也就 把頭腦帶回到心。

成熟了，頭腦和心連動的鉤子也就突然消失。一 個人再也不和身心綁在一起，也就突然發現他的意識 完全站在一體，而不會再想和身心有任何牽連。有時 需要透過身心來動，最多也是透過意識暫時落在身 心。用完了，也自然回到一體。

我才會說，醒覺和時間沒有關係。因為，它不是 透過任何經過可以得到的。最多只是意識的落點，從 身心，輕輕鬆鬆落在一體——本來就在的一體。

也因為如此，我才會不斷地強調——醒覺，是回 到**the least of all things °**也是我們最根本、最輕鬆、 最自然、最微不足道的狀態。用上下樓梯來做比喻， 甚至比沿著樓梯往下滑還更輕鬆。

假如我們把人生看做一個不斷費力往上游划船的 旅程，醒覺，最多是順著水流，一路流到意識的大 海。流到大海，發現什麼都沒有做。它本來就 「在」。

回到大海，還是只有「在」。

一切，最多只是平靜。

因為醒覺就是那麼簡單，所以我這一系列的作品 不斷回到兩個核心觀念——「臣服」與「參」。

然而，連臣服和參，最多也是輕輕鬆鬆帶回同一 個領悟。

臣服，最多也是知道自己是醒覺的。

生命帶來的任何挑戰，或任何瞬間所帶來的變 化，我們自然都可以接受。接受一切，自然消除任何 隔闔。最多只是承認本來就是圓滿，最多只能回到圓 滿。

參，最多也只是在念頭起伏的狀況下，輕輕鬆鬆 提醒自己——念頭或「我」的根源，只是圓滿。它們 也就自然消失，我們也從「有」自然滑回到「在」。

醒覺，最多只是這樣子。和清醒的受苦、或痛

苦，一點關係都沒有。

07

人的聰明

這些觀念，其實簡單明瞭。既然如此，你我該問 的是——為什麼用一整個系列的作品來表達那麼簡單 的事。

可惜的是，我們頭腦有了「我」，絕對不會放過 我們，會跟我們作對到底。會想各式各樣的理由來抗 議，來爭辯，最後就是說服我們—體，不存在。

透過質疑，頭腦自然把你我帶回人間，延續這個 制約。

所以，我才會需要用各式各樣方法，從各個角度 來表達一體，表達最究竟的真實。然而，最多也只能 把個人的體驗，在這裡和大家分享，希望讓你體會到 我的誠懇，而共同完成這個旅程。

我再用另一個層面來表達——

其實，人可以想像的最高的聰明，不在這個人

間°

任何知識 > 頭腦可以想到的，都還是局限。

我們可以想像，從生命無限大的層面轉達出來的 聰明，當然遠遠大於我們頭腦可以設想。因為這聰明 大到我們人無法衡量、無法想像，我們才會用另一個 詞，改稱它為智慧。

智慧的聰明和人間一點都不相關。只要可以落到 人間，用人間的概念來說它，就已經落到了一個普通 聰明的範圍，這是我們大多數人都沒想過的。

假如你接受這個觀點，自然會發現任何人為的創 意或作品，不可能有任何永久的價值，早晚都會消 失。

有些可能持續的時間稍微長一點，但早晚都會不 存在。

所有科學與科技的結晶，都離不開這一命運。而

任何人間可以追求到的東西，也都離不開同一個結 局°

我們每一個人，無一例外，忙了一輩子都在追求 這些生命有限的東西或價值。站在整體來看，假如整 體可以說話，會說這才是不可思議。它就算是想幫人 類加持,也加持不上。

讓我個人這幾十年來最覺得遺憾的是，即使不談 智慧，有時候我們甚至沒有從一般的聰明來通盤考 量，就對任何事都有意見，樣樣都看不順眼，樣樣都 要批評，要指指點點。這一來，要怎麼從這些觀點得 到幫助？

不過，儘管如此，從一體的角度來看，我這些感 慨也一樣不存在。站在一體,其實也沒有知識、聰 明、智慧好談，連智慧都是人類創出來的一個妄想、 一個念相。

連做這些區隔，都是不需要的費力，帶來不需要 的分別。

假如充分了解這些，一個人自然寧靜，而選擇沉 默。



08

華人的包袱

過去有人問過我——為什麼像我這樣一個醫師、 科學家，在國外長大，看起來就像外國人，中文也不 夠流暢，卻會選擇用中文來闡述這些領域，而這些領 域本身還離不開東方古代大聖人的各種法？

我每次聽到這個問題，都自然想笑，覺得很有意 思。這一點，本身其實已經在表達生命的奧妙。

從《全部的你》開始，我才以口述的方式寫作。 之前的作品，如《真原醫》、《靜坐》這兩本書，以 及《等著你》、《重生》、《你•在嗎？》專輯的小 冊，本來是以英文寫成，譯成中文之後 > 原稿也就一 直擱置一旁，沒有想過在美國出版。彷彿這些作品本 來就是為了華文讀者而寫，而我從來沒有把重點放在 西方文化的讀者群。就連後來口述的作品，我也沒有 動念要譯回英文。

回頭想，真是不可思議。

嚴格來說，最沒有資格扮演這個角色的，就是 我°

我從來沒有受過正式的中文教育，從言行舉止的 點點滴滴都可以看得出來是外國人，中文書面的寫作 和口語的表達也有局限。但有意思的是，生命自然來 帶我走出一條路，扮演這個——我沒想過扮演的角 色。

我們仔細觀察華人的歷史，全世界大概沒有第二 個民族比我們有更多聖人和偉大的文化，可以影響到 人類的意識發展；最多也只有印度可以相提並論。但 是不可諱言的是'我們的社會也更傳統、更制約。

華人的文化和歷史，是透過帝王朝代一路傳承下 來，全都是以武力完成統治。而我們華人受到儒家文 化的影響，反而相當接受上下尊卑的觀念——對長輩 要孝順，對上級要服從，對主管要尊敬，而寧願壓制 個人的自由與權利。

從華人文化所衍生的日韓文明，也是如此。人和 人的同質性很高，對地位和階級非常順從。

雖然華人有許多傳統的智慧流傳下來，然而，整 個社會偏向選擇保守和安全。最好每個人都和別人一 樣，而不強調創意或個人的發展。華人的教育，強調 一致性的學習，著重抄寫與背誦。我們觀察經濟、社 會、政治、科學、藝術、醫學……種種人為的架構， 自然發現我們模仿的能力相當強，但創意非常缺乏。 許多優秀的人才困在一個固定的系統內努力，而無法 跳出一個既定的框架，達到真正的創新與啟發。

西方人，則剛好相反。

有意思的是，連修行都是如此。

沒有錯，過去最偉大的聖人，都是出自東方或中 東。在智慧的領域，東方人可說是站在人類的顛峰， 成就比西方文化早了上千年。西方在靈性或修行的層

面，遠遠落在東方的成就之後。

但很不幸的是，東方文化的子民，因為社會互動 模式的約束，無形之中逐漸把大聖人的智慧當作一個 比喻，認為和現代人的生活不相關。

許多人遇到生活的狀況，會引用大聖人的話來安 慰自己、告誡別人，卻完全只站在頭腦的層面，而不 是個人領悟的流露。不知不覺，古人智慧的實庫反而 變成我們最大的阻礙，為我們帶來更大的制約。

讓我們無法從裡頭發現自己的聲音，更不用談自 己的領悟、自己的體會。

這幾十年來，東方在靈性層面的成就也自然慢下 來，幾乎停滯，甚至消失。

這一次，有機會讓我用我不標準的語言，來表達 個人的體驗，是相當不可思議的。

因為我沒有任何語言或文化的包袱，所講的話不 是老套的表達，也不是只引用幾句聖人的話，反而會 讓一般人愣住，在情緒和念頭上踩一個剎車，帶來反

省的作用。我這一次才會相當有信心，透過一個新鮮 的語言來傳達，可以帶動整體的潮流，而再次把古人 的大智慧帶回來。

最重要的是，我們取得、擁有再多的知識和學

問，站在解脫的角度來看，一點用也沒有，甚至反而 帶來數不完的阻礙。

透過任何書，包括這一系列作品的資訊，人是不

可能解脫的。

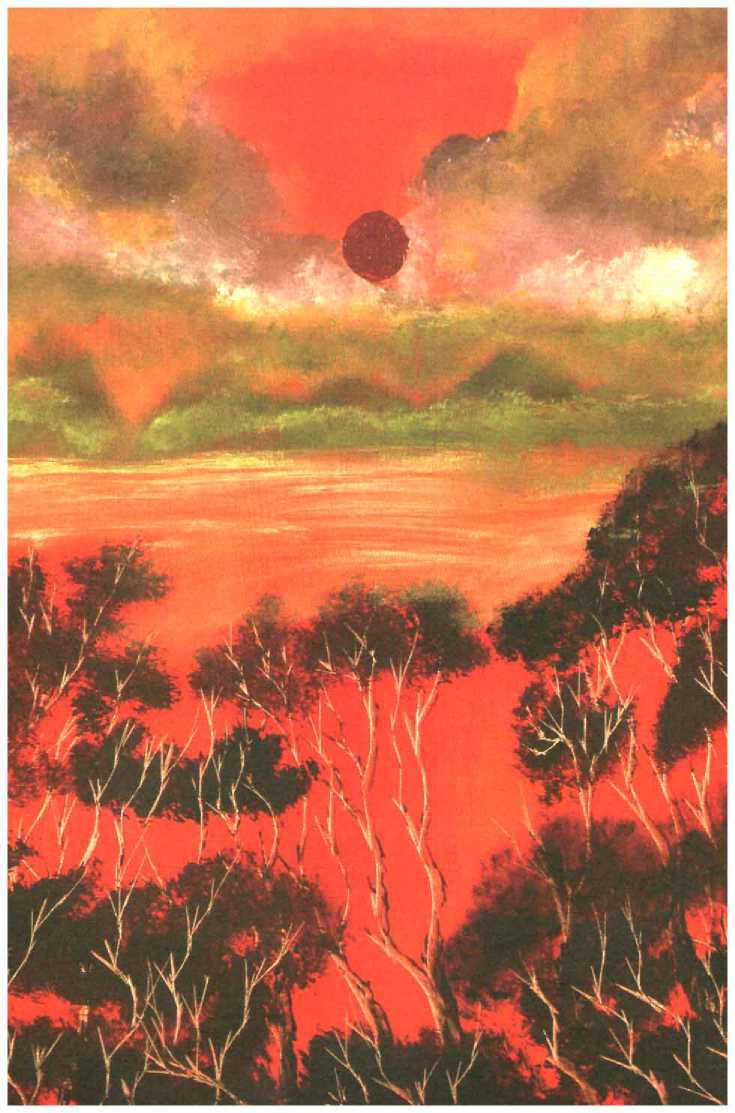
解脫、領悟，完全要透過自己的追察、個人的體

驗——全身心的體驗，包括每一個細胞的體驗*，*才可 以把它落到生活當中。

所以，你我最多只能把這些作品所表達的當作路

標。但願透過這些路標，我們能把古人、大聖人的智

慧找回來，而能一路安心走下去。



09

華人的轉振點

我前面分享的，其實還有另一個層面，在這裡要 坦白做個說明——

中國**Middle Kingdom**這兩個字，自古以來就是 在表達華人在全世界所站的「中心」地位。

稱華人是龍的傳人，其實一點都不過分。自古以 來，華人在政治、軍事、文化、經濟、科技、科學都 是不斷地領先，一直都是世界的中心。所以，才會受 到異邦的注意，而到後來被侵略、被佔領。

我們想不到的是，直到一八八O年代之前，中國 是全世界最大的經濟體，**GDP**是全球最高。也正是 因為富庶，而讓西方國家想要割據，用各式各樣方法 包括戰爭、鴉片、殖民，想摧毀這個民族。

然而，全世界都想不到，儘管經歷了侵略、戰 敗、割據，就在短短一兩代內，華人世界包括台灣、 香港、新加坡、中國，很快恢復經濟上的優勢。

相信我們每個人很可能在自己的有生之年，就會 看到華人再次成為全世界最大的經濟體，重新取回領 先的地位。

只是，權力有多大，責任就有多大。

可能就是因為過去物質資源的匮乏，近百年來， 華人以及亞洲國家的人民把注意力完全放在物質層面 的追求。無論社會、家庭 ' 個人都重視財富、名譽和 權力的積累，成為人一生追求最高的理想，而且以此 分別人與人之間的差異，造出一個社會階級的現象。 到今天,我很少見到例外0

我們只要觀察，會發現世界各地的華人都相當勤 快，生存能力比其他民族更強，都是為了未來可以累 積更多的物質。無不希望個人或家庭得到最好的教 育、最好的名聲、最大的利益，一切努力全都集中在 物質層面。

這是我認為最可惜的，因為我們已經把大聖人留 下的觀念拋開了，還認為物質追求是唯一值得談、值 得投入的重點。正因如此，我才在這個時點把生命與 真實的觀念重新帶出來，希望你我都可以為物質方面 的追求踩個剎車。不然的話，即使整個地球的資源供 我們消耗，也遠遠不夠-

其實，真正的成就，包括喜樂、愛、寧靜和滿足 感,是從生命更深的層面才可以找來的。但是,這也 要我們親自去體驗。

我個人也只能期待，華人的文化可以再回到過去 的顛峰，包括唐朝的盛世。唐朝的文化後來流入日本 和韓國，也就影響這兩個國家上千年的歷史。甚至到 了現在，日本文化還帶著唐朝的遺風。

文化的顛峰，離不開智慧。一個民族，只要讓智 慧流通，自然會達到髙峰。原本可能被認為是威脅， 也自然轉變成恩惠，而可以促進全球的和諧。

要做到這一點，無論政治、經濟、文學、科學或 任何領域，倒不需要全盤採用西方的模式。東方世界 可以不斷地回到最高的顛峰，就代表東方的文化有自 己獨特的一套，任何地方都不會輸給西方人。

東方人本來就不會完全投入物質的層面，不需要 把未來落在一個物質的世界。我才會透過個人的體 驗，進一步探討集體的意識狀態。也就是希望大家自 然能夠採用東方最高的意識狀態，當作我們的核心目 標或價值。

這個最高的意識狀態，本來就是東方專屬的遺 產，所以，要達到最高的意識狀態，最多是回到我們 本來就有的。

不是這樣子的話，我們充其量只是模仿西方物質 追求的道路，永遠滿足不了，也只會讓人愈來愈不快 樂。即使樣樣物質都豐富而便利，資訊的流通轉達和 知識的累積都是史無前例的高峰，最後還是難免步上 西方極端疏離的後塵。

嚴格來說，其實也沒有東方或西方的分別好談。 人，就是人，活在人的制約。東方有東方的制約，西 方有西方的制約，就像生理設定男人有男人的制約， 女人有女人的制約，一樣離不開人類或地球帶來的制 約°

我們最多只能談東方文化或傳統所帶來的比較明 顯的制約和限制。然而，這些制約的內容倒不是我們 在道裡要探討的。我認為真正要談的是——真實是什 麼？我們這一生能否活出真實？而不讓任何民族、文 化、傳統所帶來的限制，繼續束縛我們。

拿東方和西方來對比，也只是做一個對照和說 明。我很誠懇地希望我們東方人了解自己的屬性，而 把文化帶來的束縛轉為解脫的工具。其實，連這些分 別都還只是大妄想。

同時，我還是要強調，這一生是我們（不只華 人，是整個地球）最大的解脫的機會。就好像我們千 萬年的文明，早就為我們準備好，迎接這一大規模的

醒覺。

有趣的是，醒覺過來，從地球的束縛解脫，人類

才會真正愛護這個地球，才真正成為地球的住民。

10

人類的未來'走出生存，走出競爭

人類認為自己和整體是分開的，而要不斷地為了 生存競爭，追求物質的累積。除了將物質的累積作為 目標之外，物質文化的另一個特點就是——將競爭 **(competition )**當作手段 0

成功的競爭自然讓物質不斷地積累、「發達」而 不斷地轉變。個人和個人競爭之外，還有家庭和家 庭、團隊和團隊、社會和社會、國家與國家之間的競 爭。最後，都要做到——不輸給別人。

這其實是讓我們落在地球最大的引力，讓我們把 人間看得真實無比，自然讓我們認為活在這個人生就 是要不斷地參與物質的革命，而得到物質帶來的所有 好處。

競爭的觀念，其實也就是物種強調生存、佔領的 延伸，是一種勝者生存的思想的延續。只是，這麼下 來，一個人永遠不會得到滿足。一個人要去佔别人的 地盤，別人再去佔其他人的，而國家自然想要佔領別 的國家。假如還有外星球可以佔領，我們的同類一定 會馬上出發,爭取殖民。

所以，人類的文明其實是一連串的佔領，離不開 一個統治或殖民**(colonization)**的觀念。這一來，要 談地球永續存在，根本是不可能的。因為物質文明領 頭發展的文化，完全是排他專屬的觀念，等於是一個 以「我」為主的文化。

然而，要徹底改變這文化，倒不是去做什麼以拯 救世界。

其實，沒有世界好救。

我們一般人在昏迷中，在失憶中，完全不理解這 個世界是頭腦的投射。根本不理解「我」一消失，世 界也就跟著消失。

這個地球其實不需要我們來救。我們可以救的， 最多是自己。

首先把自己「參」通，這些救不救的問題自然就 消失了。

我們可以著手的是回溯自身百千年來的文化，尤 其是大聖人留下的智慧傳承。親自去探究、去驗證這 些話是不是正確，而不是把它當作一個過時的說法， 認為和自己的生活不相關。

只要如此徹底的反省，全部的答案都在眼前，都 在心中。

在心中的這個答案，比我們任何人所想的都簡

單。

我們會突然發現，這解答不落在人間的同一個意 識枕道，反而是要我們跳出「人」所建立的文明、系 統、價值，以及人心所帶來的期待。

只有跳出人類累積的架構，我們才突然不被 「人」帶來的任何制約影響——無論是西方的制約，

還是東方過去累積的制約。

我們再也不會被一個架構框住。

不再被「競爭」鎖定，而能自然體會到共生存 **(co-existence)** 最多也只是承認只有一體**One**

**Self**。我們從每一個角落都和整體連起來，不只是跟 其他人類共生存，還包括和動物、植物、整個地球共 生存。最多就像森林裡的生態系，每一片樹葉、每一 個樹幹、每一朵花，都跟整體從來沒有分手過，都是 整體的一部份。

也只有這樣子，可以不斷地和一體連起來。

最後 > 連共生存的觀念都顯得多餘。

因為我們已經徹底了解這個人間和世界是怎麼成 形的，而這個架構的支柱或基礎根本不存在。於是， 也突然發現連在觀察的人都是虛構的，最多只是因一 果的組合。

這可能是我們人生最大的一個發現。

醒覺過來，一個人自然會發現，不光沒有世界好



救，甚至沒有別人、沒有動物或植物好救的，全部都 是因一果的組合。都是從一體意識蔓生出來的，同樣 屬於一個完整而圓滿自足的系統**(self-contained)**。

過去也談過，不用擔心，一個人醒覺過來，最多 是充滿善意，充滿慈悲。最多是幫助周邊的人，幫助 這個世界。又同時知道身邊的人和世界，與他個人從 來沒有分手過，都一樣是一體的延伸。

所以，站在一體的角度，沒有誰或什麼東西需要 被救或可以去救。假如還有一個人可救，或有人可以 去拯救，或還有一個過程——拯救，我們最多也只能 輕輕鬆鬆參——為了誰，還有這些觀念？

這時答案當然是 我°

是我' 還有這些觀念。

是我，還認為有東西好救。

是我，認為還有一個拯救者。

是我，認為還有一個拯救。

那麼，我又是誰？



一路參下去，自然會發現——找不到答案，也沒 有答案可以找的。

我們自然會發現，人類累積的所有觀念都和真實 不相關。我們過去也只是把一個整體不斷地分成更小 體，把這個小又再小的體變成堅實再堅實。

我們才徹底理解，人類所談的文明，無論是西 方、東方，任何方面都是一個大妄想。它本身沒有一 樣東西有任何實質**(substantiality) °**

沒有一樣東西有任何實質，這本身才是真實。

這些觀念本來是最簡單可以理解的，甚至是連一 個小孩子沒有經過學習就可以懂，是每一個眾生、動 物、植物、礦物都隨時活出來的。

它本身含著「在」的觀念。

但是誰想到，只要我們一「懂」事，頭腦開始發 揮作用，那麼簡單的觀念，我們也就突然「不懂」 了。接下來，還會做各種抗議，認為這最明白不過的 觀念是不存在，甚至不可能的。

儘管一般的看法是如此，還是有少之又少的人可 以看穿世界、人間帶來的妄想，而可以完全領悟到這 個最明白不過的真實。

很有意思的是，我們把這種理解稱為開悟或醒

覺，而把這些少數的領悟者稱為大聖人。

11

究竟的真實

究竟的真實是——沒有真實。

沒有任何可以表達出來的東西，可以被稱為究竟 的真實。

人間任何可以看到、可以理解的，都不是真實。

我到今天所遇到的修行者,尤其是愈資深的，愈 有這個現象——認為「靈性」是一種很微細的體。通 常認為——肉體比較濁重*，*比較物質化，而誤以為能 量、脈輪、氣、穴道或種種精微體（如情緒體、乙太 體、思考體……），因為比較微細，而跟真實比較接 近°

雖然我在很多場合都提醒過，但我發現，要突破 這個根深柢固的觀念，是太不容易。

其實任何微細和粗重的區隔，都還是站在「有」 的層面在看（而且是狹隘的「有」、透過五官才創出 來的「有」）。於是，也隨時在談各種天界，甚至把 天國或淨土當做一個特定的時一空。就連談心性、本 質、本性、因地，也落成了一個頭腦的產物，被當作 修行的終點，還是離不開時一空的觀念。

我們只要還有微細與否、靈性與否的分別，就離 不開時一空，更離不開因一果的範疇。接下來，也就 衍生出一個修行、修道、成道、成仙、成聖、成佛的 觀念。彷彿總是認為自己目前的狀態不夠完整，而認 定透過練習、苦修可以達到或完整自己生命的狀態。

你讀到這裡，或許會突然想起來之前好像聽過或 讀過，甚至有些人會認為我又在重複了。但是，我們 仔細想 再重複，又如何呢？過去讀到的，結合 到你的生命了嗎？這幾句話，是那麼的清楚明白，但 對你而言，真的落實了嗎？度過這一關了嗎？真的看 穿了時一空嗎？

我還是不忍心看到你我一生停留在這一關，不忍 心看到大家還以為醒覺需要功夫、成就，或是透過祝 福加持才可以得到。

有時候，我們看似好像懂了，但是，我敢保 證——下一個瞬間，只要頭腦開始運作，我們提出的 下一個問題或下下一個問題自然表明自己還不懂。所 謂的不懂，也就是說——還沒有讓這些重要的觀念通 透到底。

所以，我們還抱著一個練習的觀念，而我也非要 透過共修、演講和作品帶出那麼多方法、那麼多技 巧，用那麼多筆墨和時間帶著你我走下去。

我們或許沒有想過，正是因為自己的理解轉不過 來，完全等同於這個肉體，還在地球紮紮實實地生 存，認為這個時一空完全是真的，我們才需要這裡提 到的那麼多方法，幫助你我度過。

反過來，假如我們完全懂了，大可閤上這本書， 大哭或大笑一場，也就自然投入——沒有方法的方 法，沒有真實可稱的真實，沒有涅槃的涅槃。 至於人類所稱的人生，也就到這裡為止。 接下來，你我是自由的。

12

身心的層次

我們一般會提到心與身要同步，帶來一個和諧的 觀念。它本身是透過身體的練習，讓身心合一，瑜伽 *(yoga)*也是這樣來的。

身心同步是相當重要的。一個人只有身心同步， 才會帶來生理上的健康。我過去才會在各種作品中談 共振、諧振的觀念，並在不同的場合透過聲音和其他 能量的工具來示範。

雖然如此，我們想不到，假如有個優先順序好 談，其實心是排在前面。

有了心，才有身。

我指的「心」就是意識，更正確的說法是

體意識。

也就是佛陀所稱的「空」，或是耶穌談的「天

國」。

只有一體意識是真的。

這裡稱為「真」，意思是——它是永恆或是無

限，而且包括一切。

從一體*，*本來什麼都沒有。

突然，一體觀察到自己。也就是翻了一個身，觀

察到自己，才發現有一個客體好觀察。

也就從自己，一體延伸出個體。

接下來，又從這個一體可以注意到一個局限的部

位*。*

也就這樣子，延伸出來宇宙——各式各樣的罷、

各式各樣的形態、各式各樣的生命。

一體本身在每個角落都存在，所以，任何客體，

最多只是它的延伸，或一個可能，不可能長久存在。

早晚，也自然會回到它。

就好像一體既然包含一切(all inclusive)*，*自然

沒有空間讓另外一個一體或永恆體得以存在。

所以才會講，意識在任何體之前。

正因如此，身心的同步或合一，這種說法最多只 是比喻。其實，是心帶著身走。

是心承認身'身才存在。

反過來，假如心否定身，身也自然消失。

這一點，我們一般人相當難以理解。我們看著身 體和世界，隨時認為它們是再真實不過的存在。而我 們的邏輯也是顛倒的，認為是透過生物遺傳的資料， 有了 **DNA**，產生生物的架構，有了細胞，有了腦， 才產生意識，而這個意識讓我們得以表達人類的聰 明。

也就是說，一般的看法是假如沒有身體，也沒有 意識、更沒有心好談的。

我在過去和這個作品想表達的，反而和這個一般 的認識剛好顛倒。

我們的頭腦最多只能衍生出二元的對立。我們一

般所稱的聰明，最多也只是個比較、分別、二元對立 的聰明。

這種聰明本身還是局限、有限，受到制約的調 控。

這種聰明的邏輯需要有個開始，有個結束。有個 因，接下來要有個果，全是以一種單向線性的方式展 開。

就像射箭一樣，要有箭、有射的動力、還要有一 個射箭的目標。

一個目標，再接一個目標，就變成下下一個目標 的根源。

這麼延續下去。

延伸得有頭有尾，串起來就變成我們人生的故 事。

最不可思議的是，到最後，竟然要透過人類的聰 明，我們才可以和一體意識接靴。也就好像一體意識 透過我們要流出來。所以，我們透過頭腦除了聰明， 還可以體會到一體意識。這是人類最了不起的部份。

任何生命，包括動物、植物、礦物，本身就在活 出一體意識，從來沒有跟它分手過，只是沒有世間的 聰明或智力來做個區隔。它雖然跟著一體意識走，但 它不知道什麼是一體意識。

人類的不同之處在於——透過世間的聰明，以為 遮蓋了一體意識，平常也就不知道一體意識的存在； 還要透過一個額外的轉變（所謂的醒覺或開悟），才 突然體會到一體，而能將觀察的立足點跳到一體意 識，回頭來觀察一切。

跳過去，站在一體意識，才會突然發現——之前 在人間所體驗，而認為真實的一切，都是由一體意識 轉出來的。所轉出來的一切，又透過因果法不斷地形 成連結。從一個因制約出一個果，這個果再設定下一 個因。一連串的關係，讓我們認為這個世界不僅存 在，而且還相當堅實。也就這麼把自己騙了一輩子。

我們更想不到的是，假如人生的故事真的存在，

它其實沒有一個開始，也沒有一個結束。

也就是說，這個故事沒有一個頭，也沒有一個 尾。它全部在同時發生。

只是透過因果法和頭腦的聰明，我們才排出一個 優先順序，讓我們產生一個好像有連貫，有頭、有尾 的印象，甚至還有一個精彩的過程或快或慢地一點點 展開，好像故事一集集分階段地走下去。

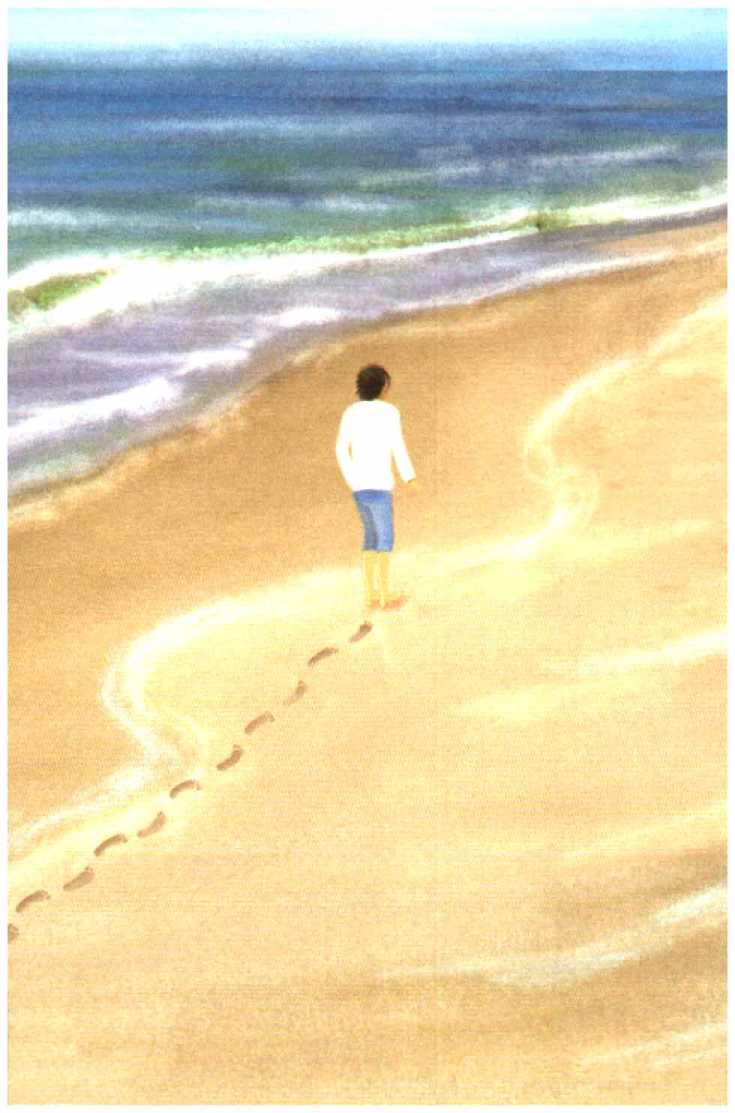
一個人徹底醒覺過來，會突然發現——人生故事 的連貫性完全是虚構出來的，從來沒有存在過，根本 是頭腦的投射°

人生的故事從來沒有存在，更不用講裡面的角 色。

沒有角色，也沒有故事，什麼都沒有。

明明什麼都沒有，一般人卻稱為人生。

這時候一個人會大哭，透過他流不完的眼淚，彷 彿在洗清這個人間。他不曉得能和誰分享。也就好像 一個人突然發現自己生活在一間瘋人院，所有人都是



瘋子，沒有一個人正常。

然而，現實的看法剛好相反——每個人都認為他 是瘋子。

認為他瘋，是因為他把人間看穿，不讓任何人間 的變化騙走。

當然，前面也提過，也有少數人反而是大笑一

場，而且怎麼笑都笑不完。

笑，也只是發現——原來自己不只這一生，包括 過去多生多世都一直被騙，而且被騙了不知多少次。

笑，也只是突然記得一切。他的意識瀰漫在每一 個角落。就連其實不真實存在的前世，種種記憶也一 個個回到腦海。他完全記得自己怎麼組合出這一生， 怎麼遇到某些人，而這些人與自己的關係是怎麼回 事，甚至宇宙怎麼來的，所有知識都清清楚翅。只 是，他又能跟誰說？

接下來，遇到過去彼親近的生命，他最多是微笑 一下，心想「喔，認得了，又遇到了。」但是，連跟

這個人分享的動機都沒有。

畢竟，這種過去的因緣說是真的，也徹底知道它 其實不存在。說它是虛構的，但因為還有這個身體， 還受到因一果的運作，也不能說是虛的。

人生，最多是濃縮成一個神聖的遊戲，讓它自己 展開。因為充分知道——連這個神聖的遊戲也還是虛 構的，還是因一果業力的組合，本身沒有存在過。

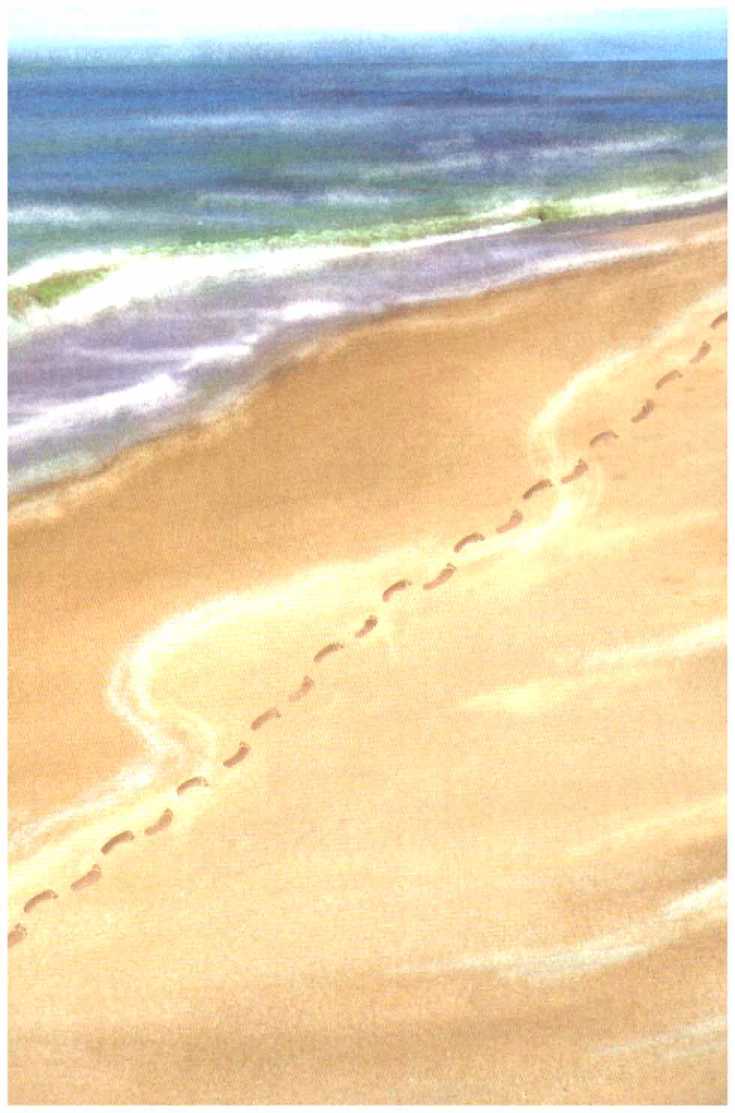
假如很認真和這個遊戲玩下去，也就等於又被 因一果綁住，又被人生綁住了。

我常常開玩笑，把這裡所談的神聖的遊戲，也稱 為神聖的鬧劇(divine comedy)，甚至，是神聖的兩 難(divine dilemma ) °

其實沒有什麼兩難，兩難是頭腦的投射。

這是太有趣的一個題目。

到最後，最多像一個人走在海灘，走到最後，連 人都沒有 ' 只留下腳印，甚至有一天，連腳印都消 失。



這種孤獨，是一種全宇宙的孤獨**(cosmic loneliness)，**同時也是一種突然的超脫**(radical transcendence)***，*無法跟任何人分享*，*也沒有任何人 可以理解。

最多，只能在內心跟古今最偉大的聖人一起共 鳴。內心一片寧靜，外在選擇沉默，而度過一生。

這時候，如果一個人還想與人分享。這本身其實 是無條件的慈悲，無條件的愛。

亠



這是我一伫透國旷朋友Peter Hesse应参庆吉准爲匕|旳 旳志 我驾+柱 這*Buddha in Tears*可喑♦是• M房务年•一吃想不起這忙丄;爭肿 纟字了 ■

13

最根本的平等心

在醒覺的過程，最有意思的是，一個人會發 現——是因為隨時把這個意識落在人間，落在這個世 *界*，才有因一果。

一般人會認為，是先有因一果的組合，才形成宇 宙，建立世界，成立我們的人生。所以，因一果當然 是不證自明的。

然而，一個人只要意識徹底轉變，從個體轉到一 體，會突然發現——連因一果都是頭腦的產物。

是因為我們承認而不斷地肯定這個瞬間是真實 的，才有一個法叫因果法，才有一個東西叫因一果。

這一點，無論我們多聰明，從人間的理論出發， 是怎麼想也想不通的。完全要透過領悟，才能理解。

領悟，是要從我們邏輯的架構跳出來。

任何人間的理解，還是落在一個封閉的體系一•

在我們的頭腦裡運轉，以為可以找到解答。

除此之外，一個不可思議的現象是，一個人會突 然發現，過去所體驗的一切，不過是我們依自己認為 的重要性，不斷地排出一個順序。

其實一切都是平等的。

任何經驗，無論多麼吸引人，讓我們多動心、多 討厭、多心痛，最多還只是一個資訊，是電子訊號再 加上情緒所放大。而情緒所擴大的比重，也只是反映 業力對我們的制約。

最不可思議的是，我們會覺得這個好、那個壞、 有的大、有的小。這些排列最多也只是考慮過去的條 件或狀態對我們的影響，一樣是站在虛的基礎，做一 個虛的排名。

更難懂的是，連再單純不過的知覺，比如看到一 棵樹、一朵花、一個人、一棟房子、一張椅子，即使

不加一層說明、比較、分別或解釋，我們還是已經進 入因一果，是透過我們的因一果才對這個世界會有種 種的認知。

也就是說，因一果和我們對現實的認知是彼此相 互增強的。因一果本身會加強我們對世界的抓取，反 過來，我們本身怎麼去認知、捕捉現實，也在強化 因一果。

這兩者之間的互動，是我們一般人沒辦法區隔 的。發生得太快，甚至來不及區隔兩者，也沒有能力 去分别。

我們只要把人間的任何體驗當作一回事，或認為 是真的，就等於往已經燒得很旺的火上添油，帶來更 多持續的力量，加強它的制約，延續因一果的作用， 讓它不斷展開，不斷地擴大它的效力，或是至少延伸 它自己。

再講透明一點，用前面提到一張椅子的認知做為 例子。

我們看到椅子，本身已經含著我們過去帶來的制 約，很自然會把這張椅子的特點——髙、矮，大、 小，材質是木頭還是皮質，上頭有沒有人坐，這椅子 和我有沒有關係，是昨天坐過的，還是等會兒要 用……——帶著一連串相關的條件，全部都是記憶的 產物，也可以稱為過去，不知不覺就從腦海中調出來 了。就這樣子，一個念頭接著一個念頭，像流水一 樣，擋不住，停不下來。

也就一張椅子，可以流出這麼多的念頭、情緒、 記憶……

但是，這些經過我們完全意識不到，視為理所當 然。甚至還覺得，如果沒有這串連貫性，我們可能活 不下去，沒辦法建立經驗，更不用講沒有一個人生。

再回到這些經驗的排序，我們會發現透過分別， 透過記憶，無論如何說明眼前的一個東西、描述一個 特質，它最多還是一個虛相，也只是一連串的念頭。 再講徹底一點，也只是電子的信號或資訊，是頭腦投

射出來的。

站在整體，都是虛構的。但站在個體，我們自然 會由它建立一套相對的重要性。

懂了這些，一個人會突然發現——人生的經驗*，* 全部都是平等的。每一樣東西是平等的。

每一個人，每一個生命，都是平等的。

既然這世界的種種樣樣，都是從頭腦所投射出來 的。將它們分別區隔，再怎麼認真，也不過是在一個 夢裡面\*安排虛假的重要順序。

所以，我過去才會說，一個人最好的修行方法， 也就是不要做任何評斷——不去判斷好壞高低，喜不 喜歡，期待不期待，失望不失望，是對還是錯。

放過這個世界，讓這個世界存在，本身就是一個 最高的法門。

它把方法和結果合一。透過這個方法，所得到的 結果，最多也只是重複這個方法本身。也就是說，一 個人就是「修到」了，也就自然對一切都沒有意見，

對任何事情也都沒有期待，更不用談評價。

這麼將醒覺的方法和結果合併，一個人自然也就 走上醒覺的路。

此外，我這裡要再進一步提醒的是，一個人就是

達到這種平等心，還是要一路參到底。透過平等心， 一個人自然發現意識念頭全部消失，但還是偶爾會起 伏，還有東西所知道、可能知道、會知道的，這時候 還是要輕輕鬆鬆地提醒自己——

對誰，眼前有這個東西？

或是，知道前面有東西的'是誰？

知道任何東西的人，是誰？

這時候，答案也只可能是——我。

那，我又是誰？

這樣子，一路參到底。底在哪裡，也不用去管

它。也就這樣子，一個人不知不覺也就醒過來了。

我知道這裡所談的這些，都會讓你很驚訝，認

為——怎麼可能如此。

所以，我最多只能重複表達——不要相信我所講 的任何話，這些都要你親自去體驗。

14

意識擴大,作為一個路標

讀到這裡，我相信你已經發現一個很有意思的現 象——這幾本書帶來的都是悖論。然而，你假如讀到 這裡，也就代表很多悖論已經自然消失了。

這些書所帶來的內容，自然讓意識擴大(expansion of consciousness ) °

意識擴大,也是一種**omnipresence** (無所不在、 全在)的表達。是我們從一個局限的意識軌道，突然 跳到無限大的軌道，也就是一體。

這種意識的打開或擴大，本身帶給我們一種心理 上的解開和快樂，它沒辦法用文字形容。我們最多只 能透過這種擴大活出快樂，而活出哪裡，或有什麼特 質，也講不清楚。所以，最後才會用喜樂、歡喜、寧

靜、愛、滿足來表達。

它最多只是讓我們意識不再受限於一個角落，包 括這個肉體，而突然給我們一個寬闊或全面的理解， 也突然讓我們把這幾本書的全部重點都做了一個確 認，甚至肯定。

比如說，我們多次提到人生沒有任何東西有一個 絕對的重要性。突然之間，透過這種意識擴大，這些 話是再明白不過了。

還有，本來沒辦法理解的「這世界一切都是頭腦 的產物或頭腦的投射」，透過這種意識的擴大,你也 自然發現——本來也就是這樣子。

我們跟著意識擴大，世界也就消失了。只要回到 肉體，這個世界又成立了。

但是，這時候，我們已經看穿一切都是妄想，也 就自然可以選擇放過一切，讓一切都輕輕鬆鬆存在。

因一果和人生可能帶來的任何矛盾，也就消失 了。

我們也就自然知道——還有一個「放過世界」的 觀念，是因為我們回到身體，把身體當一回事，所以 還有一個臣服或放過的觀念好談。

更不用說什麼叫做平等心，這個觀念本身也是多 餘的。是我們還不理解什麼是真實，才要把任何現象 做一個平等的整理。

也就好像，我們還要提醒自己 個虛的東 西，再加上虛的人，再加上虛的經驗 ' 虛的人間、虛 的宇宙，不需要做個排列——虛的它們都有一個虛的 平等。

這種平等心的觀念，本身就像個笑話——彷彿在 這一切的虛構之中，還有一個不平等的順序是比較真 實而值得談的。所以，這種觀念最多是在我們還沒有 醒覺的過程中，反映「沒有醒」的妄想和誤解。

同樣地，談到「菩薩道」或任何道，也自然知道 都是個大妄想。

沒有眾生，也沒有菩薩，也沒有佛陀，也沒有世

界，也沒有神。

只有一體0

而一體是一體到底，沒有一個角落沒有一體。

沒有一個東西離開過一體。

一體本身是圓滿。

多不出空間讓我們有一個人生、一個經驗、一個 境界甚至「道」可以躲在裡面。

一體本身就是全部的潛能，也就是意識。最多我 們也只能稱它**“I Am.”**我是，我在。而一體為了體 會到自己，自然分出一個個體。

一切，包括宇宙，包括我們的個體，都含在**“I Am.”**。從中自然分出來個體——我、你、世界，也 就這樣子，我們突然忘記了個體的根源也就是意識或 一體。

所以，我過去才會說意識是全部物質的根源。忘 記了根源，也就讓我們建立一個虛的生命，限制在這 個肉體。

這麼一來，不光把我們這一生騙了。還把人類騙 走百千萬年。也還需要等到有一天，我們透過這個虛 的世界、虛的人生、虛的痛苦、虛的失落、虛的絕 望，非逼我們做個反省，做個翻轉不可。

只有把我們個體和一體的關係釐清，我們才走上 一個回頭路，回到一體。

修行或醒覺，最多也只是回頭。從虛回到真實， 也只有這樣子，才會說——

只有意識。

只有意識是真實。

一切都是意識。

沒有一項人間所看到、體會到的，不是意識。

意識，是解脫的。

它本身就是在•覺•樂。

談「在」，也是多餘。因為它沒有地方可能不

在°

談「覺」，也只是個比喻，它最多只能覺察到自

更不用提「樂」，沒有體來限制它，怎麼可能不

所以，我才不斷地強調，你我這一生唯一可以作

的決定，也就是——轉向內，放過這個肉體'放過個 體，回到一體。我們輕輕鬆鬆就可以決定醒覺。

所以，我要問的是——為什麼你我不醒覺？

15

能量的轉變

跟意識擴大一樣的，我們會發現——在這個旅程 中，我們自然會有很多感知自己會爆發出來。有些人 會突然對周邊特別敏感。甚至，可能有所謂的特異功 能，比如對接下來發生的事有預感，好像可以讀到別 人心裡的念頭，看到一些畫面，聽到一些天音。有各 式各樣的心像，甚至可以看到前世的因緣。

這些感知全部都會浮出來。

也有人突然對能量、氣脈或脈輪的運作非常敏 感■站在能量的層面，從最粗重到最微細，排序出能 量的種類。透過能量，就產生很多體驗和境界，也有 人頭腦會投射出很多體——菩薩、天使、神明、守護 靈……也有人會突然對輪迴感興趣，甚至會追求這一

生和過去生生世世的連結，不斷去追究自己和別人的 轉世。

我過去在好多場合都會聽到這些說法，許多人都 認為這些和修行有關，常常把這一些更微細的境界當 作我們意識轉變的過程，甚至當作解脫的指標。

這裡，我最多只能分享我個人的看法——

這一切都不重要。

而這一切，和真實都不相關。

只要我們可以用話描述、用頭腦想出來、或可以 有經驗好談，都離不開物質或念相，而都還離不開 因一果的層面。去追求這些現象，本身就把我們束縛 在地球，讓我們落在人間。最多只是讓我們一次次 來，離不開「人」帶來的制約。

對我們而言，最難想像的是，任何這些境界，還 只是頭腦的產物。是我們人站在「有」來看這個世 界。然而，我們自然會以為這些境界因為比較微細， 脫離身體粗重的「體」的觀念，似乎相對比較抽象，

而覺得它們比較真實。

這種誤解，也就可能這麼誤導我們一生。讓我們 把虛的相，當作追求的目標。可能投入幾十年，甚至 一輩子，都離不開這些念相。

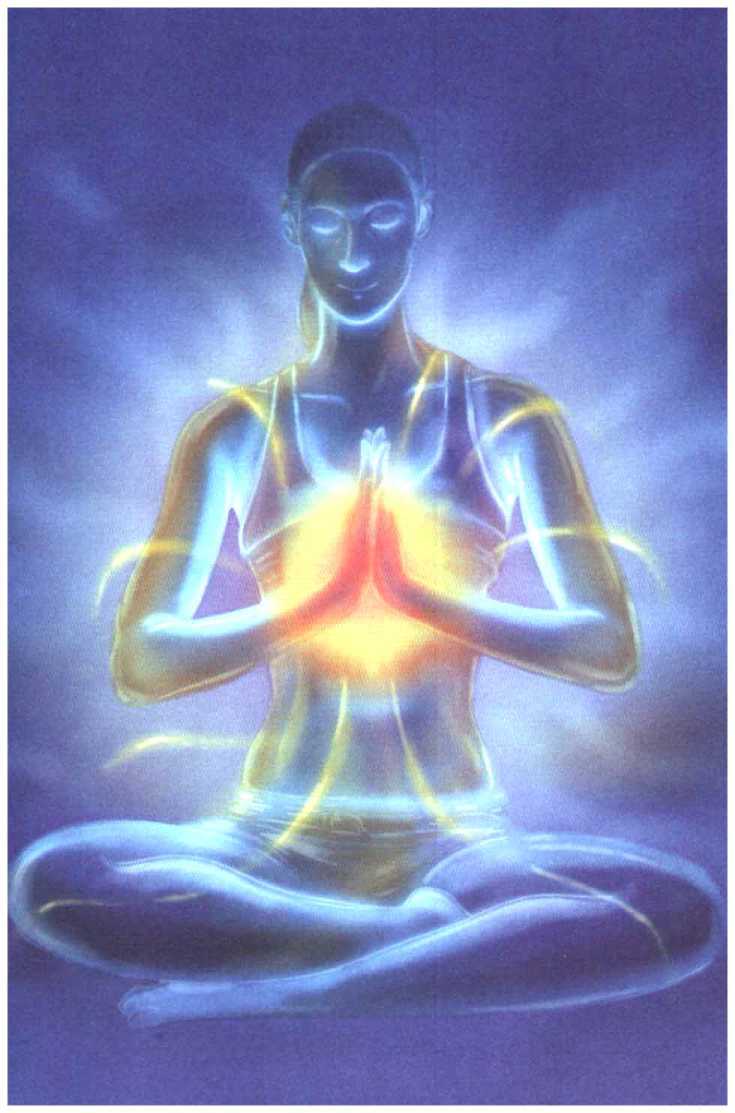
這是我認為最可惜的。

本來不應該輪到我 位科學家、醫師，來對 新時代**（New Age）**所衍生的種種理論做個剖析。應 該只是讓我指回大聖人的智慧，作為修正的指標。

但是，因為這些不同觀念帶來的錯覺太普遍，也 太嚴重。我也不忍心不把我的看法做一個更透徹的分 享。也才大膽地提出兩個最完整的法門 臣服、 參。當作一個練習的工具。幫你我把這個問題解開。

我們徹底臣服，就會自然放過這些微細能量的現 象，而隨時回到瞬間。進一步，假如這些「超人」的 現象還不斷地浮出來，我們最多也是輕鬆地提醒自 己——

對誰，有這些現象？



這位認為還有這些現象的，不管多麼微細，又是 誰？

當然你我都知道答案——也最多是我。

那麼，我又是誰？

這麼一來，參再加上臣服，自然可以讓我們看穿 全部這些念相'而像一枝箭,直接穿透心。也就這樣 子，把全部人生所帶來的錯覺，包括修行跟成就所帶 來的錯覺，都可以一步把它挪開。

我在這裡用最誠懇的心來表達這些觀念，也就是 希望你我可以聽進去。省掉許多冤枉的路，讓我們一 路走回家。

走回家，也就發現——所有大聖人在等著我們， 希望擁抱我們。

其實，他們也從來沒有離開過我們。你我也從來 沒有離開過他們，甚至沒有離開過真實。

最多，我們也只能選擇醒覺。

這是唯一真正的選擇。

是生生世世來，唯一一再的選擇。

就算這一生不面對，總有一生要去面對。

講得更透徹，就連「選擇」這兩個字都是比喻， 因為我們人類老早就是醒過來的。最多只是不知道， 被頭腦遮住了。只要把頭腦和念頭挪開，醒覺就在眼 前。

這麼說，你還可能等什麼？

還要等什麼時候？等什麼事件發生，來讓我們醒 骨?

16

微細的能量，跟你不相關

前面提到微細的能量，而這些微細能量，其實最 多也就是狀態。一個人還是要從這些狀態解脫出來， 才能真正自由。

也就是說，連微細能量也還離不開物質的層面。

反過來，很多人認為微細的能量從人間的角度來 看，是個妄想，是個幻覺。

這兩種看法其實都不正確。

微細的能量或任何狀態，本身離不開物質。說它 不存在,也好像存在。

我們都看過很多人好像很敏感，能體會到天使也 好，或一般人肉眼看不到的其他眾生。你我也往往把 他們的體會當作幻覺。然而，我們幾乎不會想到，人 類的知覺受到五官的限制，在這五官打轉，不可能對 物質的宇宙做一個充分的理解。

所以，說看不到的物質不存在，這本身才是個妄 想。

就像我們的世界、人間，其實是由五官所組合 的。假如有其他的感官，所組合出來的世界可能完全 不一樣，甚至可能組合出一個和人間平行存在的生 命，同樣是透過感官和知覺帶出來的。

這樣子想下去，可以想見其實有各式各樣的生命 同時存在於同一個空間，只是我們人類所體會的層面 相當狹窄，無法掌握其他的面向。

我們再仔細探究下去，就連強調地球外的異種生 命（外星生命）也是個可笑的說法。其實，光是在這 地球同時存在的生命，我們就從來沒有全面理解過。 我們根本沒有想到，有各式各樣的眾生。從能量最粗 重，比人類還濁重，到能量最微細，比龍、鳳凰、天 使、精靈還精細的，多得是。

生命的種種形式，就像彩虹一樣是個連續譜。在 能量的層面'從最輕最細到最重的都有。然而,人類 看到的人間，只是一個很狹窄的範圍。

儘管如此，這些都不是我們需要追求的。

我們最多是把一切放過，知道人類所知覺、體會 的只是太少的一點。從這麼少的一點，沒有資格做一 個批評，或把人間當作一個基準。

然而，知覺到多少、體會到多少1對我們都不重 *要°*

談到能量或能量帶來的境界，最多只能說是透過 每一個細胞體會到真實，也可以說是透過每一個體， 不光是肉體，還有情緒體、思考體、意識體、包括能 量體來體會到真實，真實或一體才可以落到我們的生 命。要不然，還是落在一個理論或思考的層面。

落到我們的全面，才能說真正懂了。一個人真正 懂了，自然透過每一個細胞、每一個體，包括能量 體，來祝福這個世界，祝福周邊的人。

因為深知樣樣都是虚妄，也從來沒有離開過一 體。所以，祝福本身也是從真實更深層面自然流露的 表達。

其實，這些不同的眾生，假如存在，一樣要符合 它們自身帶來的因一果，而體會它們的因一果，建立 它們的世界。最後，每一個衆生都還是要解脫\*從它 們自己的狀況中解開，才可以自由。

任何眾生，最後還是要回到一體。

懂了這些，我們不會希望去追求更微細的能量狀 **1，**也不會去否定它們。

清清楚楚知道，連最高的能量境界、生命，最 後，還是要從中解脫，才能自由。

無論最粗重遠是最微細的眾生，都無所謂，一樣 沒有掌握最高的真實。然而，最高的真實，最後要從 每一個角落、每一個眾生都充分理解——這個也不 是，那個也不是，沒有一項是真實。

真實不會受到任何的局限，也不會落到任何眾生 的層面。

一個人只要想通這些道理，其實已經解脫了。就 是因為沒辦法解脫，我們才用各式各樣的*sadhana*把 注意力打開，讓念頭消失，而讓一體浮出來。

也因為這樣子，我在這本書和前兩本書才不斷提 到業力的作用。

一個人要解脫，首先要把業力或因一果看穿，這 才是關鍵。

17

真心明白自己是誰

讀到這裡，也許你我可能還在質疑，覺得不可能 那麼簡單，甚至不認為超過這個身心之外，還有什麼 東西好談。所以，總覺得我們所談的這一切，似乎跟 生命不相關。

你我的現實、你我的世界、你我的人生、你我的 故事、你我的痛苦——我們什麼都堅持，都認為是紮 實的存在。所以，談到另外一個真實，好像最多只能 勉強接觸，而還不可能接受。

這是最可惜的。

就像一個人在夢中，認為樣樣都紮實，而不可能 透過自己的想法而醒過來。

醒過來，通常是我們進入另一個意識的靴道，比

如從睡覺的狀態，突然挪到醒著的狀態，我們才突然 發現——這場夢不存在。

人生也是一樣的。

從這個人生要醒過來，我們非要跳出來，或挪到 另一個意識的軌道，才可能體會到這場夢。假如透過 我們的邏輯去分析、去追求，是永遠分析、追求不來 的，只會在裡面造出矛盾，強化頭腦的運作，強化 「我」。

從另外一個角度來說，人間的聰明，再怎麼聰明 還是在一個局限。是比較、分別、二元對立的聰明， 跟無限大的聰明或智慧，一點都不成比例。

一樣地，我們的潛能再怎麼高，怎麼偉大，還是 局限的身心所帶來、所可以想像的潛能。無限大的生 命所帶來的潛能，則是人怎麼想都想不到。

我們再怎麼專注，最多還只是落在一個點 > 或一 個角落，根本沒有辦法體會到什麼叫做無所不在的意 識。

更想不到的是，我們過去所稱的上帝或神，最多 還是腦海中的一個客體。你我從來沒有想過——上帝 或神不光是在我們心中，和我們從來沒有分手過，而 我們自身就是這個生命的造物主**(Creator)**。

所以，我才不斷地強調 "【f you and I only

knew who we are..."

假如你我真心明白自己是誰，可能這一生所追求 的方向或目的，會完全不一樣了。我們會自然放掉一 切，再也不會重視任何東西或任何境界，因為深知任 何東西或境界和你我真正的自己比較，都不成比例。

我們會自然發現，過去所追求的一切，都是希望 改善自身人類的狀態**(human conditions )**。然而人類 的狀態，本身離不開地球的作用。

最不可思議的是，連你我面對修行，都還在期待 改善人類的狀態，希望可以提升生命的品質，或扭轉 生命的不愉快、痛心的狀況。

我們倘若充分領悟到自己的全部潛能，也就會發 現這些物質、狀態甚或身心的追求，本身是虛妄的。

就好像我們在一個虛幻的世界，想追求一個虛妄的結 果，而這一切都是透過我們虛幻的頭腦去體驗、去改 善°

接下來，我們也不可能再談什麼人生的方向、目 的或目標，更不會去強調生命要有什麼意義。我們自 然發現，所有的這些觀念都是頭腦的投射，離不開二 元對立，甚至本身就把我們「綁架」到這個地球。

當然，這些話，你不需要照單全收。最多也只是 參，或透過寧靜來體會這些話的正確性。

領悟到了，最多也可能用你自己的話來表達這些

再明白不過的真實，也可能決定什麼話都不說。

因為，也沒有誰可以分享的。

這時候，你最多可能同情我——怎麼還要用那麼 多的篇幅、文字來表達這些再明白不過的觀念。

18

人生，沒有目的，也沒有目標

你我讀到這裡，假如可以接受這一切觀念。也自 然就會開始反省，開始質疑——我們人生所帶來的一 切的價值觀。甚至會發現我們從出生、在家庭生活、 接受教育、進入社會、一直到離開人世\* 一生活出來 的全部觀念，最多只是把我們局限在這個肉體，帶來 一層又一層的限制。

你我自然會發現，人類所可以想到的全部觀念或 價值，都和真實不相關。

最嚴重的是，連我們從小到大、到老死，可以想 到的人生目的或人生目標，最多都只是把我們落在這 個地球。讓我們一次次回來，完成一個虛的任務，而 還會認為這個任務有絕對的重要性。

我們每一個人，包括你我，不斷地還認為在這個 世界有一個任務，而我的任務不光和你的不同，還更 大、更好、更有意義。甚至，有時候認為只有自己才 能真正理解這個意義，別人不見得能理解，甚至沒辦 法體會。

你我同時也會期待自己能成為菩薩，會認為有個 救這個世界的任務可談的。也自然會跟著忙碌一生， 希望拯救數不完的眾生，完成人生最大的目的。

這可說是人生最高的目的，我當然只能肯定與讚 嘆。因為一個人做善事、為大眾服務，它本身是個練 習'是個修行。也就是梵文所說的加**yaga** （業瑜 伽），是去除煩惱最好的方法，讓人得到平安。

所以，也只能讚賞這種善意。

也只有惋惜——沒有更多人有同樣的善意，帶給

人間、地球和諧。

這就是菩薩道最偉大的一個層面。

我這裡最多只是做一個提醒，希望你我注意這個

做善事的動機，而仔細觀察自己善意的出發點。再進 一步，我還是認為有必要提醒你我對真實的認知，讓 我們共同探討人間的起源，希望能直接切入到源頭。

然而，也就是在這個時代，我們必須要把三個大 的方法 「參」*jfiana yoga*、「臣服」*bhakti*

*yoga* ' 「服務」*karma yoga °*

一個人如果光懂得「參」，自然容易只落在一個 理論的層面，偏重「空」的境界，甚至把「有」當成 「空」的對立，卻忘了在任何角落都可以活出 「空」，也可以活出「有」；一個人光做「臣服」，難 免會把奉愛的對象和大我隔離，好像除了大我、本 性、上帝之外，還有另外一個體可以臣服；一個人光 是服務、光做善事，難免落入還有一個「作為者」 **(doer)**的觀念，而缺乏一個穩定的基礎。

只有把這三個方法合一，你我才可以活出智慧' 愛、慈悲與謙虚。該服務時，自然會服務、關懷、照 顧身邊的人，但是沒有一個作為者，也沒有什麼好

事、壞事好區隔、好沾上心的。

只有這樣子，一個人才突然自由。「參」、「臣 服」、「服務」就好像三個支柱，讓我們的修行穩 定，是一個都不能少的。

我相信只要追求下去，透過這一系列的作品帶出 來的方法，你我自然會發現——人生倒不需要有任何 意義。

任何意義、目標或目的，其實還是我們頭腦的產 物。是透過「我」所「理想」出來的。是「我們」認 為有意義、有目的、有目標的，才可以達到「我們」 所認為人生的圓滿，而被「我們」認為是人生最大的 動力\*給「我們」設立人生的方向。讓「我們」跟其 他生命，甚至無明的眾生做個區隔，表達人類的演 變。

最後，還是離不開「我」、「我」、「我」、 「我」、「我」、「我」……

全都是站在「有」看「在」、看「一」、看「全

部」，還是離不開二元對立。

簡單講，人生不需要有目的，生存更不需要有意 義。「在」也不需要有目標可完成。

人生，生存，「在」，本身老早圓滿。

圓滿什麼？

圓滿自己。

自己,圓滿自己。

也就是承認 只有一體°而一體不需要有其他

的體來完成它自己。它本身是無所不在。連一個特 質，我們都不用再貼上去。它不需要我們幫它解釋， 也沒有什麼好解釋。它也不需要去表現、展現它自 己。

假如你我徹底領悟到這幾句話，我們會發現自己 就活在寧靜之中。而寧靜本身就是我們的一切。

接下來，沒有什麼東西可以再探討、去追求，甚 至放不過。

人生自然變成一個神聖的遊戲，讓我們從每一個 角落看到它的完美，又看到它的幽默。我們也就快樂 起來，發現人間再有什麼考驗，我們最多只是不斷地 快樂，不斷地歡喜，不斷地寧靜。

只是你我讀到這些話，還可能馬上反彈，認為這 個狀態和你我要面對的人生不同，我們還是必須要回 到生活中，面對生活帶來的種種考驗，與物質帶來的 現實，這些話卻好像是抽象再抽象，和你我個人的人 生經驗不相關。

假如我們讀到這裡，還有這些看法，那實在太可 惜。因為我們還以為——人間所看到、體會到的，就 等於真實的全部；而這一生來，只是為了讓我們活出 眼前的局限，所以，還有一個人生的意義、目的或目 標好追求的。

其實，談到這裡，不代表你需要跟人間所過的生 活做個隔離。你我該做的，遠是可以做，沒有說不 做。但是 > 我們做的心態會完全不同。

是「心」帶著我們做，是把瞬間、一個瞬間、再 一個瞬間，拉長成一個永恆。是把念頭當作工具，把 身體所想活出來的業力，讓它自然展開，自然完成自 己。而我們不去干涉它，不去做再一個層面的反彈。

你我想做什麼，也就去做吧。但是不管怎麼做， 都已經離不開你我清楚領悟的真實。最多只是把每一 個「做」變成清醒的「做」、醒覺的「做」。是生命 帶著你我「做」。

再講透徹一點 > 我們過去提過情緒是一個念頭的 擴大器，同樣地，任何激烈的反應或反彈，本身也是 一個業力的擴大器。

憧了這一點，我們可以輕鬆地做一個見證的人， 看著自己的念頭和情緒，放過它們，讓它們存在。同 時，也看到任何狀況，無論好壞，甚至多麼悲傷，也 都放過它們，一樣讓它們存在。

不再繼續反彈，業力本身會找別的出口消失，和 我們的命也就達到一個和諧。

這樣一生走下去，其實，一個人不光不需要和人

生作個區隔，反而隨時在擁抱這個世界，而不斷地帶 出「在」和寧靜的光明。

這些話，是我用最誠懇的心和你分享。最多也只 是把我個人的體驗給你做一個參考，是我個人的分 享，個人的告解。而你最多也只需要拿自己做一個對 照，看可不可能驗證或推翻這裡所談的一切。

19

捨離

之前談過捨離**(renunciation)**這個觀念，談一 個人需不需要透過守戒或節制來活出「在」。

我在這裡，要換一個角度來談。

一個人解脫、自由，也自然發現——生命再也不 會是一個問題，或是一連串的問題。樣樣最多只跟 「我」有關係。讓「我」處理完，也就沒有事了。

進一步'自然會發現 沒有任何東西1是這個

世界可以提供，而讓我們捨不得離開的。

被任何東西綁住，無論多大或多小，也許是一個 紀念品、一個美好的回憶' 甚至一個髙峰經驗，都再 也不可能把我們的注意力岔開。最多，我們只是透過 「我」、透過業力所帶來的身體——來欣賞 ' 來參與 這個世界，來處理人間帶來的事情，辦該辦的事。只 是，這些都不再是問題，對我們，也不再有什麼吸引 力。

因為我們已經知道，這一生來，就是為了準備我 們醒覺。

然而，就是醒過來了，這個肉體還是要完成它這

—生的旅程。

這個旅程的目的和目標，都不重要。重要的反而 是每一步的心態，或者說每一個瞬間自然帶來的心 流。有結果或是沒有結果，和我們的一體完全不相 關，既追加不上任何東西，也不會讓一體減少半分。

這是我所談的捨離 種從內心最深層面流露

到外的捨棄和分離。

是在人間的「動」看到「不動」，在人間的波浪 活出深海的寧靜。這種捨離，比形式上的離開俗世， 或放棄一切物質的守戒、守貧，影響還要更大。

一個人懂了這些'就會明白——即使表面上，把

外在的一切全部放棄'全部丟掉,心也不一定能夠安 定。

反過來，一個人內心達到寧靜，外在的一切都不 用捨棄 > 因為老早已經捨離。

最多把樣樣當作一個方便或工具，因為這個肉體 還是要活下去，還是要有食、衣、住、行，要吃喝、 要排泄、要睡眠、要休息。

一個人在內心早已經離開這個人間。

不需要在外在再加一層離開的形式。

這種捨離，不只是從心理層面放下對生活物質的 依賴，還包括社會、家庭所帶來的任何價值，甚至， 還包括人類和地球所帶來的束縛。

任何吸引力，無論是多美的經驗，多深的體 會——我們最後都要看穿，還要知道它們其實還是 因一果的組合，最多只是頭腦所投射出來的。

是頭腦帶著一個連貫性，讓我們做一個經驗的分 別，而讓它好像真實化。



所以，談捨不捨離，一個人懂了，自然知道這問 題不存在。

捨離，是一個心理轉變所帶來的成就或結果。我 們最多可以稱它為對稱——內心達到平靜，外在自然 只能有平安。

內心有了寧靜，外在自然轉成沉默。

內在帶來的平等心，外在最多轉成愛、喜樂和 「在 。

所以，需不需要捨離，最多也是符合內外對稱的 法則。

接下來，我們最多只能順其自然，走下這個人 生。有時候，可以參與社會的種種活動，扮演人間的 種種任務。同時，也可以選擇什麼都不做。

做或不做、捨離不捨離，所引發的任何矛盾，還 是頭腦投射出來的一個妄想。

而矛盾、妄想，再也跟我真心不相關。

第二十卓

醒覺，只可能是突然的

20

醒覺，只可能是突然的

最後，人生不光沒有意義，沒有目的，沒有目 標，連醒覺，其實都沒有。

因為，假如我們徹底理解，連醒覺都是多餘的， 本身也只是一個投射，是頭腦的產物。

反過來，假如有一個東西叫醒覺，也自然會發 現，醒覺是突然的。

突然醒覺到什麼？

突然醒覺到我們的本質，也就是一體。

是不靠時間。

不靠練習。

不靠任何東西。

醒覺的狀態，也就是一體，本身是我們的本質。 不光是我們的本質，也是全部眾生和沒有生命之物的 共同本質，它本身是自己支持自己，自己證明自己， 以及自己圓滿自已**(Self-supporting, Self-evident, Self­complete )°**也才可以稱之為生命永恆或神聖的部 份。

所以才會說，一體體會到自己，一定是一個突然 的轉變，倒不可能是分段的。它不會是一個漸進的過 程，不可能是看到一點點一體'然後再多一點點。只 是看到一點點，也就是看到全部。因為就是這一點 點，也包含全部。

進一步，這個本質如果只有我們人有，而其他眾 生沒有，它本身也靠不住，一樣也會生，也要死。所 以，我才不斷地提醒你我，是因為我們把它遮住了， 而我們拿來遮住的東西是頭腦，才可能有一個解開、 超脫、跳出、解脫、醒覺好談的。

也才會說，只有人有解脫或醒覺好談。因為，只 有人會把它遮住。

第二十章 醒僵，只可能是如然的

―朵花，也遮不來。

一條狗，也沒辦法遮住它。

一顆石頭，活它自己。

只有人，有這個本事產生一個虛的體，更稱之為 人生。不光用我們的頭腦，遮住一體，還把全部真實 落在頭腦產生的虛構世界。

這本身可以說是最不可思議、最大的「奇蹟」。

醒覺，最多也只是把這層遮住的膜撕開或挪開。 你我也就自然發現——什麼都沒有發生。本來就存在 的東西還是繼續存在，本來沒有發生的，還繼續沒有 發生。

但是，有趣的是，我們頭腦非要認為發生了一件 事，有一個發生的過程好談。也就這樣子，創出一個 醒覺和解脫的觀念。

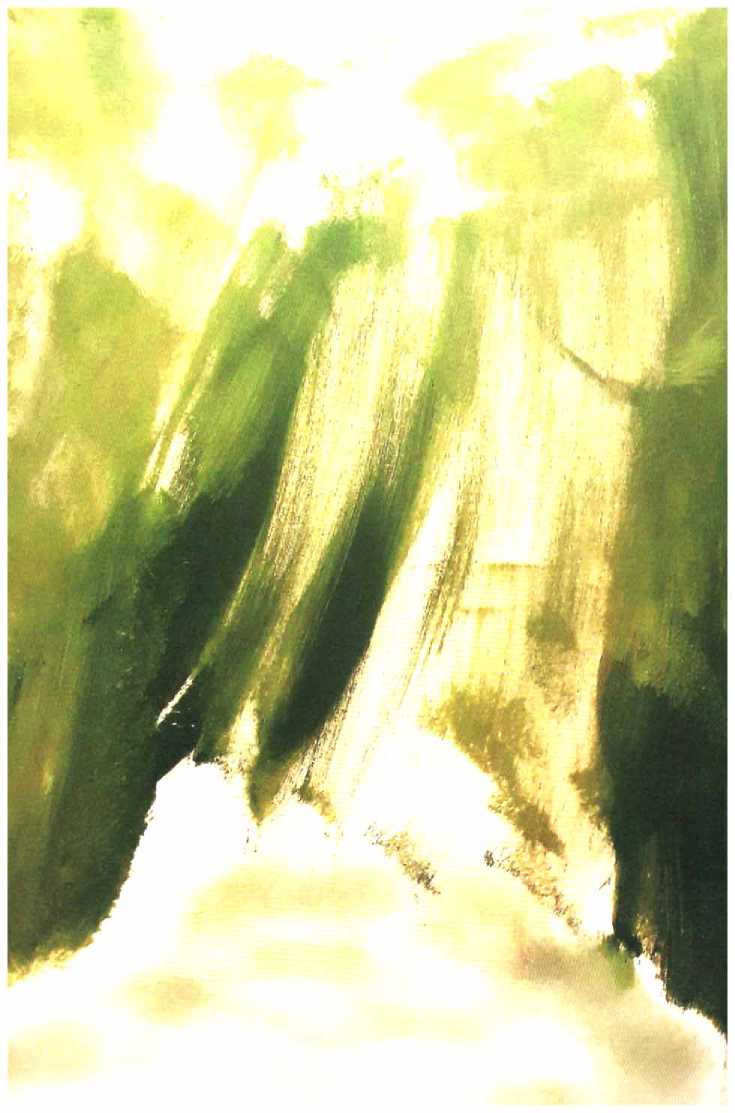
我才會說，醒覺，假如有一個東西叫醒覺，它只 可能是突然的。是沒有醒覺前就有，醒覺後還是有。 是輕輕鬆鬆存在，永恆的存在。從來沒有不存在過。

但是，是配合我們頭腦的運作，所以也就讓我們有個 醒覺好談。

講得更透徹，前面所講的人、動物、花、石頭， 全部還只是我們頭腦投射出來的，是我們透過因一果 再加上五官的作業把它凝固下來的，好像真有這回 事°

站在一體或整體，什麼都沒有，一切是個大妄 想。

這裡，一樣地，最多只是站在一個大妄想在作文 章。



*21*

老師來找你

我在這裡，最多只是帶出一些路標，讓我們一路 走下去，走到一體**(One Self)**的門口。

要踏進去，最後的一步，還是要靠自己。

反過來，比較更正確的講法是，只要我們的心地 準備好，成熟了，不用擔心，老師自然會出現在眼 前°

所以，我最多只能說這一系列的作品是在為我們 作準備，讓你我準備好，可以找到一位好的老師帶著 自己走下去。

而且,是老師來找你。

這個觀念，和我們一般的想法顛倒，可能對你又 是個悖論0

我指的老師，梵文也稱為**guru** (上師)。

*gu-*是黑暗，而*-ru*是照亮。也就是說一位好的 上師或老師，最多也只是從黑暗帶著我們醒覺。

這樣子解釋，其實一體是最好的*guru '*而*guru* 從來沒有離開我們內心。所以，我過去才會說最好的 *guru*是內在的老師**(inner** *guru )* 「心」，本身就

是我們的老師。

是內心，帶著外在走。

一體或「心」'早晚會把小得不成比例的外在、 「我」或人間融化掉，吸收回到自己。這是早晚的 事，我們內在的老師也不斷在跟我們指路，讓我們能 最順地回家。

遺憾的是，我們透過腦的抵抗，幾乎墨不到內心 的訊息，自然耽誤這個旅程，還要一次一次重複人生 的經驗，才可以累積一點智慧。

更有意思的是，透過之前提過的對稱法則**(law of symmetry) ＞**內在和外在自然會達到一個相對的平 等。內心在什麼狀態，外在自然會反應我們的內在。 內心也就自然化現一些外在的路標，都可以稱為我們 的老師。

所以'一位好的老師，不一定是人類。有時候， 可能是一隻鳥、一朵花、流水'大自然、天空，都可 以成為我們的老師，不斷地提醒我們。

帶來路標，指向人間的出口。

進一步講，懂了這些，每個瞬間——眼前所看到 的每一個人、每一樣東西，都自然成為當下的老師； 每一個當下，也自然變成一個人間的出口，或解脫的 路徑。

把每一個瞬間，都當作最好的老師，一個人自然 進入臣服*(bhakti*或**devotion)**的狀態，也就是 一個人隨時在禱告，隨時在臣服。

臣服給誰？臣服給神、佛性、本性、全部的大聖 人、真實的自己。

每一個瞬間，也就突然活起來，跟我們不斷地在

耳語、說悄悄話，帶著我們走下這一生。

一個人也就隨時在禱告，而這禱告是神聖的，無 法用語言表達。最多只能說，他創出一個神聖的空 間，活出一個神聖的生命，隨時向全部的大聖人在頂 禮。

我們通常還是期待一位人類的老師，只是自己質 疑心太重、制約太僵化，或者說迷路太久了(還不只 這一生)，也不見得認得或懂得欣賞眼前的老師。

然而，當你我準備好了，甚至連「人」的老師也 會自然出現，幫助這個旅程。

一個人，只要修到或徹底醒覺，他所帶的生命

場、能量場是不可思議的大。

他不光自己活出「在」**(presence)**，而他本身的 在會影響到周邊——其他的眾生和任何東西。這個場 的作用，不是透過邏輯，也不是透過理性做一個轉 達°

最多，我們只能說，他帶來一個恩典，讓學生、 弟子或周邊的頻率，和他個人達到一致。也就是說， 任何進入這個場的人，都會受到影響，甚至透過這個 大的場的影響，也就自然進入一體，省掉數不完的冤 枉路。

古人、大聖人都懂這些，所以才會有上師弟子、 師徒的傳承，也才有弟子透過服務、服事來達到臣服 的觀念，並由此衍生出來奉愛瑜伽等等法門。

理性的朋友讀到這裡，可能會覺得很驚訝，甚至 覺得不科學、不夠進步。我最多只能再一次提醒，不 要相信這本書所提到的任何話，而是要帶著科學精 神\*親自去驗證。

但是，不需要為了驗證刻意去找個老師，因為你 我只要成熟度夠，自然會碰到一位老師，和自己的成 熟度剛剛好可以匹配。

而且，也正是我們在那個時點所需要的。

第二十二章 醒覺'是註宣的房?

22

醒覺，是註定的嗎?

前面提過，只要認定這時一空是真實的，我們自 然就進入了因一果或業力法則的領地，點點滴滴都受 這個法則而運作。

然而，透過這個法，每一個動作，每一個念頭不 可能不是註定或事先決定的。

好笑的是，一般人聽到這個說法，會認為不科 學。但是，只要仔細觀察，仔細探討這個道理，自然 會發現 不可能不如此。

你我一般很少想到，人生的架構本身，是因一果 的組合，而因一果本身是種種條件的呈現，本來就帶 來一股扭力，比我們任何人想像得更大，甚至比我們 在每一個瞬間所體會到的遠遠更大。

前面提過一個比喻，透過五官看世界，就像一個 人從鑰匙孔往外看，最多是看到五官所限定出來小小 的範圍。五官知覺不到的，當然不可能體會。

也就是說，我們人生所可以體驗、發生的一切， 最多只是透過瞬間而露出來的不成比例的一個小點。 然而，面對所發生的一切，我們卻以為自己有選擇的 餘地，以為自己有自由可以決定。

這種觀點是個大妄想，與組合這個世界的條件不 相符，不符合基本的法則。

這裡所說的，總有一天，也許百千年後，科學能 夠證明如此，而一切的反對聲浪也就銷聲匿跡。就像 哥白尼在六百多年前提出地球不是世界的中心，伽利 略經過驗證來支持，突然之間，千年來認為地球是宇 宙中心的說法，也就消失了。

所以，如何註定，倒不是真正需要探討的問題。 最迫切的問題反而是——假如人間所體驗得到的一切 都是註定的，那麼，醒覺也應該是註定的吧？

我過去幾乎沒有聽過任何人這麼問。

這個問題相當有意思，因為它含著一個更深的意 義——既然醒覺和任何練習或*sadhana*不相關，甚至 一般人會以為跟做好事、做壞事都不相關，那麼，追 求又有什麼用？還不是時機到了，也就醒覺過來了 ？

我接下來要帶出一個悖論——醒覺，是靠一個人 的成熟度。

所謂的成熟度，指的是一個人在靈性方面的成 熟，是徹底把人間的虛妄看穿。

這種成熟度，確實是靠「在」或領悟，倒不是靠

「動」或「做」而得到。

此外，之所以說是悖論，正是在於我們很難判斷 一個人什麼時候成熟。而要靠這個成熟度來醒覺，一 個人必須準備好。難的是，誰曉得我們哪一天準備好 了 ？

透過人間表面的好好壞壞、任何行為、任何表 現，很難看穿一個人是不是已經準備好了。

最多，也只能當作我們已經準備好了。不要去理 這些判斷，不要去想成熟了沒有。

不斷地做増，不斷讓念頭帶來的虛妄消失0 透過*sadhana*也就是過去修行累積下來的基礎' 而徹底把我們的理解活出來。讓理解從理論的層面， 落在生活或每一個細胞體驗的層面。

所以，借用註定與否的比喻，我們最多只能 說 是透過過去的準備或*sadhana*決定或不決定這

一生醒覺。

我希望你我好好的參這句話。

也因為如此，我過去總是提醒自己和周遭的 人——這一生來，無論註定不註定，都要不斷地進行 *ssdhana °*透過臣服和參,不斷地把這一系列作品所 表達的真實的道理，落在我們眼前。

你我大概沒想過，一個人光是早晚靜坐是絕對不 夠的。尤其是在這個快步調的時代，隨時會被生活帶 走，任由生活麻木過去，帶來不斷的制約，讓我們根 本看不到人生或制約的盡頭。

從另外一個角度來看，這些制約，不是我們這一 生才開始累積。包括全部人類的制約，都落在我們的 身心。這種多年累積下來、重複再重複的制約，不可 能透過一點打坐讓頭腦略作沉澱就把它化解。

*Sadhana* '臣服和參，最多也只是為我們累積的 全部制約，帶來一個反向的動力，讓它從頭腦反向回 轉到心。

我們對人間的投入所帶來的制約，不可能一夕之 間或短期消失。這種期待本身就不符合選輯。

所以，我們可以這麼說，這個世界是從心透過頭 腦投射出來的，從一個「不動」帶到「動」，而 「動」擴大成世界，擴大成我們的人生。臣服與參， 是一個反向的路，從腦的「動」回轉到心的「不 動」。

這是唯一可以消逝「我」的方法。

一個人確實懂了這些，自然會急迫地二十四小時 都在進行*sadhana* °至於*sadhana*要達成什麼目的， 根本不去管它。就是為了 *sadhana*本身而*sadhana,*。

這樣子下來，一個人不斷地和古代的大聖人連 結。生活當中，不斷在禱告，不斷地奉愛，不斷把自 己交託給大聖人'也就是生命最高的領悟，也就是生 命的整體——**One Self-**體、整體。

這就是臣服。

只要念頭來，或情緖起伏，自然會提醒自己—— 這些念頭或情緒是為了誰來的？誰還有念頭或情緒好 談的？

這樣輕輕鬆鬆提醒也就夠了，我們也就自然回到 一體。

站在一體看一切，包括眼前的好事、壞事、人的 高矮、胖瘦、東西美醜 不斷地和一體結合，我 們就輕輕鬆鬆不費力地成為一體。

這一點，本身就是一個基本的法則。

所以，我才會強調把念頭當作解脫最有效的工

具。透過念頭、理性、邏輯、二元對立，我們不斷回 到一體。

不斷回到一體，一體就變成我們的全部。

寫到這裡*，*我必須要承認——用了這麼多字句， 我已經不知道怎麼講得更透明。只怕你對自己還不夠 有信心，還要繼續流浪，讓這個世界來制約你。

我勸你，讀到這些，也就醒覺過來吧。

把這一生當作——你非醒覺不可，是註定要醒覺 的°

醒覺了，也就沒有什麼好再談下去的。

23

沒有什麼、沒有誰會害你

我們假如可以承認人間所帶來的一切現象都是註 定，甚至連醒覺都是註定，那麼，我們也就自然可以 理解——在這個世界*，*沒有一樣東西或一個人可以影 響到我們的其實，或可以對真實帶來什麼傷害。

也就是說，沒有誰、沒有什麼會來害我們——我 談的是，真實的我們。

表面體驗到的失落、受傷、悲慘、不公平，都還 只是頭腦不斷投射出來的境界。不光如此，就是因為 我們認為這個時一空是絕對的，是真實的，而又把自 己和時一空分不開，才會認為眼前所體驗的打擊或傷 痛也是真的。

同時，也因為我們跟時一空分不開，才會自然投 入一個因果法，受到因果法的作用。如果只站在因一 果的層面來看，沒有一件事、一個人、一樣東西不是 因一果的組合。我們任何反應和反彈，和其他人的反 應與反彈，同樣離不開因一果。

這個因一果不是透過五官和念頭可以完全覺察到 的。它遠遠大於遅輯所可以理解。

所以，表面看來被人侮辱或傷害*，*不是単純別人 來委屈我們、傷害我們、為難我們，也不是別人不理 性、充滿惡意，或刻意來欺負我們，而比較可能是我 們過去的互動（不見得是這一生或頭腦所理解的互 動）帶來的結果。

因一果本身是能量的表現或轉變，最多是反映過 去能量的殘留，或能量從一個地方轉到別的哪裡的過 程。

眼前的一切，所發生的事情，最多只是過去、某 處一個事件的反作用力。

所以，我才會說業力法其實就是牛頓第三運動法

則。差別只在於，牛頓所談的是我們現在所體會的 時一空，而業力法是包括一個人過去面對的所有時一 空，不只這一生°

無論如何，一切都是雙向的。表面上看來'是我 們受到委屈，但相當大的可能是我們在償還過去的 債。只要我們完全理解這一點，也就立即可以接受任 何考驗、任何委屈、打擊，甚至太災禍和苦難。

因為這個題目太重要，我在這裡想講得再徹底一 點*。*

我想表達的是——面對任何委屈、失落、或是傷 害，可以透過兩個層面去看穿它。

站在時一空或人間的角度來看，我們非要受制於 這個業力法不可。而且，業力扭轉帶來的力量，比我 們任何人想像的都更大，是從很多層面組合起來的， 透過瞬間只讓我們看到一點，我們透過頭腦，絕對沒 辦法全面理解。

它是從多重層面(multi-dimensions )的運作而 來,是多重因子(multi-factors)與多重變數(multi­variations) 的綜合結果。並不是單一的因造成單一 的果。就連單一的果，也是多重變因的組合。

也許是過去種種條件的組合，而都是相對成立

的。

所以，去抵抗它，或再進一步反彈，最多只是反 映了——我們看不見全貌。

委屈、失落、傷害、打擊、災難，其實說不定剛 好就是我們需要的一堂課。透過這些事件，我們不光 對人生有更深的理解，同時也讓我們還債，在能量上 達到一個均衡點。

從更深的層面來談，業力之所以存在，是因為我 們認為時一空存在，認為時一空帶來的人間是堅固而 實在的。所以，我們才受業力法的作用。要不然，它 是虛構的。

業力本身是個大妄想，是我們把意識落在時一

空，才要受它宰制。

站在一體來看，沒有時一空\*也沒有業力'也沒 有人間。最多只能說它是一體延伸出萬萬種可能性之 中的一個狹窄的可能。對一體而言，我們會把全部注 意力落在不成比例小的這個世界，才是不尋常。

站在生命的外在和內在兩個層面來談，任何事， 都不值得我們計較。不光是壞事、危機、打擊、厄運 不值得計較，就連喜事都要同等看待。

一個人對這些話如果不光是認同，而且從生命的 每一個體、每一個細施都體會到，也就突然發現全部 的恐懼都成了過去，再也沒有任何東西或人可以來傷 害我們。

表面上再怎麼痛苦、再怎麼損失，心裡是平靜 的。在更深的層面知道厄運和壞事也正是剛剛好我們 需要的，本身就是我們需要的。

也就好像，我們清醒地決定有它，有這個不好的 事°

不光我們對壞事沒有反彈，遠可以完全接受。

完全接受任何事——好事、壞事，我們自然消逝 業力，讓業力的扭力轉到別的地方。

透過這件事帶來的業力，也就到此為止。

事和事之間，我們這樣子活下去，人生帶來的所 有問題也就自然消失。

我們才自由起來。

24

什麼都沒有發生

讀到這裡，假如沒有任何質疑，不光是沒有質 疑，而且可以同時從心把這些話聽進去，我們自然會 得到另一個啟發。

我們自然會發現，其實，沒有什麼東西可以叫做 真實。

甚至，沒有什麼叫做時間。

最多，我們也只能說，連瞬間都是個妄想。它最 多只是代表一個大的扭力，透過因一果轉出來一個現 象，而這個現象透過我們的頭腦做一個排序，帶來一 個時間上連續的觀念。

其實,什麼都沒有發生,什麼都沒有發生過，什 麼也不可能發生。

假如有一個東西叫做發生，只能說我們稱為發生 的一切，是從有史以來到現在'未來，千百萬劫都在 同時發生。

一切都在同時發生，也就可以說，什麼都沒有發 生°

一切只是個大妄想。

「發生」——任何東西發生——本身還是個頭腦 的產物，是我們透過頭腦投射一個時間的觀念，再接 下來排列一個過程，讓我們得到一個順序或因一果的 連結。就是因為我們不斷地肯定時一空是真的，因一 果是真的，人間也只能是真的，我們才經過頭腦要做 一個排序。

前面提過，我們在人間所可以體會到的，都是透 過五官把一個整體資訊化、狹窄化、局部化。即使 「活在當下」或「臣服到瞬間」，我們在這個瞬間可 以體會的，一樣離不開五官和念頭的組合。

我們頭腦透過每一個瞬間可以捕捉的資訊，最多

也只在一個有限的範圍，逼得我們必須要做一個虛幻 的排列，讓我們有一個虛幻的因一果的觀念。這樣對 頭腦才合理，而能有一個境界、人生、故事好談。要 不然，頭腦會錯亂，無法解釋所有的現象，更無法整 合所收到的資訊。

站在整體，什麼都沒有發生，也沒辦法發生，因 為它本身是無所不包，涵容一切。

任何事情發生，要從一個角度切入，要產生一個 層次或差異**（gradient），**甚至意識要集中在一個小 部位**（locality）**，才可以有一個發生的觀念。

接下來，矛盾自然就產生。

因為整體在每一個角落，都在。

任何隔離或區隔，是不可能的。區隔本身就違反 了整體的觀念。

我們最多只能說，是頭腦投射出來一個虛幻的觀 念，才會突然有一個「動」（**motion ）**，有能量，有 生命，有發生。

也就這樣子，把我們束縛起來。

接下來，我們才會談過去一現在一未來，而且不 光是個人的，還是一個人類集體文明的過去一現在一 未來，也就這樣產生一個歷史的觀念。

這種建立，本身是人為的最大「奇蹟」。

從沒有任何東西可能發生，變成有那麼精彩的人

生——集體和個人——好談。這本身是不可思議的。

所以，解脫，最多只是把人類自己帶出來的束縛 看穿。連解脫或醒覺，本身也不存在。一樣沒有什麼 發生好談的。

最多只是一體，透過我們的每一個體，透徹到 底，而自然浮出來。把我們的「我」化掉、吞噬。

這是我們一般最難懂，甚至認為不可能的。

我們知道有一個物理的時間觀念，可以用手錶去 測、去追隨。然而，愛因斯坦和其他科學家老早解開 了，連時間都是相對的，不是一個常項。

只是，我們地球轉動的速度很慢，跟光速相比很 慢。也就這樣子，讓我們認為時間是堅實的，是個物 理的常項，而無法推翻。

一個人醒覺過來 > 這些話全部都是多餘的。他最 多只是微笑，知道這本書和前面所談的所有觀念是再 明白不過了。

但是，站在我們頭腦的選輯，這些話都化出悖 論，甚至矛盾。接下來'頭腦一定會抗議'會認為這 些話不理性，不符合常識，和我們的生命不相關。人 自然又回到他束縛的狀態，再繼續活一輩子。

所以，我才會不斷地提醒，這幾本書所表達的， 包括參、臣服，最多只是適合分享給最成熟的人。而 我，最多只能誠懇地告解——因為我不忍心，看著你 我每一個人不斷地昏迷，在浪費這一生；同時，我也 認定——你我夠聰明來理解這些話，所以，才冒險把 這些古人最寶貴、最深刻的理解和領悟作一個分享。

但願你不要馬上排斥，而能夠透過自己的生命去 探討、去體會，看看全部所說的這些話對不對。

25

一切都要否定

一切都要否決，接下來只有否定。

讀到這裡，相信我們自然會發現——任何觀念， 甚至時間的觀念，只要我們可以用語言或是念頭描述 出來的，都跟一體所帶來的真實一點都不相關。

站在一體的角度，任何語言和念頭都是多餘的， 最多只是把一個完美的狀態給限制，再加上制約，也 就這樣把它局限了。

所以，我前面才會說—真實，不是這個，不是 那個。任何東西，都不是。

「參」和「臣服」，本身也只是表達這個簡單的 理解。

我們透過臣服，最多也是表達——

眼前所認知 ' 體驗的任何事物和現象，我都可以 接受°因為我知道,都和真實不相關°眼前發生的一 切'最多是頭腦投射出來的。

所以，就是接受、不接受也不相關。

我接受，或是臣服，最多也只是放過眼前所認 知、體驗的一切。

放過一切，讓一切輕鬆存在。不值得再加一層反 彈，帶出一連串虛的業力。

臣服一切，最多也只是臣服給自己——真實的自 己**（One Self），**而不是「我」。這個真實的自己， 也只是一體或整體，我們可以稱之為上帝或本性。

臣服本身也含著我們對一體、對生命最髙的敬 重、最髙的肯定、最高的信仰，知道——就連加上一 個「對」、「錯」、「好」、「不好」都是多餘的。

我們充分知道

一體對人間所面對的一切，既不重視，也不在 意。反過來，無論解釋、歸納、肯定、不肯定、反

應、反彈，都還只是人類頭腦的產物。不光和整體不 相關，也影響不到整體。

參，一路參到底，也只是否決一切，而帶給自己

最徹底的否定。

任何念頭或感受，無論多深、多高、多微細的理

解，多美的領悟，數不完的奇蹟，都去參，也就是否 決這一切。知道——任何「人」帶來的觀念，無論表 面看來是多大的突破，或在更深的層面有多深的意 義，最多只值得否定。

所有觀念'包括這個觀念，都跟一體不相關，最

多只是帶來額外一層幻想或障礙。

到最後，還是要放下。還是要挪開。

參到底，否定一切，你我才會自然進入一個「無 我」、「無法」的狀態，也就是承認——在這個世 界'**no-thing**和真實有一點關係；然而 > 也沒有任何 東西和真實沒有任何關係°

我才會說'「臣服」和「參」是一體兩面°—個 人懂得怎麼運用，自然可以隨時兩個都用、輪流用或 都不用。

都不用的意思是說，我們其實最多也只是需要決 定醒來。

就是因為對這裡所說的還有質疑，而對時一空還 認為放不下，所以才要有那麼多*sadhana* '包括臣服 和參好談。

反過來，假如真正懂了，不光這些練習完全是多 餘，最有趣的是，好像一天二十四小時都在這練習 中，沒有離開練習。不是刻意的，只是很自然地離不 開我們。

我這裡一講，可能又帶來一個悖論。

你聽到這些，假如一點都不驚訝，也就輕輕鬆鬆 醒覺過來吧。

一個人徹底醒覺過來，也知道人生帶來的隨伴 業 ' 最多只是輕輕鬆鬆地讓它活過它自己，也不會去

干涉它。

任何事來，就讓它來。走，也就讓它走。

跟真實的自己一點都不相關。

無窮無盡的前生，無窮無盡的來世，他都活完 了。之前活過的億萬次生命，到此為止，接下來也不 會再追根究柢。未來就是還有億萬次生命，他也老早 活過。甚至每一個瞬間，還沒有來，也就讓它走掉。

一切他都老早活過，而再跟他沒有一點關係。

這一來，他沒有任何動機，也沒有什麼出發點。 一切隨時在寧靜，安歇在寧靜。

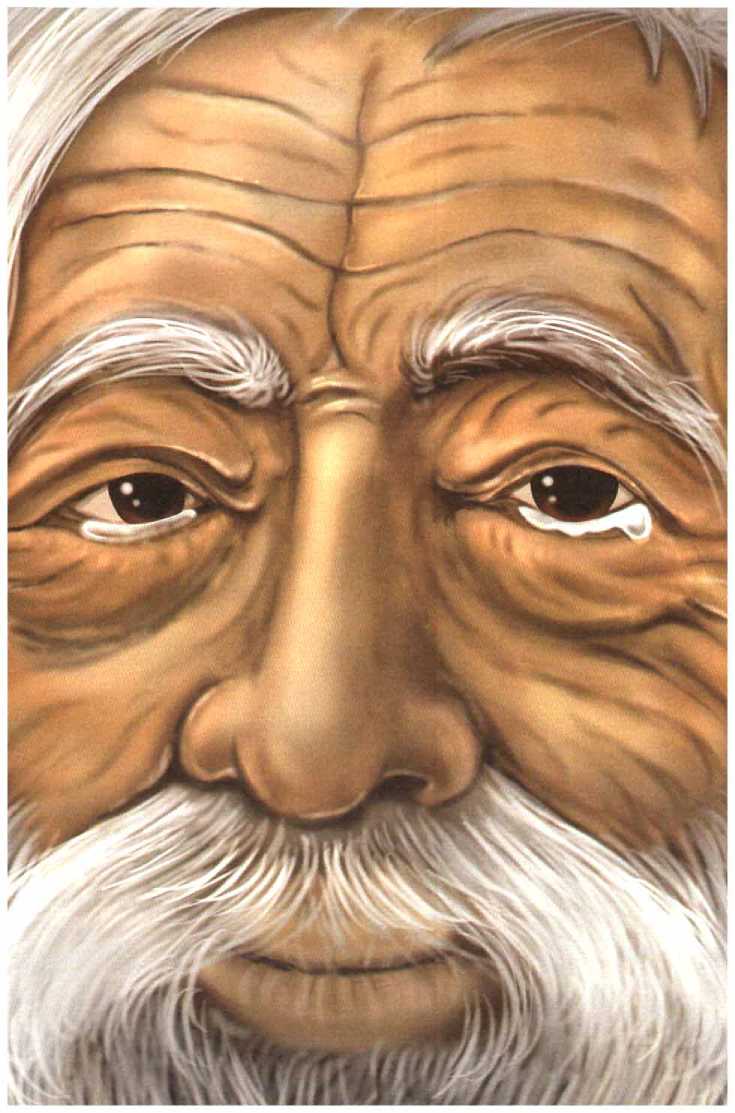
這種寧靜，也就好像是完全的終結，完全的止 息。

一切的人生，還沒有發生，也就終止。

然而，這種寧靜，其他的生命、一朵花、一枝 草，都可以感覺到。

在人間，他最多只是活出慈悲、愛、樂。

最多是對眼前的一切充滿理解，充滿慈悲，充滿



接受，從他的每一個動作、眼神、表情、行為自然流 露出來。

很多人會以為大笑或大哭才是慈悲、才是愛。然 而，這種情緒的波動還是一種激動，還落在一種生死 的狀態。

看到人間有悲傷，他也可以流眼淚，為人間帶來 同情，同時也帶來祝福。但是在內心，一切都沒有動 *過°*

慈悲到一個地步，肉體和心已經合一，不是一種 帶著感情或情緒的波動，而是一種不透過感受反映出 來的快樂、喜樂。這種喜樂是一種最深層面的領悟' 就好像——眼前的事還沒有發生*，*就已經被消化掉。

生命帶來的，沒有一樣東西可能造成一種刺激或 反彈，這種寧靜是不動搖的。

因為不可能再反彈，他最多變成一面鏡子。

我們看著他，反映出來的是自己的狀態，或者像 看著一個深邃的通道，看不到盡頭，不會有任何回

音，最多只反映自己的狀態。講什麼，不會有什麼阻 礙，就讓它流過。

我們活在這世界一定有念頭。念頭進來不是問 題，不讓念頭走過才是問題。

反過來，一個人到了這種狀態，什麼都讓它進 來'都流過去。

他自然知道樣樣離不開一體，離不開真實的自 己。假如還有一個別人，那也是一體，和我們沒有分 手過，之間不可能還有一個別的空間，能讓觀念插 足0

這種理解，本身就是慈悲——知道你、我、世界 從來沒有分手過，也不可能分隔。所以，任何觀念或 念頭起伏，也就讓它自然消失。

在這種領悟當中，念頭是留不下來的。

26

喜樂，也只有喜樂，再加上喜樂

你讀到這裡，假如是用心讓每一句話沉澱下來， 我相信，你自然會有快樂，甚至喜樂的感受浮出來。

這種喜樂，跟我們人間的任何體驗不同，是從內 心最深沉的部份浮出來的。

這種喜樂和我們肉體的交會，最多只能稱為是一 種甘露，在每一個身體的角落發出它的作用。

也就自然帶給我們一個大的歡喜**(ecstasy)**、喜 樂**(bliss)，**讓我們每一個細胞活起來，可以嘗到永 生。

最多，我們只能稱它是「在」的歡喜。

而這個「在」的歡喜，遠遠大過任何人間可以帶 來的快樂。

只要徹底嘗到內心所帶來的全部不合理的快樂， 也就是「在」的歡喜，你我不可能會想回到人間，而 把這種狀態忘掉。

它本身就變成我們人生的意義，我們人生的目的 和目標。沒有第二個狀態比這個更直接，更踏實。

它本身也就是我們這一生來，等著我們完成的。 完成什麼？

完成自己。

也就是非要逼我們徹底的轉身，反省到自己。讓 我們透過這種反省，面對神，面對本性，面對我們自 己，而讓我們徹底——這種徹底是一點一滴的質疑都 滲透不進來——

徹底地體會你我就是神，而神就是你我。

我們一切人生的追求和期待，也就到這裡讓它結 束吧。

接下來,什麼都沒有。

什麼都沒有剩下來。

全部人生所體驗的，我們都老早已經活過它了。 再沒有什麼境界好談，沒有什麼經驗想分享。

我們老早圓滿，也就老早解脫。

接下來，也就讓我們輕輕鬆鬆定在解脫。活出我 們的本質。

活出我們的本質'最多也只是自在(spontaneous, be Oneself)、天真、沒有事。我們沒有問題想問， 更沒有什麼答案想尋，想找。

我們突然發現，千千萬萬年，一次又一次來的施 程，最多也只是讓我們領悟到這一點。你我最多也只 能遺憾，竟然就是這麼簡單的一點，要讓我們那麼難 懂。要走那麼長的冤枉路，才走回到這一點。

最不可思議的發現是，對這一系列作品所傳達 的，或許我們本來很反感，認為為什麼要重複再重複 同一個訊息。到這裡，你我會發現，這些作品所講的 每一句話，都是解脫的出口。我們只要去回顧，會發 現從每一句話都可以帶我們回到大歡喜。

你我這一生來，不是單純為了來愛護這個地球， 活成一個有用的人，講有用的話。而是剛好相反，是 把這個地球帶來的束縛打斷。

讓我們第一次真正活出來。

接下來，你我還有問題嗎？



27

我什麼都不是I'm no-body

Nothing is real. What is real is no-thing.

沒有什麼是真實。其實，最多是——什麼都沒 有，什麼都不是。

這兩句話，其實囊括了這一系列作品所要談的。 我在這裡，也把這兩句當作本書最後的禮物，送給你 我'作為一個基準。

你我這一生，全部的注意力都集中在這具身心， 希望能成為一個偉大或有用的人、甚或一個開悟者， 或希望在世間累積數不清的物質、財富、名譽與權 力。也有時候，我們兩者都想兼得。

針對這一系列的作品，你我還可能有一些問題想 問。但是，我可以保證，所想得到的全部問題，都還 是站在「有」、「做」和物質的層面發出的。

我們站在二元對立狹窄的領地——頭腦投射出來 的境界*，*包括這個世界——在看這整體。可以想像 的、講出來或是可以得到的，本身還是離不開二元對 立，離不開虛的因一果。

記得，只要我們認為這身心是真實的，自然離不 開因一果，甚至受到因一果的作用。我們才會把 「因」當作真的，而把「果」當作再明白不過的結 局。

我這裡不斷地想強調——我們不僅僅只是這個身 體，不只是這個身心，甚至，沒有一樣我們可以認知 的1是真實的。

因為真實——離不開一體，我們也稱為整體—— 跟任何東西都不相關，而不可能用任何語言表達出 來，我們最多只能稱它為**no-thing** （什麼都不是）。

所以，要真正了解、領悟真實，首先要看清全部 的「非真實」。

是透過放棄或看穿全部的「非真實」**(non­Reality) ，**我們才可以稍微體會到真實**(Reality)**。

是放下被我們隨時當作一體的「非一體」**(non- Self)，**我們才能體會一體**(Self)**。離棄一切被我們 當作真相的「非真相」**(non-Truth)***，*我們可以對真 相**(Truth)**有一些認識。

否定我們在人間或人生直到今天所累積、所知覺 的一切，包括一切的知識。這本身，才是智慧的起 步**0**

前面提到大喜樂，是我們本來就有的本質。但 是，你我只要去分析這個喜樂，甚至希望重複它，它 自然就消失。

因為喜樂、愛、在、寧靜，是醒覺的成就，跟這 世界的任何東西或狀態都不相關，所以也追求不來。

只要刻意想追求它，是永遠追求不到的。

你我讀到這裡，可能還想不通——我們每一個人 本來就是醒覺。

只是因為我們把自己限制在一個小小的角落—— 人間、這具身體、我們的人生——才把整體或一體的 意識落在二元對立。從無所不在，落在痛苦的人間。

所以，最多*，*只需要臣服——接受一切，不要再 加一個反彈、或是參——否定一切，我們自然就回到 「在」'樂、愛、寧靜。

這麼說，連前面所談的大喜樂，也沒有什麼屬性 好談的。它不是一個激動的樂，沒有髙，也沒有低， 反而是一個平等的樂。

這種樂，我們根本不可能想像。但是，一個人只 要體驗過，不可能忘記，更不可能回頭，也就自然臣 服或參到底。

甚至，臣服或參到哪裡，也都不重要。任何境 界，都可以臣服、都可以參。

就是耶穌、佛陀、上帝、天使長、天使落在眼 前，跟自己也已經不相關。不是臣服，就是把一切參 穿。

不斷地回到平等。

我透過那麼多的篇幅所強調的，也不過就是這麼 簡單的觀念。帶出那麼多不同的*sadhana*或練習的方 法，也只是帶你我回到本來就有的狀態，而且是最輕 鬆的狀態*。*

我才會說，一個人只要領悟到這一系列作品所帶 出來的真實，自然就發現任何*sadhana*或練習都是多 餘的。你我本來就在這醒覺的狀態'透過**sad/?**明& \* 我們也不可能比現在更醒覺。

最多只是把不正確的觀念挪開，也就這麼簡單。

這是你我都可以做到的。

最後，就是醒覺了，你我還是要活這個人生，讓 這一生所帶來的業力完成它自己。這跟做任何事不相 關，也沒有什麼矛盾，甚至沒有非做什麼不可。

但是，你在心中老早把一切臣服出來，交給更大 的生命，讓生命帶著你走。

接下來，你自然跟過去、現在、未來所有的大聖 人合而為一。深知你我、.包括大聖人、所有生命，從 來沒有離開過一體。所以，連講一個「多體」，本身 就又是個錯覺的起步。

醒覺後，你自然會寧靜，發現不光可以放過自 己，還可以放過這個世界，就讓一切存在。沒有什麼 好辯論，也沒有什麼好計較，也沒有什麼好值得爭 取、去取得。你自然連一個「道」，包括「菩薩道」 的觀念都消失。

即使你深知全部的眾生、乃至這個地球、宇宙、 生命都是虛妄，都是我們頭腦的投射，但是，你決定 在一個虛妄的境界，透過「在」，自然祝福周邊的 人、地球、宇宙和生命。

你本身就自然變成一個最大的祝福場**(field of blessing) ＞**活出最高的潛能。

有意思的是，你已經老早活過全部的人生，不只 這一生、千百萬個過去的前世，還包括千百萬個尚未 到來的來生。但是，你知道看似無窮無盡的生起和消

失，都只在這個瞬間發生；過去'現在'未來的區 隔，也只是頭腦需要的錯覺。

你最多是輕輕鬆鬆放過一切，也只是輕輕鬆鬆讓 一切存在。

你雖然活在這個世界，你已經老早不屬於這個世 界。

到了這裡，你我最多也只能決定——醒覺。

我透過這一系列的作品，最多也只能把你我帶到 真實的門口。要踏進去，最後還是要靠我們自己。希 望我們都可以好好參這本書和其他書的話，親自檢驗 正不正確，而同時找到一位好老師，幫助你我一起走 進去。

如果可以做到這樣，我相信寫這本書的目的也就 達成了。





（亠7 ）楊定-書房

色部牛命系列

人的健康•身、心'霊從來沒有分開過 「榻定一書房一一全部生命系列」， 便是站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學 系統，用現代的語言重新表達•幫助你我活出全部的生命潛能。

真原醫——**21**世紀最完整的預防醫學

相定一◎著定價◎ 350元

結合古老醫學和先進村學'提出身七鬆：衡且健渍的社 *訣*，強調應與大自我和諧共處，從飲食、運動、呼吸、思 緒與活緒管理主動追求，秒提醒自己，常存成奧、懺悔、 希望與回饌的念頭，徹底轉變心念，才能恢復健康！

靜坐的科學、醫學與心靈之旅——**21**世紀最實 用的身心轉化指南

（隱■附間**60**分鐘衅坐導引舆音樂**CD）**

楊定一、楊元寧◎著 定價©）380元 分心年代，靜坐讓我們訓縛心靈，開替大腦神經新迴路， 放鬆心智，找回身體失去的平衡，重尋健康，安住於當下。 這是一趟自我發現的旅程，用開放的心態，就能全然的放 下與領悟。

螺旋舞一一打開身體的結，找回快樂的你

楊定一◎著吳長泰◎示範特價＜8»499元

愈對立的年代，愈需要找回寧靜的自己〜讓宇宙叢強大的 力量，輕鬆幫你打開身聽的結1源自最古老養生修煉的螺 旋舞，不分男女老少都能吳。用蒼種阻礙最少、扭力最大 的螺旋律動，就能打洒氣脈、鬆開老化的關節'回復健康 的狀膽。



全部的你（増訂版）一 跳出局限，擁抱生命無限 的可能

楊定一◎著定價◎ 450元

「透過當F，我們才能充分活在每一個體的瞬間。」活在 「這裡！現在！」，臣眼這個瞬間所帶來的各種變化。把全 部的你回來，是這一生最寶貴的一堂功課，讓概們從一個 快節奏' TT碌而瘋狂的世界裡，自己走出來。

神聖的你一活出身心健康'快樂和全部的潛能

相定一◎著 450元

「人生最高的祭壇，其實在我們每一個人的內心。」在這本 21世紀最實用的靈性健康書裡，引導你在日常生活裡如何 醒覺■內在生命和外在世界申均衡-源你的人生更好過。

不合理的快樂——存在的喜悦

榻定一◎著3~fl©450*元* 「你快樂嗎？」財楼名利所帶來的快樂，總是短暫而不永 久，快臬，是否有公式可，■ ■■ ： ■ - ^■ = ■1失衡*，*過 度偏重頭腦，哗致身L 骨。七書喏哲學 竪性腐面顷 入，和你一起縛習，把'夬金找回來。

【新書上市】。



我是誰

楊定一◎著定價。280元

透過現代的語言 ＞運用無時無刻的念頭舆 感受，讓注意力從「腦」落回「心」，體 會「在」，甚至古人所談的「空」。全書 十七章解說，+四個舆牛活緊密結合的練 習，解開古人「悟」的奧祕，活出生命最 簡芋、最根本的寧靜與喜悅。

集體的失憶

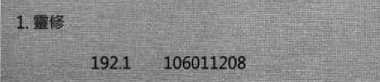
楊定一◎著定280元

傍討「人類的墜落」、「失落的人心」， 同時也灣來希堂 起恢復人類最原初

的記憶。這车隨身指南，站在「一體」或

「在」的層面，幫助你對照自己對真實、 對領\*吾的理解。每一章內容精曾，值得用 心來「證」.與「參」\*

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

落在地球/楊定一著.-第一版臺北市：天下生活，2017.08 184面;12.8X18.8公分.(楊定一書房.全部生命系列；8) ISBN 978-986-94617-9-5(平裝)

訂購康健雜誌圖書的四種辦法：

I天下網路書店線上訂購：[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

會員獨享**：**

**L**購書優惠價

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8:3 0至晩上9 : 00

**I**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

康健雜誌劃撥帳戶：19239621天下生活出版股份有限公司

優惠 辦法：天下雜誌GROUP訂戶函購8折,一般讀者函購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 )

插既家作品列表

施留腌([shih.simon@gmail.com](mailto:shih.simon@gmail.com) )

p.15, 34, 40, 69, 71, 84, 87,106,129,164,171,179

《初雪》《霧滿香江》《山影之悲憫大地》•黃駿＞ (p. 52, 58,135 )

臉雲專貢；駿孺一黃駿叢的形影角落 <https://www.facebook.com/alen0912815lucky/>

全部生命系列**Q008**

落在地球

作 者楊定一博士

编 者陳夢怡

責任編輯陳秋華

插 S 施智騰(Simon )

【《初雪》《霰滿《山影之悲憫大地》為菁駿景先生作品】

封面設計盧岐睽

版型設計李詩雅

發行人殷允苴

總經理梁曉華

總編輯林芝安

出版者天下生活出版股份有限公司

地 址 台北市104南京東路二段139號11樓

讀者服務(02 ) 2662-0332

傳真(02 ) 2662-6048

劃撥帳號19239621天下生活出版股份有限公司

法律顧問 台英國際商務法律事務所•羅明通律師

總經鏑 大和圖書有限公司 電話/ ( 02 ) 8990-2588

出版日期2017年8月第一版第一次印行

2019年10月第一版第六次印行

定價280元

All rights reserved

ISBN : 978-986-94617-9-5(平裝)

書號：BHHY0008P

天F韻誌網路書店 [www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌官網 [www.commonhealthxom.tw](http://www.commonhealthxom.tw)

康健雑誌岀版臉書 [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

本■如有缺頁、破損、裝訂錯誤•請寄回本公司調換

你我有多想醒覺？

是不是還要一次次地延續這個夢，不斷地痛心，不斷地 失望，不斷地昏迷？

我們落在地球，一生全活在「人」的自我認同帶來的制 約。只要認為任何現象是真的，也就不斷地強化我們的 人類特質，加強所受到地球的吸引力。

解脫，其實是打破「人」的制約，跳出「人」的處境和 特質。

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

楊定一博士深入解析，但願你我把文化帶來的束縛轉為 解脫的工具•迎接這一大規模的醒覺。

醒覺過來，從地球的束縛解脫，我們才真正愛護地球， 而真正成為地球的住民。

(192.1)

III

書號 **BHHY0008P**

定價**280**元

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

推建出版 礼顷

