

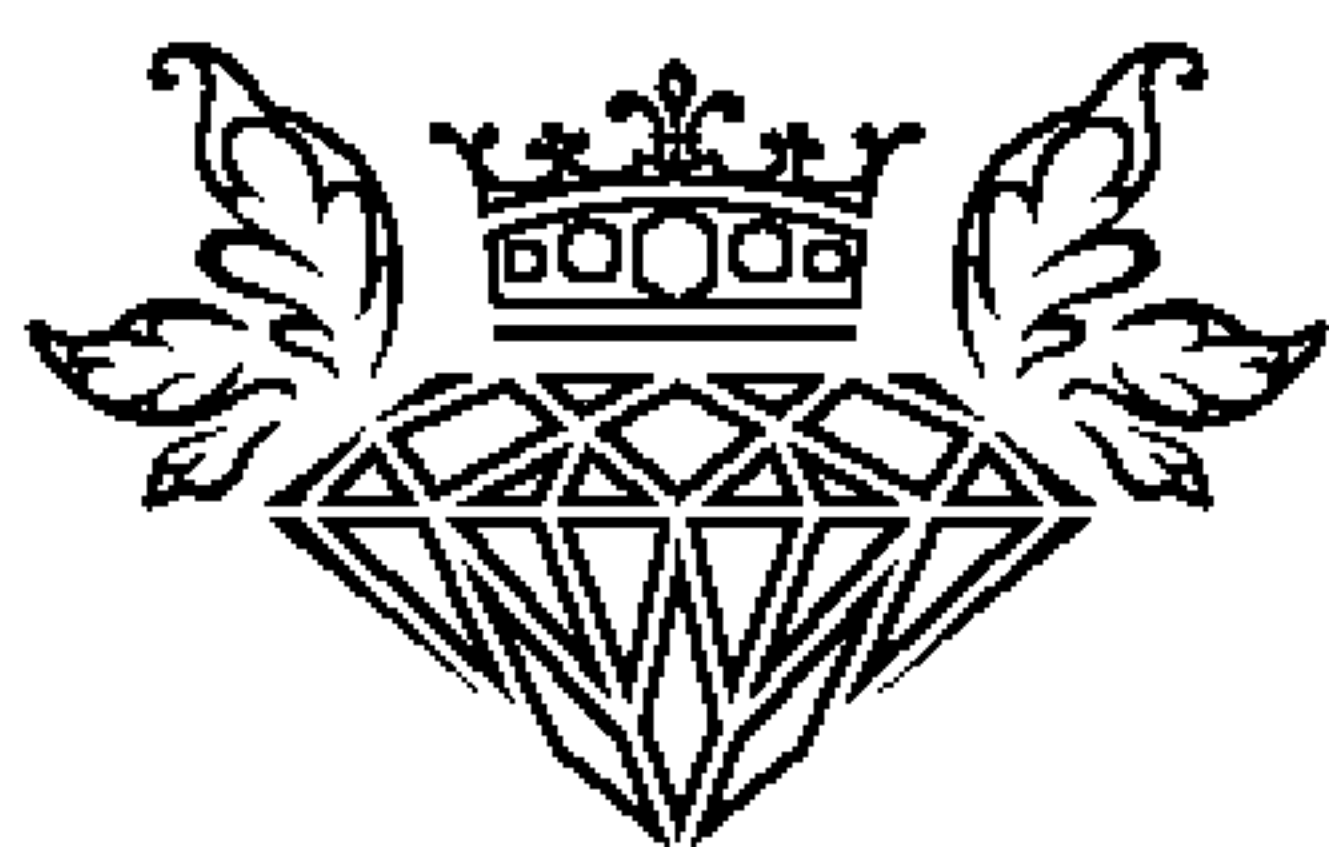
康健出版

全部生命系列
楊定一書房

找到快樂與自由的隨身練習

我是誰

楊定一 著



St. Royal College
天使神秘学院

※ 专业占卜预测机构

※ 神秘学培训机构

※ 水晶能量研究中心

※ 神秘学资料库

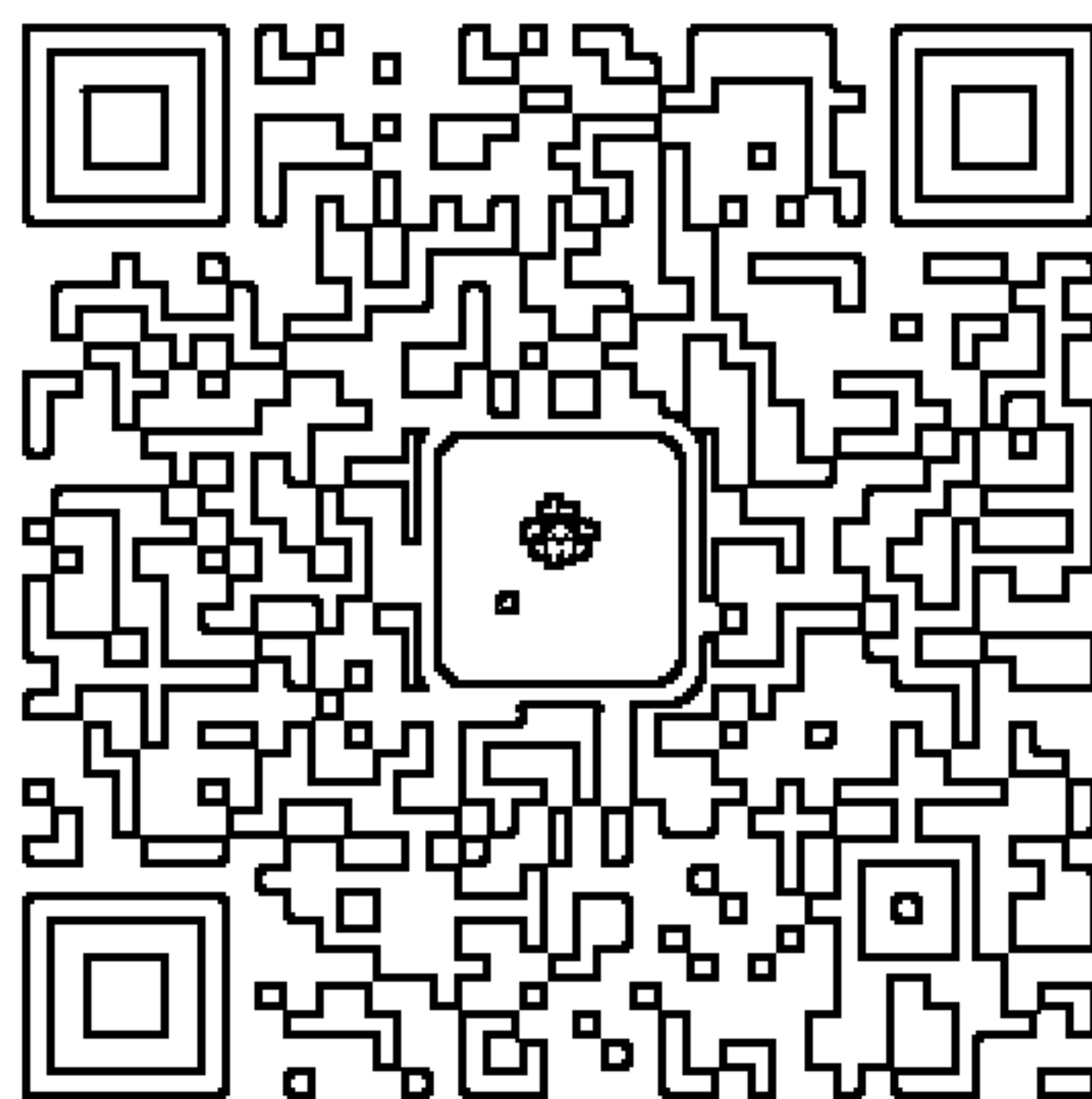
※ 官方微信：strcdts

※ 微信公众平台：strc2011

※ 读书交流QQ群：

占星塔罗占卜师交流群：814594478 (加入密码：PDF)

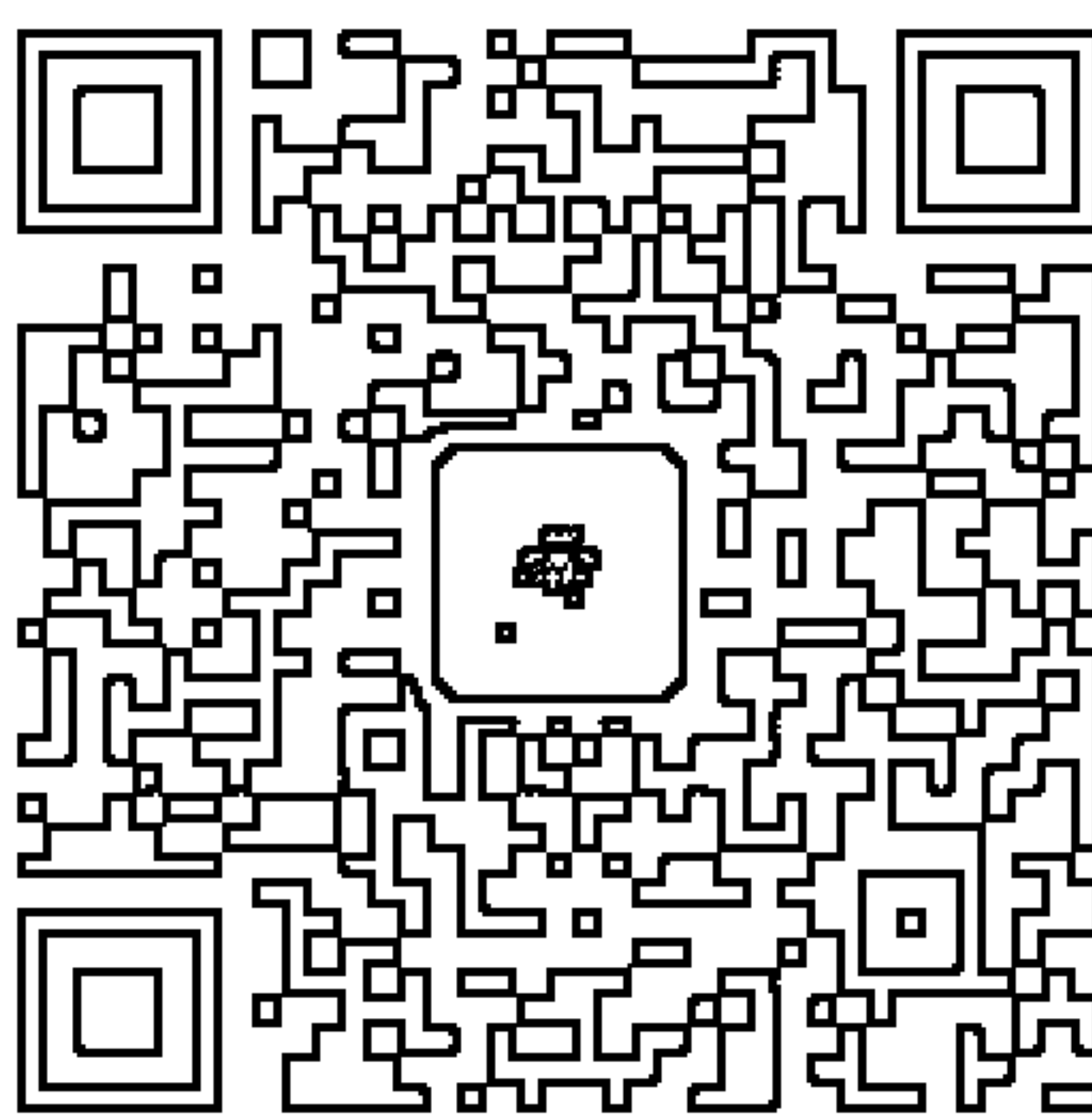
神秘学其他综合群：659338717 (加入密码：PDF)



微信号：strcdts

天使神秘学院

天使神秘学院 院长QQ：715104687



微信公众平台：strc2011

制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把原版书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

- 一、尽量在本学院的网站购买电子书籍。
- 二、请勿用技术手段把电子书内的水印及加密去掉。
- 三、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

- 一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。
- 二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院
2019年1月

我是誰 Who am I

找回快樂與自由的隨身練習

楊定一 著

目錄

CONTENTS

引言	04
醒覺——對你有多重要？	10
01 / 從腦落到心，解開人生的鑰匙	12
02 / 「參」帶來最大扭轉的動力	22
03 / 所見的一切都不真實	35
—練習—	40
04 / 我是神聖的	43
—練習—	46
05 / 最多，只有一體	52
—練習—	64
06 / 要懂得真實，首先要發現——什麼不是真實	66
—練習—	69
07 / 不批判	73
—練習—	77
08 / 你不是小小的我	81
—練習—	86

09 / 你最多只能放過這世界	90
— 練習 —	94
10 / 一切都好	97
— 練習 —	104
11 / 失落是你最大的恩典	106
— 練習 —	117
12 / 不要把自己看得那麼嚴肅	122
— 練習 —	129
13 / 還有世界好救嗎？	132
— 練習 —	142
14 / 身體為什麼不能醒覺？	145
— 練習 —	150
15 / 連 <i>turiya</i> 都是幻覺	153
— 練習 —	162
16 / 我們怎麼知道自己有進步	164
— 練習 —	180
17 / 還有嗎？	181

引言

「我是誰」是古人留下來最徹底、最有效的心理療癒。

我在《不合理的快樂》已經以相當多的篇幅來表達「我是誰」——「參」的系統，但是總認為少了一個練習的層面。所以，在這裡，特別要強調的是——如何落實在生活之中。

我目前為止聽到所有人表達的，無論是讀了這幾本書的體會，或是相關的提問，都還站在頭腦局限的層面，稱不上是領悟的成就。為此，我也擔心之前用了將近五十萬字來表達那麼簡單的觀念，卻無法將人類最深奧的精華轉達出來，又落入一個知識的體系，成為在邏輯上用來分別的工具。倘若如此，就太對不

起從古至今的聖人了。

我在《靜坐》做過詳細的說明，指出無論哪一種靜坐法，都離不開這兩個層面：專注（*śamatha*）或是觀照（*vipaśyanā*）。任何靜坐的方法只是一個工具，讓我們可以找到自己（Self realization）——真正的自己。後來，我也用「醒覺」一詞來形容這一領悟。

領悟，其實也只是意識狀態的變更——從局限落回無限。然而，這種轉變離不開兩條路徑：「參」（*ātma-vichāra*, self-inquiry）與「臣服」（*pranidhāna*, surrender）（後來各自衍生出中國禪宗的參話頭、印度的 *jñāna yoga* 真知瑜伽、解脫瑜伽，和 *bhakti yoga* 奉愛瑜伽）。

中國的禪宗，從達摩祖師開始。他從印度沿著海路，先到中國南方的廣州，再到北方的洛陽，在嵩山少林寺面壁九年。二祖慧可來跟他求法：「我心未寧，乞師安心。」曰：「將心來，與汝安！」祖曰：「覓心了不可得。」曰：「與汝安心竟。」

二祖心不安，達摩教的方法，用這本書的話來說，也就是——你說心不安，不安的人是誰？這段對話不光把禪的傳承帶出來，還把「參」的方法留下來。

無論用各式各樣的方法來靜坐，最多是淨化頭腦的作用，讓念頭消失。於是，我們在寧靜中走上這兩者中的一條路徑。假如把這兩條路徑也稱之為方法，只能說「參」和「臣服」是萬法之首，是最高的法門。透過它們自然可以進入最高的定（*mahāsamādhi*），是指向智慧最直接的一條路。從這兩條路徑，人類比較容易醒覺。

正因如此，除了前幾本書已經提過的「臣服」，如何將「參」落實到生活中，也值得在此進一步分享。

然而，因為現代人頭腦高度的發展，傳統的「參」，透過例如「我是誰？」這樣一個簡單的問題，是引不起頭腦注意的。所以，我在這裡採取不同的角度切入——如果有一個一體或真實好談，先把一體與真實做一個描述，將原本的話頭轉為一個提醒，提醒

你我真實、一體。

腦透過念頭不斷的「動」，自然被真實、一體所融化，走到最後，一樣回到心。

這本書與前幾本書的不同之處在於，我會以相當快的步調與你一起進入「參」，而不再重複說明之前提過的基礎觀念。我在《不合理的快樂》提過「參」是相當少數成熟的修行者才可以理解或運用的方法。甚至，在成熟的修行者中，能真正掌握的人更是少之又少。

大部份人把這個世界抓得太緊，和家庭、事業、身分、物質、感受、感情綁得太密，也就是「我」太強烈，而不可能有空檔去看到自己。即使看到自己，一般人也還沒有準備好去理解自己有多少陰暗面從深處一一浮出來。大多數人看到這一點時，無法面對自己那麼多的面向。所以，只有少數再少數的人適合這個方法。

然而，「參」可以說是人類最高智慧的傳承，從

來沒有中斷過。更是靈性旅程最後一段最重要的關鍵，足以讓人一路走到底。我在這裡，還是要把它分享出來。如果你覺得切入的速度太快，或出現了不熟悉的名詞，我希望你可以回頭複習前幾本書，再來體會「參」的奧妙。

從一個更高的層面來看，我從《真原醫》、《靜坐》、《等著你》、《重生》、《你・在嗎？》、《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》這些過去的書籍和音聲作品一路下來，最多也只是為你準備進入這一堂功課。

或者說，我們這一生來的目的，也只是完成這個功課，而這個功課最多也只是把自己找回來。

把自己找回來，一個人自然就活出「在」、「覺」、「樂」，也自然活在愛中。

就開始進行吧。



醒覺——對你有多重要？

你到底多想醒過來？

你有多想醒覺？這個問題，只有你個人才能回答。

醒過來，或說醒覺，對你有多麼急迫，也只有你自己可以答覆。大部份的人活過這一生，都在一個大的夢中。一生都在迷路，都在繞圈子。這個問題，根本不可能浮出來。

然而，也有人知道人生確實是一場夢（通常是惡夢），而想從這個夢醒過來，從人生走出來。但是，我所看到的，一般人醒覺的決心並不大。遇到好事，也就把醒覺忘記，又回到夢中。

這大概就是我們大多數人的狀況。

所以，要談解脫或是活出全部的生命，可能都還

太早。

但是，也有少數朋友會把醒覺當作人生最大的目的，隨時隨地都想追求，不願輕易放過。我想，你能讀到這裡，大概也就屬於這少數人，希望把全部或神聖的生命隨時落到生活中，跟自己的生命整合。

假如我猜對了，相信這本書雖然篇幅不大，卻會成為很好的隨身指南。前面提過，我在這本書，不希望再重複名詞的定義，而是想用自己的體驗，用最誠懇的方式跟你對話。倘若，你也同樣誠懇地投入，將一生所學到的觀念，包括宗教、科學、各種學問，都可以放下。面對這些字句，也不要分析。那麼，你自然會讓這些文字流到心中，建立生命完整的基礎。

從第三章到第十六章，每一章都分成兩部份，前面是針對真實（Reality），透過各種角度去切入，而後半是進入練習的層面，是從早一醒來，到晚上入睡前都可以做的練習。

我們就一起開始吧。

01

從腦落到心，解開人生的鑰匙

人為什麼會有痛苦？為什麼有種種煩惱？頭腦明明是工具，為什麼反客為主，成了生命的主人而帶著我們走這一生？

想想看，我們只要一睜眼面對這個世界，就受到頭腦的制約，產生一連串的分別和批判，認為樣樣都不順、不夠好，都帶來煩惱。一天下來，總覺得不公平，總是事與願違。從人類的歷史，我們一樣認定人生就是你爭我奪、不公不義，樣樣都不好。自然認為從一開始到現在，人類的生存史就是一連串的悲慘，要不斷地自保，再加上奮鬥，才有生存的希望。

人只要有念頭，就從本來很單純的靈性中心，也就是不分別、一體的「心」探出頭來，做了一個分別，

進入了腦的狀態。頭腦生出一個念頭、兩個念頭、三個念頭……愈來愈多。愈分別，也就愈複雜愈嚴密。就這樣，從不分別的一體踏出來。踏出來之後，往外界看，也就創出了一個世界。

從人出生後的發育來看，也就是如此。小嬰兒在成長，他的頭腦也跟著在成長，就往外去尋、去追察、去捕捉這些資訊，就這樣建立一個他的世界。

從心往外，透過頭腦的二元對立和周邊區隔開來，自然創出一個「我」。「我」又不斷地把自己投入周邊的形相，把種種形相跟自己綁在一起。「我」和周遭形相的關聯建立得愈來愈強，再透過情緒、念頭的擴大與反彈，又創出種種的萎縮，甚至凝固成萎縮體，接下來就是一連串的不快樂。

你想不到的是，「我」的來源其實是——什麼都沒有。

我們的腦不只是投射出一個世界、一個宇宙、一個生命，而且都站在一個共同點在看、在體驗一切，

這個共同點就是「我」。一生所體會到的一切，都是站在「我」的角度在看。沒有「我」，也就沒有這個世界。但是，我們很少可以觀察到這一點，也就這麼被虛構的「我」帶走，以為這一切是真的。

頭腦為了得出一個意義，在念頭與念頭之間，自然虛擬出一個連貫性。自然指定一個虛的因（cause），讓我們認為人與人之間、事與事之間、物與物之間有一個連結，還各自有獨立的存在。

我們從頭腦的分別，再用五官往外看，慢慢創出一個個人的世界。跟著二元對立的邏輯，加上比較，不斷地分別，不斷地批判，造出一個完整的人間，而這個人間的無常與制約本身就是我們痛苦的來源。這種困境，要想透過念頭解開，是幾乎不可能的，因為這個人間就是念頭的產物。

不只如此，由頭腦的二元對立和念頭所組合的這個人生，要想透過念頭跳出來，這本身就是不合理。一切是透過念頭所建立的，怎麼可能從這個框框跳出

來？要跳出來，就是給頭腦帶來最大的危機，等於清除自己所建立的一切。於是，「怎麼跳出來」這個問題根本不會從腦海浮出來。

懂了這些，一個人要怎麼把全部的生命找回來？
他要走上一條「回頭路」。

我們頭腦發展的方向是往外，以前是往外尋，往外分歧，岔出種種分別；現在是回頭走，往內看，落回心。

從頭腦，回到無思無想、一體、不分別的「心」。

這個「心」是生命的中心。真實生命的中心不是頭腦，因為頭腦投射的念頭，只是把無色無形限制成人間。但我過去借用人體解剖上的心臟來解說，也只是一種方便比喻，最多可以說是我們人的中心，或宇宙的中心。

意識回到這個中心，可以比喻成回到螺旋場的奇點、回到黑洞。到那裡，念頭完全消失。這個中心點融化一切思考的範圍，把念頭完全吞掉，回到最原

始、最輕鬆、最根本的「心」的狀態。

一個人寧靜得沒有思考，沒有念頭，這個心就好像一萬個太陽在照，而且這個光明是永恆的，不會現在有，待會沒有。它是完全不會中斷的，是永續的光明。這個光明，是我們的本性，無法用一般的光度來形容，最多用「一萬個太陽」這種比喻來表達這種更亮的光。

這是每個人要自己去體會的。

一個人要解脫，要透過一個完全顛倒的迴路——從腦，回到心。

人生是這樣形成的：從心，延伸到腦。從腦，產生「我」。再從情緒擴大反彈成萎縮、痛。所以，如果要回頭去找「我」的來源，找到最後，自然落回「心」。

要回到心，最直接、最快的方法就是——只要念頭一進來，就緊跟著追問這個念頭或「我」的來源是什麼，看能不能把「我」的根源找到。一路跟追到底。

這就是「參」的觀念。

只要有念頭，情緒一來，萎縮產生，就接著「參」

誰，有這個念頭？誰，有這個情緒？誰，有這個傷痛？誰認為被欺負？誰心痛？誰在算計？誰在嫉妒？誰在計較？誰被背叛？誰想報復？誰覺得世界不公平？誰痛到一句話都說不出口？誰，不想再見到明天的太陽？

當然，在痛的，是我。反彈的，是我。眼淚流不完的，是我。被欺負的，是我。受傷的，是我。不敢再信任的，是我。沒有安全感的，是我。絕望的，是我。想結束生命的，是我。一句話都不想說的，是我。失去了一切的，是我。

這樣子，有任何念頭、感受，都用這個方法一路不斷地去尋。

無論「我痛」、「我傷心」、「我掉淚」……都集中在「我」——「我是誰？」

這麼一來，樣樣都集中在「我」，只要參下去會發現——全部知覺、感受、念頭的來源，其實也只是「我」，都是「我」。

「我」，又到底是誰？

這個問題一問下去，沒有一個答案。

最後，全部答案都有了。

沒有答案，本身就是答案。

這個方法和其他方法完全不一樣。它本身就站在一體、整體。最多只是把全部的不真實、全部的幻覺、「我」挪開，到最後只是我們的本性、一體。

完全回到這個靈性的中心，這就是「參」。

「參」最多帶我們走上回頭路，回到最源頭的那一點，我們本來都有的一體的狀態。

所以，「參」什麼？「參」自己，回到家，回到存在的家。

「參」到最後，沒有什麼可以參了，一切都挪開了。接下來，可能又生起一個雜念，也就不斷地「參」——還有什麼？誰知道這個？參到底，還有什麼？

接下來，什麼都沒有。

連一個沒有，都沒有。

這個沉默，本身就是我們無色無形的全部。它本身就是一體意識。是存在的家，也就是我們的本質。

沒有語言可以談。這些表達的方式，最多還是一個借用的比喻。

這個方法就是這麼簡單，也就這麼談完了。

然而，它本身有很多變化。一天隨時都可以做，跟任何活動——包括處理事、與人互動、靜坐都不衝突。從早上醒來，就可以做。最不可思議的是，一個人熟練了，就連睡覺，也自然在做，是它帶著你做。

不一定要擺出什麼姿勢，排出某個時間，或規劃什麼練習。

你隨時都可以做。

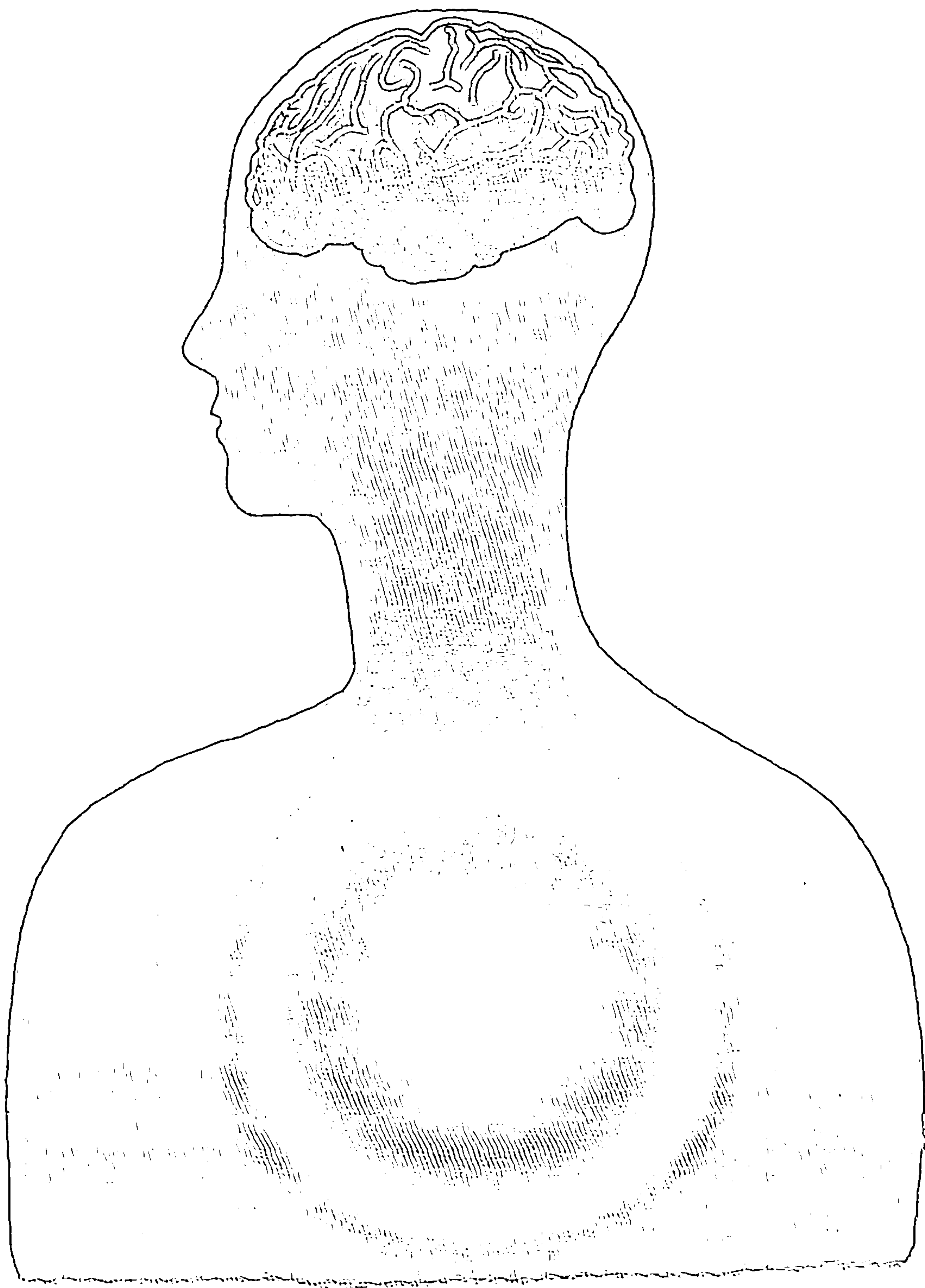
每個人在做的時候，隨著自己的個性、習慣，自然會形成自己的「參」。

有些人是不斷地問「我是誰？」「是誰有這個念頭？」「誰有這個感受？」有些人是安安靜靜的，很長時間沒有什麼念頭，連問都問不出來，最多是輕輕鬆鬆地，念頭來時，再問「我是誰？」也有些人的情緒特別豐富，而隨時可以問「誰有這些情緒？」

有些人是很激烈地在問在尋。

也有人是很長的時間沒有念頭，停留在空檔，在寧靜。

所以，從這裡面，可以有各式各樣不同的選擇。這也就是「參」的方法。



02

「參」帶來最大扭轉的動力

這樣子來解釋「參」，自然會發現它和任何靜坐方法都不一樣。它不追求姿勢、方法、甚至不講究練習的形式。假如還可以把它當練習來談，也就是從早到晚都可以練習。

「參」只是讓我們肯定自己從來沒有跟一體、整體分開過，也只是讓我們隨時提醒自己，而同時回到一體。透過「參」，也是在承認從身體或腦是不可能醒覺的。從相對，不可能跳到絕對。

任何靜坐的方法，無論是專注或觀照，用意最多是把頭腦的運作集中，集中或停留在同一個對象；或停留在同一個過程，保持專注或觀照，而讓念頭消失，讓我們的本性自然浮出來。本身還是站在「我」

面對這個世界，培養種種「我」的功夫。衍生出來的種種身心變化，難免還是從「我」的角度在看。例如覺得「我」的雜念減少，或「我」與宇宙合一，「我」的定力更深更強了，「我」有種種超脫的體驗。

「參」的不同之處在於，還沒開始「參」，修行者就已經站在真實來看這世界。最多是透過「參」，把這個真實找回來。所以，「參」其實帶著一個動力，而靜坐是在同一個對象或過程上重複。

用一個比喻來描述兩者的差別：靜坐就像一尾魚專注於眼前的東西，也許是其他的魚、石頭、泡泡、水草……透過專注或觀照，念頭可以停下來，甚至消逝。透過這樣的空檔，一個人原本看著外在的事物，突然轉回內心，看到自己。

或者換個說法，靜坐是讓主體（「我」）與客體（靜坐的對象）合一。在合一的狀態，我們自然進入當下，把當下這個瞬間拉長。當下一拉長，我們的本性或生命的本質（也可以稱為「真實」）自然浮出來。

然而，「參」站的角度不同。它已經肯定生命的全部，是站在無色無形、空、內心去觀察一切，去看著眼前的注意力落入一個角落。意識的出發點截然不同。「參」什麼都不理會，不去在意任何由「我」衍生的產物。它繞過一切現象和狀態，只是一心專注於「我」的根源。

「參」採用不同的優先順序——完全集中在「我」的上游。把「我」的根源找到，一切現象自然消失。一個人自然達到「止」，也就自然解脫。不需要再花時間練習或是分析各種體驗。甚至，一個人站在一體，就連「參」都變成多餘。最多只是透過「參」記得一體，記得自己的本家。

我才敢說，對已經準備好的人來說，「參」是最好的心理療癒。它跟任何療癒的方法不同，也是一樣的道理：不在創傷或失落的層面去不斷分析，不刻意去重現痛苦，而是直接把注意力集中在「我」的根源，也就是痛苦的根源。透過「參」，參到底，「我」消

失了，一切的障礙和問題也就解開了。

回到魚的比喻，靜坐是從意識的一個角落進入一體，就像前面說的，是站在魚或「我」的角度，念頭安靜下來，注意力突然從外轉向內，而看到真正的自己。相對地，「參」不是站在魚的位置，反而是從本性的角度在釣魚（「我」、「我」的念頭）。本來就站在一體或整體，一切已經是完美，一切都已經完成。假如用狀態來表達，它本身是最輕鬆、最根本、最不費力的狀態。

「參」，最多是站在一體，就像順著線鉤住魚，把它往主體拉，拉回存在的家。最後，沒有釣魚的人（「參」的人），也沒有被釣的魚（念頭或「我」），連釣魚在拉的線都沒有，只剩下一個拉的動作——「參」。

假如說把「我」畫成一個人，而「我念」（I-thought）畫成一根繩子，這根繩子最多就像落在一個看不到底的深淵。我們非要去拉一拉繩子，看看

裡頭有什麼東西。但是，永遠拉不到的。眼前的，是一個無底洞。

我們不知道其實是反過來的，是一體在拉我們，早晚把我們吞掉。站在「我」或「我念」，我們會認為是自己在主動追求。這是「參」最有意思的層面。

在這過程中，我們有一天會突然體會，就連這個「我念」的繩子，其實也從來沒有離開過一體，甚至連「我」也沒有離開過一體。就連「我念」的繩子也和一體一樣在放光。

「我念」、「我」、「一體」其實從來沒有分手過，一而三，三而一。接下來，沒有一個人在釣魚，也沒有人在拉繩子，更沒有繩子（我念）好談。存在的，最多是一體。

所以，「參」不講究方法，不在形式上著墨，沒有什麼遊戲規則好談。它本身就是最簡約、最有效率的方式，讓我們記起自己就是一體，一體就是自己，從來沒有分手過。我才會在〈引言〉稱它是最高的法

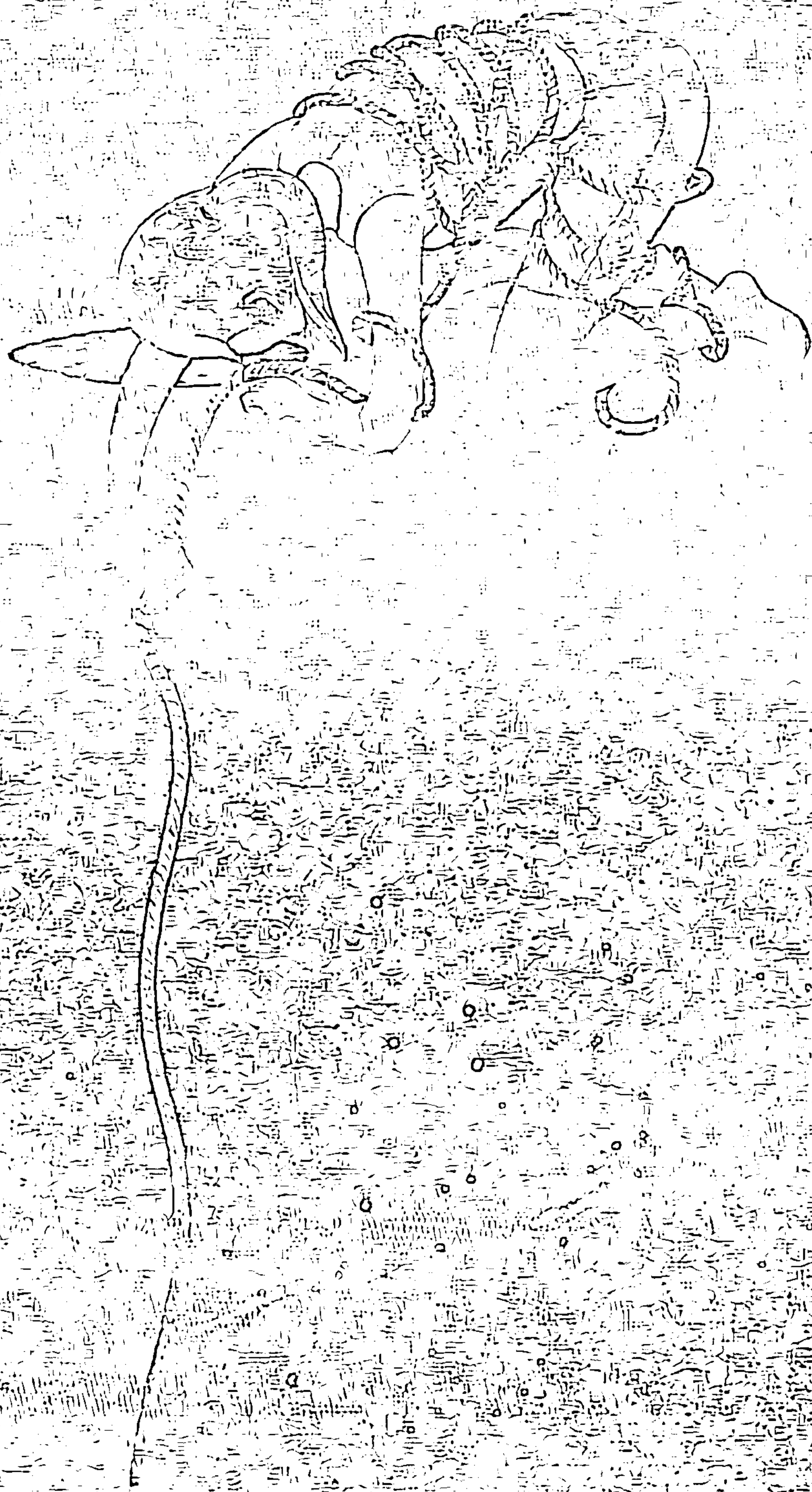
門之一。

儘管「參」是最高的法門，卻只有少數人懂得運用。可惜的是，即使這一傳承千百年來不曾中斷，卻已經失去了脈絡。

我常常看到有些修行者在參話頭¹，卻不明白為什麼要參。最多只是讓念頭消失，進入比較安靜的狀態，而不能從一般的意識跳出來，更不用談解脫。

我會把「參」的方法當作最高的法門，還有另一個原因：古人的傳承是靠著上師與弟子代代相傳，而不曾中斷。一位好老師的印可（印證、認可）在過去是相當重要的關鍵，可以讓學生省下許多冤枉路。

1 | 話頭，是指說話的前頭，也就是在動念要說話、未說話之前的「那個」。參話頭的修行方法是由禪宗的臨濟宗發揚光大。尤其南宋的大慧宗杲禪師，提倡參究趙州禪師的無字公案——「因甚狗子無佛性？」，或是簡化為「無」。其他的話頭包括「念佛是誰？」「本來面目？」「萬法歸一，一歸何處？」，可簡化為「一」、「拖死屍的是什麼人？」



只是，過了千百年，這個傳承不再那麼犀利，找到一位好的老師非常不容易。而「參」這個方法，本身就像一個好的老師，可以引領你我走到底。一個人即使有各式各樣空靈或奧妙的領悟或體驗，甚至認為自己開悟了，還是需要透過「參」穿越自己的體悟而不會迷路。也就是說，只要有任何體驗或領悟可談的，還是可以「參」——

還有領悟可談的人，是誰？

有佛陀或天使現前的人，是誰？

可以表達這麼高妙的境界的，是誰？

可以描述這些境界的，是誰？

這樣子，一路參到底，才可以消除頭腦所帶來的任何錯覺。

前面也提到，古人認為只有最成熟、最夠格的修行者才有機緣接觸到「參」。其中，又只有少數的人會運用。假如門檻那麼高，也許你會想問：「為什麼還要帶出來？」

我承認，這確實是一個考驗。明知這個門檻不容易，但總認為你我夠聰明、夠成熟，而可以接受這個方法。

從另一個層面來談，人類生活的步調已經快到一個地步，讓每個人都活在分別、隔離的意識狀態。假如沒有一個犀利而到位的解答方法，人類不可能永續健康，甚至可能連生存都談不上。然而，這一集體的危機，也促使我們更快踏出來，盡快在意識上徹底地轉變。

人類從有文明到現在，沒有一個時點像現在這麼難得——地球的發展或頻率，已經快到足以觸發集體的醒覺。當然，我也捨不得錯過這個大機會，才鼓起勇氣寫下這一系列的書，為你我準備進入人類演化的下一個階段。

相信你讀到這裡，會想再進一步知道，怎麼去「參」？和一般靜坐又有什麼區隔？

靜坐是守住一個客體、一個對象，假如我們把「參」當作靜坐，「參」的靜坐可以說是守住純淨的根源，也就是生命的來源、「在」或「空」，是我們全部意識的根源。

「參」，最多是把注意力守在這裡。

透過「參」的靜坐，一直把注意力守住的對象（「在」或「空」）當作自己，一個人也自然成為這個——「我」融化到一體，成為「在」，成為「空」。

一般我們用 I Am 靜坐，也就是不斷重複「我——在」，坐到最後，沒辦法重複了。那麼，「參」，反而是透過腦的「動」，也就是念頭，一路追察到根，透過「動」回到寧靜。本身是用「參」的力量——

我是誰？對誰，有這個念頭？有這些情緒、有這些感受、有這些變化？

答案，當然是——我。



那，我是誰？

重點是「我是誰？」沒辦法回答的部份，沒辦法回答的寧靜。

沒辦法回答的寧靜，其實就是“I Am.”「我——在」。

但是，它不動，它也不需要表達它自己。

這樣子做下去，「我是誰？」之間的空檔自然愈來愈長，一個人也就停留在空檔。

重點就是停留在這個空檔，意識層面的動——念頭，也就自然消失。

停留在這個空檔，也就清清楚楚地在「在」的狀態。

其實就是那麼簡單。

一個人臣服到底，自然有一個見證的作用。意識和念頭會劈開，人站在意識做見證。意識本身就好像是「在」的觀念，一個人也就是從「在」看著「有」，進一步「參」——

我是誰？對誰，有這個念頭？為誰，有這個見證的觀念？誰還在做見證？

當然，答案又是——我。

那，我是誰？

所以，「我是誰？」這種參，自然就把一個人的狀態帶到見證的上游，走到哪裡？完全走到「在」，走到沒有念頭，走到 beingness，走到存在。

走到——你，就是。

你是。

完全沒有念頭。

不光把主體和客體、對象之間的關係打破，連「觀」都打破。

到最後什麼都沒有。

「參」之所以不同於其他方法，原因在此。

03

所見的一切都不真實

我們眼前所看到的、體驗到的，都是五官的捕捉，再透過念頭建立而成的。

我們在人間所體驗的一切，從生到死，都離不開腦和神經不斷產生和演變的資訊，而這些資訊也從來沒有離開過電子訊號的傳遞。

我們認為很堅固的一棟樓、眼前的一個人、甚至自己，最多也只是這些電子訊號的組合。

這種看法，對一般人而言，已經很難接受。更難接受的是，這些資訊不要說沒有一個全面的代表性，甚至連部份的代表性都沒有，只是一個狹窄的窗口，讓我們對世界得到一個狹隘的認識。這一點認識，在整體中不成比例，也沒有任何代表性。

我們一般人根本想不到，不只五官帶來的資訊是如此，再多感官，也依然是狹窄而沒有代表性。

我們能觀察、體會到宇宙的無限大與無限小。然而，五官所看不到、體會不到的宇宙，它的層面遠遠大於我們所可以想像。再多感官或語言去截取、去描述，還是落在一個角落，是站在一個小點看整體。即使用螞蟻和大象來做對比，也遠遠不足以描述小點與整體的差距。

無論站在哪一種角度，科學也好，科技也罷，人類認為可以完全掌控真實，甚至可以推導出一個真實可談，這種想法才是不可思議。

我們認為人類文明累積下來的知識足以描述全部的生命，同時還認為看不到就不存在，這本身更不可思議。

這種觀念不只違反常識，本身也違反理智，而我們都是這樣活了一生。

我們不用提這不是真的，更不用去分析所謂的人

生（你我活出來的故事、生命的內容）來探討這一論點是不是成立。只要觀察，自然會發現我們認定曾經發生的一切，都是透過腦的記憶取回來的；至於還沒有發生的未來，也是靠腦海的投射帶到現在。無論過去和未來，都離不開腦的作業。

透過腦，我們覺得一切有一個連貫性，也把過去的事稱為「因」，未來的作用稱之為「果」。在這種連貫性之下建立的人生，最多也只是反映因一果的前後連結。過去、未來、因果、先後，都是思想虛擬出來的解釋機制，一般人很難看穿它的虛妄，也隨時都被它綁住，很難跳出來，很難過關。

比較正確的問題是：假如這一切不是真實，我們這一生的體驗又是怎麼來的？為什麼讓我們的人生那麼真？為什麼我們認定人和人、事和事之間有一個連貫性，看得那麼真實？

答案其實相當簡單。

我們的人生是念相的組合，而念相從來沒有離開

過二元對立，從一開始就是腦的電子訊號再加上比較、分別、區隔的作用所得到的產物。要對人類的腦產生意義，首先有一個「前一後」的比較，而自然衍生出「時一空」的觀念，和周遭的環境區隔。

對人而言，區隔不只是空間的，還需要有一個時間上的區隔。透過心理的時空觀念，人類才得以體驗這個世界，而創出一個人生的故事可談。

所以，談到人生是虛的，一點都不過分。

人、事、物，就是這麼透過一點虛的念相所組合而成。

我們本身對世界的知覺已經受到這種局限，不可能在局限之外體驗這個世界。假如可以看穿這一局限，我們體驗的範圍自然更大，自然把局限納入體驗的範圍，也就不能稱之為局限了。這本身帶來一個矛盾、悖論（paradox）——觀察者透過有限的觀察方式，只能觀察到生命有限的範圍，而不可能體會到這個角落外有什麼。

他已經被自己觀察的能力所限制了。

這是人類一生最大的悖論，可惜的是，一般人很少去想，根本意識不到。

這麼一探討下去，自然會發現這個結論——一切我們所見、所聞到、聽到、觸摸到、嚐到、體會到的，都是頭腦投射出來的。

沒有一樣是真實的。

練習

醒來第一個念頭，就對自己的狀態做一個回想。

告訴自己：一切，一切我所看到、聞到、聽到、觸摸到、嚐到、體會到的……都是我的頭腦所投射出來的，沒有一項是真實的。

接下來，有任何念頭，告訴自己：這些念頭都不是真實的。

心痛或煩惱的事、大大小小的失落，知道了，也告訴自己：

一切都是腦投射出來的，都不是真實。

假如念頭開始一個個起伏——

看著它們，提醒自己：任何念頭，都不是真實的。也不用去管它們。隨它們，讓它們來，讓它們走。

就放過這世界吧，讓世界自己存在。

這樣子不斷地提醒，會發現念頭自然減少，心裡自然安靜。但是，隨時還知道有一個人在觀察，也有

一個身體可以被觀察到。這時候，輕輕鬆鬆地問——

還可以想、可以觀察、可以感受的人，是誰？

答案自然是：是我，當然是我。

那麼，我又是誰？

我是誰？

不要落入任何答案，最多只是輕輕鬆鬆守住這個問題。也許一秒、兩秒，不要去追究答案。接下來，念頭可能又進來了，這時候再問：

念頭是對誰來的？

誰有這些念頭？

是我。

那，我是誰？

起床後，穿衣、照鏡、盥洗、用餐，不斷提醒自己：

在我眼前可以體會到的一切，都不是真實的。

都只是念相。

是「我」投射出來的。

「我」，也是頭腦投射出來的。

「我」，也只是念相。

出門散步、工作，一天當中，隨時想到，就提醒自己：

我眼前所看到的、所體會到的一切、一切，都不是真實。

都是我的腦所投射出來的。

晚上要睡覺了，最後一個念頭，也不斷地重複提醒自己這幾句話。

04

我是神聖的

假如全部生命是不受制約，那麼，它沒有生過，也沒有死過。一樣地，真正的我，也就是自性或本性，不可能生，不可能死。

它本身就是永恆，本身就是一體。

假如有一個主或神，我也不可能跟祂是分開的。

我就是神。神就是我。

了解了這些，人就突然落回整體，看著這個世界。也自然會發現，人生的一切是頭腦建立出來的，離不開念相或妄想。即使還有那麼一點真，跟整體相較，也小得不成比例。既然如此，何必去計較這一生所遇到的困難、不滿和挑戰？

放過它們，放過自己，讓一切輕輕鬆鬆存在，是

我們這一生唯一要學習的功課。

放過一切，一切再也不與我們相關。人間所帶來的任何價值，跟自己再也不相關，也沒有什麼東西值得去分析、去解釋。

我們也就輕輕鬆鬆地，什麼都沒有做，進入神聖的「在」，神聖的寧靜，神聖的全部。

一個人本來就圓滿，一切就是圓滿，而一切都屬於整體，不可能從哪一個角落，有一個動力，對這個整體造出什麼後果。

最多也就是醒覺，如果現在不醒過來，要等到什麼時候呢？反過來說，如果現在不是醒著的，未來也不可能醒過來。

我們不知道的是，自性本來就是醒覺的。因為我們不知道，也就還在這個世界昏迷打轉。要突然體會到我們本來就有、從來沒有離開過的，這個醒覺才落到生活當中。這時候會發現——什麼都沒有發生，什麼都沒有得到，但自己已經完全不一樣。

換一個角度來說，談醒覺，本身也是個大妄想。醒覺的「人」、醒覺的「動」、醒覺的「對象」，本身都不存在。假如還有一個醒覺的人好醒覺，反而是我們自己建立的阻礙，還是落入二元對立的觀點看這世界。

懂了這些，一個人自然也就平靜下來，再也不做抵抗，也沒有什麼知識或學問需要和人分享，或還有什麼成就值得追求。任何成果、任何成就、任何追求都還是人所帶來的，一切都只是人局限自己而創出來的價值。

我再也不需要讓這個世界帶走。

我本來就是解脫的。不可能比現在的解脫更解脫。

我沒有生，沒有死。我自由地來，也可以自由地走。

練習

跟前面一樣地，剛醒來，睜開眼，還躺在床上就可以練習。

告訴自己：

我知道，我完全承認，眼前所體會的一切都不是真實。

真正的我是神聖的。

我的本性從來沒有生過，從來沒有死過。

我的本性從來沒有來過，也從來沒有去過。

一切人間所體會到的、所經過的，跟我的本性都不相關。

任何經驗，無論多美，多不好，多大的成就，多深的失落，是歡笑，還是流淚，是喜事，或是壞事——都不是真正的我。

沒有一件事情可以沾到我。

我連來都沒來過，怎麼還可能受人間任何事情

影響？

這樣子，不斷地重複這個提醒。自然發現，進入更深的安靜。在這個時候，念頭起不來。

念頭一起來，輕輕鬆鬆地問自己：

對誰，有這些念頭？

當然又是我。

是我。

繼續問：我，又是誰？

我，是誰？

不用追求回答，輕輕帶一個「參」的味道，停留在這個空檔。

念頭再出現，再問一次：我，是誰？

沒有念頭的空檔，就是正確的答案。

有些朋友覺得念頭總是停不下來，尤其是正遭遇重大的傷痛、失落，在物質的層面、關係或心理層面

受到很大的損失，可能覺得自己做錯了，承受很深的內疚，也可能覺得受委屈——為什麼是我？對自己的安全或未來，有數不完的憂慮。

這種情況，最需要一個安慰的力量。沒辦法自己停住負面念頭的朋友，有一個很好的方法可以採用。

我們還是知道真正的自己才是生命的主人，但是，在這痛苦的一刻，讓我們暫時把這個神聖的身分挪給一個「他者」。選一位跟自己的心比較親近的代表，也許是菩薩、佛陀、耶穌，甚至上帝，用最誠懇的方式，做一個請求：

上帝（佛陀、耶穌、菩薩……），請把我全部的煩惱或是罪帶走，就讓我把這些痛心交給你吧。

這個請求，假如真正誠懇，多次重複，本身就帶來一個安慰的力量，遠遠超過世間所能想像。用這種方法可以得到安靜，再進行前面所談的功課。

一個人平靜時，可以「參」，即使念頭起伏，一樣可以用「我是誰？」參下去。安靜下來之後，還可能對自己的神聖有質疑，不敢相信自己的神聖。這時候，也可以採用“I Am” meditation（「我在」的靜坐）。「參」和「我在」的靜坐可以交替使用，不見得需要依照一定的順序。

我們可以用“I Am.”（我是，我在）代表上帝的名字。因為祂所顯化的，和祂本身分不開。最多只能用這種方法來表達——「我在」“I Am.”。

用這個方式靜坐，自然就在強調本性、自性的神聖。

結合呼吸的練習，甚至可以讓這一神聖落在我們的肉體。我過去才會強調，透過觀息來做一個開始。

我們輕鬆地觀察呼吸。

進。出。

進。出。

不要去影響到它。

呼吸快，我也知道，看著它。

呼吸慢，我也知道。

都不要去干涉它。

呼吸自然會調整。

自然落入一個規律。

這些都不用管。

只要回到呼吸，回到觀息。

這時候，把注意力擺到吸氣和吐氣上。

吸氣時，輕輕鬆鬆帶出「我」。

吐氣將盡時，帶出「在」。

吸氣——我。

吐氣——在。

透過呼吸，把這個神聖的身分落到自己。

我——在——。

這樣子，只要投入，念頭馬上會減少。

我————在的距離愈來愈長。

甚至，我————之後，連「在」都起不來。

只有一片空，一片光明。

輕輕鬆鬆停留在這個狀態。

這時候會發現，還有一個認知，一個見證者，一個觀察者在知道。

知道自己在唸「我——在」，或知道自己在空檔，在無思無想的狀態下。

這時候，輕輕地問：

那個知道有空檔、知道在唸「我——在」的，是誰？

還有誰，是可以體驗到的？

答案自然也就是：我。

那麼，我是誰？

05

最多，只有一體

「我」、「你」、其他、一切，都離不開一體。都是從一體延伸出來，也自然只能回到一體。我們也沒有任何體，單獨存在於一體之外，或可以與一體區隔。然而，「我」、「你」、「他」最多只是念頭的產物，只能稱為念相，或是一個妄想。本身不存在，是我們腦所局限、分割出來的。

難以想像，我們的頭腦那麼發達，可以透過二元對立的工具，在念頭的主宰下，只是簡單透過人、人、物與物、人與事、人與物的比較，就可以創出一個那麼完整的世界。透過念頭，我們創出念相。透過念相，我們創出那麼複雜的人間百態。

這些人間百態離不開時一空。透過時一空，我們

才樣樣都有一個表面上的連貫性。最不可思議的，樣樣東西在空間都有相對而連貫的關係。然而，這對我們的腦還不夠，還要發展出一個時間的連貫性。我們的記憶和思考，也就是這樣衍生出來的，而且樣樣都有個理由、有個原因。而這個理由和原因最好是符合理性，而透過頭腦可以理解。

我們都那麼聰明，也受到那麼完整、豐富的教育。然而，最難想像的是，每一個人都被自己的頭腦給騙了，被腦給洗腦了，把這個時一空當作真的。這連貫的關係，明明一深入分析就知道是虛的，居然把它當作真實，甚至還把它當作我們人生的局限。

荒謬的是，人類的頭腦一定要把整體局限到一個小角落，才能產生認知或體驗，於是自然把局限當作全部的潛能，也就這麼騙了自己一生。

局限只是邏輯的工具，想不到我們會把局限當作成果。假如有一個來自外星文明或未來的人，來觀察地球的人，會覺得不可思議。頭腦造出的相對的觀念

（包括相對的一切，相對的世界），站在絕對的一體，只是很小的一部份，根本就不成比例。怎麼也想不到，念頭投射出來這麼小小一點的相對的世界，竟然可以遮住無限大的絕對存在，讓我們忽略了整體。

這種不斷的分別與區隔，還成為我們人生的出發點，主導了人類的所有體會，讓我們不斷地向外奔走、忙碌，反而成為離心的生命。愈發展，愈離開一體。都忘記了，一體才是一切的源頭，比局限更大。回到一體，我們的生命才會有無窮的活力。

在這裡要提醒一點，我用「一體」、「整體」來表達我們真實生命的本質，也就是一切，是「空」、是無色無形、是無限大、也是無限小。然而，這些語言還是頭腦局限的產物，一樣離不開二元對立。

如果要表達得更為清晰，用「一體」、「整體」所表達的其實是——「樣樣都不是」、「樣樣設想都構不著」，不是透過任何「做」或「動」可以理解的。只是，習慣了局限的頭腦，會把這種表達當作衝突，

而極力排斥。

誰能想到，那麼聰明的生命，會被自己發展出來的工具——頭腦——綁住。不光被綁住，還把頭腦提高到主宰的地位，而我們反而成為頭腦的奴隸。痛苦一生、忙碌一生、追求一生，都離不開一個虛構的境界。

這個觀念是再簡單、自然不過的了。其實，我認為任何真實，都只能是簡單明瞭。過去才會講一定要小孩子都懂、可以做到，才是真實。但可惜的是，人類教育本身就是限制的產物，而使得我們認為這些都不可能，寧願把自己的生命落在五官可以界定的一個小小的範圍。無論再用多少篇幅、各式各樣的比喻來表達，也不可能描述這麼簡單、自然的觀念。即使表達了，又有誰可以聽懂？誰可以聽得進去？

假如可以突然體會到本性、自性的地位，也就是從來沒有離開過神——我們就是神，神就是我們，所帶來的心態轉變，只能用不可思議來形容。對很多人

來說，知道自己和造物主等同，自然卸下許多包袱，而不再被過去的問題困住。這遠超過人間所能帶來的療癒和安慰。不只這一生，接下來，我們永遠都不一樣了。自然輕輕鬆鬆跳出一切的制約。

突然會理解，眼前所看到的你、我、東西、動物、植物、泥土、天空、世界，都是頭腦透過業力的邏輯所包裝起來的產物。這些產物或業力，跟真正的我、跟本性都不相關，最多像一點塵埃，飄到一個從來沒有動過的銀幕上。有意思的是，它連這個銀幕都沾不上去，但我們反而被它牽著走，會崇拜它，把它看得比遠遠更大的整體更重要。

其實，業力也就是制約，也只是頭腦固化的連鎖反應，最多帶來能量的轉變。談到業力，許多人帶著種種誤解，甚至用科學的角度去質疑。聽到這些問題，我常常不知道怎麼回應，不曉得要笑還是掉眼淚，最多只能為這種質疑所反映的制約、或人類有史以來的灌輸而嘆口氣。

因為頭腦天生的制約（與業力），許多人可能沒有想過、沒有看透——這個世界本身就是業力的組合。透過腦永遠斷不了，也無法消除。

也就是說，我們眼前所看的高樓、馬路、動力、世界，就是透過五官所建立的資訊，再透過頭腦所帶來的關聯（也就是制約、因果）才建立起來的。沒有因果，其實也沒有世界好談。更沒有時一空。有了因果，才決定了人間。

就像一個科學家或觀察者，透過他的測量工具想觀察這個世界，卻沒有想到——自己得到的數據，正是被觀察、測量的方法給決定了。樣樣所可以表達的，也離不開他所採用的測量工具。回來談人間，因一果就是人類觀察的工具，想不到也就決定了我們所可以看到、體驗的世界。這關係，其實就是這麼簡單，這麼明白。

從另一個更高的層面來談，人類所想得到的任何工具，無論多麼發達，多麼精密，都不能對整體做一

個描述。甚至，連我們人類創造出來的語言和邏輯也不可能。有限（finite）永遠不可能理解無限（infinite）。要不然的話，就會違反數學和物理的所有道理。

我聽到科學家在質疑這一切有什麼科學根據時，最多是看著他，不覺得需要延續這種辯論。其實，一般人站在科學的立場時，往往沒有想過，當代的科學本身無法了解一體、整體。目前的科學工具都帶來局限，帶來分割，離不開二元對立。要了解一體，使用這樣的邏輯工具，本身就不是正確的策略。

我們的頭腦除了投射出一個連貫性，為了對它自己產生更多意義，會再把一個動力分割成「有一個人在做」、「一件事被做」以及「做」三個觀念。我們的語言架構，也要有一個「做」或「動」的主體（主詞），有一個「做」（動詞），再一個「被做的對象」（受詞），二元對立的邏輯才可以發揮作用。《道德經》也說：道生一，一生二，二生三，三生萬物²。

談到需要三點，才能讓二元對立的邏輯起作用，

這裡還有另一個例子，可以讓你一起體會。舉例來說，公元指的是耶穌誕生後多少年，然而，從整體的角度來看，這種紀年法並不精確，只是描述了耶穌誕生和多少年後這兩個時點的相對關係。再加上一個點，例如耶穌誕生後兩千年，可能是某件事的一萬年後，這樣才能更精確地比對出這兩個點的所在。

即使如此，還是不夠，還是會發現——再增加多少個點，還只是建立一個相對的範圍，只是參考的點挪到一個稍微大或稍微更小的領域。我們永遠可以建立更多參考的座標。

空間上也是如此，兩個點，只能表達彼此的相對位置或關係，至少要有三個點，透過第三個點的位置來看，才能比較釐清這兩個點的所在。

2 | 《道德經》四十二章。

二元對立，離不開至少三個點的觀念，有「做」的人／「做」或「動」／被「做」的對象的區隔，才能在時一空裡成立。假如沒有這個 doer/doing/be done 的區隔，其實也沒有這個世界，一切我們所認為的人間百態，也就突然消失了。

懂了這些，一個人自然會體會到——沒有誰在做（there's no doer），也沒有什麼東西好被做（there's nothing to be done）。任何「做」或「動」，還是頭腦的產物，是透過虛的業力所組合的。

解脫，是跳出任何人間百態，跳出任何人類的元素（human-ness）。也就是知道任何東西、「人」都是由頭腦的投射創造出來的，本身並不存在。

這包括業力，也包括「我」、「你」、「他」、「一切」，都沒有什麼獨立的存在好談的。

去抵抗業力，本身也只是個妄想。假如業力不存在，去抵抗它，又有什麼作用？

抵抗業力，最多只是帶給自己一個不必要的難

題，本身只是延續一個妄想。不過是用虛妄去對治虛妄。最多是讓這個業力繼續轉變，透過反彈，帶來更多數不完的反彈。

正確的觀念是——讓眼前發生的一切，釋放它自己所含的能量，完成它自己存在的目的。不要去干涉它，不要進一步去做任何反彈。

放過它，放過一切。讓一切自然存在。

人間帶來的業力，自然會完成它自己的週期，反而能饒過我們。

放過世界，世界自然放過我們。

假如有一個「命」好談（即使一樣是妄想），這個「命」也會跟著好轉。

這是一個最根本的法，是轉變命運最有效的方法。可惜的是，懂得運用的人太少。才會有一個臣服的練習好談，也才有一個「參」好練習。

再講透徹一點，假如我們徹底知道自己就是一體，一體就是自己，那麼，面對任何事情，人生帶來

的任何狀態和變化，我們都可以接受、臣服，不再做任何反彈。如此，我們已經化去業力的力量，把它當作雲一樣，最多是——讓它來，讓它走。

我們該做什麼，自然會以最有效、最有利的方式去做。而且，在做的過程，並沒有一個「我在做」的觀念，這也就是臣服的做（surrendered action）。最多只能說是生命帶著我們走，帶著我們做。我們再也不加一個「我」的念頭在上面。

面對不愉快的人事物，我們最多也是知道——這些事、這些人都是反映個人的潛意識，甚至是集體潛意識的一部份，倒不是「我」真的存在，更不是誰有好意、惡意。是我們集體的失憶，集體的隔離，才有眼前這些狀況。

臣服於他們，最多也只是承認他們還是一體的一部份。討厭他們，也就是討厭自己。傷害他們，也就是傷害自己。這不是相信與否的問題，它本身就是一個根本的法則。從石頭、植物、動物、到人類都不可

能不符合這個法則。

有了這些理解，「參」也就自然浮出來。因為還有一個人在做見證，充分地知道——沒有「我」、沒有這個世界、沒有任何東西值得那麼認真、值得我們反彈。

這時候，一個人自然會歡喜、得到安慰、得到解答。最多只是輕輕鬆鬆地「參」——知道那麼多，體會那麼多，肯定那麼多，告解這些的人，是誰？

誰還有一體意識的觀念？

誰還有什麼東西可以分享？甚至，還有一點無我的觀念？

當然，答案是：是我。

那麼，我是誰？

練習

從醒來，到入睡前，有機會就不斷地重複：

我知道，我體會到，透過每一個細胞都可以領悟到——

一切，一切我眼前所看到，可以感受，可以體會的，都是頭腦所投射出來的。沒有一樣是真實的。
Nothing is real.

不光如此，我是神聖的，從來沒有來過，也不可能離開。

我是永恆。我是無所不在。

人生所見的一切，都不是真正的我，都跟真正的我不相關。

就連人生所謂的目的，跟真正的我都不相關。任何目的，都還是頭腦投射出來的。更不用講「我」。

「我」不存在，也根本沒有存在過。

沒有任何一件事，有什麼意義可談的。

沒有什麼目的好談的。

沒有人在做事。

也沒有事可以被做。

人和人之間，事和事之間，物和物之間，「我」
都不存在，都是平等的，都還是頭腦所投射出來的。

不斷地提醒自己這些根本觀念，自然會發現——
頭腦不斷重複的觀念，就會化為我們的真實（What
the mind thinks, it becomes real.）。雜念也自然開始
消失。一有念頭，就輕鬆地「參」——

對誰，有這些念頭？

誰還有什麼念頭可以有的？

回答當然是：我。

我，又是誰？

06

要懂得真實，首先要發現——什麼不是真實

智慧的根源，起步是知道沒有什麼東西叫智慧。

「參」這一系統的前提，本身就已經在承認——
一切都是一體，都是 One Self。沒有兩個體、三個體。
全部都是從一體出發的。甚至沒有一個東西有原因存在。
沒有一樣東西可以有一個自己的本質好談，或可以體會的。
沒有一個東西有自己的根源。

「參」是站在這樣的角度在看一切。

透過「參」，最多是把不真實挪開，輕輕鬆鬆地，
真實也就亮出來、洩露出來、自然浮出來。因為真實
本來就是永恆的、永久的，也不可能用語言可以描述。
不可能是你去找，甚至你也不可能找到。有限，
不可能足以找到無限。

要回到真實，最多是把局限挪開。從頭腦的盡頭，一直走到底。只能說是把頭腦挪開，把不真實放掉。

想不到的是，把全部的不真實挪開，我們才體會到真正的我。

為什麼要不斷地問「我是誰？」

任何答案——我們這一生，從生到死，所體會的最多也只是「我」。我們能想出來的一切，甚至連解脫或修行的觀念，都離不開「我」。

「我」是這一生的根源。

透過「參」，我們自然把全部的世界濃縮到一點——「我」。站在「我」，再繼續追——「我」的來源是什麼？這樣子才可以把「我」，一次徹底粉碎。這是最有效的方法。

不這樣做，我們首先要面對全部的現象，要面對各種心理的作用，各種情緒、各種創傷，永遠談不完的。頭腦二元對立的邏輯，在我們的生命中反客為

主，從工具成為主人，只帶來局限、限制，和數不完的煩惱、傷害、心痛、捆綁。但是，如果反過來把二元對立作為工具，透過腦的過濾「以毒攻毒」，把頭腦所創出來的一切，匯集到一個共同的平台，濃縮到一個共同的點——「我」。在這同一個出發點回頭，再往上游去找它的來源，這樣把「我」消除，是最有效率的方法。

過去大聖人所留下來的種種智慧法門，不二論（*advaita vedānta*）也好，般若法門（*prajñāpāramitā*）也好，中國禪宗的話頭也好，都自然會採用「參」。

「參」可以說是最大的祕密，或各個法門共同的出發點。

我一直以來覺得相當可惜的是，許多人用「參」的方法，但沒有認識、領悟到這一點。往往做了幾天之後，也就放棄了。或是練習歸練習，生活歸生活，好像兩者不相關。這次特別透過這本書，把「參」帶出來，作為修行的參考。

練習

我們要懂真實，要先挪開不真實。

最多只需要提醒自己——這個不是真的，那個不是真的。

任何所看到、聽到、聞到、碰觸到、體會到的，都不是真的。

都不是真正的我。

從早到晚，眼前看到、聽到、體會到任何東西，無論是人、東西、事情，再美的事、再好、再不好、再平凡的事，輕輕鬆鬆告訴自己：

這個不是。

這個不是真實。

這個不是真正的我。

無論多麼小，多麼大的事，

都不是真實。

都跟真正的我不相關。

我所看的一切，都還是我過去業力的組合。是我透過多生多世的無明，把它局限出來的。

一切眼前所見的，本身就是局限，跟真正的我，一點都不相關。

我最多也只能讓它們來，讓它們走。

隨它們。

老早也已經放過它們。

更不用干涉它們。

甚至，懶得反彈或抵抗。

因為我知道——樣樣都不是真的。

這麼一來，念頭自然就消失，心裡也就平靜。

再怎麼大的打擊，我突然都可以接受。

因為，我不斷地提醒自己——它們都是虛的，跟真正的我不相關。

這時候，出現念頭，再輕輕地「參」——

對誰，有這個念頭？

還有什麼念頭值得談？

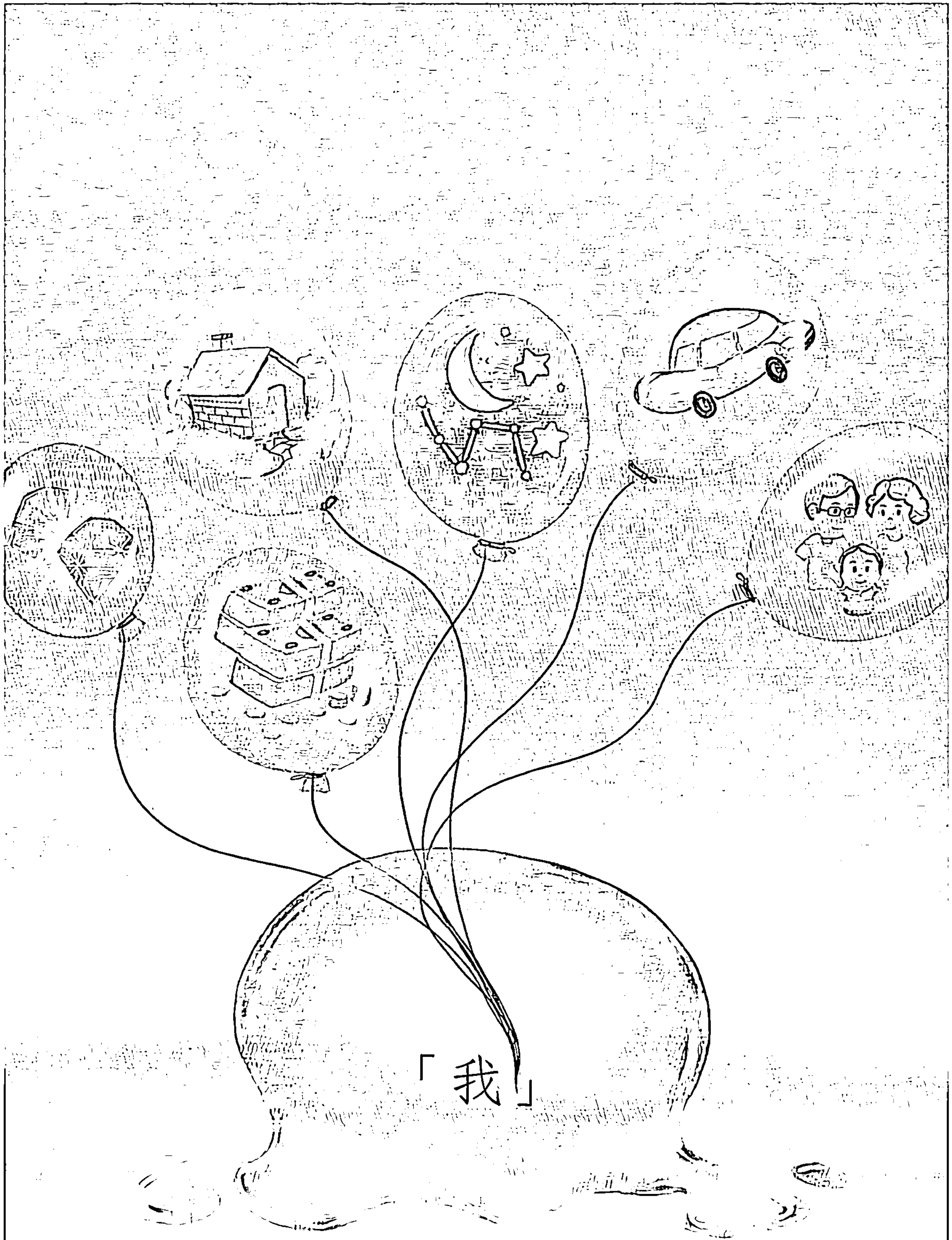
值得讓我注意？

讓我放不過？

這時候，要注意甚至放不過的人，是誰？

當然是我。

那，我又是誰？



07

不批判

批判，是我們全部煩惱的來源。

我們從早到晚，不斷地批判自己、別人、事情、環境、國家、地球，樣樣都看不順眼，樣樣都值得批評。在我們的眼中，很少有事情是圓滿完整的，所看到的全都是缺點。連一個好事，都要透過我們主觀判斷而同意，才變成一件好事。別人講的好事，不經過我們的過濾，我們也絕對不會稱之為「好」。

我們見到一個人，第一個念頭就是已經開始判斷——這個人友善不友善、禮貌不禮貌、風度好不好……一連串的判斷。從早上一起床，到入睡之前，我們一天從來沒有過不批判。不放過自己，也不放過別人。

批判自己，自然產生「罪」的觀念。

我們通常都認為自己是罪人。當然，有很多人認為其他人才是罪人，自己反而是聖人或好人。這種標籤或判斷，自然也就決定我們對自己、對世界的看法。有了「罪」的制約和認定，我們自然也同樣用這種方法看著世界，反映同一種負面的觀感。接下來，要談修行，根本不可能。因為認為自己有重重的阻礙（罪），總是需要有漫長的時間，要透過善行，甚至人生徹底的轉變，才可以消除這些罪，才有機會重新開始。

然而，站在整體，沒有什麼東西叫做「罪」。

也沒有什麼東西叫做「好」、「壞」，有意義、沒有意義，有目的、沒有目的，公平、不公平，善人、壞人，修行、世俗。

假如連人、這個世界、一切，都是頭腦投射出來的，那麼，去批判好壞，本身就是個大妄想。

一個人懂了這些，最多是大笑或大哭一場，發

現——這一生，從來到離開，都是活在一個洗腦的狀態，把一切虛妄的境界和虛妄的判斷當作真實。

突然，一個人也變得話少，自然理解——一切所講、可以表達，甚至可以想像的，都不存在。都還是我們用有限的聰明，透過二元對立的語言或思考的邏輯來描述不可能描述的整體；而局限，是永遠不可能描述無限的。

局限，是無限大的一小部份，最多只是從無限大畫分出一個小角落，在這個範圍裡好像有一個獨立的存在。任何語言、任何表達不光沒辦法描述，即使描述出來，也都失真了。都是把整體化為一個切片，最多只是透過一個狹窄的角度來看全部。

我們最多只能用空間的三度，再加上時間的一度，勉強湊出四度，而認為可以對無盡的維度做一個全面的表達。這不光是不可能，還是人類過於天真的想法。

但是，無論用多少篇幅重複這一點，我們還是可

能聽不懂。無論多少語言，指出這符合科學的道理，你我不可能相信，也過不了這一關，會認為還是有一句話好講，有一個判斷值得分享。有一個「我」，有一個「你」，有一個人生，有一個世界好談。我們自然還是可能回到一個受委屈、受害者的身分，認為周邊的人不公平，人間充滿虐待，自己倒楣。還可能認為自己的人生故事最有特色，一生所遇到的痛心，是別人絕對沒辦法理解的。也因為如此，更有理由可以繼續折磨自己、虐待別人，從早到晚都在埋怨。

這可能是我們每一個人的心理狀態。

不經過一個徹底的翻身，沒有一個人可以逃過。

練習

只要任何念頭起伏，想做一個判斷或批判，告訴自己：

這個不是我。

這不是真實的我。

就連看到最美的風景，還是提醒自己：

這不是真實。

不是真實的我。

這一切，還是頭腦投射出來的。

假如做不到，因為反彈太激烈。沒有關係，反彈之後，還是可以練習：

剛剛反彈的，

不是我。

不是真正的我。

假如因為念頭太多、反彈太重，這時就採用前面所談的兩個方法：

首先把自己的煩惱和反彈交給佛、上帝或自己覺得親近的象徵。要記得，神沒有問題。把自己的問題交給神，那自然也沒有問題了。

不要小看這個作用，它是真正有效的。外頭的問題自然會得到妥善的解決，而內心的反彈也自然消失。

再進一步，結合呼吸，「我在」的靜坐，提醒自己：

我已經圓滿，我和神從來沒有分手過。

我就是神。神就是我。

都離不開一體。

如果還不適應，可以用「我——我」，也就是從大的我，看著小的我。

吸氣時，我。

吐氣將盡時，我。

吸氣時，我。

吐氣時，我。

不斷的「我————我」。

這本身就在不斷地透過呼吸提醒自己，提醒自己神聖的身分。

也就是說，我遠遠大於肉體所建立的我。

我可以透過每一口呼吸，把我的神性活出來。

這麼一體會，反彈的念頭和感受自然就降下來。

這時候，一個人安靜下來，可以輕輕鬆鬆微細地「參」——

這個批判的人，是誰？

有必要批判的人，是誰？

還有必要分享自己的看法的，這是誰？

還有話好說的，是誰？

當然，答案又是：

我。

那麼，我又是誰？

沒有回答，就讓這個寧靜持續下去。

有了念頭，再重複同樣的參。

08

你不是小小的我

你還可能認為自己是無力，是不成比例的渺小。

命帶來天生的限制，讓你認為自己不如別人。只是，心裡就算不滿，也認定這就是自己的命。認為這樣一個不成比例微小的自己，來這一生，只能接受世界所帶來的限制。最多可能期望能有一個好的出身背景、好的父母，追求好的學歷、好的工作、好的朋友、好的家庭、好的後代，希望對自己的不完整做點補償。

你不光在這些物質層面一生不斷地追求，得到了，很得意，想跟別人分享。就是沒有得到，在談吐中也不斷地流露出失望、後悔、懊惱、羨慕、期待或規劃。你這一生，有沒有一句話離開過物質？進一步

講，你一生有沒有講過一句話，不是在繼續肯定人生的夢？不是在夢裡不斷建立、延續這個妄想？你有沒有想過，連你所信仰的愛、感情、感受、理想，都從來沒有離開過物質或「我」的層面？你甚至認為，連愛、快樂，都要從外界取得，而取得的過程就構成了你我的一生。

修行？什麼修行？算了吧。等到不順，等到沒有第二條路可走，再說吧。趁現在還有活力，可以取得，可以累積，能爭取一點，就算一點。——這幾句話，其實反映了你我的心態。

可惜的是，你當然還認為修行本來就是虛無飄渺，和自己不相關。你自然會想，這一生全部所經過的，幾乎都是不愉快的經驗。少數可以暢快慶祝的，也全是靠自己爭取。不靠自己的努力，哪裡有安全感？誰可以理解自己這一生的痛苦和奮鬥？

這些想法所反映的制約，不是你製造出來的，是你一出生就已經註定了。你生在捆綁當中，也從來沒

有從這個捆綁脫身過。看這世界，自然從這個捆綁的眼光在看一切。從懂事開始，到進入學校、進入社會，透過社會帶來的規矩和種種制約，從來沒離開過「人」所創出來的「念境」（thought-world）。

活在「念境」，想解脫，想看穿自己的限制，幾乎是不可能的。這種洗腦不是這一生才遇到，是人類有文明以來千萬年的灌輸。不是任何人的錯，也不是任何人惡意的限制，本身最多只是反映我們對世界錯誤的認知。

我們受到五官的扭曲，不光活出一個身體，一場人生，還不斷地區隔，不斷地分別「我」、「你」、「他」，建立一個虛假的獨立的存在。再加上語言發達的分別，透過記憶，我們還可以創出個人和集體的故事，而把它稱為歷史。不斷地把虛妄的境界，提高為值得傳承下去的紀錄。

因為我們每一個人五官所體驗的範圍差不了多少，人有人的，動物有動物的感官，植物有植物的知

覺。我們認為這一重複性就足以證明它自己是真實（self-evident truth）。又衍生出一套學問，進一步證明它的存在，並稱之為科學。即使這一切在整體中都是不具代表性的虛妄架構，只是五官帶來的資訊，我們還會用歷史和科學來論述什麼是真，什麼是假，甚至定出什麼是可能，什麼是不可能的。

這種不符合邏輯的邏輯，也就把你我制約了一輩子。

假如，你充分知道自己真正的身分離不開造物主（Creator），而且充分知道宇宙就是你造的，那麼，你不光是突然有了一個徹底、全面的大轉變。還會體會到這一生所面對的煩惱或困境，跟真正的你不相關。最多只是透過過去的制約和業力，不斷地在轉變形態。不去理它，業力也自然轉到別的地方，眼前的危機消失，命也就改了。

有趣的是，你什麼都沒有做，但你不只是自己轉變，還可以帶給周邊一個不可思議大的轉變力量。

談到轉變，談到周邊，其實還只是一種比喻。最後，誰在轉變？有什麼環境可以影響？這本身還是頭腦投射出來的。借用這些說法，其實也只是為了方便在這本書透過文字和你溝通。

練習

這裡，我們重複前面的功課，每一天，剛睜眼醒來，就提醒自己：

§ 我知道，我完全理解，我肯定，透過每一個細胞都可以體會到：

一切，一切所看到、聽到、聞到、碰觸到、體會到的都不存在，都是頭腦投射出來的。沒有任何一個東西是真實的。

There is nothing that is real.

Nothing is real.

§ 我知道，我完全理解，我肯定，透過每一個細胞都可以體會到：

我從來沒有生過，也沒有離開過。

我是永恆的。

我是無限的。

我是絕對的。

我就是真實。

真實就是我。

我是——在·覺·樂。

我是神。

我是永恆的。

我是神聖的。

§ 我知道，我完全理解，我肯定，透過每一個細胞都可以體會到：

到處——每一樣東西，每一件事，每一個人、
「我」，都不存在。

「我」「你」是虛的，是頭腦化現出來的，也就這麼騙了我一生。

一切都是一體。

§ 我知道，我完全理解，我肯定，透過每一個細胞都可以體會到：

我知道我不是這個，我不是那個。

任何東西、經驗、所活的，都不是真正的我。

也不值得讓我追加任何話或任何念頭。

任何批判都還是頭腦的作業。

我最多，只能活出一體。

我看別人不對，其實是看自己不對。

我責備別人，也只是責備自己。

我傷害別人，其實也只是在傷害自己。

一切，都是一體。

用自己習慣的語言，不斷提醒自己上述四個觀念。緊貼著你個人生命的狀況來表達這四個觀念，愈接近，愈有效。

讓這些話，成為你的口訣或心法。從早到晚，像持咒一樣不斷地提醒自己。

The mind makes everything real. 我相信在短短的時間內，也許是一天、一星期、一個月，你所認得的現實已經開始移動，帶來一個全新的現實。

念頭自然會減少，甚至消失。這時候，假如有任何念頭起伏，輕輕鬆鬆問自己：

對誰，有這些念頭？

還有念頭的，是誰？

還在質疑自己身分的，是誰？

答案當然又是：我。

那麼，我是誰？

09

你最多只能放過這世界

第七章談到不批判，其實也可以用本章這個標題來表達。

你這一生所有煩惱的來源，其實就是放不過這個世界。不光放不過這個世界，放不過別人，就連自己也放不過。

放不過別人，放不過自己，才自然會有一個修行的觀念。

因為我們對別人或自己不滿意，才會想要解脫。

針對「解脫」的理想，不是光為了個人得到解答，還認為要為世界、人間做一個解答。透過滿滿的善意，希望把這個世界變成比較公平、平等、友善，甚至救它一把。我們認為這些就是修行的目的——讓自

已跳出來，也帶著這個世界好轉。這種種用心都離不開「動」，離不開追求，離不開轉變。也就這樣子，一生又可能這麼被騙過去了。

我過去才會不斷地提醒所見到的修行人。

許多修行的人都是充滿了理想，充滿了批判，對世界看不順眼。不光對自己有一個革命的念頭，還要對世界帶來革命，才對得起良心。不知不覺，也可能愈來愈不快樂。大多數的修行人，可能要注意、要小心的是——走到最後往往都不快樂，甚至容不下別人。只要聽到任何人表達想法，就要發表自己的見解，來強調自己的學問或領悟，表明自己到了什麼境界，卻沒有發現自己所講和所做的不一致。講歸講，做歸做，兩個從來沒有結合起來。更嚴重的是，不斷地批判。用這個批判，不光批評別人，甚至虐待或欺負別人。

假如你我屬於這種人，一點都不意外，這本身還是反映了人類集體的制約。

因為你我是從一個局限的框架看這整體，無論出

發點或最後的結果，最多也是在同一個框架裡，受到這框架的限制。解脫，最多也只是個理念，還是腦海的產物。

你我都沒有想過，真正的解脫，沒有什麼解脫好談。因為我們人本來就是解脫的。只是不知道自己已經解脫，而還有一個解脫可以追求。更貼切的表達是——連我們人、人間都是一個妄想。想要解脫，想要修行，也就好像一個妄想，接著另一個妄想，以為可以從妄想的世界解脫出來，這本身就是荒謬。

懂了這些，你自然會放過自己，放過別人，甚至放過這個世界，而讓一切自然存在。

你會突然理解，樣樣可以體驗、表達的，跟真正的你都不相關。假如你肯定任何的體驗，甚至對此做一個反彈，其實還只是跟著這因果在轉，把自己落在一個角落，落回這個制約。

充分知道，一切所看到、所理解、所想像的，跟你的真實都不相關。你自然會看著一切來，看著一切

走，不把一切當作真實，也更不用再做任何反彈。

遇到事情，你輕鬆地處理，有人需要幫忙，你自然就去幫忙。但是，同時知道，也沒有一個人可以幫忙的。站在一體，這個需要幫忙的人不存在，幫助別人的人也不存在，幫的動作本身也沒有「我」的存在。儘管如此，還是繼續做下去。最多我們只能用前面提過的「臣服的做」來表達每一個行動。是生命反過來帶著這個肉體，來完成它的作業。有趣的是，生命只可能帶著我們做友善的事情。

這個人間本身就是一場神聖的遊戲（*līlā*）³，而我們就站在這遊戲的平台。過去累積的業力和制約，最多是讓它自己展開，讓它自己延續下去。不用擔心，它自己會消失，或轉到別的哪裡。一切，跟真正的你都不相關。

這才是解脫。

3 | *Līlā* 一般翻譯作「遊戲」，比較正確的說法應該是神聖的遊戲。為什麼會說是遊戲，也只是表達，我們活在人間就像活在一個幻相（*mirage*）當中，我們順著這個幻相在遊戲，不和任何幻相對立。

練習

任何念頭來，你都可以接受。

任何感受，不管多痛、多傷心、多恐懼、多萎縮、多快樂、多麼好……你都可以容納。

任何眼前的好事、壞事、來的人、看到的東西、想到的現象，你都可以包容起來。

都可以吸收，甚至任何壞事都可以吞掉。

你不需要作任何肯定，也不需要作任何反彈。

瞬間，再一個瞬間，下一個瞬間，再下下一個瞬間，一切瞬間所帶來的好壞、考驗、煩惱、喜事，你都可以臣服，不用作任何批判。

讓它們來，讓它們走。

你不用作任何反彈。

最多，只是輕輕鬆鬆地臣服。

瞬間前，你是臣服。

瞬間中，你是臣服。

瞬間後，你是臣服。

臣服，再接下來，臣服。

再臣服。

你自然讓每一個瞬間活出它自己。

活出它的永恆。

你最多也只能回到你自己（be yourself）。

也不用再加一個念頭。

就連這個瞬間，你都放過。

讓它輕鬆存在。

不去理它，不去管它，不去要求它。

放過它。

最難過的事，最讓你傷心的事，你都可以接受，
都可以容納，都可以包容，都可以臣服。

因為你知道，人間所帶來的任何打擊或喜事，跟
真正的你，都不相關。

它會生，會死，會轉變。

真正的你，從來沒有生過，也沒有死過。

它本身只是光，是愛，是喜樂。

這時候，讓自己停留在瞬間裡。

念頭來，讓它來吧。

念頭去，也就讓它去吧。

不要干涉。

不要去反應，更不用反彈。

最多，也只能輕輕鬆鬆地問：

見證這一切的，是誰？

知道念頭來，念頭去的，是誰？

還知道在接受、包容、接納、臣服的，是誰？

還有事可以臣服的人，是誰？

答案又當然是：我。

那麼，我又是誰？

就讓問題本身，成為你的答案。

10

一切都好

OK. 好。都好。一切都好。一切只能好，沒有東西不好。樣樣都好。

每一句話，都只是在表達——一切都是意識（consciousness-only）。

意識外，意識外，什麼都沒有。

只有意識是真的。

意識，我們也可以稱為「空」。它是包括無色無形和有色有形，無限大也無限小。它是自己完成自己（self-sufficient）、自己包含自己（self-contained）、自己證明自己（self-evident）。

懂了這些，你自然體會到——透過這個身體，你不可能開悟。甚至，透過腦，你也不可能開悟。從局

限，永遠跳不到無限大的整體，也就是意識。最多只能是意識觀察到意識自己。

而你，最多就是這個意識。

其實，比較正確的表達是，就連「意識」這兩個字，都還是頭腦的產物，本身就帶來不必要的局限。它本身還含著一個觀察的動力，區分出觀察者和所觀察的對象。也就好像說我們的本質還有必要投射出一個意識，而這意識再產生一切。這種說法其實還是人腦創出來的觀念。

我才會把「參」當作最高的法門。一個人就連參到一切都是意識，還是認知所帶來的理解。最後，這個理解，透過「參」，都要去把它打碎。

領悟到一切只有意識，已經是很了不起的狀態，是只有少數人可以參透的。但是，就連這一點領悟，還離不開制約。沒有把這個制約解開、消失，會讓一個修行者認為自己真正領悟，又騙了自己，接下來騙了別人。

再講透明一點，凡是有可以領悟到、或是還可以表達出來的任何境界，本身還是個妄想。

不要小看「我」，它有各式各樣的本事，各種方法，想辦法讓你落回這個世界，也就自然讓你在解脫前還有一個開悟的觀念。甚至是透過腦讓你取得一個空靈的體驗，讓你還有一個「悟」可談。

假如真正解脫了，不光「我」會消失，人所理解的這個世界和宇宙，也就同時消失了。這一來，「我」自然會抓住「有」的境界和頭腦的產物不放。它本身的生存就靠這一點存續，不可能那麼容易放過你我。

真正的領悟，要從這裡起步。

我很誠懇地希望你聽進或採用這些話。這個年代，找到真正好的老師實在太難，幸好還有大聖人留下的智慧可以作為借鏡。這本書透過我個人的一點體驗，用個人的語言做說明，最多是把自己的理解和古人的表達做一個對照，希望為你建立一個基礎。即使還沒有找到好的老師，也能透過這本書指出正確的方

向，一路走到底。

然而，但願你我都可以找到一位好的老師，畢竟直接與老師的「在」互動、共振還是相當重要的。

回到我們人間，「一切都好」也同時是對生命最大的肯定，是承認宇宙不可能犯錯。一生到現在的任何遭遇，包括經過的種種傷痛，留下的種種傷痕，都是剛剛好。一切，也只是一個業力的轉變，讓你得到學習，讓你磨練，讓你成熟。沒有它們，你也不可能走上這條路。更不用談會剛剛好遇到這本書。

一切都剛剛好。

對任何事情、任何災難、任何打擊都帶著這個態度，自然會發現它們無形中就消失了。過去想不通、沒辦法接受的，也自然想通了。任何結，也就自然解開了。

這些話不是為了安慰你，只是表達最真的真相。

最多，你只能拿自己做一個實驗者，看看這些話正不正確。不用管我說什麼，或別人講什麼。只有你自己體會，才真正算數。

一切都好——含著這些意思，也對你做一個提醒——假如一切都是意識，而你也是這個意識，何必讓一生在計較、煩惱、窩囊、籌備、計劃、追求之中過去？有什麼好值得你傷心、過不去、憂鬱、悲傷？還有什麼好追求、想得？又有什麼方法可以完成你本來就完成的全部？

你本來就是圓滿的一切。

你本來就是神聖的你。

你最多只能回到你自己。

最多只能承擔你本來就是的。

這麼一來，放過一切，包括世界和你，不是一個形容或口號。你just不放過，也沒有一個東西是真實的。跟你放不放過，其實一點也不相關。

妄想放不過妄想，也不需要放過任何妄想。它本

身不存在，有什麼好放過的？有什麼好原諒？好責備？好解釋的？

我才勸你，一切都好。

重複這些話，但願你立即記得自己真實的身分。不要再讓這個世界把你帶走，延續這些虛妄的制約。不要在你自己的頭上，再加另外一個頭。也不要再繼續把自己打折扣，把自己當作罪人或是受害者。

犯錯，到這裡為止。

痛心，也到這裡為止。

絕望，也就在這裡終結。

你是沒有生過，也沒有死過的意識。你本身就是——在·覺·樂。

你就是不醒過來，醒覺也放不過你。你早晚還是要回到醒覺，回到意識。因為你從來沒有離開過它，只是把它忘記了，被自己和別人騙走，而以為人生的現象就是真實。

你來過那麼多次人生，重複再重複你的痛苦。你

還想來多少次，才可以醒覺過來？

也不用擔心，就是這一次醒覺不過來，還有下一次，下下一次，或下下下一次。

就隨你吧，隨你決定吧。

過去談到人生最大的目的是醒覺，這句話本身也只是個大妄想。

人生其實沒有什麼目的。

目的這兩個字還是頭腦二元對立的產物。我們人好像還需要一個目的，存在要有一個目的。目的，帶來種種的動，種種的尋，種種追求。有了目的，痛苦就來了。

醒覺，跟任何目的沒有關係。

是醒覺來喚醒你，跟「你」不相關。

你追求不來的。

成熟了，時間到了，你自然就醒覺過來。

練習

一天當中，面對任何東西、任何人、任何事情，好、壞、愉不愉快、輕不輕鬆、累不累……提醒自己：一切都好。

同時含著這個念頭——我對這個宇宙充滿了信心，我知道它絕對沒有什麼錯好談的。一切，都是剛剛好。

我有這個身體，這個身心，最多也只是在反映過去種種制約所帶來的變化。「我」本身也是業力所組合的念相。沒有什麼好壞可談的。

好壞本身也只是業力的產物。

我最多只能承認——一切都剛剛好。

這樣子，面對每一個經驗，最多只能輕輕鬆鬆地提醒自己——

一切都剛剛好。

遇到壞事，可能比較容易提醒。但是，遇到好事，

一樣要提醒自己——

一切都剛剛好。

做到最後，可能連這句話都講不出來了。

因為我們已經老早臣服。隨著一切，讓它們來，
讓它們走。我已經早就不用做判斷，甚至就連「好」
都是多餘的。

這時候，可能還有些念頭出現，最多我們也只能
「參」——

知道一切都好的，是誰？

還有什麼好壞可談的？好，好到哪裡？壞，壞到
哪裡？

還可以分別好壞的人，又是誰？

當然，答案又只是：是我啊。

那麼，我又是誰？

11

失落是你最大的恩典

你會遇到這本書，可能以為只是偶然，其實，從一體的角度來看，沒有什麼是偶然，樣樣都是安排好的（pre-ordained）。

很多朋友讀到這裡，尤其本身有科學背景的，會立即反彈，認為這是迷信，覺得像我這樣的科學家，怎麼會講這些話。

每次聽到這種抗議，我都只能苦笑，因為我所反映的是科學得不能再科學的原理了。我們通常都會忘記——自己所看到的世界、體會的人間，本身就是透過「我」創建出來的。「我」從來沒有離開過時一空的限制，自然要對每一件事、每一個東西產生「有一個因」的關係，甚至會把樣樣的因聯繫起來，拼湊出

一個因果的觀念。

「我」所投射的所有境界，包括人生、你的故事、我的故事都是虛妄（念相本來就是虛的）。但是，我們並不認為如此，而認為它是不可能更堅固了，也就這樣騙自己騙了一生。

只要承認有「我」，而把自己和「我」創出來的任何現象綁在一起，還會被這樣的結合欺騙，自然就還有一個因果好談。我指的因果是集體的，也就是你、我、大家共同創造出來的集體的因果。當然，也有個人的因果。這些因果同時在作用，透過每一個瞬間，帶來一個交會，共構出一個業力的互動。

即使科學的工具，還是離不開五官捕捉的資訊。我前面提到，透過科學，採用五官所建立的資訊，也不過是重複和肯定這些虛妄的現象。因為我們可以想像到的任何科學的工具，都不可能離開二元對立，也就是我們人間的現實。我們自然也就被這些科學所得到的資訊所限制，再成立又一個層面的制約，而不可

能從「人」的邏輯框架跳出來。

再進一步探究，我們透過五官所體會到的世界，不要說在整體不成比例，其實，在所有有色有形的現象中，也是渺小得不成比例。我們體會到的只是眼前的一點，從來沒有過一個全面的掌控。是這些種種條件和制約同時運作，才可能組合我們人生的體驗。

我們想想看，我們和時空的交流，最多只能透過每一個瞬間來互動。而這個瞬間本身就是反映種種業力所組合的條件。也只有很小部份的條件，是我們透過五官可以體會到的。在後面體會不到的變數，則遠遠超過五官可以理解。

我們對每一個瞬間怎麼組合的，也從來沒有了解過。人間離不開念相，它就像一台馬達或壓縮機，轉動的扭力是不可思議的大。我們最多只是透過瞬間，瞄到一點這個力量所產生的後果。

我們對瞬間想做一個轉變，抗議也好，阻擋也好，是不可能的。它的能量釋放太大，就算擋住，也

會透過瞬間流到別的地方。同時，我們每一個念頭，每一個動作，其實也都是整體流轉出來的。

「一切都是安排好的」這句話，也只是表達這個理解。

我也提過，我們從來沒有離開過念相所帶來的捆綁，而念相是種種條件組合的，才會說我們從來沒有自由過。最多是局限的頭腦以為自由，哪怕這個頭腦本身，依然被種種的條件綁住。

甚至，只要我們還沒有醒覺過來，這一生所發生的，沒有一項不是安排好的。連頭往哪個方向轉、這一口呼吸是深是淺、走到哪裡、站在哪裡，任何可以想像的動作，都是早就安排好的。是我們活在一連串制約下，一個因接著一個果，再成為下一個因的必然結果。

只要我們仔細探討，不可能不是這樣子。

我才會不斷地提，宇宙不會犯錯，也沒有什麼對錯好談。

你也只能接受這一點。

不接受，事實也只是如此。跟你相不相信，一點關係都沒有。

差別只在於，可以接受這個再明白不過的道理，就能當作一個心理療癒的工具，讓你可以面對人生的一切變化和危機。

仔細想，人生本來就是無常，本來就是念相的組合，一定隨時都在起伏。看到別人的命好，也不用覺得自己倒楣，不如別人。這其實只是很短時間內的現象，不用擔心。畢竟人間樣樣都是無常的，所謂好壞也是相對的，是透過頭腦二元對立所分別出來的。

這一生你最羨慕的，也許是富人，也許是有地位、有權力、有名氣、有才智、長得漂亮、身材健美、討人喜歡、有影響力的人，可能前一生、下一世都不是如此，只是我們看不到自己與別人是怎麼在生命的流轉裡好壞輪替的。最好，也許變得最不好。最窮，也有機會變最富。財富、名譽、地位、外表甚至

聰明、個性都靠不住，本身還是念相的組合，其實都與真實無關。當然也跟我們認為公不公平，一點關係都沒有。

生命的安排，在這個時點，對我們是最剛剛好的學習，也不用去多分析或期待。不管多好，不管多壞，都是剛剛好。我們唯一可以決定的就是——心的狀態是清醒還是昏迷，是把握這瞬間，還是讓這瞬間把我們帶走，以為眼前的一切都是真實。其實，表面的好壞都還是人基於制約或業力的判斷，跟整體、跟真實一點關係都沒有。

只要我們還有一點「我」，業力也跟著存在，我們還是受到這個世界的制約和局限。但是這些表面的變化跟真正的我一點都不相關。常常聽到有人問業力可不可以打斷，這種問題本身就是矛盾。因為只要我們落到人間，有一個「我」的觀念，業力就在眼前，痛苦、煩惱也就是這樣跟著來的。

就算下一生的遭遇不會顛倒，就算沒有對稱法則

來調整，人間所見的這些好好壞壞的現象、轉機、危機都還只是念相，也沒有什麼好去計較，或期待的。

一樣的，碰到再大的危機，再大的悲痛，懂了這些，也自然會想通，知道一切都還是安排好的。沒有這個痛心，沒有失落，你也不會想解脫，可能還繼續被綁住。不光這一生，甚至下一生，再下下一生。

也有時候，表面上看，生命真不公平，一個悲慘，接著又來一個悲慘，我們心裡會想一個人怎麼會那麼倒楣。有些人則認為這一生犯了一連串的錯，覺得自己罪孽深重得無藥可救。也許，正是生命非得要把你從人間帶出來不可，讓你沒有第二個地方可以逃，逼得你只能完全臣服。它就是透過這些失落，逼你面對這個人生的真相，而想從裡面跳出來、解脫。

一般人眼中的倒楣或厄運，有時候含著很深的恩典。是宇宙來幫你解脫，你擋都擋不住，非逼你解脫不可。怎麼抗議、抵抗、干涉、阻礙都沒有用，它就是要逼你臣服，甚至解脫。

同樣地，有時遇到某些人，表面上在傷害我們、欺負我們，然而，從更高的角度來看，他們也是在扮演來協助的角色，只是他們自己不見得知道。就是這樣打擊我們，有時候讓我們沒有選擇，而想從人間跳出來，投入靈性的這一條路。

當然，從世間的角度，我們不能把這樣的人算作恩人。但是，從更高的層面來說，他們是扮演了一個恩典的角色，來成就我們，也就剛好是我們所需要的。站在這樣的層面來看，沒有一件事、一個人、一樣東西，可以被稱為好或壞，這種標籤離不開頭腦二元對立的制約。甚至，一個人會傷害別人或其他生命，他本身也不能稱為是壞，最多只能稱為無明或昏迷。這一點，其實是我們每一個人的狀態。

最後，從更高的層面來看，其實沒有人被欺負，也沒有人去害別人。沒有受害者，也沒有加害者。任何的觀念，不光人扮演的角色是個妄想，連「人」本身也還是個妄想。都是頭腦化現出來，離不開頭腦創

出的種種制約和限制，讓我們隨時認為這都是真實的。

肯定這些虛妄的現象是真的，甚至再接著反彈，這本身就讓我們進入這個虛的人間，任由業力把我們捆綁起來。反過來，可以接受生命所帶來的一切考驗，本身已經在提醒自己，這一切都不是真實。

但是，你即使做不到，對環境或別人依然有激烈的反彈，知道了，也沒有什麼好挫折或需要懊悔、分析、反省的。最多，只是看著自己的反彈，也透過下一個瞬間，讓它消失。這麼一來，也還是回到一體。

沒有什麼發生，也沒有什麼了不起。你也沒有因為反彈而失去了一體。一切還是都好。

可惜，聽懂這些話的畢竟只是少數。

我們過去因為無明，被騙倒了，陷進頭腦虛妄的制約，以為那就是一切。現在，不會再被騙走。面對一切，也就——「隨你來吧，隨你走吧」。

最多只是承認一切安排得剛剛好，在那個時點

上，讓我們做一個選擇。

其實那個選擇是老早已經註定了，只是讓我們感覺自己在選，讓我們選擇了這樣的一條路——

跳出來。

我才會說，失落愈大，愈是大的恩典。一個人極端的痛苦，才會想要徹底跳出人間。解脫的機會，也就來了。

可惜的是，也許你可以聽進這些話，但是當生命一順，又回到原本的習氣。也就投入這個人生，把自己綁到某一個角落，認為自己是一位老師、家長、企業家、服務員、藝術家、學生、主管……完全投入人間的角色，充滿著嚴肅，而把這裡所談的，也就擱到一旁。也許要等到下一次的失落，比這次更大，甚至遠遠更大，我們才會再反省一次。

古人才會說，一個人開始反省探討生命，接下來，遇到任何狀況，多好，多甜蜜，多有吸引力，都不要去依附、去執著。能夠如此，這種福德是不得了

的。是過去不知多少世累積的基礎，才會讓人這麼成熟，不再讓世界帶回去。

只可惜，一般人包括你我多半做不到。我才會在一開始就問「你到底有多麼想醒覺？」這個只有你自己能回答的問題。

然而，我還是期待——但願你我就是屬於這少數，已經成熟而可以把握這次的生命。

練習

醒覺，要透過恩典。

恩典，跟任何生命的狀況都不相關。醒覺，和任何狀況也沒有關係。時間到了，一個人自然就醒過來了。急不來，也慢不了。這個時點，不是你我可以決定的。它是靠生命最原始的力量，帶著我們走，來決定我們該不該醒覺，時間到了沒有。

我們每一個人的成熟度跟練習不相關，跟功夫不相關。任何練習，最多只是幫我們安靜，消失一些念頭，把限制或阻礙挪開。

但是，到最後，那個剎那，要醒覺過來，跟我們任何作為一點關係也沒有。

懂了這些，一個人只可能接受一切。對任何危機，都不用做任何反彈或埋怨。充分知道一切都是完美，都是生命的安排，讓我們早晚完成這個旅程。你就是不完成它，它也會完成自己。你就是帶來阻礙、

期待、或焦慮，也沒有用。最多是稍微延後一下這個旅程，它本身還是要完成自己。你任何的「做」或「不做」，不光對醒覺沒有影響，和眼前的狀態也不相關。反而，不去阻礙，樣樣也順了。但是，要記得，這個順，還是表面的。

試試看——

一天下來，對每一件事，我都可以接受。我再也不帶來阻礙和抵抗。快樂，我也輕鬆接受。煩惱，我也接受。小的危機，大的危機，我全部可以接受。也就讓樣樣完成自己。

我對任何東西沒有期待，沒有要求，也沒有抵抗。

也就讓它們來吧，走吧。

睜開眼睛，我第一個念頭也只能是——

上帝（佛陀、生命），謝謝！

感謝祢又給我豐富完美的一天。

我對祢，沒有任何要求。

一切就隨祢吧，你要怎麼安排，都可以。

我對祢充滿著信心。

知道一切老早都圓滿，不可能比現在更圓滿。

我完全可以接受生命所帶來的一切。

晚上睡覺前，最後一個念頭，也是如此——

上帝（佛陀、生命），感謝今天讓我活過那麼完美的一天。

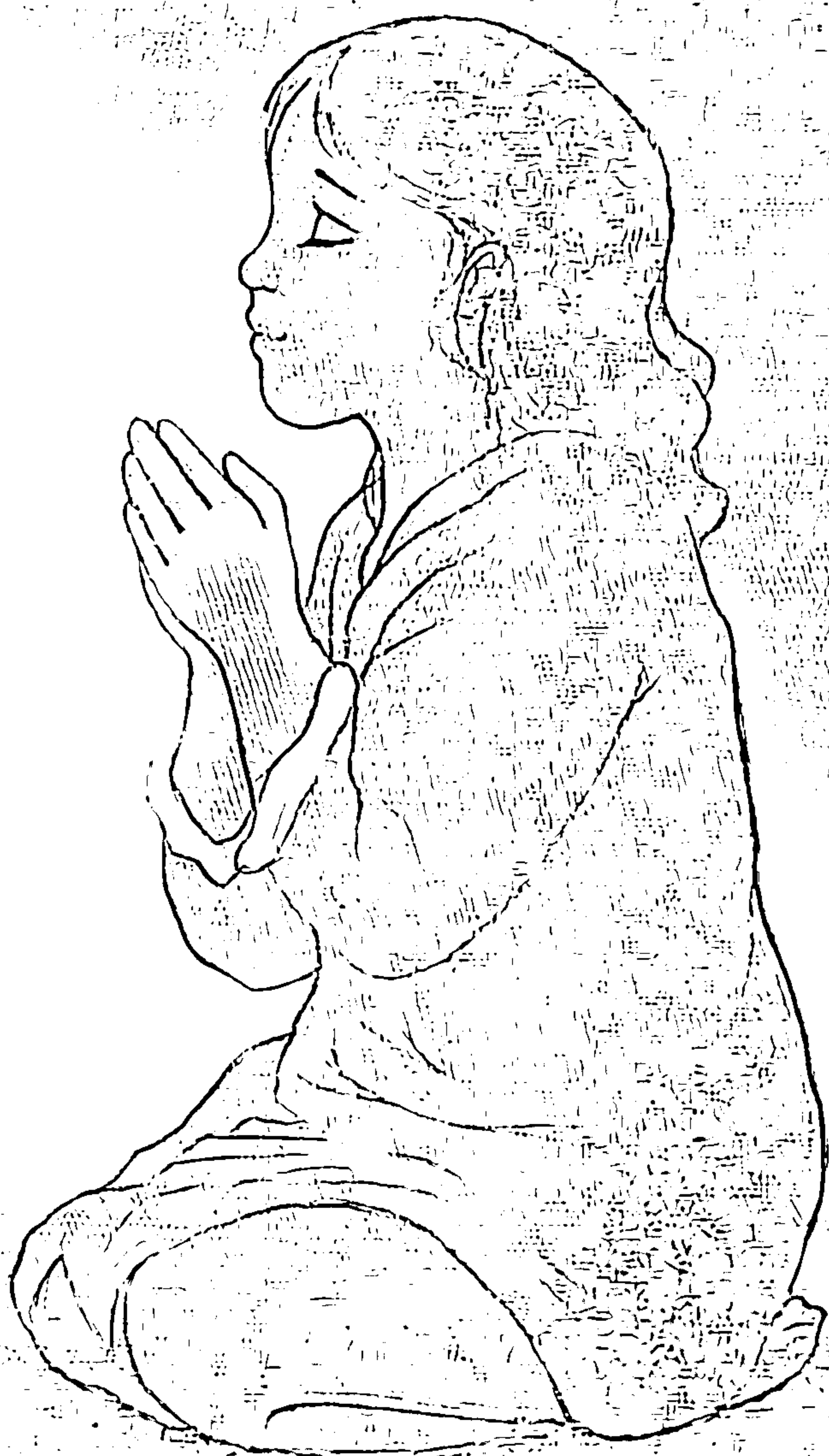
我對祢，沒有任何要求，任何期待。

一切就隨祢吧，祢要怎麼安排，都可以。

我對祢充滿著信心。

知道一切老早都圓滿，不可能比現在更圓滿。

只要這樣子臣服，一個人自然就把自己交給生命，讓生命帶著走。這時候會發現，連念頭來，我們



也不會再在意。輕輕鬆鬆地放過念頭。知道任何念頭都不存在。也就讓它完成自己。

假如還有念頭，這時候，還是可以回到「參」

有誰還可以臣服？

臣服的人，是誰？

是對誰臣服？

誰還有臣服好談？

沒有答案的寧靜，本身就是答案。

12

不要把自己看得那麼嚴肅

談到嚴肅，我們生活中常常見到，有些人很嚴肅、很認真，卻往往愈不快樂。可惜的是，這樣的人，自己通常不知道。

也許就是我們自己，在任何場合都不苟言笑，甚至疾言厲色，要求每個人只說有用的話、做有意義的事，覺得這才是應該的。然而，仔細想想，所謂的「有用」是對誰有用？是對誰有意義？是從哪一個層面認為有用、有意義？這完全是受到人類上千萬年的制約，把自己陷在一個條條框框裡。

認為某些話有用，某些事有意義，反映的也不外乎是個人的生存——幫助自己強大，或讓自己得到提升、獲得優勢；最多是幫助別人、幫助社會，強化個

人和集體生存的能力。仔細想，有用、無用的分別，本身是個大妄想，還在認為人生的所有價值觀念（一樣是制約）是真實的存在。

許多嚴肅的人，很可能就是我們自己，非但不斷地為自己洗腦，還要洗腦別人，時時為別人說明、解釋，希望能夠影響環境。同樣的，要把樣樣合理化，也是反映同樣盲目的制約。所謂的合理，是不是真的合理，從哪個層面可以稱為合理，都還有待商榷。但一個人深受自己制約的影響，非但會堅持自己所認為的合理，還會要去說服別人。

也有些人，也可能包括我們自己，一開口就是一條條的原則，有好多學問和道理想跟別人分享。甚至，把別人（也許是老師、前輩）或某本書所講的，當作非有不可的前提，好像都有絕對的重要性。一旦不符合自己的理解，就非去修正或批評不可。

也有很多人，當然，我們可能就是如此，面對自己的父母、家人、孩子，都希望符合自己的標準。達

不到，就失望或埋怨。還有人把期待的範圍擴大，擴張到社會、國家、甚至地球。樣樣都要符合一個遊戲規則，而這個規則是自己訂出來的。不符合，自然要反彈，要修正，甚至推翻。

說到這裡，或許你我都發現——

自己就是這種人。

把自己看得太嚴肅，太真實，太絕對。

因為你我離不開一個完成或完美的觀念，甚至連修行都含著這個觀念。

到現在為止，我遇到的所有修行者，都還抱著一個希望——希望更完美，做一個比較好的人，甚至聖人；或是打開生命的全部潛能；或是希望透過修行，把自己的命做一個徹底的轉變。這一切，都離不開自己對完美的追求。連「開悟」這兩個字（包括醒覺、頓悟、解脫），都離不開這種完美主義。好像透過種種的心理轉變，我們可以取得新的境界，完成更完美的自己。

我目前聽到修行者的所有提問，包括問什麼是開悟，都還是站在二元對立的角度。是站在局限的頭腦，想要探討一個無限大的整體。一切的問題，甚至體會，最多只是反映個人的制約或限制。

你可能想不到，這些追求或提問，全部都離不開我們想做一個「好人」。而這個「好人」的觀念，又是落在自己限制的框架裡。你更想不到的是，真正的修行，其實是跳出任何「人」可以想到或描述的性質或範圍。

你聽到這些可能立即就反彈，心想「我這一生來，就是要做一個好人，做一個特別的人。怎麼會是把人的一切特質挪開，才可以醒覺過來？假如醒覺了，是不是連人也不要做了？」

其實答案相當簡單——對，又不對。

對，超越人生，本身就是解開我們過去建立的全部限制和觀念。不讓它們再繼續制約我們。

不對的是，一個人真正解開人生帶來的條件和限

制，才活出一個真正的人的境界。

過去的大聖人——耶穌、佛陀、老子、拉瑪那·馬哈希（Ramana Maharshi）等等，才是真正活出人的潛能。而我們最多只能把他們當作指南針，為我們指出方向，讓我們學習。

說學習，也不那麼正確。因為大聖人活出的「心」的狀態，我們每一個人其實都有。他們的理解和領悟，也是我們每個人本來都有的。

看到他們，我們最多是充滿信心，告訴自己：假如有聖人或其他人能做到，沒有理由我們會做不到。

這些人也許距我們千百年，或來自不同的文化背景，都可以超越「人」的境界。也就代表，沒有什麼不可能的。我們只是被千年的文化限制，為自己洗腦，還想延續「人」帶來的這個大妄想。然而，別忘了，這個超越「人」的境界（無我、無「人」），才是我們的本質。

我相信你更想不到的是，連「人」，其實都不存

在。它本身是頭腦的連貫關係（因果）的組合。假如我們去解析，會發現沒有一個具體的東西叫做「人」。「人」只是資訊的集合體，是一粒籽落在意識海裡，透過五官拼裝出來，並沒有一個真實獨立的個體性或本質（substantiality）。

談到「體」，其實任何「體」，包括身體、身心體、靈體、知識體（body of knowledge），只要我們認為是一個獨立存在的體，「參」下去，自然會發現都不存在。任何體，都是因果的組合，最多只是凝固的資訊，再加上種種關聯而架構起來的。

古人用「妄想」、「幻相」來描述這種虛妄的組成，我最多只用「相對」和「絕對」的對比來談。相對的你、相對的我、相對的世界，表面上看來是「有」。但是，這個「有」和絕對的整體相較之下，就算有一個存在好談，其實也小得不成比例。

我們所可以談的一切（也就是相對），最多只是建立在絕對的基礎上的很小的架構。

要做一個完美的人、完美的「我」，本身反而是繼續捆綁我們，讓我們解脫不了。

我們最多也只能不要那麼嚴肅，不要滿腹學問想和別人分享。一臉都是煩惱，還想把個人的煩惱帶給周邊。

我們最多也只能放過自己。

練習

清清楚楚知道——

任何眼前所看到的人，所見到的事，所體驗到的感受，都知道它是由一體演變出來的相對境界，沒有什麼代表性。

最多只是看著樣樣百態，充分知道它不存在。

自己不存在。

這個人不存在。

眼前的東西不存在。

沒有一個人、一個東西，真正存在。

假如不存在，你我何必那麼嚴肅。

任何東西，不管自己認為多麼寶貴，多麼珍惜，或值得跟別人分享，何必拉著臉、皺著眉頭，把樣樣看得那麼真實？還有什麼東西，可能有絕對的重要性？

這時候就只好笑出來，讓笑自然表達這些理解。

笑本身，含著另外一個意義，也就是在發一個願

我這一生，再也不嚴肅。

我再也不會讓任何東西或任何人，把我帶走。

過去，因為自己不清楚，所以被騙走，以為樣樣現象都是真實。

現在我知道了，再也不會讓任何東西、任何人、任何狀況騙走。

你會發現，心自然會安定下來，最多順著這個世界走下去。本來想講的話，也自然不想講了。放過一切，放過這個世界，也就自然寧靜。

沉默，自然變成你最好的朋友。

這時候，假如還有念頭，輕輕地繼續「參」——對誰，有這些念頭？

還有什麼東西重要，值得我想跟別人分享？

這個人，還有什麼東西放不過，認為有絕對的重要？甚至需要跟別人分享？

放不過的人，是誰？

我。

我又是誰？

13

還有世界好救嗎？

一般人無論修不修行，都自然會將人間的種種狀態歸納出好事和壞事，會充滿熱心，想多做好事，多多行善。不光希望救自己一把，還想救周邊，救環境，拯救社會，拯救地球。相信你我都離不開這種心態。

無形當中，你我都還可能認為修行的目的是要做個好人，而人間有太多的痛苦需要療癒，我們可以幫助減輕。

菩薩道已經變成一個口號，也就成為我們修行的目的。

這種「修菩薩道」的觀念，在世間被認為是很偉大的情操。帶著這一種情懷，也就隨時認為我們要活成一個好人，為人類承擔一切的罪。透過「好事」承

擔做人的責任，洗清人類或老天帶來的災難和傷害。

從這種觀點出發，也就把人生看成一個問題。說得再貼切一點，是把人生當作一連串大問題再加上小問題。於是，希望透過個人的善意，能為人類彌補多少就算多少。最好是發心救自己，也不忘記去拯救世界。

你我可能都沒有想過，修行反而是要解開「人」所帶來的任何觀念、特質和限制。我們就是被人類的文明制約了上千萬年，才會累積那麼多規則，甚至好壞的觀念。這才是我們的束縛。

我們可以仔細觀察——好、壞，是誰在判斷？這個有能力判斷，又隨時在判斷好壞的，又是誰？受苦的、痛心的，又是誰？

這樣一路參下去，自然會發現一切都是一個大妄想——好壞是個大妄想。有事好做是個大妄想。有人好救是個大妄想。這個世界本身是個大妄想。

就好像一個虛妄的「人」，非要幫助其他虛妄的

「人」，建立一個比較好的、虛妄的世界，完成一個比較好的、虛妄的生命，帶給虛妄的「大家」比較好的虛妄結果。

似乎要透過這些作為，想把天堂帶回地球。

你也許不知道，地球現在的文明，不是唯一一個存在過的發達文明。你可能也想不到，這個宇宙曾經有數不完的文明，和我們一樣，甚至比我們更發達。

文明來過，也走過。一個文明毀滅，下一個文明又接著來了。

量子物理的科學家早就提出類似的設想——就在這個時點，同時存在著同樣發達的文明和生命，只是透過我們的五官知覺不到。

那麼多文明毀滅過又來過，你就是想救，又能救到什麼？

甚至，說到底，誰也救不了誰。不光「救」是個妄想，連「拯救者」和「被救的人」都是妄想，都是頭腦的投射。

我擔心這些話會造出種種的誤會，而會讓你以為做善事沒有用，那就太可惜了，也絕非如此。只要一個人有這個肉體，還認為人間是真實，要在這個人間運作，那麼做善事，梵文稱為 *karma yoga*（業瑜伽），是讓一個人積累福德最好的方法。透過「動」再加上善意，讓頭腦的雜念降低而被善意的振動包容，甚至跟著一起振動，而達到身心的合一。

善的行動，讓善事帶著自己走，就讓意識從頭腦落到身體意識的層面，而減少頭腦的作用，這是相當值得我們每一個人學習的。我當然肯定這種練習，也只會遺憾做善事的修行沒有更普遍。

我這裡要談的是，一般做善事，難免頭腦還有一個分別——區分什麼是好，什麼是壞；或認為做善事是為了得到一個成果。這都還是落在頭腦二元對立的邏輯在談的。

然而，一個人內心平靜，和宇宙合一，當然只能做善事、說善意的話，也只可能充滿著愛，而這個

愛是大愛。把所有的區別、我一你—他的距離打破，不光是愛別人、一切，還可以愛自己。愛與善意，也就只是延伸「心」的狀態。

最後，連「誰」在做這個好事的觀念都沒有。一個人最多也只是站在一個善意場，讓生命最根本的能量（善意與愛）帶著自己走這一生。這時候，即使周遭環境有很大的動盪，帶來種種的考驗和打擊，一個人還是不會被動搖。他本身產生的善意場，就是為地球帶來的最大的恩典。

只是，業力的世界有一個循環和展開，它運作的扭力比任何人想像的都大。只要含著「我」，我們自然把這個世界當作真實，而讓業力透過它的扭力繼續運作。

面對這種困境，唯一你可以作的選擇是——心思不再和業力綁在一起，不再和業力的扭轉糾纏，只是清清楚楚觀察眼前的一切，讓業力完成它自己的週轉。透過每一個瞬間，回到內心。不斷地回到內心，

一個人就醒覺過來，也從業力的循環跳出來了。

我之前提到，要醒覺，臣服和「參」是最好的作法。我在《神聖的你》與《不合理的快樂》已經以相當多篇幅介紹臣服這個主題。在這本書，會把重點放在「參」。然而，「參」自然帶來臣服；臣服，也自然走到「參」。這是一體兩面。

透過臣服或「參」，我們最多也只能輕輕鬆鬆地落在一體，把自己交給生命的整體。這是我們這一生隨時可以選擇做的。

此外，你大概還需要知道，頭腦本身是不可能解脫的。

頭腦是局限的產物，所看到的世界全部都是相對，不可能進入絕對。局限的頭腦一定要抓一點東西，要有一個一「體」或整「體」好談。我也只好用「一體意識」的觀念來談。要不然，我們局限的頭腦撐不住，會抵抗，甚至激烈的反彈。我們最多只能說，透過頭腦，一體可以觀察到自己。觀察到自己，自然

會發現一切（包括頭腦）都是虛的。接下來，連「解脫」的觀念也就消失。

你可能根本沒有想過，一體意識其實是空，什麼都沒有。然而，「空」或「什麼都沒有」這種表達本身又化出一個客體，從整體落入了一個語言的角落。所以，真要表達，最多只能像《聖經》和古人所說的“*I Am.*”「我是」「我在」，至於是什麼或在什麼，也就不再說了。

我們是這個宇宙的造物主。我們的身分不會低於神。我們的潛能也是無限大。但是，這個潛能和頭腦所想的任何潛能都不一樣，和物質、和時空其實一點都不相關。

人間所認定的任何潛能，再了不起，本身還是限制，只是從整體落入一角。我過去才會說——一個人醒覺過來了，不可能想顯示神通或人間認為的其他本

事。這些對他不光沒有什麼代表性，還是沒有必要的分心。

對一個醒覺的人來說，一切都是完美，沒有事好做，哪裡還有好事和壞事的觀念，更談不上好事或壞事的對象，或做這些好事壞事的人。

沒有 deed，沒有 doing，沒有 doer，也沒有 be done。

也就是說，沒有事，沒有做，沒有做的人，也沒有被做的對象。

他自然讓樣樣來，讓樣樣走，不會去干涉。尊重業力的法則，讓它完成自己。他知道只要投入這個虛妄的人間，自然有一股扭力要讓過去這些虛妄的制約和條件完成自己，轉成別的能量、別的現象。勉強去阻擋它，也只是讓它轉到別的地方，還是要發作出來。這只是一個普世的法則，誰也沒辦法違抗。連一個醒覺的人也沒辦法⁴。

這些話本身含著一個悖論，也就是——儘管這個

世界是虛妄，你進入這個依著業力法所組合的世界，無論要不要跟從，這個法就是會這麼運作。

我幾十年來，從修行者所表達的各種問題，可以聽出很少人真正想通這一點，才希望趁這個機會在這裡說清楚，分享我個人的一點理解。

回到這個主題，連「沒有世界好救，最多只能救自己」的觀念，都是不正確。

「人」和「人生」都是頭腦的投射，根本沒有一個「人」好救。最多只能說——你只是代表每一位眾生，透過你這個人所帶來的制約，忘記了真正的你其實不是這個肉體，甚至也不是這個身心或任何延伸出來的體。

- 4 | 我在《神聖的你》也提過隨伴業 (*prarabdha karma*) 的觀念。一個人醒覺，只要活在人間，他在人間的「體」還是過去種種業力的組合，還是要受人間業力的作用。所以，一個人醒覺過來，也會老，也會生病，也會出意外。在別人的眼中，他好像還是會受苦，會痛。然而，從一個醒覺的人的角度來看，這些人間的業力歸人間的運作，和他真正的真實一點都不相關。這些話並不是理論，只有一個人醒覺過來，才可以驗證。

所以，也沒有什麼好改變或拯救的。最多只能醒覺，回到一體，自然驗證這裡所談的一切。

最後，連「醒覺」的表達都不正確。你本來就是醒覺的，只是不知道，沒有親自體驗，讓醒覺還只落在頭腦理論的層面。

醒覺，是你的本質，一直在等著你。

你醒過來了，連醒覺這兩個字也就拋開了。

沒有「醒覺」，也沒有「人」可以醒過來。

你本來就是圓滿，也從來沒有不圓滿過。

練習

一天當中，隨時觀察自己的念頭，包括語言——是不是在對這世界抗議、批判或判斷？是不是還有一個好壞的念頭？

看看周遭，包括新聞、身邊的事情，是不是對你還有負面的影響，帶來萎縮、不滿？是不是還在期待好的消息？

發現自己怎麼都停不下來，總是在判斷，也沒有關係。

知道自己的反彈。

接受這個反彈。

不要在反彈之餘又責備自己。

最多只是知道。

接下來，看這個知道可不可以一次一次地提早。

甚至還沒有判斷前，已經知道。

這麼一來，自然會發現——話會減少，不會再想

閒聊、談天、談世界、談社會、談家、談自己，念頭自然跟著少。

不光沒有什麼東西值得盤算、比較或分享，連一個判斷的念頭可能都起不來。

有時候，還會有一個拯救、幫助或幫忙的念頭，輕輕鬆鬆再繼續參——

還有一個「救」、「改善」的念頭的，是誰？

對誰，有「人」需要救？有好事需要做？

我。

那，我又是誰？

你不用擔心這一來不會做好事。其實，走到這一步，你自然充滿善意，隨時在做好事。

只是，你已經完全體會到——天堂是在自己內心，倒不是從外界可以取來的。外在的善事，最多也是反映內心的狀態。

內心平靜，外在自然活出平安。

心裡沒有雜念，自然活出外在的寧靜。

心停留在一體，一定會帶著我們在這世界做善事。

對自己、對眾生、對一切有善意，變成一個自然而然的本質，也沒有什麼值得談的。

有人需要幫忙，你自然幫忙。有人跌倒，你自然把他扶起來。

差別在於，這之中，沒有一個「好」事、甚至沒有一個「人」可談。

假如還有一個做好事的人，那就繼續參。

這，才是真正的菩薩道。

14

身體為什麼不能醒覺？

讀到這個標題，你可能覺得矛盾——我過去介紹過種種方法，透過呼吸、觀想和其他的靜坐方法，讓注意力落在身體。同時也解釋——意識落在身體，自然從腦二元對立帶來的念頭挪開。但是，我們要記得，身體還是有一個意識（body consciousness，身體意識），雖然不像頭腦有那麼豐富的分別，還是離不開二元對立，只是分別的作用比較單純。

此外，身體也離不開「我」的觀念。身體的形相是建立「我」重要的一環，一樣受到限制，也是念相的組合。

身體本身也是局限或相對的反映。

從局限和相對，絕對跳不到無限和絕對。我才會

說，不光身體沒辦法開悟，連腦，也沒辦法開悟。再講透徹一點，透過任何身心的練習或功夫，其實都不可能解脫。因為解脫，和身心的任何動或動態一點關係都沒有。

這個無限大的一體——一切的本質，最多是透過我們的腦再加上肉體，把無限大的意識，落在一個局限的小部位。透過這個小部位（肉體），它忘掉了自己。只要我們把自己的身分挪開，不再把自己等同於肉體或身心，一體也自然就翻轉過來，自己浮出來。

一體浮出來，我們突然也就超越了身心。

身心所創造出來的世界，也自然消失。一切最多只是回到原來的平靜。沒有損失，沒有被折扣，也沒辦法追加什麼。

我們最多只能說——是醒覺，來醒覺自己。沒有什麼腦和身體可以醒覺的。只要頭腦可以想出一個和醒覺相關的觀念，依舊是頭腦的產物。本身還是落在制約。一樣是限制。一樣是束縛。

只是因為你我想不通這一點，所以才有一個醒覺好談。

想通了，你最多也只能講——「I am awake. 我是醒的。我從來沒有不醒。醒覺，是我的本質。是唯一的真實。」

假如你讀到這裡，一點都不驚訝，我真正恭喜你——你已經進入了真實生命的旅程，而且沒有回頭路好談。

你同時也知道，古人和這裡所談的生命的本質，其實是最輕鬆、最不費力、最根本、最簡單的狀態。我過去稱它 the least of all things，是小到不能再小，簡單到不能再簡單，甚至比一口呼吸還簡單。即使你一切都消失了——念頭、動力……一切的「做」都消失了，全部的一切都消失了。

剩下來的，其實也只是它。

這個本質，在任何念頭之前、甚至在任何「動」和任何「不動」之前就存在。

跟你睡著還是清醒都不相關。

從來沒有離開過你。

我會強調這些，多少還在擔心——你也許認為「參」非但有個東西好參，甚至要費力去參。其實，剛剛好相反。正確的「參」，最多只是輕輕鬆鬆地提醒自己，這個本質輕鬆地就在眼前。連找都不用找（其實，也找不到）。

它是人生最輕鬆、最簡單的狀態，只是我們每一個人都忽略了。

我們都在這上面建立數不完的追求，加上煩惱。不曉得走了多少冤枉路，把這個最輕鬆的狀態，變成做不到的複雜任務。

我們透過這個身心，再怎麼追求也不可能追到。反而是把身心挪開，消除頭腦的污染，它自然現前。

其實，假如還有一點身體的意識存在，我們也解

脫不了。這表面看來是很簡單的道理，但我們都過不了這一關。我們從生出來，就是靠滋潤、供養、愛護這個身體長大的。所以，要超越這個身體，是太難了。只有徹底把「我」的來源徹底根除，才有可能。而根除的方法，是完全把腦落回心。

再講透徹一點，也就是把有限的身心輕輕鬆鬆落入無限的一體，讓它融化在一體。身心自然就成為整體的工具。需要用就用，不用，就把它挪開。

再說得直白一點，假如在這裡、現在不是醒著，以後不管費多少力，也不可能醒過來的。要記得的是，醒覺不靠時間，也不靠努力。它本身就是我們主要的性質。

連一個醒覺的動作都是多餘。它是我們本來就有的。

不費力，不靠「做」，你也就輕輕鬆鬆醒來吧。

練習

一切，可以想到、可以做到的一切，跟你我的真實都不相關。

知道了，你我也只好輕輕鬆鬆地找到一個最舒服的姿勢，也許坐著，也許躺著。

把自己當作一具屍體。

念頭來，就讓它來吧。

走，也就讓它走掉吧。

你知道，一具屍體不可能會計較，也沒有什麼好計較。

假如一個人已經走掉了，哪裡有什麼可以計較？一點計較的念頭，都不可能起來。因為這個世界跟「我」老早已經不相關。

我最多就像一具屍體，在這裡休息。

讓這個世界輕鬆地吹過去，像風一樣過去。

我連放過這個世界，都不需要。

這世界也老早就放過了我。

我最多只是具屍體。

沒有任何東西想分享，或值得讓我注意。

一具屍體，哪裡會想？哪裡會注意？

我一層一層地讓世界來沉澱我。

讓我每一個細胞都體會到，什麼是——死亡。

徹底死亡。

全部死亡。

一點一滴，都沒有什麼捨不得丟掉。

一生，也就到這裡。

在這個死亡當中，你會發現——

你還可以做見證。

可以知道自己死亡。

也可以知道一切跟你不相關。

還可以知道你一層層地沉澱下來，愈來愈鬆，愈

來愈重，一步步體會到你已經與座位或床分不開了。

曉得你和周邊已經包容起來，瓦解到一體。

這時候，你還是微細地知道，而這個知道本身是輕鬆，是自由，是歡喜。

它本身就是最輕鬆、最不費力、最根本、最簡單的狀態。小到不能再小，簡單到不能再簡單。也就是 the least of all things。

這就是我們的本質。

停留在這個狀態，有了念頭，提醒自己——

一具屍體，還會有念頭嗎？

還可以觀察嗎？

這個觀察者，又是誰呢？

15

連 *turiya* 都是幻覺

走到這裡，你會發現任何語言都是限制。只要我們可以想像的，都不是真實，沾不到一點絕對的邊。最多是一個相對的比較，也最多只能帶來相對的重要性。

包括我們過去所談的一切，無論是一體、意識、*turiya*（第四意識、醒覺），都還是我們局限頭腦的產物，不足以代表整體。

前幾本書所提到的 *turiya*，也就是除了醒著、作夢、深睡這三種意識狀態之外，還有一個醒覺的境界、一個醒覺的意識狀態。

一個人醒覺，自然會發現醒覺的意識狀態隨時都在。甚至連睡著了，都不會離開。

我相信，你會讀到這裡，也是對 *turiya* 感興趣，希望透過這些書或其他經典找到它。

然而，*turiya* 是永遠找不到的。它本身還是一個妄想，最多是我們用語言作一個比較，和前面三個意識狀態區隔。但是，只要仔細觀察，自然就會發現——*turiya* 和前三個意識並沒有一個距離，它含在每一個意識狀態裡。

前三個意識狀態是頭腦建立出來的相對狀態，本身是無常，是在制約下創出來的。然而，*turiya* 是無限大、無色無形的本質，是絕對的觀念。在每一個意識狀態中，它當然都存在。

你找不來，因為它本來就在。

你沒辦法消除它，也沒辦法增添它。

最多只能輕輕鬆鬆地滑落到它，落回你本來就有的一個層面。

沒有這一理解，我們可能要花上一輩子，甚至好幾世，來尋找一個虛妄的目標，卻永遠找不到。懂了

這些，但願你覺得負擔突然減輕，也發現——這一生沒有什麼任務值得談的。

包括修行。

更不用講開悟。

最多只是從一個人生的夢醒過來。

有趣的是，我們每一天從睡眠醒過來，都知道晚上的夢是不存在的，但是，竟然看不穿我們人生的夢。畢竟，它比我們每一天晚上的夢更長，而且更凝固。

所以，才有「參」好談的。透過「參」，才可以把任何夢都刺穿，從人生的夢醒過來。

既然 *turiya* 是我們隨時都有的，因此你最多只能輕輕鬆鬆地讓它浮出來。所以我過去才會借用一些比喻，來表達 *turiya* 是小到不能再小，簡單到不能再簡單（the least of all things），甚至還會說它什麼都不是（no-thing）。

也因為這樣子，一個人或許一生、甚至生生世世都在追求醒覺，但醒過來的時候，反而會大哭或大笑

一場。

因為什麼都沒有找到。

它本來就有，反而因為「要費力去取得一個具體東西」的觀念，也就耽誤了。不過，講耽誤也不正確。畢竟連耽誤的人、被耽誤的時間也不存在。

然而，一個人醒覺過來，突然發現這一切其實跟過去的努力、練習、功夫都不相關，最多只能用哭笑來表達——自己突然從無明中醒過來，突然理解了。

醒覺了，最多也就像前面所講的：「我是醒的」。

醒過來，就像佛陀當時的經過一樣，你沒辦法描述一個過程。

從不醒到醒，中間沒有一個程序好談。

最多，你只能跟佛陀當時一樣說：「我是佛——我是醒的。」連醒「過來」，都講不出來，因為你本來就是醒的。

你沒有醒之前，還是醒的。

最多，只是讓這個醒穿透你的身心，讓你看穿一

切過去的制約。

知道你也不是身，也不是心。

你是一體，你是整體。

你就是宇宙，宇宙就是你。

但是，一談下去，自然會發現，這些話本身一樣帶來限制。

一個人醒覺，要用一句話來描述他自己的狀態，都講不出來。

他的意識到處都在（omnipresent）。但是，「到處」或哪一處，對他都不重要了。

他知道，只要把這個注意擺到一個角落，把自己投入在一個小點，就又落回人間，又進入了業力的循環流轉。

最多只能讓眼前的一切自己演出，自己展開，讓它們完成自己的週轉。但是這一切，跟真實的自己都不相關。

有時候一興奮，或是不小心又把自己投入這個世

界，落到一個角落或一具身體。又從一體化出一個具體，從無色無形落入人間。一不注意，又落回因果的轉動。只是，接下來，回神了，笑一下，又跳出來了。也沒有產生任何矛盾，不用再作任何認同或反彈。

懂了，一個人自由地來，自由地去。同時也把表面上的種種矛盾都消除。

這麼一來，一個人醒覺過來，同時活在這個人間，活出在·覺·樂，又不被任何東西困住。

雖然用了這麼多篇幅來表達，也許你聽到這些話，還是覺得很玄，認為不可能。這時候就可以「參」

認為這一切不可能的，是誰？

連我們在參的「我」，無論用什麼角度，是局限的「我」，還是整體的我，到最後得到的答案都一樣——什麼都沒有，一切都是空的。「我」也沒有。我也沒有。什麼都沒有。

參下去會發現，「我」是頭腦的產物。我 也是頭腦的產物。全部一切一切都是頭腦的產物。我們可以設想到的，沒有一個是真實的。

這麼一懂，「參」也不需要了，追求也不需要了。練習也不需要，修行也不需要，什麼都不需要。你清清楚楚知道——真正的自己哪裡都在，也哪裡都不在。可以來，也可以走。一個人就輕輕鬆鬆解脫了。

解脫，也只是充分知道——樣樣都不是。

接下來，你會發現，樣樣都不用相信。我常對國外的朋友說“Don't believe in anything. Just be true to yourself. Be yourself.”也就是說，過去的人所帶來的全部知識，包括這幾本書所寫的，你都不用相信。答案其實在你自己心裡。

拿自己做驗證，是最可靠、最好的方法。

「參」下去，你也只是證明或推翻我或古人所講的一切。這個答案，只有你自己可以得到。也只有對你自己，它才有作用，才可能帶來不可思議的快樂和

平靜。

或許，你還可能有各式各樣的問題想問。但是，我敢保證，所有想到的問題，都是從局限制約的頭腦想出來的，跟這本書所談的一體或整體不相關。無論我們自認多麼聰明，分析能力多麼強，最多也只是在局限打轉，而延伸這一生的痛心。對於從人生解脫，一點作用也沒有。

但是，也不用擔心竟然這麼浪費了寶貴的時間。畢竟時空的觀念，本身的作用也只是把我們困在局限裡，把幻覺當作真實。「浪費」了多少時間，也不值得計較或覺得可惜。

我們也許光聽這些話，會以為什麼都不用做。不需要修行，也不用練習。假如這麼想，是嚴重的錯。透過頭腦認為的不做，最多只能回到頭腦的境界，又繼續把頭腦當作主人。

我們還是需要往前走，不斷地把頭腦的念相挪開，把身心淨化，讓一體浮出來。

也因為肯定虛妄，還是要繼續參，繼續臣服，才可以把念頭踩個剎車。只有這樣子，頭腦才能做為我們最好的朋友，最好的工具。透過它，可以把意識集中，集中之後，讓我們有機會找到念頭的根源。

我進一步敢這麼說，即使你瞄到一點真實，有過空靈的經驗，或不可思議的大歡喜、大喜樂，甚至認為整個人間都爆開，「我」和人間同時消失，或佛陀、耶穌來到眼前，為你灌頂，和你講話，看到光，聽到最美的天音，見到天人或天使，有種種絕妙的領悟、神通或特殊的能力，你反而更需要去「參」，甚至是參到底。

因為任何體驗，可以用話表達出來的，還是頭腦的產物。也只有這樣子——參到底，你才可以徹底跟人生整合，把一體落到生活當中。

其實，從《神聖的你》到這本書，我都在強調整合。最多是希望幫助你將內在與外在做一個完整的結合。這一點，希望你不要忽略。

練習

這時候回到前幾章的一個練習，也就是表達，要懂得絕對的真實，首先要拋開什麼不是真實。到這裡，你再重複這個練習，絕對和第一次做，效果完全不同。因為你已經透過觀察和練習，提高了熟悉度。

看到眼前的任何東西，重複——

這個不是真實。那個不是真實。

看到人——

這個不是真實。

看到任何東西，都知道不是真實。

從早到晚，面對所有好壞、大小、不動、動、死物、活物，都不斷地提醒自己——

這都不是。

也不是真正的我。

也不是真實。

連夜裡起來，有夢，第一個念頭也是——

這不是真實。

這時候，再重複三個原則——

一切都不真實，都是腦的投射。

我是永恆，我是神聖的。

只有一體。「我」、「你」都不存在。一切，都沒有「我」。

這樣子，念頭會大幅度地降下來。甚至，一個人自然停留在長時間的空檔，沒有任何雜念。偶爾還是會有念頭起伏。這時候，再參——

生出這個念頭的，是誰？

16

我們怎麼知道自己有進步

我們讀到這裡，也許會想問：「談了、練習了這麼多，怎麼知道自己有點進步？還有點希望？」這大概是我最常聽到的問題，也反映了我們人本身還是抱著一個追求的希望，這其實是合理的反應。

要知道自己有沒有進步，有幾條原則可以採用：

- 一. 一個人自然平安，自然平靜，念頭自然變少。
- 二. 這種平靜，自然變成一種不合理的快樂。

一個人隨時都快樂，但自己也不知道為什麼。我們也許遇到某些別人認為不理想、甚至負面的狀況或消息，但還是一樣快樂。沒有理由，只是隨時快樂。

- 三. 我們自然會發現，生命唯一靠得住、唯一的常態

就是——變化、無常。透過每一個瞬間的變化，自然發現一個共同點——有一個東西不動。注意力自然從眼前所體驗的人事物，輕鬆落到後面——那一個不動的點。

因為充滿信心，知道宇宙不可能犯錯。所以，對任何事也沒有什麼判斷或期待。無論發生什麼事情，在別人的眼裡多嚴重，也自然可以接受。再大的危機，也沒有任何恐懼，完全對生命有信任，讓生命帶著我們走。內心隨時平靜，再也不計較好壞，心裡知道也就是如此而已。環境無論如何變化，都沒有那麼大的影響，自然跟我們不相關。

四. 意識不斷地在擴大，隨時與環境和周邊合一（omnipresence）。好像隨時都在，又隨時都不在。隨時知道，又隨時都不知道。

有些人甚至體會到上帝在內心。除了和周遭好像分不開，同時，時間的作用也似乎停頓下來。有時候，一個人可以很長一段時間停留在無思無想

的狀態。對他來說，幾個小時，也就像一眨眼。這個瞬間、接著下一個瞬間、再下一個瞬間，都是一樣的。沒有念頭，還是在處理事，還是在面對這個世界，只是覺得時間的流動也輕盈了起來。彷彿時空堅實的表相，也可以看穿⁵。

這時，也可能出現許多不可思議的意識現象，像是彷彿聽到美妙的聲音，或燦亮亮的光明。甚至是最大的喜樂，從一個瞬間，流入下一個瞬間，再流進下下一瞬間，成為一連串的喜樂，也就是大喜樂、大歡喜。這歡喜不是理論的產物，也和人間任何條件、任何狀況都不相關，要親自體會才可以完全明白。我們最多只能用「在」的觀念

- 5 |** 從另一個層面來談，一個人「在」，確實頻率更高，或說支持生命的螺旋場轉速更快。這個生命的螺旋場雖然和時一空有所交會，但並不是在時一空內旋轉，而是像從內在生命到外在世界的一個通道。從物理上來說，生命的波動愈快，比如接近光速，自然空間的距離會壓縮，而在時間上把瞬間拉長，甚至變成永恆。速度愈快，意識也就無所不在。這樣的人最多從外表看來是很安靜、很輕鬆、很實在。然而，從另一個層面來說，他的生命場其實是很快速地旋轉，也帶來特別大的「在」的場。即使什麼都不做，也會影響到周邊的人。

來稱它，也就是生命的存在本身。

然而，全部這些現象的轉變，都還只是一種經過。

從整體來談，還是離不開主體和客體對立的妄想。

早晚連這些現象的變化，我們都要放過。

五. 意識的擴張自然延伸到身心。在這種狀態下，會

突然發現呼吸拉長了，生命的氣息彷彿從頭頂貫

入，而從腳底流出，可以說是天地合一。

吸氣，是無限大。吐氣，也是無限長。

這一來，甚至會發現——平常再簡單不過的呼

吸，本身也帶來制約。只是，這一制約是可以打

破的。

呼吸本身和頭腦的運作分離。就連呼吸，我們也

得到歡喜，得到解脫。身心也就得到一個全新的

整頓，大的調整。呼吸成為一個人完全開放、沒

有局限、沒有顧慮的表達。人生也就從無比的複

雜，簡化成再單純不過的——一吸一呼。

六. 我們自然歡迎沉默，而期待獨處。

過去，會想和別人接觸，透過熱鬧或生活的變化得到喜樂。現在，你我突然發現興趣變了，開始欣賞安靜。話和念頭自然減少，寧靜隨時從腦海浮出來。

同時，對於外在的刺激，無論是飲食、生活習慣、社交、娛樂，也突然不那麼想接觸。遇到節日，也不覺得和平日有什麼區隔。本來獨處時，會覺得寂寞無聊，現在反而不在意，甚至歡迎獨處，歡迎沉默，在沉默中看到美。一般人要透過五官捕捉種種的「動」，透過聲音、閒談帶來種種刺激。人在這種時候則剛好相反，是在沉默中聽到最美的音樂，而這最美的音樂是沒有聲音的聲音。不可能拿這種寂靜，和任何東西交換，因為知道沉默是一個通往內心的門戶。

此外，也只有透過獨處，才可以隨時練習梵文所說的 *sādhana* ——反省、修行、向內觀察自己的心理狀態，是隨時可以「參」的最好機會。

有趣的是，雖然話自然減少，但你我也發現，表達的深度與力道自然比以前遠遠更大。同時，沉默變成表達中很重要的一部份，它本身帶來加持的力量。

七. 我們自然不斷地在探討「我」的來源，而這種探討是不費力，不是去計劃，是自然而然的。無論睡覺、清醒，心思都集中在這個問題上。

對每一個動作、每一個念頭，都看到「我」是一切體驗的來源，自然隨時跟追——「我」，是從哪裡起步的？

八. 面對外在的世界，無論多正統、多神聖的觀念，我們都不斷會生出問號——這些怎麼來的？

「我」是怎麼來的？宇宙怎麼來的？太陽、月亮、星星怎麼來的？神的觀念是怎麼來的？神聖的觀念又是怎麼來的？

看到樣樣，自然產生一個問號——是嗎？確定嗎？是真實嗎？

就好像你我突然可以站在一個見證者的高度，站在一個第三者的角度在觀察眼前發生的一切。又和一切有一個緩衝的空間，樣樣看得更透徹，更明白。也自然給自己一個空檔，還可以允許自己問——是嗎？是真的嗎？不會立即激烈的反彈，也不會那麼容易把注意力落入某一個角落，把自己等同於眼前的形相。

接下來，還自然會產生這樣的問題——這個見證的人，又是誰？

九. 我們的朋友圈，也自然不斷在調整，成為彼此提醒真實的助緣。

你我自然會想獨處，或與志趣相同的人接觸，會選擇來往的對象。也可能會想調整工作環境，安排一個空檔可以練習，甚至工作環境自然也會自己調整來幫助我們。

一個人誠懇，生命也自然來安排調度，和生命之旅同步。

這些周遭的安排不光省去心思的耗損，也同時擴大我們「在」所帶來的生命場，加強共振。

這就是佛陀當時所講的 *sangha*（僧伽）、耶穌所說的 *congregation*（會所）、後來中國禪宗的「叢林」，或現代人所說的 *master mind* 或 *community*，也就是表達一個神聖的群體。過去指的是宗教性的團體，但是現代人可以把這個觀念擴大，帶到生活中。

我因為從小受到了天主教的影響，以前也常用 *communion*，這個詞原本是天主教的「領聖體」，透過儀式，象徵個人的真實與耶穌的真實合一，是一種神聖的共融、交流、相通、相契，也是一種臣服。用現代生活的角度來看，也就是類似心境的朋友可以彼此提醒真實。這是意識轉變階段相當重要的助力。頻率或波動相近的人在一起，生命場也自然共振出更大的諧波，達到和諧。

十. 我們自然會想找相關的經典、一位好的老師分享

他個人的體驗，幫助確認或修正自己的理解。

可以說是透過一種神聖的共修或神聖的傳承，跟老師接觸，聽到領悟者的話。這種神聖的共修，梵文稱為 *satsang*。*sat* 是真實，也就是存在或「在」，*sang* 指的是相伴。所以，*satsang* 也就是和真正的自己（Self）、神聖、一體或整體在一起。意思是說，一位好的老師，和我們的一體從來沒有分開過。你我聽一位好的老師在講課，其實就和聽自己在講課是一樣的，也可以說是一體在和我們講課。我們自然會用「心」，而不是「腦」在聽。

站在科學的角度，生命場離不開能量，而聲音跟肉體的能量波動比較接近。所以，口述的轉達，在人間還是最有效果。聲音再加上意識，可以穿透我們的心，帶動意識的轉變。它的效率比其他轉達方式都更有效。

有意思的是，透過心，我們自然能肯定或確認所

講的是真實，或是虛妄。*satsang* 不是理論層面的解釋，也不是重複經典的文字。最多只是反映老師個人的經驗，透過他個人的領悟做出詮釋，但是又絕對離不開大聖人所留下來的話⁶。可以說，是透過老師的「在」，我們與真實相遇。這種神聖的共修，也可以說是「神聖的會晤」。

也許，我們還會想進一步再問：一個人怎麼知道自己已經進入醒覺的過程？我在國外常常聽到這些問題，離不開西方偏重有所得、有成就的觀念。

答案其實也很簡單。

這本書前面提過許多觀念，一般人在局限的腦和種種制約的限制下，會覺得不理性，或不可思議。然而，這些觀念，對一個在醒覺過程的人來說，本身就成為他個人的理解、他的領悟、甚至就是他的現實。

6 | 假如一位老師聲稱自己創出一個全新的法，反而要小心。畢竟，站在一體，沒有什麼「新」的好分享或告解的。

因為這些觀念太重要，我在這裡重新彙總一次，方便隨時參考，作為提醒與肯定：

- 一. 一切，一切都是頭腦投射的，沒有什麼是真實。
- 二. 我本來就是永恆、是神聖的。沒有生出過，也從未遠離。我在每一個角落，又同時不在任何角落。我樣樣都知道，但是，知道什麼？一句話都說不出來。說得出來的，都是語言的局限。沒有一個東西有實質的存在。沒有開始，也沒有結束。
- 三. 一切都是一體。除了一體，沒有第二個體。一體到底。沒有因，更不用談有果。沒有因，當然也沒有「我」。沒有一件事情需要有理由。我自然可以接受一切。
- 四. 絕對的真實就在我眼前。最多我也只能把相對無常的現實挪開，真實自然就浮出來。我最多也只是知道，任何現象都不是。
- 五. 我完全知道、完全體會到——任何真理都不存在，

任何東西都沒有「我」，也就自然只能放過世界，放過自己，放過別人，讓一切存在。全部的念頭來、走，我都可以放過。也就自然發現，我和這個世界不相關。眼前發生的每一件事，我都可以放過。也就自然寧靜。

你大概已經猜到，正是這些話那麼重要，才在這麼小的一本書重複幾次，作為一個提醒，讓我們回到醒覺相關的理解。說不定有一天，我們也會再和別人分享。甚至沒有想分享，只是笑一笑，也只是記得——沒有什麼叫分享。沒有分享的對象，更不用說沒有分享的「人」。就連有分享的動機，本身還是一個大妄想。

你可能已經注意到，這本書從第三章開始，到前一章，練習的結構都有兩個層面：首先站在一體看著

世界，看著人生；接下來，採用「參」——「我是誰？」的練習。即使我不談，或許你也已經發現了一個最大的祕密——「參」=記得一體。

這種安排並不是一時興起，而是表達我個人對「參」的體會。我在《不合理的快樂》也談過，無論是英譯 self-inquiry 或中譯的「參」都還帶著一個動力，好像還有一種追求，而並不是 *ātma-vichāra* 妥當的翻譯。

我過去常用 remembered wellness 或 remembered Oneness 來表達記得圓滿、記得一體。其實這才是 *ātma-vichāra* 更貼切的表達——一切本來如此，沒有什麼可以追加，也沒有什麼可以減少。最多是透過「參」，我們把一體找回來、想起來。我才會用「記得一體」來表達這個方法其實是最不費力的，甚至不是「功課」或「練習」，最多只是一個提醒——提醒我們回家。

換個角度來談，一個人隨時都在「參」，從早到

晚，甚至連睡著了都還在「參」，一天二十四小時都在「參」，會突然發現——不是「我」在「參」，而是「參」來「參」我。

這麼一來，「參」自然就變成生命最大的恩典。對這個人，「參」、「不參」已經不重要了，甚至進步、不進步也根本不重要了，不在意有沒有進步，也不在意是不是退步。他已經投入全部生命的軌道。就像一條河，早晚會流向一體意識的大海。

他同時在臣服，也同時在「參」。只是順著這條河，順著生命的力量，自然就回到家，沒有回頭路。一個人走到這裡，已經把自己完全交出來，也已經沒有什麼路好談的。最多是順著走，走到哪裡，也無所謂。沒有一個念頭好談。沒有主體和客體（對象）的分別，甚至沒有什麼好「參」。畢竟我們本來就是一體，本來就是輕輕鬆鬆地存在，連「參」都是多餘，還要去「參」什麼？還有什麼好「參」的？

最多是站在一體，透過「參」輕輕鬆鬆做一個提

醒和肯定。「參」也不可能給我們帶來任何答案。只是透過「參」，我們可以記得一體，回到一體，回到心。也就這樣子，把人生的任何矛盾都消失了。

最根本、從來沒有消失、也沒有生過的生命本質，是我們每個人都有的。我們要它，它就在眼前。沒有它，沒有生命。沒有整體、絕對，不可能有相對。只是我們透過頭腦的運作帶來各式各樣的雜訊，反而讓我們體會不到。

走到這裡，一個人早晚一定會醒過來。然而，站在整體來看，連「早晚」這個說法都不是完全正確。因為他知道——醒覺和時間長短、先後無關。醒覺就是他的本質。而他，從來沒有不醒覺過。沒有「沒有醒覺」。只是他過去昏迷，忘記了。現在，知道真實，自然也就一路走到底，再也不讓任何事情帶走。

從整體來看，本來也沒有什麼進步、不進步好談。「進步」與否，並不是正確的表達。一體意識從來沒有離開過我們。沒有什麼可以更接近生命的本

質，也沒有什麼可以更遠離。

所以，要談進步，最多也只是希望為你我帶來一點鼓勵。

即使說了這麼多，我們也可能還記得前面提過，對已經準備好的人而言，「參」是最好的心理療癒。然而，可能還會擔心方向正不正確，或方法是否有效。

這時候，其實不用把心神耗費在判斷你個人或別人對這個方法的評價，甚至不用管它有沒有什麼根據，大可直接觀察自己——這麼練習下去，對你我個人的問題、生命的難題有沒有幫助？是不是過得比較快樂？而這快樂是不是和任何物質的轉變不相關？是不是隨時在身邊，在眼前？

只要徹底做下去，我們會發現樣樣看得比較淡，人生再也不是一個問題，而自己會愈來愈快樂。

練習

把這一章後半部份談到的五個提醒與肯定，重複再重複。

從一早睜開眼睛，到晚上入睡，不斷地重複。讓這些提醒與肯定變成你最親密的朋友，就像咒語，隨時從心裡浮出來。

接下來，會發現效果是不可思議的。

17

還有嗎？

這本書所談的一切，最多只是作為參考，或一個提醒。在這一生的旅程中，作為隨身的指引。

假如光是用頭腦去讀，認為已經懂了，而不去參，不去反省，不去練習，那就太可惜了。頭腦層面的理解，和全身心的體會，是兩個完全不同的層面。只有把這本書所寫的，透過你的感受，再加上全部身心的體驗，落在生活中，變成一個人生命的主題，這些話才會起作用。

這一來，我們也突然和古代所有的大聖人連結起來了。發現自己讀得懂所有的經典，不再是用二元對立的頭腦去分析不重要的細節，也不會把累積知識或其他物質的變化當作人生的目標。

我們這一生來，落到這個世界，當然離不開念境，也更離不開業力。所以，重點不是跟他們、跟自己、或跟其他人計較或作對，而是不要再把自己和人間所見的好壞綁在一起，對樣樣都認真地立即反彈。

不再反彈，身心組合的業力自然會轉變，釋放本來就存在的能量。不去干涉，也就自然讓它完成它的作業。我們活在這個肉體，本身就是業力組合的，最多也只能承認這個違反不了的原理。去抵抗，業力也還是要完成自己。你我最多只能跨越它，不肯定它的存在。就讓它像雲，透過我們，穿過我們，讓它自己消失。

倘若以為醒過來了，就不會老化，不會生病，不會受到災難，這本身就是不可能的錯覺。只會帶給自己不必要的期待，延伸出不必要的矛盾。

千萬不要忘了，你我來到這個人間，本身就是業力的作用。而「你」、「我」就是種種業力的組合。雖然如此，從另外一個角度來看，那麼多業力的條件

可以組合「你」、「我」，它本身就是再奇蹟不過了。是多少條件的過濾，剛好在這次為我們準備做一個徹底的反省，讓我們活出醒覺。

其實，一個人解脫了，活在這個人間，還是要面對業力。最多只是把業力看透，徹底理解它或身心和真正的你一點都不相關。但是，只要忘記真正的自己，又把「我」和世界認為是真的，我們也自然受到業力的影響。

我們最多把人間當作一個神聖的遊戲，順著它，欣賞它，把每一個瞬間當作最後一個瞬間。同時，活在這個人間，不用那麼認真、嚴肅，沒有任何東西能夠有絕對的重要性。再好、再不好，樣樣都不是絕對的重要。沒有一個東西、沒有一個人、一件事可以傷害真正的你，或讓真實消失。唯一要擔心的是，它們會不會把我們帶走，讓我們的注意力陷進某一個角落，爬不出來。

包括這本書一開始談到的靈性中心，其實「中

心」這個說法還只是一種方便說明的比喻，本來沒有什麼中心好談的。中心這個詞，本身還是一種分別，還是造出一個局限和角落。畢竟要有「我」，才有一個中心可談。一個人到處都在，或到處都不在。他不落到一個角落，不落到一個肉體的中心，也不落到一個靈性的中心。也只是知道，連這個所謂的「中心」，也是「空」，什麼都沒有。

清楚了，隨時站在一體，我們也突然理解什麼是全在、全知，而再也不會被任何現象綁住，但是又同時跟一切——一隻鳥、一顆石頭、一個宇宙、一個太陽、一個人、一件事——分不開。

你，是一切。一切是——你。

一個人走到最後，自然會發現意識哪裡也去不了，因為從來沒有來過。知道哪裡也去不了，也沒有什麼好一世又一世地回來。沒有哪一生值得來，值得投射。生死的輪迴，也就跟我們不再相關。人間就像不斷運作的渦輪，本來在不斷地動，突然，我們透過

瞬間，發現它停了下來。最後，只剩下沉默。

也就是空。

懂了這一點，就帶來一個大的平靜，知道一生所看到、所體驗的，其實跟他自己都不相關，也沒有什麼好值得分享，有什麼課好教。

什麼都沒有，一切是個大妄想，一切也只是空。

回到這個人間，樣樣的事，我們都可以處理，也可以不處理。其實，你我已經充分知道，沒有一件事跟真實的自己相關。要處理也就處理，或者換一個角度來說，可以處理就處理，不能處理也就如此。生命再也不是一個問題。我們也沒有什麼問題好窩囊，更沒有什麼問題想解答。

接下來，最多只有平靜，再接著平靜。平靜，平靜，再平靜。

有趣的是，雖然樣樣都跟你我不相關，但是我們輕輕鬆鬆而不費力地，突然發現自己可以採用全面的知識，而這種知識和人間的知識一點都沒有關係，最

多只能稱它是智慧。對你我，連這種區隔都不重要。被問到了，我們最多回答「我不知道，你知道嗎？」也就輕輕鬆鬆消除人間意識所帶來的業力，同樣讓它完成自己的週轉。

有了智慧，樣樣人間的事都不需要知道，不用計較。我們突然發現，沒有人在做事，也沒有事好做，更不用探討「做」或「不做」的區隔。回頭看，我們一生都停留在「做」的範圍，透過它，造出一個虛妄的世界。無形之中也就忘記了「做」、「做的人」、「做的事」都是一體，而把樣樣都落在一個虛妄的區隔。

其實，最後什麼都沒有。一切，都是頭腦投射出來的。

我們這一生要上班、離職、創業、結婚、離婚、交朋友，有東西或事業值得欣賞或積累，其實都不會帶來矛盾，最多也只是讓業力完成它的週轉。只是不去干涉它。這些事，都可以做。你我可以結婚、離婚、

交朋友、有家庭、沒有家庭、擁有物質、參與或領導組織，想做什麼就做什麼，扮演任何角色都可以，這都不是重點。

重點在於我們不會再把自己和這些綁在一起，不會緊到沒有一絲縫隙，沒有一點空檔，以為自己就等同於這些所做的事、所扮演的角色。

這才是關鍵。

我們可以做一切，但沒有依附、沒有執著，而不是什麼都不做，一個人跑到小山洞裡，離開世間。

哪怕什麼都做，你我的心也不會被這個世界沾上，最多也就是這樣子而已。

最後，你我最多也只能交給生命，讓一體意識帶著我們走。做善事的人，跟你我不相關。做大事、小事、甚至不做事的人，也跟你我不相關。

我們最多只能承認——我是自由的。

還有什麼好談？

還有嗎？



楊定一書房
全部生命系列

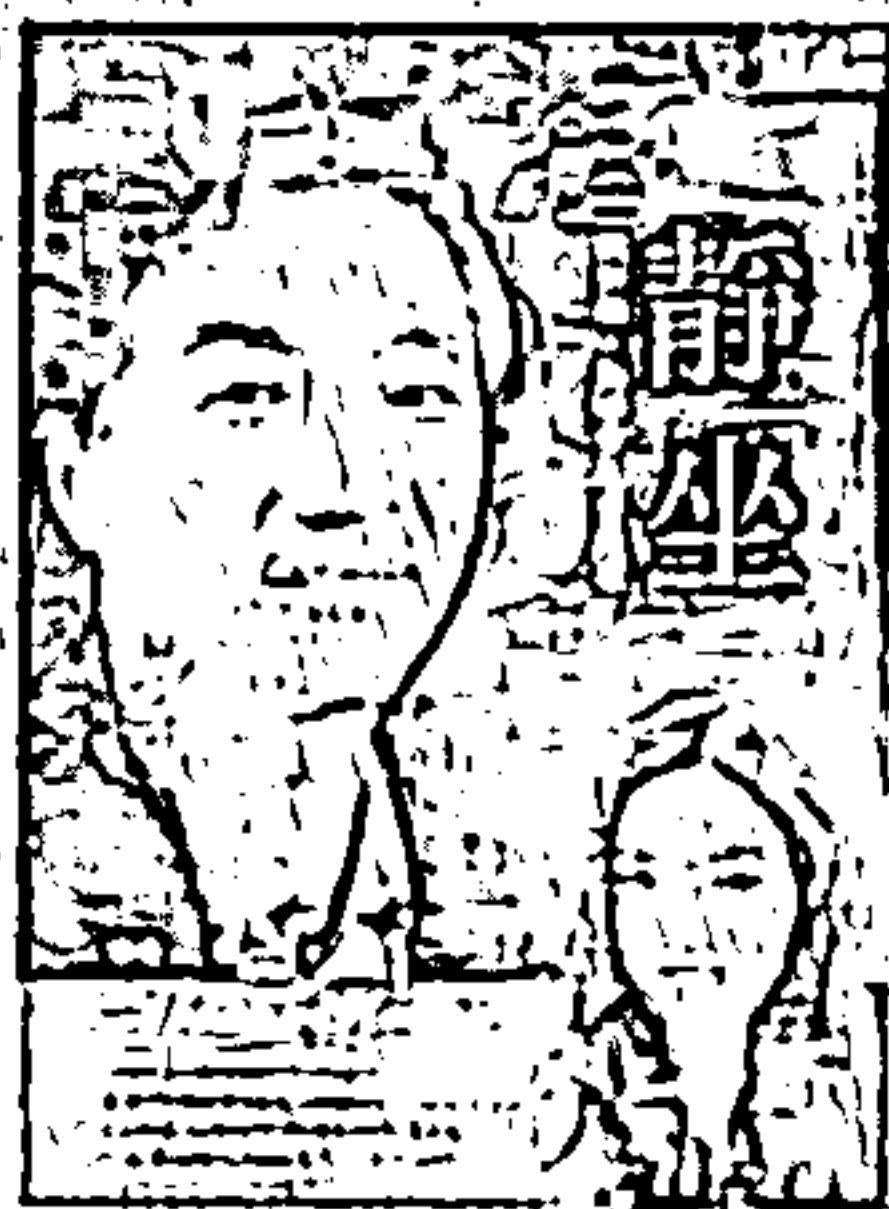
人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。「楊定一書房——全部生命系列」，便是站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學系統，用現代的語言重新表達，幫助你我活出全部的生命潛能。



真原醫——21 世紀最完整的預防醫學

楊定一◎著 定價◎350 元

結合古老醫學和先進科學，提出身心靈平衡且健康的祕訣，強調應與大自然和諧共處，從飲食、運動、呼吸、思緒與情緒管理主動追求，並提醒自己，常存感恩、懺悔、希望與回饋的念頭，徹底轉變心念，才能恢復健康！

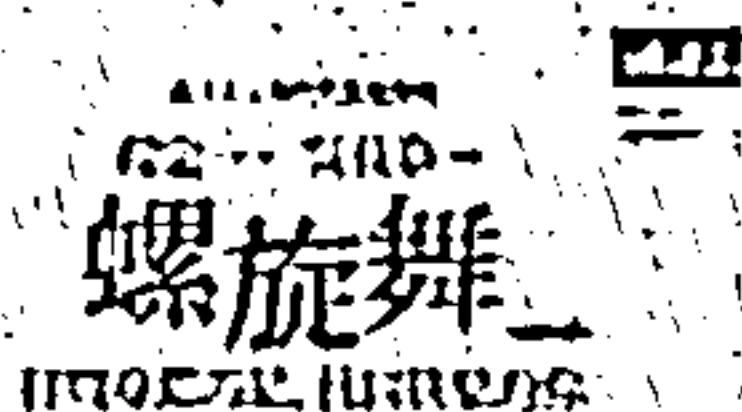


靜坐的科學、醫學與心靈之旅——21 世紀最實用的身心轉化指南

(隨書附贈 60 分鐘靜坐導引與音樂 CD)

楊定一、楊元寧◎著 定價◎380 元

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



螺旋舞——打開身體的結，找回快樂的你

楊定一◎著 吳長泰◎示範 特價◎499 元

愈對立的年代，愈需要找回寧靜的自己～讓宇宙最強大的力量，輕鬆幫你打開身體的結！源自最古老養生修煉的螺旋舞，不分男女老少都能學。用這種阻礙最少、扭力最大的螺旋律動，就能打通氣脈、鬆開老化的關節，回復健康的狀態。



全部的你（增訂版）——跳出局限，擁抱生命無限的可能

楊定一◎著 定價◎ 450 元

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



神聖的你——活出身心健康、快樂和全部的潛能

楊定一◎著 定價◎ 450 元

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



不合理的快樂——存在的喜悅

楊定一◎著 定價◎ 450 元

「你快樂嗎？」財權名利所帶來的快樂，總是短暫而不永久，快樂，是否有公式可以依循？現代人長期的失衡，過度偏重頭腦，導致身心失衡。本書從哲學、靈性層面切入，和你一起練習，把快樂找回來。

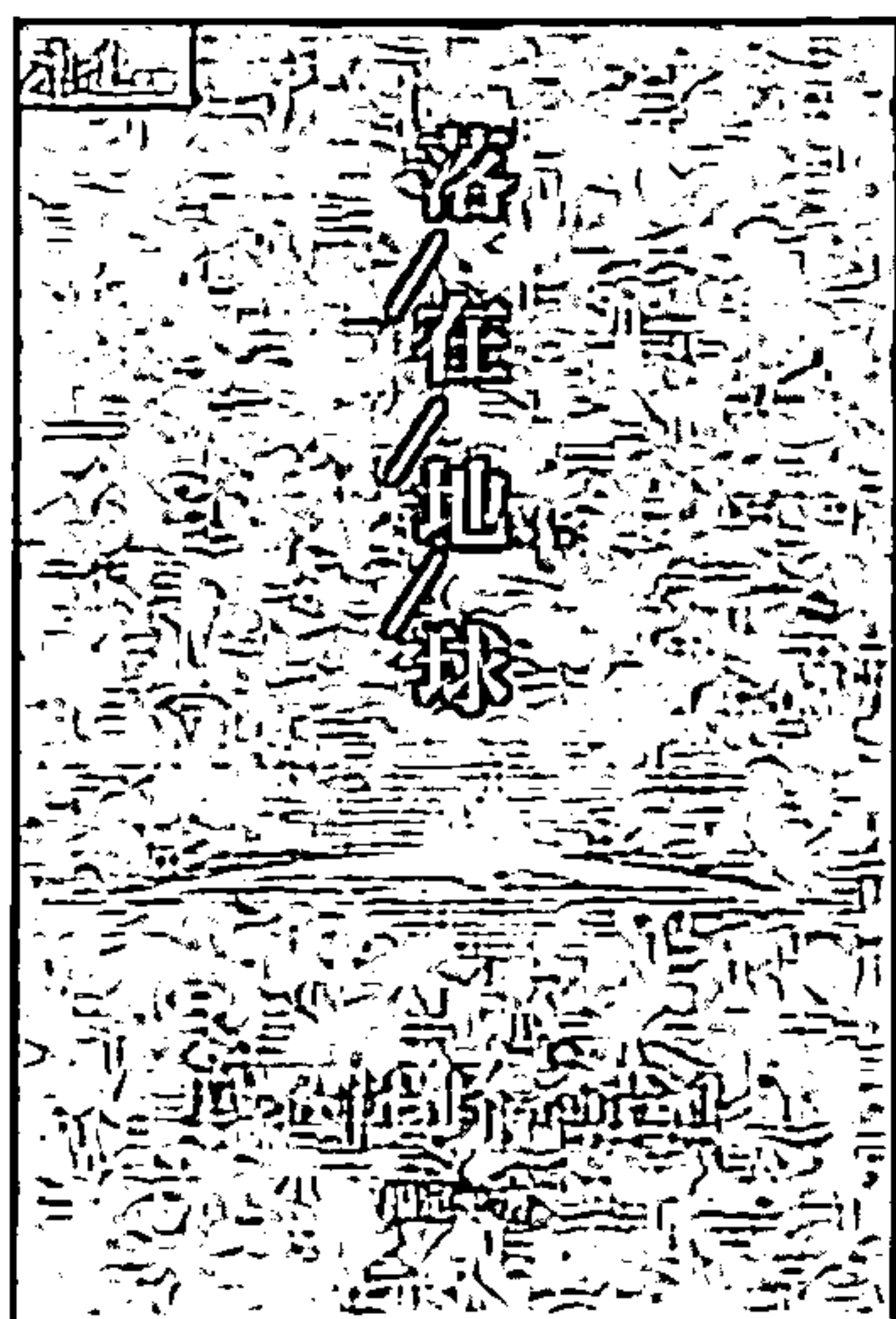
【新書預告】。.....



集體的失憶

楊定一◎著 定價◎ 280 元

探討「人類的墜落」、「失落的人心」，同時也帶來希望——一起恢復人類最原初的記憶。這本隨身指南，站在「一體」或「在」的層面，幫助你對照自己對真實、對領悟的理解。每一章內容精簡，值得用心來「讀」與「參」。



落在地球

楊定一◎著 定價◎ 280 元

我們落在地球，一生全活在「人」的自我認同帶來的制約。本書從「空」看著「有」，從內心看著外在，從「在」看著「做」，從「心」看著「人」。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。

我是誰

找回快樂與自由的隨身練習

作者 楊定一博士
編者 陳夢怡
責任編輯 陳秋華
封面攝影 林守晟
插畫 施智騰 (Simon)、曾曼榕
【《達摩》畫作為黃駿豪先生作品】
封面設計 盧峻暉
內頁設計 李詩雅

發行人 殷允芃
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 2017年 7 月第一版第一次印行
2018年12月第一版第七次印行
定價 280元

All rights reserved

ISBN : 978-986-94617-6-4 (平裝)

書號 : BHHY0006P

天下雜誌網路書店 www.cwbook.com.tw
康健雜誌官網 www.commonhealth.com.tw
康健雜誌出版臉書 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

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我是誰 / 楊定一著. -- 第一版. -- 臺北市：天下生活, 2017.07
面；公分. -- (楊定一書房；6)
ISBN 978-986-94617-6-4(平裝)

1.靈修

192.1 — 106009290

訂購康健雜誌出版圖書的四種辦法：

▣ 天下網路書店線上訂購：www.cwbook.com.tw

會員獨享：

1. 購書優惠價
2. 便利購書、配送到府服務
3. 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

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)

插畫家作品列表

施智勝 (shih.simon@gmail.com)
p.28, 32, 72, 120

曾曼榕 (canibeyouforawhile@gmail.com)
p.21

《遠摩》· 黃駿豪
臉書專頁：駿擁一黃駿豪的形影角落 <https://www.facebook.com/aleno912815lucky/>

获取更多好书，請加微信号：strcdts

店鋪：<http://strc.cr.cx>

Who am I

少數成熟的修行者才可以理解或運用的方法。

是楊定一博士從《真原醫》、《靜坐》、《等著你》、《重生》、《你・在嗎？》、《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》這些作品一路下來，為現代人高度發達的頭腦，所準備的一堂功課。

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」。

全書十七章解說，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——「參」，活出生命最簡單、最根本的寧靜與喜悅。

ISBN 978-986-94617-6-4 (192.1)



9 789869 461764

書號 BH HY0006P



00280

定價280元

www.cwbook.com.tw

康健出版 天下雜誌群