

愛的冥想

戴蓮樂 著 蔡重熙 譯



愛的冥想

戴邁樂 著

鄭重熙 譯

光啓文化事業 發行

Call to Love

Meditations

By Anthony de Mello, S.J.

Translated by Daphne F. Cheng

Copyright © 1991 Gujarat Sahitya Prakash, Anand, Gujarat, 388001, India

Chinese copyright © 1995 Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

目錄

引言	0
冥想一	1
冥想二	1
冥想三	5
冥想四	2
冥想五	2
冥想六	3
冥想七	3
冥想八	5
冥想九	3
冥想十	9

冥想十一	0	5	5
冥想十二	0	6	1
冥想十三	0	6	5
冥想十四	0	6	9
冥想十五	0	7	3
冥想十六	0	7	7
冥想十七	0	8	1
冥想十八	0	8	5
冥想十九	0	8	9
冥想二十	0	9	3
冥想二十一	0	9	7
冥想二十二	1	0	3
冥想二十三	1	0	7
冥想二十四	1	1	1

冥想三十一	1
冥想三十	4
冥想二十九	5
冥想二十八	3
冥想二十七	1
冥想二十六	2
冥想二十五	5
		1
		1
		5

引言

本書裏的默想篇章並不是新的教理，而是一位秘契者（Mystic）的生活紀錄。他勇敢地直觀現實，由此而對人、事、物產生同情和愛。他「無一事不喜悅，無事亦快樂自如」。從某個意義上來看，這些紀錄具自傳性質，它們刻畫出戴邁樂在生命最後幾年所走過的痛苦路程：除去自身所有的信念系統、意識型態、慣例常規和依戀，體觀生命、愛、自由和孤獨。它們談論的是愛的主題，以及阻隔愛的障礙：依戀、慾望、貪婪、信念系統等，總歸地說，就是所有的制約，同時，他也在文中闡述了人該如何由這些制約當中得到釋放，從而得以真正地「看」，真正地愛。

戴邁樂在每篇默想之前錄有一段聖經章節。有些人也許會認為這些聖經章節不過是用來附會其意念罷了。的確，戴邁樂不是在作聖經註釋；這些省思是一個秘契者極為個人性的默想，對他而言，人的最終目標是在於解脫，

不受任何事物的繫絆，一種「無一事不喜悅，無事亦快樂自如」的境界，由此，人得以無條件地愛。他超越了聖經註釋的有限範圍，引申出更深的個人洞解。

這些深具力量的默想幫助我們衝破制約的牢籠，使我們從阻礙我們觀視事實的慣例常規中解脫。它們引導我們瞭解，欲達真理之境不需教條式的規章法則，只需一顆不受限定、沒有私愛的心——不設藩籬、無欲無求，因此而無憂無懼、自由自在。這些默想挑戰了一些廣為人所接受的理論，如：只有被人深愛過，才能懂得如何愛。它們充滿了謎樣的陳述：只有當你孤獨時，你才能夠愛，愛是沒有對象的。戴邁樂幫助我們一窺愛的奧秘。

我並不期望所有的人都同意戴邁樂所說的；許多人也許不想正視他所指出的。他明白有很多人寧願固守牢籠，也不願踏足牢外的自由世界；有些人則只想改善牢籠裏的狀況。他希望有些人能夠有勇氣打破牢籠的禁錮，願意看清事實，從而得到改變。有人會指責他看事情的角度太個人化，忽視了現實的社會、結構向度。他並非視而不見；他只是較著意於呈現一種對所有

人：社會改革者、革新者、基督徒、印度教徒、佛教徒、無神論者——任何人所需要的人生基本態度，誠如戴邁樂所說的非功利行爲的神秘主義，這爲有心建立一個更正義、更人性化的社會的人是很需要的。

書裏顯然有一些重覆之處，但爲了不犧牲戴邁樂的珍貴洞見，重覆是無可避免的。因此，除了一些極爲細微的更正之外，文章悉數保留原樣。即使有可能招來「內文矛盾」的非議，我們仍願將它公諸於世，不是爲了那些戴邁樂的忠實信徒，而是因爲它實在非常寶貴。有些人也許會有勇氣認真地思索他的言語，並且看清事實真相。

Joseph Mattam, S.J.

於 Ahmedabad, 一九九一年一月四日

冥想一

人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，爲他有什麼益處？

瑪十六 26

請回想一下，當某人讚美你、當你受肯定、接納、喝采時的那種感覺。再想像當你觀看日出、日落、當你閱讀一本喜愛的書或欣賞一部觸動你心靈的電影時，從心底湧出的那份感覺。用心地體嚐它，並且兩相比對，你會發覺第一種感覺源自於自命不凡、自我膨脹，屬於世俗世界。第二種則來自於自我的實現與滿全，屬於靈魂生命。

另有一組對照：回憶你成功時——達到目標、功成名就、贏了一場遊戲、打賭或爭論——的感覺。然後比對當你真正享受於全心所投注的工作、

真正喜愛你目前從事的活動時的感覺。再一次審視二者的不同。

還有一組對比：試著回憶你擁有權勢、掌管一切，人們敬仰你、聽命於你時的感覺。將這世俗感覺比對另一種親密的、友誼的感覺——當你坦誠地和摯友談心或和充滿歡笑的團體同在一起時，兩者之間有何差別？

你可嘗試去瞭解世俗感覺，也就是自我膨脹、自命不凡之感的真實本質。它們並非本來俱有，而是你的社會、文化所造成的，是爲了使你所爲、易受控制而制定的。這些感覺不同於當一個人溶於大自然或享受友伴的同在或樂在工作時所擁有的幸福喜悅之感。它們無法滋養生命，帶來真正的快樂。它所帶來的只是刺激、興奮感——還有空虛。

接著，觀察自己一天或一個星期的行爲，想想自己每天的作息、參與的活動，有多少是未受慾望的沾染？慾求那些只會產生空虛的刺激、興奮感，慾求他人的注意、肯定、名聲、成功或權勢？

然後再看看周圍的人。他們之中有任何人不沈迷於這些世俗感覺中嗎？有誰不受制於此，不渴求於斯、不花生命中的每一時分有意識或無意識地追

求這些感覺？於是你將明瞭人們是如何地嘗試賺取世界，卻在過程中，喪失了他們的靈魂。因為他們過著空虛的生活，宛若行屍走肉。

有一則比喻，可以讓你深思：一群旅客坐在一輛馳騁於美麗鄉間的巴士上；沿途湖光山色、綠茵繚繞、流水潺潺。但是車內窗簾卻始終緊閉著。他們一點也不知道窗外風景如何，因為整個旅程他們全在爭吵誰該坐車內最大位、誰該受稱讚、誰最該受重視。就這樣一直到旅程的終點。

冥想二

如果誰來就我，而不惱恨自己的父親、母親、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，不能做我的門徒。

路十四 26

看一下這個世界，再看看周遭和自己內心的不快樂。知道不快樂的原因嗎？可能你會說是孤獨、壓迫、戰爭、恨或無神論。你錯了，造成你不快樂的原因只有一個，那就是你腦中的錯誤信念。這些信念是如此地普遍尋常，以至於你從未對它們產生質疑。它們使你看待世界和自己的方法產生了偏差。你固有的信念是如此地頑強，社會壓力又如此地大，以至於使你逐步偏離了認識世界的正確途徑。你不可能回頭，因為你根本沒想到自己的認知已經扭曲，思考方式有所偏差。

環目四顧，你能否找到一個真正快樂的人——不害怕、不畏懼、不擔憂、不緊張。若你能在十萬人中找到一個，那算是幸運的了。這會使你開始對自己和他人一向所執著的信念和模式產生質疑。但你所受的訓練讓你毫不懷疑地信賴傳統、文化、社會、宗教所加諸於你的觀念。若你不快樂，你所受的訓練告訴你錯在自己，而不是社會文化和它們帶給你的理念。更糟的是，大部分人被洗腦的程度太深，以至於渾然不覺自身的快樂——猶如夢中的人不知自己正作著夢。

那些阻擋快樂的錯誤信念是什麼呢？這裏有幾個例子。第一：如果缺乏自己喜愛或認為珍貴的事物，你就不快樂。這是錯的。你一生中從未缺乏可使你快樂的事物。仔細思考之後，你會發現使你不快樂的原因在於你只專注於缺乏的東西，而忽略了目前所擁有的。

另一種錯誤的觀念是：幸福屬於未來。這也不對。幸福就在現時當下，只是你並未發覺，因為謬誤的信念和扭曲了的知覺陷你於害怕、憂慮、依戀、衝擊、內疚和一堆設計好的遊戲牢籠之中，而把幸福寄託於未來。如能

看清真相，你會明白自己是幸福的，只是不自知而已。

還有另一種錯誤的想法：設法改變週遭情勢及身旁的人，就可獲得快樂。這並不正確。你愚蠢地花費許多心力試圖重整世界。倘若改變世界是你一生的職志，那就儘管去作吧，但不要奢想這會為你帶來多大的快樂。使你快樂或不快樂的，不是這個世界和周圍的人，而是你的思想。要在自身以外找尋快樂，無異於在海洋中找尋老鷹的巢。因此，如果你要尋求的是快樂，那就停止費力試圖治療你的禿頭、鍛鍊健美的胴體或更換工作，改變居所、社區、生活型態甚至你的個性。你知道嗎？你能改變每件事件、擁有最美麗的容顏、最具魅力的個性以及最宜人的居家環境，但卻仍然不快樂。這一點你內心深處清楚得很，但你卻仍舊費盡心力試圖獲得那些並不能使你快樂的東西。

另一種錯誤的觀念是：願望若獲得實現，快樂便會跟著來。這絕非真實。事實上，正是這些慾望、依戀使你心煩、受挫、緊張、不安、害怕。何不把依戀的事物和慾望列份表，然後對它們說：「我知道即使我得到你，我

還是不會快樂的。」然後深思其中真義。願望的實現最多只能帶來瞬間的歡愉和興奮，但不要把它的誤認為真正的幸福、快樂。

到底什麼是快樂呢？很少人知道，而且無人能回答你，因為快樂是無可名狀的。你能向一生都處在黑暗中的人描述光亮嗎？你能向夢中的人論說現實嗎？明瞭黑暗的當刻，黑暗立時消失，然後你會明白何謂光亮。知道夢魘之為夢魘，夢魘剎時停止，然後你將醒來回到現實之中，覺識了錯誤的信念，它們就會離你而去，而你即可嚐到快樂之味。

如果人們如此渴望快樂，為何他們不試著瞭解自身的錯誤信念呢？第一，他們從沒想過自己的信念有誤，甚至不視之為信念，而把它們當作事實或現實。第二，他們害怕失去自己唯一熟悉的世界：由慾望、依戀、懼怕、社會、壓力、緊張、野心、憂慮、內疚，以及它們所帶來的片時的歡愉、安慰、興奮所構築的世界。試想想某個害怕離開夢魘的人，他之所以害怕離開是因為畢竟那是他唯一熟悉的世界。你腦中是否浮現了自己和他人的影像？

如果你希望獲得恆久的快樂，就必須願意惱恨父親、母親，甚至自己的

生命，並割捨所有的財物。怎麼做呢？並非要拋棄或拒絕承認他們，因為抗拒得愈劇烈，愈被束縛得緊。不如把他們視爲夢魘吧！如此一來，無論你是否擁有他們，他們都無法控制你，不能傷害你，而你最終將跳離夢境、走出黑暗、遠離懼怕和不快樂。

所以，花些時間審視你一向緊抓不放的每一件事物吧，細細分辨它的真面目——只是一場夢魘，它使你興奮、歡悅，卻也爲你帶來憂慮、不安、緊張、害怕、不快樂。

父親和母親是夢魘。妻子、兒女、兄弟姊妹是夢魘。你所有的財產是夢魘，你如今的生活也是夢魘。然後你將開始惱恨父母親、妻兒、兄弟姊妹，甚至你的生命。於是你可以十分輕易地捨棄一切擁有之物，也就是停止依附，如此可摧斷他們傷害你的能力。最後，你會經驗到那無可言喻的神妙境界——置身於快樂和平安之中。然後你會明瞭這些話是多麼地真實：那停止依附父母、妻兒、兄弟姊妹、土地、房子……的人，可獲得百倍的償報，得著永生。

冥想三

那願與你爭訟，拿你的內衣的，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。

瑪五 40 ~ 41

請仔細察看，你是如何被塑造的以及你爲人處事的方法，你會發現自己的腦中有一套設計好的程式，和許多要求：這個世界該如何、自己應當如何、自己需要什麼……

是誰設計了這些程式呢？不是你。真的不是你決定了自己的基本需要，慾望、價值觀、品味、態度。真正的操控者是你的父母、社會、文化、宗教以及過去的經驗，他們下達指令輸入你的腦中。現在，不管你年紀多大，身在何處，這些指令在每一個有意識的時刻裏都在運作著，強制你和你的生活

以及他人必須符合它的要求。若要求獲得滿足，你會允許自己享有快樂與平安。若否，即使錯不在你，你也會製造出負面的情緒，使自己痛苦。

舉個例子來說，當他人未達到你的期望時，你就會產生挫折、氣憤或苦痛來折磨自己。還有，當事情未在你掌控之中或不明確時，你的腦子便會堅持讓你嚐一嚐憂慮、緊張的滋味。你就得折騰於這些負面情緒中。而你的應付之道通常是花費更多心力試圖改變周圍的世界以符合操控者給你的指令。萬一如願以償，你會獲得某種程度的不穩定的平安；不穩定是因爲任何時刻都可能有一些繁瑣小事（延遲的火車、錄音機壞了、未收到信……等等）和你固定的思維唱反調，於是你會再度不得安寧。

你活得好可憐，經常受人、事的擺佈，拚命地使他們配合你腦子裏的程式，好使自己享受那唯一所知的平安——蒙你的程式施恩，負面情緒得以暫時鬆解。

有方法逃脫這些痛苦嗎？當然有。用不著立即改變思考方式，甚至根本不須改變。試試這個方法：想像自己處在一個不愉快的情形或是和一個你不

喜歡且常避開的人在一起。現在，仔細觀察你的腦子如何本能地開始變化，如何指使你避開這個情況，或作改變。如果你維持不變，拒絕聽它的指揮，觀察一下腦子如何堅決讓你惱怒、焦慮、不安、內疚。並且繼續觀察這讓你不愉快的狀況或人，直到你瞭解造成負面情緒的並不是他們。他們只不過在走自己的路，不管是對或錯、好或壞。負面情緒的製造者是你腦中的思想，若對照那些思考方式和不同的人，你會更清楚，因為他遇到和你同樣的人、事，反應卻是平靜，甚至快樂。腦子不要停下來，繼續的想，直到你抓住了這個事實：你之所以無法和那人一樣地平靜快樂，原因只有一個——你的腦子頑固地堅持，現實須經重塑以符合它的思考模式。由外觀察到整個的情形之後，再察看你內在所發生的奇異變化。

一旦你明瞭這一事實，得以阻止腦子製造不良情緒，你就可以採取任何你覺得適當的行動。你盡可遠避某種情形、某個人；或試圖去改變他們；或堅持所有人的權利須獲尊重；甚至訴諸於權力、武力。但在這之前你必須卸除心煩意亂的情緒，只有如此，你的行動才能發自於平安和愛，而不是為取

悅你的腦子、符合它的程式或為免除它所產生的負面情緒。然後，你會明白「那願與你爭訟，拿你內衣的，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。」這句話中所隱含的深奧智慧。這時，對你而言，真正的壓迫並非來自於在法庭上與你爭訟的人或是奴役你的威權體制，而是你自己腦中的思考模式，它摧毀了你心靈的平安。我們都知道，即使在集中營的壓迫氛圍下，也有快樂的人存在！需要釋放的是自己思考模式的壓制。擺脫了固有模式的綑綁之後，你會體驗到生命內在的自由。如果人人都有這一層體認，社會革命必因此而風起雲湧，因為眼見社會不義的景象，會使每一個人心中燃起強而有力的情感和憤怒，促使你採取行動，而這一切均係出於實際與現實，不再是源於你的固有思考模式或自我了。

冥想四

那人就面帶愁容，憂鬱地走了，因為他有許多產業。

谷十
22

你是否發現，自己早已被設定活在不快樂的世界中，所以無論你如何努力想獲得快樂，結果總是註定失敗？這好比你把一個數學程式輸進電腦，卻希望螢幕上呈現莎士比亞的詩句，結果自然是屢試屢敗。

你若想要快樂，你需要的不是努力、好意或善願，而是一個清楚的認知——你是如何被設定的。你要知道：你的社會、文化教你相信，少了某些人、某些事，你就不會快樂。看看你的周圍，人們確是將生命構築在這未經質疑的信念之上：缺乏某些東西——金錢、權力、成功、肯定、名聲、愛、

友誼、靈修、上主——人們就不可能快樂。而你自己呢？你害怕缺乏的是什麼？

一旦你輕信了這信念，對於人、事的依戀就自然衍生而出。接著是花費心力獲得那寶貴的事物或人，然後依附其上，盡所能地避免失去他（它）們，如此一來，你就陷在情緒性的依賴之中，使得你所依戀的對象有能力左右你的情緒——得到他（它）時，你高興異常，卻又憂慮他（它）可能被奪走；一旦真的失去了他（它），你便悲痛萬分。現在稍稍讓自己的思緒停下來，在腦中列出一分你所依戀的人、事、物的清單，你是否驚懼地發現清單列不完，而你已囚困於其中？一旦受到依戀事物的掌控，你就會開始爲了得到或保持他（它）們，使盡全力、分秒不懈，力圖重新改變周圍世界。這是件耗費心力的工作，使你不再有多餘力氣充分享受生活。但這也是件徒勞無功的事，因爲你根本不可能掌握一個恆常有所變化的世界。所以，安詳寧謐、充實圓滿的生活必定與你無緣，你的生活注定是充滿了挫折、憂慮、不安、懷疑和緊張。有時這個世界的確會暫時屈服於你的努力，調整它自己來

配合你，使你獲得那稍縱即逝的快樂。確切一點地說，你所體驗的剎那間的歡悅並非真正的快樂，因為它伴隨著潛藏的懼怕，唯恐那按自己意願煞費苦心，安排妥當的人、事會溜出自己的掌握之外，而大失所望——這事從無例外，只是遲早而已。

還有一些可供你深思的訊息：你之所以憂心恐懼，是因為你可能失去或無法獲得依戀之物，是不是？你嫉妒，是因某人可能擁有你所戀惜卻無法擁有之人、物？而幾乎所有的憤怒皆起源於那阻擋你取得依附的人，不是嗎？想一想，當你的依戀遇到威脅時，你變得多麼偏執——你無法客觀地思考，整個視野變得扭曲；而你所以覺得無聊，是因你認為讓你快樂的事物不夠多，而使你沮喪、悲慘的原因至為明顯：人生沒有給你那些你相信可使你快樂的東西。幾乎你經驗到的每一種負面情緒都源自於你所依戀的人、事、物。

所以，你滿載著依戀之物的沉重負擔——拚命奮力地抓住重擔不放以求得快樂。這是很荒謬的。可悲的是，人們被教導或認為這是獲得快樂的唯一

方法——一種保證產生焦慮、失望和悲傷的方法。想獲得真正的快樂只需做一件事——破解對自己的設定、卸除內心的繫戀。這真理卻從沒有人告訴我們。

但當人們突遇此一不證自明的真理時，一想到丟棄依戀事物時的痛苦，往往極為害怕。卻不知道這個過程一點也不痛苦。相反地，它是一項令人愉悅的工作，只要你用對方法——不以意志力或加以棄絕，而是以視覺景象。你只需打開眼睛，看清自己一點也不需要依戀他（它），自己已被塑造、洗腦以至於認為少了某個特定的人或事便無法活存、得到快樂。且回憶以前失去所珍愛的人、事時，你曾是如何地肝腸寸斷，而且肯定自己從此再也不會快樂。但後來呢！時光流逝，你從中站起，不也過得相當不錯嗎？回憶這段往事應可警惕你認清自己的錯誤信念以及你那被塑造的心靈所玩弄你的把戲。

內心的依戀不是事實，而是一種信念、一種迷思，是由設定和塑造而來。若那幻覺不存在腦中，你也就無從依附。你一樣可以愛你所愛、樂你所

樂，只是不再依戀。

是否還有其他方法可使你快樂？瀏覽一遍所有你所繫戀的人、事、物，向每一個閃現心頭的人或事、物說：「我真的一點也不依戀你，我只是在欺騙自己，說沒有你我會不快樂。」只需誠實地告訴自己，並觀察內心深處的變化：「我真的一點也不依戀你。我只是在欺騙自己說沒有你我會不快樂。」

冥想五

駱駝穿過針孔，比富有的人進入主的國還容易。

谷十 25

為獲得快樂，人能作什麼？答案是：不能！為什麼？原因很簡單，因為你已經擁有快樂了。你如何去獲得那早已屬於你的東西？若真如此，為何你體驗不到這已經屬於你的快樂呢？因為你的心靈經常在製造不快樂。只有斷絕心裏的不快樂，你的快樂才會即刻顯明。如何棄絕不快樂呢？找出不快樂的原因，並且勇敢堅定地正視它，它便會自動消失。

如果你仔細觀察，會發現導致不快樂的原因只有一個，它的名字叫「依戀」。何謂依戀？就是一種依附的情緒狀態，此依附起源於相信自己缺乏某

事或某人就不快樂。它的組成要素有正反兩面。正面的，當你得著依戀之物時，體驗到剎那間的歡悅、興奮和刺激感。反面的是，伴隨依戀事物而來的緊張和威脅感。試想像一個在集中營裏狼吞虎嚥的人；他一隻手把食物塞進嘴裏，另一隻手提防著他人趁他不注意時搶奪食物。這是「貪戀」的最佳寫照。所以，依戀的本質能讓你輕易地陷於紊亂情緒的漩渦中，你的平安隨時有面臨粉碎的可能。因此，你如何能期望一個眷戀世物的人得以進入那稱為「天國」的快樂之境裏？那無異於期望一隻駱駝穿過針眼！

依戀的可悲在於得不到東西就不快樂。但得到了又如何，依然不見快樂的蹤影，僅有瞬間的愉悅，伴隨而來的是疲勞厭倦，當然還有痛苦和唯恐失去的憂慮。你說：「我能不能僅保留一項依戀？」當然可以，保留多少全隨你意。只不過你得為每一項依戀付出一分失去快樂的代價。不妨想想：依戀的本質是這樣的，即使你在一天之內滿足了多項依戀，但未滿足的那項將時時折磨你心，使你不快樂。你永遠別想戰勝依戀。就好比伸手探水，手必沾溼一般，既有依戀就離不開煩惱憂慮，這是從古到今無人能破的恆理。

只有一種方法能夠戰勝依戀：放下它們。和你所想的相反，放下依戀其實很容易。只需看清事實即可。什麼事實？第一：你緊緊持守著一項錯誤信念，認為少了某人、某事就無法快樂。何不靜下心來檢視你的依戀，一次一項，看清此信念的謬誤。你可能會遇到來自心底的反抗，但在看清事實的那一剎那，會發生立即的效果，依戀也會頓失魅力。第二：若你只是享受於事物之中，拒絕讓自己依附它們，也就是拒絕相信缺乏它們就不會快樂，那麼你會省去許多力氣，不必為護衛你的依戀而戰戰兢兢、拚死拚活。你會想過自己可以不用放棄依戀之物、不用棄絕其中任何一項而得到更大的享受嗎？因為你已不再眷戀，所以可以平安、放鬆，不受任何威脅地享受它們。第三，也就是最後一點：如果你置身於花叢中，聞到各種花朵的芳香，你不會只眷戀其中一朵，也不會因為失去它而痛苦。倘若你有千道美味佳餚，少了其中一樣，你絕不會在意。而正是你的依戀，阻礙你發展對於人、事、物更寬廣多樣的喜好。

在這三項事實的光照下，我們發現沒有一項依戀能夠存活。依戀只能在

幻覺的黑暗世界裏滋生。富有的人所以無法進入喜樂的國度，不是因為他有
心向惡，而是因他選擇了心盲。

冥想六

狐狸有穴，天上的飛鳥有巢，但是人子卻沒有枕頭的地方。

瑪八 20

大部分人在人際關係上都會犯一個錯誤。那就是他們試圖在流動的人生之河裏建築穩定的居所。

試著去想某個你渴愛的人。你是否想在他的生命中佔有重要、特殊的位置；你希望他關愛你、在意你嗎？如果答案是肯定的，請打開你的眼睛，看清自己正愚蠢地邀請別人，爲了他的好處來保有你、限制你的自由，控制你的行爲、你的成長和發展。他們似乎正在對你說：「如果你想成爲我眼中最特別的人，就必須符合我的條件。因爲一旦你達不到我的期望，你就不再特

殊了。」你希望成爲某人心目中最特殊的人，對不？所以你必須付出失去自由的代價。你必然得迎合他人的曲調起舞，相對地，如果他人想成爲你心中最特殊的人，你也會如此要求他。

讓我們暫停一會兒，問問自己，爲了這麼一點東西，是否值得犧牲這麼多？且想像你正向那你所渴愛的人說道：「讓我自由地做我自己吧！讓我思我所思、樂我所好、從我所愛，行我所願！」當你說出這些話時，你心裡明白這些要求是不可能達到的。因爲，要成爲某人眼中最特別的人，意味著你必須合他的意，因此你喪失了你的自由。盡可能讓自己明白這事實。

也許現在你已準備好，能夠說：「對我而言，自由比你的愛還重要。」如果給你兩種選擇，一是有朋友相伴坐牢，另一是獨自一人在大地上行走，你會選擇那一樣？現在告訴這個人：「我讓你自由地做你自己，讓你思你所思、樂你所好、從你所愛、行你所願。」說這話的當時，別忘了仔細觀察自己的反應。當你的心靈誠摯地說出這些話時，所有的控制、操縱、利用、佔有、嫉妒心都頓失蹤影。如果內心抗拒這些話，正突顯了自身的依附者和利

用者的角色，此時是你審視你的錯誤信念的時刻。

接著你會注意到：你所依戀的人對你不再特殊或重要了。他的重要就如同日落之景或一闕交響樂的本質般令人喜愛，也如同一棵樹的特殊是在於它自身，並不是因它能供給我們果實和遮蔭。於是，你所愛的不再屬你所有，而是屬於他自己；或者和日落、樹木一樣，不屬於任何人。試試看，再重覆上面的一段話：「我讓你自由地做你自己……」說這話時，你已釋放了自己。你現已具備愛的力量了。因為當你依戀某人時，你給予對方的並不是愛，而是網綁你們的鎖鍊。愛只能存在於自由之中。真懂得愛的人，會為其所愛者著想，特別是為了對方的好處而釋放二人之間的依附關係，達到真正的自由。

冥想七

家主就生了氣，給僕人說：你快出去，到城中的大街小巷，把那些貧窮的、殘廢的、瞎眼的、癩腿的，都領到這裏來。 路十四 21

想想某個你討厭的人——某個你總是避開的人，因為他的出現使你心生反感。想像你現在就在這人面前，觀察自己的負面情緒逐漸升起……你，可想見的，就站在一個貧窮、殘廢、瞎眼或癩腿的人面前。

現在，請瞭解，假使你邀請這人，這個來自街巷的乞丐，進入你的家，來到你面前，他會帶給你一份豐厚的禮物，那是其他迷人、令人愉快的朋友無法送給你的。他將為你展露你自己以及人性的本質。這啓示和聖經內所蘊含的真義一樣珍貴，因為如果你通曉全部的經書，卻不認識你自己、活得像

個機器人似的，那爲你又有何益呢？這個你所討厭的人帶給你的啓示將拓寬你的心靈，使它大到能夠包容一切的生命。世上有比這更好的禮物嗎？

現在，仔細觀察正起反感的自己，問自己下面的問題：「是我掌控情況，還是情況掌控了我？」這是第一個啓示。接著第二個啓示是：要控制住情況也就是要能控制住自己，但現在的情況並非如此，那如何做到呢？你唯一要做的是，明瞭世界上有人如果處於和你同樣的狀況，不會因此而起反感。他能夠控制狀況、超越它、不像你一樣受制於它。所以，你的負面情緒是由自身而起，非因那人。這是第三個，也是最主要的啓示。當你有了這層認識後，觀察有何狀況發生。

領受了這些關於你自身的啓示後，聽一聽這個關於人性本質的啓示。那人的行爲、特性引起你反感——你明白責任並不在他嗎？你若誤以爲他是自由且清醒的，那你儘管堅持你的反感，只是有誰知道自己在作惡呢？做惡不是自由，而是一種缺乏意識和敏感的疾病。真正自由的人不可能犯罪，一如天主之不可能犯罪。站在你面前的這個可憐的人是殘廢的、瞎眼的、癱腿

的，他並非如你所想的頑固、邪惡。試著瞭解這事實；堅定、深入地凝視它；你會發現你的負面情緒漸漸轉化為和善、悲憫。你的心胸突然變寬了，能夠容納那個被他人和自己放逐到街巷過活的人。

現在你會明白這個乞丐，是帶著施予來到你家的，使你在悲憫中拓寬了心靈，在自由裏釋放了靈魂與生命。從前你處處受制於這些令你心生反感的人，如今你懷有自由的賜贈，得以行所願至，毫無阻礙。看清了這點，你會發現自己對這個乞丐的憐憫之情已多了一層感激。他成爲你的恩人。同時，你的心裡還有一個新的、不尋常的感覺產生——你的確感到一種渴望，想尋求與這些能幫助你成長的殘者、盲人、跛者同處，就像學游泳的人時時想下水一般。因爲每次和他們同在時，以前的負面情緒對你的壓迫與箝制都已轉化爲如天空般無限寬廣的悲憫和自由，驀然回首，你會驚異地發現，那個遵從家主的命令前去街頭巷尾邀請貧窮、殘廢、瞎眼、癩腿者至家裏的人，竟然就是你！

冥想八

我是爲了判別，才到這世界上來，叫那些看不見的，看得見；叫那些看得見的，反而成爲瞎子。

若九 39

有人說愛是盲目的。真的嗎？其實萬事莫若愛之透明清澈、一目瞭然。盲的是依戀、而非愛。依戀呈現的是附著狀態，它起源於錯誤的信念，以爲快樂等於擁有某人或某事。你是否有任何依戀——你誤以爲沒有他（它）自己就不快樂。在我們繼續探討他們如何使你盲目以前，先列出一份依戀的清單來。

試想有一位政客，他深信掌握政治權力是得到快樂的方法。他對權力的追求使他對於生活中其他事物的敏感度變得粗糙遲鈍。他幾乎沒有時間留給

家庭和朋友。他看待所有人的角度以他們是否有利（或威脅）其野心而定。至於那些既不支持亦未威脅到他的人，他則視若無睹。倘使在渴求權力之外，他還有其他依戀，如性或金錢，這個可憐人的視界就變得更爲狹小，幾可稱爲全盲了。惟旁觀者清，當局者迷。這個情況致使他拒絕默西亞、拒絕真、善、美，因他眼盲看不見。

且想像你正聆聽管弦樂團演奏，但其中鼓聲特大，使得你聽不到其他樂器的聲音。而欣賞交響樂本是要聆聽樂團中的每一項樂器。要進入所謂愛的境界中，你必須敏感於周邊每件事、每個人的獨特與美。你不可能愛你沒有注意到的事物；若你只注意某些人而排斥其他人，這也不是愛，因爲愛是不排斥的；它擁抱生命的全部；它聆聽的是整體的交響樂，而不是其中的幾樣樂器。

靜下心來仔細思考一番，看看你的依戀如何地使人生樂章變得單調乏味，一如政客之依戀權力、商人之依戀金錢使他們聽不到人生的美妙音樂。或者換一個方式來看：從世界各地而來的大量資訊不斷地流經你的感官，其

中只有極少量能進入你的心靈意識。就好比有無數的回響欲傳達給一國的總統，卻只有極少部分能直接到達他耳中。因為總統的辦公室內有專人在做篩檢的工作。是誰在你心靈之外為你作篩檢資訊的工作呢？篩檢者有三：一是你的依戀，二是你的信念，三是你的害怕。

一、你的依戀：你無可避免地只留意有利或有害於它們的事物，至於其他，則完全視而不見、毫無興趣，猶如一個貪財的商人，不會注意到與賺錢無關的事物一般。二、你的信念：只需觀察那些狂熱份子，他們只注意能確定其信念的事物，並阻擋那些會對其信念造成威脅的東西。然後你就會明瞭你自己的信念如何遮蔽了你的視線。三、你的害怕：如果你知道自己一個禮拜後會被處死，這個訊息會襲住你整個心靈，使你顧不得其他事情。這就是害怕的慣用技倆；它引你注意某些事，而忽略其他的事。你誤以為害怕是保護的盾牌，你以為你的信念足以憑靠而你的依戀使人生更加多彩而安全。只是你看不到，它們是橫隔在你和人生交響樂之間的隱形屏障。

當然，人不可能全然意識到人生交響樂中的每一個音符。但是如果你的

生命力暢通無阻、感官知覺開放無礙，你就可直視萬事萬物的真相、與事實交流，然後你會讚嘆懾服於宇宙的和諧圓滿。到那時，上主於你而言必不再陌生，因你最後會明白什麼是愛。

不妨如此看：你看到的人事皆非其本相，而是你自身觀念的投射。若你想看見實相，就得先檢視你的依戀和害怕。因為它們經常左右了你看待人生的方式，遮掩了你的視線。你的視野變得具選擇性，也因此而有所偏頗，視野愈是偏頗，你愈是相信那是世界的唯一真相。因為依戀和害怕不斷地為你過濾外來的資訊，阻擋你認識世界的其他部分。這便是你的信念產生的原由：以固定不變的方式看待恆常游移變動的現實。因此，你所愛、所處的世界是由自己所創造的，非關真實。惟有放下你的依戀、害怕和錯誤的信念，你才能夠睜開雙眼看清真實的自己與世界。

冥想九

你們悔改吧！因為天國臨近了。

瑪四 17

且想像你有一台收音機，不管如何調轉頻道，都只能收聽到一個電台，而且無法控制音量的大小。聲音有時小得幾乎聽不見，有時大得震耳欲聾。再者，你無法關掉它。它有時速度變慢，而當你想休息睡覺時又突然高聲鳴放。你會說，誰能容忍這種收音機呢？然而，當你的心靈表現出如這台收音機般的瘋狂時，你不僅忍耐得住，還認為是正常的。

想想有多少次，你被情緒折騰得七葷八素、遭受生氣、挫折、憂慮的痛苦，無非爲了眷戀於某些你想擁有而未能擁有的事物，或是把持著已有的東

西不放，或者是躲避你不願之事。你愛上某人，又覺得受拒或嫉妒；突然間，你的全部心思都集中在這一件事上，生命宴席的其他佳餚你全食之無味。你一心一意要贏得選舉，在選戰的喧囂聲中，絕聽不見鳥兒的歌聲；你的野心淹沒過其他的聲音。你擔心可能罹患重症，或失去所愛之人，其他的事全引不起你的興趣。

簡言之，在你拾起依戀的當時，你那可愛的心靈隨即失去效能。想修理好收音機，就必須研究它內部機械的原理。想要重整內心，你必須認真深思下面四項能夠使你自由的真理。但首先請先選取一些煩擾你的依戀、令你畏懼的事物、任何渴求的願望，暫且將它們存置於心，然後諦聽下面的真理。

第一：你必須在依戀和快樂之間作一抉擇。兩者不可能兼得。在拾起依戀的當刻，你的內心便注定要受傷害，你不再有能力過著快樂安詳的生活。比照一下自己的經驗，是否果真如此呢？

第二：依戀從何而來？你並不是生來就帶著它。它起源於一個謊言，一個社會、文化、或你自己所告訴你的謊言：缺少了某事、某人，你絕不可能

快樂。請打開你的眼睛，看清其中的謬誤。有多少人並未擁有那些事物和人，不也過得極為快樂。所以，你可以作個選擇：要依戀還是要自由快樂？

第三：如果你想充分活出生命，就必須發展出一種整體觀。生命本身遠遠大過你所戀惜的瑣事。稱之為「瑣事」一點也沒錯，如果你活得夠久，終有一天，任何你所戀惜的事都會變得不重要，甚至被你遺忘——你的經驗應能肯定這點。正如同今天你幾乎已忘記，也不再受那些過去十分煩擾你的「重大」瑣事的影響。

第四點是必然有的結論：你自身以外的人或事沒有能力左右你的快樂。不管你是否有所意識，能夠決定你快樂與否，決定是否還要緊抓依戀不放的你自己，且只有你。

沈思以上四點真理後，你也許會意識到內心正在反抗或辯駁，拒絕深入反省。這表示你被依戀折磨得還不夠，還不想動手修理你的心靈收音機。或者你一點也不排斥這些真理；果真如此，那就歡悅歌詠吧。因為悔改，亦即心靈的改變業已開始，而天主的國度——屬於赤子的自在無慮的生活——終於

近在咫尺，
它即將屬你所有。

冥想十

師傅！我該行什麼善，為得永生？

瑪十九 16

且想像你在音樂廳內聆賞著美妙動人的樂曲，突然間想起車子忘了上鎖。心中掛念著車子，卻又無法步出音樂廳，此時你已無心繼續欣賞音樂了。

對於那些有心聆聽的人，生命是關交響樂；但卻只有極少、極少數人能聽得到。為什麼？因為他們忙著聽噪音，並受其制約。另外還有一項——他們的依戀。依戀是生命的主要殺手。聽交響樂必須敏於感覺樂團中的每一種樂器。若你只欣賞鼓聲，便聽不到全曲交響樂，因為鼓聲遮蓋了其他樂器的

聲音。你可以喜好鼓或小提琴或鋼琴；你的偏愛無損於你聆賞其他樂器的能力。但偏好若轉成依戀，你就不再敏感於其他聲音，而看輕其價值，只獨鍾於特別的一樣樂器，給予過度的重視。

試想一個你所依戀的人或事：你給予他們能力以左右你的快樂。觀察自己如何一心一意地想獲得他（它）；獲得之後又是如何地緊抓不放、深恐失去；你獨享受於其中，而排拒其他事物。你的心思終日為其所盤據，以至無視於世界上其他的美好事物。也因此，你的心變得遲鈍了。勇敢地看看自己吧！看自己在依戀的對象面前變得有多盲目，多具偏見。

明瞭這些後，你會渴望去除此所有的依戀。問題在於，如何做呢？放棄和躲避都不是辦法，遮掩鼓聲和獨好鼓聲一樣都只會使你的心靈遲鈍、不敏感。你需要的是理解和了悟。倘使依戀已使你嚐到痛苦與憂傷，這對於你的理解是一項幫助。假若在你一生中至少有一次得享不受依戀羈絆的自由與愉悅，這也是一項助益。或者，也可以有意地去注意樂團裏的其他樂器。但是，了悟的工作卻是無可替代的；了悟使你清楚地知道，當你過度重視鼓聲

而忽視其他樂聲時，你的損失有多大！

當放下依戀的時刻來到時，你不會再對朋友說：「你使我多麼地快樂。」因為這話是在諂媚那人的自我，暗自操縱他，使之願意再次愉悅你。而你同時也為自己製造了一個假相，以為快樂是由朋友給予的。所以，此時你會改口說道：「每次我們相遇，總是那麼快樂。」這分純淨的快樂不沾染任何自我成分。你二人誰也不能獨佔功勞。這使你們互不依附，亦不依戀相遇的經驗，因為你們享受的是二人共譜的交響樂曲，而非對方本身。把目標移到另一個場景或人或工作，你會驚喜地發現你與他們之間也有音樂響起，每換一個就揚起不同的旋律。

現在你能自在地徜徉於人生之河裏，一波順著一波而移。你全心專注於現時當下，不帶過去的包袱，你的靈魂輕得可穿越針孔；你不憂慮未來，快樂自在一如空中的飛鳥、田裏的野花。你不再依戀任何人、任何事，因你已懂得如何鑑賞人生交響樂。然後你將以全心、全靈、全意、全力獨愛生命自身。你會發現自己宛若天空的小鳥，自由暢飛無礙，活在永恆的現在當中。

然後你會在心靈內找到下面這個問題的答案：「師傅，我該行何事以得永生？」

冥想十一

門徒前來把聖殿的建築指給他看。耶穌回答他們說：「你們不是看見這一切嗎？我實在告訴你們：將來這裏決沒有一塊石頭留在另一塊石頭上，而不被拆毀的。」

瑪二十四 1-2

試想像一個全身覆蓋著層層脂肪、肌肉鬆弛的人。你的心靈也有可能變得如此——鬆鬆軟軟的，覆蓋著一層又一層的肥肉，遲鈍又懶散，不想去思考、觀察、探究、發現。它失去了靈敏度、生命力和彈性，沈沈地睡覺了。環視周遭的人，你會發現幾乎每個人的心都成了這等模樣：遲鈍、昏睡、被層層厚脂包裹著、不想被打擾、被喚醒。

那些層層覆蓋的究為何物？那就是你所持的信念、你對人事所下的定

論、每一種習慣，以及每一種依戀。早在你成長發展的時期，就應有人幫助你除去這些覆蓋層、釋放你的心靈。然而首先施加覆蓋層在你心靈上的社會、文化教你根本不用在意它們，叫你的意識沈睡過去，而由別人——專家們：政客、文化及宗教導師——爲你思考。所以，你就被這些未受檢視、質疑的權威和傳統給壓得透不過氣來。

讓我們來一一審視。首先是你的信仰。如果你是以一個共產主義者或資本主義者，一個回教徒或猶太教徒的身分體驗生活，那麼你的生活可能會有所偏差；現實與你之間橫隔著一道阻礙、一層油脂，你不再看得清、碰得著它。

第二層：你的意念。若你對某人堅持一種看法，那麼你所認識的不是那人，而是你對他（她）的觀念。你見他（她）或作或言或行，便下了斷語：「她傻里傻氣的」、「他好鈍」、「他很殘忍」、「她真是討人喜愛」……等等。你和那人之間已隔有一座屏障、一層油脂，因爲下次遇見他（她）時，你會以先前的觀念看待他（她），即使他（她）已有所改變。觀察自己

這「先入為主」的觀念是如何形成的。

第三層：習慣。習慣是人類生活的必須。除非仰賴習慣，否則我們如何走路、說話或開車呢？但是，習慣必須只限於機械性事務——愛和視覺不能落入習慣的窠臼。誰會希望得到習慣性的愛？你是否曾坐在海邊，深深著迷於海洋的壯麗與神秘？漁夫整日看海，卻不覺壯觀。何以如此？習慣也。你對日常所見事物已存有固定觀念，以至於當你們相晤時，你見不到對方改變過後的新鮮面貌，所見全是因襲習慣的舊概念，枯燥又了無生趣。這就是你與人、事的關係：一成不變、缺乏生機。你無能探尋其他較富創造性的方法，因為，只要具備一套應付世界和他人的習慣，你便可將心靈調整在自動控制器上，逕自睡去。

第四層：依戀和害怕。這一層最容易觀察，試塗裹一層厚厚的依戀或害怕在任何人或事之上——你立時看不清其真實面貌，只需去回想某一位你不喜歡或畏懼或依戀的人，你會明白這有多麼真。

現在你瞭解了嗎？你身處於牢中，這個牢籠是由社會、文化的信仰與傳

統，以及你過去的經驗所形成的觀念、偏見、依戀和害怕所建立的。小牢中四面高牆聳立，似乎不可能穿越牆垣以接觸生命的繁美、自由和愛。但是，這並非不可能，相反地，十分容易。如何破牆而出呢？有四個方法：第一，知道自己身陷牢籠，心靈睡著了。大多數人都未有這層覺識，於是身陷囹圄以至終老。絕大部分人是因襲隨俗、奉行傳統者；他們適應了監獄的生活。有些人成了改革者；他們為求在牢中有更舒適的生活條件而奮鬥，譬如爭取更好的照明設備、更好的通風系統。很多人成為反抗者、打破圍牆的革命者。要成為革命者，首先得看見困囿你的牆垣。

第二：凝視你的牆，也就是花數小時的時間察視你的意念、習慣、依戀和害怕，但不帶任何判斷和責難。只要你正視它們，它們就會粉碎瓦解。

第三：花些時間觀察周圍的人、事，並專心的注視，就好像第一次見到這人的面容、這一片葉子、這一棵樹、這一隻飛翔的鳥兒、以及四周人的行為和態度。用心地看著，希望你能重新看見真實的他們，時刻均有改變的他們，而不被你的觀念和習慣所影響。

第四，也是最重要的步驟：安靜坐著，觀察你的心靈如何運作，心靈內源源不斷流動著思想、感覺和反應。注視它們一段時間，宛若注視一條河流或一場電影。很快地你會發現，前者遠比後者更引人入勝，也更富有生機。畢竟，如果你連自己的思想和反應都無所意識，還能算是活著的嗎？有人說，無知覺的生活不值得過。它甚至不配稱為生活；只是機械性的、如機器人般的存在；或者只是一場昏睡、一種無意識狀態、甚至死亡。而這即是人們所稱的人生！

因此，請好好觀察、質疑、探究，你的心靈將再度復甦、脫去外面層層厚脂，變得敏銳靈活。你的牢牆將陸續傾塌，直至沒有一塊石頭留在另一塊之上，然後你就可直視人、事的本質，一無阻隔地親炙「真實」之諦。

冥想十二

當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的。

瑪六 3

仁愛與快樂和聖善一樣。你永遠不可能說：「我是快樂的」，因為快樂一經意識，隨即消失。你所謂的快樂經驗並非快樂，而是某人、某物或某事件帶給你的興奮歡悅感。真實的快樂是無緣由的，也無法被經驗。它不屬意識的範疇。它是非自我意識的。

聖善也是如此，一旦你意識到自己的聖德，它隨即變質，轉變成自以為是。善行只有在你不思及其為善時才真為善——你如此專注於行動中，以至於一點也不感覺到自己的善良和美德。你的左手不知道你的右手做了值得稱

讚的善事。你做這事純粹是自然與自發的。何不花些時間明瞭這一事實：你
在你身內所見的善並非真善，而是你巧妙培植並強加於己身的事物。若它真
的是善，你會很自然地沈浸於其中，以至於想都沒想到那就是善。因此，聖
善的第一要質就是：無自我意識感。

它的第二個特性是毋須費力。努力能夠改變行爲，但改變不了你。不妨
如此想：努力可以讓你把食物放入口中，卻無法使你產生食慾；它能使你上
床，但不能製造睡眠；它能讓你向人透露秘密，但不能助你產生信賴；它可
強迫你恭維他人，卻無法產生真實的敬仰；它可使人產生服務的行動，卻無
力製造愛或聖德。努力唯一可成就的是壓抑，不是真正的改變和成長。只有
覺悟與瞭解能帶來改變。明瞭你的不快樂，它便會消失，快樂隨即浮現。明
白你的驕傲，它立刻掉落，取而代之的是謙遜。瞭解你的害怕，它即告消
逝，愛便產生。了悟你的依戀，它們立刻化作無形，你便可一嚐自由的真
味。愛、自由和快樂不是人可以刻意製造或培養的，甚至不是人能通徹知曉
的，你唯一能作的便是注視它的反面，透過你的注視迫使它萎逝。

聖德的第三個特質是：它無法強求。倘若你渴望快樂，你必會憂慮得不到它，而經常處於不滿意的狀態。不滿意和憂慮正是快樂的殺手。當你希求聖善時，你正以貪婪、野心餵養自己，使你更加自私、自負、不聖善。

有件事你必須明瞭：在你內有兩處激發你改變的源頭。一是你自我的狡詐部分，它強迫你努力追尋不適合你的目標，好能自我吹噓誇耀。另一個則是屬天的智慧。多虧有此智慧，你才能明瞭這一切。你所要做的就是把改變——改變的方法、態度、速度、時間、——都交給事實和上天。你的自我是嫻熟技巧的專家，但不擅於創造。它講究方法、技巧，專門製造所謂的聖人——嚴峻刻板、死氣沈沈、容忍不了他人（連同自己）——一個缺乏聖德與愛的暴烈之人，也就是那種自詡屬靈的人，就是這些人將彌賽亞釘死在十字架上。屬天的智慧則非技師，它專擅創造。你也能成爲一名創造者而非鑽營機巧的專家，但首先要有所捨棄——無貪婪、無野心、無憂慮，無意於爭取、求勝、獲得，只存有警醒、敏銳的了悟，使愚昧、自私、依戀和害怕無所遁形。接著而來的改變就不是出自於你的計畫和努力了，而是那無視於你的計

畫的自然智慧之果。成就與功績這時已無立足之地，你的左手也就無從知曉
你右手成就了何事。

冥想十三

所以你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子。

瑪十
16

試著觀想蘊含於鴿子、花朵、樹木和整個大自然中的智慧。正是同樣的智慧在我們的理智所不及之處運作著：使血液循環、食物消化、心臟跳動、身體具免疫力並癒合傷口，而我們的意識心靈卻在忙著別的事情。直到最近我們才在一些如鴿子般簡單質樸的所謂原始民族身上發現這種屬天的智慧。

我們這些自認為開化進步的人也開發了另一種智慧，這種智慧屬於理智的機巧。它使我們改善自然、提供自己安全與保護、增長壽命、享受未開化民族所不知的舒適便捷生活。這些都歸功於充分發展的大腦，但我們面臨

的挑戰在於，如何不失如蛇般的機巧，又能回復具有如鴿般的簡單與智慧？

怎麼做呢？可藉由一個重要的認知，也就是明瞭到，每當你奮力逆自然之道以改進自然時，必傷害到你自已，因為自然是存在的本質。就如同你的右手和左手打架，或你的右腳踩左腳一般，兩者都是輸家，非但無助於生機，反使自己陷於矛盾衝突之中，這便是世上大多數人的情況。看看他們：死氣沈沈、缺乏創造力、僵滯不動，因為他們嘗試以違反自然之道來改善自身，結果卻受困於與自然本性的衝突中。這時，還是回歸自然本性吧；與它抗爭必輸無疑。秘訣在於順自然之道以改善自然，只是，如何與自然和諧共處呢？

首先：想想某些你希望在人生或個性上所作的改變。你是否嘗試盡一切力量、滿心希望改變你的本性，以符合自我的規畫？這正是蛇與鴿在你內心交戰著。或者你甘於研究、觀察、瞭解、了悟你現今的狀況和問題，不從從自我的意願，盡可能讓現實依據大自然（而非你的）的計畫去產生改變？這正是蛇與鴿的完美組合。檢視一下你的問題，你所渴望的改變以及你使用的

方法。觀察你如何要求自己和其他人做改變——藉著獎懲、紀律、控制，藉著訓斥、內疚感，藉由貪婪、驕傲、野心和虛榮，而非憑藉含愛的接納與耐心、費心的瞭解與警覺的意識。

第二：想想你的身體，並和棲身自然的鳥獸動物做比較。動物少有體重超重的，除非遇敵或欲振翅飛翔否則絕不緊張；它們不吃或喝無益於自身的東西、有足夠的休息和運動；它們適度暴露在大自然的環境中，接觸陽光、風雨、嘗受冷熱。這全是因為動物善聽身體的聲音，服從於身體的智慧。試以此比較你自身愚昧的機巧。倘若你的身體能說話，它會告訴你什麼呢？觀察那些阻你諦聽體內聲律的貪婪、野心、虛榮、內疚、炫耀之慾、取悅他人……，你只顧追求自我設立的目標，竟失卻了如鴿的純樸。

第三：試問自己與大自然的接觸有多少？那些樹、大地、綠草、天空、風、雨、太陽、花、鳥、動物……。你是否常置身其中、與之息息相通，並無限讚嘆驚奇地凝望她、注視她、在她內找到你自己？你的身體遠離自然環境日久，你就日顯衰態、了無生氣，因為它與生命動力隔離了。你的靈魂也

是如此，倘使長久與自然本性分離，她將日形凋萎並死去。因為她離開了自
己的根。

冥想十四

天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它。

瑪十一 12

試著觀想一朵盛開的玫瑰花所蘊含的寧謐與簡樸之美，以此和你生活中的緊張與不安比較。玫瑰擁有一種你所欠缺的天賦；它十分甘於做它自己。它不會和你一樣從出生之始即受安排、受計畫，也不會對自己有所不滿，因此它一點也不想成爲不是它自己。這就是爲何它具有自然天成的優雅美麗；衆凡人中唯有在赤子與秘契者身上能尋到這種優雅美麗。

思索一下你的悲慘境況。你一直都不滿意自己，總希望有所改變。結果你愈努力改變自己，愈具暴戾之氣，無法容忍自己，而每改變成功一次，你

的內心就多一份衝突。當你眼見他人獲致你所未有的，成就你所想要的，更是分外眼紅難受。

如果，你能像那玫瑰般，滿足地做它自己，從不渴願非己所有，那麼你還會受嫉妒、羨慕的煎熬嗎？只是，你常會希冀自己肖似某個比你更有學問、比你好看、受歡迎、更成功的人。你希望變得更聖善、更充滿愛、更好沈思；你希望找到天主、更接近你的理想。試著打開你的自我改進傷心史，其中的事件若不是以災難收場就是在過程中血淚斑斑，經歷無數痛苦以換得成功。假設你現在停止一切改變自己的努力、停止自我不滿，你是否會因此消極接受自己和周圍每件事而無聊地睡覺了？其實，除了累人的自我鞭策和呆滯的全盤接受之外，尚有一條中庸之道，那就是自我瞭解。這並不容易，因為瞭解自己之前須先完全滌除想要改變自己的想法。比較一下研究螞蟻習性的科學家和研究狗習性的馴狗師，你就會明瞭。前者無意於改變螞蟻，而後者意在使狗學習動作或技能。倘使你不意圖改變自己，而是觀察自己，研究自己對人或事的反應，不帶判斷、責難或改變自己的意願，那麼你的觀察

將不致偏頗或侷限於僵化的結論中，而能全面洞悉，隨時保持開放，新穎且獨特。然後你會注意到你的內在發生了神奇的事：你的周身為明悟之光所淹沒，你彷彿破繭而出，通體透明清澈。

此時發生了改變嗎？喔，是的。你和環境都異於從前了。但這非出自你那永不安寧、鑽巧汲營的自我。自我總是囿於偏執、野心，永遠在競爭、比較、脅控、訓斥、操縱，在你和自然之間製造緊張、衝突和抗拒——充分地耗費心力、不利於己。不，不是這樣的。使你脫胎換骨、煥然一新的明悟之光掃除了你善於圖謀、自私自利的自我，任由自然在你身上進行神妙的轉變，一如她顯示在玫瑰上的奇妙化工：自然天成、優雅美麗、生機盎然、不忸怩作態，不受內在衝突的玷污。

改變必是猛力激烈的，此事自不例外，但是自然的猛力不同於自我的猛力，它的神妙特質在於它不是源自偏執與自我憎恨。暴風雨襲捲地上物時，並不帶怒氣；魚吞幼子是為遵循我們所不懂的生態法則；身體細胞互相破壞則是為了身體的益處。當大自然實行猛力摧毀時，並不是因為野心及貪婪，

而是遵從神奧的律法，它為的是全宇宙的益處，而非單獨部分的好處。

同樣的猛力也可見於秘契者身上，當秘契者內在的明悟令他覺識到同時代人未能察覺的邪惡時，發自於其內在的猛力遂大力摧擊、撼動文化、社會原有牢固的思想與結構。正是這股猛力促使玫瑰在敵意環伺中生長綻放。和秘契者一樣，玫瑰柔順地屈服於這猛力之下，在陽光中展放花瓣，一點也不想在那注定了的生命期間之外再多加一分鐘。因此它生活在美麗與幸福之中，一如空中的飛鳥和田野的花朵，沒有人類世界所特有的不安、不滿、嫉妒、憂慮和競爭。人類一逕地只想控制、脅迫，不甘於自然發展的過程，也不願將一切交託給隱藏於大自然中的天主的力量。

冥想十五

他們就詰問他說：「師傅，我們知道你說話施教，都正直無私，又不看情面……。」

路二十 21

且觀想你的生活，觀察你如何以人來填補生活的空缺，他們最後成了你的束縛。觀察你的行為如何地被他們的認同與否所控制。他們的能力非凡：和你在一起，就能解除你的寂寞；讚美你就使你高興得飄飄然；批評或拒絕你就能使你跌落萬丈谷底。看一下你自己，是否每天都在忙著安撫、取悅他人，不管是生者或死者。你按他們的標準過活、尋求他們的陪伴、渴望他們的愛、害怕他們的嘲笑、期待他們的掌聲、溫順地臣服在他們所加給你的愧疚感之下；你或言或行、或思或衣皆害怕違反潮流。

仔細觀察，你會發現甚至當你控制他們時，你仍依賴著他們，受役於他們。

人已成爲你生命中極重要的部分，以至於你甚至無法想像生活中若沒有他們的影響和控制，會是什麼樣子。事實上，你已相信，一旦離開他們，你立成一座孤島——寂寞、淒涼、無人愛。事實並非如此。你如何愛一個奴役你的人？你如何愛一個沒有他就活不下去的人？你不能愛，只能渴望、需要、依賴、害怕和被控制。只有在無所畏懼和自由之中才能找到愛。如何自由呢？有兩項摧毀依賴及奴役的利器。首先是覺悟。一旦人覺察依賴的愚蠢本質後，獨立之路便不遠了。但爲一個沈迷於人的人而言，單靠覺悟可能還不夠。你必須培養自己喜愛的興趣。你必須找出什麼樣的工作可使你爲了它本身，而非爲了其附加利益而做。試想一種你喜歡做的事，你做它只因單純地喜歡，而不在乎成功與否、是否會因此受讚美、被愛或得到回饋、是否別人會知道並感激你。生活中有多少事使你忙碌，純粹是因爲你高興去做且甘心願意全心投入？找出它們來，培養它們，因爲它們是你通往自由與愛的門

徑。

你可能還有一種被洗腦的想法：欣賞詩、畫或音樂是浪費時間；你要能創作一首詩、一齣樂曲或一幅藝術作品才好。甚至創作是為了讓別人知道，如果沒人知道，就沒有價值。即使有人知道，如果不受到讚美和肯定，仍舊分文不值。只有當你的作品大受歡迎又暢銷，才算有所成就！所以，你又重回那些人的控制與勢力範圍中。根據這些人的觀點，行爲的價值不在其被愛、被從事、被欣賞的過程，而在其成功與否。

與主深度契合及通往事實的捷徑是不通過人的世界的，它只經由人的行爲——無意於獲取、成功、獲利的行爲。和一般人的信念相反，醫治寂寞、缺少愛的良方不是尋找伴侶，而是探取現實，與事實真相相接。接觸現實的那一剎那，你會明瞭什麼是自由與愛。自由地不受人之牽絆——愛人的能力始得以產生。

切莫以爲唯獨接觸人時，愛才會自心中升起。那不是愛，而是吸引或同情。真正的愛是產生自與事實真相的接觸當中。不爲特定之人、事，而是屬

於愛的現實——愛的態度、意向。這份愛能向外放射至世界上的任何人與事。

你若渴望生命中存有這份愛，就必須打破你內在對人的依賴——藉著一份了悟及從事你真正喜愛，不為任何目的的行動。

冥想十六

至於你們，卻不要被稱爲「辣彼」，因爲你們的師傅只有一位，你們眾人都是兄弟。

瑪二十三 8

你能請人教你機械、科學知識或代數、英文或騎腳踏車、操作電腦。至於真正重要的事，如生命、愛、現實、真相、上主，卻無人可教你。其他人只能給你一套慣例常規。若你接收它們，便如同擁有由別人心中過濾出來的現實。你若承受它們，則無異於禁錮自己於牢中。你將逐日萎逝，直到死的那一天爲止，你都無法得知什麼叫做自己學、自己看。

不妨如此想：在你一生中總會經歷某些無法言傳的時刻，你知道你只能帶著這個經驗和你一同進入墳墓，因爲你找不到字語可說與人聽。事實上，

的確沒有任何人類語言能夠精確傳達你所經驗的。試回想起當你見到一隻鳥兒飛過湖面，或發現一枝新芽自牆中裂縫鑽出，或在夜晚聽見嬰兒哭聲，或覺察到人體之美、或凝視棺木中冰冷僵硬的屍體，那時心中泛起的感覺是什麼？你也許會在音樂、詩歌或繪畫中嘗試表達這些經驗。但你深知無人能完全體會你的所見、所感。你無力表達，更不用提教導別人。

這正是大師的困擾——當你向他求教生命、真相或上主時。他只能給你一套方法，由一堆字連貫成的一組公式法則。只是這些字有何用處呢？且想像一群坐在巴士內的遊客。車內窗簾全都放下，他們無法看、聽、觸、聞途經的奇特風景，而導遊一路喋喋不休地向他們生動地形容他所認為的窗外世界是什麼樣的風景、味道和聲音。旅客們唯一體驗的是那些話在其腦中組合起來的印象。假設巴士停了，導遊讓旅客走出車外，帶著他的傳述，期待看到、經驗到他所說的。他們真正的經驗將因此受到沾染、限制和扭曲，他們這時所察覺到的已非真實本相，而是經由導遊的陳述所過濾出的事實。

他們會選擇性地看事實本相，或者他們會把自己的慣念投射在現實本相

上，因此他們所看到的不是實相，而是慣念的確念。

有任何方法可得知你所接觸的便是現實本相嗎？可從一個徵象辨認：你所覺察的不符合別人或你自己的慣念；它無法形諸於言語。所以，教師們能做些什麼？他們可以領你注意不真的事物，但不能指示你何謂事實本相；他們可以打破你的慣念，但不能指引你看慣念；他們可以指出你的錯誤，但不能使你做出對的。他們最多只能爲你指出事實的方向，但不能告訴你得看什麼？你必須獨自一人走出去，自己去發現。

獨自行走——意味著走出慣念、公式、老套——這些都是別人給你的，或你自書中獲得的，或你依據過去經驗所創的。一個人最害怕做的事恐怕就是：脫離既定模式的保護，進入未知的世界。如同先知及秘契者一般遠離人類世界，但並非脫離人群，而是脫離慣念成規。此後，縱使身旁圍滿了人，你仍全然是獨自一人。多令人敬畏的孤獨啊！這份孤獨即靜默。你將看到的就是靜默。此刻，你會捨棄所有的書籍、指引和導師。

然後你會看見什麼呢？任何眼睛所見的事：一片落葉、一位朋友的行

爲、湖面泛起的漣漪、一堆石頭、一棟傾圮的建築、擁塞人群的街道、佈滿星星的穹蒼……看完之後，也許某人嘗試要助你把眼之所見化爲語言文字，但你會搖搖頭——不，不要這樣——那會成爲另一種慣念。或許有人試圖闡釋你所見，你再一次的搖頭，因爲釋義也是一種慣念，可以轉化成爲概念，使頭腦容易接收；但你所見之事卻已超越了所有定見及意義。你的內在會產生奇妙的改變，初時不易察覺，卻會使你徹底轉變。因爲當你看到了一切之後，你再也不同往昔了。你知道每一種規條、慣例，不論有多神聖，都無多大價值，你將因此體會到令人歡暢的自由、超乎尋常的信心，也不再稱任何人爲導師。你將永不止息地學習，因你已對生命的進程重作一番了悟與觀察。每件事情都是你的導師。

將書本與定規擺至一旁吧！勇敢地捨棄你的老師，不管他是誰；學著自己看事情。勇敢地注視周遭事物，不帶恐懼、不因循老套，那麼看清事實的日子必然不遠了。

冥想十七

我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。

瑪十八 3

童稚赤子的眼睛最觸動人心的特質是其中的天真無邪：不會說謊、不帶面具，也不想成爲非其所是。小孩就如同自然界的其他事物一樣，狗就是狗；玫瑰就是玫瑰；星星就是星星；每件事物都單純地作它自己。唯獨長大的人類懂得偽裝。當小孩因說真話、吐露其所思所覺而受大人處罰時，孩子們學會了隱藏、掩飾，其純真天性也就消失。很快地，他們加入了那些無助地喊著：「我不知道我是誰」的人群中。因爲他們一直對別人隱藏真實的自己，以至於到最後自己也不認得自己。你至今仍保有多少童稚的純真呢？能

在多少人面前單純、完全地作你自己，如同孩子般開放、真誠、純樸、無所掩飾？

童稚純真的消逝另有一隱微方式：當孩子開始渴望成爲重要人物之時。多少人竭盡全力想成爲重要人物：成功、知名、有權勢，而不願依據天賦的才能去做一名音樂家、廚師、技工、木匠、園藝師、發明家。後者爲人帶來安靜的自我實現，前者則帶給人自我的誇耀與膨脹。這些人失卻了純真的本性；因他選擇提昇、榮耀自己的路，而不願做真實的自己。且檢視你每天的生活，有那些思考或言行不受你那想成爲重要人物的欲望所沾染？即使你一心追求的是成爲一名神修大師或是除你之外誰也不認得的聖者。小孩子就如同天真可愛的動物般，聽任自然本性的安排，單純地作他自己。保有純真天性的人亦和小孩子一樣，降服於自然的動力及天命，一點也不想成爲重要人物或影響他人；只是，不同於純靠本能的孩童，他們所靠的是永不停止的悟覺；這份悟覺保護他們免於邪惡，帶給他們成長——源自於上天的啓示，而非野心勃勃的自我。

成人摧毀童稚純真的方式還有一種：他們教導小孩模倣他人。一旦你使孩童變成一個複製品，無異踩熄了他與生俱來的原始力的火花。如果你選擇要和某人一樣偉大或神聖，你已經出賣了自己的生命。想想那蘊藏在你內的屬天之獨特性，是如何可憐地埋藏在層層畏懼之下。你不敢做真正的自己，在衣著、行爲、思想方面不敢與人相異，深怕因此受嘲笑、遭排拒。不止行爲和思想，甚至連你的反應、感情、態度、價值觀都得順應他人、與別人一致，你不敢停止出賣自己，重拾原始的純真。這是你爲獲得社會、團體的接受所付出的代價；從此把自己放逐於純真童稚的赤子國度之外，進入虛偽、受控制的世界。

最後一種毀損純真的隱微方法爲：與他人比較、競爭。當你這麼做時，等於是在出賣你的純樸本性，以換取無窮盡的野心——想和某人一樣好，或甚至比他好。請想想：孩童之所以能保有純真天性，和自然界其他生物一樣活在福樂的國度裏，原因在於，他們還未被所謂的世界——黑暗之域——所吞噬。這個世界居住著不願踏實生活的成人，他們將生命消磨在追逐掌聲、名

利、崇拜的過程中；不願歡喜作自己，只一味地與人競爭、比較，費力爭取虛幻的成功與名聲，為達目的不惜擊敗、羞辱、摧毀自己的近人。倘若你讓自己真切體會此一地上煉獄之苦以及其中全然的空虛，那麼你內在會產生一股厭惡感，終而強烈至粉碎依賴和虛偽的鎖鍊，使你脫困而出，回歸真純質樸的國度。

冥想十八

這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。

若十五
12

什麼是愛？且觀想一朵玫瑰。它是否有可能說：「我只對好人吐露芬芳，讓壞人聞不到」？或者你是否能想像，一盞燈遮住自己的光線不讓惡人借其光亮行走？除非它不是燈，否則這是不可能的。再觀察一棵樹，它爲所有的人提供遮蔭，無論是好人或壞人、年輕或年老、高或矮，一律一視同仁；對動物、人類、每一樣生物——甚至對想要砍斷它的人亦然。這就是愛的首要特質：無差別對待。也因此，我們被勸勉和上主一樣，「他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人；所以你們應當是

成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」且在無限驚異中，凝視存想玫瑰、燈、樹的純然美善吧！在其中，你當可一窺愛的真貌。

如何擁有這項愛的特質呢？任何努力都會造成強迫、刻意培養，也因此變得虛假，因為愛是無可迫使的。你唯一能做的是放下與捨棄。請嘗試不再將人區分為好人、惡人、聖者、罪人，只將他看做無知或未能覺察真相的人。然後觀察自己奇妙的改變。你必須丟棄原有的錯誤信念，以為人都清楚意識到自己在犯罪。沒有人能在明悟之光的照耀下犯罪。罪，係起於無知，而非由於我們向所錯認的邪惡。「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」明瞭及此，就等於獲得了同那玫瑰、燈、樹一般對萬事萬物同等相待的特質。

愛的第二項特質——不為任何理由。如同樹、玫瑰、燈般，它們付出並不要求回報。對於娶妻只看對方嫁妝有多少的男人，我們都十分鄙視，批評這種男人愛的不是「人」，而是她所帶來的利益。只是，你又何異於他呢？你也不喜歡和那使你滿足歡悅的人在一起，對於其他人則轉身不顧？你也不

只對那些滿足你的欲望、達到你的期望的人態度友善，卻對其他人冷淡漠視，甚至惡顏相向？有一個方法可讓你學習「愛是不爲任何理由」的這項特質。你只須張開眼睛看。看清你自身所謂的愛的真正面目——自私貪婪的偽裝，這是學習愛的第二項特質的最重要一步。

愛的第三項特質是：自然不矯飾。愛是如此喜悅於其自身的散發之中，以至完全意識不到自己的存在。同樣，燈忙著照耀的工作，一點也不想自己是否正施惠予人；玫瑰吐露芬芳，不是爲了愉悅某人，而因它只能這麼做，樹之供給綠蔭，道理亦然。光、芳香和樹蔭並不因人的接近與否而決定是否繼續供應。它們就像愛一般，獨立於人而存在。愛即「是」，沒有實體。它們是單純的「存在」，無關乎是否有人可從中受益。因此，它們絲毫意識不到本身的優點或美善。就如左手不知右手做了些什麼一樣。「主，我們什麼時候見你餓了、渴了而幫助過你？」

愛的最後一項特質是其自由性。一旦有所脅迫、控制、衝突或傾軋，愛即告死亡。想想看，玫瑰、樹和燈是如何地讓你完全自由。即使你面臨中暑

的危險，樹也不會拉你進入它的綠蔭底下。燈也不會強射光亮於你，使你免於在黑暗中跌倒。請思索一下，當你憂急地想達到別人的期望，為換取他們的愛和肯定或為了害怕失去他們，你是如何的降服於種種脅迫和控制之中。一旦如此，你已摧毀了愛的能力——你的本性，因為你既容許別人如此對你，你必也如此對待別人。沈思默想你生命中所有的控制和脅迫，但願這有助於你放下與捨棄這一切。棄絕的剎那，自由隨即誕生。而自由即為愛的另一名詞。

冥想十九

手扶著犁而往後看的，不適於天主的國。

路九 62

天國是愛。愛是什麼？它意謂敏於感覺且不排斥任何生命、人、事、物。因為排斥是心靈麻木、門扉緊閉的外在現象，冷酷麻木是感受力的殺手。對你而言，不難在生活中發現敏感力的例子。你曾經移去路上的石頭或鐵釘，以免傷害到別人嗎？你不知誰將因此受益，也不會獲得任何酬報或感謝，但你不在乎。你做此事純出於仁心善意。或者，你是否因地球某一處森林遭到濫墾濫伐而深感心痛？即使你從不會到那裏去也不會受惠於它。你是否曾不厭其煩地幫助一個陌生人找路？儘管你不認識他，也可能從此不再和

他相遇，你純粹基於內在的一份善心。在這諸多時刻裏，愛自你生命中浮現，由此可知，愛就在你心裏，等待被釋放。

如何擁有這樣的愛？沒有方法，因為它已經存在於你內了。你所要做的就是移除阻擋感受力的障礙，愛便會浮現而出。

敏感力的阻礙有二：信念與依戀。一旦信念形成，你對人、事、情況便已做了定論。你變得固執，而且失去了 sensitivity。你透過有色的鏡片看待人事；換言之，你已停止感覺、接受這些人事。試為一兩位朋友列一張表，寫下你對他們正面及負面的評論。你說他／她聰明或殘忍或防衛性強或……，牢固的觀念已然建立，偏見由是而生，你不再覺察此人時時刻刻的改變，猶如一個駕駛員依據上星期的天氣報告航行。狠狠地盯住這些信念，只要明瞭這些信念、定論、偏見並不是事實真相，自能遠離它的束縛。

依戀是如何形成的呢？首先是使你愉快的事物：汽車、廣告中吸引人的現代用品、一句讚美、人的陪伴。接著是維持這項事物的欲望，想重享它們帶來的愉快感覺。最後則是深信一旦少了這些事物或人，你就不會快樂。你

誤把那些愉快感覺當作真正的快樂。依戀的事物在你眼前膨脹，遂遮住了其他。每當你離開它們時，心仍留在它們上面，沒有跟隨你至下一處。人生的交響樂不停地演奏，而你卻頻頻回首，眷戀某些音節，掩耳不聽其他的音樂，因而產生了衝突與不和諧。緊接而來的是緊張和憂慮——愛與自由的死敵。只有當人歡喜享受生命中每一個自然揚起的音符，並允許它流逝，好完全接受繼之而起的音符時，愛和自由才能生存。

如何放下依戀？人常以棄絕來解決。但捨棄音樂的某些音節或將它們從意識中塗去只會造成同樣的暴烈、衝突和感覺遲鈍，再一次使自己麻木。真正的秘訣在於無所棄絕、無所依附、享受每一件事物並允許它流逝。怎麼做？花數小時的時間觀察依戀事物的腐朽本質。你通常會集中注意在它所帶來的興奮歡悅感。但請凝視其中的憂慮、痛苦、不自由；同時也一併觀想放下依戀時所擁有的喜樂、平安和自由。然後你將不再耽於過去，得以沈醉在現時現刻的音樂之中。

最後，請看一下我們所居住的社會——感染了「依戀」之疫，病入膏

盲。追求權勢、金錢、名聲與成功者皆被視為社會中具生產力的人，他們工作勤奮、充滿動力。換言之，他們愈是野心勃勃、不惜摧毀人生和諧之樂，對自己和他人冷酷麻木，社會愈視他們為可靠人才，他們的親戚、朋友皆因其成就地位而同感榮耀。在這些你認識的所謂可尊敬的人當中，有多少人仍舊保有愛的溫柔敏感度？若你好好地默思此點，你會自心底湧出一股厭惡感，本能地將所有內心的依戀拋棄離身，猶如擲用一隻纏繞己身的蛇一般。你將憤而脫離這個腐壞的文化——急功好利、依戀、焦慮、貪婪、冷酷、麻木——沒有愛的文化。

冥想二十

但是，我給你們這些能聽的人說，應愛你們的仇人，善待惱恨你們的人。

路六 27

當你沈浸在愛中，你發現自己看待別人的眼光和以前不同了；以前你也許個性冷酷又不好相處，現在卻變得慷慨、寬厚又仁慈。不可避免地，人們對你的態度也跟著你一道轉變，你很快就發現自己活在自己所創造的愛的世界裏。再想想當你心情不佳時，變得暴躁、鄙吝、多疑，甚至近乎偏執。然後別人也以負面態度對你，最後你遂發現自己處於頭腦和情緒所營造出來的充滿敵意的世界。

如何才能創造一個快樂、充滿愛的和平世界呢？方法很簡單、美麗，但

有些令人痛苦，它叫做注視的藝術。你可以這麼做：每當你因某人而生氣惱怒時，不要注視對方，但注視自己。不要問「那人有何不對」，但問「這回的發怒揭露了自己什麼？」馬上做，想某個使你生氣的人，然後告訴自己這句令你痛苦但能給你自由的話：「我生氣的原因在於自己不在那人。」說完之後，開始找尋生氣的原因。首先深入察明為何那人的缺點觸怒了你。最有可能的原因是，那些缺點是你自己的。只是你壓抑住了，卻不自覺地投射在別人身上。這常是事實，但很少人明瞭。所以，請在心靈未意識處尋找你在那人身上看到的缺點，然後你的惱怒之氣將轉變成感激，因為對方的行為導引你發現了自我。

還有一事值得注意：你為那人的言行所惱怒，是否可能因為其所言所行挑開了你生命中或心靈深處某些你拒絕察視之處？想一想，人們常為先知或秘契者的言語所激怒，因為他們的言語和生命為我們是一大挑戰。

另有一事也十分明顯：你因那人未達到你先入為主的期望而發怒。也許你很有理由要那人聽從你，比方說，當那人很殘酷或不公正之時。但到此即

可。倘若你想改變一個人的想法或阻止他（她）的行為，是否不動怒地勸說比較有效？躁怒只會使你概念不清、減低你行動上的效能。衆所週知，當一位運動員或拳擊手脾氣失控時，他的水準必然滑落，因為怒氣影響了身體協調的能力。然而，在大部分的情況下，你無權要求這人達到你的期望；換作別人是你，他們或許根本不會和你一樣對此人的言行生氣。默想此端真理，惱氣就會消失。要求別人達到你的父母所設定於你身上的標準和規範，這是多麼荒謬可笑的事？！

最後提供一項事實供你沈思：這人的背景、人生經驗及他未能明悟使他產生這種行為，這是他自己也無能控制的。有句話說得好：瞭解即是原諒。如果你真的瞭解此人，就能視他如一跛者，是不該受責備的，你的怒氣剎那即止。然後你會以愛對待他，而他也將以愛回你，於是你驀然發現自己活在一個由自己所創造的愛的世界中。

冥想二十一

法利塞人看見，就對他的門徒說：「你們的老師爲什麼同稅吏和罪人一起進食呢？」

瑪九 11

倘你願意直探事物真相，首先必須明瞭，每一項意念都會扭曲事實，阻擋人看清事實。意念並非事實，「酒」的概念不等於酒，「女人」的概念不等於一個女人。若我真想接觸某個女人的真實面，我必須捨棄對女人的觀念，去經驗「這」個女人的實在性與獨特性。可惜的是，大部份人在大部份的時間裏都未曾費神直視事物的獨特性；他們被言語和觀念所限，從不曾以孩童的眼睛看那自眼前飛過的實在的、獨特的、毛絨絨的「活生物」，他們只看到「燕子」。他們也從未觀視眼前這獨一無二的「人」的神妙奇特，他

們看到的只是一名「印度農婦」。意念本身因此成爲直觀事實本相的障礙。

另一項阻隔是——判斷。判斷此人的事是美或醜、是好或壞。當我面對一個實存的個人，對他產生某些概念——印度人或女人或農人——就足以形成直視他本人的障礙了。然後加上自我的判斷：她很好或她很壞，她很漂亮、吸引人或她很醜、不引人注意。這些概念更加阻擋我認識她，因爲她不是能以好、壞來下定義的。她是「她」，她是獨一無二的。鱷魚和老虎沒有所謂的好或是壞，它們就只是鱷魚和老虎。好與壞不是它本質所有，而是外界加在它們身上的價值。每個人以這個人（或事、物）是否符合我的目的，使我賞心悅目，幫助我或是威脅到我，爲依據來斷他的好或壞。

請想想，當自己被某人稱讚很好、很美麗、吸引人時。你可能出現兩種反應：一是不接受這讚美，因爲你確信自己長得很醜；一是充分接受那人的誇讚，而你也真認爲自己美麗非凡，完全陶醉在這人的恭維中。這兩種反應都不正確，因爲你既不美也不醜。你是「你」，如果你對別人對你的評判當真，你會嘗到緊張、不安和憂慮的果實，因爲今天他誇你漂亮，你很高興，

明天他若說你醜，你勢必十分難受。因此，每當某人誇你美麗時，最正當的反應該是：「這人基於他目前的看法和心情說我美麗，但這並不是真正的我。換作別人由於他的背景、心情和看法，也許會說我很醜，但這也無關於真正的我。」

我們多麼容易被別人的判斷所誤導，並以此形成自我的認識。爲了得到真正的自由，你必須聽進人家告訴你的所謂好或壞，但不要以任何情緒回應他，就如同電腦吸收資料一樣。因爲他們對你所下的評論透露出他自身多過於你。

事實上，你也須注意自我的評判，因爲這通常是取自別人的價值系統。你如果總是判斷、責難、讚揚，還能看見事實真相嗎？判斷、責難、讚揚之眼豈不是觀察瞭解事物本相的最大阻礙？當某人告訴你，你對他而言意義非凡；若你接受了他的讚美，無異於吃下了不安的果實。爲何你希望成爲別人眼中最特殊不凡的人物，而屈服於那樣的稱許及評斷？爲何不甘於只做你自己？

每當某人說你有多麼地特殊時，你只須如此告訴自己：「這人依他特別的喜好、需要、欲望和心理投射，對我有特別的期望，但這非關我個人本身。換作別人，可能覺得我一點也不特別，而這也無關於我。」一旦你接受了讚美，並自得於其中時，你已受到那人的控制了。你會竭盡全力維持自己在那人心目中的特殊形象。並害怕他遇到另一個對他而言很特殊的人，而將你在他心中的地位逐出。所以你必須亦步亦趨的跟著他，符合他的期望，你也因此喪失了自由。爲了幸福，你使自己依賴他；你的幸福取決於他對你的判斷。

更糟的是，接下來你很可能開始搜尋其他會說你有多特別的人。你投下無數時間和精力，努力維持你在他們眼中的形象。這種生活方式是多麼地累人！突然間，畏懼闖入你的生活，懼怕形象破壞。假若你有心追求自由無懼的生活，你必須懂得捨棄。怎麼做？當別人說你有多特殊時，別太當真。這幾個字——「你對我而言相當特殊珍貴」僅僅表達了依我目前的心境、情緒、喜好和發展等所產生的對你的看法，除此之外無它。因此，將它當作一

個實際的事情接受它，毋需因此而歡欣。你可以欣喜有我的同在，但不用因我的恭維而雀躍。你可以享受我們目前的心靈交契，但毋須陶醉於我的讚美中。你若夠明智，當會促使我再去找尋其他許多的特殊之人，如此你便不用苦心維護在我心中的形象。同時，你也需意識到我對你的印象十分易於改變，所以，你享受的是每一個現在，而非我對於你的印象，因為你若因我對你的印象而高興，我等於已控制了 you，而你將害怕做你自己，唯恐因此傷害到我；你害怕告訴我事實、害怕做或說任何會毀及你在我心中形象的事。

現在，且想想人們對於你的印象。他們告訴你說，你真是個天才，或很有智慧、或很聖善，而你也頗為沾沾自喜，在這一剎，自由已然離你而去；因為此後你必然會努力維持在別人心中這份美好形象。你會害怕犯錯、不敢作自己或做任何會破壞形象的事。你已失去被愚弄、嘲笑的自由，所言所行都為符合你在別人眼中的形象。如何掙脫這些束縛呢？耐心地花時間去研究、覺識、觀察這個可笑的形象所加諸於你的東西。它給你歡悅、興奮，卻也摻雜了許多不安、束縛和痛苦。倘若你能夠看清這點，你將不再在任何

人心中佔有最特殊的地位、或被任何人所景仰。你能自在與所謂的罪人或壞人往來，凡事隨意適性，不在乎他人評論。你會同那完全不矯飾作態的鳥兒和花兒一樣忙於生活，無暇顧及別人的眼光、無暇思及自己對他們而言是否特殊重要。最後，你會全然地自由，一無懼怕。

冥想二十二

主人來到時，遇見醒寤著的那些僕人，是有福的。

路十二 37

世界各處的人都在尋找愛，因為他們相信只有愛能拯救世界，唯獨愛能使生命有意義，值得人活下去。但，了解愛的真貌以及它如何源自人類心中的人，卻是少之又少！人們經常將愛與一些事情劃上等號，如：對他人的好感、慈善或非暴力或服務等。但這些事本身並非愛。愛源起於醒覺。只有當你直視這人此時此刻的真相實貌，而非憑你的記憶、慾望、想像或投射之時你才能真正地愛他。否則，你愛的便不是那人，而是你爲此人所塑造的觀念，或是你的欲望。

因此，愛的首要行動是：注視此人或此物的真實本質。這需有相當的自我訓練——捨棄欲望、偏見、記憶、心理投射以及狹窄的視野。這些磨鍊令人望而生怯，因此大部份人寧願一頭鑽進服務或善行裏，也不願通過如此似烈火般的淬鍊。當你欲服務某個你不曾費神看他內在本質的人時，你是爲了誰的需要？對方或你自己？因此，愛的首要行動是真正注視對方的真相實貌。

第二點同樣重要：注視你自己，以明悟之光毫不留情地揭示你的情緒、需要、不誠實、自我追尋，以及控制和操縱的傾向。一一將它們點名揪出，不管有多痛苦。若你真切悟覺自己和他人，你會知道什麼是愛。因爲你擁有一顆敏銳、警醒、清楚且敏感的心靈，以及明晰透徹的理解力與感受力，使你在每個時刻、每一種場合都能作出正確適當的反應。有時你難以抗拒地投入行動，有時你退縮拘謹；也許這時忽略了他人，那時又注意起來了；有時你溫柔服順，但在某些時候卻又堅持立場、不肯讓步、甚至十分暴烈。因爲由敏感而生的愛常化身爲許多意想不到的型式，它只對現時存有的事實作回

應，對於預設的教條規範則無動於衷。當你首次經驗如此的敏感性時，可能深感恐懼。因為你一切的防衛都會被拆毀，不誠實之處也顯現出來，你周圍的護牆都焚毀於熊熊烈火中。

試想想當一位富人看到窮人的悲慘境況時，他心中所產生的恐懼！試想想一位嗜權勢如命的獨裁者，當他真的睜眼看見被他所壓迫的人民生活困頓時，他內心的驚恐。還有那狂熱、盲信者，當他真正看清自己信念的錯謬時的茫然恐懼。當一位浪漫的情人決心真正看清楚他所愛的不是他的情人而是他對對方的印象時，心中的駭然。這就是為何人類內心最最懼怕的事便是正視事實。愛生自於正視的時刻，更精確地說，看清事實真相即等於「愛」。

一旦你開始看，你的敏銳感悟力就促使你看明白所有的事，而非侷限於你所願意看的部分。你那可憐的自我猶作困獸之鬥，企圖鈍化你的敏銳力，因為它已失去一切屏障，無所倚附。倘你允許自己去「看」，自我便無法存活。這就是愛令人懼怕的真正原因。因為愛就是正視，正視帶來死亡。但這也是全世界最令人興奮喜悅的經驗。因為自我之死意謂自由、平安、詳寧及

喜樂。

如果愛真是你所誠願獲求的，那麼就不用遲延，立即開始「看」的工作，認真注視某個你不喜歡的人，並且看清你的偏見。觀視你所眷戀依賴的某人或某事，真正看清依戀本身的痛苦、無益與束縛；深刻、含愛地注視每個人的臉孔與行爲。且在無限驚異中，凝視整個大自然，鳥兒的飛翔、盛開的花朵、化作塵土的枯葉、律動的河流、升起月亮、天邊的山影。如此，你那覆蓋在心靈上的硬殼就會日趨軟化、溶釋，你的心靈將再度復甦，回復原有的敏感靈活。你眼中的黑暗也將一驅而散，視界變得澄淨明澈，足以洞察無礙，這時你就明瞭「愛」是什麼了！

冥想二十三

耶穌遣散了群眾以後，便自己上山祈禱去了。

瑪十四 23

不知你是否曾發現，只有在孤獨的時候才能愛。怎樣才是愛？愛意謂著看清一個人、一件事、一個場景，看清它的真實本相，而不是經由你的想像，並且給予它適切的回應。你無法愛一個看不清的事物。

使你看不清的阻礙是什麼呢？你的概念、分類、偏見、心理投射、需要、依戀，以及由制約反應與過去經驗所產生的標籤。「看清事實真相」是人類所能從事的工作中，最艱苦的一項，因這需有一顆受教、敏銳的心，而大多數的人都寧願讓心神怠惰，一點也不想費神觀視每個人、每件事時時更新。

的面貌。

為看清真相而捨棄慣常的制約反應，已十分不易。然而，卻還有一項更令人痛苦的工作——斷絕社會對你的控制。社會的控制觸鬚已深入你生命的根源，因此，想要和它斷絕無異於撕裂你全身。

如想瞭解這點，只需設想一個嘗過毒品滋味的小孩。毒素已深入小孩全身，使他上了癮，他全身上下發出渴求毒品的訊號。沒有毒品是一種難忍的折磨，還不如死了的好。

這正是當你還小時，社會對待你的方法。它不給你享用營養實在的生命之糧：工作、遊戲、與人共處、感覺及心靈的愉悅。它給你嘗毒品——稱讚、欣賞、注意、成功、聲望、權力——的滋味。一旦上了癮，你便開始害怕失去它們。你深恐失敗、犯錯、遭人批評。此時，別人擁有主宰你喜或憂的權力。有意或無意地，你總是隨著他人的反應和需要而調整自己的方向和步調。若遭到別人的忽視或反對，難忍的孤寂感便驅使著你匍匐爬回，乞求別人的安慰，諸如「支持」、「鼓勵」、「肯定」。如此與人相處，永遠都

是緊張不安；但若不這樣，又難忍強烈的孤寂感。你已失去觀視人本相的能力，無法正確給予回應，因為你的眼目已被「毒」癱遮蔽。

結果是極爲駭人且無可避免的：你失去了愛任何人或事的能力。假若你願重拾愛的能力，必須學習如何看清事實真相。要看清就必須放棄使你成癮的毒品。你必須扯毀那已深入你脊髓的社會惡根、丟棄它。外在一切如常，你繼續活在世界上，但已不屬於它。在內心裏，你終於得嘗自由之味，完全地孤獨。唯在此孤獨、全然的靜寂之中，依賴和欲望才會消逝無蹤，因此誕生了愛的能力。因爲你已不再視他人爲滿足你慾望的工具。

只有曾經嘗試這番努力的人知道這過程是可怕的。它邀請你死於自我，猶如要求一個可憐的毒癮者放棄他所知的唯一快樂方法，代之以麵包、水果、清淨新鮮的早晨空氣以及甘甜的水泉，而他正努力掙扎著應付因戒毒而引發的種種徵狀和內心的空虛。在他狂躁的心中，除了毒品，沒有別的東西能填補他們空虛。你是否能想像拒絕享受讚賞或不依賴別人的生活會是如何？你在情感上不依賴任何人，因此別人再也無法左右你的情緒；你不需要

任何特殊的人，也不想成爲別人心中最重要的人或據他人爲己有？即使空中的飛鳥有巢、狐狸有穴，但你在人生之旅中卻無枕頭之處。

若你能達到如此境地，就能知道何謂看清事實，不被害怕或欲望所遮掩，也能探得愛之真義。但在到達愛的境地之前，你一定得先經歷死亡的痛苦。因爲愛一個人意味著對此人全無需要，以及全然的孤獨。

如何臻此境界呢？只有憑藉無止盡的醒覺，以及如同你對毒癮者的無限耐心與悲憫。另外也可投身於你全心喜愛的工作或活動，因爲你是如此喜愛，以至於成功、肯定或讚揚於你沒有一點意義。此外，回歸自然的懷抱也有所助益：送別友衆、獨自上山，與鳥獸花樹、海天雲星心聲相契。然後，你會知道你的心靈已領你進入浩瀚的孤寂之漠。在裏面絕無他人相伴。起初必定難以忍受，這是因尚未適應孤寂。但只要再停留一會兒，倏然間沙漠將轉現出愛之繁花美景。你的心靈開始吟詠歌唱。而春天將永遠停駐於你的心頭。

冥想二十四

你們不要判斷人，免得你們受判斷。

瑪七 1

體現愛的最適切行爲不是服務，而是默觀與注視。當你服務人們時，你幫助、支持、安慰、減輕他們的苦痛。當你深入觀視其內在的美善時，你做的是轉化和創造的工作。

試想某些你所喜歡的人。試著觀視他們每一個人，彷彿是頭一次見著他們，不要受過去你對於他們的認識和經驗的影響。觀看那在他們內，你因熟稔而輕忽的特質，因爲熟稔導致陳腐、盲視與厭煩。對於你無法以新的眼光重新看待的事物，你沒法愛。你也無法愛那你不能經常重新發現的事物。

之後，請將注意力移至你不喜歡的人。首先觀察你所不喜歡之處，公平客觀地分析他的缺點，也就是先不要為他們加上標籤，如驕傲、懶惰、自私、自大。為人加上標籤顯示了你心神上懶惰的一面，因為為人定罪是件容易的事，而觀視人內在的獨特性則較為困難並富挑戰性。

你必須極客觀地探究那些缺點，也就是你必須先確立你的公平超然性。不排除「那些缺點其實並不是缺點」的可能性，很可能是你所受的教養和制約反應使你相信那就是缺點。如此探究之後，如你仍看見缺點的確存在，請瞭解他的這些缺點都是源起於孩童時期的經驗、過去的心理制約、錯誤的思與觀念；以及最主要的因素——並不是因為邪惡，而是由於他未能察覺。明瞭了這一點，你原先的憎惡會轉化成為愛與寬宥，因為探究、觀察與瞭解就是寬恕。

分析之後，接著去找尋埋藏在這人內的珍寶，他就是以前你的偏見所阻礙你發現的寶藏。觀察你自己態度和感覺上的改變。

現在可以將目光移到生活中與你共處的人。以上述的方法觀視他們之

後，觀察他們如何在你眼中開始轉變。「看」的過程是你送給對方的一份充滿無限愛的禮物，其價值遠遠超乎任何服務的行為。因為在這當中，你已在心內轉化、創造了他們，而藉著你們在現實生活中的接觸，他們也會有所改變。

現在，送給你自己一份同樣的禮物。若你已能對他人如此，那必定十分容易。遵循同樣的步驟：不判斷、不責難任何缺點。你既已不再判斷他人，必會相當驚異地發現你自己也不再受到判斷。你會很快樂地發現，你正為這奇妙的愛的態度所轉化，這態度源自於你內，擴散至你所稱的自我，經由你，更擴展到世界其他每一種生物身上。

冥想二十五

倘若你的手使你跌倒，砍掉它！你殘廢進入生命，比有兩隻手而往地獄裏，到那不滅的火裏去更好……倘若你的眼使你跌倒，剷出來！你一隻眼進入天主的國，比有兩隻眼被投入地獄裏更好。

谷九 43 ~ 47

倘若你曾與盲人接觸過，當會感到他們與現實的契合度是你所望塵莫及的。他們的觸覺、嗅覺、味覺和聽覺是如此靈敏，以至於我們和他相較起來像是個遲鈍的笨蛋似的。我們一向可憐失去視力的人，卻很少想到他們其他感覺的敏銳豐富。令人惋惜的是，這是以失明的高代價換來的。我們十分有可能和盲人一樣靈敏、與世界相契合，且不必喪失視力——只要我們願意剷

出、砍掉心理上存在的「依戀」，我們就能對愛的世界有所感應。

若你不願意如此做，你就不可能有愛的經驗，你於是失去了唯一能使人類存在有意義的「愛」。因為愛是通往永恆的喜樂、平安與自由的門徑。橫在路口的阻礙只有一個，名叫「依戀」。它產自於那撩起人內心渴望的貪慾之眼和那總是向外伸出、佔有、把持不放的貪婪之手。就是這樣的眼和手須挖出和砍斷——如果你要讓愛產生的話。帶著僅剩的空洞眼窩，你突然間開始敏感到周圍的實際環境，這些你從未覺察過的現實。

如今，你終於能愛了。直至目前為止，你所擁有的是善意和慈心、悲憫與關懷，你以為這便是愛。不，這些情愫和愛只有些微的類似，如同閃爍不定的燭火之於太陽的光亮一般。

什麼是愛？愛是對於你內、外一切現實的敏銳感悟，以及對之全心全意的回應。有時你擁抱那現實，有時攻擊它，有時你忽略它，有時卻全心專注其中。但是你的回應都是出自於敏銳的感悟，而非出於需要。

而何謂依戀？一種需要、一種鈍化你的敏感力的依附、一種使你喪失覺

察力的毒品。這就是爲什麼只要你對任何人或事有一點點的依戀，愛就無法產生的原因。因爲愛是敏銳的感悟，一旦這感悟力受到損害——即便僅是些微的損害，愛即告摧毀。如同雷達，只要機組中的一個主要零件故障，接收效果就會發生偏差，同樣地，你的回應也將導致扭曲。

沒有所謂的有缺陷的愛、不足的爱或不完整的愛。愛是滿全的，否則即不是愛。你要不就擁有完全的愛，要不就沒有。所以，只有盡除所有依戀，人才得以進入那無止境的精神自由領域——愛。至此才能一無阻礙、掛慮、自由地看與回應。只是，切勿將此自由與那未經依戀階段的冷漠相混淆。本來已無眼睛和手，你如何能將之挖出或砍掉？人們常誤認成愛的冷漠（因爲他們不依附任何人，所以他們認爲自己愛每個人）非關敏銳的感悟，而是心靈的冷硬麻木。

欲臻愛之境，人須先勇敢面對依戀的狂暴猛浪。有些人尙未啓航，就告訴自己已達彼岸。力戰巨浪之前，須先有強壯的體魄，清楚的視力，才能直駛無誤進入愛的世界；而且，別弄錯了，只有經由猛力才能成就這事。只有

勇猛的戰士能贏得天國的賞報。

爲何需要猛力？因爲若任憑生活自行其是，絕產生不了愛，只會引你從吸引走向愉樂，接著走進執迷依附、求得滿足，最後是疲憊厭煩，然後便是停滯期。接著又開始一連串累人的循環：吸引、歡愉、依戀、實現、滿足、厭煩。其中還攙雜著憂慮、嫉妒、佔有、悲傷和痛苦。這個循環過程就像乘坐雲霄飛車一樣。

當你一再重覆繞著這圈子轉時，一定有受夠的時候，想停止整個過程。如果幸運的話，不立刻又被某人或某事吸引，你至少可以得到一份不易保存的平安，這是人生所能給你的最好的部分；而你可能會誤以爲這就是自由，終你一生永遠無法知悉自由與愛之真義。

不。倘你願意終止循環，走進愛的世界，必須趁依戀尚未形成之前予以重擊。不要用「棄絕」這項武器，因爲這樣的割除只會使人心冷酷，你必須使用的武器是「覺悟」。

覺悟什麼呢？覺悟三件事：首先，你必須看到這毒品使你產生的痛苦——

——情緒高低起伏、戰慄、憂慮、失望、厭倦等等。這些都是無可避免的。第二，你要明瞭這毒品正欺騙你遠離愛的自由，使你無法享受生命中的每一時刻與每件事情。第三，你必須明白由於執迷與固習，你已為依戀的對象覆蓋了一層虛有的美麗外表和價值：你所迷醉的全產自你的大腦，並非那人或事。看清這些後，覺悟之劍自能一舉解破迷咒。

一般人都認為，只有被深愛過的人才有能力去愛別人。這句話並不正確。戀愛中的人的確走進了欣喜得意的世界，但那不是愛的世界。他眼中的世界披上了一層不真實的玫瑰色彩，很容易就消逝。他所謂的愛並不是源自他對現實的清楚概念，而是出自於他相信某人愛他的信念（不管對或錯）但他沒有想到這信念極易破碎，因它繫於不可靠、善變的人身上。這人隨時可以按下開關，終止他對你的愛。無怪乎走在這條路上的人永遠都沒有安全感。

當你從執著迷戀中覺醒，欲轉移至愛的世界時，有件事須牢記在心：勿操之過急，失去耐心，或憎恨你自己。這樣的態度如何能產生愛呢？反之，須持有同情悲憫之心以及如同外科醫師操刀般的準確態度。然後你會發現，

自己能夠愛先前所依戀的事物，且比以前更能享受於其中，同時也能在其他事物和人身上享有同樣的快樂。

這便是測驗你是否擁有真愛的試劑。如今你已遠離一切緊張激動、不再痛苦懷疑。你享受於一切之中，卻也超乎其上。因你有了一個重大的發現：你從某人或某事中獲得快樂的因由就在你內。管弦樂團就存在你心內，隨你四處而行。你身外的人和事僅能決定樂團演奏的特別旋律。若無任何人事引起你的注意，樂團會自行演奏它自己的曲調，無須憑藉外界的靈感。現在你心中已存有一份不受外界影響的快樂。

這裏另有一項愛的測試，你也可以用來測驗自己。你的快樂是無任何因由的。這樣的愛能持續嗎？沒有人可以保證。因為愛不能有任何偏頗殘缺，所以它持續的時間可能很短。它的去留全視你的心靈是醒寤或沈睡而定。但有一點可以確定，一旦你體嚐了「愛」的經驗，縱使只有片刻，你知道任何的代價與犧牲，即使是失去雙手、雙眼，都值得你去換取這項在這世界上唯一能使你的生命有價值的珍寶。

冥想二十六

默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？

路二十四 26

且想想你生命中某些痛苦的事，你如今是多麼地感謝它們，由於這些經歷，你得以改變和成長。這是一項單純的真理，但大多數人卻未能認識到這一層。快樂為人生增添許多樂趣，但卻不能引導人成長、發現自我、得到自由。這樣的特權只保留給使我們痛苦的人、事和情景。

每件痛苦的事本身都存有成長和釋放的種子。在這真理的光照下，你且回首看一看過往某些你當時不曾感激過的事件，察視其中是否隱含有你未曾發現且從中受益的成長潛能。再想想最近生活上使你痛苦並產生負面情緒的

事件。導因的人或事都是你的「老師」，因為他們向你顯示了許多關於你自身的事（你可能自己並不清楚），他們邀請你、激發你去瞭解自己、發現自己，走向生命、成長和自由。

現在不妨試試看，分辨此事件引發你產生的負面情緒。是憂慮或不安，嫉妒或惱怒或內疚。這個情緒傳遞什麼訊息呢？它告訴你有關你自己、你的價值觀、看待世界的方法，還有最主要的是——你的固習和制約行為。若你能發現這些，當能摒棄一向所依附的某些幻覺，或者改變偏差的看法、更正謬誤的信念、學習凌駕於痛苦之上，因為你瞭解這全是你的固習在作祟；這時你會突然發現，自己對於那些負面情緒以及引發它們的人或事充滿了感激之情。

現在再進一步觀視你對於自己的思想、感覺、言行不喜歡之處。舉凡你的負面情緒、缺點、障礙、錯誤、依戀、神經質、壓抑，還有……，對了，你的罪。你是否能看出每一樣皆是成長的必要部分，為你及他人提供了成長的希望和恩賜，這都得歸功於那些你不喜歡之處。而你使得他人痛苦並產

生負面情緒，你在當時不也正是他們的教師，爲他播下了發現自我和成長的種子？你是否可以持續這樣的觀察，直到你明瞭這一切全是美麗的錯誤和必要之惡，爲使你和世界得益？

倘若你做得到，你的心靈將滿溢著平安、感激和愛，得以接納每一件事。驀然間，你會發現自己已擁有了世界各地的人所遍尋不及的珍寶，那就是：隱藏在每個人心中的安寧喜樂之泉源。

冥想二十七

我來是爲把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來！

路十二 49

倘若你願意知道快樂的真義，且觀視一朵花兒、一隻小鳥或一個小孩，他們是天國的完美肖像。因爲他們活在永恆的現時當刻中，沒有所謂的過去或未來。因此他們沒有成人的內疚、掛慮，不以人或事而以生命本身爲樂。充滿了生命純然的喜悅，只要你的幸福快樂是繫於某人或某事，那麼你仍舊存在死亡的境地中。快樂是不爲任何因由，你無一事不喜悅，縱使無事亦快樂自如，那麼你會知道自己已尋獲了這人稱天國的永恆喜樂之境。

尋找天國是世間最易也最難的事。說容易是因它近在咫尺，就在你內，

你只需伸手即可取得。說它難，是因你若想擁有天國，就得放下一切。也就是，去除內心對於人、事的依賴，割斷他（它）們左右你情緒的能力。爲此，首先你必須堅定地看清這端簡單的真理：絕對沒有任何事物能夠讓你快樂，而這和你的文化、宗教一向教導你的完全相反。待你看清這事實後，你將不再游移、頻頻更換工作、朋友、地方、靈修技巧或大師。這些沒有一樣可使你得著一分鐘的快樂。他們只能帶給你短暫的興奮和歡愉，而這興奮、歡愉會在緊張中轉變成痛苦（如果你失去他們）和厭煩（如果你保有他們）。

且回憶過去無數使你喜悅、興奮的人或事。後來如何呢？無一不以痛苦或厭倦結束，對不？看清此點十分重要，因爲若不如此，你絕尋不著喜樂的國度。人們多半非得一再地經歷幻滅和悲傷之苦，否則絕不準備看清事實。甚至一百萬人當中只有一人願意看清楚。他們只是一味地可憐兮兮地敲著別人家的門，手上端著乞食的碗，乞求別人的喜愛、稱讚、指導、乞求權力、榮耀、成功。他們頑強地拒絕瞭解快樂並不存在於這些事當中。

若你向內心裏探索，就有可能明瞭：假使將清醒和不滿足的火花煽成火

焰，將足以燃起熊熊烈火，一舉燒盡你所依存的幻想世界，在你驚異的雙眼中呈現出你一向確實居於其中的天國真貌。你是否曾經對生活感到厭煩、對於在害怕憂慮中周旋的情形厭惡至極，更疲乏於四處求乞的生活，還有被你的依戀和上癮折磨得筋疲力竭？對於求取學位，尋求工作然後安定於索然無味的生活，或者，你是個追求者，置身於你所追求的目標所導致的情緒波動中，你是否覺得這一切均毫無意義？如果你的答案是肯定的，那麼這表示對生活不滿的神聖火焰已自你心中燃起了。趁它尚未被生活上的例行雜務所澆滅之時，趕快添上柴火。現在正是檢視你的生活的的神聖良機，容許那烈火不停地燃燒，不要讓任何事引你分心。

當你看清外在無任何一物可帶給你永恆的喜樂時，有份恐懼自你心底升起。你害怕若任由不滿的情緒繼續下去，它將轉變成一股猛烈的激情，緊緊地控制住你，使你全力反抗文化和宗教所視為珍寶的一切事物，以及它們迫使你接受的思考、感覺和覺察世界的所有方法。這股吞噬的火焰將不只是搖動你的船隻而已，它還會把你原有的一切燒成灰燼。突然間，你發現自己處

於一處完全不同的世界，彷彿無盡地遠離了其他的人，因為他們所珍視、渴求的榮耀、勢力、肯定、讚揚、安全感和財富，你會視如敝屣，且極爲厭惡。而別人所避之爲恐不及的，你卻一無懼怕。你變得安詳自由，因你已踏出虛幻的世界，進入天主的國度。

大部分的人感覺到內在對於生活的不滿時，不外有兩種情形，一是逃避，狂熱追求工作、社交、友誼以麻醉自己；另一是將不滿的情緒抒發至社會工作、文學、音樂等所謂創造性工作追求中，以此爲滿足，卻不知他所需要的是反抗。雖然這些人充滿了活力，卻沒有生命：他們是死的，滿足於生存在死亡的境地裏。神聖的不滿不帶任何憂傷或憤怒。雖然它經常使你產生懼怕，但它總是伴隨著喜樂，屬於天國的喜樂。

這裏有一則關於天國的比喻：它猶如埋藏在地裏的寶藏。發現了它的人把它又埋了起來，歡喜地前去賣盡所有以換取那塊土地。倘你尚未發現那塊土地，勿浪費時間去尋找它。它可以被發現，但無法被尋獲。你對於這寶藏一點概念也沒有。你只熟悉目前存在的虛無的快樂。所以你要找尋什麼呢？

去那裏尋找？不如返心尋覓那點不滿的火花，將它煽燃成烈焰，直到成爲一場大火將你的世界燒成一堆殘瓦碎礫。

不拘年齡，我們當中大部份的人心中的不滿僅只是爲了需求——更多的知識、更好的工作、更名貴的汽車、更多的薪水。我們的「不滿」係基於要求「更多、更好」的意願。現在我要談的並非這種「不滿」。這種「要求更多更好」的欲望阻礙了清晰的思考。我所指的「不滿」非源自於「缺乏」需求，而是不知自己所需爲何？如果我們不滿意自己的工作，不滿足於賺錢、追求權力地位，不滿足於傳統以及我們所擁有的一切和將來會擁有的；假如我們所不滿的不是針對特定項目，而是所有的一切，那麼我認爲我們的不滿將帶來澄澈清晰的心靈。當我們不隨波逐流、一味接受，而能質疑深察、透澈洞悉，自然能有一番瞭解領悟，由是而生出喜樂與創造性。

你所感覺的不滿多半源自於不夠——你不滿意沒有足夠的金錢、權力、成功、名聲、善行、愛或神聖。這樣的不滿無法引導你走向天國的喜樂。它的源頭是貪婪和野心，它的果實是不安與挫折。如果有一天你不再因爲缺乏

而不滿，而是因著不知自己所需為何，或者當你自心底處厭倦你所追求的一切連同追求本身，那麼你的心靈將呈現出一片晶瑩清澈，由是而生的洞悉領悟將神秘地使你無一事不喜悅，縱使無事亦快樂自如。

冥想二十八

爲此，我告訴你們：不要爲你們的生命憂慮……你們仰觀天空的飛鳥……觀察一下田間的百合花……

瑪六 25 ~ 29

每個人多少都會經驗過所謂的不安全感。對於銀行存款、朋友的愛或所受教育，你都有不安全感，還有關於你的健康、年齡或外表，也是如此。若別人問你：「是什麼讓你覺得不安全？」你多半會這樣回答：「我沒有得到足夠的愛」，或「我沒有足夠的學術訓練」以及其他類似的答案。換言之，你會指出某些外在的狀況，卻不知問題係出於你情緒上的固習，以及自己輪進大腦的答案。若能改變一向預存的定見，雖然外界事物一逕如常，但你的不安全感會在瞬間消逝得無影無蹤，有人銀行裏沒有存款，卻沒有不安全

感，有人即使身擁百萬卻仍感到不安全。使他們不同的不是存款的多寡，而是他的信念。有些人沒有親密的朋友，但處於人們的愛中卻相當地有安全感；有些人即使擁有最專一的關係，依然覺得不安全。兩者相關之處在於他們固有信念的不同。

倘若你願意處理你的不安全感情緒，這裏有四個事實是你必須深究明察的。第一，爲了減輕不安全感而試圖改變外在事物，這是徒勞無功的。你的努力可能會奏效，但多數不然；可能會爲你帶來某些紓解，但十分短暫。所以你花費在改善身體外型、賺取更多金錢或從朋友處獲取進一步愛的保證的時間和精力是不值得的。

第二個事實將導引你去解決實際上是存在於你自己內的問題。試想一位情況與你完全相同，卻絲毫沒有不安全感的人。的確有這樣的人存在。因此，問題不在外在的現實環境上，而在於你，你的固習。

第三，須知你的固習是從一些本身不具安全感的人身上得來的。他們在你年幼具可塑性時即以其行爲和痛苦的反應教導你，每當外在世界未能符合

某種標準時，你就得在你內製造一種名叫安全感的情緒波動。而你必須盡力去改造外在的世界：賺更多錢、追求更多保證、安撫取悅你所得罪的人；等等；這些都是爲了驅走不安全感。你只須明瞭你用不著做這些事，它們真的解決不了什麼，這個情緒上的混亂現象是你和你的社會文化所造成的。明瞭這些後，將使你心神舒暢不少。

第四，每當你對未來可能發生的事有不安全感時，不妨如此想：過去半年或一年來，你也曾對某些事產生不安全感，而當事情臨到時，你總能設法處理。幕後功臣是你當時的能力和機智，不是你先前總總的憂慮，後者只會使你受不必要之苦，並在情緒上耗弱你的精力。因此，告訴你自己：「對於未來的事，我能夠做的，立刻就做。然後我就不管它了，我要安心地享受現在的時刻，因爲就我過去所有的經驗，我只能把事情發生的當時予以解決，而不是在發生之前。那現時當刻總能賦予我所需的機智和能力。」

若你能同天空的飛鳥和田間的花朵一樣地有福，得以完全地生活在現時當刻中，那麼不安全感就不存在了。無論現時當刻有多痛苦，人都有能力忍

受。使人痛苦難忍的是你對於未來五個小時或五天內將發生的事的預期；還有你不斷告訴自己的話，如：「這太可怕了，真教人受不了，這得持續多久」：：等等。鳥兒和花朵比人類有福是因為它們沒有未來的概念，腦子裏也沒有虛浮的言語充斥腦中，也不擔憂其他同伴如何看待它。這便是為何它們是天國的完美肖像的原因。因此，不要為明天憂慮，明天自有其辦法。一天的苦足夠一天受的了。你先該尋求天主的國，其餘的自會加給你。

冥想二十九

誰獲得自己的性命，必要喪失性命；誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必要獲得性命。

瑪十 39

你是否曾想過，那些最怕死的人往往是最畏懼生命的人？我們逃避死亡也正是在逃避生命？

試想一個居住在閣樓中的人，小小斗室內光線微暗、通風不良。他不敢下樓，因為他聽說有人摔下樓梯、扭斷了脖子。他從不敢穿越街道，因為他聽說有數千人在路上被車輾傷。如果他不能穿越街道，當然更不用提越過一片海洋或陸地。此人蜷縮依附在小閣樓內，試圖避開死亡，殊不知他也同時在躲避生命。

何謂死亡？喪失、消逝、道別。當你依附成性時，你拒絕鬆手、拒絕別離，你抗拒死亡。其實你也正在排拒生命，即使你並不自知。

因為生命是流動前行的，而你停滯不前；生命是靈活自由的，而你僵硬呆滯。生命帶走一切的事物，你卻渴望安定永久。

因此，你害怕生命、畏懼死亡，因為你習於依附。唯當你無所依戀、不再懼怕失去任何事物，你的生命才能如山中溪流般自由流動，永遠清新晶瑩，充滿生命力。

有些人一點也不敢有失去親人或朋友的念頭，他們不願碰觸此點；或者，他們害怕挑戰、害怕失去信念和思考方法；他們篤信一旦缺少了那珍貴的人、地、事、物，自己就活不下去。

你想知道如何衡量你僵硬死化的程度嗎？且觀察當你失去珍視的人、事、意念時，你的痛苦有多深。痛苦與憂傷曝顯了你的依戀，不是嗎？為何你因著所愛的人死去或失去了一位朋友而悲傷萬分？你從未花時間認真思考過，一切事物均會改變、結束、死亡。

因此，死亡、失落、分離在在使你驚愕。你選擇生活在你的假相閣樓小室裏，佯裝事情永不改變。這就是爲什麼當生活突然擊破你的幻相時，你是如此地痛苦。

爲了生活，你必須正視事實，然後你就會擺脫因失去親友而生的畏懼，學習接受不熟悉的事物，以及人事的變化和生命的無常。你不再害怕失去已知，而能期待、歡迎未知。倘使你所追求的是生命，那麼這裏有一個練習方法，也許做來痛苦，但能帶給你自由的喜悅。

試問自己，是否一旦失去某人或某事便悲傷莫名？你可能是那種不敢想像失去父母、朋友或愛人會是如何的人。若真如此，你已經毫無生命力可言。你此刻刻須做的是，面對所愛的人、事的死亡、失落和別離。

逐一想像這些人和事將永遠與你分離，在心裏向他們說再見。一一向他們致謝並道別。

你將體驗到痛苦，並經驗依戀的消逝；而後某種東西將自你意識底層浮現而出，那是一種孤寂，一種靜獨，它將慢慢開展成一片廣闊無垠的天空。

在那孤寂中，存在著自由；在那靜獨裏，存有生命。在那無所依附的境地裏，是自由流動的意願，欲享受、體嘗生命的每一嶄新時刻。此時，生命顯得更加美好，因為它已自憂慮、緊張、不安中解脫了出來，不再畏懼死亡和失落。

冥想三十

你的眼睛就是身體的燈；幾時你的眼睛純潔，你全身就光明；但如
果邪惡，你全身就黑暗。

路十一，34

人常相信，如果人們能多些善意和容忍，這世界就有救了。事實並非如此。能救世界的，不是善意和容忍，而是透徹清晰的思維。倘若你自信無誤，是對方有錯，那麼容忍有何用呢？那不是真正的容忍，而是自視優越、屈尊就卑。這只會導致分裂，而非合一，因為你高高在上，別人屈居在下。你滿懷優越之感，而你的憐人滿腹憎恨，這只會造成更加無法寬容。

只有當你敏銳地察覺到，每個人對於真理幾乎是完全無知的，這時才能產生真正的容忍。真理在本質上是項奧秘，心靈只能意識，無法掌握，更不能

用說予以清楚地表達。我們的信念只能點到為止，無法將之訴諸文字。雖然如此，人們仍舊眉飛色舞地討論著「溝通」的價值。其實，「溝通」可以是一種偽裝，為掩飾你欲說服別人的意圖；它頂多只能使你不成為一隻以為全世界只有它那口井的井底之蛙。

若是不同的井底之蛙聚集在一塊兒交談它們的理念和經驗呢？它們的視野也許可稍微擴展到別人的井裏去，但它們仍不知道真理之洋的存在，它們的井容不下海洋之水。而我們可憐的井底之蛙則繼續著彼此的區分，談論中充滿「你的」「我的」的措辭：你的經驗、我的信念、你的意識型態、我的思考概念……。慣念的分享無法豐富彼此的生命，只會似那井壁般造成隔離區分；唯有那寬宏的汪洋不設限制、結合一切。但要抵達真理之洋前，必先有清楚的思維。

何謂清楚的思維？如何才能作到？首先你得明白，清楚的思維不需任何偉大的知識。它十分簡單，十歲的小孩也能作到。它需要的不是學問，而是摒棄所學；它不需要天份，而需勇氣。且設想一個躺在面容醜陋的年老女傭

懷中的小孩。小孩太小，還沒學得大人們的偏見。所以當它依偎在那老婦懷中時，並非在回應其腦中的標籤，好比白種女人、黑種女人、醜陋、美麗、年老、年輕、母親、女傭。它回應的是現實。那婦人滿足了小孩對於愛的需求，這正是小孩回應的現實，它並非在回應婦人的姓名、容貌、宗教、種族和門派。這些全無關聯。小孩尙未有主觀的成見與信念，只有在此情況下，才能產生清楚的思維。欲臻此境，必先放下一切所學，獲得如孩童般的純真心靈，把過去的經驗和種種定見固習完全拋於腦後，如此才能真正看清現實。

且深入自己內在，檢視你對於人和情況的反應。你將因發現反應背後的偏執思想而驚駭不已。你回應的不是具體的人、事現實，而是原則、意識型態、信念系統——經濟的、政治的、宗教的、心理學上的；還有先入為主的觀念和偏見——不論正面和負面的。請逐一予以審視，從你預存的觀念及投射中找尋使你遠離現實的偏見。這項練習所帶給你的神聖啓示不下於任何偉大的經典。

偏見與信念不是清楚的思維的唯一敵人。另外一對敵人叫做欲望和害怕，要有不受情緒——欲望、害怕和私心——沾染的思考，需要下一番苦功。人們常誤以為思考源自於大腦；不，真正執行思考的是心靈，它先獨斷地下結論，然後命令大腦提供辯解的論據。所以，這又是一項神聖的啓示之源。檢視你獲得的某些結論，看看其中攙雜多少你的自私自利。這事從無例外，除非保持的是暫時性的結論。想想你是否對別人的定見緊抓不放。這些判斷完全不受情緒的左右嗎？如果答案是肯定的，那表示你可能看不夠深入。

這便是國家之間與個人之間不和及分裂的主因。你的利益與我的不合，所以我們的思考和結論各不相投。你知道有多少人的思考與他的利益相違？就你記憶所及，你自己有多少次能夠絲毫不考慮自己的利益？你有幾次能成功地將擾亂你心湖的欲望與畏懼擋在大腦的思考之外？倘若你每次都能試著如此去作，你就會明瞭清楚的思考並不需要智力。這其實是相當容易的——但需要勇氣去對付欲望和害怕，因為一旦你開始有所欲求和畏懼，你的心靈就會有意識或無意識地介入你的思考。

這是秘契者所深切體認的。他們明白，真理不在教條公式當中。欲追求真理，須有一顆拋棄自我預設之念和棄絕私念的心，好讓思考順利進行；這顆心無所掩飾，無所欲求，所以能任心智自在遨遊、自由無懼地追尋真理；這顆心願意隨時接受新事物、改變其觀點。這樣的一顆心能夠成爲一盞燈，照亮人性中的黑暗處。假使全世界人類都具有這樣一顆心，那麼人們再也不會自認是個共產主義或資本主義、是基督徒或回教徒或佛教徒。他們清楚的思維將告訴他們，一切的思想、信念和觀念都是黑暗之燈，顯示出其自身的無知。在這樣的瞭解中，他們之間隔離的井壁將陸續崩解，那在真理中結合了全人類的海洋之水終將充盈於每個人的心中。

冥想三十一

爲此，你們應該準備，因爲你們不料想的時辰，人子就來了。

瑪二十四 44

人心在某些時刻總會湧起追求神聖、靈性、上主……等類似的欲望。聽聞秘契者講述環繞在他們周圍的神性，彷彿就在我們的掌握範圍中，倘若真能發現，似乎便能使我們的生命更富有意義、更美麗且豐富。人們對此持有某些模糊的概念，他們閱讀書籍、參訪大師，嘗試尋找方法以獲取所謂的神聖或靈性等這類難以捉摸的事。他們拾取各種方法、技巧、神修操練、公式；然後經過多年的努力但終無成果，於是極爲氣餒並感到困惑，懷疑是那裏出錯了。大部分的人會怪罪自己，他們認爲，如果自己能規律地練習那些

技巧，或者更熱心、更慷慨，也許可以成功。但是成功什麼呢？他們對於所追求的神聖沒有清楚的概念，但卻一定知道自己的生活仍舊是一團糟。他們依然焦慮、不安、害怕、嗔怒、怨懟、野心勃勃、想操縱別人。因此，他們重新燃起活力，投身於自認能夠達到目標的努力當中。

他們從不稍停一會兒，沈思一個簡單的事實。他們的努力是無濟於事的，反使事情更糟。就如同以火滅火一般，更加無法收拾，努力不能帶來成長；不管它化成何種形式，不論意志力或習慣或技巧或神修操練，都無法改變。頂多只能抑制或遮掩根部的病源。

努力也許能改變行爲，但無法改變人。當你問：「我要如何才能達到神聖之境？」時，正顯露你的心態，猶如你問：「我要花多少錢才能買到它？」「我須做什麼樣的犧牲？」「我必須接受怎樣的訓練？」「我要練習那一種冥想才能獲得它？」好比一個想贏得女人芳心的男人，試圖以改變外表、鍛鍊體格或改變行爲、練習某些技巧來迷惑她。

要真正贏得某人的愛，不須練習什麼技巧，但憑你是什麼樣的人，非關

努力或技術。而靈性和神聖亦然，它們不是可以買來的商品或可贏得的獎項。重要的是你是什麼樣的人。

神聖不是一種成就，而是一項天恩。這份恩寵叫做「醒覺」，也叫做注視、觀察、瞭解。若你願意點燃醒覺之燈，觀察自己和周遭事物一整天，若你能看到醒覺之鏡中映現的自己，如同你在水銀鏡裏看到自己一般，那正是你最真實的模樣，沒有絲毫的扭曲或增減；倘若你能以不帶判斷及責難的眼光注視這個顯影，你將經驗到各種發生在你身上的奇妙變化。但願你不會想控制這些變化，或預作計畫，或想決定它們發生的時間和方法。唯獨不帶任何判斷的醒覺能夠療癒、改變，使人成長。但它自有其方法和時間。

你要特別覺悟的是什麼呢？那就是你的反應和你的**人際關係**。當你在人面前，或面對自然或任何特殊情況時，你都有各種不同的反應，正面與負面皆有。剖析他們，觀察其本質和來源，不帶任何調斥、穴疚，甚至欲望、企圖，更不要想費力改變它們。要產生神聖，這是唯一所能做的。

但覺悟本身不就是一項努力嗎？不，不是，只要你嚐過一次醒覺的滋味

就會知道。你將明瞭覺悟自身是一種快樂，一種類似孩童驚奇地發現外在世界時的歡欣。即使當你的悟覺揭發了你內在令人不悅之事，它還是會帶來解脫和喜樂。那時你將明白，無所知覺的生活不值得過，它充滿了黑暗和痛苦。

倘若初初練習醒覺功夫時有所怠惰，請勿勉強自己，否則又是一陣費力了。只需意識到你的怠惰，但勿加任何判斷和責難，之後你會明瞭，醒覺就如同情人前去會其所愛、飢餓的人找食物裹腹、登山人攀至嚮往的山頂一樣：花費了許多精力，甚至經歷許多艱難，但一切皆屬自發，充滿樂趣！換言之，醒覺是一項不費力的工夫。

醒覺會為你帶來一心所祈願的神聖嗎？可能會，可能不會。事實上，你永遠不會知道答案。因為真實的神聖——那種不能藉由技巧、努力或壓抑以企及的神聖——是完全不自知的。你絲毫無法意識到它存在於你內。再者，你根本不在乎，因為當你活在因醒覺而變得充實快樂明朗的生活中時，追求神聖的野心自然消逝。對你而言，光是醒覺、注意就足夠了。在此境界中，

你的眼睛將看見救世主。此外無他、絕無其他。安全感、愛、歸屬、美麗、力量、神聖、一切的一切均不再重要了。

戴邁樂 (Anthony de Mello) 著作專輯

205116 相逢寧靜中 鄭聖冲 譯

本書針對一般人祈禱時極易感受到的乾枯和挫折，嘗試指出一些具體可行的參修法門，俾能使人從祈禱中找到深沈的滿足和心靈上的滋養。

205137 靈修新徑 沈錦惠 譯

本書仍維持一貫沈靜、空靈的風格，但其中含英咀華，切中現實人生之弊的奧理，特別值得忙碌的現代人再三細品。

205167 聽蛙 沈錦惠 譯

以發生於各宗教、文化、國度的趣事，反映出追求心靈自由時可能遭受的陷阱及束縛，以及當下解脫後的平寧與安暢。

205178 吟蛙 陳寬薇 譯

有靈修、人性、交往、服務、啟迪五單元，作者一本詼諧自在的風格，寫出由讀者體悟的小故事。

205196 愛的冥想 徐重熙 譯

本書是戴邁樂的默想書，但它不為聖經章節作註解，而是刻劃作者本身如何走出痛苦之路。藉著本書，或許能幫助我們一窺愛的奧秘。

20673 弦外之音 周佩玉 譯

作者以充滿禪機的實例與對談，將蘊含於日常生活中的奧理烘托出來，逸趣橫生，耐人尋味。

20687 慧眼禪心 若水 譯

在吉光片羽的段落篇章中，將生命智慧具現於一位超乎教派學說的大師身上，道出對人生的觀照與感悟。

206122 胡扯？頓悟！ 鄭重熙 譯

本書是戴邁樂生前最後一本逸趣橫生、啟人思考、助人反省的故事集，直指人心的效果，可收醍醐灌頂的智慧。

206146 觀蛙 陳寬薇 譯

本書的重點在幫助人悟得真與愛的精髓，從自我、權威和教育所造成的誤導中獲得解脫。

人生小品

- | | | |
|--------|-------|-----------|
| 20626 | 微笑的天使 | 周增祥譯輯 |
| 20698 | 人人都性格 | 沈錦惠著 |
| 20699 | 洋蔥與繡球 | 偉杉著 |
| 206102 | 清流濯纓 | 成文編著 |
| 206105 | 一粒種子 | 張淑暉編譯 |
| 206109 | 人間遺珠 | 雷佩提著，易利利譯 |
| 206110 | 涉江采芙蓉 | 若水、錦惠合著 |
| 40180 | 靜對滿天星 | 陳亞南著 |

國家圖書館出版品預行編目資料

愛的冥想／戴邁樂（Anthony de Mello）著；鄭重熙 譯

--再版-- 臺北市：光啓文化，1995〔民84〕

面；公分

譯自：Call to Love

ISBN 957-546-249-1 (平裝)

1. 天主教——靈修

244.9

84013120

愛的冥想

中華民國八十四年六月初版
中華民國九十一年九月再版四刷

◎版權所有·翻版必究◎

作 者：戴邁樂（Anthony de Mello）
譯 者：鄭重熙
准 印 者：台北總教區總主教 狄 剛
出 版 者：光啓文化事業
地 址：台北市(100)辛亥路一段 24 號
電 話：(02)2368-4922
傳 真：(02)2367-2050
郵政劃撥：0768999-1 (光啓文化事業)
登 記 證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號
發 行 者：鮑立德
E - m a i l：kcpress@seed.net.tw
中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>
英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kc>
承 印 者：永望文化事業有限公司
地 址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3
電 話：(02)2367-3627 2368-0350
定 價：150 元

205196

ISBN 957-546-249-1

《愛的冥想》是戴漢樂的默想書，
和一般默想書所不同的是，
它不為聖經章節作註解，
而是刻劃作者本身如何走出痛苦之路：
在除去自身所有的信念系統，
以及意識形態之後，
體觀生命、愛和自由的省思。
藉著本書，或許能幫助我們一窺愛的奧秘。

ISBN 957-546-249-1 \$150



9 789575 462499 00150

205196

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group