

思路心语

编者的话：

思路（Silo，作者 Mario Rodríguez Cobos 的笔名）在 2002 年 7 月给出的**心语**包含三个部份：**书、体验、路径**。

书曾以《内观》为名。

体验过八个仪式逐渐实现。

路径是一些反思和建议。

本版本已包含了**思路**的全部**心语**，以印刷或电子媒介的形式自由流通。

© 思路。 第二版， 2007 年。

书

(内观)

I. 静心

- 一、 这里说的是生命的无意义怎样转变为有意义和圆满。
- 二、 这里有的是喜乐、有的是对身体的爱、大自然的爱、人性的爱以及对心灵的爱。
- 三、 这里拒绝牺牲、忏悔和对上天的恐惧。
- 四、 这里世俗的不会与永恒的相互对立。
- 五、 这里所讲的内心启示，只要在静心的过程中谦逊、小心地寻索，所有人都可以领悟。

II. 达致理解的取态

- 一、 我知道你的感受，因为我可以体会你的现状，但我所讲的，你未必能体会。然而，要是我是出于无私的，而我讲的话又能使人类快乐和获得自由，那就值得你花时间去理解了。
- 二、 不要以为你能通过与我争论而获得理解。你可能会觉得争论能使你更容易明白，但这种方法在这里并不合适。
- 三、 如果你问我应该采取怎样的态度才合适，我会告诉你应该要深刻地进行静心，并且不要因为这里所解释的东西而感到心急。
- 四、 假如你说你有更忙的事要做，我会回答，既然你想继续沉睡或死亡，我绝不会阻止你。
- 五、 也不要说你不喜欢我的表达方式，因为如果你喜欢那水果，你也不会嫌弃它的果皮。
- 六、 我按照我认为合适的方式陈述，与那些企图远离内心真相的说法不同。

III. 无意义

在许多天以来,我发现了一个极好的悖论:那些心怀失败的人往往能照亮最后的胜利,而那些自认为会胜利的人最终会被遗弃在路旁,过着无聊和软弱的呆板生活。在许多天以来,我走出了最黑暗之处,到达了光明之地,引导我的不是任何教诲,而是静心。

因此,在第一天我就对自己说:

- 一、 若一切以死亡为终结,生命即毫无意义。
- 二、 所有行动的理由,不论多么的卑劣,或是多么的伟大,都只是一个新的梦,梦过后依旧是虚空。
- 三、 神是不确定的东西。
- 四、 信仰,跟理性和梦一样变幻无常。
- 五、 或许我们已经彻底地讨论过“一个人应当做什么”,但最后仍然没有一个绝对的定论。
- 六、 某人在某些事情上负有“责任”,并不比那不负责的伟大。
- 七、 我按照我的兴趣做事,而这不会使我变成英雄或懦夫。
- 八、 “我的兴趣”不能使我赞同或否定任何事。
- 九、 “我的理由”不会比别人的理由好,也不会比别人差。
- 十、 残忍使我惊恐,但并非因为这样,也并非因为残忍本身,而使仁慈变得更好或更坏。
- 十一、 今天我或别人所说的,明天已变得没有价值。
- 十二、 死亡并不比活着或从未出生好,但也不会差。
- 十三、 通过体会和静心,而非通过别人的教诲,我发现若一切以死亡为终结,生命即毫无意义。

IV. 依赖

第二天：

- 一、 一切我所做、所觉、所思的都不是取决于我。
- 二、 我变幻不定，依赖于周围环境的变动。当我想改变我的环境或改变“我”时，最终还是我的环境改变了我。因此，我寄求于人类社会或自然界、社会救赎、或再作新的奋斗来证实我存在的意义。不管怎样，最终还是我的环境影响我选择了这样或那样的立场。就这样，我的利益和我的环境困住了我。。
- 三、 然后我说，何人或何事作主都不要紧。我会说在这些情况下，既然我处在活着的状态下，因此我必须要活着。虽然我这样说，但并没有理由证实我说的是对的。我可以下决定、可以犹疑或原地踏步。无论怎样，某些东西，只不过暂时比另一些东西好，最终并没有哪些更好或更坏。
- 四、 若有人告诉我人们不喝不吃就会死亡，我会回答的确如此。受他们的需求驱使，他们被迫吃喝。但我不会补充说，人们为吃而做的奋斗证实了存在的价值；我也不会说这种奋斗不好。我只会说所有这一切都是关于某个个体，或群体对于存在的需求，但当最后那场仗失败时，这仍然变得无意义。
- 五、 此外，我会说，当我和穷人、被剥削的人和被迫害的人一起奋斗时，我有团结的感觉。我会说我在这种认同下感到“满足”，但我明白这些感觉并没有证实什么。

V. 意义的预示

第三天：

- 一、 有时我预料到事情的发生。
- 二、 有时我领会到某种遥远的思想。
- 三、 有时我可以描述我从未到过的地方。
- 四、 有时我正确地讲出我不在场时所发生的事情。
- 五、 有时一股无尽的喜乐洋溢我心。
- 六、 有时我感到一阵完全的彻悟。
- 七、 有时万物与我忘形神交，使我不禁狂喜。
- 八、 有时我突破了我的幻想，以全新的方式看现实。
- 九、 有时我发觉第一次见的东西仿佛以前已经见过。

……这一切都使我思考。我完全明白如果没有这些体会，我不可能从无意义中解脱。

VI. 沉睡与觉醒

第四天：

- 一、 我不能把梦中所见的，或半睡半醒中所见的当真；我也不能把清醒时所做的幻想当真。
- 二、 在没有幻想的清醒状态中，这时我所见的才是真实的。这真实并不是指我的感官所纪录者，因为我的内、外感官和记忆都可能输送出轻信、不可靠的“资料”。我所见的真实，是那些被称为思想的“资料”在我心智上的活动。即是说，当我的心智觉醒时，他会自然“知晓”，但当他沉睡时，他只能“笃信”。我很少能以全新的角度觉察事实，但在这份觉察中，我意识到平常所见的只是沉睡或半睡半醒时的幻象。

有一个保持觉醒的真正方法，这方法引领我对至今所说的全部东西深刻地进行静心。此外，这方法为我打开了门扉，使我能够发现一切现存事物的意义。

VII. 气的存在

第五天：

- 一、 当我真正觉醒时，我的悟性不断提升。
- 二、 当我真正觉醒，但缺乏力量继续提升时，我能够运用体内的气。这种气广布全身，甚至体内最细小的细胞也充满了它。它循环于全身，比血液流得更急速、更强烈。
- 三、 我发现这能量集中在体内活跃的穴点上，但当穴点不活跃时，能量就不存在。
- 四、 病痛期间，受感染部位或是缺乏能量，或是正好地积聚了能量。但如果我能使能量恢复正常流动，许多病痛就会开始消退。

古代有些人明白这是什么，并通过现代人觉得奇怪的各种方法恢复这种能量的流动。

古代有些人明白这是什么，并能够把能量传导给别人，从而产生“觉悟”，甚至发生肉体上的“奇迹”。

VIII. 气的控制

第六天：

- 一、 有个方法能够引导和集中在身上循环循环于全身的气。
- 二、 身体有多个控制穴点，我们所知的如行动、情绪、意念都依附在这些点上。能量在这些点上运作时，一切行动、感情、智性的表现就产生了。
- 三、 熟睡、半睡半醒、或全然觉醒等各种状态的产生，取决于能量在体内运作的深浅程度。宗教图画上的圣者（即真正觉醒的得道者）的身体或头部周围的光晕，就是暗指这种能量偶尔的溢显。
- 四、 有一个能令心智完全觉醒的控制点，并且有方法引导“气”流入这个点。
- 五、 当能量被引到这个点之后，所有其他控制点就会以新的方式移动。

当我明白了这些，并把气灌入那超然的穴点后，我整个身体立即感到一股巨大能量的冲击。它在我的意识内强烈振荡，而我的悟性也不断提升。但我也察觉到如果我不能控制这能量，我就会跌入心智的深渊里。看到这两个心智状态的分界线，让我记起了关于“天堂”与“地狱”的传说。

IX. 能量的显现

第七天：

- 一、 这流动的能量可以“独立于”肉体，但仍然保持其统一性。
- 二、 这统一的能量确实可以看作肉体的“分身”，这对应着在显像的空间里对肉体的存在感。目前研究心理现象的科学并未充分了解这个空间的存在，也未充分了解身体内部知觉的显像。
- 三、 能量以这种方式重现：它被想象仿佛在肉体“之外”，或者从其物质成分上“分离”，至于能否分化成某种形象或能否正确地显像，就视乎你内心统一的程度。
- 四、 我可以肯定的是，即使最低的心智层次也会产生此能量的“外延”，存在于肉体“之外”。在这些情况下，当生物最基本的统一状态受到威胁时，这种保卫反应就会产生。所以，某些意识层次较低的灵媒在进入出神恍惚状态时，其内心的统一状态受到威胁，他们的反应就变得不由自主，他们甚至不相信这些反应是自己所作的。相反，他们会以为自己被附上了其它实体。

某些人或某些占卜者所感觉被“鬼魅”或“神灵”附身，那只不过是他们自己的“分身”（自我显象）。由于他们不能控制气，他们的心智在出神恍惚时被蒙蔽了，他们自以为被某些能产生奇异功能的异体所指挥。毫无疑问，许多被指“附身”的人其实就是这种情况。然而，关键在于气的控制。

明白了这点使我对日常生活及死后的生命观完全改变。有了这些思想和体会，我开始不相信死亡这件事，由那时开始我不再相信死亡，同样我再也不相信生命是无意义的。

X. 意义的证据

第八天：

- 一、我已明确知道，真正重要的是让生命觉醒。
- 二、我已经确信真正重要的是消除内心的矛盾。
- 三、真正重要的是掌握“气”，以实现统一和延续，而这使我充满喜乐，生命充满意义。

XI. 发光的中心

第九天：

- 一、 在气里面的是“光”，它来自一个中心。
- 二、 能量的消散即是能量脱离了中心；能量在统一和演进时，即是发光的中心正在运作。

我对古代人供奉太阳神的举动并不惊奇。我明白有些人敬拜太阳是因为它赐予地球和大自然生命，但其他人是因为在这庄严的星体内看到了更伟大的真实。

更有人从这中心接受到无尽的恩赐。这些恩赐有时像火舌般“降临”在受感者身上；有时以光球模样出现，又有时以燃灼的柴枝显现在敬畏的信徒面前。

XII. 发现

第十天：

我有了一些发现，为数不多但很重要，总结如下：

- 一、虽然气在身体内随意流动，但通过有意识的努力就可以引导气。在意识层面作出故意的改变，这使人类的意识能够从似乎是带有强制性质的“自然”状况中解脱，这样的开始十分重要。
- 二、体内有控制着身体各种活动的穴点。
- 三、真正觉醒的状态与其它程度的意识状态有着许多区别。
- 四、气可以被引导至控制真正觉醒的穴点上（“气”这种精神能量伴随有特定的形象，而“穴点”就是在显像范畴内这些形象所处的“位置”）。

这些结论让我明白到，古人在祈祷中已撒下伟大真理的种子——只是这真理后来被外在的仪式和做法蒙蔽，导致他们无法发展这内心的工夫，否则，只要工夫完备，人类就能接触到自己发光的源头。最后，我观察到我的“发现”其实根本不是发现，只是任何人在没有矛盾的情况下追求自己内心的光明时，所自然获得的内心启示罢了。

XIII. 原则

当内心的启示如闪电般突如其来，你对生命和事物的态度从此改变。

慢慢跟着这些步骤，仔细思索这里讲过的和未讲的，你也许就能把无意义的变成有意义。你对生命所做的事情并非无关紧要的。在遵守定律的前提下，你可以选择关于你生命的各种可能性。我不是和你讲自由。我讲的是解放、行动、过程。我不是讲那些静态的自由，而是一步一步地解放自己，就像人们在不断向他们的城市迈进时，他们就把自己从曾走过的路中解放了出来。因此，“一个人应该做什么”并不取决于那遥远的、不可理解的传统教诲，而是取决于定律：生命的定律、光的定律、演进的定律。

在你寻找内心统一的过程中，有些“原则”能够帮到你：

- 一、 违背事物的演进过程，也就是违背你自己。
- 二、 当你极力追求某个目标时，只会得到相反的结果。
- 三、 不要与巨大的力量抗衡。先撤退，等到这力量减弱后，再坚定地前进。
- 四、 事情要一起进行才会顺利，不要孤立地进行。
- 五、 不论早上或夜晚，夏天或冬天，如果你都感觉良好的话，你已克服了矛盾。
- 六、 如果你追求欢乐，你只会把自己束缚在痛苦中。但只要在不损害自己健康而又有机会的情况下，你不妨尽情享受。
- 七、 如果你追求某种目标，你就会作茧自缚。但假如你把做任何事情的过程当作一个目标，你就解放了自己。
- 八、 你的冲突在你明白产生冲突的根源时，就会自然消失；而不是在你想解决冲突的时候消失。
- 九、 当你损害别人时，你就束缚了自己；但假如你无损于任何人，你就可以随心所欲地做自己的事。
- 十、 当你想别人怎样对待你，你便该怎样对待别人，这时你就解放了自己。
- 十一、 你处身于何种立场并不要紧，要紧的是你明白你并未选择任何立场。
- 十二、 矛盾的或统一的行动都不断在你心内累积。假如你能重复做你内心统一的行动，那就没有任何东西能够阻挠你。

你将会像大自然的一股力量，在你的道路上没有任何阻力。学会区分矛盾与困难、问题、障碍的不同。后三者会推动或激励你，但矛盾却会令你困在死胡同里找不到出路。

每当你内心充满力量、喜乐和仁慈时，或当你感到自由、没有矛盾时，你要立即心存感激。当你处于与上述相反的状态时，则要满怀信念地寻求，那累积的感激会以不同形式回报你，加倍地使你获益。

XIV. 心路的引导

若你明白我目前为止所说的一切，你可以随时通过简单的练习体会气的显现。然而，这并非是去追求一种正确的心理状态（因为我们并非要去解决一个技术问题），而是要进入一种犹如诗词所启发的情绪和开放的心态。通常用于传达这些真相的行文，是旨在加快获得一种态度，让人们可以较易体会那内心的真正知觉，而不是单单空谈这种“内心知觉”的概念。

现在留心遵循我将要说的话，因为这些话与你操作气时遇到的内心景象有关，也指示你心智前行的方向。

“在心路历程中，你或许会在黑暗中行走，或许会在光明中行走，留意这两条在你面前展开的路！”

假如你让自己随着一贯的习性走进黑暗，你的肉体战胜了，并占据上风。接着，各种关于精神、力量、记忆的感觉和外状就会出现。在这条路上，你不断地走向黑暗深处。在路的深处有着“憎恨”、“报复”、“冷漠”、“占有”、“嫉妒”和“渴求永恒的欲望”。如果你再往下走，就会遭遇“挫败”、“怨恨”以及所有那些为人性带来毁灭和死亡的梦想和欲望。

如果你锐意促使自己走向光明，你走的每一步都会遇到阻力和感到疲倦。在这往上走的道路上感到疲惫是有原因的。你的生命、你的记忆、你过去的行为都是你现在往上升的负担。你的肉体喜欢去控制，因此你身体的行动反而妨碍了你的提升。

在你上升的路途上，你会发现一些奇怪的地方，那里充满纯洁的颜色和从未听过的声音。

不要逃避那火焰和其恐怖的幻影，它会使你得到净化。

抛弃那巨大的恐惧和失意感。

抛弃那逃往黑暗和低洼地带的欲望。

抛弃对回忆的依恋。

保持你内心的自由，不要理会路上的梦境，有决心地向上行。

那纯洁的光在连绵高山的巅峰上露出曙光。七彩缤纷的流水，伴着莫名的乐韵流向透明结晶的高原和草原。

随着你走近光的中心，光的阻力越来越大，不断推开你。不要害怕光的压力，把它当作一滴甘露或一阵风，吸收它，生命就在其中。

当你在连绵的山脉上找到那隐闭的城市，你一定要认出那入口。在你的生命完全转变的一刻，你自然会明白哪个是入口。那浩瀚的城墙以各种形状、各种色彩、各种“感觉”刻画出来。在这城内保存着已完成和还没完成的事。但如果没有内心的眼睛的话，晶莹透明的东西也会变得模糊不清。是的，你无法穿过这些城墙！

提取那隐闭城市的气，使你的额头和双手都充满光，回到你繁嚣的世界。”

XV. 平安的体会和气的流动

- 一、 完全放松你的身体和抚静你的思绪。然后想象一个透明、发光的圆球从上降下，最后落在你的心中。此时你将发觉这圆球已不以一个形象出现，而是在你胸膛内化为一种感觉。
- 二、 在你的呼吸变得更饱满和更深长的时候，留意那圆球所化为的感觉如何从你的心慢慢向外扩展到你身体的边缘。当那感觉到达身体的边缘，你可以停下那运作，开始体会那内心的平安。你喜欢逗留在这状态多久就多久。若你想停止，怀着平静及重生的心把之前的延伸顺序颠倒，直到回到一开始心的位置，最后释放圆球。这种做法称为平安的体会。
- 三、 若想体会气的流动，你在最后就不能把扩展顺序颠倒，而要进一步延伸，让你的情绪和肉体跟着扩展。不要尝试去留意你的呼吸；让呼吸自动运行，让呼吸跟随从你体内向外扩展的过程。
- 四、 让我重复一次：这时你的注意力一定要放在那正在扩展的圆球所化为的感觉上。若你不能做到这点，建议你暂时停止，下次再试。在任何情况下，即使你不能产生气的流动，你也能体会到有趣的平安感觉。
- 五、 然而，如果你进一步练习，你就能开始体会到气的流动。你的双手以及你身体的其它部位，会出现与平常不同的感觉。随后，你可能会感觉到越来越强的震荡，不久也可能会出现生动的形象和强大的情绪。就让那流动产生吧……
- 六、 当你接收到气时，视乎你所习惯的显像方式，你将会感觉到光或奇怪的声音。在任何情况下，重要的是你体会到意识的放大——当中有两种迹象是：你感觉更加清明，并且更能理解到正在发生什么事情。
- 七、 如果这种非凡的状态并未随着时间而减退，你可以随时自行结束它，方法是：你想象或感觉那圆球收缩，然后按照它之前到来的方式离开你。
- 八、 有趣的是，许多改变意识状态的方法，都一直并几乎都是通过使用与上述类似的机制实现的。不同的只是有些采用奇怪的仪式，或有时会加入一些令人筋疲力尽的招式、没规律或重复的身体运动和姿势等，希望藉此改变呼吸和体内的整体感觉。在这范畴下，你也要区分催眠、通灵和嗑药等形式，所有这些虽然采取了不同的方法，但都会产生类似的意识改变。但这些方法有一个共同特征，就是缺乏自控，而且不知道正在发生什么事情。不要相信这些显现方式，把它们当作初学者、无知者、或（据传说）一些“圣人”所经历过的“出神恍惚状态”就可以了。
- 九、 就算你按照这些建议练习，也未必能产生气的流动。但这不应成为你担心的来源。只需要明白这显示你未能从心底真正“放下”，而这可能反映出因各种意象交互作用而产生过份的紧张或问题——简而言之就是情绪的纷乱，而这在日常生活中也存在。

XVI. 气的投射

一、如果你体会过“气”的流动，你就会明白为什么有各种各样的人，他们有类似的体会，但不明所以，因此不断地建立着各种仪式和教派。通过诸如前文所述的体会，有些人会有“分身”的感觉，以及对气的体会能使他们觉得可以把这种能量投射到身体之外。

二、“气”可以“投射”到别人，也可以投射到特别“适合”接收和保存这股能量的对象上。我想现在你不难明白为什么各种宗教都在进行圣礼，还有为什么都那么尊崇那些据称能“储存”气的圣地和神职人员了。他们误以为只要在庙宇里围绕某些对象开展各种礼节和仪式并虔诚地膜拜，这些对象就必然会把通过重复祈祷所累积的能量“反馈”予信徒。对于这些方面，根本的内心体会才是达到理解的关键，因此如果只根据外在的东西（例如文化、地理、历史、传统等）进行理解——通常就是这么做的，就会导致对人类各种现实的认知产生局限。

三、有关气的“投射”、“储存”和“补充”，我们稍后再说。现在让我先说上述那些膜拜或祈祷的机制，其实在世俗社会里仍然存在——那些被冠以名望的各种领袖或各类名人被特定的光环包围着，而这些光环只有其崇拜者能看见，皆因他们热切地想“接触”自己的领袖或名人、甚至想获得其一片衣服或物品。

四、为什么会发生这些事情？因为“高境界”的一切显像形式都超越我们的视线，在我们的眼界之上；而那些“高层人物”通常“占有”仁慈、智慧和力量。在“高境界”之上，我们通常也能发现那里存在着等级体系、权力、以及国家的概念。而我们一般的凡人会不惜一切为了获得更大的权力而“攀登”这社会的阶梯。我们的状况多么可怜啊，依然被这些机制支配着，其实这是我们内心的显像，我们的头脑向往“高境界”，但双脚仍困在地上。因为我们相信权力，所以我们的状况多么不愉快啊；我们相信权力，是因为这是我们内心的“真实”显像。我们的状况多么可怜啊，因为我们不承认我们的外相就是我们内心的投射。

XVII. 气的损耗和压抑

- 一、 无节制的行为消耗最多的能量，例如：胡思乱想、盲目好奇、喋喋不休、放纵性欲和过度地使用知觉（包括无目的、过份地利用眼、耳、口等触觉）等等。不过，你也知道很多人是利用这些方法消除压力的，不然他们会感到痛苦。从整体来看，以及考虑到这些能量消耗方式的功能，相信你会同意我们没理由压抑这些行为，然而，我们要为这些行为建立秩序。
- 二、 就以性为例，我们要有正确认识。你不能压抑这功能，因为这只会产生折磨和内心的矛盾。让性欲自然发展并让这行为自己结束，而再加诸于想象，或强迫性地追求新的性对象是没有益处的。
- 三、 某些社会或宗教的“道德规范”主张节欲，这根本达不到演进目的，反而成了障碍。
- 四、 在充满压抑的社会里，气（内在肉体感觉作出显像的能量）倒退成蒙昧，在那些社会里，有越来越多的“附灵者”、“巫师”、亵渎圣灵的人和各种各样的犯人，他们喜欢受难，喜欢毁灭生命和美丽的东西。在某些族部和文化里，不论在控告者还是被控者当中其实都存在着这样的犯人。而在其他地方，一切科学和进步的东西都被控诉，因为这些东西阻碍了那非理性的、蒙昧的和充满压抑的规范。
- 五、 性的压抑仍然存在于某些所谓的“原始民族”中，以及那些所谓的“高级文明”里。很显然，虽然两者的根源也许不同，但相同的是两者都明显造成巨大的破坏力。
- 六、 若你叫我解释得详细一点，我会说其实性本身是神圣的。性是所有生命和创造力的源泉，但当性的功能不能协调运作时，一切的破坏也因此而生。
- 七、 不要相信那些向生命下毒的谎言，不要相信他们说性是卑鄙的事。相反，在性当中存在着美，而且往往关乎着爱的最高感觉。
- 八、 因此，我们要把性看作一项伟大的奇迹，但我们也要小心翼翼地对待她；不要把她变成矛盾的根源或生命能量的耗费方式。

XVIII. 气之作用和反作用

我以前曾经和你说过：“每当你内心充满力量、喜乐和仁慈时，或当你感到自由、没有羁绊时，你要立即心存感激。”

一、“心存感激”，即是集中内心的积极情绪，并把它与内心的一种意象联系，以显像的形式表达。因此当处于不利的状况时，如果你在此前已把积极的心绪融会贯通，那么你内心便能生出此种意象，而且早前产生的积极能量也会生起。此外，由于这种心灵的“充电”，会随着我们先前不断的感恩而增长，它能够消移特定情况下带来的消极情绪。

二、因此，只要你不断的累积积极的心绪，你所求的会加倍在内心回报给你，使你得益。到此刻，我已毋须一再重复说，因为相信它们(神灵*编译者加注)会回应人们的祈祷和求拜，以这种加持身外的物体或人，以及将内在的实体向外投射的方式已被采用良久（虽然以故弄玄虚的手段）。

XIX. 内心的状态

你现在对自己在人生旅程中的各种内心状态会有更多洞识，尤其是你在人生过程中演进的状态。我除了用隐喻性意象去描述这些状态，再无他法。我似乎有一种天赋的透视力，能够把复杂的状态及情绪精简化。以独特方法把这些状态相互贯穿起来——仿如它们是在单一过程中经历的不同时刻；与我们习以为常的、那些通常处理这类事情的人的典型片段式描述不同。

一、如开首所讲的，第一个状态充斥着无意义，这叫做**无依**的生命状态。在这状态中，一切都受生理需要驱使，尽管这些需要往往与自相矛盾的心象及欲望纠缠一起。在这状态里，你的一切动机和行为都在黑暗中，你为食终日、在诸般幻变无常中迷失。从这里，你只可以跟循如下两条路径之一来提升自己：**死亡之径或浮沉之径**。

二、**死亡之径**将把你带到一个黑暗混乱的境地。古人知晓这条路，他们往往用“地下阴间”及“黄泉”形容它的存在。也有些人曾经去过这国度，然后在光明的境界里“复活”。我们要知道在那**死亡之“下”**就是**无依**的生命状态。人类的认知往往将肉身的凋谢，与随后生命的转化扯上关系；他们又会将这离散的状态，与诞生前的事相联系。若果你的方向是向上的，**死亡**则标志着你与前一阶段的决裂。走**死亡之路**，你会上升至另一个状态。

三、在此，你会发现自己置身于“**倒退的避难所**”。在这里，你有两条路可走：一是“**忏悔之径**”，另一是为上升而设的“**死亡之径**”。你选择走第一条路，因为你倾向于决定要与过往的日子决裂。若你回头走“**死亡之径**”，便会再次跌进黑渊里，感到被困在没有出路的封闭圈子里。

四、之前我曾告诉你说，还有另一条避免堕进**无依**生涯的道路可走，它便是**浮沉之径**。你选择走这条路，因为你想从悲伤的状态中解脱，但同时你又不想放弃目前的利益。所以，这条迷离不实的路又叫做“**两难之路**”。好多从深渊上来的怪物都走过这万般难受的路径。他们想颠覆天堂，又眷恋地狱，结果使这处于中道的世界产生无边的矛盾。

五、假设你已透过自己有意识的忏悔，自死亡的国度超脱，你已到达“**意愿之所**”。那里有两条窄小的梁柱支撑着你的居所：**守旧与挫折**。**守旧**是虚幻不定的，走这条路，你被世事恒常的想法所迷惑，但事实是你下坠得更快。又若你选择**挫折之径**，你的提升会费劲，但这是唯一真确的道路。

六、经过一次又一次的失败，你到达另一个喘息的地方，名为“**分叉之所**”。用心选择出现在你面前的两条路径：你可走带你往“**生发**”的“**决断之路**”，或是选择那使你再次堕入“**倒退**”的“**怨恨之路**”。在这里你会面对一个两难选择：你是选择走**决断之路**——亦即进入扑朔迷离的有觉悟的生命；或是因怨恨而返回往昔的生命。在这点上，许多人不能够超越自己，因而断送了机会。

七、你若是怀着决断坚定的心向上前行，你会去到一名为**生发之所**的地方。这里你会见到三度门，一名**堕落**，一名**意图**，一名**贬降**。**堕落**之门使你直接跌进深渊里，只有某些外发的意外才会推使你走向这度门。你不可能选择这度门。而**贬降**之门则间接地使你跌进深渊里，走此门道你会在风暴般的漩涡中行倒退之步，不断地重新思虑自己失去了和牺牲了的一切。这种意识上的考验会使你跌落到**贬降**之门，但因为你低估及非理性地评价你要比较的事物，你会考量你为提升所作的努力，及那些你要放弃的眼前“利益”，所以它并非是真的考验。但若果你细心地思想，你会知道自己并未为提升而放弃任何东西，而是为了别的原因。贬降开始的征兆就是，你会曲解一切并不真的与提升有关的动机。我现在问你：是什么背叛了你的心志吗？也许是那点燃你最初的热情的不实动机吗？也许是这（提升）任务太艰难？又或许是你记错了，记忆中那些牺牲并不是真牺牲？说到这点，此刻我要问你：许久以前你的房子被烧毁了，所以，你选择上升之路。但现在你是否认为你选择了提升，而导致你的房子被烧掉？你有注意过你周围其它的房子都发生过什么事吗？毫无疑问，你一定要选择中间那度门，即**意图**之门。

八、攀爬上**意图**的阶梯，你将到达一个摇晃不定的圆顶上。从这里通过一条很窄、很曲折的名叫**绕缠**的长廊，你会到达一个像是大平台的空旷地，这里叫做**开放式能量空间**。

九、在这广袤之地，呈现的是一片荒凉无垠之景，夜空一片寂静，点缀了无数巨大的却动也不动的星宿，你或许因此而害怕。你看见就在你的头顶上，一个像是**黑月**般的物体悬于苍穹，那是正对着太阳的一轮奇异的弯月。这时你要耐心地等待黎明的来临，你要有信心，因为只要你保持冷静，一切都会相安无事。

十、置身于如此境地，你或许会想寻找一条出路，离开这里。然而，若果你真的要离开，不再小心地守候黎明的到来，最终你只会盲目地摸索，慌不择路而致迷失路向。你要记得你这时的一切（在漆黑中的）活动都是虚误的，这叫做**任意妄为**。若你不记取我现在对你的劝告，自己任意而行，你一定会被一股旋风卷起，把你拖曳回到以前走过的路径、居所，回到**幻灭**的最黑、最深处。

十一、你一定很难了解各种内心状态之间的相互关系。但当你理解意识是按固有不变的逻辑运行，你会明白，那些盲目地在此时任意妄为的人，一定会贬低自己以及他人。**挫折**感会在他们的心中生起，接着，他们会堕入**怨恨**，最后陷进**死亡**里，把一切他们曾感受到的完全忘记。

十二、假如你能在那开放空间内静候黎明的到来，光芒四射的太阳就会在你的眼前升起，破天荒第一次将真实照亮。那时，你将明白到世间万物自有其**定律**。

十三、 你不可能从这里堕落，除非你自愿选择坠落至迷蒙的国度，以期带上光明去照亮那里的黑暗。

再深入讲述这些主题已没有必要，因为没有真正的体验，只会把一些真实可行的事情，误导进空幻虚妄之境。

希望以上说的对你有好处。若你觉得它们毫无用处的话，你又能反对什么呢？只因为对怀疑论者而言，任何事都没有依据及缘由，就好象镜中的映像，回音的声响，影中之影一样。

XX. 内心的真实世界

一、 不要忘记我分享的想法，经由它们，你不但会对一些隐喻现象及世间景状有所认识，而且也会看到对精神世界的真实描绘。

二、 不要相信你在途中经过的“地方”真的客观存在。这些误解经常蒙蔽了深刻教诲的真相，直至今今天仍然有人相信，得道之士能够看见实在的天堂、地狱、天使、魔鬼、鬼怪、魂堡及空中城阁等等。同样地，一些缺乏智慧的怀疑论者，仍然存有同样的偏见——虽则他们有相反的诠释——他们认为这些东西，只不过是思想狂热者脑中产生的“幻象”或“幻觉”。

三、 我要再说一次：你一定要明白以上所述的，都是真实的心灵状况，虽然我用了世界的语言及表征去表达它们。

四、 紧记我所讲过的，并学习去发掘藏在隐喻背后的真相，这些隐喻有时会使你的心灵迷失，但有时可以将一些难以让人明白的事实传达出来。

当这些隐喻提及各族英雄力求抵达的诸神之城，讲及人、神以超凡的原真形态在其中共处的乐园时，讲及瀑布与洪水时，它们同时说出了伟大的内心真相。

接着，救赎者们带来了他们的启示，以人神一体的化身来到来到我们中间，重建我们渴望但失落了的整体一致性时，那么，他们也同样表白了伟大的内心真相。

不过，当所有这些被表达出来，但却被置诸心灵之外，那就是错误或谎言。

此时，把内心的观照与外在世界相结合，便可驱使我们的观照踏上新的路径，寻觅新方向。

这时代的英雄，飞过前所未知的境界，飞向星星。他飞出自己的世界，不知不觉中，冲天飞上心灵里光明的中心。

体验

仪式

祈愿

在一群会众的请求下，便可举行这仪式。

各人站立。

助手请参与者坐好。

主持人及助手仍然站立。

主持人：我心绪不宁。

参与者：我心绪不宁。

主持人：我心受烦扰。

参与者：我心受烦扰。

主持人：我身体紧张。

参与者：我身体紧张。

主持人：我放松我的身心及思想。

参与者：我放松我的身心及思想。

主持人及参与者尽可能坐下，稍息片刻。

助手站立，配合当时实际情况，读一条合适的“原则”，或者从“内观”节选的一段文章。助手请参与者静思文句。几分钟后，主持人站立，读出下列片段，每句段之间稍作停顿：

主持人：完全地放松你的身体及使思想平静下来……

想象一个透明、发光的圆球由上而下降落，直至进入你的内心歇息……

留神，这圆球开始变大，化为不断扩展的感觉，凝聚心胸间。

圆球的感觉由你的心扩展到你身体以外，同时你的呼吸越来越深……

你将感觉到你的手及身体有了新的感受……

你将感应到逐渐加强的波动。积极的情绪及回忆很快便产生……

让此“气”自然流动。

“气”会提供能量给你的身体及思想……

让“气”在你体内展现……

尝试用眼睛观想它的光芒，让它自然地作用于你……

感受这“气”及其内在的光芒，让它自然地显现……

稍后，助手站在主持人侧边。

助手： 当我们接收到这“气”后，把我们的思想精神集中在我们要祈求实现的愿望上……

助手邀请每人站立及说出他们的**祈求**。完成后，稍息片刻，主持人最后说：

主持人： 平安、力量、喜乐。

参与者： 也愿赐你平安、力量及喜乐。

接手

若有一位或数位会众要求，便可举行这仪式。

各人站立。

助手请各参与者就坐。

主持人及助手仍然站立。

主持人：我心绪不宁。

参与者：我心绪不宁。

主持人：我心受烦扰。

参与者：我心受烦扰。

主持人：我身体紧张。

参与者：我身体紧张。

主持人：我放松我的身心和思想。

参与者：我放松我的身心和思想。

主持人及助手坐下，稍候片刻。
主持人站立。

主持人：若果你希望接收“气”，你需理解在你接手的的一刻，你将开始体会到新的感受，你将感受到逐渐加强的起伏波动。积极的情绪及回忆很快便生起……。这时，让“气”自然流动……

让“气”在你内心显现，不要抑止它，让它自行活动。
感受这“气”及这内在的光芒。让“气”自由显现……

稍候片刻，体会这些感觉。主持人及助手站立。

助手：在座各位如希望接收“气”的请站立。

如参与者人数众多时，助手邀请他们在座位旁站立；如人数不多的话，参与者可站在主持人身边围成一圈。静默片刻后，主持人开始“接手”。如有需要，助手可协助参与者渐次返回座位。接手后，可给予参与者短暂时间，让其重温体验。

助 手： 接收到此“气”，把我们的思想集中在我们所需要实现的愿望上……

助手邀请每人站立并说出他们的**祈求**。完成后，主持人最后说：

主持人： “平安、力量、喜乐。”

参与者： “也愿赐你平安、力量、喜乐。”

康福

若有一群会众要求，就可举行这仪式。

参与者就坐。

主持人及助手站立。

助手： 我们在此聚会，借此把我们的记念送给我们亲爱的人。他们中部份人有感情上、情爱关系及健康方面的问题。在此将我们最好的心思及祝福送给他们。

主持人： 我们相信他们能收到我们的祝福。现在让我们想着我们关爱的人，感到他们就在我们面前出现，让我们现在就感受跟他们在一起。

助手： 让我们用一些时间，去默想他们面对的问题……

大家用几分钟时间默想。

主持人： 现在让我们把最好的祝福送给他们，他们会得到源源不绝的释放及康福感……

助手： 让我们花片刻时间，把我们亲爱的人身心康乐的情境留在我们的心中。

参与者用几分钟时间让心神专注在这情境内。

主持人： 在完结这仪式前，以下仅邀请那些想这样做的人参与：让我们感受与所爱的人同在——虽然有别于我们，他们处于另一时空当中——我们在此一起体味爱、平安、温暖和喜乐

让大家静默一段短时间。

主持人： 这仪式对他人有裨益，也能抚慰我们自己，为生活带来鼓舞。我向各位沉浸在幸福中的人致以祝福，你们会因为彼此的祝愿而得到更多的幸福。

庇护

这仪式可以为一名或以上儿童举行。

众人站着。

主持人及助手面向儿童站着，其它参与者以他们为中心站立成一圈。

助 手： 举行仪式的目的是让儿童参与及融入社群。古代，儿童往往是不同仪式的焦点，如命名礼、浸礼等等。这些仪式在于确认身份的改变、人生不同阶段的转变。

从古至今，对人口的出生日期、地点等资料的记录，已成为一种民政手续，但这类冰冷的公文，与透过此仪式所达到的灵性超越相去甚远。然而，当儿童们被公开引介给社群时，家长、家庭及亲友们的喜悦，在在洋溢着灵性的超越。

通过此仪式，儿童的身份有所改变，他们成为社群的一份子，若有不幸事件降临他们身上，社群就要有责任保护他们。

此仪式为儿童祈求庇护，同时社群也接纳他们成为新儿女。

稍停片刻，主持人用温暖的语调向在场人士致意。

主持人： 我们请求为这孩子 / 孩子们提供庇护。

助 手： 我们热切欢迎这孩子 / 孩子们，并致力保护他们。

主持人： 我们顺祝在场各位安好…。平安、喜乐与我们同在。

主持人轻轻将手按在孩子头上，轻吻每个孩子的前额。

婚礼

这仪式是为一对或一对以上的新人而设。

每位在场人士站立。

主持人及助手面对着新人。

助手： 自古以来，婚礼仪式标志着人的生存状况的改变。当我们完成人生某阶段或开始人生另一新阶段时，通常会有相应的仪式举行。我们个人及社交生活，或多或少，都被不同的风俗仪式规范，我们且都习以为常地接受。我们早上向他人问好，与晚上向他人问好的方式都有所不同；我们见面时握手，庆祝生日、毕业典礼及新上任；甚至我们的运动赛事也设有仪式，此外还有宗教、政治、民政典礼等等。而因应不同的典仪场合，我们亦会采取相宜的态度。

婚礼对新人来讲是人生中的一个重大转折点，所有国家都要求办理法律上的结婚手续。对国家和社会而言，婚姻关系赋予配偶双方新的角色。当一对新人结合，建立起婚姻关系，是因为他们希冀新的生活方式，他们的结合是基于深厚的感情，而不单单是个仪式而已。

因此，这个婚礼庆典标志着新人们生活状态的改变，每对夫妻都愿意与自己的另一半建立新的、但愿永恒久远的婚姻关系。他们双方都希望给对方最好的，并从对方得到最好的回报。而且他们愿意增进彼此间的关系，那就是把自己的孩子带进这世界或领养别的儿童。

从这角度看婚姻，我们或许明白法律上结婚手续的重要性；但在精神及情感上，只有伴侣双方才能赋予婚礼真正的意义。换句话说，这个婚礼使两个人从此展开新生活；透过这个婚礼，伴侣双方根据自己的感受，建立起深刻的结合关系。

他人无权决定他们的婚姻关系，是他们双方在我们这些见证者面前成婚，彼此结合。

主持人： 为了使婚礼更真诚，使婚礼属于自己，我们会问（对其中一方说）：这婚姻对你来说意味着什么？

参与者： （被问及的一方大声回答）

主持人： （对另外一方说）这段婚姻对你来说意味着什么？

参与者： （被问者大声回答）

主持人： 这婚姻将如你们所述所愿，也与你们心底的意向一致。

主持人热情地祝福新人。

临终安息

这是一个充满爱的仪式，它需要主持人最大的付出。这仪式可按临终者的要求，不断地重复进行；也可依照照顾临终者的人的要求重复举行。

主持人单独与临终的人在一起。

无论临终者状态是清醒或非清醒，主持人靠近他/她说话时，语调要温柔、缓慢、清晰。

主持人：你的生活记忆就是对你过去行为的审视。你可以在短时间内，回想你生命中最好的事情。不要害怕，回忆吧！净化你的过去，轻柔地回忆，让心平静下来……

主持人静默数分钟，然后用同样的语调和声量

说出以下句段：

弃掉可怕的恐惧及沮丧……

放弃逃逸到低洼及黑暗境界的欲望……

不要再执取往昔的回忆……

保持内心的自由，不要理会梦中的风景……

坚决向上提升……

纯洁之光照耀群山之巅，千色之水在不可名状的旋律中，流向水晶般清澈的原野……

不要害怕光明的阻力，你越靠近光明的中心，阻力就越大……

接受这阻力吧，把它看作一滴甘露或一阵风，因为确确实实，生命就在其中……

在群山之中你会找到一个隐蔽的城市。你一定会知道它的入口——一旦你的生命转化的那一刻到临，你便会知道。城市的巨大城墙千色百态，你也可以“感觉”到这些城墙。已完成的及未完成的事皆在城中……

主持人静默数分钟，然后用同样的语调及声量讲出以下的一段。

你已经解脱了……

你已经得到净化……

现在准备进入最美丽的**光明之城**吧，人类肉眼永远看不到这个光明城市，人类的耳朵永远听不见这城市的美妙歌声……

来吧！准备进入最美丽的**光明之境**。

死亡

主持人： 这肉体内的生命已停止。此刻我们必须脑海中，竭力把这人的肉身形象，与我们记忆中的这人的形象区别开来。

这肉体不能再听到我们的呼唤。这肉体并不是我们记忆中的那人……

若你们当中有人认为，从肉身分离后，不会有另一个存在的生命，那么请作如是想：虽然死亡已停止了这肉体的生命活动，死者曾经做过的事情仍然会继续进行下去，他们的影响力不会就此停息。他们生命中展开的连串行动和作为，绝不因死亡而终结。

参透这真理是何等深奥，虽然我们或未能完全明白行动之间的相互转化。

若你们当中有人感觉到确有另一个生命存在，那么请作如是想：死亡只是停止了肉体的活动，但心灵却再一次成功地获得解脱，迈向光明……

无论我们持有何种见解，让我们不要为这死去的肉体哭泣。让我们静思我们信念的根源，让温柔、静默的喜乐降临我们。

内心平安，因覺悟而获得光明。

入会宣誓

认可仪式是加入我们社群的一个仪式，来一同分享共同的体验、理想、态度和程序。这仪式是应多人的要求而举行，通常在“祈愿”仪式后举行。

参加此仪式的人需要有宣誓文本在手。

主持及助手站立。

助手：因众人希望积极参与到我们社群中，所以我们举行这仪式。透过本仪式，他们表达了个人及个人对社会的承诺，锐意改善自己的生活及身边人的生活。

助手邀请那些想宣誓的人起立。

助手：当深刻的觉知到来，人类所经历的苦难便会消减。但这种觉知并非为了一己之利及压迫别人。

深刻的觉知带来公正。

深刻的觉知带来和解。

深刻的觉知能够看透我们意识深处的神圣。

助手及宣誓者同读：

我们认为人类的价值高于金钱、国家、宗教及任何社会模式及体制。

我们弘扬思想自由。

我们弘扬人人拥有平等的权利和机会。

我们认同及鼓励多元文化和习俗。

我们反对歧视。

我们致力于以合理手段抵抗任何形式的暴力，包括身体、经济、种族、宗教、性别、心理及道德上的任何形式的暴力。

主持：正如无人有权歧视别人的宗教信仰或非宗教信仰，我们有权宣说我们的灵性以及对不朽和内心神圣的信仰。

我们的灵性不是信仰迷信，不是信仰偏执、不是信仰教条、不是信仰宗教暴力。这灵性已从沉睡中觉醒，孕育人类最好的愿望。

助手及宣誓者同读：

助手：让我们的生活协调一致，让我们的所想、所感受与所作的行为一致而不相违背。

我们要承认失败，超越不好的觉识。

我们寻求说理、宽恕和和解。

我们力求逐步践行“你想别人怎样对待自己，便要以同样的方式对待别人”的原则。

主持：让我们开始新的生活。

让我们在心灵里寻找神圣的迹象，让我们把这讯息传达给别人。

助手及宣誓者同读：

今天我们开始过新的生活。让我们寻求内心的平安和**力量(气*编译者加注)**，平安和**力量(气*编译者加注)**带给我们喜乐和坚定的信念。接着，让我们靠拢我们身边的人，与他们分享发生在我们身上的最好和最美妙的事情。

主持：“平安、力量和喜乐常伴大家！”

助手及所有参加者：

“也愿你平安、力量及喜乐！”

路径

假如你相信生命随死亡而终结的话，那你所想、所感和所做的一切都毫无意义。一切都以散乱无序的方式终结。

假如你相信你的生命并不随死亡而终结，你的所想、所感与所做必须协调一致，互不相背。一切必定步向和谐与统一。

假如你对他人的痛苦及苦难漠不关心的话，你便没有理由向他人请求帮助。

假如你对他人受的苦并不是漠不关心，那么为了帮助他们，你的思想、感觉及行为自当完全一致。

记取以下吧：

学习你想别人怎样对待你，你便该怎样对待别人。

学习超越自己的痛苦，以及超越你身边人和人类社会所受的苦难。

学习抵抗暴力，无论是身心内外的。

学习认清你身心内外的神圣的迹象。

请勿因为忘记问自己“我是谁”而虚度这一生。

请勿因为忘记问自己“我该往何处去”而虚度这一生。

请勿因为忘记回答“我是谁”这问题而虚度每天光阴。

请勿因为忘记回答“我该往何处去”这问题而虚度每天光阴。

喜乐到来时，请勿忘记在内心感恩。

哀伤生起时，请勿忘记从内心领取本已具足的喜悦。

不要以为你孤独一身存在于乡村、城市、地球甚至无穷无尽诸世界。

不要以为你自己只系于此时此地。

不要以为在你死亡时，孤单会成为永恒。