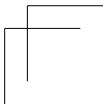
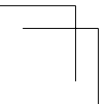
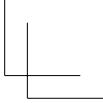
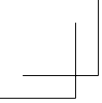




奇蹟行旅

許自呈 著



37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
購物中的修煉	自我與特殊性	情緒勒索	蠻橫無理的要求	需要與被需要	公平與正義	自我的鬥爭	可以共苦亦能同甘	都是我的錯？	「責任」的真面目	非得要歷盡風霜才能學好《奇蹟課程》嗎？	權威的雙眼	權威與反權威	師生之間
155	146	140	136	131	126	123	120	117	113	109	105	101	091

51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
解讀「平安的障礙」	夢見在家中	國旗與國家	漫談抗拒	小小的寬恕，大大的愛	改變看法還是改變世界	巨塔之外	脆弱與防衛	寬恕日記	疾病的訊息	《外星醉漢PK地球神》觀後	「混亂的法則」逐段釋義	為什麼工作坊易於使人痛哭流涕	收回投射——一個看見
222	220	217	212	210	204	198	193	190	186	182	171	167	161

國際章節代碼舉例：

T-31.V.15:10

正文第三十一章第五節十五段第十句

W-p1.136.5:3

練習手冊上篇一三六課第五段第三句

M-4.1

教師指南第四章第一節

C-intro

詞彙解析導言

P 心理治療

S 頌禱

自序

各位手上拿到的是我「奇蹟旅程三部曲」中的第三本書，追隨之前出版的姊妹作《奇蹟之旅》和《奇蹟心旅》所寫成。前二本書是我的教學心得整理，結合圖、文將《奇蹟課程》的理論和實修方式歸納成主題，引導有心向學之人登堂入室。而《奇蹟行旅》則是我平日教學、讀書、沉思、靈修和操練寬恕的結晶，出以雜文的形式，可以見出我這段日子的進步。寫作的時間是二〇一三年九月至二〇一四年底，含括了不同的主題，計有：寬恕的過站、療癒、道德、權威、師生關係、情緒勒索、金錢、兩性，以及更多；不但援引《奇蹟課程》，也與生活結合無間。

心靈的領域浩瀚無比，可讀的書也太多，從網路上的勵志小品到博奧精深的《奇蹟課程》，各有各的說法，各有各的道理。從高中、大學以來就為這些彼此矛盾、似是而非的說詞感到迷惑，幸而在大學畢業前得以遇見《奇蹟課程》，替我澄清了許多錯誤的觀念。這本書就呈現出我的層層領悟。

你可能會發覺我在書中提出的某些觀念極具挑戰，甚至硬是踩到你的底線。不過靈性的

學習就是在鍛鍊心靈的彈性，使之不致僵固；只要願意保持開放的心，試著去接受、咀嚼，沒準兒也能獲得一些意想不到的看見。我不必你同意我的每一句話，但凡能刺激思考，甚至動搖幾個老舊的信念，這本書也就有其價值。

一旦心靈獲致彈性，不敢說立馬就能海闊天空，但至少在面對生命困境和挑戰之時，便有能屈能伸的本事。生命的痛苦雖時而有之，但能寬恕過去，內在的情緒也就得到釋放。內在不受強烈糾結的情緒攪擾，不論工作、不論家庭、不論生活便能平順、喜悅，甚至獲得一種效率，只因減少了小我的羈絆。

這本書有幸得到一中心的青睞，以美美的包裝出版，實是我的榮幸。期望它會是一本形式與內涵兼具的敲門磚，也期望它能帶給你收穫，無論那收穫會是什麼。最後也感謝默默支持我的家人、女友，和課堂上的學生，讓這本書得以順利付梓。當你看到這篇自序的時候，我的教學網站裏又多出了許多免費的學習資源，包括上課的錄音和《奇蹟課程》逐節解析，歡迎大家上去自由運用。謝謝你喜愛這本書，也歡迎給我們支持。

二〇一六年三月七日於台中的家

1 別輕忽了小我，也別弄假成真

耶穌曾透過《奇蹟課程》提醒我們對小我保持「敬意」(respect)，但這究竟是什麼意思？既然小我不過是個幻相，我們需要太在意它嗎？為什麼上課的時候總要花上相當的時間談論小我？不能多談談上主的愛嗎？

長久以來，總有一派的奇蹟學員或新時代信徒，認為另一些學員執著於挖掘小我。他們應該多談談神的愛、多談談光明，畢竟這才是靈性學習所要追求的，不是嗎？挖掘小我只會使人陷入更深的罪咎、恐懼，和對立，以致無以自拔。然而，這樣的評斷是否公允，尚難一概而論，這得視所謂「挖掘」指的究竟是什麼。有趣的是，當我們深入檢視《奇蹟課程》，會發現它常把小我描繪得血淋淋的，相當可怖。而其中最重要的幾個篇章幾乎都在深入「挖掘」小我，包括「小我的動力結構」(T-11.V)、「平安的四個障礙」(T-19.IV)和「混亂的法則」(T-23.II)。

怎麼會這樣呢？這不是一部關於愛的課程嗎？事實上，除去談小我、談寬恕以及談抗拒

的文字之後，這部課程就會瞬間從原本的一千五百頁縮水成不到一百五十頁。若能真正讀懂《正文》〈導言〉所要傳達的訊息，就不會對此感到意外了——這部課程並非寫來傳授愛的真諦，因為我們無法、也無需去做。它是一部幫我們除去（體驗到愛的）障礙的課程，也就是教我們如何「寬恕」小我的課程。既然小我就是那個障礙，而我們的目标是除去障礙，那麼教學的重點必然如下：（一）了解障礙的來龍去脈以及（二）探研如何除去障礙。這是為什麼《課程》得花上大半篇幅來談論小我和寬恕的原因。小我雖是個幻相，為心靈當真之後卻能使盡一切詭詐、見縫插針，把當事人騙得團團轉。因此我們的確需要花費相當的時間來了解它的運作方式，否則還沒過招就已先被撂倒在地，且還不知所以。

因此，從「實相」的角度來說小我的確微不足道（事實上，它根本沒有任何能耐）。然而，正因我們仍深陷幻相，而且尚未脫離險境，便不能掉以輕心。這是為什麼耶穌要我們尊敬小我，因為我們的小我幾乎總是比自以為的還要大。不過，的確有些人不斷地陷在小我之中自我分析、自我批判以及批判他人（這一項佔的比例可能要大些）。但這不是因為他們挖掘小我（事實上，是根本挖得還不夠），而是因為搞錯了挖掘小我的目的——放下小我、寬恕小我。因此，我們可以用本文的標題來做個小結：別輕忽了小我，但也別弄假成真。這等於是站上一根平衡木：既能深入了解小我、又能不當真，並予以寬恕。通常需要相當的鍛

鍊和摸索，並跌過幾次跤之後，才會真正站穩、不再左搖右擺。因此，有經驗的帶領人談起小我的時候不僅能瞭若指掌，卻又能出之以輕鬆、幽默，似乎談笑之間小我便已灰飛煙滅了。而這也是我自己為之努力的方向。

總而言之，要下定決心面對小我，而非逃避到光明之中，誤以為自己活得很神聖，認為小我很容易打發。我們也得花時間「覺察」小我，但謹記目的不是弄假成真，而是寬恕。之所以無法體驗到神的愛，是因為仍需移除小我；如果無法寬恕眼前的弟兄，就難以侈言神的愛。然而，寬恕卻需要「按部就班」的操練；從來人心最厭惡的就是機械式的按部就班，因為缺乏人性。不過，正因為小我喜歡見縫插針，就逼得我們必須步步為營。沒有練好收回投射就想交託，便如還不會走路就想飛。這麼樣是不成的，只會跌得更慘。因此，我總是提醒學生紮實操練的重要，雖然真喜歡聽的人確實不多。

2

自由，實相與幻相

我還在大學裡讀書的時候，曾選修多門哲學系的必修科。還記得當時有兩個既抽象又困難無比的主題，無論台上的老師如何解釋、無論古今中外的哲學名家如何探研，我總覺得不服氣，卻又感到困惑不解，說不出是哪裡怪異——它們就是「自我」和「自由」。要到碰上《奇蹟課程》，並紮實操練了數年之後，我才逐漸解開當初的疑竇。現在，讓我們來談談「自由」這個主題。

上課寫板書的時候，我總是習慣在小我和聖靈的中間寫上「抉擇」兩個字，代表心靈具有重新抉擇聖靈思想體系的能力。聖靈就是（T-31.1V）標題所說的「真正的選項」（The Real Alternative），因為聖靈能帶我們進入實相。真正的「抉擇」指的在幻相與實相之間選擇實相。《課程》說這是我們僅餘的一點兒自由。

為什麼這麼說呢？除非經過堅持不懈的操練，我們的慣性就是選擇小我，而小我總是將心靈原本的抉擇能力（decision making power）拿去在幻相之中做選擇。每天從睜開眼到

閉上眼，我們的腦海裡總是想著要穿什麼衣服和鞋子、中餐要吃飯還是麵、逛街要買些什麼，無時或止。但這些都是在不同的幻相之間挑來選去，幻相就是幻相，終歸沒有什麼不同，也可以說我們的心血最後都白費了！耶穌在（T.S.T.W）講得很清楚，幻相的歸宿就是死亡與失落，幻相無法長久。當初究竟選了什麼到頭來也就沒有任何差別，不具任何意義。

諷刺的是，人類社會裡的政治家、法律專家和民權鬥士，乃至「覺醒」後的廣大人民，專注的焦點卻是小我的自由，但那是個自由的幻相。現今的民主社會恐怕是人類有史以來最自由的時代了，畢竟歷史上多數時候的多數人都受到君權或者神權壓制。然而，得著自由的現代人卻並不比以往快樂多少，反而還得設法「逃避自由」（佛洛姆語），不啻一大諷刺。幻相中的自由並未真正使人幸福，反而備受選擇的壓力：在選擇的當下即感到重重限制，不論是預算、價值觀或者他人的看法，而選擇之後不但得一肩扛下責任，最後還面臨幻滅的失落。難怪有些丈夫總是照著妻子的決定行事，因為不但不必傷腦筋，還可找到未來的代罪羔羊。

小我營造了虛假的自由，令我們相信身體的自由即是真自由，暗地裡卻以重重鎖鍊綁住我們，使我們身體雖得自由，心靈仍受束縛。束縛心靈的兩大元兇就是「慾望」和「恐懼」，表面上我們依自由意志行事，實際上根本沒有自由意志可言。慾望和恐懼就像兩個頸圈將我

們的心靈套牢，於是我們只得乖乖受到驅使，要我們往東就往東、要我們往西就往西。這就是小我的典型特質：搬了磚頭，砸的卻是自己的腳。因此，(T-30.11) 標題所說的「自由意志」講的是自由的實相，而非自由的幻相。

唯有重新抉擇聖靈的思想體系，才能體驗到自由的實相，也就是心靈的自由。於此，身體的自由反而不重要了；因為只有心靈能夠綁縛心靈，身體並無綁縛心靈的能耐。聖靈帶我們進入實相，由於心靈不再誤認自己是一具身體，遂脫除了身體這層限制。心靈既能重歸實相，便能自由在地行使創造和推恩的本能；事實上，也就是《課程》所說的「愛的交流」(communication)。愛透過無條件的分享（也就是推恩）不斷創造，但身體卻是擋住愛流動的那堵牆。因此，唯有不再認同自己是身體，心靈才能自由在地交流愛，不致處處受限。這是為什麼《練習手冊》一九九課的標題是「我不是一具身體，我是自由的」。唯有得著心靈的自由，我們才會了解自由的真諦，也才能徜徉在自由的碧傾之中，不為虛假的自由所苦。

有趣的是，「一體性」才真是自由的實相，一體性的特點正是無可選擇，也無需選擇。必須有分裂、有二元對立，才有選擇的餘地。然而，一切的选择，無論是幻相之中的選擇，或者實相與幻相之間的選擇，其過程都是痛苦的；因為選擇必然牽涉挑了這個放棄那個的過

程，放棄看似有價值之物必定使人感到痛苦。差別在於，幻相之中的選擇，其結果仍是痛苦（死亡與失落）；而實相與幻相之間的選擇，卻能帶我們通往喜樂（終結死亡與失落）。最後，雖然在實相與幻相之間重做選擇，但這嚴格來說仍屬自由的幻相，畢竟幻相並不是個真正的選項！因此我們有了《練習手冊》的一三八課：「天堂是我必然的選擇」。

3

爲什麼操練寬恕需要按部就班

沒有人喜歡 SOP，除了那些教人遵守 SOP 的長官之外。我猜他們自己也不喜歡遵守 SOP，只是喜歡教別人遵守並引以爲樂罷了。剛進醫院實習的時候，我就打從心底厭惡 SOP；而現在成了教人寬恕的老師，卻老是叮囑學生寬恕的四個步驟。難道是換了屁股就換了腦袋？請讓我說予你聽。

只要在醫院裡邊工作過的人，都知道那是個混亂不堪的環境，無論是急診室、加護病房、手術室或者是一般病房。醫護人員在照顧病人的過程中頻頻出錯，根本不是什麼令人驚訝的事。以一個住院醫師來說，不但得面對壓力大、噪音多、睡眠不足的工作情境，還得跟查房、寫病歷、做診斷、開藥、與家屬溝通、與護理師溝通、與主治醫師溝通、與藥師溝通。這些事通常不會乖乖排好隊一個接著一個出現，而是此起彼落，有時甚至蜂擁而上。非有三頭六臂才能把每一件事都做到零失誤，但問題是每個人都只有一顆頭和兩隻手。因此，按照 SOP 甚至檢查表來工作就變得無比重要。

想想看，如果你因盲腸炎住院開刀，出院之後腹部不適，回診照了影像之後發現肚子裡多了一塊紗布，甚至一把剪刀，你會做何感想？數算紗布和器械雖是開刀過程中的小動作，卻是不可或缺的重要環節。我曾跟過一台肝臟移植的大刀，時間從早上八點一路開到晚上十一點，大夥兒都累得人仰馬翻；卻因為一條紗布找不到，就非得動用所有醫護人員翻遍整個手術室，足足找了二十分鐘才終於尋獲那塊致命的紗布。於是，我開始了解為什麼手術前總要仔細核對病人姓名、生日、開刀部位、手術名稱、下刀時間和相關器械，畢竟開刀開錯部位的事的確時有所聞！

必須承認，要講我最討厭的東西，SOP和檢查表絕對榜上有名。雖然在醫院裡工作多少還是得照著常規走，我卻暗自認定SOP必是智慧、創意和效率的殺手；因為SOP就是機械、無趣和官僚的代稱，我總相信自己的小聰明一定可以在醫院裡勝任愉快！因此，當院長送給每位實習醫師一本名為《檢查表：不犯錯的祕密武器》的書時，我下意識就想把它扔進垃圾堆。好笑的是，直到離開醫院、開始教學《奇蹟課程》的生涯時，我才開始看見SOP的優點。這要歸功於諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·康納曼（Daniel Kahneman）的巨著《快思慢想》（恰好與《檢查表》一書也是同一家出版社）。康納曼是心理學家，他以流暢的文筆、清晰的論點以及確鑿的統計數據告訴我們，為什麼每個新生兒都必須評過阿普伽（Apgar）

指數；雖然組成簡單（僅有五項生理指標），評一輪也不超過兩分鐘，卻能有效降低新生兒的死亡率。重點是，魔鬼往往就藏在為我們所忽略的細節當中暗暗作怪，而我們的小聰明並沒有我們自以為的大！

講了這麼多，這跟寬恕的操練八竿子打得著嗎？事實上，任何真正跟小我交手過的人，都知道小我喜歡見縫插針的脾性。為此，幾年下來我也見過不少寬恕練不來的案例，大都是因為漏掉某幾個重要的步驟，要不就是某幾個步驟走得不夠紮實。有的人光覺察情緒這個前置步驟就沒有走穩，分不清什麼是平安、什麼是不平安；有的人收回投射之後沒有將小我交託給聖靈化解，因而活得罪咎罩頂、自怨自艾，卻又忍不住想攻擊別人；有的人則是強調交託卻沒練好收回投射，便一直活在光明的表象裡頭，看似時時能與聖靈連結，一旦憤怒升起的時候，卻又顯得束手無策。為此，我才發心想幫助大家，整理出清清楚楚的「寬恕四步驟」SOP（要說是檢查表也可以）：覺察不平安、收回投射、找到分裂和交託。

果然，四步驟推出還不滿一年就遭到反對，但我也認了，畢竟我自己以前就反對SO P！反對意見大概是覺得太繁瑣複雜，恰好這也是之前我反對檢查表所持的理由之一。事實上，四個步驟就想登上天堂，已經是過往修行人作夢都想不到的事了；而比起匿名戒酒會的十二步驟，四步驟是簡單多了。再說，只要願意按部就班操練一段時日，不出一年就可內化

為潛意識裡的習性，屆時只要不平安的情緒升起，一提起寬恕的願心，四個步驟就會自動自發地走完，不致遺漏任何一步。多美妙啊！最後，寬恕的步驟就融合無間了，不但封死小我插針之處，還可一步到位（事實上，真的是「一步登天」）。到了這步田地，只要一個轉念放下定罪、放下分裂，寬恕就於焉完成。的確相當簡單容易，但前提是必須經過「按部就班」的操練！

4

匱乏的弔詭

二十世紀的人類學家會深入世界的角落，研究僅存幾個最原始的狩獵採集部落。狩獵採集是人類數萬年來的生存方式，直到約一萬年前，我們的老祖先才逐漸採行定居的農耕生活。研究發現，這些部落儘管移居在氣候惡劣的不毛之地，卻普遍比富裕的現代人更快樂。部落中每個成員的家當不超過兩隻手所能帶走的份量，但他們的內在卻更為富足。這類觀察衝擊了人類長久以來的迷思：積攢愈多愈快樂、愈幸福。

雖然不乏少數異議，資本主義和消費主義這雙哥兒倆的論調和價值觀在現代社會仍深植人心。我們那些節儉成性的老祖宗若是看到我們使用免洗碗筷、任意拋棄食物、隨手丟棄鋁罐和塑膠袋，必定會大感吃驚。現代人買得多、擁有得多、也拋棄得多，這是連一兩百年前的人都難以想像的。以物質層面來說，我們比起五百年前、五千年前乃至五萬年前是要進步得太多太多了。然而，以心靈層面而言，不要說是進步，如果沒有退步的話或許就要偷笑了。怎麼會這樣呢？難不成擁有得愈多，反而愈痛苦？

有時或許正是如此。擁有得愈多，就愈害怕失去；原始人只擁有雙手帶得走的一丁點兒，現代人不僅有錢、有車、有房，還有工作、投資標的和一屋子的東西。相形之下我們的恐懼就大了，失落時的痛苦也多了。然而，慾望的胃口是無窮盡的，吃得愈多只會長得愈大，於是我們得拚命積攢更多，才能換得相當的快樂。再者，現代社會資訊發達，可資比較的對象比起以往不知多出數千百倍。每天我們都拿自己跟企業老闆、高階主管、電影明星、模特兒、運動員和西方先進國家做比較，於是自己擁有的許多便顯得小巫見大巫了。成天活在羨慕、嫉妒和匱乏的情緒之中，豈是樂事？

必須澄清的是，匱乏、失落和恐懼的起因並非擁有的多或者是少，那是我們不願回歸靈性所衍生的症狀。匱乏存在於我們心靈之中，並藉著外境投射出來，使我們誤以為空虛是因為沒有伴侶、寂寞是因為沒有朋友、恐懼是因為缺少金錢。原始部族的研究讓人看清匱乏、恐懼和投射如何在運作。

現代人於物質層面擁有的雖多，在心靈層面仍活得像個乞丐。這乞丐終日向人乞討，卻老沒發現金銀財寶就埋在屁股下不到三尺處。他就這樣飢寒交迫地死去，一再地輪迴成爲乞丐，生生世世都坐在同一個地方伸著雙手乞討。靈性的寶藏就埋藏在我們的心裡，而且唾手可得。那是神的恩賜，透過「無條件的愛」分施給我們。只要願意放下小我、擁抱實相，

就能得著。唯有重新找回靈性，才能一舉澆滅熾盛的慾火，一勞永逸的填滿內在的匱乏。

5

兩種極端

一樣米養百種人，不同奇蹟學員學習寬恕的方式也各個不同。早在操研《奇蹟課程》的頭兩年，我就發現有兩種極端——姑且稱之為「光明極端」和「黑暗極端」。只有少數人落在極端的端點，多數人則落在中間的灰色地帶。雖是如此，細究這兩個極端仍能幫助我們學習，並引為借鑑，終能走出一條不偏不倚的中間道途。

小我先天就善於自我掩飾，因此多數學習靈性的人都偏向光明極端。光明極端常給人笑容滿顏、充滿愛和能量的感受，不明就裡的人會覺得跟這種人在一起很舒服。然而，一旦深交之後卻發現他們跟一般人其實沒有什麼不同，甚至會因為表象和內裡相距過大而引人錯愕。問題出在，光明極端的人面對逆境的時候常拿光和愛來自我安慰，他們其實是逃躲到光明之中，而非面對黑暗、再將黑暗交託給光明化解。雖然嘴裡滿是愛和光明，內心深處卻緊壓了罪咎和恐懼，是以碰上逆境的時候難有招架之力。

這類奇蹟學員在操練寬恕的時候喜歡強調「與神連結」，卻沒有誠實面對小我，因此覺

察與收回投射的能力也相對較弱。無獨有偶的，他們通常分不清「特殊之愛」（有條件的愛）和「真正的愛」（無條件的愛）有什麼不同，也常迷戀於愛情、美景和花草之中。要幫助這種人並不容易，他們通常得走過巨變，才會真正從美好的幻想中醒來。

此外，少數人則偏向黑暗極端。這種人跟光明極端恰好相反，他們喜歡挖掘內在的黑暗並詳加分析，受害故事講得愈是楚楚動人他們愈喜歡。他們堅信沒有仔細分析小我就無以對治它，卻弄不清挖掘小我的目的只在「寬恕」小我。他們將操練寬恕的重點擺在覺察和收回投射，但收回投射之後卻不願放下罪咎和恐懼，致使黑暗愈益累積。在活得不安之際只好再將黑暗投射而出，如此而形成一個無法脫解的循環。雖然這些人自認是《奇蹟課程》的好學生，卻無法真正活出寬恕的精神，因此跟他們在一起的時候很難感到舒服。話雖如此，他們卻比光明極端的人誠實，只是還不足以看穿幻相。不過，要幫助這種人乃是相對容易的。

如果覺察到自己可能偏向光明或偏向黑暗，該如何修正呢？其實問題的答案已經隱藏在上文的解說裡了。偏向光明極端的人需要誠實面對並深刻認識自己的小我，他們得特別加強覺察力和收回投射的能力。另外，也得特別留意特殊之愛的逆襲。偏向黑暗極端的人則需練習交託、與聖靈的大能連結，如此收回投射的黑暗才有化解的出口。總而言之，寬恕的各個步驟都是必須的，只有每一步都下定決心紮實操練，才能走出一條穩健踏實的修行道途。這

樣既能深刻覺知小我，又能舉重若輕，甚至一笑置之。如此，方有真實的光明可言。

6

《奇蹟課程》是騙人的？

某個週日早上在家裡分享《正文》時，突然一位同學語驚四座：《奇蹟課程》根本就是騙人的！大夥兒先是一楞，繼而哈哈大笑。我還故作威脅，要把她的斷語貼上網路。事實上，她的反應既有趣又發人深省，請聽我道來。

我們常向上天祈求；事實上，我們內在的「期待」和「慾望」就是一種祈求，根本不必形諸言語。然而，我們總是祈求外境能符合所願，卻也一再感到失望；那些泥塑的菩薩畢竟仍是泥塑的，正因為我們所祈求的實際上只有一小部分會實現，所以真有實現的願望總是令人特別高興。諷刺的是，我們很少考慮到佛菩薩和上主的艱困處境：所有人都想金榜題名、都想賺大錢、都想成功，但這在現實中根本不可能辦到。如果所有人都當了醫師和律師，那麼其他工作誰來做？如果所有人都獲得成功，那就沒有所謂成功可言，因為成功跟失敗是對比而來的。總之要應允所願，就算是觀世音菩薩，恐怕也要一個頭三個大了。

然而，《奇蹟課程》講的祈禱卻要我們先放下自以為的種種需求和慾望（可參考S-11

「I-I-I」，這和世俗的祈禱恰恰反向而行。事實上，真實的祈禱就是認出我們除了真理之外一無所需（W-p11.251）。因此，馬斯洛的需求金字塔恐怕得要倒過來放。在心靈學習的過程中，我們要不斷檢視自己學習的目的和動機，因為《奇蹟課程》的用意不是為我們賺錢、獲取身體健康或鞏固各種人際關係。這些往往都是我們「自以為」的需求，但我們真正需要的只是真理、只是神的愛。《奇蹟課程》要我們先追求上主的國（真理），其餘所需的一切自會賜給我們。初學者往往把後半句看得特別清楚，卻又不明白一切出自小我的需求都是「自以為」的需求。這也是為什麼我這位學生要語驚四座的原因；因為當我們真正放下那些自以為的需求之後，即使原本俗世的願望實現了，對我們來說也可有可無、不再重要，我們甚至不會因此而感到更快樂多少。事實上，那些願望就算沒有實現，也影響不了我們的心境。

那麼，聖靈究竟會不會替我們打理想相世界中的事務？這個問題沒有答案，因為答案取決於你的眼光。這個世界本是「中性」（neutral）的，而外境看起來如何純粹是反映了觀者的心境。若小我把持了種種自以為的需求，那麼我們不但看不見聖靈的安排，反而還會責怪祂袖手旁觀。倘使願意放下評斷，定會了解每一件來到生命中的物事都出自聖靈的巧腕、都是上天賜予的禮物、都是生命的功課，也是回歸天鄉的墊腳石。心境的反差可以如此之巨，每每令人驚嘆不已。或許，這就是「奇蹟」之名的由來吧？

7

寬恕的四個步驟，哪裡來的？

順序	步驟	出處	釋例
第一步	覺察不平安	T-14.XI.5	我對我的老闆感到憤怒；
第二步	收回投射	T-21.intro.1	是我認定他在批評我的工作報告；
第三步	尋獲分裂	W-p1.79	但罪咎的起因是分裂；
第四步	交託化解	W-p1.95.12	我願看清分裂並不存在。

前文曾提及寬恕的四個步驟，讓我們就著這張表再多做說明，更詳細的圖文解說可參考我的專書《奇蹟之旅——通往平安的26堂課》。

《告別娑婆》(The Disappearance of Universe)這本書裡有提及寬恕三步驟，但因是對話形式，並沒有詳細深入的說明。肯尼斯·霍布尼克(Kenneth Wapnick)生前常在課堂上教授寬恕三步驟，可有提及的專書目前尚未譯成中文。而上列的「寬恕四步驟」即是我將肯

尼斯的教學再去蕪存菁的結果，雖然跟原本的三步驟不全相同，但都是肯尼斯在書裡反覆強調的操練重點。

第一步（覺察不平安）：可說是寬恕的前置步驟，但因為極重要，這裡還是將它表列出來。覺察自己的情緒、信念和動機可說是心靈學習裡頭蹲馬步的功夫。只要操練日久，潛意識就會逐漸開啓，清理起來也愈發容易。開啓潛意識並沒有（也無法有）什麼技巧，要訣就是提升自己的覺察能力。只要你想看見、就會看見，如是而已。覺察的困難之處在於誠實，因為要對自己保持百分之百誠實對初學者來說並非易事。但寬恕的學習是細水長流的功夫，鍛鍊日久自有潛移默化的效用。「覺察不平安」最清楚的段落之一是（174.XI.5），文中提到靈驗有如上主的「試金石」就是平安。平安不是沒有情緒，它還伴隨著泉湧的喜樂和愛。

第二步（收回投射）：可說是操練寬恕的關鍵，相關的段落亦不少。關於收回投射，我能想到最精簡的解釋就是「承認是我在定罪」；亦即罪不在他人身上，而是我以小我的眼光看待弟兄的結果。「收回投射」其實不必什麼分析，它的重點是在「承認」二字。讀書會場合常見眾多學員幫著其中一位分析他究竟投射了什麼，但往往徒勞無功。通常要到當事人願心開了，才能清楚看見自己究竟做了什麼（好事）。在這之前，再多的說教都是無用的。倘使看不見自己的投射，可發個願心請聖靈從旁協助，靜下心來聆聽祂的解答，這會比分析個

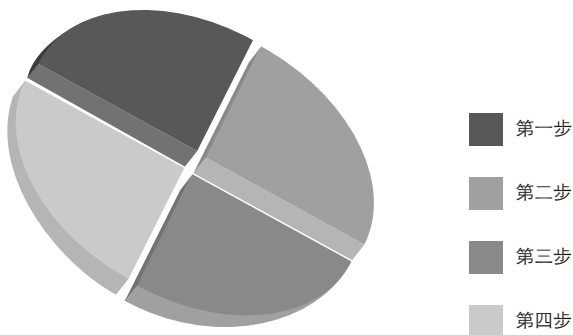
半天要有用得多。而《正文》中寫得最清楚的相關段落莫過於 (T-21: Intro.1)。投射形成知見（也就是我們對世界的看法），而且不多也不少。因此別把重心擺在改變世界，而應決心改變「自己」對世界的看法。

第三步（尋獲分裂）：是許多奇蹟學員弄不清楚的過站。我曾碰過有人學了五年卻不曉得「分裂」才是一切問題的終極之因。然而，《練習手冊》七十九課第一段寫得清楚無比：唯一的問題就是分裂。為此，我不時在上課的時候強調這一點，到有學生開玩笑說我在騙錢，講一個分裂也可以收一整年的學費。然而，好端端的幹嘛心靈裡充斥著罪咎和恐懼？最終我們仍要探討我們與神的關係，乃至我們與自己的關係究竟出了什麼問題，這就是分裂的要義了。如何尋獲分裂，請參考上文提及的專書。

最後一步（交託化解）：的全名是「將小我（的思想體系）交託給聖靈化解」。因此，交託的對象是什麼，交託給誰就都清楚了。當《奇蹟課程》出現一體性的訊息時，無論講的是「我是一體自性」、「我跟上主一體不分」、「心靈是一體的」，它真正要告訴我們的訊息即是「分裂不會發生」。願意認出分裂不會發生，因此也沒有罪咎和恐懼，可說就是交託的內涵。「化解」(undo) 小我則是聖靈的工作，不干我們的事。我們無需插手如何（化解）的問題，而應致力於願不願意（交託）的問題。分裂雖是幻相，但我們得先看清我們已把分

裂當真，再祈請聖靈幫我們認明分裂不會發生。否則，鎮日強調光、愛和一體性就顯得是在唱高調了。

讀者在操作《練習手冊》的時候可以把上述的四步驟帶入，讓自己每次練習都能紮實走過認清小我到放下小我的過站。操練之後再覺察平安是否升起，若還看見小我就繼續操練。我自己就是這麼練習的，也建議我的學生跟著練習，因為收益明顯可見。值得注意的是，這每一步都需要長足的練習，方能看見明確的效果。最後補充一點：規劃步驟的時候可參考 M E C E 法則，也就是 Mutually Exclusive and Collectively Exhaustive 的縮寫。Mutually Exclusive 意指每個步驟之間沒有重疊的部分，Collectively Exhaustive 指的所有步驟加起來具有全面性。因此，「寬恕四步驟」用個簡圖表現出來就像下圖所示。



8

教《奇蹟課程》維生，會不會走投無路？

對我來說，教學《奇蹟課程》不但不構成壓力，反而是享受。上課的時候就跟學生談笑、講故事、聊奇蹟，下課之後偶爾還跟他們一起吃中餐，開一點無傷大雅的玩笑。多數同學抱著輕鬆愉悅的心境來上課，但也有少數同學很替我擔心。真想學好《奇蹟課程》的人太少了，缺課的缺課、遲到的遲到、吃東西的吃東西、睡覺的睡覺。面對這群不上道的學生，很可能在不久的將來我的「門徒」就會愈來愈少，那時可能也沒有醫院想收留我這怪裡怪氣的醫師（或許連醫師執照都被吊銷哩），等著就要流落街頭喝西北風了！

面對這等好意的勸告，我可是心領了。但我還是得說，這好意出自深沉的恐懼。或許你會問我，那我不恐懼嗎？當然了，我也是個凡人、我也有所恐懼。然而，即便是當醫師，對未來就不會有恐懼嗎？在醫療糾紛頻仍的台灣社會，說不準哪天就有一兩件要上身哩。沒有任何行業能夠幫人避開恐懼，因為恐懼出自「內在」而非外在。雖然我還不到一無所懼的境界，所幸《奇蹟課程》教給我的寬恕法門正是化解恐懼的利器，使我面對恐懼不致束手無

策，反而能愈益活出平安，在課堂上恣意揮灑創意。

我曾在書中描繪聖靈如何引領我走上教學《奇蹟課程》一途的過程。雖然得面對自己的恐懼，但我終究接受了召喚。我原也以爲想靠教學《奇蹟課程》維生必定會餓死，但事實證明聖靈看得更廣，也想得更遠。祂不會引你走上一條死胡同，但前提是你得願意聆聽祂發言。看到這裡，你一定會想問「如何」的問題，但答案仍是萬變不離其宗的「寬恕」二字。那答案若出自恐懼，則必是小我的叫嚷。放下恐懼、回歸平安，即是向聖靈發出最有力的邀請。因此我的作法很簡單：略過恐懼給出的建言，致力放下恐懼，再向聖靈求救。

聖靈會在生命的周遭給出暗示，只是多數人的雙眼都給恐懼一層層蒙住了，以致根本看不見那些暗示。然而，聖靈指引的道途必是通往療癒和豐足的；只要願意勇敢地迎上去，接受祂的引領，必能替你的生命打開嶄新的一頁，而那種感動實不足爲外人道也。偶爾我也會私底下跟學生聊聊教學《奇蹟課程》的「供需平衡」，但我只當它是個聖靈的暗示：的確，奇蹟學員是個小眾，但不論是台北、台中、高雄或者是宜蘭，的確有一小群同道願意學習、願意跟隨。有些人不是缺乏願心，而是找不到真能幫助他們的老師。既然在教學的過程裡能真正助己助人，也實在並不缺乏學生（目前跟我上長期課的學生共約八十位），那何樂而不爲呢？

當個稱職的醫師並不會比當靈性老師更不靈性。但我的新工作給了我足夠的時間專心修持（這畢竟才是最重要的），也讓我能把自己的學習成果和感動分享給更多弟兄。除了教學之外，我也演講、寫作、製圖甚至旅遊，這些「額外」的活動只會將《奇蹟課程》的理念以更精要簡單的方式散播出去。能走上這條道路我是由衷的感到喜悅，它也釋放了久久禁錮在白色象牙塔裡的創意和潛能。果然聖靈給出的尚比你求的更多，但只有「平安」能打開你的雙眼。盡全力追求上主的國，其餘的一切自會賜給你。無須擔憂，因你早已擁有了这一切。

二〇一四年夏，我隻身到西歐自助旅行。在那之前，我已有七年沒有出國旅行了。說到旅遊，我是既無興趣亦無概念。那年五月的一個夜晚，當我躺在青年旅館的床上，沒來由地就起了自助的慾望。我問自己最想去哪裡，「德國」兩個字就蹦了出來。原本只是一個遙遠的意念，沒想到才過兩個月就成真了。直到人已上了飛機，我還是不曉得那靈感從何而來，直到踏上荷蘭的國土。

因為訂了廉價的機票，預計的旅程從兩週延長為三週，於是荷蘭和比利時也就順理成章地加入目的地的行列。我在荷蘭待了三天半，其中有兩天在首都阿姆斯特丹。剛到阿姆斯特丹的那天下午，我就用手機打卡告知親友，接著動身到宛如天堂的風車村散心。晚上回來後，發現有人在臉書上加我為好友，並申請進入我經營的社團「原汁奇蹟小舖」。點進去一看，發現是個台灣女孩，住在阿姆斯特丹。嘿！我心想，這會不會太巧了！便想留個訊息給她。當我打開對話視窗，發覺裡頭已有求助訊號了：她被公司派駐到荷蘭工作，卻在學習《奇

蹟課程》的過程中碰到困難，希望能當面跟我求救。我馬上就答應了。在我離開荷蘭的前一天晚上，我們在中央車站附近的一家義大利麵店共進晚餐。

她的名字是 Rebecca，約一年前接觸到《奇蹟課程》，卻老被一個問題卡住：為什麼好端端地會跑出一個小我，而且緊緊抓住我們，使我們痛苦萬分？想到小我的報復令她心生恐懼，遂難以進入《奇蹟課程》。直到我抵達荷蘭的那兩天，她又重溫了《告別娑婆》，因心有所感，便上網搜尋，才找到我的網站和臉書。我告訴她，抓住小我的是我們的心靈，我們隨時可以決定放手；小我僅是一個思想體系，只有妳相信它，它才顯得有力量。她又問我該如何寬恕小我，於是我拿起餐館裡的衛生紙，在上頭畫了上課常畫的圖，花了約莫一個小時的時間，把世界和痛苦的源起、潛意識的形成、投射、特殊之愛以及寬恕的步驟簡要地講解了一遍。

我跟她開玩笑說，我是出來放假的，不是出來教學的。她小心翼翼地把那張寫滿重點的衛生紙收進皮包，說要把它護貝起來。我們都很驚訝機率如此低的相遇竟會發生，顯然出自聖靈的安排。只要學生準備好了，老師就會出現，無論是一本書、一個人或者是一首詩。我離開荷蘭之後，Rebecca 就開始操作《練習手冊》，研讀《正文》。我給了她鼓勵，還把我的新書寄給她。今早恰好收到她從西班牙寄來的明信片，便拍了照片、寫下這篇短文。

約莫在我返抵台灣一個月後的一天晚上，Rebecca在自家樓下倒垃圾，並遇見她的鄰居Mica。Mica也是台灣人，一樣被公司無限期派駐在荷蘭工作。不知怎地兩人開始聊起《奇蹟課程》，Rebecca將《告別娑婆》借給她，Mica的動作也很快，旋即開始研讀《奇蹟課程》。後來她詢問了網路課程的事，於是我又收了一位學生。網路課的討論時間是每週日晚間八點到九點，恰好是荷蘭時間下午兩點至三點。

10 英雄的旅程

如果你在 Google 上搜尋關鍵字 Hero's Journey，便會在維基百科的頁面裡發現這張圖。這是神話學家從眾多神話作品中歸納出的原型，許多最著名的神話故事都運用了圖中列出的元素，包括《西遊記》、《魔戒》以及《奧德賽》等等。

文學作品和神話故事通常描繪的是一段外在的旅程，一位英雄爲了拯救被惡龍俘虜的公主，不得不歷盡辛苦，幸賴有上天的幫助，最後能大功告成。然而，「外在的旅程」(journey without) 有時只是一個象徵，象徵的是內在的轉



變和突破，英雄終於尋獲了真實的自己，完成一段「內在的旅程」(journey within)；《西遊記》的故事就是這麼一段內在的追尋。事實上，無論是你、是我，無論是否自覺，我們每個人都正在開展一段內在的旅程。我們每個人都是圖中的英雄，聖靈正「召喚」(call)我們與祂攜手拯救這個世界；我們來此任務重大，問題是，你願意接受聖靈的召喚嗎？

宗教裡的先知遇上上天的召喚，「抗拒」幾乎是如出一轍的反應。《聖經》裡的約拿(Jonah)爲了躲避召喚，甚至連夜出海、引起狂風大浪，最後被一條大鯨魚吞下了肚。上天召請我們來爲這個世界服務，這得犧牲小我的利益、置個人死生於度外，因此勢必要引發強烈的恐懼和抗拒。然而，逃避不能解決問題，這是每個人都心知肚明的事。倘使能鼓起勇氣接受召喚、跨越「門檻」(threshold)，恐懼反而會消退。而上天派來的「超自然力量」(supernatural aid)或「導師」(mentor)將會現身並帶來援助，畢竟我們面對的任務大到無法憑藉一己之力完成；因爲沒有比拯救世界更爲巨大的任務了，若不是聖靈從旁協助，出手化解小我，又如何可能呢？

然而，即便跨越了門檻，小我的習氣還在。我們還是喜歡自行其是，而非全盤接納上天的指引。一次次失敗再爬起的經驗教會了我們的英雄，自行其是只會敗給「考驗和誘惑」(challenges and temptations)，唯有信賴上天的指引才得以順利通關。神話故事裡常出

現拔劍斬殺惡龍的意象，對修行人來說那惡龍象徵的是內在的心魔：考驗對應到特殊之恨，誘惑則對應到特殊之愛。因此，唐僧一行人除了得抵擋頻頻出現的凶神惡煞，還要提防它們使出色誘財誘的手段。

就在層層考驗之下，我們的英雄不斷長進，他的信心與日俱增，對超自然援助的信賴也變得日益深厚。終於到了要面對「深淵」(abyss)的時候：這是最終也是最大的考驗，以靈性的追尋而言就是所謂「靈魂的暗夜」，或者《奇蹟課程》所說的「動盪期」。起因是我對上主的恐懼，或說我們對放下自我的恐懼。英雄面臨生死交關的情境，反映的是內在的「死亡與重生」(death and rebirth)，也就是小我的死亡與靈性的重生。這兩件事其實是同一件事，也就是一塊銅板的兩面。而毛毛蟲的末日正意味著彩蝶的新生。再過去就是「救贖」(Atonement)了，「救贖」在基督教神學裡最原初的意涵正是「彌合與上主的分裂」。此後，我們的英雄便帶著禮物「回返」(return)到這個世界，給世界帶來救贖。當然，《奇蹟課程》的終極目標並不是回返，而是回歸（我們在天國的家）。不過，即使尚未脫離輪迴，當我們帶著嶄新的眼光看待這個世界，也就等於是給這個滿目瘡痍的世界帶來救贖。神話裡的英雄通常扮演了鶴立雞群的角色，遠遠超乎常人之上。但《奇蹟課程》所說的「救主」(savior)並不是要突出他的特殊性；他反而因著認出了一體性而帶來救贖。事實

上，《課程》裡出現的「英雄」二字是個反義詞（T-27.VIII）。另外，傳統的英雄往往得拔劍與惡龍戰鬥，強調的是「拿得起」的能力，而《奇蹟課程》的英雄著重的卻是「放得下」的氣魄；能夠放得下自我的，才真是拯救世界的英雄。

11

混淆

倘使小我明著跟你說，它要帶你去找的就是痛苦、憤怒、疾病、死亡和匱乏，你會想跟它去嗎？當然不會。所有人都會這麼回答，那爲什麼實際上我們往往還是跟著小我去了呢？因爲它祭出了「心口不一」，說一套、做一套的伎倆，混淆了視聽，使我們不明就裡的跟著它走。

「混淆」(confusion)與「混亂」(chaos)是不同的，《奇蹟課程》所講的「混淆」指的是把A當成了B、又把B當成了A。既然小我所能給的也就是痛苦、憤怒、疾病、死亡和匱乏，它只好暫時藏起自己的動機，卻騙我們說它帶來的是快樂、平安、力量、生命和豐足。等到跟著它上山下海，便有一小群人開始發現人生似乎是個騙局；表面上我們都在追尋快樂、平安、力量、生命和豐足，實際上得到的似乎卻是痛苦、憤怒、疾病、死亡和匱乏（正如耶穌在《課程》裡指出的，我們去找但找不到。）即使不明就裡的人也不得不心生困惑：生命到底出了什麼問題？

我們相信追求世間的偶像能帶來快樂，可是卻身不由己地在「求不得苦」和「愛別離苦」之間來回擺盪（拿痛苦當快樂）。要我們放下慾望，卻又使人感到犧牲、失落（拿快樂當痛苦）。因此耶穌說我們苦樂不分（Γ. 1. 8）。我們相信憤怒帶來力量，因為憤怒能利用罪咎來操控別人，但憤怒卻與恐懼脫不了連帶關係（拿脆弱當力量）。相反的，愛與寬恕才是真正的力量，因為在愛中沒有敵人，但我們卻認為寬恕是示弱的表現（拿力量當脆弱）。我們往特殊之愛裡去找尋真愛，但有條件的愛無法持久；一旦失去了原有的條件而無法滿足期待，愛就轉成了恨（拿恨當愛）。然而，真正的愛卻使人心生忌恨，因為在「合一」之中是沒有自我的（拿愛當恨）。為了保有自我和特殊之愛，小我只得攻擊上主的愛，好維持分裂的狀態。我們奮力維繫肉體的生命和享受，不惜做牛做馬，卻未發覺認同肉體表示相信靈性已死（拿死亡當生命）。反之，靈性的生命意味著小我和肉體的死亡（脫離輪迴），這是拿生命當作是死亡。我們相信追求名利、事業和家庭能帶來豐足，卻又時常感到匱乏；因為外在的偶像永不能填滿由分裂引發的空虛感（拿匱乏當豐足）。真正的豐足要我們放下人間一切偶像，卻又使我們感到匱乏和空虛，然而只有「心靈」的豐足才有真正的豐足可言。

上一段的剖析可與（T-27.111）相互發明。可舉出的混淆尚有許多，包括形式與內涵的混淆、身體與心靈的混淆、因與果的混淆、合一與分裂的混淆等等。總之，小我是把惡魔假

扮成天使的能手，這也是爲什麼人類的心靈一直無法看清事實真相的原因。混淆是個頗爲困難的主題，也是小我的得意之作。表列整理出來的目的不是爲了死記，而是要幫助覺察。佛法素有四顛倒之說，事實上小我思想體系裡的每個元素都是倒錯混淆的。只有透過「覺察」和「寬恕」，才能真正明辨是非。

「療癒」這個詞在心靈圈被用得很泛，但也可以說被用得很濫。多數人重視的仍是身體的療癒，因此對身體的疾病不免心懷恐懼。然而，「恐懼」或許才是那真正的病。耶穌在《奇蹟課程》中明確指出，「療癒」只有在心靈的層次才是有意義的（T-8. IX. 9）；換言之，身體的療癒並無任何意義可言。

《正文》第八章第九節的標題是「療癒乃是修正知見」。第一段就告訴我們，不要懇求聖靈醫治身體，而應請祂協助修正我們對身體的知見。身體是中性的，因此《奇蹟課程》說身體不會生病（T-29. II. 8）。真會生病的永遠都是我們的「心靈」，若不是心靈相信自己墮入分裂和罪咎（錯誤的知見），我們也不會認定身體是有病的。因此，上課的時候我常說：癌細胞沒有罪，請不要給它定罪。

那麼，既然身體是心靈的投射，心靈的錯誤修正了，身體該會隨之好轉吧？可能會，但這並不重要；因為身體的療癒是沒有意義的。假使把身體的好轉當真，那麼心靈就掉入分

裂，而掉入分裂的心靈必是生病的。因此，我們應把全副的注意放在心靈的療癒上頭。此外，耶穌還提醒我們，救恩乃是即刻的（1-26.VIII）；事實上，寬恕、奇蹟和療癒都是當下的，它們不在時空之內。只要心靈把時空之內的結局（身體是否健康）當真，代表它已墮入幻境，而墮入幻境的心靈必會生病。因此，療癒看的是每一個當下，當下選擇分裂就是生病；當下選擇寬恕就是療癒，此外無它。這是為什麼《奇蹟課程》常把生病和分裂並列的原因，因為真會生病的只有我們的心靈（1-8.IX.8）。

那麼，是不是心靈修得夠好就不會生大病，例如癌症、心臟病或者中風（台灣十大死因排名前三名）？先撇開什麼是「修得好」不談，所謂「大病」也是我們自己定義的。這是一種「二元對立」的眼光（分開大跟小），因此也是沒有意義的。總而言之，疾病與療癒純粹是心靈的，這也是為什麼《奇蹟課程》只談「心靈的療癒」（psychotherapy）。只有心靈是能夠療癒的，因為療癒就是「重歸完整」（wholeness），也就是重歸一體性。

「應該」是小我的語言，背後隱藏的是期待、控制和定罪。相對的，「想要」則是聖靈的語言，它的底蘊是信任、放手和寬宥。「應該」是霸道的，它是一條網綁心靈的鎖鏈，任何不符規範的就拿鍊條夾擊。「想要」則給人最大的空間和自由，因它知道每個人內心深處都有一顆向善的種子。

「應該」(should, shat) 這個字在《奇蹟課程》裡幾乎沒有出現過，少數引自《聖經》的文字亦不作一般義解。或許你會問，這有什麼特出之處嗎？只要想想人間的各式宗教和靈修團體，包括整個人類社會，你就曉得了。事實上，不管走到那兒去，除非你像《魯賓遜漂流記》的主角一樣遺世獨立，否則一定會生活在各色各樣的法律、倫理、教規、戒律和（或許更多的）潛規則之中。對此我們早就習以為常，認定善惡對錯的劃分本就「應該」。然而，不同社會、不同文化、不同時代的人類，所共同信仰的「應該」卻以南轅北轍。只消比較一下紀元前一七七六年的《漢摩拉比法典》和紀元後一七七六年的美國《獨立宣言》即可窺

知一二。雖然兩者都認定自家的律法出自神明，法規的內容卻差異甚大；實際上，這些「應該」都是我們自己造作的，爲了掩飾這一事實，不得不將它們塞進神明口中。泥塑的雕像不會辯解，只能任人投射。

然而，爲什麼人類總喜歡把一堆「應該」加在別人身上，也加在自己身上？從心理學家的研究看來，用「應該」作規範幾乎是無效的；事實上，「應該」只會引起心理的抗拒，讓人刻意往反方向走。意思是，如果你希望一個人不做某事，倒不如叫他去做還來得快些。上帝叫亞當不准吃那果子，亞當本來還沒想到要去吃呢，被這麼一「提醒」之後便身不由己地往果樹走去了。自此以往，幾乎一切上帝下令的「應該」，包括十誡，都被罪惡的人類重新擲回祂老人家臉上。猶太教和基督宗教幾千年來就這麼陷在罪與罰的惡性循環中，無以自拔。

實際上，「應該」的心理動力乃是期待和控制，也就是認定對方必得如何如何，否則我無法過得平安、幸福。我們不想爲自己的平安、幸福負責，我們要對方負責。這就是《奇蹟課程》所說的「投射」。一旦期待落空，定罪就看似言之成理了。因此，活在「應該」底下的人不僅綁手綁腳，而且還百般痛苦、戰慄不安。許多宗教信徒表面上追求靈性、尋求解脫，實際上卻活得益發拘束、不得自在，罪魁沒有別人，正是「應該」二字。

真實的靈性是打從心底了解：沒有任何人應該（或不該）如何。事實上，每個人做的每一件事都完全符合聖靈的安排，但只有懂得「寬恕」的人才看得出來。《奇蹟課程》不問「應該」，只問「想要」：你究竟想要什麼？這句問話在《課程》裡易容出現過無數次。耶穌信任我們，他知道每個人都有足夠的動力願意改變；只要時候到了，靈性的種子必會發芽生根開花結果。既然時間是個幻相，他並不著急，他放手讓我們自由選擇。然而，放手和放棄是不同的，它甚至不是放牛吃草；「引導」仍是可行且更為有效的。

《奇蹟課程》以「想要」二字給我們引導，它問我們想要什麼，並幫我們看出想要底下的理由；它常對比跟隨小我和跟隨聖靈的結局，確保我們看得清自己真正想要的，再問我們願意找誰做嚮導。它從容、溫和，不論我們作何決定、不論我們是第一千次或第一千零一次選擇了小我，它都不會動怒斥責。「想要」的底下沒有期待、沒有掌控，因此也沒有攻擊和定罪。然而，終究是歸還了自主權的「想要」，才引發得了心靈莫大的動力和崇高的理想。《課程》裡沒有任何戒律，一條也沒。

值得注意的是，我們不僅習於把「應該」加在別人上頭，也慣於拿它往自己身上套。仔細留意平時的自我對話，是否常出現類似的內容像是：「糟了！我又一個下午忘了寬恕！我是奇蹟的學徒，這件事早該寬恕了。這樣真不應該，我不是耶穌的好學生！」別忘了，「應

該」會激起抗拒，削弱寬恕的動力；不要問自己應該如何，只要問自己究竟「想要」什麼，並找出最強烈的私人理由（注意，不是自私的理由）。勤加練習，這會幫你找回寬恕的動力。

14 再談分裂

所有跟我上課超過三個月的同學，都會覺得這老師莫名其妙。他一再、再而三地講分裂，日復一日、月復一月地講，講到所有人的耳朵都長繭、長繭之後起水泡、水泡破了後結痂，這之後他還是重複不斷地講。他是頭殼壞了？還是當機了？還是在騙錢？難道不能談點別的吗？

所以，其實也沒有什麼「再談」，因為一直以來都在談。但我想對前一年的上課內容和兩本著作做個補充、強化。連我自己都覺得驚訝，就這麼一個簡單的主題，可探究的深度卻是如此這般，以至往後必得不斷地談下去？（噢，不！）

「分裂」(the separation) 爲什麼如此重要？因爲它是小我思想體系唯一的根基。請注意「唯一」和「根基」兩個詞。既然是根基，而且是唯一的根基，就有充足的理由花上大把時間深入探討。尤有甚者：小我雖然瘋狂、但卻不笨，它很了解自己的弱點何在，因此總是費盡心思的將分裂之念隱藏在潛意識底端。它的兩大得力助手：一個投射、一個罪、咎、

懼，安安穩穩地將分裂之念掩蓋起來，即使機智如福爾摩斯，也不見得能夠猜得到。

這是為什麼每當談及分裂，底下的同學總會眼神空洞、六神無主的望著我。因為太抽象，而太抽象是因為難以覺察，但這也是為什麼必須一再耳提的原因。這兒所說的分裂指的並不是人與人或人與神之間有所隔閡的感覺，而是心靈最初選擇脫離神的那個決定；人與人之間的隔閡只是分裂的「結果」。

分裂之念被耶穌稱之為「小小瘋狂一念」，此時我們的聖子還在考慮分裂，但尚未當真，而關鍵恰好就在是否當真。假使一笑置之（不當真），一切就船過水無痕；因此分裂不過就是個「微不足道的起因」（T-27.VIII）、「小小的障礙」（T-26.V）、「小小的間隙」（T-29.II）。然而，正因上主之子忘了對此一笑置之，遂產生了無比嚴重的後果——我們認定自己攻擊了神，因而生出巨大的罪咎和恐懼、因而投射出一個問題重重又看似真實無比的世界。好消息是，雖然我們棄聖靈而去，聖靈並未棄我們而去。我們仍能重新選擇寬恕，不把分裂當真。

小我和聖靈這兩套全然相反的思想體系，各都具備有「內部一致性」（internal consistency）。「內部一致性」是個哲學術語，為《奇蹟課程》所用，意指「從內觀之於理可通」或「從內觀之具邏輯性」。站在分裂為真的前提之下，小我的作為不但於理可通，

而且每一個動作都是在幫你。生出了罪咎和恐懼？那麼就否認、壓抑、逃避吧，這樣就不會那麼痛苦了。再做得徹底一些？那就變出一個物質世界，徹底逃離心靈，成爲一具身體。還可以做得更好？藉購物、金錢、愛情、酒精、工作來爽一下，麻痺自己，至少還能得到一點兒快感。日常生活中的大小事，幾乎都是「小我」出的主意；它看來是我們的朋友，雖然出的主意不見得完美，但多數時候還是有點用處。就這麼樣它贏取了我們的信任和支持；事實上，我們愛小我的心並不亞於愛自己的獨生子。

小我的的確確是在幫我們，但這是在分裂爲真的前提之下，也就是「從內觀之」。假使、假使、假使（小小聲說），小我的（唯一的）前提並不真的像它所宣稱的那麼正確無誤，那小我所做的每一件事，是的、每一件事，就都是在害我們了！這就是從聖靈的觀點所見到的實情。因爲聖靈是從小我的外部（也就是實相的角度）去看，而非是一開始就接納了小我的前提。正因聖靈的前提與小我的截然相反（分裂不可能也從未發生），因此祂的思想體系與小我乃是全然對反的。既然分裂未曾發生，因此根本沒有罪咎、恐懼，因此也無須壓抑、投射、逃避。這一切的一切盡是虛妄，只因把分裂信以爲真。以分裂爲真的前提之下，無論做了什麼都會傷害到自己，因爲罪咎和恐懼不是心靈逃避得了的。我們終歸要承受、終歸要面對。小我雖然盡力幫忙，但成果有限，因爲分裂是它的前提。

古往今來的哲學家、科學家和心理學家並不是沒能看出小我的破綻，但這離全盤否定小我仍有好大一段距離。因此，《奇蹟課程》並不只談談各種認知偏誤或思考錯誤的現象而已，它要從小我的前提（根基）下手。唯有如此，才能根本的拆穿小我的謊言。它假裝成我們的朋友很久了，不但甜言蜜語，而且瞻前顧後、振振有詞。是該仔細檢視小我的時候了，否則就繼續當個冤大頭。凡真實的、不受威脅，因為神之外不可能存在更大的力量足以破壞祂；分裂頂多是想像出來的，不可能成真。唯有站穩這點，才會醒悟一切嚴重無比的後果乃出自微不足道的起因，而能羽扇綸巾、而能一笑置之。

15 遲來二十五年的 一個道歉

雖然敘述起來如白開水一般平淡，卻是我聽過最令人動容的課堂分享：「這是二十五年來我先生第一次對我說『對不起』這三個字。」結縞超過二十載，卻常爲了小事而意見不合、而吵架、而冷戰，連出門散步都可以不歡而散。長久以來已形成近乎僵化的模式，就像兩塊拼圖，一塊凸出來、另一塊就凹進去。直到凹進去的那塊拼圖終於不想再凹進去了，凸出來的那塊卻顯得有些錯愕——這不是它習慣的形狀。

值得留意的是，正好就在她放下了「你必須給我一個道歉」的心態，「對不起」這三個字便油然從他口中吐出。當我們拚命想定罪的時候，對方的防衛心就愈強，即使拗出了一個道歉，恐怕是說者無心，聽者也不見得滿意。這樣的道歉可有什麼意義？然而，若能放下定罪的心態，也就不在乎對方是否願意道歉了。這就是該位同學的反應：「對不起？有發生什麼事嗎？」

感動歸感動，但恐怕《奇蹟課程》真想給你的還要更多得多！幻相頂多是實相的一個倒

影，而冰封了長久的關係開始解凍，這不過象徵吾人已踏上追尋真理的道途。實相要給我們的是全然的自由、全然的平安和全然的喜樂；夫妻關係改善還只是個副產品。套句耶穌給海倫的私訊：「妳已經做得很好了，而妳可以做得更好。」（You have done well, and you can do better.）注意這裡的連接詞是「而」（and），而非「但是」（but）。百尺竿頭、更進一步，唯實相是從！

16 生命之花

一位跟我上課的同學夢見自己的牙齒開出一朵美麗的花兒，令她感到很特別，因為往昔總是夢見失落了牙齒。與她討論過後，試解夢如下：牙齒是不可再生的器官，蛀壞的部分就永遠死去。而根管治療後的牙齒形同一具死屍，易於碎裂。在這個層面牙齒可說與「死亡」頗有些關係，雖然它是人體最堅硬的器官，但仍禁不起微生物侵蝕。在喜好甜食的現代社會，幾乎沒有人是不會蛀牙的；美麗的花兒則象徵了真正的生命，雖然身體抵擋不住死亡的摧殘，但靈性的生命卻是永恆的。身體即使敗亡了，靈性的生命卻不會動搖。

今夜適逢寒流來襲，內心亦有些不快，遂選讀了愛倫·坡（Edgar Allan Poe）的名篇《紅死病的假面舞會》（*The Masque of the Red Death*）。愛倫·坡以其一貫聳動的筆調，描繪了駭人的疾病和死亡。怪的是，以往易於引起共鳴的文字，如今卻挑不動太多小我的心緒。想來過去幾年迎頭面對內在最深陰暗的死穴，下過不少寬恕的功夫，如今逐漸能收割靈性的果實了。死亡的吸引力減弱了，內在深處便能打從心底輕鬆起來，否則那喜樂就不是真實的。

17

藝術家性格

無論是操練寬恕或者從事靈性教學，內省和覺察的能力都算是基本要求。以我自己的學習歷程而言，與其說是從哪位高僧大德身上習得此能力，不如說是從文學家、畫家和音樂家，而尤其是眾多小說家和詩人。他們各個都是業餘的心理學家；正因為他們對日常生活對人性的覺察細膩且深刻，才成就了不朽的作品。然而他們也為此付出了代價，因為照見人性的黑暗面必定使人痛苦，除非懂得如何解套。許多藝術家患有精神疾病，以現代醫學的術語來說，常見的如憂鬱症、躁鬱症和焦慮症等。精神科病人實際上與我們沒有太大的不同，只不過他們的潛意識比較「開」，較容易覺察到小我；毋寧說他們比起我們要更「厲害」一些，擁有一般人所無的能力。我們常說憂鬱症患者往往戴著一副墨鏡在看世界，但從某個層面來說他們的觀點其實是更客觀的，因為小我營造出的世界哪有什麼真正的希望和價值可言？

隨便舉幾個例子：患有癲癇並嗜賭成癮的俄國作家杜斯妥也夫斯基（F. Dostoyevsky, 1821-1881）對人類心理和潛意識的洞察無與倫比，甚至超越佛洛伊德。《地下室手記》和

《卡拉馬助夫兄弟們》是佼佼者。性格怪異的美國作家愛倫·坡 (Edgar Allan Poe, 1809-1849) 不僅寫詩，也是短篇小說的能手，筆下充滿聳人聽聞的軼事 (是為偵探小說的濫觴)，且軼事中的主角往往就是精神病患。代表作如《告密的心》(The Tell-tale Heart)、《雅瑟家的沒落》(The Fall of the House of Usher)。另外如美國詩人希薇亞·普拉斯 (Sylvia Plath, 1932-1963) 因憂鬱症自殺身亡，筆下的詩作雖然陰暗卻細膩而深刻。同樣以憂鬱症自殺身亡的還有吳爾芙 (Virginia Woolf, 1882-1941)，她的意識流小說至今仍是經典，洞悉人性和捕捉意念的能力可說難出其右，《燈塔行》(To the Light House) 是其代表作。對人性陰暗面探察幽微的還有《竹藪中》(而後改拍成電影《羅生門》) 的作者芥川龍之介 (1892-1927)，他長期為精神衰弱所苦，年紀輕輕便自殺身亡。其他還有許多、不可勝數，就連著有《塊肉餘生錄》、《雙城記》的小說家狄更斯都患有躁鬱症。

罹患憂鬱症或躁鬱症的音樂家或許更多，諸如貝多芬、蕭邦、布拉姆斯、柴可夫斯基、拉赫曼尼諾夫等等。舒曼曾企圖跳萊茵河自殺未遂，最後在精神病院終老。連莫札特都得過憂鬱症，實在令人難以想像。毋怪人間的樂音多數都是哀傷的小調，而非陽光的大調。畫家裡邊，梵谷或許是最突出的人物之一，躁症發作使他精力百倍，最後卻還是為此賠上了性命，他的畫作帶有強烈的情緒和熱力，每每使人感動不已。同具類似特質卻又大異其趣的是

憂鬱的挪威畫家孟克 (Edward Munch)，他的作品如《吶喊》使人不得不照見自己內在深處的陰暗面。

隨意舉的幾個例子聊備一格，我敬愛這些藝術家，也感謝他們助我學習寬恕與覺察。但覺察還只是寬恕的起點，若停留於此，則人生不免陰鬱而黑暗；因為放眼望去盡是小我的風景，這也是為什麼他們之中的絕大多數都無法真正超脫人世的原因。而著有《暴風雨》(The Tempest)，最後選擇折斷魔杖，令整個地球和環球劇院蒸發一空的莎士比亞或許有此可能？《奇蹟課程》學得愈久，小說或音樂就愈不能引起內在的憂傷和恐懼，從這裡大概也能瞥見自己的一點兒進步吧！

18 整理悟出的道理

世事洞明皆學問，原來整理房間也是一門大學問。約莫一個月前，我和母親心有靈犀，不約而同地開始整理起客廳。客廳是我上課的教室，自己的房間再髒亂，總得維持個門面吧！不到整理和搬家的時候，不會意識到自己積攢了多少雜物。一天下午，我邊整理邊嘀咕，最後索性出門到二手書店去，結果買到了幾個月前學生推薦我的好書——近藤麻理惠的《怦然心動的人生整理魔法》。

平時的我不看日文書的，但這本談整理的小書卻令我大為絕倒，即使光讀不練也是種享受：它的內容層次井然、文字簡練、說服力十足，並且看得出作者的智慧和花費於斯的心血。書還沒讀完我就怦然心動地躍躍欲試了！恨不得立刻開始展開丟東西的作業。

真正的大道理總是既簡單又深刻。《奇蹟課程》問我們究竟想要什麼，《怦然心動的人生整理魔法》則問「是什麼使你怦然心動」。就這麼一個簡單又命中核心的問題，便能開啓生命中一連串轉變、革命性的轉變。多數人的家裡都堆滿了自己並不真正想要、也並不需

要的東西。之所以累積這些垃圾，純粹是出於「匱乏的心態」。然而，要提起勇氣扔掉，卻又感到萬分不捨。事實上，物與人之關係如此、人與人之關係亦如是，早該結束的關係拖泥帶水，新的關係、健康的關係就只有被卡位的分。整理與丟棄實是練習「放手」一項最好的功課；心靈在面對失落時最是難受，當代認知心理學家以「損失規避」(loss aversion)來形容小我的這項特點——失去的痛苦往往勝似得到的快樂。

「這些雜物放著無害呀，而且以後說不定會用到。」臨到要清理的時候，這是多數人都會冒出的念頭。《奇蹟課程》所說的寬恕也是清理——心靈的清理。臨到要寬恕的時候，許多初學者會想：小我有這麼糟糕嗎？為何需用除惡務盡的心態待之？正如心理學家指出的人往往害怕改變，即使溫水煮青蛙也寧願「維持現狀」(status quo bias)。事實上，積久不用的東西就像房屋的宿便，正如積習日久的小我亦是心靈的宿便。它的危害深刻，卻是潛在性的，往往使人不知不覺。每個人真正喜愛、需要、也合用的物品不會多，卻淹沒在眾雜物之中；不僅尋找困難，久了也就忘記自己還擁有這些好物。因此，堆積雜物並非增加所有，而毋寧是減少所有。類似的，每個人內在都有靈性，為小我覆蓋之故，便顯不出它的光輝。因此清理是必要的，否則如來藏便永遠是如來藏了。減法實是加法的例子莫過於雕刻，誠如米開朗基羅的名言：「我在大理石中看見天使，於是便不斷地雕刻，直到使他自由。」為使

我們的好物自由、為使我們的心靈自由，「減法」和「斷捨離」乃是必須的。「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。無為而無不為。」

我的雜物大概還不能算多，最多的要數書籍和唱片，總數各將近六百。依據原則，我只留下真正使我心動的書和唱片。以往的我是個古典樂迷，不僅自己玩樂器，也蒐集各式唱片，一些名盤至今都還記在腦海。學了《奇蹟課程》之後，漸漸的就少聽了，因我看見以往之所以迷戀，一大部分實是想沉溺在憂傷陰鬱的情緒裡頭。隨著內在的黑暗漸退、光明漸增，自然而然就遠離了艾爾加、布拉姆斯和柴可夫斯基。我是個愛書成癡的人，但也在學了《奇蹟課程》之後慢慢放下對文字的執著，其後反而碰到更多令人激賞的佳構。這回，我清出了好幾落書和唱片，並於臉書公告此事，讓「心動」的朋友來家裡自取。這招果然很有效，才不過一個禮拜我的「存貨」就少了三分之二。加上被我賣去二手書店的書和唱片，很快房間的地板就重見天日，也免去了我搬上搬下的困擾（房間在四樓）。因為這次免費贈送，也跟一些不熟和原不認識的弟兄結緣，還和一位久未聯絡的奇蹟學員搭上線，彼此都很開心。

我的衣服、鞋子和配件不多，真正保暖、好穿又令人喜愛的衣物卻不甚足夠。趁著清理的機會，除了添購幾件真心喜愛的衣物之外（沒錯，就是用賣書和唱片的錢買的），也送走一些不穿的舊衣（多半是因為不愛）。我發現真正好的衣服很容易埋沒在一堆「庸衣」之

中，一些壓在底層的更是徹底被遺忘。我母親原想拿錢去買牛仔褲，卻在整理的時候搜出兩件上等貨。許多好物我們原本就有、自己卻記不得，又因受埋沒之故，逛街看到就想買。這是很常見的小我心態，亦見於人際關係和靈性學習。自此，我在逛書店和經過衣飾店時總會捫心自問：這是我真心想要，也真正需要的嗎？看來清理房間還可替我省下金錢。順帶一提，我把幾件行將發霉的醫師袍送給讀醫科的堂弟，順便在心理斷除重回醫院的想法，讓更有才能的人去懸壺濟世。

整理是一種「物我溝通」的練習，每一件物品我們都要帶著真心與它交流；所謂的「真正想要」和「真正需要」並不同於佔有，這兩方甚至可說是背道而馳的。唯有願意放下，才能獲得自己真心所想之物，完成自己真心所願之事。這在靈性學習更是顛撲不破的真理；事實上，所需放下的往往遠超乎當初的設想，而所能得到的亦復如是。正如《奇蹟課程》所說的「只需寬恕」，我們真正需要的往往遠少於自以為的需求。匱乏、自以為的需求和佔有慾可說是小我的三位一體，它們妨礙了心靈的自由、阻斷新的關係，也迫使我們在積攢更多中得到更少。假使能在整理的時候如實面對內在的匱乏，不僅房間得以清理乾淨、心靈也學到了寶貴的一課；這時的我們將更了解自己真心所願，也更有勇氣割捨舊有的關係和信念。從而迎向更開闊得多的生命。

追求真心所願需要很大的勇氣，看看我們周遭的人，也看看我們自己：多數人的生命充斥了並不真心想要卻又難以割捨的人、事、物。有多少人真正花時間跟自己真心喜愛的人、事、物相處？捫心自問：你的工作、家庭、人際關係，真的是你想要的模樣嗎？或者你早已自知該有所改變，卻又一再逃避？追求幸福需要很大的勇氣。是的，你沒看錯，追求幸福並不如我們所想的那樣容易、膚淺。擁有頭銜、擁有名牌、擁有人人稱羨的一切，往往並不是真正的幸福。對我來說，要放得下那件白袍，乃至過去辛苦熬來的醫學知識，毋寧是一項考驗，但我自知白色巨塔既非幸福、亦非歸宿。假使當個騎牆派，醫院裡四處躲藏的異端，卻使我無法專心投入自己真正的興趣——靈性的教學。結果證明放得下的才是最終的贏家，從醫院「解放」出來之後，我所完成的早已超乎當時的想像。無論是轉換工作，或者是整理房間，學習的課題竟是相連相通的。

用心整理的感覺很是奇妙，並非遵循死板板的規則，而是與自己的內在溝通；直覺自會變得敏銳，它會給出引導。於是在清理的時候，整個房間便活絡了起來，好似閉塞已久的筋脈終於打通一般。卸除衣櫃的重擔之後，積塵已久的空間又有了呼吸，有了新的生命。房屋的宿便往往反映了心靈的宿便；中國人說「文如其人」，我想「屋如其主」大概也不致相去太遠。倘使能下定決心清理房間，那麼要下定決心清理自己的內在，或許也會容易一些。徹底

丟棄之後，留下的便是少數真心想要也真正需要的好物，這時再規畫收納便易如反掌；反之不管如何塞藏，總是覺得左支右絀。收納也要倚靠直覺，似乎眼前的物品便會告訴你，它真正的家在哪裡。

看了這麼多，有沒有「怦然心動」了呢？心動還得行動，麻理惠的書在二手書店買得到、圖書館可借閱，但得排好長的隊。年關將至，正是整理的好時機。我原想美化家裡客廳，卻很快發現不先整理，再怎麼美化都沒用。整理是面對物品，也是面對自己最好的功課。別把整理看成是物理，而要把它看成是心理。這樣，整理不但不是煩人之事，反而能使人解放，並且叫人滿心歡喜。

《魔戒》的啓示

最近整理房間，從書桌裡翻出《魔戒三部曲》的影片，趁放假和課餘在兩天內一口氣看完。多年前就有奇蹟圈的朋友推薦，雖然也把中譯書拿起來讀過，但卻抓不到要點，只是迷失在打打殺殺的情節裡邊，因此便放棄了。這回看了影片，或許因為較濃縮，便能將隱喻的部分抽離出來。打打殺殺的片段雖多，卻不是影片的要點。

傳統的「英雄旅程」大都是一段追尋，無論追尋的是聖杯或者是公主；《魔戒》卻不要它的主角去找東西，而是去丟東西。然而，「放下」卻比「抓取」要難上千萬倍，雖則冒險、爭鬥的情節可說大同小異。看到佛羅多站在懸崖邊伸直了手，手裡握著那只至尊魔戒，卻再也受不住它的誘惑，轉而拿它往自己身上戴去，我的內心可說百感交集；完全能夠明白那是什麼感受，因為那只魔戒就戴在我自己的手上。

從靈性修持的角度來看，魔戒究竟象徵了什麼？看看它上頭的幾行文字：

至尊戒，馭眾戒；
至尊戒，尋眾戒，
魔戒至尊引眾戒，
禁錮眾戒黑暗中。

不錯，魔戒象徵的就是我們的「自我」，而魔界上的銘文可以「唯我獨尊」四個字來概括。戴上魔戒能使人隱身，暗示魔戒與「身分認同」(identity)直接相關。魔戒或說自我的魅力究竟何在，一切碰上它的生靈，無論是哈比人、是人類、是精靈、是矮人，都不自覺地受它吸引，甚至為此大動干戈？答案是，有了自我這只魔戒，我們就有機會凌駕在他人之上、凌駕在神之上(所謂馭眾戒，to rule them all)。注意，不是平起平坐，而是駕馭其上！這就是小我捧給我們唯一也是終極的禮物和誘惑。爲了這只魔戒，我們將自己乃至他人「禁錮黑暗中」而在所不惜；此處的黑暗隱喻的是心靈內的罪咎、憤怒和恐懼，也就是「我執」的終極代價。

駕馭一切！那該有多大的吸引力！無怪耶穌在沙漠裡碰上魔鬼，面臨的最後一道考驗就是從高山上俯瞰萬國的榮華富貴。從此與一切名、一切利、一切權力、一切輸贏、一切特殊

性絕緣，你願意嗎？這就是魔戒的考驗。我們之所以在這個幻相世界不斷輪迴，就是希冀有朝一日能夠成爲凌駕一切、唯我獨尊的霸王。諷刺的是，我們從不認爲自己得到的已經夠多，故一世復一世地輪迴下去，永無止盡的承受魔戒的摧殘。即使是亞歷山大大帝、拿破崙或者是成吉思汗，也都還不滿於自己的霸業，只要一息尚存、便仍想四處征討。然而，亞歷山大大帝畢竟是少數，而亞歷山大大帝的奴隸是多數。多數時候我們都是奴隸和平民百姓，卻總是暗自希望有朝一日，有朝一日……。

即便在日常生活之中，都不難看出那「唯我獨尊」和「凌駕一切」的思想體系是如何運作著。所謂水往低處流、人往高處爬，無論是在政府、學校、私人企業、宗教團體或甚至去宗教化的靈修團體，都能見到踩著敵人屍首往上爬的現象，層出不窮。小至人與人之間的關係，無論是愛情關係、親子關係或朋友關係，爲著名利和掌控權相互鬥爭乃是常態。難怪哲學家沙特要語出驚人地說，在愛情中實在沒有愛，而只有地獄，不是你壓過我，就是我壓過你。大至人與神之間的關係，多數宗教宣稱是神說的話，仔細檢視發覺竟都是人說的；祭司把自己想說的話想命令的事直接塞進神的嘴裡，再假借神的名義占盡便宜，十足的造神運動。

丟下魔戒需要的是心靈的力量，而非武力；因此這項任務最終交給了身形矮小、手無寸

鐵的哈比人，而他們的外型和內在力量恰成有趣的對比。這顯然不是一部傳統的英雄史詩，卻很能隱喻靈性學習的進程。佛羅多自知只有自己才能完成丟下魔戒的任務，就像每個修行人都得獨立做成放下我執的決定。是獨立、卻非獨自，畢竟甘道夫（聖靈）與我們同在，但我們仍須傾聽祂的建言。緊抓我執會是什麼下場？看看可憐又可鄙的咕嚕便知。充滿了恐懼、不信任、憎恨、悲傷、欺騙和背叛，反映在扭曲又醜惡不堪的身形上，最終與魔戒同歸於盡。這就是擁有魔戒的代價。相較於此，願意丟下魔戒的人終能獲得永生、進入「不死之地」（The Undying Land）。原以為丟下魔戒無異於自我毀滅，最終卻重獲新生，黑魔王的手下從此潰不成軍。

事實上，我們就是站在懸崖邊的佛羅多，自有分裂以來我們始終面臨著同一抉擇：丟下魔戒或者保有自我。即使經歷了人生的風風雨雨、即使一世又一世地輪迴，即使當過乞丐、妓女、貴族、教士和平民，我們面臨的仍是同一抉擇。當我們看著這個充滿痛苦、挫折和災難的世界，便不得不捫心自問：我要把我自己、同時也把所有其他弟兄，一同綁在地獄的黑暗裡受苦嗎？只要兩指一鬆就能輕易丟下的魔戒、只要我們願意。是的，只要我們願意，「平安」與「和平」（Peace）就會頃刻到來。無始以來，我們一直在等待著的就是我們自己，等待著毅然丟下魔戒，那神聖的一刻。

《六個問題，竟能說服各種人》讀後

這實在不是我會想從書店的架上抽出來的那種書，更遑論買回家細讀了。看看它的書名，和它推廣的技巧——立即影響法，多麼商業化，跟《奇蹟課程》的放手和超脫根本八竿子打不在一起，何況這類教導心理技巧的書通常都沒什麼深度。但很高興是我錯了，買下這本書之後一個禮拜，我又跑回二手書店把僅存的另一本給買回家。

事實上，靈性的訊息可以藏在幾乎任何事物任何書裡，倘使願意留心的話，生活中處處都是聖靈捎來的訊息。別被書名和（設計得不好的）書皮給騙了：當你企圖說服某人相信你的觀點，你就先種下了敗因；這就是立即影響法最吊詭的地方。表面上看起來是要影響某人，實際上卻是要幫他找出他想這麼做的理由。立即影響法最困難也最容易失敗的地方就在放手和信任，而這正好是《奇蹟課程》的強項。

立即影響法的指導原則就是還給對方絕對的自主性，讓對方為自己負起全權責任。這是放手，而支持放手的論點則是「信任」：心理學家發現，每個人都有足夠的動力量能夠改變，

即使是長期酗酒的醉鬼亦然。每個人內在都有改變和突破的種子，種子發芽的時候雖然地表面看不見，但有朝一日它將破土而出。倘使改變的動力出自「外在」，例如父母或伴侶的脅迫和說教，這類改變往往難以持久、無法深刻。只有改變的動力出自「內在」，也就是由自己來說服自己的時候，真正的改變才會發生，並且能夠突破。

因此，強化對方的自主權就是施用立即影響法的首要之務。事實上，每個人本是憑著自主行事，即使表面上接受了對方的意見或公司的規定。每個人正在做的都是他自己當前想做的事，不論他怎麼把責任歸咎於外。另一方面，說教和脅迫往往只是引起抗拒和反效果。看看伊甸園的故事就知道了：如果希望孩子不要去某事，倒不如要他去做那件事還來得快些。因此，歸還自主權雖然違反人間的常理，卻是最合乎邏輯的做法。真正聰明的父母親不會對孩子說教，更不會跟前跟後不准這個不准那個。

作者用六個問題帶出立即影響法，旨在幫助對方發掘做某事（例如減少打電動的時間）的理由：

- 一、如果你有可能想改變，那是為什麼？（也可以拿來問自己）
- 二、你有多想改變？以一到十分表示，一分代表一點都不想，十分代表百分之百想。

三、你怎麼沒選擇更低的分數？如果對方選一分，就用一個更小的改變重新問他，或者問他該如何才能讓一分變成兩分。

四、想像你已經改變了，會有什麼正面的結果？

五、這些結果對你來說為什麼很重要？

六、如果有下一步，那會是什麼？

注意，是幫助對方發掘他想改變的理由，而非告訴他你認為他應該改變的理由。然而，人們對於自己的內在動機往往缺乏了解，因此六個問題中的前五個都是在幫助對方發掘做某事的動力。第一個問題引出的可能是些表淺的理由，但隨著問題層層推展，慢慢的對方可能會說出一些連自己都感到訝異的原因。甚至在步驟五還可以「五個為什麼」層層深入，幫助對方挖掘深層的私人理由。做一件事的理由愈充分、愈深刻、愈私人，起而行之的動力就愈強，這是一般人都曉得的道理。

作者特別提醒，雖然步驟二要對方打分數，分數的高低卻非要點，因為至今仍沒有任何方法能夠預測一個人的行為，即使連這類評分都不能。然而，我以為真正有趣又違反一般人作風的是第三個問題：它問的是「為什麼不是更低分？」，而非「為什麼不是更高分？」

（也就是暗示對方分數打太低）仔細檢視會發現，假使問的是「爲什麼不是更低分？」，對方會找出他想去做事的理由（與立即影響法的精神一致）；假使問的是「爲什麼不是更高分？」，則對方會找出的是他不去做事的理由（與希望達成的目標正相反）。因此，作者反覆提醒我們，幫對方找出他想做某事的理由，而非問些只是引起抗拒和反效果的問題。

這本書最令我驚喜的是，作者竟能從抗拒中找到改變的動力，似乎任何人都有改變的可能。即使對方跟你激烈地爭辯，這仍表示轉變有望，因爲真正不想改變的人根本不會花時間跟你爭辯。事實上，真正不想改變的人是不會心存抗拒的。對奇蹟和寬恕感到抗拒的必然是奇蹟學員，因爲沒有學或不想學的人根本不會感到抗拒。換句話說，撞上抗拒雖然使人灰心，但抗拒有時竟比不抗拒要來得更更有希望。即使「想都別想！」是對方口中吐出的回應，作者都還能見到一絲改變的動力，這是立即影響法最令我佩服的地方。

立即影響法是否會淪爲人際間的操縱？答案是不會，因爲我們留給對方絕對的自主權。但放手不等於放棄，我們還是能夠給出引導，幫助對方發掘他真正想做的事。事實上，立即影響法的效用恐怕還更勝於人際操縱。當初之所以找來這本書，用意無非是要幫助我的學生，當然也包括我自己。原因無他，因爲幾乎任何人都必須在學習《奇蹟課程》的過程中穿越強烈的抗拒。我見過許多撞上抗拒之後近乎一籌莫展的例子，因此總是在找尋真能幫得上

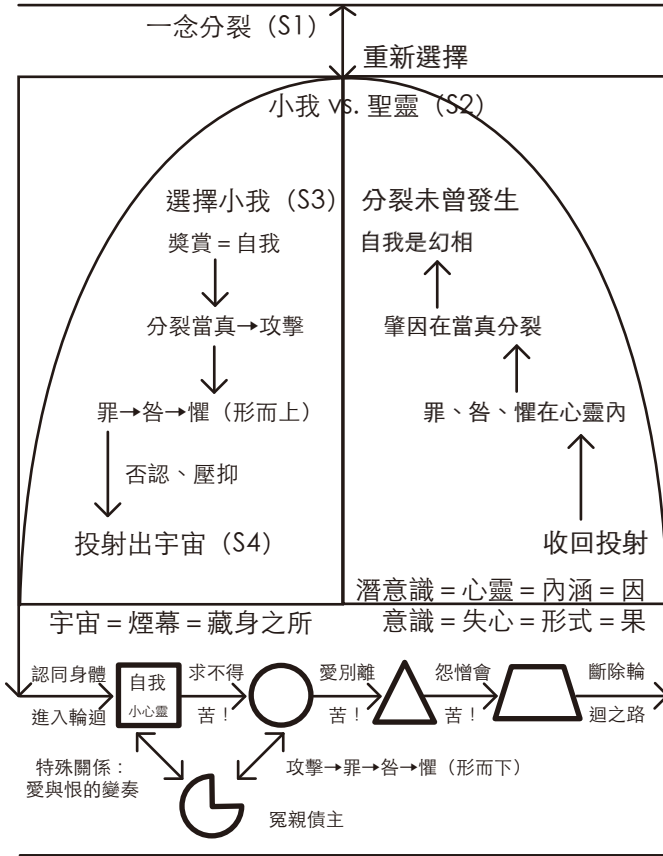
忙的方法。

立即影響法提出的問題其實與《奇蹟課程》的一致，也就是「你究竟想要什麼？爲什麼？」，但它更以六個問題層層深入內在改變的動機和動力。這就是穿越抗拒的不二法門：即使恐懼的浪潮波濤洶湧，只要能找出前進的動力，哪怕只是小小的一點兒願心，我們都能在靈性的道途上持續前進。只要有小我，就會有抗拒，因此所有的奇蹟學員都得學習如何與抗拒共處。自我譴責、打壓自己、跟自己說教只會強化抗拒，只有找出內在的動力，才會帶我們穿越抗拒。

立即影響法當然可以用在自己身上，而這也是我的本意，畢竟外邊沒有別的心靈。誠摯地推薦大家讀讀這本書，書中舉了不少堪稱經典的案例，讓我們有跡可循。除此之外，也提供了不少正確答案令人跌破眼鏡的測驗題，小我習氣之深可見一斑。這本書累積了作者超過十五年的教學經驗，文字解說非常清晰，而且層次井然。更重要的是作者的智慧和洞見，起了畫龍點睛之效。它幫助我用遠爲正面的心態去看待抗拒，並教會我用更有效也更有效率的方式來穿越抗拒，既能助己、亦能助人。

四層分裂：一個小整理

四層分裂圖
(The Four Splits, an Illustration)
神→聖子 (一體)



- S1 = 第一層分裂 = 小小瘋狂 (的分裂) 一念
- S2 = 第二層分裂 = 出現小我與聖靈兩個選項
- S3 = 第三層分裂 = 選擇小我，把分裂當真
- S4 = 第四層分裂 = 投射出大千世界
- 分裂的過程：S1 → S2 → S3 → S4
- 還滅第四層分裂 = 收回投射，不再定罪
- 還滅第三層分裂 = 尋獲問題的根源：當真分裂
- 還滅第二層分裂 = 尋獲聖靈：生命另有出路
- 還滅第一層分裂 = 重新選擇聖靈，交託分裂
- 回歸的過程：S4 → S3 → S2 → S1，反其道而行

(作圖：許自呈 參考自奇蹟課程基金會 Kenneth Wapnick 繪圖與講解)

四層分裂的理論是後人依據《奇蹟課程》的內容整理出來的，但大抵有跡可循。習學《課程》的幾年間，也曾反覆聽人提起，但總覺得有些複雜，聽過即忘。直到約莫兩個月前，聖靈指引了我，這才看見四層分裂的要點，霎時茅塞頓開。事實上，只要能掌握少數幾個關鍵，並與寬恕的操練結合，四層分裂的說法就簡單易懂，否則只是徒增學習的困擾罷了。

爲了服務華文地區的奇蹟學員，我依據肯尼斯書裡的講解和網路上的繪圖重製了一張簡單清楚的四層分裂圖，只要循著箭頭的方向，就能走一遭四層分裂發生以至還滅的過程。這張圖可在我的教學網站和 Sitedshare 空間裡觀看下載，歡迎大家流通；亦可配合葛瑞在《告別娑婆》第五章裡的講解，應能一目瞭然。

如《正文》在「夢中的英雄」一節中所言，在一切是一的永恆境內，原只有上主和聖子，乃至聖子的創造。那兒只有無窮的喜悅、無盡的愛和無邊的創造。然而，不知怎地，在上主之子神聖的心靈中悄然爬入小小瘋狂一念，想從上主那兒分裂出去（第一層分裂）。雖然尚在考慮階段，但上主之子的心靈已掉入了幻相，因爲在一切是一的天堂之境根本不可能存在分裂的想法。此時，聖子的心靈中出現了兩個選項，也就是圖中的「小我」和「聖靈」，此爲第二層分裂。聖子面臨了抉擇：聽信小我、把分裂當真，或者相信聖靈、看穿分裂不可能發生、實相永不動搖。設若選擇了聖靈，則一切船過水無痕，當下就回歸天堂；因爲分裂

不過是虛妄一念，實在微不足道。依據《課程》的說法，意識（consciousness）指的是分裂之後心靈產生的第一道裂痕（T-3.IV.2），對照《詞彙解析》第一條的說明，所指應是第二層分裂，也就是面臨抉擇的心靈。意識是個「接收器」（receptive mechanism），接收不同層次的「知見」（levels of perception），也就是小我或聖靈的訊息。

當然啦，如果當初得以一笑置之，你現在就不會坐在這裡閱讀這些文字了。雖然分裂原是微不足道的念，但上主之子忘了對它一笑置之，反而將它當真了（第二層分裂）。豈知當真之後衍生出無比嚴重的後果（T-ST.VIII.6-9）——上主之子自認攻擊了上主而生出巨大的罪咎和恐懼，害怕上主起而報復、降下天打雷劈。行文至此，不難看出前三層分裂不過圍繞著一個關鍵：當真分裂，或者一笑置之？分裂雖是個肉眼不得見的小小間隙，卻可能滋生出重重可怖的幻象，看看人類歷史上多少血腥和苦難就知道。那麼，小我給出了什麼籌碼，竟使上主之子拋棄了天堂的美善？答案就是我們的自我。因為自我使我們凌駕在上主之上，得到天堂之外的自由。這就是我們自覺難以丟下魔戒的原因。

由於受不住內在的罪咎和恐懼，我們試圖否認、壓抑，最後投射出這個大千世界（第四層分裂），這就是天文學上所說的「大霹靂」（the Big Bang）。在那之前時間和空間並不存在，我們的心靈存乎時空之外，而四層分裂的過程亦無需時間。中國字「宇」指的是

上下四方，而「宙」指的是古往今來。上主之子原是一個心靈，經過大霹靂之後便碎裂成恆河沙數的小塊，形體或「身體」(body)於焉而生。包括一般人所說的心靈，都是已然碎裂的（此處以小心靈稱之，以與《課程》所說的心靈區辨），畢竟在一體心靈之中不會有你、我、他之別。此時心靈認同自己是一具身體，藉此規避自身內在的罪咎和恐懼；於是開啓了輪迴，輪迴的英文reincarnation指的就是「重複(re-)在(in-)一具身體(carnation)裡邊」的意思。充滿各色形體的宇宙即是一層煙幕，使心靈看不見自己，也看不見上主，遂形成了「失心狀態」(mindlessness)。此時原本的意識便轉為潛意識，因為心靈看不見小我，亦看不見聖靈，更看不見自己仍可重新選擇聖靈；它的全副注意力都集中在這個有形有相的世界裡，誤以為自己是一具身體、漫無目的的周遊列國、在愛與恨的交替來去中不斷輪迴下去。心靈中的罪咎和恐懼本是形而上的，現在投射而出、演變為人間的愛恨情仇，也就是《課程》所說的特殊關係。這下罪咎和恐懼好似就是外來的了，不打不相識的冤親債主不知怎地接連出現，使人丈二金剛摸不著頭緒。

我們之所以看不清自己的身世來歷，是因為四層分裂的過程已被我們遺忘在潛意識裡。每經過一層分裂，前一層分裂或天堂的樣態就為我們遺忘。但遺忘終歸是遺忘，並不表示就不存在。這是為什麼《課程》要替我們重建記憶的原因，因為唯有憶起聖靈、憶起心靈的抉

擇能力，方能解脫世間之苦、重回天堂。就像童話故事《糖果屋》裡的那對小兄妹，循著沿路丟下的小石子，才能安然找到返家的路。

直到心靈受夠了世間的怨憎會和愛別離，才開啓了返回實相的契機。回返的過程大抵是沿著原路往回走，因此寬恕的首要之務乃是收回投射。收回投射不僅是承認罪咎和恐懼不在外邊，還需看出心靈原是「一個」，並無你、我、他之別（這是在第四層分裂之後才產生的）。接著是認清當真分裂乃是一切問題的根源，並憶起聖靈仍是個有效的選項。倘使能重新選擇聖靈、將自我和分裂交託給祂化解，便能回返天堂。這的確是一趟心靈的旅程，也是一趟奇蹟之旅——誰能料想那小小一念分裂竟是萬惡的淵藪？而寬恕過後的晴空卻是萬里無雲的，一切人世間看似無解的難題皆悄然引退。

事實上，自分裂之始我們的心靈就走在回歸的道途上；我們一直在等待自己，重新做個不同以往的決定（T-31.VIII）。我們就是站在懸崖邊的佛羅多，等著放手拋下那只致命的魔戒。不斷操練寬恕之下，我們的心靈愈趨平和，也愈有力量；直到準備好一舉放下小我，從此悟入神聖的一刻。那時，人間的一切課題就完結了；學習達至終點，再過去就是斷除輪迴，因為心靈已然認清自己無須這具身體了。融入天堂是什麼滋味兒呢？只有等你親身來體驗了！

大富翁與家家酒

學生們常問我，習學《奇蹟課程》該如何才能與日常生活並行不悖？書上說這個物質世界只是個幻相，沒有一丁點兒真實，而靈性本自完滿，我們理當可以活得無伎無求。這是《課程》的高標準，但我們仍活在這個世界裡，仍須面對金錢、兒女、婚姻和柴米油鹽。難道因為這些都是幻相，就都撒手不管了嗎？

面對這類問題，我的初步答覆通常是「對自己誠實」；畢竟我們離《課程》的高標準還有相當的距離，不吃飯會餓、不喝水會渴、不呼吸會死，不必一開始就拿高標準套牢自己。當然，這不是叫我們下修高標準，而是承認自己目前的耐力有未逮。既然還達不到如不動的超脫境界，那就別停車不鎖門、過馬路不睜眼、生病了就乖乖吃藥、肚子痛就好好看醫生。這不是與小我妥協，而是對自己誠實，有幾兩重就說幾分話。

活成槁木死灰是另一類常碰到的問題：既然放眼所見皆是幻相，以往賦予意義、價值的人、事、物就顯得不再那麼吸引人。向前拚命追逐的一切，不論是升等、加薪、親情、旅遊

乃至慈善，似乎一個個都褪去了原有的光彩。《課程》又說只需寬恕、無需做任何事，結果就是一個「悶」字。連旁人都好生奇怪，甚而指責我們懶散、不積極。

這類現象實是修習《奇蹟課程》的過渡，那種感覺像是穿越大片不毛的沙漠，卻又尋不到綠洲。生命不是沒有意義、沒有價值，而是擺錯了位置。當我們開始抽離幻相，轉而尋求真理，這過程難免有青黃不接的時候——生命失去意義、生活缺乏動力、小我不斷掙扎，卻又看不見一絲光明。有些人碰上這節骨眼就放棄了、沒有放棄的就選擇逃避，但這的確是個過渡期，逃避永遠不能解決任何問題。綠洲其實就在不遠處，只是我們暫且感到舉步維艱，倘使能堅持一段時日，真實的光明和希望就會是晨曦的第一道曙光。

逐漸脫除小我魔障的人會發現，生命的開展的確妙不可言，充滿了無盡的趣味，即使是幻相世界的倒影亦然。往昔之所以看不見這一層，是因為我們把滿腔的憤怒、罪咎和恐懼全塗抹在這個世界上。隨著寬恕的刷洗，潔白無瑕的內面逐漸呈現在眼前。沒有所謂的好運、壞運、好事、壞事，一切的發生都是最佳的安排，端視我們看不看得出來。

此時，我們開始學會過「順流」的生活：生命自會應著它的邏輯開展，只要我們別把我的框架往它身上套——這個不能吃、那個不能做、哪兒不能去、什麼人不可親近、哪類書絕不想讀。倘使能夠撤除一個個框架，生命就會逐漸變得豐盈，因它多了更多更多以往從未

想過的可能。不能說是多了更多，因為生命本就充滿無限可能，只是我們把自己活得癩聲癩氣的。我們原可以過得幸福、自在許多，只是沒有勇氣追求。

想要順流而下，拆除小我的框架乃是首要之務；盡可能放下對未來的預設和期待。事實上，真正的順流往往跟我們原初的想像背道而馳，這正是生命有趣的地方。但若無法轉換眼光，讓生命帶著我們走，就一定會感到失落、不甘心，因為生命好似一再挫敗我們的期待。該得手的錢、該得手的人、該得手之事，往往失之交臂。此時，種種小我的情緒、心念不免要升起，乃至徒勞的掌控、不解和怨恨。許多時候，我們的小小智慧尚不足以參透生命的大道理，但生命會給出暗示，引導我們走向特定的方向。只要先放下小我、回歸平安的心境，聖靈的訊息才能灌入，否則即使是明示，我們仍將視而不見。

舉個例子：某天你生起了想到歐洲自助旅行的念頭，但你不確定到底該不該成行。這時，可能伴隨著許多小我的想法：很花錢、假很難請、扒手很多、碰上吉普賽人怎麼辦、規劃行程很麻煩、訂房很瑣碎。但你選擇寬恕、放下評判，並試著在書店瀏覽旅遊雜誌，偶爾也上網爬爬文。你發現到歐洲旅遊其實沒有想像中困難，甚至還有熱心的友人提供好用資訊。不僅如此，你的家人並不反對，而吝嗇的公司主管竟也准了假，加上企劃案告一段落，也該休息了。這些就是生命給出的暗示：倘使望著某個方向走，竟出乎意料地順遂，亦且令

人心動——我們的心靈會給出回應，確認這的確是目前真正想做的事。於是你放手去安排一切，原本只是小小一念，隨即卻開展實現了！雖然旅遊也是個幻相（畢竟我們哪兒也沒去！），但在旅途中有奇遇，你碰到了志同道合的好友、某些人事給了你啓發，甚至是額外的工作機會；而你也在各種境遇下不斷學習寬恕，不論是飛機誤點、舟車勞頓或者水土不服。假以時日，當你循著生命的軌跡往回望，會發現上天的安排多麼巧妙、多麼有意思，根本不是當初可能預想的。事實上，祂要給你的總是遠超過你願意給你自己的。

所謂的「順流」並不是坊間所講的吸引力法則，至少不是多數人所解讀的理想事成。大部分人在運用吸引力法則的時候，是無意識地加強與小我的結盟，因為有所求的心境反應的不外是匱乏和恐懼。當時自以為想要的，到頭來往往都不是真正想要的。想想在搬家或清理的時候，面對一大堆用不著又不討喜的雜物，就會明白我在說些什麼了。

「順流」會帶我們前往我們真心渴望之處，但那不代表一般所謂的幸福圓滿。嫁給多金又顧家的單身漢，就是順流嗎？未必。事實上，順流會捎來寬恕的功課，有些恐怕不甚輕鬆。但生命本就充滿寬恕的功課，直到我們完成為止。只要能搬開障礙，順流的生命實是輕鬆、自在而愉悅的，那是我們當初也想不到的。自從我離開醫院後，生命便逐漸展現出它的豐盈，我遇見意想不到的、人和書籍；從最不可能的地方收到聖靈的訊息，更嘗試了之前壓

根兒不會冒險嘗試的行動。只要不是助長幻相、追逐幻相，我們大可以在這個世界玩得盡興，最後興高采烈地回歸天堂的家。所有人都知道大富翁和家家酒只是遊戲，這不代表我們不能玩得開心。倘使把遊戲裡的紙鈔當真了，不免會吵架、賭氣，最終敗興而歸。既然都來了，暫時也還回不去，不如就開開心心玩上一把。婚姻與家庭就像扮家家酒，工作和投資就像玩大富翁，只要不當真，便可遊戲人生，這就是所謂的「清明夢」(lucid dreaming)——身處夢境，卻不屬於夢境 (in the dream, but not of the dream)。只要把心思專注在寬恕，總有一天我們會準備好，脫離形體之後，也就無需任何遊戲了。

先尋求神的國度，其餘的一切自會賜給我們；先寬恕，然後信任生命的開展，隨順而流。即使身在幻相世界，我們依舊需要作決定——跟誰結婚、做什麼工作、是否要出國旅遊？聖靈不會為難我們，祂甚至會給出暗示來幫助我們。問題是，我們願意接受嗎？倘使對未來充滿恐懼，聖靈的聲音給淹沒了，聽不見也是理所當然的。我曾在書裡分享自己放棄高薪工作的經過，那是一段奇妙的歷程，也是一段面對生存恐懼的歷程。因此，寬恕仍是在先的，否則生命無從擴展，更遑論真正的享受了。倘能回歸平安的心境，那是否收到聖靈在現實世界的指引，似乎也顯得不是那麼重要，因為，很弔詭的——所有的決定最終都證明就是最好的決定。

23

形式與內涵兼具

形式與內涵的區辨是我教學《奇蹟課程》的重頭戲，即便形式上談的是另個主題，探討的內容仍是形式與內涵的不同。我曾開設一年期的主題式研討，並把形式與內涵的區辨設為第一個主題，而所有主題可說統籌其下，包括身體與心靈、潛意識、寬恕、特殊之愛、疾病與療癒、死亡與生命等等，這些都和形式與內涵的區辨有關。可以說只要徹底弄通這個主題，《奇蹟課程》就給弄通了。

幾個月前我在週二班上收了一個美女，是一位上課同學新交的女友。他不但把《奇蹟課程》介紹給她，還替她講解了數次形式與內涵的區辨，他覺得這是一套非常好用的觀念。我確信他真的做了他所說的，因為最近這陣子女友每次見到他都說：「形式也很重要！」事實上，我並沒有說形式不重要，畢竟我們還活在這裡，我只有說：「內涵優先！」也就是內涵大於形式。倘使注重形式大於內涵，我們就會把這個世界當真，在裡頭不斷遊玩、遊蕩，而無法脫身。

形式與內涵必須加以區辨，但二者不必然相斥。以一場精彩的演講為喻，講者可以形式、內涵兼具，既博學多聞、深入淺出、條理分明（內涵），又幽默風趣、妙語如珠、貌賽潘安（形式）。一個博學多聞的人不必得講話平淡無趣，就像有深度的史書不必枯燥無味。這就是既有內涵、又具形式，形式不壓過內涵，卻能替內涵增光添色。

再以演講為喻，設若形式、內涵只能擇一，那麼你會選哪一個呢？多數人似乎會選擇內涵，雖然講者口才普普、相貌平平，至少聽了整場下來還能頗有收穫。假使徒具形式、實無內涵，那麼事後回想起來，反倒有種受騙的感覺。事實上，多數人最憎惡的就是這種人，但既然徒具形式乃是小我的特性，這類人會坐著賓士轎車滿街跑就不令人訝異了，因為這個社會仍是獎勵外表的。倘若既無內涵、亦無形式呢？嗯，這或許就是小我被掀底牌後展露出的樣貌吧。

既然我們還活在這個世界裡，而且與之部分認同，全不顧及形式似乎是迂腐且不近情理的。套句《課程》的話，其實無需如此。以教學而言，老師本身的修練乃是最重要的內涵，否則必會言之無物、難以啟發學生；但我也費了一點兒功夫來訓練表達、製作教材、研究教學技巧。後者雖是輔助，有時卻能大大增進教學的功效。只要把內涵永遠擺在第一，形式就不會反客為主，使我們落入小我。扣緊內涵、揮灑形式，形式可以變化萬千，內涵卻始終如

一，這才是活用《奇蹟課程》的典範。只要持續往內涵邁進，遲早有一天我們能脫除一切形式，屆時就無須任何區辦了。

24 師生之間

這輩子活到現在，學生當過、老師也當過，兩面比較，有時會莞爾一笑。最近讀了歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）的巨著《團體心理治療的理論與實務》，雖是本教科書，讀來卻不僵硬。作者凝鍊了多年團體治療的經驗，用最淺白又最深刻的文字抽絲剝繭，好幾個段落句句都是經典。雖然出道未久，但一週上團體課的時日超過五天，這當中遭遇形形色色的學生、老師，也發生了許多事。藉著亞隆的文字再回首，讀來真是點滴在心頭。

老師，不就教嗎？學生，不就學嗎？事實上，宗教靈性團體中的師生關係遠比多數人以爲的複雜，複雜程度不亞於剪不斷、理還亂的感情糾葛。依據《新約聖經》的描述，耶穌的門徒雖然崇拜他，對他的話卻也半信半疑；門徒之間還會爭風吃醋，算計著誰入天國之後能坐在他的右邊。過不了多久，耶穌就上了十字架，出賣他的正是他的學生。雖然《聖經》的內容未必屬實，卻很能反映出師生之間錯縱複雜的人際關係，而這才是現實的樣貌。

事實上，學生有小我，絕大多數的老師也有小我，即便雙方都有否認的動機。再者，沒

有人進教室前會把小我像狗一樣地拴在門外；不論是學生或者是老師，都會把小我帶進教室。你可以想像教室裡的每個人身旁都坐了一隻半隱形的野獸，正在伺機而動。這樣的描述絕不是誇大其詞。因此，假想中和樂融融的師生關係、充滿愛和溫暖和無限包容的屬靈團體，很抱歉地都僅止於假想和遐想；正如充滿愛意、琴瑟和鳴、白頭偕老的夫妻關係，絕大多數僅止於浪漫的想像，是一般的道理。事實證明，只要有人的地方，就會有爭端。這並非不爭的事實；有爭端不但沒有關係，反而是良好的借鑑、學習和進步的助緣。只要能把握這個原則，無論進到什麼團體，都能學到最寶貴的一課。

讓我們先來談談學生。就學生面而言，他必定要面臨的就是與偶像和權威之間的關係，心理學上稱作「移情」(transference)，事實上就是《奇蹟課程》所說的投射，但後者涵括的面向更廣。光光這一層就是至為重要的寬恕課題。心理治療往往把和權威的情結回溯至病患的原生家庭，但《奇蹟課程》卻要我們回溯至我們「真正的」原生家庭，也就是我們與天父的關係。我們爲了得到自我和特殊之愛，不惜攻擊天父、毀壞了天堂，並由此生出深刻的罪咎和恐懼。這是我們與天父之間的伊底帕斯情結。一旦投射於師生關係之上，老師儼然就是天父和權威的化身（不論他的年紀），於是種種又愛又怕又妒又恨的矛盾情緒便接二連三地出現了。我們渴望得到老師的喜愛、讚賞和支持，畢竟我們內在深處仍渴望著天父的

愛；但我們又害怕真正的愛與合一、恐懼天父的報復，因此骨子裡又藏著反叛權威的血液，只要得到機會，便想攻擊老師。

對老師的崇拜和依附總是在先的，設若打起頭就不認同這位老師的話，根本就不會成為他的學生。但這類依附和崇拜實是不健康，並且有待修正的。學生和信徒很容易把老師投射為幾近全知、全能、全善，神一般的人物，遂期待得到無所不知、無所不能、無微不至的關照。雖然在課堂上我總會時不時提醒大家別把我當偶像，對待學生也盡可能像對待朋友一般，事實證明小我仍會下意識地這麼做。許多宗教和靈性團體不但不打破偶像，反而還推波助瀾，利用信徒的崇拜來極權、斂財、壯大聲勢，事後竟能講出一套冠冕堂皇的理由。偶像崇拜實在是一種最危險的自欺，因為全知、全能、全善的超人只存在於信徒的想像之中，總有一天要破滅。尤有甚者，崇拜偶像其實削弱了自身的力量，因為我們把自身原有的力量交給了偶像。花大錢去跟偶像買回自己本有的力量，豈不大謬？老師不能幫你完成寬恕的功課，他不能幫你灌頂、加持，也不能幫你消災解厄，他頂多在旁指導、陪伴、鼓舞。他的力量不是你的，而你的力量也不是他的。這是所有的學生終要明白的真相。

隨著時間過去，老師的「缺陷」會一個接著一個冒出來，畢竟之前的形象不過出自學生的投射和遐想。為什麼特別把缺陷兩個字括號起來？因為我們很難或其實不可能分得清，

究竟是這老師的確有此缺陷，抑或這些缺陷只是學生的投射。學生之所以是學生，必定有其小我，而小我的投射是不分對象的。即使耶穌今天站在這裡，都還得承受總總定罪和恐懼的眼光。別以為老師承受的投射比較少，坐此高位的人其實更容易成爲眾矢之的。這是每個當過老師的人都心知肚明，又不足爲外人道的。因此，學生不僅僅是來跟老師學習寬恕，更是來學習寬恕老師。這是爲什麼耶穌在《課程》裡不只一次懇求我們寬恕他。不論這位老師是富有學生認定的種種問題，寬恕的功課是不變的。當一個老師做出傷天害理之事，例如濫交、猥褻、或斂財，眾人往往將炮口一齊指向這位不適任的老師。但誠如《聖經》裡的耶穌所提醒的，你們誰是自認純潔無罪的呢？一個巴掌拍不響，會碰到這樣的老師，而且願意待下長久的時日，一定是我們自己的心靈出了某些問題，也一定是我們還有生命的功課要做。此時的首要之務不是向外批判，而是向內自省。假使僅僅止於批判，這苦可說都是白受了，甚至一輩子不敢再接觸任何團體或老師，即使勉強參與也是心懷戒懼，這等於是平白替自己關上了一扇門。

學生既想依附老師，分享老師的力量，不願替自己負起責任，又想反對老師、攻擊老師，最後凌駕在老師之上。這是學生與老師之間的矛盾關係，也是我們與天父之間的矛盾關係。有的學生一開始對老師言聽計從，隨後卻處處想證明老師是錯的。更多的是一開始情

如家人，隨後卻頻頻攻擊，終而形同陌路。我們往往掉進是非對錯的評判之中，忘記自己面臨的實是寬恕的功課。學生不必得同意老師所說的一切，而老師也不必得完美，但這不代表給老師定罪是合理的。事實上，修行觀點的些微差異往往只是枝微末節和誤會，卻很容易為小我用作攻擊的口實。無論如何，唯有「寬恕」才能帶我們安然通過這一切；當學生逐漸能夠收回投射，就會了解自己心目中的老師真的不過是一廂情願的想像，無論你認定他是個好人，是個壞人，或是個神人。我常表白自己是個平凡人，不過是願意學習罷了。只有撤除種種不實的投射，師生之間的關係才會趨於平實、學生才能安穩地學習，老師的缺陷既看在眼里，又寬恕在心裡。如能越過最初的矛盾階段，彼此之間才能開啓真正的交流，那樣的情感是真摯、真實而且不可多得的。

學生會投射老師，那麼學生之間呢？倘使一日為師、終身為父，那麼同儕之間就形同手足了。那麼，兄弟姊妹之間所可能發生的一切，在團體之中就可能發生。愛護、支持、砥礪是一端，羨妒、攻擊和競爭又是一端。透過同儕間的提問、分享和回饋，我們學到的有時不亞於從老師學到的；同儕和團體推動我們學習，也給予我們鼓勵和包容。但同儕之間也會競爭，就如私人公司裡的員工和主管一般。老師只有一個，學生卻有許多，那麼，誰才是老師心目中最鍾愛最器重最仰仗的那一位呢？倘使老師是父親，我們必想成爲他私底下最鍾愛的

一個。忌妒往往成爲檯面下的暗流，包裝成合理化的攻擊和輕蔑。曾有學生私下反應，說我上課都不稱讚她，也不看她，實際上我不但稱讚過她，還不只一次；而且每堂課我都隨時在注意每一位學生的反應，即便她一語不發。然而，看在冀求特殊性的心靈眼中，學生分享到的愛總是不夠的。爲什麼老師不能多愛我一點？爲什麼老師不了解我的痛？爲什麼老師不知道我需要的是什麼？這是很多學生心裡頭的小聲音，長久以來的苦悶。事實上，沒有一個老師是全知的，很多事很多感受很多想法，不講出來根本沒有人知道。有些學生一進入團體就展露出「管理」的長才，處處幫老師做事，卻暗中想要掌控整個團體。並不是老師不感謝精明能幹的學生，而是學生必須保持覺知，否則很容易不知不覺重演自己身爲公司主管的角色；雖滿足了自己的控制欲，卻也遺忘了寬恕。總而言之，不僅學生要寬恕老師，學生之間也要互相寬恕，這是在團體中學習必不可少的。甚至，這就是我們之所以加入團體的最重要理由！

講了這麼多，那麼老師呢？老師雖是老師，卻是能夠學得最多的角色之一。所謂「教學相長」絕不是陳腔濫調、無的放矢。不過，是有附帶條件的：老師必須時時保持覺知，維護最純潔的教學動機——教就是爲了要學，而且僅止於此。但我們終須面對現實，老師也有老師的小我，他如果沒了小我，大概也就不久於人世。之所以來到這裡，表示他有功課要學

（不管他承不承認）。他有他的痛苦、恐懼、焦慮，也有他的困惑、迷惘和無知。但這些都無妨，只要一個老師願意利用每一個機會來學習寬恕，那麼他就會逐漸進步，而學生也能跟著他一起進步。這可說是不完美的人間最接近完美的教學情境。與其投射一個不實的偶像，不如跟隨一個腳踏實地、心胸敞開，願意承認錯誤，並從錯誤中學習的老師。

學生會投射老師，而老師也會投射學生。既然老師也有小我，他必定會偏愛某幾個學生，並厭惡另外一些。這雖是人之常情，卻因學生本有爭寵的心態而成爲一枚不定時炸彈。好的老師會學習一視同仁（雖然學生不見得這麼想），跟每個學生都保持大致對等的距離，這也是學習祛除特殊性最好的功課。許多宗教組織設有所謂的「核心團隊」，有些師父還有秘密後宮。但這類小團體往往是傷害大過助益，不但藐視了一體平等的理想，也容易成爲鬥爭的溫床。對一個老師來說，如何寬恕自己不甚喜歡、甚至屢屢提出挑戰的學生，保持最大的耐心和關愛，並且不帶批判地指陳學生的投射，永遠都是終極考驗。老師這個角色可說承受了莫大的壓力和投射，因爲學生很容易就把自己的問題推給你（反之亦然），因此心臟的搏動力和收回投射的能力必須異乎尋常地強健。當老師的確是練習收回投射最好的方式之一。學生對老師的投射可以趨居兩極，叫人簡直不敢相信說的竟是同一個人。一個老師可以是富於關愛、理解、體貼、洞察、誠懇，也可以同時是自私、貪婪、冷漠、驕矜而且吝於回

報。這是爲什麼每每想起學生會給過我的評價，都會不禁想搖頭或莞爾的原因。落花無情，觀者有意，一句不經意的話、一個不經意的動作，都可能引發學生無限遐想，令人錯覺自己是當上了美國聯準會的主席。倘使學生的指正是對的、是值得參考的、是有啓發的，那麼好的老師就會特別留心。但無論如何，寬恕是那唯一的出路，不論學生的批評是否有理。

老師的位置雖然不好坐，卻又是某些人夢寐以求的，因那是個充滿誘惑的所在。權力、金錢、名聲、崇拜，或許再加上性，一個平凡的老師可以維持如不動嗎？他能夠毫不妥協自己的初心嗎？必須說，很不容易。即使這老師看上去有多麼道貌岸然，老師仍是個人。他是否樹立權威來操控學生，甚至帶學生走上自我毀滅之途？他是否藉各種名義來斂財？他是否一再強調自己和團體的特殊性？他是否滿腦子想著如何擴大自己的勢力和威望？他是否將自己塑造成宗教偶像？他是否藉著權力和權威來佔有學生的肉體？他是否藉著罪咎和恐懼來留住學生、圖利自己？他是否上演苦肉計，而且聲淚俱下？他是否刻意排斥所有其他的老師？他是否孤立學生的人際關係？他是否組織小團體？他是否將自己的罪咎投射給學生？這些都是過往一再發生、未來也必會發生的。事實上，幾乎沒有一個老師能夠自絕於上述種種誘惑而全不受吸引。所以，醒醒吧！再次的，人間的老師不必完美，但他可以保持覺知。自私自利的念頭沒有什麼大不了的，因爲小我本是如此。被小我拉走前如能洞察先機，並斬斷惡

源，就不致在靈性的道途上岔出太多。我自己的做法如同曾子，一日三省不為多，先認清什麼才是自己真正想要的，其餘的自會逐漸看淡。不要小覷人間的榮華富貴，那可是耶穌在沙漠裡所承受的最後一道考驗。

過往的老師、治療師、醫師和宗教導師往往隱身在重重迷霧之後，受到旁人崇拜、讚嘆。雖然偶像崇拜在靈性圈仍是個普遍且嚴重的問題，卻有愈來愈多老師選擇走出「迷霧」(demystification)，選擇「透明化」(transparency)，不再把自己弄得高高在上、不可一世。他們願意像朋友一般跟學生分享自己的內心世界，他們把遇見的困難、穿越困難的過程、以及穿越後的喜悅和體驗如實陳述出來。我曾在台灣的奇蹟圈碰過兩三位這樣的前輩，他們不僅是我的楷模，也是情同弟兄的忘年至交。我欣賞他們的勇氣與誠實，也力圖追隨他們的腳步。被人稱作靈性老師的，自然不願讓學生窺見自己的陰暗面。他們深怕受到攻擊，他們深怕此後再也吸引不到學生。然而，誠實的學生喜歡誠實的老師，而誠實的老師也會吸引誠實的學生。學生可以從老師的袒露中學得寶貴的經驗，包括如何自我袒露、如何穿越小我、如何保持覺知等等。對學生而言，老師的自我袒露起的是示範作用，如果學生一個個沉默不語，老師如何幫學生解決切身的難題？如果學生從不提及自身的寬恕經驗，那麼老師也很難及時指正。倘使一個活生生的老師可以從平凡趨入超凡的境界，學生為什麼不可以？沒

有理由學生不能青出於藍，勝於藍，是吧？

心靈圈一位資深的前輩曾跟我分享，唯有當學生成爲老師，才會曉得當老師的甘苦。往昔投射給老師的種種罪咎，如今反倒成了別人的口實。屆時這位初爲人師的弟兄才可能大夢初醒，藉此學會寬容的真諦。我自己走過這條路，故很能體會她的肺腑之言。我衷心地感謝《奇蹟課程》，它教會我寬恕的道理，讓我不論碰到何種學生、不論接收多少垃圾，終能用寬恕的心境來應對。雖然我也有小我，但寬恕的學習帶給我巨大的穩定感，因此不必再找下一個老師或治療師倒垃圾（自行回收即可）。這是傳統的心理治療師和精神科醫師做不到的，也是爲什麼這兩種行業向有高自殺率的原因。總而言之，沒有寬恕，就沒有學習。每一個靈性團體都是問題團體，團體中的成員必會互相投射，也必須互相學習。投射之所在、療癒之所在，這才是成立靈性團體該有的初衷。

說了這麼多，無非是想把常見的師生問題攤在陽光下。學生或者老師，或許只是同個人，穿了不同的戲服罷了。雖然當老師面臨的各式挑戰絕不亞於當醫師，但我衷心地喜愛這份工作，也衷心地喜愛我的學生。我享受教學的過程，也從中學到很多、很多。謝謝你們，我的寶貝學生，願以此文與你們共勉！

在這個世界上，幾乎沒有人不曾碰過權威問題。打從呱呱墜地，直到踏進棺材，權威一個接著一個在我們的生命中出現。從父母、師長、軍隊長官，到公司老闆、上司、上師，乃至政府、國家、宗教。我們一輩子都在設法釐清與權威之間那曖昧複雜又充滿矛盾的關係；既渴望權威、依附權威、巴結權威，又憎恨權威、攻擊權威、扳倒權威。究竟是哪個環節出了問題，才讓我們不自覺地深陷其中，難以自拔？

《奇蹟課程》教我們把一切形而下的問題都回溯到形而上的層次，也就是我們與天父的關係。一切人間的關係就是我們與天父關係的縮影。這一層在權威問題中可說看得最清楚。《課程》還直接談及「主權問題」(authority problem)，但就形上與形下的連結來說，似乎著墨不多。所謂的「權威」，廣義來說就是一個比我們更大的力量，這力量隨時會影響到我們，無論是哪一個層面。因此，在實相中不會有權威問題，因為一體性就是平等性，沒有誰壓過誰、誰比誰更「大」的問題。然而，小我的秘密心願就是要扳倒神，騎到祂頭上去，

因此分裂在小我眼中乃是對神的致命一擊。但真相無論如何不可能受制於幻相，而小我隱隱然知道這一點，於是罪咎和恐懼連番而至：它總害怕神要來找它報復，於是又千方百計地想要補贖。

雖然身處幻境，我們的心靈畢竟是渴求神、渴求愛、渴求救贖的，不論是否有此意識。當我們想盡辦法要「西瓜偎大邊」的時候，我們實是以一種扭曲的方式在追求神。我們不敢追求真神，因為在真神的愛裡分裂是佔不到餘地的。於是我們追求幻相中的權威和偶像，以此來取代真神，取代真正的、無條件的愛。神的愛能給我們力量，那力量建基於真相，因此無可撼搖。但人間的權威和偶像卻會取走我們的力量，因我們認定對方比我們更「大」。事實上，權威並不是外在的，而毋寧是內在的。如果不是我們願意讓渡自身的力量，這個世界豈有權威可言？所謂一個巴掌拍不響，必定是一方願打、一方願挨；權威實是我們自己塑造出來的，不能責怪別人，但這一層並不容易看見。我們常把依附權威看成得到力量，但依附權威只會減損自己的力量，因我們不得受制於斯。我們也常把選擇權付託給權威，讓權威為我們決定生活中的大小事；但一朝事情不如預期，我們又反過來定罪，怪罪權威。總而言之，就是一場自編、自導、自演的鬧劇。

既然內心深處欲扳倒上主，便投射為形而下對權威的攻擊，因權威正是（小我眼中）上

主的化身。一方面想依附，藉此得到力量，一方面又感到恐懼，忍不住想攻擊，這是我們與一切權威矛盾難解的關係。回想孩提時代，我們與雙親之間那愛恨交織的過往：我們依賴父母供給衣食，乃至情感的撫慰，卻又老覺得他們給得不夠，要不就不是自己想要的。及至青少年的叛逆期，我們開始清楚意識到父母對自己的掌控，於是設法藉著攻擊來掙脫。但這控制與反控制的遊戲其實瀰漫我們的一生，從我們甫出生到雙親過世，再從我們的小孩出生到自己撒手，親子之間的互控（控制、控訴）就是一場幾乎永不停歇的角力。我們愛我們的父母，但我們也恐懼我們的父母（恐懼受他們掌控），我們想盡辦法討好他們，除了人際操控之外，也在冥冥中不斷補贖我們與天父那斷裂的關係。親子關係不過是個明顯的例子，想想我們與老師、軍隊長官、上司、宗教領袖，甚至另一半的關係，似乎皆能見出類似的模式。風水輪流轉，有朝一日我們也要成爲他人眼中的權威，此時角色就被迫調換，以往大言不慚、振振有辭地攻擊權威，現在成了別人攻擊的箭靶。以往抨擊權威的種種不是，現在這些「不是」卻悄然上身；我們很可能用以往被對待的方式對待他人。心靈的運作就是這麼有趣。

以心理治療的角度來說，權威問題不僅普遍，而且值得深入探討。《奇蹟課程》在這方面可說提供了終極的解答。要言之就是不落兩邊：不論是依附權威，或者是攻擊權威，都不是一條真正的出路。只要把權威當真，就是見證了分裂之念，不論是依附，或者是攻擊，都

會減損心靈的力量。心理學家認為，只有通過叛逆期，掙脫父母之後才能夠真正長大（為）成人，但我行我素似乎不成其為「成熟」。那麼，該妥協多少才稱得上是公平呢？倘使做子女的退讓，那是做子女的損失；倘使做子女的堅持，那就是為人父母的損失。人間根本沒有一條看得見的出路，除了各自退讓之外。但即使是如此，雙方還是都感到有所損失。事實上，只有寬恕才是一條真正的出路，因為只有寬恕才能認出沒有犧牲或受損這回事。也只有著眼於寬恕的一體性與平等性，打心眼裡去除上下高低大小之分，才能真正與權威「平起平坐」，說大人而貌之。我們可以不必害怕權威、巴結權威，但也可以不攻擊權威，讓寬恕替我們看出實相中根本沒有權威。此時不但人間的權威問題得以開解，我們也逐漸認清我們與天父實是一體的，只有愛，沒有恐懼。權威問題值得探究的尚有許多，本篇只能算得上是拋磚引玉。

你是否有過如下的經驗：開車在路上撞見警察，雖然心裡知道沒有做違法犯紀的事（闖紅燈、違規右轉、酒駕），內在卻不由自主地升起一絲絲罪咎和恐懼，似乎自己還是做錯了些什麼，擔心被「抓包」？再想想從小至長，遇見父母、老師、長官、上司、上師的時候，是否也有類似的感覺？

在美國，大學教職員的休息室往往設有茶水間，茶水間裡提供了茶包、零食供人拿取，拿取的人就在旁邊的小罐子裡投錢。曾有心理學家在小罐子上貼了兩隻眼睛，結果發現當週收到的錢是平時的三倍。只要虛擬的眼睛就能下意識地激起人類的道德情操（這是好聽的講法，實際上就是罪惡感）。

這不禁讓我聯想到喬治·歐威爾（George Orwell）的小說《一九八四》。在一個虛構的極權主義世界，路上牆上盡是老大哥（Big Brother，也就是領導人）的肖像，下方還寫了一行字：老大哥正看著你！無獨有偶的，那是個充滿監視器的世界，幾乎沒有一寸國土是

監視器看不到的地方，它不僅監視你的一舉一動，似乎還能看穿你的心思！

這是小說，但這世界上也有一些可憐人，就活在類似的小說情境之中：「被迫害妄想症」(paranoia) 患者。病發的時候，他們隨時都覺得國安局、中情局、FBI正在跟蹤他們，他們的家人、朋友都被收買了，隨時會出賣他們，他們幾乎要無路可逃了！他們如此深信不疑，連心理治療都難收功效，短期內只能依賴投予藥物來控制病情。在他們腦海裡，隨時都有兩隻眼睛盯著他們瞧，旁人不經意的舉動(例如推眼鏡)都被解讀為意義重大、攸關性命的事件。

這究竟是什麼心理？《奇蹟課程》有解答嗎？事實上，我們之所以感到罪咎，並非因為我們過去做了什麼，而是因為當下選擇與上主分裂。過去的行爲只是虛晃一招，小我的幌子，根本無關緊要。問題出在我們把分裂肇生的罪咎感投射在過去的行爲上不斷定罪，遂看上去像是自己或別人做錯了什麼。分裂被小我視爲對上主的一種攻擊，因爲分裂破壞了一體性，隨之而來的罪咎卻是無以復加的。罪咎更引發了恐懼，因我們害怕上主哪天要從墳墓裡爬出來報復。於是，即使自知沒做什麼違反道德、法律、倫理之事，內在仍不得平靜，而世間的權威正是上主的象徵，似乎隨時會代替祂祭出懲罰。這就是恐懼被「抓包」的心理。

死命地說服自己行事正當、清清白白不僅無用，反而還會加深內在的罪咎、恐懼。因爲

罪咎和恐懼的根源不在外邊，而在心靈之中。合理化的同時，反而是在強化原本的認同。許多宗教信徒一生抱勤守樸、從不破戒，內心依舊惶惶不安。他們害怕自己一個不經意的舉動冒犯了神，卻不曉得真神從不被冒犯，即使是撒旦（小我）也無法冒犯祂。因此，除非能深入潛意識，藉由寬恕修復我們與神的關係，否則那揮之不去的罪咎會把人逼瘋。

基於對上主的罪咎和恐懼，我們會無意識地重複類似的行爲：討好權威，巴結權威，或者扳倒權威。當我們捻著香，將供品擺滿在桌上，我們其實是在說：如果我沒有討好神，神就不會眷顧我（也就是會懲罰我），我不配得神白白賜予的愛，我必須替分裂的決定贖罪。當人們以羔羊或者活人獻祭的時候，那潛意識中的意圖就更明顯了，仔細想想「代罪」羔羊和獻祭的作法是怎麼來的？必須純潔無罪的羔羊或處女，才能充作小我心靈的替死鬼，才能贖罪。基督教的核心教義不也是如此？耶穌就是那隻代罪羔羊。弔詭的是，不論無辜受害的羔羊幾何，我們仍舊無法真正釋放罪咎。更怪的是，很少有人想過問題何在，或只是看出原本的作法必定大有問題。事實上，小我的核心就是「徒勞無功」（*fruitless*），它讓我們在沒有答案的地方尋找答案、在無法解決問題之處尋求解決，難怪忙了大半天、付出多少血淚，問題依舊。當小我的紗罩拉起，原本顯而易見之事就顯得朦朧而難以看穿。

有趣的是，我們也會把（小我心目中的）上主角色投射在自己身上，那就是我們成了父

母、師長、長官和上司的時候。年少輕狂時總不免將權威抨擊得一無是處，但那些發誓不要跟自己爸媽一個樣的人，卻往往不自覺地有樣學樣。當我們得享權威的同時，就得面對小我的誘惑：掌控、操弄、壓制、監視、攻擊、殺戮。設若不能時時保持覺知，很容易再走上前人的老路子。然而，或許也只有坐上權威的寶座，才能體會到己之前對權威的攻擊都是自己投射出來的。以前可以大刺刺地怪罪，現今卻成了他人投射和怪罪的對象。內心雖然五味雜陳，卻更能打開一番視野，看穿小我的運作模式。設若上主看得見自己被投射成什麼樣子，大概連祂也不禁要搖頭嘆息幾聲哩。

只有寬恕才能真正打開我們與權威之間複雜難解的情結，因為寬恕的目的就是終結分裂。既沒有分裂，也就無所謂罪咎、無所謂恐懼。既沒有分裂，我們與上主仍是一體的，一體性即是平等性。上主既不比我們大，我們也不比上主小。愛中只有交流、分享，並無奪權或操控。人間的問題無法在人間解決，因為人間本不是為了解決問題而存在的；人間的權威問題不過反映了我們與上主之間的關係出了問題，若不能從問題的根源上著力，再多的努力都是枉然。只要分裂存在一天，我們就無法平安，權威的那雙眼就不免像個背後靈一般瞪著我們直瞧。

非得要歷盡風霜才能學好《奇蹟課程》嗎？

在所謂的靈性書籍裡頭，《奇蹟課程》是極少數能命中小我要害的「殺手級」。幾年下來，既當學生，又當老師，看見過形形色色、五花八門的逃避手法。正因如此，有些學員或老師認為倘使苦頭吃得還不夠，就不會下定決心學好寬恕，出離幻相世界。畢竟小我的遊樂場好玩的東西可多著，不時還推陳出新，如果「定力」不夠，不免四處拈花惹草。

的確，我的學生裡不乏「歷盡風霜」的類型，兒時失怙都不是什麼大不了的事，還有人因為一臉滄桑獲選為電影中的男主角。若不是生命中遭遇相當的挫折，很少人會把藍皮書抱得緊緊的當作寶貝。我們這群同修裡人生際遇最順遂的大概就是我了，除了一次失戀之外，外相上看起來實在沒有什麼挫折可言。大學聯考應屆考進台大醫科，畢業後雖然轉換跑道，但上天一直將我眷顧得好好的，不僅無須擔心生計，還有餘裕可以捐獻和出國旅遊。為此，當我在課堂上講到「人生是苦」的時候，不免有學生反唇相譏：你那也可以叫做苦嗎？

不過，換個角度想想，「人生是苦」這句話從我這個「人生勝利組」的嘴裡講出來，不

是更具有說服力嗎？這表示人生是苦並非僅屬於歹運的一群，而是普世性的。事實上，跟小我在一起的人沒有不苦的，即使是為賦新辭強說愁、即使是戀愛中人，依舊是苦的。一個人苦不苦不是看外相，多少外相上光鮮亮麗的人，內在實是苦悶的。而且這種苦悶根本不足為外人道，否則還討來一頓罵：無病呻吟個什麼勁兒！

的確，沒有真正苦到的人大概很難看懂《奇蹟課程》的訊息。但這種苦純然是主觀的，有些人就算是家破人亡，或者病魔纏身，也不見得真想學習寬恕。事實上，這種人往往逃得更快，為什麼？仔細想想：他們之所以過得這麼苦，正在於極度抗拒寬恕的訊息。若非如此，他們眼下就不會過得這麼苦了！為此，「吃得苦中苦」實在算不上什麼美德，這種人只會持續吞忍更多苦痛，無法享受真正的幸福。我自己就不是很能受苦的人，而且《奇蹟課程》愈學就愈不願意受苦；既能寬恕而獲得平安，何必白白受苦呢？這當然不是說學習《課程》會使人無法容受挫折，恰好相反，外人眼中的挫折發生在自己身上，反而是容易放下的，因為一有痛苦就會下意識地提起寬恕的願心。

要到什麼時候才會雙手一伸，大喊「我受夠了！不要再這樣下去了！」呢？這是每個人自己的選擇，旁人無從置喙。為此，我不常向親友談起《奇蹟課程》，除非他們迫切地想知道裡頭在寫些什麼。正如《正文》「導言」所說的，你不能改變學習的內容（否則就是以小

我的教材取代了聖靈的），你僅能決定什麼時候想學這部課程，也就是願意寬恕的意思。釋迦牟尼佛還是王子的時候可說是個超級人生勝利組，不僅集三千寵愛於一身，還受父母親百般保護，以免他看見生老病死的真相，萌生出家之念。然而，一旦「時候到來」，任誰也擋不住修道的願心，這是只看外相的人所無法解釋的。

事實上，所謂「苦頭吃夠而願意臣服」乃是個過程，很少人能一兩次就打從心底願意寬恕，即使連耶穌都不能。願心的開啓是漸進的，正如抗拒的消退也是漸進的。學好寬恕的決心需要一再確認、一再深化，直到無可搖撼為止。當我們一次次下定決心，等於就是在說：我不願再這樣下去了！

一個人不能得經歷過一切大風大浪才願意出離小我。設若如此，很可能他還要在小我的世界裡晃盪好一陣子。當然，困而學之說起來更勝於困而不學。但，套句《奇蹟課程》的名言：何苦如此呢？最聰明的莫過於釋迦牟尼，雖然並未親身經歷老病死之苦，卻將這個悲慘世界深深地看在眼裡、心底。事實上，人間的苦痛雖然多數不是發生在自己身上，那些弟兄卻與我們息息相關。即使是掉過頭去，我們內心深處依然知道這一點。正如鄧約翰的名詩所說：「沒有人是一座孤島」（No man is an island），倘使我們墮落在小我世界，所有的弟兄都會陪我們在此受罪，因我們本是同一心靈、同一生命。

爲此，《奇蹟課程》要我們別輕易忘記（逃避）過往的苦痛，否則剛剛抽芽的願心很快就在放逸中枯萎了。過往在醫院服務的期間，可說看多了生老病死。即使不再進醫院工作，我還是常提醒自己，此刻正在受苦的人多著。尤其在生命看似一帆風順的時候，這類自我提醒可說是必要的。當然，這並不是刻意讓自己活在憂鬱之中，而是要認清現實、不再逃避。說來有趣，得憂鬱症的人反倒是最能認清現實的一群，這點連心理學家都同意。我有幾位學生小學的時候就想自殺，覺得生命很空虛、沒有意義，我常戲稱這種人很有慧根。若不是小我善於活在正向思考的幻想之中，我們每一個人早就都得憂鬱症啦！光想到我們和所愛的人隨時可能死亡，而且還無法預測時日，就足夠使人憂鬱了。認清小我的現實雖然使人痛苦，但寬恕能帶我們通往平安，這是爲什麼學習《奇蹟課程》不會真的導致憂鬱的原因。反倒是逃避不願去看，內在的苦就無法真正解決，只會愈益孳生。

總而言之，何時願意解脫是每個人的決定，既然外邊沒有別的心靈，我們也就不必執著，只需把自己修好。如有遇到渴求幫助的，就順水推舟、拉他一把。我很少在課堂上棒喝學生，因爲講是一回事、聽又是一回事。尚未準備好的心靈是聽不進箴言的；棒喝往往只是合理化老師的憤怒而已。一個有愛的老師會盡可能選擇學生能聽的時候講給他聽，這需要無上的洞察力和智慧。課堂上的問與答實是一門精深的藝術。

「爲自己負責」在奇蹟圈和心靈圈是個普遍流行的觀念。或許較少談到的是「爲他人負責」的說法。《奇蹟課程》讓我們爲自己的情緒、信念和動機負起「全權的責任」(total responsibility)，不論外頭究竟發生了什麼事。這觀念並不難理解，但想貫徹始終卻需要長足的鍛鍊。可以說整部《課程》就是由少數幾個重要的觀念組合延伸而成的，只要能完全臣服，毫無保留地活出，就能翻轉我們的生命。

只要，是的——只要。這兩個字說來簡單，要做到卻不簡單。不論外頭發生什麼事，我都願意爲自己負責，哪怕是愛情觸礁、人財兩失、病魔纏身、甚至瀕臨死亡。那的確需要極大的願心和勇氣。但也唯有如此，心靈才真有解脫的機會，因爲只要把罪過怪到別人頭上，寬恕便無以立足、平安便無法降臨。爲自己負責就是承認力量在自己身上，而非別人手中。雖得老實面對自己的陰暗面，但既能認出力量不在外邊，離解脫就不遠了。心靈願意用什麼眼光看這個世界，是由它自己決定的；既是如此，沒有理由它不能活在平安、喜樂之中。只

要它願意。是的，只要。

然而，責任只要一扯上「義務」(obligation)，它就搖身一變成了小我。《課程》裡根本沒有這類概念，包括雜七雜八的規範、戒律、儀軌。中文翻譯偶有的「寬恕是我們的責任」實是錯翻，因為原文中並沒有責任這個字，推其語句亦無此內涵。責任和義務就跟道德一樣，是小我的障眼法、煙霧彈，也可以說是我們挖給自己跳、也挖給別人跳的坑洞。這世界上根本不存在任何道德責任的根基，否則那些聰明過人的哲學家不致花費數千年還解不開這道題：道德的根據究竟是什麼？

何以說制定責任和義務是搬磚頭砸自己的腳？因為只要無法完美達成責任的期待，我們就會給自己定罪，也給他人定罪。可以說小我真正的動機就是想定罪，只是編出個既好聽又堂而皇之的說詞，把罪說成是責任、咎說成是道德。這是為什麼大家這麼喜歡討論「誰有什麼責任」的原因，因為這類討論十之八九都是在定罪，剩下的十之一二則是替未來的罪狀預先備好紙張。定罪總需冠冕堂皇的理由，因為沒有人想承認自己是個無理取鬧的瘋子，因此來到地球瘋人院的人都相當善於羅織不存在的罪狀。

到底誰有什麼責任，誰說了算？這麼一個簡單的問題，就可以令人啞口無言。事實上，只要願意誠實面對自己，就會知道這種問題不僅沒有答案，而且根本荒謬絕倫。它不過反映

出小我再怎麼樣就是想定罪的瘋狂念頭，卻使整個人類社會浪費大把時間、精力、金錢、口水在其上頭。責任使得心靈無法自由，因它所做的事往往是不情不願的，只因出於恐懼和罪咎，而不得不然。

看到這裡，一定有人說：假使從此取消一切責任義務，社會豈不大亂？的確，因此這篇文章並非鼓吹從制度面取消責任義務。事實上，一切制度面的改進都是有有限的，因為遵從制度的心靈並未跟著改變，自私、匱乏、貪婪的心靈必會想盡辦法鑽制度的漏洞。真正的下手處是心靈，而非制度，這是多數學者和政治人物看不清的一塊。況且，責任義務根本就是心靈自己編造出來，強加在自己身上的。一旦有一天多數人都看清了，這個世界也就不再需要什麼制度了。

倘使心靈不清什麼才是自己真正想要的、什麼才是對自己最有益之事，它必定會傷害自己，也傷害他人。這是不論強加什麼責任義務都不會改變的事。學習《奇蹟課程》的人不見得要違反社會的道德責任，但他可以在心境上逐漸放下，知道這些規範不具任何意義。只因他已看穿責任義務的背後動機，故不會以此來給自己定罪，更不會為此定罪他人。

《課程》裡沒有應該，只有想要。「應該」牽連到責任、義務、道德、各式規範，它是強迫，它是定罪的口實。事實上，許多「情緒勒索者」(emotional blackmailer)就是利用

這兩個字對他人予取予求，因為「你應該……」往往很能激起對方的罪惡感。被勒索的人甚少三思，這「應該」二字究竟是由誰來制定的？事實上，聖靈的思想體系根本沒有「應該」這兩個字，包括「我應該寬恕」，或者「我應該把《手冊》練好」。應該不僅會箝制我們的心靈，更會激起抗拒。為此，聖靈只問我們想要什麼。想要才有真正的動力，也才蘊含了真正的自由。真想寬恕的人必會寬恕，因為寬恕只需我們的願心，而從來不靠外在或內在的逼迫。

我願意愛你，也願意寬恕你，但我不為你負責。你的恐懼、失落、焦慮、疾病，甚至死亡，都不是我的責任。同樣的，你也不必替我負責，不論我陷入何種挫折、痛苦，你都不必。這種關係乍看之下令人驚恐，卻能使心靈自由。愛內沒有怨尤，愛內也沒有箝制。沒有人應該爲了另一個人而不能活得自在喜悅。自在喜悅也並不同於冷漠或者背叛。事實上，只有小我才是真正冷漠無情的，它常假愛之名將它人綁在我們身旁受虐。

都是我的錯？

上篇文談到「爲自己負責」的觀念，事實上，這是一切靈性追尋最重要的鐵則。只要把過錯、責任推給其他人，哪怕只是一件小事，都會阻礙我們進步。這道鐵則並非《課程》首創，卻被它發揮到淋漓盡致的地步。因此，不僅是爲自己負責，而且是負起全權的責任。很少人能在初學的時候就全盤接納這類觀念，但隨著誠心操練，收回投射的功力就會日漸增強。

「問題出在自己」很容易被錯解爲「都是我的錯，我好糟糕，我是個壞人」，倘使原本就自我價值低落、沒有自信，老覺得自己不夠好、不配得，就更容易拿收回投射來怪罪自己。但收回投射只是教我們認清問題出在自己的心靈，只要願意修正心靈的錯誤，便能體認往昔的一切瘋狂不致動搖完滿的靈性。爲此，我們不必自責，況且自責只是再度掉進小我的迴圈，它不會減輕罪咎，卻會加深罪咎。收回投射之後記得將小我交託給聖靈化解，一切便船過水無痕，往昔的錯誤修正之後消失得無影無蹤，實在也沒什麼好計較的了。

上課的時候，我總是盡量避免對學生說「這都是你投射的」，雖然理論上（或許）沒有錯，卻很容易傷害到對方。受傷的心靈易於防衛，再想破解小我就難上加難。這句話一出口，非但無法使對方看清自己，反而會使他陷入憂鬱、自責、恐懼、憤怒和迷惘。或許可以換個想法：承認「問題出在我身上」並非認定「都是我的錯」，而是「我有力量」。假使問題出在別人身上，我就無能為力了；別人是否為我著想，不是我管得著的。人際關係中最大的迷思莫過於「問題出在你身上，應該改變的是你，而我能叫你改變」。日本心理學者伊東明在《愛，上了癮》這本書中寫得好：

這個著魔般的運轉機制的成因，是你必須去了解，從中找出自己心中潛藏的問題是你的課題。你要了解，今天的這一切是你自己所選擇的，它並非命運使然，也不是偶爾運氣不好，而是來自於你內心的問題。這並不是說一切都是你的錯，而是指你其實有決定自己命運的選擇能力，至於未來你將做什麼樣的抉擇，也全憑自己。

講的雖然是愛情上癮的問題，卻與《課程》的理念頗有異曲同工之妙。倘使願意承認問題出在自己，便能真正收回心靈的主導權。每個人都有足夠的力量能夠活出平安喜樂，只要他願

意承認。

耶穌曾在《正文》中提到，收回投射的時候我們往往會從責怪他人變成責怪自己。這或許可說是操練寬恕的一段過渡時期。只要持續的將罪咎交託給聖靈化解，就能逐漸免除這類窘境。畢竟小我和罪咎仍是個幻相，包括分裂曾經發生！總之，我們得對小我保持警醒，因它無論如何就是想定罪，無論定罪的對象是誰，終究脫不出小我的瘋狂之念。

當然了，絕大多數人的習性還是往外投射，因此仍須謹記：《課程》的文字是拿來給自己讀，而非檢討他人用的。尤其把《課程》的觀念拿來檢討（攻擊）親密伴侶、家人或讀書會同修，必是最令人痛心的舉措。假使你真的愛他，就先收回你對他的評判吧！外邊畢竟沒有別的心靈，再怎麼修，修的也還是自己。

30

可以共苦亦能同甘

多數我所碰過的奇蹟學員都懂得如何與《課程》共苦，但如何能與之同甘，卻令人感到有些迷惑。或者，許多人並未意識到這也是個問題。是的，這不僅是個問題，還是個大哉問！

許多人遇到《奇蹟課程》的時候正當人生低潮。一般而言，愛情、事業兩得意的人不會碰上《奇蹟課程》，即使碰上了也沒有耐心和願心深入了解。畢竟，有誰想在飛黃騰達的時候聽人諄諄告誡，說這一切都是不可依恃的幻相？然而，人生的境遇本就起伏伏，有時得意、有時失意，失意的時候有《課程》作慰藉，那麼得意的時候呢？

中國人說得魚忘筌、得意忘形，說得的確沒有錯；我所遇過的奇蹟學員多數會在遭逢挫折的時候把《課程》從書架上抱出來讀個幾頁、做個幾課，待心情轉好、境遇轉順之際再把《課程》束之高閣。如此而三天打魚、五天曬網，想當然爾難有真正的進步。

操練寬恕或《手冊》好比存錢，一天存個一百塊或許不算多，一年下來也有三萬多塊，

幾年之後，碰上事情要救救急或許還過得去。除非突如賺到一大筆錢（頓悟），一般而言我們很難一次存得太多，都是靠平日開源節流累積起來（漸悟）。如此若有急需（碰上人生挫折），便不致捉襟見肘（陷入長期憂鬱），平日也能常保寬裕（心靈的平安）。人或有財神眷顧的時候，若不能堅持存錢，反而揮霍成性，等到財神照顧別人家的時候，也就難有轉圜的餘地。

如想紮實地學好《奇蹟課程》，就要培養每日操練寬恕的好習慣。遇上人生挫折的時候固然需要好好學習，境遇轉順之際更需不離不棄。事實上，特殊之愛或許才是更大的考驗，誰想白白放掉送上嘴邊烤熟的鴨子？但我們終有一天要看清，認同幻相只是綁縛了心靈，使它不得平安，管它是美好的幻相，或者醜陋的幻相。

這麼說並不是要人拒絕塵世的一切享樂，只要仍有小我，就會想攀緣特殊之愛。倘使刻意在形式上拒絕享樂，很容易就營造出一種清高的假象，壓抑了心靈原有的慾望。久而久之，竟以為排除了一切慾望，殊不知只是壓抑或轉換了形式而已。不如就自然而然地去追求，由慾望的滿足和挫折中來學習寬恕。《課程》要我們不必刻意迴避人間的關係，只因關係乃是一面明鏡，懂得的人知道那是借鑒的好機會。小我的罪咎和恐懼總是在投射出來的時候看得最明顯，否則我們很容易誤認為自己修得很好。

讓《課程》與寬恕伴我們一生吧！當你遇上挫折的時候，它極盡所能地撫慰你，救你出脫陰森的洞穴；當你洋洋得意的時候，它給你提醒，告訴你只有上主的愛才是真愛。只能與《課程》共苦的人無法學好寬恕，因他尚不了解幻相乃是兩面刀刃，正面是特殊之愛、反面即是特殊之恨。既能共苦、亦能同甘才是美德。願以此文與大家共勉，開啓新的一年、新的希望、新的平安。

昨天中午同家人到姑媽家吃飯，祝賀表哥一月底喜獲明珠。姑媽砸了大錢，席開兩桌，宴請表哥和表嫂兩邊親戚。表哥結婚之初便耳聞表嫂家裡是高雄地區望族，果然才開動沒多久就聽見隔壁桌一個男人滔滔不絕地發表議論。沒兩分鐘就見他掌控了全場談話，再五分鐘他站起來自我介紹，於是再不肯坐下：他是全國自由車協會秘書長，他出錢出力，他是自由車國手，他是鐵人三項國手，他的小孩是世界自由車裁判，他家是小港地區有錢人，他寫春聯得獎，他的小孩寫春聯得獎，他唱歌得五燈獎，於是又少不了引吭高歌幾曲，唱歌外加手勢，曲曲還得詳加解釋……。

馬上我就認出他是我今日的「靈魂伴侶」，聖靈差來的「功課」。以往碰上這種人會覺得吃味、憤怒、充滿譏諷，畢竟我也有爭強好勝的一面，我會在心中列出自己的種種優點，證明自己沒有比他差（甚至還略勝不只一籌），於是（自然）變得與我嫌惡的對象一個樣。然而，經過幾年的鍛鍊，我不但知道心靈出了什麼毛病，也能藉著寬恕放下內在的鬥爭。正

因自己爭強好勝，內在才會現出種種不滿的情緒，否則聽見少有的好歌喉，為何不能帶著喜悅聆賞？無獨有偶的，我們這桌的親戚全都興致勃勃地聽他唱他的高調，這更提醒了我，如果只有我在憤怒、焦躁，那必定是我的問題。

不論是明顯或者是隱微，小我的終極目的就是要贏，贏過弟兄，甚至贏過上主。它想盡辦法給自己穿金戴銀，好證明它的確贏過多數人。這就是那只魔戒的誘惑，這位大伯不過用最誇張的形式表現出小我的一面罷了。然而，當我們努力想證明自己的確夠好，證明自己的確值得被愛的時候，卻恰好倒過來加強了自己不夠好、不值得被愛的信念。表面上的自信其實暴露出底下的自卑，因著自卑，人不能停止講話，不能停止炫耀。那是一種強迫性的自我吹捧，也就是《課程》所說的「自大」(grandiosity)。除非內在藏有罪咎、藏有不值得的信念，否則無須證明自己值得被愛、無須證明自己的價值。事實上，我們無須做任何事，就能活在愛中。不配得的信念是多數人何以活得這麼辛苦的原因，因為人們不得不做許多事來證明自己值得。

寬恕的第一要件是認清問題出在自己，雖然我曉得對方的問題出在哪裡，但我以此來借鑒自己。果然，一旦看見小我蠢蠢欲動，再發起願心寬恕之後，心靈便逐漸回復平安。於是我再次感謝聖靈，讓我能帶著平安享用美食，帶著喜悅與親友交流。我還是不喜歡聽人喋喋

不休，於是趁著席間到外頭走動，幫助消化，順便與和藹的姑媽談談天。雖然專程從台中跑來彰化，就為了一頓飯，卻沒了往昔那種浪費時間的急迫感。天氣有些炎熱，但心靈是清涼的。

32

公平與正義

公平與正義向來是報章雜誌熱衷於談論的話題，政論節目就更不必說，似乎人類社會各個領域都少不了它，舉凡政治、經濟、社會，乃至醫療、法律、教育，盡皆如此。既然一般民眾感到興趣，報章雜誌才有談論和炒作的空間。但爲什麼絕大多數的人是這麼樂此不疲，即使每每看了就忍不住要吹鬍子瞪眼，而且怒從心上起？

似乎每個來到這個世界的人，腦袋裡都藏著一架計算機。只要你曾留意過自己的起心動念，就會發現我們無時無刻不在算計，就連蘇格拉底死前都還惦念著欠別人的一隻公雞。誰得的多、誰得的少，如何重新分配，這是我們念茲在茲的。如果自己得的多就感到內疚，如果自己己得的少就感到憤怒，這似乎是天經地義的事。

每個人心目中都有一把量尺，可怪的是，每個人的度量衡都有些許不同。以此，公平正義的話題談論起來總沒有一個所有人都滿意的結論；或許正因如此，這類話題才這麼易於令人熱血沸騰。然而，幾千年來多少聰明人耗盡了心力，卻老得不出莫衷一是以外的結論，會

不會人間所謂公平正義的算計本身就是有問題的呢？

事實上，公平正義是無法經由計算得出的，哪怕只是一件小事。只要想想我們得考量多少才能真正「公平」，就會明白我在說什麼了。金錢的利益，或許再加上感情的糾葛和折磨，光這兩樣有形無形的債就算不完了，更何況還有前世與今生？每個人都暗地裡希望自己可以得到多一點，卻又找盡藉口替自己辯護，因此總覺得自己犧牲得多，難怪公平正義的話題老是談不出什麼結論了。

舉例來說，夫妻之間常爲了做家事的比例爭吵，究其原因便有兩端：其一是每個人都看到自己做了多少，卻下意識（故意）的忽略對方做了多少；其二是定義不同，先生認爲自己洗車算是幫忙家事，太太卻不這麼認爲。更麻煩的還有計分法的差異，先生認爲自己辛辛苦工作賺錢可得五十分，太太卻只給五分，因爲她更希望他多花時間陪伴家人、幫忙家事，甚至給予體貼。種種因素相加之下，不發生衝突才奇怪呢！

看到這裡，許多人或許心生絕望：根本沒有所謂的公平正義吧！即使有，也找不到一個皆大歡喜的答案。幾年下來操練《奇蹟課程》，直到大約半年前，我突然領悟爲什麼世人如此熱衷於公平正義的算計：不就是爲了定罪嗎？定罪是小我的正字標記，只要小我出現就一定少不了它。表面上討論的是道德議題，實際上只是爲了想定罪。難怪常見到的是「先射

箭，再畫靶」的矛盾：只要天災人禍發生，人們總會熱烈地議論究竟該誰負責，到最後卻往往不了了之；總之有人出來承受罪責即可，不論是誰，不論看上去合理或不合理。所謂「代罪羔羊」(scapegoat)並非無的放矢；不必此人罪證確鑿，只要有人出來承受眾怒，如此即可。

既能看穿這一點，就不難明白為什麼《課程》所談的公平正義與世俗的觀點正好背道而馳。世人熱衷於定罪，《課程》談的卻是寬恕。寬恕才有真正的公平可言，因為靈性是共享的，沒有誰得的多、誰得的少的問題。一般所謂的「還給人一個公道」(do somebody justice, justice 就是「正義」)，意思不外是要懲罰加害者，或者要加害者給予賠償。但《課程》的觀點正好相反，它說：假使你自認是受害者，那麼是你（而非對方）要還給對方一個公道，因為是你把罪咎投射給對方了！也難怪《課程》的理論被視為胡說八道，畢竟跟我們慣常的思維相去太遠。

事實上，懲罰或者賠償並不能真正解決問題，因為只要心靈認定有罪，就必定罪無可道，生米已經煮成熟飯，那「罪」的汗點是不可抹滅的。「罪」是發生在過去的事，除非有時光機器，否則根本無法改變。一對因第三者介入而仳離的男女，即使還能復合如初（恐怕機率不大），仍改不了曾經分手的事實。那段「罪」的記憶就像烙印一般深深地刻入在腦海

裡，僅能隨著時間淡化，卻不可抹滅，只要當事人願意，隨時能夠栩栩如生地調播出來，歷歷在目。難怪分手的情侶大都不願再見到彼此，甚至斷絕往來；寧可失去一個知心好友，也不願喚起過往的傷痛。

懲罰和賠償不僅無法贖罪，反而還倒過來證明了罪的真實。世人所謂的寬恕亦是虛假的，因為是「先定罪，再寬恕」，既然我仍是受害者，你仍是加害者，你實在不配得到我的寬恕。我的寬恕只是證明了自己寬宏大量，不與小人爭，更拉大了我與你的距離；這下我高高在上，你只能匍匐腳下。我的寬恕不過強化了你的罪，你理當加倍地內疚，不是嗎？顯然這並非《奇蹟課程》引我們走上的路數，因為真寬恕的出發點是一體性、是愛，而非我人之分和罪咎。

以此，《課程》替我們區分了罪和錯誤的區別。罪發生在過去，因而無可改變，它是小我立足的磐石，它要求懲罰和賠償，但懲罰和賠償只是加深罪的真實性，把幻相弄假成真了。錯誤發生在當下，它可以修正的，只要願意修正過來，就不致產生後果；心靈仍可回復最初的平安、喜樂和完滿，絲毫不受往昔的汙點影響。事實上，那些汙點只是小我的心靈想像出來的，既然不願再沉溺於此，也就沒有立足的餘地。

《課程》所說的公平正義與算計無關，它講的純然是無條件的寬恕；既然是無條件，就

不致牽涉到算計。正因如此，它成了一條真正的出路，否則口水仗再怎麼打也打不完。掉入算計的心靈是不平安的，因為它忙著定罪。即使最終求得了公平，這種公平你會想要嗎？更何況那不過是個公平的幻相！上主與聖靈看待一切弟兄均是平等的，均是一視同仁，上主的愛不算代價，不計條件。為此，有得必有失的想法對牠們來說是陌生的。真正的公平不是重新分配，而是無條件地分享，分享寬恕、分享愛，也只有它們才會回到自身，到頭來沒有人損失，只有獲得。「沒有損失這回事」（There is no loss.），《奇蹟課程》如是說。

過年期間在臉書上貼了一行文，不意卻在課堂上引起了共鳴：強迫性地需要被需要，是家家難念的一本經。需要被人需要，而且不能不如此。這是許多台灣母親的通病，但類似的模式絕不僅限於這群默默流淚的媽媽們。

從大學時代就被戲稱是師奶殺手，離開醫院後收到的學生大都是中年以上的女性，每個班裡都有阿嬤級的同修。說實在的，我很享受被她們照顧，似乎在她們呵護之下永遠都是不愁吃、不愁穿，而且一個人就坐擁三十個媽。然而，她們有她們的苦，幾年上課下來我逐漸觀察出一個共通的模式。

過年的時候正好看見：雖然我都已經將近三十了，奶奶還是把我當成小學生，噢不，三歲小孩看待，叮囑我要穿衣服、吃的放在哪裡、記得要多吃一點兒。雖然膝蓋開刀才復原不久，身子又受了風寒，卻忍不住要四處走動、指揮秩序，拜拜要準備什麼、什麼時候要燒金、要剝雞肉要下麵要燒菜……。她不明白，事實上是不敢承認，這個家不需要她也能運作

得好好的，甚至還要更好些。當我們願意誠實地面對自己，恐怕會發現每天做的事裡有一部分根本都是不需要做的，但我們卻又不由自主地想要插手干預，不這麼做心裡頭就會難受得緊。當小孩的最討厭嘮叨的老媽子，而他們的厭惡某種層面來說是合理的，因為他們確實有能力照顧好自己。

當媽媽的總以為孩子需要自己，就像慈善團體認定受災戶需要他們。然而，究竟是孩子需要媽媽，還是媽媽需要孩子？是受災戶需要志工，還是志工需要受災戶？平心而論，我們給出的往往不見得是對方需要的，即使對方認定自己需要，供給他也不見得真正對他好。眾所周知的，直升機媽媽並非真正的良母，反而容易養出自視甚高又害怕失敗的自戀狂。事實上，我們大都是從自己的角度來認定別人需要些什麼。因此，我們看到的其實是自己需要什麼，而非別人需要什麼。若想真正看見別人的需要，首要之務得先放下自己的小我，但這卻不是一件輕鬆容易的事兒。《奇蹟課程》有一句名言：我不曉得什麼才是對我最有益的，同樣的，我也不曉得什麼才是對他人最有益的。

事實上，這類「被需要症候群」可說牽連甚廣，大抵最明顯可見的起點就是「覺得自己不夠好」，不論你叫它自慚形穢、自我價值低落，或是沒有自信，意思都是一樣的。事實上，這就是《課程》所說的罪咎或者內疚的一種形式。當我們認定自己不夠好的時候，就會覺得

自己不值得（被）愛，於是我們會設法經由外在的努力來證明自己終究是值得的。我們會拚命地賺錢、拚命地工作、拚命地照顧家庭、拚命地做功德、拚命地禮佛，想辦法證明自己的確是個好媽媽、好爸爸、好員工、好老闆、好信徒，總而言之是個好人。

當這個好人模式運轉順利的時候，我們會獲得成就、獲得掌聲、獲得讚賞，最重要的是，我們自以為獲得了愛。事實上，我們無法愛自己，因為我們一身罪咎，只能經由不斷付出，藉著別人的稱許來得到愛。即使這個模式運轉順利，我們仍舊不得平安，因為我們失去了自己，不曉得自己真正要的是什麼。多數時候我們都忙著符合他人或者社會的期待，忙著取悅每一個人，因為我們害怕失去外來的愛。然而，我們又不甘壓抑自我，於是內在衝突和犧牲的感受便日益累積：為什麼老是我在煮飯？為什麼都是我在賺錢？為什麼總是我在奉養父母？其他人呢？其他人死到哪兒去了？

當然了，假使此路不通，原本應該得到的稱讚和回饋反倒成了責罵和羞辱，內在的憤怒、失落和罪咎便一擁而上。很多時候，當事人只知道更加努力，試圖贏回對方的肯定，並不會停下來反省是不是出了什麼問題。說不定對方只是藉著情緒勒索誘使我們付出更多，而我們並未覺察。不斷踩著空輪的滋味兒很不好受，即使不斷自我鞭策之下硬是擠出亮眼的外在表現，內心的苦澀實不足為外人道。取悅他人不僅令人疲憊，實際上也是不可能的任務，

因為每個人都會有想投射罪咎的時候，哪能期待對方一定是笑臉迎人呢？

事實上，藉由外在努力來獲取肯定和自我價值的方式不僅行不通，反而會倒過來證明自己的確沒有價值，就像懲罰不但無法化解罪，反而會倒過來鞏固罪的真實，是一樣的道理。假使我們的確值得被愛，就不必做任何事來證明這一點。就心靈的運作法則來說，證明就等於反證，證明只會倒過來證明相反之事。從更大的面向看來，一切心理防衛都是無用的。當下做得愈多，只是證明現在的自己不夠好，未來那個更好的自己既然尚未到來，便永遠只是個幻象。假使做什麼事能夠讓自己變好，那也應該是一勞永逸的，不致需要一輩子勞碌命，卻老覺得自己不夠好。

讀到這裡，你一定會想問：那麼，自我價值低落的問題究竟打哪兒來的？這是個極其重要的問題，但是問題的根源藏得很深，不是一般的心理學所能夠解答的。心理學只能叫我們把「自我」給找回來，替人與我劃清界線，弄清楚自己的喜好、志趣和想法，簡言之就是活得個人主義一點，不要凡事都只想到別人。然而，「自我」正是一切痛苦和煩惱的根源，這類鞏固自我的做法僅能解決部分問題，並不能領我們通向真實的喜樂。

事實上，罪咎唯一的根源就是分裂，不是原生家庭，也並非前世今生。分裂其實就是我執，前述的「好人」與一般所謂爛好人並非沒有自我，而是把自我建築在別人的評價之上。

真正沒有自我、缺乏我執的人只會活得自在喜樂。分裂帶來自我定罪，這才是自慚形穢真正的原因。只因分裂隱藏得深，一般人遂難以覺察，甚至誤以為要增強自我才能消除問題。

唯有放下分裂才能回歸靈性，靈性只需存在就是愛，就是終極價值，它無需做任何事來證明什麼，因它本是完滿無缺的存有。正因如此，《課程》才教我們當下寬恕，當下獲得解脫，體驗無需做任何事的舒爽自在（T-18.VII）。無需做任何事不是教我們什麼都不做，而是轉變我們做事的動機：從自我證明轉成愛的流露。發自愛的行為是不求回報、只求分享的，但愛不會因此失落，反而會回返其自身，並且增益其自身。此時的付出乃是輕鬆、自適的，而非強迫性的需要被需要。下回如想驗證自己的付出是否不求回報，試著不做任何事看看，抽離自己慣常的角色。倘使焦慮悄然上身，便是寬恕的好時機！

34

蠻橫無理的要求

《正文》第十二章第三節第四段中（很好記的章節），寫了一句歷來常被引用也常被問及的話，說假使弟兄對你提出蠻橫無理的要求，就去做。類似的話在十六章第一節中又重複了一次，只是這次「蠻橫無理」（outrageous）改成了「愚蠢」（foolish）。這不禁令人想起《聖經》中耶穌的那句名言：假使有人打你右頰，就把左頰也轉過去給他打。有些基督徒爲了模仿耶穌，刻意栽進受苦受難的境遇，活像個殉道者一般，宣稱受苦能夠淨化靈魂。但修行難道意味著隱忍與活受罪？何以被打的時候不但不能還手，甚至還要原地不動，繼續承受對方的攻擊？

實情是，我們往往只看表象，卻不問究理。重點不在是否真的做了什麼蠻橫無禮之事，因爲《課程》問的是起心動念，也就是我們的動機，而非外顯行爲。同樣的，被打的時候是否該跑，還是留在原地繼續挨打，也是個錯誤的問題。讓我們再把十二章這句話看清楚些：

認出什麼是無關緊要的，假使你的弟兄對你提出蠻橫無理的要求，就去做吧，因為那無關緊要（T-12.III.4:1）。

課文把真正的重點都套上粗體了，因為眼前的世界乃是幻相，因此是無關緊要的。既是如此，即使符應了弟兄蠻橫無理的要求，就沒有關係；但如果沒有，那也沒有關係。無論怎麼做，我們都可以持守內在的平安，只要我們願意看清幻相的本質，意即不會產生任何後果。同樣的，（T-16.1）的文字亦有但書：去符應弟兄愚蠢的要求沒有關係，但卻不要傷害彼此。這兒的傷害指的是小我的起心動念。

倘使因著弟兄無理的要求而起了瞋恨，那麼這事就成了寬恕的功課，直到認清做與不做都無關緊要。但設若我是因著不敢拒絕對方，因著內在有所恐懼而答應下來，那就不能說是耶穌的原意了。這時我們反而得停下來捫心自問：為什麼我無法不答應，反而讓對方有機可趁，而且予取予求？為什麼我無法不帶愧疚地拒絕對方？我究竟在害怕什麼？

類似的，佛法中的六波羅蜜也有「忍辱」一支，卻常被入錯解。《金剛經》倒是點出了重點：真實的忍辱即是無辱可忍，這才是忍辱的要義。唯有看穿眼前的世界是個幻相，否則無論如何內心都會感到犧牲。想攻擊卻硬是不攻擊，把壓抑當成是美德，說成是忍辱的智

慧，這無論如何沒有一點兒波羅蜜可言。因此重點還是回到了《課程》所說的寬恕。

自然，無辱可忍的境界是很高的，忍辱仙人可以讓自己的身體被哥利王節節支解，卻不生一絲瞋恨，因他認出眼前那位實是他的弟兄。但我們的境界還沒那麼高，怎麼辦呢？一般來說，《課程》並不要我們刻意待在受害的情境，就爲了學習寬恕。事實上，該上門的寬恕功課一個都逃不掉，根本不必刻意去找。如果刻意想找尋更「難」的寬恕功課來挑戰，這種心態本身就就有問題；這其實是在替自我服務，而非替聖靈服務。寬恕不必挑戰，寬恕只是老實操練。只有自我才會想要挑戰，因爲它想突出自己的特出，它想鶴立雞群。

倘使內在有愛，大抵而言我們會願意善待自己，也會願意善待身邊所愛之人，即使我們內心明白這個世界是個幻相。畢竟我們還活在這裡，爲什麼不要善待彼此呢？莫非是我們內在起了攻擊之念？或者另有其他動機？這是需要悉心檢視的。

《課程》讓我們在關係中學習寬恕，但這不代表我們不能斬斷關係。伴侶分手了，依舊能夠持續地寬恕彼此，直到功課完成爲止。我曾碰上令人心碎的三角關係，這段情雖短，卻讓我學習到非常多，遠遠超乎當初的想像，直到五年後的今天我依舊持續從中學習。三年、十年或者五十年，這都算不了什麼，重點是一件事可以讓我們從中提取多少智慧出來。

願意學習的人不必經歷接二連三的挫敗，也不必刻意找功課來做，只要他願意誠實地面

對自己，這些都不是必要的。形式層面的聚散並非關係的起始與結束，只要腦海中仍有此人的身影，妳和他就是在關係之中，他就是妳練習寬恕的候選對象。即使藏身於天涯海角，那人的身影還在，因為心念終究是藏不住的。小我的導彈不必得看到人才會投射，平日胡思亂想一通的時候就已炸得是遍體焦黑了！

下回碰上蠻橫無理的要求，記得所謂「蠻橫無理」也是我們自己認定的。老話一句，我們其實並不曉得什麼是對人最有益的。因此，不要先考慮是否答應弟兄的要求，而應先寬恕，藉此放下評判。不要急著想做決定，試試靜觀、等待、不評判。一旦我們能夠回歸心靈的平安，八成那答案就自動跳出來了。否則很容易陷入拉鋸：答應他嘛，我覺得很犧牲；不答應嘛，似乎又感到內疚，究竟是犧牲他呢？還是犧牲我自己？可見得從小我的觀點看事情無論如何沒有一條真正的出路。除非能夠認清幻相的本質，否則就看不見「沒有人會受損」這回事。既然靈性本自完滿，且不受任何威脅，那麼不論怎麼做，做些什麼，就不會真正傷害到誰。即使對方發出抗議之聲，都不會動搖到我們對實相的信念。那時，也才真有心靈的自由可言。

35

情緒勒索

上篇文章剖析了「蠻橫無理要求」的種種，接著我們來談談一個緊密相關且至為普遍的議題：「情緒勒索」(emotional blackmail)。《奇蹟課程》教人寬恕的道理，「寬恕」乍聽之下偏於消極、退縮、忍讓，似乎再不合理的事兒，一經寬恕之後就顯得可以接受。於是我們就不會再想要什麼、拒絕什麼、抗議什麼，只是默默地配合、默默地包容。然而，這些「寬恕·印象」並不都是正確的。且讓我們來看看。

近年來，「感情勒索」或「情緒勒索」儼然成了大眾心理學的用語，我自己也是先在課堂上聽同學提起，隨後才在書上看到。情緒勒索一詞出自美國心理學家蘇珊·佛沃(Susan Forward)的同名書，這本書在西方是知名著作，台灣的中譯本卻已絕版，目前只能在圖書館裡借到。作者在書中詳列了情緒勒索的形式與內涵，包括定義、案例、手法、成因，乃至心理動力。這本書替我打開了寬恕的另個面向，但心理學的書畢竟與《奇蹟課程》不同，因此不論是理論或實務，都需要重新嫁接。

所謂「勒索」就是以對方的秘密來敲詐，Blackmail即「黑函」之意。黑函或許聽起來聳動，但遠為普遍的卻是日常生活中，親友之間的情緒勒索，利用引起恐懼和罪咎的方式來遂行己願。常見的形式如：「假使你不給我買車，我就離家出走！」、「如果你不跟我做愛，我就跟你分手！」、「如果你離開我，我就自殺！」、「如果你敢跟我離婚，我就把小孩帶走！」、「我今天之所以這麼痛苦，全都是你造成的！」

佛沃根據情緒勒索的不同型態將勒索者分為四大類，在這邊列出提供給大家參考：

- 一、「懲罰者」(punisher)：如果你不按我的要求去做，我就懲罰你；例如施加暴力、斷絕關係、斷絕生活費用，等等。
- 二、「自我懲罰者」(self-punisher)：如果你不按我的要求去做，我就傷害我自己；例如自傷、自殺、離家出走，等等。
- 三、「受苦者」(sufferer)：我的一切痛苦都是你造成的，你要好好的補償我，按我的要求去做。
- 四、「挑逗者」(tantalizer)：你想要錢(性、愛情、升遷、買車、結婚……)是吧？那就照我說的去辦！

詳細列出的目的是爲了協助大家在日常生活中辨認情緒勒索的狀況，如想參考更多案例可至圖書館借書詳讀。

相較於形式，內涵永遠是更重要的。佛沃替情緒勒索的內涵取了一個好記又意味深長的縮寫：FOG，也就是「迷霧」。的確，若不經過一番長足的學習，情緒勒索往往如迷魂陣一般，使我們如墮五里霧中，伸手不見五指，更別說要安全出脫。她所說的FOG分別是：

一、「恐懼」(fear)：例如前述的「懲罰者」，利用恐嚇要脅的方式逼人就範。

二、「義務」(obligation)：利用「應該」、「這是你的責任」來框架對方。

三、「罪咎」(guilt)：例如前述的「受苦者」，利用「苦肉計」來引起對方的內疚。

爲何說是迷霧呢？因爲我們對心靈運作的方式不夠了解，以致難以識破小我的伎倆，使得心靈受到制約，不自主的被對方操控。

雖說是情緒勒索的三位一體，中間的「義務」其實相當於底下的「罪咎」，義務只不過是罪咎的好聽說法而已。推動我們完成義務的心理動力其實就是罪咎，如不能履行就會感到

自責，覺得自己「不應該」。因此，剩下的正好就是小我的兩大情緒：恐懼和罪咎。易於替他人承擔責任，或說責任心重的人就容易受到「義務」的勒索，似乎他人的不幸或事情的成敗都與他脫不了干係；或者更嚴重的，都是他的責任，而對方卻可以不必負責。

書中所舉的案例都是極端的，也可說是典型的，但情緒勒索的範圍其實比我們想像的還要廣得多。實際上，你若仔細考察過自己的起心動念，誠實地面對自己，會發覺日常生活的 interpersonal 互動潛伏了許多罪咎和恐懼，它們是小我的動力來源，也是人與人之間的黏著劑。若不是因著罪咎，許多關係恐怕早已斷離，否則也絕非當前見到的模樣。因為再也不會有人覺得虧欠了什麼、需要什麼，也不會有誰覺得要依賴誰，或者必須從別人身上得到些什麼。

事實上，恐懼和罪咎本身就帶有勒索他人的性質，它們好似無形的項圈，將我們的至親好友如狗一般的圈在自己身旁。當我們在定罪的時候，其實就是在說：「都是你害得我今天這麼痛苦，要不是你，我不知道有多快樂。你應該留在我身邊好好的補償我，至少也該跟我道個歉，並且誠心悔改。」小我是沒有程度之別的，即使只是輕微的罪咎，散發出的信息都是類似的。恐懼亦然，在他人心目中注入恐懼，我們便得以操縱對方的言行，將他把玩在股掌之上。

因此，我們常扮演勒索者的角色，也常倒過來成爲受害者。情緒勒索往往是下意識的，

未被識破的時候甚至可以喬裝成愛的模樣。有多少父母親和宗教團體一再替人耳提面命：這麼做都是爲了你好！實際上遂行的卻是自己的恐懼和掌控慾。情緒勒索者的內在實是充滿恐懼的，即使張牙舞爪如「懲罰者」。若不是基於恐懼，我們根本不會想要掌控些什麼，更別提勒索了。雖則外表看似剛強，內在卻是脆弱的。走筆至此，不禁想起《課程》的教導：憤怒和恐懼不僅是一體兩面，更是對愛的求助、呼求（T-15.1）。遂行情緒勒索的時候，正是在呼求愛而不自知；真正的問題是缺乏愛，而非缺乏掌控。

一個巴掌拍不響，若不是被勒索者配合演出，勒索者也難以獨挑大樑。事實上，沒有人是真正的受害者，一切的受害都是自願的，這在情緒勒索看得最是明顯。簡言之，若不是我們內在挑起了罪咎和恐懼，根本不會受到勒索的動搖。正因我們感到罪咎，便無法不按著勒索者的要求一一完成，內心卻覺得萬分痛苦，憤怒、犧牲、迷惘、疑惑和恐懼隨之潮漲潮退。處處符應他人，取悅他人的人可說是人見人愛的好人，但假使展現在外的好是基於恐懼和罪咎，就稱不上是真正的好，更不是發自內在的推恩。《奇蹟課程》看的不是外在的作爲，而是內在的動力。若非出自平安，就不是真正的寬恕。真正的寬恕並非只能點頭說是，而是能夠搖頭說不，內在卻不起罪咎。那才是心靈的平安與自由。

被勒索者的內在是缺乏愛的，他老覺得自己不夠好，需要外在的肯定與支持。當他需要

外來的愛，就很難忍受他人的怪罪和批評。這是爲什麼他易於受到勒索的原因。他無法忍受離開一段即使是殘破不堪的關係、無法承受被老闆開除的風險、無法抵擋他人的欲加之罪，他害怕衝突，竭力避開令人恐懼的情境。這是被勒索者常見的問題。因此，如何去除自我定罪，如何化解恐懼就是被勒索者的當務之急了。

《奇蹟課程》教導的「寬恕」是解開情緒勒索的不二法門，不論是對勒索者或者是被勒索者來說，都是如此。因爲寬恕乃是化解罪咎和恐懼的良方，既然勒索是基於罪咎和恐懼，被勒索也是基於罪咎和恐懼，顯見沒有什麼比寬恕再好的法子了。解開情緒勒索的第一步就是辨認，認出情緒勒索正在上演，也就是要穿透FOG（迷霧）。這一步的要訣是誠實面對自己的罪咎和恐懼，不論此時你扮演哪一方角色，要訣是不變的。情緒勒索的情境往往顯得有些危急，似乎一定要當下做出決定，但這會使當事人更加迷惘，更難看清罪咎和恐懼的迷霧。因此，第二步建議大家先喊「停！」，也就是爭取足夠的時間讓自己能夠沉澱、寬恕，而非急急忙忙地想辦法討好對方。第三步自然就是操練寬恕了，讓自己的心歸趨平安之後，再來決定該做些什麼。雖然整理起來只有三步，操作起來相當簡單，卻不是輕鬆容易的功課，因爲情緒勒索往往是隱微的，而寬恕需要長足的操練，也可說這就是一輩子的功課。心靈之所以無法自由，就是被情緒勒索綁死了。只有打開綁縛，才真能呼吸到新鮮的空氣。

36

自我與特殊性

週五班的學生數向來是最少的，上起課來卻十足熱情、反應踴躍。每回上課第一件事就是先擺桌，餅乾、糖果、麵包、茶水，外加各色各樣的零嘴，一半以上都是手做，要不就是有機的，不先吃完一輪不能開始上課。上個月底才喝過春酒，這回又有同學帶來熱騰騰的蘿蔔糕，據稱是母親從埔里宅配來的，蘿蔔是自己栽植、未灑農藥，糕是手做的，果然嘗起來綿密紮實，大夥兒讚不絕口。

既然講到《正文》二十四章「特殊性的目標」，就不得不拿今晚的蘿蔔糕來做點文章。事實上，這盤蘿蔔糕全身上下都是特殊性：自家種的、有機栽植的蘿蔔、媽媽的愛心、手做、限時宅配、現煎……。被我這麼一說，原本看似不甚起眼的糕點在燈光之下便顯得閃閃發亮起來。然而，為什麼要廣為「宣傳」一盤蘿蔔糕的好處？因為這盤糕點的特殊性代表的正是這位同學的特殊性，它就是她，她藉著它來凸顯自己。

這或許僅是一件小事，但《奇蹟課程》的學習往往是以小見大。想想我們每天這麼賣力

活在這個世界上，忍受無聊的工作、不公的待遇、家庭和家族裡的瑣事、人際間的衝突，究竟是爲了什麼？問得更直接一點兒，我們究竟在爲誰賣命？答案就是我們的自我，而自我正是特殊性的代名詞，或說特殊性就是自我最重要的特徵。如果我、你、他和別人，彼此之間沒有什麼不同，那還需要我、你、他的分別嗎？大家都了解什麼是Special，雖然「特殊性」(specialness) 這個詞在華文圈較少露面，卻仍是可以意會的。簡言之，特殊就是要有不同。

因此，在《課程》裡讀到「特殊性」一詞，假使仍感到有些抽象，不妨可以換成「自我」(self) 並重新加以理解，課文的意涵便會明確地浮現出來。幾無例外的，我們都希望比別人特殊的好，而非特殊的差。總之我們就是要把別人都給比下去，心頭才會爽快。這個世界可說無所不可比較，舉凡財產、房子、車子，到婚姻、子女、身體健康，到受過的苦、走過的路、「吃過的鹽」，即使是「平凡」亦有其特殊性，君不見「低調奢華」的裝扮風格近年如何甚囂塵上？坦白說，只要我們自以爲能夠勝過他人的，就絕不吝惜拿出來跟人一較短長高下，黑的可以說成白的，白的可以凹成黑的，比贏了少不了「自我」感覺良好，比輸了就拿出另些籌碼再把對方給比下去。

走筆至此，你可看出了特殊性的特徵？一言以蔽之，就是「我有，你沒有」，或者以數

學符號表示：「我∨你」。因此，小我的世界是不講分享的，它頂多只能允許交換。這兒所說的分享是無條件且不求回報的；倘使如此，我、你、他和別人就沒有什麼分別了，何來特殊性之有？特殊性必須在人我之間豎起一道牆，因此它和真正的愛正好背道而馳。自我和愛無論如何是不能相容的。

與自我相對的是「自性」(Self)，自性講求的不是特殊性，而是一體性，既然是一體性，一切均是共有共享的，便無任何不同或特殊可言。換句話說，在一體性中就是：「我||你」。惟此處的「共有共享」指的並非物質層面，因為物質或身體是無法共享的；鈔票只有一張、飯只有一碗、生殖器只有一套。一張鈔票無法憑空變為兩張，你拿了我就得不到，我得了你就拿不走。只有靈性和愛是可以共享的，並且給出得愈多，得到的也會愈多，只因是一體共享，給了別人實際上就是給了自己。實際上，根本沒有所謂的「別人」可言。

從小到大，我們就被教導要奮力追求特殊性，因我們的教育系統正是小我設計出來的。不僅課業表現要贏過同儕，音樂、繪畫、體育、EQ和德行，無一不是一較高下的競技場域。我小學時成績平平，從未拿過第一，倒是加入羽球隊之後愈練愈出色，曾是台中市排名第一的男單。上了國中之後不知怎地開了竅，第一次段考就拿了全校第五、全班第一。如是而三年來的平均成績都是全校第一名。加上小時候學了些才藝，鋼琴、小提琴和書法，遂成了

十八般武藝樣樣精的模範生。考上台中一中之後，因為數理能力較弱便進不了資優班，雖然三年來都是班上第一名，卻硬是有被比下去的感覺，每次看到數資班的同學走過，總是難掩異樣的眼神。雖然理科不夠強，文科卻是我的特殊性，因我曾在英文方面發憤圖強，因此好幾次英文段考都拿滿分。直到高三下學期，我才決心要考醫科，努力加上運氣，應屆就拚上台大醫科金榜。進了台大之後，中一中上來的同學都不認識我，因為我是普通班出身的。但我第一學期就拿了書卷獎，隨後還輔修哲學，同學們便不得不對我刮目相看。課業之外我還打球、運動、讀課外書，甚至愛情學分也修畢，整個特殊性大概差可圓滿。當然，面對全台灣的菁英和艱深的試題，這場特殊性的奮戰可說日益艱困。即使順利畢業，也考了醫師證照，能不能申請到想要的科別又是另一番生死之鬥。如若在醫院裡頭待下去直至終老，踩著同窗屍體往上爬的現象只會有增無減，畢竟主任只有一人，院長也只有一人。總而言之，這是一場無止盡的戰爭，休戰時似可以稱兄道弟，戰端再起就不可同日而語。好在我的父母親甚少給我壓力，一切都出自自己的選擇。

然而，全天下的父母都是望子成龍、望女成鳳，他們必定要鼓勵子女奮力追求特殊性了。追求特殊性真有這麼不堪嗎？《課程》說它是萬惡的淵藪，戰爭的源頭。仔細想想，似乎頗有它的道理。人類歷史幾千年來鮮少能維持三、五十年的和平，要不是在戰爭，要不就

是正在準備戰爭。不論是擴張國土、或者是搶奪資源、或者是擴充權力，總之就是想追求特殊性。人們可以爲了追求特殊性而被小我弄瞎了眼，看不清戰爭實是兩敗俱傷的舉措。不過，即使我沒得到好處，你卻被削弱甚至消滅了，我還是贏過了你，不是嗎？特殊性就是要贏。毋怪《課程》曾三番兩次教誨我們，愛的真諦不是要贏，因輸贏之中沒有愛，只有自我。

我想要特殊性，所有其他人都都想要特殊性，但這個世界從來就沒有「大家都特殊」這回事，如果大家都特殊的話，就沒有任何特殊性可言了。既然僧多粥少，免不了一番爭鬥搶奪。既然奪取了特殊性，一方面想炫富，另一方面又怕遭人嫉妒。賺了錢就想買名車珠寶，名車珠寶鎖在家裡沒意思，拿上街去招搖又怕被壞人盯上。好不容易取得了夢寐以求的特殊性，心裡頭卻多了不安，更想著如何維持已有的特殊，贏了還要贏取更多。特殊性這場硬仗自始就吃力不討好，總之是不能心安，得不到麻心有不甘，得到了又處處恐懼、處處與人爲敵。這是爲什麼《課程》說特殊性會暗中掀起戰爭，而且要我們別小覷它擾亂心靈平安的能力。

特殊的自我是小我爲了引誘我們選擇與上主分裂所提供的禮物。講分裂大家往往沒什麼概念，但講自我、講特殊性大家就有所體會了。事實上，自我和特殊性原本只是一個概念，總之是希望取得比天堂更多一些什麼，也就是達到「我有，天堂沒有」。但既然天堂就是一

切，而且我們無法真正離開天堂，「我有，天堂沒有」就只是想像出的狀態，根本不可能發生。結果爲了特殊的自我，我們不但丟失了天堂，還引發心靈中巨大的罪咎和恐懼。待心靈投射出有形象的世界之後，特殊性和自我就依附在身體上頭，換言之，「身體」(body)就是特殊性和自我的化身與「體現」(embodiment)。這時特殊性就不再只是個概念，而類似擁有血肉了。任何我們認定能夠彰顯、鞏固、強化自我的事物，都是特殊性的代表，《課程》稱之爲偶像或者特殊之愛。因之，《課程》在討論特殊之愛的時候，其實也就是在探討我們的自我。

弔詭的是，既然人人自認特殊，那究竟我們能有多特殊呢？我們之中的大部分，都是所謂的芸芸眾生，能在歷史上留名超過百年的是極少數。即使能夠，進了棺材之後我們也就記不得自己上輩子立下的豐功偉業、汗馬功勞。既然大家都在爭取特殊性，即使費盡了心力，除非忝有運氣加上過人的天賦，否則很難真正鶴立雞群。最諷刺的是，當代心理學家發現，人們的自我特殊性多半是想像出來的。研究顯示，多數的人自以爲比多數人還要來得盡責、勤奮、體貼、有愛心和幽默，實際卻不是這麼回事。光從數學統計的角度來說就是不可能的。烏比岡小鎮的奇蹟永遠只是個妄想，這種「自我」感覺良好的錯覺就叫「超越平均值的偏誤」(above-the-average bias)。顯見人們不但以行動追求特殊性，還運用豐富的想像從旁「協

助」提早達成目標。毋怪批評別人的人大多並沒有被批評的對象好到哪去。

最弔詭的還不止此，君不見有所謂的「從眾心理」？既然人人想要特殊性，為什麼又盡可能地隨俗從眾？正如上文所見，因為恐懼。倘使真的鶴立雞群，難免樹大招風，最好還是隱身人群之中，別人怎麼做，我就怎麼做（但還是不能跟別人完全一個樣）。有發現嗎？從眾是爲了自我保護，也就是要保護自我、保護特殊性。等等，我們怎麼會用「不特殊」來保護「特殊」，這不暗示我們永遠無法享有完全的特殊性嗎？這就是小我最大的矛盾。毋怪《課程》稱之爲「尋找，但不要找到」；自相矛盾、自我挫敗正是小我的標記。

特殊性有千百萬個化身，端看我們拿什麼來定義自己，那就是我們的特殊性。靜下來捫心自問，看看自己的主要特殊性究竟有哪些，是房子、車子、名聲、金錢和收入，或者是身體健康、感情狀態、子女成就，抑或是道德情操、好人形象、他人的看法。這些就許是你這輩子主要的功課，也是擾亂心靈平安的罪魁。佛法中的「我所」指的就是特殊之愛，我和我所相加起來就是自我，也就是特殊性。毋怪佛法對放下我執強調再三，因那的確是一念無明的真實內涵。

爲了獲得特殊性我們不得不互相攻擊，彼此定罪。這是我們之所以喜歡評判他人的原因，爲評判而評判。倘使能把他人壓下去，似乎就可以顯得出自己的清高和純潔。特殊性與

罪是形影不離的，若不是定罪，就顯不出自我的特出之處。因此《課程》要我們寬恕特殊性，也就是要我們寬恕弟兄的罪過。放下罪咎的過程必會引發恐懼，為小我盤據的心靈很難接受「沒有人有罪」這一事實，甚至會挑起極大的抗拒和憤怒，因為缺少了罪，特殊性就顯得搖搖欲墜。但特殊性可是我們在幻相世界中擁有的一切哪！沒了自我，這一切還有什麼戲可唱？這是為什麼無罪比定罪要更令人戰慄不已的原因。

「靈性的特殊性」(spiritual specialness) 向來是小我的最佳保護傘，也是靈修和宗教團體中的最大迷障。靈性和自我並不相容，就如靈與肉並不相容是一樣的，倘使靈性被用以彰顯、強化自我，此等靈性必是虛假的。因為有修而洋洋得意，而好為人師，而理直氣壯，而倨傲不群，而憤世嫉俗，這些都是靈性特殊性常見的情態。因有虛假的靈性作為外殼包裝，遂顯得頗為合情合理。讓我們謹記真實的靈性是從不較量，從不定罪，從不攻擊的，其餘的必是虛假的門面，最好能盡快撤除。

講到寬恕與抉擇，必然只有兩個選項：自我或者是自性。重新抉擇自性可說是靈性修持唯一需要做的，唯一。世間的宗教和靈修團體向來都做得太多，這是小我魚目混珠的伎倆。外頭做得多，不免又反過來強化了自我的特殊性。但唯有放下自我才能遏止戰爭，罪咎和恐懼也才會真正化解。這是無法討價還價的。《奇蹟課程》要我們謹記，自我乃是虛無，而自

性才是一切。每日都要老實操練寬恕，一次次提起願心選擇自性，放下自我，將修行的焦點只擺在這一事上。剛開始時看似微不足道，日積月累之下卻能進步神速，果然《課程》是幫助我們省時的利器。愛的內涵是一體性，而非特殊性。上主的愛雖不特殊，卻又是最為特殊的，只因我們都是祂懷裡的唯一！

購物中的修煉

購物似乎是令人心神愉悅的美事，許多人平日工作忙碌，閒暇時的消遣就是上網血拚。購物可以暫時轉移內在的壓力、煩悶和憂愁，眼裡可以欣賞美的事物，買到手之後又可以馳騁佔有之慾。就連小布希總統也在九一一事件之後鼓勵美國人去百貨公司血拚，好降低恐怖電視畫面帶來的衝擊。

但購物也有它的麻煩。首先，它會花上一筆錢，而且通常不是小數目。現代社會雖然物質豐裕，人們對享受的期待也高，因此不好好花上一筆是很難滿足的。如果再跟鄰居、同事比一比身上穿的衣服、手裡拿的 iPhone、肩上的背包，就更是不能不力爭上游了。但花錢和炫富往往帶來罪咎，這是物質享受的弔詭，原以為是在追求快樂，卻換來罪咎的副作用。

除了花錢買來罪咎之外，購物還有個更大的麻煩，是百年前的人類社會不曾有過的：選擇太多。想想三十年前的台灣，市面上有多少種餅乾、電視有幾台、服飾店裡有多少類型的

洋裝，就會明白我在說些什麼了。之所以如此，是因為人們誤以為選擇多代表幸福。是的，誤以為。其實選擇多反而會減少幸福，這就是心理學上有名的「選擇的弔詭」(paradox of choice)。選擇多造成挑選的壓力(到底是這個好？還是那個好？還是都不要好?)，好容易選罷之後，又不免擔心自己選到的不是最好的(因為可選的實在太多)。這是為什麼選擇多反而不幸福的原因。

但選擇多乃是既定的事實，一時間也無法改變，除非我們自願移民未開發的第三世界國家。於是我們仍得面對如何購物的問題，別小看它，光這件小事我們就可以從中學到許多寬恕的道理。《奇蹟課程》所講的抉擇指的是在幻相與實相之間重新選擇實相(詳見前文，〈自由的實相與幻相〉)，卻甚少討論如何在幻相之間分別取捨。當然了，一如(F-31.1V)所言，幻相裡其實沒什麼好選的，因為選來選去都是幻相，而幻相的結局只有一個——就是死亡，或說失落。「但我們還活在這個世界裡呀，不是嗎？」你會抗議。「早上出門的時候我總得挑一件衣服穿吧？」

是的，聖靈不會為難我們，祂甚至情願給予一切可能的幫助，卻又不致讓幻相喧賓奪主。約莫三、四十年前，當耶穌諄諄指導《課程》通傳者海倫學習寬恕的時候，就曾扮演她的「高層逛購服務」(Higher Shopping Service)。曾有幾年的時間，海倫著迷於耳環和

首飾，幾乎每個禮拜都要出門選購。耶穌知道她的脾性，也曉得她暫時無法放下購買慾，於是便採取變通的方式，指導她上哪兒去買到她真心喜歡的東西。在這段過程裡，耶穌逐漸取得海倫的信任，尤其是當她在意料外的地點尋獲至寶而雀躍不已的時候。於是海倫逐漸學會如何放下自我的評判，將決定權交託給聖靈，這正是最困難的，因為她有極強的控制慾。直到有一天，耶穌終於開口要海倫別再沉迷於幻相，而她也準備好了，於是便從此不再血拚。

我一直以為自己是個物慾低的人，卻對物質欲望感到罪咎。直到學了《奇蹟課程》之後，潛伏在下意識的物慾才逐漸浮顯出來。我也同一般人一樣，想買好看的衣飾配件，喜歡吃美食、住飯店。但我允許自己，並以此為覺察心念和操練寬恕的機會。事實上，真正是物質慾望低的人，不會對身著昂貴華麗的衣物感到罪咎，也不會批判注重外表的人。這和一般人所以為的正好相反。

那麼，買衣服的時候你心裡頭都想些什麼呢？這件太貴了、那件款式不合、這類型的不合我的品味、看起來不怎樣竟然也要五千塊錢一件？這件外套好是好，就是那口袋設計我不喜歡。這件褲子好是好，但預算不夠。總之我們挑揀的其實就是特殊性，因為那件衣服穿在身上就是我們的一部分，它就是我們的自我。

一旦買衣服是為彰顯特殊性，我們的心靈就不免掉入評判，看看上一段的內容就知道

了。評判就含有定罪，不論是太貴或者是不得體或者是太過老氣，這是為什麼百貨公司逛一圈下來會覺得疲憊，不是因為走太多路，而是因為心靈掉入評判。既然選項多，於是評判也多，無休無止的評判只會癱瘓選擇的能力，選擇多的確不是幸福。

事實上，逛街購物的時候我們大都是從自我的角度出發，來決定什麼是自己要的。雖然當下絞盡腦汁努力挑選，但卻又常常爲了自己買下的東西感到後悔、罪咎。我們請益的對象是小我，但小我其實並不真正知道什麼才是我們想要的，頭腦也不會知道；頭腦頂多能在事後逐漸看出一個道理，卻無法用它來挑選，因為頭腦易於受小我所控。一旦自我掌握大局，購物的過程便不免夾雜著許多恐懼和罪咎。

那麼，到底該如何挑選呢？這個問題還會引致更大更普遍的問題：該如何做每一個決定？特別是一些所謂重大的決定：畢業了該先工作，或者繼續念書？還是找個人嫁了？嫁了要繼續工作嗎？要不要生小孩？事實上，真正的問題並不在挑選或者做決定，而在我們的自我；我們利用上街購物來彰顯、強化我們的自我，這才是問題。罪咎和恐懼因此而來，而且永無休止。因此，我們需要做的事是活出寬恕的精神，藉由放下自我和評判使心靈得以歸趨平安，而非接通聖靈來問求我們自以爲想要的事物。當自我佔主導地位的時候，它往往護守著眾多立場和預設，也就是所謂的「自我」設限。自我設限讓心靈不得自由，也讓聖靈沒有

轉圜的餘地。往往聖靈能夠給出更周全得多的指引，就因為自我的攪擾而給擱置了。況且真正「優質」的選項，它的好往往不是當下能看得出的，頗有一番倒吃甘蔗的意味。

使聖靈得以運作的「不二法門」就是寬恕。把重點擺在放下自我和評判，而非購物。購物只是靈性學習的教具，而非目的本身。如此才不會本末倒置的以為聖靈或上帝是來幫我們處理幻相，甚至遂行自我的控制欲望。多數人在通靈和運用吸引力法則的時候都帶著極強的自我而不自覺，這麼做只是反客為主，讓自我騎在聖靈頭上，告訴祂我們想要什麼，而非聆聽祂的答案。倘使不能放下自我和自以為是的評判，即使聽見聖靈之聲，我們也不會願意跟隨，更別說是臣服了。

在幻相中做決定可說沒有什麼既定的準則，沒有人能告訴你該怎麼辦，即使你的老師也不能，因為做出最終裁決的人是你。不要把責任推給別人，練習為自己的心靈負起責任。每一個決定都是獨特的，前提是讓心靈歸趨平安，放下自我和評判，讓生命的流動和聖靈的指引帶著你走。生命會給出指示，有時是明示、有時是暗示，但就初學者的觀感來說大抵暗示是占多數。由於我們的心靈尚未完全開啓，很難在初學的時候就清楚收到聖靈的指示：留住這個工作、換一個新的工作、換一個伴侶，如此這般。於是我們盡可能在寬恕中學習順流的感受，並在生活中「試誤」(trial and error)，敲敲這扇門、推推那扇窗，假使這門試了幾

次卻紋風不動，想來這兒並不是生命安排的通道，那麼就試試別扇門窗，但也別太快否定了煙囪，或許這回的通路是煙囪呢！也可能這間屋子裡頭根本沒有你要的東西！無論如何，不必在事後不斷懊悔當初的選擇。事實上，不是你要的事物根本不會進到你的生命之中（這是最弔詭的，我們的自我根本無法操縱生命），而且很可能你根本搞不清楚那些你已擁有的，它們存在的目的究竟為何。

總而言之，寬恕仍是萬變不離其宗的歸趨。無論是金錢的匱乏、買不到合適衣服的焦慮、難以選擇的困惑，或者是比較和評判，寬恕都能給我們解答。只要能暫且放下自我和評判，會發現這個世界變得有趣許多，也比較不會受到罪咎和恐懼攪擾。購物本該是件令人愉悅的事兒，不是嗎？若能傾全力先尋求上主的國，才會了知聖靈的贈禮竟是如此豐厚，遠遠超乎當初的想像！此時聖靈在幻相中的指引，便顯得微不足道了。

「收回投射」(recall of projection)可說是操練寬恕最重要的環節，是我們最不願意、也最難面對的。講到收回投射，幾乎每一個奇蹟學員都曾在學習的過程中生起極大的抗拒，我自己也不例外。雖然每個人終究會在自己的時間點以自己的方式和途徑豁然看見真相，但我還是時不時會想著，如何能幫助學生更快、更清楚地看見自己的問題。

收回投射之所以困難，導因於我們不願意看見，而非本身有什錯綜複雜之處。這一點是必須謹記的。說穿了，收回投射其實沒有什麼真正的技巧，它問的只是我們的願心。因此，如想紮實地學好收回投射，它的出發點必定是發起願心，哪怕只是小小的願心，都能幫助我們看見。對我來說收回投射僅是一步，這是累積了長足操練的結果，但在教學上還是得循序漸進，才能收得效果。

收回投射之所以不易解釋，因為《課程》所講的投射乃是形而上的、全面性的，而非如心理學所描述的，是形而下的、片面性的。兩方的分野，我在自己的書裡和不定期舉辦的短

期工作坊都有詳盡解說，但通常需要反覆講解和討論，學生才能真正融會貫通。畢竟小我的視野和聖靈的看見天差地別，我們又久處於分裂狀態，因此不易轉換眼光。

簡而言之，心理學所說的投射，指的是我把自己的不想看見的缺點投射到別人身上。例如：我不想面對自己小氣吝嗇，遂轉而憎恨他人一毛不拔。因此，收回投射就是承認吝嗇的人是自己，而非他人。許多奇蹟學員會把心理學的收回投射運用到寬恕的操練上，以此來理解《奇蹟課程》。但這是錯誤的，而且很容易踢到鐵板：假使我真的是個慷慨大方的人，教我如何收回投射呢？之所以會踢到鐵板，是因為《課程》所說的投射乃是全面性的，外境的一切全都出自投射，但心理學並不買這種帳。倘使硬把心理學的收回投射套在《奇蹟課程》，就會撞上常見的矛盾和抱怨：我可以爲了慈善事業散盡家財，爲什麼卻會碰到一毛不拔的人？簡言之，我不是這種個性，怎麼會投射出這樣的人來呢？有些學員就在這兒卡了關，一卡可以耽誤掉許多歲月。

反之，《奇蹟課程》所看見的投射卻是不同的。它說：你之所以憎惡吝嗇的人，在於你拿金錢來定義自己，你把金錢看成是自我很重要的一部分，因此他人不願對你慷慨，你就覺得自我受到侵犯。但你的真實身分是自我，而非你所以爲的自我。既然你隨時可以選擇本自完滿，亦且不受威脅的自性，並遠離憎恨，表示那憎恨的源頭在你（的心靈），而非外頭那

個人。你必須為你的憎恨負起全權的責任，當你願意承認這一點的時候，就做到了收回投射。這就是開解投射的方式，以下讓我們詳細談談。

「自性」(Self) 或者「靈性」(Spirit) 是我們的真實身分，祂永遠完滿無缺，不受任何威脅。即使天塌了下來，祂也不受一絲一毫動搖。祂的價值是絕對的，而非依靠比較而得。祂內沒有一丁點兒罪咎和恐懼；既然不受威脅，何來恐懼之有？祂的本質，《奇蹟課程》稱之為「愛」(Love)，祂與創造祂的「上主」(God) 是一體的。

「自我」(self) 則是小我營造出的虛妄之物，也是它為分裂提供了誘惑（詳見前文）。自我會抓住幻相世界中一切它能抓住的，以此來定義自己；它把意義、力量和價值都建立在這個世界裡。上課的時候，我常會讓學生把自己畫成一個甜甜圈，把「自我」兩個字寫在甜甜圈的空心，並在甜甜圈的肉上寫下他們覺得能夠供給意義、價值和力量的人事物。這些「重要他人」和「重要它物」就成了自我的一部分。而他們，正好暴露了我們的脆弱部位。為求效果，我們可以把相對重要的人事物寫得又大又粗，表示它們佔甜甜圈很高的比例；既是如此，隨便一咬就很容易被咬到，這就是生命中主要課題之所在。

沿用前述的例子，假使我不以金錢來定義自己，或說這方面的比重低，那麼就不會在金錢上感到匱乏。既是如此，我不但不會憎恨吝嗇的人，也不會嫉妒有錢人，更不會因為自己

賺的錢比同輩少而感到價值低落。簡而言之，一切有關錢的問題都打不到我，因為我在這方面具有心靈的「強固」(robustness)，或說是「反脆弱」(anti-fragile)的。我可以常保心靈的平安。舉個更極端的例子，倘使我對旅遊毫無興趣，那麼敘利亞陷入內戰或者機票漲價，對我來說便毫無痛癢。就如男人不會碰上惡婆婆與之鬥爭，是一樣的道理。

相對來說，倘使我的甜甜圈有很高的比例是金錢，金錢構成我存在的意義、力量和價值，那麼金錢就是我的脆弱部位。所謂「愈大愈脆弱」，脆弱性會隨著著重的比例上升。此時，無論是投資失利、買菜買貴，甚至是繳納健保費，都會引起匱乏感。這與你手頭上擁有多少積蓄是無關的。其他部分的風吹草動也容易波及，例如工作不穩定、家庭開支上升、機票變貴等等，同樣會觸發匱乏的感受。因此，我們的恐懼不是出自外在條件，而是出自我們拿什麼來定義自己。

然而，甜甜圈是不能沒有肉的，自我必會尋找幻相世界的事物依附上去，想辦法把自己弄得又甜又胖。因此，如果單方面放下金錢，自我必會轉而依附其他，例如人際或者感情。由是觀之，除非毅然放下整顆甜甜圈，否則便永無寧日。我們不能像阿Q一樣安慰自己：雖然我沒有錢，但有一段穩定的感情。這不是真正的化解，而只是轉移了注意。

只要我們抓住甜甜圈，小我的恐懼就如影隨形，可以說恐懼就是自我的標誌。小我最大

的恐懼就是神的報復，因它自認冒犯了神，這也是它傲慢之處；因為真正的神根本無從冒犯，沒有任何人能夠攻擊到祂。一旦我們認同了自我，而非自性，就不免時時感到擔憂，因為自我抓住的一切都是無常的。我們隨時都在擔心自我毀滅，而我們最終極的恐懼就是神，因為自我在愛裡沒有容身的餘地。當我行將消失於「愛的核心」(Heart of Love)，那瞬間便好似神在攻擊我們、摧毀我們的生命。然而，只要我們願意面對恐懼、堅持放下自我，那恐懼不過是一時的，因為我們的真實身分是靈性，而非自我。因此放下自我只不過是放下了幻相，一點兒也不構成威脅。

不知不覺我們已經演繹了整個寬恕的過程。既然這篇文章是寫來幫助大家收回投射的，我們不妨把具體步驟寫下，方便大家練習：

一、藉由你的生命課題選定寬恕的對象，把它寫進你的「轉念甜甜圈」，可以用大小字，例如：

健康	愛情
家庭	金錢

二、看清自己因為依附這些偶像而易於升起恐懼；以健康為例：必須天天運動，必須吃某些品牌的健康食品，難以承受到醫院看病或探病等等。

三、認清一旦心靈認同了自我，恐懼就沒完沒了，無時或止。但心靈不必如此，它隨時可以認同自性；顯然寬恕的責任在它，問題在它，而非外面的別人。

四、捫心自問：是否願意放下分裂，重新選擇自性。

記住，我們的真實身分是上主之子，我們的心靈是極有力量的，只因它認同了自我，才顯得自身渺小脆弱。當它寧願脫離自我的時候，等於是替所有其他心靈一同選擇了自性，因為原本就只有一個心靈。收回投射會讓我們看見自己原是一體心靈，而外境引發的罪咎和恐懼其實出自我們的心靈。上述的「轉念四步驟」清楚呈現了寬恕的過程，可與寬恕四步驟互相發明，下回遇上不知該如何收回投射的人事，即可派上用場。

餘下的就是操練了。放下自我，重新選擇自性可說是一輩子的功課；事實上，也是唯一的功課。那是我們來到這兒的目的所在，其餘的一切皆是虛妄。課前、課中、課後，我帶了不少現實生活常見的課題進去，發覺轉念四步驟的進路清晰可尋。它是幾日前一覺睡醒得來的靈感，是聖靈捎來的禮物，幫助我們辨明自己的問題究竟出在哪兒。如你曾在收回投射這關卡了很久，不妨參酌。好用的話，也歡迎分享出去。感恩聖靈，感恩弟兄，弟兄是我們的一面明鏡，幫助我們修正自己的眼光。這就是轉念四步驟的立論基礎。

爲什麼工作坊易於使人痛哭流涕

上工作坊好比放煙火，大夥兒聚在一塊，興高采烈地觀賞煙火。煙火散了、人也散了，回家各過各的生活，一切依然照舊。是的，一切依然照舊，小我依舊是小我、問題依舊是問題。直到下回工作坊，大夥兒又聚在一起痛哭流涕，而後興高采烈地放煙火，而後散場回家，而後情景依舊。

短期工作坊對解決心靈問題向來成效不彰，因爲問題不是一朝一夕，更不是兩三天或半個月時間就能有效解決的。工作坊或許提供了工具和一點兒看見，回家之後還得各自努力。否則散場之後「氣」也散了，很快生活又回到老樣子，抱怨還是抱怨、憤怒依舊憤怒，問題的癥結並未打開。這也說明了爲什麼工作坊一開再開，老學員一上再上，進步誠然有限，因爲每次帶來的總是同一個問題，無時或止。

工作坊之所以幾近無用，並不是老師的問題。問題是結構性的，因此不論是再好的老師都很難起什麼真正的作用。想也知道，《奇蹟課程》如此博大精深、浩瀚無窮，豈是兩三日、

兩三個禮拜的工作坊可以搞定的？因此，在工作坊裡我僅能提供大致的輪廓（能夠做得到也是大不易了），盡可能教會大家寬恕的道理。至於像「一體心靈」這類幽微深刻的觀念，教是教了，但絕大多數人還得反覆聽個四、五遍以上才會開始契入，這是經驗談。

既然工作坊難以真正解決問題，為什麼報名參加的學員還是有如過江之鯽？這兒有個明顯的弔詭：正因它無法有效地解決問題，所以人們不得不反覆參加，就像醫師治不好慢性病，病人只得每三個月乖乖來拿藥看醫師。爲了掩飾這個重大錯誤，工作坊必須要讓人有「FU」，就像吃藥會讓人舒服一樣。但症狀緩解與斷除病根是兩碼子事，並不能混爲一談。

工作坊往往提供許多有趣的心理活動，學員們也期待這類活動，他們的期待會使得原本緊閉的心扉變得柔軟而易於開啓，這是爲什麼工作坊易於使人痛哭流涕。痛哭流涕雖然令人感到輕鬆，但卻無法有效解決問題，因爲問題不在壓抑的情緒，而在錯誤的思想體系。我們擁抱了錯誤的信念和動機，這才是問題所在。依據亞隆在《團體心理治療的理論與實務》一書中所描述的，心理活動在團體治療中的效用幾近於零，這是累積了多年心理學研究做成的結論。但無論是老師或者是學生，大夥兒都偏愛心理活動，因爲好玩、因爲好似做了些什麼、因爲玩起來有「FU」。

工作坊其實並非無用，而是定位錯誤。工作坊是長期課的配套（而非相反過來），它不

該被獨立出來作爲一個整體。你能想像參加個兩天一夜的太極拳大會就學通整套拳嗎？那麼，就別期待兩天的奇蹟課程工作坊可以教你讀懂整部《奇蹟課程》。因此，偶有開設的「圖解奇蹟工作坊」實是長期課的先導，幫助大家快速上手。《課程》的內文是全像式的，因此無論何時加入長期課，大抵影響不大。若能配合一天一課練習，跟著課程的進度走，每天加減讀讀《正文》，長期課的效力是可觀的。如此之下大概半年左右可以得到明顯的進步，如想進一步學通，甚至導向救贖大業，那麼兩三年的時間是跑不掉的。心靈的學習是一輩子的事情，兩三年真的不是太長的時間。

既然小我跟我們在一塊兒業已不知多少世了，它的根部可說深入我們的腦殼，而且盤根錯節、交纏不清。這些打結的部位要一一開解其實並非易事，雖有《奇蹟課程》這部奇書中的奇書藏在胸臆，也不免歷經一番纏鬥之後才得死裡逃生。每一回的長期課就是一次的小小修正，或許打開兩三個死結；長期累積下來，它的成效也就相當可觀。長期課往往較爲平淡，因爲心靈很難長期處在深度開啓的狀態，除非經過長久而深入的鍛鍊方可達致。平淡歸平淡，卻有滴水穿石、聚沙成塔的功效，這是再大再美麗的煙火也不能取代的。當老師最心滿意足的莫過於看見學生獲致真正的進步，因那進步是不會退轉的。

倘使真想學好任何事，就必須投諸精力、毅力和努力。不論是太極拳、棒球、烹飪、插

花、水彩畫、鋼琴演奏或者是做愛，皆是如此。沒錯，就連做愛都要找教練來教、上學校學習、回家反覆操練，那麼《奇蹟課程》就更不用講了。願意投諸時間的人，到頭來是省下最多時間（以及金錢）的人，因為不必二十年來都看同一個醫師，病卻一直沒有好。

「混亂的法則」逐段釋義

《正文》二十二章第二節「混亂的法則」(The Laws of Chaos)可說是《課程》裡的「大魔王」——無比重要卻又無比難讀。過去五年來我反覆研讀了不下三十次，直到這回上過課後才有通透之感。本文除了提綱挈領之外，亦提供逐段釋義，盼能在共修的道途上點亮一盞明燈。

本節標題 The Laws of Chaos 譯為「混亂的法則」，Chaos 就是「混亂」的意思。之所以如此定名，大抵因為這五條小我的法則僅僅引起衝突，根本無法維持秩序 (order)。研讀的時候謹記在心，就能抓住本節的要點：不論小我的禮物如何美善，不論它的說詞多麼冠冕堂皇，混亂的法則只會激化衝突，絕不能引我們通往平安。

《課程》在這兒雖然列出了五條法則，這些法則卻有共通的目的：鞏固特殊性，也就是鞏固自我。特殊性就是自我的代名詞，沒有特殊性就沒有自我。自行研讀的時候只要扣緊這點，就不致被《課程》的文字繞得團團轉，抓不到重點。這一節雖然長達二十二段，卻有一

以貫之的主線，主線清楚了，文字自然就一目瞭然。讓我們一起來瞧瞧：

· 第一段：

耶穌邀請我們一起來正視「混亂的法則」，正視或面對雖然使人不快，卻是放下小我的必經之途。倘使不能看清它欺人的伎倆，就遑論化解，只會被騙得團團轉。認明小我的瘋狂，才能毅然放下瘋狂，否則連自己生了病都不曉得，何來療癒之有？「混亂的法則」本是自相矛盾的，既是引起混亂，就稱不上是什麼法則。《課程》故意這麼寫，是爲了幫助我們認清小我的矛盾之處。小我還以爲這些法則能夠替這個世界維持秩序呢！混亂法則的目的是爲了攻擊真理，而攻擊真理的目的是爲了獲得特殊性。因爲真理是一體性，不是特殊性，我們無法向上主要得特殊之愛。

· 第二段：

第一條混亂法則：真理因人而異。這條法則又出自「幻相有階層之分」的信念，hierarchy 應譯作「階層」較爲妥當，這個字隱含了高下有別的意思。構築自我或者是特殊性最重要的即是信念和價值觀，尤其是個人固守的核心信念，不論是「節儉是美德」、「孝順是應該

的」，或者是「不應欺騙他人」。這些核心信念就是我之所以為我的原由，它們就代表了這個人。爲了顯示自我的特出和高尚，我們常拿自己的價值觀來批判他人，尤其是那些想法與我們相反的人。批判他人的用意無他，無非是爲了鞏固特殊性，將他人比下去。總之我的價值觀優於你的，我的比你的高階，因此也較爲接近真理。但幻相就是幻相，並無階層之分，亦無真假之別。

· 第三段：

帶到第三段，第一條奇蹟原則明說奇蹟並無難易之分（第一章第一節第一段），因爲幻相就是幻相，同等地不真實，沒有一個幻相比另一個更難寬恕。由於我們緊緊抓住某些價值觀作爲核心信念，因而難以認清這一點。倘使徹底拆除這些信念，我們必會感到茫然失措，甚至恐懼萬分，因爲我們賴以爲生的自我遭受了嚴重威脅。於是某些信念就顯得比另些信念更難以撤除。

· 第四段：

第二條混亂法則：萬物皆有罪，故該當攻擊和死亡，以作爲懲罰。此處譯爲萬物（each

One)，因為原文並不局限於人類。特殊性藉由定罪來鞏固自身，這一點我們在第二段已看出了端倪。定罪要求的是懲罰，而非寬恕。而懲罰的極致則是殺戮。此處的死亡和殺戮不見得是肉體上的，卻必然是心理上的；心理層面想要消滅對方，將對方逐出這個世界，永不想再見到他。即使只是小小的定罪，底下依舊埋藏了巨大的憤怒和殺戮之念。

· 第五段：

承接上一段，講到形而上的層次；我們爲了獲致特殊性，不惜選擇與上主決裂。決裂之後又自認有罪，因此一切定罪的始末乃是自我定罪，只是藉由投射使得「罪」好似發生在婆婆世間。攻擊上主也就是自我攻擊，因我們的心靈與上主乃是一體的。攻擊之後害怕報復，於是對上主萌生了恐懼之念。

· 第六段：

第三條混亂法則：找神替定罪背書。許多人讀到這一段就迷失了，找不到第三條法則究竟在哪兒，其實第三條法則純粹是爲了強化第二條法則而來的。既然神代表絕對的真理，小我卻又自知定罪和懲罰是心靈虛構的妄想，那麼找神來背書就是終極合理的選擇了。這也是人間

宗教的作為，將人說的話硬塞進神的嘴裡，卻從未過問上主究竟做何想。上主若是無條件的愛，就不會給人定罪，但宗教的意圖卻是給人定罪，否則它無法壯大。假使沒有人「需要」救贖，何須建立教會、舉行儀式、販賣贖罪券？可說人間的宗教是小我最大的陰謀，它要的是特殊性，而非一體性，卻假裝握有天堂的鑰匙。

• 第七段：

這下我們無法真正求助於神了，因為我們對神缺乏全然的信任；既然它是個懲罰之神，既然它也想爭奪特殊性，這種神怎麼可能保護我們？於是每一個宗教信徒的內心都不免懷抱著對神的恐懼，不得不想盡辦法贖罪，無論是燒香、進貢或者是懺悔，形式不同，內涵則一。

• 第八段：

新版中譯「因果報應」應改為「報復」，才能切合原文 *vengeance*。此處指的是上主的報復，而非佛教所說的業報。既然上主認定我們有罪，報復或懲罰就是必然的下一步。既然分裂意味著毀滅天堂，報復的內涵必然就是殺戮了。奉守這種教義的信徒顯然很難尋獲真正的平安和救贖。

· 第九段：

第四條混亂法則：我們擁有拿取之物。原文是 *own*，因此翻為中性的意思「拿取」。這條法則講的是佔有；佔有可說是小我的核心，因為特殊性就是藉著佔有特殊之愛而得以彰顯它自己。倘使一切資源都是共享的，大家愛拿多少拿多少，就無所謂特殊性了，這是為什麼共產主義理想違反人性（小我）的原因。許多人高喊所得重分配為社會正義，其實多多少少是出於嫉妒的心理。即使大夥兒的收入被壓成齊頭式平等，人們還是不會滿意，因為特殊性不要平等，它要高人一等。更有甚者，我們關心的不是自己的收入多少，而是自己的收入與他人相較之下是多是少。這就是「寧為雞首、不為牛後」的心態；我們要的不真是金錢或者是物質，而是特殊性。特殊性是建築在比較之上的。然而，一旦我們相信自己能夠佔有，以對方的損失為獲得，我們和弟兄就雙雙失落了靈性；我們什麼也沒得到，僅餘一些幻相而已。

· 第十段：

既然人人都想要特殊性，這個世界便以佔有為邏輯（我的財產、我的伴侶、我的小孩你不准碰！），混亂和衝突可說一觸即發。國與國之間、人與人之間，每天就在算計著該如何佔有稀少的資源。稀少的才是資源，因為唾手可得的沒有特殊性，故也無什價值。倘使黃金變得

跟鉛一樣的多，黃金就沒啥稀奇了，甚至可以拿來裝飲料喝，喝完也不必回收。小我爲了掩飾自己的企圖，不得不替自己的侵略之舉找來冠冕堂皇的理由，諸如「是他先攻擊的」、「先下手爲強，後下手遭殃」、「反正大家都這麼做」，其實只是想由對方手中奪取特殊之愛罷了。想想日本軍隊如何替盧溝橋事變找藉口就不難理解了。

· 第十一段：

爲了護守特殊之愛，我們要想盡辦法隱藏，甚至藏到自己都忘了在哪兒的也偶有所聞。此段所謂「藏在身體裡」應做廣義解，不論是藏在屋裡、銀行裡、保險箱裡、上鎖的抽屜裡或者是皮夾裡，都算是藏在身體裡。這也是爲什麼我們要對這些「身體」發動攻擊，甚至破壞他們（置之於死地）的原因。我們要佔有稀少資源，以便凸顯自己的特殊性。

· 第十二段：

第五條混亂法則：特殊之愛可以取代愛。這一條混亂法則可說是用來強化第四條用的，基於相信特殊之愛的確有其價值，我們才好說服自己發動攻擊來佔有它。不論是金錢、名聲、身體健康、性、愛情或者是家庭，皆是如此。至此，這五條法則可說連成一氣，全是爲了獲得

特殊性而設，卻也引發人間永無休止的戰爭和衝突。

·第十三段：

特殊性是小我賴以為生的寶物，對它來說，生命的力量、意義和價值全在於此，救贖在於此，解脫也在於此。但耶穌告訴我們特殊性是神智失常的，因為它不僅不能帶來真實的喜樂，反而會引起混亂。

·第十四段：

這五條法則對深信小我的人而言可說是天經地義的，因為小我最善於自我掩飾。倘使你真看穿了小我僅是瘋狂，它就沒戲可唱了。小我將幻相弄假成真，將攻擊和殺戮講得好像是愛。想想普天之下的老師和父母如何合理化自己的攻擊之舉？「我做這些都是為了你好。」西方人殖民第三世界，卻說是要提升「土著」的文明和宗教，多少是相類似的口實。

·第十五段：

這些法則只會引起混亂，故難稱作是什麼有意義的法則，但我們卻相信它們能夠帶來秩序。

看看第二條就知道了：即使是奇蹟學員，多數人還是很難想像一個全沒罪與罰的世界會是個合理的世界。難道不會世界大亂嗎？真相是，罪與罰的思維才真是引起世界大亂的禍首。

· 第十六段：

很難相信我們怎麼會相信這些瘋狂的法則？答案就在形式與內涵的混淆。小我藉由愛的形式來說服我們攻擊是愛，特殊之愛是愛的形式；卻沒有愛的內涵，因為特殊之愛要的是佔有，而非無條件的分享。

· 第十七段：

再次重申攻擊不可能是愛，攻擊的形式變化多端，練習覺察的時候必須小心辨認。攻擊別人的時候會先攻擊到自己，因此不論對象為何，自己的心靈必會受傷。追求特殊性乍看之下不像是攻擊，卻擺脫不了比較和定罪的心態。給他人定罪也就會給自己定罪，因為萬物的心靈乃是一體的。

· 第十八段：

上述的五條法則乃是形式，內涵則是混亂、衝突和特殊性。形式上看似合理；內涵卻是瘋狂，爲了獲致虛幻的特殊性引起紛爭不斷。既然所有人都想追求特殊性，到頭來誰真的贏了呢？沒有人。當死亡席捲而來，塵歸塵、土歸土，一切又回到原點。其實我們從來沒有自己以爲的特殊。末兩句的原文：Can you paint rosy lips upon a skeleton, dress it in loveliness, pet it and pamper it, and make it live? And can you be content with an illusion that you are living? 此處重譯爲：你豈能替骷髏畫上玫瑰色的紅唇，爲它穿上可愛的衣裳，愛撫它、寵愛它，而使它獲得新生？你豈能自甘於現下的生命幻相？Pet是愛撫的意思，帶有性意味，與玫瑰色的紅唇相得益彰。Pamper則是寵愛、慣壞的意思，Pampers就是「幫寶適」紙尿褲。骷髏本沒有生命，因此不譯爲重生，原文是make it live，使之獲得生命。這兩句話的涵義：肉體的生命和特殊之愛缺乏真正的生命，不論看上去是多麼可愛。

· 第十九段：

真正的生命在天堂裡，而非身體之內。靈性的生命才是真正的生命，看看加護病房裡那一具具奄奄一息的身體就知道了。身體的生命必然只是生命的假象，因爲真相不致凋萎。生命的形式空有形式，畢竟難掩死亡的內涵，青春年華總是去得特別快，抓也抓不住。

· 第二十段：

這些混亂法則彼此支撐；只要相信任何一條，就必會接受其餘，因為它們實是同一思想體系不同面向的展現。小我的思想體系必會帶來恐懼，這在前幾段已有明說。

· 第二十一段：

只要踩錯一步，就會從天堂直落地獄，因此耶穌提醒我們絕不要接受小我的任何說法。可以參考我的網站對四層分裂的解說，就會明白何謂「做錯一個決定，後頭就一路錯下去」。小我是一個思想體系，裡頭的元素互有關連，這是為什麼我們無法僅只是去除部分的原因。

· 第二十二段：

任何形式的攻擊都會帶我們遠離天堂。讓我們以上主的平安為依歸吧！倘使無法感受到全然的平安，就表示我們仍須寬恕。與聖靈連結吧！發起寬恕的願心，讓聖靈伴我們同行，直到步入天堂的大門。

41

《外星醉漢PK地球神》觀後

最近兩個禮拜，幾位中北部的上課學員不約而同地跟我推薦這部諷刺性喜劇，連平日極少觀賞電影的媽媽都打開網路看得津津有味。昨晚終於動了心連上網路，漏夜看完電影，今早再趕到高雄上課，順便推介這部值得一看的印度片。

這部片原名 Peckay，印度話「醉漢」之意，但這位大夥兒口中的醉漢卻是整部片裡唯一清醒的人。這兒引用的翻譯是大陸的，雖然台灣人鄙視大陸口語，這次我卻偏愛MIC，因為唸起來頗能搔到癢處（比起《來自星星的傻瓜》）。喜劇要寫得有深度向來不容易，看看莎翁的作品就知道了，這部片也不是沒有想來的確有點兒「扯」的劇情；但畢竟瑕不掩瑜，探討的議題和觀點令人耳目一新，或可算是電影界的奇葩。

整部片試圖從一個外星人（旁觀者清）的角度來看待人間的宗教，當中提出的問題與解答和《奇蹟課程》的訊息頗有異曲同工之妙。裡頭最具代表性和震撼性，也最能命中小我核心的問題，莫過「是神創造了人，還是人創造了神？」小販那自傲的答應，「是我純手工打

造的『這座神像』」，正點出了導演心中的答案。人間宗教裡的神和神諭都是人類妄造的，因為假神之口，故少有人敢反駁。這可說是人類一切行徑最終極的傲慢：篡奪上主的寶座。

其實神並沒有創造這個世界，否則神的本質就不可能是愛，愛不會創造差異和特殊（也就是二元對立），更不會製造災難。說愛創造了災難是最大的汗巖；但愛也不願辯解，因為它只看得見自身，並未看見幻相。是我們的心靈爲了得到特殊性而選擇離開神賜予的靈性，並妄造了這個幻相世界，我們藉由定罪他人來抬舉自己的特殊性，再把特殊性和定罪的話語塞進神的嘴裡（無明亂世法則第三條），好鞏固小我的思想體系。毋怪人製造出來的神跟人是這麼相像（PK對神棍Tadaswi的評語），因為神的作用不過是爲了背書而已。這下宗教就能假愛之名高舉特殊性、罪罰與恐懼；但真正的神對於試圖自我維護的宗教卻相當陌生，因為愛從不懂得這些。愛內不僅沒有恐懼和罪罰，更不曉得條件交換，神不需要我們在地上滾來滾去或餵祂牛奶喝才情願出手解救，也不需要我們替他攢錢，更不需要信徒爲祂蓋廟。這些都是小我的作爲，明明白白是小我的目的。但這也指向一個更深的問題，電影裡頭沒有回答，就是「我們如何能夠得到神的幫助」？

「神是袖手旁觀的神」可說是多數人心中思忖卻又不敢明說的想法。事實上，我們內在的每一個期待都是在向神乞求，得到的回應卻少得可憐。如果神是有愛的神，祂怎麼會袖手

旁觀呢？答案是神並未袖手旁觀，聖靈一直都在左右；只是我們跟神乞求的往往是特殊性，而非一體性，我們要的是金錢、地位、愛情、房車、身體健康、國泰民安；但這些都不是祂的本意，祂只盼我們回歸真相，因為真相的價值超乎一切幻相。得著了真相，也就不會在意幻相中的處境，畢竟幻相的本質就是虛無。「你們中間有那個人，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或者求魚，反而給他蛇呢？你們縱然不善，尚且知道把好的東西給你們的兒女，何況你們在天之父。」這是耶穌在《新約聖經》中的話語。

醉漢PK雖然對人間的宗教提出洞中肯綮的質疑，他的觀點也大致正確；但我們仍應反思為何人類文明會創造出這等歪歪斜斜的宗教。批判容易，看清自身的問題不容易。事實上，是小我的思想體系找神來背書，是小我竄了神的位置，是小我妄造了屬於自己的神，這才是人間宗教亂象的由來。但小我卻是每個人內在深植的思想體系，否則我們根本不會跑來地球流連忘返。批評歸批評，若不能反躬自省寬恕小我，我們仍會創造出更多無理可喻的宗教，也還會一頭熱地栽進去，直到人財兩失。這就可惜了導演的苦心。但這部片究竟是個種子，未來或許會有更多人有緣領受奇蹟的訊息；但重要的還是先從自己的心念下手。這齣自導自演的鬧劇畢竟是我們的心靈一手打造的：爲了得到特殊性自我而離開了神，接著又爲了替特殊性背書創造了神；最後卻糊里糊塗地向假的神膜拜乞求，再憤怒地指控神對自己不理

不睬。解鈴還須繫鈴人，之所以裝糊塗就是爲了不想從特殊性的大夢裡頭甦醒過來，此時的神不過是人類手中的一方傀儡而已。

就看我們什麼時候願意覺醒了！這類批判性的影片原本易於引起攻訐和對立，幸而是以喜劇的搞笑手法拍攝，便很能化解小我的憤怒和尷尬。憤怒和尷尬或許在所難免，卻是個學習的過程。讓我們帶著寬恕而非批判的心境來觀賞、反思，從而自我修正，以避免再度落入小我的罪責。一旦我們的心境趨於平和與愛，也就不再需要「造神運動」(play God)，處處替神塑像發言了。

42

疾病的訊息

約莫一個月前，我感染了流行性感冒，感冒症狀沒啥稀奇，就是大家熟知的發燒、咳嗽、流鼻涕。發病的幾天並不嚴重，雖得上課，但內心沒有太多恐懼。反倒是感冒的餘緒——咳嗽——替我捎來了心靈的功課。

一切身體的疾病和病徵都包裝了心靈的訊息。只要願意敞開心靈，同自己的身體對話，身體（其實是心靈）自會告訴心靈它該學習的功課是什麼。坊間頗有些書籍試圖對應身體疾病與心理問題；但有些太過僵化，有些模糊不清，共通的問題是搔不到癢處。一切疾病都出自同一源頭，也就是小我的思想體系，因此解除各類病因的方法到頭來並無不同。一旦願意敞開心靈，就不必倚靠對照表、塔羅牌或者治療師來告訴你，問題究竟出在哪裡。

這回得病咳嗽的症狀特別嚴重，而且自己心裡曉得，要不是寬恕療癒了喉部及支氣管的病灶，嚴重的咳嗽恐怕要維持整整一個月，這對教課維生的工作的確構成了挑戰。無論如何，我仍晨昏定省地操練寬恕，一天做一課手冊；一次前往宜蘭上課途中，身體給我捎來了

訊息：咳嗽是定罪的表徵，它要我放下更多定罪和攻擊的念頭。的確，每一次劇烈的咳嗽都好比火山爆發，那是心底無言的怒吼和憎恨。看見這一層不僅使我察覺了真正的病因，也讓我的心靈逐漸歸趨平安。

感冒第二週咳嗽甚為劇烈，好幾個晚上狂咳不止，不得不醒來喝水吞藥。爲了鎮壓咳嗽的症狀，試過了西藥、中藥，中藥試了不只一種，後來還有好心的朋友送我一瓶蜂膠。但一切終歸徒勞，即使是人人稱賞的蜂膠，不靈就是不靈。好在我並未感到沮喪，反而在沮喪未起之處聽見聖靈的訊息：只有寬恕最是有用！身體不適雖易於使人分心（實是自己的心靈抓住小我，再藉由強烈咳嗽抓住這具身體，證明自己不過就是一具身體），內在又升起對寬恕的抗拒，我還是盡力發起放下定罪的願心。好在平日操練寬恕有功，雖然願心升起的次數不多，一次或只有一兩秒鐘，但一兩秒鐘足矣！當下就從內在深處升起療癒的能量，與喉部和支氣管的病灶中和在一起，咳嗽就這麼一次一次地好轉了。每一次發心想寬恕的時候就明顯感到病灶的負面能量，甚至還引發更多咳嗽的慾望；但每一次的願心都正中要害，身體的反應是不會騙人的！

兩週前的一天中午，上完課（講了許多話）之後搭高鐵回家，趁著行車的時候我又翻開《課程》繼續療癒，才練完寬恕就聽到廣播需要醫護人員。雖已離開醫院一陣子，但想到有

人需要協助，還是硬著頭皮前往。原來是一位老伯心絞痛，全身大汗淋漓，當場已有一位心臟科醫師在旁診治，而且看來並無大礙。我就這麼晾在一旁什麼也沒做，最後還得到一塊商務艙蛋糕。但我心裡曉得這一幕是怎麼回事，心靈總喜歡用這種小把戲來給自己肯定和回饋，於是我也不客氣地心領了！

到了第三週，咳嗽的症狀已有明顯緩解，其中有兩天每回做完寬恕都會嘔出濃痰，這些痰液是從喉部深處湧起的，平時根本咳不出來。此後就幾乎不再咳嗽了，但操練寬恕的時候仍能感覺到支氣管部位的病灶尚未痊癒。寬恕是一輩子的功課，不是只有身體生病的時候才拿出來虛晃兩招。因此無論有病沒病，都還是保持一天操練一課的進度。

直到前幾天的一堂課，由於只來了一位學生，便與他敞開心懷深入地聊，發覺兩年多來他進步甚多，原先困擾不已的問題一一解除。看著他容光煥發，我感到自己的心也被療癒了。晚上回到家，又感到聖靈的大愛，再次確認放下一切攻擊實是最大的幸福。那天恰好練到九十三課，它說弟兄的純潔無罪有上主做擔保。連上主都出來做擔保了，我們又何苦堅持處處給弟兄定罪呢？隔天晚上，藉著《手冊》再次寬恕，才感到整個病灶的確是痊癒了。

操練《奇蹟課程》將近五年來，也患過幾次感冒，隨著操練的體驗轉深，便更能明白疾病背後的訊息，也更有力量予以療癒。每一個身體的疾病都帶有心靈的訊息，如能意會並轉

向聖靈之愛，身體就會呈現出療癒的狀態，雖然肉眼所見未必如此。倘使無法看破表象，身體只好反覆罹病，直到心靈收到訊息為止。

43

寬恕日記

一早醒來，便前往轉運站搭車，看看時間還早，找了家早餐店坐，邊吃早餐邊翻開了今日的練習：九十三課。一邊研讀，一邊與聖靈交流，我的純潔無罪有上主擔保。多麼令人喜樂的事呀！

搭車途中小歇了一會兒，持續操練寬恕。今日與兩位奇蹟前輩有約，大夥兒暢談教學相長的經驗。察覺到彼此之間仍存有些許攻擊的習氣；但心裡了知都是自己的寬恕功課，因此相談甚歡。察覺自己以往說得比聽得多，「我」比「你」多，自我老想藉著高談闊論來顯出自己的特殊性，攻擊便由此而來。這回我試著放去更多自我，保持聆聽。

距離上課還有一小段時間，便在大樹下坐著乘涼，再次沉浸於心靈的療癒。看看今日天氣甚佳，算算學生大概不多，想想是否移到樹下來上課。結果在教室裡左等右等，只來了一位同學，這還是破天荒第一遭：請假的請假、補課的補課、轉班的轉班。但這卻是我上過最精采最有趣的一堂課。繼續練習傾聽，發覺自己頗有藉傾聽引導個案的潛能，最近恰好也

讀到幾本對的書，或許不久之後會開始接洽一對一的協談。

但重點是，這位同學約莫半年前就發現她有明顯的進步，神情、語調、身體姿態，都在訴說著改變。今日聽她道明原委，不僅深受感動，亦有恍然大悟之感。猶記兩年半前她剛出現在讀書會的時候，是個文靜、畏縮、怯於表達也很沒自信的女生。這些時日來她的確下了很大的功夫，不僅週週上課，也老老實實地操練寬恕。雖然看上去不是天資聰穎的類型，成就卻遠遠勝過許多聰明反被聰明誤的人。看著她容光煥發的模樣，我的心靈也跟著療癒了。

兩個小時一下就過去，我們聊了愛情、婚姻、性、精神出軌、兩性溝通和不孕症，也深入探索了她與丈夫和兒子的關係，彼此都收穫甚豐。別無旁人的狀態讓我們能夠彼此分享最私密的課題和感受。許多自以為頗有罪咎的想法，都藉由光照、寬恕與愛當場釋放了。弟兄的純潔無罪有上主做擔保，這真是無上的喜樂。除了奇蹟之外，我也分享了亞當德永的「緩慢性愛」系列和皮斯夫婦合著的兩性叢書。與其壓抑性和愛情的慾望，不如了解它們、允許它們、釋放它們，並透過寬恕將它們除罪化。一旦心靈逐漸歸趨完滿，這些慾望自然而然就會淡去。既然還活在這具身體裡頭，反倒寧願好好學習如何與伴侶相處、如何經營家庭，其中不乏有寬恕的課題和愛的真情流露。

提早下課之後，她到書店找書，我到西門町找女友，跟她分享今日的喜樂，趁著風和日

麗的天氣，也在戶外的長椅上分享親吻與擁抱。晚上回到家，身體雖然疲憊，心靈卻感到振奮，寬恕之餘聽了約翰·盧特（John Rutter）的「All Things Bright and Beautiful」，內在感到無上的幸福。的確，「All are bright and beautiful」，只因弟兄的純潔無罪有上主做擔保，故也是永恆不易的。充滿喜樂的一天，宇宙的安排令人讚嘆，故為此誌分享之。

44 脆弱與防衛

在《課程》裡，「防衛」與「攻擊」可說是同義詞；但前者或許更隱微些，因為「攻擊」看上去像是一種侵略之舉，「防衛」卻可以名正言順、義正詞嚴。防衛的形式千變萬化，有許多乍看之下並不像是防衛，例如《手冊》一三五課提及的「計畫」；擘劃未來聽起來是種積極健康的態度，怎麼會說是小我的一種防衛呢？但小我的計畫背後其實充滿著恐懼，顯然形式是會欺人的。

防衛與攻擊最讓人看不清的，就是它會削弱我們的心靈，而非增強它的力量。憤怒與恐懼實是一個銅板的兩面，若非恐懼則無需憤怒。我們喜歡經驗到憤怒而非恐懼，因為攻擊使人自覺強而有力。但攻擊或防衛其實更加深、鞏固了心靈的無力感，因為我們必定是自認脆弱，否則便無須防衛。於此，可說攻擊乃是小我的一種障眼法，而防衛便是障眼法中的障眼法。既然是對方先攻擊了，我豈有不防衛的理由？面對這險惡的人世，不防衛又該怎麼存活下去？難道就都坐視不管了嗎？

上個月在以色列旅遊，曾到訪一處名為馬薩大（Masada）的古羅馬遺跡，位於以國中部的約旦沙漠。那是一座隆起的小山，山頂有個平台，兩千年前四處獵捕耶穌的希羅王（King Herod the Great）便據此建起他的離宮，藉著陡峭險峻的山勢阻隔敵人（包括當時的埃及豔后）。希羅王患有憂鬱和「被迫害妄想症」（paranoia），據《馬太福音》所述他曾下令殺光所有伯利恆附近兩歲以下的男童，就爲了防堵耶穌長大成爲猶太人的王。所有到過馬薩大的人都嘖嘖稱奇，因爲兩千年前竟有人能在寸草不生的荒漠裡建起一座城池，不僅儲放了可供經年的戰備存糧，還有公共澡堂和游泳池。這兒離最近的綠洲可有好一段距離呢！

乘著風和日麗的天氣，我偕同路上巧遇的德國友人攀上蛇道，沙漠裡的氣候並沒有想像中的難捱，或許台灣真是傳說中的瘴癘之地吧！經過詢問，知道他在柏林邊境的一所大學裡研究政治學（當然也包括納粹）。我同他談及納粹的暴行，他似乎認定德國人只能靜靜等待寬恕，雖說寬恕他人也是解放了自己。與他對談的過程中，我突然領悟了一事：倘使希羅王只是一介平民，他的被迫害妄想就會內隱而不會外顯。換言之，他看上去恐怕就與你我無異，從頭到腳是個正常人。正因身處高位，便不免日日憂懼，每天想著外患內憂不知何時將至，才會發起瘋癲大開殺戒。這是爲什麼古代許多帝王如漢高祖、明太祖等都有被迫害妄想的傾向。表面上築起層層防禦工事，內在卻是止不住的恐懼。防禦愈多，恐懼就愈深。諷刺的是，

放眼世界知名的旅遊盛點，好多都是戰爭和防衛留下的遺跡，而旅行團和旅遊廣告卻引以為浪漫的遐想！希羅王死後七十年，馬薩大成為一群猶太叛徒反抗羅馬暴政的最後基地，他們據此堅守經年；最後選擇集體自盡，寧為刀下冤魂，也不做羅馬人的奴隸。就為了這段歷史，馬薩大直到今天都還是以色列猶太人的精神指標。猶太人向來是個弱小的民族，幾千年來不知受盡多少苦難和剝削，包括二戰時的集中營大屠殺。時至今日，以色列雖已建國將近七十年，周圍的回教國家也都在幾次的以阿戰爭中一一挫敗，猶太人那種自覺脆弱渺小的意識仍深植在靈魂之中。他們建起一支精銳的軍隊，卻也逼得物價直直上揚。無獨有偶的，所有以色列的軍人都要被帶到馬薩大來宣示，藉此鞏固他們愛國不畏戰的決心。

說了這麼多，我們究竟是在防衛些什麼呢？有人說小我就是防衛措施，這句話我深有共感。其實我們終日汲汲營營、膽戰心驚，小心翼翼呵護照顧的，無非就是我們的「自我」。既然自我又跟身體脫離不了干係，身體遂成了我們亟欲保護的重點。防衛自我其實非常辛苦，因為自我和身體是那麼脆弱不堪，只消一點兒風吹草動就無法承受。天氣稍熱一些、稍冷一點兒、食物稍鹹一些、稍甜一點兒、工作稍重一些兒、工時稍長一點兒，身體就受不住地直哇哇叫。

因此，只要認同了自我，就好比背負了千斤重擔在身上一樣，難怪許多人都有頸項僵硬

的毛病。有人說自己一個人好過，還得負擔家計才是辛苦；但那只是表象，因為家庭其實也是自我的一部分，它被看成是使生命得以完整的存在，因此仍屬自我的延伸。自我是小我奮力防衛建構起來的幻相，但幻相必定是脆弱的，不論表象上看起來如何。可以說我們一輩子費盡心機，換來的卻是一場空，因為不論再怎麼努力，死亡與失落隨時就等在一臂之遙。是故《課程》告訴我們，凡是需要起身防衛的，都不是我們真正想要的。

所有的防衛都是自我防衛，自我防衛展現在修行中就是大家常聽到的「抗拒」。《手冊》一三六課說，疾病是抵制真理的一種防衛，談的就是抗拒；因為真理會瓦解我們的自我，而自我卻是小我的一切，因此小我必定要傾全力抵制真理。這是為什麼凡真有學進《奇蹟課程》的學員都會經驗到強烈抗拒的原因。抗拒的形式可以有許多，怠惰、遺忘操練、忙東忙西、找理由不來上課、自以為是、對小我視而不見，不過是常見的一些。耶穌在《心理治療》這本小冊中尚寫道：

瘋狂之人會替自己深信的幻相展開防衛，因他認定幻相才能帶來救贖。為此，他會攻擊設法替他解除幻相的那一位，因他相信後者這麼做是在攻擊他。這類「攻擊防衛」的循環誠屬怪異，卻是心理治療師必須面對的無上難題。事實上，這正是他最重要的課題，心理治療的核

心。病人深信治療師正在攻擊他最寶貝的所有，亦即他的自我形象。病人既已認定這幅自我形象為自身的安全堡壘，他必會將治療師看作是真正的危險人物，而欲攻擊之，甚至殺害之。心理治療師因此負有無上的任務。一旦面對攻擊，他必須不反擊、不防衛。他的任務就是向人顯示，防衛不但無此必要，且不設防才是真實的力量。他必須以此示人，如此才能學得「清明乃是保障」的一課（P-2.IV.9-10）。

台灣幾位教學過《奇蹟課程》的前輩和我自己，對這兩段話都深有體認，因為裡頭寫的都是我們碰到過的實際情況，同時也是學習上的挑戰。盡力幫助學員，卻換來對方的攻擊，很容易使人生起恩將仇報的不平，也恰是學習寬恕最好的機會。這是心理治療師的挑戰，也是好的治療師之所以能夠成長迅速的原因。事實上，耶穌寫道的不也正是他自身的經歷嗎？

有人說「人善有人欺，馬善有人騎」，假使都不攻擊防衛，是不是就會落入這種下場？其實濫好人跟有靈性根本是兩碼子事，不能混為一談。有興趣分辨的學員可參考前文「情緒勒索」和「蠻橫無理的要求」兩篇文章。《課程》的訊息很單純：認同幻相導致脆弱，只有實相才能給人力量。幻相不論看似多麼強而有力，終有崩離毀壞的一天；只有實相才真是無堅不摧，真實逾恆。

45

巨塔之外

出走巨塔之後，我不但活得好端端的，甚至還有種死裡逃生的感覺。

聳立在中山南路上的台大醫院，遠遠望去就像一座座巨大的墓碑，外形像、顏色也像。那是個缺乏生命的地方，所有進去過的人心底都很清楚；只是不見得有所覺察。這是年少時的我，內心深處的感受。

從二十歲開始就被關進這座巨大的墳墓，沒日沒夜地苦讀。披上白袍後的日子更苦，不僅身在監牢，還飽受煎熬。席不暇暖、食無求安之外，還得承受病人、家屬和上級醫師無盡的要求與責罵。問題是，這一切究竟是爲了什麼？讀一堆沒意義的書、上一堆沒意義的課、開一堆沒意義的會、做一堆與病人福祉無干的沒意義的事（還爲此佔用了本可以休息玩樂的時光），就這樣白白葬送了一群優秀年輕人的青春。堅持這麼做，到底有什麼意義？這樣的文字大概還不算偏激，在醫院裡待過的醫師、護士多少都曉得我在說些什麼。

台灣的醫學教育是極其狹隘的，它唯一的目的就是將你培養成一位能夠在醫院裡存活的

醫師。這也無可厚非，因為要讀的書實在太多了，再加上教學缺乏效率，也就很難要求醫科學生再有什麼人文素養或第二專長；真有的可以算是奇葩，真能轉行的大概就是奇蹟了。另一方面，面對令人搖頭嘆息的大環境，也少有人敢於往火坑外跳，除了上述原因之外，大概也有心理偏誤存在：都讀到五年級了還轉系，有沒有搞錯？典型的「沉默成本效應」(sunk-cost effect)。

講了這麼多，其實並不是要對現行的醫學教育或醫療體制進行攻訐或批判，而是要呈現出包括我在內的許多醫師所曾遭遇的難題。面對大環境我們難以反抗，而且反抗會讓更多人受傷。原先我也沒有打算要離開醫院，而是希望能在醫院裡待下來，直到升上主治醫師。不少意在靈修之人想著辭去工作，或者更換工作，許多是藉此來逃避人間的責任。事實上，沒有哪一樣工作比起另一樣更有愛，因為寬恕可以展現在一切工作場合，與你身在何處無關。我也曉得醫院是鍛鍊心靈的好地方，更在《奇蹟課程》的幫助下一路寬恕實習和住院醫師階段的重重考驗。

但重點就在這裡：不要把換工作當成是救贖，而應盡力寬恕你投射在工作上的種種罪咎。否則不論是換了什麼工作，結果都是幻滅；我們總能懷抱諸多不滿和抱怨，此所謂「做一行、怨一行」。妙的是，生命自有其安排，它的邏輯不是小我所能懂得的。我以為自己尚

未準備好要脫離舊有生活的保護傘；但我錯了，那不是生命替我安排的道路。生命會帶著我們走，而非我們帶著它走。刻意的追求只會落空，反倒是懂得隨順的人得到了他衷心企盼的一切。

就在一連串的機緣之下，我離開了台大醫院，往後也不打算再回去。臭水溝裡的腐肉不好吃，我會吃食過，也會捨不得放下；但我通過了考驗，不再眷戀了。也唯有親身接受考驗的人才會明白什麼的確是自己真正想要的。大多數的人要不是覺得我瘋了，要不就認定我是個異類。但我不是異類，腦袋也沒有問題，而只是欣然接納生命的安排，並為之雀躍不已。現在的生活雖非刻意追求營造，反而最能貼合我對「美好生活」的夢想，也近乎許多人夢寐以求的北歐模式。

我是個靈修老師，我的工作很單純，就是教人尋求真理和幸福。這項工作不僅很能發揮我的潛能，包括教課和寫作，也讓我感覺真能幫助到那些冀求幫助的人。畢竟一個人要是鎮日愁苦煩憂，即使能夠身體健康地活到一百歲，也只是延長痛苦罷了。這是為什麼我總覺得醫院裡的工作缺乏終極意義的原因。去掉醫院裡的科層制度，我的工作就變得極富效率，只花必要的時間完成幾件需做的事。沒了無意義的考試，也就不必浪費時間讀些無意義又枯燥乏味的書；真正的好書只要讀上兩句就受用無窮，根本不必大把時間來閱讀，還讀不到什麼

重點。決定教材很自由，愛講什麼就講什麼，沒有人會來干涉，只要把平日讀書和操練寬恕的心得整理出來，就是最有趣也最富意義的內容。上課和放假的時間由我決定，這也是自由業最大的好處。現階段的規劃是一年至少休假一個月，我會兩度出國自助旅行，帶回更多教材和寬恕的體驗；未來也可能在家閉關靜心，端看生命的流動與安排如何。

我的生活很簡單，除了上課之外，不外就是讀書、寫作、研讀和操練《奇蹟課程》。在醫院裡工作是太過忙碌了，回到宿舍早已呈現半昏迷狀態，心裡只想著休息。但修行還是需要一些時間，尤其是能夠獨處、沉思和自我對話的時間。我不想爲了多賺一點錢而賤價拋售自己的生命。多一點兒錢不會多更多幸福，也不會多更多平安。既然工時不長，就有更多時間陪伴家人和女友，這可說是附帶的利益（而且只在寬恕之下才成其爲利益）。除此之外，也騎單車運動、偕女友爬山、彈彈鋼琴。生活既然不過分緊張，便有心情沉澱平日所思、所感、所學。

這樣的生活看似輕鬆愜意，但也處處充滿挑戰。學生可能提出任何你想得到的問題，甚至提出攻擊，但你必須不帶防衛，舉重若輕。和家人伴侶相處絕非易事，必須當作是一項正職認真看待，這些都是最佳學習寬恕的機會。網路上的攻訐也不少，正好用來檢視自己內在的罪咎和無價值感。但能一次次通過考驗，一次次在生命中展現寬恕與奇蹟，就是生命最充

盈最富意義的時刻了。沒有哪一種生活、哪一種工作不是充滿考驗的，端看我們是否願意面對。

我喜歡讀書；但深入《奇蹟課程》之後就少讀坊間的靈性書籍了，因為搔不到癢處，反而是從一些意想不到的範疇我領略了更多《奇蹟課程》的道理。出了醫院之後，我就有大把時間自在地探索，這也豐富了講課的內容。不到兩年的時間，我就涉略了文學、歷史學、經濟學、投資學、行為經濟學、認知心理學、各類心理偏誤、心理治療、兩性關係、溝通技巧、投影片設計，還曾教過學生如何整理房間。這每一個領域都有極富啟發又令人拍案叫絕的著作，等著我們發掘。光是閱讀本身就是一大享受，還能在生活中予以實踐。這個時代的問題是訊息爆炸，有用的資訊仍少；但無用的雜訊極多，報章雜誌和網路尤其充斥著既無營養又誤導人的雜訊，徒然引人恐懼。有能力過濾雜訊的人（而非博學強記的人）才得有效運用資訊，不僅提升工作效率，也才有真正的學習。此乃「少即是多」（Less is more.）的道理，也有人稱作「專準主義」（essentialism），與現今的西方醫學恰恰相反。

雖然小我的匱乏感還是偶爾會出來作亂，但我已堅定了寬恕的決心，不輕易動搖退縮。目前的生活已足夠舒適，該是把更多時間貢獻給靈性的時候了。史提夫·畢度夫（Steve Bioquip）在《說男人的壞話》一書中講得好，年輕人應該先思忖自己的人生志業何在，才

來思考如何藉此在這個世界存活；一旦人生失去了意義和價值，擁有再多金錢也是枉然。你願意拿自己的生命來交換金錢和名位嗎？或者其實還有更好的出路，只是欠缺了勇氣而已？重點不在與父母親或社會價值對抗，也不在如何做自己；而是能夠一無所懼地隨順生命的流動，欣然接納柳暗花明又一村的驚喜。

宇宙大化的安排是小我狹隘的心靈所無法領受的，倘使能夠參透一二，它要給你的絕對比你想像的還要多得更多。原本以為單靠教學《奇蹟課程》維生一定會餓死，沒想到短短兩年之間不僅賺到足夠的花費，也完成了許多事：寫作、出書、經營網站、在國內外旅遊、到全台各地開課，還把家裡大大整理了一番。但所有這些，或許也只是反映了心靈的富足而已。對我來說，無論碰到什麼事，無論做什麼工作，都是修練心靈、鍛鍊寬恕的好機會，這就是我的人生志業，如此才有真實的平安富足可言。

46

改變看法還是改變世界

「投射形成知見」(Projection makes perception.)。你眼前的世界是你賦予的，既不多、亦不少。因此，這個世界對你來說很重要。它見證了你的心境，它是你「內在狀態的外在形象」(the outside picture of an inward condition)。一個人怎麼想，他就會怎麼看。因此，別設法改變這個世界，而應選擇改變你對它的看法。知見是結果而非肇因。這是為什麼「奇蹟有難易之分」的想法乃是無謂的。慧見之下的一切不僅完滿而且神聖。慧見以外的一切皆不具意義。而不具意義便是混亂(T-21.intro.1)。

這是《奇蹟課程》的經典段落，也是肯尼斯生前酷愛引述的文字。只要是開設兩天的工作坊，我必會抽空跟學生一起研讀，因為這段文字不僅凸顯了《課程》的要義，而且簡潔易懂，即使是門外漢也不致看不明白。我不打算對這些文字做太多註解；相反的，我想談談實際應用常碰到的一些盲點，藉此來拋磚引玉。

對《課程》稍有熟悉的人都知道它內含的觀念不多，而且亦不複雜。它只是從不同的角度不斷重複相同的觀念，而撰成一千五百餘頁的巨著。曾有人說最好的哲學只講一個道理，《奇蹟課程》就是這樣的哲學。因此，我們的挑戰不在記誦這些觀念；而在如何將他們應用到生活中的每一個層面，而能一以貫之。這其實才是最困難做到的；遵守複雜的規則，處處接受妥協反而一開始看起來是容易許多的。

十七世紀的英國哲學家約翰·洛克（John Locke）將初生嬰孩的心智比擬成一塊「白板」（*tabula rasa*），經由感官輸入的色聲香味好似是一隻彩筆在白板上作畫。接受這類「人性本善」觀點的人現在已經少了。多數人的想法大概比較接近十八世紀的哲學大師康德（Immanuel Kant），認為心靈中本有內建一些軟體（康德稱之為「範疇」），這些軟體會對外來的感官訊息進行排列組合，形成我們對這個世界的認識。《奇蹟課程》的說法則與洛克正好相反；這個世界才是那塊白板，而心靈則是彩筆，不斷在白板上作畫（也就是投射）。這樣的觀點相近於二十世紀後期的西方哲學，它發現許多原以為是客觀的事物，好比自然科學，其實都帶有厚重的主觀色彩。

所以才有那句無比重要的結論：別設法改變這個世界，而應選擇改變你對它的看法。有人說講「世界」甚為抽象，可以把「世界」改為「你媽」：別設法改變你媽，而應選擇改變

你對你媽的看法。或者，別設法改變你兒子，而應選擇改變你對你兒子的看法。這麼做可以清楚凸顯這句話的真實涵義。

問題是，幾乎每一個初學《奇蹟課程》的人多少都抱有「利用奇蹟來改變世界」或者「利用奇蹟來阻止事情惡化」的想法，但自己沒有覺察。因此，我常在課堂上與學生澄清他們學習這部課程的目的究竟為何。堅持操練寬恕的挑戰往往就出現在事情不如預期，而且愈寬恕竟然愈糟的時候。我自己就是個典型的案例。

當初一頭栽進《奇蹟課程》是為了解決一段三角關係帶來的痛苦，當然也希望這段感情能有個幸福的結局。然而，在那一兩年間，原本深深相愛的女友不但沒能回心轉意，甚至還刻意疏遠，放眼望去竟也找不到能夠取代的對象。那段期間內心十分煎熬，知道不該怪罪對方（應該收回投射），卻又止不住內在的失落和悲傷，還會對著聖靈狠狠摔書。我這麼用功學習，一天操練一課，為什麼想要的得不到，還益發悲慘？後來我會開玩笑說，學了《奇蹟課程》就交不到女朋友。直到將近五年之後，我才終於找到了現任的伴侶。

回過頭來，我非常感謝上天的安排。倘使我學了《課程》沒多久就找到靈魂伴侶，或者前任女友跑回來哭著央求我寬恕她的愚蠢無知（相信我，這種情節只有在電視劇或者言情小說裡頭才會有），那麼以我當時對這部課程不甚正確的認識，一定會誤以為自己修得很不

錯，而且深信《課程》的（部分）目的就是用來改善世界用的。但我其實是以一己狹小扭曲的知見來評斷何謂「好」或者「不好」，何謂「應該」或者「不應該」；更重要的，我根本搞錯了學習《奇蹟課程》的正確目的為何。

《課程》的目的是為了幫助我們回歸實相，而非鞏固幻相，因此一切幻相的目的都是次要的，無論是結交伴侶、療癒身體、尋找工作，甚至是慈善公益。談到祈禱，它要我們先放下自以為的種種需求，全心尋求上主的國，因為其餘所需的一切盡在其中。再者，聖靈看見我們需要的，與小我的匱乏心態所認定的很有不同。其實我們需要的祂自會安排，而且早已賜下了，只是匱乏總覺得自己欲求不滿。逐漸了解這些道理之後，透過不斷操練寬恕，我放下了大半對愛情、婚姻、家庭和靈魂伴侶的渴求，這放下帶給我很大的平安，使我能夠坦然接納獨身的狀態。妙的是，就在我鬆綁了對「伴侶」的重重期待（必須身材別緻、面容姣好、聰明過人、個性溫順，還要能與我心靈相通……）之後，我反而找到了身心靈皆能彼此契合的佳偶；但此時我已明瞭《奇蹟課程》的目的為何，不致再回過頭來尋求幻相了。轉變心靈的目的就是轉變心靈，而非以轉變心靈作為手段來轉變這個世界，這是我們必須謹記在心的。

另一個容易混淆的地方是身體疾病，即便是對《課程》內涵頗能掌握的一些學員，都無

法明白爲什麼心靈修正了，身體卻無法痊癒。在身心靈的圈子裡，不知有多少癌症病患渴望透過心靈的力量來醫治身體。花費的金錢無數，但成效如何倒是很可懷疑。這類病患大多數犯的都不是癌症，而是與五年前的我相同的錯誤。他們把療癒身體當成了（部分）目的，而把療癒心靈看作是手段。讓我們再複製一次那句話：別設法改變癌細胞，而應選擇改變你對癌細胞的看法。癌細胞沒有罪，別給它定罪，它就不是病，你尚能放下對它的恐懼。事實上，疾病的目的是爲了提醒你你不是這具身體，而非去療癒它。當你不再在意這具身體的時候，往往疾病就在不知不覺中痊癒了；但前提是必須放下對身體的執著和恐懼，並全然了知身體不是目的，而僅是手段。心靈的確有療癒身體的能力；但它不見得非得如此選擇，身體的存在是短暫的，它遲早要回歸塵土。如果將身體當成生命的目的，人生無疑是一場悲劇。心靈療癒了自身的問題之後也可能放下身體轉進新的次元或原本的實相，它可能繼續學習或者就此回歸原本的家。因此，我們絕不能用身體是否療癒或者外境是否順遂來決定一個人到底修得好或不好。況且，什麼是「順遂」，不也出於我們自以爲是的判斷和執著？

以上是兩個常見的例子，說明唯有著眼於實相、放下定罪（改變我們對世界的看法），否則不僅容易學偏，也很難堅持對《課程》的信心。《課程》說這個世界僅僅是證明「我們是對的」的一個無聊見證而已，因爲這個世界可以見證任何事，端看你想叫它見證什麼。同

樣一筆薪水，你可以認定自己匱乏，也可以證明自己豐盈，同樣一個人，你可以認定他是個爛人，也可以證明他是個好人。因此，改變這個世界終極而言是沒有意義的。萬法存乎一心，唯有改變這顆心，生命才有出路；否則有錢有名了，內在依舊匱乏重重。

47

小小的寬恕，大大的愛

以下轉錄自上週五在宜蘭羅東上課時，一位學生分享的故事：

今天是學期的最後一天，我們班的小朋友即將升上五年級。五年級就要換班導師了，我在講台上跟他們勉勵了最後的幾句話，要他們一個一個來跟我擁抱道別。（不是學了《奇蹟課程》之後才這麼做的，而且也並不強迫。）完了之後，小朋友就要往音樂教室上音樂課，我送走他們，心裡頭還有些愣愣的，忽然一個小女生跑了回來，說便當盒忘了帶。雖然腦子裏曉得要寬恕，小我還是忍不住衝了第一，邊拎著她的便當盒邊數落著：「都已經要升上五年級了，還這麼脫線！」話一出口心裡頭就後悔了，看著她嘟嘴走出教室，不禁想著：「都已經要跟他們道別了，還這麼多批判的念頭！」敲了上課鐘之後，我獨自一人在教室裡改作業，想起這件事，便發了小小的願心，寬恕了小女孩，也寬恕了自己。我不因她忘記便當盒而給她定罪，也不因我忘記寬恕她而給自己定罪；於是這整件事就被放下了。很快地我聽到下課

鐘響，小朋友都放學了，卻望見小女孩的身影出現在走廊上。「妳有什麼事嗎？」「老師，我可以再抱妳一下嗎？」四臂環交的瞬間，她流下了眼淚。我的心頭湧起了陣陣難以言喻的感動，我曉得她流的淚其實是替我流的。寬恕就是這麼奇妙，即便是過去看似不可挽回之事，都仍有轉圜的餘地。哪怕是一件小事，都能充分顯出愛的真義。聖靈透過了她，顯現給我奇蹟的見證，原本的自責也一掃而空。奇蹟的見證無所不在，只要願意寬恕，便隨處可見。

48

漫談抗拒

對習學寬恕的學員來說，「抗拒」這個詞多少帶有一點兒負面意味，但抗拒不是一件壞事；抗拒其實代表了「想要」，若不是真心想要改變，抗拒不會升起。因此，倘使你對《奇蹟課程》產生明顯的抗拒，我反而要替你高興，這表示你終於打算為寬恕敞開心扉了！但抗拒仍然令人苦惱，尤其是內心拉扯個不停的當兒，往往逼得我們陷入一籌莫展的窘境。一旦抗拒的狂潮襲來，與之「抗拒」不僅無用，反而還會升高它的能量。但也不能站在一旁束手無策，必須勇於面對，才能穿越抗拒。以下讓我們仔細談談。

抗拒就是「當下不願全然寬恕」的念頭。嚴格來說，這不是一個嚴格的定義，而是真相；真相既是如此，並沒有嚴格或不嚴格的區分。按照這個定義，我們沒有一刻不在抗拒，這也是事實。倘使你內一無抗拒，那麼你根本不會來學《奇蹟課程》，現在也不會坐在這裡閱讀這些文字，因為小我必會抗拒寬恕；只要有小我，就會抗拒。偶爾會有學生當面告訴我他從沒抗拒，顯然我們彼此對抗拒的認知存在很大的出入。抗拒會一路伴隨我們來到天堂的

門口，這是爲什麼必須好好了解它的原因。

抗拒的形式千變萬化，直可用「風情萬種」四個字來形容。課堂上我請同學輪流分享遭遇過的抗拒，每一位講出來都十分精彩。有的人一想到要做《練習手冊》就一直滑手機，要不就覺得地板髒了要拖、指甲長了要剪。有的人乾脆直接把書給弄丟，要不就遺忘當日的練習課。我教過許多既聰明記憶力又好的學生，偏偏《手冊》的標題和內文就是怎麼樣也記不起來，有時一整天都忘了要操練。當然，上課遲到或找盡藉口不來上課更是常有的事兒，雖然心底知道上課收穫很大仍是如此；事實上，正是因爲潛意識裡曉得上課很有收穫，才會升起強烈的抗拒。不想上課的理由五花八門，包括要看醫生、帶小孩、學才藝、參加社團、工作賺錢，也有人以身體疾病或課上太多爲藉口。週週上課，平均參與四到六個月就會開始有逃避的念頭，此時最容易創造外在事件作爲藉口不來上課；內在卻沒有覺察，因爲這些都在潛意識裡運作。當然，並不是學生不來上課就是抗拒，而須透過小心的覺察甚至討論，才能揭開行爲背後的動機。

抗拒的形式可大可小，有些人只是拖拖地、剪剪指甲就算了，但有些人會起而攻擊，常見的對象就是書本和老師。有人把《奇蹟課程》燒掉，燒掉之後又忍不住買回來再讀，讀了又憤怒不已，燒之買之前後數次輪迴。有人把書摔在地板上，對著耶穌破口大罵。有人找藉

口攻擊教課的老師，千方百計想證明老師教的是錯的，只有他認為的才對。遭遇過最強烈攻擊的或許就是耶穌本人，因著集體潛意識的抗拒而被釘死在十字架上，只因他揹給人間的訊息太過顛覆。愈是理直氣壯的人就愈難覺察到自己的抗拒，即使旁觀者都已心知肚明。覺察小我需要極深的內省，否則很容易就被擺了一道，自己還得意洋洋。抗拒有時是隱微的，曾有學生買了數本我的《奇蹟之旅》分贈給友人，事後才發覺其實是自己該好好學卻不想學；於是把注意力移轉到朋友身上，勸他們學習。然而，因著她深刻的覺察，反而能夠適時遏止抗拒、予以寬恕。抗拒其實沒有什麼大不了，到頭來仍是一場虛幻；但糊里糊塗之下既無覺察又無寬恕，抗拒便趁機興風作浪。能夠認識抗拒常見的形式，對於抗拒便有所警覺，如此才能談及化解抗拒。

抗拒的形式多變，甚至可用完全相反的形式呈現，有些人以工作來抗拒、有些人以拒絕工作來抗拒。「形式會欺人」，因此光就抗拒的形式企圖辨認抗拒，是不夠準確的。與形式相對的是內涵，內涵看的是本質，而非表象。抗拒的內涵就是「帶你遠離寬恕和愛」。不論你在做些什麼，只要手頭上的要事或腦海的念頭正在帶你遠離寬恕，這就是抗拒。倘使能夠謹記這個要點，就不致被抗拒的形式矇騙。抗拒的形式往往看起來很「正向」，這是為什麼形式會欺人的原因。

日常生活中，我們常在腦海裡自我對話。你可曾注意過，在這些自我對話裡，動詞是以「應該」為多，還是以「想要」為多？「應該」是小我的動詞，隱含有譴責和定罪的意思，它會激起抗拒，而非減弱抗拒。相反的，「想要」則是聖靈的動詞，它帶有尊重的意思，「想要」能激起我們的願心，從而化解抗拒。《奇蹟課程》很少出現「應該」這樣的字眼，自然也就無所謂戒律或者是教規。因為應該不是給予自由，它帶有強迫的意味，與真實的靈性可說背道而馳。聖靈從不強迫或者命令，因祂曉得那不僅無用，還會有反效果。祂要的是真心誠意，而非陽奉陰違。有趣的是，告誡一個人不應該如何如何；反而容易挑起他的反抗心理，他會更想去做那些被權威、宗教或者法律禁止的行為。歷史上某些著作之所以有名，並非因為它的內容生動有趣，而純粹是因為被教會或政府登上禁書名單。如果認為自己「應該」做到《手冊》的指示，那麼就會因為自己做不到而內疚，於是小我再度得逞。如果是真心願意操練，你會練得比《手冊》的規定還勤奮；就算無法達到，也不會自我譴責，只會再度發起寬恕的願心。其實，「想要」的力量比起「應該」要大上許多倍，真心想做的事，任誰都擋不住。「想要」其實就是抗拒的相反，耶穌在《課程》裡一再問我們：我們究竟想要什麼？定罪或者是寬恕？痛苦或者是幸福？死亡或者是生命？如果不想跟著小我去，抱著弟兄滾下懸崖，就發起願心追隨聖靈，決意寬恕眼前的一切。

抗拒不會因為把它丟著不理就自行消失，正如小我不會因為逃避而化解，是一樣的道理。勇於面對還是化解小我的不二法門。化解抗拒的第一步就是覺察，覺察一向是鍛鍊心靈的起點；尤其抗拒往往下意識地運作著，使我們不自覺地被癱瘓。對初學者而言，寧願多點自我懷疑，也不要隨意放過小我。認識常見的抗拒形式可以增進自我覺察，因為別人有的問題我們自己往往也有。但更重要的自然是覺察形式底下的內涵，只有內涵才能說明一切。辨認出抗拒之後，接下來就是自我對話，深深地捫心自問，這輩子所為何來？是來學習分裂和定罪，或者是學習寬恕和愛。不要讓頭腦做主，而應讓內在深處浮現出答案，此時的願心才是純粹的。這類自我對話是我每日必做的功課，因為時時都在面對抗拒、穿越抗拒。當願心升起之後，就重新選擇聖靈，時時發起願心；日積月累之後心靈的力量會提升，抗拒會削弱，漸漸地就不會再被抗拒癱瘓，而能愈走愈輕鬆自在了！

49 國旗與國家

耶穌在《課程》裡曾多次強調「身體是中性的」，是心靈所相信的思想體系賦予了它意義。但他又不厭其煩地提醒，要我們別把身體當真，因為只要把身體當真了，就會認同於罪咎和恐懼。這聽起來似乎有矛盾：既然身體是中性的，又把它說得像是罪惡的淵藪，究竟是什麼道理？

《課程》將文字稱作是「象徵的象徵」，此處第一個象徵何所指？答案就是我們的身體，文字是身體的象徵。那麼身體又是什麼的象徵呢？答案是我們的心靈。身體可說是具體而微地呈現出心靈的狀態；只是心靈大多覆蓋在潛意識底下，因此身體反映的是潛意識多過表意識，我們不知道的多過我們已覺察的。

什麼又是「象徵」呢？讓我們打個比方：國旗是國家的象徵。象徵本身是中性的，它是個 nothing；國旗就是一塊布，上面潑點染料，本身不具任何意義。但為什麼有人焚燒國旗的時候會引起眾怒，甚至觸發戰爭？因為國旗代表國家，毀壞國旗就代表藐視國家的主權。

國旗的意義不在於它自身，而在它所象徵的標的，也就是國家。象徵與象徵標的的連結有時出自偶然，但行之日久，竟至難分難捨的地步。熱衷於追求品牌的人，往往搞不清自己付了多少錢買一個 mark，又剩下多少錢買那個產品。

類似的道理，身體最初由小我所造，為的是具體顯化它的思想體系。因此，認同身體就認同了小我；好比認同國旗就認同了國家，是一樣的道理。這具身體具體而微地呈現出小我的本色，包括分裂、特殊性、罪咎、恐懼、疾病和死亡。一旦我們認同了身體，就會在身體上看見這些小我的元素。身體無法交融為一，因此象徵了分裂；身體各個不同，象徵了特殊性；身體一再地走向死亡，反映出小我的核心，也觸發了恐懼；身體的表面是美麗的，裡面卻包覆著排泄物，正如潛意識中埋藏著諸多罪咎；身體的性器官只有一套，因它要遂行佔有；身體靠著殺害、戰勝其他身體維生……五花八門的例子，林林總總，不外是小我思想體系的具體呈現。因此，一旦我們把身體當真了，小我就活脫脫在眼前，閃都閃不掉。這下你明白為何《奇蹟課程》總是跟我們耳提面命：你不是這具身體；不是因為身體本身有什麼，而是因為它代表了小我。同樣的，為什麼吾人認為身體有價值？為什麼要在心理上放下身體顯得這麼困難？不是因為身體本身有價值，而是因為身體代表了我們的「自我」。我們害怕的其實不是身體的死亡，而是自我的消融。倘使只著眼於身體，就很難看見背後支起它的整

套思想體系。

寬恕的時候，我們不必刻意不去看弟兄的身體；只要有雙肉眼，就會看見身體。我們只要不把弟兄和身體畫上等號即可，也就是問自己：我願不再定罪嗎？只要願意放下定罪，聖靈就會引導我們越過身體，看見弟兄內在的靈性。一開始會顯得有些牽強、抽象，操練日久就會愈來愈自然，愈來愈篤定；畢竟純潔的靈性才是實相，而非身體。我們的心靈的確有此能力，可以越過身體的表象直抵靈性的本質。它需要的只是充分的鍛鍊而已。

50

夢見在家中

前幾天讀到《正文》一段有感，遂自行翻譯下來，分享在臉書上：

「上主之子亟需安慰，他不曉得自己在做什麼，相信了原不屬於自己的意願。天國原屬於他，他卻四處流浪，無家可歸。他安住在上主之內，內在卻感到孤寂。所有弟兄都環繞在他身旁，他卻舉目無親。上主會讓此事成真嗎？祂自己都不願感到孤獨。倘使你的意願就是祂的旨意，那必非你的意願，因為那也非祂的意願。」（T-11.III.2）

最令人心有戚戚的就屬二、三句，明明是睡手可得之物，為何堅持不願醒來呢？

隔晚睡時做了個夢，夢見自己出國旅遊回來，人已在台中家裡，心中卻惦記著仍有最後一張轉機機票，必須從台中起飛，才能到家。看起來挺矛盾的，是嗎？但夢裡的我卻不覺得這邏輯有何不通之處，只是四處尋找抄下的航班資料。我翻遍了背包裡的筆記本和小紙條，

就是查不到這班飛機的相關資料，連個起飛的時間都沒有，這叫我如何去航空櫃台 check in？情急之下，時間一分一秒過去，我還試著安慰自己：國內的航班不必太早去到機場，提前一個半小時已足。但自我安慰顯然無用，眼看著就要趕不上飛機了，還是找不到需要的資料。突然間我恍然徹悟：我這不就在家裡了嗎？我還擔心個什麼勁兒？結果不只鬆了一口氣，因為還省去了搭機的時間和舟車勞頓。隔日醒覺，思及此夢，不禁莞爾，這夢的寓意極為明顯，遂記錄下來以資提醒。其實我們哪兒也沒去，我們也不需要去到哪兒才能回家。根本沒有那張回家的機票！已經在家了，還需要回家嗎？

孤衾獨擁，睡熟轉濃，夢見登科第，聖恩優寵，官居極品，父母褒封，衣錦歸故里，拜友祭祖塋。一虛忙驚醒，依然敝帳枕樵童。只聽窗外寒蟲叫，原來殘蟬唱古松。世人忙碌碌，都在一夢中。也夢為寒士，也夢做莊農，也夢陶朱富，也夢范丹窮，也夢文章顯達，也夢商賈經營，也夢位登臺鼎，也夢執掌元戎。離合與悲歡，壽夭共窮通。仔細從頭看，都在一夢中。方知父母與妻子，兒孫合弟兄，俱是夢裏來相共。縱然衣紫腰金，出擁花廳，也是南柯一夢中（《濟公傳》）。

51

解讀「平安的障礙」

《正文》第十九章第四節「平安的障礙」可說是整部課程最深刻也最重要的文字，我從習修寬恕以來反覆研讀了不下三十次，每次都有新的體會。許多初學者乍看這篇文章便宛如掉進茫茫大海，不曉得身在何處，每一處都與另一處似曾相識。趁著教學的需要，讓我們來做個簡單扼要的統整，以期能拋磚引玉，幫助大家深入奇蹟的真諦。

首先我們要點明，帳面上列出的四個障礙並非四個障礙；而是一個障礙，因為它們原屬同一個小我，只是面向不同。雖然多數學員傾向認為這四個障礙深淺有別，後邊的比前面的更難覺察，但它們展現的不外同一套小我的思想體系。這說明了為什麼內文讀起來總有些鬼打牆的感覺，因為每一個障礙底下談的是同一套寬恕的理念。正因它們並非四個不同的障礙，故穿越任何一個的方法與穿越其餘並無不同；穿越了一個也就是穿越了所有的，這就是《課程》的「全有全無律」。

細看內文列出的四個障礙，會發現它們好似小我疊床架屋的防衛系統，彼此關聯著彼

此，一層覆蓋著另一層：

- 一、罪咎的魅力
- 二、相信身體的貢獻與價值
- 三、死亡的魅力
- 四、對上主的恐懼

既然罪咎帶來痛苦，為什麼心靈又緊抓不放，好似它真有什麼魅力？因為假使寬恕了，身體的價值就顯得了無意義。一和二實是小我的兩大特殊性，一是特殊之恨、二是特殊之愛。人間的恨與愛是相依為命的兩極，若不是彼此相襯，二者都無法存在。但平安看的不是二元對立，而是平等性，因此平安會「摧毀」身體的價值。然而，追求身體也就是在追求死亡，相信身體有其價值也就是相信死亡有其價值；但是二往往掩藏了三，因為我們不願承認追逐世界只是在尋求失落。那麼死亡的價值何在？因為我們對上主感到恐懼，一旦融入了上主的一體性，我們就永遠失落了自我的特殊性。為此，我們寧可相信上主（靈性）已死，藉此來鞏固我們的自我概念。歸而結之，這套層層疊疊的防衛措施，其目的不外「保持分裂、鞏固自

我」。小我再沒有其他的目的了。以下讓我們來細看每一個障礙，以及它們彼此間的關聯。

一、驅逐平安的欲望

所謂「驅逐平安的欲望」就是不想要平安的意思，不想要平安。因為罪咎好似散發著一種致命的吸引力，沒有罪咎就活不下去。初學者常對「罪咎的魅力」感到困惑：我們不是都在追求平安嗎？沒錯，表面上看似如此，而實際上我們的潛意識往往走的是反方向；寧可陷在定罪和憤怒的泥淖裡，也不願放過彼此，即使早已認同了聖靈的思維！

我們都喜歡觀賞高潮迭起的電視劇和電影，這些令人又哭又笑、又氣又惱的情節一會兒讓我們興奮，一會兒又引我們恐懼；究竟是什麼元素施展了魔法，將我們的注意力牢牢掌握？答案就是罪咎。幸福的婚姻沒看頭，紅杏出牆才有看頭。健康的身體沒看頭，帶人到鬼門關走一遭的車禍才有看頭。一舉順利攻頂沒看頭，逢險化夷、旁邊還死幾個人才有看頭。相類似的例子不勝枚舉。總之平安就是平淡，一旦過著幸福快樂的日子，接下來就沒了看頭，非得要壞心的皇后、有毒的蘋果和淒涼的身世才撐得起聽故事的興趣。聽故事的興趣其實就是小我對罪咎的興趣，此外無它。既然我們喜歡戲劇化的劇本，也就不甘袖手旁觀，非得要自己跳下來演個幾段不可，這是為什麼每個人一生幾乎都有一段血淚的過去。

爲什麼不要平安呢？爲什麼平安太過無聊平淡呢？耶穌在第一個障礙裡的第二段暗示了答案：我們仍守著一座小小的沙丘不放。這座沙丘指的就是我們的身體，我們認定身體有其價值。這兒用的是《舊約聖經》的譬喻：上帝以塵土造了亞當，因此塵歸塵、土歸土，我們的身體其實就是塵土。耶穌喜歡在《課程》裡使用這個譬喻，藉此暗示身體的價值其實並不超過一坯土。順帶一提，身體所有的元素的確土壤也有，因此它的價值並不來自其本身，而是因爲身體代表了我們的自我。換句話說，我們每日汲汲營營所欲保護鞏固的並非這具身體，而是我們的自我。耶穌常把身體譬喻成一堵牆；一旦心靈認同了身體，它就被關在一座牢籠裡邊，侷限於一時一地，而非原本的廣大無際。它再也無法自由自在與其他弟兄結合，因爲身體只能靠近或者遠離，無法合而爲一。身體或自我的價值使我們不願放下定罪，因爲這些價值恰好是「罪」所襯托出來的，缺了陪襯，就沒了小我的價值。若不是一件一百塊錢的地攤貨，Timberland的襯衫和長褲就顯不出它的質感。假使所有人用的都是萬寶龍的鋼筆，那麼所有的名筆看起來也就跟一般的筆無異。這就是二元世界的矛盾。只要我們仍想追求俗世的價值，就放不下小我的定罪，罪咎仍會閃著崇人的螢光引逗我們前去。

內文第三段對比了小我的私心和上主的旨意。小我將分裂的私心隱藏在身體之後，潛意識之內，使我們難以覺察。當我們將注意力擺在身體的層次，就不好發現小我的居心。它欺

騙我們身體仍可以結合和交流，藉此惑人耳目。上主的旨意不願分裂，但小我自信能夠分裂，而且竟能扳倒上主；把幻相弄假成真是小我的狂傲之處。接下來的幾段不難讀懂，無非是要給我們鼓勵和提醒。一旦願心已足，小我便只是小小的障礙（I-26.V），輕如鴻毛，耶穌要我們不必再眷戀不放。

底下的(1)罪咎的魅力，講解的是投射的概念。簡而言之，我們看見我們所相信的，我們相信我們所想要的。耶穌以狗的行爲來譬喻投射，主人丟出去什麼，狗就撿回來什麼。丟出去的是毛線球，撿回來的就不會是肉骨頭。這個主人就是我們的心靈，而身體只是心靈的媒介。心靈若想分裂，它就會相信罪，既然相信了罪，它便會在身體的層次搜尋罪的證據。投射是個自動化的過程，因此我們往往沒有意識到自己只是在替罪的信念找背書，而非外頭的弟兄真的有罪。兇猛的惡犬可說是極佳的形象化譬喻，許多學員讀到這些段落都印象深刻；接連而來的對比也令人印象深刻，愛只會看到愛，它眼裡看見的只有弟兄的好，只有鳥語花香，而非滴著鮮血的罪咎和恐懼。

二、相信身體的貢獻和價值

既然小我相信平安會奪走身體的價值，放下罪咎便引來犧牲感，因為放下特殊之恨就意

味著放下特殊之愛，二者實是一體之兩面。這是爲什麼耶穌在這一小節不斷談到「犧牲」的原因。小我說爲了上主我們必須犧牲人間一切欲樂，那樣的日子太苦也太無聊，聖靈說道逐人間的欲樂到頭來得到的只是痛苦，因爲人間的欲樂是偶然，人間的痛苦卻是必然。君不見「快樂」(happy) 這個字和「或許」(perhaps) 這個字有相同的字根嗎？然而痛苦卻是如影隨形，因爲得不到時有求不得苦，得到了又有愛別離苦，遇上冤家還有怨憎會苦。仔細觀察便知，人間的苦是遠多過人間的樂；而身體的欲樂還是個冒牌，因爲無法久長。因此，耶穌說犧牲痛苦根本算不得是什麼犧牲，就是提醒我們身體帶來的只是痛苦。

許多人以爲我「放棄」了醫師的收入和頭銜，其實我方從醫院出來的時候，那些同學和學長是挺羨慕的。當真去看看醫院裡的醫師，怎麼樣沒日沒夜沒命地工作、怎麼樣面對病人和家屬的諸多抱怨、怎麼樣受制於怪獸般的健保體制，除此還在醫院的階層體制裡進行永無休止的權力鬥爭。鬥贏了爭贏了又怎麼樣呢？位階爬得愈高，工作愈重、人情愈多、煩惱也愈多。每天像機器一般地工作，回家就幾近昏迷了。這樣的生活，真有什麼光鮮亮麗的嗎？說實在的，我真的是「放棄」了，還是「得到」了？同樣的，寬恕讓我們「放下」，但放下從來就不是犧牲，反而是獲得「not lost, but found」。這就是「放下」最奇妙也最令人目眩神迷的地方。

第五段說我們爲幻相付出了極高的代價，卻不會換得一丁點兒平安。追求人間的享樂必會付出罪咎的代價，因爲罪咎是小我的正字標記；只要是我，就不免定罪。回想看看對著美食大快朵頤的時候，再回想看看上次出國旅遊，以及到百貨公司血拚的時候。過程中難道不會夾雜著一些罪咎或恐懼？吃多了怕胖，吃得豪華了又怕奢侈，心裡感到歉疚，沒有帶誰一起來。花了大錢出門，沒想到跟旅伴沿路起衝突，每天都辛苦走路累得要死，風景又跟照片相差一截。林林總總，一切的一切，證明小我總會從心靈的罅隙不斷滲漏進來，無時或止。有人以爲只要寬恕了罪咎和恐懼就可以照常享受、照常追逐慾望；但這類想法可說只對了一半，因爲一旦放下罪咎，身體便頓時失卻了它的價值。原本令你感興趣令你興奮令你雀躍不已的，如今也變得平淡。因此，寬恕並不是追逐慾望的口實，這點我們必須謹記在心。總有一天我們必須在特殊之愛與無條件的愛中二者擇取其一。

《課程》裡的用詞，pleasure（快感）指的是身體層次的快樂，而 happiness（幸福）與 joy（喜樂）指的是聖靈層次的快樂。小我的快感必與痛苦相連相生，因爲在二元對立的世界裡此二者乃是一個銅板的兩面；只要快感仍有吸引力，痛苦的魅力就會持續存在。但快感的吸引力是表層的，痛苦的魅力是裡層的，因此較難覺察。其實我們在追求幸福的時候找到的往往是痛苦，只要看看我們周遭的人，包括同事和主管，就會曉得了。表意識想著追求

幸福，潛意識卻暗地裡吸引痛苦，但潛意識的力量畢竟大得多，難怪吸引到的往往跟頭腦想的相反。

十一段說我們向身體強求它無法給出之物，因為身體畢竟是無常；我們卻向無常索取永恆，毋怪身體要令我們失望了。一旦把信心擺在身體，就不免感覺遭人背叛。身體是不能信任的，只有永恆不易的靈性才真是「救贖的磐石」(rock of salvation)。十三段末尾再度道出小我的兩面手法，表面告訴你身體的快感才是幸福，裡面卻心知追求身體就是尋求死亡。小我總是把底牌隱藏起來，不斷給絕望注入希望，藉此吸引我們前仆後繼。

十四段講的是投射：寄件人和收件人都是心靈，身體只是心靈的媒介。身體不會感覺（包括我們的神經），身體感知到的痛覺其實是由心靈中隱藏的罪咎觸發的。因此，嚴格來說身體是不會「痛」的，這說法恐怕大大撞擊了一般人的認知。小我會竭力隱藏這個事實，使我們以為身體是寄件人，心靈是收件人。如此我們就不得不把身體當真，並且受制於身體。聖靈則教我們收回投射的道理，認清一切都是心靈的造作，身體不過是個幌子罷了。

十六段最末：小我認同的是身體，沒有身體它就無依無靠；一旦操練寬恕進入潛意識深處，必然會撞上死亡的恐懼。身體放下了，那我又在哪裡？曾有學生上我的課，課講到一半忽然覺得吸不到空氣，相當難過。事後一位會通靈的朋友告訴她，是她的「小我」感到快窒

息了！表示她把上課的訊息深深地聽了進去，才會出現這等反應。但謹記：我們不是小我，我們是靈性；一旦堅信寬恕，我們就會逐漸脫離死亡的威脅，迎向靈性的永恆生命，這是爲什麼禪宗喜歡把開悟稱作是「大死一番」的原因。

三、死亡的魅力

《奇蹟課程》所談的死亡指的是靈性的死亡，不是身體的死亡，它所談的生命是靈性的生命，不是身體的生命。這一層若不能區分，就會讀不明白。身體只是代替心靈演出死亡的劇碼，心靈一旦懷抱死亡之念，就會投射在身體上，逼使身體走過生老病死；肉眼見到的是身體的死亡，但真正的問題卻出自心靈中的死亡意念。

除非死亡只是一念，否則就不能侈談超越死亡。時下的生死學、臨終關懷和宗教都走不出死亡的陰影，頂多是裝作在光明裡取暖，因爲放不下身體的死亡。除非認識到死亡與身體無關，而身體仍是幻相，否則死亡就顯得真實無比。身體不免一死，倘使身體是我（的一部分），那麼生命就沒有終極的希望。

死亡的魅力？死亡是這麼的令人恐懼，何來魅力之有？事實上，死亡的恐懼正掩蓋了死亡的魅力，我們愈恐懼的事物，就愈是在冥冥中逗引著我們。奇蹟保證了「永恆的幸福」

(perpetual felicity)，但平安在小我眼中卻是平淡、無聊、無趣的同義詞。帶有死亡和失落的幸福，捉摸不定的幸福，孤注一擲卻希望渺茫的幸福，反而令人興致勃勃、躍欲試地想要挑戰一番。心理學的實驗發現，當籠裡的老鼠踩了踏板就給糖水喝，老鼠會常踩踏板。但有時踩了給喝、有時踩了不給喝，老鼠反而會愈起勁兒的去踩。事實證明，人跟老鼠並沒有差太多，看看那些屁股黏在吃角子老虎機椅子上的人，還有那些成天盯著股票一秒也不肯鬆懈的人就知道了。其實玩股票上癮跟賭博上癮完全是同一個心態，我們享受的是那種捉摸不定的刺激，而非勝利本身。如果不必玩就給一大筆錢，反而令人備感無聊、空虛。

課堂上我引述了大陸詩人林珂的一首詩，「死亡，是這麼一個情人」：

死亡，是這麼一個情人 林珂

他嗓音低沉，身著黑袍
在必經之路等著我
等我去赴那神秘的約會

未曾謀面，卻早已靈犀相通

我常在夜裡重溫

重溫剪斷臍帶的喀嚓聲

剪子的雙腳，我的雙腳

這其中充滿了該有的暗示

死亡，是這麼一個情人

你的信心比我的耐心還要久長

韌性十足，如訓練有素的聲帶

一聲呼喚，就足以響徹我整整的一生

具有如此穿透力的只剩下你了

具有如此誘惑力的只剩下你了

奔赴死亡。奔赴死亡

你在那邊，揮動時針的鞭子

讓我有足夠的機會

想像草原上的歌聲

牧羊姑娘的鞭子也曾這般溫柔

死亡，我不是透過刀刃

而是透過刀鞘，約會你

精美的刀鞘，未知的刀鞘

紅蓋頭一般的刀鞘

哭嫁的琴聲，何時繡上了荷包

死亡，我不是憑藉毒藥

而是憑藉蜜糖，約會你

黏性的蜜糖，虛幻的蜜糖

瀰漫墳頭青草味兒的蜜糖

祖先的骨骼，在每一片土地下發出磷光

死亡，我沒有鋪展飢餓

而是端來食物，約會你

植物的屍體

動物的屍體

在盤中低吟美味之食殤

死亡，我不是通過衰老之橋

而是點燃青春的火焰，約會你

紅色的火，紅色的血，紅色的臉頰

我在一陣暈眩中

輕輕地撩起了你的黑袍

死亡，是這麼一個情人

你的專橫因神祕而神聖

你在必經之路等著我
等我去赴那神秘的約會

作者以「情人」描繪死亡，寫的不是疾病與衰老，而是青春美饌，精準細膩地點出深藏在每個人內在那股自我毀滅的慾望。

選擇與上主、與靈性分裂，也就是選擇死亡，不論外表上我們看似多努力地在追求生命。只有靈性的生命才是真實的生命，這是每個人內在深處都了然之事。正如第七段開頭二句所言，害怕死亡的人其實不曉得自己是在高聲召喚死亡，懇求死亡將他們由上主那兒救拔出來。小我思想體系的荒謬在此一覽無遺：爲了保有幻想出來的自我，我們不惜與上主分裂（相信靈性已死），寧願活在死亡之中，好相信這具身體才是真實的生命。於是我們頂多得到一個不斷走向死亡的生命，一個虛假而痛苦的生命。我們相信上主的愛是最大的敵人，因爲祂會毫不留情地將最珍視的自我「輾爲虛無」。因此死亡成了名符其實的「救星」。

對聖靈來說，身體的死亡是通往一體之愛的過站，因爲仍有一具身體的我們無法全然沐浴在上主無限的愛中；身體仍是個限制，就如同透過百葉窗去看太陽一般的困難。因此，聖靈看死亡是「因愛而放下」，祂了知身體的功能用罄，是該放下的時候；祂領我們歡欣地迎

向上主，褪下所有戲裝。那小我呢？小我視身體的死亡是罪有應得，是我們該受的報應；也難怪多數人都死在痛苦之中，身體充滿疼痛、心裡也不好消受。小我認定人人皆有罪，而罪的果報就是死亡。這是終極的懲罰，在它眼中的死亡是「因罪而死」。

第五段的文字解釋了標題「不朽的身體」。奇蹟並不能延年益壽，這也不是靈性學習的真正目標。但如果真心尋求真理，聖靈會做出最好的安排，讓我們的身體能夠維持相當的功能，以便心靈得以順利學習。身體的健康是副產品，重點仍在心靈的願心是否下得足夠。一旦身體的功能用盡，就是該放下的時候，那時的心靈必定不再執著這具身體。身體並非不朽，亦非可朽，它是個幻相，端看心靈如何利用它罷了。

寬恕分裂就是寬恕死亡，是以一切寬恕都是寬恕死亡。死亡可以超越，因為我們並不是這具身體，我們也沒有真正與誰分離過，包括我們的生命源頭，上主的愛。我以英國詩人丁尼生（Lord Alfred Tennyson）最著名的一首詩來總結：

越過沙洲（余光中譯）

落日西沉，有黃昏星，

有朗朗召我的呼喚！
但願我要出海的時辰
沙洲上沒有悲嘆，

只有輕移如寐的晚潮，
滿得無聲也無浪：
當初誰來自無邊的浩淼，
此刻要回鄉。

暮色沉沉，晚鐘聲聲，
接下來便是黑暗！
但願沒有訣別的傷心，
當我要上船。

從人世間時空的範疇

潮水或載我遠行，
但願能親見我的舵手，
當我越過了沙汀。

四、對上主的恐懼

習學《奇蹟課程》一年多之後，我碰上一次大的開悟經驗，原本糾纏不清的陰霾和恐懼似乎一掃而空，內在充滿了愛和感激。但小我也不是省油的燈，它仍在我耳裡呼喚著：你才二十五歲，就這樣放下世間的一切，跟著奇蹟走了嗎？那時我已能清楚辨別這是小我的垂死掙扎，抗拒歸抗拒，還是發起願心持續地操練寬恕。

這就是對上主的恐懼，在上主裡邊「自我」可說沒有一丁點兒意義、價值和力量。但自我卻是我們的一切。失去了那些我們稱之為「我的」的事物，人生不曉得還餘下些什麼。大約三年多前的某一天下午，我突然發覺過往的一切造作其實都是在逃避神；不論是讀書、考試、打球、練琴或者是工作，所有這些活動都只有一個目的：帶你遠離神。一旦把幾乎全部的注意力轉在外邊，就像耶穌在《課程》裡所說的，為了一些「芝麻小事瞎忙」(busyness with nonessentials)，我們就能安然躲進一個沒有神的國度，永遠不必面對上主、不必面

對恐懼。事實上，一切恐懼都出自對上主的恐懼，那才是恐懼真正的源頭。

有趣的是，本小節標題雖為「對上主的恐懼」，裡邊談到「弟兄」的次數卻明顯多過談到「上主」的次數。箇中原由：除非先與弟兄結合，否則無法與天父合一；除非先寬恕弟兄，否則不能侈言上主的愛。橫擋在上主與我們之間的，就是我們對親朋同儕的「不寬恕」（unforgiveness）。於是「鬼打牆」又出現了，談的雖是對上主的恐懼，內容不外是寬恕罪咎。也可以說，這就是我們唯一需要做的事。

過往的許多基督徒對上主抱持著強烈的恐懼和焦慮，他們擔憂死後是否得以進入天堂，擔憂自己是否冒犯了上主卻不自知。那是小我的思想體系在作祟：小我自以為冒犯了上主，殊不知這種自以為才真是天大的傲慢，因為上主根本不可能被褻瀆。佛教徒雖然不講上主，卻深信因果報應，這其實只是恐懼上主的另一種形式罷了。總之是個高過俗世的「超越界」（Transcendence），隨時可能降下災禍來懲罰我們的罪過，即使不信宗教的人心裡都隱約擁抱著這類恐懼。

怎麼辦呢，恐懼？以下大抵是所有心靈課程共通的結論：逃避恐懼只會使恐懼坐大，面對恐懼才能超越恐懼。而真實的面對就是寬恕，光是覺察或者體驗並不足以化解恐懼。化解恐懼沒有捷徑，也可以說寬恕就是捷徑，但須持之以恆的操練。面對的當下一定有痛苦，但

那痛苦是短暫的；長痛或者是短痛的差別。正如第十段所言，倘使不願面對而選擇逃避，日後還是得回到原點，再做同一（寬恕的）選擇。等於中間的苦都白白承受了，其實無需如此。

第五段裡耶穌回顧了四個通往平安的障礙，強調「愛」會帶我們穿越每一個障礙。顯見四個障礙實是一個障礙，穿越的方法無它，就是寬恕，上主是我們賴以寬恕的愛。一旦願心升起，原本看似堅實無比的層層關卡便逐漸消融於無形，不論是小我，或者是障礙，原來都是一場幻。

兩週前的一個傍晚，我騎著單車，背上背著四罐要給外公的乳液，沿著早溪邊的小路慢慢往北騎。邊騎車，還邊操練寬恕，心情甚是輕鬆愉快。眼看著舅舅家的轉角就要出現，下一秒鐘我已經整個人飛撲在柏油路面，剎車不及的往前直衝。好不容易回過神來，才發覺是被一位恍神的機車騎士從正後方給撞上了。

當我痛苦的爬起身子，對方似乎也驚呆了。坐在人行道旁，一滴滴鮮血落在草綠色的T-shirt上，形成塊塊暗色的漬。此刻的我，腦中閃過了一些混亂的念頭，但還能體驗到幾年下來操練寬恕的成果。雖然事出突然，身上一下子多了一、二十處擦傷、瘀傷，下巴和右膝還裂了深又長的口，內心卻感到異常平靜。好心的路人停下來替我打電話，不多時，舅媽、舅舅、警察和救護車就輪番出現了。平時甚是溫和的舅媽似乎有些氣急敗壞，但我只是靜靜坐著，並不想質問些什麼，也沒想生誰的氣。救護車把我送往台中的慈濟醫院，痛苦的清理了傷口（傷口上沾滿了路面的砂石），下巴還縫了十針。對方看起來滿臉歉疚，但我只示意

他在旁坐著，不必罰站。

發生意外的前兩三天著實難受，不但右膝腫痛難以行走，左胸也撞成內傷，左手無法正常施力，胸大肌隱隱抽筋，連開個車門進入前座都倍感困難。身體雖然不適，心裡頭還是惦記，一切都是寬恕的提醒。不是報復、也不是懲罰，只是提醒。休息了一天，評估過身體狀況，我還是決定隔天照常到北部上課。過了週四晚間，原本還有些鬱鬱的心情突然綻開了，和課堂上的同學打成一片。課後買了消夜，好心的旅社主人還開了單人房給我住。

隔天早晨，住在三重的一位同學特地開車載我到家附近的一間國術館給師父推拿。推拿於我來說是個新鮮的體驗，同時也引來了些許恐懼，因為西醫背景的人對於所謂「民俗療法」一向帶有懷疑和鄙夷的神氣。但這次我選擇放下恐懼，信任上天的安排，隱隱感覺這會是個善緣。王師傅本身也是修行人，他的親切很給人如沐春風之感。不但仔細推拿、拉筋，末了還替我拔罐，果然暗沉沉一排瘀血立馬現形在左背。他一面替我治療，一面還念念有詞，說是撞我的機車騎士前世與我結下惡業，若不是菩薩當場保佑恐怕不只如此，肺經裡頭的內傷必須要逼出來，云云。我就當作有趣的故事聽聽，心裡並不在意。做完治療後，王師傅特地寫下我的名字在菩薩前替我消去業障。雖然整個推拿和拔罐的過程極為疼痛，但我曉得左胸的內傷已幾近痊癒。果然隔夜回家之後，左手臂便恢復了自如，原本遲滯的氣血也瞬間通

暢起來。那天中午一進台北車站地下街，就撞見一家擺滿貓頭鷹飾品的小店，我挑了三隻不同材料做成的貓頭鷹，好心的老闆還贈送其中的一隻。希望這回車禍的試煉能開展出更多智慧和圓融。

車禍之後第五天，在家裡上課，同學除了表達此許不捨之外，也驚訝我恢復迅速。這提醒了什麼：我深知若不是過去五年多來日日操練寬恕，這回絕不可能復元得這麼快。這事能寬恕之後，過去的傷和痛就如幾片枯葉，經秋風一掃便輕飄遠去，不見了蹤影。但手腕和膝蓋仍有些許瘀傷，於是繼續到家附近的中醫診所治療。多管齊下之後見有明顯的改善，兩週後也只剩下些微不適，身上的痂幾乎都掉了，整體康復了八成以上。

雖然對撞倒我的騎士並未心存怨尤，但小我還是想辦法見縫插針。《奇蹟課程》說小我的最佳狀態頂多是「不信任」(suspiciousness)，即使對方再有善意都不能不有所防備。這回它的不信任展現在理賠方面：這也是車禍雙方最深刻的恐懼，被撞的害怕對方不賠，撞人的害怕被撞的趁機獅子大開口。但恐懼必是小我的投射。覺察之後便須下願心再予寬恕，才能安心接受適切的治療。

習學寬恕之後，逐漸能夠不以過往狹隘的知見評斷臨到眼前的人事。即使發生這樣子的車禍，帶來生活中諸多不便，我並不想立下評斷這是件壞事或是件好事；反而帶點興味想來

觀看上天的安排如何，這件事如何引到其他事。治療尚未結束，我們也還沒談到理賠的後續，但我的心情就像手拿爆米花坐在電影院裡的小朋友，純然看好戲的心態。很感謝這段期間給我幫忙的家人、同學和女友，替我換藥、抓藥、接送，並且承擔家務。看待人事的眼光得以轉換之後，生命就顯得更加開闊，當中的點滴和美好不致被小我的定罪聲浪層層湮沒。近半年來頗有些肉身的病痛，顯然這是不斷給我提醒：我是靈性，而非這具身體。這是一切肉體病痛背後隱藏的訊息。

昨日晚間，我獨自在書房裡靜心，讀讀《奇蹟課程》，讀讀里爾克的詩。回想這陣子碰上的重重挫折，內心忽地漾起了更多釋然、釋懷。對於過往遭受的批評、攻訐、有意無意的誤解，我感覺內在升起了一股保護的力量，恐懼可說是不必要的。我知道自己至始至終都是純潔無罪的，弟兄也是。不論攻擊我的人是誰、他的理由又是什麼，純潔無罪始終安住逾恆。或許這就是此次車禍給我的看見，外在的撞擊和內在的撕裂實是同一回事。一切都是心靈的造作，如此而已。聖靈與我們同在，祂不但保我們安度難關，甚至還往柳暗之處綻放奇蹟的花朵。奇蹟，總是在逆料之外。

你與你的弟兄相逢於窄路；是怨憎會，或者是愛相隨，全憑一念之間了。

週四上課的時候，幾位同學利用休息時間討論起「交託」這個主題，隨後我也一同加入，頗有真理愈辯愈明之感，遂將討論的內容加上自己的學習體悟，整理成這篇文章。

嚴格來說，《奇蹟課程》並不使用「交託」這個詞，台灣的奇蹟圈只是沿用了早先幾位前輩的說法而已。基督徒所講的「交託」或者「付託」（原文是 commitment），在《課程》中絕少出現，而奇蹟學員口中的「交託」則是個平平無奇的字：give，也就是交給的意思。交什麼給什麼呢？交給誰呢？事實上，我們所說的交託，原原本本地講出來，就是「將小我的思想體系交給聖靈化解」的意思。

我曾在自己的書裡分享，一般奇蹟學員最容易犯的錯誤，一個是交託事件，另一個是交託情緒。「聖靈啊耶穌基督啊親愛的上主啊，你看看我的兒子，三更半夜還在打電動，整天蹺課書也不讀，怎麼念他都沒用，我實在拿他沒辦法了！我只要他晚上乖乖睡覺成績有及格可以念畢業就好，也沒要他拿前三名啊！這樣的要求應該不多吧？幫幫我吧！就都交給你

了……。」這是典型「交託事件」的語氣，不僅悲感，而且哀婉動人，可惜並非真正的寬恕。因為寬恕乃是要我們放下幻相，這類交託卻想迎請聖靈前來照管幻相；這麼做，不啻是把幻相又弄假成真了。

另一類常見但更隱微的錯誤，就是交託情緒；正如耶穌在《課程》裡提醒我們的：不要請聖靈來拿走你的恐懼。恐懼（和事件）僅是上層的果，而分裂乃是下層的因，不從因下手，問題就無法真正解決。交託個半天，恐懼不但沒能化解，而且還時不時攻其不備地跑出來攪擾一番。究其原因，仍是當事人並不真想放下自我概念（也就是分裂）之故。我們都想保有特殊性和特殊之愛，卻不想要後遺症（恐懼）、妄想腳踏兩條船，到頭來只是欺騙了自己而已。因此，一把鼻涕一把眼淚呼求聖靈的時候，總需捫心自問：是真想放下小我呢，或者只是嘴巴說說？

「交託」這詞勾連著基督教的傳統，特別容易使人混淆。最大的誤解，就是以爲交出去了就沒事兒，卻不曉得寬恕仍須爲自己負責。大家都喜歡既得利益，卻討厭負起責任。交託既然是要給出去，就必須放手，給出卻不放手，無論如何對方是收不到的。嘴巴上講著交託，內在深處卻不真想放下定罪，這只能說是一種自欺的表現。若是如此，再怎麼可憐兮兮地大聲呼求哀號懇求拜託，聖靈是不會出手的，因爲就連祂也愛莫能助。爲此之故，當我心

裡想著交託的時候總會自問：是否願意放下小我？只有願意寬恕，聖靈才會出手化解小我，這是耶穌在《課程》中一再強調的。

交託的誘惑就是妄想干擾生命的流動。一般人往往私底下冀望，透過交託或者祈禱將現實生活塑造成自己想要的模樣。但這麼做只是限制了生命的禮物，因它想給你的往往出乎意料，而你卻視而不見。現在的我很少跟聖靈訴說什麼事，因祂知曉一切事，也很少跟聖靈祈求什麼事，因祂早已安好所有事。聖靈時刻都在，因此不必呼求；祂時刻照管一切，因此不勞乞援。我不向聖靈哭訴些什麼，因我曉得平安取決於自己的願心。我只問自己有否放下小我的願心，因寬恕就是為自己負起全責。痛苦，是自找的；喜樂，也是自找的。看起來我與聖靈頗為疏離，但我常享祂賜下的平安，而且內在充滿了感謝。或許，到頭來這才是最重要的吧！

54

投資奇蹟

金錢在心靈團體中向來是個敏感的議題，因為多數人都把錢看得很重要，卻又不大想承認這一點。學心靈的人，怎麼可以凡事向錢看呢？但只要一談到錢，現場的氣氛就會悄然轉變，大夥兒眼裡閃耀奇異的光芒，各自忖度著心事。現在，就讓我們來公開談談金錢與理財，希望大家秉持著 open mind，才好進行一場愉悅而有趣的 open talk。

金錢雖是幻相，沒有錢或不會用錢卻使人在這幻相世界中寸步難行。以此，至少在短暫的未來，金錢仍是幻相裡的必須。錢的議題之所以敏感，是因為我們在上頭投射了高單位的罪咎；換句話說，金錢對多數人而言是很重要的寬恕課題。許多宗教或靈修團體爲了錢的事擺不攏，內鬥的內鬥、解散的解散，顯見自稱是屬靈也擺脫不了金錢的糾葛。開設奇蹟讀書會至今三年餘，都只有零星地觸及，很少深入探索金錢與我們的關係。恰好最近幾個月讀了十餘本投資理財的好書，研究了統計的數據，也設定了自己的投資組合，便趁這個機會整理心得，以與《奇蹟課程》的教誨相發明。

各位弟兄，你們有誰是從沒買過股票或做過投資的呢？應該很少，即使是沒在上班的家庭主婦也都各個挖空心思，想著如何運用先生的薪水生出更多鈔票。上班族的偶爾就會空想，倘使能靠股票海撈一筆，或許就能開名車買豪宅，還可以早早退休。恐怕股市在發熱發燙的時候就是這類想法在底下不斷推波助瀾。然而，不爭的事實擺在眼前：九成五的散戶都在股市裡虧錢，即使一時有賺，很快又給賠個精光，有時連老本兒都丟了。

何以是如此呢？其實還是一個「貪」字。看看書店裡賣得最好的書和雜誌，不外就是教人如何賺錢、如何獲取成功的那一落。既然多數人都想快速賺大錢，這些書和雜誌也就一本寫得比一本誇張；似乎只要照著紙上寫的投资密技，很快就能錢滾錢、利滾利，鈔票數到手軟。有人以「投資色情」來形容這些雜誌書籍，因為讀了容易使人產生一種不正當的興（性）奮。其實真正的投資密技不多，即使有也不會外傳。因為任何密技或者技巧，只要一被公開就會失去效力，愈多人知道了就愈沒有用。別懷疑，寫書的人靠版稅賺到的錢還大過他用書裡的方法賺得的。但也別怪罪那些「色情書刊」，因為這些書只是符應了我們心中的貪慾罷了。真正的長期投資報酬率從來就沒有書裡寫的這麼誇張，實實在在的工作大抵還是養活自己的不二法門。

上述理財書籍，包括報刊常見的詐騙新聞，利用的不外是小我的兩種情緒：恐懼和貪

婪。這兩種情緒也是泡沫現象的起因，貪婪吹起泡沫，蒙蔽了理性；恐懼則戳穿泡沫，小我的空中樓閣瞬間幻滅。著名的馬多夫弊案，騙走投資人超過五百億美金，保證的年投報率也不過百分之十到十二，只比美國股市的平均報酬略好。小我的運作就是勾畫美麗夢幻的未來，使人憧憬這個世界直到無以自拔；卻又無情地自我打擊，使美夢一一破碎，原本想買進口車，最後只買到一顆輪子。恐懼和貪婪還是上層的果，下層隱藏的就是匱乏的心態。因著匱乏所以恐懼將來，也因著匱乏而貪婪不已。

但心靈的匱乏卻與外在條件無關，不論年收入或淨資產是多少，那匱乏終究揮之不去。顯然匱乏的成因不在外邊，而在裡面。匱乏也有不同的形態，有些人不論怎麼努力就是賺不到錢，有的則始終覓不到合適的伴侶；有人缺乏友誼，也有人獨缺母愛。總之是對「幸福」的一種匱乏，幻化成多種形式。我遇過某些人有錢是有錢，卻羨慕別人的名聲和才氣，這其實也是一種匱乏。這世上每一個人大抵都有匱乏的關卡要超越。

如果缺的不是金錢或者愛情，那麼到底是什麼呢？我曾在《奇蹟課程》裏頭讀到一句話：「匱乏因罪咎而起」(Without guilt there is no scarcity)。乍讀之下心裡頗有感觸，是深藏在潛意識裡的「不配得」造就了匱乏的外境以及感受。表面上每個人都覺得自己應得的太多、實得的太少，這麼辛苦的工作根本不值這麼一點兒錢，實際上潛意識裡的「不配

得」信念才是引來匱乏情境的元兇。不論是否行事正當，似乎我們都是有罪的，因此不配得到真正的幸福。那似乎是個無以名狀、極其原始、卻又摸不到頭的罪咎，使人迷惑之至。至此我們已來到潛意識深處，透過《奇蹟課程》的幫助，才終於了解那「原罪」的起因：心靈選擇分裂。這是一切匱乏的源頭，也是一切恐懼和貪婪的源頭。一旦能夠回歸完滿的生命實相，感恩和分享都來不及了，哪還有心思懷著恐懼四處抓取？哪還有罪咎和不配得的心緒？哪還需要日日為著明日汲汲營營？這些終究能夠自然而然的放下了。

既然看見了匱乏和不配得的起因，就曉得金錢無法真正滿足心靈，也明白為何金錢只會愈抓愈緊，賺錢只會想愈賺愈多。金錢和物質能夠帶來的快樂是很有有限的，月收入五萬和五十萬的幸福指數其實相去無幾。若是《課程》所說的「上主的平安喜樂」，那麼金錢就完全幫不上忙，畢竟《課程》講的幸福和心理學家量測得的根本是全然不同的概念。反之，抓取金錢所需承受的恐懼和痛苦卻遠遠大過得到金錢的那一點兒快感，這是連心理學家都必須點頭同意的事實，也是為什麼人類會出現「損失趨避」(loss aversion)的心理。

這兒就談到我們投入心靈學習的目的。在所謂屬靈的團體裏頭，我們不能大刺刺的走進去跟心靈導師說我們很愛錢請教教我該如何賺到一大筆錢，這樣太庸俗了，因此總會給自己的物慾穿上一層外衣。然而那些道貌岸然的心靈導師，哪個是不愛錢不愛名的呢？習學《奇

蹟課程》以前我一度以為自己是個很不物質的人，感興趣的是文學、藝術和心靈；怎知開始操練寬恕之後，才逐漸發現其實是早先缺乏自知之明。近年來在新時代圈很流行一個字：「豐盛」(abundance)，聽起來挺棒的，但究竟是哪一方面的豐盛？許多心靈課程學費昂貴、內容可疑，報名的人心懷鬼胎，表面上說是心靈成長，私底下希望的卻是物質和金錢的成長。一旦學習的目的偏了，心靈就失落了平安，匱乏與恐懼悄然潛入。一旦把身體當真，小我就做了主。藉著金錢我們看見匱乏，修正匱乏卻不是為著賺取更多金錢。這一點還有待深思。

昂貴的心靈課程為何而昂貴？其實也就是經濟的供需法則罷了。愈多人想上，課程收費就愈貴。但或許還有另個附加因素在旁推波助瀾，我稱之為「不貴無用論」；似乎收費不夠高，就顯得這個老師「不太會」的樣子。就像去百貨公司採購，便宜的東西總是看上去有些可疑。不料《奇蹟課程》看上去樸實無華，遂被誤認為是無什大用。不貴無用論出自小我的交換心態：愈好的東西就必須犧牲愈多才能換取。這類心態在百貨公司或許(但不一定)可以適用，在靈性的層次卻往往失靈；最好的書和老師並不昂貴，《奇蹟課程》本身就是例證。解脫無須任何代價，上主的愛只求分享不求回報，這是《課程》裡最重要的訊息。

歷史上曾有人以為窮人是屬靈的，也有人以為富人是屬靈的；前者或可以德蕾莎修女作

爲代表，後者或可以零極限的作者作爲代表，他把靠著四句話賺得的跑車拍下來放在書裡。宗教對於物質的觀感向來是自相矛盾的，一方面提倡簡樸至極的生活；一方面又比賽看誰家的廟蓋得更大。到過德國科隆的人無不震懾於中央車站旁邊龐然宏偉的巨大教堂。究其實，金錢與靈性根本扯不上一點兒關係。耶穌要富家子弟變賣財產分贈，只是要他放下對金錢的執著，並不是要他真的照字面意思去做。一個人不會因爲貧窮而顯得更有靈性，也不致因爲賺了錢就表示心靈強健。靈性學習的目的純粹是爲了療癒心靈，而不是爲了改善生活，或改善這個世界。只要目的偏了，就會落入匱乏的恐懼；我曾多次自我覺察，發覺只要一把幻相世界當真，恐懼就上了身，不論再怎麼正向思考都於事無補。

耶穌曾在《課程》裡引用聖經的話：全心追尋上主的國，其餘的一切自會賜給你。這句話究竟是什麼意思？意思是說，全心尋求心靈的療癒，療癒所需的一切工具，不論是金錢、書籍、老師或者是時間，聖靈都會替我們安排妥當。上天給我們金錢，不是爲著身體的享受，而是要促成心靈的療癒。療癒雖與金錢無關，但在幻相世界中買書上課總還是需要錢，而餓著肚子大概也很難真正靜下心來上課。但這兒有個弔詭之處：聖靈要給的其實早就都給了，根本不必另求。我們只需轉換眼光，否則仍以匱乏的心境對峙，總會覺得上天給的不夠。

兩年前的八月我從台大醫院離職，當天晚上就開始教學《奇蹟課程》維生，直到今日。當時我就曉得這是上天的引導，但內心還是帶著些許恐懼。我曉得對金錢的恐懼和對穩固收入的期待是我的課題，便一次次利用學生離開我的機會來操練寬恕，並修正教學的方式。我做到讓學生自由，不論上不上課都不會有什麼壓力。這樣放手之後，上天似乎也都安排得好好的，讓我生活無虞，以便潛心於寬恕的修練和教學。雖是如此，只要內在的小我現身，仍會與有錢的鄰居或醫生同學們比較來比較去；但只要願意以寬恕的眼光去看，就會看出聖靈完美無瑕的安排。匱乏與否，純是心境，而與外境無關。

爲了準備這堂課，我已先讀過十餘本投資理財方面的書籍，也做了不少自我省察。讀者們可以利用以下的分享來學習覺察，也稱得上是拋磚引玉。似乎我們對金錢是又愛又很有罪咎，表面上喜歡多賺錢，內在深處卻覺得自己根本不配得這麼高的薪水。上街購物買了昂貴的衣服飾品，心裡雖然歡喜，卻又有種罪惡感；似乎自己不配使用好東西，這種罪惡感出自小我不間斷的自我定罪。更隱微的是買到物超所值，內心竊笑佔了便宜，底下卻是內疚，雖然佔財團的便宜比較不會良心不安，但內疚卻是一個樣兒。

有時，我們也會在百貨公司看到想要也需用的好東西，卻因爲定價超乎預算而縮手，連帶著不配得到的感覺；但其實不是銀行的帳戶沒錢，而是因爲內在感覺到匱乏。我們常因匱

乏而四處想要省錢，但商人也看準這種貪便宜的心理，最後讓我們付出比預期多得多的金錢。因此，外表看似節儉的人，最終不見得能存下更多錢。金錢是我們彰顯特殊性的最佳工具，無論是一個人的淨資產，或者是金錢所能換得的一切，都可以拿來人比人。這兒談到的是我們購物時的心態。

金錢的課題不外就是「匱乏」兩個字，而匱乏卻出自生命源頭的斷裂。除非重新尋回生命的完滿，否則匱乏就醞釀成永不贖足的無底洞。不論再怎麼抓取填塞，無底洞仍是無底洞。唯有透過不斷操練寬恕，才會發現支撐生命的是上主的聖愛（第五十課），而非金錢、人脈或者藥丸。那時，也才有真實的幸福可言。幸福，是金錢永遠也買不到的。

55

投機與投資

馬克吐溫曾說，十月是從事股票投機很危險的月份。其他還很危險的月份是：七月、一月、九月、四月、十一月、五月、三月、六月、十二月、八月和二月。換言之，投機總是危險的。那麼，投機與投資的差別究竟在哪裡呢？

台灣人喜歡買房地產，買一塊地看漲，等著高價出售，是投機還是投資呢？有人說要看時間長短。但我感覺這答案只對了一半，時間長短只是區分投機與投資的標準之一。對我來說，投機比較像賭博，它的不確定性是很高的。投資呢？只要用對方法長時間投入，幾乎一定能獲得合理的報償，這就是投資。

爲什麼要做區分呢？底下大家會看到，不論是談金錢，或者是談靈性學習，這套區分方式都是管用的。買地看漲，不論放得再久，都無法確定是否會漲、可以漲多少。或許因爲一條路、一道法令，就使得地價垂直降落。但只要分筆投入指數型基金、長時間經營，就幾乎確定能夠得到一定的報酬。

長時間，是多長呢？台灣的投資人向來以炒短線的居大多數，錢在一支股票裡放個五年以上就算長期投資了。但別忘了巴菲特的名言：股票的正確持有期間是永遠。十年、二十年、五十年以上的投資，才真是長期投資。事實證明，愈是頻繁進出股市的，獲利愈差。

愛因斯坦曾說複利是世界第八大奇蹟。兩百年前的一美元若投資於美國股市，到兩百年後的今天將成長為一千萬美元。然而，複利的奇蹟必須搭配「長期投資」這個要素，方能展現。這是為何多數投資人都未能真正享有複利的好處，反而被複利的壞處（每年的通貨膨脹）打敗了。同樣的，多數追尋心靈成長的人都是炒短線的高手，四處追尋名師與工作坊，卻少有人費心投資單一法門，落實在每日的生活之中。許多人砸大錢（甚至貸款）參加為期兩日至一週不等的工作坊，過了幾年下來，原本令人困擾的問題依舊不得解決。事實上，我的習氣累積千百年，不曉得輪迴了多少世，怎麼可能費個兩三日就能化解盡淨？

因此，當我有機會出來開課的時候，最初就是以長期課為主，基本設定是一至兩年（至少）。而後才逐漸有兩日工作坊、一日主題課程和一對一協談，這些全是輔助長期課或長期學習使用的。意思是，單靠短期課和心理諮詢是沒有用的。我常在上課或協談的過程中清楚傳達這一點，讓同學知道發芽的種子缺乏澆灌很快就會枯萎。我親眼見過許多種子綻出嬌嫩的綠芽，不久就變得焦黃。那時又有另顆種子蓄勢待發，但何時等得到主人頻頻澆灌，殷勤

呵護，才真能長成枝繁葉茂的大樹。

我自學《奇蹟課程》至今五年半，還不能說是真正的長期投資，但數年如一日地操練寬恕早已使我獲益匪淺；不僅開展靈性的生命，對於未來也不再感到徬徨。每過一年我都很確定修持的境界又比前一年提升許多。萬事起頭難，複利的效果在最初的幾年頗不明朗，這是爲什麼初學階段最容易使人放棄。但我已開始坐收回報，因著前幾年持續不斷的投資，寬恕的過程可說是愈來愈輕鬆自如。當然，前提是得找對投資標的，否則原先的老本就如石沉大海、一去不回了。

長期投資需要心理紀律，但心理紀律卻是違反人性的。人性喜歡的是短期投機，冒著高風險海撈一把，因而僅有三分鐘熱度。紀律卻要求定期定額投資，數十年如一日。倘使要你一天存下三十元投資指數型基金，連續三十年，你覺得容不容易做到呢？聽起來要求不高，細想卻感覺並不容易，但這是《奇蹟課程》的《練習手冊》希望你做的。倘使能夠維持一天操練一課，久而久之，寬恕的紀律就養成了。紀律說穿了就是一種習慣，當寬恕逐漸形成一種習慣，持續定期定額的投資就變得愈來愈容易；而我們也會愈有信心和願心替投資加碼，因爲看到了確定不疑的回報。

我們的心緒就像股市一樣，忽高忽低，偶爾會暴漲，但也會有暴跌的時候。股市短期的

漲跌與投資人的情緒有關，而與企業的基本面無關。長期來說，只要一國的經濟有所發展，整體股市就趨於上揚，真正明白的投資人都知道這點。股市波動大指的是短期而言，時間拉得愈長，股市的波動就愈小，甚至可以比債券還小。許多人抱著投機的心態投資，自然很在意短期波動，以致寢食難安的地步。同樣的，我們不必期待寬恕操練個個把個月，就能時時徜徉於上主的平安，這才剛剛開始哩！甚至在往後數年，情緒的波動仍是常見的，有時不大容易收攝；但只要潛心修練的時日愈長，情緒上下震盪的幅度就會愈趨縮小，而且整體走勢必然呈現上揚。懂得的人不會因為一時的憂鬱或恐懼就認賠殺出，拋棄《奇蹟課程》轉投資其他法門，反而會在低檔的時候加碼買進，勤於操練寬恕。畢竟買低賣高才是賺錢的不二法門，不是嗎？

不論學的是什麼，只有長期投資才能帶我們臻至完美的境地。不論是《奇蹟課程》、是瑜珈、是太極拳、還是演奏樂器。也只有長期投資才能帶人領略什麼是「出神入化」的境界。投機建立在「臆測」(speculation)，正如投資建立了知；投機建立在恐懼和懷疑，正如投資建立了信心。恐懼就容易從眾隨俗、短進短出，信心則帶我們堅守正確的標的。股市雖有波折，情緒雖有風浪，堅持在正確道上的人終究是最後贏家，贏得漂亮，也贏得精彩。但掌聲的背後會是多少努力、多少堅忍，又是多少人能夠領略的呢？

56

買鞋記

《奇蹟課程》常問我們究竟想要什麼，又說我們其實並不曉得自己要的是什麼。這實在令人納悶，我們既非植物人，又不是癡呆，怎麼會不曉得自己想要什麼呢？然而，光看我們買回家的東西就知道了：依據統計，美國人花費大把鈔票買到手的物品，經過六個月之後超過90%都成了垃圾（要不就進了車庫）。也就是說，我們買了許多自己根本不需要也不想要的東西，白白浪費金錢，又製造垃圾。事實上，小我根本不曉得自己要的是什麼，它的心思多端善變，甚至超越孫悟空的境界。精心挑選買回家的衣服，穿過一、兩次就不愛了。甚至隔天打開衣櫥就感到後悔，怎麼樣也想不到當初購入此物的原由。最近恰好有機會開車到高雄上課，上課教室走出來就是大連街，是高雄市有名的皮鞋街。望左望右，放眼看去俱是鞋店招牌。那天我心血來潮，想買雙好穿好看又能長久的好鞋，不但能跟常穿的這雙皮鞋交換穿，還能帶我全台走透透去上課。

不知怎麼搞的，這會兒我想找雙有沖孔雕花的牛津鞋，以前從沒穿過這麼有特色又帶點

雅痞的鞋。一開始在高博士（Dr. Kao）試穿了一雙加氣墊的，便發覺十分良於行，穿起來又舒服，但想要的顏色正好缺貨。隨後逛了幾家，並沒有看到特別中意的，價位比較一般，但品質和賣相看上去也是一般。最後又回到高博士，店長派手下到其他分店幫忙調貨。等待的十五分鐘時間，我又試了兩三雙感覺比較沒特色、價位也相對低的鞋；卻意外發現一雙素面皮鞋跟身上的穿著搭得正好；放在鞋架上並不突出，穿在身上卻覺得有了生命。此時店長開了口，她建議我買這雙更便宜的鞋，因為跟我的氣質比較相近（她以「乾淨」來形容）。等店員拿回先前那雙尖頭牛津鞋之後，一試穿，果然高下立判；我高興地接受了店長的建議，買了便宜的這雙，省下一千元台幣。開著車上了高速公路，心裡有股混雜著詫異的特殊感受：原來我並不是那麼了解自己想要的是什麼，正如《課程》所言，「我不了解什麼對我是最好的」。放在陳列架上與穿在身上，可以有很大的差異。自以為穿在身上好看，與乎實際上試穿，又有一段區別。慶幸自己能當機立斷，放下自認為夢寐以求之物。

同樣的道理也能運用在靈性學習：我們自以為想要的是名是利，是世間物（雕花），卻總是無法找到心靈的平安。經過相當一段學習和省察，才逐漸發覺那些都不是我們真心所願。除非把寬恕的道理老老實實運用在自己身上，否則無法覺出平安（素面）乃是心靈唯一的渴望，因為實際的體驗和比較才會清楚告訴你，眼前什麼是你真正想要的。最後，貴的不

見得是最好也最合適的。這是我的一點兒體察，與君共享。

57 真正的同理心

每個人都渴望被同理，卻又暗自希望不被同理；因為一旦被全然地同理，就意味着自己的經驗不夠特殊。因此我們喜歡說：這你不了解，我的經歷不是你能夠體會的，我走過的橋比你走過的路還多。人性的矛盾可以管窺一斑。

《正文》十六章第一節 True Empathy，課堂上我都直譯為「真正的同理心」。由於當初通傳編纂《奇蹟課程》的海倫、比爾和肯尼斯三位都是心理學博士，因此內文中本就常有心理學和精神病學的詞彙，例如投射、否認、壓抑、妄想、幻覺和錯覺等等。這是耶穌取得他們「同理」的方式。再者，前方加上「真正的」三個字，已暗示是與一般人理解的同理心不同；因此更應該把「同理心」三個字明白寫出，才好對照。很可能耶穌是想藉此糾正海倫在心理學中學到的同理，代之以《課程》的理念，故有此一節。

有歷史學家說二十世紀是心理學的世紀，不但因為這門新興學科蓬勃發展，它的用語和觀念甚至成爲日常生活的一部分，諸如潛意識、逃避、否認、壓抑、觀點、框架、信念等等；

「同理」亦是其一。但「同理」究竟是什麼意思？它跟「同情」是否仍有一些區別？一般說來，同情富有憐憫的意涵，或者說與對方陷入了「同」樣的「情」緒。同理則較為抽離，它以案主的方式來理解、感同對方的情緒和思想，自己卻不認同對方的情緒和思想。這兩者之間有絕妙的差別。治療師不能認同案主的情緒，否則他如何帶領案主走出自己的情緒？這樣的治療必然是無用而且無效的。但如果案主自始就得不到認同，恐怕也很難與治療師發展出信任的關係、進入有效的引導和開解。雖然本文的讀者大多不是專業的諮商師，但生活中恐怕不乏親友向自己訴苦抱怨；因此各位事實上都是業餘的諮商師，這篇文章應有它實用的價值。

話說回來，《課程》的同理心與心理學所說的又有什麼區別呢？答案就是實相與幻相之間的劃分；心理學缺少這種劃分。《課程》所說的同理能教我們進一步抽離對方的故事情節，不致入戲。只要懷著寬恕的心境和看見，就能真正同理對方。這是為什麼懂得寬恕的人不怕被對方「倒垃圾」，因為他知道該怎麼分解垃圾。因此，我自己雖有接個案，也常與學生討論生活的難題，卻不必找人傾吐來處理累積的垃圾。

抽離與冷漠往往只有一線之隔。冷漠的治療師很容易被案主發覺出來，有時甚至會遭受攻擊。冷漠是一種自我防衛的姿態，害怕被案主的故事傷到，因為自己心口的傷尚未治癒。真正的抽離卻帶有一種罕見的關愛，同理卻非認同。它不被案主的受害故事攪擾，臉龐露出

寧靜的微笑，默默傾聽案主的陳述。非必要的時候，它絕不發表意見，更不會高談闊論。與人對談最怕先入為主。小我頗有一種好為人師的特質，那是它展現自我的方式，它要證明它懂、它行。老實說，我自己在這方面吃過太多悶虧，因此不斷精進傾聽的藝術。坊間琳瑯滿目都是教人講話的書，卻極少有教人傾聽的。懂得傾聽的人人緣往往最好。任何人都不喜歡別人給意見，在旁下指導棋，因為這等於是在告訴他，他做得不好、做得不對。這常是言談中紛爭的開端。但治療師必然要持有與案主不同的看法，否則根本無法引導對方，這是心理治療頗有挑戰但也頗為有趣之處。傾聽其實比演說難上許多倍，不僅因為人們普遍愛說不愛聽，更因為只聽不給意見往往令人焦慮難耐。不信下次家人在眼前絮叨的時候試試就知道，記得還得面露微笑！不能解決問題、不能反駁、不能防衛、不能給意見、不能表現自己，這是多麼難過的事啊！是以真能傾聽而且不需要倒垃圾的人，內在修為必然高超。家裡公司多幾個懂得傾聽的人，必能確保人際和諧。好的傾聽有如避雷針，不是躲避雷電；而是引導它，使能量得以分散。這就是傾聽的道理。

耶穌建議我們，下回有機會傾聽和同理的時候，不要先想自己等會該講什麼，而是先省察自己的內在，看看是否被對方的言詞勾動了不平安。焦點不在如何保衛、鞏固自我，而是在如何給出幫助、幫助自己，也幫助別人。小我的口氣一出，不論講了什麼，都不會是好幫

助；即使講的滿嘴奇蹟理念，仍舊是攻擊。到頭來能給弟兄最好的幫助就是持守內在的平安，此時的我們懂得傾聽對方，更懂得傾聽聖靈，也就是內在的智慧。聖靈開口，我們才跟著開口，這就是做了祂的管道。因此，根本不必擔心該說些什麼、做些什麼，而只須信任內在的智慧。並不是說服膺於《課程》的真理，就必須跟對方講寬恕的大道理；我敢保證十有八九都不是。我不會因為自己是教《奇蹟課程》的老師，面對每一個案主就一定跟他講《奇蹟課程》。一套理論本來就不是所有人馬上都能接受的真理，這不是很自然的事嗎？硬要對方接受，這是在給出祝福，還是在給出攻擊呢？

最棒的是，即使對方不接受你所認定的真理，你依舊喜樂充滿，絲毫不感到氣餒。因你曉得弟兄純潔無罪、圓滿無缺的真相。你可以不必扮演他的拯救者，即使他目前仍然不願寬恕，你也沒有一丁點兒損失。真正的同理就是不必認同對方的夢境，也不必替對方的生命功課負責。即使對方祭出情緒勒索的手段，不斷將過錯歸因於你，你也可以不必接受。讓他為自己的課題負責，而你也為自己的課題負責，這才是真正為自己的生命負責。

依據十六章第一節，人之所以希冀得到同理，不外小我想有人給自己的受害情節背書。這種惺惺相惜、臭味相投的感受頗能壯大小我的力量，因分裂的自我在世間活得既孤單又卑微。最好能有一群人聚成家庭或者社團，彼此認同彼此的情緒思想，這樣就有伴兒了。嫁個

老公不就爲了罵鄰居的時候可以一起罵嗎？課堂上我們把這類行徑稱作是「小我的結盟」。在靈性的圈子裡，小我的結盟尤其隱微，因爲定罪和批判往往打著靈性的旗幟爲號召。什麼是特殊關係、什麼是一體之愛，還需仔細分辨。

小我的結盟需要雙方認同彼此的夢境，乃至夢中的角色。這會創造一種「同是天涯淪落人」的錯覺，表面上是凝聚了力量（有人跟我一樣欸！），實際上卻是削弱了力量。對方不僅訴說了受害的故事，而且還得到認同，不啻更加强了他的受害感。我們自己也因爲認同了對方的故事，進而與幻相認同了。表面上是雙贏的局面，實際上反而是雙輸了。小我的運作總是充滿了矛盾和弔詭。

因此，耶穌在這一節的文字中不斷提醒我們放下評判，不必自以爲知道該說些什麼或做些什麼，只需全心信靠聖靈的指引，這是真正的謙遜和交託。傾聽時的兩大挑戰就是感到受害，然後試圖拯救。受害有時會以正面光明的形貌出現，但正面的夢境或負面的夢境，夢境依舊是夢境。這種惺惺相惜之感甚至被強化成是知音難尋或者是靈魂伴侶，只有某人才懂我。伯牙與鍾子期的相遇終究是場悲劇。這類結合不是合一，而是分裂，因爲所有弟兄都是我們的靈魂伴侶，我們無須排外。真正的同理就是接通內在完滿的自性，那是我們與生俱來、本自俱足的；其餘都是小我的造作，空有連結的形式，而無其內涵。

58

沒有寬恕，何來溝通？

課堂上一句簡短的回應，彷彿投入湖底的小石，漾起陣陣漣漪。

前兩週開設兩性專題，利用《奇蹟課程》的寬恕理念來開解兩性種種紛擾，課堂間的討論愉悅而充滿趣味。週日班有同學好奇道，我都怎麼跟伴侶溝通？當時的回應是，我其實不常跟伴侶溝通，溝通就是因為還沒有真正寬恕，才會想跟對方長篇大論。但生活中許多事，自己就寬恕了，於是也自然打消「需要去跟對方說些什麼」的欲望。那不是一種忍耐或者壓抑，或者刻意想扮演好男人；只是單純覺得不需要而已。

課後我因有感而貼了一行文在臉書上：「就是因為不寬恕，或者不想寬恕才需要溝通協調；倘使真的都放下了，還有什麼好溝通的？為此，溝通往往不是親善的結局，而是小我的續演。」引發網友和上課同學的一番討論。我感覺這些討論很有意思，便利用這篇文字予以延伸廓清。

首先是關於壓抑：如果難以寬恕自己的不滿，是否要跟對方發洩出來呢？這個問題我自

已持保留態度，一方面發洩並不等於是不壓抑、二方面無顧忌地去指謫對方，往往把事情弄得更複雜難解，雙方都心存怨懟。事實上，《課程》所說的「不壓抑」指的是覺察，讓內在的定罪和憤怒自然浮現，而不是發洩。如若負面情緒過乎滿溢，不得不發洩，也不見得一定得當面開口。諸如寫信、槌枕、哭泣之類的，都可以私底下完成，而較不會傷害到對方。

我自己的經驗是，初學寬恕的時候很難管住自己的脾氣，有時會在對方面前爆發、有時是自個兒爆發；但爆發之後無論如何還是要寬恕過去。那是一段痛苦的經歷。隨著操練，慢慢內在的髒污少了，就不大需要發洩；只是尋覓一個個人空間跟自己來幾次寬恕對話，便能逐漸化解小我。憤怒還是會有，但不會想跟對方吵架。

記得弟弟讀高中到升上大學的幾年間，我們常吵架。不知怎麼的，原本那溫溫順順笑起來有點兒傻態的小男生不見了，取而代之的是叛逆，除了叛逆還是叛逆。不讀書，成績一落千丈，整天掛在網路上，對社會對家裡的一切似乎都充滿敵意。爲了勸他努力向上，爸媽和我不知費盡多少唇舌。我試著分享自己的求學經驗，希望能幫助他，但只是換來更多敵意。似乎我們給出的幫助都是在害他。愈是努力找他溝通，愈想控制他的思想和行爲，就愈是挫敗。初學《奇蹟課程》的那段日子裡，他是我和媽媽主要的寬恕對象之一。

漸漸的，我開始轉爲內省，而不是像隻啄木鳥一樣的去叨唸他。已經想不起上次找他

「溝通」是什麼時候，但這一兩年我和媽媽發現他在轉變（隨著我們自己的轉變），甚至願意來到課堂上一同聽講，學習寬恕的道理。當然，仍是他自己願意的。我不敢說能給他多少愛或者支持，但至少對立的狀態降低了許多。我不再對他發脾氣，也真的沒有什麼好發脾氣或者好溝通的。對待學生也是如此，我寧願花費更多時間寬恕自己，而非勤於言詞或者調解。

不少女人喜歡找男人「溝通」、談事情，這是多數男人視為畏途之事。下班後只想好好休息，對著電視機發呆（這是男人處理壓力的方式）；此時女人卻等在家裡準備找他溝通（其實常常演為嘮叨）。徹夜長談尤其痛苦，女人往往沒談出個結果不輕易罷休。這不是誰對或者誰錯的問題，而只是呈現出兩性的差異。女人有心裡的事就想說出來，但男人卻常保持緘默，兩性之間的爭執便由此而生。徹夜長談雖然耗心費神，卻往往沒個結果。因為彼此往往都不大願意改變自己，卻只想改變對方。可想而知，同樣的戲碼必會重演。

這裡我點出了溝通失敗的主因；不是要否定溝通的價值，而是提醒大家認清背後的動機。如果動機是出於想改變對方，自己卻不願意改變看待對方的眼光，那麼就注定是一場失敗的溝通。市面上教人溝通的著作可說汗牛充棟，還有人認為溝通的能力勝過做事的能力，但絕大多數探討的不外都是溝通的技巧。技巧只是形式，心態卻是內涵。許多時候我們帶著表面的善意，骨子裡卻仍想操控對方、佔對方的便宜。這樣的溝通必定無法使人平安，亦無

法帶來真正的和解。唯有站在一體弟兄的立場，深切反省自己的眼光，才能帶著寬恕的心境與對方溝通。倘使內在仍存有算計之心，或許就無法對眼前的溝通抱持太多期待。如想知道自己究竟安什麼心，端賴對方的反應為何，因為弟兄正是我們的明鏡。

《奇蹟課程》所說的 communication 並不譯為溝通，而是翻成「交流」，指的是聖父與聖子之間愛的交流。這純粹是心靈或靈性的層次，與幻相世界所謂的溝通沒有半點兒關係。語言在小我的使用下往往助長了分裂，而非促成和平。也可見出《課程》要我們在內涵層次下功夫，而不必擔心形式層次的問題。好的言語溝通隨著寬恕的推展而水到渠成，聖靈自會指點正確的時機說出正確的話。這絕非小我的一己之力所能辦到。通常我們都是說得太，（寬恕）做得太少。

我常自嘲脾氣直，溝通能力不佳；但在過去幾年磕磕碰碰的磨練之下，也漸漸生出一些體悟。感念《奇蹟課程》的幫忙，使我能深入人際溝通的內涵，並從過往的錯誤裡學得教訓，從而跟學生和伴侶的相處更能融洽。之後會再找時間來開設「溝通與寬恕專題」，敬請期待。

59

翻轉奇蹟——一個更大的計畫

我有一個更大的計畫，我想邀請你，一起來分享這個計畫。

週四晚間課後，台北的示慧老師把我拉到教室外邊霹靂啪啦講了一堆話，直到我張開嘴打了大呵欠為止。但我聽得進去要點：她邀請我來把課程轉為隨喜收費的形式，用更開放的態度廣納學梓，共同來學習《奇蹟課程》。回家的路上我開始思索，躺在床上邊做夢邊想著這事。而我也看到過去幾年來操練寬恕的成果：心靈展現出它的彈性，到隔天中午我已全然接受了示慧老師的提議，寫好新年度的計畫。也歡迎由此而來的寬恕功課：放下對金錢和家人的恐懼（以及更多）。事實上，我已經迫不及待想要進行更大的翻轉。

我把這個計畫稱作「翻轉奇蹟」，它是根據近年來教育界的革命性創舉「翻轉教學法」而擬成的。我希望這是個一加二大於三的計畫，如下：

一、把原本每週三小時的課拆成一小時加兩小時。

二、從二〇一六年一月開始，每週推出三節正文講解錄音（以理論文字解析和寬恕經驗分享為主）。由第一章開始，每節以二十分鐘為基準，全長一小時，分享在網路上供世界各地區的華人免費下載聆聽。

三、在全台北中南固定設點，每週上一次兩小時的課，針對更多讀不明白的文字進行深入討論，分享生活中操練寬恕的點滴，解答個別同學提問，讓普遍化的學習融入「個人化（individualized learning）」。這部分採隨喜收費、沒有限制；但鼓勵長期參與（至少一年以上）。

我期望這個計畫能更有效率地將《奇蹟課程》的理念引介到世界每一個角落（已有許多人寫信向我表明因時間和地點因素無法參加實體課），也期望如此的學習方式還要優於原本的每週二小時；因為連續專注三小時在課堂上幾乎不可能做到，尤其是對晚間上課的同學來說。相對的，只要每天就著課本聽十分鐘錄音（還可重複聽並做筆記），第七天來上課，做兩小時生動有趣的討論，便能進一步鞏固前六天的學習。這樣的學習效率必定會高於原本的三個鐘點。

事實上，我原本就喜歡分享，從學習《奇蹟課程》之初就一直在做這件事，也不斷思考

該如何更有效率地從事教學。我曾在奇蹟資訊中心的網站裡撰文，也曾開設免費讀書會，並自錄讀書會的討論放在網路上供人下載。我也舉辦演講，提供免費錄音。雖然目前的上課錄音不對外公開，但我的網站和臉書社團裡總有最新出爐的文字，許多人藉由這些文字與我連結，更與奇蹟連結。可以說早就已經在分享了，但還希望能做得更大、做得更多。

順帶一提，我有位台大醫科的學弟——呂冠緯醫師，畢業後放棄從醫、全心投入翻轉教育，不到幾年就出了書分享自己的心得，也接受報紙專訪。事實上，就是翻轉教育的創始者，薩爾曼·可汗，也是放棄原本高薪的工作轉投入的。所謂的「翻轉」，就是改變原本「在校上課，回家寫作業」的萬年模式，成為「在家上課，到學校寫作業」。學生可以在任何時地無限次地觀看錄好的上課影片（沒錯，就是以十分鐘為基準），到學校有老師指導個別學生完成所有習題，讓所有學生都能學到會、學到精熟。這也會是未來我們的上課方式：在家聽錄音上課，到課堂上開解生活中的寬恕習題，俾使所有有心向學的弟兄都能真正學通寬恕的精義。我也鼓勵所有參與的同學將寬恕的功夫學到精熟，學到 Professional 的程度，因為僅只停留在業餘，其實跟沒有學是一樣的。寬恕的要求是絕對的，絕對沒有第二句話。

與此配套的，我會讓每個班的學生成立一個「TG」群組，分享最新的錄音和文章，也可彼此討論寬恕的課題，再涵蓋美食和旅遊資訊；這可以達到凝聚學習和凝聚向心力的效益。

另外，我的第二本書，也就是《奇蹟之旅》的姊妹作《奇蹟心旅》，以及去年做出的投影片「一張圖搞定奇蹟」系列。大家可以在我的教學網站首頁看到它們，並且免費下載。過去一年來每一組投影片都有超過一萬人次上去點閱，來自世界各地。這就是分享的力量；《奇蹟課程》說，觀念只會因分享而茁壯，而非因給出而減少。

接著，我也要出版我的第四本書，也就是從寫完第二本之後集結至目前的所有文字，共約十三萬字。再來，由新的一年開始寫作第五本書：我將邀請大家一起來，從二〇一六年的元月一號開始操練第一課，至年尾完成一輪學生手冊。我將不定期寫下自己的操練點滴，分享在網路上，集結成一本書。

我號召所有有心學習寬恕的弟兄一起來參與這個計畫，在生命拓展它自身的宇宙洪流中盡一份力量。這不是我的個人秀，而是有錢出錢、有力出力、有點子提供點子、有場地貢獻場地。期望更寬廣的心量能如江海之納百川，共同成就寬恕的學習，幫助更多渴望回家的人找到歸鄉的燈塔。各位奉獻的金錢除了拿來溫飽之外，也是支持我寫書和灌錄免費錄音檔的推手。我相信隨喜付費的方式會更接近於《課程》對金錢的理想，也就是去成就心靈的擴展和學習。我對金錢的要求不在多，因為你們只養一個老師，而不是一間廟或一個中心。這會是最有效率的學習方式。

我對新年度的計畫充滿了信心，因為該有的基礎都已經打下了：學生、教室、網站、人脈乃至錢脈，看上去都已就了定位，只等我們的心打開，讓更多的推恩流動。更重要的，我已由兩年餘的經驗裡驗證自己的教學方式的確能夠有效提升學生的程度，因我親眼見證到他們的成長。與其讓一百個學生學到皮毛，寧願讓十個學生學得透徹。這是我的教學理念，也歡迎所有有心向學的各位一起來參與，攜手結伴，踏上返鄉的歸途，讓《奇蹟課程》純淨無染的信息更能向外遠播。祝福，喜悅！

我曾失去靈魂伴侶，我沒有死；我曾丟掉工作，我沒有死；我曾被攻訐得體無完膚，我沒有死；或許該試試假使真的沒飯吃，我會不會死？這一切的一切讓我學到一條不變的真理：豁然給出你最好的一面，上主的手將輕輕托住你，使你飛翔。

多少好事之所以做不成，純粹出自恐懼和匱乏；倘使下定決心去做了，助緣便一個接著一個出現，事後不禁納悶自己事前在擔心個什麼勁兒。因著往昔穿越過的考驗，我對明年度的「翻轉奇蹟計畫」充滿了信心。我選擇讓恐懼退卻，將自己交託給聖靈；我不會死，我會幫助更多人，活出更好的一面。

昨晚在家裡樓下，媽媽說我當初決意離開台大醫院，是在鍛鍊她的心臟。曾經，上課時間到了卻還沒有人來，她感到灰心喪志，但這些我們都寬恕過來了。事實上，上天將我照顧得很好，從不缺錢，從來就只是匱乏感作祟而已。兩年之中我開設了連同網路班在內七班正文精研，舉辦過圖解工作坊多次，寫了三本書、做了網站、開了臉書社團。我看見奇蹟在推

展它自己。現在，它邀請我來參與一個更大的計畫。

決意展開計畫之後，我馬上想到上週在誠品瞄到的一本新書《請求的力量》（*The Art of Asking*），作者是美國搖滾樂手阿曼達·帕爾默（Amanda Palmer）。她在TED的同名演講 *The Art of Asking*（有中文字幕）在一年之內衝破八百萬點閱率。利用課餘，我花了兩天的時間讀畢書中的精華；果然是我現在想要也需要的。

這本書的主旨：多數人都樂意幫忙，但我們卻羞於啓齒。我們不敢請求協助。或許是害怕被拒、或許是怕麻煩別人、或許是不願呈現出脆弱無助的一面。或許，這些都是那與生俱來的無價值感在作祟；我們覺得自己不配得。寧願在月經來潮的時候塞一疊衛生紙在內褲裡，也不願在廁所裡跟陌生人商借棉條。

帕爾默曾在廣場上扮成行動雕像請求捐獻，最後募得得以成立一整個樂團的錢。有了這個基礎，她選擇揚棄唱片公司和經紀人，改採群眾募資的方式發行唱片。除了在廁所裡商借棉條之外，她嘗試群眾外包和沙發衝浪、在粉絲家裡過夜、舉辦臨時派對或街頭音樂會。雖然面對不少不明就裡的攻訐，她卻坦誠地剖開自己的傷口，奮力揪出小我的無價值感，將自己的心路歷程完整地呈現在文字裡。透過群眾募資，她可以獨立發行唱片；將自己的音樂免費分享在網路上，並與更多粉絲連結。

接下來，我也要做一樣的事：免費分享自己的教學，並從受惠的群眾裡募資。我會學習放下自己的無價值感，勇敢說出「我需要錢」四個字。實際的運作還會容易簡單得多，因為我只養活一具身體；而她要養活一整個樂團，負擔所有機票、音樂會場地和灌錄唱片的費用。

我與每一個班的學生分享這個計畫，他們感到歡欣鼓舞，也受到了感動。我開玩笑說要在自己的網站裡畫上九隻層疊的青蛙，最上面一隻代表萬寶龍，最下面一隻代表米缸。我鼓勵他們出去連結道友，只要有夠多人、有場地，我就願意透過隨喜的方式現身說法。

給出去，卻得到更多；這是《課程》不斷強調，我也不斷在寬恕的學習中深入體會的道理。給出的不是幻相中的物資，而是心靈中的觀念；只有觀念是愈分享會愈茁壯。然而，在幻相中我們仍有工作、仍有課題。當你鼓足勇氣跟隨聖靈的帶領，以祂的大愛，會願意看著你眼睜睜餓死在路邊嗎？犧牲小我不能完成大我，因為在大我看來，根本沒有犧牲這回事。

這篇文章的標題取自正文十五章，正是我們目前課堂進行的範圍。事實上，四十多年前海倫在傳述這一章的時候恰好就是十二月，並且碰到了聖誕節。聖誕節不是耶穌誕生在馬廄裡的時點，而是一體靈性的重生之日。過了聖誕節，我會完結這一整章的教學，從新的一年開始由第一章往後講解。四年之內就會完成整部《奇蹟課程》，而網路上也會出現一套全新

的課文詳解。屆時，任何人都能在任何時間由任何地點上網聆聽任何一個章節的解說。看起來是大工程，但其實不難做到。我也邀請所有有心向學的弟兄一起來參與免費網路課和隨喜實體課程，細水長流的學習正是修行的不二法門。

時至今日，我已創造出完整的學習配套，包括長期課（實體加上網路）、短期工作坊、一對一協談（或者教學）、專書、投影片、網站和臉書社團。我的教學目標是把學生提拔到與我等高，甚至超越於我的程度，幫助他們把奇蹟學懂、學通。兩年來我一直在思考該如何更有效率地進行教學，也親眼目睹最認分的一群學生不斷成長茁壯，包括我自己的家人。許多原本不得其門而入的弟兄品嚐到寬恕的甜美果實，徹底弄懂了《奇蹟課程》的精髓。現在，我們還能做得更好，釋放更多受小我禁錮的靈魂。

有別於較隨意的分享型態，我會有系統地來進行網路教學，盡可能循循善誘地引導初學者登堂入室，但也讓較資深的學員有所斬獲。我會在錄音裡詳細解釋《課程》的重點觀念，分享自己的寬恕體證，讓理論和實操結合為一，引導大家讀完整部《奇蹟課程》。只要能跟隨一週一小時的錄音，加上自己在家研讀操練，就能逐步學通。當然，外加實體課的學習是更深入有效的，因為我會親自與每一個學員互動。倘使需要進一步的個人化學習，歡迎找我協談；如想快速入門《課程》的架構和操練心法，請參加為期兩天的圖解奇蹟工作坊，未來

將於全台各地開辦。選擇最能讓你精進學習的管道，放手讓聖靈去帶領吧！

感謝我的家人，你們在我背後默默付出，跟著我一同學習，支持我的每一個重大決定。當然，還有未來的家人——佩璇，妳給我的支持無怨無悔；「他人或許無法理解你，但這是我能給你，對你的愛」，妳這麼對我說。這麼好的特殊之愛，哪裡找啊？

61

免付費的迷思

在小我的世界裡，大家都知道天下沒有白吃的午餐，但人人都希望可以拿免費。偶然得逞之際，心中卻又升起陣陣隱微的罪咎，最終還是付出了代價。

代價並不都是無形的，因為心境會勾連外境，內在的罪咎讓我們在物質層次也付出了代價。堅持買最便宜、折扣最低的商品（歐巴桑心態），卻常弄到劣質貨。到暢貨中心搶購零碼服飾，回家後卻發現小瑕疵或不合穿（而且不可退貨）。參加免費的體驗營卻被推銷昂貴的付費課程，最後花上一大筆錢。店家提供免費試吃，不但一無限制還附雅座，於是不得不買幾盒昂貴的巧克力帶走。上網使用免費空間卻被迫觀看各式廣告。最厲害的是宗教團體，美其名不必繳錢，最後隨喜到的樂捐卻超過大企業。事實上，這個世界沒有什麼是真正免費的；免費的，往往就是最昂貴的。

免費，只是一個名號，一種婉曲的修辭。即使拿了免費，我們的心靈依舊不得平安。

還在台大醫院當住院醫師的時候，我曾開過免付費的讀書會，勉強勻出僅存的一點休息時間（當時的工時是每週九十個小時）來陪大家研讀《奇蹟課程》。那時還將讀書會的錄音免費分享在網路上，因此也有不少中南部和東部的弟兄下載聆聽，成為爾後得以開課收費的基礎。當時之所以不收費，是因為手上已有份支薪的工作；教學只是為了推廣和磨練。

後來有幸能夠離開醫院，出來闖蕩江湖，便於全台各地開班授課，並收取學費。費用本身不高，用意是讓大多數有心人都能負擔得起。由於教學成效良好，學生人數也足夠，因此能夠生活無虞。感謝四面八方收得的學費，讓我脫離醫院的工作，專心致志於《課程》的研讀、修練，進而拔升教學的品質。到頭來，所有的人都因此而受益了。原本住院醫師的工作因為工時極長壓力極大，回到宿舍早已呈現半昏迷狀態，實在很難再去用心準備教課，更遑論寫作或設計教材。這也是為什麼我不考慮重作馮婦的原因。金錢雖是俗物，但幻相世界的運作仍靠它，即使是最資深的主上之師都不免有些物質面的需求。然而，一旦願意仰靠聖靈的指引運作，金錢和小我的交換仍能發揮大用，在靈性的學習上提升更多人。

因此，付費並不是壞事。它讓更多人能投入心血去成就更大的事，到頭來造福更多人。學生繳付的學費間接提升了教學的品質，也給我餘裕寫下教學的精華，這些文字（包括眼前所見的這一篇）都在第一時間上網，供世界各地華文讀者瀏覽。這些文字是免費的，也不是

免費的；是有金援才有它們出現。

有人擔心之後「翻轉奇蹟」的作法會不會使我經濟拮据，但我猜應該不會，即使是在初期也不會。原本的學生會持續參加，新來的人或許是（或許不是）衝著「隨喜」而出現；如果是（也就是他內心認定我原本的訂價過高），那麼他目前也沒有來參加付費，不是嗎？反而是教學內容外流之後，能夠吸引到更多頻率相合的人前來，會再擴大寬恕精神的流佈。況且，就像帕爾默在「請求的藝術」中所建議的，我會大方地請求金援，倘使有此需要的話。

我向來把自己定位成單純的分享者，哪邊有人想交流，就往哪邊去。一方面是看透組織運作的醜陋和效率不彰（權力鬥爭、結黨營私、排擠後進，最後悖離初衷），另一方面我以為這部《課程》並不是愈多人知道愈好。我喜歡分享、推廣，卻不贊成無條件的推廣，因為後者往往流於形式而扭曲了內涵。像《奇蹟課程》或賽斯資料這樣博大精深又不好理解的文字，倘使刻意分享到社會中每一個階層（包括小學生），便不免摻水稀釋再加上兩匙白糖。這樣混合出來的飲料，或可美其名為調酒，卻早已失去原汁原味。我寧願吸納真正願意學懂《奇蹟課程》的人，悉心與他分享自己的經驗；就像創業者必先篩選客群，而且切忌胃口過大。因此，我對於成立、管理基金會並無太大興趣，也不想把時間精力浪費在上頭；況且早有人在做了，似乎不必再插手？這樣或許單純得多，學生給我的錢就是進了我的口袋，除了養我

一個之外，他們無須大手筆捐獻來支撐一整個基金會，或者「奇蹟村」之流（非指現存台灣的奇蹟村）。

有人曾因我開課收費而不願意參加，也有人慫恿我母親出來開設免費的讀書會。然而小我的世界就沒有「免費」這回事，如果你拿了免費，背後一定有某人以某種形式替你支付了費用，而且那個人往往就是你自己！聖靈不會一舉毀壞所有小我世界的規則，而會巧妙地加以運用；倘使堅稱收錢就不是靈性，這表示我們已先給金錢定了罪。「金錢無罪，它不過是個虛幻之物。」真正的寬恕和療癒必然不牽涉金錢，也不可能牽涉金錢；倘使不給錢就不給寬恕，那樣的寬恕必然是假寬恕。但幻相世界的運作不免牽涉「交換」的形式，而金錢正是促成交換最爲便利的一種媒介。

這回，我願意邁向更大的學習，從心態上徹底放下對金錢的執著，讓金錢的能量更形流通。希望隨喜和協調式收費會更趨近《課程》在《心理治療》末節所稱的理想，讓聖靈出面協調誰該出多少錢，而非由我擅自決定。目前工作坊和一對一協談仍有固定收費，但未來亦可考慮開放。感恩聖靈給我這個學習機會，也讓我將奇蹟的信息散布到世界的角落。先讓我們來試試「翻轉奇蹟」的成效究竟如何吧！

62

全方位服務

來自加拿大的華裔小飛蟲老師將於明年（二〇一六年）起巡迴華人圈，以分享《奇蹟課程》。樂見其成之外，也願分享一點兒教學經驗。今早與他跨洋通話，談到不少實務面的情事，當然也附帶一些八卦。如若來年的行程順利，他願意放下現有的工作和優渥生活，全心投入《奇蹟課程》的教學。他並表示希望能像我一樣建立起一套「全方位服務」。

爲了讓教學順利推展，也爲了幫助更多需要幫助的人，從離開台大醫院至今兩年餘，我已建構了一系列服務，以下是簡介與一點兒淺見：

一、長期課：這是我教學的主軸，它最便宜、最有用；但基於小我的抗拒和惰性，也最難堅持參加。之爲主軸，是因爲《奇蹟課程》和寬恕本身就是一輩子的學習；這部博大精深的經典，豈是一兩週的工作坊所能傳授的？小我的習氣輪迴已久，豈是一兩次寬恕的經驗所能拔除？因此，我願意耐著性子陪同學如查經一般研讀課文，從生活中發掘寬恕的

覺察，逐步深化學習；如此始能學通《課程》的精髓，不致停留在皮毛。然而，多數人還是希望能有個短期的工作坊讓他們快速上手《課程》的重要觀念，由此才催生了——

二、圖解奇蹟工作坊：將《奇蹟課程》的大觀念濃縮在一張最主要的圖裡，再由此衍生出幾張外圍的圖解。圖解教學法對於上手抽象觀念非常實用，搭配簡單的說明，性價比可達一般教學法的兩至三倍以上。除了回答個別同學的提問之外，我也加入小組討論的元素，並且讓工作坊呈現出堅實的結構，利用兩整天的時間濃縮出《課程》的精華。當然，不想花錢上課的人尚可利用的是——

三、書和投影片：我把長期課的精華寫成書，當然也附帶圖解。一個老師無法去到每一個鄉鎮，但各地的人都買得到我的書。書的流佈可說是最廣的，而且能夠傳之久遠。如果看書都嫌麻煩，也還能上我的網站首頁觀看一年多前製作的「一張圖搞定奇蹟課程」系列投影片，以動態展演的圖文解說呈現出《奇蹟課程》的大觀念。當然，網站裡也有分類整理好的各式文字影音，全是免付費的學習資源。至此所需的一切大致底定，最後一塊敲門磚莫過於——

四、一對一協談：運用《奇蹟課程》的理念深入探討個人議題，可以彌補上述服務之不足。如有隱私的話題或實體課討論不夠詳盡的癥結，即可利用一對一協談開解之。總的來

說，與同學面對面實屬必須，尤其務要耐心聆聽、觀其舉止反應，如此而能確定是否正確吸收《課程》的信息。這類雙向教學的成效遠大於單向學習，也是教科書難以取代老師的最主要原因。許多時候老師自以為教授的與學生自以為聽到的可以相差千里之遠。最後，爲了服務海內外的弟兄姊妹，我開設了網路班和網路協談，學生來自海峽兩岸、荷蘭、澳門、阿根廷而遠至西非。

沉思奇蹟

小我：未來不知道會發生什麼事，所以該要恐懼！

聖靈：未來不知道會發生什麼事，所以無需恐懼！

愛之最深的，往往也害之最深。這不證明了，人間的愛與恨根本是一個銅板的兩面？

攀求物質的時候，等於是把心靈的力量交給物質，使心靈成了物質的奴隸：必須要得到些什麼，才能確保心靈的平安幸福。到頭來，即使想要的要到手了，心靈依舊不得滿足，再加上害怕失去，反而無時或止地活在恐懼之中。然而，既然心靈本有達致（真實的）平安幸福的的能力，何必依賴心外之物，得到的卻是幾個贗品呢？

慾望就像繩索將心靈套牢，教你往東，你就得往東；教你往西，你就得往西。放下慾望不是放棄享受，而是得著真實的喜樂。

「我們的交通工具已從獨木舟變成帆船、變成汽船、變成飛機、再變成太空梭，但我們還是不知道自己要往哪裡。」——（哈拉瑞，《人類大歷史》）

簡單，需要的是匠心、智慧和勇氣。「不做」比「做」要難，減法比加法要難，放手比插手要難。

祈禱的時候，你要的是禮物還是禮物紙？如果要的是禮物紙，裡頭是沒有禮物的。要的是禮物，禮物紙就會一併送給你。

寬恕的學習就像匯聚的渦流，起始點可以是小我的任何課題、任何信念、任何情緒，但終端點始終是不變的。

寬恕的學習就像攀登螺旋梯，好似一再經過同樣的課題、同樣的信念、同樣的情緒，心靈的層次卻不可同日而語。

沒有什麼事是必須被完成的，而只是挑揀真正符合自己心意的事去做，順流而走，自在而不勉強。

人不是靠證據度日，而是靠信念在過活。即使所有證據都指向相反的方向，依舊可被（誤）用來支持冥頑不靈的信念。這就是抗拒，同時也是小我的生存之道。甚至可以說，根本沒有所謂的「證據」，因為所有的證據都是信念的應聲蟲，如此罷了。

每一分、每一秒、每一個現在，都是進入當下的切點。只有一個當下，包裹在時間之外，它是永恆。

分裂的終點乃是寬恕的起點。

一切人與人之間的摩擦、糾紛和挫折，都不過反映了我們和神性的關係出了問題。這是我們最終必須面對的，真正的寬恕必然是形而上的，不可能化約成心理學或心理治療。

「諷刺」(irony) 能使我們認清人間的生命，但停滯於諷刺卻使人陷入憂鬱，以致認不清真實的生命。

「Comments outnumber ideas.」奧斯汀·克隆(Austin Kleon)，真正有巧思、有啟發、有幫助的創意不多，但往往淹沒在口水之中，好評判的人還是多過能做事也會做事的人。或許我們還可改寫成「Comments overwhelm true ideas.」來加深此間的對比。無論如何，就像《奇蹟課程》所說的，讓喜歡雞蛋裡挑骨頭的人去做他們喜歡的事，我們則好好地學習寬恕；只要是來到眼前、對自己有用的教材和老師，那八成就是了。好好利用他們吧，「莫待無花空折枝」。

與其把焦點放在吸引了何等人事物前來，而自怨自艾；不如專注於轉化我們與這些人事

物的關係，和看待的眼光。

「須菩提！我念過去無量阿僧祇劫，於燃燈佛前，得值八百四千萬億那由他諸佛，悉皆供養承事，無空過者；若復有人，於後末世，能受持讀誦此經，所得功德，於我所供養諸佛功德，百分不及一，千萬億分、乃至算數譬喻所不能及。」實相是一，而幻相是零，無論多少個零相加依舊是零。一除以零，自然是無限大了，故言「算數譬喻所不能及」。

我喜歡被顛覆，生命必須被顛覆才會真正進步；而且必須前前後後顛覆許多回，才能把人徹底抽離舊有的習氣。

由於長久以來身邊缺乏一個值得信賴的老師（不是沒有這種老師，而是不在身邊），因此便養成了自己找答案的習慣；無論是課文讀不懂，或者操練寬恕遇到瓶頸，都必須自己與聖靈連結來求取解答。過程中雖然不免跌跤，但只要保持一顆開放的心，聖靈自會教你。久而久之便逐漸明白，所有的答案你本自俱足。到那時候，學習寬恕就不必仰賴老師了；有好的老師在身旁，可為學習加分，即使沒有，也不至於失落。

小我看的只是表象：不愁吃、不愁穿、不必出外工作就有錢花、身體健康、小孩聽話，就等於幸福。只有當事人才曉得，內在的罪咎一日不除，就永遠也無法活得幸福。

假使老覺得自己是受害者，事情總是不公平，自己得到的待遇薪資提拔工作條件從來就太低，總是受人欺騙、總是生不逢時、總是沒有能力也不可能改變現狀，日復一日、年復一年；那麼，不該回頭自我檢視一下，究竟是誰造成了這些問題嗎？

不能解決的，交給科技；無法解釋的，交給科學。這麼樣，宗教和上帝還有什麼存在的空間？難怪一九六六年的時代雜誌會出現醒目的「Is God Dead?」封面標題。

革命的決心、慈母的耐心。

交託不是質問聖靈能給你多少，而是先自問願意放下多少。

堅持不寬恕就是跟自己過意不去，因為外面其實沒有敵人。

不寬恕的心靈，草木皆兵，處處都是敵人。

人總覺得自己是對的，即使是在認錯的時候。

人生沒有應該，因為所有應該發生的事都會發生，所有不應該發生的事都不會發生。

「好運往往易容而至」（Luck is a thing which comes in many forms./ 電影《老人與海》）。小我自有它一套區分好壞的標準，但對聖靈而言，不僅沒有好壞之別，一切的發生都不是運氣，而是解脫道上早已安排好的助緣。

你是完滿無缺的，但完滿無缺的不是你的自我，而是靈性。不要愛上不完滿，也不要擁抱它，更不要替它辯解，而要放下它，並接納靈性。

從巨觀的角度來說，我們不過是宇宙裡的一粒沙；從微觀的角度而言，我們卻是一團盲目的波和粒子，似乎都不具任何意義和價值。

我們喜歡下意識地尋找臭味相投的人在一起，藉著他人的觀點來加強自己的看法，這招在想定罪想逃避的時候尤其好用，而且不必自負全責，不可不慎。事實上，找人一起抱怨只會加深罪咎，製造抒發情緒的假象，無法根本化解內在的憤怒和恐懼。

寬恕到最後就是探問自己：假使下一秒鐘，噢不，是這一秒鐘就要進入天堂，我是否願意毅然捨下幻相中的一切？

小我的世界缺乏純然的喜悅，以致純然的喜悅必定引發恐懼；五味雜陳之感仍是大多數人的「舒適區」。

小孩是父母親無中生有而來的，雖是如此，卻吸附了相當的愛戀，以及隨之而來的焦慮

和恐懼，正如這個世界是我們的心靈「無中生有」(ex nihilo)而來的，臨到要放下的時候，亦是萬分不捨，管它是一段感情、一隻寵物或者一件衣服。

人間的一切歡樂，一碰上死亡，就顯得蒼白而虛弱無力，再也驕縱不起來。

早晨騎車經過一排路樹，樹上開滿粉紅色的花兒，心裡暗暗想起席慕蓉的詩；人間的一切頂多只能當下享受（然而，充滿恐懼的心靈連享受當下都難以做到），不能留戀；只要一掉進留戀，失落、懊悔、悵惘、寂寞、空虛和恐懼就隨之而起。多愁善感看似浪漫，其實充滿了恐懼的暗流，日夜不停的侵蝕我們的心靈。恐懼捨離，實是害怕高處不勝寒，似乎放手之後，僅存的一點兒也將失落。

很難想像這個廣袤的宇宙竟是從一個無限微小的質點爆炸而成的，這個世界似有實質，實則空虛，小至一顆原子，大至人間的一切關係、組織、家國，皆是如此。世上的任何事物，無論大小，都遮掩不住幻相的空虛，只要三分鐘的新鮮、激情一過，空虛就隱隱然出現，管它是愛情、性、婚姻、旅遊、工作、衣飾還是住房。如此，這個世間怎能找到真正的幸福呢？

放手，是爲了得到更多。

既然真正的幸福遲遲並未來到，那麼真正的幸福必不在未來；既然也不在過去（過去的幸福只有惆悵），那麼它必是在當下了。

愈想控制，就愈失去控制。

滿紙荒唐言，一把辛酸淚，莫非盡是假語村言？

每個人終其一生都在追求幸福，但很矛盾的又無法承受太多幸福。假使老覺得自卑、不夠好、不值得幸福，那麼再多的幸福擺在眼前，卻也無福消受了。

倘使甘願一再受苦，背後一定藏有小我的糖果（賞報），這是小我世界不變的鐵則。除非能認清自己的思想模式，決心放下小我的糖果，接受聖靈的禮物；否則小我的遊戲就會不

斷重演，無時或止。

否認的時候，其實是認同的；合理化的時候，心知其實不合理；逃避的時候，其實是緊抓的；自大的時候，其實是自卑的；強硬的時候，其實是脆弱的；憤怒的時候，其實是恐懼的；壓抑的時候，投射是增加的；理性化的時候，其實並非真正理解；掩飾的時候，其實是暴露的；抗拒的時候，其實正考慮著要接受。

得到，不是爲了要失去，而是爲了再次學習放下。

特殊之愛最是令人迷惑，因爲看似美好的，卻隱伏著罪咎和恐懼。

上天不會替你安排愛情關係，但上天的確會替你安排一段愛情關係，以便你能從中學習寬恕的真諦。

「我只看見了過去。」（第七課）說過去是地獄可謂切中要害，過去的罪既已造成，便

無法挽回，即使盡力彌補，卻已留下不可抹滅的汗點；過去的美好已成過去，徒有甜蜜的回憶，卻難掩蓋失落的悵惘，只能將悵惘浪漫成情歌聊表自慰。除非能夠釋放過去的評斷和情緒，不論好壞，才能真正活在當下，體驗何謂天堂。

考進第一志願。自信的人：「因為我努力。」；自卑的人：「因為我運氣好。」；聖靈：「呵呵，不具任何意義……」

強迫性地需要被需要，是許多家庭難念的經。

小我花百分之九十的時間考慮自己，百分之十的時間考慮別人，考慮別人的時候其實還是在考慮自己。

過去所做的每一個決定都是對的決定，只是我們不見得知道究竟對在哪裡。錯誤和懊悔，是自以為的；正確和欣喜，也是自以為的。

無法回歸生命源頭的病徵就是苦，那怕擁有再多特殊之愛，都難以全然地掩飾。

爲自己負責，會痛苦一陣子，然後得到釋放；爲別人負責，會痛苦不只一輩子。

生命就是一次、再一次、重複無數次的確認：除了回歸實相和寬恕之外，別無其他出路。

生命必會順流而下，即使我們奮力反抗，一隻螞蟻畢竟擋不過一場大洪。但這卻不是消極的意味，我們自以爲力爭上游，實際上卻與生命的開展背道而馳。弔詭的是，終究沒有人能夠真正逆向行駛，力圖這麼做只是徒然增加痛苦，如是而已。

「老闆，如果你不同意給我加薪，那就給傑克減薪如何？」我們每日在追求的其實不是金錢、名譽、名聲、工作、健康、家庭、愛情、婚姻、裝扮、穿著，而是特殊性。我們看的是相對值，而非絕對值。

因爲真正的愛會讓其餘的一切失去意義，所以說你所見到的一切不具任何意義（第一課）。

只須爲自己的心靈（一體心靈）負責，因爲外頭並沒有別的心靈；若以爲還得爲別的心靈負責，反倒會掉入分裂的知見。

面對他人的憤怒，攻擊回去只會火上添油；倘使因恐懼而唯唯諾諾，促成情緒勒索，下回勢必重演同樣的情境。顯然二者都不是解決之道。如想終止惡性循環，唯有不反應——透過寬恕，讓心靈持守於上主的平安，既不攻擊，亦不刻意退讓。這才是通往心靈自由的途徑。

小我的生命可以概括爲兩個是部的中國字——「追」跟「逃」。碰上特殊之愛，就追；遇見特殊之恨，就逃。可怪的是，無論再怎麼追，總有追不到之憾；無論再怎麼逃，總有逃不了之感。難怪我們一天到晚都在「運動」——這是爲什麼活著很累的原因——無法「安

住」。

害怕受批評其實反映了我們自覺有罪，這才是招來批評真正的原由。害怕被攻擊或喜愛反擊其實反映了我們自覺脆弱，這才是招來攻擊真正的原由。

爲什麼想要的時候不說想要，不喜歡的時候不敢表達，卻要別人來猜透心思？因爲覺得自己不夠好、不配得、不值得被愛。當別人猜不透的時候就覺得委屈、覺得受害，緊接著就是情緒勒索；卻沒想到只要放下恐懼好好表達，對方早已準備好要溝通，甚至會答應！

放下期待，才好迎接意外的驚喜。

自我必定要仰賴比較來建構它自己，它靠著把別人比下去來鶴立雞群，卻又不得不發現山外還有另山高，因而時時活在羨慕、嫉妒、不滿的心緒之中。比較使人振奮，但比較也使人永無寧日。寧靜與平安從不比較，真愛從不比較。自我就是分裂，就是二元對立，也是一切衝突爭戰的淵藪。

， 二元對立是小我的核心思想，因為沒有二元對立就沒有特殊性，也就沒有自我。

， 「The body embodies the ego.」身體就是小我的化身（「化身」就是化爲一具身體的縮寫）。身體是中性的，它沒有罪；卻因爲承載了小我的罪惡、恐懼、攻擊、慾望、欺瞞和死亡，而被宗教視爲是罪的淵藪。只要把身體當真了，小我思想體系的一切就活靈活現地暴露眼前，令人難以視而不見。事實上，身體只是心靈的傀儡，反映的是心靈的狀態，如此而已。

， 不寬恕，毋寧死。

， 不論是醒時，或者是睡時，只要我們遺忘了寬恕，遺忘了愛，聖靈總會差來弟兄給我們提醒；外邊的弟兄是來求取寬恕，而非攻擊和憤怒，只要我們願意，就能憶起這項事實。

， 就是彼此有長時期的課題需要學習，才會投生成爲家人；卻往往被小我誤認是冤親債

主，納悶這筆債為何怎麼還也還不完。生命不是拿來還債的，因為生命不是用來學習定罪和懲罰，而是用來學習當下的寬恕；只要當下寬恕，過往所有的「債」就一筆勾消，當下出離幻相，安住平安喜樂。這麼棒的事，何樂而不為呢？

修行不必刻意趨苦避樂，就連聖靈也不願看見我們受苦，不是嗎？該是我們學習的課題，一個都少不掉，即使逃到天涯海角。刻意求樂或刻意求苦，從中找尋救贖，其實都是自我在自我壯大，恰恰與靈性背道而馳。

信步走在路上，迎面而來的每一位弟兄都是自己；就如同《華嚴經》所描繪的珠網，一顆珠就反映在所有其他無量無邊無盡的珠裡。當我們攻擊弟兄的時候，就是在與己為敵，什麼時候不再處處為難自己、跟自己過不去，心靈就得到解脫，所有其他的弟兄也就與我們一併得到解脫。一體之愛的廣博浩瀚，是小我無論如何也不能了解的。

台灣母親的常見模式：為子女做太多事、扛太多責任，美其名是犧牲奉獻，卻藉此來操控子女的生命。每天叨念自己辛苦付出，引起子女的罪咎，再對其予取予求。做子女的往往

錢從來就不會不夠用，但你很難教匱乏的心靈了解這一點，除非它能先認出自身的豐腴無缺。上天總會給予所需的一切，因此根本無須擔心什麼。

說別人無法寬恕自己，其實是自己無法寬恕自己。

倘使能以寬恕作為生命的歸趨，從心了知來到眼前的一切人事境相俱是愛的展現；否則即是寬恕的提醒，那麼就能走出一條穩健踏實的修行道途，不致如無頭蒼蠅一般尋覓生命的意義，終日活得不知所云。

我們常說自己在小我的世界裡玩得忘了要回家，但小我的世界其實並不真的好玩，因為當中充滿了太多痛苦、恐懼，使人無法玩得盡興、玩得投入；真想回家的人，因為願意放下這個世界，反而能夠玩得輕鬆自在、玩得沒有負擔，既享受又愉悅，這或可說是學習寬恕的妙趣之一。

「我走在米蘭的街道上，突然間注意到一個可憐的乞丐。我想他一定剛剛吃飽喝足，因為他一面大笑、一面嬉鬧不休。我滿懷悲傷，轉頭向我的同伴訴說我們因為自己的愚蠢而造成的種種痛苦與煩惱。我的野心導致自己必須背負沉重的哀愁，而且這個重擔愈背愈重，但我們一切努力的唯一目的，就是要達到平靜幸福的目標。這個乞丐早已搶先我們達到這個目標，而且我們可能永遠也達不到。我絞盡腦汁，費盡心力，想獲得的就是世俗幸福所帶來的喜樂，結果這個人卻只靠著他所乞討到的幾分錢就已輕易得到。」（奧古斯汀，《懺悔錄》，陳信宏譯）

「天堂裡是什麼樣子呢？」「等我回去之後，就來不及回來告訴你了。」

「在舊大陸的若干偏遠角落裡，你有時候可能會無意間來到某些小地方。這些地方似乎在時代的動盪裡遭到了遺忘，而在周遭一切都出現變動的時候保持靜止。這種地方的居民大多數都非常無知也非常貧窮；他們完全不參與政府事務，而且經常遭到政府的迫害。不過，他們卻還是顯得平靜安詳，而且性情通常活潑愉快。我在美國看過最自由也受過最佳教育的

人，生活在世界上最幸福的狀況當中，但我卻覺得他們的眉頭上總是罩著一層烏雲。他們即便在玩樂的時候也顯得嚴肅，甚至近乎於悲傷。造成這種現象最主要的原因，就是前者從來不曾想過自己的苦難，而後者卻總是不停想著自己沒有得到的事物。」「從一個自由的國家跨入另一個不自由的國家，其間的對比非常明顯；前者充滿了忙碌的活動，後者則是一切都顯得平靜不變。在自由的國家裡，發展和進步是所有人關注的焦點；在不自由的國家裡，其中的居民也許認為社會已然獲得了一切福祐，因此再也無所渴求，只需靜靜地享受。不過，忙著追求幸福的國家通常比知足安樂的國家更爲富有也更爲繁榮。要是分別思考這兩種國家，實在很難理解前者爲何每天都會發現這麼多的新需求，而後者所意識到的需求卻如此之少。」（托克維爾，《民主在美國》，陳信宏譯）

說平安等於無聊是小我最愛捏造的口實之一，然而一旦喜樂泉湧而出，我們根本無暇感到無聊或者空虛。小我酷愛編故事寫劇本，劇本（drama）要求的是高潮迭起的戲劇性（dramatic），因此平安寫不出「好」劇本。除非摻入恐懼的元素，否則一般人看了不免感覺索然無味。

了解心靈運作方式的人根本不會被世界末日的說法嚇到（騙到），人類歷史上已經預測過無數次世界末日（包括剛過去的這一次），沒有一次成真過；否則你也不會此刻讀到這些文字了。事實上，世界末日是由我們自己來決定的，除非不斷寬恕直至斷除輪迴，否則這個時空宇宙就會不斷延續下去，因為小我需要它作為投射的白板。倘使了解心靈一體的觀念，不難明白世界末日就是我們斷除輪迴的那一天，也就是說，看你何時願意放下這具身體，那天就是世界末日。與恐懼投射出的形象相反，世界末日正好是最快樂幸福的一天，只因我們行將親見上主，融入祂永恆的懷抱，自此不再分裂。

「人的慾望不是追求富有，而是比別人更富有。」（彌爾）

經過幾天小幅紊亂，今天的心情又歸趨寧靜和甜甜的喜悅，這是操練寬恕的驚喜，讓人在不知不覺間達致平安。就像真正的投資人不會在意股市動盪，投資於寬恕的人也不會在意心情起伏，只因他著眼於長期收益，而非短期攀升。不論心情是高低，他都會定時定額投資於寬恕，每日操練不輟，直至小我化解盡淨。他瞭解惟有長期投資，複利的效果才會愈趨

明顯，屆時收割的，就不是投機得來，轉眼即逝的平安，而是真正的投資報酬了。

「理論上，理論和實際並無差別。實際上，則是有的。」（尤金·貝拉）

「我能計算天體的律動，卻不能衡量人類的瘋狂。」（牛頓）

「這世上的事物，沒有一樣是真的。」（《奇蹟課程》）

幻相就是看起來像是實相；看起來，所以不是，像是，所以往往被誤認為是。

「自從蘇格拉底宣稱幸福應該是美好人生的目標以來，人類就不曾停止過追尋幸福的秘密。但人類的努力儘管不曾間斷——包括無可計數的實驗和嘗試——這項追尋卻沒有獲得任何確切的發現。現代一位幽默人士曾說過，如果有幸福的秘密存在，那麼這項秘密一定受到相當嚴密的保守。而且，說不定嚴密到根本沒有人知道幸福的秘密是什麼。」（麥克馬洪，《幸福的歷史》，陳信宏譯）

「這種特質總是不斷逃離於他們的掌握，卻又從不會徹底消失，而且一面逃離，又會一面招引他們前去追求。每當他們以為自己已經追到，這種特質就又從他們的指縫間溜走。他們和平等之間的距離不是太遠，因此可以清楚感受到其魅力，但又不夠近，以致無法真正獲得平等的享受。而且，他們根本終身都不可能完全享有平等的歡愉。這就是民主國家的居民為什麼在富足的生活當中還是經常會感到一種莫名的憂鬱，也是為什麼他們在安詳舒適的環境中偶爾也會對人生感到厭煩。」（托克維爾，陳信宏譯）

「上主之子亟需安慰，他不曉得自己在做什麼，相信了原不屬於自己的意願。天國原屬於他，他卻四處流浪、無家可歸。他安住在上主之內，內在卻感到孤寂，所有弟兄都環繞在他身旁，他卻舉目無親。上主會讓此事成真嗎？連祂自己都不願感到孤獨。倘使你的意願就是祂的旨意，那必非你的意願，因為那也非祂的意願。」（《奇蹟課程》）

男人最討厭女人數落他，女人卻把「教育」男人當作是她的責任和興趣。男人的自尊心脆弱，因而難於承認自己也有「不夠好」的時候，女人常自覺脆弱，因此喜歡嘮叨個不停來

控制男人。可以說男人和女人就是小我世界裡的「絕配」，管線和炸藥早在愛情萌芽之初就已埋好。許多婚姻毀於一旦，原因不難理解，殘存的一些往往也好不到哪去。除非其中一方有此自覺，並且決心改變自己，否則下一段感情必定仍會重蹈覆轍。婚姻中的雙方都想掌控彼此，缺乏掌控的婚姻卻又令人感覺索然無味。小我的世界處處是矛盾，異性之間相吸卻又相斥，唯獨聖靈的寬恕才能帶我們通往真正的出口。

小我並不真的可怕，因為它的恐懼都是自己嚇著自己，只要願意看清這一點，就能擺脫恐懼。但小我的確是種滑不留手的動物，因此以蛇來譬喻魔鬼可以說是絕妙。從前門掃出去，就從後門的門縫鑽進來，從上面不能定罪，就從下面，往左邊走不通，就往右邊。我執、定罪和恐懼不斷從心靈的罅隙滲透進來，無時或止。是以修行之人必須鍛鍊紮實的覺察能力，方不致被小我矇混過關，否則努力了數十載，仍舊繞不出被「自我」設限住的小圈圈。

賺錢來出書，而非出書來賺錢，這樣就不致受限於俗世的口味，硬要在缺乏文思的時候粗製濫造，最後產出一堆垃圾。

無暇寬恕、沒心情寬恕的時候，正是最需要寬恕的時候。

「人們總說喜歡事實真相，但事實上，他們只是相信自己所愛的就是真相。」（羅柏·林格，美國作家）

每個來到這兒的人都受了傷，層層疊疊的傷，舊傷還沒治癒又覆上新傷，似乎又是同個不斷復發的舊傷。自分裂之始我們的心就受了傷，至今尚未痊癒，身體的傷只是不斷重演心靈的傷。真實的療癒不會留疤，沒有難看的蟹足腫、也沒有深藏的瘀血。奇蹟是永不失落，只要療癒了，就不再復發。

覺察，就是看著小我卸妝。

「與上主分離之感是你唯一真正需要修正的欠缺。」（《奇蹟課程》）

他的論點如此清晰、適度且可信，但凡仔細傾聽思索者無不信服。可是相信自己過去的想法不對是一回事，根據新揭露的正確事實行動又是另一回事。習性、社會壓力，加上幾分宿命，使得我們一起循著那早已挖好的凹槽繼續行去。（巴森，歷史學家）

證據的質與量並不重要，因為薄弱的證據仍能編出漂亮的故事。好些令我們深信不移的信念根本找不出證據，只因我們所愛所信任之人這麼相信。想想我們所知多麼有限，竟然還能對自己的信念抱持如此自信，實在是相當荒謬。（康納曼，心理學家）

弔詭的是，所知甚少的人更容易建構起一個首尾一貫的故事，因為需要嵌入的拼圖塊更少。堅信「我能了解這個世界」的想法令人心安，這類信念的穩固基礎來自我們忽略己身無知的強大能力。（康納曼，心理學家）

古代的中國農民會把竹苗深埋在泥土裡，澆灌施肥。接下來整整三年的時間，竹苗不會有任何動靜。但農民只是耐心地施肥、灌溉，並且保持信心。三年過去，雨後的春筍會破土

而出，並在一個月內長到三十英呎。這就是修行。

「給予乃是你唯一的選擇」。 (《奇蹟課程》)

很多人認為他們有些與生俱來的限制，其實，鮮有具體證據顯示任何人能夠在未花很多時間千錘百鍊之下，展現任何一種傑出的表現。(愛利克·艾瑞克森，心理學家)

小我：我的小小心靈能為這具身體做些什麼？

聖靈：這具小小身體能為一體心靈做些什麼？

就是因為不寬恕，或者不想寬恕才需要溝通協調，倘使真的都放下了，還有什麼好溝通的？為此，溝通往往不是親善的結局，而是小我的續集。

過去這個月，又更親近上主了；花更多時間跟聖靈，跟自己在一起，獨處的時候就讀讀課程，讓自己的心寧定下來。望著窗外的時候，聆聽聖樂的時候，在房中漫步的時候，心裡

想著上主，思念著祂的呼喚。那是每個人內在最深切的渴求，對愛的渴求，對家的溫暖的渴求。小我卸下的愈多，就愈能輕盈自在的親近上主。放下塵俗的煩惱，給寬恕的清流滌淨，什麼也不必做，唯願與上主合一。

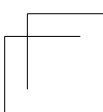
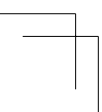
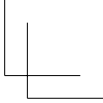
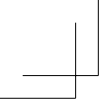
靈性學習的目的是爲了改變自己，不是爲了改變別人，而改變自己的目的也不是爲了改變別人。

這整個宇宙時空，包括一切人事境遇，完全都是我們的心靈自編、自導、自演出來的；劇本是它寫的，場景是它安排的，角色是它造就的，有悲歡、有離合、有特效、也有鎂光（太陽跟月亮）；心靈無事生非想離家出走，遂脫開上主而去，又怕自己回不來，便安排聖靈的角色以備不時之需，待哪天玩夠了、玩累了、甚至虛脫了，便呼請聖靈幫忙，指點一條回家的路；也可以說心靈並不是當真要逃家，就是玩玩兒罷了，玩得入迷忘了想家，真想家了也就心甘情願放下人間的玩具，投奔天父懷抱；於是一切船過水無痕，鎂光熄了、布景拆了、戲服脫了，連演員也如蒸發一般，不知了去向。

我們都害怕放手，因為弄不清放手其實是獲得，而非損失。要看得見獲得，就得打開眼界，不再侷限於一時一地，也不再侷限於身旁的小小世界。

小我常把「想要」與「如何」混為一談，把「不想要」說成是「不知道該怎麼辦」。似乎這樣就可以規避責任，間接否定心靈有解決問題的力量。許多人在奇蹟讀書會上發問：不知道該怎麼寬恕？其實是因為內在還不真想寬恕。真想做一件事情的人最終必會心想事成，一旦目的底定，方法必會出現。

修練《奇蹟課程》可能走火入魔嗎？這是我幾年前曾擔心過的事，而後隨著對奇蹟的信心和願心漸增，這類問題便自動解除了。事實上，那是小我因恐懼而冒出的疑問，目的在阻止人親近上主。想想：上主的平安令人走火入魔，小我的憤恨和恐懼才使人安定，這是多麼荒謬又顛倒是非的說法啊？然而，這段路程的點滴，也只有親身走過來的人才會打從心底了解。



國家圖書館出版品預行編目資料

奇蹟行旅：教學體證擷拾 / 許自呈著 · 第一版 · 臺中市：一中心，2017.01：
320 面；14.8 公分 x 21.0 公分

ISBN 978-986-93726-5-7 (平裝)

1. 靈修

192.1 105023358



奇蹟行旅 教學體證擷拾

系列書號 LE17006-2

作者 許自呈
發行人 蔣聖光、宋彬如
銷售總監 阮祥運
主編 趙碧琴、李瓊絲
翻譯總監 蔡孟璇
責任編輯 王譚民
校對 張淑娟、許自呈
美術設計 陳揚璇
視頻製作 黃麗安、張威莉

出版者 一中心有限公司
台中市西屯區市政北二路 236 號 14 樓之 3(七期鼎盛大樓)
公司電話 (04)22533388
傳真 (04)22540038
客服專線 0800-383800
客服專員 宋翊瑄 0909-808-686
客服信箱 info@1center.com
官網 www.1center.com
郵政劃撥帳號 22808968(戶名：一中心有限公司)

法律顧問 群展國際法律事務所
經銷商 聯合發行股份有限公司
電話 (02)29178022
印刷製版 卡樂彩色製版印刷有限公司

定價 新台幣 350 元
ISBN 978-986-93726-5-7
初版一刷 2017 年 1 月

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換
版權所有，翻印必究
All rights reserved.