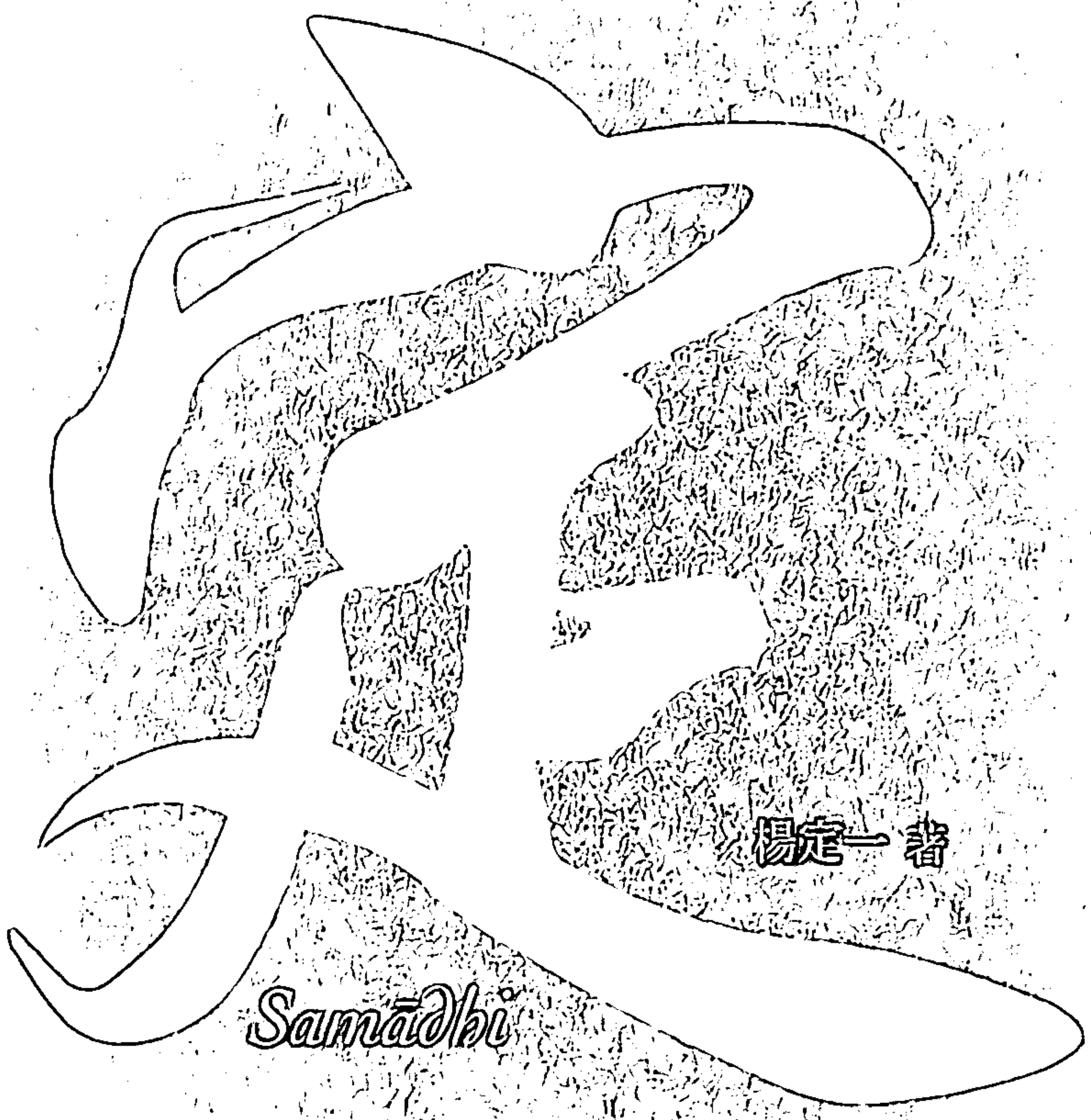


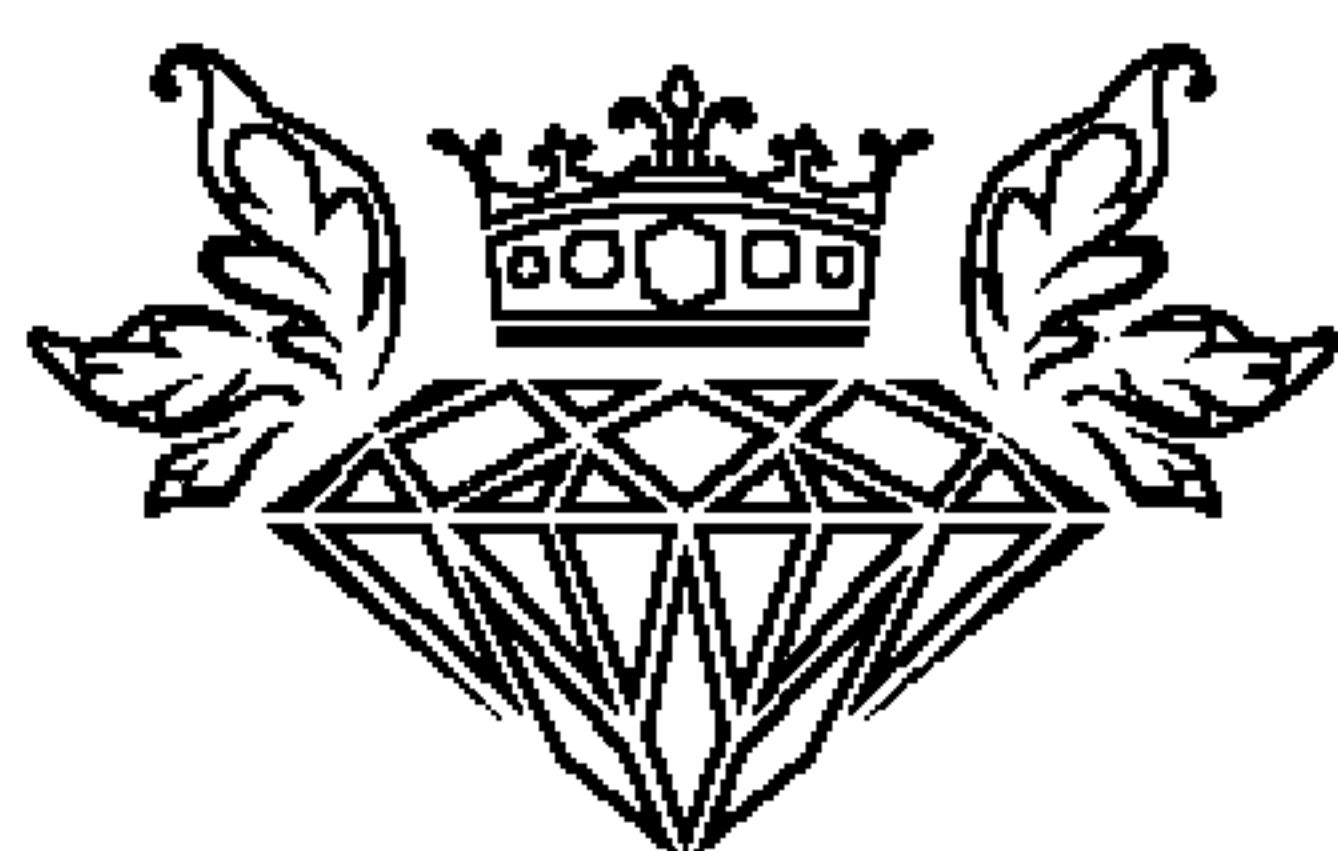
康健出版

全部生命系列
楊定一書房



楊定一 著

Samādhi



St. Royal College

天使神秘学院

- ※ 神秘学资料库
- ※ 神秘学培训机构
- ※ 水晶能量研究中心
- ※ 专业占卜预测机构
- ※ 官方微信：strcdts
- ※ 微信公众平台：strc2011
- ※ 官方店铺网址：<http://strc.cr.cx>
- ※ 读书交流QQ群：

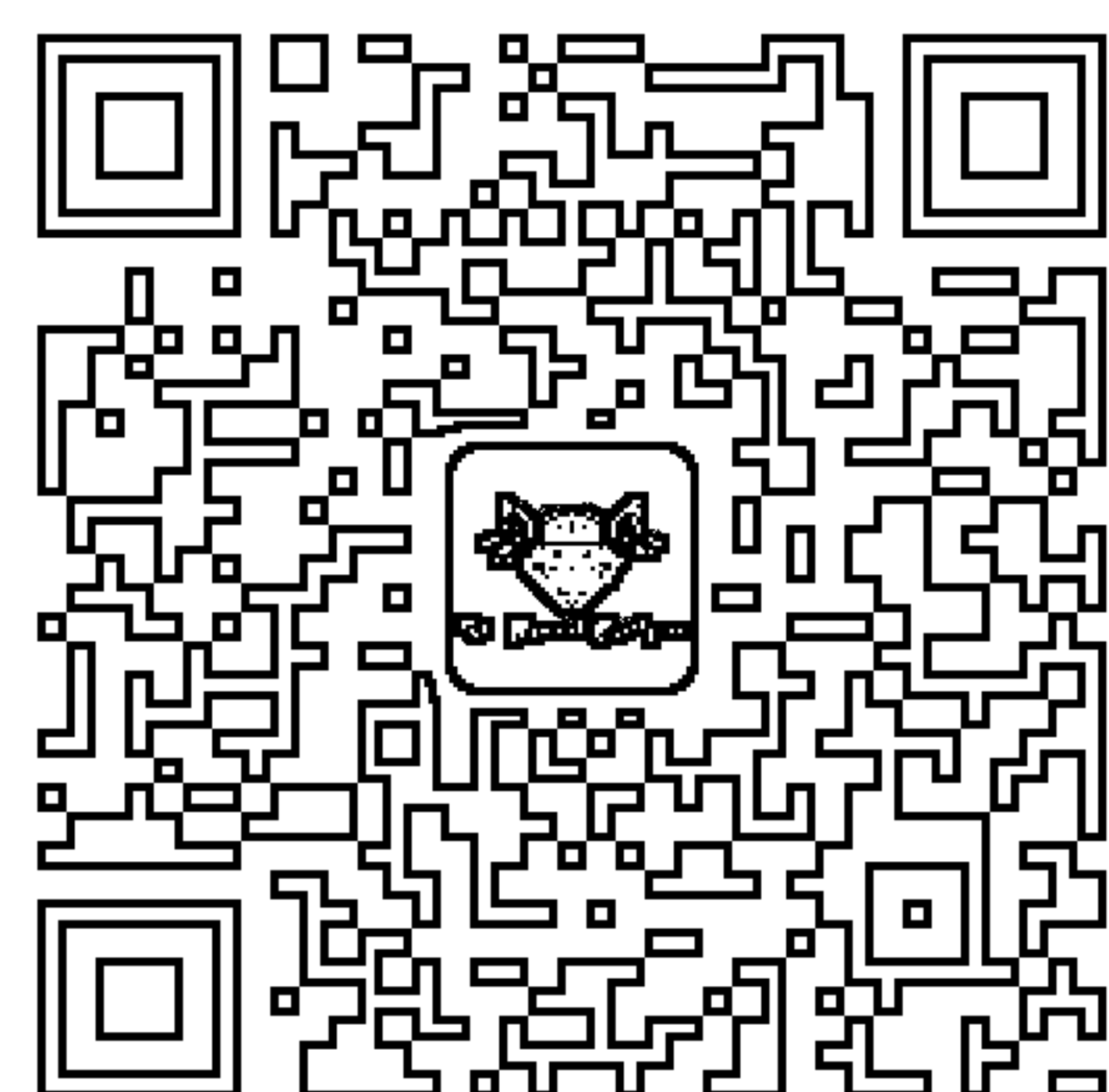
占星塔罗占卜师交流群：814594478（加入密码：PDF）

神秘学其他综合群：659338717（加入密码：PDF）



微信号：strcdts

天使神秘学院



微信公众平台：strc2011

制作说明：

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

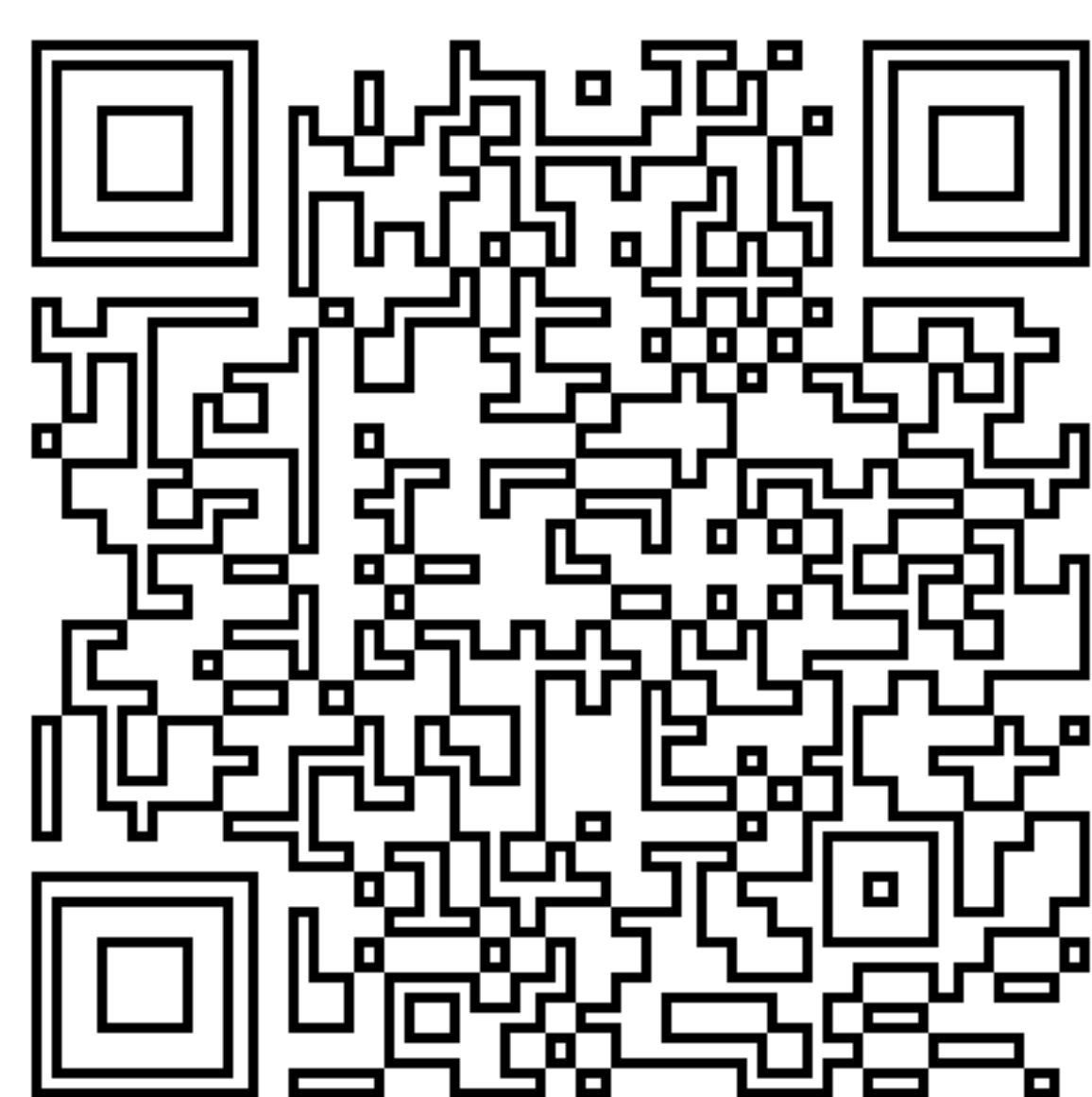
本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

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

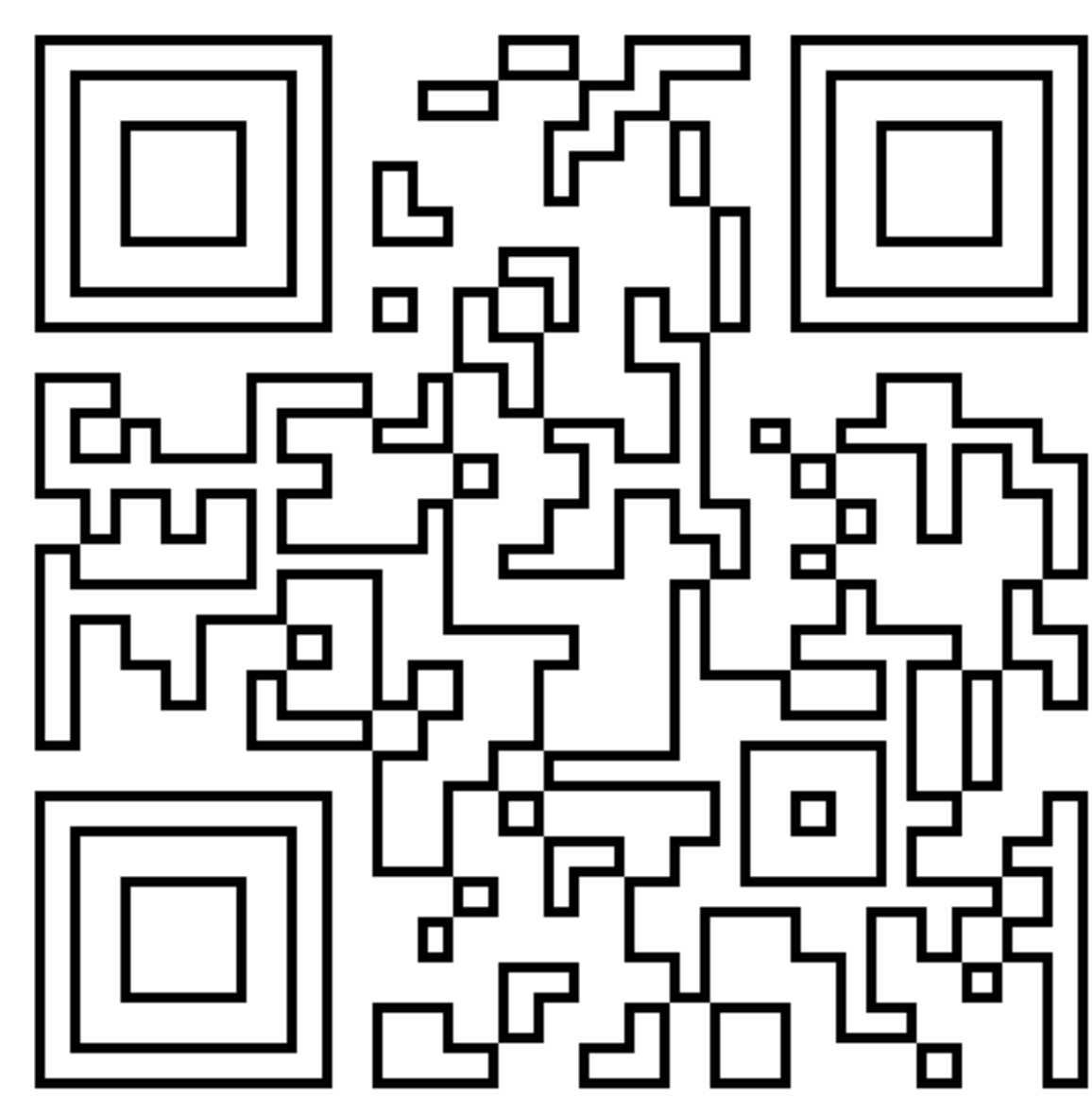
一、尽量在天使神秘学院的官方网站购买电子书籍。

官网电脑访问地址：<http://strc.cr.cx>

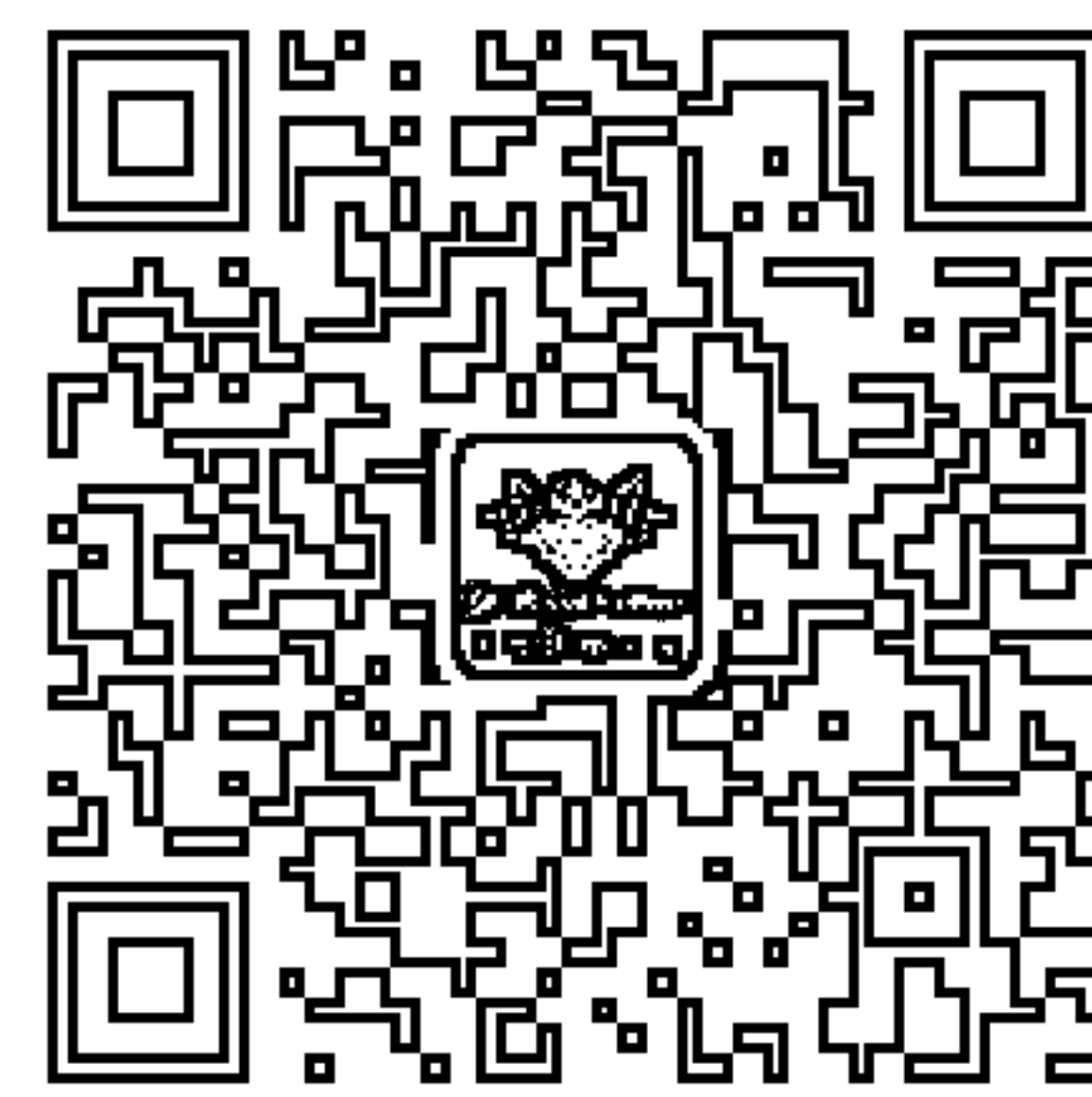
手机微信购买
请扫以下二维码



手机淘宝等购买
请扫以下二维码



加店长微信号
请扫以下二维码



二、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。

二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院
2020年5月



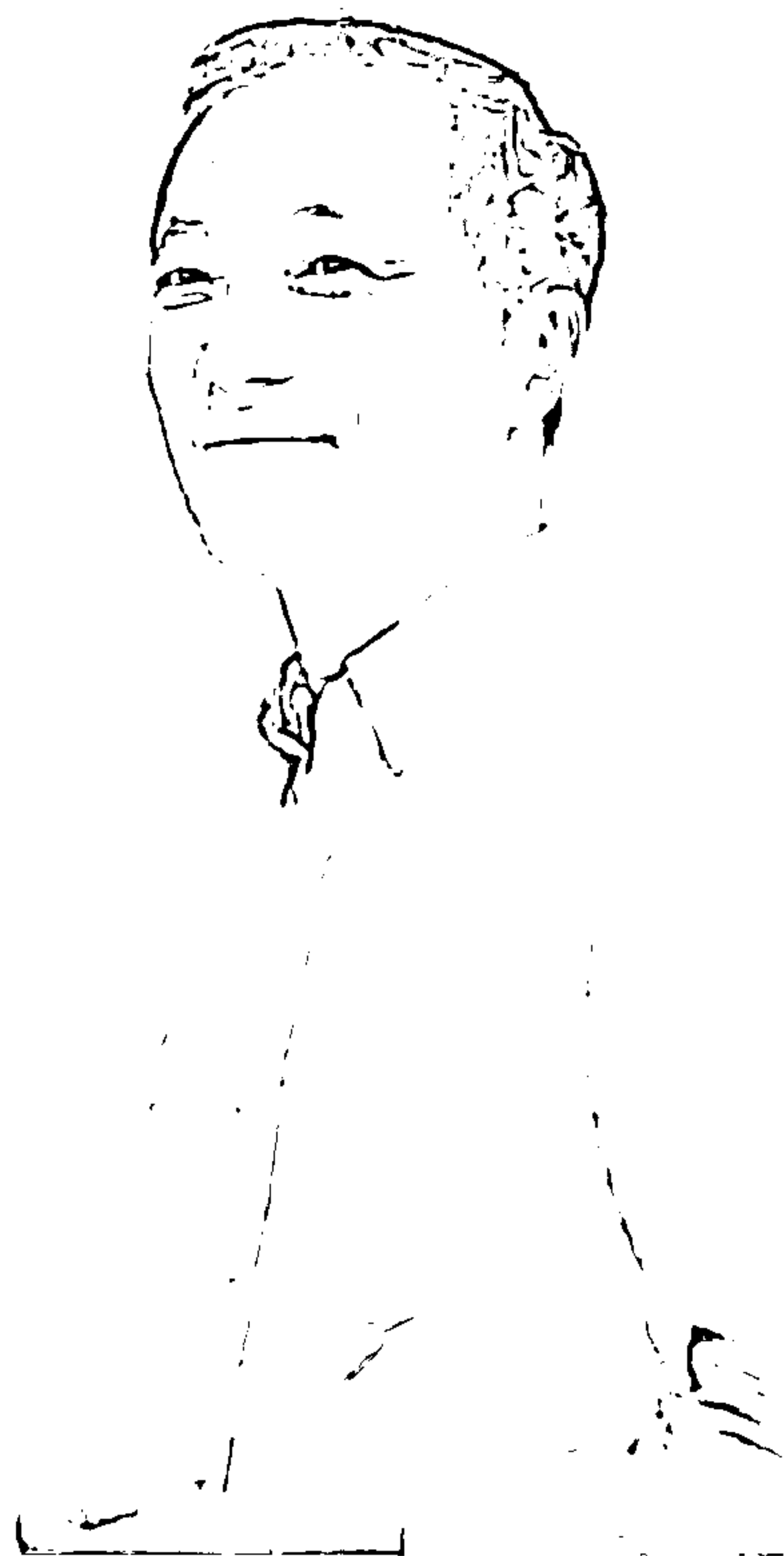
Samādhi

楊定一 著

作者

楊定一博士

著有《真原醫：21 世紀最完整的預防醫學》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《螺旋舞》（DVD+ 書）、《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、以及《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》、《蛻變·重生》一日共修營實錄 DVD，與《你·在嗎？》、《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》音聲作品專輯。



攝影 / 陳德信

編者

陳夢怡

編有《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》。譯有《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《呼吸的自癒力》、《奇蹟半生緣》、《性、金錢、暴食症：談形式與內涵》、《親子關係：世間最難修的一門課》、《心理學：適應環境的心靈》等書。

楊定一博士·全部生命系列專頁

<https://m.facebook.com/TheTotalityOfLife/>

從《真原醫》到「全部生命系列」，楊定一博士最新隨身音頻、共修講座視頻、全系列作品問答，與你我一起活在「心」，共享存在的喜悅，進入全部生命的無限。

目錄

CONTENTS

序	6
引言	8
01 / 意識譜：回到最基本的意識科學	13
02 / 反復的工程	24
03 / 快速的步調，缺失的注意力	36
04 / 從專注到「定」	42
05 / 不要把五官變出來的現象，當作定的成就	51
06 / 四禪八定所帶來的淨化	61
07 / 從意識譜來談四禪八定	69
08 / 定，承載意識的工具	78
09 / 定，其實比任何人想的都更簡單	83
10 / 活在一體，也就活在定	89
11 / 定，是不費力地專注在一體	101
12 / 大定和小定的差異	111
13 / 打開所有修行的制約	123

14 / 把「定」當作瞬間和瞬間中的共同點	129
15 / 一體，最親密的朋友	138
16 / 定，穿透世界的一切	148
17 / 你我本身就是自己想找的答案	152
18 / 唯一的選擇	158
19 / 「定」不是功夫，也不是狀態，那它是什麼？	167
20 / 從小乘的定，走向大乘的定	173
21 / 信仰與定是兩面一體	178
22 / 空和有都是平等的	185
23 / 我這一生可能體驗大定嗎？	197
24 / 透過空檔來體驗定	203
25 / 定，到底有什麼作用？	207
26 / 透過定，把「我」徹底取消	213
結語	219
附錄 四禪八定	227

序

我前面透過「全部生命系列」的作品，想表達——我們擁有的全部的潛能，遠遠比我們所體驗的、所可以想到的更大。

我也相信，讀到這裡，你自然會認同——我們每一個人能夠認知世界、生命的意識很廣，本身既有一個有限、相對、無常、受到條件束縛所組合的部份，是我們承認的人生；也有一個無限、絕對、永恆、完全自由的層面，我們過去把它稱為「主」或「佛性」。

我透過「全部生命系列」，是希望表達我們每一個人都可以活出無限、絕對、永恆、自由。

這其實是我們生出來就有的權利，甚至是我們還

沒有來這一生就有的權利，因為它是我們主要的一部份。

要活出它，比我們所想的簡單更簡單。所以，一般人反而會不相信，而寧願一生走上許多冤枉路，花很多時間去找它，或透過各種練習想去取得本來就有的本質。

但是，聽到這些，許多朋友會問——既然不是頭腦的產物，要怎麼去取得？假如全部、絕對、無限、永恆、自由，不是透過「動」，而人類的意識又全部是透過「動」而來，又怎麼可能體會到？

也就好像說，假如我們要從一個地方到另外一個地方，總是需要搭一個交通工具才可以到，而這個交通工具一定是兩邊都可以到，才能把兩邊連結起來。

其實，答案是很簡單——有的。貫通全部意識的連結，我們稱為「定」。但是，一般人想不到的是，「定」是兩邊都有，兩邊都存在。

所以，我才在這裡把「定」當作這本書的主題。

引言

「定」，梵文稱 *samādhi*，也就是漢傳經典提到的「三摩地」或「三昧」。雖然「定」帶著一個完全專注的味道，但其實不光是專注，甚至不是專注於一點，而是含著一個身心合一的境界，這本身也是古往今來大修行者所追求的狀態。

它也含著一個止的觀念，也就是念頭的止 (*samatha*)。

不光是佛教強調「定」，在大乘和小乘經典都有記載。天主教、基督教也有這個觀念，透過祈禱，達到一種融入 (*absorption*)、一種合一。可以說，每一個修行的法門或領域都有這個觀念，只是以不同的用詞來表達。

我們每個人都想知道——除了早晚會凋零、時時都在變化的人生之外，有沒有一個可以永恆存在，而足以稱之為永久的真實？

答案其實很簡單，是有的。

人類從古到今都知道，「定」離不開生命更深的層面。

我之前在許多作品中稱之為「在」、一體、因地。而且，這個更深的層面遠遠大於人生可見的一切變化，甚至是大得不成比例。所以，我才會稱之為生命的真實，而把人生的變化最多當作生命的前景，甚或幻覺。

隨時停留或「定」在生命更深的層面，透過這個層面看這個世界，一個人也就醒覺過來了。

我希望透過這本書，將聖人所談的「定」，和「醒覺」的觀念連貫在一起，透過我個人的經驗，做一個與過去不同的整合。

你我可能都沒想過，修行和醒覺不光和生活有密切的關係，還可以隨時帶我們在人間走出最不費力、

最快樂的一條路。我也表達過——這一生，甚至多生多世以來，沒有第二個追求可能比這個主題更重要。

在寫作「全部生命系列」的前幾本書時，我多次提到——是鼓起了相當的勇氣，才能完成這一系列我本來不想，也覺得自己沒有資格完成的作品。

我等了許多年，認為自己最多是進行醫學和科學的研究，應該把哲學層面的闡述交給別人。然而，坊間一本本探討生命科學的作品，都把這個題目變得理論化而遙不可及，讓你我普遍認為古聖人留下的智慧最多只能參考，和現代快步調的生活早已脫節，甚至不相關。

這樣的局面，是我多年來感到最遺憾的。

一個人對自己不了解，卻想去尋生命的意義或價值，不可能有所成就。

我相信，只要你我投入這條路，自然也會發現——我們這一生來，主要的目的是透過認識自己而醒覺。

這麼一講，要談「定」這麼一個重大的題目，這

樣的書更不應該是由我來寫。

過去，探討 *samādhi* 的「論」相當多，禪宗的六祖也把「定」當作智慧的基礎。

定，就是一個這麼重大的題目。

到了現代，可以很輕易找到前人的各種「論」，以及現代人的論述或評注。很可惜，我認為最多只在頭腦的邏輯層面反映了理論，而一般讀者可能會看不懂。

因此，即使我個人可說是最沒有資格探討或解說這個主題，但還是認為有必要用現代的語言來談「定」，並以個人的體驗做一個分享。

既然我不是佛學或任何宗教學派的學者，沒有任何包袱，也不需要去符合任何宗教體系的說法，最多是把自己的體會、經驗和理解做一個輕鬆而純粹的分享。當然，我這種整合沒有依照任何嚴謹的學術要求去引經據典，不見得符合一般的慣例。

會想寫成作品，最主要的原因是——我發現許多關於「定」的論述相當理論化。讀了，會立即感覺到

是一種頭腦的產物。反而把「定」變得複雜，讓你我以為是超過自己此生所能體會的境界。而我在這個作品採用的表達方式，相信會比較新鮮，而更容易滲透到你我的內心。

我很有把握，這本書所談的，不可能離開經典的精神。因為真實只有一個，所以怎麼去切入，到最後，結果都一樣。

而且，很有意思的是，跟一般人想的完全相反，「定」其實隨時都存在，隨時都有，從來沒有離開過我們。

沒有定，沒有生命。

它不需要我們找，也是找不來的。

這麼說，定，又是什麼？

01

意識譜：回到最基本的意識科學

在談「定」之前，我有必要從意識科學的脈絡，也就是意識譜（spectrum of consciousness），首先探討人類意識的組成。

我透過「全部生命系列」的作品，對意識做了一個探討。主要想表達——我們思考的邏輯，不光是相對、局限的，採用的還是一種比較、分別的策略，落在我稱為「二元對立」的架構裡運作。

然而，除了這種直線性、順序性的邏輯之外，你我其實有另外一套邏輯，是無限大而永恆的，可以稱之為一體。至於人類頭腦的運作，其實最多是把一個完整、絕對、永恆的整體切割，帶入一個有限、相對的範圍。接著再透過比較，才會累積知識

(knowledge)，而自然就變成世人所稱讚的聰明(intelligence)。

我們仔細觀察「二元對立」的來源，最多是有一個觀察者，看著眼前的兩個點，透過個人觀察的角度，衡量眼前這兩個點的關係。

透過五官不斷的比較，好像我們隨時可以用三個點（其中一個點是參考的基準）化出一個世界。

有意思的是，我們透過一個觀察點，可以不斷建立起兩個點的因—果關係。就像右頁圖所顯示的，本來只是散落的幾個點，不但被我們連線，還指定一個為「因」(C, cause)，再指定一個為「果」(E, effect)。假如在注意的範圍內又出現一個點，我們也自然可以把原本兩點中的「果」(E) 變成新出現的點的「因」(C)，並把新出現的稱為「果」(E)，建立起一連串因—果的連鎖反應。

這麼一來，在二元對立的架構下，因—果的關係都建立起來了。透過因—果這種連貫的機制，我們也就突然產生一個時間的觀念，建立了時間的順序，也

就是過去—現在—未來，我們才可能取得意義（meaning）。

假如不是透過因—果，把所見的現象連貫出先後順序，人間其實沒有意義，連一件事都沒有。人和人、人和事之間再也沒有連貫性，更沒有一個意義好談。

值得我們深思的是，時—空本身是因—果的產物，而因—果最多也只是頭腦的運作。所以我們在人間看到、體會到的一切，最多只是二元對立的作用。然而，二元對立只是頭腦的投射、是念相。

我們截取或捕捉資訊的架構，本身就是建立在二元對立上。所以，我們所看、所體會的一切，自然都落在這個範圍內。

然而，在這個範圍內，只有無常。所以，「永恆」對於這個架構下的我們，是沒有意義的。

這麼一來，站在人間，想要談永恆、不生不死，本身是個笑話。透過我們的腦，不可能體會到什麼是永恆不變的真實。

二元對立架構的運作離不開「動」、離不開「想」。

「想」，其實就是腦海的「動」。

「動」離不開時一空（時間＋空間）的觀念。所以，我過去也把這個架構在二元對立的物質和心理現實，稱之為外在世界，或簡稱為外在、前景；而將遠遠更大的一體，稱為內心、「心」或背景、因地（causal ground）。

如果用煙火和天空做一個比喻。煙火，代表人生的變化，而天空，是我們的內心、一體。我們一般都把注意力全部放在煙火的前景，欣賞它的顏色、它的變動，而忽略了後面遠遠更大的天空。再怎麼吸引人的注意，煙火最多只是短暫的。但是，也就好像我們非要把注意力挪到無常的變化，而忽略了還有遠遠更大的背景，在等著我們。

我們每一個人平常都活在狹窄的前景或外在世界，要把意識移到內心或內在，才突然體會到生命的全部潛能，也才有機會活出解脫。



建立了意識譜的基礎，接下來，我又強調古人留下的兩個主要的大法門，一個是臣服（*bhakti yoga*），另一個是參（*ātma-vichāra*）。

臣服，再加上參，人自然回到心，回到一體（*abiding by the heart or Oneness*）。

這是全世界的修行門派，都想追求的。

可惜的是，我們每一個人從生到死，都被洗腦，認為要不斷地透過「動」來完成生命。透過「動」，我們不斷地「想」、不斷地追求學習、進修、升遷、

好的變化、規劃、執行、評估、理解、反省、回顧、發現意義……甚至連修行還是離不開「動」，希望透過「動」，成為一個聖人或比較有用的人。

然而，要找到自己，其實倒不是透過「動」(doing)——任何的「動」，反而是要透過「在」(being)——

輕輕鬆鬆的「在」。

不費力的「在」。

隨時都有的「在」。

才可以把真正的自己，也就是一體找回來。

透過臣服，我們最多也只是看穿每一個眼前所帶來的「動」，讓我們自然回復「在」。

每一個境界，任何體驗，我們都可以放過。不光放過自己，還可以放過別人。樣樣都放過，我們自然就進入臣服，也就自然「在」。

「在」，本身又和一體分不開。

參，是從佛陀傳下來的大法門，是千年後中國禪的基礎，也是一千三百年後，印度不二論的基石，更

是消除二元對立最犀利的工具。

「參」的獨到之處則在於——

透過臣服，我們自然落回到「心」。但偶爾心還是會動，會延伸出來一個念頭。這時候，透過「我是誰」的參，守住念頭的根源。

這麼參，自然又回到心。

「臣服」與「參」兩個大法門，雖然是兩面一體，有意思的是，所有宗教都強調臣服的觀念。我這幾十年觀察下來，也認為——臣服對一般人比較容易。參，確實比較難切入。一個人要相當成熟，有很多妥當的準備、練習的基礎，才可以著手。

但是，只要做下去，就會發現，兩個大法門都帶來一種動力，是靜坐單純的專注所帶不出來的。這個動力，其實是一種螺旋的扭力。透過最不費力的路徑，達到最大的效益，讓我們可以從念頭沿著這個扭力，回到心。

我會用這麼多篇幅來描述這兩個法門，正是因為深知現代人安靜不下來，光是靠靜坐等種種方法，不

足以達到徹底的轉化。

人類在這個年代，意識上要真正有所轉變、突破，需要不斷的修行。透過這兩個方法，才可以隨時在做練習，也就是我之前說過的 *sādhana*。

這兩個方法，「臣服」和「參」，和一般靜坐不同的地方是——靜坐，本身要有一個對象，也就是要有一個客體作為注意力所專注的對象。然而，這樣的架構，必然需要一個主體「我」，去專注在一個客體。直到最後，這個主體「我」與「客體」合一，透過這樣的過程，把念頭消失。

可以說，靜坐一樣離不開二元對立的架構（主體「我」——客體「對象」）。

而「臣服」與「參」的不同在於，它完全跳過二元對立。透過腦對理論的吸收，先把我們的意識挪到一體，站在一體來面對這個世界。

所以，透過「臣服」與「參」的 *sādhana*，最多只是提醒我們回到一體。

我在前面才要花這麼多篇幅來設定基礎，用各種

切入點、各式各樣的解說與比喻，讓你我自然從一體出發，把「臣服」和「參」這兩個工具當作一個提醒。

提醒什麼？

提醒自己老早已經在家，在一體，在存在的家。

老早已經完整、完美、圓滿。

老早活在「在·覺·樂」，活在「愛」。

最多，只是這樣子。

是用這個基礎，來面對人生。

再講透明一點，我透過「全部生命系列」這幾本書，逐漸從「有」轉到「在」。甚至後來，是站在「在」的立場（假如可以這麼說）來對話。

也就是說，如果一體可以表達，它會對我們人間怎麼說？

這種邏輯顛倒的手法，會突然帶給我們一種思考上的突破，甚至讓我們看得更清楚——這一生所經過、承受的制約和洗腦。

因為一體和人間的意識是在不同的軌道，我們怎

麼想都想不到，一體是用任何語言都無法描述的。於是，我們自然會產生那麼多矛盾，也會同時認為這些探討帶來那麼多悖論。

有意思的是，腦無法理解的悖論，「心」反而會當作甘露，知道在某一個也許更深、更抽象、更奧祕的層面，是真的。

所以，就像你我，會不斷地回到「全部生命」的系列，而自然被吸引。

我用同一個手法，來探討「定」。

我相信，用這種方法來表達，和你過去所接觸的作品會完全不同。

我接下來要談的不是理論，更不是學術，也沒有什麼好引經據典。最多只是把個人的一點體驗，在這裡做一個表白。但是，我相信，只要冷靜去探討、去參，你會發現——這裡所講的，和古人的經典完全吻合，沒有任何衝突的地方。

02

反復的工程

在正式進入「定」的討論之前，我還是有必要再進一步闡述前一章的彙總。因為我心中知道——這一堂課，是我們這一生最重要的，然而，它本身可能跟你在生活中、甚至修行，到目前為止所學到的一切，是全部顛倒的。

我透過這幾本書，已經跟你接觸了一段時間。在此利用「反復工程」這個標題，先把一切想表達的重點講出來。接下來，透過「定」做為一個實例，讓你可以對照你的理解。

反復工程，其實指的是——經過「全部生命系列」的作品，我們對修行或進一步的真實，在觀念上已經站在一個完全顛倒的基礎。所謂的「顛倒」是

說——這個生命、一切我們所體驗、所看到的，和一體相較其實不成比例，最多只是生命全部潛能的一個可能。然而，我們竟然為了這個可能，投入一生。

不光一生，還是無盡的生生世世。

我們最難想像的是——這個世界，竟是我們頭腦投射出來的。

針對這一點，相信你我透過頭腦的聰明會立即抗議，認為不可能。

所以，我再進一步做一個說明。

我們透過五官在二元對立建立的知覺，自然會排出一個順序：有一個因，有一個果。

我們透過記憶，再經過分析（比較、對照、分別、衡量），才可以把眼前的幾個點聯貫起來，透過這個線，得到一個虛的聯貫性。時間，也是這麼來的。

時一空，也是如此。透過五官，我們可以得到一個立體感，而在體和體中間創出一個連線，也自然得到一個距離感和座標，包括面積、大小的層面。

也許這麼講還是抽象了點，就讓我用具體的例子來表達——

我們可以進一步看到，對周邊全部的感知，還是離不開眼耳鼻舌身的知覺。然而，就連每一個感官本身，都在建立因—果的排列順序，就像右頁圖所表達的。

比如鼻子，我們聞到一朵玫瑰花，接下來，有兩朵玫瑰花，然後，一束玫瑰花。香氣愈來愈濃，它本身產生一個時間的觀念，好像從沒有味道→有一點味道→更多→更強。假如我們同時有眼根的配合，眼前本來沒有，從一朵、兩朵、一束。鼻子和眼睛的資訊兩個配合起來，也就自然讓我們覺得眼前的現象很真實。當然，如果可以配合觸覺，摸一下這朵花，就更堅實了。

再舉一個實例，假如眼前只出現一個人形，我們可能還覺得是幻影。倘若還同時聞到了香水的味道、聽到聲音、摸到人、體會到這個人的溫度，我們當然會認為是真的。



五官本來有它單獨的作用，但是它隨時在重疊。只要重疊，它就好像不斷得到驗證。而且是自己證明自己、自己支持自己。我們所感知的現實，就是這麼組合的。不同感官的重疊，互相支持、驗證彼此的資訊，讓我們從不同的方向都可以得到同一個結論。

這種重疊，再加上整合，也就這麼建立了一個世界。就這樣，我們一生就這麼被洗腦，才會讓我們把這個世界看得那麼堅固。這個世界，有你我，有男女，有其他人，有住宅，有森林……一個完整的人間，就出現了。

不光人間，整個宇宙，包括月亮、太陽、別的星球，也就一起被我們投射出來。

假如有個外星人或外星生命，它有一百個感官，不像我們只有五官。我們可以想像，它眼中的現實多麼複雜。說不定，就在我們這個地球，它可以看到許多不同的眾生。而我們認為是地球表面的平面，在它眼中可能不存在，也可能更高或更低。它可能不光有時一空的觀念，還有更複雜的維度，是人類難以想像

的。因為我們一般只能體會到三度的空間，最多再加上時間，一共四度。

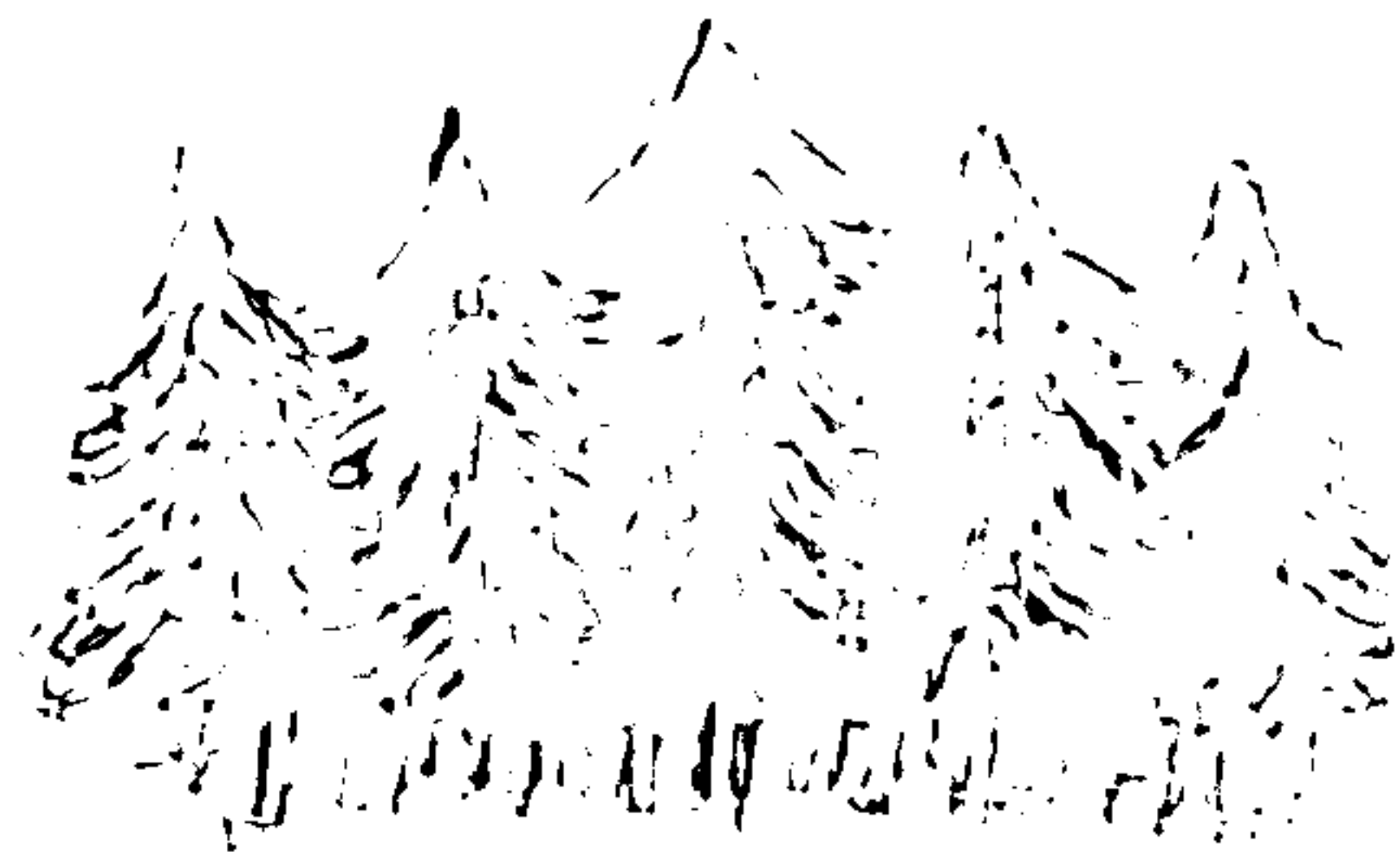
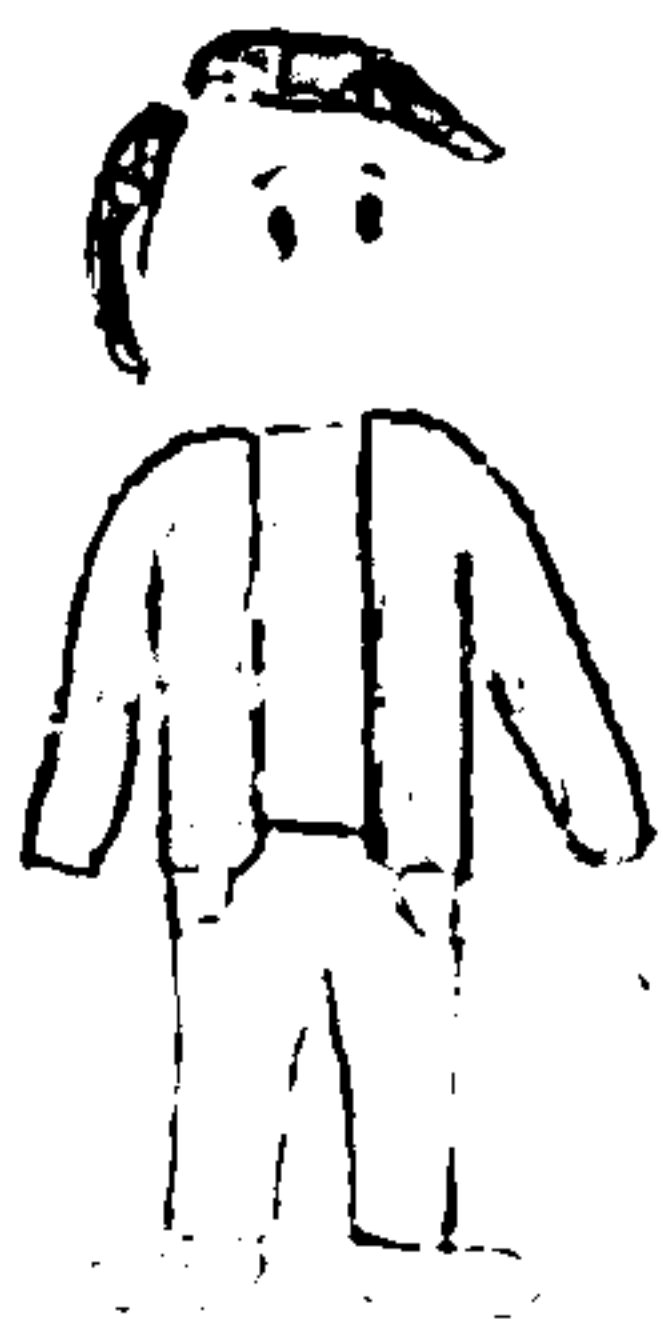
不光如此，也許就連單一感官，它所能體會到的範圍都比人類所能接收到的更廣。所以，我們可以想像，這一來可以追加多少複雜度。這個宇宙很可能長得完全不一樣，甚至根本沒有所謂的宇宙。

我才會再三地講，我們一般人過去沒有注意到的是——因一果本身就是五官建立出來的。是透過因一果的作用或機制，我們才建立一個時一空。這時一空包括世界，包括你、我和全部的「有」的範圍。

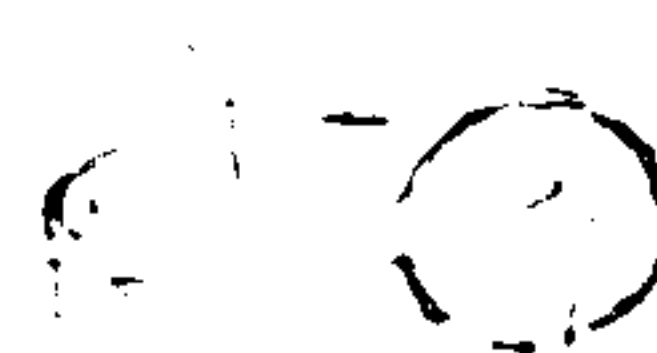
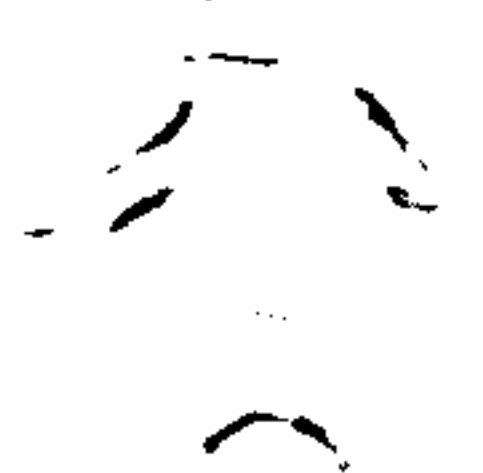
但是，假如我們從物理的角度進一步解析，任何東西，無論表面上堅不堅固，自然會發現都是空的。無論一個宇宙、一個星球，到一個分子，只要這麼分析下去，到最後，都只有空。

但是因為感官的運作，讓我們建立一個很堅固的世界，反而體會不到這方面的矛盾。

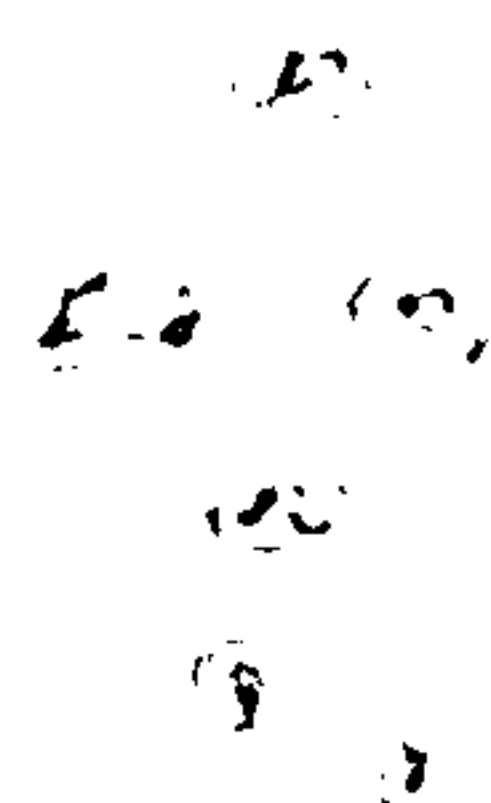
我們透過感官，全部可以體會的，都在裡面。即使五官看不到，只要腦可以想像得到的，也是知覺透



E



C



過念頭的整合所延伸出來——從最小的量子維度，大到地球、宇宙，包括你我、世界、人間。就連我們一般比較想不通的，像是所謂的「沒有」或「空」也可以在裡面。只要可以想像的「有」的對稱，從腦延伸出來的，都還在裡面。

任何幻想、念頭，也都在裡面。

我用同一張圖，延伸另外一個層面，也就是一體、空、在、全部、心、因地。

這個層面，遠遠大於前面所講的「有」或因一果建立的層面。因為因一果建立的時一空或「有」小得不成比例，古人站在一體會稱之為幻相（illusion）甚至妄想，而把一體稱為真實。

會用這種語言來表達，是因為因一果造成的世界，也就是我們的人生，是在相對的範圍，最多是無常，會生會死。而一體是無限大的範圍，不會變更。所以，才會把它當作真實，而把短暫的，稱為幻相。

也因為如此，在這張圖，我無論用什麼元素都沒辦法去表達一體、去表達空。只要借用任何一個東西

或觀念來表達，又落回人間因一果的範圍。所以，這張圖最多用紙上的空白來表達一體。但是，連這種表達方式都跳不出人間的二元對立。

有意思的是，一體遠遠大於右頁圖中所表示的人間。我們才會稱一體是無限與永恆的絕對。但是，反過來，最不可思議的是，我們透過頭腦，把五官的注意力全部鎖定到一個有限而相對的層面，也就是人間的二元對立（右頁圖中的那一小部份）。不光以為一體不存在，還同時認為我們全部生命的潛能，就是透過人間的這麼一小點可以找到。

過去也談過，局限的意識、世界和無限意識唯一的通道，是「這裡！現在！」，也就是每一個瞬間。我才會那麼強調活在瞬間，或活在當下的重要性。

怎麼回到瞬間、活在當下？

「臣服」和「參」，自然把我們的注意帶回當下。



當下，本身就是「心」，是「在」。

最多，要把心、一體、瞬間找回來，也只是把全部的「有」挪開，讓下面的「在」或「心」自然浮出來。不是這麼做的話，透過「有」是永遠不可能追求到「在」或「心」。

我要再強調一次，因為兩者在不同的軌道。

但是，每一個「有」內，都含著「心」，含著一體，含著「在」。若不是這樣子，一體也浮不出來。

所以，在這個因一果或制約的世界，隨時含著無條件的一體。我才會不斷強調，要找回一體，沒有一個經過或過程好談。因為經過本身還是透過「動」或「做」，還是受條件的制約和影響。

這些話，跟我們接下來要談的「定」，有密切的關係。

我過去所看到的作品，都還是從有限、二元對立的世界的角度來追求定。自然把它當成一個功夫、「動」、「做」來探討。坦白說，這種「定」還是頭腦的產物，本身沒有離開過時一空或因一果，還受條

件的影響，還是制約。

我在這本書則從兩個層面來談，首先從「有」的範圍來談定；接下來，從一體的角度來談同一個題目。我很有把握，可以把全部的矛盾打開。所以才說，這工程完全是反復的。

「全部生命系列」的作品，走到最後，是透過一體來看人間。所以，這裡所談的，不是靠時間、努力、費力或練習所追求到的。甚至，用練習，反而追求不到。

因此，這本書所要談的定，跟幾乎所有人想的都不一樣。透過練習或努力，也是追求不到的。可以追求的定，是人間的定，短暫的定，我在這本書會稱之為「小定」。

然而，我在這裡想帶出來的，是永恆、無限大、大喜樂當中的定，或說「大定」。

03

快速的步調，缺失的注意力

可惜的是，現代人其實隨時處在注意力渙散的狀態。

我們仔細觀察，現代資訊技術的突破，讓我們每個人都同時在做好幾件事。無論在講話、走路、寫字、吃飯，不是看著手機，就是在搜尋資訊或用訊息軟體和別人交流。

頭腦的運作，一刻都沒有停過。

這是很普遍的現象。

儘管我們每個人都認為有點跟不上，卻又同時期待步調可不可以更快，有沒有什麼方法可以達到更高的效率。

就連看電視，一個畫面上都同時有好幾條跑馬

燈，就好像把一個瞬間切割成好幾個，才配得上我們對快步調的期待。

這本身，自然會讓我們把無常和變化視為生活的主成分，而同時讓我們在現實中建立一個個虛構的架構，而每一個架構都彷彿有獨立的生命。

我在《真原醫》和「全部生命系列」曾經多次表達——這種快還要更快的步調，本身就是現代人最大的危機。

讓我們不快樂，總是感覺到壓力或是不知哪裡來的沉重感，好像隨時背著一種負擔。這種不快樂的現象，甚至蔓延到年輕的一代，即使很年輕的孩子都有注意力缺乏和躁鬱症的問題。

這種更快的步調，其實是相當近代的產物，人類演化多年來的架構沒辦法適應。畢竟，種種快步調的反應，當初只是為了生存而留下的「打或逃」本能，本來只是短期的應對。

沒想到人類發展到現在，這種快步調的反應，反而變成我們隨時的常態。

步調快，還不是主要的問題。

問題在於，它同時帶來念頭快速的轉變，以搭配感官在世界運作所收到的資訊。透過念頭，頭腦隨時創出一個虛的現實。這些不斷在動的印象，頭腦來不及處理，本身也就不斷的帶來壓力。

我在之前的作品，也用相當多篇幅來表達——頭腦受到壓力或危機，自然轉到肉體上，帶來不安，帶來萎縮。

所以，讓注意力集中而專注，是我們最需要的一堂功課。對忙碌的現代人而言，守住的感官愈多，通常愈能幫助守住注意力。

其實一般所談的「定」的功夫，都離不開時一空，更離不開感官。「定」或「專注」的功夫，是透過感官才可以運作。

再說清楚一點，一般所談的「定」或專注，是透過感官的運作或「動」來捕捉資訊，而進入一個「不動」、寧靜或合一，才有「定」好談。

懂了這些，我們自然可以把感官當作一個專注的

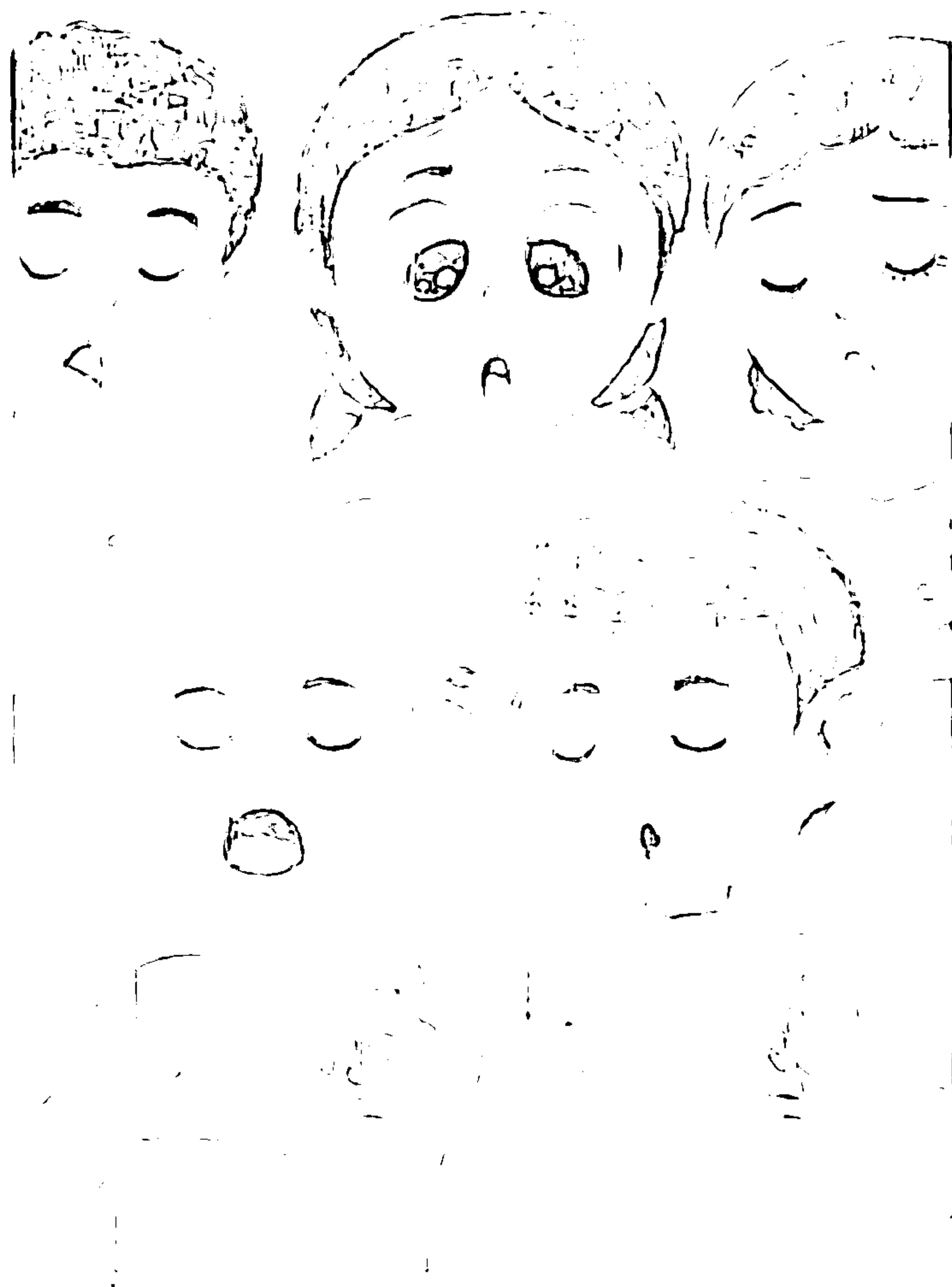
門戶。

如果我們懂得從多重感官著手，例如同時耳朵聽，加上眼睛觀想、鼻子聞、口腔的體會、皮膚的觸覺，反而更容易達到專一。

重點是，不要同時產生念頭。

所以，一般專注的練習，會透過重複的動作（例如朗讀、呼吸）讓念頭不容易起伏。

也因為如此，多年來，我常常與朋友分享如何教小孩子讀經。不光是因為讀經可以讓孩子接觸大聖人的觀念，而讓這些大智慧落到腦海。此外，由於讀經同時運用多重感官來集中注意力，對腦部發展的活化，有不可思議的作用。



透過朗誦，其實是教孩子學會掌握耳根的聽、嘴巴的發聲、眼睛閱讀的觀、集體共振的觸覺，把注意力守住。透過重複的朗誦，不容易產生念頭。

所以，我過去不斷地提醒家長和教師，不需要為孩子解釋經典的意義。因為任何解釋，是落在一個念頭的範圍。

最多只要透過朗誦，讓古人的話落到心裡。

最不可思議的是，讀經的孩子，不光是學習能力提升，靈感也被強化。我親眼見到許多小孩子自然在藝術、文學、科學、數學領域有特殊的表現。

有意思的是，就是古人留下來的這麼簡單的方法，透過千萬個小孩子，可以驗證這裡所談的原理。

相信你讀了前兩章，已經體會到，我這本書所談的，倒不是這方面的專注，更不是強調要怎麼以各種方法透過多重感官去切入。剛好相反，這裡所要談的是——希望你我用這方面的知識和練習作為基礎，也就是透過一般的靜坐，而可以跳一大步，帶來意識徹底的轉變。

怎麼徹底轉變？這一點，希望透過這本書可以轉達。

04

從專注到「定」

第一章提到，一般的靜坐是透過主體和客體的互動。也就是主體守住一個客體，比如「我」守住「呼吸」。守住的客體，可以從「呼吸」，進一步變成守住「單純的觀察」呼吸或守住「數」呼吸。

我在《靜坐》也用了很多篇幅表達——這種透過主體和客體間互動而來的專注，可以透過單一感官，比如觀想的眼根或聽聲音的耳根來達成。前一章也提過感官的作用，因為這個觀念太重要，我想再強調一次——我們可以透過多個感官來得到專注。

舉例來說，持咒，一方面用口發出聲音，以及耳根來聽。例如準提咒還以觀想守住心輪，也就是再加上眼根的作用。任何呼吸的法門，也是如此，除了觀

想，還可以透過覺察氣流經過身體的觸覺，來幫助守住注意力。

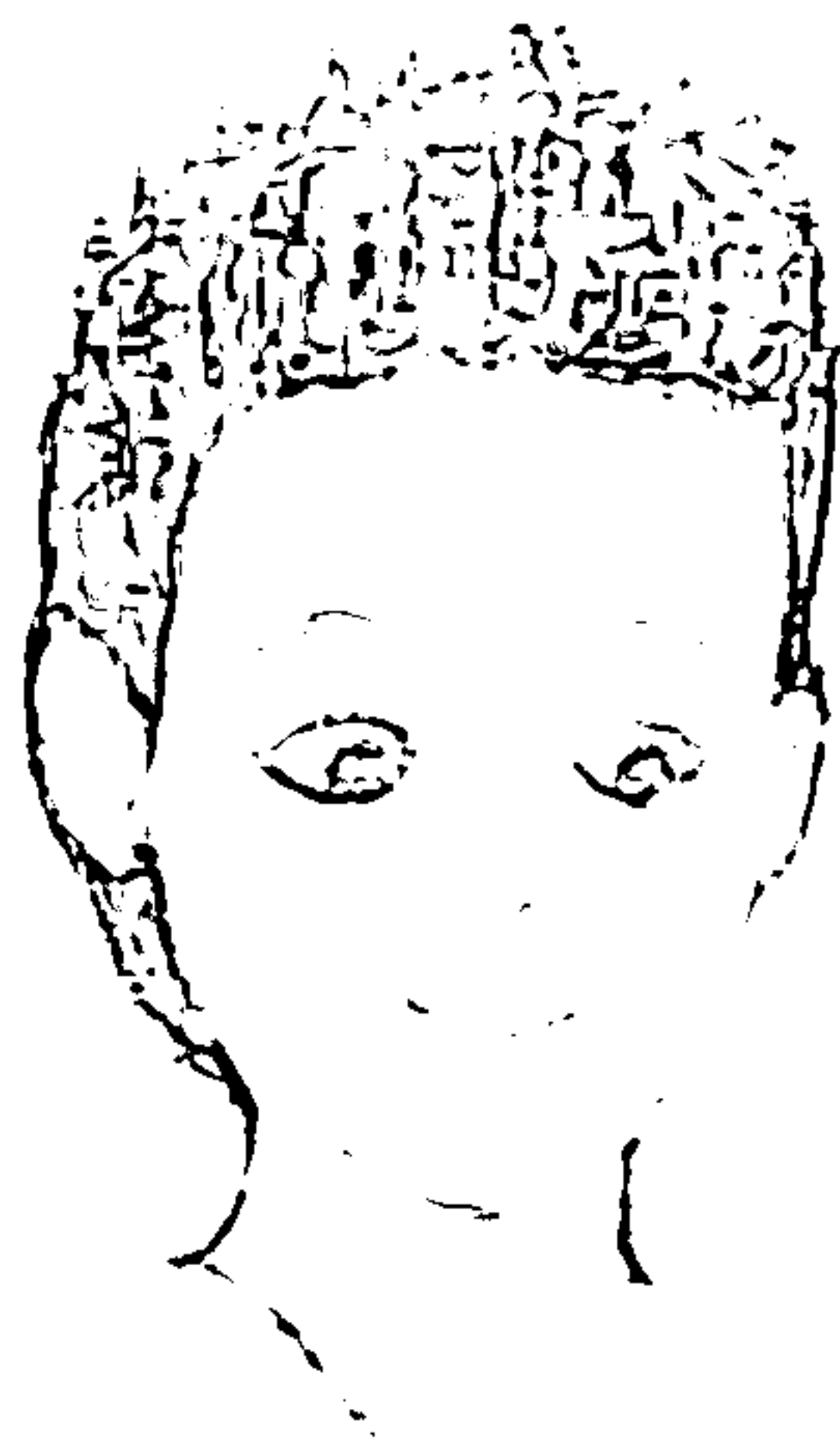
然而，這裡所講的專注，本身還離不開時一空。時一空本身含著我們感知的架構，任何可以用感官去專注的，也離不開時一空的範圍。

也就像下一頁圖裡的人，看著眼前的小螞蟻，而把全部的注意力專注在眼前的小螞蟻，甚至和小螞蟻合一。這本身是一個功夫的產物。當然，小螞蟻是一個比喻，對象可以是呼吸、可以是觀想、可以是持咒……

最有意思的是，我們透過靜坐來專注，主要目的是讓主體和客體合併，最終跳出時一空。也就是——用時一空來超越時一空。

怎麼跳出時一空？

也就是我們注意力集中在一點，這個點總是會小到一個地步，低於時一空的法可以運作的範圍。這樣的點，我們稱為奇點。透過奇點，自然穿過時一空，到另一個意識狀態。奇點，也可以稱為 singularity(或



point of anomaly，意思是——意外的點）。

用物理來說明，我們一般體會得到人、東西、動物、植物，這個範圍的維度是受牛頓力學所管制的。但是，當維度的尺寸小於普朗克長度（ $\sim 1.616 \times 10^{-35} \text{m}$ ），自然不受牛頓力學管制，而進入了量子的世界。在量子的範圍，我們一般體驗的時一空完全不存在，而進入了一個以不同物理法則運作的世界。

反過來，當維度的尺寸大到一個地步，也是一樣的。只要超過時一空的管制，一樣適用奇點（「意外」的觀念）。我在這裡雖然用小到無限小來舉例，但也可以用大到無限大來描述。

我想再講清楚一點，只要意識達到了奇點或意外點這樣的臨界，就好像進入一個黑洞或白洞，自然帶我們踏進另一個意識狀態。我們一般難以想像，通常會將這個狀態稱為超越（transcendence）。

奇點，或意外的點，還是透過時一空的角度在看世界。站在這個角度，還有一個奇點好談的。

然而，它其實是一個超越的窗口，一點也沒有什

麼意外。它本身就是人間各種現象的共同點。

嚴格講，其實透過時一空，要跳出時一空——也就是從無常、相對、有限的範圍，跳到生命的永恆、絕對、無限——無論透過奇點或任何點，都是不可能的。最多只是把我們的注意縮小或擴張到一個範圍，讓它自然融化到一體或整體，我們也就自然超越了。

超越，或解脫，其實是生命最普遍的現象。但你我透過人生的洗腦，都忘記了，反而認為解脫不可能，或需要透過很多功夫練習專注才能達到。

真正的超脫本來就有，倒不是透過一個奇點或任何時一空所帶來的點。

這一個關鍵是最難懂的，因為不符合頭腦這一生所累積的邏輯。我才需要透過這本書一步步談下去，把人生最重要的這一堂功課帶出來。

雖然如此，我認為我們還是可以踏實地回到專

注，回到最基本的練習。透過這些方法，讓念頭不斷的「動」踩一個剎車，讓我們至少體會到什麼是專注，什麼是意識集中。這本身已經是一般人想都想不到的狀態，能為身心帶來一個放鬆和大的調整。

你我只要體驗過這種專注，自然難以忘記。

回到靜坐，比如說，假如我們觀察一個點（例如「呼吸」），只要投入，自然會體驗到這種合一的狀態。熟練了，沒有「人」在觀察，也沒有「東西」被觀察。主體和客體的界線消失，我們自然達到前面所講的「超越」。

超越，最多也只是讓念頭暫停，而成為一個意識的門戶，讓我們達到「止」(*samatha*)的境界。

假如我們可以把這個暫停拉長，從一個瞬間，延伸到下一個瞬間、一連串的瞬間。延續下去，也就成為古人所稱的「定」(*samādhi*) 或三摩地。自然會發現在意識層面帶來不可思議大的轉變，甚至，對我們可能是個脫胎換骨的體驗。

專注所帶來的「定」，除了可以延長停留在瞬間

的時間，當然和一般的專注也有一個深度的不同。一般要透過靜坐徹底達到念頭的「止」，主體和客體要完全合併，也就是「我」和「對象」之間的一切距離完全消失。

「定」和一般的「止」不一樣。一般的「止」最多是讓念頭停下，而「定」除了主體和客體徹底合一，還含著一個無所不在的感覺。

也就是說，還是有一個意識知道，但這個「知道」擴散到每一個角落。「我」突然是「你」，是「呼吸」，是眼前的桌子、椅子，是世界，是宇宙。

意識可以到任何角落，可以擴張到整個宇宙，也可以縮小成不可思議小的點，落到任何角落。它可能是永恆的，也可能完全沒有時間的觀念。重要的是，還是有個「知」，然而這個「知」沒有一個基準點——就好像「知」知道「知」，沒有哪一個主體在知道，或一個客體被知道。

這種狀態不是理論。一個人有過這種經驗，會得到一種平靜與喜樂，是人間很難想像，也難以理解

的。所以，經歷過這種狀況，不見得會想和人分享，也沒有語言可以描述這種狀態。就連我在這裡講的，最多也只是用比喻勉強去形容。一個人要親自體會，才可以理解這種經驗的可貴。

雖然這種體驗相當難得，但是，我在這本書要強調的是，這依然離不開「有」或是「做」，還是站在「有」來體會。最多是透過「動」得到「不動」，但接下來，早晚還是會回到「動」。因為我們人本身的架構，就是「動」和「有」所組合的。

所以，任何人透過前面所談的靜坐功夫達到「止」，甚至是「定」。無論持續多久，這個「定」也只能說還是短暫的。因為本來沒有，突然有，本身還是受條件制約，最多還是無常，早晚還是得要回到人間。

甚至，從這種「定」回到人間，很可能沒辦法整合經驗的落差，而在心裡造出矛盾，感覺處處不對勁。這也是過去許多修行者所面對的「落空」的境界，發現好像透過「定」所帶來的「止」和生活沒辦

法相容。甚至有時候會有嚴重的憂鬱，想從人間徹底捨離。

也有些修行者，在這個時候會認為自己開悟。我們常會看到有些人在這種狀態，講話變得很慢，閉著眼睛，帶著安靜的念頭，不希望別人打擾這種安靜。

我還認識相當多的修行人，不光認為不講話代表定，甚至在這定中帶著一種隔閡、可以說是友善的感覺，讓身邊的人相當不舒服，沒有安全感。

這些朋友忘記了，真正的定是喜樂，是「在·覺·樂」的體現，是溫暖的存在，會讓每一個人、甚至動物都想接觸。這些帶著隔閡感的朋友，我們最多只能稱之為淡定，其實是一種冷淡。

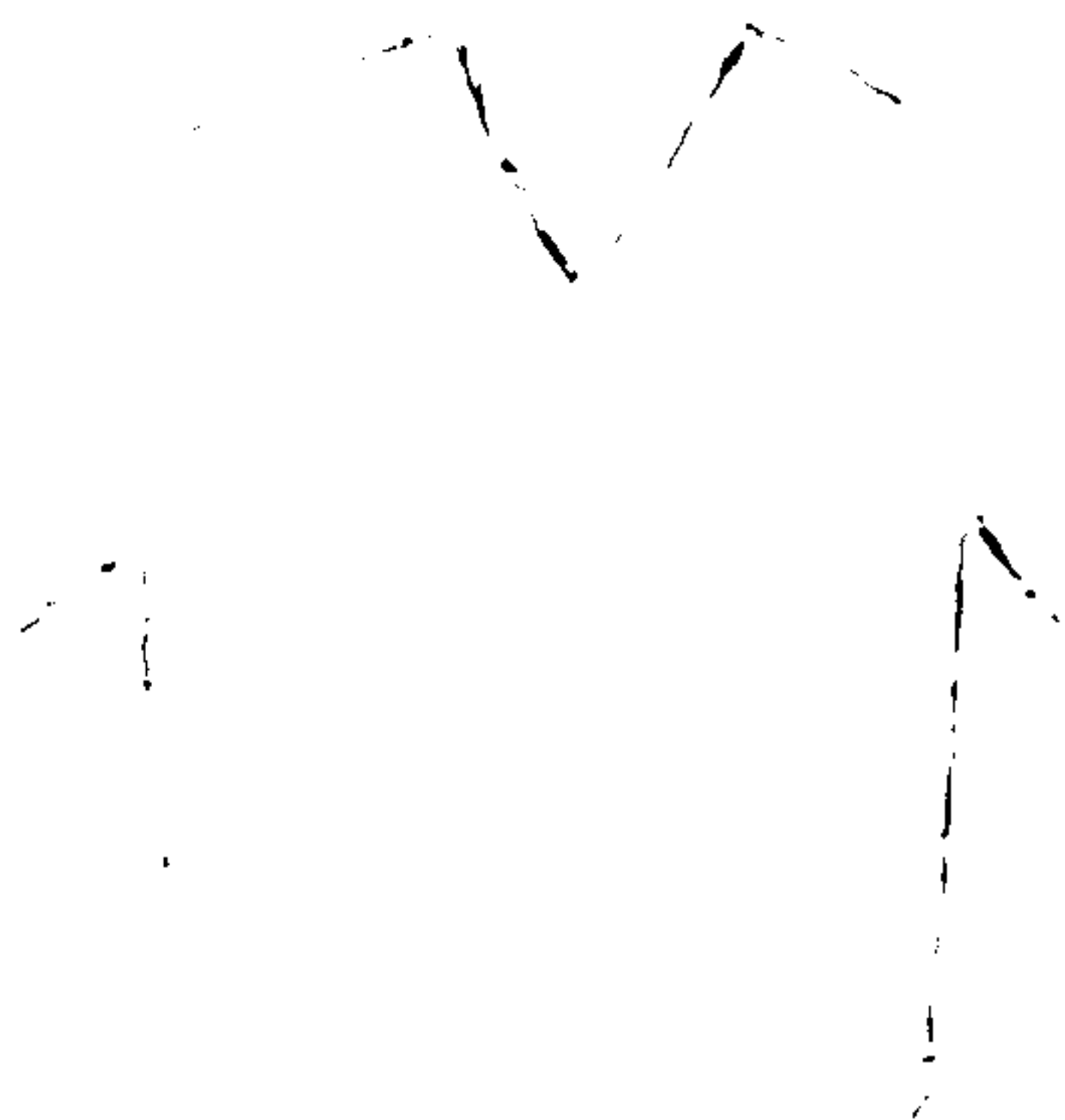
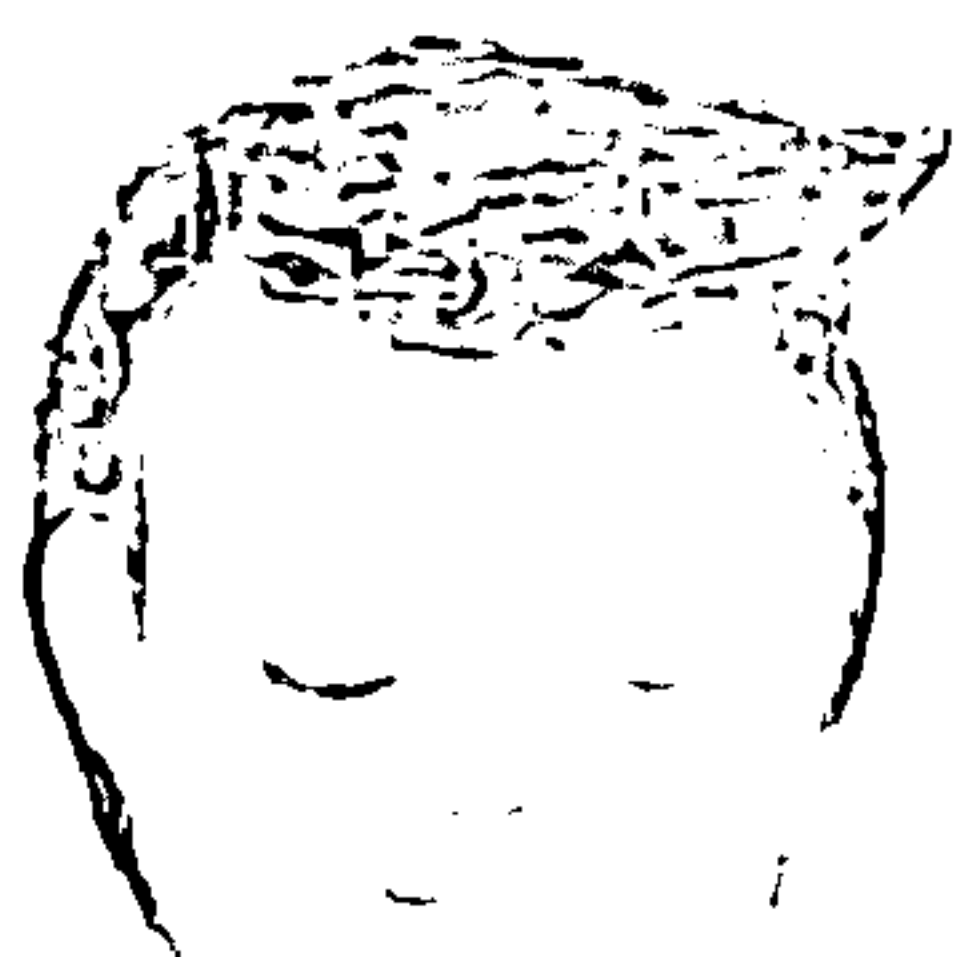
至此，我只能這麼表達——透過這種「定」，一個人確實在這個時候得到靜。但是，這個寧靜並不完全是從心出發。或者說，因為不是守住心，還產生一種矛盾。這種靜，最多是靠「不動」而來，充其量只能算是「動」或「有」在二元對立架構下的對等（counterpart）。

05

不要把五官變出來的現象，當作定的成就

前面提到專注的一些現象，在修行領域的重要性。不光是佛教，包括瑜伽以及基督信仰，也強調小我消融、神我合一（absorption）這類與禪定相似的境界。我在這裡，想進一步提一些和「定」相關的變化。

這些靜坐過程的現象，可以說是相當了不起的一個變化。甚至，是一般修行者一生可能都體會不到的。有了這些體驗，好像確實打開了知覺的門戶。接下來，對這個世界的看法截然不同，同時還會產生很多靈感。無論對人、事、周邊，好像有更深入的理解。但是，要記得，它本身還是離不開物質、離不開頭腦，最後還是需要放掉。



前一章提過，一個人透過專注帶來的「定」（小定），除了導致行為的某些偏頗，也可能因為過度集中某一個感官而產生一些特殊的現象。

比如說，很多人自然會看到一些畫面（inner vision）。也許是很美的天堂，或種種人間未見的異象，甚至可能看到未來的發生。

有人從內心聽到一些聲音，美得就像是天堂落下來的音樂（celestial music），甚至有時候是佛陀或耶穌在耳邊說悄悄話。有時候則是聽到別人的念頭，或是體會到未來的發生。

還有人突然聞到奇特的香氣，是人間聞不到的，而且喚起過去的記憶，甚至不只這一生。

也有人突然在口腔品嚐到甘露的滋味，既清甘又甜美，完全不是人間飲食所能帶來的味道。

甚至，有些人專注到一個地步，打破了感官門戶的界線。有人透過身體的觸覺，用手指或皮膚去讀取資訊，感應到一些訊息。或者耳朵竟然可以看，眼睛可以聽，而不受到一般神經轉達的限制。

有些人體會到各式各樣的境界和畫面，就好像進入另外一個空間。還有少數人，對別人氣脈感應特別敏銳，也可以治療或診斷別人的病，而被人認為有很深的療癒功夫，並把這樣的功夫當作修行的成就。

仔細觀察，這些體驗其實都離不開某一個感官的作用。比如說，透過眼睛觀想，我們會觀想得愈來愈細緻。因為我們觀想起來任何點，可以愈來愈微小。自然可以變成一個奇點，而跳出單純觀想的範圍。所以才會突然從觀進入未來時間的領域，而可以知道過去和未來。甚至在腦海化現一些相當精彩的現象，而可能從這裡衍生出「天眼」的觀念。

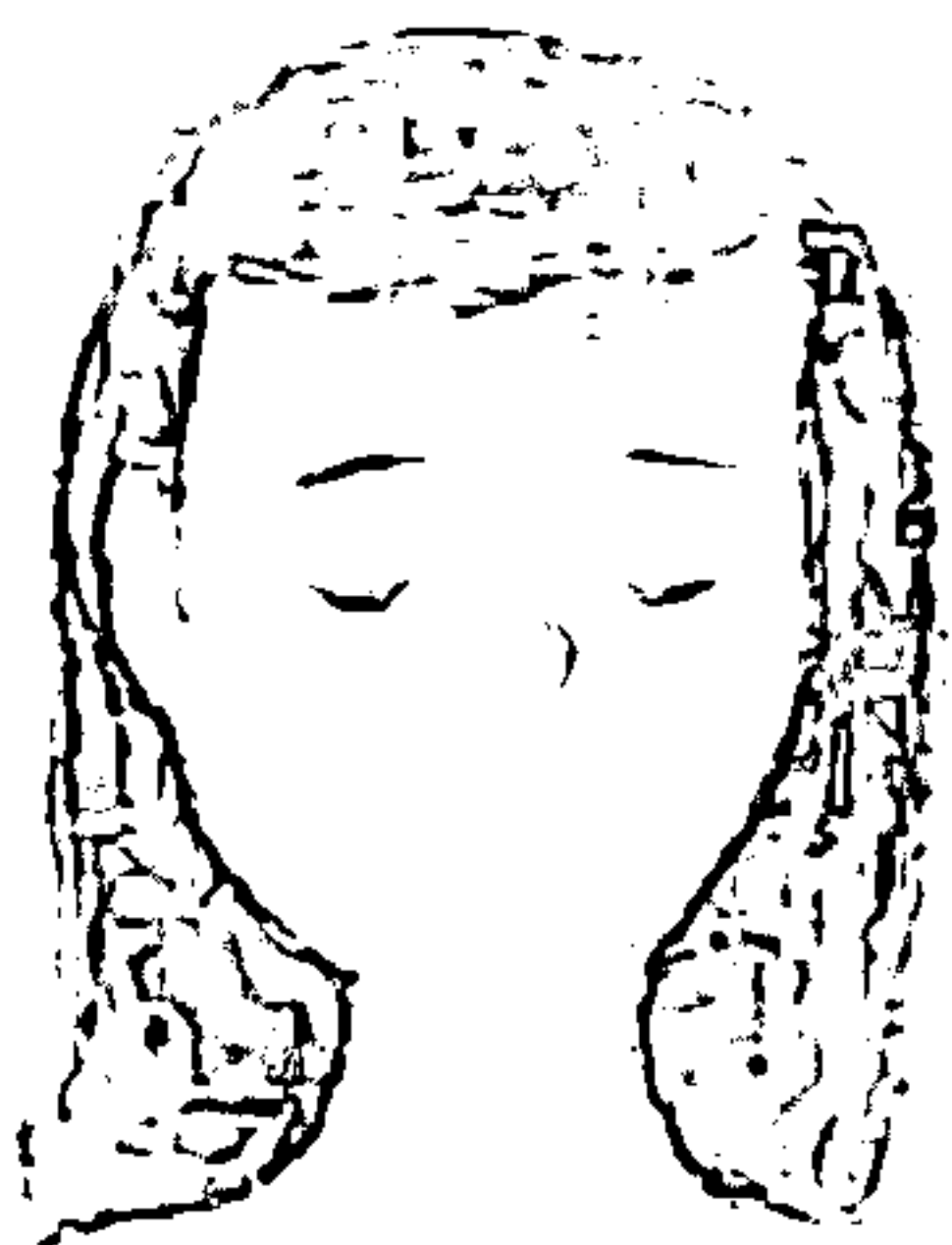
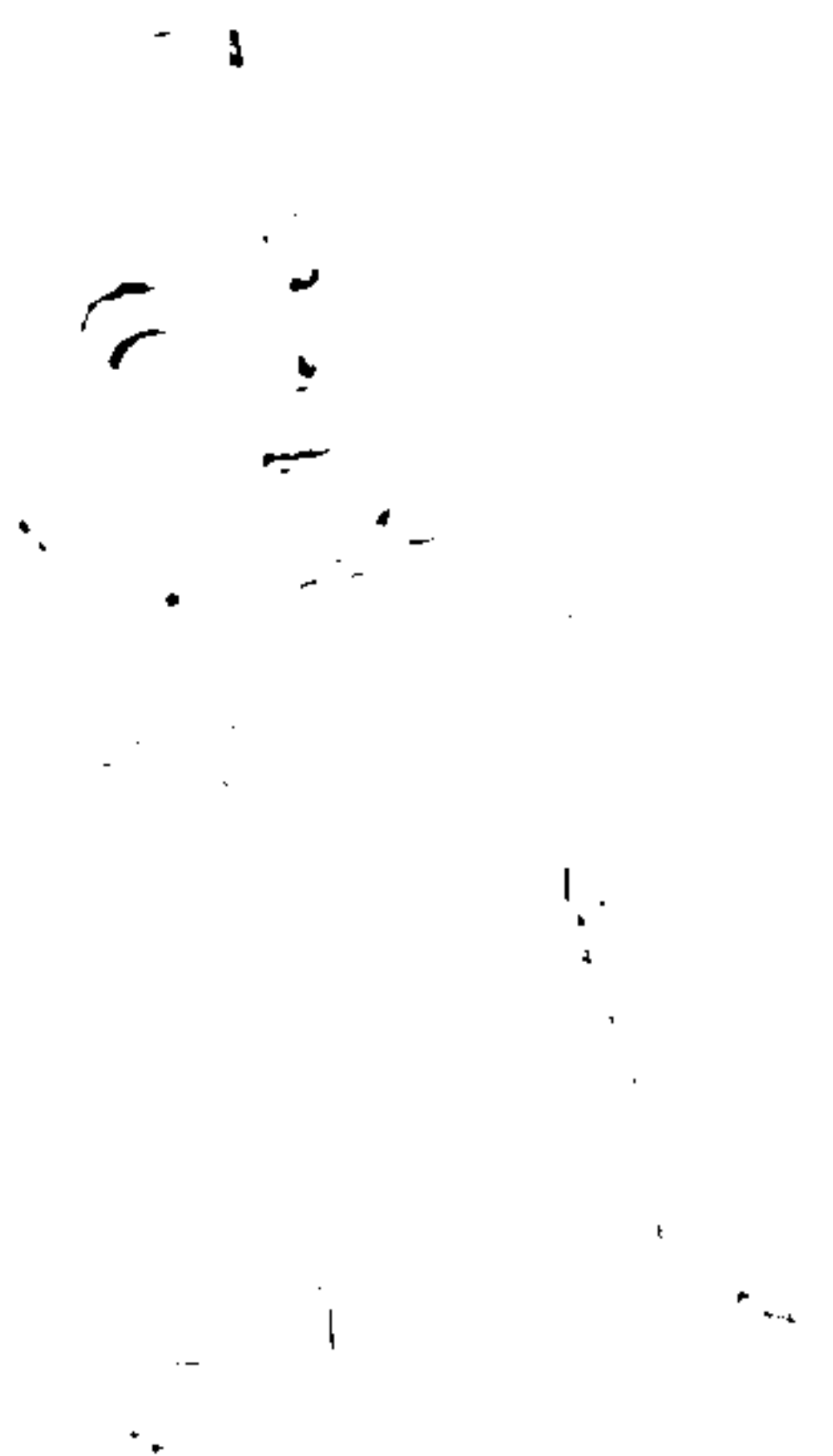
耳聽、鼻聞、舌嚐、身觸，也一樣的，都可以透過專注，從時一空某一個角落，再加上奇點的作用，好像跳出來或轉到別的地方。甚至結合多重的感官，相互連結，可以產生更精彩、更複雜的境界，是我們一般人難以想像的。

沒有錯，有這些功夫，其實已經相當了不起。代表透過專注，已經把靜坐的主體和對象，透過某一個感官合一了。所以，站在感官，有一個「超越」一般現象的體驗。

西方的密契家，例如蓋恩夫人（Madame Jeanne Guyon）、天主教的聖方濟（St. Francis）用「在」（Presence），同樣表達這種現象。一般是透過禱告達到這種合一。雖然採用不同的手法，最後其實都離不開合一或止的觀念。

除了五官帶出來的現象，還有人採用相反的策略，透過振動器、音聲或外在的刺激，讓人達到共振，認為透過共振可以入定。這一些作法，還是離不開五官的範圍，是透過五官得到某一種頻率的交流，而認為外和內的共振（其實還是在外在）可以帶來所謂的專注或定，一樣離不開我們前面所談的五官帶來的現象。

最可惜的是，一個人面對這些變化，也許心裡生出恐懼，或可能反而以為這代表了一種成就。甚至，



最遺憾的是，有些人碰到這些現象，會以為自己開悟了，就好像認為透過物質和現象可以表達心中最深的成就。

這種詮釋相當普遍，同時也誤導了許多人。不光誤導修行者自己，他身邊聽聞這個現象的人，也會誤以為這代表開悟，以為有這種表現就代表成道，把有這種功夫的人稱為老師。

我在這裡最多只能提醒——任何物質層面的變化，包括念頭、任何念相、情緒、感受、感官帶來的境界——無論多神奇、多微細、多超自然、多不可思議——都跟一體不相關。反過來，也可以說，它們還只是一體延伸出來的幻覺，本身對「定」和醒覺沒有一點代表性，最多只是反映功夫的經歷。

我這裡所稱的功夫，可說是一種本事，但最多也只是一種專注在某個時一空範圍的能力。然而，我這本書想表達的「定」，和這種時一空的專注一點都不相關。甚至，我敢這麼說——這種時一空範圍的專注，無論多麼微細、精彩，甚至愈微細、愈精彩，可

能反而帶來一個更大的阻礙，追加一個更高的門檻。

本來，回到一體是完全不費力的。最多是把時一空延伸出來的現象挪開或看穿，一體也就自然浮出來。然而，我們非要把注意力集中在時一空哪個點或角落，最多是把時一空凝固，把它變得再真實不過。

我會在這裡特別做這個提醒，因為我必須坦白說——最可惜的是，我到今天所見到的修行者，無論是初學，還是多年的老修，都離不開外在或物質的層面。都是透過「動」或「有」來看這個世界的一切，包括修行。所以，自然把全部的注意力擺到各種現象、境界、動態或狀態。

這種誤會不是哪一個文化才有。東西方幾乎一樣，都以為「有」的境界愈微細愈好。以為看到天使、佛陀、耶穌，聽到天樂，看到預言的景象或神通……這些變化可以表達自己的成就、衡量自己的程度或修行到了哪一個階段。

有些朋友不光認為這些微細的境界比較真實，還可能追求諸如靈魂出竅或中陰的狀態（bardo），好

像認為這些微細的狀態比人間更接近一體。很多人甚至會把這種微細狀態當作修行的目標來追求。這一點，就我過去所見，是無論新時代或傳統宗教都普遍有的誤解。

這麼一來，站在修行，全部可以追求的，自然集中在變化、「有」、經驗或經驗的內容。甚至，忘了自己為什麼要修定，連修行和練習專注的初衷，也都忘記了。

只是，一開始本來是希望專注，最多是透過時一空把專注落在哪一個點，希望透過不斷地專注達到淨化——讓腦休息，念頭消失——而讓「心」浮出來。想不到的是，透過這種練習，卻從本來什麼事都沒有，變化出一連串的事和現象。不過是把注意力從「有」，又帶到另一個「有」的角落。在這過程中，還認為自己很有成就。

我還見到許多修行者，不光是心不斷地搖動，在追求境界，身體還會不由自主地發出動作。要不擔心走火入魔，要不就是想解讀這些動作更深的意義。通

常我看到這些朋友，最多只會給一個擁抱，不會說他好，更不會說不好。最多只會勸他，把這些變化當作一個不重要的現象或過程，不要去抓任何意義。

修行，是讓一個人回轉到內心，從腦落回到心，而不是在肉體層面去取任何功夫或變化。

06

四禪八定所帶來的淨化

很多朋友懂佛法，也會提醒我「從《阿含經》來看，當時佛陀也談四禪八定」。古人談「定」的論也相當多，例如龍樹菩薩的《大智度論》、覺音菩薩的《清淨道論》、無著菩薩的《瑜伽師地論》、世親菩薩的《俱舍論》等等。所以，這些朋友自然把四禪八定當作修行的基礎，認為值得追求，希望我做一個解釋。

四禪八定的佛經經文，是由兩千多年前的古梵文，譯成文言文，精簡而不易掌握。我在這裡先以我個人的語言來解釋，同時也把原文放在附錄，方便有興趣的朋友查看。

我相信佛陀當時談四禪八定，是希望為講究功夫

的弟子帶來一點鼓勵——透過練習，可以體會到更微細的境界。等於是透過四禪八定，帶著大家接近無色無形。或至少讓弟子可以體驗到無念的狀態，透過這種基礎，帶來一點成就、一點信心，而可以繼續走下去。

畢竟，在人間，頭腦的作用太真實。從我的角度來看，佛陀談四禪八定，最多也只是當作一個淨化的基礎，讓身心淨化，讓一個人愈來愈清楚自己的情緒和欲望。看到，也就守住了。

「四禪八定」這個名稱，常會讓人以為四禪之後，有八種定。其實，佛教所稱的八定，是連同四禪一起算在內的。站在定的角度，四禪可以稱為「色界定」，而後四定則被稱為「無色界定」（梵文稱 *arupa jhānas*，*rupa* 是形相，*arupa* 是無形無相；也有人稱為「四空定」）。

比如說前四禪，從初禪到四禪，主要是頭腦的種種「動」和念相，也就是念頭和情緒，由粗糙到愈來愈微細。初禪是消失念頭，在沒有念頭的狀態下，一

個人自然開始體會到喜樂。二禪則進入更細的境界，連念頭發生之前的覺和觀，都已經可以停下來。我們除了念頭之外，還有情緒，而情緒都帶來一個反彈和萎縮，所以我過去才談「萎縮體」。三禪談「離於喜欲」——一個人安靜到這個地步，所有的情緒，都可以看到在反彈，而把它看穿，讓它消失。

四禪，身心達到合一，念頭和情緒都是平等，最多只是一個資訊。無論什麼念頭，不光是微細到一個地步，甚至會停止。進入一種很根本、很穩定的狀態。

一個人只要透過任何靜坐的方法，長期練習，可以專注一段時間，也就自然能體會到這四種色界禪的境界，而體會到這四禪的順序是完全正確。從比較粗的境界，包括快速的念頭、強烈的情緒，自然轉化到比較微細而慢的步調，讓念頭和情緒消失，甚至到最後會達到一種止的感覺。

在有些經典中，四禪的描述還會提到，就連生理上的作用，包括呼吸，也自然慢下來，甚至停下來。

這樣的描述並不是毫無根據。一個人在四禪的定中，不光是呼吸，包括心跳、腦波、代謝全部都會慢下來，讓我們感覺到幾乎是停止。

這些現象，我因為有醫學的背景，年輕時也相當好奇。非但透過各式各樣機會去觀察，接下來，也自己做體驗。一般人確實想不到，呼吸可以慢或微細到一個地步，而達到最徹底的深呼吸。吸氣特別深，特別長，吐氣也一樣，完全超出一般人肺活量的範圍。如果我們用氣球做一個比喻，一個大氣球只要一點點縮脹的變化，所帶來的氣流量，其實比一個小氣球的全部容量都更大。但從表觀來看，和我們一般呼吸急促的上上下下相比，幾乎就像停止，彷彿沒有在動。

心跳也是如此，因為全身血管都放鬆而擴大，心臟的步調也自然可以放慢，甚至停下來，一樣達到最高的效率。身體需要消耗的能量也一樣。所以，我過去在很多場合，才會把靜坐當作一種類似於動物冬眠的現象來談。

我會提到這些，是因為很多朋友讀到四禪或靜坐

現象的描述，可能會以為超過人體的極限，而不會想親自去實驗，這就太可惜了。

所以，從這裡也可以體會到，站在身體或物質的層面，我們離不開念頭也離不開情緒，是念頭和情緒組合的。透過四禪，可以把念頭和情緒分開，把它撫平，甚至消失。反過來，念頭和情緒消失，身體的變化也跟著慢下來，甚至接近停止。

從另外一個角度，我再借用《全部的你》的一張螺旋圖，本來是表示全部生命與感官的交會點，也就是瞬間。在這裡，這個交會點也可以當作感官所守住的一點。在四禪中，透過感官、注意力專注在時一空的某一點，注意力的焦點和這個點完全合一，自然把頭腦和情緒挪開了，才會有這種「止」的體驗。

再用另一個角度來說明，是因為透過這個點，不斷地專注，讓注意力不斷集中，自然會產生之前提過的奇點，讓我們的意識從一個迴路跳出來。

就好像這個點帶來一種扭力，造出一種新的迴路。也只有這樣子，我們才可以得到一種超越的感

覺。超越什麼？超越我們平常意識的作用和範圍。站在腦神經科學的角度，也就是跳出它平常慣用的神經迴路。

我個人對佛陀有最高的尊敬，他留下的所有經典，對我都是修行的手冊。所以，我在這裡想從意識譜的角度，再對前四禪做一點補充，並將後四定留到下一章討論。

我們仔細觀察，四禪還是站在有色有形的部份。一個修行者，站在有色、有形有相的層面，透過靜坐，進入愈來愈微細的境界。情緒的起伏愈來愈輕，從腦粗糙的「動」，變得愈來愈微細。

一般來說，四禪是連續而有階段的。從我個人的角度，可以說是一種淨化的過程。從身心粗重的「動」，取消一些心理障礙——包括欲望、判斷，各種執著。甚至包括一般認為是基本的心理功能，例如從有覺有觀到無覺無觀，從離苦，生喜樂，到不苦不樂。透過淨化，愈來愈微細，愈來愈專注。

一個人離不開時間的作用，才會透過記憶把過去

連串起來。再透過二元對立，不斷建立因一果的關係。讓我們對樣樣都有個判斷，而對任何不滿都有個反彈。甚至對喜事也有一個期待或歡迎，一樣都是情緒的反應。

仔細觀察，一個人如果沒有時間的觀念，這裡談的全部念頭和情緒，都沒辦法起伏。這些，嚴格講都是時間的作用。一個人如果隨時回到當下，他其實沒有念頭，也沒有情緒好談。

念頭和情緒的浮動愈來愈小，甚至只剩下很微細的部份，要透過特別觀察才可以注意到。比如初禪還有評估，二禪還有比較大的喜，三禪有微微的樂。四禪甚至連呼吸都停下來，但還剩下一點覺察。最後留下來的喜樂，和人間的快樂不一樣。不是情緒波動的樂，而是我在《不合理的快樂》提到的——寧靜的樂，而佛經稱「不苦不樂」。

也就是說，無論從思考或情緒的範圍來看，四禪循序漸進，一路減輕我們的反彈，才有這種穩重專注的境界。

07

從意識譜來談四禪八定

接下來的四個無色界定，或說四空定，分別是空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想定。也就進入了一個不同的範圍，或者說無色無形的範圍。

守住一個點，透過這個點和修行者合一，最後連整個時一空的觀念甚至任何觀念都解散，時一空也就突然消失。只是因為前面守住的點還在空間或時間的範圍內，所以在「空」的過程中，仍然帶著一個時間和空間的殘餘。讓人還略略偏重在時間或空間，自然會用永恆或無限大來表達，而有一種無色無形的味道。

比如說，空無邊處定，時間和空間帶來的實在感

消失，甚至帶來一種擴大的意識。從局限，開始有無限的觀念。識無邊處定，徹底從相對局限的意識範圍，擴大到無限大、永恆的地步。無所有處定，連無限大的意識，都可以看穿是空，本身沒有一個獨立存在可以支持它。非想非非想定，一切看到平等——「在」和「不在」，「有」和「沒有」，「空」和「有」，都達到一個平等。這些觀念都已經不存在了。甚至連「無限」的觀念都已經消失。

從我個人的角度來看，這些「無色無形」的定，在表達上還是相對於有形有相。可以用這樣的語言表達出來，所以還是在時一空的範圍內。雖然這些定本身沒有離開一體，但如果徹底站在一體，就不會用一種排除其他的語言來談，也沒有一個專注的語言好談。其實，任何語言可以表達出來的觀念，哪怕再微細，甚至表達無形無相的境界或狀態，本身一樣是二元對立，脫離不開有色有形的範圍，還是沒有完全離開時一空。

比如說，第五定「空無邊處定」，除了頭腦的作

用穩定下來之外，還進入一個「無色」的層面。但是，是誰在體會這個無色？

這本身還是腦的作業——還有個主體在體會什麼是無色，所以，最多也只是意識擴張，並帶來一種空間擴大的體會。而且，還是有一個「知道」。這個「知道」還是一個時一空的觀念、因一果的反應。

我們接下來看第六定，也就是「識無邊處定」。一樣的，誰知道「識無邊」？還是有一個主體在欣賞這個意識，還在見證，而突然可以體會到什麼是無所不在。

這本身，還是沒有跳出時一空。

第七定「無所有處定」，我用英文通常會稱之為no-thing的狀態（「什麼都沒有的意識」），也就是一個「空」的境界。這個被知道的「空」，本身還是相對於「有」——是站在「有」知道有一個「空」。這時候，念頭情緒起不來，所以有一個「空」的體會。然而，這個「空」和人間還是有個隔離，自然是「有」的對等，本身還是離不開時一空。

甚至連第八定「非想非非想定」，不但「知」已經消失，連「知道『知』已經消失」的觀念都消失了。但是，誰知道「知」消失了？又是誰知道「知道這個消失的」也消失了？它本身還是要有一個可以對照的參考點，哪怕再微細，否則不可能知道——連「知」都不成立了。

然而，我還是要特別提醒——站在一體，本來什麼都沒有，什麼都圓滿，就連四禪八定的分別都不需要。一切本來就寧靜，我們不需要再加一個頭。就連談「禪」和「定」，還是落在二元對立在說話。

我前面提到，四禪八定離不開時一空的範圍。也就是說這四禪八定是相當了不起的，要透過相當深的功夫，從不同意識層面來切入。從粗糙到微細，再到更微細，甚至到「沒有」。然而，這種比較本身，最多只是一種對比的表達。一樣離不開因一果，離不開投射。最後，頭腦的投射，也離不開局限、制約、二元對立。

這些「禪」或「定」的表達，落在語言的限制

裡，就連「無所有處定」、「非想非非想定」一樣受到語言的限制，自然讓人難以理解。再加上後人在理解上的退步，或理解的範圍離不開二元對立，也就是時一空，而使得後來對「定」的解釋落入二元對立的範疇。

我進一步推想，佛陀當時很誠懇地分享自己苦修的經過，透過四禪八定，他確實達到人間難以想像的寧靜。而且，是透過這種基礎，他才一步跳到一個沒有功夫、不費力的解脫或成道的狀態。

從另外一個角度，我們可以想像，儘管任何語言所表達的還是有相，但是，因為當時佛陀要為弟子帶出整個意識譜的觀念，最多也只能由有形有相和無形無相來區隔。而分別表達出「色界禪」和「無色界定」，或說「禪」(*dhyāna*)和「定」(*samādhi*)。

區隔了，佛陀接下來最多也只能否定任何觀念，任何定義。甚至，希望弟子們能否定語言能表達或念頭能想像的一切。在空間或時間或兩者的範圍內，都自然達到一個否定。透過否定，消失或放掉有限。

換個角度來說，前四個色界禪與後四個無色界定，完全是兩個不同意識的軌道。前四禪還是在一個二元對立的範圍集中注意力，而集中的程度愈來愈專注、愈來愈細，才會有初禪→四禪的功夫的成就，也可以說符合一個功夫的分階排序。後四個無色界定的不同在於，它站在一體、空、在、無限大、絕對在看這個世界，最多只是在一體不同的特質上著墨，本身沒有順序好談。

我再補充一點，後面這四個無色界定，和前面四個色界禪相較，確實更微細，而且不像色界禪還有一個階段和次第。無色界定，在很微細的層面，所以不受色相的阻礙，而可以隨時相互切換，沒有順序的問題。反過來，也可以從無色界定的任一個，跳到前面色界禪中的任何一個，不會有任何矛盾。

後四個無色界定，本來就含著前面四個色界禪，兩者並不是互斥。因為如此，當時佛陀才會用「禪」和「定」來分別表達，標示出兩個不同的意識軌道。而所謂不同的意識軌道，也就是——是透過「有」、

還是「空」來看這個世界。

這一詮釋方式，對於讀完「全部生命系列」作品的朋友，自然會領悟到，而讓全部的矛盾消失。

佛陀當年苦修，向許多老師求教。一年後，才進入第八定，而知道透過四禪八定，還是沒辦法解脫。要解脫，連這四禪八定都要超越。後來，也有人把這個狀態稱為第九定，我會在後面繼續說明。

回到前面提到的意識譜。醒覺，和二元對立不在同一個意識軌道，所以不受任何制約局限或二元對立的作業。很可惜的是，這是我們用人間的頭腦或邏輯，不可能理解的。

所以，四禪八定本身不過是一種表達。只是後人跟著打轉，會用左腦邏輯去強調每一個的重要性，而失去它整體的用意。

進一步講，只要用功夫可以得到的成就或意識狀

態，根本不可能離開二元對立。

而二元對立和醒覺或一體，還是不相關。

我本來也可以花很多篇幅，根據個人的體驗，將每個禪和定的關係做更豐富的分享和說明。但是，我總是認為，追求這些畢竟不會帶給人永恆的幸福或解脫。

只要去找，到處都有很豐富的文獻和資料。只是，無論怎麼引經據典去分析，都離不開功夫的層面。而醒覺與一體，永遠是功夫追求不來的。功夫所帶來的定，還是停留在某一個意識的狀態。站在一體，沒有狀態可談，也沒有點可以停留。

我在這裡，想分享的是沒有次第的意識，也就是一體意識。

功夫帶來的定，我認為還是要稱為小定。

由一體意識所衍生的定，沒有分段、沒有次第，我們稱之為大定。

其實要進入大定，比任何人想像的更簡單，甚至簡單到大家會質疑、會不相信。

透過大定，一體是活躍的。不受任何限制，也不可能用任何語言描述。

我今天會想傳達這本書，也是因為相關的文獻雖然多得數不清，但幾乎全部落在二元對立、功夫、「做」的層面，讓我感覺相當遺憾。所以，才想要透過這本書表達我自己的看法。

四禪八定本身是一個身心淨化的過程，不能講它沒有或不重要。但是把四禪八定當作最高的目標去追求，這本身是一個錯的理解。

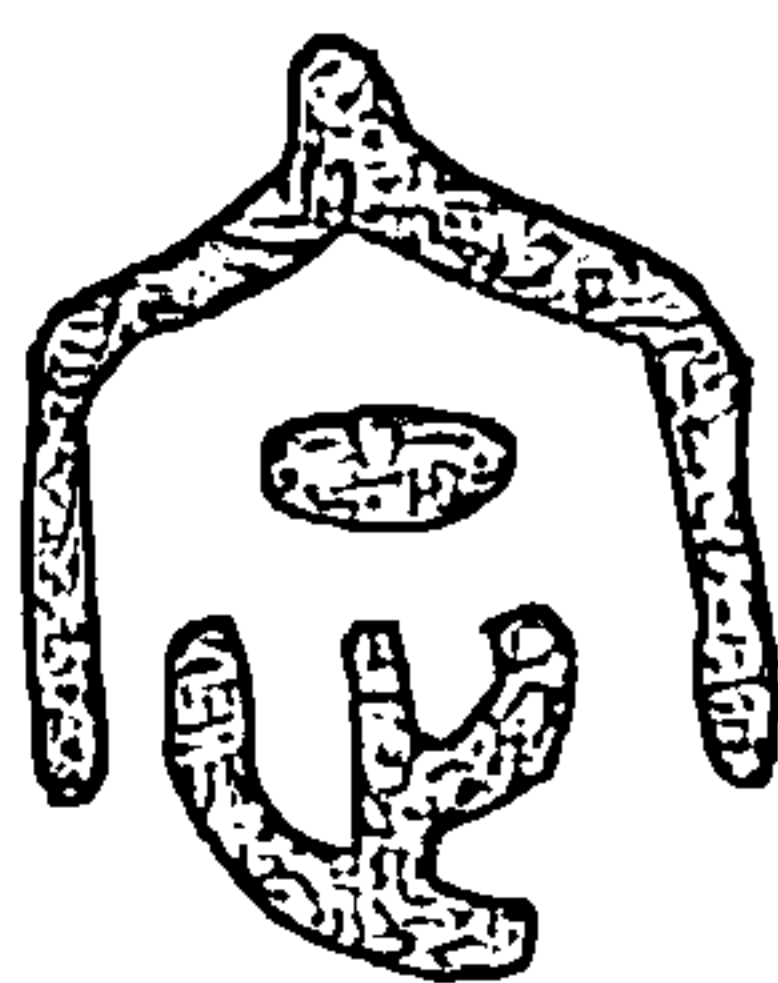
一個人領悟到真實，可以完全重現四禪八定，倒不需要一一去追求。四禪八定也就自然變成一個領悟的成就，而不是一個修行的目標。

08

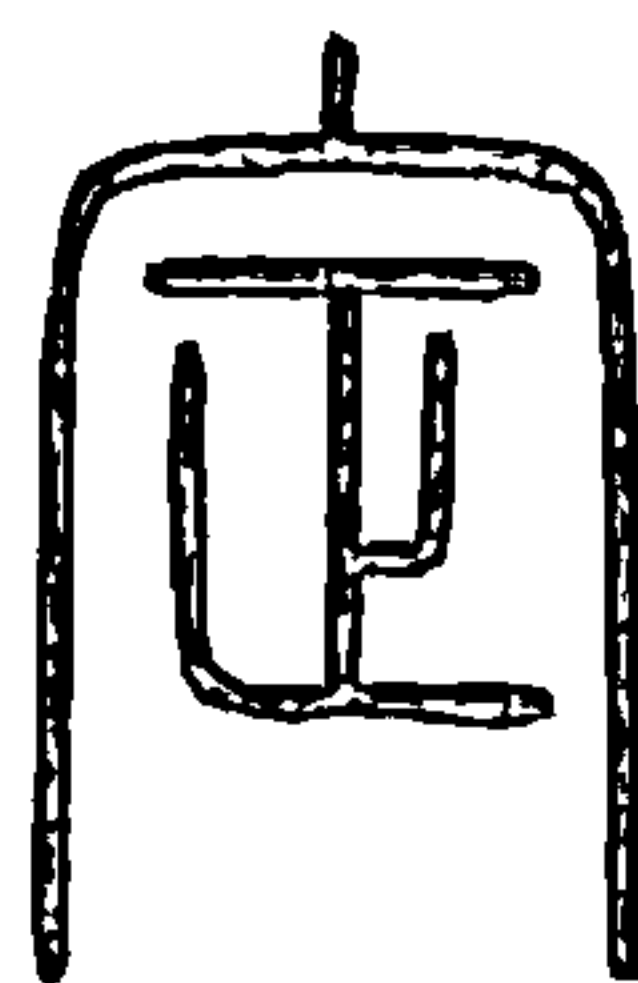
定，承載意識的工具



甲骨文



金文



小篆



楷書

「定」這個字最早是含著「住在」的觀念。就像從左邊開始的甲骨文、金文、小篆、楷書：字上方是房屋的象形，而下方是「正」，表示腳步走到的地方。整個字組合起來，表示人回到家中，帶來一種安定和平安。

這樣子解釋，雖然符合古文的考據，但少掉了一個很重要的涵義——用房屋來表達「定」，雖然也可

以，但這棟房子其實是可以動的。也就是它是一個載具，載著東西抵達一個安定的地方。所載的東西，也就是意識或覺知。也就這樣子，「定」就可以成為覺知的載具。它才變成那麼重要的身心轉變的工具。

用這個比喻談下去，我們自然會發現，這個載具透過意識守住的一點，可能是時一空的某一點，比如透過感官所守住的點。所以，「定」本身包含著感官的覺察，再加上覺察的對象。覺察和覺察的對象慢慢合一的時候，也就自然產生「定」的作用。

但是，有時候，這個載具所承載的東西，和載具本身是相同的。也就是透過意識，觀察到自己。也就是它突然守住自己，觀察到自己，體會到自己。這本身就讓意識做了一個徹底的轉變，轉到哪裡？轉回到自己。

也就是說，想問的人，本身就是回答。想要去找的東西，就是自己本身。這麼一來，從一開始，主體和客體就已經合一了。或者說載具，和目的，是同一個東西。最多只是透過意識體會到自己。因為這種體

會可以不斷地加強，等於是自己支持自己、自己滋養自己，這麼一來，最後只剩下自己。自己以外，沒有其他東西。也才自然可能用「我在」“I Am.”來表達這種狀態。這本身，就是前面談的大定。

這是我們用頭腦最難懂的。因為腦的架構，不允許這種循環邏輯的存在。頭腦要運作，一定要有一個觀察的對象，而這觀察的對象一定要和觀察者區隔。也就是有一個主體和客體，才可以發生作用。

正是因為如此，我才會寫這本書，做這個說明。

你或許還記得，我之前提過一個人醒覺，不是靠「動」，而是靠「在」，而任何頭腦的觀念都還是在動的範圍裡。現在，如果我又把「定」形容為帶著一種動力，你可能會想問，這是不是違反了這個原則？

這個答案其實很簡單，其實「定」唯一的「動」，最多只是帶著自己，去找回自己。也就是定的作用最多只是——把自己，跟自己，再加上自己，再加上自己，不斷地連貫起來。好像把每個瞬間所體會的自己串起來，變成一個永恆。也就是說，在，下

一個瞬間是在，再下一個瞬間還是在。一個人也就醒覺過來了。

我在第六章，曾經以螺旋來表達四禪八定所達到的專注。專注到哪裡？其實也可以說是專注到瞬間。有意思的是，我們隨時把注意力擺到這個瞬間，小定和大定也就合一了。也就這樣子，小定和大定的全部差異和矛盾也就消失了。

透過瞬間，可以活出小定，也可以隨時活出大定，也就自然活出永恆的現在。

定，就是「動」和「在」之間的一個共同點，一個連結。

透過大定，是定，定到自己，也是意識定到意識。這麼說，定和醒覺有什麼關係？是不是定可以帶來醒覺？

答案依然相當簡單——當然不可能。因為我們本來就是醒覺，只是自己不知道，或是體會不到。假如一個人本來不在醒覺中，而可以突然醒過來，這個醒覺也是靠不住的。醒覺是我們的本質，是有念頭才把

它蓋住了。

所以，定的作用最多只是讓我們體會到醒覺或自己，而透過它，每一個瞬間隨時都可以體會到。最多只是這個作用。

所以，一個人懂了這些，真正醒過來，也不用從定著手，是多餘的。

反過來講，我們也可以說，定可以自然變成醒覺的成就。它是什麼都不用去做，自然有的。

這一章，可以說其實已經把「定」這個主題談完了。但是，我總擔心還是不夠清楚。接下來，我會把步調慢下來，把這個題目打開。

09

定，其實比任何人想的都更簡單

定，最多也只是 abiding by the heart，停留在「心」。這本身就是靈修與宗教最高、最想追求的狀態。

透過不斷地「臣服」和「參」，「我」自然會被吸收掉、吞掉。

「我」一消失，「法」也跟著消失了。

反過來，任何可以稱之為「法」的，還是從「我」延伸出來的。

我這裡談的「法」，是二元對立所建立的全部邏輯、語言、思想、或知識。我記得很年輕時就看過「無我」「無法」這種表達，甚至有老師特意強調兩者的區隔，以及各自的重要性。當時我就知道，這種

解釋還站在一種理論的層面。其實，只要無我，接下來不用再去追求無法。

任何法，自然都消失。

嚴格講，連世界甚至宇宙都消失，哪裡還有一個法可談？這本身就是一個矛盾，或說不必要的區隔。

所以，站在修行，最多只要面對「我」。

過去大聖人留下的 *sādhana*，最多也只是把「我」化解、解散。

這個人間，是「我」投射出來的。我們一切的痛苦，也都是「我」製造出來的。只要有「我」，就自然有因一果，也自然有時一空。有了時一空，接下來有世界，有宇宙，有生命。所以，只要還有「我」，我們當然還受因一果的作用。也因為這樣子，還有一個「不動」、「在」、「一體」甚至「定」或是「法」好談的。

只要「我」被看穿，我們自然會發現本來一切都安靜，根本就沒有什麼好特別叫做「定」的。本來就只有定，也就是說——一體本來就在定中。

因為一體，意思本來就是沒有二體或其他獨立的體。一體包括一切，而「定」最多只是反映它無所不知、無所不能、無所不在的功能。如此一來，沒有另外一個「不定」好談。也不用在一體頭上再加一個「定」。

這些話，可能用邏輯很難懂。甚至在腦的層面，帶來一個沒辦法解答的悖論，造出表面上的矛盾。但是，站在心的層面，這些話就能聽懂。

別忘了，頭腦的邏輯和一體站在兩個不同的軌道，一個是有限，一個無限；一個相對，一個絕對。

想從相對看到絕對的一體，必須站在相對、又同時跳出二元對立的邏輯範圍，這本身就是不可能的。

我才會說，停留在「心」。一切，回到「心」。接下來，最多只有「心」。本身是最高、最完整的定。

它本身就是定到底，沒有其他地方可以再定下去。

也因為這樣子，我才需要再重複一次——一體本

來就是全在，是無所不在；全知，而無所不知；全能，而無所不能。

根本沒有一個「我」，可以獨立於一體之外存在。「我」本身就含著一體，沒有地方、沒有角落不含著一體。

這一點，是我們一般用頭腦最難理解的。因為我們是站在一個局限的邏輯（finite），來看著無限（infinite）。透過頭腦，不可能跳脫這個局限。

前面說「修行只要面對『我』」，其實，就連這句話本身都是多餘的表達。

因為只有一體才真正存在，其他即使不說是虛幻，最多也只能說是不成比例，而且無常。在一體的角度來看，我們的人間只是眾多可能性中相當渺小的一個。沒想到，我們卻把所有的精神都投入在這一小點。

然而，只要把頭腦的架構挪開，不再讓它成為一個阻礙，自然會發現——一體從來沒有離開過。也就自然像陽光一樣照出來，而你我也就自然在定中。

這樣去表達，我們也可以把「定」當作「在」或智慧。我過去才說，定是一個「在」的成就。

真要說有什麼不同，「定」和「在」的些微差異在於——它還含著一個「動」的扭力。也就是說，我們把意識扭轉到一體，把一個局限、二元對立的意識挪開，讓腦自然落回或扭轉到心。

所以，過去的聖人還會把「定」當作一個功夫、一個練習來談，是因為它本身還含著一種「動」的意念。

但這些，最多只是勉強用語言去表達「定」。畢竟站在一體，沒有「動」，也沒有「不動」，更沒有「在」或「定」或「智慧」好談的。

前面談的這些話，與過去少數的大聖人所談的，完全是一致的。例如，禪宗的六祖說過「我此法門，以定慧為本，大眾勿迷。言定慧別，定慧一體，不是二；定是慧體，慧是定用……」也就是說，定和慧是兩面一體。

假如六祖在這裡，我會跟他開玩笑，把話反過來

說——慧是體，定是用。畢竟，體和用兩個都不存在。一切本來就完美，沒有本體和作用的分別好談的。

10

活在一體，也就活在定

我知道，無論重複多少次，你我還是很難相信一體是唯一的真實。而且，一切都是從它延伸，早晚都要回到它。

這一生可以體會到的一切，無論是透過看、聽、聞、觸、嚐，加上念頭的想，都是「我」投射出來的。

最奇妙的是，「我」本身也是五官加上念頭投射出來的，兩邊互相強化自己。

可惜的是，這個觀念，我重複了這麼多次，相信你我充其量還是當成一種理論或比喻，認為跟現實生活的考驗一點都不相關。

也就好像一個人在沙漠，明明體會到水、綠洲裡

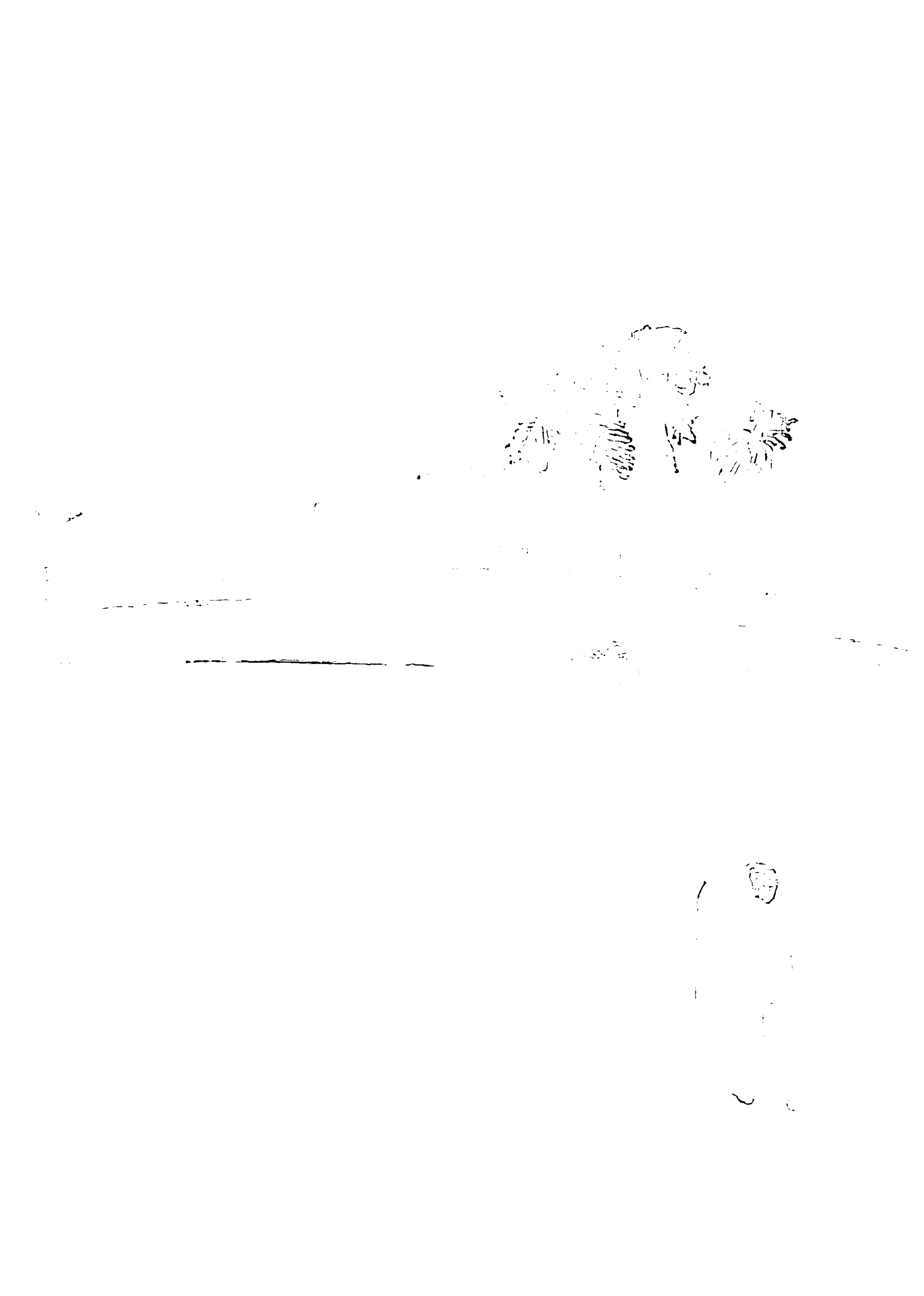
的駱駝都是海市蜃樓、是幻覺，但捨不得把這幻覺丟掉。隨時會忘記一切都是幻覺，堅持著水、綠洲、駱駝隨時存在。要從這一個虛的現實，投射出更多、數也數不清的其他虛的現實。堅持著要在這些虛構的真實裡，尋找人生的意義。

我們仔細觀察，人間明明是虛幻，但我們要透過娛樂、媒體、網路、電影、電視、小說、評論不斷強化這個虛的境界。從一個虛的境界產生更多虛的現實，變成我們稱之為「人生」的劇情。

這些劇情逼真到一個地步，甚至，人寧可回到人間的夢——你我塵世的夢——去扮演夢中虛構的角色，繼續延續這個夢的重要性。認為這裡所談的一切，包括醒覺，和自己夢中的現實不相關，還要延伸更多的虛的境。

這是我覺得最不可思議的。

也因為承認虛的境界是真實，才需要產生一個「定」的觀念，想修正這個不完美的現實。頭腦想得出來的、最徹底的修正——也就是希望從虛幻走出



來，希望從虛幻轉向真實。甚至期待透過「定」可以更容易、更有效率地專注、看穿這個幻相。

然而，沒有什麼好修正的。一切都是幻覺，連「定」都不存在。

一般對「定」的說明，包括後人種種的論，還是把「定」建立在二元對立之上。因為我們講到定，馬上會覺得是「動」的對等，也就是「不動」，才造出那麼多誤解。

梵文有一個詞彙 *nirvikalpa samādhi*，是無思無想的三摩地（no-mind *samādhi*），也有人稱為「無想定」。佛教的四禪八定，從某一個層面，也一樣帶著這個觀念——透過四禪八定，讓頭腦踩個剎車，將念頭消失。而透過念頭消失，自然得到一個超越的觀念。

然而，這種無思的境界，最多還只是一個「思」或「念頭」的對稱。還是站在二元對立，從「有」進入「沒有」，透過「有」體會到「沒有」。是透過念頭，去體會無思、無想。

這一來，「超越」就變成了頭腦一般意識的反面；而所謂的「入定」，則是從原本有思有想的「有」，進入到無思無想的「沒有」。

這種定，最多只能說是暫時的定，我前面稱之為「小定」。

也就是說，即使頭腦被心吸收掉了，短期內沒有念頭，但念頭早晚還是要浮出來。浮出來了，一個人和本來一樣，還是無明，還是投入人間，還是認為樣樣都堅實，還是離不開因一果。

因為如此，拉瑪那·馬哈希（Ramana Maharshi, 1879–1950）特別重視 *sahaja samādhi*，我則稱之為 *maha samādhi*，也就是「大定」或「最高的定」——腦徹底被心吸收，完全失去它的身分。也就是說「我」的根徹底被切掉了，再也沒辦法起伏，這種斷

離是徹底而永久的。¹

但有意思的是，雖然再也沒有「我」的觀念，然而，這個身體還在，非但可以運作，甚至運作得更好。只是，再也沒有一個「我」作為主宰。最多，只是心或一體帶著這個身體走。走到哪裡，有什麼成就，或沒有成就，也沒有一個「人」在意。

這種定，也就是佛陀當時所說的「滅盡定」(*nirodha-samāpatti*)，也就是他個人成道的定。後來的人稱為第九定，也只是如此。

1 | 當初佛教東傳，大譯師在譯經時採用音譯「三摩地」或「三昧」來表達 *samādhi*，而非意譯成「定」，也是因為 *samādhi* 的含意不只是「定」在中文裡衍生的「落到一個小點的專注」能夠完全表達。後人的論述都用「定」來談，難免也就失去了 *samādhi* 更廣的意涵，甚至衍生許多誤解。

原本我想在書中保持 *nirvikapal samādhi* 和 *sahaja samādhi* 的原文，或採用現成的譯法「無想定、無想三昧」和「俱生三摩地、自然三摩地或本然三摩地」。但現成的譯法其實並不廣為人知，採用原文又可能造成部份讀者的不便。所以，我也只好在本書採用「大定」、「小定」，希望能更完整地表達 *samādhi* 所代表的意識狀態。

這時候，一個人才徹底醒覺。

醒覺了，發現沒有人醒過來，沒有一件事叫醒覺，當然更沒有東西叫作「定」。就連「大定」或說滅盡定、*sahaja samādhi* 都不存在，因為沒有「人」可以體會到「定」。

最多只能講——定，再加上定，再加上再加上定……一路，定到底。

這本身，才是大徹大悟。

回到「滅盡定」，「滅盡」這兩個字也許會因為一般的理解而造出誤會，讓人以為滅盡定談的是一種「消逝」或「沒有」的狀態。這種誤解，本身不光是帶來「相對於『有』」的印象，而且還是離不開「動」。

我多次重複，從「有」和「動」絕對沒辦法進入「空」或「一體」。是輕輕鬆鬆把「有」和「動」挪

開，「一體」和「空」自然浮出來。

因為「有」從來沒有「沒有過空」，從來沒有「沒有過一體」。

「滅盡定」的滅盡，最多也只是表達一切的平等。是「萬物」和「一體」的平等。「有」和「空」的平等。甚至「思」和「無思」的平等。在這種平等當中，念頭再也不起伏，因為沒有一個落差（gradient）可帶來一個動力。

一般在時一空的範圍，要產生一個落差或差異，才可以產生一個動力。「我」其實就是透過差異，才建立起來的。「我」跟周邊的落差，「我」跟其他人的差異，「我」跟一切的差異……假如任何差異突然消失，那麼，最多只剩下寧靜。甚至，連「法」也跟著消失。

然而，這種表達，最多是在人間和時一空的範圍作個描述。比較難懂的是——「萬物」和「一體」、「有」和「空」、甚至「思」和「無思」是在兩個完全不同的意識軌道，而這兩個意識軌道並非對稱。前

面提過，一個是站在相對、局限、無常，而另外一個是絕對、無限、永恆。

「萬物」和「一體」的平等，「有」和「空」的平等，甚至「思」和「無思」的平等，是頭腦不可能透過二元對立可以理解的。我們最多只能說，一個人進入這種定，連一體和時一空都再也不是對立。兩個可以同時存在，或者說，可以同時不存在。

這樣子，突然打破所有的門檻、所有的阻礙、全部的矛盾。這麼一來，一個人隨時可以在「有」和「空」。無論「有」或「空」，都不是一個排除其他狀態的狀態（exclusive state）。所以，也沒有一個地方好專注或定住。

要提醒的是，這裡談的「大定」和一般的觀念剛好相反，是哪一個地方都不定住，才是大定。

再換個角度來談：一體在一個絕對而無限大的軌道，而「有」，最多只是二元對立相對的意識產物。只要可以用語言、念頭想出來的東西、境界、經驗、感受，其實都離不開二元對立。

要進入「大定」，我們最多只是輕輕鬆鬆地否定一切。輕鬆的否定，也只是輕鬆地不去抓這個人間的任何東西。

雖然是輕鬆的否定，但在「大定」中，全部矛盾都消失了，包括專注不專注、停留不停留。

因為這些觀念相當重要，我這裡必須再次強調。一個人隨時可以達到專注，然而這個專注不是停留在任何狀態或境界，甚至不是一個功夫的成就，更不是去消逝什麼。

其實。他哪裡也沒有停留，也就是無所不在。

哪裡也不停留，或無所不在，時一空跟著消失，「我」也就消失它的作用。

所以，前面提到「我」的根切除，其實最後也沒有什麼東西可以除。最多只是一個人清楚地知道「我」是個妄想，而且不斷地知道這個事實。「我」也就自然沒辦法作用。所以，沒有什麼要「除根」的。

這本身又是一個顛倒的觀念。

一個人充滿信心，對真實沒有質疑，才進入大定。這也就是虛雲老和尚五十六歲開悟時所說的「頓斷疑根」。

因為一個人在這種大定中，都隨時在永恆的現在 eternal now，也就自然打破因果、打破時一空、打破「我」的作用。

小定透過功夫，也可以體會到永恆的現在。但是，他有時候會退回來，回到人間，而讓時一空和因一果延續它的作用，而「我」當然也跟著這麼起伏，而回復它的作用。

而大定，雖然說不是專注在一點，但其實也是專注，只是專注在哪裡？專注在一體。

「專注在一體」這種說法，也就是在表達「無所不在」。跟我們一般想的專注到某一個點、某一個境界，甚至發展出四禪八定的功夫，剛好顛倒。畢竟，在一體中，沒有什麼東西可以定住。

大定，或許更正確的表達，是「非定」或「否定」。也就是說，這個人間沒有任何東西、任何觀

念、任何念頭、任何感受、任何知識值得守住，樣樣都可以放掉。放掉了，大定才會浮出來。

所以，和一般的想法又剛好相反——透過「有」所得到的「小定」，本身最多只是透過「動」或「不動」而得到，這可以跟大定做個區隔。

最有意思、而且和我們每一個人所想的又再次顛倒——其實，這裡所稱的大定，比小定更不費力。

事實上，小定是費力，反而不自然；大定，才是你我最自然的狀態。

小定要透過苦修、練習才可以得到，反而是更大的工程。

然而，大定，我們天生就有，不會生出，也不會消失，沒有生，也沒有死。我們最多只是把它撿回來，其實是最不費力、最單純、最放鬆、最舒暢、最寧靜的狀態。

11

定，是不費力地專注在一體

從這個角度來談定，全部的矛盾，也就這樣子消失了。

醒覺了，活在大定，一個人最多只能像佛陀當時所說的「自知自證」，也就是——自己支持自己，自己證明自己，自己圓滿自己（Self-supporting, Self-evident, Self-complete）。這裡談的自己，不是「我」的自己，而是從一體的角度在看——如果一體可以講話，說的也就是這個。

這幾句話的涵義，用幾本書也表達不完。我最多只能說一體本身是圓滿、是完整，不允許甚至不需要有任何其他的「體」跟它做一個區隔或隔離。

一切都屬於它，一切都離不開它。

也就好像一體圓滿到底，沒必要有其他的體（包括你、我、人間、一切我們可以想像的）。所以，過去很多修行者認為——這個身體跟一體好像是兩回事。這種觀念，本身就是個大妄想。身體本身是一體延伸出來的，「我」還是一體的一部份，而不構成一個獨立的存在。

所以，才會說，站在一體，「我」是不存在的體。不用刻意把它處理掉，它本身早晚會消失掉自己。

也就是——一切，只有一體。

再一次強調，在一體，甚至沒有無思無想好談。念頭來，念頭走，沒有帶來什麼矛盾。念頭本身不是問題，它自然變成最好的一個工具。用過了，接下來也可以把它攔著。

佛陀所說的「滅盡定」或後人提到的 *sahaja*

samādhī，也就是本書提到的大定，還含著另外一個祕密——一個人充分知道，人間最壞的狀況、最好的狀況、各種好好壞壞的狀況，都有個共同點。這共同點就是一體，或全部。

這個共同點（一體、全部）跟眼前的狀況、或狀況的內容一點都不相關。

我們的注意力，通常全放在瞬間帶來的狀況——它的變化、條件、高低、好壞、起伏——這些我們稱為「意義」，而忽略了生命的架構是一個不動的背景或不動的整體。而且，這個整體一點都不受瞬間內容變化的影響，是在頭腦認得任何知覺或聯想到意義之前，就存在的。

這一點，本身就是頭腦最難理解的。

我在第二章提過，頭腦可以理解的範圍，都離不開因一果，也就是說我們全部的注意力都專注在人和人、事情和事情、東西和東西、人和事情和東西之間的連貫性。我們隨時透過發現這連貫性，才可以得到一個理解，或從理解推出一個意義。

想不到的是，就是這個「理解」或所謂的「意義」本身束縛、綁架了我們，讓我們跳不出來。

其實，在任何理解的當中，有個絕對的存在，不是用一般的邏輯可以注意到。它隨時都存在，我過去用「銀幕」來比喻。

我們的注意力全部關注銀幕上的畫面，從來沒有注意到後頭始終不動的銀幕。畫面跟著每個瞬間在走，銀幕沒有動過。

念頭生生死死，任何狀況來來去去，但生命的銀幕或背景從來沒有動過。沒有生出來過，也不可能會消失。

要找回「定」或「醒覺」，最多也只是把注意力輕輕鬆鬆從這些畫面挪開，落回生命不動的銀幕。

這裡說「挪開」，也不正確。因為挪開還隱含著「動」或「做」。其實，連挪開都不需要。

在每一個畫面（人生的情節、故事、遭遇），一體都存在。所以，最多只是讓一體自然浮出來，而讓我們可以體會到，一體隨時和任何現象重疊

(superimpose)，也就是一直都在。

這麼一來，所謂的專注，最多是自然達到一個平等——前景和背景的平等。前景沒有特別重要，背景也沒有特別重要。前景和背景的區隔，其實還是頭腦的投射。

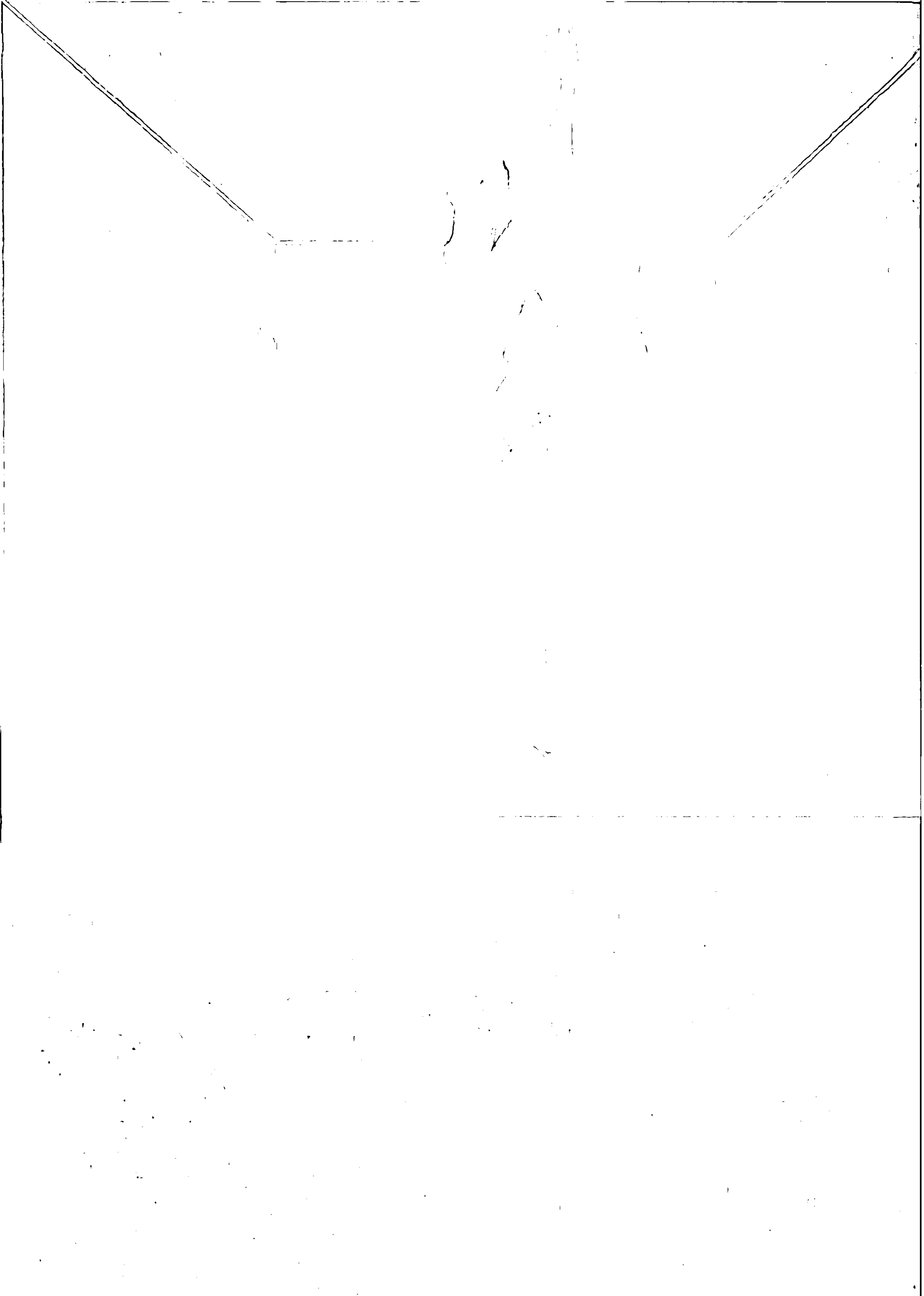
這一來，我們最多只能說，全部都存在，全部也都不存在。

一切寧靜。

正是因為如此，我才會說醒覺或「定」比什麼都簡單，比什麼都不費力。但，只要我們「動」，刻意去費力，就又回到銀幕上的變化，也就自然讓注意力失掉重點。

隨時找回銀幕，可以說什麼都沒有發生，因為它不是透過「發生」、「變化」、「生死」可以找回來的。最多只能說——用最不費力的部份，我們退或滑回一體，落回在心。

遇到人間稱為最不好的狀況，也是如此。見到最好的狀況，最多還只是如此。重要的是，全部答案，



宇宙全部的祕密，都在自己可以找到，而這個自己——是一體，倒不是「我」的自己。

這麼一來，在最壞的狀況下，一個人自然也可以活出「定」。在最好的狀況下，還是可以活出「定」。這種「定」和人間的任何狀況，一點都不相關。

這種定，才是我心目中的「大定」。

在這樣的大定中，突然之間，也沒有任何獨立、專一、非此即彼的狀態好談。沒有任何東西好談，也就是連一個「否定」或「非否定」都不存在。沒有一個「法」或「無法」好談，甚至連「我」跟「無我」都是多餘的。

任何狀態，可以談或想出來的，還是落在二元對立。本身無異於做一個隔離、區別的動作。

這樣子談下去，其實連「大定」本身都是一個虛妄。甚至，「我」最多是一個可能，是數不盡的可能中的一個可能（我們可以稱之為妄想），一樣不存在。

所以，前面才會說——「我」被化掉或「我」的根被切除，最多只是一個比喻。充其量只是表達一個人徹底領悟，只有一體是真的，而全部、過去、乃至眼前所看到的「我」都不存在。

是站在一體，才會說「我」的念頭，再也起不來了。因為在還沒有起來前，已經徹底知道「我」是個大妄想。最多只是讓眼前的身體，完成它自己所含的業力。

站在大定，連「心」和「腦」的分別也都消失。就是在腦的層面，也可以隨時活出心。或是反過來講，在心中，整個宇宙，包括你我，都同時存在。

就像前面提到銀幕的比喻，也就是銀幕的背景（心）存在，銀幕上的畫面也存在。換個角度，銀幕不存在，上面的畫面也不存在。一切，都是平等的，都是安定、平靜的，沒有帶來任何矛盾。

這麼一來，一個人徹底領悟到，萬事萬物可以從空延伸出來，而從萬物，每一個都可以體會到空。

一個人這樣子，也就徹底自由了。

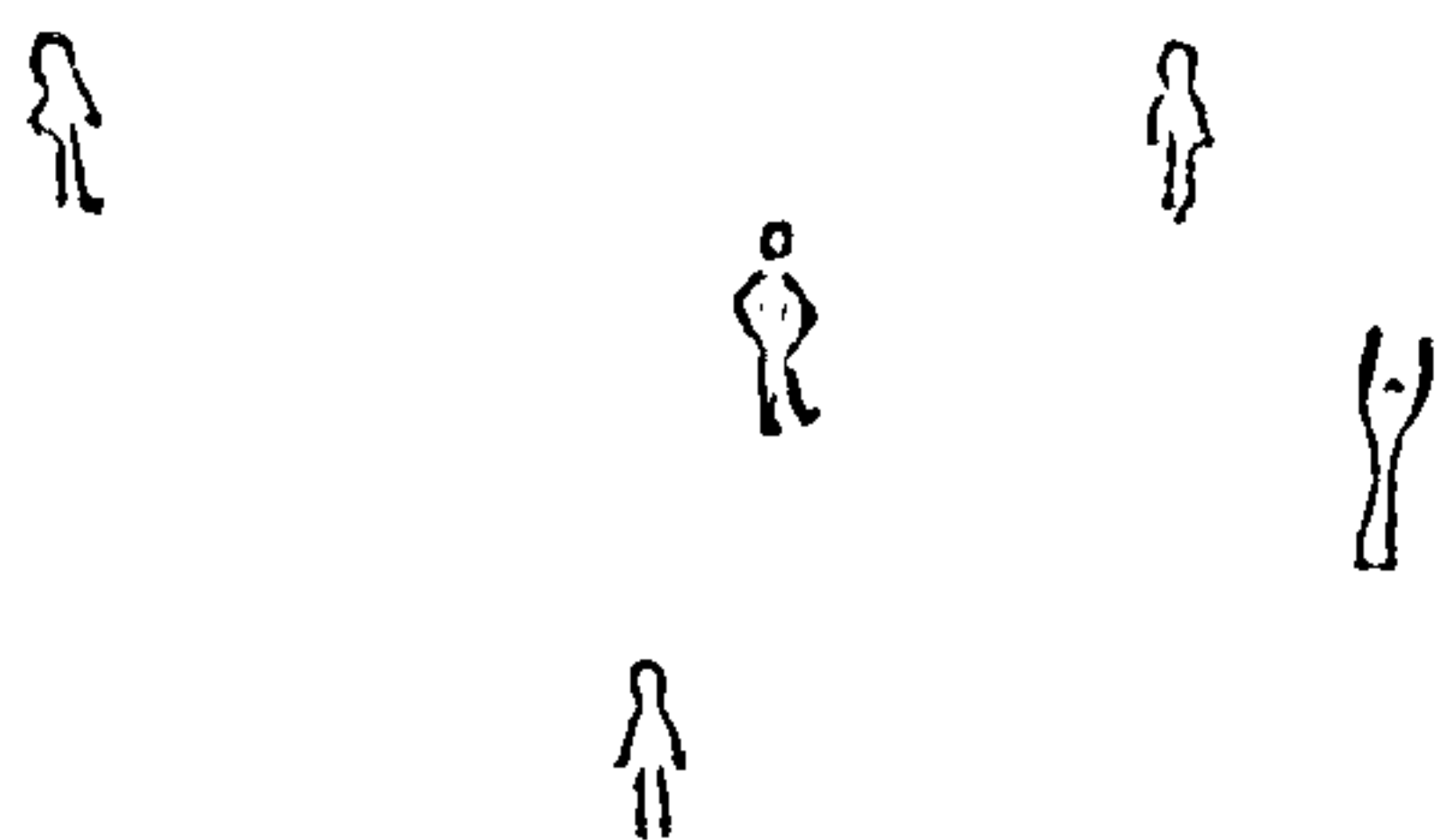
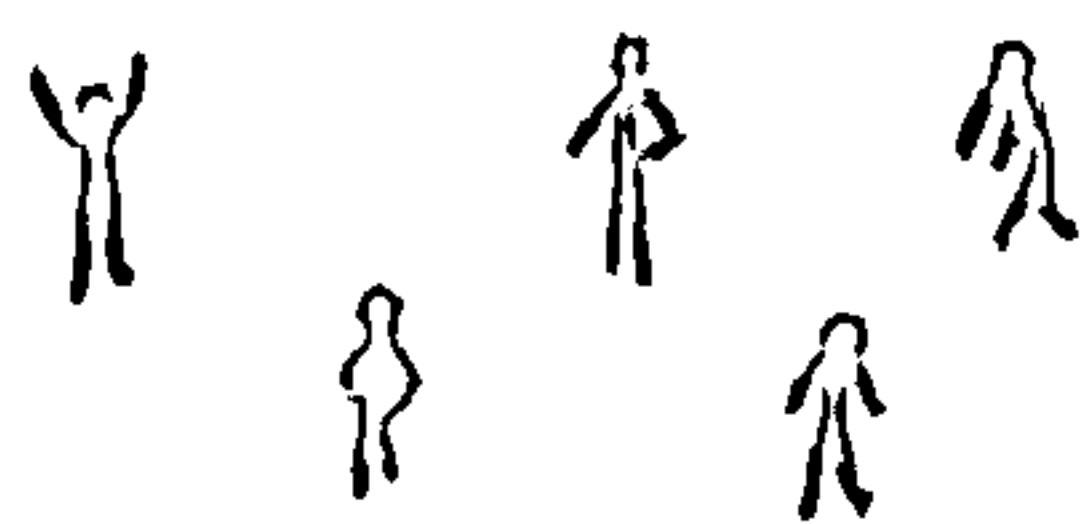
說到銀幕和舞台的比喻，我前面也提過前景和背景是平等的。其實，就連這句話也只是一種比喻。站在整體來看，後面不動的銀幕，是遠遠大於前面所變化的演出。一個比較好的解釋，也許就像下一頁的圖——我們的人生的故事，包括任何變化，任何人、東西可以體驗的，遠遠小於這個銀幕，最多是無限多可能中的一個小的可能。

最可笑的是，是透過狹窄的五官，再加上念頭（念頭也只是因一果的組合），我們寧可拋開不成比例大的、絕對的一體——無法形容，最多只能稱為「在·覺·樂·愛·寧靜」——非要選擇投入一個狹窄的人間，帶給自己和別人數不完的痛苦。

找到後面的銀幕，比任何東西都更簡單。因為它在每一個動作、每一個畫面隨時都存在。我們最多只需要——臣服。

最後，連銀幕的比喻都不正確。其實，比銀幕更大的，在後面的，是空。

一體，最多也只是空。



12

大定和小定的差異

大定其實含著另外一個關鍵，也就是全部現象的平等（equality of all phenomena）。

這一點，我們以頭腦很難理解。不光是人和人、事和事、物和物表面上的平等，更深的平等其實是同時看穿——無論眼前的是人、事或物，最多還只是資訊的傳達，是五官再加上念頭所組合的，最多也只是資訊。

資訊和資訊之間，其實沒有什麼差別。最多是電子的訊號，透過腦的處理擴大，並沒有絕對的重要性。

前面這幾句話，對一般人而言，已經超過平常的理解。更難懂的是，人類透過頭腦會指定不同的意

義，自然會去定位、排列任何現象。從我們的邏輯來說，人當然比動物、東西更重要，而所謂的「事」也就是人和人之間透過互動所造出來的。所以，我們通常會把眼前的事做一個排列——重要、不重要，而由此將我們的注意力綁住，逼我們在事相的層面尋求一個解決。

所以，談到人、事、東西都是平等的，這觀念本身就是頭腦會去抵抗、反對的。我們甚至會認為這種想法不符合常識。

然而，活在大定，這卻是事實——沒有一件事、一個人有絕對的重要性，樣樣最多也只是幻想。透過這些幻想，最多也只是看到自己——不是「我」的自己，而是一體。

可以這麼說，也就好像是一體看到一體，一體回到一體，一體延伸到一體，最多是一體包括一體。

最後，什麼都沒有動，什麼都沒有發生。

進一步，比這個還更難懂的是，這個平等還延伸到「有」和「空」（也就是前一章提到的畫面和背

景)，連「空」和「有」都是平等。

「空」也含著「有」，「有」也含著「空」。從「空」延伸出「有」，從「有」也延伸出「空」。兩者其實是兩面一體，從來沒有分開過。

這些話不是理論，一個人在大定，確實是這樣子覺察到一切。

一個人，「我」完全消失，落在心，或前面所說的「腦」完全被「心」吸收，會突然發現——過去的矛盾自然全部跟著消失。

有時候，他從「心」延伸出「動」或「想」，自然會產生腦部的作用。但是，這種念頭的起伏，對他完全不會造成矛盾。一個人在大定中，徹底知道頭腦的意識和一體意識是兩個不同軌道，而兩者可以同時存在，倒不是非此即彼。

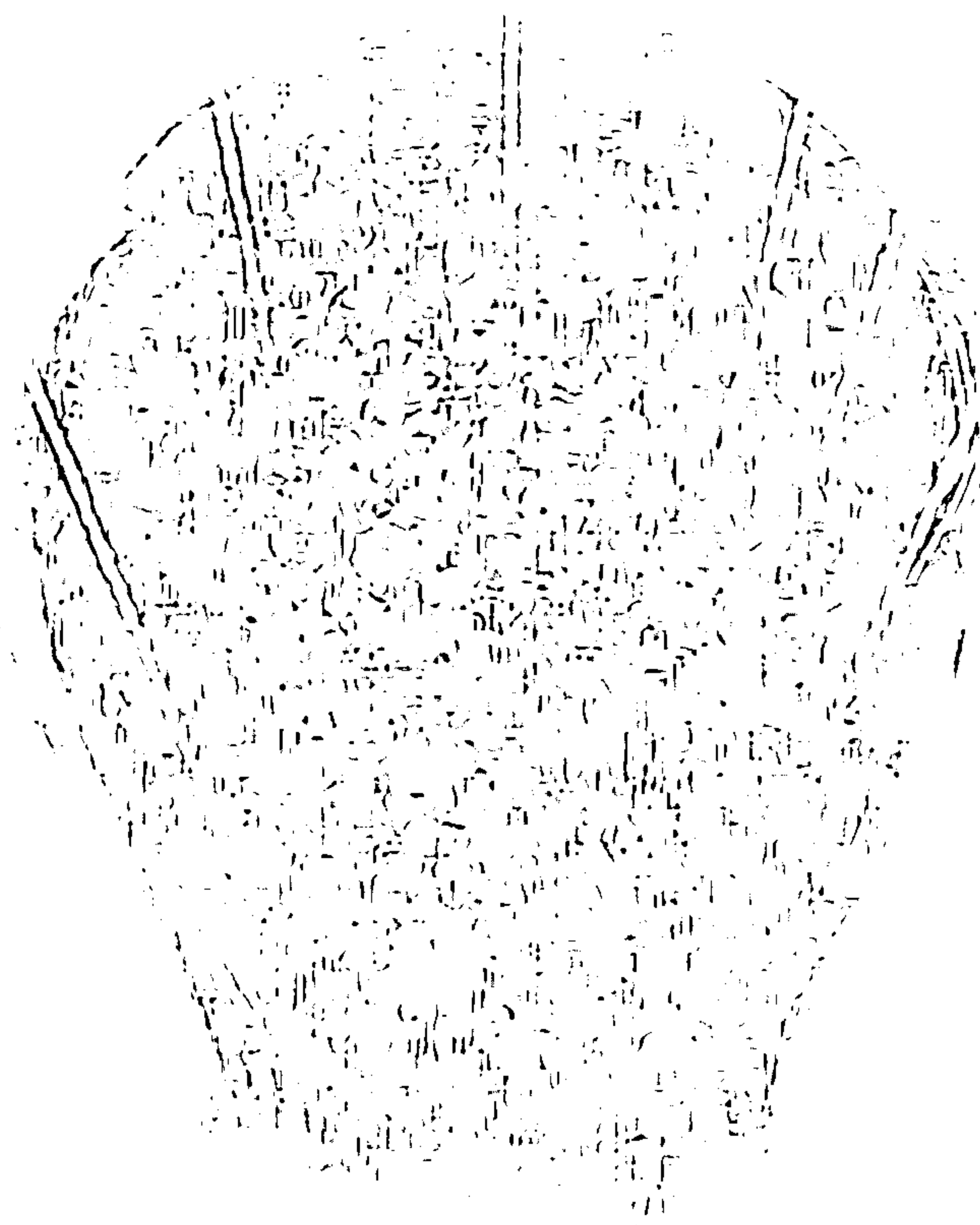
比如說，頭腦一動，對一般人而言，好像一體意識消失了；或以為站在一體意識，頭腦局限的意識好像就不能作用。這種矛盾，還是由「我」投射的腦的作用所造出來的。

站在大定，一個人可以輕輕鬆鬆地把注意力偏重在一體或眼前的二元對立，甚至隨時調用兩邊。比如說，一個人可以很認真處理眼前的事。但在處理當中，他清清楚楚了解，眼前的二元對立最多是這個肉體所面對的狀態。透過這個肉體，他可以面對、也可以做個妥當的反應。用完了，擺在旁邊，或繼續再使用，一點矛盾都沒有。

這跟小定的不同在於——透過小定，就像右頁這張圖的人，把注意力挪在眼前的一點。沒有念頭，一體會浮出來，但這種停留總是一個專一性的狀態。一回到頭腦的作業，就好像跳到另外一個境界。一個人從小定出來，也就好像把一體忘記了。好像一體和人間帶著一種區隔。這時候，煩惱也會起伏。

甚至，因為之前在一體很寧靜的狀態，回到人間，反而更容易煩躁。就連蚊子叮一下，小小的騷擾都會帶來很大的反彈。好像還要透過另一種程序或步驟，才能從「有」重新回到似乎「沒有」，也就好像還把「定」當成功夫。

○



我會用「似乎『沒有』」是來表達——其實，透過小定，「有」是不可能消失的，也不可能走到「沒有」。小定產生的專注，無論用眼前的什麼當作專注的對象，其實都沒有離開過時一空。最多只能把意識集中在某一個點，而達到淨化。

這麼說，小定還是一個功夫的成就。我之前才會不斷地提到，一個人進入大定或醒覺，和功夫不相關。這也是我們透過頭腦最難懂的。

然而，一個人在大定中，再也不產生矛盾，不會因為「動」或「想」就失去了一體。也就是說，所有萬物，包括眼前看到的境界、全宇宙全部在一體，都是一體延伸出來的。

因為一體和自己分不開，所以完全體會到是從自己延伸出全部宇宙、世界、現象，包括眼前所見、所感的畫面。用同一張圖來談，大定和小定的不同，不在於透過某一個感官可以體會到樣樣的大平等或小平等，而是透過身體每一個細胞、每一個知覺、每一個體把平等隨時活出來。

在這種狀態，任何事情都可以處理，也可以不處理。但是，是「心」帶著「腦」在作用，而自然會達到最好的結果。達不到最好的結果，也無所謂。因為站在一體，樣樣都好，樣樣都完美。所以，外界遭遇的困難，也不會讓這完美失色半分。

這種平等心，自然帶來寧靜，而外在帶來平安。

一個人進入這種狀態，隨時都在喜樂，而這種喜樂是大喜樂，沒有什麼語言可以描述。這種喜樂，大到變成「在」的場，這個場本身就為周邊帶來最大的恩典。這時候，一個人可以教書、講課，也可以不教、不講。無論講課或不講課，周邊的人自然會受到影響。

這個影響，其實就是從古至今所談的 live transmission，也就是師徒之間的親傳。醒覺，是透過這種生命的場傳下去的。

嚴格講，這個傳承也斷不了。因為醒覺是最根本、最不費力、最簡單、最理所當然的狀態，是我們

每一個人早晚要回去的。

甚至，醒覺，不見得需要透過一個老師來傳承。
拉瑪那·馬哈希就是一個最好的實例。

他十六歲時，父親已經過世，住在叔叔的家裡。當時他很年輕，身體也很健康，然而，有一天「死亡」的觀念，或者說死亡的恐懼突然進入了他的內心。他認為自己就要死了，注意力完全導向內在。在腦海中，經歷了栩栩如生的死亡過程。在其中，他不斷地詢問——真實的我是什麼？

在這過程中，沒有任何現成的觀念阻擋在他和死亡之間。他直接感知，幾乎未經過思考，自然轉向真實的自己。從此，「我」消失了，對真實的覺知自然浮出來，就像腦海裡的架構完全爆裂塌陷。接下來，他對一般的學習失去興趣，個性徹底改變，彷彿完全換了一個人。

這時他很年輕，聽到印度南部蒂魯瓦納馬萊（Tiruvannamalai）這個地名，離家有幾百公里遠。他從來沒有去過，卻感覺相當親近而熟悉。於是決定離

家，到這個地方閉關，從此禁語幾十年。

從他年輕時這個脫胎換骨的經歷來看，可以說很早就已經有很大的醒覺，而且是自己醒覺，並沒有受到任何老師所啓發。假如還有一個醒覺的傳承好談，最多是蒂魯瓦納馬萊這個地方的呼喚，並不是一個人類的老師把傳承帶給他。

前面用「狀態」來形容醒覺，多少也會誤導，因為醒覺不能用任何語言來鎖定。任何語言，包括「醒覺」兩個字，自然把它帶回二元對立。

醒覺是我們本來就有的主要的部份，並不是可以用一個狀態——好像前面沒有，後來有——來表達。倘若可以用狀態或特質來表達，它本身還是受到條件的制約，一樣無常。

「我」是人間煩惱主要的來源。所以，在人間，我們應該把消失「我」當作修行的重點。也就是說，

只要把「我」挪開，最自然的狀態——醒覺——也就自然浮出來了。倒不需要去追求某種稱為醒覺或「定」的狀態。

消失「我」，可能稍縱即逝，也可能是永久的體驗，差別就在這裡。我才會在此採用拉瑪那·馬哈希所引用的《不二論》在這兩者所作的分別，認為這種區隔可以幫助補充四禪八定和滅盡定的不同。

四禪八定還在分階、分次第，而無我，是個不分段的狀態。

我再次從排他性的觀念，來表達這兩種「定」的差異——在小定中有一個一體的意識，跟「我」還是有個隔離。偶爾，透過這個小定可以回到一體，但回到人間「我」的狀態時，會感覺兩者之間有個隔離、區隔，甚至是互斥的。所以，才會讓修行者無法適應。有些人會離開世俗，即使沒有離開，也會因為周邊環境的影響，繼續反彈，反而不斷強化業力。

然而，站在大定，就像「我」的火完全滅掉。一個人這時候沒有任何欲望，樣樣都可以放過——放過

自己、放過別人、放過一切。對任何東西，他都清清楚楚——讓它們來，讓它們走，不需要再做任何反彈，自然讓這業力轉到別的地方。這時候，一個人完全沒有欲，連醒覺的念頭都起不來。

在這時候，他可以放過一切，甚至放過這個身體，放過「我」。

不用去抓「我」，甚至不用去根除「我」。放過「我」，「我」自然也就消失，或者說——「我」的業力也就轉到別的地方去了。

至於這個身體這一生想做的，他可以放過，也可以共容，讓這一生完成它想完成的業力。這樣，對樣樣都不需要反彈，樣樣都沒有不能做。想不想、做不做，跟他、跟一體一點都不相關了。

這一來，身體的後果——健康、不健康，命好，或壞——在一體，他也不在意了。也就是讓一體帶著生命走，而一體最多也是對身體相關的層面一點都不在意。

所以，才隨時是醒覺的。隨時在定中。
最多，也只剩下在・覺・樂。

13

打開所有修行的制約

我過去也常常提到，一個人要修行，拉瑪那·馬哈希的經歷可以說是一個最好的參考。

拉瑪那·馬哈希沒有完成世間的教育，修行前也沒有研究過經典，沒有任何制約或是過去文字觀念的束縛。最多只是不斷地透過自己的體驗，推動意識的轉變，往更深的層面領悟。所領悟、所體驗的，又回過頭來推動更深刻意識的轉變，不斷地回到自己。

他在日後讀到經典，最多是跟他個人的理解做個對照。所以，他的表達方式才會完全新鮮，完全是個人的。

雖然他不講究過去任何的系統，但又不可能離開任何大聖人的系統。最多是借用聖人過去的表達方

式，做一個印證和肯定。

當時六祖也是如此，只受過很少的教育，甚至可能根本沒有受過教育。二十三歲時，安頓好母親的生活後離家，見五祖之前已經有很深的體悟。第一次見面，就跟五祖稟告「弟子自心，常生智慧，不離自性，即是福田」，也就是智慧不斷地由腦海浮出來。這種表達，其實本身就在強調他時時處在大定。

這裡要提醒的是，六祖談的智慧，不是人間的聰明，甚至是人間的聰明或專注不可能去掌握的——這才是智慧的定義。

六祖和五祖接觸的時間不長，是自然大徹大悟。接觸佛經，是長住寺院後才聽別人讀、在討論。最不可思議的是，六祖雖然幾乎不識字，但聽到別人朗讀的經文，卻可以做妥當的解釋。

他的表達，在當時也是完全新鮮，沒有受到任何佛教或系統的制約。正因如此，禪宗才被徹底打開，甚至兩千年後還在流傳。直到現代，也依然相當深入人心。

談這兩位聖人的經歷，其實，我是很誠懇地希望大家不要被任何文字或觀念綁住。無論一個宗派多麼稀有難得，還是把大聖人留下的系統當作一個參考，來對照自己的現況。

比起大聖人說過什麼，更重要的是——你個人認為如何？

這些聖人的話，對你自己有什麼幫助？讓你解脫了嗎？假如已經解脫，為什麼還需要重複同樣的話？

也就是著重在你個人的體驗，透過體驗來親自驗證，而不是透過經典或理論帶來一層不必要的制約。

用這種態度來追求，你我會自然發現——大多數情況下，所謂的「修行」，反而是被一個體系綁住。

聖人留下來的話（其實不是他們親自留下的，而是後來弟子的筆記和整理才流傳下來）本來是讓我們解脫的。他們絕對不可能希望後人把這些話落在頭腦邏輯的層面去解釋，或只是重複這些話或觀念，而從來沒有真正活出來過。

我多年來和修行者接觸，有時對方言談中充滿了

已知的知識、觀念和學問，還隨時引用聖人的話來證明自己。遇到這種情況，也就知道他要從中跳出來、或從自己的人生得到一個解答，會相當不容易。甚至，比一般沒有接觸過的人更難、更不可能。

所以，我透過「全部生命系列」的作品，用一個相反的手法，先把我個人所體驗到的作一個表達。並站在這些體會上，對人間、對真實作一個彙總。再與聖人的話對照。

這種作法，其實也正是反映了我個人的經歷。

我在巴西長大，當時幾乎沒有這些資料可看、可追求，要想接觸聖人的思想，幾乎是不可能。然而，現在回頭看，這一切都是剛剛好，甚至可以說是宇宙帶給我最大的恩典。讓我全部都是自己體驗，成年後，才讓我讀到相關的資料。

談到定，也是如此。

回想起來，其實我年紀還很小，不到幾歲時，就體會過定的作用。在我自己的閱讀和學習上，很容易隨時運用這種專注，專注在眼前任何的主題或空間。

正因如此，當時可以同時讀十幾本書，無論是科學或其他領域，而不覺得有什麼矛盾。現在回頭想，當時也很容易進入無思的狀態，甚至體會到超越。不過，那個時候也沒有四禪八定的知識，所以也不知道怎麼去解釋。

後來，是經過種種個人的體驗，才發現這種人間的專注，最多和前面所講的小定一樣，還是靠不住。最多只是一種會生起也會消失、也就是無常的狀態。一個人需要將自己的人生徹底翻轉，打破全部的觀念，才懂得一點什麼是大定。

因為語言的限制，當年都是透過英文或法文的譯本，才有機會接觸佛經。直到多年後，約莫是三十歲或更晚，我才在一個機緣下，讀到《三摩地王經》(*Raja Samādhi*) 剛出來的英譯本。

我記得當時才讀前幾句，眼眶就濕潤了，內心感到很深的共振。對佛陀生起很大的敬意，又覺得很親近，好像在更深的層面被理解。雖然我當時最多只讀了幾句，沒有再接著讀下去，但好像這部經所談的一

切，我已經都懂了。接下來，不需要在文字上去琢磨。坦白說，《三摩地王經》接下來談的是什麼，我也不知道，或者說也不在意自己知不知道。

當時出乎意料的是——原來，站在佛教大乘的角度，大定最多也只是平等。所以，是透過佛陀的話，驗證了我本來所體會到的。

人生，就是這麼奧妙。

我對修行人的期望是，也許有一天，透過個人親身的領悟，假如願意的話，能夠以自己的語言來表達內心的狀態。當然，也不見得要表達，比較重要的其實是活出這裡所談的大定。如果表達了，這樣的表達也自然跳出過去各大宗教、法門的語彙，而跳出人類所帶來的任何框架或制約。

14

把「定」當作瞬間和瞬間中的共同點

第十二章提到大定是一種平等的狀態，我擔心不夠清楚，所以還是再補充一點。

瞬間和瞬間中都存在的共同點，也是在表達——任何經驗，任何體驗，都是平等，都是一樣的。我們一般聽到這句話，會以為自己懂。但仔細體會，就會發現這個觀念很難理解，更只有少數人才活得出來。

我指的經驗和經驗一樣，是在強調——不光是人與人之間、事和事之間、東西和東西之間的一樣或平等，更是——人、和事情、和東西、和動物、和一切都是平等的。

比如說，現在和某人在說話，下個瞬間接電話，再下一個瞬間喝一口水，再下一個瞬間到洗手間。接

下來，開會。再接下來，寫 email。再接下來，思考。接下來，表達。接下來，吃飯。接下來……每一個經驗全都是平等的。

前面提過，每一個經驗最多是電子轉達的訊號，只是由五官產生出來的。再進一步，任何重不重要的分類和排序，都是虛的，都是人透過資訊的分別投射出來，本身沒有什麼絕對的代表性。

這種理解還不夠，還只是一部份。我們自然可以發現——其實，我們對一件事情、一個或一群人、一樣東西的認知，本身已經含著一個「人」、「眾生」的角度的偏差，而由這個偏差決定了我們的體驗。

我這裡想強調的是，沒有一個經驗有絕對的重要性，或任何堅實的組成。

你我聽到這些話，也許會認為不可能——人、東西和一件事，怎麼可能在更深的層面都沒有差別？甚至會擔心——一個人醒覺過來，是不是人生也就結束了？應該不可能在這個世界運作了吧？

針對這兩點，我最多只能這麼說——這些話都不

是理論，而是要你我親自去體驗。

一個人假如真正醒覺，不用擔心，他反而會活得更好。最多是把自己交給一體，讓一體帶著走。而一體的智慧和聰明，遠遠大於「我」可能產生的。他自然會活出這個肉體最大的潛能，但這個潛能可能和我們的期待完全不同。

再講得更透明一點，我見過幾位少之又少的人，非但多才多藝，而且樣樣都做到最好，遠遠超越人間認為可能的境界或可以得到的成就。樣樣成就都帶來歷史性的突破，不是一般人可以做到或理解的。

他們其實都活在這種平等的定中。

這些稀有的人，沒有一個「做」、「不做」的觀念。就是「做」，也是不費力的「做」。隨時活出心。隨時帶出「在」。這種「心」、「在」的狀態，可以影響到周邊全部的人與生命，而帶來很大的成就。

但是，這樣的人，內心沒有一個成就、不成就好談。對他，眼前的一切都是平等。做到的、可以做或

是不做的，都還只是平等。

回到人、事情、東西的平等，最不可思議的是，突然之間，沒有一件事、一個人、一個東西會再有絕對的重要性，甚至突然體會到——沒有人會想刻意傷害我們，也沒有什麼東西非要有、非要沒有，也沒有什麼事情放不過或非要解決不可。

不去刻意干涉、解決，任何事情自然有一個妥當的安排。假如要安排、規劃、刻意地去操作、扭轉或影響什麼，我們最多只可能帶來一個阻礙，而耽誤時間。

另外，只要做任何頭腦的規劃或對事情有個抵抗或反彈，其實，不光在肯定頭腦投射的眼前的境界，而還同時在衍生這個身體或世界的業力。也就好像在業力的火上再澆更多燃料，讓它不斷演變出更多的負面的業力。

因為這個身體本身受一個循環的週轉，在因一果的軌道運作，我過去才不斷地講，只要和人間、「我」相關，樣樣都是註定。任何反彈，其實都沒有

用，不光沒辦法扭轉局勢，甚至反而讓它轉壞。

可以這麼說，一個人一生出來，如果順著生命走，也就是順著過去業力組合所帶來的一切條件，在每一個瞬間、每一個經過不去反彈，最多只是接受、容納，甚至完全臣服，生命自然很好過，什麼問題都沒有。但是，只要一起抵抗的念頭，對生命不滿，要刻意去調整，甚至要反彈，自然就產生更多業力。

業力本身是能量的狀態，它一定要轉到別的地方，才能消退。一般人不了解的是，只要反彈，反而將業力的運作擴大。其實會帶給生命更多阻礙，讓我們在其中打轉，永遠走不出來。

很難想像，人間背後的業力是由多少層面所組合，甚至絕大多數是五官所體會不到、捕捉不到、理解不了的層面，而這些層面帶來的扭力有多大，到最後，才轉出來一個所謂的瞬間。

假如我們知道這力量多大，大到我們連想都想不到，而且不可能靠人間的力量可以擋住或反轉，我們自然也會順著它走——接受它，臣服它，而不會再刻

意把它扭轉到別的地方。最多，也只是不斷地接受它。

把這瞬間擁抱起來，讓我們完全臣服到瞬間，也只是「這裡！現在！」，也就是臣服到自己的一體。

臣服到這個瞬間，我們也就自然跳出這個註定的範圍。因為已經充分知道真正的我——一體，跟這個肉體不相關，或說遠遠大於肉體的限制。

所以，我們最多只能說，瞬間和瞬間中，最多只有領悟，最多只有定。而這裡所講的定，最多也是臣服——透過臣服，我們理解平等心，理解瞬間和瞬間之間的平等性。

也就是說，我們「定」在瞬間共同的架構，而不是跟著瞬間的內容走。

這麼一來，所談的定，最多也只是接受——輕鬆地接受、不費力地接受瞬間帶來的考驗、變化、高低、經驗，而再也不用刻意做一個轉變、修正，或是還做一個抵抗。

再強調一次，瞬間和瞬間，在這個人間，其實沒

有什麼共同的本質。只要我們還肯定有一個共同性，其實就已經進入因一果的作用。也就是說我們把瞬間和瞬間之間的連結當真，而產生人生種種的意義，這本身就是因一果的來源。

瞬間和瞬間中，其實沒有任何共同性，若真要說還有共同性，也就是——「空」。

講到「空」，最多只是表達——「定」是透過人間任何境界或念頭，不可能理解的。也就是說，「定」和我們所有人想的剛好相反，是樣樣都不去抓、都不去鎖定。這本身才是「定」在「空」。

假如還有一個東西可以讓我們去定住，最多只是專注在時一空的某個點或某個部位，還是小定。

懂了這一點，一個人也就自然進入定，因為「定」本身就是一個「空」的產物。

也就是說，清楚地知道——任何瞬間和瞬間所帶來的連貫性（我們一般稱之為意義）本身就是束縛，我們也就突然可以擁抱不確定（uncertainty），也就自由起來。

所以，「定」最多也只是「自由」的呈現。

擁抱不確定，任何知識都可以丟掉。就連聖人的文字和觀念都可以放掉，沒有一件事需要當作非有不可。

樣樣都可以放過，一個人也就自然站在大定——無所不在。哪裡都不需要去。哪裡也都不需要來。

我才會不斷地說，定，不是專注在一個小點。許多人認為一個人在表面上寧靜、或莊嚴地閉眼不動才算是定。嚴格講，這連小定都不算。

一個人理解了這些，他可以全面接受自己，充分知道——我在這裡現在就是解脫的，完美的，我本身就是「在·覺·樂」，我本身就是愛，而一點一滴都不用去做。

透過這種領悟，最多是瞬間加上瞬間再加上瞬間的領悟。不斷的領悟，一個人就自然定在一體，而不知不覺就徹底醒覺過來了。

這幾點，可能和我們一生學到的，都不同。

但是，活出這幾點，本身就是活出「定」，活

出「在」，活出一體，活出生命的全部潛能。

本身也就是解脫。

15

一體，最親密的朋友

在一個無我的狀態，一個人自然會發現——只要回到人間，把人間當作真實，業力或因一果自然又啓發作用，樣樣都是註定，在這個人間都是註定的。

對一般人而言，這是想不通的矛盾或悖論。然而，對一個在大定中的人，這是再明白不過的。他突然體會到，這世界本身就是因一果所組合。所以，把這世界當作真實，本身就是肯定因一果。

因一果，本身就是多層面的扭力，點點滴滴透過每一個瞬間轉出來的。所以，因一果不是衝著誰來的，或是有什麼刻意非來欺負我們不可，也沒有什麼加害者—受害者的分別。

它是個物理的作用，最多只能說是一個能量的轉

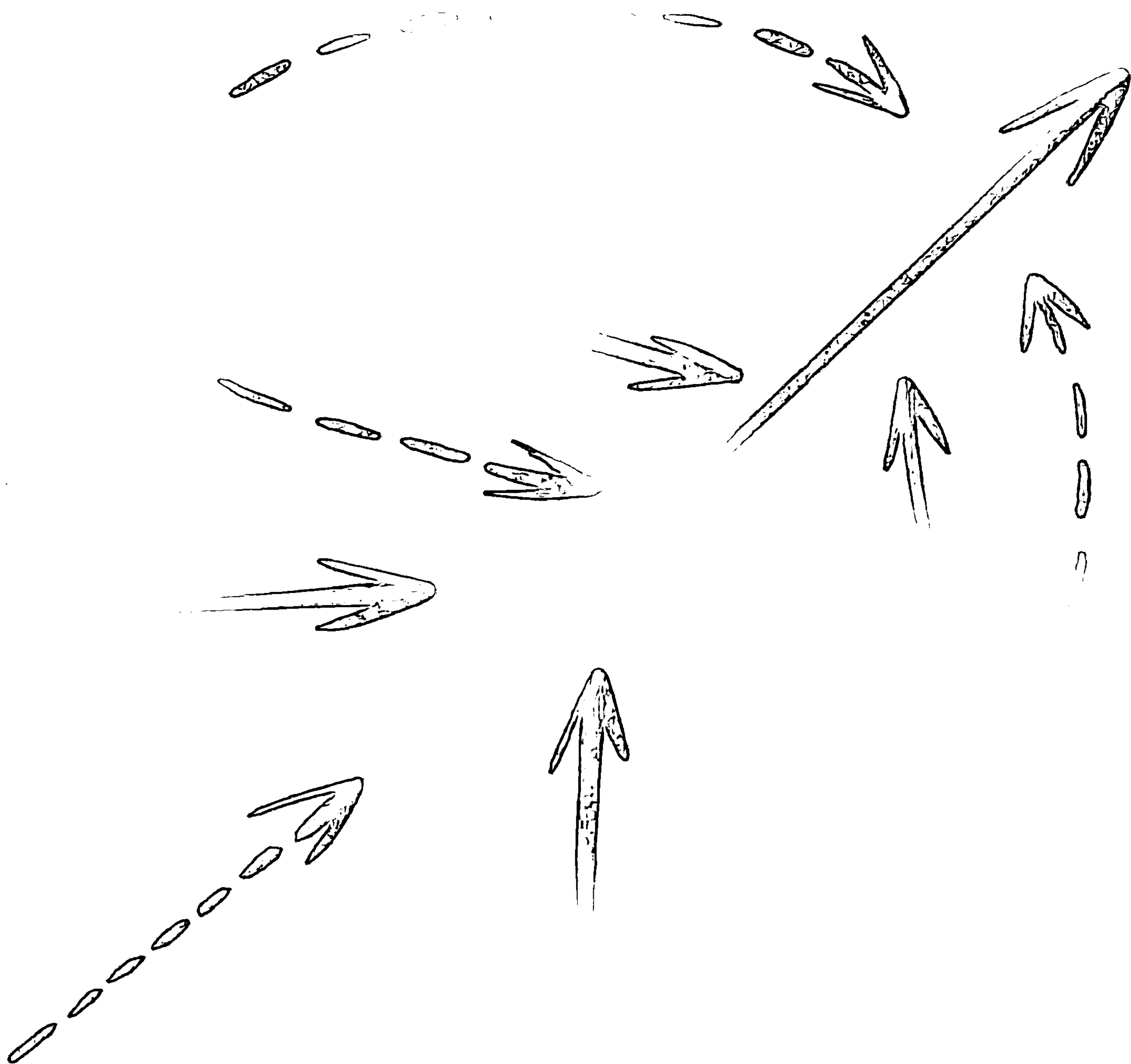
變，完全符合物理的法則（physical law）。其實，因一果法比牛頓的三個運動定律還根本。可以說，沒有因一果法，甚至也就沒有宇宙，沒有人間，也就沒有問題了。

所以，我常說「業力不是衝著任何人來的！」（*Karma is not personal! It does not take sides.*）因一果、業力不會因為任何個人的過去來評價，沒有一個神明給予獎懲，甚至沒有一個判決。最多只是反映種種的力量，我們也可以稱之為能量。每一個行為引起的種種力量或反應，透過各層面的整合，得到最後的一個結果，而在每一個瞬間化現出來。

假如用數學的語言，就好像下一張圖所表示的，由各式各樣的向量（vector），從不同的層面，加總出一個合向量。這就是因一果。

最難想像的是，這些力量來自不同的層面，甚至遠遠超過五官所能體會到的層面。

我們從物理的角度，應該可以接受這幾句話。畢竟我們透過五官也只是看到這個現實很窄的範圍，而



超過五官的範圍，並不代表不存在。

也就是說，我們沒辦法體會的，還是在眼前帶著許多影響，繼續不斷地建立因一果。全部這些影響，集中在最後一個力量。我用圖裡的合向量來表達。

這個力量，最多也只是透過瞬間轉達出來。讓我們體會到的，也只是在五官的領域。至於沒有轉出來的，則仍然遠遠大於五官所體會的範圍。

所以，我才會說業力不在意誰是誰，或誰做了什麼。好壞，都跟它無關。它最多是一個累算，把每一個動作產生的能量做一個整合，透過每個瞬間把它發散出來。這種轉動，是一個整體的轉動。從宇宙最大的範圍，到最小的尺度都不斷地在轉。而人間、這個世界、宇宙就是這麼組合出來的。它的範圍遠大於人間，在時間上也遠超過個人的一生。

它的力量大到一個程度，時間長，作用範圍大，不是我們憑人間一生的經驗能轉變、脫開的。倘若如此，也就違反了物理最基本的法則。

我才會說，人間所見到、體會到、想到、可以經

驗到的，都是註定的（pre-determined）。

這一點，和我們可以想像的，又是剛好顛倒。

但仔細探討參究，我相信，你自然會達到同樣的結論。

而且要提醒的是，就連「想」還是因一果的作業，它本身也是註定的。

這種解釋，其實自然消除許多矛盾。一個人假如在小定中有一個領悟或見道的經驗，但還不是徹底轉變，一回到人間，只要把人間當作真實，一樣完全跟著因一果的轉動在運作。

假如他這時對樣樣都在反彈，反而又加重業力的作業。

任何對瞬間的反彈，都有這個作用。因為業力本身就是靠抵抗才可以滋長。

反過來，一個人懂了這些，可以完全臣服這個瞬間，樣樣都可以放過。他自然也就是讓因一果來，讓因一果走，讓它消失自己的能量。

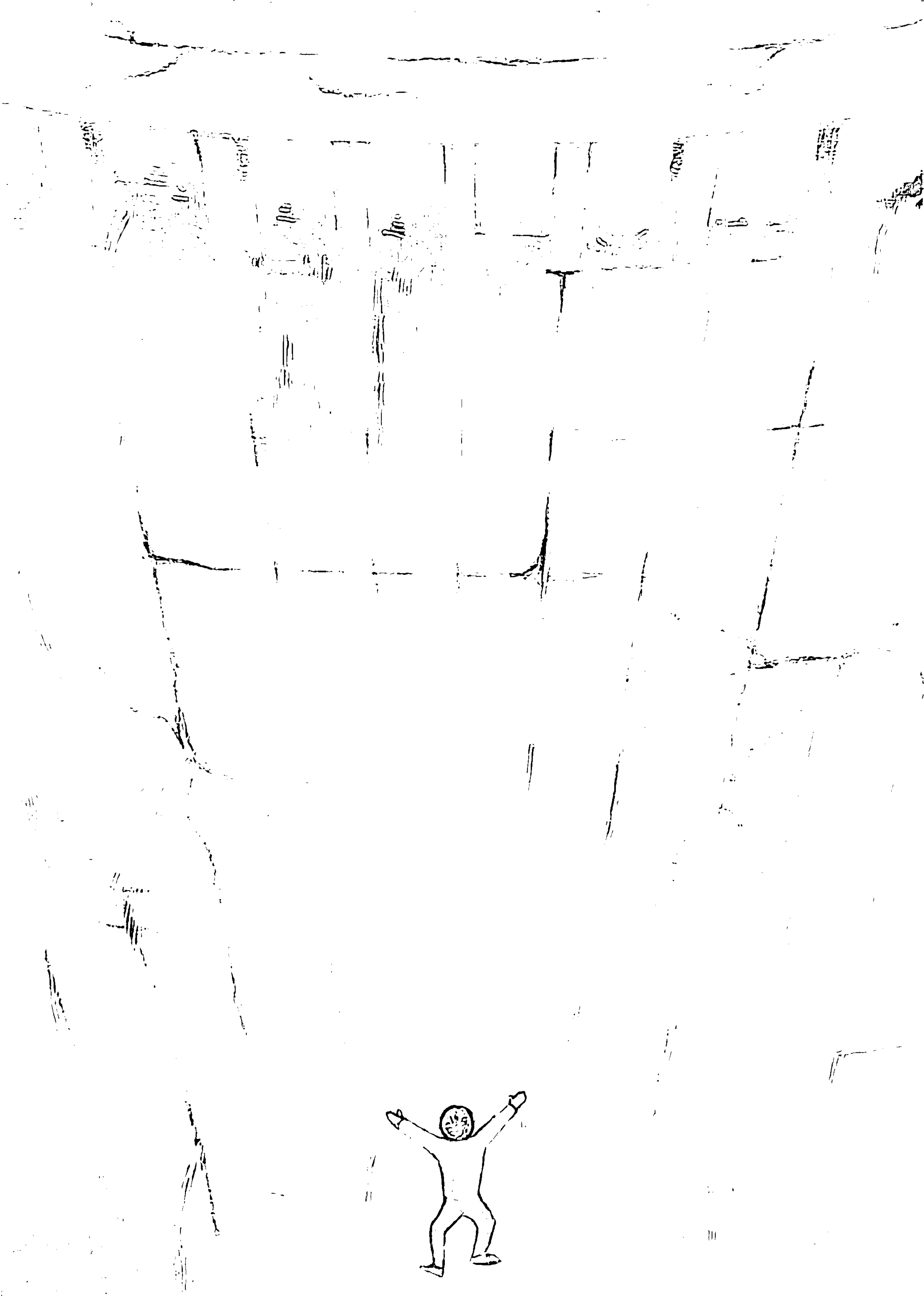
再講更徹底一點，人生本來沒有什麼問題。是從

我們開始肯定經驗、接下來反彈，才給自己帶來問題。不光帶來更多問題，只要反彈，我們也不斷產生業力。這個業力或因一果，還是要透過未來的瞬間來展開，而且大多數不一定在這一生展開。

一個人反彈或抵抗，也就像下一頁的圖所表達的。就好像面對一個即將潰堤的大水壩，卻只對著眼前漏水的一點或兩點，用盡全部的力氣，想要阻止更大的水流沖進來。完全沒有意識到，即使擋住眼前這個出口，還有更多的水、更強的力量隨時從其他的出口沖出來。

所以，我過去才不斷提醒——抵抗、反彈，不光對眼前的問題沒有幫助，對未來還留了一個因一果的根，最多也只是延伸過去或現在的痛苦。

一個人懂了這些，反而也就突然沒有任何「存在的負擔」，自然充分知道，這一生沒有任何惡意可能帶來什麼後果，而值得反彈。一切，最多只是種種的能量或影響所組合出來的。去擋住它們，也沒有用，最多只是耽誤自己。甚至，連去主導它、想改變命



運，也是多餘的。

反過來，最多是接受它、容納它。它的力量也就自然消失，命運也就轉過來了。

這好像造出一個悖論或矛盾，但我們只要親自去觀察，自然會得到這個結論，並體會到這是走出人生痛苦唯一的一條路。

這些道理含著一個很務實的啓示，也許你還記得，我過去在其他的作品不斷強調——解決人間問題最好的方法，就是把問題擱開。不要用腦刻意去想、去窩囊、去規劃、去解決。

腦，擱開了，讓「心」帶領。我們可以想像——心帶來的智慧和聰明，是遠遠大於腦的能力。所以，解決的方法，也就是最理想，剛好是我們需要的。

這不是放棄，很多人會誤以為是放棄。

這最多只是不讓腦再加上一層阻礙，而讓心站出來，帶著我們走。

也因為這樣子，我才會不斷地講——樣樣都好，樣樣都剛剛好，剛剛好是我們需要的。

不管在外在多煩惱，有多大的失落，倘若我們當作剛剛好，完全不覺得有矛盾，完全不覺得受害，自然會發現——透過危機，是我們轉變最大的機會。讓這個危機，像雲霧一樣，穿過我們，飄過去。我們自然領悟到——危機和好事其實沒有什麼差別。兩者最多都只是透過神經傳達的電子訊號，而由五官擴大出「好」、「壞」的定義。然而，無論是「好」或「壞」，還是有共同或重疊的一點，而這一點，最多只是一體。

如果能在危機體會到一體，那麼，在每一個瞬間，我們也自然可以體會到。

這還含著另一個層面的理解和領悟——人間種種的故事，內容發生了什麼，其實不重要。比較重要的是架構、框架，或我們稱為本質、背景、基礎（substratum）、因地、一體比較重要。

我們一般都把注意力集中在人生的內容，也就是無常的變化。然而，我想強調的，剛好相反——在變化和變化中，有一個永恆不動的點。這個永恆不動的

點，本身就是人生最大的祕密。

這個祕密，是每一個人都可以找到的。

找到它，一個人回到人間，也不可能還重視這個世界所帶來的好壞變化。每一件事，無論好壞，他都可以投入，都可以參與，都可以欣賞。但是，他清楚的是——這和真正的自己一點都不相關。

真正的自己，也就是一體意識，自然變成他最親密、最忠實的朋友，從生到死都不會離開。其他的朋友，即使人間認為最親的夫妻、夥伴，早晚有一天要分離。

懂了這些，一個人自然寧靜，而自然會欣賞沉默。

有些話，可以講，也可以不講，或者就乾脆不講。

也不需要做任何表現。

什麼人來，有什麼事浮出來，都好。

都可以放過。

這麼一來，也就解脫了。

16

定，穿透世界的一切

沒有什麼想表達，沒有什麼想表現，一個人自然慈悲起來。

他的接受度變成無限大，自然變成一個空的容器（empty vessel），深得看不見底。或者，其實沒有底。

任何東西，好好壞壞，是好的，是渣滓，都可以吞掉。

哪怕知識，也一樣。他對任何知識都不重視，完全知道沒有什麼知識可以把自己的完整與完美，變得更完整更完美。所以，連知識都會放過。

這種人，旁人看會覺得很天真，像孩子一樣天真。但是，又會發現他對樣樣的看法，自有一個深

度，和人間不同。

因為什麼也沒有，不需要表達，也不需要表現，一個人自然變得像一面鏡子。我們看著他，也就好像看著自己，就好像全部宇宙在他的心中。

跟他講話，好像跟一個活過萬年生命的人在講話。

我們看不到邊，也摸不到底。但是可以體會到人間稀有罕見的善意（benevolence）。這種善意，不光是你我有所感應，連動物或任何眾生都可以感受到，都會想靠近。就好像朝著陽光或養分靠過去，因為他不只不帶來威脅，還會滋養生命。

一個人在這種狀況，不需要故作姿態，閉眼安靜。他的寧靜，不是限制在外表，而是從內心發出。即使「動」，甚至有時非常活躍的「動」，其實還是在寧靜中。

心，從來沒有離開過定。

定，從來沒有離開過心。

假如懂了這幾點，我們自然會發現——

大聖人其實跟我們過去的期待完全不一樣。

我們可能會認為醒覺的人應該要有種種表現，例如成為一個好老師，或要有特別強的表達能力。然而，一個人活在定中，其實不會重視這些人間的價值。即使做個叫化子，他還是在定中，在喜樂和愛中。就算當個富人，還是在定中。

他在定中，跟他做什麼，一點都不相關。

他也沒有想跟別人轉達什麼，深知任何可以轉達的，還是離不開二元對立，而二元對立和他一點都不相關。所以，他沒有必要，也不想進入人間的戲劇故事，再去製造一個虛的境界。

一個人最多在定中知道，沒有人在這，也沒有什麼叫作定。本來就只有一體，而這個一體是一體到底。

任何分支，包括二元對立，只是從一體延伸出來的一種可能，而這種可能是數不完的。沒有必要去否定，也沒有必要肯定。

這麼一來，一個人突然也就無所不在，無所不知，無所不能。

17

你我本身就是自己想找的答案

一個人活在定中，自然知道——全部生命的答案老早在心中，而不需要從任何經典或法門去尋、去找。

全部的答案，自己老早都有。只是過去信仰不夠，對自己缺乏信心，所以還要一生又一生地來，去尋本來就有的答案。

而這個答案，就是你我自己。

找到答案，本身就是你我。

你我不光是含著答案，本身就是這個答案。

我過去才會講，如果真正知道你我是誰，這一生可能就完全不一樣了。

我們真正的潛能，不會輸給我們投射出來的任何

神，而這個宇宙本身就是我們透過頭腦投射出來的。
假如我們認為宇宙是奧妙，我們最多也只能承認自己是奧妙。

仔細想，還有什麼我們沒辦法製造，有什麼需要計較，又有什麼需要追加、改變、犧牲？

我過去才會說，醒覺，要活出定，什麼都不用做。做任何東西都是多餘的。其實，連提「什麼都不用做」本身已經落入一種「做」，又是語言的限制。

我們最多只要輕輕鬆鬆地回到自己（be who we are）。

一切，也就會完成它自己。

完成了，其實還是什麼都沒有發生。因為它不是人間的語言可以描述，是在另一個意識的軌道。

我們最多只能把人間帶來的制約挪開，最多也只是這樣子。

我們本身就是自己想找的答案。

這句話你我都可以去參。

參到底，什麼叫作「定」，我們自然也就懂了。

我們自然會發現，我們不懂的部份，才是真正的我們。(That which I don't understand is who I am.)

這幾句話，是我們腦最難懂的。

我講的這些話，是所有古人、經典想表達的。最有意思的是，一個人不需要去讀經典，不需要去投入一個頭腦的理解，更重要的反而是從心親自去體驗、去參、去驗證。

比如前面談的平等心，是透過領悟，才會認為是真的，甚至認為沒有什麼東西比這個更明白。

前面提過遇到《三摩地王經》的因緣巧合，當時最叫我驚訝的是，大乘談定，透過佛陀的語言，完全在強調平等心。那時，我只是簡單讀了這部經的幾句，馬上在內心對佛陀頂禮，向祂表達最高的敬意，同時也突然體會到佛教的大小乘之別。

這裡用大小乘的名稱，不是作一個高低分別。

我們一般人談到小乘，好像帶著貶意，甚至我過去親耳聽到，有些朋友會說小乘最多只能當作大乘的一個註解。這種評論，是我覺得最不可思議的。只能

說還在表達我們個人的昏迷，或最多是無明。

貶低小乘，其實是錯的。

小乘強調練習、功夫，是從「有」進到「空」。確實不像大乘站在一體在說話，站在「空」和「在」，看著「有」。表面上，兩者看起來有矛盾。但是，無論走哪條路，其實都可以走到底。

一個人，透過個人長期而規律的練習（不止一生）用小乘的方法實修，才可以打穩修行的基礎，讓專注可以集中，讓念頭消失，讓頭腦可以完全挪開，才可以接觸宇宙或生命帶來的全部。

今天，我們大家有機會接觸這些方法，是透過不知多少生世建立這個基礎。否則根本不可能遇到，更別說理解。更不要說透過這個方法，來跨越二元對立的限制。

小乘了不起的是，將佛陀在人間的經過，包括犧牲、苦修、謙虛、守戒、怎麼體會到人間煩惱和痛苦的形成、和我們的念頭又有什麼關係、四禪八定的淨化過程，老老實實而完整地表達出來。到最後，還從

人間所累積的一切跳出來，甚至丟掉，才進入醒覺的狀態。

所以，小乘，講究功夫、*sādhana*、四禪八定，可以說是從人間五官的體驗、從人間的「有」，一步步打開，穿透時一空，走到「空」。

大乘，是站在另一個意識層面，站在一體在講經，站在解脫或一體在看人間。站在一體，沒有什麼叫功夫，也沒有四禪八定，但也不去否定它。只要透過一步，就可以到家。然而，這一步本身也是虛的，我們本來就在家，只是我們不知道。

其實，不只是佛教大乘這麼說，《聖經》裡耶穌所說的，也只是如此。

耶穌完全站在一體，也就是天國在講話。一樣，沒有次第好談。最多只是不斷的提醒天國在我們的內心，是我們每一個人本來就有的。他完全站在一體說話，希望一個人能有徹底的轉變。

「神的國來到不是眼所能見的，因為神的國就在你們心裡」意思是從外在的世界，絕對找不到天堂。

天堂，其實老早在內心。耶穌透過這種不斷的提醒，不斷地肯定你我自己本來就是的——活出愛，活出我們本來就是。兩千年來，影響了無數的人。

我從小受到耶穌的影響最深，但這本書並沒有特別引用耶穌的話，也只是因為耶穌當時不講究功夫，並沒有指定什麼練習。而我在這本書，則是與佛教的練習做一個對話。

站在大乘或一體，所有的人間和天界，都是同樣的可能，同樣的不可能。同樣的有，同樣的沒有。

所以，把「有」和「空」當作平等來看。

大定，最多也只是這個領悟。

這麼一來，大乘、小乘之間的差異完全消失。如果還有任何矛盾，還是人的頭腦製造出來的。

18

唯一的選擇

我們回頭看，這幾本書全部所想表達的，無論是透過臣服或參，最多只是把念頭的根源找到，而讓它化回到心。

化回到心，自然產生一個「在」的狀態（state of being），而這個「在」的狀態，本身就是醒覺的基礎。

「在」與「定」的差別，其實只是在語言的表達。我過去才會說，「定」是「在」的成就。反過來，「在」也就是「定」的成就。

「在」，在哪裡？在心。

「定」，到哪裡？定心。

一個人即使懂了這些，活在這世界，難免還是被

頭腦帶走。我才會不斷強調要活用臣服和參，隨時回到心。

就像我之前用過的比喻——好像從一體伸出來一條繩子，把「我」拉進去。也就是說，一體為主。

只有這樣子，一個人才可以站在一體來面對修行。

這個手法，和任何方法都不一樣。不是透過方法去找到心，因為心本來就存在。方法最多只是做一個提醒。讓我們想起——「心」為主，而其他一切都是相對，都是無常，是不重要。

也就好像我們承認，自己就是心，就是神，是一體，是全部。

而天堂，就在心中。

人生的鑰匙也在我們的手心。

所以，生命的方向不是對外，反而是對內。

我採用這種方式來表達，和過去傳統的靈修剛好相反。正是因為我充滿信心，相信透過千萬年的演變、近代科技快速的轉變，你我的頭腦都已經夠聰

明，足以採用這個方法。

我這裡所談的方法，是先透過頭腦的邏輯，對真實或一體有一個徹底的理解，而進一步把我們的意識挪到絕對、無限大的一體的層面。接下來，無論是透過臣服、參或其他法門，最多也是輕輕鬆鬆、不費力提醒自己——還有絕對、無限大、永恆的層面，倒不是認為透過任何法門可以取得什麼。甚至，不可能取得一體。

假如還可以用一個比喻來談，我最多只能用右頁的圖來表達。一個人躺在沙灘，全部放鬆。什麼都沒有在做。但隨時在哪裡？在每一個生命的角落。每一個宇宙的哪裡。但是，又同時不在。

用耶穌的話來說，也就是「你想野地裡的百合花怎麼長起來，它也不勞苦，也不紡線」（〈馬太福音〉6:28）。也就是活出生命全部的潛能，不是透過「動」，而是輕輕鬆鬆「在」。這裡所談的「在」，和「動」一點都不相關。

透過「在」，一個人充滿信仰——對生命、對宇

0 0 0 0 0

0

0



宙、對上帝的信仰。把自己輕輕鬆鬆交出來，臣服到一切。讓這一切、一體帶著走下這一生，倒不是透過頭腦去做、去規劃，而帶給自己數不完的煩惱。

這些話，都在表達——生命有更深的層面，遠遠大於人間可以體驗的一切。而這更深的層面，我們不可能用頭腦或知識可以理解。

我們把自己交給這更深的層面，可以活出全部的潛能。

我常常用營運的語言來做一個輕鬆的比喻，這種作法是「拉動」(pull-through) 而非「推動」(push-through)。也就是說，我認為以現代人的聰明，大可站在一體的層面，將「我」不斷地拉回一體，倒不是古人認為的好像是靠什麼把「我」推動到一體。

我相當有信心，更因為人腦極端的發達，透過左腦的理性，反而允許人類大規模的醒覺。

以前的人不斷地強調這個時代是末法時代，然而，我個人的看法剛好相反。沒錯，現代人極端的分離和快速的步調，帶來了極端的不快樂。但是，這反

而是最大的恩典，帶給我們最大的醒覺的機會。畢竟，若不是這個危機，你我不可能透過這個機會來一同探討生命更深的層面。

前面談到，人間的一切都是註定。你我可能想不到——唯一的自由，是我們回轉向內。只有投入內心，是我們可以自由選擇的。而這個選擇，是每個瞬間都要做的。

投入內心，最多也只是不反彈、接受、接納、包容、臣服每個瞬間。

我們仔細去參究，其實這些話是再合理不過。心或一體，本來就是我們的全部。所以，我們選擇接受它，也就是選擇真實，選擇不被頭腦帶來的幻覺繼續騙下去。

我們稱為選擇，本身也是一種不精確的表達。因為真實本來就存在，我們這裡講的選擇，最多是承認

真實，肯定真實。

同樣地，你我本來都是自由的。是透過錯覺、制約，才會認為不自由。所以才有個註定好談。假如我們知道自己真正的身分不是這個肉體，我們早就自由了。身體有它的業力，要繼續走下去，但是跟真正的自己不相關。

不是這樣子的話，連這個選擇都沒有。

一體，包括我們可以想像的全部選擇。在我們還沒有選擇前，它已經完成它自己。表面看來還有一個選擇，是因為我們不斷否定一體，非要在這個人生，透過這個肉體，把一體局限到一個小小的角落。

人間的扭力或因果，就是有那麼大的力量。我們跟著因果轉，其實很難看得到邊。不只一生，甚至重複百千萬生，都看不到邊。

談到這裡，也許你我會問——這樣子，醒覺或大定，也是註定的嗎？假如是註定的，那麼，跟我們修行不修行都不相關了？

其實答案相當簡單。

只要你我承認人間是真實的，一切都是註定。

醒覺和大定，完全在另一個意識的軌道。人間是制約的，而一體和大定是沒有條件限制的；人間是局限的，一體和大定是無限；人間是無常，一體和大定是永恆。

在人間，隨時隨地都含著一體，都含著大定。

所以，在任何瞬間、任何哪裡都可以找到一體，可以找到大定。每個瞬間，只要把人間或頭腦挪開，一體或大定就自然浮出來。浮出來，其實什麼都沒有發生。我們不能用任何「動」來衡量。這是最難懂的，因為它本身是在「在」的層面。

所以，我才不斷重複——答案比我們想的簡單更簡單。

反過來，如果這裡現在你沒辦法在大定，百萬年後，也不可能定。因為大定不靠時間，更不靠時一空，而且更不靠費力。

我也不斷在講，一體、大定、在，不是我們可以找來或取得的。我們最多只是把腦帶來的限制挪開，

它們就在眼前。

也就那麼簡單，也就那麼直接。

也因為這樣子，我才會不斷強調，什麼都不用做。

一個人可以完全接受自己現在的狀況，無論表面有多少缺點、多少罪、犯了多少錯、有過多少失落、痛心、成就……，全部都不相關。完全接受自己，無論現在是什麼樣子，都可以接受。充滿信心，相信自己是圓滿和完美。在生活上所面對的一切，都是剛剛好。一點都不需要追加，也不用減少。

就這樣，一個人也已經開始把人間挪開，讓頭腦帶來的全部阻礙消失。

接下來，發生或不發生什麼，也無所謂，我們也沒有什麼期待。就連談醒覺、不醒覺、在、不在、定、不定，都是多餘的，本身還是個大妄想，還是束縛。

只有這樣子，一個人就潛入心，定在心。

19

「定」不是功夫，也不是狀態，那它是什麼？

也許你已經發現，我這裡所稱的「定」（大定）完全是一個領悟的成就，倒不是功夫的深淺。可惜的是，一般人只要提到「定」，馬上就會想到是一個功夫的成就。認為要透過不斷的練習，長期的練習，才能得到。

所以，我時常聽到——「某某人定的功夫，相當好」。我只要進一步問「什麼是定的功夫？」也就自然發現對方再次強調一種「專一的狀態」或「排除其他狀態的狀態」（exclusive state），也就是「專注」或一種意識擴大縮小的觀念，甚至認為一個人盤腿多少小時不動就是定。

我假如再進一步問「這麼說，定，是有條件的

嗎？是本來沒有，透過功夫可以得到？接下來，是不是可能退轉或失去？假如是這樣子，它本身還是制約，離不開因果（別忘了，任何有條件的狀況都離不開因果）。那麼，它本身既不是永恆，也不是真實。是這樣嗎？」

談到這裡，對話自然就停下來了，因為沒有回答。

我用這些話，要特別表達的是——為什麼功夫所帶來的「定」靠不住，而且是不需要的？

我們最多只是把它當作一種淨化，讓頭腦休息，或達到止。但還是屬於一種無常的境界。

這本書想探討的「定」，不是任何境界可以描述，甚至稱不上是一種「狀態」。

因為狀態還是在做一個分別、區隔，好像這個狀態（定）比別的狀態更有特色，更殊勝，或有什麼不尋常的特質。

然而，定，最多也只是來表達瞬間可以延長、擴展，甚至成為永恆。也就是我們隨時活在瞬間——

「這裡！現在！」。

所以，定，本身不會帶來任何矛盾，也沒辦法和任何其他狀態區隔。因為它本身是無限大，同時也是無限小。無限，是摸不到邊、局限不了、也停留不了的。因此，連講「停留在瞬間」都不精確。畢竟，只要可以停留，這個瞬間又被我們鎖定、固定、限制了。

我們用這種角度來看，自然會發現——「臣服」和「參」的重要性，最後自然走到這兩個大法門的門口。

我才會不斷強調，你我今天會遇到這兩個法門，尤其「參」，是你我的福德。是透過不曉得多少世的練習，讓我們點點滴滴成熟，準備好可以接受它。

全部的法門，到最後，都自然匯入這兩個法門。

我大膽地講——這句話，是任何人都可以驗證的。

這個年代唯一的不同，是我們過度的聰明。知識已經累積到一個頂峰，每個人都可以隨時調出資訊，

不斷地累積。所以，想達到意識的轉化，要用的方法和古人留下來的並不一樣。

古人單純，一天所面對的變化是有限的。「動」的速度自然比較慢，思考範圍也不像現代人那麼複雜廣泛。所以，對現代人而言，古人的盤腿靜坐，甚至特別挪出時間和空間來專修，都不是辦法。現代人一回到人間，就會發現步調太快，自然覺得適應不了。

我反而認為，現在這個時代，必須運用現代人一般意識的聰明作為解脫的工具，因為這個聰明已經足以理解這一系列作品所談的「局限」與「無限」的邏輯之別。

我們已經夠聰明，可以接受人有兩層意識。一是局限的二元對立，最多只是相對的比較，再怎麼了不起的發達、創新，還是離不開這個架構的限制；另一個層面是無限大、永恆的，我們天生就有，跟肉體和任何形相的生死都不相關，是永遠存在的。

古往今來，人類所談的修行，最多也只是從局限的意識，跳回無限大的一體意識。沒有一個宗教、思

想學派、修行離開過這個重點。

從這個角度來看，其實相當簡單，也很容易理解。問題是——怎麼做到？可不可能做到？

所以，對現代人，不是蒙著頭去盤腿、靜坐、修行，而是清清楚楚知道這一套理論，用臣服和參做一個輕輕鬆鬆而徹底的反省或提醒。

這個觀念非常重要，所以我在這裡要再提出一次：我相當有把握，現代人透過千萬年的發展，絕對有這種聰明。也正因為如此，我才會大膽地提出——這個時代，醒覺會大規模發生，而且是集體的醒覺。

準備我們變成一個未來的人，而地球變成一個未來的地球。

未來的地球，其實就是天堂，而這個天堂是心中的天堂，倒不是外在的天堂。

當然，連談「未來的地球」「天堂」「心中」都還只是比喻，或說一個大幻覺。一個人投入大定，自然發現什麼都沒有，或說一切都有。有，又好像沒有。沒有，又好像有。

人間，最多也只是反映了人類集體的因一果，讓我們以為是很堅固的存在。在大定中，全部自然都消失，包括時一空。所以，接下來，還有什麼地球、未來的人類或是天堂好談？

前面這些話，是站在不同的層面在談同一件事。表面看似矛盾，但我相信你我只要仔細探討，其實都沒有衝突。最多也只是如此。

20

從小乘的定，走向大乘的定

前面提過，「定」離不開專注。就小乘而言，是專注在一點，而這種專注可以拉長，幫助我們消失念頭，達到「止」。可以這麼說，透過小乘的定，專注最多也只是把注意力擺到一個角落，或說時一空不同的部份。接下來，自然產生一個「意識的奇點」（singularity of consciousness），讓意識跳出時一空。

反過來，這裡所談的「大定」可以說是剛剛好顛倒。是注意力不停留在任何一點，自然讓它在一個「無所不在」的狀態，我們的意識才可以跟一體合一。

甚至可以說，只要還有一點好談或好專注，我們已經從一體落到二元對立，又從一體做一個畫分，而

失去了一體的意義。

進一步講，只要把注意力停留在任何東西或任何體、任何觀念、任何身分、任何哪裡（some-thing, some-body, some-where），一樣地，我們已經從一體，落入二元對立的境界。

這一點，對一般人是最難懂的。

所以，最有意思的是，重點不是把注意「放在」或「去抓」哪一點，反而是「否定」任何點。

我們之前提過——這個也要否定，那個也要否定，樣樣都要否定。真實不是這個、不是那個。

也就是說——真實是什麼？我們沒辦法去表達。但真實不是什麼，倒是可以透過語言或念頭去排除、去否定。

否定任何可以體驗的，不把它當作真實，也就自然落回無限大的一體。

一路否定到底，最後，連否定都要丟掉。因為一個人站在一體，沒有什麼東西需要否定。所以，否定最多只是一個臨時的工具，透過它，對我們做一個提

醒——提醒自己本身就是真實。而真實，不可能用語言或念頭可以定義。

只有這樣子，才可以產出一個平等的狀態，也就是說——樣樣都重要，也樣樣都不重要。沒有任何經驗、任何東西有絕對的重要性，甚至連相對的重要性都沒有。

沒有任何東西或道理足以稱為真實，沒有任何經驗、體驗足以代表真實，或足以表達一體。

甚至連沉默、不動，也都不是。

也只有這樣子，每一個瞬間和瞬間都是平等的。

人的注意力也就自然從瞬間的內容，轉向瞬間的架構或背景；也就是從無常的變化，轉到永恆而不生、不死、不動的一體；自然發現瞬間和瞬間中，有一個從來沒有生出也沒有死過的本質，才是瞬間和瞬間的共同點。

我很希望我們不要將這一點只視為理論。它不是一個頭腦的推論，而其實是要透過體驗，讓我們的每一個細胞、每一個體，包括情緒、能量、意識各層面

的體來領悟。我們才會發現——這裡所談的，全部都是真的。

回到定，回來談專注。假如有人問——專注在哪裡？最多只能回答，哪裡都在，哪裡也都不在。

前面談的這些，對一個成熟的修行者相當重要。

我才會用相當多篇幅，說明真實 / 真理不可能以語言表達。充其量，我們只能描述什麼不是真實。

是透過「不是真實」，我們才可以稍微嘗到一點什麼是真實。

我們也會突然體會到佛陀的偉大。

從佛的狀態來談，絕對不可能講什麼是真實，最多只能表達什麼「不是」。

後人鑽研宗教，沒有掌握到這個表達手法的重點，才會認為佛教主張虛無主義（nihilistic），認為佛教是消極而什麼都否定。

其實，這種評論，完全沒有體會到人類最高智慧的精髓。

耶穌也一樣的，最多把自己和主合一。每一句

話，都是站在主的角度，輕鬆地提醒門徒，最多只有主體，沒有客體。也就這樣子，自然讓大家體會到，他在一體。最多只是存在，輕輕鬆鬆的存在，而不斷站在主的角度。這本身就是大定。

例如耶穌說：Before Abraham ever was, I am.「還沒有亞伯拉罕就有了我。」耶穌指的「我」，不是個人肉體的「我」，而是在講「主」，也就是上帝。所以，這句話已經表達一切——真實的生命，最多只有主或一體，而且是主到底，一體到底。接下來，沒有其他觀念或什麼好談的。

我們自然可以看到，否定眼前的任何東西，和站在一體，其實是同一回事，只是兩種不同的表達。

21

信仰與定是兩面一體

我想一般人到這個時點，會產生一個疑惑：定或不定，醒覺或不醒覺，跟我們的日常生活有什麼關係？可以改善生活、轉變命運嗎？

我在這裡，最多只能提出兩個答案——首先，從一體的角度，其實沒有什麼改善好談。

我們所稱為的人生，本身是頭腦的產物，一切都是頭腦的投射，本來就不存在，有什麼改善好談呢？我們最多只要看穿這些投射，透過大定，不斷地活出「心」。這些疑惑，自然也就跟著一起全部消失。

接下來，只剩下寧靜，再加上寧靜，再延伸出去，還是寧靜。

但是，站在人間「有」的層面來看，不斷地活在

大定，一個人自然讓心不知不覺地浮出來，由它主導我們的生命。

雖然從表面看來，我們還繼續活在這個人間，但其實老早已經把自己交給生命更大的力量，也就是內心的力量，而讓這個力量帶著自己走下去。

千萬不要小看這個力量，它遠遠大於頭腦可能產生的。

在這個力量背後支持的本質，本身就是智慧。而智慧的創造與潛能，遠遠大於頭腦可以產生的聰明。

所以，從這個角度來看，確實可以改變生命，而這種改變是徹底的。

但是，有意思的是，從頭腦的層面，這種改變不見得是它歡迎、想要的，甚至短期看來可能是一種壞的變化。只是，從長遠來看，它可能帶來一種不可思議的轉變，也正好符合我們在這個時間、這個空間所需要的變化。可能表面上會有一個壞的轉變，其實還是符合因一果法。也就是一個人人在醒覺、或進入大定的過程中，會不斷地產生我們過去在《真原醫》所提

到的好轉反應。

和身體的好轉反應不同之處在於，這裡的好轉反應是在更深的層面。是透過意識的轉變，讓我們過去在心理上留下來的結不斷地翻出來。我們的轉變快，浮出來的速度或頻率也跟著快。

懂了這些，不要反彈，這些業力也就自然消散它自己的能量。我們最多可以把它當作一個淨化的過程。

講到這裡，從更大、或者說一體的角度來看，可以說心彷彿比我們更清楚知道，哪一些變化剛好是我們需要的。反而，腦在大多數時候會抗議，有不同的看法。

雖然這麼說，生命的轉變其實不是重點，最多只能當作一個副產品、後果或可能。

耶穌在知道自己即將被門徒背叛、受難之前，也只是向上帝祈禱：Not my will, but thine, be done.（「不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」）把自己完全交給上帝，完全臣服。

一個人，把自己全部交出來。完全沒有「我」，甚至在最痛苦的時候，還可以知道「我」完全是從一體延伸出來的。對生命沒有任何要求和期待，這本身，就是大定。

這裡，含著另外一種用意——一個人進入大定，自然把一切交給內心。讓內心帶著往前走，再也沒有任何疑問。

這種信心是徹底，是全面的，也可以說是無條件的。在每一個細胞、每一個體，都同步而有同樣的信仰。

人走到這一點，連死亡都不怕。既然如此，哪裡還有什麼生命的轉變或不轉變好追求？

這種對生命的信任，是持續「定」最大的燃料，支持並穩住「定」的狀態。

這些話，不可能用邏輯可以理解，最多只能親身體驗。

一個人信仰無限的大，「我」自然就消失。他已經老早將「我」交給生命，讓生命帶著走下去，跟著

生命走。

信仰大，念頭自然也就消失，甚至連起都起不來。

沒有問題、沒有疑問、沒有質疑，瞬間跟瞬間中自然也就平等。

所以，透過信仰，最多是又回到平等心。

無論是透過「臣服」或「參」，最多也只是走到信仰的門口。也就是前面提過，虛雲老和尚在年譜描述自己開悟時，所說的「頓斷疑根」。

一個人到這裡，是「誰」沒有疑惑、是「誰」斷疑根，也不重要了。沒有「誰」回家、回到存在的家；也沒有「回」到家。甚至，連「家」都已經消失。

對生命的信任和信仰，是沒有條件的，跟生活的任何狀況不相關。生活的狀況好，本來就有信仰。生活的狀況往壞轉，還是有同樣的信仰。這麼一來，一個人不知不覺就醒覺過來了。

接下來，最多只剩下瞬間，再一個瞬間。接下來

再一個、再一個瞬間。一個人自然活出永恆的現在。

很多人聽到這些話會立即反彈。甚至因為過去被洗腦，認為信仰是落在宗教的層面，覺得信仰（faith or belief）本身沒有根據，在物質世界的層面沒有任何支持，而認為這些話不科學、不理性。

這種看法，本身其實是制約，把自己窄化到二元對立的軌道。透過這種觀點，來排除生命更深的層面，而誤把人間所建立、找到、可以取得的知識，當作人類的全部潛能。

也有些朋友，透過科學的制約，會認為只有科學才存在，而一切其他的領域或過去所稱的信仰，是不科學的，於是不值得討論。

這些看法，都讓我覺得相當可惜。最多只是反映人間狹窄的聰明，只是表達我們從生到死的制約。

我這裡想表達的，是透過語言、知識、任何領域的學問不可能表達的層面。遠遠大於人間的聰明，也不可能透過我們二元對立的腦而可以理解。最多只能領悟。領悟到了，這裡所講的全部，都再理所當然不

過了。

所以古人才會講，信仰大，醒覺也跟著大。信仰小，醒覺也跟著小，或甚至沒有。

「定」最多也只是反映信仰或醒覺的程度。

然而，談到大定、醒覺，其實都是比喻，好像我們還在承認什麼不是大定、什麼不是醒覺——這本身還是個大妄想。

站在醒覺、站在大定，一切都已經完美。一切都是醒覺。一切都是大定。一切都是從它自己延伸出來。所以，沒有什麼好追求，也沒有什麼額外的大定、醒覺可以得到的。

22

空和有都是平等的

我們從小定和大定這兩個角度來看，自然會發現——修行人最多可以有一個突然的領悟（a flash of enlightenment）。但是，這個領悟假如不徹底，一個人早晚還是會在人間失去領悟，也就自然回到人間因一果的運轉。

一般修行者往往沒有意識到，小定本身是一個獨特而專一的狀態，在人間和一體之間帶來一個區隔，而以為停留在「心」、「一體」的狀態就是開悟。卻沒有想到——任何境界可以專注，或還有哪一個角落可以停留，還有一種特別的狀態可以守住，本身還是一個二元對立產生的無常的境界。會生起，早晚也會消失。因為它還是有條件，還是離不開制約。

一個人要完全斷掉「我」的根（也就是前面說過的大定），太不容易。然而，這個狀態和一般修行人想的完全不一樣。

有意思的是，一般會誤把大定當作一種獨特的狀態，而沒有領悟到它其實是隨時都有的。大定和我們日常的意識不在同一個軌道上，是一個無限大（也可以說無限小）的意識軌道。自然讓意識無所不在、無所不知、無所不能。

站在大定，全部矛盾都消失。因為它允許二元對立存在，也允許一體和空存在，完全沒有衝突。沒有任何特色好談，沒有要排除哪一邊，也不用刻意停留在哪一點或哪個角落。

一切達到平等，二元對立和空完全平等。可以說兩個都有，而同時兩個都沒有。

空也是有，有也是空。

甚至連意識，最後也可以是有，也可以是空。

沒有一點意識會想去抓，去理解，去解釋。

意識，也就自然被一體吞掉了。

這麼一來，一個人也就突然發現——全宇宙的百千萬般現象，都是從心創生出來。心，含著全部生命，全部的可能。同時，也含著空，無限的空。

也就是從絕對可以找到相對，而從相對可以找到絕對。

我們再進一步可以說——什麼境界來，什麼境界走，全部和我不相關，和真正的自己不相關。

同時也可以說，樣樣都相關。

這本身就是一個最大的謎。

我們用頭腦怎麼也永遠到不了，解開不了。

一個人進入大定，什麼都不用做，而同時什麼都可以做。因為任何「做」跟他的本體都不相關。任何事，任何念頭，做了，想了，就挪到旁邊。一切平靜，自然知道什麼都沒有發生，什麼「做」都沒有。

大部份人都認為，醒覺或大定會讓一個人變得「遲鈍」，完全放棄這個世界全部的「有」，而讓一個人徹底捨離世俗。

聽到這些話，我常不知道要笑還是要掉淚。因為

這些話本身反映人間可愛的無明，或反映我們被洗腦、制約得有多徹底，所以才有這些顧慮。

就好像透過這些顧慮給自己一個理由——不要醒覺。

也好像醒覺與否，還是一個自己可以決定的範圍。這本身，多麼荒謬。

其實，醒覺或不醒覺，定或不定，和這個人間一點都不相關。一個人，透過醒覺，活出大定，自然會體會到——什麼都沒有發生。最多是透過人間的聰明或各領域的專業，或是講個透明，是透過這一生帶來的業力，而讓它成為一個工具。讓它活出自己、展開它自己。

展開什麼？最多是展開它自己這一生想完成的業力，最多是透過醒覺，在上面帶來一些加持。

比如說，有些人是建築師，突然醒覺過來，可以定在他想做的作品。這種從「空」所產生的作品，遠遠超過任何人可以想像。也因為如此，這樣的作品可以成為歷史性的地標。

一個科學家，一樣地，透過徹底的領悟，可以定在一個科學的領域，而透過他的本行，留下一個人類認為不可思議的突破。

畫家、音樂家、歌星、療癥師、工程師、設計師、錄音師、老師……甚或一個沒有什麼身分的人，醒覺了，也是如此。

醒覺過來後，他其實會用在人間所累積的聰明和技能，而讓這個聰明轉成智慧。透過這個技能，達到人間想不到的成就。

反過來，一個人醒覺過來，也可以決定什麼都不做，甚至輕輕鬆鬆地在哪一個角落生存，沒有想要轉達、教學或達成任何人間的成就。

但是，不要小看這種意識的狀態。如果還有一個意識狀態好談，一個人醒覺過來，是對這個地球最大的恩典，而這恩典超出人間的想像。

他本身用他的「在」，指引了人類未來的演變方向。並透過輕輕鬆鬆的「在」，對這個地球的頻率帶來最大的轉變。

但是，達不達到成就或轉變，對他不重要也不相關。也就是說，一個人沒有刻意想要達到成就，也沒有一個世界好對著表達成就。更有意思的是，連創作的「做」都不存在，因為是心帶著做、帶著一切。

其他，什麼都沒有。

這一點，假如一個人可以徹底理解，他老早已經無所不在、無所不能、無所不知。反過來可以說，最多只剩下寧靜、愛和喜樂。這本身就是人類最大的成就，但坦白說，又是我們追求不來的。

什麼都做，卻又什麼都沒有發生。或什麼都不做，卻又什麼都發生——這本身又是一個悖論，是我們頭腦沒有辦法理解的，也是生命最不可思議的奧妙。

一個人在這種狀態，聽到有人認為自己這一生最大的目的，是來表現、是服務這個世界，甚至認為透過自己的表現或服務，可以救這個世界或救別的眾生，最多只會微笑，或是感到不忍心，而給這個人一個擁抱，說些鼓勵的話。接下來，什麼也不會多說。

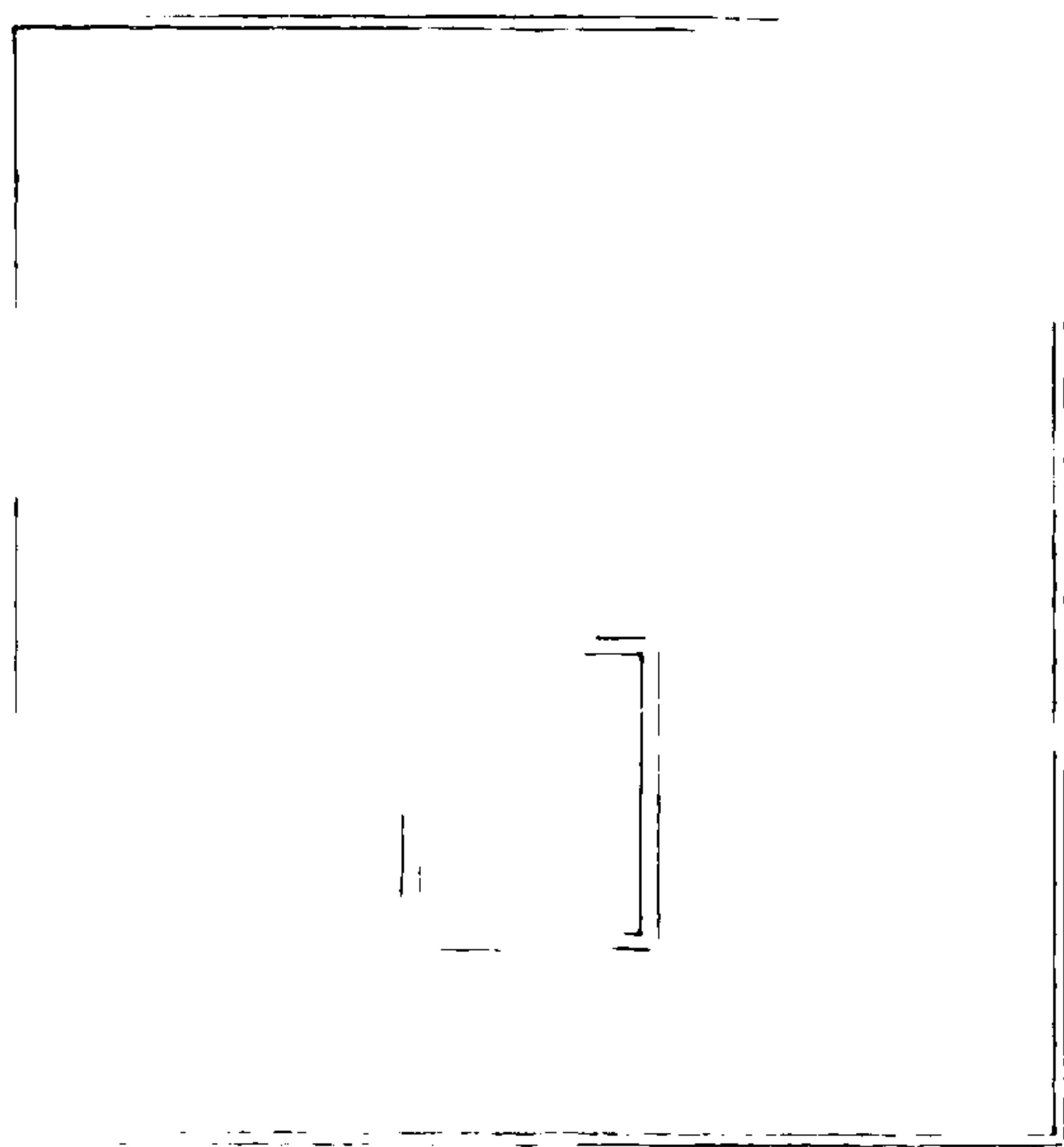
他也不會去強調該不該表現、該不該發揮，更不會去強調有什麼世界好救，最多只是提醒他——孩子，先把自己找回來吧。把自己找回來，接下來，有什麼好表現，甚至有什麼好救，要表現什麼、要救什麼，自己就完全清楚了。

一個人在這種狀態，也充分知道這個世界跟自己一點都不相關。他完全把這個世界看成一個幻相，再一個幻相，再接著一個幻相。幻相和幻相之間，全部都是平等。不會刻意去偏向哪一個幻相，也不會避開哪個幻相，最多是讓任何幻相完成它自己。

這麼一來，他輕輕鬆鬆活在這個世界，但也不屬於這個世界。

遇到任何生命，他可以幫忙就幫忙，可以鼓勵就鼓勵，可以救就救一把。但是，他同時知道，沒有人在救，也沒有人可以救，甚至沒有救的動作可以談。要救的人、被救的人、救的動作，這三個層面都是平等。

救不救、做不做、想不想，他隨時都在大喜樂、



大愛、大寧靜，隨時都可以活出「在·覺·樂」。

也許你還記得，我在《不合理的快樂》用左頁這張光流的圖來表達一體、生命。儘管一體沒有方向好談，但圖中的光流還是有一個從左下到右上的方向，讓我們比較容易理解。也就是說，全部只有光，全部只有一體，但它偶爾會延伸出一個局限的小圈子，把一體圈到或局限到一個不成比例小的角落——比如我們的人生。

我們把左頁這張圖的小圈子放大來看，自然會發現，這個局限小角落的光，本身像一個能量的循環，會完成它自己。一再地循環，而自然消失自己。

到最後，一樣的，什麼都沒有發生，最多也只是回到一體的光。

嚴格來說，回到一體或進入一體，還是人類頭腦投射的表達。站在一體，可以說什麼都沒有發生，哪裡還有一個「悟」、「進入」或「回到」好談？

一個人活在有限的人生，而想去克服人生種種的力量——業力。這種努力，非但可笑，甚至可以說是

不可能的。不光不可能，還是多餘。不光是因為業力的力量很大，不可能擋住。就連想刻意去改變它，根本只是多餘的費力。

因為這些業力，站在一體來看，根本小得不成比例，連去改變都沒有必要。反而最多只是輕輕鬆鬆地接受、臣服，也就自然看穿它的有限，也就自然輕鬆地讓自己回到一體。

有意思的是，這個回轉或放掉，其實是我們這一生唯一可以有的自由。

連這裡的說明，其實都只是比喻。真正可以活在這種狀態，隨時有這種領悟的修行者，是太稀有難得了。

值得注意的是，我們每一個人，尤其自認在專修、資深的修行者，都被聖人過去留下的語言綁住了。表面上，雖然大聖人的話我們都懂，但很難真正活出來。

連講「平等」，最多也只是比喻。因為東西或人存在，才有一個平等的觀念。

假如樣樣都不存在，樣樣都是幻覺。追求「平等」，其實也是多餘的。有一個平等的念頭在起伏，本身還是二元對立。

最多，一個人輕輕鬆鬆對任何人、東西沒有任何反彈。完全可以接受，徹底理解它的「空」性。這本身就已經進入平等。

但是，你我也要承認，溝通還是透過語言。所以，這裡的表達一樣離不開這個挑戰。我才會用「平等」這兩個字來表達許多觀念。

最後，連這個「平等」也都要放掉。一個人才真正自由起來。

真正進入大定，完全不需要重複過去大聖人的用語。而會創出自己的語言，既新鮮，又不制約，來分享自己的體驗。最有意思的是，還跟古人、大聖人留下來的話完全一致。

這種創意，是從心自然流出來的。當然，佛陀和耶穌活出這種狀態。除了他們之外，還有禪宗的六祖和拉瑪那·馬哈希都屬於這樣的例子。

但嚴格講，這種示現在人間是太難得。在地球，
可以像他們一樣，生命的外和內可以完全整合，又同
時消失全部的矛盾，這樣的人還是少數再少數。

23

我這一生可能體驗大定嗎？

這可能是最普遍的問題。

我們投入到某一個地步，都會想知道。

有些人修行了幾十年，認為自己好像沒有什麼進步。也有人覺得過去自己犯過太多錯，把自己當作罪人，認為無論從自己或別人的角度來看，都不敢奢望有什麼成就，覺得自己沒有資格。還有些人，覺得大聖人才有資格、才有慧根可以醒覺，而自己沒有。

這一點，我認為是最可惜的。

大定、「在」，跟醒覺一樣，和時間不相關。我們預測不來，用功夫也累積不來、修行不來，因為它本來就是我們主要的部份。

當然，我這裡講的「大定」，不是一般佛教所談

的四禪八定。

前面提過，四禪八定，完全是一個功夫的成就，是把注意力守住某一點、某一個觀念，而最後讓意識和這個點、這個觀念合併。甚至，透過奇點扭轉到某一個角落或觀念，而開展出來。

這樣的功夫，不光跳不出時一空，讓意識守住在一個專一而排他的狀態。雖然，在四禪八定的範圍內，這些狀態是連續而相通的。但前面解釋過，是落在時一空範圍內，以及透過感官知覺的一個點。從哪個角度來談，都離不開二元對立。

佛陀當時尋遍了最好的老師，自然發現——透過四禪八定，沒辦法達到解脫。最終要把全部的「有」或二元對立消失，才徹底醒覺過來。

最多，我們也只能說——定，跟醒覺一樣，是透過恩典。

這個恩典的意思，是來表達一切剛好是顛倒的，是一體或心來定我們。假如還有一個「人」或「體」可以去定，這種定，還是小定，是一個功夫的成就，

離不開二元對立。因為還是站在「我」去面對世界，甚至面對「定」。

至於恩典什麼時候到身邊？誰曉得？假如知道的話，老早已經定了。

就是因為不知道，一個人只能往前走，走到哪裡也不重要。這一生能不能定，定到哪裡，也不重要，因為這不是他能掌控的。最多是老老實實透過每一個瞬間、每一個 *sādhana* 不斷放下一切，放過世界、放過自己、放過瞬間帶來的任何體驗。甚至，「定」或是「不定」，都可以放過。

用這種臣服，一直往前走。走到哪裡，也不用去問、不用去尋、不用期待。

試試看，能做到這樣子，其實恩典也在眼前。

古人也都知道——修行還有一個祕密，也就是傳承的重要性。我們人類有個特色，也就是分別心或人間的聰明太強烈，反而像一片隔膜造成阻擋。要把這片膜打破，一個人才可以見道或回到一體。

所以，不能小看老師和弟子關係的重要性。正因

如此，也自然從古就有一個 *satsang* 的觀念，也就是「與真實同在」。

畢竟我們是人類，更容易與同為人類所產生的螺旋場、生命場感應、共振。所以古人早就知道，待了一個見道的人身邊，是醒覺最直接、最快的路。什麼都不用刻意做，停留在這個場就對了。要做，本身還帶來一個阻礙，造出一個門檻。

我很誠懇地希望，透過這幾本書陪伴你我，將你我護送到好老師的門口。我們這一生，以及過去重重生命，不斷地嘗試錯誤，也不過就是為了準備好自己接受一位好老師帶來的恩典。

但是，坦白講，真正的老師 *sat-guru* 不一定以人類的形式出現。我們最多只能講是剛剛好我們需要的恩典，讓他化現在眼前。*Sat-guru* 或真實的老師，也可能是一種不同的生命形式，或許是動物，甚或不是生命，最多剛好是我們那時最需要的提醒。

換個方式說，最好的 *sat-guru*，其實就是你我本來就有的一體。最多是化成不同的生命形式來教我

們，但其實，說到底，還是一體，還是真正的自己。我們這裡所說的老師，最多也是自己的一體化出來的「其他體」。

最終，沒有一個老師，也沒有一個弟子。因為，只有一體是真實。

我們的角色，最多只是把自己的腦過去帶來的污染挪開。就像一個天真的小孩子，第一次去接受這光明。

倒不是靠我們去做任何事。

只要有一個「做」，又退了好幾步。

其實，退不退步也只是一種說法。退不到哪裡，也進不到哪裡。你我本來就是一體，也沒有哪裡好退或好進的。

最後，我只能這麼說——一個人不要管那麼多。不要去管這一生可不可能醒覺，或不能醒覺。最多，往前走，就對了。

你可能會想問——往前，走到哪裡？

往前走的意思是說——不斷地臣服、不斷地參，

不斷地把自己找回來。隨時停留在真正的自己，也就是一體，自然也不會去擔心這一生會不會醒覺過來。

一個人，什麼期待都沒有，甚至連醒覺不醒覺的期待都沒有。也就這樣子，不知不覺，就醒覺過來了。

但是，要記得，這個結果，跟你不相關，也追求不來。

這麼一來，全部的矛盾都消失了。

24

透過空檔來體驗定

談到這一生可不可能體會到定，我也不斷強調——定，比我們想像的更簡單。反過來，用另外一個角度來談，最多是理解——「定」本身是我們的本質，是我們的真實，而從來沒有離開過我們。

重點反而是——怎麼隨時體會到這個本質、這個真實、這個完全沒有離開過我們的全部。

最簡單的方法，是不斷地提醒自己——Nothing is real. That which is real is no-thing. 只要我們所看到、想到、聽到、聞到、感覺到、體驗到甚至體會到的，都不是真實。都是「我」衍生出來的。

真實，不是用任何東西、人、狀況、觀念可以描述。

它最多只是不費力、不分別而完整的純粹的覺知。我們每一個人都有，隨時都有，不可能沒有。

但是，只要加一個念頭，加一個區隔，加一個知覺，加上一個分別或分析，我們也就被這個「我」帶走了。

我過去才會用一個人在無夢的深睡、或清晨剛睡醒，好像知道，又好像不知道，沒有任何念頭的狀態來比喻；並且強調——這樣的狀態，反而比較接近你我都有、不生不死的本質。延續這樣的比喻來看，我們每一個人，每天「清醒」的時候，都不斷地在追求從「動」所衍生出來的人生的意義。其實，都找錯對象了。

我們在這樣的追求中，隨時都在忽略「動」與「動」之間的空檔。然而，這個空檔才真正含著全部生命的意義。它本身就是我們所講的絕對、無限大、不生不死的一體。

只是，我們全部的注意力都擺到一個相對、有限的境界，包括任何話、任何念頭可以表達出來，任何

可談的境界，任何值得分享的人生的狀態。

我們通常把全部的注意力落在「動」的範圍，才會以為還有個「定」好談、好追求的。

根本沒想到，「動」和「動」之間，甚至「動」本身本來就含著定。

只要我們把注意力挪開，這個「定」就自然浮出來。

把注意力挪開，最簡單的方法也就是這些書所談的臣服，再加上參。

這裡要再強調一次——全部我們所想「定」或想追求的「定」的狀態，本身都還只是二元對立。是頭腦投射出來，從來沒有離開過「我」。

甚至連修行兩個字，都是多餘的。因為修行的觀念本身、修行所追求的目標，一樣離不開二元對立的作用。

一個人懂了這些，也就突然體會到——這一生，什麼都不用追求，樣樣都可以放下。樣樣都肯定圓滿，他也自然活出大定。

有意思的是，連寧靜或沉默都不用追求。他自然可以在生活的忙碌中，在念頭「動」的運作中，隨時體會到寧靜或沉默。最多，也只是讓念頭來，讓念頭走，讓這個身體完成它自己的業力。

樣樣，包括念頭，他都可以放過。

定，就在眼前，也就在心中。

全部人生的矛盾，也就跟著消失。

25

定，到底有什麼作用？

講了那麼多，你我可能會想問——大定和醒覺有什麼差別，為什麼要特別帶出一個「定」的觀念？而「定」在一體，又是扮演什麼角色？

假如你有這些問題，答案其實很簡單——一切，都只是一種語言的表達，本身沒有什麼重要性。甚至，在這上面做分別，對我們的修行一點都不重要。

定，最多是帶著一種動力。

我之前說過，臣服和參，跟一般靜坐不一樣，是讓我們從「有」回到一體。而定，剛好相反，是從一體延伸出來到「有」，而同時讓我們清楚地停留在一體。也就是說，好像我們的出發點是一體，而透過定，延伸出「有」，在延伸的過程，它還可以守住一

體，也就是自己。

所以，前面才會說——定，定什麼？

定到一體。

這幾句話是要表達，一個人進入大定，自然發現一切都是從一體延伸出來。也就是，從自己的心中，可以欣賞到整個宇宙、人間和萬物。大定，最多也只是來表達——一切萬物是重疊在一體之上。所以，一個人進入這個世界，但是又好像沒有進入這個世界，因為他同時定在一體。

所以，才會講，定帶著一種動力或扭力的觀念。

再一次講，這種定，我們前面稱為大定，和「小定」剛剛好顛倒。小定是透過專注，守住人間、時一空的一個點。透過這個點，把它集中再集中，變成一個奇點，並透過這個奇點，穿過或超脫過去。

穿過或超脫到哪裡？是超脫這個人間、這個時一空，最多也只是這樣子。但是，它不是永久的，只要稍微失掉專注，又會滑回人間。

我們也可以說，其實，連超脫都是不精確的表

達。透過小定，從來沒有超脫過時一空。無論多麼美甚或無思無想的境界，透過這種定，最多只是到了另一個時一空的範圍，最多只是更微細。

大定不同的是，它其實含著一個「否定」的觀念。跟我們講的剛好顛倒，是否定一切時一空所看的現象。否定它是真實，才可以讓我們體會到什麼是一體。倒不是專注在一體的哪一個角落。

這是我們頭腦最難懂的部份。

所以，跟我們在談真實是一樣的。要領悟真實，我們沒辦法表達真實是什麼，最多只能說——真實不是什麼。也就是否定一切，才可以逼近真實的門口。大定，最多也只是否定什麼是時一空、制約、因一果、局限。否定——任何意識可以抓、可以勾住的對象。

我才在前面提到——入大定，其實最多只是活出不確定。也就是說一個人透過大定，徹底知道，沒有什麼地方可以去。沒有什麼東西可知。沒有什麼東西可以定。

我才敢這麼說，一個人進入大定，他的腦海會像是「劈開」。甚至可能會像是「內爆」。而這種劈開或內爆是我們這一生從來沒有經歷過的。也就好像頭腦想化解或消失掉自己。而這種消失，是突然的，所以，我才會用劈開或內爆來形容這種領悟。透過它，我們的「我」的根，也就自然消失。

一個人這時候自然有大智慧，而這個智慧，不光是無所不知、無所不能、無所不在。就連這無所不知、不能、不在，用任何語言都沒辦法描述清楚。因為沒有剩下什麼「人」可以體驗任何狀態。

最多只能講一個人進入大定，跟所有的古人、大聖人都連結起來，自然懂得大聖人留下的所有經典。一個字都不用讀，本來就理解，也可以講課、說明經典，也可以選擇不講、或什麼都不做。

這個世界，再也跟他不相關。

接下來，他也沒有什麼需要表現。

這麼一來，他清楚知道——定，其實什麼作用都沒有。定，最多只是醒覺和智慧의 產物，最多還帶著

一種動力的觀念。接下來，什麼都沒有。一個人也沒辦法透過定得到名利、權勢、各種世間認為寶貴的事物。

定，也跟長生不老沒有關係，更不用講對生活的品質有什麼改進。站在一體，這些跟一個人醒覺不醒覺、定不定，一點都不相關。這些追求最多只反映一個人的束縛。對一個人在大定中，一點都不重要。

假如還重視，也就不可能入大定。因為大定和人間、時一空、因一果一點都不相關，它本身是跳出二元對立，超過頭腦可以理解的範圍。

最可惜的是，我們每一個人還沒有出生就有這種大定。走了以後，還是有這種大定。它是不生不死的，沒有消失過，也不會突然出現。但我們不可能相信，所以還要繼續昏迷不只這一生，還包括下一生、下下一生，才可以找到我們本來老早都有的。我們不可能會相信，人可以不費力地把大定活出來。

雖然人有那麼多的聰明，竟然不懂這個層面，這才是讓人覺得最遺憾的。

我才會說，也許這一生來醒覺、接下來活出大定，是我們最重要的一堂功課。但這堂功課，沒有人能夠代你我做，需要我們自己下一個決心。

26

透過定，把「我」徹底取消

前面提過，大定和小定的不同在於——只有透過大定，才徹底把「我」完全根除，而這狀態是永久的。小定的不同則是，透過小定，一個人可以完全體會到一體，可以跟一體合一，但這個狀態是不穩定的。所以，還會落回到人間，還把人間當作真實，而回到業力週轉的運作。

我在這裡想記錄一個大聖人都認同，都領悟到的觀念，而這種領悟可能跟你我想的都不一樣，因為透過頭腦絕對不可能理解。

我前面提過「我」要徹底根除，一般人馬上就聯想到一個「動」。像是一個「除」的動力、念頭或畫面。好像要拿出一把刀，把「我」的根砍掉。這本身

就是理解的錯誤，也因為這個錯誤，你我還可以不醒過來。

其實，站在一體，沒有「我」。

也就是說，只有一體存在。除了一體外，什麼都沒有。一體是我，也是你。也是其他的人。也是這個世界。是宇宙。是一切。

一體本身是圓滿的。在這圓滿當中，不可能還有空間，讓另外一個體可以有獨立的存在，最多也只是從一體化生或延伸出來的。你我最多也是如此，是我們在一體的架構內投射出來的。透過「我」、「你」的因—果，建立完整的時—空觀念，包括這個世界，包括人生。

透過大定，一個人最多只是領悟到這一點。而隨時看穿任何現象，不斷地回到一體。所以，嚴格講，什麼都沒有做。

我之前也提過，一個人在大定中，沒有「人」好做，沒有「做」，沒有「做的對象」。更不用講，沒有什麼「我」需要消失掉，或「我」的根需要處理

掉。這本身還是我們頭腦二元對立的想法，是多餘的。

好像刻意在圓滿的一體之下，還要額外製造一個話題。又透過這種語言，延伸更多不需要的誤解。而我們就是這麼不斷透過二元對立，試著想去摸到一點邊。

所以，要把這個「我」徹底根除，一個人最多只要輕鬆在大定的狀態下，不斷地站在一體，看穿任何現象，包括這個人間。什麼都沒有做，什麼都做不了。輕輕鬆鬆，不費力，自由活出他本來就有的解脫。

在解脫當中，活出這個人間留下來的生命。清清楚楚知道，沒有人在自由或活出任何東西。「我」本身就是大妄想。接下來，一句話都談不下去了。只有這樣子，一個人才突然在一個無所不知、無所不在的狀態。這才是「無我」。

我會說這些，其實是想表達更重要的一個關鍵，也就是想說明——意識其實是一個譜。從「有」到

「在」或一體，是個完整的意識譜。我們不過是站在不同的層面（「有」 \longleftrightarrow 「在」）來來回回地談同一件事。但是談了那麼多，講到最後，最多只有一體。

有意思的是，從一體延伸出來一個表面上的意識譜，可以包容全部可能的「有」。我們全部的矛盾，都是因為從二元對立的「有」在看著一體，而從來沒有體會到這是兩個不同但並不互斥的意識軌道。

這個事實，最多可能對頭腦帶來矛盾或悖論。但其實站在一體，什麼事都沒有。我最多只能說站在一體，就連「全部生命系列」的觀念，包括這本書談的大定和小定，也只是為了方便而做的一些比喻。

任何一個觀念，包括我們這一生從生到死，透過洗腦帶來的觀念，或我在這些作品所談的觀念，都不存在，都沒有絕對的重要性。一切都是在頭腦的層面打轉，就像是在「什麼都沒有」之上，做出好多的「有」。

用莎士比亞的話來說，也就是 *Much Ado about Nothing*（《無事生非》）。用我的白話來說，也就是在

「沒有」或「不必要」當中，非要「做」不需要的「做」。

站在一體，本來就寧靜。本來就涅槃。本來就圓滿。是透過我們人類設定的條件和帶來的制約，不斷要從圓滿中分出不圓滿。雖然這個小小的不圓滿遠遠小於一體，但我們非要把所有注意力放在上面，這本身才是最不可思議的。

最後，我在這裡還想留一個悖論。雖然會在你我的頭腦造出矛盾，但我認為心可以聽懂——過去所談的眾生、菩薩、佛陀，本身一樣是一個比喻。甚至連所謂的菩薩道，還是頭腦的產物。

我們最多只能說，在一體，一切都圓滿。一切老早涅槃。我們本來都是一體。一切有情無情眾生，乃至於無生命的存在，都有佛性。只是因為自己不知道或忘記了，所以我們不稱自己為佛陀。

所有菩薩道都還在「有」的範圍，還是人類頭腦的投射。

讀到這一點，我相信會激起許多朋友激烈的反

彈。然而，我也有信心，只要冷靜下來仔細探討，自然會明白我在這裡所說的是再明白不過了。

結語

我從《真原醫》開始，從來沒有想過，有一天會有那麼多的作品一本一本出來。這一點，不能說超乎我的規劃，因為從來沒有過規劃。甚至，連《真原醫》也從來不是為了出版而寫，最多是為了了一些病苦的朋友，利用零碎時間整理的一些提醒。後來，是透過《天下雜誌群》殷發行人的鼓勵，才成為一本書。

《靜坐》也是如此，最多是過去演講的一些紀錄。

至於「全部生命系列」的寫作，最多是進入寧靜，讓生命帶著我，讓一體帶著我走。每一句話都是透過這種寧靜、無思無想的狀態，以口述傳達出來的。

可以這麼說，從一開始到現在，我沒有刻意想寫過一本書，也沒有特意想在這世界留下一本作品。最多，我只能告解——我是一位醫師、科學家。而我過去在人間用的工具，最多也只是醫學和科學。從不認為我個人有資格把「全部生命系列」寫出來，更不認為留下那麼多篇章，可能起到任何帶動的作用。

想想，我從小就在國外長大。最流利的語言不是英文就是葡萄牙文，中文只有小學一年級或幼稚園的程度。所以，我說沒有資格寫這些書，不是故作謙虛，而是連語言表達的能力都沒有。最有趣的是，連這些作品，即使有些有英文原稿，我也從來沒有動念想要出版英文本。

這個過程，是我認為最不可思議的一個悖論——讓生命帶著我走，讓我以此身心可以見證無數的奇蹟。包括這一本又一本的作品轉達出來的速度，與帶出來的進展。

我記得自己當時還相當年輕。約莫不到三十歲時，最多曾經浮出一個念頭，希望有一天可以寫下

《未來的人》(The Future Man)。當時，這本書在腦海雖然已經完全成形，我心裡也明白，即使寫出來，也沒有一個人可以理解、可以看懂。有意思的是，從一開始到現在的這幾本書，好像都在為《未來的人》鋪路，做為一座通往它的橋梁。

有時，我也跟自己開玩笑，也許到最後，連那本書都不用寫了。這一生要完成的，也該完成了。至於完成什麼，其實都不重要，最多只是讓這個身體完成它這一生來想完成的事。

仔細觀察，《真原醫》是從身心，也就是從「有」看著這個世界。最多只是把身心做一個整合，希望你我每一個人回到均衡。在失衡的狀態下，一個人想修行，是不可能的，因為隨時都會被身心的不均衡給拉扯，而難以體會生命更深的層面。

即使進入了《靜坐》，以及「全部生命系列」《全部的你》、《神聖的你》、《螺旋舞》、《不合理的快樂》，都還是從一個「做」或「有」的範圍來看整體——我在這幾本書稱之為一體 (Oneness)。也

就是以二元對立的語言，從相對、局限，去探討絕對和無限。

雖然我在作品中一直反覆強調，這兩個範圍是在不同的意識軌道。從相對和局限，不可能跨到絕對和無限。但是，我總是認為現代人夠聰明，足以理解完整的意識譜。才會承擔「可能說不清楚」的風險，把古人完整的意識法門轉達出來。

值得玩味的是，從《我是誰》開始，到《集體的失憶》、《落在地球》和這本書《定》，逐漸地，已經自然移動角度，從二元對立轉到一體。

就好像——如果一體可以講話，它會說什麼？

文字，透過頭腦，會造出悖論；但是，變成了聲音，對心，反而是甘露。

透過聲音，我可以直接指向心。

因為文字本身是靠理性的邏輯去理解，自然帶來它自己的限制。而聲音是跟我們的生命場最接近，本身最容易達到共振。所以，除了這些書，我又同時完成了一系列的音聲作品，從《等著你》、《重生》、

《你・在嗎？》，到《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》。

不光是這些作品，我還透過讀書會、音頻，不斷地作為這些作品的補充。希望透過這些轉達，直接穿透心，幫助你我做更深的理解。

我用這樣的手法，是希望消失任何可能的矛盾，消除聖人的經典留下來的悖論，或說你我一般人對聖人和經典的誤解和爭議。假如你我認真去探討這幾本書的訊息，自然會發現，所謂的矛盾或悖論，最多只是站在不同的意識軌道，在談同一件事。

我們一般人守住一般的意識狀態，最多只能站在「有」去看「空」或生命的一切。然而，聖人隨時可以從「有」到「空」、到一體，也可以從「空」或一體回到「有」。

所謂的矛盾，是我們二元對立的腦才體會到的。其實，站在聖人的角度，他最多只是活出他的自由，而不受到任何制約的限制。我們用一個二元對立的框框想把大聖人、一體意識去框住來理解，是不可能

的，因為我們不可能知道他在哪一個角度在談同一件事。

他已經老早從人間的二元對立跳出來。然而，活在這個人間，他也可以用二元對立在對話。

覺得混淆、有矛盾的，是我們。

假如你可以聽進這些話，並深入探討「全部生命系列」前幾本書所談的意識科學，我很有把握，接下來，任何的經典，你都可以讀懂。

也許你原本並沒有接觸多少經典，是因為覺得這些古人的話美則美矣，但和自己的生命不相關。然而，透過這些書，再加上你個人實際去練習、去實修，會突然發現：古人的經典不光和你我的生命息息相關，甚至是你我這一生最好的朋友，隨時讓我們從人間走出來一條路。

此外，談到「定」，我雖然在這本書引用了許多佛教的觀念，那也只是因為佛教相當重視定，而最先提出「定」的觀念。但是，我在這裡所談的，其實和宗教不相關，最多只是探討生命的科學。

講得再直接一點，我透過「全部生命系列」這幾本書，是想表達「唯識」的科學。也許有一天，我有機會對唯識的科學——未來最重要的一門生命之學，再進一步說明。

我會用「唯識」這兩個字來總括「全部生命系列」，也是表達我對未來佛（彌勒佛）、未來基督最高的敬意。雖然這些觀念和宗教一點關係都沒有，但反過來說，也離不開宗教或任何領域。

過去，唯識是最難懂的一門學問。就我之前所讀過的論述來看，我並不認為它們足以充分表達這門學問的獨到之處。然而，我認為這個時點和百千年前留下那些論述的情況不同。因為，人類的聰明已經發達到一個地步，絕對有資格理解。只是目前還缺乏妥當的解釋。

同樣地，我也有信心，現代人已經足以理解「全部生命系列」的作品。假如我們可以透過人間的聰明，去理解這些作品所想表達的生命的一體或全部，那麼也就證明了——頭腦可以成為人類最寶貴的工

具，承載我們通往解脫。

最後，我想再提醒一點：這些作品，其實一點都不抽象。假如我們能好好地去探討所表達的觀念，而可以讓這些話落在自己的生活中，我相信，你我都將得到徹底的轉變，這一生接下來會完全不同。

至於不同在哪裡，只等著你我親自去體驗。

附錄 四禪八定

有興趣的讀者，可以參考佛經談到四禪八定的原句。其中，《中阿含經》是這麼描述四禪八定的境界：

1. 初禪——離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂。

2. 二禪——覺、觀已息。內靜，一心。無覺、無觀。定生喜、樂。

3. 三禪——離於喜欲，捨無求遊。正念正智而身覺樂。謂聖所說，聖所捨，念，樂住，空。

4. 四禪——樂滅，苦滅。喜、憂本已滅。不苦不樂、捨、念、清淨。

5. 空無邊處定——度一切色想，滅有對想，不念若干想，無量空。

6. 識無邊處定——度一切無量空處，無量識。

7. 無所有處定——度一切無量識處，無所有。

8. 非想非非想定——度一切無所有處，非有想非

無想。

除了得到定之後的境界，《雜阿含經》也描述了正在四禪八定中的境界：

1. 初禪——言語寂滅，止息。
2. 二禪——覺觀寂滅，止息。
3. 三禪——喜心寂滅，止息。
4. 四禪——出入息寂滅，止息。
5. 空無邊處定——色想寂滅，止息。
6. 識無邊處定——空入處想寂滅，止息。
7. 無所有處定——識入處想寂滅，止息。
8. 非想非非想定——無所有處想寂滅，止息。

定

作者 楊定一博士
編者 陳夢怡
插畫 施智騰 (Simon)
【頁次：P.15・P.27・P.30・P.33・P.40・P.44・P.52・P.56・
P.66・P.91・P.106・P.110・P.115・P.140・P.144・P.161・P.192】
責任編輯 陳秋華
封面設計 盧峻嶸
版型設計 李詩雅

國家圖書館出版品預行編目 (CIP)

定 / 楊定一著. -- 第一版. -- 臺北市：
天下生活，2017.11
面；公分. -- (楊定一書房. 全
生命系列；9)
ISBN 978-986-95151-6-0(精裝)

1. 靈修

192.1

1060186

發行人 殷允芃
康健雜誌社長 李瑟
總經理 梁曉華
總編輯 張曉卉
出版者 天下生活出版股份有限公司
地址 台北市104南京東路二段139號11樓
讀者服務 (02) 2662-0332
傳真 (02) 2662-6048
劃撥帳號 19239621天下生活出版股份有限公司
法律顧問 台英國際商務法律事務所・羅明通律師
總經銷 大和圖書有限公司 電話 (02) 8990-2588
出版日期 2017年11月第一版第一次印行
定價 295元

All rights reserved

ISBN : 978-986-95151-6-0 (精裝)

書號：BH HY0009P

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

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

我透過「全部生命系列」希望表達——每一個人都可以活出無限、絕對、永恆、自由。

在談「定」之前，我有必要從意識科學的脈絡，也就是意識譜 (spectrum of consciousness)，首先探討人類意識的組成。

貫通全部意識的連結，我們稱為「定」。

人類從古到今都知道，「定」離不開生命更深的層面。

「全部生命系列」的作品，走到最後，是透過一體來看人間。因此，這本書所要談的「定」，跟幾乎所有人想的都不一樣。透過練習或努力，也是追求不到的。

可以追求的定，是人間的定，短暫的定，我在這本書會稱之為「小定」。

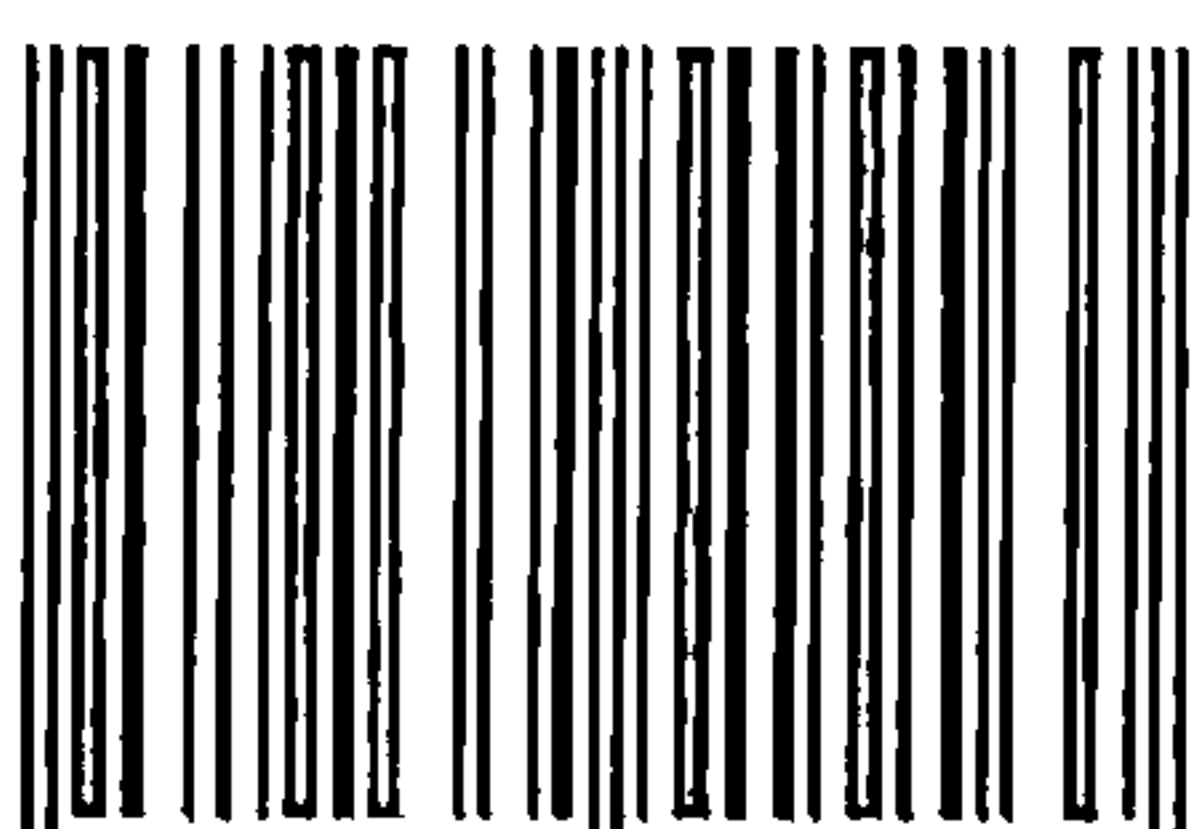
然而，我在這裡想帶出來的，是永恆、無限大、大喜樂當中的定，或說「大定」。

最有意思的是——其實，這裡所稱的大定，比小定更不費力。

事實上，小定是費力，要透過苦修、練習才可以得到，反而是更大的工程；大定，才是你我最自然、不費力、最單純、最放鬆、最舒暢、最寧靜的狀態。

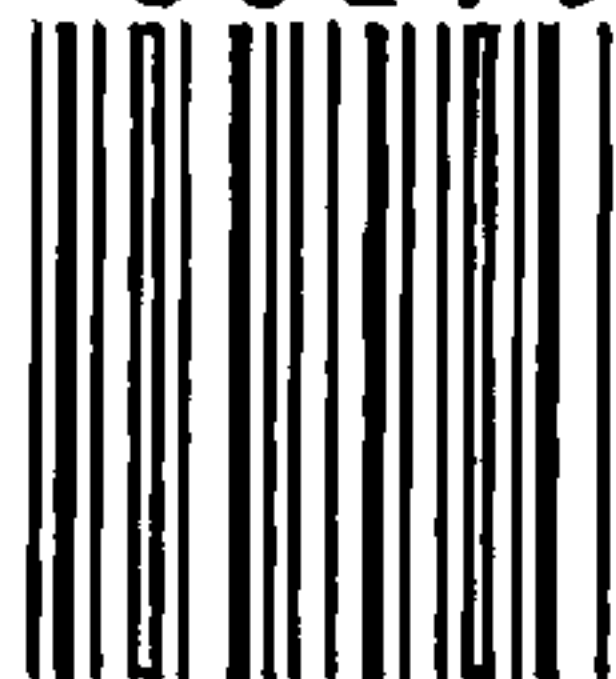
活出大定，比我們每一個人想的，都更簡單。

ISBN 978-986-95151-6-0 (192.1)



9 789869 515160

00295



書號 BHHY0009P

定價295元

www.cwbook.com.tw

康健

出版

天下

雜誌