

# 目錄

序	4		
第一章 棄絕是內在朝聖之路	8		
第二章 臣服讓存在向你顯靈	24		
第三章 痛苦是與存在對抗的結果	43		
第四章 佛陀和基督正在向你求救	69		
第五章 戰勝命運的利劍 —— 超人哲學	95		
第六章 英雄的呼喚	114		
第七章 穿越盜墓迷城	130		
第八章 英雄回歸	160		
		第九章 與濕婆一起共舞	165
		第十章 世界是由謊言組成	180
		第十一章 情緒是靈魂呼求愛的聲音	218
		第十二章 我並非是我一直理解的我	273
		第十三章 寬恕是停止殺害佛陀的決定	298
		第十四章 同步性 —— 向更大的系統求助	326
		第十五章 量子彰顯 —— 為生命製造奇蹟	355
		第十六章 英雄之旅 —— 生死無懼	405

# 序

這本書是為所有生命的鬥士而寫的。如果你正面臨困難、逆境、障礙、挑戰，這本書對你會很有幫助，因為我曾經面對非比尋常的絕境，我就是靠這本書的內容而生存下來的，因此它不是一些概念，而是活生生的體驗。

然而，我無法用常理來解釋寫這本書的原因，那次意外改變了我的一生，亦導致這本書的誕生。自從兩年前我在工作過程中受傷之後，我失去了事業、金錢、名譽、健康、快樂……可以說過去十年辛苦經營的一切都失去，沒有比這更荒謬的事情了。我曾經接受各種治療亦沒有明顯效果，身心一直承受無法忍受的痛楚，在走投無路和百般無奈之下，唯有寫文章來進行自我治療以及支取生存下去的力量。在開始的時候，我並沒有一個系統性的構想，只是隨心而寫，然而在寫作的過程我感覺到冥冥中好像有一股力量在引導我，有時候存在透過別人向我介紹某一本使我一見鍾情的書，有時候是午夜夢迴的靈光乍現，有時候是一些無法解釋的巧合現象，有時候是瀕臨死亡邊緣的自我激勵說話……這本書就是基於這些內在的體驗而編輯成的，它並不是知性上的書。這本書的內容能夠幫助我通過嚴峻的考驗，因此我相信它亦能夠幫助你克服人生的重重險阻。

你閱讀本書並不是巧合的，宇宙並沒有巧合，你與我相遇是存在的一種安排，你意識深處的無限智慧正在引領你邁向靈性成長的道路，你現在面對的困難只是幫助你覺醒的機緣。當你看這本書的時候，保持一個開放的心靈是非常重要的，因為裡面所講的內容有可能違反你對人生和世界的一般性認知，然

而這些內容對你是有益的，因為它們的作用在擴展你對實相的了解，另外某些內容會帶給你一種較為強烈的震撼感覺，我有時會用比較重的語氣向你說話，目的是要震盪你僵固的心靈，你亦因此獲得轉化的力量。不要只是用頭腦去讀這本書，要用心去體會和感受，你才会有最大的得益。畢竟這本書並不是帶給你頭腦上的知識，而是要對你產生內在的轉化。對於一些比較深奧的內容，例如「量子彰顯」的原理，我鼓勵你盡可能去看，明白多少就多少，這些內容會加強你彰顯奇蹟的信心。如果還是看不明白也不要緊，只要跟著步驟去做還是會有效果的。

我要在這裡感謝曾經幫助過我的所有學員和朋友，非常感謝你們的善心，你們使我看到這個世界仍然是有希望的。最後我要向我的太太說一聲由衷的感謝，沒有她悉心的照料和鼓勵，我無法過渡這一關。她對人生正面、樂觀的態度，其智慧及對我的關愛，使我重獲生存下去的力量，她就是我的「自然之母」。但願把以下我寫過的一首詩《閃耀》送給所有支持我的學員和朋友：

我靠在黃昏的海邊  
看著日落西山的晚霞  
微風正在輕撫著我的臉  
就像催眠師的聲音  
使我回想起前塵往事  
一幕又一幕  
命運安排與我相遇的每一個人  
曾經發生過的事  
像是那麼遠  
又這麼近  
內心的感動、悲傷、興奮、無奈  
混雜成為一片  
悲欣交集  
海風吹過來  
吹散了我的頭髮  
卻吹不散心中的思緒  
我抬頭看見一顆明亮的星星  
我問星星：「為甚麼要閃耀？不累嗎？」  
星星說：  
「不，出於愛，  
要讓你看見光，  
你不是孤單的，  
我會一直陪伴著你，  
就算白天不在你的身邊，  
我也會在你的心中閃耀，  
一直支持著你。」  
多謝你，星星

也多謝你們  
為我的生命寫出一幕幕感動莊嚴的故事  
我曾用心愛過  
用心活過  
願我也能像星星一樣  
為你們而閃耀  
好讓我可以離開的時候  
無悔今生  
潮聲告訴我是時候要回家了

賴柏諭

2010年3月18日於香港

## 棄絕是內在朝聖之路

「英雄是那些能夠了解，接受並進而克服自己命運挑戰的人。」

—— 神話學大師 約瑟·金寶（Joseph Campbell）

沒有人會拒絕平穩快樂的一生，努力讀書，大學畢業，找份好工，結婚生子，供樓，享受子女供養……享受平安快樂的日子。假如生命真的是一片美好，宗教及哲學便沒有存在的需要。然而，生命總是喜愛跟你開玩笑，祂有時候以充滿許多荒謬不合理的成分來向你展示真實的一面。你不難在報章時有發現，有些準備結婚的情侶卻在結婚前的一天，或者渡蜜月的時候遇上交通意外，結果被迫無情地分離。中國前國家隊體操名將桑蘭正雄心勃勃地在奧運比賽其間，卻意外導致終身殘廢，終生要坐輪椅；當十三億的中國人期待著劉翔如何贏取110米跨欄的時候，他卻因腳患退出比賽；米高積遜在積極準備復出演唱會卻突然死亡，又或者人到中年以為可以依靠穩定的工作過下半世卻被突然裁員……沒有人能夠否定生命的荒謬性，當你期待最好的，祂往往給你一個相反的。我把這種荒謬性稱為「棄絕」，這有點類似印度教所說的「棄絕之路」。前者是被命運拋棄，後者是主動拋棄命運。被棄絕者感覺上就像上帝拋擲骰子一樣，被拋來拋去，德國大哲學家尼采（F.W. Nietzsche, 1844-1900）在他最重要一本著作《查拉圖斯特如是說》中曾經以一個生動的比喻來描述生命被棄絕的荒謬性。

接著，群眾都靜下來，且均把視線投向某件事。因為這時，那個走繩索者已經開始表演。他從一個小門出來，在一條繫於兩塔之間的繩索上走著，那條繩等於是懸在市場與群眾的頭上。當他走到繩索的中端時，那扇小門又打開了，裡面跳出一個穿著五花彩衣的小丑出來，並且快速地跟著先前那個人行進。「走啊，跛子，」小丑以駭人的聲音喊著，「快點走，你這懶骨頭，癆病鬼，擋路的傢伙！免得挨我的腳踢！你在這兩塔之間做甚麼？得將你關在塔裡面才對，因你擋住了強者的去路！」他一邊愈加迫近先前那人。當兩人相隔僅一步時，大家所注目的事發生了——這小丑像魔鬼般地叫了一聲，然後就從前面那人的頭上翻躍過去。而那人看見對手得勝之後，便慌了手腳，平衡棒也滑掉了，於是整個人飛快地向下墜落。這時，整個市場與群眾頓時有如暴風雨中的大海，大家一哄而散，亂作一團，尤其是那人下墜之處。

生命就像走鋼線，是一個危險的冒險過程，那個小丑突然從後衝過來象徵了生命中突然出現的打擊力量，可能是一場大病、意外、生意失敗、發現愛人有外遇……當我們面對這些無情打擊，我們的確會感到很無助和痛苦，尤其是這些打擊是被別人有心陷害的，那痛苦就會更大，傷害會更深。我們甚至會感到走投無路，舉步維艱，好像甚麼都崩解了，對生命亦開始會產生懷疑、憤怒和埋怨。你過去一直把持的信念都被打碎了。

以我自己的經驗為例子，在我的培訓和心理治療事業最高峰的時候，一切都好像如魚得水，基本上不需要做甚麼廣告，

也會有很多人參加我的NLP及催眠課程，傳媒也經常邀請我接受訪問，很多機構都想和我們合作，我的學院愈做愈大，我擁有一流的團隊發展事業。可是在2008年，由於身體受傷而出現長期痛楚，我還記得有一次要忍著痛楚到北京一間名牌大學做一天的激勵培訓，在飛返香港途中，我的身體出現劇痛。往後我在接近整整兩年多的時間，完全不能夠做任何培訓及治療，只可以留在家中療傷，感覺就像被軟禁一樣。雖然仍然有不少人詢問課程及催眠治療，可是我的團隊要被迫解散，不單自己學院的課程要中途暫停，學院與其他培訓機構合辦的課程也要終止。由於嘗試過各種治療效果都不明顯，每天身體都出現令人無法忍受的痛楚，這些痛楚又使我失眠而形成惡性循環，我甚至懷疑多年辛苦建立的培訓事業就此要結束，我平時教導學員要積極面對人生，但到了生命的邊緣，我也不知道可以怎樣生存下去。培訓及心理治療就是我的生命，如果我不能再做這些工作，那麼我是誰呢？我對社會還有甚麼貢獻呢？我頓時失去過去支撐著生命的所有身分，書架上的一本本多年用心設計的講義，在互聯網訂回來專門給治療用的參考書，還有課程宣傳單張……都似乎已成過去，可以說我已接近失去一切，生命霎時間出現了巨大的空洞，我亦開始面對存在的危機。這是我一生之中最黑暗痛苦的時期，做了四十三年人，我從來沒有想過我會痛苦到這個地步。曾經連續一個月，我睡醒的時候不能下床。因為心已死掉，情緒亦出現抑鬱，我原本很熱愛生命，但這個突如其來的打擊使我厭棄生命，一切都變得沒有意義和荒謬，自問這麼多年來用心地幫助學員和治療深受情緒困擾的病患人士，為何我會落得如此下場？為何我要承受被命運亂刀宰割的痛苦？我活在地獄般的折磨之中，萬念俱灰的心靈簡直就像焚毀了的枯木，無邊的思憶就像纏擾著我的幽靈，周遭的一

切事物似乎陷入了一片死寂，我以為自己已沒有快樂的可能。我完全不明白為甚麼我要承受這樣極端的煎熬，這些痛苦不是我想要的。上天把我擲到恐懼與絕望的深淵中，那裡黑暗、荒蕪、混亂，然而，當我瘋狂失常地在生死邊緣掙扎的時候，卻在漆黑的坑洞裡發現了閃爍動人的奇異珍寶。

美國醫學科學家約翰·李力（John Lilly）曾發明了幽閉水槽（Isolation Tank）的與世隔絕實驗。他個人被關在完全黑暗的水槽裡，他失去了來自外界的任何刺激。他發現就算一切外在刺激消失，頭腦亦會自動製造各種主觀經驗。我這兩年的感覺就像關在幽閉水槽裡一樣，我被迫要聆聽自己內心的呼聲。這倒使我有機會觀察心靈的運作以及進行各種瘋狂的心靈實驗。這些實驗都不是鬧著玩的，而是涉及我個人的生死存亡，其中是有血有淚的。

這次經歷可以說是一次極大的棄絕，感覺就像一個很美麗的花瓶被無情地擲在地上變成粉碎一樣。到了現在，我才發現原來我賴以支撐生命的一切包括事業、名譽、地位……竟然是那樣脆弱和虛幻，一個意外便可以消失得無影無蹤。上天要我猜謎，既然人生是那樣無常，那麼生命還可以依靠些甚麼真實的東西？如果我找到這些東西，我的生命便可以扎實地安頓下來。有一個星期天的下午，我一個人在家中感到無聊失落，感覺像硫酸一樣把我整個人腐蝕溶化，我已感覺不到自己的存在，那個空洞再次出現。當我走到廚房切水果的時候，我突然聽見一把聲音對我說，要我徹底放棄所有一切來體會無我和臣服，我不知道這把聲音的來源，然而那一刻我看著窗外一片翠綠的海面，突然感到一種莫名其妙的平靜。我開始嘗試接納那

個「空洞」作為我存在的依靠，我放棄了過去遇到困難時候的思維模式，我學習不去批判、抱怨和憂慮，當然這是一個反覆的過程。過去我的人生是那樣熱鬧多彩，現在我走到另一個極端，我完全變成了湯漢斯，那個荒島上的男人。上天要迫使我以極端的方式體會生命最大的秘密。我寫這本書的目的，是要與你分享我的發現，以及我是如何走過這片苦海的，我相信這些發現亦同樣能夠幫助你。

人生的道路有時候真的非常艱難，感覺就像坐牢一樣，根本沒有地方可以給你逃跑和躲避。你嘗試過一切可行的方法也失敗了，你請求上天的幫助，卻得不到任何回應，你內心開始出現怨恨、內疚、迷惘、絕望、恐懼各種複雜的情緒，事情到了這個地步，命運已把你逼到牆角，你還可以做些甚麼呢？嘗試逃獄似乎不切實際，唯一的出路就是放下及向存在臣服。你與我都只是存在的一個部分，部分無法與整體對抗，這樣做只會自討苦吃。存在自有其計劃，整體的智慧必定大過部分，我還有一條生命，就讓生命之流帶領我到任何祂要我去的地方好了。人們在面對極端的處境，往往會被迫轉向內在層面，這個時候要做的工作並不是嘗試去改變些甚麼，而是徹底放下自我的一切。我想起靈修大師佩瑪·丘卓所說的一句話：「唯有不斷寂滅，才能在自己身上發現不朽的東西。」我相信當沿著這條路徑前進，你與我都會發現那些過去從來未曾看見的寶藏，而這些寶藏其實已一早存在我們每個人的內心之中。

有一個師父住在山成為一個隱士，有一個和尚問他：「那條路是甚麼？」

師父回答說：「這是一座多美的山！」

和尚說：「我並不是在問關於山的事情，而是在問路！」  
師父回答說：「只要你無法超越那座山，我的孩子，你就無法達到那條路。」

你我都必須要超越我們的山，通往寶藏的道路才會顯現。超越的過程就是成長的過程。生命之流會給我們快樂和喜悅，可是當決堤氾濫的時候，便帶給我們災難。有時候災難帶來的痛苦特別是心靈上的痛苦是無法承受的。生命的本質是無常的，祂是一個無法被預測的奧秘，我相信這是上帝刻意設計的，不過我相信祂並不是個心理變態的魔頭，這個設計顯然有祂的意圖，如果一切都已經被命定，一切都不能夠被改變，那麼生命只不過是一個機械化的過程。每個人只不過是那個超級電腦中的一個程式（Program），就像「廿一世紀殺人網絡」的橋段一樣，這個人便會失去自由，失去所有尊嚴，人類的成長便再沒有可能。

生命的患難是幫人類的意識提升到另一更高層次的階梯，當我們被棄絕，已經走投無路，甚至撐不下去的時候，生命往往有另一道門等待你去開啟，我說的這些話並不是空洞的理論，而是我個人活生生的體驗。生命自有其路，棄絕是上天要我們在成長之路向前邁向一大步的時候了。正如上師索甲仁波切在《西藏生死書》中說：「人生無所不在的苦，可以激勵我們從事精神上的轉化。每一種痛苦、悲傷、損失和無止境的挫折，都有它真實而戲劇性的目的：喚醒我們，促使我們衝破輪迴，從而釋放被禁錮的光芒。」

這是一場偉大的冒險。它的偉大之處並不光在於戰勝自己

成為英雄，那只是自我膨脹的一種方式，剛好相反，它真正偉大的地方在於成就無我，使每個人本自俱足的智慧、慈悲以及神性得以顯現，並透過自己脫離痛苦的經驗幫助整個世界從苦難中解脫。中國禪宗六祖惠能，是生命成長的大師，他曾經說無上智慧必須要親身透過面對現實世界中各種問題的鍛鍊方可成就。現實世界充滿人性的醜陋邪惡，以及無常帶來的痛苦，當你面對棄絕，生命似乎已經被毀掉，在你面前只有兩條路：第一條路是選擇成為受害者，一生活在自怨自憐或者怨天尤人的哀聲嘆息之中。很多人無法鼓起勇氣面對，自認是失敗者，因而一生也被毀掉，或者選擇借助外物例如藥物、酒精或性來躲避。這些癮頭無法使你解脫，只可以一時舒緩你的情緒，問題卻依然繼續存在或者被這些事物控制而變得更壞。第二條路是選擇成為英雄，超越棄絕而找到那心靈平靜的綠洲，活在得勝的喜悅中。選擇這條路需要極大的勇氣和決心，因為這是一條戰勝自己的道路，你的性格、習氣、信念系統都會出現翻天覆地的改變，感覺就有如死過翻生一樣，過去的你已經死掉，如今的你已是一個全新的生命，超越棄絕的人就像由宇宙的子宮再次誕生。

「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角」

——《六祖壇經》

當我說你在選擇，這種選擇只是暫時性的，真相是，在時間流逝的洪流當中，你並沒有選擇，因為存在是指向生命的，每個人的潛意識深處有一股極強的生命原動力，引領你的意識進行演化。你再次被引領來到這個凡塵俗世，就是要完成那些

尚未完成的事情，提升精神層次境界以超越無始以來所累積的愚昧無知，從人性走向神性，從有限走向無限，從小我走向大我，從愚癡走向覺醒。這個過程會一再重複，直到你完成所有功課為止。只是有些人會比別人快一些，每個人都有自己的時間表。

因此，你已無路可逃，你只可以成為英雄。一位英雄即使面對切膚之痛，他也會看到這是一種助緣，幫助他成長，他會生起感恩苦難之心，這是上等人的胸襟氣度。佛陀在《法華經》中感謝當日曾經意圖謀殺祂的提波達多，耶穌縱使被釘十字架，也願意寬恕害祂的人，沒有那些惡人的加害，佛陀和耶穌便不能夠成就圓滿的智慧，不能夠完成救贖的大業。

「不要根據成就評論一個人，而是要根據他走過的艱難歲月。」

——美國化學家卡佛

(George Washington Carver, 1864 - 1943)

貝多芬 (Ludwig Van Beethoven, 1770 — 1827) 的八個兄弟姊妹有三個耳聾，兩個盲眼，一個智能不足，而且母親懷他時染有梅毒。不知道是否與這個有關，在他事業開始走向高峰的時候，二十七歲的他聽力開始減退，三十歲兩耳漸聾，到四十五歲雙耳全聾。貝多芬雖然戀愛多次，卻始終被拒婚外，感情更受到重創，曾想過自殺。晚年又受到胃腸病和黃疸病的折磨。貝多芬一生與命運搏鬥，誓不低頭，對人生了解甚深，因此他的作品例如命運交響曲處處流露深刻感情，展現出崇高偉大的氣節。沒有那些痛入心扉的苦難，絕無可能創作出這些

觸動人心的偉大作品。

美國偉大的心理學家，威廉·詹姆士（William James, 1842 — 1910）一生都與命運搏鬥。他早年全心鑽研各種專業，包括藝術，科學及醫學，立志要成為一位出色的生理學家。可是他承認說：「但是，從某種災難裡，我不知不覺地陷入心理學和哲學。」他的眼睛弱視幾近失明，背部殘疾，而且不只一次患上嚴重的抑鬱症，亦曾經嘗試以自殺結束生命。他所承受的身心痛苦使他無法按照他原本的意願走下去。然而，有趣的是，使他為人類作出偉大貢獻的兩個專業——心理學和哲學，卻是他缺乏正統學院訓練的領域，是完全依靠個人的大願而修學成功的。

人類歷史中最偉大的催眠治療大師米爾頓·艾克森（Milton Erickson, 1901 — 1980）是一位色盲；他的肌肉不斷萎縮，聽力也受損。他只靠著半個橫膈膜來呼吸；他有脊柱關節炎、痛風和肺氣腫毛病。他的臂已經無法活動自如，他經常要用較靈活的左手扶著右手來寫字；他已無法行走，要終生坐在輪椅上。雖然他身體非常不適，他卻經常撐起孱弱的身軀去教授一堂很重要的課，或者去看一個他覺得正經歷急性精神病發作而不能再等的病人；回來之後，他往往累癱在床上。他的身體一天可以痛上四小時，甚至在晚上睡覺時身體也會痛醒。然而他沒有抱怨命運或自暴自棄；他沒有屈服於痛楚，相反，他利用身體的痛楚發展出獨特的催眠止痛技巧，還幫助了很多承受同樣身體痛楚的人。

感謝這些大師們，他們以不屈不撓的意志，無比的勇氣，

面對自己的傷痛和困境，他們在無數次的失敗之中再次站起來，透過自己寶貴的人生經驗把真理傳遞給我們，人類生命之火如是這樣一代又一代地被承傳下來。因此，不要把棄絕看成為世界末日，要把它看作一種給你把潛能爆發出來的機緣。心具有轉化一切的功能，以無比堅毅的意志超越棄絕使你開啟神性的力量，你不單止拯救了自己，還拯救了整個世界，榮耀之光芒亦因此降臨在你身上。

「對於凌駕命運的人，信心是命運的主宰」

—— 海倫凱勒

《聖經》中的《約伯記》記錄了約伯受棄絕以致最後找到寶藏的過程。約伯是一位虔誠正直，敬畏上帝，不染邪惡的好人，他從來沒有做過甚麼壞事，聖經沒有說得很清楚，但他可能是一個受眾人敬仰的導師人物。據說上帝要給他試煉，有一天，他的僕人被迦勒底人（Chaldeen）的軍隊殺死，他的兒女及長兄在家裡吃飯的時候被狂風擊打房屋，以致房屋倒塌，他的親人都全部死掉，約伯自己也患病了，全身長滿了毒瘡。我們中國人所講的「衰埋一堆堆，衰起上來有條路。」都在約伯身上應驗了。就算像約伯這樣虔誠的信徒，無緣無故遇到這種毀滅性的災難，也會對生命失去信心。

他向上帝訴說：「我不禁止我口，我靈愁苦，要發出言語。我心苦惱要吐露哀情。我對神說，我豈是洋海，豈是大魚，你竟防守我呢。若說我的床必安慰我，我的榻必解釋我的苦情，你就用夢驚駭我，用異象恐嚇我，甚至我寧肯噎死，寧肯死亡，勝似留我這一身的骨頭。我厭棄性命，不願永活。你任憑我罷。因我的日子都是虛空。人算甚麼，你竟看他為大，



將他放在心上，每早監察他，時刻試驗他。你到何時纔轉眼不看我，纔任憑我嚙下唾沫呢。監察人的主阿，我若有罪於你，何妨為何以我當你的箭靶子，使我厭棄自己的性命。為何不赦免我的過犯，除掉我的罪孽。我現今要躺臥在塵土中，你要殷勤的尋找我，我卻不在了。」

約伯的苦大到已經到了自殺的邊緣了，人類潛能雖然無限，但面對這樣災難的煎熬，只會顯得很脆弱和渺小，存在是現代科學也無法窺探的奧秘。每一個人的意識是與整個存在連結在一起的，沒有比棄絕、災難、痛苦更有價值的了。在它們背後都隱藏了比它們更大價值的祝福，它們能夠幫助我們提升智慧，進入眼不能見、耳不能聞，唯有心靈才能感受到的生命核心殿堂，使我們體驗到與存在奧秘相連的無上喜悅，痛苦就是幫助我們開啟宇宙奧秘之門的密碼。

在約伯最痛苦的時候，神便回答了他：「你要像個男人，把腰束起來……你要以神的莊嚴與至高無上為飾品，以光榮和美為衣服。發出你的怒氣：見到所有驕傲的人，鄙視他，將他制服，就地踐踏惡人，將他們一起埋藏在塵土中，把他們的臉蒙蔽在隱密處。我就坦白告訴你，你的右手可以救你自己。」

對於過去的約伯來說，神只是一個頭腦上的概念，顯然他並沒有與神同在。然而，當一個人經歷過人生風浪，甚至到了盡頭，神性的光芒便會在內心顯現。

「我從前只聽聞你，現在卻親眼看見你。因此，我厭惡我自己，在塵土和灰燼中懺悔……約伯被犒賞以新房

子、新僕人和新兒女……此後約伯又活了一百四十年，得見他的四代兒孫。約伯年紀老邁，壽盡而死。」

我舉出《約伯記》的目的並非要傳揚某一宗教信仰，我只是想向你說明一個人在面對棄絕的同時亦是探索真理的開始。人活在這個瘋狂的無明亂世之中，一切都似乎混亂不堪，所有事物隨時在變動，還可以靠甚麼來支撐他的生命？他可以依靠的並不是金錢、工作、名譽、地位、感情……經歷過人生洗禮的人都知道這些外在的事物都靠不住，就像鏡花水月，隨時隨地都會消失。可是絕大部分的人都在外面尋找上帝，以虛幻不實的事物作為生命的支柱，把無常甚至魔鬼當成為上帝，這就是愚癡，這樣又如何能夠活得有力量和安全呢？每一個人唯一可以依靠的只有他在與命運搏鬥的過程所悟出的真理或智慧。這些東西不是紙上談兵，是生命經過千錘百煉之後鑄成的黃金。換句話來說，他唯一可以依靠存在本身。耶穌曾說過他就是道路、真理、生命。佛陀亦說過天上天下為我獨尊，他們以其生命的見證告訴我們，不要害怕困難，不要害怕挫敗，不要害怕棄絕，真誠地面對你自己，容許自己在接受不斷挑戰的過程成長，這才是你真正信心和自尊的來源。你內在的基督及佛性正等待你甦醒。

「我不怕跌倒，因為在那裡跌倒，那裡的地下就可能有『寶』。」

—— 約瑟·金寶

唯一真正的宗教必須建基於個人對真理的頓悟，而不是那些強加在你身上的教條或理論。佛陀曾說：「你們每個人，應

當以自己為島嶼，以自己為皈依，不以任何他物為皈依處；以真理為島嶼，以真理為皈依，不以任何他物為皈依處。」

我這裡所說的真理包括出世的智慧（例如對存在、神、生命實相、道等的了解），以及入世的智慧（例如人與人的相處、成功之道等……）。很多對某一宗教，或者某一信念系統至信不渝的人，只是容許別人在頭腦裡騎著自己的馬瘋狂地亂跑而已，他們甚至因此遠離真理。你在生活中悟出來的真理才是你的上帝。不要執著任何一本經書的內容，那些內容是屬於他人的，只是指引你望向月亮的手指，而不是月亮本身。沒有覺知的人就算做了大部分人認為對的事都是錯的，有覺知的人就算做了大部分人認為錯的事都是對的，覺知就是不要執著所有沒有效果的應該、道理、規條，勇敢地做有效果的事情。不要把別人的說話當作真理，你甚至連我的話也不要盡信，基於生命的複雜性，沒有一套信念系統可以完全正確地處理生命的種種課題。大師均以他們的生命作為實驗場所，在百般試煉當中悟出生命之究竟，並以無比勇氣超越桎梏生命之障礙，達到與存在一脈相通的超凡入聖的境界。神話學大師約瑟·金寶（Joseph Campbell）在其名著《千面英雄》中，把這個探索真理的過程以優美的文字展示了出來：

「將與父親相遇英雄的課題在於敞開心靈、超越恐懼，成熟了解這浩瀚無情宇宙病態瘋狂悲劇，如何在「存有」的無上力量中完全得到肯定。英雄依生命特有的盲點超越生命，並一度提升到窺探源頭的地步。他目睹父親的臉龐，並了然一切——兩人便和諧一致了。」

上天已把那奧秘放入每個人內心深處。你並不需要外求，不需要依賴外在權威，你裡面已經擁有本自俱足的無量智慧和力量，你原本就是整個浩瀚無邊的宇宙，我會在「我並非是我一直理解的我」一章中詳細解釋。面對錯綜複雜的人生，重要的也許並不是追悔過去，或者不斷問為甚麼，重要的是讓生命之流通過你的生命，容許自己被痛苦碰觸，從而喚醒心之大能，把生命提升至另一個更高的層次。也許我們都要學習向存在臣服，以無比的勇氣、信心和堅忍，等待並發現存在為我們開啟的道路。以這樣的心態面對各種生命的考驗，會使一個人變得更成熟，生起更大的智慧，靈性得以提升。否則，糾纏在痛苦之中只會不斷強化了小我，就像狗在追尾巴，永遠只是原地繞圈子，生命容易變得愈來愈封閉，再也難以如實地看這個世界。

走過這條路的人都具備了治療他人的力量。一個真正偉大的治療師並不是掌握了最多技巧，認識最多心理學知識，而是在體驗過生命的甜、酸、苦、辣的過程中，對自己及他人生起了無限的慈悲，智慧及靈性均提升到極高的層次，甚至已經達到開悟的境界，了知有關生命的實相。因此，他們療癒別人的能力並非主要來自技巧，而是來自心靈的大能。知名靈性大師拉姆·達斯在進行治療時，會把他的手放在案主的心上三至五個小時，他會用心看入案主的雙眼，傾聽對方內心的訊息，放下批判，只是全然以一顆充滿慈悲之心接納案主。我們在都市裡時常被別人批判、指責，可是當我們的心靈被另一顆充滿接納和慈悲的心靈擁抱，我們就好像受傷的小孩重回慈母的懷中一樣，內心的各種傷痛便會開始得到治癒。