

痛苦治療
和
目光投向內心

席魯著

EDiNexo E.I.R.L.出版社電子版
2015年12月於哥斯大黎加，聖荷西市

目錄

序

使命-席魯的評論

治療痛苦

目光投向內心

一 沉思

二 瞭解的意願

三 無意義

四 獨立

五 對感覺的懷疑

六 沉睡與覺醒

七 力量的存在

八 力量的控制

九 能量的表現

十 感覺的真實性

- 十一 光明的中心
 - 十二 發現
 - 十三 原則
 - 十四 內心之路的指引
 - 十五 和平的經驗及力量的道路
 - 十六 力量的傳遞
 - 十七 力量的喪失及遏制
 - 十八 力量的作用與反作用
 - 十九 內心的狀態
 - 二十 內心的真實面貌
- 備註

序

拉丁美洲思想家，馬里奧·路易斯·羅德里格斯·科沃斯(**Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo**, 2010年1月6日至2010年9月16日)，筆名席魯的二篇著作，“治療痛苦”及“目光投向內心”，在作者席魯的“使命”一書序言中，對該二篇著作，有令人精神為之一震的解說。

“治療痛苦”節錄自“論席魯”一書，“內心的目光”節錄自“地球人類化”一書，該兩本書均收錄在“新人類叢書”中。

讀書會

讀書和思考園

哥斯大黎加，2014年

使命-席魯的評論

讀書會

讀書和思考園，2008年4月牛角鎮

(三)

今天，我們要特別對來自世界各地的讀書會的傳道授業者，談談席魯“使命”最常提及的事情。

“使命”的歷程

首先，我們認為，使命源於**1969**年的兩份資料。第一個是寫於**1969**年牛角鎮，**1972**年第一次出版的“內心的目光”一文；第二個是**1969**年**5月4**日在相同的牛角鎮發表的一篇題為“治療痛苦”的演講。

這兩篇文章，在後續的發展情形下，收編至不同的書籍中，最終，都被收錄到“席魯全集”裡。我認為，兩個著作無論其前因及後果，均適於並列為專題討論。所以，雖然作品可被分類成文學，心理，社會等類型，但我們引用的這兩篇著作的核心，可減少被歸為不同類型的著作。因此，各種著作和大眾的評論，就成為上面提到著作的延申、發展及闡述。

不久以前，**2002**年**7**月首次出版席魯的“使命”一書，這本書分為三個部分：書籍、經驗和道路。

“書籍”指的是“目光投向內心”，“經驗”是通過八種方式來實踐“使命”部分，最後，“道路”是反思及建議的綜合。

在這裡，可以對“使命”及其歷程的考慮來下定論。不過，我想就一些“治療痛苦”主題，作些推論，可發展成為對個人及社會有重要意義的主題，比如說肉體痛苦和心靈傷痛之間的區別。

“治療痛苦”的歷程

生命中最重要是，了解心靈的苦難，並能超越它。分辨出肉體的痛苦及心靈上的痛苦，是很重要的事。心靈上的痛苦來自三方面：感覺、記憶及幻覺。

心靈上受到傷害，就會表現出暴力的傾向，也就會產生恐懼、害怕，害怕失去現在所擁有的，害怕已經失去的，害怕未來不想失去的；害怕沒有辦法得到的，害怕生病，害怕貧窮，害怕孤獨，害怕死亡，害怕一切。

暴力來自慾望，慾望，從大的野心，到單純、合理的希望，有著不同的等級。我們如果內心真的能深切了解這一點，就會對生命有了新的定位。

因慾望而產生了暴力，並不是單單存在我們的心中，而是會擴散、影響到我們的周邊。

暴力，存在很多種的形式，並不是只有簡單的對肉體的暴力，當然還存在有經濟上的暴力、種族歧視、宗教迫害、性侵害、心理及道德的迫害，以及各種的欺蒙、詐騙。

〔節錄“治療痛苦的呼籲”：《人類的暴力...要終結世界的暴力，別無他法，只能將暴力終結。》〕

在這個呼籲中，突顯出有必要用一個簡單的行為，來指引生命；也說科學及法律是戰勝痛苦的要件，但是，超越原始的慾望，才是戰勝心靈傷害的良方。

在他的許多本著作中，也有相同的呼籲，諸如：“地球人類化”、“給朋友的信函”、“人道主義詞典”及“論席魯”；還有，在很多次的公開演說中，如“生命的意義”、“人道主義與新世界”、“人道主義與文明的危機”、“對世界人道主義我們今天有多少了解？”等等。

“目光投向內心”一書的歷程

“目光投向內心”一書，是在說明生命的意義，主要思考的主題，是矛盾的心理狀態。書中指出，矛盾是一種存在於心靈的苦難，如能超越這種心靈的苦難，會使自己的生命中，沒有一般性的矛盾行為，進而與他人相處時，就不會產生矛盾行為。

這本書內，從“想像的心理學”、“心理學略記”談到“世界神話的源頭”這些書，很廣泛地包含了個人及社會精神、心理學及人類學的起源；在很多公開的論壇中，也有他相同的表示，諸如：“關於人類”、“當今世界的宗教觀”及“論上帝”。從“內心的目光”一書，也產生了新的發展與應用。

我們在談席魯的“使命”一書的歷程時，會發現其中有些所談論的事，會相互糾結，尤其是第二及第三部份，原因是第一部份直接所要表明的是“內心的目光”。

其他的文學作品，如“經驗”或其他小說故事中，都傳達著這些理念，有真實的，也有虛構的，在“夢幻與行動”或“博馬爾佐的森林”的兩部作品中，都展現出，我們從一開始就談論的，很強烈的心理狀態。

用簡單的話來做個結論，我們會發現，“使命”是以不同的文化背景、民族、社會階層及世代，且經過時間考驗的經歷，表達個人及社會的精神層面。

這種真理，是不須要用教條式或其它固定的形式，來支撐它的存在或擴大。對於這些想傳達“使命”精神的人，我們稱之為“傳道者”好了，是不能對所有的“受教者”，強迫他們沒有自己思想及信念的自由，而每位“受教者”，也不應該放棄自己思想及信念的自由。這種

人際與社會的自我價值觀，也是傳道者消除各種迫害、不平等及不公正要努力的方向。

治療痛苦

牛角鎮，蒙多沙省

阿根廷

1969年5月4日

前言：

一. 阿根廷的前軍事獨裁政府，曾下令禁止百姓一切的公眾集會；因此，人們就選擇，在智利與阿根廷交界，一個荒蕪、人煙稀少，名叫牛角的小鎮。從一開始，阿根廷政府，就對通往牛角鎮的沿途，進行了嚴格的盤查，隨地能看到許多機槍陣地、軍用車輛及武裝人員，過往的人們，須要提出各種的身份證明及文件，也發生過多起國際媒體抗爭的事件。在一座風光明媚、下雪的山上，席魯面對二百名的群眾，開始了他的演說，那天，天氣寒冷，但卻是個陽光普照的日子，直到大約深夜十二點時，才結束。

二·這次，是席魯第一次走入群眾。在一篇文章中，他如詩般的文字，解說，生命中最重要認知《真正的學問》，並不存在於書本上的知識，也不在於你對世界的法律有多少了解，而是在你的心路歷程。生命中最大的學問，是如何理解，並能夠超越心靈上的痛楚。

下面，我們來很簡單的分成幾個部份：**1**·開始瞭解肉體的傷痛以及相關的疼痛，可藉由新的科技及法律來減少及治療，但卻無法降低心靈上的創傷。**2**·心靈上的痛苦來自三方面：感覺、記憶及想像。**3**·心靈上受到傷害，就會表現出暴力的傾向。**4**·暴力來自慾望。**5**·慾望，有著不同的等級及形式，並會擴大(引自“沉思”)。**6**·慾望產生的暴力，並不是單單存在我們的內心之中，而是會擴散、影響到我們的周邊(引自“慾望是多麼的粗暴”)。**7**·暴力，存在很多種的形式，對肉體的暴力，並不是最可怕的。**8**·我們只須要用很單純的行為，來指引我們的生命：理解和平、快樂，更重要的是，要心存希望(引自“完成最簡單的方法”)。

結語：科學與正義，也就是說醫學與法律，是減少、治療人類肉體痛苦的方法；然而，超越人類原始的慾望，才是戰勝心靈苦難的正道。

正文

假如你聽到有人要傳授你知識、學問，那你就錯了，真正的知識、學問，並不存在書裡，也不存在於某些長篇大論中；因為真正的知識、學問，只存在於你的良知、良能中，就如同愛，是僅存於你內心的深處。

假如有些愛搬弄是非的偽君子，慫恿你去聽聽某些人說了些什麼，以便你能從中發現些什麼，來對某人反駁、辯論，你又錯了，因為那個某人，並不會向你要求什麼，也不會利用你，更不須要你。

假如，一個對世界的法則、人類的歷史和人類社會生活，並不了解的人，對你說教，他就離你所處的現實生活太遠了。你所生活的社會環境中，每天都籠罩著死亡、由愛而生恨、報仇取代寬恕；在貧窮與富豪的人群中，充滿了痛苦與悲傷。

當痛苦侵蝕你肉體時，你難過；當飢餓降臨你肉體時，你也難過。你所要承受的，並不僅僅是飢餓帶給你肉體的痛苦，而還要承受飢餓給你肉體帶來的各種病痛。

痛苦有兩種。還好，由於科技的進步，能夠減緩疾病引起的痛苦，就如同正義，能夠戰勝飢餓。還有另外一種，並非由疾病直接導致肉體的痛苦，而是由疾病間接產生的痛苦，你須承受：你有行動障礙，你看不見或聽不到，你難過；雖然這些痛苦源自你的身體，或身體的疾病，你所承受的更是心靈上的痛楚。

有一種痛苦，科學及正義是無法克服的，這種痛苦，只有信心、快樂及愛，才能夠戰勝，這就是心靈上的痛苦。你要知道，這種痛苦，是潛伏在你本身良知的暴力，你難過、痛苦，因為你害怕失去你現在所擁有的，或以前所擁有的，或未來不想失去的。你的心靈內難過，你所沒擁有的，你會因為一切的原因而難過. . .人類有幾個很可怕的敵人：害怕疾病、害怕貧困、害怕死亡、害怕孤獨。這些的恐懼、害怕，都是你心靈的痛楚，它們都是來自你內心的暴力。你要知道，暴力源於你的慾望與貪婪，一個人的暴力越大，慾望與貪婪就會越強。

在這，我要告訴各位一個很久很、久以前的故事：

一個旅行者，要去一個很遠、很遠的地方的故事。所以，他把車，套好在拉車的牲口身上，希望在一定的時間內，能抵達遠方的目的地。我們把拉車的牲口，稱做“須要”，把被拉的車，稱做“慾望”，車的一個輪子，叫“高興”，另外一個輪子，叫“痛苦”。就這樣，這位旅行者，跟著車，左右搖搖晃晃的向目的地前行。車走的越快，“高興”和“痛苦”這兩個輪子，也走的越快，輪子是被輪軸連在一起的，“慾望”的車，也是被裝在輪子上的，由於旅途遙遠，又枯燥無味，旅行者，就開始把車裝飾的華麗、漂亮，當然，被拉的“慾望”之車裝飾的越漂亮，拉車的牲口“須要”，負擔也就越沉重；因此，當走到轉彎或上坡的地方，這可憐拉車的牲口“須要”，就很可能不堪重負而死亡；當走到沙漠時，“高興”和“痛苦”這兩個輪子，很可能也就會陷在沙中，難以脫困。有一天，旅行者感覺，路途漫長而目的地遙遠，當天的晚上，旅行者聽到他拉車牲口老朋友的哀

嚙，他覺得，須要好好的思考這個問題。因此，第二天一大早，為了減輕牲口的負擔，他就把車上華麗、漂亮的裝飾拋棄，並向目的地狂奔而去。然而，浪費的時間，卻是一去不回。因此，當天的晚上，拉車牲口這位老朋友，又再次對旅行者發出警訊，旅行者他再次思考，這次，他要做出更堅難的決定，因為這個決定，關係著他的成敗與否的。第二天一大早，他決定捨棄“慾望”的車，當然，也失去了“高興”和“痛苦”的兩個輪子；他跳上拉車的牲口“須要”的背上，在廣大的草原上，向著目的地，奔馳而去。

你看，慾望是很容易把你逼到死角的。慾望是有不同級別的，有些慾望是惡性的，也有慾望是良性的。保留你良性的慾望，超越惡性的慾望與貪婪，讓慾望更純淨，在你失去“高興”之輪時，“痛苦”之輪也會離你遠去。

慾望與貪婪，令人產生暴力的傾向，不僅是停留在我們良知的病態，也會影響著其他人，使用以暴易暴的行為。你別以為，我所說的暴力，就只是戰爭、打架，一群人去打另一群人，這種，只是肢體上的暴力。除此之外，還存在著經濟型暴力：經濟暴力，就是你壓榨別人，來獲取財富；就是你偷、騙別人，此時，你已不把他人當做你的兄弟，而是隻老鷹，掠奪他人的惡鳥。還有，種族歧視，你認為，當你在迫害或誹謗其他種族的人時，不是暴力嗎？宗教暴力，你認為，當你因為別人是其他宗教信仰的人，而讓他失去工作，對他們關上大門時，不是暴力嗎？你認為，當你指責、批判，與你宗教信仰不同的人，或者是他們的家人和親友時，不是暴力嗎？道德暴力，當你強迫

要求他人的生活方式，要與你的相仿佛；當你強迫要求他人投票時，要投給與你相同的候選人時，等等，此時，你以為你是誰？為什麼你就可以成為他人的典範，強迫他人追隨？誰又告訴你，你有權因為你高興，就可以強迫他人改變他的生活方式？這些也是暴力。杜絕暴力，只能靠每個人自己。想要終結暴力，就只有把暴力終結，除此之外，別無他法！暴力的肆虐，把世界都快毀滅了，你別去緣木求魚了，因為沒有什麼政策，能解決暴力，世界上也沒有任何政黨或運動，能夠終結暴力。有些人告訴我，現在的年輕人，以毒品來解決暴力問題，真是大錯特錯，匪夷所思，別去徒勞無功了吧。

兄弟們，我們的使命真的很簡單，簡單的就像石頭、就像下雪、就像陽光。把和平給你自己，也送給別人。兄弟們，歷史已把痛苦真相的嘴臉，放在我們面前，你仔細看看痛苦的嘴臉. . . 記住，我們還要繼續生活，就要不停的學習，學習會笑，學習會愛。

兄弟們，我現在把這個希望丟給你們，這個快樂的希望，這個愛的希望，讓你們的心靈和精神高尚，讓你們能夠，成為高尚的人。

目光投向內心

一 沉思

- 1.如何將無意義的生命，變成有意義。
- 2.這裡有快樂，有愛，有大自然，有人權，也有精神。

3·這裡拒絕犧牲，拒絕罪惡感，也拒絕對死亡的威脅。

4·這裡反對，用永恆來換取死亡。

5·這裡會向大家展示，那些能夠用很謙卑方法，來沉思的人們內心世界。

二 瞭解的意願

- 1.憑我的經驗，我能了解你的情況，但你卻無法憑經驗，來知道我想要告訴你什麼。所以，除非你不想活的更快樂和更自由，否則，何不試著聽聽我所要說的。
- 2.請你別用辯論的方式，來理解我；假如你認為能夠反駁我，也可以，但是這種方式，在這裡並不適用。
- 3.如果你問我，你的正確態度應該如何，我會告訴你，別急，仔細考慮好，耐心聽我解釋。
- 4.假如你說你很忙，有其他更要緊的事，我也不會反對，你要睡或要死，都悉聽尊便。
- 5.請你也別反駁我這種講話的方式，因為你只見到果皮，還沒看到你喜歡的果肉呢。
- 6.我現在要用我認為合適的方法，對人們感興趣的事物外表，來談談事物的內涵。

三 無意義

許多天前，我發現有些怪論：心力憔悴的人，可能獲得最後的成功；成功的人，可能會成為行屍走肉。很多天前，我因為經過沉思，而非由學習中領悟，使我由黑暗中走出，見到光明。

第一天，我是這麼想的：

1. 人死，則一切成空。
2. 目前所有有用的或不被重視的行為，都是個夢想，對於未來，也是個未知數。
3. 上帝，並不一定可靠。

4·信心，就像理念與夢想，是會改變的。

5·“我們應該要去做”的，是有討論空間的，沒有任何的解釋，能支持這句話是正確的。

6·對某件事承諾的“責任”，並不比沒承諾的“責任”來重要。

7·我行我素，並不會使我成為懦夫，也不會使我成為英雄。

8·我行我素，並不一定是我對，但也並不一定是我不對。

9·我的理念，並不一定比別人的好，也並不一定比別人的壞。

10·殘忍令我恐懼，但是並非因為殘忍，要比仁慈來得好，還是來的壞的原因。

11·我自己或別人的今日之言，可能明日就一文不值。

12·死亡，不見得會比活著或沒出生好，也不見得會壞。

13·我不是學來的，而是來自我的經驗及深思，發現如果死亡，生命則不再有任何意義。

四 獨立

第二天：

- 1.我的所做、所思及感覺，並不完全靠我自己。

- 2.我會因外面的環境而變。我要改變環境，還是環境改變“我”，我都
會因環境而變；因此我要尋求一個地方，一個社會，或重新奮鬥來表
現我的存在...在此情況下，外界的環境，影響了我的決定，所以外界的
環境與我的企圖，都會影響著我。

- 3.所以我說，不管是為什麼和是誰決定，都沒關係，因為我活著，就得
求生存，這些都是沒什麼理由的。玩世不恭或只求生存，我可以自己
來決定；可能任何決定，都有好有壞，但是世上，並不存在“絕對”
的好壞。

- 4.有人說，不吃飯會死，我說當然會死，我們吃飯是為求生存，為活下
去，但活著並不只為吃飯而已。這並不是件壞事，用簡單的話來說，
這些都是每個人或大家所須要的，直到活的最後一刻。

- 5.我因努力消除貧困，及反抗暴力而自我孤立，我感覺我為此付出過
“努力”，但也無言以對。

五 感覺的懷疑

第三天：

- 1·有時候，我能未雨綢繆。
- 2·有時候，我能了解與我想法有很大差異的想法。
- 3·有時候，我能描述一個我沒去過的地方。
- 4·有時候，我能很準確的講述，我並不在場的事件發生經過。
- 5·有時候，太大的驚喜，會嚇我一跳。

6.有時候，當完全理解一件事後，會困擾我。

7.有時候，一個完美的交流，會讓我欣喜若狂。

8.有時候，當我發現事實的真相，會讓我美夢破碎。

9.有時候，我對事物，比剛開始的看法，有新的認識。

我深思後發現，如果沒有經驗，是無法走出無意義的。

六 沉睡與覺醒

第四天：

1.我不能把我的夢境、或半睡著的、和白日夢的情景，當成真實。

2.我只把我醒著，且不在做夢時候的所見所聞，當成真實。這些並非我的感知上的記錄，而是我心中所思的行為；因為所有真實及不真實的事情，都會傳達給我內在及外在的感知，也會留在我的記憶當中。我的內心，能夠知道我何時是清醒，何時是沉睡，是很有用的事。我很少用新的方法來領悟，何為真實，所以，我知道，我正常看到的，只是很像我的夢境、或半醒的情景。

有個保持清醒的方法：我這裡所說的，是經過深思熟慮所得出的結論，而且，也為我能夠發現所有存在意義的大門。

七 力量的存在

第五天：

- 1.我在確實清醒的時候，都會深耕我的領悟。
- 2.我在確實清醒的時候，如果無我缺乏繼續努力的勇氣，會讓我失去力量。力量充滿在我身體，我全身的細胞都充滿了能量，這些能量的循環速度，比血液循環還要快。
- 3.我發現，能量是存在我身體某些部位或穴道，如果這些部位或穴道有所行動，就會產生能量，如果這些部位或穴道沒有作為，能量就會消逝。
- 4.當我生病的時候，我身體某些部位或穴道，就會缺少能量，如果我讓能量能正常運行，病痛就會減輕。

有些民族，知道用不同的方法，如何重新恢復這種能量，今天對我們而言，仍然是個迷。

有些民族，知道如何將這種能量，傳達給其他人，能夠“喚醒”他人的認知，甚至對身體產生“奇蹟”。

八 力量的控制

第六天：

- 1**·我們身體的力量，是可以控制及聚集的。
- 2**·我們身體的某些部位或穴道，是可以控制的，這在於我們是如何利用運動、情緒及思維。當這些部位或穴道充滿能量時，就會產生力量、激情及智慧。
- 3**·當能量發自內在或外在時，就會讓我們產生沉睡、睡意或清醒....一定是包圍在我們身體的光環，或如神殿理所畫的神的頭部光環，所產生不可思議的能量，尤其是會將能量表現於體外。

4·一定有某個“超級穴道”，讓我們能完全“清醒”，使我們產生力量。

5·當我們把能量集中在這個“超級穴道”時，全身的穴道都會動起來。

我了解這些後，當我把力量集中在這個“超級穴道”時，我會感覺全身充滿能量，使我心如明鏡，提升我的認知。假如我對能量失去控制，也會讓我內心空虛。然後，也會讓我想起神話中所描繪的“天堂”與“地獄”，在我內心中看清這兩者的分別。

九 能量的表現

第七天：

1·當能量在作用時，可從肉體中獨立出來。

2. 能量，是存在我們身體內部的知覺，我們稱為機體覺，是有兩面性的。科學能為我們身體內部器官的感覺，做正確的判斷，但是，但對我們的思維現象，卻沒有充分的認識。

3. 被扭曲的能量 (或者說：當能量被想像為遠離或脫離正道時)，就會產生假像，我們的內在的能量是否能正確，完全在於個人的意念。

4. 我可以感覺出來，發自我內心，而表現於體外的內在能量，是從最基本的意念所產生。在這種情況下，當最基本的生命受到威脅時，這種內在的能量，就會成為保護的方法。如果有大一點的危機產生，而良知較低時，內心就有危險，這是因為，其他非良知因素，不由自主的產生反應。

有些人所謂的“鬼魂”或“精靈”，其實只是他自身的“幻影”，他們會感覺受到“鬼魂”或“精靈”的“附體”。由於他的思維已陷於黑暗(或危機)中，也就失去對能力的控制，感覺受到“無形”的力量操控，有時會有很明顯的表現。毫無疑問，這些被“鬼魂附體”的人，會受到折磨。因此，控制能力，是很重要的關鍵。

這些事，使我完全改變對活著的時候及死亡後的生命觀念。由於這些想法與經驗，我就不再相信死亡後及無意義的生命。

十 感覺的真實性

第八天：

- 1.真正的清醒活著，生命才有意義。
- 2.把內心不正確的想法，徹底丟棄，十分重要。
- 3.控制能力很重要，繼續保持，就能讓我內心充滿歡樂。

十一 光明的中心

第九天：

- 1.力量，有來自一個“光明”的“中心”。
- 2.當能量遠離中心時，能量就會消散降低，而光明的中心，就會起到把能量聚合及發展的作用。

有些民族，崇拜太陽神，認為太陽的光芒，帶給我們生命及萬物，也有人認為，這是神力的象徵，我並不感到奇怪。

有些人，對於這個耀眼太陽信仰的恐懼，更甚於此，進而會對火光、發光的球體或是火熱的物體，加以膜拜頂禮。

十二 發現

第十天：

我有所發現，但並不多，可用下列幾點說明：

1·力量，會不由自主的在我們身體運行，但是，我們可用良知的力量來操控。如果能夠取得這種改變，就能對人類的良知，從好像被強迫的“自然”良知中，釋放出來的很重要能力。

2·我們不同的行為，都由身體不同的部位所控制。

3·清醒與否和不同的良知，是存在差異的。

4·將力量引領至身體清醒的部位(就是把力量伴隨著思維的能量，形成特別的想像，再將想像存在的特定地方，顯像出來)。

這些結論，使我重新認識到，某些古老民族的祈求，是源自於因為外在的因素，無法達成內在的完美心願，只有求之於自己的光明中心。最後，我的“發現”，就是尋找到你心中的光明點，再把你的內在完全表現出來。

十三 原則

當我們的內心如閃電般的利刃出現時，面對生命及萬物的態度，就會是不一樣的。

如果你能謹言慎行，慢慢的，你就能把無意義變成有意義。你的所做所為，並不會使你生活的有所改變。你的生活，是有法律來規範的，我要對你說的，不是自由，而是你行為的釋放。我對你說的自由，不是一個靜態的，而是一步一步慢慢的釋放自己，適應你走向你的現實社會。所以，“你須要做的”，不依賴於遙遠的、不可理解的及習慣的道德，而是法則：生命光明及進化的法則。

這裡有幾種原則，幫你找尋內心的所在：

1. 反對事物的進化，就是反對自己。
2. 要知道，物極必反。
3. 面對強大的壓力，不要試圖反抗，等壓力減弱時，問題就會迎刃而解。
4. 要記得，團結就是力量。

- 5·如果日夜與春夏秋冬，你都能感到適應良好，你就能適應一切。
- 6·如果你能追隨快樂，就不會受到痛苦的束縛。只要不影響健康，機會來時，就該盡情享受。
- 7·如果任何事情，你只見最壞的一面，就會做繭自縛。但是如果你能在做任何事情時，有最壞的打算，就能把自己解放出來。
- 8·解決問題，應該是在知道問題的根源時，而不是在問題來臨時。
- 9·如果你的行事會損害他人時，就會受到約束，你的行事不損害他人，就不會受到約束。
- 10·能敬人者，人恆敬之。
- 11·當事情發生時，不要在乎，別人把你歸為那一類人，重要的是，你知道自己，並沒有選擇成為那一類人。
- 12·你的所有行為，習慣會成自然，如果你不從內心改變想法，是無法改變你行為的。

假如你沒有遇到抵抗，可能是自然的力量。你要了解各種的問題、困難及不適，都屬於矛盾，如果這些矛盾困住你，你就走不出這種困境。

當你遇到開心、快樂及感動的事情，你會感到輕鬆、愉快，內心感恩；如果你遇到完全相反的事情時，就要有信心，你所累積感恩的心，一定能帶給你幸福。

十四 內心之路的指引

如果你能理解我所說的，你可以用個簡單的方法，做個試驗，找到力量。你所觀察到的，大概正確的思維(好像就是遇到應該去做的事情的狀態)，與你對詩詞所產生靈感後，打開感動心扉的感覺，是有所不同

的。所以說，說的容易體會難，應該是在一種心領神會的狀態，而不是“內心領悟”的觀念。

接下來，我要向各位解釋的是，當你用力量做事，你內心思維的情景，以及在你思維留下印象的途徑。

“內心之路，有黑暗及光明的兩條，這兩條路都會為你打開。

假如你選擇走向黑暗，你的肉體就會戰勝，取得領導地位。然後，感覺、精神、力量及記憶，就會油然而生，你也就跟著越來越沉淪，而在那裡等待你的是，仇恨、報復、怪異、佔有、忌妒以及霸佔的慾望；如果你越陷越深，所得到的將是失落、悔恨及所有慾望美夢的破滅，造成對人道的毀滅與死亡。

如果你選擇走向光明，你會受到阻礙，且每走一步，也會使你感到疲憊，這種向上前行道路上的疲憊，令人倍感吃力。生活的壓力、沉重的記憶和以前的行為，都會成為阻力，讓你在前行的道路上，舉步維艱，令你的身體不堪重負，而感到昏昏欲睡。

在向上前行的路途中，你會見到五彩繽紛，也會聽到天籟之聲。

別逃避，五彩繽紛的色彩，並不是要吞蝕你的似火惡魔。

別害怕，也別躲開。

不要逃向低處或黑暗的地方。

也別依賴過往的記憶。

打開你的心扉，奔向你美麗如畫的夢想，在前行的道路上，解決困難。

照亮山頂的純潔光芒，以及多采多姿的水流，會用伴著美妙的歌聲，奔向如水晶般的原野。

當光芒的壓力從它的中心，越來越強的向你射來，別害怕，你可以就像接受水或風一樣的接受它，因為那裡存在著生命。

當在大山中，發現了隱藏的城堡，你須要找到入口，此時，你知道你的生命將會隨之改變。高大的城牆，有人物、有色彩、也有“知覺”。城堡中保留有你已經做的事，還有你要做的事...但是，透明的東西，在你內心的眼中，是不透明的。是的，你是無法穿過牆體的!

拿起隱藏城堡中的力量，用你充滿光明的雙手，面對你的現實生活。

十五 平和的經驗及力量的通道

1·完全放鬆你的身體，平靜你的思維。然後，想像著有一個透明的發光體，向你飄來，落在你的心上；記住這個發光體，消失在後，轉換成在你心中時的影像。

2·這時候，你會感覺到，你心中的影像，會從你的心中，慢慢擴散至體外到，同時也使你的呼吸變得深沉；當你感到達到極限時，要記住此時你內心的平和經歷，保留一段你認為合適的時間。然後，再從頭到尾重複此一動作，加強你的領悟。這段工作，我們稱之為“平和經歷”。

3·但是，假如你想體驗力量的通道，就不要重複上述的動作，而是用平靜的情緒，放空思維，繼續擴大心中發光體的影像；不要刻意調整你的呼吸，要自然而然的呼吸，讓光體的影像在體外，繼續擴大。

4·我要強調的是，在這個時間點，要把注意力放在，發光體擴大的感覺上。如果你無法完成應有的感覺，可多嘗試幾次；就算你無法感應道力量的通道，你也會感到特別的平和感覺。

5·假如你已取得較大的進展，你就可以體驗力量的通道。你會感覺到雙手，以及身體其他部位，有與平常不一樣的感覺；你會體會到漸漸的波動，很快就會強力產生影像及感覺，留住這種感覺，就會產生通道...

6·當你接受到此力量，就會因人而異的體會，看到或聽到一些奇特的光或聲音。最重要的是，你能通過身體的感知，擴大你的良知領悟的體驗，帶給你光明。

7·當你願意的時候，你就可以停止了(如果你以前沒有體會過)，想像或感覺，發光體融入及離開你的肉體。

8·如上面所說的方法練習，就會將你的良知，改變成多種狀態。當然，這種奇怪的習慣，或強迫練習的疲憊、放鬆、重複的動作及態度，會改變呼吸及體內的感覺。你一定要知道，催眠及毒品，有時也會產生

類似的感覺。以上所說的，都是無法控制及理解的。所以，別太相信，就把它當成無知的人、試驗的人和神話中聖人的事件吧。

9·如果你按照上面所說的去做，有可能還是沒有找到通路，別太擔心，可能能是內心沒有足夠的“放鬆”，表示你太緊張，想像力不足，情緒不穩...這在你正常的生活中，都會出現的。

十六 力量的投射

1·假如你已體驗過力量的通道，你就會理解，為什麼許多的民族，雖然對此並不十分了解，卻可不停用他們的儀式或信仰，來產生類似的現象。許多人在有了我們前面所說的經驗後，會感到渾身“舒暢放鬆”，感應到，力量是可以從自身體外來的能量。

2·力量是可以傳遞給他人，或是“適合的”物體的，讓他們來接收及保留。我相信你不難理解，某些宗教的犧牲，或者某些聖地，還有某些神職人員，都會有“特殊的力量”，也會起到相同的作用。某些物體，在廟堂中經過特別的加持儀式或反複的頌經後，對信徒就會產生能量。我們對人類某些行為的理解，是有限的，不同的文化、時空、歷史及傳統，都有不同的解說，是否能夠理解，存乎一心。

3·這個力量的“傳遞”、“接受”與“恢復”，在我們下面還須要用到。我說過，在某些未開化的社會中，仍然存在，他們的族長、巫師或某些特定的人，被認為是有特別的能力，只要摸一下人，或者是他的衣服或用具，就能傳達能量。

4·我們看“高高在上”的人，眼光會比平時要提高，因為他們擁有慈悲、智慧及力量。“高高在上”的人，還有統治階層、權力與國家。我們一般的想法，都想提高社會地位，不計一切的設法接近權力的中

心。我們真的錯了，我們還是頭在上腳在下，用想要什麼就做什麼的方法行事；我們真的錯了，我們還在眷戀著這些(以為這些都是代表內心的“現實”)。我們錯了，我們外在的目光只是內心愚蠢眼光的反射。

十七 力量的喪失與遏制

1·能量的消逝，是不可控制的，原因是：無節制的幻想、無節制的好奇、多言、過度的情慾以及過度的感官享樂(無節制的聲色犬馬)。要知道，這些行為，一方面能夠放鬆緊張的情緒，但另一方面，也帶來痛苦。當然，我們不可因噎廢食，只是要加以節制這些行為。

2·情慾是須要正當發洩，不能用壓抑的方法，否則會造成禁慾或內心矛盾的現象。情慾行為須有正確的導向，不可淪為幻覺或是不當得佔有慾望。

3·控制情慾，是社會或宗教道德的規範，目的是有利人類的進化，而不是阻礙。

4·力量(能量在身體的感覺)，是會流向社會被壓抑的階層，並被擴大成為“著魔”、“巫術”、褻瀆神明或犯法等失序行徑，換來的卻是痛苦、悲傷及毀滅。在有些人類文明或族群中，犯罪是僅發生在執法者及受刑人之間的事；也有時不顧科學文明，不理性、對社會低層或受迫害的人群，存有不平等待遇。

5·有些原始的部落族群，對性慾加以壓抑、限制，還認為是“文明的進步”。我們可以看得出來，過與不及的兩個極端行為，看似不同，卻有著相同的破壞力。

6·你再問我關於性的問題，我會告訴你，性是一件非常神聖的事，它孕育及創造了生命；相同的，如過我們不加以正確的釋放，也是造成毀滅的根源。

7·絕對不要相信，那些對生命中，性行為污衊的人所說的謊言；相反的，性是美好的，是愛的昇華。

8·所以，我們要珍惜，這上天賦予我們的美妙本能，別讓它成為我們生命中矛盾或負能量。

十八 力量的作用與反作用

我前面說過：“你碰到開心、歡喜、大事件，或是身心完全放鬆時，你內心會立刻感到無比的愉悅、感恩”。

1·“感恩”，就是伴隨著幻想或某件事，而受到鼓舞的行為。這種正面的行為，是會引起，對已發生的不順心的事件的聯想。而這種正面內心的思維，會反覆的出現在腦海中，超越發生過的不順心的情景。

2·感恩的行為，經過累積後，將會使人受益匪淺，漸漸的，將不會再須要由外界的人或事，才會知道感恩，而是完全內心自發的感恩，在由內而外，達到慈悲之心。

十九 內心的狀態

你現在會理解，內心的狀態在生活中，尤其是在工作中，是有多麼的重要。除了用想像的方法以外(就是用比喻的方法)，我沒有別的方式來加以禪釋。我認為，這是一種“看得見”的綜合鼓舞行為。把這些行為串連在一起，就像是一件事的不同的環節，令我們對以前的這類習慣，有了不同的描述。

1.第一種狀態，勝過無意義（我們在開始時提到的），將被稱為“瀟灑的生命力。”一切都是由身體需求所引起的，往往會與幻想和慾望，產生矛盾的。在這種動機和事情中，存在黑暗一面。處在各種的形式中迷失的單調狀態。從這一點就可以發展只有兩條路：死亡或改變。

2.死亡二字，對你可能是個混亂及黑暗的情景。古人面對死亡的道路，無非就是“入土”或沉入大海。有人認為，人死後會超生或投胎轉

世，也或是存有另外的世界。也許人們認為，死亡的轉世與嬰兒誕生有著聯想。假如你認為死亡是離開人世升天，也就是到另外的世界。

3·到達此地，有逆轉的庇護所。在此，又分成兩路：後悔與逃避，也就是說：死亡之路。你選擇前者，就表示你要放棄以前的生活；假如你選擇死亡之路，你就會跌入深淵而無法自拔。

4·我說過，還有一條路，能讓你脫離深淵，就是改變。你選擇這條路，就意味著，你想要顯露出你的困境，卻又不想要放棄你的既得利益；但這就是我們所謂的“彎路”的一條假路。很多的惡魔都是經過這條彎曲的小路跑出來的。他們是希望以強迫的方式，進入天堂，卻又不捨棄地獄，就是因為如此，所以這個世界，才會充滿了矛盾。

5·我們假設你因懺悔，而走出死亡的國度，那就是說，你已抵達改變之路的驛站，驛站是由兩根很細的柱子來支撐：一根是保守，另外一根是挫折；保守是錯誤且不穩定的，你走向它，你會有死亡國度的幻覺，其實是你是快速的跌落深淵；如果你選擇挫折，你走出死亡的國度會遇到很多困難，但這卻是唯一的一條正道。

6·由於一再受挫，你可以抵達到另外的休息站，我們就叫為“岔路站”，你會面臨兩條路：選擇決定之路，就會帶你走向“重生”，而選擇怨恨之路，就又會回到原點。在此，你又會遇到兩難的選擇：決定過著有意義的生活（你選擇決定之路），或回到你以前的生活方式。因為你有許多未能超越的事，而影響你對可能的選擇。

7.如果你選擇決定之路，你就會到達一個叫“重生”的驛站，在這個驛站，有三個門：第一個門叫“跌落”，第二個門叫“嘗試”，第三個門叫“墮落”。“跌落”只有因意外的外力，讓你直接跌落深淵，你很難選擇這扇門；“墮落”之門，會將你直接帶入深淵，只有在你重新考慮，你所放棄及犧牲的一切，在幸運的旋渦中，找到回頭路。

“墮落”對你良知的考驗，是一個會使你對事物，做出低估或不均衡的比較的假考驗。你可以對你努力提升自我，與那些要犧牲的“利益”，做個比較，如果你能把眼光放大一點看，你並不會因此受到任何和損失。“墮落”會令你產生，不會影響你提升自我的假像。我現在要問：是甚麼背叛了思想？難道原始的激情是假的動機？難道是企業的困難？難道是所做的不存在犧牲是記錯了，或是其他原因？我現在要告訴跟問你：你的房子以前失火，所以你要搬到好的新房，還是因為你要搬的新房，房子才會失火？難道是你看到鄰居家起火了？所以，毫無疑問，你是選擇中間的門。

8.走向“嘗試”的大門，會為你開啟不穩定的篇章，你延著狹窄而曲折的小路前行，你會感覺“變化多端”，最後抵達一個叫作“能量開放空間”空曠的場地(像是一個平台)。

9.在這個空間，充滿如浩瀚沙漠般恐懼的景色，夜晚的星星呆滯，萬籟寂靜而變的駭人，就在你的頭頂，投射著黑暗不動的月亮...月蝕遮蔽著太陽。你必須在這裡，等待黎明的到來，只要你保持心平氣和，又有信心，也不會發生甚麼對你不利的。

10·面對此情此景，你可能很想馬上離開此地，如果是這樣，你可能會突然的摸索著走向任何地方，而不等待天明。但是，你要知道，在那個空間(黑暗)，一切行為都是假的，一般稱做“臨時之作”。是的，你忘記我說的，你在這裡的一切行為，都是假的，如果你離開，你決定會被旋渦，捲入萬劫不復的黑暗深淵。

11·了解內心的狀態多難啊，每每會相互糾結。假如你能夠知道，良知是不會改變的，你就不會像上面所說的那樣，盲目的墮落，然後失望受挫，走向死亡，等察覺時，為時已晚。

12·假如你了解上面的解說，你就會等到天明，照耀真實的陽光，就會的一次出現在你的眼前，然後，你會覺得目前的一切，都是虛幻。

13·你現在應該很不想跌落到深淵，除非你自願墮落到黑暗中，而捨棄光明。

*如果沒有經驗，會錯把虛幻，當做現實，因此多說無益，就此打住。
如果你不認同上面我所說，要加以反駁，也只不過把鏡中影當實物、
把回音當聲音、把影中影當作影子而已。*

二十 真實的內心

- 1.我的考慮之中，沒有直覺，而是寓意及外在世界的景象，但也有內心理世界的真實描述。
- 2.你也不要相信，你所走過的“地方”，是單獨存在的。同樣的困惑，也常常把深奧意義抹黑，時至今日，還有一些人認為天堂，地獄，天使，惡魔，怪物，魔法的城堡，遙遠的城市，是“信徒”真的是能夠看得見的。同樣的偏執，但卻有相反的解釋，如果沒有智慧，而只是懷疑，也不過是頭腦發熱，把這些事情，當成單純的妄想或幻覺。
- 3.我要再次提醒，你一定要理解，我所說的，都是真實的內心世界，只不過用外在世界的事物，來做比喻。
- 4.要注意和理解的是，用比喻來禪釋背後的真相，有時會引起理解上的偏差，但是，用其他方法，更不可能說的清楚。

當談到神仙國度，是許多不同的民族的英雄所想要去的地方；當談到了天堂，是神和人類自然一起生活的原始理想地方；但說到了墮落與貪婪，卻是真實內心世界的告白。

然後，救世主以雙重身份，帶給我們信息，重新建立已逝的懷念。當然，這也說的是真實的內心世界。

然而，如果我們把這些事情，不放在內心世界來論，就是騙人，就是錯誤。

相反的，外在世界會對內心世界所見，造成困惑，因此內心世界，不得不另闢途徑。

所以，今天飛向太空的英雄，以前是無稽之談。

能飛向別的世界，卻不知道激勵自己內心的光明中心。

備註

“目光投向內心”一書，共有二十章，每章又有許多片段，我們可以把它歸類如下：

A·頭兩章，是介紹所要闡述得目的，態度及方法。

B·第三章至第十二章，用十“天”為代表，對主題依次來解說。

C·第十三章為轉折，解釋面對生活的行為及態度。

D·以後的章節，是說內心的世界。

主題的順序如下：

一·沉思：本書的目的：把無意義變成有意義。

二·瞭解的意願：理解本書應有的思維。

三·無意義：生命與死亡的意義。

四·獨立：環境對人類的作用。

五·感覺的懷疑：幾種不平常的思維現象。

六·沉睡與覺醒：面對現實(沉睡、似睡、幻覺與清醒)良知與感覺不

同層次。內在與外在的意識與記憶。

七·力量的傳遞：清醒理解的提昇。能量與力量在體內的位置與傳遞。

八·力量的控制：能量的深淺，在於良知的層級。

九·能量的表現：能量的控制與不控制。

十·感覺的真實性：內心的矛盾、單一及持續性。

十一·光明的中心：用內在的“光明的中心”來比喻能量，能量的聚集，代表“走向光明”，而能量的消逝，代表“遠離光明”。

十二·發現：能量的運行及層級。“光明”是能量的代表，對此題目的一些民族的例子。

十三·原則：作為理解內心原則的參考。

十四·內心之路的指引：“沉淪”與“超越”所代表的現象。

十五·和平的經驗及力量的道路：方法和步驟。

十六·力量的傳遞：“傳遞”的意義。

十七·力量的喪失及遏制：力量的喪失。性慾為能量產生的源泉。

十八·力量的作用與反作用：產生激情動力的代表。對以前的激情的回憶，變成新激情的動力。“感恩”是日常生活中，提高激情的行為。

十九·內心的狀態：對內心有興趣探討的人，解說內心的狀態。

十九·內心的真實面貌：用外在世界的事物，比喻內心。

作者介紹

馬里奧·路易斯·羅德里格斯·科沃斯 (**Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo**)，1938年1月6日出生於阿根廷的門多薩市，筆名席魯，為著名的作家與思想家，有許多著作存世。他是“全球人類主義”或“新人類主義”的創始者。他認為無暴力，是解決世界人類危機的唯一途徑，他也建議，個人與社會要同步發展。在“使命”一書中，他呼籲大家自由組織，來自由討論他的觀點。他也解說，如何超越生理與心

理痛苦的方法。席魯於 **2010** 年 **9** 月 **16** 日在他的故鄉，門多薩市查卡斯鎮(**Chacras de Coria**)的家中逝世。