

痛苦治疗
和
目光投向内心

席鲁着

EDiNexo E.I.R.L.出版社电子版

2015年12月于哥斯达黎加·圣荷西市

目录

序

使命-席鲁的评论

治疗痛苦

目光投向内心

一 沉思

二 了解的意愿

三 无意义

四 独立

五 对感觉的怀疑

六 沉睡与觉醒

七 力量的存在

八 力量的控制

九 能量的表现

十 感觉的真实性

十一 光明的中心

十二 发现

十三 原则

十四 内心之路的指引

十五 和平的经验及力量的道路

十六 力量的传递

十七 力量的丧失及遏制

十八 力量的作用与反作用

十九 内心的状态

二十 内心的真实面貌

备注

序

拉丁美洲思想家，马里奥·刘易斯·罗德里格斯·科沃斯(**Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo, 2010年1月6日至2010年9月16日**)，笔名席鲁的二篇著作，“治疗痛苦”及“目光投向内心”，在作者席鲁的“使命”一书序言中，对该二篇著作，有令人精神为之一震的解说。

“治疗痛苦”节录自“论席鲁”一书，“内心的目光”节录自“地球人类化”一书，该两本书均收录在“新人类丛书”中。

读书会

读书和思考园

哥斯达黎加，**2014**年

使命-席鲁的评论

读书会

读书和思考园·2008年4月牛角镇

(三)

今天，我们要特别对来自世界各地的读书会的传道授业者，谈谈席鲁“使命”最常提及的事情。

“使命”的历程

首先，我们认为，使命源于**1969**年的两份资料。第一个是写于**1969**年牛角镇，**1972**年第一次出版的“内心的目光”一文；第二个是**1969**年**5月4**日在相同的牛角镇发表的一篇题为“治疗痛苦”的演讲。

这两篇文章，在后续的发展情形下，收编至不同的书籍中，最终，都被收录到“席鲁全集”里。我认为，两个著作无论其前因及后果，均适于并列为专题讨论。所以，虽然作品可被分类成文学，心理，社会等类型，但我们引用的这两篇著作的核心，可减少被归为不同类型的著作。因此，各种著作和大众的评论，就成为上面提到著作的延申、发展及阐述。

不久以前，**2002**年**7**月首次出版席鲁的“使命”一书，这本书分为三个部分：书籍、经验和道路。

“书籍”指的是“目光投向内心”，“经验”是通过八种方式来实践“使命”部分，最后，“道路”是反思及建议的综合。

在这里，可以对“使命”及其历程的考虑来下定论。不过，我想就一些“治疗痛苦”主题，作些推论，可发展成为对个人及社会有重要意义的主题，比如说肉体痛苦和心灵伤痛之间的区别。

“治疗痛苦”的历程

生命中最重要是，了解心灵的苦难，并能超越它。分辨出肉体的痛苦及心灵上的痛苦，是很重要的事。心灵上的痛苦来自三方面：感觉、记忆及幻觉。

心灵上受到伤害，就会表现出暴力的倾向，也就会产生恐惧、害怕，害怕失去现在所拥有的，害怕已经失去的，害怕未来不想失去的；害怕没有办法得到的，害怕生病，害怕贫穷，害怕孤独，害怕死亡，害怕一切。

暴力来自欲望，欲望，从大的野心，到单纯、合理的希望，有着不同的等级。我们如果内心真的能深切了解这一点，就会对生命有了新的定位。

因欲望而产生了暴力，并不是单单存在我们的心中，而是会扩散、影响到我们的周边。

暴力，存在很多种的形式，并不是只有简单的对肉体的暴力，当然还存在有经济上的暴力、种族歧视、宗教迫害、性侵害、心理及道德的迫害，以及各种的欺蒙、诈骗。

〔节录“治疗痛苦的呼吁”：《人类的暴力....要终结世界的暴力，别无他法，只能将暴力终结。》〕

在这个呼吁中，突显出有必要用一个简单的行为，来指引生命；也说科学及法律是战胜痛苦的要件，但是，超越原始的欲望，才是战胜心灵伤害的良方。

在他的许多本着作中，也有相同的呼吁，诸如：“地球人类化”、“给朋友的信函”、“人道主义词典”及“论席鲁”；还有，在很多次的公开演说中，如“生命的意义”、“人道主义与新世界”、“人道主义与文明的危机”、“对世界人道主义我们今天有多少了解？”，等等。

“目光投向内心”一书的历程

“目光投向内心”一书，是在说明生命的意义，主要思考的主题，是矛盾的心理状态。书中指出，矛盾是一种存在于心灵的苦难，如能超越这种心灵的苦难，会使自己的生命中，没有一般性的矛盾行为，进而与他人相处时，就不会产生矛盾行为。

这本书内，从“想象的心理学”、“心理学略记”谈到“世界神话的源头”这些书，很广泛地包含了个人及社会精神、心理学及人类学的起源；在很多公开的论坛中，也有他相同的表示，诸如：“关于人类”、“当今

世界的宗教观”及“论上帝”。从“内心的目光”一书，也产生了新的发展与应用。

我们在谈席鲁的“使命”一书的历程时，会发现其中有些所谈论的事，会相互纠结，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“内心的目光”。

其它的文学作品，如“经验”或其它小说故事中，都传达着这些理念，有真实的，也有虚构的，在“梦幻与行动”或“博马尔佐的森林”的两部作品中，都展现出，我们从一开始就谈论的，很强烈的心理状态。

用简单的话来做个结论，我们会发现，“使命”是以不同的文化背景、民族、社会阶层及世代，且经过时间考验的经历，表达个人及社会的精神层面。

这种真理，是不须要用教条式或其它固定的形式，来支撑它的存在或扩大。对于这些想传达“使命”精神的人，我们称之为“传道者”好了，是不能对所有的“受教者”，强迫他们没有自己思想及信念的自由，而每位“受教者”，也不应该放弃自己思想及信念的自由。这种人际与社会的自我价值观，也是传道者消除各种迫害、不平等及不公正要努力的方向。

治疗痛苦

牛角镇·蒙多沙省

阿根廷

1969年5月4日

前言：

一·阿根廷的前军事独裁政府，曾下令禁止百姓一切的公众集会；因此，人们就选择，在智利与阿根廷交界，一个荒芜、人烟稀少，名叫牛角的小镇。从一开始，阿根廷政府，就对通往牛角镇的沿途，进行了严格的盘查，随地能看到许多机枪阵地、军用车辆及武装人员，过往的人们，须要提出各种的身份证明及文件，也发生过多起国际媒体抗争的事件。在一座风光明媚、下雪的山上，席鲁面对二百名的群众，开始了他的演说，那天，天气寒冷，但却是个阳光普照的日子，直到大约深夜十二点时，才结束。

二·这次，是席鲁第一次走入群众。在一篇文章中，他如诗般的文字，解说，生命中最重要认知《真正的学问》，并不存在于书本上的知识，也不在于你对世界的法律有多少了解，而是在你的心路历程。生命中最大的学问，是如何理解，并能够超越心灵上的痛楚。

下面，我们来很简单的分成几个部份：**1**·开始了解肉体的伤痛以及相关的疼痛，可藉由新的科技及法律来减少及治疗，但却无法降低心灵上的创伤。**2**·心灵上的痛苦来自三方面：感觉、记忆及想象。**3**·心灵上受到伤害，就会表现出暴力的倾向。**4**·暴力来自欲望。**5**·欲望，有着不同的等级及形式，并会扩大(引自“沉思”)。**6**·欲望产生的暴力，并不是单单存在我们的内心之中，而是会扩散、影响到我们的周边(引自“欲望是

多么的粗暴”)。7·暴力，存在很多种的形式，对肉体的暴力，并不是最可怕的。8·我们只须要用很单纯的行为，来指引我们的生命：理解和平、快乐，更重要的是，要心存希望(引自“完成最简单的方法”)。

结语：科学与正义，也就是说医学与法律，是减少、治疗人类肉体痛苦的方法；然而，超越人类原始的欲望，才是战胜心灵苦难的正道。

正文

假如你听到有人要传授你知识、学问，那你就错了，真正的知识、学问，并不存在书里，也不存在于某些长篇大论中；因为真正的知识、学问，只存在于你的良知、良能中，就如同爱，是仅存于你内心的深处。

假如有些爱搬弄是非的伪君子，怂恿你去听听某些人说了些什么，以便你能从中发现些什么，来对某人反驳、辩论，你又错了，因为那个某人，并不会向你要求什么，也不会利用你，更不须要你。

假如，一个对世界的法则、人类的历史和人类社会生活，并不了解的人，对你说教，他就离你所处的现实生活太远了。你所生活的社会环境中，每天都笼罩着死亡、由爱而生恨、报仇取代宽恕；在贫穷与富豪的人群中，充满了痛苦与悲伤。

当痛苦侵蚀你肉体时，你难过；当饥饿降临你肉体时，你也难过。你所要承受的，并不仅仅是饥饿带给你肉体的痛苦，而还要承受饥饿给你肉体带来的各种病痛。

痛苦有两种。还好，由于科技的进步，能够减缓疾病引起的痛苦，就如同正义，能够战胜饥饿。还有另外一种，并非由疾病直接导致肉体的痛苦，而是由疾病间接产生的痛苦，你须承受：你有行动障碍，你看不见或听不到，你难过；虽然这些痛苦源自你的身体，或身体的疾病，你所承受的更是心灵上的痛楚。

有一种痛苦，科学及正义是无法克服的，这种痛苦，只有信心、快乐及爱，才能够战胜，这就是心灵上的痛苦。你要知道，这种痛苦，是潜伏在你本身良知的暴力，你难过、痛苦，因为你害怕失去你现在所拥有的，或以前所拥有的，或未来不想失去了的。你的心灵内难过，你所没拥有的，你会因为一切的原因而难过...人类有几个很可怕的敌人：害怕疾病、害怕贫困、害怕死亡、害怕孤独。这些的恐惧、害怕，都是你心灵的痛楚，它们都是来自你内心的暴力。你要知道，暴力源于你的欲望与贪婪，一个人的暴力越大，欲望与贪婪就会越强。

在这，我要告诉各位一个很久很、久以前的故事：

一个旅行者，要去一个很远、很远的地方的故事。所以，他把车，套好在拉车的牲口身上，希望在一定的时间内，能抵达远方的目的地。我们把拉车的牲口，称做“须要”，把被拉的车，称做“欲望”，车的一个轮子，叫“高兴”，另外一个轮子，叫“痛苦”。就这样，这位旅行

者，跟着车，左右摇摇晃晃的向目的地前行。车走的越快，“高兴”和“痛苦”这两个轮子，也走的越快，轮子是被轮轴连在一起的，“欲望”的车，也是被装在轮子上的，由于旅途遥远，又枯燥无味，旅行者，就开始把车装饰的华丽、漂亮，当然，被拉的“欲望”之车装饰的越漂亮，拉车的牲口“须要”，负担也就越沉重；因此，当走到转弯或上坡的地方，这可怜拉车的牲口“须要”，就很可能不堪重负而死亡；当走到沙漠时，“高兴”和“痛苦”这两个轮子，很可能也就会陷在沙中，难以脱困。有一天，旅行者感觉，路途漫长而目的地遥远，当天的晚上，旅行者听到他拉车牲口老朋友的哀嚎，他觉得，须要好好的思考这个问题。因此，第二天一大早，为了减轻牲口的负担，他就把车上华丽、漂亮的装饰抛弃，并向目的地狂奔而去。然而，浪费的时间，却是一去不回。因此，当天的晚上，拉车牲口这位老朋友，又再次对旅行者发出警讯，旅行者他再次思考，这次，他要做出更坚难的决定，因为这个决定，关系着他的成败与否的。第二天一大早，他决定舍弃“欲望”的车，当然，也失去了“高兴”和“痛苦”的两个轮子；他跳上拉车的牲口“须要”的背上，在广大的草原上，向着目的地，奔驰而去。

你看，欲望是很容易把你逼到死角的。欲望是有不同级别的，有些欲望是恶性的，也有欲望是良性的。保留你良性的欲望，超越恶性的欲望与贪婪，让欲望更纯净，在你失去“高兴”之轮时，“痛苦”之轮也会离你远去。

欲望与贪婪，令人产生暴力的倾向，不仅是停留在我们良知的病态，也会影响着其它人，使用以暴易暴的行为。你别以为，我所说的暴

力，就只是战争、打架，一群人去打另一群人，这种，只是肢体上的暴力。除此之外，还存在着经济型暴力：经济暴力，就是你压榨别人，来获取财富；就是你偷、骗别人，此时，你已不把他人当做你的兄弟，而是只老鹰，掠夺他人的恶鸟。还有，种族歧视，你认为，当你在迫害或诽谤其它种族的人时，不是暴力吗？宗教暴力，你认为，当你因为别人是其它宗教信仰的人，而让他失去工作，对他们关上大门时，不是暴力吗？你认为，当你指责、批判，与你宗教信仰不同的人，或者是他们的家人和亲友时，不是暴力吗？道德暴力，当你强迫要求他人的生活方式，要与你的相仿佛；当你强迫要求他人投票时，要投给与你相同的候选人时，等等，此时，你以为你是谁？为什么你就可以成为他人的典范，强迫他人追随？谁又告诉你，你有权因为你高兴，就可以强迫他人改变他的生活方式？这些也是暴力。杜绝暴力，只能靠每个人自己。想要终结暴力，就只有把暴力终结，除此之外，别无他法！暴力的肆虐，把世界都快毁灭了，你别去缘木求鱼了，因为没有什么政策，能解决暴力，世界上也没有任何政党或运动，能够终结暴力。有些人告诉我，现在的年轻人，以毒品来解决暴力问题，真是大错特错，匪夷所思，别去徒劳无功了吧。

兄弟们，我们的使命真的很简单，简单的就像石头、就像下雪、就像阳光。把和平给你自己，也送给别人。兄弟们，历史已把痛苦真相的嘴脸，放在我们面前，你仔细看看痛苦的嘴脸...记住，我们还要继续生活，就要不停的学习，学习会笑，学习会爱。

兄弟们，我现在把这个希望丢给你们，这个快乐的希望，这个爱的希望，让你们的心灵和精神高尚，让你们能够，成为高尚的人。

目光投向内心

一 沉思

- 1·如何将无意义的生命，变成有意义。
- 2·这里有快乐，有爱，有大自然，有人权，也有精神。
- 3·这里拒绝牺牲，拒绝罪恶感，也拒绝对死亡的威胁。
- 4·这里反对，用永恒来换取死亡。
- 5·这里会向大家展示，那些能够用很谦卑方法，来沉思的人们内心世界。

二 了解的意愿

- 1.凭我的经验，我能了解你的情况，但你却无法凭经验，来知道我想要告诉你什么。所以，除非你不想活的更快乐和更自由，否则，何不试着听听我所要说的。
- 2.请你别用辩论的方式，来理解我；假如你认为能够反驳我，也可以，但是这种方式，在这里并不适用。
- 3.如果你问我，你的正确态度应该如何，我会告诉你，别急，仔细考虑好，耐心听我解释。
- 4.假如你说你很忙，有其它更要紧的事，我也不会反对，你要睡或要死，都悉听尊便。
- 5.请你也别反驳我这种讲话的方式，因为你只见到果皮，还没看到你喜欢的果肉呢。
- 6.我现在要用我认为合适的方法，对人们感兴趣的事物外表，来谈谈事物的内涵。

三 无意义

许多天前，我发现有些怪论：心力憔悴的人，可能获得最后的成功；成功的人，可能会成为行尸走肉。很多天前，我因为经过沉思，而非由学习中领悟，使我由黑暗中走出，见到光明。

第一天，我是这么想的：

- 1·人死，则一切成空。
- 2·目前所有有用的或不被重视的行为，都是个梦想，对于未来，也是个未知数。
- 3·上帝，并不一定可靠。
- 4·信心，就像理念与梦想，是会改变的。

5.“我们应该要去做”，是有讨论空间的，没有任何的解释，能支持这句话是正确的。

6.对某件事承诺的“责任”，并不比没承诺的“责任”来重要。

7.我行我素，并不会使我成为懦夫，也不会使我成为英雄。

8.我行我素，并不一定是对，但也并不一定是不对。

9.我的理念，并不一定比别人的好，也并不一定比别人的坏。

10.残忍令我恐惧，但是并非因为残忍，要比仁慈来得好，还是来的坏的原因。

11.我自己或别人的今日之言，可能明日就一文不值。

12.死亡，不见得会比活着或没出生好，也不见得会坏。

13.我不是学来的，而是来自我的经验及深思，发现如果死亡，生命则不再有任何意义。

四 独立

第二天：

1·我的所做、所思及感觉，并不完全靠我自己。

2·我会因外面的环境而变。我要改变环境，还是环境改变“我”，我都会因环境而变；因此我要寻求一个地方，一个社会，或重新奋斗来表现我的存在...在此情况下，外界的环境，影响了我的决定，所以外界的环境与我的企图，都会影响着我。

3·所以我说，不管是为什么和是谁决定，都没关系，因为我活着，就得求生存，这些都是没什么理由的。玩世不恭或只求生存，我可以自己来决定；可能任何决定，都有好有坏，但是世上，并不存在“绝对”的好坏。

4·有人说，不吃饭会死，我说当然会死，我们吃饭是为求生存，为活下去，但活着并不只为吃饭而已。这并不是件坏事，用简单的话来说，这些都是每个人或大家所须要的，直到活的最后一刻。

5·我因努力消除贫困，及反抗暴力而自我孤立，我感觉我为此付出过“努力”，但也无言以对。

五 感觉的怀疑

第三天：

1·有时候，我能未雨绸缪。

2·有时候，我能了解与我想法有很大差异的想法。

3·有时候，我能描述一个我没去过的地方。

4·有时候，我能很准确的讲述，我并不在场的事件发生经过。

5·有时候，太大的惊喜，会吓我一跳。

6·有时候，当完全理解一件事后，会困扰我。

7·有时候，一个完美的交流，会让我欣喜若狂。

8·有时候，当我发现事实的真相，会让我美梦破碎。

9·有时候，我对事物，比刚开始的看法，有新的认识。

我深思后发现，如果没有经验，是无法走出无意义的。

六 沉睡与觉醒

第四天：

1.我不能把我的梦境、或半睡着的、和白日梦的情景，当成真实。

2.我只把我醒着，且不在做梦时候的所见所闻，当成真实。这些并非我的感知上的记录，而是我心中所思的行为；因为所有真实及不真实的事情，都会传达给我内在及外在的感知，也会留在我的记忆当中。我的内心，能够知道我何时是清醒，何时是沉睡，是很有用的事。我很少用新的方法来领悟，何为真实，所以，我知道，我正常看到的，只是很像我的梦境、或半醒的情景。

有个保持清醒的方法：我这里所说的，是经过深思熟虑所得出的结论，而且，也为我能够发现所有存在意义的大门。

七 力量的存在

第五天：

- 1·我在确实清醒的时候，都会深耕我的领悟。
- 2·我在确实清醒的时候，如果无我缺乏继续努力勇气，会让我失去力量。力量充满在我身体，我全身的细胞都充满了能量，这些能量的循环速度，比血液循环还要快。
- 3·我发现，能量是存在我身体某些部位或穴道，如果这些部位或穴道有所行动，就会产生能量，如果这些部位或穴道没有作为，能量就会消逝。
- 4·当我生病的时候，我身体某些部位或穴道，就会缺少能量，如果我让能量能正常运行，病痛就会减轻。

有些民族，知道用不同的方法，如何重新恢复这种能量，今天对我们而言，仍然是个迷。

有些民族，知道如何将这种能量，传达给其它人，能够“唤醒”他人的认知，甚至对身体产生“奇迹”。

八 力量的控制

第六天：

- 1·我们身体的力量，是可以控制及聚集的。
- 2·我们身体的某些部位或穴道，是可以控制的，这在于我们是如何利用运动、情绪及思维。当这些部位或穴道充满能量时，就会产生力量、激情及智慧。
- 3·当能量发自内在或外在时，就会让我们产生沉睡、睡意或清醒....一定是包围在我们身体的光环，或如神殿理所画的神的头部光环，所产生不可思议的能量，尤其是会将能量表现于体外。
- 4·一定有某个“超级穴道”，让我们能完全“清醒”，使我们产生力量。
- 5·当我们把能量集中在这个“超级穴道”时，全身的穴道都会动起来。

我了解这些后，当我把力量集中在这个“超级穴道”时，我会感觉全身充满能量，使我心如明镜，提升我的认知。假如我对能量失去控制，也会让我内心空虚。然后，也会让我想起神话中所描绘的“天堂”与“地狱”，在我内心中看清这两者的分别。

九 能量的表现

第七天：

- 1·当能量在作用时，可从肉体中独立出来。
- 2·能量，是存在我们身体内部的知觉，我们称为机体觉，是有两面性的。科学能为我们身体内部器官的感觉，做正确的判断，但是，但对我们的思维现象，却没有充分的认识。
- 3·被扭曲的能量 (或者说：当能量被想象为远离或脱离正道时)，就会产生假像，我们的内在的能量是否能正确，完全在于个人的意念。
- 4·我可以感觉出来，发自我内心，而表现于体外的内在能量，是从最基本的意念所产生。在这种情况下，当最基本的生命受到威胁时，这种内在的能量，就会成为保护的方法。如果有大一点的危机产生，而良知较低时，内心就有危险，这是因为，其它非良知因素，不由自主的产生反应。

有些人所谓的“鬼魂”或“精灵”，其实只是他自身的“幻影”，他们会感觉受到“鬼魂”或“精灵”的“附体”。由于他的思维已陷于黑暗(或危机)中，也就失去对能力的控制，感觉受到“无形”的力量操控，有时会有很明显的表现。毫无疑问，这些被“鬼魂附体”的人，会受到折磨。因此，控制能力，是很重要的关键。

这些事，使我完全改变对活着的时候及死亡后的生命观念。由于这些想法与经验，我就不再相信死亡后及无意义的生命。

十 感觉的真实性

第八天：

- 1.真正的清醒活着，生命才有意义。
- 2.把内心不正确的想法，彻底丢弃，十分重要。
- 3.控制能力很重要，继续保持，就能让我内心充满欢乐。

十一 光明的中心

第九天：

1·力量，有来自一个“光明”的“中心”。

2·当能量远离中心时，能量就会消散降低，而光明的中心，就会起到把能量聚合及发展的作用。

有些民族，崇拜太阳神，认为太阳的光芒，带给我们生命及万物，也有人认为，这是神力的象征，我并不感到奇怪。

有些人，对于这个耀眼太阳信仰的恐惧，更甚于此，进而会对火光、发光的球体或是火热的物体，加以膜拜顶礼。

十二 发现

第十天：

我有所发现，但并不多，可用下列几点说明：

1·力量，会不由自主的在我们身体运行，但是，我们可用良知的力量来操控。如果能够取得这种改变，就能对人类的良知，从好像被强迫的“自然”良知中，释放出来的很重要能力。

2·我们不同的行为，都由身体不同的部位所控制。

3·清醒与否和不同的良知，是存在差异的。

4·将力量引领至身体清醒的部位(就是把力量伴随着思维的能量，形成特别的想象，再将想象存在的特定地方，显像出来)。

这些结论，使我重新认识到，某些古老民族的祈求，是源自于因为外在的因素，无法达成内在的完美心愿，只有求之于自己的光明中心。最后，我的“发现”，就是寻找到你心中的光明点，再把你的内在完全表现出来。

十三 原则

当我们的内心如闪电般的利刃出现时，面对生命及万物的态度，就会是不一样的。

如果你能谨言慎行，慢慢的，你就能把无意义变成有意义。你的所做所为，并不会使你生活的有所改变。你的生活，是有法律来规范的，我要对你说的，不是自由，而是你行为的释放。我对你说的自由，不是一个静态的，而是一步一步慢慢的释放自己，适应你走向你的现实社会。所以，“你须要做的”，不依赖于遥远的、不可理解的及习惯的道德，而是法则：生命光明及进化的法则。

这里有几种原则，帮你找寻内心的所在：

- 1.反对事物的进化，就是反对自己。
- 2.要知道，物极必反。
- 3.面对强大的压力，不要试图反抗，等压力减弱时，问题就会迎刃而解。
- 4.要记得，团结就是力量。
- 5.如果日夜与春夏秋冬，你都能感到适应良好，你就能适应一切。
- 6.如果你能追随快乐，就不会受到痛苦的束缚。只要不影响健康，机会来时，就该尽情享受。
- 7.如果任何事情，你只见最坏的一面，就会做茧自缚。但是如果你能在做任何事情时，有最坏的打算，就能把自己解放出来。
- 8.解决问题，应该是在知道问题的根源时，而不是在问题来临时。

9·如果你的行事会损害他人时，就会受到约束，你的行事不损害他人，就不会受到约束。

10·能敬人者，人恒敬之。

11·当事情发生时，不要在乎，别人把你归为那一类人，重要的是，你了解自己，并没有选择成为那一类人。

12·你的所有行为，习惯会成自然，如果你不从内心改变想法，是无法改变你行为的。

假如你没有遇到抵抗，可能是自然的力量。你要了解各种的问题、困难及不适，都属于矛盾，如果这些矛盾困住你，你就走不出这种困境。

当你遇到开心、快乐及感动的事情，你会感到轻松、愉快，内心感恩；如果你遇到完全相反的事情时，就要有信心，你所累积感恩的心，一定能带给你幸福。

十四 内心之路的指引

如果你能理解我所说的，你可以用个简单的方法，做个试验，找到力量。你所观察到的，大概正确的思维(好像就是遇到应该去做的事情的状态)，与你对诗词所产生灵感后，打开感动心扉的感觉，是有所不同的。所以说，说的容易体会难，应该是在一种心领神会的状态，而不是“内心领悟”的观念。

接下来，我要向各位解释的是，当你用力量做事，你内心思维的情景，以及在你思维留下印象的途径。

“内心之路，有黑暗及光明的两条，这两条路都会为你打开。

假如你选择走向黑暗，你的肉体就会战胜，取得领导地位。然后，感觉、精神、力量及记忆，就会油然而生，你也就跟着越来越沉沦，而在那里等待你的是，仇恨、报复、怪异、占有、忌妒以及霸占的欲望；如果你越陷越深，所得到的将是失落、悔恨及所有欲望美梦的破灭，造成对人道的毁灭与死亡。

如果你选择走向光明，你会受到阻碍，且每走一步，也会使你感到疲惫，这种向上前行道路上的疲惫，令人倍感吃力。生活的压力、沉重的记忆和以前的行为，都会成为阻力，让你在前行的道路上，举步维艰，令你的身体不堪重负，而感到昏昏欲睡。

在向上前行的路途中，你会见到五彩缤纷，也会听到天籁之声。

别逃避，五彩缤纷的色彩，并不是要吞蚀你的似火恶魔。

别害怕，也别躲开。

不要逃向低处或黑暗的地方。

也别依赖过往的记忆。

打开你的心扉，奔向你美丽如画的梦想，在前行的道路上，解决困难。

照亮山顶的纯洁光芒，以及多采多姿的水流，会用伴着美妙的歌声，奔向如水晶般的原野。

当光芒的压力从它的中心，越来越强的向你射来，别害怕，你可以就像接受水或风一样的接受它，因为那里存在着生命。

当在大山中，发现了隐藏的城堡，你须要找到入口，此时，你知道你的生命将会随之改变。高大的城墙，有人物、有色彩、也有“知觉”。城堡中保留有你已经做的事，还有你要做的事...但是，透明的东西，在你内心的眼中，是不透明的。是的，你是无法穿过墙体的!

拿起隐藏城堡中的力量，用你充满光明的双手，面对你的现实生活。

十五 平和的经验及力量的通道

1·完全放松你的身体，平静你的思维。然后，想象着有一个透明的发光体，向你飘来，落在你的心上；记住这个发光体，消失在后，转换成在你心中时的影像。

2·这时候，你会感觉到，你心中的影像，会从你的心中，慢慢扩散至体外到，同时也使你的呼吸变得深沉；当你感到达到极限时，要记住此时你内心的平和经历，保留一段你认为合适的时间。然后，再从头到尾重复此一动作，加强你的领悟。这段工作，我们称之为“平和经历”。

3·但是，假如你想体验力量的通道，就不要重复上述的动作，而是用平静的情绪，放空思维，继续扩大心中发光体的影像；不要刻意调整你的呼吸，要自然而然的呼吸，让光体的影像在体外，继续扩大。

4·我要强调的是，在这个时间点，要把注意力放在，发光体扩大的感觉上。如果你无法完成应有的感觉，可多尝试几次；就算你无法感应道力量的通道，你也会感到特别的平和感觉。

5·假如你已取得较大的进展，你就可以体验力量的通道。你会感觉到双手，以及身体其它部位，有与平常不一样的感觉；你会体会到渐渐的波动，很快就会强力产生影像及感觉，留住这种感觉，就会产生通道...

6·当你接受到此力量，就会因人而异的体会，看到或听到一些奇特的光或声音。最重要的是，你能通过身体的感知，扩大你的良知领悟的体验，带给你光明。

7·当你愿意的时候，你就可以停止了(如果你以前没有体会过)，想象或感觉，发光体融入及离开你的肉体。

8·如上面所说的方法练习，就会将你的良知，改变成多种状态。当然，这种奇怪的习惯，或强迫练习的疲惫、放松、重复的动作及态度，会改变呼吸及体内的感觉。你一定要知道，催眠及毒品，有时也会产生类似的感觉。以上所说的，都是无法控制及理解的。所以，别太相信，就把它当成无知的人、试验的人和神话中圣人的事件吧。

9·如果你按照上面所说的去做，有可能还是没有找到通路，别太担心，可能能是内心没有足够的“放松”，表示你太紧张，想象力不足，情绪不稳...这在你正常的生活中，都会出现的。

十六 力量的投射

1·假如你已体验过力量的通道，你就会理解，为什么许多的民族，虽然对此并不十分了解，却可不停用他们的仪式或信仰，来产生类似的现

像。许多人在有了我们前面所说的经验后，会感到浑身“舒畅放松”，感应到，力量是可以从自身体外来的能量。

2·力量是可以传递给他人，或是“适合的”物体的，让他们来接收及保留。我相信你不难理解，某些宗教的牺牲，或者某些圣地，还有某些神职人员，都会有“特殊的力量”，也会起到相同的作用。某些物体，在庙堂中经过特别的加持仪式或反复的颂经后，对信徒就会产生能量。我们对人类某些行为的理解，是有限的，不同的文化、时空、历史及传统，都有不同的解说，是否能够理解，存乎一心。

3·这个力量的“传递”、“接受”与“恢复”，在我们下面还须要用到。我说过，在某些未开化的社会中，仍然存在，他们的族长、巫师或某些特定的人，被认为是有特别的能力，只要摸一下人，或者是他的衣服或用具，就能传达能量。

4·我们看“高高在上”的人，眼光会比平时要提高，因为他们拥有慈悲、智慧及力量。“高高在上”的人，还有统治阶层、权力与国家。我们一般的想法，都想提高社会地位，不计一切的设法接近权力的中心。我们真的错了，我们还是头在上脚在下，用想要什么就做什么的方法行事；我们真的错了，我们还在眷恋着这些(以为这些都是代表内心的“现实”)。我们错了，我们外在的目光只是内心愚蠢眼光的反射。

十七 力量的丧失与遏制

1·能量的消逝，是不可控制的，原因是：无节制的幻想、无节制的好奇、多言、过度的情欲以及过度的感官享乐(无节制的声色犬马)。要知道，这些行为，一方面能够放松紧张的情绪，但另一方面，也带来痛苦。当然，我们不可因噎废食，只是要加以节制这些行为。

2·情欲是须要正当发泄，不能用压抑的方法，否则会造成禁欲或内心矛盾的现象。情欲行为须有正确的导向，不可沦为幻觉或是不当得占有欲望。

3·控制情欲，是社会或宗教道德的规范，目的是有利人类的进化，而不是阻碍。

4·力量(能量在身体的感觉)，是会流向社会被压抑的阶层，并被扩大成为“着魔”、“巫术”、亵渎神明或犯法等失序行径，换来的却是痛苦、悲伤及毁灭。在有些人类文明或族群中，犯罪是仅发生在执法者及受刑人之间的事；也有时不顾科学文明，不理性、对社会底层或受迫害的人群，存有不平等待遇。

5·有些原始的部落族群，对性欲加以压抑、限制，还认为是“文明的进步”。我们可以看得出来，过与不及的两个极端行为，看似不同，却有着相同的破坏力。

6·你再问我关于性的问题，我会告诉你，性是一件非常神圣的事，它孕育及创造了生命；相同的，如过我们不加以正确的释放，也是造成毁灭的根源。

7·绝对不要相信，那些对生命中，性行为污蔑的人所说的谎言；相反的，性是美好的，是爱的升华。

8·所以，我们要珍惜，这上天赋予我们的美妙本能，别让它成为我们生命中矛盾或负能量。

十八 力量的作用与反作用

我前面说过：“你碰到开心、欢喜、大事件，或是身心完全放松时，你内心会立刻感到无比的愉悦、感恩”。

1·“感恩”，就是伴随着幻想或某件事，而受到鼓舞的行为。这种正面的行为，是会引起，对已发生的不顺心的事件的联想。而这种正面内心的思维，会反复的出现在脑海中，超越发生过的不顺心的情景。

2·感恩的行为，经过累积后，将会使人受益匪浅，渐渐的，将不会再须要由外界的人或事，才会知道感恩，而是完全内心自发的感恩，在由内而外，达到慈悲之心。

十九 内心的状态

你现在会理解，内心的状态在生活中，尤其是在工作中，是有多么的重要。除了用想象的方法以外(就是用比喻的方法)，我没有别的方式来加以禅释。我认为，这是一种“看得见”的综合鼓舞行为。把这些行为串连在一起，就像是一件事的不同的环节，令我们对以前的这类习惯，有了不同的描述。

1.第一种状态，胜过无意义(我们在开始时提到的)，将被称为“弥漫的生命力。”一切都是由身体需求所引起的，往往会与幻想和欲望，产生矛盾的。在这种动机和事情中，存在黑暗一面。处在各种的形式中迷失的单调状态。从这一点就可以发展只有两条路：死亡或改变。

2.死亡二字，对你可能是个混乱及黑暗的情景。古人面对死亡的道路，无非就是“入土”或沉入大海。有人认为，人死后会超生或投胎转世，

也或是存有另外的世界。也许人们认为，死亡的转世与婴儿诞生有着联想。假如你认为死亡是离开人世升天，也就是到另外的世界。

3·到达此地，有逆转的庇护所。在此，又分成两路：后悔与逃避，也就是说：死亡之路。你选择前者，就表示你要放弃以前的生活；假如你选择死亡之路，你就会跌入深渊而无法自拔。

4·我说过，还有一条路，能让你脱离深渊，就是改变。你选择这条路，就意味着，你想要显露出你的困境，却又不想要放弃你的既得利益；但这就是我们所谓的“弯路”的一条假路。很多的恶魔都是经过这条弯曲的小路跑出来的。他们是希望以强迫的方式，进入天堂，却又不舍弃地狱，就是因为如此，所以这个世界，才会充满了矛盾。

5·我们假设你因忏悔，而走出死亡的国度，那就是说，你已抵达改变之路的驿站，驿站是由两根很细的柱子来支撑：一根是保守，另外一根是挫折；保守是错误且不稳定的，你走向它，你会有死亡国度的幻觉，其实是你是快速的跌落深渊；如果你选择挫折，你走出死亡的国度会遇到很多困难，但这却是唯一的一条正道。

6·由于一再受挫，你可以抵达到另外的休息站，我们就叫为“岔路站”，你会面临两条路：选择决定之路，就会带你走向“重生”，而选择怨恨之路，就又会回到原点。在此，你又会遇到两难的选择：决定过着有意义的生活（你选择决定之路），或回到你以前的生活方式。因为你有许多未能超越的事，而影响你对可能的选择。

7·如果你选择决定之路，你就会到达一个叫“重生”的驿站，在这个驿站，有三个门：第一个门叫“跌落”，第二个门叫“尝试”，第三个门叫“堕落”。“跌落”只有因意外的外力，让你直接跌落深渊，你很难选择这扇门；“堕落”之门，会将你直接带入深渊，只有在你重新考虑，你所放弃及牺牲的一切，在幸运的旋涡中，找到回头路。“堕落”对你良知的考验，是一个会使你对事物，做出低估或不均衡的比較的假考验。你可以对你努力提升自我，与那些要牺牲的“利益”，做个比较，如果你能把眼光放大一点看，你并不会因此受到任何和损失。“堕落”会令你产生，不会影响你提升自我的假像。我现在要问：是甚么背叛了思想？难道原始的激情是假的动机？难道是企业的困难？难道是所做的不存在牺牲是记错了，或是其它原因？我现在要告诉跟问你：你的房子以前失火，所以你要搬到好的新房，还是因为你要搬的新房，房子才会失火？难道是你看到邻居家起火了？所以，毫无疑问，你是选择中间的门。

8·走向“尝试”的大门，会为你开启不稳定的篇章，你延着狭窄而曲折的小路前行，你会感觉“变化多端”，最后抵达一个叫作“能量开放空间”空旷的场地(像是一个平台)。

9·在这个空间，充满如浩瀚沙漠般恐惧的景色，夜晚的星星呆滞，万籁寂静而变的骇人，就在你的头顶，投射着黑暗不动的月亮...月蚀遮蔽着太阳。你必须在这里，等待黎明的到来，只要你保持心平气和，又有信心，也不会发生甚么对你不利的事。

10·面对此情此景，你可能很想马上离开此地，如果是这样，你可能会突然的摸索着走向任何地方，而不等待天明。但是，你要知道，在那个空间(黑暗)，一切行为都是假的，一般称做“临时之作”。是的，你忘记我说的，你在这里的一切行为，都是假的，如果你离开，你决定会被旋涡，卷入万劫不复的黑暗深渊。

11·了解内心的状态多难啊，每每会相互纠结。假如你能够知道，良知是不会改变的，你就不会像上面所说的那样，盲目的堕落，然后失望受挫，走向死亡，等察觉时，为时已晚。

12·假如你了解上面的解说，你就会等到天明，照耀真实的阳光，就会的一次出现在你的眼前，然后，你会觉得目前的一切，都是虚幻。

13·你现在应该很不想跌落到深渊，除非你自愿堕落到黑暗中，而舍弃光明。

如果没有经验，会错把虚幻，当做现实，因此多说无益，就此打住。如果你不认同上面我所说，要加以反驳，也只不过把镜中影当实物、把回音当声音、把影中影当作影子而已。

二十 真实的内心

1·我的考虑之中，没有直觉，而是寓意及外在世界的景象，但也有内心心理世界的真实描述。

2·你也不要相信，你所走过的“地方”，是单独存在的。同样的困惑，也常常把深奥意义抹黑，时至今日，还有一些人认为天堂，地狱，天使，恶魔，怪物，魔法的城堡，遥远的城市，是“信徒”真的是能够看得见的。同样的偏执，但却有相反的解释，如果没有智慧，而只是怀疑，也不过是头脑发热，把这些事情，当成单纯的妄想或幻觉。

3·我要再次提醒，你一定要理解，我所说的，都是真实的内心世界，只不过用外在世界的事物，来做比喻。

4·要注意和理解的是，用比喻来禅释背后的真相，有时会引起理解上的偏差，但是，用其它方法，更不可能说的清楚。

当谈到神仙国度，是许多不同的民族的英雄所想要去的地方；当谈到了天堂，是神和人类自然一起生活的原始理想地方；但说到了堕落与贪婪，却是真实内心世界的告白。

然后，救世主以双重身份，带给我们信息，重新建立已逝的怀念。当然，这也说的是真实的内心世界。

然而，如果我们把这些事情，不放在内心世界来论，就是骗人，就是错误。

相反的，外在世界会对内心世界所见，造成困惑，因此内心世界，不得不另辟途径。

所以，今天飞向太空的英雄，以前是无稽之谈。

能飞向别的世界，却不知道激励自己内心的光明中心。

备注

“目光投向内心”一书，共有二十章，每章又有许多片段，我们可以把它归类如下：

- A**·头两章，是介绍所要阐述得目的，态度及方法。
- B**·第三章至第十二章，用十“天”为代表，对主题依次来解说。
- C**·第十三章为转折，解释面对生活的行为及态度。
- D**·以后的章节，是说内心的世界。

主题的顺序如下：

- 一·沉思：本书的目的：把无意义变成有意义。
- 二·了解的意愿：理解本书应有的思维。
- 三·无意义：生命与死亡的意义。
- 四·独立：环境对人类的作用。
- 五·感觉的怀疑：几种不平常的思维现象。
- 六·沉睡与觉醒：面对现实(沉睡、似睡、幻觉与清醒)良知与感觉不同层次。内在与外在的意识与记忆。
- 七·力量的传递：清醒理解的提升。能量与力量在体内的位置与传递。
- 八·力量的控制：能量的深浅，在于良知的层级。
- 九·能量的表现：能量的控制与不控制。
- 十·感觉的真实性：内心的矛盾、单一及持续性。
- 十一·光明的中心：用内在的“光明的中心”来比喻能量，能量的聚集，代表“走向光明”，而能量的消逝，代表“远离光明”。
- 十二·发现：能量的运行及层级。“光明”是能量的代表，对此题目的一些民族的例子。

十三·原则：作为理解内心原则的参考。

十四·内心之路的指引：“沉沦”与“超越”所代表的现象。

十五·和平的经验及力量的道路：方法和步骤。

十六·力量的传递：“传递”的意义。

十七·力量的丧失及遏制：力量的丧失。性欲为能量产生的源泉。

十八·力量的作用与反作用：产生激情动力的代表。对以前的激情的回忆，变成新激情的动力。“感恩”是日常生活中，提高激情的行为。

十九·内心的状态：对内心有兴趣探讨的人，解说内心的状态。

十九·内心的真实面貌：用外在世界的事物，比喻内心。

作者介绍

马里奥·刘易斯·罗德里格斯·科沃斯(**Mario Luis Rodríguez Cobos, Silo,**)，**1938**年**1**月**6**日出生于阿根廷的门多萨市，笔名席鲁，为著名

的作家与思想家，有许多著作存世。他是“全球人类主义”或“新人类主义”的创始者。他认为无暴力，是解决世界人类危机的唯一途径，他也建议，个人与社会要同步发展。在“使命”一书中，他呼吁大家自由组织，来自由讨论他的观点。他也解说，如何超越生理与心理痛苦的方法。席鲁于 **2010年9月16日**在他的故乡，门多萨市查卡斯镇(**Chacras de Coria**)的家中逝世。