

仁爱

杨真善

导言

所有精神方面的传统都谈论以爱接受消极环境的重要性。人们常常听到，一个人应该爱他的敌人或爱给他带来烦恼的人。尽管所有精神传统都将此作为理想，但实际上，即使是在有限的程度上真正做到这一点也是非常非常困难的。

人们开发了多种以爱和善意努力接受消极性的策略。我们可以用积极的想法努力取代消极想法，或者努力用善意谎言做成的保护性材料来包围我们自己。各种各样的技术都是可能的。

我在这里描述的技术与其它技术不同。它是独特的。这是一种非常有力的技术，但确实需要一点努力。你必须愿意练习它，与你进行体育锻炼或练习音乐的方法一样。但是，就像任何其它技巧一样，随着时间的推移，你会越来越熟练，直到它成为第二天性。

但达到这一目标之时，你会发现自己受到了最佳盔甲的保护。你将能充满信心地应对人与人之间的所有互动。所以，虽然我描述的这一技术可能具有挑战性和要求连续不断的努力，但它最终会带来巨大的红利。

第一步

这一技术的第一步涉及将不适体验为活动能量的能力。比如，某人对你说了冷酷无情的话，或某人使你灰心丧气，或者你的身体出了毛病——生病或疲乏。这些消极的外部情况总是包含不舒服的内部感觉的传布。而那些感觉决不会持久，决不会绝对稳定。它们总是以某种方式移动和变化。它们像波浪一样来来去去。与波浪的性质相似——你的感觉如何出现，如何变得比较强烈，然后又如何消失；它们在身体里如何到处移动，其强度每时每刻如何不同。这些，都是变化和无常的方面。

无论一种不适多么强烈，多么引人注目，多么无法抵抗，它总是以某种方式在变化和移动，因为经验（体验）的本质是变化和流动的。所以，这一技术的第一步是聚焦于不适总是变化的这一事实，并忽略不适本身。

所以，如果你遇到某人向你挑战或说刺耳的话，就去感觉其影响如何像振动一样在你的全部存在中移动。忽略情绪，聚焦于动。这将减少痛苦，创造一个温柔能量的母体，使无条件的爱能够在其中得到养育。一旦你能做到这一点，就可以进行第二步了。

第二步

第二步涉及有意产生积极的想法，并让这些想法与愉悦的身体感觉相联系。想可以唤起爱和善意之感觉的任何想法。你可以想朋友，可以想自己的优良素质，可以想你在许多方面如何受祝福，可以想所有人都应该幸福的更高期望。与头脑中这些积极想法相关的是身体的愉悦感觉。

你可能在心里感觉到它，可能在胸中，或者遍布全身。不要担心这种感觉模糊和微弱，你很快就会看到它怎样扩展！每个人内心都有感觉自然之爱和善意的潜力，至少会有点滴的感觉。

在第一步中，我们学会了如何体验消极环境的不舒服，不是作为不适，而是作为运动和能量来体验。在第二步中，我们产生了一点爱和善意的愉悦感。现在是第三步和最后一步，放在一起介绍。

第三步

让运动和能量带着点滴的爱和善意传遍你的整个存在。让它真正像云进入你周围的空间那样传布。就像一滴彩色的养料落入一杯清澈的水，通过水分子的运动散布到整杯水中。同样，一滴积极的感覺可以通过在你全身流动的能量传布（能量本身是通过将原来的“消极性”体验为移动的波产生的）。

现在，有充分的理由认为，如果你有强烈的消极互动，你仍然会体验到许多不适。但是，你能将少量的不适体验为纯粹的运动，而且能产生一点积极的感觉。于是，你就能用这种能量传布和放大那小小的积极感觉，直到它像云一样环绕你。而后，你就会有巨大的安全感和被赋予了力量的感觉。而你就会受到鼓励，越来越多地进行练习。

让我给你一个具体的例子。假设某人对你不好，与你作对。随着那人说的每一句刻薄的话，你心中就会出现某种不适（当然，这个人说刻薄话的原因首先是他自己有不能应付的不适，所以，他试图将他的不适丢给你）。你会体验到，至少它丢给你的少数不适就像在你身上活动的某种东西。随着那个人的每一句消极的话，还会有一种不适之波通过你的身体移动，而这种不适之波仅只被体验为能量波。因而，它会传布你的爱和善意的感觉，甚至传布得比较多。善意的微妙振动来自你的存在的每一个毛孔。通过这种方法，你就会成为一个转换器（转炉）。有人将他们的痛苦倾倒给你，而你却将它转换成爱与善意的情调，并传布到你的存在之外。人们加诸于你的消极能量越多，出自你的积极能量就越多。

常见的混淆

现在，我想暂时离开我们讨论的题目，澄清一下有关这个练习的一个方面的众多混淆。人们常常提出以下异议：“如果我用爱接受消极性，我会不会变得被动和无能，成为世上逆来顺受的可怜虫？当我们遇到情况时，有时间采取有目的的断然行动吗？”为了回答这样的异议，可以考虑以下因素：在所有有关这一问题的讨论中，我只讲过将不舒服的感觉转化为爱的感觉。没有以任何方式提及应该采取什么样的行动来处理产生不适的情况。具体情况必须具体分析。有时候，最有效的是采取温柔的行动或不采取行动。有时候，你必须坚强有力，甚至强悍。要点是：行动应该自然地真实的情况中产生。但是，由于我们被痛苦捕获，我们的行动常常是扭曲的。在消极性中产生爱的感觉的能力仅只意味着你正在减少内心痛苦的扭曲影响。一个人能否在坚定和自信的同时传播爱与善意呢？当然能！最简单的证明是通过直接观察。观察在精神方面真正成熟的人如何回应不同的情况。他们内心顺服，但外表有力。耶稣的生命就是这方面很多好例子的代表。

回顾

精神生活有两个主要目标。一是有完全自由和自我满足的感觉。二是成为对他人有爱与善意的源泉。如果你能将消极性体验为能量，将那能量“重新着色”为爱与善意，并让它从你向外传播，而后，你就会同时实现这两个目标。通过练习，任何人都能学会这样做。那意味着任何人都能在日常生活中体验到超凡力量的获得。

起初，你可能只能应对少量的消极性——较小的愤怒。要再次记住步骤。消极环境会产生强烈感觉。这些感觉以波的形式来临。聚焦于波，然后产生积极感觉。还要用积极的感觉给先前的消极性之波着色，这样，它们的能量就会传播和扩大积极的感觉。让你自己完全成为一个积极感觉的集合体，一个爱的能量的集合体。