

莱斯特利文森自传

--无攀冀无负累



Lester Levenson 原著
Azure 中译

一位美国大师灵性启明的故事

出版序

这是有史以来第一次有活生生的美国籍大师，用简单而日常的英语，告诉我们他生活的故事；以及以逐步的方式，告诉我们他是怎样达到全知(omniscience)、全然(omnipresence)、和全能(omnipotence)的超常能力的。

这位二十世纪大师的证道地方，不是在恒河岸边，也不在喜玛拉雅山上高处，而是在人车熙攘往来的纽约市中心里。

在以往，任何寻求至高幸福与安宁消息和知识的人，都得取道于东方异国的教诲。

而莱斯特·利文森--出生于纽泽西州(New Jersey)，一位前物理学家和生意人--则以西方人能立即就明了和遵循的方式，指出了通往自在的路径。

赖瑞·凯恩

*赖瑞·凯恩: 莱斯特「释放术」Release Technique作者和讲师

目 录

作者序	4
壹：觉醒前的日子	5
爱是信任	6
关于我	8
爱就是因为他人就是他那个样子而爱他	14
爱是按照人们原来的样子接受他们	20
爱 and 了解是同一回事	27
人并非去滋长她的爱只是摆脱她的仇恨而已	31
爱我们的敌人才是爱的高度	37
当一个人真的在爱时他永远不会受到伤害	43
不论何时当一个人感觉良好时她就是在爱中 不论何时当一个人感觉不良时她就是不在爱中	47
贰：自在	51
爱会消弭恐惧 爱才是至上的	52
叁：觉醒后的日子	59
爱背负一切 爱相信一切	60
爱让爱更加华丽	66
肆：“为什么”的智慧	69
爱是会传染的	70
爱是不具个人角度的	78
爱是手段也是目的	83
爱会寻求它自己的同类	88
爱是让其它人自在的放手	93
爱是接纳	96
结 语	102

作者序

每当我想到这本书所要讲的内容是关于我的时候，我就会有一种退缩的感觉。因为对我来说，再变回成一个自我(Ego)是件不容易的事，而为了沟通的关系我又得以像是一个自我在讲话的方式来发言。

因为一但你见到过你真正的我(Self)之后，那就很难再自认是一个个别的个人--自我。

但我还是能说完整个故事的。

我掉到一个大家都在寻找的名堂里去了，其实我跟本就不知道它在那儿。我所有的欲望都被满足了；所有的忧凄都脱落了；所有的病痛都不见了。我进入到一个极致的幸福状态，这状态很巨大，很难去加以形容。

这种愉悦就是世界上的每一个人所在追寻的。这也就是那几个极少数的人所找到的。只是这个让这个掉到我身上的方法是可以授受给它人的，由此这个名堂也同样的可以掉到他们身上去。

我现在要讲的是一种几乎没有人曾经经验过的名堂，那我又要怎么去形容它呢？不论在什么角度上任何事物都不会有限制，只要想象就能让所有事情成办的能力，而还不只是这些而已。

想象一下你所能拥有的最高愉悦境界，把它乘上百倍，然后告诉我那是什么。你只能尽你所能的去感受它、体验它而已，并无法以智能性的心智去加以捕捉的。

想象一下你和你的伴侣陷入疯狂的恋爱并拥抱着你的伴侣，你的心中除了拥抱的愉悦以外什么都没有。然后把那愉悦乘以2代表两个人，乘以4代表四个人，然后将它继续扩大到40亿倍以包括地球上的四十亿人。

就是那个感觉。

莱斯特·利文森

壹：觉醒前的日子

爱是信任

我只是个在金钱与女人堆中寻找幸福的普通家伙，像所有的人一样在为生命搏杀自己的出路。但没找着，我继续的用我的脑袋猛力的往「世界」这堵砖墙上撞去，几乎都要把脑浆给撞出来了。我患有胃溃疡、偏头痛、黄疸、肾结石，还有最后差点让我送命的冠状动脉病变发作。

那个极端状况把我导入了正确的方向，导向生命究竟是什么的了知上。这个认知给了我以满足(contentment)，事实上就是一种无法被搅扰到的安宁感(peace)。别人可以对我吼、对我咆哮、或对我做任何事，但这背景上的安宁却从不曾变动过。

我是一个反抗社会的叛逆者，而且我用我的脑袋去撞这堵砖墙，一直到我发现到了出口为止。

现在我已经发现到这个了，其它的人就不需要再这么凶的去撞他们脑袋才找着的。任何想要的人都是可以取便的。

任何人真想要这个知识(knowledge)和自在(freedom)的便得着，你所需要的就只是你自己和想要得到它的想望 (desire)而已。你就是书，你就是真正的书本，只要一个强劲对它的望想就会把真正的你翻开来给你的。

这就是实际的状况，但我们却都被折腾于时下的迷信，说我们需要一个导师，一个知道并能不断指点迷津的人。

在你内在的是无限制的能力、知识和智能，你只要打开你自己去面对你潜意识上已经知道、一向知道而且一直都会知道的就行。



打从一开始起我就一直觉得很困惑，我无法理解这个世界。我反抗它，却又想要做的对，对于这个世界是正确的对。打从我大学毕业后的日子开始一直到1952年为止，我就一直尝试着去做些我认为正确的事。

我拥有一个物理学学位，也想要成为世上最伟大的物理学家。我是毕业于1931年间，当时并没什么给物理学家做的工作，所以我转行到工程界，我作过航空、土木、机械、电器、海洋和结构工程师。

我每找到工作都无法维持上一年，因为总就是觉得有点什么不对劲的。所以我就得转到别个形态的工程领域去，然后再转到另一个去。

我就是这样变了又变、变了又变，从来也不明白到底是为什么的，直到1952年。然后我明白了我所寻求的名堂并不在工作或生意里，并没有任何工作或任何生意，即使我曾身入其中并获得成功，是不能给予我这个名堂的。

在我整个生命中，我都是无意识的在寻求我1952年所发现到的这个名堂。

关于我

我在1909年07月19日出生于纽泽西州(New Jersey)的伊利莎白市(Elizabeth)。

我最早的记忆印象是水，我一向喜欢水。

在我四岁的时候，我经常徒步走过两个大街区和两个小街区，到伊利莎白港一个大型的停泊兼游乐的码头去。

我会爬到码头边缘的一堵大约两呎高三呎宽的墙上去，然后趴下来把头伸出去看着流过的海水，一看就是好几个钟头，时间久到我母亲都开始四处找我了。当她找着我的时候，她是几乎晕了过去的看着我；一个小不点，把脑袋悬在码头边墙外面；然后脸上带着微笑的用手温和的把我抱起来说：「回家啰。」她从来不责骂我，她只跟我说我不该那么做因为我可能会掉下去。

但是我从没掉下去过，我根本不相信会。

由于这么喜爱水，所以我都会再偷偷的溜回去。

虽然我还小，但我并不会相信人家所告诉我的。我母亲警告我说没熟的香蕉会让人生病的，那时我很喜欢香蕉，我曾吃了没熟的香蕉但也没生病。所以为了证明这一点，有一天我就吃了一整打的绿香蕉，然后跟她说：「妈，妳看！我觉得很好啊！」

她就笑开了。

我母亲经常从我这边得到愉悦。像这次，我这么小却俨然大人般的用实证来给她教导。

**“我们是不受限制的存在—
只受限於执持在我们心智中的
限制性观念”**

我母亲是一位很有爱心的人，在她的一生中从来不曾斥责过我，从来没有。

她是这么的好，不论她要求什么，你都无法拒绝。不只是我而已，就连我的三个姐妹们也都是这样。我们无法拒绝她是因为她不论什么时候都是在竭尽所能的帮助我们，她从来不会对我们说“不”，她甚至不会在任何事情上对我们说“不”。

她去世的时候，一群又一群我们没预料到的人来参加她的葬礼。她爱她所遇到的每一个人，这是多么赢得人心的人格啊！我所有的朋友，每一个，都爱她。

她真是这个家庭里的导引明灯。

她是这么非常的在付出，我回到家，一路上衣服鞋子的脱得到处都是，她会跟在我后头一路捡，从没说过一次重话。

我父亲则恰好相反，“现在你就给我做不然我就...”。我会反抗他，然后再跑到我母亲后面寻求庇护。

到我少年阶段开始和女孩子约会的时候，她温和的说，“要当心点，莱斯特，要当心点”

我说，“别担心，妈，我知道我在做些什么” 我想定我是个男人了。



我是个困惑、安静、小个头的小孩，在学校排队总是排在最后面，因为我矮。我最显著的特征就是害臊。

爱害臊实在是件很恐怖的事。在一年级的時候，我得担纲圣诞诗歌的朗诵，我母亲是这么的高兴，她很勤快地帮助我学习。我试这不要这样，但只为了让她高兴所以还是学了。然后在圣诞派对那天我就生病了，我是真的在装病。

从高中一路到大学我都在干同样的事，我从来也没办法站到班级前面去。每当诗文朗诵日该到我面对班级演说时，我总是请病假。我就是办不到，即使是老师点到我的名字，我也只会害臊再害臊，然后全身无法动弹。

当我害羞的时候，大家都会说，“你看，他脸红了！”然后我的脸就会更红再更红，然后巴不得赶快死掉。

即便大学毕业以后，如果我看到我喜欢的女孩子从街上迎面走来，我还是会拐过这个街区以免和她相错经过。

但毕竟我还是能够强迫自己，慢慢的，对那个特定的女孩不再害羞。

我小时候是极度内向和内省的，对这整个生命到底是什么回事感到迷罔，但从没搞清楚过。我不曾感觉到过我属于这个家庭、这个社会。我从来无法明白生命本身是要干什么用的，我从来就不曾对这个产生意识过。我觉得我像是这个世界的陌生人，从来没摆脱过这种感觉。我不曾觉得我属于或适合这里，一直到我觉醒为止。

也许那是一种「这不是该归命的地方」的意识？

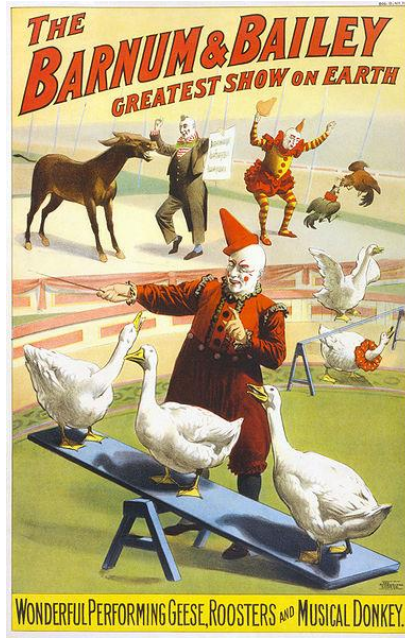
不过我试过去配合它，我试过去做些所谓正确的事，我试过去成为所被期望的人，试着变成跟所有其它的人一样。

不过我总还是觉得困惑，总想知道这么多的为什么，也总没得到答案过。



我父亲是一个身量高大、长相好看而自我本位的家伙，不论任何时候都是穿戴得整整齐齐的。他不是知识型的人，他感兴趣的是一般世俗的鸿图。我母亲，相反的，则总是对文化感兴趣；在我小的时候，她会带我到纽约市的剧场和博物馆去，而爸爸则待在家里。

她会带我去看百老汇的戏剧(Broadway Shows)、巴嫩与白力马戏团(Barnum and Bailey Circuses)的表演，我想这就是她向我引介文化和娱乐的方式。



(巴嫩与白力马戏团)

我父母希望我成为一个医生或律师，我父亲总是把我拿出去自夸、吹嘘；除了我在场以外，这时他就会反过来，实在是很驴。

我父亲很情绪化，即使我已经是二十岁的人了，他还会在众人面前拥抱并亲我。我觉得很失男子气概并讨厌这样，他是这种温暖和情绪化法。

我父母并不真的算是有宗教性的，但我祖父则从里到外的是个圣洁的人--犹太教祭司(Rabbis)。我曾经看过我曾祖父的画像，是位很贵气、长相出众的犹太教祭司。

我祖父是为乐了避免他的儿子被拉去充军而离开俄罗斯(Russia)，他买到一个姓氏为利文生(Levenson)的护照，这就是我得姓的由来，我原本的姓氏是皮宏尼卡(Prehonnica)。

我有三个姊妹：弗萝纶丝(Florence)，大我一岁半；桃丽丝(Doris)，小我五岁；以及娜咪(Naomi)，小我十岁。

我父亲偏爱弗萝纶丝，她会调戏我然后引发争执，而挨骂的总是我，我对这个真是无可奈何。

但和我的小妹们我总是处得非常好，在我父亲去世后，我还真的成为她们的父亲并照料这个家庭。

我最小的妹妹在我心目中一直都是幼儿(baby)，现在她都已经当祖母了，但对我而言她仍然像是个幼儿。现在我能明白为什么那些八十岁的父母还会像对待小孩一样的对待他们六十岁的子女了。

我们的家庭一向亲密，我妹妹和我经常在约完会后碰头，就在厨房冰箱旁边，凌晨一点、两点、三点的聊上好几个钟头。

所以这是一个友善的群组。

我父亲是个生意人，他作的是杂货生意，他手下大约有半打的工人，而这是在超商(A & P)和连锁店出现之前的时代。

我们一直过得比周围多数的人要好一点，但我父亲则也从未富有过。事实上，在我成人的日子里，他都是在举债。那个A & P超商把他挤到杂货生意之外了。

然后在20年代，我父亲改行做起房地产来，用金字塔式加码交易方式，在四处拥有一堆土地。

然后在1930年他开起了简餐屋(luncheonette)。事实上那是间文具店，是我引进了三明治和咖啡，然后就更成功的变得更像是间简餐屋。

简餐屋一直是这个家庭的中心，直到我母亲因为肺炎突然过世为止。我父亲一直没熬过来；他开始生病，然后一年半间因为思念我们失去的母亲，渐渐的也离开了。

我父亲去世后，我叔叔要我致祷词，就是那种大家为死去的人所致的那种非常装严神圣的祷词。我看着他的眼睛说：「这能让他活过来吗？可以的话我就念。」

他调头就走。

我没致祷词，因为我认为这没用。

我父亲死后，在一个角度上我就成为这家庭的父亲了。我的小妹娜咪，还在念高中；桃丽丝已经毕业了；而弗萝纶丝则开始教书了，她是真的全靠自己的。

就这样，我变成了家长并负责经营简餐屋了。在我接管的时候，由于我父

亲生病的关系，负有一万美元的债务。

因为简餐屋营运的并不理想，所以我就抓紧了我空调工程的工作，我真的是夜以继日地的工作来维持那个地方的营运。

我父亲留给了我们一笔沉重的债务，为了要维持家族的信誉，我决定把它们都还清。因而我给那间店铺动了几个小名堂，然后它就开始赚钱了。在一年之内，我就把债务给清理掉了。

我母亲死后，我自己也非常的思念她，在头一年里我无法睡成一个整晚的觉。在当时我认为去伤恸是对的，但现在我知道那是除了自私外什么都不是。我想要她在旁边安慰我，给我像她以前所给我的爱；我思念的是她所曾给过我的慈爱。

那时候我相信人死后是没有生命的，除了那些你能感觉得到、意识得到、摸得到，并可以在你眼皮下被证明是对的之外，没有什么是真的。我亲爱的母亲已经成为一抔黄土了。

爱就是因为他人就是他那个样子而爱他

在我小时候，伊利莎白市的街道泰半是没有铺面的泥巴地，只有主要街道是有鹅卵石铺面的。交通往来的方式是马匹和马车；还没有电力。我们家有瓦斯灯，而所有我们的朋友和邻居都还在用煤油灯。

我父亲在星期天会给马匹套挂轻马车带我们出去跑跑。

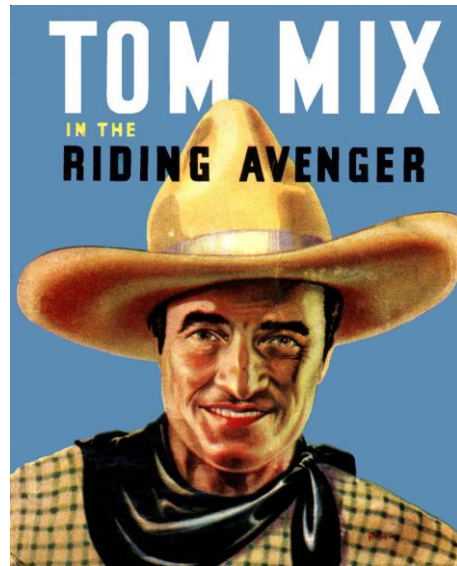
那时候人们一天工作十二小时，一周工作六天，但人际比较亲切；到星期天时，我们会出去野餐或互相探访。

那时候并没有什么娱乐，所以大家都会聚一起来取乐，那似乎是一种比如今还怡然的生活方式。

那时候还没有收音机、电视或电影。我对电影最早的记忆是在1918年，那时看一部珀儿怀特、汤姆密克兹或所有这种系列的电影，要价是五分钱。



(珀儿怀特)



(汤姆密克兹)

在无线电还在发展的初期，我在1920年时就组装了一个收音机。那时我还在念高中，就拿了一个装燕麦片的空铁盒在上面缠了几圈电线，安上一个滑动式调频器，再配上一颗石英和耳机；让我惊奇的是，这居然能用了。我所听到的第一首歌是“明日，明日，我将会如何的快乐。”那真是令人内心为之振颤，我永远无法忘记。

(手摇留声机)

我父母知道我的倾向而我也常被告戒说：别碰！

第一座拆解的时钟在组合回去之后不会动了。

我记得还有被逮到过一些其它的。

我九岁的时候，被告知可以拥有店里任何东西，这导致我开始学抽烟。

这都是那些死党小孩怂恿的，我通常是拿包幸运牌的(Lucky)——现在还有得买，然后我们又改抽骆驼牌(Camel)的。



我们夜间在秣草棚上聚会，我父亲马匹的秣草棚，我们会大口的吸然后吐出去。我们在周末甚至还会试试雪茄，在抽完之后我们会到底下的秋千上荡来荡去，结果那种糟糕的恶心和不适让我从此对雪茄不再感到兴趣。

我的不适是这么的明显，以致我母亲无法不察觉到，即便我有尽力去掩饰。我执意不让她叫医生来，怕他知道我在抽雪茄。

有一次我给桃丽丝一支烟，桃丽丝那时才四岁。她跟我要，我说：“好啊，”然后就递给了她一支。

这是在厨房，而我并不知道我父亲就在左近。

她大大的吸了一口，吞了进去，然后就咳啊...咳啊...咳啊...咳的。就在她开始咳嗽的时候，我父亲走过来了！

噢！我有吗！他有惨叫吗！

我尖叫着直奔屋外去，因为我觉得这将会是个毁灭性的大灾难。

在那个年头是没有良家妇女在抽烟的，那真的是被看作是邪恶的事。你当然是不会给一个四岁的小女孩递烟的。

在我念小学的日子里，父母亲都在为讨生活忙碌，所以我们就自己管自己了。放学后的第一件事，就是跑到街上去找那群死党。拿根扫帚柄当球棍，切一段下来当球撞，然后就开始打球。我们也用锡罐来玩击落石(duck on the rock)和我们运用巧思发明出来的游戏。在那个年代的孩童间真的具有很好的同志爱，我们很庆幸没有被父母的过度关切所扼杀，我们更能学到怎么去照料自己，是一个比今日的孩童还好的优势。

我记得我给自己弄台自行车的事。

在十岁的时候，我每晚都向上帝祷告要部自行车了半年，但是自行车并没有送来。我实在是想要的很厉害，结果我明了到如果我找份送报的工作，或许可以自己买一台。我找到工作了，但每周才50分钱积攒得并不算快，但还是让我得到了我的第一部自行车--一部50块钱、破旧的二手车。



我母亲，一个大大的和平主义者，很早就教我说逃离争斗总是比争斗要好。那对我可真的是个很糟糕的教诲，因为那时候的小孩都很残酷，并且会联手起来对付我，因为我是犹太人而且个子很小。

有一天我倒在地上被他们其中的五个拳打脚踢，我再也按捺不住的飙了起来，开始疯狂地还击回去，他们开始逃跑了，然后我追打他们五个全部！

我突然停下来看了一下，说：「噢，我的天！我以前怕他们怕得要死，而现在他们其中的五个反倒开始逃离我了！」我的问题解决了，「我再也看不到任何恐惧了」。那时候我九岁，念三年级；我永远记得这一课。

在我学龄时我们搬家搬的很勤，每当在新学校报到后，我的经验告诉我校园里的凌霸一定会来挑衅我，因为我是一个瘦小的犹太男孩；所以我会很快的就向凌霸挑战，把他吓到不需要再打架为止。我那时是很害怕，但是我学会了怎样把恐惧隐藏起来；然而随着时光的流逝我实际上的恐惧也变小了，这是因为佯装的无惧教会了我真正的无惧。

在1952年，经由觉醒，我失去了所有的恐惧。这是多么好的事啊！



我不认为当我还是个男孩子的时候我曾经有过什么灵性方面的经验，我很反对所有这类的无稽之谈，如果有的话。

事实上，我是强烈反宗教的。我甚至为这个和我父母抗争过，尤其是对我父亲所持的饮食教规。我对家里的饮食恰当主义(kosherism)很不满，因为我认为那根本就是狗屎。

我们有一个女仆，我叫她到非恰当(non-kosher)屠宰店去买牛排。恰当牛排比较生鲜，很坚韧，像皮革；非恰当牛排，比较陈熟与柔嫩。

当我父亲吃到的时候，他称道这牛排是怎样怎样的好吃。

我说：「喜欢吗？」

他说：「太好吃了。」

「呃」我说：「这是非恰当牛排。」

他瞪了我一眼，我心想他大概准备要把我大懒八块了吧。他没再说半个字，他是这么的狂怒，但他并没有停止吃他的牛排。

我实在是不该那么做，但这也显示出我那时内在的叛逆性。



我们维持为恰当家庭的唯一原因是因为我祖父就住在附近；我祖父和曾祖父是都圣洁而正统的人。

直到我12岁之前，我接受的都是一般的早期宗教训练。

在我进入大学并开始对宗教训练做一些深入思考时，我心想：「啊，他们多么的愚弄我啊！」，我开始反抗并反其道而行。我是这么的反宗教乃至我经常在嘲讽上帝。

我记得有一次我跟我那位正统的祖父说：「你并无法证明你的上帝，那又是什么让你相信上帝的呢？」

他回答道：「我一辈子都在信仰祂，现在，到了末了，我应该冒险不信吗？」。这让我警觉到他宽大的心胸和他对我的爱。

爱是按照人们原来的样子接受他们

在我高中时，一个我真正能和他熟稔交谈的人就是锡(Si)。他在邻镇纽瓦克(Newark)的罗特格斯大学(Rutgers University)担任教席地。而我真的是景仰他，把他看作是一个指导人。

你不会和你同年纪的人用哲学的方式来交谈的，当时我所阅读和研习的科目是远超过我的年纪的。在小学(grammar school)时，我所读的是我父亲放在家里的那些他所未实现的医师生涯所留下来的医学书籍，而在高中时我读的是心理学、经济学和哲学。所以在我要进大学时，我对这些就已经有深入的了解了。

锡真的是把我引入哲学的殿堂去了-- 康德(Kant)、黑格尔(Hegel), 叔本华(Schopenhauer) --还有我记不得名字的其它人，但我都非常仔细的研读过他们的大作，并且真正的了解。

我们对佛洛伊德(Freud)也很有兴趣，所以我们以非常密集的方式去研究--比你在念大学时还密集的方式。哲学、心理学、经济学，我们两个都在找答案。

他从没找到，他以为答案就在经济学里，直到他看出那个并不是，但从没看到什么才是是的。

不过他，这么说吧，是我从高中、大学一路到毕业后的这么、这么多年来
的指路明灯。

他是个喜欢露营的人，也带领我进入了这个领域。他会在纽约州的卡兹凯山脉(Catskill Mountains)上，偶尔也在阿迪龙戴山脉(Adirondack Mountains)上，消磨夏天。

我们有一个很美好的社团生活--在那儿有相当多不同的类型。我们有受人尊敬的考尔(Coar)牧师；我们有杰克(Jack)，一个出租车司机，他是真的纽约市的叛乱份子；然后我们有锡，一个很有哲学味的大学教授；以及其它的人。

我们每个人都会为自己架好帐篷，有时会多架上一顶。晚上时我们会聚在营火前煮我们最喜欢、大家管叫它作贫民格利恩(slum gullion)的杂烩汤。

我们有一只2.5加仑的铁桶，然后把所有的东西都丢进去，青豆、肉片、香肠、蔬菜和热狗等。煮上好几个小时又好几个小时，然后就好吃得不得了。

经常，在大家回去睡觉后，锡和我会聊到深夜。我们聊到所有的哲学和所有人生的“为什么”。我们会讨论哲学的两大主流，唯心论(idealism)和唯物论(materialism)。我们拒谈不可知论(agnosticism)，因为不会有结论。之后我便视哲学为明了事物的最伟大方式。现在，我看哲学则只是在文字间打滚而已，因为你并未搞清生命是什么。

唯物论那时对我的启发是，其它的理论都是很蠢的。我建立了一个我认为攻无不克的完美、切实、具体的唯物哲学，我可以证明我所讲的一切。像说是地心引力吧，我会拿支笔然后反复的放手让它落下来，而每次它都会落下来。我就说：「这就是地心引力，现在把你的神证明给我看。做不到是嘛？所以根本就没有神，那都是胡扯的」。



在高中时我变成智能型的人，对所谓生命中较美好的事物发生兴趣，我对音乐有兴趣，尤其是爵士乐。我自己学会弹钢琴，我真的能演奏爵士乐，不需要乐谱，光听曲子就能演奏出来。

我对所有的运动都拿手，我和高中及大学的冠军打手球和网球。只要不是比赛，我可以打赢他们。

比赛性的我不行，所以我从来进不了校队。

我高中毕业于1925年。我是一个荣誉生，但每当考试的时候我总有一种其怪的感觉，就是我可能要不及格了。不过每次发榜的结果却相反，我是最高分的。这种情形持续整整12年！我考前都是多么焦虑和紧张啊！这就是我把自己看的多渺小的样子，这不就是人家在说的自卑感吗？

我数学和科学的分数，不需用功，总维持在九十几分间；英文和历史则总在八十分边缘挣扎，我对它们没兴趣。

每个人对他感兴趣的课目都会变得机灵；对没兴趣的课目都会变得呆滞。



高中时，虽然我有觉得自己并没吸引力的自卑感，但女生们的说法却都是：「噢，他很可爱啊。」

生活是一个样子但感受上却是另一个样子是很有趣的事。女孩子们认为我长得很好看，而我认为自己不好看；我是习惯性的小看我自己的。

我性欲浓烈，而我的一生也是绕着性打转。想要女人的欲望让我--透过极大的努力--击穿了我的羞涩感。我经常在盘算：「我要怎么才能够得到她们？」。透过观察我领会到了怎么去得到我想要的女人，而且行之有效。

我经常在看其它人是怎么做的，我注意到女孩子喜欢和不喜欢些什么。其它人都随随便便的丢出恭维，随便到女孩子都知道那只是在阿谀不是真的。我看出女孩子都喜欢被恭维，而每个女孩也都会有她不错的地方；所以我恭维她们，但仅止于真实的事物。

同时，我也注意到男孩子谈论自己谈的很多，女孩子不喜欢这个；她们喜欢被谈论。所以我不谈论自己，我谈论她们。

这些技俩总是帮我赢得我想要的女孩，总是的。

我懂得怎么在女孩子面前演戏并致胜；这个，要无视于羞涩的极大障碍。一旦开始交往后，那个羞涩就不再是一个障碍了，那是一笔资产，女孩子喜欢这个！

我景仰、崇拜并视女人为偶像，所以我无法与卖淫或在街头勾搭女孩子之类的事产生任何关连，我从来也无法理解我大学兄弟会的弟兄们说，他们不敢碰他们的女友--但他们却跟街上所搭到根本无法和他们女友相比的女孩子上床。

你知道他们为什么会这样吗？因为那就是他们所认为的性。

对我而言，性是为你所爱的女孩而设的，这是天经地义的事！

性诱发出我内在最美好的情绪，我对女人充满至高的敬意。为了要保护她们的名声，我绝不会跟任何人提到我的韵事；在那个年代里，一个未婚女子而有性行为是被看作是无法饶恕的。

基本上，性带出了我对爱的美好感觉并真的让我变成一个付出的人。在那些日子里，每当有人问我信不信上帝，我就会说：「信」；当他们问起：「你对上帝的概念是什么呢？」，我会说：「性！」。在出乎他们预料的当下，我会解释说因为它能带出我内在中人类最高贵和最美好的情操，而且没有任何事物能像性这样带出这些感觉的。

后来我发现性会把你的愉悦栓在那个层次并阻碍你继续增长愉悦的。我已经到达一种状态，我现在不论何时都充满着比性尽全力所能给予的还多的愉悦。



甚至早在小学时我就经常性的处于狂恋中，每一个年级我都会爱上一个漂亮的女孩子。我记得第一个是玛瑟拉希金丝(Marcella Higgins)，在一年级的時候；玛瑟拉侃(Marcella Kahn)，二年级；依舍所罗门(Ethel Solomon)，三年级的时候；就像这样。尽管我是多么的爱恋她们，但她们从未知道过。

依舍所罗门就坐在我旁边走道的对面。每次她朝我看来时，我就脸红；每次她跟我说话时我就几乎要死掉；害羞到极点。

你得看出我日子过得有多折磨了吧？

在我青少年时，我们有很多派对，男生们都经常粗鲁的对待女孩子，所以女孩子们会离开他们跑到我这里来寻求保护，因为我人很好！

因为我的羞涩，我从没强求她们过，相反地，我是真的想保护她们，不是光只想享受当她们英雄的快感而已。

由于保护她们，我们搞在一起了，那是自然的！

我一生都充满性，也没真的淫乱过，但交往过很多女人，一次一个。我从不介意一次有好几个，但我想要爱的是愿意同我上床的女孩子。



我从高中开始就和安妮特(Annette)相爱一路到大学中期为止。

我们拥有一个良好、健康和自然的性关系，一种当两人相爱时所应该会有
的关系。当你在十来岁的时候，性是非常密集的。

我要就读纽泽西州(New Jersey) 纽邦司维克(New Brunswick)罗格斯
(Rutgers)大学时，她要去宾夕凡尼亚大学(University of Pennsylvania)，由
于相距甚远我们无法相见。

她开始跟其它男生约会并在电话里告诉我。

我是这么的嫉妒，嫉妒到了极点，乃至我的心都被撕碎了。我受不了这
个；那年大学三年级我差点被当掉，还重考了主修科目。不过那只是一学
期而已，我后来还是当上荣誉生的。



我刚上大学时，宿舍非常少，我住的离学校很远。由于对兄弟会
(fraternities)成员的理念和排它性很反感，我避着他们。然而，住校外的确
很不方便，所以最后我还是搬进一所兄弟会之家，就在校园内。

住在那里给我带来了非常均衡的学院生活。我是一名好学生，也参与所有
社团活动、出席所有体育盛事--甚至跟着橄榄球队四处跑，在手球、网球
和游泳方面也很活跃。

我爱大学，它给了我一条让像我这么害羞的人能更容易的走入世界的自由
大道。

当你进入大学你突然就`变成男人了，你搬出那个把你当小孩子看待的
家，搬入你自己的家，你的兄弟会之家。

我是个男人，而我们也都谈论些时事、要闻之类的男人话题。噢，我们很
聪明！我们知道的比我们的教授还多！

我们聊世界和女人、玩扑克牌，经常是通宵达旦。然后我们会在八点上课
前上床睡个一两个小时。

我还记得那时候的校歌：「啦，啦，我愿意为亲爱的老罗格斯而死！」，
完全就是个好莱坞式的天真神话。

在那年代，通常只有有钱人的儿子才会去上大学，我从不认为我是其中之一。虽然我父亲帮我起了个头，但我还是得自己想办法去念完。

我大学三年级时开始打工，当我收到一封信说：「亲爱的莱斯特，我不能再给你寄钱了。爱你的，爹。」，大萧条让他财务崩溃了。

我当时认为我的世界末日到了，因为我将学院教育和的世界划上等号了。我甚至想过要自杀，就是那个在我1952年事件中会再度产生的念头。

我花了三天的时间才盘算出我可以自力念完大学！我立刻的在我所住的兄弟会之家找到一份双料的工作，洗碗盘和替火炉加炭，这帮了我一把。几个月后，我开始计划在物理系取得正式实验室助理的职位。

我一直都觉得穷；跟其它男生比起来，我确实是。我父亲在30年代还是个百万富翁呢！但他们有钱并不困扰我，困扰我的是我觉得穷。

我们在兄弟会之家并不会互相歧视，我们都是自家兄弟呀，自然我们都会互相帮忙。我们觉得像是一个快乐的家庭，没有父母压制的家庭。



我反对强制性日行礼拜，我们每天都必需去作礼拜。有些男生会带一迭扑克牌去，就在那位可怜的牧师讲道的时候玩起来。那里的交谈声非常吵根本没有人能听到他在说些什么，我实在是替他难过。不过我们也赢得了胜利，礼拜改成只在礼拜进行，而且不强制。

他们只给我们一般性编纂的宗教课程，不够深入的那种。当你在大学而且你年轻，你就会思考，而且你会看出他们灌输给你的东西是有多愚蠢。

我们那个年代的叛逆也表现在我们的衣着上，我们穿上浣熊装然后戴上大礼帽！多怪异的搭配。不过这种事总是不断的在上演，现在也还在上演。年轻人总是在反弹，年轻人反抗但并不真的知道是在反对些什么。其实只是不自在而已。



预备军官训练团(Reserved Officers Training Corps)是强制性的而我反对军训，我是反军事份子，我是最差劲的连队里最差劲的士兵。

我分配到的是第一次世界大战的旧制服，是厚毛料做的穿起来痒痒的那种。我的夹克太短裤子又太长，夹克扣上钮扣后简直无法呼吸；我的裤子看起来像女人的灯笼裤；戴上那顶像童子军的帽子后，我看起来活像是个好莱坞的滑稽演员。

我喜欢这身的滑稽装扮，这与我对军事的看法一致。出操是我可以表达感受的地方，我装笨，当他们喊：「向右转」时，我会向左转。

有一次出操时，我们的长官--刚从西点军校毕业--想让我们休息一下。他要我们架枪，并发表严正声明强调别靠近枪堆：「离枪枝远点，等下解散时，别穿越枪堆，要后退离开，离它们远点。还有，要记得别碰枪枝！」。

就他在说这些时，我下意识地就把我的手伸出去碰枪堆，我想他是不会看到的。但是就在那个时候他头刚好转过来，看到我在碰枪。我赶紧把手缩回来，但是很不幸的那堆枪没架好，垮下去了，然后碰到下一堆，下一堆再碰到下一堆。

长官真是恨死我了！他气得腮帮子一鼓一鼓的，说不出话来。

为了这件事我被记了一支大过。

这两位主事的西点军校毕业生在第二年课程末了时召见我，他们说要把我当掉。

他们说虽然我学科得到九十几分，但我的术科有太多瑕疵，所以我必需再重修一次第二年的课目。

我想了一下，然后用手指着他们说：「好吧，记着，你们当我，那你们就准备再看到我看一年喔！」。

他们对看了一眼，然后说：「你过了！」。

我是个聪明人，我知道军方在平时不会对我怎么样，他们连岗哨都没有！

爱 and 了解是同一回事

1931年我22岁时从罗特格斯(Rutgers)大学毕业。

我想成为世界上最伟大的物理学家，但找不到工作，那极少数在这些日子里有工作的物理学家都被裁员裁掉了。但我还是觉得像是要去征服世界一样，没放松过找工作；我日复一日的吃闭门羹，但我从没停下来过。

既然我找不到物理学家的工作，我就决定转进工程界。物理是所有工程的基础，另外由于额外加修课目，我也同时拥有电机和机械的学位。我也修了所需的教育学分取得了教学证书。

所以我是兼具好几个资格毕业的。

我的第一个工作是航空工程师，但只做了三个月，因为他们关门大吉了。

之后我改找教书的工作。

工作真的是很难找，我每天都会到学校办公室找教务长问他有没有工作，我一周又一周地这么做。直到有一天--我相信这是因为想摆脱我的关系--他给了我一份工作，去帮一个教放牛班的老师代课。这些男孩子都是因为暴力行为被赶出学校准备送往感化院去的，这个班级是一个试看看有没有可能拉几个孩子回学校体系而不是送感化院去的地方。

因为想要工作想得厉害，我很高兴能接到这份工作。然而就在前往学校--杰珂街(Jacques Street)九号--的路上，我遇到市体育教育督导埃里森(Allison)先生--我在百廷(Battin)高中时的体育老师。当我告诉他我要去哪的时候，他跟说：「别去，如果是我的话，我是不会去的。昨天他们把你之前的那位代课老师活捉起来，当真丢到围墙外头去，而且他的块头还比你大。还是离远点吧。」。

我是铁了心而且非常想要工作，所以我说：「不管怎样我还是要试试。」。以我所学到的无惧，我胆敢接下这个派任。

我走进教室时--他们在工艺教室--那真是一团混乱；有一个孩子正在把桌子锯成两半，另一个拿着榔头正在用力的把墙上的灰泥给敲下来，而其它的则是每个人都在做任何他们想做的每一件事情。

所以我走上前到正在把桌子锯成两半的男孩旁边叫他停下来，他只看了我一眼然后就回过头去了，好像我根本就不存在一样。

我又走到正在敲墙上灰泥的男孩旁边叫他停下来，他回答说：「你去死吧！」。

我走到教室前面。我拿起一根木板，一根大约四吋宽、三呎长的木板，像打雷一样的吼说：「安静。」。

然而就除了静了一下子外，又没人理会了。

我走到正在锯桌子的家伙旁边，给了他一个大板然后他停下来了。

然后我向正在把墙上灰泥给敲下来的家伙走去时他开始逃跑，但我从背后逮着他；我没给他太惨痛的教训。

我的行为引起了全班的注意，所以我回到教室前面再喊一次：「安静。」。然后有件我担心会发生的事情开始了，这个班级带头的那个站起来了，说：「好了男生们，我们给他...」，在他还没来得及说出「...好看。」的时候我就冲上前去，用两只手抓着木板往他头上夯下去，而他跌坐回椅子上，目瞪口呆。好的是木板断成两截了，这让我更容易抓紧了。

然后我走向另一个想过来加入他的家伙，他开始跑了。但是我向他一夯，打到四根手指头。对我而言这是不成功便成仁的事，我是真的准备好要来接管这个班级的。

站在那里，我叫道：「好了，还有谁要的？」。然后像个班级一样的，全部都坐回座位上去了。他们屈服在我的挑战之下，然后变得安安静静了。

然后我打开门。没多久凯洛(Kellog)小姐--校长，探头进来看了一下，然后呆住了。我说：「请进，凯洛小姐。」；她进来后，讲不出话来。她想说我应该早已被分尸了，没想到我却好端端的而孩子们也乖的不得了。我说：「一切都很好。」，她结结巴巴的不知道说了些什么之后就走出去了，带点晕眩的样子。

这都是发生在我走进教室的那一刻的事。往后的一个星期里我和这群男孩互动的很好，比我原本以为的还好。因为在最后一天的放学前我跟他们

讲：「彼得(Peter)先生明天就会回来的。」，他们却异口同声的叹了一口气：「噢~~~」。我说：「怎么了？」。

「哦，我们喜欢你，我们希望你留下。」

这让我纳闷了一下，随即我明白过来之所以会这样的原因是，我是以他们能懂的语汇和他们交谈的。我是以他们的层次和他们交谈的，我并没有噬血般的去揍他们，我甚至根本就不想打他们。

我有胆识而他们喜欢这个，我能沟通得比我所明白的还好是因为我懂他们。我受命作为他们的头儿--老师；他们来挑战，我接受了这个挑战并证明我有资格当他们的头儿。他们懂这个也接受了，而这是他们所喜欢的。

我没有告诉他们说：「搞清楚，这是我的工作，我是受聘来当这里的领导的。你们不该、也可以从我这边拿走的。如果你们这么作，我会无所不用其极的把它给扳回来。」。

你无法让一个班级同你一道，除非你同他们一道，除非你对他们有感情，除非你对你的学生有爱心。一个对这班级充满敌意的老师是控制不了的。

由于我有沟通能力，所以这些小孩就跟我站在一起，我获得了纪律落实者的名声。我被告知如果我揍小孩我就会丢掉工作，但我终究还是揍了。那是必要的，我想，为了取得控制。

我学生的反应是很有趣的。有一次我大发脾气，在一个男孩要逃开时我用黑板指示杆朝他打去，我打到他的额头和手臂，然后留下两道鞭痕。

第二天到学校他来找我说：「啊，利文森先生，我老头把我打得半死要我跟他讲是谁干的，但我就是不说。」

他在保护我。

跟这三十个「无可救药」的男孩的狂野经历，让我赢得了尊敬以及我的第一份正式的教职，我在我所毕业的高校教初中部和高中部的地理。这时的白廷高校已改制为女子学校，那时我22岁，要我去教18岁的女孩子，那真是让人难堪极了。

因为我极为羞涩，所以女孩子们会在下课的时候跟上来作弄我，她们会把我的团团围住然后挤来挤去，然后我会变得很窘，而她们也知道我很窘。

有些人还会故意让裙摆跑到膝盖上来，则我的眼睛必需找别的地方看去。

我的住处只有半哩远，我都是走路上下班。有些开车的女孩会把车慢下来，然后对我喊：「呦~呼~，要不要搭个便车啊？」，我会说：「不用了，谢谢。」，然后冀望校长或其它老师会看到，是她们在调戏我的生活。

那时候工作机会很少，我想保住那个职位，我担不起风险被校长或其它人看到什么作为一个老师却不够庄重的事。

在这年度教学终了，我原先所取代的老师回来了，我被转往纽泽西伊丽莎白港最贫困地区的初中去。我分配到最难教的孩子，就是智商最低的那种。

这段教学的经验是有点诡谲的。我对待孩子们是相当粗鲁的，但我从没有我比他们优越的心态，我以人对待人的方式来和他们相处。我的态度是理解他们，以及知道他们相对会有的作为和举止的态度。理解和爱是一样的。

他们当然是在保护我了，他们可以因为我打他们而把我仍出去、再扔出去，而他们也知道这个，但他们从没这么做过。

所以你知道，不是你做什么，而是你在做什么的时候的态度才算数的。

在教学的第二年我开始感到厌倦并且不干了，我觉得那很枯燥。我想作为一个科学家，但苦无工作机会。我觉得很挫折也很困惑，我觉得整个就是沉重、又沉重。

人并非去滋长她的爱只是摆脱她的仇恨而已

大约是在经济大萧条的中叶，我因为没有工作做所以夏天就跑去露营。我喜欢露营，这是我所知道最好的休闲活动。好几年以来，不论有没有工作做，我都会自己放暑假然后跑去露营。我就只是架顶帐篷然后里面铺个床而已，我通常会和一两个其它人一起扎营。

我们徒手捉鱼，并管叫这作「搔肚皮」。这是违法的，但却是最快的捕鱼方式。我会用指头在岩石底下探索溪斑鳟(speckled brook trout)；在岩层底下时，鳟鱼会以为我们的手指只是周遭漂流物的一部份，而觉得安全。一但我碰触到了，我就将手顺着鱼头的方向摸去，然后紧紧的握住，并在它争脱之前迅速的扔到岸边上去。



(溪斑鳟)

但是每条鱼的罚款是二十五块钱美金，所以我们得两个人一组的去捕，其中一人负责把风。每次捉到鱼都得先藏好再来捉下一条。只需要几分钟时间，我们就可以用这种方式一起弄到一顿饭。

我喜欢自然的生活；我们尝试过凭借土地的原产来过活，吃些卡兹凯山(Catskills)上野生的苹果、草莓和苞谷，以及一些农人们偶尔会送给我们的蔬菜和牛奶。我们喝过刚从母牛挤下来还温温的牛奶，虽然有点膻味也不算好喝；但想想看，是纯天然的耶。

我的露营是对这个世界的一种逃避；每次我出去露营，在一或两天之内我所有的疼痛和溃疡就会不见；每当我回到都市里，不要几天我的毛病就统统又回来了。



有一年夏天，我在卡兹凯山上露营，我很晚才抵达营地而且累得要死。弗莱德(Fred)和其它四个男生正在为一名叫做弗吉尼亚(Virginia)的女孩子争吵，他们对她都很心仪。他们吵个没完而我又想要睡觉，所以我说：「弗莱德，你能不能闭上鸟嘴快点去睡觉？」

「噢，安静，利文生，反正你是没机会的。」

这下好了，这摆明是一个挑战，而我对挑战一向是有反应的。所以我就从被窝里跳出来，然后说：「你说我没机会是什么意思？」

结果到后来就只剩下弗莱德和我在争论，弗莱德说：「好吧，我想要娶她！」，他想说他这么说就会让我闭嘴的。

结果我回了一句说：「好吧，我也是想娶她啊！」

在争吵的时候他忘了我根本连见都没见过她呢。

然后弗莱德以一个很有风度和戏剧化的方式伸出他的手说：「好吧，让最好的人得胜吧。」，然后我们握握手。我心想：「谢天谢地！现在我终于可以睡觉了」。

第二天早上当我醒来时，看到一迭又一迭没洗的盘子堆在炊事区附近，又脏又乱到了极点。我觉得很恶心，就说了：「我受不了这里，我要到往上再几哩路的奥利弗里亚(Oliveria)和两个我认识的人一块扎营。」

所以我就去奥利弗里亚了。当我回头要来拿我的东西时，半路上碰到一位很迷人的女孩子想要搭便车到大印地安(Big Indian)，就是那些男生扎营的地区。我让她上了车，然后到桥头我该左转的地方，我说：「呃，我要在这里左转了。」

她说：「呃，没关系，我也要往左边去。」

过了四分之一哩，我说：「我要在这里左转了。」

她说：「很好，我也要往左去。」

到引道我说：「我要往这里开进去了。」

她说：「呃，我就是要去那儿的。」

我说：「就是妳要去的地方？」

她说：「我就是要来探访一下在这里扎营的男孩们。」

我说：「噢，那我就是要去的地方。」

就这样，我就载着弗吉尼亚进去了。

当然了，弗莱德和凯索(Kessle)就说了：「那个x子养的，真是见色忘友的家伙！说他要到奥利弗里亚扎营，结果是溜出去找她了。」

于是战争开始了，他们立刻就开始说我风凉话了。然后弗莱德就说了：「啊，我知道他在干什么了，他在玩弄她的感情。」，接着他带着所有人开始唱那首歌，「感情(Sympathy)」。

这让我很恼火。

我就跟我自己讲：「就这样了，老子跟你们拼了。」，我并不当真对她有很大的兴趣，她看起来其实有点忸怩兼矫作，但他们的挑战和他们的所作所为让我下定了决心。

我动用了我那老谋深算的脑筋。先是，她住在奥利弗里亚我有近水楼台之利；再来是她有个女朋友，米姬(Midge)，她是你所能见到最灵巧的女孩子之一。但她宅在家里的程度和她的灵巧成正比。好在的是，她父亲是个有钱的医生，因而她有钱去利用异常巧思的衣服来补足她的外貌。弗吉尼亚嫉妒米姬的灵巧，而米姬则嫉妒弗吉尼亚的外貌。

我引诱米姬以便得到弗吉尼亚。

而且成功了。

但在这之前，有一天弗莱德邀请弗吉尼亚到营地去，她要我帮他一下忙，我说：「没问题。」。

弗吉尼亚和我开车进入弗莱德和其它男孩的营地。我才停好车，弗莱德立刻靠到另一边去开始强力的引诱弗吉尼亚。我让他去，我没得选择，我保持安静直到他说：「喔，我想爱情就是最美妙的事了。」。

我才说：「弗莱德你说得完全正确！」，然后我靠过去用两只手臂环过弗吉尼亚给她一个结实温暖的吻并紧搂着她。

弗莱德差点死掉。

弗吉尼亚吃了一惊，因为那个时候我和她还没有那么亲密，我跟她认识才没几天。事情过去之后，我跟弗吉尼亚解释了我到底是在干什么。她不喜欢这样，她喜欢男人的注意而我是在搞拧她跟男生接触的机会。

弗吉尼亚是个漂亮的女孩，也是个艺术家。她超过好莱坞的高水平标准，而我们后来走的很近。

我对弗吉尼亚实在是非常好，我会为她做任何事--除了结婚以外。

诗词、鲜花、月光下一起游泳！

我恋爱了，但是因为我不和她结婚，后来她就走了；那很难挨。

但是山里，在上面像是个天堂！这么理想，没有担心，不会在意。纯粹的浪漫、游泳、手球、网球、夜晚的舞蹈、大自然。

在我谈起这个夏日的时候，是不是看起来我日子并不悲惨？还是有？

啊，但是当我们分手时那是多么的痛苦啊！一个美丽的夏日，一整年的心碎。



我无意识里有一种怕被婚姻束缚的恐惧，这感觉是这么的强烈以致于我无法结婚。因为我时时刻刻都感受到一种束缚感，所以我害怕婚姻会大大增加我所感受到的不自在感。

我曾试过一次强迫自己和一个来自伊利莎白港的天寿好的女孩子结婚，这差不多是在第二次世界大战快要开打的时候。

罗斯福(Roosevelt)总统已经签署了法案，我想！「这个，我可能会要参战然后被杀，我应该结个婚先留下一后代。」。

所以我直截了当的就跟歇玛(Selma)说：「妳想结婚吗？」。

她说：「想！」。

我说：「那好，妳愿意现在就跟我一起前往维几尼亚州(Virginia)吗？」。

她说：「愿意。」。

所以我们就朝可以即刻注册成婚的维几尼亚州出发了，一路上我都无法说话。开了几个小时之后，我勉力的咽了一下口水，还咕一声的问说：「妳饿了吗？」。

她说：「饿了。」

「好吧，那就吃饭。」

一整顿饭我都无法说话，我觉得我就像是阿特力士(Atlas)背着整个世界一样，但我还是决意继续完成。

我们跨过维几尼亚州界就在第一个写着「立即婚礼」的地方停了下来。

一个牧师走了出来，说：「噢，你们要结婚吗？好的。」

当他在说：「好的。」的时候，我昏厥了一下。

然后他说：「现在，你们得在镇上找个地方住上三天我才能够为你们证婚，法律上的新规定。」

我见到一道曙光了，「噢！这样子的话我就不能等了，我得赶回去上班。」，这完全就不是个理由，但它就是不受控制的脱口而出；顿时我觉得有一颗地球从我的背上滚了下去。

我就是无法做到。

在回家的路上没有半个字。

这件事情之后我没再见到过歇玛；我实在是太羞愧了。我有想过要去见她，但我就是做不到。

当时这个对婚姻的障碍是无意识的；现在，当然了，我知道那是什么的。

我是无意识的这么想要自在以致我无法容许自己再被婚姻给捆绑起来。

爱我们的敌人才是爱的高度

在那个夏天，以及和弗吉尼亚分手之后，我决定出国并逃离我那个不快乐的世界。大萧条还在持续当中而一切也都还很困难。我非常不喜欢我生命展现出来的样子并感到挫折。

我花了一百二十五美元买到一张往返英格兰利物浦(Liverpool)的来回票，并开始了一段从我内在的极度挫折、张力和焦虑中脱离出来的旅程。我多半时间待在赫尔辛基(Helsinki)。

那是个多么理想、宁静又干净的城市啊！而且汇率也很划算，我一美元可以换到他们的一百马克。只要每周三块钱美金，我就可以支应所有的开销。

那段时间里我只是生活着，我在教书时存了足够的钱。

我没作什么，只是观看而已。最好的就是得以从我和我的悲怆里脱离出来。在这里我是在一个陌生的国度、陌生的习俗、陌生的语言、陌生的一切里。这些都让我着迷，也意外的打开了我的眼界；我看到在一个国家是对的行为，经常在另一个国家是错的。这会让我对人们和他们的方式变得具有较大的接纳性。我相信我在旅行中所获得的对生活和人民的实际知识，比我在大学四年中学到的还多。

我个人觉得旅行是犒赏自己的最佳方式，其次就是在大自然中露营。

即便是在欧洲，我总是会找个女伴，并活的跟我在美国的生活相似。



我1935年从欧洲回来并想找一份空调工程师的工作，我想空调将会是未来的趋势，因为空调在那时才刚起步而已。

我去应征一份工作然而家荣华(Kelvinator)告诉我它们并不需要额外的工程师。我告诉他们我不要报酬，并实际的提供我的免费服务。

他们启用我，并在一个还是两个礼拜之后，就开始给付我一周十五美元。到我得到每周十五美元之前的时间并不长，而在那个时候这已经是很高的

薪水了。很快的我就厌倦这个工作了，并在年终之前辞了职。我和计出如果我自己开业来做，我能以家荣华的成本价来出货，还可以赚到跟他们同样的利润。我用我一个在商务法律事务所当职员的朋友的地址和电话，而我的办公室就在我的头皮下。我是我自己的推销员、工程师、组装工、电工、水管工、和服务人员。

我第一笔生意是在1937年，架装在红十字皮鞋行。当我架上去时，我以一种我知道效果会很好的方式来架装；我减低风扇的转速并把叶片稍稍加大。我知道这样会比较耐用。

当我在推销这笔生意时，店东问我说：「我怎么知道这个东西会管用？两千块钱可是笔大数目啊，你知道。」

于是我有了一个主意，我说：「如果这个不管用，你就不用付我钱！让我先装上去，只要先签合同就行了。」

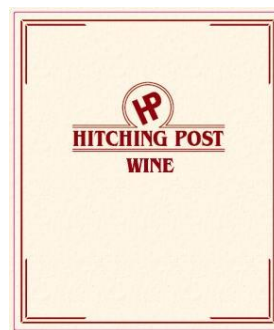
我知道只要他签了字我就可以到隔壁的银行贷点钱来把设备架上去。

我架好了，它也管用，而他也付钱了。

这样就开始了我的空调的事业。我发现我一年只要做四个月，所赚的钱比当工程师做一年的还多。

这是在我父亲逝世并留下一间简餐屋以及一万块钱债务的时候，所以我是同时做空调生意和经营简餐屋的。

我马不停蹄的在做但也觉得很乏味，于是我想到大都市去发展，纽约市。在1938年我带着一个聪明的主意离开纽泽西到纽约去，我开了一间非常小也非常有效率的简餐屋叫做驻马桩(Hitching Post)的。



我设计了白蜡木的柜台，并由一位德国的老师傅手工制做了高脚椅。这样看起来很漂亮，比那时候流行的黄、红色塑料家具漂亮多了。墙壁是红木的，整个地方透露着木料的天然气息。墙角还有一个壁炉。

我真的是工程化了食品生意，我可以把价格放的很低而报酬率又很高。

我们的温软包炙牛肉三明治加天然酱肉汁只卖十分钱；而温软包热维几尼亚火腿三明治加天然酱肉汁也只卖十分钱；我们的家常奶油皮苹果派是现场烘焙的，加上一片干酪卖的也是十分钱。这派真的是很好吃。

虽然这些价格都很低，投资报酬率则比多数卖吃的地方要高出许多。

到了1941年我就有了三家驻马店并正准备开第四家之中。我一周赚一千两百美元，那时候，住在纽约百老汇的太福酒店(Taft Hotel)里。

我通常一天工作十二到十四个小时--马不停蹄--每周七天。我总是长时间工作的原因有两个：第一个，是因为我总是还没钱就开始创业；第二个，是因为我需要个有难度的投入来逃避我骚乱、不快乐的内心。

然后战事开始了。

1941年七月我以工程师的名义被华盛顿特区的海事委员会(U.S. Maritime Commission)所征召，他们需要船只来运送战争物资到英格兰。我在工程计划审核部，管的是船舶的管路和机件。

打自一开始我就总想着要离开这个工作回去全时段的经营简餐馆，但是我被这个工作给陷住了。因为战争的关系，我无法离开我的职务；我的专长被认为是战争所需的，所以他们开了一纸延役令送到兵役处(draft board)去了。

每个礼拜六下午一点，我离开华盛顿回纽约照顾我的简餐馆；每个礼拜天晚上七点，我开车回华盛顿。一趟来回是470英里。

但我实在是无法远距操持它们，所以我失去了所有的简餐馆。

在海事委员会时我很讶异于我工程师同僚间强烈的反犹太情绪。

当我第一次走进委员会时，一个年事稍长的工程师说：「过来一下。」，我就过去了；他问我是不是犹太人。在我跟他说了之后，他说：「呃，我讨厌犹太人。」

我问说：「为什么？」

他答道：「犹太人都是小偷、骗子。」

我说：「你是在说我是小偷、骗子？」

他答道：「呃，所有布鲁克林(Brooklyn)来的犹太人都是小偷、骗子。」。所以我回答说：「我就是从布鲁克林来的。」，虽然我并不是。他就调头走掉了，并从此不再跟我讲话了。

这就是我对海事委员会的自我介绍。每次在我面对反犹太情绪时，我都会热血沸腾，但我会压制我的愤怒，最少是表面上的。

另外有一次，我一个同组的人走过来跟我说：「噢，我在你一家店里买到了这种东西。」，我说：「什么意思？」，我在华盛顿并没有分店。

他说：「我被骗了。」

「在我分店里？」，我再问一次。

「你知道，我在一家犹太人的店里买的。」

这就是事情发生的模式，一而再、再而三的，我的那些工程师同僚们。

1936年在我还在家荣华当工程师的时候，有一天主任工程师跟我说：「你知道，莱斯特，在碰到你之前我以为所有的犹太人和黑人鬼子都是一样的，但现在我觉得犹太人是比较好那么一点点」。

这些并不是特例，这种事情一再的发生在我的生命里，直到我获得了自在并了解到我是所有发生在我身上的一切的责任主，它才停了下来。

我从小就因为我是犹太人而被揍；在高校时我经常被排斥和攻击；在大学时我加入的是犹太的兄弟会，那些住在对街非犹太兄弟会和我打触身式橄

榄球(Touch football) 的家伙们不会要跟我讲话，如果他们在学院舞会里碰到我的话。

我的一生持续的在遭受这种待遇一直到1952年。我在街上随时随地都听得到评语，我从来也没摆脱过这个。

当工作机会极为稀少而我又需要工作时，我先是被曼哈顿计划(Manhattan Project)所录取然后再被否决，因为我是犹太人。那是研发原子弹的计划，我从没为这次惋惜过。



我被归类为2B；好笑的是，我以为这就是说他们出征的时候我在这里、他们回来的时候我也在这里的意思。

2B的意思是说「战事重点人员」的意思，特别是很需要工程师来生产物资。所以终其整个战事我都获有缓召令；虽然我还是跟个穿军服的人一样，被绑得死死的。

我的老板全是军人，不是将军就是准将；我没有自由选择要去哪里，我得到他们派我去的地方；所以从一个角度上来看，我就像是个没穿军服的军人。

当我看到和我同组一样领有缓召令的一些人被征召入伍的时候，我就在想；「嗯，总有一天我也是要去的。」

但我无法让自己变到能去杀人的地步，我就是觉得我没法去杀人。

但随后我又说：「嗯，我必定要杀人，我有可能上前线的。」。所以我就自我训练，以便一旦我被征召我，就能杀人。我去阅读所有纳粹加诸犹太人的暴行，并假想自己也是其中的一个。

然而即便我持续这样做了好几个月，结果还是我觉得我没法去杀人。

我说：「嗯，如果我必定要杀人，那我就闭着眼睛做好了。」

在1943年我被转移到费城(Philadelphia)；在那里我受够了船只和管路，我想办法把自己弄进美国工程师协会(U.S. Engineers)，外役到华尔街120号工作，为军方的建设工程做起草以及订定规格的工作。

不过在这整个期间，我在心智上是有焦虑和忧郁症，在生理上则是有肾结石、干草热、偏头痛和肠胃道失整。

在我还在华盛顿的时候，我开始对穿越桥下或走入建筑产生恐惧，总觉得它们可能会塌到我身上来，即便我理性上知道不会，但我就是无法摆脱这种恐惧，我得强迫我自己才能走得过铁轨高架桥下。

这让我想到我是不是要疯了，而一旦你想到你快疯了时，你真的会害怕起来！这促使我去寻求解决之道，我开始密集的研读起弗洛伊德来。

然后我就去作精神分析，前后四年--每周四次--在前弗洛伊德协会(associate of Sigmund Freud)。在1946年他们归结说有些人是无法获得帮助的，就让我毕业了，

这没对我产生过疗效。

当一个人真的在爱时他永远不会受到伤害

在被我的分析师推开之后，我还是照我平常的方式过活。

在战争结束后，我当了两年海事工程师和三年的结构工程师，我在找一门较好的生意来投入。那时住屋极度缺乏，木料的取得也很困难，所以我决定从去事木料生意。

我从来都是在还没有钱的时候就开始创业的，我总是得靠点子来运作。钱不会赚钱，是点在赚钱。

在加拿大刨木厂每千裁(board feet)的收费是三美元；而在美国，是十美元。每千裁通常的利润是七美元，这使得这门生意有利可图。

我上了我的车，向加拿大出发。以一美元代价，我在离魁北克市(Quebec City)大约30英哩的圣雷蒙德(St. Raymond)，租下了一个刨木厂周边所有的空地；为了回报，刨木厂的业主将获得我所有生意的订单。我也安排了这地区的伐木工人在这干燥他们的原木。

我有一个伙计为我工作和打点纽约的办公室，那市在我23街225西的公寓里。我们把木料卖到纽约-纽泽西一带，他会收订单和招呼客户。

在加拿大，我让刨木厂从一堆堆干燥中的原木中拿取原木，放到输送带上通过刨床再送到铁轨车厢上。

刨木厂会把车厢封固起来、填发提货单、交到我手上，而我会给他一张支付原木和刨锯费用的支票。

我再将提货单用航空邮件寄给我在纽约的伙计，然后他去跑客户、拿客户的支票，然后回存来补足我这边的差额。

每天我都要出两车的木料，而一车我可以赚到三百美元。我一车其实是可以赚到四或五百美元的，但我觉得三百美元就够了。

在开始这门生意的早期，曾经有一个客户跑去度假，而且一去就是好几个星期。这一来可能危害到我，因为我需要他的支票来回填我出给他那两车木料的空缺。我向来信用都维持的很好，但是在加拿大我是一个陌生人，

只要一张跳票就会让我全毁。平均一车木料是两千五百美元而我有五千美元的空缺要补。

我立刻搭机飞回纽约，并和两三家银行洽商贷款以回填木料的缺口。他们问我有没有什么担保，我说没有，于是我没得到贷款。

我得补足那五千美元的缺口，不然就会失去我那刚起步的生意。我记起以往我的自信是如何会影响跟我讲话的人的经验，我和计这是因为缺乏自信的关系。所以我放下事务两天来培养它，我带动我那个自信的感觉并扩展这个感觉，直到它就是会从我里面自己冒出来为止，然后我做到了。

我走入一家陌生的银行，商务银行暨信托公司(The Trade Bank and Trust Company)，在第七大道和第三十四街交口。我知道他们和大木料公司友往来，并估计他们应该懂得木料。

我想见总裁，但他放假去了。「嗯，这样的话」，我说，「那我见副总好了。」

他们帮我引见给他，全银行最难搞的家伙。我知道我就要得到贷款了，我从没动摇过。

他问了很多问题而我就回答他。「好吧」，他说，「明天再来，我想我会给你的」

第二天我去了，而他开始问更多的问题，我看得出来他并不想贷款给我。

他问：「你是说这个吗？」

我说：「不是，我说的是这个。」，他在问我的是一些我想过但没讲出来的十分正面的东西。我知道我没讲过这些，但他却接收到了！我觉得非常诡异；在那时候，读心术对我而言完全是种胡说八道的东西。

在他提问到一半的时候站起来了，靠过来，用他两只手握着我的手说：「小心啊，要小心啊，我贷给你。」

我提供给这笔贷款的担保是发票。我开发票给客户，然后把存根签发给银行，银行就会提拨百分之八十面额的款项，这就足以涵盖我整个的成本。

我获得一万美元的额度，这刚好让我及时得以为继，那时候的票据大约都要六到八天的时间才会交换，而现在我支票的缺口已经补上了。

还有一件奇怪的事。有一次我想好好的大买一回原木，需要四千元美金。那时候我是在魁北克的圣雷蒙德，我走进皇家银行(The Royal Bank)，签了一张我在纽约银行的私人支票共四千元整，并交给出纳兑现。她叫了经理，而他问：「你要这些钱做什么？」

「我要买原木」，我说。

他就只回答：「好吧。」，就给我现金了。在我走出银行时我心想，这真是很奇怪的一件事--我，一个陌生人，居然口袋里装着四千元美金的走出这个大门。

我调头回去问经理为什么他这么胸有成竹的就兑我给现金。我说：「你知道我可以就这样的走出这个大门，而你可能就要损失四千元美元的。」，他说：「我不怕。」。

我使热烈的和他握手说道：「谢谢你，你是百分之百安全的，我不会害你的。」，然后走出大门去。

一个陌生人在一个陌生的国家--在一间从来没去过的银行--用私票兑了四千元美。想搞懂这种事情经常会让让我头痛，所以我都会把它丢到脑后去。我心想：「我的自信感染到他了，但是究竟是什么让他这么信任的呢？我搞不懂。」

我总是获得额度也总是有还回去。



因为我都是跳过加拿大掮客的中介直接跟伐木工人购买原木，没多久这些掮客就联合起来对付我。我是唯一跳过他们还买得到连他们自己都买不到的原木的美国人，因为我付给伐木工人的钱比较多，所以我买得到首选的原木。

事情是这么开始的：我遇到一个加拿大伐木工人，他有十二还是十四个小孩。我问他为什么让他的小孩在冬天里不穿鞋子四处跑；他当场崩溃并哭

出来，说他赚不到足够的钱来帮他的小孩买鞋子。加拿大掮客对伐木工人很残酷，他们不让伐木工人有生活，即使在原木贵的像黄金一样的时候。

我告诉这工人我愿意多付给他每千截原木三块钱美金，这是正常他该赚到的利润。这之后，自然的，我就从他以及其它伐木工人得到我所要的的原木了。

在加拿大掮客盯上我时我已经屯积了大约价值八万块美金的木料了。

他们提出告诉，指控我在积欠他们一万五千美金的情况下，企图离开这个国家。他们在星期五下午很晚才递状，知道这样我在星期一前是找不到保人的。

法官判定我羁押到交保为止。我飙怒的紧握铁条，紧到狱警都无法把我推进劳房里，牢房是在挣扎中锁上的。

刚好有一个律师在那儿看到这个情形，觉得很同情我并帮我作担保；我是在他的具结下被释放出来的。这之后我延聘他当我的辩护律师。

当这桩讼案交办到一个在法院里工作的陌生人时，他来找我说：「你知道，这件案子你会胜诉，不过他们打算重递同样的诉状，这次说是五万美元。」

我很快的去见我的律师，他告诉我我得每个指控都到庭证明我的清白，这些掮客是有计划的要把我给绑死的。

我知道我是被耍了。所以在判决出来之前我就先回家打包行李，并飞回纽约收拾自己以及决定再下来该怎么做才好。

刨木厂的业主是个好人，所以在我离开前我告诉他：「听着，你帮我看住东西，这是很大的一笔钱，大约有八万美金在这些木头上，帮我打完这场官司。」，他同意了。

这场官司打了许多年，直到最后法院裁定变卖这些原木以支付费用为止。我失去了这一切，我又归零了。

不论何时当一个人感觉良好时她就是在爱中 不论何时当一个人感觉不良时她就是不在爱中

似乎失去生意对我有习惯性，但这并阻止不了我。在我离开加拿大一个星期以后我就飞到旧金山(San Francisco)去找寻北加州(northern California)的原木。我在那里只待了几个星期，在我得知新墨西哥州(New Mexico)有一大堆这个东西时，我一个礼拜之内就在阿布奎基(Albuquerque)落地了。

我用一美元买下一座锯木厂和刨木厂，这间工厂因积欠债务几达十万美元，所以银行将拿来它拍卖。银行之所以会卖我一美元是因为我承诺我会优先清偿银行债务再来支付工资。

我以前从没做过这门生意，但在这里我有取得原木的机会，一种珍贵的商品，就在它的来源上--树木。

锯木厂在达堤尔(Datil)。刨木厂非常大，延着梅格达莱纳(Magdalena)铁道绵延约有半英里长，里面有巨型卡车、输送带和一些设备。很快的我就有一个很庞大的作业开始运作了，而我喜欢这种浩大的感觉。

我开始营运，并打算清偿所有的债务--然而原木市场却崩盘了！超过一半的战后生意都是掌握在像我们这样的小型锯木厂手里的。所以就有两个重量级的业者就连手起来将原木价格突然降到成本之下。

我有好几百万阔呎(board feet)的原木切削和干燥的费用要支付，因而积欠银行十五万美元。我以低于成本的价格将它们卖掉，还清银行债务，然后一无所有的画下了句点。

我有留下一些老原木，所以我决定拿它们来造房子。我得到联邦住屋局(The Federal Housing Administration)一纸十二座住宅，并担保会有十万美元抵押借款的委托状，我所需要作的就是去找块盖房子的用地。在几乎两手空空的情况下，我这才有能力取得足够的土地。

这批房子我盖得很好，就像是我自己打算住进去的一样。这小镇的镇长也在贩卖类似的房子，要价是一万两千五百美元；而我只卖八千美元，还每户可以赚到一千五百美元。

那时候的工人每小时的工资是四十分钱，我跟那些人说：「我给你们起薪每小时八十分钱，如果做的好我就给你们一块钱，如果做不好我就请你们走路。」，我并没有意识到我正在剥夺当地的廉价劳工市场。

所以镇长就来找我了。

他差遣莱斯利(Leslie)来找我，他因心智问题刚从军中退伍。他从后门进到我家的厨房来，坐在餐桌边边上告诉我说我得离开这个城镇。当我拒绝时，他掏出了一把点四五口径的手枪，把手靠在桌子上手指扣在扳机上说：「那我就让你走。」。我眼睛盯在他在扣扳机的手指，心想：「这是真的吗？我会被杀吗？说不定他会失误或者只是打在我的肩膀上。」

在他开始扣紧扳机时，我跟自己说：「这不可能！这怎么会！」。就在这个当口突然前面有人在用力的敲门，莱斯利惊了一下收住了动作，并叫我到起居室去应门并告诉对方「我正在忙」。

我开了门，就在我要说「我在忙」时，我邻居听都不听的就冲了进来，走到厨房对着莱斯利叫说：「你拿那把枪干什么？」，就从他手上把它给夺过来了。

我从来也无法理解到底是什么促使他在这千钧一发的时后及时赶过来的，而他除了：「我就是有壹种想要进来的感觉」外，也说不出个所以然来。

我是一个会对原则加以强力捍卫和抗争的斗士，我对自己说：「我要对这个家伙狠狠的提出告诉。」；然而我又想到：「天杀的，他还有妻子和两个小孩。」。所以我走过去跟他说：「莱斯，我不想计较这件事了。」；他大大的松了一口气，握着我的手大声的说：「谢谢你！谢谢你！」。

接着是曼纽(Manuel)来找我了，他进到我家里说：「我砌砖的工钱如果你不算六百块钱给我的话，我就揍你。」，而那工作实际只要五十块工钱。

曼纽是一个爱斗狠的彪形大汉，而且和他一道来的还有一个块头比他更大、更难搞的朋友；这真是个野蛮国家。

我说：「去死吧你！」，结果他们两个就准备动手了。在他们要动手时，我想到一个点子；我作出手势要他们停下来并说：「好吧，我给你钱。」。然后我坐下来开了一张六百元的支票。

他们一离去，我就打电话给银行止付了那张支票。

然后我上了车并开到银行去，在我抵达的时候他们刚好从里面出来；我就当着他们的面对他们大笑：「哈！哈！哈！」，我知道在公众场合他们不敢对我怎么样。曼纽就说了：「你这婊子养的！我会找你算账的，你给我等着瞧」。

之后我心想：「他会做第一次，就可能有第二次，我最好想点对策。」。所以我就到城里的矿冶学院去，我知道有个学生有一把P-38手枪，我跟他借了；再向另外一个朋友借了把来复枪。

稍后曼纽和他的兄弟来了，我到门外会见他们并拔出手枪指着他们。

我说：「别让我再看到你们，不然我就宰了你们！」

个子比较高的那个说：「噢，你拿把枪就了不起了嘛。」

我回答说：「够现在就把你们给宰了。」，同时我瞄准他的脑袋并假装正在扣紧扳机。他的脚绊了一下，他抓了一下才没跌下去。我完全掌控了局面并一直保持我的冷静。

他们被吓跑了，再也没回来骚扰我过。

当我回到卧房，看着床上的来复枪和手上的短枪，我对自己说：「这到底是怎么回事，莱斯特？你疯了吗？你并不是杀手，我这到底是在干什么啊？」

这些都是我还在服用镇痛剂以克服偏头痛，以及使用中枢神经刺激剂来维持我行动能力时候的事；每个周末我都得用酗酒来逃离这个沉重的世界，以便周一早晨还能再度的面对它。我真的就是消沉又消沉的。

看着枪，我在当场就做了决定并走了出来。我到底是在这里干什么啊？我的家人和朋友都在东部啊。

我打包了行李，离开这块地方，回东部去了。

我到达纽约就又立刻忙碌起来，我不仅开始开采两个在贝琳(Belin)和新墨西哥(New Mexico)发现的铅矿，同时也筹设基金开始在肯塔基(Kentucky)

钻起油来。最后由于我的工作量和焦虑，终于引发了冠状动脉阻塞的心脏病。

这个极端状况也就是我生命的转折点。

貳：自在

爱会消弭恐惧 爱才是至上的

医生告诉我说不能操劳我自己，我必须过着静养的生活，因为我随时都可能死去。这话把我吓得半死！几天后我跟自己说：「我还活着！别管这些没的恐惧，相反的，尽所能的看你能对这状况做些什么。」

我决定要不就是找到答案要不就是我自己离开这个世界--不劳我的冠状动脉来做这事。我拥有足够的吗啡可以以一种最愉快的方式来做这事。医生许可我自带吗啡以便碰到肾结石发作熬不住时使用。

在我罹患冠状动脉血栓后，我所做的最主要事情就是百分之百的切断和这个世界的关连。在以前，不论任何时候只要我在纽约，我在艺术、歌剧、爵士乐、芭蕾和戏剧方面都很有社交活跃性，这是我用以逃避的必需品。

然而，整整三个月我停止了所有的社交活动，没有任何约会，甚至停止每周周末对我姐妹和她们家庭的探视。我也切断了电话。

那是完全地切断与这个世界的关连，我把自己隔离起来--在纽约市里。我只在凌晨 2 点到 5 点间街道上最空荡的时段出去买食物，曼哈顿的商店都是通宵营业的，我除了卖杂货的以外没见过任何人。

我豁出去了，不顾一切地在追求答案。

我已经花掉自己人生的四十多年，多半时候是不快乐的。朋友们告诉我说：「啊，莱斯特，你已经得到了每一样东西。」，但我却觉得我什么也没得着。

我有一个很好的家庭和一位异常有爱心的母亲，我得到了良好的教育，我住在南中央公园 116 号--以及阁楼里，我有很多朋友，但我的生活是不快乐并充满病痛的。我被干草热折磨二十年了；患溃疡 15 年，有半打穿孔性溃疡；肝肿大和肾结石；大约一年会黄疸两次；有偏头痛；然后是心脏病。并且恐惧、焦虑和挫折感充斥于我的一生。

在我冠状动脉血栓后，我被告知我随时都有可能会死去。我被警告说：「除非绝对必要，不可以爬楼梯。」

那是在 1952 年，我 43 岁的时候。

我那时很绝望。

这死亡的恐惧对我的惊吓远超过我毕生所遭遇过的惊吓。这让我下定决心：「要不就是找到答案，要不就是我自己离开这个世界，不让心脏病做这事了。」

而我有好又容易的方法可以做到--吗啡，医生允许我在肾结石发作时使用的。

那个想找到答案的决心，就是让我对生命和快乐是什么完全明了的东西。

在几天的害怕死亡之后，我明白了在这之中并没有什么我可以去怨怼的。

我开始思考答案，我独自坐在公寓里思考、思考再思考。

我有一个问题并且必需得到答案。所以我坐下来对自己说：「莱斯特，你是个聪明人。在高中你是一个荣誉生，你通过竞争激烈的州考试，赢得了只有3个名额的罗格斯特大学奖学金，你在大学里也是一名荣誉生。」但尽管这样，我还是笨！笨！笨！我不知道怎样去获得生命中最基本的东西--如何变得快乐！」

那，我该怎么办呢？

所有我过去的知识都不管用，所以我决定把它们全都扔掉然后从零开始。

好，那么，我是什么？这个世界是什么？我和它的关系又是什么？

我开始回头检视我所记得的小小幸福，而那总是跟女人有关。

「哦，被女人所爱着就是幸福！」然后我想，「好，看看我自己，我曾经拥有过并且现在仍有可爱的女人想要我，但我仍然是很悲悲哀的！」

我想，「那么那就不是被爱着！」于是我又再回头检视，然后我发现当我在爱她们的时候，这时，我是幸福的。

结论：我的幸福对等于我能够去爱的容量。

我操演了一个非常深切的试着去爱别人的程序，我会检视我过去的作为。在我认为我是去爱的地方，我看到其实我是想要被爱。比如说，当我看到我之所以会对一个女孩好，是因为我想要从她那里得到些什么时，我会说：「你这个婊子养的，莱斯特，矫正它！」然后我会就她原来的样子去爱她，而不是因为我想要从她那里得到什么。我不断的矫正这些，一直到我找不到可以矫正的为止。

下一个迎向我的大觉识(Big Awareness)是「智能(Intelligence)是什么」。我得到一个我们每一个人都盲目的在使用它的单一的总体智能的样貌，一个依我们对它未切断(not cut off)的程度而得以使用的智能。

我也发现我是所有发生在我身上的每一件事情的责任主。然后我发现每个想法，或早或晚，都是会实物化的。从此我对发生在我身上的每一件事情都负起责任。只要去搜寻，那个原始的想法就会浮现到心底变成有意识的，然后我就能放掉它。

我释放(letting go)和解除(undoing)我自己所创造的地狱，经由以爱相乘--试着去爱而不是想要被爱；以及对发生在我身上的一切负起责任；搜寻我潜意识中的思想并加以矫正。我变得越来越自在、越来越快乐。

我所接收到的智能的样貌，我觉得是很有趣的。我突然冒出一个游乐园里的碰碰车(Bump-cars)因为难以操控所以大家不停碰来碰去的景像。

它们都是从上方的电网取得电力，透过一根连杆送到每辆车上。上方的电力是总体智能的象征化，而宇宙的能量透过连杆送向我和其它的每一个人，但我们都用来互相碰撞而不是一道协调地行驶。

我们在生命中使用这种智能，然而我们只是碰！碰！碰！这就是我所得到的第一个生命和智能的景像。

我们都有一条连接上方无限智能的直通线，而我们是在盲目的、错误的使用它并互相对抗。

在前两个月中我获得了「什么是快乐、智能和爱？」的答案，当这答案出现后，我逐渐的卸下我的悲凄和张力的负担。



最首先的洞见是爱，看到了我的快乐取决于我去爱的容量。这是一个非凡的洞见，这让我开始变得自在起来。当你在遭受折磨时，任何一丁点的自在都会让你感觉到非常地好。我知道我是踏在正确的方向上的，我抓到了一条链条的一端，而我决定不将整条链条拉出来绝不罢手。

然后我看到我所有思想的加总就是所有发生在我身上的一切的责任主，而这给了我更多的自在。我可以借着解除那些过去所决定而现在成为潜意识的强迫性行为来掌控我的生命。

第三个是发现并认知到我到底是什么以及是谁。我开始看到我们都是没有任何限制的无穷存在；看到唯一的限制就只是那些存在于我们自己心中，从过去所学来并执持到现在的限制性观念而已。

当我们看到我们自己真正的本质后，我们就能够看到我们并不是我们所以为的有限制性的存在，然后我们就能够很容易的抛弃掉这些限制。

经由这三方面上的努力，我变得越来越自在。我的心变得轻盈了，我更快乐了，更安祥了，我的心智变得比较安静了。然后是我的好奇带着我走完全程的；我说：「如果这真的是这么好，那我就一定要搞清楚它究竟能好到什么地步，我要走到边际。」

我有的是一个泰半悲惨的人生，所以当这个美妙的幸福开始到来时，我就想要它的全部，我顽强的坚持这一点。

然后突如其来的，能力落到我身上来了；我能够知道任何地方的任何事。

我看到在无以数计的星球上都有着就像我们一样的人类。

然后我看了一下在国土另一端的洛杉矶，我给这位朋友拨了个电话说：「在客厅里有三个人，」等等。我开始告诉他正在发生些什么事。一片死寂！突然间我意识到我已经吓到他了，我得把谈话切短了。

我很惊讶于那种观看神性法则运作时的异常愉悦感受。迷人的并不是它们力量的本身，而是对于神性法则运行的观看和见证。我真的不觉得像是一个行为者(doer)。

我知道这些事物是不该去黏着的，我知道一旦我对它们产生了兴趣，就会阻碍到我的前进。

在这一次里我看到世界是一种精神作用--一种梦境，所以对梦境又再度产生兴趣--对力量产生兴趣--会把我陷回到那个我一直想要挣脱的。

在我寻追求后期，有一天我看到，天哪！这一切的一切完全就是一个在我心智中的梦境，就像一个夜间的梦！那是一个未曾实际存在的梦，不比你在昨晚所做的梦更具任何真实性。你昨晚所做的梦有任何真实性吗？不，它仅仅存在于你的心智里。但是当然了，直到一个人从这里面觉醒过来之前，这对他仍似乎是真的。

这个新的真相就是真正的我，而且这就是一切的一切！我的存在本身就是宇宙不曾改变过的本质，我是沉醉的、无比快乐的处在一种安逸(euphoria)的状态。

在这状态里整个世界看上去就是完美的。看看我的身体，我也看到这身体是这个完美的一部分，这个立刻就改正了我所有的毛病。

一路上有好几次在我得到某些会超荷挹注我身体的领悟时，我都必需以相当快地速度步行上好几英里。

这些领悟有些真的是超过一个身体所能负荷的，你无法坐着不动。有好几次我都被迫出去步行来消耗掉这些新的、密集的能量。



我解除潜意识里的苦恼、偏好、性向；意识到我越来越自在，意识到自在是我的基本天性。我变得越来越自在，并由于解除了够多的心理限制，我自动地进入了一种真正的我(Self)开始向我呈现出祂自己的状态。

我看到我这个真正的「我」完全只是一种立在(beingness)，只是存在(existence)，而我的立在(beingness)准确的就是宇宙的立在(beingness)。当我看到这点时，我与宇宙中的每一个立在(being)认同了(identified)；我认同于其中的每一颗原子。当你这么做时你就会失去所有个别个体的感受，自我(ego)。

当我看到我就是这个宇宙的「是」(Amness)时，我就视整个世界就只是我想象力中的一个想象而已，像个梦境。

我想象或梦到过我曾经是具躯体，而现下我也正在梦见我就在这具躯体里面。

实际上，唯一真实的就只是「是」(Isness)，这是唯一的真实，所有事物背后的不变的实体。

而你也一样，是那个。



在开始时，我的状况是差到不能再差了。我被以冠状动脉血栓为至高点的那些累积了好几年的各种疾病所苦，并带着深度的抑郁和强烈的悲凄。

三个月后我则是在另一个极端；我是这么快乐以至于我脸上始终挂着一抹无法卸得下来的微笑，我感到一种真的很难加以描述的安逸和轻快。

生命中的每一件事物都是对我敞开的--全面性对它们的了解，这只因为我们是无限的存在。在这之上我们给它披上限制性的观念，然后我们又在这些限制之下很聪明的让我们自己认可它们是真实的，因为它们实际上是违反我们全然自在的基本天性的。然而，它们只是一种精神运作、一种心智上的观念而已。

这之前和之后的生活完全是两个不同的极端，一开始那是完全的抑郁和一身是病的，之后，那则是无法言喻的快乐和恬适的。

生活本身变得这么美妙、这么和谐，每一天的每一件事都会完美的自然对齐；像我要开车穿越纽约市时，就很难得会碰得上红灯。

当我打算要停车的时候，人们，有时是两个或三个，就会停下来，甚至是站到街道上去帮我引导进入车位。有几次是出租车司机看到我在找车位，就让出自己的位子来给我停车；之后他们也都不明白为什么自己要这么做，他们让出位子，自己却去并排停车！

甚至是连已经停好车的警察，也会把车挪出来让给我他们的停车位。然后，一再的，事后他们也无法理解为什么他们要把位子让给我。但我知道他们对所作的事觉得很美好，而我则是时时刻刻都充满感激的。

但在这些日子里，似乎没有哪件我作的事是不会影响到周遭每一个人的。我的震频让他们感觉到美好，让他们感觉到想要付出，让他们具有更多的爱心，因而他们就会想要帮助我。

如果我到一家商店去，里面的售货员就会很高兴的走出来帮我。或者是在一家餐厅点了些菜，随后又改变了主意；侍应生就会端来就是我要的，即便我根本就没跟她讲过。事实上是只要你在左近晃荡，所有的人就都会过来为你服务的。

当你的频率对了而有某个想法时，宇宙里的每一个原子都会过来实现你的想法，而这是真的。

处于协和是这么的令人愉悦、这么迷人的状态，并不是指得所有的事情都照你的意思在进行，而是指神性正在运作的感觉。那是一种无以名状的感觉，你绝对无法想象出那是有多棒的。当你共振、协和时，那是这么的令人愉悦——你看到神性在每一个角落！你正看着运作中的神性。而那就是你所在享受的，不是事物、巧合或造设，祂的运作才是那最终极的。

当我们一旦共振时，我们去爱的容量会是这么的巅峰，以致于我们会以极浓稠的爱去爱每一个人，而这让生活达到了它所能达到的空前愉悦。

参：觉醒后的日子

爱背负一切 爱相信一切

我有一种感觉就是我想要每一个人，其余的我，都知道我所发现的这个。这是我第一件想到的事，但我该怎么去做呢？

我想我最有效率的做法就是藉由教育系统把这些知识教给学童，特别是从小学一年级开始的学童。

我想到在长岛(Long Island)上是可以找到一整个村子的，因为那里是联邦住屋局(FHA)不提供抵押贷款的乡镇。

当我还在经营房地产时，我曾经涉足过那里。所以我决定往那里去。

然而，在我去到那里后，有一天当我在冥想时一个意念冒进来，说我没有权利去干扰学童和希望他们接受传统教育的家长们之间的关系，这会干扰到学童和家长的业行(Karma)。所以我不得不放弃那个计划。

业行(Karma)就是回偿法则(Law of Compensation)，就是你所给出去的每一样事物都会回到你身上来。我没有权利去干扰将造就学童生命方向的东西，因为他们的生活将按照他们以前所作的决定来定形。

我明白到我唯一该做的就是把我所发现的呈现给那些想要它的人。

而我知道我会去做的。

我第二件想到的事就是我必需验证所有的事。身为一个科学家，这是理所当然的了。如果我验证过所有的事，那么在谈论这件事时会比较有说服力。

所以我就进行了一项验证所有这些降临到我身上的新知识程序。我开始想象我所要的对象--小对象，它们来的很快。

然后我明白到，唯一让我无法取得大对象的原因，就是我不敢去想大的。于是我问我自己：“以对象的角度而言，我所能想到的最大是什么？”，然后我说道：“喔！一部凯迪拉克，有特殊车身的那种”。我就想象一部有特殊车身的凯迪拉克，并看到我自己在弄它和驾驶它，以及它是我的。然后我就放掉想象，因为我是这么的确定我已经得到它了。

差不多在两个礼拜之后，一个并未深交的人来找我说：“莱斯特，我刚为你买了一部最漂亮的凯迪拉克”，并加以形容了一下。那正是我心目中的颜色，所有的一切就正如我所看到的那个样子。他说道：“我的一个朋友买了这部车，还有特殊的车身，但他并不想要它，所以我只花了4000块钱就买到了”。

当他在说时，我看了他一眼，我没钱啊。

“喔，别担心钱的问题”他说“钱我来付”。

我跟他说：“这个，你可以等明天我给你答复之后再给我吗？”

他很困惑的看着我，有谁会需要一天的时间去回答要不要这么好的对象呢？但他仍然说：“当然，那当然了”。

我重新思考过，我才刚处理掉我的那部旧车，在纽约，那简直就是一个困扰。同时，我也不喜欢用一部凯迪拉克来招摇自己的想法。大多数人都开不起凯迪拉克，而我也不想把自己弄到一个会招引他们羡慕的位置去。我也想到：“这样吧，如果我现在做得到这些，那我就随时可以再做到的”

所以到了隔天，我就回绝了那部车。我那位朋友是十分意外到简直是震惊了。

就像这样，我也证实了其它我所知道的每一个法则。



打从一开始的时候我就知道我可能必需要回到这个世界上来，但我实在是走的太远了，在当时我实在是做不到。

每一个人的心智都是一本完全敞开的书。我会告诉人家，如果你肯这么做，你的问题就会获得解决。我可以把注意力集中在他们所需要的事物上，而且只要一句话我就可以统统给他们。但对他们而言这太无法置信了，收不了什么成效。

有时候我不待别人发问就开始回答问题，或有时候人家问我问题而我的回答和问题完全不相干，我是在回答人们所真正想要知道的，而不是他们嘴巴上所问的问题。

然后我开始注意到那儿有些团体在研究一种科目--形上学。我所认识到的名堂是无法诉诸语言的，但在那里却有团体在谈论这个！我想定我应该去见见那些谈论这些东西的人，而我也被引见了。

我研读了所有主要流派的形上学以取得他们在对人们讲述时的语法，结果却发现最好的语法就是最简单也是最切要的：「日常英语」。

我时常到纽约的史丹威演艺厅(Steinway Hall)去，出席好几种形上学的演讲，并在那里以小量帮助的方式与大家会面，不过也就几个人而已，就这么多；我并不是一个群众型的教师(Mass Teacher)。



对我家人而言我的改变更是让人觉得迷离恍惚。

我妹妹桃丽丝打电话来请我去吃晚饭，在她还没来得及开口前，我就说：「好的，我会过去吃晚饭，15分钟后见。」并挂上电话，然后我才想到她根本都还没开口咧！

我会探视我妹夫纳特和我妹妹。而纳特会说：「莱丝特，你是工程师，帮我修理下收音机吧。」

我会看一下然后说：「纳特，这只是真空管松脱而已。」，再来我会把它往基座上推一下，然后收音机就正常了。

但是呢，在这么搞了6次还8次之后，被纳特看出来了。他说「欸，莱丝特这事情有点不太对劲耶。每次我的收音机或音响(Hi-Fi)坏掉时，都说是管子松了，然后你推一推就又正常了。这是怎么回事呢？」

我说：「它刚巧就只是管子松脱而已，纳特。」我知道如果我跟他实讲他是无法相信的，他是无法承认超常事物的。

其实我只是视收音机完美无缺，然后动一下真空管让事情变得像在他理解范围之内而已。



在我醒悟之后，我想证明给别人说你能拥有任何你所想要的东西，我甚至把自己变成了一个百万富翁。

我开始做起不动产生意，我的思维是：“如果我没投资任何钱在任何一幢上，我能买下曼哈顿多少建筑？”那就是我当时所有的--什么钱也没有！

在没投资任何钱在任何一幢的情况下，我看到我能买下整个曼哈顿岛！于是我就照那主意做下去了。

我买下的第一批建物是两个十户的住宅群，互相毗邻，就像是同一个区分一样。我买入的价格是这么的低，以致银行来评估时所开出来的贷款额度还比我的买入价格要多出一千元。

所以现在我有两群建物和额外的一千元。再来，我用五百块钱付了一纸在79东街上一排十八个单户住宅合约的订金，然后在不到三个礼拜时间内卖掉了这合约并赚进了两万块钱。

在差不多两年时间内，我便拥有了二十三座各二十至四十户的公寓群。这些都不是用现金买的，都是利用一胎和二胎抵押贷款以及--如果并必要时--我律师的额外私人借款买的。从建物所得的收入足以支付所有的开销，包括分期摊还所有贷款在内，然后还有盈余。

这些产业都是在完美而公正的基础上建立起来的。

所有我参与到的交易都必需是对所有关系人都有好处的，那是我成功的秘诀之一。

我会到银行去并询问有没有不动产要卖的，我发现那里边有许多因违约要拍卖的不动产。当 they 要拍卖较老旧的公寓时，这些旧公寓并无法迅速的卖出，所以他们会以大约市价二分之一价格来卖。我会立刻将它们买下，甚至连看都不用看一眼，然后以四分之三市价的价格迅速卖掉。

一切都运作的很完美，所以我大部分时间都是花在享受恬静上，每天只工作四个小时，如果这也叫做多的话。

有一天当我沉浸在冥想里的时候，有一个讯息冒出来：「现在离开这里，就像耶稣一样只带着你身上穿的衣服。就是直接离开，除了提得动的以外不带任何东西。」

我立刻起身并走到门口，我说：「慢点，莱斯特，这些房子还有一、二胎贷款和一些私人借款的问题，先过去看一下那些人是不是都已经在处理了。」

这个决定实在是个错误，我应该就把它交给上帝然后每个人就都会自己去料理的。

而，自从我得到那个内在的指示后，我就以大贱卖的价格将房地产脱手。这是说，除了五件有瑕疵的房子我不能卖以外的全部房地产。我之所以会买下它们，是因为有人告诉我说，它们在这几个月内会被市政府划入住宅重划区内，因而会有利可图。

我把这些房子委托给一个经纪商去关照，然后买了辆克赖斯勒(Chrysler)的车，就往西部出发去了。

我想要在个什么地方找个隔绝的处所，然后是找到了这块地。我现在是在亚利桑那州(Arizona)的西多纳市(Sedona)，在道路尽头的160英亩地里，与外界的一切自然隔绝，是个僻居的绝佳处所！

虽然我并没有钱可以支付定洋，但我还是跟中介商说我要了。一天还是两天之后，我收到了一张邮寄过来的支票，就把它给付清了。

我并不晓得有支票要寄过来，那是张从纽约房地产寄来的小额支票，就用这款项我付了这房产的头款。之后没多久，我注意到市政府想要那五栋房子了，就用它们所给的钱，我用现金支付的方式了结了这笔房地的交易。

自1958年我离开纽约起，我都是由让它去和让上帝做(Letting go and letting God do it)来维生的。你知道，在我收到只带身上穿的衣服离开我纽约寓所的指示时，我还得到另外一个讯息。那就是，积蓄(accumulation)就是缺乏信念；如果我是被照顾到的，我就没有积蓄的必要。天上的鸟儿和地上的动物需要积蓄吗？如果上帝会照料牠们，当然祂也会照料我的。

如果你对你会被照顾拥有完全的信心，你就不会有任何关于将来的保障 (future security) 方面的思想。

从那天起，所有我所需要的东西都会在我需要的时候自动送上门来，到现在还是如此。

爱让爱更加华丽

当1958年我来到亚利桑那的西多纳时我并没打算要做些什么，我只是把我自己安顿在这里并流连在狂喜状态之中大约两年之久。这段时间里我都是一人独处，但我内在也驱使我偶尔出去。

我去纽约同一小群人讲话，他们作笔记，再整理出版成至上真理书(The Ultimate Truth Book)。

从此，自发性地也形成了其它的群体。我会跟他们讲授个几讲，然后离开大约半年左右再回来。他们会再集合，同一批人外再多出几个；然后我会再次的对他们开讲。而这时间上的间隔为的是要让他们去消化。

不过，从去年起我就不再这么做了。

我真的从未自视是一个导师过，也从没想过要引发任何像新运动之类的名堂，纯粹只是因为大家在向我要所以我就给而已。

期间，他们从1964年开始替讲座录音，也由于有这些录音，我们现在才有了一系列的莱斯特讲座(Sessions with Lester)的印刷品，这在至上真理书(The Ultimate Truth Book)里可以找得到。

这趟的重返人间让我对事情的看法产生了改变，起初我在对人群讲话时我从没见过有任何的抗拒，那是神与神之间的对话(God talking to God)。可是现在，我看到不少从人群中对我而来的抗拒，这是我始料未及的。现在，当他们在抗拒我所告诉他们的的时候，我视为是我在对他们进行强迫灌输；我觉得我并没有权利去强制别人。现在我可以白纸黑字的方式来呈现我应该要说的，而他们可以依他们自己的选择决定看获不看，我不再觉得我有出去的必要了。

我看得出来大多数人其实并不想要真理。他们要的是把这个世间变成好一点的世界而已。这也很好，而且我也会为他们追求好一点的世界而高兴。我也欢迎他们利用从我而来的数据去作那个用途，这总还是向前迈进一步了嘛。

多数人所寻求的，我说是 95% 的人，都只是在寻求一个美好的人生，他们并没有要追求至上的。当他们抵达能挣得美好、轻松、舒适的人生的地方时，他们就停下他们的成长来。

他们爬得这么高而人生也变得这么容易--然后他们就开始改平了。但事情是他们无法留住快乐；除非他们一路走完全程，不然他们是无法得到满足的。所以他们就卡在那里。我可以指出一个我在洛杉矶曾密切工作过的团体为例，他们的生意变好了，夫妻相处得异常融洽，生活变得像是在开舞会一样。但是四年后的现在，他们觉得遭透了；生意不再像过去那么的好，他们开始头痛也觉得挫折；他们真的很悲惨。

没有所谓的静止不动；一个人如果不是在前进，那么他就是在后退。如果他是朝着世界的方向走，那他就是在从限制中自在出来(freedom from limitation)的方向相反，因为这世界是具有限制的。

虽然如此，但到头来每个人都还是会成功的，因为当我们在这世界中寻求幸福时，祂就是我们所有的人所被驱策对准的方向。我们确实是在寻求那个既有的至高且最妥贴的状态，在世間中我们称之为幸福；但幸福其实并不在这里。迟早在某一个时候我们会学到这一点，然后踏上正确的方向。



所有我的教导都已经付印，现在汇集在一部叫作丰盛课程(The Abundance Course)的课程里，请参阅本书封底进一步的讯息。但真正想要我真能给出的人很少，总归一句：「千人之中，只有一人找我。找我千人中，只有一人找到我。」

我们现在正处于一个对真理极为无知的时代，我们甚至盲目地向物质界里去寻求性灵之道。我们寻求如何让物质变成一个理想的物质界；更多的车子、更多的机器、更多的动力和更多的钱。

我们今日的上帝是钞票，这个国家崇拜钞票甚过于崇拜其它的。说崇拜，我的意思是全力以赴，你想生意人会对钱不全力以赴吗？他们吃它、睡它还呼吸它；他们真的是在崇拜，只不过崇拜的是钱。也正因为是这样，所以他们并不快乐，他们无法找到安祥或妥贴的。



我初抵亚利桑那时我只是隔绝的坐在那里两年，我沈潜在美妙的高度状况里。在你的经验里唯一可以跟它比拟的就是无梦的深沈睡眠，那种让你醒来时会觉得非常好，而你也会记得它的。

我就是处于那种状态，只不过是醒着的。那种状态就是觉识(Awareness)本身，当你处于那种状态时，任何有必要去意识到的特定事物，你就会意识到。

那绝对是从世界的一种抽离。然而，我始终都没忘记过我的承诺，而我现在就要去履行它。

这两年之后我再度对一些小团体发言，特别是洛杉矶(Los Angeles)和纽约(New York)的。1962年我到凤凰城(Phoenix)去，而这更把我带入与群众的接触。接下来，从1965年到1970年间我相当的活跃，多数时候是在洛杉矶。

我曾碰到个一个异类的科学家，他的主意是藉由从原子核里取出能量的办法来消灭全球性的贫困。

我筹措了一个三十万美元的工程计划给他。我们致力于制造一种比银还具热导性的铝金属。银是已知金属中最具热导性的了。这会引生更高的电导性而导致原子核里的能量被敲取出来。

在洛杉矶的那段时间里我变得活跃于教授各路小众人马。我的目的是要让自己更深入的回到这个世界来。对我而言，回到这个世界的意思就是，单纯的只是行为得像世间是悲哀而艰苦的，就像大多数人所看到的那样。

一旦你明白最高段的营生方式是多么的不费气力后，那就真是需要极大的努力才反串得起来的。

肆：“为什么”的智慧

爱是会传染的

在我觉醒后的初期，我曾卷入个人疗愈里去。但是一个问题解决了，随后又会有另一个问题。于是我想到如果教大家自我疗愈应该会要好些。

灵性治疗(Spiritual healing)是最好的；它的疗效是立即的。无法做到灵性治疗，就用心智(Mental)治疗，这从立即降为迅速。但是，如果你两种都无法使得起来，那就看医生。青菜萝卜各有所适。

灵性治疗是以了知这一切都是完美的(knowing the perfection that is)来完成的，藉由看到一切只有完美会让你释放掉不完美。

心智治疗是把你的心从疾病上挪开，并思惟或可视化你的身体是健康的。如果不是心里紧握着疾病的印象不放，人是不可能生病的！。

我涉入疗愈领域只一小段时间，从1952到1956年，而且是仅及于个人的尺度而已。照这做的人确实会得到立即的疗愈，即使是透过电话。

有一次一个女孩子打电话给我说：「我刚去看医生，他说我有创伤性疝气，他打算要动手术。我该怎么办？」

我视她如同既完整又完美的，然后说：「只要视它如同是全然完美的，妳就没事。」

然后她说：「是呀！就是这样！」，我感受得到她对完美的接受。

然后我对她说：「好了，现在回去找医生再检查一次。」，医生目瞪口呆了。

在这些治疗中我并不是把任何注意力放在自己上，我永远都是站在背景里。你不觉得你自己是个治疗者，你只是把自己从路径上挪开而已。你放手并让上帝接手。而，在你这么做的同时，疗愈就发生了。

耶稣说过那是透过他而工作的父；一个群众型导师必须走出去跟群众讲话，但他并未自我膨胀，他觉得那是神在跟神的讲话。

耶稣说过除非你们看到迹象，不然你们不信。所以他给予人们迹象来帮助他们得信。

在我成长过程中我内心中始终秉持着我只知道那些我做得到的的想法。如果我说我能做什么，除非我做过不然我不知道；这让我免于被愚弄。然而在这里这会有一个悖论(paradox)存在；如果我莱斯特，想去施行一个奇迹，我做不到；如果我用让它去让神来(letting go and letting God)成功的将莱斯特从路径上挪走，它就发生了。

这一定不能有作为者的意识(sense of doership)在哪儿。

对上帝的极度信赖是成败的关键。

如果有人想施行奇迹而对他又不生效，那他的知识必定不完整。你必需将你的小我从马路上赶走，你必需让他去让神来，它才会立刻发生。但是你不要想要去试试看或测试它一下，你知道它然后你就让它这行(let it be)。

麻烦问我一下：「莱斯特，你能行神迹吗？」

我说：「不，我不能。」，这是实话。然而透过让我，莱斯特，不去挡路，没有什么事情是我还没经历过的。借着让自我感(sense of egoity)离去，任何事、所有的事都会发生。



就像耶稣讲的：「在我父的房里有许多的豪宅。」。在一个人放下这驱体后，他会进入一个跟这相似的世界，在那里他见到老朋友们。主要的差别是那里的每一件事都是立即的，不论你想什么都立刻变成现实，比这里的生活轻易许多。

跟这相比，那简直是天堂。但因为它的轻易，所以成长的诱因很少。在这里，成长的机率是最大的。



如果你死的时候带着强烈的想和什么东西在一起的欲望，你就会跟它留到一块。掌大权的人回来坐在他们的位置上，并因为有另一个家伙在那儿而火冒三丈，而且他无法把他赶出去。一个想要这里什么东西的人会挂在这

里，那就是鬼魂。

他们当中有一些能制造些小噪音，像是墙里的碎动，或是移动毯子和一些这一类的小东西。但这也是他们能做到的极限，他们不能对我们怎么样，虽然有些人怕他们怕的要死。

宇宙间没有任何事物可以伤害我们的，除非我们接纳了我们能被加害的思想。



我从觉醒前的经验中察觉到，当我充满自信时它会转移给别人，我现在能解释是为什么了。任何我们具有绝对坚定信心的事情都会这样，或很快的变成这样。我是这么有信心说我会得到银行的贷款！我知道这个，没有一点怀疑。这导致银行人员朝着我的角度靠拢并贷给我一万美元，免担保。

每个人都在读取其它人的心智，下意识的。当两个人相遇，有时候我会为他们两人如何的相互反应而微笑。我察觉得到这些，我们都在相互读取。

在觉醒前我是不信所有诸如此类的事情的；我曾试着去推论它们，但没成功，于是我就把它们视为无稽之谈扔到一边去。



由于内在焦虑的驱使，我习惯于一周工作七天，每日24小时。借着让我自己持续的随时都被占据，我得以从它们当中解放出来；这是我之所以这么努力地工作的主要原因。我借口说我总是还没钱就开张生意，所以我得努力的工作。但我不是，我只是在逃避。

这点应该说明了：我过过一个人所应该过的方式的生活，这中间我试过变优秀、攒钱、成为业界里最好的。我尝试过去做所有每一个人都想做的事，我追求被社会所接受为成功的目标--成功、财富、交游、名望。

而且我是试着在规则范围内去做的。但是我在生理和心理健康上不断的走下坡、下坡、下坡，直到我走到垂死边缘的冠状动脉病变为止。

不论你如何以你所应当的方式去奋斗、遵照社会规则、甚或达到目标，你还是不会得到你所想要的。

你是被困在一道无解的题目里，这世界事实上就是以这种方式建构起来的，你无法在世间里赢得胜利。

这世界是以这种方式建构起来的，炼狱般地。因而终有一天我们会超越它，回到原本一切的一切，而不是受限制的生理驱体。



我以前极度压抑自己，我之所以会压抑自己是因为无法理解这个世界却又想要获得认同，我会压抑我所有的感情以获得其它人的认同。我从早年起就这样，而这也导致我变得十分神经质。

照这个世界所认为正确的方向走去，做他们要我做的事，我压抑住自己的感觉。

我从来无法理解个世界的价值观。我从没真正对金钱感兴趣过，我从没对金钱觉得享受过，因为我是在逼迫自己去赚钱。我从没喜欢过竞争，我觉得那是不对的。此外，即便我打手球和网球打得很好--好到可以和冠军球员对--我可以在非比赛中击败他们，但从来无法在比赛中获胜，所以我从来无法进入球队。

竞争总让人感到不对劲，那是在对立，让一个人去赢过另一个人是不对的。运动游戏应该是为了乐趣、技巧、施展而开打，不是输赢。



在我追寻真相的期间，睡眠变得越来越少，直到整个完全消失为止。我们之所以需要睡眠只是为了一个原因而已--逃离这个我们认为非常真实的世界。我们是这么地想要它，但它对我们而言又太沉重，以致于我们必需以平均每日八小时的长度从它这边脱离出来。

当你对频并协调时，你永远不会累。疲劳的唯一原因是心智冲突，当所有的心智冲突都消失了，你永远、永远都不会累。当你对频时，宇宙里的所有能量都随你取用；只要你想用，它就在那里等你用。

在我不需睡眠的日子里，我远比需睡眠的日子要有精力得多。为了跟大家一样，我再度开始睡眠。开始时我尝试一小时，然后两小时，最后提高到六小时。现在我维持着这个模式，然而这仍然不是固必的。

我可以睡一个小时或六个小时，这对我而言都是一样的。



在我觉醒前，我信任医生和营养师，他们说我不可以摄取太多蛋白质。在早晨我会吃一大块火腿排或培根片，配上我的鸡蛋。在中餐和晚餐我也总是吃肉。

当我获得觉醒后，我看到我们的动物家族和我们是和我们有关连的，我视牠们如同宠物，一个人会去吃他的宠物吗？



如果饥饿感来了，我就把它关掉，然后它就不见，所以我从未苦于饥饿。

经由练习每个人也都做得到这些。在饥饿的时候不要吃，在不饿的时候吃。这样你仍然可以维持一日三餐，这只是一种主宰身体的办法，由你去掌控它而不是让胃来掌控你。



在1952年我觉醒前的生活里最快乐的时光就是和漂亮的女孩子一起掉进爱河。相同的事一而再、再而三的重演；我会疯狂的恋爱，终究还是分手，然后我的心会被扯碎。第一次我是和安妮特(Annette)分手，就是那个从高中一路爱到大学的女孩子，这次花了我五年的时间才完全的走了出来。这对我打击非常大，我得用尽全力去和它搏斗，为了这个我有很长的一段时间是处在经常性的忧郁之中。

然后我遇到弗吉尼亚(Virginia)并掉入了爱河，然后又分手了。这回，花了我三年才走出来。

恋爱比起生命中的任何事情都要让我感兴趣。我的问题是，我已经是这么

的不自在(unfree)了，我实在经不起我所感到的婚姻所会带给我的非自在(non-freedom)。而因为我不会结婚，女孩子就会离我而去。

我不想再经历这种痛苦了，所以我必得想些什么办法来。我知道只要我不娶她们，女孩子就会离开我，所以我演化出一套系统来防止分离时的极度悲伤。

当一段恋情达到它的最高点时，我可以看见它开始走下坡了，我就会开始为分手作好准备。

我自己承担苦果，我不想要这些女孩子像我一样的遭受折磨，所以我会让她们来抛弃我。

我发现，如果一个男的去追女生，她会跑；如果他离开她，她会倒追回来。所以，在言语上，我会开始用爱把她们包围起来。我会说：「亲爱的，妳到哪去了呀？妳应该要快些到这儿，我需要妳的陪伴，千万别再这样了。」，她们会感觉到被束缚和不舒服。我全面包围，而我也知道怎么做得漂亮。

这全是脑内作业，我只是透过观察到底是什么在促使人们行动中所学到的，我真的不是心理学上了解这些的。



我这些恋情的总体效益是悲惨的！

但是这些爱情、感情以及心碎的打击真的是很好的。如果不是这些打击，我们会永远的沉沦在这些妄想里，一种欢愉零星却痛苦冗长的妄想。



我第一条关于爱恋关系开始走下坡的线索是，当女孩子开始暗示、然后是谈起、最后是叨个不停关于结婚的事。当叨喋一开始时，终点就不远了。这时候我会准备好另外一个女孩，这样我才不会承受到之前所承受的尖锐痛苦。

没有什么比这种痛苦还糟糕的了，你没办法关掉它，你没办法给它敷药膏；除了一种我发现的药膏之外--找到另外一个女孩。

在大多数的爱情关系中，互相从对方所想要的是自我上的认可(ego approval)，这就是大多数人婚后无法幸福的原因。多半时候他们互相挑剔、想要自我上的认可，这导致了不良的婚姻。

那又有什么是会让婚姻成功的呢？两件事--共同的兴趣和友谊。



我和两个朋友一起在纽约市的「第23街自助餐厅」，这大概是1945年的事。我们围着桌子坐，有派和咖啡，乔(Joe)说了：「啊，我从来没有过性生活。」

我说：「乔，那上个礼拜跟某某某的事又怎么说呢？」

乔说：「噢，那个不算数。」

「那再之前的那个礼拜跟某某某的事又怎么讲呢？」

「噢，那个不算数。」

「那再之前的礼拜跟某某某又怎么讲呢？」

「噢，那不算数。」

然后弗莱得插进来说：「啊，我也从来没有过性生活。」

我说：「弗莱得，那上个礼拜跟某某某的事怎么说呢？」

「噢，那不算数。」

「那再之前的礼拜跟某某某又怎么讲呢？」

「噢，那不算数。」

然后我得到了一个巨大的了解；我看到我也一样，有着相同的感受：「我从来没有过任何性生活！」。然后我说了：「我们是疯了吗？这是什么跟什么啊？」。然后我看到我们所要的不是性，而是爱。而当没得到这份爱

我们就会说「我们没有任何性生活！」。之后我释放「从来没有性生活」的感觉，但没起多大的帮助；我还是觉得我得不到爱，我还是觉得我没有爱过。

我想这就是今天有很多人会耽溺于这么大量性爱的原因：他们把它和爱混为一谈；由于从这里面没找到爱，他们总是就挪向更多、更多的性。

爱是不具个人角度的

你不是透过和世界抗争来获得自由的，你是从内在获得自由的。

在一个脱口秀(talk show)节目里，当南西辛纳屈(Nancy Sinatra)被问到她对女性解放运动(women's liberation movement)的看法时，她说：「自由是个人的事，我不觉得我必需透过抗争来获取自由。」

她透露她已经觉得已她获得那种自由了。

这整个运动对她来讲并没有意义。而她的想法是对的，自由是一种你很个人的所达到的状态。



女人是这么的像二等公民(second-class citizens)一样的生活在我们的社会里，以致于她们之中有很多人接受这个，甚至无法看得出来。

女人之所以处在次要地位的原因在于她们认为她们自己是次要的，如果她们能改正她们的想法并真正的认为她们自己在每一方面都和男性平等，她们就会是的。之后「女性解放运动」就会在每个女人里面，也就没有这个运动的必要了。

美国联邦宪法一向赋予全体公民平等的权利--包括女人。然而有多少位总统是女性？有多少国会议员是女性？有多少家公司的总裁是女性？



我们所知道的伟大导师多数是男的，女性的大师缺乏这个世界给予男性的接受性，因而她们倾向避免露脸。

男人的天性是推理，女人的天性是感觉。感觉是比推理靠近真我(Self)的，女人就她是以感觉来运作上是比较靠近真我的。

这让我想起了一个生意人，他从不在带客户回家并获得他太太认可前做重大决定的。从他的经验里他学到，她的感觉或直觉经常是对的。他说他无法解释，但他知道事情就是这样。

你看，这里有两种不同的天性，而这也就是为什么，有时候，我们在相互了解时会发生困难的原因。

在一些我所致力的群组中，男生总是在问问题，而且他们都很聪敏；女人则难得说上一句话，但实际上她们走的比男生还远！女人是去感受、去体验，她们以感觉来运作；而男人则用推理。

女人比较占优势。



我忽然想到为什么有些男人和女人是同性恋的(homosexuals)。在我们所活过的许多、许多生中，我们会在一些特定的时机改变性别。譬如，我上辈子是女人，而这辈子我改用男性的躯体；我就会因为男性的躯体而对女性有一定程度的吸引力，但是我却会具有更多从前世带来的女性情愫。我维持在男性的躯体里越多世，我的情感就会变得越男性化，也就越不会同性恋。

在所有的人群里都有同性恋，这是自然的现象，我们改变性别以获取更多的体验。

同性恋现在是比较被接受了，这是很好的。直到不久之前同性恋还都被看成是种罪恶，那其实是残酷的。



我也看到，婴儿也并不是心智上的什么也没有。如果你去回想你婴儿时的日子，即使是出生的那一天，你会知道你知道谁是你母亲，谁是你父亲，甚至谁是医生。你知道所有的这些事情，虽然你不会讲话，但你知道发生了些什么事。

你唯一关心的是去满足你的需求；如果妈妈不给你牛奶，你就哭，然后妈妈就会给你。

我姊姊在六个月大的时候就会说话，而我则是到了三岁大的时候才开始说话。这导致每个人都担心我，他们以为我很笨。但是我并不需要说话，我

只要指一指并弄点声音就可以取得我所要的所有东西，我还想说他们干嘛担心我呢？

并不需要说话，直到我三岁--不过我现在也正在弥补！

在我觉醒后，我有回到我以前的记忆并释放掉婴儿期。每一个婴儿所要的，就是满足他的需求。如果需求满足了，他就快乐；如果没满足，他就使出他用来收割的唯一的语言--哭。

不该放着小孩让他一直哭，那不是什么肺部运动。让小孩放着一哭，而不去看看他需要什么并加以照料，是件残酷的事；对小孩需求的这种照料，可以大幅减轻他们成人以后的不安全感。



今日的教育完全是一种错误的教育。

你捉着一个无限的生命然后想硬塞给他一些死记的东西，这会窒息他演化的能力以及创造性，你也同时窒息了他的进化。

你需要去教一朵花怎样去长得漂亮吗？我们对儿童也该具有相同的态度。我们应该允许儿童去自然的演化，去表现他内在的能力。当你以这个角度去看时，你就可以看我们的教育制度是多么狭隘的。以大学为例，他们告诉你说你必须自己去思考，但如果你想的跟教授的不一样，你就会被当掉。

我进大学的第一个学期我被告知，我现在已经进大学了我应该自己去思考，所以我就照做了。结果在前两次的期中测验中，所有需要我自行思考的科目都被当掉了。

我心里头真的是很挣扎，最后我问其中一位教授能不能让我看一下其它得高分的人的考卷。

我看了后发现，他们完全按照他所告诉我们的内容给作答回去。然后我就整个明白了；如果我以他思考的方式思考的话，那我就是聪明的；如果不是，那就是顽钝的。即便他曾告诉我说应该自己去思考的。

所以他们并不真要你自己去思考，他们要你以他思考的方式去思考。

这之后一切就很简单了，我作了很好的笔记并记得把教授的想法给答回去；以最少的用功，我得到了最高分。



所有的毒品(drugs)都是一种毒药(poisons)。毒药的特性是将你推离你的身体，并给予你一种与身体的沉重感分离的感受。借着释放你对身体的附着感，你会扩展你的意识到超越身体意识。

吸食大麻或其它毒品的危害，在于你给了它一个你可以，并且是应该可以，不靠它就能做到的事情的信誉。狂喜是我们自然的天性，也必需要靠我们自己的作为来取得。大麻或其它毒品吸食的越多，我们就越必需依靠它来变得高亢，因而我们靠自力变高亢的能力就会越来越弱。

另外，我们靠自己的马力而不是毒品来做的时候，我们可以达到超越毒品所能提供的高亢极限，并经历到超越最惊人想象力极限的状态。

然而有一件事；大麻可以打开你的眼界，在里面它可以给予你一个预览，一个你没尝它之前可能从来没有经历过的东西的预览。但我并不鼓励吸食毒品，只要你将心智足够的安静下来，你也可以得到同样但更强烈的预览。



我的星座是巨蟹座，靠近狮子座。占星资料是由很多、很多有名的人所累积出来的对生命模式的编辑，所以它适用于很多人。但我的看法是，相对于外面的那些星球对我的影响有多少，这颗地球对我的影响又该有多少？但是占星学家在制作占星图时却没有把地球算进去，而它的影响比把其星球放在一起的还要大。

而且，谁比较聪明？是太空中的泥巴块还是我的智能？这些星体都是物质，应该是由它们来决定我的智能吗？我说：「不！」这就是我对占星学的态度。当像星体一类的物质在决策我们的时候，我们应该扭转过来去决策星体。我是不会让一堆远方的泥巴块来影响和导引我的。



虽然智能(intelligence) 是被定义为解决新问题的能力，但我把它定义为变得快乐的能力。人们想要幸福远胜于想要任何其它东西，智能不该以取得他最想要东西的能力来衡量吗？



你利用车子戴着四处跑，但你不会说：「我是车子」。同样的，你的躯体只是一付骨架，或说是「车架」，你使用它就跟使用车辆一样。如果说：「我是躯体」，那就跟你开着车子说：「我是车子」一样。

爱是手段也是目的

按定义，「原子」这个单词的意思，就是无法再分割的粒子。一直到1952年为止，由于受过物理学训练，我很注意的在跟上原子和原子理论方面的最新发现。原子，这个原来应该是建构这个宇宙的最基本单元，已知道有超过三十种的粒子在里面。我看到它已经无法再被认可为不可再分割的建构单元了。

我看到我们对自然现象的所有知识加总起来等于是一个零，我们根本就不知道重力、磁力、电力、光或者热是什么。

科学以尝试和错误(trial and error)方式来推进的原因，是因为今日的科学并不了解自然，而不了解的原因是因为人们对存在科学(the science of being)的不了解。由于缺乏这种了解，这个世界是朝着破坏性的方向发展的。

今天，我们靠着破坏物质来取得能源。如果你继续破坏物质，按照自然法则，这是会回过头来破坏你的。这就是今日世界正在发生的事，以牙还牙以眼还眼--回偿法则(The law of compensation)！

我们一直在以破坏生化燃料(fossil fuels)，煤炭和石油来毒化大气，现在它在毒害我们了。

我们一直在毒化水源，我们也一直在毒化食物；我们是无法这么继续下去而还能活命的。

我们必需和自然站在一起而不是去破坏它，我们必需学到如果我们不这么作而仍继续我们目前的行径的话，它是会毁灭我们的；这是已经是越来越明显的事了。

我们可以做到也必需做到，而办法就是透过研究人和他的立在(beingness)。这门学科可以匡正其它的学科，因为它是所有其它学科的基础。

或早或晚我们必然要了解自然科学、了解原子，然后我们才会懂得如何去利用原子所内含的无限免费能源。

如果我们释放掉我们的憎恨和破坏性，我们的心智就会变得清明，乃至我们可以看到自然和自然律(Natural law)的简易性。它不像我们的物理学家试图去做的那样复杂的。

无尽的动力现成的就摆在我们眼前，但我们却看不到。大自然在这里是要服侍我们的，我们在这里不是要和它对抗、去捣毁它、或瓦解它的；但每次我们在做时，挑的都是困难的方式。我们的基本研究工具，粒子回旋加速器(Cyclotron)，就是用来瓦解原子用的。

那是因为最主要的科学，也是所有科学基础的立在(beingness)科学，人们对它缺乏兴趣，或者根本没有兴趣。立在科学能阐释一切，并让其它科学变得有知识起来。

如果我们能和自然对频(in tune)、和我们自己对频，充满爱而不是恨；就能允许自然去自我完成，并飨宴我们每人予以丰盛，不仅是大量财富而且还是极为欢乐的。



有理论说我们是时时刻刻在变动的，每个物理学家都明白这个道理。如果他们是对的，那他们就需要一个不变的。原本原子应该是建构一切其它事物的基本单元，但我们已经知道这个立论是错的，可是我们仍旧紧握着它不放。

我们并不知道重力和磁力是什么，我们甚至连电力是什么都不知道，但我们还能使用它，经由尝试和错误我们学到了这些。如果用铜线扫过磁场就会产生电流，我们学会利用这种方式来发电。至于为什么会这样？我们并不知道。

我们并不了解重力--完全不了解，而这也就是我们为什么会这么的被束缚在地球上的原因。一旦我们发现它是什么的时候，我们轻易的就可以自由旅行在宇宙间。

自然界里的所有事物都是成对的。有一个正的，就有一个负的；如果有一个热的，就会有一个冷的；而如果有一个重力，那就会有一个反重力。只有当我们了解了重力时，我们才能掌握到通往反重力的钥匙。

既然现在的人类心智还是具有破坏性的，大自然也就继续的把他束缚在地球上；不然他会跑到别的星球去并征服它，他会制造浩劫并破坏宇宙间的和谐。

所以大自然把他禁锢在这里。当我们变得更理解、更有爱心时，我们的心智就会变得比较安静，然后我们就会开始看得见自然律。然后我们就会开始看见什么是重力，以及怎样轻易的离开这个地球。

我们会看到怎样以非破坏性的方式取得原子内的无穷能源。

我们是有在收取现成的能源，但我们是把它用到原子弹上去。

就像我之前讲的，我们对原子内部的研究是利用粒子加速器来裂解。我们使用破坏来学习，一种很不幸的方式。

我们应该反过来改用建构来学习，我们会得到正确答案的。我们应该向外观察宇宙，然后学习它是如何建构自己的，以及它建构原子的程序。从建构原子之中撷取能源就是无穷动力的秘密。

我们这个物理宇宙的原子就是光子(Photon)，它是我们所能加以观测的最小粒子。作为一个光的粒子，当它击向我们的视网膜时就被感知为光线。相同的这种粒子，基本上就是所谓的重力和磁力，以及能量层次上的原子。。

不过这些都是异类物理学，物理学家会说这是荒唐的。



物质不是别的东西，它只是停驻在一个点上的能量(energy standing at a point)；物理学家们知道这个。在这只放在桌面上的咖啡杯里的，是一定量停驻在那里的能量。当这只杯子移动时它就变成能量；当我用这只杯子丢你的时候，你就会知道那是一团能量在向你飞过来。事情真的就是这么简单。

从最高角度的观点而言，我看到物质只是冻结的能量(frozen energy)，而能量则只不过是运作中的心智而已，而这一切的能量都只是心智作用(mentation)而已！整个宇宙都只是一种心智运作而已，这一切的一切就是我们心智中的一个相想(image)而已。

关于这一点我想用以下说明来阐释。放下你的心，去睡觉；然后这个世界又在哪里呢？别醒过来，那么它就永远也不会再回来！

那个世界在哪里呢？只不过是你在你心智中而已。如果把你的心智永远的放到别处去，那就永远也不会有这个世界的。

当你见证到你的全一性(oneness)，当你见证到你的真我(real Self)，你就会看到这整个宇宙就像是你心中的一个梦境一样，就像是夜晚里的梦境一样。

你相想你所有的梦境，包括里面的角色、他们的作为以及他们之间的关系。和从夜晚里的梦境醒过来的方式一样，有一天你从这个清醒状态的梦境醒过来，回到你在梦想所有的一切的真相里时，你会说：「噢，我的天哪！这都只不过是一个梦境而已」；然后你会大笑，而这就是你结束幻觉(illusion)的开始。如果你回到那里面去，你就会试着帮助其它的你(the rest of you)觉醒过来。



我对真实(real)的定义是：那个永远不会改变的就是真实。实相(The reality)是永不改变的，这是永远不变的绝对真理；这永远是真理。

让我以一个东方的寓言来作比喻吧：你走在一条幽暗的路上，地上有条绳子。而你把它看成是条蛇，于是就着急起来并陷入对那条蛇以及牠可能对你造成的伤害的恐惧里去。

现在那条蛇代表世界(world)，那条绳子代表实相(reality)。那条绳子其实是没有伤害、不带情绪、不会改变的，但那条蛇则是一种又可怕又危险的东西。

这世界就像那条蛇一样，是一种相想、一种幻觉。所有对这世界的问题，就像是对那条蛇的问题一样。这条蛇会咬我吗？我该怎样防范这条蛇呢？诸如此类的。

这都是些跟事实不相干的事！真相是那是一根绳子，这世界的真相就是隐藏在它背后的立在(beingness)。

当你达成你的觉醒时这个世界并不会消失，但你对它的认知则是会完全的改变。相对于这个世界是分离的、不受你掌控的，你会发觉它只因你的立
在(beingness)而存在(exists)的，是你想象出这所有的一切事物的。

然后你就会把它看作是一个梦境，尽管在之前这些对你而言似乎都还是非常真实的。这就是觉醒前与觉醒后唯一的差别。然而只要你把绳子认作是蛇，你还是会纠结进去的。

我还可以用另一个比喻来说明。

这个世界是一个幻觉，就像沙漠里的绿洲一样。当你从沙漠里眺望过去时，有时候看起来会觉得那里好是像有水的样子，只要你不走过去看个真确，你会一直以为那里有水。

当你走到那个点上时，你会发觉那里没有水只有沙；现在你已经知道那是幻觉了。当你认知到你的真我时，你会发现它其实完全是本就自足的；你会满足，或得到一切你所要的。

爱会寻求它自己的同类

每一种本质(nature)的人都会有一种自然的途径来达成觉醒，对你而言最自然的方式，就是对你好的途径。这就是为什么会有四种涵盖所有人本质(nature)的主要途径的原因。

这四种途径是：理性的，就是心智途径；科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；感性的，就是爱和奉献的途径；以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。



要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正确的方向而已。

当你寻找「我是」的我(I-that-I-am)时，它必定是恰好在心智的后方被找着。心智永远无法涵盖无限，因为心智它本身就是有限的。

当你的心智安静到足够让你望穿心智的噪音时，你就会看到你就是的真「我」。

你在安静心智上越是下工夫，你越是会成功。你要不停的直到全然的成功现前为止。



心智是只有创造性的，我们在心智中所挂记的事物都会进入实际上的显化。心智是以图像思考的，比方我们说「鞋子」这个字眼，心智显现的会是鞋子的图像而不是文字。

心智无法显现「不」(No) 和「不要」(Don't) 的图像，不论你是在「不要」些什么，你在心智中记挂的就是你所不要的图像，所以你是在创造你所不想要的事物。

当我跟自己讲：「别忘了手表，莱斯特。」，我就忘了手表；如果我说：「别把茶水给洒了。」，茶水就溅的四下横流。

这是一件值得注意的怪事，我第一件用来把自己拉回这个世界的事物是就是负面字眼(negative words)，一开始我在我的语汇里是找不到负面字眼的。

你会惊讶于大多数的人所使用的负面字眼有多少，留意一下，你会看到些有趣的结果的。

而，不会使用它们对我而言是件很自然的事，所以当我开始在学习如何回到这个世界上时，我得紧盯着「不要」不放的。现在这对我而言已经是个定型的习惯了，这有助于让我留在人群里。

但是请记住，心智是只有创造性的，如果你在「不要」些什么，你在心智中记挂的就是你所不要的图像，但一样是会被创造的。你看，「不要」并不是心智中的图像，但你正在「不要」的事物则是图像。如果你说：「别掉下去了。」，「掉下去」是个图像。



你可以将你真想要丢掉的任何东西丢出心智外，任何你定意去做的你就做得到。

我们应该以正向的方式去思考。我常跟人讲：「给我你正在思想的负面事物的反面。」，而他们都做不到。困难之处在于习惯，但是你能改变一个负面习惯为正面习惯。

就是赋予一个正面思想比负面习惯思想更多的力量，这会压倒性的踢除负面思想。一个有力的思想可以立刻踢除潜意识里上百个负面思想。

那又是什么在决定思想力量的差别呢？就是你加在思想背后的定意、决心、或意志力的总量。



如果你能提起并盯住「我是什么？」(What am I?)的疑问，直到真正的你呈现出祂自己来，那么这就是获得全然自在的最快方法。我还有待去会见那些办到的人。

如果你能一天二十四小时的和「我是什么？」厮守在一起，摒除所有其它思想。那就只消几个星期时间，你就能办到的。

在任何情况下，不论你在做什么，你必需一直在心智的背后维持着「我是什么？」的疑问。



如果你无法做到这些话，那么下一个大方法就是卸下你的自我感(ego sense)，当自我消失时，剩下的就是那个无限的你。

如果一开始就要你一鼓作气的卸下整个自我似乎太难的话，那么就从解除自我所连带的效应开始，就是你的倾向、特质、好恶等。每个人都可以轻易的解除它的性向和特质的，如果他真的想要的话。

如我先前所说的，要从小一点的事项开始然后再朝大一点的做去。简单的倾向像是走路靠马路右边走可以改成靠左走，每天睡眠八小时的倾向可以改成每天六小时等。

习惯性的倾向并不需要完全的加以根绝，只要一小段时间来展现谁是主子就行。

寻求认可的倾向是比较大的一个，每个人的注意力都是占用在寻求认可上。每个人都在这么做，这简直是在浪费时间和精力。

这么说好了，当你在寻求时，不论你用的是终极问题：「我是什么？」，还是用卸下自我感，还是解除倾向。与外界隔离(isolation)是必要的，要静下来。

与外界隔离能帮助你静下心智来。不过隔离，不论是在大都市里或是在任何地方都是可以做到的，我就是避居在纽约市中心的第 59 西街 116 号的。



经由所有我们的不同关系和相会来每日成长是可能的，我们来这里为的是要成长，并不是测验。这里不是个校验的场所，这是一个学习的园地。在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！



绝大多数人观念中的爱其实或多或少是恨。「我需要你，我一定要拥有你，没有你我活不下去，你是我的」，这都是非爱(non-love)。

爱是任其它人拥有其它人所想要的，而非我所想要的。在这个世上我们所谓的爱，通常都是一种感官上的自私情绪，有点--如果你的作为是我所想要的，我就爱你；否则我就不爱你--的味道。

性和爱经常是被绑在一起视为相同的，但它们不是。如果你想知道性是什么，看看动物就知道了。性的意思是生殖，如果我们过的是正常的性生活，我们的性只会用在那个目的上，是人把爱重迭到性上面去了。



是幸也是不幸，性把我们带到最靠近上帝的地方，它通常会带出我们感觉中最好的部份来。幸运的是，在这里我们开始尝到我们爱的感觉；而不幸的是，它也会把我们栓在这里，妨碍我们获得更深沉更密集的爱感觉。多数人所不知道的是，当我们的爱得以直接展露而不经感官限制时，它是没有极限的，因而我们的喜乐也就没有极限了。喜乐可以是，也应该是，千倍于我们从性里所曾经经验过的最大愉悦。

我会建议两件事情：第一，了解前面所说的。第二，节制或甚至是克制，如果可能的话，直到一个人能经常性的拥有比性所能给还多的喜乐为止。然后就容易放掉它了，因为你不会希望被限制住你的喜乐的，你会希望它继续滋长直到你构到终极的喜乐为止。



一个未受过教育的人会有较大的机率达到全然的自在，因为他还没被一堆又一堆孳生累积出来的价值、教条、教养，思想的硬壳所塞满。我们有的思想越少、我们所受的教育越少、我们需要配合世界的行为越少，我们就更能更自在地潜进自己里面。

我们从社会所接受的东西越少，我们在望见自己的路径上的蜘蛛网就越少，因为这个社会是在相当错误的方向上发展的，所以它所给予我们的任何东西都会变成是障碍的。



挫败感的产生起自于生命的早期；我们父母告诉我们什么该做、什么不该做。每当我们想要做些什么而他们说「不可以」时，我们可以感觉到我们不能够，但我们不知道为什么。

如果我们不想做些什么事情，而他们说：「做这个，」时，我们又再度感到不知为什么。打从第一天开始，所有从父母来的「做」和「别」所带给我们的是，觉得我们不可以、但不知道为什么。而这种感觉会继续下去，因为在所有人的整个一生当中它都在发生。

在每个教师所扮演的角色里也都含有这个成分--我们不可以；所以他们告诉我们该做什么，一再的重复，然后把它敲进我们的心里去；于是他们就延续了那个起自婴儿期的消极情绪。

所以可能我们当中有百分之九十九的人会有这种挫败感--我们不能够，但我们不知道为什么。

当我们看见自己实际上是谁，并发现我们的是什么时，我们会发现：对我们而言任何事情都是可能的、所有的智能我们都是可以取得的、我们都有

一个直接的管道连向全知和全能的。而唯一导致我们无法去使用这些的，就是这些家长和教师灌输给我们的格言：「不」；「不要」。

所以，透过发觉我们自己，我们会看到紧握着我们不能的概念是件多么荒唐的事。而当我们看到一切都可能时，很哲理的，这些概念就会脱落掉。不论在什么语言里，都不应有负面的字词--没有「不能」没有「不可以」，没有「不是」。真的，如果能把他们剔出我们的语言之外，那将是一件极好的事情。

你会发现你能用正向表达的方式，说出一切你所想说的每一件事。只想你所想要的，那么那些就是所有你会得到的。

总而言之，就是那个从出生开始就敲进我们心里的无力感在限制我们。我们的父母也有这个，他们的父母送给他们的。它是这样的一再发生又发生，于是不自觉的它又被传下去给那些我们认为我们非常疼爱的人了。

爱是让其它人自在的放手

我所说的事每一样我都经历过，这就是为什么在我跟别人讲起时会得信的原因。如果我是从书上看来的，那么听讲的人就不会得到输入；但如果一个人是有经历过才讲起的，那么在他讲起的当时，那股他所得到的无限力量就会在后面支撑他。

他的语言里会有一种力量，即便是从转述而做成的文字记录也是。

不过在面对面时所感受到的是比这多的。



人真的是无限的，但却以为自己是相反的。只要充分的安静你的心智，然后发掘正贴在你心智后面的那个--你的全知(omniscience)。不论你在哪里，你可以利用每一个事件、每一个关系来成长，就是不要停止追寻。

寻求(Seeking)应该是件二十四小时不间断的探索(quest)，几乎你所做的每一件事情都是不自在的，审视它并让它走。每次当你看到非爱，就把它转化为爱，只有当你是全然在爱(all-loving)时你才是自在的。

去到那个没有任何人也没有任何事可以搅扰到你的地方。对发生在你身上的事情负起完全的责任。养成将潜意识里的肇因思想提到意识层面上来的习惯，你这才能扔掉它并从它那里解放出来。

我发明了这个技巧。每次只要是有不愉快的事情会发生在我身上，我都会说：「我是做了什么引起这个的？」，肇因思想就会立刻的冒到意识层面上来，我会看着它并把它丢掉。

我与比尔卡索(Bill Casso)开车去洛杉矶，我们开车已经开了一天一夜，而我累了。当时我们正在驶近圣伯纳迪诺(San Bernardino)。

比尔说了：「莱斯特，你觉得眼睛难过吗？」。我累了，所以我甚至连回答都没有，不过我有听到他说话。

随后听到收音机广播说这地区有高烟雾(high smog)，然后比尔第二次问我说：「莱斯特，你的眼睛会不会刺痛？」。同样的，因为很累的关系，我没有回答。然而，他的思想钻进了我心里，潜意识地。

第二天我的眼睛就在刺痛和流泪。在我闭上眼睛躺回在洛杉矶一家汽车旅馆的床上时，我问自己：「好了，我是做了什么才引起这个的？」

然后我听到比尔说的第一次，我把它扭转过来了。

然后我听到收音机说的，我把它扭转过来了。

而我也听到他说的第二次，我一样把它扭转过来了。我睁开眼睛，也不刺痛也不流泪了。这件事就这么结束了！

你必需把你所听到的一切负面讯息都转过来，不然它就会不自觉的往里头去。你是透过丢弃负面讯息然后插进正面讯息来扭转它。「我的眼睛很好，我的眼睛是完美的。」

如果在比尔问我眼睛是否会刺痛时，我回答：「我的眼睛很好。」，那么一切都会没事，我不会不自觉的接受那个令我眼睛刺痛和流泪的烟雾讯息。

始终扭转你所听到的负面讯息，在你听到它们的每一次。我们是生活在一个有这么多负面讯息围绕着我们时代，如果我们想要有一个快乐幸福的生活的话，就确实是有必要要做这些的。

由于这个世界有这么多的负面讯息，要安静下来是很困难的，你真的需要避居独处；不过你也是可以在纽约市里避居的。

与外界隔绝是一种避免被导向外界，并深深向内潜入内在寻求真我的顽强决心，顽强到你能经常性的维持住你向内的导向和注意力。

总有一天我们都会从梦中醒来，并看见这是一个梦境，然后对着整件事情大笑一场。

同时，在梦境中我也试着唤醒其它的人来，如果他们想要醒的话。

我是觉得并没有迫切性，但是对于那些想要的人，对于那些想要这个的其他的我而言，教导现在已经是现成的了。我也很乐意伸出我的援手，并拉他们到觉识层面上来；如果他们愿意来的话，如果他们愿意往这个方向走，并将这个列为每日的常规工作努力的话--藉由日复一日的自在和更自在而持续成长，直到他们完全自在为止。

爱是接纳

臣服于耶稣的人会获得一种令人觉得愉快、美妙的经验，让人觉得就是对。连带着的是爱和各种好的感觉，这些都是应该加以扩展的。

然而，年轻的人如果缺乏一套完整的方法可供遵循，他们就无法继续成长。如果他们没有一个完整的途径、一套完整的方法可供遵循，他们就无法达成目标。

成长必须是持续性的直到达成最终目标为止，它必须是日行的。如果你不前进，你就必然会倒退，持续的成长是绝对必要的，如果你有想要抵达目标的话。

而为了这个你必须要知道完整的途径。我想以下的想法可能对那些被耶稣所深深激励的人会有些帮助：不要相信耶稣，但相信耶稣所信的。模仿耶稣，行为得像耶稣一样。

同时，他的途径的最高点是复活，达到了不朽；受难只是一个走向复活的台阶。

寻求达到他所达到的--不朽！

传统宗教之所以叫好，是因为它教导上帝和美好。

我则走的更深入些，我试着从最顶层来教导。我说，上帝是一切，而且上帝是完美的。如果上帝是一切，那当然必然包括我们在内了。

传统宗教被太多不明了或不察觉这个完美的人所领导了。

布道不该是满口原罪(sin)的。

一个布道的人应该告诉人们他们是个如何伟大、无限的生命体(beings)，是以神的形象创造出来的；而不是说他们都是卑微的罪人。告诉一个人他的出身就是个坏胚子是极具破坏性的，尤其是实际上他又正好是相反的！他的根本本性上充满了无穷的美善，而这才是应该要去把他带出来的。

既然上帝是一切，则我们的根本立在(beingness)就是上帝，美善和爱是我们当然的天性。

而，任何宗教之所以会成为所有其它学术的领袖，是因为它谈的就是上帝和美善。科学所讲的上帝是机器，物质主义者讲的上帝是金钱和名利。宗教是心理学、哲学等诸如此类学科的领袖，因为它是站在一个比较正确的角度上。



圣经从「创世纪」开始，讲的是我们从上帝(God)下生成为众神(Gods)，然后再成为人的故事。「启示录」则是正好相反，它讲的是从人回到祂的上帝状态，所需经过的七个状态。

圣经本来甚好，是非常崇高和启发人心的，也含有具体的方法，如它所该的。但由于在黑暗时代它是非法以及被迫转入地下，同时也由于有太多没完全了解的人的转译，导致其中大部分的方法都已经散失了。

我们的圣经也是经过编码的。「启示录」是建立在感召重现(inspirational revelation)上的编码的。即使是花了一辈子时间在研究的牧师，也是无法理解「启示录」这篇圣经中最重要的章节的。



我一直建议人家去取得红字版(Red Letter Edition)的新约圣经，并只阅读红字的部份。红字版的圣经将所有耶稣所说话的都用红字打印，其余的则是用黑字。这样你就有了一部架构的非常好的圣经，耶稣的直接话语。



如果今天耶稣走在街上，应该是几乎没有人会认出祂来的，这是因为他们先入为主的认知的关系，很有可能是好莱坞式耶稣的印象。不是吹着号角的国王，相反的祂是你所能遇到的最谦逊的人，只是还要更安静些，更温和些以及不自大些。不过，如果你与祂沟通的话，你肯定会注意到祂的不平常。征候是出自内在的不是肉眼可见的。感受性强的人就可以感觉到祂的力量、祂的磁场、祂的爱。

耶稣来这里仅是为了向我们指示出回到我们神性的道路。他来是为了向我们指出回到我们永生和无限的道路，而且祂教了那些能让我们到达那里的东西。祂说：「甚于是，尔将行(Greater things than these, ye shall do)」，这意味着我们将会做些甚至比他所做过的还大桩的事。

他为我们建立了一个典范以便跟进。不过这个典范是要让我们随着他的脚印踩、做祂所做的，并因此成为祂所成为的。

如果你臣服于耶稣，臣服就不能只是空谈。臣服于耶稣就是实践他的意志和行他的道，这加总起来就是活得像一个基督！



我知道在我之前就有人发现到我所发现的名堂，像耶稣就是；而祂们仍然还在附近。

祂们确是有一个身体，一个由比较细致物质所构成的身体，不是肉体。祂们仍然跟这个世界在一起，帮助我们当中那些想要获得帮助的人。由于处身在较高的层次里，祂们更远是能帮得上忙，因为祂们可以在任何时间出现在任何地方。

祂们明白分离性是一种梦境的事实。祂们也明白祂们自己对帮助那些在梦境中的人从梦里醒过来的许诺，而祂们知道他们也都是无限的个体。

从没有任何一个时候这些伟大的个体是不伸出祂们的援手的，这个就叫作美德(grace)。我们对它敞开自己的程度是多少，我们能得到它的程度就有多少。

只有一种方法能得到它--经由臣服。非我意，但将成全(Not my will, but Thy will be done)。这是将自我感推推到背景里去并放它走，暂时性的。这会允许祂们进来。

你看，自我感(the ego sense)是一个小我可以知晓的顽强信念，当我们把它从路径上挪开后，援助就进来了。

那个让我们能够去臣服的因素，就是我们想要臣服的欲望。原因很简单，当我们真正渴望要臣服时，我们就会去做。但是与「自我-躯体(ego-

body)」这号大哥混在一起的欲望是这么的强烈，我们无法轻易的就放下它。它通常是强过想会见伟人的欲望的。

如果你能臣服，你就能看到耶稣。

每次与这些伟大的人会面都会让你和之前的你有所不同，祂们总是会为你做点什么事，他们会留给你一些新的巨大洞见。

祂们从不会让你入宝山而空手归来，而这就是你可以判别究竟这个会面是真实的，还是只是你自己的幻想。



要以第三者的身份来说明，怎样才是一个真正的老师，真的是很困难的。因为通常他都是很谦逊的，而且他的特质都是内在的。若要谈所该看的地方，我会说最伟大的就是老师的内在，一片全然不会受到打搅的平和(peace)。他不会因为被赞美就兴奋，也不会因为被谴责就消沉。

其次，他以平等心看待一切。他以同样的方式，一视同仁的对待每一个人；他不会对任何人显现出任何的偏好，不论那个人是天使、恶棍、还是动物。

满足(contentedness)以及全然的接受所有的既然(all that is)，也是要看的迹象。最后，他的知识是免费给予的。



路径(the path)就是带领人们走向至上真理(ultimate truth)的方式。

大师(master)是一个已经成为他自己身体主人和他心智主人，并从而完满了终极自在(freedom)的人。

「大师(guru)」的意思是老师，使用一个大写的「G」，GU-R-U；欸，you-are-you (你是你)，这就是完全觉醒的老师，或大师。

大师可以帮助我们变得自在。

你能想象海洋是无限的吗？那么我们，立在(beingness)之洋，把自己想象成是那些小小圆圆我们称之为水滴的极小部分，而这水滴说：「我和那滴水滴以及其它所有水滴是分离的。」，这就是由像想所形成的小小圆圆海洋的一小部分，称自己为水滴的情形。

但实际上，每一颗水滴都是海洋。它拥有海洋所有的特质：它是湿的，它是咸的，它是一氧化二氢(H₂O)，等等。而一切无限所有的特质，我们都有。

你知道，海洋和水滴是分离的只是一个不实的表像。

唯有当你看到真相之后，你才会明白这一点的。

所有的大师从来就没有遗失过一体性(oneness)或是整体性(allness)的。但是，他们选择扮演分离的游戏，以便帮助他们其它部份熟睡中的自己从分离的梦境中醒过来。

就是这么简单；当你获得觉醒--从分离性到一体性，观点就会改变。简单！简单！简单！

在这之前，一切都和你是分离的；这之后，一切都在你里面。在这之前，世界似乎是极度的真实；这之后，你会视生命的全貌是一个梦境。你会知道它是梦境的肌理，并让梦境继续去运行。

然后，当你准备好要脱离这个梦境时，你把所有的力量都收集回来，然后在脸上挂上一个大大的微笑，你有意识地离开这个躯体进到你的不灭(immortality)里。



真正的你是你非常实有的真我(Self)，你真正的「我(I)」。它并非如你现在所认为的受限于躯体或心智。

我们真正的立在，我们真正的真我，就像是电影院里的银幕一样。你真正的真我是不动的银幕，而打上去的映像就是世界。

我们真正的真我银幕，从来没有动过，但所有在银幕上的映像则会。

当你看着银幕上的角色以及所上映的戏码时，这里面的火灾、洪水、炸弹并没有碰触到银幕；大火不会烧到它，洪水不会淹没它，炸弹也不会摧毁它。

这个银幕，就像我们自己的真我，是不动的，碰触不着的，完美的。

但这整出戏码确实是迭加在真我上的，就像迭加在银幕上一样。当你觉醒过来回到这出宇宙戏码只不过是像电影里的那种真实的实相时，从这一刻开始，你就知道世界的戏码只不过是像电影里那种的真实而已。

结 语

我对每个人的愿望是每个人都能到达最高的境界，因而就在我们所在的地球上我们拥有一个每个人都在梦想的天堂，在那里生活是美好的、生活是容易的，每个人有有最大的爱心和对对方的尊重！

这将使所有的忧戚脱落、所有的疾病消失，所有的战争和破坏性的思想法都从我们的心智中被剔除，取而代之的，正好是相反的：爱，美好和欢乐。

总而言之，我整体的愿望是让每个人--其余的我！完全的知道我所知道的，因而让所有的苦难和不幸从此成为绝响。

爱，
莱斯特
写于 1972 年