



一、在等待「被救贖」嗎？拿回自己的力量吧！

真正的至聖所就在我們裡面。——耶穌

一切眾生本來是佛。——《圓覺經》

自古以來，明師們都闡述相同的真理——真正的「至聖所」就在自身裡面。

（一）錯誤的心靈謬見（修行與心靈的錯謬與執著、投射與自欺）

靈修，許多人由於前陣子某個「日與月」的靈修團體搞出了人命事件，因而對靈修貼上更多懷疑、負面的標籤。靈修是指一個人在靈性層

次上的素養，亦即在靈性層次上的提升與生命進化（演化）的修練！許多人一提到「靈修」馬上想到「宗教」或傳統宗教修行的刻板印象！雖然許多宗教都有「靈修」這個名稱，但實際上，二十一世紀靈修的含意，有著比以往更寬廣、更兼容並蓄的特性。

靈修——靈性修練是一趟自我完整、回歸自性、開展本自具足的力量，體現生命的完滿圓熟；而真正的修行是超越宗教派別，以無私的「愛」為依歸，是一趟內在朝聖之旅。你的靈修是讓自己更快樂、關係更圓滿、內在更完整？或者修行只是你合理化的藉口與行為？它造成你偏離現實生活，因你壓抑自己、不願看見真相，不能真誠面對自己，而更遭受其苦果！

很多人把修行想像得非常美好，「有些人會顯現為某種理想化的、神祕學式的歇斯底里；凡事都是好的、奇妙的、美的，不過這一切美好的事物，卻和日常生活沒什麼關係，也完全排除了生活的黑暗面、痛苦

面，而有的人會開始熱烈狂信，嚴格修練，說是爲了求得靈性的證悟。……這樣狂熱追求性靈的救贖，往往遮蓋了內在深層的問題。」⁵

有些人對修行充滿浪漫錯誤的想像，認爲只要每天從事某些宗教行爲，就可以解決許多問題；或者因爲和家人關係不好，所以消極讓自己耽溺在宗教氛圍裡或靈修團體，回到家，依然無法面對緊張的關係。

羅布·普瑞斯（Rob Preece）以「精神逃逸」來形容這樣的情形：

「精神逃逸看似『出口』，其實不是。我們都很可能展開其實是在逃避或其實是假出脫的靈修道途，逃逸到靈修理想、靈修之事裡，渴望圓滿清淨，不受世俗汙染，但其實代表始終有著鬱結未解……看起來像是『斷念』，其實反映的是『逃逸』」。看似性靈的覺醒道途，實際上卻成了逃

⁵ 《榮格與密宗的29個「覺」：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點》羅布·普瑞斯／著，廖世德／譯，人本自然，P.43。

⁶ 《榮格與密宗的29個「覺」：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點》羅布·普瑞斯／著，廖世德／譯，人本自然，P.120。

避問題的舒適區與自欺；因此看起來似乎全心全意追求性靈生活，卻只看見自己想看見的一面，對於日常生活該處理或該負的責任，如財務、工作、物質則想盡辦法逃避。

有些人則把自己的決定權交給外力，遇到問題到處求神問卜，不願相信自己有力量可以解決；這種修行觀念與態度依然懸宕該面對的功課，忽略該處理的問題！

當我們到耶路撒冷或其他聖地時，會發現「至聖所」大都設計在宗教建築（如：教堂）最裡面，且須由神職人員，如最高級的祭司或最高級的神父作為管道，經由他們的許可與引領，才能帶你進去「至聖所」。

耶穌說：「真正的至聖所就在我們裡面。」

佛陀說：「一切眾生悉有佛性。」

自古以來，明師們都闡述相同的真理——真正的「至聖所」就在自身裡面。如果你逃到靈修裡，是無法真正的回到內在的至聖所。回到

內在的至聖所，就是成為真正的自己——回歸於內在的「神聖中心」，因為那裡才是所有力量與智慧的泉源。

有一種修行人，認為既然穿上團體的「制服」或已經「持戒」，所以應該說好話、做好事，而不敢說出內心真正的聲音，不敢和別人起衝突，外表看起來極為寧靜祥和，內在卻壓抑許多情緒。而情緒卻是我們認識自己的途徑之一，忽略情緒就等於切斷和自己內在的連結；也有人對修行有錯謬的想法，認為修行人要很有愛，不敢拒絕別人的要求，認為這樣不夠慈悲，對自己／他者的界限無法劃分清楚，導致生活一團忙亂。

有的則對「忍辱」過度解讀，認為一切都是天注定，人是無法改變命運的，消極的宿命觀讓自己變得冷漠，忽略自己真實的感受。

六祖慧能說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」現實生活才是最紮實的修行，但也有人抱持著對五濁惡世的排斥

鄙視，認為修行是「提升」心靈高度，自認高人一等，對他人或其他團體多所批判。

許多人認為修行應該朝向光明面，改正缺失，所以對自己非常嚴苛，不允許自己犯錯，無法接納自己的不完美，要求自己也要求他人，一味的看到別人的缺失，用急躁的心態修行，想盡快的讓自己、讓他人變得更好，而無法安住於當下；不願面對內在的對立面與陰暗，就無法照見真實衝突的根源，也因為無法接納另一個自己，因此無力整合自己，和自己完全合一。

「寧靜」、「光明」、「和平」只是一張面具，靈修人格的面具底下隱藏著不想見光的「陰影」各種即將爆發的情緒與心結，如憤怒、嫉妒、貪念、掌控，或者是更深的創傷。追求靈性的「完美」，卻讓自己離「完整」更加遙遠；逃避與否認，無法解決問題，也無法讓生命更圓熟。

有的修行者重的是表面、教條式規範，用許多教條綑綁自己的意識；