

# 幸福的真相

本電子書原文翻譯源自[自由的心](#)博客連載  
重新整理與內容填加由釋放法網站完成

[www.shifangfa.com](http://www.shifangfa.com)

本電子書講述的是釋放法發現者萊斯特先生在面臨死亡威脅之際發現幸福真相的故事

“我們是無所限制的存在，只是受限存在於意識之中的自我束縛概念，但這些概念並非真相和事實，它們可以被釋放掉。” -- 萊斯特



## 萊思特發現了釋放法並拯救了自己的生命



萊斯特是一個完全符合社會定義的“成功人士”的人，他不論讀書、經商都無往不利。他非常有錢，過著所謂“上流社會”的生活，擁有“成功人士”該有的所有東西，但是據他所說，事實上他非常、非常不快樂。1952年42歲的萊斯特遭受了人生最大的考驗，身患多種疾病：肺氣腫、腎結石、胃潰瘍等，當然最要命的是第二次心臟病發，醫生已經放棄了對他救治，而且給他的消息是隨時都有可能死去，即便他可以僥倖活下來，後半生也將與輪椅為伴。

萊斯特是一個生性喜歡挑戰的人，在如此巨大的打擊和恐懼面前，他並沒有選擇放棄，而是決定向自己的內心尋找答案，由於強烈的渴望以及精神的高度集中，使他超越了個人有限的思維和認識，並發現了終極的個人提升和成長方法----釋放自己內在的限制。他因為自己的發現而興奮不已並持續、高頻率地使用了三個月時間，三個月後他的身體完全恢復了健康，而且一直生活在自由與平靜之中直到1994年1月18日離世。

萊思特開始與眾人分享他的發現 萊思特的第一個發現是我們是無限的

存在，只是被存在於意識之中的限

制性概念束縛著，這些自我束縛的概念並不是事實，既然它們並非事實就可以被釋放掉。

萊斯特從自己的實踐經驗中發現並不僅僅只有他自己可以使用釋放法，同時也可以教授他人如何運用這一方法，所以接下來就開始跟一些團體和個人傳遞這一方法。



萊斯特深信一個完全依賴外在力量幫助的人是無法實現自我成長的，這其中就包含老師，因此他希望能夠將自己的發現系統化爲人人可以自行操作的方法，在1974年，經過不斷地總結，就產生了SEDONA METHOD，同時劉海業爲這個方法取中文名爲釋放法。

### (1) 相遇萊斯特 皮特是生活在紐約的演員和

作家，也是一名瑜伽修行者。五十年代末的一天，他利用在亞利桑那州鳳凰城演出的空隙，去參加一個當地的冥想課。由於人生地不熟，下了公車，他就迷了路。當他站在人行道上，一手拿著位址，一手拿著地圖，想要搞清楚該走那條路時，他聽到一個聲音說，“是那條路。”

他四下張望了一下，想看看是誰在說話，但人行道上一個人也沒有。正當他開始懷疑自己的耳朵時，那聲音又響了起來，“是那條路。”

順著聲音，他看到一排高大的灌木叢後，隱隱有一位黑髮男子坐在屋前門廊的椅子上。那男人用手指著那條街道，微笑著對他又說了一遍，“是那條路。”

皮特向他走去，問道：“你在說什麼呀？” “冥想課呀。”

他又指了一下，說，“沿著這條路，大約走四個街口就到了。”

皮特忍不住大笑道：“你爲什麼這麼說？”

那男人說，“那不是你要去的地方嗎？”

“是的，但你是怎麼知道的呢？”



那陌生男人只是微笑著，微微聳了聳肩。

“你是怎麼知道的？”皮特又追問了一遍。

他的好奇心被激起了。有那麼一瞬，他覺得自己應該害怕這個似乎知道他心裏在想什麼的人，但他一點也不覺得害怕。一股暖意流過他的全身，他不由也向那人報以微笑。

“你是誰？”停了一會兒，他問道。

“萊斯特，萊斯特萊文森……紐約人。”

“我也是紐約人，我在這裏有演出。”

“我現在在這定居了，”萊斯特說，“但我在紐約生活了很多年。我出生在新澤西的伊莉莎白市。”

“真的嗎？”皮特說，“我也出生在新澤西州。”他走到萊斯特的身旁坐下。他們交談了一會兒後，起身去了一家咖啡館。皮特完全忘記了冥想的事。他們愉快地喝著咖啡，聊了好幾個小時。萊斯特回答了皮特的很多問題。大部分的時間，皮特還沒問出口，萊斯特就在說話中，把他要問的問題回答了。

時間飛快地過去，皮特不得不趕回去參加晚上的演出。分手前，他留下了萊斯特的電話，他決定要把這友誼繼續下去。

在以後的歲月裏，每次萊斯特回紐約，只要皮特在，他就會邀請一小群朋友與萊斯特相會、交談。每個見過萊斯特的人都會注意到，在他身上散發著一種不尋常的寧靜和從容，還有一種在任何情況下都不會被擾動的自在和輕鬆。



在這樣大約兩年一次的聚會裏，萊斯特無私地幫助皮特以及很多有幸見到他的人，認識和清除了許多阻礙他們去愛、去體驗幸福快樂的障礙。

萊斯特很少談論自己。他常說，問題本身並不重要，重要的是解決方案。但他的確常會提到他四十二歲那年遇到的那次嚴重的心髒病發作。一九五二年那次與死神的擦身而過，迫使他不得不完全停下他曾經十分緊張忙碌的生活步伐，重新評估他的人生。他告訴大家，在對死亡的極度恐懼和絕望中，他發現了一種方法，不但使他飽受疾病摧殘的身體完全康復，還讓他獲得了，從此再也沒有離開他片刻的寧靜、喜悅和自由。他說，任何人如果願意，他們也可以用那方法，像他一樣地獲得安寧、喜悅和自由。

從皮特和他的朋友那裏，下面是我讀到的，萊斯特如何在死亡的陰影中，發現自由的故事。

## (2) 發病前的萊斯特

萊斯特出生在一個生活還算優裕的猶太商人的家庭。四十二歲前的萊斯特就像今天的大多數人一樣，把精力都放在積累財富、打拼事業、忙於交際和享受生活上了。

大學畢業做了幾年的工程師後，萊斯特就開始自己做生意。十多年裏，他大大小小做過不少不同的生意，然而沒有一樣能持久。每次總是一開始很順利，也賺到不少錢，然後他就會失去興趣。生意開始走下坡後，他就關門大吉，或將生意買掉，很快又熱心地投入到另一樁生意中去。

在愛情上也是這樣。萊斯特是一個很討女孩歡心的人，他對每一位女友都體貼入微，盡心盡意。一生中，他身邊從不缺少女友。



但每當女方希望定下來，要談婚論嫁時，他發現自己就會退縮，就會想法讓女友自己慢慢改變主意，主動提出和他分手。

他好像一直在尋找什麼，但他不知道自己在找什麼，他只是知道那不在他放棄的那些生意和關係裏。

第二次心臟病發作前夕，萊斯特的生活似乎比以往任何時候都要順利，也比任何時候都要緊張忙碌。他手上抓著幾樁生意，還經營著房地產買賣。住在紐約中央公園南大街一家豪華旅館的樓頂公寓裏，他滿腦子都是賺錢、生意。

他喜歡他那面對中央公園的家，舒適寬敞，高高於城市的嘈雜喧鬧之上；落地窗外，中央公園裏的樹木、湖泊和草地，讓人感覺心曠神怡。可即使回到舒適的家裏，他仍然無法放鬆，腦子裏永遠有想不完的事情。他總是在想，“下一步該做什麼？”

幾乎每天晚上，他都要出去參加各式各樣的活動。出席社交聚會，看戲劇，聽歌劇，觀賞芭蕾舞，要不就是和女孩約會。他停不下來，他慢不下來。兩年前第一次心肌梗塞時，醫生讓他放慢節奏、悠著點的忠告，早就被他扔到了九霄雲外。

然後，1952年一月的一天，正當他準備停當，要去赴一個午餐約會時，突然，他感到胸口一陣劇痛。“嗯，沒什麼，只是有點胃酸倒流。”他想。吃了一片抗酸劑後，他興致勃勃地去了餐館。

午餐的時候，他一點胃口都沒有，他覺得胸口仍然很不舒服。趁那女孩去洗手間的時候，他又趕緊吃了一片抗酸劑，心裏暗暗罵道：“這該死的胃酸倒流。”當那女孩從洗手間回來時，他一邊看著那女孩輕盈地穿過那些桌子向他走來，一邊在心裏暗自歎息，唉，這女孩長得真不錯。真遺憾，今天下午他太忙了，不然，他多想和她多待一會兒，多瞭解她一點呀。他匆匆結束了和那女孩的



約會。他還有幾個重要的長途電話要打。他溫柔地告訴她，晚點他會給她打電話約晚餐的時間的。他為她叫了輛計程車，送她上了車，又給自己叫了一輛。

坐在回家的車上，他感到胸口又一陣劇痛。他煩躁地想，“真討厭，還有那麼多事要做呢。”他身體前傾，焦躁地坐在後排座位的邊邊上，催司機開快點。他不斷指點那司機該何時換道，並對那傢伙你急他不急的態度十分惱火。等車到達他住的旅館時，他已經出了一身的汗。他匆匆經過門衛直奔電梯，幾乎看都沒看那熱情向他打招呼的人一眼。

剛剛穿過大廳一半，又一陣劇痛襲來，他不得不在靠近電梯的一張椅子上坐下來，緊緊捂著胸口，彎腰等那陣疼痛過去。那門衛見狀，連忙過來問道：“先生，你怎麼了？我能為你做點什麼嗎？”

“這些該死的傢伙，他們就看不出來別人不想被打擾嗎？”他想想。“沒什麼，我很好，只是有點胃酸倒流，一會就好。”他對那門衛勉強說道。

等那陣疼痛過去後，萊斯特乘電梯回到家裏。他打了幾個電話，但覺得有點不對勁，自己好像雲裏霧裏的，做什麼事都無法集中精神。不一會兒，又一陣灼熱尖銳的劇痛猛烈地襲來，從他的胸口中央向左邊輻射過去。震驚中，他突然認出了這熟悉的疼痛，兩年前，他曾經這樣疼過！那次，醫生告訴他說是冠狀動脈阻塞。我的天啦，他完全忘記這事了，忘了醫生叫他放慢生活節奏，別再那麼緊張。他伸手想打電話，但他已經疼得不行了。他扔下電話，走向門口，一路上他想：他立刻需要醫生。他沒時間撥號，等人來接電話了。那些人總是讓你等、等、等，從來不馬上接聽。他可能等不到有人接聽就死了。哦，天哪！又是一陣劇痛。他勉強



走到門口，按下了和門衛連接的對講機。他已經疼得說不出話來了，但他知道，樓下的門衛會聽到鈴聲的，會知道那來自哪個房間。門衛在大廳已經看到他不對勁了，如果沒有聽到他的回答，一定會想到他出事了。所以，他儘量把手指緊緊按在按鈕上，直到那疼痛讓他失去了知覺。

在急救室裏，他醒過來一次。一位穿著白大褂的年輕醫生，正扶著一個放在他臉上的氧氣面罩，觀察著他的狀況。他想要說點什麼，他掙扎著要擺脫那讓人喘不過氣來的面罩。終於，他設法把那面罩移到了一邊，他一把抓住那年輕人的手，他抓得很緊很緊，他有話要說，他的眼睛哀求地看著那人。終於，那年輕人明白了他的意思，他把頭低了下來，靠近他的嘴邊。“你是我最後見到的人，請……一定要讓他們知道，請告訴他們，我努力了……我努力了。”他的嘴貼在那年輕人的耳朵上，勉強擠出這幾句話。說完，他心裏感到一陣輕鬆。

現在他可以離開了。他閉上了眼睛，放鬆下來。他想：一切都結束了。

### 萊斯特在醫院（3）-1

幾小時後，萊斯特在一間單人病房中醒來，有一陣子，他什麼都記不起了，頭腦裏一片空白。他睜開眼睛環視了一下這間屋子，認出這是家醫院。“可我怎麼會在醫院的呢？”他想。

然後，他記起來了，整個事件就像電影一樣地在他心裏重放了一遍。他害怕極了，他按鈴呼叫護士，一位和藹的護士應聲而來。一見護士，萊斯特就恐慌地一口氣問了一大串問題。護士見他很





緊張，便試著安慰他說：不用擔心，他的醫生是最好的醫生之一，他會受到最好的治療的，他現在需要的是好好地休息。

可護士越輕言細語地勸他，他就變得越加恐懼。最後，他要求馬上就要見他的醫生。

“醫生已經下班了。”護士說。“那現在就去把他叫回來，”他叫道，“我馬上就要見醫生，現在，此刻。你明白嗎？”他憤怒地瞪著她。

護士轉身，一聲不吭地離開了病房。“該死的。”他嘟囔道。他感到自己落入了一個陷阱，他心裏害怕極了，他想爬起來就跑，一刻也不停，遠遠地離開這裏，一直跑到一個安全的地方……一個令他感到安全、再也沒有什麼能夠傷害他的地方。他想爬起來就走，但他一動也不敢動。他伸手按了一下鈴，“該死的。”他氣憤地嘀咕到：“醫生在哪里？怎麼這麼久還沒來？這該死的護士幹什麼去了？她不知道我正等著嗎？”說著，他又按了一下鈴。

幾分鐘後，護士和一個有點面熟的年輕人走了進來。那年輕人穿著一件白大褂，脖子上掛著個聽診器。“這是我的醫生嗎？”萊斯特問。

“不是。”護士說，“我聯絡不到你的醫生，這是急救室裏的威爾遜住院醫師。”



威爾遜醫生查了一下他的脈搏，又聽了聽他的心臟，對他說，“你現在的情況還不錯，但最重要的是你需要保持平靜，一點也不能生氣，剛才我已經為你開了一點鎮靜劑，那藥能讓你今晚睡個好覺。”說著他拿起掛在他床腳上的病歷，在上面做了些記錄。

“醫生，下面會怎樣？我會好嗎？” “等下護士會給你打一針我開的藥，然後你好好睡一覺，明天早上舒爾茲醫生會來看你的。”

萊斯特很想留住那醫生，他要盯著他，讓他回答他心裏的很多問題，但威爾遜醫生要在急診室值班，他匆匆離開了。

幾分鐘後，護士給他打了一針，他幾乎立刻感到身體放鬆下來。“嗯，這倒不錯，”他想，“省得我擔心睡不著了。”

躺著那裏，他開始東想西想。白天發生的那些片段，在他眼前斷斷續續地飄過。中午和他約會的那個女孩……吉米，那個門衛……嗯，回去一定要給他一大筆小費，這傢伙救了他一命呀……哦，醫院的急救室……他幾乎迷糊過去了……那護士……威爾遜醫生……等等，進了醫院的急救室……威爾遜醫生……噢，天哪！他想起來了，威爾遜醫生就是聽他最後“遺言”的那個醫生，難怪那白大褂看起來眼熟呢。記起他當時說的那些，他覺得自己簡直蠢極了。該死，該死，真該死！那醫生現在會怎麼看他？很可能在心裏笑話他那愚蠢的表現吧？他到底說了些什麼呀？他感到難堪極了……他希望從此再也不用見到威爾遜醫生。哦，謝天謝地，負責他的是另一位醫生……剛剛打的那一針，讓他的意識越來越模糊，漸漸地他完全失去了知覺。

第二天早上，他和舒爾茨醫生有一番長談。舒爾茨醫生是一位舉止溫和的老醫生，他告訴萊斯特，他剛剛經歷了一次大面積的冠



狀動脈栓塞。萊斯特說，他知道他得的是什麼病，因為他以前曾經發作過一次。醫生很仔細的問了他很多問題：什麼時候發的？在哪里？當時給他看病的醫生是誰？開了些什麼藥？住院住了多久？問題，問題，問題。

“別扯那些了，”他想尖叫，“現在怎樣？現在我會怎樣？！”但他忍住了，他怕如果他真的那樣，醫生會拂袖而去。他把到舌尖的那些話又咽了下去，盡最大可能地回答了醫生的所有問題。“是的，那次發作後，他們是要我悠著點，別太緊張。”

“沒有，我沒辦法慢下來。這次發作時，我手上正有幾樁重要的生意。現在我也不能什麼都不管了吧？”

他開始對醫生老是糾纏那些已經無法改變的事情感到厭煩。

“現在怎麼辦？”他終於忍不住問道，“我要在醫院裏住多久？我能不能在病房裏裝個電話？現在還有幾樁非常重要的項目，就等著我的決定好立刻上馬運作，那些專案裏已經投資了很多錢，真該死。你還要讓我在醫院裏住多久啊？”

舒爾茨醫生一點都沒有生氣，他只是停止了詢問。見他的病人不適宜說話，他為他開了些定時服用的鎮靜劑，這些鎮靜劑也可以在需要時加服。他一邊在病歷上寫下他開的處方，一邊告訴萊斯特藥的名稱和用途。

“你需要徹底地休息，我要再三強調，這十分重要。你不能下床，不能打電話，不能見任何有可能讓你激動的人。換句話說，你需要徹底臥床休息。我給你開了針對你病情的藥，還開了些讓你放鬆安靜的藥。至於將來，我們還是走一步看一步吧。先讓我們看看這些藥對你的效果，然後再來討論下一步做什麼。明天我會再來看你，在這期間，你要遵守醫囑，不要讓自己緊張。”走到門



口，他又回過頭來說，“儘量讓自己不要擔心。”他的語音裏流露出對病床上這人的關心和同情。

眼淚湧上萊斯特的眼眶，威爾遜醫生的好意感動了他。他不想讓醫生看到他眼中的淚水，連忙把頭扭過去看著窗外，“好，醫生，”他勉強說道：“我會聽你的話的。”

### 萊斯特在醫院（3）—2

萊斯特的姐姐、姐夫，妹妹、妹夫都來醫院看他了。他們從未想到他會病得這麼厲害。他是那樣的蒼白、疲憊，連說話的氣力都沒有，和上週六在家庭聚會上看到的他，完全不像是同一個人。他們被他病情的嚴重嚇壞了，很想幫幫他。他們告訴他，有需要盡管講，他們什麼都願意爲他做。可真的沒有什麼他們可以幫的。他們只好不斷地來看他，想方設法讓他開心，他們和護士交談，向醫生瞭解病情。可除此之外，他們仍然什麼也幫不到。

萊斯特也感到很挫敗，但那挫敗感下，是令人更加難以忍受的焦慮。下一步會發生什麼呢？他十分恐懼那有可能發生的最糟糕的情況，儘管他不知道那最糟糕的是什麼。住院的第二天晚上，他悄悄地冒險下了床，腳還沒有落地，他就被自己的虛弱程度嚇了一跳。但他下定決心，一定要自己走去廁所。他拉了把椅子，咬著牙站了起來；緊緊抓住椅子的扶手，靠著椅子的支撐，他向前挪了一步；然後，他再把椅子往前推一推，傾身靠著椅子，又挪一步。當他從廁所回到床上時，全身上下都被汗水浸透了，他的身體抖個不停，心狂跳著好像要從胸腔裏跳出來；他不但能在耳朵裏聽到心跳聲，他甚至能在手指尖上感覺到心的跳動。他在床上躺了下來，等著再次發作的疼痛開始。他的心裏充滿了恐懼，他想，這



次他把自己是逼得太狠了些，也許他要爲此付出慘重的代價了。但過了一會，他的心跳慢了下來，漸漸地他恢復了平靜，身體也不再感到那麼難受了。一直到護士進來給他服用睡前藥時，也什麼都沒有發生。他心裏感到十分慶倖，默默承諾自己，再也不拿醫生的話不當回事了。他想要活下去，他再也不想拿自己的生命開玩笑了。

住院兩個星期後的一天早上，舒爾茨醫生來病房做例行檢查。檢查完他的病人後，他拉了把椅子坐下。

“你可以出院了。現在你的病情很穩定，沒必要讓你繼續住院了。不過這並不是說你已經好了，完全不是這樣，你需要一段很久的康復期，並需要定期回醫院檢查。但你不需要住在醫院裏了，你可以繼續在家臥床休息和服藥。”

醫生接著概述了他在家裏休養要注意的事項：休息，服藥，定期來醫院檢查，飲食，社交活動——完全停止，性生活——完全不可以。聽醫生這麼說，萊斯特雖然很吃驚，但他決心按醫生的話去實行。

“醫生，這要持續多久呀？”他問，“我要這樣完全靜養多久呀？我知道你無法告訴我確切的時間，但你能不能給我個大概？”他小心翼翼地看著醫生，等著他的回答。似乎過了很久，舒爾茨醫生才開口問道：

“年輕人，你多大了？”他沒想到醫生會問這，他對醫生下

面要說什麼感到疑惑，但醫

生問這話時的神態讓他感覺有點不對勁兒。“四十二。”他答到，期待著醫生的下文。



舒爾茨醫生望著窗外，面無表情地坐著，沉浸在自己的思緒裏。兩人就這樣坐在那裏，誰也沒有動一下。過了很久，舒爾茨醫生點了下頭，那動作的突然和決斷讓萊斯特嚇了一跳，他聽到醫生簡短而沒有餘地地說：

“恐怕從此以後都得這樣了。” “你說的從此以後是什麼意思？”一陣難受從腹部升起，在他的胃裏糾成一團。

“我的意思是，從現在開始，你不能期待還可以過正常的生活了。”看到萊斯特震驚的表情，舒爾茨醫生很快繼續說到，“要知道，你經歷了一次非常嚴重的冠狀動脈栓塞，能活下來，你已經非常幸運了。任何其他人遇到像你這麼嚴重的心臟病發作，現在早就不在人世了。”他停了一下，清了清喉嚨說，“我知道，聽到這些，你心裏一定很難受，但我想讓你知道，告訴你這些，我的心裏也很不好受。”他突然站了起來，走向視窗，背對著萊斯特說，“我希望我能對你說點別的什麼，我希望我能告訴你，過不了幾個月你就可以康復，就可以恢復你過去的生活。”他停了一下，然後靜靜地轉過身來，面對著萊斯特，說，“但我不能，從良心上來講，我不能那樣對你說。我很遺憾。”

萊斯特此刻氣極了，他爆發到：“你很遺憾？哦，我也很遺憾！你救了我的命……爲了什麼？就爲了讓我的餘生都是個廢人？你給回我的是什麼樣的生活呀？”

一旦開始，他就無法停止。他不停地狂怒地說啊說啊說啊，想把他所有的失望、憤怒、怨恨都宣洩了出來，直到腹中糾結的那難受的感覺升到了喉嚨口，他開始嗆咳、作嘔起來。舒爾茨醫生連



忙把嘔吐盆端在他的面前，他低頭對著那盆又嘔又吐。最後，他筋疲力盡地倒在枕頭上，用劇烈顫抖的手，拿起毛巾擦了擦嘴。

舒爾茨醫生的手也在顫抖，他把吐髒了的盆子拿到廁所，小心地放在地上，然後雙手撐著洗手池，頭抵著牆上藥櫃鏡子冰涼的鏡面，俯身在洗臉池上方良久。儘管他已行醫多年，這樣的時候依然影響著他。他想起自己的家，他多希望現在已經下班回到了家裏，可以在晚飯前喝兩杯酒放送放鬆。他深深地歎了口氣，站直了身子，從廁所出來回到房間。

“我今天就簽字讓你出院，不過如果你希望繼續住下去也行。”他安靜地說道，“如果你需要更多的時間來安排你出院後的生活，我會和護士打聲招呼，沒有關係的。”他不知道還能說些什麼。

萊斯特答到：“不需要了。沒關係，我今天就走，我下午走。待在這裏了已經沒有任何意義了。”

“好吧，你怎麼決定都行。但記住，如果你改變主意了，再住久點也沒有關係。”他靜靜地站了一會，仔細地查看了一下萊斯特那灰白的臉色後，說：“回家後，請你一定不要緊張或累著了，我要再三強調這點非常重要。你一點都不能爬樓什麼的。你有沒有不系帶的鞋，就是懶漢鞋？”

“懶漢鞋？沒有，幹嘛？” “你可能需要請人幫你買一雙。

你最好不要彎腰系鞋帶，那種姿勢會給你的心臟增加額外負擔。”

這種說法讓萊斯特覺得很荒謬，但他只是說，“好，聽你的。”他一直討厭懶漢鞋，但現在已經無所謂了。看著舒爾茨醫生



向門口走去，突然他想起了一個問題，“醫生，我不會是就要死了吧？”他問，“我是說，也許從此我不得不小心，別累著了自己，但我不是快死了吧？”

舒爾茨醫生停了下來，“我不知道。”他答道。然後他轉過身子對著萊斯特，說：“我希望我能給你一個樂觀的答案，但我不能。事實是我不知道。你經歷了一次十分嚴重的心臟病發作，也許你還能再活一兩年，也許你明天就可能去世。我真的不知道。”

“謝謝你對我的坦誠，醫生，我會來看你的。”

#### 萊斯特回到家中（4）

那天下午，萊斯特回到了他那像墳墓一樣的公寓。“這是個墳墓。”他想，“我是個活死人。我猜我將不得不習慣這點。”他的姐姐和妹妹想要輪流來和他同住，以便照顧他的起居，但他都讓他們回家去了。他只想自己一個人待著。

一連三天的大部分時間，他都在睡覺。他僅僅偶爾起來吃點東西，服藥或去廁所，然後又像一隻受傷的野獸一樣爬回洞裏，爬到他那張床上。

第四天，事情發生了變化。中午吃完飯後，他坐在一張椅子裏，望著窗外的中央公園。剛剛下過雪不久，公園裏一片銀白，樹上的雪在陽光下閃著光，整座公園就像一個童話世界。他想，這一切多美呀！接著，他意識到，自己一點喜悅的感覺都沒有。他甚至對美也沒有反應了。他真的是個廢人，一點好轉的希望都沒有，最多，也就是期待自己能在今後的歲月裏，坐在這間公寓裏，喂養這具脆弱的屍體，這具早該行將就木的屍體。這些念頭讓他十分





憤怒，他突然感到一股自發病以來從未有過的能量，他呼地從椅子裏站了起來，徑直走向廁所的藥櫃。他打開櫃門，開始數他的藥粒。他看到他又有不少新的藥了，鎮靜劑和心臟類的藥。

他在藥櫃裏發現了些嗎啡片，那是幾年前醫生開給他緩解腎結石疼痛的，如果他想要了斷，瓶子裏剩下的那些，已經足以讓他離開這個世界了。用嗎啡了斷真是個舒服的死法，你就像是隨著一片溫暖舒適的雲飄走了，一切都是那麼愉快。這絕對要比等著下一次心臟病的發作要好多了。他想。

好，現在他有選擇了。生病以來，他第一次感到對自己的命運有了某種掌控，他考慮了一下下一步該做什麼，是不是現在就把藥吞了一了百了？不，時機未到，他想。如果事情變得太糟糕，他總有機會吞的。

他回到椅子裏坐下，開始思考自己此刻的處境，他大聲地對自己說，“你還活著，不管那些醫生或其他人的預言是什麼，你仍然在呼吸，這才是真正重要的。也許還有些希望呢。”

“好吧，那我從哪兒開始呢？”這問題又讓他感到沉重。他想，也許他應該現在就把藥吞了算了，至少那能讓他結束痛苦，不必再抗爭了。他一生到底是在為什麼而抗爭呢？只是為了那一點點幸福？可他從未發現他想要的幸福，除了那些一次持續幾分鐘或幾小時的快樂。短暫……生命是短暫的……短暫……無常……永遠都在變化……你剛剛以為你成了，一切搞定，可以放鬆一下了，馬上又發生件事，讓你又一切從零開始……抓緊，抓緊……一直想緊緊抓住那即使得到了也抓不住的東西。活著到底是為了什麼呀？



活著爲了什麼？他活在這世上是爲了什麼？他不明白他爲什麼要生出來。一生經歷了這麼多，從來也沒有達到讓他真正滿足的那點。最後，他什麼也沒有得到，除了這副垂死的身體。什麼也沒有得到，連這身體也將變成灰燼。他所有的財產和成就，都是那麼的沒意義和空虛。“如塵埃一樣。”他想。

“塵歸塵，土歸土……如果你沒  
被征戰，你必被徵稅。”

他不由對這首愚蠢的順口溜中所說的真實感到好笑。生活似乎真的很愚蠢。但當他考慮是否要吞那些藥丸時，他認識到此刻他還不想放棄。在他腦海的某處好像有什麼聲音，一個不易覺察的念頭——如果他知道往哪兒找，也許他能發現那答案。嗯，他想，反正他有的是時間，儘管他的身體已經半死了，但他還有他的頭腦，他仍然可以思考。

他大聲地問自己，“我應該試一試嗎？”他猶豫不決了一會，然後聳了聳肩說，“噢，管他的呢，反正我什麼也不會損失。如果這沒用，任何時候我都可以吞那些藥丸。”他知道，如果實在不行，他會選擇自我了斷的，對此他一點也不懷疑。

就這麼定了，不用再想了。他覺得自己的頭腦很久沒有像現在這麼清晰了。生病以來，他第一次感到真的餓了。他走進廚房，想爲自己好好做頓吃的。他仍然十分虛弱，他不緊不慢地做著，一點也沒有催促自己。吃的時候，他的頭腦一直在忙於探索新的想



法、問題、以及往哪兒去尋找他的答案。這個新項目十分令人興奮，他覺得自己又復活了。

食物讓他恢復了精力，他回到靠窗的椅子，坐了下來。“從哪兒開始呢？”他想，“哦，首先，問題是什麼？”

“人生是什麼？” “活著到底是爲了什麼？” “我投生到這世界上是否偶然？如果不是，那是什麼？”

“人生是什麼？我一直在尋找的是什麼？”

“只是一點點幸福而已。” 他回答自己。

“好吧，那什麼是幸福？如何得到幸福？在哪里發現幸福呢？”

“人生是什麼？這世界到底是怎麼回事？我和這世界是什麼關係？”

“我是怎麼陷入如今的困境的？” “有沒有走出這困境的

方法？” 他已經知道對那問題的答案了：除了死亡，沒有別的方法。但他又想，如果他能發現答案，至少他可以知道他人生的意義，也許他還可以對一切有所理解，那絕對值得，那一定值得。

首先，他打開字典查找對幸福和人生的定義，他沒有找到什麼他不知道的新東西。下一步，他到他多年收集的整整一書房的書中去找尋。嗯，這些是佛洛德的書，那裏面有沒有有些有用的東西呢？沒有，他已經試過好幾年佛洛德的精神分析了，那一點也沒有幫到他；他還讀過佛洛德所有被翻譯成英文的書，並沒有在其



中發現過答案。不，佛洛德不能解答他的問題。他又去看其他的書，沃森的行爲主義，還有榮格和阿道夫，那些裏面也沒有他要找的東西。

還有那些哲學家。他開始把書從書架上拿下來，堆成一堆。這些書他都從頭到尾讀過不止一遍了，但也許他可能忽略了一些東西，畢竟那時他沒有帶著具體的問題來讀。他想。

他把書拿到他靠窗的椅子旁，開始讀了起來。他一本一本地瀏覽著，時不時停下來，這裏那裏地讀一些章節。

他開始覺得自己的頭腦塞滿了太多的資訊，各式各樣的想法此起彼伏。他變得越來越不耐煩。他回到書架旁去拿別的書籍，醫藥類的，物理學，工程學，他的藏書幾乎涵蓋各個方面。在兩天的時間裏，他把它們又全部過了一遍。他的房間一片狼藉，到此都是一堆一堆的書。有些書被隨意扔在地上，那是他在失望生氣的時候扔的。書架上只剩下一本笑話書和一些傳記了，那些是別人送他的禮物。

下麵該往哪兒找呢？“你一直都是個聰明的男孩，”他對自己說，“你不是通過激烈的考試，贏得了羅格斯大學僅有的三個全額獎學金中的一個嗎，儘管你是個猶太人，他們也不得不給你，你贏得的！

在學校，你不一直也是榮譽生嗎？你不是讀了很多有關人類的書，從工程學、物理學，到精神病學、哲學和醫學？

好吧，既然你這麼聰明，很了不起，所有那些學習、知識和閱讀給你帶來了什麼呢？偏頭痛，腎結石，潰瘍，闌尾炎，疼痛，苦惱，不快樂，最後還來了個本該讓你致命，卻偏偏沒有的心臟病發作。你還需要些什麼才能讓自己清醒過來呢？



儘管是個聰明的男孩，萊斯特，你真是太蠢，太蠢，太蠢了！所有那些知識，對你一點用處都沒有，可你現在還想要更多的知識，還想要讀更多的書——那些自己都不知道答案的人寫的書。”

“到此爲止了！”他告訴自己，“我再也不想讀那些無用的東西了。”

隨著這個決定，他感到卸下了一生的重負。突然間，他覺得很輕鬆，幾乎有點眩暈。他意識到，實際上他一生尋找的，都是同樣的答案，如果它們可以在那些常規之處找到，他非常肯定他應該早就找到了。他需要在別處尋找。他覺得他知道那在哪里。

他要把所有那些無用的知識放到一邊，拋棄他學過的一切，回到實驗室裏從頭開始。他推斷，問題存在於他的內在。因爲那是他的身體，他的頭腦，他的情緒，所以，答案也一定在他的內在。他就是他的實驗室，他就是他要尋找的地方。這個感覺真好。他走到椅子面前坐下，開始了。

### 探究自我的真相之旅（5）

整整一個月，他坐在那裏，持續不斷地質疑，探究。開始，他還試圖遵守醫囑，每天都花大半天的時間臥床休息。但他堅持不下來，他的頭腦太活躍了。這項新研究是他曾經做過的最令人興奮的事情，他就像他過去做其他項目時的那樣，不斷地嘗試、體驗，把全副身心都放在尋找答案上了。他用的是自問自答的方式。首先，他問自己一個問題，然後，他仔細地考察每一個有可能的答案，直到他可以完全排除、或肯定那個答案。通過這樣認真的探索，他有了第一個重大突破，發現了他第一個真正的答案。



那是他開始自我探索後，大約一個月後的一天，他在探查有關幸福的問題。他已經排除了一些答案，並再次問自己，“什麼是幸福？”

這次出現的答案是，“幸福是當你被愛的時候。”這答案似乎顯而易見。

他繼續道：“嗯，你會說自己現在幸福嗎？你覺得快樂嗎？”

答案是，“不”。由此推出的結論是，“嗯，那麼，你一定是沒人愛囉？”“嗯，這不完全正確。”他反駁道，“你的家人愛你。”

他停了下來，陷入沉思，眼前又浮現出家人在醫院裏見他病得很重時那擔心的面龐；他記起每次見到久不歸家的他時，他們眼裏閃耀的喜悅；好像又聽見他姐姐多瑞絲電話裏那親切的聲音，“親愛的，你好嗎？”哦，是的，他是被愛著的，對這點他毫不懷疑。

還有那些女人。他能記起不止一個只要他開口就馬上會答應嫁給他的女人。他知道她們願意嫁他，因為她們曾經問過他，並因為他不願意結婚而和他分手了。

還有那些像朋友一樣愛他的男人。這些是他知根知底的朋友，是無論他經歷什麼樣的困難，都一直支持他的真正的朋友。即便現在，他們還會經常打電話來問個好，關心一下他的近況。他們喜歡和他一起消磨時光，他們愛他。



意識到擁有這麼多的愛，他仍然覺得不快樂，他感到震驚。很顯然，被愛不是幸福的答案。他排除了那個答案，開始嘗試解決問題的新角度。

“也許幸福在成就裏。”他想。他記起那次得到羅格斯大學的獎學金，他第一次升工資，第一次有自己的公寓，第一次開店，還有他在加拿大木材業大賺的那次成功之舉……耶，這些的確曾經讓他感到自豪。但幸福？不，他不會把那些稱為幸福。

“嗯，那麼我是否快樂過？如果有，是在什麼時候？”他問自己。

問題的第一部分很容易回答，他當然有過快樂的時候。但具體是什麼時候呢？他開始考慮這個問題。嗯，多年前的那些夏季，當他和他的好朋友們在山裏露營時，他曾經非常開心……噢，當然不是每分鐘都很開心。那麼，讓他感到開心的是哪些具體的時刻呢？他問自己。第一個閃現在他眼前的畫面，是一年夏天，他在幫他的朋友斯搭帳篷。那次，斯在天快黑時才到宿營地。他帳篷的一條繩索斷了，萊斯特過去幫他。他們兩個開心地大笑著，為他們之間的友誼感到欣慰。那時，他們對自己 和對對方的感覺都好極了。嗯，那個時刻的他，的確很開心。他輕輕地笑了起來。即使現在回想起來，他仍然感覺不錯。

“還有哪些時刻呢？”他問。下一個他記起的，是他朋友密爾頓在大學私奔時他的感受。本來誰也不應該知道這件事的，但密爾頓告訴了他的好朋友萊斯特，那使得 他感到非常高興。是不是因為密爾頓告訴了他一個秘密，讓他覺得自己很特別？沉思了一會，他發現那不是他高興的原因。不，讓他感到開心的，是密爾頓和他



分享 自己的快樂時那臉上的神情。他是那麼興奮和幸福地和他談起他美麗的新娘，談起他是多麼地愛她，談起他們不想等到畢業才結婚。有一剎那，萊斯特心裏感到一陣 妒忌，但當他仔細觀察他朋友煥發著愛的光芒的臉龐時，他知道他的確真心地為他朋友高興。即使這麼多年後，坐在這裏回憶起當時的情景，他仍然感到心裏升起的 幸福的感覺。耶，那個時候，他是快樂的。

當他繼續回憶過去，那些快樂時光的片段，越來越快地在腦海閃現。他想起了瓊，想起開車去接她約會時，他的心是如何脹滿了愛，像只鳥兒般快樂地歌唱，他是如何迫不及待地要見到她。那時的他是快樂的。

還有奈媿。哦，天哪，他已經這麼久沒想起她了。即使現在他也不願想，那裏面有他太多的痛苦，可那記憶之門已經打開。他的一生似乎都在逃避那段痛苦，他已經厭倦、厭倦了那沒有盡頭的逃避，他已經無路可逃，他已經無法再逃。他逼著自己面對那段痛苦經歷，開始質疑。

哦，是的，他和奈媿在一起時，曾經十分幸福。哦，那些他把她溫柔地擁在懷裏，希望她融化在他身體裏的時刻；那些派對上，當他的目光越過房間無意和她的相 匯，愛的暖流頓時傳遍全身的時刻。他想起她的微笑，想起陽光在她的發上閃耀，想起他們一起學習時她那嚴肅的神情，她身上淡淡的花香，她開心的笑聲，她暗夜 裏輕柔的嗓音：“我愛你，萊斯特。”

他坐在椅子裏，讓那些畫面洪水般地沖洗淹沒自己，任它們流過他的心，任那壓抑了很久的痛橫流。他的心隱隱作痛。終於，他很久前豎起的那道防護堤轟然倒塌，他第一次為他多年前失去的愛，他的奈媿，他心愛的人哭泣起來。悲傷似乎來自那無底的痛苦和孤獨，他不知道自己哭了多久。當他終於停止哭泣時，他感到全





身虛脫無力。他坐在椅子裏，等自己恢復了些體力才站了起來，慢慢地挪到床邊，爬上床去，像個死人一樣沉沉睡去。

### 第一個發現：幸福源自內心愛的情感（6）

第二天早上，他醒得很早，感覺精神不錯。他的第一個念頭是，“嗯，那什麼是幸福呢？”他一面笑自己的固執，一面翻身下床走進浴室。做早餐時，他的頭腦也一直在思考那佔據了他整個身心的問題。

“什麼是幸福呢？”在他感到快樂的那些時刻，有什麼是共同的呢？斯、密爾頓、瓊、奈媿……什麼是其中的共同點呢？他隱隱覺得那和愛有關，但一開始他不明白那是什麼樣的關係。最後，當那答案出現時，它是那麼地簡單、純粹、完整，他想，他怎麼以前就從未想到過呢？

“幸福，是當我在愛時！”他認識到，在所有的那些事件中，他都強烈地感受到對另一個人的愛，那是他幸福的來源，它源自他自己的愛的情感。

現在他已經非常清楚，被愛不是幸福的答案。他意識到，即使有人愛他，但除非他也愛對方，否則他不會感到幸福。他們的愛也許會讓他們感到幸福，但那不會、也不可能讓他感到幸福。這是一個令人難以置信的新概念，儘管他本能地知道這個答案是對的，但他過去在科學方面的訓練，不允許他未經檢驗就接受一個結論。因此，他開始檢視他的過去，他回憶起生命中那些他在愛並感到幸福的時刻，意識到在那些時刻，對方並不一定也愛他。



他又檢查了另一面，那些他不快樂的時刻。知道了他要找的是什麼了，他很輕易地就發現那時的他沒有在愛。哦，他以爲他愛她們，當他和奈媿以及瓊在一起時，他覺得他愛她們，他需要她們，他想要她們，但此刻他不由問自己，那是愛嗎？不，那很痛苦……他體驗的是她們不愛他的痛苦。儘管他把那稱作爲愛，但實際上他是想要完全佔有她們，他以爲他需要她們全部的愛才能幸福。

那就是關鍵！他體驗的不是愛，而是被愛的需要，或愛的缺乏。他期待他人能提供那愛，他等待他人來讓他幸福。他禁不住大笑起來，這似乎太荒謬了。認爲他人會讓他幸福似乎是這世上最可笑的事了，他比任何人都清楚，從來沒有任何人能讓他怎樣，他一直都是一個非常高傲、固執、自給自足的人，他當然永遠都不會需要任何人或任何東西。“太可笑了！”他想。可真相是，在內心深處，他一直渴望著愛，一直以爲他必須從什麼人那裏得到它。認識到一生苦苦遍尋不得的那，就在自己的內在，他止不住地笑啊、笑啊，眼淚滾滾流下他的面頰。一直以來，他就像是個心不在焉的教授，到處尋找他的眼鏡，而那眼鏡自始至終都架在他自己的頭上。

“真遺憾，”他邊擦去臉上的眼淚邊想，“真遺憾過去我從來沒有認識到這點。所有那些時間，所有那些歲月都浪費了……唉，真遺憾哪。”

“但等等！”他想，“如果幸福在我對他人的愛裏，那意味著幸福是我內心的一種感受。

如果過去我感覺不愛，嗯，我知道我無法改變過去，但我有沒有可能改正目前我內心的感受呢？我能不能把那感受在此刻轉變



成愛呢？”他決定試一試。他審視他最近的一次不快樂的經歷，他離開醫院的那天。

“首先，”他問自己，“那天我是不是體驗到愛的缺乏？”

“是的。”他大聲回答，“沒人關心我的死活，護士、護理員、甚至連舒爾茨醫生對我都漠不關心，他們一點都不在乎。我病得那麼重，他們竟然把我趕出醫院，讓我回家去死，以為這樣他們就不必面對他們的失敗之作了……哼，讓他們見鬼去吧，讓他們都下地獄。”他聲音裏的狂怒讓他自己嚇了一大跳，他全身都在憤怒地顫抖，他感到虛弱。他真的很恨那個醫生，他能感覺到那恨意在他胸中燃燒。“噢，好傢伙。這肯定不是愛。”他想。

“嗯，我能改變這感覺嗎？”他問，“有沒有可能把這恨變成對那醫生的愛呢？”

“噢，見鬼，不。”他想，“我幹嘛要這麼做呢？他做了什麼配得上愛呢？”

“這不是問題的重點。”他自己答到，“重點不是他配不配得上愛，重點是你能不能辦到？有沒有可能簡單地把恨的感覺變成愛的感覺——不是爲了對方只是爲了你自己？”

隨著心中出現的這個念頭，他感到有什麼在他的胸腔裏一下松綁了，他感到一陣輕鬆，一種化解的感覺——那像火燒一樣感覺消失了。一開始，他有點不相信，這似乎太簡單了。他再次想像和舒爾茨醫生在醫院裏的情景，他驚訝地發現，這次他只是感到些許怨恨，而不是剛才那麼強烈的憎恨。他很想知道他是不是可以再次做到。



“讓我看看，”他想，“我剛才做了什麼？……哦，耶，我不能把這恨的感覺變成愛的感覺？”他輕輕地笑著，感覺那怨恨正在他的胸口化解，接著，那恨意完全消失了，他非常高興。他再次想起舒爾茨醫生，想像著他的樣子，他感到很快樂，甚至感到愛。再次回顧他和醫生的最後會面，他認識到，舒爾茨醫生是多麼不願意對他說那些他不得不說的話呀，他能感覺到舒爾茨醫生不得不告訴一個正當壯年的年輕人他的人生已經結束時的痛苦。

“舒爾茨醫生，你這傢伙，”他咧嘴笑著說，“我愛你。”

“嗯，在這件事上這奏效了。”他想，“如果我這個理論是成立的，那它應該在所有的事上都奏效。他熱切地開始把這試用在其它的情況上，可結果都很一致。每次他問自己是否能把那敵意、或憤怒、或仇恨的感覺變成愛的感覺時，化解發生了。有時，他不得不一次又一次地重複這個過程，直到他對那人唯有愛的感覺。有時，整個過程只需要一兩分鐘，有時，他可能要在某個特定的人或事件上花上幾個小時，才能把那完全變成愛的感覺，但他頑強地堅持著，直到他對每一個人、每一件事都唯有愛。

他一點一滴地回顧了他的整個一生，一個接著一個，他把過去的傷痛和失望變成了愛的感覺。隨著那沉重的痛苦一點一點地消散，他開始感到自己逐漸變得強壯。他比他一生中的任何時刻都要快樂，他繼續不斷地糾正著，每糾正一個新的事件，他就覺得更快樂些。

他不再回床上睡覺了，因為他全身充滿了太多的能量，他無法讓自己躺下來。當他覺得累了時，他就在椅子裏打個盹，一個小時左右醒來後，就再繼續開始。他的一生中有太多要糾正的了，在他把他整个人生的方方面面仔細徹查一遍之前，他不願停下來。



另一個讓他感到好奇的問題是，他能讓這進一步到什麼樣的程度？每糾正一件事情，他就覺得更快樂些，他可以十分清楚地體會到這點。但他很想知道他能快樂到什麼程度？快樂有極限嗎？到目前為止，他還沒有發現那快樂的邊呢，到底有怎樣的可能，簡直讓人不敢想像，所以他夜以繼日地繼續著。

他的精力漸漸恢復了，但他不想被打擾。他避免一切社會活動，甚至連周日的家庭聚會也不參加。半夜兩三點，他才外出買他的食物，只有很少的人在那個時刻還在 外活動。他喜歡深夜城市裏的那份安靜。他不間斷地修正著他的人生，即使是在做這些必要的事情之時。他注意到，當商店裏或者街上有人讓他生氣時，他能夠立刻 或隨後不久便把那反應糾正為愛。這讓他非常高興。他發現自己對他人的愛，強烈到遠遠超越他一切可能的想像。正如他多年後描述的那樣：

當我和他人在一起的時候，一次又一次，當他們做了什麼我不喜歡的事，我心裏產生不愛的感覺時，我會立刻把那變成對他們的愛，即便他們正在反對我。最後，無論我受到多麼強烈的反對，我可以依然保持著對他們的愛的情感。

## 第二個發現：痛苦源自想要改變一切的妄想（7）

他這樣繼續順利地修正他的人生大約一個月後，一天，他遇到了障礙。他正在修正最後一次見奈媃時他心裏的痛苦，那天她選擇了另一個人。在這之前，他已經糾正 了很多與她有關的痛苦。然而她還是那樣，一次又一次地出現在他的心裏。並不是每次糾正都很容易。事實上，剛開始時，修正一個舊有關係遺留下來的痛苦情



緒非常困難。不過，他的內心在漸漸變得堅韌有力，這讓他能面對一些埋藏久遠的痛苦，並糾正它們。

可這一天，無論他如何努力地要把那感覺轉變成愛，他仍然感到一種無法驅散的絕望。他想要逃避，他很想從椅子裏站起來跑開，去吃點東西，去做點什麼來讓他擺脫這強烈的絕望。但他決定，他一定要坐在那裏，直到把它解決。他意識到，如果這次他被這絕望所掌控，如果這仗敗了，他將全軍覆沒。他坐在他的椅子裏，下定決心要經受住這場考驗。

他探究道：“怎麼回事？為什麼這痛苦無法化解？奈媿，哦，我的奈媿。”他開始哭泣起來，眼淚一串串地從他的面頰滑落。自分手那天就封存心底的所有痛苦，洪水般地湧了上來。“你為什麼要這樣做，奈媿？”他大聲地哭喊著，“你為什麼要這樣做？你為什麼要離開我，我心愛的人？我們本來可以很幸福的，我們本來會結婚、會很幸福的呀。”

“真可惡，”他想，“為什麼人要做這樣的事情？他們不但毀了他們自己的幸福，也毀了他人的幸福。他們沒有權利這樣做……不應該讓他們這樣做……應該有讓他們改變的方式……某種可以改變他們的所作所為及他們對他人產生影響的方式……”

他又開始感到胃潰瘍那熟悉的疼痛。一下子，他非常確定地認識到，那些折磨他多年的潰瘍，就始於和奈媿最後一次見面的那天。那天，他用啤酒灌醉了自己，吐得一塌糊塗。那是他酗酒的開始。他多麼希望事情的結果不是那樣。這世上他最想要的，莫過於改變那已經發生了的一切。他希望能回到過去，讓事情重新來過，他希望這次奈媿選擇了他，他們一起結了婚，並過著永遠幸福的生活。



“喂，你改變不了那事實了，笨蛋！”他對自己吼道，“所以你最好放棄那徒勞的妄想吧。”這句話像當頭一棒，他猛然意識到，這麼多年了，他仍然一直都在企圖改變那二十年前就早已結束的事情。

“不，那不能結束。”他哭了起來，“我不想讓它結束。”他的嗓子發痛，他覺得自己想尖叫，想砸東西。

接著，就好像即刻重放一樣，他聽到自己剛剛說的話：“我不想讓它結束。”他認識到，那就是他痛苦的源頭。這麼多年來，正是他一直想要改變那無可挽回的過去的企圖，讓那痛苦一直活在他的體內。是那深藏的痛苦侵蝕了他的快樂和幸福。

“讓那見鬼去吧。”他幾乎不屑一顧地說。隨著這個決定，突然，所有和那有關的痛苦一下全部消失了。他不敢相信這是真的，他試著尋找那痛苦、疼痛和絕望的感覺，但它們都已無影無蹤。記憶中的奈媞，是那麼地年輕，那麼地美麗。這次他想起她時，心裏只有愛，沒有絲毫過去痛苦的影子。

現在，他開始向這個新方向探索。他認識到，造成他那些潰瘍的原因，是他想要改變一切的企圖。從他身邊的事物，他最愛的人，到外面整個世界——美國、其他國家、政府首腦、天氣、他觀看的電影的結局、生意場上的規則、稅、軍隊、總統……沒有一樣，是他一點都不想改變的。

“多麼了不起的發現哪！”他想。他認識到，正是他想要改變那些不可改變之事物的妄想，讓他受制於他想要改變的那些，成了它們淫威下的受害者。他開始化解他所有那些想要改變的願望。現在，當他想起一件讓他因某人或某情況而痛苦的事時，他要麼把那感覺轉變成愛，要麼化解他想要改變那的願望。



這為他又添加了一個解決問題的新方向，加快了他的進展。第二個月快結束時，他的身體裏充滿了如此多的能量，有時，他要使盡渾身解數才能讓自己安坐在他的椅子裏。有些時候，當他在修正生命中某個特別痛苦的事件時，他實在無法坐在那裏，他會走出去，一面回顧、糾正、化解，一面在街上不停地走啊走啊，直到他消耗了足夠多的能量，能再次坐下來為止。

有時，他覺得自己好像抓住了一條鏈子，上面一個接一個地連著很多需要糾正的事件。一旦他抓住了這樣的鏈子，他會一個事件、一個事件地糾正，直到鏈子上再也沒有什麼需要糾正的了為止。一個這樣的例子是嫉妒心。

他一直是個嫉妒心很強的人，但大部分的時候，他都把那嫉妒很好地隱藏在那不在乎的外表下麵。然而，只要和他交往的女孩看了別的男人一眼，或者提到另一個男人，他的內心都會憤怒異常。一旦他決定要糾正自己的這種內在傾向，他便認真地去搜尋所有和他嫉妒有關的事件，而不僅僅滿足于腦海中隨意浮現的幾個事例。他不斷地深挖記憶，去找那些被嫉妒心驅使的時刻，糾正那嫉妒的感覺，然後再去尋找更多這樣的事件。當他覺得他已經清除了他所有的嫉妒心時，他讓自己想像他最心愛的女孩，正在和他最不願她愛上的男人做愛的情景，以此來檢驗他是不是真地清除了所有的嫉妒心。這是一個很好的檢驗，讓他可以馬上就可以知道，是不是還有需要他繼續糾正的嫉妒留下。有時，強烈的嫉妒幾乎讓他發狂，但他堅持著，一連幾天繼續不斷地糾正，直到他心裏最後一絲殘留的嫉妒，也蕩然無存。當他終於能為他們相互間的喜愛和歡愉而高興時，他知道，他和嫉妒心了斷了。

頓悟越來越頻繁地出現。他經常突然就徹底明白了某個一直讓他苦思不解的問題。那些他曾經學習過的哲學思想變得很容易理解，他發現它們常常始于正確的思路，卻終由作者受到自己未經糾





正的情緒庫裏衍生出的某個想法的影響，而偏離了軌道，落入了對事物的曲解。

他覺得現在他的心，就像水晶一樣……清晰、敏銳。眼前，色彩似乎更加鮮豔，所有的一切都是那麼地清晰鮮明。

第三個發現：對死亡的恐懼是所有負面情緒的基礎 第三個

月，事情發生得更快。在他那些情緒深處，有什麼時時都在威脅著要將他擊倒，他的膝蓋有時會感到發軟，但他堅持和每一個情緒待在一起，直到那被糾正。

他變得越來越開心，但他仍想知道這新方法到底可以讓他走多遠。“我還能再進一步嗎？”他問自己，然後把自己向前更推進一步。

在第三個月裏，他還遇到了他的老對手，那個他一生不斷在眼角瞟見的老對手。它曾鬼鬼祟祟地就在近旁，它一直都在他目光所及之處，但他從不願和它正面交鋒。那是對死亡的恐懼。

現在他認識到，對死亡的恐懼，是他曾體驗過的所有情緒的基本成分。他開始哄它出來，他想要好好看看這所有敵人中最厲害的敵人，這個幾個月前幾乎就要贏了他的敵人。他開始哄這些感覺出來，然後把它們化解。這方法奏效了！

他越來越清楚地認識到：那個讓他一生都從未曾有過片刻真正安寧的敵人，那個最後剩下來的可怕怪物，終究不過只是個感覺而已，這讓他忍不住不停地笑啊笑啊笑啊。

隨著他化解了對死亡的恐懼，一天，他意識到他的身體完全康復了，他身體上所有的毛病都被糾正了。他無法對任何人解釋他是怎麼知



道的，他只是非常清楚地知道這點，就像他知道他是誰一樣，他知道他的身體完全健康了。

第三個月結束的時候，他滑入了一個無法描述的幸福和快樂的狀態，他只能把那形容為就像一百萬個高潮同時洶湧澎湃地湧過他的全身，不停地湧過、湧過。他認識到這感覺雖然和性無關，但卻是他一直尋找可從未在性愛裏找到過的。連續幾星期他都活在這狀態裏，他感覺輕鬆，每時每刻他的身體內部都爆發著一陣陣的喜悅，每一個人、每一件事物在他眼裏都變得那麼的精美。他繼續尋找更多可以糾正的東西，但似乎找不到什麼了。偶爾，他會感到什麼，但還未等他能確定那是什麼之前，它就消失了，而喜悅更強烈地湧過他的全身。

幾個星期後的一天，他像往常一樣地身體放鬆、深陷在他的椅子裏。他兩腿前伸，耷拉著頭，下巴碰著胸口，坐在窗前他常坐的地方，一個念頭飄過他的腦際：“有沒有什麼比這喜悅更好的呢？”儘管沒有期待答案，但答案出現了。

這不可思議、一刻不停的喜悅狀態如果再進一步是什麼呢？他認識到超越喜悅的是平靜、如如不動。他確切地認識到，如果他接受，如果他決定進入那平靜，那平靜將永遠不會離開他。他做了個決定，就在那一刻，他毫不費力地滑入了那片平靜。

一切都靜止了，他進入了一片安靜。此刻他明白，那安靜一直都在那，只不過一直以來都被淹沒在那永不休止的噪音裏，那從他那不斷積累未經修正的過去發出的噪音。事實上，那不僅僅是安靜，那是如此超越所有的想像，沒有什麼語言能形容那愉快怡人的寧靜。

他早些時候關於幸福的問題也得到了回答：幸福是無止境的。但當你擁有所有的幸福、時時刻刻都在其中，那變得有點索然無味。這時，這平靜遠遠超越了所有的一切，而你所要做的只是進入其中。



“還有沒有什麼可以超越這寧靜的嗎？”他想。但就在他問的那個時刻，他已經知道答案。

這寧靜是永恆不變的，是所有生物的本質。只有一個“絕對存在”，所有的一切都是它，每一個人都是它。但大家都對此事實毫不覺知，因為他們被自己執著的、沒有修正的過去所蒙蔽。

他把這“絕對存在”看作是有點像把梳子。他在梳子的背部，梳子的齒，全部都從梳子背部呈扇面伸出。每個齒都以爲自己是分離的、和其他的齒不同，這是真的，但這僅僅是當你從梳子的齒端來看梳齒時。一旦你回到那梳子的背部或者源頭，你會認識到這不是真的，所有的梳齒梳背都只是一把梳子。除非你坐在齒端，並不存在真正的分離，那分離只是觀者的觀察點造成的。

他想，如果上面的這些認識是真的，那他可以調諧到他選擇的任何一點上；如果他是那整把梳子，他應該和任何梳齒都是相連的。

他想起他在加州的一位朋友，他想知道他此刻正在做什麼，立刻，他就在他朋友的客廳裏了。他可以看見那房間和房間裏的人，他朋友正坐在客廳裏和朋友說話。他拿起電話，打給他的朋友。“我想和你核對點事兒。”他說，“你現在坐在客廳裏，客廳裏還有另外三個人，……”他詳細描述了房間的佈局、那些人以及他們此刻的談話內容。他聽到電話那端傳來一聲吸氣聲，他問對方剛才他的描述是不是真實。

他朋友答道：“是的，但你是怎麼可能知道這些的呢？”

萊斯特笑道：“我就在那裏呀，你能看見我嗎？”

電話那端靜了很久，他感到一陣驚慌的感覺，並驚訝地意識到他感受到的是他朋友的驚慌，他覺得自己好像就在那人的身體裏一樣，感覺、思想和那人一模一樣。這是一個全新的體驗，他突然意識到，他就



是那人，他實際上是所有其他人，因為他的本質就是所有其他人的本質。他正在那宇宙之梳的背部，他有了一個新的觀察點，那讓他能看見一切。

爲了安撫他朋友的恐懼，他說，“噢，好了，別逗我了。剛才你說我說的那些是真的只不過是在和我開玩笑吧？那不是真的，是不是？”

他朋友回話時，他可以感到那驚慌在消失：“萊斯特，你這傢伙，你想告訴我那些都是你編的嗎？”

“當然是我編的啦，你以爲我是什麼？是怪人呀？那只是個玩笑啦。”

“噢，有那麼一刻你還真的嚇到我了，因爲剛才你描述的一切都是真的。”他的朋友開心地笑了。

“哇噢，這真太巧了。”萊斯特說，“嗯，不耽誤你和你朋友在一起了。下次你來紐約時，給我個電話，我們一起去吃頓午餐，好好地笑笑這事。”

“好的，萊斯，再見。”掛上電話後，萊斯特意識到，以後他要

小心些，剛才他忘了人們的思想非常狹隘，無法接受超越常理的事情。

突然他想起短短幾個月前的自己，如果那時有人對他說這些，他也會認爲那人有問題的。過去的他是多麼僵化呀，他的思想是多麼地封閉、多麼地局限……而現在……他對自己的變化忍不住放聲大笑起來。

（萊斯特的話：）



當我開始探索之初，我是一個堅定的、不折不扣的物質主義者。對我而言，只有我能看見、感覺或者摸到的才是真的。我的世界水泥般地堅固。當那些新發現——世界只是我思想的結果；物質不具智力；我們的智力和我們的思想決定所有的物質和有關它的一切——開始對我顯現；當我認識到過去我以為我堅定地擁有的那份堅固只是我的一個念頭時，我那看上去不錯、堅實牢固的基礎開始破裂，我一生積累的那些開始崩塌。我的身體止不住地抖呀、抖呀，我這樣一連抖了好幾天。我就像個緊張的老人一樣地抖個不停。

我知道，我再也不會有我過去有的對這世界的堅固的觀點了，但過去的那堅固並沒有輕易優雅地離開。好幾天，我都實實在在地抖個不停，直到我把那整個東西都抖散了一一我想。

現在，我的觀點正好和我幾個月前的恰恰相反：那真實堅固的不是物質世界，那甚至都不是我的心，那是某種超越一切的東西；我的本質、我最核心的“絕對存在”，是那如實的存在，而那是永恆無限的；過去我當作是我的那些——我的身和心，並不是全部的我，那只是我最不重要的部分。那“全部”的我，是我的“絕對存在”。

學習萊斯特發現的釋放法，你也可以獲得快樂、有愛、自由的生活  
更多有關釋放法的資訊請訪問釋放法網站：[www.shifangfa.com](http://www.shifangfa.com)