

幫助苦難的星球

作者：哈利·帕爾默

阿梵達的積極效果之一是它喚醒了一個人想去解除他人痛苦的性情。不只一個阿梵達畢業生曾發現到自己處在一個道德衝突的情境，一方面對人類的苦難感到慈悲，一方面要遵守教材保密的協議。不只一個阿梵達畢業生曾承認企圖為某個受苦的人緊急做一個創造物處理程序（CHP）的啓蒙。悲哀的是，幾乎所有的人都報告說沒有事先指導及練習做CHP所必要的技巧，那人的痛苦並沒有解除。那麼，你能做什麼？

答案是再現人生練習十二：「解除固著的注意力」。

讓我來重構我為一個不知阿梵達為何物的人所做的晤談。為什麼CHP做為緊急協助無效，

不只一個阿梵達畢業生曾發現到自己處在一個道德衝突的情境，一方面對人類的苦難感到慈悲，一方面要遵守教材保密的協議。

而練習十二有效，這是個很好的範例。那個人樂意讓我幫助他，不過是半信半疑。他的右膝痛得使他無法入睡，可是醫生找不到任何明顯的毛病。醫生建議開一個探測手術。我當時懷疑這膝痛可能是個堅固味思，後來證明我是對的。

我跟他解釋我會要他把注意力集中在膝蓋上，然後把注意力放在別的東西上，如此來回至少十次或直到他感到一些痛苦的解除。我也請求他允許我做一些研究筆記，並向他保證不會提到他的名字，他同意。

• • • •

*CHP: 創造物處理程序，阿梵達教材的進階練習，刻意的與覺識在宇宙的運作並行。

我們坐在走廊的長椅上晤談。我們開始先把注意力放在膝蓋上。他動了動膝蓋，痛得皺眉，然後說：「就是這樣，大部分時候就是這樣痛。特別是在晚上，那種劇痛就從這裡開始，」他指指膝蓋內側，「然後延伸到小腿。有時候我可以感覺一直到腳踝，甚至整個腳板都痛。真是難以描述。」

「好！」我說，指著院子裡的餵鳥器，「看著那個。」一隻松鼠爬上餵鳥器，正在把葵花子撥灑給在地面上的一隻松鼠。

「那隻松鼠看起來懷著孕，」他說。「不知道餵鳥器上的那一隻是不是她的配偶。」再注視一陣之後，他說「這顯然比搜集松果還輕易一點」。

「膝蓋好一點了嗎？」

「唉！跟平常一樣痛。」他花了幾秒鐘把注意力放在膝蓋上，動了幾下。「我如果動對了就會痛。」他試著動給我看看。幾乎轉瞬之間他就有了第一個領悟。「奇怪的是，不是每次同樣的動法都會使它發痛。」

「那很有趣，」我說，然後，他又有了另一個領悟。

「對了，似乎不是動作使它發痛。動作似乎只是使它更痛。」

「你能描述一下是什麼使它痛的嗎？」

幾分鐘過去了，他才回答。「怪了，我真的不知道耶！」

我看該是他把注意力拉出來的時候。「松鼠跑哪兒去了？」我問道。

他睜開眼睛。「不知道，我猜也許牠們看到老鷹。」

「老鷹會搔擾牠們嗎？」

「不會，我想牠們只是謹慎罷了，老鷹大部份吃的是蜥蜴。有一隻鷹有時會來坐在鳥道上。我還真看過松鼠把牠趕走哩。不過，我猜如果牠發現一隻小松鼠孤單一個的話，可能會把牠當晚餐。」

「膝蓋怎麼樣了？」

「唉！痛啊！你知道這一件怪事嗎？」

「什麼？」

「我把注意力移開的時候比我把注意力放在上面的時候，膝蓋更痛得厲害。」他深思地揉著膝蓋。「我想，它需要注意力，沒得到注意力時，就會不高興。」他閉起眼睛，思緒遠飄。

「你在想什麼？」

「喔！只是在想孩子們有時是怎樣的傷害自己以取得注意力。我懷疑這是我膝痛的原因。」

「現在它的感覺怎麼樣？」

「還是痛。真令我沮喪。」

「怎麼會這樣呢？」

「喔！這痛令我覺得心情很壞。找不到它痛的原因，用什麼方法似乎都沒效。我就是覺得...很無助。我覺得自己好像一個拄著拐杖的老乞丐。真恨它！真的恨透了它。」他聲音顫抖「有時候，我會想這一定是某種的報應，懲罰。」雙手捂著扭曲的臉面，他努力隱藏他的哭泣。「對不起。」他抖掉淚水。「我不能再放下去，這不會有什麼用的。」

「感覺到好像有一些強烈的情感跟那個膝蓋有關。你要不要描述看看？」

「噢！老天！我就是辦不到。痛死了。它真是比我巨大，我拿它一點辦法都沒有。我試過，我真的試過。它逼得我屈膝。」他的情緒突然轉移。「真是怪。它逼得我屈膝。」他又是笑，又是哭。我等待了一會兒讓情緒自己舒解。

最後，再看一眼餵鳥器，我問道：「你有沒有看過紅雀？」

「有喔！有一整個家族的紅雀大概4點鐘會來。現在還太早了。還有一種棕色的小鳥頭頂上長著像紅雀一樣的頂髻。我不曉得叫什麼名字。它們很溫馴，有時就坐在窗檯上。」

「膝蓋怎麼樣了？」

「你知道的，好一點了。覺得好像它釐清了。我想是那個『逼得我屈膝』的想法使它覺得好一點。我想我真的很排斥那個逼得我屈膝的想

法。不知道是誰，也許是我爸爸，常說『不要卑躬屈膝』」。

好像得到提示一樣，一隻羽色鮮艷的紅雀飛上了餵鳥器。「鳥來了，從毛色上來判斷，這隻雄鳥。雌鳥羽毛比較暗淡。」

我們兩個觀看那隻紅雀有一分鐘左右。

「膝蓋怎麼樣了？」

「沒什麼大變化。現在到真是覺得蠻好的。不過它是時而去，時而來的。」

「什麼時候去，什麼時候來的？」

「不記得了。只有在痛的時候我才真正想到它。如果白天累，它就整晚痛。然後有一些（不是很多）晚上，我就一點都沒注意到它。使我想到農夫可以用關節的痛來預測天氣。」他又思緒飄走了。

「你在想什麼？」

「我祖父在門外放一支很大的溫度計，頑皮搗蛋的我，用石頭砸它，把它砸得碎成片片。碎玻璃片到處都是。有時候，我的膝蓋關節的感覺就好像充滿了玻璃碎片一樣。」

「你祖父做了什麼？」

「他什麼都沒做，不過我記得那時可真害怕他會。」

「那隻棕色小鳥來了，」我用手指著說。

「就是那隻。看到牠頭上的那個東西了嗎？不過牠動起來的樣子不一樣，比紅雀快得多。」

我們一起觀看一會兒，然後他的注意力又回到膝蓋上。「這裡面還有些個什麼東西」，他說。

「它的感覺像是什麼？」

「嗯！感覺像是我的膝蓋中彈。我想像一幅畫面，一個內戰時的士兵行軍穿過原野的時候，膝蓋被擊中。天哪！被舊時那種毛瑟槍彈射中，那一定真的很痛。那會攆走你的注意力。也許我的膝蓋是因為前世的傷，而現在還在痛。你相信前世嗎？」

「有時候相信。」

一個阿梵達領袖所教的真理不需要名字，因為它不是要流通於世界，它是願意分享意識的一個充滿愛心的楷模。

「我告訴你，如果你的膝蓋被一個那種毛瑟槍子彈射中的話，那可會痛得厲害，你永遠都忘不了。」他查看他的膝蓋。

「看這個。這裡有一道紅疤，剛好是子彈大小。或一支牙齒大小。」

「牙齒？」

「是，我剛在想為什麼膝蓋會痛，我想到如果有東西咬你，牙齒深深咬到骨頭，那有多痛。只要想到這個，我的膝蓋就痛了。使我想逃走。那是害怕。你想痛苦和害怕總是共存的嗎？」

「我不知道」。

「我想是的。那就是那個「什麼東西」，是我先前看不到的。是個可怕的東西。天哪！我可以感覺到它。你看。」他指給我看手臂上的雞皮疙瘩。

「膝蓋怎麼樣了？」

「目前為止很好。把你累壞了吧？我覺得想小睡一下。」

「這個疲倦的感覺是來自膝蓋嗎？」

「我不知道。」

「疲倦的感覺是怎麼樣？」

「感覺好像就想倒下去動都不要動。」他一個頭倒在長椅上，躺在那裡一動都不動。眼睛卻是張開的。

「你在想什麼？」

「我想像自己在那個內戰的戰場上。而我就這樣躺在那兒，等等，這樣不太對。我是躺在一座野戰醫院外面，而他們已經把我的腿切除了。他們把我的他媽的腿切除了！老天！我只想睡。我什麼都不要想。我只想睡覺。這真是非常熟悉的感覺。」

沈默了幾分鐘之後，他想到了什麼就開始搖頭擺尾也笑將起來。「你知道前些天我跟醫生說了什麼嗎？我說，如果他拿我的膝蓋沒辦法，他應該把它切除。」

「真有趣」。我們一起笑開了。「你知道這是什麼嗎？」他指著膝蓋問。然後回答自己的問題。「你聽說過幻肢疼痛嗎？」

「那是什麼？」

「那是被截肢的人對於被截斷不在的肢體還有的疼痛感。就像是他還可以感覺到他的手掌，可是事實上他的整隻手臂都沒有了。這就是它的感覺了。這是個幻肢疼痛。」

我們靜靜地坐在那兒讓那個想法醞釀。感覺上有什麼在改變。

「嗯！」，他說，「我說過我永遠不要把它忘記，而我真的沒有把它忘記。你知道嗎？我感覺棒極了，你對我動了什麼手腳？」

「看，松鼠回來了。」

（一星期之後的追縱，證實膝蓋的狀況持續改善，而他有很強的興趣來上阿梵達。）