

发现内在的自然



本书包含两则故事。第一则《允许与接受》，写的是卷入灾难而获得挽救的经历。第二则《一次自然教育活动》，从第 44 页开始，写的是一次自然教育活动的经历。虽然故事的风格与写作方式像一篇纪实小说，里面写的一些事情也的确是我和朋友的真实经历，当然并不全是在某一个人的人生之内经历的，而是把多人的经历集合成在一起的故事。照片都是我和哥哥以及朋友拍摄的。感谢蒙令华的编辑工作，这些内容就变成了书。

本书首发于 guishuziran.com 网站，版权采用创作共享（Creative Commons BY-NC-SA）的规则，鼓励知识自由传递。如果有朋友想采用或者发表，请注明出处。

故事写的是人生，所以很难改编成某种活动方案，也不能借来作为对人的要求。我们的要求越多、允诺的保障越多，给我们带来的变化反而越少。我们不一定要接触到自然，才能体会到故事中的精神，毕竟每个人的方式都不同。



允许与接受

一次灾难的故事

目录：

被拉出来	4	走不下去	24
面对恐惧	6	清空和灵感	26
把自己交出去	8	造船	28
就是朋友	10	小孩的能量	30
在思维中失踪	12	想成为自己	32
未知的光	14	转折与冥想	34
成为自然	16	解药	36
经历是治疗	18	归属	38
还是不敢	20	系统的引诱	40
生病	22	接受和放下	42

建议你每天只看一页，慢慢地消化。理解本故事的内容并不重要。重要的是去感受本故事，让它启发你内在的自然。记得本故事的内容也是没有用的。有用的是你在读的过程中产生的意识。



被拉出来

我本来是一个热爱自然和活动的人，喜欢与孩子们一起生活。只是后来，我遇到了身份和责任的问题，导致很多我喜欢的事无法再继续下去。我只好逃到虚拟的世界去寻找安慰和替代。头脑总是在告诉我这个不可以，那个不允许，这样，我就慢慢地忽略和放弃了自己的感受，好像成为了程序里的某个零件。我们连一部手机都不需要。只要闭上眼睛，系统就会启动，并允许我们无限播放可随意选择的任何视频。我们不必动手指，仅凭思维就可以做出选择和推荐。这虚拟世界其实是一个品牌系统。如果有意识地注意现实生活的事情，系统就会暂停；想关掉系统，就必须睁开眼睛。有了这个系统后，人都不需要睡觉了，而且系统还会消除掉困意。

系统里有人给我转发某些人制作的关于我的大量视频，我看到是那些转发率超级高的。我受不了这种关注，都不敢做事，怕控制不了这件事情后失去自己原本自在的生活。于是，我就去举报这些视频，即便无效也不断地重复举报。我越来越着急，以至于我都意识不到自己的身体在哪里。我没意识到的还有：洪水涨了起来并把我包围住。我要先完成这个举报的事情，可我顶不住水流的冲击力，抓到的什么东西也都被冲走了。我的意识还没从那个追求百分之百完美的品牌系统出来，身体就已经被推到了没有保障的现实。我都没有发现原来是下暴雨了。还没弄清楚发生了什么，我好像就来到了另一个此前未见过的世界。周围的环境、我的东西都没有了，一切都被冲走了。我先要找地方爬到岸上去，可是感觉却那么滑，我都没力气爬。我想起那些从小接触品牌系统的朋友，他们对真实的自然界充满了恐惧感。他们现在在哪里？他们现在怎么办？他们都还没有学会游泳、没有攀爬过，没有锻炼出一种可以保护自己的本能。他们现在可就惨了。

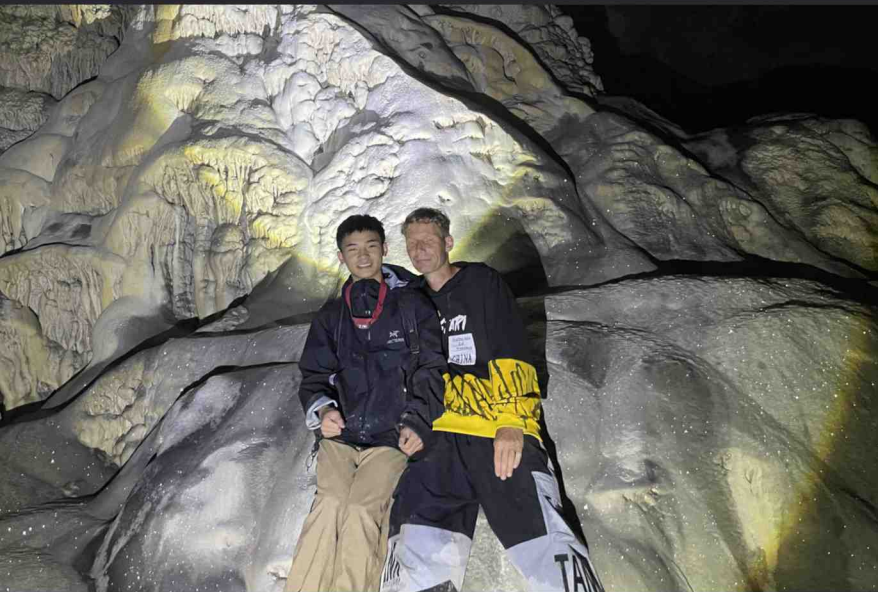
我爬上去的地方很快也就被淹掉了。所有的水都涌入到一个洞口里，而我也就被冲到了这个洞里，无法抗拒，无法返回。我在里面爬上了一块礁石。我看到的到处都是垃圾，包括很多从商店冲出来的商品和食品。我现在一个人。我就慢慢在那些商品的垃圾堆里找到一些生活必需品，包括食物，还有电筒和很多电池，然后往未知里走。



面对恐惧

洞口前的水还在涨，我出不去，我就只能往洞的内部走，越来越深。要是平常，我一定不敢来这里的，这里根本不符合我的想象，不是我会去追求的那种生活。可我这么想也没有用，还是得接受现实。我走到了一个往下坠落的悬崖，好像是个无底洞。慢慢地，我听到下面有大水的声音。我对这里也有些恐惧，因为这里不像我已经熟悉的、人为设计的完美品牌系统，这里什么保障都没有。客观地说，不管我做什么，不管是用什么东西或来到什么地方，我都可以，它并不能影响我，因为与我无关。就像之前，别人有的我没有，我也不会觉得自己需要比得上他们。但现在我发觉自己在追求安全感，害怕出不去，我的内在挣脱不开。是的，只要我去追求或者害怕什么，我就跟它产生了关系，它就能影响我。我尝试找回自己进来的那个洞口，可一回去好像什么都已经变了，已经不是原来的那种状态。接下来，我在洞里走的每一步，我整个注意力都在自己的动作和记住环境线路上，这是为了避免受伤或迷路。这里这么安静，除了水滴声之外什么动态都没有，只有偶然听到远方的石头从洞顶砸下来，或者听到一些找不到原因的怪声，比如摩擦的声音。有一些地方的石头用电筒照射时会发光。另外，时间凝固了，就像不存在一样。

本来我还是想走出去。但奇怪的是，我慢慢地学会了放下思考，仅仅是去感受和存在。我的头脑已经停止了它平时习惯性要做的事情，不再借用各种非我的理由来分析自己遇到的事情及关系是否合理，也不再借用这些理由来给自己说有什么不对、有什么不可以。不管怎么样都是对的。我终于可以全然地活在身体周围的环境中了。于是，我就找了个不滴水的位置躺下来睡觉。之前我都没发现，长久没活动，我都快成了半个植物人。脑子得不到休息，一个视频接着一个视频地看，我往往就没有了在心里消化它们的机会。只有消化过了的印象才还会成为心里的营养。信息越多，我就越有一种无力感。当时，不仅我的心淹死在了信息垃圾里面，我肚子里的神经也痛了起来。现在这个洞也来挑战我的身体，而我想要什么都已经成了笑话。通过感觉，我把思维与身体联在了一起，让自己的心不再分散成碎片。



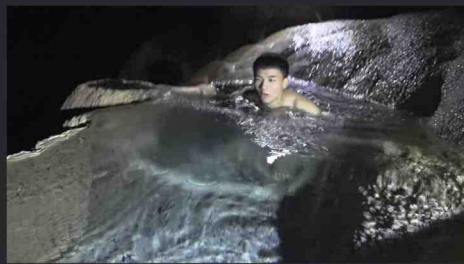
把自己交出去

之前那个品牌系统不让我感觉到身边的朋友，都把我们隔离，并告诉我要满足那么多条件才可以，难道是要让我成为超人？现在回想起来，当时我还以为自己是品牌系统里的那个我。其实给我带来恐惧的那个“我”，可能只是一个想象中的虚拟形象。它还在驱赶我到这个没有人的地方并给我提条件？好像对条件的要求都只是用来给自己挡路的借口。现在我已经在這裡了，还要满足什么条件呢？直接行动就行。

之前我从身体里把系统化的思维分离了出去，又把对自己的虚拟想象从真实的自己中分离了出去。平时我还用这种逻辑的思维来告诉自己：非逻辑的事情是不可能的，石头不会活起来。我会害怕某些可能，就用思维把一切都定死，来安慰自己和寻找安全感。然而，只要我停止逻辑的思维，所有的东西都活了起来。其实整个洞都是活的，都存在某种能量的呼吸。我慢慢学会信任活着的环境，放心和放松地把我交给它。我好久没有感觉到这种身心合一、与环境融为一体的状态了。现在就好像它也串通了我的身体。之前想象中对未知的恐惧感消失了，因为我和它都没有了什么区别。

过了很长的时间，我都不知道几天，我好像听到人的声音。我先把它当成属于洞的现象。后来我还是慢慢往那里走去。我发现了跟我同样进到洞里的一群年龄约在 12 岁的小孩，当我们互相观察了不久后，马上就成为了朋友。他们说他们是 Amaran 海岛的人。Amaran 翻译过来就是“注意安全”的意思。接下来，我们就一起去生活和在我们所在的山洞里探险。我们都最喜欢那些养着发光石头的蓝色的水，并且水位每天都会上升或减少的那些梯田。

我们以自己的感受全面进入了自己所在的山洞和自己当下的身体。这感觉就是我。我们专门感受身体与环境的状态和需求，就真正地活了起来。之前我都没去感觉，完全忽略了身体与环境的需要，才像瘫痪了一样不敢来这样的地方。但现在，由于感到我的四肢就是属于环境的一部分，我们很容易脱掉一些本来多余的区分和恐惧。反正，如果是不能活下来，什么要求我们也都得放下。所以，是怎么样就接受成怎么样。



就是朋友

因为年龄上的差别，那群小孩就把我当成了权威。其实他们身体的能力比我的大多了。他们喜欢跟着我，可能是因为我也喜欢跟着他们，也因为我不会给他们假造一些要锻炼他们的挑战或规则。我不想成为一个与他们对立的敌人。环境已经足够有挑战性了。与朋友一起面对自然挑战的时候，甚至在陪伴和帮助朋友一起去克服的时候，他们就不会责怪我。现在跟他们在一起可以互相依靠，我们也变得越来越信任一切。到这时候，我们才发现了本来忽略的很多非常漂亮的地方；也到这个时候，因为互相帮忙，因为身体接触身体的感受就轮不到那个品牌系统。

我们经过了一些超大的空间。到底有多大我实在无法表述，因为我们的强光电筒有时都照不到任何东西。有时雾也挺大，所以要想找对方向就只能亲自走过去查看。灾难给我们创造了这次机会。假如不是灾难，绝对不允许我跟这样一群小孩来探这样一个山洞。虽然头脑还是会告诉我，不可以带这群孩子在这里，但我的感觉却让我暂时忽略这个知识。通过这段时间的探索，我在孩子的身上发现他们成长的秘密：人需要体验人生，需要经历和在心里消化小的灾难，才能健康地成长。甚至可以说，只有面对危险，我们才会生出责任感。但前提是，我能陪伴朋友一起化解这个灾难。如果灾难太大，让他们无法化解掉，则是有害的。但如果完全不需面对灾难，也就等于心理没有了可消化而成长的事情。这个小灾难究竟需要多大，取决于每一个朋友的承受能力。而且最主要的是，需要克服的灾难性的挑战或困难都来自于自然的力量，并不是人为假设的游戏。

在其中我能给朋友的引导都是经过自己的行动，不是经过讲话进行的。毕竟朋友一生不忘的不是我说的话，而是我是作为怎么样的一个人，我的行为与我的感受有没有统一。而他们不符合我期待的一些行为又能唤醒我，让我察觉自己的行为。毕竟，人不完美的地方就是人可爱的地方。后来我才慢慢发现，这些孩子其实带着一个任务，不过他们没有告诉我是什么任务。我感觉他们好像在寻找一种解药，不知道是解除什么的药。反正，有了任务就有动力，而他们好像觉得，跟我在一起对他们完成任务是有帮助的。



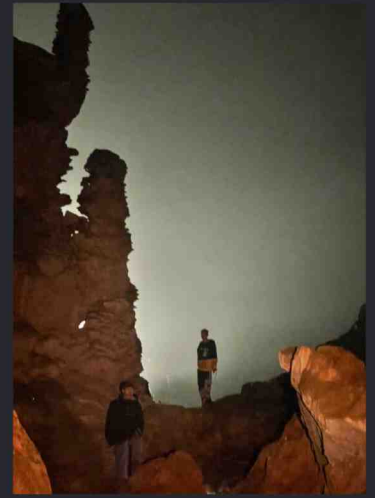
在思维中失踪

过了那么多天，我们电筒的电池都已经耗尽了。这些天，我们在洞里遇到一个长出很多植物的区域。黑暗的洞里怎么会生长植物？我们睡了又醒来才发现自己在一个天窗之下，但还不是一个可走出去的口。这里也就变成了我们的基地。我们现在所在的位置虽然有天窗，白天有光，但如果要走出山洞，我们还需要穿越没有光的洞区。我们就不再去探险，而是留在这里探索解药的问题。这些日子我一直想象，解除品牌系统的解药应该是某种物质，某样通过消化系统起作用的植物或矿物。

到了晚上，类似萤火虫一般大的各种发光的飞虫从天窗进来。它们走了之后，我们在半夜醒来睁开眼睛，有时好像能见到光，但见不到任何东西。有时我还见到整洞里的几何图形——全面统一的、很有规律的复杂几何图形。早上开始有光从天窗进来，蝙蝠就会发出一些特别恐怖的声音，然后洞顶的石头开始掉落。在这里，除了乱想还能做什么呢？

不必要的思考给我们造成了好多问题。当然，我需要通过有意识的思考去认定自己想归属的一些风格、事情、方向，但我的思维能力其实很弱，不可能随时随地保持清醒，很容易就会给我造成各种假设的结论。假如什么都清醒，那也会是很痛苦的。以逻辑的思维，我也进入不了天人合一的状态，那是以感受才能进入的。所以在用思维认定了方向之后，我就通过身体的行为去培养符合所认定风格、事情、方向的感觉，而这感觉能一直延续下去。自己的感觉是唯一能面对过多信息的行为引导。而且它会给我留下够多可消化信息的空间。

但没有电，看不见东西就没有了感觉，一闭上眼睛，那个品牌系统又启动了。跟着这些，我也又再次进入了对系统里那个形象的恐惧，而这个思维模式又让我的身体迅速瘫痪。我掉进了心理的“坑”。我不是已经逃脱了不属于我的那些观点吗？我怎么又掉进一个比山洞里的无底洞还要可怕的“坑”？！我当初是怎么注册了这个品牌系统？我是怎样中了它的毒呢？我好想睡觉，可注册了系统就不存在睡觉。好像那些小孩找的也就是正对这个品牌系统的解药。



未知的光

我们带的食物有限，还是得走出去。所以我们选了一个洞道，决定朝着这个方向去摸索。在黑暗里保持方向是非常难的，只要一转身就搞不清楚了，而碰到的很多障碍需要爬才能过得去，所以我们又不可能不转身。但我们最怕的是那些无底洞。在边上还以为只是个下坡，但接着就越来越陡，还可能碰到湿滑的淤泥，一不小心就会直接滑往无底洞里去。

这种不确定的心理，不知道下一步怎么样、怎么走，其实是吸引我的。因为越被我们控制的人生越单一无感觉。期望先知道结果的人走不了这种丰富变化的路，他们会找十万个理由让自己不去走。可我就喜欢那种回答不了为什么、不为了结果的人生。这种未知才能让我看到自己的心底，是因为它跟我内在的关系。每个人被吸引和需要的经历都是不一样的。

后来我们在远方看到了一点点的什么，好像是光，我们就往这个方向走，一下子因为需要绕开什么障碍，又失去了那个光，因此有一段时间我们找不回它的方向。还是不知会有什么结果。我们终于走到了一个出口的面前。可这不是我之前进入洞里的地方，已经分辨不出是在哪里了。一下子，我就有了一种记忆被消失了的感觉。而且我很欣赏重新成为了人的那种状态。是的，任何的定义、判断或意图只会成为对这里这种感觉的障碍。我就像这出口的光之下存在的呼吸光的绿植物。这植物的生命好像给我们带来新的生命力。我们待了很久，还不想走到外面的世界。外面还是6月份，那种时而暴雨时而又暴晒的天气。

自然灾害对我们来说只是在人生中锻炼和考验自己的一个机会。我们脑子里的品牌系统，那才是一种危及到生命的灾难。在自己不动，仅接受品牌系统的信息时，我们得到的感觉都是系统所定的思维模式，并不是自己的感觉。其实只要有自己的感觉，哪怕是痛苦也好，就能回到自己。虽然我要承认，自然很恶劣和可怕，但我相信它不仅会战胜那个系统，它也会治疗我的心理。没有经历到事情的时候，人不只会发疯，也会变得很可怕和无虑。只有我们承受的经历才是最好的、有缓解作用的心理药；只有经历事情，心里的能量才会流动起来，而一个健康的心理比健康的身体还要重要。



成为自然

到了洞外，我们有时候一起行动，但也经常一个人待着和感受，感受自己的身体如何成为自然的一部分。晚上我们还是回到洞口里去睡觉，而每次在洞口前下雨的时候，我们在里面感觉上面的山好像会加重。别问我为什么，感觉就是这样的。有几个小朋友发现了飞机在遇难时从空中扔下来的食物包。其实因为经历的事情很多，心是满满的，肚子也就不觉得饿。反而突然吃了那么多，肚子里的都成了让人无法动弹的负担。

假如我来这之前是做了准备的，我可能会带很多东西，使我一直在管理和担心自己的东西，无法放开地去经历。我们具有了什么，获得了什么，都不是我们自己，而仅仅是负担。但这群 12 岁多年龄的男孩却不会这样，他们完全活在自己当下的身体里。这些日子，我们大概每天可以吃一餐。另外我们还吃一些野果。带来感受的事情，我们就喜欢重复地去做。

我发现了自然环境里的各种能量与自己身体内在的都具有相同的本质。这些日子，我们增加了好多之前没有的本能。这些本能通过反复的行动培养，因为本能是人体与自然合一的一种力量。只要锻炼我们这种内在自然的本能，我们就能感受到自然的力量在承托着我们，好像不再是面对自然，而是与它融合一。这个时候，一切都变成是放心的。这种随时都保护着我的本能或能量，我们现代的、接触过品牌系统的人是重新锻炼才有的，而且锻炼需要用上我们全身的感觉器官，这些身体和灵心延续到环境中的连接器。

在落进自然之前，我生活中的各种障碍其实都是我思维上的障碍，身体并不是做不到的。但我在这里要面对的事情并不需要我用上具有障碍的思考，而是需要用身体去感受没有障碍的能量。在我仅仅行动和感受的时候，我能放开所有不必要的东西、目标、期待和条件，从而就逃脱了思维上的限制。这个思维其实不是我自己的，而只是我借用来管理和说服自己的。在我不再尝试用思维去分析或解释事情的时候，超出了思维的感受好像还能让我脱离了品牌系统的控制范围。



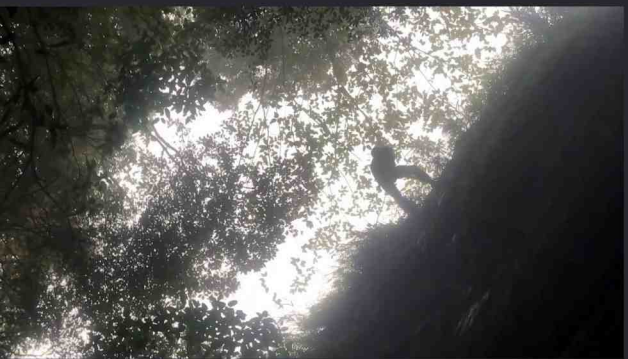
经历是治疗

之前我的灵魂并没有完全脱离了身体与环境，而是因为被品牌系统捆绑才感觉不到身体与环境的存在和需求，甚至我也害怕周围生命的存在，因为它是活的，因为它有了自己的行动和感受，因为它没有品牌系统那种定死的结果和保障。在品牌系统里，水都是干的，没有湿润感。现在只要看到有水我就会跳进去，感受那种湿，这种被穿透的感觉，好爽。

一个完全没有经历和感受的人，心里就没有依靠。没有遇到现实，就只会胡乱建立一些基于幻想的思维模式。想判断什么也只能靠网络里的知识，而我只能相信，没法通过自己的经历和感受去验证。所以当时，别人给予的知识和思维替代了我自己的感受和认识。可现在我发现，基于自己感受的认识比什么都真实，而这种真实感给我带来无比的力量。我发现，之前在封闭安全空间里的我才会乱想，心里才很危险。只有在身体面对危险的时候，心里的健康才有保障，才安全。

我跟一些动物交上了朋友，每天都陪伴着它们。只要我不动，它们就出来。还有一些我都想不到它们会存在的动物，有的甚至会爬在我的身上。动物与所有的事情包括我们自己也一样。或者说，外在的自然与我内在的自然是相通的。我追逐什么，什么就会逃跑；我怕什么，什么就来追我。这种真实也分清醒和不清醒的。现在6月份的自然给我带来一种醉的状态，是因为自然在疯狂睡眠的生长中。在我们把自己交给它、在身心合一、在允许和接受的时候，自然也就来玩我的身体，玩我的心理，有时我被玩得好爽。

我们已经好久都收不到外面的信息，而每天的时间又变得像以往那么长。停止了断定，不再胡思乱想，也不再把自己与环境分开来看，我们所有的恐惧自然就消失了。进入了这个状态之后，留下的只有生命和死亡。其它都只是已经不存在的幻想。如果需要对风险加以判断，我就需要出很大的力才能把自己与环境分开，重新建立分析性的思考。这样去做，我反而会暂时失去保护着我的本能。这些思考才是引导事情向负面发展的原因。所以我往往就不去做这个判断了。



还是不敢

有时我还是很想知道以前的朋友们现在怎么样，现在外面的世界怎么样，但我都无法得到他们的信息。有一天我突然听到一群陌生人的声音，蛮激烈的。好像有人带来外界的信息？会不会是我的心念吸引了他们的到来？也可能是我的某种恐惧或者总在盼望一些事情来发生的心理吸引了他们来。他们带着一种神秘的氛围并给我看了一些视频，说那就是我。我一下子就想：他们是不是带着对那个虚拟形象的期待来这里找我？我又进入了原来的否认自我的状态，并变得像举报视频的当时那么紧张。跟着我那么久的小孩子们见到我的反应就先走开了。

其实这些神秘人想给我的是一个机会。他们讲：根据人类意识的发展，之前很多自然具备的感受能力会慢慢地消失。所以以后只有我们有意识地去培养，这些感受能力才会恢复。这并不是退步，因为之前自然具备的那些感受能力是融合身体的，自然自动的，所以也是强迫性的。它会强迫人去做出反应，强迫人根据感受来行动，比如去打人等。有意识地培养出来的感受就不会有这种强迫性，反而有选择性。因为未来人的身体、感受和思维都是分开发生的。这就是说，未来人的感受会有困难，需要有意识地培养，而我们的反应也不是直接出来的，而是经过了思考的选择。也可以说，之前的感受具有集体性，而以后的更具有自由的独立性。

为了让我更好地了解他们的需求，他们先带我去学了攀岩技术，让我经历一些从来没有经历过的自我突破。这种技术类的玩法，我是第一次接触的。然后他们希望我帮他们整理一个解决方案，一个体系。他们说，世界需要我来承担这些责任，来建立一个改变社会的组织，一个以自然内在力量为主的组织。这个领域的确是我感兴趣的。可这不是有矛盾吗？我又想放下目的和控制，又要建立体系来组织大家？把我的经历做成一个人设计的活动，不如真实的人生更有效果。而且，我又想起来，我曾经被利用做影响力，被当成一个被自己恨的形象，我又控制不了这种事情，最后就使得我做不了我自己。



生病

我一下子就感到有什么不对劲，并进入了一种警觉状态：这些人怎么会相信自己可利用品牌系统做事呢？想要我成为里面的形象？这想象给我带来了好大的恐惧。我感到好像某种像水流一样的冲击力把我吸到一个超大的黑洞里去。我的偏头痛也一下子又发作了。偏头痛就是神经系统对外来刺激的强迫性反应，它不仅让我头痛起来，还让我全身的各种器官抽筋而痛。我怎么又被拉回到这个状态呢？

不管是什么系统，虚拟的还是理念也好，只要我进入一个系统，我就是入了心理的“坑”，又走不出来。我想学会的还是如何走得出来。而且有那个形象存在的地方就容不下真实的我。建立组织达到影响力，还不如我一个人通过外在的行为达到内在的和平；成为有影响力的符号，还不如否认和拒绝自己的人生。我就想证明我不是他们所期待的那个人，变成无能给他们看。我刚刚跟这里的孩子找到了美好，为什么不能这样就满足？我又开始去分析，找理由，给自己设定原则，而这些都是让我无法行动、是让我生病的，因为这些都允许我真实地存在。

在思考如何避开思考、在寻找规则不让自己参与制定规则，我感觉到越来越大的冲击力，一股把我拉进黑洞的力量，而我手里用来划竹筏的棍子也越来越重。我都快动不了了，离光越来越远。我只好拒绝了他们。而我这个态度又引起了一片流言蜚语，一批人在背后传言，说我怎么不敢担当、被吓唬住了云云。这次出来的各种视频编造了我被处理的谎言故事，也牵连到一些人，他们因为莫须有的事被责怪，于是就来给我定规矩。虽然这些事情，我当时一无所知，但我对它的恐惧就让它发生。

过了几天我想回到孩子们身边的时候，才发现他们已经不在这里了。不管我往哪里走，我离他们熟悉的地方就越来越远。是我自己退出了与他们共同的梦，或者是我已经找不到与他们共同的心理状态，都已经不是曾经的样子。甚至在我强烈盼望他们回来陪伴我的时候，我好像看见他们在前面害怕我而跑。越是我故意，越有目的的时候，就越会造成相反的结果。



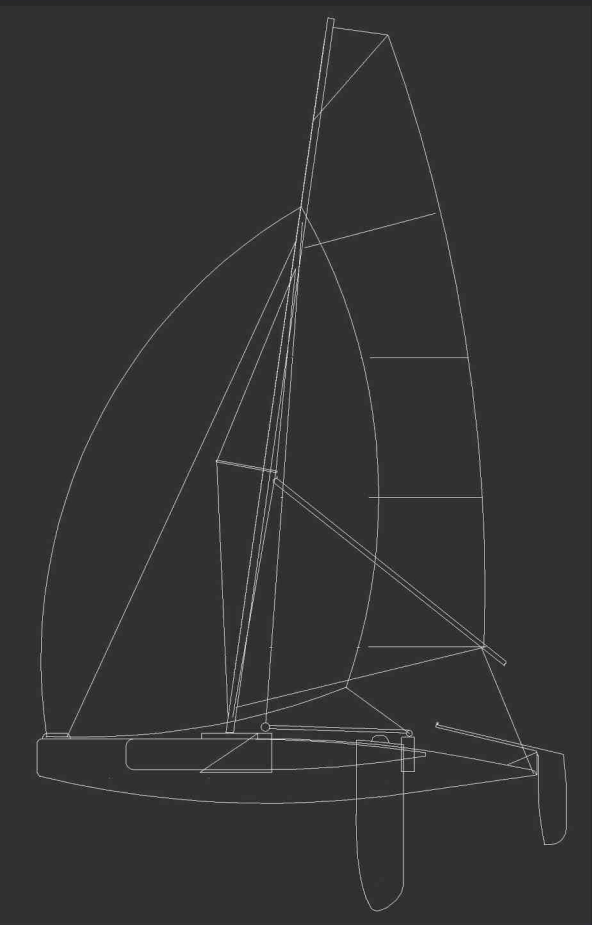
走不下去

我想起来，孩子们说过他们的家在一个叫 Amaran 的海岛上，而且他们要回到那里。我就无意识地开始走往海边。下山时我发现，山谷里的灾害还是很大的，到处都是泥石流和被埋在下面的动物尸体，而且水的污染也很严重，因为周围的工厂都被破坏了。奇怪，里面的鱼还活着，而且特别多。它们好像在吃这些尸体，又已经适应了水里的污染。我继续走，然后就到了海边一个废弃的造船厂车间，旁边有一片红树林。一直到这片红树林灾害才有所缓解，可能是因为涨潮的时候，海水就漫到了红树林里来。

看到自然界如何拿走一个生命来支持另一个生命，我意识到：唯一起到破坏作用的是钱。钱就是让人上瘾的毒品。所有违背自然包括我们自己内在自然的事情，都是为了钱去做的。少量的毒会治病，但大量的毒只会毁掉我们自己——在做人生选择的时候，我又找到了一些理由来说服自己。我当时并没有注意到，为了反对受钱的控制也是受控制的一种。为了让自己接受，我就编出来了一些约束自己的观点。其实都不是自己的，仅仅是不敢成为自己。

在拒绝的当时，我并没有意识到，我看到而害怕的其实就在自己的心里，也没有意识到，我给自己找的原则只是让我陷入更深的思维的恶性循环。不允许自己，卡住自己并让自己努力成为某种思维。我也没有意识到，自己因为拒绝新的机会，却失去了过去自在的状态。只因为不想参与钱的事情，我就想得太多，反而重新陷入了那个品牌系统：

那些视频在我身上造出的形象和期待在破坏我的生活，我必须去举报。因为我害怕这些视频，它们就不让我睡觉。是不是只有我躲起来，我才会平静？可这个外在的手段也不能支持我在内在去销毁品牌系统对我的影响。我整个身体越来越多的器官就跟着抽筋而疼痛起来。我就这样躺在车间里，整整一个星期无法动弹，找不到解除的办法。可能唯一能改变的只有我接受它、允许它的心态。是的，只要允许它存在，它就不是一个需要处理的问题。现在我的偏头痛逼得我走了另一条路：只要我做到不要求、不怕，它就会与我无关，影响不到我。



清空和灵感

我怎么会害怕事情不按我的想法来发生？我怎么会害怕事情没有定死保障，会活着并改变着呢？我怎么会不允许事情按它自己的生命去发展？反正我也定死不了它，就要定死自己的思维吗？我越来越受不了，直到心理崩溃整个人垮掉了。可能是崩溃了之后，我终于放下了思维框架，让所有的事情都活了起来。

就在我脑子里什么都没有了的时候，这种空间就吸引了另一些灵感进来，让我莫名其妙地萌生了一个帆船的设计。它好像不是我的头脑去想的，而只是通过我看见了，栩栩如生，我只要把它画出来或做出来就行。反正，这个造船厂好像什么材料都有。也就是，不用解决那些压抑我的事情，像那些孩子一样直接去创造不一样的生活心态吧。我在车间里找到了两块多年泡在水里的泡沫板，我就一边用手锯和砂纸塑造形状，一边发挥对深海的愿望。

这个任务，这个具体动手的事情帮助我逃脱了那些让我心乱和无力的想法。任务越真实越有效。之前在河里玩的时候，我经常用手去感受各种在水里滑动的方式。我就根据这个感觉来设计了船尾。此刻，计划和策划反而是无用的空想，感觉才是真实的。所以，除了去经历、获得感受之外，我不需要知道结果，不用给我的行为人为地附加任何教育目的或意义，更不用做评价。目标和意义也只是个假设的体系。所以我动手，这次都是根据感觉而来，让结果更自然地产生。有两个月我都是加涂料再磨掉再加涂料再磨掉，慢慢地完善磨具的形状。

按照我以前接受的教育先去理解之后才去做的话，我根本不会有行动的力量。这次我就像小孩一样，都是先行动，靠我对事情的好感作为我的动力。在行动的过程中产生感受，让我有了对事情的情感。过后我回忆的时候，我才去分析和理解，才去认识我所做的事情，并看看怎么调整，第二天怎么做得更好。而这样去接纳感受，品牌系统就没有了拉我出去的机会，不会把我的心从我的行为隔离出去。幸运的是，一直都有飞机在我们灾区扔下食物包。



造船

有一天出现了几个好奇的人过来看，我才知道原来的工人还在。那天我给船体的公模上玻璃钢，用的树脂不固化，涂料也不固化，根本没办法用砂纸去磨。我就问了他们：该怎么办？原来的工人只建议我把整个公模扔掉，可我却不想。我给船体晒太阳的效果也不行。后来我给它盖塑料布晒太阳，里面热得手都不敢碰，才终于成效了。只是在加热的过程中，树脂先变软后再固化，使得公模有点变形。

公模终于做好了，我就开始做母模，也叫作外模。这比较快，因为形状已经有了。原来的工人又忘了告诉我，厂里的另一批树脂不仅需要固化剂，还需要加速化剂。结果，我做好的外模又固化不了，而部分工人又建议我把外模连公模都一起扔掉。我又试试自己的办法，单独加了一层速化剂。过了两天，外模终于固化了。就这样，我一个人用两个月的时间，终于把模具做好了。但是造船与造模具不同，还需要做很多我一个人不会的事情。所以我暂时放弃了。

过了一段时间，这些工人们突然来了兴趣，他们说想帮我完成这个船。刚开始时，我不好意思接受他们免费来帮我。我觉得这个船其实不值得他们那样的付出，毕竟我只是因为无聊才造这个船。但是他们告诉我：他们也想经历事情，也想通过互动改变自己。如果没有他们付出的机会，那只能无聊找机会或等我做好，然后占便宜而已，但通过占便宜改变不了自己。而且我一个人根本不会完成。这个我很好理解，我也是这样的。

所以接下来其实不是我自己造船，而是原来的工人使用我的模具来造船。我就天天在工人的各种生产小组之间转来转去，告诉他们这个船要怎么造。开始我很不适应，就像把自己的孩子送到学校，让更专业的人去教。可后来我慢慢地适应了，再也不把它当成只属于我的一部分。在合体的时候我们发现脱模过早了，船体又变形，合不起来，多次加工后才得以弥补。因为有些材料和配件找不到，我就不得不改变设计。有时这样被逼迫，我还找到了更好的做法，比如说桅杆上撑臂的设计。



小孩的能量

工人说，这个三体帆船是他们见过的最漂亮的船。其中一个工人跟我去试船。一实验，我发现了很多需要改的地方。稳向板需要往后挪动。旁边小船体的浮力太大，两个大人无法把它压到水面下。这样如果船还是翻了，我们也无法把它扶正。假如遇到5至7级的风，还有两米高的海浪，我真担心这艘船能否顶住这些海浪。可后来不仅没有影响它的结构，这艘船在海浪中还比我试过的其它船更稳定。我们很快就上瘾了，天天出海并变得越来越相信，往南边走得越来越远。

工人的孩子，只要是12岁的男孩，他们一见到我就会找我玩。比如其中一个被红色有毒的水母蜇了，他很自然就过来找我，而我用一个装了水晒太阳的热热的黑塑料袋帮他处理。好像我跟这个年龄的男孩有某种缘分。之前，愧疚感让我努力成为一个非自己的人，让我变得很假又无力。但现在这些小孩直接去做、不去分析自己的这种特点就帮了我，使我也敢去做，敢成为自己，从心里的“坑”爬了出来。在他们的感受中没有什么不对的事情。他们教我的很多很多。比如要出发的时候，如果我先要换衣服或吃饭的话，当时的状态和机会就过去了。整个人生也是这样的。如果先要赚钱才可过自己所向往的人生，机会也就过去了，因为人和时代都会变。

之前我离开、山洞里遇见的那群孩子的时候，离开的仅仅是我的身体，但我的灵魂却留在了那里。所以在造船的时候，我只是一个没有了灵魂的身体。是我自己把灵魂放在一个不可再去的地方，并不是别人把它锁住在那。船厂的孩子却让我发现，我可以把自己的灵魂拿回来，不需要怪别人，直接去做就行，不需要身份或认可。我也突然知道了，所有的孩子都在寻找可解除品牌系统牵连心理的解药。所以他们要通过冒险去找真实的感受。我也在这条路上，这个年龄的男孩就跟我走在一起。我退出的时候，他们当然会离开我。这样，我造船就不是白造了。我的船让我找到了新朋友，而我们就可以开这个船去找孩子们心灵的海岛，帮他们一起找解药。我就给自己的船起了名字，与孩子们心灵海岛的名字一样，叫Amaran。



想成为自己

玩帆船是与自然合作来获得平衡。而通过调整外在力量的平衡，我也就获得了内在的平衡。可通过思维和分析来的调整太慢又会疲劳，我们不可能随时保持。只有让这种不断的调整变成不再需要经过思考的本能，它才随时都能保护我们。所以在停止了思考，把自己交给了海洋的时候就能达到最好的状态。如果失去平衡造成我掉了水里，我怪船和浪，我生它们的气也没有用。我们只能把船照顾好，学会与风浪合作。还有对朋友的责任，我也要教他学如何救我。到我们能让各种力量都平衡的时候，玩帆船就变成好刺激、好爽快的事情。

造船厂原来工人的儿子其中两个青年兄弟，他们好想玩我的Amaran。但他们的父母不允许。根据父母的安排，他们连在这个灾难期间都要自习，是为了成为最有前途的人才，进入品牌系统联盟。品牌系统对员工的要求是：必须有独一无二的特点，同时必须完全接受系统的思维模式。可这两个兄弟却不愿意先突出特点后又把自己的特点献身给这个系统。他们讨厌这种系统所建立的完美世界，这种接触不到真实生活的幻想世界，这种为了资金和技术保障让心灵死去的世界。

他们的家长为了这种有计划的保障就给孩子吃不让动的药，甚至他们认为，让孩子害怕，让身体瘫痪是最安全的。根据父母安排的原则，他们的整个人生都能提前算得出来。去经历这个人生还有什么意思呢？他们这样说，我就想起来我自己也会给自己定下原则。我也跟他们一样，有时身体还活着，但心快要死了。只是他们被逼着，而我是自己搞死自己。

这两个兄弟出生在这个家庭，本来是希望能唤醒父母。他们一直都是那种虽然很认真，但不在乎别人期待、不去扮演任何角色、想成为自己的那种人。我从他们做人的特点学了很多。可到现在，由于父母越来越固执，两兄弟就已经放弃了。他们在潜意识里想的是：死也好，反正要从头来。所以他们无意识地安排了一件永久不用回来的事情，以这个事情去完成父母的命定：一个人如果不满足，总要更多并去强迫命定的时候，连本有的也都会被拿走。要么是健康，要么是后代。



转折与冥想

今天的风好大，估计阵风达到 8 级。但因为是离岸风，浪并不大。那两个兄弟来找我说，他们今天就要违背父母的安排，跟我出海。我们一起开我的 Amaran 出海，一直是顺风往大海走，有那种走向无限的感觉。我在心理也想好了，我要接受先创造后摧毁这个过程，这样才是自由的。被风浪打到空中的水让我们经常睁不开眼睛。同时要抓好自己，否则在旁边的船体潜水的时候，我们就会被浪冲走。后来两兄弟他们也拿着舵和主帆绳来试试。

我们从一个因为水下有沙洲所以海浪特别陡的水域旁经过。我还是有些担心控不住，不知道是我这种担心还是两兄弟潜意识的需要让我之前一直忧虑的事情发生：船头和旁体又潜下去，前进的力遇到水的阻力，船就往前翻了。我们三个人飞在空中，在船的前面落水。我们旅程就意外结束了。现在怎么弄呢？我们试了好久，我们确实无法压下小旁体，无法把船扶正。我看着那两个兄弟，表现还是蛮开心的。

接下来，我们在海上漂流了很长时间，继续往大海方向。天都快黑了。在我头脑开始胡思乱想各种结果的这段时间，我开始冥想、感受，让自己允许任何结果来发生：不管是什么，只要允许它发生，它就不是一个问题。我也想起他们两个的父母对未来的期待，可他们给我的理由不是我的，也不是他们儿子的，只会让我头痛、不让成为自己。非我存在的，被头脑借来的思维只会给我带来恐惧。所以，我不再想这些，不再告诉自己有什么不对，只是允许自己来发生这些事情。只要我接受后果就可以了。暂时我们三个在一起，有可坐的东西，不冷不饿。我能陪伴他们的人生转折，很荣幸。我怎么不能对这个美好的现状就满足呢？

在黑夜中，我们突然发现之前没听到的声音：波浪在拍打什么？那里面有礁石！如果我们被浪推到长生蚝的礁石，我们会受伤，会流很多血。船体肯定是救不了的，但我们需要用船体来挡住礁石，在浪打上来的时候快速跳上礁石。但这个好难，因为黑夜里我们看不到浪和礁石。通过分析，我们无法去处理这个情况。我们靠的更是一种随时保护着我们的自然与身体之间流通的本能。



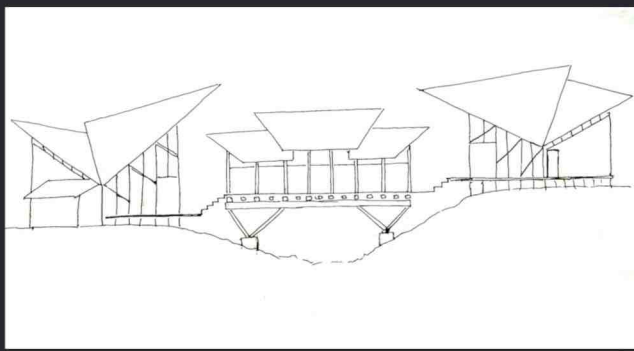
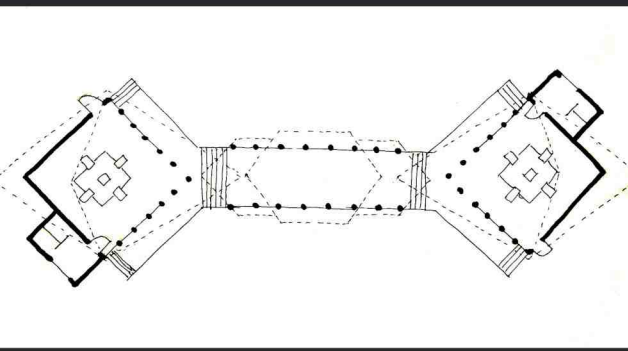
解药

不知道我们是怎么做到的，反正我们后来就坐在了礁石上，听着船被浪和礁石摧毁的过程。抓不住就放它走吧，也许它已经完成了它的使命。我不会责怪朋友把船搞翻了。因为任何事情都需要我们创造了它之后又能摧毁它，包括我们建立逻辑思维的框架。我突然发现：解药不是在外面去找的，其实，解药就一直在我们的心里，只是我没有时间去发现而已。之前我一直盲目地跑，想多经历一些事情。只要停止盲目去追求，解药就在那，就像某种兴趣爱好一样存在。一切都停下来时，我的心才发现另一个更真实世界的存在。而要停下来的一切并不是外在的，更是内在的。

天开始亮了，风这时消失了，只有浪仍然滚动。这时我发现我的两个朋友已经不在这里。好像除了我内在发生了事情之外，什么都没有留下。我慢慢地上去，边想边往山上走：他们不仅不属于他们的父母，也不属于我。他们这段使命已经完成了，或者说之前这种方式是完成不了的。我还活着，我的使命还没完成。到了山顶我不再想，只感到地球在拥抱我，地球成为我。只有整体，没有个体。

两个兄弟需要走自己的路，这本来与我无关。假如我错怪他们，这才变成跟我有关的。其实，那些讲我的视频也一样，本来与我无关，只与制作者的喜爱和想法有关。他们编故事仅仅借用了我的头像而已。如果我错怪他们或者害怕，我这种反应才是我跟视频产生了关系。能放两个兄弟走，能走下一步，脱离困惑，那是因为我不再想它，不再与它过不去，不再卡住在重复中。在继续走的人生路上，记忆只会成为累赘。

之前，我尝试用外在的船去逃脱。但实际上，通过外在的做法每次都会增加难度，越来越不可能。最后留下的只有内在的了。内在的自由意味着我要接受外在的后果。没有了船，估计也不允许我再次出海。就在我失去了外在、获得了内在解药的时候，有一群人走过来并发现了我，说要设计一个房子在这里，又没有灵感。可能是我没有了目标的心才让我能够落难在这里。反正我现在什么别的机会也都没有了，空空地，只好把自己交给这件新事情吧。只要我不再想过去，新的一个梦就会开始。



归属

因为我一直在寻找归属，又一直找不到归属，这里的人就给我讲：寻找物质的归属，我就得建房子。当然还需要照顾好自己的身体和亲人，因为他们同样作为我的物质归属。这种个体的归属是无法做选择的。寻找心理的归属，我需要属于自己群体独一无二的文化。这包括自己的生活方式、风格、语言和思维方式。但仅仅消费这些民族灵魂，还是找不到归属的。需要自己参与到创作的过程，才会有满足。寻找精神的归属，我需要回归到最基本的问题，也就是小孩最想知道的事情：人从哪里来，到哪里去，为什么在地球上生活。这样的人类共同的归属是通过信仰才能寻找的。可我归属的好像不在这个世界上。

洪水灾难以来，我已经很久都没有睡在一个房子里。现在他们希望我给他们设计一个在小溪两边的，大家可在一起生活和成长的归属空间。我感觉是给那群小孩的房子，就生出了灵感。我给他们设计了两栋木楼，一栋给男孩住，另一栋给女孩住，中间一桌适合社交的风雨桥。两栋木楼往桥的两面全是玻璃，往外的两面全是墙壁。房子中间有凹进去的石头坑，加一个铁炉。像他们那么有钱的人，我不喜欢，因为钱能控制我们。其实受控制只是因为我们给予它的能量。如果不追求它，它也只是一张废纸，一个数字而已。我们可以把它当成人生的目标，也可以把它当成工具而已。但因为我已经知道需要先创造再摧毁，内在的摧毁，所以我就乐意帮忙。

我不知道我落在这里是不是孩子们的岛。这个也不重要，因为我已经发现：孩子们和解药不是外在找到的，而是内在的。我内在找到了他们那种状态，完成了他们的任务。之前因为害怕被关注，因为感到有什么不对，我就封闭了自己，无法给身边的朋友任何能量。其实，别人怎么看我，那是别人的事。我拒绝了人生，那才是我的事。我已经知道，机会不会再来。如果不是在它出现的时候直接去做，越往后也就越不可能，因为已经找不到当初的状态。后边这都变成再也改变不了的事实。所以，我就努力地打开自己，尝试与大家一起重建自己的家乡，而这也就是打开和支持内在的一个行为。



系统的引诱

房子是他们根据我画的草稿图慢慢地建起来的。这个地方，理想主义者和完美主义者可能多一些，我就不必再提出什么对环境和他人的要求，不必跟着他们为了完美而累。如果我们用科技来消除人生的不完美，我们还能通过什么去锻炼自己而成长呢？有时我们需要惨痛才能改变自己。也就这样，我的偏头痛让我不再把事情联系到自己。我胸口硬硬的外壳裂开了，而在心理伤口里的被我想象而造出来的脓不再属于我，突然就爆了而流出来。这里仍然有些人认为我具有巨大的力量，就想把我当成他们的权威或领袖，希望我给他们定下一些标准、要求和规则，去创作一个品牌，搞出自己的体系。其实我自己也没什么力量，只是在我没有了自己目标的时候，它就能通过我表现而已。但控制欲望马上就来了。或者这样说吧：就因为我不再受品牌系统的控制，所以在无意识之中帮品牌系统做事的人就选择了另一个做法：他们邀请我加入他们，一起参与品牌系统的建设工作，帮他们一起去影响甚至控制大家，把品牌系统变成大家的心理归属。承担各种角色的理由是有限的。这种聪明的思维带入的“坑”比以往的还要深。假如我接受他们的邀请，岂不是不让大家成为自己吗？我只想成为自由的自己。建立自己的品牌系统，那是别人的事。不必我去管；去控制别人，这更不是我想做的事情。唯一关键的是我的心态，我的动机。

但因为我拒绝加入的心态，我就必须接受外在的后果。我这个不参与的态度也就引起了相反的结果。过了不久我收到了一个通知，要我离开这个在未控制中的灾难区。属于物质的聪明的头脑会塑造无数个理由。可超出借口的真实感受已经包容了一切。虽然根据分析来说，我这段时间的经历是不应该所以不可能的，可在现实中它就是这样存在的。通过服从要求而达到的也只会强化我真实的存在。我能不能作为建房子这项目的正式参与者，这仅仅是一个被头脑塑造的概念。真实与逻辑往往是相反的。真实的存在不需要借助身份和理由，因为真实的精神会超出头脑的思维能理解的范围。它仅仅存在。想让真实的精神进来就需要允许自己和身边的人被感动和失控。如果我不放松和失控，就不会有真正的变化来发生。



接受和放下

头脑聪明的分析给我的人生带来了各种灾难。来自对事情的感受而行动、把自己交出去，这些给我的人生带来了美好。思考可作为解决生活的工具，但成为不了美好人生的根源。我们的思维会告诉我们：所有的事情都需要钱才能实现，而为了这个钱，我们需要违背自己。其实，我们人生中的成就、我们的身份、我们建立了什么，这并不是关键。自己的人生给别人留下什么结果，这不是我们能把握的事情。人生没有什么必须做到或完成的事情。唯一关键的是，我们珍惜了人生，我们成为了怎么样一个人，我们如何对待了自己身边的人和环境。

离开这里的路需要重新穿越最开始的那个山洞，可这次，因为自己是不一样的，整个过程也就不同。整个洞里的道路到处都有天窗，所以都是能看见的。而且整个洞中的道路都是水，很深的水。但因为边上有竹筏等着我，所以这次回去变得非常顺利。我顺水流走，只需久而久之调整方向，欣赏周围的美，并不需要出力。这次我也才有意识地感受到了入水的过程，就像一种重生的仪式一样。水先透过我的衣服，然后透过我的身体，好像我的身体并不存在，只有它的感觉而已。这样空掉了自己并链接到光的时候，这次还多了一种温暖透过了我。没有了自己，就好像重生一样。

假如我没能经历这次灾难，假如我人生一直都能按照原本的样子延续下去，我现在还是一个没有承受能力的人，一个不会感受生活，只活在虚拟，天天有偏头痛的废物或半植物人，因为每天都在举报那些让我心理走不出去的视频，用别人的行为来约束自己，不敢做事。“不应该”这种批判带来卡顿，喜欢则带来力量。

感谢当初的灾难，我回到了生活中来。虚拟的品牌系统让我脱离了我的身体，我的人生。但真实的经历又把我的心与自己的身体重新联在一起。在发生事的时候，我们往往不理解它为什么要发生。就像当初的偏头痛逼迫我去找可解除品牌系统的解药，现在的命也会有它的原因。不管是怎么样，人生都是最合理的。只要我像允许和接受自己那样也允许和接受别人，就可以了。



一次野外行动

纪实小说

目录：

前言	46	心理消化	72
出发	48	睡觉也是消化	74
不带东西	50	集体和单独	76
住和吃	52	在山洞里	78
我们的教练	54	坚定和信任	80
人为是不真实	56	寻找归属	82
放下把握和控制	58	创作带来力量	84
想象带来恐惧	60	承受	86
进入了他人	62	非目的的行为	88
外在和内在的观察	64	决心	90
经历	66	绝望带来突破	92
环境的影响	68	后记	94
一个人听听	70		

虽然本故事成为不了一个方法，但归属自然的教练团队还是把它做成一本能帮助你设计你自己活动的工具书。欢迎你另看《自然教育野外活动工具书》。



前言

我参加的这次活动不适合大众。比如，太聪明的人肯定是不合适的，因为在要超越自我的时候，他们就会被自己的想法所美化或限制住而教练也不可能因为某个人不习惯就更改活动的做法。跟我一起参加的都是 12 岁以上的男生，而我则是其中年龄最大的一个。他们大部分都来自我朋友的渔村，平时一边帮父母干活，一边玩耍。我们 12 个人其中的每一个都愿意面对危险和再也无法从中走出来的可能。假如有未满 12 岁、还活在想像力中的孩子来参与，活着出来的可能就不大。而假如活动没有真正的危险，它也就起不到作用。虽然对身体来说这次活动有危险，但对心理来说，活动的危险还没有网络那么大。毕竟，我们的心灵从网络世界活着出来的可能也不大。

我们参加的这次活动，其实不是让我们身体强壮，不是求生那种；也不仅仅是培养一些能给我们带来安全的本能，而是让我们的内在强壮起来。我们内在中需要的一些能力，是我们可以先通过外在的经历练出来的。这种情况下，自然不是要战胜的，而是要成为朋友跟合作伙伴的。毕竟，自然中的生命也就是构成我们身体的力量。要战胜的更是困住我们的内在的想象和恐惧。我们平时追求的一些让自己麻木的事情，比如说刺激的游戏和虚拟的信息，在这里都要放下和忘掉。

所以如果有兴趣，建议你到 14 岁以后才来参加这种活动。如果你的心底留下了与什么过不去、放不下、忘不掉或有疑问的事情，你就不要参加，以免回不去。参加能起到什么作用和效果，我在这里表达不出来，这是每一个人自己才能体会到的。我在这里能写的，只是如何达到效果的做法和过程。我们在活动前并不知道任何具体的内容，也不知道出发时间，仅仅知道：我们将要回来的时候变成怎么样是没有保障的。但有一点我可以确定地说：很多教育活动会把我们变成别人理想中的那个超人，使得我们追求去满足别人的期待，讨厌自己。但这次活动却把我们变成原本的自己，使得我们的内在不留下任何矛盾。



出发

那一天我正在码头跟本地的朋友比试：看谁能以最傻的方式上船而掉下水里。突然有人过来说要出发了。我来不及回家换衣服，就直接跟他们一起走了。我知道，任何花时间的准备都会造成我失去跟他们一同去的机会。我们去的地方是没有路通往的。我们 13 个人与一个没见过的教练会合，然后进入了渔村背后的老红树林。红树林里有一条河，宽 30 米左右。这种河里通常有一些鳄鱼。但因为河水非常浑，都分不清楚到底是水还是泥，所以我们也无法看到河里有什么。河底与水没有明确的分界线。教练让我们找一些竹子过来，临时搭建一个桥。可我们放下去的柱子，一往下放就一直沉下去，到了泥里只是比水里慢一些，好像并没有真正的河底一样。

同伴们都帮忙，用树藤绑好桥的连接点之后，我们都需要快速地走过去，否则桥又继续下沉，使后面的人无法过来。在过桥的时候，有几个同伴掉进了河边的淤泥，全身都陷了进去。好在他们马上就把自己放平，像游泳一样出来，只是动作更慢些。只有一个同伴，他犹豫了很久，没敢走这个桥。我们其中还有一个带着行李的同伴，走上桥之后他发现，行李的重量把我们临时搭建的桥压下去了。他只好把行李扔下去，不要了。我们 12 个同伴和教练到达对岸的时候，我们搭建的桥也就彻底陷下去了。那个犹豫了的同伴无法跟我们走，只好一个人回到村子。假如我们想办法帮他过来，他还是会遭遇到一系列倒霉，所以他没来也是对的。

接下来，我们还走了几个小时的路，但其实也没有走多远。因为在红树林里，下面全都是三米高的树根，所以我们只能在像网一样的树根上面爬，走起来很慢。未来的六个星期，我们还走了很多路，是因为我们活动的范围很宽阔。可是走的每一步都不一样，都需要专注的意识，所以我们的脚都不疲惫。在整个路上，我的感觉象做梦一样。我不断地在行动，但并不清醒自己在干什么，是怎么做到的。我在路上看到了无数没有见过的漂亮的植物，我好想把它们都带上或者至少好好地欣赏；但我知道这样做的话我会掉队，失去其他伙伴们，不知道往哪里找。所以我只好一直跟着他们跑。



不带东西

我们出发的时候没有带什么东西。我们只穿着外套，内衣都没有带，也没有带可换的衣服，更没有带专业的装备。鞋子我们也没有带。教练告诉我们：要么鞋子陷进淤泥就出不来，在爬的时候也会没感觉，要么几天之内鞋子就坏掉。假如有同伴还带着行李，他也跟不上，会一个人留在后面，最后就看不见我们。我们这没有人会等一个要带着行李的人。我们都觉得：不放下这些只是带来虚假的保障和欲望的累赘，我们永远也进入不了自然的状态，因为随身物品都需要我们的关心。不过我们还是带了三把刀、一些火柴、一把因为经常淋雨所以已经裂开了的吉他和鼓。

虽然，我们其中两个人带了手机，但在这里不仅没有信号，也很快就掉到了泥水里。一部坏掉了，另一部则找不回来了。为了避免总是想着回去给别人看的事情，我们在活动中没有拍摄。我们要经历的内在自然和变化，摄像机也拍不出来。甚至，假如要描写这些经历，自己没有经历过的人也不会理解，反而会误会。这里放的照片都是我在别的时候拍的一些比较相似的情景。反正，我们也不可能从所经历到的自然精神的世界获取出什么东西带到物质中来，除非是我们自己的心灵，或者是我们改变了的某个行为。所以，参加这次活动要带的仅仅只有我们自己。

任何装备都会把我们与自然隔断，不让我们发现自己内在的自然。不带任何保护自己、防御某段经历的东西也就意味着：我们把自己的心打开，把自己交给自然，信任自然，与自然融为一体。在这种与自然不分界限的同时，我们这六个星期之内还失去了任何跟外界的联系。以前的活动有人在期间出去过了。这样切断了活动之后，回头看他们这些经历的地方，一切就已经变了。再回来的时候，任何情况都已经不是原样，开展不下去，最后还是要离开。假如我们也走出去，我们就无法再回来。所以我们只好都不出去。



住和吃

教练切开了一个像火龙果的野果，在每个人的衣服背后写了“归属自然”四个字，加一个有穿缝的框子，然后让我们用竹子和大叶子来搭成一个顶，也用大叶子给自己铺床。不分离自己与环境不是一种随时都能维持的状态。在之间，我们也需要暂时到我们人造的空间回来，需要有可停止和休息的机会。只有这种空间才需要带来“这里属于我”的感觉。但教练也说，不可以有任何把我们封闭的隔墙，因为一个封闭的空间会吸引蛇和野猪进来，就等于危险。另外，封闭了自己也等于不让我们联系到自然有精神规律的力量，会让我们去幻想，也就会引起害怕。而且，在这也没有什么会烦我们的蚊子，蚊子离不开人制造的垃圾，最开始过的那条河才有。

这个森林是一个还没有被人战胜的森林，它还属于自然和动物。如果我们不属于它们，它们就会攻击我们，甚至树根也会伤害到我们。为了让这个森林接受我们，为了让我们与它成为一个整体，教练就在这个夜晚等待动物们出来看着我们，然后用一个仪式介绍了我们，让它们知道：我们也愿意属于它们了。然后，动物们好像接受了，就乖乖地回去了。接下来的每一个夜晚，森林好像真正地活了起来，而动物们也是在夜晚才敢靠近我们。假如我们的营地有了墙，我们就很难感受到森林的心灵。

对我们的活动任务来说，吃饭是一件多余的事情。虽然人不能不吃，但教练说：我们吃的越少，吃方面花的时间和心血越少，对我们完成任务就越有利，因为肚子里的东西在这里都会成为负担。吃的时候又要专心地吃，专心地拉屎，不想别的。所以，我们都是在没有事做的时候才去找东西吃，一般都是一天一次。有时我们在周围的树上找些木瓜和芭蕉来烤，或者找某些植物的根来烤。柴火是已经枯萎的那些。有时部分同伴们也会捕猎一些动物来烤。在杀的时候，我帮他们抓住，感受到流出血时的挣扎，感受特别触动。我并不喜欢这种情况。我们没有带锅过来，因为用竹筒也可以煮野菜。喝水都是直接从小溪里喝的。在特别饿的时候，我经常想念村里的干粮。



我们的教练

我们的教练并不完美，他穿的衣服也很脏。并且我还觉得，他都不想尝试做得完美。但他所有的行为都如此地真实，没有任何为了效果而假装什么的因素。他也不记得我们的名字和做过的事情，只根据当时的情况来定。他感觉或理解得怎么样，他就怎么做。我很想变得与他一样，所以我很乐意接受他的任务。不然的话，我也不适合参与这次活动，早就走了。虽然，任务是教练给的，但除了提到其中的危险，他都没有说什么话，没有提出什么要求。他给我们的引导基本上都是经过他自己的行动进行的，有时他让我们等到天快要黑、我们常常感到自己具备无限力量的时候，或者则用鼓的声音来陪伴我们的行动。留下的一切都来自自然。说话只是过后用来去发挥意识的。

我们的教练只有一个，他也没有安排队长等角色，每一个人都对自己负责。而且因为他也没有体系，他的做法全来自他自己对我们的观察，所以每一次的任务都能引导我们去寻找自己内心中正在发生的一些事情，都跟我们内在的困惑有关。我觉得，假如我要问他“为什么”，得到的答案只会破坏自己心里已经存在、只不过还没能理解的答案。到时候我会理解。暂时我只好相信：一切我经历的事情都是我需要经历的。教练对生命的珍重是能感动我们的，反而人造的道德文化都感动不了我们。而且在面对真实危险的时候，我就起来了责任感，好像我的行为很关键，才能让同伴活下来。但前提是，教练陪伴我们一起消化了这些灾难。

我之前在别的活动中遇到的那种人为策划的游戏规则和竞争，我们这里都没有。我们的教练没有安排他设计的内容，也没有附加任何人为的教育目标或意义。比如他会用偶然遇到的天气等事情来作为我们的新任务。过后他说过：“任何加进去的意义都不真实、不自然。目标只是理想，而理想就是幻想出来的。”反而，我们的教练都是陪伴我们一起去克服真实的自然灾害性的挑战或障碍，就像一个在困难时帮助我们的朋友一样。另外假如有女同伴在这里，我们和教练就不可能那么容易忘掉自己的样子。也许为了能忘掉自己，教练就不要女同伴。



人为是不真实

我们到了附近的一个废弃的锡矿区。之前抽锡矿的设备从海边进入了红树林，把地下的沙子和陶泥分别性地翻了出来，使我们经常塌陷下去。我们看到了无数的堆在一起、失去了家园的螃蟹，还有很多机油。教练给我们的任务是，把这些被放弃的设备里的机油和垃圾弄出来，然后让河流重新穿过这里，来净化这个人为造成的灾区，把那么多小动物搬到了新家园。在把一个进入到塑料管、无法后退的巨蜥蜴拔出来之后，我多了好多朋友们。只有不愿意进入灾难、不愿意参与或跟不上的那几个同伴，在心理没有了可消化而成长的东西。

还有一个同伴是从之前的生活圈子带来的思维。在之前，周围人都使用这种思维模式是很有趣的。但到了这里，这就让他不断碰到极限并且无法判断“我能否从一个地方走过去、巨蜥蜴是不是想攻击我”。像影子一样的网络知识已经掩盖了他自己的感受，并且让他把虚拟当成了真的或变得无力。在这里，只有基于自己经历和感受的认识，我们才能敢肯定。其他都是想像而已。不欺骗自己的话，也只有真实的事情才起到真实的作用。假如教练给我们安排他自己设计的一个游戏，我们根本不会当真，只会笑他。反而，最能改变我们的任务是这些像自然灾害一样发生的意外。而且，进入得越直接越有效。

当然，保护自己是生存需要。但如果我们保护自己比需要的还要多，我们这样就是在封闭自己，不让自己经历和承受。在碰到灾难和快乐的时候，那些封闭思维模式里的同伴就在高兴心情的激动和悲惨心情的激动之间变来变去。我有点担心，没有把真实当成自己的生活，这种心情能否消化而沉淀呢？他们会不会发疯而瘫痪呢？他们在心理消化不了某段经历的时候，这当然只会是损害他们的或者让他们生病。所以，教练只跟留下的我们继续着。他知道：能在心理消化的事情都是让我们成长的。而且，教练让不同的人做了不同的事情，也让我们去帮能力弱的同伴去承受。而那些需要身体靠着身体帮忙的事情，最能改变我与同伴们的关系。



放下把握和控制

我们在森林里寻找食物的时候，我们怕什么就出现什么。越怕蚊子咬，蚊子留下的包就越痒。比如在我们追一条蛇的时候，它就一直都在我们的面前跑。但在不追它的时候，它反而就来追我们，让我们擒获它。不过，迷在网络话题里的一个同伴根本没发觉，就已经被蛇咬了。我们就帮他吸了血，天天给他找草药。过一个星期，他才能走路，重新跟着我们。之前我想要他作为我朋友的时候，他就怕被我控制而跑。但现在我已经放下了这个目标的时候，他就自己来找我。教练告诉我们：如果不放下对结果和保障的欲望，我们是不可能找到自己的归属。

不销毁“必须怎么样”这种想象的同伴在这类事情中出现了各种不满足和抱怨。没有厕所，他就拉不出屎！这真是让我和其它伙伴们笑死了。他就这样在给自己出难题，一直到他们学会了：不管什么事，只要允许它存在，它就不是一个问题。最帮助我们这一点的经历是让我们觉得已经回不到以前，已经出不去，因为面对了这种可能，我们就放下了无关的思考。教练让我们每一个人通过自己过不去的一些小事情来面对不同的课题。只有放下对结果的控制，我们才能活出真实的自己。因为之前，别人喜欢说我怎么特别，所以我则需要通过一些随着自然一起疯狂的行为放下对自己的想象，才能找回真实的自己。

在我们对别人或对自己不满的时候，教练有一次告诉我们：“任何发生的事情都有它的意义，只是我们无法看到，无法判断，所以才会不满。我们需要尊敬所有还不知道的事物和背后的真理。如果觉得已经知道、能作出判断，这种心理状态就会排除这些真理。骄傲、看不起和反感则让灵心封闭起来。知道和知识也是一种对接受新经历的抗拒。如果不接受，甚至想控制结果，我们的心就达不到，甚至无法活下来。接受死的可能反而让我们活下来。”我们的教练从来不让我们提前知道任何可能的结果，让一切发生得都很突然。



想象带来恐惧

幸好我之前没有过任何关于这次活动会是怎么样的想象，因为事实不如想象的时候会让我失望。我最喜欢那些傻傻的同伴，因为他们什么都容易接受，不怕。有一次，教练让我在黑夜一个人回到红树林那条河附近，去拿之前在那里丢的刀，来锻炼我的胆量。这次让我走的路需要我不断地爬那些红树林的根，从一棵树爬到另一棵树，不断地调整自己的平衡。这时我发现，在害怕失去平衡的时候，我反而就失去了平衡。但故意想让自己失去平衡、想让自己像个傻瓜似的掉到淤泥里的时候，我反而摔不了。反正，该发生的总会发生。但到了天黑的时候，平时在泥里的毒蛇全都出来了，每三米一条蛇。我只敢在树根上走，又看不清楚，只有一点点的月光，有的东西只能摸得到。

我也尝试在有恐惧感的地方睡觉。可只要有一点点的我害怕的想像，就会让我无法睡觉。在黑夜没有了分散我感官知觉注意力的印象，我的想像就替代了外界的事实。结果，它好像是被心灵的真空反射了回来、像物品一样在欺负我，很痛。甚至，被我发出的定义和概念被反射回来也会切割得很痛。如果这时不想发疯，我就得放下所有的想像。后来我在这个黑暗中发现，只要消除想像，纯粹去感受一切的未知，我就能获得一种我想把自己交给它的安稳和归属感。在回来的路上，我的身体都好像是被自然中的力量浮着、再也不会跌倒那种感觉。这就像自然保护着我一样。

有的同伴们，不管是在泥水里、单独一个人行动、黑夜还是面对动物时，因为在克服各种恐惧上特别困难，就不容易睡着。因为恐惧，他们会把一个不会伤害他们的昆虫弄死，让它经历恐惧。进入一个封闭的空间之后，他们还更是乱想这空间之外的事情。因为恐惧，他们会把别人当成有恶劣目标的人，去控制他们或者把他们杀掉。也因为对未知的恐惧，他们会消灭自然，把看不透的灌木丛灌木草变成能看透的沙漠。教练说，他们心里的恐惧感来自他们自己的想像力和不安全感，因为无意识的想像力跟做梦一样：我们怕什么，就出现什么，就好像它们被我们的想像力而唤醒一样。这些被我们自己造出来的想像其实是害我们自己的。反而事情本身含有的思维，能够给我们带来安稳。



进入了他人

手机坏了的那个同伴有一种通过超控去寻找刺激和满足的欲望。他很难适应其他生命，特别是植物和动物都不接受他们强加的安排和期待。教练看到后，就让我们闭着眼睛，让那些动物在我们身上爬来爬去，感受它们的心跳，发挥对它的好感。而被弄到我们身上的动物也不再逃跑。教练还让我们陪伴各种动物去探险，像它们一样放开地活动。通过模仿它们、一起做它们所做的事情，我们在自己的身上也感受到了它们内在动力的样子。后来，我们都很佩服动物的活力。它们比我们少了思维和知识，好像少了这点才能获得这些活力。通过身体与现实环境的接触，通过模仿，有操控欲望的同伴只好慢慢地开始自己去做他欲望的那些事情。

晚上入睡的时候，教练让我们去听各种动物发出的声音。我躺在地上的时候，平时怕人的被我拉出塑料管的巨蜥也就敢过来看看我。听见森林动物在这时候从声音表露出来的那种心理动力，真的很美。我把自己的内心与它们的情感联系在一起，让自己的感受完全融入到某动物的心中，不管舒服不舒服，也不管我对它的好感或反感。这样我从它的声音就听出来了它的内心状态。第二天在听见同伴们说话的时候，平时在我心里想产生的情绪也很安静，并不再让我作出反应或判断，好像我就是他们一样。

有一些超出我们判断能力的内在经历，我们会感到无助，因为在这些不被物质现实约束的范围，我们就遇不到任何可引导和调整我们的物质依靠。教练就告诉我们：“在我们不想失去自己的时候，什么样的情感、愿望和道理都帮不了我们。唯一有帮助的是对事情的观察和事情本身含有的逻辑。另外我们需要接受一切的未知，接受我们还无法理解的事实，减少所学过的知识、信息和刺激。知识只能让我们具有对一切未知的抗拒力。知识也会让我们看不见、感觉不到，让我们行为与思维分裂。”



外在和内在的观察

之前在村里，各种外在刺激的印象和机会在抓住我的注意力，使我处于盲目状态，注意不到内在的动力。为了让我们感受植物与天气变化的内在关系，教练就让我们把自己的命跟森林的某种生命捆绑在一起共同感受。在远方看到打雷天气准备要来的时候，我就爬到了一棵大树上去，在一个特大的横着的树枝上肚子往下躺下来。我跟那棵树共同感受了进入我们皮肤毛孔的雨水、从我们温暖的身上像从树叶一样蒸发出去的雾。在思维脱离了自己的时候，我在周围环境所有的事物中都发现了同样感受的存在。万物都有着内在，都存在形成这些过程的力量。

为了让我们的心灵只跟一件事情联系起来，教练就让我们蒙住眼睛，用其它感觉来感受植物微小的温度变化。少了外在的感觉，我们内在的感觉确实是加强了。后来我们不用蒙住感觉器官，在开着的状态下也能排除那些刺激和干扰我们的印象。比如教练让我们有意识但无目标地观察有花苞、花和果的植物。我就看到它努力地打开、吸收和发凉的样子，感到开花时植物变硬，在萎缩之后才会有成果，就象我们人一样。观察由这种感受过程而引起的情感，我又发现本来一切生命都跟我们一样在参与两个世界，都有着外在和内在的动力。对那些还没有感觉的同伴们，教练说：不要故意给事情增加什么意义，只要感受植物的生长和萎缩过程，再观察自己心里的感受，怀疑你们平常的视觉和结论就行。

内在与外在没有了区别之后，我有时躺在地上，感到一种无限重的压着我的力量，但也不痛，因为我离自己的身体也有了无限的距离。已经靠不了外在感官的时候，我看自己就像看别人一样。认识到万物表现都属于同一个不可知道的整体的这个时候，我就学会了自由决定自己有没有反应的必要，有没有害怕的必要。我只在同感这个整体。既然自然界里的各种本质在我们的内在也都存在，这就是自己与它们在精神上共同的归属。通过进入和接受，我就训练出了对未知生命的信任，跨越了恐惧，从而不再想伤害别人的生命；也跨越了焦虑和对自我的想像，从而不再想害自己。



经历

人生像河流一样。我们能被污染，但所承受的各种活动经历又会净化我们。所以，教练给的任务需要我们进入各种各样“弱的人感到脏、喜欢承受的人又感到爽”的还未弄清的事物。在希望别人把我搞得怎么样、让我承受的时候，我就很喜欢先把别人搞得怎么样。可有的同伴们承受不了被不小心的人碰到或弄脏。他们需要的面子是一件很麻烦的事情。没有承受能力是一个弱点，所以他们才需要作出那么多多余的反应。最不麻烦的是那些从来不思考、直接进去的同伴们。他们的承受能力很强。

有一次，我们在远方看到了很大的火烟，就问教练是否要去灭火。教练只说：“被自然而引导也就是被内在而引导，是内在的自然。我们去。”到了那边，我们看到很大的一片干枯的森林正在燃烧。我们先想用大叶子去灭，可是我们无法长时间地靠近，实在太热了。我们在附近发现了一个排水沟，部分人就把排水沟给堵住，另一部分人则用手和木棍挖出一个通道，让沟里的水淹掉正在准备燃烧的地面。因为速度要紧，我们就拼命地挖，不管自己因此受的各种轻伤。一直到我们已经挖在了水中，我们的行动才慢慢变成了好玩、可有乐趣的事情，毕竟木炭让我们都变了像黑人一样黑。

一个人在边上灭火，我看到了平时隐藏着的各种动物和一条大蛇在逃窜，顾不上人的存在。我想把大蛇逃跑的路堵住，借用这个机会让它烧死。那条蛇好像发现了我的意图，就对我吼叫和威胁我，却不咬我。我又想“我不能这么做”。后来教练告诉我们：所有的思考和情感都是事实，都是在属于它们的范围中实际存在并互相起作用的。在物质范围中，我们不能一下子杀一个人，一下子又让他活过来。可是在精神的范围中思考，就可以做到这样的事。因为思考和情感在心灵精神的范围中也是事实。所以，教练让我们在心里和行为上都根据事情原本的逻辑来，不能乱去生造自己的逻辑，也不能今天追这个，明天又追另一个，否则我们会分散掉，会失去力量。



环境的影响

有时在需要用上我们全部的勇气之前，教练会让我们像凶猛的动物一样跑来跑去、不做思考，然后蒙住眼睛，互相拉手。整个过程都用鼓来陪伴。这样做是帮助我们去战胜那些让我们害怕的想像。在自己喜欢的自然中，我们的身体不断行动起来，甚至我们整天活动也不容易累。可我们也很难集中注意力。我们活动的这个地方又有海边的植物和生命旺盛的红树林，又有背后的石头山和像水泥房一样没有生命的山洞。在没有生命的空间里，我们很容易发挥清醒的想像力，也容易假设各种事情。之前在水泥的环境，人还会失去实际的行动力，富于幻想。而自然界旺盛的生命反而会排斥我们的思维和想像。

有的同伴希望我们这里也有一个水泥的围墙，把所有自然的力量挡住在外。他们觉得“自然就是乱”，而这种乱发挥的自然力量就在我们的身体里，不让我们安静地思考。到了夜晚，只要有月光，只要随着环境行动，我们就吸收着无限的力量。所以我觉得自然才不会幻想。在自然中，我们确实与自然的规律连接在一起。而在山洞或者封闭的水泥房里，我们断开了与自然规律的链接，容易脱离实际的生命力进入幻想。所以教练知道：在山洞里断开了规律力量的情况下，我们也不可能从环境那获得启发和引导，而在自然中，在外在不静的时候，我们的内在也不可能自然就静下来去做有意识的观察。这肯定需要一些别的手段，比如能让我们的思维在自然中集中的办法是晚上的火。

在野外行动的时候，我们以自然生命“乱”发挥的力量是一种创造的力量，只不过没有了意识。因为缺少了想像力，我们就没有办法意识到它，没有办法让这些创造进入一个具体的可以画或另外表达出来的形状。为了意识，我们还需要一定的距离和一点点的反感。如果不想要这个反感，我们也能在晚上围住有集中力的火堆边，让创造力变得具体。具备了集中的技术，我们可以把任何东西都表现得很具体，可以把它画出来。但假如之前没有那种把我们带入新东西的好感和冲力，我们也创作不了什么。



一个人听听

每天在太阳下山之前，我们先去小溪里面洗澡，包括我们身上唯一的一套衣服也一起洗。只有天气冷的时候，我们才不洗。然后到了太阳下山的时候，我们每一个人都在自己最喜欢的、与别人不同的、日日不变的位置坐下来。别的时候，我们什么都通过自己的身体去感受，只有这个时候我们是干净的，去找一个与自然有距离、外在和心里都不做出任何反应、仅仅保留着意识的位置，让我们平静下来。这些日子，我们已经经历了连续下了五天的雨，在不动的时候是最不舒服的。所以在这个时候我们才选择一个淋不到雨的地方，也尽量取消身体所有的感受和刺激，仅仅观察自己和天空。教练让我们先观察外在的天空，然后再观察我们内在的天空。而那些心底已经很安稳的同伴们，教练就叫他们去一些热闹的地方，在那里找到同样安稳的心态。

我选的是在一棵树上、可以看得很远的位置。这就是属于我们自己的时间。我一边想着自己的，一边观察、感受和记住每天的晚霞和它每天都不同的变化过程，还有植物和动物入夜间的一些准备，把它们的气氛与我的心情连在一起。教练说，我们最好是观察和感受一些像天气这种自己还不理解的事情，培养我们对真理内在联系的信任，不再受自我喜欢幻想的影响。我就慢慢地把自己的心打开了，让自己心之外的心灵来充满着我。可有时候我还是保持了一些自己的看法和判断，把我的心封闭起来了，使环境中的心灵也无法吐露自己。

天黑透的时候，我从营地那里会听到一首歌曲，是每天一样的歌，把我们叫回营地里去。歌词大概是这样的：我愿望冒险，发现内在自然，唤醒心中力量，本能保护我。野外遇到的，都是我的朋友，自然成为翅膀，扶我像飞一样。只有现在，找回感受，睡在本能，归属自然。先做再说，没有目的，不怕接受，穿过一切走。自然在心中，带来无限力量，当它需要我们，它叫我回归。不怕归属它，失去个人力量，只要能在一起，信任成就力量。只有现在，找回感受，睡在本能，归属自然。先做再说，没有目的，不怕接受，穿过一切走。



心理消化

被歌曲叫来的我们就围住我们生的火，把还湿着的衣服烤干。教练弹吉他、一个同伴用鼓来伴奏的音乐仍然不停，使我们经过了各种已经发生的经历之后，得到了一些安慰。这种气氛给了我们一个心里消化的空间。它不会让我们在大家的面前表达自己，不会让我们以词语来让所经历的奥秘死去，也不会消散各自的经历。这更是一种“我们能在一起，一起经历这种命运”的安慰感。音乐很自然就让我们团结起来了，而中间的火很自然就让我们集中了意识，因为大家中间的火成为了我们每一个人自己的中心。除了有夜晚的任务之外，我们每天都这样。

我们在火堆边并没有借用什么人为的道理，没有强加任何外来的意义，只在心里回忆不会是假造的那些自然过程。之前在行动的时候无意识的行为，使我们能把自己交给了它，也使我们有了动力。现在放下这些经历、感受身边同伴的时候，我们不是依赖自己个人的情感、意志和思维，而是靠着在集体心灵中的探索和观察。这又给我们带来了超越个人困境的自由，还有去面对无肯定心灵的勇气。我们中间的火把我们个人心中多余的东西都燃烧掉了，然后只留下了对精神归属的渴望。外在的火帮我们生起了自己内在的火。有时我们会互相帮忙，在同伴们的身上画图，也就是画一些随着动感的线条，然后从这些线感而动起来跳舞。

在这种状态下，我们好像受了无法受伤的保护。我们并不需要理解，仅仅去做和观察，而这时候的信任比什么话都有力。有的同伴们把自己交了出去，好像他们的意识突然离开了自己的身体，留下一个像雕塑一样的身体。他们这时的内在经历，我很难进入。我接受了太多现代教育的意识，就等于培养了一种抗拒力。虽然我这样不会受到各种来自环境的不利影响，但我也无法去感觉某些力量的存在。有时，我们最后还会想着第二天完成任务的多种可能或解决，把不同可用的手段都思考到底。但我们先还是不做选择和决定，反而先放下这方面的思考。到了第二天，我们或教练才会去做选择和决定。教练说，如果不保留多种可能，我们容易把原因和结果搞混了。



睡觉也是消化

教练说，我们经历的这么多事情都是需要消化的，而真正的心理消化是在睡眠和梦中发生的，所以我们一定要早早地上我们铺好的大叶子睡觉。冷的时候，我们的身体就互相靠着。不过，为了把身边的东西带入梦中，我们就没有把自己睡觉的地方关起来。在封闭的钢筋水泥的房间里，想占有和控制我们的灵魂等力量也会躲在那里面，随时出手。而且在房里，我们也不会被飘进来的冷冷的雨水叫醒。我觉得，在自然中入睡是特别容易的。可个别的同伴们入睡并不容易，有各种各样的想像和担心在影响他们入睡。还有一些他们不愿意接受的事情也在影响他们睡觉。为了入睡，他们需要放下所有这些担忧和不满。只有很愿意接受、在进入未知都容易放心的人，入睡是很快的。

在夜晚完成任务反而对我比较困难，因为一停止活动，我就会很困，所以我经常在半路某个角落睡了起来。在夜晚完成了一个任务之后的白天，我们有时在某个山顶上睡。只有雨天各种动物们从地里爬出来的时候，我也有些困难。有时有同伴一晚都不能睡觉，他也就没能在心里消化前一天的经历，还卡着在前边的事情上，接受不了新的任务。这种状态跟塞满了无数的垃圾信息其实差不多。还好，在这个没有信号的地方，我们梦里逻辑规律的连接性不会被切断而歪曲或畸形。这样说，我们这次的活动不停地在进行，是因为梦中的消化工作、因为事情包含的发展规律在睡觉时跟我们的自我做的工作。

在梦里，我也在寻找稳定的方向，尝试不乱想，不迷路。毕竟梦也是事实的，只不过是潜意识的事实。只有在不去思考的梦中，我们才能见到它。教练说，关键不是记得梦，而是在梦中清除一些卡住我们心灵的记忆。特别放心地睡在天空下的时候，如果半夜醒来睁开眼睛，我看到过天上完全有图形规律的很美的光线。没有墙，我们很容易连接到宇宙的规律。我们无意识地入睡时学会的这种放心，到了有意识的时候还可以用来面对一切不知结果的经历。第二天醒了之后，我们还发现：昨天晚上的事情都已经转变了。



集体和单独

我很佩服一些能让伙伴们参与到他生活的朋友，因为我自己没有这个分享的能力。每次在一起都会很开心，为了他们又那么有活力。可我们活动中的任务往往是需要一个人完成的，只有一些临时发生的行动和大家的生活是集体互相帮忙的。我就总是一个人完成自己的事，心里又盼望有他们。有时候我几天都看不到他们，而在这种孤单之中，我对陌生环境的感觉还加重了。在我责怪他们的时候，我就想起教练的话：“你不要判断他们的行为，他们有他们自己的任务和困难，这与你无关。”

有时我对那些第一眼就吸引我的人感到真正的友谊，我们以行为表达，不用语言。我们互相的把自己奉献给对方，获得无限的感恩。但跟另一些同伴，互相的信任却很难。教练就让我们选择自己讨厌的一个人，然后仅仅去感受和接受他的样子和做法，不作出评价或判断，还要避免把我们感觉到的样子联系到自己的好感或反感。教练还告诉我们：如果感觉到任何情感，这实际上只是感觉到了自己，甚至这还会排斥和掩盖我们对环境事实的观察。自己的情感，我们也要从外面来观察，就像观察外界的东西一样。那才是心灵有自由。有些同伴们还能有意识地利用自己的各种情绪去研究它，观察它是如何起到作用的。

我们第一次去一个地方，往往是四个人一个小组去的。在集体中的行动力很强，有一种拦不住我们的感觉和力量。但有些事情是一个人才能做到的。感受这事情会受到集体气氛的影响，使我们都不知道自己在做什么，因为跟别人一起出发的时候，我们的意识就在集体上。但需要认识到什么的时候，我们的意识需要在我们做的事情上，需要清醒。所以每次需要观察和感受，教练都会让我们单独一个人再去那个地方。一个人去的感受是很强烈的。而且，只有一个人去，我才能靠自己去跨越自己，才能认识到自己需要怎么做。认识之后的行动又是我们可集体做的。所以总的来说，行动都是我们几个人一起去的，而感受却是一个人去的。



在山洞里

上次我们一起进的那些原始山洞是一个不知道能否出来的地方，甚至它还引诱着我们随着它走得越来越深。当时我们带着火把，走过各种反光的梯田石头和清静的水潭。这都想让我们迷失自己。这次夜晚我一个人又一次进了这个山洞，教练给我的任务是，在这里找一个吸引我的东西拿回来。我有些害怕，怕那些会让我掉到下层的缝口。火把灭了之后，只要我转身，我就失去方向。我的思维也脱离了生活的范围。但后来，由于减少了视觉，我的其它感觉就加强了。我虽然一直在行动——身体激烈的行动，但我却好像不在自己的身体里，而完全融入到了山洞的空间。

走了又走，结果我就找不到回营地的路了。想到我再也无法回到同伴们那里，心里就慌了。平时在心里内在的世界里，我悲伤或生气的时候还能受到某些规律的约束，是联系到自己或他们主观的规律。但这次在消除大部分感觉、消除了外在、也消除了人与人有心理规律的连接时，我的内在里就出现了各种幻觉。我在外在的世界里想穿过石头是不可能的，但在这里的内在的世界里我感觉好像空间与石头都是一样的，却不存在这样的现实。我想起：为了不让我乱了起来，为了不让我疯掉，为了不让我迷失自己，教练就让我们自己来约束自己。

现在我就要自己给自己定下一个目标，是我认识到它正确的一个目标，不允许任何因素来影响自己的追求。我选择的目标是，把这次活动的经历记录下来。我就用石头在一个大柱子上画画，看不到也要画。我用了一个船的故事和这个船的画来记录与同伴们的经历。虽然做不做都不会有区别，但这是在我死了之前唯一能做的人生反馈。虽然已经没有任何人推动我做任何事情，但教练说过：所有的阻碍和怀疑只是一种克服的机会。只有我认识到目标是错误的，我才要放弃它。在回忆同伴们的过程中，我想起教练也让我去宽容和承认：别人和他们的事情与我的是不一样的。所以我不允许自己在心里批判他们的，尝试从他们的角度去理解和接受他们。我也不可能知道什么是对的吧，只能自己不一样。我这样画了多少天，我已经失去了感觉。



坚定和信任

我在山洞里，越画我就越相信了这个洞，相信它与我的命运之间的关系，相信会发生该发生的事情。通过画画，我放下了一些在死之前需要对心理进行清理的牵挂。后来，我进到一个非常狭窄、我都没办法转身的地方，能否退出都不知道。正在我很绝望、开始幻想的时候，我在前边看到一个出口。我像梦里一样走到了洞口。可出来的时候回头看，这不是我进去的那个洞口。而且出来了，我又遇到了那种思维被反射回到自己身上让人痛、让人被压在某种模式中，所以动不了的现象。为了活着下来，我只好下决心结束我的思考。成功了之后，我在这里找到了一种燃不烧的、可能是精神的火，一种没有了任何思维的纯净意识的水，而这些比普通的生活环境更加真实实际，包括它传到我身上的力量。这是不是我的精神归属呢？

我只要把自己交给它，它就引导我并给我无限的安慰。如果永远地留在这里多好。我想尽可能多带，一直到忘了回去路为止。可突然我想起我在洞里石头上画的同伴们。我还要回到原来的生活状态，我还要拿某个东西回去。如果我还没回，这状态就消失怎么办？为了结束这次对探险的好奇，我用了自己全部的意志力。我喝了一口泉水进去并向一条泉水里的蛇问了回去的路。从这里出去了，我原来进去的狭窄的出路都不见了。一回头，我经历的这些事情和地方好像都变回去了，好像是换了一个世界一样。重新看到天空的星，我终于找回了内在的平静。

回到了营地之后，我有很多不懂得和不记得的、想问教练的事情。可教练说我不问，他不会给说明，到我能理解答案的时候，答案就会自己来。他让我先只去信任这一点，也信任我看到的任何事情。我就尝试这么做。在别人说的与我自己的理解有矛盾的时候，我尝试去调查并修正自己的理解。而且慢慢地，我再也不允许任何地怀疑存在于我的心中之后，我本来做不到的事情都成了。万一我当时忘了回来呢？我还要做事呢。我也想起教练说过的话：能到达生命的另一面，在精神的世界去完成任务之前，我们必须经过考验，否则我们是找不到回这里的路，不被生活吸引回来。



寻找归属

我在这里能明确地感受到通过在自然中的活动而吸收的自然力量。它会让我漂浮着，不让我受伤，好像森林接受了我做它的朋友，而我信赖了它一样。在它的内在和我的内在里都有了同样的力量和追求。这样的放心，我就能去寻找一些它基于的源泉，也就是我们共同的根源或归属。反正在这个世界上我也只是一个过客，我是作不了它的主人。之前，我还把各种别的目标和想要的东西误会以为是我的归属。但无数的刺激、人造的理念和追求只会让我们离自己在精神上的归属越来越远。只有停止下来，我才意识到这一点。

之前只有在梦里，我才不断地去寻找自己来的那个地方，又找不到。每次回去，路都已经不在了。可现在，我放下了对自己的想像，就能发现真实的自己。我放下了对结果的控制，就能活出真正的自己。放下想像和控制，让我发现了我只能往前找的事实。其实我的命、我人生的任务，也就是我所归属的精神力量。我怎么不接受它？不管它怎么对待我，它都是合理的。我只要选好自己的行为就已经足够了。根据每一个同伴不同的需要，教练给每个人安排的任务也就不同。比如给我安排的，有在海里的一个无底的峡谷里寻找归属。只要我怕，我就会有危险，所以教练就直接把我扔了进去。而在下面，我找到了无数的动物在跟宇宙一样的平静里游走。我强烈的对归属的想念让我的眼泪流了出来。

教练告诉我：所有的规律，包括自然规律、心理规律和精神规律，都是我们所归属的同一个精神的表现。虽然我已经找到过这种自己与一切都合一的状态，但是在人生追求的路上，我又忘掉了它，进入了各种其他追求。想找回它的时候，我却找不回来，好长时间都是这样。在我的心里不想接受某件事实的那个自我，它只想又一次带我迷路，把我与我所归属的力量分开。在我心里想要某种保障的那个自我，它也不想让我放心地融入自己的归属。还有在我心里想塑造一个形象的那个自我，它也不想让我找到自己。所以过后，教练就让我们遇到最后三次考验：承受、非目的的行为和决心。



创作带来力量

我很喜欢从自然受到引导的同伴们。被自然而引导，这是农村人的美好天赋。可教练说，这是一种被动的、寻找刺激的状态。在他们拿到手机的时候，他们会被这部手机而引导，没有仅靠自己去做事的能力。所以教练让我们先停止下来，然后要求我们：不要靠外力，不要仿造我们喜欢或想要的东西，要创造基于我们认识的一个作品。同伴们提了各种想法，有想造船的，也有想画画的。有一个说，他发现了我在洞里画的那个船的故事，建议我们把它做成我们大家的创作。假如今天引导我们做法的动机不同于昨天的，这种矛盾才会让我们的灵感萎缩。可它又真实不幻想，不过还不完美。别人又说，不完美就是美，因为差一点的地方就是它的可爱之处。在山洞里的当时，我就是内在里留下了一个什么想像都没有的空间，创作内容就自己进来了。我们一起把它整理成有逻辑方向的就行。

因为我是故事的启蒙者，大家就让我来引导故事的含义，让别人负责故事的过程和表达。我们这几个星期就每天连续性创作了这个故事。而每天固定进行的这件事情给我们带来了依靠，还有可接受一切的力量。本来也可以把它拍成微电影，但因为我们没有可拍摄的设备，手机也已经坏掉了，我们只是在我们篷子的柱子上慢慢地刻出了一个一个图案，把故事的经过都表现了出来。我们用自然染料填了色彩，还把故事里的一个捞鱼平台做成了小模型。由于自己与同伴们内在的就成了外在的表达，这不仅帮我们消化自己的过去，我们也觉得自己是归属它的。我们越做，越有了力量，天天盼望着它形成。

可有一天，一个必然出来的想法破坏了我们的和谐。一个同伴先说出来我心里也同样存在的想法：“我们可以把这个在特殊条件下形成的作品给外面的人看。”这一下子就引起了大家的冲突：“我们在城市里的时候，身体是活着的但心里只有死了的概念。会有兴趣的城市人会理解根据感受而形成的东西吗？他们会不会想把我们的故事当成资源，也策划成有宣传效果的项目呢？”大部分同伴们不愿意就这样把自己的灵魂卖成钱和影响力，不管我们会被现代城市人看成多落后思想的人。



承受

在创作的过程中，有一天同伴们发现了我这个故事的来源，发现了故事里的这些角色都是他们自己。而因为自己的样子都是我一个人想的那个样子，他们就很不满意。这样怎么还能算是大家的创作呢？所以他们就要惩罚我，或者是我自己要的惩罚，我已经记不清楚。反正，大家把我埋起来，只给露出头部，然后就这样让我过一个晚上。教练让我先选择无法排汗水的热土，还是吸收掉身体热量的淤泥。我选了锡矿区留下的淤泥，而且有三个同伴选择陪伴我，一起承受这样一种惩罚。

一开始，我还欣赏全身感受平时只有嘴巴能感受的某种“口感”。可我真没想到，几个小时后来包容我的这种冷。而且在这种人为破坏过的地方，淤泥里出现了各种细菌和钻进皮肤的小虫子，使我全身都痒了起来。可最难受的不是这些，而是我内在对同伴们的那些看法通过船的故事全都表露了在同伴们的面前。不接受的时候，这种被看透的感觉比不穿衣服还要难受。幸好，淤泥里生活的群蛇已经接受了我的存在，就不过来袭击我。在这种无法动、无法反抗、好像永远结束不了的时候，我突然意识到：在我拒绝承受自己的时候，我就拒绝了事情背后的精神，不给它机会进入、并改变我。只靠自己自我弱小的力量，我无法超出自己个人有缺点的目的。接下来有一种不让我思考的杂音把我从自己的身体压了出去。这个梦太真实：可能我是想把握不可把握的事情，冒犯了某个领域。结果，某种力量就以灾害瘫痪人的效果向我报仇。醒过来的时候，我看到天上的一颗星，我才停止颤抖。

我的身体完全没有了感觉。同伴们把我挖了出来，可我仍然动不了，用了一天生病的时间才慢慢恢复。原来，第一个大考验是一种精神的“燃烧过程”。经过承受、失败等，我承受心灵的生活不被物质隐藏的状态，让我发挥对结果的信任和勇气。平时，我们最佩服的那个人也就是承受能力最强的那个，因为他能接受得那么自然，没有任何抱怨。他简单傻的心不会让身边的人累。不用比，怎样都行。陪我承受的同伴也就这样。虽然，我再也脱不掉了身上的那种痒，一直到活动结束、能拿到硫磺软膏药维持，但接受了承受这事情，却让我自豪、自在。



非目的的行为

还在生病的这段时间，我是不能参加我们的创作的，但仍然希望它能表现出一些我喜欢的特点。我在同伴们的身上看到的我羡慕的那些特点，我想分享给城市人看。可在需要他们配合的时候，他们在无意识的心里却提出条件，要我给他们什么，使我为了自己的目标就进入了他们的控制。我越想让他们在故事的画里表现出自己可爱的那一面，按照心理规律，在他们的心里就越给我造成了相反的结果。我这才意识到，他们是不想给不会理解的城市人看到自己心里的样子。因为过的好感，我为自己的理想和目标就想把他们心里的东西表露给大家、甚至利用他们，出卖他们。在同伴们说：“不如你自己成为你喜欢的这种人”的时候，我就发现：自己已经不属于他们了。可我还是爱上了自己的想法。

这时教练就告诉我：“虽然你的情感在反对你所认识的事情，可你还是需要靠自己来选择根据认识的事。如果发现自己的某种想法是有逻辑错误的，你必须马上就放弃这个想法，否则你的病也不会好。”是的，不放下所有想要的目标，我的发烧只是会越来越加重，不让我做事。我不想要相反的结果，我不能保持这个情感。为了解放属于我们大家的创作，我就不再把它当成属于我的，而这个心态、这个意志自己就直接起到了作用。

病好了之后再回想时，我都被自己沉静的样子给吓到了。我才不想要那种正义感，那种以保护的名义去排斥所有其它观点的行为，仅仅想成为属于他们的一个。没有了个人的目标，非个人的力量就进入了我们，使我自己都想不到的创作自然而产生了。假如我们在人生中仅仅达到自己能所计划的目标，我们确实会受自己意图的限制。甚至在我变了之后，他们也就变了。他们希望我这个接触过城市思维的人来告诉他们“怎么做才会让城市人理解他们”，让我作为他们的桥梁。可这个时候我已经不喜欢作为与他们不一样的一个人或桥梁。我是希望同伴把我们的创作变成另一个他们能归属的样子。我仅仅答应他们在过后用文字把这次活动写成一部小说。



决心

之前，我喜欢笑一个常认为必须怎么样的同伴。他在心理不自由，很苦，还把周围的人带入自己的苦。现在他已经学会了笑自己，跨过了自己造出来的苦。我们仍然不知道这次活动具体到哪一天结束。教练也没有告诉我们，第三次的考验在什么时候进行。这是因为第三次的考验不可以做准备，也不可以给我们任何考虑的时间。必须遇到某个灾难，让我们进未知的事情去救人、救动物或者救森林都行。我们已经等待了几天，已经不那么在意某些事情，仅仅每个人自己一边回忆前边的经历，一边到处走，往往是在小溪里走。

我没有意识到怎么过来，就经过了我们灭过火、遇到了大蛇的地方。然后我沿着当时堵住了的水沟走。我突然意识到的事情让我冷汗出来：没有排过水的森林是烧不了火的。现在，水沟里只留下了已开始裂开了的泥而已。我穿过了泥，突然中间的泥就动了起来。原来，里面都是快活不下去的鱼。我被吓到的身体也无法大声地喊叫。这么多鱼都快要死了，而我一个人又能做什么？我没有时间叫同伴们，用了很大的决心和意志力才克服了被吓到的瘫痪感。没有工具也要救。我能在泥里手抓到什么鱼，我就抓，把衣服弄成袋子用，把鱼带到附近的哪里？我到处都看，突然有我当时救过的巨蜥从哪转了出来，看我一下就跑走。我跟着它就到了一条河，把衣服里的鱼放进这里。我被巨蜥感动了。回到排水沟后，我就拼命行动又走不动，而激动又让我感觉不到自己。我可能花了几个小时，只留下我抓不到的几条才放弃了，坐在河里。

看着我的新朋友走的时候，天已经变黑了。我突然意识到了，这就是我最后的一次考验：在没有任何能引导我的因素之下，决心找到存在于自己的精神。不能有考虑的时间，只能靠自己的意志主动完成。而存在于自己的这个精神，它不会保证我们平安，毕竟通过不平安的事情我们才能完成表现它的任务。但我感觉到它能保证我们完成该完成的事情。也就这样，活动外在的经历都让我去练习了到时候在内在精神中需要的能力，是为了不迷失自己，找到回人生的路。



绝望带来突破

在这次活动中，我重复地碰到了自己身体的底线，也重复地碰到“我在这个世界上找不到自己的家，我的归属好像不是在这里”这种感觉。每次最绝望的时候，我在另一种层次、领域或范围上遇到了自己的归属，也就是我与动物和植物共同的归属。不是它属于我，而是我属于它。我感觉到了，在这种精神的根源上，一切生命之中的力量也就是我自己之中的同一个力量。这种力量在形成一切。我也是其中一个分子，它们在我的身体和心里起着作用，包括动物界和植物界的力量，也包括一些没有以物质现象表露出来的力量。这就给我带来了安慰，并成为了我的归属和依靠。

有一次做完事，我就到一条快入海的河段去玩，想不到河里怎么会有那么急的水流。到了入海口，浅水过了一个边就一下子跨下深海，而被冲出这个边，我就离岸边越来越远。可我还是没准备这么快结束自己的生命。到我够绝望、放弃了生命的时候，我下面的海底就升上来了，而我在不超过膝盖的浅水里一直走到了岸边。因为时间太长，太累，我又生病了一天。这种绝望来自我们对精神归属的渴望。我们需要这种绝望，才能突破和超脱。只有故意造成的绝望是无效的。我们不需要达到什么，仅仅需要真实的绝望，需要放下，需要接受事实的样子。我们还需要让同伴们感动我们，也需要接受震撼，才有可能像死者一样看待世界和人生。哭也是一种治疗。

只有超出了我们能所把握的范围、失去一切能占有的东西，只有我们外在的眼睛已经看不见的时候，我们内在的眼睛才会有光。加上一个需要我们放下所有想像的任务，仍然保留开放性的意识，我们就可以成功地经过全部的考验。经过了之后，世界发展的需要就成了自己的生活道路，没有什么个人因素在影响自己的行为。以这种充满了感受的认识，我们就离开了我们六个星期的营地，又一次，大家一起搭建了临时的桥，跨过河流，然后再也没有回到这里。虽然没有，但我们从这些经历其中找到的决定仍然引导了我们的人生。



后记

之前的这种活动中有过不回来、迷失自己或死在里面的同伴。这次没有。这里的人不会怪教练，而是接受这种可能，毕竟他们知道：从身体方面来说，这种活动的风险很大，比网络和游戏的大多了。但从心里方面来说，网络游戏的风险比这种活动的大。要么我们不知道身体能否活着出来，要么我们不知道心灵能否活着出来。虽然很多我们经历的事情也有心理的风险，乱做的话，人也会疯掉，但这次活动的一个重点就在预防心理的错。所以，如果你想模仿的话，你千万不能省略这个活动的心理和精神考验，否则你可能会造成同伴们崩溃和疯掉。而且，这些考验又会害了12岁以下的小孩。

活动中的所有意外发生，都是属于活动的一部分。进入了状态又被森林接受的人，我们不必担心。充满了他们的这个内在的自然不会让他们受伤。但如果有一个同伴从这种状态跳出来，我们却需要担心他的安全。为了不让他们跳出来，为了不让他们在心里死去，我们在活动中就不要让他们在大家的面前讲解或分析自己的经历。每个人只能自己去经历，自己转换自己的感受能力。对活动效果的描写是起不到作用的。而且，假如提前知道这都是为了什么，活动的效果也就没有了。所以我在这里唯一能帮你的，是如何自己去经历的方法。除了这本书给你的心理准备，你不需要做任何其他准备。

回到了渔村里，家人和朋友就用人造文化的各种手段来帮我们恢复身体，而我们在這個時候也特別懂得欣賞人文所帶來的溫暖。我們在活動中沒有拍視頻或照片。你在這裡看到的圖片都是我在別的時候在類似的場景拍的。其實，通過照片，我們也回憶不了當時，因為在回想中，什麼都會變。假如我們能真的一起回到這個地方，事情也已不一樣。曾經一次的经历肯定是回不去的。就像教練說的：我們的人生不是積累的，而是要減少的，減少那些會影響和限制我們的想象模式。在活動結束了之後，我們的教練也回到了他平時幫老板養海龜的那個小島去。



本书的内容来自网站 guishuziran.com

本故事书与《归属自然》工具书成为一套。这个自然教育工具书能给野外活动设计者提供具体的指导和帮助。



发现内在的自然