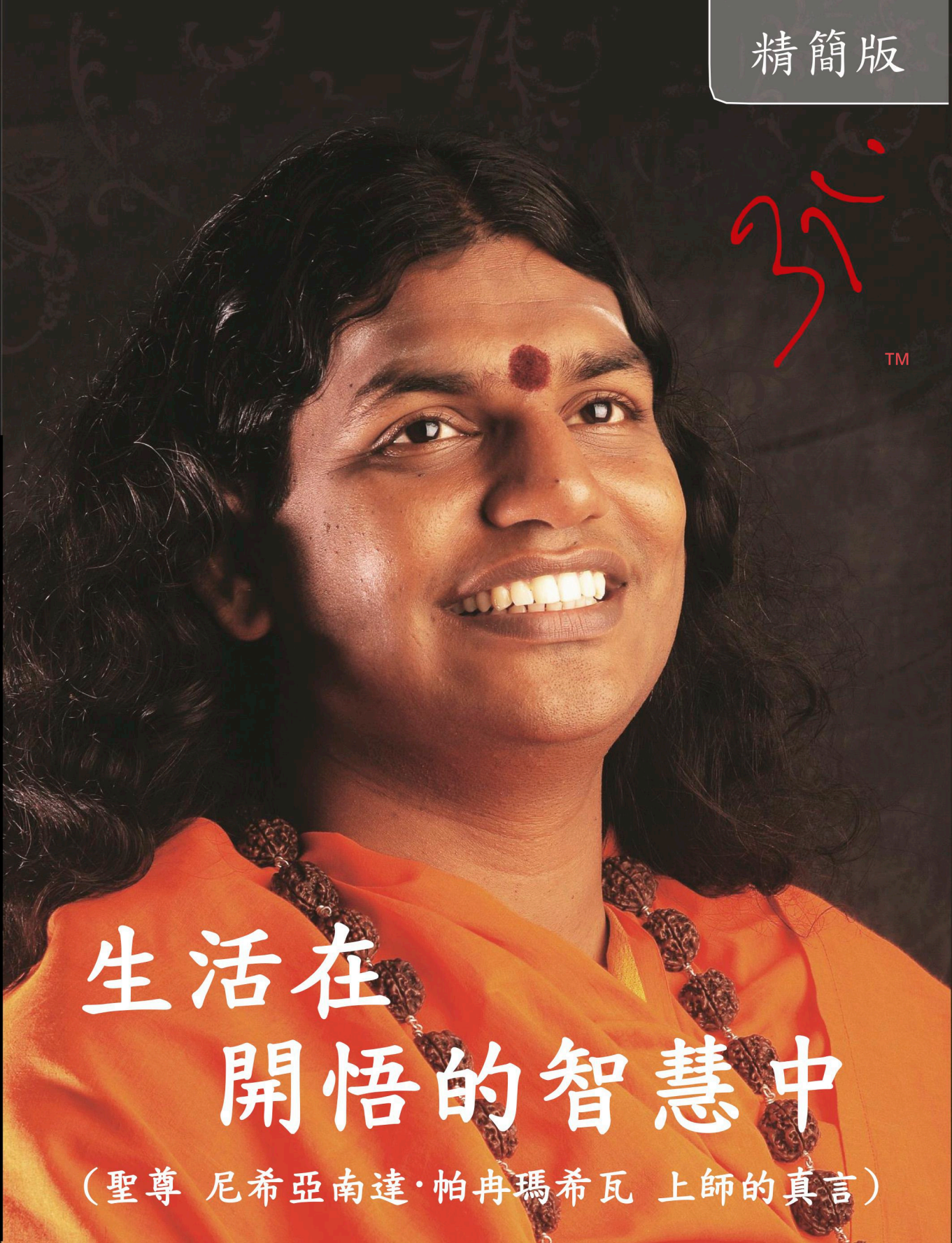
精簡版



生活在開悟的智慧中

（聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的真言）

Living Enlightenment

(Gospel of HDH Nithyananda Paramashivam)

生活在開悟的智慧中

（聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的真言）

HDH Nithyananda Paramashivam
聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師

本書中的冥想技巧需要在生活喜樂基金會(Life Bliss Foundation, LBF)所認證老師的直接指導下練習，並聽從醫生對你的體能及能力的評估。這些技巧並無意取代醫學上的檢查、診斷或治療。如果有人在沒有參加 LBF 基金會冥想課程的前置準備下、也沒有 LBF 認證的老師直接的指導下嘗試這些技巧，他們需要擔負所有的風險，作者或是 LBF 基金會不需要為他們的行為結果負責。

出版:
生活喜樂基金會

Copy right © 2020 Sri Nithyananda Paramashivam. All rights reserved
Nithyananda Hindu University 9720 Central Avenue, Montclair, California 91763

原文第一版: 2008 年 12 月，1000 本
原文第二修訂版: 2009 年 2 月，3000 本

ISBN 13: 978-1-60607-048-2
ISBN10: 1-60607-048-7

生活在開悟中就是實現你無限的潛能，

並在生活中的每一刻體驗到終極的真相。

生活在神聖的空間中就是過最好的生活，

並為社會做最偉大的服務。

目　錄

前言 22

介紹 25

I. **你是你的情緒** 27

在愛裡流動 27

什麼是愛? 27

愛是不能夠被創造的 29

愛帶來偉大的勇氣 30

保持開放，但不要哲學化 31

自我分隔，愛連結 34

在每一個片刻都成為愛人 36

先愛自己 38

愛周遭存在的一切並感受到祂也愛著你 39

愛與尊重不同 40

愛是所有宗教的源頭 41

三種愛 43

進入不需要任何原因的愛 44

愛，憎恨與尋求關注 45

愛，解脫，不佔有 48

人際關係中的愛 50

冥想 - 感受愛從你身上湧出.....53
不用煩惱.....55
什麼是煩惱？.....55
煩惱是如何生根的？.....56
看到事情原本的面貌並繼續前進.....58
煩惱，是祖先留下來的遺產.....63
覺察是良性的病毒.....67
出於啟發而工作，而非出於擔心.....68
不要留任何空間給煩惱.....69
煩惱只是一種幻覺.....70
臣服並放鬆.....71
自我的偽裝.....72
離開你的舒適區.....73
放下憂慮，恢復健康.....75
冥想的助益.....77
戰勝壓力.....78
什麼是壓力？.....78
頭腦不是機器.....79
連結尚未連結的.....81
我們如何做決定？.....83
超越時間 - 活在當下.....84

壓力對生理的影響.....86
壓力與工作有關嗎？.....88
冥想技巧.....90
面對恐懼，獲得自由.....92
什麼是恐懼？.....92
你內心的大爆炸和黑洞.....93
在你的潛力和負面態度間奮戰.....94
增加開悟的可能性.....95
無所畏懼的面對恐懼.....97
害怕失去身份.....98
害怕死亡.....98
憤怒是恐懼的活躍形式.....99
恐懼中風.....100
如何克服恐懼.....100
冥想技巧.....104
痛苦是一位偉大的老師.....106
什麼是痛苦.....106
時間與理解.....107
痛苦和快樂 - 一枚硬幣的兩面.....108
擺脫快樂和痛苦.....109
在痛苦中覺察.....110

痛苦 - 一種心智現象 111
認知的轉變 114
冥想技巧 117
欲望是一種動態的能量 120
認識你真正的欲望 120
尋求圓滿的真正欲望 121
欲望，知識和行動 122
愛的力量 124
由慾望到愛 125
發現你內心的男人和女人 126
終極煉金術 128
冥想技巧 129
罪惡感是原罪 132
什麼是罪惡感? 132
三種罪惡感 133
天堂與地獄 137
內疚的巨石，是內心智慧之流的阻礙 139
道德 143
規則 146
有用的罪惡感 151
冥想技巧 155

你是最好的，為什麼要比較呢? 156
比較和嫉妒 156
為什麼要比較？ 157
比較是沒有用的 158
梯子的上方和下方 161
做，擁有和存在 161
你是唯一的 162
同儕壓力 - 嫉妒的棍子 163
如何戰勝嫉妒 164
你不是自己認為的那個人！ 168
嚴肅與誠懇 168
完美主義 170
生命超越你的邏輯 171
什麼是自我？ 172
"不" 的牢固感覺 173
普通與不平凡 174
使用正確的面具 175
自我是由不滿足而產生的 176
痛苦導致自我 176
雙重身份 177
劣質自我 178

自我的類型 179
自我與上師 181
冥想技巧 182
感恩就足夠了！ 184
什麼是感恩 184
感恩 "存在" 186
一切都是禮物 188
用感恩尊敬其他人 189
謝謝你的身體 192
一切都是神聖的，只需要慶祝它！ 193
感恩可以燃燒你的業力 198
感恩 - 終極的祈禱和宗教 199
期待是罪魁禍首 - 放下它！ 200
你的身體語言會隨著感恩而改變 202
II. 生命更深層的真相 217
你可以從心靈迷宮中解脫 217
十分鐘實驗 217
頭腦的本質 219
覺察 221
不存在的軸 224
思緒就像魚缸裡的氣泡 226

永遠不會"相同"....230
全心全意地活在當下....235
身體，心理和情緒問題的解答....239
鬆開 - 聰明工作，而不是埋頭苦幹....245
需要“你”來過你的生活嗎？....247
鬆開 - 一個自我淨化和進化的技巧....249
冥想技巧....249
業力循環可以被打破....251
什麼是業力？....252
現在是過去所有決定的總和....254
業力和每秒的念頭數目(TPS)....257
瓦薩那 Vasana ，桑斯卡拉 Samskara，卡瑪 Karma....260
三種業力....263
擺脫煩躁不安的方法 - 生活在你的普拉達業力中....264
脫離業力的因果循環....267
意圖很重要....269
上師的出現可以影響意圖....270
沒有意圖的行為可以免於業力....271
意圖和行動....274
日常意願的力量....275
任務或機器?....275
用同樣的劍指向自己內心....276

業力和下一個身體 279
開悟 - 回到家 284
克服業力的技巧 286
神像和開悟的上師 - 通往消除業力的道路 286
尼希亞 Nithyam- 迪雅南 Dhyanam-阿南達 Anandam 289
業力的迷思 289
死亡是一種慶祝 292
亞雅提的故事 292
為什麼我們害怕死亡? 294
在死亡的神秘中存在著生命的答案 295
進入死亡 296
神秘中的神秘 297
在我面前發生的死亡 – 在我開悟之前 299
在我面前的死亡 – 在我開悟之後 306
你在最後一刻所記得的很重要 313
我自己的死亡經歷 314
死亡的時候會發生什麼事 320
死亡在每天發生 325
清醒的世界與夢想的世界 325
死亡的藝術 328
神聖的死亡 329
現實是一場夢 329

生與死 ，清醒與沉睡 330
冥想的技巧 335
生活喜悅課程第 2 級- (NSP) 337
你是智慧的 338
天生的智慧 338
孩子出生就有智慧 340
恐懼和貪婪的驅動力 341
智慧的衡量標準是什麼? 342
自發性-直接了當的智慧 343
覺察的關鍵 344
超越規則到責任感 345
現在，這裡 347
超越頭腦是通向智慧的大門 348
理解，但不思考 349
身體的智慧 352
不需要"你"來過生活 355
宇宙的智慧會回應我們 357
空間不會阻擋你的想法 360
智力與智慧 361
責任提升你 364
慈悲是責任和能量 365

認知轉變 366
自我與責任 368
信任和耐心 369
開悟的責任 370
是狀態，不是地位 370
領導是一種狀態，不是一種地位 372
背景 372
什麼是領導力? 373
領導者是可以被“創造”出來的，還是天生的? 375
成功領導者的關鍵要素是什麼? 376
領導者的意識 378
領導者的狀態與領導者的地位 379
生產力 385
業力對直覺和創新的影響 390
冥想的技巧 396
內心的強度是避免失敗的方法 399
什麼是內心的強度 400
存在即是強度 403
強度和工作本身無關 405
興趣 vs. 強度 406
做任何事情都要有強度 408

強度與意識的四種狀態 410
怎麼樣可以開悟？我急切著想要得到 413
強度 - 為你終極開悟做準備 416
深度靈性經驗 417
佛陀的強度 421
我深度靈性體驗的強度 423
強烈而純粹的內部空間 426
活在這個開悟的訊息 - “如果是上師會怎麼做?” 427
與上師的真正的連結 428
強度-終極技巧 429
如何變得有強度 430
內心強度的冥想技巧 431
重獲純真可以開啟生命的許多門 435
什麼是純真 435
保持內心空無 441
擁有純真 447
展露脆弱 454
帶著信任臣服 457
靈性 - 通往純粹敬仰的路 462
放下算計，保持自發 466
純真，完整與成熟 470

你是集體意識的一部分 478
物質，能量和超越這些之外 478
物質是振動的能量 479
無限可能性的世界 481
真實的本性 482
時空的認知 487
真相由十一個維度組成 493
混沌中有秩序 - 秩序中有混沌 494
混沌中有秩序 494
秩序在混沌裡 496
觀察者 - 被觀察者- 看 497
集體意識 500
世界和平從你開始 506
世界和平 – 個人喜悅的副產品 506
怎麼樣去看待世間的苦難 509
研究冥想和平的效果 511
全球和平冥想 511
開悟者無法阻擋的愛 512
尼希亞南達的使命 514
世界和平的冥想技巧 515
出家是終極的賭注 516

出家 516
像河流般的流動 519
出家不是厭世 521
道與出家 524
僧侶的責任 532
合一性 - 僧侶的特質 533
為開悟而活 541
制約是罪魁禍首 543
享受無常 548
臣服，愛，慈悲，出家 552
出家發生在對的時刻 559
真正的愛不會成為阻礙 562
開悟是打開你王國的鑰匙 567
為什麼地球上會出現開悟的靈魂 567
開悟是 568
活在開悟中 579
自我&開悟 582
追求純粹的喜悅與祝福 - 只需深切渴求，不須其他條件 582
開悟的社會 585
終極能量禁得起時間的考驗 586
對人類最好的貢獻 - 保存並發揚開悟的科學 587
十個開悟理由 587

III. 喜樂生活的道路 606

為什麼冥想? 606

生活的真正目的是什麼? 606

幸福是什麼? 607

什麼是冥想? 608

冥想的正確方法是什麼? 609

為什麼冥想? 612

冥想的好處 614

什麼時候冥想? 619

冥想的好處 619

冥想的類型 622

現實就是一場夢境 623

科學研究對冥想的瞥見 628

增加腦力 628

冥想和睡眠 630

提高專注力和反應速度 630

尼希亞迪庵 - 生活喜樂冥想 632

萬能的技巧 632

尼希亞迪庵的誕生 632

脈輪覺察 633

尼希亞迪庵冥想技巧 634

尼希亞迪庵冥想的好處 642
尼希亞瑜伽 - 身體，心靈和超越身心之外 644
瑜伽是什麼? 644
帕坦伽利 - 瑜伽的創始人 645
拉古帕蒂瑜伽上師 646
只要用注意力移動身體，就能得到效果! 647
科學證據 649
尼希亞瑜伽的目的 650
每天幸福生活的八個步驟 652
生活在喜樂中 652
喜樂的笑聲 653
喜樂的肯定 654
喜樂的淨化 656
喜樂的瑜伽 658
喜樂的冥想 665
喜樂的工具 666
喜樂的能量 669
喜樂的唱誦 671
IV. 上師 - 活在開悟中 676
生活在開悟中的上師 676
獅子與幼獅的故事 677

你是獅子，不是羊! 688
上師的重要性 689
向上師學習 691
永恆的關係 694
神和上師 697
與上師連結的五種方式 700
師徒關係的各個階段 701
如何與上師相處 - 敞開心扉 705
在師父的面前燒掉你記憶的刻痕 708
在上師面前對生命目的覺醒 711
心理劇的結束 712
臣服 - 終極的技巧 713
三個層次的臣服 714
安慰劑效應或是其他作用? 716
上師 - 終極的奢侈品 718
坐在上師的面前 718
奧義書 720
坐在上師面前的轉化是如何發生的 - 超越因果定律 720
硬體和軟體的改變 722
DNA 幻影效果 723
保有蛻變的能量 725
四海皆一家 (Vasudeva Kutumbaha) 725

問與答 726
V. 生活在開悟中的冥想 730
活在開悟的智慧下是終極的冥想技巧 730
靜態的冥想 730
動態冥想 737
呼吸相關技巧 741
強而有力的即時冥想 745
聲音 751
想像 752
VI. 神聖能量的碰觸 755
尼希亞靈性療癒 - 你也可以療癒 755
尼希亞靈性療癒 755
療癒是什麼? 755
健康 755
脈輪和療癒的科學 756
頭腦支配身體 756
什麼是尼希亞靈性療癒? 757
誰能獲得能量? 心胸開放的人 757
尼希亞靈性療癒者的點化 758
阿南達甘達脈輪 (Ananda Gandha Chakra) 758
阿南達甘達冥想的益處 759

尼希亞靈性療癒對健康的好處 760
服務 760
附錄 761
體驗生活在開悟下 763
阿南達點化 763
VII. 喜悅的分享 771
經驗分享 771
療癒經驗 771
冥想課程 774
附　錄 776
關於聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師 776
課程和研討會 778
尼希亞南達使命的重點 781
聯絡我們 785

前　言

許多著名的知識分子，包括科學家，都記載了近代人類意識的提高。無論是新世紀搖滾樂團所稱這是個心靈覺醒的水瓶座時代，還是像馬雅人所預言的世界末日，並不是我們在這裡要討論的問題。

問題是，我們如何定義意識? 作為一生遵從道德和法律的社會人，我們行為的燈塔始終是良知，但良知不是意識。

意識是覺察到我們的生活中，有比我們所追求的物質享樂還更多的東西。意識是我們內心的強度，它告訴我們有比我們肉眼所看到還要更高的東西。它是內在覺察的燈塔，引導我們進入一種狀態，在這種狀態下，我們意識到我們比我們想像的要強大。

人類遠不只是生物機器，這就是為什麼即使是最強大的計算機也永遠無法取代人類。它可以代替頭腦和身體，但不能代替人的能量，這可能是我們從動物界中進化的事實。但是，我們可以走得更遠。

自古以來，不同文化背景的智者都對我們內心深處這個簡單而又無形的問題，進行了深入的思考。“我是誰”是許多聖賢的口頭禪，許多

人確實找到了答案，他們的回答是經驗性的。所有偉大宗教的經文都是這些智慧上師向我們傳達他們的經驗，當他們活著的時候，上師本身就是我們可以分享的經驗。

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師就是這樣一種經驗。

本書是聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師所闡述的智慧精華第一卷。在過去的五年裡，他評論了像《薄伽梵歌》這樣的偉大經文，對來自各界不同的團體發表了演講，並在課程中傳達了這些智慧的訊息，這本書是這些教導的精華。

這本書帶你了解，自己為什麼會表現出現在的行為，並解釋如何改變我們的行為方式，使我們與宇宙的能量同步。本書提供的冥想技巧可以幫助你體驗這種同步性。

理解和體驗到我們與外部能量是一體的，可以擴展我們的意識。我們意識到我們和其他個體也是一體的，不管這個個體在文化、膚色、語言、宗教或部落上有多麼不同，我們都是同一宇宙海洋中的波浪。

這種體驗就是生活在開悟中的智慧，這就是聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的經歷。

雖然章節的結構有一定的順序，但你可以按照你所選擇的主題的任何順序來回閱讀。所有的章節都與開悟生活的主軸相連結，但每一章節都是通往體驗開悟智慧的獨立路徑，而不是一個循序漸進的步驟。

當你想要更深入的體驗，請訪問 www.kailaasa.org 網站。你也可以加入世界上數百個中心中的其中一個，與走在這條尋道途上的人互動。

這本書是一個進入存在真理的奇妙旅程，也是在這個千禧世紀開悟上師給予人們珍貴的禮物。

- 尼希亞南達出版社

介 紹

如果你在這裡，這意味著"存在"希望你以這種形式存在。你不是個意外，你是一個有意識的存在奇蹟。不要認為這是積極的想法，這是一個直接了當的真理。如果你相信這個真理，你將開始體驗人生的巔峰。

要明白，"存在"試圖透過你來表達祂。你所謂的潛能，只不過是"存在"透過你來表達。當你自由地允許這一點，你將開始實現無限的潛力。當你與存在的能量合而為一，你就成為流動的能量，這就是我所說的生活在開悟中。生活在開悟中是與流動的存在能量共存，與這一切發生的奇蹟同步。

當你以這種方式生活時，你會發現生活中沒有個人障礙，沒有情感包袱，沒有任何東西會阻礙你。生命像河流一樣不斷地流淌，每時每刻都滿溢著幸福和滿足。

在這本書中，你會發現更深層次的真理和強大的技巧，來克服個人障礙和解決情感衝突。你也會發現真相，揭開你與這個浩瀚宇宙關係的神秘面紗，你開始進入一個更高的意識層面。

這本書是寫給任何想過著圓滿生活的人。它揭示了自我、存在和世界的秘密，每個人都要開始體驗在地球上出生的終極目的，這個目的是提供以下經驗:

夏堤(Shakti)，理解和改變你生活中需要改變的一切能量；

步迪 (Buddhi)，理解和接受生活中不需要改變的一切智慧；

尤堤 (Yukti)，明白並意識到無論你改變了多少，無論你看到的現實是什麼，它本身就是一個不斷變化的夢；

巴堤(Bhakti)，虔誠，與永恆深切聯繫的感覺；以及

穆堤(Mukti)，當這四種都融合在一起時，達到最終解脫，生活在開悟中。

- 聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師

I. 你是你的情緒

在愛裡流動

心理學說思緒從頭腦出現，情緒從心升起。不管他們從那裡出現，思緒與情緒是無法分割的。古老的經文說思緒創造我們，情緒也是。我們變成我們的情緒，因此管理情緒對改變我們的生活是很重要的。

什麼是愛?

當我們看著某樣東西，第一件事情我們做的是計算我們可以從中獲得什麼。他可以是一個人或一件物品，那並不重要。我們思緒會經由恐懼或貪婪開始作用，去評估我們所處在的環境，我們的注意力集中在這些人或物品上。

將我們的注意力轉換到內在是可能的，我要問自己 " 我可以貢獻什麼？ 我可以多做點什麼？" 如果在這個過程中，我只是問能夠從中得到什麼，那這就是受到欲望所驅動，但如果我是問如何能夠圓滿別人，那就是受到愛所驅動。欲望是要求的能量，而愛是給予的能量。

愛是一個人內在非常強烈的一種經驗。大部分的人都認為愛是一種選擇 - 可以選擇愛或不愛。不！它不是我們所認為的選擇，愛是生活的基本必需品。當我說生活，並不是指呼吸或者是活著，我指的是儘可能的在生活中，把你的潛能發揮到極限，一種全然的覺察。如果你可以散發愛，如果你可以經驗愛，那是唯一可以全然覺察活著的方法。如果你不能夠經驗並散發愛，你可能只是呼吸著，但你不能夠說你是全然地活著，有太多的動物、植物以及其他東西每天都在呼吸，你就只是像他們一樣，如此而已。

一個小故事:

一個徒弟問禪宗師父，" 開悟的上師會說話嗎? "

上師回答，" 不，一個開悟的上師從來不說話。只有不懂的開悟的人才會說話。"

於是這個徒弟繼續問道，" 所以一個開悟的上師總是永遠保持沉默嗎？"

上師回答，" 不，一個開悟的上師從來不會保持沉默。如果他保持沉默，那他就不是開悟的上師。"

這個徒弟越聽越迷糊。他問道，" 你說他既不說話也不保持沉默，那他到底做什麼？"

上師回答到，" 他唱歌，他整個人都在唱歌。他從來不說話，也不保

持沉默，他用他整個靈魂在唱歌著！”

愛是人類最終極的經驗，當這個經驗發生的時候，我們將無法佔有這個經驗，而是這個經驗佔有了我們！這就是這位上師的意思。當這個經驗佔有我們的時候，不管我們做什麼都會像是一首美麗的歌；任何我們說出的話，就會像一首詩。我們的靈魂會感覺輕盈的飄浮著，走路就像是在跳舞，身體的語言會散發出優雅的氣息，我們所表現的一切是對人類偉大的服務。

所有人出生都是可愛的，一個新生的嬰兒散發出天真無邪的愛。他知道他出生時發生的任何事嗎？不！他的能量是天真無邪的愛。當我們成長，這個社會把恐懼與貪婪加諸在我們的身上，我們開始根據恐懼與貪婪來表達我們的愛。愛不再天真無邪，變成有理由的愛，變得令人窒息。我們開始感受到其他的情緒像是嫉妒、恐懼以及憤怒。我們經驗到的愛只是一種有原因、有理由的愛，但是只要我們肯花一點覺察，我們是很可能再找回最初純真無瑕的愛。

愛是不能夠被創造的

愛是不能夠被邏輯的決定所創造發生的。我們的內心要變成愛，我們的行動表達著愛。如果你嘗試的要創造愛，那就像是你強迫一朵花打開花苞開花一樣。它可以被稱作是開花嗎？不！愛是在你內心最深處

的一朵盛開的花，它散發出誘人的香氣，讓我們能夠與別人一起分享。

愛帶來偉大的勇氣

有一個美麗的事件發生在拉瑪的生活上。

如果你研究拉瑪的生活，你會發現他如何利用生活中的每一步，往開悟這條路上走。

當他的老師點化拉瑪時，他給拉瑪一個非常特別的經文。

這位老師告訴拉瑪，不要把經文傳給其他人，不然就會下地獄。

拉瑪問老師說，" 如果我跟別人分享，那別人會發生什麼事情? "

老師告訴他說，" 那他們會被拯救。"

我們會怎麼做？很自然，我們會保持沉默，並想著我為什麼要去地獄呢？

拉瑪立刻站在寺廟的台上，並且召集所有的村莊的村民，

他大聲的朗誦師父傳給他的經文，並且告訴人們，" 讓你們所有的人都上天堂，我並不在乎我要下地獄，讓你們所有的人都到達天堂吧！"

當你深深的在愛裡時，你會覺得你整個靈魂是開放的，你準備去為了

其他人做出任何極端的事情，你願意在不受保護下躍過任何的疆界，你整個人是全然開放的。當你在愛裡時，你不會覺得你是沒有安全感的。那就是為什麼當人們在愛中，總是做出一些瘋狂危險的事情。他們會願意冒險，因為覺得沒什麼好損失的，這時的內心是如此的遼闊，愛給予無限的勇氣以及能量，將你開啟，它將你赤裸裸的呈現在自己面前。在此時你可能還不願意面對自己，可是愛可以讓你面對自己。

當拉瑪的老師看到拉瑪所做的事情，他承認從拉瑪的身上學到了寶貴的一課，並且宣稱拉瑪已經到達了比他還要高的境界。他告訴拉瑪，" 你現在不同的境界了!"

保持開放，但不要哲學化

我們的問題是變成哲學家，生活並不是哲學，而是一種自發流動的能量，在每一刻都是新的。但哲學其實就是以不同的方法，重複相同舊有的事情，如此而已，並沒有什麼新意在裡面。我們的生活每一刻都是新的，但哲學卻腐蝕了生活上的新意。

一則小故事：

有十個哲學家被關在監獄的同一個牢房裡。他們決定不管用什麼方

法，都要從監獄裡逃出去。

他們擬定了偉大的計劃，取得了監獄鑰匙的模具，打造了一副監獄門的鑰匙，並選擇了逃脫的日子。

整個計劃被詳盡的規劃，他們決定在某一個晚上，其中的兩個人將用複製的鑰匙打開監獄的門，並且將暗號傳送給其他人逃脫。其他人逃脫後，這兩人隨後跟上，並將門鎖上。

逃脫的日子到了，這兩個人打開了監獄的門，其他人等著暗號出現，等著等著卻沒有得到任何的暗號。

三個小時過了，突然這兩個已經開了門的人回到牢房說，" 我們必須放棄今天的逃脫計劃，改在其他日子。"

其他人問道，" 為什麼？發生了什麼事？"

這兩個人回答，" 有什麼辦法呢? 看管監獄的愚蠢警衛忘記鎖了監獄的門。"

這些將所有事情哲學化的人，沒有辦法想到任何的新意，所有的事情都根據舊有不變的思維。如果有任何的改變或新的狀況，他們無法用創造力來解決，因為他們並沒有保持開放的心，就像一個封閉的迴路。

在面對生活時，我們也變成了哲學家，被困在過去的模式裡，從來沒

有活在當下，如果有任何新的事情發生，我們其實是蒙受損失的。

有了一套哲學，你會有僵固的想法，並變得非常的武斷。當你變得太過武斷，你就不能夠去愛。當你太過肯定，並被既有的想法所填滿，哪來愛的空間呢? 愛需要有一個美麗的空間來綻放。

愛需要存在於你目前的生活中，它就像是：如果你真的想要知道瓊漿的滋味，難道可以就靠著一連串的想法而體驗到嗎？不！你必須嚐過，要留些空間讓這個滋味填滿你，你才會知道它的滋味如何。相同的方式去經驗愛，如果只有想法將不會有所幫助的。你需要讓愛在你的內在慢慢滋養，你才會經驗到它。讓愛發生在你的心中，而不是在頭腦裡。決定追隨你的心，這樣愛才會滋長並發生。

在你頭腦中認為的失敗，可以在你的心中變成成功！愛是心的一種成功，所有的人都應該經驗到。停在頭腦裡的愛很容易，畢竟它就是大家所熟知的才智。從頭腦到心是需要勇氣的，因為如果你跟從你的心，沒有一件事情是熟悉的，所有的事都是新鮮的。在你的頭腦裡，有既有的認知、熟悉的模式；在心的層次裡，並沒有認知、沒有模式。它是一個開放的空間，你需要無與倫比的勇氣去進入你的心中。那就是為什麼愛令許多人所懼怕。它是一個不熟悉的領域，而在頭腦裡，總是可以找到熟悉的舒適圈。

自我分隔，愛連結

如果宇宙是廣大的海洋，我們都是它的一部分，而不是海洋裡單一的水滴，如果我們認為自己是單一的水滴，會受限在我們自己設定的疆界及感覺中。這就是所謂的自我。我們將會被”我”及”我的”感覺所驅動。只要這種分離存在，將永遠不可能感受到如海洋般愛的能量。我們從來沒有感覺到那種沒有動機單純的愛。

只要我們認為我們是海洋中單獨的水滴，就是說對生活說”不”。我們既不能夠愛，也不能夠信任。我們無法感受到喜樂，因為喜樂只會發生在那些懂得愛與信任的人身上，發生在那些認為自己是海洋的一部分的人。喜樂只有在當我的心說”是”，並且當”不”完全從心裡消失時才可能發生。”不”是黑暗的，”是”是光明的，”不”是自我，而”是”是無我的。

“不”是沒有意識的人處事的方式，而”是”是開悟的人生活的方法。所有的衝突與磨難都是因為我們說”不”。”不”是一種抗爭，是與存在的戰爭。”是”是愛，是與存在保持和平。”是”是全然的了解我們是誰，喜樂是另外一種和諧的名稱。

身在喜樂中的方法就是融化在海洋裡，而不是變成單獨的水滴。成為水滴就是成為障礙，成為水滴就是選擇與自我在一起。而自我是所有

悲劇的源頭，當自我消失了，喜樂自然就會從存在的海洋中四面八方到達，它就像是在等待自我消失一樣。

“自我”是意識封閉的一種狀態，所有的門窗都關閉起來，生活本身會變得窒息而狹隘，我們的自我像膠囊般圍繞著我們，就像是一個密封的膠囊，無法讓任何事進入。因為恐懼，自我將自己縮小封閉起來，悲劇由此而生。

愛就是在存在裡流動，與它完全融合。自我就像是冰塊，愛就像是流動的水。當我們是流動的，我們才能成為海洋的一部分。我們並不需要有任何的目標或目的，每一個片刻都是充滿喜樂及不可言喻的狂喜，跟隨者宇宙自然的韻律而存在。

簡單的活著，隨著自然的韻律而流動，就是喜悅，只需要”感受當下”就已經足夠。但我們必須敏銳到可以感受到內在的喜悅。我們需要讓內在的感受茁壯，這就是我們所稱的愛，愛可以感受到內在的喜悅。當我們愛的感受越來越強烈，生命不再是由一連串獨立的思緒所構成，而是變成一連串的感受。如此我們的自我會開始消融，從思考到感受只需多一步，而這一步會帶領我們邁向覺察。

從思考到感受的第一步是困難的：因為自我已經把我們的心智訓練得要想很多。一旦到達了第一步，第二步由感受到覺察幾乎是自發而生

的。在任何時點，一個詩人可以變成是預言家，唯一的問題只在於如何由思考變成感受。

只要追隨你的心，如此而已。用感受來填滿你的心，欣賞著日出、日落、雲彩、彩虹、小鳥、花朵、動物、石頭、以及人們，用覺察的心欣賞著他們，看穿他們的眼睛。存在有如此多的面向，像是詩人般看透每一個層面。讚頌它、感受它，讓自己處於狂喜當中！擴展你的覺察力，並且用愛感受存在的每一個當下。慢慢的，自我會開始消失。

唯一阻止你去愛的是恐懼。當愛開始發生的時候，我們變得恐懼，因為愛讓我們與周遭的事物合為一體，這會威脅到自我，因為自我是分離的，而愛是融合的。我們所感受到的恐懼，只不過是對於自我消失的恐懼罷了。就讓這種恐懼存在一陣子，如果我們忽略它，自我將會離開。當”害怕自我離開”的恐懼離開的那一天，是值得慶祝的日子。因為從這時候起，我們的成長變得簡單、容易及自發，我們將成為愛。

在每一個片刻都成為愛人

用深深的愛來面對生活中的每一刻，不久你將會變成純粹的愛。不管是對人、工作、或任何事，用最深的愛面對他們。如果你是一個畫家，全然地用愛與畫畫在一起；如果你是一個舞者，用全然的愛與跳

舞在一起；如果你是電腦工作者，用愛對待它。真誠地用愛來過生活的每一刻。

如果當你在畫畫的時候，同時想著這些畫應該放在哪個畫廊，或是要用多少錢賣出，那很明顯的你並沒有用愛在畫，你只有在某些情況裡才會愛，在這個情況就是錢。如果在你跳舞的時候還在算計著結束之後你會得到什麼，非常明顯的，你並沒有愛著跳舞，你反而創造了更多的阻礙。

如果你沉浸在每一個片刻，你將會變成愛。如此一來，當你工作的時候，你會用最大的專注力來工作，因為你在深深的愛裡面，你的生活變成是一種深刻冥想的愛。

你會開始感受與別人的連結，並且尊重你周遭的所有事物。你開始感受到其他人的想法，開始回應，並在不需要對方向你開誠佈公的情況下，與他們連結。你開始感受到整個宇宙的存在，你有無與倫比的智慧，你知道與如何與所有的事情連結，而這就是愛的力量。

蘇菲教派的神秘家魯米說道，”不管你在哪裡，不管你面對的情況是什麼，永遠成為一個愛人，整個存在都是處於羅曼史當中，而你是其中的一部分。”所以成為一個愛人是你的本質，唯有如此，你才能夠經歷到本性的真實的圓滿。

先愛自己

現在大部分人的問題是，他們不愛自己。我們的社會從來沒有教我們，愛自己是可能的。要了解除非你愛你自己，要不然你不可能愛別人。只有當你能夠融入你自己內心，你才能夠融入別人的內心。我們被教導愛自己要有理由，如果我們表現好，我們可以愛自己；如果我們失敗了，我們會厭惡自己。我們也把相同的邏輯用在別人身上，我們只因為某種理由而愛別人，從來不會因為沒有理由的愛上別人。

當你不愛自己，你會變得憤世嫉俗並且負面看待生活。

每天花幾分鐘的時間，靜靜的坐著，並且感受到如泉水般的愛湧向自己。感覺自己是如此棒的一個人，感覺有多少時間把自己視為理所當然，感受自己是存在的一部分，並因此愛上自己，融化在愛自己的感覺中。如果你可以每天練習，你會開始發現你曾經如此的強硬並自我導向，現在變得柔軟而充滿愛。

如此當其他人愛你的時候，你不會覺得有罪惡感或不值得，因為他們愛你，就像你愛自己一般，你準備好去接受別人對你的愛。通常當其他人對你示愛時，你總覺得罪惡感或不值得，因為你不覺得自己值得被愛。當你用愛接受你自己，你自然會用歡喜的心接受別人的愛。

愛周遭存在的一切並感受到祂也愛著你

存在並不是一件事，祂是活生生的能量。每一棵樹，每一顆植物都能夠回應你的喜惡、及你的每一個思緒。

克里夫.貝克斯特是一位測謊專家，他從事了幾個實驗去檢測植物對於人類的情緒及思緒的反應。他發現植物可以回應人類的思緒，就像是人類回應一般。一個人要燒掉植物的葉子的念頭，會造成植物在測謊儀上來回的震動。貝克斯特稱這種反應為”主要的感知能力” - 植物、動物以及人類的細胞有能力去感知並回應任何的思緒。

在一個場合當中，貝克斯特記錄到一條高而平坦的線，顯示植物正處於驚嚇當中。他問植物的主人是否做任何事去傷害這棵植物。這位女士告訴他說，我為了得到幾片乾燥的葉子而去烘烤它們！

當你開始愛上存在，祂會用美麗的方式去回應你。你開始覺得由各種差異中往上提升 - 人與人之間的差異、情況、情緒的不同，萬事萬物的差異。所有的不同都融化成一個整體，這就是實相。所有的事情都是整體的一部分，唯有愛能夠讓你了解這個事實。

在印度，有一種雲遊修行的傳統，人們用雙腳橫跨整個國家，拜訪很多的寺廟及修行中心。我曾經懷疑為什麼他們能夠做到，尤其是穿越

森林與野生的動物睡在一起，並且向別人行乞。這當中間的奧秘是 - 這些人開始與大自然連結，而大自然會以美麗的方式來保護著他們。不管是下雨或出太陽、動物、植物及所有的事物都照料著他們。雖然在邏輯上很難相信，但是這是真實的。

如果你開始對周遭的存在，以及萬事萬物都保持著愛與尊敬，你將會感受到這些奧秘也發生在你的生活當中，大自然會用美麗的方式來回應你的愛。

愛與尊重不同

很多時候愛常與尊重混淆。從很小的時候，小孩就被教導要表示尊重，但是從來沒有被教導要表現愛。你可以聽到人們在教導小孩要尊重長者，但卻很少聽到要愛他們，這就是問題所在。

尊重顯示了你的一種罪惡感，就是你比別人還不如。讓你覺得你與那一些你尊重的人有所分隔。而愛卻是你心裡歡喜與融合的種子，它讓你覺得你與別人及存在的萬事萬物連結。尊敬藏有恐懼，但在愛裡，尊敬化為一種神聖純潔及深深的了解。只有尊敬，深入的了解是不可能發生的。有了愛，全然的了解以及轉化變為可能，因為愛本身就是一種轉化，它使你變得柔軟並融化你。

尊敬把你及其他人隔開，而愛是你跟其他人之間的橋樑。就因為其他人自己沒有辦法經歷到愛，他們視尊敬為可接受的行為。尊敬是容易的但並不真實。愛有可能比較困難，是因為你不知道要如何做到，但是它卻是真實的。有了愛，尊敬自然會從心裡升起。但只有尊敬本身，你看到的愛只是被強迫，而不是神聖自發的。

愛是所有宗教的源頭

愛是所有宗教的起源，也是所有靈性的根本。所有的宗教都不是最根本的，愛就像是樹根而宗教就像是枝葉。不管是多偉大的宗教，與愛相比都僅僅是它的枝葉而已。

愛並沒有廟宇或經文，它就像是生長在地底的根，提供生命的養分。沒有了它，整棵樹將會死亡。經由愛，許多的枝葉都因此而生。但我們做了什麼？我們靠向枝葉而不是根源。當我們朝向根源時，可以立即獲得養分，但當我們靠向枝葉，我們僅能夠享受到養分的一小部分而已。當你變得更愛人，你將進入無形的愛的廟宇。

一個小故事:

有一天，一位上師問他的弟子如何分辨何時夜晚結束、白天開始。

有一位弟子說" 當你可以從遠處分辨出哪一隻是牛或是馬的時候。"

上師回答 ，” 不” 。

另外一位弟子說 ，” 當你可以從遠處分辨一棵樹是橡樹或是芒果樹的時候。”

上師也說不。

弟子就問上師說，” 那到底是什麼呢?”

上師回答 ，” 當你看著一個男人的臉，你可以從中看到你自己; 當你看著一個女人的臉，你看到你自己在裡面。如果你不能做到這樣，不管是一天的什麼時候，對你來說都只是黑夜。”

上師可以給你暗示，這裡那裡暗示一些，但是我們必須很小心謹慎的找到我們自己的方法。愛只是一個暗示，如果我們追隨愛，我們將會驚訝的發現，神變得越來越靠近我們，他不再只是一個想法，而是我們可以感覺到的。當我們越走近愛，愈能夠感受到心中的感覺。當哪一天我們完全融化在愛裡的時候，就與這整個存在融合唯一。

不知道從何時開始，很多神秘家的結論就是物質是由愛連在一起的。有一種無形的力量將原子與分子連結在一起。科學家至今尚未發現這個終極的能量，但已經偵測到這股能量的展現，像是重力或電流，但這都只是粗淺的表面而已。當科學發現愛的那一天，就是宗教與科學融合在一起的時候。

至於現在，只需要知道愛是可能的，去感受這份喜悅。愛是你內在的潛能，你可以用愛將自己提升至無限的高度，沒有什麼事是不可能的，因為愛本身可以轉化成至高無上的力量。

三種愛

許多人把情慾和愛情混為一談，這是最大的悲劇之一。認為情慾就是愛的人，仍然局限於肉體層面，不知道有更高的層面。性只是基本的慾望，但並非最終的目的。

人的愛有三個層面：動物性，人性和神性。首先是動物性，也就是慾望，這是一種原始的愛情形式。並不是說愛不存在於那裡，而是愛混合著貪婪或慾望。

隨著我們的變得更加進化，我們進入人性，即一般人的愛，它有著佔有慾和嫉妒的痕跡。由於人類的愛比動物的愛有著更大的理解，不會僅利用另一個人來獲取自己的利益。

第三種愛是神聖的愛，它是最高形式的愛，幾乎像禱告，沒有佔有欲，卻有著一股看不見的強大力量。當愛成為禱告，我們會經歷到放鬆的滿足感。我說放鬆，是因為其他兩種類型的愛會不斷想得到更多，或不斷失去。他們無法放鬆。當第三種類型的愛發生時，甚至性

本身都成為超越身體感官享受的神聖行為。

進入不需要任何原因的愛

我們需要理解的第一件事是人與人之間的關係，可以毫無理由的發生。只有這樣我們才能明白，愛的經驗比愛的對象要重要得多。

你一生中至少有一個關係是毫無理由的存在。如果你沒有這樣的關係，即使再有錢，內心深處的你還是窮人。

從今天起，與某個人建立起毫無目的的關係。這種關係應該沒有任何錢財或物質上的利益。如果你一旦經驗到毫無目的的愛，往後如果與這個人共享錢財或物質，彼此互動的品質會全然的不同。我不反對錢或婚姻，我也不反對肉體關係，但如果它成為你生命的中心，你會失去非常重要的東西，這就是我想傳達的:你錯過了你靈魂中一個主要的層面或能量中心。

我總是告訴人們，每天做半小時義工，做那些不會給你帶來錢和名氣的工作。只需要半小時，去一些寺廟或教堂，清掃拖地。不要計劃成為那個地方的委員會成員！不要認為這些會讓你積德上天堂...不！不要想這麼多。

最初你可能會想，這個半小時是浪費時間。幾天後你會意識到只有在這個半小時你是真的活著！只有這個半小時，你不會被恐懼或貪欲驅動。你對你周圍的人沒有任何算計的微笑，你會感受到一種從未感受過的真誠。

如果你在其他時候觀察自己，你會看到你甚至只會在內心的盤算後才能微笑。即使在笑之前，你會先看你旁邊的人是誰，再決定要打開幾寸的嘴巴，應該要多有禮貌，應該如何投射自己。你的每一個動作都是由恐懼和貪欲驅動。這就是為什麼你感到寂寞和厭倦。

如果你嘗試我說的方法，你會突然看到你的身體和心靈在沒有恐懼及貪欲的狀況下開始運作！一旦你學到這個訣竅，那你就開始進入愛，你會學會如何利用愛的能量來過生活。只有這樣，你才知道“愛”這個字是什麼意思。

一個新的中心將在你身上被喚醒，新的能量將開始散發在你身上。你會明白愛和毫無理由的關係是可能的。

愛，憎恨與尋求關注

只要愛是有條件的，憎恨與愛就像是同一枚硬幣的兩面。在我們覺得期望受到威脅的那一刻，愛就會變成憎恨。這種類型的愛，只要狀況

符合預期，它仍然是愛，但只要情況變化那一刻，愛也發生了變化。

我們通常認為愛與時間和空間有關。只要戀人之間的距離很大且接觸時間很短，他們就可以相互感受到強烈的愛。然而，一旦他們越來越近並花更多的時間在一起，彼此就會覺得好像沒有那麼多的愛！這就是“熟悉產生輕忽”。熟悉也可以將愛變成仇恨。為了超越愛和憎恨，我們首先需要放下期望。期望是愛的第一個敵人。

我們一生都經歷了幾個階段的關係。如果你非常仔細地觀察，無論我們在哪個階段，當我們要求愛時，我們其實只是要求別人的注意。當我們說一個人不愛我們的時候，我們其實就是說對方沒有給我們足夠的關注。任何人的基本需求都是要得到其他人的注意。我們所經歷的愛，其實就是需要關注以及依賴別人生存。

對他人的依賴可能是心理、身體或精神上的。例如，當你期望有人給你一個肩膀哭泣時，你在心理上便會依賴那個人;當你期望有人提供你金錢或滿足你身體的愉悅時，你在身體上會依賴他。不管你用甚麼方式滿足這種依賴，歸結就是他們給你的關注！你對愛的想法只不過是以某種方式得到對方的注意。

在我們冥想的第一個階段，我要求大家誠實的列出至少真正愛過的一至兩個人的名單。通常在一開始，人們會拿出了一個大名單：丈夫、

妻子、父親、母親、兄弟、姊妹等等。他們列出了那些他們想要或需要取悅的人，以便自己可以快樂。當他們聽到我談論真正的愛時，他們開始從名當中一個接一個的將名字劃掉！

許多人把某些人包括在他們愛的名單中，因為這些人讓他們“感覺很好”。“感覺很好”的意思是什麼？這是一個證書在說"你很好"。我們愛任何讚美我們的人，不是嗎？在與他們爭論之前，我們會三思而後行。我們祕密的以愛的名義滋養這些讚美我們的人。如果他們哪天不認可我們，我們可能會陷入抑鬱，所以我們繼續的取悅並愛著他們。像這樣，我們的愛總是有一些隱藏的原因。

有人告訴我，“不，上師，我並不是因為這些原因才愛我的兒子或女兒。我反問他們，“好，如果你的兒子突然開始不遵照你的指示做出決定，或不按照你的方式生活，你對他的愛是一樣的？”

他們告訴我，“不，我的愛會減少一點！

這是什麼意思？我們愛我們的下一代，只要他們是我們生命的延續，只要他們跟隨我們的思考模式，按照我們的慣例生活，我們就愛他們。我們只是透過他們實現自己的欲望，延續我們的生活。無論甚麼事是在我們年輕的時後無法完成，我們都試著透過下一代完成。如果我們想成為一名醫生但沒法當成，我們變鼓勵他們成為一名醫生。只

要他們行事和生活是我們生活的延伸，關係是美好的。但是當他們覺得我們的決定使他們窒息，而開始自己做決定的那一刻，他們站起來說“不”，這種關係又發生了轉變。

愛，解脫，不佔有

只要我們的愛發生在某個特定的對象上，即使這個對象是一個人，我們也會嘗試將這個人降低到一個物體的層次。這就是我們想要佔有或依附於這個人時所做的。就像我們想擁有房子、家俱、或任何物品，我們也試圖想擁有這個人。我們想要這個人變成我們希望的人，這意味著我們實際上是在將這個人降低成為物體。

所以要明白，只要我們的愛或我們的注意力針對某些人事物，我們就會變得功利、物質主義，為自己和別人創造痛苦，我們只會讓人窒息。相反的，如果我們將注意力轉向愛本身的體驗，我們將解放這個對象，也將從這個對象中解脫，那就是愛的美麗之處，它不是為了任何對象而發生。

當你開始佔有某個人時，你也會束縛自己。如果你遛狗時手裡握著狗繩，要非常清楚，你也受到約束! 不要以為只有狗被束縛，你也受到約束。不要以為只有狗不能逃跑，你也逃不掉！你可能會認為你拿著繩子，狗可能也會認為牠牽著你。誰知道呢？

下次你和你的朋友在一起，可以互相開放時，請記住練習這種技巧:

只是靜靜坐在他/她旁邊。不管接下來要做什麼，只需要坐著，就這樣！這就是技巧。實際上，說話只不過是要避開對方，因為你無法看著對方的眼睛，就只好繼續說話。另一個人聽著，這樣他就可以在你休息時開始說話！如果一個人正在聽你說話，那就意味著他正在想著為他說話做準備。他等著你結束，以便換他開始。

現在，如果你嘗試這種技巧，它可以帶你到一個不同的空間。當你和上師、你的朋友或你心愛的人在一起時，無論是哪個人讓你覺得深深的連結，你都可以嘗試這種技巧，它會直接引導你到開悟的境界。要清楚，我不是教你這種技巧讓你有更好的人際關係，或者發展自己的個性。不是！我正在給你一個直接體驗純粹的愛的經驗，這個經驗可以帶領你開悟。

這種技巧將會讓你大幅躍進，由有形到無形，從佔有的愛到毫無理由的愛。
當愛沒有原因的泉湧出來，你就會將自己和另一個人從佔有及依附中解脫出來，因為你所知道的佔有欲不僅會束縛另一個人，也會束縛你。它折磨著對方和你！真正的愛只是解放了你們兩個人，為你和另一個人提供了自由。

當我環遊世界時，人們問我，” 上師，你昨晚睡得好嗎？這對你來說是一個新的地方。“我告訴他們，只有當你對一個特定的地點有依附時，另一個地點才會成為新的，你就會掙扎受苦。當你對任何地方沒有依附時，無論你走到哪裡，你都會感覺像家一樣！

我從來沒有覺得任何地方是我的或不是我的，不管在哪裡都像在家裡。舒適永遠在我們體內，永遠不在我們身外。當我們內心沒有舒適時，我們才會在外面尋找。內心感到舒適是愛的能量的結果。

當我們不依附任何一個房子時，整個世界都像我們的家，我們可以在任何地方都完全放鬆。

人際關係中的愛

在現實生活中，我們總是希望以某種有形的方式表達對他人的愛，只有這樣才會被認為那是愛。

真正的愛就像一個共同體，是兩個靈魂間的共鳴，不用表達就可以感覺到。它不需要溝通，因為它已經合為一體。

如果你真的愛一個人，你的肢體語言就會表現出來。愛無法用言語表達，任何字眼都都只會降低你所感受到的愛。如果你正在用文字表達

愛，那麼愛並沒有真正發生。當你必須靠說話來表達愛意，那麼某個地方就會有謊言！而你正在使用這些字眼來裝飾謊言。

真正的愛會讓你解脫，因為它不會迫使你一直表達它。它只是存在著，真正的愛讓你自由地表達你想要表達的東西。你可以很容易地表達不贊成或憤怒，也不會被誤認為是愛變少了。

不僅如此，真正的愛，彼此的關係也不會有主導或掌權。每個人都會像一朵美麗的花朵，散發出獨特的香氣。

有了真正的愛，也不會有恐懼或不安全感。在一般的愛中，兩個人之間的距離會導致很多不安全感和缺乏信任。

一個小故事：

一名年輕的士兵去找他的長官，"報告長官，我的朋友還沒有從戰場回來。我請求你的允許去找他。"

長官說，"我拒絕你的要求。你的朋友很可能已經死了。我不希望你冒著生命危險前往那裡。"

那個年輕的士兵不顧一切去找他朋友，受了重傷，帶著他朋友的屍體回來。

這位軍官很生氣。他喊道，"我告訴你他已經死了。現在我失去了你們

兩個。告訴我，是否值得去把屍體帶回來？"

士兵在死亡的邊緣回答說，"是的，長官，當我到達那裡時，他還活著。他對我說，我相信你會來的。"

真正的愛不尋求實用性，它完全依靠信任運作，也超越了時空。

在現代，我看到人們互相贈送許多禮物來表達他們的愛，送禮已成為愛的表達。如果送禮是出於毫無緣由的愛的表現，那就沒關係。但如果是帶有目的，就成了一個問題！送禮到最後會成為真愛的劣質替代品。

只要真正的愛在那裡，沒有任何關係可以變得無聊。有一位住在靜修中心的信徒問我，"每天你都看到所有人，看到我們所有的錯誤和困惑。對你來說都是一樣的事情不斷發生，你不覺得無聊嗎？"

這是一個非常誠實的問題！我告訴他們，"一個開悟的人，只因為他的愛，他會覺得每個人都是獨一無二的。他不把人視為數字，每一個都是獨特的。"

這就是為什麼上師有這麼大的耐心，繼續教導每個人。如果只是數字的問題，那情況將會不同。當你擁有愛時，你的內心空間無限寬廣，

你的行為背後沒有邏輯上的理由，你只會覺得連結，你會散發愛，就是這樣！

不僅如此，毫無理由湧現的愛總是表達出它的完整性，它沒有被貪婪或恐懼稀釋。所以任何你愛的人，你都會毫無保留的愛他。不管他如何，你都會愛他。當你的愛是這樣，即使這個人離開你的生活，你也不會悲傷。當一個人去世時，你只會因為後悔沒有完全的愛他而感到悲傷。愛跟其他人無關，跟對方是什麼樣的人並不重要，這就真愛的美麗之處。你是為了愛而愛，而不是為了另一個人。

如果你為失去一個人而悲傷，那麼要清楚，你是因為錯過了以完整的方式愛他才傷心。如果你全然的愛他，你會用平靜的方式跟他道別，而不是悲傷。你只是因為錯過而感到悲傷，即使是你自己的父親、丈夫或妻子，也是如此。如果你在他們活著的時候向他們表達了全然的愛，那麼當他們離開時，你就不會有任何遺憾。但如果你是用邏輯來愛，那麼當他們離開時，你對他們不完整的愛就會造成宿醉，宿醉就是你悲傷的感覺。

冥想 - 感受愛從你身上湧出

舒服的坐下，並閉上眼睛。

把注意力放在你的胸口。 不要管其他， 只專注在胸口。

想像你的心臟是一個永恆的水庫，祝福從那裡源源流出。

深深感受每一次心跳，讓每次的心跳都迴盪在你全身。

在心跳之間，感受到愛的能量正在發生。

在你身體、心裡和靈魂的最深處，愛的能量正等待著你。

邀請愛的能量流動並填滿你整個身體，心裡和靈魂的最深處。

慢慢睜開眼睛。

不用煩惱

我們剛談過愛，愛是關於我們與他人的關係，也是我們與自己的關係。沒有愛自己，我們不能愛別人。阻止我們愛的，是我們在內心不斷的煩惱及不安。無論事情是對還是錯，我們都擔心。沒有什麼比擔心更具腐蝕性。

什麼是煩惱？

一個小故事:

一個滿面愁容的男子走進一家酒吧。

調酒師問他：” 怎麼回事？你看起來很煩惱。 “

那個男人說，” 我和我妻子吵了一架，她告訴我她一個月不會跟我說話。”

調酒師安慰他說： “沒關係。一個月沒那麼久。 “

那人說，” 我知道，今天是一個月的最後一天!”

每個人都有自己的一本煩惱經！如果我問你擔心什麼，你會告訴我，” 我擔心找不到工作” 。你的鄰居會說，” 我煩惱公事。” 另一人會說，” 我擔心我的孩子。 “ 其他人會說，” 我擔心生不出孩

子！”一個人的夢想是另一個人的煩惱！你根本找不到任何邏輯。

“煩惱”是什麼意思？當你期望和現實不一樣，就會產生煩惱。例如，你覺得你的兒子應該住在家裡，而他覺得應該獨立 - 遠離你；你想在一定時間內完成你的代辦事項，但事情進行得太慢，變成是不可能完成的任務。這些都會產生煩惱。

煩惱是如何生根的？

煩惱從你自己的思想或言語中產生。有兩件事情不斷在你身上發生。一是與別人的對話，二是與自己的對話 - 我稱之為“內心的喋喋不休”。你一整天要不是在跟別人說話，就是在內心喋喋不休。不管甚麼情況，言語和思想是構成煩惱的基石。

當你和別人說話時，你所說的話是嚴格遵守社會規則的，你會自然的避開不禮貌或政治不正確的言語。但當你在跟你自己說話時，除了你沒有別的人知道，你在內心產生的想法構成了你真正的擔憂。

就這樣每週七天，每天二十四小時都會有持續不斷的念頭產生，這些念頭有些會特別明顯突出，就會以煩惱的形式表現出來。所謂的煩惱，不過是思緒潮流中不斷湧現的尖峰。
這些想法大多是消極的，那就是問題所在。如果我要求你在幾頁內寫

下你的人生故事，你將會寫下幾個突發事件，突顯你是在當中如何掙扎的。你不會強調這中間所發生的許多喜悅事件。你的頭腦已被訓練成只記錄消極負面的事物。即使是快樂的事，你也只記得它結束的時刻，而不是你感到快樂的時光。因為即使你處於歡樂的高峰期，你總是在擔心歡樂何時結束！頭腦從小受到訓練，認為生活就是從一種煩惱轉移到另一種，從一種痛苦轉移到另一種，而不是從一種喜悅轉移到另一種。

在一間教室裡，老師發現一個男孩看起來非常悲傷。

她問他：" 發生了什麼事？你為什麼看起來很擔心？"

男孩說，" 是我的父母。我的爸爸整天都在為我提供好衣服和良好的教育，他買給我任何我想要的東西；我的媽媽為我煮最好的食物，從早上起就照顧我，直到我上床睡覺。"

老師問，" 聽起來很好啊! 那你的問題是什麼？你為什麼還要擔心？"

男孩回答說，"我擔心他們可能會離開。"

頭腦只有在痛苦才能感受到存在，從來不是喜悅！這就是為什麼回憶快樂的時刻也會變得痛苦的原因。快樂永遠不會被儲存為思想，但痛苦會。這就是為什麼我們的內心紀錄的總是消極的想法。快樂就像一個空白的錄音！例如，如果你的整個人生像時間軸，那麼快樂的時刻就是空蕩蕩的空間！將不會有任何相應的記錄。但是擔心和痛苦的時

刻將被清晰記錄為黑色印象。

看到事情原本的面貌並繼續前進

佛陀，一個開悟的上師，使用這個字 tathata - 看到事情原本的面貌而不去評斷。

我們的頭腦只有痛苦才會覺得存在，從來都不是喜樂，喜樂從來不會儲存在我們的思緒中，大多時候我們會以煩惱的心來看待事情。當我們不帶有評論的心去看事情原本的面貌時，只會有喜悅。喜悅是不會記憶在你心裡的，它只是一個空白的空間。這就是為什麼當你快樂時，你會覺得很輕快，因為沒有東西被記錄起來。當你以煩惱的心看每一件事情，你的煩惱會記憶在身體裡，你會覺得沉重。

“我們並沒有看到事情原本的面貌，我們只是選擇我們想要看到的。” 如果你覺得看到的事情不太對勁，你應該要往你的內心去觀看，因為外在的世界只不過是反映你的內心。如果你覺得你的心中充滿了愛，你只會看到你周遭環境是充滿的愛的，你的世界與你的內心有關。

我們如何屏除雜念呢? 我們如何能夠享受生活的每一刻呢?
試試看這個小技巧，當你看到一件事、一個人、或一本書，通常你原

本的思緒和熟悉的反應會立刻在你心中升起，但是現在你要帶著覺察的心去觀看這些念頭，並用全新的眼光去看身邊的人事物，就像是你第一次看到一樣。突然間，你會發現因為你的煩惱及思緒，你忽略了多少東西。

甚至當你看到你的先生、太太、兄弟姊妹，看著他們就像是你第一次看到一樣。突然間你會發現不僅你的煩惱不會出現，你會看到不管是陌生人或是熟悉的人，都有相似的地方。沒有人是不會改變的，甚至你的太太也不是你認識的那個人，每一個人都不斷的在改變著，只有你的頭腦以為每一個人都不變的。

當你開始看到事情原本的面貌，所有的能量都會在內在整合。你不再會有煩惱、衝突。煩惱會產生，只是因為你的想法跟你所看到的互相衝突而已。當這個衝突消失，所有你花在煩惱的能量都會瞬間釋放，你的內心會圓滿起來。

有一個人問一位知名的印度哲學家如何與存在合而唯一。 他形容的很美麗: "不要將你的存在命名或貼上標籤，你就會發現你跟祂是一體的。"

通常當我們看到一件事，不是試著將這件事情貼上標籤，就是去評斷它。比如說有人告訴你，你非常的傲慢，你要不是接受，就是試著不

要這麼傲慢。你從來沒有去理解還有甚麼是超越傲慢的。你只能夠透過你所知的框架跟資訊來理解這句話的意思，也因為這樣，你被有限的可能性給困住了。當你把人事物都貼標籤，就會開始有衝突。要真正的了解原貌，你必須超越你原本的觀點，停止將所有事情貼標籤，就只是這樣而已。

有一個男人在巴士上坐在一個年輕人旁邊，他覺得這個年輕人是個嬉皮，因為他只穿了一隻鞋。

他問了這個年輕人: "你丟了一隻鞋嗎?"

這個年輕人答道: "不，我只找到了一隻鞋。"

不要將任何人事物貼上標籤，只要覺察，這就夠了! 不要去否定或接受任何的想法。一剛開始你可能會不自覺的對任何事做判斷，因為那是你的習慣。但當你體驗到只是覺察不帶任何批判時，就會有一股強大的力量在你心中釋放，你會想要保持這樣的狀態 - 由思緒，煩惱，痛苦中解脫。

當你看到事情原本的面貌時，你會置身天堂；當你只想看到你想看的，你會身處地獄。如果你能夠了解所有的事情都是神聖美好的，你會放下所有的期待，開始看到事情的原貌。

一則小故事

有一個弟子不斷追問他的上師: "上師，什麼是天堂?"

終於，有一天上師問他: "你真的想知道嗎?

弟子站起來回答道: "是的!"

上師說: "好吧! 我的第一個弟子哈瑪桑德勒住在天堂。" 才剛說完這些話後，上師便閉著雙眼進入了冥想。

弟子知道要等很久上師才會再張開他的眼睛，於是便去問其他的人是否知道哈瑪桑德勒住在哪裡，似乎都沒有人知道。

直到最後有一位弟子說: " 我可以告訴你怎麼走，但我從來沒有去過那裡。那是一個冰天雪地的山谷。"

這個門徒小心翼翼的記下了方向後，就去告訴上師他想要去拜訪哈瑪桑德勒。那時上師正專心在做其他的事，頭也不抬的答道: "去吧!"

弟子開始了他的旅程，歷經了豔陽、颳風、下雨、下雪。他精疲力盡，在垂死的邊緣。

終於在一百天之後到達了目的地。

他望著這個山谷心想: "這裡看起來並沒有這麼棒啊! 我還看過更多更美麗的山谷呢! 為什麼師父要說這裡是天堂呢?"

他四處張望，終於找到了哈瑪桑德勒的小屋。

哈瑪非常開心見到師父的弟子，對他熱情的款待，並問到師父以及其

他的弟子過得如何。

待在這裡的這段時間，這個弟子一直在心裡納悶: "這個地方就是天堂嗎? 我不相信! “

一個禮拜後，弟子離開了山谷回家，回程又花了他一百天的時間。

他直接去找師父: "你說那個地方是天堂，但我看到的只是非常普通的地方而已。”

上師回答道: "喔! 我的老天! 當你那天在問我的時候，你應該要更清楚的告訴我，你想做什麼，我就會告訴你實情。"

弟子問道: "那什麼是真相呢?"

師父回答道: "哈瑪桑德勒並不住在天堂，天堂在他的心裡!"

當你與存在合而為一，沒有任何期待去觀看周遭一切的原本面貌，並且從中發現喜樂，那麼天堂就在你心中。天堂並不是一個地理位置，它是心裡的狀態。如果你願意，你現在就可以在天堂。

很多人很煩惱他們在夢中所見，並且來找我解釋夢的意義。我告訴他們，我們都已經無法接受我們生活中所發生的事情，為什麼還要去煩惱你夢中所發生的事情呢?
如果你還在煩惱著你的夢，你應該要知道，夢境是在告訴你醒著的時候頭腦的狀態。試著從你的夢中學習如何在白天中轉化你的頭腦。比

如說，當你醒著的時候想太多的慾望，你的夢將會是充滿慾望的；如果你非常擔心是不是能在考試中得高分，你會在你的夢中考試；如果你煩惱你的人際關係，你會在夢中與某人爭執。 所以醒來吧! 去覺察生活中所發生的一切。

煩惱，是祖先留下來的遺產

煩惱是由祖父母傳給父母，再傳給小孩，誰都不想要的遺產。孩子就像是海綿，會吸收父母的身體語言以及態度，父母甚至沒有覺察到。比如說，一個小孩聽到他的媽媽不斷的訴說她的煩惱，孩子就會內化這些習慣。當他長大，會不斷地重複不必要的行為或言論。

小孩長大帶著煩惱進入婚姻，連他的太太都必須要面對他的煩惱，而這煩惱原本是屬於他媽媽的。就這樣一代傳一代，直到有一天他們停止將生活貼上標籤 。

有一個男人正搖著嬰兒車，車裡的嬰兒正在放聲大哭。

這個男人不斷的重複說著: "喬治，保持冷靜! 不要尖叫! 一切都會沒事的!"

他的太太要他閉上嘴巴。

有一個女人經過看到了這幕情景，對著這位太太說: "你為什麼要這麼

粗魯的對待你的先生? 他已經試著安撫你的兒子了!”

這個太太用生氣的眼神看看著這一個女人，並指著他的先生說: "他才是喬治!"

當父母不斷的表達他們的煩惱，孩子們在成長的過程中，會認為生命因為煩惱而持續下去! 要了解，不管有沒有我們，地球照樣轉動!

有一個人剛搬到一個遙遠的村落，有一天他被人看見在房子四周撒著麵包屑。

他的鄰居看到這個情形問道: "你在做什麼?"

這個人回說: "我讓老虎遠離這裡。"

鄰居非常的訝異的說: "可是我們這裡沒有老虎啊?"

這個人答道: "這就對了! 你看是不是很有效呢!"

我們從小就被訓練要煩惱，有一天我讀到一篇有關煩惱的調查，報導說在我們所有煩惱的事情當中，有百分之四十從來沒有發生; 百分之三十發生在過去; 百分之十二跟自己無關; 百分之十跟疾病有關，但絕大多數病都是我們幻想出來的; 百分之八值得我們煩惱，但不值得花精力，因為只要有信心付諸行動，都可以解決。所以，沒有煩惱值得我們花力氣!

人們相信任何有統計數字的事，要不然只有一句話就夠了。 那就是 - 不要擔心，去做就是了! 應該要發生的事情就會發生。

最大的問題在於父母會希望小孩有煩惱。如果孩子沒煩惱，他們會認為小孩不認真。認真而不煩惱是可能的。認真是行動，而煩惱是內在的喋喋不休。嘀咕是沒有用的，就像是還沒到橋邊就試著要過河一樣。

一個年輕的男孩載著他的母親到鄰近的村落。當他們快接近這一個村落時，忽然記得要經過一條很老且不堪使用的橋。

母親非常擔心的說: "我不要上橋。"

兒子回答說: “我們等到橋邊再決定好了。"

母親說: "我敢保證如果我們試著過橋，它一定會斷掉。”

兒子安撫母親說: "先讓我們看看它有多堅固，我們不會冒然過橋的。"

母親惶恐的答道: "如果你和我發生什麼不測，你父親絕對不會原諒我的!"

母親變得越來越不安。

很快的他們到達了橋邊，看到的是一條新建的橋!

有兩件事情要了解，一個是有條理的計劃，以及心理上的擔心。當你

要完成某件事或計劃，有條理的計畫是必須的。 比如說，你決定要早上六點起床靜坐，在七點洗澡，八點以前到辦公室 ，在下午五點以前完成工作，並在六點回到家。

這樣的計畫是完全沒有問題的，但通常你會在你開始工作清單之前，就會開始產生焦慮。你會想著每一件事情的優點及缺點、好處和壞處等等，這就叫做心理上的擔心，這是不必要的。有條理的計劃是沒有問題的，但是心理上的擔心是不必要的。

有太多的能量耗損在煩惱上，但都是沒有用的。敏銳以及擔心是不一樣的，你可以對於每個片刻都非常的敏銳，但並不擔心。如果你看到小孩具有高度敏銳的心，他們可以察覺到你生病了，但是他們並不擔心。所以只要你的孩子對於其他人的需求是敏銳覺察的，這完全沒有問題。事實上，你要覺得很開心，因為你的小孩並不感到煩惱。

你可以清理房子的地毯和地板，但是房子裡面的空間如何清理呢？這個空間充滿循環整個房子的能量，它充斥著你所有想法及心情。你的憂慮就像是你家空間裡的蜘蛛網。這就是為什麼當你走進你的房子，你自然就會進入擔憂的狀況，因為這種擔憂的能量充滿你家的空間，一旦你回到房間，這樣的能量就牢牢地抓住你。

最大的問題是，你變得非常習慣這種擔心的模式。你就像一個從陸地被切斷的島嶼，因為你的煩惱，你從生活的喜悅中被切斷。你錯失了周圍不斷發生的奇蹟；你忘記欣賞，只記得抱怨；你忘了笑聲，只記得焦慮；你忘記了幸福，只記得壓力。到最後記住這些負面的事情變成了一種習慣。這種習慣，讓你認為生活是充滿痛苦的!

覺察是良性的病毒

對於被扭曲的頭腦我們有什麼良方呢?

深入的覺察就是解答，它就像是良性的病毒，當越來越多的覺察進入你的頭腦裡， 就越能夠摧毀煩惱 。

覺察其實就是把我們的注意力放在正發生在我們身上及周遭的事，不管是身體上或內心的痛苦煩惱等等，當我們用覺察的心來看待它們，內在的衝突都會消失，我們會開始順應自然。

當我們用覺察的心來看待煩惱，我們專注在覺察煩惱如何被創造，以及它如何存在，煩惱會開始融化，內心會越來越清晰。

一則關於佛陀及弟子的小故事:
有一天佛陀開始每天例行性的講課，他拿著一條打結的手帕，問在場

的人到是否有人可以解開。

一個弟子起身嘗試，他拉扯一番，但是結打得更深。

另外一個弟子先仔細觀察了一會兒，很輕鬆的就把結打開了!

他只要知道這個結怎麼打，反方向就可以解開它，這個結本身也教會他如何解開。

在實際生活上煩惱就像是手帕上打的結，如果我們用覺察的心看到煩惱是如何被創造，就會知道如何去解開它。因為煩惱本身也教會我們如何釋放它。

出於啟發而工作，而非出於擔心

如果你仔細觀察，你會發現目標總是在我們內心製造出擔心。當我們往任何一個目標邁進時，我們通常只擔心結果! 一個人若可以不期望任何事物的成敗，就可以開心地工作，甚至不需要動機。當您擔心結果時，擔心本身就會影響結果。因為當你擔心，你的行為就會受到影響。

工作始終要出於啟發來完成，絕對不要出於擔心。啟發是一種充滿活力的能量，可以擴展你的能力去做任何事情。相反的，擔心會限縮你

的能力。它限制了你真正能做的事情，因為它消耗了你的精力。

當你是出於擔心而工作，你總是會被結果所困擾。當你出於啟發而工作，你不會被結果所影響。你只會想著如何盡心盡力完成任務。任何因啟發而完成的工作，總是會有好的結果。即使沒有達到預期，你也不會因此而困擾，因為你在過程中已經感到自我實現的滿足。“做”本身就會圓滿你。

不要留任何空間給煩惱

如果你沒有期待地生活，你已經圓滿了。沒有空間可以讓煩惱茁壯成長。當你沒有煩惱時，你會看到事物的本來面目。你不擔心可能會或可能不會是什麼，只有當你給它空間時才會存在擔憂。煩惱的空間是過去或未來，現在沒有任何空間容納煩惱。

一個小故事：

一位母親正為她年幼的兒子準備一頓飯。

她把一罐豆子倒進一個平底鍋裡，放在爐子上煮。

就在這時電話鈴響了，她很想去接，因為她正在等這通電話。

但她也擔心她的兒子會跑到廚房，於是堅定地告訴他，” 我接電話的

時候待在房間，我很快回來，不要把那些豆子放在鼻子上.....。 “

我們總是擔心可能發生的事情！男孩可能從沒想過把豆子放到鼻子上！現在他的母親已經在他身上植入了這個想法。煩惱將許多從未存在過的事物置入生活中。結果，當男孩把豆子放在鼻子裡時，她的擔心結果是真實的！她的結論是，她的擔心總是正確的。

煩惱會存在只有當你內心給它空間，而這個空間就是過去或未來。你不是在擔心你的過去，就是在煩惱你的未來。當你可以活在當下，你就可以看到所有人、事、物表面下的本質，自在的生活。

煩惱只是一種幻覺

如果你仔細看你的煩惱，你會發現它們會產生，是因為對"存在"真相的無知。你所有的擔憂都只是幻覺。你可以透過觀察死亡時發生的事情來了解這一點。當你還活著的時候，你可能有一百個煩惱，但假設你快要死了，那一刻，你認為還有多少煩惱會像之前一樣影響你？當然只有一個煩惱是最重要的 - 你將會死亡。之前的煩惱都不會產生任何重大影響，所有外在都是一樣的，但因為即將要死亡，你的煩惱消失了！對於你及身邊的人來說，只有愛依然存在。

這怎麼可能？這可能從一開始你的煩惱就不是你的一部分。它們只是你思想的一部分，它們不可靠。如果煩惱是真實的，肯定會在你去世時對你會有一些影響。

煩惱的本質是，它總是不處於當下。如果你有財富，它會追求人際關係；如果你有人際關係，它會追求更高的學歷；如果你有高學歷，它會追求外表；如果一切都存在，它將懷疑”存在”是什麼！

臣服並放鬆

當你清楚地明白自己是"存在"這個偉大計劃的一部分時，沒有煩惱會在你身上生根。存在是一種活生生的能量。它具有巨大的智慧可以進行整個劇情發展。我們都是它的一部分，我們也可以獲得同樣的智慧。如果我們的頻率與存在一致，我們的行動就會像大自然界運行一樣自發而流動。如果我們頻率不協調，我們將會煩惱恐懼並封閉我們的內心。

我們可以從"存在"中學到很多東西！以動物為例。你聽說過煩惱的綿羊或乳牛嗎？沒有！他們像你一樣過著自己的生活。他們出生、繁殖、尋找食物、面對死亡 - 就像人類一樣。你可能會說，"牠們不必面對我們必須面對的挑戰。" 那他們的活動如繁衍、面臨死亡的威脅等等呢？他們是否擔心這一切？沒有！這些事情也發生在牠們身上。所以

要明白，"存在"正在運作這整個宏觀世界，祂也一定能照顧到你！

臣服於"存在"，是從煩惱中解脫，最深沉的放鬆。

自我的偽裝

如果你認真地分析你的每一個煩惱，會發現百分之九十九的煩惱是毫無根據的。但問題是你的"自我"不願意接受這樣的事實。因為"自我"已經投入了太多心力在煩惱上，沒有辦法說丟就丟！你試著去告訴某個人說他的擔心是不必要的，你以為對方會接受並感到開心，但結果不會是這樣！他會覺得受到冒犯。因為如果自己的煩惱得不到應有的尊重，"自我"就會感到冒犯。

就是"自我"，讓煩惱繼續存在。煩惱是由你的”無知”造成，透過”自我”繼續存在。煩惱成為”自我”存在的軸心。如果煩惱被帶走，”自我”就會感到痛苦。對工作的擔憂，以及對所肩負責任的擔憂就是典型的例子。

如果你看一些人，他們會誇大他們的處境，來證明全世界他們的煩惱最大！如果你試圖反對他們，他們會覺得受傷。

擔心別人怎麼看我們，也是自我的問題。你的自我不斷擔心自己的形

象可能被別人所破壞。就是因為自我，讓我們無時無刻想成為一個特別的人。我們花了相當多的時間在擔心我們自我的形象。要了解，世間最大的祝福，是當一個平凡人，但卻覺得無比的幸福喜悅，那才是最特別之處。一個悟道的人認為最無與倫比的一件事是，認為自己是平凡普通的！所以要了解，開悟本身就是一個放下"自我"的旅程。只要你放下憂慮與自我，你會發現你一直都是特別的人。

離開你的舒適區

如果你真的想擺脫煩惱，那麼你現在就可以做到，而不是試著去對煩惱做解釋。

問題是，我們的煩惱成為我們的舒適區。我們藏在煩惱裡，只是躲起來談論它們，使我們一直處於懶惰中。

有人問印度的耆那教開悟大師馬哈維拉，" 誰是那個有煩惱的人？"

他美麗的回答說，" 那個會煩惱的人。"

人們問他，" 煩惱的原因是什麼？"

他回答說，" 懶惰"

人們繼續問上師，" 誰結束了煩惱？" 他答道，" 自己"

人們又問他，” 煩惱如何被結束？" 他回答，” 放棄懶惰。”

如果你放棄懶惰，你會採取正確的行動，當你採取正確行動時，你會放下煩惱。你對煩惱的舒適程度，可以從你對其他人煩惱的反應看出。如果你敏銳地觀察，你會發現，每當有人要與你討論他的煩惱時，你通常會告訴他們，” 你能做什麼呢?.....事情就是這樣發生了! .....” 你從來沒有直接給他們解決方法。當你這樣做時，要知道你不僅鼓勵他們，還鼓勵自己在煩惱區內保持舒適。

如果你仔細觀察，我們通常都很愛擔心並談論它。這讓我們覺得我們肩負著很多問題，它讓我們覺得自己很重要，就像全世界沒有我們不行一樣。

當你看到問題時，如果你想要解決，你甚至不會停留在問題裡一秒鐘，你會立即尋求解答，就是這樣！同樣的，對於每一個煩惱都有一個即時解決方法，但前提是你必須想要解決。

大多數時候，你更願意留在煩惱的舒適圈，它讓你覺得安定。例如，假設你正在大學裡探望你的女兒。你看到一些學生把他們的房間搞得一團糟，或者是交換穿衣服。你就在腦海中記下整個場景，並認為這就是宿舍的生活。你就會建議你的女兒要保持整潔，不要穿別人的衣

服。即使她告訴你她的生活井井有條，也沒有穿別人的衣服，你不會輕易的抹去過去的記憶，你仍會堅持你之前看到的結果。

在宿舍裡可能還發生許多其他美好的事情 - 比如學生的喜悅，校園生活的多采多姿等等，但每當你想起你的女兒時，只有這一個記憶會出現，讓你擔心她。不僅如此，你遇到的任何人，你都會談論她的宿舍裡你所看到的，以及每個人如何交換穿衣服！這個印象本身並不是事實，但你卻選擇將它當作你的舒適圈，去不斷的強化它。

甚至你對財富的煩惱也是這樣的。如果想賺錢是煩惱，意味著是懶惰讓你陷入煩惱之中。如果你放棄懶惰並開始積極生活，你會擁有財富。現今的社會有一百萬個賺錢的機會。

放下憂慮，恢復健康

當你因為煩惱而產生更多的雜念時，你肚臍附近的負荷會增加。當你想得愈多，你會感到胃部沉重。肚臍區域有一個能量中心叫做”臍輪”。這個能量中心會因為煩惱而萎縮。

臍輪會直接回應你的煩惱，並進一步影響你的胃部。這就是為什麼當你擔心的時候，你的胃會開始感到不舒服，或者當你聽到令人震驚的消息，你會說”我無法消化它...” 任何令人不安的消息，都會導致你

的胃部攪動，胃對你的思緒非常敏感。

有一位治療關節炎很有名的醫生，他的候診室總是擠滿了病患。

有一天一個駝背嚴重的老太太拄著拐杖走進醫生的問診室。

令人驚訝的是，不到五分鐘她居然直挺挺的走出來。

候診室裡的一個女人跑到她身邊說，" 這真是一個奇蹟！你之前背駝到只有身體的一半，現在你居然可以直著走路！那個醫生到底做了什麼？"

老太太回答說，" 他給了我一根更長的拐杖!"

有時我們太習慣於某種生活方式，反而看不到還有更好的方式來過日子。" 擔心" 這種習慣，不但妨礙我們發揮潛力，並會將疾病引進我們身體內，疾病始於頭腦。

有一些極端的憂慮可能變成一種習慣性，並減緩我們身體的運作機能，這種憂慮被診斷為廣泛性焦慮症，稱為 GAD，這已經超過一般人日常生活中所經歷的焦慮。根據美國國家精神衛生研究機構的研究，GAD 影響約六百八十萬成年美國人，其中女性更是男性的兩倍。

冥想的助益

一旦焦慮出現，一些人會去看精神科醫生。焦慮源自於頭腦，而不是外在的因素。那為什麼吃藥有用？

世界上有很多人看精神科醫生來治療焦慮。吃藥是可以的，但對於像是煩惱焦慮這種心理狀態，靜坐冥想更是需要。

冥想可以讓你變得柔軟。當你變得柔軟，愛和感恩會開始發生在你身上。然後慢慢的，你的內在將不會有空間留給煩惱。憂慮也是一種暴力形式，它很細微，可是它是你系統裡一個偽裝的擾動器。

靜坐可以大幅提高你的覺察力。當覺察力提高時，表面看起來你可能置身於周遭的人事物中，但你的內在卻不會被任何事情所影響。這才是真正無憂的生活!

戰勝壓力

什麼是壓力？

煩惱和壓力密切相關，他們就像父母和孩子，互相依存。由於壓力被認為是當今世界最大的健康破壞者，因此值得深入研究這一主題。

四百年前，法國哲學家勒內·笛卡兒宣稱，" 我思，故我在。" 這已成為現代思想的基礎。世界上數十億人世代跟隨笛卡兒相信，除非每個人都能超越別人的思想，要不然無法在這個世界上成功。

笛卡兒是對的，也是錯的。對的是，因為人類系統不知道如何在沒有思想的情況下生活；錯的是，因此人類成為思想的奴隸，生活在束縛中。

在笛卡兒之前的許多世紀，一位印度教聖者宣稱，人類要到停止思考那一刻，才會開始存在。 阿迪·商羯羅八歲時，面對著正在渡過東格巴拉聖河的上師，上師問他，" 你是誰？"

商羯羅回答道，" 我不是頭腦，不是智力，不是自我，不是感官，我

超越了這一切。我是純粹的意識。”

只要我們認為自己是頭腦跟身體，我們只不過是一個生物機器，但人類的真正潛力不僅僅是我們會思考，並證明我們優於動物。人生的目的是超越頭腦，提升到更高的意識狀態。在那種狀態下，我們真正處於我們所誕生的神性之中。

直到我們真正達到這種合一的狀態，我們會一直處於混亂中。我們真實的本性與我們假裝並努力成為的人，這之間的混亂與困惑，就是我們所說的壓力或緊張。

頭腦不是機器

根據印度教心理學，我們並不會感到不安，但我們的確是不安的根源。理解這點：你不會緊張，但你是緊張的來源；你沒有壓力，但你是壓力的來源。這兩者之間有很大的不同。讓我們深入研究它，那你就會明白，你沒有處於緊張之中，但你是緊張。 “你被干擾”和“你是干擾”之間有很大的區別。

經過多年研究，一群知名且經驗豐富的科學家現在已經開始談論這個。他們說：除非我們教會人們，如何透過管理他們內心發生的事情來管理情緒，否則我們不能讓他們對自己行為負責。

五千年前所說的印度教經文，與現代科學家所說的都是同一件事。這些經文也為這個古老的問題提供了解決方案和答案。他們可以彌平西方心理學和印度教心理學之間的差距。

西方心理學不斷給我們希望，說我們可以回復正常，讓我們可以做自己。例如，如果我們在這個房間感覺很熱，我們可以修理空調，讓它涼爽舒適。但我們忘記了一個重要因素，我們將空調帶入這個房間的那一刻，我們就必須隨時維護，這帶來了額外的緊張，額外的問題。現在我們需要電力，需要支付帳單，我們需要錢來維持這些設施。當你外出工作時，你不再享受這個房間。房間和它的空調存在，但你在其他地方工作來支付空調的帳單！

我們忘記了一個重要因素。你會成為現在的你，是一種疾病。根據西方心理學，頭腦的概念是一種機器。根據印度教心理學，頭腦不是機器而是過程，它不斷發生。 “Manas 瑪納斯”這個字是梵語中形容頭腦的字，意思是不斷發生的事，不是被動的和死寂的，而是一種充滿多元及活力的東西。

西方心理學堅持認為心靈是一種生物力學機器。我們都無意識的相信頭腦是物質，是一個東西或機器，這就是為什麼我們不斷地將所有過去發生的事情像一條鎖鏈般連接起來，並開始相信我們的思想是一個可靠的東西。

連結尚未連結的

讓我舉一個例子，十年前你的心情低落，和九年前、八年前、七年前、或是昨天的心情低落，完全沒有關係，它們是各自獨立的事件。所有這些發生的是都是因為不同目的及原因，並在不同時間和情況發生。但你將所有這些彼此沒有關聯的事件連結起來，然後說：”我的生活就是沮喪。”

您幾年前、幾個月前、幾週前或幾天前經歷的低落情緒都是無關和獨立的事件。十五年前，你會感到心情低落，是因為你的玩具不見而感到沮喪；九年前，你因為女朋友迷路而感到沮喪；幾年前你因為兒子不聽你的話感到煩惱。原因不同，情況不同，但當你連結所有這些低落的情緒並認為“我的生活充滿了抑鬱”時，你已經為自己創造了地獄！

在你開始相信自己的生活陷入沮喪的那一刻，你的生活確實會變得沮喪。要明白，只有你相信的過去，你會在未來再複製。我們都知道無法擺脫過去的經歷，我們要怎麼能相信我們可以從明天開始可以飛行？不，我們不能。任何我們所相信的過去，才會變成我們的未來。因此，一旦我們開始相信過去充滿了抑鬱，我們就創造了無意識的信念，即我們的未來也將是沮喪的。

當我們相信頭腦只是一種生物機器時，我們就為自己創造了地獄。幸運的是，頭腦不是一個東西，我們還有希望。事實是，頭腦是一個過程，它不是名詞而是動詞。

當我們相信頭腦是一個東西，要非常清楚，我們正在製造不存在的問題。

一個小故事：

一名男子去找一位精神科醫生說：" 博士，我的生活充滿了問題。"

醫生說，" 每個人的生命都是問題。別擔心，每週我們將會面三次，每次你要付數百美元。"

男子說，" 醫生，每週三次，每次數百美元將解決你的問題。那我的問題怎麼辦?!"

要明白，一旦我們開始相信頭腦只是一台機器，我們就會變得無助。沒有精神科醫生或精神分析師可以提供幫助，沒有其他方法有效，因為基本信念是錯誤的。在我們帶來錯誤信念的那一刻，基於這個信念所建立的每件事都會出錯。我們需要了解頭腦是一個過程的基本事實，我們沒有處於緊張之中，我們自己是緊張的來源。

我們如何做決定？

我們通過感官認知的，只有大約百分之十被記錄在我們的意識中，其他一切都直接進入潛意識。這就是為什麼我們很多時候，甚至都不記得我們每天都經過的地方，因為只要某種感官知覺沒有引起我們的興趣，它就不會被記錄下來。

現在看看那些感官認知如何被記錄在我們頭腦中。這些印象在腦中被整理並確認，你的意識記錄著在你面前的人是熟人或陌生人，你與他的互動並不是在意識層面做出的決定。如果你認識他，你對他的態度與行為會根據你深植在頭腦裡的記憶來反應。如果他是陌生人，那個人的外表會引發你下意識的反應。無論熟不熟悉，到最後都會進入潛意識狀態，以決定您應該做什麼。

對於大多數人來說，只有不到百分之十的人是覺察的，通過感官所認知的只有不到百分之十被有意識地記錄下來，到最後很有可能不到百分之一的決定是理性的決定！

有兩種方法可以讓我們重新獲得決定權。首先是減少那種束縛我們的制約。在我們的冥想課程中，我們要致力移除和融化這些束縛我們的業力。第二種方式是活在當下，活在完全的覺察中。

超越時間 - 活在當下

您的想法總是關於過去或未來。你只能思考過去發生的事情，或將來會發生什麼。你對過去的看法，通常是對你沒做的事感到後悔，或對你已做的事感到罪惡；對未來的想法則是希望做什麼。

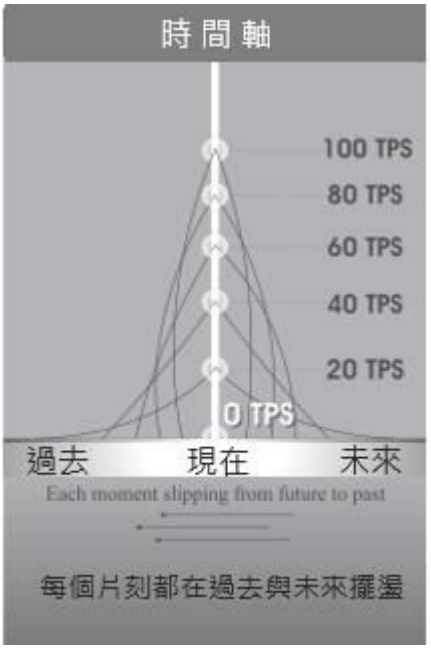
要了解，過去和未來都不是真實的。過去已經死了、走了，但大多數時間，我們沒有從過去學到經驗，我們只想著用過去來駕馭未來。這就像開車只看後視鏡，你肯定知道結局會是怎樣！

未來更加不真實，它尚未發生。你對未來無法掌握，因為你的行為都是由無意識的頭腦及過去深植的記憶所驅動。你的想法只不過是你的頭腦在過去和未來之間的擺動，你的頭腦永遠不想休息。如果它休息了，你會知道你可以沒有它！

只有讓頭腦休息，你才會達到喜樂的狀態，那個狀態就是現在。你所有的未來都必須在當下這個時刻發生。是你現在的決定，創造你的未來。一旦你照顧好當下，覺察的活在這一刻，你就不會有理由對於過去感到後悔或內疚。

如果把時間軸分成過去、現在與未來，中心軸是現在。每一秒的思緒 TPS (Thoughts Per Seconds) ，代表每個片刻思想在過去與未來間的

擺動次數。在每個片刻，你的 TPS 擺動愈多，你當下的覺察力就會偏離越遠。你只是擔心未來，擔心又讓你陷入過去的記憶，甚至無法一窺當下的片刻。



當你的 TPS 擺動愈來愈少，會愈來愈進入當下，當它發生時，你會對過去和未來有了更清晰的認識。你可能會疑惑，過去還有什麼是需要釐清的? 人們可以理解，未來可能不是很確定，但為什麼過去也是？畢竟已經活過了！你要明白，你現在記得的過去是對過去的判斷，而不是它發生的方式。我們多少次談論過去的黃金歲月？關於"黃金歲月"已經寫下了多少！過去沒有什麼黃金，我們只是選擇記住好的部分，所以它看起來是黃金。

當你處於直覺狀態時，要明白這個時候，你的 TPS 已經下降，你處在更多的當下。當你的 TPS 為零時，可以清楚地看到整個過去和未來。

未來與過去相遇的關鍵是現在。這是當你的思想頻率為零，處於無念的境界，你既沒有控制或壓抑頭腦，你已經超越頭腦，這是可能的。

冥想讓頭腦得到休息，冥想脫離了頭腦，使頭腦無法再玩任何把戲。我們也可以在上師面前達到這種狀態。上師總是處於無念、零 TPS 狀態中。當你進入上師的覺察裡，不管是身體或其他方面，你的 TPS 也會跟著下降。你可以透過上師的存在達到零 TPS，上師的存在及覺察就是冥想。

壓力對生理的影響

在看過經文以及我對壓力產生的看法。現在讓我們看一下科學怎麼說。

我們的大腦有一部分控制我們的行為，例如呼吸、消化和身體可以自動進行的活動。大自然在我們大腦的下視丘部位設計了一個故障安全系統，這部分還包括生物學家所稱的爬蟲類腦。

行為科學家經常談論戰鬥或飛行反應。當我們的身心意識到生存的危險時，我們的潛意識就會警告下視丘。潛意識的頭腦反應比意識的頭腦快一百萬倍。因此，在我們意識到危險之前，我們本能地變得警覺。下視丘會激發腦下垂體，即主腺體，然後刺激腎上腺素分泌腎上腺素，注入我們的四肢，我們為此做好準備“戰鬥或逃跑”反應 - 這個能量使我們能夠戰勝或逃避威脅。

潛意識的爬蟲腦決定釋放化學物質到到身體內以保護我們。這在穴居時代當人類面對獅子和老虎時，非常有效。即使沒有想到要戰鬥或逃跑，他也必須做好準備。

為了研究腎上腺素對人類的影響，我們對運動員進行了實驗。短跑運動員在起跑線上準備就緒，在裁判舉起手槍準備發出起跑信號時，裁判又放下他的手臂。因此，短跑運動員不得不退回並重新就定位。這樣重複了六次，在甚至沒跑一米下，短跑運動員在起跑線上虛脫崩潰了！他們體內的腎上腺素飆高到非常危險的地步，拯救生命的腎上腺素在沒有理由的情況下，可以成為殺手!

現在我們見到老虎或獅子的機會非常渺茫。可是，我們的潛意識不斷發出這種危險的信號。這被稱為“恐懼中風”。心理學家估計，我們每天至少要面對六次這樣的恐懼。這些恐懼中風會在我們身上產生大量的腎上腺素。目前已經確定憂鬱症是這種腎上腺素產生的結果。憂鬱症被認為是許多慢性和致命疾病的主要原因。

醫學研究發現，富裕國家的許多年輕人，甚至是青少年，都有動脈嚴重受阻，他們的動脈與六十歲的老人相似！醫生已經確定身體狀況只是問題的一部分。更大的部分是情緒狀況。醫學已經證實情緒會引發心臟病或中風的發作。

壓力是一種殺手，但它存在頭腦中。

壓力與工作有關嗎？

一家科技公司的執行長收到了一個提案構想。他把它寄給了提案小組。

這個團隊進行了全面審查，並表示可以在六個月內，耗資一百萬美元完成這項工作。

該團隊的主管檢視這個計畫，表示可以在四個月內，以七十五萬美元完成這項工作。

這個提案呈送到總經理。總經理召集大家，發表了一段鼓舞人心的談話，並說：“我們應該能夠在三個月內以五十萬美元的價格做到。”然後他把這個提議送至執行長。

執行長告訴客戶，他的公司將在兩個月內以五十萬美元交付產品。

在公司的員工可以感同身受，做出決定和承諾的人往往與實際脫節。一旦做出這樣的決定，自我就會開始發酵。什麼都可以犧牲，但不是自我！對公司歷史做一些簡單的研究就可以發現，有多少公司因為領導人的自負而失敗。

我的一些在公司領域的弟子告訴我有關”第五級領導”。這是關於那

些把自己置於公司及員工之後的領導者，而不是把自我擺在第一位。研究顯示，那些持續成功公司的執行長幾乎不為外界所知！這些領導者非常謙虛，並且專注於內在。

工作場所的壓力始於我們的教育體系。我們從很小的時候就開始對小孩進行排名。當在一個小組中，三個人被評為英雄，其餘的人感覺沒有用。我們被教導從很小的時候就開始競爭，這種比較持續進入工作場所並將其轉化為戰場。

所謂的人力資源計劃，明定必須對員工進行分類。在許多公司中，必須要排出百分之十或十五表現不佳的人。人們淪為統計數據！為了生存，人們被迫使其他人成為受害者。這可能就是辦公室稱為“水泥叢林”的原因！

只要人們被恐懼和貪婪驅使，他們就無法受到啟發。他們可以被控制並被用來執行日常任務，但他們不能被激勵去做不可能的任務。這是現今公司面臨的困境。公司需要表現優異的員工，但公司鼓舞員工的動機是不夠的，只有鞭子和胡蘿蔔而已。

一位著名的心理學家建立了一個人類如何在欲望中向上移動的模型。被稱為"馬斯洛需求層次理論"。在這個金字塔的底部是人們對食物，住所和其他必需品的生存需求；接下來人們在社會中尋求滿足，例如

建立人際網絡等；接著他們尋求愛和關注；然後尋求尊重，名氣和聲譽；但最後人們仍然不滿足。他們覺得生活中仍然缺少一些東西。那東西是在內心中，馬斯洛稱之為”自我實現”。這是一個沒有壓力，只有內在實現的區域。在這個境界，你知道你與宇宙能量合而為一。不管是在家、在辦公室、還是在工廠工作，或者根本不工作，你總是期待著這個以你內心為中心的狀態。

這就是我們在課程中所教導的內容。馬斯洛金字塔的五個層次對應於我們的七個能量中心。這七個能量中心在印度教義系統中被稱為脈輪。每個脈輪代表一種情緒狀態以及一種欲望狀態。當我們滿足每個脈輪的需求時，我們的能量會上升直到滿足的狀態。這是一個成千上萬人經歷過的有效課程，我們也在全球許多公司教授這些課程。我稱之為"永恆不變的解答"。

冥想技巧

這是一種簡單而有效的技巧來消除壓力，用於解開臍輪的能量，這是壓力的來源。這種技巧要在飯前，胃部淨空時和睡前幾小時進行。

站立著，用你不知道的語言喊叫、尖叫和咆哮。如果有人在聽，這些語言應該也要對他們沒有任何意義。一旦開始，就要積極地釋放你所有的情緒和感覺。如果你想哭就哭，想在地板上翻滾就翻滾。

這是一種強大的冥想。它可以讓你儲存在潛意識裡的所有負面能量溶解。典型的精神分析，當患者與分析師交談，或者為了宣洩而扔東西時，仍然是有意識的過程。只有百分之十的記憶會被釋放。催眠過程則是在無意識的狀況下進行的，你無法控制。這種技巧是一種超越意識的過程，你可以在淨化自己的同時保持覺察。

練習二十分鐘，然後坐下來，讓能量在你內心散佈十分鐘。在這個靜默中，只是觀察你的思緒，不要壓抑或追逐你的念頭。

面對恐懼，獲得自由

什麼是恐懼？

恐懼是一種更深層次的擔心。擔心會導致潰瘍，而恐懼甚至可以摧毀生命。然而，沒有煩惱生活是可能的，但恐懼似乎滲透進我們的生命。毫不害怕的面對恐懼是可能的。我們稱之為勇敢的人，不是沒有恐懼，而是一個面對恐懼而無所畏懼的人。

恐懼是我們內心的一種能量形式，這就是它無法被摧毀的原因。能量既不能被創造，也不能被摧毀，它只能從一種形式轉換為另一種形式。

要明白，你的恐懼與你的生活中的能量直接相關。無論何時當你面臨生存威脅，你都會看到你的恐懼在升高，腎上腺素在你體內釋放。腎上腺素釋放給你如此多的能量，讓你幾乎可以飛起來。我們稱之為戰鬥或飛行反應。你要不是面對恐懼並奮戰，就是逃跑。在你面臨生存威脅的那一刻，你的身體會有如此多的能量。當威脅來臨時，生命的源頭”丹田輪”會被完全的動搖！

你內心的大爆炸和黑洞

當沒有任何特定目的，只有有純粹的渴望時，就會成為滿溢創造，擴張或大爆炸的能量！沒有任何原因，你的內心的能量就會爆發。同樣地，當在沒有特定目的，只有純粹的恐懼時，它會收縮成黑洞。

恐懼是你的本性，但不要將這個能量導向任何物體。內心有恐懼是自然的，但將恐懼與任何人事物聯繫起來是社會化的。純粹的恐懼有益於生存，而且是自發性的。

從你內心毫無緣由所散發的巨大能量，是純粹的渴望。但如果是為了一個東西而渴望，那就變成了普通的欲望。同樣的，毫無緣由、無法安頓你內心的能量是純粹的恐懼。但如果是因為一個東西而恐懼，它就變成了普通的恐懼。

除非黑洞發生，否則大爆炸不會發生。它是生活的一部分，是戲劇，也是遊戲的一部分。純粹的恐懼意味著你正在放鬆自己，安頓你的內心，這就是我們所說的毀滅。這個宇宙的誕生是大爆炸，死亡就是黑洞。你生命的誕生對你來說是巨大的爆炸，死亡是你的黑洞，吸氣是純粹的欲望，呼出的氣息是純粹的恐懼。

普拉那 Prana - 與空氣一起的生命能量，因大爆炸而進入你的身體，

因黑洞而離開你的身體。當你與大爆炸或黑洞抵抗或奮戰時，你就會在你的系統中製造干擾。

當恐懼發生時，就是黑洞發生時，這意味著你正在轉向平靜或為了大爆炸做好準備。每當純粹的恐懼發生時，你就會散發活力，放鬆身心，充滿勇氣和精力！

在你的潛力和負面態度間奮戰

每當你害怕失去你所擁有的東西，或者你害怕你無法實現你想達成的目標時，你的潛力和你對未來負面的想法就會發生爭執。

恐懼是你的信念和對於未來消極的想法之間的鬥爭。實際上是你在與自己的積極和消極能量作奮戰。

如果你確定完全沒有可能達成某個目標，那你就沒有潛力，也就不會有恐懼。如果你確定自己能夠有所成就，那麼你也沒有恐懼。如果你想要實現某些理想，但是你不確定自己是否能夠實現它，那麼恐懼就會產生。這兩種能量之間的鬥爭與矛盾，就是我們所謂的恐懼。

有兩種方法可以逃避恐懼。一種方法是阻止所有可能性，這意味著你可以死，然後就不會再有恐懼了！第二種方法是打破可能性的界限。

如果有無限的可能性，如果沒有邊界，沒有任何東西可以限制你，那麼你就會變得無所畏懼。只要有這種理解，你的內心就會被敲醒，許多恐懼會從你內心中消失！

有一個美麗的故事：

一個人在一座寫滿教義的寺廟牆上寫著，“Soham” – “我就是那”，這意味著一切皆有可能。

另一個人寫道，"Dasoham" – “我什麼都做不了，我是奴隸。”

第三個人寫道，” Sadasoham” – “我總是那”

如果你跟”我什麼都做不了”想法一致，你臣服了。如果您認為”一切皆有可能由我完成”，那麼你將探索和體驗。無論你是在哪條路上，只要你與其中一種想法完全連結，都可能超越恐懼。

增加開悟的可能性

人們對我說，” 我有太多的恐懼。我該怎麼辦？” 我告訴他們，” 如果你有太多的恐懼，開悟的可能性更大，有更多的門會為你而開！”

對於一個沒有太多恐懼的人來說，開悟的可能性，機會之門的數量也會比較少，因為他過著沉悶的生活。一個過著沉悶生活的人不會有太

多的恐懼，他沒有什麼可失去的，沒有什麼可以決定的，他沒有承擔很多風險。

你需要做的就是，每當你感到恐懼時，不要貶低自己，不要失去信心或者譴責自己”我是一個什麼樣的人？”實際上，能夠面對恐懼的人並沒有那麼多問題，通常是害怕恐懼的人會為自己製造更多問題。當你過分的關注你的恐懼時，你會開始認為你自己有問題。

有時，只要將注意力轉移到別的事物上，你就可以擺脫恐懼，但那不是無所畏懼。無所畏懼意味著你要大幅度的躍入”你永遠不會害怕失去任何東西”的意識中！

要非常清楚，你對生活的恐懼 - 害怕失敗、害怕失去你的近親和親人、害怕失去你的財富、害怕未知 ， 每一種恐懼都可以被用來作為開悟的大門。

你應該知道的另一個重要事實: 你的內在，也就是能量的源頭，永遠不會死亡。你的內心也有一些東西會死亡，有些東西事實上從沒有活著過。你內心存在著對死亡的恐懼，是因為你認為你擁有的某些東西會被帶走。沒有！你現在擁有的任何東西都不會被帶走。那些可以被帶走的東西，從來沒有屬於你過。任何會死的東西從來都不會佔據你的內心空間。

無所畏懼的面對恐懼

你無法戰勝恐懼。無所畏懼意味著有智慧的活在強烈的恐懼中，而沒有將恐懼導向任何對象。當沒有任何害怕的對象時，強烈的恐懼會給予強烈的放鬆與平靜。

恐懼是一種強大的能量，可以提供深沉放鬆，將能量集中在內心。恐懼的中心也就是恢復活力的中心。

要非常清楚：無所畏懼並不代表恐懼不存在。恐懼存在，但你有巨大的能量或勇氣與它共存並面對它。無所畏懼意味著即使有最大的恐懼，也要有活力或勇氣 - 超越恐懼，既不依附於恐懼，也不脫離恐懼。

你應該知道的另一件重要事實是，恐懼是生命本質的一部分。如果你已經在墳墓裡，你可能無所畏懼！沒有必要害怕任何事情，因為你沒有什麼可失去的！如果你失去東西，你會有恐懼。這就是生命的本質。

事情是明確的、已知的，恐懼就不存在。只有當事情不確定、未知時，才會存在恐懼。例如，雖然死亡這個事件是明確的，但它何時以及如何發生，不會有人知道，所以總會有與之相關的恐懼。

如果你深一層解黑暗，恐懼和覺察力，你就會經歷它並克服它。

害怕失去身份

人們最害怕的是失去自己的身份。即使是害怕失去生命的恐懼，也比不上害怕失去身份。害怕失去你的身份比害怕死亡要糟糕得多。

害怕死亡

我們所有的恐懼 - 失去身體健康、精神穩定、財富、名望、或被愛的人，實際上都是對死亡的恐懼，只是以不同的偽裝表現出來。

一個小故事：

有一個人已經準備好在公眾前發表演講。

當他走上舞台並拿起麥克風時，他突然頭腦一片空白。

他怯場了，站在一大群聽眾前有好幾分鐘說不出話來。

過了一段時間後，他說，"人類的思想是這世界上最令人驚奇的事情。它從你出生的那一刻起就開始工作，直到你死的那一刻都沒有停止工作 - 除了在你演講時停工以外！"

社會恐懼 - 害怕被社會拒絕，會使我們做一些事情來取悅社會，即使

它對我們沒有好處。在這個過程中，我們常常犧牲了我們真正想做的事情。不被社會接受的恐懼只是另一種對死亡恐懼的形式 - 害怕自我的死亡。

我們的每一個行為都無意識地與死亡和對死亡的恐懼有關。了解死亡可以改變你對生命的整個看法。它可以輕易的改變你處理所有恐懼的方式。（對於死亡的詳細了解，請參閱”死亡“的章節。）

憤怒是恐懼的活躍形式

恐懼是導致憤怒的原因。被動形式的能量是恐懼，主動是憤怒。

一個小故事：

一名男子憤怒地衝進郵局手裡拿著一堆文件，說：“他們怎麼敢寄給我這樣的威脅信！“

郵局的官員說，“是的，寄威脅信是違法的。你知道是誰送你這些信嗎？“

男人喊道，” 當然，我知道！是稅務單位的人！“

當你生氣時，只要看看憤怒，在憤怒的根源，你會發現一種深深的恐懼。

你自己試試，如果你感到恐懼，那就生氣的表達出來。甩動你的手，或大力的跺腳 。你會看到恐懼消失，看到恐懼如何單純的轉換成憤怒。同樣，恐懼也可以變成仇恨。你只需要了解自己，並親眼目睹情緒如何巧妙地從一種形式轉變為另一種形式。當你理解這個遊戲時，你可以輕鬆地離開它。

恐懼中風

心理學家談論什麼是恐懼中風。假設你在黑暗中走在花園裡，你看到一捆繩子 - 你開始顫抖，你以為它是一條蛇，在意識到它是繩子之前，你受到的驚嚇就是所謂的恐懼中風。恐懼中風就像從植物的根部搖動植物 - 如果你長時間不斷搖晃它，植物就會死亡。

據說，我們每天在夢裡及清醒的狀態中，都會經歷六到十二次恐懼中風。想像一下對我們的內心有多大的衝擊?！恐懼中風起源於無意識的反應。當你提升你的覺察時，就可以大大降低恐懼中風的機率。

如何克服恐懼

觀察和接受

當你面對恐懼時，不要試圖抵抗它或壓抑它。只要看著恐懼，注意並

接受它。接受恐懼可以消除恐懼。讓恐懼震撼你，如果你的身體顫抖，讓它顫抖；如果流淚，就讓它流出來。就像風中的一片樹葉 - 隨風彎曲而不抵抗。

一個小故事：

在漆黑的夜晚，一個男人走在狹窄的小路上。

突然，他的腳撞到了一塊石頭，他踉蹌地跌倒了。

他緊緊抓住懸在岩石上的樹枝，周圍一片黑暗。

那個男人大聲呼救，但唯一的回應是他的迴音。

聽到這個迴聲，這個男人嚇壞了，他認為他可能懸在一個巨大的深淵上。

那個夜晚似乎沒有盡頭，那個男人拼命地堅持著，希望能得到救援。

黎明終於來臨，男人低頭去看深淵有多深。

沒有深淵，只有兩英尺高的岩石！

你的恐懼與這男人完全一樣，你認為它是一個深淵，但它實際上只有幾英呎。如果你能面對恐懼，你會發現他們沒有深度。因為你放大了恐懼，你會想像它們是一個深淵。這是你的選擇，看你要放棄恐懼，或繼續折磨自己。

接受是克服你無法避免事物的唯一途徑。當你接受時，突然間你會看到恐懼消失。你接受的那一刻，恐懼會失去嚇唬你的力量。當你不與它對抗時，恐懼會轉換成深深的平靜。當恐懼中風發生時，就接受它，這是唯一的方法。

當你害怕某個人或某件事物時，請接受它。接受會轉化你，你愈抵抗，恐懼感就會增強。將注意力從恐懼中轉移出去也不是個好方法，因為恐懼仍然存在於你身上，你並沒有脫離它。

讓恐懼發生，進入恐懼的感覺兩到三次，毫無保留地接受它。突然你會發現有一天它不再觸碰你了！

丹田輪 (Swadhishthana) - 生與死的源頭

恐懼與丹田輪有關，這是在肚臍下方兩英寸處一個微細的能量中心。

這是我年輕時發生的一件事：

我曾經每天在凌晨四點左右，邊繞行阿如那查拉山，邊吟唱著祝禱經文。

有一天我在午夜不久，就開始我的唱誦繞行。

這是一片茂密的森林，在那個時候山路上還沒有道路或燈光。

我高興地唱著歌，突然在一條小河附近看到一群凶悍的鬣狗盯著我，

緊緊地盯著我！

在那突然深深的恐懼中，我讓丹田輪深處的一個尖叫聲宣洩出來。

這是我從未經歷過的純粹恐懼的尖叫。從此再也沒有任何恐懼可以撼動我！

我對阿如那查拉神完全臣服，並深信祂會照顧我。

突然間，一個老僧人突然出現在我面前，帶著一根大木棍趕走了鬣狗。當他們逃跑後，老人也消失了！

因為這個原始的尖叫，我發現我的身體突然變得更輕了。我幾乎感覺到我在漂浮而不是走路，好像我靈魂震動的頻率增加。在現代心理治療中，“原始理論”用於讓病人由丹田深處尖叫以緩解恐懼和其他壓抑的負面情緒。

視覺化的想像

克服恐懼的一種非常有效的方法是盡可能清楚地看到導致恐懼的情景，這方法奧妙之處在於，它可以在你沒有恐懼、平靜時使用。

你可以坐著，從內心看到導致恐懼的情景，清晰地感受到你自己的恐懼，以覺察的態度面對恐懼。如果你感到痛苦，你感覺身體不舒服，沒有關係。不要壓抑恐懼，只是讓它發生。當你完全的經歷它時，你就會放下它。

冥想技巧

Hamsa 唱頌

這是一個非常有力量的方法，每天二十四小時都可以使用。每當你被恐懼襲擊時，只需要放鬆。

把注意力只放在你的呼氣上。當你每次呼氣時，默念著“sah”這個字。呼氣就是放鬆，並放下任何可能死亡的東西。在吸氣時，你會不斷的想要抓住某樣東西，呼氣就是放手。專注在呼氣上而不必在意吸氣。

當你吸氣時，默念"ham"的音。

把更多的注意力和能量放在呼氣上，幫助自己能夠呼氣呼得更長久。讓吸氣自然的發生。將你的精力，注意力和力氣放在呼氣上。

" ham...sah ....ham...sah"是靜默的語調。這個 hamsa 的語調將帶你進入覺察，永不死亡的放鬆。所有會死亡的東西都會留開你的身體，你的內在空間。

這個方法可以用在任何時間，當你坐著、說話、走路、吃飯、即使睡覺時。它非常有力量。二十四小時不斷的把你的注意力放在呼氣上，

只是默默地哼著" hamsah ，hamsah，hamsah" 。吸氣時"ham"，呼氣時"sah"。

要明白，當你不斷吟誦這個咒語時，它將不費吹灰之力。努力念誦叫做 japa。不費吹灰之力就是 ajapa。這意味著這個咒語將在你內心不間斷地持續，只要你內心與這唱頌和諧一致。

任何會死亡的東西都會離開你的系統，你會意識到任何會死亡的，都不會成為你的一部分。如果你認為自己有可能死亡的東西，那麼那個東西會由你身上被切斷，你會無所罣礙。任何不會死亡的東西，你都會與它連結，因為那就是你的存在。

嘗試這個方法三天。你會突然看到失去財富的恐懼，失去健康或親人的恐懼，對未知的恐懼 - 所有的恐懼都會消失。當你把你的注意力放在呼氣時，任何佔據內心會死亡的東西都會毫不費力的離開你的內在，你將獲得解脫。

痛苦是一位偉大的老師

通常，恐懼的表現為痛苦。世界上最可怕的事情就是痛苦。

所有生物都害怕一件事，那就是痛苦。如果你深入了解，你會發現人們害怕遭受痛苦比害怕死亡還多。許多人害怕貧窮、害怕人際關係、害怕生病。所有這些恐懼的根本原因，是在經歷這些事情時的痛苦，所有的恐懼都是因為害怕痛苦。

什麼是痛苦

痛苦可以是身體、精神或情緒。

身體疼痛是身體的必需品。試想一下，如果我們身體沒有疼痛，我們可能會意外地傷害自己，或者改造我們的臉、手或腳，像改變髮型一樣！實際上，痛苦是一封請求信，由身體寫入內心要求“請注意我！”因為注意力是能量。當你將注意力放在某個地方時，這個注意力會成為這個地方的能量。當身體傳達疼痛時，它實際上是在尋求注意力或能量，這會有助於它的痊癒。

精神或情緒上的痛苦，是當你面對一些你不喜歡的事物時產生的心理感受。研究證明情緒的痛苦會深深地影響身體。例如，性壓抑引起的心理感受可導致腰背部疾病；承擔過多責任的痛苦會導致肩部疼痛。

無論是身體上的還是情緒上的痛苦，你需要了解的重要一點是，疼痛總是源於對當下那刻的抵抗。

時間與理解

如果在生命中發生了痛苦的事件 - 失去孩子、丈夫或妻子、離開配偶，或是親密友誼的破裂 - 人會受苦，但隨著時間的過去，你會慢慢接受它。人們可能會日夜不停哭泣，但接下來就會接受發生的事情。時間會治癒一切，這是一個常見的說法。要了解癒合需要時間，只是因為你沒有準備好在事件發生時，以一個有覺察力的方式去面對痛苦。

如果你能看到痛苦，如果你可以用覺察的態度來目睹你產生的情緒，並在經歷痛苦時了解到一切只是一場頭腦玩的一場遊戲，那麼你會在當下理解，內心傷口可以立即癒合。你需要時間，只因為你還沒準備好要去理解，所以你遭受了很多苦難。隨著時間的流逝，幾週、幾月、甚至幾年，事件逐漸被淡忘，成為遙遠的記憶。

但是，痛苦並沒有完全離開你的系統。如果你遇到一個跟你不熟，但他卻會讓你想到你失去的孩子或丈夫，那麼你的痛苦就會出現。例如，如果這個人說話、走路或笑的時候很像你的失去的摯愛，傷口就會被重新打開。你因為帶著過去的記憶而痛苦。正因為如此，你感到生活是沉重的負擔。你選擇牢牢抓住你的整個過去：當你還是個孩子的時候、你十幾歲的時候、你第一次去上班的時候。你將所有的經歷，生活中各個階段的痛苦和錯誤牢牢抓住。過去的負擔和情緒的累積是導致你痛苦的原因。如果你決定放下過去，並以全新的態度看待生活中的每件事，你就不會有那麼多的苦難。你不需要那麼多時間就可以立即痊癒。

痛苦和快樂 - 一枚硬幣的兩面

一個小故事：

有一個門徒去找他的上師說：" 師父，我無法打坐，我的腿很痛，內心很煩亂。"

上師只說，" 它會過去的。"

兩個星期後，門徒回到上師那裡，這次他說，" 我能夠靜下心來打坐，感到非常清醒和喜樂。"

上師再次回答說，" 它會過去的。"

痛苦和快樂的根源是一樣的，它只是有兩個名字的同樣感覺。就像是有兩個人從同一個按摩師那裡接受全身按摩。一個結論是，這是一個很棒的恢復活力過程，而另一個卻說它很痛！同樣的按摩看起來像疼痛或快樂，完全取決於接受它的人。

生活中總是有這些對立面 - 快樂和痛苦。快樂和痛苦都來自頭腦，頭腦總是從一個極端移動到另一個極端，它很少走在中道。不是從快樂到痛苦，就是從痛苦到快樂。正如我們之前看到的，快樂和痛苦完全取決於感受到快樂或痛苦的人。有些事情對你來說似乎很愉快，而同樣的經歷對其他人來說可能是痛苦的。

博伽梵歌 (Bhagavad Gita) 是一部教導自我實現之路的偉大經文，書裡開悟的上師克里希納美麗的說，一個睿智的人，能夠將快樂和痛苦看成一樣，用平等的眼光看著一塊泥土、石頭和金子；將讚美和責備視為同一；在榮譽和恥辱中保持不變；對待朋友和敵人一視同仁。他已經超越了自然的模式，快樂和痛苦對他來說都是一樣的，他已經往開悟之路邁進。

擺脫快樂和痛苦

開悟的上師佛陀說：" 從快樂和痛苦中解脫出來。" 渴望快樂和承受痛苦都是同一種經驗的不同面向，兩者都是枷鎖。痛苦可能看起來像

一條醜陋的鎖鏈，而快樂則是一條美麗的鏈條。就像白天接著黑夜，黑夜接著白天，痛苦和快樂總是跟隨彼此。

當你明白快樂和痛苦都是由你的思想的創造時，你就會了解它們都是短暫的，它們來來去去像是肥皂的泡沫。沒有人帶走你的快樂，因為你的本性就會像鐘擺一樣，從快樂的極端移動到另一個痛苦的極端！

唯一的方法就是超越快樂和痛苦，這並不意味著壓抑快樂或忘記痛苦。而是一種能將痛苦轉化為幸福的覺察力 - 無論外在情況如何，能量永遠都存在。幸福是你的本性，只是因為你抗拒正在發生的事情，因此你才會感到痛苦，很自然的幸福就被遺忘了。

在痛苦中覺察

無論是身體上、精神上還是情緒上的痛苦，都像黑暗一樣消極存在。黑暗只在沒有光的情況下才存在，因此它沒有積極的存在。同樣地，只有在沒有覺察的情況下才會出現痛苦。正如當光線進入房間時黑暗便自動消失，當你的覺察能量集中在痛苦上，痛苦就會自動消失。

任何你所攜帶的精神或情緒上的痛苦都只是冰山一角。你需要進入引發痛苦的根源。你需要找到痛苦的根並治愈它。否則很明顯的危險就是，你會對其他人造成痛苦或傷害自己更多。我總是告訴人們，如果

你有痛苦，就放下一切努力克服它。只有當你看到根已癒合，你才能活在安全區。否則，你和周圍的人都在危險區域裡。

當你覺察的面對任何痛苦時，你會意識到你不僅僅是身體而已。沒有痛苦可以觸及真實的“你”。一旦你覺察這點，你就已經超越了痛苦，成為一個解脫的人。你會體驗到極為稀少的，那種不依附身體的自由，你將可終生擁有這種自由。把平凡的生活拋在腦後，進入靈性層面。整個物質世界消失，另一個無與倫比的美麗、純真、快樂和悲天憫人的世界將出現。

當你對於痛苦的性質和根源有著強烈而清晰的洞見時，痛苦就會蒸發，因為清晰可以將你的痛苦蒸發掉。這種理解可以為你帶來了絕對幸福的狀態，這就是開悟。

痛苦 - 一種心智現象

無痛分娩

我想跟你們分享在我雲遊修行的日子裡發生的一件有趣的事。我曾與印度的一些部落人們相處，住在村落中心的一個小寺廟裡。有一天，我注意到一位懷孕女士進入一間小屋。大約半個小時後，她手裡抱著一個小寶寶出來了！沒有痛苦，沒有醫生，沒有護士，沒有藥物，沒

有哭泣。

我很震驚！但我沒問為什麼，因為我不懂他們的語言。一個月後，我看到另一位懷孕的女人做同樣的事情，也是半小時後，她抱著一個孩子出來。後來我問了一個來到寺廟的當地祭司，" 為什麼會這樣？難道他們沒有任何痛苦嗎？" 祭司問我，" 痛苦？為什麼痛苦？"

我驚嘆了! 女性在分娩時會痛的想法，在他們的社會中並不存在！不僅如此，沒有人患有像是更年期等婦科問題。

我開始詢問他們的生活方式。原來在他們的傳統中非常尊重女性。一個女孩在身體成熟的那一刻起，她被尊敬的認可有資格成為一名母親。人們跪坐在她腳下，她碰觸人們並治癒他們！正是由於這種不同的認知方式，這裡的女人並沒有遭受其他文化中女性常常受到的痛苦。

幻痛

"幻痛" 的案例曾被記載下來，它是一種痛苦，發生在某個已經不存在身體的一部分。 在第二次世界大戰時，有一個士兵的腿因為嚴重受損，必須被截肢。他當時被毯子覆蓋，所以他不知道腿被截肢了。 奇怪的是當他手術醒來時，他仍在抱怨腿部的疼痛。當毯子被拿走，他

很震驚的發現他的腿已經不在了。

進一步的研究顯示，身體的每個部分都與大腦的某個部分有關。 當身體的某個部位感到疼痛時，相應的大腦區會顯示有活動。 在這個案例，相應的腦部仍然以腿還在身體的方式反應。有許多這樣的人在被截肢後，那個不存在的部分仍感到疼痛。這被稱為”幻痛”。

安慰劑效應

心智對身體有巨大的影響力，即使是身體疼痛的感覺也可以被心智改變。在科學上稱之為”安慰劑效應”，一顆糖果具有與止痛藥相同的效果，只是因為這個吃藥的人以為糖果是止痛藥！

前幾天，我正在閱讀在美國密西根大學發表在神經科學期刊上的研究。這項研究是針對一群年輕人，他們同意讓研究人員用濃縮的鹽水注射進下頜肌肉，引起疼痛，並使用斷層掃描(PET)掃描大腦對疼痛的反應，結果顯示了身體出現天然止痛機制的活動，稱為內啡肽。

在一次掃描中，一個實驗對象被告知給予止痛藥，但實際上給的只是一種安慰劑 - 一種沒有止痛特性的物質。然後他們被要求評估感覺在 0 到 100 範圍內的疼痛強度。此外，斷層掃描也顯示與疼痛相關的大腦活動。研究人員研究大腦的反應和實驗對象的實際感受。

令人驚訝的觀察結果是，當實驗對象服用安慰劑後，他們感覺疼痛減輕，效果就好像給了止痛藥本身！ 斷層掃描顯示大腦中的內啡肽（天然止痛藥）系統被啟動。

腦內的活動隨著安慰劑增加，僅僅是因為實驗對象認為它是一種止痛藥！進一步的研究顯示，超過 70%的人都有出現安慰劑效應，疼痛減少高達 22%。科學仍在研究這種驚人的現象，它清楚地顯示了身心的連結。

認知的轉變

痛苦 - 通向無念的道路

一個小故事：

有一天，一個弟子與禪宗大師一起散步，一群鵝從頭頂飛過。

上師問：" 他們是什麼？"

門徒回答說，" 他們是鵝。"

上師問道，" 他們在哪裡？"

門徒回答說，" 他們已經飛走了。"

上師突然抓住了弟子的鼻子用力的捏。弟子痛苦地哭出聲。

上師說，" 你說他們已經飛走了，但他們從一開始就在這裡。"

弟子在那一刻開悟了。

這個故事可能聽起來很奇怪，但這是大多數禪宗大師教導的方式。痛苦對於喚醒你看到實相有著巨大價值。這就是為什麼它被許多上師用來喚醒沉睡的弟子。通常當有人痛苦時，我們會怎麼辦？我們會安慰他們。在不知不覺中，我們讓這個人繼續沉睡。但是上師對於安慰不感興趣。他唯一在乎的是喚醒你。在痛苦的那一刻，心靈停止，只有痛苦。在那一刻，他傳遞了真理！在故事中你可以看到，在痛苦的那一刻，弟子的內心已準備好接受上師的真理，而上師則傳遞了它！

痛苦的轉化

痛苦可以成為非常有創造力的能量。它可以成為對上帝的記憶、成為祈禱、成為冥想，成為覺察力，它會給你帶來巨大的轉化。

你需要了解的一個重要的生命秘訣是，如果你覺察到某些事，你就可以輕易地擺脫它。如果你沒有覺察，就不知道要如何擺脫，它會一直在你身邊。痛苦會成為痛苦，是因為它存在於你的無意識中，而不是在你的覺察中。你面對痛苦的恐懼，使它能夠存在，並像腫瘤一樣生長。上師可以用他的手術輕易的移除這個腫瘤！當它離開你時，你會轉變成一個全新的人。

有一次一個信徒問我，” 上師，我明白我的內心需要手術才能被洗淨。但是，在你進行這個手術時，可以使用一些止痛藥嗎？” 面對上師的” 外科手術” 需要有什麼態度？有時僅需要覺察本身，就能消除痛苦。大多數時間，我就指著痛苦，它就會輕易地消失蒸發。

面對痛苦的” 外科手術” 的正確態度是什麼？就是完全信任上師所造成的任何 “痛苦” ，都是為了你好，除此之外沒有別的。 “手術” 本身就是因為上師對你無限的愛和慈悲。如果清楚地理解這一點，那麼即使痛苦，你也會對上師對你做的事情表示深深的感恩。我可以說，上師的止痛藥就是上師的愛與慈悲。

痛苦，也是因為你開始認為它是一種痛苦並且將他牢牢記住。上師可以在短短的兩三秒鐘內教會你通常需要一輩子、幾百年或幾世才學會的事情。上師是用很高的強度在生活。他可以輕易地移除” 腫瘤” 並扔掉它。因此，最好的方法是與上師一起生活，因為強度很高，你會經歷非常快速的轉化過程。如果你了解上師對你做了什麼，你會好好享受這個你生命中所發生的最好的一件事。

此外，你攜帶” 腫瘤” 生活的痛苦，將遠比你在上師去除它時所經歷的痛苦更加糟糕。去除” 腫瘤” 上師只需要幾分鐘就可以清除。

一旦理解了這個過程，你將不再將轉化視為為痛苦。相反的，你會歡

迎它。你不僅會歡迎，你會感激潛伏在潛意識深處的東西已被帶出並被移除。

冥想技巧

專注於痛苦

痛苦實際上是缺乏關注，因此解決方法是”給予你的存在”。有一種簡單而美麗的自我療癒冥想技巧，可以將你的存在引導到你生病的地方或受苦的內心。你可以在下次遇到痛苦時嘗試一下。這絕對是比止痛藥更好的選擇，止痛藥的副作用有時比最初的痛苦更糟糕。

試試看，假設你的腿疼，或者因為一些外在事件而受苦。躺在黑暗的房間裡。有意識地忘記你的整個身體，只將注意力放在你疼痛的部位。如果它是精神上的痛苦，那麼就忘記你的整個身體，只將注意力放在導致你痛苦的事件。當你感受到痛苦時，故意的從心裡放下”痛苦”這個詞。

你的內在會喋喋不休的告訴你，你感到痛苦。關掉它，深深的去感受，以開放的心態體驗，看看你腦海裡發生了什麼。你很快就會發現是你的思緒放大了痛苦。把你所有的覺察力放在痛苦的中心，它很快會縮小，成為一個痛苦的小點。專注於這一小點，你會突然發現疼痛

消失，並在原有的地方感受到喜悅！

目睹痛苦

你可以使用這個方法來消除身體任何部位的疼痛。

當你面對身體疼痛時，只需以輕鬆的方式目睹身體那個部位的疼痛感。首先你會看到，可能會出現一陣疼痛，但很快就會疼痛減低到一個點，隨後消失。這當中發生的是當你身體受傷的那一刻，身體的智慧會所提供所需的能量那個部位來治療它。泉湧的能量就是你所說的"痛苦"。如果你以輕鬆的方式目睹能量的湧出和癒合，疼痛就會消失並且開始癒合。如果我們明白這點，我們就不會抗拒和受苦，我們將配合身體的自然治癒的能量。

你自己的內心救護車系統就是你所說的痛苦！

讓我分享一個經驗。有人在關上車門時夾住我的手指，我周圍的人都很緊張的跑去尋求急救，我只是告訴他們不用麻煩。

當我的手指腫脹時，我清楚地看到了我體內發生的事情。我感覺到從肚臍中心衝到我手指的能量。我清楚地看到身體的智慧如何應對緊急情況，它會自行癒合。你自己的內心救護車系統就是你所說的痛苦！

你所目擊的痛苦會讓你意識到你不僅僅是一個身體。你將感受到你的能量，並意識到你不僅僅是身與心。

專注的觀察疼痛，但不要賦予”痛苦”意義。在短暫的時間內，疼痛可能會加劇，但很快就會消失。

實際上，身體足夠聰明的能夠讓能量流到需要的身體部位。但是你抗拒這種能量流動，並將它標記為“痛苦”。讓能量流動，並將全部的覺察力注入身體的這部分。充滿好奇地看看能量的流動，做一個完完全全旁觀者，不要干預這個自癒的過程。讓能量流到到需要的部位進行療癒，你會看到它被治癒。

欲望是一種動態的能量

恐懼和欲望是驅動我們生活的基本能量 。我們的行為要不是為了實現或達到某種目的，就是要避開不想體驗某種東西的恐懼。吸引和排斥不僅僅是分子的力量，也是人類不可或缺的行為。

認識你真正的欲望

人類生活的主要驅動力之一是欲望。如果你看看你的生活，你可以看到我們大部分時間都被欲望或恐懼驅使。

我們有這麼多的欲望，很多時候我們覺得沒有精力去實現它們。根據耆那教的傳統，上天給了我們足夠的能量和能力來滿足我們所有的欲望。但我們大多數人都沒有這種感覺。為什麼？

我們的真實欲望和“借來的”欲望之間存在著不同。真正的欲望被稱為“需求”，借來的欲望被稱為“想要”。我們有足夠的能量來滿足我們真正的需求。到底什麼才是真實的欲望？

在生活喜樂課程二，我們要求人們列出他們的欲望，需求和想要，然

後他們冥想這些欲望。在冥想結束時，我要求他們回想他們的清單。他們可以想起來的通常只是他們所寫的一小部分！就好像一棵滿是樹葉的大樹，在冥想中，樹木不斷的把欲望的葉子搖晃下來，彷彿葉子已經乾枯了。留在樹上的葉子像金黃色般閃閃發亮。如果你能理解哪種欲望是天生的，哪種是累積的，那麼靈性成長就會自動發生。

當我們的欲望是自己真正的欲望時，當它們反映我們真正的需要時，當它們在內心自然表現出來時，我們不會因要實現它們而感到極度飢渴絕望，欲望會很自然的實現。

尋求圓滿的真正欲望

當你頭痛的時候，你對這種狀態感到不舒服 - 因為你知道這不是你真正的本性。你真正的天性沒有頭痛。同樣地，當你有一些欲望時，你會立刻想要擺脫它 - 因為圓滿是你的本性，但欲望會導致這種圓滿的不平衡。

你需要了解的兩個重要事實：

一、你的整個生命是為實現一個目標而發生的一系列事件。無論你做什麼、吃什麼、或是建立關係、累積財富或尋求快樂，都是要體驗到滿足感。你往不同的方向尋求圓滿，但卻沒有直接尋求。

二、圓滿在你的內心，這是你的本性。這就是為什麼你想要擺脫不滿足的原因。

你正在尋求圓滿意味著你已經知道它，否則你不會尋找它！在生活中某些時刻你會感受滿足感，你會希望再次體驗它。這就是會什麼你的生命會延續。

欲望，知識和行動

純粹而不針對任何特定對象的欲望是一種泉湧的能量，叫做 iccha shakti 或”欲望能量”。

它是來自肚臍的純淨能量，這種能量在心臟部位轉化為欲望的力量，進一步在喉嚨部位轉換成語言。轉換成語言的能量被稱為 vak 或“語言能量”。打個比方，來自肚臍的能量就像鬆散的棉花，棉花在喉嚨部位變成棉線。或者你可以這樣想像：來自肚臍的能量就像鐵水，產品的鍛造就在喉嚨發生！

語言能量進一步向大腦移動，它以知識儲存在那裡或轉換成命令。在大腦中，能量可以是”知識的力量” gnana shakti。例如，與身體相關的欲望能量可以成為身體的知識。

另一個選擇是，語言轉換為命令並執行，命令傳達到整個身體並讓你移動。這被稱為”行動的力量” kriya shakti。例如，與身體相關的欲望能量可以動作表現，如移動你的身體。

來自你存在的純粹的欲望能量轉換為知識的力量和行動的力量。

如果能量沒有被處理和適當地引導，那麼知識和行動就會與純粹的欲望能量脫節。知識和行動應該與欲望的能量連結，它會形成了一個良性的欲望循環，導致更好的知識和行動，反過來導致更清晰的欲望！

若你想賺一百萬美元，如果欲望能量被正確的轉換為知識，你將會有一個明確的計劃，並採取正確的行動，成為百萬富翁。如果欲望的能量被轉化為過多的知識和更少的行動，那麼你最終只會愈想愈多，做白日夢而已。

另一方面，如果欲望能量轉化為過多的行動和較少的知識，那麼你最終會盲目地工作。例如，你可能會會駕駛卡車，從洛杉磯開到紐約的努力工作，但你能以這種方式成為百萬富翁嗎？有行動，但沒有正確的知識。因此，必須正確地將欲望轉換為知識和行動，這種轉換沒有發生的原因是缺乏覺察力。

當你很誠實的與欲望合一時，就沒有衝突，轉換也會正確的進行。

愛的力量

你可能在生活中目睹過這樣的事件。一個害怕穿過繁忙街道的女人，如果看到她自己的孩子穿越馬路，就會奮不顧身的跳到路上去救她的孩子。

我們應該了解她是如何突然間忘記恐懼的。原因是對孩子的愛喚醒了她的母性。每一段愛的關係都是一樣的，如果愛的感覺在某個人身上綻放，所有的恐懼都會立即離開這個人的內心空間。

要了解，愛有巨大的力量，欲望也是。如果你的根輪中有很多能量，它會立即蓋過其他脈輪。在你的丹田輪中不會有任何恐懼，你的臍輪不會有任何擔憂。當根輪具有全部能量時，這些較高的脈輪將不會作用。不需要這個人的知識，它將釋放這個人潛在的未知潛力，並把他的潛力散播到外部世界。

不同的人激發你內心的不同的層面。如果你有個情人，你的愛就會被喚醒；如果你有個兒子或女兒，你的母性就會被喚醒。如果你的頭腦準備好接受不同層面的體驗，那麼這些層面將在你身上綻放。

如果你完全的開放心胸，生活中遇到的每個人都會讓你綻放。但如果你是自私的，即使你的配偶或你的愛人也不能讓你綻放。要了解，在

進入夫妻或戀人的關係之前，你有責任創造一個開放的、非自我的思想。然後，這種感覺將永遠轉化你。如果這種永恆的轉化沒有發生，你就錯過生命的一個重要層面。

為什麼我們無法感受到真愛？正是因為我們的過去的習性、記憶的依戀。你的內心空間充滿了與過去相關的東西，所以你的內心空間無法裝下現在。你只能愛上或感受到與過去記憶中你愛上的人事物。如果你可以放下對過去的情感依附，突然間，你會看到你有這麼大的內在空間可供使用。你可以直接向在你面前的任何人開放，而不會詢問他的過去。

由慾望到愛

慾望是大自然為物種的延續提供的原始情感。 超越慾望是人類實現生命最終級潛力的第一個重要步驟。

人類永遠在愛與性慾之間混淆，認為只有動物才是慾望的。實際上只有動物有能力在交配時產生純粹的慾望！ 人類，因為合理化的藉口，既不能產生純粹的慾望也不能產生愛，這就是人感到不滿足的原因。性是碳，愛是鑽石。 性是泥，愛是在泥裡綻放的蓮花。 它是同一種物質 - 唯一重要的是，你應該知道如何處理它們。 只要放棄你的期望，你就會發現巨大的能量熱潮。

發現你內心的男人和女人

我們從當今的生物學上知道，沒有男人是 100%的男人，沒有女人是 100%的女人。男性可能是 51%男性，49%是女性。同樣，女性可能是 51%的女性，49%是男性。男女只差 1%，或是多一點點。

你從父親和母親的能量中誕生，怎麼可能只是男生或只是女生？無論我們是否接受，我們都是男性和女性能量的體現。我們是完整的，沒有分裂。

從出生那一刻起，社會將你標記為男性或女性，它也希望你表現出應有的行為。但內在的人性是圓滿，於是你開始向外尋找，來替代內在失去的一半。男孩開始尋找他女性的存在，女孩開始尋找她男性存在，這就是性的概念開始的地方。

一個小故事：

一個九十歲的男人每天早上都在海灘上坐著，看著人們來去。

一個注意到他的人走到老人面前問：“你每天坐在這裡做什麼？”

老人回答說，“我正在尋找一個女人做我的妻子。”

這個人對老人的回答感到震驚，並問他：“你為什麼不在年輕時尋找？”

老人回答說，“我從三十歲開始就一直在尋找。”

那人驚訝地問，"你在尋找什麼樣的女人？"

老人回答說，"我正在尋找一個完美的女人。 "

那人問，"到現在還沒找到一個？"

老人回說，“我發現有一位女人符合我的想法，但並沒有成功。”

那人接著問為什麼。

“她也正在尋找她的完美的男人！”

當我們試著要找到那個心目中完美的人的時候，就會發生這種情況。

經過長時間的尋找，我們突然發現從遠處看，有一個人似乎與我們內心中的形象匹配。這就是所謂的“墜入愛河”。請注意它總是“墜入愛河”，永遠不會“在愛中提升”！由於自己強烈的需求和期望，我們總是看到我們希望看到的東西，只要保持距離，事情就會順利進行。我們繼續互相投射我們的想像。但是隨著距離越來越近，我們發現幻想與現實完全不同。

我們需要明白，沒有一個活生生的人能夠符合我們心中的形象，只因為形象並不是建立在現實之上！沒有形象可以與現實相配，因為到最後，它只是一個形象，一個幻想而已！

終極煉金術

什麼是煉金術？將銅或鐵般的低等級金屬變成黃金的過程叫做煉金術。同樣地，當我們的成熟時，慾望的基本感覺會轉化為愛，這是我們能夠擁有的最高情感。

以同樣的方式，消除你幻想的雜質，在你的關係中添加友好的純度，並耐心地對待。一開始，人們可能無法理解你的變化，持續自己的信念和信心。你的誠意和力量將正面的觸動你周圍的人。

為愛增添友誼。到目前，我們的慾望就是根深蒂固的暴力來佔有對方。為這段關係增添友誼，接納另一半做他自己。不只接受他這個人，要同時接受對方身心靈的存在。你可以看到情慾轉變為愛，你處於永恆的幸福。

愛為生活增添了生氣。有了愛，人有了靈性及生命！如果沒有愛，人就會被貶低成為一個東西，只有實用性！沒有了愛，當你看到一個美麗的男人或女人並計劃著可以從他們那裡得到什麼，你就會把他們變成一個東西。只有當你用愛看這個人時，這個人才是一種精神，一種生命。

獨身只不過是不會對內心被壓抑的一半產生渴望而已。如果你是一個

男性，你需要經歷這樣的圓滿，以至於你不再想念在內心被壓抑的另一半。如果你是女性，那麼你就足以讓自己遠離外界，去體驗這種滿足感。當你實現這個圓滿時，無論你是否結婚，內心都會平靜。即使在婚姻生活中你也可以獨身！這是真正的獨身。

冥想技巧

Dukkha Harana 冥想

總持續時間：30 分鐘

這種冥想技巧將帶出你所有壓抑的情緒。

呼吸與頭腦密切相關。如果你的想法很平靜，你的呼吸就會放鬆；如果你的想法很激進，你的呼吸也會很有侵略性。

您可以空腹練習這個技巧，最好是在早晨。 21 天的 Dukkhaharana 將轉化你的存在，為你的臉和身體帶來生氣。

步驟一：10 分鐘

站著閉著眼睛。在冥想的第一部分，你的內心系統通過深呼吸而活躍，這種能量將融化所有壓抑的情緒，如融化的冰。

從身體的深處深深地和不規則的地透過鼻子呼吸，閉上嘴巴。移動雙

手，彎曲膝蓋，降低自己，然後站起來。好像自己是一隻飛行中的鳥般的移動，膝蓋上下移動，手臂上下移動，與你的呼吸一致。

輕輕地進行動作，並使吸氣與向上移動，呼氣與向下移動同步。

步驟二：10 分鐘

閉上眼睛，繃緊你身體的每一部位，一個部位接著一個部位，然後放鬆。繃緊和放鬆一個肢體，然後移至下一個。從你的腳開始、小腿、大腿、臀部、胃和腰部、胸部和上背部、然後從指尖到肩膀、手臂、脖子和肩膀，接下來到臉部，最後到了頭頂。在移動到下一部分之前，放鬆整個身體的每個部分。在十分鐘結束時，你將在內心將會清空，你會變得冷靜和沈著。

步驟三：10 分鐘

坐下來持續閉上眼睛，發出“hoo” 聲音，只是“hoo”這個字。沒有必要大聲地念誦。只要以輕鬆的方式念誦即可。當你念誦時，看著你內心或外面發生的事情。

這項技巧的前兩步驟實際上是為步驟三做準備，那是真正的冥想。當你來到第三步驟，你會發現頭腦毫不費力地沉靜下來。寧靜不能強加給你，它只能自己發生。

保持這種放鬆的狀態，帶著笑容和喜樂的心情。在這段期間，你可能會有很多體驗，就像看電視一樣看著它們。透過一個個的思緒來觀察你的頭腦。

罪惡感是原罪

什麼是罪惡感?

當你有了欲望，你也會有罪惡感，罪惡感是欲望的另外一面，有時候你因為想要得到東西而感到罪惡，因為你覺得擁有欲望是不對的；有些時候你的欲望滿足了也會有罪惡感，因為你認為你不值得擁有這些東西。當你的欲望沒有實現，你也會覺得有罪惡感，因為你覺得你沒有努力去爭取。因此欲望不可避免的會導致罪惡感。

罪惡感不過就是你用現在的智慧，去檢視過去的決定以及行為。

舉例而言，當你在學校的時候，你有可能因為對朋友說了某些事，導致你與朋友的關係破裂。當很多年過去之後，現在根據你的智慧，你覺得去檢視過去的事件並感覺罪惡感是對的嗎? 當然不對，因為在當時，你只有那般程度的智慧而已，所以你才會表現出那樣的行為。但現在你已經蛻變成熟，所以去檢視過去的智慧所做出的事一點也沒有道理。

追悔過去是無用的

過去已經過去了，做了也已經做了，你沒有辦法再重來。如果你不斷的回想過去，並感到罪惡，你也是同時在摧毀你的現在與未來。你沒有辦法對過去做任何事，所以後悔也沒有用。那你可以做什麼呢? 你可以做的只是不要再重複過去的模式而已。

我們的過去是死的，那是為什麼我們稱它為過去。然而我們總是讓我們的過去影響我們。它以兩個方式影響我們:

一，如果你用現在的智慧去檢視過去的事件和決定，你會在你的內心產生罪惡感。
二，如果你是根據過去的經驗做決定，你將會不斷重蹈覆轍

就算你並沒有完全犯相同的錯誤，你也會往相同的模式前進。我們的頭腦總是落入重複過去行為的圈套，所以我們才會不斷地犯類似的錯誤。

三種罪惡感

有三種罪惡感根深蒂固在我們心裡，謀殺了我們的智慧
一、由親近的家人所產生的罪惡感
二、由社會法律所製造的罪惡感
三、我們自己所製造的罪惡感

由親近的家人所產生的罪惡感

在七歲以前，罪惡感都是由親近的家人所產生，如果你沒有按照你父母的期望做事，他們會將罪惡感灌輸給你。他們可能會說上帝絕對不會允許你這樣子做。可憐的上帝，他必須要幫每一個人背書。或者你的家人會告訴你，你必須要尊重他們對你的期望。因此你覺得讓他們不開心會有罪惡感。家人製造出的一種罪惡感，就像是皇冠一樣不斷的傳給下一代。

但是你自己並沒有智慧去解釋為什麼事情非要這麼做不可，你便把它變成是一種規則，並將這個規則加諸在孩子身上，並且製造罪惡感給他們。比如說，小孩喜歡旋轉，喜愛動來動去，這是非常自然的。但是你做了什麼? 你阻止小孩，並且製造了恐懼在他們的身上，告訴他們可能會跌倒，我們到死之前都不會停止這樣子的努力，我們的小孩到最後變得像我們一樣的僵硬與乏味。

孩子可能會想要在大太陽底下到外面玩耍，在新鮮的空氣中跳躍，但是母親總是說不行，因為可能在烈日下生病。如果你更深的去看，可以發現當母親說不時，可以獲得某種微細的權力或是一種控制欲。

媽媽說"不"，對於小孩有很深層的影響。她在小孩身上製造了一種罪惡感，結果是小孩有可能強迫自己跟母親相處，或想盡辦法的逃離母

親的視線。但不管是什麼方式，都是在壓抑。如果是被強迫跟母親相處，小孩的能量將不被允許去自由的散發，如果他選擇逃離，他會覺得內疚。但這原本根本不是一件大事，只是小孩想要在太陽下玩耍而已。

當孩子逐漸成長，罪惡感會開始更深蒂固的在他的心裡深根。甚至當他變成大人，在太陽下坐在草地上就會引發他兒時的記憶，而感受到罪惡感。這就是罪惡感產生的原因，很多小小的事件累積，使得罪惡感成為你的生活的方式。

罪惡感與快樂

為什麼我們不能夠享受並鼓勵這種像小孩般自然的快樂呢?

如果我們深層去看，我們的快樂總是與罪惡感連在一起。一個小孩是不懂得什麼叫罪惡感的，他是如此的純真與自然，那就是為什麼當我們看到一個很小的孩子，可以感覺到如此的開心，因為他如此的投入在他所做的事，他還沒有被社會文明所污染，他是天真的。這就是為什麼他充滿了能量，他身上流露了自然的快樂與好奇心，他就只是自然的散發的這樣的能量。

小孩就只是想要享受每件事，但是父母卻設下了很多社會的約束，包

括罪惡感，嚴肅拘謹與虛偽。小孩要的只是叫著、笑著、鬧著、跳著，那是非常自然的表達，但是大人們卻會阻止他們，訓斥他們的不禮貌，要他們守規矩，逐漸的那種無拘無束的自由，以及快樂的概念，就與罪惡感連結起來。

由社會所製造的罪惡感

從七歲到十四歲，社會利用很多的規範，在我們內心來製造罪惡感。這種罪惡感是根源於恐懼。

一直到十四歲， 家庭與社會都不斷的製造罪惡感給你，有一個非常重要的罪惡感就是對性的罪惡感，父母或者是家庭從來不會很開放的談論性的話題，當你的身體產生化學變化的時候，你覺得你的身體好像是新的，有許多的問題浮出，也需要很多的理解，但沒有人準備要回答這些問題。更進一步的，媒體又增加了更多的困惑與慾望，在你的頭腦裡面製造了很多的遐想，尤其在這一個非常脆弱的年紀。

社會灌輸了你永遠都不足夠的感覺，你對自己及對自己做的事感到罪惡，當你被說服說你是一個罪人，你就被困住了，再也沒有辦法享受生活的喜悅。根據我的說法，罪惡感是最大的罪惡，至少其他的罪惡會在你死後懲罰你，但罪惡感卻會當你還活著的時候就懲罰你。

西藏有一首詩唱道，"我的宗教，就是不管是生是死，都沒有遺憾與悔恨。"

你被稱做為聖人或是罪人，都只是社會對你的稱呼。只要社會把你標籤為聖人，你就是聖人；當下一刻，社會把你標記為罪人，你就變成罪人。如果你殺了一個人，你會被稱作是謀殺犯，你會被懲罰；但是如果你是在戰場上殺了人，你會被稱英雄，你會被給予極大的榮譽。所以沒有一個絕對的衡量標準，來決定什麼是對的，什麼是錯的，這都是社會自己的邏輯。

天堂與地獄

在現今的社會裡，散播罪惡感的一種非常微妙及狡猾的方式，就是灌輸天堂和地獄的想法。人們透過灌輸天堂和地獄的觀念來利用你的貪婪及恐懼。他們在你心裡創造了對天堂的渴望，以及對地獄的恐懼。如果你按照某些規矩做事或過生活，你將會上天堂作為回報; 如果違反，你將會下地獄受到懲罰。當這些規矩是根據貪婪或恐懼給予你的時後，就等於自動的在你身上產生深深的罪惡感。

我說一個小故事：

一個將軍問禪師，“上師，什麼是天堂? 什麼又是地獄？"

上師問他說：“你是做什麼的？"

將軍回答說，“我是一個統帥大軍的將軍。"

上師哈哈大笑回答道，“是哪個白痴要你成為將軍的？你看起來更像個殺豬的！"

將軍大怒，抽出寶劍大喊，“我要把你碎屍萬段!"

上師舉起手平靜的說："這就是通往地獄的入口!"

將軍突然領悟了自己的愚蠢，深深的向上師鞠躬乞求原諒。

上師繼續說，“這就是通往天堂的大門!"

要明白，天堂和地獄都不是實際上的地理位置，他們是你內在的心理狀態!

一剎那，你的心可能在地獄，下一秒鐘可能在天堂。天堂和地獄的門在任何時候都可能交替的打開或關閉，完全取決於你內心!

是你創造了罪惡感

在二十一歲以前，家庭以及社會提供給你的知識製造了罪惡感。到了二十一歲之後，這些罪惡感會開始在你的心裡深根，你會開始不斷沒有原因的替自己製造罪惡感。罪惡感變成了你心裡一個永遠的客人。

你家人及社會所創造的罪惡感，就像是冠冕一樣從上一代不斷地傳遞

到下一代。而你自己在你內心因為貪婪和恐懼所創造的罪惡感是最糟糕的。

當你感覺罪惡感的時候，你是可以被利用的，而當你開始跟你自己交戰時也是。如果你檢視你的生活，你可以發現自己如何微細的在尋找一些與自己交戰的理由，以及對生活的不滿意，你無法在沒有衝突的狀態下過生活。你想要創造一些悲劇，因為你不斷的被教導，快樂是一種罪過。

內疚的巨石，是內心智慧之流的阻礙

你原本被設計成像一條河流一樣，自由的流動，但內疚就像水中的巨石阻礙著你。社會巧妙的將快樂稱為罪過，那就是問題所在。這就是為什麼當一切順利而愉快的時候，你會有一種潛在的內疚感。社會教導你快樂和享受生活在某種程度上是不負責任的，所以你感到內疚。

但是當你感到悲傷和沮喪時，你會感到內疚嗎？沒有！

你被教導說，生命是一連串的痛苦和忍耐，幸福有時會悄然進入。

這也是人們在你快樂和微笑的時候不能接受它的原因。他們會灌輸你的內疚，試著讓你回到所謂的現實 。

例如，當您在海灘上享受，跳舞或放鬆時，突然間您會因為想到尚未做完的工作及責任而產生罪惡感。

罪惡感沒有根據，但它可以摧毀你的整個生命。如果你能夠毫無愧疚地生活，你將能履行你的責任，並享受每一刻，沒有任何遺憾。

問題在於你的內心中滿了不屬於你的雜音。完全是你母親、父親、朋友、老師、鄰居的聲音！所有這些聲音都在那裡。如果只有一個聲音，你將永遠不會有任何問題，你的思想會像河流一樣移動。但是有太多的聲音告訴你這麼多的事情，並在你的生活中創造了內疚的巨石。

只要你像河流一樣流動，你就會在生活中表現出非凡的智慧。每一分鐘都會充滿能量。在你允許罪惡感的那一刻，在你自由流動中停下來的那一刻，你的生命就會產生凝塊。

自己要能提升自己

一旦你意識到你是如何被內疚驅使的，你就可以開始練習從中走出來。剛開始學習新東西時，自然會摔跤幾次。練習不要產生罪惡感時也是。你必然會重新陷入貪婪和恐懼的舊模式中，然後你會突然記得，" 哦! 我開始出於恐懼而做事" 或是" 我開始出於貪婪而做事。"

然後你會重新開始。

一個小故事：

一個來自於大型宗教組織的和尚，被送到一個偏遠的部落地區進行服務。

突然，組織收到了很多關於這個和尚的投訴信。

在讀完這些信後這個宗教領袖說：“我們派了合適的人。”

秘書不解問，” 為什麼這麼說呢? 這麼多人在抱怨他，你怎麼還說他很適合？”

宗教領袖回答，” 如果我們得到投訴，這意味著他已經開始工作，事情正在改變！”

當你開始做新的事情時，會經歷三個階段 - 第一階段是阻力，接下來只是逃避，第三是接受。

同樣地，當你開始在你的內在做任何新的事情時，你將開始成長，但這三個階段也會在你內心發生。第一階段是阻力，你會覺得新的練習很難改變你。接下來你開始逃避，你會一次又一次地回到過去，你的舊有習性會抵制，它會創造各種併發症。如果你允許這些阻力增長，你就會成為自己的敵人。

克里希納在薄伽梵歌中說: "讓你自己提升自己。如果你不這樣做，那麼你將是你最大的敵人。" 你可以幫助自己，成為你最好的朋友，或者傷害自己，成為你最大的敵人，全在於自己。要非常清楚，除非你允許，否則沒有人會傷到你；除非你允許，否則沒有人可以幫助你。

如果您忘記了練習，請記得一次又一次地提升自己。不要陷入沮喪，不要內疚，不要以為你無法做到這一點。

即使在佛陀的生活中，當他要離開身體，門徒要求他傳達他的終極信息時，他說道:
"Atma deepo bhava" – “讓你成為自己的亮光，讓你自己引導自己。”

出路 - 往內尋找

感到內疚就是一種罪。事實上，這是唯一的罪。我們談論的地獄不是在另一個時空。我們就在我們內心。當我們感到內疚，而不去改變我們心態時，就處在地獄。

你所有的內疚，痛苦，都只是你在腦海中所創造的想像。十年前你犯的錯誤，與七年前及三年前所犯的錯誤，都是獨立而無關的事件。但是當你連接這些錯誤，你自然會開始製造罪惡感。你開始覺得自己像

個罪人。

如果你犯了錯，客觀的觀察看你為什麼犯錯，以及是如何犯下錯誤的。以觀察者的身份觀察它，科學的看待你的內疚機制。光是覺察就能打開一扇新門，你再也不會犯同樣的錯誤 - 因為一旦你看到它，你找到了原因，它就會消失。完全了解一件事，就能夠擺脫它。

道德

誠信，與內在合一

請理解，道德應該出於誠信，而不是出於內疚。

誠信是什麼意思？誠信就是處於當下，處於一個堅實的人格，而不是許多相互衝突的人格。沒有頭腦產生的幻相，可以看到人生的實相。一旦頭腦介入，二元性也會介入。只有在你強烈地意識到當下的時刻，你就可以達到內在合一，而不是分裂為兩個三個或多重人格。只有當思想在過去和未來之間擺動時，你才會變成分裂的人格。如果心靈處於當下，你就會自動的變得合一完整。

一個小故事：
有一天，一位牧師在上帝面前跪下，開始大聲哭泣，“上帝啊，我是

一個罪人，請憐憫我。”
旁邊一個默默祈禱的人受到了的啟發，也跪在牧師旁邊，開始祈禱。
另一名男子看到，也跪下並開始哭泣。
看到這個景象，牧師輕推了第一個男人說，"看看現在誰成了罪人！"

我們所有的謙卑，我們的道德，或多或少是藉口。我們假裝是因為我們沒有與內在合一。我們自己不知道內在哪個人格是真實的，所以我們陷入了這樣的遊戲中。如果我們與內在融為一體，我們每一個行為中都是真實的，並且自然的也是道德的。

要覺察，要自發的做對的事情

如果你在做每一件事時都非常覺察，那麼你永遠不會犯錯。 當你處於覺察時，你有一個堅實的人格和道德。當你偏離覺察時，你會有多重性格和不道德。道德與覺察有關，而與任何其他社會規則無關。覺察是通往道德的唯一途徑。

覺察會讓你在對的情況下自發的採取對的行動。但道德可能會導致你在對的情況下做錯事，因為它沒有正確的基礎。它的基礎不是建立於自己，它是由社會建立起來的。 所以你感覺不到它。當你感覺不到連結時，你就無法自信的行動。 一旦你能與自己內在合一，你將以覺察為中心。 如果你意識是分散的，將不會有覺察力，你將只能依靠道德

來指導你自己。

良知(道德)與意識(覺察)

當你開始內化社會規範時，你就會在內在創造一個深深的傷口。你破壞了與生俱來的智慧。據我所知，孩子們最初可以被給一套規則，讓他們不會從覺察的路徑中偏移。但很快的他們就必須要被教導對生活的了解，需要透過覺察來過生活而不是道德。

如果你生活在覺察中，你將自然的也會過著道德生活。道德只是膚淺的一層，而覺察源自於你的存在。道德是社會的，意識是自然發自內在的。道德是意識的不良替代品。

人們問我，" 師父，你在說什麼？你正在拉低整個社會結構。如果是這樣，我們要怎樣才能道德的生活？ "

我告訴他們，要明白，只有孩子才需要被強迫道德。對於他們，你會說，"要乖，我就給你糖果。" 對於一個孩子，你可以拿糖果限制他，你是基於恐懼或貪婪而強加道德給他。但對你一個大人來說，是時候成長了，你不再是孩子。當我說覺察，我指的是你內在智慧的能量。

規則

打破規則的自然本能

當任何事情只要有訂出規則要你遵守時，你總是想要逃避這些規定。例如，當你沒有看到警察時，你總是超速。

一個小故事:

有一個警察在高速公路上攔下了一台超速行駛的車。

當他準備向駕駛開罰單時，司機辯稱說：“警察先生，我只是想讓我的車和後面的車之間保持一個安全的距離而已！”

當你盲目的遵守規則而沒有了解背後的精神時，會發生的事就是，你只是等著有一個藉口去打破它們!

誠實的問自己：如果沒有規則，沒有監管的機關來檢查你所做的事，你會是和現在一樣的人嗎？你會像現在這樣做事嗎？如果你的答案是否定的，那麼你要明白，遵守這些規則只是基於你的道德判斷，並非真正出自你的內心。要不是你還沒有內化這些規則，就是你根本就不認同。這就是為什麼你沒有按照你自然的方式去做事的原因。

說"不"的快感

你會發現，當你告訴孩子們不要做某件事時，他們會非常想去做。只要你不提任何關於做或不做的事情，他們根本不會在意。一旦你告訴他們不要做某件事的時候，他們就會很想去做。

一個小故事:

一個男人說，“我找到了三種做事的方法。"

他的朋友問：“這三種方法是什麼？"

那人回答說：“第一，自己動手。第二，雇個人去做。第三，告訴你的孩子不要做那件事。” 只要這樣，事情就會完成的！

事實上，做你不應該做的事會有一種刺激感。在大多數情況下，如果你被禁止做某件事，你就會立刻產生想要做的衝動。在做的過程中，你會感到一種快樂或滿足。這是人類行為的基本傾向。

一個小故事：

有一店家的老闆正想辦法努力增加銷售。

他嘗試了各種方法 - 打折，吸引人的廣告，更好的服務，結果都沒用。

有一天，他在商店櫥窗上掛了一個黑色的窗簾，上面挖了一個小洞。洞下面做了一個看板，寫著 "嚴格禁止偷窺"。

從那天起，成群的人聚集在他的商店前，每個人都好奇地從洞裏偷看，看看裡面有什麼！

他的商店銷售因此而增加，因為人們從洞裡看到了他店裡的各式各樣的商品。

在青少年時，當你對父母說”不”時，你要證明你是獨立的。 當你說”不”時，你會覺得自己是一個特別的人，你和別人不同。 只要你說”是”，你就會覺得自己只是一個孩子。 當你開始說“不”時，你會覺得自己已經成年了。

為了證明你是一個男人，你開始對你的父親說”不”。 這是基本的心理學。 當你說”不”時，你會認為你是與眾不同的，在那之前你認為你什麼人都不是。 所以要明白，無論你說什麼，你長大的兒子都會說”不”，因為他想成為獨特的人。

死板的規則與有智慧的生活

隨著時間的演進，許多早期有意義的法規到現在變成了沒有意義的盲

目規則。

在印度，在電力發明之前，裁縫會在昏暗燈籠的幫助下用針縫製。因此，在日落之後不會縫製衣服，因為在蠟燭或燈籠的昏暗光線下縫製，會對眼睛造成壓力，所以工作總是局限於白天。

但即使是在現今的印度，電力和明亮的燈光都在，老人們也還會說，“黃昏後縫製並不是件好事！” 即使晚上不裁縫的原因已不再存在！這已經成為他們的一種儀式，與其最初的目的無關。

一個小故事：

一個傘兵在電視上接受採訪。

記者說，” 你的生活一定是充滿刺激冒險的。”

傘兵回答說，” 是的，的確有許多令人害怕的時刻。”

記者問，” 那你生命中最焦慮的經歷是什麼？”

傘兵回答說，” 當我從房子前的草坪走下來，看到標語上寫著“不要踐踏草地！” ”

當你沒有正確的智慧或理解時，很多事情就會成為生活中的死板的規則。

當你能了解，任何正確的規則及儀式都可以成為一種啟發你自己的快樂技巧。當我說啟發時，我的意思是生活充滿了清晰與幸福。當你更深入追尋，它將引領你到達最終的開悟。

一個小故事：
一名鐵路官員在火車上報告了謀殺案，“兇手進入車廂，多次刺傷受害者。然後他從火車的另外一個門離開，跳上鐵軌 - 兇手違反了鐵路規定。”

當你沒有正確的理解時，你會錯過整個事情，最後以愚蠢的方式行事。當你有正確的理解時，你會明白，任何規則都是為你和你身邊的人為了過著幸福的生活而創造的。

當理解規則背後的精神時，就不會有與它被道而馳的問題。你不會覺得因為規則的限制，而覺得生活枯燥無味。

以冥想為例。無論外界的噪音和情況如何，冥想本身都是向內的。我看到有些人在開始冥想前，會試著在創造一個無聲的環境，告訴大家保持安靜，並限制其他人的日常行動，只因會這些會打擾你冥想。

當你錯過了背後的精神，事情就會變成死板板的儀式。你會搞得一團糟！

所有的規則和規則都是為了和諧生活而創造的。讓所有人不會你殺了我，我殺了你，能夠過著幸福的生活，這是剛開始的基本精神。隨著時間的推移，精神成了法律。只要你理解背後的精神將規則內化，你會開心地遵守。但如果你盲目遵從，你就想隨時打破它，並產生內疚感。

有用的罪惡感

有一種對你有用的罪惡感，如果運用智慧，可能會幫助你在生活中前進。比如說，當你發現自己有潛力做某件事，但你根本還沒發揮，如果你聰明就會內疚。這種內疚感可以激勵你去做能夠實現你全部潛力的事情。

有時當我們看到周圍事物，在心裡面我們知道可以改變現狀。但不管是由於懶惰還是害怕對抗，或者害怕承擔責任，我們到最後都會保持沉默。

這種情況可能會給我們帶來深深的罪惡感。這種內疚很重要，如果我們認為應該採取行動來糾正周遭事物，那麼內疚就會消失，我們也會前進。這種內疚感能夠驅使你去做需要做的事情。由於人的天性，你不能長期忍受這種罪惡感，你必須克服它。而克服它的方法是做你需要做的事情。一旦完成，內疚也會消失。你多久沒有採取行動，就要

承受多久的罪惡感，這就是罪惡感的簡單邏輯。

內疚的另一種表現，是發生在當你感受到你的自我凌駕於某些情況，但你無法控制它時，這種內疚就會出現在你身上。這種內疚也很好，因為這表明了你對自我的深刻認識，能夠幫助你真誠地努力消除自我。

罪惡感會導致身體疾病

罪惡感是智慧的絕對殺手。根據我的說法，罪惡感是智慧的最壞殺手，它永遠不會讓你在生活中往前邁進。

曾經有一位信徒的脊椎底部長腫瘤，二十年來她受腫瘤所苦。她來找我，並抱怨說: "請幫我，醫治我，我已經為此受苦這麼多年了。結果手術後，它又再次出現。”

我開始慢慢跟她說話，追查問題的根源。我問了她幾個問題，最後她終於開口哭了起來。我問她: "你對你的性能量有任何罪惡感嗎？" 她終於對我說了事實。

她說她很小就被虐待。她的其中一個近親多年來一直虐待她，罪惡感一直伴隨著她。她說: "我開始討厭我身體的那個被虐待的部分。我覺

得那部分不應該存在於我身上。我對那個人的仇恨轉向了我自己的身體。”

她的仇恨如此之深。我繼續和她說話，她慢慢的坦誠以對。當她把罪惡感說出來時，她也走出了罪惡感。她在心理上得到了治癒。

我給了她一個冥想技巧來冥想那個區域。我告訴她: "表達你對那個男人的憤怒，不管是哭、喊、或是打。關上門，拿一個枕頭，想像這枕頭是他，宣洩你對他的憤怒。之後靜靜地坐著，感覺身體的那部分也是你自己的，並感受對身體那一部分的愛。"

你會非常驚訝，她的腫瘤在短短十天內消失了！之後從未復發過。我們的大多數疾病都是由於心理障礙導致，罪惡感是關鍵。

大多數時候，我們的能量流動因罪惡感而受阻。如果你深入去觀察，當你生活上無法往前進，當你時無法做出決定，當你有恐懼，都有罪惡感潛伏在你的心裡。

接受 - 一條美麗的出路

接受是一個很好的方法，來釋放你在過去和未來之間的拉扯。因為接受，你可以進入當下。首先要做的就是，接受外在及內心所有發生的

事件。無論外在或內心遇到什麼問題，都要完全接受它們。總結所有問題，並全部接受。

接受所有罪惡感，錯誤和失敗。即使你不能接受，也要接受你無法接受的事實。你會因此而放鬆，內疚會從你的腦海中消失。

試試這個小實驗：

試著用全然接受的心放鬆三天。如果你放鬆了三天，心裡沒有過去與未來的干擾，你會失去所有的財富嗎？當然不會！在三天內你不會失去任何東西，為什麼不試一試？只有三天，真誠的，完全的接受所有生活上發生了事情！

如果你不能百分之百接受，那麼也接受你不能全然接受的事實。一旦你接受“我無法接受自己”的事實，也能夠幫助你免於你在過去和未來之間擺盪。在你理解的那一刻，這個理解將發揮它的作用。

如果你可以進入當下，全然放鬆，三天之內你就會窺見，"生命是什麼？生活在當下是什麼意思？”你將感受到從未體驗過的生命狂喜，如此不同的內在空間及生活。
你已經根據你的生活理念過了三十年。就只要三天，不要試圖改變任何人。你會發現，當你嘗試這個偉大的方法時，它會在你的存在中創

造奇蹟，開始了一個偉大的煉金術過程。如果你不能真誠，那就接受你不能真誠。你將開始在你內心裡看到一個全然不同的空間。

冥想技巧

從頭到心

坐下並閉上眼睛。花幾分鐘時間慢慢深呼吸。同時感覺你的頭被壓入你的心，進入胸部區域。你現在沒有了頭顱，你是無頭的。

感覺你正在由你的心呼吸、你的心在看、用你的心在聞。非常清晰的感覺到你正在透過心呼吸，透過心聆聽，透過心來感受。

站起來，讓你的覺察由心升起，儘可能緩慢的移動身體。不要走動，只需要慢慢搖動身體。請記住，你由心在搖動，你的中心是心而不是頭。一次又一次，忘了頭，由心搖動身體。記住你是一個無頭的人。

站在同一個地方。現在，慢慢地，非常慢地增加速度。記住要從心，而不是頭部移動身體。忘記你的頭。你是一個無頭的人正在搖動著。

（幾分鐘後）坐下來，你沒有頭，你只與心坐在一起，放鬆。

（幾分鐘後）慢慢地，慢慢地，睜開眼睛。

你是最好的，為什麼要比較呢?

比較和嫉妒

恐懼、欲望和內疚的情緒是主觀的，你不需要另一個人或物體來創造這些情感。想像一下，你在一個隔音房，閉著眼睛，無法摸到東西或聞到氣味，但你仍然可以感受到恐懼或欲望。但是將自己與他人比較並感到嫉妒，你需要另一個人的存在。因此，嫉妒是一種客觀的情緒，它需要一個對象來激發。

一個小故事：

一天晚上，一個男人和他的太太坐在公園的長椅上。

一對情侶坐在他們旁邊，但沒有注意到他們。

那個年輕人用充滿愛的口吻和他的女朋友說話。

聽到這個，太太對丈夫低聲說，“我想他會向她求婚，也許你應該咳嗽或做點什麼來警告他！"

丈夫回答說，“我為什麼要警告他？沒有人警告過我！“

嫉妒從比較開始。我們總是將自己與各個領域的人進行比較 - 外表、

財富、知識、聲譽、名望以及朋友等等。當我們將自己與別人比較時，我們覺得別人擁有的東西比自己更多，我們會陷入嫉妒之中。比較是種子而嫉妒是果實！

為什麼要比較？

為什麼我們要與其他人比較？首先，我們比較自己，因為我們從未了解過自己。我們不知道我們是誰，擁有什麼。

其次，社會打從我們出生開始，就根據他人來衡量自己。從童年起，比較就開始了。在學校，評分系統將孩子引入競爭和與他人比較。

有衡量兒童素質的標準，如數學能力、科學素養、藝術天分、運動能力、音樂天賦等。但是，我們沒有意識到的是，當我們嘗試使用標準化來衡量素質時，它只不過是用比較作為衡量孩子的量表，我們實際上是用學校的獎勵制度來懲罰所有孩子。

孩子因此習慣於透過觀察他人，將自己與他們進行比較，來判斷和認識自己。他無法透過觀察自己來了解自己。他知道的自己是基於與他人的比較。

一個小故事：

一名男子在法庭上就一起交通事故作證。

這名男子注意到法庭記者在他說話時正在寫稿。

隨著男子說話越來越快，記者的寫作速度越來越快。

那個男人對法庭記者說，"請不要寫這麼快。我無法跟上你！"

你對自己做出的每一個判斷都是基於一些比較。但為什麼另一個人的想法會進入你的腦海？這是因為你沒有往內心觀察，並覺察到自己是誰。你沒有體驗過內心的喜樂和隱藏著巨大的潛力。你感到不完整，因為你無法盡情的表達自己。因此，內心的空虛和缺乏圓滿使你感到自己不如別人。

比較是沒有用的

佛陀說，“除了關係之外什麼都不存在。” 假設你是這個星球上唯一的人，你如何和別人比較呢？你能稱自己是高是矮、是美是醜、是窮是富、是聰明還是笨？不！當沒有人和我們相比時，我們就是我們自己！

要明白，即使是現在，也沒有任何尺度可以把你和任何人相比。每個人都是獨一無二的!

你能比較一隻獅子和一匹馬嗎？我們曾把自己與花朵、小鳥或山峰相比嗎？如果沒有，那我們為什麼要拿自己和別人比較呢？！

一個美麗的禪宗故事：

國王去找一位上師，要求上師教他如何變得比鄰國的國王更強大。

上師耐心地聽完國王的目的。

他告訴國王去後花園，看看那裡生長的玫瑰和柏樹。並對國王說：“他們是你的老師。可以教你需要學習的東西。"

國王走進花園，看到了這兩種植物，但不明白要向他們學習什麼。

他回到上師面前問道：“上師，你是什麼意思？”我不能理解這些植物要教我什麼。"

上師把國王帶到植物那裡，解釋說：“這棵柏樹已經長在玫瑰旁邊這麼多年了，它從來沒有一刻想成為一株玫瑰；同樣的，玫瑰也從未渴望成為柏樹。"

"如果人是柏樹，他會把自己和玫瑰比較，並感到嫉妒，忌妒玫瑰得到的注意力比自己還多；

如果人是玫瑰，他會看著柏樹，羨慕的認為它們可以這麼平靜，不會一天到晚受到人們的撥弄！”

這兩種植物都枝葉茂盛，只因為他們都把能量用於自己的生長，而不是用來與其他東西比較。

當你停止比較的那一刻起，所有的嫉妒消失了。你會對自己滿足，感激上天給予自己這麼多，讓自己成為獨一無二的人。

相反，如果你嫉妒別人，你會感到痛苦。你會不斷地與別人或與自己內在鬥爭。如果有人在笑，你會覺得他是在笑你。如果有人對另一個人很友善，你會感到寂寞並嫉妒那個人。事實上，你只是在等待有人來傷害你。你內心的嫉妒就像是一道傷口，任何無意傷害你的舉動也會碰觸到你的傷口讓你感到疼痛。

所以，當你感覺受到傷害，要了解你內心有道傷口。不要把自己痛苦的責任推給別人。傷口需要癒合，嫉妒必須化解。沒有你的默許，沒有人能傷害你。

你把自己和對方比較，是因為你覺得自己有欠缺。老實說，你根本不知道你自己真實獨特的潛力！如果知道，你根本不會想花一秒鐘的時間在外面尋找如何讓生活過的充實有意義。你需要的所有自信、智慧和活力都已經存在於你體內。你有潛力可以在地球上活得像神一樣。不要相信那些侷限你自己的東西。只要往內心看！為你自己去實驗、探索和發現生命的真相。你會毫不費力地散發出所有美好的特質!

梯子的上方和下方

假設有一個巨大的梯子，世界上的每個人都被要求按照在不同領域的成功程度，站在梯子上。你可能把自己定位在梯子中間的某個地方。不少人在你上面，但你下面也有很多人。看到你上面的人讓你感到嫉妒。所以，你不斷嘗試變得比他們更好，以便進一步往上爬。

但是當你在你生命中的某個時刻，你可能會意識到這是個毫無意義且永無止境的遊戲。你想往下跳，但當你下看時，看到下面有這麼多人。突然間，你覺得很高興，你會感到充滿希望，因為你覺得你並沒有自己想像的那樣差。

這就是對抗開始的地方。當你抬頭看時，你會感到痛苦，但當你往下看時，你會感到快樂。但即使你意識到往上爬是徒勞的，你仍無法跳下梯子，因為如果你跳下去，就只會剩你一個人，你上面或下面都沒有人。

做，擁有和存在

我們每天的生活都圍繞著做、擁有和存在這三個軸來運作。為了擁有而做，而無法享受你的存在，是我們所有痛苦的唯一原因。做永遠趕不上擁有！每當你努力工作並實現一個願望時，突然間，那個欲望就

會失去對你的影響。

開悟的上師，羅摩那·馬哈希美麗地說，“頭腦就是這樣，當它還沒到達目標時，一個小芥菜子會被當成為一座巨大的山。 一旦達到目標，即使是一座山也像芥菜籽一樣微不足道！”

一旦欲望被滿足，另外一個就會來拉扯你。 你甚至沒有時間去享受你實現的事物並感到滿足。 你可能會想，讓我再多做一件事，之後就可以放鬆並享受我擁有的東西。要非常清楚，你的頭腦永遠不會讓它發生。

真正生活並享受它的唯一方法就是享受做的當下。 然後自動的，做、擁有和存在將合而為一。

你是唯一的

大自然對於我們每個人都有獨特的孕育方式。

以中國的竹子為例。當它發芽時，前四年並沒有看出甚麼增長，但在第五年可以在六個星期內長出九十英尺！這不是它在前四年沒有生長，它其實在強化它的樹根，使它能在未來快速安全地生長成一棵巨大的樹！

像竹子的成長一樣，除了自己之外，沒有任何尺度來可以來衡量自己。如果你花費所有的精力在了解內在並與自己競爭，你將會有跳躍式的進步。

首先，要了解上天是一位藝術家，而不是工程師。如果他是一名工程師，那麼他會做出一個完美的男人和一個完美的女人，然後從這個模子裡做出數百萬份的副本！但是事實並不是這樣，上天使我們每個人都以獨特的方式存在。

無論你是玫瑰、百合還是野花，重要的是，野花會展現其作為野花的美，就像玫瑰會展現玫瑰獨特的美一樣。你的芬芳就是你能散發自己的內在潛力，並毫不費力的感染你周圍的人。

無論是美貌還是智慧，你都是獨一無二的。只有當你不尊重你的獨特性，才會開始與別人比較。即使你最喜歡的電影明星或模特兒是非常美麗的，你能夠從他們的身體享受喝水的滋味嗎？不能！你只能從你自己的身體享受，它是你最好的朋友，接受並歡迎它。

同儕壓力 - 嫉妒的棍子

古老的經書中有一段美妙的經文講述幻象的力量，即宇宙運行的能量。它使用嫉妒作為一種工具，驅使你做任何的事情。

在印度，常會有人在街上與猴子做馬戲表演。他們有一根小棍子，一旦他們拿起棍子，猴子就會做任何他們說的話。如果他們只是向猴子比手勢，猴子是不會理睬的。雖然猴子知道這些人可以隨時拿起棍子，但除非他們真的這麼做，要不然猴子是不會聽話的。如果他們拿起棍子並告訴猴子走直，牠就會走直；要猴子跳三次，牠就會跳三次。

這些人使用棍子就像是馬戲團的訓獸師一樣。以同樣的方式，幻象的力量使用同儕壓力和嫉妒作為一根棍子，要你做它想要你做的任何事。要明白，同儕壓力只是一個巨大的自我遊戲。實際上，你根本不需要它。世界上有足夠的食物、房子、醫療和衣服來滿足我們所有的基本需求。沒有需要去跟別人競爭！

如何戰勝嫉妒

嫉妒和許多負面情緒密切相關，如憤怒，貪婪，佔有慾和憂鬱。當我們打破這種嫉妒的循環時，所有這些情緒都會消失。

一、覺察

嫉妒無法透過逃避或憎恨嫉妒的對象來克服。你所需要做的就是當嫉妒的感覺出現時完全的覺察。你會驚訝地發現它會消失。

開悟的上師佛陀說，“摧毀那些嫉妒的根源，享受持久的平靜。”

只要覺察並摧毀嫉妒、競爭、羨慕和比較，這些掠奪你幸福本性的情緒。用覺察力的光揭示這些負面情緒的陰影本質。否則，你只是陷入了你死我活的激烈競爭。我總是告訴別人，即使你贏了這場老鼠賽跑競賽，你仍然只是一隻老鼠！

要明白，擺脫嫉妒的方法不是壓抑它或否認它的存在。表達和鼓勵它也行不通，因為你還沒有準備好用覺察力來面對嫉妒。

只要觀察你的嫉妒是如何產生的，它如何發展成對嫉妒對象的憎恨，它如何在你內心造成不安和挫折，讓你失去所有的平靜。

要覺察嫉妒，而不是憎恨它或憎恨嫉妒的對象。只是觀察，好像你與它無關。用科學的態度看待它。我說的科學態度是什麼意思？

沒有偏見 - 科學家的態度

當一個科學家正在做實驗時，他是在沒有任何評斷的情況下進行的，沒有任何預先確定的結論。如果他早已在腦海中得出結論，那代表他不是科學家，因為他的結論可能影響實驗。

現在，你是內心世界實驗室的科學家，讓你的思想成為你的實驗室。只要覺察並目睹一切不要帶有任何偏見。

不要譴責這種情緒，因為這就是你一直以來被教導的。如果你有經驗到是嫉妒是負面情緒，你會自然的放棄它。可是你從來沒有觀察它，這只是你從別人那裡擷取的東西。除非你從經驗中理解嫉妒和比較是負面的，否則這種理解不會成為你的一部分。

不要譴責嫉妒的對象，嫉妒發生在你內心

一旦你觀察到你的嫉妒，你會發現它根本沒有存在的基礎。當覺察發生時，嫉妒會自動消失，你不需要丟掉它。

一個小故事：

一位女士聘請專業藝術家為她畫自畫像。

藝術家仔細地製作了一幅大型肖像畫，向她展示並問道“你喜歡嗎？”

那位女士看著它說：” 是的，非常好。但你可以添加一些東西嗎？我想要添加閃閃發光的鑽石項鍊、金錶、手鐲、祖母綠耳環和美麗的珍珠戒指。”

藝術家很驚訝的說，“但是，夫人，這幅肖像看起來既簡單又美麗。

你為什麼要加上珠寶讓它變雜亂呢？"

這位女士回答說，“我希望我有錢的鄰居看到這幅畫，當他們看到畫中的我所擁有的珠寶時，他們會發瘋。”

如果你不用你覺察力這個滅火器來控制它，嫉妒之火就會完全消耗你。

二、無限的愛

嫉妒不允許你體驗愛與幸福的真實本質， 嫉妒源於對生活和自己的誤解。你誤解了愛，以為那是你必須取得的東西。 不僅如此，你認為愛情是有數量的，是需要被分享的。這就是為什麼你害怕，認為如果你分享你的愛，你愛的份量將會減少。

愛是你內在的品質，它不是一個有限的數量。它會永無止盡的從你內心溢出。 除了你之外，沒有任何人可以阻擋，因為這是你的本性。

一旦愛開始流動，嫉妒和佔有都變得不存在。 如果你接受你自己原本的面貌，你也可以接受別人的。

你不是自己認為的那個人！

嚴肅與誠懇

我們與其他人的比較是從我們對自己的看法開始。當我們了解我們的獨特性時，嫉妒就消失了。但是我們可能會產生另一個問題，認為自己如此特別，以至於我們開始太嚴肅的對待自己。

什麼是嚴肅？

嚴肅只不過是過分重視某些事情，以犧牲其他一切為代價。它源於無法看到生命只不過是每分鐘都在上演的戲劇。嚴肅是對生活過度期待的結果。

一個小故事：

兩個男孩正在沙灘上建造沙堡。他們突然發生爭吵，其中一個男孩生氣踢了沙堡。

另一個男孩去向國王抱怨這個嚴重的問題。

國王開始嘲笑他因為愚蠢的沙堡而感到沮喪。

但國王的顧問，一位禪師，開始嘲笑國王。

他問道，“當你可以為了戰鬥而在城堡裡失眠時，你為什麼要嘲笑這些男孩們爭奪沙堡！”

我們所有的嚴肅都跟沙堡有關！對於小孩來說，沙堡是似乎很珍貴，而在我們這個年紀，城堡對我們也是珍貴的。無論是沙堡還是城堡，其背後的嚴肅性都是一樣的。對象可能不同，但嚴肅性是相同的。所以，當孩子們在爭奪沙堡時不要嘲笑他們。

嚴肅使你關閉內心，無法接受開放與自由的生活。它會使你沉悶死氣沉沉。它限制了你的思維，讓你只能黏著在你所熟悉慣用的模式。

一個小故事：

在一個禪宗修道院裡，弟子之間在比賽誰把自己的花園維護的最好。

一個很嚴肅的弟子很認真地參加比賽，他總是把花園維持的非常整潔，所有的草都高度相同，灌木都整齊地修剪，他相信他一定會獲得第一名。

比賽當天，上師繞了花園一圈給弟子排名。這個弟子排名最後，所有人都感到震驚。這個弟子忍不住問道："師父，我的花園有什麼問題？你為什麼把我排在最後面？"

上師看著他問道：“所有枯葉在哪裡？以這種方式維持的花園不再具有生氣！它死了。"

嚴肅會殺死自發性，嚴肅破壞了創造力。

科學已經證明，當你以輕鬆的方式執行任務時，您的思維和決策力會自動增強。嚴肅地執行同樣的任務會使你的頭腦變得遲鈍。當你太嚴肅地做某件事，太擔心結果時，你實際上並沒有讓自己在最佳狀況下表現。

當然，你需要製定計劃，你需要提前規劃，但要以誠懇的態度，而不是嚴肅的方式去對待。嚴肅與誠懇不同，誠懇是以熱情洋溢為出發點，你會盡力做到最好，而不過分擔心結果！當你是嚴肅的，你不會享受，你不會笑。當你這麼嚴肅，你要怎麼笑?！

完美主義

完美主義總是來自你的頭腦，它成為你努力追求的目標。當你以此努力時，它就會變得死氣沉沉。但是當你出自真心的全心投入時，它就會變成了一種深刻的體驗，結果一定會美好的，而且它會帶給你快樂。無論你做什麼，你都會與你的內在和諧一致。無論你做什麼，全心的做，你根本不需要擔心是不是完美。

完美主義永遠不會給你帶來快樂，它只會滿足你的自我。即使你在最後感到滿足，它只是滿足你的自我，永遠不會滿足你的內心靈魂。要非常清楚，完美主義的人是最大的自我主義者，他們錯過了真心全意。當你深深地投入某件事時，那種與事情合而為一的境界是可能的。完美主義永遠不可能，因為它在你的頭腦裡，你的思想不斷改變它對完美的定義！

生命超越你的邏輯

我們大多數的人都不自覺的相信，生活中的許多事件都可以被我們的邏輯思考所掌控。但是生活一次又一次的提醒你一個真相 : 生命是超越了你的邏輯。特別是當一些親密的朋友或家人去世、意外事件發生、或你失去工作，突然間你就會體認到生活並不在你的掌控之下。你會覺醒到生命是遠超越你的頭腦思考! 於是你會開始尋求真理。

特別是住在都市，你的日常生活幾乎是固定的。從早到晚，你清楚的知道你的一天將如何度過，你知道你要去哪裡，你會做什麼，什麼時候吃什麼食物。

實際上，你的自我不斷在灌輸你一個想法，生活是被頭腦所控制的。這就是為什麼每當一些事件超出你的邏輯思考範圍，不在你的控制之下時，你就崩潰了! 你無法處理它，你不是陷入憂鬱就是承受痛苦!

你必須了解一個重要的真理，一個終極的秘密: 不要認為事情都是因為你才可以順利進行。其實不管有沒有你，事情到最後也都會進展順利！只要你認為都是因為你的關係才會一切順利，你就會不斷的受到自我的折磨!

什麼是自我？

根據奧義書，只要你認為生命有目的，而你根據這個目的而生活，你就是一個自我的人。當你意識到生命是沒有目地的，你就是放棄了自我。上師是讓你理解生命並沒有目的的人。無論你認為什麼是值得的，實際上並不是真實的或有價值的。一個自我的人會不斷的尋找目的並錯過事實。

死亡清楚地說明，不管你頭腦想什麼，它從沒有真正的存在過。當你意識到生命沒有目的，一種新的覺察會開始在你身上綻放。在你體驗到沒有什麼是一定要達成的，那一刻你會發現你所珍視的鑽石不過是顆石頭，而你生活中所有認為珍貴的東西也僅不過是玩具，你就會明白生命的是沒有目的的。

生命真正的目的無法被自我理解。當自我被拋棄時，你就會明白生命的神聖目的，以及上天所導演的這齣戲，你會享受這個演出。如果你一直認為生活有目的並等待著實現某些目標，你就會錯過生活本身。

生命本身就是旅程，也是目標。當你有一個目標，你就會奔跑。你的腳不會碰觸到地面，你會錯過存在本身或大自然的美麗之處。當你放棄目標時，你會將重點將放在旅程上。

當你理解生命沒有目的，你就會理解生活的意義。在那之前，你只是一個“活死人”。一個躺在醫院病床上昏迷的人，和一個沒有覺察到真相的正常人，都是沒有覺察的人。上師可以讓你體驗到這個真理，生活的意義就是生命或存在的意義。

放下目標，享受生活。一次又一次地冥想這個真理。它將在你身上發出曙光，永恆的喜樂將在你身上綻放，這就是生命的意義。

"不" 的牢固感覺

很多時候你會發現，每當有人要告訴你該怎麼做時，你內心的第一個反應就是某種抵抗，並說"不"。當你說"不"的時候，事實上是在滿足自我，你會覺得自己內在是堅固的；而當你說"是"時，你會感到脆弱。因為"是"讓你覺得要順從，這令你不舒服，所以你說“不”。
這也是為什麼當你在家裡、學校、公司或開車時違反規則，你會有一種快感。因為當你對規則說“不”時，你的自我會受到鼓舞。你可以在小孩身上很容易的觀察到，當你說不行時，他們偏偏要去做！

普通與不平凡

每當你試圖滿足自我，就會使自己和別人的生活變得悲慘。大多數時候，你生活中所面臨的苦難不是別人創造的，而是你自己在不知不覺中為了滿足自我所創造! 你無法從中獲得好處，但你就是要證明你的自我。

一個小故事：

一個住在日本的開悟大師鈴木，當他的上師去世時，他不斷的哽咽哭泣。

有人問他：你是一個開悟的人，為什麼還會因為上師的離去而哭泣？

鈴木回答說：我的上師是世界上最特別的人。

那個人疑惑不解：他有什麼非凡之處？

鈴木回答說：我從來沒有見過這麼特別的人卻認為他自己是最普通的人！

在這個世界上，每個人都認為自己是特別的! 當你感到自己遭受了極大的痛苦時，你的自我會感覺良好，覺得自己如此特別，能夠應付如此艱難的生活。只有當你的敵人夠大的時候，你才會感到自己是偉大的；當你的敵人很小，你也會感到自己的渺小。

你用痛苦的程度來衡量生活，衡量自己的與眾不同。不知不覺中，你折磨別人也折磨自己。鈴木的上師是特別的，因為他認為他是最平凡的；而在這個世界上，每個人都認為自己是特別的!

如果你要檢視自己是否不平凡，做這個試驗，如果你覺得你是不平凡的，要明白，你就是一般人；如果你自己是平凡的，那麼你就是一個不平凡的人

使用正確的面具

你們都扮演不同的角色，在日常生活中使用不同的面具。 你使用一個面具與母親相處，另一個與父親，與老闆再使用不同的面具等等。只要你使用對的面具在對的人身上，就沒有問題。當你使用錯誤的面具時，要注意你的自我已經介入。

你所要做的就是有效地切換面具並欣賞整齣表演，那麼你就是一個觀察者。只有當你知道自己遠超乎面具才能做到這一點。 否則，你將被面具牽著走，失去生活的美好。 當你知道你只是在使用面具時，你的欲望會下降。

就像你長大一樣，你會自動的放下玩具，當你有智慧地看著這些面具時，你根本不會想要它們，只是根據需要來使用它們而已。

自我是由不滿足而產生的

如果你是一個強大的自我主義者，你不需要去地獄，你自己已經製造一個，因為頭腦本身只會因衝突和不滿才會存在。有了滿足感，你將失去自己的邊界，這就是為什麼你不想要快樂或幸福。請不要以為你想要幸福。沒有！其實你害怕喜悅和幸福。每當你經歷一種寧靜，無憂無慮的感覺時，只要注意觀察自己。當你沒有煩惱的時候，你會覺得錯過了什麼！除非有一些強大的東西將你凝聚在一塊，否則你的內心空間就沒有明確的界限。

當你的頭腦撞到痛苦的角落時，你的思想就存在了。除非你有足夠的痛苦，否則你感覺不到自己的邊界或身份。如果你看得更深一些就會明白，如果沒有任何擔心或受苦，你會感到孤獨。這就是你相信自己的方式，因為本質上，頭腦只能記錄負面的事物。頭腦可以蓬勃發展，它可以創造更多的思想，它可以更清楚地識別痛苦和不滿。但是喜悅的品質是無邊界的。當你充滿喜悅時，你不會感受到你的界限，你會處於喜樂、滿足的境界中。

痛苦導致自我

沒有痛苦，你的自我就不會存在。苦難是自我的根源，這是你需要了解的重要事實。我們一直認為自我是受到痛苦的干擾。不是！自我因

痛苦而充實。更重要的是，如果你的痛苦減少，自我就會減少。你覺得自己太渺小了，所以你增加了痛苦，這樣你才能感覺到自己是個重要的人。

痛苦越少，自我就越脆弱。你承受的痛苦越多，你的自我就越強。所以，你總是誇大你的痛苦。問題是過了一段時間，你忘記了你的誇大，也陷入了同一張你羅織的痛苦網中。你可能否認並辯稱，"不，你不了解我的生活，不知道我的痛苦。" 要非常清楚，隨著時間流逝，你也被自己所創造的網所抓住了！

雙重身份

我們都有兩個身份，即我們向外部世界投射的形象，以及我們在內心中認為自己的形象。

你在自己內心的形象在梵語中被稱為瑪瑪卡(mamakar)，它總是比真實的你要小得多。你總是帶著過去所有的失敗、錯誤和內疚，不斷嘗試著要彌補改正。

你投射到外部的身份稱為阿邯卡(ahankar)，它是你的名片。你在上面印有希望其他人了解有關你的所有信息，這是你向外在展示的身份，它總是比真實的你還更多更大，因為你認為必須推銷自己，特別是在

必須推銷自己的社會中。

阿邯卡以優越為基礎，瑪瑪卡以自卑感為基礎；阿邯卡基於恐懼，瑪瑪卡基於貪婪。

基本的事實是，當你從這兩個身份中解脫出來時，你會突然意識到，你是遠超乎這兩個身份的，當它發生時，這兩個形象永遠不會再束縛你。

劣質自我

一件發生在開悟大師羅摩那·馬哈希的故事：

羅摩那·馬哈希其中一個弟子將他的一本書翻譯成另一種語言。

在翻譯的書裡，他弟子的名字也當作譯者被印在書裡。

當這個弟子看到這本書時非常震驚。他去了相關單位因為這個錯誤而責罵他們。

他去告訴羅摩那·馬哈希，"上師，他們不應該印出我的名字，我不是那種人。"

上師說，"要求名字印在書裡的自我，和要求名字不應該在那裡的自我是同一個。放輕鬆！"

要非常清楚，試圖表現出謙卑的也是自我。

具有優越感、暴力侵略性的自我，至少社會會約束你，這種自我非常明顯。但謙卑的自我，可以讓你從社會的約束中逃脫，那更危險，因為狡猾的自我可以拯救它自己。自我僅是你自己攜帶的形象而已。

自我的類型

積極的自我與被動的自我

積極的自我很容易認出。擁有積極自我的人通常會表現得很高調。他們會公開宣稱自己的重要性，他們傲慢自大。這種自我上師很容易處理，只需要敲幾下它就會破裂！

一個小故事：

精神科醫生詢問他的病人是否患有自戀症。

那人回答說，“絕對不是。事實上，我認為我把自己想得比實際還不重要得多！”

擁有積極自我的人將會不惜代價保有自我。

被動的自我是非常細微和狡猾的。擁有被動自我的人通常會表現得非常謙虛，缺乏勇氣面對人群，且不爭功。最糟糕的是他們認為自己是這樣不自私的人。實際上，他們是小心翼翼地靠著認為自己謙虛來保護自我免於受傷！

積極的自我就像乾燥的硬枝，它們很容易破碎。被動的自我就像新鮮的綠色樹枝，每次自我被擊中，只會彎曲但不會斷裂！他們的自我得到了很好的保護，以至於難以處理。實際上，這種人非常努力地以一種甜蜜和被動的方式來保護他們的自我。

“我”和”我的”

“我”是自我，是恐懼的根源。“我的”、”這是我的房子”、”這是我的車”、”這些是我的朋友”，是貪婪的根源。

“我”意味著持續的做。“我的”意味著不斷的擁有。你不斷嘗試擴大你的疆界，你不斷嘗試改變外在的東西。你想擴大“我的”邊界。例如，你現在有一輛陽春的車子，但你想要一輛更豪華的車，也可能想要不止一輛車。你有一間房子住，但你想要一間更大的，這種個性基於擁有。只有當你不斷擁有越來越多的東西時，才會感到快樂、安全和放鬆。

深深的不安全感，這種恐懼驅使我們更加貪婪，不斷嘗試擁有更多的東西。持續擁有東西只不過是一種深深的不安全感。你可以看到不斷擁有更多東西的想法只是因為恐懼和不安全感。

如果我們有更多的朋友，更多的親戚和更多的東西，通常會感到更安全。有了更多的安全性，我們才會覺得不會被帶離這個世界。

自我與上師

人們問我，" 為什麼我們必須跟隨上師？" 我告訴他們，你不必跟隨上師。但如果你不跟隨上師，你就會跟隨你的自我。只有兩個選擇。你要麼聽從上師，要麼聽從自我。

上師已經到達了永恆喜悅的境界(Nithya Ananda)。如果你跟著他，你也會達到那個狀態。至於你的自我，目前為止你知道它達成什麼以及它往哪裡去! 如果你在自我引領你的道路上感到快樂、舒適、滿足和幸福，那麼你就可以追隨自我，這沒什麼不對的。如果你有那麼一點不舒服，如果你想改變，那麼就跟隨上師的道路。

只有兩條路要走: 上師和頭腦。如果你跟隨上師，你就不會跟隨頭腦；如果你遵循頭腦，你就無法跟隨上師。

有一個美麗的字那瑪哈(na maha)，意思是 “不是我的” ， “我不是” - 我將"我"及"我的"臣服在上師或上帝的腳下。

冥想技巧

第三隻眼睛冥想

總長：25 分鐘

這是一個非常強大的技巧，上師在場或在上師眼睛照片前練習時最有效。

第 1 步：持續時間：5 分鐘

閉著眼睛，透過你閉著的眼睛去看任何出現的圖像。

第 2 步：持續時間：5 分鐘

現在睜開你的眼睛，透過你的第三隻眼睛，全心投入地看著照片中上師的第三隻眼。

第 3 步：持續時間：5 分鐘

閉著眼睛，透過你閉著的眼睛去看任何出現的圖像。

第 4 步：持續時間：5 分鐘

現在睜開你的眼睛，透過你的第三隻眼，全心投入地看著照片中上師

的第三隻眼睛。

第 5 步：持續時間：5 分鐘
閉著眼睛，看看你閉著眼睛所能看到的任何圖像。

在這個冥想中，你可能會看到你最喜歡的神的影像，或者發現上師的形象被一束光所取代。有時你可能會看到照片中上師的影像完全是空的。不用驚慌或失去覺察力，這不是催眠！事實上，這是一個去催眠的過程，你的超意識正在被喚醒。如果你只看到光線或空無，那就表明你已經用虔誠的態度完成了冥想，這是我們本性的真相 - 我們都是能量。

透過眼睛看，你可以看到真正的"我"。目前的生活中，你只是在編造關於我的假象。如果你透過第三隻眼，你會被喚醒並看到真相！

感恩就足夠了！

什麼是感恩

當我們體認到我們是"存在"這個整體計劃的一部分，時時刻刻我們都被上天照顧著，我們會充滿感恩我們所得到的一切，即使這一切與使用我們手腳感官一樣的基本。

感恩是你對"存在"給予你豐富生活的回應，是你內心能量的綻放。

如果有一種能量可以照顧你生活中的一切，那就是感恩的能量！如果你覺得生活中缺少某些東西，那是因為你感恩少了一些。

感恩應該成為像你的呼吸一樣，它是一種轉化的能量。它轉化了你和在你身邊發生的事。它是一種能量，使你與宇宙的能量相協調，並為你帶來無以倫比的順遂富足。懷著感恩之情，你會看到"存在"會回應你 - 好像祂是一個生命一樣。感恩是你與"存在"交流的管道！

當感恩發生時，它會透過吸引力法則發揮力量，吸引富足到你的生活中。這怎麼可能發生？

一個小故事：

古印度的偉大國王阿克巴和他的顧問伯巴爾有一天在街上一起散步。

他們經過一個賣檀香木的生意人，國王告訴顧問，“我不知道為什麼，但我很想殺了這個人。”

一個月過去了，他們兩個又走過了同一個檀香木商人。

這一次國王說，"很奇怪，我今天很想賞賜給這個人！怎麼會這樣？"

顧問回答說，"國王啊！一個月前，檀香商人的生意很差，當他看到你走過去時，他心想，“如果國王去世，朝臣會因為他的葬禮從我這裡買很多檀香木。”

" 生意人發出這些負面的能量振動，促使你對他產生仇恨。這就是為什麼上次你在沒有原因的情況下，想要殺了他。”

"我那時馬上從他那裡買了很多檀香木，為我們的王國製作桌椅，這讓他很開心。”

"今天，他為此感到非常感激，你現在被他的這些正面的能量振動所打動，因此你想賞賜他！"

根據吸引力法則，相似的能量吸引相似的能量。這如何適用於感恩？要了解：當你對所有事情表示感恩時，這意味著你感到滿足，感到幸福。因此，當你散發感恩之情時，這種滿足的能量會以不同的滿足形式回報你，像是物質的利益、良好的關係、身心健康等等，這是它運

作的原理。

最重要的是，感恩會讓你與"存在"產生共鳴，並將你變成一個美麗的人。

心理學家研究了感恩之情對人的影響。兩位研究人員，德州達拉斯南方衛理公會大學的 Michael McCollough 博士，和加州大學戴維斯分校的 Robert Emmons 博士，在他們的第一項研究中得出結論，感恩對一個人的幸福感發揮了重要作用。

研究結果說明，每日感恩練習會導致更高的覺察、熱情、決心、樂觀、精力，及較少的憂鬱和壓力。他們進一步建議，任何人都可以透過每天數著發生在自己身上幸福的事，來增加幸福感並創造正面的社會影響力。

感恩 "存在"

當我告訴人們用感恩的態度生活時，他們會立即開始尋找理由。但真正的感恩永遠不會有理由，它會沒有原因的在你內心綻放。花朵盛開有原因嗎？沒有！開花是因為那是它的本質。感恩是我們的本性，但它已被社會的各種制約所掩蓋。

問題是，社會不知道感恩的語言，它只知道實用價值。它會直接向你灌輸貪婪和恐懼，這樣你才能提供它所要的結果。社會並不知道有一種感恩之路，遠比恐懼和貪婪的道路帶來更好的結果。

我們有無盡的理由感恩。生命本身就是禮物，我們有沒有需要努力才能獲得祂? 沒有。出生成為帶有覺察意識的人類，是我們收到的第一個祝福，我們的感恩應該從那裡開始。只因為"存在"，我們就應該感恩。

一個小女孩坐在餐桌旁吃飯。

當她開始吃東西時，她母親突然阻止她並問道，"你吃飯前有感恩嗎？"

女孩回答說，“但是這盤子上沒有任何東西是我還沒有感謝過上帝至少一次的。“

要明白，如果你覺得生活變得乏味，那是因為感恩沒有發生在你身上。 感恩是讓你的生活時時都充滿熱情和精力。這是生活的基本秘訣。

一切都是禮物

你感受不到感恩的主要原因，是你認為一切都是理所當然的。其他人為你做的任何事都是你與生俱來的權利。要明白，人們可以做其他事情而不是為你做事，所以這是其他人給你的禮物，你必須感謝他們。

接受生活中的每件小事都是禮物。當你坐下來吃飯時，有沒有感謝過你的手？有些人沒有手可以用來吃飯！我們有沒有想過這個？從不！我們只看那些手上有鑽戒的人。我們從不看那些沒有手的人。

當我們開始對小事情表示感激時，我們整體敏銳度會增加，我們會變得更加成熟。

一個小故事：

一個人正在向他的朋友講述他有一次在沙漠中迷路。

他告訴這位朋友，“在深深的絕望中，我跪下來祈禱上帝可以帶領我走出沙漠。”

這位朋友對這個故事感到敬畏，並問道："上帝回答你的禱告嗎？"

那人回答說，” 哦，沒有！在上帝回答之前，有一位探險家不知從何處出現，告訴我正確的路。"

我們對生活多不敏感！我們認為一切都是理所當然。如果我們可以用感恩的心來察覺周遭一切，我們永遠不會把任何事情 - 不會對我們的手腳、財富、及上天及時的存在視為理所當然。當敏銳度發生時，我們每一刻都會對存在中發生的事情感到敬畏。

用感恩尊敬其他人

我們需要了解的第一件事是，沒有人出生只為我們服務。每個人都像我們一樣走在人生的道路上。出於善意、出於愛，他們為我們做事。

特別是在伴侶之間，很多事情都被視為理所當然。不知何故，這個想法在我們的社會中深深紮根。正因如此，今天許多婚姻都觸礁了。即使在一段肉體關係中，對另一半的身體也可以有深深的感恩，它會使整個關係成為一種神聖的體驗，而不僅僅是身體上的愉悅。當你可以從另一半那裡獲得如此多的快樂時，為什麼不對另一半感激呢？如果從一開始對方就受到尊重，可以挽救許多婚姻。

一個小故事：

一個人向上帝祈禱，“哦，上帝，請憐憫我。我工作如此辛苦，而我太太卻待在家裡。她喜歡待在家裡，而我整天都在忙著。請給我一個奇蹟，讓我成為我的太太，她變成我。我想給她一個教訓，讓她知道

一個男人的生活有多麼的艱難。"

上帝應允了他的願望。

第二天早上，那個現在變成太太的男人，清早醒來為孩子們做了早餐，準備午餐，讓孩子們準備好上學，並開車送他們去學校。然後她回來把衣服放在洗衣機裡，去銀行兌現支票，支付電費和電話費。接下來，去市場買了一些雜貨，把衣服晾乾，去學校接孩子，解決了孩子的問題，幫他們完成回家作業，同時看電視和熨衣服。然後她準備晚餐，餵孩子，哄他們睡覺，再吃晚餐，上床睡覺。

第二天早上，那個男人再次向上帝祈禱，“哦，上帝，我不認為我明天可以做好這件事。求求你把我變回一個男人吧。"

上帝回答說，“我當然會把你變回自己，但是你要等九個月，因為你現在還懷著孩子！”

每個人在生活中扮演著同等的角色，任何人都不應該被視為理所當然，對地球上的每個人都必須有一些感恩之情。我總是告訴別人，即使你和你的妻子的婚姻沒有成功而必須分開，也要帶著感恩之情分開。

問題是，我們總是覺得人們在等待著傷害我們。不是這樣，我們只是把自己的不安全感投射到別人身上而已。

很多人對父母和社會忘恩負義，因為他們認為父母和社會以某種方式在制約你。請理解，憑著你現在的智慧，你可以看到你之前沒有正確的心理認知。那些給了我們身體的人，沒有任何意圖要剝奪或打擾我們。無論他們知道什麼是最好的，他們給了我們。我們現在已超越過去的認知，因為我們變得更有智慧。只要感激他們，這就夠了。

還有一件事：每當你真正感激在你人際關係裡面的人時，你就永遠不會試圖擁有他們。你會把他們視為美麗的個體，並讓他們在他們原本的地方。只有當你將另一個人視為一個物體而不是一個人時，才會發生佔有。懷著感激之情，你允許這個人擁有自己的空間。

有意識地決定，你將在未來的幾天，無論什麼情況發生，都以純粹的愛和感激回應。自動地，你會將每個人視為"存在"的獨特傑作，神聖的反射。

不僅如此，你會對周遭一切的產生無比的慈悲。 如果你是一個容易生氣的人，你會發現憤怒消失了。你投入到負面情緒中的所有能量，都會隨著這種不斷增長的感恩而釋放。你將是一個富有慈悲心和愛心的人。

謝謝你的身體

一個小故事：

一名中年婦女心臟病發被送往醫院。在手術台上，她瀕臨死亡的這段期間，碰巧看到了上帝。婦女問上帝是否這是她生命的終點。

上帝回答她還有三四十年可活。

當她康復後，她決定留在醫院接受多次手術，如整容、下頜重建、整鼻和消脂、還染了頭髮。她認為既然要再活三十多年，她要以新的面貌重新開始。

她完成了手術，準備走出醫院，結果被疾馳而來的救護車碾過，不幸離開人世。

她到了上帝面前，問道："上帝，我以為你告訴我，我還有三十多年的日子。"

上帝回答說，“喔! 對不起，我沒有認出那是你！”

每個人都是上帝獨一無二的傑作，這就是為什麼沒有兩個人看起來一模一樣。上帝不是工程師，是一位藝術家，這就是我們每個人看起來都不同的原因。如果他是一名工程師，他會用同樣的模具製造所有人，就像在生產線上一樣！他獨特地創造了每一個人，但我們從未覺得自己足夠美麗。我們不斷地將自己與他人進行比較，並嘗試要像別人。我們從未讓自己的身體感覺很美。

我們的身體受到我們的看法影響，每個細胞都回應我們對他的想法和感受。如果我們對我們的身體感恩，我們的身體會透過改善健康狀況來做出回應。如果我們討厭自己的身體，身體會因疾病而萎縮。在蘇菲教的傳統中，對身體的感恩是每天要進行的冥想，身體的每個部分都會感受到被愛和被感謝。

一切都是神聖的，只需要慶祝它！

有一點必須清楚地了解。整個"存在"就是一個神聖的發生。你是存在的一部分，所以你周圍發生的一切都是神聖的，這是存在的真相。沒有任何事情是不神聖的，一切都是祝福，我們要懷著感恩。

如果可以清楚地了解這一點，生活中就沒有什麼好抱怨的了。你的眼睛會變成感恩的眼睛，認為一切都是不平凡的，一切都像奇蹟一樣。

一個小故事：

有一天，一名獵鴨的獵人去市場買了一隻獵犬。

令他驚訝的是，他找到了一條可以在水上行走的狗！他馬上把牠帶回家。

第二天他邀請一個朋友一起去打獵並帶了這條狗。

當一群鴨子走近時，他瞄準，開火，默默地看著，狗走在水面上，取

回了那隻鳥。

他看著他朋友的反應，但這位朋友默不作聲。

他問他，"你看到我的狗有什麼不尋常的地方嗎？"

這位朋友回答說，“是的，你的狗無法游泳。”

奇蹟不斷發生在我們眼前。但我們不斷錯過它們！只因為我們錯過生活本身，使得生活看起來似乎很無聊。當我們開始覺察，我們的生命才會變成奇蹟。事實是，我們生活中有太多奇蹟在我們周圍發生。

只要接受和慶祝"存在"的各種不同的維度和矛盾，不要評判任何事情，不要批判發生了什麼、有些事情是對的、有些是錯的、有些事應該這樣發生、或者不應該這樣發生。

要覺察到"存在"中發生的任何事情都是神聖的。全世界只有兩種人: 第一種人是，世界上發生的一切都是神聖的。第二種人是，一切都違背了他們的意願，必須一直作改變。這些人會試圖根據他們自己的想法，去改變和批判世界上發生的事情。這些人會因為一直試要改變事物而不斷受苦。

要明白，所有發生的一切都有訊息要告訴我們，包括死亡和疾病。一切都在教導我們。每一次的事件都會提升我們的智慧，提高我們的覺

察的頻率。

你需要知道一件重要的事情：你和一個開悟的人之間沒有任何數量或質量上的差別，除了開悟的人在外在和內心都感到滿足，而你卻沒有。你總覺得缺少了什麼，就像"存在"希望上師在這個星球上，"存在"希望你也能在這裡。你在這裡不是偶然的，你是一個發生，是存在的奇蹟，這是一個簡單明瞭的事實。不要以為這是正面思考，不! 這是明確的事實。如果你相信這個事實，你就會自動變得正面，如此而已。

要明白，你是"存在"的一種圓滿。如果你不在這裡，"存在"會想念你。你所有的財富，關係等都不是偶然的。"存在"希望你擁有這些，祂希望透過你生活，透過你實現祂!

一個小故事：

有一個村莊被數英畝的玉米田圍繞。城市離它很遠，所以它一直很安靜。

一天早上，村民們看到了一個從未在村里見過的聖人。他坐在榕樹下，村民問他從哪裡來。他告訴他們，“我要和你們這些我視為兄弟的人一起度過了幾天。”

村民們很高興聽到這個消息，並為他建了一個小屋。不久，聖人開始治癒並解決村民的許多問題。

有一天，一場流行病襲擊村莊，殺死了許多鳥類。村民們向聖人報告了這件事。聖人說，“很遺憾你失去了這麼多鳥類，但如果你對"存在"有信心並祈禱，那麼這些損失事實上可能是一種獲益。”

村民們並不完全同意他，但由於他們尊重他，他們就離開了。

接下來的一周，突然間村子裡的所有狗都跑了。村民們再次感到不安，因為這些狗常常守衛村里對抗竊賊。他們又去了聖人納裡向他報告。聖人只重複了他的訊息，“如果你對存在有信心並祈禱，那麼這種損失也可能是一種收穫。”

幾天後，發生了一件非常奇怪的事情。在那時並沒有所謂的火柴盒。人們都是在爐子裡用兩塊石頭互相磨擦生火，並保持火焰。有一天，所有家庭的火都不見了。他們試圖再摩擦石頭生火，但什麼都沒發生。他們非常不安。

他們又去了聖人那裡，告訴他發生了什麼事。聖人告訴他們，“看起來似乎發生了一些非常特殊的現象。”

村民們開始懷疑聖人是否真的比他們有智慧，以及是否有資格去教導他們。一些村民決定要到下一個村莊取火，但聖人攔住他們，嚴厲地說他們不應該去。

第二天一大早，一些村民到下一個村莊。突然他們看到遠處的沙塵暴。過了一會兒，他們可以看到實際上是騎在馬背上的入侵軍隊。他們正在掠奪城市及其周圍的村莊。村民躲在樹後面，看著這些軍隊。軍隊在村莊前面停了下來，其中一人尖叫道，“讓我們也入侵這個村莊！”

另一個人說，"這裡沒有任何東西可拿。早上沒有鳥兒唧唧喳喳，沒有狗叫聲，任何房子的煙囪都沒有煙霧，看起來並不像有人住在這裡。

軍隊轉身離開了。

躲起來的村民跑回村里，告訴村民發生了什麼事。他們突然意識到聖人一直都是如此真實！他們去了聖人的小屋告訴他一切，但小屋是空的。聖人離開了，沒人知道他去了哪裡。

"存在"並非偶然，祂有獨立的智慧。當你明白祂有獨立的智慧，是一個需要去體驗的深奧謎團，生活中的一切都會向你開放，並向你展示它所帶來的教導。

有些人問我，"上師，我們如何向你表達我們最深的感激？" 我告訴他們，表達感激的唯一方法，就是按照我所描述的方式來過著開悟的生活。這是你能為我做的最好的事情，也是我能為你做的。”

人們問我，“我們能為你的使命做些什麼？” 我告訴他們，人可以為世界做的最大的服務，就是努力讓自己的覺察力向花一樣綻放。一旦這發生，你將自發的在需要的地方服務，而不是出於自我或獲得名聲，而是因為你在慶祝滿溢的能量，它不會被稱為服務，這只是能量的泉湧表現。這就是服務應該發生的方式 - 不是給予，而是自發的分享。

感恩可以燃燒你的業力

蘇菲教派完全是一個基於感恩的宗教。 如果我必須將整個蘇菲教義簡化為一個詞，那就是感恩。 你可以在蘇菲教偉大的上師，像賈拉魯丁·魯米和其他人的詩歌中看到它。 你可以從他們的語言中感受到感恩的流動能量。 感恩讓你超越身體，成為流動的能量。

感恩就像火焰，可以燃燒你所有的業力。 什麼是業力？ 對你而言，這是一個沒有滿足的行動，會讓你一次又一次要去滿足它。 為了滿足和消耗我們累積的所有業力，我們在這個地球上一次又一次地降生。 只需要感受到感恩的能量，這些業力就會被燒毀！ 這就是感恩的力量。

感恩 - 終極的祈禱和宗教

當你的祈禱變成感恩時，你就會吸引更多的仁慈與善意。感恩是最終極的祈禱，它帶給我們的是遠超乎想像的。真正的祈禱不是閱讀祈禱書，不是向上天獻上祭品，也不是向寺廟捐款，而是對整個"存在"的深深的感激，了解 "存在"正在照顧著你。

許多人認為祈禱和感恩是束縛。不，他們是最偉大的解放者。他們將你從不滿足的束縛中解放出來，祈禱應該是你內心感激和滿足的湧現。有些人問，"為什麼我們要去寺廟祈禱？" 要了解，祈禱是對存在所展現的慈悲慶祝。當我們這樣禱告，存在就會回應。當存在回應時，它會向你展現更多的仁慈。這是祈禱和祝福的良性循環！

我常告訴人們蘇菲教聖人的故事。蘇菲教是根植於感恩的宗教，是對整個存在的感激之情。

一個小故事:

一個蘇菲聖人和他的弟子正在雲遊修行，他們三天都沒有吃東西，第四天甚至被村民趕走，晚上只好睡在墓地裡。

隔天早上，聖人像往常一樣開始向上天祈禱感恩。他的弟子不敢相信自己的眼睛，因為這麼多天他們沒有食物和住所，上師還在感謝上天。弟子拒絕效仿。

弟子問聖人，“當我們連續三天沒東西吃，沒地方睡，為什麼要感謝上天？”

聖人回答說，“你過去三十年已經被餵飽也有地方居住。為什麼不感謝祂呢？ “

祈禱是對"存在"持續祝福我們的感激之情。

期待是罪魁禍首 - 放下它！

坐下來做兩個清單。第一張寫下你擁有的東西，另一張寫下你沒有的。第一張應該包括你所有東西，從眼睛，耳朵，手和腿開始，因為有些人沒有，寫下你身體和心裡所有的。如果你真誠地寫下來而不遺漏任何東西，你將無法完成第一個清單！這是事實。如果你發現無法完成第一張清單，代表感恩已經發生在你身上！

問題是我們一直都不斷的帶著期望，這就是為什麼感恩不容易發生的原因。期望就像將將酥油倒入火中滅火一樣。你可以利用它來滅火嗎？決不！以同樣的方式，如果你的行為根植於期望，你永遠不會感到滿足，到最後只會厭倦。

你可以不是生活在期望下，就是生活在感恩中，兩者永遠不會同時發

生。帶著期望，會讓你想要佔有，你成為了擁有者。帶著感恩，你成為了享受者。當你是擁有者時，你只享受你擁有的一些東西。當你成為享受者時，你會享受存在中的一切。當你想要去擁有時，似乎沒有什麼東西是足夠的。當你享受時，一切似乎都泉湧而出！這就是區別。

一個小故事：

在一個村莊里，一個夜班守衛值勤，定期的吹響哨子。

他有一個土製的煙管，他在裡面裝滿了煙草，但到處都找不到火柴盒。

他去了附近一間小屋，裡面住著一位老太太，警察問她是否可以從烤箱裡給他一些餘燼。這位老太太說過去三天她沒有點燃爐子，她現在正在處理廟裡給的一些食物。

他找了好幾個地方，但都沒找到。最後他去了村長那裡，要求女傭們幫他點燃煙斗。

其中一個女孩看著他問道，“用火點燃你的煙斗？為什麼不用你帶的燈籠呢？

守衛無法相信自己的眼睛。他一直帶著燈籠在尋找火柴盒！

當我們相信我們所需要的東西，永遠只在我們身外時，我們生活在永

遠的期望中，我們會向那守衛一樣不斷的尋找！當我們相信"存在"總是給我們所需要的東西時，我們會在內心中找到一切。

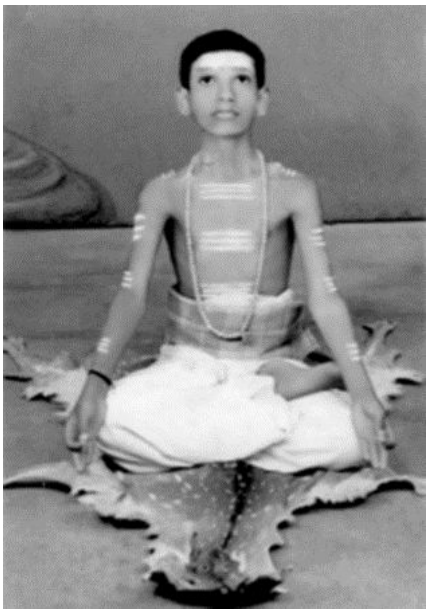
你的身體語言會隨著感恩而改變

當我們懷著期望工作時，我們是帶著細微的暴力在肢體語言上。那不是故意的暴力，而是天生的。如果我們對肢體語言是敏感的話，我們就能夠理解這點。

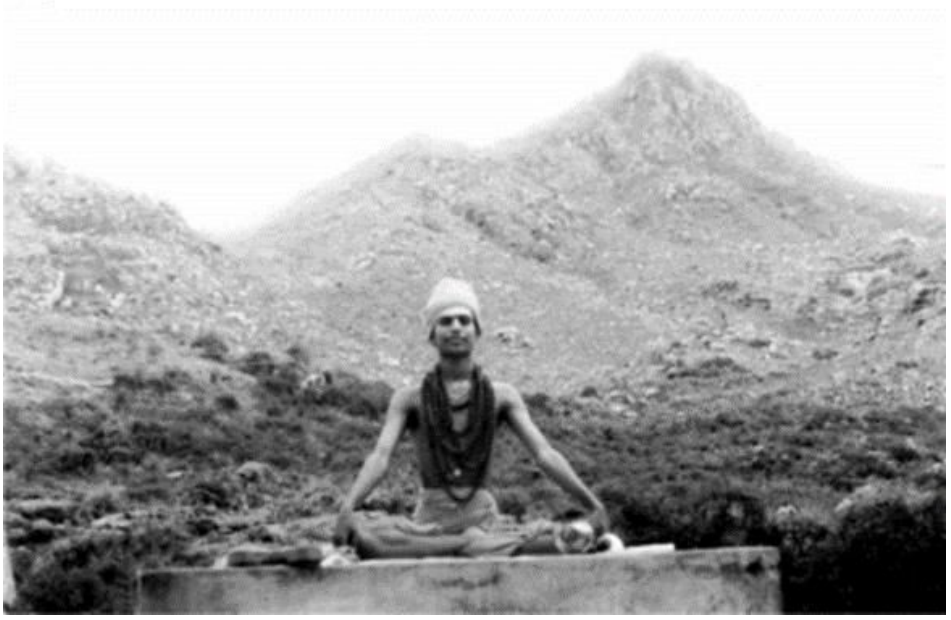
觀察你自己，當你在打字、打電話，把話筒放回話機上、 走路，或其他所有事情。你會發現你所做的一切都帶有細微的暴力。

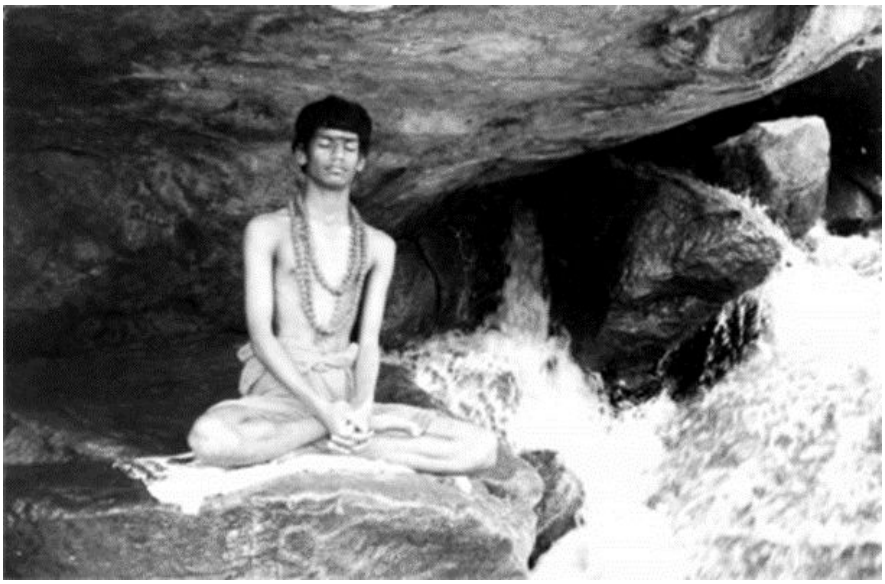
懷著感激，您的整個身體語言都會發生變化。當你體驗到深深的感恩時，你對周遭的反應會改變，你會開始與存在產生共鳴，你的身體會以優雅及柔軟的方式，隨著那種共振而流動。你的所有行為都因恩惠而發生，將不會再有暴力。

只有喜悅才會流動，你所做的任何事都會讓生活變得更甜蜜。

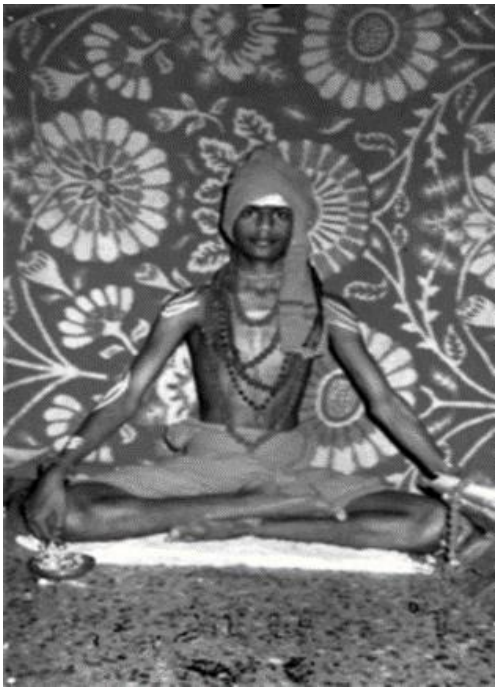


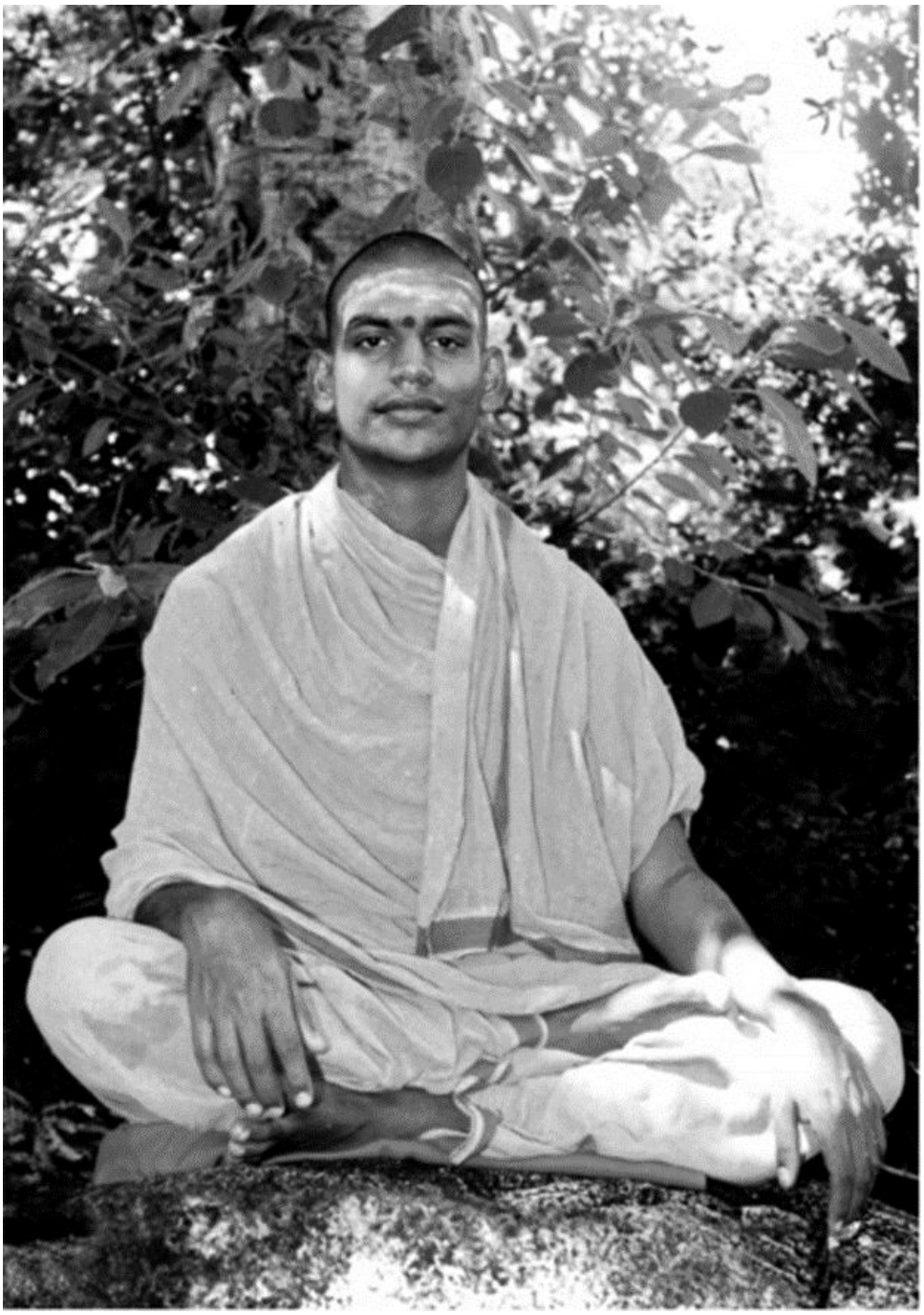
聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師從小對靈性就有強烈的渴求。身為一個小男孩，他在阿如那查拉山的這個能量之地從事各種靈性的練習。





聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師，一個年輕熱切的尋道者







在印度清奈對Madras 管理協會講述” 開悟的管理 – 濕婆神的方法”



來自全球數千名學員參加由聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師所親自教授初階至高階冥想的課程



在美國西雅圖Microsoft公司講述”直覺管理”。

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師已經傳達許多突破性的訊息，提供企業議題的解決方式。這些企業課程在Microsoft，AT&T，J.P. Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle等公司被教授。



聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師親自教授冥想課程。

認證的老師也教授瑜伽及冥想課程。至今已經觸及超過兩百萬人，包含小孩、青年及農村地區的人們及監獄的囚犯。



2008 年 11 月 20 日在馬來西亞的許願樹課程



2008 年 12 月 21 日在印度蒂魯瓦納馬萊一場大型開示。它是幫助群眾在靈性道路上成長的一個喜樂的集會。



尼希亞迪庵，2007 年 12 月 20 至 22 日印度班加羅爾舉行三天冥想課程。尼希亞迪庵或生活喜樂冥想是一個非常強大且世界共通的冥想，它可以在身心靈發生作用，引領一個人體驗開悟的生活。



2008 年 12 月 1 日至 21 日，在印度 Bidadi 中心第一次舉辦的內在覺醒課程，它是一個 21 天的課程，提供開悟生活的秘訣。



2006 年 9 月第一次介紹尼希亞瑜伽給美國洛杉磯的瑜伽團體



尼希亞瑜伽是原始的帕坦伽利瑜伽在現代的詮釋。它不只是身體上的運動，更是幫助身心準備好去體驗開悟生活的一門深入的科學。



2005 年 9 月 4 日至 21 日在美國洛杉磯馬里布的印度廟宇講述”薄伽梵歌”


聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師於 2007 年在全球各地、2008 年 3 月在印度 Bidadi 中心講述濕婆經。上師已經講述了廣泛的主題，從生活的解答到經典中的精華。講述的經典至今包括了薄伽梵歌、濕婆經、耆那教經典，阿什塔瓦克拉梵歌、羅摩衍那及摩訶婆羅多的史詩。



2005 年 11 月在印度班加羅爾講述阿什塔瓦克拉梵歌



2007 年 3 月 6 日至 7 日在美國加州 Euna Park 耆那教廟宇及文化中心講述耆那教經典



2008 年 3 月在印度 Bidadi 中心講述濕婆經



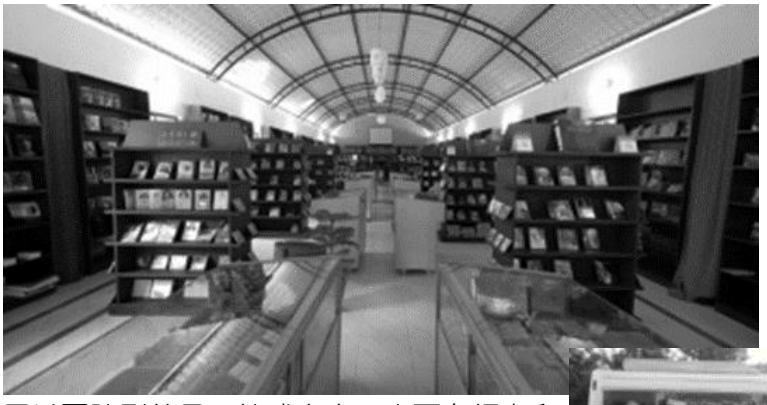
Dhyana Spurana 課程進行中



聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師為世界各地的尋道者教授各種進階的冥想課程。這些課程不僅提供智力上，更提供經驗上的理解。



2008 年 1 月參與印度清奈的的書展。尼希亞出版社以 30 種語言，出版超過 200 本書。這些書承載著聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師所要傳遞的永恆真理和宇宙的信息。





尼希亞陳列館是一站式商店（也可在網上和廂型車上購買），提供尼希亞使命的相關產品，包含書籍和 DVD (超過 4700 小時的演講經過轉錄、編輯和出版)、生活用品、阿育吠達藥草。



免費的每週醫療營



尼希亞使命從事各種社會服務活動，例如為學校、村莊、監獄舉辦冥想課程、健康和覺察營、一般和專門的醫療營、中心內及戶外巡迴藥房及食物捐贈等等。

2007 年俄亥俄州的健康博覽會



印度 Bidadi 中心的 LBT 課程進行中。

LBT 是一個獨特的兩年免費住宿計劃，旨在教導年輕人生命工程和開悟的科學，幫助他們成為負責和圓滿的個體。



冥想課程進行中

II. 生命更深層的真相

你可以從心靈迷宮中解脫

到目前為止，我們已經看到了驅動我們的情緒。 當這些情緒被負面表達時，會摧毀內心的能量，並阻止自己獲取能量。 如果你已經練習了前面章節中冥想技巧，那麼你也應該已經知道如何克服這些負面能量並解開自己內心謎團。

現在讓我們看看其他問題，如果我們可以充分了解這些問題，就可以改變我們的生活方式。 這些理解可以轉化我們。

讓我們從一些非常簡單的事情開始，那些我們認為是理所當然的事。讓我們看看我們的頭腦方式是如何運作的。

十分鐘實驗

嘗試一個非常簡單、只需要十分鐘的實驗。

拿一張紙和一支筆，坐下來記下你腦子裡想到的任何想法 - 就像一個錄音器連接到你的頭腦，準確的錄下你的想法，不要試著修改或壓抑任何想法，這只是一個實驗，沒有人會看你寫的東西。逐字記錄你頭腦中正在發生的事情。在十分鐘結束時，閱讀你剛才寫的內容，你會非常驚訝。你可以清楚地看到在你頭腦產生的思緒沒有任何邏輯！

例如，你在街上看到一隻狗，你立刻就會想起你小時候害怕的狗，或者你年輕時常常玩的狗；接下來的想法可能是關於你的童年；再來可能是關於老師和你以前學校的教室，接著可能是你的老師過去住的房子。

你最近在街上看到的狗與在學校教導你的老師之間沒有邏輯關聯。然而，在幾秒鐘內，你的念頭就從狗跳到你的童年老師。

你可以看到你想法的移動，從一件事情飄向另一件事。我們甚至不能稱之為"思考"。這只是"聯想"。你將狗與你的童年，你的童年與老師連結在一起。

實際上，如果你做這個練習一次，它給你的理解將轉化你對自己的看法，以及你如何對待自己和他人，你的一生將會轉化。

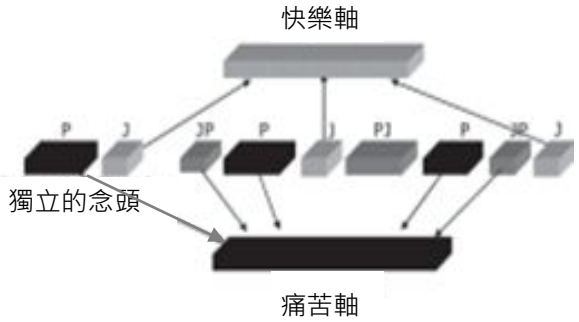
我們的頭腦如何運作？

我們如何創造思緒，我們如何賦予它們意義？

我們如何體驗生活？

頭腦的本質

這裡有個簡單的圖表，來了解頭腦裡的思緒如何流動，以及你如何連接它們。



你腦海中的每一個念頭都顯示為正方形或矩形，每個都有不同的形狀，大小和顏色。不同的念頭在你身上不斷浮現，一個可能與疼痛或痛苦經驗有關；另一個可能與快樂或快樂經驗有關；下一個可能與快樂有關，但你認為它是痛苦，它在圖表上被稱為 JP - 快樂的經歷，痛苦的印象。同樣地，你可能有痛苦經驗的念頭，但你認為它是快樂的，它被稱為 PJ--痛苦的經驗，快樂的印象。

一般來說，你的所有念頭都與過去或未來有關，你無法有關於現在的念頭。因為在當下，你只會有覺察力，而沒有雜念。所有的念頭要不

是與過去曾經擁有的快樂經驗有關，就是與過去不想再次擁有的痛苦有關。

即使在你艱難的時刻，也會突然有積極的想法。即使在歡樂的高峰，你也會有無關的負面想法。每個想法都是完全獨立的，與之前的想法完全無關。這就是為什麼你能夠在悲傷的想法中有快樂的念頭，反之亦然。

要了解，沒有兩個念頭是邏輯上連結在一起的。沒有任何一個念頭對於製造下一個念頭有責任，它們都是隨機的，獨立的，不合邏輯的。

你如何從這種隨機的思緒流中抽離？我們將一次又一次地使用”鬆開”(unclutch) 這個詞。讓我清楚地定義”鬆開”(unclutch)的含義。當我們開車換檔的時候，無論我們是從第一檔換到第二檔，還是從第二換到第三，每次換檔都必須通過空檔。我們必須"鬆開"排檔桿，通過空檔，然後才能進入下一檔，對嗎？

同樣地，我們在腦海中的任何兩個想法之間都有一個中立的空間。那中立的空間，就是兩個念頭之間存在的寧靜，就是平靜與幸福。當我們不再抓住念頭，不要將它們與過去或未來連結起來時，我們就會“鬆開”。當我們從念頭中“鬆開”時，我們會更加察覺到想法與想

法之間的中立空間。當我們從思緒流中“鬆開”時，中立的空間的將自動延伸。我們將更長時間地待在中立空間，體驗越來越多的平靜與幸福。

覺察

終極的鑰匙

當你突然覺察到，任何在你腦海裡流動的想法，都會成為你那一刻的生命，你就會開始關注它，不是實現它，就是逃避它。就像投影機上面的投影片一樣，任何放在投影機上的投影片都會在營幕上顯現。問題是，在你的內在空間投影燈不會持續亮起。當我說投影燈時，我的意思是你的覺察力。它來來去去 - 你並沒有完全而不間斷的覺察。

很多時候，即使你的眼睛打開，身體正在移動，你也不會覺察到自己的存在。就像你上車，開車半小時到辦公室，只有在你到達辦公室，停車、下車後，你才會突然意識到，"哦！我已經到了辦公室！" 這代表著在中途的駕駛時刻，投影燈都關閉了。

任何在投影燈熄滅時放在投影機上的投影片並不是你生活的一部分，你根本不記得它。當燈再次亮起，你的覺察力再次回來時，你當時的任何想法都會成為你的一部分。要了解這個非常細微的事實，你的生

活就是當你覺察時或沒有覺察時的所有想法的總和。

不幸的是大部分時間，有很多想法、重大決定和生命轉折的事件，都發生在你沒有覺察的時候，這些也是你生活的一部分，也是你傳記的一部分。不幸的是，當他們出現時，你並沒有覺察到這些場景、決定或想法。但這些事件卻對你的生活有著重大影響。

要清楚的了解，在你沒有覺察的情況下，生命中經歷的每一刻都是痛苦的。你直接或間接地為痛苦創造情境。就像汽車方向燈閃爍一樣，你的覺察力也會閃爍。但是由於你缺乏覺察力，你不知道它何時開啟及關閉。

我前幾天讀了一個笑話：

一個人坐進車裡並發動引勤。他打開方向燈，並叫他的兒子看看車後面的燈是否閃爍。

他的兒子大聲喊道，“是，它現在亮了....喔! 不! 它又不亮了!.....是，它現在亮了....不，它又不亮了!.....”

如果你觀察你的思緒，突然間你會意識到，"天啊，沒有覺察的人生上也發生在我身上！我不知道我要去哪裡。我不知道我內心發生了什麼事！”

你沒有覺察，但你總是相信你有，這是第一個錯覺。

如果你不斷覺察，這會是你第一次開放心胸去了解真相。最初可能有點無法接受，因為直到現在，你已經花了大部分時間在你沒有覺察的生活上。但最後，覺察將帶領你體驗喜悅和幸福。

你沒有覺察到真實的過去

這是第一個事實 - 你沒有覺察在你面前發生的所有事情。你不記得過去真正發生的事，你只記得你想要的。

舉一個簡單的例子。你的生活充滿了各種快樂、痛苦、內疚和抑鬱的事件。但你並沒有如實的看待你的生活。你做了什麼？你只收集與痛苦有關的事，並創造一個軸心，將這些想法連接起來，你認為你的生活是一連串的痛苦。

很少見的是去收集快樂的事件，創造一個快樂的軸，感覺生活是快樂的。不僅快樂軸的數量，連它的質量上也是稀少的。大多數時候，你收集所有痛苦的記憶和事件，並創造生活只是痛苦的想法。當你相信生命是不間斷痛苦的那一刻，不知不覺中你在加強這種信念，即使當時你有意識的想要打破痛苦的軸心。請理解，只有在你沒有覺察的時

候，你才會認為生命是痛苦或快樂的軸心。

覺察與思緒的關係

如果你享受慾望的想法，那麼每當慾望的念頭經過你的系統，你就會意識到“我存在”。如果你喜歡暴力思想，每當暴力的念頭進入你的系統，你就會感覺活了起來，感覺自己的存在。這就是我所謂的惡性循環：你強化負面想法，而負面想法讓你覺得恢復生氣；結果你又給予負面想法跟多的力量，這力量被認為是興奮。

不存在的軸

痛苦的軸心會讓痛苦的事件發生在你的生活中

來自印度的開悟大師羅摩那·馬哈希有一個非常美麗的比喻。狗會啃咬骨頭，當它咀嚼時，骨頭的碎片會戳到牠的嘴裡，使嘴巴流血。狗以為血來自骨頭，牠享受著血的滋味。為了享受血腥味，它繼續在骨頭上咀嚼！它沒有意識到血來自牠自己的嘴，而不是來自骨頭。

如果暴力讓你興奮，你就會等待暴力事件發生；如果痛苦讓你興奮，你就會在生活中等待痛苦事件，來不斷的強化你的信念。這是一般人的心理。雖然人們總是聲稱想要打破暴力或痛苦的軸心，但相反的卻

是暗中的培養它。

痛苦之軸

讓我進一步解釋。你十年前的痛苦，九年前的痛苦，七年前的痛苦，三年前的痛苦，以及你昨天經歷的痛苦都是無關的，獨立的，單一的事件。但是你開始連接所有這些痛苦，並創造一個痛苦的軸。接下來你連接所有的痛苦軸並製造了一個更大的軸。你開始相信，“我的生命就是充滿痛苦。” 這是真的嗎？不是！那些你經歷過的所有喜悅與甜蜜的事呢？痛苦與痛苦之間至少會有一些歡樂的時刻吧？他們被你遺忘了。它們從未被你挑選並連結成快樂軸。所以，任何軸都不是真的，因為這些軸只是生命中你所挑選的、未完整的記憶片段。

剛開始為了實用的目的，你開始存檔這些痛苦回憶。這些檔案可能是為了告訴醫生你的病史。但你逐漸相信生活中發生的所有痛苦都是相互關聯的。於是你決定，你的生活是痛苦的；你的生命正在受苦。在你決定生命是受苦的那一刻，你為自己創造了地獄。

比如說，你一直以來只能走路，不能飛。你能相信你可以從明天開始飛行嗎？你不能! 你知道明天的你仍然只能走路。你完全依賴於你記憶中的過去經驗，來預測你的未來，你排除了許多新的可能性。

歡樂之軸

十年前你所經歷的快樂，九年前的快樂，三年前的快樂，以及一年前的快樂，都是獨立的，單一的，沒有關聯的事件。 目前，你將所有這些想法連結在一起，創造了一個快樂軸。

你可以透過物體、人或空間來判別你的快樂，例如特定的度假勝地。你會嘗試著一次又一次地將快樂帶回你的生活中，把那個人，那個物體，那個空間或同樣的事件帶回你的生活中。你竭盡所能，但你無法再次體驗到同樣的快樂，這讓你更加痛苦！

痛苦軸或快樂軸 - 兩者都會導致痛苦

在生活中，我們不斷製造痛苦或快樂的軸。一旦你製造了痛苦軸，你會試圖要打破它。如果你製造了快樂軸，你會試著要延長它！但是你不明白，你既不能延長快樂軸也不能打破痛苦軸 - 因為軸本身根本不存在，它只是選擇性的記憶，軸是你的想像力。

思緒就像魚缸裡的氣泡

我們一個念頭與另外一個念頭之間沒有任何線性關聯。念頭之間唯一的關係是它們來自同一個源頭。但我們不斷地以線性方式將一個念頭

與下一個念頭聯繫起來。



正如魚缸中的氣泡從底部升起一樣，我們的想法也以同樣的方式上升。當一個氣泡到達水面時，下一個氣泡開始，然後第三個氣泡開始。因為氣泡快速上升，它們看起來像一條連續的水流！但實際上，兩個泡沫之間是有距離的。

就像氣泡一樣，我們兩種念頭之間也有一個中性空間。但因為兩個念頭之間的距離是如此小，我們誤認為所有想法都是相互連結並形成一個軸，但實際上兩個想法之間，總是存在著距離。

讓我告訴你一件事：

一個約四十五歲的中年男子來找我，說："上師，我要和我的妻子離婚，請保佑我。"

我告訴他，"我只為婚姻祝福。你為什麼要我幫你離婚？ “ 他回答說，"不，你必須祝福我，因為我受了很多苦。"

我說，” 苦難總是有給有得。它永遠不會只有得。你一定也給予你的妻子足夠的痛苦。所以，請告訴我事情的真相，我們來分析情況。”

他回答說，"我要如何決定哪些事要告訴你，哪些不用？有這麼多的事件！從第一天開始，她一直在折磨我。你不知道我經歷了多少折磨！" 然後他說了一件結婚那天的事情！

在印度的村莊，當婚禮舉行時，新婚夫婦會在結婚儀式後玩遊戲。其中一場比賽，要在裝滿水的鍋內放一枚戒指，丈夫和妻子把手放在裡面，先拿到戒指的獲勝。

由於婚姻是雙方家長議定的，新郎和新娘通常在婚禮中才第一次見面，小遊戲可以減少夫妻之間的距離和陌生感。

這個男人說，“在那場比賽中，她抓傷我的手，她用指甲抓傷了我!! “他開始講述從那天以來妻子對他所做的事，甚至還保留了一個檔案，就像警察的犯罪報告一樣!

講了兩三個事件後，我告訴他，” 夠了！如果是這樣的話，她應該比你更想要離婚。因為要與你這種把鉅細靡遺的事情都存在腦中的人一起生活，是非常困難的！ “

然後他告訴我離婚的導火線。他說，“她在我的衣服上灑了咖啡！”我告訴他，“把咖啡倒在衣服上不能成為離婚的理由！”

他說，"不，你不知道。今天她灑了咖啡，明天她會倒硫酸！" 他真的這麼說! 我不明白這種關聯性。我問他怎麼能把咖啡和硫酸連在一起。他又說，"不，上師，你不了解。"

他可能看起來很極端，當你聽到時可能會笑，但只要看看自己的生活，你正在做同樣的事情 - 不斷製造不合邏輯的連結。你忘了看到事情是彼此獨立的，你忘記把不同的念頭視為獨立的。

如果你學習這種簡單的"鬆開"技巧，你將能夠在你的系統中保存大量的能量。你的工作效率和創造力將會提高很多倍；你的人際關係會更加友好，因為你不會抓住那些無關的事件；你不會被其他人或他們對你的期望所窒息。你將擁有巨大的內在空間，來滿足你以及其他人的需求，你也會慈悲的理解別人為什麼會受苦。只有當你不明白為什麼另一個人受苦時，你才會對他們苛刻。當你"鬆開"時，你可以在你的內心空間容下那個人，你會自然的充滿慈悲心，你的生命會有不同的品質，你會成為世界上不同的人。

永遠不會"相同"

我們生活中發生的每一件事都是沒有關聯的，即使我們的日常活動。像是食物，每一次經驗都是獨立的，昨天喝的水和今天的喝的是兩個完全不同的事件。

你昨天吃的食物和你今天吃的是不同的，即使它們看起來一樣！但是你的頭腦在這兩件事情之間創造了一個軸，並說：“我每天都吃同樣的食物。” 要了解，你每天吃的食物都不一樣。對於這兩個經驗，您可以使用相同的字“吃”，但它們的體驗並不相同。不要被你使用的字所欺騙。昨天吃的，今天吃的，明天吃的是不同的事件，個別的經驗。它們完全獨立無相關。

印度中部一位開悟大師生活中有一個的美麗的事件：

在他生命的最後十年，醫生要求上師吃一種特殊的食物，不允許他吃任何其他東西。他必須每天吃三次同樣的食物。

兩年後，為他做飯的人來抱怨，“師父，我厭倦了做同樣的食物，你如何日復一日地吃同樣的食物？

上師只是笑著說：“我每天都不吃同樣的食物，我怎麼會每天都吃一樣的東西？我今天吃的和明天吃的完全不同！ “

生命每時每刻都是新的。只是頭腦使它看起來重複、沉悶和平凡。

只要放手.....你可以飛！

我在雲遊的日子裡看到了這一點。在印度北部的森林中，獵人使用陷阱捕捉鳥類。他們在兩棵樹之間綁一根繩子。在繩子的中間，固定了一根木棍。繩子綁在棍子的中點。這實際上是獵人製作的鳥類陷阱。



你可能會想，"一隻鳥怎麼可能被小棍子困住？" 實際上，他們只是用繩子把棍子掛在兩棵樹之間，就這樣而已。當一隻鳥飛來停在棍子上時，鳥的自身重量會將整個木棍倒置，牠變得重心不穩，這隻鳥現在倒掛著，緊抓著棍子。



當鳥上下顛倒搖晃，失去了平衡感，反而更緊抓住了棍子，好像生命只能依賴於這根棍子，牠在想 “如果我放掉這根

棍子，會發生什麼事？ 我會掉下去死掉。 “

沒有任何記錄顯示任何一隻鳥會摔下而死！

但鳥沒有智慧來意識到這一點，它會一直掛著。如果不放手，它不僅會失去自由，也會失去生命，因為獵人最終會抓到牠。



就像那隻鳥一樣，你沒有意識到，如果你只是放下你的思緒，那一刻你可以得到解放，你可以開始飛行。

你現在有著和那隻鳥緊抓著棍子的恐懼。你的恐懼和鳥兒的恐懼是同樣的。鳥認為牠不能放手，要不然會死。同樣地，你緊抓著你頭腦的想法，認為"我不能放手。如果我相信我的想法沒有關聯、各自獨立、沒有任何邏輯，我可能會迷失方向。"

四五個小時後，獵人悠閒地來抓鳥，放在籠子裡然後離開。現在這隻鳥既沒有飛的自由，也無法抓著棍子。這隻愚蠢的小鳥不知道如果牠放下棍子，就可以容易地飛走！

同樣的方式，您可以緊抓著自己的身分和安全感 - 你的教育、思想、生活、人際關係、或是你銀行帳戶的餘額。但是死神最終會來拿走代表你身份的棍子。到那時，你既不是一個開悟解放的靈魂，也無法緊抓住自己的身份。你既沒有自由，也沒有了身份的棍子，因為棍子本身就是一種幻覺。

讓我告訴你，如果這隻鳥放手，它可能會顫抖試著平衡一兩分鐘。但它永遠不會掉下和死亡。
當它離開棍子時，牠可能會有幾秒鐘往下掉，但它會法上調整開始往上飛。

要非常清楚，放手，你永遠不會掉落而死。你只會成為一個開悟的智者！

這一刻，相信自己，不要為了失去你的身份而煩惱，只要相信自己，放下你的身份。你將立即開悟並獲得解脫。所有你需要做的就是相信你可以"鬆開" - 即使你不相信，它仍然是真理！

靈修團安全網

當你放下時，你的生活、思考、決策和日常生活 - 整個生活方式將會

發生革命性的變化。勇敢地經歷這場革命，經歷你身上發生的轉變，就是我所說的修行。

在我雲遊時，有一次我看到一隻鳥掛在棍子上，而另一隻同樣也困住的鳥卻有勇氣放開棍子，牠飛了回來，戳了一下吊掛的鳥說："嘿，放手吧！放輕鬆！我和你一樣。當我放手就能開始飛，所需要的只是兩到三秒鐘來平衡。當我放開，我沒有摔下去或死掉。我解脫了，我又回到自由。來吧..... " 但倒掛的小鳥並沒有相信牠。

要明白，一隻自由之鳥的責任是解放其他鳥類。自由之鳥的責任是去戳那些被困在棍子上的鳥，並說 "讓你自己自由" 。我是那隻自由的鳥，我製造了一個安全的網。即使你掉落，也不會傷到自己。放鬆！放手，你會飛！看，上師、上師的靈修團是一張安全網。即使你掉落，也不會傷到自己。

首先，你不會掉落。但為了給你更深一層的保證，我創造了靈修團，一個靈性的共同體，我邀請你們所有人來體驗。

要明白，釋放所有被困鳥類，幫助牠們，激勵它們解放自己，是自由之鳥的責任。

猴子的故事:

與鳥類陷阱類似，獵人也有捕捉猴子的陷阱。他們用一個小盒子捕捉猴子。他們把一些糖果放在盒子裡，留下一個小開口。猴子將手伸進盒子裡去拿糖果，只要猴子抓住糖果，它就無法將手抽回來，因為它的拳頭比洞大！

如果猴子放下糖果，它可以立即抽回牠的手，但猴子沒有足夠的智慧來理解。它堅持抓住糖果 - 就因為堅持，牠無法抽回牠的手。如果你能了解這個故事，你將可以立刻從你製造的軸上放下，並在這一刻獲得自由。

全心全意地活在當下

做真實的自己，你可以臣服在每一個片刻

幸運的是，你的本性一次只能有一個念頭。在你頭腦出現新的念頭的那一刻，意味著舊的念頭已經失去了對你的影響力。如果新念頭進入了你，舊念頭已被放棄，因為你一次不能有兩個想法。你一次只能想到一個。如果你說舊念頭也在那裡，那意味著那一刻，新的想法已經被放棄了！

開悟大師羅摩·克里希納有一個美麗的故事：

一個國王曾在一個巨大的堡壘內，被一支兩百萬強大的軍隊襲擊。

國王周圍只有兩三個人，非常害怕。他告訴他的顧問，“兩百萬人，而我卻只有一個人。他們會殺了我！“

皇家顧問說，"別擔心，國王。你只打開一扇小門。一次只能有一個人進來。當他們進來時，我們站在門的一側，一個接一個地殺死他們，不要試圖與整群人戰鬥。"

如果你認為所有敵人都聚集在一起，你將產生不必要的恐懼。你無法一次有兩個念頭，一次只能有一個。這意味著每一個想法都被下一個想法所取代。

我再說一遍：首先，你一次只能有一個念頭。

第二件事是，除非舊念頭被丟出去，否則新的念頭就不會來。

第三件事是，如果有人能把我推開並坐在這裡，他肯定比我強大！任何進入並將舊念頭推出去的新想法都比舊念頭更強大。這意味著任何想法都植根於當下。無論想到什麼，它都比被放棄的想法具有更多的力量。

你的本性是臣服，你不需要學習，你每一刻都在臣服。我說的“臣

服”是什麼意思？我指的是，無時無刻都放下接續而來的念頭。只有這樣才有可能讓新的想法進入你的系統，每一刻你的內在的舊想法都被清除。

念頭不斷被念頭放棄。唯一的問題是，當你製造出一個信念，相信你的想法是相互關聯的，你就會遭遇一連串的痛苦。

每一刻你的內在都被新的想法所淨化。如果你允許這個過程繼續下去，它將會自動發生並自行清理。你沒有必要清理自己的頭腦。你需要做的就是放下 - 離開系統，以便系統可以自行運作清理。

你應該知道的一個重要事實是，即使你想要，即使你有意識地嘗試，你也不能長期擁有或抓住你的痛苦。

因為那些製造你痛苦的想法也會被新的想法所取代！事實上，為了抓住痛苦，你需要付出很多努力，因為新的念頭在不斷湧現。

允許你的想法被取代

要非常清楚，你有能力帶來新想法，證明你有能力放棄舊想法。問題是，你不是只看著新想法經過，而是試圖將舊想法也帶回來。這就像

你將垃圾郵件帶回收件匣一樣。有沒有必要帶回已刪除的電子郵件？沒有！如果你不斷尋回舊的想法，你將只創造痛苦。

要明白，如果你珍視這個事實，即任何痛苦都可以被一連串的新想法所取代，那麼這對你來說就會變成事實，而且沒有痛苦。如果你的想法是，“不，不管我是不是允許新想法取代舊想法，痛苦都會回來，” 你將把它變為事實。如果你認為痛苦將會回來，它就會回來，如果你認為它會消失，它就會消失。

你需要理解的是，如果你能取代舊想法，讓它不再回來，你就會有信心認為，“我已經取代了一次，我可以再做一次。" 然後你可以告訴自己，"如果舊想法回來十次，讓我替換它十次！" 就這樣而已。很快你就會看到舊思想不再回來。

在佛陀的生活中有一個非常美麗的事件：

佛陀說，“每當我在冥想中說，"再幾小時後，我就要起來"，我從來沒有開悟"。

有一次我決定，"如果我沒有開悟，我就不會從這個座位上站起來，就讓這個身體在這個地方乾枯。直到我開悟，我不會起身。 “

佛陀說在那一刻，他內心無比的清明。下一秒，他開悟了！

當你坐下來想著如何替換痛苦的想法，"今天我將取代它十次。如果它第十一次回來，明天我可以再試一次。" 那麼什麼都不會發生。你不會有任何的轉化。要清楚的決定，" 直到思緒停止，我將持續取代所有負面的想法。" 這就是我所說的勇氣。

身體，心理和情緒問題的解答

當我們放下時，發生在我們身上的第一件事就是內在的療癒效果 - 內心深處的寂靜與平靜。

其次，內在的療癒將開始展現在身體的健康上。

第三，自然的它也將開始展現在我們的人際關係上。

第四，因為這三者都進行的很美好，我們將具有創造力和生產力！

解決慢性疾病的方法

人們來告訴我，"上師，我膝蓋已經疼痛了二十年。" 不，不可能！實際上不會痛這麼久。我並不是不尊重你，或增加你的痛苦，我只是說實話：你所有的問題都在你頭腦裡！我只是陳述真相。

兩年前你經歷的膝蓋疼痛，一年前你經歷過的膝蓋疼痛，兩個月前你經歷的膝蓋疼痛，以及你兩小時前經歷的膝蓋疼痛都是獨立的經驗。只因為你連接了所有經驗，你得出的結論是你已經膝蓋疼痛了二十年。二十年來你的膝蓋持續疼痛是真的嗎？那些膝蓋沒有疼痛的時刻呢？你需要了解的重要一點是，因為你連接並將所有這些視為一個連續事件，所以你阻擋了自我修復的可能性。

憂鬱的解決方式

一個月前發生的憂鬱，一年前發生的憂鬱，以及三年前發生的憂鬱是獨立的，分開的，沒有連結的。問題與身體疼痛相同。你開始連接它們並斷定你持續不斷地憂鬱，你創造了一個讓你的生活陷入沮喪的想法，然後你開始與它鬥爭。這只會給憂鬱的想法帶來更多的能量。

當你堅信過去的十年充滿痛苦和沮喪時，你會製造一種強烈的心理傾向。自然的，你開始認為你的未來也將是痛苦的，充滿了沮喪。

假設有一個你的敵人坐在你面前。突然間，如果你發現他的頭是分開的，腿跟手也是分離的，你還會想和他鬥爭嗎？不會！他不值得你戰鬥！正如你想像的那樣，他沒有完整的軀體，那還有什麼可以打的？

同樣的方式，只有當你想像你面前有一個巨大的問題，有一個大人物時，你才會開始奮戰並陷入更多麻煩。你的憂鬱不是你所想的巨大敵人。就像是手腳脫離身體的人一樣，是你加入零件並賦予它生命。你與憂鬱的鬥爭是你憂鬱的根本原因。

在羅摩衍那有一個美麗的故事，無論誰站在猴王婆黎面前與他戰鬥，他都會失去一半的力量。同樣地，無論誰站在想法軸前，並開始與那個軸作戰，他們一半的力量就會消失在那個軸上。

當你離開這個軸時，你會體驗到一個中立的空間，內在的療癒開始啟動。內心癒合的那一刻開始，你身體也癒合了。

不要試著臣服在憂鬱中。正如同你的本性一樣，快樂從你的頭腦中消失，憂鬱也會。在你試著消滅憂鬱的那一刻，你會延長並給它更多的生命。

你看看，如果你有深度憂鬱，你會不去辦公室嗎？不會！你可能會在頭腦中帶著憂鬱，但你的身體還是會移動。你工作，但可能沒有那麼高的生產力或效率，但你的身體還是會移動著。

不要“活在沮喪中”，要“活在放鬆中”。

當我們生活在憂鬱中時，我們並沒有“我的身體怎麼能移動？”這些問題。憂鬱成為我們生活的一部分。一開始你可能會覺得，"我怎麼能鬆開？我怎麼還能動？" 要明白，不斷記得"鬆開"不會影響你的身心，它只會消除憂鬱，因為它可以讓憂鬱的想法升起落下，而不會讓你緊緊抓住它們。

上癮的解決方式

什麼是上癮？它是一種行為或行動，如果你不這樣做，你會因為錯過一些東西而感到很糟糕。但是如果你這樣做，你也不會感到任何快樂，它只是機械式的反應。上癮意味著相信快樂或狂喜來自於某些人、事、物或情境。

了解上癮的定義：試著透過重新製造你的喜悅，來拉長快樂軸。明知道同樣的快樂不會發生，但你還是將同樣的人、事、物、情境一次又一次地帶入你的生活。有些人沉迷於派對，有些沉迷於吸煙，有些則沉迷於喝酒 - 有很多的成癮。

請記住，你一次又一次帶進生活的任何東西，都不會給你像第一次般的興奮。它只能導致成癮，而不是快樂。當你第一次享受甜食，是一個美好的經驗。但如果你繼續吃更多同樣的甜食，那就不再有同樣的

經驗了。最終，如果你吃了足夠的甜食，你甚至不會想再看到它們。你會看著它們說 "哦! 不，不要再給我甜食了!它們讓我感覺很噁心。" 同樣地，當你第一次見到一個人時，興奮程度是完全不同的。只是後來，興奮消失了。

人們來問我，"我怎樣才能打破我的習慣？" 看，習慣(Habit)是一個美麗的詞。如果你刪除"H"，會剩下"a bit" (有點)。如果你刪除"b"，會剩下" it" (它)。只有當你移除" I" (我) 時，軸" it" (它) 才會死亡。只有當你拋掉"我"時，"它"才會完全消失。

要非常清楚，兩天前，十年前和二十年前你的吸煙 - 這三件事都是完全獨立的，它們沒有互相關聯。在心理上，當你開始連接時，當你開始相信你有吸煙的習慣，並且上癮時，這種信念就會形成一個軸，然後你開始與它奮戰。這就是我所說的"我"必須被丟棄。你的信念讓它成為一種習慣。如果你放棄信念，習慣就會消失。

如果您認為這是一種快樂的經驗，那麼你將繼續吸越來越多的煙。如果你認為這是一次痛苦的經歷，你就會開始與痛苦軸作戰。無論哪種方式，你都沒有贏。即使你認為吸煙是快樂的，也要嘗試不受限制的吸煙，去看看你的感受。當你吸煙和吸氣時，它永遠不會是一種愉快的體驗，它永遠不會真正快樂。

當你吸煙時，在那一刻，只要看看你內在發生了什麼事。你並沒有享受，你只是想逃避某些事情，你只是相信吸煙是快樂的。即使你在吸煙時感到不快樂，也要試著從中壓榨出快樂。

如果你深入的檢視你的生活，你就會明白，無論是吸煙、性、金錢、還是其他任何快樂，即使你感覺不到像第一次般的快樂，你也會試著將快樂擠出來。你試著安慰自己，"不，這是快樂，要不然還有什麼是快樂的？"你試著相信它是快樂的，來掩飾挫折感。你想要相信這就是快樂。

你嚐試減少一些上癮，但你永遠不會成功。即使你放棄了它，也可能是出於恐懼或貪婪，這是一個更大的癮。如果你因某種恐懼或貪婪而戒菸，那你就沒有對你的意識和內在做任何好事，你只會傷害自己。

你可能已經戒菸，但是讓你放棄它的恐懼或貪婪會被加到你的內在。至少在吸煙的情況下，你只會摧毀這個身體。有了恐懼或貪婪，你將毀滅你的整個生命，一世接著一世！在下一個軀體中，你將攜帶著恐懼和貪婪。吸煙的習慣可能不會延續到下一個身體，但恐懼和貪婪的情緒會。因此，最好的方法是放棄你"上癮"的這個想法，上癮將會消失。

鬆開 - 聰明工作，而不是埋頭苦幹

那一刻你聽到你要”鬆開”，你出現的第一個恐懼是，“如果我開始過著沒有將想法連結起來的生活，誰會付我的賬單？我可能會失去所有的財富，我可能忘記錢放的地方，我可能無法在社會中成功地生活，我將如何工作？我將如何照顧我的一切？難道我不可以就躺在床上不做任何事嗎？我為什麼還要去辦公室？

我問，"你為什麼不去你的辦公室？" 你問這問題，意味著你本來就有點怨恨你的工作！這就是為什麼當你找到藉口，你就要擺脫它的原因。透過提出這些問題，你只是在表達對你日常生活的憤怒和暴力，沒有別的！這個問題與"放下"無關。

如果你有這樣的問題，只需"放下"並睡上十天，這沒什麼不對。放假十天，決定，你認為你可以睡多少天？您認為你可以持續幾天都不做任何活動？直到你 tamas (不動) 的能量耗盡。之後，您將自動開始做事。

所以，即使你覺得這是缺乏責任感或失敗的行為，也要"鬆開"幾天。然後，你將理解並體驗到，當你"鬆開"時，你不會有懶惰或被動的態度。在內心，你會保持寂靜，但在身體上你會活躍具有生氣。

當你處於不負責任或失敗的態度時，內心裡你是非常浮動的，但在身體上你已經累了。當你"鬆開"時，身體是活躍具有朝氣的，但在內心你是寂靜的。

你看，身體的百分之三十三是悅性(sattva) ，純粹的寂靜；百分之三十三是變性(rajas)，不安；百分之三十三是惰性(tamas)，深度的睡眠和懶惰。現在發生在你身上的第一個恐懼就是，如果你放下，你可能會成為一個懶惰的人。

放輕鬆！那百分之三十三的懶惰會很快耗盡，它會在幾天內從您的系統中消失。然後你將自動開始使用你天生的智慧。你的日常生活不必被恐懼和貪婪所驅使。

我不是說你應該完全停止思考。我只是說，當你"鬆開"時，任何想法都會自動發生。最初當你"鬆開"時，你會覺得好像沒有想法。後來你會明白，即使在"鬆開"之後，只要有必要思考，你就會使用你的頭腦。當思考沒有必要時，頭腦就會被放下。你的頭腦被用來當作一種工具，而不是作為主人。

我們可以純粹透過靈感來過活。但問題是，我們永遠不會有信心、也永遠不會有勇氣只靠靈感來生活。有時候你可以看到你莫名的興奮，

莫名的散發你的智慧，這就是我所說的靈感。它可能只持續一會兒，但你需要體認到，那些時刻可以成為你的生活方式。如果我們能不間斷的學習"鬆開"，持續的靈感會不斷在生活中發生。 "鬆開"直接點燃了存在的能量，這種能量是靈感的能量，是"鬆開"的能量。

需要“你”來過你的生活嗎？

要了解一件重要的事情，我們擁有自動的智慧來過日子，它可以擔負起我們的日常職責。它不僅可以維持生命，還可以延長和擴展我們的生活。

但社會從很小的時候就開始將你制約。你被教導說，沒有計劃、沒有恐懼或貪婪，你就無法奔跑。你不相信你可以免於恐懼和貪婪，自發的生活。這就是為什麼你不斷努力為自己灌輸貪婪或恐懼。你試著用恐懼和貪婪作為燃料來讓你的生命動起來，讓你的生命具有活力。

要非常清楚，你不能靠著恐懼和貪婪過生活。如果你被恐懼和貪婪所驅使，從早上到晚上，從你醒來的那一刻起到你入睡的那一刻起，你都會不斷的被干擾，你在等待一個爆炸的理由。只需一個小小的接觸，就足夠讓你跳到另一個人身上發洩。他甚至不需要犯任何錯誤，只需要站在你面前就足以引爆你！會發生這種情況是因為恐懼和貪婪

讓你的生活變得緊張有壓力。

如果你只是放輕鬆，"存在"的自動智慧將為你帶來美好的生活。你的行為將被"存在"的能量自然的推動。

技巧 - "我不是做的人"

開悟的印度教聖人阿旭它瓦卡說道，

你已經被自我主義這個大黑蛇咬傷，認為“我是做的人”

啜飲著信念的瓊漿玉液，"我不是做的人"，我快樂。

這位聖人，出生時有八條彎曲的四肢，他是王者啟明之歌的作者。

他將此技巧提供給國王和尋道者。要了解，光是認為“我不是做的人”或相信"我不是做的人"將不會直接讓你解脫。它只會讓你疲累！你無法時時記住，"你不是做的人"。一旦你明白你無法記住“我不是做的人”，那麼你將會徹底的感到沮喪，你會放棄你的頭腦。當你放棄頭腦的那一刻，"你不是做的人"的事實將成為現實！這就是技巧。

鬆開 - 一個自我淨化和進化的技巧

這是對"鬆開"的一個非常簡單的理解。只要當你開始給予舊的想法賦予意義的時候，或者每當你將舊思想聯貫起來並讓他們打擾你時，你所需要做的，就是記得鬆開。

不要創造，維護或破壞任何想法。如果你不做這三件事，你就達到超我的境界，與存在的合一 ！

"鬆開"就像一種自我淨化的方法。對於任何自我淨化和解脫的技巧，當你變得細微敏銳時，技巧本身也應該變得微細。 "鬆開"就是這樣一種技術。

一個無法變得細微的技巧總是處在較為粗糙的水平。如果這種技巧不能自毀，它會殺了你！"鬆開"這個技巧的美麗之處在於，當您變得更加細微敏銳時，它也變得更加細微。最後，它會溶解消失。

冥想技巧

鬆開 - 隨時隨地

當你坐下時，自然的想法就會浮現。你看到一個念頭即將到來的那一刻，不要賦予它意義。你只有將它與過去連結起來，才會賦予它意

義。只要記住"鬆開" - 看看會發生什麼。你記得的那一刻，"讓我從這個想法中解脫出來;讓我不要給它意義"， 會有幾秒鐘的一個小小的寂靜距離。當你意識到寂靜的那一刻，它又變成了一個想法，從那個想法中"鬆開"。再次會有幾秒鐘的距離，接下來，另一個想法會來，“我在寂靜中”或“我正在放下它”，也將這個想法放下。念頭與念頭間的距離或寂靜應該變得越來越長。

幾分鐘後，你的頭腦會自然地在某處游移。當你記得頭腦已經在徘徊的那一刻，放下它。沒有必要為頭腦游移不定感到內疚或干擾。當你記得的那一刻，放下，就是這樣。

在剛開始階段，它可能非常粗糙，就像一場實在的戰鬥。你可能像念著咒語般唱誦著"鬆開"。但在短短幾分鐘內，你會發現它也變成了一個細微的過程。

鬆開放下.....
每一刻都將是新的。
每一刻都將是狂喜。
每一刻都將是喜悅。
每一刻都將是興奮。
"鬆開"是永不乾涸的興奮源頭 - 綻放著永恆的喜悅。

業力循環可以被打破

如果我們能夠真正地管理我們的頭腦，理解是我們的頭腦將所有念頭連結起來，形成痛苦和快樂的軸，如果我們能隨時”鬆開”，我們就可以維持在佛陀所說專注於當下中，保持覺察。我們的思考過程不斷地將我們從過去帶到未來，再帶回到過去，不允許內心處在當下的放鬆狀態。

要清楚地了解，當我們處在當下時，我們可以遠離麻煩，沒有恐懼和欲望。我們可以不帶恐懼和欲望地行動。你可能會問要怎麼做，如果我不想做一件事時，我怎麼會有動機去實行呢? 你不需要動機，你以為是你的動機讓你呼吸或消化食物嗎? 不! 是因為內在和外在智慧的能量使我們能夠生存和成長。我們能夠活著不是因為我們，而是不管有沒有我們。

當我們在沒有執著下行事時，我們的行為沒有任何後果，就不會產生任何因果關係。

什麼是業力？

奧義書中有一段非常優美的詩句:

Om poornamadah poornamidam Poornaat poornamudachyate

Poornasya poornamaadaaya Poornamevaavashishyate

"整體來自整體。如果你從整體中刪除整體，剩下的也是整體。我們天性尋求圓滿，在任何事情上尋求滿足。"

無論是吃飯、喝酒、跳躍、閱讀、說話、睡覺還是冥想，在任何活動中，我們都渴望完全體驗並充分參與其中。但我們是否聚精會神的參與每一項活動？我們是否覺察到生命中的每一刻？

一個小故事：

一名男子坐計程車前往機場，司機即使在轉角處和急轉彎時也開得非常快。

乘客對他的駕駛方法感到害怕。

最後，司機看到這位驚恐的乘客說：“為什麼你不在我轉彎的時候做跟我同樣的事？閉上你的眼睛！"

當你沒有完全覺察並投入你的行動時，你在這個經驗上無法得到滿

足。未滿足的經驗仍在你的內心，並不斷拉扯你再次全心投入來完成，這就是業力。

業力是尚未圓滿經驗的集合，它停留在我們身上，並不斷拉扯我們去實現它們。

任何事，當我們全心而深刻的去體驗時，將會離開我們的系統，它會解放我們。任何沒有完全實現、圓滿的經驗，因為沒有得到我們充分的能量、注意力和覺察力，會一直停留在我們的內心，視為業力。

即使我們帶有一些業力，基本上我們是圓滿的、合一的。因此，任何尚未實現的業力都不會在內心停留太久，它會盡力要被滿足，因此會一次又一次地驅使我們經歷相同的活動，以便最後可以實現。任何在我們的系統中沒有完成的願望、經驗，都將停留在內心成為業力，並一次次的推動我們，使我們經歷同樣的事，直到實現滿足為主。

我們每天都在沒有清晰、沒有滿足、和深深的無知中思考、說話和做事。所有這些想法，言語和行動共同促成了我們的業力包袱，因為它們都沒有在我們身上產生滿足感。當他們沒有辦法滿足我們時，我們的業力會促使我們以去圓滿它們。

我們自己的想法，言語和行為成為我們的業力，並促使我們用某種方式達到圓滿。

現在是過去所有決定的總和

要清楚的明白，你現在正在讀這本書，都是因為你所有過去的決定。你決定將你的注意力放在這本書上，你決定買它，你決定現在坐下來閱讀這本書。你所有的決定都有助於現在坐在這裡。

所有這些過去決定的全部成為你現在的時刻。現在，運用相同的邏輯，你現在所有的決定，將成為你的未來。

這是業力理論的本質：你所有過去的總合就是現在，你現在的總和就是未來。 問題是我們在沒有覺察的情況下做出了大部分決定，做出了成千上萬的決定。 這就是為什麼我們無法了解因果。

為你的思考注入更多覺察力，更多智慧。 讓更多的覺察力，更多的意識進入你的決策系統。

在任何特定時刻，未來都是在有條件下所注定的。 它是根據一直到那時候的所有事件的總和所預先決定的 - 這是注定的未來。但它是有條

件的，有一個重要的因素可以改變它 - 那就是你的覺察力，你的意志。

一個小故事：

有一次，兩兄弟遇到了一位聖人，據說他能預知未來。兄弟們向這位聖人表示敬意，並問他是否能告訴他們關於他們的未來。隱士建議他們: “知道自己的未來對你可能沒有好處。而且，即使我現在告訴你，你的將來也會改變的。"

兄弟倆堅持要一定要知道。聖人看著哥哥說: “你一年之內就會成為國王。” 他轉頭看著弟弟說，你注定在一年後死在兇手的手裡。兄弟倆開始步行回家。哥哥欣喜若狂，弟弟卻很沮喪。

現在，哥哥開始他的幻想，夢想成為國王。弟弟注定只能活不到一年，他開始把時間花在靈性修行上，他利用時間為大家服務，很快就從沮喪中走了出來。

十一個月過去了。有一天，哥哥邀請弟弟去他家，因為他很快就要成為國王了，他要為計畫建造的宏偉宮殿尋找一片土地。他們走在一塊很大的空地上，弟弟無意中發現了一個半埋在土裡的罐子，那裡面裝滿了金幣。

哥哥激動地叫道: “這寶藏是給我的!” 我要利用它建立我的宮殿和王國! 就在這時，一個強盜從灌木叢中跳出來，朝哥哥的頭打了一拳，想從他手裡搶走罐子。弟弟撲向強盜以保護他的哥哥，但強盜用手中的短劍襲擊了他。在搏鬥中，強盜丟下罐子跑掉了。

哥哥非常感謝他的弟弟救了他的命，並給了他一半的金幣。弟弟禮貌地拒絕了，說他無論如何都活不了多久。於是，哥哥帶著他的寶藏開始了吃喝玩樂奢侈的生活，。

一年過去了。哥哥沒有看到任何成為國王的跡象，弟弟也很健康。他們決定再次拜訪這位聖人。

他們見了聖人，問他:"你的預測怎麼錯了?" 聖人也很驚訝，開始冥想。然後他解釋說: “我告訴過你，你的命運是可以改變的。”

他看著哥哥說: “過去幾個月你不負責任的行為改變了你的命運。你所要得的冠冕，已經淪落為一罐金子了。"

接著，他看著弟弟說:"你的靈性修行、對上天的信任和臣服也改變了你的命運。原本要死在兇手手裡，到最後只被他打傷而已。"

要知道，命運不是刻在石頭上的東西。很多時後取決於你選擇如何去應對生活上的每一種狀況。你的覺察力會給你智慧和勇氣，去改變你生活中的所有事件。

業力和每秒的念頭數目(TPS)

如果你不完全了解你的過去，你會在將來重複同樣的事情。如果每一秒的念頭數目(TPS)可以降下來，你知道你的過去已經發生了，你不會在未來重複同樣的過去。你將成為一個可以從業力中解脫的人。到目前為止，你們被業力所束縛，與業力相連，因為你們沒有完整地活過你們的過去。

例如，你的童年似乎總是像黃金般美好。你可能回想大學生活很多采多姿，但當時你上大學的時候，並沒有那種感覺。為什麼? 因為你的痛苦現在變得更大，相比之下，過去似乎很美好! 現在，你把快樂歸功於你的過去，如果給你一個機會，你想要重複它。但當你經歷它的時候，你真的體驗它的美好嗎? 不!

如果你能在現在的時刻放鬆，處於沒有思緒的狀況下，你就能穿透時間之軸，並改變未來。完全掌握在你手裡。

所有的冥想技巧都能降低你每秒的念頭數，這樣你就能穿透時間軸。

Kshana (兩個念頭之間的間隔)

了解 Kshana 的概念是很重要的。這個字在英語中沒有對等的字，讓我向你們解釋 kshana 是什麼。Kshana 是時間的度量單位，它不是很多人認為的一秒鐘或一分鐘。

兩種念頭之間的間隔是一個 Kshana。我們習慣於絕對上的時間，但是 Kshana 是相對的! 每個人的想法和念頭之間的間隔都取決於那個人，Kshana 因人而異。

如果一個人處於焦躁之中，在一秒鐘內有太多的想法，他的 Kshana 會更短，因為兩種想法之間的距離更小。

如果一個人像冥想者一樣冷靜沉著，那麼在一定的時間內，他有更少的想法。他的 Kshana 更長，因為兩種思想之間的距離更大。

業力 - 意識選擇下的總和

你的生活只不過是你不斷做出有意識選擇的總和。無論你是否願意、直接或間接，你都在選擇。別人不會幫你選擇，是你自己選擇一切。

一個小故事:

一位員工去找他的老闆說: “老闆，我妻子說我應該向你要求加薪。”

老闆回答說: “哦，我今晚會問我妻子我是否應該給你加薪!”

要明白，一直以來都是你的選擇、你的決定。你可能認為是別人決定的，但其實是你決定一切。

一個小例子可以讓你理解基本的事實。如果有人批評你，你可以選擇被冒犯；如果有人稱讚你，你會選擇被奉承。因為你的習慣，你可能會無意識地選擇它。選擇的不是別人，而是你自己。但因為認為是別人影響你的決定已經成為你的習慣，你已經忘記是你在選擇。

每次別人批評你，你都會選擇難過；每次有人稱讚你，你就會選擇被奉承。這不是別人的選擇，而是你自己的選擇。當別人批評你的時候，你可以選擇不被冒犯，你可以選擇保持冷靜和放鬆，是否感到被冒犯只是你的選擇。

所有你每一片刻做的選擇加在一起，決定了你的人生。如果你不做決定，如果你讓事件決定你的生活，你就會進入一種“癱瘓”的模式。到目前為止，我們的生活只是處於癱瘓之中，只有當你決定不受外界事物或情境影響你時，你的生活才會真正由你做決定。

只要你不了解生活是你的選擇，你的生活就會處於癱瘓之中。

瓦薩那 Vasana ，桑斯卡拉 Samskara，卡瑪 Karma

梵語中有三個相互關聯的概念，稱為瓦薩那 Vasana、桑斯卡拉 Samskara 和卡瑪 Karma。

瓦薩那 Vasana (習性)

瓦薩那是欲望的種子。例如，你走在街上，碰巧看到一條耀眼的項鍊陳列在一家商店的外面，你內心產生了佔有它的欲望，這是瓦薩那。

桑斯卡拉 Samskara (潛在的業力)

桑斯卡拉是瓦薩那種子發芽後長成的植物。當你一次又一次地看到那條項鍊時，想要擁有它的欲望就會在你心中變得更加強烈。當你持續加強擁有項鍊的欲望，它就像給瓦薩那種子提供了水和營養。

發生在內心世界的墮落就是我所說的“桑斯卡拉”或是"記憶的刻痕"。它們是那些隱藏在你內心深處的記憶，將你拉扯著去重複同樣的經歷。即使你不想，這些記憶反復地拉著你做同樣的行為，拉著你運用同樣的思考模式。那些記憶就是我所謂的桑斯卡拉。

任何在你意識或無意識層面運作的桑斯卡拉，都是你在圓滿你的生命時的障礙，它沒有好壞之分，沒有任何桑斯卡拉是好的。當你內心充滿桑斯卡拉就是地獄，沒有桑斯卡拉就是天堂，不要試著把桑斯卡拉分為好或壞。

桑斯卡拉本質而言是負面的，是壓抑的。帶著桑斯卡拉的內在，所做的任何事情都會變成無聊和空虛。任何事情的發生，只要你發自純淨的內心對它有深刻的理解，都會給你帶來價值。只要你帶著桑斯卡拉所做的任何事，都會給你帶來越來越多的束縛。

從我們很小的時候起，我們就以各種方式收集不同的桑斯卡拉。我們不僅囤積它們，還加以複製，即使沒有我們的進一步做甚麼，桑斯卡拉也會自行複製自己。

桑斯卡拉以不同的方式得到強化，有一些桑斯卡拉只有在你行動時、不斷重複你的行為時才會強化它；有一些桑斯卡拉是透過接收有關它們的資訊而得到強化；還有一些桑斯卡拉既不需要行動也不需要資訊，只要記住就足以強化它!

我們收集這些不同層次的桑斯卡拉，記憶的刻痕，並將它們儲存在我們的系統中並擴展它們。

卡瑪 Karma (業力)

最後，當你在欲望的驅使下行動，它就變成了業力。欲望的力量驅使你最終買下那條項鍊。這個行動就是 - 業力。

做了一半的事都會在你的心中留下記憶的刻痕(桑斯卡拉) 。任何你沒有全心全意投入的事物都會在你心中留下印記，它會一次又一次地拉扯你，吸引你去走同一條路並圓滿它。

上癮的原因也與桑斯卡拉有關。在我個人與數百萬人接觸的經驗中，至少有幾千個上癮的案例是通過冥想治癒的。關於上癮的基本事實是，你的生活是模糊的、不完整的，你沒有全心全意的生活。未圓滿的欲望在你心裡創造了一個印記，透過一次又一次經歷同樣的欲望，將你不斷拉回來圓滿這個欲望。

生活中只要你全心全意地投入，都可以將你從情緒中解放出來 - 無論是憤怒、恐懼、想吃東西的欲望，還是對任何人事物的執著。如果你一次又一次地回到問題中，這意味著你沒有完全解決問題。

當我們活著的時候，我們一半的心思都在別處。瑜伽之祖帕坦伽利優美的說道: “數量越多，質量越差。” 任何事物的品質增加，它的數量就會自動成等比例的減少。因此，我們需要提高的是生命的品質。

生命不是一支短暫的蠟燭，它是一個明亮的火炬。讓它在你的生活中盡可能明亮地燃燒吧!

三種業力

業力有三種—— 阿迦米亞(agamya)、普拉達(prarabdha) 和 桑契達(sanchita)。

桑契達業力就像一個銀行，一個儲備銀行。要知道，這可能不是你第一次降生在這個地球，你可能過去已經投胎過好幾百萬的軀體! 在那數以百萬計的身體裡，無論你有什麼想法，無論你說了什麼，無論你做了什麼，所有那些未實現的經歷，都已成為你刻化在心裡的記憶。加在一起，它們就像一家叫做桑契達業力的銀行。當我說“銀行”的時候，它不是資產或儲蓄，而是債務! 你必須償還所有的貸款!

下一種業力是普拉達 。普拉達的意思是，你從桑契達業力銀行取出一些業力，創造出你現在的身體。

接著你決定享受並實現所有透過身體所帶來的業力。所以普拉達只是你帶到今生的業力，是桑契達業力銀行帳戶的一小部分，你已經計劃透過你的身體來享受並實現這些業力。

第三種業力是最糟糕的，是阿迦米亞業力，是你從出生後，因為新的思想、言語和行為所開始收集的業力。

任何降生在地球上的人都必須在死前實現他帶到今生的普拉達業力。例如，假設你的桑契達業力銀行有一千個業力。在這一千個業力中，你出生前選擇了十個作為你今生的業力，當你創造身體時說，"讓我此生來完成這十個業力。 " 結果，當你出生後，你沒有實現你自己帶來的業力，而是開始看著別人，並根據他們的欲望收集業力， 這些是你從周圍的人借來的欲望。因為這些借來的欲望，你創造了某些想法、語言和行為。

例如，如果你看到一個比你漂亮的人，你的想法會因為比較和嫉妒而倍增，你創造了基於想法的業力。有時你在不知道事實的情況下說別人的壞話，當你這樣做的時候，你積累了語言的業力。

擺脫煩躁不安的方法 - 生活在你的普拉達業力中

讓我從不同的角度來解釋這三種業力。

所有宇宙中你所意識到的，並且對你有用的各種可能性，我們稱之為阿迦米亞 。你可以成為魚，你可以成為蛇，你可以成為人，或者你可

以成為神。所有這些都是可能性，我們稱之為阿迦米亞。

你還有其他的可能性，這些不僅在你所知的領域內，就像是如魚、猴子、狗、驢和人，而且還有許多可能性在你未知的領域，我們稱之為桑契達，是所有已知和未知的可能性。

整體就是桑契達，擺在你面前的可能性就是阿迦米亞。當你進入這個身體的時候，你就已經決定只在某個特定的邊界內實現你的可能性，這個疆界就是我們所說的"普拉達"。

當你來到世上之後，你看到很多可能性，你試著獲得並累積。這些可能性被稱為"阿迦米亞"。

你帶來今世想要圓滿的可能性有足夠的智慧可以讓你好好過生活。

但是最大的困難是，你看到太多的可能性在你面前。正因為如此，你對你自己預先的選擇信任度降低了，你認為它可能沒有那麼具有力量，因為還有其他可能性擺在眼前。

讓我告訴你，信任普拉達(預先選擇的業力)的力量是強大的。實現它會帶走你生活中一個非常負面的層面 - 持續的不安。你從早到晚一直帶

著的不安是阿迦米亞(今世累積的業力)的禮物。

從早到晚，從你從床上爬起來到你睡著的那一刻，你總是感到煩躁不安。等著有人犯錯，以便撲向他們! 我們只是在等待。任何到我們面前來的人都將得到我們的“祝福”！持續的不安是因為我們將焦點放在這一世的可能性。

如果我們的能量和內在空間能夠集中在實現預先選擇帶來今世的可能性，我們就不會像現在這樣持續不安。這並不是說我們排除各種可能性，不是要停止工作，不是! 我們將繼續工作，但我們的基礎將是實現我們所預先選擇的可能性。

你看，這種不斷拒絕一切、持續不安的情緒，是因為阿迦米亞業力，因為我們周圍的各種可能性。我們總是在追逐各種選擇與可能性。但是我們忘記了普拉達是非常聰明，非常具有力量的。

世界上只有兩種人，一種是以阿迦米亞為中心的人，另一種是以普拉達為中心的人。內在以普拉達為中心的人，生活在寧靜的覺察中。

以阿迦米亞為中心的人只會被恐懼或貪婪所激勵。你可以從早上醒來的時候觀察到。只有當你有欲望，或者被某種恐懼所困，才會從夢中

醒來。例如，你醒來可能因為你希望送你的孩子上學，讓他們得到良好的教育，有一個光明的未來，或者你可能是因為害怕上班遲到而起床，因為你害怕失去工作。

將身體從恐懼或貪婪中移出是基於我所謂的阿迦米亞的生活。

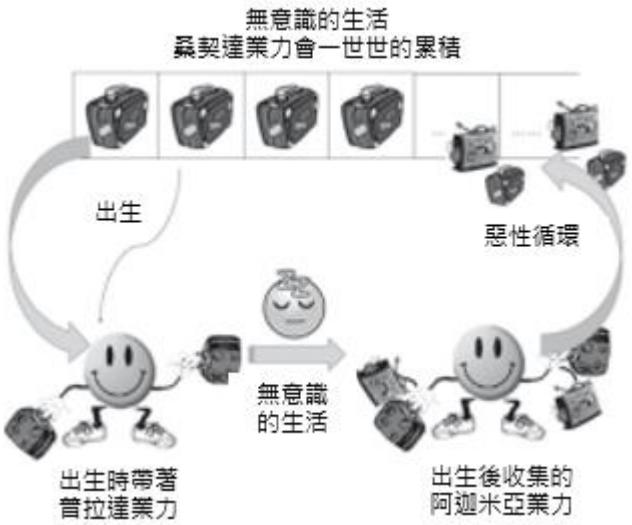
脫離業力的因果循環

你所有的行為總是被貪婪或恐懼驅使，到最後都變成膚淺的行為，增加你的業力。

你最終會收集更多的業力，當你從人世中回去的時候，會發生什麼事? 你的“業力銀行餘額”會隨著你累積的業力增加!

你帶著十個業力來到人世，結果你並沒有實現它們，結果你又多收集了兩百個!

下次你回到人世的時候會發生什麼? 你的

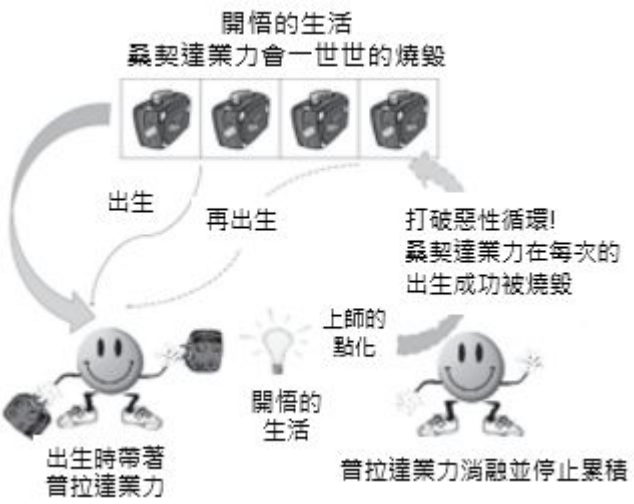


桑契達業力原本是一千個，加上你多收集的兩百個。你現在比你上次降生時多擁有兩百個業力。下一次，你從這個業力銀行取出十個，然後再次出生，你只會收集更多業力回去，形成了一個惡性循環。這就是所謂的生與死的循環，一次又一次，不斷地降生又死去。

相反的，當你活著的時候，如果有人告訴你，你不僅是身體或頭腦，還有業力在影響你，那麼業力對你的影響就會開始下降。你會開始實現你預先選擇的普拉達業力。

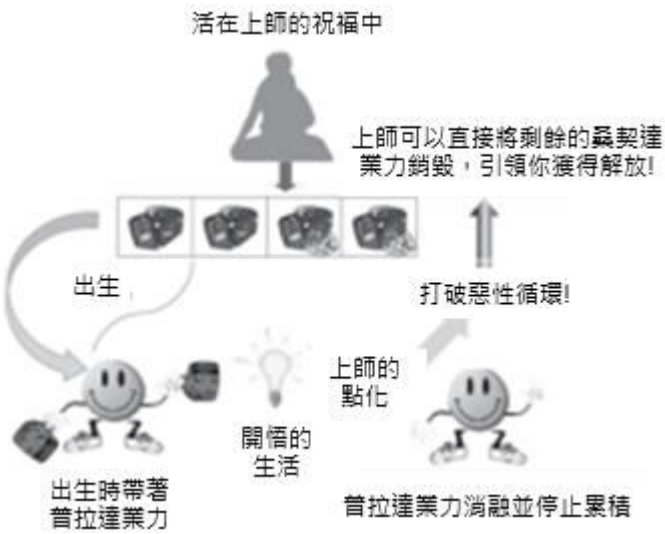
若你帶著十個普拉達業力出生，假設在這十個普拉達業力裡，有三個使你陷入憂鬱，如果你持續讓它們影響你，它們將不僅僅是三個，可能變成十個，其中七個是你今世額外又累積的阿迦米亞業力。

如果你學會走出憂鬱，這十個業力有三個會離開你。當你減少普拉達業力對你自己的影響時，不僅普拉達會被燒毀，而且累積新的阿迦米亞業力的機會也會降低。



當普拉達對你失去影響力時，你就會停止收集阿迦米亞了。因為普拉達業力有沒有實現，會影響到你是否進一步再收集更多的業力。

現在讓我們來談談桑契達業力。要明白，你無法對你的桑契達業力銀行做甚麼。要讓你所有桑契達業力都燒盡，只有上師的祝福才有用。



意圖很重要

吠陀經《博伽梵歌》裡面有一個美麗的故事:

克里希納和擠牛奶的姑娘一起來到了亞穆納河岸。他們想過這條河，但沒有辦法。

克里希納宣稱: “如果我是真正禁慾的修行者，那就讓亞穆納河水分開，讓我們過去吧。”

亞穆納河分開了。

從表面上看，克里希納似乎和其他普通男人一樣和女孩們在一起，但克里希納超越了身體與頭腦，他的行為沒有帶有普通男人的意圖。不管做什麼事，重要的是行為的意圖，而不是行為本身。

意圖就像是行李，是業力，如果你的行為本身具有意圖，它就成了包袱。沒有意圖的純粹行為就不會成為業力。

上師的出現可以影響意圖

你們在上師面前不管做了什麼，都是為上師做的。你知道做這些絕對不會讓你得到聲名。所以，你的行為是沒有意圖的。意圖是上師的，行動是你的，意圖在沒有意圖的人心裡!

你看，整個桑契達業力可以是你的或是我的。我導演的是一場神聖的戲劇，但你的是痛苦。當它開始的時候，你的桑契達業力也是一個神劇。但是，當你收集越來越多的阿伽尼亞業力之後，它開始變得骯髒。

因為我沒有業力，當你和我在一起時，你的行動也不會有意圖。沒有意圖的行動會讓你生活在開悟裡。

沒有意圖的行為可以免於業力

如果一個人犯了十次謀殺，謀殺的數量不會被記錄在宇宙的檔案裡，但兇手的意圖將被記錄下來。是品質、心態和態度，承載著業力的負擔，這就是為什麼克里希納在《博伽梵歌》中一再說明意圖比行動重要得多，這是整個梵歌要傳達的重要訊息。

克里希納說:"你若沒有意圖，我將會照料你。"

行動不會被記錄，只會記錄意圖。

《摩訶婆羅多》講述了一個妓女和和尚的美麗故事。

有一個和尚住在一個妓女的對面。他會數著來她家的男人，並對她的生活方式充滿各種想像。這個女人只要有空，就會虔誠的向克里希納祈禱，希望能救贖她脫離悲慘的生活。

有一天，他們同時死去，兩人都來到死神的面前。死神看著他們的生活記錄決定: 和尚該下地獄，女人該上天堂。和尚很震驚的抗議: “我過著虔誠的生活，而她過著不道德的生活!” 我怎麼能被送到地獄，她怎麼能被送到天堂!

死神回答說: “在我的法庭上，你的行為毫無價值，只有你的意圖才是

重要的。” 你穿著僧袍，表面上過著美好的生活，但內心卻充滿了慾望。所以在外面的世界裡，你的身體被榮譽的埋葬，但你必須下地獄受苦。那女人的心永遠與克里希納神同在，即使她的身體被賣給男人，沒有下葬儀式，但她將進入天堂。"

重要的是意圖和態度。

一個開悟的上師，是轉世的先知，他與存在合而為一，永遠都不會偏離正軌。他的行為永遠離不開覺察和慈悲。

由於我們沒有覺察力，我們無法說我們的行為與開悟的上師相似。也許表面上的行動看起來很相似，但意圖、內在空間及態度卻完全不同。

有一個美麗故事發生在開悟大師阿諦·商羯羅身上:

有一次商羯羅和弟子們在雲遊的路上忽然覺得口渴，但附近沒有任何人家。他們只好繼續往前走，最後終於發現了一家店。商羯羅到店裡跟夥計要水喝。那人說: “對不起，我只能給你酒喝。我們只有這個了。"

商羯羅回答說，” 好吧，請給我一些。” 他喝了一杯酒，向那人道

謝。弟子們看見他們的上師喝酒，都很吃驚。口渴的弟子們決定效法師父，盡情地喝著酒。

當他們繼續趕路的時候，商羯羅仍然正常的行走，但是弟子們卻在酒精的作用下跌跌撞撞，他們繼續走了一陣子，經過了一個鑄鐵鋪。

商羯羅走上前，鑄鐵師傅正在把鐵水倒在鑄造物上。商羯羅他要一杯水，師傅道歉的說他沒有水可以提供。商羯羅說，"好吧! 請把鐵水給我。"

師傅和商羯羅的弟子們都很震驚。他把滾燙的鐵水給了商羯羅，他把鐵水倒進嘴裡，好像是喝水一樣!

商羯羅轉身對弟子說，"你們現在也可以喝了。" 弟子們站著，紛紛把頭低下去。商羯羅說，"你們不要模仿我所做的，要聽從我所說的。否則，你只會選擇聽從你自己的頭腦。"

要明白，上師存在的層面與一般人存在的層面是不同的。所以他們不需要、也無法按照一般人的邏輯來做事。他們的意圖是重要的，這無法用普通的邏輯來解釋。

一個開悟的人沒有個人利益，因為他沒有個人身份 - 他的身份已溶解在整個宇宙的身份中。

意圖和行動

如果意圖比行動更多，這個人就會處於懶散。

如果意圖和行動一樣多，這個人就會處於不安。

如果只有行動而沒有意圖，他就會處於無目的存在。

這就是為什麼克里希納在《博伽梵歌》中對弟子阿諸那王子說: “阿諸那，戰鬥吧!” 被記錄下來的不是” 殺戮” 行為，而是意圖。阿諸那的意圖是克里希納的意圖，克里希納是一個沒有意圖的存在，就像他與宇宙合一一樣!

當你與宇宙和諧相處時，整個宇宙都會保佑你。你吸引了周遭各種正面的巧合事件。這就是為什麼當人們為這樣一個開悟的人只貢獻一點點，但他們就會從生活各個方面得到大量的幫助。

日常意願的力量

我們有七層或七個能量體，它們是身體，氣，精神，以太，因果，愉悅和涅槃。在因果層中，我們收集的阿迦米亞業力是完全可用的，你可能有打板球、高爾夫和網球的技能，如果你從沉睡中醒來，有強烈的意願去打板球，那麼你也會從因果體中獲得智慧去打板球，你會很自然地融入其中。如果你晚上睡覺時帶著強烈的意願想打高爾夫，早上醒來也是，那麼你就會帶著這個智慧去打高爾夫。

因果層是一個交換的地方，這就像貨幣交換所。在因果層，你可以交換任何東西。如果你每天都有強烈的意願，你出生時所帶來的業力就可以被改變，這才是真正的自由。

強大的意願有能力改變今世收集的阿迦米亞業力和帶來今世的普拉達業力。它無法改變整個桑契達業力。桑契達業力只有在沒有業力的上師的祝福下才能改變。

任務或機器?

去親近上師，去實踐上師說的，不帶有意圖去行動，這就是整場生命的遊戲所要教我們的。

不帶有意圖的行動就是使命。如果你帶有意圖去做事，你就像一台機器。

如果你的行動沒有意圖，你就是使命。是機器還是使命，選擇權在你。在你按照我的意圖行事而不加入你的意圖之前，我會繼續訓練你。照我說的去做，不要從你的意圖、貪婪和恐懼中尋求靈感。沒有意圖的純粹行為將引領你走向圓滿。

用同樣的劍指向自己內心

業力不是獎懲的法則，不是上天用來懲罰犯罪的人。它反映了你自己的精神狀態，讓你體驗“天堂”和“地獄”。

一個小故事:

一名交通警察抓住了一個超速的人，正在開超速罰單。

突然一個女人從後座上尖叫起來，“看，我告訴過你，你會被抓的!”誰叫你開這麼快的車? 當我告訴你要小心、慢下來時，你卻告訴我閉嘴。看看現在你被抓住了! "

警察問司機，“她是誰?” 司機嘆了口氣說，“是我太太”。

警察撕毀了罰單，告訴這個男人:“繼續開車吧! 你已經得到了懲罰了!"

當你生氣的時候，不是你會招致罪孽，並在下一輩子付出代價。你現在正受著憤怒的折磨，這就是你所經歷的地獄! 你內心的痛苦就像是你在折磨你生氣的人一樣。

你噴灑在外面的火，也會在你體內以同樣的強度燃燒。

不管別人是否被激怒，憤怒的火焰肯定會把你灼傷。在外面用來砍人的劍，也會用同樣的力度砍向你自己。記住，這是一把雙刃劍。

有一個關於佛陀美麗的故事:

有一次，一個人突然走過來朝佛陀臉上吐口水。佛陀擦了擦臉，問那人: “你還想說些什麼，還是就這些?”

他的弟子阿南達非常生氣。他對佛陀說: “上師，如果您允許的話，我就可以對付這個人。”

佛陀回答說: “你忘了你是一個僧人嗎? 那個可憐的人已經在承受他自己的怒氣了。看他那張憤怒的臉，他的身體因憤怒而顫抖。在他吐我口水之前，難道他在慶祝和跳舞? 他氣得發瘋。在那種瘋狂的狀態下，他朝我吐了口水。”

“還有甚麼懲罰比處於這種狀態還嚴重? 他有傷害我嗎? 我只需要擦掉臉上的口水。不需要焦躁不安，否則你也會在內心產生同樣的憤怒。你為什麼要懲罰自己? 那是愚蠢的。還是同情這個可憐的人吧。"

這個吐口水的人聽到佛陀的這番話，既驚訝又困惑。他以為佛陀會發怒，這就是他想要的。相反的，佛陀表現出來的慈悲和理解對他來說太令人震驚了!

佛陀對他說: "回家去吧。你看起來很累，你已經懲罰自己夠多了，忘了你對我做了什麼。你沒有傷害我，這個身體最終會回到土裡，人們會做出各種事情，像是吐痰。回家放輕鬆吧!"

那人被佛陀的反應完全震撼了。他回家後當天晚上又回來了，跪在佛腳前哭著說: “請原諒我吧!”

佛陀平靜地說，"我從一開始就沒有生氣，要如何原諒你? 但我很高興看到你從憤怒中解脫出來，處於一種和諧的狀態。只要記住: 永遠不要再這樣做了，這就是你為自己創造地獄的方式。"

業力和下一個身體

我們如何選擇下一世?

一旦靈魂離開身體，在三個念頭的時間，它就會選擇下一個身體。

在死亡的時候，一生中最享受的三次經驗會成為最後的想法。下一個身體的選擇基於這三個經驗。

這三個念頭將基於所有業力(桑契達)、出生帶來的業力(普拉達)和今世收集的業力(阿迦米亞)中的一個，下次的出世所要攜帶的業力也根據這些念頭成形。

靈性的練習將會減少你所收集的桑契達業力，理解這些會幫助你帶著覺知生活。

冥想有助於減少帶來今世的業力。它不僅作用於意識和身體層面，而且有能力穿透並清理身體、精神和靈性層面上的無知。

然而，業力銀行中最大餘額，即全部桑契達業力，只能通過上師的祝福來化解。

這三種業力減少的越多，對下一個身體的選擇的限制就越少。因為這三個業力將選擇對應最有強度經驗，下一個身體將需要為這些經驗提供一個空間。

舉例而言，如果我說，"讓我遇到一個會說英語的人"，比較起"讓我遇到一個會說英語、西班牙語和德語的人" 後者會有更多的選擇性。

同樣的，如果你有全部三種的業力，你的下一個出生就會受到更多的約束。

例如，你的整個桑契達業力所影響的欲望可能是，“我想變得美麗。” 普拉達業力影響的欲望可能是“我想發財”，你收集的阿迦米亞業力引發的欲望可能是，“我想要住在美國。”

在你的下一個出生中，要在三個念頭這麼短的時間內，找到一個可以滿足所有三種欲望的身體是比較困難的。所以，它最終會選擇了一個身體，可以滿足三個欲望中最強烈的一個。結合欲望與靈魂離開前的內在狀態是瓦薩那，是我們之前說過欲望的種子。

這三種欲望、三種念頭，會成為一個欲望的種子(瓦薩那)，在三個念頭距離內的時間中被窺見到。瓦薩那就像一個電視頻道，吸引瓦薩那的

身體，就像一台調到這個頻道的電視機。瓦薩那的深度和與其相匹配的身體吸引靈魂過來。就像一台調到衛星頻道頻率的電視機接收到相應的電磁波一樣，瓦薩納也被身體所吸引。

生命能量，也就是靈魂，離開他之前的身體，在新的身體離開母親的子宮時，進入他所選擇的新身體。祂由產道進入人體，前一個身體留下因果層的黑暗與母親產道的黑暗相對應。由於身體是由父母的能量所準備的，所以靈魂選擇父母的綜合能量，是基於前一世離開身體時的欲望，瓦薩那及內在的狀態。所以不是父母選擇孩子，是孩子選擇父母。

在選擇了一個特定的身體之後，靈魂必須滿足它的另外兩種無法選擇合適身體的欲望。然而，在他穿越黑暗的轉換過程，靈魂所經歷的深度痛苦，抹去了他進入新身體之前，所攜帶的所有欲望種子(瓦薩那)的記憶。他不再記得離開前一個身體時的欲望， 因此靈魂不是去滿足之前的欲望，轉而去尋找新的欲望並收集更多的業力。

現在，在這三種業力中，如果其中一種消失了，選擇的限制就會減少，靈魂就會更集中在他的選擇上。要清理阿迦米亞業力和帶來今世的普拉達業力，可以透過理解生命和冥想來完成。上師的祝福將減少全部桑契達業力。

一旦所有桑契達業力被清理，就沒有理由再降生到另一個身體。如果下一世仍然發生，將會是滿溢的喜悅和幸福，是有意識地選擇出生，因為沒有業力的牽引，你的生命將充滿上天的祝福。

生與死的循環是如何開始的?

對我們所有人來說，我們所有桑契達業力原本是一部上天的戲劇。對於一個開悟的上師來說，這仍然是一個上天的戲劇，因為上師根本沒有業力。

我們選擇了出生，我們忘記了所帶來的業力，開始收集今世的業力並增加總業力。然後，為了應付不斷增加的業力負荷，我們只能再次出生。結果，我們收集了更多的欲望和業力，這就是生命和死亡的循環是如何繼續的。

請理解，你收集的阿迦米亞業力是你的束縛。總業力和帶來這世的業力是上天的戲劇。出生後，如果我們沒有收集新業力，它將繼續是一個上天的戲劇，束縛只會伴隨著收集的業力而來。



人類會以動物、鳥類或昆蟲的形式出生，還是會在下一次出生時同樣以人類的身份出生?

這是個很好的問題。讓我大膽地宣示這一真理，並澄清業力輪迴相關問題的所有迷思!

當靈魂只要轉世為人一次，他將繼續投胎為人類，除非他做出違反意識及存在的事情，不管存在是以上師、大自然或人類意識的形體出現。比如折磨他人或犯下暴力行為，這些行為的強度會被記錄在宇宙業力檔案中。要明白，重要的不是行為本身，而是行為本身的強度。

當一個人終其一生都處於低等意識狀態時，他會轉世為動物。例如，如果一個人一生只吃或睡，他將投胎為動物。

要明白，如果一個人從來沒有經歷過像是戀愛、尋求開悟等獨特的人類品質，他將會轉世為動物，因為他有一個人的身體，但人類經驗的頻率沒有被喚醒。

如果我們對某件事有強烈的感覺，但它又不是我們帶來今世的業力，我們是否必須等待下一次的出生?

不。你可以透過一個簡單、強烈的意志或誓言來改變你的人生。誓言

的力量可以讓你在這一世重生，下一世在這一世就可以發生。有很多這樣的例子，比如說有些人，尤其是我家庭主婦的信徒，覺得自己被許多責任壓得喘不過氣來，跑來跟我說: "上師，請保佑我，至少讓我在下輩子能夠在你的靜修中心和你生活在一起。 “結果他們幾個月後就搬來這裡居住。” 這就是意志力的力量。

開悟 - 回到家

你就像海洋中的一個波浪，波浪從海洋升起，但它仍然與海洋相連。它可能認為自己是單獨存在，但這只是個迷思。不管它是在海洋中上升或下降，它仍然是海洋的一部分。

當波浪因為喜悅降生為人時，不會有阿迦米亞業力。當阿迦米亞業力開始被收集時，它將會腐蝕所有純淨的桑契達業力，這些腐蝕的桑契達業力必須在下一次出生時被圓滿，因此製造出生與死的循環 - 這就是業力輪迴如何開始。

新的身體並不記得靈魂所帶來的欲望。所以，你不記得你離開前一個身體時的欲望。

不斷的提醒自己那些帶來的欲望，並在這輩子實現它們，就是修行和

開悟的全部意義。

為什麼當你一出生就忘記了你是透過上天的安排而來? 當業力總重量變得過大時，你就會意識到，“有些地方出了問題。” 你會馬上醒過來，並得到開悟。

有時候，如果你做了一個惡夢，一開始你會有“我是不是在做夢”這樣的想法會出現。然後，你真的醒了，你覺察到你真的在做夢。醒來就是開悟!

"我在做夢，這整個世界是一場夢"，放棄虛假的世界，抓住現實就是開悟。在這個世界上，同樣的經驗會讓你感到疲倦和無聊，你會懷疑，"我看到了一個夢。" 然後，你開始懷疑這個世界，懷疑這個世界給你的承諾。

這就像報紙上關於海濱度假勝地的廣告，展示了海灘、野餐桌、食物，所有的一切看起來像天堂，給人奢侈的承諾。你會懷疑這個承諾，因為你意識到如果有一百個人看到並去那哩，應該沒有多少人會真正感受到喜悅。同樣的，在生活中，你也會懷疑你的大腦一直在做的承諾，但從來沒有實現過。

克服業力的技巧

重新活過來釋放業力

到目前為止，我們討論的是業力的預防方法。至於對於已經存在業力要如何圓滿，我將給你一個簡單的技巧。從這一刻起，試著記住你生命中的所有事件，從你童年時光開始，試著回想起所有你能記住的。

不要為你記不住的事而煩惱。要明白: 你不記得的事就像是宿醉，它沒有深深打動你，這就是為什麼它沒有留在你的記憶裡。嘗試這種方法一年，重新活過是一種很好的解脫方式。

我們第二階段生活喜悅冥想課程——Nithyananda Spurana (NSP) 專注於如何消除業力。這就像是在開悟大師面前的一場靈性的洗滌。

神像和開悟的上師 - 通往消除業力的道路

有一種方法可以一次又一次提醒我們不要去收集業力，並且免於受到早期累積的業力影響。第一步是要清楚地認識到，在高度覺察力面前，業力是無力的。

一般人和開悟大師之間有一個重要的區別。一般人沒有能力使他自己的身體出於意志而活著，身體是生是死，不在他的控制之下。

但對於一個開悟的人來說，這是在他的控制之下。他可以讓自己的身體活著，也可以讓身體死亡。因為這個能力，他也可以使另一個身體活著! 當一個開悟的人讓石頭或金屬充滿能量，這個石頭或金屬就會是他的能量顯現。

在我們傳統寺廟裡，所有的神像都被開悟的上師們點化，像是南印度我出生地的蒂魯瓦納馬萊的濕婆神轉世上師阿魯那基里·瑜伽夏瓦拉、來自奇丹巴拉姆的瑜伽上師帕坦伽利、來自坦賈武爾的神秘家卡魯爾、來自蒂魯帕蒂的聖人恭加那瓦、和馬杜拉的女神米納克希。開悟的上師給寺廟裡的神祇們注入了活力。

因此，神像被認為是開悟大師的身體。即使在上師離開他們的肉體之後，弟子們仍然繼續服侍神像。神像的身體被認為是上師的身體，這就是為什麼神像也能獲得像開悟大師般的同等尊重。

例如，由阿魯那基里·瑜伽夏瓦拉上師點化的所有弟子，將世世代代供奉阿魯那基里寺廟。你會看到，無論供奉甚麼給上師，也會供奉給神像。

上師們，甚至在他們決定離開肉體之後，仍然能透過他們所點化的神

像，不斷地提供信徒們力量。例如，即使在我的有生之年，我的肉體也不可能同時出現在許多地方。所以這些神像被安置在我不在的地方，做我的工作!

他們是我的代表!

神像有獨立的智慧。點化神像是一個偉大的過程，這就像生孩子一樣。這些充滿能量的神像會直接回應你的祈禱，如果你願意對他們開放、與他們連結，他們會直接和你連結。

如果你看到我們的祭祀儀式和靜修中心的日常活動，早上會播放歌曲來喚醒神像，給神像一小杯油梳理頭髮，一小杯牙粉刷牙! 然後，給神像洗澡，並提供新的、熨燙過的衣服，就像供奉給上師一樣。傍晚則供奉食物和晚禱。到了晚上，以一種隆重的方式讓神像上床睡覺。

要明白，這一切並沒有給神像或上師增添什麼。增添的只給了我們! 這就是與上天一起生活，實踐上天的存在。這是是每天都要做的祭祀活動，因為它是一種提醒你每天都要記住上天存在的方法。

尼希亞 Nithyam - 迪雅南 Dhyanam- 阿南達 Anandam

為了不收集阿迦米亞業力，你需要的是生活的解答，我稱之為尼希亞(永恆)，因為你每天都在實踐它們。要化解今世的業力，你需要冥想，這就是為什麼你看到大多數的冥想都是基於呼吸 - 改變呼吸，讓它快、慢、安靜等等，是冥想技巧的精華。而唯一能化解全部業力的，是上師的阿南達(祝福)。

所以要明白，業力僅僅是思想、言語和行為的結果，它們源自於深深的無知，導致你一次又一次地循著熟悉的痛苦模式生活。打破這個因果循環的方法，是接收從上師所給你的點醒，並生活在一個高度覺察力的空間。

業力的迷思

問: 我們的業力會因做慈善服務而消除嗎?

你需要了解你做慈善服務的動機，誠實地面對自己，你做這項服務是想要得到什麼?

是因為害怕沒做好事就會下地獄? 為了得到好的名聲和知名度? 為了讓自己有事可忙? 還是為了有一個好的來生?

如果你被恐懼或貪婪驅使而當義工，你永遠無法享受你所從事的慈善服務。一部分的你在做服務的工作，但另一部分的你會開始想著服務的利益好處。所以你沒有融入到這個行為中，你沒有透過服務得到全然的滿足。

這個行為也限制了你，在外表上、社交上、它看起來很好，沒有束縛。但在你的內心裡，你知道它不是。整個人類都圍繞著以結果為導向的行為，也包括社會服務。至少在服務中，不要想著金錢或名譽，不要想著給人留下深刻印象，不要試著讓別人感覺到你的重要性。

為做而做! 不要計劃任何事情，在任何地方都可以做任何服務，這種服務會為你的生命注入巨大的能量。每天至少花半個小時做一些無私的事情，不要為自己考慮結果或利益，這樣你才能體驗到服務的真正樂趣。

業力只能通過深刻的理解和意識的覺醒來消除。

問: 如果有人因為自殺或意外而提早死亡，會發生什麼事?

在提早死亡的情況下，靈魂必須等待，直到它注定存活的時間，然後才能降生在另一個新的身體。在自殺的狀況下，這種痛苦要比繼續活

著時更強烈。這就像你面前有一盤食物，但你沒有手或身體來享受它!

若因為意外而死亡，靈魂一樣必須在沒有肉體的狀況下等待，但是不會像自殺那樣的痛苦。靈魂處於和活著時同樣的意識裡，它只是等待著下一個驅體。

問: 回溯過去及前世有用嗎? 安全嗎?

我們不應該回溯過去，除非是開悟的人來進行。它有如此強大的影響力，可以影響今世。例如，如果你在前世生活中是一個盲人，當回溯發生時，你會在今世變成盲人!

一個未開悟的人幫別人做前世回溯，也會受到別人的業力而受苦。要清除前世的業力，一個人應該知道如何處理，清除，並關閉它。

問:當上師在幫我們清理業力時，我們必須經歷痛苦嗎?

當上師移除業力時，你稱之這個感覺是痛苦。實際上，上師會在一秒鐘內移除你好幾世的痛苦，否則你需要再轉世許多次才能化解。比較起來，它實際上沒有任何痛苦。
印度女聖者薩拉達·德維說，"上師清理你的業力時，你感覺像針扎，而不是遭受骨折!"

死亡是一種慶祝

我們對業力的擔憂來自於對死亡的恐懼。這是一種原始的恐懼，一種對未知的恐懼。我們今生的行為，在很大程度上是由死後想要上天堂的渴望，或不想進地獄的恐懼所驅使的。這種害怕離開身體和頭腦的恐懼已經存在很久了。

亞雅提的故事

偉大的印度史詩《摩訶婆羅多》中有一個很好的故事:

從前有一個國王，名叫亞雅提。一百年來，他過著非常好的生活，享受著王國帶給他一切身心的舒適。一百年後，死神要來把他帶走，是時候離開了。國王一見死神，嚇得哭了起來說: “你怎麼來得這麼快，這麼突然，也沒有事先通知一聲? 我還沒有過完我的日子，請再給我一些時間。"

死神回答說，"人的生命是不可能延長的。" 但亞雅提不斷的懇求死神，請求給他更多的時間。死神最後同意，如果他的任何一個兒子願意為亞雅提放棄自己的生命，那麼他就可以活得更長。

亞雅提叫來他其中一個兒子。兒子同意了，並說道，"我情願放棄我的生命，也希望我父親活著。" 兒子死了，死神將亞雅提的壽命延長了一百年。

亞雅提繼續享受著所有物質的生活，又活了一百年。這段時間結束後，死神回來接他。這一次亞雅提同樣的震驚，這麼快又見到了死神。他覺得自己還沒有準備好，就懇求死神自己還想再多活一段時間。

死神又給了他一次機會。亞雅提的另一個兒子為了他的父親而放棄了自己的生命，亞雅提又獲得了一百年的生命。

亞雅提又享受了一百年，再次死神又回來接他。和以前一樣，亞雅提要求更多的時間，但這次死神拒絕再玩同樣的遊戲。

死神慈悲地問亞雅提: “ 國王啊! 你認為把油倒進火裡能把火撲滅嗎? 你認為活得愈久，就能滿足你所有欲望嗎? " 就這幾句箴言，死神完美的道盡人生的真正意義。亞雅提終於明白了真相，跟隨死神，安息在祂的腳下。

你不可能透過感官的享受而感到滿足。如果你從未全心全意的生活，

就不會覺得自己已經準備好迎接死亡。想要去滿足感官的愉悅，或按照自己的欲望過生活，並不代表你全心全意地活著。當你真正全心全意的生活時，自然而然你會得到解脫。

為什麼我們害怕死亡?

我們之所以害怕死亡，是因為我們本能的抗拒改變，而死亡是生活中的突然改變。莊子說得很好:“人對未來的渴望使他無法活在當下。”

我們害怕是因為我們不知道我們是誰。我們內心對自己有一種認同，它是基於我們的家庭、人際關係、工作、財富、社會形象等等。死亡奪走了我們所建立的認同，所以我們覺得死亡奪走了我們擁有的一切。

我們對死亡的了解，或者說我們對死亡的誤解，使死亡成為一種可怕的經歷。抗拒死亡的人即使活著也像死亡一樣。他每分每秒都在死去，因為他被死亡的念頭所折磨著。當我說“死亡”時，我指的不僅僅是肉體上的死亡。失去任何東西都是一種死亡。失去舒適的生活是死亡的一種形式，失去親人是另一種形式。要了解，任何形式的失去都是死亡。

有兩個問題: 在我們生命終點發生的死亡和心理上的死亡。真正的死亡只發生一次，但心理上的死亡，及對死亡的恐懼，不斷的滲透進我們的生活。對死亡的想法和恐懼決定了我們的整個生命結構。

你身體的每一部分都與其他人相連，你的存在不是個體存在，它並不像你想的那樣是獨立的，我們都是相互連結的。這就是為什麼當我們失去某人或某事時，我們會經歷可怕的痛苦。你經歷的每一次失去，無論是人或事，我是我所說的死亡。對死亡的恐懼只是對連續或中斷的恐懼。我們害怕接下來要發生什麼。

在死亡的神秘中存在著生命的答案

在美國，有一次一位年輕女士問偉大的印度上師維韋卡南達，“生命是什麼?”

維韋卡南達說，“跟我去印度吧。我來教你。"

她問，“你要教我什麼?”

他說:“我要教你怎麼死。”

如果你知道死亡的秘密，你的生活品質將會不同，你對每件事的理解和態度都會改變。

死亡不僅僅是你生命結束時的一個事件，它是一個深刻的理解。如果你知道如何去死，你就知道如何去活。活著和離開是一體兩面，一旦你理解了死亡，你的生活將會完全不同。

進入死亡

幾乎所有的傳統都試著要戰勝死亡，超越死亡。但有一群真正聰明、直覺敏銳的人經過一番掙扎後明白，人們朝著完全錯誤的方向理解死亡。他們決定一百八十度轉彎，以不同的方式開始研究死亡。

他們使用冥想作為一種技巧，把他們帶到別人不敢去的地方，這些少數具有智慧的人是奧義書時代的聖者。他們提出關於死亡現象的研究報告，被稱為卡索帕尼夏(Kathopanishad)。

這些聖者對死亡問題進行了深入的研究，最終得出了死亡不能透過抵抗來了解或克服。靠著抵抗死亡，你不能超越死亡。擺脫生與死惡性循環的唯一方法是開悟 - 進入死亡，放下恐懼。

請理解死亡能夠控制你，是因為你對它的信念，如此而已。如果你花點時間看看你對死亡的恐懼，你會發現它有力量以最正面的方式來轉化你的生活。你會意識到死亡並不是與生活互相矛盾，而是與生活相

輔相成。

死亡是一種深度放鬆，是終極的“放手”。它拋棄舊有一切，從新開始。當你的靈魂意識到無法透過這個身體來達到祂所想要的，就會決定繼續前進。這個"前進"，這個"跨越"被稱為死亡。

當你的新房子經過多年後年久失修，你會試著去修理它，但如果維修太不方便或令人沮喪，你就會決定賣掉房子，搬到新家去。同樣的，當你覺得你的生活沒有完全按照你想要的方式進行時，你會離開這個身體，去接受一個新的。你選擇重新開始就是所謂的死亡。

神秘中的神秘

偉大的印度史詩《摩訶婆羅多》中有一個美麗的故事:

尤帝斯特拉王子被一個半神雅克夏問道:“在這世界上最神秘的事是什麼?”

尤帝斯特拉回答說:“每天都有那麼多人去死神那裏，但住在這裡的人卻認為他們會永遠活下去。”

我們總是認為死的是別人，而不是我們。死亡確實是所有謎團中最神秘的一個。

關於死亡，只有兩件事是肯定的: 一是我們遲早會死。二是我們是不知道何時及如何死。

所有活的東西都會死，這就是生命的本質。

佛陀生命中的一個美麗故事:

有一次，一個婦人帶著她死去的兒子來到佛陀身邊，她因為失去獨生子而悲痛得發瘋。她對佛陀喊道: “上師，請給我一些藥，讓我的孩子起死回生。”

佛陀回答說: “給我一把芥菜籽。” 婦人立刻起來，急忙去抓一把芥菜籽。佛陀又說道: “芥菜籽一定要來自一個沒有人失去親人的家庭，像是孩子、丈夫、父母、或朋友。”

那婦人挨家挨戶地走，出於對這個哭得死去活來婦人的憐憫，人們從家裡把芥菜籽給了她，但當婦人問起他們是否有失去心愛的人時，總是有一個在房子裡死去的親人。

她挨家挨戶地尋找，直到日落，但沒有發現有任何一戶人家裡沒有死亡這件事。慢慢地，她開始明白了真相 - 死亡是不可避免的。她埋葬了兒子的遺體，回到了佛陀身邊，跪在佛陀前對佛說: “上師，求你將

真理教導給我。什麼是死亡? 死後會發生什麼事?

她成為佛陀的弟子，並跟隨佛陀度過餘生。

有一句美麗的諺語，“明天或下輩子誰先來，我們永遠不知道。”

轉世這個話題並不流行，因為它不能被科學證明。當然，現在瀕死經驗已經成為一個熱門話題，因為許多醫生和心理學家已經記錄了這些人的經歷。在數千個瀕死經驗中，幾乎都落入了類似的模式，他們都重溫了自己的生活。催眠師也可以把人回溯到前世。它們類似於記載在印度經文中，五千年前印度聖人所說關於死後會發生的事。

在我面前發生的死亡 - 在我開悟之前

這件事發生在我開悟之前的靈性之旅中。

我當時在印度北部一個名叫加濟阿巴德的小村莊附近，靠近印度教聖城瓦拉納西。印度教徒傳統上一生至少要去瓦拉納西一次，這個城市每天至少有二十萬流動人口。

我當時在照顧一位已經在加護病房的老和尚。根據吠陀傳統，年輕的

和尚要照料年老的和尚和其他出家人。

有一天，我在照顧他的時候，突然發現躺在他旁邊的那個人快要死了，他不斷的掙扎，我非常清楚地看到這個人內心裡發生的事情。在那時，我已經有很深刻的禪修經驗，但還沒有完全開悟及證悟我人生的目的。我仍在尋找，而我的身體也在為開悟後能量的爆發做準備。

幾位醫生試圖給他提供緊急醫療照顧。那人痛苦的喘息著。我能很清楚地看到死亡如何在他身上發生。我看到生命之源如何遠離他的身體。

這是我一生中發生在身體之外最強烈的經歷。而在我的內心，最強烈的經驗則是意識到我的使命!

我看到正在發生的事情，但我無法忍受。你應該知道的一件重要的事情是，如果你看到某人正處於身體的痛苦，它只會影響你百分之三十到四十。但如果你看到某人處於憂鬱，而你能和他產生共鳴並感覺到憂鬱，它會對你產生更大的影響 - 大約百分之六十。此外，如果是情感上的痛苦，如果你能理解和感受到這種痛苦，它會對你產生更大的影響 - 大約百分之八十。痛苦越細微，你受到的影響就越大。

我不僅看到了垂死的人身體上、精神上或情感上的痛苦，也看到了靈魂的痛苦。就好像我自己也在經歷這個痛苦一樣。我想逃離那裡，但老和尚很害怕，拉著我的手求我留下來。我照顧他兩到三個月了，他對我很依賴。

我從小就喜歡為僧侶服務。過去常常從家裡把食物和衣服拿出來送給僧侶。我一直覺得就是因為這些修行人，整個吠陀傳統直到今天仍然存在，他們讓這門科學繼續保存下來。

做任何科學研究，你都需要很多領域的大力支持。例如，在西方很多研究發生在外在世界，因為有個人和組織支持它。如果是藥物研究，製藥公司可能會支持這項研究。如果是與宇宙和天文學有關的研究，政府可以贊助和支持。

同樣，在印度，整個國家都在支持並贊助靈性上的科學研究。整個國家都承擔起支持內在科學家的責任，為他們提供食物、住所和衣服，這樣他們就可以繼續研究內心世界，而不用花時間去滿足外在世界的基本需求。所以我一直覺得照顧修行人和內在科學家是我的責任。

加護病房那個上了年紀的和尚不想讓我離開，因為他害怕看到他旁邊的人快要死了。那個人正在經歷一段非常艱難的過程，好像他的整個

六尺的軀體都被撕裂了! 想像一下，如果你手指上有個小傷口，你已經覺得很痛了，如果全身的皮膚被剝去，會有多痛! 這就像一千隻蝎子同時在叮人! 我能清楚地看到那個人正在經歷的痛苦。

一方面，這個人的靈魂正在因為欲望、貪婪和內疚等未滿足的情感遭受可怕的痛苦。靈魂想要停留在身體裡滿足這些，但是身體很累，想要放鬆! 這是一場身體與靈魂之間的戰鬥。就好像肉體想要離開，但靈魂卻試圖抓住它。如果右手離開了，靈魂試圖抓住左手。如果右腿已經走了，靈魂便試圖抓住左腿。無論它能抓住身體的哪一部分，靈魂都試著要抓住它。

身體逐漸死亡，下半身離開時沒有多少掙扎，但輪到了上半身走時，全身因為痛苦而不斷的抽蓄震動。

靈魂開始慢慢地離開身體。要了解，當呼吸停止時，是靈魂真正離開身體的時刻。你有七個能量層，你們所看到軀幹、骨骼和血液就是肉體層。在你體內移動的空氣是呼吸層，有五種能量在你身體裡移動: 進入身體的能量，在身體裡循環的能量，在全身傳播的生命能量，從身體裡出來的能量，以及淨化的能量。這些構成了第二個呼吸層。

第三個是精神層，也叫內在對話層，是內在喋喋不休的對話，它是你

內心不斷流動的話語或想法。

第四種身體是由恐懼、憤怒和貪婪等情緒組成的，這些情緒以感覺的形式在全身傳播，甚至沒有言語的參與。它本身就能動搖你，這是情感層(乙太層)。

第五層可以在深度睡眠中體驗到。這是所有烙印的記憶或因果儲存的地方，也稱因果層。這些印記不活躍，但它們也沒有死。就像在深度昏迷中，既沒有根據你的願望活著，但也沒有死。你被困在這一層。

靈魂由因果層移動到第六層的宇宙層。這是你體驗幸福的地方。這一層會不斷的啟發你成為一個尋求者。如果你是一個尋求者，代表這一層在你的內心是強大的。如果你豐富了這一層，你的生活將是幸福的。如果你在這一層還有任何印記，你就會投生在另一個身體回來。

如果你不斷地享受愉快的經驗，那麼你就是在天堂。如果你陷入痛苦之中，那麼你就是在地獄裡。你的生活中有多少痛苦，當死亡的時候，你就會在宇宙層體驗到一樣多的痛苦。你的生活有多少愉悅，當你死亡時，你就會在宇宙層裡體驗到多少的愉悅。地獄和天堂純粹是心理上的，這是事實。基於你所攜帶的印記，你經歷了天堂和地獄。這就是為什麼不同的文化以他們自己的方式刻劃出天堂 - 因為天堂不

是一個地方，而是一種內心的經驗。

第七層是身心的最後一層，是我們所謂的開悟。

在死亡的時候，靈魂及身體會有一個強大的爭鬥。身體說，”我累了，我不能再工作了。”身體的主人靈魂說，“不，我還想再使用你。”

當身體獲勝時，身體就會死亡，靈魂會移動至呼吸層，這是你做夢時所在的層。在做夢的時候，你的邏輯失去了對你的控制，但是你的欲望依然活躍。夢的定義就是邏輯沒有力量，但是欲望和記憶仍然處於活躍的狀態。你在無意識或昏迷的時候，邏輯也不會活躍。

只要你在身體裡，你就會有欲望，你會邏輯地分析那些欲望是被需要，那些應該被滿足。欲望在你的控制之下，這是一種平衡機制。但欲望在沒有邏輯的支持下存在時，靈魂就會像足球一樣被欲望踢來踢去，一方面會影響靈魂，另一方面產生罪惡感。

當我看到這個人死去的時候，我可以看到靈魂正在一層一層慢慢地向外移動。我能看到靈魂在經歷未實現的欲望時遭受著強烈的痛苦。當靈魂意識到“我沒有完成我生命的目標和使命”時，它真的被內疚所

吞噬。你要明白，只有在你死的時候，你才會記得你出生的目的。

當你出生時，你的身體通過母親的產道，由於經歷劇烈疼痛，你進入昏迷或最深的無意識狀態，你忘記了出生的全部目的。就像是你訂了機票要去某個地方，但你在飛行中昏迷了，當你降落時，你忘記了你為什麼要去那裡! 只有當你再次登上飛機要離開的時候，你才會突然想起為什麼要去那個地方!

同樣地，當你死的時候，你會感到強烈的內疚，因為你沒有實現你出生的目的，以及要完成尚未圓滿的業力。

在經歷了這種罪惡感之後，接下來，你生活中所有的痛苦經歷都會浮現出來。所以在死亡的時候，你首先經歷身體上的痛苦，然後經歷所有的欲望，接下來是所有的罪惡感，然後是所有的情感上的痛苦，最後才是你在這個出生中的所有的快樂。

通常，一旦你到達第六層的宇宙層，你就會投生到下一個身體，重新出生。你很少越過這層進入第七層開悟層。在第七層，你就不會再降生回到世上。

當你進入這些不同的層面，經歷到你未實現的欲望、深刻的罪惡感和

強烈的痛苦時，你會堅定地決定，"當下一次我降生到另一個身體，再次的出生時，我不會忘記人生目標，並陷入這些虛幻的遊戲。我要直接走向真理的道路。" 但當你下次再轉世的時候，再次因為生產時劇烈的疼痛，你陷入昏迷，忘記了所有的決定!

最後，這個人死了。但這段經歷在我內心刻出一道傷痕，留下了非常深刻的印象。幸運的是，老和尚康復出院了。我繼續我的旅程，幾個月後，我體驗到自己的死亡經歷，我開悟並證悟了我人生的使命和目的。我從十二歲開始了開悟的旅程，在那時經歷了深刻的靈性經驗。但當我開悟後，我才明白了這個使命，以及發生在我身體的事。

在我面前的死亡 - 在我開悟之後

開悟後，我回到了南印度，在班加羅爾的一個信徒家裡療癒那些尋求我幫助的人。當時，有一位信徒在加護病房中，我被要求去醫治他。

在我療癒這個信徒的過程中，躺在他隔壁的人開始死亡!

當我看到這個人即將死去的那一刻，我想做的第一件事就是離開! 但是我的信徒很害怕，他不要我離開!

突然間，我看到這個垂死的人，並沒有像之前的人一樣經歷任何痛苦。我很震驚，也變得很好奇。在此之前，靈魂從一層移動到另一層是巨大的痛苦和折磨。但是這個靈魂是如此流暢地從一層移動到另一層，就像刀子在奶油裡移動，或者像雪球滾下來一樣!

在第一層身體裡，靈魂有一點痛苦，但疼痛突然消失，靈魂移動到呼吸層，像皇室貴賓般優雅的層層移動! 它是如此具有力量，以至於欲望、內疚和痛苦根本無法攻擊祂。即使在因果層，祂也沒有沉睡，充滿活力，最後進入了開悟層，放鬆地消失了!

我想這個人一定是有修行的。我問他的親戚是否他是修行人或是冥想者。家人很驚訝並回答說，這個人一生中從來沒有做過任何修行! 他過著完全物質主義的生活。

我思索著，為什麼我目睹的第一個死亡是可怕的，而第二個死亡是如此美妙。我現在要告訴你們的是坦白的真理，我這樣說是因為我對我說的話負有重大的責任。當我冥想這兩種死亡之間的區別時，我證悟到 : 第二次死亡發生的時候，我已經是個開悟的人。第二個人死在一個開悟者面前! 在第一次死亡的情況下，我的存在沒有任何幫助，因為我無法散發出開悟的能量。所以第一個人經歷了一般的死亡。而第二個人的死亡很美好，因為他在一個覺悟了真理的開悟者面前離開。

當這證悟發生的時候，我看見一種深深的慈悲從我的內心泉湧出來。如果我能把它作為禮物送給每一個人，我的使命就能夠完成。平靜的死亡是如此具有力量，它是一件美好的禮物，只有開悟的人可以給予。我開始冥想如何把這個禮物送給每個人。很明顯，我不能待在所有醫院的加護病房裡等著別人死! 我思考了整件事背後的科學，明白了死亡時真正發生了什麼。

讓我來解釋一下:

只要你堅持你的邏輯，停留在物質層面，上師對你來說只是一個簡單的信仰。物質世界顯得更加穩固和真實。但是當你進入到更深層次的時候，上師變成了現實，而物質世界變得模糊。

就像你在夜間做夢的時候，夢的世界是真實的，醒著的世界是模糊的；而當你醒著的時候，也就是你擁有更高意識的時候，夢的世界變成了想像，醒著的世界變成了現實。在夢中，你所看到的夢境世界就像一部 4D 彩色電影一樣栩栩如生! 當你從夢中醒來，整個夢就變成黑白電影。

同樣地，如果你提升到一個更高的意識，這個醒著的世界就會變得無趣，而像靈性真理和上師就會變得鮮活和真實! 當你脫離身體而進入更高的意識時，上師和超意識能量將成為一個事實。

當第二次死亡發生的時候，強烈開悟的存在立刻使這個人與祂產生了強烈的連結。

要明白，當你現在坐在這裡，是什麼阻止你與上師的開悟能量連接並與之融合? 只有你自己的邏輯和理由。

當你坐在這裡的時候，你的潛意識裡仍然有疑問，比如，“如果我放棄我的財產並臣服上師，上師可能會把我的財富拿走!” 另一個問題是，這個世界上的一切別的東西看起來都是真實存在的，而你認為上師也以同樣的深度存在。

你體驗我的頻率和其他物質世界一樣。至於第二個垂死的人，在他死的時候，所有的外部世界的事物他都無法取得。他不能在支票簿上簽名，也不能開車!

任何支持他停留在物質世界的東西都自動從他身邊被奪走。當他環顧四周時，只有我，那股開悟的能量在那裡! 他看到了強烈的光，並牢牢抓住了我! 自然而然地就臣服了，因為我當時就在那裡。以他的例子，如果他在活著的時候看到我，他有可能會掙扎著是否要臣服並與我連結! 只有當他失去了一切，沒有什麼能阻止他和我聯結。

《博伽瓦譚》中有一個美麗的故事，講述了開悟的克里希納上師的一生:

從前有一個富有的信徒。他問克里希納說，"我要更多的財富。" 克里希納答應了他的願望。另一位貧苦的女人，她有一頭乳牛和一座小房子。克里希納曾經拜訪過她的家，吃她招待的食物，並祝福她，然後離開了。就在同一天，她的牛死了。

有人問克里希納，為什麼一個富人獲得更多的財富，而貧苦的女人卻被剝奪了她唯一的收入來源，這是多麼奇怪的事情啊!

克里希納美麗的解釋說: “富人已經對物質世界產生了嚴重的幻覺。所以我給了他想要的，這樣他最終會厭倦物質的東西，轉向開悟。而這位貧苦的女人而言，她真正想要的只有一件事，那就是和我連結。唯一阻止她的是那頭牛。我把牛拿走了，這樣她就可以完全融入我!

同樣，在第二次死亡的案例中，“牛”被帶走了。在身體層面，這個人無法連結。但是在能量層面，意識進入了一個不同的空間，那個人能夠清楚地看到我。上師的出現是如此強烈的光芒，比這個世界更有力量，頻率更高，就像這個世界比你夢想的世界頻率更高一樣。

這個人意識到有一種更高頻率的東西，他完全臣服。當他臣服時，所

有記憶刻痕對他失去了力量。覺察力變得更有力量。欲望、內疚、痛苦、快樂，所有的一切都臣服了。直接地，靈魂的頻率增加了。

你們要知道，當觀察者很有力量的時候，所看見的東西對他是沒有力量的，這就是死亡的科學。

第一個死亡、所看見的東西比觀察者還強。第二次死亡，觀察者比所見的更強大。

我認真地思考如何把這門科學傳播給人們。突然間，一個啟示發生在我身上。

要知道，能量不受空間和時間的限制，它就像存在於太空中的衛星波。如果你有一個機上盒轉換器，你可以看到你所對準的頻道。開悟大師的能量遍及整個宇宙，我只需要把機上盒放在人們心裡。祂就像一個節律器，是一個平靜的節律器! 一旦它被放置，人就可以在離開身體的同時與祂連結。

上師可以創造公式，來複製他內心的靈性經驗到別人的內心世界。這樣一個公式就是“生活喜樂課程”。

而進階第二級課程，也被稱為 Nithyananda Spurana。它在人們內心植入平靜節律器。

隨著平靜的節律器放置在你心中，我的承諾是，無論你在哪裡，無論你死時在什麼情況下，我都會在那裡，看著你平靜放鬆的進入開悟層。我對我現在說的話負責。即使我離開肉體，我也有責任，因為那是一種承諾; 這是我對那些直接從我這裡聽到這些話的人的承諾。

當我開始分享這項技巧的時候，我意識到和我分享它的人，不僅在他們生命的最後體驗到了平靜，而且當我和他們分享它的時候，他們的生活變得更有強度張力及喜悅。

要明白，當記憶的刻痕從你的存在中移除，生與死都會變成一種祝福。你的健康變得更好，你開始吸引財富和更好的人際關係，因為你存在的頻率是不同的。

當這個平靜的節律器被放置在你心裡時，你將在開悟層得到放鬆。

這樣你就有了自由去決定: 要再一次出生成為一個有覺察力的人，或是開悟，不再尋找下一個軀體再次降生成為人。

你在最後一刻所記得的很重要

神聖的吠陀文獻奧義書中，有一個美麗的故事:

一個叫加達巴拉的聖者不知甚麼原因，內心變得非常依賴他救的一隻鹿。他過著無爭的修行生活，但他很依賴這隻鹿。

他從早到晚都在照顧那隻鹿。當他快要死了的時候，他無法忘記這隻鹿，他開始擔心，"誰來照料這隻鹿? " "我死後牠會怎樣呢?"

當他死後再次出生時，他變成一隻鹿。

奧義書中優美的詩句說，無論你在最後一刻想什麼，你會變成那樣!

有些人想得很聰明，讓我過我想過的生活。在最後的時刻，我將記住上帝，呼喊他的名字，進入天堂。要非常清楚，只有你一輩子所想的，在你離開身體的時候才會出現。不要以為在最後一刻你就可以玩遊戲了! 不!

事實上，當你離開你的身體時，你的整個系統會處於這樣的痛苦之中，因為你生命的八十或九十年將以一種快轉的模式度過。所有能看到場景都是快轉的，只有強烈的體驗才會出現在你面前，你的靈性體驗將以多重顏色出現。

請理解“無念的覺察”是你生命中最強烈的體驗。哪怕是一瞬間，如果你有過這樣的經歷，那就足夠了。它會自然的在你離開身體的時候出現，扮演光的角色，將幫助你進入覺察的意識當中。

我自己的死亡經歷

讓我告訴你們我在瓦拉納西的一個有意識的死亡經歷。

我一直認為我應該經歷死亡，我應該直接面對死亡。但不知何故，這種想法從未成為優先考慮的事情。任何經驗要發生，相關的想法必須成為最優先的順序。它不應該只是你腦海中的一個角落。

通常在我們的“待辦事項”清單上，我們有洗衣服、打掃、付房租和電話費，最後，如果時間允許，我們才會尋求開悟! 不! 如果是這樣，開悟就不會發生。只有當它成為最重要的事情，只有當渴望變得緊急，你周圍的一切才會開始調整契合，讓經驗發生在你身上。這不僅僅適用在開悟的情況，任何事情，它都是真實的。

要明白，如果你抱怨你想要發生的事情沒有發生，那是因為它沒有成為你優先考慮的事情。除此之外，不應該責怪任何人。你會看到，當它成為最重要的優先事項時，它就會自然而然地發生。在那之前，它

會等你的。死亡體驗不是我最優先考慮的，所以不知怎麼的，它被推遲了。

在我雲遊的日子裡，我去過瓦拉納西，這座印度教徒的聖城，據估計每天有三十萬流動人口。此外，據說每天約有一百具屍體在神聖的恒河岸邊一個叫馬尼卡尼卡河壇的地方被焚燒。傳統上認為，如果有人在那裡死亡，或者有人的身體在那邊火葬，他們就會得到解放，直接得到開悟。

這不僅僅是一個傳統的信仰。開悟大師羅摩克里希納·帕拉瑪宏薩用他自己的經歷證實了這一點。他說: “我非常清楚地看到濕婆神接近每一個燃燒著的身體，取走靈魂，從身體與心靈中解放它!” 所以，你不能說這是神話信仰。這是一位開悟大師的真實體驗。

我有幸去了馬尼卡尼卡河壇。傳統上，人們不僅相信，而且在過去的兩千年裡，用來點燃柴堆的火從來沒有熄滅過。

無論下雨、晴天還是洪水，當人們帶著屍體來到馬尼卡尼卡河壇時，他們從不帶火。火已經在那裡燃燒了，他們只會用它來點燃屍體，僅此而已。大火不斷隨著運來的屍體燃燒。有時我看到兩到三具屍體同時被燒，那麼多的屍體不斷湧來!

特別是在晚上，屍體會更多。從死者死去的地方，人們會抬著死者的屍體行走，念誦“拉姆·納姆·薩提亞海，拉姆·納姆·薩提亞海”(羅摩神的名字是終極和永恆的真理) 之類的咒語。到晚上，他們到達馬尼卡尼卡河壇。

那裡的場景，那裡的經歷，我無法用語言描述。你必須親自去體驗它!

老實告訴你，只要呆在那裡，對死亡的恐懼就從我的身體裡消失了。你每天都能看到很多屍體被不斷地焚燒。你會覺得，“總有一天我也會像這樣走……” 好吧，就這樣! 你覺得有那麼多人陪著你! 這就像你另外一次的旅行，僅此而已。你對死亡一點也不感到孤獨。

在你的生命中，你可能會看到一兩具屍體被燒毀，所以你仍然有對死亡的恐懼。但是在馬尼卡尼卡河壇，沒有儀式。他們會把這具屍體帶到恒河中，然後馬上把它浸在河裡三次，同時高喊:“拉姆·納姆·薩提亞海，拉姆·納姆·薩提亞海，拉姆·納姆·薩提亞海”。到那時，火準備好了，柴也預備好了。他們會直接把屍體從水裡撈出來燒了，就這樣!

你在那裡看到的一件奇怪的事情是，沒有一個親戚會留在那裡做任何進一步的儀式。當他們把屍體浸在恒河並把屍體焚燒的時候，他們就會離開，就這樣! 維護河壇的人將負責其餘的工作。你不知道你所帶來

的屍體要到幾時才會完全燒盡。會有一個等候的順序，屍體會不斷燃燒。

我對自己說，”讓我試著坐在這裡看看發生了什麼。”我坐在河壇旁。在短短的一小時內，我覺得死亡不再是一個奇怪的事件，偶爾發生在一些親戚或朋友身上。我坐在那裡看著屍體一個接一個地到來。就像其他隊伍一樣，僅此而已。

不同的大小、性別、年齡和種族的人來到這裡，被同一個燃燒的火焰吞噬。

當你不斷看到屍體被焚燒的時候，實際上你已經失去了對死亡的尊重!到目前為止，你對死亡有太多的尊重，太多的想法，這就是問題所在。死亡其實就是這樣，吸進入體內的氣不會呼出來，就這樣。對此我們無能為力，你既不能倒帶也不能快轉。

當我不斷地觀看這個場景時，起初我對死亡的恐懼也消失了，慢慢地它變得有趣起來。我走到那些維護火堆的人旁邊，開始幫忙他們。我幫他們的時候心裡想，總有一天，我的這身體也要像這些燃燒的死人一樣。

當你記住死亡將發生在你身上時，你對”自我”的尊重就會下降。因為，每當你認為甚麼東西不應該離開你，它只是”自我”，沒有別的。當你確信一切都會離你而去時，對”自我”的尊重就會急劇下降。

我對”自我”的尊重消失了!

於是我決定，”我終究要死。我應該要經歷一次有意識的死亡，並在沒有死亡恐懼的情況下度過餘生，或是我真的死了，就這樣。“我決定無論如何都要看到死亡發生在我身上。”

轉角處有一座小濕婆神廟，廟上有一座小塔。我去坐在那座塔上，這樣就沒有人打擾我了。我坐在那座塔上，從那裡我開始看到屍體被焚燒。

我仍然記得那強烈的頓悟，那深刻的理解觸發了接下來的整個經歷。

一位老太太的屍體被燒焦了。她有一個大肚子，她的衣服被火吞噬了，肚子裡的脂肪開始融化和流動。很抱歉描述得這麼生動，但我必須這樣做來解釋強烈的經驗! 我清楚地看到，由於脂肪流動，火燃燒得更旺了。這給了我一個非常有力的頓悟，我說，”上天! 是的，同樣的

事情也會發生在這個身體上!”

那頓悟打開了我內心深處對死亡的恐懼。恐懼蔓延到全身，但我有意識地面對恐懼。我可以清楚地看到恐懼在全身蔓延，當恐懼襲擊我的意識時，那就變成了死亡的體驗。我經歷了一次我自己有意識的死亡經歷，並從中走了出來。

要明白，每當你的恐懼被壓制，它就會留在你的內心。每當恐懼出現，而你並沒有覺察地去面對它，它就會變成一種恐懼的中風，它會撼動你的整個神經系統，使之崩潰。當恐懼被有覺察的面對時，它就變成了死亡體驗，僅此而已!

我能很清楚地看到升起的恐懼。當我有意識地面對它的時候，它就變成了我的死亡體驗。軀體已經死了，它動也不動。

兩天半的時間裡，我沒有食物、沒有水、沒有思想、沒有疑問，只有軀體在那裡。當這個經驗過後，我才意識到已經過了兩天半了! 我閉上眼睛就能看到軀體已經死了，沒有動靜。突然，過了兩天半，頓悟又發生了，“上天! 身體死了，但我還存在著! 我在那裡! “ 那種清晰，當頓悟發生時在我心裡變成了一種強烈的狂喜! 對死亡的恐懼永遠的離開我。

我是那樣的狂喜、那樣的幸福! 我慢慢睜開眼睛，我能夠移動我的身體。我首先感到的是一陣喜悅和感激之情。我走到恒河，在自己身上灑了一點恒河水，在卡曼達盧取了一些恒河水，從火裡拿了一點灰燼，直接去了喀什·維斯瓦納寺。我走到濕婆神像前，獻上我帶來的灰，帶著無法表達的感激做了儀式。我看到維斯瓦納神還活著!

你們要明白，因為我死了，所以維斯瓦納神才活了。直到前一天，因為我還活著，維斯瓦納神一直是一塊普通的石頭。我曾經覺得，為了摸到這塊石頭，每天都有成千上萬的人從這麼遠的地方趕來.....真是太愚蠢了! 我總覺得維斯瓦納斯神是一塊普通的石頭。我有這種感覺是因為我還活著。我死的時候，我看得很清楚，祂活了!

只有一個人能活著，不是祂就是你。當你看到真相時，祂就會活著。你將不再像你現在想的那樣活著。對死亡的恐懼永遠離開我。我可以說，這是一種非常強烈的體驗，它轉化了我去尋找開悟的終極經驗。

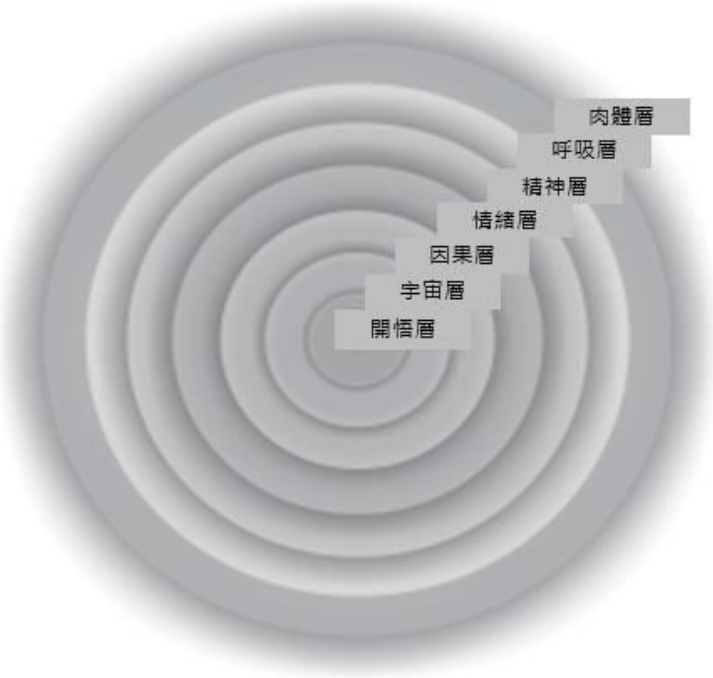
死亡的時候會發生什麼事

只有一個開悟的人，一個有意識地經歷了死亡又重新回來的人，才能準確地解釋死亡過程中發生的事情。

我現在要揭示死亡的奧秘。這可能令人驚訝，甚至讓你們中的許多人感到震驚。但這是事實。不管你信不信，接受不接受，這都是死時所發生的事。

我們不是只有一個身體。肉體只是我們擁有的七個能量層之一，它只是在時空中可以被感覺和看到的物體。然而，我們實際上有七層存在的層面，但因為它們以微細的方式存在，所以無法被普通的眼睛看到或感覺到。

以下是七個層面的簡單圖示。



每個層面都擁有相對應的情感。例如，呼吸層持有生命中出現的所有欲望。精神層持有生活中所經歷的所有罪惡感。情緒層(以太層)持有精神上痛苦的體驗。

當靈魂離開身體時，它會穿過身體的所有七層。肉體死亡。但是，剩下的六層並沒有完全死亡。如果你在你的生命中產生許多欲望，所有那些未被滿足的欲望都會存在呼吸層中。所以即使肉體死了，呼吸層也沒有死。當生命的力量離開呼吸層，靈魂會經歷巨大的痛苦。

當你離開軀體時，你的意識將從身體中被撕裂，你將立即陷入昏迷。根據醫生的說法，昏迷是一種使你感覺不到疼痛的自動機制。這是自動麻醉。如果疼痛太大，你無法忍受，你會自動陷入昏迷。

當你從第一層肉體層移動到第二層呼吸層，所有未實現的欲望，所有你想要但卻沒有實現的生活都會出現。當這種情況發生時，就好像十個人站在一個房間裡踢足球。會發生什麼呢? 就像足球從一個角落被踢到另一個角落一樣，你的意識也會被欲望從一個角落踢到一個角落。當你的意識試圖離開身體時，你所有的欲望將迫使你重新進入身體，以便你能進一步享受並實現它們。

一方面，欲望會迫使你再次進入身體，這樣你就可以再次生活和享

受，而另一方面，身體會說，” 不! 我累了。我不能再招待你了，走吧! “這就是導致死亡時的拉和推的原因。推拉只不過是欲望和身體之間的鬥爭。

你設法離開呼吸層，然後進入精神層。當你進入精神層時，所有的罪惡感都會出現。所有的內疚，你覺得你應該過但沒過的生活、所有的錯誤、遺憾，一切都出現了。

要了解，欲望跟未來有關，罪惡感則跟過去相關。但實際上，兩者都是一樣的。我們想要的生活方式是欲望，而我們想要卻沒有的生活方式是罪惡感。罪惡感只不過是用最新的資訊來回顧我們過去的決定。就這樣，一步一步地，你穿過不同的層面。

未滿足的欲望越少，呼吸層就越輕，越容易離開這個身體。同樣，罪惡感越少，精神層就越輕，離開這個身體就越容易。

還有一件事，當欲望、罪惡感和痛苦不那麼強烈時，你不僅可以輕鬆地死去，減少痛苦，而且還可以優雅地老去。能夠在生命的後半段圓滿地生活，是生命中的大禮物。

當我們通過精神層時，我們生活中積聚的所有罪惡感都會上升。然後

我們進入情緒層(以太層)，它與痛苦相關。我們一生中經歷的所有痛苦都儲存在這裡。

前四個層面與我們的身心系統有關。他們儲存了所有與欲望、罪惡感和痛苦有關的記憶。而第五層是在深度睡眠和離開身體時經歷的。第六層則與快樂的回憶聯繫在一起，而第七層超越了悲傷和快樂，是終極的意識。

請了解，即使是對快樂回憶的依戀，也會把我們帶回生死輪迴。想要經歷越來越多快樂的欲望把我們拉了回來，我們選擇更多次的出生。

快樂是頭腦創造的一種暫時的感覺。極樂，第七層，才是真實的存在。它是自發、喜樂和神聖的能量在你內心無因無終地發生。祂就像一個噴泉，毫無理由地在你體內不斷地發生。

事實上，糖果給你帶來快樂的原因是，它能觸發你進入這種極樂的空間，這是你的本性。但你把快樂誤認為是因為糖果的關係，是外在的物體。但快樂是因為就在這吃糖的幾分鐘，你接觸到了內心的喜樂。

身體越乾淨，越輕，生命力越容易離開身體。就像香蕉皮從香蕉上脫落一樣，生命力也很容易從身體裡釋放出來。

死亡在每天發生

在這七個能量層，前四層——身體、呼吸、精神和情緒，在你每次睡覺的時候都塌縮進因果層。因果層的黑暗與深度睡眠狀態有關，這是每天讓你恢復活力的東西。所以在你越過第五層之前，這種“死亡”每天都在發生。這就是當你進入日常睡眠時所發生的事情。

當離開的靈魂越過第五層的因果層進入第六層，也就是宇宙層，死亡的過程就完成了。

如果生命力不需要另一個身體來滿足它剩餘的欲望，那麼它就進入了涅磐的第七層，這就是開悟。如果生命力必須回來，用另一個身體來滿足祂的欲望，那就是死亡。

清醒的世界與夢想的世界

還有一件事: 當你進入夢境時，你所生活的世界變得黑白，因為你在夢境中，你忘記了你醒著時的世界。夢境則變得非常真實而色彩繽紛。如果你從夢中醒來，你所看到的整個世界將以四維空間方式出現。

現在，當你在這個身體裡並清醒時，你以四維空間，多重色彩的方式體驗這個世界。當你在夢中，你以四維空間的形式體驗那個世界。所

以，當你在這裡時，夢想世界變成了黑白，這個世界變成了四維空間；當你在夢裡，夢變成了四維空間，這個世界變成了黑白。

同樣的道理，當你在死亡的時候，從身體轉移到呼吸層時，整個物質世界就會變得不真實，變得黑白分明。你所有的成就，驕傲，努力，悲傷與快樂，一切都將不再有任何意義，並將以黑白方式出現。你會想，" 我為什麼要做這些工作? 我為什麼要把這一切看作我生命的基礎呢?"

我來解釋一下為什麼會這樣。當你活著的時候，你投資於你的個性。你的個性是建立在幾根支柱上的 - 金錢、名聲、人際關係、擁有一個大社交圈或支持圈的自豪感等等。

當你離開身體的時候，這一切的柱子，這一切的根基，都被撼動。你不能再在支票上簽名了，你的簽名不被接受，你的銀行餘額與你無關了，你無法處理你的銀行賬戶，你的車對你沒用，最多只能用救護車!

只有意識才能伴隨你。凡是成為你生活基礎的人事物，必定動搖。當根基動搖時，你自然就沒有什麼可抓住的了。

目前整個世界以四維彩色方式出現。但關於靈性、冥想、內在成長、

意識的討論都以黑白的形式出現。這就是為什麼當我打電話給人們冥想時，他們會告訴我，” 我沒有時間冥想。” 讓我做完所有的工作再說，我還有幾年時間來考慮這件事。

要非常清楚，永遠不要說“我沒有時間冥想”。如果你還沒有準備好冥想，並認清自己是覺得“冥想在我的生活中沒有那麼重要”，那麼你是誠實的。但是如果你說“我沒有時間”，那你就是在欺騙自己。每個人都有同樣的二十四小時去做他們認為應該做的事情。這並不是說少數冥想的人沒有工作，只是優先順序的問題，你真正想要的是什麼。如果靈性和冥想現在對你來說是黑白的，你就不會將你的能量轉移到這個領域，僅此而已。

現在我們在兩個維度，物質和靈性。現在正在發生的是，無論我們在多少支柱上建立我們的生活，所有這些支柱都是基於物質世界。

沒有一根支柱是基於意識或內在空間。我們的整個人是建立在外在的名聲、社會對我們的評價等等。如果每個人都認為我們是偉大的，我們就認為自己是偉大的。如果每個人都說“你沒用”，我們就會開始沮喪。

這是因為我們的核心或我們的存在，沒有一根支柱是基於靈性的，整

個結構都是基於外在建造。

這就是為什麼當這些支柱被任何人動搖時，我們就開始遭受巨大的痛苦。如果我們有一個以意識為基礎的支柱，我們可以依靠它屹立不搖，免於痛苦。如果我們基於內在空間建造至少一根柱子，這根柱子會在死亡時以四維方式出現照亮你，幫助你優雅地離開身體。

死亡的藝術

有一句美麗的禪語: “學習死亡的藝術，是我們在生活中可以學到的真實和終極的知識。”

一個禪宗的小故事:

一天，一位開悟大師突然宣布，他將在第二天早上六點左右死去。開悟的人總是知道他們的死亡，可以在臨死前宣布。

弟子說，"不，不，請你等兩個鐘頭。明天一大早會很冷的。你為什麼不等幾個小時，讓我們準備最後的儀式呢? "

上師同意了，並告訴弟子們他將在十二點左右去世。

中午十二點整，他向所有人打招呼，然後離開了軀體!

神聖的死亡

一個真實的故事:

來自印度的上師帕拉瑪宏撒·尤迦南達於 1920 年移居美國。他離開軀體的方式非常有趣。直到最後一刻，他還在照例演講和上課。

在他去世的當天，在洛杉磯出席了為來訪的印度駐美國大使比奈·蘭詹·森舉行的宴會。在他演講最後總結時，他只是放鬆他的身體，然後就死了。

他的身體有二十多天沒有腐敗，沒有腐爛的氣味。在他的傳記中有描述這一段他去世的精彩文章。這是一個非常美好的經歷，死亡對他來說也是如此神聖。

現實是一場夢

你不是眼睛。眼睛只是一種工具。很多時候你的眼睛可能睜開，但你卻沒有看到記錄下你看到的場景。

只要記住，你是透過眼睛觀察一切。透過眼睛，你正在見證一切。你不是那兩個叫做眼睛的“洞”。

如果你覺得你是兩隻眼睛，你就陷入了自我迷陣。在你的夢裡，只要你的注意力集中在夢到的東西，你就會繼續做夢。但當你的注意力轉向你自己，你就會被喚醒。

當你意識到你超越了眼睛，你的注意力就轉向了自己。然後你意識到這個世界和你的夢是一樣的。

只要你認為你在看東西，所有的注意力都會在你看的物體，這就是我所說的自我。當你退後一步，意識到你是通過眼睛觀看一切，所有的注意力都會回到你身上。這就是我所謂的純真。天真無邪意味著清楚了解，無論你在外部世界看到什麼，都由與你在夢裡相同的東西所構成。

有幾個步驟: 第一步是意識到你所看到的只是一個夢。下一步是擁有改變夢的能量。第三個是擁有智慧知道這是一個夢，所以沒有必要去改變它!

生與死 ，清醒與沉睡

空氣和生命能量

為了理解這個強大的、改變生命的真理，我們需要了解這個構成夢想

世界和這個世界的東西。我們需要了解支撐我們的生命能量，普拉那(prana)。

要知道，你呼吸的空氣是生命能量進出的工具。如果一輛卡車進入校園卸下一些貨品，然後離開，卡車就像空氣、呼吸。貨品就是生命的能量。

生或死取決於普拉那的方向

還有一件事:只要吸入的氣帶進更多的普拉那，然後像一輛空車出去，你的生命力就會增強。

如果相反的情況開始發生，如果吸入的空氣中普拉那越少，而呼出的普拉那越多，那就意味著死亡即將來臨，或者生命的能量正在走向死亡。

死亡將至的時候，只有空氣會進來，但當它離開的時候，它會和普拉那一起離開。

阿育吠陀中有一個美麗的概念叫做“高峰年齡”，它基於普拉那的科學。直到一個特定的年齡前，人將通過吸入的空氣接收更多的普拉

那，而通過呼出的空氣攜帶出更少的普拉那。當呼出的氣比呼入的氣攜帶更多普拉那的時候，他們知道這個人正在走向死亡。

透過覺察掌握生活

生命不斷地滑向死亡。生命滑向死亡，這就是我們通常所說的生活。請理解，其實我們沒有活著，我們只是在等待死亡的發生。一般人並沒有真正的活過，生命只是滑向死亡，消失在死亡中。這就是為什麼無論你活了多少年，你都不會感到滿足，你也不會覺得你已經活過了，因為你甚至不知道生活是什麼。

當你意識到甚麼是生活，當你開始思考你的生活，把意識帶入你的生活，你在存在中創造了一個新的中心。在生與死之間，當你把更多的覺知帶入生活，你就在你的生活中創造了一個新的中心，一個新的空間 - 這就是我所說的意識。

當你覺察的時候，你就會開始決定你的生活。比如，你愈覺察，你會知道你應該開什麼車、住什麼房子、想要什麼樣的生活。你開始意識到每件事: 你應該如何說話、如何行為、如何思考，你開始意識到生活中的大大小小發生的一切。

當你開始覺察，你會開始決定，掌握你的生活。當你完全覺察生活的每一部分時，你將可以掌握你的死亡。

生與死的事件會開始發生在你的意識層面。如果你有意識地思考，那就是生活。如果你的意識無法思考，那就是死亡。

覺察 - 掌握做夢和沉睡，生命和死亡

在無意識層面，有兩件事也會發生，做夢和沉睡。在無意識層面，如果你能看到或感覺到，或體驗到任何移動，那麼這就是夢。如果你沒有看到或感覺到任何事，沒有體驗到任何移動，那就是沉睡。

在清醒狀態下，當你處於心理學所說的有意識狀態時，這就是生活。如果你沒有意識，那就是死亡。當你把更多的意識帶入你的生活，你就掌握了你的生活。同樣地，在夢中，如果你開始帶來更多的意識，你就會掌握你的夢和睡眠。

控制生死、控制夢境和睡眠都需要一個重要條件: 意識。意識是控制生死、控制夢境和沉睡的主要條件。

在睡眠和死亡中生命能量的移動

當你開始向夢境移動的時候，生命能量開始向喉輪能量中心移動。你越接近沉睡狀態，它就會向心輪能量中心移動。

生與死也是如此。你越有活力，精力越充沛，生命能量就會越集中在前額。

當吸入的氣帶來更多的普拉那而呼出的氣變空時，你的普拉那將集中在前額上。如果吸入的氣越來越少普拉那而呼出的氣越來越多，普拉那就會慢慢地滑進喉輪能量中心。如果吸入的氣根本沒有帶來普拉那，而只有呼出的氣帶走普拉那，你將落入心臟能量中心。

從生到死，從醒到深睡，都與普拉那移動直接相關。如果正確處理呼吸時普拉那的移動，你就能掌握生死，也能控制做夢或沉睡。做夢與沉睡，生與死都可以由普拉那這個鑰匙來掌控。

停止生命和死亡的循環

如果你能意識到進入做夢的狀態，或要睡著的時候意識慢慢消失，你就能改變夢本身。

如果要能改變夢，你要做的第一件事就是停止做夢。你會知道做夢是沒有用的，你在夢中浪費時間和精力。覺察到自己做夢的人將不會做夢。覺察到生命的人，就會停止生與死的輪迴。他不會再降生在另外一個軀體。

要明白: 當我用死亡這個詞的時候，我不是說你會自殺。當我說你意識到生命就會進入死亡，並不是說你會自殺。而是你將不再像過去般生活，你不再帶著身份的標籤生活，你將重生。

如果你能覺察到每天生命能量什麼時候進入心臟能量中心，你就能停止、改變和管理你的夢和睡眠。如果你每次睡覺都意識到普拉那從前額移動到心臟，那就代表著在生命的最後，你將能夠改變你的生與死。如果你願意，你可以早點死亡或延遲。你可以以任何你想要的時間及方式離開。

冥想的技巧

這個技巧分為兩部分: 一是當你睡著或躺在床上的時候，二是當你任何想到的時候。第一部分將創造更多的能量來完成第二部分，反之亦然。它們是互補的。

第一部分:當你躺下，在入睡前，只要記得第三隻眼睛的區域，也就是前額的中心。不用集中精神，如果你強迫自己，或集中注意力，會影響你的睡眠，你會頭痛。只要以一種放鬆的方式記住那個區域，就像你看著一朵花的樣子。慢慢地，你會發現你在放鬆，你在慢慢地進入沉睡狀態。

只要意識到這種進入沉睡的移動，就足夠了。第一天，你可能覺得你根本沒有睡著，你的睡眠被遞延了十或十五分鐘。別擔心，只要覺察生命能量在第三隻眼脈輪的移動。

你會意識到你在做夢，如果你想繼續，你就會繼續。如果你不喜歡，你就出來。夢境不會有強度。

下一步，你將開始更深層次的無夢睡眠。一旦你開始無夢的睡眠，你也將開始無夢的一天。

無夢的一天意味著你的能量將被保存，沒有白日夢。

如果你覺察到生命能量，那就足夠了。它將以更高的能量自動返回，你的身體將會自癒，因為生命能量的流動與你所有的疾病直接相關。最重要的是，當你能夠改變你的夢，你將有強大的力量和能量來處理

你生活中的事件。

生活喜悅課程第 2 級- (NSP)

第二級的冥想課程，會帶你經歷你的全部人生，並揭示死亡的秘密。透過卸下你帶在身上的情感包袱，讓你的內心空間變得純淨和乾淨。它教會你幸福地生活，並平靜地離開。用正確的角度看待死亡，使你的生活變得更快樂和有意義。課程中會一個一個地打開你的能量層 - 你的痛苦、快樂、內疚和欲望。一旦這些打開並被治癒，你就會體驗到神在你內心。

你是智慧的

要擺脫對死亡的恐懼，也就是對失去自我的恐懼，我們需要意識到，我們不僅僅是這個身體和思想。我們需要智慧來理解這一點，然後來討論這些問題:

什麼是智慧?

我們中的一些人比其他人更有智慧嗎?

我們能提高我們的智慧的水準嗎?

天生的智慧

智慧不是一件你去獲得的東西，每個人都被賦予了智慧。這是一種與生俱來的生命品質，就像火是熱的冰是冷的一樣。

我想起了一個關於“聰明人”的笑話:

從前有四個人乘坐私人飛機旅行。突然，發生了緊急情況，飛機機尾著火了。不幸的是，四名乘客只有三個降落傘可用。

第一個驚慌失措的人拿著降落傘說: “我剛結婚， 我妻子在等我。" 他跳了出去。

第二個人宣稱: “我是世界上最聰明的人， 地球需要我的智慧。" 他也跳出去了。

第三個乘客是一位老人， 他對最後一個年輕人說: “我已經老了，但你還有大好人生，你拿著這個降落傘跳下去吧。"

年輕人激動地說: “先生，你也可以一起跳。那個地球上最聰明的人帶著我的背包跳了下去了!"

我們大多數人已經失去了與生俱來的智慧，這就是為什麼我們不能充分發揮生命的潛力。我們把獲得的知識誤認為是智慧，就像是那個把背包當作降落傘跳下去的人!

自然界的每一個生物都被賦予了與生俱來的智慧。鳥有一種天生的智慧使牠們能飛。看到候鳥在天空中飛行了數千英里，沒有地圖和嚮導，當季節變化時，沿著原路返回，實在是太神奇了!

帕坦伽利是一位來自印度的開悟大師，也是古代瑜伽之父。他說人類具有意識較低的生物的所有智慧，像樹木、鳥類或動物。人類有能力像樹木一樣生產食物，從一出生就有獨立生活的能力，就像動物和鳥類一樣。從本質上說，我們的身體裡有所有的智慧。

最困難的是我們堅信我們是有限的。我們已經被制約，認為我們能力有限，" 我們不能..." 所以我們忘記如何使用這些能力。正因為如此，我們並無法去挖掘存在的所有維度。

孩子出生就有智慧

一個小故事:

一個男孩從學校回來告訴他的媽媽，“你說學校的牙醫看牙不會痛的，但並不是這樣!”

母親很擔心問他:“醫生傷著你了嗎?”

男孩回答說:“沒有，但是當我咬到他的手指時，他尖叫了起來!”

孩子生來聰明。他們是如此的自發和熱情。但是家庭、社會和傳統學校過分重視邏輯、記憶和競爭，破壞了兒童天生的智慧。孩子為教育付出的代價是沉重的，因為他們犧牲了無價的創造力和獨特性，自己甚至沒有意識到這一點。

有一天，我在一名青少年的 T 恤上看到一則聲明:“我很聰明，但教育毀了我。”

讓你的存在完全表達祂自己 - 你就會看到智慧美麗地綻放。這就是我

所說的合一和圓滿。

恐懼和貪婪的驅動力

我們認為自己很聰明，所以我們試著把孩子培養成和我們一樣的人。我們無形中灌輸孩子被恐懼或貪婪驅動的邏輯。

他要不是必須做些什麼來獲得更多，就是必須做些什麼來阻止不想發生的事情。當你想要某件事發生時，那就是貪婪。當你害怕某事將要發生時，那就是恐懼。

他要不是必須學習，以取得更好的成績，進入一所好大學 - 由貪婪驅使，或者他必須學習，才不會在未來的職業生涯中落後 - 由恐懼驅動。

孩子的動力變成是貪婪或恐懼，而不是內心的滿足。

很自然，孩子會陷入激烈的競爭中，不停地奔跑，甚至沒有時間去看他是否在為他真正想要的東西而跑。他甚至不知道他可以享受跑步! 他被教導要犧牲任何興趣，將寶貴的時間將用在實現目標上。

但是有多少人在達到“目標”後感到滿足呢? 當你達到設定的目標

時，你會意識到目標已經不存在了，它走得更遠了。你現在想要別的東西!

要明白，如果你的生活只是建立在競爭的基礎上，那麼你就是在浪費寶貴的生命。這就是所謂的“從眾心理”- 加入你死我活的競爭，因為每個人都是其中的一部分。

你可能在激烈的競爭中獲勝，但你仍然只是一隻被困住的老鼠!

智慧的衡量標準是什麼?

我們能衡量智慧嗎? 是否有衡量智慧的標準?

從學校開始，我們使用一樣的標準來衡量的智力水平。在從小學到大學的評分系統中，我們比較和評分所有孩子的各種智力和技能。

我們需要理解一件重要的事情:成為科學家需要一種智慧，成為詩人需要另一種，成為奧運游泳選手，需要另一種! 智慧是對情勢或挑戰作出反應的能力。每個人生來都是聰明的，問題只是如何發現每個人獨特的智慧。

自發性-直接了當的智慧

你有一種天生的、自發的智慧。你小時候曾擁有過。

當你是個孩子的時候，你看待事物的方式非常簡單，直截了當，這就是你為什麼這麼自發的原因。是什麼讓你在成長過程中失去了這種自發性? 當你還是個孩子的時候，社會環境就告訴你，“你還不夠.....”正因為如此，你一直在努力成為另一個人，向別人證明一些東西。

透過不斷的告訴你你是不足的，你試圖模仿別人，浪費了你內在美好自然的能量。

我曾在一家公司的告示板上讀到一句有趣的話:

"死亡是可以接受的藉口，但我們希望你提前兩週通知，因為我們認為在你死前，教會別人你的工作，是你的責任。"

(註: 這項新的福利計劃昨天開始實施。)

如果你盲目地模仿別人的表現或行為，而不是根據自己內心的自發性、自己的智慧行事，你就會欺騙自己，讓自己失去美好的可能性。

曾經有一個學統計學的學生，他在開車的時候，總是在到達任何一個

路口之前加速，然後開快車經過那個路口，過了那個路口又減速。

一天，他和他的朋友一起旅行。他們以他慣常的方式通過了一個路口。朋友驚訝地問他: “你為什麼要開那麼快過十字路口，你不是應該減速嗎?”

學統計學的學生回答說: “嗯，從統計學上發現，你在十字路口發生事故的可能性更大，所以我要確保我在那裡花的時間更少!”

知識只有明智地應用才是好的，真正好的結果靠的智慧，而不是知識本身。當知識在正確的時間、正確的地點得到應用時，它就是智慧。自發性是指我們能夠在正確的時間、正確的地點輕鬆地運用我們的知識; 換句話說，運用我們的智慧。

覺察的關鍵

一個小故事:

一個男孩在學校和家裡學了很多新東西。一天，他告訴老師: “昨天我殺了三隻雌蠅和兩隻雄蠅。” 好奇的老師問: “你怎麼知道哪些是男生，哪些是女生?”

男孩回答說: “很簡單。三個在鏡子上，兩個在煙盒上!

智慧就是要保持覺察和自發性。要了解一件重要的事情: 當你保持深度的覺察時，你就不會犯錯誤!

有了覺察，你就不會依賴別人教給你的東西。你不依賴於已經在你心裡存在多年已被制約的想法。你的行動是基於伴隨覺察而來的新智慧。

覺察之光足以清除多年生活習慣所造成的黑暗。關鍵在於要有覺察，這樣你的智慧才能發揮作用。活在全然覺知的每一刻就是冥想所要達成的。

超越規則到責任感

一個小故事:

有一次，一位軍官在訓練中問新兵，為什麼要用胡桃木製造步槍。

新兵們想了想，其中一個回答說: “因為核桃比其他種類的堅果要硬。”

軍官打臉新兵說: “錯了!”

另一個新兵大膽地說，"因為它更耐用"。

警官的聲音低沉地說， “錯了!”

第三個人試了試運氣說，“因為它是防水的。”

軍官已經厭倦了這些答案，回答說:“你們這些男孩肯定有很多東西要學。原因很簡單:因為這是規定!"

在生活中，因為很容易把責任推給別人，你盲目地聽從別人的方向，而不是依靠自己的智慧。

說到責任，一個關於人們如何理解責任的笑話:

一個罪犯在責罵他的律師，“你是個沒用的律師。你甚至不明白在什麼時候提出反對是你的責任。”

困惑的律師問他:“我不明白。你認為我什麼時候應該反對一個我並不反對的意見呢?

那罪犯回答說，"當對方的律師說話時，你反對。但是，當法官宣布我有罪的時候，你卻隻字不說，那是該反對的時候!"

生活中發生的事總是很容易歸咎於整個世界。但是，如果你看得更深一點，你就會明白你要對你生活中所有發生的事情完全負責!

現在，這裡

成為有智慧的人需要努力做你自己，這是你不習慣的。所以你選擇根據過去的經驗做出反應。

通常，我們的反應就像被編碼的機器，我們不會對情況做出反應。當有人侮辱你，你甚至在意識到你在做什麼之前就開始生氣了。

一個跟佛陀有關的美麗故事:

曾經有人公然侮辱佛陀。

他的門徒阿南達對佛陀說，"我對那個人非常生氣。你為什麼保持沉默? 至少你應該讓我罵他一頓。"

佛陀平靜地回答說: “你讓我很驚訝。你知道他說的話完全沒有道理。那你為什麼還生氣? 你在懲罰自己，這是愚蠢的。別人犯了錯誤，你為什麼還要因此痛苦呢?"

要隨著時間的移動，隨著生命流動，成為一個流動的河流，而不是成為一個堅硬的自我，這就是智慧。

超越頭腦是通向智慧的大門

有一對父子晚上住進了一家便宜的汽車旅館。

父親給兒子蓋好被子，關上了燈，告訴兒子說: “不要害怕，天使在守護著你。"

男孩說， “我知道，有兩個剛剛咬了我!”

運用智慧是回歸你與生俱來的純真的過程。這不是一個成長的過程，你沒有獲得新的東西，只是發現你自己，是了解真實自我的真正大門。

當你是知識分子時，你完全從頭腦，從邏輯來運作。

一個小故事:

一個男人正在攻讀哲學博士學位，他非常投入專注地學習和研究。他的妻子認為如果不偶而提醒他丈夫，他就會忘記她。

所以有一天，她不經意地對丈夫說: “親愛的，你為什麼這麼愛我?”

丈夫非常嚴肅地問: “當你說” 這麼” 時，你是指我所表達的深度、質量、數量還是方式?”

當你太糾結於思考的時候，你開始認為你的邏輯、頭腦可以理解整個生活。你試圖用你的頭腦構建這個宇宙的一切。

另一個小故事:

有一次，一個學生剛從管道工程專業畢業。他和朋友們一起去尼亞加拉瀑布遊覽。

他看了看巨大的瀑布，說: “我想我能修好它!”

你的知識給你一種錯覺，以為你知道存在的一切。它讓你牢牢紮根於頭腦。

當你的智慧覺醒時，你會從頭腦轉移到心靈，從邏輯轉化到愛。那麼你的行動既不是純粹的邏輯，也不是純粹的感情用事。你只是從以愛為出發點的智慧開始運作，你自動地向你周圍的所有人散發慈悲。

理解，但不思考

一個小故事:

有一次，三個智者開始了他們的城市之旅，懷抱著可以能學到更多關於生活的希望。

他們進入一個大城市，驚訝地看到遠處有一座很高的建築 - 一座摩天大樓。他們想知道那是什麼。

他們聚在一起討論該怎麼做，但沒有人敢走上去親眼瞧瞧，他們認為裡面可能會發生危險。如果不知道怎麼出來怎麼辦? 所以，他們決定在冒險進去之前先搞清楚。

他們根據過去所有的經驗，分析並提出了所有可能性。最後結論是它對人類來說太大了，它一定屬於巨人。所以，他們在這個巨人之城是不安全的。

他們很滿意他們得到了這個新知識，他們拿起行李，回到了他們的村莊!

從過去的知識中，你能理解的並不多。你不可能在腦海中思考某件事，並試圖以那種方式理解它的一切。你需要看到、經歷它才能完全理解它。

還有一件事，你只能想到你所知道的，你所經歷的。你能想到一些未知的事情嗎? 你可能會幻想未知是什麼，但那仍然是基於你過去所看到的。

有了思考，智慧和真理的能量就不存在了，所以答案將基於你有限的經驗，它總是會導致更多的問題和懷疑。

不是回到從過去記憶中升起的答案上，而是從你現在的意識中起作用，這就是理解。

頭腦: 是上師還是工具?

思考源於頭腦，頭腦是最神奇的機制之一。但是當思想成為你的主人，而不是你手中的工具時，問題就出現了。

一個小故事:

從前有一個國王，有一個非常忠實的僕人，有幾次甚至冒著生命危險救了國王的命。

國王非常喜歡這個僕人，有一次就問他要什麼。

僕人謙恭地回答說: “國王，我不需要什麼。你給了我所需要的一切。”

但國王堅持。最後，僕人說: "好的。如果你真的想給我什麼，請讓我做一天的國王。"

國王有點不自在，但已經答應了就必須堅守諾言。

到了早晨，僕人成為了國王。他指著國王，命令皇家侍衛: “殺了他!”

國王非常震驚，對僕人說，你知道你說的是什麼嗎?

僕人平靜地回答說，"我今天是國王。我可以做我想做的事。"

國王被殺了，僕人永遠做了國王。

要明白:同樣的道理，當我們把權力交給自己的大腦時，它會完全控制我們。

身體的智慧

我們當中有多少人意識到我們身體擁有多大的智慧?

消化系統的智慧

以我們的消化系統為例。將麵包轉化為血液的整個過程是如此復雜而微妙，需要高智慧才能將不同種類的食物轉化為能量來讓身體運作。

如果這是身體外的一種產業，那麼通過幾英尺長的大腸所能達到的效果在體外則需要幾英里。

消化的過程從我們的嘴開始。我們咀嚼食物，分泌的唾液開始消化。在這個過程中有很多大大小小的身體元素發揮著驚人的作用。我們吞嚥食物，它通過喉嚨進入食道，會厭會防止食物進入氣管。食物進入胃，胃就像一個有彈性的袋子，有著精緻而強大的消化機制。根據攝

入的食物種類，如碳水化合物、蛋白質或脂肪，消化機制各不相同。

我們體內的消化之火，也就是梵語中的 jataraagni，與胃酸有關。胃是一個如此脆弱的器官，但它實際上含有消化我們所吃食物所需的這種強酸。胃壁周圍有一層厚厚的黏液層，能中和胃酸，保護胃免受這種酸的傷害。

我們吃的所有複雜的食物只需要幾個小時就能消化吸收。想像一下，甚至連一個過程都不需要我們有意識地去思考! 它是自動管理的，而且非常精確，能夠完美地適應我們的飲食。

食物經過胃消化後進入小腸，大部分的消化在那裡發生。它實際上是一個很長的構造，但被非常有效地安置於一個小空間，它有很多褶皺，增加了吸收的表面積。小腸的主要功能是吸收營養，大部分營養物質在小腸中被吸收。碳水化合物和蛋白質等複雜的產物被分解成基本元素，吸收後的營養物質被運送到肝臟進行進一步處理。

然後食物進入大腸，大部分水分在這裡被吸收。不能被吸收的食物，例如纖維，與身體的其他廢物混合，作為廢物扔掉。這只是消化的基本解釋。但在體內，它是如此復雜且運作良好機制。

分散式智慧

人體從一個單細胞開始複製，變成大約 250 種不同類型的細胞。

想像一下，一個細胞轉變成許多不同的特殊細胞，形成複雜的身體! 這些細胞不僅分工，而且他們的維護工作需要在一秒鐘內完成數百萬件事情。它們的所有活動都必須相互協調才能使身體像是一個有機體發揮作用。這是分散式智慧最好的例子。

你身體裡的每個細胞都有智慧

我們被教導智力中心在大腦，我們透過大腦來控制身體。科學家一直認為大腦控制著呼吸、消化、血液循環和身體的所有這些活動。

如今，尖端研究催生了一個新的領域，叫做表觀遺傳學。布魯斯立頓博士是這一領域的先驅之一，他是一位傑出的生物學家，從事表觀遺傳學的研究已經超過十年了。在他的《信仰的生物學》一書中，他說我們的大腦並不控制我們的身體。事實上，每個細胞都有智慧的證據，甚至在細胞膜上也有!

美國桑迪亞國家實驗室的最新研究支持細胞智慧理論。那裡的科學家研究了細胞如何對一種叫做抗原的有害物質做出反應，這種物質攻擊

體內的細胞。他們得出的結論是，即使是細胞膜也有一個美麗而復雜的結構來對抗抗原，而且細胞膜的結構也不像之前認為的那麼簡單。

我們的身體不是一個簡單的由大腦控制的中央智慧係統。人類的身體是一個高度進化的分散式智慧系統，完美地、天衣無縫地組合在一起。

不需要"你"來過生活

要明白一件重要的事情，它可能會讓你震驚:

你有一個不受你干擾，獨立的智慧系統在運作你的生活。

你以為你需要用你的智慧介入，來快樂地生活。但事實是，帶你來到人世的智慧及創造身體的智慧，可以幫你美麗地運行你的生活。

你出生時創造你身體的智慧或能量，被稱為你的生物記憶。你需要理解這個重要的真理: 是你自己設計了自己的身體去享受特定的事物，活到特定的年紀，去做特定的事情。

當你出生時，你決定你的生活、你的喜好，無論你想做什麼，都是基

於你認為什麼是生活中的享受。同樣的生物記憶有足夠的智慧來生存、運行和擴展你的生命。這種巨大的智慧無時無刻都在運轉，不管你相信與否，接受與否。但是我們有限的理解阻止我們認識到這一點，我們不斷地感到生活必須與現在不同。

相信智慧並放鬆就是我所說的奉獻。向更高的智慧臣服才是真正的臣服。與我們與生俱來的智慧和諧相處，就是過著靈性的生活。

冥想技巧 - "接受" 的尼西亞經文

請坐直，閉上眼睛，放鬆，不要移動身體。身體的移動會產生雜念。所以如果你的身體是穩定不動的，它可以帶你進入更深的寂靜。

非常有覺察的在當下創造一個你在接受你自己的意念，不管是外在世界的你或內在世界的你。

告訴你自己，"我在外在世界擁有足夠的好的事物，足夠的財產。我在內心世界有足夠好的品質及內心感受，我完全接受自己。沒有必要在外在或內在發展自己。如果我有自我，那也沒關係；如果我有罪惡感，沒關係；如果我有恐懼，沒關係；如果我有貪婪，沒關係；不管別人告訴我什麼，我都知道。即使我下一分鐘就要死了也沒關係。"

有意識地決定，“我接受一切。”不管它是對是錯，不管你心裡有什麼反對意見，也要接受。

接受當下，接受所有未來的時刻，不管你認為生活中最糟糕的事情是什麼，即使是那些時刻也要接受。如果它發生了，不要逃避，這是不可避免的，理解並接受一切。

這樣做 21 分鐘。

你的智慧會喚醒你，告訴你如何與每一刻、每一種情況及每一段關係相處。

宇宙的智慧會回應我們

這可能是一個令人驚訝的發現，但事實是，宇宙或宇宙的智慧對我們的每一個想法作出反應。

日本科學家江本勝博士的一項非常有趣的研究清楚地說明了這一點。

水會回應我們的思想

江本勝博士做了一個關於水的實驗。他從不同的水源採集了水的樣本，讓它們接觸到各種各樣的思想。他冷凍了這些樣品，在高速攝影

的協助，透過顯微鏡研究它們的晶體結構。在溫度、冷卻時間和光照條件的嚴格控制下，研究了成千上萬個晶體。

他在這些水源樣本下做各種實驗，播放不同類型音樂給水聽，跟它說話，閱讀古代生活的教導，祈禱等等。他發現當水接觸到療癒音樂時，晶體的形成非常美麗和優雅；接觸到負面情緒或想法的水無法形成晶體，變成一個不規則的結構，反映了攜帶這些負面情緒的人的內心狀態。

我們的身體大約百分之七十是水，地球上有百分之七十以上也是水。在研究了思想對水的影響之後，想像一下我們的思想、言語和意圖會對我們和地球產生多大的巨大影響!

歷史上的另一件真實事件:

當印度處於英國統治時，英國士兵發現當他們乘船從英國將水運到印度時，水在船上就變質了。但是當他們從印度把水運回英國時，水不僅在航行中保持新鮮，而且直到他們回英國把水喝光前，都還是如此!當科學家研究這一令人驚訝的現象時發現，這水來自加爾各答的聖河恒河，它被世界各地數百萬人所崇敬，因此水中具有中和有害細菌及自我淨化天然特性。

數千年來，數十億人一直在向恒河祈禱，自然地，他們的祈禱思想已成為印記，留在這充滿活力和自我療癒的河水中。

在埃及，幾千年來尼羅河被埃及人拿來研究，透過測量其流量、水平面、湍流等，他們發現這些數據反映或預測了多次當地或甚至地球另一邊的災難，如地震、火山爆發、海嘯。

與大自然連結

是什麼原因讓我們對大自然變得麻木? 當我們的自我開始膨脹，我們對周遭一切就變得麻木不敏感。

我曾讀到一個美麗的故事，講的是一位詩人，年輕時經常去他家附近跟野生動物一起玩耍。他的父親曾經警告他不要這樣，因為動物可能會傷害他。

但是他還是經常與牠們一起。他說，“當自我意識產生，害怕動物可能傷害我時，牠們永遠不會靠近我，溝通也不會發生，關係也不可能建立。但是，每當我有勇氣，當我以玩樂的心情，沒有恐懼或自我意識時，我們之間的溝通和關係是如此強烈，我可以很清楚地感覺到動物們在和我連結，我也在和牠們連結。”

要明白，當我說你的自我變得強大，代表你對你自己的認同及感覺是"分離而獨立的人"。當這種情況發生時，你與自然的連結就會被打亂，天真而自然的關係便會消失，那種被連結的感覺也喪失了，這是發生在人類身上的重大損失之一。

這就像一個天生的盲人，永遠無法理解他所缺少的東西。同樣地，一個人如果忘記了與內心的聯結，就永遠不可能明白他失去了什麼。

空間不會阻擋你的想法

幾年前，科學家們用腦電圖儀(EEG)測量兩個人一起冥想時的腦波。研究發現，某些人的腦波模式具有很強的關聯性。這些關係緊密的情侶被要求一起冥想一段時間。然後，他們被各自送到不同的房間。

接下來，他們將情侶的其中一個用閃爍的強光刺激，腦波記錄顯示，大腦活動與預期一致。 但令人驚訝的是，在另外一個房間沒有受到燈光刺激的情人，大腦也會自動並即時地顯示出同樣的活動!

要了解:你腦海中發生的事情不僅會影響你自己，也會影響你周圍的人。空間不是想法傳達的必要條件，想法會在空氣中傳達。這就是為什麼在家裡，如果你經常表達憂慮和消極的想法，你的家人的氣氛就

會變得沉重。他們被你所散發的負面能量所影響。

智力與智慧

我們的整個教育系統是基於對資訊的評估能力所建立，而不是智慧。它是由智力和語言驅動的，而不是根據視覺。

當你試圖在資訊流移動時，你就失去了變得有智慧的能力。事實上，如果你是邏輯的，你就會明白邏輯本身是不邏輯的。生活本來就沒有邏輯，它無法用世俗的邏輯和智力來解釋，它發生在一個比智力還要高的平面上。

有智慧的人活在當下每一片刻，而不透過邏輯來過活。他不相信從別人那裏來的答案，而是看到不同情況的挑戰，直接作出反應。

知識分子就像照片，有過去的烙印。智慧的人就像一面鏡子; 他反映和回應現實，因此是自發的。

智力是一種美麗的機制，但前提是它只被視為是一種工具。它不應該成為控制因素，當你把你的智力放在一邊，一種更深層次的智慧會在你的內心覺醒。你開始從你的中心而不是從外面運作。你的中心是一

種純粹的智慧能量。

智慧可以被重新發現，唯一方法是冥想。冥想摧毀了所有的障礙，社會創造的阻礙，自然的你就會變得有智慧。就像在一條河中移走了石頭，河水就可以平順的流動。

智慧需要極大的勇氣; 它需要對冒險的熱愛!

當你進入未知的時候，智慧就會增長，變得敏銳。它只有每一片刻都遇到未知的事物時才會成長。

智力只是心智的遊戲; 它不是創造性的。智力是想像力，但不是創造力。智慧是創造性的，因為它是神聖能量的一部分。

冥想技巧 - 放下智力

在接下來的 48 小時裡試試這個。有意識地決定你不去想你的問題。放下頭腦不斷告訴你的念頭 – “你沒有足夠的智慧解決問題，你沒有能力產生那麼多的自發能量。”

大膽地用簡單的意念來解決你的問題，你會看到更高的智慧開始發揮

作用。你將學到的一課是，沒有你的知識，更高的智慧會為你做事。當你對周遭發生的一切變得敏感時，你的覺察力會有巨大的躍升，這樣你就不再需要努力來解決問題了，問題會隨著你自發智慧而輕易的消失。

責任提升你

隨著智慧增長，我們對自己是誰和在這裡做什麼有更深的了解，伴隨而來的是對他人負責的感覺。我們知道我們不是彼此獨立的，而是相互連結的。

幾年前，在印度南部的坦米爾那都結核病蔓延，最後找到了藥物，疫情得到了控制。負責根除該病的官員自豪地宣稱，他們是負責治愈該病的人。但他們是否也應承擔疾病散播到整個城鎮的責任？他們應該從一開始就阻止危機的發生，而不是僅僅因為管理危機而邀功！

同樣地，在我們的生活中，我們對發生的任何好事負責，但我們不對發生的任何壞事負責，我們對承擔責任有歧視。

只有當我們對生活中發生的每件事負責時，我們才會開始成長。

上師維韋卡南達美麗地說道：“盡你所能的承擔更多責任” 。你承擔的責任越多，你就愈擴展。擴展是成長唯一的路，沒有擴張，你就會收縮和死亡。

一個小故事：

從前，一個人在慈善俱樂部做一個主題關於責任的演講。

他舉了幾天前發生的事情為例，他說：“我和一個朋友沿著街道向公園走去，這時我們看見一個無助的人昏迷不醒地躺在路上。"

他停頓了一下，看著觀眾關切的面孔。

然後他繼續說，“沒有人試圖去幫助他。不僅如此，當我們散步回來時，那個可憐的人還躺在那兒！"

與其責備別人，不如反省一下自己，看看如何解決問題。你承擔的責任越多，你成長得就越多。只有當你覺得對周圍發生的一切負責時，你才會成為一個領導者。在那之前，你只是一個跟隨者。

慈悲是責任和能量

我的一個弟子曾經問我:“上師，為什麼你身上總是散發著這麼多的能量?”

當你對別人的痛苦感覺到慈悲時，整件事情就會以責任的形式出現，並以能量表現出來。因此，當任何人承擔起痛苦的責任時，他們就會立即綻放出能量。

要明白，只有當你對別人的成長負責時，只有當你覺得有責任提升他人時，你才能夠堅強的站立。當你能夠說出會為別人做任何你能做的事，並承擔起責任，你就會擴展，神聖的能量就會流經你。思考這個概念，以便你能深刻理解它。

當你從自我中解脫出來，帶著責任站起來的時候，擴展就發生了。你就像竹笛一樣。空氣進入竹笛，出來變成音樂，空氣進入你內心，出來變成能量!

認知轉變

當你承擔責任時，你的認知及內在狀態會發生變化。我們許多人過著奴隸般的生活。例如，如果你在辦公室工作八個小時，只聽從指令，你會感到無聊和疲勞。相反，如果你自發的承擔起責任，同樣的八小時會變得更容易和更愉快。

舉個例子，一個人在經營自己的生意，另一個人在為一家公司工作。企業的所有者對自己的企業負有全部責任，但是為其他公司工作的人並沒有真正感受到全部責任。如果他感覺不到責任，整個工作就會成為他的負擔，很少或根本沒有自我激勵。他會不停地看錶，看是不是該走了。對他來說，只有每月的第一天是甜蜜的，因為這是發薪日! 在

一個月裡，他犧牲了二十九天的生命來換取一天的快樂。責任感可以幫助扭轉任何情況，可以成就大事。

當你勇於承擔責任時，你就會成為一股牢不可破的力量。在那之前，你仍然是自己和他人的負擔。我們常常以為我們在做一份普通的工作。我們想知道，為什麼我們應該承擔更多的責任，而我們的長官卻沒有這樣做。

讓我告訴你，在辦公室裡，當一個警衛善盡他所有的職責時，他會激勵人們。你知道組織的負責人必須負責，但一個地位較低的人展現出這種責任感時，才是真正的鼓舞人心。

職位較低的人比職位較高的人更有可能透過責任感來激勵他人。所以，不要等到有了權力才去承擔責任。

其次，不要認為你在一個較低的職位，因此不必負責。

第三，讓認知的轉變發生在你身上。

有一個關於佛陀的美麗故事:

據說當佛陀去乞討時，他像個國王一樣，而施捨給佛陀的國王看起來

像乞丐!

看起來像個乞丐或國王，並不是因為你的地位或擁有的財產，是因為你內心的狀態。

當你承擔起整個宇宙的責任時，你就會擴展。看起來像一個領導者，你就會成為一個領導者。即使一個領導者坐在他的寶座上，不承擔責任，而是把責任指向別人，他也會顯得渺小。內心領導的狀態會讓你得到真正的地位，而地位卻無法讓你達到內心領導的狀態。尼西亞南達的內在狀態與尼西亞南達的地位是不一樣的。

自我與責任

當你勇於站起來擔負責任時，你的問題就會迎刃而解。一種新的智慧將在你體內覺醒。不要認為你是自我的。自我跟責任不同，當你覺得有責任的時候，你會自發的採取行動，你不會覺得自我中心；只有當你認為你會比別人做得更好時，這才是自我。當自我產生時，你不會承擔責任。

信任和耐心

我總是告訴人們，不要認為你有多少的能量，就做多少事。不，相反的，你做多少事，就會有多少能量。你會有足夠的能量來承擔責任。無論你承擔什麼樣的責任，你都會看到你的內在空間擴展到那個程度，能量會在你身上流動!

如果你覺得自己對周圍發生的事情負有責任，你就會突然成為一個領導者。你開始轉化自己和他人的生活。責任是有覺察的成長的方式之一。

你只需要做兩件事: 第一，相信生活是美好的，知道你可以擴展到你所承擔的責任。

第二: 當這種擴展發生時，只要在轉化過程中堅持並保持耐心，就是我所說的苦行。實諦·賽·巴巴上師的教導中有一句美麗的句子: “Shraddha Saburi 沙達 賽布里" - 信任和耐心，這是生命的本質。

我們為什麼不允許生活中出現重大突破呢? 因為我們不相信生活會把我們帶入一個新的空間。要有信任和耐心，簡單的事實是，當你承擔更多的責任時，你就會變得更有活力。

開悟的責任

要明白，開悟伴隨著巨大的責任。它伴隨著巨大且"壓縮"的慈悲心。“壓縮”這個字用在這裡是對的! 你的整個生命將隨著強烈而深刻的慈悲心而振動。

讓我告訴你一件事:

一天清晨，維韋卡南達突然站起來說:“我的右手很痛。” 那時他正在床上躺著。他說，在海洋的這一邊，有些國家正在遭受某種天災。請找出那個地方，然後派我們的僧人去做救援工作。第二天早上，他們得到消息說附近的一個島上發生了地震，所有僧人匆匆前往救濟。

維韋卡南達對遠在千里之外的人們的痛苦很敏感，也真切地感受到了!

在開悟的狀態，整個宇宙都能在你的身體裡感受到。一種深深的壓縮的慈悲心伴隨著開悟的經驗降臨在你身上。要明白，這是一個很大的責任。這不僅僅是自由，也是一個很大的責任。

是狀態，不是地位

我們大多數人都是等待地位到來，才去承擔責任。很明顯不是這樣的。只有你承擔起責任，地位才會出現。那些等待地位的人即使得到

了地位，也不會承擔責任! 他們只會找到另一個理由或藉口，僅此而已。

很清楚，責任是一種覺察力。

許多人認為，如果他們開悟，會得到一個金色的寶座，會有人給他們食物和住宿的地方，人們會崇拜他們的照片。如果你看到開悟大師的地位，並試圖達到開悟的境界，你會覺得受騙! 如果你看到了開悟大師的內在狀態並努力去實現它，你就會成功。你將會快樂，你將樂在其中，這就是狀態和地位的區別。

領導是一種狀態，不是一種地位

當我們對別人負責時，我們就不再把焦點放在自己身上。我們開始為他人服務，服務他人就是領導力，只關注自己的需要而不管別人是缺乏領導能力的表現。

背景

現在有很多關於領導力的書，以及領導力如何成為一個組織成功的重要關鍵。有很多所謂的領導上師，他們在組織中教導和訓練人們“發展”領導力。然而，當我們觀察所有的組織時，無論是公司，還是政府機關，或是社會服務機構，真正的領導者是罕見的。

如果你觀察任何一個組織，你會發現少於 1%的人可被視於成為組織中的領導者。如果你看看所有公司, 可能只有 1%的公司，可以稱得上真正的企業領導者 - 在他們的領域獲利，為消費者提供良好的產品和服務、為社會提供服務、為員工提供滿意的工作環境及福利等。

所以我們可以說，真正的領導者實際上是 1%成功企業中的 1%。 這意味著只有 0.01%的工作人口具有真正的領導素質! 這對於其他領域的組

織也適用。這就是我所說的真正領導者是罕見的。

為了要理解為什麼會這樣，我們需要知道:

1. 什麼是領導力?
2. 領導者是可以被“創造”出來的，還是你必須是天生的領導者?
3. 成功領導的關鍵要素是什麼?
4. 為什麼有些人會毫不費力、自然地領導別人，而其他人卻在掙扎?
5. 我們如何開始成為領導者的旅程?

現在讓我們逐步了解所有這些要點。

什麼是領導力?

許多管理大師、教授和顧問都寫過很多關於領導力的書。他們大多數人都說過，一個成功的領導者應該是什麼樣的人。公司有很多關於領導力、團隊合作等方面的課程。

我來自於企業界的弟子們向我描述了這些課程是如何進行的，以及透過這些課程所要努力實現的目標。他們說，雖然這些課程對他們很有幫助，但是效果往往在課程結束後的短時間內逐漸消失。

周末訓練營的團隊精神是由攀爬繩子、玩遊戲、培養友誼等所建立。我聽到的要點是，這些訓練項目往往是外在的，無助於改變一個人的內在，使得領導力可以由個人內在散發出來。對我來說，領導力不是一種品質，而是一種經驗，是一個人經歷過成長和轉化所散發出來的。

現在讓我給你們一些傳統上如何描述領導力的解釋。如果你在互聯網上搜索這些詞“領導力”和“領導人”，你會驚訝於數以百萬計的點擊量! 就在最近，當我在谷歌上輸入“領導力”這個詞時，它的點擊量是 1.56 億次，而“領導人”這個詞的點擊量是 2.78 億次!

因此，無論關於這些話題需要寫什麼或說什麼，都早已被說過了! 所以我在這裡主要給大家舉幾個例子來自印度偉大上師對於領袖的概念，更重要的是給你真正的理解、工具和技巧，如何成為一個領袖。任何人都可以因為個人的轉化而散發領袖的氣質!

要知道，每個人都是潛在的領導者。領導能力並不只屬於一些生來就具有領袖特質的人。每個人都可以成為一名領導者，而領導力的好壞取決於一個人是否有能力為一個特定的組織、情況或群體承擔責任。

領導者是可以被“創造”出來的，還是天生的?

許多人都說過領導者應該是什麼樣的人。但很少人提到如何實現這個目標。我這麼說是什麼意思呢?

領導力是與生俱來的還是可以培養出來的? 如何培養領導能力? 如果一個人陷入掙扎和困惑中，他或她能真正領導一個組織嗎?

在我們討論這些細節之前，讓我先說一下領導能力是可以培養的。這一切都是為了實現一個領導者的意識狀態，而不是要透為成為領導者而獲得地位。

當你讀到這篇文章的時候，請不要以為我會帶你經歷一次靈性之旅! 我將帶你們經歷的過程是一門經過時間驗證的個人轉化科學。它是東方內在科學體系經過一萬多年研究發展的產物。這是什麼意思?

首先，要明白每個文明都把它的能量集中在某些領域。西方致力於外部世界的科學、創新、發現和產品與服務的創造，以提高生活質量和舒適程度。這些外部世界的科學家發現了許多產品和服務，這些產品和服務大大的造福了人類，提高了世界各地人類的生活水準。

就如同外在科學，也有關於內在的科學，存在於我們所有人的內心。

在過去的一萬年裡，這些內在科學家們研究各種工具和技巧來處理我們所經歷的不同情緒和思想，幫助我們克服情緒帶來的壓力和沮喪，為我們創造了幸福生活。這些工具和技巧就是我所說的冥想技巧。

因此，關於領導力的大部分討論，我將集中在如何理解人類的情感、心智，以及我們如何利用這些來自內在科學家的簡單解釋，來過著成功而充實的生活。

在大多數組織中，那些已經成為領導者的人已經獲得了領導的地位，但他們未必達到領袖的意識狀態。這是什麼意思? 要理解這一點，首先讓我們理解成為成功領導者的關鍵因素。

成功領導者的關鍵要素是什麼?

一個小故事:

有兩個國家之間曾經發生過一場大戰，戰爭已經進行了一段時間，士兵們開始厭倦了漫長的戰鬥。

在一個炎熱的下午，一個平民裝扮的男人騎著馬，經過一群正在挖一個大坑的疲憊士兵。班長大喊著命令並威脅說，如果在一小時內沒有完成工作，就會受到懲罰。

騎馬的人停了下來，問道: “先生，為什麼你只呼喊口令呢?” 為什麼

不能自己幫助他們呢? ”

班長看著他說: “你這是什麼意思? 我是領導者，其他人要照我說的去做。" 他接著又說， “如果你非常想幫他們，你就自己來做吧!”

那人從馬上下來，往正在工作的士兵走去。班長大吃一驚! 因為那人拿起工具，開始幫助士兵們，和他們一起工作，直到工作完成!

在離開前，他向士兵們表示祝賀，並向班長走去。

他說，"下次你的身份使你不能協助你的人時，你應該通知你的上級，我將提供一個更持久的解決辦法。"

班長現在完全嚇壞了。他這才仔細地看了看那個人，意識到那個人就是將軍!

我們現在需要問自己，在組織中有多少所謂的領導者表現出了像這個班長的作風? 有多少人具備這位將軍的素質?

不管你在一個組織中的地位如何，你都會同意，大多數所謂的領導者都表現出了這個班長的舉止。

他們獲得的是領導者的地位，而不是領導者的狀態。

很少有人願意真正幫助團隊完成工作。

這位陸軍將軍展示了一些關鍵的特質，這些特質對於一個真正的領導者來說是非常重要的:

1. 誠實和責任
2. 真誠地關心他人
3. 信心
4. 工作效率和橫向思維能力
5. 對細節的關注
6. 效率和有效性
7. 廣泛的思考和行動

我將在下面的部分中更詳細地討論這些特性。

領導者的意識

領導能力- 一個人有覺察的選擇結果

我所說的“領導者意識”是什麼意思?

大多領導人都獲得了領導者的地位，但並沒有達到領導者的意識狀態。地位和意識狀態是完全不同的。地位來自社會給你的，當你領導一群人時，如果你被迫承擔某個部門的責任，或者如果你出於貪婪而承擔責任，你會有地位，但你不會有領導者的意識狀態。

當我使用“意識狀態”這個詞的時候，代表你的內在足夠成熟來處理你周遭事物或承擔責任。當我們只是獲得了地位而沒有達到意識狀態的時候，企業中所有問題都會開始浮現；個人則會開始出現壓力和緊張；團隊開始出現誹謗和政治鬥爭。所有這些問題都是從你只達到地位，而沒有達到領導的意識狀態開始的。

在這裡，我試著向你們表達東方偉大傳統的真理 - 如何實現領導者的意識，如何實現領導者的狀態，而不僅僅是地位。領導的意識狀態是我們真正需要達到的，地位會跟隨著一個達到領袖意識狀態的人。

即使會需要花時間到達領導地位，他也不會煩惱，他會活得像個國王! 他的生活會圓滿而充實。有領導意識的人會有一種無價的成就感。

領導者的狀態與領導者的地位

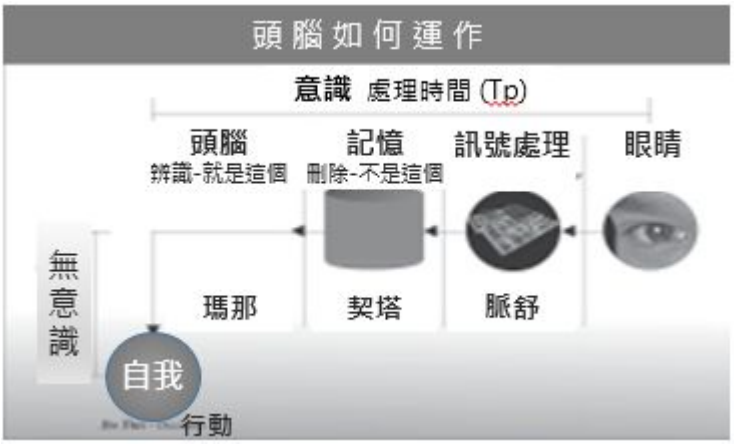
我所說的“領導者的狀態”是什麼意思?

真正的領導者是一個勇於承擔責任的人，一個過著覺察生活、不依賴過去記憶的人。如果你依賴過去的記憶，要了解，你會成為一個跟隨者，你不可能成為一個領導者。

自發地對不同情況作出反應就是我所說的責任。

負責任的領導者能夠自發地對不同情勢做出反應，他總是充滿活力，不被過去所束縛。

讓我用以下這個圖告訴你們思想是如何運作，一個領導者的狀態如何達成，領導者的意識如何發生。讓我們了解大腦是如何運作 - 我們如何接收、處理數據並做出決定。



你透過所有五種感官接收信息 - 眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和觸覺。以眼睛為例，當你用眼睛看的時候，這個訊息立即進入一個叫做"脈舒(chakshu)"的空間，它就像一個數位訊號處理器(DSP)。你通過眼睛看到的東西會轉換成生物訊號，這個訊號會移動到梵文中一個叫做"契塔

chitta" 的空間，就像是電腦的記憶體一樣，識別過程從這裡開始。例如，你現在看到了這本書 - 這個訊息轉換成生物訊號，然後存到你的記憶中。

記憶會用消去法開始分析 - "這不是石頭，這不是樹，這不是動物....." 。到最後，識別出“這是一本書”就會產生。你會意識到，“這是一本書”，“這是一本關於靈性的書”，“這是一個開悟的人所寫的。”

識別後，訊息會移到一個稱之為“自我”的空間，即決策中心。在自我中，你會開始思考，"我與這本書有什麼關聯?" 如果你過去閱讀類似書籍的經驗很好，你就會決定繼續閱讀。如果過去的經驗不好，你覺得“哦! 這不值得讀，上次讀的時候覺得很無聊。”，或者“我讀過類似的書，但沒有任何好處。”，如果你感到負面，你就會決定不繼續閱讀。自我是根據你過去的經驗來決定的，這就是你的思維運作的方式。

現在，你需要明白的重要事情是，這個決定是無意識做出的。如果這個思考過程很直接了當，你不會有任何問題，生活會很順利，一切都很清晰直接!

但事實是，這個過程並不總是這麼直接。很多時候你的思考是以無意識的方式發生。例如，如果你讀過類似的書，曾被書中內容所傷害或干擾，當你看到這本書的那一刻，不知不覺中，過去的記憶就會不自覺被喚醒。

在你的生活中,如果你曾被某個穿特定顏色衣服的人，在一個特定的地方，特定的情況下所傷害或干擾，下次當你去那個地方，或者看到另一個穿著同樣顏色衣服的人，你也會不自覺經歷同樣低落的情緒，即使理智告訴你那個地方或那個人與你的過去的經驗無關。你的腦海裡又會形成同樣的記憶，擁有同樣的經驗。這就是我所說的"業力"或是"記憶刻痕"。

這些刻骨銘心的記憶扭曲或干擾了你的決策能力。你看，如果我剛才描述的思維模式是有意識地發生的，那麼它會直接而合乎邏輯，你不會感到低落。但由於潛意識的作用，很多時候這個過程並不直接。正如我之前所描述的，我們會因過去的人事物經驗而產生偏見。這就是為什麼會有政治鬥爭! 你的決定會不合邏輯。在這個狀態下，過去的記憶或刻痕將會不自覺的影響你，而你甚至不知道你在做什麼決定!

讓我再給你一個例子，讓你對潛意識有更多的了解。如果根據邏輯有意識地分析，你們都知道吸煙有害健康。如果按照從眼睛到頭腦的訊

息處理過程，根據感官收集的數據，你清楚地知道吸煙有害健康。但突然間，即使邏輯告訴你不要吸煙，你還是決定這麼做，這已經超出了你的邏輯和覺察，這就是潛意識發揮影響的地方。

即使你有意識地知道抽煙有害健康，當訊息移動至自我層面，你就會決定要抽煙。也許是你過去的一些記憶或經驗，讓你在抽煙的時候感到放鬆。或者是當你年輕時抽煙會覺得自己像個英雄。這些印記都與習慣有關，因為這些印記，突然間你會決定抽煙，即使你有意識地知道抽煙有害健康。

同樣地在你生活中，很多時候即使你知道什麼是對的，你也會因為記憶刻痕而無意識地做出決定。你的生活受到無意識的記憶刻痕所控制，它不受你掌控。

你可能認為是你在做決定，但事實上是你的潛意識的印記在做決定!

這些業力或記憶刻痕是我們行為的根源，他們是我們對某些人會做出特定反應的原因。當我們必須做出決定時，這些印記往往會模糊我們的判斷。

它們影響我們在組織中完成任務的方式，就是這些記憶刻痕決定了我

們的生產力、人際關係、團隊合作、判斷力以及我們所有的反應和行為。但是，記憶刻痕從來沒有被理解過，也沒有在企業的培訓和領導力的培養上被賦予任何重要性。

東方神秘主義者和內在科學家花了數千年的時間開發冥想技巧，來清理我們這些記憶的刻痕。這些業力可以透過冥想技巧有效地被抹去。

最近，我拜訪了一位信徒的家，看到客廳裡有一句優美的俏皮話:

“我是這所房子的老闆，我得到妻子的允許這麼說!”

同樣的，你可能認為你是老闆，但你的潛意識的印記正在領導你! 你可能在經歷了很多痛苦和掙扎之後達到領導地位，但只要你被這些無意識的業力抓住，你就永遠無法達到領導者的狀態。

要非常清楚，如果你坐在領導的位子上，忍受著許多痛苦和掙扎，你會傾向於為你的下屬製造同樣的痛苦和掙扎!

你心裡會一遍又一遍地說: “當我飽受痛苦和掙扎的時候，為什麼他們不用受苦?” 你只會在別人身上重複你的思維模式，這在組織中是一個非常反激勵的因素。

生產力

定義和理解

一個小故事:

有一次，老闆問他的員工: “你為什麼需要花六個月的時間來完成這麼簡單的任務?

這位員工回答說， “因為你給的方向不清楚，又不斷改變，完成期限又短!”

老闆回答說: “我其實在告訴你，你太懶惰了!”

關於組織中的生產力，已經有太多的文章和討論了。在過去的二三十年裡，生產力已經成為企業的口頭禪。由於計算機的發明和新的通信技術，如互聯網和手機，世界已經感覺已經變得小很多。雖然企業的生產率有所提高，但代價往往是犧牲員工的身心健康和幸福所換來的。讓我們了解什麼是生產力，以及如何在沒有壓力的情況下提高生產力。

簡單來說，生產率可以衡量為:

生產率=產出/投入

產出的度量可以是特定的個人或團隊完成的工作數量，或是公司產生的收入。投入的量度可以包括某一特定項目的工時、製造成本等。

東方神秘主義的解釋 - 記憶刻痕對生產力的影響

全球企業花費數十億美元提高人類生產率，這些努力大部分用在培訓新的技能或增進某些技術，例如電腦、互聯網或其他媒體和通訊的使用。一些公司還投資培養員工的“軟性技能”，如人際關係、團隊合作等。但這些培訓大多著重在頭腦層面 - 表面上的行動、行為和認知。但是超過 90%的情緒和行為都深藏在我們的內心深處。這就是精神分析學家西格蒙德·弗洛伊德所說的潛意識。

如果我們觀察頭腦，有很多想法和認知是在意識層面上累積起來的。但是還有更深層次的記憶和知識我們用來解決問題。

在潛意識層面有一系列的情感和經驗，這就是記憶刻痕或是業力所駐留的地方。

大多數公司的培訓項目都集中於頭腦去強化特定知識或技能。但事實上，我們就像坐在一座情緒火山上，隨時都可能爆發! 這些隱藏的情緒會讓我們有時候表現得效率低下，甚至不合邏輯!

所以業力或記憶的刻痕干擾了決策過程，這些都可以被稱為大腦中所存在的低效能! 刻痕的數量越多，我們的思維過程就越模糊，產出也就越低。換句話說，為了特定的產出，有更多的業力的人將需要投入更多的時間或成本。這就導致了生產率的降低。

弗洛伊德對潛意識的描述

大多數研究心理學的讀者都熟悉弗洛伊德學說對心靈的詮釋。在不同的組織中，傳統的培訓和技能發展只針對意識，而意識只佔你潛能的10%。只有當我們解決業力問題時，才能實現 90%的潛能。這種巨大的潛力可以通過冥想技巧來體驗。

舉一個剛才描述的例子，我讓你們花十五分鐘做一個簡單的練習。拿一張白紙，寫下你想到的任何事情。不要對你腦海中出現的任何想法進行編輯、過濾或判斷，就像有一個“思想記錄器”附在你身上一樣，記下任何念頭。15 分鐘後，把筆放在一邊，讀你剛剛寫的東西。

如果你能誠實地記錄下你腦海中出現的任何念頭，你就會意識到那種游離的、沒有聯繫的、不合邏輯的想法。這些想法就像機器裡的摩擦，它使機器效率變低，不具生產率。這是生產率低下的根本原因。

我的幾個弟子在有意識地消除業力後來告訴我，他們現在在忙碌的生活中找到了更多的時間，因為他們不再被搖擺不定的思想和不合邏輯的想法所困擾。

消除因業力而生的雜念的工具就是我所說的冥想。一旦這些雜念被消除，就像減少機器內部的摩擦，讓機器更有效率，更有生產力。

成千上萬來自不同種族、國家、社會和經濟背景的人，已經在我們的冥想課程中經歷消除業力的過程。許多人來告訴我，除了整體生產力提高，他們還能保持更好的人際關係，感到更少的壓力，在生活和工作中更具創造和創新。我還與企業領袖和諾貝爾獎得主就這個問題進行了有趣的交談，他們分享了一些令人驚嘆的證據，證明擺脫了業力的束縛後，創新和直覺能力大幅提高。

現在我們可以詳細描述生產率的方程式，它可以被重新定義:
生產力=輸出/輸入
輸入=(智力 + 技能 + 業力)

正如你們所知，我們每天 24 小時，一年 365 天都在用我們的頭腦生活。對大多數人來說，大腦在不停地運轉、分析、判斷、擁有各種情緒、對各種情況做出反應，所有這些都取決於業力的多少，它可能會

不斷的纏住我們。

如果沒有這些業力的負擔，你會發現你的智力和透過教育、訓練或生活經驗將可以直接用於產出結果，而不是被你的頭腦所左右，你會看到生產力迅速提高!

這是一個公司和組織很少關注的領域，但是東方神秘主義家已經利用簡單的技巧來淨化受到業力所影響的心智。

有時人們問我，"如果我們擺脫了業力，我們會停止思考嗎? 我們會變得懶惰和自滿嗎?" 事實恰恰相反。請再次參考我剛才給你的實驗，花 15 分鐘把你的想法寫在一張紙上。如果頭腦不受業力的影響，你將看到智力像量子跳躍，你將富有創造力，一個全新的智慧領域將出現。你會發現，突然之間，你將能夠從你的存在中發展出直覺和創新。

要明白，這不是要你進入神秘地帶。要非常明白，直覺存在於我們所有人之中，但業力會讓它蒙上了陰影。現在讓我來描述一個沒有業力的身心系統將如何提高直覺和創新。

業力對直覺和創新的影響

直覺是一門美妙的學科。如果你問當今的企業總經理，他們是如何在生活中做出重大決定的，是什麼導致了生活中的轉折點，他們的回答一次又一次讓我們感到驚訝，他們的成功來自於超出他們智力範圍的東西，這些東西給了他們做出決定的能量或勇氣。這不僅適用於成功的企業家，也適用於科學家。

幾天前，我有機會與諾貝爾雷射與激光領域的獲獎者 查爾斯·湯斯博士共進午餐。我問他: "先生，你是怎麼發現、怎麼做到的？ “ 他非常優美的回答道，"我正坐在華盛頓特區的一個公園裡，突然間我領悟到結論就在我身上，我突然間明白了這個結論，我把我的經驗寫下來。但我遇到了一個很大的困難，我有結論，但沒有步驟，所以我無法把它呈現給任何人。”

這不僅發生在查爾斯•湯尼斯身上，也發生在阿爾伯特•愛因斯坦身上。他說: “我身上發生的任何新事情，都來自直覺，而不是智力。” 他完美地總結道: “直覺是神聖的禮物，理性是忠實的僕人。我們創造了一個尊重僕人而忘記禮物的社會。”

不管我們相信與否，接受與否，都有一種叫做直覺的東西。當然，即使愛因斯坦也說這是一個禮物，因為我們不確定它什麼時候會來，它

是否會來。

但是瑜伽修行者，神秘主義者，一次又一次地說，你可以相信並擁有直覺。你不必認為直覺是一種禮物，你可以努力擁有它，它可以成為你生活的一部分。無論什麼新事物，只有透過直覺才會發生，只有當某件事超出了你的智力範圍，你的整個存在才會合一。

當你處於巔峰時，某些東西就會開啟。你可以稱之為啟示或直覺，它的發生超出智慧之外。神秘主義者一再說這是一門科學。如果你能將自己的頻率調整到直覺的能量，你就能在日常生活中持續的使用它。神秘主義者一再說這是一個事件，你可以讓它發生，他們知道如何做到這一點。你會看到如何能喚醒內在的力量，看到直覺如何與我之前討論過的思維活動相連結。

在我們更詳細地討論直覺之前，讓我們先破除直覺是自然界某種“偶然”的神話。我想讓你們明白，直覺是一種可以發展的技能，就像你獲得的其他技能一樣。它來自於你本身! 但因為我們從來沒有經歷過，我們已經忘記這個存在的維度。

在一個冥想課程中，有人問我:“我想到某個人，接下來電話鈴響，這個人就打來了!” "我想到在宴會上的某個人，沒多久我就遇見了他。"

我問上課的人一生中是否至少發生過一次這種情況，超過 70%的人都有這個經驗! 如果它發生在一個人的生活中，你可以說這是一個巧合，但如果這種情況發生在 70%的人身上，就不能稱之為巧合了! 背後有更多的原因與邏輯。

我們可能無法從邏輯上理解，但我們不能置之不理。在地球上任何事情發生總是有原因，有因果關係。當你知道當中的邏輯及因果關係時，你就稱之為事件。當你不知道的時候，你稱之為巧合。

在試著理解直覺如何運作的過程，讓我們參考前面所提過的心智地圖。我們討論了從感官中獲取訊息的過程，例如訊息透過眼睛"脈舒" (電子信號處理器)、"契塔" (頭腦的記憶體)、然後像量子般跳躍到自我。在那裡，你的決定被業力或記憶的刻痕所左右。

訊息從眼睛到頭腦之間的過程是有意識的。你知道這個過程，但是從頭腦到自我的過程 - 你沒有覺察。你違背你的邏輯，違背你的思維過程。例如，根據你收集的數據，你知道吸煙有害健康，它對你的身體或心理沒有好處。但是當訊息在你沒有覺察的情況下躍入自我時，你就會做出吸煙的決定!

在有意識的過程，它告訴你，"不，它對健康不好。" 但在你潛意識的過程中，它甚至沒有說，它只是做了決定，你就執行了。 這些決定不受你的控制，因為潛意識是非常強大的。

潛意識有三種方式來使用 - 本能、智力和直覺層面。只要潛意識裡充滿了負面的記憶和不安，它就會在本能層面起作用，你會本能地做出決定，你甚至不知道你為什麼會生氣，會突然爆發。有時候，當你看到你所做的事或說的話，會覺得那不是你。你會做一件事，然後心想，"這不是我，我為什麼會做這件事? 我怎麼會允許這樣的事發生呢?" 這是因為潛意識在本能層面上運作。

很多時候，你只是把事物串在一起，彼此之間甚至沒有任何邏輯的關聯。例如，如果你被一個穿白色衣服的人打擾了，當你看到一個穿白衣的人，過去的記憶就會出現，你就會感到憤怒，這是本能。沒有你的覺察，甚至沒有你的理解，情緒就這樣發生了。

如果你的潛意識充滿了記憶刻痕，如果你的潛意識是不安的，你將處於本能層面。下一個是智力層面。你是清醒的，但沒有足夠的熱情。你只是帶著有意識的頭腦，但缺少創造及創新精神。你沒有邁出一大步，你不會成長。正如愛因斯坦所說，就像一個忠實的僕人，知識分子是忠實的僕人。你可以做一輩子的僕人，沒有什麼大事會透過你發

生。你會只是收集數據，處理數據，然後傳送數據 - 就像一台電腦而已。如果只是處在智力的層面上，你並沒有將潛能發揮到極致。

下一個層面是直覺。要理解直覺，你需要深入研究整個科學; 只有這樣你才能明白我所說的“直覺”是什麼意思。直覺是發生在你身上超出你智力範圍的事情。突然間你知道結論，知道這是正確的，你也有足夠的精力去做，但你不知道達到結論過程中的步驟，但你肯定這是正確的。

你需要直覺來面對很多沒有優先順序的情況 - 像是當你只能在非常有限的資訊下要做決定，或者面對很多的很多選擇，而你不知道該怎麼做最好。在這種情況下，直覺能量可以幫助你，給你勇氣，也可以給你正確的選擇。它一次又一次給你決定以及執行的能量。

人們問我，"我怎麼知道自己是有直覺還是只是聰明? 我搞不清楚直覺與智力間的差別。“我告訴他們，如果你感到困惑，那就是智力。”正是這種困惑說明這是智力的問題。當你體驗到直覺的時候，你不僅得到清晰的答案，而且還得到了足夠的力量去執行它。你體內潛在的力量被釋放出來。你打開它，展現它，並執行它。

下一個問題: 如何喚醒直覺? 如何喚醒直覺的力量? 如果你能有意識地

讓它休息一段時間，隱藏在潛意識的能量就會打開。通常，當潛意識層面的能量打開時，我們所壓抑的東西會先釋放出來。接下來，我們稱之為直覺的純粹能量才會釋放。

當純粹的能量開始從潛意識層面表達時，你不會在本能或智力層面使用它，你會用在直覺上。更高層次的能量開始在你身上發生。當然，最重要的是，神秘主義家在幾千年的時間裡向我們證明，更高層次的能量會治癒你的身體、心靈和情感，還可以幫助減少壓力，自發地做出決定。

自發性與你收集的資料無關，這與你處理資料的方式有關。同樣的資料，同樣的訊息可以用多種方式處理。直覺就是如何超越你的智力來得出結論。

我們可以準備自己，透過冥想的方法來將自己調整到直覺的能量。在東方，我們用“冥想”來將我們的能量調頻至更高的能量，它在我們的存在中，不斷地邀請你一次又一次地體驗它。只要我們有時間，靜下來獨處。你總能看到，我們把時間給身旁每個人，卻從不留給自己。如果你將時間留給自己，你總能看到你的內心的某部分想要釋放，想要做更多的事情，但是我們從來沒有給自己機會或時間。我們的智力是如此的發達，我們認為它是終極的，但神秘主義家一再證

明，智力之外的東西是可能的。

在任何發現或發明中，你都能看到直覺的作用始終存在。無論是阿爾伯特·愛因斯坦還是艾薩克·牛頓，他們都擁有超越智力的東西。他們身上發生了超乎智力的事情。同樣的能量存在於我們每個人身上。這種能量也可以透過我們所有人展現，如果我們能將自己對焦到那種能量。這個調整我稱之為冥想。

冥想的技巧

摩訶真言 冥想

摩訶真言冥想是一種古老的西藏佛教技巧，用來喚醒位於心臟中心的心輪。這種冥想使你的頭腦堅定而穩定。你的頭腦總是跟著念頭波動。這個冥想讓你的頭腦靜止，進入無念的狀態，就像一個可以進入無垠宇宙的跳板。

這個冥想應該在空腹的情況下進行，最好是在清晨，或者飯後兩小時。可以單獨完成，也可以與其他人一起完成。當和一群人一起做的時候，它能有效地使冥想的地方充滿能量。

總長:30 分鐘

第一步: 20 分鐘

盤腿坐在地板上一個舒適的位置。讓你的頭、脖子和脊椎呈一條直線。如果你不能坐在地板上，你可以坐在椅子上。放鬆，閉上眼睛。有時即使我們閉上眼睛，我們也能透過眼瞼看到形狀和圖像。要消除它們，想像一下你的眼球變得像石頭一樣。只需要用心理上的壓力使它們變硬，圖像就會消失。因為我們眼睛的運動與思想的運動是密切相關的。不要太擔心是否圖像還在，繼續冥想。

保持雙唇緊閉，從內發出“嗯...”的聲音。這個聲音跟你把臉放在一個空的鋁容器裡，並發出"嗯...."的聲音是一樣的。注意，這不是“哼”或“嗡.....”，你只需要將嘴唇合起並發出“嗯.....”的聲音，愈長愈好，愈深愈好，愈大聲愈好。

不要在每次“嗯”之後都努力深呼吸。身體會在需要的時候進行呼吸。不要變得緊張。把你的整個人和能量投入到產生這種振動中，與聲音融為一體。讓你的全身充滿聲音的振動。過一段時間，你會發覺你的唱誦持續而不須你的努力，你變成一個聽眾!

唱頌是一種將你的意識帶到當下的有效方式。如果你全心全意地唱頌，當下你不會有任何雜念，你每秒的念頭(TPS)會自動下降。

唱頌產生的能量淨化了身心系統中的能量阻塞。

當你全心全意的唱誦時，所有關於你自己的想法會完全動搖，就像地震一樣，這是一種“心靈地震”的技巧!

第二步: 10 分鐘

停止唱頌後，閉上眼睛，保持靜默不動，面帶微笑和喜悅的心情。如果有什麼想法產生，就讓它來，只需要像看電視一樣觀察你的思緒，不要抗拒或對它們作出任何判斷。

保持沉默和喜悅。在這段時間裡，唱頌所產生的能量將進入你存在的所有角落，並徹底淨化你。它讓你覺察到當下，這種覺察可以化解負面能量，帶來清晰，並使你體驗到你真正的潛力。

內心的強度是避免失敗的方法

無論我們成為領導著或是跟隨者，為了達成我們想達成的，都需要內心的強度。

一個小故事:

一位禪師和弟子沿著河邊散步。這個弟子，像過去幾次一樣，渴望並請求上師“上師，請賜予我開悟吧”。
忽然間，師傅將弟子的腦袋按進河水裡。弟子非常驚恐，試著把頭抬出水面。
禪師繼續猛力地按住弟子的腦袋。這時候弟子開始呼吸困難。
這時禪師鬆開了驚嚇又顫抖的弟子。禪師問，你想開悟的決心的強烈程度是否像你在水中渴求空氣一樣呢？”

只有當渴求變得急迫，當問題變成追尋，終極的答案才會發生。要讓開悟發生的重要因素就是強烈的渴求。

什麼是內心的強度

通常我們對外在世界感到非常不安，覺得"我還沒做這個，我還沒做那個"等。當這種不安被引導到內在時被稱為強度。

你不知道發生了什麼，你不知道應該做什麼，但內心深處的不滿足是我所謂的強度。

你可能想知道我為什麼要教導不滿足。我應該教導滿足，對嗎? 我告訴你，你的不滿足，現在指的是外面的世界，你必須轉向內在，只有這樣它才會通往圓滿。

首先需要發生的不是滿足，而是方向的轉變，內心的革命。不安應該成為一種強度。如果它是朝向外在，如果你的意識是著重在外在，這就叫做不安。如果它往內心移動，那就叫做強度。

內心的強度不會創造內部和外部的衝突。它很強烈但平穩的流動。

強度指的是希望達成一件事時極度渴望的感覺，進一步能夠衝破內心的枷鎖，打開內在世界。

強度不是情緒。當強度很高時，也許有一部分會變的情緒性的。但強

度不能被稱為情緒，它比較像熱度。部分強度因熱融解之後變為情緒。比如，當你與自己強烈合一時，一部分的你就消融了，我們可以說心融化了，它可以被稱為情緒。伴隨你的心，你的意識也融化了，你的存在也融化了。強度的副作用就是情緒。

不用煩惱你的強度應該是什麼。也不用煩惱強度應該針對甚麼。它是一種品質，不管你做任何事，接觸甚麼樣的人事物，讓強度就在那裡，讓它在你的接觸的本身裡。

如果你在說話，請讓強度在那裡。在你的人際關係、決定、記憶、想法，欲望、甚至你的恐懼裡，請保持內在的強度，不要逃避每個片刻，這是我所說的強度。

強度的意思是散發著能量，卻不造成內在和外在的任何衝突，它是你內在強烈的存在。

強度不會創造內在和外在的任何衝突，它平順地流動但非常強烈。

我們總是認為如果像一條河般平順的流動，就沒有強度，如果像一塊石頭那樣堅硬就不會流動。不是，強度就像洪水般，既強烈又流動。

我看到一些人隨時都在創造強烈的衝突！任何你告訴他們去做的事，他們都準備製造衝突。

一個小故事

一個囚犯在囚禁 12 年後從監獄逃走回到家中。

當他的妻子打開門看到他時大吼：“你怎麼敢這麼晚回來！你 24 小時之前就逃離了監獄。你到底去哪裡了？你應該要直接回家的！”

這個婦人所有的煩惱都是她的丈夫為什麼沒有直接回家。她很強烈，但她在製造衝突。

真正的強度不製造衝突，它滔滔的流動。

強度是合一，是專注，是真誠。

通常強度會導致僵硬的感覺。你也許內在強烈但卻失去了流動的能力。或者你流動著但是失去了強度。

你也許強烈，但因為僵固的自我而失去了流動的能力。你下定決心想要實現某個目標，但你對於如何實現的過程有著非常固執的想法。你

不了解"存在"本身可以讓事情的發生超出自己預期，以更有效而美麗的方式出現。

我告訴我的弟子們，盡力去做最完備的計劃，然後順其發展。這樣看起來很像計畫被擱置了，但不要感到沮喪，超出你預期更美好的事物會在你的生命中發生。

另一個可能性是你的內在是流動的，但可能喪失了強度，這會發生在你沒有專注地把能量花在周圍人事物身上。

要了解，水只有在 100 度的時候才會變成蒸氣。即使到了 99 度，它依然是水；不會變為蒸氣。同樣，如果你沒有與你的追尋合一，你的能量也不會合一，全然的轉化就不會發生。

以最圓滿的強度來做每一件事。強度不代表沒有變化的僵固行動。只有當你接受變化，你就可以讓你的人生之路像滔滔江水般，洶湧的往大海流動。

存在即是強度

什麼是存在？圓滿，完整，合一，散發你全部的能量，就是我所說的

“存在”。如果你只展現部分自己，要了解，你還是虛偽的。

憤怒時的強度

甚至你的憤怒也是虛偽的。你可以選擇是否表達自己的憤怒。你的憤怒也直接跟你的邏輯有關。

你永遠不會有超越邏輯的憤怒，憤怒總是因你的邏輯而起。你會分析，“如果我在這種情況下生氣，我會失去甚麼東西嗎？”如果你確定你會，你就會壓抑了自己的憤怒。如果你知道不會失去任何東西，可以對這個人吼叫。你會做什麼呢？你會爆發，甚至表達了更多不必要的憤怒。無論你儲存什麼情緒，你都會將它打開宣洩出去。

不用展現，也不用壓抑 - 只需要“存在”就可以解脫。

要了解，當你用邏輯來控制憤怒，你會有兩個問題。首先，你會咆哮並發洩不必要的憤怒。其次，即使你沒有表現出來，你也會壓抑它。

首先，如果你表現出來，你會發洩過度。如果你不表現出來，你將壓抑它。要明白，這兩種方式都是錯的。

興趣來自頭腦；強度來自存在

壓抑和表現都不會有幫助。你也許會問“那我應該要怎麼辦？”你無需做任何事，只要“在”那一刻。

近代開悟大師克里希納穆提，曾經優美的說，無論任何時候一種情緒佔據了你，如果只要一次你可以全然的“在”那一刻，無需移動你的身體，無需處理你的情緒，你將會在情緒中得到自由。

當你被情緒的洪流給淹沒時，如果你可以待著不移動身體，甚至只要一次，你可以立刻就從那種情緒裡得到了解脫。我並不是說你必須常常練習。不，只需要一次，僅僅一次，你將會從那個情緒裡得到解放。

強度和工作本身無關

強度不依附於工作或行動的本身。它可以是像經營大型企業一樣複雜，也可以像清潔地板一樣簡單。它不在於“什麼”是重要的，而在於“如何”才是重要的。

如果你可以用全心全意的做一件事，你會完全沉浸在行動裡，你就抓到了強度的精隨。

當你全然沉浸在行動本身，你就像是緊貼在"存在"唇邊的長笛。你變成了存在能量的通道，讓這個能量在你體內流動，就像空氣進入長笛然後變成優美的旋律。請保持全然和強烈的心，這是為了讓弓箭擊中把心所需要的一切。

興趣 vs. 強度

什麼樣的特質可以被稱為強度？強度與興趣之間有什麼不同嗎？

興趣可以失去，但是強度不會。興趣來自頭腦，強度來自存在。

經過一段時間，不管長短，你的興趣會消退。但強度，是你生命存在的渴求。它超越你的邏輯。強度是內部的深層渴望。你等得越久，渴求就越強烈，更多的火花會迸發出來。

光與雷射光雖然都由光線組成，但兩者的區別是雷射對於單一點的強烈聚焦，來自於光線的連續性和頻率。

強度的力量讓雷射光甚至可以在金屬上穿洞，同時它是可以控制的。這也是雷射光可以做移除眼睛白內障這種精細工作的原因。

如果在沙漠中，你對水的渴求會變得強烈，你會願意用生命去換一杯水。如果你對覺醒的渴求也能這般強烈，你就準備好用生命去換取真相。

一個美麗的禪宗故事:

一位學生到禪師那裏想學禪。禪師告訴他“聽一隻手擊掌的聲音”

學生嘗試了三年沒有成功。他因為沒有完成老師所說的而感到很沮喪。他流著淚對禪師說，自己沒有成功只好離開。

老師說“再等一周，持續的冥想”。學生又待了一周並冥想，依然一無所獲。老師說，“再多試五天吧!”

學生又待了一陣子，依然一無所獲。學生帶著絕望的心情懇求要離開。

禪師說“再多冥想三天。如果你不能開悟，你最好殺了自己”。

第二天，這個學生開悟了。

當你整個存在都能強烈地為了解終極的真相燃燒的時候，你將容易地吸取老師的指導。轉化的奇蹟就會發生。只有當你開放的去接受老師，否則一切都只是興趣而已。

做任何事情都要有強度

當你吃飯的時候，全然沉浸在吃飯，讓你所有的注意力和能量都放在食物上。

密宗裡神秘的冥想科學提到，如果想知道真相，只有一個條件 - 強度。全然沉浸在你是誰，你在做的事。

強烈的活著和品嚐真正的生命。否則，你並沒有活著，你只是在等待死亡。

當你吃的時候，全然沉浸在吃，讓你所有的注意力與能量都在食物上。不要讓你的注意力或想法轉移到明天需要做什麼工作，或是下一個假期去哪裡。

用你所有的感官享受食物。品嚐在你口裡的食物，享受在你眼前的美味，細聞食物散發的香味。當你用這種全然的方式吃飯，你將享受每一次的咀嚼，你也會把食物的活性能量吸收進身體系統裡。

如果你喝水，就全然去喝。感覺水流經口腔、喉嚨、到食道的清涼感。讓每一滴水進入你口中的水，給你滿足。

在坦米爾經典濕婆神聖徒奇聞錄裡，講述了許多濕婆神虔誠的信徒開悟的故事。他們只是透過簡單的製作神像的花環就得到終極開悟。其中一個例子是甘納那達·那亞納，濕婆神的信徒，他只負責摘花，為神像做花環，清掃寺廟地板和保持香燭燃燒。只是這樣的簡單生活讓他到達了終極開悟，而有了甘納那達的名字，意思是濕婆神隨從的首領。

當你祈禱時，要真誠與自發。無論你感受到什麼，全然的去感覺並將這種感覺獻給神聖的能量。不要欺騙自己和虛偽地不承認自己的感受。對神聖的上天，你不可能有任何隱瞞，祂比你更懂你。

你的強度是唯一決定你目標實現的因素。如果有全然的強度，你的願望會在當下就發生。如果強度沒有全然合一，那就需要更多時間讓強度變得更加有力量。

如果你的強度足夠，不需要時間達到終極開悟。你在哪裡、你是誰都無關。你可以在此地此刻開悟。

一則美麗的故事:

在一個王國內有個令人恐懼的強盜。他洗劫了許多人後，開始對自己的行為感到焦躁和不快。

他找到一位上師問道“上師，我是一個罪人。我還有其他出路嗎？我可以被寬恕嗎？”

上師看著強盜問他擅長什麼。強盜答，“沒有”。

上師問“沒有？你一定有擅長的事情！”

強盜想了很長時間然後說“上師，我只知道搶劫，這是我這輩子都在做的事情。”

上師笑了然後說“很好！那麼你現在就去用這項能力。去一個安靜的地方，然後把所有你的認知，想法和觀點偷走。去搶劫地球上所有的樹，岩石與河流。去偷走宇宙裡所有的行星。然後在你內在巨大的空無裡將它們溶解”

強盜真誠的遵照上師的指示去做。在 21 天裡，他找到了自己真實的本性 - 他開悟了。

強度與意識的四種狀態

意識有四種狀態:

	有想法	無想法
有“我”的意識	**清醒的思考**	**全然喜悅的覺察**
沒有“我”的意識	**做夢的**	**無意識的沉睡**

當有“我”的意識和想法時，你在清醒的階段，也就是你現在所處的狀態。在這個狀態，“我”比想法有更強的振動。所以你可以控制你的想法。

如果你沒有“我”的意識但有想法，你在做夢的狀態，想法比“我”有更強的振動。這是為什麼你在夢裡會有想法，但你無法控制。

當你沒有“我”的意識也沒有任何想法，你在熟睡狀態。一般來說，我們只可以察覺到三種狀態 — 清醒，做夢和熟睡。

第四種狀態是你擁有“我”的意識但沒有想法，也就是全然喜悅。

強烈的探尋 - 覺察三種狀態

強度意味著每個時刻強烈沉浸在自己所做的事情中。所以首先你需要對自己的所有狀態保持覺知，然後你才能保持全程投入。

你在清醒狀態意識到自己是誰，你覺得“我是一名醫生”“我是一位律師”“我是一名工程師”等。只有當我們意識到這些身份，並且在三種意識狀態中都享受這樣的認同，我們才算抓住了清醒，做夢與熟睡這三個狀態的中心線。我們才會在三種狀態中意識到我們的身份。

有人問我“我不認為在熟睡狀態我是有覺知的”，那麼是誰說我在熟睡中是感到深層的平靜？是誰回憶說“它充滿了黑暗。好像我從不曾在那兒”？是誰回來並記住“我不曾在那裡”這個想法？

如果一個人不在那個狀態，是誰回來連接所有三個狀態？不，我們不能說熟睡狀態我們不在那裡。我們在那裡，但是我們無法覺知到那個狀態裡我們的身份。

要了解，一個人如果可以覺知這三種狀態就是有覺察力的。如果我們可以在三種狀態下覺知我們的身分，我們就有足夠的覺察力，我們的尋求可以強烈到被回答，我們內在的強度讓我們足以被開啟和祝福。

人像一面鏡子，他可以決定面對並反射出神聖的智慧，或是選擇轉身離開。

如果我們還沒有經歷三種狀態，沒有用同樣的身份經歷三種狀態，那麼我們需要強化我們的追尋。

一個強烈的追尋者在三種狀態裡都與他自己的身份同在。只要一兩次你在睡夢狀態裡體會過你清醒時的身份，你的強度都是足夠的。

在睡夢狀態，有時候你會記得你是超越這個在睡夢狀態中自己的身份。我看到很多追尋者經歷過這樣的睡夢狀態。他們本來在睡夢狀態，但是忽然間認識了自己的身份，變為清醒者。當他們回顧睡夢狀態的時候會說“哦，這太微小，沒有什麼!”。

如果你有過在睡夢狀態覺醒到自己真實身份的經驗，那麼你就有強度。你的探尋是強烈的。

怎麼樣可以開悟？我急切著想要得到.....

請明白：問題只是一個詞彙，追尋是一種心情。

人生下來就是追尋者，其他生命不會像人一樣可以映照出神聖智慧。人像一面鏡子。他可以選擇面對和反射神聖智慧，也可以選擇轉身離開。人可以做出有意識的決定，這就是他為什麼可以成長。人可以通過身為人的過程領悟神聖的智慧，沒有其他生命可以擁有這樣的選擇。

如果你有“我怎樣的可以開悟？我非常想，急切想”這些想法，如果這個問題來自內心深層的渴求，那麼你不需要任何其他東西。

只需要煮沸它，讓整個生命都燃燒在探尋中，這就夠了，沒有其他需要做的事了! 讓沸騰變得強烈。

允許這種沸騰，允許這種燃燒，允許這份強烈，允許這種急切。

讓急切變得緊急，讓問題變成追尋，讓它吞噬你的自我，佔據你的內部空間。

人們問我“你是透過上天的恩典，或者努力，或者你的追尋而得到開悟？”

我告訴他們，當你開始有追尋之心的時候就是上天恩典的第一個徵兆。如果你沒有上天的祝福，也不會開始這場追尋。

請明白，這種追尋就像一顆種子，一顆在殼裡要窒息的一粒種子。看，生命就在種子裡，如果在殼裡不感覺到窒息，將不會冒出來變為一棵樹。

當種子開始感覺它需要打開外殼，需要向外探索，急切想要變為一棵樹，這代表種子裡蘊含的那棵樹已經開始展現自己。

如果你感覺你需要開悟，那麼你內在的佛陀就睜開了祂的眼睛，你內在的佛性開始甦醒。你所有要做的只是打開你的眼睛！

讓追尋發生。讓它從早到晚燃燒，讓它成為你深層的不滿足。讓你皮膚的每個毛孔、身體的每根神經，每個細胞都與強度共振。讓它吞噬你生活中可能存在的抑鬱。在生活裡，你也許有太多因為無法擁有而感受到的折磨與鬱悶。讓求道途中的不滿足取代你所有其他的不滿吧。

一則美麗的禪宗故事:

一位學禪的學生努力跟隨師父學習了很長一段時間，但依然沒有體驗到真正的冥想。

一個滿月的夜，她用竹竿挑了一桶水。她看見月亮映射在桶中的水面上。忽然，竹竿斷了。

水灑出了水桶。月亮的倒影消失，她的小我也跟著消失了。

當探尋足夠強烈，它會去掉你自我的汁液。青草變為了乾草堆，等待可以完全被燃燒的時刻。終極開悟可以發生在一個普通時刻的一件簡單的事情。

所以請明白，讓這份追尋，讓你說的“如何可以開悟？我非常急切渴望想要達到這個境界”讓這份追尋燃燒掉你所有的掙扎、憂鬱、欲望和對生活的擔憂。

讓它發生，忽然你會發現這份追尋也消失了，它不在那裡。當追尋消失，你就開悟了，你達到了你所要追尋的地方。

強度 - 為你終極開悟做準備

點化

在奧義書裡，古代吠陀的聖人和智者們曾經開示，當一個人被點化後，整個世界就是天堂。要明白“點化”在這裡不是舉行一個儀式或祭祀。

點化就像你的內在開關“咔噠”一聲打開。當上師在講述生命真相，如果這個開關，這個覺醒，發生在你身上並且你忽然感覺到“哦，天啊！他說的是對的，我一直都是這樣想的，他說的非常正確”。這就是點化! 等你感覺我說的都是你所想，而我只是用語言文字把它們表達出來，這個點化就發生了。

想讓靈性經驗發生，你必須保持開放並在強烈的能量場裡。

請明白，只有當所有的準備都做好，只有當你處在高強度的時刻，上師所說的真相才開啟。

上師會說你可以不用再做任何追尋，現在只需讓自己內心自由。只有當你的追尋足夠強烈時才會發生。這聽起來很矛盾！

技巧在於對強度有正確的態度。事實上，如果你有高強度的能量，你將自動會知道怎麼聆聽。你只需要等待捕捉那一刻，等待去聆聽，去吸收。

這是為什麼上師會年復一年，說了一遍又一遍。我是幾年前才開始傳道的，佛陀說了超過四十年，但訊息都是一樣的。他最初和最後的講道幾乎是一樣的。

你也許會想為什麼成千上萬的信徒每天坐在那裡，一遍又一遍聽著相同的講道。因為內在的開啟只會在你有足夠能量的時候發生。只有強度可以開啟它。你會抓住智慧的火焰，醒悟就會發生。

深度靈性經驗

靈性經驗的條件

想讓靈性經驗發生，需要具備兩個前提。一個是你必須全然開放，另一個是強烈的能量場。

有時即使你是開放的，如果你沒有在強烈的能量場，那顆自我的椰子第一次破殼將不會發生。第一次靈性經驗就像剖開一個椰子。只要打開了第一次，剩下的就不難了。第一次打開需要強烈的能量場。

這兩個因素讓我經歷了第一次的靈性體驗。當時我對於周遭全然開放，並處在阿如那查拉聖山的強烈能量場裡。很幸運，我被那山丘的美吸引。平時，如果你看到一條河流或一座山丘，你會把它們視為裡所當然，但我從未這麼做。我從不認為自己了解它。我持續的保持開放的心境。

要了解，保持開放並與外界連結，每個早上用全新的雙眼，用開放的心來看待這個世界，就是我所說的“保持開放與連結”。很多時候，我們對於社會是完全封閉我們自己的。

我們只是做一些結論，有一些了解，然後就再也不會更新自己的資料庫或者做任何努力來改變結果。

每天，阿如那查拉山彷彿都是為我而存在。每一天，它都不再是昨天

那座山。我有一個非常有趣的日常作息，每天早上醒來時，我會閉著眼睛，扶著牆上的扶手，慢慢走出房間，來到一個可以俯瞰整個山脈的地方，然後我才會打開眼睛，這樣每天睜開雙眼第一幕看到的就是那座聖山。

我的兄弟們知道我起床第一件事是看山，有時候會來捉弄我。當他們知道我從床上起來時，就會過來站在我面前。

如果睜開眼睛沒有看到山而是他們的臉，我會回去繼續躺下，睡半小時，然後再閉起眼慢慢走去看山的地方，然後睜開眼睛。只有當早上的第一件事是看到聖山，我才會繼續一天的日常活動。

這看起來可能好笑而迷信，但我總是覺得我出生在這個軀體，是因為這座山會吸引開悟的靈魂。

在泰米爾語裡有非常美麗的詩形容這座山“美到吸引開悟的靈魂”。這座山不僅因為吸引地球的開悟靈魂，也因吸引其他星球和宇宙空間的開悟靈魂聞名。我從未把這座山當成理所當然的存在，它是一個永恆的存在。

與神聖相遇

有天當我坐著冥想，那是個滿月，太陽正落下而月亮正在升起。我坐在阿如那查拉山的一塊岩石上，嘗試羅摩那·馬哈希的弟子和開悟大師安納馬來上師點化我的冥想方法。我坐在石頭上試著去尋找“我”的根源來自那裡。那天，我坐了很長時間，想要用深度冥想找到答案。

突然間，有甚麼事發生了! 感覺自己好像要被吸進身體內，往內部被拉進去。我閉著眼睛坐在那裡，可以非常清晰的看到內在有什麼東西打開了。內在打開的瞬間，我可以看到環繞自己 360 度的畫面。我的眼睛是閉著的卻可以看到環繞的一切。所有在任何方向所發生的事情，不管是前面、旁邊、後面還是下面。

不僅可以看到，我還可以清晰的感覺到，在皮膚之下我們是如何用同等強度活著。我活在所有我可以看到的事物裡。

我可以看到任何環繞我的東西-植物、岩石、樹等，我可以感受到我活在所有事物裡。同樣的，你們也感受到自己活在身體裡，而我感覺活在整個宇宙裡，整個存在裡。

在那之前，我只是一個身體。在那經驗之後，我意識到我也是身體。要了解“我也是身體”的意義。

這是很深的體驗。如果它只是詞彙或想像，就不會給內在世界造成如此大的衝擊。它是強烈的靈性經驗。

現在你知道自己就在皮膚裡。只要沒有打擾你，你將會聆聽任何事情。自然的，你也會懂得如何保護自己，因為你活在身體裡，這是個有意識的體驗。

無論多少人告訴你，你不是你的身體，你通常只是聽聽，而不允許別人來教你，讓你體驗。因為你的經驗就是"你是你的身體"。

我經歷了“我是整個存在”，它變為我的實相。我開始根據這個真相而活。

人們對於我小小年紀就擁有強烈的生命體驗感到驚訝。他們覺得這非常難並且難以想像。如果它不是你的意識體驗，它就是無法想像的。對我來說很簡單，因為感受到整個宇宙就是我非常真實的經驗。

佛陀的強度

看看開悟大師佛陀創始人喬達摩佛的傳記。他花了六年尋道，嘗試了不同方式，每一次都是那般全心的投入。

無論他決定追隨什麼，他都用無可動搖的強度，完整的去做。他嘗試過禁食，持續苦行，唱頌及各種方式。但是沒有一樣成功。

在他的尋道途中，一個老師告訴他連續三個月每天只吃一粒米，佛陀認真的服從了老師的教導。他變得瘦骨如柴，非常虛弱。

有一天，他到河裡洗澡，虛弱到無法挪動自己的腿，結果被水流沖走了。他奮力的抓住了一根樹的枝幹，在那當下，他忽然意識到所有的努力都白費了。他一直在傷害身體，但在過程裡他得到的只是體能的喪失。

他感到深深的沮喪，覺得自己無法達到內在的覺醒，而外在世界也對他毫無任何意義。

他從河裡走上岸，坐在一棵樹下，心灰意冷。一般人的沮喪和佛陀的沮喪區別在於，佛陀的沮喪是全然強烈的。

他看不到一絲希望，完全放棄了。沒有任何事可以達成，沒有任何東西可以追尋。
據說那天他看著天空，準備入睡時，他證道了，進入了涅槃。

讓佛陀開悟的一個重要原因就是強度。我們很多人聲稱自己做了很多事，但卻一無所獲。看更深入些，看看自己是怎樣與尋道的渴望融為一體的。無論你尋找什麼，請用全部的精力去追尋。然後會發現，宇宙會全然為你打開。

我深度靈性體驗的強度

我之前提到了感覺與萬物合一，以及有 360 度視野的深度靈性體驗。有非常多的人嘗試許多不同的冥想方式，跟我的方式又有什麼不同呢，為什麼這個經驗會發生在一個小男孩身上？

可以說，有一個很重要的原因是，我的內在成熟了，準備好了，因此僅僅一個小方法就可以喚醒我。我經常不自覺的處在高振動頻率裡。

特別是在非常年輕的時候，不管是誰鼓勵你或給你很深刻的印象，他就會成為你內在的英雄。許多偉大的上師給我留下很深的印象，讓我會想“這些上師是怎麼做到這樣的？”比如，如果我有一些恐懼，我會記住“安納馬來上師會怎麼面對這份恐懼呢？他不會在意，他是開悟的。讓我也變成那樣吧”

我的內在被偉大的上師們鼓舞和觸動著，讓我在生活的每一步都會想

“如果是他會怎麼做？讓我也這樣做”。我的內在變得非常純粹，而且在很小的年紀除了上師，心裡沒有其他英雄了。在每一步我都會想“他會怎麼做？讓我像他一樣做。他會怎麼做？讓我像他一樣做。”

當你用上師的身體語言生活，你就活在開悟裡。

走過墳場

我曾經在阿如那查拉山繞行修行，這座聖山走一圈大約 12 多公里，我經常在很晚的時候去。當我有一絲恐懼的時候，我會說“如果是安納馬來上師會怎麼做？他不會被恐懼打擾到。讓我也像那樣”。

讓我告訴你曾經發生的一件事。

在一個下著傾盆大雨的晚上，我繞行聖山。在電閃雷鳴中，我感到一絲恐懼。立刻我就想“如果是安納馬來上師會怎麼做？他不會害怕，他只會專心走著，讓我也做同樣的事情。”

我經過了傳統的火葬場。在印度，葬禮和火葬場在同一個地方。我會走在墳場裡，是因經繞行時必須經過這裡。

忽然我看到一條狗正在撕咬著什麼。當我走近一瞧，這個狗開始向我叫。剛開始當恐懼上升時我心想“如果是安納馬來上師會怎麼做呢？他不會在意，那我也繼續走把”，我開始繼續前行。當我繼續走，狗感到害怕就跑開了。

當我走得更近，我看見被咬的是一具沒有被完全掩埋的屍體，隨著雨水被衝到路上。請想像，一個只有十二三歲的小男孩，一個人在半夜，看到一具無頭屍，因為他的頭在狗的嘴裡。

恐懼浮現，但沒有影響我的狀態，震驚襲來，但沒有持續多久。當第一個念頭跑出來，在我很強烈的意識中，我想到“如果是安納馬來上師會怎麼反應？他只會繞過去並繼續前行”。我就繞了一點路，繼續往前走。我甚至沒有回頭去看。恐懼就像剛形成的泡沫一樣，它沒破，甚至沒有觸碰都我身體，恐懼所產生的熱和顫抖還沒有在我的身體裡升起就消失了。

內在意識空間都以全部的強度準備好。就只需要一個觸媒，一個小小的啟發就可以讓我進入深度靈性體驗的原因。這是我所說的“活在開悟中”。

強烈而純粹的內部空間

當你用上師的身體語言生活，你就活在開悟中。

無論什麼時候，任何一個想法來到我的內在，無論它是關於衣服，食物或是其他欲望，我第一時間都會先想到“如果是安納馬來上師會怎麼做？自然的，他不會有任何欲望，那就忘了這些想法吧！”。

當我對冥想或繞行聖山感到怠惰的時候，我會想“如果是安納馬來上師會怎麼想？他會怎麼處理這樣的情況？他當然不會被懶惰困擾。他只會起床冥想，就是這樣！所以就這樣做吧！”從早到晚，這些上師都是我的參照的對象。他們是我的生活中心。

有一次我問安納馬來上師“我在夢中看到了提毗女神。你也會在夢中看到她嗎？”安納馬來上師回答我說“不，我沒有夢”。我被驚訝到了“你沒有夢！為什麼我有夢！”

那天我對自己說“從現在開始，別再做夢了。安納馬來上師說沒有夢，所以我也不可以有夢”。你們也許會驚訝，那一夜當我開始作夢的時候，我清楚的對夢中的自己的說“不！安納馬來上師沒有夢，為什麼我有夢？”

於是夢消失了，就這樣消失了。我的內部空間變得如此透明、無邪、純粹。一切就這樣自然的發生。

甚至當我覺得冷或是其他感覺。我會想“如果是安納馬來上師會怎麼做？他不會在意。那就不要煩惱，就這樣吧!。” 於是我不再有任何內在疑惑與掙扎。

活在這個開悟的訊息 - “如果是上師會怎麼做?”

你也可以用這種簡單有力的方法。它太簡單，你甚至沒有藉口可以逃避不做。

在任何情況，問你自己“如果是上師會怎麼做？上師如何面對這樣的情況？” 然後採取同樣行動。你將會看到一扇新的門打開。這是我所說的“活在開悟中” 。你不需要任何其他方法。做這一件事就足夠了。

甚至當你冥想，如果意念升起，問你的意識“如果上師坐著會發生什麼？自然的會處於寧靜之中。那你為甚麼還在想著事情？ " 安靜吧” 這樣就夠了，不需要其他。

如果你的頭腦說“不不，我知道這個是真的。但我就是無法做到，那就想“如果上師的頭腦也這樣說，他會怎麼做？” 他會在那個當下，就結束這個想法！就這樣，非常的簡單清晰。

將這個方法內化在你的生命裡，它是生活在開悟裡的訊息。從我十歲被安納馬來上師啟發和激勵後，我開始使用這個方法。我甚至不知道這也是冥想的一種方式。

它只需要開始“如果是安納馬來上師會怎麼處理這個情況?” 當我還是男孩時，曾經目睹很多家人和兄弟為東西要怎麼分配而爭執的畫面，於是我就想“如果是安納馬來上師會怎麼做？他不會煩惱！忘記它，讓他們得到他們想要的。” 就這樣。

當你全然被上師所啟發，你與他之間的關係與連結就自然產生了。

與上師的真正的連結

實際上這就是我說的與上師的關係。它並不是只是偶而對上師做一些供奉。不！

當你全然地被上師啟發，你與上師的連結便產生。無論發生任何事，

恐懼、不安、貪婪或憤怒，只需要想著“上師會如何做呢？”這些問題就都會消失，就這麼消失了。

很多時候我告訴人們，只要強烈感覺到自己和上師連結就夠了，你不需要其他的技巧，它不是一般普通的連結。普通的關係是，你既不去明白也不吸收上師的智慧，只是對上師有一些感覺而已，我甚至不能稱它為關係，它只是日常普通的互動。

與上師的連結就是像他一樣生活。當你像他一樣生活，你就會強烈的感覺到與上師的連結。只有這樣，你才會成長。但這個很難發生，因為我們有太多其他的關係，有太多其他的人佔據你的內心，太多人給你啟發鼓勵，或者灌輸你他們是英雄。只要把上師放在自己內心，你就會看著問題輕鬆解決。

強度-終極技巧

無論做什麼都要全心全意。不管你是吃飯、唱歌、跳舞、祈禱還是工作，請全然進入那個當下。

強度就是開悟。現在的你，一部分強烈一部分懶散。做到百分百強度就是開悟。

活在開悟中第一件需要做的事就是強度。強度是突破頭腦局限的利劍。

它就像從夢中醒來，你需要做的第一件事是你的意念，要有一個自己必須醒來的想法。所以現在你需要有強烈的想法要醒來。

請明白，你對財富、人際關係投入的強度，只要轉一點到開悟這件事，你就會醒來。

強烈地決定“我將從我所稱作這輩子的生命中醒來”創造一個強烈的願望和祈禱。當你產生一個意念，把它導向你，叫做願望，當意念導向上天神聖的能量，它叫祈禱。

強度是想要覺醒的強烈意願，想圓滿的強烈動機，為的是要開悟和永恆喜樂。在你與開悟之間唯一一條鴻溝就是強度。

如何變得有強度

記住你是怎樣強烈而急切地追逐給自己快樂的事情。假設我告訴你們，無論是誰如果強烈的祈禱將會得到一千萬美金，你將會展現生命的強度，不是嗎？因為你認為，可以購買的東西可以滿足你，你會很

強烈。因為有了錢，你知道可以為自己添置東西。同樣，開悟也會給你生命帶來收穫。

想要獲得往開悟路上的強度，可以先從對自己的願望開始。比如，如果你渴望健康或者財富，內心要強烈的尋求。你的渴求會合一，然後被導向未知與開悟。不僅是這樣，你沒有滿足的欲望就會在內心的強度中燃燒殆盡。

不管是甚麼，只要對你來說是滿足的經驗，去渴求它。當渴望變得足夠強烈，它會將你蒸發，你將會體驗過去經驗更多的滿足。

內心強度的冥想技巧

這是來自濕婆經的強大技巧。經文是這樣說的:

在濕婆神意識的無限空間裡死去，在那裡你將體驗到超越感官的寧靜。

這個技巧叫做泉源契合手印法 (Shanmukhi Mudra)。由於非常難長時間保持這個姿勢，你可以坐在地上，讓你的手靠在椅子上保持舒適。你可以放一張椅子在你的面前，將椅子的坐墊朝向你，以便讓你的手獲得支撐。或者你可以坐在椅子上，用椅子支撐手。這樣，你可以避

免肩痛。

這個技巧會把你感官的通道關閉。這個只適合已經有一定冥想經驗的人。因為所有的冥想都是交叉雙腿舒服的坐著，或者坐在一張椅子上，後背，脖頸和頭保持一條垂直線。

當你在做泉源契合手印法時，流動在臉上的七個開口（兩個耳朵，兩隻眼睛，兩個鼻孔和一張嘴）的能量被堵住，轉向內在。你的手變得非常有力。手掌的能量中心強大到可以停止能量流動，把它轉化為一束集中的能量，然後直接導引至眉心輪，或者說第三眼。

一般來說我們的呼吸很混亂。透過手指來關閉部分鼻孔，可以減少空氣流通並達到平衡。

首先，泉源契合手印停止的是向外流的能量。

第二，我們把感官轉向內在。

第三，我們把感官集中在第三眼。

引導

如果你帶眼鏡，請摘下。

用你的手指這樣做：

把食指輕輕放在兩眼上。

中指放在鼻樑上。

無名指輕輕放在鼻孔下

小指放在嘴唇上。

在接下來的 21 分鐘裡，請根據下面的指示做：



部分關閉你的鼻子，減少氣的流動。當你的思維自動停歇，氣的流動會減少。請停留在泉源契合手印法狀態，盡可能緩慢的，深入的吸氣呼氣。讓你的嘴巴緊緊合著。想像你的兩個眼球都變成了石頭，不讓它們動。

強化你的意識。不要創造壓力 - 嘗試用深層的意識穿透。不要創造壓力，只需要創造覺知的意識，專注想像你好像在穿透第三眼。深度的想像你好像用一個電鑽在穿透第三眼。

放鬆，緩慢的睜開眼睛。

在泉源契合手印法的狀態中，讓自己保持舒服的狀態是很重要的。你會感到第三眼生起了非常大的能量，將你的直覺喚醒。當你感到舒服，你會感到你在進入深層的能量或者在高度意識覺知裡。

重獲純真可以開啟生命的許多門

談完內心強度再來談純真聽起來的有點怪，但事實是如果你不能對任何一件事物保有純真感，就無法真的做到內心的強度。我談的純真也許不是你字典裡定義的單純。我談的是像孩子一樣的純淨。小孩對於他們做的任何事都很投入、全心全意。成人已經喪失了這個能力，但是它可以被重新獲得。

什麼是純真

純真是內在的純淨度，不被念頭或過去的記憶左右。你要清楚的了解，即使你外在不顯露你的情緒，像是生氣、貪婪和情慾，如果它們仍在你的內心裡，那麼你就不是一個全然與純真的人。從社會角度你也許是純淨，但也只是表面而已。另一方面，如果你表達自己的憤怒、情慾和貪婪，但這些情緒卻沒有影響你的內在，你活的像純真的孩子，那麼你就是一個純淨的生命。

孩子會生氣，也會貪心。他們大部分都在貪婪中建立自己的個性。這就是為什麼他們會如此在意“這是我的”概念。試著把一個玩具從孩子那裡拿開，孩子會覺得他的整個世界被你奪走了。他會大吵大鬧，

因為他的個性是建立在“我的”基礎上。孩子也會貪心和生氣，但你不會說他們不純潔，因為不管你心裡有甚麼不單純的想法，都不會影響孩子的內在。他們還是會坐在那裡玩自己的玩具，幾小時後玩膩了，就扔了玩具然後離開。他們內在沒有背負任何東西，他們的內部空間是美麗和純粹的。

純真是直接與內在息息相關，它跟外在無關。在濕婆經中，濕婆神傳授我們獲得純真的技巧。如果你有讀過印度神話故事裡濕婆神的故事，你不會在祂身上看到任何社會或傳統所認知的單純，只有純淨和終極的純真。濕婆神居住的地方跟他的純粹和純真沒有任何關係，祂住在鬼魂環繞的焚場。

“濕婆”在梵語裡意味著無限的慈悲。這無限的慈悲，以及祂無論在哪裡都能創造喜悅的能量，都是從祂內在純淨的空間升起。

在吠陀經典裡，有一神聖的經書稱為奧義書(Upanishads)。梵語"奧義"是當上師與弟子坐在一起時，上師對弟子們所傳授的教導。共有 108 種奧義法門，它們是當時吠陀時代上師們留傳下來開悟科學的核心，其中之一的歌者奧義書(Chandogya Upanishad)記載了一個美麗的故事：

一個叫薩亞卡瑪的男孩到上師那裡尋找開悟的方法。上師給了他四百

頭牛然後告訴他“帶著這些牛，去住在森林裡並照顧好它們。當它們繁衍到一千頭的時候，把它們帶回來我這裡”。

薩亞卡瑪去了森林和一群牛生活在一起，等待它們繁衍。過了很多年，牛群終於增長到了一千頭。在這些年裡，他坐在那裡，沒有和任何人說過話，只是陪著那些牛。沒多久，他忘記了人類的語言。他處在深沉的靜默中，沒有和任何人互動，他逐漸失去了外在的身份認同。

當牛變為一千頭的時候，他已經忘記如何算數。他只是坐在那裡，感受著狂喜的美好。

終於有一頭牛走向他說“先生，我們現在有一千頭了，可以回去找上師了。”

他回答道“是這樣嗎？好吧！”

薩亞卡瑪處在狂喜中，他已經忘記了回去的路，牛群給他帶路。在回去的路上，動物、鳥兒、甚至用來做飯的柴火，都讓他感受到自己神聖的本質，終極的真相。

當薩亞卡瑪回到上師面前，上師看著他並微笑地說“你散發著了解真

理的光芒，是誰教你的？”

薩亞卡瑪告訴了上師他是如何透過動物和鳥來了解真理，並且請求上師用上師的語言告訴他什麼是真理。

上師說“你已經知道什麼是真理了”然後給予他祝福。

這個故事告訴我們，只需要存在，只需要傾聽大自然所要傳達的訊息。薩亞卡瑪在真理中找到了自己，他開悟了。

全然的純真可以走向開悟。

薩亞卡瑪向上師尋求開悟，上師讓他去養牛！你們很多人會問，為什麼養牛和開悟會連在一起？幸運的是薩亞卡瑪沒有那麼聰明。幸運的是，他沒有接受過任何知識上的教育，所以他沒有問這個問題！他很簡單，純真和謙虛，為轉化做好了準備，他沒有邏輯可用。

要明白，除非你沒有邏輯，或者厭倦了邏輯，你不會準備好要轉化。邏輯無法幫助你了解你自己的生活，甚至無法幫你看清你自己的頭腦，它又如何幫你改變呢？

人們問我，＂上師，你為什麼反對邏輯？＂我不是反對邏輯，我只是告訴你，所有的折磨來自於只有邏輯而無智慧。你的邏輯從早到晚在內心創造了無數政治般的爭鬥。

什麼是政治？它只不過是在同一個話題上有不同的意見而已，不是嗎？現在看看你的頭腦。在同一件事上，早上想要往東、晚上想要往西，它創造了許多的矛盾分裂。你的頭腦本身就是矛盾的。

人們說，靈修組織裡也有很多政治。說這話的人本身自己就是政治的，你甚至不需要兩個人創造政治，一個人就足夠了。一個有邏輯的人就足夠，因為他早上說一件事，晚上說另一件事！自然的，兩個你之間的爭鬥就是政治！我說的對不對？你為什麼要說，靈修組織也有政治呢？

如果你把早上做的決定和晚上做的決定，一起擺到你面前，就會發現你內心就住了一位政客！

邏輯不會讓你保持簡單和純真，它不會讓轉變輕易發生。邏輯必須被克服之後，轉化才會發生。只有當邏輯消失，才可能有純真。純真是轉化發生的地方。

關於薩亞卡瑪的故事，他很幸運沒有被邏輯打敗。信徒走向上師尋求開悟，上師說“好，去養牛吧!待在森林裡直到它們變為一千頭，然後回來。”

如果是今天的求道者也許會說“我覺得這位上師也許想利用我。他想要一千頭牛，所以他告訴我去做這件事，他在利用我完成他的工作。”純真輸給了邏輯！這是為什麼現在的求道者無法再獲得這麼棒的技巧。

要明白，這不只是一個故事，它背後是一個偉大的真理。純真的薩亞卡瑪只是照著上師的指示去做，而且他失去的計算的邏輯。他完全沉浸在喜悅裡，頭腦停止了運作，他已不在乎是一千頭還是兩千頭牛。純真和接受，讓他發生了巨大轉化-開悟！當你全然接受，你不會使用大腦。只有當你掙扎，需要爭鬥的時候，才會使用大腦。只要在這個瞬間，不管外在或內在，你都可以全然接受自己，你就會開悟。

薩亞卡瑪多年來完全接納上師的教導，除了開悟還能發生甚麼？

也許你會想“簡單的接納，怎麼能夠完成這麼偉大的目標？”我們的最大問題是用邏輯的頭腦去思考靈性智慧。從邏輯出發我們會問“如何做到？”邏輯永遠都在質疑。純真則是直接開始練習上師所說的，

這就是不同之處。

當你全然純真與開放，點化就是開悟，只需要一個字就可以開悟。濕婆神在濕婆經裡說，只需要聆聽上師所說的真理就可以開悟！

為什麼只是聆聽就可以開悟？為什麼開悟會發生在薩亞卡瑪身上而不是我們？第一，他足夠純真，有智慧可以接受上師的指導。第二，他有足夠的勇氣按照上師的話去做，他全然相信上師。純真總是來自於信賴。

我不是要你去帶一千頭牛來給我。不！我是要你帶著和薩亞卡瑪一樣的心來，帶著一樣的純真來。你不需要和薩亞卡瑪做一樣的事情，但你必須像他那樣。如果你的生命狀態像他那樣，改變就會發生。就在這樣的時刻，轉變的亮光才會發生。

保持內心空無

奧義書這個詞意味著“坐在上師跟前”。在古代印度，有師徒制這個傳統。孩子們七歲開始與上師生活在一起，集中培養他們美麗的覺知。上師就是活生生的神聖經典。他們的想法、言語和行為都來自終

極真理，弟子們只需要與他們生活在一起就可以得真理。

來自印度的開悟大師，聖尤地斯瓦爾上師說“坐在上師跟前，不是只跟他的形體一起，而是把他放在心裡，與他合一，把你自己變為他”這是奧義書所教授的全部方法。上師是超級意識能量，當你與他一起，你就與那個能量一起，而你只能透過純真與開放進入那個能量。

開放是空闊的，不要讓知識填滿你。知識只是一個工具，不是你的本質。拒絕所有“不是這個”“不是這個”的知識，當我說拒絕，我是指不要停留在任何不是終極真理的知識中，因為當你不斷拋棄內在升起的認知，你沒有其他地方可去，最後你又把自己拋了回來，在內心裡將會找到終極的真相，你會準備好被真理填滿。只要這樣就可以讓奧義真理發生。

如果你觀察兒童，他們的眼睛裡總是充滿了好奇和新鮮感。他們的內在是如此空闊，對所有事物都沒有既定觀點，他們準備好接收，好奇心寫在眼睛裡。你有看過任何一個成人有這樣的眼神嗎？隨著歲月漸長，人們的眼神失去了那份光彩，當我們開始學習知識，也開始變得遲頓。知識讓我們遲頓，我們可以知道很多事情，但不應該讓自己變得遲頓。我們需要在精神上一直保持空闊的心態。

如果你看待生活可以不帶任何評斷，不用言語描述，沒有既定的想法，你會發現自己像一個空杯，可以裝滿沏好的茶。你可以接受，因為你沒有抓住任何東西，你是空的。如此你永遠不會喪失熱情，不會感到厭倦。你像一個孩子般，純真而新鮮。

純真背後充滿了新鮮，生命是展開未知的過程。

一個小女孩在一張紙上寫東西，爸爸問她在寫什麼。

她說“我在寫信”

爸爸問“寫給誰”？

“給我”小女孩答道。

爸爸又問“這封信說了什麼？”

她回答“我怎麼知道？我都還沒有郵寄，也還沒有收到它。”

純真背後充滿新鮮。生命的每一刻都是揭開秘密的過程，這就是真相。生命是展開未知的謎。只是頭腦固定了它。頭腦希望透過自己的定義來生活，而純真用本能擁抱生命。

如果你和孩子一起完躲貓貓的遊戲，你會發現他們總是藏在上次你藏的地方！不是一次，而是很多次！這怎麼可能發生？因為一個原因：

他們跟隨純真本能行動。他們頭腦沒有任何想法，只是簡單的隨心而動。他們對你有強大的信任，所以他們只是簡單的躲在你躲的地方，甚至不會想到你會找那裡！這很美。

純真是信賴，純真不會擔心被看穿。精神醫學家對此也有過解釋。他們發現直到五到六歲，一個兒童的腦波浮動在 theta 和 delta 之間。這是非常易被影響的腦波階段，一般在我們做夢或睡覺的時候處於這個階段。這個狀態沒有身份認知。直到十二歲，科學家發現他們的腦波已經穩定在 alpha 階段，依然非常容易被影響。這是為什麼很多孩子相信大人所說的話的原因。他們的純真就是信賴。

未知只會在臣服的時候被了解。

當你不預設任何立場，你可以深入並得到全新的洞察力，生命變成永恆未知的謎。你探索的本質會因此改變，探索本身會揭露探索者純真的深度。

有三種方式問問題：一是出於純真而問；二是出於你知識範圍而問，以顯示出你也具備相關知識；三是出於要確認你所知的是否正確而問。當你因為純真問，你已經全然準備好接受答案了；當你出於知識範圍而問，你將完全錯失那個答案；當你出於確認而問，你只不過是

在抗拒那個答案。正確求知的秘密就是在於保持純真的狀態。

問題是那些內心無法放空的人，永遠無法看清他們的內心是滿的。當你說他們內心已經裝滿，他們既不能理解也不能接受。但一個純真的人會說“因為我的認知讓我錯過了，事實上我並不知道，現在我非常渴望想知道。” 當這樣的內心空間被創造出來，求知就會繼續發生。在這樣的空間裡，沒有自以為了解一切的自我，抗拒的心也放下了，留下的只有純粹的接受。

克里希納穆提，一位偉大的哲學家美麗地說道“只有當你了解求取知識的動機，你才會從知識裡得到自由。”

那甚麼是學習知識的動機呢？你看，當下是存在尚未解開的謎題與奇蹟。我們試圖用知識來了解它，但是這個了解永遠不會發生！未知永遠不會被已知所困住。未知只會在你臣服時被了解。這個臣服就是所謂的智慧。智慧可以解答有關當下的謎題並以喜悅的心臣服於它，這種喜悅是純真的喜悅。

另一方面，知識否定當下是一個謎，它試著要確定每分鐘，但每個當下是不可能被確定的，所以你會一直處於“未知的恐懼”。想要確認當下是根植在未知的恐懼中。否則，你不會有恐懼！你非常清楚，當

下就是一個謎。

在知識的框架裡，你總是有意無意的想要從“不知道”的狀況逃脫。對於自我來說，不知道意味著無知，自我無法接受自己的無知。但純真是處在一無所知的狀態並享受當下！當下是還未開啟的禮物，但知識剝奪了它的未知。當知識開始了解自己還有很多尚未探索的地方，那麼它就不會變成探索終極智慧的障礙。它會成為你探索的工具，但不會成為你擁抱未知的障礙。

一旦知識僵固了生命的存在，將不會有空間給予體驗，只剩下知識的重演。所有事情都變為對於已知知識的投射，未來也變為過去模式和經驗的延伸。因為你已經知道了花的香味，波浪的聲音。

存在不是任何事物的延續，每一個片刻它都是新鮮的，所以你不可能知道任何事情。你能夠預知下一秒將發生什麼事？如果你能，所有的知識都可以捨棄了，只剩智慧。智慧因純真而存在。它讓體驗發生，而不受知識的干擾，那麼對於自己存在的偉大探索就會發生。

克里希納穆提說的很對，他說信念會喪失很多可能性，它讓你進入一種特定的行為模式。因為你的頭腦總是按照你的信念來反應。我們的所有生活都是建立在信念上的，也因此我們常常只是重複著特定的行

為模式，被你的習慣帶著走，而並非採取真正行動。行為需要有信念時時提供燃料，它停不下來。如果停下來，頭腦會陷入憂鬱。而行動可以在需要時發生，也可以隨時停下；行為出於信念系統，行動來自真實領悟；行為讓人疲憊，行動創造能量與啟發。你需要的是行動，不是行為。

要了解，信念只是你對事物的理解而不是真相。在任何情況下，四個不同的人可以總結四種不同的信念。信念沒有絕對的真實，僅不過是個人的認知。但是純真可以讓認知保持開放的狀態。它的美麗之處在於，它不急於下結論並對任何事保持開放。

任何事物都有不計其數的解讀。純真是不對任何一種解釋執著，因此能保持精神上的鮮活。

擁有純真

如果你純真，你可以很容易的享受每一個當下。如果你觀察純真的人，他們從來不會有任何宏偉的目標。他們只是全然的簡單的沉浸在那個片刻。純真可以抓住當下，但知識只會錯過它。知識只知道目標，純真知道沒有目標的美好。

如果你把知識放一邊，你就已經準備好要掌握當下與真相了，真相在當下裡。今天的教育只教導知識，教導如何變得聰明，卻不教導如何保有純真。有哪一個大學在教人純真？

在今日的社會，變得聰明成為一種壓力。孩子們被“變聰明”制約而喪失純真。久而久之，孩子的純真到最後只是用來變得聰明。

一位父親在辦公室裡向他的同事們驕傲地介紹自己的兒子。

所有的同事們包圍住小男孩，父親說“孩子，你可以告訴他們你幾歲了。”

孩子機靈的回答“在家裡我是七歲，但如果在公共汽車上，我是五歲。”

這是今日的孩子們所受到的訓練，他們被訓練看到每件事情的利用價值。教育衡量你的方法也是你的可用性。但你並不是物品，你是生命。你的存在永遠無法被衡量，只有頭腦可以，但頭腦本身就是一個迷思。社會創造了一個迷思，也就是你的大腦，並用它來衡量你。

這就是為什麼知識在今日的社會這麼流行的原因。

一則小故事:

四個朋友住在一個鎮上，他們彼此相處很長的時間，其中三個非常博學，但第四個沒甚麼學識，但很有智慧。

有一天，他們決定動身去別的鄉鎮展示他們的學識，並趁機賺點錢。第四個朋友沒有什麼可吹噓的，但希望和他們一同去。

第一個朋友說“你沒有那麼多知識，如果你和我們一起，我們還得要把錢分給你。”

第二位朋友說“是，說得對，你最好待在這裡。”

第三位朋友比較善良，他說“我們這些年一起成長，讓他留下不太合理，我們應該一起走。”

於是四個人開始了他們的旅程。他們穿越了非常茂密的森林，看到很多野生動物，也經歷了許多驚險的時刻。忽然有一天，他們看到了一堆動物的屍骨。

其中一個人說到“我認為這是測試我們知識最好的時候了。讓我們把這些動物起死回生吧！”另外兩個朋友也同意了。

第四個朋友說“我覺得這些骨頭來自非常巨大的動物，我們還是不要嘗試吧？”

這三個朋友取笑他是膽小鬼，並說道“如果你和我們擁有一樣多的知識，你就不會感到害怕了。保持安靜，看我們怎麼做就好。”於是三個人開始了他們的實驗。

第一個朋友開始排列骨頭，讓它看起來像一隻動物，然後唱誦了一些咒語，撒了聖水，忽然骨頭開始形成了一副骨架。他們被知識的力量震撼了。

第二個朋友繼續唱誦一些咒語，撒了聖水。骨架開始長出了肌肉、新鮮的血液和皮膚。這是一隻獅子，只是還沒有生命。這些人為他們的知識感到著迷。

第三個朋友說，他可以賦予它生命。

第四個朋友再次警告，但是依舊遭到了嘲笑。於是他爬上了一棵樹，靜靜地看著他們。

第三位朋友將生命帶進了獅子身體，獅子活了起來。隨著一聲咆哮，獅子逼近這三個人。他們尋找第四個朋友，發現他趴在一棵樹上看著這一切。

獅子很快吃了那三個人。

知識只是工具，它不會直接引領你走向智慧。只需將它當作一個有力的工具，在需要的時候使用，它可以做很棒的事情。錯誤的是，我們把所有的生命都投入在獲取知識上。純真則是可以直接引領我們獲得純碎的智慧。

純真可以到達的維度是聰明到不了的。純真可以攫取到生命的真相，

而聰明都用在生活的事件裡。當聰明和純真結合的時候，就變為一種少有的智慧與純真的結合。為了純真而放下知識的偏見是一種智慧。我不是說你應該停止獲取知識，只是說知識無法取代純真。

如果你觀察沒有受過教育的村民，會發現他們純然的智慧。這是為甚麼你會發現，當你卡住的時候，他們可以毫無費力救你出來。純真的智慧擁有那樣的能力。

今天所有的大學都在致力於讓每個學生更具有知識性。我們被教導如何對社會更有用，更具有生產力和效率。具生產力和效率沒有錯，只是在過程中我們忘記了純真和開放，我們忘記如何讓自己對存在及宇宙保持開放，我們忘記如何與宇宙保持協調，如何使我們的生產力與宇宙的計劃一致，這些都是創造力的根源。因為我們被“做”及“擁有”佔據，而忘記了“存在”。

我們生命有三個重要狀態："存在"，"做" 和 "擁有"。在現代的社會，我們由 "做" 移動到"擁有"。我們不斷的“做”事，我們學習，運用所學，然後我們“擁有”自己想要的，無論是金錢，人際關係，舒適的生活等。接下來我們希望擁有更多更好的事物，所以我們繼續"做"。我們一直處於"做"與"擁有"之間。在這個過程裡，"存在"被忘記了！我們真正的寧靜來自於“存在”。不管我們做了多少，擁有多少，都會

一直試圖尋找平靜，這個感覺就是“存在的呼喚"。

如果我們豐富我們的存在，為“存在”而＂做＂，我們就不會為了＂擁有＂而＂做＂過頭。 ＂擁有＂會變成副產品，在這個過程中自然地發生，這是存在的秘密。但我們的教育卻不認同這樣做對社會有什麼直接的用處，這是問題所在。但這才是賦予每個人真正的價值，不止是對社會、也是對宇宙的價值。我們需要對於存在的整體保持關心。

在古印度，像是塔希拉及納蘭達大學，要培養學生總是處於“存在”的狀態。外部世界的學習是一個自然的結果。印度一直專注在滋養生命存在的純真，因為只有這樣才能強化生命的存在，當生命有韌性的時候，任何事都可以實現。

帕拉瑪宏撒·尤迦南達對於靈性的學習有著美麗的描述:

他說，” 身體有數以萬億的細胞，每個細胞都是智慧的生命存在。每個細胞蘊含的 DNA 信息可以發展成一個新的身體與頭腦。這種潛伏的智慧需要被喚醒，這樣頭腦就不會走向痛苦，而處於喜樂中。”

他接著說到，” 靈性教育透過把生命能量送到大腦和脊椎來磁化細胞，以確保每個人革命性的進化。因為這種神聖的磁化，每個細胞都

變成有智慧的頭腦，準備抓取每一知識訊息。伴隨這些覺醒的頭腦，一個人的精神能力可以呈現多倍數的發展，各種不同知識都可以毫不費力的理解，這就是靈性學習的效果。”

亞歷山大，希臘大帝，征服了四分之三的世界，一直遠伐到亞洲。他來到印度河畔，準備征服印度。

這條河的河畔住著一位修行者。

當亞歷山大和他的軍隊經過的時候，這個修行者正在冥想，沒有起身迎接亞歷山大。

亞歷山大覺得被羞辱，大聲呵斥他“你怎麼敢不起來迎接我！”並抽出寶劍準備砍下他的頭。

修道者看著他笑了。

亞歷山大很震驚，他問“我準備殺了你，你為什麼還能笑？”

修道者回答說“我想知道你想殺的是什麼！我永遠不會被殺死。我是永生的，永恆不滅的。武器無法切斷，火焰無法燃燒，水無法淹沒，風無法吹乾。”他引用博伽梵歌的話回答。

亞歷山大放下刀，向這位修道者頂禮，說道“印度有如此偉大不懼死亡的人民，我向這個國家致敬。”他從印度領土撤退了。

古代的大學的教導，是要創造讓終極的智慧及自信可以在每個人身上開花的可能性，同時保有他們的純真，每個學生都可以擁有聖人的品質。聖人擁有外部世界廣博的知識，也同時擁有內在世界的全然純真。

一個人可以不停的閱讀，來娛樂自己。如果他的目的只有閱讀，那會是很好的消遣，但不是開悟。娛樂與開悟是不同的，並不會因為他讀了一些好書內心愉悅，就意味著他開悟了。一個讓你邏輯變得更加敏銳的書，會給你知道更多的成就感。但這卻是問題的開始。

還有一點：一個人不能抱怨是因為現代化的關係，使他們喪失純真。克里希納神說，“我是時間。”當克里希納神這樣說時，你需要知道現代化同樣是存在展現的神聖劇碼。人類需要用正確的眼光理解現代化，而不是將它視為遠古成長智慧的替代品。

展露脆弱

當你保有純真，你就對存在本身想傳達給你的事物表現了脆弱！如果你封閉自己，你就在自己周圍建築了一道牆。這道牆會阻檔涼風吹撫你的靈魂，也會阻止你出去呼吸新鮮的空氣。脆弱可以推倒這面牆，讓涼爽的微風觸碰你的存在。

脆弱是允許所有事物接觸你的存在，整個宇宙都會在你脆弱的時候到來。

脆弱不是軟弱。倒塌的牆並不會帶給你危險。牆是在你對於現實的深層恐懼的基礎上建立的。嶄露你的內在就是脆弱，你害怕向宇宙打開它。你的內心深處知道，如果你放任打開你內心真實的一面，將會被純真給沖走。所以你封閉了自己，但是待在原地你感到窒息，因為你陷入同一個循環，經歷同一個模式，那麼築起這道牆到底有什麼用呢？當牆倒塌的時候，你會意識到，沒有任何東西離開你。相反的，你的生命鮮活了起來。

兩位占星家在一個美麗的秋天在路上相遇。其中一個人說“好美的秋天，這是我們從未看過的”

另一個說“真的，讓我想起了 2070 年的秋天”

當你脆弱時，你將會發自內在的體驗每一件事物，否則，它只是頭腦的經驗。存在是一首詩，頭腦是文章，生命是一首詩。

一個夜晚，妻子發現丈夫站在他們孩子的嬰兒床後面。

當他彎下身看著搖籃中的孩子，妻子看到他百感交集的情緒，充滿了

不可置信，敬畏、懷疑、疑慮、驚嘆等。

妻子緩慢走向他，用臂膀環繞丈夫說“你是怎麼想的?”

丈夫答道“太驚訝了! 我真的很難想像可以用 45 美金做出這樣的搖籃！”

用頭腦的時候你無法變得脆弱！當你無法脆弱，你就是坐在四面高牆的房間裡。你的生命並未開始，因為生命開始於脆弱。

脆弱會帶領你用不同的路徑走向真相，這是條喜悅的路，因為每個時刻你都與“存在”相連。因為你的脆弱，你隨時準備好接收“存在”給予你的真相。 “存在”有祂的運行法則，開悟的上師也有他們遵從的原則，當你在他們面前展現脆弱，他們會自然的將這些天道展示給你。當有一道牆的時候，就變得很難。他們的開示無法穿透你的牆，只能等待你的牆倒塌。

當你變得脆弱的時候，你就是對"存在"說是。 "存在"本身是偉大的謎題也是永恆的老師。當你對祂說是，你的能量開始往新的方向移動，從頭腦流動到心，你會開始從內在的靈魂接收到教導。任何你曾經說的"不" 開始變為一個個的"是"。你會發現世界變得和你以前認知的如此不同。

人們問我怎麼樣“在”我的存在裡。只需要全然的脆弱和純真。保護開放，你可以從靈魂直接收到真相。上師的生命就是"存在"的完全展現。當你允許上師，你就是允許"存在"進入你的生命。當"存在"進入生命，它會在你的靈魂裡留下真相的印記後離開。上師的每一次點化或接觸，都會讓這個烙印加深。這個烙印比任何說教都要能夠傳達生命的真相。

上師無法教你靈性，但你可以透過開放及信任上師來學習。靈性與言語沒有任何關係，祂是個體驗。你需要通過觀察上師的肢體語言，感受他散發的開悟的能量來強化自己的吸收。如果你保持覺知，你可以學到箇中之道。

當你脆弱的時候，你全部的反應機制都是開放的。你不會急於問問題。你會給智慧的宇宙留下空間，讓祂透過你行動。

表達你的脆弱就像自由的小鳥，不再擔心過去和未來，只是處於當下，這正是禪師傳授給弟子的。

帶著信任臣服

深層的信認帶來臣服，它是內心的單純，你無需思考什麼是真相，只

需要前進。當你覺醒到真相可以強有力的展現時，臣服就發生了。

你可以觀察自己的寵物狗，甚至當你欺騙了牠，牠還是會很快的帶著它最大的信賴跑向你。牠的信任是絕對和純然的，無需理由，沒有疑問，也沒有需要給予的答案，沒有任何功利心，只是像一本打開的書，就這樣而已。

兩隻金魚在一個水缸裡，一隻問另一隻“你相信上帝嗎？”

另一隻說“當然，要不你以為是誰每天給我們換水？”

只有純真才可以躍入信賴與臣服。知識在所有的事物裡看到實用性，它尋找所有事物的理由。臣服與理性是互斥的。臣服來自於信任，來自於純真，因為純真升起信任。

臣服也帶來深層放鬆，也帶來不同維度的智慧。在這個維度裡，不需要擔心結果，只有純淨能量驅使的行動。這份能量也是智慧。信任不意味著無所行動，它是讓行動與智慧相連，而不是與知識相接。在想法中具有信任，在行動裡充滿智慧。

一位信徒騎著駱駝要去蘇菲派上師的帳篷。

他下了駱駝，走進上師的帳篷，彎下身說“上師，我覺得信任神好棒，我沒有把駱駝拴起來，因為神會保護愛戴他的人的財產”

上師大聲的說道“傻瓜，去拴好你的駱駝！神不會去理會你自己就可以做好的事情！”

信賴是一種態度，它不是適當行動的替代品。信賴的精神是生命的精隨，它可以引領純真、臣服、放鬆和喜悅。如果它被全然理解，那么生命路途中就無所失去，直到那天，你依舊往信賴的路上努力。

開悟的上師知道在生命存在的空間裡沒有事情是不可能的。他們與信賴一體，他們的喜悅就是信賴的表達。他們懂得這個世界的所有知識，但依然保有一份全然的純真。他們知道他們的知識是存在的知識。他們的知識不是普通的知識，而是真實經驗的流動。

我們有太多知識，問題是我們只認為我們的知識是對的，其他人都是錯的。要了解：對於每個人來說，終極知識都是一樣的，其他的知識都只是借來的想法。如果了解這個道裡，臣服就會發生，我們會放下知識的重擔，變得純真。

要如何開始了解我們所不知道的？只需要了解我們不知道就已經足夠。為"存在"冥想，祂是所有知識的源頭。時刻保持祈禱與臣服的心

情。對“存在”保有堅定的臣服。你會看到奇蹟會環繞你而發生。

有個關於哈努曼的故事，祂是印度神話裡的猴神，也是羅摩神的虔誠信徒。

哈努曼有一次被問到朔望月是哪天。

他回答，“我不知道朔望月是哪一天，也不知道相關的行星位置，我只想著羅摩神。”

當你建立在對真理的好奇中，你變得如此天真，以至於你的生活變得像冥想般充滿奇蹟。哈努曼唱著羅摩的名字，縱身一跳就從印度來到斯里蘭卡。而羅摩自己必須建造一座橋，以便和他的軍隊過橋!　這就是純然臣服於存在及其所有形式的力量。

此外，如果你信賴並臣服，欺騙你將變得很難。純然的信任會保護你免於欺騙。它會散發這樣的能量。

有個偉大的蘇菲派聖人叫哈比卜賈米德，他有一天去河裡洗澡，並不小心把外套留在河邊。

一個人經過看見了他的外套，心想一定是有人不小心把它丟在這裡，於是他決定好好看著這衣服直到主人來。

哈比卜賈米德回來找他的外套，這個人問他“你去河裡洗澡時找誰幫忙看管? 它可能早就被偷了！”

哈比卜賈米德回答道“我已經把任務交給上帝，上帝把這個看管的工作交給你！”

終極理解帶隨著信任發生，沒有什麼是可以失去的。信任的本質在於信任的質量。我經常告訴信徒們，我在喜馬拉雅山的靈性之旅時見到的和尚。和尚們丟下所有，來到喜馬拉雅山冥想。但是，他們竟然會為了小水壺起衝突！一切只是佔有的對像變了！要明白，當你信任，所有物質的佔有看起來都屬於"存在"。想要佔有的欲望就放下了，這會讓你的頭腦放鬆。這就是放鬆的空間。

在 2004 年，我們一小群人去了喜馬拉雅山，在你的有生之年，你一定要去一趟喜馬拉雅山。我們去了勾穆，它是聖河恒河的發源地。在騾子背上艱苦跋涉上山五小時，下山五小時。這條路只有四英尺寬。如果沒有注意腳下，你會掉入恒河裡！當到達了勾穆，我們在那裡待了一些時間。然後一群人折返，我則和幾個信徒留下來。

折返的一群人在黃昏出發。我告訴他們不用擔心，“存在”會照顧好他們。在漆黑的夜裡，不確定騾子是否可以帶著他們穿過山脈，還是在黑夜中迷路，最後一群人安然抵達。第二天，我問他們的感想，其

中一個人說“上師，我們理解了盲目信任的真義！” 如果這樣信賴的時刻可以延伸，它可以成為你生命的核心。然後你可以只是簡單的做事，把結果留給存在本身。

另一個重點是，除非有純真，否則真正的親密無法發生。親密是"存在"的語言。頭腦無法懂得親密，只有靈魂了解。有親密就會有開放的心，你可以說與做任何你覺得自然和真誠的事情。你的語言和行為將充滿真實性。你會散發能量鼓舞周圍的人變得純真與開放。然後存在真正的美就會被體驗到。

靈性—通往純粹敬仰的路

有 一個有名的諺語“如果你擔心，你一定是沒有祈禱。如果你已經祈禱，那就不要擔心”

靈性是放下煩惱，解放內心的最直接的路。這是對於現代人的一個巨大的解放。這也是經過證實的科學。在今天科學與知識的世界，靈魂的呼喚需要用慈悲立刻被回應。靈性就是這條路。靈性蘊含了宇宙的神聖與神秘，祂提醒人類，人不是這個星球最偉大的物種。祂提醒人類，強大的存在能量散佈在整個宇宙，祂在頭腦裡創造了未知和純粹的臣服。

靈性不是儀式，祂是與存在合一的科學。自古以來，世界上所有宗教所做的第一件事就是創造一個空間，讓神成為生活的一部分。寺廟是一個與宇宙能量連結，並可以在那裡獲得寧靜的地方，這是世界所有宗教的核心目的。當連結加深，你得內在就會充滿喜悅。宗教是走向靈性的踏腳石。

當一個人只追求科學時，他會覺得知道一切，因為他的發明和發現似乎是他自己的發現，一切似乎都在他的智力範圍之內。相反的，靈性讓宇宙的奧秘繼續保持著，它創造了一種比智力還要強大的生命力，並對祂謙卑膜拜。這就是為什麼靈性可以恢復純真。

對宇宙謙卑的敬仰，及平息追求知識的浮躁是一種立即需要。只有帶著敬意才會產生智慧，才會了解宇宙意識是所有發生的核心。如此，人類就不會再懼怕高深莫測的宇宙，會以虔誠、愛與狂喜，與宇宙共鳴，合而為一。

印度偉大的聖人們都是透過靈性，擁有了向宇宙發願並得到回應的能力。

有個叫穆魯岡那的男子是濕婆神的忠實信徒。每天早上在日出之前，他會在冰冷的河裡沐浴，從樹上、田地、河裡，及攀岩植物那裏收集

花朵，做成花圈，獻給廟裡的濕婆神。

他每天小心翼翼的拿著花環去寺廟，在獻給神以後他會花很長時間唱誦神聖的經文。據說他通過這樣虔誠的信仰獲得了開悟。

現今他被尊為六十三聖人之一，透過虔誠的敬仰神獲得了開悟。

那些遠離靈性的人們是因為尚未品嚐過轉化的甜美。他們可能會認為靈性是嚴肅的。不！神一直是喜悅的存在，靈性怎麼會是嚴肅的？人類把它簡化為世俗的儀式，而使它變得嚴肅起來。

我們的上師甚至設定了時間，透過祈禱連結我們更深一層的存在。他們說最好早上祈禱。這是為什麼呢？頭腦在晚上獲得休息，尚未在早上開始運作。如果這個時候練習靈性，對於頭腦的影響力會更大。因為在這時頭腦還是純真新鮮的，還沒受到智力的影響。上師將靈性這份禮物教導給我們，一旦我們了解我們追求的是甚麼，靈性會變成回復純真和信任的直達路線。

一則小故事:

一天傍晚，有一個農夫在從市場回家的路上，發現忘了帶他的祈禱書。他的馬車輪子也在半路上掉了。他很悲傷，覺得上天應該沒有聽到他的祈禱。

所以他對上天祈禱，大聲說“神啊，我做個件非常愚蠢的事，我忘記了自己的祈禱書，而且我的記憶太差了，甚至不能記得祈禱書裡的任何一段祈禱。所以我要做的，是慢慢背誦出阿拉伯字母五遍，你了解所有的祈禱文，請把該用到的字母放在一起，組成我記不住的祈禱文”

神對天使說“這無疑的是我今天聽過最好的禱告，因為它來自一個簡單真摯的心”

靈性是打開純真的最純淨的方式。純真是對神的獻禮，純真本身就是對神的最棒禱告。

宗教不是任何編造出來的信念。每個宗教都是偉大的上師們通過深度靈性經驗後得出的結果。他們用宗教的形式，把他們經歷的給予人類，通過同樣的方式人類可以獲得一樣的經驗，沒有其他任何企圖。如果這點被理解，任何人都可以學習宗教。這是所有宗教本源的美麗之處。

當你在上師的身邊也是一樣，處於純真臣服的狀態中。

當你誠心禱告的時候，上師的寧靜會穿透你生命的存在，寧靜是最好的宗教。這個宗教有最好的上師和信徒。這是真實的靈性所在。

放下算計，保持自發

當我把薩亞卡瑪的故事告訴一群人的時候，有一位問我“上師，也許這些技巧適合進化特別高等的靈魂們。在那個故事裡，他只是得到了上師的祝福就開悟了。他一定是已經高度進化的靈魂，等待那一刻發生。”

我告訴那個人“不，這不是針對高度進化的靈魂。只針對高度純真的靈魂！”請明白，高度進化的人不需要技巧。技巧只是給予像薩亞卡瑪這樣，對算計感到厭倦的純真靈魂。要了解什麼是“對算計感到厭倦?”

算計是什麼？它是智慧的反面。你要不是有智慧就是算計，但不會同時兼備。算計也是脆弱的反面。當你算計，你不可能脆弱。當你脆弱，你純真的像一個小孩。一個孩子可以同時具有智慧和純真。隨著時間智慧漸長，純真會轉為算計，就不再純淨的像個孩子了。社會的製約讓純真變為了算計，如果讓孩子自由發展，他們可以保持純真。但是我們教他們太多東西，他們成為社會化動物。要了解，我們對培養不算計的孩子負有很大責任。

詩人哈里勒·紀伯倫曾經很美的描述過孩子:

你可以給予他們愛，而不是你的想法

因為他們有自己的想法。

算計是一種分裂，是一種不斷的計算。它阻礙了自由和純真的表達。它只會通過計算來表達。計算對於數學來說是合理的，但對於生命不是。我們因為錯誤的理由計算，我們曾計算過自己的福報嗎？從來沒有！我們視它們為理所當然。

算計始於從完整分裂，當頭腦被教導分別心，純真就消失了。一旦分裂開始，頭腦就會繼續與原本的純真漸行漸遠。

在商場裡，有兩個嬰兒依偎在一個嬰兒車裡。

其中一個嬰兒轉頭問另一個“你是男孩還是女孩？”

“我不知道”那個嬰兒回答道。

第一個嬰兒說“我知道”他鑽到到衣服底下然後露出頭來說“你是女生，我是男生”

小女嬰很驚訝的問“你是怎麼知道的？”

男嬰回答說“很簡單，你穿粉紅色的鞋，我穿藍色的！”

從很小的年紀開始，孩子就被這些在算計中掙扎的人們教導分別心。孩子開始無意識的從純真轉為算計。

算計的危險在於它會在很多方面生根茁壯，成為一個人的本性。而這個人永遠不知道他在算計，他甚至不會知道他自己的掙扎也是來自於算計。

有個人過來對我說“上師，我有婚外情。”

我問他，“你認為這是錯的嗎?”

他說，“是的，我知道是錯的，而且很清楚我在做一件錯的事情”

我告訴他，“那就停止”

他說，“不，只有你可以阻止”

我告訴他，“我沒有任何需要停止的關係！是你有，所以是你需要做抉擇和停止！”

他沉默了。我問他，“當你說我應該要阻止，是什麼意思？是說我應該拿著你的車鑰匙，不准你去那裡？”

這就是算計。他告訴我“不，我已經對你臣服，所以你應該要搞定一切”我告訴他，這是一個好理由！接著我跟他說“既然你說你將一切臣服於我，那麼你坐到那裡去冥想”他問“上師，你是在說什麼?”我說“是你說你願意臣服一切於我，那麼就照著我說的做。不要從這裡離開，就坐在這裡”但他顯然沒有準備好要聽我的。

一則小故事

所有的河流匯聚在一起向大海抱怨。

他們問大海“為什麼我們進入你的時候，是新鮮可以飲用的，你卻把我們變鹹而無法飲用？”

大海聽到抱怨說“你們可以不用來，這樣你就不會變鹹了”

如果你沒有準備好簡單的解決方式，你就在玩算計的遊戲！除非你厭倦了算計，否則你無法獲得幫助。沒有教導可以幫助你，因為你的算計知道用不同的方法逃脫。人們來告訴我“上師，你說的都是對的，但是.....”請明白，當你說“但是”的時候，你已經逃脫了。當你說“但是”的瞬間，一切已結束。你在嘗試從算計中脫逃。

有些人告訴我“你說的都是對的，但是請讓我做到你說的每件事。”你是什麼意思呢？難道需要我派兩三個人時刻盯著你嗎？扔掉你的算計遊戲，你會自動開始做我說的事情。算計只是一個你與自己玩的躲貓貓遊戲。你不能和我玩，因為我馬上知道你藏在哪裡，我不需要去找你。所以要了解，你只是在戲弄自己。只要下定一個強而有力的決定，對自己真誠與真實。只有這樣你才會擺脫算計。

當算計消失，真實與真誠就會出現，你會很快開悟。同時，真實的你不會讓自己陷入任何八卦，八卦只是算計的表達方式。當你千方百計

算計的時候，你不會當面對這個人說什麼，而是在背後議論他。

當你扔掉算計，自發就發生了。自發性是算計的相反。智慧加純真是自發性。知識加狡猾是計算。自發性是純真的一種流動表現。他是頭腦處於一種非計算狀態，稱為薩哈加，沒有負擔的做自己，負擔就是一種經常算計產生的結果。要明白，出於算計，你也許認為自己得到了很多東西，但事實上你失去了自己的純真。失去純真像失去你整個生命。你可以失去任何東西，但不能失去純真。

純真，完整與成熟

佛教經典法句經說：

點亮心燈，努力獲得智慧。變得純淨及純真，活在光的世界裡。

當你來到這個世界的時候，你是純淨的嬰兒。你散發著純真的美麗直到社會給了你頭腦。現在，你想要擺脫頭腦重新變回純真。這份重新獲得的純真就叫成熟。它是可以重新獲得的，只要你相信你曾經是那麼純真。信任那份純真依然在你的內心，就有可能重新獲得它，這個了解就可以重新啟動這個過程。

成熟讓我們生活在圓滿裡。圓滿是出於純真，以及將你的全部都投入

在每一個片刻。你的內在沒有觀點，評斷，分裂。只有強烈的熱情投入在每一瞬間，對每一個瞬間開放就是純真。

為了更加成熟，你需要首先走進內在，因為成熟就是放鬆的接納真正的自己，沒有任何偽裝。讓真正的自己變成你的本性就是成熟。變成自然的你，最好的方式就是以放鬆的方式看待自己。

讓你的內在核心保持放鬆，不論你在哪裡，在做什麼。那麼你可以重新獲得純淨。經常去感受你真實的內在，沒有拉扯，用力和偽裝。

虛偽最大的問題來自於社會教導你要成為特別的人。我們不需要時時都想成為特別的人。這個想法是不成熟的。一旦放棄這個想法，頭腦就放鬆了。沒有壓力要變得機靈。放鬆帶來純真。

如果想要感受到重獲純真的那種渴望，你可能先要經歷迷途，在迷途中面對挫折，內省就發生了。內省可以觸動想重得純真的需要。不要責怪自己誤入迷途。只要將覺察帶進自己內心，永遠走在對的路上。如果你的成熟以這樣的方式發生，這絕對是值得的。

成熟是做出一個堅強的決定，不再欺騙自己。它喚醒內在意識，讓你和坦誠合一。當這些發生的時候，你又重新成為了孩子。當你是孩子

的時候，你很純真但沒有覺察。在成長的過程裡失去了純真。現在又重新獲得。這個新的純真將會充滿覺知，這就是真的純真。

當你重獲純真，你將會懂得，沒有什麼事比變成像個孩子更無價的，這就是開悟的過程。

這是為什麼孩子的純真得到最大的保護。孩子的每個純真的觀察，如果我們不強加知識在他們身上，這個孩子就會保有純真長大。比如，如果孩子問“為什麼天有時候是藍色有時候是白色?”我們只需告訴孩子，這就是天空本來的樣子，天有時候就是藍色，有時候是白色，他就會直接明白自然界的自發性，他將不會尋找知識來填補自己。其實終究也會在學校學到這些。

在家時，如果你對孩子有很大的影響力，如果你讓他知道事情就是這樣，不需要用知識解釋，純真就會在他內心就可以存活。他不會對自然界存有評判。他會學著去看並不帶任何評斷。他只學著去看，去體驗。當內在空間升起任何評斷的時候，純真就消失了。不再是欣賞，而是審視，所有的美感都會消失。

長大一直都被當成一件嚴肅的事情。如果你只是嚴肅的長大，你只是在變老。如果你遊戲般的開心長大，你依然是年輕的！看著孩子，和

動物在做什麼是一件很好的事，因為他們都活在純真和遊戲般的歡樂裡。這會幫助我們了解並重新與純真連結。

孩子般的純真可以發現很多事情，但無法理解它們。只能在純真的程度上享受這些事情。但當你重獲純真，不但是發現新事物，更可以理解它們，這就是區別。

孩子的純真是美麗的，但是不夠。它一定要用全然的覺知和成熟來失而復得。

經常說一個瘋子和一個神秘家很像。他們都看起來很怪，唐突的大笑或者做不能被理解的事情。但其實他們是同一件事的兩個端點！極端總是看起來很相似。他們表現在外在形式很相似。簡單來說，一個孩子和一個聖人可能在純真度上看起來非常類似，但他們其實是同一件事的兩端。孩子還沒有開始重獲純真的旅途，而聖人已經完成了。

孩子的純真是他來這個世上神所賦予的，不是透過自己重新獲得的。所以孩子的純真很容易被影響，但一個聖人的純真是不會被影響的。純真遭到破壞，然後努力去永遠獲得它就是成熟的過程。這是走向另一端點，成為聖人的旅程。

當重獲純真，你將可以再次凝視他人眼睛裡的世界。

純真不再讓你容易受傷害，而是讓你變得合一。當你只有知識，你的內在是碎片化的。當重獲純真，你變得合一，也對自己與他人坦誠。你的眼睛將會閃爍真實的光芒，並且影響周圍人。這份坦誠就是成熟。

只需要渴望重獲純真就夠了。它可以粉碎你內在空間本不屬於你的東西。畢竟，那些也只是一層又一層的制約。但重要的是，你需要一直保有這個強烈的願望，直到徹底圓滿。這個願望會成為提醒，放下算計保持在真誠與真實的狀態。下定決心在獲得徹底的圓滿之前不要休息。

成熟的美麗之處在於它可以讓你在必要的時候，舉止符合成人，但其他時間內心如孩子一般單純。它可以讓你輕鬆從一個狀態流經至另一個，從而與宇宙保持完整與和諧。

當你重獲純真，你會被稱為”Dvija 維迦”，代表重獲新生並成熟。重點是不要放棄你想重獲純真的努力。旅途中也許有些時候會覺得沮喪，因為它花時間而且看起來什麼也沒發生。這是因為社會給你了很多層框架。就像洋蔥一樣，需要一層層撥開才能見到核心。沮喪是打

開蛻變之門的前提條件。所以不要放棄，這就夠了。它會自然發生。記住，你的內在已經擁有純真。它不是外在之物。只要記住這一點，就可以在每次的沮喪之後得到釋放。

每天坐下來一陣子，與你自己同在，平靜的進入你純真的狀態。感受你內在的純真，感受你內在的純淨。感受內在自然的流淌，讓它充滿全身，頭腦和存在，感受當你在純真裡是多麼美妙。每天這樣做，很快你就會覺醒，發掘自己的本性。那些不屬於你的部分會燃燒掉，真正的你會出現。

純真有它的完整性。這個完整性也可以被稱為恩典。這是為什麼開悟的上師們總是看起來非常的優雅美麗。純真讓這個人眼睛裡擁有奇妙的美麗。它完整到即使最狡猾的頭腦也無法否認它。它只是簡單的否定所有邏輯而來接觸你。

我們經常覺得孩子是不成熟的。我們覺得哭泣的成人也是不成熟的。我們被制約的認為任何情緒的表達都是不成熟的。不經過濾而能直接表達情緒是純真的信號。世故的人會掩飾他們的情緒。在別人面前哭有什麼錯呢？你想隱藏什麼呢？透過哭泣，你只是在表達自己真實的情緒。有什麼需要隱藏呢？問題是社會總是教育我們隱藏自己的真實天性，只顯露我們修飾過的性格。這是為什麼我們漸漸忘了自己的天

性。我們忘記如何保有純真。

一位老師在家長會是告訴一位家長“你女兒在所有活動中都表現的很好。她只是有點情緒上的不成熟，但一切都會好起來的”

家長用疑惑的眼神看著老師說到，“在三歲這個年紀，你期望他能做到什麼程度？”

和孩子們做朋友，當他們的玩伴，可以重新獲得純真的感受。當你和他們在一起，不要偽裝成一個孩子，認真地變成一個孩子！這是你可以給自己的很大的獎賞。

有無數種方法，可以重新挖掘你的內在小孩。只要玩玩捉迷藏，學習如何做餅乾，看看湯姆和傑米，或者吃不同顏色的棉花糖，做泥娃娃！這些都可以挖掘自己的內在小孩。你堅硬的身份認知會消融。你將像河流一樣變得流動。你會甩掉嚴肅帶來的沉重感，身心輕盈並且愉悅。

嚴肅是自我。當你害怕受到傷害，當你害怕失去控制和力量感，你會變得嚴肅。當你太自我為中心，這些才會發生。當你放棄這些，與自己的純真同在，你將會忽然感受到內在的釋放。這個釋放會讓你擺脫嚴肅。在那個縫隙你會意識到，沒有任何事情值得執著。只有自由的

意識。你可以變得有覺知地工作，帶著圓滿的純真和真誠向前邁進。

純真會將覺察力集中在內心，而不讓它駐足於頭腦。

你是集體意識的一部分

我們現在進入一個稍微複雜的主題。這是關於我們與周圍世界的關係。我們為什麼會看到我們所看到的東西？我們是如何看到的？我們要如何融入這整個"存在"？

物質，能量和超越這些之外

這個世界是由什麼組成的？我們的五種感官: 視覺，聽覺，嗅覺，味覺和觸覺是我們感知這個世界的通道。他們告訴我們，這個世界是由物質組成的 - 各種形式、形狀、顏色和質量的物體。

我們認為自己生活在一個三維世界，由基本的五個基本元素組成 - 土、水、火、空氣和空間。我們看到這個世界上的所有物體都在不斷變化。隨著時間的推移，它們都經歷了創造，維持和幻滅。

經典物理理論告訴我們物質是由三大物理定律決定的，運動定律，地心引力定律和流體動力定律。所有物體都被認為是由分子組成，分子由原子組成，而原子又由三種類型的粒子組成 - 質子，中子和電子。我們在學校學到了所有這些基本的東西。

但是根據現代科學，世界的基礎不是由物質構成的，基礎粒子不是質子，中子與電子。現代科學說物質本身就是能量！

愛因斯坦的著名方程式 E = mc2（E 是能量，m 是物體的質量，c 是光速），證明了物質和能量的等價性。我正在閱讀最近發表在美國科學雜誌 (www.physorg.com) 上的一篇文章，該文章證明了愛因斯坦的方程式，原子核中的基本粒子被認為是由稱為夸克的較小粒子組成，它們被膠子束縛。令人驚訝的是，膠子的質量為零，夸克的質量僅為 5%。研究表明，消失的 95%來自夸克和膠子的運動和相互作用的能量。因此，能量和質量是等價的。

這個真相是近幾十年被科學發現的，但《奧義書》裡的東方哲人早就揭露這個真理- 這是吠陀智慧的核心。幾千年前的《奧義書》的第一行就宣稱，"存在的一切都是能量！" (Isa Vasyam Idam Sarvam)

物質是振動的能量

物質實際上是能量以不同的頻率振動，並以不同的形式表現出來。我們無法用眼睛看到這種振動，因為振動的頻率太高了。就像運動太快時，眼睛無法將運動的物體視為一個又一個的獨立的物體，眼睛看到

是移動中的物體融合的影像。

同樣，眼睛也無法看到能量的振動。只能看到固體存在的物質！能量振動的外在表象就是物質；而物質的細微形式就是能量。身體是細微心靈的外在表象，心靈是身體的細微顯現。這裡需要理解的一件重要的事情是，因為每個人大腦的運作方式都不同，因此對世界的了解也因人而異。

甚至人與人之間的互動也只是能量的互動。例如，一個原子是由原子核和一群電子所組成，如果把原子比喻成一個足球場，原子核很像足球場中心的一顆花生，電子群就像是球場上的空地。另一個比方是，如果你去掉這個地球上原子之間的所有空間，那麼剩下的所有物質大約只有一塊方糖的大小。

我們看到的固體的物質，就像例子裡的足球場，實際上就是電子群(巨大的空間)之間相互作用。同樣，我們與其他人的互動聯繫也只是能量的互動，是能量的交換。你付出一些能量，你從其他人或物體那裡得到能量!

無限可能性的世界

那麼，物質和能量的起源是什麼? 身體和心靈的起源是什麼? 所有物體的能量從何而來? 我們所能看到的世界背後，蘊含了什麼真相？ 如果我們不能透過感官看到世界的真相，那麼真相到底是什麼？

這個問題是在《濕婆經》中提出的，它是一部關於開悟的科學的古代吠陀經文。濕婆神的配偶提毗問濕婆“這個充滿奇蹟的宇宙本質到底是什麼？” 為了回應她，濕婆神提供了一百一十二種開悟的技巧，透過練習，可以從經驗中直接得到答案。

這個關於真相的問題，將我們引領到一個超越物質和能量，超越時空限制的世界。世界一切可能性，都像種子一樣存在著。它是思想的本源，是物質世界中的本質。

在物質世界之外，普通的邏輯是不存在的。因果關係並不存在，一個事件的發生不會導致另一個事件的發生，但是它與另一個事件是相關的。這種相關性不依賴於空間和時間。因此，我們所謂的種子是無限的可能性，所有的事件由此而生。

所有的存在和事件都是沒有任何原因、神聖的發生，好像海中升起的波浪。存在本身就是祝福與極樂的海洋，沒有原因，只有滿溢的喜

悅，"創造"的浪潮就在這片存在的海洋中升起，事情就是這麼自然的發生。神聖的上天，不斷在無窮的宇宙中表演無盡的創造，這就是"維持"。當表演落幕，放鬆的融入神聖的上天中就是＂融化＂。融化是回到絕對的、最高的狀態。沒有任何邏輯，表演又開始..... ！周而復始，不斷的持續著。我們所看到的結果，就是宇宙無限的發生。

真實的本性

我們透過自我認知，來了解"存在"隨機而喜悅的表演！但是這樣的認知，將每一個美麗的事件摧毀，落入狹隘的個人偏見中。

有人問我“我看見這張桌子在這裡，其他人也看到這張桌子在這裡。你怎麼可以說這張桌子不是一個現實呢？” 要明白，你看到的這張桌子不是其他人所看到的！每個人看到的桌子都是不一樣的！這是事實，這也是我要嘗試解釋的事情。

只要不斷的用頭腦去認知，你所理解到的就不是終極的真相。只有無限的靈魂可以了解一切發生的真相。祂無法用言語解釋，因為言語無法表達超越空間和時間的事物。祂只能告訴你等待，等到真相成為你真實的體驗！這是為什麼濕婆神沒有用哲理，但用具體技巧來回答的原因。祂只是直接把方法傳授給提毗去體驗真相-宇宙的真實本性。

讓我根據能量物質的概念來解釋這個概念。我們知道物質實際上是能量。古典物理學說電子是粒子。然而，量子物理學說它是一個波。實際上，電子在不同的情況下同時具有粒子和波的性質。物理學家現在得出結論，電子具有“粒子波”的雙重性質。

觀察的行為讓不同的可能性限縮變成一個現實

既然電子是粒子，那麼電子的位置在哪裡? 既然它是波，波的動量是多少? 這些問題的答案導致了一個非常令人驚訝的發現，粒子波可以是粒子，也可以是波，甚至可以同時是粒子和波。但是你不能同時確定電子的位置和動量，因為觀察電子位置的行為會改變它的動量，而決定電子動量的行為會改變它的位置! 這就是科學上所說的海森堡不確定原理。

粒子波在被觀察之前，可以同時是粒子和波。這種觀察行為可以與觀察”存在”中無原因事件的行為聯繫起來。當我們觀察的時候，我們是透過舊有的模式，記憶的刻痕及預先下的定論來觀察。每個人的觀察行為都被他自己舊有的認知及記憶所影響。根據這些，人們將發生的一切總結出符合自己現實經驗的事件和結論。每個人的觀察行為都被他自己的認知或印記所影響。在此基礎上，他總結出符合自己現實經驗的事件!

在粒子波的情況下，觀察行為本身就把粒子波變為粒子或波。這使我們深刻地認識到，這兩種可能性同時存在，是觀察的行為把這兩種可能性變成了一種特定的現實。

讓我再舉一個科學實驗，說明測量是如何扭曲美好的事實。你可能聽說過光的雙縫實驗。在這個實驗中，一束光射向有兩條垂直縫隙的屏障。屏障的另一邊是一個照相曝光板，用來記錄穿過屏障後落在上面的光。如果只有一個狹縫是開著的，那麼照片底片上的圖案就和預期的一樣，是一條與狹縫對齊的單線光。如果兩個狹縫都是開著的，我們可能會預期在狹縫中看到兩條光線。但實驗結果觀察到的多條明暗不一的光線，這就是干涉原理，光像像波一樣互相影響。

現在，如果光束足夠慢，不是一束光粒子撞擊照相板，而是每一個光子單獨撞擊板子，那麼應該沒有干涉，板子上應該顯示出與縫隙對齊的光。但是，結果仍然顯示多條明暗不一的光線，交互干擾!

這怎麼可能呢? 只有這一個光子，它能干擾什麼? 除了自己本身? 結果表明，每個光粒子不僅通過兩個狹縫，而且在到達目標的過程中，會同時經過所有可能的路徑!

為了了解這是如何發生，科學家們做了一些實驗來測量單一光粒子的

路徑。但實際情況是，測量在某種程度上打亂了光粒子的路徑。每當有人試圖觀察時，在照相底片上只有兩條與縫隙對齊的亮線! 如果他們不試著去測量，這個圖案又變成了深淺不一的多重線條!

要知道，每個光粒子在許多路徑上同時運動。但是，測量的舉動會導致它變為一條路徑! 同樣地，我們努力去了解"存在"這片無限的海洋，"存在"會以我們有限的認知方式出現!

有學生問禪師，“尋道之路是什麼？”

禪師回答，“每天的生活都是尋道的路。”

學生又問，“這可以被學習嗎？”

禪師回答說，“如果你嘗試去學習，你將會遠離它。”

學生又問“如果我不學習，怎知它是正確的路？”

禪師繼續說著，“道不屬於認知的世界，也不屬於非認知的世界。認知是一種幻覺，而不認知也毫無意義。如果你想得到超越疑惑的真理，把自己置身於像天空一樣的自由之中吧！你不會說它好，也不會說它壞。”

認知的生理學

讓我們看看當認知事情的時候，在身體層面到底發生了什麼。

當人們理解現實世界時，大腦的各部分顯示出神經活動的變化，因為神經元是神經系統的基本組成部分，它們以同步的方式活動。光的隨機模式會被大腦解析為特定的形狀和形式。這就是我們每種感官如何被感知的，變成一種特定的聲音、觸覺、嗅覺、味覺或視覺的體驗。

當你回頭看，在觀察者認知之前，你可以看到兩個世界，包括你自己，是被觀察者也是觀察者，處在動態及混亂的現象裡，已發生和未發生同時存在。認知動作本身改變了混亂狀態，讓被觀察的事物、及觀察者了解訊息的這個過程，變為某一種秩序。當你認知的那一刻，所有的可能性已經化為一種特定的形式。

在薄伽梵歌裡，克里希納，是神也是上師，決定給予阿周納體驗克里希納以神的形體顯現的機會。在那之前，阿周納一直把克里希納當作只有六英尺高、英俊的朋友。經阿周納的請求，克里希納認為阿周納已經準備好接收這個靈性經驗，他決定讓他體驗。阿周納看到了克里希納在混亂的世界中顯化了整個宇宙。

他哭泣的說道，“哦! 克里希納神啊！我可以看見所有的神與聖人在你

身上。哦! 宇宙之神，我看到很多手臂、胃、臉、眼睛和無限的存在形式。哦! 宇宙的能量，我看不見你的開始，過程和結束”。

阿周納無法承受這樣的經驗，因為他的理智無法掌控這一切！他祈求回到平衡，他要自己的頭腦再次回到理智的控制下。他想知道事物的因果關係，並感覺到自己掌控一切，因為這個經驗撕裂了他以往所擁有的因果邏輯。

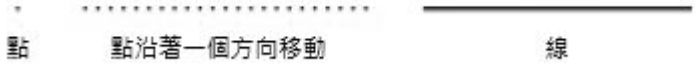
只要你覺得事情有因有果，你就會覺得自己了解現實！你的自我強烈而穩定。但一旦邏輯動搖，你會充滿了恐懼，你會感覺自己像一滴小水滴落入大海。而阿周納看到絕對的真相，但是他害怕那個真相，因為那不符合他的邏輯。他祈求回到剛開始那個認知，只透過五官，透過強烈身份認同，透過堅不可摧的自我去理解周遭一切。

時空的認知

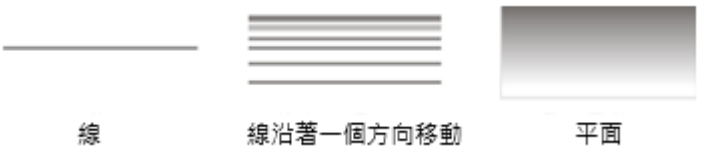
讓我們分析空間是什麼。

一維，二維和三維的世界

一個點是一個維度，當一個點按一個方向移動，一條線就誕生了。



這條線是兩個維度。如果按照同一方向移動，當然它會一直是條線，但如果是按照另一個方向移動，那就形成了一個平面。



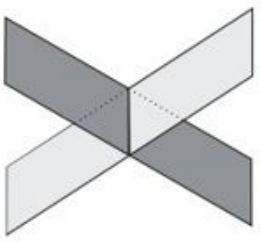
同樣的如果一個平面沿著另一方向移動，就形成堅固的三維度物體。



所以一條線包含無數個點，一個平面包含無數條線，一個物體包含無數個平面。同樣，我們可以想像四維空間是包含了無數的三維空間。

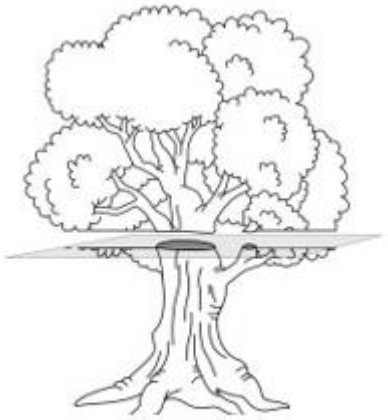

一個點是兩條線的交點

我們通過低維度構建了高維度，我們也可以把低維度看作高維度空間的一部分。一個點是兩條線的交點，所以一個點也是一條線的一部分。一條線是平面的一部分，一個平面是一個物體的一部分。


一條線是兩個平面的交點

把這概念延伸，一個物體是四維度的一部分，我們的三維空間是四維空間的一部分。 鄔斯賓斯基在他的書《第三工具》裡給了非常美麗的詮釋。他說許多個別的三維物體，像是人類，可能是某個四維身體的一部分。

他用了非常簡單的例子來解釋。假設一架飛機水平的插入了一棵樹的頂部，與地面平行。在飛機上看，所有的樹枝似乎都是分開的，但從三維空間看，我們可以看到所有樹枝都來自於一棵樹。



一棵三維的樹木用二維的角度看起來像是個別分開的圓圈

四維度的空間和時間

在四維度世界裡，由於空間的最大的維度只能是三，我們可以稱第四維度為時間。所以，第四維度可以被看作是空間與時間的延續，時間是空間的第四個維度。

我們理解的時間有三種形態 - 過去，現在和未來。我們認為過去就過去了，不再存在。而未來沒有發生，所以也不存在。所以“現在”是不存在的過去與不存在的未來之間的過渡。

在三維世界，二維世界裡個別分開的樹枝在三維世界中交會。同樣的，如果我們可以想像，在我們生存的空間中升起的意識，可以看到四維度時間的延展 - 過去，現在和未來是同時存在的。這個意識同時看到所有的發生，而普通的意識只能看到因時間不同而分開的個別事件。

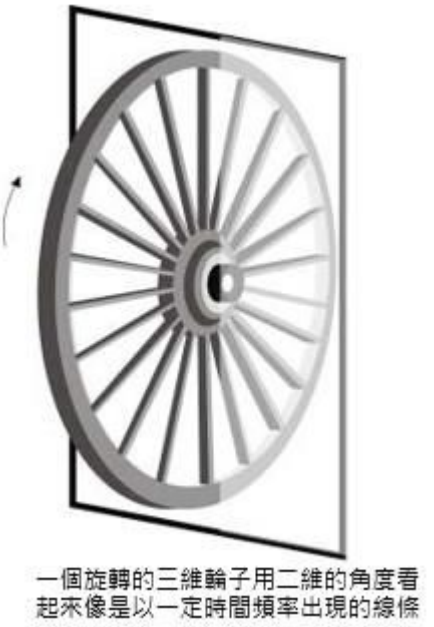
一個三維身體，移動在時間裡，去搜尋一個四維身體的軌跡。經過時間的推移，我們看到一個人從孩童走向成年，再到老年。但是因為有限的覺知，我們無法看到，或感覺到這個“四維度身體”。在三維世界，我們只能看到四維身體的一部分，也就是現在的三維身體。它就像在一個電影膠卷上的一系列圖片。

為了了解三維覺知如何理解四維世界，我們先要看看三維世界在二維世界中看起來像什麼。

假設你在二維世界，只有平面的世界，你的生命，認知都只局限在一個平面，像一面垂直的牆。現在，想像一個裝有不同顏色幅條的輪子以垂直角度滾動在你所生活的平面。

你將怎麼認知輪子的移動？當輪子的幅條與平面交會時，你將看到輪子與平面的交匯處有一條顏色。然後，當輻條經過後，將會有個空

白，你是看不見任何東西的。然後，下一個不同顏色的輻條再經過。所以，你看到的移動的車輪將是不同顏色的線條，以一定的時間頻率不斷的顯現。


一個旋轉的三維輪子用二維的角度看起來像是以一定時間頻率出現的線條

這裡所發生的事，就是因為低維度的認知，改變了對隨著時間而改變的空間的認知！因為你只能看到三維空間裡的二維，只有當它出現在你的平面時你才看的到三維物體。因此，你看到它和二維空間不相關，你稱它為時間現象。

現在想像當一個綠色的輻條經過平面，同時另一個獨立現象發生，比如一隻狗在叫。在二維世界裡，這會被認為綠色線出現和狗叫有關聯，但實際並非如此！

對於只有二維認知的生物，很難讓它們相信超越平面以外的世界。這意味著，如果想了解三維世界，他不能只有二維的認知，他必須具有三維的認知。同樣，如果想了解四維世界，我們必須具有四維的認知。

這可能嗎？有可能可以超越我們有限的三維意識嗎？我們可以實際看到四維世界而不是僅僅是驚鴻一瞥嗎？答案是肯定的。

經過深入的研究和發展，東方的神祕家和修行者發現，了解並體驗存在的真相是可能的，而且可以用一種自然方式發生，而非靠運氣。這些經驗已經發生在這些聖人身上。

通過冥想，我們是可能體驗到與這些聖人相同的覺察境界。

一則美麗的禪宗故事：

有一次，兩個士兵看著風中飄盪的一面旗子。其中一個人說“這面旗子在飄”

第二個說“不，是風在移動”

一位禪師經過聽到了他們的爭論，士兵們要求禪師幫忙解決他們的問題。

一個士兵問“上師，我說旗子在動，但他說是風在動。哪一個是對的？”

禪師回到“沒有人是對的，只有意識在動。”

現在，我們感覺每天的生活是如此的真實，只是因為事物因時間和空

間的分離所創造的認知。如果你看的更深入一些，你會看到我們對於這個世界認知的本身是值得質疑的。無論是什麼樣的意識品質，＂存在＂會以我們所認知的出現，而不是絕對的真相。

真相由十一個維度組成

我們以為自己生活在三維空間和第四維度時間裡。但實際上，宇宙一共有十一個維度。最基本的維度是長，寬，深，時間和意識。更高的維度是這些基本維度的組合。

比如，一根棍子有長度，寬度和深度，它在時間與空間裡。現在，如果我們保留長度和寬度，移掉深度，棍子可以被看到，但是手將會穿過木棍。你也可以保留深度，去掉長度和寬度，那什麼都看不見，但如果試著穿過棍子，手會感覺撞到什麼東西。

像這樣，不同的組合造就了宇宙的十一個維度。當你在四維度時空以上的意識狀態時，你可以認知這十一個維度，你可以看到真相就如同開悟的人可以看到一樣。

混沌中有秩序 - 秩序中有混沌

無論是原子的能量，還是宇宙的能量，在能量上是混沌的。在所有的混沌裡蘊含了你無法想像的一種秩序。

混沌是能量

混沌中的一切都是狂野而充滿活力的。任何有秩序的事物都是枯燥的，任何規則都限制了自由，降低了能量。即使在你的家裡，如果有人對你說，“不要坐在那個地方”，你會只想坐在那裡。但如果沒有這個規定，你從不會為了要不要坐在那裡感到煩惱。

甚至像一些習慣，比如抽煙，它帶來非常微細的精神快感，讓你覺得你是自由的，沒有被束縛的。如果你足夠有覺知內省自己，你會發現，大多數快樂都來自於你打破了一些規定，想要處於混沌之中！

混沌中有秩序

所有的"存在"都是混沌。在宇宙裡，許多行星在移動，宇宙裡沒有交通信號、警察和任何路標！即使這樣，所有行星依舊有序美麗的運轉著。同樣，在量子物理裡，最小的甚至不是粒子，它們既是粒子也是波動，充滿了各種可能性！在混沌裡蘊含了規律。

如果宇宙是混沌毫無秩序的，它將會走向毀滅。 “混沌中有秩序”就是我說的“宇宙的智慧”。

我曾有機會見到查爾斯.湯尼士博士，他是獲得諾貝爾獎的物理學家，因為雷射和微波激射器的研究而被熟知。他用一種非常美麗的說法告訴我說，“我覺得整個宇宙是非常奧妙的，祂像是一個靈性的生命，祂有祂的智慧，即使我無法用言語來描述，但我感覺到祂是一個充滿智慧與靈性的存在。”

整個宇宙不僅僅是一股力量，它是“力量加上智慧”。祂會回應你的想法，你的祈禱，你的存在 - 因為它是智慧的。

有人問佛陀“宇宙的創造者是誰？”佛陀答“宇宙本身就是祂自己的創造者。”

如果創造者和被創造的世界是兩個單獨的存在，那意味者只有創造者是有智慧的，被創造的世界是沒有智慧的。宇宙本身就是祂自己的創造者，因為祂擁有自己的智慧，具有生命的能量，你正活在充滿活力的能量裡。

相信世界只是物質所構成的，這是基本的錯誤。這個信念是所有恐怖

主義和暴力在地球滋生的根源。只要我們相信宇宙只是死的物質，就會創造越來越多對權力的飢渴。

只有當我們認知到宇宙本身是有智慧的，是有靈性的生命，和平的種子才會被播下。只有當我們了解我們的想法會被回應，我們的生命會被回報，我們的祈禱會被聽見，了解宇宙是一個活生生的智慧能量，混沌中蘊含了秩序，只有這樣我們才能為和平、喜悅和靈性而努力。不是為了擴張自己的界限和版圖，而是努力擴展我們的覺察。當我們相信並信賴宇宙是有智慧的那一刻，我們就可以放鬆並信賴祂。

秩序在混沌裡

有則美麗的禪宗故事：

一位信徒問禪師，“上師，請告訴我你是如何開始，如何走在尋道的路上，如何獲得終極體驗?”

禪師說，“當我剛開始的時候，山是山，河是河，樹是樹。當我在路途上的時候，山非山，河非河，樹非樹。當我開悟以後，山依然是山，河依然是河，樹依然是樹。”

在開悟以前，即使你覺得自己很了不起，你都是平庸的。在開悟以後，即使你真的很了不起，你也覺得自己是平凡的。

你不只是一個身體，也不只是一個小宇宙，你是大宇宙的縮影。你是無限的、沒有終點、充滿可能性的海洋，像宇宙一樣。只有當你覺察到自己身體裡的宇宙意識，覺察到在你小宇宙裡的大宇宙，你才會真的變得有秩序，你將學會如何在不減低能量下，保持秩序。通常當你想變得有秩序時，你會壓抑自己的能量，也會壓抑其他人的能量。

當你意識到混沌裡的秩序，你將會變成有靈性的生命，體驗到愛與祝福，你將成為愛與祝福本身的一部分。當你意識到秩序裡的混沌，你會變得有慈悲心，散發著慈悲的愛。

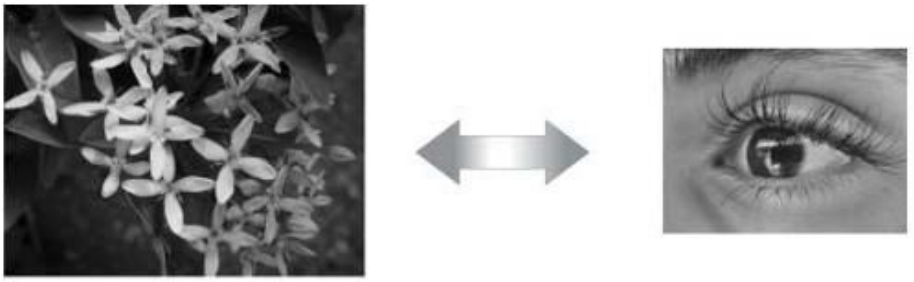
觀察者 - 被觀察者- 看

"看"的過程中包含了觀察者和被觀察事物。實際上，我們在"看"的過程到底發生了什麼事呢？

從觀察者的角度，由於意識無法在觀察者內心中放鬆，因此意識會持續的跳動到被觀察的事物，賦予了被觀察事物生命。

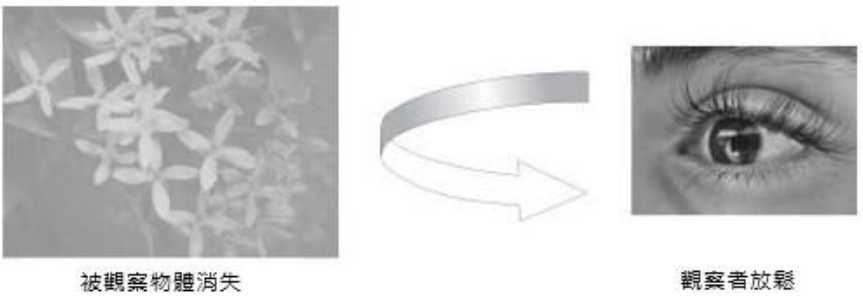
意識在觀察者與被觀察事物之間持續的跳動 – 從觀察者到被觀察事物，再從被觀察事物到觀察者，一次又一次的來回跳動 – 這就是"看"的過程。

當觀察者無法完全處於喜悅裡，他的意識會陷入無法停歇的跳動。當它跳動，就會給予被觀察事物生命，這個持續跳動的過程就是"看"。

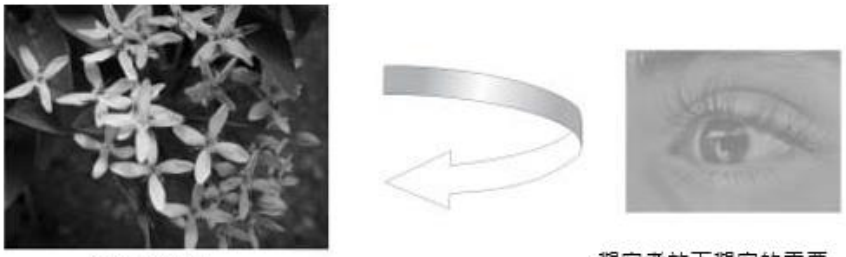


有兩個方法可以放下這種"看"的過程。要不是觀察者放下，或是被觀察事物要被放下，來中止這個"看"的過程。

當被觀察事物被放下，就會失去對觀察者控制的能力。意識就沒有跳動的理由，因為沒有任東西需要被看見。當意識沒有地方可以跳動，便會在觀察者內心中放鬆，"看"的過程就不會發生。當"看"不再發生，觀察者就開悟了。



一個人放下了觀察事物的需要，就是一個臣服者，出家人。他消除了想要看到事物的所有欲望。 被觀察事物不再活躍，跳動會中止。他透過臣服而開悟了。這是自我覺醒的知識。



在自我覺醒的旅程中，主要的目的就是要透過發展靈敏而純淨的智慧，體會到放下以及對生命的徹悟，這是發現生命真相的方法。

當觀察者放下"看"的需要，剩下的就是被觀察的事物，而這之間的跳動也因為觀察者的放下而停止，真相因此就被看見了。觀察者透過虔誠的心得到開悟。

當觀察者放下自我的認同，融入被觀察事物中，對於"存在"深深的臣服就發生了！所有的事情都是"存在"為觀察者而顯化！這就是為什麼開悟聖者，像是印度的米拉貝在解脫之路上，一直處於冥想狀態，他融入了宇宙的意識狀態，忘記了他的身份。米拉貝走在大街上唱頌著上天，忘記了自我的身分。

所以，要不是觀察者，就是被觀察事物需要被放下。只有這樣，它們之間的跳動才會停止。當跳動停止，"看見"的過程也會中止。

無論是你是被困在觀察者或者被觀察事物當中，那就完完全全被困住吧! 你會從中開悟！如果你還在觀察者與被觀察事物中來會跳動，無法放鬆，你就處於觀察者與被觀察事物的兩個分裂存在的幻像裡。這個跳動會以"看"的方式顯現出來。

當被觀察事物的頻率高於觀察者時，觀察者可以被觀察事物所改變或操弄。當觀察者的頻率高與被觀察事物時，被觀察事物可以被觀察者所改變或控制。

集體意識

我們並不是我們所想的彼此分裂，並分開存在的。也許在身體層面上，我們看到的是個別的身軀。但是，無論喜歡與否、接受與否、想要與否，我們都被集體意識互相連結著。

它好像：如果食物有毒，只有吃它的人會中毒，其他人不會。在這個層面，你好像是分別的個體。但是如果進入更加細微的存在狀態，你會更清楚的看到我們彼此的相連性。比如，如果空氣被污染了，即使

是相距很遠的人，只要呼吸到的人都會受害。這個相連是呼吸層面上的。這意味著在更細微的能量層面，我們之間的距離會更小。

甚至身體和呼吸層面以外，我們在精神層面是更加緊密連結的。當我說精神層面，我說的是想法層面。我們的想法不僅影響我們，也會影響我們周圍的人。你的想法比你的感冒更具感染性。實際上，很多人可以逃脫你的感冒，但是逃脫不了你的想法。

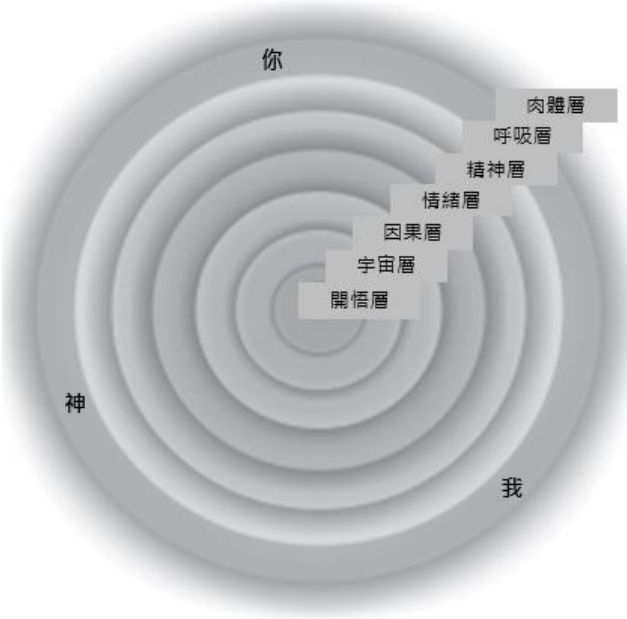
如果一個人的思維被污染了，不是只有一個人，一整個群體都會受害。比如，如果一個城市的領袖思維焦慮不安，整座城市都會被他的決策影響！他的不安會導致錯誤的決定，也會危害整座城市。

進一步說，一個腐敗的想法會導致一個腐敗的行動，這個行動會對一大群人口產生巨大的影響，而不只有擁有腐敗想法的那個人本身而已。

比如，原子彈爆炸，它只不過是核子理論的視覺化展現而已！原子彈的基礎可以追溯到物理學學家愛因斯坦著名的 E=mc2 的方程式。但是這個方程式腐敗的視覺化展現干擾了整個地球。我們現在被這個理論，這個發明不斷的威脅著。今天，地球上有足夠的原子武器可以一個接著一個，消滅地球 700 次。

請看這張圖，我試圖用這張圖解釋真相。

七個圓圈代表了我們內在的七個能量層。最外的第一層是肉體層，你可以透過手，腳、肢體等感覺到。第二層是呼吸層，是你循環全身的氣，也就是你生命的能量或呼吸。像這樣，有七個層組成了整個身體，肉體只是身體的其中的一層。



在肉體層，你、我和神代表了圓圈中三個不同的點。在肉體層面，我們彼此之間的距離是最遠的。

如果你向內移動進入呼吸層，我們之間的距離減少了。如果更進一步進入精神層，距離更加減少，當你愈向內走，到最後會融入一點。你會看見在最裡面的點，你、我、神將會變為一體，沒有距離。在表象

上這也是事實，只是你的認知讓你認為自己是個別的存在的。一旦你意識到自己是集體意識裡的一部分，你將不會有個人的身份認同，沒有獨立的自我，你將不會痛苦。

意念的巧合

如果你觀察到一群魚在游泳，或一群鳥在一起飛翔，你會發現它們的動作有同步性。可能有數百隻鳥排成 V 字形一起飛行，但當它們必須改變方向時，它們會同時一起改變方向，沒有困惑或延遲! 科學家們一直試著了解為什麼會這樣。甚至對昆蟲和動物的研究也表明，當面臨威脅時，它們的反應如此之快，以至於無法用正常的溝通方式來解釋。

有一個研究狗思維的有趣實驗。狗主人被要求離開房子，隨機去任何一個地方。等離開了房子，他們被帶去一個特定的地點，在不特定的時間再回到房子。實驗發現，當主人開始準備回家的時候，幾乎同時，狗就已經到了門口等待主人回來。

在印度安達曼和尼科巴群島發生的海嘯中，人們發現在海嘯襲擊群島之前，所有的動物，包括大象等體型巨大的動物，都已經往地勢較高的地方移動，安全的遠離了海洋。有很多關於動物和昆蟲在地震發生

前幾分鐘就知道地震即將到來的報導。這些動物和我們有什麼不同? 這是他們與自然的聯繫! 與自然和諧一致使他們能夠感知到自然的信號。對於人類而言，由於我們對自我和身份的錯誤認知，我們與自然失去了聯繫，對大自然直接的信號變得麻木不仁。

調頻到更高的智慧

你可以發現在歷史上發生很多案例，在同一時間，並不認識的，相聚很遠的人有了同樣的發現。原因是因為這些思想會在集體意識裡漂浮。就像是這樣，空氣中有數百種電磁波，但你的電視機只能接收到它所調頻率的電磁波。同樣地，那些準備好的人，會調整到同樣的頻率，等待接收這些漂浮在集體意識裡的思想，並將這些思想轉變為現實!

正如同宇宙給了我們許多關於它是一個靈性生命存在的暗示，我們可以從自然界中找到關於真相的暗示。在 1920 年代一系列的實驗中，人們發現，無論切除老鼠大腦的哪一部分，老鼠仍然保留著在手術前學會的複雜任務的記憶。老鼠的大腦實際上顯示了“全息”記憶。科學家們提出，記憶不是在神經元中編碼的，而是在大腦中縱橫交錯的神經脈沖模式中編碼的，類似於全息圖是由各種相互交錯的雷射模式形成的。這或許可以解釋人類大腦是如何在兩個拳頭大小的大腦中存

儲高達 100 億位元的訊息!

宇宙是一個全息圖，我們是全息圖的一部分。在全息圖中，每一個部分，即使是分裂的，都反映了全息圖的整體。同樣，我們也反映了宇宙的整體。宇宙不是活的物質和死的物質的混合物，祂是一個巨大的相互聯繫的整體。你與周圍的人、樹木、動物、鳥類、岩石、以及宇宙中的行星、恆星和星系，都有著密切的連結。而你是否認知到這點，取決於你意識的層面。

世界和平從你開始

當我們意識到自己在存在中的角色，我們就不再覺得自己與周圍的人分離。只有當我們沒有覺察自己的角色時，我們才會感覺到分離。

現在是時候在地球上創造一大群開悟的人了。只有越來越多人覺醒、開悟，才可以消除個人負面能量對集體意識的影響。這個世界所有的災難都是由無意識的人類造成。全球暖化、愛滋病、宗教迫害、狂熱以及大量的核子武器，都由這些負面因素造成的。今天我們面對如此多的危險，除非我們創造一個平和、喜悅、幸福和開悟的社會，否則我們將沒有能力保護這個美麗的星球。

我的使命是創造和平，喜悅，幸福和開悟的社會。

世界和平 – 個人喜悅的副產品

自相矛盾的想法

事實上，我們大多數人都陷入了與自己的鬥爭中。我們陷入了自相矛盾的思想和欲望的網中。我們的思想和語言是如此強大，但我們卻如

此隨意地使用它們。

例如，假如你頭痛，你會怎麼做?你告訴自己，"我多麼希望頭痛能消失!" 透過說出這些話，你給了"頭痛"和"消失" 同樣的力量。這就是我所說的自相矛盾的想法。你的想法違背了你最初的願望。甚至你正面的意圖也陷入了自我的鬥爭，陷入了與想法和言語自相矛盾的兩難境地。你接下來會問，" 那我怎樣才能擺脫頭痛? 只需要說: "讓我痊癒吧!" 就這樣而已。

當我們一次又一次給予自己療癒的想法，我們就是賦與正面的言予和想法力量。它會深植在我們的肌肉記憶裡。所以當有些時候情緒低落或是絕望的時候，這些療癒的想法會在內部系統自動浮現，讓我們走出低迷。

個人和平可以影響全世界

一個關於佛陀的美麗故事：

提婆達多，佛陀的堂兄弟，加入了佛陀的僧團。他非常渴求力量和地位，希望成為僧侶的首領。但是佛陀不允許這種不成熟、不追求開悟而是追求地位的人成為領導者。所以提婆達多心懷嫉妒和怨恨，甚至嘗試想殺了佛陀。

有一次，提婆達多說服一個為皇室看管大象的人，在佛陀平時經過的路上放了一隻暴躁的大象。這隻大像被灌醉，失控的奔跑在街上。大象瘋狂的奔跑，嚇得眾人四散逃竄。

這頭像向佛陀衝過來。佛陀只是繼續走路，即使在危險中也同樣保持著平和與寧靜。他的喜悅與平和完全沒有被這隻撒野的大像打擾到。這是象暴怒地向佛陀衝了過來，當它一碰到佛陀，立刻完全平靜了下來，它的野性完全消融在佛陀開悟的能量場中。佛陀摸了大象的前額，輕輕拍了祂。被輕拍的大象，跪下雙膝，拜倒於佛陀腳下。

看到這一幕的人們都深深感到震撼！

一個和平的人會自然地散發喜樂，影響周圍的人、動物、樹木、岩石，及周圍的一切。

為了讓整個世界喜悅和快樂，你不需要做任何事。只是改變你自己內在。當你看一個恐怖電影，你的世界會充滿恐懼，但如果你只是換個頻道看出喜劇，你可以看到整個世界都變了！

當內部覺醒發生，更高境界的情緒就會發生。它會成為你對周遭一切的體驗。如果你想拯救世界，首先要做的是拯救自己。

每件事情都在這個世界上發生著 - 偉大的靈性覺醒在靈修聚會中被分享，但同時暴力也在恐怖份子訓練營中被分享。根據你所對焦的頻道，你所吸引的和看到的世界也會出現。你會在生活中吸引同樣類型的人和事。

即使只有一個人努力追尋著開悟，也會喚醒至少一百萬個人。

怎麼樣去看待世間的苦難

首先，我們需要理解的是政府高層所做的任何一樣決定，都是集體意識的表現，不管是正面或是負面，因為集體意識創造了這些領導人。所以在指責他們之前，如果我們能夠給予自己能量，在我們的內在創造更多的正面的意識，我們才是真的在做有益的事情。

現在是時候了....

讓我們從自己身上創造更多的正面的力量

讓我們將愛帶入行動中

讓我們提高個人意識的振動頻率

不要因為負面的決定感到沮喪或受到干擾，而是要創造正面的能量，如此你周圍的人和世界才會被你正面的意念所影響。接著你就會看到正面的能量從領袖身上散發出來。當越來越多的人開始轉化他們自己，集體的正面意識就會從對的政治家和對的領導人身上表現出來。

如果你感到沮喪或被干擾，將會發生什麼事呢？除了你自己會有多一點的憂鬱、多一點的負面能量之外，你還會給世界帶來更多的負面能量，給負面的集體意識增加更多的包袱。

所以革命不是解決的方式，進化才是。

所有的革命都承諾可以找到真相和終極答案。但當我們回頭看歷史發現了什麼？在地球過去的三千年裡，我們有五千次有記錄的戰爭！研究人員預估，在地球過去的三千年裡，曾誕生了九千個和平條約，平均每個條約的有效期只有八年！

只需要創造正面的能量，這樣你身邊的朋友和世界都會被你正面的意識影響到。然後你會發現，這樣的正面意識也會透過領導著所散發出來。

研究冥想和平的效果

有很多關於集體冥想對於社區所產生的效果。有一些研究發現，當一群人使用“超覺靜坐”的技巧，當地犯罪率降低了 8%。另一些報告指出，暴力案件有顯著下降 17%，同時，互助合作的行為增加了 13%。在戰亂區，每天戰爭的死亡率下降超過 50%，受傷率下降超過 25%。整體的統計顯示犯罪率降低，醫院看診率下降，暴力行為下降，整體生活品質提高。

全球和平冥想

9 月 21 日是世界和平日。數以百萬的人們在世界各地齊聚，為了全球和平祈禱、冥想、慶祝和合作。

每年的這個時候，尼西亞南達中心也會進行集體冥想。集體意識因為集體冥想而大幅揚升。

當物質被分享，它的體積就減少了。舉個例子，如果四個人分一個蘋果，那它就會被分成四塊，所以它的尺寸減少了。但是如果是電能，當電壓共享時，它是不會的降低。比如，一條電線有十伏特的電流通過，一個人去摸會感覺到 10 伏特的電壓，而四個人同時去摸，所有人都會感覺到 10 伏電壓。

但是在強大而又充滿微妙能量的冥想裡，情況就不同了。當冥想由一群人完成時，它的效果則會加倍，不會減少或保持不變，而是在整個群體和其他群體之間分享和擴大。如果一個人冥想產生“10 伏特”的能量，100 個人一起的集體冥想就會產生 10 x 100 或者 1000 伏特的能量。想像一下，當冥想結束的時候，產生的能量強度會淨化整個空間。這是為什麼鼓勵集體冥想的原因。

開悟者無法阻擋的愛

一個關於佛陀的故事:

一個叫做安古力瑪拉的土匪，曾經住在一個很多人會經過的森林裡。他曾經埋伏並搶劫路人的財物，而且他會砍掉路人的小拇指，並用這些小拇指做成一個花圈。這就是為什麼他被叫做安古力瑪拉 - 手指花圈的意思。

有一次佛陀經過這片森林。人們提醒他這個令人生畏的安古力瑪拉，但是佛陀泰然自若的繼續前行。在森林深處，突然安古力瑪拉灌木叢中竄了出來，大聲的威脅佛陀說，“站住，不許動”

佛陀停了下來說“我不動，希望你也不動”

安古力瑪拉生平第一次體會到靈魂深處的震撼。佛陀的什麼東西深深觸動了他。他甚至不能強迫自己攻擊佛陀。他的雙手僵住了。他只是深深匍伏在佛陀的腳下，請求他的原諒。

這個故事說明了開悟者的影響力，無需費力的打算，一個開悟者可以輕鬆的傳遞強大的平靜與慈悲，讓其他人自動發生改變。

這個效果不僅只是對人，甚至動物也會被開悟者純淨的愛和慈悲打動。所有的事物都會在那樣高振動能量場裡改變。

有一個美麗的故事，來自一位古印度的開悟者阿迪商羯羅:

商羯羅在南印度的斯林格埃里小鎮雲遊修行。有一天，一個奇怪又美麗的場景發生在了他眼前。一塊岩石上有兩隻青蛙，由於天氣開始熱了起來，青蛙打算跳進水裡。正在那時，有一條眼鏡蛇抬起了頭部，並把頭伸向了那兩隻青蛙，給它們遮陰。這兩隻青蛙非常享受這份清涼，又在岩石上坐了一會。片刻之後，青蛙跳進了水裡。這條眼鏡蛇則收起身離開了。

這個開悟者的存在，竟然讓彼此是天敵的蛇予青蛙失去了敵意。

商羯羅被這一幕震攝住了。他是一個非常聰明的人，他沒有馬上離

開，他意識到除非這個地方被高振動的能量所影響，否則動物是不可能忘記牠們的敵意而以如此美麗的方式共存的。商羯羅四處打聽這個地方的詳情，了解到原來這塊岩石是過去一位偉大的聖人修行的地方，他在此建立他的靈修中心並維持了許多年。

商羯羅被這整件事件感動了，他決定以後也要在那裡建立靈修中心。多年以後他經過那塊岩石，停下來並建立他第一個靈修之地。而那塊修行之地被稱為斯林格埃里麥斯。直到現在，它仍然是世界上其中一個重要的靈性智慧之地。

開悟者毫輕易的散發了他內在悲天憫人的能量，創造了一股集體的正面力量。

就像帕坦伽利在瑜伽經裡所說：在開悟者的面前，天敵都失去了彼此的敵意

尼希亞南達的使命

我來到地球上是為了創造一個循環 - 個人意識導致集體意識，來進入超意識區域。

為了實現這個目標:

十萬人將會被點化與解放，人們將過得像是開悟者般，體驗生活在開悟之中。

十億人將被點化，進入生活喜樂的冥想之中，這是為了提升地球上的個人意識所設計。

世界和平的冥想技巧

實現世界和平的方法是創造個人的和平。世界和平的冥想是集體的冥想。這是一個很簡單，但卻很有力量的冥想。

大家坐在一起，圍繞成一個圓圈，相互握緊雙手。用你的右手握住你右邊的人的手，掌心向下，代表著給予和平和祝福；用你的左手握住你左邊的人的手，掌心向上，代表著接受和平和祝福。這個相互連結的圓圈，創造了一個強有力的能量循環。一個人冥想的能量被所有其他人分享。這個冥想需要持續至少 21 分鐘。

出家是終極的賭注

我們與他人和宇宙在和諧相處的能力完全取決於我們如何對待自己。這取決於我們在生活中選擇的優先順序。如果我們不選擇呢？如果我們只是接受發生在我們身上的事情呢？

現在是時候來談談出家。出家並不是對生活的逃避，出家是順著生命之流而不抗拒的生活。梵文桑雅士指的就是這種對存在的信任，讓我們可以放下生活中的所有其他事情。

出家

一個關於佛陀的美麗故事：

在開悟之後，佛陀走訪了很多地方傳授佛法，點化人們進入靈性的生活。

路途中，他來到了迦毘羅衛，佛陀出生的地方。他和信徒穿著藏紅色的僧服走在路上，所有人都好奇的看著他。

佛陀的妻子，耶輸陀羅，聽到街上傳來的聲音，問到發生了什麼事。僕人告訴她那是她的丈夫佛陀，已經開悟成佛歸來。她沒有去見他，

叫來了她的兒子羅睺羅。羅睺羅是佛陀離家尋求開悟之道的那晚生下來的。

她問羅睺羅“你看到那個人了嗎，他托缽乞討卻依然光彩奪目的像一位君王。他是你父親，去告訴他你是他的兒子。”

這個小男孩跑下樓梯，匆忙跑去找佛陀，他撲倒在佛陀腳下並重複了母親告訴自己的話。

佛陀把他扶起，溫柔而面帶微笑的看著他。佛陀把孩子身上燙著金邊的衣服換下來，給他披上了藏紅的僧服。

這個孩子，在七歲的時候，繼承了他的衣缽。他是第一個也是唯一一個孩子被允許加入佛陀的僧團。

有些人問我“如果生活中一切都是自然演化的結果，從猿猴到人、從壞到好，那麼人會進化到神嗎？什麼時候才需要冥想，出家……從哪裡可以得到啟發？ “

我回答說，“人類花了五千年從猿猴進化到人，也需要經過同樣長的時間從人進化到神。如果你可以等這麼久，對我來說也沒有什麼關係！”

另一方面，你可以決定覺醒的活著，對生命、宇宙的運行法則、以及

冥想擁有一個清晰的洞見。對的革命導致進化或開悟，這就是出家，一個人最偉大的革命。就像開悟的上師，全然活在開悟中。

阿迪·商羯羅，印度的開悟大師，曾在他的著作中說過：

"對於所有的生物來說，人類的出生是罕見的，更稀少的是擁有神聖的態度，更難得的是對於內在旅程有無比堅定的信念。"

這些話給維韋卡南達上師帶來強烈的衝擊，他是在阿迪·商羯羅出現幾千年之後印度的開悟大師。當維韋卡南達上師準備他的法律考試的時候，這些詞句像晴天霹靂一般進入他的腦海。他無法繼續閱讀，於是拋下書本，奔跑著去找他的上師羅摩克里希納。一路上，阿迪·商羯羅的話迴響在他的靈魂裡。他想到“我已經擁有了所有的三項條件：我出生為人，擁有想要解脫的渴望，也有一位好的上師.....那我為什麼還在這裡浪費人生？我為什麼還在浪費生命？“一遍又一遍，這些話纏繞著他。最後維韋卡南達得道開悟，並把羅摩克里希納上師的智慧傳播至全世界。

出家是一條想要戰勝自己的路，給那些想要永久解開自己的妒忌、憤怒、壓力和鬱悶的人。人們以為只有失敗者才出家。不! 當然不是，有些人不知人生如何抉擇的時候選擇出家，但那並不是真正的出家所代表的精神。

出家是想要覺醒的努力，是對於你周遭一切的覺察。你是存在的一部分，存在有祂自己的運行的機制與韻律，與祂和諧一致才是出家的真諦。出家是你與靈魂的關係，是你與整個宇宙存在的關係，這也是生活中邁向成功最快的通道。

想要聽到宇宙之歌，你需要開始移動到正確的地方來接收，要找到這個地方，你首先要放下你所知道的其他事情，並用你最深的覺察來聆聽。你會找到的，在這個地方，生命像河流般奔向大海，其他的路只會花更長的時間才能到達。

當生命像一條潺潺不絕的河流，它必定會與大海匯合，沒有其他的路。而出家就是與存在匯合的科學。

像河流般的流動

河流只奔向大海，它不會停滯在任何地方；僧侶只會走向開悟，他不會有任何分心。河流平靜的流著，不管你扔進任何東西。有太多東西被扔到了河裡 - 花，樹枝，食物，動物，鳥，屍體等等，但是河流依然流著，沒有被任何事物所干擾。

同樣的，一個僧侶喜悅地前行，不會受到任何事所影響。水流穿過障礙物，發出汩汩的音樂，還是奔流向大海。宇宙的智慧也會扶持著僧侶跨越屏障，走向他的終極目的。對於僧侶，他不會認為這是障礙，所有障礙都是通往喜樂的踏腳石。

一位禪師被問道，“禪是什麼？”

他回答，“向前走！”

禪宗美麗的形容，生命像河流，它流動並可以填滿任何形狀的東西，可以突破任何的限制，去擴展祂的能力。這是生命，也是出家的精隨。出家是學習如何隨著生命行動，而不是學習哲學。它是一股力量，不是教條。對於一個真正的僧侶來說，生命就是在往對的方向移動。學習就是在移動中發生，而不是與生命分開的。

出家只不過是學習在每一刻活出生命的真實。這個世界上已經有太多哲學，但沒有人追隨。出家是不過是一個有意識的決定，要在生命中活得真實。

一位禪師用一個美麗的方式告訴他的信徒，“用哲學的方式去學習生命的真相，僅不過是收集教材而已。” 要記住，除非你經常練習，否

則你的生命真相可能會消失。練習就是不斷地朝著正確的方向流動，而不是停滯不前。即使在停滯狀態下，也可以順著障礙物周圍移動 - 試著再找到流動，不要停止。

僧侶是持續的、帶著臣服的心活在存在的智慧裡。臣服，不是無所作為，而是帶著臣服之心行動，沒有停頓。他活在此刻，自發的回應著此刻的需求，這就是生命的流動性。

出家不是厭世

出家總是錯誤的和厭世聯想在一起。你可以不用放棄任何事情，你只需要懂得，你只是一些財富的臨時保管人，財富也是宇宙存在的一部分，就像是你也是存在的一部分一樣。

你無需放棄任何東西，因為你從來不曾擁有任何東西！即使你與財富分離，你也不會覺得你給予或喪失了任何的擁有。問題開始於擁有的態度，是一種“我的”的感覺。

僧侶不需要放棄這個世界，那些還困在輪迴中的世俗人們也毋須害怕放棄。只要了解宇宙的存在總會在最適合的時候給予或取走。然後你會懂得在每個當下發生的事都是對的，生命會按照它的方式自然流

動。你在你與財富之間創造了思維的鴻溝，這個鴻溝叫做放棄。這只是對於“擁有”這個概念的錯誤認知，沒有其他。而這個概念也錯誤的用在出家身上。

一個小故事:

兩位僧侶一起旅行。其中一位堅定的相信他可以獲得財富，並透過修行來獲得。另一位非常相信放棄塵世的修行方式。他們不斷的討論直到天黑，來到一條河的附近準備過河。

相信放棄塵世修行的僧侶沒有帶錢，他說“我們沒有錢渡河，不如我們就在這裡過夜，等明天早上看有誰可以帶我們過河吧！”

另一位說“那是不可能的。如果我們待在這裡，我們會被野獸吃了。我身上有錢，讓我付錢給船夫讓他帶我們過河吧。”

當他們平安地過河後，這位有錢的僧侶說道，“你現在知道錢的重要性了嗎？如果我和你一樣，什麼都放棄，我們會發生什麼事？”

這位沒錢的僧侶回答說，“是你的放棄讓我們安全過了河。正是因為你放棄了錢，我們才過了河！”

放棄是在沒有“擁有”的意識下擁有，沒有“捨棄”的概念下捨棄。否則，它只會變為外在形式的捨棄，你不會獲得任何東西。你只會為了犧牲“我的”而感到痛苦。只有正確的理解，才是真正的放棄。否則“我的”的想法會跟隨著你。不只這樣，如果你“宣稱”你放棄“你的所有”的這個想法，那麼行動對了，原因卻錯了！如果只是外在形式的宣稱放棄，你永遠都不會成為一名僧侶。僧侶是內在思維模式的改變，而不是外在事物的改變。宣稱放棄外在財富變為一名僧侶在行動上正確，但理由上卻是錯誤的。

財富與出家並不是互相排斥的。實際上，出家是創造財富的一門完美的藝術與科學。

如果你閱讀吠陀經典，會發現生命的豐盛是經常被談及的話題。它從來不教導人們逃避財富。它教的是減少對擁有的執著，而不是厭離或者憎恨。僧侶是把生活的豐盛看作一個整體，因為不會執著在自身小小的擁有上。他們知道財富同樣是宇宙存在本身的顯化，而不是生命本身的精隨。

出家不是自殺，它是生命。出家是在內在與外在，都生活在高度的覺知與美麗裡。

要明白，外在美麗和財富不是出家道路的敵人，它們是互補的。出家為你外在的財富和美麗之外，增加了內在的豐盛。它給我們智慧去掌握外在財富和美麗，而不會為此掙扎痛苦。

道與出家

聖薩的意思是“世界”或是“道”。它指的是導致生死無盡輪迴的世俗生活。

有兩種方式是可以進入任何一條"道"的路徑，帶著行李和別人一起進入，或者你自己獨行。第一種方式，你需要等很久的時間。第二種方式，你可以在幾分鐘內就達到。

出家是不再攜帶任何行李往前走的決定。你可以擁有任何事情，但你不需要帶著它。當你不攜帶任何東西，宇宙會在每個當下給你需要的東西。這就是出家！

一個來自佛陀的美麗的故事:

佛陀的弟子們有一天聚集在佛陀身邊，請佛陀教他們出家的真諦。佛陀告訴他們一個小故事。

一個人單獨住在一個小島上。有一天他突然感覺到自己需要搬離小

島，但他沒有船。所以他用樹枝，木材，葉子和他所能找到的東西做了一條小船。這是趟艱難的旅程，但是他還是到達了另外一邊。

佛陀問弟子“在到彼岸之後，這個人是應該保留這艘船還是廢棄它？”

弟子們給了佛陀不同的答案。

佛陀繼續說“出家的人會丟下這艘船，因為他知道宇宙會給予他未來的需求。世俗的人會保留著它，以便如果以後他還想回去，還可以用得著！”

僧侶根據宇宙存在的意識前行，而世俗的人用自己的頭腦思考如何生存。僧侶用船渡過生命的海洋，世俗的人甚至在不需要的時候也一直保留著船，不知道可以丟棄。這就是區別。沒有對錯之分。只是兩種不同的生活方式。

讓我用因果業力的角度來說出家，出家是斷除業力的最快途徑。

業力只不過是你過去沒有完成的行動，把你拉進一次又一次的出生，讓你去完成它們。這是生死輪迴的根本原因。它會讓你一次次投胎，直到業力消除。

有三種類型的業力：桑契達 (sanchita)，普拉達 (prarabdha) 和阿迦

米亞(agamya)。桑契達業力是你業力銀行裡，所有前世累積沒有完成的行動。普拉達是桑奇塔的一部分，是你帶來要在這一世消除的業力。你的每一次出生，都帶來桑契達的一小部分也就是普拉達，來這一世消除。它包含了你所有未完成的欲望、愛慾、氣憤、恐懼等等。第三種也叫阿迦米亞，這是你在這一世因為未完成的行動，所新製造的業力。

終極來說，如果想要消除所有業力，要做三件事。首先，新的阿迦米亞不應該再被創造，因為它會給業力銀行增加新的業力，成為桑契達。第二，你帶來的這一世需要消除的普拉達業力需要徹底完成。第三，桑契達業力的數量需要被降低，這樣的可以減少輪迴的次數。這會在完成普拉達業力消除的同時，又不增加新的阿迦米亞業力的時候發生。

如果普拉達業力被正確的消除，阿迦米亞業力將不會被創造。消除普拉達業力的智慧同樣也讓你不造新的阿迦米亞業力。而桑契達業力只可能被開悟大師所消除。

要清楚的了解：如果普拉達業力比你的智慧還高，那麼你會再度輪迴。如果你的普拉達業力比你的智慧微弱，出家就是你的道路！在出家的道路中，你的智慧會勝過普拉達，你可以控制它，並把它消除。

在輪迴中，生命會帶領你走不同的道路，通過百萬次的降生來消除你的普拉達業力。

在帕坦伽利的瑜伽的經典裡，有八條道路可以通往開悟。所有的八種都需要同時進行。其中三個部分是真性、達觀和禪定。真性是內觀，遠離五官；達觀是心靈與內在自我的融合；三是禪定。

只有當頭腦與內在自我融合時，才能將心從五官中抽離! 比如說爬梯子，你只有腳踩在較高的階梯之後，另外一隻踩在較低階梯的腳才能離開，不是嗎?只有緊緊抓住較高的樹枝，你才能放開較低的樹枝。我們都認為只有放棄世俗的執著，我們才能獲得宇宙的真相。不! 事實上，只有在了悟宇宙真相之後，你才能真正擺脫世俗的東西。

只有當你經歷了終極的喜樂之後，你才會甩開對世間的幻想。

如果你能意識到並更堅定地踩穩較高的階梯，你就能更容易地放開較低的階梯。這種覺悟被稱為出家。它是一個理解的過程，是邁向更高的意識，離開較低的意識。而放棄就是這個過程中的副產品。因為你知道，要爬得更高，你只需要你自己! 你隨身攜帶的任何東西，只會使攀登變得更加困難。

世俗的人追逐他自己的幻想，他到各個地方去看存在的美；一個僧人認為他周圍的一切都是神聖和美麗的! 他被他所看到的東西迷住了! 當世俗的人開始向內觀看，他就變成了一個僧侶。世俗的人除非發現非做不可的必要，他會繼續遊戲人生。對於一個僧人來說，心是快樂的，他得到的就是他想要的。他總是生活在感激和接受的心情。對於一個世俗的人來說，心被太多的衝突佔據。他總是想要得到他想要的東西。有了智慧，世俗的人可以覺醒到真相，也就是他所得到的就是他那一刻和最終所需要的。

世俗的人關注的是有限的物質生活和生活方式。僧侶關心的是死亡 - 不屬於他一切的死亡，那是他的自我、佔有欲、欲望、憤怒、恐懼、嫉妒和不滿。他知道自己超乎這一切。他的整個任務就是找到自己，因為一旦他找到了祂，他就找到了梯子更高的一階，他就可以離開較低的一階，所有情感和物質不斷的在較低的一階推動和拉扯。

出家是為了回答“我是誰?” 一位僧人把全部精力都放在了尋找這個問題的答案上。如果人們問你，"你是誰?" 你通常會回答，“我是某某的兒子，我是工程師，我是教授。” 但這句話描述的是你在社會的關係中，扮演的是什麼樣角色。如果沒有社會，那麼你是誰?

那些創立世界性宗教的偉大開悟大師們曾多次說過，"Aham

Brahmasmi 阿罕，巴拉瑪斯米"。在印度教的意思是“我就是那個”；在基督教是說“你們要放鬆, 要知道我是神”；在伊斯蘭教中，“Anal-Haq 阿納- 哈克”的意思是“我就是真理”。去經驗你就是上帝，是人類生活的目的。

一旦這個目的被體驗，所有這些上師所談論的內在喜悅就開始發生。你就會明白外面的世界是一個美麗的舞台，在那裡神聖的戲劇正在上演。從一切世俗的困難中獲得最終的自由。你行動，但其實你並沒有行動；你說話，但其實你並沒有說；你哭了，但其實你並沒有哭。

你的內在保持不被影響。你在“永恆的喜悅”中 - 稱為尼希亞南達。問題是人們普遍認為僧侶是世俗生活的障礙。他們認為出家是一件非常嚴肅的事。不! 出家其實是把生命活到最有質量的生活方式。嚴肅永遠不能幫助一個人充分發揮生活的潛力。只有真誠和歡笑才能有所幫助。笑是最偉大的靈性品質。

一位上師和他的弟子們坐在一起。上師的心情很好，於是弟子們決定問上師他達到開悟所經歷的各個階段。

上師開始向弟子們美麗的解釋到....

上帝拉著我的手，首先把我帶到行動之地。我在那裡待了幾年。

上帝回來帶我到悲傷之地，我陷入深深的悲痛之中，但最終我擺脫了悲痛，感到快樂。

後來，我突然發現上帝把我放在了愛的土地上，我經歷了燃燒的情緒，發現自己被徹底淨化了。

然後，他把我帶到寂靜之地。在那裡，我學會了生與死的奧秘。"

弟子問"那是你所尋求的最終之地嗎？"

上師回答說："不是。有一天上帝說："今天我要把你放在我的心裡。" 他把我帶到歡笑之地。"

出家就是你的能量。它怎麼會成為任何事情的障礙呢? 不僅如此，有了出家的能量，你永遠年輕，你已經準備好迎接生活的挑戰。

人們問我，" 為什麼我們不能繼續留在世俗裡，帶著僧侶的意識生活?" 你看，這就是人性，除非你作出有覺察力的決定，否則就很難使意識發生永久性的轉變。出家是一個覺察要去轉化自己意識的決定，這就是為什麼需要出家。有了覺察的決定，就會持續的保持覺醒，減少了倒退的機會。沒有它，就沒有任何東西可以束縛一個人繼續走下去，會非常容易滑倒。

出家，你依然可以繼續做你所做的，但會以一種更好的方式。出家以

後，你開始觀察所有事情，你成為了觀察者。因為你只是觀察不介入，你與其他人之間產生了差距。這個差距被誤解為“放棄”。如果你注意到，這個差距之前並不存在。每個人都在窒息對方。現在差距就在那裡，不是距離的差距，而是意識的差距。

出家也是擺脫內在對女人或男人幻想的負擔。什麼是內在女人或內在男人? 它只是隱藏在你頭腦中的慾望，你在頭腦中創造的幻想。濕婆神在《坦陀羅》中說得很美:“一個男人拋棄了他內心深處的女人，他就已經出家了，即使他還待在家庭裡。” 相反的，如果一個僧侶內心還對女人存有幻想，那麼他不能被稱為一個僧侶。這是衡量一個人是否是真正出家的方法。

在佛陀的教導中，四聖諦的第二條是關於痛苦的原因。他優美地說，痛苦是因為我們每時每刻對生活的要求。這就像要讓一棵香蕉樹結出芒果! 只有當我們覺察，我們才會理解這個習慣。

不僅如此，你會看到看到交易是如何在每段人際關係中發生的，你可以看到你的期望是如何推動一切事情。你看每件事都有不可告人的動機。

僧侶的責任

關於僧侶一個鮮為人知的事實，那就是僧侶對於整個存在負責。他不知道他的家庭和世界的區別，對他而言都是一樣的。他希望任何來到他這裡來的人都能得到解放。它既不是要累積服務的信譽或履行某些義務，也不是要為了與他周圍的人和睦相處。

僧侶的責任是完全不同的。對他來說，整個世界就是他的家。沒有責任驅使他，責任完全由他內在自然產生。一個世俗的人可以在完成某項責任後休息一段時間。僧侶則是要不間斷的工作，因為人們在生活中不斷的需要真理。

僧侶建立在豐富的人際關係中。人們認為僧侶是為了逃避人際關係。當我在一個大學聚會上演講時，一個年輕的女孩問我：“是因為失戀讓你成為了一名僧人嗎？“

我告訴她，“是我在愛裡的成功讓我成為了一名僧侶！“事實上，是出家讓你融入真正的愛，不僅只是愛一個人，而是愛整個存在。

普通的愛是有原因，或是有欲望的。真愛沒有理由，它只是一種無緣由滿溢的能量，流向一切存在的事物。

事實上，僧侶過著國王般的生活，是王道的開始，因為當你洗淨自己所有的痛苦，你就得到了你所能得到的一切! 你得到的遠不止財富所能給你的。

僧侶體認到存在的無窮無盡的豐富性。他的願景像海洋般遼闊，不拘泥於狹隘的觀念。他把整個存在看成一個整體，自己是整體的一部分，這就是他富有的原因。一個坐擁幾英畝土地的富人並不是真正的富人，只有感到宇宙存在的豐富性的人，才是真正的富人。

要知道，“富有”這個詞本身就被誤解了。一個為幾間平房就洋洋得意的人怎麼會是富有的人? 他不是! 富有人是那種不斷享受身邊一切的人。他的豐富性就是整個存在的豐富性。他享受所有事物，但不執著、也不留戀。

合一性 - 僧侶的特質

"苦修”這個詞除了讓自己合一、內外一致之外，沒有任何意義。你可能會問，"我們不是合一的嗎?" 如果你仔細觀察，你會發現我們用不同身分分裂的存在著，從未有過一致性。在我們的生活有太多的東西，獨缺一致性。

如果你深入內心就會明白，會發現有千百種聲音在同時對你說話。頭腦一會兒說“我們做這個吧”，下一秒又回說“不，我們做這個吧！”在考慮了副作用之後，意念開始動搖。

把頭腦中的零碎思緒整合起來是生命的本質。把感受與思想合一，臉上的表情與頭腦所想的一致，確保你的外在即是你的內在，這就是生命的本質。

如果你研究上師們的生活，在他們所有的生活中尋找一個本質，你會發現它不是知識或奉獻。而是一致性! 他們相信什麼，就用這樣的信念活著，只是這樣而已! 他們的一致性是堅定的。他們甚至願意為了一致性而犧牲自己的生命。

來自印度的大開悟大師柴坦尼亞·摩訶巴布，過去常常在街上走來走去，唱著虔誠的歌曲。他從不為別人怎麼說他而煩惱，他感受到甚麼，就直接表達出來。要做到這一點，需要有很深的犧牲本質。為了一致性而犧牲一切是需要勇氣的!

這就是為什麼這些偉大的上師們總是可以處於永恆的喜樂中! 他們所做的每一件事，都是努力用真誠與奉獻的心，讓自己趨於一致，與存在合而為一。強烈的為合一性做的努力就是苦行。苦行總是以喜樂結束

的，在你的生活中，每時每刻都會有無數的事情發生。經歷它們，並把它們轉化為體驗合一性的過程就是苦行。相反的，如果你讓生活的事情打倒你，那麼你就會跌落在苦難中。想走哪條路由你自己決定。

阿迪·商羯羅是一位來自印度的偉大的開悟大師。當他還是個小男孩的時候，他陷入是否要出家的兩難的境地。他想在母親的允許下離開家，但他母親不願意放開他。

有天，他去河裡洗澡。忽然，他母親聽到他大聲呼救。母親跑出來，發現一隻鱷魚咬住了他的腳，他奮力地想要掙脫。

突然，他靈機一動，向他母親哭喊道:“媽媽，如果你允許我成為一個僧侶，我現在就可以從這條鱷魚的口中掙脫出來，繼續活命。”

媽媽驚訝的問他要如何辦到，他說“根據吠陀經，如果我進入一個神聖的生命階段，就像是重生一樣。所以，如果你可以允許我出家，也許神會給我一個新的生命！“

母親覺得絕望，但很快的下定決心。兒子出家總是好過死去。她同意了。

頓時，鱷魚立刻鬆口了！阿迪·商羯羅開心地奔向母親。他根據真理而活，而這個真理發揮了作用!

要了解三件事:

思考真相

談論真相

活在真相中

前兩點很容易達成。但是第三點，一直活在真相中，是很難的，也非常少見。出家是要有勇氣活在我們認為的真相裡。我們重視講真話，但生活在真相中是最重要的。當你開始根據真理而活，你對自己的尊敬會增加，這就是它的美麗之處。

當你與真實合一，活在真實裡，你就不再虛偽。虛偽是假裝不是你，它隱藏在許多地方，所以人們看不出你真正是誰。你內在分裂的想法支配你，讓你變得虛偽。當你戰勝自己分裂的想法，你就是一個勇敢面對生命的人！與其他人鬥爭並取得勝利是很容易的。當你與他人戰鬥並取得勝利時，你是一名戰士。但是和自己鬥爭需要更多的勇氣。除非你厭倦了目前的自己，否則你不會戰鬥。只有當你累了，你才會接受戰鬥的必要性。

當你合一，你將會第一次知道自己是誰，所有的面具都將脫落。你會在人際關係中展現你自己，你會變得更加真實。你會忽然意識到，因

為自己而錯過了許多事物。出家是讓自己變得更加真實的過程。我說真實，我的意思是你會散發出你的獨特性而不是個性。分裂的想法創造出你的個性，個性是透過社會的價值觀所建立的，但獨特性是透過你的眼睛看到你的真實性。上師的工作就是在你身上創造一個空間，在這裡你不需要維護你的個性，你可以自由，僅僅是理解就可以帶來轉變。

佛陀曾經告訴他的弟子們“你的生命在出家以後才剛剛開始”

有些人問我如果發願成為見習僧侶或是僧侶，是不是就可以開悟了。發願會不會讓人開悟是次要的，但如果你嚴格的遵守你的誓言一個月，你對自己的尊重會大幅度增加。這就夠了！這是完成你的頭腦覺得你無法完成的事情！比如赤腳在火堆上行走，你一旦做到了，你對自己的尊敬會上升！然後你會逐漸進入合一。

合一可以有兩種方式來理解。

第一種是把意識中相互矛盾的部分統一起來。你看，生命就浪費在思想的波動中。如果你遵循任一條道路走到底，你會到達目的地。比如，有兩條路可以到班加羅爾。
一條是三十公里，另一條是三萬公里，你猶豫著不知選哪一條。如果

你選擇任何一條，並且堅持，都會到達班加羅爾。

如果你持續搖擺不定，在一條上走了半小時，然後換到另一條，會發生什麼呢？你將永遠不會到達班加羅爾！哪怕你選擇三萬公里的路途，花了你一年時間，你終究會到達班加羅爾，但如果你一直在這兩個路上徘迴不前，即使三十年，你還是到不了班加羅爾。

即使剛開始選擇的道路是錯的，擁有一致性的人也會自動回到正確的路徑上。他會獲得應該獲得的。地球上只住了兩種人 - 以一致性過生活的人，和非一致性的人。衡量一個人不是根據他走過的路，而是根據他是否具有一致性。

合一是按照自己信念生活的力量。

第二種，不被外界影響也是一致性。它是一種不被內在困惑，或是外在力量影響的能力。一個擁有一致性的人，即使死在火車站台上，他也會圓滿的離開，因為他已經全然的活過。沒有一致性的人，哪怕在最豪華的醫院去世，也會帶著不圓滿離開。衡量一個人生命品質的標準，是看他的生活與他對生活的信念有多協調。例如，如果他是一個無神論者，如果他以強大的無神信念活著，並以此信念死去，那沒有什麼錯。他擁有一致性！當這個力量愈來愈深入進入他生命時，會展

現真相給他。

思想地合一是生命的本質。決定你永遠只說和做你認為正確的事，你將會在內在和外在的世界中獲得極大的清晰和信念。

維韋卡南達上師回顧他的一生中提到，他的上師羅摩克里希納上師去世時，把志業及使命留給他。同一時間，維韋卡南達的父親也去世了，留下了一個極度貧困的家庭。維韋卡南達是他家人唯一的希望。他站在拯救家庭和拯救世界之間，沒有人理解他所說的使命。他美麗的說道，“誰會同情一個男孩的想像力呢? 畢竟他只是一個小男孩!”

他把這幾天描述為“難以想像的地獄”。他和一小群男孩在一起，沒有錢，只擁有一樣東西: 用一致性去過自己所相信的生活、上師所教導的生活。十年後，他說: “十年前，我無法找到一百個人來慶祝上師的生日。今天已經有五萬人了! 出家是做出了一個堅定的決定，不讓潛意識阻礙意識，並依照上師及他的教導建立堅定的意識。”

維韋卡南達上師當時被問及怎麼能夠拋棄家人。他美麗的回答說: “我相信羅摩克里希納的教導可以使印度和許多外族受益。帶著這種信念，我理解到，少數人的受苦，也比這種信念從世界上消失還好。如果母親或兩個兄弟死了怎麼辦? 這是一種犧牲，就讓它發生吧。沒有

犧牲就沒有偉大的事業。心臟必須被摘除，把那顆流血的心臟放在祭壇上。於是，偉大的事業就可以成就了!”

這就是他的一致性。

不僅如此，那些說維韋卡南達上師達拋棄家人的人不知道真相。他還是繼續履行他的職責，提供給家人最基本的生活需求，還去法院處理他們面臨的一些法律問題。

一個小故事：

日本內戰期間，一支侵略軍進入一個城鎮並控制了整個城鎮。在軍隊到達前，所有人都逃走了，除了一位禪師。

將軍對這位師父很好奇，就到廟裡去看看這位師父是什麼樣的人。師父甚至連將軍都不認識。將軍因為沒有受到他所習慣的那種尊重而變得非常生氣。

他掏出劍來喊道: “你這個傻瓜! 難道你不知道你正站在一個眼睛連眨都不眨一下就能把你殺掉的人面前嗎?”

上師平靜地問: “你知不知道你站在一個眼睛連眨都不眨一下就能死去的人的面前嗎?”

一致性的力量帶來完全的自由和喜悅。有了自由和喜悅，無論是內在的還是外在的世界都沒有恐懼!

為開悟而活

人生的目標就是開悟。你可能有其他的目標，但不管你知不知道，它們都只是我們給開悟目標取的不同的名字。同樣地，無論你尋求什麼，你實際上尋求的是出家，但你不知道。這就是問題所在!

你可能認為你的目標是擁有更多的錢和人際關係。事實是，即使是一個追求金錢的人，他其實尋找的還是開悟! 要了解，這裡只有兩件事。一個是錢，另一個是名聲。名利無非意味著擁有更多的人際關係。無論你覺得你會透過金錢或名聲而經歷到什麼，你只能透過開悟而經歷!

這就是為什麼靈魂直到開悟才會休息。再多的錢和人際關係也無法滿足你的靈魂。當金錢和人際關係不能帶來滿足感時，這就叫做“成功的沮喪”。這是在我們達到事業頂峰後發生的事情。人們來找我，對我說，"我已經實現了所有想實現的目標，但我還是感到不圓滿。“要明白，這是你的靈魂在召喚你，祂除了開悟以外，不尋求任何其他目標，這個答案就是出家。

對於人生的目標沒有正確的了解，是一切問題的根源。出家是正確的理解人生目標並往一致性努力，來實現它。無論你在生活中設了什麼目標，金錢、人際關係還是其他，你最終的目的只有開悟。生命中沒有其他的目標了!

世界上只有兩種人。有一組人懂得“喜悅”或“開悟”這個詞，以及通往祂的道路。他們根據這個目的生活。另一組不知道這個詞或道路，所以它一直在繞圈。前者是僧侶，後者是世俗的人。

你已經得到了人類的身體，它給了你在意識上跳躍的最高可能性。玻璃已經反射著陽光。現在玻璃所要做的就是找到反射的源頭。與本源合一就是我所說的開悟，它是個體意識與宇宙意識的融合。

如果合一發生，那麼生命的目的，玻璃被創造出來的目的就實現了。即使玻璃碎了，也沒有問題。但是如果沒有做到這一點之前，玻璃就破碎了，那將是你最大的損失。如果人的身體在開悟之前就死了，沒有比這更大的損失了。

出家是獲得開悟的途徑，不是生活的結束，而是生命的開始。開悟是生命唯一也是永恆的目的。

制約是罪魁禍首

如果人生的目的就是開悟，那麼我們現在為什麼停滯不前呢? 在我們生活的哪些方面，正朝著錯誤的方向前進? 要明白，問題在於認識到甚麼是正確的目標。如果目標是正確的，你就已經實現它，並依此過生活。

“制約”是你錯過目標的原因。當你出生的時候，你是一隻自由的鳥，一隻神聖的天鵝，愉快的拍打著翅膀自在飛翔，享受整個世界的存在。但是來了以後，你不僅到處飛，而且不知不覺地也在地球上著陸了。這就是問題所在。有許多人等著捕捉這隻鳥! 社會等待著你融入國家、宗教、種姓、社區和信仰的框架。

當你降落在地球上的時候，你是一個甜美的靈魂。你不是印度教徒、不是工程師、也不是工人。但要明白，社會需要工程師和工人，它不關心你的意識。事實上，你的父母和社會都不知道有一種叫做意識的東西。他們自己沒有那種智慧。他們教給你他們所學到的，他們對你的制約並不是故意要限制你。

制約像是不需要的嫁妝，代代相傳。首先是父母對你的制約，其次是社會對你的制約。根據這兩點，你為自己創造了一定的道德規範，這是自我強加的制約，是你自己的教條，你自己的正義之路。

因為我們創造了太多的層面的制約，我們無法直接看到真相，無法直接察覺到目標是什麼，無法直接的生活在目標裡。我們困在制約裡，忘記自己真正是誰。制約在我們內心創造的侷限，然後我們開始以為這些限制對我們來說都是真實的。甚至我們穿的衣服，都讓我們覺得衣服代表了我們！

許多制約都是為了和平共處而在社會中創造的。例如，為了便於交流，許多語言被傳授。學習一門語言沒有錯，但是讓言語成為一種制約，變成你生活的全部，為自己和他人製造悲傷就是錯誤的。很多人因為語言而犧牲了自己的生命，如果沒有制約，就不會有那麼多人死亡!人類的歷史也會被改寫。制約是人類之間產生恐怖主義的原因。今天，以制約為基礎的分裂，已經到了特定政黨的程度!

透過出家，你是有意識的放棄過去，進入一個嶄新的世界。過去是熟悉的，所以你喜歡帶著它，大腦總是喜歡熟悉的模式。同樣，社會教你背負過去，這樣它就能把罪惡感和恐懼放在你身上。過去是多餘的包袱，出家是與過去斷絕。當你從過去中脫離出來，開始邁向新的未來時，你會感到完全沒有安全感。在完全沒有安全感的情況下，沒有別的東西可以依靠，所以你會找到上帝!

為什麼我要給你一個靈性的名字？是幫助你更容易的脫離過去。你的

新名字會一直提醒你所經歷的內在革命，以及對生命新的理解。這個名字也指引你往自己的靈性道路前進，根據你自己的內在本性，帶你到達意識的終極層次。

僧侶只活在當下，他把所有生命給予整個存在，並不在乎結果會怎樣，因為結果會自然的順應僧侶的生活美好的發生。這是他的道，他只知道當下，沒有其他。因為他直接從存在的每一刻學習。這是為什麼他沒有教條，沒有宗教。他只是順應自然的韻律而活，並且從中學習。

有一句蘇菲教派的名言“蘇菲是當下的孩子”，在他們的教義中，每一刻都被稱為呼吸。蘇菲派信徒被稱為“呼吸的子民們”，因為他們全然活在每個呼吸帶來的意識覺醒裡。每一刻，都是一個新的自己。這也是出家的精神，每一刻都是全新的。一個人從當下學習。對於他來說，存在是他的老師。

蘇菲派的聖者哈珊即將去世的時候，有人問“哈珊，誰是你的上師？”

他回答說，“我有很多上師，如果要一個個說出他們的名字，會花上好幾個月甚至很多年，我有可能會在任何時刻死去，所以現在說已經

太遲，我就告訴你三位上師吧!”

"第一位是個小偷。我在沙漠中迷路，當我走到一個附近的村莊時，天色已晚，商店都關門了。最後，我發現一個人正試圖在牆上鑿一個洞。我問他哪裡可以過夜。他說，晚上在這個時候很難找到過夜的地方，如果你不介意和一個盜賊在一起，你可以待在我這裡。

我待在他那裡一個月。每天晚上，他都會告訴我“我要去工作。你休息，為我祈禱”當他回來的時候，我問他“你偷到東西了嗎？”他說“今晚沒有，但是明天會，這是上帝的旨意，我會再試一次”，他很快樂也充滿希望，從未見他絕望的時候。

我冥想了很多年，沒有任何突破，在很多時刻我感到絕望，甚至想放棄這一切。忽然我會記起這個盜賊每天晚上說的話，上帝的旨意，明天一定會發生。

我的第二位老師是條狗。一天，我來到河邊想喝點水解渴。一隻狗過來，它也很渴。他看到河裡還有另一條狗，實際是牠的倒影，牠變得害怕起來，開始吠叫然後逃走了，但是因為牠實在太渴，不得不跑回來。即使充滿恐懼，牠還是跳進了河裡，倒影消失了。我意識到這是神給我的信息：一個人即使充滿恐懼，還是要勇敢跳下去。

第三位老師是個小孩。有天我到了一個小鎮，一個孩子捧著一隻蠟燭，想把蠟燭放在清真寺裡。

我問他，“是你自己點燃蠟燭的嗎？”他說“是”，然後我問“蠟燭有些時後沒有被點燃，有些時刻是被點燃的。你能告訴我光是來自哪裡嗎？”

小孩笑了起來，吹熄了蠟燭然後說“現在你看光沒有了。它去哪兒了？你告訴我！”

我的自我被粉碎了，我的知識也是。"

我把整個宇宙的存在當作我的上師。我相信雲，相信樹。我從所有可能的源頭學習。

出家是喜悅的意識到“當下”帶領你更加靠近開悟。你需要做的一切就是臣服，就這樣而已。

明天也以今天的形式到來。那麼，為什麼不專注於今天呢? 當你活在當下，就沒有痛苦和折磨的空間。只有當你活在過去或未來，你才會為痛苦創造空間。當你活在當下，你會自動創造出一個一切都是美好

的空間。生活本身變成了與宇宙存在的羅曼史! 你和所有事情產生了共鳴，你毫無緣由的愛上了一切人和事，這就是出家。你不會累積不圓滿、不害怕、不擔心，你周圍發生的事情就像一個美麗的夢。

僧侶在靈性上是永恆的流浪者。即使他在一個地方，他的靈魂也會到處漫遊，觸及許多遙遠的東西。他不喜歡累積任何東西。他把所有的一切都給了別人。他得到的比他需要的多得多，他活得像個國王。

享受無常

僧侶明白萬物轉瞬即逝的無常。所有的欲望、佔有、情緒一直在改變。一切都在變化和移動。沒有什麼是永恆的。如果你分析自己的欲望，在實現之前，它看起來像一座山，一個巨大的目標。在得到滿足之後，同樣的欲望就像小土堆一樣。欲望在得到滿足之前，它佔據你整個生活。在滿足了一個欲望之後，你就只是轉移到下一個欲望! 要明白，這個過程本身表明，欲望既不是堅定的，也不是永久的。它們只是頭腦裡不斷改變的幻想。

出家幫助你看到欲望的短暫本質。慢慢地，不會有欲望被創造。所有鎖在欲望中的能量都可以自由地讓你使用。自然而然地，你的潛力就

會得到提升。你準備好做任何事。雖然你生活在其中，但物質世界裡沒有什麼能真正吸引你。即使你看到了美麗的東西，你也不想擁有它。你只是享受它，然後繼續前進。這是出家。

出家很像用來焚燒屍體的木頭，最終被扔到柴火堆裡。它燃燒了所有關於你的幻想，最終也融於火焰，它只是個工具。

阿迪·商羯羅在他著名的歌曲巴迦逅·明丹裡唱到:

即使晝與夜，冬與春都走了，生命來到盡頭，欲望依舊存在！

欲望是一種無意識的拉扯，它會讓一個人遠離真正的自由。

一個小故事:

從前有一個石匠，他很不滿意自己的生活。有一天，他經過一個富有的商人家，門是開著的，他看到商人家裡有許多財物和重要的客人。他想這位商人一定很有權勢，他很忌妒，希望自己也可以像商人一樣。令他大為驚訝的是，石匠突然變成了商人，享受著比他想像中更多的奢侈品和權力。

有天他站在路口，看到一位高官坐著轎子經過。他被侍從和敲鑼打鼓的士兵簇擁著。每個人，無論多麼富有，都必須在遊行隊伍前鞠躬。

他想“高官多有權力啊！我也希望成為一名高官！” 立刻，他真的變為了高官，他坐在那把美麗的轎子上被抬著去各處受人鞠躬。

天氣非常炎熱，他坐在黏糊糊的椅子上感到很不舒服。他抬頭看著太陽，天空是如此明亮和美麗。他想:“太陽多麼強大啊! 我希望我能成為太陽!”

他變成了太陽! 他享受著自己凌駕於一切之上的強大地位。

有一天，一朵巨大的黑雲飄來，他的陽光無法穿透並照亮下面的一切。他很驚訝的想著:“那片巨大的烏雲多麼強大啊! 我多麼希望自己是一朵雲! 他成了暴風雲，淹沒了田野和村莊。

不久，他發現自己被一股強大的力量推開了，意識到那是風。他想:“風真大啊! 我要變成風!” 他成了風，猛烈地吹過房子的屋頂，穿過森林。

有一天，他遇到了一個東西，不管他怎麼用力吹，它都不會動。那是一塊巨大而高聳的岩石。他想:“那塊石頭多麼有力量啊! 我要變成石頭!”

他真的變為了石頭，比地球上任何東西都還堅硬。但當他站在哪裡，聽到錘子鑿開了堅硬的表面，這時他的形狀改變了。他想“我還能變得比石頭更有力量嗎？”

他往下看，看到了一個石匠!

頭腦總是認為尚未實現的事情比已經實現的事情更偉大。這山望著那山高。但是當我們走到另一邊，會發生什麼? 我們覺得另一邊的草更綠。我們從一件事跳到另一件事，從一個願望跳到另一個願望，從一個觀點跳到另一個觀點，但是我們很少覺得快樂。

僧侶可以清楚地看到一切都在不斷變化，一切事物都以原本的樣貌散發著美麗。他也明白美麗是在欣賞者的眼裡。這是為什麼僧侶一早就要清洗眼睛，眼睛是靈魂的窗口，所以他要在最核心的地方下功夫。如果你透過紅色鏡片看世界，所有事物都是紅色的；如果透過綠色鏡片看世界，所有事物都是綠色的；如果透過清澈的眼睛，所有事物都是清晰和美麗的。存在永遠是美麗的，但是我們看不到它。僧侶就是決定用清澈的目光看待世界。

如果生命本身一直在變化，那我們為什麼嘗試去框住它呢？佛陀在他的佛法中說，生命就像天空中的一道閃電，生命是無常的，那我們要做什麼呢？我們在嘗試做一件不可能的工作。

我們的工作是看、享受，然後前行。如果所有的事物都是存在本身的顯化，哪裡有自
我，恐懼和貪婪的空間？出家，不改變任何事情，它讓所有事情都保持原樣，但是改變了你看待事物的方式。出家也發生在你的身上，與

任何外在世界無關。

出家喚醒了車夫。人的身體就像一輛戰車，人的意識就是車夫，五官是五匹馬。車夫睡得正香，車子只好跟著馬移動。每匹馬都有自己不同的想法，沒有一個是事實，它們只是稍縱即逝想法!

即使在最困難的時候，僧侶也會意識到生命只是轉瞬即逝的夢！他對成功和失敗有著完全不同的定義，也不在身上帶著成功或失敗。世俗的人無論到哪裡總是帶著成功或失敗，問題就這樣產生了。

臣服，愛，慈悲，出家

出家是對宇宙存在說“是”，說“是”是臣服、是愛、是慈悲。

人類的大腦被訓練成總是說“不”。說“不”會強化自我。“是”讓自我變得脆弱，所以大腦總是喜歡說“不”。出家是對存在說“是”。祂創造了你，正等待著透過你來演出神聖的戲碼。通過說“是”，你允許神聖的戲碼根據存在的流動，透過你來展現。一切都變的吉祥喜悅!

當你說“是”的時候，就開始軟化了。出家讓你變得柔軟。只要你繼

續說“不”，你內心就還是堅硬的。當你有意識地決定說“是”時，軟化就開始了。這就是上師發揮作用的地方。出家是不需要解釋就對上師說“是”。當你開始完全信任上師時，你就開始出家的旅程了。當你發現，上師比你還懂得多的時候，你開始放棄自己的成見，抓住上師的手。上師總是向你伸出雙手，但你卻沒有準備好握住它們。一旦你說是的時候，你就緊握住他的手了。

這時，一個愛的空間被創造出來。只有當你開始說“是”的時候，愛才會發生。透過說“是”，你不僅開始愛，你也允許別人愛你。原本硬的像石頭的內在，開始變得像棉花! 它被愛浸透了。愛不是為了一個人，也不是為了任何理由。它是一種滿溢出的能量，它毫無緣由地流向整個存在。你開始與樹木對話，與你周圍的一切交流。你覺得生命是一首歌，你是其中的一部分。你和周圍的每件事、每一個人，包括你自己，都有一種共鳴。你的行為只是一種快樂和狂喜的流露，一直包圍著你。

一個小故事:

一位禪師來到劍橋佛教團體的聚會所。他發現每個人都在為他的來訪打掃。

他們見到他很驚訝，因為他要到第二天才會到。禪師只是簡單地挽起長袍袖子，加入了準備工作。他們不相信他想幫忙。禪師問:“為什麼

我不能也為我到來的盛大日子做準備呢?

當你與存在產生共鳴時，你享受一切，包括你自己。你不把自己和其他任何東西分開，你看不到任何單獨的原因。有些人可以與大自然交流，但無法和人溝通。那麼他們與大自然的交流也不是真正的交流，對大自然的感覺不是衡量愛的尺度。

人們告訴我，他們已經在與存在對話。樹和動物不會給你製造麻煩，這就是為什麼你聲稱要和他們交流! 他們保持安靜，你可以簡單地向他們表達任何事情，你可以把你的感覺強加給他們，並感覺良好。這只是自我的遊戲。交流的本質是與整個存在共鳴的能力，即使面對很多困難! 如果你能在這些條件下創造愛的空間，那麼你就是在交流。

一位詩人曾經寫了一首情歌送給他的朋友們。幾天後，他收到一位女士的來信。她寫道: “我被你的詩感動了。請你到我家見見我父母，並得到他們的允許來娶我。”

詩人很驚訝。他回信給她， “這只是一首發自我內心有關愛的詩，我想對幾個人唱出來。只是這樣，沒有其他意圖!” 女士回覆說，"你是個偽君子。因為你，我再也無法享受任何一首詩歌了!"
愛已淪為對他人身體的貪戀，這就是問題所在。真正的愛是當你開始

對存在說“是”的時候，你身上開始散發的充沛能量。

著名詩人卡比爾說過，當愛佔據你的時候，不要想太多。跳進去吧! 如果你開始思考，這就像當你打瞌睡時，還要整理你的枕頭一樣。即使你必須要把頭顱奉獻出來，這有甚麼好哭泣呢?

上師等你好幾輩子，你必須說“是”。記住，上師是位紳士。他給予你保留自我的自由。他等待，一旦當你說“是”，他才會抓住你的雙手。上師是唯一可以讓你懂得什麼是愛的人。

開悟的人，他的愛與慈悲是無限的。出家是活得像開悟的聖者，活在開悟中。

僧侶是在他內在擁有愛與慈悲，在外在世界顯化這一切的人。一個真正的僧侶有刀劍一樣的精準度。當他閉上眼睛，外在世界就不存在了。當他睜開眼睛，他的工作是完美的，不僅是在工作中，在人際關係裡也是！他同時是父親，母親，兄長或朋友。

他根據內在的智慧行動，這是為什麼他總是活在當下，回應當下。這是責任的最終極的意義 - 自發的回應每一個時刻。真正的愛與慈悲都是當下自發的反應，不管是對什麼人或環境。

一個小故事:

一個人去了禪寺，對禪師說: “師父，我希望我的餘生都能修禪，但我從來沒有在任何事情上堅持太久， 我總是尋找捷徑，開悟有捷徑嗎?”

禪師對他說， “你可以在這個寺院住兩天。在這兩天裡，你將學習開悟的捷徑。你有什麼特別想做的事嗎?”

這個人說， “因為我沒有耐性，所以說不上來我最想做什麼，但我喜歡下棋。”

禪師找來了一位下棋很好的弟子，他讓兩人坐下，中間放了一個棋盤，然後拿出一把劍放在兩人面前說，"現在開始下棋，誰輸了，誰的腦袋就要被砍下。”

他們被禪師的話嚇呆了! 開始全神貫注的比賽。

剛開始，年輕的和尚下對了棋子，勝券在握，但是他突然犯了一個錯誤。這個人抓住了機會反攻，眼看就要贏了。

突然，他看著這個年輕的和尚，心想這個和尚那麼小就跟隨上師修行，全心全意地奉獻，再想到自己是如何浪費人生的。他決定，如果有一個人必須死，那應該是他自己。他故意走錯了一步，讓年輕的和尚贏得勝利。

禪師看著這一切。這時，他拿走了棋盤，棋子撒滿了一地。他說 “沒有人贏，也沒有人輸，比賽結束了。想要獲得開悟，只需要做到兩件

事，專注與慈悲。今天，你都做到了! 跟隨我，用你今天下棋的態度學，你會開悟的！”

出家是專注與慈悲的結合。只有專注，你將永遠不會忘記生命的目的是開悟。只有慈悲，你才準備好犧牲自己的生命，讓其他人獲得開悟！具有了這兩項，你和其他人都可以開悟！這是出家的偉大，是出家的內心世界。

僧侶最了不起的特質是對存在的全然信任。社會總是訓練你保護自己，不受任何事情傷害。這是問題所在! 你被教導要相信周遭一切充滿危險，你必須得保護自己。所以對於上師，你也採取同樣的態度。上師在你的生命中出現只有一個目的 - 消彌你的自我，讓出家的精神在你的身上綻放。

出家只不過是找出你到底哪裡出了問題。確切地說，那個地方就是我們所知的自我。如果你明白這一點，你就會對上師敞開心扉，讓他撼動自我。你只需要放下所有的防禦，打開心房。在師父面前緊閉自己，就像在芬芳的微風吹拂時，用手指摀住鼻子一樣。當你信任的向他敞開心扉，你會看到奇蹟在你周圍發生。
信任有驚人的力量，它超越了邏輯，任何超越邏輯的東西都是直接了當的真理，它永遠不會失敗。當你相信上師，臣服於上師，就是把你

的責任交給他，他從未失敗！這並不意味著你可以臣服於他，然後做傻事。不！首先要明白的是，當真正的臣服發生時，它永遠不會促使你去做愚蠢的事情。只有假臣服的名義臣服，才會做傻事。真正的臣服是一種內心的信念，而不是審判的概念。

出家是一群人的意識在上師面前覺醒。在過去很長的時間，出家總是群體的出現，所有偉大的上師都點化一群群的僧侶。當一群人開始融化在愛裡，出家才開始發生。突然間，宇宙的存在變得無比神秘和美麗，巧合的力量成為一種生活方式。巨大的能量開始流動。沒有理由的，生命看起來無比美麗，這是一種難以言喻的美好感覺。

不是因為存在本身變得更為美好。存在總是一樣的，只是你開始回應它而已。你的內在被存在所充滿，變得豐盛了。這是出家！當你開始用更加豐富的生命品質回應存在，當你與存在融為一體，當你開始渴望它，出家就在你身上開始發生了。

當出家發生，你會自動地為存在增添更多的美。你成為一個創造者。人們認為出家是放棄了創造力。不！出家是更進一步接近神，而神是最終的創造者。出家的能量就是創造。這是關於出家的一個鮮為人知的事實。

出家發生在對的時刻

一個小故事:

一天，一位年輕人找到希臘的著名哲學家蘇格拉底說，“偉大的蘇格拉底，我到你這裡來是為了求知。” 蘇格拉底帶年輕人來到海邊，把他的頭按到水裡一陣子。

當蘇格拉底放開了他，年輕人抬起頭來大口喘氣，蘇格拉底要他重複他想要什麼，年輕人說，“我想獲得知識。”

蘇格拉底把他的頭再一次按進水裡，這一次時間更久。然後放了他，問“你想要什麼？”年輕人回答，“知識!”

蘇格拉底又重複了好幾次之後，又問“你想要什麼？”

年輕人說，“空氣，我要空氣!”

蘇格拉底說，“好，當你像渴望空氣一樣渴望知識時，你就會擁有它。”

出家是你來自你內心深處的強烈衝動。這是一種深深的嚮往。即使這種渴望不會持續存在，也沒關係。只要這個念頭生根就夠了，當你已經準備好，放手一搏，所有的事情都水到渠成。

一個人在冬季走在喜馬拉雅的山區，一位老人看到他問“山裡太冷了，你確定要這麼做嗎？”年輕人回答說“我的心已經準備好了。所以對我而言，到達那裡很容易。”

上師的點化會觸發整個出家的過程。出家外在的裝束會影響到內在世界，這就是為什麼只要點化，僧侶就會被給予一個新的名字和藏紅色的僧袍，這些會使意識每時每刻保持覺醒。

但是如果你開始分析你的決定，你會錯過它。出家與你的能量有關，只需要看到你的能量，我可以知道你是否已經準備好出家了！你無法用邏輯分析能量，能量是超越邏輯的。當你出家時，也會發生在剛剛好的時刻。即使後來你放棄了，也不要後悔。種子已經播下。一旦是僧侶，就永遠是僧侶，它會在合適的時機再次發生，那可能是最後一次。

出家是有智慧的人做的決定。當生活煎熬，到達絕望的巔峰，到了你覺得外在世界毫無意義的時候，你也沒有更好的方法改變自身處境時，你有三種選擇。

第一種選擇是自殺。自殺看似是即刻的自由，但它創造了痛苦的折磨。人們以為自殺需要勇氣，勇氣這個詞用錯地方了。你有勇氣把辣椒粉放到眼睛裡嗎？不！這只是愚蠢。同樣，自殺是不需要勇氣的，只是愚蠢，跟勇氣毫無關係。

了解自殺背後的科學道理。假設你的正常壽命是九十歲，你在四十五

歲時自殺，在剩下的四十五年裡，你必須像一個幽靈一樣等待。只有到九十歲的時候，你才能選擇下一個身體來投胎。這四十五年將是你經歷過的最糟的地獄，這比你在身體裡所經歷的掙扎還要痛苦。自殺並不是你所認為的解脫。

第二種解決方式是染上某些癮頭，比如毒品或酒精，然後慢慢毒害身體系統，直到它死亡。這同樣是愚蠢的，因為你故意虐待身體。

第三種也是最有智慧的方法是反省自己。當外部世界毫無意義的時候，是時候開始向內觀看了。當你決定向內自省時，出家就發生了。出家是轉變你整個生活方式的煉金術，引導你的所有能量走向開悟。當第一個向內看的念頭升起，第一個擁抱靈性的想法發生時，有智慧的人會直接選擇出家，它是一條捷徑。

一個小故事:

一個五十歲的學生找到禪師說“我從孩童開始就在學習靈性成長，我學到甚至草和樹都可以開悟，這對我來說很奇怪。”

禪師問，“討論草和樹開悟有何意義？問題是你如何開悟，你有沒有想過這個問題？”

男子回答說，“我從未想過。”

禪師說，“那就回家想想看。”

出家是與你自己的約定，是一種對自己有意識的承諾，你要摧毀“所有你不是的”，並徹底淨化自己。

一旦你做出承諾，你看見的、聽見的、所說的、感受到的都會開始變得不同。相同的事情你會擁有不一樣的理解。出家將是未來的唯一解決方式，因為只有它教會你根據你的內在而活，同時用一種玩樂、開心、極樂的態度在外在生活。出家允許你同時扮演不同角色，而無需定義任何一個角色，它讓你持續保持在興奮和狂喜中，它讓你體會到生命真正的核心意義。

真正的愛不會成為阻礙

一位真正的母親會在合適的時機放開她的孩子。一個對孩子太有掌控欲的母親，可能打從一開始就要三思要不要生小孩！生孩子也是一個放手的過程，因為母親要允許嬰兒離開她的身體。只有當一個母親準備好更深層的意識覺醒，準備好放手，才能成為真正的母親。

如果你佔有欲太強，一想到要和孩子分開就感到難過，那麼你甚至不應該生孩子!你應該不斷地透過臍帶餵養他! 就像你懷胎九個月生下他

後，他的身體才會快速成長，也只有在你放手的時候，他才會在心理上成長。

身體的分離是出生，心理的分離是出家。

我是非常幸運的，當我告訴母親想出家的時候，已經是深夜十一點了。我去了寺廟，像往常一樣待了一會，在同樣的時間回家，用自己的鑰匙開了門走進家裡。

我穿的是木鞋，通常是流浪的苦行僧穿的那種，這鞋子在花崗岩地板上發出很大的響聲! 我母親通常會醒來，當我進門的那一刻，就會準備好食物給我。如果我在廟裡已吃完飯，我會告訴她，然後我們兩個都去睡覺。

那天晚上，當她起床準備做飯的時候，我告訴她，"我已經決定出家了。即使我已經吃過了，今晚你還是可以給我食物。我現在就吃，因為明天我就要走了。”

我非常隨意地脫口說出我的決定。當然，她非常震驚，但什麼也沒說。我的家人從一開始就知道勸我做別的事是行不通的。他們知道，在我說出來之前，我的內心已經是很篤定了。只有知道要怎麼做之

後，我才會大聲說出來。而當我說開口，就沒有轉圜的餘地了，就是這樣!

母親眼眶泛淚，我看著她問，“你為什麼哭？你是否覺得我不應該走？”

她搖搖頭說:“不，我不是說你不應該去。我哭是因為我無法控制自己，我不能接受，但我無法說你不能去。

她從很早之前就知道這一切遲會早發生，不是今天也會是其他日子。母親的美好在於她從不說“不”，她不僅沒有告訴我不能走，還把這個消息告訴了我父親。我父親認為我決定離開的原因，是因為她對我咆哮，製造了問題。他問母親說，“你罵他嗎? 你製造了什麼麻煩?”

我母親說“不，我沒有罵他或說他半句話，他自己來告訴我的”隨即父親冷靜了下來。

這是一個直接和簡單的決定。父親走向我，坐下來問我說，“師父，你母親說這是你的決定，是真的嗎？”
有趣的是，在那段日子他們都叫我“師父”。

我告訴他 “是的，我已經打算離開家去出家，我想開悟。”

這對他是一個打擊，但當他看到我非常清楚，平衡、冷靜和放鬆時，他只說了一句話，"如果你在旅途中的任何一個地方生病了，請告訴我們，我們想照顧你。那是我們唯一想要的東西，沒有其他了，你去做你想做的事吧!”

我的父母從來沒有阻止過我。要了解，任何關係，包括親子關係，只有當準備好放手，才是健康的關係。我見過成千上萬的年輕人，他們受到鼓舞，擁有足夠的勇氣去尋找生命的真相。然而，他們甚至沒有給自己一個機會去探索，只因為他們的父母說不。

父母只是陷入了世俗的生活方式，滿足他人的自我，並撫養孩子，很少有靈魂可以擁有智慧和勇氣開始探索之路。試著去了解，我不是在要求你訓練你的孩子或者強迫你的孩子成為僧侶。不! 我的意思是，如果他們覺得想出家，不要擋住他們的路。你若不攔阻他們，就受到祝福了。

請用智慧的眼光看待孩子選擇的路。他選擇了終極的道路，即使他哭泣、掙扎、失敗了，也沒有任何錯誤。即使之前的十世都失敗，但這些失敗造就了這輩子的成功！請明白，僧侶的掙扎，即使開悟沒有發

生，也不是一個失敗。它是你為了與自己合而為一的巨大成功，也是意識領域的巨大收穫。在意識領域，存在一直在看顧著你。你的每一步都被照顧好的。所以，意識領域裡的任何探索、學習、冒險都應該被允許，接納和支持。

我為父母沒有阻撓我而感到永恆的感恩。

開悟是打開你王國的鑰匙

我們現在達到了終極目標，或者我所說的巔峰體驗。意識到我們是誰，以及在這個宇宙中的角色，是我們所能擁有的終極知識和經驗。我們從無知的黑暗中進入真理的光明，我們就開悟了。

為什麼地球上會出現開悟的靈魂

當你看到人游泳，你會明白三件事。第一是，游泳是可能的，人可以漂浮在水面上。第二是，你會產生了強烈的衝動“如果他可以做到，我為什麼不能？我也可以辦到”，第三是“讓我也跳進去吧！”你得到了靈感和勇氣。

同樣，當你看到開悟的人活在世上，當你生活在他的身邊，你會明白三件事。第一件是，開悟是可能的。你可以像神一樣的活在地球上。下一件是“如果他可以開悟，為什麼我不能呢？”他是那樣簡單和平凡，看起來和自己沒有什麼區別。你會自然而然地對自己有信心，認為這對你來說也是可能的。第三件是勇氣，“讓我跳進去吧！”只有當你和一位開悟的上師生活在一起，並不斷觀察他的肢體語言，這三件事才會發生。沒有其他的能激發你這樣想了。

開悟是

1. 體驗是無限的連續

活在無限的連續裡就是開悟。當你從外在和內在的自我認同中放鬆下來，無限的連續就會發生。

如果你內心能夠在無限的連續中安頓下來，並在外在保持活躍，你就是活在開悟之中。如果你不能在其中安定下來，你至少曾有過一次開悟的經歷。

2. 認識自己，世界與神

開悟最基本的是需要一場“心理革命”，對自我、世界和神有一個全新的認識。

你如何思考? 為什麼思考? 你是如何被驅動的? 你的靈感是什麼? 是什麼激勵著你? - 這種理解是對自我清晰的認識。

如何在這個世界上實現你的願望，如何避免恐懼和其他社會強加給你的事 - 這種理解是對於這個世界的清晰認識。

對於上天有清晰的了解，意味著明白自己和世界的根源。到達本源，

知道這三件事，就是開悟。

當你對自己怎樣想，為何這樣想有了清晰的理解，這個理解就會給你非常清晰有關自己的體驗。當你明白怎樣與世界連結、獲得自己想要的、避免不想要的，你就會對世界有一個清晰的體驗。第三種體驗關於神，是對於自己與世界本源的理解。

獲得對自己，世界與神的清晰理解就是開悟。

3. 沒有緣由的強烈喜悅

人們問我，”開悟之後，開悟的人能享受生活嗎? 我告訴你，只有開悟，你才能享受! 在那之前，你只能想像你在享受。

開悟以後，你甚至不需要感官來享受，你會無時無刻開心。那是沒有理由的強烈喜悅。

如果我必須用兩個詞來定義開悟，那就是沒有原因“強烈的喜悅”。強烈的熱情但不需要具體的目標。沒有理由，只有強烈的喜悅，這是開悟。開悟不是逃到某個地方，此時此地品味人生，這就是開悟。

4. 看待他人如同看待自己

我所謂的開悟，就是在外在也經歷與你內心感受同樣的生命強度。你不僅活在你的身體裡，而且你也活在每一個其他的個體、樹和岩石裡。你只活在你身體裡的想法轉化為你活在宇宙萬事萬物裡!

你會活在宇宙的每個細胞裡。每個細胞都是宇宙圓滿、完整的一部分。

要了解，我的外在和內在一樣，都充滿活力。所以，我活在宇宙中數百萬的頭腦、眼睛、腳和數百萬的生命中。

要做到這一點，你要開始把每件事都當作是第一次經歷，不要帶著你的印記，你過去的記憶。你將開始在生活上體驗如內在般的生命強度。嘗試十天，那怕只是驚鴻一瞥，你就永遠不會錯過它! 你會看到你毫無理由地狂喜興奮，你再也不會認為所有事物都理所當然，你將永遠處於喜悅之中。

5. 隨時放下

一直到現在，你一直將你過去所有生活上的經驗連接起來，創造成一個軸心。你所有未來的經驗也會根據這個軸心而發生。你未來的情

緒、反應、想法、用的字眼都根據受到這個軸心影響。但開悟以後，你的生命會與這個軸心完全不同。

當想法升起，身體就會追隨想法開始運作。一旦工作完成，想法就消失了。當下一次什麼需要做某事的時候，想法又升起，身體又開始運作。整個過程都是自動的美麗運作著。

沒有所謂的軸心。

通常從我們起床那一刻，我們無時無刻受到外在的干擾，直到我們回到床上睡覺。我們總是帶著這樣或那樣的煩惱，只需要一些藉口，等著撲向別人發洩。開悟之後，持續的恐懼、罪惡感或欲望，那些不斷干擾你的東西就不復存在了。當你從軸心上鬆開，你會對開悟有驚鴻一瞥。

從軸心鬆動發生在一瞬間，如果你有足夠的覺知，你就能抓住那個珍貴的瞬間鬆開
，不再緊抓不放。我們所有的靈性練習，只是讓我們準備好迎接這種轉變。這種轉變發生了很多次。你只需要真正的覺察，你就能抓住它。當你永久地從軸心鬆開，你就開悟了。

6. 四種永恆的改變

我可以說，當我開悟的時候，我身上發生了一些永久的變化。

第一件事是所有內心的喋喋不休都消失了。所謂內心的喋喋不休，指的是內心的矛盾與噪音。在我說話的間隙裡，即使在那幾秒鐘裡，我的內心也沒有喋喋不休，它只是純粹的空間與寂靜。

第二件事是，對於我的邊界只有在身體裡，這種感覺消失了，身體不再是自己與外部世界的分界線。分離的意識消失，我不覺得我只有六英尺高的形體。我在每件事上都能看到和感覺到自己。如果你看我，我可能是第一個在拍攝完所有照片、並完成書的封面照片後，還可以持續享受這些照片四五天的人。

第三件事是，即使身體是男性的身體，但是內在關於男性，女性的身份認知消失了。心理學上的想法“我是男的”或是“我是女的”這樣的想法不再存在了。

第四件事是，內心有一種持續的喜悅，一切都令人喜悅。即使是小事情也能獲得巨大的喜悅。即使是一件簡單的事情也能帶來強烈的欣喜和快樂。

我可以說這是開悟以後，在我身上發生的四個永恆的變化。

7. 終極但不是盡頭

請清楚的知道，開悟還不是盡頭。它是終極體驗，但不是最終體驗。

你需要了解“最終”和“終極”這兩個字是不一樣的。例如，在系列講座的第一天結束後，一個人對我說，" 上師，你已經說了所有的事情，為什麼我們還需要再上課? 第二天，另一個人說:“上師，第一天結束後，我還以為你不能再帶我們到更深的地方去了; 今天，我忽然覺得你把我帶向了另一種深度。每一天我都覺得你不可能把我們帶往更深入的地方，但我們確實在不斷地往更深的地方走。 “ 這個人每天都覺得體驗是終極的。

終極意味著全然的生活再每一個時刻。終極不是最終，它可以不停更新。

終極與最終之間有很大的差別。如果是終極，它發生在每個時刻，它不是最終結果。

當一個靈魂開悟以後，他不僅體驗到自己的潛力，也會開始創造很多

開悟的人。他開始為更多人創造開悟的可能性。

8. 沒有聲音，沒有畫面

當你開悟後，你的肚臍和喉嚨之間不再會有字母、詞彙或想法的移動。話只會從喉嚨裡說出來。我可以說這是對開悟的精確描述之一。肚臍和喉嚨之間不會有任何文字、思想、音節或聲音的移動。

只有當你說話的時候，詞語才會出現。當你不說話的時候，內在就不會有任何文字。只有能量的流動。沒有思想、語言、沒有內心的雜音。

要明白，當你不在有內在的雜音，那不是死寂。那是強烈的能量！從這股能量中，無論需要做什麼，都將以一個完整的形象呈現出來。如果你有內心的喋喋不休，它會一個一個地出現，就像，" 早上，我必須早起，然後去辦公室，有一些新的代辦事項，晚上回家，出去吃晚飯..... 以線性的方式，思想和文字一個接一個地湧現出來。

當你內心的喋喋不休消失，當你只和自己在一起時，整個過程就會包裹成一個畫面、一個訊息出現，這就是我們所說的直覺。當你經歷邏輯思考時，它被稱為內在的對話，它只是知識。但當你沒有那種內心

的雜音時，事情就會開始會用直覺方式表現。直接了當，你會立刻明瞭。

9. 整合內在喋喋不休與外在言語

從自己的內心空間中去除虛偽的人，將會開悟。來自印度的開悟大師羅摩克里希納說的很美，“把你內心的喋喋不休和你外在所說的話整合起來就是開悟。” 他說，讓你的內在聲音與外在表達一致，當兩者合一時你就會開悟。

10. 超意識覺醒的研究與發展

當一個人達到開悟後，會有非常敏銳的超意識。有了這種超意識，就很容易進行研究、實驗和分析。即使開悟之後，我也做了很多實驗，配合很多科學家和研究員做了關於外在和內在世界探索的實驗。

要了解，一個開悟者的修行不僅是為了自己，他是為弟子創造一種公式，這樣可以把相似的經驗複製到其他人身上。

11. 超越人類狀態

有人問我，＂開悟是人類的自然狀態，還是超越人類的狀態?”

當然，開悟是超越人類自然的狀態。你所認為的人類狀態是不完整的。你只是一粒種子，一種潛力，一個可能。你不是一棵樹，你不是事實。

你的真實性就是開悟。你是一個潛能尚未被開發的人類。在你的實際狀態，覺醒狀態，你被稱為一個開悟的人。要非常清楚，你不是一個有靈性體驗的人類。你是一個有人類經驗的靈性存在!

12. 超越瑜伽力量

當你冥想的時候，你可以得到各種超能力。但當你超越這些超能力時，開悟也會發生。開悟是有能力駕馭這些超能力，也有智慧在必要時放下。

前幾天，我讀了一篇有趣的文章，是關於一本《神秘化學》的書。這本書是根據神學家安妮·貝桑特和查爾斯·利德比特對各種元素的分子結構所做的研究所寫成的。它說，遠在物理學家發現原子有核之前，神學家們就已經確定了許多元素的原子結構，甚至已經知道“夸克”，它是當今量子物理學中已知的最基本的粒子!

在量子物理學誕生之前，他們是如何在沒有現代科學設備的情況下發

現這一點的? 報告說，印度瑜伽上師、瑜伽科學之父、聖人帕坦伽利在瑜伽經中描述，是通過神秘力量，被稱為”阿尼瑪”，是“透過引導超能力之光，來獲得對微小的、隱藏的或遙遠事物的知識的能力”。

通過瑜伽訓練，他們可以看到肉眼看不到的微小物體的視覺圖像。他們透過這些瑜伽超能力發現了五種新的元素，甚至超越了夸克和它的詳細結構，進入了亞夸克，這是科學界尚未發現的。通過這種神秘的能力，來自世界不同時間、不同地點的至少另外三個人也有了同樣的發現。

他們的結論是，所有物質都像空間中的氣泡，就像一條隱形繩上的珍珠。報告說，研究人員不僅“看到”了亞原子粒子，而且他們還能看到原子內部的亞夸克，而科學需要一個非常強大的粒子加速器，要花上耗資數十億美元!

多數瑜伽修行者透過冥想都有這樣的能力。只要你不被這些能力絆住就很好。否則，你將失去開悟的終極目標。

13. 清晰，不被打擾的平靜

開悟是你內在擁有了強烈的，清晰的平靜，甚至想法都不能再打擾到你。

不要以為開悟的上師沒有思想。只是因為他們的內心空間太大，以至於頭腦可以被忽略不計。對你來說，如果你有十英畝的頭腦，那麼這十英畝就像一個動物園。一個開悟大師內在有一百萬英畝，但仍然只有一個十英畝頭腦的動物園。在這一百萬英畝的土地上，如果這十英畝的土地上有什麼動靜，你會覺得不安嗎? 不! 這是微不足道的。這就是為什麼一個普通人覺得“我是身體”，而一個開悟的人覺得“我也是身體”。

並不是說“我是身體”的概念消失了。它只是擴展到“我也是身體”。

14. 超越喜樂

“全心全意地活著”是開悟大師的主要標誌。當你看到它時，你會理解為“喜樂”或“幸福”。說實話，我自己並不覺得我是一個獨立的喜樂的存在。我所知道的是，一些非比尋常的事情不斷強烈的發生在我身上。只有局外人才會覺得這是“喜樂”。事實上，這甚至不是“喜樂”。它是一種無法描述、無法被頭腦所理解的品質。

15. 體驗，體驗者與被體驗事物的合一

到目前為止，您看到了三個獨立的東西: 體驗者、體驗以及被體驗的事物。例如，你現在正在讀這本書。你是體驗者，也就是讀者，體驗就是閱讀，而被體驗的東西就是書。當你開悟的時候，所有這三個 - 體驗者、體驗和被體驗的事物，成為一體。你只是有經驗的人，有著你的經驗，同時也是一個被經驗的人!

活在開悟中

1. 在身體裡享受宇宙的混沌

到目前為止，你還不夠成熟，不能在你的身體內保有混沌及宇宙。你需要把混亂整理好，因為你無法按宇宙的原本樣貌對待它。你六尺身軀還不夠成熟，不足以保持混沌的現狀，無法體驗和享受宇宙原本的樣貌。

當身體、意識和頭腦開始覺醒，會調頻到宇宙本來的面目，這是活在開悟中。

為此，身體、意識和頭腦都需要做好準備。身體可以通過尼希亞瑜伽來做準備。

思想就像軟體。它由有意識的頭腦和潛意識的頭腦組成。有意識的頭腦可以透過教導來淨化、去除錯誤的想法，接受清晰正確的想法。潛意識的頭腦可以通過冥想技巧來清除。

但最終，為了使軟體的變化是永久性的，硬體也必須改變。你的大腦必須改變，才能保持並散發出生活在開悟中的經驗。這可以通過上師的點化，上師的碰觸而發生。點化是直接傳送能量，之後你內在不同維度將開始覺醒。

2. 過著沒有衝突的生活

生活在開悟中與結婚或單身無關。它只是過著一種沒有衝突的生活，你的行為和知識與欲望是一致的。

3. 降低念頭的數目

中庸之道是不處於任何事物的極端，不陷入情感的極端。處於中道中，你會突然發現在任何行動開始之前，出現的想法的數量減少了。這就是所謂的“活在開悟中”。當你的想法完全消失，你可以不帶任何想法去做所有的事情，你就開悟了。

4. 喚醒大腦沒有使用的區域

當你將自己集中在正面能量中，你就會對“自我”有一個清晰的理解。你清楚地了解如何與這個世界建立聯繫。因為這種清晰度，你自然會墜入源頭，了解上帝及宇宙。

這些理解會讓你更清晰。清晰會自動喚醒你大腦沒有使用的區域。當這種覺醒發生時，你的日常生活會開始變得混亂，開始被自動重新設定，你只需要配合即可。這就是我所謂的“活在開悟中”。實踐身上所發生的覺醒，就是我所謂的弟子或者是活在開悟中。

5. 在真相中生活

"活在開悟中”是一個恰當的詞。當你生活在這些偉大的真理中，你就開悟了，就這麼簡單。

你應該活在真理中。生活在偉大的真理中就是開悟。開悟並不意味著你會離開你的身體而死去。不! 你將生活在一個使用五官，但超越五官的中心裡，只有中心會移動。認知的轉變將在你的內心發生。這就是我所說的活在開悟中。

自我&開悟

你的自我還沒有強大到足以帶走你的覺悟!

你需要停止去想說你有自我，甚至你的自我也沒有你想像的那麼重要。你也不像你想像的那麼偉大!所以即使是你的自我也無法阻礙你的開悟。

無論你相信與否，體驗與否，你是永恆的意識。

你的邏輯也沒有你想像的那麼強大。我總是告訴人們，你的無知沒有強大到讓你的開悟被奪走。即使在你的無知或自我中，你也不是那麼重要，這是事實!

追求純粹的喜悅與祝福 - 只需要深切的渴求，不須其他條件

人們問我“如果上師想要的話，不管弟子是否有資格，都可以給予他開悟嗎？”

一個開悟大師可以透過一個碰觸就可以讓任何人開悟 - 甚至不用碰觸，只要一個想法就足夠了。沒有其他是必要的 ，他可以解放任何人。

地球上最棒的事情就是沒有開悟的人圍繞著開悟的上師，從而得以開悟。

上師可以輕鬆的下載開悟所需要的軟體到任何人身上。當你全然開放，這個開悟軟體就可以直接下載到你的系統。你的身體知道它可以比現在更好。你的生物記憶學會了有更好生活的可能性。

一個發生在開悟大師佛陀生活中的小故事：

佛陀有次被問，“為什麼你不給每個人開悟？”

佛陀回答說，“麻煩你去村里問問誰想開悟，然後帶他們來這裡，我就給他們開悟。”

這人走遍整個村莊，問大家誰想開悟。

他回到佛陀那裡，低著頭。佛陀問他，“發生什麼了？沒有人想開悟，是不是？”

他回答到“不是，不是，有兩個人想開悟。”

佛陀說“好，讓他們現在過來。我就會給他們開悟。”

那人低聲回答說:“不，他們不想來這兒。如果你把開悟送到他們那裡去，他們是會想要的!”

沒有人真正想要開悟! 他們只是想把它作為一種工具或者展示給別人

看! 你要明白，上天也給你綁住自己的自由。開悟永遠不能強加於你。如果是被迫的，自由也會成為束縛。

有兩件事：條件與渴望。

開悟不需要限定條件，但“我想要”的那種深切的感覺，那種深切的渴望，應該在那裡。

要非常清楚，我也曾遭遇過像你一樣的所有問題，比如說無法相信存在、或不能相信我自己。我所能說的是，開悟是沒有條件的。一個人要開悟，不需要任何條件。

當開悟發生之後，你將會明白整件事只不過是宇宙存在的純粹喜悅和祝福。轉化是如此巨大，以至於你想不出為什麼你會被選中，喜悅與祝福如雨露般灑落在你身上!沒有任何的條件，但深層的渴求與追尋是必要的。圓滿始終是一種禮物，為了收到這個禮物，沒有所謂的值得不值得。

羅摩克里希納曾說: “假如你生活在貧困之中，沒有食物和衣服就會死去。但你知道隔壁的房間堆滿了財寶。如果你拿走也沒人知道。那現在你還能安心睡覺嗎？你要麼試著把門打開，或是破門而入。除非你

擁有這些財富，你就無法睡覺。”

同樣，你應該知道你現在處於靈性的貧乏中。你知道在你的內在有一個空間，充滿了寶藏，但它被鎖上了，那知識、態度、強度，和情緒是基本的需要。擁有這些，追尋本身就能轉化你整個人生。

你的奉獻足以引導你走向覺悟。

實際上，開悟就像烹飪。有些東西必須加多一點，有些必須減少一點。你必須加上強烈的追求，任何不必要的東西，如煩躁不安等，都會自動釋放出來，覺悟就會發生!

開悟的社會

在印度的吠陀時代裡，所有的生命，整個社會都是開悟的。百分之七十是開悟的人，剩下百分之三十的人在努力往開悟的道路前進。

藝術、科學、教育、生活方式和生活的每一個領域，每一個行動都導向開悟的最終體驗。傳統舞蹈、聲樂和樂器、寺廟建築、雕刻、繪畫、藝術形式、科學的語言，像是梵文、占星術、由上師傳承的私塾教育系統，以及從出生、結婚到死亡的每一個儀式- 生活中每個面向的

活動，都是偉大的先知對開悟的表達，以及傳授的開悟途徑。

終極能量禁得起時間的考驗

在地球上，沒有什麼比開悟的體驗更重要的了。如果沒有一個開悟的基礎，或是受到開悟大師的啟發，沒有其他哲學、系統、理論、或意識形態、可以禁得起過一代的考驗。

在古印度，至少有三千位國王在不同時期統治過這個領土。沒有一個國王或王國，在沒有開悟的上師的指導下還能繁榮昌盛的。即使在今天，如果你去南印度的村莊，你還會看到許多由開悟大師開光、以石頭所建成的雄偉寺廟。但是，修建這些寺廟的國王，為他們自己建造的宮殿卻早已不復存在了。

要明白，同一位國王和建築師建造了可以保存開悟能量的廟宇，也同時建造了供國王居住的宮殿。有人可能會認為國王會用更好的材料建造他自己的宮殿! 但是今天，如果你放眼看去，寺廟仍然屹立著，而宮殿卻隨著時間消失了。

在我出生和長大的印度南部村莊蒂魯瓦納馬萊，有一座佔地二十五英畝的寺廟，而由同一個國王建造的宮殿卻已經不在那裡，只剩下一片

廢墟。但寺廟仍然存在著，因為開悟大師的能量就在那裡。

對人類最好的貢獻 - 保存並發揚開悟的科學

這輩子你可以貢獻的最大服務，最善用你的生命，就是讓開悟的科學發揚光大。儘管人類發展核武、耗用森林、礦物和自然資源，地球還是活到了現在。這是因為開悟大師們的存在。只要地球上有開悟大師，地球就永遠不會被毀滅。

十個開悟理由

1. 不要煩惱，要快樂。

成功來自於表達自發性的創意

2. 全心全意的享受生活。

用純然的興奮享受生命的每個時刻。

3. 總是處於吉祥喜悅中！

不管生命中發生甚麼事都是吉祥喜悅的！

4. “總是對的" 的策略性規劃

不管是人際關係，工作或生活 - 總是能夠做出正確的決定

5. 終極體驗每個時刻！擴展並探索生活的每個面向。

6. 直接下載，不需要學習

科學，藝術，宗教，商業，烹飪....直接存從宇宙的檔案裡下載。

7. 沒有貪婪，沒有恐懼。

沒有甚麼可以得到或失去的 - 在此時此刻得到你所想要的。

8. 放下 - 最快的工具

駕馭頭腦—從頭腦的執著中獲得永遠的解脫!

9. 成為神！

主宰自己的命運 - 創造自己的實相！

10. 超越空間，時間和頭腦！

享受處於永恆的喜悅

你是永恆的喜悅 – 尼希亞南達！



每天有來自 120 個國家 8 千人在 www.youtube.com/LifeBlissFoundation 觀看具有能量且免費的演講片段。超過 50 萬的瀏覽數，已使聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師成為收視第一的精神領袖。



尼希亞南達使命的活動透過超過 18 個網頁傳遞，包含冥想課程、瑜伽、教育、神聖藝術、網路訂購、人道服務。

主要網站:
www.kailaasa.org





倡導綠色環保地球



神聖古老且具有療癒的榕樹生長在 Bidadi，尼希亞南達使命的靈性總部。它代表著開悟的能量，也是 Bidadi 靈修中心神祕能量的樞紐。



印度 Bidadi 靜修中心冥想課程的學員宿舍。參與各種冥想課程的學員舒適的住在中心能量磁場中。中心也提供住宿給那些想要待在這個能量療癒之地的學員。



俄亥俄州的吠陀寺廟。超過 1200 個全職志工負責各地靜修中心、吠陀寺廟及各種使命活動的運作。



美國Montclair 的吠陀寺廟



印度海德巴靜修中心

尼希亞南達使命包含眾多的靜修中心及全球數百個中心，全都由志工運作，旨在提供社區冥想課程以及健康及教育等社會服務。



美國聖路易的尼希亞南達使命所在地



尼希亞瑜伽在超過 10 個國家的各式場所，像是瑜伽中心、學院、書店及監獄等地進行。



提供免費食物。尼希亞南達全球的食物寺廟每天提供平均大約 2 萬份餐點。



提供孤兒院日常用品。

尼希亞南達青年基金會已舉辦超過 100 次的服務，包括在醫院分發麵包，捐贈自行車、教科書、書包和鞋子，以及為學生提供獎學金、冥想課程、食物、米飯和衣物、捐贈安全路障、舉辦捐血活動、捐贈義肢、祈福、捐贈日常用品給孤兒院、免費諮商輔導、提供免費樹苗以鼓勵環保、以及對養老院的支持。

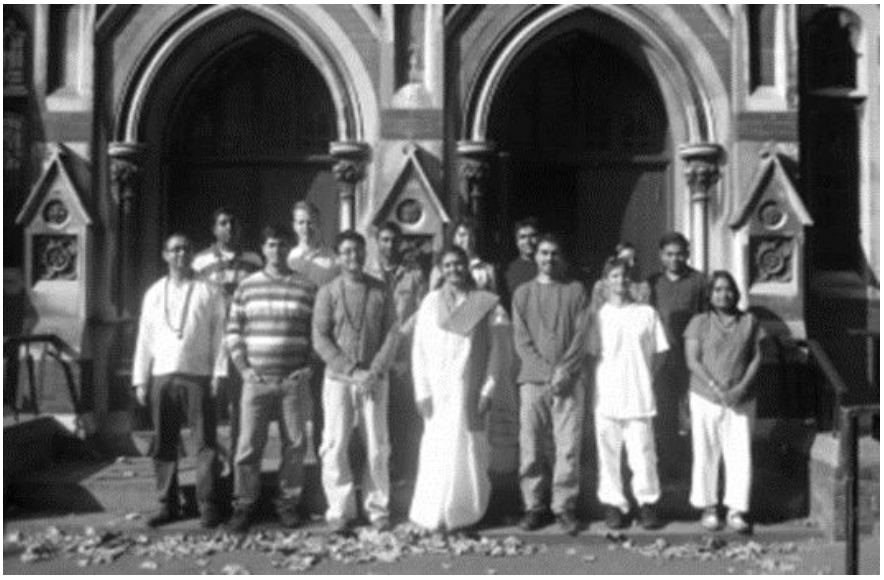


提供免費腳踏車給偏鄉學生



巴西尼希亞南達家庭的喜樂聚會。

估計已經有 5000 次的集會在 50 個國家進行，包含免費的尼希亞療癒服務、演講、群體冥想及諮詢。



倫敦喜悅的冥想團體



在瓜德羅普舉辦的生活喜樂課程第三級，由資深的尼希亞南達導師帶領。

全球超過 300 個認證的冥想及瑜伽老師教授基本到進階的冥想及瑜伽課程。



在紐西蘭舉行的生活喜樂課程第一級

在杜拜舉行的生活喜樂課程第一級

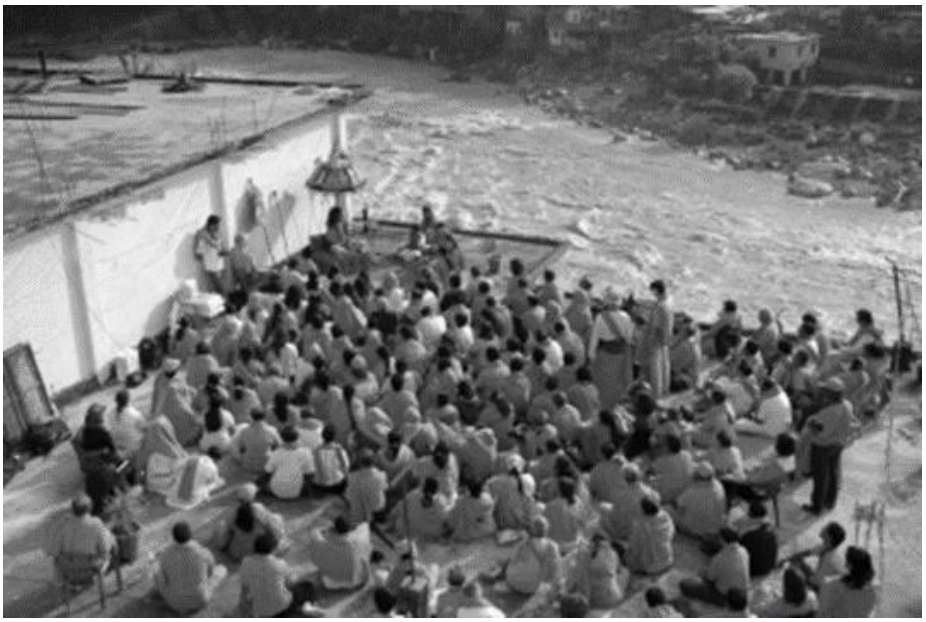




聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師在不同的講座中傳播世界和平、宗教和諧的訊息，並提升人們的覺察力。



2007 年 9 月 9 日在洛杉磯舉辦的第二屆大壺節
尼西亞使命中心參與在印度及美國各地所舉辦的大壺節其中一個特別的靈性聚會，旨在提升地球的正面集體能量。



每年的喜馬拉雅山之旅

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師帶領人們的踏上靈性旅程，進入喜馬拉雅山、瓦拉那西、吳哥窟等能量之地。



2008 年 6 月瓦拉那西之旅



2008 年 3 月 1 日至 31 日，在印度 Bidadi 免費的療癒祝福

尼希亞靈性療癒是一個透過宇宙能量療癒的獨特科學。聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師親自為人們療癒，並點化了超過 5000 個尼希亞靈性療癒師，他們每天提供全球約 2 萬人免費的療癒服務。



在印度 Bidadi 靜修中心的療癒師集會中開示。聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師定期會見志工、認證的療癒師、老師、信徒等不同團體。



印度一所理工學院的上千名學生參加生活喜樂課程第二級



在印度旁迪切里舉行大型的冥想課程。

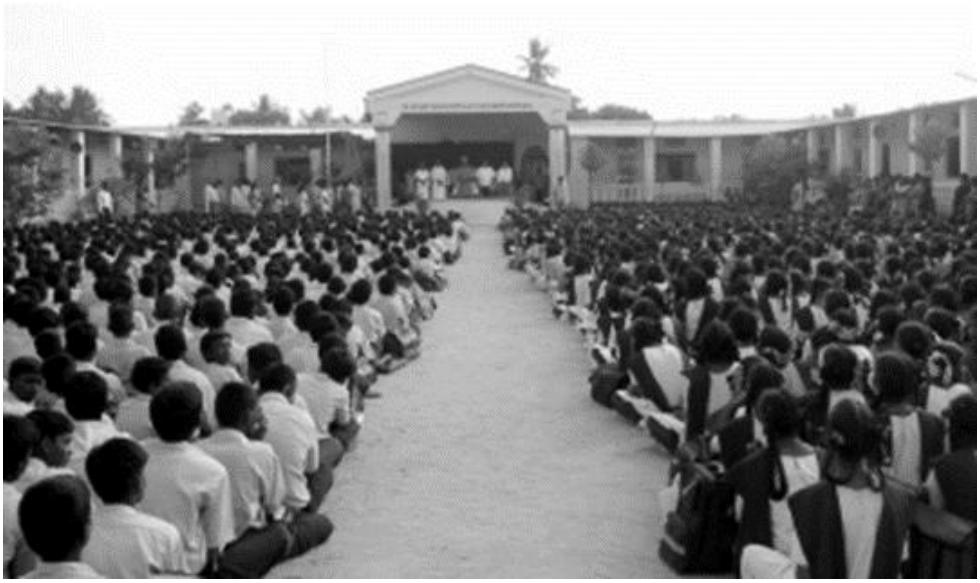
冥想課程在 30 多個國家由 300 個認證的老師所教授。



2006 年在印度 Bidadi 與一群住在靜修中心的信徒坐在” 歡笑寺廟” 前。坐在師父跟前是稀世的禮物，可以直接引領一個人生活在開悟中。



為私塾學生上課。尼希亞南達私塾復興了獨特的傳統吠陀教育文化-與師父同住在一起。這是一個現代科學化的教育方式，結合吠陀系統的學習方式 – 在沒有壓抑、恐懼及同儕壓力下，保護並發展孩子的天賦，讓他們成為自信、負責及圓滿的個體。



在學校中舉行的冥想課程。數千名青年學子受惠於特別設計的冥想、瑜伽、及記憶課程。





聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦上師教授充滿能量的冥想課程，讓學員對於終極真相有知識及經驗上的了解。



上千名學生在南印度的一所學院裡參加生活喜樂冥想課程

III. 喜樂生活的道路

為什麼冥想?

在接下來的四章以及後面關於冥想技巧的章節中，我將提供你體驗真理的途徑。現在，你已經具備了需要做什麼以及為什麼要做的知識。

現在我們來談談如何做到。所有的知識除非轉化為經驗，不然都只是理論。

生活的真正目的是什麼?

你人生的終極目標是什麼?

賺更多的錢? 永保年輕、健康、美麗.....? 為了擁有更好、更長久的關係? 或是轉變你的個性?

我們每個人事實上都在尋找幸福，但我們尋找的方式卻各不相同。百分之九十九的人甚至沒有意識到，幸福才是我們真正的目標! 我們在外

在世界的每一個角落尋找我們內心深處的東西，它正等待著被發現。

一個小故事:

一天晚上，一個人在他家的院子裡拼命地找東西。他的妻子問他在做甚麼。他回答說他掉了一枚金幣。他的妻子也加入了尋找。很快，鄰居也聚集起來，幾乎所有附近的人都在幫忙尋找遺失的金幣。

突然，一個鄰居問這個人: “你到底是把硬幣丟在哪裡?” 為什麼我們怎麼找都找不到呢? 那人回答說: “哦! 我把硬幣丟在屋裡了。” 眾人都怒氣沖沖地問他說，"那我們為甚麼在戶外找呢?"

這個人回答說: “問題是我的房子裡沒有燈。所以我從有燈的地方開始找!”

這正是我們在生活中所做的。我們都是在錯誤地方尋找答案的專家。我們到處尋找幸福，無論是金錢、權力、人際關係還是意識形態。但很少人朝向顯而易見的方向移動，那就是往內尋找。

幸福是什麼?

在生活中，每個人都經歷過一些很快樂的時刻，但背後總是有原因

的。這種快樂的狀態似乎無法持久。它只是暫時存在，當它改變或消失時，你又會感到痛苦。只有你毫無緣由所體驗到的快樂才是真正的、永恆的快樂。這就是所謂的幸福。這樣的幸福不依賴於你外在的任何東西。

“阿南達”一字本身的意思是“不能減少的，不能失去的”。阿南達並沒有翻譯成“幸福”。你會驚訝地發現，它僅僅意味著“不能減少或失去的東西”，而幸福不會因為任何原因所減少。

什麼是冥想?

提高覺察力的技巧

任何提高你覺察力的技巧和方法都是冥想。

冥想甚至可以是一種簡單的呼吸技巧。它可以是重複的唱頌某一個單詞，也可以只是簡單的坐著。在禪宗傳統中，坐著就是冥想。你可能認為這是最簡單的事情，但事實上，坐著才是最困難的冥想。任何事情都可以成為冥想，如果它能提高你的覺察力。

當下強烈的幸福感

冥想就是享受當下的幸福。當你在當下完全平靜時，你已經處於冥想狀態。

回想一下你生命中任何一個讓你體驗極端美好的時刻。也許是太陽突然從山後面升起，或者是你第一次聽到一段美妙的音樂。突然間，你變得寂靜。在這種美面前，你無法再思考。你只是沉默、放鬆、處於空無一念的覺察中，你完全沉浸在那種美之中。那一刻就是冥想!

過了一會兒，你內心喋喋不休的對話又開始了。你的頭腦說: “多麼美麗的日出啊!” 這句話一出現，你就不再處於冥想了! 你可以思考、也可以冥想，但不可能同時做兩者。冥想就是存在當下，它正在毫無抗拒的體驗當下。

冥想的正確方法是什麼?

首先，要真誠。保持開放的心態。以開放的心去探索，並充滿熱情。

在禪宗傳統中有一個美麗的詞語來描述這種態度 - 初學者的心態。它意味著把生活中的每一件事都看成是新的，所以生活中的每一件事都讓你興奮。

第二，要樂觀。即使你完全不熟悉冥想，對你來說，幸福是一個完全可以實現的目標。

有一次，一個人去找偉大的開悟大師羅摩那·馬哈西，問他: “上師，我有資格過著靈性的生活嗎?”

上師問他說: “你還活著嗎?”

那人吃了一驚。他說， “是的，當然!”

上師回答說: “這就夠了。你已經具備了靈性的必要條件!”

人生的目標就是開悟。開悟的可能性在於拙火(昆達里尼)的能量，一種潛藏在每個人體內的非凡的能量。如果祂能被喚醒，它將帶你進入一個全然不同的意識層面，一個不同的存在層面。開悟可能性只存在於人類之中，動物沒有這種潛能來變得開悟，成為不同意識的動物。

第三件事是，具有頑童之心! 冥想是一場大冒險。嚴肅看待冥想就忽略了整個精隨。慶祝冥想，單純的只是享受它!

第四件事是，要有耐心。不要從你開始冥想的那一刻，就開始擔心結果。

一個小故事:

三隻猴子發現一個成熟多汁的芒果。像所有的猴子一樣，他們為芒果爭鬥了一會兒。然後，不知怎的，他們有了片刻的清醒，片刻的智慧。

他們沒有馬上吃芒果，而是決定種芒果。他們知道，一旦芒果種子發芽長成一棵樹，就會有足夠他們吃的芒果。

牠們每個人都決定承擔一部分照顧芒果植物的任務。第一隻猴子說:“我要每天給植物澆水!” 第二隻猴子說:“我會保持土壤健康肥沃，給它施肥，確保它長得好。” 第三隻猴子說:“我會小心地保護這棵植物，保護它不受惡劣天氣和其他動物的傷害。”

一個月過去了，然後是兩個月、三個月。沒有任何植物從土壤中冒出來的跡象。三隻猴子召開緊急會議討論這個問題。第一隻猴子說:“正如同我承諾的，我每天都有澆水。" 第二隻猴子叫道，“我也是，我一直在施肥，使土壤肥沃。”

第三隻猴子說:“如同我發誓的，我一直很小心地看守著種子。不僅如此，我每天都把種子拿出來，看看它是否發芽了!”

如果你貪圖立竿見影的效果，你實際上是在阻止冥想這個過程在你的系統中安頓下來。你自己阻礙了整個過程。

第五，享受獨處。給自己一個機會去體驗你的內在環境。當冥想成為你的一部分，幸福就會自然地開花。

為什麼冥想?

	有想法	無想法
有“我”的意識	**清醒的**	**全然喜悅的**
沒有“我”的意識	**做夢的**	**沉睡地**

我們在生活中經常經歷三種狀態——清醒狀態、做夢狀態和深度睡眠狀態。但我們還沒有經歷過第四種狀態。它被稱為蘇利亞(turiya)。在這種狀態下，“我”的意識存在，但沒有雜念。這叫做心無雜念的覺知。很少有人在他們的生活中經歷過這樣的事情。有些人會經歷幾秒鐘，然後回到正常的清醒狀態。

如果你突然受到驚嚇，或者你和大自然坐在一起，處於完全放鬆的狀態，在深深的寂靜中，有可能有那麼幾分鐘，你會體驗到這種心無雜念的意識。我覺察自己的存在，但內心是寂靜沒有思想的。這是蘇利

亞的第四種狀態。

我們所有的身體和精神疾病都根植於做夢的狀態。做夢的狀態開始穿透和並和深度睡眠及清醒狀態重疊。如果我們的醒著的時候被做夢的狀態所滲透，就叫做白日夢，我們幻想或想像著我們想做的無窮無盡的事情。如果我們的深度睡眠被做夢狀態所滲透，那就叫做被打擾的睡眠。

在白天或晚上，我們的做夢狀態不斷打擾我們。當我們的深度睡眠狀態受到夢的干擾時，它會導致慢性疲勞和失眠等問題。當我們醒著的時候被夢打擾，我們就會做白日夢，對周圍世界的覺察力就會少得多。

做夢的狀態愈滲透到清醒的狀態，我們覺察力就越低。我們可能活在人的身體裡，但我們不會過真正的人的生活。當覺察力下降時，我們將不會完全意識到我們所做的決定，不會意識到自己在想什麼，不會意識到我們內心發生了什麼。就好像我們住在一所房子裡，但我們不知道房子裡發生的一切。

你會問，" 我為什麼要冥想? " 冥想是必要的，它能讓你的清醒狀態和深度睡眠狀態都充滿深度覺察力。" 透過冥想，蘇利亞或幸福的狀

態將開始穿透清醒和深度睡眠狀態，而不是做夢狀態穿透清醒和深度睡眠!

冥想的目的是至少體驗一次第四種狀態。一旦我們經歷了這第四種狀態，我們就能愈來愈越多地把祂的影響帶入我們清醒和深度睡眠的狀態。如果我們清醒和深度睡眠的狀態完全受第四種狀態的影響，那就是我們所說的“開悟”。

冥想的好處

身體健康

冥想有能力改變你的身體、心理、情感和靈性。

看看，身體健康意味著消化你吃的任何東西，讓這些食物成為你身體的一部分。心理健康意味著消化你遇到的所有想法和問題，並形成一個清晰的解決方案。換句話說，生活中沒有衝突。靈性健康意味著接受所有偉大的教導和能量，消化它們，過一種自由的生活。擁有這三者才是完全健康。

冥想也是藥物治療的一種輔助。透過冥想，你可以調節你的血壓和血糖，你可以增加你的身體對疾病的抵抗力。透過冥想，甚至可以治癒

皮膚過敏、哮喘和關節炎等慢性病。任何疾病都逃不過冥想的力量。

精神健康-智慧的覺醒和直覺的開花

在精神層面上，冥想可以提高思維的清晰度。冥想也是一種提高注意力和記憶力的有效方法。最重要的是，冥想引導你從知識到智慧再到直覺。

透過冥想，你超越了頭腦，進入了存在。在存在中沒有規則，你可以自由地發掘自己的全部潛能。這就是為什麼透過冥想，你會突然發現自己對周圍的環境很放鬆，很容易適應新的環境。你重新發現自己的自發性。

自我療癒的想法

你可能有一個健康的身體，這並不意味著你完全健康。當然，根據我觀察過的數百萬人的經驗，我可以說，那些在他們的系統中沒有“自我療癒清晰度”的人中，有百分之九十九永遠無法保持身體健康。當我說“自我療癒清晰度”時，我指的是當憂鬱試圖控制你的意識時，可以讓自己擺脫憂鬱的清晰和理解。

就在一年前，我做了一個小的研究。我選擇了一群人，他們有參加過

一些冥想課程，並讀過靈性方面的書籍。我要他們花二十分鐘，不經思索寫下他們想到的任何東西。然後我又讓另一群從未接觸過靈性的人，一樣寫下他們腦海中出現的任何想法。我的研究結果令人震驚。

對於那些沒有接觸到靈性的人來說，如果他們寫了一百個想法，其中超過八十個會越來越傾向於憂鬱。只有二十個想法能自我治癒或擺脫抑鬱。但是對於那些接觸到靈性和冥想的人，我發現他們超過百分之六十的想法是可以自我療癒的! 只有百分之四十的人會患上憂鬱症。這就是冥想的影響! 它能讓你保持整體健康。

知識-對抗憂鬱的武器

對真理的認識就是我所謂的“知識武器”，或“查斯塔-查斯塔”。查斯塔的意思是真理，知識，也意味著武器。知識武器是真理的武器，它能摧毀你身上的沮喪。你擁有的知識武器越多，憂鬱會愈遠離你! 如果你有一支龐大的軍隊，敵人自然會害怕攻擊你。只要看到你成堆的武器，其他國家就會在攻擊你之前三思而後行。同樣地，你在你的生命中積累越多的自我治癒的思想、也就是知識武器，憂鬱就會越害怕接近你。

自由

有了冥想，你可以更清晰、更有強度地以更好的方式生活。你會更有覺察力，更有創造力。然而，在內心深處，你會經歷一種深沉而不受打擾的寂靜。

你將不再做什麼，你只會看著做的人。這就是冥想的全部秘密——成為觀察者，成為自己行為和情感的見證人。

一旦你意識到真正的你不是那個行動的人，真正的你不是那個感到憤怒、受傷或沮喪的人，那麼你就會體驗到一種巨大的自由感。這將通過冥想來實現。這才是真正的自由。

我們一生都在追求自由。不管我們是否意識到，我們每個人都在尋找自由。我們認為我們的自由依賴於他人。現在你知道，別人與你的自由毫無關係。

沒有理由的愛和快樂

透過冥想，你會明白，沒有理由的愛意味著什麼。你第一次不會為了得到而付出。你會付出愛，僅僅因為你有那麼多可以付出! 你把愛灑向這個世界，就像天降甘霖，或綻開的花朵在四周散發著芬芳。你會去

愛，因為你是如此的滿溢著愛的能量!

工作像在玩樂

試試看: 無論你做什麼，都要有覺察力的去做。如果你正在吃飯，那就覺察地吃。你不需要額外的時間來訓練覺察力。事實上，吃東西會花更少的時間，因為當你有意識地吃東西的時候，你只會吃你身體需要的量，而不是不加思索地把食物塞進喉嚨裡。

覺察力具有強大的知識。覺察力比你所有的計劃更能創造奇蹟，但它與你的計劃並不衝突，它可以補足計劃的不足，激發你的潛力。

當你覺察的時候，你就消失了。當覺察力存在時，你的自我就無法存在了。當你的自我存在時，覺察力就不存在了。“你的消失”將使你生活在開悟中。當你意識到這一點時，你就能以最佳狀態工作，並有效地利用你的能量。所以在一天結束的時候，你和早上一樣精神飽滿。使你筋疲力盡的並不是工作，是你的思想、你的態度。冥想就是擺脫工作導向的頭腦，把生活的每一刻都看作是一場美麗神聖的遊戲。

什麼時候冥想?

下一個問題是什麼時候冥想。這一直是一個有爭議的問題! 所有的年輕人都認為，”我可以在老年時做這件事，當我活得充實，沒有其他事情可做的時候”。所有上了年紀的人都認為，我應該在年輕精力充沛的時候就這麼做。因此，問題不僅在於每天冥想多長時間，還在於什麼時候決定開始冥想。要了解，冥想是每個人的基本需求。這不是一個選擇。

冥想的好處

健康

冥想帶來全面的健康，不管在身體、心理或情感層面。冥想者指出冥想的具體益處包括:

1. 穩定血壓、血糖、體溫和心跳。
2. 平衡身心節奏。
3. 減少肌肉緊張，強健骨骼，提升對疾病的免疫力。
4. 淨化 - 快速清除毒素和身體廢物。
5. 克服失眠，提高睡眠質量。
6. 增強能量，提高工作能力。

7. 更長的壽命-改善身體新陳代謝和身體細胞。

8. 分泌健康的身體化學物質 - 增加天然抗抑鬱激素內啡肽的分泌，這是身體的“快樂化學物質”。

9. 人際關係 - 冥想能讓你與自己和他人和諧相處。這樣做的直接結果是，你與家人、朋友以及你在日常生活中遇到的每一個人之間的人際關係會變得更深入、更有意義。

10. 智慧 - 要想高效工作，一個人需要智慧。冥想能激發你天生的智慧，讓你變得更清醒、更敏銳。這樣做的自然結果是，無論你做什麼，都會得到提升、有效和不費力的成果。

11. 創造力- 我們每個人都擁有未被發現的天賦和潛力。冥想會透露並幫助你實現你內在的天賦和潛在的創造力。

12. 真實- 冥想讓你與真實的自己建立聯繫，讓你意識到自己的獨特性。自信就變成了一種自然的副產品。

13. 平衡 - 我們大多數人的生活就像坐過山車一樣，被焦慮、嫉妒、不滿、恐懼、憤怒、內疚等我們無法控制的情緒所左右。冥想能讓你以自己為中心，擁有穩固的內在平衡，從而成為自己的主人。

14. 放鬆、平和、幸福 - 冥想的一個自然副產品，是我們花了幾乎一生的時間試圖　　達到的 : 內心的放鬆與平靜。通過冥想，

你會自動地脫離恐懼、貪婪和壓力的惡性循環，進入幸福的良性循環。

15. 整體靈性成長 - 要衡量智力，我們有 IQ 或智商，這是通過許多標準化測試來衡量的。近來，另一種衡量方法變得越來越重要，尤其是在企業中，即 EQ 或情商。然而，我們生活中最重要的因素是內心的滿足和圓滿。冥想除了增加 IQ 與 EQ 以外，也強化了這個非常重要的生活因素， S Q或靈性智商。

16. 生活 - 到目前為止，我們的內心是僵化的，反映在我們的個性。因為這種自我形象存在於我們的腦海中，我們在生活中面臨著很多困難，不能完全享受生活。冥想只是重新設定頭腦的軟體，使我們能夠全然地生活。

17. 終極潛力 - 你就像一架有飛行潛力的飛機，但你認為你是一輛牛車，因為你沒有發揮你的潛力。冥想只是讓你意識到並體驗到你真正是誰，以及你與生俱來的巨大能力。

冥想的類型

有三種冥想。

第一個是將真相或覺知帶入你的生活。

這種冥想應該一天二十四小時都要做，這是和呼吸有關的技巧，像是內觀，或將你的覺察力一直帶到每個當下的技巧。這不是你的日常活動，但它應該成為你生活的一部分。你可能在做任何事情，比如寫作，閱讀，烹飪，討論，但這種冥想應該像伏流一樣同時發生。

對於第二種冥想技巧，你需要花特定的時間，比如早上一個小時或者晚上一個小時，或者任何其他方便的時間。

摩訶婆羅多冥想法，你可以哼唱幾分鐘，接下來做幾分鐘的觀察。尼西亞迪庵(Nithya Dhyaan) 也是這類冥想的例子，因為它在每天的特定時間練習。

接下來是第三種冥想技巧，你只要記得就足夠了。

像是偉大的永恆真理的陳述。當你處於高度成熟的狀態時，你不需要任何單獨的技巧，也不需要在一整天或特定的時間練習。僅僅是記得

這些真理就會使你處於提升的狀態。這方面的例子是美麗的禪宗語錄，用簡潔的方式寫出來的深刻的真理，僅僅是記得這些語錄就會引領你進入真相！

“奧義書”中有一個非常美麗的故事，一個弟子來到上師面前，要求一種開悟的技巧或方法。上師只是說：“達塔瓦姆阿西，達塔瓦姆阿西，達塔瓦姆阿西 “-” 你就是那個，你就是那個，你就是那個 “。

這似乎是一個非常奇怪的故事。上師只是重複了幾句話，弟子就頓悟了。這怎麼可能呢？似乎難以置信！事實上並非如此。如果我們已經做了前面兩種類型的冥想，這些練習所帶來的成熟度，將讓你聽到上師話語的那一刻體驗到真相！

現實就是一場夢境

你可能會想，” 為什麼每天當我回到清醒的狀態時，我看到的是同一個世界，而每天晚上當我回到做夢的狀態時，我看到的不是同一個世界？那麼，這個世界可以用作衡量的標準嗎？我們可以說清醒的世界是真實的嗎？ “

讓我們分析一個晚上的夢。比方說，你十四日晚上睡覺，十五日早晨

醒來。你睡大約十個小時。我相信你們很多人都有過這樣的經歷，在晚上十個小時的夢裡，你活了十到二十年。

也許你的夢開始於你的大學生活，然後慢慢地，一步一步地，直到結婚，有一個兒子，到你兒子的婚姻等等。就這樣，你在一個晚上的夢裡活了二十年，對嗎？如果你至少經歷過一次這種情況，你就能理解我現在要講的內容。

在睡覺的時候，我們經歷了做夢的狀態和深度睡眠的狀態。也許有半個小時，你會進入深度睡眠狀態。然後你進入夢的狀態，做一些夢，你再次回到深度睡眠狀態大約二十分鐘，然後，你再次回到夢的狀態。你不斷地從做夢的狀態進入深度睡眠狀態，然後再回到夢中。

要明白：一夜之間，你夢見自己活了二十年。在你夢裡的第一集，你上了大學。第二集，當你在深度睡眠後再次回到夢境狀態，你已經結婚了。在第三集中，你有一個兒子。也許在第四集，你看到你的兒子結婚了。

你需要明白的一件重要的事情是：當你進入深度睡眠狀態，回到做夢的狀態，然後重複這個過程，在這些不同的情節中，即使在你的夢中，你也能看到同樣的世界。我說的對嗎？有時候，即使在夢中，你

也能看到同樣的世界。

要了解，是一個非常細微的重點和理解。如果你能想通這一點，它將使你的思路變得非常清晰，這將徹底改變你思考生活的方式，及試圖解決生活問題的方式。

想像一個人在做夢。在夢裡，他看到一隻老虎在追他，他開始大叫，“哦，一隻老虎在追我！” 救救我，救救我！“他的妻子睡在他旁邊。她醒來看到丈夫在大喊大叫，妻子很困惑的想著，” 我該怎麼辦？“其實她只需要告訴他，” 嘿，醒醒！“相反的，如果她試圖提供一些武器來殺死夢中的老虎，會發生什麼？他可能殺了自己，也可能會殺了她！任何其他解決辦法只會導致更多的問題，更多的困難。她丈夫需要的只是醒過來而已。

如果你理解了這些基本的事，你會突然發現你的決策是革命性的。認知的轉變發生在你身上。你思考、做決定、找到解決問題的方式，將會完全不同。你將開始朝著正確的方向努力。

當你做夢的時候，在十小時內，你可以很容易地活了二十年。你進入深度睡眠，並多次回到夢的狀態，即使中間有中斷，你看到的是同樣的世界。你必須清楚地了解，僅僅在做夢被打斷後看到同樣的世界，

並不能把它定義為現實。只有當你從睡夢中醒來時，你才會意識到，你在短短十個小時裡“活”了二十年。

同樣的道理，只有當你從你現在所生活的這個“醒著的夢”中醒來時，你才會突然意識到你在幾個小時內，可能已經夢到了你生命中的九十年! 這一生在清醒的狀態下可能又是一場漫長的夢!

當你在夢中，你認為夢就是現實。你在哪裡，哪裡就是那一刻的現實，沒有其他尺度。在夢裡，你永遠無法想像，“這是一個夢"。在現實中，你永遠不能想像，” 這又是另一個夢。” 當你從夢中醒來時，夢看起來就像一個夢，但當你在夢中，它看起來就不像一個夢。

在夢裡，即使你還記得你的真實生活，你也認為那是一個夢。在現實中，即使你記得那個夢，你也會認為它是一個夢。所以它只取決於你所處的頻率，沒有其他的尺度來解釋什麼是現實，什麼是夢。

了解到現在這個清醒狀態，有可能只是一個更長的夢，會將你的大部分注意力轉向中心，轉向內在的覺察，轉向最終的現實。當你超越這種清醒狀態的頻率，你的現實也會看起來像一個夢。

這是靈性的第一步，是心理革命的第一步。

一次又一次，你的痛苦給你一個明確的聲明，你不是活在現實中。

很多時候，我被問到同樣的問題: “我不僅看到了這個世界，甚至我周圍的人也看到了同一個世界。” 你怎麼能說那是個夢呢?”

要了解,在夢中如果你看到一個特定的城市，如果在夢中你和你的家人要去那個城市，,那麼不僅是你，你的夢裡的家人也會看到相同的城市，因為他們也是你頭腦你的投射。所以，僅僅因為你周圍的人看到了和你一樣的場景，並不意味著這個場景就是現實。你周圍的人可能也是同一場景的投射!

最根本的事實是，你夢中的世界和現實世界是由同樣的東西構成的。

如果你的注意力集中在這些東西上，自然的就不會有內在的療癒。如果你的注意力平均分配在覺察力和這些東西上，那就是我所說的健康的或平衡的生活。你將擁有健康的身體，健康的精神和充滿活力的生活。

如果你的注意力完全集中在覺察力上，而不是這些構成世界的東西上，那就是我所說的 “活在開悟中"。

無論你是否想要想要開悟，這些都是次要的。但是如果你能把你的注意力轉向覺察，轉向真相，轉向中心，你會突然發現一個巨大的內在療癒發生了。

例如，如果你正面臨一些大的困難或處於抑鬱中，如果你非常清楚地意識到這一切都是一場夢，你會體驗到一種放鬆的感覺，你內心的療癒正在發生。這就是我所說的冥想。在你身上發生寧靜的覺知，就是我所說的開悟，是對三摩地的一瞥。

一個基本的認知轉變或一個基本的心理革命，只要簡單地了解你所看到的可能不是你所想的現實，就能給你內心帶來巨大的療癒，能給你內心帶來一種寧靜的意識。

科學研究對冥想的瞥見

科學剛剛瞥見了冥想的巨大力量，它能徹底改變整個身心結構。冥想的好處是無數的，跨越所有層面，無論是身體上的、精神上的、情感上的還是靈性上的。冥想可以簡單地改變生活的品質。

增加腦力

直到最近，人們還認為在大腦中，腦神經細胞之間的連接在兒童時期

就已經固定了，不會發生變化，所以大腦的生長在生命早期就停止了。現在科學家們才發現大腦在整個生命過程中都在生長並形成新的連接，他們稱之為神經可塑性。

前幾天，我在華盛頓郵報讀到威斯康辛大學關於冥想對大腦影響的研究。這項研究是在一群冥想多年的西藏僧侶，和一群剛接觸並被教導冥想的學生身上進行的。

他們發現，與那些剛開始冥想的學生相比，僧侶的意識更強，大腦活動更快，組織和協調能力也更強。不僅如此，僧侶的大腦中與快樂、積極思想和情感相關的區域也比學生活躍得多。

更重要的是，研究人員發現，甚至在僧侶開始冥想之前，大腦活動(比學生的大腦活動)就更強烈、更有條理。所以冥想的好處是永久的。冥想可以簡單地改變大腦的迴路和內部運作。

美國許多頂尖大學，如耶魯、哈佛和麻省理工學院，也研究了冥想的效果。

使用核磁共振成像(MRI)的研究表明，冥想實際上增加了與意識和注意力、認知處理和情感健康相關的大腦區域的厚度。

研究人員發現，頭腦血管變得更寬，支撐結構也增加了，它們有更多的分支和連接。

冥想和睡眠

肯塔基大學做了另一項研究，他們研究了睡眠對一個人意識的影響。一組人被要求看著屏幕，當屏幕上出現圖像時，他們就應該按下按鈕。正常情況下，睡眠較少的人比正常睡眠的人對圖像的反應要慢得多，有時他們甚至完全沒看到圖像出現。

研究人員對參與者進行了四十分鐘的睡眠、冥想、閱讀或一些輕度活動前後的測試。

他們發現，對於每一個參與者來說，冥想的反應是最快的，即使他們過去沒有冥想的經驗。事實上，在徹夜未眠後冥想的反應甚至更好!

提高專注力和反應速度

有很多研究針對冥想對感知以及反應的速度和正確性的影響。

在英格蘭的利物浦約翰摩爾斯大學進行了幾項研究。

在一項研究中，研究人員給參與者們在字母上方標上不同數字的破折號。他們必須盡快劃掉那些標上許多破折號的字母。

在另一項研究中，研究人員讓參與者觀看用不同顏色墨水印成的“紅色”、“藍色”或“綠色”等單字。他們必須迅速說出寫這個字的墨水的顏色。通常這是困難的，因為你的大腦傾向於讀單詞，而不是看或識別單字的墨水的顏色!

他們發現，冥想者的速度要快得多，出錯的次數只有非冥想者的一半左右。

冥想可以直接並顯著地提高意識、注意力、記憶力、專注力、反應時間、視覺化、情感健康和整體健康。

科學剛剛開始探索冥想的巨大影響和好處。但是幾千年來，從吠陀時代起，人類就一直享受著冥想的好處，這是通往終極的終極之路! 這是一個簡單的，經過時間證明的方法來實現自己。

尼希亞迪庵 - 生活喜樂冥想

萬能的技巧

有一些冥想技巧是針對特定的時間和人群的，也有一些是通用的。尼希亞迪庵是給今日追尋者的冥想，是網絡時代的冥想。

尼希亞迪庵的誕生

首先，我想談談這個禪修技巧是如何產生的。一直到十一歲，我嘗試了很多冥想技巧。十二歲的時候，我有了深刻的靈性體驗。從十二歲到二十一歲，我有意識地掃描和分析了幾種冥想技巧的好處。在我開悟後的三年裡，我致力於創造一種健全的技巧，將這種開悟的體驗複製到其他人身上。到目前為止，我所做的整個內在世界研究的精髓，都是在尼希亞迪庵禪修中形成的。

尼希亞迪庵是一個公式和一種技巧，它轉化靈魂，使祂為最終的開悟體驗做好準備。這一獨特技巧的每一部分都與其他部分互補，以幫助提高個人覺察力。可用於每天的冥想以達到永恆的幸福- 尼希亞南達。

脈輪覺察

為了理解這一技巧，我們需要了解一點關於脈輪或微妙能量中心的知識。將心力放在七個脈輪上就像喚醒新的能量通道。就像在電視上調到一個新的頻道。

我們有七個能量中心，每個中心都與一種特定的情緒有關。這七種情緒分別是欲望、恐懼、擔憂、需要關注、嫉妒、自我和不滿足。目前，人類只能根據這七種情緒來思考。身體的移動只是對於這些情緒中的任何一種起作用。有些人會因為欲望、情慾或觸摸而反應。對一些人來說，只有恐懼才能影響他們。被欲望等情感所驅使並沒有錯，但你也應該體驗其他更高維度的愛。你應該明白，純粹的能量是有可能發揮作用的，而不僅僅只有這些情緒。

通過喚醒脈輪，你將從這些情緒的心理制約中被釋放出來。你將以一個自由靈魂來工作生活。唯有從這種情緒的制約中解放出來，你才會明白自由的價值。

例如，如果你從一個特定的脈輪中解放出來，像是關於嫉妒的脈輪，你將在那個維度中體驗一個新世界，一個沒有嫉妒的世界! 無論你的身分、對生活的想法是甚麼，這些身份或觀點都會消失，你將體驗到全新的能量。

如果你突然對股票市場感興趣，你開始從電視、雜誌、身邊的人等收集有關股票市場的最新消息。過了一個月左右，你開始覺得整個世界對股市的關注都在增強。你會覺得身邊有更多與股票市場相關的人。不是世界變了，而是你的視角變了。當你改變你的能量中心，你會開始聚集這樣的人在你周圍。

如果你改變你的能量中心，你就能改變你所看到的世界。在印度神話中有七個世界，這就是他們實際上所指的 - 七種情緒決定你如何看待這個世界。

尼希亞迪庵冥想技巧

這是一個五個步驟的技巧，每一步驟是七分鐘。

1. 沒有節奏的呼吸



持續時間:7 分鐘

坐成金剛坐(膝蓋折疊，雙腳收於臀部下，臀部輕鬆坐在腳跟上)。通常在我們的身體裡，能量從頂輪流向根輪。金剛坐姿有助於反轉這種流動，並支持能量的向上移動。

閉上眼睛坐著，雙手放在臀部，沒有節奏的呼吸。深深的吸氣和呼氣，不要有特定的節奏。專注於呼吸。你的整個生命應該成為呼吸。

第一部分是跟身體有關的——金剛坐姿，有力而無規律地吸氣和呼氣。如果你有任何消化問題，它會完全被治癒。你的身體會準備好下一步驟。

當身體的強度提高時，你會有一個美好的消化系統。第一部分的尼希亞迪庵是為了創造一個健康的身體。

你需要了解的一件重要的事情是，呼吸的品質取決於你的心態。你的情緒對呼吸過程有影響。當你焦慮時，你的呼吸會發生變化。當你生氣時，你的呼吸會改變。當你處於緊張狀態時，如果你深吸一口氣，你會突然感到輕一些，放鬆一些，緊張感就會釋放出來。

呼吸和思想是相互關聯的，改變一個會自動地改變另一個。情緒也許不在我們的控制中，但我們的呼吸卻在。如果我們控制呼吸或者改變我們的呼吸方式，我們將直接影響我們的情緒和精神狀態。

我們傾向於以固定的模式呼吸。過去的業力、記憶被鎖在無意識區域裡，在我們的系統中創造了一種特殊類型的呼吸模式。因此，我們吸

引了類似的情緒和業力，進入了一個惡性循環，過去的業力創造了我們的呼吸模式，而呼吸模式反過來又吸引了類似的業力，這種惡性循環必須要打破。

尼西亞迪庵是從沒有規律的呼吸開始。由於沒有規律，因此沒有固定的模式或節奏。頭腦的過去形成的模式被打破了。思想無法遵循多年來一直遵循的模式。

我們的肌肉以生物記憶能量的形式儲存所有過去的記憶。深而混亂的呼吸將開始釋放肌肉的緊張，這些烙印在肌肉和身體部位的記憶模式將被釋放出來。我們的肌肉通常處於壓力之下，混亂的呼吸會放鬆肌肉，開始清理記憶的刻痕。

我們內心的每一種情緒都會產生一種特定的呼吸模式。你可能已經看過孩子們深深地、幸福地呼吸著。但隨著他們的成長，受到社會的制約，從中獲得了對痛苦、快樂、內疚、信仰等的感知，呼吸的品質完全改變。為了打破這種習慣性壓抑情緒的模式，置入另一種呼吸模式不是解決方案，我們必須置入混亂。

你必須在你的系統中製造出徹底的混亂，來挖掘出所有過去的印象。所以我不推薦任何有節奏的呼吸方式，比如調息。就只是毫無節奏的

呼吸，這種混亂的呼吸將摧毀你對過去所有記憶的情感依戀。這就像搖一棵滿是枯葉的樹，所有的枯葉都會掉下來。同樣的，混亂的呼吸就像震動你被壓抑的系統，所有過去刻下的記憶都會被釋放。

深而混亂的呼吸也會注入大量的氧氣，並從體內釋放二氧化碳。它會產生一個通風渠道，讓你感到更有活力和新鮮。通過增加血液中的氧氣攝入量，細胞自動產生更多的生物能量，身體的各個方面都活躍起來。所產生的能量將開始清理業力，讓你感到光明、充滿活力和幸福。

2. 發出強有力的"嗯 Mmmm...."音

持續時間: 7 分鐘

繼續金剛坐姿，用大拇指與食指指尖碰觸，形成手印，雙手放在膝蓋上，手掌向上。



維持這個姿勢，嘴巴緊閉，嘴唇合在一起，盡可能發出強而有力的 " 嗯 Mmmm...."聲，愈長愈好，愈大聲愈好。

從你的身體裡發出“嗯 Mmmm...”的聲音。這個聲音很像你把臉放在一個空的鋁容器裡，並發出 "嗯

Mmmm..." 聲。要注意，這不是“哼.....”或“嗡.....”，只是讓你的嘴唇合在一起，自然發出聲音即可，這就是“嗯.....”的聲音。在兩次呼吸之間哼唱的時間應該盡可能拉長，盡可能的深入(從臍輪中心)，盡可能的大聲。沒有必要做深呼吸，當需要的時候，身體本身會吸入正確的呼吸量。

把你全部的注意力放在唱頌上，成為"嗯 Mmmm...."這個聲音。頭腦中不斷地有對話在進行。唱頌是一種很好的技術，以減少這種內部喋喋不休的對話。內心的雜念只是我們內心不斷發生的獨立思想的流動。唱頌讓你感覺到你的身體是能量。當你開始哼唱的時候，你開始感到輕鬆，好像在漂浮，感覺不到身體的沉重，因為唱頌與心靈的振動和身體的振動互相契合。你開始體驗到自己是能量。

不要變得緊張。以一種放鬆的方式去做。讓你的整個存在和能量沉浸在創造這個振動中。盡量縮小唱頌之間的距離。過了一段時間，你會覺得哼唱聲不用你的努力就能繼續，你只是成為了一個聆聽者。身體和心靈開始與哼唱聲共振。

唱頌將創造一個健康的內心對話和一個健康的、提升的情緒覺察力。

3. 脈輪覺察

持續時間:7 分鐘



持續金剛坐姿，你也可以盤腿坐著。拇指與食指指尖接觸形成手印。現在把你的覺知帶到每個脈輪(能量中心)，從根輪到頂輪。當你把意識放在每個能量中心時，你應該成為那個能量中心。完全感受它，就好像你的整個生命已經成為那個能量中心一樣。

這七個脈輪每一個都與我們特定的情感有關。克里安攝影法捕捉到了這些脈輪，並證明了它們在能量層面上的存在。這些特定的情感本身就是過去累積的記憶刻痕所產生的，這些記憶讓我們以同樣的方式對環境和人做出反應，這種反應就是我們所說的情感。高漲的情緒阻塞了特定的能量中心，造成身體和精神上的紊亂。所以在這個步驟中，我們要把全部意識集中在每一個能量中心，從脊椎的底部開始，移動到頭頂。當我們將覺察力用在任何事物時，負面的情緒就會消失。身體上的疼痛也是如此。如果我們身體的某個部位有疼痛，如果我們讓那個部位充滿覺知，我們就會看到疼痛縮小到一定程度，然後消失!

各花一分鐘去充分的覺察每一個能量中心，感覺整個世界只有那個特

定的中心存在，沒有別的了。成為那個能量中心，完全感受它，就好像你的整個生命已經成為那個能量中心，然後移動到下一個脈輪。當你到達越來越高的脈輪時，你的活力和強度也會上升。你會變得非常有力，這種視覺化的覺察有助於創造一個健康的思想和情感，健康的內心對話，並提高情緒的覺察力。在這一步驟結束時，你會充滿活力並感到輕鬆。

如果你把注意力集中在能量中心，你的思想就不會那麼容易地遊蕩，它就會安定下來，因為這些是活生生的能量中心。如果你試著集中精力在身體的其他部分，你的思想可以很容易地到處飄盪。

4. 要鬆開

持續時間:7 分鐘

在這一步驟中，你要明白你的思想是不連貫的，不理性的，不受控制的。即使你有想法，也不要試圖壓抑它們，也不要試圖對它們做出反應。只要看著他們，明白他們是彼此無關的。自動地，你會看到覺察力開始在你身上發生。

要明白，不管你是否意識到，接受與否，你已經開悟了。就你的本性

而言，你是不受束縛的。靜靜地坐著，體驗全然的放下，純淨和喜樂的狀態。這是體驗開悟的終極技巧。

詳細內容請參考“你可以從思維迷宮中解放出來”一章。

5. 上師祝禱儀式

持續時間:7 分鐘

我們以連結、放鬆以及在整個宇宙能量中休息來結束這個冥想。



以一種放鬆的方式坐著，與整個宇宙連結。如果你對上師有愛，或者對某個神有愛，那就以一種非常深沉的方式坐著，感受與宇宙、神或你的上師的連結，就這樣而已。放鬆，安定下來。

只要靜靜地以喜悅的心情坐著，聆聽上師唱誦。感受與存在的連結，感受唱誦在你內在所產生的強烈振動。唱誦是一種表達對存在和上師感激之情的方式，因為祂傳授予我們這種偉大的智慧，使我們從無知中解脫出來，幫助我們達到永恆的幸福狀態，尼希亞南達。

唱誦是梵語，在語言和語音上都很重要。當我們唱誦這些梵語的聲音時，通過專注於所產生的振動，我們可以超越心靈的語言，達到我們自身的平靜。即使我們不理解聲音的意義，梵語的語音價值也會改變我們的情緒，淨化我們的整個身心，在我們的內心創造積極的振動。

在這個步驟中，你也可以選擇通過唱誦經文和從事上師祝禱儀式(向上師表達感激之情)(詳情請參考“自己從事上師祝禱儀式”一書)。每天練習一次這種冥想技巧，你就會開始體驗一個全新的維度。尼西亞迪庵會將你的身體和心靈準備好，去體驗純淨意識和極樂的狀態。

尼希亞迪庵冥想的好處

半小時的尼希亞迪庵冥想可以帶給你:

- 緩解壓力
- 改善關係
- 內心的平和與滿足
- 喚醒直覺
- 調節血壓
- 增強睡眠模式
- 增加在的清晰

- 提高一整天的能量
- 與神聖能量的連接

你可以讓你的家人和朋友進入尼希亞迪庵冥想。這將直接有助於地球上的集體正面能量，因為越來越多的人將以一種自由解脫的方式生活，就像開悟的人一樣。個體意識的轉變將導致集體意識的正面轉變，進而影響地球上所有的生命。

尼希亞瑜伽 - 身體，心靈和超越身心之外

瑜伽不僅僅是關於身體健康。它也有助於幫助身體準備好去實現身體、心靈和精神的合一。尼希亞瑜伽是在帕坦伽利的身體語言中，為身心靈合一而設計的技巧。就像我們在冥想中談到尼希亞迪庵一樣，尼希亞瑜伽是這個講求快速時代的瑜伽。

瑜伽是什麼?

古瑜伽之父帕坦伽利在《瑜伽經》一開始就說:

Yogaha chitta vritti nirodhaha

他說:“瑜伽是心靈的停止。“要知道，這並不意味著瑜伽會隨著思維的停止而結束，而是說瑜伽從思維結束的地方開始。事實上，瑜伽永遠不會結束，它只能開始。這是一個連續發生的過程。

要理解瑜伽是如何持續發生的，我們需要理解這個重要的事實: 無論發生什麼，都是喜樂神聖的。要非常清楚，每一次經歷都會提高你的意識，讓你更加成熟。即使失去財富也會讓你變得成熟，失去健康給你

一些理解。當你能將這一真理內在化時，你會突然把生活看成每時每刻都在發生的美妙的事情。

一個小故事:

有一艘船在海上航行。突然，船長看見前面有亮光，急忙大聲警告，要那艘船讓開: “請向北偏十五度，以免相撞。”

對方也傳回說，“我們建議你向南轉十五度，以免發生碰撞。”

這時，船長生氣了，用一種驕傲和威脅的口吻回答說: “這是這個國家最大的船，陪同的有三艘驅逐艦、防禦裝備和許多支援艦。我要求你們改變航向，向北 15 度，否則將採取反制措施以確保這艘船的安全。

那聲音直截了當地回答，“我們是一座燈塔!”

要明白，存在是不斷發生的，並且引導著你，所以無論發生在你身上的是什麼，都是以最好的方式發生，只要與存在的頻率一致，所有一切都是最好的課程， 瑜伽是讓你與整個存在和諧一致，就像把收音機調到更高的頻率一樣! “瑜伽” 一詞的字面意思是 “合一”

帕坦伽利-瑜伽的創始人

帕坦伽利是瑜伽系統的創始人。他是第一個創造了清晰的、科學的、

邏輯的系統來再重現開悟經驗的上師。

帕坦伽利是第一個上師，或者我可以說是“靈性航海家”，他創造了開悟的地圖，並給予往開悟之路的完整方向。他創造了非常明確的方向，及一步一步的公式來重現開悟的經驗。正如科學家們創造了一個個公式來重現對外部世界現象的理解，帕坦伽利創造了一個美麗的公式，一種技巧，來重現對內部世界的理解，對開悟的理解。

拉古帕蒂瑜伽上師

我很幸運能遇到一位在世的瑜伽上師，叫拉古帕蒂。他已經精通了帕坦伽利瑜伽的全部科學。

他精通瑜伽的所有層面，包括各種體位(也叫哈達瑜伽)，生命能量，如何克服頭腦的思緒，如何運用視覺的力量，如何處理情緒等。他對瑜伽的核心真理有著深刻的見解。

只有具有帕坦伽利意識的人，才能使帕坦伽利的精神回到這個世上。我很幸運能和這樣一位上師在一起，他經驗了帕坦伽利的意識或內心世界。

他有驚人的強度和難以想像的身體力量，並隨意地表現出來。他會在胸前綁一根鐵線，用力吐氣，然後吸氣，鐵繩就會斷成碎片!

通常邏輯思維無法接受或理解這一切皆有可能，但這位偉大的瑜伽上師使一切皆變為可能。我很幸運能在他身邊看到他騰空，不是一次，而是至少二十次。

他會深吸一口氣，屏住呼吸。他一這麼做，身體就會像一個充氣的氣球一樣從地面升起來!

從三歲到十三歲，我有幸在他身旁，接受他的指導和照顧。每天從早上到中午，至少四到五個小時，他會讓我做所有傳統的瑜伽技巧，比如各種體位、鼻腔和腸道的清潔，我必須吞下一塊長布來清潔腸道和內在系統!

只要用注意力移動身體，就能得到效果!

有時候，拉古帕蒂瑜伽上師會讓我安靜地坐著，冥想著寧靜、和平與安寧。十分鐘後，他會突然叫我站起來，以最快的速度繞著整個寺廟跑!

他會要我用不同的姿勢彎曲身體。在他教我瑜伽的廟裡，有二十到三十根柱子。他會要我只能用一隻手，爬上每一根石柱，然後下來。

我會問他為什麼讓我爬所有的柱子，因為我找不到任何書籍或經書說，爬柱子是瑜伽的一部分!

他說了一句美麗的話，“無論你為了什麼目的彎曲你的身體或移動你的身體，這種記憶和想法將完全植入或完全記錄在你的身體和頭腦中。”

這是一個非常令人震驚的發現! 他說，當你想要移動你的身體，彎曲你的身體，或者讓你的身體活躍起來的時候，那個意圖，那個目的，會被記錄到你的身體裡，那個記憶的刻痕會開始在你的身體裡表達。

今日，尤其是在西方，將體位和疾病被過度連結，對於這種疾病，你必須做這種體位，對於另一個問題，你必須做另一種技巧。要知道，用體位來解決疾病並不是瑜伽的目的! 當你想著一種疾病，並帶著這種想法做瑜伽時，你實際上是在把這種疾病的想法烙印進你的系統!

拉古帕蒂瑜伽上師說，任何體位練習，或任何身體的運動，只要帶有某種目的或意圖，都會在你的身體中產生效果。他說，即使是普通的

坐姿，如果你堅信坐著就會健康，而且你只是為了健康而坐，你就會看到健康就在你身上發生。

要知道，你的身體本身就是由你的記憶構成的，你的思想、對自己的看法，構成了你身體的組成部分。

每一段記憶都記錄在你的肌肉裡。所以當你改變記憶時，你也可以簡單地改變你的系統。你的系統會回應你所創造的記憶。這就是透過尼希亞瑜伽在身心上發生的轉變。首先內心的空間被清理，這樣頭腦才能協調一致，然後身體會跟隨著你的意念而完成清理。意念被植入到肌肉記憶和細胞智慧中。

科學證據

我們的認知會變成我們的行動，行動決定了我們的命運。這句話不是引自《奧義書》，而是來自細胞生物學家布魯斯•利普頓博士所提出的細胞行為的新理論，他的新書《信念的生物學》。我們都被教導，我們的行為是根據我們的基因設計。利普頓博士在他的研究之後，說正好相反 - 我們的基因是按照我們的行為方式設計的!

有很多記錄的事件說明，意念和視覺化的能力可以導致意念成為現實!

例如，人們已經治癒了他們自己的致命疾病，比如癌症，或者透過挑戰極限，超越自己認為的能力，來克服了巨大的身體障礙。這些事情是透過意念的力量來改變細胞的記憶而發生的。

這一古老的真理現在正在現代科學發現的支持下得到證實。人們已經發現，無論我們在身體上、心理上和精神上持續地思考什麼，都會對我們產生深遠的影響。

尼希亞瑜伽的目的

尼希亞瑜伽是我對世界的奉獻。這是科學，是公式，是讓發生在我身上的開悟經驗，也給予其他人。

尼希亞瑜伽的目的是簡單的去體驗和散發喜樂。通過尼希亞瑜伽，體驗幸福的能力將會在你的內在空間爆發。散發快樂的能力將開始在你的身體裡發生，你的身體本身就是由你的記憶構成的。

到目前為止，你的系統可能還沒有準備好停留在開悟的空間裡，不斷散發同樣的經驗。尼希亞瑜伽讓你的身體準備好去體驗，並停留在這個空間，散發內在的極樂，永恆的極樂。

通過尼希亞瑜伽，我訓練追尋者不僅要體驗極樂，而且要穩定這些體驗，並在他們的生活中不斷地散發這種經驗。尼希亞瑜伽的目的是幫助人們放鬆和體驗永恆的幸福。人們還可能發現，身體的康復是一種副產品或副作用。要明白，瑜伽不僅僅是為了身體健康，這只是瑜伽的一個好處，情感上的好處也是巨大的，但這些也是副產品!

同樣，冥想不僅僅是為了心理健康，它只是冥想的副作用之一。尼希亞瑜伽的目標是讓你的整個生活，每一項活動和動作都轉化成瑜伽，轉化成幸福。

今日，尼希亞瑜伽在世界上推行，每一次尼希亞瑜伽的練習都將帕坦伽利的阿斯坦加八肢瑜伽結合在一起，包括體位、調息、手印等，從而加深了身體-心靈-精神的融合。

尼希亞瑜伽不是給你的生活增加更多的運動，它是讓你的運動添加更多的生命。

如果你在當下，如果你覺察，如果你在做任何事情的時候完全沉浸在當下，那就是瑜伽 - 尼希亞瑜伽。

每天幸福生活的八個步驟

生活在喜樂中

-八正道的喜樂生活或阿南達·阿斯坦加

阿南達·阿斯坦加或喜樂的生活是生活在開悟中的一個簡單的八道途徑。這些簡單的技巧可以讓你直接體驗，而不需要理解和吸收。

這些是:

1. 喜樂的笑聲
2. 喜樂的肯定
3. 喜樂的淨化
4. 喜樂的瑜伽
5. 喜樂的冥想
6. 喜樂的工具
7. 喜樂的能量
8. 喜樂的唱誦

喜樂的笑聲

-大笑冥想或哈斯亞禪定

冥想

早上一醒來，在你起床前，笑五分鐘! 笑你自己，沒有理由的大笑!



笑是一種很棒的冥想技巧。古老的禪宗傳統是上師與弟子透過笑聲來達到無我境界。不管我們信不信，笑是有用的。它有立竿見影的效果。對於其他的技巧，我們需要練習才能看到結果，但是對於笑，我們不需要練習。這不只是第一次，每一次都可以深入人心，治癒我們的身心。

笑本身源自於健康，也創造健康。這是一種滿溢的能量。它釋放情緒壓抑。

笑是最大的靈性品質。在笑聲中，我們成為佛陀、開悟者。佛是“無念”。當我們笑的時候，我們在那幾分鐘處於一種無念的狀態。要不是笑就是思想會存在，但二者不能並存。當我們笑的時候，在那一刻，我們的思想消失了，我們與存在的能量融為一體。我們感覺不到自己的身份。我們能在笑得最開心的時候感受到自己是分離的嗎? 不!

這是無念並與存在的融合的片刻。這就是為什麼我們需要更多的笑，自我消失的時刻可以被延長，這樣我們最終會失去我們的身份，活在純粹的能量中。

眾所周知，笑可以治愈許多疾病，尤其是與神經系統和喉嚨有關的疾病。據說開懷大笑能擠出細胞功能中的有害副產品。

喜樂的肯定

-喜樂的誓言或阿南達聖卡帕

阿南達意味著喜樂。聖卡帕意味著誓言。阿南達聖卡帕是喜樂的誓言。

你可以決定自己的喜樂，這是你自己的選擇。事實上，這甚至不是你自己的選擇。如果你允許自己以一種不用選擇的方式流動，接受存在所給予你的一切，你將永遠處於喜樂之中，這種不用選擇的態度是可以培養的。

這種冥想的一部分起源於蘇菲派神秘主義家阿卜杜拉。蘇菲派是有史以來最狂喜的教派，他們的祈禱是感恩，沒有別的。阿卜杜拉以他總

是面帶微笑而聞名。據說，即使在彌留之際，他也在大笑。最後，他的一些弟子忍不住問阿卜杜拉，為什麼可以總是處於喜樂之中。他們問他: "上師，即將要死亡有什麼好笑的?"

於是，阿卜杜拉把他上師教給他的秘密告訴了弟子。他說: "記住，你的快樂永遠掌握在你的手中。你的快樂完全是你自己的選擇。每一天，生活都給你一個快樂或痛苦的機會。你的選擇取決於你自己!"

冥想

沒有比這個還要簡單的冥想技巧了，但它卻是最有效的。



每天早晨，你一起床，甚至在你睜開眼睛之前，就坐在床上。

大聲喊出你的名字，如果你不想大聲喊叫來打擾周圍的人，那就對自己說悄悄話。

問問你自己(用你的名字.....用第一人稱)，我今天選擇體驗什麼? 我是選擇快樂還是悲傷?

當然，早晨的第一件事，你不會選擇痛苦! 所以你的大腦會說，我選擇快樂。

然後回答: 好吧(你的名字)，開心點，就這樣而已!

然後，閉上你的眼睛，幾分鐘內，強烈地、有意識地覺察到，沒有你的默許，沒有任何人或任何事可以讓你受苦。你受苦是因為你同意自己受到外部環境的影響。你的內心有一種力量可以讓你總是處於快樂之中。現在睜開你的眼睛，活在你的肯定中! 你會發現，在那一天，僅僅是你的肯定的力量，就改變了你的整個想法。

你會發現，你總是把自己的痛苦歸咎於他人，而實際上，你卻選擇讓自己在每一次事件發生時都感到不安。

你將養成一種快樂的態度，這種快樂不會受到外部環境所影響，你快樂是因為你快樂，就這麼簡單而已。

喜樂的淨化

油漱法

舌頭被認為是身體狀況的指示器。通過檢查舌頭和它的顏色，可以猜

測一個人的身體狀況。根據印度傳統阿育吠陀醫學，舌頭被對應到不同的器官位置。舌頭的特定部位與身體的特定部位相連，如腎、肺等。當我們做油漱法的時候，油透過你的唾液和舌頭把黏液、細菌和毒素從你的身體裡拉出來。根據阿育吠陀，黏液是一種必須清除的毒素。

冥想



清晨，在刷牙、吃飯或喝水之前，吃一茶匙芝麻油或精製葵花籽油。把它放進嘴裡，坐在一個地方，抬起下巴，這樣油脂就會進入後面的臼齒，然後慢慢地穿過你那輕輕咬合的牙齒，持續十五到二十分鐘。

當做這件事時，不要同時做其他事。時間到了，把油吐出來，再好好的刷牙。如果你做的正確，你吐出的油會很薄，顏色會發白。漱口清潔後，再喝兩杯水。

注意:不要吞下你漱口的油。它包含寄生蟲和細菌。如果你必須在飯後漱油，至少要等四個小時再做。

漱油被認為可以治療很多病症，包括從腳後跟皮膚乾裂到癌症。關於抽漱的好處可以在網上找到詳盡的研究報告。

喜樂的瑜伽

- 對太陽的崇敬，或稱為蘇莉亞·納瑪斯卡(拜日式)

蘇莉亞·納瑪斯卡是尼希亞瑜伽的一部分。尼希亞瑜伽的獨特之處在於，它直接將帕坦伽利的原始教義帶到生活中，使其適應現代思維。來自印度南部的聖人帕坦伽利被認為是瑜伽之父。蘇莉亞·納瑪斯卡是每天對太陽的崇敬，它不僅有助於保持身體處於最佳狀態，還能夠對身心連結有著全然的覺察。

蘇莉亞·納瑪斯卡的益處

蘇莉亞·納瑪斯卡的實踐喚醒了身體的智慧，直接從太陽中吸取能量。蘇莉亞·納瑪斯卡被設計來取得我們周圍的以太(太陽)能量。當你在早晨的第一縷陽光中面向東方練習時，伴隨著適當的呼吸技巧和相應的唱頌，會對你的身心靈有巨大的效果。沒有什麼其他需要做的了。

蘇莉亞·納瑪斯卡對於身體的所有部位都有效，每個器官，系統和脈輪(身體的生命能量中心)。它是一系列動態流動的姿勢搭配適當的呼吸。

每天早上，你可以重複六到十二次蘇利亞·納瑪斯卡。在所有的瑜伽姿勢中，蘇莉亞·納瑪斯卡被認為是強化四肢、伸展和增強整個身體和脊椎最有效的方法。蘇莉亞·納瑪斯卡被認為是所有姿勢之王。

蘇莉亞·納瑪斯卡唱誦的重要性

唱誦是由音節、單字、片語或句子組成的，當有意識的不斷重複時，會對身心產生強大而深刻的影響。蘇莉亞·納瑪斯卡唱誦由比珈(種子)誦和榮耀誦所組成，來讚美太陽神。

比珈(種子)誦本身沒有任何意義，但它所產生的振動在人類系統中是非常強大的。現代科學家所闡述的“振動理論”，早在幾千年前就被古代的內在科學家，我們的吠陀預言家直接應用了!

日本的江本勝博士進行的科學研究清楚地證明了聲音振動對水有深遠的影響。由於水佔人體的六成以上，很明顯，聲音振動也能影響我們的整個身心系統。

無意識的思想和情感在我們體內以記憶的形式產生強烈的振動。我們需要用覺察力來化解它們。我們將會體驗到我們內心深處早已存在的覺知。

有六個比珈誦語。它們是:

Om hraam

Om hreem

Om hroom

Om hraim

Om hraum

Om hraha

讚美的誦語歌頌太陽的光輝。從第一個誦語開始，在每一個拜日式動作之前，都要以全然的覺知來唱誦。這個誦語賦予虔誠的練習者如陽光般的力量。通過這一系列簡單的步驟，我們可以意識到，外部的太陽象徵著我們內心閃耀的智慧，我們開始理解我們與宇宙能量無所不在的聯繫。

蘇莉亞·納瑪斯卡唱誦

1. ~ OM hraam mitraaya namaha

向所有永恆的朋友致敬

2. ~ OM hreem ravaye namaha

向閃耀的永恆之神致敬

3. ~ OM hroom suryaaya namaha

向引導我們行動的永恆之神致敬

4. ~ OM hraim bhaanave namaha

向永遠照耀我們的永恆之神致敬

5. ~ OM hraum khagaaya namaha

向行動矯健的永恆之神致敬

6. ~ OM hraha pushne namaha

向賜予力量的永恆之神致敬

7. ~ OM hraam hiranya garbhaya namaha

向孕育育生命的永恆宇宙致敬

8. ~ OM hreem mareechaye namaha

向永恆的黎明之神致敬

9. ~ OM hroom adityaaya namaha

向永恆的宇宙之母致敬

10. ~ OM hraim saavitre namaha

向永恆慈愛的母親致敬

11. ~ OM hraum arkaaya namaha

向被永恆稱頌之神致敬

12. ~ OM hraha bhaaskaraaya namaha

向引領開悟的永恆之神致敬

在蘇莉亞·納瑪斯卡中，身體的每一個動作都與呼吸同步。每一次吸氣和呼氣，你都清晰地看到你正在吸收並散發出喜樂的能量。感受喜樂的能量在你身體的每一個細胞裡流動，讓你的身心充滿活力。

冥想

最好在早上空腹時做。

體位順序如下:

1. 雙腳稍微分開站立以保持平衡。雙手合在一起，置於胸前的納瑪斯卡(祈禱姿勢)。在整個練習過程中，請張開眼睛，並唱誦相應的誦語。

2. 吸氣，優雅地將手臂舉過頭頂，輕輕地脊椎向後彎曲。

3. 呼氣，雙臂向前和向下伸展，讓雙手接觸雙腳兩側的地板，靠近雙腳，前額靠近膝蓋。你可以彎曲膝蓋，讓你較輕鬆地做到。

4. 吸氣，將右腳盡量向後邁出，抬起胸部的心輪能量中心，同時向上看。

5. 屏住呼吸，左腳向後邁出，進入平板姿勢，脊椎、脖子和頭部成一條直線， 雙手放在肩膀正下方，眼睛向下看著地板。

6. 呼氣，將膝蓋、胸部和下巴放低到地板上，呈阿斯坦加敬禮姿勢(身體的八個部位點觸地敬禮)。讓你的腹部離開地板，臀部輕輕抬起，肘部收進來。

7. 吸氣，把腳趾伸出來，放鬆你的胃來觸地，保持肘部彎曲成 90 度角。然後，用手輕輕地推，把胸部抬離地面。進入眼鏡蛇式。

8. 呼氣，用你的手推，把你的臀部往上和向後推，然後做下犬式。把手指攤開，輕輕地把腳跟往地板上推。如果你的腳後跟碰不到地板，不用在意。但是不要為了要碰地而改變你的位置。

9. 用柔和的眼神注視前方，雙手放身體兩邊，右腳盡量向前邁，雙手之間盡可能保持一致。吸氣，抬起下巴和胸部。

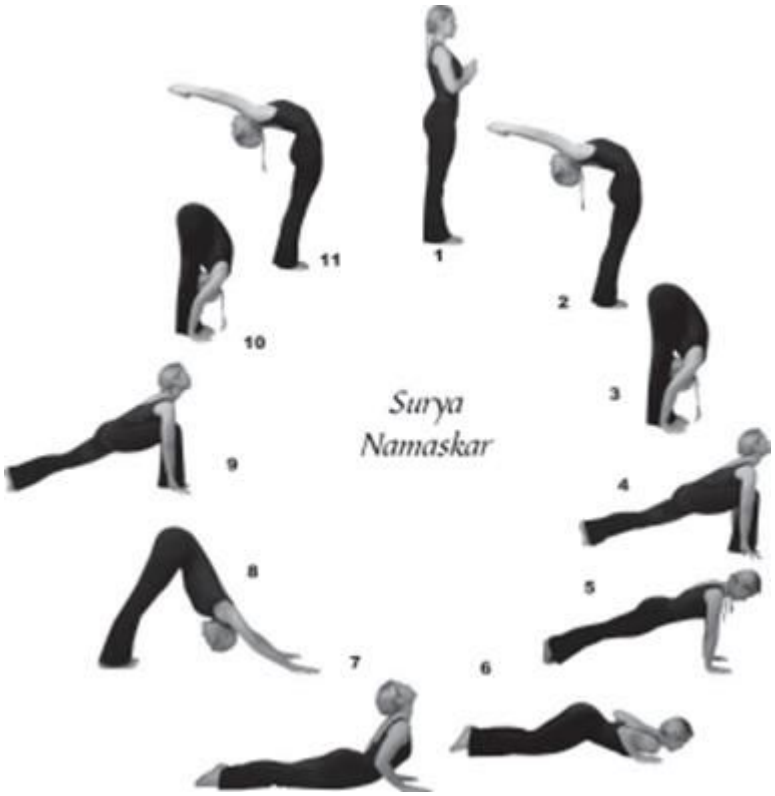
10. 左腳向前邁到右腳旁邊，如有必要，膝蓋微微彎曲。呼氣，將頭靠近雙腿。

11. 吸氣，雙臂舉過頭頂，輕輕地彎曲脊椎，向太陽致敬。

12. 呼氣，放下你的雙臂，雙手在胸前回到祈禱的姿勢。

每個循環由兩套這樣的運動組成，每個運動有 12 個位置。在周期的前半部分，用右腿做第 4 步和第 9 步。在下半段，用你的左腿領先。

至少完成 6 次這樣的循環，如果可能的話，完成 12 次。在開始每一個循環之前，按順序唱誦。



喜樂的冥想

生活喜樂冥想或尼希亞迪庵

直到十一歲，我探索和試驗了許多傳統的冥想技巧。十二歲時，我有了深刻的靈性體驗。從十二到二十一歲，我有意識地掃描和分析了幾種冥想的好處。在我的開悟之後的三年裡，我創造並完善了一種技巧來複製他人的開悟體驗。到目前為止，這整個內在世界精隨是在尼希亞迪庵禪修中所開發的。

尼希亞迪庵是一個公式和一種技巧，它對整個人存在的一切起作用，可以去轉化一個人，使他為最終的開悟經驗做好準備。這一獨特技巧的每一步驟都與其他步驟互補，以幫助提高個人的覺察力。這是一種可以每天做的冥想，來達到的永恆的喜樂 - 尼希亞迪庵。

冥想

這是一個五個步驟的技巧，每一步驟持續七分鐘。請參考《尼希亞迪庵》章節中的冥想指導。

喜樂的工具

-知識武器，沙斯塔-沙斯塔

冥想

每天花半個小時，讀一位開悟大師的書或聽他的演講。

上師的話是直截了當的，是終極的知識與真理，用來殺死你的無知。

當語言成為殺死無知的武器時，它就被稱為沙斯塔-沙斯塔或知識武器。

上師的話就是知識 - 直接殺死無知的武器。上師不斷地說出許多想法。突然間，有些想法會碰觸到你的內心，會讓你走出抑鬱，找到問題的解決方案。那對你是醍醐灌頂，這就是所謂的點化。

通過語言、技巧和肢體語言傳授這些知識的人是上師。通過上師獲得這些知識武器的人就是啟動者。

上師是一個創造了一種技巧來將他自己終極體驗複製到他人的人。點化是一種技巧。知識武器將我們一次又一次提升到更高意識的技巧。這些知識武器的總和，就是我們內在的上師。直到內在的上師被喚醒，外在的上師才會開始教導我們。他通過語言、技巧、肢體語言來轉化我們，讓我們有信心運用這些知識，最重要的是，讓我們過著開悟般的生活。

那些與開悟者有連結的人是有福的。這種內心的連結不合邏輯。怎麼會突然間上師的一些話語就可以將我們的心相連。第一次發生時，我們會突然理解他是我們的上師，這就是我們的尋道之路。內心的連結是第一次的點化。

無論誰透過上師的話語、教導、書籍、祝福、技巧、能量或身體語言感受到這種內心的連結，他就是被祝福的。

要了解:種子總是害怕被打破，害怕破裂。但只有種子裂開，才能成為一棵樹。接著，這棵樹需要給其他種子勇氣，說: “不要害怕，你永遠不會因為折斷而死，你會一直活著， 你會像我一樣擴展。 “但是種子在等著樹發生，而樹在等著種子發芽! 這就是問題所在。

我知道我所說的是事實。哦! 不朽之子，要有勇氣發芽成樹!

這種能量，這種啟發就是上師。上師的出現是人生最大的冒險。上師一旦進入我們的內心世界，我們所需要做的就是帶著信任、勇氣和信心站起來。

要一次又一次好好運用內心的這種連結到生活中。任何武器不使用，不僅會失去它的力量，我們也會忘記如何使用它。我們使用的武器將一次又一次給我們帶來清晰和勇氣，我們也將擁有使用它們的智慧。

通過聆聽上師的話語，為你的生命增添更多的連結。把它們添加到你的內心空間，創造一個家庭、朋友、靈性的圈子，不斷給我們使用知識武器的勇氣和靈感。

還有一件事，當我們看上師講話時，我們是在看一個開悟者的肢體語言。一個人的身體語言散發出他自己的真裡和整體能量。上師是存在

的終極真理的化身。因此，他的肢體語言就是存在的肢體語言。通過觀察他，真相將超越我們的邏輯對我們產生影響。

喜樂的能量

-利用存在的能量

這一技巧取自譚崔經典，這是一種與存在能量相關聯的美麗技巧。

在晚上睡覺前練習這個冥想是很理想的，也可以在早上做，但做完必須至少休息 15 分鐘，你會因為冥想的效果而處於一種幸福的陶醉狀態。這種冥想導致你與存在能量的融合。它引導你進入“蘇利亞”的境界，在那裡你處於完全覺察的狀態，但沒有任何念頭。

冥想



雙膝著地，保持身體平衡。不要坐在你的腿上。閉上眼睛，雙手向上抬起，掌心朝向天空。稍微向上傾斜你的頭。

在這個位置，感受存在的能量流經你。想像一束存在的光正從你身上流過。首

先，你可以想像任何一位開悟大師喜樂的面容。就像守財奴在數錢的時候，愛人在一起的時候精力最旺盛一樣，上師在大笑或微笑的時候也是精力最旺盛的時候。

這就是為什麼我告訴你記住他喜樂的臉孔，讓能量流經你。而且，你想到一位上師總比讓你的思想游離於其他事情之外要好得多!

當存在的能量沿著你的手臂流動時，你會感到一種刺痛的感覺，一種輕微的振動，或者在你身上有一種輕微的顫抖。就像一片嫩葉在微風中翩翩起舞。就讓振動發生吧! 幫助你的振動，讓你的整個身體與能量一起振動。不管發生什麼事，都接受它。你可能會覺得，彷彿下面的地球和上面的天堂正在融合，彷彿男性和女性的能量正在融合。你可能會覺得自己像是在浮動或融合。允許任何感覺，完全放下你自己。沒有“你”。你只是融入了存在。



兩到三分鐘後，當你覺得你的存在完全充滿了存在的能量時，彎下腰，靠在你的肘部和前臂上，親吻大地，或者至少讓你的前額接觸地面。你成為了一個神聖能量的通道，來與地球能量結合。允許你所有的能量流入地球母親。當你以

這種姿勢時，你可以想像上師的腳，這可以幫助你在提供能量的同時，也處於臣服的心。

現在，恢復你原來的姿勢，至少重複這個循環六次。你總共要做七個循環。

這種冥想極大地改善了身體的能量循環。當能量直接進入位於脊椎底部的能量中心時，所有與脊椎相關的煩惱都將通過冥想而消失。

完成冥想後，你可能會帶著同樣的冥想心情入睡。冥想之後的睡眠將是深沉而無夢的。當你第二天早上醒來的時候，你會感到非常新鮮和精力充沛。

這是一個非常強大的技巧。當堅持不懈地去做，新的生活，新的意義，新的真理就會源源不斷地湧向你。在存在和你之間將創造一種美麗而鮮活的聯繫。你會體驗到很多快樂，每一天都會成為一個慶祝!

喜樂的唱誦

唱誦喜樂的咒語

咒語是以吠陀的語言，梵語，來唱誦。梵語的美妙之處在於，所有可

能的發音都是由它的 51 個音節來描述的。梵語不僅傳達意義; 它的語音也會隨之傳遞特殊的振動。即使你不明白咒語的意思，振動也會對你起作用。

在東方，梵語的咒語被用於點化。上師會念咒語，而咒語本身就會給弟子以覺醒的點化。振動將立即進入他的存在並開始發揮作用。

上師咒語是:

Om hreem Nithyanandaya namaha

在印度教思想中，每一個簡單的行為都充滿了多層的意義。這種理解取決於個人意識的意識水平。“Om”這個詞或發“唵”音在很多層面意味很多事情。

Om 是基本音。人們相信整個創造都起源於此。它由三個詞組成——A、U 和 m。音節 A (aah)代表創造宇宙的印度神梵天; U (ooo)代表維繫宇宙的印度教神毘濕奴(Vishnu)， M (mmm)代表濕婆(Shiva)，濕婆是印度教神，通過破壞來讓更多的創造發生。因此，組合的聲音 Om 是整個宇宙的表現。

在更深層次上，神是在我們的個人宇宙、我們的身心實體的細胞層次上所發生的創造、維持和回復能量的表現。

當念誦時 Om 的振動，給你地球母親留下來的決心。它能化解我們的憤怒、欲望和身心疾病。它使我們充滿了大地母親的廣闊無垠。它能使大腦從消極的想法中解放出來。它釋放出巨大的能量，使大腦恢復活力。它帶來心靈的平靜和巨大的專注力，是一塊跳板，讓心靈平靜下來，進入自己內心。

Hreem 是提毗的比加咒語，神聖的女性原則。
古印度的聖賢們練習吟唱這些原始的聲音，並在心靈、身體和存在的層面上進行了深刻的體驗。他們向人類展示了實踐的科學和方法，以便他們能體驗到偉大的聖人所經歷的。吠陀時代的唱誦都是這樣的聖人的研究成果，他們對終極體驗的熱愛使他們將這些與其他人分享。

Om 和 Hreem 的共同吟唱喚醒了我們內在的男性和女性能量。

尼希亞南達被吟誦，並召喚上師的名字作為終極真理的表達。它是普爾那摩拉咒語(完整的和“所有的源頭”的咒語)，因為它是通往物質世界的成功，通往濕婆或宇宙世界的成功，或開悟的直接道路。

尼希亞南達這個詞也意味著“永恆的喜樂”。通過唱誦，我們給存在和宇宙一個明確的意願，就是我們對永恆喜樂或開悟的終極渴望。

那馬哈的意思是我不是。通過說“我不是”，我們將自我臣服於存在，或臣服於上師，他是存在的具體形式。當“那瑪哈”這個詞反復出現時，就會加強臣服的體驗。它會帶給我們謙卑和順從。

冥想

每天唱誦上師咒語五十四次，念十一天，或者當想起來就唱誦。唱誦可以大聲唱出來，也可以默念在心裡。吟唱的速度因人而異。



這個咒語的特性是激發你的內在空間，防止不想要的想法升起。想法從肚臍的臍輪中心升起。當你吟唱上師咒語時，臍輪就會被徹底淨化，自動的所有的擔心，消極的想法和情緒都會被消除。

上師咒語可以淨化言語背後的能量，就是所謂的瓦克能量。它會讓你不斷地充滿活力，對生活充滿熱情和激情。

這個咒語的振動可以改變存在的振動和頻率。重要的是保持對咒語的覺察。

當你堅持把你的覺知帶回咒語時，你就更接近你的內在意識。

就像在一個水箱裡，如果我們把藍色的粉末放在底部，上升的泡泡也會是藍色的，同樣的，當你把這個咒語放在你意識的中心，你的整個思維系統就會被淨化。

慢慢地，你會看到，咒語將開始毫不費力地自動發生。你會進入一個自然的冥想狀態。

當咒語成為一個強烈的祈禱，醫學研究證明對身心靈都有顯著的效果。

美國著名大學在美國發現，祈禱會降低百分之四十的心髒病和癌症死亡率，提高術後十四倍的存活率，減少一半老年人中風率，並減少三週住院的時間。在網路上有一個很大的數據庫，建立了祈禱的正面作用。

IV. 上師 - 活在開悟中

生活在開悟中的上師

菩提樹下坐著年老的弟子，圍繞著一個年輕的上師。

上師透過寂靜說話，但是，瞧! 弟子們的疑問自行消失了!

上師的存在催化了這一過程，否則對於靈性的理解仍停留在學術層面，技巧終究只是工具，沒有能力進行轉化。一個人需要上師來認識神。

在吠陀傳統中，靈性導師比上帝更重要。上師是母親、父親和上帝三者的合一，超越一切。

對我們大多數人來說，上帝是一個概念。很少有人能根據自己的經驗，以權威的口吻談論自己所經歷的神性。有人說，有經驗的人不表達，有表達的人沒有經驗。上師是有神性經驗的人，他不僅表達，而且通過自己的身體語言和生活方式，把這種經驗傳達給他人。

上師是通往自己神聖經驗的通道。他牽著弟子的手，來體驗自己內在神性的基本真理。在這個過程中，弟子成為上師，不斷傳承下去。

這種開悟的傳承，讓人體驗了真實本性，打破了我們所有人都陷入的欲望和痛苦的惡性循環。佛陀說所有的欲望都是痛苦的，這是有深刻的理解的。佛陀指的是人的本性，透過尋求感官外在來滿足這些欲望。但滿足絕不可能發生，因為欲望一次又一次地增長。只有對自己無限潛能的理解，所產生的內在幸福的體驗，才能消除已經成為人類本性的痛苦。

上師是一面鏡子。他是一面智慧的能量之鏡，引導我們發現我們是誰，現在讓我們開始這一旅程。

獅子與幼獅的故事

一個小故事:

從前，一頭懷孕的母獅在獵食時襲擊了一群山羊。當她撲向一隻山羊時，因為用力過度，生下小獅子就死了。

剛出生的幼獅幾乎無法睜開眼睛。牠發出低鳴，無助地在地上走來走

去，山羊看到這隻失去母親的幼獅，對牠很同情。

你可能會想，山羊怎麼會對一頭小獅子有同情心。要知道，當你的敵人沒有打擾或傷害你，你也不會因為他的存在而感到威脅，即使他是你的敵人，你也會同情他。同樣地，由於山羊沒有受到幼獅的威脅，牠們開始向幼獅表達善意。

牠們照顧他，用最熟悉的方式把牠撫養長大。牠們教牠如何吃草，如何喝羊奶，如何像牠們一樣生活，甚至如何像牠們一樣咩咩叫!

小獅子也學會了山羊的肢體語言。從牠出生起，就沒有人告訴過牠是一頭獅子，所以牠從來不知道什麼是獅子。所以，幼獅長大後繼續像山羊一樣生活。山羊們也很樂意讓幼獅成為他們中的一員。

隨著小獅子的成長，牠開始嶄露牠孔武有力的天性。當其他小山羊和牠打架時，牠總是用一記重拳打牠們。小山羊會對母山羊抱怨說: “牠打我們了!” 母山羊會盡力安慰小山羊，勸牠們忘掉這場爭鬥，以彌平幼獅和山羊之間的隔閡。

一天，一頭獅子襲擊了一群山羊，受驚的山羊四散在不同的方向。然後，獅子看到一隻幼獅帶著山羊逃跑了，也像山羊一樣叫著。獅子不

敢相信自己的眼睛! 牠不明白為什麼小獅子一看到牠就跑開了，為什麼牠像山羊一樣咩咩叫。

第二天，獅子又來了，不是來打獵，而是來尋找小獅子的。當牠看到幼獅時，慢慢地走到牠身後抓住了牠。幼獅開始大叫: “放開我! 讓我走! 咩,咩...”

獅子說: “傻瓜! 不要害怕。我不會殺了你。你不知道你是誰嗎?” 幼獅叫道， “我是山羊。 讓我走! 讓我走!”

獅子說: “傻瓜! 你不是山羊。別怕我! 但小獅子嚇壞了，什麼也不聽。不知怎的，牠設法掙脫了，逃跑了。

第二天，獅子又回到山羊群，設法抓住了那隻小獅子，緊緊不放。

幼獅在獅子的控制下掙扎著，但當牠的一部分大腦強烈地告訴牠要逃跑時，另一部分卻很樂意被獅子觸碰。獅子觸碰的那種令人安心、舒適的感覺喚醒了幼獅內心深處的某種東西。獅子看到幼獅在掙扎，就放它走了，說: “我明天再來，但我不會再追你了。" 於是獅子回到了森林裡。

小獅子徹夜未眠，無法入睡。“我無法接受獅子對我說的話，但我想牠說的話可能有些道理。” "不! 不! 我認為牠所說的都不對。我知道我是一隻山羊。我從出生就知道。牠說的話我聽不懂。牠只是在撒謊，想從我這裡得到什麼。”

要知道，獅子已經用一種超越邏輯的方式進入了幼獅的內心。同樣的，如果上師以一種超出你的邏輯的方式影響你，你內心的上師就已經被喚醒!

除非你內在的獅子醒來，否則你無法感覺到與獅子的連結。如果你透過上師，也就是獅子的碰觸，感到某種狂喜與自在,如果你發現自己一次又一次地，試圖想要透過記憶中獅子的碰觸，來複製相同的感受，即使只是你的想像，獅子已經深深打動了你! 你的一部分已經開始感到被安撫。你的一部分已經開始感覺到上師所說的有些道理。

第二天，當獅子來時，幼獅已經站在那裡等牠。小獅子耐心地站在森林的邊緣，尋找著獅子。但當獅子出現時，小獅子開始向山羊群移動。但是牠沒有把臉從獅子身上轉開，因為牠想要一直看著獅子!

牠只是向後退了幾步，小心翼翼地對獅子說: “你留在原地，我就站在原地。我們還可以聊天。我不能忘記你，這是真的。但是讓我們保持

這個距離。" 獅子回答說: “我沒有問題。你待在原地別動。現在讓我們談談。”

獅子繼續說: “你知道，你是一隻獅子! 你試圖成為另一個人，忽視了你的本性! 仔細看，你會發現你和那些山羊的區別。" 小獅子叫道，“不! 不! 怎麼會這樣呢? 我和牠們吃同樣的草。我的生活和其他山羊一模一樣。”

獅子說: “傻瓜! 要了解非常基本的道理。你自己看。沒有其他山羊喜歡我，沒有別的山羊在等我。牠們都怕我，只有你在等我。僅僅從這一點就可以理解，你的內心正在發生一些事情。你在這兒等我有什麼用? 跟我到附近的河邊去，看看你在水中的倒影。你就能看到你和我的臉了。”

小獅子害怕和獅子一起去，就對獅子說: “不行。我們就站在這裡說話吧。你站在你現在的位置，我也站在我現在的位置。你想說什麼就說什麼。我就待在這裡聽著。”

獅子說: “好吧，讓我告訴你。如果你允許，我可以在河裡向你展示真實的自己，證明你和我很像。但我不會強迫你。我一周後回來。如果你準備好了，就到這裡來等我。然後我帶你去河邊。如果你沒有來，

就忘了我吧。不要試著想記住我，就忘了這一切吧! 獅子說完就離開了。”

過了一個星期，獅子依照約定來了。小獅子的心裡仍然很困惑，“我該去還是不去見獅子?” “在內心深處，這隻幼獅真的很想見到獅子，但同時心裡也非常害怕。

最後，小獅子來到了牠最後一次遇見獅子的地方，並在那裡找到了獅子。獅子抬頭看著幼獅，站了起來，帶著幼獅慢慢地走向河邊。當牠們往河邊移動的時候，獅子慢慢走近了小獅子，小獅子害怕極了，開始大叫: “不! 不! 你待在原地別動。你只要告訴我去河邊的路就行了。請不要走得離我這麼近。我可以自己走到河邊去!”

獅子退開了一點距離，開始跟小獅子們講述牠自己小時候的故事，以及牠是如何長成一頭成年獅子的。小獅子聽得太投入了，以至於忘記了保持它們之間的距離。牠們走著走著，獅子開始靠近小獅子。小獅子完全沉浸在獅子的故事中，並問牠: “真的嗎?” “事情就是這樣發生的嗎?” “你也有這些問題嗎?”

在小獅子還沒有意識到的情況下，獅子已經慢慢愈走愈靠近小獅子，並摸著牠! 突然，小獅子注意到了這一點，但它發現自己一點也不介

意。牠感到獅子溫柔地撫摸著牠，牠覺得非常放鬆! 牠沒有抗議。

獅子繼續說話，小獅子說: “哦! 真是不錯... 這真有趣.....” 獅子到最後幾乎環抱著幼獅，但小獅子沒有注意，全神貫注地聽著關於獅子早年的 “小故事” 。

牠們一到河邊，獅子就抓住了小獅子，小獅子知道現在沒有辦法逃跑了。但令牠吃驚的是，牠再也不想逃跑了!

要了解: 小獅子知道牠無法逃跑，而且也不想逃跑! 但接著，藏在牠內心角落裡的自我使牠感到不安，牠說: “不! 不! 讓我走! 你在對我做什麼? 你為什麼抓著我不放? “ 小獅子仍然充滿懼怕，所以牠不斷的問道，"請告訴我，你到底對對我做了什麼?”

獅子回答說: “我沒有對你做任何事。看看水裡。小獅子看著水說: “好吧，我現在正在看。” 獅子又問: “你在水裡看到了什麼?” 你能看到兩個形體嗎? 小獅子回答說: “是的。”

獅子說: “是的，一隻獅子是我，另一隻獅子是你。”

那幼獅又重複一遍，“有兩個倒影: 一個是我，另一個是你。牠突然意識到自己在說什麼，牠簡直不敢相信，開始大叫:“可能不是!” 不! 不! 不! 水裡的倒影一定是你的!”



獅子喊道:“傻瓜! 看著! 我在舉手。看哪一個倒影在舉手。小獅子指著水中的倒影說:“只有一個倒影在舉手。” 獅子說:“好，現在換你舉手。”

小獅子舉起自己的手，看著河中的倒影，喊道:“是! 是! 是! 我看到了! 我看到了! 然後牠用困惑的小聲音問道，“但是.....我怎麼可能是獅子呢?” 我不是一隻羊嗎?”

獅子看著牠說:“我不是來這裡和你玩的。一陣狂喜湧上幼獅的心中。牠感到一些不可思議的事情即將發生。

但是牠的頭腦又開始胡思亂想，情緒變得低落，牠開始懷疑自己，“我想我被催眠了。這不是我的本性! 有一些事情已經發生在我身上。這不是我。我從來沒有感到如此喜悅，如此快樂! 這不是我! 牠在對我

做什麼，牠一定已經對我做了什麼事!”

幼獅仍然反抗。牠掙扎著要逃跑，但並沒有全心全意的嘗試，只是做做樣子，但實際上並沒有想要逃跑的欲望。

幼獅開始抗議，“不! 不! 不! 讓我走! 讓我走! 我知道你是一頭獅子。我會把每天吃的草拿來獻給你，把我每天喝的牛奶帶來給你，我會把我的時間奉獻給你。”

最後獅子想:“我現在應該離開幼獅了。牠現在只能理解這麼多。於是，獅子對幼獅說:“好吧，我們明天再見面。我不會到森林的邊界去帶你。我會在我住的地方。如果你想見我，就自己去找我。我不會浪費時間大老遠跑去帶你! 如果你不想努力來找我，那就算了!" 獅子說完後就離開了。

這一次，這隻幼獅沒有像往常那樣逃跑了。牠慢慢地走回去。牠不想回去，但另一方面，牠的頭腦又驅使牠回到羊群那裡。小獅子的三隻腿不想動，只有一隻在動。一想到這次告別，牠的小眼睛裡開始掉下大滴的眼淚。

第二天，獅子以一種莊嚴的姿勢坐在家裡。慢慢地，非常緩慢地，小

獅子帶著剛割下的青草走近獅子，心想: “這是世界上最好的草。” 它把青草放在獅子麵前，說: “請接受我帶來的禮物。”

獅子看著，心想: “好吧，如果我接受這些青草，牠就會覺得和我有連結，甚至我們的關係變得更加緊密，牠可能會覺得和我更親近。 “ 想到這裡，雖然獅子從來不吃草，但牠還是把它放進嘴裡，吃了起來!” 牠稱讚這隻幼獅說: “你給我帶來的青草味道真好!" 小獅子很高興。當獅子開始吃草時，牠們之間的關係開始加深。

要知道，獅子吃草只是為了能夠在幼獅和牠之間架起一座橋樑。雖然牠從來沒有真正吃過草，但牠表現得好像牠會吃草，而且很喜歡。

獅子和幼獅之間的關係慢慢地發展起來。有時，當獅子品嚐到幼獅帶來的青草時，牠會對幼獅喊道: “傻瓜! 你不知道應該帶給我哪種草嗎? 這是什麼草? 到現在，你應該知道我喜歡吃什麼了吧。下次要帶對的草來!”

小獅子開始想: “牠生氣了。我有時也會生氣。牠說我的語言，我也能說牠的語言。牠就像我一樣!”

當獅子吃草的時候，牠會從牠的角度，牠的意識中下來，與幼獅建立

連結。

幼獅感到很舒適，牠現在可以和獅子連結了。小獅子決定: “下次我一定要帶對的青草和新鮮的牛奶來。” 我必須用正確的方法做事。也許我應該把青草好好包裝一下。 “小獅子以為自己因為工作做得不好而被獅子罵了一頓! 這就是幼獅和獅子之間關係的開始。現在這隻幼獅感到自由，牠想什麼時候去森林裡看獅子就什麼時候去，幼獅開始覺得和獅子在一起很舒服，很放鬆。它不知道獅子主人的偉大計劃。

有一天，當小獅子像往常一樣叼著青草和牛奶來的時候，牠看見獅子面前有一大塊肉。幼獅一看到肉就害怕了，開始大叫: “你盤子里為什麼有肉?” 這是什麼? 你不是吃素嗎? 我不知道你不是吃素的! 你是一個充滿愛心和魅力的人。你不可能吃葷! 你吃了這麼多可怕的東西! 我是素食主義者! 我無法消化這些!”

這一次獅子沒有花時間和精力去解釋任何事情。牠只是抓住幼獅的脖子，拿起一些肉塞進幼獅的嘴裡。當肉一進入牠的嘴裡，幼獅嚐到了肉裡的血，牠的體內突然發生了變化。



幼獅不明白發生了什麼事。這隻幼獅第一次嚐到了肉的味道! 牠被心中湧起的感覺所淹沒。這就是在你第一次體驗到開悟時所發生的，喜樂! 當你經歷它的時候，你就會明白!

一嚐到那肉，小獅子就像獅子一樣吼叫起來。牠開始咆哮，宣告牠的本性。牠表達了牠的真實本性。這時，獅子直視著幼獅的眼睛說: “塔特·特瓦姆·阿西 - 你是那個" “點化發生了。原來以為自己是羊的幼獅變成了獅子!”



你是獅子，不是羊!

要明白，你既不是人，也不是你所認為的那個你。

你就像羊。事實上，你是羊。看著我並了解，我也曾以為自己是一隻羊，但看看我如何變成了獅子。只要仔細看看我的生活，你就會明白把自己當成羊是多麼愚蠢，你會自動變成獅子!

這就是克里希納神所說的， “當你理解我的生活，你就會得到解

脫。” 一個獲得解脫的人，他的生活能讓你獲得解放，因為他會指出你現在的處境。這個解脫的人也曾經無知，站在你們現在的地方。這將給你巨大的勇氣，你需要吞下生肉，來體驗你內在的本質，那是喜樂，你會開始咆哮，而不是咩咩叫。

幼獅花了多久才意識到自己是一頭獅子? 幾乎不到一秒! 肉和血一進牠的嘴裡，牠就開始咆哮，但是要記住，把肉放進幼獅嘴裡需要花多長的時間!

進入上師的洞穴需要花時間。關係的建立需要在這之前發生。這就是為什麼需要一些時間。覺悟本身並不需要花時間。但建立橋樑與信任，以傳遞經驗需要時間。

上師的重要性

對現代人來說，要了解需要一個上師是非常困難的。

上師是那個讓你瞥見真實的你、告訴你"你是誰"的人。他來這裡不只是教導，他是來喚醒沉睡的人們。

上師是一部活著的經文。

向上帝臣服是困難的，因為你不知道上帝在哪裡，也不知道上帝是誰。上帝對你來說只是一個概念。但上師是一個整體，他已經到達了無限的永恆，對他來說，上帝就是事實，他與上帝同在。上師對你來說是真實的，他是有形的，他可以成為你通往上帝的通道。

透過他，你可以躍入上帝的懷抱。

在你和你真實本性或上帝之間，唯一的障礙是你的自我。成為弟子的過程就是放棄自我的過程，自我是很難放下的。放下自我看起來像死亡，但實際上是自我阻擋在你和生活之間!

放下自我只可能發生在與上師的深深的信任、愛和尊敬的關係中。你逐漸鼓起勇氣，然後冒著放棄你一生中唯一依靠的東西，也就是你的自我的風險。只有當你完全知道，即使你掉下去，你也只會掉入上師無限的愛和慈悲的網中，這時你才會放下自我。

到目前為止，你所添加到你存在中的大多數經歷，都為你帶來了越來越多的恐懼或貪婪。相反的，任何經歷都可以為你的存在增加更多的力量和覺察。這是認知的轉變，是上師對你進行的心理革命，最後導致你的完全蛻變。

向上師學習

你可能會問，” 為什麼需要上師? 我可以從生活中學習。”

向上師學習是一種非常甜美快樂的經歷。上師首先把你放在他的腿上，用愛麻醉你，然後才開始為你的自我腫瘤動手術。因為他傾注了他的愛，你甚至不會經歷蛻變的痛苦。即使是輕微的痛苦，你只會帶著與上師同在的喜悅和覺知來忍受。

上師是強烈的生命。他不僅教導你，他也讓你喜樂地經歷整個蛻變。

一個小故事:

一個父親告訴他的小兒子去搬一塊大石頭。小男孩盡了最大的努力，但卻搬不動。他累壞了。父親說: “你沒有充分發揮你的潛力。發揮你所有的潛力吧!”

他對父親喊道: “你在說什麼? 你的意思是我沒有用盡我所有的潛力。我好累，難道你看不見嗎?”

父親說: “你本來可以問我的。我也是你的力量!”

同樣的，你也可以使用上師的存在作為你的力量。要了解，你可以問我。你可以接受上師的幫助。但你從來沒有那樣做過。你從來沒有把

上師當成你的潛力，有那麼多的力量可以從上師那裏得到，但你從來沒有要求，或你從來沒有接受它!

生活本身就是你的上師。但是這樣就很難知道從哪裡學習起，要學習什麼，或從誰那裡學。一位偉大的上師說: “我從未有過一位上師，因為生活就是我的上師。” 我從獵鳥的獵人那裡學會瞭如何集中注意力。通過看著螞蟻，我學會如何為將來存錢! “ 如果你有智慧從生活中學習正確的東西，生活就能成為你的上師。” 但很多時候，你選錯了東西。

一個小故事:

哈里什·虔德拉國王一生都以誠實為基礎。他為真理而活，甚至一度為了維護自己的真理而賣了妻子和孩子。

有一次，在一個村莊里，一個傳教士正在講述哈里什·虔德拉的故事。說完後他問一個男人: “你從這個故事中學到了什麼?”

那人回答說: “我學到了無論生活中發生什麼事，我都應該講真話。”

牧師很高興。然後他問另一個人: “你學到了什麼?”

第二個男人說: “我學到了另一個重要的教訓。在緊急情況下，你甚至可以把你的妻子賣掉，這並沒有什麼錯!”

要了解:你可以從同一個故事中學到兩件不同的事情!

你可能沒有從生活中正確學習的智慧，這就是為什麼上師會出現在你的生活中。他向你展示這條路，因為他已經嘗試過並成功了。

看，透過一些藥物，腫瘤可以被移除，但這可能需要很多年。上師可以很快的移除腫瘤。此外，你攜帶腫瘤過日子的痛苦，將會比上師幫你移除腫瘤所經歷的痛苦還要嚴重得多。當上師移除你的腫瘤，痛苦是微不足道的，但與腫瘤共存是危險和困難的，這就是為什麼最好去尋求上師的幫助。

生活是一個深奧的謎，我們的欲望無法捕捉到它。我們的欲望可能看起來很大，需要用我們一生的時間去滿足。因為我們狹隘的人生觀，我們太重視無關緊要的事情，而有那麼多重要和更有意義的經驗等著我們。但問題是我們甚至無法想像那是甚麼，因為我們從未見過這樣的東西。

這就是上師的意義。他看到了人生的全部。他能看到你想像不到的東西，更不用說欲望了。他的存在只是為了幫助你實現你生命中的滿足感。

你所需要的只是和他一起行動的信任。當這些經歷發生的時候，你就會相信這個真理。你會進入良性循環。更多的信任會帶來更多的滿足的經驗，而這些經驗又會帶來更多的信任。

上師不會強迫你做任何事。他只是除去不必要的和強加於你的東西，讓你煥然一新。你成為一個美麗的空白畫布，在上面你可以創造自己獨特的繪畫。你可以寫自己的歌，跳你自己的舞。上師為你開啟了人生最甜蜜的體驗之門，你獨一無二的經驗。

要了解技巧和過程之間的區別。技巧可以再做一次，效果是一樣的。但過程不可能每次都得到相同的效果，你甚至無法自己做。

與上師完成一個技巧是一個過程。

不需要上師的過程就是一種技巧。

永恆的關係

什麼是關係?

人際關係可以向你揭示那些你不知道存在於你內心的維度。它給你經驗，並向你證明，你也有能力愛某個人或某件事，你可以為此做出驚

人的犧牲。

我們生來就是完整的。但是我們沒有意識到許多維度，當我們沒有意識到的時候，外在世界也不知道它。人際關係有能力喚醒我們未知的維度，讓我們體驗它們，並展現在外在。

關係喚醒你未知的維度。

與任何人或任何事的關係，不管是誰或什麼，最後都將引導你與上師建立永恆的關係。

當你墜入愛河時，無論是和男人、女人、孩子、神或上師，你會看到你不知道存在於你內心的維度。隨著這種愛的開花，你變得更有責任感。你體驗生命的真諦。

與上師的關係，比任何其他關係都要深，它是靈魂層次的連結。

一般來說，所有其他的關係都會造成束縛，但與上師的關係具有力量可以引導你走向自由，最終走向永恆的幸福。即使你試圖在這段關係中製造束縛，也只會帶來永恆的喜樂! 束縛永遠不會在這段關係中發生。

上師的形體是你與永恆之間的橋樑。因為形體是永恆的體現，它同時具有人與神的維度。當你不僅與形體連結，且與形體所代表的真理連結時，你就獲得了終極的知識。

上師是有形也是無形。他拒絕被框架設限，拒絕被變成石頭，拒絕被當作偶像崇拜。上師超越形體，超越維度。他有無限的維度！

在一個框架裡，上師成為母親或是愛人的角色，他很容易被你了解，也很容易被世人接受。但是上師並不想透過這樣來做事業。他只想讓你困惑，這樣你就能往內看，變得開悟。他要你經歷死亡，好讓你清醒過來。

帶著你的無知去見上師。他會給你指路。不要猶豫，投入他愛的懷抱吧。你將和他一起飛向喜樂的天堂。

上師通過多重的框架和面向與我們連結，每一個框架都揭示了他與每一個有幸進入他空間的個體之間，那種獨特關係的美好和強度。

每一個追求真理的人都與上師一起走過一條獨特而美麗的道路，因為他帶領我們從無知的黑暗走向知識的光明。這是一種微妙的愛。這是兩個生命在如此深的信任和交融中融合，以至於來自上師的火焰從他

的存在跳躍到弟子的存在。意識的火花就這樣點燃了。

不同的關係釋放出你身上不同的維度。愛人會釋放你內心的愛。你身邊的朋友會釋放出友誼的感覺。你的孩子釋放了你的母性。你的父母、祖父母釋放了你童年的一面。但只有上師才能釋放你內在的所有維度。上師是喚醒你內在未知的開悟維度的人。您無法計算上師-弟子關係在您體內所產生的蛻變。上師在不同的維度展現他自己，讓你超越那些維度，讓你通過融合為一體驗終極的永恆。

神和上師

神秘詩人卡比爾唱得很美: "上師和神都出現在我面前。我該向誰頂禮呢?

我在上師面前頂禮，他把神介紹給我。"

維韋卡南達上師，他是羅摩克里希納上師的弟子，有一次在與其他羅摩克里希納上師的弟子討論時，提到羅摩克里希納是神。有一個弟子反對說，" 這實在是太超過了。我同意上師是開悟的，但是他怎麼可能是神呢?"

維韋卡南達問他: "你對神了解多少? "那弟子說，" 神是全能的，無

所不知，無所不在。”

維韋卡南達問道: “你說神是無所不在的是什麼意思?” 那弟子說，” 神在每個地方。” 維韋卡南達繼續追問說， “那你現在一定能見到他了。" 那弟子心裡非常迷惑，不知道接下來該說什麼。

維韋卡南達告訴他， “對你來說，神是一個你看不見的概念，一個你甚至不知道或理解的概念。但在你們面前有一位是上師，他就是神的顯現。”

有人問我:” 神和上師有什麼不同?” 我問他: “你對神了解多少?” 你只知道一堆單詞和概念。當你提到神的時候，你不知道你在說什麼。對你來說，他只是一個想法，一個你認為是終極能量和宇宙意識的想像，或者是一個你對於毫無所知的東西所起的名字!”

梵天往世經書說:

師父是具有三隻眼睛的濕婆神，

是有四隻手臂的毗濕奴，

是有四個頭的梵天。

上師是濕婆神以人類的形體存在。

上師是真實的，他是宇宙終極能量的實相。他就在這裡，他活在當下，他就是現在。他是你與神這個概念之間的橋樑。從這個面向上看，他比神偉大。

人們問我，"你是神嗎？" 我對他們說，” 你們若不知道神是什麼，是誰，怎麼能問我是不是神呢？神是無法被定義的，祂只能被經驗。”

讓我很明白的告訴你一件事，我來這裡不是為了證明我是神。我來這裡是為了證明你是神。我不是來證明我的神性的，我是來證明你的神性的。

上師就像發生在河對岸的森林大火。弟子在河的另一邊，這條河就是“輪迴”，是生死輪迴的河。在上師和弟子之間，如果有一座橋，火就能越過橋到達弟子這端。這座橋是由甚麼材料做的並不重要，可以是木橋，也可以是水泥橋，只要能讓森林大火有能力越過橋到達弟子那端就行得通。同樣的道理，不管你和上師有什麼關係，你只需要只要完全與上師融為一體。

如果你融入其中，這個關係將會滿足你所有的感受，把你帶到永恆幸福的終極狀態。如果你深刻理解這一真理，並以“我將專注於我的覺知，並融入到師徒關係中”的決心來練習它，它將把你帶到那個狀

態。不要認為你不知道如何做。只要有完全的決心就足夠了; 它會自動發生在你身上。只要專注於師徒關係的融合，上師與弟子之間之間的任何障礙將會自然消失。

與上師連結的五種方式

有五種態度來與上師連結。透過每一種態度，會有不同的途徑展現出來，讓你更接近自己。

一種是母親對待孩子的態度，把上師當作孩子看待。這就是所謂的母愛—這就是克里希納神的養母耶蘇達與克里希納的連結。

另一個是孩子對母親的態度，叫做孝順。這就是羅摩克里希納上師與女神卡利的連結，把上師視為母親。

第三是朋友的態度，把上師當成你的朋友，這就是友誼。這就是庫切拉和阿諸那與克里希納神的關係。

接下來是僕人的態度，它指的是師徒關係，在這種關係中，學生感覺自己像是上師忠實的僕人。這就是猴神哈努曼在著名的印度史詩《羅摩衍那》中與羅摩的關係。

最後一個終極的關係是愛人的態度。像是擠奶女工或是牧牛女對於克里希納的態度。那是對於至愛之人的態度，與男女性別毫無關係，它完全超越了身體，來自於靈魂深處。

如果上師是男性，而你也是男性，至愛的態度也會發生；如果上師是女性，而你是女性，那麼至愛也可以發生。至愛與性別無關，它超越了性別意識，這是一種靈魂深處緊密聯繫的感覺。

最後一個是摩訶婆羅多。這是所有五個態度加在一起還要多的態度! 這就是師徒關係的意義所在。有時和主人在一起，你會覺得他是你的兒子。有時你會覺得他就像你的母親。

有時你會覺得他是你的上師。有時你會覺得他就像你的朋友。有時你會覺得他就像一個令人撫慰的愛人。與上師的關係就是這五種態度的綜合還要更多。

你可以用這五種態度中的任何一種或全部來與上師產生共鳴。

師徒關係的各個階段

師徒關係有很多層次。第一個是純粹是在智力層面上的，它基於懷

疑。無數對上師的懷疑不斷出現。你認為, “嗯! 他似乎不到三十歲，怎麼能夠成為上師呢? 他看起來沒有受過高等教育，也不夠有資格。他如何讓成千上萬的人聽他的? “你有你的懷疑，你是憤世嫉俗的。在純粹的智力領域，師徒關係永遠不會發生。

第二個層次是從智力到智慧。從消極的懷疑轉向 “為什麼不參加這個課程，看看這個人到底在做什麼?” 而不是只停留在 “他能做什麼?” 你開始覺得他是有意義的，但你既不相信也不懷疑。你會說 "好的，讓我看看。" 智力開始變成智慧。

接下來，如果你繼續往內心看，你會從一個智慧層次轉移到另一個智慧層次，像是具有 60%的智慧，40%的情感。你覺得上師是個好朋友。你會想，"他可以在任何我需要的時候，不時地給我指引。我知道我的生活應該是什麼樣的，所以他不必教我所有的東西，但是無論在哪裡，當我需要幫助來做決定時，都可以接受他的幫助。 “這是把上師當作朋友看待。這就是我們所說的薩哈巴旺，也就是友善的態度。

就像是用拐杖走路一樣，你使用它來爬上爬下。之後慢慢地，當你經歷一些嚴重的問題，如抑鬱和情緒低落，當你無法用他上師的話來幫助自己時，你問上師: “你的教導很偉大，但現在我無法實踐它們。我該怎麼辦? " 他會在精神上和心理上支持你。你意識到僅僅依靠拐杖是

不夠的，你需要更多的支持。然後你伸出手來，在他的幫助下，你又開始走路了。握著他的手，對他的感激之情與日俱增。

如果你只有一根拐杖，那麼師徒之間只是一種友善的態度，是出於頭腦的情感。如果你開始握住上師的手，他會開始把你舉起來，然後慢慢地這個關係就變成了出於情感的智慧。這種態度就是我所說的“上師像是父親也像是母親”。

他從朋友變成了父親或母親。慢慢地，非常緩慢地，這種關係加深了。你靜下心來想，"他不只是一個朋友。他不僅僅是一個給我建議和想法的人。他也把我從我的煩惱中解救出來。”

慢慢地，一次又一次地，當你時時刻刻都得到意想不到的幫助時，你內心對上師的情感愈來愈深。他充滿你，充滿你的心。你很難忘記他。那一刻，你想要像僕人一樣向他頂禮，不是帶著羞愧，而是帶著崇敬的謙卑，因為你已經找到了一個人，可以把你所有的問題都交給他。這就是哈努曼在印度史詩《羅摩衍那》中對他的主人羅摩的感受。他完全奉獻給羅摩。這種關係中會產生一種強烈的情感聯繫。這種態度比以前的態度更加富有情感。它是 60%的情感和 40%的智力的混合。

然後，漸漸地，你進入更深的境界，你想要保護上師，想要支持他，愛他，關心他，而不是請求他的關注和幫助。你的態度變成一個養育孩子的母親，要確保孩子的健康，這是一種純粹的情感狀態，是母親的本能。

在這四種狀態中，智力，智力-情感，情感-智慧到純粹的情感，你的生活是與上師分開的。你只需要從他那裡得到生活上的幫助，豐富你的生活，僅此而已。

當情感上的態度成熟時，你開始覺得你的生活不再與他分離。然後你從情感層面進入存在層面。你想犧牲自己來照顧他，把你的生命奉獻給他。有一種存在層面的融合，甚至比母親和孩子之間的情感聯繫更強。這是一種深愛的連接，沒有任何性別意識。這就是所謂的馬杜哈巴瓦，一種強烈交織著情感和存在的態度。

當馬杜哈巴瓦變得強烈時，你突然體驗到沒有“他”和“你”。沒有兩種不同的存在。你和他是一體的。你開始體驗到你也是上師的一部分。你體驗到了終極——塔特·特瓦阿西 - 那就是你。

首先是智力，然後是智力，然後是 60%的智力和 40%的情感，然後是 60%的情感和 40%的情感，然後是 100%的情感，然後是 60%的情感

和 40%的存在，然後是純粹的 100%的存在。

這就是你如何一步一步地開始在師徒關係中體驗和成長。在任何時候，其中一種態度都可能比其他態度更為顯著。

每個人都在能量上共同成長，但每個人與上師的關係都是獨一無二的。這就是它的美! 師徒關係以母親的愛, 友誼，孩子對母親的愛，或愛人的愛存在。每一個弟子在上師的引領下，在對他成長最好的道路上尋找實相。

如何與上師相處 - 敞開心扉

當你和上師在一起的時候，要完全開放，不要保留。要明白生活不僅僅是邏輯，放下你的邏輯，保持完全的開放和覺察。

當你放下並保持開放的心時，上師的能量將轉化你。你將變成一個新的存在，一個新的能量，一個新的意識。

我可以用一句話來表達:你將是"新的" 、 “清晰的” ，你的能量像是"核能"那麼純粹又集中!

你會感覺更輕鬆。你可以減輕身上那些不屬於你、干擾你的“腫瘤”的重量。那些本來就是你內在一部分的東西，永遠不會對你造成干擾。如果它是一種干擾，那它就不是你的一部分。所以，只要敞開心扉，“外科上師”就能切除你一生中一直攜帶的腫瘤。

當你和上師在一起時，要完全投入。這無關乎你是否同意上師所教導你的。你必須超越同意和分歧。當你看到太陽升起時，你能說你同意還是不同意嗎? 不能! 同樣地，上師告訴你的也是。一旦這種感覺成為你的一部分，你就不需要再做什麼了。你已經允許自己向上師完全坦白自己的內心。

做一個弟子意味著對上師完全開放，不害怕，不隱藏，而是完全真實的展露自己。

如此上師可以在你身上下功夫。他會把你推向你從未想過自己能駕馭的方向。他會激勵你進入你原本害怕的時刻和情境。他會不斷擴展你的邊界，直到你最終意識到沒有邊界，沒有限制。你最後也會像他一樣，成為一個完全自由、沒有限制的開悟者!

你所需要做的就是向上師、向存在敞開心扉。當你開放的時候，你是在表達你對上師的信任。這種信任是構成你和存在之間的美麗橋樑所

需要的一切。

一個小故事:

一個弟子掉進了恆河。他的上師正坐在恆河岸邊。弟子看見上師，不斷喊著說，"救我。救我! 上天救我! 上師,救我!"

上師回答說: "傻瓜! 站起來，救你自己。"

弟子大聲地回說: "你以後再把這些哲理教我吧! 先救我再說，我的性命危在旦夕。你只需要救我就好!"

上師甚至連動也不動。他重複道, "傻瓜! 救你自己! 站起來。"

弟子呼喊著說，我以為你是我的上師。你應該要救我，救救我! "

於是，上師大聲喊道: "白痴! 站起來!"

弟子嚇了一跳，站了起來，看到水只有他的腰那麼高!

你會掙扎，因為你 "掉進了水裡" ，卻沒有意識到水只深及腰部! 只有當你聽了上師的話，站起來，你才會意識到水深只到腰部，你可以簡單地放鬆。所有你認為會毀掉你生活的擔憂其實並不存在。它們大多只是在你的想像中。他們從未實現過。

所以請理解，當我說 "我會照料一切" 時，我實際上是在給你一根拐杖，讓你站起來。所以當上師說: "我會照料一切" ，如果你懷疑，你

會錯過了一個站起來的機會。

在師父的面前燒掉你記憶的刻痕

發生在開悟大師羅摩那·摩訶西的一個美麗的故事:

有一個弟子正在寫羅摩那經，這是讚美羅摩那·摩訶西的詩句。但這個弟子在寫作中陷入了文思枯竭的困境。每當你以自我為中心寫作時，這種創作瓶頸就會發生。弟子來到羅摩那·摩訶西面前說: “上師，我無法繼續寫下去了，請幫助我。"上師說， “先放下紙筆出去吧! 我稍後再跟你說。”

於是弟子就外出了，第二天回來時，發現整首詩都寫完了! 羅摩那·摩訶西自己寫了三百行。當這本書出版時，弟子在引言中附上了這三百行字，並在下面加上了一個註腳說: “這三百行字是上師本人親自寫的。”

上師看到這本書問道: “哦! 那麼，其他的文句都是你寫的? 好吧!”

弟子後來回憶說: “當上師說這話的時候，突然敲醒了我，我眼淚流了下來，就這樣我臣服在上師的腳下，再也沒有站起來。”

僅僅這一句話就足以讓這位弟子慕魯迦納開悟!

要知道，就像慕魯迦納帶著作家的自我，你也帶著許多記憶的刻痕。當你被這些印記給困住時，只要在上師的面前，你會被完全的治癒。

最大的問題是，記憶的刻痕不允許你承認自己有這樣的印記。它會找藉口來合理化這一切，因為這是它自己是否可繼續存活的問題。

這就是為什麼我總是告訴人們，當你陷入困境，當你被憤怒、欲望、貪婪、恐懼、抑鬱或嫉妒這些強大的無意識驅動力壓倒時，永遠不要做出重大決定，只需要在上師面前，你將會被療癒，走出陰霾。當你被印記困住時，千萬不要從上師面前逃跑。

每當有人情緒低落離開我時，我就會為他感到難過。並不是因為我的團體少了一個人。不! 因為他在沮喪的時候離開了我。如果這個人在開心的時候離開了我，那沒有關係，這是正常的。因為無論他去哪裡，他心裡隨時會有我。但如果他處於抑鬱的狀態，他不僅不會成長，而且永遠也不會走出那個印記。這將成為他的嚴重創傷，就像被熱牛奶燒傷的貓一樣，牠再也不會靠近牛奶了。

當你情緒低落的時候，不要做任何決定。情緒低落本身就會扭曲事

實，不是做出重大決定的合適時機。你必須等待好的情緒時再做決定，事情才會順利。只有在你心情愉快，心態積極的時候，才做重大的決定。就像你是在白天，而不是在睡覺前做決定一樣，你也是在清醒時，而不是混亂時做決定。

要了解，低潮會過去，就像高潮也會結束一樣，這就是頭腦的本質，它就像一個輪子，向下之後就會往上。無論是“向下”還是“往上”，都不能說一個比另一個更真實。它們都在那裡，如此而已。

信任正面多一點，是你的選擇。

如果有人在沮喪或情緒低落的時候決定離開，問題是他的思想會回到高潮，當這種情況發生時，他會後悔自己的決定，但卻很難再回來了，因為他會陷入內疚之中，覺得自己沒有資格再回來了。

我總是告訴人們，不要在你沮喪的時候離開。如果你感到沮喪，那正是陪在我身邊的好時機。當你被困住的時候試圖離開我，就好像你生病了，你不想去看醫生一樣! 這才是和醫生在一起的好時機!

在上師面前對生命目的覺醒

要了解，弟子不會知道他的無知，因為他在黑暗中，責任在於身處光明中的人。

一個小故事:

有一個生來就眼盲的瞎子在喜馬拉雅山上遊蕩。他正在尋找一根棍子來指路，突然發現了一條凍僵的蛇，以為那是一根棍子，就開始用了起來。

一位開悟的師父看到了這一切，對他大叫: “傻瓜! 這是條蛇，趕快放下它。盲人回應說 “你沒有拐杖，所以你要我放下它，好讓你撿起來!”

上師說: “傻瓜! 我不需要它。你拿的不是一根棍子，而是一條蛇。太陽很快就會升起，蛇會甦醒過來，它會殺死你。" 瞎子不願意把蛇扔掉。上師說: “即使你不相信我，現在我也有責任救你。於是他一把抓住蛇，想把它扔掉。瞎子開始用這跟棍子打起上師。

上師說: “即使你打我也沒有關係。救你是我的責任，因為你不知道。” 他拿起蛇，把牠扔了。

你不知道有多少次你掙扎著或祈禱著要有一個上師。你甚至沒有意識到自己真正的渴望。在你的生活中出現一位上師並不是一個笑話。你自己也不知道，你曾多少次掙扎著、熱切地祈禱著能見到一位在世的上師。在上師跟前覺醒，是喚醒你生命深處的渴望和生命的目的。

心理劇的結束

你所有的人際關係都只是角色，生活只是一場戲劇。要清楚的了解，每一段關係所發生的一切只是一場心理劇。

你應該了解真相。你在一個家庭裡出生，有人扮演你的父母及兄弟姐妹，你與他們扮演親人的角色。你可能見過孩子們玩洋娃娃，他們會把一個打扮成爸爸，另一個扮成媽媽，同樣的，他會把另外兩個娃娃打扮成弟弟和妹妹。然後他會表演他們生活中的一天。他會發出父親要去上班的聲音，假裝母親在廚房裡做飯，弟弟去上學，妹妹哭著不想去。孩子將自己扮演所有這些角色，並享受整個遊戲。

現在看看你的生活。你也試圖擁有越來越多的東西，無論是物質或人際關係，你試圖擴大你的財產，突然間整齣戲劇以你的死亡告終。

再一次，你在另一個家庭裡出生，父母、兄弟和姐妹都不一樣，你再

一次玩同樣的遊戲。我們的整個生活和孩子們玩洋娃娃的遊戲沒什麼不同，這是人生的心理劇。對於一個經歷了完整的師徒關係的人來說，這種心理劇在他的人生中將不會再發生。

臣服 - 終極的技巧

在《薄伽梵歌》中，阿諸那非常困惑應該要走上哪一條尋道之路。克里希納在最後一章中傳授給阿諸那的終極教導，是了解"終極"的最佳技巧。在教導各種技巧，像是冥想、奉獻和知識之後，克里希納最後揭示了最直接了當的技巧，那就是臣服。

要很清楚，當你向一位開悟的上師臣服時，你實際上是在向一個沒有自我、沒有身份、因此沒有自身既得利益的人臣服。他是一個充滿存在的人，透過握住他的手，你要求他也帶你到他所處的極樂海洋。

當你認為自己是做事的人，焦慮和緊張就來了，你很快就會感到疲倦。但如果你把這種所有權的負擔轉移到更高的能量，繼續喜悅地工作，你會感到非常的放鬆!

一個小故事:

從前有一個銀行經理，他每天都把所有的現金帶到家裡，第二天早上

再把它帶回銀行。他這樣做了一個月，再也做不下去了。

他發現自己在開車回家的路上一直在發抖，承受著保管所有錢的壓力，他無法在家裡睡覺。他終於向老闆提出了辭職的要求，因為他再也無法忍受這種壓力了。

他的老闆告訴他，即使錢丟了，也不會怪他，他可以繼續工作。從那天起經理睡得很安穩。

他有什麼不同? 他做著同樣的工作，但是為什麼沒有更多的恐懼和緊張呢? 因為責任已經轉移，僅此而已。他繼續做他正在做的事。

當你向更高的能量臣服時，你永遠不會感到筋疲力盡，因為你直接與無限能量的連結。這是臣服的禮物。

三個層次的臣服

現在我將向你們解釋三種類型的臣服：理智上的臣服，情感上的臣服，感官上的臣服。

第一個是理智上的臣服，這代表相信上師的智慧甚於相信自己的。這只是理智上的屈服。在這個階段，你遵循上師展示給你的生活方式。

第二是信任上師的情感，而不是自己的。這代表著信任與上師的關係是最終極的，比任何其他關係都重要。如果神出現在你面前，讓你選擇地球上除了你之外唯一還能活著的人，你會選擇誰? 如果你選擇了上師，那麼情感上的臣服就發生在你身上。當然，上師是無法被摧毀的! 不是因為你選擇了他，他才活著。

如果你覺得你對上師的情感比任何其他感覺都強烈，那麼你就已經臣服了。有百分之九十九的人處於第一個層面，只有少數人會進入到第二層，剩下的則是原地不動。

第三種臣服，是感官的臣服。

有一個美麗的故事發生在開悟大師克里希納神身上。

在摩訶婆羅多戰爭之後，克里希納和阿諸那在休息放鬆時，克里希納說: “嘿! 阿諸那，看那兒，有一隻綠色的烏鴉!”

阿諸那說, "好漂亮的一隻綠色的烏鴉! 克里希納說: “傻瓜! 它是黑色的，不是綠色的。" 阿諸那說: “是的，克里希納! 它是黑色的，不是綠色的。”

克里希納問: “你發生了什麼事? 我說綠色，你就說綠色。我說黑色，你就說黑色。你是怎麼了?”

阿諸那說: "克里希納，讓我實話實說。我不知道那烏鴉是什麼顏色。但是當你說綠色的時候，我覺得是綠色的。當你說黑色時，我把它看成黑色。我什麼也不知道!”

阿諸那在感官上完全信任克里希納，他相信上師的感覺，而不是他自己的感覺!

安慰劑效應或是其他作用?

在醫學術語中，有一個叫做“安慰劑效應”。一個病人被給予維他命，但被告知那是藥物，他的病也因此治好了! 但最近的研究顯示，安慰劑效應更廣泛深入。

我在意大利都靈大學讀到一項有趣的研究。他們做了一個實驗，把電極連接到人身上，給他控制範圍中的電擊。研究人員透過過找出一個人能感覺到的最小電流和他能承受的最大電流，為他建立了一個疼痛量表。

在電擊之前，一個紅色或綠色的光會出現在這個人面前的屏幕上。綠燈意味著電擊將是輕微的。紅燈意味著震動會更強。然後，受試者被要求按照從輕微到強烈的 1 到 10 的等級給電擊帶來的疼痛打分。

參與者實驗了 15 分鐘。最後，他覺得一開始時的電擊很強烈，而最後電擊很溫和。

但令人震驚的是，事實剛好相反。最後的電擊都很強烈。那麼，這些電擊為什麼被認為是溫和的呢? 就是在輕度電擊之前，先給病人看到綠色燈光，表明電擊將是輕微的。

所以這個人的大腦是有準備的，已經被制約去相信接下來的電擊是輕微的。當電擊真正開始時，即使是強烈的，但因為他的大腦預期只是輕微的，他的身體也只會感覺到輕微的電擊!

因此，研究人員現在表示，安慰劑效應要比人們之前認為的更深層，也更重要。

他們發現即使是藥物也不一定有直接的效果。效果可能會受到預期的影響。醫生發現，如果病人沒有被告知他正在注射止痛藥，就必須注射更大的劑量才能達到止痛的效果。然而，如果他知道正在注射止痛藥，低得多的劑量也會產生同樣的效果!

頭腦是如此強大，它可以直接在你體內創造一個物理變化。就像感官可以臣服於頭腦一樣，感官也可以臣服於神聖的覺知。這正是克里希

納和阿諸那的故事，當克里希納告訴阿諸那有隻綠色的烏鴉，阿諸那就看見“綠色”的烏鴉一樣。

你的感官告訴你，你是一個人，但我說你是靈性的。只要你信任自己的感官，你就是一個人。當你相信上師，你將體驗到你是一個靈性的存在。這種轉變我稱之為“認知蛻變”。

上師 - 終極的奢侈品

上師是你生命中的終極奢侈品。當上師在我們的生命中出現時，我們就不再需要其他東西了。如果他沒有發生，那沒有甚麼是有用的。他是一個渠道，把智慧帶到我們的生活，並根據我們的需要更新它。

生命的能量和上師並不是兩回事。上師們一再強調“要在內在體驗上師”的美麗概念。只有當你在內在經驗了上師，否則你會認為你需要的是外在的上師。一旦你在你的內心經驗到了上師，你就不需要來自外在的上師了。

坐在上師的面前

看，當一個冥想技巧在上師的指導下完成時，它就變成了一個煉金的過程。如果你一個人在家冥想，這就叫做冥想。當你在上師的面前，

在他的引導下，和上師一起冥想的時候，冥想就變成了煉金術。就像在煮沸你一樣，這個過程變得如此生動和強烈。

一個小故事:

有一位年輕的女士不懂烹飪。但是，她想為為一個"自備美食"的餐會準備食物。她拿了一本烹飪書，試著要做一道甜點。

她一隻手拿著食譜，上面說，"把鍋子放在爐子上。" 她照做了。然後書上說: "放半杯麵粉。" 她照做了。"接著，加入半升水，加一點糖攪拌 20 分鐘。" 她嚴格按照每條指令去做，但 20 分鐘後什麼也沒發生。

為什麼? 因為書上沒有告訴她要開瓦斯爐點火!

同樣，當你獨自冥想時，有時你可能會忘記點火。上師的存在本身就是火。它將確保產品會產生，煉金術會發生。

人們問我: "上師，你為什麼堅持上師一定要在場?" 當然，你可以在錄音帶或光碟上聆聽我的教導。但當你坐在這裡，我眼中流露出的真誠，我肢體語言中所表達的真實，將會擄獲你的內心。你會感覺到被敲醒和連結，你會覺得 “是的，他說的是實話。”

即使你想要懷疑，突然間你會發現你的邏輯不再對你有力量。這些教導超出了你的邏輯，只有當你坐在上師的面前，這才會發生。我們把這種冥想叫做奧義書 - 就只是在上師身邊，坐著，向上師敞開心扉。

用信任打開自己的內心，讓自己投入信任裡。你會看到上師站在那裡擁抱著你。拋開你的腦袋，掉入你的內心，上師會在那裡擁抱你，讓你覺悟，僅此而已。

奧義書

奧義書意思是“坐著”。當一個弟子坐在上師面前時，在上師身上發生的同樣的經歷也會在弟子身上重現。

體驗並複製到上師經驗的弟子，寫下了對這個過程如何發生的回憶。弟子、上師或其他人寫了關於上師的經驗如何在弟子身上重現的記述 - 過程開始時發生了什麼，它如何結束，結束時發生了什麼。這個記載被稱為奧義書。

坐在上師面前的轉化是如何發生的 - 超越因果定律

我們聽說過因果定律。如果你放開了一個球，它就會往下掉。如果你把水加熱，在攝氏 100 度時就會變成蒸氣。如果把鹽放在水里，它就

會溶解。這就是因果定律。任何行動都會產生特定的效果。科學是以因果定律為基礎的。

但這並不是宇宙存在的唯一定律。時時刻刻都有一個重要的定律在起作用，這就是直覺定律，或者哲學家卡爾•榮格(Carl Jung)所說的同步定律。這裡並不是指某件事的發生造成另外一件事的結果。而是某件事情發生了，相應的事情也發生了。

我們習慣於把事情看成因果關係。我們可以看到因果之間的關係。但生活中充滿了這樣的例子: 結果發生得太遲，以至於你無法與最初的原因聯繫起來。就像你把一塊石頭扔進水里，你可以馬上看到因為石頭而產生的漣漪。但如果你幾分鐘後再來，你會看到水上的漣漪，但你不能確定是什麼引起的。

你可能在生活中經歷過這樣的例子。你希望你的朋友可以做你最喜歡的甜點，當你去她家的時候，她剛好做了這道甜點! 她只是覺得她應該在那天做這個甜點。這就是同步的力量。

這種情況發生在上師和弟子之間，甚至比發生在親密的朋友、愛人或配偶之間還要多。因為師徒關係是存在的最深層次的關係，它是終極的愛情。

它是最神秘的，因為它超出了狹隘的邏輯範圍。事實上，只有當你接觸到一些超越邏輯的東西時，生活才會開始。它排除了內心的爭論，與總是尋求批評的頭腦。

真正的弟子不是因為上師說了什麼而成為弟子，而是因為上師本身。這就是為什麼與師父坐在一起，弟子開始與師父優美的節奏一致。這就是轉化，這是真正的弟子。他是向上師敞開的，這樣上師就能把他的愛灑在你身上，你就能接受他所有的榮耀和神聖，並成長。

硬體和軟體的改變

大腦中的無意識區域就像一個軟體，可以通過冥想來清理。硬體，也就是大腦本身，可以被上師的點化或祝福改變，以容納這個新軟體。

當你用冥想清理意識和無意識，並在自己身上創造一個改變時，硬體可能無法從第一天起就維持這種效果。如果上師的點化或祝福發生，硬體也會改變，來保持這種效果。如果你得不到這樣的祝福，不斷的冥想並聆聽上師教導最終會幫助你改變硬體。

如果硬體是舊的，一旦安裝了新軟體，硬體也會逐步更新。然而，如果您想立即在硬體上進行更改，上師的點化將可立即改變硬體。

有時候，甚至不需要安裝新軟體，硬體就可以改變，用戶就可以立即開始展示新軟體的特性。當一個弟子完全向上師敞開心扉時，這就會發生。有時弟子會無緣無故地愛上上師，他可能不被這些教義所吸引，也不熟悉它們，也可能不被冥想技巧所吸引，也不熟悉它們，但他就是愛上了。如果他毫無理由地愛上了上師，上師可以馬上改變軟硬體。這些弟子將散發上師的教導和冥想的特質，甚至還沒有學習到任何東西。

到目前為止，硬體和軟體都指向外部世界，即物質世界。軟體的有意識部分開始通過聆聽教導轉向內在世界，而軟體的無意識部分開始通過冥想轉向。

但即使軟體轉向內部，硬體也無法處理它。那麼，硬體自然會盡其所能地保持其原有的特性。如果軟體過於強大，並且保持不變，那麼硬體就會發生變化。但是在上師的教導和冥想被給予之後，如果點化和祝福也同時被給予，硬體也會改變，它將準備保有同樣的經驗。

DNA 幻影效果

美國心臟數學研究所做了一項有趣的研究:

這個實驗是在光散射室中研究光子的特性。圖看起來像一個典型的代表光子的隨機運動。

接下來，將 DNA 樣本放入散射室，發現光的運動圖發生了變化，顯示了 DNA 光子之間的相互作用。

接著，再將 DNA 樣本拿出來，你會預期這張光子運動圖會和 DNA 樣本被放入之前一樣，顯示光子的隨機運動。但令人驚訝的是，結果並不同。

儘管 DNA 樣本已被取出，但它影響了光子的行為。不僅在移除後當下，而且在接下來的幾天裡，DNA 對光子的持續影響依然存在。

一個有趣的觀察是，這種效應在低等的意識形態的 DNA 中是看不到的。因此，可以得出這樣的結論，特定物體或人的意識總是在放射，並發揮著自己的作用。我們也可以注意到，在自然界中，較高的意識體，會透過它們的存在，影響其他較低的意識體。(全文載於 http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm)。

你可以想像一種超意識能量，一種開悟的能量，是如何影響周圍所有人和事的意識的。

保有蛻變的能量

在一個開悟者的身邊將可以立即改變硬體，以來容納蛻變及軟體改變的整個過程。

要知道，即使你的生理機能也會隨著開悟而改變。當一個上師觸摸到你的時候，那個開悟的生理學軟體也會下載到你體內，改變你的生理。

當你在上師碰觸你的時候保持全然的開放，開悟的生理學軟體就會下載到你體內。你的身體知道它可以比現在更好! 你的生物記憶學會了更好的存在的可能性。

四海皆一家 (Vasudeva Kutumbaha)

跟隨對師父的愛而來的是對其他門徒的愛。它不再是“我”，而是“我們”。與其他門徒建立的連結，甚至比生物學上的家庭連結還要緊密。沒有任何條件，除了對上師共同的愛與需要，自然愛會在周圍自動地繁盛起來。克里希納的願景，整個世界都是我們的家庭就能成為現實。

你們在能量上共同成長，然而與上師的關係對每個人來說是獨一無二

的。這種關係可能始於頭腦或內心，但會很快它就昇華到靈魂的層面。當一個人與另一個人、弟子與師父合而為一時，那就是解脫，是永恆的喜悅。

活在開悟中，就是上師活在你每刻的生活中.....就是這麼簡單!

問與答

是上師選擇了弟子，還是弟子選擇了上師?

首先，實際上是弟子選擇了上師。因為上師從不選擇。上師只是散發著他的祝福。他就像神聖的恒河，他只是流動著。如果你願意，你可以進入河中，讓自己沉浸其中，喝口恆河水或玩耍，你可以做任何事，但恒河本身就這麼流動著，它沒有選擇。上師也是這樣，上師是一種無需選擇的能量，無需選擇的喜悅。

所以我可以說這種師徒關係是由弟子建立的。弟子擁有建立師徒關係的最終自由。建立之後，他所擁有的任何自由都將失去，因為他將會開悟! 你人生中能做的最後一件事，最後一個選擇就是選擇你的上師，僅此而已。一旦你選擇了上師，你就消失了，你就不再是一個個體，你成為了上師。

我怎樣才能成為你的弟子?

事實上，如果你放下，你可以進入我的圈子。＂放下＂可以直接把你和我連結在一起。巨大的能量開始流經你。我說的＂放下＂是什麼意思? 放鬆，不依附於任何人、思想或事物。

我總是告訴人們，那些只感到自己的痛苦，並來我這裡尋求治療的人只是一個信徒。

能感受到我的痛苦，承擔我所扛在肩上的責任，並將它們視為使命的人，就是我的弟子!

一個人在承擔了我的責任後會意識到，＂一個開悟的人怎麼會有痛苦? 在承擔責任之前，我所認為痛苦的都將不是痛苦，而是尼希亞南達 - 永恆的幸福。

現在你知道如何成為弟子了。感受我的責任，也就是存在的責任。然後你就會成為我的弟子。

一個尋道者怎麼知道他已經找到了他的上師，或者他是否能有很多上師?

當你遇到你的上師時，＂他到底是不是我的上師?＂這個問題將會消

失。人們問我: ＂我們應該接受你做我們的上師嗎?＂我告訴他們，” 永遠不要犯這樣的錯誤。不，我從不自我推銷，我永遠不能告訴你接受我做你的上師。”

如果我是你的上師，就會超越你的智慧，你不會忘記我。如果你能忘記我，那就忘記吧！那表示我不是你的上師。放鬆，繼續尋找，你會找到合適的上師的，別擔心。

如果你無法忘記我，唯有如此，我才是你的上師。

我總是告訴人們，永遠不要接受我為上師。如果我是你的上師，我會整天整夜地在你的腦海裡。即使在你的夢裡，我也會在那裡。如果你日日夜夜都會想到我，那麼我就是你的上師。

人們問我，＂上師，我應該記住你嗎? 我應該冥想你嗎? ＂ 我告訴他們，＂不用。忘了我才是問題所在，記住我不是問題。如果你能忘記我，那就忘記，繼續你的旅程，這對你是好的。”

如果你不能忘記我，那麼我就是你的上師。即使你在一個內心的角落裡有一絲懷疑，那也足以證明我不是你的上師。放鬆，不要掙扎，不要折磨自己。只需要一個美麗的道別，然後繼續你的旅程。我會以

愛，尊重和祝福，讓你找到你的上師。開始尋找，你會找到對的上師。我自己也了送過許多弟子去許多上師那裡，我曾引導過許多人這樣做。這裡不像商店，並不是說如果你來我的店，你就不能去別的店，這不是生意。

我總是告訴人們，即使你是我的弟子，也不要停止向其他上師學習。從所有的花園裡摘些花，為自己做一束美麗的花束。畢竟，生活是要你去豐富它的。

第一件事:　如果我是你的上師，你是否是我的弟子這個問題將不會在你身上出現。如果你有這個疑問，要非常清楚我不是你的上師，繼續你的尋找。

第二件事:　即使懷疑已經完全消失，你認為我是你的上師，你感到完全與我相連，即使這樣，也不要停止向其他上師學習，要從所有可能的資源中去學習。

V. 生活在開悟中的冥想

活在開悟的智慧下是終極的冥想技巧

靜態的冥想

1. 第三隻眼冥想

把整個世界看作一個夢，並喚醒你內在更高的智慧。

時間: 睡覺前

在床上坐直，閉上眼睛，覺察你的第三隻眼脈輪，它是你眉心之間微妙的能量中心。不要專注，不要緊張。只需要以一種非常放鬆的方式覺察著祂。

注意第三隻眼輪和普拉那(氣)的流動，祂是生命能量。觀察氣如何流入你的身體，吸入的氣如何帶來更多的能量，呼出的氣如何放鬆你的身體。只需要感受著這些流動。

再一次，不要集中注意力，只需要以一個非常放鬆的方式覺察著第三

隻眼，以及呼吸之間氣的流動。

現在，進入睡眠姿勢。當你要入睡時覺察著第三隻眼。當你躺在床上，決定"是的，現在我要睡著了。" 覺察著你的意識開始消散，覺察著你消失在黑暗中，並進入深度的睡眠時。

在睡覺前，如果你意識到第三隻眼睛，這就足夠了，因為你的氣在醒著的時候會在眉心那裡盤旋。當你入睡時，氣會從第三隻眼睛開始向下移動。

接下來，經過一整天，只要你記得，這個世界不是真實的，你只是在做夢，你所看到的一切都只是一個夢。有意識地記住，無論你在做什麼，不管是吃飯、睡覺、走路、喝酒、開車還是坐在辦公室裡，這都只是一個夢。

你會馬上告訴自己，"我怎麼能夠認為這個世界是一個夢? 這個世界實際上就一個事實。" 要了解，事實和真相是有區別的。 “整個世界都是夢” 對你來說可能不是事實，因為你用來衡量事情是否為真的尺度本身就不是正確的!

一旦你試著練習這個技巧，過幾天，你就會明白這些話背後的真相。

它會把你引向真理。對你的邏輯思維來說，這可能不是事實，但在更深層次上，這是事實和真相。

所以一整天，只要你記得，就告訴自己，"這個世界是個夢。我所感知的一切都是一場夢。" 慢慢地，你會發現整個幻影開始消散，然後你就會看到整個夢發生的屏幕!

在接下來的十一天裡嘗試這個技巧。無論發生在你面前的是什麼，無論你正在經歷什麼，都是一個不斷變化的夢。只要記住，就足夠了。

你需要知道的一件重要的事情是，任何想法，只要你記住一整天，並持續十一天，都會進入你的夢境。當你做夢的時候，你會知道你在做夢。如果你記得你在夢中做夢，你就會被喚醒。

連續十一天，如果你告訴自己你是一名醫生，但實際上你的職業是律師，在你的夢裡，你會把自己看成一名醫生。如果你想改變你的身份，十一天就足夠了。你將開始展現新的身份。

如果這個想法穿透你內在的靈魂，在作夢狀態，你會體驗到一個巨大的療愈效果發生在你的整個存在。光有一次的經歷就足夠了，你將在日常生活中獲得極大的平衡。不僅如此，你會突然發現你有能量去改

變你所認為的事實。那些你認為永遠無法改變的情況將會開始改變。你投射整個夢的屏幕就是我所說的意識或氣。當你開始看到你投射整個夢的屏幕時，當你做夢時，你也會有意識地看到同樣的屏幕。

頭腦會問的下一個問題是，"如果我在做夢，我為什麼還要繼續去做任何事情?" 即使這一切都是一場夢，你仍然可以繼續做任何事，這沒什麼不對的。你不想繼續做下去，因為你把所有一切看得太嚴肅。如果你記得你在做夢，那麼不管你做夢或不做夢都不會改變任何事情，你就會放鬆下來，讓生活順其自然，你將處於生命的流動中。

你的智慧會突然被喚醒，你會意識到所有事情都是你的投射，你將不再是原來的你，因為你將會看到真相。

2. 在你內心包容所有一切

擴展你的覺察力

時間: 21 分鐘

第一步: 時間: 2 分鐘
坐直，現在清楚地感覺到你身體的邊界，看看你所坐的房間。



第二步: 時間: 5 分鐘

現在閉上你的眼睛，感受你內心的空間，這也是你的一部分。你的內在空間已經從你身體的邊界擴展到整個房間。



第三步: 時間: 2 分鐘

睜開眼睛，走到戶外，看看你周圍的樹木和建築物。

第四步: 時間: 5 分鐘

現在閉上你的眼睛，感覺到自己的邊界擴展到周圍所有的樹木和建築物。

第五步: 時間: 2 分鐘

睜開你的眼睛，看看開闊的天空。

第六步: 時間: 5 分鐘

現在閉上眼睛，感受你內心的整個天空。

這是一個非常強大的冥想，把你周圍的每一個人，每一件事當作你自己的一部分。這個冥想可以成為你日常生活的一部分。

例如，在工作中，把你的工作設備作為你的一部分，擴大你的意識範圍。假設你正坐在椅子上用電腦工作，電腦放在桌子上。把電腦、椅子、桌子和你的辦公空間，所有這些都是你的一部分。閉上眼睛，感受它們成為你的一部分。

讓你身邊的人都成為你的一部分，包括你的同事、同事和團隊中的其他人。享受你的個人意識擴展成一個群體意識。如果你的整個團隊都練習這種冥想，那麼個體的自我就會融化，彼此之間因為自我的衝突就會自動得到解決。

3. 找到源頭

找到你思想的源頭，並喚醒存在的終極源頭

當你只是坐著的時候，很自然地，你會產生一些想法。看看這個想法是從哪裡升起的，或者身體的哪個部位因為這些想法而產生了動作或感覺。

你會看到，一個接一個，每一個想法都會在你身體的某個內部器官中產生一些知覺。試著觀察哪些思想與你身體內哪些知覺有關。試著找到這些產生知覺的器官、這些知覺也會進入了你的頭腦產生想法。

每個想法都這樣觀察。當你用這個技巧做實驗時，如果它在二十四小時內喚醒你，這就是你的技巧。如果沒有，繼續嘗試其他技巧。這是一個可以直接給你開悟體驗的技巧。



4. 像羽毛般輕觸眼瞼

這是喚醒昆達里尼能量的強大技巧之一，祂是你內在潛在的能量。這是一種很好的培養身體敏感度的方法。

時間: 30 分鐘

閉上眼睛，用食指輕觸眼瞼，就像羽毛般輕柔。如果你喜歡，你也可以用真羽毛。羽毛接觸眼睛時不應彎曲。如果它彎曲，那就意味著你在眼瞼上施加了太多的壓力。壓力太大在這個技巧下是行不通的，你只需要像羽毛般輕觸即可。



就好像你在觸摸，但沒有觸摸。就好像你的手指在眼瞼上，但沒有按壓它們。雙手保持平衡，食指輕觸眼瞼。一開始你的手可能會顫抖，你可能會摸得太重或太輕，或者你可能根本沒有碰到眼瞼。

當你能像羽毛一樣觸摸眼瞼時，你就能看到手

指和眼睛之間建立起一種強大的能量連接。慢慢地，你會覺得你的手指和手已經成為你眼睛的一部分。

現在當你閉上眼睛，你感覺到你的邊界在眼瞼內結束。但是當你像羽毛般觸摸時，你的眼睛會感覺擴展開來! 如果你施加的壓力恰到好處，你就會有這樣的經歷。你的眼睛應該和你的內心一樣敏感。

一旦你開始認真地練習這個技巧，你就能看到能量在你體內循環，而不是像你通常感覺的那樣能量透過眼睛離開你。如果你閉上眼睛，外部的場景可能會停止，流出的能量可能會停止。但即便如此，在你的內心深處，還是會有一些場景在移動，所以能量會繼續被浪費。只有當你停止內在和外在的場景，開悟才會發生。

這個技巧至少需要半個小時來平衡自己。可能需要至少一個月的日常練習，才能完全熟練這種輕觸的技巧。

動態冥想

1. 喜悅的舞蹈

用你內在的巨大能量恢復活力，帶著內心的平靜放鬆下來。

時間: 31 分鐘



自由舞蹈是指沒有固定的步驟或規則的舞蹈。它只是讓你的身體隨心所欲地運動，變得有趣，享受自己，成為巨大舞蹈能量的一部分。

自由舞蹈有兩個階段: 跳舞和休息。

第一步:時間: 21 分鐘

閉上眼睛，開始跳舞，不用管舞步，讓你的身體自由地運動。不要在意你的外表，你的衣服看起來怎麼樣，沒有人在看你，這不是表演。

隨著你繼續以這種方式跳舞，越來越多能量會在你體內湧動，你會繼續跳下去。你跳得越深入，你就會越有活力! 你一點也不會覺得累。深入舞蹈，跳得越快越好，越自由越好，完全忘記自己，變成舞蹈本身。

第二步:時間: 10 分鐘

在二十一分鐘結束時，無論你在哪裡，無論你在什麼位置，直接躺在地板上，保持安靜。

在從瘋狂的移動到突然的靜止的突然變化中，你會體驗到片刻的空

白。沒有任何想法，但你會經歷深深的寂靜。

過一會兒，想法就會重新出現。冷靜地觀察這些想法，不需要和這些想法爭論，不要迷失其中。只是保持覺察。你會意識到你內心的一種持久的平靜，一種即使在想法出現後後依然保持的巨大的寂靜。帶著這種平靜，這種靜默，伴隨你一整天。把寂靜帶入你的睡眠。你會在醒來時感覺煥然一新，神清氣爽。

2. 旋轉

找到你生命中不變的中心，與整個存在融合。

持續時間: 31 分鐘

這是一個以自己為中心美麗的，自然的冥想。

在冥想前至少三個小時不要進食或喝水。



冥想有兩個階段: 旋轉和休息。

旋轉

旋轉通常是逆時針方向進行的，右臂舉高，掌心朝上，左臂低，掌心朝下。

如果你覺得逆時針旋轉不舒服，就轉到順時針。

開始慢慢旋轉，讓你的整個身體變得柔軟和不抗拒。當你旋轉時，經過腦海的圖像會變得模糊，就讓它們過去，不要試圖專注於任何事情，因為專注會讓你頭暈或噁心。

慢慢加快速度，變成向漩渦般迴旋。在圓圈的外圍會是你的動作和移動，但在中心你會感到靜止。你會覺得自己在目睹這個旋轉。

休息

當你旋轉得很快以至於無法站立，你的身體就會自己倒下。不要計劃倒下。

當你一倒下，就把身體轉過來，讓肚臍與地面接觸。感覺你的身體與地面融為一體。

閉上眼睛。保持同樣的姿勢，靜默至少 15 分鐘。

冥想之後，保持沉默和並持續冥想幾個小時。

呼吸相關技巧

持續觀察呼吸是一種強大而有效的冥想。它比任何其他冥想能帶領更多的人得到開悟。觀察呼吸能極大地提高意識。隨著覺知的增加，內在的覺醒發生了，喜悅隨之而來。

1. 覺察吸氣，呼氣及中間的間隔

總時長:35 分鐘

以完全放鬆的姿勢坐著。讓你的身體完全放鬆。

第一步: 時間: 5 分鐘

開始觀察你的呼吸。目睹你的呼吸。不要增加你的呼吸長度，只需要看著自己正常的吸氣和呼氣。

第二步: 時間: 5 分鐘

接下來，只觀察吸進去的氣息，不要擔心呼出的氣。

只目睹吸進去的氣就好。

第三步: 時間: 5 分鐘

現在只觀察呼出的氣息，不要管吸進去的氣。用你全部的覺知，去目睹呼出的氣息。

第四步: 時間: 5 分鐘

現在不管呼吸，只觀察吸氣和呼氣之間的間隙。注意你呼吸的轉換。只需要注意吸氣和呼氣之間的間隙就好。

第五步: 時間: 5 分鐘

現在，注意吸氣、間隔和呼氣。要覺察這三點。感覺你的整個身體充滿活力。你在一個充滿活力和能量的寂靜中。你正以高能量振動。

第六步:時間: 5 分鐘

現在，觀察吸氣和呼氣之間的間隔。只注意這個間隔就好。你可能覺得自己根本沒有呼吸，也同樣的目睹這種感覺。

第七步:時間: 5 分鐘

閉上眼睛放鬆。不需要冥想，只是放鬆。不要主動的去想任何事情。讓你的頭腦冷靜下來。

放鬆，慢慢從高能量區域離開。五分鐘後，慢慢睜開眼睛。

2. 內觀

內觀是指一步一步地的意識到真理。內觀有三種方法:

時間: 隨時隨地

當你走路的時候，當你移動你的手的時候，當你微笑的時候，都要覺察的去做。你要非常清楚你在做的事，隨時保持警惕。任何時刻或動作都不應在無意識狀態中度過。沒有你的意識，任何一個動作都不應該發生在你的身體裡。

就像你的身體一樣，注意你的內心和頭腦。留意你內心的每一種情緒。留意你頭腦中進出的每一個想法。不用發表意見，也不用去評論任何事情，就只需當個目睹一切的人。

注意你的呼吸

時間: 隨時隨地

每次吸氣和呼氣時，都能感覺到腹部起伏。肚臍，你生命能量的來源，位在腹部。所以當你注意肚臍的時候，你就會意識到身體裡生命能量的流動。當你越來越意識到你的腹部，你會發現你的心和思想都陷入了寂靜!

觀察呼吸，因為它透過鼻孔進入你的身體

時間: 隨時隨地

注意鼻孔裡的冷空氣。感受呼吸進入和離開鼻孔的輕鬆。
內觀可以練習坐和走。

坐



持續時間: 60 分鐘

以舒適的姿勢坐著，脊椎挺直，面向前方，閉上眼睛，正常呼吸。保持靜止，不要變換姿勢。

當吸氣和呼氣時，注意腹部的升降。不用集中精力在呼吸上，只需要平靜地觀察它。如果你發現有想法出現、或身體產生感覺，允許它們發生，當下觀察後，再回來觀察呼吸。重要的是觀察的過程，而不是你所看的東西。

這樣做 45 分鐘，休息 15 分鐘。

走路



時間: 30 分鐘

在這個練習中，你的意識是完全集中在你的腳，因為他們接觸地面。

你可以走一圈，或者走一條直線，大約十五步，來回走著。你可以簡單地從一個房間走到另一個房間，或者走到在你的花園裡。

眼睛應該放低，集中在地面和腳上。就像你在靜坐冥想時觀察腹部一樣，觀察並注意每隻腳與地面的接觸。如果有想法和感覺出現，允許它們發生，沒有什麼可以被看作是分心的事，觀察完這些想法或感覺後，再回去觀察你的腳。

這樣做 20 分鐘，然後休息 10 分鐘。

強而有力的即時冥想

1. 就停止吧!

這是一個非常強大的技巧，可以讓你強烈地意識到當下。

時間: 隨時隨地

就停止吧! 它被開悟的上師喬治·葛吉夫廣泛的使用。

當你有做某事的衝動時，停下來。你的狡猾也是一種衝動，這是求生的另一個動力。你總是認為只有狡猾並隨時保持警惕，才能生存下來。現在暫停這種狡猾，做一個無辜的，值得信賴的人。



第二步是當你有一種衝動，比如飢餓、憤怒、口渴、打噴嚏或其他任何想要採取行動的衝動時，當它即將發生或你正要採取行動時，停下來。從“做”的空間移到“存在”的空間。

2. 透過鏡子看自己

不斷地給自己注入活力，活化自己

時間: 10 分鐘

站在一面全身鏡前，看看自己。從外面好好看看自己。你是主體，鏡子裡的影像是你注意的目標。你會感覺到你的能量流向那個目標。你在看，鏡子裡的你也在被觀看。

現在設想角色互換。想像鏡子裡的你正看著你。這一開始可能很可怕。你不習慣以這種方式思考去你的反射的影像，是可以觀察你的人。

即使這種感覺很奇怪可怕，也要堅持下去。再過一會兒，你就會感到一個巨大的變化。你會感覺到能量從你的影像流向你。現在你已經關閉了電路。通過關閉能量電路，你已經確保了能量不會被浪費，而是流向你。你在為自己保存能量。
練習幾天這個技巧，你會感覺到一個明顯的變化。

你會更有活力，更專注，更能與自己和他人和平相處。

你可以一整天都這樣做，而不僅僅是對著鏡子和你的影像，試著和你關注的任何事物或任何人一起。

當你把你的能量傳遞給某物或某人時，想像它正在把能量還給你。你會感覺到能量流回到你身上，讓你恢復活力，讓你充滿活力! 你甚至可以用你整天工作的電腦試試這個!

3. 肢體放鬆

這是快速放鬆的方法之一。

時間: 只要兩分鐘，如果時間允許可以更長

如果有私人空間，躺著練習這個技巧。否則，盡量讓自己舒服些。



閉上你的眼睛。深呼吸。你要屏住呼吸，所以盡量深呼吸。

屏住呼吸，開始一個一個地收緊或繃緊你的四肢。從你的腳和腳踝開始，然後向上移動到你的小腿，膝蓋，然後繃緊你的臀部。當你向上移動時，不要放鬆身體先前緊繃的部分。

現在上移到腰部，然後上移到腹部。盡可能收緊你的腹肌。自動地，你的腹股溝肌肉也會變得緊張。

接下來，向上移動到胸部和背部。繃緊背部所有的脊椎。繃緊你的手臂和手，從手指開始向上伸展到二頭肌。繃緊肩胛骨、頸部和喉嚨的肌肉。尤其是保持頸部肌肉的緊繃。

移動到你的臉。你的臉比你意識到的還具有更多的肌肉。繃緊嘴巴、鼻孔、眼睛、眉毛、前額和臉頰的肌肉。把眼睛閉上，緊閉牙齒。把你的整個臉擰成一個球。記住，這段時間不要放鬆身體的其他部分。

儘可能長時間地保持這種緊張的狀態。當你不能再屏住呼吸時，把它一次吐出來，同時完全放鬆你的身體。

保持這種身心放鬆的狀態一分鐘。這種方法可以放鬆身心，讓你在兩分鐘內恢復精力。如果時間允許，重複這個過程三次。



4. 超越知覺地沉思

經驗無念的喜悅

持續時間: 10 分鐘

當你感知到任何事情的那一刻，當你思考它的那一刻，那一刻就變成過去。

例如，在一開始，當你被告知要思考一些超出你想法的事情時，你可能會想到整個太陽系。但是當你想到整個太陽系的時候，它又變成了另一個想法! 所以，放下這個念頭。其次，試著超越你的想法。你可能會想到太陽系以外的銀河系。

當你想到銀河系的時候，放下這個想法。試著思考超越銀河系。當你不斷擴展你的思維去超越，你就會活在當下。



要明白，當你能夠抓住某樣東西並思考它的那一刻，你已經把它變成了過去，變成了你的財產。你的思維可以在那裡蓬勃發展。所以想得越遠越好。即使你在想你不能想的事情，放下它。頭腦總是試圖抓住所有的東西並把它們儲存起來，這樣它就可以慢慢地咀嚼並沉思，就像一頭牛反芻一樣! 所以不要把你已經掌握的東西帶回到頭腦中，要不斷放下。

無論你認為什麼是你生命中的終極目標，放下它，把你的思維擴展到更大的目標上。然後你的大腦會自動地想要抓住其他目標。不要讓你的大腦持有這種想法，也要放棄它。你的大腦會不斷地說，" 如果我每時每刻都在放下，那麼我將會發生什麼? 我將在哪裡結束?"

別擔心這個結局。你的大腦只是想通過問你這個問題來抓住一些東西。你的大腦甚至在開始練習之前就要求你證明結果。不要允許它。這是你受騙的原因。不斷地放棄每一個界限，每一個想法，不斷地擴展，超越。

去冥想真正的上師，或真正的宇宙或真正的上帝。你可能認為你已經掌握了上帝的本質，但這是不可能的，因為你的頭腦永遠無法掌握真正的上帝! 你的心若能領會，就說明你的心比神大。所以你抓住的不是上帝，而是你對上帝的看法。放棄這個想法，再試一次。抓住比這更重要的東西。

不斷嘗試掌握終極真理。要知道，當你把一個特定的想法從腦海中拋出去的時候，你不僅會把那個想法拋出去，你還會從腦海中拾起骨骼結構的一部分，然後把它扔出去。每次你從你的頭腦中拾起一些想法並把它們扔掉，不僅這些想法被丟棄了，而且你頭腦的一部分骨骼結構也被扔掉了。所以經過一次又一次的丟棄，最終將沒有任何骨骼結

構留下! 突然你會發現你的整個大腦都被拋出了! 你將體驗無腦的快樂。

聲音

1. 聲音風暴的中心

找到你內在所有聲音的中心，並超越所有聲音。

時間:21 分鐘

我們總是生活在暴風雨般的聲音中。聲音不斷地向我們移動，撞擊我們，吞沒我們。但在這場聲音風暴的中心，有一種我們從未聽到過的寂靜。這個冥想使我們覺察到聲音風暴中心的寂靜。

找個有連續聲音的地方坐下，這個地方越吵越好! 它可能是自然的聲音，就像河流或瀑布的奔流聲，或者是海灘上海浪的拍擊聲。或者它可以是一個火車站，或者一個市場。

靜靜地坐著。感受來自四面八方的聲音，就像聲波一樣。當聲音從四面八方湧向你時，感覺自己處於這場聲音風暴的中心，聲音流向你。

很清楚的去感覺，在你所在的中心，是一片寂靜。如果中心有聲音，你就無法聽到外面的聲音。聲音進入你的身體，穿透你的身體，但它

們在中心停止。

在你的內心有一個點，在這裡所有的聲音都停止了。每一種聲音都是從那一刻開始被聽到的，試著找到那個中心。

當你找到它的時候，突然間，你的覺察將從外部的聲音轉向內在。你將處於一個寂靜的中心，一個沒有聲音可以進入的地方。這一點是你的中心。

一旦你聽到了那種寂靜，你就再也不會被任何聲音打擾了。

我們總是認為我們是用耳朵聽到聲音的。有了這個技巧，你會發現聲音不是在耳朵或腦袋裡聽到，而是在肚臍處聽到，那是聲音的中心。

你不能在歌曲中嘗試這種技巧，因為歌詞對你來說是有意義的，你會專注於歌曲的意義。所以你需要的只是一些噪音。

想像

1. 荷花般的光線

讓智慧、能量和開悟在你心中覺醒。

持續時間:21 分鐘

在心裡掃描你的脊椎，這樣你就能在冥想中很容易地想像它。

在中心，脊椎旁邊是一股能量流，就像一根細長的線，這就是我們所說的蘇須那·那迪 (sushumna nadi)，是昆達里尼的能量。觀察它，它從脊柱底部一直延伸到頭頂，通過我們身體中被稱為脈輪的七個生命能量中心。另一細線伊達·那迪(ida nadi)，它在蘇須那·那迪的左邊，代表的是月亮的能量；而第三條細線，平迦納·那迪(pingala nadi)，在蘇須那·那迪的右邊，是太陽的能量。伊達和平迦納圍繞著蘇須那旋轉，在每一個能量中心交叉，三者都在眉心處交匯。

當你的能量被智力吸取時，伊達·那迪就會活躍起來，你系統中的微細的能量就會向上流動；當你的能量被性中心吸取時，平迦納·那迪就會活躍起來，能量就會向下流動；而當開悟在你體內被激發時，中間的蘇須那·那迪能量將被啟動，你的智慧將被喚醒!

你所有的智力上的思考都會將能量往上吸收。而你所有的舒適或愉悅的想法都會將你的能量往下消耗。現在你要把你的能量放在蘇須那中心，這樣你的開悟或智慧就會被喚醒。

坐直，閉上眼睛。

讓你的脊椎挺直。想像你的脊椎就像一根蓮花線，從你的脊椎根部延伸到頭頂。

把注意力放在這條細線上。想像一股能量的光從你的脊椎根部，通過蘇須那·那迪流向頭頂。讓你所有的覺知都集中在你的蘇須那·那迪上。

試試這個方法，堅持 10 天，至少 21 分鐘。在短短 10 或 11 天內，你將體驗到你的智慧，能量，開悟在你內心中被喚醒!

2. 以太連接

擴展你的覺察力，征服你的情緒

時間: 21 分鐘

想像你是一個巨大的光體，想像你所有的情感上的關係，包括你喜愛的與不喜愛的，成為你光體(也稱為以太體)的一部分。如果有一個和你有情感連結的人在另一個國家，想像你有一個巨大的光體可以延伸到那個國家，那個人也在你的光體裡!

讓所有的情感連結，不管是恨或愛，都進入你的光體。接下來，將你的覺察力放入這個光體中。

帶著這個想像 10 天。

VI. 神聖能量的碰觸

尼希亞靈性療癒 - 你也可以療癒

尼希亞靈性療癒

尼希亞靈性療癒是連同開悟一起，我所收到的禮物，現在我傳給你們。這不是任何冥想課程。這是上師給你的點化。點化會讓你與存在的能量和諧一致，並提供給你療癒的能量。

療癒是什麼?

佛陀對“療癒”一詞給了一個美麗的解釋或定義。他說，療癒是我們表達慈悲的方式，是我們幫助他人恢復健康的關心。療癒只是幫助一個人恢復他的身體、精神和情感上的健康。

健康

健康不僅僅是沒有疾病。它是一種從容自在的存在，一種幸福感。

我們不是天生注定要生病然後痊癒的人類。我們是幸福的化身。我們被創造出來活在幸福的感覺中，這就是健康的含義。

脈輪和療癒的科學

根據瑜伽之父、開悟大師帕坦伽利的說法，我們的身體有七個主要的脈輪或微妙的能量中心。

這七個能量中心影響我們的身體、精神和靈魂層次的活動。它們位於我們內在的肉眼無法看見的層面，與我們身體的七個主要腺體有關。它們強烈影響著我們身體腺體的運作。

只有當我們的脈輪受到影響時，疾病才會發生在我們身上。如果我們的身心放鬆自在，我們就會感到這種放鬆是一種幸福感。如果我們的身體和心靈無法放鬆，我們就會感到不自在，也被稱為疾病，脈輪的狀態顯示了我們自在或不自在的程度。

頭腦支配身體

身體就像硬體，思想就像軟體。我們試圖修復硬體，但實際上是軟體是引起的問題! 思想被破壞了，所以它不斷給身體錯誤的指令。要明白，是我們的心理才是造成我們身心系統疾病和失衡的根本原因。

什麼是尼希亞靈性療癒?

尼希亞靈性療癒是透過宇宙能量的療癒。宇宙能量不同於我們所知的各種形式的能量，如電能，電能沒有自己的智慧。如果你把一個燈泡放進插座，電流通過，燈泡就會發光。如果你把你的手指放在那個插座裡，同樣的電流也會通過，但是你會受到電擊! 電能沒有智慧決定流動時要做什麼。但是宇宙能量是純粹的智慧。

雖然宇宙能量常被比作電流，但它與電流有很大的不同。它永遠不會做錯事，因為它有自己獨立的智慧。

誰能獲得能量? 心胸開放的人

誰能獲得能量? 任何有需要的人都能得到能量。它不受任何限制。有一些建議可以幫助你用一種美麗的方式接收能量。與那些用邏輯質疑能量的人相比，心胸開放的人更容易很快地接受能量。

試著去理解這個概念，並滿懷誠意地投入其中，這就足夠了。只要有勇氣和開放的實驗，不需要要求實驗前的證據。整合你的思想、智慧、情感和精神，使它們與這個概念一致。

尼希亞靈性療癒者的點化

尼希亞靈性療癒的點化與開悟直接相關。療籲他人只是這個過程的副作用或副產品。主要的效果是當你作為一個療癒者，你實際上接觸到你存在的最深層。

在尼希亞靈性療癒師的點化中，上師打開了通往阿南達甘達脈輪能量之門。

阿南達甘達脈輪 (Ananda Gandha Chakra)

阿南達甘達脈輪是我們體內的一個能量中心，是我們的七個脈輪、七個能量體和五個細微身匯集的一點。它是我們所有能量的來源，直接連結至宇宙的能量。阿南達甘達並不存在於肉體之中; 它有肉眼看不見得的重要性。

當開悟的上師點化治療師時，他也打開了通往阿南達甘達脈輪的門，因此每一刻都能獲得神聖的能量。當你處於阿南達甘達脈輪時，你是開悟的，因為你與宇宙能量融為一體。

上師處於阿南達甘達能量中心。因此當我們在處於阿南達甘達時，我們連結到同樣的能量來源。這就是為什麼療癒能量能夠給予新生命、

新能量和治癒疾病。

阿南達甘達冥想的益處

當你做阿南達甘達冥想的時候，每天冥想，不斷地冥想，外面的世界沒有什麼能撼動你的內心。即使你周圍的一切都在失敗，你也會變得穩定和堅強。你很快就會達到這樣一種狀態，冥想成為你的自然存在狀態。你將永遠在阿南達甘達!

這種冥想給予你:

Sat: 一切都很清晰

你將變得清晰，因為你將能夠客觀地看待事物，而不會被貪婪和恐懼所驅使。

Chi: 意識

你會對你所做的每件事都充滿熱情。每一個毛孔，每一個細胞都會散發出能量和熱情。你只需要一個接一個地執行決定，而不會感到疲倦，更重要的是，你是用同樣的熱情和智慧。

阿南達: 無緣由的喜悅

不管外面發生什麼事，你都會保持快樂。

持續地處於阿難甘達，你不僅會有良好的身心健康，還能清晰地處理外部世界發生的任何事情。

尼希亞靈性療癒是一個二合一的技術。作為療癒師，你會感到喜樂，而接受療癒的人也會得到治癒。這就是為什麼這是終極的技巧。

尼希亞靈性療癒對健康的好處

1. 緩解各種身體疾病，如癌症、慢性氣喘、鼻竇炎、疝氣、腎功能衰竭、糖尿病、高血壓、背部問題、過敏、癲癇、偏頭痛、喘息、皮膚問題、失眠等。
2. 緩解焦慮、抑鬱、恐懼等心理問題。
3. 燒傷、疼痛等身體傷害的快速癒合。
4. 解決婦科、不孕不育等問題。

服務

尼希亞靈性療癒在世界各地中心提供免費的服務，及定期舉辦的免費療癒營。這個獨特的宇宙療癒系統是為了療癒師，也是接受能量的人的冥想，沒有副作用。

附錄

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師是科學研究、冥想、療癒、劃時代的研究主題，這些實驗試圖觀察聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師在冥想時，大腦中發生的狀況。我們的目標是了解、測量和揭開開悟的人在神秘現像中所發生的事情。經驗豐富的醫生、神經心理學家、吉姆·索普康復中心神經心理學系和美國俄克拉荷馬州寵物中心的研究人員進行了這項研究。

正子掃描研究

在任何實驗時間，正子斷層(PET)掃描聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師大腦代謝活躍的區域，掃描顯示，在任何情況下，上師大腦額葉的活躍程度都是正常人腦的好幾倍，甚至在冥想的早期階段也是如此。額葉與智力、注意力、智慧和判斷的功能有關。

他們研究了上師處於最深沉冥想狀態時的大腦。還有另外兩個顯著的發現。首先，他大腦的主要半球百分之九十以上處於關閉狀態。第二，他的中額葉下部發出顯著的亮光。這個區域對應到著名的“第三隻眼”這個神秘的位置。

腦電圖研究

定量腦電圖(QEEG)測量的是大腦中的電子模式，通常稱為腦電波。腦電波有不同的帶寬，不同的頻率，代表著不同的思維狀態。例如，貝塔波(beta)小而快，與清醒、警覺的精神狀態有關。阿爾法波(alpha)大而慢，與幸福感有關。西塔波(Theta)代表一種接近睡眠的意識狀態，是一種平靜寧靜的感覺，沒有活躍的念頭。

從聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的腦電波我們可以看到，他完全控制了自己的腦電波。在深度冥想時，他的大腦平穩地從一種狀態轉移到另一種狀態，就像一位有天賦的鋼琴家彈奏音階一樣。

尼希亞靈性療癒

研究人員對聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師在為另一個人提供療癒時的腦電波模式、心率變異性和皮膚導電水平進行了研究。研究顯示，能量譜的變化表明交感神經興奮與上師的心臟能量一致，表明在療癒過程中，受試者的心臟節奏與尼希亞上師一致。

體驗生活在開悟下

阿南達點化

(阿南達點化發生在上師泉湧的能量面前時。你走近他，他碰觸你的第三隻眼輪，從而將能量和開悟的體驗傳遞給你。)

點化的意思是“看到神聖的東西”。阿南達點化的意思是“喜悅地看到”。當存在的能量綻放成你的眼睛可以看到和意識可以感知的形體，當它在你體內引起轉變時，它被稱為阿南達點化! 你所看到的形體，是在地球上偶而才會發生的開悟大師的形體。

有些人問，是否存在一種叫做"存在能量"的東西? 是的，的確有，但它超出了我們的智力範圍。當我們的智力達到頂峰時，我們就會明白，在我們的智力之外，還有一些東西是我們無法感知的。許多達到智力巔峰的科學家把下一步看作是擺在他們面前的無限存在能量。若你有敏感性，你能感覺到這種能量的存在。

總有一群人說，整個宇宙不過是存在能量的一場神聖的遊戲。但還有一群人說，整個宇宙是一個意外，它背後沒有能量或智慧。第二種人

可以非常方便地利用他們的哲學來製造任何數量的武器並在世界上造成破壞。他們對宇宙中的任何事物都不敏感，因為他們認為宇宙及其發生是偶然的。他們繼續存在，只具有粗淺的感知能力。

如果你屬於第一類，你就會自動進入一個微妙的層次，對宇宙中的每一件事物，對每一塊石頭、每一棵樹、每一棵植物，都產生一種深深的敬意。內心深處湧起一股虔誠。自然而然地，你的生活就像一個衝浪者在上升的生命之浪中衝浪一樣，隨著美麗的浪潮而移動。

正因為人類終於可以理解，一種廣泛深刻的智慧在運行著整個世界，這表明人類能夠創造一種生活方式，使他們能夠美麗而甜美地與存在融合在一起。

整個存在是一個活生生的靈魂，對你的每一句話、每一種感覺、每一次祈禱做出回應。它時時刻刻都對你的意識做出有責任的回應。為了以一種你能聽到、看到和理解的方式回應你，它不時以開悟大師的形式出現。全世界數以百萬計的人的尋找和祈禱產生了巨大的吸引力，使開悟大師出現在地球上，就像低壓地區或蕭條如何自然地產生風暴一樣。

上師的點化就像存在海洋中升起的巨浪。波浪從來沒有脫離過海洋，

但同時又表現出巨大的動力能量! 河流也與海洋相連，但它沒有波浪的動力，它只是被動地流動，僅此而已。但阿南達點化是這個存在幸福海洋中升起的波浪，它創造了一個攪動，可以完全轉化你。

現在想像波浪中有一個沙粒，裡面會有雜質嗎? 不! 它會完全純淨，因為它在處於這個波浪的能量中。同樣的道理，當你來到上師面前受到點化，你將會被上師巨浪般的能量徹底地從內到外淨化。在點化期間，你處於存在能量的源頭之中，在陽光下，如荷花般盛開。在上師的面前，你的覺察力被喚醒，如花般盛開。

你所需要做的就是合作。事實上，即使你不合作，能量也會穿透你。就像這樣: 無論波浪中的貝殼是否合作，波浪都會把牠帶走。同樣的道理，不管你是否合作，能量都會包圍你，做它所需要做的。相反的，與波浪合作的貝殼，隨著波浪移動而愉快的翩翩起舞，它得到淨化，最終與波浪融為一體! 當貝殼告訴海浪，“我不能這麼輕易地相信你”，並收集了一些鵝卵石，在自己周圍築起一堵牆來保護自己時，會承受抗拒抵擋的痛苦，但是能量純粹的慈悲，最終還是會把貝殼帶進了喜樂之中。

愉悅地臣服於海浪的人，他的生命就變成了阿南達點化，而不是只有一剎那的時間。在任何時刻，當你的意識散發著存在的喜悅，那就是

上師阿南達點化發生在你身上! 你甚至不需要接近上師。如果你持續地讓你的意識停留在那個能量表達上，你的生命就會變成阿南達點化。另一方面，抗拒的人錯過了與能量融合的慶典，但最終也會合而為一。

在點化期間，上師散發出巨大的能量。你要如何接收這種滿溢的能量? 只要像個小孩子一樣，帶著強烈的熱情，深深的祈禱，及一顆融化的心就夠了。社會摧毀了祈禱的力量。祈禱力量可以將你完全轉變成你想成為的人。

祈禱是什麼? 當你想要實現某件事的時候，你會用你的意志把你的意圖和強度集中在它上面。這叫做“你的誓言”。然而，很快你就會意識到，要實現它，你也需要一些更高能量的幫助。當這種理解發生時，你的誓言就變成了祈禱! 你開始向能量祈禱。“我能做到”是一種誓言，“我需要超越我能力的恩典”是祈禱。所以帶著虔誠的心來吧。

當你在一位開悟的上師面前敞開心扉時，就像在投影機前放一張幻燈片。幻燈片上的內容會以真相的形式投射到屏幕上。那些不需要被滿足的欲望，會隨著產生它們的那些未被滿足的感覺，一起被燒掉。要不是欲望得到滿足，就是你的大腦忘記了欲望。要不是願望的種子發

芽，就是被燒掉。兩種方式都能讓你獲得滿足感。你有許多願望不需要被滿足。上師的能量是純粹的智慧，可以處理這個問題。

一個小故事:

一次，一個疲憊的旅行者決定在樹下休息。這棵樹碰巧是一棵許願樹。當他休息的時候，腦中突然閃過一個念頭，“如果我現在有一些好食物該多好啊!” 這個想法一出現，一盤美味的食物就出現在他面前。他高興極了，吃得心滿意足。

心滿意足的吃完一餐後，他心想，“如果我能找到一張舒服的床躺在上面就好了。” 一想到這一點，他面前就出現了一張豪華的特大號床。他驚訝的躺在床上。
當他的頭碰到枕頭時，他想著如果有人在他睡覺的時候給他搧風，那就太好了。不一會兒，一個小女孩出現了，手裡拿著一把扇子，開始為他搧風。

突然，這個人想到，“我現在正在森林中! 如果一隻老虎突然出現怎麼辦?" 一想到這裡，一隻老虎出現在他面前，撲向他，把他吃掉了!

在實現你的願望之前，你內心要非常清晰。而當你在上師面前說出你的願望時，你的內在自動就變得清晰。這就是為什麼在許願樹課程

中，我要求你向我表達你的願望。當你用言語表達時，你自己就會知道哪些欲望是真正需要滿足的，哪些是不需要滿足的。這就是能量的智慧。

許願樹在你的內心播下:

沙克提 - 改變需要改變的事情的能量

菩提 - 接受無法改變的事情的智慧

無提 - 明白無論什麼可以改變，存在本身就是一個永遠在改變的夢!

巴克提 - 對上師恆常及支持能量的源源不絕的奉獻。

根據這四個信念活著就是解脫!

盡你所能去改變一切，包括那些你能改變的簡單的事情。不要去想，" 哦，我能改變兩個習慣，那另外十個呢？" 只要改變你能改變的。然後接受你無法改變的事實。當你展現了你的能量，智慧就會開花結果。

智慧是接受你無法改變的東西。但是，除非你展現出改變你所能改變的一切的能量，否則你將無法擁有接受你所不能改變的東西的智慧。首先嘗試改變你所能改變的。然後你會發現自己有巨大的能力去接受任何你無法改變的事情。

第三粒種子是清晰。無論你改變了多少，無論你可能改變什麼，整個世界本身就是一個不斷變化的現實，一個不斷變化的夢，沒有任何原因或理由。因為它沒有原因，你可以稱它為無緣由的神聖能量或無緣由的混亂。任何認為這是無緣由的神聖能量的人，都是尋道者。任何認為這是無緣由混亂的人都是唯物主義者。

整個存在可以是奇蹟，也可以是詛咒。如果你認為這是無緣由的神聖，那就是奇蹟，一個不斷發生的奇蹟。否則，這就是詛咒。

在點化期間，許多人看到未來的景象，經歷了療癒，強烈的靈性經驗，以及直接體驗無緣由的喜樂。不僅如此，上升的能量波也導致許多無意識的恐懼，罪惡感和欲望浮出水面。有些人陷入極度的寂靜，有些人則淚流滿面。你可能不知道為什麼會這樣，因為它們來自能量波爆發出來的深層無意識。點化是一個難得的機會，把自己從這些刻骨銘心的記憶中解放出來。這些情緒可以簡單地被滿溢的能量所連根拔起。

在點化期間，你的存在變得鮮活起來，你用存在的能量波來慶祝，頭腦會消失一段時間。整個點化的場景在你的意識中成為一個深深的印記。

我只想說一件事。生存的能量就像你父親的財富。不要錯過享受它！只要對存在說“是”，像孩子一樣投入其中。

要從你自己的銀行賬戶中領錢，你需要簽一張支票。同樣地，要接受存在的能量，你需要開放。就這樣而已。

記住，只有能將殼打開並接收到雨滴的牡蠣，才能成為珍珠！當你向上師敞開心扉時，只要他說一個字就足夠了，這會像雨水進入牡蠣體內變成珍珠一樣。

為了讓上師在你身上改造，要允許任何事情發生。不要緊張，生氣或抗拒。不要期望任何東西。不管發生什麼，都讓它發生。就像一個衝浪者，在能量波上跳舞，享受它的喜悅！

VII. 喜悅的分享

經驗分享

療癒經驗

1. 我罹患 B 型肝炎，並有肝硬化，這是一種通常被認為是不可逆轉的慢性肝病。所有的醫院都已經放棄了希望，而我已經靠液體飲食生活了六年，知道死亡就在眼前。

在我朋友的建議下，我去了見了聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師，當時他在印度南部的泰米爾納德邦的羅德，治療來找他的人們。他給了我一點聖灰，要我把它和接下來三天吃的和喝的東西混在一起。我聽從了他的指示，到了第三天，我覺得我的胃開始感覺好了。

我甚至在六年以來第一次吃了一頓辛辣的大餐。從那時起，我一直過著健康幸福的生活，隨時準備為我神聖的上師服務!

- 尼希亞 薩達南達, 尼希亞南達教團的資深僧侶

(nithyaayya@yahoo.co.in)

2. 我被診斷患有多囊卵巢綜合症候群(PCOS)，這導致了嚴重的激素問題。超音波檢查顯示我的卵巢被大囊腫所覆蓋。我參加了尼希亞南達的冥想課程，在這個課程中，上師說我會痊癒，甚至沒有告訴他我的問題!

大約一個月後，我意識到我已經減了 30 磅體重。在那時我已經與我那接近 200 磅的體重奮鬥了一段很長的時間，還是無法透過飲食和運動減肥成功。就在那時，我意識到我的體重與情緒上是多麼的相關! 我理解到，任何上癮都是追求一種滿足，我們試圖從外在去滿足它，但永遠無法實現。大約一年後，當我去做超音波檢查時，醫生們震驚地發現囊腫完全消失了!

-羅西尼·南比爾，冥想老師，奧克拉荷馬，美國

(roshininambiar@gmail.com)

3. 我叔叔和嬸嬸來新加坡拜訪我們時，他們到馬來西亞的刁曼群島作了一次短途旅行。當他們回到家時，他們的身體狀況都很糟糕。顯然，他們在海上有過一段糟糕的經歷，浮潛時差點被淹死。它們也吞下了大量的海水。他們回來後，仍然處於完全震驚的狀態。我叔叔渾身發抖，體溫很高。

我只是讓他躺下來放鬆，並開始給他尼希亞靈性療癒。大約十分鐘

後，他漸漸進入夢鄉。第二天早上，當他醒來時，他完全是正常的，好像什麼也沒有發生!

- 尼希亞南達 阿爾帕那, 尼希亞靈性療癒師，馬來西亞

(nithya.arpanananda@gmail.com)

4. 我的一位美國朋友告訴我，她正在經歷長期的焦慮，經常遭受“焦慮發作”的折磨。她想知道尼希亞靈性療癒是否也能治療精神問題。我向她解釋了療癒的能量是純淨的智慧，它在所有的層次上都起作用。然後我給她進行了 15 分鐘的治療。第二天，她打電話給我，說她在康復期間和康復後都感到非常平靜和放鬆，在漫長的四年，從生命中一件偶發事件，卻成了她所有焦慮的根源後，終於一夜好眠。

- 菩里湄虛瓦里, 尼希亞靈性治療師，美國密希根州

(premeshwari.mayi@gmail.com)

5. 我是一名執業婦科醫生。我的許多病人都有過碰觸聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的神奇經歷。最近，我遇到了一個患有肺結核的婦女。她的子宮內膜變得很薄，受到嚴重影響。我們嘗試了各種治療方法，但沒有一種有效。當我建議她接受上師的治療時，我們正在考慮選擇代理孕母。她前往上師那裡尋求治療，上師祝福她有一個神聖的孩子。這是一個真正的醫學奇蹟，她懷孕了，並有一個正常的分娩!

- 內馬拉博士，婦科醫生，班加羅爾生育中心
(nimmar@rediffmail.com)

冥想課程

1. 在我的跨國公司職業生涯中，我被公認是明星。我經營公司，建立了價值數十億美元的企業集團，並協助設立與多新創事業。但我從未感到滿足。自從聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師出現在我的生活中，我學會如何在外在世界取得成功的同時，在內心世界也取得同樣的成功!
- 雷 斯 雷，商業顧問，新加坡 (ramsram@gmail.com)

2. 五年前，我是一家財星五百強公司的全球供應鏈副總裁。我三十二歲時被診斷出患有糖尿病。在我的家庭中，父母雙方都有很長的糖尿病病史。有一次，當我遇到聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師，我把這個問題告訴了他。至今現在已經四年半了，我的血糖水平一直在正常範圍內，沒有任何飲食限製或疾病症狀。

我參加上師的一個進階冥想課程。其中一個技巧就是用語言來表達，是什麼困住了我們，阻止我們生活在喜悅之中。當我們把困難說出來的時候，任何阻礙我們的東西都消失了。我所能說的是，在非物質層

面上，存在著某種強烈的煉金術。就好像上師點燃了一團火焰，我們所說的一切阻礙都從我們的系統中被燒掉了。現在我覺得我沒有情緒上的起伏，我能夠在所有努力的領域以最大的強度和喜悅來工作。我所能說的是，上師向我們傾注了他的愛和慈悲，讓我們有機會重生。
-尼西亞 薩契阿南達，美國洛杉磯尼西亞僧團國際聯絡人和資深僧侶 (nithya.sachitananda@gmail.com)

3. 毫不費力的工作是我從未想過可能做到的。透過聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師的冥想課程，我學會如何享受工作，自然地，結果毫不費力地出現，同時還擁有極大的創造力和工作滿足感。
- 阿普莉 賽斯，市場總監，新加坡 (apurvi.sheth@diageo.com)

4. 除了我的能量水平有了驚人的提高，自從聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師第一次碰觸我之後，我的事業也有了巨大的飛躍。我在商業決策方面的智慧進入了一個不同的維度。此外，我的人際關係在家庭和外部都變得非常成熟。我的孩子在班加羅爾尼希亞南達的私塾學校，我看到她成為一個自信、有智慧和圓滿的人。
- 迦拉拿 普莉亞，商人，旁迪切里 (sri_charanapriya@yahoo.com)

附　　錄

關於聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師是二十一世紀一位在世的開悟大師。

他在印度南部的聖地蒂魯瓦納馬萊(Tiruvannamalai)出生。從很小的時候起，就日日夜夜地在阿如那查拉山的神聖光環中冥想。他對生命中更深層真理的強烈追求，引導他踏上了靈性之旅，足跡遍及印度的各個地方，徒步走了幾千英里。他拜訪受人尊敬的聖地，會見道行高深的瑜伽士和修道者，並練習冥想，學習瑜伽、譚崔和其他東方玄學。他經歷了幾次影響深遠的靈性體驗，在他年輕的時候就已經悟道。

從那時起，他就透過“尼希亞南達使命”的各項活動，與世界各地數以百萬計的人分享他的經驗。“尼希亞南達使命”開展了富有洞察力和啟發性的冥想項目，並提供廣泛的社會服務，從而在身體、心理和靈性層面上提供生活解決方案。冥想課程由美國佛羅里達州的國際吠陀印度教大學(IVHU)提供。此外,免費教育青年，鼓勵藝術和文化，提

供企業冥想課程、監獄囚犯的冥想教授、免費醫療營、午餐、在印度提供一年的培訓，稱為生活喜悅科技課程、針對兒童開辦私塾學校教育，像這樣的課程及服務也在世界各地提供。

經得起時間考驗的吠陀知識和現代科技，使命中心和世界各地的中心成為為靈性的實驗基地，在這裡，內在成長是廣泛而深刻的成就。如今，這些地方透過一系列從冥想到科學的課程和研究，成為探索、實驗和體驗的理想地點。

"尼希亞南達使命"成立於 2003 年，今天已經發展成為一個世界性的喜樂運動，代表著實現開悟人類的理想，從而提高地球的集體意識。

課程和研討會

尼希亞南達使命在全球提供冥想課程，造福數百萬人的身心靈層面。以下是其中一些課程：

生活喜樂課程第一級（LBP 第一級）

- 活化自己

一個基於脈輪的冥想課程，放鬆和活化你系統中的七個主要脈輪或稱微細的能量中心。它提供了清晰的智力和經驗，了解你的各種情緒，如貪婪，恐懼，擔心，想要得到注意，壓力，嫉妒，自我和不滿足。課程的目的是在身體的層面創造一種靈性的效果。這是一個保證有效的生活解決方案，來體驗你幸福的真相。當你從一種特定的情緒中解放出來，你會體驗到一個新的世界，一種新的能量。它被全球數百萬人所體驗過，公認為是一個非常有效的課程。

生活喜樂課程第二級（LBP 第二級）

- 死亡的啟發

這個冥想是透過揭開死亡過程的神秘面紗，來釋放你生活的藝術。這個過程創造了一個空間，讓你從根深蒂固無意識的情感中脫離出來，比如內疚，快樂和痛苦，所有這些都源於對死亡的終極恐懼。這個課程是通往新生活的大門，是由與生俱來的智慧和自發的熱情所驅動。

生活喜樂課程第三級 - Atma Spurana 課程（LBP 第三級 - ATSP）

- 與你的自我連結！

一個深入的程序，可以清楚地分析思維的運作，並向你展示如何成為你頭腦的主人，而不是被它支配。它傳授強大智力上的理解，加上具有能量的冥想，產生即刻的清晰和統整。

生活喜樂課程第三級 - 巴克提 斯帕拉納課程（LBP 第三級 - BSP）

- 整合你的奉獻

這個課程揭露了你與自己與他人更深層次、不同維度的連結與關係，清楚地定義關係為那個可以點燃並向你展示連你自己都未知的維度。它讓你體驗到生活中任何關係的真正深度和樂趣。

生活喜樂科技（LBT）

- 免費長住的生命科學課程

生活喜樂科技（LBT）是一項針對 18 - 30 歲年輕人的長住課程。該項目源於東方的吠陀教育體系，旨在使現代青年擁有良好的身體，心理和情感健康以及實用的生活技能。通過培養創造性的智慧和自發性及傳授生活技能，它創造了經濟上自給自足，以及精神上得到滿足的年輕人。最重要的是，它提供了一個一生的機會，可以在開悟大師的指導下生活和學習。

內在覺醒 Innver Awakening

這個開悟的密集強烈課程，為真誠的尋求者提供瑜伽，強有力的教導與冥想。它提供強烈的經驗，讓你的身心系統能夠保有並散發“生活在開悟中"的經驗。

尼希亞南達課程 Nithyanandam

一個為尋道者而設的高階冥想課程，上師的存在和強烈的能量場將你帶到尼希亞南達或永恆喜樂的狀態。它提供了一系列的技巧，從冥想到服務，再到坐在強烈能量場的上師的面前。

許願樹課程 Kalpataru

一種經驗式的冥想課程，播下了以下的種子:

夏堤，是理解和改變你生活中需要改變的一切的能量，

步迪，理解和接受生活中不需要改變的一切的智慧，

尤堤，明白並意識到無論你改變了多少，無論你看到的現實是什麼，它本身就是一個不斷變化的夢，

巴堤，與虔誠，永恆、不變和終極的深切連結的感覺

穆堤，當這四種能量都融合在一起，達到最終的解放，生活在開悟的智慧下。

尼希亞南達使命的重點

- 全球的冥想和戒癮訓練營: 迄今已有超過 200 萬人受惠。

- 尼希亞靈性療癒: 透過五千名認證的療癒師，在全球各地中心，免費提供宇宙能量療癒系統，每天接觸全球 2 萬人，療癒身心靈。

- 安娜·達安或免費食物計劃: 每週透過各中心的安娜·曼德爾斯(anna mandirs)計畫，為遊客、信徒和門徒分發一萬份營養膳食。

- 尼希亞南達使命及培訓: 被授予 sanannyasis、Brahmacharis 和 Brahmacharinis 的修行者，接受了多年的瑜伽、冥想、深層精神實踐、梵語、吠陀誦經、生活技能方面的密集培訓，並經營"尼希亞南達使命"在全球 100%的自願道場，參與所有的宣教活動。

- 國際吠陀印度大學(IVHU)(前美國佛羅里達印度大學): 聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師被一致推選為國際吠陀印度大學的主席(校長)，該大學通過理學學士、研究生和文憑學位提供東方哲學、治療學、吠陀研究、冥想科學等方面的教育。

- 尼希亞瑜伽: 一種革命性的瑜伽體系，吸取了聖賢帕坦伽利(Patanjali)的原創教義，在全球範圍內教授。

- 寺廟和中心: 全球超過 30 座吠陀寺廟和中心。

- 監獄中的冥想課程: 在監獄和青少年營地進行冥想，以改變極端主義態度，在囚犯中產生了驚人的轉變。

- 醫療營: 提供免費治療和順勢療法，阿育吠陀、針灸、眼科檢查，眼科手術，義肢捐贈營，婦科和更多。

- 對農村兒童的支持:免費向農村學校提供校舍、校服和教育材料。

- 生活喜樂科技: 為青年教授生命工程和啟蒙科學的免費兩年/三個月課程。

- 尼希亞南達私塾學校:一種現代科學的教育方法，結合了吠陀的學習體系，旨在保護和發展孩子天生的智慧，讓他們在沒有壓抑、恐懼或同儕壓力的情況下開花。

- 企業冥想課程: 專為全球企業所設計，包括微軟、AT&T、高通、摩根大通、巴西國家石油公司、百事可樂、甲骨文、美國印度裔醫師協會等。施的冥想項目，專注於直覺管理、領導技能和團隊合作。

- 尼希亞南達教師培訓學院: 超過 300 名教師接受培訓，教導具革命性的冥想、量子記憶、尼希亞瑜伽、健康和療癒、靈性練習等課程。

- 媒體: 在國內和國際報刊雜誌上發表文章，傳達來自尼希亞南達具蛻變性的信息。

- 尼希亞南達出版社: 超過四千七百小時的尼希亞南達的演講及課程，在中心內編印成書和 DVD 出版，並在商店販售。

- 生活喜樂書廊: 世界各地的實體和行動商店，以 23 種語言銷售尼希亞南達的教導及唱誦的 DVD 及書籍。

- 尼希亞南達冥想和療癒中心: 在全球各地中心提供冥想和療癒服務。

- 尼希亞南達音樂學院: 透過直播或是網路，鼓勵並教授年輕人與老年人音樂、舞蹈和其他形式的藝術。

- YouTube 上的免費演講: 有超過五百個上師開示影片，以輕鬆易懂的方式傳授上師的智慧。收視名列前茅。

- 支持科學家和研究人員: 透過對靈性能量和療癒的研究，不斷弭平科學和靈性之間的鴻溝。

- 尼希亞南達青年基金會(Nithyananda Youth Foundation):一個靈性發展的青年組織，以和平與開悟的共同意識形態，建設一個神聖而充滿活力的社會。

- 尼希亞迪拉沙瓦舍那: 通過自我的轉化，阿南達的這支志願者隊伍訓練和服務於人類，同時也從事災後復原管理。

聯絡我們

如需更詳盡的資訊，請參閱官網 www.nithyananda.org 或 www.kailaasa.org

以下是尼希亞南達使命的一些主要中心:

美國

洛杉磯 Los Angeles
Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763 USA
Ph.: +1 909 625 1400
Email: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

馬來西亞 MALAYSIA:

可倫坡 Kuala Lumpur
14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak 53000 KL, MALAYSIA
Ph.: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com, nirantaraananda@gmail.com URL: www.mynithyananda.com

印度 INDIA:

班加羅爾 Bengaluru, Karnataka
(Spiritual headquarters and Vedic Temple)
Nithyananda Dhyanapeetam, Nithyanandapuri, Off Mysore Road,

Bidadi, Bengaluru - 562 109

卡纳塔卡 Karnataka, INDIA

Ph.: +91 +80 27202801 / +91 92430 48957

Email: mail@nithyananda.org URL:www.nithyananda.org

瓦拉那西 Varanasi, Uttar Pradesh

Nithyananda Dhyanapeetam Leelaghar Bldg, Manikarnika ghat

Varanasi, INDIA

Ph.: +91 +99184 01718

海德拉巴 Hyderabad, Andhra Pradesh

Sri Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,

Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal

Rangareddy District - 501 218

Andhra Pradesh, INDIA

Ph.: +91 +84132 60044 / +91 98665 00350

塞勒姆 Salem, Tamil Nadu

Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur (Behind Sharada College),

Salem – 636 016

Tamilnadu, INDIA

Ph.: +91 +427 2449711

蒂魯瓦納馬萊 Tiruvannamalai, Tamil Nadu

Nithyanandapuri, Girivala path Tiruvannamalai – 606 604

Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4175 237666

拉賈帕拉耶姆 Rajapalayam, Tamilnadu

Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +4563 230001 / +91 +98421 30008

旁迪切里 Pondicherry

Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor Main Road,
Embalam Post, Pondicherry - 605 106 INDIA
Ph.: +91 94420 36037 / + 91 97876 67604

生活在開悟的智慧中

(聖尊 尼希亞南達 帕冉瑪希瓦上師的真言)

“這本書包含我已經說、正在說、將要說、以及其他我想要說但無法說的所有精華.....”

“人類與生俱來就有非凡的潛能。如果可以喚醒它，它將引領你到更高的意識層面 – 遠超過人類身體及心智的限制。體驗這個超意識，將你的潛能實現。這是人類生命唯一的目標 – 去享受活在開悟中的終極喜樂

~ 聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師，二十一世紀開悟大師

這本書的主題包含:

- 清楚、簡單及完整的生活解答
  - 如何克服罪惡感?
  - 什麼是真愛?
- 通往每日喜樂的直接路徑
  - 一種喜樂的生活方式與簡單的每日冥想及瑜伽
  - 超過一百種有力的冥想技巧及每日的覺察力練習
- 罕見的洞察力去了解永恆的生命真裡
  - 什麼是業力?
  - 什麼是生命的目的?
- 上師的不同層面
  - 誰是上師?
  - 上師如何幫助我意識並實現那生命”終極的”?

.....以及更多!

有關作者

聖尊 尼希亞南達·帕冉瑪希瓦 上師是二十一世紀的開悟大師。他的教導包含冥想、瑜伽、以及可以實現人類終極潛能的服務，為的是將人類轉化成神聖的意識。尼希亞南達的使命志在散播永恆喜樂的訊息到全世界，以建立一個開悟的人類社會