

~ 目 錄 ~

第一章	緣起.....	1
第二章	介紹~冥想、脈輪與內在科學.....	23
第三章	心輪~不假外求.....	39
第四章	臍輪~生活無憂.....	83
第五章	根輪~擺脫幻想.....	145
第六章	丹田輪~面對恐懼.....	188
第七章	喉輪~不生忌妒.....	219
第八章	眉心輪(第三隻眼)~放下自我.....	266
第九章	頂輪~心懷感激.....	314
第十章	領悟的喜悅.....	362
附錄一	Nithyananda 大師簡介.....	370
附錄二	科學與靈性的結合.....	372
附錄三	Nithyananda 基金會課程&連絡方式.....	378

第一章 緣起.....

我以最深的愛與感謝歡迎各位。

來到這裡的每個人，都有著不同的期待與希望：有人想增長智慧，有人想拓展新的視野，有人只想過的更好。在我們正式開始前，我想先提醒你們一些事，這樣你們在接下來的幾天中才能有最大的收穫。

來此之前，你們可能到過很多地方，聽過各種課程，學習過其它的技巧。這些都很好。在這裡只要記得一件事：全心全意的投入。

開始上課前，請先把從其他地方學到的知識放在一邊。你們在教室外面應該看到標示，上面說”請把鞋子跟腦子留在外面”。這是什麼意思？其實真正的意思是：進教室前請脫鞋，也放下你原有的思維。你可以在課程結束時一起領回。別擔心有人會把它們偷走，它們安全的很。

人們對你的鞋子可能會感興趣，至於你的想法旁人可能避之唯恐不及，這一點我可以保證。因為人們有時連自己的想法都弄不清楚，更不會想了解他人的思維方式！

當你用謙卑的心，將自己的思緒放空，不存偏見，就能充分了解

我的話。如果你仍堅持原有的思維，只會忙於比對我的話與別處學得的理念，而無法領略我話中的涵義。唯有在心裡預留空間，才聽得進我的話。如果心已經滿了，你要如何讓我的話進入你的心裡呢？

一則小故事：

一位西方頗具學識的教授，到日本求見一位東方的禪宗大師，想要學習靈性方面的知識。這位教授博學多聞，研究經驗豐富。

當他到達大師住所時，大師正在沏茶。

大師見他到來，示意他坐下，繼續沏茶。

教授坐下不久，開始滔滔不絕的說起自己的背景，做過的研究以及研究結果，遊歷過的地方，與他人會面的經驗，以及在不同領域所得出的結論。

大師泡完茶，在桌上擺起兩只茶杯。

大師不停往教授的茶杯裡倒茶，茶水慢慢從茶杯溢出，流到桌上。

教授見了大聲的叫說：“大師，別再倒了！茶杯已經滿了！”

大師停下來，平靜地說：“你的心也是滿的！”

教授吃了一驚，但旋即了解大師話中的涵義。

教授的心如此自滿，就像滿溢的茶盞。不管大師說什麼，教授也可能充耳不聞。大師雖然只說了寥寥數語，教授卻已有所領略。

所以如果你們想領略我說的話，想在接下來幾天的課程中有所收穫，就放空自己，像只空的茶杯，完全的開放與包容。像孩子般

天真有好奇心；像海綿般充分吸收。

知識可分為三種。第一種是頭腦的學識 (intellectual knowledge)，可透過學習取得。只要你留心聆聽，記憶力佳，善於運用邏輯以及常識，富聯想力，就能具備學識。學識可由學校或從書本中取得。學習數學或科學，需要的只是學識，擁有學識的人，能成為成功的數學家或科學家。

第二種知識是心的知識 (knowledge of the heart)，除了理解，還須用心感受。藝術，音樂，詩歌，舞蹈—這些都屬於感受的範疇。如果沒有投入感情，感動人心的作品將不會被創造出來，作品只會流於匠氣。詩歌繪畫，都需要用心創作，表達內心的感受。詩人沒有感情，如何能寫出動人的詩？畫家光靠理解，如何能揮灑自如？創作必須要發自內心，才能真情流露。

不論寫詩或繪畫，能學習的只是技巧，但真正的創作仍是要發自內心。他人只能傳授技巧與你，卻沒有人能教你如何創作。你必須融會貫通所學習的技巧，發揮想像力，才有自己的創作。

第三種知識，是靈性的知識 (spiritual knowledge)，無法用理解或感受得知，而是發自靈魂深處！其實將其稱為知識也許並不適當，因為人無法用邏輯解釋，也無法學習或傳授，而只能從心靈深處領略。

我常常說：我無法告訴大家，靈性成長的秘訣所在，但是大家可

以學習。從心靈深處領略大師的教誨，其中蘊含極大的能量，如果願意敞開心胸，大師的教誨能觸動你的靈魂深處，你所經歷的改變，是無法從理解或內心感受中得出。

我所說的話，都是出於心靈深處對真理的領略。如果你們也能從心靈深處聆聽，你也許略知一二。我所帶給你們的體驗，不可言喻，如果你們能保持敏銳的覺知，內心平靜，不需要言語，你能窺見自己靈魂深處。

好的，我們先調整一下座位，不要坐在自己的家人、朋友或熟人旁邊，隨意的坐，最好坐在陌生人旁邊。坐在熟人旁邊，我說話時，你們會不由自主的想交談或交換眼神；坐在陌生人旁邊，就能專心聽講。

記得一件事，我在課程中也會一直提醒你們：課程進行中，會產生一股美好的能量，在你我之間交流。你若遲到或中途加入，會打斷能量的交流。這就好像你在高速公路行駛中，突然踩煞車，雖然只有很短的時間，車速卻因此慢了下來，你必須重新加速，因此打斷原本的行進。

課程進行中，不需要過於嚴肅或沉重，用心聆聽，保持開放的態度和輕鬆的心情。不要期待在第一堂課，就要瞭解神。保持心情輕鬆，不預設任何期望，你們會更有收穫。如果心存偏見，或心中滿是期望，只會一直記掛著你的期望。你們不是爲了實現期望

而來，而是爲了聆聽我。

第二件事：參與課程時，先把你的自我放到一邊，當個普通人。在聚會所裡，在大師面前，這是一個絕佳的機會，讓你學習放下自尊以及心中的雜念，了解自己也只是芸芸眾生之一，感受真正的自我。

即使你頗具社會地位，試著平易近人，和他人用心交流。如此，不只是聆聽我，你與他人的交流，課程中的每一刻，都能令你轉變。要謹記在心。

一則小故事：

某日，日本總督前去拜訪一位得道的禪宗大師。

總督送上拜帖，上面寫著”田中先生－日本總督”。

大師看了拜帖一眼生氣的說：”我不想見這個庸才，叫他立刻走！”禪宗大師想要幫助人改變心中的想法，或打破自我，有時言語會極爲嚴厲，毫不猶豫，不假辭色。目的是希望藉由話中的能量，改變對方。

大師的門徒將拜帖退還給總督，並重複大師所說的話。

總督看了拜帖，了解了大師的意思。他是個學識與智慧兼備的人。他拿起退回的拜帖，刪去”日本總督”的頭銜，交還大師的門徒，再次求見。

大師看了後，跟門徒說：”請他進來！”

第一章 緣起.....

我們的名稱或封號，都不過只是社會所賦予我們的標籤。我們卻以為這些名號就代表了我們，漸漸忘卻名號下才是真正的自己。這些名號或許讓我們洋洋得意，但向大師學習時，卻應將標籤放到一邊。從標籤中，你無法體會生命的真意。這位總督所為，並不算什麼錯事，也符合社會規範，但向大師請益時，卻極不恰當。

所以即使你頗具社會地位，也請暫時將你的身分放在一邊！否則你會錯失許多學習的機會。在課程中，大師與學員會有很多交流機會，分享內心世界。外在世界的身分地位，只會橫生阻礙。拋開你的身分，是回歸心靈的第一步。我們在課程中，是要找回各自的獨特之處，找回我們的天性，那份在母親子宮裡與自己獨處的快樂，以及我們跟生命曾有過的聯繫—這是我們亟需尋回，也是唯一值得慶幸擁有的聯繫。

接下來的幾天，我們會討論很多事，保持開放的心，仔細聆聽，你才能從中有所收穫。記得一件事：你們不需到處宣揚我的教誨，只需身體力行，現在就是最好的時機。不需要刻意等待好時機，就從此時此地開始。

你聽到我的教誨，會有兩種念頭：一種是懷疑，另一種是相信。

懷疑會刺激思考。因為心存懷疑，許多的邏輯與理由湧現，你反而聽不進我的話。

但是如果只是一味相信，也未能領略我話中的涵義。記得：你不

必一定要相信任何人，你可以有獨立的思考。所謂的信徒，其實是最脆弱的人，沒有任何信仰，反而需要更多的勇氣。你沒有任何的信仰，做任何事都得不到支持，沒有任何既有的概念告訴你如何應對，你必須全然仰賴自己的智慧，因為你不確定自己的決定是否正確，常有不安全感。

懷疑或相信，其實是一體兩面，都是你的理智作祟。我可以向你們保證，在內心深處，最大的疑問也帶有少許可信的成分，而深信不疑的事，也會帶有一絲懷疑。既然如此，你們該如何是好？如何聆聽？

聆聽時，抱持信任，這就夠了。信任能帶來能量，讓你將所學應用在生活中。你聽到”太陽從東方升起”，你沒有所謂的相信或懷疑，你知道那是事實，不是嗎？如果你還不知道，你可以明天早上起床自己一探究竟。這就是我希望你們每個人都該抱持的態度。我希望你們有開放的心，在不同的場合切身體驗我所說的話。

抱持信任，而不只是一味的信仰。把我所說的話當作假設，在生活中切身體驗，以辨真假。就像蘋果只要咬一口，就知道甜不甜！

許多古代聖哲以及大師都一再強調，人的天性應該是充滿喜樂的。多年以來，不管是佛祖，耶穌基督，克里斯那神（Krishna），還是聖哲 Mahavir，中心思想都是相同的，都說人的天性是喜樂，也傳授許多方法，幫助人們找回自己的天性。

這些大師的表達方式可能各有不同，但所傳遞的訊息都是相同的。人們之所以一再誤解大師的教誨，是因為過分強調大師的人格，而忽略大師的訊息，而這也是宗教狂熱，宗教戰爭以及其他紛擾的起源。

無論如何，所有的大師想要傳遞的訊息只有一個，那就是－喜樂是人的天性。人類所有的努力，都是為了找尋內心的平靜，讓內心充滿喜樂。但隨著時間過去，社會有太多的制約以及其它令人分心的事，人們忘了自己真正的目的，卻轉而追求外在世界中物質的享受、美名、形式、社會地位、人際關係，或是生涯發展等。

一則小故事：

一個老人跟家人到戲院看電影。

電影剛開演，黑暗中，老人在地板上找東西。

坐在他身旁的孫女，開始不耐煩，問爺爺到底在找什麼。

老人說：”乖孫女，爺爺剛剛把口香糖掉地上了。”

孫女不耐煩的說：”爺爺，別找了。我們等下買新的。現在專心看電影吧。”

老人說：”可是我非找到不可。”

孫女說：”爺爺，別像小孩子一樣。等一下再買不就好了。”

老人說：”可是，我的假牙黏在口香糖上。”

我們心裡的渴望與實際追求完全不同。到頭來，即使在外在世界我們都能如願以償，內心仍感空虛，因為心中真正渴望的是喜樂，

所以我們永遠不滿足，這是出於內心深處的渴望。

但人們過於沉溺於外在世界，而忽略內心的吶喊。人真正需要的是回歸自己的本性，如此才能略盡每個人的本分。然而人們卻只是沉溺其中，而完全失去自己的天性。

除非人們能回歸自己的天性，否則總覺得心中有缺憾，從未滿足。外在世界的成就，或許可以暫時填補空虛，但並不因此覺得充實，內心仍有所渴求，總覺得缺少了什麼，而一直不停向外尋找。如果能重拾自己的天性，不管外在環境為何，隨時都感到滿足，因為滿足是發自內心，無法外求。

因此人們需要重複聆聽大師們的教誨。所有迷失的人，只因一再錯過大師的開示，忙於追逐，不肯稍事停留，無法領受大師教誨中所蘊含的真理及能量，所以才會汲汲營營。

這種追求的過程，就好比有人說”我一直想讀一本書，卻抽不出時間！”怎麼會找不出時間呢？只看你願不願意。光在心裡說是沒有用的。你說想找個時間來讀，只是安慰自己的說法，騙不了別人，別人一眼就能看穿。

就好像沒有能力賺錢的人，會說自己是因為太老實才賺不到錢。事實上是能力不足，卻只是替自己找藉口。人們無法致力於提升心靈層次，卻又不願承認自己對此一無所知，為了保有自尊，會編出一套理由到處傳播：”除了心靈層面以外，我是無所不知，

只因為我缺乏啓發！”

聽我說，只要願意承認自己內心貧乏，就有改變的機會。誠實面對現實，自然會有所轉變。可是人們卻寧可繼續迷失，也不願面對事實。就好比車子裡裝有避震系統，保護行車安全；迷失的人不願面對事實，有了這一層保護，就名正言順的說自己畢生都在追求！

接下來的幾天，我希望你們用心聆聽，並試著體會我話中的涵義，給自己一個改變的機會。否則就算不停學習，卻還是一樣迷失。除非你做出改變，不然所有的學習都不具意義。只要你有自覺，就有可能改變。

記得一件事：即使在場有上千人，我所說的話適用你們每個人。我能跟你們每個人交流，不要以為我說的話只針對他人，這樣你就失去上課的目的。

人有一種傾向：聽到有人討論健康相關的議題，馬上覺得與切身相關，檢查自己有無相關症狀；講到皮膚，就趕緊摸摸自己的臉，講到心臟，就感覺自己的心跳是否正常。

但是聽到跟心靈成長相關的議題，我們只覺得適用於他人，像是家人、朋友、鄰居等等，而不適用自己。因為不管我說什麼，你都覺得：“我很了解自己，大師說的這番話，是對我先生說的，希望他能聽進去，能有所改變。”

我一講到憂慮，你馬上想到你終日操煩的母親，卻沒想到自己的煩惱也不少。我會提到憂慮，因為我知道你也有煩惱，也許你母親的煩惱比你多，但這不是重點。

要了解，我所說的每句話，都是針對你們每一個人，就像隻滿載能量的箭，你不需要躲避，只要坦然接受，自然會有所改變。不需要理會別人臉上是否帶著領悟的神情，這只會分散自己的注意力。

如果你真的了解自己，你不會感到憂慮、不滿、痛苦、恐懼、慾望、忌妒、自我。可是這些情緒一再困擾你，表示你對自己一無所知。知道自己不了解什麼，是第一步，至少你知道事實是什麼；如果你連自己不了解什麼都不清楚，你無法看清事實。

但是上師，我們慢慢了解自己，我們對自己並非一無所知.....

聽我說：內心的體驗，不是一種過程，而是當下的感覺。所有的學習，都只是為了讓自己能更了解自己。對自己只有了解或不了解兩種情形。內心體認愈深，愈覺得對自己一無所知，而更能自我激勵，進一步了解自己。追求心靈提升的基本要求，首先要承認自己一無所知，這也是學習真理的第一步。

一則小故事：

一個公車司機跟一個偉大的傳教士死後到了死神面前接受審判。
公車司機先受審，對他生前行事一一加以檢視。

審問結束，公車司機得到一把金鑰匙以及一名隨從，並分配到一間豪華的居室。

傳教士在一旁等候時，目睹整個經過。

傳教士心裡想：“如果公車司機可以得到金鑰匙跟其它的奢侈品，我得到的一定比他多出許多。”

畢竟，他畢生都在宣揚神。

輪到傳教士受審，他的一生功過一一呈現。

經過裁定，傳教士應打入地獄。

傳教士聽後大怒，對審判結果無法置信。

他堅決要求解釋原因。

死神對他解釋說：“你生前作些什麼，我們並不在意，我們在意的，是你的作爲有何影響。公車司機可怕的駕駛技術，讓他車上的乘客相信神的存在，不停向神祈禱。然而你生前傳教時，雖然你講述神的事蹟，但你的信眾多半是睡著的。”

所以請大家全心投入，就算不爲了自己，也爲了我日後到死神面前能有個好下場。請盡量發問，你不只澄清自己的疑慮，也解答他人的疑惑。你們才會了解如何在現實生活中解決問題。

你們之中可能有人認爲，發問顯得自己很愚蠢。聽我說：也許你發問時看來有些傻氣，可是你有問題不問，才是真正的傻子！所以如果你不同意我的說法，請勇於舉手發問，澄清你心裡的疑惑。是的，你想問什麼.....

上師，接下來幾天，我們希望能徹底消除心中的負面想法，獲得重生.....

記得一個概念：世上沒有破壞，只有改變。你們心中的負面想法，都能轉換成正面的情緒，像是真愛與覺知。

你們受到社會的影響，容易人格分裂或自我詆毀，卻從未學會如何調整自己。你們因內心不協調而受到影響，對自己時有褒貶，而痛苦不堪。因為內心不協調，你覺得自己矮人一截，內心掙扎混亂不堪，而受到社會價值觀的支配，先讓你覺得自己一無是處，卻同時提供你拯救之道。因為如此，你開始批判自己。

一則小故事：

某人因為普通感冒，去看醫生拿藥。

因為只是普通感冒，醫生稍做診斷後說：“你為什麼不晚上到山丘上吹吹風，再回來找我。”

病人吃驚的說：“可是醫生，這會讓我得肺炎！”

醫生說：“那才好！我是治肺炎的高手。”

你們受制於社會的眼光，卻也想在其中找到救贖。聽我說：世事本無好壞高低之分，全憑人的想法而定。如果你能以更有覺知的方式看待事情，你自然會有所轉變。大師看待事情的方式一向如此，他只會教導你改變看事情的方式，而不會讓你有差別心，讓你內心更為和諧。

大師從不以負面眼光評斷人，世上沒有什麼事絕對負面。你們所謂的正負之分，其實只是事情的兩個極端。所謂的負面思考，並不具實體，也無從拋棄。你如果改變看事情的方式，你會因為思考趨向正面，而得到更多能量。

如我之前所說，只要你抱持開闊的心胸，包容這裡發生的一切，改變是可能的。

大師，我們在很多書上曾經看到，我們腦中的想法及疑問，其實都只是些妄念 (maya)。你是否能多做解釋？

很多人對問妄念都有相同的疑問。首先，不要因為書中複雜的說法而疑惑。其次，單憑理解，是無法真正體會事情的真意，也無法解開生命的奧妙，或瞭解人生的目的何在。所以人的想法，其實都是妄念。

要解開人生的奧妙，首先要先拋開腦中原有的思維。如果你單憑理智，你只是週而復始不停思考，無法真正得到滿足你內在的渴望。也許滿足你的求知慾，但卻於事無補，你內心只是更加疑惑。

試著由原先的理智思考，轉為用心感受。如果你全憑思考，只會產生更多的問題，而得不到解答。唯有覺知，你才能找到答案。如果你用心體會，你內心會得出覺知跟領悟，而問題自然得以解決，就像太陽升起，黑暗即逝。內心得出自覺，領悟亦生，而得以解惑。

甚至於在問題發生前，你已經得到解答。乍聽之下，可能難以理解，一旦你有切身體會，你就會明白何謂自覺。有了自覺，內心常有領悟，也不再有疑惑。

如果你能體會我之前所說，你不會擔心自己的妄念。除了認真領略我的話，冥想也能幫助你，讓你輕鬆處於自覺中。關於妄念，我們可以說上幾小時，不過你們聽了只會更迷惑。與其如此，不如學習解開妄念的方法，讓你們的生活能更有智慧。我想說的是－ 妄念只不過是腦中想法的投射，所以我才說，你們要拋開腦中原有的思維。

如我之前所說，事實上，我們心中常能得出喜樂。但是人卻自己橫加阻撓，以致於生活中有諸多痛苦。喜樂並不需外求，而是人的天性。人在出生時，原是滿懷喜樂，卻因受到社會影響，與內心的喜樂漸行漸遠，卻不停想從外界尋求滿足。

接下來幾天，我們要學習如何不再與內心的喜樂漸行漸遠。我所說的喜樂，不是生活中尋常的快樂。這些尋常的快樂，多因外在事件而起，例如參加一些高興的場合，物質上的享受，聽到好的消息，人際關係的建立等等……都跟外在的人與事有關。

外在的環境既然能帶給我們快樂，也會讓我們難過，因為外在的人與事不停轉變，不同於以往。外在環境一旦改變，我們原有的快樂也受到影響。

但內心的喜樂則不同，那全然是一種內心的感受，是你原有的狀態，不受外界影響。當你找到內心的喜樂，對於外在世界的一切，你只是觀察，你雖參與其中，卻不會影響內心原有的喜樂。

一則小故事：

有個老人跟家人同住。家人想盡辦法，都無法讓老人高興起來。

不管家人如何努力，老人固執依舊，抱怨連連。

他的子孫齊聚一堂，想盡辦法逗他開心，但老人依然故我。

突然有一天，老人一覺醒來，心情愉快，精神奕奕。

他一個孫女鼓起勇氣問說：“爺爺，你怎麼突然心情變好了？”

老人回答說：“我這輩子想盡辦法想滿足自己，但怎麼都不滿足。

所以我只好知足了。”

所有的事，都是腦中想法的投射。想法從不間斷，我們因而無從感受內心的喜樂。喜樂終不能外求，因為它一直存在我們心裡，我們只需內觀，便可得知。

要了解一件事：外在的宇宙存有普世智慧，而我們每個人心中也有個人的智慧。人生的目的在於建立兩者間的聯繫，唯有如此，人們才能有所啓發，得出永遠的喜樂，也就是 Nithyananda。

藉由接下來幾天的課程以及練習冥想技巧，我們會更了解並試著體會這分聯繫，這是我們唯一的目的。

我常說，世上有兩種人：第一種人想要戰勝別人，第二種人想要戰勝自己。戰勝別人只是小事一件，戰勝自己卻要困難的多，要鼓起勇氣，拋開原本不屬於自己的一切，才能融入喜樂之中，才能夠成長。人最大的挑戰，是能意識到自己所有的潛能。要做到這一點，必須不停淨化自己，才能擁有足夠的智慧，不受外界紛擾影響。

Swami 這個字真正的意思，指的是一個人能夠意識到自己全部的潛力。世間的難題，都因人們不了解自己的潛力。有一句俗話說：畫虎不成反類犬。如果我們不了解自己潛力何在，可能會用錯誤的地方 – 結果不是自我毀滅，就是摧毀他人。

內在的潛力或創意，應該得以自由發揮。要做到這一點，社會應該給予我們空間，而我們也應該學習如何發揮。所謂的上師，指的是一個人了解自己的潛力，而能表達真我，充分符合自己的天性，而充滿喜樂。

你們每個人有無窮的潛力。心理學家及東方玄學大師都一再強調，人類還未發揮全部的潛力。我們錯過哪些？或是遇到什麼障礙？為什麼我們無法充分發揮自己的潛力？

要解答以上這些問題，我們需要勇氣放開自己，探索自己。如果你仔細觀察，你會發現自己的意識有所提升，而這給你成長的機會。你能有所成長，你就是自己的主人，你會像神一樣的快活。

人也許能自我安慰，自己已擁有金錢，知識等等，但是精神上仍是極為貧窮，因為他們還沒有找到內心的平靜。找回你的本性，讓你富足，那是真正的財富。

我們因為沉迷於外在的世界，而對自己的內心一無所知。我們執著於外在世界的探險，卻錯過探索內心的機會，無法跟其他的聖哲和大師一樣體驗生命，而我想跟大家分享的，就是這樣的體驗。

上師，簡單來說，你對心靈成長的定義是什麼？

心靈成長，指的是在四方面有所成長：身體健康、心理健康、良好的人際關係、以及能自發的做出回應－我稱其為責任。

身體健康，指的是免於疾病之苦。你看醫生時，他會檢查你身體是否無恙。

心理健康，指的是不會無意識行事，擺脫根植的負面思考模式，以及免於擔憂、痛苦、忌妒、不滿、自我、慾望等等。

要擁有良好的人際關係，光是待人熱誠是不夠的，你每次跟人互動，都不應該有壓力或感到痛苦，因為這表示你內心有障礙，你的心理健康出了問題。

如果你能自發性的回應，或負起責任，你對所有的事都能欣然接受，而在接受的同時，你也能有相對的能量，幫助你完成任務。

當然，是否要運用這股能量才能達成任務，取決於你。你愈能承擔責任，你的能量愈會擴增。

你能在這四方面有所成長，不管你職業為何，已經結婚或是單身，年齡大小，你都能具有靈性。

上師，你對吃素，有什麼看法？

首先，不要到處鼓勵別人吃素。對於你不熟悉的事物，你應該避免過度熱中，才不會招來麻煩。有些問題不能單以邏輯解釋。如果你鼓勵別人吃素，別人可能反問你：植物跟動物一樣也有生命，為什麼吃素比較好？你該如何回答？這樣的討論毫無意義。

告訴大家：我是吃全素。我素食的原因是這對我的身體有幫助。有很多得道的大師並不是素食者。大師的行為，我們無法妄加評斷，不能以常理論之，這樣只會有失偏頗。

還提醒大家：不要以飲食習慣作為區分人的標準，也不要強迫他人吃素。

一則小故事：

印度剛有電視機的時候，一群修行者也買了一台新電視機。所有的修行者都喜歡看電視節目，但有一個人例外。這個人從不看電視，常常跟教長抱怨，其他的修行者一天看好幾個小時的電視。

抱怨幾次後，教長跟他說：“你從明天起也去看電視。”

教長說：“看不到電視節目，你心裡不高興，所以抱怨其他看電視的人。你心裡想看，卻又強迫自己不看，表示自己意志堅定，但是壓抑只會讓你心生抱怨。”

如果本身不是由衷想吃素，才會強迫他人跟你一起吃素。如果你對某件事全心投入，你不會強迫其他人參與。唯有你心裡猶豫或半推半就，你才會拉著別人一起。你可以藉此觀察自己做事是否全心投入。如果你全心投入，即使只有你一個人參與，你也不會覺得遺憾，不會想強迫別人，而會讓他人自由選擇。

事實上，有些人雖然不吃素，但對吃並不在意，比起有些吃素的人，心裡卻一天到晚想吃別的，我認為前者要強的多。

一則小故事：

一個禪宗大師跟弟子正要進城裡。

路上經過一條河，水流湍急。

有一個年輕貌美的女子站在河邊。

女子看見師徒二人走來，便請大師幫她過河。

大師立刻抱起這位女子，過了河，再折返回來。

弟子對所見之事甚為疑惑。

在進城的路上，弟子忍不住問說：

“師父，你是大師，怎麼能抱年輕女子？”

大師說：“我已經放下那名女子很久了，你卻還把她放在心上？”

大師不只是回答問題，還想點化提問的人。在這則故事裡，大師本可以對弟子說，以他的修爲，抱的是男是女，其實無關緊要。可是大師並沒有這麼做，他想讓弟子看清自己心裡的障礙，而不是大師的作爲。

如果你覺得自己還無法接受素食，就維持現有的飲食習慣，一直到你能接受素食。提醒你們，我並不是提倡非素食。我吃素是因爲素食對我的身、心、靈，有很大的幫助。如果你們願意學習我的生活方式，同時成爲素食者，歡迎嘗試。

不要強迫自己放棄目前的飲食習慣，內心卻又無法割捨，還要強迫其他人，跟你一起放棄。在素食主義這樣的小議題，我們可以花幾小時討論，這是問題所在。

人大概可以分爲三類：

第一類：除了素食以外，不吃也不會想吃其他東西；第二類：會吃素食以外的食物，但對吃並不在意；第三類：雖然吃素，但覺得口腹之慾無法滿足，所以強迫週遭的人跟他一起吃素。不要成爲第三類人。

上師，有時候我也想做些好事，比如說在公車上讓座給老人，但是我想到自己還要站那麼久，我就放棄了這個念頭。可是，我想抽根菸時，我打從心裡同意，還會安慰自己說抽根菸死不了。我爲什麼不能控制自己，做正確的決定？

你從外界接收到訊息，雖然你了解其中的意義，但是你看不出對自己有任何好處。可是當你有切身體驗，你會毫不猶豫的同意。抽菸已經是你的習慣，你有切身體驗，而不是藉由他人轉述，所以你由衷接受它。

但你還沒有體會過讓座給他人所能帶來的喜悅，你只聽說讓座給老人是好事一樁，如此而已。充其量你覺得你所做的事符合社會規範。而抽菸這件事，你則是有切身體驗。沒有切身體驗過的事，無法吸引你。如果你曾經體驗過讓座給他人的喜悅，你會讓座給公車上的老人。

冥想能幫助你，讓你有切身體驗。在冥想時，會打開我們原本固執的心，我們的心會變得柔軟而敏感，而覺得自己應該幫助他人。

藉由冥想，我們的生活中會更加感性，否則我們有的只是膚淺的概念。所學到的概念，藉由冥想的幫助，可深入內心。如此一來，正義、誠實以及其它的美德，都可以融入生活中，而你在身體力行時，也能從中得到喜樂。唯有如此，我們所學習到的美德不會只停留在知識階段，而能成為個人體驗。

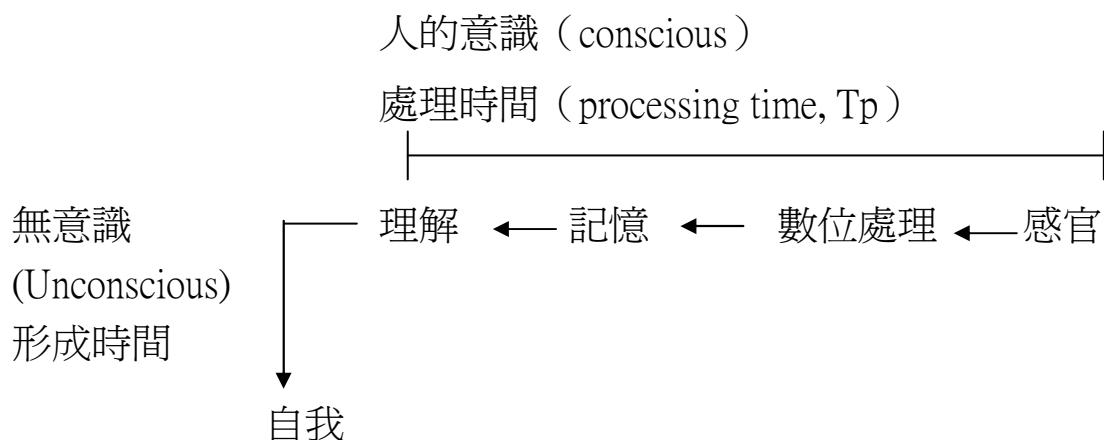
第二章 介紹 – 冥想、脈輪與內在科學

為什麼想要學習冥想？它有什麼地方吸引我們？我會在這堂課中嘗試回答這些問題。首先，我們先來分析一下心智運作的過程。人類的思緒與雜念，是人與內心之間唯一的障礙。若你們能學會放下，你們就能悟道。

人類心智如何運作？你可以參照以下的這張圖表。這張圖表說明，眼睛及其它感官，包括鼻子、耳朵、舌頭，觸覺，所接收到的訊息是如何被處理。我們以眼睛為例，說明如下：

眼睛看到東西後，經由一個類似數位處理器將所接收到的影像轉為數位訊息。透過其他感官所接收到的訊號也可做類似的轉換。

人類如何思考…….



轉換過的訊息被傳送到記憶區塊，進行再次處理。這是一個篩選的過程，刪掉不符合條件的人、事、物，就好像是：這不是動物；這不是植物；這不是石頭等等……篩選的過程在記憶區塊進行。

篩選過後的訊息，進入理解的過程。在理解過程中，會針對這些訊息一一進行確認，過程就像是：這是一個人，這個人來參加課程。經由理解，而歸納出結論。以上接收、篩選、確認都是在你有意識並可察覺的情況下進行。

接下來，確認的訊息會進入自我層面來做出決定，你會根據過往的經驗，來決定下一步行動為何。如果你以前參加過類似的課程，像是瑜伽或冥想，覺得尚可接受，或有所幫助，你會決定留下來，否則你可能想走為上策。

試著了解這整個過程：你看見我，你的眼睛將訊息傳送進來，記憶區針對檔案進行篩選 – “這不是XXX”， “這不是XXX” …..，再經由理智的確認 – “這是XXX”。然後你依據以往的經驗，決定是否留下參加課程。

從眼睛接收到訊息，到經由理智作出確認，過程中你保有邏輯和意識，你能充分察覺過程如何進行。但由確認進入自我層面來做出決定的過程並無邏輯可言，決定的因素都是過去的情緒經驗，我們通常在毫無察覺的情況下，做出自以為理智的情緒性決定。

這是怎麼一回事？為什麼我們會在無意識中做出決定，事後才來

後悔？

原因在於，在我們無意識的區塊中，充滿負面的記憶與不安。我們過往的經驗，都儲存在這個區塊，心理學上叫做印痕(engrams)。這些記憶彼此之間並無邏輯關聯。在這個無意識的區塊中，儲存了太多的記憶，這些記憶都會挑起各種的情緒反應，我們因此覺得無法平靜，這些情緒經驗都會在無意識的情況下，一再影響我們的決策過程。

舉例來說，根據你所接收到的訊息，你理智的知道抽菸有害身心健康。但一進入自我層面，你過往抽煙放鬆愉快的經驗卻告訴你抽菸無妨，於是你就又抽起菸來。在你的意識中，你很清楚知道抽菸有害健康，但在無意識中你卻想都沒想，就抽起菸來，這樣的決定全然出自於本能。

無意識的區塊影響至深，而其運作方式可分為三種－依照本能(instinct)運作，依照理智(intellect)運作，或是依照直覺(intuition)運作。人若無意間儲存了太多的負面思想或焦躁情緒，就只能依靠本能做出決定，誠如我們以上所見。

如果你只是依本能做出決定，你對大多數的決定都會感到後悔。你心裡想：這太不像我了！我怎麼會這麼做？我當初是怎麼想的？而這都是因為你在無意識中依照本能行事，在沒有任何邏輯之下，你不知不覺就驟下決定。

舉例來說，你曾經跟穿白色洋裝的女人有過不愉快經驗，之後你每次看到穿白色洋裝的女人，過去的記憶湧現，你不自覺的生起氣來。你是根據本能而做出反應，但是當你在無意識中累積過多的回憶，且你一直仰賴本能反應，會覺得十分疲倦。

這就好像：電腦的硬碟存有太多高解像度的照片，沒有足夠的空間運作。同樣的道理，你無意中累積了太多過往的思考模式跟記憶，在做決策的時候，變的沒有效率，顯得膚淺而欠缺邏輯。

第二種方式，你是仰賴理智而做出決策。你意識清醒，所作的決定也合乎邏輯，但是你欠缺熱情或是活力，缺乏創意，也不夠創新。你不會做出重大決定，也難以成長，就像個可靠的僕人。愛因斯坦曾說：理智只是一個忠實的僕人。你可以畢生謹守本分，但不會有重大的貢獻。

這種決策方式，你跟電腦一樣，收集資料，處理過後再傳送出去。你在無意識中仍能保持理智，你從接受訊息到確認訊息的時間，跟你做決策的時間不相上下。你不會因為無意中負荷過重，而焦慮不安，匆促做出決定。你是有意識的情形下而做出合乎邏輯的決定。你能運用理智作出決定，雖然不會覺得疲倦，但缺乏活力。你雖然處於平衡的狀態下，但還沒有充分運用你的潛力。

第三種決策方式，你運用直覺做決定，你能充分發揮潛力。如果你在無意識間能保持平靜跟自覺，不受原先根植蒂固的記憶所影

響，你就能用直覺做決定。如果你能不受過去經驗影響，在無意識中仍能放空自己，保持喜悅之心，你隨時都生氣勃勃充滿朝氣，而不受過去牽絆，而你內在的能量能充分展現，這時你的智慧達到顛峰狀態，因為能量可以增進智慧，你能洞察世情，憑直覺而做出判斷。

關於直覺，我們必須要有深入的認識，了解背後的原理，才會清楚真正的涵義。直覺是發自於內心，超乎一般理解的範疇。

直覺到底是什麼？

這是我的解釋：你突然對某個結論十分肯定，也知道自己有足夠的能力，只是不清楚實際步驟為何。你不知道結論從何而來，但是你很確定自己的決定是對的。這就叫直覺。

在你無前例可尋，手邊資訊不足時，或是選擇太多而無從決定，就能運用直覺。直覺的作用不僅於此，如果你能一直充分運用直覺，你能全然處於當下，也能以相同的態度面對未來。

如果你了解我所說，你可以花幾分鐘時間觀察一下自己，看過去的經驗如何左右你的決定，而造成你極大的負擔，你能學會跳脫過去的思考模式，使內在有所提升。

懂得運用直覺，除了能帶給你能量，幫助你做決定，更有助於決策的執行。我這麼說，人們會問我：“上師，我們怎麼會知道自

己所作的決定是出於理智，還是直覺？”我的答案是：“很簡單，如果你不確定，表示你的決定是出於理智。如果你出於直覺做出決定，你會自信滿滿，活力十足，而不會有任何疑惑。”

懂得運用直覺，你的潛力得以釋放，你會覺得豁然開朗。你可以研究看看，科學家或是企業執行總裁，如何在專業領域尋求突破，你會一再發現，他們的成功，來自於能超越既有的思維，而有足夠能力或信心做出決定。

你們每個人都有直覺。你們之中有多少人曾經有過這樣的體驗：你心裡正想起某人時，電話突然想起，剛好是對方打來的；或是你到了某個地方，覺得似曾相識。

（超過 80% 的人舉起手來。）

這就是你們不經意的直覺體驗，你們意外的進入冥想狀態。你們的內心嘗試與你對話，可是你卻不加理會，以為一切全屬巧合。我們完全忽略內心深處的感受。如果 80% 的人都有過類似的體驗，這絕非巧合。

這些直覺的體驗，清楚顯示出你內在的潛力。如果你有所察覺而對自己多所鼓勵，你的潛力更能發揮。

有一次，我跟查爾斯・湯斯博士一同用餐。他因為在雷射領域的研究而獲頒諾貝爾物理獎。我問他是怎麼做到的，博士的回答十

分有趣，他說：“我坐在華盛頓的公園裡，突然間有了靈感，得出結論。我馬上把結論寫下來，卻發現問題所在 – 我有了結論，卻不知結論從何得出，我無法向其他人證明。於是我就坐下來，一步步導出邏輯所在。”

不只是查爾斯・湯斯博士如此，愛因斯坦也曾說過：“我的靈感全憑直覺，並非由理解得出。”愛因斯坦說的很對：“直覺是種天份，而理智只是種本分。”然而我們所處的社會，只著重理智，而忽略直覺。

不管相信或接受與否，我們每個人心中都有直覺。然而，即使聰明如愛因斯坦，也覺得直覺是種天份，因為人不一定能一直保有直覺，直覺何時會有，因何而起，他也一無所知。但是瑜伽修行者一再強調，只要努力，人可長保這份直覺。直覺不一定是種天份，而可經由努力得出，成為生活的常態。

當直覺產生時，你的身、心、靈會融合為一，你會處於顛峰狀態，覺得一切豁然開朗。這樣的經驗，你可以稱之為啓示，或是直覺。瑜伽行者一再強調這是種技巧，可經由練習而得出。你一直擁有這份直覺或是這股能量，只要你能調整自己，你可以將其運用於日常生活中。

直覺是人內在的一股能量，如果你在無意間散發出這股能量，對你的身心靈都能有療癒的作用。此外，還能減輕壓力，讓你從容

的做決定。能否從容不迫，與接收的資訊無關，而決定於處理資訊的方式。相同的資訊卻有許多不同的處理方式。所謂的直覺，就是你在處理所得資訊而做出決定時，能突破及有思維。藉由一些方法跟技巧，我們能幫助自己運用直覺。

而這些技巧稱之為冥想。在東方，我們藉由冥想來提昇內在能量，而我們自己也想一再體驗冥想所帶來的能量。

如果你有時間，坐下來觀察自己……我們總把時間留給別人，卻忽略了自己……如果你試著觀察自己，你會發現其實你內心想表達些什麼，或是還想做些什麼，但卻苦無機會或是抽不出時間。人對理智如此執著，以為理智能決定一切，然而瑜伽行者卻一再證明，有些事情是超乎理智。

在冥想中，我們將學習人的思考運作模式，學習拋開無意中所根植的記憶，並學會不再累積更多的記憶，而能開啓內在的潛能，讓我們能由原先仰賴本能或是理智作決定，漸漸培養出直覺，就能像大師一般自在的生活，不再受到限制。

課程中將探討人所有的情緒，瞭解人類思考運作的模式，以及情緒從何而來，而人們又是如何受制於自己的情緒。你們會發現，情緒直接影響身心健康。

脈輪是體內能量聚集中心。人體內一共有七處能量中心。我們所有的不只是實質的形體，還有七種能量體。我先解釋前三種。

第一種稱之為實體或醒體。藉由實體，人可以移動，交談以及寫字。

第二種稱為夢體，是在睡夢中的形體。藉由夢體，人們在夢中能穿梭各地。你們作夢時，不是夢見自己到不同的地方，有些地方是你從沒去過。

第三種稱為意體，是你在深度睡眠中的形體。意體不會移動。

夢體、意體與實體在七處脈輪相結合。這七處脈輪是人體主要的能量中心。身體還有其它較小的脈輪，但這七處脈輪決定人的身心健康。

這七處脈輪早在吠陀時期(西元前 1500~900 年)就已發現。在一些靈性的詩歌中，常提及這七處脈輪。現代科學已証實在這七處脈輪附近都有腺體，而這七處脈輪供應腺體所需能量。

這七處脈輪是能量聚集的中心，對我們的身、心、靈影響甚遠。如果我們能常保脈輪潔淨而充滿能量，我們就能擁有喜悅而健康的生活。人的身體與理智深植於意識中，其中任何一個脈輪不協調，都會引起身體或心理的疾病。脈輪保持在健康狀態，我們在身心方面都會有所轉變。

聽我說一個小故事：

一次大戰後，有一架飛機棄置在亞洲的一個偏遠部落裡。

部落裡的人從沒見過飛機。

村裡一陣騷動，大批村民聚集在飛機旁。

村民交頭接耳討論這怪玩意兒到底是什麼。每個人說法不盡相同。

村民最後得出結論：既然這怪玩意兒有輪子，一定是牛車！

村子裡有新牛車的消息很快傳開。

村裡為新牛車舉行慶典，套上了軛，當成牛車使用。

幾個星期後，有個男孩子從城裡回來，他在城裡上過學。他跳上去，到處查看，檢查所有設備及功能，他胡亂轉動開關，將操縱桿一一拉起。引擎突然啓動，滑行一段距離後，男孩勉強將它停妥。村民見了大吃一驚，男孩見過牽引機，便對村民說，其實那不是牛車，而是牽引機。

村裡再次舉行慶典。飛機又成了牽引機！

半年後，一個退休軍官回到村裡。

他看見村民把飛機成了牽引機，大吃一驚。

軍官對村民說明，那不是牽引機，而是飛機，能在天上飛。

村民覺得難以置信。

他們只看過鳥飛上天。

於是軍官坐上飛機，飛行一小段距離後著陸。

村民驚訝萬分。這才見識到飛機真正的用途。

人類就像是設計精巧的儀器，有許多潛能，能夠隨心所欲，但是我們卻不了解自己潛力。因為對自己認識不夠，大多數的人受制於情緒，只發揮本能，就像是飛機當成牛車一樣。我們習慣借助

外在事物，像是房子、車子、工作，以及其他的基本生活所需，而不思長進，只會運用本能行事，而在不知不覺中負荷過度。

從事藝術，創意，哲學等相關工作的人，不只思考，還須用心體會，能發揮自己部分的能力，就像是牽引機，得到一定程度的滿足。詩人作詩所得到的喜悅，超過母親生育子女；後者的喜悅源於腹中，而前者則是發自內心。這樣的人能善用自己的知識。

具有靈性的人，渴望真理，同時也體認到自己有無盡的能量，他能發揮潛力，就像終於飛上天的飛機般。悟道的大師們也是如此，他們能跳脫本能或是理智的限制，而能善用自己的直覺，而隨時充滿喜樂。

要如何才發揮潛能，自由自在，就像飛上天的飛機一般？村民跟退休軍官之間有何差異？他們面對的都是同一架飛機，沒有任何變化。你們覺得呢？

差別在於是否了解自己。

沒有錯。差異之處在於村民不完全了解飛機的性能，而軍官卻一清二楚。同一架飛機，操控的技巧有別，它可以是牛車，也可以是牽引機，也能翱翔天際。

同樣的道理，脈輪之中藏有許多的潛能，蘊含無盡的能量，如果懂得妥善使用，我們就能隨心所欲發揮潛能。對自己所蘊含的潛

能一無所知，只能亦步亦趨；如果能學習大師，了解並善用自己的潛能，就能隨心所欲。

了解脈輪，我們能察覺自己在無意識中處於何種狀態，而能擺脫無形中的負擔，內心有所提升。

脈輪屬於氣場 (auric bodies)，並不具實體，只有抽象形式。透過克里安攝影技術 (Kirlian photography)，能夠拍出脈輪，證明其存在。已有證據顯示，人處於某種負面情緒時，所對應的脈輪會縮成鈕扣大小，而同一個人處於正面情緒時，脈輪則大如車輪。由此可見人的情緒對能量的影響。

脈輪中的能量，會因為負面情緒而封閉，而我們卻毫無所悉。

人的天性，本就該自由自在，不應有所壓抑，蟄伏如昆蟲般。想要活的自在，必須學習如何控制自己的情緒，以及脈輪的收放。

如同那些不了解飛機性能的村民一般，人對自己的天性一無所悉。人們總以為大師之所以能悟道，都是因為天份，所以只敢心存敬畏遠觀，而不興思齊之心。只要你有志於提升內在，無論如何都能達成。問題在於人們普遍缺乏自信，如同村民不肯相信飛機真能飛上天，人們不敢相信自己的成就不僅於此。

一則小故事：

有個小女孩在學彈鋼琴。

她學得有點吃力。

小女孩身旁是位鋼琴家，他正在演奏。

小女孩認真聽了一會兒，終於鼓起勇氣問說：“先生，你是不是多了幾根手指？”

人們總覺得自己不具天份，事實上，每個人都有自己獨到之處，只是不知道如何善加運用自己的天份。大多數的人，只發揮了極少的潛能，就如同將飛機當成牛車或牽引機使用，不知道自己的潛力不止於此。每個人都有潛力，但是如果不懂得學習如何控制脈輪，潛力可能永遠只能蟄伏。

接下來幾天，你們將會學到，每一個脈輪所代表的情緒，哪些情緒會導致脈輪及能量閉鎖，如何重啓脈輪，使其充滿能量。你們從大師身上就可看出，一個人是否成熟與年紀無關。

我再進一步解釋：

我們小時候都很珍愛自己的玩具，是嗎？如果有人搶走你的玩具，你會做何反應？一定是大哭大鬧，因為你把玩具看的跟性命一樣重要。但長大以後，如果有人搶你的玩具，你又會做何反應？你會像小時候一樣難過嗎？應該不會，因為你不再那麼看重你的玩具。人智慧漸長，也愈漸成熟。

雖然人們覺得智慧與成熟度，與實際年齡相關，其實不然，而是跟心智年齡有關。很多研究結果顯示，男人平均心理年齡不到十

四歲！人隨著年齡增長，經歷人生種種，犯了大大小小的錯誤，而從中獲得體驗，變的成熟。

這就好比一點蠟燭不小心燙傷了手，知道下次要小心。下一次，讓爐火燙傷，這也上了一課。再有一次，是給菸蒂燙著了，這又是寶貴的一課。燒紅的炭，硬是給燙了一下，又學到一個教訓。

我們燙傷了無數次，才學會要小心火燭。不過等我們學會，也該是垂垂老矣。這就是生活的體驗，所謂的活到老，學到老。你窮盡畢生的時間，做你人生的功課。

然而，有智慧的人，第一次燙傷時，就知道要小心火燭，而不會花一輩子來學習，由此也可看出人的心智年齡。所以人們說：智慧無關年齡，全看你有多少的長進。

人的一生，大致如下：

大學時期，你覺得能找到工作，就心滿意足。

找到工作，卻不如預期理想，不過你安慰自己說：結了婚，就能擁有美滿人生。

結婚以後，你期待生小孩，覺得這樣的人生才完美。

你不停追逐，覺得一旦滿足內心渴望，你就能快樂。直到人生接近尾聲，才發現滿足渴望，並不能讓你快樂，於是追求心靈成長，開始學習冥想。

這就是人一生的寫照，從生活中得到體驗。

一個心智成熟的人，懂得運用智慧；在心裡有渴望時，已清楚了解到，即使滿足內心渴望，也不會帶來真正的喜悅，他能看穿真相，知道真正的喜樂是出自內心，而不是向外尋求滿足。

要擁有如此的智慧，你不需要有一定年歲，只要能活在當下，這就夠了，因為生命自會教導你許多功課，是最好的老師。如果不能學會活在當下，你只是不停追憶過去或思考未來，你需要花一生的時間來學習。

如果你研究佛陀，以及其他悟道大師的生平，他們都是印度歷史上的偉人，都在很年輕的時候，就已經悟道，所以實際年齡跟心靈成長或是學習無關。所以當人們說：“你的作為與年齡相當。”，指的是你的成熟度與心智年齡相符，而不是實際年齡。即使你已經七十歲，你可能只有二十歲的智慧；或是你雖然只有十八歲，卻有八十歲的成熟與睿智，所以人不要倚老賣老。

有一則關於巴拉曼達大師的故事：

某天，巴拉曼達正在冥想。

有個信徒前來，獻上一條極為珍貴的毯子。

巴拉曼達一言不發，安靜的觀察。

幾個小時後，有個小偷將這條毯子從巴拉曼達身上取走。

巴拉曼達將一切看在眼裡，仍是不發一語。

毯子的得與失，對大師而言並沒有任何意義。

有另一則關於瑪拉西的故事，內容極為相似：

某日，幾個小賊潛入瑪拉西的聚會所。

小賊將大師洗劫一空，臨走前還給了大師一拳。

據說大師不但毫無反應，連大氣都不喘一口。

大師絲毫不為意外所擾。

如果我們懂得觀察，就能駕馭自己的思想。反之，我們會受制於自己的想法。如果你能控制自己的思想，你知道何時該跳脫其中，你就能跟大師一樣自在。

接下來我們會學習如何觀察自己來控制情緒；學習集中精神，不受外界干擾；學習如何擺脫根深蒂固的記憶，在下意識做決策時不受其干擾，建立新的思考模式。我們也會學習如何運用直覺；學習如何從無意識（unconscious），提升到有意識（conscious），甚至於超意識（super conscious）；學習如何提升自己從只會用本能思考，到善用智慧以及直覺，而能引出心中的喜樂！

我們下一堂課見，謝謝大家。

第三章 心輪 ~ 不假外求 (The Anahata Chakra)

心輪，位置大約在心臟附近。

梵文中 Anahata 的意思是 “無可創造的 (cannot be created)” 。

尋求他人的關注和愛時，心輪是封閉的；如果能展現無私的愛，而不期待任何回饋時， 心輪則能開啓。

心輪主管愛，感性和其他相似的情緒。如果人一直持續尋求他人的關注，而無法由內心散發出愛，心輪是封閉的。心輪的本意既是無可創造的，即說明了真正的愛無法經外求再植入內心，而須發自內心。如果能有深層的自覺，真愛油然而生。

心中得出真愛，人們不須尋求他人的關注，而找回自身的能量。

尋求他人的關注是什麼意思？

人在潛意識中，不知不覺都在尋求週遭的人認同自己的思想及行為。人們熱衷得到他人讚美，也許做法並不明顯，但深入分析就能發現，周圍的人若沒有表示感激或認同，人們無法釋懷。尋求他人的感激和認同，就是尋求關注。

人們的問題有 80% 是為了尋求他人的關注或認同。如果你坐下來，記下每一天你得作多少事，以贏得他人的好感或維持你的聲望。你會發現：你每天 24 小時或終其一生，都致力於尋求他人的認同。你的一生，就像是一場認證儀式，你不停的收集家人或社會對你的簽字認可。

你做的所有事，付出的努力，都只是為了得到周圍的人的肯定。就好比你有一本專屬的認證書上，上面有一個”好父親”的欄位，你為子女做的每一件事，都期望子女在這個欄位裡簽名認可，你為妻子、老闆、朋友，也都預留了欄位 – 標準丈夫，優良員工，好朋友……，期待他們簽名。你隨時需要他人的認同。

當然周圍的人也需要你的認同，在他們專屬的認證書上，也留有你的欄位，你也必須簽字同意。沒有人在簽名儀式中缺席，我們盡可能取得社會的正面評價來證明自己的價值、對社會的貢獻。

為什麼我們如此重視他人的意見？為什麼不能憑自己能力判斷，做該做的事？為什麼只能由他人眼中才能肯定自己的能力？

有以下兩個原因：第一、我們對自己一無所知，只有藉由他人的評論來了解自己。第二、他人的認同及關注，給予我們能量及生活的動力！讓我們大受鼓舞！

任何形式的關注都無妨！！舉例來說，大部分的家庭婆媳常有不和。婆媳二人不停對著自己的兒子或先生抱怨。但是婆媳兩人之

中有一人出門了幾天，留在家裡的人開始想念出門的那位～～既使他們常有不和，分開時還是彼此想念。

問題出在哪裡？婆媳長期不和只爲了得到彼此的注意力！不要以爲只有正面的關注才有意義，任何形式的注意力都具有能量。婆媳二人不知不覺由長期的爭吵中，享受彼此的注意力，所以其中一人不在家，另一個人就會開始想念對方。與其說是想念，還不如說是想念對方給予的注意力，但他們卻堅稱這種想念爲愛，因爲愛而思念對方。

當然這絕對有可能…不過我希望你們能了解，他人的注意力能帶給我們能量，幫我們提振精神。這是一種無形中自我激勵的方式，只是自己尚未察覺。要知道，你真正需要的不是愛，而是他人的關注。愛不可外求，只能發自內心。你說你需要愛，其實你需要的是被愛的感覺，是他人的關注，不是愛。

有人告訴我，自己年紀大了，覺得子女不夠愛他們。其實他們真正的意思是，子女沒有給予足夠的關注，子女的關注，能爲老年人帶來能量。

當我們逐漸年老，應該會逐漸內省修身，對於自我內在的覺察力會越來越敏銳。但事實上，我們卻是愈習慣仰賴他人給予的關注來獲得能量，而對自己的內心一無所知。

我們所了解的愛，只存在於外在的人際關係，因此當家人忙於其

他事情，和我們的互動減少，我們無法獲得以往般的關注時，我們便開始抱怨自己老了～你會有所抱怨，是因為即使你有人生經驗，也從未察覺到，能量是來自內心，而非外求。所以老年時，生活不但沒有更多的喜樂和活力，能量反而大不如前。你習慣從他人得到能量，而他人無法像以前一樣給你相同的能力。

如果你仰賴他人給予能量，表示你有心理障礙。身體受傷時需要使用輔助工具，內心如有傷痛，你需要心理的支撐。身體上的障礙，一眼就能看出；但是心理上的障礙，自己可能都沒有察覺到。因為沒有察覺到，你不知道這些障礙會造成哪些影響，即使受到影響，身體不適，你只是納悶，是什麼原因造成。

你們可能看過小孩子用撲克牌堆城堡。他們把撲克牌以特定的角度一層層疊起，疊成金字塔的形狀，看起來很漂亮，但是如果隨意抽出一張牌，城堡隨即倒塌。城堡堆的愈高，愈容易倒下來。

人們根據他人的評論，建立自我形象；如同孩子們用撲克牌堆出城堡。父母、男女朋友、老師、朋友…對我們有所評論或認同，而我們從這些評論或認同中，建立自我形象。我們的形象看似良好，自己也頗得意。但是如果其中一人不再認同我們，我們辛苦建立的形象堡壘隨之倒塌，你開始自怨自艾，覺得抑鬱，覺得世界快要毀滅！

至少小孩子是用手中的撲克牌堆成城堡，而我們卻仰賴他人的認

同，堆砌我們的外在形象。我們的外在形象，建立於他人的認同之上，自己沒有主控權。我們努力維持自己的形象城堡，小心呵護，我們的行為以他人能認同為準則，努力確保能一直得到他人的認同，因為那已經是我們生活所需。

一則小故事：

有一個太太跟先生一起逛街購物。

她想幫自己買件外套。

他們逛了很多家店，卻始終找不到中意的。

先生逛累了，問太太說：“ 親愛的，你知道你想找什麼款式嗎？”

太太回答說：“ 當然知道，我想找一件美的令人窒息的外套！”

先生不太了解，又接著問：“ 什麼樣的外套會美的令人窒息？”

太太回答說：“ 人們只要看一眼，就會窒息～～～”

我們總在尋求別人的認同，不知不覺中，我們的言行都得考慮他人的評斷或回應。舉例來說，你看上一個皮包，既符合預算又實用，但是你不知不覺中，開始想像自己背著皮包的樣子，以及別人看到自己背這個皮包，會做何感想～～～你覺得別人可能會說難看，所以你又挑選新的款式！不過你不認為自己是為尋求他人的認可，只因你自己尚未察覺。

我們的生活就像蜈蚣走路一樣 – 蜈蚣有 100 隻腳，走路時每隻腳都要用上 – 我們需要周圍所有人同時認同，生活才能繼續。蜈蚣如果有一隻腳出了問題，就會動彈不得；我們周圍的人，只

要有一個人不認同我們，我們就會陷入沮喪。

我們對周圍的人如此依賴，很容易因他人而沮喪。受憂鬱症之苦的人，其實需要他人的關注，如果無法得到足夠的關注，不知如何以對，旁人的一句話，就足以令他們落入憂鬱。但人們通常並不清楚憂鬱的真正原因，而借助藥物。藥物的幫助有限。憂鬱起於內心，而人們卻尋求藥物的協助。人們因憂鬱而求助於我，我會教他們做簡易的摩訶曼陀羅冥想，他們漸漸可以停藥。

人們真正需要的，是學習能量其實發自內心，任何一種冥想都可以幫助人們了解這一點。冥想需本持敬意，藉此啓動內心的能量，而脫離憂鬱，藥物只會讓人更遲鈍。你們如果習慣由外界獲得能量，對自己會有極大的損傷，變的像傀儡一樣。

聽我說個故事，這是芝加哥大學的一項實驗：

一個健康聰明的年輕人早上醒來，準備上班。

他太太看著他說：“你看起來有點累，你還好吧？”

年輕人聽了有點不高興，叫太太別胡思亂想，就出門了。

他把車開出車庫，鄰居看著他大喊：“你還好嗎？你看起來好像不太舒服？”

年輕人嚇了一跳，不過他還說他沒事，然後開車上班去了。

他走進辦公室時，總機神情憂慮的看著他說：“你看起來好像生病了，怎麼還來上班？”

年輕人回答說：“我還好，再說吧。”走進辦公室。

工作時，同事走進辦公室，驚叫著說：“你看起來糟透了！你怎麼了？是不是發燒了？”

年輕人再也無法承受，開始覺得不舒服。

老闆叫他進辦公室。

老闆看了他一眼，問說：“你看起來真的不太好，你確定還能繼續工作嗎？怎麼不去看醫生？”

年輕人覺得自己一定生病了，跟老闆說想回家休息。

在開車回家的路上，他覺得體溫一直上升。

他太太看他回家來，也嚇了一跳，伸手摸了她先生的額頭，發現他真的發燒了！！

一個早上還好好的人，怎麼下午突然生病了？因為旁人一直說他生病了。這些人其實是事先安排好的，他們一直告訴這個年輕人他生病了，結果這個年輕人真的覺得自己病了。有 11 個人接受了這項實驗，結果 11 個人最後都病了。

如果你不能集中內在的能量，情形就像這樣，外在環境的影響，能讓你一下跌落谷底，如果我們能集中能量，外在的變動無法影響我們。

我們一直努力求得他人的讚賞及認同，卻說自己是出於愛和責任。有人告訴我：“大師，我們做事不是為了得到讚美或認同，而是出於責任。”

有一點必須澄清，你聲稱是盡一己的責任，其實真正原因是，如果你不做，別人不會認同你；只要你能滿足他人的期望，就能得到認同。你做事只要出了一點小差錯，你跟他人的關係就因此改變，你認為事實如此，因此善盡的責任。

也許你會說：“大師，我是孩子的父親，我不養孩子，誰來養呢？”試著了解這一點：我並不是說你們不應該撫養孩子，你們既然給了孩子生命，就必須撫養孩子到能自立為止。但是不管你們做什麼，不要帶有任何期望，你為孩子作的，只為表達心中的愛。

你也許會說，你為他人所做的事，並不帶有任何期望；但是，當對方的回應，不符合互惠的原則，你會感受到心中的壓力、不安、失望。這是因為你在履行義務時，心中有所期望，期望的高低因人而異，但是心中一定存有某種程度的期待。

心中存有期待，做任何事，就不是為了表達心中的愛，而是基於責任，或是世人眼中所認定的愛。而那卻是次要，有所限制的，你沒有散發心中的能量，只是與他人進行一項交易-做別人喜歡的事來換取別人的關注，如此而已。

巴格瓦經書曾經說過：“只管做分內之事，不需擔心結果。”因為你心中有這麼多的愛，你根本不需任何理由或期待就能展現內在的能量。因為你持續散發充滿喜樂的能量，這種流動的能量，就是真正的愛。如果你對他人有所期望，你的期望將永無止境。

而世上最困難的事，就是滿足身邊所有人的期望。你有辦法永遠滿足所有的人嗎？你不能，這是不可能的。

一則小故事：

一對夫妻正在慶祝結婚五十週年。

太太送給先生兩件襯衫當作結婚禮物。

先生深受感動，決定要去吃飯慶祝，不在家吃飯。

對這對夫妻而言，這是感性的一刻！

先生梳洗了一番，爲了讓太太高興一下，他換上了太太送給他的襯衫，走出房間。

先生下樓時，太太抬頭看了一眼，面帶微笑，但是馬上變臉色說：“你不喜歡另外一件嗎？”

要完全取悅他人，是不可能的，你必須先照顧自己，滿足你的內心。這份滿足與外在環境和其他人毫無關聯，而是心中的能量泉湧而出。

能幫他人做些事是好的。能給予他人關注及尊重，是件好事，但是必須出於愛，而不是害怕失去他人的認同。不要過度在意他人的評論，把他人的評論當成生活的中心，不要期待他人爲我們帶來能量，不要仰賴別人來拯救你。

如果你的快樂由他人決定，你的生活也會受人掌控。讓你的能量和靈感來自內心！你必須了解，如果生活重心在他人身上，你不

會真的快樂，你能了解這一點，就已經解決了大半的問題。

誠如我之前所說，你們對自己一無所知，而向外尋求解答，而社會也樂於為你貼上各種標籤 – 你是個好爸爸，你長的很美，你一無是處……等等。我們像個寫錯了地址的包裹，一再轉寄，在社會上隨波逐流，缺乏自己的定見，蓋上一個個標籤。

我們自己心無定見，不知道真正的自己並不是標籤，而是無價的包裹。我們沒有體認到這一點，而以社會的標籤為指引，漸漸的忘卻自己的本質，忘卻與心中原有的能量失去聯繫。

心輪如果開啓，能燃起心中原有的能量，讓你對身邊的人、事、物，都有一份無私的愛和喜樂，而不帶任何期望。

一則小故事：

婆羅賀摩經，是史上最偉大的著作。

這本書涵蓋世上所有的哲學，所有的哲學源於此書，可說是書中之書。

這本書的作者是印度最偉大的學者葉撒。

一個得道的大師將這本書交給門徒米須那，要他為這書作註。

大師把自己的女兒巴瑪蒂嫁給米須那。不久後大師去世了。

米須那長期致力於撰寫註解，寫作的過程成為深刻而具轉化意義的冥想。

他經年累月撰寫註解，時間長達數十年。

過程中他心無旁騖，所見所聞所思都是書中的內容。

這本巨著終於完成了，只剩書名未取，他從書中慢慢的抬起頭來。

看到一個老嫗，在他身旁點著燈。

米須那吃了一驚，問老嫗她是誰？

老嫗回答說：“你無需理會我，繼續寫書吧。”

米須那說：“書已經完成了。告訴我你是誰？”

老嫗說：“我是你的妻子。”

米須那震驚不已。

過去 30 年來他致力於寫作，從來沒有想起他的妻子。他無法置信。

“這些年來你為什麼不提醒我？”米須那含淚對妻子說。

“我覺得沒有必要！你全心投入寫作，我不想打擾你。”他的妻子平靜的回答。

米須那說：“你為了全人類的福祉奉獻一生，我該怎麼補償你？”

巴瑪蒂回答說：“你寫這本巨著時，我能在一旁服侍你，我覺得很榮幸，我什麼都不需要。”

米須那留下喜悅的眼淚。

他畢生心力完成的巨著，以妻子的名字命名，向妻子至上最高的敬意。

一直到今天，米須那的書，仍是婆羅賀摩經最佳註解，書名仍沿用巴瑪蒂的名字。巴瑪蒂因她無私的奉獻和愛而永垂不朽。她內心覺得富足，她並不是不想打擾她的先生寫作，而是她並不需要，這兩者有著極大的差別。大多數的時間，我們想要得到關注，卻

只是在心裡默想，因為我們不想打攬別人，或讓人覺得討厭。

但巴瑪蒂不同之處在於她並不需要他人的關注。她並不覺得虛度青春，或做出任何的妥協，她一直忠於自我，這對她來說就已足夠了。不打擾她丈夫工作，並不是個困難的決定，因為她能專注於內在的能量，而不以爲意。

巴瑪蒂肉身雖死，精神長存！一般人跟巴瑪蒂最大的差別之處在於，人隨時都有部份死去。

你能在家裡安靜的看半小時的報紙嗎？

你太太能自己看半小時的電視劇嗎？

你看報時，太太想著要告訴你前一天家裡發生的大事。她開始抱怨你不夠關心她，說你總在看報。

你太太在看最喜歡的電視劇時，你肚子餓了，想要她弄東西給你吃，你對著電視機咒罵，覺得這個時段不該播放電視劇。類似的爭執，每個人的家裡至少發生一次！

一則小故事：

某人跟太太到餐廳吃飯。

他們點好餐，等著食物上桌。

太太抱怨說：“ 親愛的，你從進餐廳就抱著報紙不放。”

先生道歉說：“ 親愛的，真抱歉。” 結果他請服務生多送一份報紙過來。

我們總是尋求關注，如果我們得不到關注，會感到失望，我們所

有的怒氣、失望及挫折都因此而起。我們應該停止尋求關注，並且開始關心他人。我們需要展現內在的能量，而不是要他人賦予我們能量。但是我們不知道如何將注意力轉到別人身上，我們習慣自己成為眾人關注的焦點，我們需要將焦點轉移到外界。該怎麼做呢？

接下來的幾天，我要你們做個小小的練習：從小組之中選擇一個同性的伙伴，你在各方面要關照你的夥伴。你的夥伴的舒適或便利，為你首要考量。你要常觀察她/他是否高興，是否舒適或自在，還需要些什麼。用餐時，先幫她/他拿餐盤，再幫自己拿。如果你的房間沒有熱水，你要看看你的夥伴房裡是否也沒有熱水。

我不希望你跟朋友或親戚搭檔；也不希望你選擇夥伴，是為了以後想保持聯絡，或想跟她/他當朋友。找個陌生人 – 離你最近的那個人或隨機挑選都可。

我們一生幾乎都在替自己擔心。會替家人擔心，因為我們覺得那是天職，我們以為那種擔心就是愛。你開始這個練習，就有機會體認什麼叫無私的愛。因為你對付出的對象沒有任何期望。

真愛是深刻而充滿能量的，唯有親身體驗，才能了解。愛是一種能量的表現，而不是交易。告訴我：你們能愛一個才見過一面的人？

不，上師，我不行。

為什麼不行？

我不認識這個人，如何能愛她／他？

你覺得不行？只要具備一些知識，加上冥想，你會發現，愛不需要理由。你可以愛街邊的樹，你可以擁抱樹，感覺自己散發能量。你能夠愛路上擦肩而過的人，即使你們素昧平生。愛是你的本質，不需要淨化才能獲得。

現今的社會，人們對愛的誤解遠遠超越其它的事。人們把愛看成種交易，今天如果有人對你說了一些好話，你會愛這個人；如果明天同一個人沒有說這些好聽的話，你可能不再愛他，甚至恨他。

即使是認識了一輩子的朋友，不管你在世界上哪個角落，你每天都坐在電腦前跟他聊天。但是可能因為他說了一些你不贊同的話，突然就跟他疏遠。你需要一段時間才能回復以往的情誼，這時候你的愛在哪裡？這份愛因此會短暫的受創！

其實這是你跟自己的遊戲，遊戲裡，愛恨交織，而這並不是真愛。只是你對某件事或某個人所做出的反應，僅止於此。我們稱之為愛，但它並不是真愛，充其量只能算是一種有條件的愛。

真正的愛，不因對象而有所差異。你能感受到這份愛，你就身處愛中。擁有真愛的人，隨時能感受到愛的存在，就像河流雖然流經不同的地方，但所經之處，都能嘉惠於人。一個人心中散發出

真愛，周圍的人都能感受到。

真愛沒有任何的附帶條件。你能自然展現內在的能量，這就是愛。有了愛，你能打破人際關係中糾結的藩籬，展現自己是個有愛的人。你們了解我的意思嗎？

爲了找回心中原有的愛，你們必須做兩件事 – 第一件事，時常回想我之前所說，把我所說的話記在心裡，你會有所轉變。第二件事，開始練習冥想，你才會真正轉變。

如果你審視生活中的每一段關係，你會發現，你有的不是真愛，而是某種形式的交易，你做了一些調整，一些妥協，覺得該負起責任，心裡有些恐懼，一些罪惡感，但這都不是真愛，只是假藉真愛之名。

冥想可說是一條捷徑，讓你探究內心深處，消除你對愛的誤解。從生活中找尋自己，可能要窮盡畢生之力。藉由冥想，不論年紀，你能由衷體驗生活。

只需要了解一件事：能不問理由的用心去愛，人生能無限的延展，世界比以前寬廣而且充滿驚喜。你能感覺到內在的能量，並由外而來。你要先供給自己能量，才能帶給別人能量。你內在的能量自然湧現，自然能吸引週遭的人，你會更完整，更爲人所愛。

大師，那母子之間的親情呢？那難道不是一種無私的愛嗎？

即使是母子親情，母親都帶有某種期待。每次我提到這一點，總會引來爭議。聽我說：母子親情雖是無庸置疑，但在背後，總有一種無形或無法言喻的期待。如果孩子跟母親的意見相左，母親會開始訴說，孩子從小到大，她付出了多少……小小的爭執，就能讓母子關係跌落谷底。

真愛是內心能量的展現，而真愛之中不該有爭執。愛不需要理由，也不需要一一紀錄，不需一再追憶過往種種，只是真情流露。真愛之中，不會有質疑。

從憶起往事的那一刻起，就意味著你的愛中，隱含著期望。帶有期望的愛，就不是真愛，你們必須了解這一點。兒子對母親的愛也是這樣。兒子深愛著母親，期望母親照顧他生活起居：早上 5 點叫他起床，幫他準備午餐，洗衣服，日復一日～他能享有母親的關懷，這何其奢侈，他因此深愛母親。

一則小故事：

小男孩在數學課學到分數。

有一天，老師問小男孩：“一個蛋糕分成 5 份，家人每人一份，你會分到幾份蛋糕？”

小男孩說：“ $2/5$ 。”

老師說：“你是怎麼算的？”

小男孩說：“如果我喜歡這個蛋糕的口味，我媽媽會把自己的一份也給我。”

母親願意爲孩子犧牲自己，但是這也是我們之前一直在討論的問題。母親不管做些什麼，應該是真情流露，而不帶有期望。如果是真情流露，母親不會刻意記下自己爲孩子做過什麼；即使記得，也不會在母子起爭執時，帶著復仇意味的提起過往的付出，只有基於天職扶養孩子，才會牢記過去的付出，而且一再提起。

平凡的愛因期待而生。即使每個人都極力否認，但卻是事實。愛在無形中帶有期待，自己很難察覺，即使別人提起，也覺得難以置信。

實際上，事情順利進行時，你們很難相信我所言屬實。但是我們聽過很多的例子，只因爲子女結婚的對象是外國人，家人無法接受；或是家中發生爭吵。忽然間，所有的愛蕩然無存。變故發生前，家人可能深愛著子女，這種愛應該超越一切。爲什麼突然間，愛已成過往？如果這是真愛，不應該有此反應，沒有任何事能與真愛相提並論，真愛無可阻擋，也沒有因果關係。即使是家庭的瑣事，如果深思，會發現你們所擁有的愛，其實有諸多限制。只要試著調整生活裡的瑣事，看看家人做何反應。

你說養育子女是出自於愛，子女也充分享受你的慈愛，回報你的愛。只要彼此意見不相左，一切相安無事；但只要其中一方表現不如預期，情境有所改變，一切就走樣了，所花的時間不長，也不需太費力氣，只因一切原不是真愛，只不過是經過修飾，加了味的感情。

帶有威脅感的愛，不是真愛，只能算是勉強或刻意的愛。勉強或刻意求得的愛，總覺得有某種陰影，而不純粹。愛應是發自內心的歌頌，而不只是善盡職責。

還要提醒大家一件事：人們常分不清愛和尊重。只要愛動機純正，所作所為就不可鄙。如果想知道如何受人尊重，你會發現，同一件事，有的人做起來十分自然，有的人卻十分失禮，差別之處，在於做事時抱持的心意。

心意純正，行事自然十分妥當；但動機不明時，為人未必受人尊重。我不是說你們行事無禮，我的意思是，愛由內而生，言行必無可鄙之處。如果為人不受敬重，表示你尚未領略愛的真意，但是你寧可偽裝自己，卻不致力於受人尊重，你的心意必然不純正。

如果一心只想受人敬重，你只會偽裝自己，因為敬重與否，取決於社會，然而社會的定義卻一直改變。如果你致力於愛人，人們對你的尊敬油然而生，所以只要你致力於愛人，人們自然會敬重你。表面的尊敬毫無意義，只會令人疏遠；由愛生出的敬重才是真實的，才能拉近與人之間的距離。

人們一直以來學習對神要充滿敬畏，卻從未學會如何愛神。人們不能觸摸廟裡的神像，只能在遠處滿懷敬畏對神像低頭行禮。人們只知道要敬畏神，但是我們應該教育孩子，神是愛的表徵。

如果人們無法擁抱神，還能擁抱什麼？因為神存在於一切的事物

中。如果你們教小孩不能擁抱神，其實等於告訴孩子，神是遙不可及的。把神定義成至高無上，等於將自己摒除於萬物之外，這其實是錯誤的想法。

只要了解何種作為能在社會上受人尊敬，必要時適當的贏得尊重，這就夠了。提醒你，這樣得來的尊重，是基於深度的自覺和智慧，並不會影響你的本質，也不會讓你變的可鄙，這是有智慧的舉動。

一則小故事：

一個媽媽帶著孩子到公家機關去辦事。

不小心，她和孩子走散了。

媽媽焦急萬分，到處找孩子。

忽然，她聽到背後有人喊她的名字：“瑪利亞！瑪利亞！”她轉過身，看到女兒。

她抱著女兒說：“你怎麼喊媽媽的名字，不叫我媽媽？”

女兒回答說：“叫媽媽有什麼用！這裡有那麼多個媽媽！”

小孩子忠於自我，也比大人敏感、靈活。小孩十分天真且充滿愛，他們的肢體動作，比言語更能表達自己。正因如此，孩子們所說的話跟所做的事，不會有可鄙之處，也不會受質疑。一旦孩子步入社會，就失去這份天真！我們學會修飾自己的言行，開始偽裝自己，因為我們忘了心中的那份天真與單純。

愛如果是一種職責，會成為負擔；愛一旦成為負擔，你因為承受著壓力，而無法從心中歌頌愛。父母告訴小孩，愛有很多理由，所以我們還小就學到，愛需要理由。

但是我們有沒有教孩子要愛地球？要愛大自然？要愛自己的親人、父母，要愛所有對他們有幫助的人。如果你教小孩要擁抱自然，你在子女心中種下了真愛的種子。我看過很多父母教小孩在公共場所丟垃圾，或破壞自然美景的同時，也教導小孩要愛家人。如果你心中有真愛，你不會破壞自然環境，你會擁抱大自然，以及其他跟你一樣熱愛自然的人。

你在孩子心中種下子女的種子，真愛在他們心中萌芽。你需要給予小孩正確的觀念，並營造適合愛發展的環境，真愛才會深植在孩子的心中。冥想對此有所幫助。你無法強制灌輸小孩任何概念，你勉強孩子接受，會面臨重重的阻力；即使孩子接受，也只是基於義務，這將成為孩子的負擔。

這樣的愛，其實是個苦差事。你以愛為名，支配孩子，強迫孩子的行為要符合某種特定的模式。身體上的勞役，至少能一眼看出；但是精神上的勞役，卻是不著痕跡，必須要夠成熟，才能意識到。

你們想，為什麼世上有這麼多的罪惡？因為我們所了解的愛，其實帶著罪惡。真愛是內在散發出的能量，不帶一絲罪惡；你會有罪惡感，是因為你沒有得到足夠的愛，你的愛遭受挫敗。為什麼

沒有得到足夠的愛？因為你所懂得的愛只是平凡的愛，不是真愛。

聽我說：如果你能全心去愛，即使有人死去，也不會感到罪惡或悲傷。你也許經歷肉體上的分離，但是你沒有真正失去什麼，一切都如他們生前一般。我所說的真愛，並不表示你要滿足他人所有的期待跟想望，而是忠於自我，把這份充滿能量的愛傳給他們，視他們為生命的一部分，尊重他們。

如果你曾經這麼做過，你會感覺到逝去的親友其實充滿喜樂。即使他們離開人世，你不會有任何的罪惡感。家人常讓你有罪惡感，才能控制你；你因為不完全了解人之間的感情，才會產生罪惡感。不要讓罪惡感征服你。我不是說你可以隨心所欲作任何事，而毫無罪惡感。你要學習的是，能忠於自己，全心的生活，對生活有深入的覺醒和了解，這樣你就不會有罪惡感。

擁有真愛的人，能無憂的付出，而無所求。不需要任何交易，只有全心的付出。而且真愛無法刻意製造！你可以做出一朵塑膠花，但它不會有玫瑰的香味；你每天的生活，就像是人造玫瑰，看似逼真，其實索然無味。要種好玫瑰，你必須營造適合的生長環境，挑選合適的土壤，適度澆水；想要擁有真愛，你必須要有自覺，心情澄明，充分了解自己，真愛才會在心中滋長。

在一個大學聚會中，有一個女孩子問我：“大師，你是因為感情受到創傷，才決心修行嗎？”

我告訴她，正因為我的感情一切順利，才決心修行。感情的挫折，只會讓人變成愛情的奴隸，而不是修行者。你能愛全世界，這才是一種真愛。真愛不受人際關係所限，只有平凡的愛才會受限。你愛父親，是因為養育之恩；你愛你的男朋友，是因為他給你肉體上的歡愉。平凡的愛有各種不同的理由。

真愛則不然。你不會說：“他是我爸爸，我必須愛他。”你會愛身邊的所有人，愛萬事萬物。平凡的愛才有成敗可言，真愛之中，沒有成敗。能找到真愛，已經是最大的勝利！

一般人都認為，修行者是因為人生遭逢諸多的不順遂。或是愛已消逝，才決心修行。當修行者，如同宣告自己承受了重大的挫折。聽我說，抱持這種想法的人，我替他們難過，因為他們是如此無知，才有這樣愚昧的想法。修行，其實是和內在神性的完美結合。

真正的修行者充滿愛心和慈悲，所經之處，草木都欣欣向榮。這不是我編造的故事，而是事實。一個真正的修行者，能向萬物散發愛與慈悲，他所祈求的只是愛。

你所熟悉的那種平凡的愛，只是熱衷於某件事或某個人，是種生理上的折磨。荷爾蒙讓你失去理智，如此而已。你需要某人來符合心中的想象，需要有人給你心理上的支持，需要一個肩膀，暫時有個依靠。你需要有人來照顧你。失意的時候，幫你打氣；憂心時，有人傾聽，有人同情。這就是你所謂的愛。真正的愛，沒

有特定的形式或名稱，能超越思想和身體的界限。能用這樣的方式來愛世界，才能成為悟道者。

有一則關於予耶克大師的故事：

一晚，大師半夜 2 點醒來叫醒門徒，說他感受到巨大的痛苦，世界上某個角落，發生了天災，這是他痛苦的原因。

第二天早上的報紙，報導古巴發生嚴重地震，多人喪生。

他能感應到幾千里以外所發生的天災。一般人能有這種感應力嗎？即使我們的鄰居生病了，我們可能一點感覺也沒有。

一則小故事：

某人打電話給家庭醫生，請他過來幫他太太檢查一下。

醫生問：“怎麼了？她病了嗎？”

某人說：“我想是的。昨天她如平常時間起床，沖了澡，準備早餐，帶孩子上學。因為女傭沒來，她自己動手打掃家裡，洗衣服，接小孩下課，陪他們做功課，哄他們上床睡覺。

半夜她向我抱怨說：“她累壞了！所以我想她需要檢查一下。”

我們變得不再敏感，與身邊朝夕相處的人不再親近。我們必須敏銳些。如果你的內心擁有真愛，感官的靈敏度會自然回復，不需要有人告訴你該怎麼做，你自然而然就有所感應，這再自然不過！當然，也有人為了引人注意而裝病！你毋須理會他們。我所說的靈敏度，是你和生命建立深層的連結，你整體的意識會更為敏感。

從予耶克的身上，我們看到什麼叫做感同身受。提醒各位，這與同情心不同。同情心是膚淺的，我們每個人都有同情心。有人對你訴說他所承受的痛苦，你相信他所說的，這就是同情心：如果有人跟你說他丈夫生病了，你回答說：“真不幸！你一定很難過！別擔心，事情會慢慢好轉。”基於同情心，我們相信他們正在受苦，他們也因此而稱讚我們真是好人，也愛我們！

他們愛我們的真正原因是，我們說他們吃了不少苦，認同他們正承受著極大的痛苦，他們因而得到滿足，這就是所謂的同情心。

一個真正有智慧的大師，他有的不是同情心，而是同理心。同理心指的是，正在受苦人，雖然沒有告訴你，你卻能從內心深處感受到他正在承受苦痛，你是由內在的能量感受到。

一個真正有智慧的大師，始終與你們相隨，因為大師與萬物同在，而人是萬物的一部份，只是人們並不這麼想。因為上師始終是與你們同在，他們能從心裡感受到你的痛苦，並非透過其它的途徑，而大師也能分擔你們的苦痛。

平凡的愛，旨在生命的延續；真愛則能幫人們找到自我。你給了自己新的生命，一個全然不同的你，就像毛蟲羽化成蝴蝶。一個人在經過蛻變後，擁有了真正的靈魂。你喚醒了心中沉睡已久，那份充滿能量的愛。

予耶克對著門徒說：“起來！醒過來！”他是想喚醒我們沉睡的

內心。但是我們自己絲毫沒有察覺。我們麻木的評論、批評、譴責，以為自己意識清醒，大發議論；以為自己無所不知，以為自己了解真愛。

一則小故事：

某人常去拜訪他那有錢的姑媽。

他覬覦她姑媽的財富，常想辦法討好她。

姑媽養了兩隻貓，她很愛這兩隻貓。

某人發現了，就很殷勤幫忙照顧這兩隻貓，希望討姑媽的歡心。

他心裡暗自希望，姑媽立遺囑時，能分他一份。

他每天來照顧這兩隻貓，陪牠們玩，每天都很晚才走。

姑媽看到她照顧這兩隻貓，十分欣慰。

不久，老姑媽過世了，遺囑中交代把兩隻貓留給他的姪子～～～

老姑媽看到姪子這麼喜歡這兩隻貓，把貓留給他，安心的離開人世。你不難想像這個人有多失望！白白的虛情假意了這麼多個月，他應該覺得糟透了，有受騙上當的感覺！一定是滿懷失望，怒火中燒！

擁有平凡的愛，你可能會有受騙的感覺。人們因為許多的理由而相愛：因為財富，因為相愛而能得到的好處，因為困難時所得的忠告，因為別人不經意的舉動使我們受惠……等等。平凡的愛，背後總有理由，總有期待。但是人們卻不願意接受事實。因為人們被自己平凡的愛所誤導，認為相愛就是如此，以為自己充滿了愛，

而我只是想貶低他們的愛。

事實上，如果你坐下來冷靜思考，你會發現我說的都是事實。你只需要誠實自我檢視，就會相信。試著坐下來想像一下：如果你的父母或姐妹，對待你的方式略有改變，你會有什麼反應？這樣就夠了。你就會了解我以下要說的話。

我們總是對他人有所求，而且持續以各種方式，讓自己的計畫能順利進行。這就是我們所謂的愛。不要以為這些方法，只適用於取得實際的財富，它也適用於對他人的期望。你期望某人的行為能符合特定模式，而你也做出對應的行為。如果彼此的行為符合模式，你們彼此相愛；但是只要有一方出了點差錯，你們的愛就急轉直下。

舉例來說：你們都說自己非常敬愛我。你們每個人對於我跟你們互動的互動方式，都有自己的想法。我跟你們互動的方式，要符合每個人的期望。其實我現在就是如此。結果呢？只要我有一次沒有對你微笑，或是說了一些事情不符合你的期望，你覺得我不愛你，你對我的愛，在那一瞬間消失了。你開始覺得，也許我並不如你想像的那麼好。你所了解的愛，其實是種交易。你覺得受傷，開始幻想，為什麼我對你說那些話，或是為什麼我不對你笑。

也許因為我一直在跟別人交談，或是我只是沒有對你笑，你只需要稍微平靜一下自己就行了。可是你看不清事情的全貌，而且開

始以自己對愛的定義，來解釋我的行爲。結果你陷入一片愁雲慘霧。

你把愛複雜化！至少，我並沒有把事情複雜化，謝天謝地，我的愛不是平凡的愛。想像一下，如果你們彼此是如此互動，結果應該是一團亂！你心裡不停的上上下下！

你們在情感上，特別是在愛情方面，變得彼此依賴。你們彼此依賴的原因，可能是些微不足道的事，一直到你的愛情違背這些原則你才察覺。如果你能無條件去愛，這是一種真愛。真愛除了你自己以外，不需要依靠任何人。要了解這一點。

人們常對我說：“大師，我們深愛我們的孩子……”孩子調皮搗蛋的時候，我們罵過他們多少次？有一個女孩子在聚會所跟我說：“我母親只有在孩子聽話時，才愛他們。她要我把孩子帶回家，跟朋友炫耀她的孫子，但是最後孩子把家裡弄的一團亂，她把我罵了一頓！”

你看著小孩子，為他們的天真所吸引 – 這是一回事。除此之外，孩子讓你驕傲，自我膨脹，因為他們是你的傑作。當然，你養育孩子，希望他們快樂；但是我想說的是，即使是親情也有極限，這與孩子的行爲極為相關。

一則小故事：

某人正在鋪著一條水泥路。

才剛鋪好，鄰居的小孩子跑過留下腳印。

他氣得大罵。

朋友問他說：“怎麼回事？我以為你喜歡小孩？”

某人回答說：“我是喜歡小孩，可是水泥路上的小孩除外！”

這就是我一直想表達的：平凡的愛總帶有某些條件，某些既得利益，某些但書。人們相愛，受到社會地位、地點、情緒以及當時的狀況影響，有諸多限制。

然而，上師的愛是真正的愛，不問任何理由，這份愛就會降臨；不受名聲、地點、情緒或任何狀況所影響。上師說的每個字，都出於真愛，只為讓你成長。上師的一舉一動，都充滿了愛。上師與生俱來只有一種情緒—愛；其它的情緒，只是為了讓你能了解愛而做的偽裝或修飾。

我常對我的門徒說：“我滿懷慈悲時，其實我是在騙你們；發怒時，是在教導你們。”不管用哪種方式，你們都會成長！有時候我用溫柔的方式，表達我的慈悲，在我的手中，你們的可塑性增加提高，必較容易接受轉變。有時候我藉由發怒來表現我的慈悲，所以你們受到震撼而有較深的自覺。這兩種情形都是基於對你們的愛。

上師就像是蘊藏著無盡的愛的海洋，只知道奉獻。他就是生命。

如果你帶著一個空碗，你會得到滿滿一整碗的愛；如果你帶著一個空壺，你會得到滿滿一壺的愛。你對愛的渴望有多深，你的心就該有多大的空間。上師看著人們雖求教於他，心中空出的空間大小不一，卻都有一份不確定。就像是在上師面前上演的一齣戲，穿插著人們的理智，邏輯以及種種限制。

有一點要先說明：我不是說你們不要愛神，或敬愛上師。但是你不瞭解神，又如何愛神呢？對人們而言，要愛自己從沒見過的東西，是很困難的。不過人們可以愛見過的東西，不是嗎？你可以愛動物、植物、愛其他的人……等等，除了愛的喜悅，你不需要任何理由。

只要從內心感受與萬物相連，你就能愛萬物。你一旦開始，會對生命產生堅定的信仰，因為生命是萬物共有的本質。他人無法強自灌輸你任何的信仰，強迫你接受任何信仰，只會讓你想要抵抗。你感到困擾，並對強迫接受的信仰產生反感。你覺得被迫過度依賴某件事。但是如果你有親身體驗，情況將完全不同。

你因為親身體驗而產生信仰，漸漸地，你原本平凡的愛，昇華成對生命的愛，對神的愛，或萬物間共同的那份對生命的愛。你對萬物會散發真愛，而你的那份信仰—信仰感激、信仰愛，將會深植心中。

感激和愛緊密相連。內心存有感激之心，你心中只有愛，別無其

他物。感受真愛的第一步，是先有感激之心。如果你心中仍不知足，心中就沒有真愛。感激和愛並存。我們講到最後一個脈輪 — 頂輪，再進一步討論。

我跟人們談論愛，有人會說：“大師，我愛萬物，我連一隻小螞蟻都不忍心傷害！”你們為什麼要說這些話欺騙自己？你們能全心的愛你們的鄰居嗎？聽我說：說自己愛全世界，是件容易的事，因為不需要做任何事來證明！

你們可以不停的說愛這個世界，卻不需要做任何事證明自己的話。世界本來就是個抽象的概念，沒有任何具體的表徵。但是你說你愛你的鄰居時，問題就來了！你每天都要跟鄰居見面，你需要做些具體的事，證明你愛他，這是個大問題！

你怎麼會覺得，不傷害螞蟻，是件了不起的事？一隻小螞蟻，能對你的財產或是你個人造成任何傷害？或是能夠檢驗你對它的愛？螞蟻小到你幾乎看不見，你卻大肆吹噓，真是可笑極了！但這樣的人還真不少！

只要試著了解：愛是人的天性。只有愛是永恆的，其他的情緒都是暫時的。你以為其它的情緒是真實的，而這些情緒都會摧毀心中的愛。如果愛能被摧毀，那愛早就絕跡了。

還有，你若真心去愛，心中自然不會有其他的情緒，就像房間裡充滿光亮，怎會覺得黑暗？唯有光熄滅，黑暗才會趁虛而入。同

樣的道理，如果你不是真心去愛，其它的情緒才會有機可趁；你的心中充滿了愛，不會有其它的情緒。心輪開啓，會讓你充滿愛，它滿載著愛的能量。

你可能有過這樣的經驗：你專心做一件事，會進入忘我的境界。你可能有過很多類似的經驗，可能是在做任何事，簡單的著色，畫畫，或是閱讀……任何事都可以。你全心投入，會進入忘我的境界。你頭痛時，試著找件有趣的事，專心的做這件事，頭痛會慢慢消失。

因為你一直想著頭痛，頭痛就一直困擾著你。你專心做其他的事，忘了頭痛，頭痛就會消失。只有想起時，才會感到頭痛。如果你能深深的進入一種情緒之中，你只會感受到這種情緒，忘了自己的存在，這就是全心投入。

這種忘我的感覺，可能只延續幾秒鐘，但是如果你對所有的事都能投入熱情，而全神貫注，你會比較常有這種忘我的經驗，而每次的時間會延長。很快的，你就能熟練這種全然投入而忘我的技巧，而且可以隨心所欲的使用這項技巧，你完全不受外在環境的影響。

同樣的道理，你的心中充滿了愛，忘了自己，你只感受到愛，和心中的愛合而為一，這時你自然對週遭的人、事、物散發出慈悲之心，你也因此承擔起身邊的責任。承擔責任，並不是因為你有

服務人群的特質，而是內在的能量湧現。

愛和責任常並存。你真心去愛，會承擔起所有的責任。人們以為修行的人是逃避自己應有的責任。聽我說：修行的人捨棄對家人的責任，是因為要承擔的是另一個大家庭的責任，是全人類的責任。這個家庭比你原來的家庭要大上百萬倍。人們不了解這一點，卻隨意評論。

如果能承擔愈多的責任，你愈能成長。人們很容易逃避身邊的責任。但是如果你不逃避責任，勇於承擔，你會自我成長，而充滿神性的能量將會流向你。你感受內心中充滿能量，能承擔更多的責任。我常在治療師的聚會裡，跟治療師說，要他們盡量承擔身邊的人所受的苦痛，並治療他們。

你覺得對他人的苦痛有一份責任，你會自動挺身而出，設法減輕這份苦痛。人們認為如果能對家人盡責就足夠了，其實不然。只對家人盡責，是自我設限，不是擴充自我；你需要擴充自己，才能成長。你挺身而出承擔更多的責任，你會散發出能量，自然而然感受到生命的意義。

人們常說：“大師，我只要能照顧家人的生活，就心滿意足了。”我告訴他們：“這只是你自我設限的藉口。”

你也許聽過菩提達瑪所說過的這幾句話：

我向佛陀頂禮，
我謹遵佛陀所講的道 (Dhamma)；
我謹守佛陀訂下的戒律 (Sanga)。

對佛陀或上師頂禮十分容易的事，幾乎不花力氣。上師因有神性，對你們產生極大的吸引力，你自己幾乎不花什麼力氣。人們告訴我，他們見到我時，對我產生一種信仰。聽我說，其實這不是什麼特別的事，是我內在的能量吸引了你們，只是這樣而已。

第二句話 – 我謹遵佛陀所講的道，比前一句話要難以實踐，因為你要身體力行。舉例來說，我對你們說：“要常感喜樂。”這是我對你們的教誨。可是你們是怎麼回答呢？”不，大師，你說的不切實際…。”

要知道：我說的都是實際的事。你心裡想的是，我有大智慧，而我對你們實際生活一無所知。不，你錯了。我所說的，都可以在每天的生活中實踐。我說”要常感喜樂”，是和你們分享我的經驗，而不只是傳道。我說”要常感喜樂”，我正在帶領你們體會我所有的喜樂，這再實際不過，因為我就活生生的站在你們面前。

第三句話：我謹守佛陀訂下的戒律，才真的困難，需要一個人負起極大的責任。

要了解：上師是因使命而生，而不是因為他們的軀體。他們只有約 33%的能量來自於身體，另外的 67%的能量是由傳道和講道而

來。這是上師肩負的責任。我常跟大家說：我從行動中得到能量，而不是從食物中。

上師不因了結因果或未完的志業而生，因為他們並無未了的因果。他們因全然的慈悲、全然的愛而生，為了喚醒人們的靈魂。上師的壽命，依使命之輕重緩急而定；完成使命，是上師在人世唯一目的。上師的精神，存在於他們的言行之中，而非軀體。這是為什麼我常說：不要在意我的形體，而要感受我的能量。

但是你們實際上做了什麼？總是抓著我的手不放！不讓我完成我的使命 – 其實也是你們的使命 – 你們總是緊跟著我，從來不了解我話中的涵義。要了解：執行你的使命，你其實是在做兩件事：第一，你是在為你的心靈成長而冥想；第二，在盡責的為社會服務。第二件事其實只是附帶。你在執行你的使命，感受自己的改變，其實是我在改變你。

我的使命，是以各種不同的方式，持續的改造世人。其中的一個方法，就是讓你盡你應有的使命。你了解我的意思嗎？所以滿懷喜悅的擔負自己的責任！你面臨更大的責任，只需點頭接受，不要抗拒。其它的事，交由生命來決定。

要承擔責任，必須無私的去愛所有的生命。能無私的去愛，就能無私的承擔起任何責任。所謂的責任，只是你自然反應的能力。你能不假思索，不具計畫的反應，並承擔當下所發生的任何事，

你就已經達到無私的境界。

上師，我想學會愛人，但是有一些事我無法放棄…

是的……學會愛人，對自我是很大的挑戰。要學會愛人，必須與真實的自我完整的結合。這對現在的你來說，是件困難的事，因為現在的你並不完整。你沒有完整的個性，會選擇用性格的一部分來面對生活，做為逃避。學會愛人，你自己必須先有完整的性格，而這讓你怕的要命。有了完整的性格，你就能完整的成長。

要擁有完整的性格，你必須經歷一種幾近死後重生的過程。你已經習慣於自己分裂的個性，要整合自己，對原先的你是一大威脅。原先的自我拒絕如此。你開始愛人，你的自我開始解體；在這之前，你的自我十分頑強，十分堅定，而這讓你有很好的感覺。你的自我開始解體，這給你帶來什麼感覺？你覺得你快要失去自己。

如果你能試著放手一次，你會感到無比的自由，一種內在的釋放。你需要勇氣放手，需要勇氣愛人。第一步，至少要從心裡深深的感受這一點；所有的事，會自然發生。深度的自覺，是解決問題的關鍵！

了解一件事：你超脫名聲或形式去愛人，你並不會失去什麼，你放棄的只是過去自己的假象，這是你不需要的。你得到的是真實。你開始與心中真正的自我結合，只要保持信心，不要害怕。不要逃避與心中真正的自我結合。只要放輕鬆，觀詳內在轉變的過程。

你會發現，過去你堅持自我的方式，真是傻的可以；因為隱藏在自我之後，你錯過許多事！

真愛是不計較得失。你的腦子會斤斤計較，但是你的心並不會。該是你用心思考的時候。你的腦子使喚你夠久了。現在開始用心傾聽，你不會有任何遺憾。你用心生活時，你對生活不會有任何的遺憾，因為你的生活是完整而圓滿的。

單憑思考，是無法體會到真愛。真愛只能用心體會。你需要用你內心的那份本質來感受愛。它是全然沉靜，沒有任何的語言或思想，沒有任何的思想可以解讀。除了愛的語言以外，它不了解其它的語言。

這是為什麼上師一再的告訴你們，要探究你們的內心深處，你真正的本質，真正的你。但是你卻向外四處找尋，在所有的關係中、周圍的人中，找尋自己。你一直迷失自己，你該觀照內心，而不是外界。你騙自己夠久了，現在該往前走。

我們總是在談論愛，主要是因為我們缺少愛，或還沒有經歷過愛的感覺。就像一個人口渴的時候，他總是講到水，連作夢都會夢到水。他的”渴望”平息的那一瞬間，才會住口不說。我們需要放下一切來經歷真愛，那一份讓你與內心的自我連結的真愛，唯有如此我們才會停止談論愛。

真實的你，正張開雙手等著擁抱你，和你合而為一，但你必須做

好準備放下一切。鼓起勇氣，用一顆開闊的心，放下一切，你會與真實的你相遇並合而為一。你準備好擁抱真實的自我，你會自我提升，感受到一種較深的覺悟。你會進入一個未知的境地。

愛其實是拋棄自我，但是這對大多數的人來說，有如一場激烈的搏鬥。我們需要跟真實的自我抗爭。我指的拋棄自我，並不是無條件的接受，而是要經過深入的了解。如果你只是無條件的接受，你其實在妥協。真愛不是一種妥協。從你妥協的那一刻起，你就不是真正的愛著，唯有你深入了解愛的真意並融入其中，那才是真愛。

你能追隨一位上師一同修習，你有一生的時間來發掘真愛，你有機會與過去的你告別，在真愛裡重生。在你追隨的上師面前，你別無選擇，你會先死去，再從真愛裡重生般，而你所要做的，只是願意與過去的你告別，或是接受上師的教導。當你做好準備，鼓足勇氣，你就能有更深的覺悟。

愛不是被動，而是主動的，關鍵在於你。你如果能與愛相融，你就能不問理由的去愛。你會愛樹，愛花，愛世上的一切。你會自然的散發愛，會和宇宙合而為一。所有的藩籬都會消除，而你會與萬物結合。

你在愛中成長，你會愛所有的人跟所有的事。你如有機會見到有德的上師，你會感受到他有無比的包容力。上師從未放棄任何事

或任何人，在上師眼中，所有的人都是完美的。上師就是真愛的表徵。在真愛的國度裡，所有的事都是完美的。

生命就是簡單去愛，但是社會的種種規範違反了愛的真諦。深入來看，社會的教化，是與生命或與神相違背的。社會上的諸多教條，其實都只是偽善。如果不想深入了解任何事，最好的方式就是假意的崇拜，以崇敬之名，社會的種種繁文縟節得以逃脫批判的命運。你只要履行繁文縟節就好了，其它的什麼都不必做，身邊的人也不會來打攬你。但是內在又如何呢？一如往常，毫無成長。

你想要放下一切，以無盡的愛，來愛萬物眾生，常不能見容於社會。社會批判你，認為你瘋了。社會能接受的愛，是給予和接受，是有原因的愛。但不要因此而放棄，繼續全心的去愛。

在萬物中尋求生命的真義，用溫柔的心，去感受每一棵植物，看待所有的動物，猶如同類一樣。把所有的人，都當作是神的一部份，這才是真正對神崇敬。到寺廟裡祭拜神，相形之下，是多麼容易的一件事。真正的尊敬神，是要把萬物都看作是神的一部份，就連你的鄰居也是如此。

人們對所有的事從不追根究底，這是問題所在。神的根源是愛，要從根本崇敬神，就要在萬物中都看到神的存在。但是人們害怕追溯事情的源頭，只了解皮毛，就自以爲是，對於人生所有的問

題，都只探索到某一個程度就停止，因為沒有足夠的勇氣繼續探索。這也是為什麼他們不願你繼續向下探索，他們告訴你，所見的就是事實，只要照他們所說去做就夠了。

鼓起勇氣，去愛，去探索生命，你會由你所見之中，感受到萬物共同的真理。你會了解，所見之事，只是幻象，維繫在一項真理上：那就是，萬物皆有生命。自然地，你愛萬物一律平等，因為萬物皆是生命。

當然，你必須容許自己轉變，轉變才會發生。所有的轉變，都帶領你到更深的自覺，這不是一蹴可幾。愛是唯一的理由，讓你感覺到你的存在。你可以花幾年的時間，討論生命的真義或神的存在，卻不需要有任何親身的經歷。當然，因為如此，你覺得對神如此了解，讓你感覺充實。但是如果深入去看，因為你根本沒有任何具體的經驗，你只好繼續滔滔不絕的說，因為你如果停下來不說，其實空空如也，你根本沒有任何實際的經驗。

在生命中感受愛，這樣一來，即使是極細微的事，你都會感受到上天的存在，因為你們現在都在這裡，我才對你們說這麼多；如果你們現在不在，我會對著榕樹，對著所有的植物說話，而它們也會與我回應，這就是真愛的語言。

一直以來，你身邊的人告訴你，人類是動物中優越的物種。要了解：動物不只是動物而已，世上的每一個原子都帶有神性，都是

生命。如果你能清楚的了解這一點，你將會感受到身邊萬物。

你的身體不需要愛，但是你的心需要。愛就像是一場冒險，你可能會失去自我。如果你不願意失去自我，你就會失去愛。我們因為沒有勇氣拋棄自我而固守原地，我們放棄那份無條件的愛。

願意冒險棄守自我，體驗內在的人，是真正的勇者。你們所了解的平凡的愛，經歷的抗爭猶如在室內的打鬥，帶有安全感；但是擁有真正的愛，就像在冷風中或在街頭戰鬥一般真實。真正的勇者選擇在街頭迎戰，贏得最後勝利。你和自己的抗爭，像是室內的打鬥一般，你或許因此覺得安全許多，但是你的生活卻是死氣沉沉，而你就像是個活死人。當你做好準備，迎接真實的街頭激戰，你才會感到生意盎然，才是真正的生活。

再次提醒你：在戰鬥時，你會感受到萬物的慈悲，不需要害怕在曠野中戰鬥，因為即使你失敗了，萬物都會照看你，但是你必須要有挺身而戰的勇氣。這是你必須替自己所做的努力，其它的，生命自有解答。

一切的事都有可能。但是想要了解真理，光有好奇心是不夠的。如果你只是好奇，你只會走近隨意翻攬一下就離開；如果你不只是好奇，如果你心中浮出一絲渴望，你會認識並體驗到真理。如果只是好奇，你不會致力於此；唯有心中有渴望，你才會竭誠奉獻，你奉獻的心，讓你可以一再追尋。

試試看，你是否能遠離我，你不能！你也許可以離開我幾天，但是內心的渴望會一次次的把你帶回我身邊。要發掘真愛，你必須先有堅強的心。

盡你所能的去愛，不求任何回報。有條件的愛不是真愛，只是商業交易。你能無條件的去愛，你能愛你所遇到的每件事、每個人，你會從內心散發出無比的能量和美麗。不管你的外在如何，你看起來美極了！

還有一件事：不要以為你已經無條件的去愛，就不會有試探，不會想回頭。你會遇到許多的試探，讓你想回頭。但是你要讓自己慢慢成長，能看清所有的試探，但不受影響，持續去愛。你的聰明才智會告訴你，如果你回頭，會得到什麼回饋；但也是你的這份聰明才智，讓你不為所動而滿懷喜悅。

你的心會徹底改變，像是個全新的人。你和周圍的人都會發現你的改變。人們對你會有新的觀感，你的成長對他們來說有點不可思議。他們能感受到你所散發出來的能量。

要無條件的去愛，你必須是自由的；你感到自由，解放自己，就能無條件，無憂無慮的去愛。我所說的解放，指的是不受階級、教義、黨派、宗教、家庭、親屬關係所限制。因為你如果受到限制，你的愛也會受限，有限制的愛就不是真愛。受到限制，你如何去愛？這已經違反了愛的基本定義。

我並不是叫你們拋開家人，拋棄信仰……等等，只是希望你們的愛，不要受到限制，只是如此。你想愛時，讓自己不受拘束的去愛。你何時才能無拘無束？你必須將自己從以上種種的限制中釋放出來，你不需要藉由特定的事情來認同自己，你是萬物的一份子，這樣你就可以無拘無束的去愛。

我常常告訴人們：如果你們可以從彼此中，感受到我對你們的愛，你們已經體會真愛，因為我曾經說過，愛我是很容易的，但是如果你從其他的信徒身上感受到的愛，跟從我這裡得到的一樣，那你已經掌握了愛的真諦，你可以從萬物感受到生命。慢慢的，你可以擁抱所有的事，所有的人，因為他們都是生命。

我們現在要做的是一種簡單而有效的冥想，叫做 Mahamantra 冥想，這種冥想可以開啓心輪。

心輪 冥想 Mahamantra (時間：30分鐘)

Mahamantra 冥想是古老藏傳佛教的一種冥想方式，主要是喚醒心輪。心輪所在約是心臟的位置。這種冥想能讓你的心更堅定而平和。你的心總是受到各種想法的衝擊，這種冥想能帶領你的心到無我的境地，讓你的心平靜下來，如同跳進無限之中。

這種冥想能讓你生出一股正面的能量，你不再尋求外來的關注，而且因為你充滿能量，你開始散發你的能量跟愛。進行 Mahamantra 冥想，你可以在頸上帶著念珠，儲存冥想時所生出的能量。

冥想時應空腹，最好的時間是清晨或餐後兩小時。冥想可以獨自進行，或是團體進行。團體冥想時，進行冥想的地方會充滿能量。

我解釋一下冥想的技巧：

盤腿而舒適的坐在地板上，你的頭、頸及脊椎應成一直線。坐在地上不舒服的人可以坐在椅子上，閉上眼睛放鬆。既使閉上眼睛，你還是會看到一些形象跟畫面。如果有這種情形，想像你的眼睛變成石頭一般，藉由心理的力量，感覺你的眼球變硬，這些畫面就會消失。你的眼球運轉十分接近腦中思考的運行，所以要控制眼球轉動。不要太擔心而一直想控制你的眼睛，開始冥想就好。

嘴唇輕閉而內發出”Mmmm……”的聲音，好像你把臉放進鋁盆中而發出的低鳴聲。注意，不是”Hum”或”Om…”的聲音，只

是嘴唇輕閉而內發出”Mmmm…”。每次呼吸時，低鳴聲盡可能拉長，發聲的位置愈深愈好，最好能從肚臍發出，聲音越大越好。

每次發聲之間，不必刻意的深呼吸。你的身體會自然調節呼吸。不要緊張，將你全部的注意力及能量，投入這股振動之中。只是低鳴，讓整個身體充滿這股振動。過了一會，你會發現低鳴聲持續，而你毫不費力，你只是在傾聽。

20 分鐘後，停止低鳴。如果你是播放錄音帶，你會聽到錄音帶傳出”停”，你即停止。停止低鳴後，眼睛還是閉上，保持原來姿勢約 10 分鐘，面帶微笑，情緒愉悅。如果腦中有任何想法，就順其自然。觀察你腦中的想法，如同觀看電視的畫面一般，不要抵抗，也不要作任何判斷。保持安靜和喜悅。在這段靜坐的時間內，你之前 20 分鐘所生出的能量將流遍你全身，作深層的潔淨。

非常緩慢的張開雙眼。帶著這份寧靜，我們下次見。謝謝你的參與。

第四章 脘輪 ~ 生活無憂 (The Manipuraka chakra)

臍輪，位在肚臍附近。

梵文 ” Manipuraka” 的意思是” 珍寶之城” 。人若常感煩惱，臍輪是封閉的；放下煩惱，臍輪就能開啓。

有人能告訴我，什麼是煩惱？

“上師，我們一想到事業上遭遇的困難、孩子、健康問題…我們感到煩惱。 “

你的回答，是你為何煩惱。而我的問題是” 什麼是煩惱” ？如果我問你們為何煩惱，今天這堂課就上不完了，因為你們每個人都能列出一長串理由。

上師，我的事業走下坡…

上師，我在家裡不得安寧！

上師，我的困難多到你無法想像…！

我沒有孩子，這是我的煩惱！

上師，我的孩子令我擔憂！！

人們總是滿懷煩惱。如果沒有煩心的事，這也令人擔憂。人們缺

乏安全感，才會一直想有什麼煩心之事。這是事實！有一些提早退休的人問我說：“上師，我們不知如何是好！孩子都結婚了，安居樂業，他們對我們再無所求；我們不知道該怎麼辦！我們無事可做，活著一點意思都沒有。上師，我們可以安心的離開人世了。”

沒有任何的煩惱，人們反而不知如何以對！所以盡可能的想事情讓自己忙，卻又無事可想。這對他們而言，是全新的體驗，因為人們終其一生都充滿煩惱及牽掛。

在我們進一步討論煩惱之前，我希望你們了解 – 不管你們之間文化、經濟狀況、年紀…有何差異，都有一個相同之處 – 你們都有煩惱。

如果我問你們為何煩惱，你們會告訴我一大堆理由，總覺得煩惱是外在因素引起。人們總是歸咎外在的世界，或周圍的人，帶來許多煩惱。試想：如果煩惱都由外界因素造成，總有人能克服這些外界因素，不為煩惱所苦。但事實真是如此？你們遇到的人，每個人總有些憂心的事。不管他們是貧是富，已婚或是單身，有沒有小孩，是上班族或是自己當老闆 – 每個人似乎都有些煩惱。

雖然人們以為煩惱是外界因素所致，其實問題是出於自身，所以每個人都有煩惱。所以我們回到最初的问题 – 什麼是煩惱？

如果人內觀自身，會發現煩惱只不過是對事情的反應。回應的方

式，決定了是否會因某件事煩心。煩惱就像是心裡喋喋不休的對話，常令人不安。舉例來說，如果你的朋友找到新工作，興高采烈的跑來告訴你，新工作的福利津貼等等，你會做何反應？不知不覺中，你的心裡開始自我對話。

你心裡想：哇！他找到新工作了。他的新工作福利真好。那我呢？我老婆聽到這麼好的福利，會怎麼說？最好別讓這傢伙跟我老婆碰頭，不然我的麻煩就大了！我是不是該找其他的工作？如果找不到怎麼辦？我這輩子就是運氣差…。

這就是煩惱。

你經常以外界的標準檢視自己，而心中喋喋不休，這就是煩惱。常此以往，這樣的想法在心裡根深蒂固。

我是不是跟鄰居一樣成功？

我如何讓老闆對我印象深刻？

我的孩子會怎麼想？

人們一直需要外界的肯定 – 不論是來自家人、同事或是社會。這是人們煩惱的主要原因。人終其一生，不為別的，只為了贏得他人的評價。如果外界不認同你是個好丈夫、好員工、好鄰居，就擔心一生毫無價值可言。人的性格，以他人的認同為基礎，而不再相信自己，這就是問題所在。

小時候每個人都以自我為中心。你有看過哪個小孩子，會擔心別人的看法嗎？從來沒有！觀察小孩會有很大的樂趣，因為小孩無憂無慮，而且專心做自己想做的事，從不擔心別人怎麼說。

隨著年齡漸長，漸漸受到社會影響，人們學會在他人對自己做出評論時 – 不管是父母、老師、朋友，甚至是陌生人，要反省自身。人們因為習慣仰賴外界認同其言行，而總是擔心外界的評論。除此之外，人心中煩惱是衡量自己的標準，指引人生的方向。沒有煩惱，人覺得無所適從，所以人們不知不覺的愛上煩惱！

聽我說一個小故事：

有三個人流落到荒島，不知在荒島上度過多少年。

突然，他們發現了一個瓶子。他們把瓶子撿起來，用手摩擦瓶子，突然出現了一個精靈，三人驚訝不已。

精靈告訴他們三人：“謝謝你們把我從瓶子裡放出來。你們每個人能許一個願望，我會幫你們實現。”

三人驚喜萬分，各自思考一番。

第一個人說：“我想要跟我的女朋友結婚，一起快樂的生活。”

精靈說：“好的，我幫你實現。”第一個人隨即從島上消失。

第二個人向精靈說：“我想成為一個有錢的生意人。”

精靈說：“好的，我幫你實現。”第二個人從島上消失。

精靈轉向第三個人。第三個人說：“我很想念我那兩個朋友，因為我們相處了這麼多年。我想要跟他們兩個在一起。”

精靈說：“好的”，隨即消失。荒島上又只剩下原來的三個人。

即使在荒島上悲慘的過了這些年，第三個人卻沒有準備好迎接新生活。他已經習慣荒島上的生活！所以我之前說，人們愛上了煩惱！人們口口聲聲說煩惱令人痛苦，但卻不能須臾離開煩惱。也許你們不以為然，但這是事實。

人們問我說：“上師，我的事業越來越糟，我承受極大的損失，下個月情況只會更糟。”我問他們：“果真如此，為什麼不馬上結束營業？為什麼要繼續受罪？”人們吃驚不已，無法相信我會這麼建議，接著問說：“這怎麼行？上師，如果我結束營業，那我該做什麼？”

失去煩惱，人們彷彿也失去了自我，所以寧可選擇痛苦的生活。擔心的時候，人們感受到自我的存在，覺得自己是個堅強的人，因為自己總有煩惱，也總在解決煩惱。如果人們能不要總是煩惱，會充滿喜樂，但沒有煩惱卻會使自己感覺是個無名小卒。無事可忙，讓人不安，感受不到自己的存在。要享受無憂之樂，得先放棄當個強人。

人會有煩惱，其實是因為一直想事情，腦子轉個不停。每個人都以為只有自己有很多煩惱，只有自己不高興，其他的人都很開心。每個人都覺得自己是最倒楣、最不快樂的人！這不是很奇怪嗎？這怎麼可能？

一則小故事：

某個國家的國王發現他的人民都很沮喪，因為每個人都覺得自己的煩惱最多，而其他人都無憂無慮。

國王因此辦了一個”交換煩惱”的活動，人們可以和他人交換自己的煩惱。

交換的場地選定，場地中央放了一個巨大的”煩惱桶”。

想要交換煩惱的人，可以把自己的煩惱投進桶中，選擇他想換得的煩惱。但只有一個規定：每個人一定得選一個其它的煩惱。

全國人民都參加了這項活動。人們到處打聽，討論彼此的煩惱。

不久活動開始。過了很長一段時間，卻沒有人來投下他們的煩惱！因為在交談中，人們發現自己煩惱的事，比起別人的煩惱，其實是好太多了！

大多數的時間裡，人們只是空談，缺乏事實根據；如果深入了解自己的煩惱，我們會發現，其實事情並不算太糟。我們來研究一下，人在煩惱時，腦子裡到底在想些什麼？

人在煩惱時，腦子裡有一堆想法，這些想法彼此毫無關聯，而且常是負面的。這些負面的想法不停的在腦子裡流竄。

人們說話的方式，可以分成對外跟對內兩種。對外是指跟他人談話，通常稱之為演講或對話；對內就是跟自己說話。事實上，人們心裡一直喃喃自語就是所謂的煩惱。煩惱，不過是腦中持續而不可控制的自我對話。這種對話控制了你，主宰你的一切。

爲了符合社會規範，跟別人說話時小心翼翼。但是內心的對話卻不受任何限制。爲什麼人們可以控制跟別人有聲的交談，卻不能控制心中無聲的對話呢？原因在於人們不夠重視自己，在心裡暢所欲言。我們會把垃圾丟進食物裡嗎？絕不可能！我們會丟進垃圾桶。

你對待別人像是一盤盤的美食，卻把自己當垃圾筒，所以腦子裡雜亂不堪。跟別人交談時，總有所中斷；但是內心的對話卻是連綿不絕，快把人逼瘋了！

事實上，很多時候人們跟他人交談，是爲了逃避內心裡混亂的對話。所以人們不停地講話！因爲內心紛亂不休，所以不敢停止說話。所以人們見面交際聊天，讓自己忙碌。

內心的對話到底是什麼？

一個人的時候，可以試著做以下的練習：閉上眼，坐幾分鐘，手邊準備好紙筆。不要想任何事，只要觀察腦子裡出現什麼想法。你會發現你幾乎一閉上眼睛，腦子裡就湧現一連串的念頭。你的腦子持續活動。誠實記錄下你所觀察到的想法。練習五分鐘左右。

看看自己記了些什麼？你會大吃一驚！那就是你內心的對話。如果你仔細研究，會發現這些想法之間毫無關聯。你剛剛還在這裡，下一分鐘到了美國；坐在辦公室裡，又想起小孩……

人的腦子就是如此，充滿不可控制的念頭。這就是人們生活的方式？人的思考方式為人帶來煩惱，也控制人們的生活。如果了解這一點，對於擺脫煩惱及內心對話已大有斬獲。

一則小故事：

一天路上發生交通事故。

一輛全新的車撞上牆。人們在旁圍觀。

路人問駕駛說：“你不會開車，為什麼還要開呢？”

“我當然會開車。”駕駛說：“我只是不會停車！”

只會開車，卻不會停車。你們思考時，也都像在開車，卻不懂停車。你們的腦子，就像停不下来的車，而這是很危險的。試著停止內心的對話，即使一下子都好。你們做得到嗎？愈想控制自己的想法，腦中的念頭愈是泉湧般不可控制，想要讓腦子停下來不想事情，卻又平添了一個念頭。人們無法控制自己的想法，反而受其所制！

要了解自己為何煩惱，必須深入了解自身的思考模式。

煩惱既然出自內心，也只能從心中除去。但是一直以來人們找錯了方向，向外尋求解決之道，卻沒有深入探討煩惱的成因。人們以為如果有更多錢，長的再好看一點，有一份更好的工作……所有的煩惱都會消失！解決煩惱不可外求，而是要反求諸己。

一則小故事：

佛陀以前固定每天早上對一萬名門徒講道。

有一天，佛陀拿了一根打了死結的繩子放在門徒面前，問說：“誰能解開？”

門徒一一走向前，用力拉扯這個結，無人能解。

有一個聰明的門徒走出來，仔細端詳這個結，輕鬆的解開它。

仔細觀察這個結是怎麼打的。如果知道打結的方法，用相反的方式就能解開；但如果不知道打結的方法，只是一味拉扯，不但解不開，反而愈拉愈緊。同樣的道理，可以用在解開心中的煩惱。人們苦於困難、疾病及各種情緒，都只是內在出了問題。只要了解問題形成的原因，就能用正確的方法解決問題。

煩惱與臍輪運作息息相關。臍輪的位置在肚臍周圍，負面的想法會直接影響臍輪。做個小實驗：有負面的想法時，觀詳這些想法從何而來，你會發現這些念頭是由肚臍附近生出。對發生的情況感到困擾無法處理時，肚臍附近或是胃，會最先受到影響。胃會有壓迫感，覺得沉重。所以人們遇到壓力時總會說：“我受不了了！我無法消化！”不同的語言中都有類似的表達方式。這是普遍存在的問題。經常煩惱會讓臍輪緊閉。

如何重啓臍輪？如何讓臍輪保持放鬆？你們覺得呢？

”我們遇到任何情形，都不應該煩惱，上師。”

只跟自己說不要煩惱，結果只是平添另一個煩惱。不要只跟自己說別煩惱，這一點用處都沒有。應該做的是，不為煩惱而苦！這是什麼意思？意思是，正視自己的問題，但不受影響。如果以負面的方式反覆思考煩惱的事，煩惱會深植內心；要接受事實，但不要擴大問題。

要求自己控制意志，不要有負面的思考，只是把心裡的結愈拉愈緊。人愈緊張，愈覺得受限，這對解決問題一點幫助都沒有！人在自我壓抑時，壓抑的記憶會堆積在臍輪裡；臍輪受壓抑，人的行為無形中有暴力傾向。像是敲打或破壞東西、自虐，自相矛盾或和他人起衝突。這些都是自我壓抑的結果。所以人們常說自己滿腹怒火或是一肚子心事。壓抑怒氣和負面情緒，事情只會愈來愈糟。

事情為什麼會愈來愈糟？比如說：你的事業因故經營狀況不佳，你會怎麼辦？難過是無可厚非，但你不只是難過，你覺得受挫、憤怒，滿腦子都是這些負面情緒：

唉！我真是時運不濟！

我做什麼都失敗。

我真是一無是處。

我怎麼老是這麼倒楣？

我該怎麼辦…….

事實上，99%的煩惱都是不必要的。這些負面情緒就是煩惱的根源，會在腦中慢慢生根，對所有事情都造成影響，而最大的危機是自己渾然不覺！要看清這一點並不容易，因為這已經是個性的一部分，自己並不覺得有何不妥。

這種負面態度，在醫學上的專有名詞是憂鬱症，症狀有輕重之分。人受負面思考影響愈深，症狀愈嚴重。症狀輕微的人只是偶而發作，情況較輕微；重症者發作頻率較高，而症狀也嚴重許多。但都是受負面情緒的影響。

不管是憂鬱或負面情緒，都是心中負面想法累積而致。腦子裡有負面想法，即使只是受到一點小小的挫折，都一再加深你的負面情緒。而人們慢慢養成憂鬱的習慣。既然憂鬱是種習慣，就可以戒除；只是你並不這麼想，你覺得你擔心的都是事實，所以人無法戒除憂鬱。

人的腦子其實是很精密的系統，能記載人所有的負面情緒、各種情結及煩惱。只要下指令，它都能照辦，所以人的負面思考模式會如此根深蒂固。我們跟他人交談時總是小心翼翼，但對自己卻不夠用心。

不良的飲食習慣，血管中會累積膽固醇。同樣的道理，經常煩惱，會讓心中積滿憂慮。膽固醇累積，會造成血管阻塞；堆積的煩惱則會影響能量的傳導。久而久之，煩惱成為性情的一部分，成為

下意識的動作。即使知道心中在擔心什麼，情緒還是很低落。煩惱和憤怒經長久的壓抑，累積在心裡，雖然只是偶而覺得煩惱，但憂鬱已經深植內心。

我們該如何克服憂鬱及負面的情緒？

我們要做的，是隨時保持自覺；感受負面情緒時，試著將其一一切割，逐一解決。持續下去，不會累積負面情緒。慢慢的，思考方式也會有所改變，不會凡事都採消極或負面的態度。

如果能不理會內心的對話，即使只有很短的時間，都會覺得更有自覺，更有生氣。只要了解煩惱其實並不存在，也沒有必要，臍輪會自然開啓。

上師，人的想法是一種意志，還是表達意志的方式？

想法跟意志是同一件事。意志是由一連串的想法結合而成，而想法只是跟自己的對話內容。

煩惱時，讓自己平靜的接受，不要害怕。接受並不表示無能，而是一種很好的冥想技巧，能夠釋放出正面的能量，讓人心無雜念，解放自己。接受自己是處於煩惱中，並深入了解煩惱形成的原因，你會發現，所有的煩惱都只是你的想像。你會了解自己如何思考，以及你的思考模式所造成的緊張。

只是聽我說，你們只能了解表面的意義；有切身經歷，對煩惱就能平靜以對，不再受其影響，而能遠離痛苦。

一則小故事：

我在加爾各答教奧義書時有人問我：“上師，我有個難題。我晚上都睡不好，因為我家附近有很多流浪狗，一到晚上就叫個不停，一直叫到天亮。我本來睡的就淺，這狗叫聲讓我完全睡不著。”

我跟他說：“今晚試試我的辦法。聽到狗叫聲，先不要生氣，不要有任何負面的想法，只是聽著狗叫聲，不要抗拒。跟自己說：這只是狗叫聲而已。不要有任何的反應。問題的癥結並不是狗叫聲，而是你心裡抗拒。”

這個人回家照我的方法做，幾天後他跟我說：“上師，我照你說的去做，試著不要抗拒，也不要去想：這些該死的狗，居然打攬我睡覺。我心裡的念頭慢慢轉變：**狗叫個不停……這是狗叫聲……有動物的聲響……**我還沒想到這兒，就睡著了。這幾天我睡的好極了。多謝你上師。”

同樣的方法也適用於你只要知道如何停止負面的思考，停止對事做出負面的反應，你可以應付任何情況。這是重啓臣輪的關鍵。

人的腦子總是急於回歸過去熟悉的自我對話模式，這是煩惱的開始。人們一再重蹈覆轍，把過去、現在及未來加以比較。比較之後加以引申，做出判斷，煩惱因運而生。

煩惱只不過是人們熟悉而根深蒂固的思考模式，這在心理學上稱為”印痕” (engrams)，是埋藏的記憶，不管現在或是未來，都是造成不愉快的原因。因為印痕的影響，人們會有不合邏輯的反應。

為什麼人們不能把握當下，非要把現在跟過去和未來扯上關係，而驟下結論？為什麼人們對所有的事，都要找尋一致性？因為事情如果前後不一，人們難以理解。因為人們總是用舊有的思考模式，以及舊時的印痕，看當下事情。如果不這樣，煩惱隨之而生。

你們什麼時候看過我煩惱？很多人問我，如何能保持心情愉快，不受外界干擾。原因在於我只活在當下。我不會以過去的經驗，作為判斷事情的依據，我不想有這種負擔。我一切順其自然，不因循任何模式。

我就像河流一樣自在。跟我相處比較久的人，應該看過喜馬拉雅山裡的恆河。它是那麼的美，時而安靜，時而波濤洶湧；有時清澈，有時混濁。端看你是在哪裡看河。

同一條河，兩個不同的人，能夠比較彼此的觀感，而指責對方說法有錯嗎？這有多傻！河的流向，是隨著自然的律動，沒有特定的方向。而我就像河流一樣，沒有預設立場，一切順其自然，就沒有煩惱，一切生命自有安排。

因為我一切順其自然，有人批評我前後不一。你們之中有哪些人曾經抱怨我言行前後不一？我確定你們都這麼想過，但是只有幾

個人敢承認。

你能說恆河是前後不一嗎？或是它流動的方式應該更有條理？沒有一條河是如此。你們不能這樣看事情。我像河流一樣隨性，不能說我前後不一。我活在當下，而你們卻非把過去和未來連成一氣，結果只是徒增負擔和煩惱。

如果生活裡要兼顧過去和未來，你們一定覺得沉重不堪。如果只需要活在當下，生活就輕鬆多了。人所有的煩惱，都是因為用過去的思維，思考現在跟未來，而在過程中，錯失了當下。也許這對人們是件好事，因為一直想著過去跟未來，而錯過當下，到頭來，你們只有過去和未來，沒有當下。

自尋煩惱，已經成為人們習慣的思考模式。

一則小故事：

兩個好朋友一起去看一部剛上映的電影。

其中一個人注意到他的朋友一直在看錶。

他低聲問他的朋友說：“你喜歡這部電影嗎？”

他朋友回答說：“我很喜歡。所以我想知道還能看多久？”

大多數的人都是如此。習慣擔心，即使現在無事可煩，也會擔心好景不常。這樣如何享受生活？如果一直抱持這種心態，人一直處於未來，當你試著掌握未來，你已錯失當下。如果仔細觀察自

己跟家人，就會了解。

人若沉浸在煩惱中，會覺得自己很重要，有所貢獻。事實上，煩惱越多，自我感覺越好，覺得自己真了不起，能處理這麼多煩心的事！所以跟別人抱怨自己的煩惱時，常常聽到對方說：“這算什麼？我的問題才大呢？”

一直煩惱，結果什麼都沒解決。如果已經有十件煩心的事，再多一件，只是讓人更沮喪。

事實上如果有煩惱，人們無法專心工作。如果專心工作，自然無從煩惱。人在煩惱時，無法發揮創意；如果你能發揮創意，煩惱自然會遠離，兩者不會並存。發揮創意是對上天最真的敬仰。人在發揮創意時跟上天是親近的。創意源於心靈，而煩惱生於理智。

過於留戀過去或思索未來都會錯失當下。靈性修行著重於拋棄過去活在當下。對過去的一切太執著，只會讓心理負擔一天天的加重，有如陷入泥沼中動彈不得。人們不知道如何放下過去的包袱，一路背負，覺得理所當然。社會教育人們要為過去負責，拋棄過去會讓人有罪惡感。

社會教育人們拋棄過去是不知感激，其實這是毫無意義的。人們不需要一直背負過去。認為拋棄過去是不知感激的人，其實並不了解若真要表達感激，應該把握當下，隨時向周圍的萬事萬物表現感激之情，而不是執著於特定的時點。

人們即使學會放下過去，掌握當下的方式可能也很獨特。社會上的通則是等到時機已過，才追憶過往的美好，而不懂得把握當下。

人們度假時總是帶著照相機和攝影機在風景名勝不停按著快門，而無暇欣賞美景。等到回到家裡後把照片洗出來，才開始坐在沙發上欣賞照片或錄得的風景。這真是大錯特錯。拼命照像只是為了告訴家人朋友自己到了那些地方，卻沒能好好欣賞風景。

人們總是喜歡追憶過往的美好，所以人們常會說：“想當年……” 人們並不覺得當下美好，總是藉由追憶過去來逃避煩惱。人們完全錯失當下的美好。當下的每一刻都值得慶祝，不需要一直追憶過去。藉由追憶過去來逃避煩惱只是浪費時間，因為人隨時在進步。人是萬物的一部分，而萬物隨時在演進。以當下的智慧來看待過去，這毫無意義可言。

不要以當下的智慧來分析過去，若這麼做是再愚蠢不過，只會徒增煩惱。人隨時跟過去告別，迎接新生，這才是真實的。

你們看過水牛煩惱或聽過植物抱怨嗎？如果動物植物都能無憂無慮的生活，人又何必自尋煩惱。煩惱是人類最沒有意義的一種習慣。煩惱皆因心中喋喋不休而生，讓人沉迷其中而毫無所獲。

人所有的煩惱，其實都是熟悉的一些對話，但這些對話卻造成極大的疑惑跟誤解。對話常是誤會的開始，但人們對此卻也無可奈何，因為對話是人類唯一熟悉的溝通方式。

我常跟大家說，你們誤解了我的話才會有這麼多的問題。每個人對他人的話，都有一套自己的看法。

一則小故事：

有個人對他老婆說：“你知道嗎？每年做牙刷要用到五千頭駱駝！”

他老婆回答說：“天啊！這些作牙刷的人還真懂得使喚駱駝！”

先生說的是用了五千頭駱駝的毛來作牙刷，老婆卻聽成叫五千頭駱駝作牙刷。我們大多數的人都是如此。所以我才說對話會引起誤解。但是人們也只懂得說話溝通，所以誤解一再發生。

人們一直在對話，但其中會有停頓的時候，即使時間很短，有時候幾乎察覺不到，但是這停頓的時刻卻是我們所需要的。停頓的時間很短，所以人們常不以為意。我講課時，你全神貫注聽講，你們內心的對話因此減少許多，我在課中會有所停頓，讓你們可以利用這空檔解答你的問題。

我有時候在講課時會停頓較長的時間，讓你們得以感受那份平靜，而提昇你們的自覺。但實際上，我停頓時人們開始不安，手裡各自做著自己的事或東張西望，又開始交談起來。

真正的平靜是心中充滿自覺，而不只是閉口不語。你們如果能夠感受到片刻的寧靜與自覺，你們就能體會我一直想告訴你們的那

種感覺。

你們腦子裡可能開始想：“我要怎麼樣才能停止心中的對話，來感受這份平靜？”這樣的想法只會困擾你們，徒增煩惱。要知道，人不可能停止思考，光是這麼想，就又是另一個念頭。如果強迫自己不說話，這不是我們要的平靜，只是一片死寂。真正的平靜是充滿能量及喜悅，而且具有生命力。

該怎麼做？只要把自己當作旁觀者，內觀自己的心就可以了。不要做任何判斷，也不要拒絕任何的想法，這是獲得平靜的第一步。你們的自覺會慢慢提升，能更集中精神，感到更平靜，因為心裡的念頭慢慢平息，越來越像個旁觀者。人越平靜，自覺越高，如此循環不已。

有了這份自覺，人們能夠欣賞周遭美好的事物，它們並不是從天而降，而是早已存在多時，只是人們從未察覺，因為腦子裡有太多其它的事，而無心欣賞。如果懂得欣賞周遭這一切，而大自然也展現其全然的風華。人的心開始轉變，外在的世界也有所轉變。

當人們學會如何保持自覺，可以任由思想奔馳，思考成了重要的工具，人可以隨意使用，它會從危險的敵人變成朋友。如果人們心中不再喃喃自語，每秒鐘所產生的想法減少，即使只有短短幾秒鐘的時間，那就是活在當下。心中喃喃自語，每秒鐘所產生的想法開始增加，不是想起過去就是在考慮未來，就錯過了當下。

對於連結過去跟未來，我再進一步解釋一下：

你們可能有過這樣的經驗：到某個地方忽然覺得自己曾看過類似的景象、聲音、對話、場地，甚至房間裡的古董擺設，一切就像是影片重播一樣，這令人驚訝不已。

或是忽然想起一個很久沒有聯絡的朋友，這個朋友就剛好打電話來。或是預測接下來的幾分鐘會發生什麼事。而預測的事情發生時，你感到震驚。這些事情發生時，你是完全的處於當下。

人們對當下的事從不在意，總是想著以前或是未來。念頭在過去跟未來穿梭，卻從未停在當下。但偶然腦子裡的念頭慢了下來，而讓人進入當下。人如果全然的處於當下，即使只有很短的時間，過去跟未來在眼前變的如此清晰，所以才會有以上那些直覺反應。

人的思考過程其實並不完整，常常只是做一些聯想，而不是真正的思考。我解釋一下什麼是聯想：

你早上起來看到花園裡的玫瑰花開了，你忽然想起以前送你玫瑰花的那個人，你想起收到花時，你的反應為何？或是想念起送花的人，以及你們之間的種種……結果忘了欣賞眼前的這朵玫瑰！

所謂的聯想，指的是人的想法在過去跟未來間穿梭，卻錯失當下。這是人們既有的思考模式，如果一直這樣思考，只會想著過去或未來，心中不停自言自語。

悟道的上師總是活在當下，所以他們能看清過去跟未來。一般人經歷這樣的經驗只是意外，因此會覺得害怕。人們習慣不去感覺，所以真有感覺時反而難以接受。

每秒鐘腦子生出多少念頭，可以用來判定人脫離現實的程度，念頭越多，人越偏離現實。人所說的話或心中的想法，並不能真正說明人的性格。只有人的作爲能代表自身。只要能保持自覺，人自然而然可以杜絕不必要的念頭。

常有人跟我說：“上師，我們去渡假，結果玩的糟透了！”那是因爲心中的痛苦，如影隨形，所以不管到哪裡都高興不起來。在世的時候不懂得善待別人，死後當然不會有好下場。這樣的人到哪裡都滿懷痛苦，即使在天堂也覺得格格不入！

一則小故事：

三個漁婦去賣魚。

有一天回家途中，天色已晚，他們決定在路上借住一晚。

他們走進一戶人家，女主人是賣茉莉花的。

三個漁婦請求女主人讓他們借住一晚，女主人答應了，幫他們三人準備好房間。

三個漁婦進了房間準備睡覺。房間充滿茉莉花香，但他們三個翻來翻去，怎麼也睡不著。

忽然其中一個漁婦起床，把空的魚簍拿進房間放在床頭，不一會兒三個人都呼呼大睡！

人們不管到哪裡，都是憂心忡忡，這樣才覺得自在。卻又時常抱怨自己有很多煩惱。人們想要解放自己，卻又不願意做出改變。人總是自相矛盾。

人要如何擺脫煩惱？應該用什麼樣的態度？

答案只有一個：不管做什麼事，都要滿懷喜樂。人的心態，決定生活品質。所以要長保有一顆單純而喜樂的心。

事實證明，科學家的意志，對實驗結果有很大的影響。研究結果顯示，同樣的實驗，即使研究條件相同，由不同的科學家來執行，結果不盡相同。證明人的想法可以影響行動，以及行動的結果。

”常保喜樂會帶來好運”這句話再真切不過。內心充滿喜樂，心中常懷感激，人自然活力充沛，而好事自然會降臨。

對事情盡量不要抱持悲觀的態度。如果有煩惱，罪惡感或是悲傷，正視這些情緒，對自己說：“我不會被影響，你能奈我何？”只要正視自己的負面情緒，自然不會受影響。任憑自己處於負面的情緒中，對自己並沒有幫助；正視你的負面情緒而不受影響，就不會有痛苦。我並不是要你們逃避問題，而是要正視問題，不受影響！

如果只是壓抑自己的負面情緒，這些情緒反而會在心裡作怪，而不定期發作。允許自己有負面的情緒，正視它，承認自己無能為

力，這些負面情緒會慢慢消失，因為你已不受干擾。

常提醒自己：能為自己的身心或精神層面帶來力量的人、事、物都具有靈性，也會帶給你喜樂；相反的，如果會削弱你的力量的人、事、物必不具靈性，你也無需追逐。這是首要原則。不要忘了，喜樂發自內心。

對於所見的美麗的事物，都要全心感受，不要用過去的眼光來看待，也不要冷言旁觀，毫無感受。你們是否曾在聚會所，或其他的地方欣賞過日出跟日落？你們是否曾經觀察，天空的色彩及光線的轉變，是那麼美麗？我們大多數的人沒有好好的欣賞過日落，只會說：不過是日落而已，每天都有不是嗎？

只用知識的角度看事情，讓人失去原有的天真，生活索然無味。能用心的欣賞日出或日落，這是美好的冥想經驗。不要用世俗的眼光來看，而是深入其中，會發現自己與大自然融為一體。

但是知識限制了人的思考，而這些所謂的知識不過是一些文字，徒增心中不必要的念頭和煩惱。人們累積許多的知識，並賴以維生，對一切的事情都不再好奇。今天即使神走到你面前，對你說他是神，你的答案可能是：“那又如何？”凡事都用知識來判斷，所有的事都變的理所當然。

凡事都用知識來判斷，甚至生命的形成也視為理所當然，人因此而誤解了生命真義。人終日為世俗之事奔忙，卻只為自己帶來更

多的貪念、煩惱和恐懼，讓人跟自己的心離的更遠，終日張望外在的世界，而無暇觀照自己的內心。人們全然仰賴外在的力量，而無法由內心得到能量，整日忽喜忽憂，無法得到真正而恆久的喜樂。

人們覺得所有的事都在自己掌控之外，所以得趕緊抓住機會，免得機會稍縱即逝。所以總是來去匆匆，腦子裡轉個不停，像籠子裡不停奔跑的老鼠，總是想著未來，而忘了當下。

所謂的知識只是單純的資料、事實及統計數據，毫無生命。人可以增進知識，但是不要為知識所限，要學會充滿敬意的看待生命。人在腦子裡總是著把看到的事歸納、總結、下判斷，再收集進一步資訊。想收集更多的資訊？沒問題！但所為何來？

有次我帶了一些門徒到克里希納神的出生地。那個地方真美。我們搭上船，體驗克里希納神時期的生活。我正十分入神的分享我的喜樂時，其中有些才智聰明的門徒告訴我，這個地方的牆磚看起來好像是整修過。我大為吃驚的告訴他們，我曾經帶其他的門徒來過，他們也許不是才智過人，但是心中懷有較多的敬意，所以他們能分享我的喜悅，而非專注於驗證古蹟的真假。

知識畢竟是死的。但是人們卻用一個人所擁有的知識多寡來評量人的價值所在。所擁有的知識越多，就越受人尊敬。只知道運用知識，只是用頭腦在生活，無法體會到生命的真。惟有用心、心

中有愛，才能感受生命。愛無法以理智理解，只能用心體會愛。純然仰賴理智，只會斤斤計較愛的多寡，這不是真愛，只是膚淺的自我滿足。

有靈性的人，能了解人和萬物能深度連結，是種完美的和諧。能了解這一點，而放下心中的掙扎，人會像河流一般自在。河流終究會流向海洋，人只要順勢而行即可。

我並不是說你們只需要坐在角落等待，就會感受到這種自在，不是這樣。你們還是要努力，而且心中有堅定的信念，相信有一個無上的力量創造了宇宙萬物，而這股力量也同時觀照著你，在你的聲息之間，這就夠了。人就能活得像流水般自在，會開始聆聽流水的聲音，開始感受與萬物之間的那份和諧，只要融入這分和諧之中，所有的煩惱都會消失。

當然，並沒有事實證明這股無上的力量在觀照著人們，有些事無從證明。我們能證明東方在哪裡？能證明日出和日落嗎？我們不能，只能體會。難道因為無法證明就予以否認？難道人能用科學的方式讓日升和日落消失？

這股無上的力量是超出邏輯。如果能用邏輯證明這股無上的力量，表示邏輯在這股力量之上，而這是不可能的。

有人曾經問我：“上師，我是不是要先信印度教才能具有靈性？”這個問題讓我大吃一驚。我跟他說，你大可不必。會對人造成

約束的都不具靈性，真正的靈性是具包容性的。

放下心中對自己既有的定見，保持開放的生活，這就是建立靈性的基礎。這就好比：一個長期被囚禁在室內的人，因為無法呼吸新鮮空氣和享受微風輕拂的感覺，而強烈排斥走出戶外。人對自己強自加諸種種的限制，將無法領略心中無盡的愛與慈悲，只會擔心和抱怨，而無法成長。

佛陀會被問到，無慈悲心的人，在地獄會受到怎樣的折磨。佛陀回答說：“這樣的人，不需到地獄受折磨，他每天生活宛如在地獄。”人若身處地獄，帶給別人的只有痛苦，因為痛苦是他唯一所有。

一則小故事：

一個媽媽跟兒子吵的不可開交。她怒氣沖沖的問兒子說：你到底有沒有大腦？

兒子大笑。

媽媽問兒子笑什麼。

兒子回答說：“自己缺什麼，才會這麼說別人！”

自己心中不平靜，也打攬了他人的平靜。

人們應該常常審視自己的內心，了解擁有的快樂只是一時的情緒反應，還是真正的喜樂。這兩者有很大的不同。真正的喜樂，是發自於內心的一種很美好而深刻的感覺，能讓人覺得身處不同的

境地。一時的快樂多半跟外在的事物相關，而且常給人帶來痛苦。

外在快樂只是種相對的感覺，但是真正的喜樂卻是絕對存在，而且沒有對立的情境。如果感受的只是一時的快樂，悲傷和痛苦常旋踵及至。但是身處喜樂之中，是種絕對的感覺，絕不會樂極生悲。一時的感覺就像鐘擺一樣，會在苦與樂之間搖擺。但是真正的喜樂則不然，只是純然的存在。

再次提醒各位：審視自己的內心，了解它以及它所帶來的快樂，然後順其自然。如果內心感受到一股恆久的喜悅，一種堅定的信念，就調整生活，讓自己能更接近這份喜樂。人的行為思考，都是為了更能貼近這份喜樂，所花的每一分力氣都是值得的，而自己也會因此而常保活力。

有的人說自己只想過不受打擾，安靜的生活，這不是真正的平靜，而是死水般的生活，只因不知如何應付生活裡種種的情緒，生活太複雜，才渴望這種平靜。這只是種酸葡萄心理，因為得不到真正的平靜。

真正的平靜，不管外在環境如何，內心都能有所體會。人能自得其樂，周圍的人、事、物就像微風吹過，只會短暫停留，隨即消逝，卻不會打攪心中的平靜。不管遇到任何人或處於何種情境，都不會有所改變。

真正的平靜是因心中的喜樂而生。心中能真正的平靜，周圍的人

也能有同感，也不會說出像”讓我靜一靜！”或是”我只想清靜一下”這樣的話。會這麼說，表示得靠他人發善心才能得到平靜，這不是真正的平靜。

真正的平靜，是發自內心一種堅定的感覺，讓人自得其樂。所有外在的事，都只是一時，不會影響內心的平靜。如果要仰賴外在的事物才能得到平靜，內心並未真正得到平靜。

我們每年到喜馬拉雅山的旅行時，有人會抱怨旅途的辛勞和衛生條件不好。我一再告訴他們，能到喜馬拉雅山來就是一種難得的福分，因為沒有幾個人能做到，所以要能享受這種福份，其它的都是小事。但是有人總是會被這些生活起居的瑣事所擾，一直談論著。

有一次，兩位信徒跟我說：”上師，有些人談論著旅途的艱苦以及自己如何努力適應，但是我們卻一點也不以為苦！我們樂在其中！”這就是我所說的，真能自得其樂，就不必刻意尋求平靜；內心真正的平靜，存在所處的每一個當下，與週遭的任何事都沒有關聯。人們該做的，只是進入這種平靜與喜樂的狀態。

抱怨會帶來煩惱，因為抱怨時，內心不平靜，而且嘴上說個不停。如果你們見過喜馬拉雅山上托鉢行乞的苦行僧，每人只有一個小小的水罐和兩套換洗衣服，你們會了解自己現在所擁有的已經足夠，沒有什麼可抱怨的。

人為什麼會抱怨？事實上，抱怨的人是那些已經擁有多的人，因為無事可做，只好抱怨！如果人不虞匱乏，也不需為謀生所苦，才有時間抱怨。如果生活岌岌可危，只會專心工作而無暇抱怨，因為如果自己忙著抱怨，誰來做你的工作？

喜馬拉雅山是個適者生存的地方。必須隨時保持警覺，隨時可能會有山崩壓頂。突然下的一陣雪，可能掩蓋了熟悉的路徑；食物和其他配給可能因來源缺乏而突然緊縮…等種種情形。

你應該看看，喜馬拉雅山上的人在這種困難的環境下如何生活。他們是如此天真，好客，充滿人情味，卻沒有一絲煩惱或抱怨。從他們身上我們可以學到很多。他們沒有不順心的事，總是快樂的過活。他們會因應週遭環境的變化來調整生活。他們不擔心也不抱怨。

你們為什麼不善用眼前所有繼續生活呢？在印度出生長大的人，去了美國再回到印度，抱怨起印度的生活條件，包括浴室、道路等種種。接觸其他的文化，只有讓他們變得過分講究而且愛抱怨，心胸並沒有更開闊，也沒有應得的成長。

如果人們能深切了解這些道理，會停止抱怨。如果人們了解所得的福份，並不是理所當然，而是因為上天澤披眾生，就不會再抱怨。人之所以抱怨，是因為覺得自己應該有更好的待遇，卻未得到滿足。

要了解：人並無貴賤之分。沒有人是天生的聖人或是罪人。人與人之間真正的差別在於能不能了解這箇中的道理，進而調整自己，而欣然接受上天所賜的福份。如果能了解這個道理，人的自覺能有所提升。

如果能保持心胸開闊，福份自會降臨。事實上，福份常在，只是人們不知如何以對，總是左顧右盼，沉浸於自己的煩惱之中，而不停的說話！

如果人懂得如何自處，就能領受這些福份。但是人們極少自處，總是在人群中不停交談。人尋求他人的肯定，卻無法自我肯定。人們極害怕獨處。獨處時，我們覺得孤單、害怕、甚至沮喪。

人在母親的子宮裡是獨自一人，所以獨處應該是人的天性。但是人一出生，就有極大的變化，覺得自己需要別人逗你開心，要和別人一起笑，一起哭，和別人交談，也因為他人而受苦。一個人的時候就高興不起來。

發現自己獨自一人，內心開始交戰，腦子轉個不停，開始煩惱，想製造一些聲響，或想著打電話給某人，或上網跟某人聊天…等等諸如此類沒有意義的事。

如果自己總需要周圍有人，或有聲響，其實自己是害怕獨處的。因為害怕審視自己的內心，所以四處張望。如果你開始靜坐冥想，慢慢會發現，不需要他人參與自己也能怡然自得。如果獨處時無

法平靜，表示自己離本心還很遙遠，還沉溺於人際關係中。

人必須先跟自己建立好關係。和自己關係堅定，和其他人的關係都只是次要。但是現今主從關係顛倒了。人們必須扭轉情勢，把焦點轉到自己身上，必須先讓內心平靜。

要做到這一點，需要有勇氣超脫以往的想法。人們總是把時間留給別人，而不留給自己，只因如此可從中得到自我滿足。人們不願意將時間留給自己，是因為害怕面對自己真實的一面時可能無法承受。人們遍尋幸福，卻找錯了方向，但人們卻不以為意，還抱怨幸福難尋。如果有心追求幸福，終有尋得的一天，但是人們必須鼓起勇氣。

事實上，我們都在找尋幸福，卻一直找錯了地方。如果我問一個年輕人：“什麼能讓你快樂？”他可能很快的回答我：“嗑藥！”“他也在找恆久的幸福，只是找錯了方向。

人的生活會如此嚴重的偏離，是因為原有的思維都被負面思考的模式取代。嗑藥能讓人幸福嗎？也許能暫時逃避自己，但只會讓情形更糟，因為健康遲早會出狀況。所以嗑藥真是愚蠢至極！

嗑藥聽起來也許是個極端的例子。它衝擊道德尺度，對人們也是一大挑戰。但是人們追尋幸福的其他行徑，在本質上並無二致，只是情節較為輕微，也無關道德爭議，所以不覺得自己可笑。如果有時間，整理一下思緒，就會了解我的意思。

以覺知內省，觀察自己的思緒以及煩惱如何深植於心。人們週而復始的交談和議論，煩惱因此生根甚至強化。

某一天你兒子晚歸，你就認為他交了壞朋友，在心裡存了偏見。下一次，即使他是因為上課而晚歸，你的偏見會讓你認定兒子與壞朋友在一起。如此一來，你的兒子不只感到挫折，更會變得反抗，他的偏差行為到最後只為了要反抗你。

活在想像裡是再簡單不過。但是聽我說：人所相信的事情有 98% 是錯的。你和他人看事情的方式有極大的隔閡，就如同自己帶上一付綠色鏡片的眼鏡，視線所及都成了綠色。

回教的先知穆罕默德曾說：“人們眼中所看到的世界，其實是內心自我的投射” 如果你向我抱怨某人，說是因為擔心才會說這些，其實你所說是你心中所想。因為你用自己的方式看事情，你看到的並不是實情的原貌，只選擇自己想看的，而錯過了許多事。

聽我說一些真實的故事：

幾年前，每天都由同一個司機由聚會所送我到市中心。

有一天我要到另一條街，我提醒司機那條街附近有座清真寺。

司機說那裡沒有清真寺。

我告訴他清真寺附近有個著名的旅館，可是他也不記得有旅館。

最後我告訴他那附近有座猴廟，他才恍然大悟。

到了那條街，我指出清真寺的位置就在猴廟的旁邊，而且有猴廟

的 5 倍大。司機嚇了一跳！

他是個堅定的印度教徒，他的信仰如此堅定，以至於幾個月來，他對清真寺視而不見。我對他的建議是：生活不能只是一味的狂熱或墨守成規。

想想看，如果把腳浸入河裡，把腳拿開一會兒再浸入河裡，這時的河水與先前已有所不同。河水隨時都在流動，新的水源隨時都在注入。

所以對任何事不要只是盲目的認同。生活隨時都在改變，過於狹隘的觀念，會限制性靈的成長，就像一匹被遮住視線的馬，只能看見眼前的路。保持宏觀，對生活而言是很重要的。

我們的祖先留給我們很多珍貴的遺產，但是我們需要自己體驗。是否能滿懷喜悅來感受世界全由自己決定。這種喜悅是由體驗中得來，與外在事物無關。這一點很重要，人的心理狀態能決定生活是充滿喜悅或是悲慘。

如果對自己目前的心理狀況很滿意，這好極了！但如果覺得自己需要略做調整，表示某些方面可能有些小問題。人可以嘗試經常微調自己，就像修剪植物一樣。修剪過的植物長的特別快！

你們可以維持現在的心理狀態，或是予以根除而徹底改造。但是人不能掩飾自己的情緒，像是替自己的衣著上色，只為呈現不同

的面貌。人不能欺騙自己，只爲了讓自己看起來完美無瑕。需要的是完全改變自己的心態，不然隨時會落入以往的窠臼。

如果能保持純淨的心理狀態，人不會有煩惱。只有複雜的思考模式和念頭才會讓人困擾。我常跟人們說：不確定自己的想法時才會擔心一些枝微末節的事。實際的問題是出在自己身上，而不是這些小節。

有時間時，整理一下自己的思緒。審視它，釐清它。畢竟一天 24 小時都要用到它，不是嗎？所以何妨保持思緒清明？我看過一些人以自己的房子爲榮，把房子收拾的十分美麗。他們用吸塵器把房子清理的一塵不染，見不得房子有一點灰塵，好像不把地毯吸出一個洞來是不會停的。人的腦子就像是所住的房子，24 小時都在運轉，每個想法和行動都要用腦子。

人們利用風水或科學的方式，保持家中環境純淨而充滿能量，卻忽略了一件事：必須持續補充家中的能量，因爲自己的負面能量會對家中環境造成影響。負面想法或煩惱影響了家中的環境，家裡也開始產生負面的能量，每次踏入家門就陷入一個惡性循環中。

多少次你們有過這樣的感覺：回到家前一切都很正常；一踏進家門，自己就陷入了一種熟悉的負面思考模式。這只不過是因爲家裡充斥著負面能量。該怎麼處裡這種情形呢？人們請來風水師改變家中的陳設，或是從廟裡請來道士，在家裡舉行一些儀式來去

除穢氣。人們畢恭畢敬的用盡以上方法。

毫無疑問的，這些方法對家中環境的改善的確有幫助。但是必須先了解一件事：這些都只是輔助的方法。真正要做的是讓自己思緒清明，保持喜樂的心態。自然而然家裡也會散發出相同的喜樂及正面的能量。

有一個人被問到，自己過去和現在有什麼不同。他回答說：“以前我習慣在地板上鋪一塊墊子，坐在墊子上吃飯。現在我坐在桌子上吃飯。”

不管是過去還是現在，他所說的都是一樣。如果內心沒能徹底的改變，生活亦然。這跟情人眼裡出西施的道理是相同的，必須親身體驗，才能知道個中滋味。人的心理狀態決定生活品質。

我們知道自己需要改變，但卻安於現狀，一再落入相同的模式。我們一邊跟自己說我們需要改變，一邊又不自覺的重蹈覆轍。儘管我們有許多改變的機會，我們卻因為安於現況而一再錯過。這樣的心理狀態，成為人們個性中牢不可破的一部份，而所作所為，只是自然的呈現自己的心理現狀。

試著改變這種心理狀態。聽我說，如果你們繼續保持這種心態，還有另一個潛在的危機：你的小孩很可能也會有同樣的心態。

我想起一個笑話：

一對夫妻以扒竊為業。

兩夫妻常在想，如果能有個孩子，該有多好！

不久，孩子誕生了。

小嬰兒的右手緊緊握拳，兩夫妻怎麼也打不開。

醫生試過所有方法，最後，把自己的金項鍊垂在小嬰兒面前。

小嬰兒慢慢張開右手，手裡握著的是助產士的金戒指！！

這雖然是笑話，但是為人父母者要了解，自己的心態很可能會影響小孩。所以隨時都要謹慎，而且保持意識清明以及覺知；釐清自己的思緒。父母總想控制自己的孩子，像是操控手中的玩偶一般。小孩有無窮的精力，而我們卻只想限制他們，便於控制孩子。

一則小故事：

兩隻狗走在路上。

其中一隻狗先自我介紹：“我叫珊蒂，你叫什麼？”

另一隻狗想了一下，回答說：“我想我的名字是羅傑.不行！”

第二隻狗的主人一定常在狗兒淘氣時，對著狗喊”羅傑，不行！

”所以狗兒覺得那應該就是牠的名字。就像我們所養的狗兒一樣，小孩也不斷地從我們的交談和身體語言中學習。小孩還小，對事情產生疑問時，會馬上聯想我們對相關的事曾說過的話或做出的反應，然後做出結論。所以跟小孩子相處時，要格外謹慎，隨時讓孩子處於學習的狀態，而不是只會處處限制他們。

母親常常想要限制孩子。比方說，下雨時媽媽會趕緊叫孩子進屋來，以免著涼。幾次下來，自然而然的小孩一看到下雨，就會想到著涼，即使只是毛毛細雨，小孩就開始流鼻水。

事實上，人的身體是最為精巧的系統，有自我療癒以及免疫的功能。可是我們寧可相信腦子的判斷，而不願相信身體裡原有的功能。因此我們有健康的問題。

一則小故事：

駱駝爸爸正在跟小駱駝解釋駱駝的身體結構。

駱駝爸爸說：“兒子啊！我們的駝峰可以儲水，所以我們可以在沙漠裡呆上好幾天。”

小駱駝問：“為什麼我們的睫毛這麼長？”

駱駝爸爸回答說：“這樣眼睛就不怕風沙。”

小駱駝接著問：“為什麼我們的腳上有厚厚的肉墊？”

駱駝爸爸回答說：“這樣我們在沙漠裡才能走得快！”

“老爸”小駱駝追問：“那我們幹嘛呆在動物園裡？”

人的身體設計的如此精巧，如果能發揮既有的功能，人的身體狀況會很好。但是如果人們加諸各種限制，身體就會出毛病。我們要相信自己的體質和免疫功能。但是人們卻將自己的煩惱及心理狀態投射在身體上，而這正是所有疾病的根源。

喜馬拉雅山上的苦行僧多住洞穴裡。他們可能是世上最健康的

人。不論烈日雨雪，他們照常過活，他們的身體會自然調適。

開悟的上師帶給人們嶄新的思維，讓人宛如新生。只需要和上師面對面，就能有如此轉變。受上師的能量感染，人們的心態開始改變，有如重生，進入了一種從未經歷的境界。

以這樣的方式重生，人們將不為煩惱，疾病以及其他情緒所苦。即使偶有煩心之事或小有病痛，都能用不同於以往的方式輕鬆以對，能靜觀在自己身上以及週遭所發生的一切。

有一次，我在辦冥想課程的飯店看電視，有一個印度頻道正播放一部老電影，裡面有二重唱的表演。我轉到另一台，播放的是一部新的印度電影，裡面也有二重唱。我跟我的秘書說，從這兩個頻道所播放的節目可以看出，人的意識一直沒有進步。我的秘書對我的觀察結果感到驚訝，並同意我的說法。

一再重複相同的模式，就像把五個人關在房間裡踢球一樣。西方文明的發展，至少曾走到極致，探索後才又回歸到原點。即使人們的自我意識沒有增長，但是智慧有所精進。執著於相同的思考模式，會妨礙知識進步。所謂的煩惱，只不過是人們腦中一再的重複既有的思考模式。

當我跟人們談到這些，得到的答案是：“上師，你的話我都了解，只是我無法不重複以往的模式。”我會告訴他們：“只要把我說的話放在心裡就夠了。”冥想在這時候可以發揮作用。先了解表

層的涵義後，再藉由冥想把所學的深入內心。

但是人們常跟我說：“上師，我們每天要工作。有帳單要付，一堆事都有時效性，哪能抽出時間冥想？”我會教他們一個簡單的冥想技巧：不管你是要付帳單，或是趕截止日期，總有時間呼吸吧？要不然無法活到現在！人要做的，是把意識帶進呼吸中，這樣就足夠。觀詳自己的呼吸，就是最簡單也是最有效的冥想技巧。

每次只要想起這個冥想技巧，就把握機會練習，很快就能養成習慣。把意識融入在呼吸中，人們就能處在當下。活在當下，是讓人擁有喜樂最直接的方法，所要做的只是把意識帶入呼吸中。

人並不需要在特定的時間，才能感受喜樂。不需請假來修行或參加冥想課程，可以繼續每天的活動。因為只要在呼吸之間有更多的意識，不管在趕赴交期或完成預定目標上，人們都能更有效率。

冥想是意識的轉移，內在能量的移轉，而不只是坐在角落，兩腿盤坐，背部打直，試著控制自己的思想而已。有時候人們因為久坐落得腰痠背痛而無法冥想，反而更顯焦慮。

人需要做的只是活在當下，真實的活在所處的時空。若能身處當下，享受生活，隨生活而做調適，生活本身就是最好的老師，會教導人們許多事。生活所帶來衝擊，能讓人覺醒，而學習的更快。如果不能領略這一點，人們就要花一生的時間慢慢學習。

人雖然身處當下，但不是沉溺於過去的悔恨，就是為未來憂心，因此無法發揮內在潛力，就像個設定好的機器人一般，盲目的遵循一些邏輯，而不是遵從自己的覺知。人把 80%的精力放在過去或未來，只留下 20%在眼前的事，難怪會覺得精疲力盡。人的覺知提高，情況將會好轉，而生活也會有所提升，更加喜悅，幸福而充滿驚喜。

上師，所以只要觀詳自己的呼吸，就會感到喜樂？？

是的，這是很有用的技巧。觀詳自己的呼吸時，人處於高度的自覺中，而不會有任何想法是出自無意識。如果每一個想法都是出於自覺，自然不會產生負面的想法。人們不需要花時間來改正自己的想法，只要有自覺，思考模式自然會改變，充滿正面的能量。

如果仔細思考，人都是訓練有素的動物，以為只有努力並體驗某種程度的痛苦，才能得到快樂。所以人們不停的追逐，一直到自己受傷或遇到障礙，無路可去。

人們習慣受到限制，所以當被告知眼前沒有障礙，也沒有界限，反而覺得不可置信。人們繼續向前，一直到遇到挫折，感到痛苦，才心滿意足的停下來，覺得自己的想法終於能實現。人們總是覺得要經歷種種的煩惱，幸福才會降臨，因此一直戮力於憂心和痛苦之中。

更有一些人，自尋煩惱，再藉由喝酒來忘卻煩惱。喝酒解憂的情

形隨處可見。這就好像豬受不了豬圈內的氣味和泥濘不堪，把鼻子塞住。人們覺得可以用喝酒來忘卻所有的煩惱，卻只是更深陷其中。人們不停追逐，卻常自相矛盾，讓自己更顯煩惱，這是問題關鍵所在，但是人們並未察覺。

一則小故事：

一個不受歡迎的人，某天拜訪他的朋友。

主人對著廚房裡的老婆大喊，叫她端杯咖啡給客人。

老婆喊著回話，說家裡沒有咖啡，也沒錢買。

這男人氣極了，開始罵老婆，最後賞了老婆一巴掌，怪她沒能把咖啡準備好。

他老婆哭了起來。

訪客看到發生了這些事，慢慢的站起身來走了出去。

女主人擦乾眼淚，得意的跟丈夫說：“看到沒？是我裝哭把他給送走的。”

丈夫回答說：“才不是。是我假裝生氣，把你打哭，他才走的。”

此時訪客突然加進來說：“我是假裝離開，我現在回來了！”

人們常心口不一致，所以無法領略生活。拉瑪克里斯那大師曾說：“心口如一，如同修行。”但事實上，人們對自己的想法總是加以修飾後才會說出口。說出口前，心裡不知盤算了多少次，計算未來的得失。正因如此，人格無法完善，總是四分五裂。

人們問我，為什麼我在毫無準備的情形下，能演講幾個小時。因

爲我說的都是由衷之言，我並不擔心把想法完全說出來，因此不會修飾我說的話。對我而言，思考跟說話是同時進行。而你們是在心裡先想過一遍，經過修飾後才說出口。單純的事變的複雜，而人們卻說個不停。

我能連續演講幾小時，是因爲我所說的都是由衷之言，不然聽眾會焦躁不安。你們能坐在這裡幾小時而渾然不覺就足以證明這點。凡事能順其自然，則不需要過多的思考，否則人的思考會停滯，失去活力，最後只能單一思考。

一則小故事：

有一個人怎麼也睡不著，因爲鄰居的狗叫個不停。

同樣的情形延續了幾個晚上。

他終於決定跟狗主人談一談。

第二天，他到鄰居家抱怨了一番。

鄰居不爲所動，回答說：“我也沒辦法。你打算怎麼辦？”

爲失眠所苦的人回答說：“那今晚我把狗拴在我家院子裡，讓你嘗嘗被狗吵的睡不著的滋味！”

這個人的建議實在蠢的可以！同樣的事，他反覆用相同的方式思考，如何能找到解決方法。人凡事能順其自然，不管在任何時候，都不會有一絲勉強，也會想出解決事情的方法。凡事順其自然，感覺就像是展翅飛翔般自在！

上師，我們生活中有那麼多的擔憂和緊張，你覺得根本的原因在哪裡？？

人們對所有的事一直存有想像，不論是周圍的人、居住的地方、所處的情境，以及生活方式。總在幻想，或是期待事情會以特定的方式發生。但是事實常常與想像大相逕庭，這兩者之間的差距，造成生活緊張。

人們心裡有一個虛擬的世界，常常想把這虛擬世界帶進現實生活中。想像愈多，現實和想像的差距愈大，而生活愈顯緊張。人們總覺得想像快要實現，但是時機到來，想像又擴大了，以致於永遠沒有實現的一天，而失望、緊張，煩惱隨之而生。

人無時無刻都想實現自己的期望。如果他人的回應或反應不如預期，會因此感到失望。不論事情大小，人們都希望能符合自己期望，而這已經成為一種下意識的反應。這也是為什麼人們無從了解壓力的成因。壓力在無形中形成，以至於人們無法察覺。

如果人能善用自己的覺知，觀察自己幾個小時，就能了解自己腦子是如何運作。只要當一個旁觀者，觀察自己和身邊的人，會發現自己無形中對所見的大小事情都產生期望。如果現實只能偶爾滿足自己的期望，內心會產生壓力和煩惱。

只需要運用覺知，就能了解自己的腦子是如何運作，壓力如何產生。只要學會當個旁觀者，人們將不再煩惱，不受外界影響。如

果把外在的事都放在心上，就好比擴建了一個煩惱資料庫，而新的煩惱也應運而生。

還有一件事：能依照事情的時間先後順序計畫，並按照計畫付諸實現，不浪費時間，算是個實際的人；如果花在擔心的時間，比實際工作多，而且一事無成，沉溺於現實與想像中，那應該好好的省視自己，釐清自己的思緒。

依照事情的時間先後順序來做計劃是件好事，但如果一直想著計劃該如何執行就不太妙。這是所謂的心理計畫，也是壓力和煩惱的成因。如果一天只花 2 小時做計劃，有 22 個小時可以用來執行計畫。然而為什麼計劃無法執行？因為 80% 的時間都用來擔心計畫該如何執行。

一直想著自己的計畫，實際上是在耗費自己的精力。不把精力用在執行計畫上，只是白費精力，事情如何完成？想把事情作好，只需下定決心去做，不需煩惱。壓力和煩惱，只是逃避現實的藉口。人們實際是在逃避責任。

所有的問題都有解決的方法。只要有心解決就能做到。人們只需以深度自覺來看待問題，答案自然會浮現；如果無心解決問題卻談論不休，只會在原地打轉，還以自己有許多煩惱為榮。

逃避責任的最佳方法就是自欺欺人，讓自己充滿煩惱和壓力。為憂鬱症所苦的人，常覺得處在這樣的狀態下十分自在，因為可以

不須承擔任何責任。

一則小故事：

一個有名的治療師拜訪一個小村莊。

群眾很快的圍繞著他。

治療師碰了一個男人的脖子，這個男人原本受慢性關節炎之苦，馬上不痛了。

治療師又摸了摸另一個人的頭，這個人的頭痛馬上好了。

治療師朝一個拄著柺杖的人走去。

但是這個拄著柺杖的人連忙走開，嘴裡還說：“別碰我！”

治療師覺得納悶，問他為什麼。

拄著柺杖的人回答說：“我才剛申請殘障津貼。”

人們不停的談論著自己的問題，但是有立即的解決方案時，卻覺得難以接受，心裡覺得空虛極了。人們因此覺得了無生趣，覺得生活一下子變的太輕鬆了。問題解決了，人們卻無法好好的思考，因為長久以來，除了擔心的問題外，沒想過其它的事！

所有的壓力和煩惱，其實都是一種保護，讓人得以逃避現實。如果真要做什麼，又有什麼能夠阻擋？為什麼要沉浸在毫無意義的緊張和壓力中？會這麼做可能是因為時間太多，或想逃避現實，或是享受坐擁壓力和煩惱的感覺。只是如此！

所以停止對生活及週遭的人…等等的想像，開始活在當下，所有

的事都會順其自然的發生。要記得：人不能一直躲在保護裡，總有一天要面對現實。所以請開始過有意識的生活，做有意識的決定，並對所作的每一個決定負起責任。

遵從他人的決定，最後再怪罪他人，是再容易不過。不要這麼做！這是最愚昧也是最怯懦的行為。不要怪罪他人。只有在自己無法處理某些事，才會想怪到別人頭上。

上師，我們如何隨時放鬆？

隨時保持意識清醒，就能隨時放鬆，而冥想是主要的關鍵。一開始可以先進行短時間的練習，慢慢加長時間，最後隨時能進入冥想的狀態。我常常說，要看一個上師是否真的悟道，只要觀察他睡覺的樣子。開悟的上師睡覺時，就像花朵一樣，看起來是全然的放鬆和美好，如同孩子般的天真。普通人在睡覺時，看起來卻是很緊繃的。

一個悟道的上師能隨時保持在超意識的狀態，睡覺對他來說，只是放鬆身體。能長時間保持意識或覺醒，人不會覺得緊張；只有處在下意識或迷惑之中，壓力才會產生。要能隨時保持輕鬆的唯一方法，就是對自己內心的想法，和外界所發生的事，隨時保持覺醒。

學習在放鬆的時候，仍保持自覺。在求教上師時，如果能讓自己放鬆，上師的感染力將能深入內心；如果內心封閉而且緊張，就

無法感受上師的影響。

梵文 upanishad 的意思是”坐在上師的腳下”。如果在上師面前能帶著一顆開放而且放鬆的心，上師的慈悲和感染力將會進入內心，這時不需要言語，交談只是上師在試著進入人們的内心時讓人專心。真正的上師能教你們如何放鬆。

能在上師面前放鬆，人的身心都能得到安頓。內心裡的衝突消失，人會更完整。所以試著在上師面前保持輕鬆，這是讓人真正放鬆的最佳捷徑。

上師？你是否總是充滿喜樂？你從未有情緒波動嗎？

（上師微笑……）是的，我總是充滿喜樂。套用你們的話，每週 7 天，每天 24 小時都是如此。這是因為我內心裡沒有衝突。內心喜樂，就不會有衝突。唯有克服內心的衝突，才能感受到喜樂。

我的心裡沒有慾望、恐懼、依戀，憎恨或其它負面的情緒，只有喜樂。除非你們有切身的經驗，否則你們可能很難了解我所說。你們也許能了解字面上的意義。目前只要知道我總是充滿喜樂，這就夠了。

要能感受喜樂，第一步是要能當一個旁觀者，看自己的生活像是在看一齣戲一樣。觀察時腦子會處於靜止狀態，即使只有一次，你們已能掌握自己的思緒。

當你們可以掌握自己的情緒時，可以試著讓這種平靜的狀態停留的久一點。這種平靜，就是最好的老師。所有外在的協助，都只是為了幫人們找到內在的平靜。能找到這份平靜，你們會發現所有的情緒，都只是自己的腦子在作祟。

人不能刻意控制自己的情緒。愈想控制情緒，愈是無法擺脫，對自己反而是種折磨，因為情緒只會糾纏不休。唯一的解決方法，是觀詳自己的情緒。能觀詳自己的情緒，就能慢慢的從情緒中抽離出來。

人們為情緒糾纏，無法脫身。一旦開始靜觀自己，就開始慢慢的遠離自己的情緒，最後終將不為情緒所苦。不需費力控制自己的情緒，所有情緒自會遠離，也不再會影響自己的性格，覺知提高，宛如重生。人在靜觀自己時，無暇感到煩惱或痛苦，心中只有愛。隨時都會感受到真愛降臨。

一則小故事：

那亞患有心臟衰弱，因此家人在告訴他任何大消息時，都要小心翼翼。

有一天，家人得知，有錢叔公過世了，留給那亞一百萬的遺產。家人一則以喜，一則以憂，不知道該怎麼告訴那亞這個消息，怕他承受不起。

其中有一個人建議：“我想我們最好打電話給家庭醫生，讓他來處理。”

大家都同意了。

他們打電話給家庭醫生，告訴他這件事。

家庭醫生說：“別擔心，我來處理，事情沒有想像的那麼難！”

不久家庭醫生來了，準備告訴他遺產的事。醫生隨口問他說：

“如果突然有人跟你說，要送你一百萬現金，你會怎麼樣？”

這個人回答說：“那我就分一半給醫生你！”

醫生聽了興奮過度，倒下來死了。

我們看別人的生活，總覺得像看戲一樣；但是同樣的事發生在自己身上，就覺得難以承受。人們擅長給別人忠告。我在一本書裡讀到：忠告人人可說，但無人能做！

如果你們能像蓮花般，生於水中，卻高於水面，你們已經學會人生的遊戲。記得一件事：生命隨時都在教導我們。我們該做的，是了解自己的功課，而且以很深的覺醒，在生活中實踐。

只要了解萬物間是共生共榮，人們就能拋開心中的煩惱和焦慮，能做到不管外界發生什麼事都不受影響。如果能體驗到生命是隨時在改變，就能了解這一點。

“上師，沒有人想要有煩惱。為什麼你說人是自尋煩惱呢？”

因為煩惱成了人們下意識的一種狀態，毫不費力就進入心中。

一則小故事：

有個女人打電話給飯店櫃檯，喊著需要協助。

櫃台接待人員到她房裏。

這位女士對接待人員喊著：“我看到對面房間有個裸體的男人。”

接待人員從窗戶看過去，只看到一個男人沒穿上衣站在那裡。

接待人員說：“女士，他只是沒穿上衣。你怎麼知道他是裸體？”

這位女士尖叫著說：“你站到櫃子上看看！”

即使一切順利，人們還是會打著燈籠自找麻煩！人雖然不是刻意自尋煩惱，但做起來卻是再自然不過 – 這就是問題所在。人們必需徹底改變自己的心態。

另一則小故事：

一個警察正在進行夜間巡邏時，發現有頭牛死在路中央。

他把牛拖到隔壁一條街。

路人問他，為什麼把一頭死牛拖了大老遠。

警察回答說：“這樣明天我寫報告就容易多了，因為我知道這條街的名字。”

人們因為不懂如何順其自然，總是在煩惱。唯有把生活複雜化，才符合自己的想法。如果人能自在生活，就不會做這些無謂的事，才能盡情享受人生。

比如說：我說人應該常常感到喜樂，你們開始擔心如何才會感到喜樂。人做任何事，都是先從煩惱開始，這就是問題所在。這也

是為什麼你們問我問題時，我從不直接回答，或是長篇大論，我只會告訴你們抽象的概念。但是我會帶給你們能量，讓你們能切身體會。

上師，如果我們已學會不再煩惱，接下來該如何實踐呢？

只要感受我的話中的能量跟啓發，而不要妄加判斷，開始活在當下，如此而已。一旦加入自己的想法，開始運用邏輯，煩惱也因此產生。只要感受話中的能量，我所說的那份平靜，那份我一直想要帶給大家的平靜，這份平靜最終會帶領你們。

千萬不要只執著於我話裡字面上的涵義或是斷章取義。在我說話的當下，是絕對真實。我的話會為你們帶來能量及知識，讓你們有所歸依。

所以不要用原有的思維來理解我說的話，用心聆聽，讓自己進入深層的冥想中。你們自然而然會充滿能量，也更堅強。這就是我分享給各位的秘訣。

過於依賴字面的涵義，會擔心自己可能會忘記我說了什麼，所以你們開始記筆記。一開始記筆記，反而會錯過所有的事，無暇感受我話中的能量，我所說的話也記不完整。帶著殘缺不整的筆記回家。幾天後，筆記本躺在家中某個角落。過些時日，把筆記找出來也無從理解。

這就好像是唸完整本書，手上只有書的最後兩頁。就憑這兩頁能還原整本書嗎？當然不行！同樣的道理，不要以為只記下幾句話就想把所有內容拼湊起來。只要在我說話時全神貫注的聽就夠了。

不要擔心會忘了我說的話。如果能全神貫注的聽，而不是用腦子來理解，你不會忘記我的話，我的話會進到你們心中開始改變你。不但不需執著我說的話，對所有的事都是如此。

每一個當下終會過去，又有什麼好依戀的？依戀只是徒增痛苦。也不要一直想著未來的事，事情都還沒發生，有什麼好想？未來終會成為當下，所以把握當下是最重要的。

活在當下，人不需要做選擇。人之所以會有煩惱，是因為總需做出選擇。決定不再選擇，全然接受並享受所有的體驗，煩惱自然消失無形。想要選擇，是因為自以為堅強，覺得自己常要做選擇，這不過是自我意識作祟。

有人告訴我：“上師，我怕世界可能突然毀滅。”世界如果突然毀滅，那又如何？如果真有這一天，所有的人都逃不過。世上也不會有什麼事可煩惱了。會為這件事煩惱，是因為世界還沒有毀滅，還有事可煩。如果世界毀滅，就無事可煩，不是嗎？果真如此，你也會煩惱。

人是如此的自相矛盾。有事也煩，無事也煩。如果能運用自覺，觀詳自己的煩惱，會發現其實是自己的潛意識無形中作祟，自己

的煩惱不但難以理解，而且毫無根據，所以才無從解決，因為實際並不存在！

事實上，人所有的情緒都只不過是潛意識作祟。人若能以全然的自覺來生活，就不會受情緒影響。這是為什麼我一再告訴你們，要過有自覺的生活。

人們的煩惱和所說的話，對生活有絕對性的影響，它們足以影響自己和週遭的人的生活。舉例說：“我說”牛”，你會想到什麼？一個有四隻腳，兩根角，還有一條尾巴的形象，在腦海浮現，不是嗎？一句簡單的話，在腦子可以呈現完整的畫面。說話的影響力極大。如果說話時，心中不存敬意而錯誤引用，只是自找麻煩。

一則小故事：

巴爾德是位有德的上師。一天，他跟國王走在街上。他們見到一個賣檀香木的商人。國王對巴爾德說：“不知道為什麼，我想吊死這個人。”

過了一個月，他們遇見同一個商人，這次國王說：“奇怪，這次我卻想給他點賞賜！”

巴爾德停了很久，回答說：“一個月前，這個商人的生意很差，他看你走過，心裡想：如果你死了，朝臣們會買一大堆的檀香木，做為你喪禮所用。他有這些負面的想法，而引發你對他的憎恨之意。於是我就買了很多檀香木，做成桌椅，供國家使用。今天他對你非常感激，而你也感受到他所散出的正面能量，所以才會

想賞賜他！”

人的想法極具影響力，保持無憂以及澄淨的心是很重要的。

上師，有些書強調”不要為小事煩惱，但是小事也很重要，不是嗎，上師？

能用智慧判斷，就不會為小事煩惱。

一則小故事：

有個年輕人去看朋友。

看到他的朋友正在撕壁紙。

他問朋友說：“你是在整修嗎？”

朋友回答說：“我正在搬家。”

小事不能忽略，但是人應該有足夠的智慧，對每件事投入相對的力氣，不然就會為小事煩惱。不要相信別人說，小事不值得注意。再好的船，鑽幾個小洞一樣會沉。只要記得遇到事情時，運用智慧和覺知來判斷即可。如果不確定是不是小事，或該花幾分力氣，表示自己未善用智慧，因為擁有智慧，就擁有解決事情的能力。

如果開始擔心，表示有什麼地方出了問題。要知道，所有的痛苦皆因自相矛盾而起。自己想做什麼都不確定，當然什麼都做不成。想要意志清明，需要累積智慧。

能運用智慧作判斷，自我矛盾自會消除，人會更完整，而智慧會更增進。人應該建立這樣的一種良性循環，幫助自己消除所有的煩惱。

善用智慧，是唯一能讓人解脫煩惱的方法。

如果真想停止腦中的那些自我對話跟煩惱，可以做個小練習：

想些讓你高興的事，讓腦子停在這些事情上；其它事花適當的氣力完成後，就忘了它。試著練習看看，會發現自己省了不少力氣。

人們花了大把力氣，不停談論自己的煩惱。比如說：有個家庭主婦拿起電話，她告訴朋友女傭今天沒來，這讓她沮喪極了！如果女傭沒來真的讓你很沮喪，你也想從沮喪的情緒脫離出來，應該停止抱怨而開始自己打掃家裡。這聽起來不是比較合乎邏輯嗎？

結果你做了什麼？不停的向朋友抱怨，希望他們能感同身受。如果朋友沒有對你寄予同情，你會打電話給另一個朋友，告訴他前一個朋友多不體貼！想想看：如果日子真要繼續，應該要感謝前一個朋友所說，不是嗎？

如果真想走出憂鬱繼續過日子，需要運用智慧，可是人為什麼反其道而行？因為人們寧可談論自己的煩惱，而不想找方法解決。

如果做以上我所建議的練習，你會發現煩惱都消失了，而自己的

心態也有所轉變。發現內在的能量激增，那是因為之前用在煩惱的能量又回歸於自身。誠實的檢視自己，看看自己是不是無意中誇大了煩惱，自己是否準備好要有所改變。

如果人不需要用煩惱來掩飾自己，就能看清其他的人，如此無助的墮入一種惡性循環中，發現人們因為不停的和別人談論自己的煩惱，而誇大了自己的煩惱。這就是我所謂的為煩惱而煩惱。能有此體認，煩惱才會中止。在觀詳自己之前，人們會為自己的情緒所苦，人的情緒有無比的影響力，而讓人受制於自己的情緒。

我再次強調，我並不是要你們逃避自己的煩惱。我的意思是，不要因為一直談論，而誇大了煩惱。不要耗費精力在煩惱上。相反的，針對煩惱的事採取應有的行動，煩惱才會停止。針對問題解決而不要浪費時間，如此而已。

觀察自己是否沉溺於煩惱之中。看主導權是在於自己，還是自己為煩惱所制。重複訴說自己的煩惱，認為這樣很自在，卻不採取任何行動，就是受制於煩惱；如果不為煩惱所擾，而能採取正確的行動，煩惱就在掌握之中。

上師，你之前提到喝酒的問題。我丈夫常常喝酒，他說是為了忘記煩惱。我該怎麼做？

誠如我之前所說，酗酒是個逃避煩惱常見的問題。如果仔細研究人們喝酒的習慣，會發現人是在自相矛盾。我來解釋一下：

人喝酒是爲了快樂，但是到頭來卻覺得更難過。

爲了交際應酬而喝酒，想讓人接受你，卻因爲喝酒而引人非議！

喝酒是爲想讓自己看起來成熟而世故，卻令人難以忍受！

喝酒助眠，想藉此忘掉煩惱，但醒來之後卻覺得更疲憊！

藉由喝酒，想體驗那種迷幻的快感，卻只覺得更沮喪！

藉酒壯膽，最後卻變得不相信自己。

邊喝酒邊談天，最後變得口齒不清。

喝酒逃避問題，但酒醒後問題卻是倍增！

這些都是事實，你們比我清楚！現在老實告訴我，喝酒真的有意義嗎？人不只在喝酒這件事上自相矛盾，在生活其它方面也是。如果清楚知道自己要什麼，而把每一分力氣花在想追求的事情上，人會持續成長，而因此得到喜悅，不會再自相矛盾。

每次喝酒時，都要保持完全的覺醒。我解釋一下：喝酒時，保持清醒，慢慢的喝，隨時觀察自己，品嚐每一滴酒，並觀察身體的反應。如果每次喝酒時都能保持意識清醒，不需要刻意戒酒，自己再也不會想喝酒。

對任何事情上癮，都是一些無意識或機械式的行爲。不只是煙癮或酒癮，對宗教也會上癮。人們如果只是無意識或習慣性的祈禱，覺得一天不禱告是很難受的。對這些人來說，禱告是種癮頭，如果不禱告會覺得焦慮。就像喝酒上癮的人，一晚上沒喝，覺得沒有安全感，開始全身發抖。對宗教上癮的人，一天不禱告就覺得

十分空虛。

關鍵在於能否分辨做事是出於自我覺醒，還是因為恐懼。出於自我覺醒，不論何時何地都不會造成束縛，你是自己的主人；出自恐懼，會讓人覺得受束縛，成了自己的奴隸。

想要戒除任何的癮頭，只需在做事時保持自覺，人自然會有所改變而步入正軌。記得：不要去想，自己一定要戒除某種習慣。人愈是抗拒某件事，愈是沉溺其中。只需以深層的自覺，來改變自己。一旦體會到這種改變，人已步入正軌，開始打開心胸。

有人問我：“上師，你的演講給我們很多的啓發。但你所說的在生活中，是否可行？”我說的都是生活中實際的事。我不會說一些生活上不可行的事。

事實上，我是把吠陀哲學裡的涵義，以現代的語言詮釋，你們才能理解，覺得這些道理息息相關，才會遵循。還要提醒一件事：如果只是從書上讀到這些道理，你們只是讀到字面上的意思，沒有任何體驗；從悟道的上師口中聽到這些道理，或是分享某人靈魂深處的體驗，不管自己是否察覺，這些都會深入人心。

我跟各位分享的不只是知識，而是實際的體驗。我的生活、我由衷之言，會感動各位的心，而改變你們的生活。此外無他。

予耶克大師在芝加哥演講時，稱聽眾為“我的美國兄弟姐妹們…

” ，聽眾報以如雷的掌聲。有一位女士回憶說：” 他贏的的不只是掌聲，而是全美國人的心。我們覺得好像有一股愛流遍我們之間，流向我們的心…… ！” 這位女士之後問予耶克大師說，為什麼她會有這種感覺，他只說：” 因為我的話是出自於內心”

予耶克的話是出自內心，它會進到對方心裡，這是所謂的” 交流 ” 。若是所說的話是出自理智的思考，它會進到另一個人的腦中，這是人們所謂的” 交談 ” ；光是交談是不夠的，人要懂得如何和別人交流。如何和他人交流？別人由衷之言，應全心聆聽。

能全心聆聽他人由衷之言，聽者的生活將會有所改變。記得一件事：我並不是任何權威。你對我的體驗可以存疑。如果覺得我的話對你的生活沒有幫助，你不需要有罪惡感，大可釋懷。不過我能確定，我已經影響了你的生活！

如果用心聆聽，時機來臨時自然會發現我的教誨改變了你的生活。只有對自己沒信心的老師，才會強迫學生照他所說的去做。

奧義書中有一段故事，能說明我的看法：

上師對門徒重複唸了九次：tam tvam asi 一門徒即有所領悟。只要用心聆聽上師發自內心的教誨，門徒就能有所體會。上師和門徒都全心投入，一切自會發生。

跟隨上師學習時，言語其實並不重要，只要安靜的隨侍在上師身邊，感受上師的感召，轉變自會發生。但事實上，人們沉溺於自

己既有的想法，我無法進入你們心中，所以我用說話的方式吸引你們注意，讓你們內心平靜下來。

否則我為什麼要跟你們說這些？如果不說話，你們內心的對話無從停休 – 不斷的解析過去，擔心未來；做結論，下判斷。我說話時，你們因為怕聽漏了一句而聚精會神，我可以趁機進入你們的心。

我說話時內心是很平靜的。一個悟道的上師，在說話時，仍能保持內心的平靜。但是一般人即使不說話，內心仍在喃喃自語！這是我跟你們的差別所在。你們表面看似平靜，其實內心有著無言的紛亂，心像個好動的猴子般，安靜不下來，只是表面看來平靜。

只要學會如何聆聽，不要用理智理解，打開自己的心，用一種全然的信任來聆聽我的話。不要忙著記下我說的話，用心聆聽，這就夠了。我的話會讓你的心有所轉變。

現在讓我們來練習躋輪的冥想技巧，有助於重啓躋輪的能量。

臣輪 冥想 Manipuraka Shuddhi Kriya (30 分鐘)

Manipuraka Shuddhi Kriya 是源自古代基督教的冥想技巧，後來蘇菲教派的信徒改稱為亂語 (gibberish)。這種冥想技巧能幫人們根除深植的負面思考模式以及煩惱，能消除壓抑的憤怒及煩惱。練習這種冥想，會覺得臣輪—掌管人們的煩惱及複雜的心理狀況—非常的輕鬆。冥想過後，人們可自行決定，是否停止有新的煩惱，造成臣輪的負擔。

這項冥想要空腹練習，或至少在餐後 2 小時，以免嘔吐。

首先站立，雙眼閉起，將意識帶到臣輪部位，感受這個部位的沉重。它被你的憂慮填滿。把注意力集中在臣輪上一段時間，試著感受因各種原因而壓抑的怒氣及煩惱。

現在從臣輪發出一些沒有任何意義的聲音，盡量大聲，去感覺過去埋藏在心裡的煩惱、憤怒等負面的情緒都隨這些聲音釋放。不要說任何你懂得語言，因為語言會限制你去感受情緒，對於解決背後的情緒問題，沒有幫助。只要喊出一些沒有意義的聲音，這樣才能打開潛意識，打開深藏的情緒。你可以揮舞雙手，大喊、尖叫，甚至流淚。

盡力把所有的負面的感覺都發洩出來。回想痛苦的經歷，相關的人以及你當時的情緒。釋放所有的情緒，完全擁抱這些情緒，不

要在意其它的事。

二十分鐘後停下來。持續閉上眼睛，安靜的坐十分鐘。觀詳自己的想法，感受臍輪被釋放。你會覺得無比輕鬆和喜悅，你全然的放鬆和自由。

非常緩慢的睜開眼睛。我們下一堂課見。謝謝你們。

第五章 根輪 ~ 摶脫幻想 (The Muladhara charka)

根輪在脊椎的底部。

梵文中 Mulladhara 的意思是”生命的根源”◦Mula 的意思是”根”◦，而 adhara 的意思是”基本”◦。

幻想和不切實際的期待會使根輪緊閉。人若能停止幻想而面對現實，根輪則會開啓。

根輪和性，幻想及期待有關。

性，是人最常有的念頭，最常為人討論，也是最常見的寫作題材，但也最為人誤解，最令人迷惑！人們不是避而不談，就是沉溺其中。性雖深植於潛意識中，卻一直無人能幫助人們了解性的真諦。人們需要重新建立對性的認識。

人們對性的理解如此有限，像是人走在暗夜森林中，而森林某處有陷阱。

人對性避而不談，如同不知道陷阱設在何處，無法避開；人沉溺於性，好比明知前有陷阱，卻毫不考慮的跳進去。這兩種情形都不是明智之舉，那人們該如何是好？找出陷阱，繞其道而行才是

上策。

性，一直是個禁忌的話題，只能私下討論。父母親從不跟孩子討論性，主要原因是父母自己也不了解。所有的問題，人們都需要尋求專家的意見，否則得到錯誤解答，而徒生誤解。

一則小故事：

媽媽收到兒子學校老師寄來的一封信。

老師信裡寫到，孩子看不清楚黑板上的字，而常寫錯。

媽媽馬上帶兒子去看眼科醫生。

醫生幫小孩檢查過後，寫下處方 – 剪頭髮！

這是個有趣的例子。現實生活中，如果一開始就找對人問問題，會得到正確解答；如果只是盲目聽從所謂的”權威”，其建議毫無用途，只是浪費時間。更糟的是，人們把這些”權威”建議，傳承給下一代。多年以來，人們以奉其為圭臬，打破傳承幾乎是不可能的事。

跟隨大師學習時，大師做的第一件事，就是先去除人們心中既有的定見，惟有如此，大師的教誨才能深入人心，帶領人們認識真正的自己。這是項艱鉅的任務，因為人們已十分熟悉既有的模式，不覺得有何不妥。

回到我們的主題：什麼是性？性是一種極具創造力的能量，是一

種冥想的能量。因為性，世界因而存在。

印度愛經 (Kama Sutra) – 是本有關性技巧的書，它的作者瓦司雅那是個僧人，他終生獨身。

瓦司雅那悟道之後，某天回家探望母親。

母親問他，如果他真的悟道，應該對世間所有的事都能有所見地。瓦司雅那同意母親所說，問母親想知道什麼？

母親說：“你一出生，我就知道你會終生獨身。你不可能有性經驗。你能告訴我你對性的看法嗎？”

瓦司雅那笑了笑，對母親講解愛經。

有人會問瓦司雅那，是否跟權威人士談論過性的議題。有這樣的疑問是很自然的事。我想你們之中有很多人私下對我也有過相同的疑問。我舉一個現代的例子，來說明瓦司雅那的立場。

有個電工清楚你家裡每個房間電源開關，也熟悉牆壁裡的電路。如果電路發生問題，他能判斷問題可能出在哪，輕鬆解決問題。因為他了解電的原理。然而，你每天可能開關電源 50 次以上，卻對電路一無所知。我說的對嗎？

我們大多數的人都只懂得開燈關燈，所以有時候會不小心觸電。即使我們已經為人父母，甚至是祖父母，對性可能還是一無所知。我們長期受荷爾蒙的影響，不管是電視或是其它媒體，都以各種方式呈現慾望。我們看了這些節目，覺得自己徹底了解愛跟性。

只有真正了解性的人，才能傳授人們性的技巧。

多年以來，印度因土地富庶遼闊而幾經掠奪，但都沒有造成太大的損傷，社會秩序終究能恢復。但是印度舊時的導師制度 (Gurukul system) 廢除之後，導師不得傳授愛經給小孩，這對印度社會才是真正的打擊。人們因不了解性的真義，而追逐慾望。

你們有沒有看過人下棋？只是一旁看人下棋，往往能看出真正的勝著，但下棋的人卻看不清。有人有過這樣的經驗嗎？你們覺得原因為何？

因為觀棋者未陷於棋局之中！

沒有錯！觀棋者無關勝負。壓力只會讓人心變得魯鈍。惟有局外人，才能給出最忠實的建議。上師是全知的，對所有的事情都能有見地。

所以，性到底是什麼？

生物學上已經證實，沒有所謂百分百的男人或女人。男人有 49% 的女性特質，而女人也有 49% 的男性特質，兩性之間真正的差異只有 2%。

人的出生，是由父母的根輪結合而來，所以沒有人是全然的女性或男性，而是同時具有兩性的特質。這也是為什麼濕婆神半男半

女的形態。不管我們接受與否，人因同時兼具兩性的特質而完整。為了要有完整的人格，人們必須接受並適時的表現出自己個性中陽剛或陰柔的一面。但這可能嗎？人們真的可以表現自我？

譚崔瑜珈中對於性有很完整的解釋。在譚崔的經典裡記載了濕婆神對帕瓦蒂提出的一段有關於性的對話。祂們的見解雖然是在五千多年以前提出，但是仍然適用於今天的生物學。

人一出生，就被社會歸類成男性或女性，並期待表現出的行為合乎性別。因為社會規範，男孩子不能表現出溫柔的一面，女孩子也不應該有陽剛氣。所以人從小有一半個性中是受壓抑的。

七歲之前，社會規範對人的影響還不算深，因為小孩子還沒有性別的意識，而保有完整個性。小孩多以自我為中心，無憂無慮。小孩子真是美好，一看到小孩，人們就會高興起來。

到了七歲左右，小孩子慢慢感受到社會約束。男孩子不准玩洋娃娃或辦家家酒，女孩子不准玩賽車或火箭。即使在衣著打扮及個人用品上，男孩子多是藍色的，而女孩則是粉紅色，我說的對嗎？

在過去父母的責任只是養育子女。孩子到了四歲左右，父母會把孩子交給導師 (Guru) 教導。孩子 7 歲時，導師會先教孩子印度經典作為啟蒙。如果在十四歲之前，有人有靈性上的經驗，導師會傳授他們婆羅經，這是世界上最偉大的哲學書。此外，還會傳授愛經中的性學相關知識，人們以此能學習家庭生活。在二十一

歲前能悟道的人可以體驗當僧人，其餘的人則開始學習瑜伽經典。小孩子在導師的愛跟帶領之下成長。

今日在社會的嚴格要求下，小孩壓抑不為社會接受的那一半性格，天性受到損傷。去了另一半的性格，小孩忽然覺得無所適從，開始向外尋找失落的另一半。尋求自我滿足是人們與生俱來的天性。男性不知不覺開始尋找自己失落或壓抑的女性特質，希望尋得替代品，以取代自己失落的另一半。男孩和女孩相互尋找，性就是這樣開始的。

七歲到十四歲，是孩子跟父母最親近的時候。從父母身上，小孩建立起理想異性的典範。對小男孩而言，受壓抑的天性由母親取代，而小女孩則是由父親取代。

所以父母親是孩子心中的英雄／女英雄，這幾乎相沿成習！這樣執著的追尋，為佛洛伊德心理學上所說的戀母及戀父情結的基礎。男孩期望自己的妻子能像母親一樣照顧他，而女孩則期望先生能像父親一樣給她安全感，因為父母留給子女最初也是最深的印象。即使成年後與父母親的意見相背，還是無法抹去父母在心中的印象。

到了十四歲，小孩的身體日漸成熟成為青少年，社會規範不容許跟父母親像兒時般親密，活動也多了起來，不像小時候花那麼多的時間跟父母相處。青少年開始向外繼續找尋自己的另一半。現

今可能早於十四歲，因為他們從小看電視或上網變得早熟。小孩以外界及媒體上的形象為基準尋找另一半，媒體因為深知這一點，所有的廣告都充滿了性暗示 – 採用極具吸引力的男人或女人為產品代言，即使產品與其毫無關聯。幾乎所有的摩托車廣告中都會出現女性 – 事實上有幾個女人會騎摩托車？不管是什麼產品，總有個面帶微笑的女士大力推薦；去買東西時，人們不假思索的挑上推薦產品，卻沒有想到這位微笑的女士可不隨產品附贈！媒體從人們壓抑的慾望中獲利。

所有的媒體都只是在販賣夢想。人們收集所有的夢想，在腦子裡想了又想，希望藉此滿足自己的欲望，但這就像吃鹽止渴一樣，到頭來只是更渴，不是嗎？如果人們了解這一點，廣告就毫無立即或無形的吸引力。當然人們還是會看看廣告，了解一下市場上最新的訊息，不過不會上當。

媒體帶給人夢想，但另一方面社會又不停的壓抑人們。社會愈壓制，人的夢想跟慾望越強烈。社會能壓制的只是表面，卻沒有徹底解決問題。好比修剪樹枝卻仍保留樹根，樹只會長的更茂密！拜各類媒體所賜，人們在心中建立完美異性的形象。人們從不同人身上擷取精華的部位，鼻子、眼睛、個性等，建立心中的完美形象。我們都會在電腦裡剪剪貼貼，不是嗎？

到了二十或二十一歲左右，對媒體的認同感逐漸消褪，但是完美異性的觀念已經深植內心。在現實生活中滿懷期望的找尋理想對

象，覺得對方”會是”什麼長相，”應該”具備哪些條件。接下來的幾年裡，人們不停尋找理想人選，談了一次次戀愛，最後卻都以失敗告終。少數聰明的人終於覺悟，知道夢想不能成真，但大多數的人仍不停尋尋覓覓。

一則小故事：

一個 90 歲的老人從早到晚坐在海邊看人。

有人問老人為什麼每天都坐在海邊。

老人回答說：“我想找個老伴！”

問話的人頗為意外，接著問說：“怎麼年輕時不找呢？”

老人回答說：“我從 30 歲開始找到現在。”

問話的人吃驚的說：“你想找什麼樣的女人？”

老人說：“我要找個完美的女人。”

“你一直都沒找到？”這人接著問。

“我遇過一個女人，她各方面都符合我的期望，不過我們處不來。

”老人說。

這人問為什麼。

老人回說：“她也想找個完美的男人。”

事實上，人們希望對方在各方面都能符合自己期望。尋尋覓覓多年，忽然遇到一個人，遠觀好像各項條件都符合：心裡的理想人選要喜歡綠色，這個人身上穿的衣服好像是綠色的。再仔細一看，他穿的果真是綠的，終於找到完美的人選！

墮入愛河就是如此。人們總說“墮入愛河”，不說“由愛河升起”。其實一切不過是荷爾蒙作祟，人們卻以爲這就是愛。事實上，人們將心裡強烈的渴望投射在他人身上，卻只選擇自己想看的部份。墮入愛河的人覺得世界綠蔭處處，仙樂飄飄。生活像首詩，多年的尋覓終得告終，人們開始寫詩，爲對方作畫………

只要彼此保持距離，一切都很美好，對彼此投以無盡的想像。但距離慢慢拉近，發現對方穿的其實是淺綠色，但你不以爲意的繼續過日子，最後終於發現對方其實喜歡黃色，從沒穿過綠色衣服。人們無法接受幻想破滅，開始編織一個個藉口，自我安慰說：“生活本就不盡如人意。”

人要有極大的勇氣和智慧才能面對現實，無法面對時總是用藉口逃避現實。最後彼此面對面時，發現對方穿的竟是白色衣裳而不是黃色。想找喜歡綠色的人，但怎麼對方喜歡的是白色！這就是幻想與現實的差距！

一則小故事：

某人從三樓滾了下來，一直滾到馬路上。

路人趕緊跑過來，關心的問：“你一定摔的很疼。”

某人回答說：“摔的時候不疼，停下來才疼！”

人們若對戀愛不是太認真，保持距離還會心存幻想，不需面對現實。只有在想安定下來拉近彼此距離，把戀情維持久一點時，問

題才會發生。人的幻想越多，需要更久的時間才能覺悟，而受的傷害也愈大；幻想越少，愈不會貨比三家，麻煩也愈少。如果不心存幻想，人們會較容易遇到自己的心靈伴侶。結婚的對象就是自己的心靈伴侶。

要了解沒有人能符合自己心中的完美形象，因為那並不切實際。完美形象不過是拼湊得來，現實生活中並不存在 – 到頭來那只是個幻想。由周遭的人尋找靈感，建立心中的完美形象，其實並無不妥；但是如果只從媒體找靈感，媒體本身都已受慾望所害，如何能給予人指引或安慰？這樣的愛終將以痛苦收場。人們覺得受騙上當，直覺反應是把發生的事怪到別人頭上。能夠怪罪別人嗎？錯還是在自己身上，因為自己滿懷期望，而把期望加諸在他人之上，所以誰該負責？

有些例外情形是因為對方行為反常，以致必須決定是否繼續跟對方一起生活。我所說的理論，並不適用於這樣的例外狀況。我所說的是很多人家中的實際情形，夫妻雙方都很正常卻家庭不睦。雙方都不願正視問題，解決問題，只會將問題巧妙的隱藏起來，自欺欺人。受傷時應該是馬上處理傷口，但人們卻用金碧輝煌的外衣包裹傷口，告訴自己並沒有受傷。這真是再愚蠢不過！如果你們了解我所說的，就該停止幻想，面對現實。

一則小故事：

某人送朋友一隻小狗當結婚禮物。

三個月後，他在街上遇到朋友。

”新婚生活愉快嗎？”他關心的問。

”還不錯，只是有點小小的改變。”朋友回答說。

”什麼樣的改變？”他好奇的問。

”一開始，你送我的狗對我狂吠，而我太太會幫我拿報紙。現在狂吠的是我老婆，狗會幫我拿報紙！”朋友淡淡的說。

蜜月期後就天地變色？難怪只有蜜月，而沒有”蜜年”的說法。

不到兩星期，結婚喜悅就消退，即使娶的是名模，只要半個月就看膩了，因為人又開始有其它的幻想。本該追求的是內在的滿足，但人們卻對此毫無所悉，不停追求外在的假象。

一則小故事：

有個媽媽傳授女兒婚姻之道：”女兒，聽我說，愛一個人就該終生不渝，這才是真愛。”女兒認真聽著。

媽媽接著說：”聽我的勸，我是經驗之談，畢竟我結了三次婚！”

人們擅長給別人建議，卻不善於接受建議。每個人對愛、想像，幻想都有一堆道理可講，但是自己還是不停的幻想。如果人們能學會接受現實，那也還好，但人們真能就此罷手？人們總試著想改造對方，以符合自己心中的形象，這對感情是最大的傷害。占有對方，改造對方，像改造其它東西一樣，人們畢生致力於此，永無止境。

一則小故事：

有個油漆工有天跟朋友談起工作上的事。

”有一天，有個女孩帶著一張藍黑相間的色卡來，要我依照這個顏色，粉刷樣品屋。我憑著多年經驗，拼命想要調出她要的顏色，她卻怎麼都不滿意。”

朋友問說：”最後調出來了嗎？”

油漆工回答說：”我運氣好，趁著她講手機時，把她的色卡顏色給改了！”

如果仔細觀察每一對夫妻，會發現他們都想改造對方。建議你們結婚的時候，可以送對方鑿子跟槌子當結婚禮物，不用準備婚戒！

另一則小故事：

某人跟朋友有天晚上一起喝茶。

他跟朋友說：”我想跟我太太離婚。她已經六個月不跟我講一句話了。”

朋友勸他說：”我建議你三思而後行。你再也找不到這樣的老婆了！”

人們一直想在現實生活中，找到一個符合自己心中形象的伴侶。這樣的理想人選並不存在。只要拋開心中的想像，人們有無限的機會。

如果你還單身，停止幻想，你會找到人生伴侶，而不是夢中情人。挑選對象時謹記在心，你是要跟對方過一生，而不是幾個月。不

要一時衝動，這是一輩子的事。就像你現在很想買黑色牛仔褲或藍色T恤，但要知道頂多半年它們就不再流行了！

如果你已婚，也請你停止幻想，才能跟另一半建立真正的感情。如果總是想要改變對方，則無法建立真正的感情。如果開始改造對方，你以為已經改造成功，但是你的想像力又往前推進，還要繼續修修補補！改造工程永不停歇！

心中仍存有幻想，不會有一段真正的感情，即使跟對方二十四小時都待在同一個房子裡，因為自己仍活在幻想中，而無法直視對方，無法跟對方一起生活。這一切都是因為自己心裡存有幻想，卻覺得老天在懲罰自己。

如果你還未婚，停止心中的幻想，你的心會平息下來，不再受荷爾蒙的影響。如果失去另一半，也請停止想像，你將不會因寂寞而苦。

盡量不要讓孩子看電視。如果只是欣賞裡面的音樂跟舞蹈，這倒還好；但是小孩會把看到的記在腦子裡 – 內容，情緒等等。短時間不會有問題，但是這些記憶都會儲存在根輪 – 它是性能量的中心。再細微的暗示，根輪都能接收到。過多的期望會干擾根輪，讓根輪緊閉，會希望他人或是電視節目中的人物來滿足自己的期望，或將自己的期望及想像投射在他人身上。

根輪緊閉，跟外在環境無關，也跟單身與否無關，而是跟內心完

整與否有關。追求自我實現，才會停止向外尋求內在被壓抑的另一半。能自我實現，與有沒有異性一起生活並不重要；如果無法自我實現，即使已婚，還是會繼續受荷爾蒙的影響。這一切只不過是告訴各位，人應該由內尋求人生圓滿，而不假外求。

能自我實現，不管是已婚未婚，心都能保持平靜。在婚姻生活中，仍能保有自己，這才是真正的獨身主義。但是人們多反其道而行，脫離現實生活而刻意獨身，結果只是讓自己更壓抑，更神經質。

但是上師，我們並不知道自己心裡有完美形象……

那是因為你們很少內觀。人們造訪世界各地，卻從不拜訪自己的心。你們知道人大約 80%的能量都被鎖在根輪裡。其實人不需要刻意增加脈輪的能量，只需重啓脈輪，體內能量的流動就能足以改變生活。

如果靜觀自己，會發現痛苦的原因，是所見與心中所願不盡相符。心中所願就是自己希望擁有的完美形象。至少從現在起，試著帶著自覺內觀，看自己如何解讀所見的事物。對所見之事，先試著接受它的原貌，不要先做任何的判斷。你會發現，你的心巧妙且不著痕跡的影響了你對事情的見解，所以你覺得所看到的每一件事都不夠完美。

梵文中有兩句話，教導我們現實的真意：Dhrishti Shrishti 和 Shrishti Dhrishti。 Dhrishti Shrishti 的意思是看見世界的原貌，接受並擁抱

它原有的模樣。Shrishti Dhrishti 的意思是以你喜歡的方式看世界，你可以爲它上色，或投以無盡的想像。前一種方式能帶給人們平靜的生活，而後一種方式只會讓人痛苦。

某人跟我說：”家裡只有我跟我太太兩個人，卻還是不得安寧！”

我告訴他：”誰說你們家裡只有兩個人？其實有四個人”這人呆住了。

我向他解釋：”你自己，你心中的完美女人，你太太，還有她心中的完美男人，加起來不就是四個人！只要你們彼此都不再想心中的完美女人或男人，看會有什麼改變？”這人聽完，安靜的離開。

上師，我們在其他的人際關係上也遇到障礙，比如說父母跟子女之間.....

是的。所有的人際關係中都存有期望，沒有例外。父母想雕琢子女，而子女想改變父母。父母希望子女實現自己未完成的夢想，希望子女能成爲醫生或工程師。爲什麼不去了解並幫助孩子實現真正的願望？這對孩子有莫大的幫助。孩子跟你頂嘴時，表示他已經是個大人了。要好好跟孩子相處，花時間陪他，跟他聊天，當他的好朋友，發掘他的志向，給他最深的愛跟信任。把孩子的雄心視爲理所當然，幫他達成。

很多小孩告訴我：“我爸爸要我當醫生”或是“我爸爸要我當律師”。如果小孩自己無法決定，問父母該怎麼辦，父母可以觀察孩子有哪些天份以及能力，提出建議，但不要強迫孩子接受。父母也要給孩子足夠的空間，相信孩子已經成熟到可以做出決定，並清楚的告訴孩子，做了決定就不能歸咎他人。孩子需要清楚知道自己該負的責任。

人隨時準備要改造他人 – 不管是親戚、朋友、甚至陌生人，來滿足自己的期望。身邊的人也是如此！人們彼此可算暴力相向！

今天回家的功課，我要你們寫下來，理想中的完美先生、太太、父親、母親、孩子，朋友……應該是什麼樣子。任選跟自己切身相關的五種人，寫下理想中他們的形象應是如何。對自己誠實以對，我保證，你們會發現，不知不覺中你們的想法都受到媒體的影響。看電視節目時，喜歡上裡面某一個角色，這個角色對你來說如此真實，不知不覺期望現實生活中周圍的人，也能像劇中人一樣。

你們知道嗎？人們甚至覺得”理想導師”也該符合特定的形象？理想導師通常應該是個滿頭白髮，留鬍子的老人，就跟書裡或電視影集裡看到的一樣！所以他們看到我，無法接受所謂的大師居然是個年輕人！所以我跟你們面臨相同的問題，我要先改變人們對導師的刻板印象，才能為人接受！

可是大師，有時候我們必須糾正對方……比如說在管理員工的時候。我們該怎麼辦？

如果必須改變對方，要保持理性，清楚知道自己在做什麼，就不會過了頭。想清楚自己對員工的要求是否合理，是否有替代方案。只有在絕對必要的時候，才糾正對方。不管手中的權力有多大，都要小心行使。所有的能量都是上天所賜，即使是自己的怒氣或貪慾，如果能心存敬意就不會濫用。

你們會亂花錢嗎？你們不會，因為知道得來不易。如果請人做事，要花十個盧比，你會多付一個盧比嗎？但是盛怒之下，人們常常過度反應。如果有人犯錯，讓你損失十個盧布，但你大發雷霆的程度，好像自己損失了五十個盧布？為什麼會這樣？因為未經思考就發脾氣。如果經過思考，人不會反應過度，事後也不會有罪惡感。我可以向你們保證。人們不應該因為發脾氣而不安。如果感到不安，表示自己未經過理智思考，而讓怒氣沖昏頭。人們可以藉此衡量自己是否能控制脾氣。

一則小故事：

一次，一個浪跡天涯的苦行僧，經過一個村子，村民向他訴苦，說村裡有蟒蛇出沒，弄得大家雞犬不寧。

這個苦行僧以跟動物溝通著名。所以村民懇求他勸蟒蛇放過村民。苦行僧苦勸蟒蛇，蟒蛇也答應不再傷害村民。

幾個月後，苦行僧經過同一個村子，看到蟒蛇渾身是傷奄奄一息。

”發生了什麼事？你怎麼受的傷？”苦行僧問道。

蟒蛇邊哭邊答：“大師，我答應你不再傷害村民，一直到今天我都信守對你的承諾。可是原先怕我的村民，看我變溫和不咬人了，就趁機攻擊我，每天折磨我！你看他們把我整成什麼樣子！”

苦行僧答道：“我的傻朋友！我只勸你不要咬人，並沒有說你不能嚇嚇他們？”

如果脾氣發對地方，次數恰到好處，成效非凡！知道自己爲何發脾氣，就能控制自己的脾氣！

很多人跟我說：“大師，我很愛我太太！我是因爲愛她，爲了她好才要她改變！因爲這樣，我們才會吵架！”

我的回答是：“你其實愛的不是你太太，而是你自己心中的理想形象。”你愛自己心中的假象，而不是你太太，所以只有在太太符合期望時，才會愛她。如果真的愛你太太，她在你心中就是完美的；如果愛的是心中的假象，你會想改變對方，以符合自己的期望。

事實上，人們大多愛上的是自己心中的假象，而這是夫妻失和的原因，也是親密戰爭的開始。你和你的愛人像是最親密的敵人，形影不離卻隨時保持警戒，常常想要支配對方。兩人敵意極深，卻覺得這是親密的表示。真正的親密，是在對方面前能完全放鬆。

上師，你的意思是，我們應該完全接受對方，包括他犯的錯？

不是這樣。接受這個字眼，聽起來有譴責的意味。你說接受對方犯的錯，聽來像是在抱怨。好像是說：“還能怎麼辦，只能照單全收。”不！我的意思是，欣然接受對方的原貌，這跟勉強接受不同。勉強接受對方，只是一種妥協；欣然接受則是無條件的打開自己的心，而不抱任何期望。

要知道自己的另一半，是上天賜的禮物，要帶著感恩及謙卑的心接受。如果能做得到這一點，會啓動根輪中所蘊含的極大的能量。喚醒根輪，就像是觸動了你內在一股源源不斷的能量。這股能量，原本因為自己有太多的想像，期望和貪慾而閉鎖，重新啓動，對創意的產生、事業、生活等有莫大的助益。

不僅如此，家庭會更和睦。家庭本該是美德之居，卻被紛爭所據！我說的對嗎？家庭常有紛爭，是因為我們想改變彼此。如果你雕琢的是一塊木頭，或許能雕出美麗的模樣或家具。但如果雕琢的是人心，只會帶給對方創傷。

一則小故事：

有個人，請我為他的離婚祝福。

我告訴他，我只為婚姻祝福，不為離婚祝福。

我問他為什麼要離婚，希望能幫忙排解。

他告訴我：“上師，今天早上我叫我太太端杯咖啡給我。她卻潑了我一身。”

我有點吃驚，跟他說不值得為這樣的小事離婚。

他繼續說：” 上師，你有所不知。她今天潑倒的是咖啡，明天可能是強酸。”

我嚇了一跳，告訴他說：” 阿亞，你怎麼會這麼想呢？你太太只是一時又急又氣，才打翻了咖啡。到頭來洗衣服的人還是她！”

他回答說：” 上師，我們結婚時，按照習俗，新人要從三桶水裡找到預先藏好一只戒指。那時候，她的指甲刮傷了我的手！”

印度的婚禮習俗，爲了讓新人更親近，會玩這些小遊戲。這個人居然記恨十年前的一件小事。我跟他說：” 阿亞，你這麼會記仇，沒有人能跟你一起生活！”

人們常做以下兩件事：把吵架的經過告訴別人，要別人評理；分不出誰是誰非，就繼續吵，證明自己是對的。人們 99% 的爭吵，都是爲了證明自己是對的。所以如果認爲自己的太太是個愚婦，怎麼看都覺得她愚不可及；如果覺得做什麼事，你的先生都要過問，不管你先生做什麼，你都認爲他是在干涉你。如果已心存成見，就無法真的了解另一半。

人只看自己願意看的部份，這就好比肚子餓的時候，只想找餐廳吃飯；殺狗前得先告訴別人這是隻瘋狗才下得了手。改變自己的態度，如此一來對身邊的人、事、物都會有不同的看法。

一則小故事：

有個人走進警察局，抱怨他老婆已經三個小時不見人影。

警察問他：“你能否提供你太太的基本資料，如身高體重等。”

這個人回答說：“這些我都不清楚。”

警察接著問：“你記得她離開家時穿什麼衣服嗎？”

這個人回答說：“這我沒注意，不過她把狗帶出門，這我倒記得。”

警察問說：“你們養的是什麼狗？”

這人回答說：“我們養的是大麥町，牠的斑點是灰色的，不是黑的。大概 50 磅重，尾巴是純白的，上面一點斑點都沒有。脖子上帶著棕色的項圈，上面有條銀鍊。狗的名字叫斑斑。”

警察回答說：“這就行了。我們會連狗帶人一起找回來！”

夫妻之間相處，剛結婚的前幾個月可能還有新鮮感。剛開始的幾個月，忙著幫對方打分數，之後彼此疏遠。其實並不了解對方，但是手頭上有這些分數就夠了。夫妻之間相處，就靠著手上的這些分數，但是這些分數跟實際並不相符。原來的兩人之家，變成四人之家。

誠實的問自己，有多久沒有看著自己另一半的眼睛，跟對方說話？應該很久了吧。婚姻生活剛開始時，一切都很美好；慢慢的，日子變的平淡無奇，這都是因為自己的態度。因為你沒有給對方進步的空間。你急著改造對方，而不想多認識對方。

事實上，結婚幾年後，夫妻雙方就對彼此視若無睹，而只對心中的假象感興趣。結果呢？就像前一個報案的人一樣，對自己太太的一切毫無頭緒！這還只是表面的問題，更嚴重的問題是，你對

一起生活的伴侶全然不了解，你心裡想的，只有你的理想伴侶。

在接下來的一天，要下定決心，重新認識自己的伴侶，就像兩人初次見面一樣。對於對方的所言所行，都要有全新的見解，但不要驟下結論。充滿愛意對待對方，即使對方說了一些話，惹自己生氣，也要帶著愛意，專心聆聽，冷靜回應，而不是像以前一樣爭吵。這麼做會為彼此開啓了一種新的相處模式。你會赫然發現都是因為自己原先的態度，才把事情弄得一團糟。你當然可以說對方也有錯，但是你有能力改變彼此。只要改變自己的心態，你能做的其實更多，對方自然也會跟著改變。

一則小故事：

有個人走過墓園，聽見裡面傳出很大的哭聲。

他覺得應該停下來一下，看是否幫的上忙。他走進墓園，看見一個人對著一個墓碑大哭不止。

這個人不停的哭喊：“你為什麼要死？你為什麼要死？”

路過的人見他哭的傷心，也覺得很難過，走近問說：“先生，我很替你難過。去世的是你的夫人嗎？”

哭墳的人回答說：“不是。死的是她第一任老公。”

因為心中的幻想與現實不盡相符，感情才會造成創傷。更糟的是，人們一次次的戀愛，幻想著下一個人能滿足他們的想像。交往一段時間後，如果發現對方不如想像中完美，就換個人交往。從來

沒有想過，也許不是對方不夠完美，而是自己的想像出了問題。人們沉溺於自己的想像中，覺得現實生活才是虛假的。所有的問題都是如此。惟有活在當下，人們才能感受喜樂，才能了解原來自己一直活在幻想裡。

現在的年輕人，愈來愈不願容忍彼此，而輕言放棄婚姻，這多麼可惜。社會需要深層的覺醒。人們在感情中已經習慣互相指責，卻忘了一個巴掌是拍不響。先別管別人是否需要改變，改變自己，可以幫助自己還有其他的人。

如果熟讀愛情故事，你會發現無法長相廝守的人，才會過著所謂幸福快樂的生活。一則故事關於一對永遠的愛侶。故事中的男女主角決定要分住恆河的兩岸才能永遠相愛。每個星期他們划船相會，之後各自返回。他們決定這麼做是希望見面的時候雙方心平氣和。因為他們只能相聚幾個小時，每次見面都充滿新鮮感，而相聚的每一刻都是如此珍貴。

所有永遠的愛侶，不管是羅密歐與茱麗葉、牛郎或織女，他們從未一起生活。如果他們一起生活，這些愛情故事只怕要改寫了。問題在於現實生活並不像電視裡的愛情故事一樣，有著背景音樂，很容易讓人進入幻想的世界。音樂有種魔力，能融化人心，讓人變得脆弱易感。電視裡所有的場景，特別是愛情故事的場景，都有背景音樂，讓你沉醉其中，你全然被電視情節所迷惑。

現實生活沒有背景音樂！用想像力寫詩和用生活體驗寫詩是完全不同的。前者只需要想像力。但後者卻需要有實際生活體驗。記得一件事：另一半是上天所賜。心中的假象，怎麼能跟上天的傑作相提並論！上天的傑作必然勝出。

今天的社會，充斥著大量的色情刊物、不切實際的幻想，以及無盡的墮落。人們以各類劣等的替代品，滿足自己的幻想。色情刊物並不能滿足人們的性生活，只會讓人有更多的幻想，更墮落。但人們卻難以抵擋幻想。要了解：只有意志薄弱，沒有知識的人，才無力抵擋；如果有足夠的智慧，人可以抗拒任何誘惑。

上師，你說人要忠於自己。但實際生活中我們怎能隨心所欲，我們需要為家人跟社會而改變。

實際生活中每個人都有相同的問題。你說：“上師，我必須配合他人。”那我問你：“為什麼不讓其他人來配合你？”沒錯，現實生活中人們彼此依賴，沒有例外，但要知道極限在哪裡。人們即使相互依靠，也要有獨立個性！意思是：了解彼此需要空間。在不干擾對方的情形下，努力充實自己的生活。

我沒有什麼絕妙好計……如果我能靠唸咒，解決所有的夫妻問題，我該是世界上最受歡迎的人！

上師，為什麼我們不能幫其他人開啟根輪，幫助他人擺脫心中的

期望？

你打算怎麼做？能做的，是確定自己拋開心中的期望，如此一來，”四人之家”至少可以減為三人！如何改變對方……有的婚姻諮詢師甚至建議用催眠的方式！我覺得這樣會干涉對方的自由，這是不對的。

有天我讀到一個醫學案例，有個女人想要讓她先生的脾氣變好，你們可能也讀過這個案例 – 芝加哥大學正在進行一些實驗，在人腦中植入電極，藉此完全控制人的脾氣。他們當時徵求自願者參與實驗，有上百個女人強迫他們的先生參加。

實驗後有 72 個女人回頭要求校方說：”請把電極移除。我要我先生回復原來的樣子。這些女士異口同聲說：”生活無趣極了！以前我們至少還會吵架，還算有交集；現在他完全不注意我！”

每個人都需要他人的關注。行為心理學家說，正常的人，沒有吃東西可以捱過 90 天，可是缺少他人的關注，撐不過 14 天，就會發瘋！”事實上，人們忘了如何彼此相愛，彼此關懷。愛為人所遺忘！彼此唯一的交流就是爭吵！我想即使你今天坐在這裡，抱怨自己的另一半毫無感情。如果另一半變的感性起來，你又會回頭抱怨，要他們回復原來的樣子。

根輪最大的功用在於一旦開啓，能解決人們一半的問題。連簽名或摘花的方式都不一樣！有一首關於坦米爾聖人的歌，歌裡頭提

到，他們從樹上摘花，樹一點都不覺得痛苦。意思是當根輪開啓，脈輪裡的能量換轉換成愛，人會變的敏感而充滿愛心，樹亦能感受得到這份愛。

性愛如果像碳，真愛就像是鑽石。性愛像污泥一般，而真愛是出污泥而不染的蓮花。性與愛兩者本質相同，唯一的差別在於，人們知道如何昇華自己的愛。只要放下自己的期望，就能釋出極大的能量！

我希望你們今天回家後都能試著做以下的練習：

坐下來，把注意力集中在根輪上。你會發現自己的根輪是緊繃的。

接下來的 5 分鐘，心裡默想，如果你的另一半曾經冒犯了自己，不要怪罪對方，完全原諒對方。全然接受對方，給對方最深的愛。

只要 5 分鐘，你會發現根輪完全放鬆。如果能徹底改變自己心態，你能想像會有如何的轉變！你會感到內在能量源源不絕。

你現在的生活方式，就好像自己有十萬盧比，卻有九萬塊鎖了起來，用僅剩的一萬塊生活，難怪你覺得自己一無所有！人們的能量因為用錯地方 – 用來生氣，用於性愛……，以致脈輪閉鎖，而沒有足夠的能量應付每日生活所需！

只要能打開自己的根輪，生活會更充實，思考會更清楚，對事情

了解更深入，計畫更周詳。你能感覺到內在能量持續運行，進入一個從未體驗過的境界。會發現其實自己的另一半以及周圍的人，其實是充滿感情！

要知道：天堂跟地獄並不真實存在。在地圖上也找不到，而是存乎己心。身在天堂還是地獄，全憑自己是否願意改變生活方式。心中滿是期待，猶如身處煉獄！不管到哪裡，都承受重擔，逃脫無門。兩個人相處時，只是衝突倍增，無法協調。

為什麼要背負如此的重擔？放下它。想想自己把所有的精力都浪費在改造他人，以符合心裡的期望。放棄改造別人不是比較容易些？即使只用 10% 的精力來冥想，生活都會因此變的更加真實。

生活應該是自覺而自在。每個人都能更有自覺。

一切存乎一心！

上師，我們如何拋開慾望，讓愛滋生？

終於有人提這個問題……慾望跟憤怒一樣都具有很大的能量。事實上，不了解什麼是慾望，又如何轉化？人做什麼事都是以慾望為出發點，即使只是撿起一支筆，或拍拍小孩的頭。性跟慾望因為媒體的不良影響過度被渲染誇大，而人們對性與慾望的壓抑也讓爆發後的結果加劇。當自己的慾望不為他人接受而遷怒對方，報上才會讀到年輕男孩求愛遭拒，憤而對女孩潑酸這樣的新聞。

首先要了解的是，社會將人分成不同層次。但人並無貴賤高低，差別在於內在能量能否提升。設下種種道德規範的人，其實都是假道學，心裡都隱藏了許多慾望。因為不敢或羞於面對自己的感覺，而以道德家自居。設下各類道德規範，人因此分高低貴賤，社會因此不安。如果總覺得自己不如人，無法擺脫這樣的感覺，就無法提升自己。

所有的事愈是抵抗，阻力愈強。其實只需要提升自覺，情形自會有所轉變。不要過度分析，這只會讓自己人格分裂，內在衝突不斷。分析的技巧應該運用於科學研究，而不是心靈成長。人們習慣分析所有的事，無法停止。如果有人想評斷你優劣與否，你只需記得人都是萬物的一份子，並無優劣之分。只有在忘卻此一真理時，對人才會有差別之心。

只有愛是真實的，慾望的產生是因為無知。慾望可昇華為愛，就像煉金術可化銅為金。人原始的慾望，也可以昇華為崇高的愛，這是最極致的修煉。

我跟各位說一個我在喜馬拉雅山區遊歷時，發生的真實故事：

我在喜馬拉雅山時，習慣隨意行走。

那段時間我遇過不少修行的人。

有一次我遇到一位衣衫襤襯修士，帶著一堆糾結的鎖，面容凶惡。他是那卡派的修士。

不知為何我受他吸引，向他走去。我跟他一起走了幾天。

他每天都抽著水煙，我看著他抽，覺得很好奇。

他把兩個銅幣丟進水煙壺，抽了一會兒，把煙筒倒乾淨，倒出兩個金幣！

他到市場上把金幣換成更多的銅幣，重複之前的過程。

我問他是怎麼做到的。他沒有回答，只是把水煙壺遞給我。

我從來不喜歡煙味跟酒味，倒退幾步。

我跟他說：我到喜馬拉雅山是爲了學習冥想及悟道，我對抽菸跟金幣毫無興趣。

他看了我一眼後說道：“本心開悟，就能煉銅成金”。

我當下無言。

他開玩笑的在我臉上噴了幾口菸。

接下來的三天我都感受到極深的喜樂。

煉金術旨在煉銅成金。煉銅成金到底是怎麼一回事？首先去除掉金屬裡的雜質，加入催化劑，加快製程，原本的破銅爛鐵，成了價格不斐的貴重金屬。而人們內在的修煉，是爲了將原始的能量，轉化成較高層次的靈性的力量。如果熟悉內在的修煉，煉金術只是小事一件，像小孩的把戲。我告訴你們我的故事是希望你們了解內在修煉的意義，而不是要你們學習煉金術！外在世界的煉金術並無特別之處，內心的修煉才能真正的成就自己。

人必須將原始的慾望轉化。人的原始欲望是動物的本能；但動物之間的慾望十分單純，與外在世界無關。但是人類的慾望卻不單純，而且帶有罪惡感。過去的經歷，不是使人羞愧而慾望大減，

就是讓人們慾望倍增而沉溺其中，到頭來只會讓人更有罪惡感。這是一個惡性循環，讓原本單純的慾望不再純粹。

你們會發現滿足自己的想像會有罪惡感。所以性讓人有罪惡感。小時候家人最先灌輸的概念是罪惡感，所以人長大後習慣替自己安罪名。人們如果想要控制對方，會先讓對方有罪惡感，讓對方覺得在某方面不如人，然後對方就會按照自己的話去做。人們在成長時應運用智慧，逐漸建立自己的人格，罪惡感自然會遠離。但是多數人盲從規矩，而錯誤也代代相傳 – 父傳子，子傳孫。

所有的美容產品，都不停的傳達一個訊息：你不夠完美。人們開始以自己的外表為恥，於是買了一堆美容產品來使用，而被廠商所控制。人們用美容產品，會有罪惡感 – “我費盡心力，就只是為了這些？”每次完成某件事，人們最先有的是罪惡感。

我們回來探討人的慾望。幻想讓人沉浸在毫無意義的生活。電視、網路、書本等等……讓人們產生許多幻想，在腦中根深蒂固。人若生活在幻想中，即使結婚了，也還是滿腦子幻想，而不關心真正生活中的伴侶，因為對方只是幻想的替代品。人們原本單純的慾望受到汙染。

人沉溺於自己的幻想中會陷入一種惡性循環：人們不敢深入探索自己的慾望，總在最後關頭放棄，卻又一再回頭，而且渴望得到更多。如果勇於深入探索，終究能擺脫慾望而使自我成長。

早年人們在四十歲之前，就能不爲慾望所擾。人們心中沒有複雜的假象，與自己的伴侶十分親近。所以年紀雖輕，卻能以成熟的态度看待自己的慾望。能深入探索慾望，而不爲慾望所擾。不需刻意擺脫慾望，慾望自然遠離。

印度的婚禮中，新人會當眾唸一段美麗的詩文。妻子對丈夫說：“願你成爲我第十一子。”丈夫對妻子說：“願你成爲我第十一女。”真正的意思是，他們結婚十一年後將視對方如子女般。看著自己的孩子，心中總是有無比的喜悅。跟自己的另一半之間的關係，必定經過無數的轉折，才能在彼此相對時覺得像看著自己的小孩般喜悅。

人們的痛苦，在於不了解心中妄念何來。惟有了解原因才能擺脫。生活能不爲妄念所苦，已接近靈性的生活；如果不懂如何擺脫妄念，過的只是物質的生活。世上有兩種生活方式 – 有自覺的生活，以及沒有自覺的生活；得道之人的生活，以及愚人的生活。

人爲內心的慾望幻想所惑，不管身在何處都不會快樂。這就好比人一心想坐在椅子上，所以不論坐在地板上或墊子上都不高興；有人給了自己一把椅子，又想坐國王的寶座；坐在寶座上，還是覺得不夠享受。你們了解我的意思嗎？

如果自己有的只是單純的慾望，當深入探索慾望時，不帶有任何的罪惡感或過多的想像，人們終能擺脫慾望。如果心中夾雜太多

的幻想，終將無法擺脫。拋開心中根深蒂固的妄念，好好愛惜及欣賞自己跟他人的身體。人的身體本該充滿喜樂，只因執著於自己的妄念而無從感受。修煉的第一步，要先拋開對自己及他人身體的妄念，除去慾望中的雜念。

懂得欣賞自己的身體，福氣自會降臨。所有皮膚的疾病，大多是因為厭惡自己的身體，或缺乏自信所致。但人們並不了解原因為何而遍尋良方。問題的根本其實就是心裡多年累積下來的偏見。人們總是羨慕別人的身體，想要跟別人一樣。如果能愛惜自己，欣賞自己的身體，人會內外皆美。

早年人們的想法十分簡單，因此心中幾乎沒有成見。從外界接受越多的假象，心中的成見就會越深。若能擺脫這些假象，就能夠愛惜自己及他人的身體。而愛惜之心在個人修煉中，如同催化劑，能將慾望昇華成愛。

圖西達斯所寫的史詩羅摩耶那中記載，西達公主走進父親杰那卡的宮廷中，宮廷中所有人，包括偉大的聖哲瓦西塔都起身向她致意，因為她散發出一種清新脫俗的優雅。

譚崔派別有一種修煉的技巧。每天早上醒來，以愛惜的心輕撫全身，使心靈與肉身合而為一。

要記得：暴力不是解決的方法。我們常常談到社會中或國家之間的暴力情形，卻鮮少談到家中的暴力，以及對自己身體及心靈施

暴。我可以這麼說：家庭是暴力的起源。

你可能會說：“上師，我們在生活中從不使用暴力。”你們覺得自己很友善不粗暴，但我所謂的友善跟你的定義不同。可以試著觀察自己：走在街上或在自家的花園裡，是否無意中會攀折樹木花草，踢著腳下的石頭，拉扯藤蔓等等。這些都是暴力的行為。想想看：自己是無意中攀折花葉，還是有意？你能分辨兩者的差別嗎？告訴我，你是真的對萬事萬物和善嗎？

試試在走進花園時，充滿敬畏及愛意的仔細觀察一朵花，全新感受它的美以及與它的生命連結，像照顧新生寶寶般呵護它，感受內在湧現的情緒。不管看待任何事，都要保持覺知。人因為靠潛意識行事，對周圍的事暴力相向而不自知。如果能保持覺知，能看出萬物有無限的美，便能愛護萬物。

人們如此虐待自己的身體：暴飲暴食，造成消化系統的負擔。極需休息，卻熬夜折磨自己的身體；明知抽菸喝酒對身體有害，卻照做不誤。這難道就是愛護自己的方式？人們一定不喜歡自己的某部份，才會虐待身體。停止談論外界的暴力，開始重視自己內在的暴力，外在的暴力自然會平息。人們隨時能指出他人的缺失。但自己有數不清的缺點，該如何自處？

某人對我談起他的家人。他太太是個律師。我問他：“你太太需要出庭辯護嗎？”他答說：“不需要，她在家裡有的是機會！”

人們隨時指責他人，爲自己辯解。其實只要消除心中的雜念，自然不再需要辯解。牢記對自己或他人有所助益的話。對他人的身體及心靈表示和善，這是最實用的修行。修行不是只有定時敲鐘，對著財神爺祈禱發財，而是能隨時保持善念，財富自然降臨。

人們以爲需要舉行各種儀式，才能得心中所求，其實不然。就算一天念”阿彌陀佛”念了一千次，卻無心改變自己，這跟念”可口可樂”一千次的效果是一樣的！儀式的目的，主要是能深入了解自己，藉以改變自己，物質方面的收穫自然降臨。如果能對他人和善，有耐心並堅持轉變，終能體會愛，而他人也會因爲你的轉變而改變跟你的互動模式。你的內心將充滿喜樂，冥想算是大功告成。

人的本質是愛，而性是兩人深層的結合。問題在於，真愛長久以來爲慾望所掩蓋，真心無法結合，結合的只是肉體。人際關係多半只是表面功夫，膚淺的事極易動搖，除非有深入的根基。這道理再簡單不過。

慾望使人盲目，讓人慢性中毒。愛也算是一種慢性中毒，卻能帶領人們到深層的自覺，那是至美的境地。愛和慾，像是兩個極端。只要能讓人進入深層自覺的經歷，都是一種冥想。如果只能讓人停留在下意識，則不具任何意義。人可以藉此判斷目前的經歷是否對自己有益。

還有一件事：如果愛得夠深，不會起忌妒之心。忌妒是因為擔心自己的愛不夠深，終會消逝。如果愛的夠深，何須忌妒，何須恐懼？你們了解我的意思嗎？對自己的伴侶不信任，是因為彼此的關係只是表面，是建立在幻想跟慾望上。如果只對一個人只有浪漫情懷，這並不真實。生活本就是浪漫的，萬物都有浪漫情懷，全看自己是否能感受。

用理智表達自己，是一種智慧；

用心表達自己，是一種慈悲；

用身體表達自己，是一種能量；

雖然無法表達自己，卻能真切感受自己的內心，是一種福分。

能達到這種境地，人們不需仰賴外力才能得到喜樂，而是隨時都能感受到內心喜悅的共鳴。如果能跟他人分享，喜悅更是倍增。如果覺得跟某人特別親近，不一定要真的接觸對方，只要跟對方感到契合，就會感到喜悅滿足。

這種契合的感覺，不會因為分離而稍減。真正的感情，是彼此深深的契合。不了解這層道理，而想盡辦法跟對方綁在一起，以為這就是感情，這樣的感情基礎其實極不穩固。即使用盡心力維持，最終只是彼此折磨。

有人告訴我：“上師，我想住在靜心會所裡，我在家裡一點都不快樂。”我常說，在自己的”四口之家”都不快活，跟一百個人住在聚會所裡會更不快樂。你們把聚會所當成翹家者的庇護所

嗎？

要了解：回家與否跟外界無關。不論外在環境如何，如果能時時保持喜樂，隨時都有回家的感覺；如果不了解這一點，不管到哪裡都一樣。我曾經待在八尺見方的圈地裡，當時的喜樂與今日坐在講壇上並無二致。這種隨遇而安的能力，在於自己能否了解：快樂跟外在環境毫無關聯。

狗不停啃著骨頭，啃到嘴裡流出血來，還以為血是從骨頭裡冒出來的，而啃的更賣力，不停舔著血水。再啃下去，這隻狗一定會覺得痛。人也是如此，以為是外在的世界讓自己痛苦或快樂。沉溺於這樣的想法只會越來越悲慘。大家了解我的意思嗎？

上師，我們要如何保護孩子，不讓他們面臨類似的問題呢？

坦白說，人無法掌控所有，也不可能控制孩子跟社會的互動，不過有些事在家裡可以做。誠如我之前所說，不要壓抑孩子另一半天性。讓孩子以各種方式充分表達並親身體驗，不要太在乎性別的差異。讓孩子保有自己的天性，給予適當的機會探索自己。小孩還沒有受到社會規範的限制時，在自己的世界裡十分自在。

你可能注意過小嬰兒會玩自己的生殖器，或把大腳趾塞進嘴巴這一類的事。這只是表示，小嬰兒在自己的世界裡十分自在，而且充滿了愛，他們在自我探索，樂在其中。可是我們卻予以阻止，說做這些事是不對的。其實應該讓孩子自己探索。

小孩盡量穿一件式的衣服，而不要穿上下分開的兩件式。兩件式的衣服容易讓孩子意識到身體分成上下兩部份。一段時間後，會慢慢忽略自己下半身。如果要描述自己的長相，通常都只說得出上半身，而完全忽略下半身。

即使可能要冒點風險，還是要讓小孩保有自己的天性，自由探索。小孩能完整表達自己，不要壓抑他們。孩子不懂做表面文章或偽善的事，不像大人都精於此道，心中有諸多顧忌。大人從來不會完整的表達自己。

讓小孩自由的使用雙手。我們常不准小孩使用左手。為什麼不讓小孩使用雙手？這並沒有錯。此外你們可能注意過小孩子都喜歡轉圈圈，這是他們集中精力的一種方式。人只有在臍輪清淨時，才能自在的轉圈圈。

小孩如此天真無憂，所以轉起圈來毫不費力。可是我們讓孩子自在的轉圈嗎？看著小孩轉圈，自己也開始頭昏起來，趕緊叫他們停下來，告誡小孩說：“ 趕緊坐下！這樣轉圈對身體不好。” 聽我的建議，讓孩子自在的轉圈圈，只要墊張毯子，讓他們跌倒時不會摔傷。

還有一件事：不要灌輸孩子任何的恐懼，讓孩子自由自在，爬高爬低，摔個幾次也無妨。如果常常阻止小孩，將來孩子可能會有多種恐懼，例如懼高，怕黑…等等。久而久之就會不敢面臨挑戰

或嘗試未知的事。

上師，你說世上沒有完美的伴侶。那為什麼結婚前要算命合八字呢？

我所說的，可能會推翻所有的算命的理論。算命本身並沒有問題，而是人們運用的方式既愚蠢又毫無意義！要知道：生命掌握在自己手中，自己應該最清楚箇中好壞，但是人們卻對自己的生命一無所知，轉而請教他人，人的智慧何在！將生命交到陌生人手中，任由其決定自己的人生，這表示人們不知道如何過自己的人生。人應該為自己的生命負責。

人們如果問我未來會如何，我會告訴他們 – 不要叫我預測你們未來。除非需要有人幫忙計畫未來，才來找我。意志不堅的人，才會需要預言。

古代的算命是一種純科學，其中有很多道理。讓我告訴你們，算命是如何演進。在過去的導師制度下，小孩子跟著導師學習，導師會利用算命來判斷小孩子性格，態度以及才能，而決定學習的方向。早期的階級劃分，並不是以出身為依據，而是以人的個性以及天份為基準。

導師指導小孩之前，會先看小孩有什麼天份。有智慧的孩子，有成為婆羅門的潛力，將學習吠陀經典。如果個性勇敢，孔武有力，將學習武術。如果有多重技能，則學習做生意的技巧。如果樂於

從事固定工作，將學習為民服務。這四類工作同等重要，同樣受人尊重。

古代算命是作為判斷人的依據。你們周圍的人幾乎都未盡其才。有醫生天份的人，成了工程師；該當工程師的人，卻從事僕役，所以社會才會一團混亂。一個適合從商的人卻從事靈修，結果把靈修當成一門生意來做！

所以古代算命，是一門經過驗證的科學嗎？ 上師？

我最怕人們問到這個問題。我一說是，人們會瘋狂迷戀算命。明天早上就會有一長串人，拿著自己的八字在我面前排隊，要求我幫他們預測未來。不要太在意算命的結果。有人問予耶克有關算命的問題，他的回答相當合宜：“吃好，睡好，多運動。身心都健康，就不需要擔心占星的結果！”只有意志薄弱的人，才會仰賴算命。

上師，所以相信算命的人，都是意志薄弱的嗎？

雖不能一概而論，不過大多數是如此。即使平日再聰明不過的人，也可能一時誤信。有人問我：“上師，如果我戴上各類寶石，會因此運氣變好嗎？”人們怎麼會相信寶石帶給你好運！人不只具有意識，而且具有神性！我無法相信我傳授人們的學問，足以讓人主宰自己的人生，而人們只關心要戴什麼寶石！

你們可能聽過耶堤大師。他是一位真正偉大的導師，一個真正的悟道者。他第一次出國旅行，出發的時刻，根據行星的位置推算，是所謂的大凶之時。有人問他：“上師，你為什麼挑這個時辰出發？”他回答說：“你們何等愚昧！我的能量足以影響行星的運轉，行星的方位又怎麼會影響我呢？”他的勇氣令人敬佩。惟有大徹大悟的人，才有如此的勇氣。

我傳授給你們的學問足以影響你們周遭一切，而你們又何須在意行星的位置會對你造成任何影響。只要學習冥想，就不會受任何事影響。

但算命已經是我們價值觀的一部分，上師……

所謂的價值觀和意識其實是同一件事。如果意識清醒，知道自己在做什麼，不需要價值觀來指引，不需要刻意遵守任何規則。所有的美德、紀律、精神層面都以意識為準，精神層次自然能提升。

人們聽到意識或心靈提升這一類字眼時，常常在沒有嘗試過任何冥想技巧，或其他提升自我意識的方法時，就會認為這一切與自己無關。人們要先排除“心靈提升大不易”的想法。

心靈提升是如此容易，
追求財富，需要努力，
追求名聲，更須努力，
追求自我實現，只需要活在當下！

如果能讓自己進入一種幾近沉靜的狀態，就能進入至善至美之境！我所說的沉靜，不是一般所說的身體的懶散，而是一種心理上的放鬆，人能全然放鬆，就能真正進入心靈層面。進入心靈層面，說不上難或簡單，只是一種概念。難易與否全憑自己的感覺。活在當下，需要特別做什麼嗎？只要內觀，對自己的精神層面有信心，適度的冥想，這就夠了！能放棄原先的思維，進入心靈層面不是件難事，你會有信心的跟自己說：“我做得到！我也是有意識的。”不需刻意擺脫，原有的價值觀自會遠離。

人們不敢拋開現有的價值觀，是因為無所依歸。一旦放棄現有的價值觀，就是像打開潘朵拉的盒子，壓抑已久的慾望一下傾巢而出，結果只是大亂！人們在潛意識裡有所顧慮，而這正是問題所在。如果持續練習冥想，潛意識會淨空，屆時即使打開”潘朵拉的盒子”，也不會有任何慾望，心將如明鏡一般。

好的，我們接下進行根輪冥想，它有助於開啓根輪，釋放能量。

根輪 冥想 Dukkhaharana (時間：30 分鐘)

Dukkhaharana 冥想源於譚崔瑜珈。有助於抒發壓抑的情緒。許多大師都曾運用此項冥想技巧，冥想時間約 30 分鐘。

人們藉由呼吸跟大自然連接。呼吸反應人的心理狀況，內心平靜，呼吸很輕鬆；如果心裡想法很多，呼吸也會急促起來。人要先控制呼吸，才能控制自己的心。

冥想的第一步，就是藉由深層的呼吸喚醒你受壓抑的部份。因為吸入氧氣增加，心理狀態更為活躍，細胞獲得更多的能量，而產生更多的生物電能。這股能量像融冰一般，融化受壓抑的情緒，喚醒根輪。

建議空腹練習，最好是在早晨。連續練習二十一天，會改變性情，臉與身體都散發光采，有如接受了一場心理的洗禮，感受內心的平靜。人不再悲傷，喜樂由內綻放，而散發出美好的香氣。

站立保持眼睛閉上，有規律的用鼻子深呼吸，嘴巴閉緊，擺動手臂，膝蓋放鬆成半蹲姿勢，再慢慢站起來。移動時，想像自己像鳥一樣飛高飛低，膝蓋隨之伸直蹲低，手臂隨之抬高放下。動作配合呼吸。

動作放慢，吸氣時向上，呼氣向下。如果有心臟方面的疾病，懷

孕婦女，或其他身體不適，請量力而爲。持續練習 10 分鐘。

接下來的 10 分鐘，將身體各部位的肌肉繃緊再放鬆，每個部位分開做。先從腳底，再到小腿、大腿、臀部、腹部、後腰、胸口、上背、手臂、手指、肩膀、臉，最後是頭頂。放鬆前一個部位，再進行下一個部位，像是身體各部位的肌力訓練。

最後 10 分鐘，完全放空，慢慢安靜下來。坐著保持眼睛閉上，輕輕的發出”hoo”的聲音，觀詳自己內在或外在。

前兩個部份的練習，是爲了進入最後的冥想，進入冥想，會發現自己毫不費力就能保持心情平靜。這種平靜只能自然發生，無法強求。

保持放鬆，面帶微笑，內心充滿喜樂，你可能會有很多感覺。觀詳自己的感覺，若心中的產生雜念，就像是看電影般，看著思緒來去，不要介入。

慢慢的睜開眼睛。帶著這份能量與平靜。我們下一堂課見，謝謝你們。

第六章 丹田輪 ~ 面對恐懼 (Swadhishtana chakra)

丹田輪的位置，大概在肚臍下方兩吋。

Swadhishtana 的意思是”本性所在” 。Swa 是”自己” ，而 adhishtana 是”確立” 的意思。

丹田輪因恐懼而閉鎖，特別是對死亡的恐懼。人所有的恐懼其實都跟死亡有關，但因恐懼有各種不同型式，人們面臨恐懼時通常不會直接聯想到死亡。若人對死亡無所畏懼，死亡的意義將徹底改變，丹田輪得以開啓。

什麼是死亡？

你們可能認為死亡就是生命的盡頭。如果死亡的意義只是這樣，面對死亡應該容易的多。但事實上死亡不只是生命的盡頭，因為人的生命每分每秒都在消逝。人在無意識中的所有舉動，都與死亡以及對死亡的恐懼有關。死亡影響人的生活品質，它代表的不是生命的結束，而是生命的展現。

為什麼我會這麼認為？

對死亡的觀感，不只決定人的一生，甚至影響社會結構。世界上

所有偉大的宗教或哲學，都為了解答同一個問題 – ”死後的世界該是如何？”相同的問題，卻得出不同的解答。有的文化中沒有輪迴轉世的概念，所以人極力尋求此生在知識學習及物質享受上都達到巔峰。這一類的文化有利於科學的發展，因為科學使生活各方面都達到極致。

相信輪迴轉世的人，因為相信有來生，人們不求及時行樂。輪迴轉世影響的層面可藉由觀察人的行為清楚看出。在印度，預計6點開始的活動，不到7點半不會正式開始，因為還有下輩子！

人的心態、生活方式、社會、文化、宗教等，都建構在對死亡的理解上。人們雖盡可能不去想到死亡，卻時刻與死亡為伍。人們如果能夠深入了解死亡，將死亡看做生命以另一種方式延續，對死亡則無所懼，無所懼，才能看到自己在生命中所錯過的一切，就能解開生之奧秘。人們將生命視為理所當然，才會虛擲人生。面臨死亡會讓人對生命有更深的領悟，教導人畢生最重要的功課。

要驗證某件事，有兩種方法：一是切身體驗，二是汲取他人的實際經驗。

奧義書裡收錄了一段精彩的故事，關於一個小孩跟死神的對話：

有個有名的君主叫許拉瓦，有一天一時興起想統治世界，於是舉行火祭向神明祝禱。火祭的祭品必須是自己最心愛及最有價值的物品，才能完成統治世界的心願。

國王精打細算，想花最小的代價得到最大的收益。首先國王獻上奄奄一息的牛。牛不是擠不出奶，就是生不出小牛。他獻上的祭品毫無價值。七歲的兒子 – 那契，目睹了一切。那契是故事裡的英雄。他知道自己的父親不該這麼做，卻不知如何勸告自己的父親。小孩子是再聰明不過。很難騙得過小孩。但社會卻腐蝕了孩子的心靈。

那契一直從旁觀察，最後挺身而出說：“父親，你應該獻上最珍貴的財產。我是你的財產之一，你打算把我獻給誰？”國王知道兒子是在諷刺自己，但礙於面子他不願放棄，繼續獻上一些沒有價值的祭品。他的兒子又問了一次相同的問題，國王只是沉默。那契問到第三次，國王大為震怒。一氣之下脫口說：“我要把你獻給死神，你現在就去！”普通的孩子可能會回嘴說：“我為什麼要去？你已經活夠本了，應該是你去！”但是那契是個誠懇而個性堅決的孩子。為了表示尊重父親，他決定去見死神。

那契是世上第一個，也是最後一個主動找上死神的人，因為通常死神自己找上門來。那契到了死神的住處，但死神不在家。他走出門外足足等了三天。三天後，死神回來了。僕人告訴他說有個小男孩在等他。死神連忙跑去見那契。對自己未善盡地主之誼表示歉意。死神對那契說：“不好意思讓你等了三天。我現在許給你三個願望，任何願望，我都會幫你實現。”那契覺得死神真是慷慨，於是許了三個願望。

第一個願望是希望死神赦免自己父親所有的罪。死神答應了。第二個願望是希望回去後父親能接納自己。第二個願望也實現了。那契說出第三個願望：“我想知道人死後會發生什麼事。有人說有死後的世界，有人說人死了一切就結束了。到底事實為何？”

死神為那契的問題大感意外。死神回答說：“我不能回答這個問題，因為這是天大的秘密。如果我告訴你答案，你可能就此悟道。我可以給你數不盡的財富，但我不能回答這個問題。”那契十分堅持。他說：“就算給我財富，我能享受多久？一百年？還是一千年？到頭來還是不免一死。財富對我而言毫無意義，還是請你告訴我死亡的秘密吧。”死神看到那契為追求真理而表現出的成熟及堅決，決定帶那契親身體驗死亡。這段經驗，深植那契靈魂深處，那契也因此悟道。

了解死亡，方能悟道。人的一生，死亡是唯一確定的事。大限來臨時，想多留一分鐘都是奢求。死亡看似奪走人的所有 – 親人、財富等。但對那契而言，死亡帶給他一切，甚至引領他悟道。那契相較一般人，有何過人之處？那契與一般人唯一的差別，在於一般人對死避之唯恐不及，而那契卻坦然面對。

從這個故事，我們可以學到四件事：

- 第一，能主動了解死亡並勇於面對，死亡自會遠離。
- 第二，死亡並不如想像中恐怖，而是充滿愛與奉獻。
- 第三，死亡是最偉大的導師。

第四，死亡讓人悟道。這是人們最好的禮物。

有的人無法克服對死亡的恐懼，終其一生都為慾望及對死亡的恐懼所苦。不知道其他的生活方式，也沒有勇氣選擇。早年人們生活條件大不如今，無法接種疫苗來預防致命的疾病，也沒有衛星預警自然災害，因此面對飢荒洪水無計可施。所以人在心理上隨時都準備與死亡搏鬥，特別是戰士階層隨時都準備犧牲生命。

古代日本武士對死從容以對，打了敗仗會切腹自殺，將武士刀刺進丹田輪，藉此釋放丹田輪中生命的能量，瞬間死亡絲毫不覺痛苦。但是多數人們對死亡則常懷恐懼，不計代價想逃脫，面對死亡如臨大敵。

有一則關於蘇格拉底的小故事：

蘇格拉底被迫服毒自盡。

自盡前，一位門徒問他：“老師，你看起來如此平靜。難道你不怕死嗎？”

蘇格拉底說：“死有什麼可怕？人死後只有兩種可能：要不是以其他的形式，換個名字繼續活著，就是永遠消失。如果繼續活著，就沒什麼好煩惱的；若是永遠消失，我不會再有任何感覺，所以死有何懼！”

蘇格拉底能從容以對，是因為對死亡及死後的世界有深刻的了解。人們因對死亡缺乏基本了解，將死亡視為生命的結束，因而

痛苦不已。生命並不會因為死亡而結束，會以其他方式延續。如果了解這一點，就能明白為死所苦是多麼的傻。人因依戀肉體而苦，而肉身只不過是靈魂所寄。

一則小故事：

一位女士歡度百歲生日。

家人齊聚一堂。忙著拆禮物，讀著親戚朋友寄來的賀卡。

有個高齡九十四歲的朋友寄來賀卡。

壽星看了尖叫說：“天啊，她居然還活著！”

人們雖知不免一死，卻都希望自己例外。人生中所有的事都能預先準備，惟獨死亡例外。諷刺的是，除了死亡，人生其它的事都不可測。但是人們最不想聽到的就是自己不免一死！

修行者拉馬那因實際體驗死亡後而悟道。拉馬那小時候，有天晚上躺在床上突然感到死亡逼近，覺得自己快要死了！當時他面臨兩個選擇 – 抗拒死亡，或是坦然接受並切身經歷。通常人們因為抗拒死亡，在死前會陷入昏迷，靈魂在無意識中離開軀體，幾乎所有人都是如此。雖然人們從一出生就知道生命將以死亡告終，卻從不樂見死亡，不願承認，更無法坦然接受。如果能坦然面對死亡，對死亡的恐懼會自動消失。

拉馬那有足夠的勇氣，選擇坦然接受死亡，並決心一探死後的世界。他清楚看到自己的身體一部份一部份慢慢死去。慢慢的他的

軀體完全死亡，成為一堆灰燼。他在當下這一刻處於全然的清明的狀態，超越肉體及心靈，而了解生命的全貌。這份領悟極其珍貴，待他醒過來後成了一代大師。

人能克服對死亡的恐懼，也就克服了死亡，平常人對於死亡的認識純屬想像。我們在講解根輪時曾提到，人們因為慾望將世界想像的比實際美好。同樣的到理，人們因為恐懼，把死亡想像的比實際中可怕。人們因為慾望及恐懼而看不清現實。若對死亡有所體會，深鎖在丹田輪中的能量才得以釋放。丹田輪一旦開啟，生活的品質也大不相同。

人們如果能了解死亡只是生命另一種延續，就更能享受生活，放鬆身心，意識也能提高，生活得以拓展。不管人們是否接受，死亡的陰影時刻存在於人的潛意識裡。了解死亡的意義以及對死亡所產生的恐懼，也許無法改善物質生活，但精神上會更富足，這對生活是極為重要的事。

一則小故事：

醫生承諾幫一個天生的盲人治療。

醫生向他保證：“手術後你就能恢復視力，再也不用拐杖了！”

聽了這話，盲人開始害怕起來。

盲人說：“醫生，我知道手術後視力能恢復。但不用拐杖，我怎麼走路呢？”

盲人的生活跟拐杖已經密不可分，所以無法想像視力恢復後能不靠拐杖走路。醫生再怎麼解釋，盲人還是無法體會。能做的是幫他動手術，讓他恢復視力，最終總會丟開拐杖！

同樣的道理，即使我告訴你們，人所有的恐懼，都是因為恐懼死亡；人死後失去的只是軀體，本質是不朽的。你們恐懼依舊，這只因你們沒有切身體驗！除非親身經歷死亡，否則人們無法消除對死亡的恐懼。不過你們可以反複思考我之前說過的話，從而產生信心，嘗試著了解自己所有的恐懼，其實都只是對死亡的恐懼。看清生活中的恐懼，了解不同恐懼之間會交互影響，人就會更了解真相。

恐懼可以分為五大類：

第一類，害怕失去財富、享樂、名聲，地位以及其他外在的東西。

第二類，害怕因意外或疾病而失去健康。

第三類，害怕失去心理健康及穩定的心情。

第四類，害怕失去摯愛的人或對方的愛。

第五類，對未知的恐懼 – 包括對神，鬼，以及死亡的恐懼。

事實上，如果仔細研究，這五種類型的恐懼，其實都是對死亡的恐懼，只是表現形式不同。人們恐懼死亡，主要是因為還有心願未了，因此感到絕望而恐懼。人終其一生，不是一直活在過去的回憶中，就是擔心未來，從未活在當下。所做所為多受到別人的期待、慾望以及情緒牽引。

如果你們仔細審視生活，就會了解一個人一生多半是延續父母未竟的心願，繼承父母的慾望、罪惡，恐懼..等等，代代相傳成為人生的目標。離開人世前，再傳給下一代。人們因此而虛度人生。

人們只要時時保持覺察的心，就能分辨出哪些願望是出於自己內心，哪些是他人強加的期望，以及哪些是自己未經思考而沿用他人而來。滿足自己的慾望，不應傷害其他人或事。他人加諸於己，或是因襲他人而有的欲望應予擺脫。

保持覺察，生活中就不再有他人的陰影，也不需要滿足他人的期望，便能有自己的生活，追求自己滿足。大限來時也能從容以對。對死亡也不再有疑惑恐懼。我並不是鼓勵人要自私，只是希望人們能看清真相。

一則小故事：

一位禪宗高僧被國王判處死刑。隔天就是行刑之日。

門徒見高僧面平靜面對死亡，大為意外，問僧人說：“師父只剩一天可活？

難道師父不怕死嗎？”

僧人平靜的回答：“此生無憾，死有何懼？”

僧人珍惜生命的每一刻，未虛擲光陰，人生充滿意義，所以對死亡從容以對。

如果深入探討，會發現其實大多數的人並不是害怕死亡，而是擔心虛度一生，有無盡的遺憾。此生未如己願、未能盡興，才會擔心餘日無多。時時為他人而妥協、生活違背本性....這些都只會讓人心生遺憾。人對死亡的恐懼，其實源於對生命的遺憾。

如果能盡己所能的投入生活，對死亡就能從容以對。即使面臨親人離世，也能坦然。摯愛的人離世，會感到戀戀不捨。形體的分離只是部分原因，未能及時表達對彼此的愛才是最大的遺憾，才會難以割捨。

人會想要證明自己的愛，是因為人從小到大所受的教誨，都是為他人而活，並滿足他人的需求和期望。如果不能滿足對方的期望，心中會有罪惡感及恐懼。

事實上，人們不會因為盡情生活就失去親人的愛。我們在探討心輪時曾提到，人之所以害怕離別，是因為心中有罪惡感。如果能全然投入生活，全心愛對方，而不是以藉由任何交易來維繫情感，就不會有罪惡感或恐懼。即使所愛的人離世，對彼此的愛不會因此消逝，這樣又何需害怕分離。

即使深愛對方，也要保持一份清醒與自覺。人在感情中常因不安全感或害怕失去對方而大受影響。如果深入研究會發現，不安全感多是因為視感情為交易而產生。夫妻之間害怕對方有外遇，母親擔心兒子有了老婆而忘了娘，兒子擔心父親不把遺產留給自

己，而做父親的擔心兒子不能維繫家族聲譽……。人所有的感情都需要滿足並符合彼此的期待，而這也是恐懼的開始。人永遠無法完全滿足對方的期望，想要滿足全家人的慾望，到頭來只得舉手投降。

感情若以真愛為基礎，未隱藏其它目的 – 這樣的愛不帶一絲恐懼，也就是我們在心輪篇中所提到的真愛。人惟有拋開恐懼，才能擁有真愛，由愛中得到自由。恐懼禁錮人心，真愛使人自由。但惟有恐懼能使人就範，所以社會灌輸人各種形式的恐懼 – 不安全感、規範、法令、崇拜……等。

嫉妒有時候也是恐懼的一種表現。人許多的情緒及行動都隱含恐懼。忌妒、憤怒，貪婪都因恐懼而生，但人毫無所悉，仍然因循既有的行為模式才會在感情中傷痕累累。

恐懼和愛無法共存。真愛是無所畏懼的，若想要由愛中得到利益、滿足慾望，或尋求安全感，恐懼就會因此產生。人在感情中希望尋求安全感，其實是自我禁錮。人雖然渴望自由，卻也害怕自由！禁錮讓人有緩衝機會而樂在其中，以為自己得到真正自由。

人終其一生尋求安全感，卻又說自己渴望自由。若真要自由，又何需安全感？恐懼又從何而來？因為心中不安，才需要安全感，卻又說渴望自由，人常常在安全感與自由中自我矛盾。真正的導師，會強迫你面對生活中種種不安，惟有如此人才能真正自由。

所以跟著大師學習，常感不安或恐懼。因為人從無體會過真正的心靈自由，當面對真正的自由時往往會心生畏懼！一般人際往來中，因為彼此之間存有貪念、恐懼及憤怒，人們因此隱藏自己，依循既有的送往迎來模式。在大師面前，可以毫無顧忌敞開心靈，但人們卻因此心生畏懼。

一則小故事：

有個犯人已服刑二十年。

刑滿出獄前夕，他卻顯得緊張不安。

獄友問他：“怎麼回事？你在擔心什麼？”

犯人回答說：“我擔心出獄之後，不知道要做什麼？”

監獄成了犯人的依靠，出獄反而無所適從！安於現狀的隱憂，莫過於此！

真正的導師，基於慈悲心以及成就他人之心，不會讓人依賴。人無依賴之心，就無得失心，而能順其自然全力以赴，相信一切自有安排，終能無畏。人所有的恐懼，皆由得失心而來。如果人曾瀕臨生死關頭，就能了解得失只是一時，恐懼其實毫無意義。真正的導師會讓人領悟這番道理。

人本性無畏，卻因為從小學習要恐懼一切。導師能幫人們打破加諸於己的種種限制。如果人能以本著全然的信任與愛，接受大師的教誨，你會看到自己的蛻變。

一則與我很熟悉的上師小故事，跟大家分享：

這位上師在房間裡放了好幾個時鐘，指著不同的時間。

有天我問他這麼做有何含意。

上師說：“時間對我而言沒有意義；我能主宰一切，能任意選定所處的時空。”

上師已預知自己何時離開人世。

去世前一晚，召集所有門徒，聚在床舖四周，吟唱贊歌。

其中有位門徒自恃音樂才華，從不在公開場合唱歌。

按照慣例，上師在一張紙上寫下幾個字，傳給這位門徒。

門徒大受鼓舞，以為上師指定他唱歌。

當他打開紙條，發現上師寫的是：“拜託不要在我的葬禮上唱歌！”

上師臨死前仍不失幽默感！

夜裡，上師叮囑門徒要好好照顧聚會所裡的孤兒。

他說：“明天即使大家忙著準備火葬事宜，也不要忘了幫這些孩子準備食物！”

直到最後一刻，上師還是不忘關心身邊的人。

隔天，如上師事先預期的時間，他雙手對眾人行禮後垂下－充滿戲劇性。

面對死亡或親人離世，都該如此平靜而勇敢。人如果能坦然面臨死亡，所有的恐懼會慢慢消失。誠如我之前所說，死亡是人真正恐懼的原因。

上師，女性較容易恐懼，這是真的嗎？

兩性在生理及心理結構大有不同。女性較易恐懼，因為心理本質就是如此。男性因為慾望較盛，根輪較易閉鎖；女性因為較易恐懼，丹田輪較易閉鎖。兩性因此而互補。男性利用女性缺乏安全感、容易恐懼的特性來控制對方，而女性也深知操控男性慾望強烈的特性。大部分婚姻都是如此維繫。

其實在印度婚禮中，男女雙方本應立誓替對方消除罪業 (karmas)，而不另添因果。但近代由教士為新人代為立誓，所以新人渾然不知已立此誓，好像結婚的人是教士，不是自己。結婚的誓言其實很美，因為人今生已有太多罪業，所以應該在此生盡力消除，才能解脫。但事實上若從旁觀察婚姻關係，男女雙方處心積慮利用彼此弱點，相互報復，為對方另添罪業，因而一再經歷生死輪迴。

上師，如果害怕的是些小事，該如何克服？

要先了解，即使害怕的是小事，也能反映出人們對死亡的恐懼。不要抗拒心中的恐懼，只需跟自己說：你只是害怕，如此而已。接受現實，很快的你會發現因為能看清事實，恐懼慢慢遠離。每次感到恐懼時，就可以如法炮製。如果能有這樣的自覺，你會發現：恐懼只不過是自己對事情或想法所作的反應。

恐懼與否，取決於如何反應。隨著自覺提升，人們對於原先害怕的事，也慢慢能坦然以對。沒有人生來就是天不怕，地不怕，不

過可以藉由學習，而面對恐懼時而泰然處之。什麼都不怕的人，是因為不夠了解恐懼的本質以及人的反應。所以不要把這些人當成超人英雄，而覺得自己是凡夫俗子。

上師，記得你曾經幫我克服怕蜘蛛的毛病嗎？

我記得。何不告訴大家，我們是怎麼辦到的！

小女孩說：有天上課時，我看到蜘蛛，嚇得跳腳。上師大聲笑我，教我以後看到蜘蛛，就試著冥想。之後我每次見到蜘蛛，就盡量依照上師所說，全神貫注冥想。漸漸的，我自己也懷疑，為什麼會怕蜘蛛怕成這樣？

你們都聽到她的故事嗎？只要勇於面對恐懼，反而懷疑起自己的恐懼從何而來？

另一個小女孩說：上師，我記得在喜馬拉雅山上時，在恆河邊大家圍在你身邊。有條小水蛇游了出來，我在河裡尖叫連連，忙著逃跑。上師斥責我，即使在上師面前，也無法保持冷靜。

對。你現在了解我說的自覺是什麼意思。想擺脫恐懼唯一的方法是面對它，接受它。你們甚至可以自己練習，想像自己害怕的事真的發生，試著保持清醒，並冷靜面對。即使過程中，有不舒服的感覺，也不需要壓抑或懲罰自己。如果身體顫抖也順其自然。運用智慧，順從自己的感覺。只要能夠全然接受恐懼，就不會再

受影響。其實人真正害怕的，是面對自己的恐懼！

一則小故事：

有個小徒弟失足落河。

他覺得自己快淹死了，大聲跟師父呼救。

師父說：“站起來！”

小徒弟尖叫說：“我站不起來！我都快淹死了！”

師父說：“我不是教過你要自救嗎？快站起來！”

小徒弟說：“我都快死了，師父你還在說教！為什麼不救我？”

師父很堅持的說：“聽我說，快站起來！”

小徒弟看師父如此固執，氣憤不已，一氣之下站了起來，發現河水不過及膝！

人們害怕面對自己的恐懼！如果懂得運用智慧拋開恐懼，會發現恐懼其實純屬虛構。如果深入了解人怕死的原因，會發現人在下意識裡覺得自己的成就應不止如此，覺得生命未到顛峰，所以不願放棄。人若能不為恐懼所苦，面對死亡就能泰然處之。

誠如我之前所舉的很多例子，很多在世的大師能預告門徒自己會在何時辭世，對死泰然處之，除了能預知大限何時，死前也能保持意識清醒。對這些大師而言，死亡只是肉體的消逝而已。大師從容面對死亡，跟隨大師學習的門徒由此得出的領悟。

大多數的人死前無法保持清醒，因此吃盡苦頭。一方面因為宿願

未了，內心依依不捨； 另一方面肉體受盡折磨，急於解脫。身心相違，受盡煎熬。生前若能身心合一，就能平靜離世。問題在於人無法身心合一。

人為何無法身心合一，我再進一步解釋：

仔細觀察自己一天的生活：早上一邊刷牙，一邊想著工作的事；在辦公室裡，又想回家；到了家裡，又想著隔天的工作 · 休假日，想著辦公室的事；休假日回來辦公，又想著下一輪休假日。不管人在哪裡，都心不在焉。想的不是過去，就是未來。這就叫身心不一 · 所以大限到來就會手忙腳亂，戀戀不捨。這就是人怕死的原因。臨終前保持清醒，其意義在於清楚了解死亡的本質，而對人生抱持正確的態度 ·

人生中不管是享樂或工作，都一再被延期，一切留待明天。雖說明天只有一日之隔，但明日何其多！其實只是在替自己找藉口！正因如此，死期將至才會方寸大亂，因為許多事尚未完成，覺得生命跟自己開了一個大玩笑。但事實上是你一直自欺欺人，卻只會怨天尤人。所以人有必要對死亡建立正確的認識。惟有如此，才能坦然以對。

習慣延遲，會錯失人生許多事。有人看了我一年的行程，對我一年能巡迴世界各地完成許多事大為吃驚。問我是怎麼做到？我的答案很簡單，就是全然投入眼前之事，絕不延遲。拖延的習慣會

讓人一事無成。但即使已察覺這一點，人們卻不願改變。

在我的課程中會帶領大家冥想，如果只剩下24小時能夠去完成所有想做的事。這是很棒的冥想技巧。我們甚至會請你想像自己的葬禮。

有次冥想過後，一位年輕女孩分享她的心得。

她說：“上師，我在一家店裡看到一張海報，上面說 – 計畫要看未來，執行首重當下。冥想後，我終於了解這句話的涵義。”

這句話說的真好！計畫要有前瞻性，這樣未來幾年都不需做大幅更動。而執行計畫時，每個環節都要徹底完成，而不拖泥帶水。這樣即使自己來日無多，計畫已經完成的部份，都完美無缺；而尚未完成的部份，可留予後人參考，或視情形修改。要能達到這種境地，執行每一個環節都不能有所遲延。

凡事因循會一無所有，就已註定落入貧窮，而這都是自作自受，但自己卻渾然不知。只會怪上天待你不公，或是人生苦短未能及時圓夢。如果能早日醒悟把力氣用在對的地方，面對死亡也就能泰然自若。

如果每天對著鏡子提醒自己：你只剩今天可活，你不會再推遲任何事。你可以試一個月看看，你會發現生活開始上軌道，計畫不再延期。不只如此，原有的恐懼 – 怕失去地位、驕傲、期望、

害怕出糗，都能一一克服，因為自己不再患得患失。

曾經死裡逃生的人－像是在車禍中逃過一劫，或是癌症得以治癒，更能無畏的面對生活，因為不再患得患失！他們活的更清醒，更有智慧。人生的首要課題，就是在對的時間作對的事，而且以此為目標努力不懈。但人們卻只有在人生接近終點時，歷經人生其它的課題後，才對此有所領悟！

因循推遲，屬於個人的習慣；但凡事戒慎恐懼，則是社會潛移默化的結果。社會教導人對自己，對他人，甚至對神，都抱持恐懼的心，並藉由道德規範，名譽，慣例，地位等等....加以約束。因為凡是以道德為前提，人們自信全失。為了怕受到道德的撻伐，略守道德規範，卻因此失去機會運用自我智慧下判斷。

有人見我跟女性一同旅行，問我說：“上師，你是精神領袖，怎麼能跟女性一同旅行？別人看了會怎麼說？”問這些問題的人，忘了我已是悟道之人。不過我還是以他們能了解的方式，回答問題：“我跟同行的女士們對自己都深具信心，何須你來煩心？”

他們聽了啞口無言。所謂的道德，只是在欠缺知識下的權宜之計。如果凡事運用智慧，會對自己充滿自信；如果行事只為符合道德規範，非出於自身的領悟，人會缺乏自信。如果能在生活中運用智慧，恐懼自會遠離。鼓吹道德的人，自己常有極深的恐懼。若不是因為缺乏自信，就是因為出於恐懼而循規蹈矩。道德觀及紀

律讓所謂的衛道人士變的神經質！

一則小故事：

有個衛道人士上街時，習慣仔細數自己的步伐。

有天忽然下起大雨。

他跟著人群跑，跑了一陣他覺得自己舉止有些失措。

他跟自己說：“我在街上跑是多麼失禮，君子要知錯能改。”

他走回原點，在雨中邊走邊數起步伐。

遵守道德規範，竟讓人變得如此呆板！我並不是說人可以爲所欲爲，而是應該增進智慧來拓展生活。這才是真智慧，人應該脫離恐懼，開展智慧，聆聽自己的心聲，從中獲得領悟。道德規範只是從旁用來參考自己認知是否正確。

一則小故事：

有位年輕僧人對面住了一名高級妓女。

僧人終日只是練習冥想，妓女則是執業賺錢，門前川流不息。

僧人雖用盡力氣冥想，注意力卻始在這名年輕女子身上。

他因此詛咒這名妓女，但妓女卻從未注意到對面住了一位僧人。

儘管妓女的工作是取悅男人，但她信仰十分虔誠，常對神祈禱，或在神像前奏樂。

僧人跟妓女同日而死，同時來到死神面前。

死神檢視他二人生前種種，將妓女送進天堂，卻將僧人打入地獄。

僧人覺得死神判決極爲不公。

死神平靜的對僧人說：“你終其一生，雖說是在冥想，卻沉溺於對妓女的慾望中。而這名妓女卻能全心信仰神。”

滿口仁義道德的人，只知道緊守道德規範，卻不懂得運用自己的智慧，實際生活極為虛偽淺薄，而且充滿恐懼，無法全心投入生活，也不敢須臾偏離道德規範，因為那是最佳偽裝，只是表面符合道德規範，內心會充滿茫然。只有心懷恐懼且缺乏自信的人，才會設下重重的道德枷鎖。有智慧的人，行事出於內心領悟，而非有所顧慮，做事隨性卻不逾矩。

人若刻意遵循道德規範，會心生恐懼；過度追求名望及社會地位也是如此。人應追求內心真正的滿足，名聲地位於人有何用？只不過是自我意識作祟。世上最虛偽的人，莫過於極力捍衛名望的人，而他們也因過於看重名位，而長懷恐懼。

一則小故事：

某人在河邊釣魚。

手裡拿著釣竿，釣了很久卻一條魚都沒釣到，便打起瞌睡。

突然有條大魚上了鉤，魚死命的往水裡逃。這人睡眼惺忪的掉進水裡。

有個小孩在旁看了一陣，問爸爸說：“爸爸，到底是人釣魚，還是魚釣人？”

有名望的人，易受盛名所累。若人將名望看的比生命還重要，雖

未刻意追求名聲，已為名聲所噬。人有了名望，在社會上享有一席之地，才會擔心名望受損。有些有錢有勢的人，即使行事荒謬、壞事做盡仍能脫身。世人畏其權勢，表面恭維卻背地批評。人為鞏固名位無所不用其及，但上天並不因為人有名望而對其另眼相看。現實世界中，有了名位或許可以為所欲為，看似成就非凡。但是一切上天自有定奪。

人對萬物眾生，若能投以無盡關愛，自有美名。人們尊敬其所為，而非所有。雖未刻意維護，名望不減。人得以擺脫名位的束縛。

有時候不敢在公開場合演說，其實是被動維護自己的名望，因為無法預知台下聽眾反應為何，擔心自己顏面受損，而這也不過是自尊心作祟。即使台下聽眾不同意你所說，只要全心投入而且自得其樂，又何需在意他人說法。人們無法放下身段將自己交付與上天，而對冥想感到猶豫或抗拒。但是如果請他們吟唱讚歌，倒是唱得很開心，一點都不怕。

人擔心一旦拋開自我，原先用以肯定自我的一切將蕩然無存，自己因此一文不名而心生抗拒，寧可維持原來的面貌。這都是自尊心作祟，害怕拋開自我，會變得脆弱而不堪一擊。人們在社交場合拼命交談也是出於恐懼。如果仔細觀察，會發現人們之所以不停交談，是擔心自己顯得格格不入。所以即使話不得體，也勉強擠出幾句。這都因為內心恐懼，只是不易察覺。

上師，你之前提過人對未知存有恐懼，能多說明一些嗎？

對未知的恐懼，包括像對黑暗、鬼神、靈魂，以及對死亡的恐懼。因為人們害怕面對自己的恐懼，反而愈受其害，恐懼愈深。

一則小故事：

某人搭火車旅行，驗票員請他拿出票來。

他翻遍皮夾，行李，褲袋，就是找不到。

驗票員看著他說：“先生，你怎麼不找找你的外套口袋呢？”

這人回答說：“那是我最後一線希望，可是我不敢看！”

因為不敢面對自己的恐懼，寧可一直待在安全地帶，自我安慰。不要害怕面對恐懼，愈是害怕面對，愈是不了解，恐懼愈深。正視自己的恐懼，接受自己有所畏懼，了解恐懼的成因並一一面對，恐懼自會遠離，自己也會更有智慧。

談到對未知的恐懼，有很多人害怕鬼魂。其實大可不必，鬼魂的影響力相較於人其實小的多。人對鬼魂投以太多的想像，才會產生恐懼。只要能專心一意，保持清醒，就不容易受影響，也不再害怕鬼魂之事。

怕黑也是恐懼死亡的一種表現。想想看，自家的後院白天才走過，晚上便不敢走進去嗎。你不敢，你會害怕，你怕什麼呢？對自家的後院應該是瞭如指掌，不是嗎？又有什麼可怕？其實你是怕

黑！你怕黑暗中不知道會發生什麼事，而使生命受威脅。我曾經說過，人的恐懼，多少都跟恐懼死亡有關。怕黑就是一個最好的例子。

其實在黑暗中的感覺，應該跟在母親子宮裡的感覺類似，是很美好的。不過人出生以後，對黑暗不再熟悉，感到害怕。練習瑜伽的人，會在黑暗中冥想來感受上天。

黑暗其實不可怕。如果在黑暗中，能像在母親子宮內一樣放鬆，滿懷愛心，就不再害怕。小孩如果怕黑，不要只是叫小孩要勇敢些，小孩會更緊張，以為自己做錯事，這樣他永遠都怕黑。如果小孩怕得發抖，給他一點時間來面對自己的恐懼，幾次下來就能克服對黑暗的恐懼。

對神的恐懼也是因為無知。神只不過是個代名詞，代表上天、宇宙、天地間所充滿的能量以及生命力，祂也是愛的表徵。如果有此領悟，面對神應無所畏懼。但人們卻對神心存畏懼。有人因此問我說：“上師，如果我們能行善避惡，死後是否就能進天堂，免受地獄之苦？”

天堂地獄實際上並不存在，卻讓人徒增恐懼或貪念。天堂地獄的正確解釋應該是人在面對死亡時，是從容以對，還是心神大亂。人在生前如能嘗試著冥想，所有冥想的時刻都可帶來喜樂平靜。不一定要坐著閉上眼睛才能冥想，只要能在每個當下，都能清楚

感受到天地間的能量，與之共鳴，這也是冥想。反之則易生罪惡。每個領受的瞬間，都像是一筆人生的財富，離開人世前在心中一一浮現，讓人覺得此生無憾而得以解脫。

人們以為只要到廟裡向神獻上祭品，就可添福報上天堂，其實不然。除非在神前心懷感激，否則獻祭並不一定能帶來福報。若常保喜樂感激之心，極少的祭品都能表達內心的虔誠，這份心意也有助於人在臨終前解脫。如果只因怕不得善終而獻上大堆祭品，只是徒然。只要能認真生活，每個時刻都像在冥想，就能做到生而無憂。

我跟大家說段自己的經歷：

有次我造訪印度一個偏遠小鎮的濕婆廟。

通往主殿的通道上，點著油燈。

燈上以黑漆寫著威納森，但油燈極弱，字跡難易辨認。

我正納悶濕婆神怎麼改名了，突然看見下面還有一行更小的字，那才是濕婆神的名字。威納森其實是捐這盞油燈的人。

人們唯恐為善無人知，把做過的好事一筆筆記下，不只如此，在神面前也不停提醒，生怕神明遺忘！人們把天堂看作是神明開闢的度假村，以為做了些善事就能得到入場門票，大限到來可以派上用場。這就像是築夢中小屋，夢醒後空空如也。我曾見過有人每星期都要帶著祭品，到特定的廟裡拜特定的神。如果有事去不成，也要派司機把祭品送去。人死時其實一無所有，能帶走的只

有對人生的領悟以及冥想時刻。

其實上天比你更了解自己，人在神面前無所遁形，所以無須畏懼，也無須取悅神。如果連神都不了解你，世上無人能懂。祂比父母更了解你，了解你的前世今生，在祂面前你像一本敞開的書，祂對你瞭如指掌，所以你無須畏懼。

拋開對神的恐懼，神其實存在萬物之間。儘管社會教導人要對神心存畏懼，不需理會這些教導，把神當成朋友，對神建立堅定的信任，這是人一生所求。與神親近，你對自己的了解更勝於昔，內心清明，領悟漸增，恐懼不生。你能仔細審視所有事，而不是一味恐懼。你做事沒有一絲勉強，因為智慧戰勝恐懼。你活的比以前更輕鬆、更喜樂、更自在。

如果人能真正瞭解神，世上不會有宗教戰爭。人因對神的愛不夠了解而對宗教心生畏懼，盲目爭戰不休，而未能領悟宗教真正的意義。最重要的是，不要教小孩心存畏懼，而是要擁抱神，感受神的力量存在萬物之間，讓孩子在神及萬物的愛中成長，而不是成長在恐懼中。

上師，人生的事，是命中注定，還是出於選擇？

很多人都有這樣的疑問！人所處的每一個當下，都是基於過去所做的決定。就像你現在坐在這裡。早上醒來，找對了路來這裡，坐下聽講，一直堅持到現在，都是因為之前的決定，不是嗎？過

去的決定成就當下，而眼前的決定影響未來。我們覺得命運決定一切，是因為我們在無意中做出決定，而結果出乎意料之外。所以每當遇到意外或不順遂，就說是命中注定。如果我們清楚自己所的決定，也就能預期連帶效應及事後影響。只有未加考慮就做出決定的人，才會在結果不如預期時歸咎於命運。人生掌握在自己手裡，他人無法代勞。

神雖萬能，仍體恤世人，由人自行決定自己的一生。人唯有在生活中時時保持清醒，才能清楚做出所有決定，而不是毫無意識。能夠如此，又何需顧慮命運如何安排？因為恐懼，我們築起高牆封閉自我，我鼓勵你們打開心胸接受他人。相信一切自有天助。

以坐火車旅行為例，你一坐進車廂，就忙著跟鄰座乘客交談，打聽他是哪裡人，信什麼宗教，家世背景等等。你真的對這些事感興趣嗎？其實不然，只因他是陌生人，你想對他多了解一點，心裡不安就少一些，也自在些。如果鄰座乘客跟你一樣都信印度教，你就放心不少；如果他是個回教徒，你開始不安，懷疑對方，可能還想換座位。這都是因為恐懼心理作祟，害怕失去所有。

莎拉達女神曾經說：“即使曾經受傷，也要相信人，你會跟神一樣快活。”

常存智慧，理解精進；常懷感恩，信仰漸生；覺察敏銳，終能悟道。只要擺脫恐懼之心，自能因了解而產生信仰。不要擔心失去

所有，世間一切都歸上天所有，人只是過客，只能片刻擁有。如果能領悟這一點，就不會患得患失而惶惶不可終日。

對陌生人有顧忌，是因為怕失去所有。但如果事關名望，情形就大不相同。如果人有非分之想，比如說有婚外情或是逢場作戲，會找陌生人，如此就不須面對社會撻伐。陌生人這時派上用場。人因恐懼而害怕承諾或不願付出，如果對方是陌生人，幾乎不必付出。恐懼對人的影響可見一斑。

上師，你說我們應該了解並正視自己的恐懼。但有時候事出突然，令人措手不及.....。

你所指的是突如其來的恐懼。這一類的恐懼事出突然，來去可能只有幾秒鐘。比如說在路上看見一條繩子，乍看之下以為是一條蛇。這突如其來的驚嚇可能會維持個幾秒鐘，一直到你看清楚那其實是條繩子。

我們心中總有一股莫名的恐懼，會突如其来升高，雖然歷時甚短，但極為強烈。恐懼會影響免疫系統運作，體內會釋放出令人沮喪的化學物質，而且加速老化，有人因此而心臟病發，或一夜白頭。

一般說來，每人每天在有意無意之間，會受到6次左右的驚嚇。有意識的包括午夜過後電話突然響起；開車時忽然有摩托車迎面而來；或是看恐怖片時有人突然拍你的肩膀等諸如此類的事。人在夢中也會受到驚嚇，只是睡醒都不記得。突如其來的恐懼，對身

體健康有極大的影響。

如你所說，突如其來的恐懼，讓人措手不及。因為事出突然，我們連求神念佛的時間都沒有。但在驚嚇過後，你還是可以深入了解驚嚇形成的原因，有助於擺脫恐懼。中常有不安才會突然受驚。如果能清楚了解平時恐懼形成的原因，以及影響層面，突然受驚嚇的次數及強度都會大為減弱。

一則小故事：

有個學生一直纏著一位大師，要大師收他為徒。

終於大師開出條件，只要這個學生到最近的鎮上親吻一位蒙面的回教婦女，再帶著棍子到森林裡打回一頭老虎，大師就收他為徒。其他的學生抗議，覺得這些條件太簡單了。大師只是微笑，要學生們耐心等待。

一個星期後，這個學生回來了，全身傷痕累累，傷口還流著血。

大師問他究竟發生什麼事。

學生說：“我也不知道發生什麼事！我只不過打了一個女人一頓，也親了老虎一口！”

恐懼對人影響之深，會讓人暫時無法思考或失去理智。正因如此，人更需要深入了解恐懼，予以克服。你們可能聽過發生大火或是其他重大災難時，人們因恐懼而四處逃竄，門開錯了方向，或是跑錯出口，這在平日是不會發生的。有時候在緊急情況下，人會因驚嚇而喪命，驚嚇使人盲目！

我希望你們能面對自身的恐懼，因為唯有如此才能提升內在的能量。人因為領悟，將慾望昇華成愛。因為領悟恐懼終會消失而得到智慧。凡事壓抑只會轉移問題，不能徹底解決問題。壓抑無法克服恐懼，了解恐懼的成因，才是唯一克服恐懼的方法。

面對恐懼，能保持清醒，也能坦然面對死亡。這點極為重要，因為你所有的恐懼，都跟死亡有關。唯有努力克服生活中的恐懼，才能逐漸減少對死亡的恐懼，減少對死亡的恐懼，生活中的恐懼也會慢慢消失。

接下來，我們會進行Nirbhaya Dhyana冥想，來開啓我們的丹田輪。

黑暗 冥想 Nirbhaya Dhyana (時間: 30分鐘)

Nirbhaya Dhyana 冥想源自Vedanta。讓人體驗瀕死的感覺・冥想需有人引導。如果經常練習，每次冥想時，黑暗中所蘊含的宇宙的能量，都會滋養身心，也會強化丹田輪。

舒服的坐在地板上。不方便坐在地板上的人，也可以坐在椅子裡。頭部，頸部，和脊椎成一直線。

閉上眼睛，深呼吸。想像自己走在一 片濃密的森林裡・你走向森林最深處，走進一個極深極黑的洞穴・你伸手不見五指，坐在洞中，只知道自己在洞裡。

你努力往四周看，卻什麼都看不見，在無盡的黑暗中你只剩觸覺。你在母親的子宮裡，也是一片黑暗，想像自己回到那種充滿了愛與慈悲的黑暗中。

在黑暗中深深的呼吸，感受周圍的一切・深呼吸，忘記自己是誰。非常緩慢的，感覺自己的身體及所有的細胞，都融入黑暗中。

慢慢的身體各部份回復知覺，維持坐姿，非常緩慢的移動。站起身來，想像自己走出洞穴，走出那片茂密的森林・你回到冥想的房間裡。

帶著這份寧靜，我們下次見。謝謝大家。

第七章 喉輪 ~ 不生忌妒 (The Vishuddhi chakra)

喉輪的位置在喉嚨部位。

梵文中，Vishuddhi的意思是沒有比較之心。與他人比較會心生忌妒而使喉輪閉鎖。若無比較之心並充分展現自我之各項能力、創意及獨特之處，喉輪則能開啓。

人們喜歡比較，總覺別人的成就勝於自己。因為無法忍受他人優於自己，就會心生忌妒，比較是因，而忌妒是果。

比較心或忌妒皆為無中生有，人們卻沉溺其中苦思解救之道。分析 Vishuddhi 這個字就能清楚了解這個概念，梵文中 Shuddhi 代表純潔，Ashuddhi 則是不潔。Vishuddhi 則是以上兩者皆非。意思是脈輪本無不潔，何需清理？人們因心生比較而使脈輪閉鎖，但其實比較心實為無中生有，純屬心中虛構。

一則小故事：

有位歌手加入音樂團體，巡迴世界演出。

登台表演時，他決定先戴著黑色假髮登台唱歌，再換戴紅色假髮。上半場演出中，他輪流戴兩頂假髮。

中場休息時，節目總監到更衣室裡跟他說：“先生，下半場的節

目，你戴紅色假髮表演就可以了。”

這人很驚訝問為什麼。

總監說：“觀眾覺得紅頭髮的歌手唱的比較好！”

人們忙於做比較而忽略事實本質，要揚棄比較之心才能看清事情的真貌。比較心是什麼？有沒有人能告訴我人常在哪些方面做比較？我相信每個人都有經驗！

“外表美醜”每個人的審美觀都大相逕庭！還有呢？

“財富……名望……權勢地位……知識……健康狀況……”

人們常在金錢、知識、外表、健康狀況以及身分地位跟別人比較。想像把全世界的人，包括自己在內，依財富狀況由高到低排序。你覺得自己排在哪裡？

“大概排在中間吧？”

沒錯，連數都不用數你就知道自己排在中間。排在你之前跟之後的人都不在少數。

隨著財富狀況改變排名隨時都在變動。你可以決定自己是要因為比上不足而心生忌妒，或是謝天謝地覺得自己比下有餘！雖然你無從得知自己財富狀況排名為何，但這個比較的念頭卻在腦中揮之不去。一件實際並不存在、也不具實體意義的事，竟讓人如此困擾！

我進一步解釋所謂的不具實體意義指的是什麼。以我身旁的這個鐘為例，如果你想移開它，只需要把它拿到屋外就可以了，因為這個鐘有實體才能搬動。但是如果房間裡一片黑暗，你能把黑暗移出屋外嗎？你不能。但是你若引入光線，黑暗自然消失，因為黑暗並不具實體，無法任意移動。同樣的道理：相互比較其實毫無意義，只是人的心理作用。既然比較並非實體，人無法隨意移除，唯有透過了解才能克服，如同讓光入室，黑暗自然消失。

梵文中，maya 的意思是妄念。妄念因人而生，其實並不存在，卻總讓人困擾。比較之心也是一種妄念。

“上師，如果凡事能視而不見，能否不起妄念？”

並非如此。你們不應逃避，不願正視自己的妄念其實是逃避自我。而正視問題不受影響才是正確的解決之道。審視過自己及他人所擁有的而內心仍感富足，喉輪就會充滿能量。很多人常把“知足常樂”掛在嘴邊，但卻永遠不滿足。人唯有深入了解比較與忌妒其實毫無意義，才會對自己眼前所有滿懷感激。

滿足不能外求，唯有發自內心。如果深入探討人為何有比較及忌妒之心，你會發現其實一切都只是人的心理作用。

如果只有你一人在家，你覺得自己有房子、車子就夠了。你覺得當下滿懷心存感激及滿足。過了不久，你開車出門在紅燈前停下來，發現有一輛賓士車停在一旁……你念頭一轉，覺得自己的

車不夠好，即使不是改開賓士車，也覺得自己該換部新車。幾分鐘前還十分滿足自己所有，現在呢？你有了新的欲望，別人有的你也想擁有。你並不一定喜歡賓士車，只是想當賓士車的主人，只因為與別人比較心生忌妒，才會想要得到別人所擁有的東西。

你家裡可能從來用不到冰箱，可是鄰居買了一台，馬上你覺得自己也非有不可！你理直氣壯覺得自己極需要冰箱，其實沒有冰箱你也一直過的好好的，現在卻非要不可，都是因為心生比較！人們從不承認自己想要得到別人所得到的，雖然表面上總說不羨慕別人，但嘴上不說，心裡卻悄悄地起了變化。

一則小故事：

某人離家十年後，回歸故里。

他跟朋友在家附近轉了轉。故鄉改變之大，令他驚訝不已。

他跟朋友說：“故鄉繁榮了！一切與以前大不相同！”

朋友回答說：“改變跟繁榮無關，只因為彼此忌妒！”

人總想勝過他人、追求他人所有，永不停歇。每當目標達成後，總會有新競爭對手出現。人之所以苦苦追求，只因失去自我，注意力全在他人身上，從未回歸自身，每個人都是這樣！這樣的追求永無止境！外界的眼光、他人的情緒都隨時牽動著你，自己有如傀儡一般！

每次想要擁有某樣東西前，先坐下想想：是因為自己真的需要，

還是只因為別人也有。每當欲望浮現，要能誠實面對自己而不去考慮自己身分地位。如果人在獨處時都無法放下身段，和他人相處更加困難。生前能忠於自己，即使身無長物也能心滿意足，含笑而逝。若終其一生只知追逐他人所有，即使有華屋美寓，死前還是會內心掙扎萬分，因為不能盡得他人之所有，心中難以放下。

耆那教的教義，相信人誕生之際，今生所需之食糧及精力也隨之降生。意思是說：人出生之前，上天已賦予人應有的能力來供其一生所需，但人卻用盡全力追逐他人所有，覺得自己一無所有而永遠不滿足。疲於奔命到頭來挫折萬分，這就是人痛苦的原因。

人的所需 (needs) 及所要 (wants) 兩者有所差異。所需終能以某種方式滿足，但所要卻隨時在變而且模糊不清，永無休止之日。滿足了一個慾望，還有上百個。人本性貪得無饜，總羨慕他人所有，想擁有一切。或許一開始不願承認，但仔細想想的確是如此。

人的想法十分微妙，而且任性而為，所以一開始不容易察覺自己為欲望驅使。舉例來說：你想到電器行買個電風扇，但在路上遇到一群朋友，他們想買別的東西。你突然覺得自己也需要些別的，改變初衷跟他們買了相同的東西，結果沒有足夠的錢買電風扇！跟他人比較，追逐他人所有，結果只是自尋煩惱，因為人失去自我。人只需自我評估，不須遵循他人的標準，因為這不但愚蠢，而且危險。

一則小故事：

在印度有些地方，有人以訓練猴子維生。

他們用手中的棒子來戳猴子，猴子就會遵循他們的指示。

他們揮舞著棒子大叫：“跳舞，快跳舞！”猴子就跳起舞來。

他們接著叫：“翻跟斗！翻跟斗！”猴子就翻起跟斗。

猴子只是依棒子的指令而行動。

因為有比較的心態，人的生活受到支配。比較的結果會左右人的行動，使得做事並非出於自己需要，而只是想跟人一較長短。因此比較之心一日不停歇，欲望也無休止之日。人終日汲汲營營永無止境，因此即使贏得一切，也不知如何放鬆享受眼前所有，並從中得到滿足。人生到了某個階段，即使從名利的爭逐中勝出，也得不到一絲滿足，只是更覺匱乏。這是因為人只知道滿足物質慾望，卻忽略了自己內心的需求。這種匱乏發自內心。人們可能因為有所領悟，轉而尋求精神的滿足，但可能為時已晚，不能體會而感到沮喪。

問題在於人們不知道自己欠缺什麼，不知道自己作人的準則何在，或是不知不覺中偏離了準則。以我切身的經驗可以確定，上天隨時降福於人。人原本福慧滿盈，卻因為不知足而對眼前所有絲毫不覺。人永遠貪得無饜，只因覺得他人擁有很多，因為比較成為一種習慣，不懂把握自己的原則過著知足的生活。

一則小故事：

某人在林中苦修，希望神明能現身。

神明終於現身，問他有何求。

這人欣喜若狂，對神明說：他本是地主，如今卻一無所有。他希望能再次富有。

神明同情他的遭遇，答應他明天他從早到晚，跑步所經之地，都歸他所有。

這人高興萬分。第二天一早，他天還沒亮就開始跑。

他用盡全力的跑。

接近中午時，飢餓來襲，他卻毫不在意繼續的跑。

傍晚時分，他又渴又累，但想起隔壁的地主有良田千畝，有錢鄰居的臉在腦海中浮現。他精神一振，所以他繼續跑。

日落前，他一陣頭暈腳軟，卻又勉強走了幾步。

黃昏時他已腳步蹣跚……最後氣絕倒地。

我們都是如此生活，終日汲汲營營不肯稍作停歇，想想自己所爲何來。只因人人爭先恐後追逐慾望，我們便參與其中。香卡拉大師生動的描述這種情形是” thatha kim，thatha kim…” 意思是” 下一個，下一個”。人總在尋找下一個目標，不停的追逐。

另一則小故事：

山塔在自家門前哭泣，

朋友問他發生了什麼事，

他說：”我嬸婆死了，把全部的財產都留了我。”

朋友聽了有些疑惑，就問他說：”你嬸婆年紀大了，而且她把財

產都留給了你，你有什麼好哭的？”

山塔答說：“你不懂，上星期我叔叔死了，也把財產留給我。”

朋友不解，問說：“這又有什麼好哭的呢？”

山塔繼續說：“我叔叔死前一個星期，我阿姨死了。她也把財產留給了我。”

朋友納悶的問說：“山塔，告訴我，你到底難過什麼？”

山塔回答說：“你有所不知，嬸婆是我最後一個親戚，我再也沒有其他人的遺產可繼承了！”

這故事有點誇張，不過很能反映我們的生活。我們隨時都想從生活中有所得，所謂的愛，只不過是討價還價。人之所以相互比較，是因為對自己以及眼前所有不滿。你們可以試試花一天的時間想像自己如果看不見會是如何。試著閉上眼睛做事，只要幾分鐘就能發現生活變得窒礙難行。其實要不了一天，只要幾分鐘就能發現其中的困難。張開眼睛重見光明後，人們不只鬆了一口氣，甚至會因此感謝上天！

你是否因為自己的視力而心懷感謝？可能從來沒有吧。因為你以為眼前所有都是理所當然。你以為世上一切都應歸你所有，所以不停找尋下一個目標。我們做所有的事，都包含三個階段：實際行動 (doing)，結果 (having) 以及過程 (being)。只求結果而沒有享受過程，是人們做事時感到痛苦的原因。因為做得再多再快，也不及欲望形成的速度。每每努力滿足一個慾望後，卻有更多的慾望隨之而來。

不要覺得凡事完成之後再享受成果，這是不可能的。今天轉眼即逝，做任何事應該要能體驗每個當下，這才是正確的態度。生活的體驗不容延遲，每一刻都要帶著慶祝的心來享受生活，刻不容緩。人們終生汲於名利，想留到老年再來享受，但轉眼已是遲暮之年。人們只知道追逐名利，卻忘了享受生活。

人們常說：過程比結果更有樂趣。但有所追求時，會覺得結果再重要不過。但目的一旦達成，卻又覺得結果不如之前想像中重要。如果人了解自己真心想要的是什麼，就不會前後自相矛盾。

瑪哈契大師曾說：

心生妄念，雖渺如草芥，若不可得，亦重若泰山；
既得之，雖有泰山之重，亦敝如草芥。

會有如此的心態，皆因心存比較。人對所見之事，都有追逐之心，也肆意追求。我並不是要你們放棄所有的欲望，只希望你們不要有比較之心。要能誠實面對自己。追求任何事，要清楚自己的動機，不要只是跟尋他人的腳步。

上師，如果不比較，怎麼知道自己做的好不好？

比較可分兩種：有建設性的比較以及沒有建設性的比較。建設性的比較是藉由觀察別人成就，瞭解自己欠缺之處，以增進自我知識，學習如何把事情做的更好。其實這並不是比較，而是增進

知識或實際經驗。最重要的是，看到別人的成就不會心生忌妒或其它不好的感覺；而沒有建設性的比較，見不得別人有成就，見不得別人享受，或容貌出眾，或擁有財富，學識，地位。自己也想擁有這一切，因此汲汲營營追逐別人所有，忌妒由此而生。

世上一定有人比你傑出。你不是世上最好的工程師，或是最快的跑者，或是最天才洋溢的畫家。但是你做這些事的樂趣並不因此稍減，除非你覺得別人比你更樂在其中，樂趣才會減退。一但你覺得自己不像他人一樣樂在其中，不安和忌妒就會產生。

貧窮本身對人並不造成困擾，但是一旦覺得自己貧窮，就會心生困擾。人們本可過著安樂的生活，但因覺得自己貧窮而不得安寧。這想法從何而來？因為看了別人所擁有的而心生比較。因為比較而自尊受損，像是個碰傷的芒果。

一則小故事：

有兩家店對街而開，賣的東西一模一樣。

兩家店競爭一向激烈。

其中一家店的主人每天都把一個招牌立在店門口。招牌上寫著：成立於1929年。

對街的老闆在店裡看見了，隔天在自家店門口也立起招牌。寫著：每日新鮮到貨，絕非存貨。

如果只知道跟他人比較，表示對自己信心不足，只是大腦下意識

做出的反應，而不是出於理智的思考。人的大腦儲存所見之事，隨時可做出反應，卻不見得合乎邏輯。透過理智思考，人能看清事情本質，再下決定。如果無法發掘自己內在的潛力，對自己不夠了解，自然會失去自信，而開始追隨他人的腳步。

佛祖曾說：物不孤生。如果在一個新的行星中只有你一個人，你會覺得自己是高是矮，是美或醜，是富還是貧？你什麼都不是，你只是你自己。這是世上的通則。每個人都與眾不同，你能把獅子跟馬放在一起比較嗎？或是把人跟花鳥大山相比？人既能欣賞自然之美，何不欣賞他人的成就？人看似相似，卻各有不同，各有天命。只要專注於自己人生的道路，所有的當下都能感到滿足，而不需在意他人的人生。

一則小故事：

某人在漆黑的鄉間小路上開著車，路旁一盞路燈也沒有。

爲了安全起見，他決定跟著前面的車。

兩輛車間隔一定的距離。

突然前方的車停了下來，這人撞了上去。

”你停車的時候怎麼不打燈！”他氣得大叫。

前一部車的司機把頭伸出窗外說：”我在自家車庫裡也要打燈？”

專心做自己的事，才會持續進步。想增進自己的能力，你只需要跟自己比較，也需要戰勝自己，不是他人。跟他人比較只是浪費時間，影響自己進步。

另一則小故事：

某人參加1000公尺賽跑。

跑完前200公尺，他回頭看到其他跑者在他之後，得意的繼續跑。

跑完500公尺，他又回頭發現自己保持領先，高興的繼續跑。

最後幾公尺，他又回頭看了一眼，最後贏得比賽。

如果這個人不要回頭，只是專心跑快一點，他的成績可能會好的多，甚至創下新紀錄。人生也是如此，如果能全神貫注求自己進步，不在意他人，我們能充分發揮潛力。可是我們總是左顧右盼而未發揮自己潛力。

自己獨處時，想想一生中花了多少時間和他人一爭長短。我猜你們可能花了大半生在比較跟忌妒上，這比其它事更能耗費心力，因為你的腦子動個不停，忙著弄清楚別人是如何得到一切。腦子火力全開卻因為這些不必要的計算，弄得自己精疲力盡。比較跟忌妒容易使人耗盡心力。

人們總說要省水省電，節省汽油，卻從沒想過要節省自身的氣力，或是把力氣用在對的地方。人們對自身的能量毫不在意，只因看不見自己充滿能量。外在的能量消耗有具體的形式，所以容易觀察。但對自身的能量卻恣意揮霍，卻又回過頭來抱怨自己力氣不夠。如果將力氣用在自我成長，成就會不可限量，除了得到成長還能享受自在的生活。

人在比較時，總會挑剔自己的短處或表現最差的部分，這是問題癥結所在。為什麼要如此的苛責自己？人不需要凡是自我中心來突顯自己，但可以對自己有信心，相信自己與眾不同，就不會再苛責自己。

一則小故事：

有個國王為了要在權勢上勝過鄰國，去拜訪一位大師以求得神助。國王坐在大師面前，說明此行的目的。

上師耐心聽完後告訴國王，花園裡有一株玫瑰以及一株萬年青，能教會國王該有的道理。

國王到花園裡，對著兩株植物卻參不透上師說的是什麼意思。

他回到上師面前問說：“上師，我不懂你的意思，這兩株植物能教我什麼？”

上師帶國王到花園裡向他解釋：“這兩株植物比鄰而生已有多年。萬年青還是萬年青，玫瑰還是玫瑰，它們各司其職，欣欣向榮，花開茂盛。如果萬年青像人一樣，就會不時跟玫瑰花比較，忌妒它贏得眾人的目光。如果玫瑰花像人一樣，也會忌妒萬年青可以自在生長，不受人攀折之苦。

大師說：“世上最大的神力，就在其中。”這兩株植物如此茂盛，只因能全心生長，絲毫不去理會其它植物。同樣的道理，如果把精力放在跟自己比較，你會突飛猛進；如果一直回頭張望，懷疑自己到底進步多少，你永遠不會相信自己真有進步。保持內心平

靜，不受打擾是很重要的。如果執著於跟他人競爭，只能有短暫的平靜；目標一達成又開始下一項比較，心中不再平靜。內心不受打擾，才會自在。如果會受他人影響，表示自己內心有障礙，對自己認識不清，需要仰賴他人才能得到平靜。

人們將自己的弱點及缺少自覺歸咎於社會。社會並不具有實體，就像人們把天空當做盡頭，但天空也不具實體。生活惟有不停成長，退縮只會招致滅亡。人對自己不夠了解才會怪罪他人。一旦執著於追逐他人所有，就會陷入爭名逐利之中。比較和忌妒只不過是嘗試在自己的生活中追逐他人的夢想。

真正的成就在於體認到眼前所有的就是自己的願望。運用智慧能幫助人看清自己其實擁有一切，竭盡心力想實現的或許其實只是他人的慾望及妄念。

人們習慣仰賴外界的成就，才會起了比較和忌妒之心。人們之所以尊敬你，只因為你取得具體成就－學位，選美比賽頭銜，公司任命，出版報告，銀行存款…等。這些都是社會用以評定人的標準。首先要知道你並不需要別人幫你打分數，你只需要運用自己的智慧自我評量。當然你可以善用成就來服務人群。但在取得外在成就前，必須先成就內在。外在的成就或許能讓人立刻名利雙收，但內心的成就才是永恆的。

全神貫注保持清醒，在參予外界事務時像是出汙泥而不染的蓮

花，不受週遭一切的干擾。集中心神，使內在的智慧持續增長來指引你做事的方向，平靜的觀詳成果，你的表現會更為優異。自然而然你不再受外在成就所支配，內心安定充滿喜樂。找到自我是讓你擺脫無盡的比較和忌妒的唯一方法。

今日的社會裡，有多少成功的生意人，面臨所謂的成功憂鬱症。他們雖已贏得所有成就，實現所有的夢想，但是他們還是不滿足，覺得內心空虛。他們會開始懷疑自己汲汲營營，所為何來？驅使他們追逐名利的強烈慾望已不復存。他們會困惑不已，經營事業的那份幹練頓時黯淡無光。因為他們只知爭名逐利卻毫無自覺，沒有時間省視自己，沒有自我探索。所以他們一停止追逐，或是突然無力追逐，必須回歸自己時，卻發現自己無法自處。這就是憂鬱或疾病的成因。

你如果得了成功憂鬱症，有三種治療的方法。一是藉由藥物治療，不過卻可能上癮而導致憂鬱更深。二是自殺，但這只是逃避現實。三是藉由冥想，觀詳自己而找出解決方法。真正有智慧的人會選擇第三種方式。自我探索能幫助你跳脫憂鬱，內心出了問題，卻向外尋求解決方法是不智的。你長久以來忽略了自己的內在，所謂的憂鬱，其實只是你內心的召喚。

所以大師們會一再傳授你們許多技巧，讓你們做任何事前先專注於內在。如果你正處於事業的巔峰，這樣的道理你可能會不屑一顧。因為你精力充沛可以面對外在環境的挑戰。一旦你的精力開

始減退，才覺得什麼地方出了問題，而這正是大師們一再想要提醒你的。

世上最偉大的物理學家愛因斯坦臨終前有許多親密的人圍在床前。其中一人問他如果他能再活一次，會選擇什麼樣的人生。每個人都以為他會說他想成為更偉大的科學家。但愛因斯坦卻說：“如果我能再活一次，我選擇當個水電工。”

愛因斯坦覺得他為世界帶來真理，但他的人生卻是一場空。他在臨終前幾天回顧一生，發現自己只執著於外界的事物，卻未真正了解自己的內心。所以他說如果人生重來，希望自己能當個平凡水電工，而不是科學家。

即使你正處於巔峰，也不要讓自己過著機械化的生活。這對有靈性的人來說十分容易。但對追求物質的人來說卻極為困難。不停的比較和追逐，會使你成為一部機器。你大部分的生活過的毫無意識，從早起刷牙到上床睡覺，你就像個設定好的機器人一樣工作而不自覺。無疑的你對於工作十分嫋熟，卻少了享受工作的樂趣。你偏離人生的目的，因此內心覺得疏離。

如果常保自覺，你不只工作更有效率，做任何事都能更投入而感到滿足。因為你就像是個小宇宙，伴隨外在的大宇宙一起運行。你的根基若穩固，會感到自由自在；如果根基不穩，你隨時擔心自己會垮下來。生活中帶有自覺，不只能增進工作效率，也能讓

你的內心不再迷失。

現在我們來談談忌妒。你們已經知道忌妒源於比較之心。我們不能忍受他人在某些方面表現傑出而心生忌妒。有很多的原因讓我們心生忌妒。舉例來說，你看到某人比你美貌，你無法忍受，你覺得忌妒別人的美貌是很正常的事。

先要了解一點：上天是個藝術家，不是工程師。如果祂是工程師，會把每個人造的一模一樣，會讓每個女人看起來跟世界小姐一樣，祂也會讓每個男人長的像布萊德彼特一樣英俊。

但是上天是藝術家，不是工程師，祂讓每個人都與眾不同。

每個人有自己的美。不管你用什麼標準來衡量美，美是沒有絕對的標準，全憑一己的想法跟認知。想想看：電影明星夠美了吧！但你能想像明星喝茶的德性嗎？你有你的美。如果只是羨慕別人的外在，內心會起衝突，造成人格分裂。你開始討厭自己。

不會打量他人的人，內心有一種美跟天真，相信上天所賜給你的外貌。只有失去信心的人才會沉迷於那些所謂”改造身體”的荒謬作法。如果你完全接受自己，你會流露出一份優雅，這比所謂的美貌要好的太多了。

外在的美貌跟內在的優雅全然不同。外在的美貌可藉由許多輔助方式達成。在現代社會裡，你可以藉由美容產品，整形手術及其

它們的方法獲得美貌。但你必須要有極大的自信和一顆平靜的心，才不再羨慕他人的容貌。而全然接受自己的身體，你才能展現那份優雅。如果能全然的欣賞自己，所展現的那份優雅，會讓身旁許多所謂的美麗人物為之遜色。你因此領導流行。

我第一次來美國時，海關的官員問我穿著這身橘色的袈裟，人們怎麼會專心聽我講道。我告訴他們，給我一個星期的時間，我會讓這種穿著在美國蔚為風行。一個真正的領導人，要全然接受自己，若能接受自己，就能與眾不同，內心會有無比的自在與自信。原先對自己外表沒有自信，也會轉變為全然的自若及優雅。

接受自己的身體是很重要的。如果你覺得別人的身體或身材比你具吸引力，你的身體跟心理便產生了距離。我看過人們在牆上掛著男女模特兒的照片，或努力運動想要有模特兒般的體態。要知道如果你覺得別人的身體比較美，你和自己的心就產生了距離。不知不覺間，觀察他人身體的行為，對自己產生負面的影響，我們因而不愛惜自己的身體，覺得身體是我們的負擔。

對我們而言，我們只是寄住在身體裡，因為厭惡自己的身體，我們從不親近自己，注意力始終停留在別的地方，因此我們的內心持續不安，隨時可能會情緒爆發。工作時你長時間處於易怒的情緒，不要以為是你周圍的人導致你如此。

人們跟我說：” 上師，我的員工效率極差，所以我才發脾氣。 ”

其實這並不是你生氣的真正原因。你身體無法放鬆，造成你不安易怒。這個原因極不明顯，所以人一般很難察覺。

你一直想改變身材。但要了解身體是上天賜給你的禮物，對自己的身體不滿意，是對自己最大的傷害。

“上師，你的面孔每次看起來都不一樣。是我自己的想像還是你的相貌真的有改變？”

你們要知道，我本性因為無我而自在。我一切順其自然，就像流水一般自在，你們也能從我的臉上看出，所以我的相貌時時在變。當我們講到眉心輪時會介紹什麼是無我的境界。

“上師，我們要如何剋制內心的佔有慾及忌妒心？”

你會問這個問題，表示你的領悟又多了一層。要了解：人不能彼此佔有，想占有對方，其實是將對方物化，把對方當成沒有生命的東西，因為這樣才能夠佔有對方。清楚了解這一點，就能擺脫佔有慾跟忌妒心。

把每個人都看成一條流動的河，享受對方帶來的一切。有誰能佔有河流？伸手想要攫取全部的河水，這不是很傻嗎？同樣的道理，人不能彼此佔有，只要單純欣賞對方，就不會心生忌妒。

你會了解，佔有慾是人們內心極為深沉而複雜的心態，而且過分

擴張。如果想佔有對方，只會讓對方痛苦。你將所有的想法投射在對方身上，對方所有做為，必須符合你的想法，對方覺得受限，瀕臨人格分裂。在你面前他不能做自己，這樣的關係稱不上真正的感情。如果你真愛對方，讓他自由，不要想佔有對方。這樣才能擁有一份真正的感情。這樣的感情是建立在於愛和信任之上，別無其他。愈想依附對方，愈容易失去。只要單純的愛著對方，不要給對方牽絆。

我想起一則故事：

南印度一個偏遠而民智未開的村落裡，住著一對老夫妻。

有一天，村裡第一次舉辦市集。

老先生到了集上，看著市集裡賣的東西。

他拿起一面鏡子，鏡子裡的影像嚇了他一跳。

他這輩子從來沒見過鏡子。他把鏡子買回家。

不時拿出鏡子看上幾眼，在老婆沒發現之前，趕緊收起來。

老婆終於注意到，有天趁他不在拿出鏡子往裡看。

她氣的大叫說：“我就知道他有了別的女人！”

因為佔有欲和忌妒心，人們的想像不止於此。但想像常與事實不符，如果停下來仔細研究一下自己的忌妒心，會發現一切毫無根據，而且毫無必要。當然你可能會說：上師，我的先生或太太盯著某人看，我怎麼能一聲不吭？如果你的先生或太太盯著某人看，只要正視問題保持清醒，而不是作出不理智的舉動。

如果能帶著自覺，審視自己的忌妒心和佔有欲，你不會受限於無謂的想像或情緒，而能以正確的角度看事情，做出行為合宜而正確的決定。光是叫自己不要忌妒別人，是無法擺脫忌妒心的。唯有帶著自覺，正視並了解忌妒的成因，才會有所幫助。

要克服忌妒心，必須先了解忌妒從何而起。分析忌妒的想法及情緒從何而來，運用智慧，解構忌妒形成的過程，再反其道而行。如果能了解忌妒心其實是無中生有，你會意識到忌妒別人是再荒謬不過，只會讓人痛苦萬分。擺脫忌妒是人生一大解脫。不要因為心生忌妒，而歸咎於忌妒的對象，你不會因此而得到解脫。歸咎於對方其實只是想掩飾內心的傷口。也許能擺脫對特定事物的忌妒心理，但仍是會對其他事心生忌妒，這純粹是酸葡萄心理，只是轉移目標而已。忌妒的標的並不是癥結所在，要克服忌妒，是需要從自身做起。

要記得：你如果急於擺脫某種情緒，這種想法對自我成長毫無助益。不要只是一味抵抗，愈是抵抗愈會激發這股情緒。你叫自己不該忌妒，忌妒心就會越強。所以與其叫自己不要忌妒，不如期望自己對所有的人都保有一份熱情。避開忌妒這個字眼，或是否認自己有忌妒情緒並不能幫助你克服它，而是需要以正面的態度來面對。與其逃避自己的忌妒心，不如全然接受。愈是逃避，忌妒心愈強。

要了解忌妒並不是人的本性，而是社會的影響所致。只要相信忌

妒並非人的本性這就夠了。自然而然你對自己的忌妒心能一笑置之，而不會身陷其中。能對忌妒一笑置之，表示能察覺自己心生忌妒而置身事外。既然能察覺自己的情緒，要克服也就容易多了。

如果能將世間一切，看做是上天的一場遊戲。所謂的忌妒心，也是遊戲的一部分。既然是遊戲，就不是真的。客觀看待忌妒心而不身陷其中，自然就不受其影響。如果能了解自己是獨一無二的，與他人比較對你已失去意義，也不再心生忌妒。只要記得上天博愛萬物，對萬物平等視之。

上師，歷來許多導師一再教誨我們，愛是不忌妒。凡事要深入了解，不抱持批判的態度。為什麼我們還是無法領悟？

你的問題包含兩個層面：

我們若能了解大師的信念，努力改變自己，我們就能領悟大師教誨的精義，而感受到喜樂，但是我們卻只著重大師的個人特質。我們應該重視的是大師的教誨，以及所提倡的哲學。如果只重大師個人特質，會全然誤解大師所傳遞的訊息。

要了解：如果能遵循大師的教誨，在性靈方面會有所成長；若只是著重於個人特質，你有的只是宗教狂熱。宗教狂熱份子只會製造紛亂並長久處在紛亂爭端中。不管是克里希納神的薄伽梵歌，穆罕默德的可蘭經，還是耶穌基督的聖經，所要傳遞的訊息都相同。只是表達方式不同，不論信奉哪一門宗教都無妨，但如果你

只是迷戀這些導師的個人特質，而不能領略他們的教誨，或是覺得克里希納神比薄伽梵歌來的重要，你只會替自己跟別人帶來麻煩。如果克里希納神跟耶穌基督有機會見面，他們一定會擁抱對方；但是如果克里希納神的牛遇上耶穌基督的羔羊，可能是一場混仗。

每種宗教的追隨者都想傳遞和平，都宣稱自己所信奉的宗教哲學是最好的。結果呢？不但沒有傳遞和平，卻讓人們更加分裂。強迫他人接受你的和平主張，爭端由此產生。正因如此，人類幾百年來宗教問題日益複雜，而忽略宗教本身想傳遞的訊息。

這些精神導師因為出於對人類的慈悲而降生世間，但人們卻忽略了這項本質。

另一個層面：如果每個人在聆聽了大師的教誨後，開始身體力行而不是相互指責，或是等待所謂的好時機才開始，事情自然會有所轉變。舉例來說：我告訴你們要愛護花草、動物、樹木、關愛他人。你們如果把我的話放在心上，應該立即身體力行，而不是等到良辰吉時才要開始，到時候只怕你早已把我的話忘光了。

最簡單的方法，就是不論走在路上或是在自己家裡，都要善待自然。有人走路時習慣順手攀折花木，你可以停止這些舉動，以更多的覺知和愛來看待生命，從擁抱自然開始，你必能樂在其中，心懷感激，而不會心生忌妒。

你來聽演講，可能買了或讀過我的書，稱讚我是個傑出的演說家或是不以爲然，或是建議朋友來聽我的演講，而你卻還是維持以往的做事方式。你期待會有什麼改變？要了解，我不要你替我廣爲宣傳，只希望你能身體力行。

聽聽這一則小故事：

某人到非洲度假。有天他正在後院散步，有頭獅子向他撲過來。

他趕緊蹲低，結果獅子掉進附近的樹叢裡。

第二天，這人又去散步。獅子再次攻擊他，他又低下身來，結果這次獅子落進更遠的樹叢裡。

又隔一天，這人站在屋裡往外看，想看獅子躲在哪。

他驚訝的發現，獅子正在練習跳低一些。

如果能善加應用所學的知識，你會從生活中成長。如果只想單純學習，不會有任何實際作用。如果你只想收集各類知識，只會平添回憶，而不會充實內在。所有學得的知識都應該用於自我成長，否則你就像個流動的圖書館。我曾見過有人飽覽群書，參加各類哲學講座，說的頭頭是道，卻欠缺實際經驗。他們就像別人的參考書，他們讀書卻未能充分擷取書中涵義。一旦有人問起，就把自己讀到的知識，一股腦吐出來，這又有什麼用呢？

只有提昇自覺才能幫助自己以及他人，你需要的是身體力行。關鍵不在於將你所學用於取得外界成就，而是用於提升自己的自覺。了解所謂外界的成就不過是些假象，你真正需要成就的是你

的內在，外界的成就只是次要的。

聆聽大師教誨，要能充分領略。大師所言，皆為真理。探索生命，就像是探索一片濃密的森林。但手邊的燈如此微弱，這燈光就像是你的理解力。就著微弱的燈光，你看到前面幾呎，就以為所見的就是事實，科學家就是如此，而能創出一套理論。過不久他們向前推進幾呎，靠著燈光，看見了更多。於是他們推翻之前的理論，創出另一套理論。

要知道昨是今非的事必然不是真理。科學家運用他們的理解力探索生命，想像手邊有支手電筒，能照亮整片森林。當你可以看清森林的全貌時，任何時候你都能清楚解釋。一支手電筒就能照亮整片森林，這就是悟道。悟道時自然能有此體會。

大師所言皆為真理，不同的大師表達方式或許不同，但體驗卻是相同，藉由親身體驗，你才知道自己是否真的領悟。如果只是仰賴知識，你只會學得更多的學問，不要只是空談，要把你所知化為切身體驗。

在大多數印度偏遠鄉村的茶店裡，這樣的景象隨處可見，店裡每天有些固定的顧客，談論世上最偉大的一些哲學。眾神之首、宗教領袖、政治人物都被詳加討論，連村里間的瑣事也不例外。對世界欠缺秩序及紀律一事也詳加解析。高談闊論後，這些顧客喝完茶臨走前不忘交代一聲 – 茶錢隔天再付！

連茶錢都付不起的人，就坐在茶店前的長凳上，把報紙從第一頁讀到最後一頁。對讀過的每件事都要評論一番，報紙編輯可能都沒有他讀的透徹。這些人花在茶店前長凳的時間，可能連長凳都坐穿了。這些人只把時間都花在看報議論上，卻不願花一點時間來實踐。至少你可以把我說的話放在心裡，試著體驗話中的真意。不然你就跟茶店裡的人一樣。他們把長凳都快坐穿了，而你們也只是把腳下的坐墊磨穿。

問題在於：我們常常在聽到一些至理名言時，覺得對同行前來聽講的親友再適用不過。暗自希望他們能了解箇中涵義，正因如此你自己卻忽略了這些訊息。我在演講時是在對著你們每個人說，即使台下坐了幾千人，我所說的話皆適用你們每個人，要試著了解這一點。我說的每句話都蘊含著我想傳遞給你的能量。所以在聽講時，不要覺得一切與自己無關。特別是夫妻一起來聽講的，我說的一些事反應出你們的現實生活時，夫妻雙方都覺得對方應該好好聽一聽。最後兩個人人都沒有收穫！

人天性喜歡累積財富及其他物質享受，到了某個時點發現有些東西是金錢無法換取，於是追逐財富的腳步慢了下來，開始收集訊息或增加學識永不停歇，他對訊息越來越渴求，不再追求財富或學識的人，開始追求真理。如果懂得內省自己，你只會問一個問題，而這是你真正想知道的，如果這個問題能得到解答，你會因而頓悟。

有個人問我：上師，神是什麼？

我慢慢改變話題，問起他的家人以及工作。我們談了近兩個小時。在這兩小時中他完全沒有提起他最初問的問題。談話結束時我跟他說：你一進門就問了我一個問題，我沒有回答你，因為我知道那不是你內心真正想問的。如果問題發自內心，不會輕易遺忘，非要追根究底才罷休。

有人自問自答卻又想知道我的答案為何，目的只是想從我口中得到支持。人們問問題，其實只是為了得到訊息。得到訊息後，自鳴得意而誤解了求知的真義。人們重視訊息本身多於訊息背後所蘊含的真理，而無法領略大師教悔之的真理。

人們問我：上師，我們若停止與別人比較，是不是表示我們要放棄一切，追求心靈提升？

大多數人認為我勸人們停止與他人比較，停止追逐名利等等就是要人們放棄世間的一切，追求心靈提升，尤其是在我們談到喉輪時，人們會有這種感覺。追求心靈提升並不是放棄一切，而是要有深入的自覺，你自然而然就會減少狂熱的慾望，回歸到基本的需求，你會有更多的精力來滿足你基本的需求，而能內省。

毫無疑問的，外在世界應履行的義務還是要進行，你要維持生計，但在做這些事的時候要有自覺，而一些不必要的消遣自動就會能省則省，你會更清楚人生目的為何。所有的妄念或因襲他人而來

的慾望，都是恐懼衍生而來。了解這一點，所有的忌妒心、比較心、狂熱、慾望，都能完全轉化為充滿喜樂的能量。

一則小故事：

有位大師跟門徒走到河邊。

門徒驚訝的問說：“老師，我們要過河嗎？”

老師平靜的答說：“是的，我們要過河。不過別把腳弄濕了。”

門徒並不了解大師話中的涵義。大師想說的是，追求心靈提升就像是橫渡海海人生，卻不沾溼己足。就像池塘裡的蓮花，生於水中，卻靜植水面。追求心靈提升並不是逃避人世間的一切事務，要了解這一點。追求心靈提升就像是人生的重大工程。大學裡教導各類工程，頒發證書，好讓你以腦力維生。每個人都應該學習心靈提升這項人生重大工程，它能讓你在物質世界中得以釋放自己，就像生於水中的蓮花。

心靈提升，讓你學會過緊湊而充實的生活，卻不會侵犯到他人。你學會不以知識為出發點，而是以寬闊無瑕的視野，來看待生命中的奇蹟，卻不會因此而產生比較、忌妒、慾望等妄念。你學會遵循自然的運行，而能體驗那份和諧的力量，同時也能回應你內心的那份喜樂。

心靈提升讓你學會以一顆遊戲而感激的心，包容生命的一切。你由衷享受每一刻而不再受外界及情緒左右。你歡慶生命的任一刻

而不需要任何理由。心靈提升點燃你內在的智慧，讓你表現更為出色，喚醒你的自覺，而讓你進入更深層的意識中，讓你將慾望昇華成愛。由擔心轉為好奇，從謬誤回歸真理，由痛苦中超脫得到喜樂，由滿心忌妒到頌揚他人。

人們以為追求心靈提升需要特地排出時間。從我剛剛所說，你會發現其實並不需要。需要特地抽出時間的人，其實不是追求心靈成長，而是宗教信仰。宗教因為儀式需要而得另外安排時間。但追求心靈成長跟頻率或時間長短無關，而是攸關生活品質。你有心追求真理就足夠了。即使你將時間花在做其他的事，都像是在認真的冥想，而你終能得到心靈成長。

在工作上、與家人相處、或人際往來上，自然都能有傑出的表現，而不會因為忌妒或跟他人比較而影響你的能量投入。你會容易的融入各種環境，在任何地方、跟任何人相處都覺得自在。到任何地方都像在自家一般，你能突破自己心理及身體上的限制，而與自然融為一體。

問題在於：人從儀式中得到滿足，儀式為他們帶來安全感，所以人們樂在其中。人們對儀式背後所蘊含的意義一無所知，但是參與儀式讓人們得以滿足自我。儀式是複雜的，而人們對複雜的是總覺得挑戰性十足。人們帶著心裡的疑惑向我尋求解決之道。如果是在聚會所裡，我會跟他們說：“我會幫忙。”然後建議他們到榕樹下坐一坐。聚會所裡的那棵榕樹是能量聚集之地。不過人

們對於我的提議並不感興趣，只問我他們該舉行什麼儀式，事情才能好轉。

如果我跟他們說要繞著榕樹轉108圈，他們會做的很起勁。繞榕樹108圈，對他們而言是種自我的滿足，覺得自己這麼努力一定會從中獲利。我們對宗教的認識都是由此而來。即使在宗教儀式中，我也見過人們彼此競爭。如果鄰居在某個廟裡，獻上某種特別的祭品你第二天也如法炮製，儀式的重點何在？是神明還是鄰居？你這麼做就表示你完全不了解宗教的意義。

有人以自己造訪過許多聖地為榮，將自己去過的廟宇一一列出，身邊的人聽到了馬上想努力贏過對方。你有沒有想過：造訪過那麼多的聖地，你的自我還是頑固不堪！而你的喉輪還是封閉的！你造訪聖地，只是為了能更進入內心世界而擺脫忌妒，比較等情緒。但你卻一再的錯失重點，只是為了外在的認同。

我看過人們在神前頌讀經文，才讀了幾行就把女傭叫來，問她事情做好了沒。再讀了幾行又翻書看看還有幾頁才讀完，這就是他們跟神親近的方式。更有甚者，同一本經文連續念了21天，因為他們會許下願望。他們會很得意的跟親朋好友炫耀，自己完成如此艱鉅的誓願。

這些人做所有的事幾乎都是為了跟他人炫耀，而使得他人起了比較之心。如果你真心想要舉行儀式，只要帶著誠心，覺得與神有

緊密聯繫，你甚至不會跟人談起。如果想要舉行任何宗教儀式，堅定和誠心是最重要的關鍵。要以最大的誠心來參予儀式。宗教儀式有上百種，該遵循哪些？其實不需疑惑，只要選定任何一種，全心去做，因為你的這分堅定，你會受益良多，與儀式本身無關。

還有，不要尋求速成結果。今日的社會裡，每個人都要立竿見影，就像即溶茶、即溶咖啡。大多數的人都覺得別人的祈禱應驗的快多了。所以儀式一個接著一個，這些都毫無意義。人們比較一切，連宗教儀式也不例外。若你堅持目前正在做的事，保持信心。對於其餘一切保持開放的態度，事情就會自然而然發生。

在舉行儀式時試著了解儀式背後所蘊含的意義。你可以適當調整自己的心態，而不會執著於儀式本身。宗教儀式並不是為了賄賂神明而做的交易。不像銀行存款可以挪為己用，也不是為了跟他人競賽，看誰做的比較多。停止任何的比較，去感受自己那份強烈的動機。

我想起一則故事：

三個人一起創業。他們決定請神當合夥人。

他們同意不管賺了多少，都要拿出1%給神。

他們開始營業，利潤比預期高出許多。

他們面臨了一個難題—真的要分這麼多給神嗎？

第一個人提議：“我們可以畫個圈，把錢往上灑，落進圈裡的錢就獻給神；圓圈外的，就歸我們自己。”

第二個人提議：“不，我有個更好的主意。我們把圈畫大一點，再把錢往上灑。落進圈裡的錢歸我們自己，圓圈外的就獻給神。”

第三個人說：“聽我說，反正神在我們之上。我們把所有的錢往上灑，神要多少就拿走無妨。落下來的就歸我們所有。”

我們想要什麼就向上天行賄，一旦願望實現就把上天擺在一邊，一直到我們有下一個願望，我們一向如此。

上師，既然我們談到宗教儀式，你能告訴我門宗教儀式過程跟冥想過程有何不同？

宗教儀式是很明確的。一切井然有序，你知道何時開始，何時結束，什麼時候該做什麼事，做這些事情的目的何在等等。宗教儀式從開始到結束，你還是你，整個過程讓你很有安全感，所以才會廣為流傳。任何事只要有確定的形式，流傳的特別快。

冥想呢？首先，冥想跟宗教儀式比起來簡單的多，讓人懷疑是否真有幫助，人們常問我為什麼在聚會所裡舉行一些宗教儀式。我告訴他們：如果我說在榕樹下坐著冥想就夠了，你們會相信嗎？如果我沒有把神像擺出來，人們會願意到一個除了榕樹以外空無一物的聚會所來嗎？大概只有我會坐在榕樹下打坐。

為了幫助人們探索自己內在，我必須要先讓他們了解心中紛亂之

處。不然我無法吸引他們的注意力，我必須用人們能接受的方式。人們看到神像立在榕樹下雀躍不已，卻絲毫不知即使沒有神像，榕樹周圍其實就是能量聚集之地。榕樹本身即充滿能量，榕樹雖然靜默，卻是活力十足。

其實你只要在榕樹下打坐就已足夠，不需要做太複雜的事。每一片樹葉，每一根枝枒都在跟你對話。如果你潛心敬拜神像，你會愈來愈能感受到在你跟神像間有一股無比的能量。你在很多方面，都會感受到神的存在。神不只是神像上，也存在萬物中，你跟萬物都能建立聯繫。

冥想時，即使你滿懷誠心，結果卻是不確定的。你的個性可能有所改變，或完全脫胎換骨。這樣聽起來好像風險很大，像是一場賭博，你開始有所轉變，這種轉變雖是你所一直追尋的，卻也讓你害怕。

宗教儀式讓你有安全感，成為每天例行慣例。這種固定模式會為你帶來滿足，而你卻不需做任何改變。藉由冥想，你的自我開始動搖，而這讓你感到害怕。你經過多年訓練所建立的信念竟為之動搖。你覺得自己走上一條陌生的路徑，而心生恐懼。

冥想時，你的自覺力提升。你想像中的限制其實是社會加諸於你，這種束縛也開始慢慢瓦解。冥想會一步步帶領你，到一個前所未有的境界。社會對此一無所悉而嚴加提防。它一直存在你內心深

鎖已久。你可能幾世前就在找尋開啓的方法，卻又慶幸自己從未開啓。這就好像牛脖子上綁了繩子，只能在幾公尺的半徑活動，牛到處走動，逐漸熟悉環境。繩子放鬆了點，牛活動範圍大一點，牛這次走的更遠，又更聰明了些。繩子也越放越長，牛的智慧跟自覺都見長，總有一天能重獲自由。

人也是如此，人所受到的限制，跟自身的意識有關。愈是清醒，享有的自由愈多，而意識也隨之提高。所以關鍵在於你是否願意轉換你的能量。這是唯一的方法，你有所轉變，社會卻說你偏離正軌，你因此心生疑惑。

這時你只能鼓足勇氣，對自己跟上天保持信心，繼續堅持下去。這時任何的書籍或講座，都不及一位真正的大師能支持你，幫你自立。在你追求心靈成長的過程中，不管遭受社會打擊，或是覺得自己違反主流，大師會扶持你，鼓勵你堅持下去。

你脆弱時需要鼓勵，大師會適時的鼓勵你、提醒你，讓你再次昂首闊步。每當你步履踉蹌，大師就是你的支柱。藉由大師的協助，你成為一個獨立的人，得以發掘自己獨到之處。但這並不表示你依賴大師，這是常有的誤解。

人們以為生活中必須要依賴他人。這就好像你要去某個地方，正試著找路。如果你是獨自一人，你會在好幾個地方問路。有時候有人指錯了路，你還得重新找起。用這樣的方式你早晚會到達目

的地，也許你得花不少的時間但終究到的了。但如果你有地圖或是嚮導，你能直接到達終點而不會浪費時間。難道這表示你依賴地圖或嚮導嗎？並不是。這只是捷徑而已。同樣的道理，大師就像嚮導一樣，不只知道路途，也到過你要去的地方而願意指引你方向。

如果只有誠心，你要很努力才能達成目標。如果除了誠心，還有勇氣，你已經向目標邁進一大步。只有在你不再左右張望，專注於自身，或不再跟他人比較，才會有勇氣·堅持自己的道路，需要有堅定的勇氣。要有如此堅定的勇氣，必須全神貫注在自己身上而不與他人比較。

社會等著將你帶回熟悉的模式裡，帶回習慣承受的痛苦中，帶回那條已有無數人走過，幾乎被踏穿了的路徑上。走回頭路多麼容易！幾乎不費任何力氣，但追尋心靈成長卻需要勇氣，因為那是一條鮮為人知的路。我說的不是一般的勇氣，而是全然的勇氣。

帶一般的珠鍊並不需要勇氣，但帶大師給予的念珠則不然。我把念珠送給想要佩帶的信眾，這念珠並沒有什麼特別之處，只是幫你儲存宇宙間的能量，就像是充電器一樣。在你陷入低潮時幫你充電，但社會大眾卻將佩帶念珠看成出家或禁慾的象徵，卻不會了解禁慾的意義為何。社會大眾對已成家的人佩帶念珠加以譴責，但若神像帶著念珠，他們卻歡喜的頂禮膜拜。

我有很多的年輕信眾告訴我他們的家人對於配戴念珠的反應。人們祈求得到能量，卻又想逃離，問題在於人們覺得人跟神的差異太大，而不能接受人也有神性。我告訴你們，不管你相信與否，人皆有神性。這也是喉輪的基本意義，發掘自己的獨到之處及無窮的能量。

人愈有勇氣，社會對你的影響自然會減少。如果缺乏勇氣，社會的影響力凌駕於你。一切都存乎於心，你退讓幾分，社會的影響力就又添了幾分，所以不要歸咎於社會的壓力。人永遠有選擇，但是因為缺乏勇氣，寧可選擇追隨社會腳步，選擇隨波逐流，相互比較，彼此競爭，最後歸咎社會，這再荒謬不過！

記住，人永遠有選擇！只要聽從自己的覺知，就有無限的可能。如果眼前有無限的可能，你因為不習慣開放的思考，而覺得無所適從。你習慣在限制中思考，現在你再也沒有任何限制，卻開始焦慮起來。你覺得自己好像走錯地方，現實似乎難以承受，你有不安全感，想重拾過去的想法以及那種熟悉的感覺，想當初周圍的人說自己走錯了路，卻聽不進去，現在覺得自己真是大錯特錯。

你對這一切改變抱持懷疑，無法確定什麼才是對的。生活不再安定，你無所適從，覺得自己像是沙漠中的棄兒一般。這時你要相信上天常在我們身側，你必須更有勇氣，對上天有信心，順從上天的安排，一切都能迎刃而解，信心能增加勇氣。

除非做重大的改變，不然你將無法有所突破而成長。大多數的人因為缺乏勇氣，內心的種子尚未萌芽，就已凋零。我們總以為只要播下種子就會開花結果，其實一點用都沒有，種子必須破殼才能成長。同樣的道理，人遭逢巨變或做出重大決定才會有所成長。

所有的冥想技巧，只是為了讓你心中的種子萌芽。你一旦有所突破，個性也隨之轉變，原先在意的事已不再重要，只有能滋養你內心的事才算重要。你的態度有所轉變，風采也大相逕庭。雖然你的風采與眾不同，卻有種自然的吸引力，你由內在散發出光芒，引發他人深深的好奇心。

只需拋棄過去一切，改變自會發生。過往一切只會將你一再帶回到熟悉的模式，深深地束縛著你。如果你聽信他人之言，只會讓自己受牽絆，要下定決心，堅持改變的心，堅信改變會帶來喜悅。這會是你最大的考驗，考驗你能否堅持全然改變自己。堅持下去直到自己徹底改變並臻成熟。

宇宙間充滿能量，每個人的心中也是。追求心靈成長是把宇宙間的能量跟你內在的能量連結起來。你個人的意念跟宇宙間的意念相結合，你會因此有所領悟。但若只想追求領悟卻無法下定決心，並不會有任何改變。尋常的念頭只能算是種貪念，並不能驅使你完成目標。要下定決心才有實現的可能。人們對心靈成長認識不夠深入，只能做泛泛之談而容易有所誤解，但卻以為自己已完全了解，問題因此產生。

追求心靈成長是種科學的過程，讓你對自己的身心靈能有更透徹的認識。如果你沉浸於心靈成長中，外在世界的一切已不再重要。外人看來會以為你放棄一切，但是你知道並非如此，只是外界對你的影響已逐漸消退，你不再沉迷於妄念中。

在我們課程中，我曾問過有多少人認為我在催眠。近八十個人裡面有三個人舉手。有位女士嘲笑身邊舉手的女孩。我問這位女士：“為什麼要嘲笑她？她很誠實的舉手。”我相信一定有多人想舉手卻又不敢，不知道我會怎麼說，所以只有3個人舉手。

我告訴他們，我並沒有催眠大家，而是讓大家從沉睡中醒來。舉手的人其實感覺到內心妄念的消退，可是他們已經習慣有妄念而覺得不安。問題癥結在於人們學得真理，領悟漸生，但恐懼也因此產生。以往因為無知而安逸生活，如今卻安逸不再。要知道你心中的無知消退幾分，對上天的體認也就加添幾分。

你在呼吸之間都應該更有自覺，唯有如此你才算下定決心，感念上天。如果你內心仍是固執不堪，假裝自己還在摸索，你只是在欺騙自己，不要以為你騙得過別人。追求心靈成長，內觀是第一步，下決心徹底改變意義十分重大，你會有所自覺。但改變之前，你的理智會替你找各種藉口，讓你無法自我提升。

一但你決心改變，外在的一切都變的無關緊要。無疑的，外在事物不會消退，但是你不斷在進步，超越外在的影響力。你亦可從

中觀察其他人如何戒慎恐懼，不敢逾矩。決心徹底改變是最困難的部份，一旦下定決心，你已經完成大半的功課，其它的你只需要順從上天的安排。

你一旦決心改變，做所有的事都是在冥想。不管你是在走路、說話、唱歌、跳舞、或只是換衣服，都是冥想的體驗，都能提升自覺。你只需要內觀就會發現，外在世界其實空洞無物。你一旦開始內觀，就是很大的進步，真正的開始改變。在這之前，你滿口理論，想說服自己或別人，而自己還在摸索。日復一日，你只是越來越困惑，越來越缺乏決心。

你開始了第一步，就已經戰勝自己。戰勝他人十分容易，只需帶上武器，或是借助你的好口才就能讓對方一敗塗地。但戰勝自己需要勇氣，喉輪跟戰勝自己有關。你若開始內觀，就已經戰勝了自己，當然在外人眼中，你並沒有不同，只有你看到自己內在的轉變，知道自己智慧見長，你周圍的人可能無法體會你內在的喜悅，不要試著說服別人。你內在有所轉變，你可以跟想法接近、可以談心的朋友分享你的感受。但如果你的朋友對內在追求嗤之以鼻，你跟他分享經驗只是彼此折磨。

順其自然接受自己的改變，不要因改變而沾沾自喜，也不要逃避，讓改變為你帶來能量，讓你臻於成熟。如果只著眼於眼前的改變，只會讓自己到某種階段就滯塞不前，而無法徹底轉變。所有的體驗都在告訴你：你在探索自己，就像是路旁的標示一般。但是你

會抱住路標不放，跟自己說已經到達終點了嗎？你不會。

所以不要執著於眼期的改變，繼續向目標前進。當你做好準備能拋開外在世界的種種，用心生活，能不相互指責或苛責自己，能了出於內心才是自然的表現，你自然能心意堅定而全心投入。還有，如果他人要你證明你確實有所體驗，大可不予理會，你個人的經驗純屬個人私密，他人無法體會。你與他人分享其實已經打了折扣，而他人也不一定盡信，反而說你自我迷失，要你用邏輯的方式解釋一切。

內心的體驗是無法用邏輯解釋的，上天也是超乎邏輯的。如果邏輯能解釋上天，邏輯反在上天之上，而這並非事實。所以只要放輕鬆，感受內心的體驗，如果有人質疑你，用成熟的態度一笑置之，繼續你的內心旅程。有時候一個微笑，能勝過千言萬語。

一些悟道的偉大導師，都曾體驗跟上天交流的那種無比的喜悅。人們要我分享我自己的體驗，但我必須說這是個人極為私密的體驗，無法用言語表達。我可以引領你們該如何體驗，但我如果解釋個人的體驗，就會顯得庸俗不堪。不過我可以向你們保證，只要你內心充滿熱情，你一定會有所體驗。大師的保證對你來說應該有一定的力量。

你不需要任何理由，內心就有喜樂。人們見你毫無理由就高興起來，可能以為你瘋了。人們以為所有的事都有因果關係，即使喜樂也

不例外。對他人而言惟有外在因素才能帶來內心的喜悅。藉由以上所說來回答你們對冥想跟追求心靈成長所提的問題，你們可能覺得我們偏離了主題，其實不然。開啓喉輪能讓你自我成長，發現自己獨到之處，藉由全然的自覺，了解到比較跟忌妒其實毫不必要。只要能記住我所說的話，藉由我話中所帶給你的能量，來改變你自己，你的內心會有奇蹟發生，你會徹底的改變。

我們之前的討論，你們已經了解比較心跟忌妒純屬想像而來。現在我來解釋一下喉輪以及它所蘊含的能量。

我們內在蘊含的能量，可分為三種層次：第一層的能量是出於理智，用以應付從早到晚每日的生活所需。第一層的能量如果耗盡，但卻還有更多的工作要做，我們會覺得疲累不堪而暴躁易怒。

第二層的能量為備用能量。在面臨緊急狀況時，情緒波動，備用的能量因而啓動。好比你走在路上，有隻狗追著你，你嚇得要命。結果呢？你跑得比平常快得多，不是嗎？就算累的要命，腳動都不能動，但如果突然有狗追著你，你會有不知哪來的力氣拔腿就跑。這就是備用能量，會受情緒影影響而啓動。

第三層的能量是內在的能量。我們內在有無限的能量，卻從未善加利用。藉由冥想可以開啓並感受這股能量。不管你相信與否，這三種能量和你緊密相連。喉輪則是掌握較高層能量的關鍵。

我在遊歷時發生了一件事，說給大家聽聽：

喜馬拉雅山上有個美麗的村落叫艾洛瑪。村裡有個小聚會所，裡面有幾座簡陋的小屋，供冥想的人使用。

這個村子唯一的問題是老虎經常在夜間出沒。

我在村子裡停留一段時日，每天花很長時間冥想。

村裡自成系統，聚會所的負責人一旦發現老虎來襲會敲鐘警告。

所有修行的人就各自回到小屋中，緊閉門戶直到有人招喚為止。

有天晚上，大家正在冥想，突然警鐘響起，我們各自回到小屋裡。

第二天，聚會所的負責人來巡視大家是否無恙。

他發現有座小屋緊閉，屋裡的修行者從窗口叫喚請人幫忙開門。

大家跑到小屋門前試著推門，卻怎麼都推不開。

最後有幾個人從窗口爬進屋內。

意外的是這個修行者用大石磨抵住門口，所以老虎才推不開門。

我們合力將石磨推開，百思不解這個修行者怎麼能一個人就能把石磨搬到門口，我們問他是怎麼辦到的。

他說：“我聽到警鐘響起，嚇的趕緊搬起石磨，抵住門口。”

這就是所謂的備用能量。平常他絕對舉不起這個石磨，所以危機過後他一個人才搬不動。備用能量會因為內心恐懼或起了慾望而啟動。舉例來說，如果有重要會議要參加，你會覺得累嗎？你不會。你反而生氣勃勃，想參加會議的慾望使得你保持活力充沛。

喉輪是開啓這三種能量的門戶，但你卻毫無所悉。因為長久以來你未善加運用自己的能量。這就好比船隻停靠在港裡的防波堤，如果船靠岸太久，航行起來會大打折扣。同樣的道理，如果你很

久沒有啓動第三層內在的能量，忘了自身原有的能量，冥想可以幫你開啓。

如果你保持喉輪開啓，你能在外在世界有所成就，也能探索內心。如果你的自信心極低，或心生忌妒，喉輪會因而閉鎖。缺乏自信其實是忌妒的另一面·愈是忌妒他人，自信心愈低。缺乏自信或忌妒心皆因比較而致。缺乏自信的人，覺得自己不具神性。但事實是人人皆有神性，所以不要跟他人比較。

你必須感受喉輪中蘊含較高層次的能量，藉以發掘內在無盡的潛能。喉輪就是能量所在，我們必須有覺察的心，才能感受能量由內散發出來。我在喜馬拉雅山遊歷時，常步行很長的距離。剛開始走時，我把腳步放慢，集中精神在喉輪。慢慢的我能加快腳步，走的毫不費力。經過一段時間，我的身體開始規律的運作，自己好像旁觀者一樣。用這種方式我能走很遠的距離。

食物及運動只能增加第一層的能量。人們普遍誤解只有食物能帶來能量，其實不然。食物只是能量的來源之一。西藏的瑜伽行者從不進食，只靠飲水維生。我在喜馬拉雅山上有近六個月的時間也是如此。我從太陽、水、空氣中得到能量，這是瑜伽修行的方式。藉由這樣的苦修而觸動內心，得以悟道。

如果跟他人比較，你會忘記自己的內在，但那才是你無窮的能量所在。惟有發掘你自身的潛能，才算觸動了你內在的能量。

上師，如果我們不忌妒，我們是否已克服我們個性中的缺點？

當然是的。如果你的愛不帶一絲憤怒或忌妒，你已經大有進步。但要保持這份自覺，繼續努力。不然很容易回復舊有的下意識舉動，經歷以往所有的情緒反應。守住這份新得的自覺，繼續往前。你會發現眼前闢出更多更好的道路任你探索。不要停滯不前。人最大的危機在於獲得些許體驗後就因而自滿。

大師絕不讓門徒停留在現有的體驗中，他們會督促門徒繼續努力，才能有進一步的探索。曾經對上天的意旨有所領悟的人，常在追尋心靈成長的過程中有所停滯，覺得沒有其它值得追尋的事，而停下腳步。你們不應該有這樣的想法。在你真正擁有最終的喜樂之前，你隨時可能跌回原點，所以要謹記在心，持續增加你的自覺，才能有更深一層的領悟。

大師的工作其實繁瑣的很！要盡心盡力照料你們每一位，觀察適合每個人的成長方式，帶領你們成長。你們每個人都因經歷生活的種種，變得無知而愚昧。大師必須讓你有所體認，將你們喚醒！

記得一件事，生命有很多選擇，但只有一種是最適合你的。運用你內在的智慧，找出最適合自己的選擇，如此你能從中得益。如果你只是左右張望，沿用他人的選擇，你會迷失原有的自我。

一則小故事：

一個偏遠的村莊裏住著一個老太太，正準備打掃房子。

門突然打開，有個年輕售貨員走了進來。他看到老太太說話語氣十分興奮。

他跟老太太說，他有很多精巧的工具能幫她打掃房子。

老太太說：“可是……”

售貨員打斷老太太的話，從袋子裡拿出一大堆亂七八糟的東西堆在地板上。

售貨員叫老太太等他做示範。他拿出一樣工具解釋說：“你知道這是什麼機器嗎？它一下子就能把灰塵清光，也很輕巧，非常適合您這樣的年齡的老人家使用。我示範給您看！”

老太太試著告訴他：“可是……”

售貨員又打斷她：“只要告訴我插頭在哪就行了。”

老太太終於把話說完：“可是，村子裡還沒有電。”

我們要從生活中找出最適合我們的選擇。如果我們清楚這一點，就能安心成長。但是大部分時間裡，我們只是沿用別人的選擇，所以不快樂。如果我們了解自己，知道自己想要什麼，我們會漸漸成長。即使偶有挫折，也只是讓我們學聰明些，運用智慧行事，並從中得到體驗。

如果只是追尋別人的腳步，你的內心毫無所獲，不會有所成長，也許會有物質上的回饋，但你的心卻像一灘死水。只有內在有所成長，才是真正進步。不要執著於外界的爭名逐利，把這些追

逐當做遊戲一般參與其中。爲了生存，物質回饋有其必要性，但只是次要的。你的內在要有所成長，在參與外界生存遊戲時才能有所依歸。

如果學會運用自己的智慧，你會發現跟隨他人其實毫無意義。因爲內在智慧漸生，你會了解到每個人其實是跟自己比賽，而不是跟其他人。真正的比賽是發掘內在無窮的智慧，哪還有餘力和他人比較。人生需要不斷的發掘內在的智慧。所以我常說，人生應著重過程，而不是結果。當智慧漸增，你會有更多的喜樂。人生的遊戲也能更得心應手。所以放下比較的心，開始探索，才能真正成長。

喉輪是高層能量所在，喉輪中的能量得以開展，你會發現自己有無窮的創意，源源不絕。內在的本質改變，做事的效率也相對提升，你做任何事都更有效率及創意，而結果也更好。你對生活中所有的事，都能滿心喜樂，你的財富自然會增加。拋開比較的心，回歸自我，發覺那份極致的喜樂。

我們現在開始練習喉輪冥想。你會學習如何藉由喉輪，來控制內在能量。

喉輪 冥想 Sharti Saga (時間 30 分鐘)

Sharti Saga 冥想源於禪宗，有助於開啓內在的能量。冥想的重點在於身體移動時，將注意力集中在喉嚨。

站立並雙眼閉上，把注意力集中在喉嚨。站在椅子旁，或是身旁有其他的支撐。在你所站的位置，非常緩慢的走動。

接著步伐慢慢加大，在原地加快速度，走的越快越好，但不要有不舒服的感覺。任何時候都不要用力過度，注意力始終集中在喉嚨。你會感覺到能量由此開展。最重要的是不要慢下腳步，二十分鐘後再停下來。

接下來的十分鐘，慢慢坐下。保持雙眼閉上，注意力集中在喉嚨，吸收剛才所釋放的能量。

冥想的重點在於，身體移動時要將注意力集中在喉嚨。能做到這一點，宇宙間的能量會經由喉輪而轉為內在能量。可以把念珠戴在脖子上，有助於儲存能量。

慢慢的睜開眼睛，我們下一堂課見。謝謝大家。

第八章 眉心輪 (第三隻眼) ~ 放下自我 (Ajna chakra)

顧名思義，眉心輪在兩眉之間。

梵文中眉心輪的意思是”意願”或”命令”。眉心輪掌管所有脈輪。

過分嚴肅或過度以自我為中心，眉心輪會因而閉鎖；若能心存真誠，運用智慧，且能拋開自我，眉心輪得以開啓。

眉心輪掌管其他脈輪，因為重要性高，幾乎所有宗教都在探討其開啓之法，眉心輪一但得以開展，會帶領人到更高的境界而啓發不同的才能。所以東方的神祇，在眉心多有第三隻眼，象徵眉心輪開啓。

有種古老的說法，人如果能夠死在聖城瓦拉納西就能直接解脫。其實瓦拉納西除了是聖城的名字，也代表眉心與鼻子交界之處，也就是眉心輪所在。象徵因為解脫或悟道而能拋棄自我。過度替自己著想、凡事太過認真、期望過高，會使自己過於嚴肅，使眉心輪緊閉而無法體會人生如戲的意義。

一則小故事：

兩個小孩子在沙灘上堆沙堡。

兩人突然吵了起來，其中一個小男孩一氣之下，一腳踹向沙堡。

另一個小男孩覺得事態嚴重，向國王投訴。

國王覺得不須爲了沙堡如此計較而嘲笑來投訴的小男孩。

國王的顧問是位禪宗高僧，嘲笑國王說：“ 你可以因爲失去羊群或堡壘而打仗，又怎麼能嘲笑小孩爲了沙堡吵架。”

有時我們會對小事過於認真。對小孩來說，沙堡何其珍貴。對大人來說，堡壘更爲重要，背後都是一份執著，只是個人鍾情的標的不同。過份認真會使人心胸狹隘，而不能自在的生活，讓人呆板死氣沉沉，想法也因而受限，落入慣用的思考模式。

有一次在一個禪寺裡舉行園藝競賽，看誰能把花園照顧的最好。

其中一位門徒凡事都極爲認真，極爲看重這次的比賽。

他小心打掃花園，維持的十分整潔。所有的草都剪的一般高，樹叢也都仔細修剪過。

他確信優勝非他莫屬。

比賽當天，成績揭曉，這個門徒得了最後一名！

衆人爲之譁然。門徒質問師父比賽結果。

師父看著他說：“你花園裡的樹都失去生息了！因爲你照顧花園的方式，只會讓植物奄奄一息。”

過份認真，做事無法隨心所欲，也會扼殺了創意。凡事太過於嚴肅，其實是種病態。所有的事皆是如此。人的疾病也多因爲過於嚴肅所致。做事過於嚴肅，會引發身體病痛；而身體不適，會讓我們更加嚴肅。這是一種惡性循環。

有天晚上，有個人打電話給我，邊說邊哭著說他快活不下去，需要我的指引。

我試著安撫他的情緒，最後建議他聚會所住上幾天，一起想想問題該怎麼解決。

他卻回答說：“明天？可是上師，明天我還得上班。我可以下週末再去嗎？”

大多數的人皆是如此。對於問題過分緊張，其實稍有挫折無妨，不需過於認真。如果我們能看清事實，會發現大部分的問題其實是微不足道。做事過於嚴肅或過份擔心結果，就無法充分發揮內在潛能。你可以認真的計畫在先而不需過於嚴肅。

嚴肅並不等同於認真。做事認真，指的是能專注在任務上，充滿熱情而朝氣勃勃，盡力做到最好，而不需過於擔心結果為何。如果過於嚴肅，就無法享受過程，也不能樂在其中。人過於嚴肅，通常是笑不出來，嚴肅與享受兩者無法並存。如果你認真做事並樂在其中，以輕鬆而具創意的方式完成任務，就不會有所擔憂，只會充滿熱情。

過於嚴肅其實意味著過份自我中心，無法用遊戲的態度輕鬆以對。你因過分強調自我而過於嚴肅，其實你大可以將整件事當成一場遊戲，帶著喜悅的心，認真盡自己的本分，順其自然就不會過於嚴肅。

訂定計畫有兩種方式：按照時間順序而定出計劃或只在心理盤算。

依照時間訂定計畫時間表：早上幾點起床，花多少時間盥洗，幾點到辦公室，當天完成多少工作進度，這樣的方式很務實，能有效掌握工作，而達到最佳產出。計劃加上誠心，做起事來更有樂趣。

在心裡盤算則只是在腦子裡持續思考計畫應有的順序，與所處的時空無關。這樣的方式讓你覺得自己做事認真負責，但實際上卻影響已經計畫好的工作時程，你將精力用來反覆思考而使計畫停滯不前。心裡過度盤算會導致自我膨脹，人藉此肯定自我價值，自覺所經手的是極其偉大的事業，事情成敗與否操之在己，因而事必躬親。這種作事方式，人會變得很不快樂，覺得人生極為乏味，總是需要有特別的理由，才覺得人生略有趣味。

人們常想：

結婚才會安定下來，所以我得先結婚。

如果再有兩個小孩，人生就再美滿不過了。

這樣我就能心滿意足的退休。

人們常抱持這樣的態度，覺得辛苦耕耘才有好日子。到頭來卻從沒有高興過，因為人到最後已經失去快樂的能力。

生活過的樸實、隨性、簡單即可。

不要過於追求完美，追求完美只會讓人神經緊繃，不管做什麼事只要全心投入，你自然而然不會擔心結果完美與否。所謂的完美，只是心裡的一個念頭，但卻成了你費心追尋的目標。如果做事全心付

出，內心會有所體驗收穫，不管做任何事都能順其自然，結果自然是美好而充滿喜悅。追求完美不會讓你快樂，只會滿足自我而不是內心真正的滿足。很多的完美主義者其實都是些自大狂，他們誤解了圓滿的意義。其實只要做事全心投入，就能感受到那份圓滿。世上沒有所謂的完美，完美只是人心裡的想法，而人對完美的定義隨時都在改變。

提醒你們：要有犯錯的勇氣，做事認真的人通常怕犯錯而過於謹慎。他們過份看重自己，不能忍受自己犯任何錯或讓別人指出自己的錯誤。事實上這些人怕犯小錯，最後常鑄成大錯。犯錯到底有什麼可怕？你可能會說：上師，我的工作不能出任何一點錯，所以我才會這麼緊張。你講的也許沒錯，但重點是你犯錯時有人會指出你的錯誤，這讓你無法忍受，你會對此十分介意，自尊因而受損，為了不讓自尊受損，你竭盡心力不讓自己犯一點錯。

你的計畫除了保有自尊以外，其實毫無意義。但你卻有各種不同的理由。不是你說謊，只因你未察覺內心的想法以及自尊心作祟。如果你能深入解析，你會了解我的意思。犯錯本身並不可怕。事實上，從錯誤中體驗，你能更清楚的知道如何避免類似的錯誤發生。你愈懂得從錯誤中學習，你愈不會犯錯。

學習避免錯誤極為重要。唯有切身體驗過成功跟失敗，才能對對錯兩面都有所了解。否則面臨重要關頭，因為無知而犯錯，後果可能不堪設想。記得不要重蹈覆轍，人的思考模式容易重複，但不要重

複錯誤，寧可犯新的錯誤，你的理解才會有所進步。

我不是說人可以盡量犯錯，只有傻子才會這麼認為。我的意思是：運用你的智慧跟熱情，盡力而為，而不去擔心自己會犯錯。你擔心有錯，其實只是怕自尊心受損。

如果不擔心自尊受損，你能奮力一搏，會換來更多的自由跟勇氣，你會更願意嘗試一切。

一則小故事：

俱樂部裡，某人牌局結束正準備離開。

他走到衣帽架旁穿外套，這時背後有個人和氣的說：“請問你是菲利浦先生嗎？”

這人轉過身來說：“不，我不是。”

問話的人說：“謝天謝地，我才是菲利浦，這件外套是我的。”

我們害怕犯錯而傷了身體或自尊，所以我們竭盡心力的做事，自以為謙虛，其實不過是另一種自我表現。會這麼做無非是怕自尊心受損，不要小心翼翼守護自尊，你會自在許多。

不要再戒慎恐懼。有人以為這是在追求心靈成長，真可說是異想天開。過於嚴肅跟信仰或心靈追求毫無關聯。我為什麼說這麼多的笑話跟小故事？如果我不這麼做，你們會越來越嚴肅，死氣沉沉，愈來愈沉重，而不會有生氣或覺得輕鬆，我並不想讓你們內心沉重。

我想卸下你們內心的負荷，讓你們輕鬆些，而不是來附和你們對自己的看法。我告訴你們，過度嚴肅不過因為自尊心作祟，你們並不如自己內心所想。人們如果內心負擔著過去和未來，常常變的嚴肅，不知道如何發自內心的笑，他們自覺有責任要承擔過去跟未來，認真融入其中，其實這再自大不過，覺得自己如果不承擔，或不挺身而出，沒有人能替他承擔。

首先，人沒有必要承擔過去跟未來，只要活在當下就已足夠。被過去或未來牽絆的人無法活在當下，錯失生活中的許多趣味。笑聲能將能量帶入內心，讓你重新振作起來，有無比的療癒功能，比起其他困難的冥想技巧，笑聲更能讓你領略當下的美好。笑聲就是最好的冥想。笑聲是最佳的心靈特質，做事誠心，就能笑的由衷。我之前說過，做事過於嚴肅，不可能笑的出來，笑與嚴肅兩者只能擇其一。只要出於誠心，談笑間仍能善盡職責。

你們之中有多少人曾經開懷大笑？你們連笑聲都有所控制。所謂的社會禮儀，教你們要笑的禮貌，孩子歡笑時，你會阻止孩子們；在他們展露天性時潑了他們一頭冷水。你跟孩子說笑夠了。你連孩子的笑聲都要制約。

我曾聽過一些母親教導女兒不要笑起來像男人一樣，要像個淑女。連笑聲都能培養？笑應該是發自內心。這樣的管教只會把孩子變得跟你一樣呆板而毫無生氣，你非得複製出另一個自己才會罷休。

今年我到美國時花了一些時間跟小孩相處，我們一起互動了將進一個小時，我驚訝的發現不管我怎麼跟他們說笑，他們就是笑不出來。現在的小孩都像小大人般讓自己不苟言笑；如果孩子們不能盡情的笑，他們長大後會如何我無法想像。

人們告訴我我的笑聲有感染力，對著這群孩子，我第一次覺得我的笑聲失去感染力。孩子們只是看著我，臉上帶著世故的表情。成熟與否與笑聲毫無關聯，但不知為何我們覺得成熟的人應該笑的少一點。笑聲其實具有很大的作用，能將內心的能量傳導到全身。

你如果參加我的講座，大部分的時間都笑聲不斷，突如其來的笑話或是幾則小故事，都能讓所有人哄堂大笑。我從來不會過於嚴肅，即使是跟著我在聚會所裡研習，我也不會對你們太過嚴厲。

一則小故事：

一個以幽默著稱的演說家，有一次到一個鎮上演講。他帶了一大群人一起去。主辦人看主講著帶了一大群人頗為驚訝。演講者看了他們臉上驚訝的表情解釋說：“現在的人愈來愈不容易發笑，所以我只好自備觀眾。”

所謂的菁英人士，笑起來都極有教養，卻不是發自內心的笑，只是虛偽的笑。受了制約的笑聲，就不是發自內心的笑，也不是我們之前談到具有冥想作用的笑，只是純粹表現自我。如果你研究過為什麼人聽笑話會想笑，會發現笑話的內容都是一連串的邏輯，接受了

這個邏輯，笑點一出，你原先的邏輯頓時瓦解。同時你原先的思考模式以及理智也拋到腦後，恍然大悟有如佛之頓悟。能有所領悟，表示身處當下；能盡情的笑，表示活在當下且心無雜念。心無雜念才能享受每個當下。若是心中念頭叢生，你不是在想起過去，就是在擔心未來。

笑是種全然的體驗。在療癒及改變人心方面，可說是一劑易得而且效用最佳的良方。

生命何其珍貴，不要過得了無生趣，或是渾渾噩噩度日。盡情大笑，讓人生充滿能量及喜樂，不管你以何維生都要能樂在其中，全心投入但不要過於嚴肅。

笑的時候，能散發一股能量，這股能量具有感染力，讓人浸淫在有益身心的喜樂之中。相對的，如果一個心情惡劣的人走進房間，也會散發出一種能量，讓周圍的人受其影響。我常建議醫生要做些淨化的冥想，因為醫生成長期接觸病人，而病人多是疾病纏身，或是帶有負面的想法。

上師，我們需要笑的理由。如果沒有發生有趣的事，怎麼笑的出來？

你們以為要看喜劇或是要聽笑話才笑的出來。如果能活在當下，每一個時刻都是美好而輕鬆的。在呼吸之間，或是體內消化吸收，在同一時間進行的所有的事，都再美好不過。你內心如此喜樂，常面帶微笑，整個人笑聲不斷，喜樂不斷。

笑話令人發噱，但是如果凡事順其自然，對於自己人生的這齣戲能樂在其中，對所有事都能發出會心一笑。沒有必要緊張，放下自尊，內心不再執著，變得更有包容力，對世事能一笑置之，對人生這齣戲有了更深的領悟而能樂在其中。你會發現在人生這齣戲中，每個人都有其該扮演的角色，卻也都對自己的角色如此執著，你會看到人們彼此爾虞我詐，有著千奇百怪的念頭。如果對這一切能一笑置之，表示你已經能置身事外，能夠超脫自我。

一則小故事：

某個佛教聚會中，高僧們討論心靈提升的真正涵義。

所有的高僧都上台發表長篇大論。

最後輪到一位禪宗師傅發表意見。

他走上台去，大笑起來。他的笑聲發自內心，笑到全身顫抖了起來。

他的笑聲感染力十足。不久，與會的其他僧人也不由自主笑了起來。

所有僧人的笑聲已經形成一股極大的正念。

這些僧人因而得到莫大的提升。

原有的想法煙消雲散，內心充滿喜樂。

禪宗大師最後下了註腳：“心靈提升，莫過於此！”

笑聲是最佳的心靈特質，讓人有所領悟。笑聲也具有極佳的療效，生病時如果能笑一笑會很快好起來。笑聲是感受生命能量的最佳方式。而這股能量，能治癒人心。

在我們的冥想課程中，常有大笑跟跳舞，這能讓人以最快的方式體

驗喜樂。跳舞讓人心思單純而靈巧，如同大笑一般，是一種簡易而愉快的冥想。如果能自由自在跳舞，融入舞蹈中，能量因此源源不絕。如果能拋開一切的偽裝，就能自在的跳舞；如果無法放下身段，人們無法從跳舞中得到樂趣。跳舞應該要表達出內在的喜悅。我說的跳舞，指的不是一串編排好的舞步，事先預知下一步該怎麼跳。我說的是拋開自我，感受與萬物合而為一，由衷跳出那份喜悅之情。

自我意識強的人自尊心也強，擔心別人評論自己的舞步，所以寧可坐著不動。為了維護自尊而無法盡情享受人生。偶而在家裡放些音樂隨性起舞，想跳什麼就跳什麼。跳舞可以是深度的冥想，讓人有所提升，有所轉變，這是言語無可形容的。凡事順其自然，順從自我，批評你舞步的人，完全無法領略跳舞的樂趣。大笑跟跳舞是最簡單的方式，讓人能拋開自我與萬物合而為一。

上師，我們如何得知自己是否已拋開自我？

若能全然接受自己，自我就可以瓦解，也能輕易拋開；若能放下執著之心，原先的心理障礙會漸漸消除，能夠自由自在的享受人生。不管你了解、接受、或喜歡與否，生命每一刻都帶給人們新的體驗，只因人的內心充斥自我無法感受，而錯失生命的神奇之處，當無法感受生命，就會選擇繼續活在自我的無知跟不幸之中。人內心裡累積了太多執著亟需清除，幾世的積累讓自己的內在毫無空間，無法聽到內心發出的聲音。

拋開自我，內心才會找到出口，且能充分感受生命，這是一種近乎悟道的境界。我常跟人們說，拋開自己本性之外的一切，但人們一聽到卻只是露出驚恐的眼神，我的意思是人的本性受到太多自我執著的影響而改變，所以應該去除影響才能回歸本性。人本屬萬物自然，但因為自我而覺得自己與眾不同。這就好比魚生活在大海裡－不管魚喜歡、接受或相信與否，魚有兩種選擇：一是享受大海裡的生活，二是與大海抗爭，但卻無法離開大海。後者只會讓生活更悲慘。如果能順其自然，能享受生命的每個當下，人會更有領悟，更敏感，更有創意，也更自在。

一則小故事：

老師帶學生去野餐。

師生一起玩遊戲，吃點心，其樂融融。

突然老師叫學生看天邊剛出現的一道彩虹。

學生們敬畏地看著天空。

老師看到學生臉上的表情，突然宣布說：“好，大家現在為畫出這道彩虹的藝術家鼓掌！”

學生遲疑了一會兒，但很快的了解老師的意思，用力鼓起掌來。

孩子要學會欣賞身邊自然美景，否則很容易失去感受自然的能力，變得麻木呆板，而且自我中心。孩子對自然應該更有領悟力，更為敏感。如果懂得欣賞自然之美，人會更貼近自然，發現自然萬物充滿創意。有創意的人，能更貼近自己的心，而不是全憑理智。當發

揮創意的同時，也更能感受上天的存在。上天是造物主，祂造出萬物和宇宙。人在創作時表達其真實性情，而這正是可貴之處。人藉由創作表現對自然的愛與欣賞，也為自然增添一絲美感。

若能充分發覺自然的奧妙，就能發揮創意；但若過於自負，不僅腸枯思竭，創作也了無生意，作品就像朵假花，看似美麗，既無香氣，也無生氣。藝術家創作以愛為出發點，必然能賦予作品生命；若只是出於自我，作品則枯燥乏味。

人若不懂得順其自然，就無法品味人生，就好比置身香氛之中，卻用帶著臭味的手，掩鼻不聞。這都是自尊心作祟，若能體會人生滋味，自然能了解生命和諧之處。人能融入自然，自會發現一草一木皆有生命，而自己所追尋的一切也將如願以償，生命因而充滿奇蹟。

凡事能順其自然，人就不會有非分之想，因為生命自會提供當下所需，即使自己尚未察覺。所以我才會說，人所追尋的一切都能如願以償。話雖如此，人卻與自然以及內在的能量如此疏遠，所以要時時提醒自己，欣賞身邊俯拾可得的美，這是拋開自我的第一步。人因此能有所轉變，能了解有一股力量比自我更為強大，這股力量創造出整個宇宙。

人愈能融入自然之中，就愈能拋開自我。

上師，我們知道要拋開自我，卻始終做不到。問題出在哪裡？

人無法放開一切，總有所堅持。這種堅持，就是自我的表現。人們覺得自我是自己唯一僅有，是生命之所繫，小心翼翼呵護倍至。人們不知道的是，放下自我會更加喜樂，你雖憑藉自我 一路走來，但終究有放下的一天。想像播種後，種子必須突破外皮，才能萌芽長成大樹。種子不會在樹長成後才萌芽，人也要能突破自我才能夠有所成長，愈是執著於自我，愈無法成長。

經由大師指引後人們才會了解，是自我妨礙了成長。大師雖指出問題關鍵所在，但人是否能身體力行全憑個人，大師只希望能幫助學生破除自我的束縛。表面看來大師言行可能顯得唐突，但其中卻蘊含真意，目的只是為了幫助人們超越自我。大師基於對人的慈悲心，並不期求任何人有任何回報，只為提昇人的心靈層次，讓人領略那份無窮的喜樂，那份無我的感覺。

在印度經典中記載了約七百首的詩歌，敘述女神殺死惡魔的經過。女神當然沒有真的殺人，不然早被關進牢裡，也不會為人歌頌。所謂的惡魔，其實是人心中的惡念或自我，女神將其消滅後人們因此得救。其中有個惡魔是牛面人身，這是暗喻有人冥頑不靈，不管大師幾番教誨還是固執己見，無法參透真理。跟大師爭辯是對自己最大的懲罰，針對不同人的需要大師會有不同的指引，你只需有信心及勇氣來面對。

上師，雖然你是精神導師。為什麼在你面前我會感到猶豫而且恐懼？

你會問這個問題，表示你有心克服問題，決心轉變。

你內心認同我，但理智上掙扎不已。如果你不認同我，不會一再回來聽講。你得排除萬難才來的，不是嗎？決心留在家裡做原先該做的事是再簡單不過，而且家人也高興，不是嗎？你為什麼一再回來聽講？為什麼願意為了來聽講而放棄與家人相處的時間？留在家裡事情不是單純多了，家人不是也高興些？因為你內心有所堅持。

一旦你內心認同我所說，就不會退縮，也許你過去的邏輯會阻礙你，但其實只要順從自己的心意就能更接近我；如果全然聽從理智判斷，只會一再錯失與我交流。這個問題在於你不放心將自己的心交給我，心裡不安自我就浮現。擔心受到威脅而逐漸瓦解對我的信心。你擔心失去自我該何去何從？你的自我面臨重大危機。

一如往常，自我面臨危機需要立即得到肯定，但這次你卻無法說服自己轉而質疑我。你多方解析自己的感覺，想找出問題癥結卻不得其解。你的心搖擺不定，一方面對我敬愛有加，但同時卻又對這份敬愛多所質疑。

記得：愛發自內心，而恐懼源於理智。不管遇到什麼情形都要順從自己的心意。愛是天性，恐懼則為後天引起，恐懼跟疑惑兩者密不可分，都只是讓自己更受約束。了解一件事：質疑本身並沒有錯，因為質疑才會有所領悟。人在思考時不會毫無疑問，但在疑問解開後要能產生堅定的信念。唯有如此人才會不斷進步。只要能順從自

己的心意，一切都是可能的。

上師，那我們該怎麼做呢？

只要全心全意去愛就足夠了。全心全意的愛就是一種無我的境地。大師們因為身處無我的境地，才能充滿慈悲和愛心。大師其他的情緒，不管是憤怒或是煩躁都只是偽裝，在這些情緒背後都帶有無限的愛。假裝生氣或不耐煩只是為了能夠跟人們處在相同的境地，讓人有更深一層的體會。大師用人的語彙跟人對話，直到人們能了解大師的語彙，那是生命的語言。

可是大師，我們怎麼才能全心全意去愛？說起來容易，做起來卻是困難重重！

首先，所有的舉止都要充滿自覺。觀察自己的言行，慢慢會發現世間一切就像是一場表演，你只是觀眾，偶而客串演出自己。其次，不要對所見所聞輕易做出評斷。能不心存成見就能全心的愛周圍的人與事。心存成見會無法看清事實，容易以偏概全。大多數的人都有自己的見地，心中早有一套想法並奉為圭臬。

人對所見所聞容易先入為主。如果心存成見，如何能看清事情的真相？如何全心去愛？人對所有的事，都要保有一份天真，才能夠全心去愛。可是人錙銖必較，對愛也不例外。凡事計較會錯失時機，等到下定決心時卻為時已晚。

大師跟門徒之間的互動，只是為了幫門徒放下自我。人必須藉由大師的引導才能超越自我。人們受大師感化越深，越能打開心胸拋開自我。如果體會到一種前所未有的喜樂，就是你的自我開始崩解。

人不需要特別理由就能高興起來，生活本身就充滿喜悅。當然接受大師的教誨，就像是動內科手術一樣。自我受到衝擊，一定會經歷一段痛苦的時期，如果能度過這段期間，你會大有進步，能由衷感受到無盡的喜悅。

小孩子總是對生命充滿熱情，是那麼可愛。你是否想過，為什麼自己不能像孩子一樣？其實你也曾經是個孩子，只是你的天真跟熱情不知何時消失了，有誰知道？

上師，我們長大了，也成熟了。比起小孩我們有更多生活的體驗。

罷了！什麼生活體驗，真是枯燥至極！我們自以為比孩子成熟世故，覺得孩子需要經歷人生種種才會跟我們一樣成熟，對人生抱持正確的態度。事實上我們也許變得更理智，卻不再傾聽自己的心。大人凡事出於理智，即使發洩情緒也都經過理智思考，而不是發自內心，跟自己的心不再緊密相連。

我們剛降臨人世無不歡欣鼓舞，隨心所欲；隨著歲月過去，社會的教化讓人變得理智。理智深入人心，對我們發號施令，人們也因此失去那份隨性。試著從放下自我的過程中找回那份童真。小時候人們比較能領略上天，長大後雖然心智成熟了，但社會的薰陶卻也傷

害了內心的那份童真。

很多人問我：上師，你洞悉人生的真義，為什麼看起來還是如此天真？我想問你們：這是因為我還沒有長大，還是我真的成熟了？人們習慣用自己的思維解釋事情，這常常是問題所在。要不是因為社會的限制，人其實不需訓練就能游泳。人與生俱來就有這個能力，只因為人們說自己不擅長游泳，才漸漸失去這些能力，如果把剛出生的嬰兒放進水裡，小嬰兒自己能浮在水面。

人的自我會以不同方式呈現，與生活並存。在每天生活中人們需要跟不同的人相處。不管是面對自己的父親、母親、或是上司，都應有不同的相處模式。如果我們用對方式，一切都很順利；你會像觀眾一樣從旁觀察一切，卻不會強行介入。在各種不同的相處模式中，你仍要能保有自己的原貌並樂在其中。

如果過於執著某一種模式就失去了生活的樂趣。如果知道自己能用不同的模式與人相處就不會過於執著。人在自我探索時都會面臨阻礙，內心的阻礙越少人會更自在，更有領悟力；心裡的阻礙越多，人越固執，難以看透真相。自我會影響人的進步。

舉例來說：有人跟你說了某些事，你的第一個反應通常是抗拒。而這是為了滿足自我來肯定自己。如果你的反應是肯定的，你覺得自在卻也更容易受傷，覺得聽從他人會使得自尊心受損，所以你寧可說不。所以在家裡、學校或工作上違反規定會感到得意自滿；學生

翹課時也有相同的感覺。背後原因為何？因為違反規定會讓自我高漲。就像小孩越不給他們某樣東西，他們偏要不可。大人在很多方面也很喜歡激怒對方。

夫妻之間對任何建議，很少能在一開始就達成共識。如果是先生先跟我接觸，太太對我的第一反應一定是抗拒。她可能私下看我的書，也很喜歡我的書，可是當著丈夫的面，她不願接受我。反之亦然，如果是太太先接觸我，先生在接受我的教誨之前，會百般刁難太太。這些都是自我作祟，凡事採取肯定的態度，讓自己保持柔軟的心，沒有任何障礙。這並不表示要盲目接受所有的事，而是相信你的直覺，不受自我影響做出決定。這樣你自然能做出正確決定。即使拒絕或否定，也不是因為過分小心或基於保護心理。保持心胸開闊，不心存抗拒也不預設立場，這就足夠了。

可是上師，我一直以為，標榜自己的重要性才叫突顯自我。

其實不然。突顯自我有很多方式。包括自我膨脹和自我貶低。自我膨脹很容易分辨，會自我膨脹的人做事多採高壓方式，公開標榜自己的重要性，從不虛心請教他人，高傲不已。對大師來說，自我膨脹的問題很容易解決，只要讓人多受幾次打擊，自我就會瓦解。

一則小故事：

某人因賭博家產盡失，仰賴他人救濟度日。

有天他在路邊的餐廳吃早餐，服務生來幫他點菜。

這人嚇了一跳，因為服務生是他多年老友，之前跟他一樣富有。

他看著老友說：“你怎麼淪落到這種餐廳當服務生！”

他朋友回答說：“我只是在這工作，我可不屑在這兒吃飯！”

自我膨脹的特徵極容易辨識，會自我膨脹的人即使外在的防護—金錢、財富等逐一瓦解，也不輕言放棄自我，但要改變也並非難事。

但自我貶低卻極不易察覺。這一類人通常姿態謙卑，缺乏面對眾人的勇氣，畏縮而不敢居功。更糟的是，因為凡事不以利己為前提，誤以為這樣的作為是真正的謙卑。但事實上，自我貶低的人是最本位主義的人。做事小心翼翼，極盡謙卑，只為不傷及自尊。如果人對自己有足夠的了解跟自覺，就能觀照自我，而做到不卑不亢。雖不爭功卻也不至於畏功，甚至不需刻意表明自己立場，只是忠於自己。如果有人表達感謝或稱讚，能自然以對，不需要跟他人比較或刻意強調什麼。

大多數的人，以為只有自我膨脹才叫本位主義，經過剛才的討論，我們了解到，本位主義也有被動的一面，而且自我貶低的人更難教化。自我膨脹的人，其本位主義像曬乾的樹枝，稍一用力就能折毀；而自我貶低的人，其本位主義像是新鮮的樹枝，受了打擊也只是略微彎曲，不易折斷。自我貶低成性的人，小心呵護自尊，卻看似自然而不著痕跡，所以難以教化。自我貶低比起自我膨脹危害更大。

舉例來說：你們現在正在聽講，心裡一定有一大串問題。可是你們

敢輕易提問嗎？你們不敢。儘管在心裡盤算了一陣，最後還是打消念頭，因為你們怕自己問了些笨問題，在眾人面前出糗，所以寧可不問，只為維護自尊。如果你們能趁著我在場，解除心裡的疑惑，情形會大不相同。但事實並非如此。你們太在意他人的反應以及對自己的看法。長期呵護的自尊心容不得一絲損傷。你的自尊，是自己唯一的支柱，稍有動搖就無所適從，所以表面屈從保持緘默，無法在大師面前展現自己，也失去成長的機會。

聽我說：所有的問題，都會有點可笑。不要以為有些人提的問題比較高明。如果有了深層的領悟，很多的問題自然會有解答，這才是真正的智慧。然而我們為了自尊心，寧可小心翼翼。人的自我還有另一種表現型式，這也是人們細心耕耘的結果，稱為社會自我。

什麼是社會自我？就是覺得自己的生活極為私密，他人不得介入。

舉例來說：有人跟我討論孩子的行為偏差。如果當時他人在場，會覺得不安，不希望別人對此事有所悉。這是因為你和家人已經建立所謂的社會形象，如果別人知道你的家務事，覺得自己無所遁形，擔心形象受損，以後在社會上難以立足。這就是社會自我。煞費苦心建立的形象或身分地位，因為他人所悉而危在旦夕。對你而言意味的可能不只身分地位的損傷。如果你跟家人一開始就能以本來面目示人，就能輕鬆以對而不需遮遮掩掩。

當然你也許會說：“上師，我們想保有隱私只有一個原因，就是不

想讓別人在背後指指點點。”聽我說：沒有人有資格議論他人。對人指指點點是愚不可及，記住這個原則，旁人議論對你的影響力自然消失。下定決心過開放的生活，從你所展現出的勇氣以及肢體語言，人們自然會瞭解議論對你毫無影響。拋開社會自我，生活過的光明磊落，這是一種解脫。

因為顧慮社會自我，人們總是扭捏作態，以為他人總在注視或議論我們，其實這是一種本位主義的表現。你放大自己，以為自己是眾人目光焦點，才會扭扭捏捏。如果把自己當成無名小卒，你還會這麼不自然嗎？只有自以為是的時候才會如此。更嚴重的是，你以為扭捏作態是表示謙卑，結果身受其害而不自知。其實只要內心謙虛，你的行為自然也是如此。扭捏作態只能算是湊合度日，而不是真正的生活，也無法展現自己美好及優雅的一面。為什麼自然萬物看來總是極其美好，自由自在。因為萬物不會惺惺作態，和自然融為一體而樂在其中。覺得別人在注意你其實是自我高漲，也因此無法展現自己自然的一面。

小孩子不像大人一樣會扭捏作態。觀察孩子們遊戲，你會發現孩子是如此美好天真。拍照時認真在相機前擺姿勢，總不如無意中拍得的照片來的自然。在相機前刻意擺姿勢會不自然，是因為擔心別人議論或予以否定。因為自我，你隨時計較利害得失，在意他人眼光跟批評而失去原有的自在。

即使在冥想課程中我請你們蒙上眼睛，你們卻先看周圍的人的動靜

爲何。即使上冥想課你還是不自在。有的人因爲介意我跟志工們看著他們而無法專注。連冥想都如此拘束，上冥想課已失去意義。心中停止算計才能夠重拾那份天真與自在，才能夠感受到生命隨時充滿驚奇跟新意，不再覺得生活枯燥或處處受限。還有一點：天真的
人，因爲沒有心機，不會刻意傷害他人。即使在無意中傷害了人，
對方也不以爲意。因爲從肢體語言就能看出純屬無心之過。

我們來討論自我的另一種形式 – 因爲知識而建立的自我。

成長過程中，藉由與他人之間的互動以及從書本中累積知識，人們會建立屬於自己的思考模式，對所見之事都採用相同思考模式。很多事在心中已早有定見，做決定時只是向外尋求理論支撐，內心其實並無成長空間，對事情只尋求特定的說法來符合心裡既定的立場，以致於錯失世上太多的美好。

一則小故事：

某人跟朋友說：“你知道嗎？我真是個笨蛋！”

朋友問道：“怎麼了？發生什麼事？”

這人答說：“我把家裡窗戶換好後才發現其實是我的眼鏡破了！”

如果我們能內觀片刻，會發現其實問題其實在自己身上。只是我們從不內省，覺得自己無所不知，問題因而產生。最危險的是以爲堅持自己的見解會讓自己堅強，卻不知自己會因爲固執而受累。人的本性像河水一般自在，卻因堅持己見而固執不堪。真正的見解，要

懂得適時放棄己見，像孩子般隨性。要想隨心所欲要先學會放棄自我，但人卻隨時將生活中所見所聞，不管是人、事、物都加以分門別類，因而無法生活隨性。

一則小故事：

某人到電影院看電影。

電影開始，螢幕上打出負責製作的某國際知名電影公司的名字。

這人自言自語的說：“原來我看過這部電影。”便起身走出電影院。

電影開頭都會打出製作公司名稱，但這人卻以為自己看過了整部電影。純粹是自己誤解。其實我們都是如此，特別是大人，小孩子就不然。他們對所有的事都覺得新奇，充滿生氣，不像大人般死氣沉沉。你看小孩子在海邊玩得多開心。你們到海邊只會覺得是舊地重遊，即使眼前有無比的美景，無法放下心中的成見，只是更為加深。聽我說：無法享受生活，不是生活不夠美好，純粹是因為自己的固執及成見。

某人到瑞士度了一個月的假才回來。

他跟朋友碰面，打算出外用餐。

朋友問他：“瑞士的美景一定是美不勝收吧？”

這人回答說：“還不錯，不過都被山擋住了。”

我們變的如此遲鈍，對身邊美景渾然不覺。失去了鑑賞的能力，卻只會抱怨沒有值得欣賞的事。能否欣賞身邊的一切，取決於自己，

跟外在無關。小時候對所有的事都能樂在其中；長大後變得如此嚴肅，失去了欣賞的能力。因為成見，人們變得索然無味。

有人問我：“上師如此博學，如何仍保有一顆稚子之心？您每次說笑話，自己都能開懷大笑，我們卻只是驚訝看著你。你的笑話，有的我們已經聽過，所以我們笑不出來，但是你卻樂在其中，像是第一次聽到！”所以我會說，你們失去隨性及欣賞的能力，心存成見，覺得自己無所不知。

我跟大家講一個故事。這個故事我說過很多遍，可是我還是覺得很有趣：

塔米爾那都省的鄉村，每年的舉行慶典時會在空曠的地方搭建臨時戲臺，請知名劇團演出，演出內容大多是印度神話，像是摩訶婆羅多和羅摩衍那。我以前常去看戲。有一次 劇目是都夏那想要姦污阿帕蒂，最後阿帕蒂被克里希那神所救。阿帕蒂由男演員飾演，演員會穿上七層的紗麗，而都夏那會一層層把衣服脫去。脫到第七層，阿帕蒂會哭喊請求克里希納神相救，而克里希納神就在這時現身。

飾演阿帕蒂的演員著裝時少穿了一層，只穿了六層就上場表演。飾演夏都那的演員開始脫阿帕蒂的衣服，脫到第六層時，阿帕蒂發現大事不妙，對飾演夏都那的演員大叫：不能再脫了！但是夏都那以為阿帕蒂只是入戲太深，所以繼續脫第六層。結果阿帕蒂在台上只穿短衣短褲，臉上上著妝。這時他突然心生一計，大喊：“多謝克里希納神！你是多麼體貼把我變成男人，保全我的清白！”

我現在想起這一幕，還是忍不住大笑。

有見地固然是件好事，但是不要固執己見。人的天性隨性自在，卻因為成見而偏離了本性，只要能保有一份天真，所見的世界將大為不同。隨時保持開放的態度，不要心存成見，就不會流於世俗。你會發現：即使結婚多年，朝夕相處的另一半，在你眼中都不同於以前，變得有趣多了！如果能保持開放的態度，別人能感受到你的率真，也會對你敞開心胸。這是一個正向的循環，你會愈來愈生氣勃勃，不再了無新意。

如果堅持自我，隨時需要身邊的人予以支持，覺得自己仍有某種身分，而不是無名小卒，就像國王擁有自己的領土。相較之下，一個覺悟的人對生活無所求，伸腿便睡，食物隨拾可得，隨著自然律動，他不需要有任何的領土。一個覺悟的人有自己的格局，不受週遭環境影響，只有弱者才需要有自己的領土，需要強調自己的地位及自我，藉此獲得支持及力量。對於覺悟的人來說，身處任何境地能怡然自得，不受外在環境影響。

人之所以需要外在的扶持，原因在於生活空虛且流於世俗，隨時期待有奇蹟出現。事實上，生命隨時都充滿奇蹟，只是你執著於自我，而一再錯失。人的身體就是一個奇蹟，比世上任何的超級電腦都還要偉大，上百萬個細胞跟幾千種功能同時運行。這就是世上最偉大的奇蹟。如果能拋開自我順著自然律動，你會發現自然界中有許多事能同時運行，這就是你一直尋找的奇蹟。只因為自我所矇蔽，在

你眼中一切顯得平凡，事情在經由知識解析後，往往流於世俗。

上師，我們都明白這些道理，為什麼還是一直重蹈覆轍？

這是個好問題。人既然可以活得快樂些，為什麼寧可受苦？問題在於你不知道內在的本質才是真實的自己。長久以來你與外在世界的互動，建立在假象上，也就是你的自我。那不過是外人對你的標記，你不知道真實的你為何？

如果我問：你是誰？你會怎麼回答？你可能會說：“我是某某人的父親”或是“我是誰誰誰的妹妹”或“我是個醫生”等等。可是這都不是正確答案，這些只代表你的人際關係或是你的職業。你是某人的女兒、太太、母親，這都是身邊的人看帶你的方式，但你是怎麼看自己？惟有從人際關係和職業中，才能證明自己的存在，才能標榜自我，得到認同，但這一切都是人為，而且不堪一擊，所以你小心翼翼的呵護，唯恐失去他人的認同。

獨處其實是人的天性，所有的人在母親的子宮裡都是如此，跟自己相處甚歡。但隨著時間過去，所謂的個性漸漸取代你原有的獨特性。獨特性是與生俱來，個性則是後天教化而來。這就好比一個包裹一再轉寄各地，貼滿郵票，上面有各種不同的標示，但郵票不是重點，內容物才是。同樣的道理，郵票就像他人對你的評斷，但你的內心才是真正自己的自己。不知為何，隨著時間過去，人把自我建構在他人評語上。而人總需要更多的評語，因而無法獨處，怕得不到別人

的評語自我無法得到支撐，所以獨處時索性看電視。

一則小故事：

某人長期效忠某一政黨。

臨死前，他投效反對黨。

他的朋友知道了覺得詫異，問他為什麼這麼做。

他回答說：至少我們少了一個敵手。

我們的偽裝如此高明，自己都信以為真而看不清事實，即使臨死前，也難以割捨對名位的眷戀，毫無覺悟之心。

追求心靈成長，其實就是要讓人拋開後天的個性及偽裝。人如果能觀察自己，而不是沉溺自我或盲從，就能學會拋開自我。若內觀自己，會發現內心才是真正的自己，不同於外人眼中所見或所評，如果有這種自覺，你不再需要參與講座，傳道或任何形式的指引。

上師，如果我們在你面前能放空自己，是否就能擺脫自我？

能放空自己，就會有所領悟，這跟時間點無關。如果你能衷心接納我，我會慢慢幫你調整你的自我，像是照料盆栽一樣，一直到你準備好拋開自我，得到覺悟。你仍會保有部份的自我，應付工作及生活所需，而不會傷及他人或自身。你保留下來的自我，就像是烘烤過的種子，不再增生。尚未悟道的人，不管是自我膨脹還是自我貶低，內心必然保有某種形式的自我。人愈能深入觀察自己，愈能擺

脫自我的限制，目前只要能了解這一點就足夠了。

在一般人面前，你或許可以掩飾自我不爲人知，但卻騙不過大師的眼睛。你也許會自欺欺人，覺得自己在大師面前矇混過關。但不管你多麼巧妙的掩飾，大師都可眼看穿。你忙著隱藏自我，大師卻只想幫你克服自我的限制，因爲大師知道自我的影響力會逐漸擴大。

聽我說薄伽梵歌裡的故事，這是克里希納神對世人的教誨：

阿順那神剛開始研讀薄伽梵歌時，覺得十分迷惑。

他說：“神啊！我人生失去方向，請指引我！”

克里希納神對他講解各種瑜珈以及冥想方式，以探究自己的靈魂。

最後阿順那神說：“克里希納神，我現在比開始研讀時還要迷惑。

哪一種冥想適合我？哪一種是最快也最有效的捷徑？”

克里希納神說：我已經向你們解釋所有的真理。只要放空自己，把一切問題交給我，我會照料你的心，讓你得到覺悟。

克里希納神在最後一章向世人許下承諾。告訴世人，放空自己是最終、最有效也是最極致的方式，是達到無我境界，求得解脫的捷徑。

還有另一則跟克里希納神及阿順那神有關的故事：

一晚克里希納神跟阿順那神在一起。

克里希納神突然指著一隻烏鵲說：“那裡有隻綠色的烏鵲！”

阿順那朝烏鵲看去回答說：“是的，克里希納神，我看見了！”

過了一會兒，克里希納神又說：“阿順那，那裡有隻黑色的烏鵲！”

阿順那朝烏鵲看去，回答說：“是的，克里希納神，我看見了！”克里希納神爲了試探阿順那，故意說：“阿順那，你真笨！世上哪有綠烏鵲？你還說你看到了！”阿順那回答說：“克里希納神，你說烏鵲是綠的，在我眼中，它就是綠的！”

阿順那將自己全心交付給克里希納神，這是最難做到的。大師跟自然融合爲一體，沒有固定形式，大師所言都能全心感受，你已達到放空自己的最高境界。放空自己的涵義極深，如果缺乏正確認識會有所誤解，可能會鑄成大錯而誤解箇中真理。

一則小故事：

一晚兩個醉漢走在街上經過一盞路燈。
其中一個人說：“看！太陽出來了！”
另一個人說：“你搞錯了！現在是晚上，那是月亮！”
第一個人接著說：“這光是黃色的，明明是太陽！”
這時第三個醉漢走過。
前兩個醉漢問他說：“請告訴我們。這到底是太陽還是月亮？”
第三個醉漢說：“我剛搬來，所以不太清楚。”

求教於一個一無所知的人，不是得不出答案，就是得到錯誤的解答。有過切身經驗的人，才能清楚解釋。問他人放空自己的涵義爲何，但你問的對象卻沒有切身經驗，他可能會說：“將一切問題交給上天來解決。”這不是放空自己的真意。

有個人問我：是不是我把所有的事交給上天就不用擔心？

我回答他說：”是的，如果你能將一切交託給上天，你可以安心。”

他三天後回來跟我說：”上師，我已經把一切都託付給上天了。”

我聽了很高興問他說：”那你現在打算做什麼？”

他回答說：”到酒吧喝酒！”

他還說了一句：”現在不管我做什麼，後果由上天來承擔！”

他其實是一無所知。如果他真的有心想放空自己，他應該先戒除喝酒的習慣。如果由衷放空自己，上天會引導你走人生的每一步，你不會走錯。如果是言不由衷，只不過是自欺欺人。放空自己，能讓你隨時感念上天，因此能慢慢的拋開身分自我。

覺者拉瑪在臨終前受癌症之苦。他曾經治癒許多人的疾病。

有人問他：“你為什麼不治好自己的病呢？”

拉瑪回答說：”我已經全心奉獻給上天，怎麼能爲了自己的病改變自己的心意？”

這才是真正的放空自己。如果真的放空自己，宇宙間的能量自會照看一切，對於這點你可能有疑問。在薄伽梵歌中，克里希納神做了以下的答覆或是承諾：一個人如果能心無旁騖，全心歸向我，我會照應他，讓他保有自己的天賦而樂在其中，我將照應他的生活以及他的財產，所有問題都能解決。

要有決心而且心志成熟的人，才能真正放空自己，其實你不一定要

臣服於上天或任何的大師，可以先懂得取捨。懂得取捨，是一種美德，而且有極大的影響力，表示你知道生命中有一股力量，比自我更為強大。事實上，上天或神只是學習放空自己的理由，而不是最終的目標。實際放開一切更為重要，才是真正的目的，學會放開自我，人與自然能融為一體，會了解到，上天並不是高高在上，而是存在於身旁的萬事萬物中。

一則小故事：

某人決心要放開自我，但不知可以向誰學習。

他決定到森林裡，向他第一個遇到的人學習。

他在樹林裡等待。

第一個人終於出現了，他正在躲避警察的追捕。

這人抓住小偷的腳，稱他為導師，要向他學習。

這個小偷滿腹疑惑，不知如何是好。

小偷遲疑的說：“好吧，如果你真要向我學習，閉上眼待在這裡不准動，等我回來。”說完了就跑走了。

這人十分堅決，在原地不吃不睡的等了很長一段時間。

上天見他如此堅決，現身並接受他的心意，他因而得到解脫。

向誰學習並不重要，你放開自我便能擁有無盡的能量，可以應付所有的事。不管遇到什麼事能屹立不搖，身邊的人會覺得你充滿能量，感覺你受上天的眷顧。如果不懂得放開自己，會受自我牽制，無法跟上天無限的能量結合，才會覺得精力有限。大師只是幫助你放開

自我，並不表示要依賴他人，只是藉由他人的幫助而除去自我。

上師，有關冥想以及對消除自我的助益，我們想多了解一些。

好的，我先告訴你們冥想的由來。

從人類降生，就不停探索宇宙形成的奧秘：地球如何形成，如何轉動；河水為何流動，山又是如何隆起。人們歸納出結果：一切都是因為能量。是一股具有無比生命力的能量，創造出這一切。人們開始想：如何能跟這股能量建立連結？

一些聖哲，覺醒的靈魂，或是悟道的大師投身內在的研究，並與這股能量接軌。他們成功與這股能量接軌後，想出許多方法，讓後人也能體會這股能量，而衍生今天各類宗教跟冥想技巧。

這些聖哲大師藉由不同的方法，各自對宇宙有所領悟而分別記錄下來，就好比科學家記錄自己研究發明的結果，每個聖哲各自記下自己的領悟，這就是宗教跟冥想的起源。這些先知建立不同的宗教，認為世界是因能量而形成，這股能量有不同的名稱－耶穌基督，阿拉，濕婆神。無神論者不相信有神的存在，但他們相信自己的存在。

因為相信自己的存在，人們試著回答這個問題：我是誰？這就是冥想的起源，人們藉由冥想，感受宇宙能量及自己的存在，隨著時間演進，不同的冥想技巧演化成不同的宗教。但後來人們卻背棄了所信奉宗教的基本精神，而以宗教之名 彼此爭戰。

一則小故事：

塔米爾人，英國人，北印度人，以及孟加拉人一起旅行。

他們看到遠方有一座湖。

塔米爾人看到湖的西南方，他稱此湖塔尼爾，是水的意思。

英國人看到湖的西方，他說：Water。

北印度人看到湖的北方，他說帕尼。

孟加拉人看到湖的東方，他說傑爾。

四個人說的都是同一件事—水。

但他們卻爭論不休，覺得自己說的才對。

四個人之中，沒有一個人走近一探究竟，都各執一詞而爭論不休。

今日因宗教問題而起爭端的人，也跟這四個人一樣。他們應該先了解看事情以及下結論的依據何在。其實所有的道理都是一樣，都跟上天有關。不管是克里希納或是耶穌基督，只是不同的名字，只因人們從不同的角度探討神，如此而已。這四個人如果他們能將成見先擱置一旁，走近看個究竟。就會發現其實指的是同一件事，就不會發生爭端。只有那些未一探究竟卻滿口道理的人，才會爭執不休。那些以宗教或階級為名義散播恐怖主義的人，從未探究心靈，也從未了解真理，就像之前提到的那四個人，只會在岸邊爭吵。真理有不同的表達形式。

回到冥想的議題上。只要記得：冥想的目的，是要讓你的心放輕鬆，而不是執著。為了全神貫注而想忘記所有的事，是不可能的。你可

以試著坐兩分鐘，什麼都不想，你可能覺得快發瘋，愈想忘記某些事，愈在腦海揮之不去，讓你備受折磨。所以全神貫注並不是冥想。冥想應該是包容所有的事，而保持輕鬆。如果能不執意排除任何想法就能真正放輕鬆。

有機會就保持輕鬆觀察周圍所有事，用心傾聽周遭所有的聲音。可能是鳥叫聲，也可能是風吹動風鈴的聲音，頭頂上風扇的聲音，或周圍的人聲等等，用心傾聽。提醒你：這些聲音不會讓你分心。學會跟這些聲音並存，就不會分心。如果能不分心，會感覺到內心有一份平靜。有了這份平靜，雖然週遭紛紛擾擾不部會影響你。慢慢的，你會感覺的身體慢慢的融化消失，但你仍可感覺到自己的存在，不是經由意識或思考。常常練習，你可以不受思想限制。

練習冥想能幫助你了解到，人生旅途中你只是個旁觀者。你會更能集中精神在本性上，而在完成交辦任務時會更有效率，也更愉快。因為你內心常帶有一分平靜，所以你不容易分心，也不易受打擾。如果持續練習，你會慢慢拋開自我，所謂的自我，只不過是對自己所有，所思，以及自身的一種強烈的認同。

我們為什麼要在世界各地推廣冥想。因為冥想是世界和平的唯一關鍵，如果人開始內觀，不會為外在影響而分心，不管是權力、財富、復仇的慾望，原有的能量都能提升為具有靈性的能量，而群體的意識也會有所轉變，和平自然降臨。所以我十分著重個人的轉變，若因為切身經驗而有所轉變，便能啟發他人而在社會中建立一種全新

而且正向的思考方式。人要將理解的道理轉化成實際體驗，才有機會轉變。透過冥想能做到這一點，所以冥想是個人或是群體轉變的唯一希望。

冥想能增進智慧，讓你對所有的事都能看的透徹。不需要請教其他人解決之道，自己能掌握。因為你能善用內在智慧，不會做錯誤決定。你知道自己的方向是正確的，即使因為不符合主流偶有挫折，但是你知道成果將是甜美而自在的。你只需要對自己的智慧深具信心。用冥想來滋養自己，可擴充自己的能力，而能從事不同的工作。你可以盡情發揮不受限制。你會發現自己在各個方面都有成長。

如果懂得運用內在的智慧，而不是堅持自我，所有的事都會容易的多。如果事情進行不順利，只因為自我作祟讓你與現實脫節。能放下自我和自然結合，事情不再複雜，能自由自在，你的智慧自然能駕馭內在的能量。你會覺得生活充滿驚喜，原本困難的事變得簡單起來，原本無知的你有了深層的自覺。

上師，深層無夢的睡眠以及冥想，是否都是無我的狀態？

不，這兩者不同。深層的睡眠，你在睡前及醒來都是在相同的狀態，沒有任何改變。但如果是冥想，你會進入較高的境界，就像種子萌芽一般，這是差異所在。

上師，你為什麼看來總是那麼的自得？

這是個有趣的問題。如果只是我的外在吸引你，這種吸引力會因為時間，外在環境，穿著等而有所改變。想想看：你們每次見到我，都是同一套衣服，聽同樣的歌，同樣的聲音，日復一日。但是你們卻有更多的熱誠。你們對其他的人也是如此嗎？所以這跟人外表無關，而是人的風采散發出一種美，吸引了你！

有些人有的只是外表，而我卻有我的風采，這種無我的風采具有相當的吸引力，讓人由內而外發光。那麼多的模特兒跟演員，每個人都好看而且各具特色。你雖受吸引但卻不像對我一樣，有一種由衷的渴望。這種渴望出自內心，因為你能看到在外表下所蘊含的神性，這種無我的風度讓你們入迷，所以你們一再為我所吸引。

人內心深處都渴望感受上天或神，儘管表面上看不出來。你們見到我感受到一股吸引力，卻不知吸引力從何而來，其實是來自於你內在的呼喚。但是你開始思索，卻只知道用理智，讓一切符合邏輯，但上天是超乎邏輯之外，所以你們無法用邏輯來解釋我對你們的吸引力。你們所有人只會瞪大眼睛看著我，心裡想著：是什麼事讓自己可以一坐幾個小時，眼皮都不眨一下。

這是因為內心的渴望，是一種回家的渴望。幾世以來你想滿足這份渴望，卻始終不可得，所以你一再經歷輪迴。你們感受到這份渴望，有的人選擇追尋，開始探索自己的內在，有的人卻受到驚嚇而選擇逃避。你們在外圍徘徊觀察我，一有動靜可以拔腿就跑，我必須連哄帶騙告訴你們，時機已到，你別無選擇唯有拋開自我。

你總是有所恐懼，因為習慣所致。恐懼是被動表現自我，你會恐懼是因為怕自己中途而廢，所以你以恐懼為由，寧可保持距離。不要以為恐懼表示自己謙虛，其實是最為虛偽的表現。你不敢拋開自我，擔心自己會一蹶不振。

上天對人只有愛，別無其他。上天對你瞭如指掌，因為你是祂所造，如果連上天都不了解你，還有誰能？所以不必擔憂。在上天面前不需掩飾，只要做你自己，上天會持續降福於你。上天對人只有愛跟寬恕，別無其他。但你卻用自我及所謂的道德標準來評斷上天，這是問題所在，所以你才會想要逃避。

體認自己是芸芸眾生之一，會覺得解脫，如果自外於眾生皆因自我作祟，只會落入痛苦。如果探索自己內在，會愈覺得自己屬於眾生，自覺漸漸取代自我，最後自我終將瓦解，在自我未完全瓦解前，你還是有所執著，自外於眾生。事實上，人能擁有整片天空，卻因自我作祟視野受限，以為眼前的一切就是所有。想拋開自我必須先了解這一點：自覺能開啟人深鎖的內心，所以我一再強調要有自覺。

上師， 你如何形容對我們的關懷？

我的關懷只有一種，就是幫助你們成長。這是我對你們所做的最大的貢獻，也是你們對我最大的回饋。我希望人們能體會原有的喜樂以及潛在的能量。人們以為自己只是凡人，尋求心靈上的體驗。我一直教導你們，其實你們都有靈性，只是來尋求人間的體驗。如果

能體會自己具有靈性，你們已經找到問題關鍵。

上師，冥想如何帶來轉變？而導師為何存在？

人在冥想時，所有的原始情緒，包括憤怒、慾望、忌妒、依賴等等，都能轉會成較高的能量，而讓人更有自覺，不像以往那樣的不安，冥想能夠轉化能量。如果所有的人都能有此轉變，社會也會有所轉變。世上暴力會減少，而更和諧。藉由個人轉變帶來世界和平，是最實際的方式。

藉由冥想以及大師的帶領，人經由轉變去除個性裡不真的一面。在大師的帶領下，你必須拋開過去內心的執著以及對自己的認識。這樣的轉變會是痛苦的。大師會藉由種種情境，讓人看清自己不真實的一面，你壓抑已久的情緒開始一一浮現，覺得世界開始崩潰。其實你只需要讓大師照應你，大師能幫你去除你幾世累積的負面能量。

我一直告訴你們，如果你們想避開我只是再次錯失良機，所以不要逃避，我能解開你內心深藏的心結，你的自我。你只要對我有信心，鼓起勇氣敞開心胸，這樣你已經解決大半的問題，至於其他的問題大師自會照應，只要放開手，大師自會拯救你。

如果你是誠心想改變，也做好準備，只要敞開心胸接受大師教誨，一切自會改變。如果你仍猶疑不決，一切仍是原狀。你即使遍訪名師，也毫無所獲。

冥想時要全心投入才能有所改變，才會有更深的意識。人們一般在冥想時，不是太過緊張，就是不夠投入，顧此失彼。要能同時兼顧，才會真正的成長。冥想時間長短並不重要，重要的是你投入的程度，以及你意識的深度，有意識的內觀，冥想時會更投入。

上師，我們人生總想要有所成就。這也是自我作祟的結果嗎？

當然是，你說到重點。你們覺得人生一定有其目的而苦苦追尋。這只是本位主義作祟，如果你能了解生命本身就是美好的，人體驗一生就是目的，其餘都只是妄念，你會過的自在，更有自覺，不再自以爲是。

大師會讓你了解到，人生是無爲的，特意尋求人生目標，忙於追逐反而錯失當下，也蹉跎了人生。能體會人生本無爲，內心會有新的領悟。你會發現，你小心呵護的鑽石其實只是石頭。再好的東西也像玩具一樣。你找尋的幸福不是金錢可以滿足的。

把人生看做上天所製作的一齣偉大的戲，享受這齣戲並盡全力扮演自己的角色。生活並沒有預設任何目的，生活本身就是目的，而你要能樂在其中。我並不是說你們不需要賺錢謀生，沒有錢怎麼生活？我的意思是要能享受每個當下，結果反而是次要的，要知道人生如戲，而你只是其中的一個角色，太過執著於結果，你反而錯失人生的本意。欣賞任何一齣戲，過於執著於任何一個角色或是劇情都沒有意義。同樣的道理，人生是一齣精采的戲，不要過於執著任何過

程，只要扮演好自己的角色，好好欣賞這齣戲就夠了。

人生不重最後的結果，而是其中的過程。當你預設目標開始不停的追逐就無法腳踏實地，更無法領略生命之美。拋開目標把重心放在過程上，享受過程，結果自然而然產生。能瞭解人生無爲，就能領略生活的真意。

在有此領悟前，你的生活可能毫無自覺，堅持自我成了你人生唯一目標，你無法領略生活之美。耗費畢生心力只爲達成目的，人生不該是如此！如此過活，一但目標達成，你只會懊悔將人生耗費在一些無關緊要的事情上。只要享受過程，不需在意結果。要反覆思索這句話，總有一天你能體會箇中真意。

還有一件事：生活中不要排斥任何事，也不要擔心會錯過任何事。追求心靈提升，應該有包容性，而不是排斥其他。排斥任何事可能無意中錯過一些事，所以儘可能包容，你會更完整，更臻至善。當然如果是你不感興趣的事，又另當別論。不是非得嘗試不可，只要順從自己的心意即可。

科學家寫下公式，目的是讓他人能了解外在世界的奧祕。大師也有公式，卻是讓人得以體驗內心的領悟，讓他人得以領受那份自己經歷過的喜樂。

上師，我們要如何才能消滅自我？

要先了解每的人心中都有某種形式的自我，主動或被動。其次要了解自我有很多不同的表達方式。我們之前討論很多，你所有的罪惡感、慾望、恐懼、自我中心等等，都是表現自我的方式。你因為內心自我意識高漲，才會有以上的表現。

了解之後學著觀察自己，你會發現人生像一齣戲，藉由觀察的方式，你的自我會慢慢崩解。當自我慢慢崩解，你能順其自然，看事情的角度也會有所改變，人生會更美好。把消除自我當成唯一的目標，不要再守護自我，時時刻刻提醒自己。如果能做到這一點，你終能得到解脫。

上師， 你說眉心輪象徵純真智慧。 你所謂的純真及智慧指的是什麼？

如果你能跳脫機械而呆版的思考模式，你會更有彈性，更自在，也更有智慧。有了智慧，你的思考不受侷限，你能更隨意，不輕易受到打擊。有了智慧，能瞭解人生如戲。生命是無上能量的展現，你能體會內在的平靜。有了智慧，能隨興大笑，不需思考就能展現風采，不會執著於一件事，不容易被擊倒。你能意識到自我的存在，你知道自己本性是富有的，與財富無關。有了智慧，你會認同大師的教誨，願意拋開自我，而能享受生活而樂在其中。

一則小故事：

有三個人被問到相同的問題：如果你只剩十天的壽命，你會怎麼辦？

第一個人說：”我會把所有的工作安排好，其它的事也告一段落。所以我走了以後，我的家人不會受苦，我也能走的安心。”

第二個人說：”我會盡情享受，做我以前從來沒做過的事。”

第三個人說：”我會問另一個醫生的意見。”

這才是真智慧。如果你能隨性，不執著於相同的思考模式，會更自在，更有智慧。

另一則小故事：

醫院裡的電話鈴響，護士接起電話。

電話另一頭有人問說：”請問十號房的病人情形如何？”

護士回答說：”他恢復的很好，我們打算明天早上讓他出院，請問你是哪位？”

打電話的人說：”我就是那個病人。誰叫你們這家醫院從來不跟病人說實話。”

這也是智慧，如果懂得不坐困愁城，就有真智慧。

聽聽下一則故事：

某人帶城裏來的朋友到農場玩。

他帶朋友到處逛逛之後問朋友說：”看到這麼多頭羊，你一定覺得很新奇，你想數數看嗎？”

朋友回答說：”我已經數過了，一共有三百頭羊。

這人很驚訝的問說：”你是怎麼數的？”

朋友回答說：”很簡單，我先數有幾隻腳，再除以四。”

這不是真智慧，不過說明了人把生活中原本簡單的事弄得過於複雜。接下來，我們來談談純真。從小孩身上我們最能了解純真的真諦。小孩說出自己的想法，不加掩飾，也不懂得計算，做任何事都是全心全意，沒有一絲狡詰或虛偽，這就是純真。但是我們如何看待這份純真？我們竭盡所能教導小孩要修飾言詞，要如何工於心計。教導孩子用理智思考，而不是用心思考，孩子的天真因而受到汙染。

一則小故事：

某日，小男孩知道有錢的姑媽要到家裡來，他得表現好一點。姑媽到了，家裡已備好豐盛的筵席款待她。用餐時小男孩一直盯著姑媽看，最後忍不住問說：“姑媽，你什麼時候才要表演特技？”姑媽問說：“表演什麼特技？”小男孩回答說：“我爸爸說，妳喝起酒來像魚一樣。”

孩子總是有話直說不加掩飾，所以他們看起來總是那麼快樂。所以我們都喜歡小孩。孩子的天真，深深吸引著我們，但是我們卻不

明究裡，教小孩要狡猾，工於心計。我們一直都是如此。

有個小男孩問爺爺說：“爺爺，你真的會學青蛙叫嗎？”

爺爺驚訝的問說：“為什麼這麼問？”

男孩說：“我聽爸媽說，爺爺學青蛙叫，我們就會發一筆小財。”

我們總像個偽君子，無法充分表達我們的心意。心裡想的是一回事，說出來卻又是另一回事。所以我們變的醜惡不堪，失去那份天真。

小孩子不會做作，如此天真美好，只因他們毫不掩飾。

另一則小故事：

有個媽媽把孩子託給朋友帶一天。

她跟孩子說：“晚上回家前，要記得謝謝阿姨。”

孩子晚上回家來，媽媽問他有沒有謝謝阿姨。

孩子說：“沒有，之前有另一個女孩子說了，結果阿姨說不謝。”

孩子就是這麼天真。當然，我們要教他們一些基本禮儀，例如要懂得感激。但我希望你們不要教孩子變得虛偽。讓孩子了解，人生像是一場遊戲，教他們用自覺而不是自我來玩這場遊戲，教會他們遊戲規則以及應有的智慧，所以孩子懂得分辯。

還有一件事：孩子的天真 是因為不解世事，還沒有受到社會的影響。一旦受到社會以及教育影響，漸漸就失去了這份天真。但是經由深層的覺醒，即使事隔多年還是可以重拾這份天真，而且會更為真摯。因為你不再是無知的孩子，你有了深層的覺悟。

孩童的天真與大師的天真，差別在此。俗世的見解破壞了兒時的純真，卻滋養自我。但藉由智慧以及覺醒，你能拋開俗世的見解而重拾天真，找到自己的方向。

上師，我們如何能親近上天？

首先瞭解一點：不要把上天想成一個單獨個體，也不要想像上天是

高高在上，在天堂裡等你來接近，上天其實存在宇宙萬物中，萬物皆由上天所造。

上天是造物主，造出萬物和宇宙。如果你了解這一點，你已能體會上天的存在，不會再問該如何親近上天。人們問我跟上天是否親近，我告訴他們：上天在我心裡，也在他們之中！而人們無法相信，想知道如何親近神。親近二字，表示你們跟神之間有些許的距離，但是我已經告訴你們，上天在你們之中，何來親近與否的問題。

道理很簡單，上天是萬物之源，而人也是萬物之一。如果你能親近萬物，與萬物緊密結合，上天就在你心裡，你對身邊所有的人事物，不管熟識與否，都會有一分親密感。你處於全然的意識中，你能感覺到上天在你心裡，這是個簡單的方法判定你的意識清醒的程度。

如果你能跟萬物親近，你能聆聽內心的聲音，你不再需要任何指引，不再需要旁人指點你什麼該做，什麼不該做，你內心自有定奪。你的智慧將引領你，你能輕鬆以對，不因為做決定而內心沉重。

我們大多數的人的愛，是基於內心強烈的自我。如果你是如此，你跟上天相距甚遠。我們覺得自己深愛家人朋友，看看這些精神導師，他們有什麼相同的特質，投入自己的使命，只因為對世人的真愛。如果他們有的只是像我們一樣平凡的愛，他們如何能完成使命？

端靠平凡人的愛，如何能完成世界性的使命？能推動多少？只會讓你很快就疲倦了。大師之所以能一再的改造世人，是因為有一份神

聖的愛，以及對世人平等視之。

如果你了解這些大師的生平，你會發現大師拋棄家人，只爲了世間衆生。而持反對意見的家人待時機成熟也有所覺醒，他們才跟普世衆生一般，接受並跟隨大師教誨。

自我會讓你遠離上天，內心存有自我，你的愛無法恆長恆久。你的愛是帶有條件而且搖擺不定。藉由觀察大師的言行舉止，你會感受到他們神聖的愛，這也是最容易跟萬物親近的方式。因爲大師們隨時都與萬物親近，不管對任何人，大師隨時都充滿了愛，你如果觀察大師的言行舉止，會感受到這些可貴之處。如果你持續觀察大師的言行，你會發現大師與萬物的互動，是如此自在而美好，充滿詩意而和諧，而你也能體會自然之美。

因爲大師是無我的，他能隨意自在而不受拘束。他因有無限的愛，所以能療癒世人。療癒世人需要至真的愛，所以我們常會聽到，一些大師有神奇的療癒能力，被視爲上天的化身。大師就像是世間的神，是能量的極致表現。所以不要擔心如何才能更親近上天，只要與萬物親近，上天自然在你心中。

人無法征服萬物，只會被萬物征服。你如果能拋開自我，你已經融入萬物之中。你若做好準備，上天會進駐你的心。一開始你只會偶爾感受到上天，最終上天會常駐在你的心中。要做到這一點，要先融化你的心，要能拋開自我，你的生命會因而更爲美妙，充滿歡娛。

眉心輪 冥想 Divya Netra (時間 30分鐘)

Divya Netra 冥想能開啓眉心輪，讓你跟宇宙的智慧連結。Divya Netra 冥想分為兩個部份：先潔淨脈輪，再將能量充入脈輪。眉心輪又被稱為第三隻眼，能破除妄想跟慾望，有助於開啓深層的意識。

在面前點起一盞燈，可以用麻油，萃取過的奶油，或是蠟燭也可以。只要是植物油做成即可，此冥想需要有人引導，仔細聽我的指示。

在地上盤腿而坐，閉上雙眼。不方便坐在地上的人可以坐在椅子上。

輕柔的音樂響起。

注意力集中在眉心輪 (5分鐘)。

張開眼睛，用眉心間的第三隻眼注視前面的火焰。

你可能會眨眼睛或覺得刺痛流淚，這些都沒有關係。(5分鐘)

再次閉上眼睛，再次將注意力集中在眉心輪。(5分鐘)

張開眼睛，用眉心間的第三隻眼注視前面的火焰。(5分鐘)

閉上眼睛，完全放鬆。(5分鐘)

非常緩慢的睜開眼睛，我們下次見。謝謝大家。

第九章 頂輪～心懷感激 (Sahasrara chakra)

我們來談最後一個脈輪 — 頂輪。頂輪在頭頂部位。

梵文中 Sahasrara 的意思是”上千片花瓣”。頂輪如果開啓，頭頂會感覺有如千瓣蓮花綻放般不可思議。如果不滿足或將生活一切視為理所當然，頂輪因而閉鎖；若懷抱感激知足之心，頂輪則能開啓。

某人每天對神祈禱：“神啊！我沒有足夠的錢！請保佑我中一千萬的樂透。如果我中了獎，我向你發誓，我一定捐出彩金的百分之二十，做為修建廟宇之用。如果你不相信我，可以自己先拿走兩百萬，留給我八百萬就可以了。”

人將生活中一切視為交易。也許做的不著痕跡，但如果仔細研究自己祈禱的內容，不難發現，自己總想跟他人談條件，即使是神明也不例外！

一則小故事：

某天一個窮人向國王請贊助兒子的教育經費。

國王一向以樂善好施聞名。

窮人到皇宮時國王正在對天祈禱。於是他跟其他的人在外等候。

國王祈禱完走出來，紛紛向國王求援的民眾都得到援助。

惟獨這個窮人一言不發轉身離開。

國王看到了把他叫回來。

國王問他：“你為什麼話都不說就離開了？”

窮人回答說：“陛下，我原本是來求你幫忙，結果你自己都要求老天幫忙。”

仔細研究自己祈禱的內容不難發現，人們只是不停的要求，就像托鉢行乞的乞丐。我們祈求的內容，包括物質生活豐足、感情順利、權力加身、心想事成、青春美貌…等。人們心裡總是有所求，養成習慣後常常開口要求卻不自知，將一切視為理所當然。人們因為習慣要求，而不知道如何跳脫以新的視野看事情。

人們信仰宗教有兩種原因：一是因為內心有所祈求，二是因為出於感激。

因為內心對神有所祈求而信奉宗教，是大多數人信奉宗教的原因。因為人的慾望無窮，而且從小到大所受的教誨，都教人們心裡有所求時就向神祈禱。覺得這樣再自然不過。但因為對上天的感激而信奉宗教，是違背人們從小所受的教誨。人們從小學習要感謝身邊所有，只為符合社會禮儀。真正心懷感激成了一種奢求。所以只有少數人會因為真心感激而信仰宗教。只有少數的宗教，像是佛教，其宗旨是基於感激，信徒人數雖少，但是素養極高。祈禱本身並沒有錯，但問題在於人們執著於祈禱的內容。祈禱本應為進入冥想境界，因為心懷感激，內心因此充滿喜樂。

你們心裡可能在想：心懷感激，也是為了符合社會規範，怎麼算是冥想？人們如果真心感激，表示已能體會生命價值所在，才會因為感激而產生信仰。人們只知道對扶養及關心自己的人表示感激，卻不知道上天以及全宇宙的能量，隨時隨地都在幫助你、保護你、及照應你。人們總覺得身邊所有是理所應得，或出於機緣巧合。唯有在感受到上天無形的照護，才能領略到一切是上天的意旨，才得以成就今天的你。人們一直受到上天的眷顧。

能夠生氣勃勃，就是上天的眷顧。但人們大多不以為然，覺得人生乏味沮喪不已。不停的乞求上天，彷彿自己一無所有。如果能傾聽內心的聲音，就能調整自己，而更能感受到，上天以各種奇妙的方式照護自己。

大多數的人，因為出於恐懼而向上天祈禱。母親在孩子小時候告誡他們，如果不做某些事，上天會因而發怒。孩子雖然還小，但這種想法就已根深蒂固，以致孩子對上天有錯誤的認知。長大後面臨極度的矛盾，對上天無法懷抱愛跟感激。取而代之的是因對上天的恐懼而敬而遠之。

基於恐懼的心理而信奉宗教其實毫無意義，也不能幫助自己有所改變。表面上看來信心是增加了，但是內心沒有任何長進。人生真正的滿足不是光看表面功夫，而是要發自內心。得過成功憂鬱症的人，應該更能體會我的話。宗教信仰應出於感念上天的愛與感激。儘管社會教導人要敬畏神，其實大可不必，祈禱時只要對上天心存愛跟

感激即可。

一則小故事：

東方玄學大師朱奈德以前一天向上天致意五次。

有一次他和門徒流浪經過一些村莊。村莊的居民還無法接受玄學。

第一個村莊裏的村民把他們當成乞丐，而吝於施捨。

第二天，還是沒有人願意施捨他們任何東西。

第三天，村民充滿敵意，棍棒石頭齊飛，將他們趕出村去。

當天晚上，朱奈德大師跟往常一樣屈膝感謝上蒼。

門徒見狀覺得不可思議，不解大師為何還要感謝上蒼。

門徒哭著說：“老師，這三天來我們不只沒有東西吃，還像狗一樣讓人趕出村外。這樣你還要感激上天？”

大師說：“你們是餓了三天，但過去三十年，你們是否曾經因為豐衣足食而感念過上蒼？要清楚一件事：我的感激無關得失，只為表達內心深深的喜樂跟愛，表達內心虔誠不應該是選擇性的。”

生活充滿感激，自然無欲無求，猶如進入冥想的境地。若不生恐懼，你已步上正道，因為由衷感激，理智不會橫生阻礙，自然不會心生不滿，因為不滿是出於理智，而不是出自內心。人過分理智會阻礙人從聽覺及視覺等感官感受上天，或是表達對上天的情感。惟有超越理智的束縛，才能感受上天之美。你的祈禱會滿是感激，內心滿是喜樂，你因此解脫而享有永恆的喜樂。

如果能拋開世俗的邏輯，你會像河流般自在。只需順從自己的心意，不需刻意選擇，也不需付出額外努力就能充滿喜樂。你能善盡本分，享受每個當下，並能深刻了解在生命這齣美好的戲劇中你也是其中一角，你因而更能領受上天，更稱職的扮演自己的角色而樂在其中。如果違背自己的心意，不僅要投注心力，還要做出選擇。順從自己的心意，你不需要花額外的心力，不會感到疲倦或挫折，只會覺無比的輕鬆和喜悅，所有的事看來都再美好不過。

一則小故事：

某人搭乘火車旅遊。一路上他觀察路旁車輛，以及沿途的美景。

一位年長的女士坐在他旁邊。

他告訴這位女士窗外令人屏息的美景是旅途中最佳享受。

女士搖搖頭，望著窗外坐了一會兒便走出車廂。

不久女士回座，望著窗外坐了一會兒，又起身走出車廂。

過了一段時間，女士又回來這次坐在某人身後。

女士拍拍他的背問說：“對不起，請問你看見什麼？因為我什麼都沒看見！”

我們無法由衷感受上天而錯失人生之美。我們總需要理由享受人生或慶祝，甚至質疑自己哪些該享受，哪些不該？我們不僅不知感激身邊所有，還不停要求及質疑。其實只要心懷感激，就能重新找回自己，融入自然。

一則小故事：

某人某天在廟裡虔誠祈禱：“神啊！請借我一千塊錢，我真的有急用，我只要借半個月，半個月後我領了薪水就還給你。”

在廟裡修行的人聽到他的祈求，很同情他的遭遇。

就拿出自己身邊的五百塊錢，放在信封裡交給前來祈求的人，說是神請他轉交。

這人高興萬分，回家打開數了數發現裡面只有五百塊錢。

隔天他回廟裡又跟神祈求說：“神啊！下次不要叫修士代轉錢了，直接給我就行了，讓他代轉，結果讓他拿走了一半。”

我們對所有的事都視為理所當然，所以常不知足。要知道，生命本身就是上天的禮物。有誰的生命是努力求得的？我想沒有吧！所以我們才不懂得珍惜，把所有的事視為理所當然—包括我們的身體、每日所需、自然美景等等。我們求上天賜我們鑽戒，卻未曾感謝祂賜給我們戴戒指的手指。即使是鑽戒，不用多久我們也會對它失去吸引力。

一則小故事：

有天，地理老師要學生寫下世界七大奇蹟。

學生寫下中國的長城、埃及的金字塔等等。

有個小女孩一邊搖頭一邊寫。

老師走近問她說：“怎麼了？你不知道答案嗎？”

小女孩說：“不是的，我只是有點疑惑，應該不止七大奇蹟。”

老師聽了十分驚訝，拿起小女孩的答案，讀了一遍，決定對全班大聲唸出：“世界七大奇蹟－我能看見天空，能觸摸大地，能聽見鳥鳴，聞到花香，嘗到美食，大聲的笑，盡情的愛。”全班頓時陷入寂靜。

一些看似微不足道小事，常為人遺忘。愈容易獲得，人們愈不懂得珍惜。我們從來沒有想過世上有數以百萬計的人，眼盲耳聾，口不能言，或食不知味。我們只想凡事要再多一點，再好一點，或想著下一個願望。

一則小故事：

某人開車上高速公路打算回鄉下的家。

開車開了近一個小時，車子猛然晃一下熄火了，原來是油箱空了。他走了好幾公里的路。邊走邊禱告，走的滿身大汗，終於走到鎮上。他走進加油站說他身上一毛錢都沒有，但急需汽油才能開車回鄉下。加油站裡的人拒絕了他的請求。

他見對街有另一座加油站，於是走過去把自己的情形再說了一遍。

加油站老闆同情他的遭遇，同意送他幾公升的油。

不料這人竟說：“老闆，你可以折現金給我嗎？對面加油站的油便宜一些。”

願望未實現前顯得彌足珍貴，人們也會由衷祈禱。一旦願望實現，價值頓失。人們便頭也不回的為下一個願望祈禱。人們心裡總有下一個願望，而不知心存感激。舉例來說，我們到店裡看見有新功能

的鬧鐘，頓時覺得這些新功對生活大有助益，能提升生活品質，自己會更有效率，所以決定買回家。過不了幾天，我們連撥鬧鐘的時間都沒有，可憐的鬧鐘在一旁佈滿灰塵，家裡平白多了一個無用的東西。但不久我們又看上其它精巧的新玩具。

沒有到手的東西，總覺得至為重要，甚至攸關性命。等到真的到手了，卻又覺得微不足道。所以我們對生活永不滿足，而不停追逐。

一則關於拉瑪克里斯那大師的故事：

傳說中拉瑪克里斯那大師只要見到從皇宮來的人，就會向他們朝拜。切譚亞是一位印度得道大師。

有一次拉瑪克里斯那對某人朝拜，他周圍的人問他：為什麼要向一個凡人朝拜？

拉瑪克里斯那回答說：“他們是凡人與否並不重要。重要的是，他們是從巴尼卡地來的。而切譚亞大師就是在那裡成就偉大的志業。因此我見到那裡來的人，就會想起切譚亞，所以我向他們朝拜，表達我的感激之心，因為他們讓我想起這位悟道大師。如果我沒有遇見他們，我可能會把時間浪費在想一些沒有意義的事。是他們喚醒我心中聖潔的記憶及想法。

拉瑪克里斯那向凡人朝拜，只因他們喚醒了祂內心的記憶，這在今天是難以想像的，這也是我說的，對所有的人跟事都要心懷感激，因為他們都是萬物的一部分，而其作為也能與萬物和諧存在。如果

你能有如此感知，你對所有事就能抱持感激之心。

我們需要從大師身上學習的也是這份感激之心。只要懂得心存感激，一切的事自會迎刃而解，而上天自然會降福於你。慾望跟感激是無法並存，心裡如果有一連串的欲望，表示你不知道感激，凡事都覺得匱乏。如果你心懷感恩，一切都十分美好，就不會有其他的欲望，因為你的所有符合當下所需，不須請求就已擁有。人的欲望無窮盡，即使成了一國之君仍會感嘆，日月星辰未能為其所用。

在濕婆神的書中，記載著一段濕婆神跟巴拉瑪卡帕的故事。巴拉瑪卡帕是頭蓋骨的意思。濕婆神以苦行僧的身分遊歷時，用頭蓋骨作乞討的鉢。奇怪的是，不管人們佈施什麼，只要放進頭蓋骨之中馬上被吞噬。不管濕婆神如何努力想要填滿它，鉢中始終空空如也。

巴拉瑪卡帕好比人心或人的自我，能吞噬所有，貪得無厭。因為自我，人們不懂安享已得之福分。人的生活要建構在無盡的追求上，還是感激之上，全由自己決定。感激需發自內心，需要對上天以及上天的意旨有所領悟，而不是將道德規範強加在身上。能由衷感激，對生活的看法會全然改變，會永遠享有平安喜樂。

某人向上天祈求：“我渴望平靜。”

上天回答說：“你已經找到答案。只要先把『我』去掉，再把『渴望』移除，就能得到平靜。”

惟有拋開心中限制，拋開自我，打破自己設下的藩籬，才能夠真正融入現實生活，並與萬物結合。人們想常保這份真實，其實並不需要刻意做些什麼。只要保有本性即可。能心懷感激，在爲人處事上內心會充滿能量，滿足感油然而生。實際上有無收穫，其實無妨。其實人的內心都在追求這樣的滿足感卻不自知，轉而尋求物質上的滿足，以致於一再迷失。不管你們相信與否，上天會照看你們。只需要心存感激，保持信心，上天自會降福。

然而世人卻總是缺乏信心。

一則小故事：

某人從不相信有神。

有天，他突然從山頂上掉了下來，掛在樹根上。

他心裡嚇的半死，突然想起人們總是把神掛在嘴邊。

他跟自己說：“何不試試求神救命？”於是哭叫著說：“神啊！我從來不相信有神。如果世上真的有神，你能救救我嗎？”

神的聲音如雷般響起：“當然！我的孩子，把手放開，我會在下面接著你。”

這人又大聲哭叫起來：“有沒有其他人能救救我？”

人們只要能將自己託付給上天，由衷信任祂，就能像神一樣自在。然而人們卻因爲自我或是無知，而一再錯失大好機會。只要能持續對宇宙間這股能量，抱持感激的心，會感受到這股能量照應著我們，就像是母親照應子女一般。不管你們相信與否，這都是事實。

有個人夢到自己跟神走在沙灘上，回顧自己的一生。

他跟神說：“神啊！我夢到我們一起走在沙灘上。我回頭看沙灘上的足跡，想起人生曾遭遇極大的考驗跟挫折。但在那些時候，沙灘上卻只見一排足印。不見另一個人的蹤跡。在那些困難的時刻，你爲何離我遠去？”

神回答說：“親愛的孩子，在那些艱難的時刻，我背著你向前。”

我跟大家說我自己的經驗。我四處遊歷時，走了將近三萬公里的路。其中的兩千公里，我完全步行。我只帶了兩件衣服和一個乞討用的鉢。我許下心願，決不收取金錢，也不爲下一餐積存糧食。人們問我是怎麼做到的，我告訴你們，我將一切託付上天。專心悟道，上天自會照應我的一切。

我勸大家對上天有信心，你們聯想到的，可能是如聖人一般，恆久而堅定的信仰，其實不然。我和大家分享的，是我切身的經驗。我想我應該是在場最年輕的。所以我說的，不是什麼陳年往事。試著心存感激，奇蹟自會發生。只要你做好準備，有一個滿載感激的心，上天總是樂於給予。

一則小故事

某人夢見自己到了天堂。有位天使帶他到處參觀。

他和天使並肩走著。

他們先走進一個大工作室，裡面有很多天使正忙碌不堪。

天使解釋說：“這是收件處。對神的祈求會先在此進行分類。”

這人往四處看去，發現天使們忙著將來自世界各地以各種語言寫成的願望分類。這些願望有的長篇大論，有的寫在廢紙上。

他們接著往下走，進入第二間工作室。

工作室裡同樣擠滿忙碌不堪的天使，以及包裹和書信。

導引的天使解釋說：“這是包裝和寄件處。人們所祈求的恩典跟祝福，在此包裝後，一一寄往人間。”

他們繼續往下走，到了走廊盡頭。在一間小房間門口停了下來。

房間裡只有一位天使彎腰坐在書桌前。這人見了大吃一驚。

他問天使說：“這個房間為何如此冷清？這間房間用途為何？”

天使平靜的說：“這是答謝處。人們的感恩會送到此地。”

人們只知不停要求，又有多少人會感謝自己所有？有多少人在祈禱詞中表達感激之心？

獨處時，可以做以下的練習：

花兩個小時的時間，將心裡的憂慮跟欲望先擱到一邊，專注的想上天給你的恩賜。你可能馬上想到：“如果不去理會心中的欲望，如何能得到滿足？誰來照顧家人？我的生意又該怎麼辦。”我同意，你們的心裡一定裝滿這些念頭。但試著給自己兩小時的時間。照我所說，先拋開腦中的所有念頭。

你覺得無論如何，你的家人或事業的存在，是因為你嗎？聽我說，不管有沒有你，所有的事都會繼續進行。上天如果要仰賴人類的智

慧，才能維持家人的生計以及個人的財富，人們早已處於匱乏之中。記得：光會擔心是沒有用的。我們之前已經有過充分的討論。

所以給自己一些時間，閉上雙眼，專注的想自己所擁有的一切。用心的想每一件事—你的身體、財富、周圍的人的支持與協助、你的房子、奢侈品、你的假期等等。輕鬆的心懷感激的想每一件事，花多少時間都可以。

不要急著結束。用心想每一件事，記著這份滿足的感覺，感受內心充滿感激。當你睜開雙眼，會發現你所擁有的，遠遠超過你生活所需。你問自己—人生夫復何求？

人要懂得感激。要學會感激最好的方法，是學著對所有的事，不管是所見所聞，都能樂在其中，相信上天自會照應一切，生活自會有所改變。而你也因為常能自得其樂，而滿懷喜樂。

一則小故事：

某人走過一個芒果園，園裡長滿各種芒果。

這人走進園裡四下看了看，研究後寫下一些數據，半小時後離開。

另一個人走過同一個芒果園。

他走了進去，摘了好幾個芒果，大快朵頤一番後才離開。

可別隨便走進別人的芒果園摘芒果吃，可能有人會朝你扔石頭！我真正的意思是，不需要任何理由，你隨時能樂在其中。但我不是教

你把工作拋到一旁，只顧享樂。你當然需要工作，如果只是享樂，沒有人會資助你。我真正的意思是一快樂不需要理由。生性快樂的人，對所有事也會由衷感激。

不管工作、社會地位、經濟情況如何，人人都能自得其樂。問題在於，人們覺得凡事都需要理由，即使快樂也不例外。因為已習慣這樣的思考模式，所以總覺得別人的幸福比他應得的多。而自己努力的再多，得到的卻永遠不夠。

人們總覺得要努力才能得到快樂。努力並沒有錯，但與快樂無關。拋開這樣的想法，你就不會再抱怨或不滿足。上天隨時都降福於人。只要用心領略就能有所感受，決定權在於自己。自己做了錯誤的決定卻怪罪他人，別人無需為你的決定負責。你在有意無意間做出了決定，但因為缺乏覺知，才會事後對所做的決定懊悔，有諸多抱怨。

要謹記在心，天堂跟地獄並不具體存在，而是存乎一心。身處天堂或地獄，決定權在自己身上。對上天失去信心，離天堂越遠。無論身在何處，都宛如身處煉獄。不要以為地獄離你甚遠，其實就在你心中。你的天性，決定自己是身處天堂還是地獄。

一則小故事

有個老師問學生說：“有誰知道地獄在哪裡？”

有個小女生站起來回答說：“老師，在我爸爸的書房裡。”

老師很驚訝的問她為什麼。

小女孩回答說：“每次我走進爸爸的書房，他都叫我把地獄趕出去 (get the hell out of here)。”

孩子從很小就以為天堂跟地獄是具體存在的。他們以為神高高在上，坐在寶座上監視人的一舉一動，記下人的每一件善事或惡行。有了這種想法，人們做所有的事，都聯想到因果關係。做善事想到進天堂，做壞事就怕下地獄。人們把有關神的一切都當成交易。不管自己的本業為何，每個人都成了生意人。

你到廟裡都做些什麼？買了鮮花素果，到神前報上一長串自己以及家人的名號、生辰八字及其他細節，然後祝禱一番。唯恐神把福氣送錯家門。你告訴神自家的方位，再三強調是你獻上這些祭品。說完才放心離開廟裡。我說的對嗎？你擔心如果不再三提醒神，神不知道你的存在，福氣也不會降臨在你身上。

其實神隨時都降福於人，你只要心懷感激即可。神不是只救人於水火，而在承平時節，就對人不加理睬。這都只是人們自己的想像，以為神也是如此。而這都得歸咎於社會的教化。人們扭曲了感激的真正意義，以為只需要在脫離危難，或受到神的照應時，才需表達感激。這是再荒謬不過！

聽我說：到廟裡祈福，只需心懷感激，帶著謝意在神前默念數刻。離開時也抱持相同的心情，其它的事自有安排。這就是最誠心的祈禱。心懷感激，就是最好的獻禮。

體會我所說，你能遠離外在世界的紛擾，讓感激在你心中生根。敞開心胸，讓自己成長。問題在於，人們總想盡辦法想要親近神，卻怎麼都行不通。如果能拋開腦中的想法，用心體會，你自然會發現不用刻意親近神，神其實一直在你心裡。

人凡事單憑理智，所以永遠都需要快樂的理由。人向外找尋神，卻怎麼也找不到。如果能用心體會，你會有全新的視野，會發現理智打亂一切，而你卻不自知。能用心體會，你會常存感激之心。人們常說感激要發自內心，而不是出於理智。不是嗎？

你們可能會問：“上師，我們要如何才能用心體會？”只要觀察自己的思考模式，這就夠了。我們常因為不了解自己的思考模式，不只不停思考，而且陷入固定模式。如果了解自己的思考模式，就懂得適時停止。

心懷感激並不是種美德，而是為人應有的態度。唯有存著感激之心，才能感受上天，與周遭的關係會更為和諧，你們只需要放輕鬆，感受這份喜悅。

我進一步解釋，什麼是感受上天。大家都知道如何操作收音機吧！收音機有許多頻道及節目可供收聽。你聽某個節目時，有時候會有干擾。你會怎麼做？

調整一下頻道。

沒錯。要調整一下才聽得清楚。同樣的道理可用來解釋如何感受上天。如果沒有調整到對的頻道，會跟周圍的人一樣，腦中一片混亂，生活充滿干擾，人生只會陷入永無止境的擔憂，不滿與矛盾之中。然而，如果調到正確的頻道，感受到上天，在紛擾中你能找到正確的方向，不再為情緒所苦，你會充滿感激，生活便有如天籟般合諧。

一則小故事：

有個乞丐在路上攔下一個人問他說：“兩年前你給了我二十塊。去年一整年你只給了我十塊。前幾個月你只給了我兩塊錢。為什麼你越給越少？”

路人回答說：“我以前單身，後來結了婚。現在我有孩子了，所以手邊沒有多餘的錢。”

乞丐哭著說：“你居然把應該給我的錢，拿去養活你的家人！”

乞丐說路人把原屬於他的錢拿去養活家人。很多人以為他人養活自己，滿足自己生活所需，是與生俱來的權利。人們習慣將一切都視為理所當然。人們有這種態度而不自知，不知道其實人生來一無所有。即使是自己的父母、先生、或妻子，也不能將他們的付出視為理所當然。

一則小故事：

某人某天下班回家，發現自己的太太情緒不佳。

太太大叫說：“我好不容易教會女傭做所有的家事。她現在卻想辭

職不幹！”

先生心疼的問太太說：“親愛的，她為什麼想辭職？”

太太回答說：“都是因為你。女傭說你跟她講電話時，很粗魯無禮，傷了她的自尊。所以她決定辭職。”

先生脫口而說：“那是因為我以為跟我講電話的是你。”

我們常把身邊的人際關係視為理所當然，因此遇到不少障礙。要學習將每個人視為獨立的個體，適時表達感謝之意，就不會將他們的付出視為理所當然。要學會尊重每個人。如果懂得不將他人的付出視為理所當然，人們才會學會惜福。仔細思考，你會發現人們只在意自己沒有得到的東西。即使擁有再多都不滿足，因為總有東西還沒有到手。

你可以試著坐下來，列出你擁有的所有一切。你可以先從視力開始。我們之前提過，世上有多少盲人，你能想像如果某天早上醒來，突然雙眼失明，你該怎麼辦？你連起床上廁所都辦不到！以前輕而易舉就能做到的事，失明後卻得費盡力氣。

如果能列出自己擁有的東西，你會有一長串清單。之後再列舉自己尚未擁有的，你也能列出一長串。清單上的第一項，可能是一輛賓士轎車。你的願望可能比賓士轎車的車身還長。如果認真列舉，一樣都不放過，這兩張清單都可無限延伸。現在每人手中都有兩張清單，要看哪一張，全憑自己決定。將所有事視為理所當然的人，通常會選擇看自己未擁有的東西，看完只會覺得生活匱乏，滿懷慾望

及不滿，因此也無從體會生活中原本已擁有的樂趣。因為如此，生活中不論遇到大小事，都顯得稀鬆平常，因為總在期待下一件事情發生。下一件事發生了，也只覺得平凡至極，因為早已又另有期待。

如果選擇看自己所擁有的，會覺得感恩惜福而樂在其中，不覺得自己還欠缺什麼，生命對他而言，永遠都值得慶祝。認識這種人是一大享受，因為他們會散發一種獨特的美，永遠不虞匱乏。只知道以愛和感激，享受身邊所有。只要常懷感激之心，即使再平常不過的事物，都會顯得不凡而美好。其實人生並不如想像中平凡。再小的事，也有美好之處。只因人心流於世俗，無法看穿自然運行之美。

人的想法如此僵固，只知道不停找尋下一個標的。

如果能帶著好奇而敬畏的心，看待所有的事，心中會充滿感激和滿足，而不再懷疑自己還缺少什麼。你能學會用心體會，而不受限於原有的思考。像孩子一樣天真，不流於世俗，對所有事充滿好奇。看到小孩子總覺得很愉快。因為小孩還沒有受到社會的制約，孩子的想法也不像大人一樣呆板，而是新奇不受拘束。

以自己的身體為例，你們可以做一個小小的實驗。坐下閉上雙眼，想像右手食指因為意外而少了一截，只剩下原來的四分之三。身體沒有其它的殘缺之處，只是食指突然少了一截。你會做何反應？可能覺得難以承受。不管用手做什麼事，都要用到食指，不是嗎？你會如何以對？可能因此感到憂鬱吧！

想想世上有多少人，身體有殘缺。有多少人手指不全。而你從頭到腳，只要稍有缺陷，人生就缺少部分樂趣。我說的對嗎？所以每天花幾分鐘的時間，自己在房間裡，懷抱愛意，觸摸自己身體各部位，感謝它讓你能如此享受人生。

你們有誰曾經這樣看待自己的身體？有多少人把自己的身體視為理所當然？又有多少人虐待自己的身體？我們之中有些人，因為覺得自己的身體不夠美，而憎恨自己。聽我說，如果你每天都能做我以上所說的練習，對自己身體每個部份都能有一份愛跟感激。你會發現自己的身體和臉上，能散發出不同的光芒。

你的身體能反應你的心態。不要忽略自己的身體，或將一切視為理所當然。畢竟你的身體為你帶來這麼多的樂趣。你今天能來這裡，能毫不費力的聽講，也多虧了你的身體各部的配合，不是嗎？

一則小故事：

在一個基督教家庭裡，有個小女孩跟媽媽坐在餐桌旁。

桌上擺好了食物，小女孩沒有禱告就想開動。

媽媽嚇了一跳，問她怎麼可以不守規矩。

小女孩馬上回答說：“ 桌上的每樣食物，我以前至少謝過一次。”

這就是我所說的，將一切視為理所當然。令人難過的是看到小孩子有這樣的想法。

一則小故事：

一個小女孩問媽媽說：“媽媽，還有幾天才到聖誕節？”

媽媽問：“為什麼問這個問題？”

小女孩回答說：“我只是在想，什麼時候要開始當個乖小孩？”

我們就是這樣教小孩 - 教孩子作生意。教孩子的事，都只是某種交易，而沒有教小孩要隨性自然。沒有告訴孩子，生活不一定要有特定目的。是我們跟孩子說，所有的事都有其目的。因為如此，所有的過程都失去意義。

因為我們帶給孩子錯誤的觀念，要花一番力氣才能導正過來。而這正是我一直在做的事。想想看，幾代下來，人們累積了多少錯誤的觀念。我必須先導正你們的觀念，才能讓你們有所成長。我告訴人們要常懷感激之心。有人會來告訴我說：“上師，這幾天我都有跟計程車司機或家裡的女傭致謝。”如果你真的心懷感激，就不會把這些事掛在嘴上。如果你們失去心愛的人，會把自己的傷痛掛在嘴邊嗎？你們不會。因為那是一種發自內心深處的感覺，只有你感受的到，而不會掛在嘴邊。我說的對嗎？

同樣的道理，由衷的感激，不會刻意掛在嘴上。當然說謝謝是為了符合社會禮儀，因為總要把感激說出口，對方才聽得到。我的意思是，要人們發自內心的感激。這種感激之深，是不可言喻。

人們常對我說：“上師，接受你的教導後，我們的生活有很多改變。

我們由衷感激你。”

基於社會禮儀，你對某人表示感謝。真正的感激，不一定因為有任何實質獲得，而是內心深處湧現的想法，感受到上天的慈悲。這樣的感激不需要跟任何人有任何具體的關係，也不需要針對任何人或任何事，也不是因為情緒波動，像是慾望，憤怒，憎恨，或是愛，只是純然的感激。

人們用言語表示感激，有時只為一己之利，不想讓他人認為自己缺乏教養，嘴上雖說感激，但心裡不以為然。事實上，人們可以利用肢體語言表達內心的感激。你的眼神，你的微笑，你的熱情，都比言語更能表達內心的感激。因感激而留下的眼淚，勝過任何事。人們如果因為滿心感激而不知所措，自然會留下眼淚。

我並不是說一定要哭，只是告訴你們，如果心懷感激，你的肢體語言會有所表示。你無法隱藏，而這也是內心最佳寫照。記得：因為感激而流的眼淚，沒有階級，教派或宗教之分。沒有所謂印度教徒的眼淚或回教徒的眼淚。真情流露，超越任何界限。惟有真心感激，才能打破所有人為的藩籬與限制，才是最真的祈禱。

人們很難充分表達內心深處的情感。儘管詩人寫詩，畫家作畫，作家寫作，仍有未盡之處。生命充滿奧秘及吸引力，無法一言道盡。即使人們有過一些切身的經驗，覺得驚喜萬分。但對於所經歷的事，只能意會，不能言傳。所以你們才會一再回來上我的課。

在我面前，即使你們沒有表達任何感激，我也能知曉。你們的內心充滿感激，我比你們自己都還早發現。我從你們的心跳，眼神，便能一探究竟。事實上，你們雖口說感激，卻可能是自欺欺人的說法。因為大多數時間，人們是心口不一。上天能看出一個人是否真心。只要對上天由衷感激，就已足夠。不需要用言語表達。

在印度有個習俗，如果想表達對大師的感激之心，卻不知如何表達，就摸摸大師的腳，感覺自己跟大師合而爲一，藉以表達內心感激。來看我的人來自很多不同的地方。有些人到了我面前，一句話都不說，只是留下喜悅的眼淚。他們不用刻意說什麼，眼淚就是最好的表達，表示自己有感而發。

在大師面前，只要心存感激與愛，感謝有機會能與大師接近，大師的能量可直達你的內心，所有的問題都會一掃而空，內心頓時充滿喜悅。真心的感激能跨越時空，消除一切藩籬，讓人成長，對所有事都很容易投入。假以時日，連感激都顯得多餘，一切盡在不言中。

即使感情到了盡頭，在分手時，仍然可以感激對方，陪伴你這些時日。感謝由對方所得出的領悟，感謝曾共享的快樂，讓分手也可以如此美麗。

有人問我：“上師，對敵人難道也要表達感激？”

爲什麼不呢？敵人讓你更堅強，讓你勇於面對挑戰，有所成長。他們也許傷害了你，卻也讓你對生活有不同的觀點。爲什麼不感謝你

的敵人？畢竟你想有所成長，不是嗎？你希望自己變聰明些，不是嗎？如果你的敵人沒有給你成長的機會，你還誤以為周遭都圍繞著朋友，這對你的幫助不大。你需要經歷挫折，才會有所突破。你的智慧也會更臻圓熟。

種子要先突破外皮，才能長成樹。如果一直安於現狀，只會錯過生長的時機而萎縮，不會有任何改變。平常人若心懷敵意，處理不當會不可收拾，讓所有的事陷入惡性循環，而充滿憎恨。家人間的積怨太深，無法化解，是因為人沒有善用覺知以及智慧，任由事情演變至此。因為心有不滿，事情才會不可收拾。

內心知足，對人自然不會產生敵意。你們了解我的意思嗎？即使他人對你有敵意，你也絲毫不覺。如果他人想要斷絕往來，你也只是抱著感激之心。很多的家庭裡，家人間彼此視而不見，出席公開場合覺得極為痛苦，只為避開對方，不知所為何來。為什麼要將精力浪費在這些事情上？不要為憎恨吞噬！以極深的覺知和智慧，面對心中的恨意，自然能將憎恨化於無形，只留下滿心的愛與感激。

上師…… 這些日子以來，我對您只有感激，別無所求。但奇怪的是，我希望您能記住我的名字，而能時常想起我。這是一種不滿還是渴求？

這個問題問的很好，表示你已經深刻的檢討自己。如果經過思考，藉由妒意或不滿來尋求他人關注，是不健康的；但如果是出於愛和

感激，就不是渴求，只是表達對我的敬愛之心。出於渴求而祈禱，表示內心不知感激，只有自我。如果出於愛心，祈禱中充滿感激與虔誠。兩者有極大不同。

你會問這個問題，是出於內心的覺知，而不是有所不滿或渴求。還有一點值得肯定的是，你勇於發問。我確信你們之中有很多人私下也有同感，卻不敢表達。有的人可能會自我安慰的說：記得名字有什麼意義呢？有的人只是羞於表達。當然名字本身並不重要。重要的是，你能從中有所領悟，而不只是逃避。你會問這個問題，表示你有勇氣面對問題。

有人問我：“上師，我們能做些什麼來表示我們的感激之心？”

我告訴他們：你們能有所成長，就是對我最大的回饋，也是我對你們最大的助益。如果能把我的話記在心理，由衷生出感激之心，就已經回報我很多了。如果覺得自己想有所回饋，就回饋社會，幫助其他的人。讓他們也能領略你所享有的這份喜悅。這麼做不是出於自我的優越感，而是基於分享和喜悅的心。把你全部的精力投注其中，樂在其中。對你自己而言，會是一個美好的冥想經驗，也能藉此喚醒他人。

你能由衷生出感激，就是處於冥想之中。常存感激之心，就等於常做冥想。

還有一點提醒大家：沒有人能教會你如何心存感激。你們也許在孩

子小的時候教他們要感恩，但也只是會了符合社會的規範。就像學習尊敬長者，在學校要向師長問好等等，只是一些機械化動作，而不是出自內心。

唯有感念上天，才會對所有的事由衷感激，而這也會成為你個性的一部份。祈禱只為表達感激，藉由祈禱，你能振奮心情，充滿愛與滿足。你學會如何與上天交流，將所有的人事物都視為一體，學會過和諧的生活，而不虞匱乏。最重要的是，你學會如何與大師建立聯繫。唯有出於感激的祈禱，才能與大師有真正的聯繫。在這之前，你只是一味的要求，誤解與大師互動的真意。

即使是現在，我也不是在教各位要如何感激。只希望在你們對我的話有所體會。我話中所蘊含的能量，能在你們心中闢出一方淨土。

如果學會釋放自己，你會更有長進。隨時敞開心胸。如果成為自己心性的奴隸，你很難尋得內心的平靜。我常告訴人們，我是教人們如何釋放自己。我讓人們獲得極大的自由，唯有如此，人們才能放鬆探索自己而有所進步。

我並不是說，為人父母應該放任孩子，完全不予干涉。我的意思是，避免過度約束孩子的心性，孩子才有機會成長。必要時提醒孩子，但是讓孩子自己體驗真理。而不是填鴨般的塞給他們一堆大道理。讓孩子有成長的空間，得以體驗內心的喜樂。

有時候人們問我：“上師，你如何能常保喜樂？”

大師能常保喜樂，是因為內心長保感激，而與上天隨時連結。如果只對我，或特定的人存有感激之心，就誤會了感激的真正意涵。你們不應該只對特定的人表示感激。感激就像是香氛一般，由內心散發出來，所以大師們能常保喜樂。與大師相處，就像是置身香氛之中，能切身體驗而且樂在其中。所以你們才會一再回來這裡。

要了解：所有的當下，都是美好的。只要做好準備，你就能有所體驗。不一定要特殊場合，或是有所成就才慶祝。每一個當下，都值得慶祝。萬物若能自然運行而長保和諧，每一個當下都再美好不過。如果能明白這個道理，就不會覺得生活有何不妥之處。你們甚至會懷疑，為什麼其他人總是抱怨連連。

對上天心懷感激，天地就像是你的廟宇。你隨時都在祈禱，都在靜坐。不需要特地到廟裡祈禱。和萬物融合為一，就能常懷喜樂。天地既然是你的廟宇，綠樹，藍天，大地，萬物皆合而為一。人身處萬物之中，除了心懷感激俯身頂禮，夫復何求？能與綠樹，藍天，大地，萬物合而為一，你已不需要言語溝通，而能用心交流。你的心由理智轉為情感。

有些人堅信上天會應許自己的願望。我要奉勸他們，正因為上天是慈悲的，所以才不讓他們如願。這就好比感冒的孩子吵著要吃冰淇淋，你能給他吃嗎？你不能。孩子這時候可能不知感激，但是你知道是為了他好。孩子所要求的不一定適合自己。同樣的道理，人因為無知，不知道什麼適合自己，才會不停的向上天提出各種請求。

神出於慈悲心，先將你的祈禱放到一邊，而賜予真正所需。神對人唯一的考量，是希望藉由刺激，讓人增長智慧。要了解，人的智慧愈高，要求愈少。人對神提出要求，意味著人們覺得神有所忽略，除非自己提醒神，不然神無從得知。這聽起來很矛盾，不是嗎？人們覺得神有所不知。

神只會供給人們所需，並不一定會應許人們心中所願。如果不論人們祈願為何，神一概應許，只會讓人們的生活更為悲慘。神供給人生活所需，讓人智慧漸生，要求自然減少，而由衷感激一切。

上天賜予人能力和勇氣，得以克服困難。

上天賜予人知識，得以解開難題。

上天賜予人智慧，那是無價的財富。讓人時有精進，得以成長。

上天賜予人機會，發掘屬於自己的愛與關懷。

上天賜予人所需一切，讓人們了解，自己擁有全世界。

上天賜予人所需一切，讓人們得以開展自己風格。

根本的問題在於，人們堅信神能幫人實現所有的願望，卻不相信神有足夠的智慧，判定什麼對我們才是最好的。只因我們相信神是萬能的，就索求無度。人們都覺得自己知道，什麼最適合自己。於是向神許願，以自己有限的智慧，想藉助神力，讓自己如願以償。

人們的意思再清楚不過—”這是我想要的，事情本該如此。請用您的神力，幫我實現願望。”人們將自己的願望跟偏好集結起來，做

爲對神的禱詞。就是這樣的態度，讓人陷入困境。人們應該了解，上天不只有無上的力量，更有無上的智慧，能決定什麼適合自己。了解這一點，就不會再有所求。人們因爲習慣凡是交易，以致於很難相信，有人跟自己毫無血緣關係，卻願意無條件照應自己，不求回報。對人們來說，這是難以置信的。

聽我說：上天對人的照應，無人能出其右。我說的都是事實，但相信與否，全憑自己內心的體驗。唯有如此，才能真正領悟。我常常說：我能教你們如何提升心靈，傳授你們前所未聞的真理，但領悟與否全憑個人體驗。

一則小故事：

香卡拉還是個行腳僧時，有天跟門徒到了某個地方覺得口渴萬分。他們環顧四週，找不到東西解渴。

週圍只有棕櫚樹，樹下有人在釀燒酒。

香卡拉走進樹叢，問釀酒工人說是否有東西可止渴。

工人說他們只有燒酒。

香卡拉取過燒酒，一飲而盡。門徒見了也隨即取過燒酒來飲。

香卡拉是悟道大師，有無上覺知。燒酒對他毫無作用。

他仍是步伐穩健，但門徒卻跌跌撞撞。

幾天後，一行人走到沙漠裡。

又是口渴萬分。但四周除了打鐵舖，什麼都沒有。

香卡拉問打鐵工人說是否有任何東西可止渴。

工人說什麼都沒有。

香卡拉看見熔化的鐵漿，取過來一飲而盡。

喝完鐵漿，他交給門徒。門徒卻只是無比震驚。

香卡拉想讓門徒了解，他們聽從大師的教導，但並不表示能仿效大師所為。因為香卡拉有無上的覺知，燒酒對他起不了作用。要出自內心親身體驗，才能了解，不能只是模仿。

對於我所說的真理，你們選擇相信幾分，接受幾分，全憑自己決定。我只能幫助有心改變的人。如果你們願意敞開心胸，接受我的協助，我很樂於助你一臂之力。你也可以選擇保持現狀，所以人們會說，上天亦給人受約束的自由！

大多數的人認為，上天對自己的幫助，和自身的期望有所出入。事實上，上天比你更了解你自己。你們必須要有這樣的認知，只管拋開心中的疑惑，對上天更有信心，這樣就夠了。其餘的事，上天自會照應。

一則小故事：

魚缸裡有兩隻金魚。

其中一隻金魚問另一隻說：“你相信有神嗎？”

另一隻金魚說：“當然！不然你以為誰每天幫我們換水！”

如果相信上天會照應自己所需，就能過的無憂無慮。但要記住一點：

生活所需不同於內心所求。人的需求有限，但欲望無窮。上天會滿足人生活所需，但是一個人的欲望愈多，對上天的信心愈低，因為欲望終無實現之日。

人們該秉持的信念，就是全心相信。從另一個角度來看，信仰就是信念加上實踐的動力。人先有信念，最終得出信仰。單有信念，心中還是偶有疑惑。但因為有親身體驗，人們才能得出信仰，不再有疑惑。如果能親身體驗，心懷感激的奇妙之處，你的運道會越來越好，這是我切身經驗。

一則小故事：

有個小男孩某天造訪皇宮。國王同意他在皇宮中留宿一夜。

第二天一早，男孩到國王面前，不停抱怨住宿上的種種缺失。

國王命令男孩出宮去，並對他說：“能在皇宮留宿一夜，已經是莫大的享受。”

男孩十分沮喪，到了一位大師面前，向他訴說種種不是。

大師聽了不發一語，只說要收男孩為門徒。

幾個月之後，聖者跟男孩說他要去拜訪國王，要小男孩跟他一起去。

他們一起同行，國王同意他們皇宮留宿幾天。

第二天早上，國王問大師對所安排的一切是否滿意。

大師對國王所安排的一切，表達由衷的感激。

國王聽了十分高興，馬上要求隨侍更加細心招待大師。

此時大師對男孩說：“你聽到了嗎？這就是生活奧妙之處。心懷感

激，就會更有福份。”

如果能誠心感謝上天所賜，而不是一再挑剔，就會更有福份。藉由表達感激之心，能發送出正面的能量，而所得到的回饋，將超出你的想像。心懷感激，並不表示一定要出言讚美，或說些巧妙的謊言。大可不必。不管外在環境如何，如果都能由衷感激，好事自會降臨。

有人問我：“上師，為什麼我們週遭有這麼多的痛苦？”事實並非如此。世上雖有痛苦，但並不如你們想像中的多，是人們過份誇大。如果參考一些可靠的數據，就會發現，其實是人們過份渲染。只因人們喜歡隨意談論，才得出這樣的結論。其次，人們之所以受苦，是因為失去信仰，不知不覺變得貪得無厭。

上天力求宇宙萬物和諧。所有的事看似巧合，其實愈了解箇中到哩，愈覺得亂中有序。我們只需要了解這一點，略守本分，生活自然像是流暢的樂章。如果對身邊發生的大小事情，細心觀察，會發現所有的事都已巧妙安排，而自己只是其中的一部份。能體會萬物和諧的偉大，了解自己在整個大宇宙中，只是個小角色。只要跟隨生命的節奏，就能樂在其中，如果破壞了這份和諧，問題會應運而生。

一則小故事：

某天一群人急著通知某人。他太太掉進河裡，讓河水沖走了。

這人趕緊跑到河邊，脫下鞋子，跳進河裡往上游游去。

圍觀的人大叫：“你怎麼往上游去？你太太是被沖到下游去了！”

這人回話說：“只有我了解我太太。她什麼事都愛唱反調。就算掉進河裡，她也會逆流而上。”

如果我們破壞這份和諧，表示人的自我介入上天與人之間的互動，問題因而產生。相反的，如果我們了解並順從這份和諧，我們會活的更自在。對發生的所有事都能勇於承擔，而且心懷感激。能活得自在，也意味著自己能承擔更多的責任。我常常說，有責任感的人，會自動自發承擔責任。大師們就是如此。而且大師順從自然規律，為全世界的人承擔責任。因為大師們深信，只要順從自然，所有的事自有安排。

你們可以跟聚會所裡的志工談談，他們可以分享跟我相處的經驗。一開始他們很難跟上我的腳步，因為我總是隨心所欲。後來他們學會了不去想需要多少作業時間，而是隨時做好準備。所以在聚會所裡，事情常在無預警的情形下發生。外人看到聚會所裡亂中有序的情形，可能會大吃一驚。因為我總是隨心所欲，沒有特定計畫。我通常只在事前幾小時告訴他們準備，而一切都能順利完成。

凡事順其自然，會感受到內在散發出一股能量，看事情的角度也會也所改變。有如重組的拼圖般，不管走到哪裡，人們都能感受到你所散發出來的自在與熱情。人們看你的方式大異於前，不由自主受你吸引。你的生活輕鬆的像首歌，像是有不知名的樂師為你伴奏，而你不禁手舞足蹈，想慶祝一番。但多數人們不但沒有慶祝，卻總是要求更多，要求有奇蹟出現。

人們總在等待奇蹟，也覺得永無來臨之日。其實我們身邊隨時有奇蹟，何須刻意營造。端看你是否能用心體會。如果心懷感激，順其自然，自然能目睹奇蹟發生。至於能否樂在其中，或是徒然錯失一切，全憑自己選擇。如果錯失一切，跟以前一樣不知滿足，就好比大門已開，你卻還不停的敲門。我已經一再的說，你一生所需的都已安排妥當，只要全心接受。但你卻不願相信，你看不見身邊的奇蹟，卻只是苦苦找尋。

把水變成酒，算不上什麼奇蹟，魔術師就做得到。讓人具有神性，才是真正的奇蹟，需要有極深的領悟。

一則小故事：

兩兄弟原本一起生活。

哥哥決心從商，而弟弟決心學聖。

幾年之後，兄弟再次相遇。

他們問彼此過去幾年中，各自成就了什麼。

哥哥把所有物質上的成就一一列出。訴說事業如何成功，累積了多少財富。然後問弟弟成就了什麼。

弟弟領他到了河邊，赤足過河。驕傲的說：“這就是我的成就！”

哥哥隨即僱了一艘船過河。對弟弟說：“這就是你所謂的成就！我只不過花了兩塊錢，你卻得花上好幾年！”

人們以為只要在外在的世界成功，心靈就得以提升，也更為強大。其實不然。心靈成長，並不能仰賴外在的成就，而是藉由內在的改

變，培養出獨立的個人。這才是最大的奇蹟。

人們常要求我行奇蹟。我告訴他們，這些所謂的奇蹟，並不足以代表我。但是他們就是不聽，即使我只是玩些小把戲，變出一兩樣東西，人們還是來看這所謂的奇蹟，卻不思改進。這令我遺憾。有天在信徒一再請求下，我用念力移動一尊神像。我向他們解釋，其實這並不是奇蹟，只因為不了解背後的因果關係，才會這麼認為。用念力移動物體的原理，其實跟打電話很像。聲音透過話筒轉成電子訊號，透過媒介傳送到另一端，再轉回聲波。我所做的，只是把物體轉化成能量。移動之後，再轉回原先的物體，如此而已。這算不上是奇蹟。

不要再尋求奇蹟，在生活中對上天表達愛與感激，自然會感受到內在有奇蹟發生。透過大師協助，你的轉變就是最大的奇蹟。記得，你不需要大師在你身上行奇蹟，你只需要大師傳授你智慧。內心智慧漸長，每天生活可以輕鬆以對，而保持內心平靜。假設你現在擔任的是管理要職，你必須承擔很多責任，是嗎？你要負責雇用員工，監督員工工作，計算薪水等等。在做這些事時，是否備感壓力。運用智慧，你能輕鬆處理這些事而不覺有壓力，保持心情平靜，所以你真正需要的是智慧，而不是蠻力。記住這一點。

如果你了解並相信上天的安排，不會有無謂的幻想，而能徹底轉變，成為一個獨立的人。我們對旁人所言，或是星座專家，算命師等星相之說深信不疑，卻從未相信神才是宇宙間生命的起源。

在印度，有一個駭人的習俗。人們會向鸚鵡請教未來。

路旁有人提著籠裡的鸚鵡。

路人經過，付給飼主幾塊錢。虔誠的問自己的未來。

飼主打開鳥籠，叫鸚鵡從一疊卡片中隨意揀出一張。

鸚鵡挑出卡片，用鳥嘴銜著放到飼主手裡。

飼主讀出卡片上所寫。如此幫人預測未來。

人的感官遠比鸚鵡敏銳，卻向鸚鵡請教未來，這簡直荒謬。聽我的勸告，把這些荒唐的想法擺到一邊，凡事順其自然，聽從上天安排。你看大師總是氣定神閑，覺得他們無比神聖。這是因為大師們能遵循自然規律。但你們只看得到大師外在的狀態，卻無法理解大師內心的境界。如果你能體會大師內心的境界，會發現他們跟自然融為一體，所以他們看來總是充滿喜樂，這也是你該努力達到的境界。

但是你的反應卻是：他是大師，當然滿是喜樂，他怎麼會了解我的困擾？我為生計奔忙，他還叫我要心存感激！我想說的是，你們只看到大師地位崇高，腳邊灑滿玫瑰花瓣，你以為大師對你的生活一無所知。要了解，大師能為人敬重，並不是因為地位崇高，而是內心境界。大師歷經挫折才有此境界，你對此毫無所悉。

你說你為生活奔忙，我告訴你們我的切身經歷。在我流浪的日子裡，多少次我米糧已盡，卻從未怪罪上天，因為我一心追求真理，所有的經歷都像是冥想一般，即使是糧食殆盡。你們知道嗎？除了少數的幾個慈善機構以及在北印度，其他地方人們對托鉢行乞的修行者

多退避三舍，投以懷疑的眼神，以為他們會竊取財物。

這些是我切身體驗，即使遭逢極大的困難與掙扎，只要堅持信念，心懷感激，善用智慧，終將度過難關，心中感激與智慧亦增。心愛的東西只要心存感激，珍惜曾擁有的時日。即使失去也不會感傷。

一則小故事：

有個國王習慣在夜間偽裝到處巡邏。

每天晚上整座城裡陷入一片寂靜時，他都見到一位大師滿懷喜樂的坐在樹下。

他對大師極為仰慕。一晚，邀請大師到皇宮作客。

大師說：“好啊！就今天吧！明天的事，誰也不確定。”

國王對大師突如其来的回答嚇了一跳，卻仍是領大師回到皇宮。

在皇宮裡，國王以最好的食物和房間來招待大師。

大師極盡享受。

國王在一旁觀察，見大師竟如此享受，覺得難以置信，對大師的尊敬日益減低，覺得上當。

有一天大師對國王說：“你心裡好像有煩惱，為什麼不說出來？”

國王說：“好吧。我看你享受程度，不在我之下。我不了解你我之間到底有何差異之處？”

大師微笑著說：“我們一起散個步吧？”

國王同意了。兩人沉默的走了很久。

終於到了河邊，這也是國王領地邊界所在。

大師說：“我該離開了。你願意跟我一起走嗎？”

國王說：“我怎麼能說走就走？我的國家，人民…還有很多的事情等我解決。”

大師微笑的說：“現在你知道我們兩人差異之處了吧！”

國王聽了，只是瞠目結舌。

大師早已看清，一切都歸上天所有，所以能充分活在當下，珍惜每一刻。他們從不擔心會失去所有，因為人本來就一無所有。要記得，一切都歸上天所有。你們現在都只是暫時擁有，因此不管擁有多寡，都要心存感謝，才能夠過得灑脫自由。

一則小故事：

神和世上所有的科學家聚在一起比賽。

神不管做出什麼，科學家都要完全複製。科學家成功複製所有東西。

最後，神用泥土塑成人，跟科學家挑戰。科學家也動手和泥。

神說：“等等！用你們自己的泥土！別用我的。”

你們要知道，神是造物主，祂造出宇宙萬物，所以祂珍愛萬物而不執著，能放棄所有以及造人的權利。如果能從不滿，擔憂及憂鬱之中，轉而尋求當下的滿足，你會更能感受到上天的能量，也更能感謝上天。心懷感激，會成為你一貫的態度。

一則小故事：

某人到菜市場幫太太買菜。

他買了些秋葵拿給太太。

太太看了說：“你買的這些都太老了！怎麼能吃？”

隔天這人又到市場裡買了更多的秋葵。這次他小心翼翼的挑選後拿給太太。

太太說：“你買的這些都太小了！我想煮的不是這種！”

又隔了一天，這人回市場求賣菜的老闆說：“拜託你幫我挑一些上好的秋葵。不要太老，也不要太小！”

老闆親自挑選了些上好的秋葵。這人回家後跟太太炫耀。

太太看了一眼後說：“什麼？你又買了秋葵？”

人們不懂得及時表達感謝，只因人生性愛抱怨而不知足。事實上，不知足反而是人類思考的動力來源。因為不知足，人不停思考；如果知足，腦中無事可想，人反而無所適從。所以又開始不知足起來。

一則小故事：

有位小姐到鞋店裡試穿鞋子。售貨員很有耐心的幫他挑了好幾雙鞋。

這位小姐一雙接一雙的試穿，卻沒有一雙適合。

售貨員請她試穿最後一雙。

她試了以後說：“這雙很合腳。不知道是不是我的尺寸？”

人若決意不知足，他人也無計可施。因為自己想法由自己決定，大多數的人習慣抱怨，或在言談之中發洩不滿，才會有談天的話題，腦中才有事可想。人若知足，會覺得腦中一片空白。所以雖然嘴上常說要知足常樂，卻從未決意如此。人心如此靈巧，只為不停思考。

唯有不停往前追逐，人們才覺得安慰。所追逐的雖然只是些假象，卻足以讓人安心，因為人們已慣於追逐。

慣於追逐的人其實是在自我矛盾。舉例來說，你內心渴望得到滿足，嘴上卻不停抱怨。不願正視自己所擁有的一切，心裡想的跟嘴上所說其實是兩回事。你覺得窮盡畢生之力求得內心滿足，是理所當然的事。要了解：自相矛盾是痛苦的開始。試著認清自己人生的方向，致力於此。認清方向，就不會欺騙自己。而你很快就能如願以償。

如果能在冥想中帶著感激，自然會感到滿足。一般人所說的滿足，總需要特定理由，需要外力的協助。能讓自己的腦子稍事休息，腦子暫時停下來，你就覺得滿足。其實真正的滿足不僅於此。真正的滿足，是能持續感激上天的仁慈。除此以外你別無他求，也不問理由。你能樂在其中。你若到此境地，不會再有不滿。

某人因失眠求診。

醫生問他：“你晚上睡不著嗎？”

某人回答說：“我晚上睡的很好，醫生。”

醫生接著問說：“那問題在哪？”

某人回答說：“可是我下午跟傍晚睡不著！”

人總是需索無度。雖說內心自有分寸，事實上卻是無限擴充，問題癥結在此。因為不停要求，人們變得盲目，看不清自己的立場。長久以來，人們從未探究自己內心，總是被自己的想法所矇蔽，而活

得無知。人們自尋煩惱，卻向外尋求解決之道。

你們覺得我剛剛說的故事很有趣，因為你們只是聽故事的人。其實在現實生活中，你們也有相同的問題而不自知。你們執著於眼前的問題，覺得茲事體大，也因此變得固執不堪。遇到煩心的事，就想一想剛剛的故事，以及故事裡的啓示，再回頭看那些煩人的事。以你的覺知深入分析，你是真的遇上難題，或只是你的念頭作祟！到頭來，你可能會一笑置之！

有位女士搭飛機長途旅行。

空中小姐為乘客準備餐點。她見這位女士睡著就先服務下一位乘客。

女士睡醒後，要求用餐。空中小姐端來餐點。

女士摸了摸餐點，很不高興的說：“你們這是什麼航空公司？餐點一點都不熱！我買機票付了一大筆錢，卻吃不到熱的餐點！”

空中小姐帶著歉意說：“這位女士，很抱歉。機上的加熱器壞了。其他的乘客也是吃冷的。”

女士聽了說：“是嗎？那就算了！”

食物還是冷的，但這位女士卻停止抱怨。因為她知道大家都有相同待遇。凡事都是一念之間，全憑個人想法。人的想法搖擺不定，任由自己的想法主導一切。滿足與否，內心沒有定見，常有動搖。如同我之前所說，如果無法一笑置之，表示你對所有的事仍過於執著，覺得自己承擔全世界，所有的事都以你為主。

事實上，我們都是上天的一部份。上天擁有無上的能量，祂才是一切的主宰。人的天性，是要找回與上天之間的聯繫。唯有如此才能生活無憂。但不知為何，人們有所誤解，失去與上天之間的聯繫，開始追求物質享受，以為這就是人生所求。

如果你去過動物園，可能注意到，排隊看獅子老虎的人是最多的。人們大排長龍，只為一睹獅子老虎的威嚴。人們會不自覺的這麼做，是因為人們看到比自己強大的東西，會產生安定感。可以藉此安慰自己說：人並非萬能。其實人天性喜歡接近權威，藉以提醒自己，在這個大宇宙間，自己真正的角色為何。人們到廟裡拜神求心安。不到廟裡拜神的人，也會另覓管道。人從打從心裡知道自己並非萬能，這種感覺，慢慢會變成經驗之談，而深信不疑。

如果你到過喜馬拉雅山，你會感受到自然的奧妙。群山綿延迭起，溪水縱橫，可謂自然的極致。恆河從中穿過，氣象萬千。喜馬拉雅山所蘊藏的是無盡的能量，這些無法從書本中獲得，需要人們切身體驗。你會了解，人不過渺如滄海之一粟，學會以慈悲與謙沖為懷。一切疑問都能了然於心。

你們不需要刻意親近上天，只要拋開原本不屬於自己的一切，上天自會照應你。人們對上天心存敬愛並非難事；但若能得到上天關愛，則是無上福分。只要有堅定的信念，生活中有愛並懂得與他人分享。

某人生性博愛，不只敬神，也做了許多善事。

他聽說有一本書，凡事敬愛神的人名字會記載於書中。

他急於查證自己的名字是否也在書中。

但是他來回看了幾遍，都沒有找到自己的名字。

他極度失望的離去。

一年後，他又回來查看自己的名字是否載於書中。

他再一次失望了。

在他轉身離去前，書的主人說：“先生，請等一等。這本書記載的是敬愛神的人。我還有另一本書，比這本小的多。上面只有幾個名字，記載的是神關愛的人。”

書主拿出另一本書，某人的名字就在其中。

上天慈愛慷慨，而且無所不能，敬愛上天何難之有？你可早晚把敬愛神掛在嘴邊，卻不需要採取任何行動。但是如果你由衷感受上天，會有所轉變，上天會關愛於你，而且是在你意想不到的地方，因為祂是如此慈愛。

人們一直對自然萬物以及對上天，戒慎恐懼。走路時要穿拖鞋，才不會傷腳；下雨時忙著避雨，起風了就呆在屋裡，跟動物要保持距離。聽我說：萬物是人在世上唯一的知己。你們知道赤腳踩在地上有多麼舒服嗎？我小時候從來不穿鞋。一直到了進學校，因為校規，我才開始穿鞋。我習慣赤腳，不管在家裡，在學校，還是出外遊歷的時候。

即使在聚會所裡，我還是習慣赤腳。當然我身邊的人提醒我穿鞋，

以免腳受傷。我會說：我赤著腳走遍印度各地，又怎麼會受傷？如此小心，只會跟自然疏離。很多人問我：上師，你赤足遊歷多年，為什麼腳還是完好無缺？告訴你們，我從未與萬物疏離，這就是原因所在。我常覺得，自己是萬物的一份子。

我常覺得自己屬於自然，所以我在遊歷時從不擔心害怕。想像你獨自一人在漆黑的叢林中，身邊野生動物環繞。沒有食物，下一餐也沒有著落。沒有睡覺的地方，只得露宿。你們會怎麼樣？一定是嚇壞了！因為人們從不知道，萬物是人最忠實的朋友。人們只懂得向其他人求助，以為只有人才會彼此協助，卻沒想到其實是萬物藉由人而伸出援手。你只相信人，而從未相信萬物。

如果你能相信萬物，你會像神一般自在。我在遊歷的時候，常常隨意行走。沒有特定目標。我常常坐火車，看到哪裏風景好就下車。那時我還不會說北印度語，而我又多在北印度及喜馬拉雅一帶遊歷，我就學了些北印度語，方便問路。學任何語言，一開始覺得困難，是因為覺得自己一無所知，這已讓人產生疏離感，而讓學習更為困難。這與你無所不知的天性相違背。

我常常一個人遊歷，沒有任何同伴，但我從不覺得孤單。我享受與萬物合而為一的感覺。如果你能親近自然，你會感受生命的喜悅。我從未攜帶任何食物，肚子餓了，食物隨處可得。這就是我之前所說，只要有信心，拋開一切，萬物自會照應你。

人們問我：“上師，你的人生經歷許多挫折，才有今天的成就。我們能否免去這些痛苦，而仍能有所成就？”我告訴他們，我會歷經挫折，是因為我試了千萬種方法，只為找到唯一的真理。我花了多年的時間，終於找到答案。我願意與其他想尋求真理的人分享。其實答案就在你一念之間。不過，如果你堅持要經歷一切，你有權選擇，我不會阻止你。

你只需要讓上天進入你的心。愈不加抵抗，愈覺輕鬆。當你真的悟道，心中空明，上天會常駐你心。

上師，我們如何利用冥想，讓自己感到滿足？

持續冥想，你的心會更加柔軟，領悟力變高。你會更敏感，更有覺知，你的意識持續提高。它會影響你的感覺以及行動。所以我一再建議你們冥想。冥想能淨化你們的思緒，看事情能更加清晰。

練習冥想，你的重心會由思考轉移到內心。當人不全然仰賴思考時，內心會有不同的感覺。不需要任何理由，你都能感受到深深的愛和極大的滿足，而長處喜樂之中。如果凡事只仰賴思考，只會要求更多。不管如何分析，結論為何，都不會滿足。如果用心感受，你會停止分析，不再追憶過去，不再擔心未來，只會純然處於當下。不做任何批判，只有滿足與感激。你進入了一個新的境界。

你一旦進入新的境界，之前用於負面思考及抱怨的能量得以釋放，內心充滿喜樂。你的能量更為集中，你的祈禱中只有感謝！內心充

滿感激時，你所感受到的能量，只能意會，不能言喻。你對所有的事，都充滿感激之心。也因此得到更多的能量，覺得自己浸淫在喜樂中。所有的事帶來的喜悅更勝於前。所有的時刻都滿載喜樂。你覺得自己的存在，對自己跟整個世界都是一種福分。

你若要求更多，只會錯過眼前的幸福；你若懂得感激，自然覺得幸福滿溢。常存感謝之心，這就是真理。當然你的感激是發自內心，而不只是表面功夫。惟有由衷的感激，事情才會有所轉變。

睡覺前，由衷感激自己又過了一天；睡醒時，感激自己又將迎接新的一年。這是最簡單也是最有效的冥想，來表達你的感激之心。

由衷表達感激，你能改變世界的面貌，所有的人都能帶著感激之心，所有的恐怖主義，戰爭，宗教狂熱，疾病，貧窮等，都將消失無形。每個人能由衷感激，所有的愛憎忌妒，所有負面想法的起源，都能予以根除。只留下感激之心。

頂輪 冥想 Sahasrara Dhyana (時間 30 分鐘)

Sajasrar Dhyana 冥想起源於蘇菲教派。

身體坐直，手中拿著花朵。閉上雙眼，注意力集中在頂輪。不去注意身體其他部位。注意力集中在頭頂，保持放鬆，面帶微笑。

由衷感謝你的母親孕育你的身體。

由衷感謝你的父親賜予你生命以及生活所需。

由衷感謝為你接生的醫生護士。

由衷感謝建醫院的人，醫院是你降生世界的第一站。

由衷感謝在你襁褓時，照料你的所有人。

由衷感謝在你小時候照料你食衣住行的所有人。

由衷感謝教導你的老師們。

由衷感謝小時候的朋友，讓你生活充滿快樂跟喜悅，也分享他們的純真。

由衷感謝你的兄弟姐妹及其他親人，對你的提攜照料。

對你有意無意間傷害過的人，尋求他們的原諒。

由衷感謝所有幫助你的人，讓你培養一技之長，給你足夠的勇氣能夠獨立自主。

由衷感謝在你財務發生困難，對你伸出援手的人。

由衷感謝在你生病時，照料你的醫生護士。

由衷感謝你的另一半，給你愛與安全感。原諒對方對你曾有過的傷害，如果你傷害過對方，尋求對方的原諒。

由衷感謝那些在你追求心靈成長中鼓勵你跟啓發你的人。

由衷感謝曾經為你服務的人—送牛奶的人，雜貨店老闆，洗衣工人，倒垃圾的人，你的佣人，司機。如果你會將他們的付出，視為理所當然，在有意無意間，傷害過他們，尋求他們的原諒。

由衷感謝曾經傷害你的敵人，因為他們讓你更強壯，懂得原諒。如果你曾經傷害過他們，尋求他們的原諒。

由衷感謝那些曾經在生活上、心理上、社交上、經濟上、靈性上幫助過你的人，記得他們每個人，對他們一一表達感謝。

由衷感謝你的身體每一個部位。

由衷感謝上天、萬物、神，讓你的生命有無盡的可能。

我由衷感謝你們相信我，並在過去幾天中聆聽我。

你們現在可以睜開眼睛，將手中這朵花，放在白布上，象徵對上天的感激。

希望各位能有所領悟，得出喜悅 (Ananda darshan)。

第十章 領悟的喜悅 (Anada Darshan)

Darshan 的意思是接受大師的能量。藉由開示，大師可將能量傳送給所有人當作禮物。

已悟道的大師擁有普世的智慧，不拘形式，他就是生命的象徵。大師基於愛和慈悲心，希望藉由開示的過程，世人得以增長智慧。

大師隨時都散發著能量，周圍的人都能感受到無比的愛與慈悲。在開示的過程中，大師希望能將這股美好的能量，注入每個人的內心，而能幫助所有人修正自己，而能展現自己獨有的風格。

接受了這份能量，我們的內心會有所轉變，能拋開世俗的想法及束縛而匯入在座各位所匯集的這片福德之洋。只要全心的相信與接受，就能感受到大師的愛。我們如果能拋開雜念全心投入，就能表達對我們對上天由衷的敬意。

這是值得歡慶的時刻。大師所散發出的能量，能讓周圍一切都具有靈性。開悟的喜悅，能粉碎我們既有的想法，讓我們有所成長，感受到與上天合而為一。你會從原先的想法中釋放出來，內心感受到渴望已久的感動，體驗到真理而讓自己沉浸在喜悅之中。雜念不再佔據你的心，取而代之的是對生命滿溢的愛。

經由開示，一切的障礙都可消除—不管是社會上、經濟上、或其他方面。你會覺察周圍的人都具有靈性。你不再需要自我或他人的認同，週遭人與事都充滿喜樂，你會由內散發出光彩與神性。

在其他場合可以聽到大師的教誨。但在開示時大師並不開口，只是全然奉獻自己，這就是給所有人最好也是最直接的禮物。如果我們能安靜而保持覺知，便能體會；如果仍是不停思考或不停說話，就會錯過美好的一刻。

拒絕接受開示或只是表面接受，只會錯失良機。如果能全心投入，不去想同意與否，不做任何評斷，不要想開口說話，不要有任何正面或負面的想法，我們就找對方向。如果我們不只是單純學習而能領悟其中的道理，我們會有切身體會。不需要言語，我們自然能有所感受。對數以百萬計的人來說，開示是一種轉變。

人們心中對開示的過程印象深刻。有的人看到一些景象，有的人感到身體病痛，有人得到療癒，有的人有深刻心靈體驗。不同的人有不同的感受，不需要特意期望什麼，只須順其自然。能量也是一種智慧，不需要刻意安排，或期望有特定的感受。

開示時，只要帶著祈禱的心就夠了，而我們所經歷的改變，遠遠超過語言所及。心中祈禱並不是要求些什麼，而是要帶著感謝的心。當然大師會要我們許下自己的心願，希望從開示中能得到什麼。我們可以問心中待解的難題。

但開示的經驗是如此深刻而不凡，在過程中你很難想到任何問題。一旦我們想請求什麼，我們的腦子開始思考，而錯失良機。好幾次有人說他們走近大師尋求開示，大師的手直接放在他們身體有病痛的地方，但大師事前並不知情，這讓他們十分驚訝。因為對眾人的愛心，大師能預知問題所在。

在開示時間任何問題，大師的回答都滿是慈悲與關懷。即使是相同的問題，不同的人會得到不同的解答，因為每個人都有其獨到之處，學習方式不同，與大師的交集也不同。大師會針對每個人的需要來回答問題。內心信仰堅定的人，大師只要對他們說：“一切我自會照應…” 就能消除人們心中的焦慮與憂慮。

只要我們偶而能放下心中所求，而全心信任，我們就能有所體會，就能感受到大師想要傳遞給我們的訊息。這對所有的人來說，都是一種無上的經驗。這是一個很好的機會，讓我們放棄用言語溝通，而用內心交流。在所有的學習過程中，我們為了澄清內心的疑慮，不停的發問，我們試著用理智理解一切，收集各種不同的想法，結果我們有更多的問題或想法。接受大師的能量時，全憑理智你是無法與上天融合的，唯有用心體會才能感受。

大師開示時，會正視你的雙眼，而你也能從大師眼中看見自己的本性。大師的眼神，觸碰或是擁抱都能夠療癒我們身心。每次的開示都會以不同方式進行，所牽涉的層面及深度也有所不同，也帶來不同的能量，因此每次都有無上的體驗，就像大自然的美千變萬化。

所以我們說上天是個藝術家，而不是工程師。

藉由開示，大師能直接引領我們進入無慾無求的境地。如果我們懷抱愛心，敞開心胸，我們在其它方面也會有所改變。藉由持續的學習與冥想，我們也能達到無慾的境地。如果我們心中充滿喜悅與感激，大師的能量能深入內心，讓我們能超脫自己的欲望。心中沒有任何想望，就能感受全然的喜悅。我們並不需要刻意做什麼，只要放下心中的執著，大師的能量自會照應一切。能量也是一種智慧，只要我們願意，生命的能量能充實我們，供應我們所需。

經由開示，你能洞察世理，所注入的能量會在你內心產生奇妙的作用。如果能有足夠的覺知，在熱情跟歡樂之中我們可以感受到一份平靜及生命的浩瀚。這份平靜會是充滿能量，讓我們能把握自己又兼具包容心，以一種喜悅的心來面對生命。

我們的智慧與洞察力也會增加，幫助我們看清並面對事實。

在大師面前我們無所遁形。大師能看清我們的本性。心存妄念只會徒勞無功，更暴露出我們的迷惑與無知。我們其實並不了解自己想要的是什麼，而大師卻能看清我們亟需改進之處，讓我們有所進步。

如果我們以喜悅的心，拋開自我，全心接受大師的能量，與大師的能量共鳴，我們自然能夠揚棄因循已久的想法，內心一片空明而充滿喜悅。心中喜悅就能包容，就能愛人。大師的能量如光芒般穿透我們，觸碰我們的內心，讓我們經歷前所未有的改變，平靜湧現於

心，就像是一場充滿喜悅的冥想過程，這是一生少有的經驗，此時心中除了愛跟感激之外，沒有其它任何的想望。

與大師相處是美好的，因為大師有優雅的風範極具吸引力，在接受大師開示時更是如此。對數以千計無助的人以及無言的求助，大師展現了極大的慈悲心，得宜而不失幽默。每一個人受到大師生命能量的觸動都能激發靈性的一面，而得以與上天連結。

生命的能量藉由大師而得以展現。若只是觀察，只能略為感受其中所蘊含的靈性，愈能深入其中，愈能與之共鳴。因為我們會因受到這股能量的撼動而甦醒。

這股能量能觸動所有人，但不是所有的人都能敞開心胸接受。此時應卸下偽裝，拋開社會的束縛來盡情慶祝，而不是小心戒備或退縮。

接近大師，你的心會為之融化，得以領會大師的思維。大師有廣大的胸襟不受拘束，且有普世的智慧，就像海納百川般接納我們。所以人們在接受開示以後會覺得十分輕鬆而且充滿生氣，即使延續一整夜還是覺得生氣勃勃，因為意識提升會讓人精力充沛。

接受大師開示時，心中也有可能不自覺浮現恐怖、罪惡、慾望等情緒，但也同時湧現極度的平靜以及喜悅的淚水。一個晚上的時間不足以了解真正的原因，因為這些情緒原本不知不覺埋藏在内心深處，但現在卻在大師面前一一浮現。

人其實不需要隱藏這些情緒，在大師面前可盡情展現。我們因為不知如何以言語表達，常無意中埋藏起這些回憶，但我們卻因此困擾不已而產生不同的情緒。所以難得有此機會可以釋放埋藏已久的回憶，所有的情緒問題也得以由根本解決。大師滿溢的慈悲心能將其一掃而空。如果我們願意給自己一次機會，我們可藉此打破多年以來慣有的壓抑。

開示的過程中所感受到的是全然的體驗。我們或拍手、或跳舞，或笑或哭—沒有任何理由，全然是內心的真情湧現。淚水或笑聲並不是因為喜悅或悲傷，而是表達內心深處的感覺。因為理智的壓抑，人們沒有機會表達內心真正的感覺。藉著開示的機會，你能全然表達自己而不需要任何理由。

我們的內心並不如自己想像中完整，其實是支離破碎而相互矛盾。前一分鐘所想的與下一分鐘完全不同。前一分鐘的情緒與下一分鐘也可能完全相反。即使外表看來平靜，其實內心一片混亂。接受開示讓我們有機會拋開內心的掙扎，讓大師進入我們的內心做該有的改變。大師了解我們，只要我們能放鬆，他就能改變我們。接受開示時，要把我們所學、所有的評斷、對自己所下過的結論先放在一旁，開放自己來接受大師的愛，藉以改變自己。

大師藉由開示，照亮我們的心來改變我們。他將自己的光分送給我們，這是最好的禮物。如果我們願意，不管我們到了哪裡、做任何事、大師的光都能照亮我們。只要有這一盞光就已足夠。這樣的領

悟勝過所有的學習，如此的體驗不可言喻。

我們的心得出覺知，所有的問題都能迎刃而解。通往靈性的門戶有很多，但不管你選擇哪一扇門，你的體驗都是類似。接受大師開示就像是打開所有通往靈性的門，邀請你來親身體驗，每一扇門都各有不同，選擇哪一扇門都無所謂，只要你能得其門而入。

接受開示能帶給我們極高的能量，能強化我們的思考，讓我們不只理解而能進一步洞察世理。我們常無意識的陷入相同的思考模式，而重複相同的錯誤，無意識的做出決定。有了洞察力，不管在生活各方面，我們都能運用內心的能量而做出決定。接受開示所帶來的能量能讓我們得以洞察事情。

也許我們還體會不到，接受開示所帶來的喜悅是一份極大的禮物。但只要我們試著打開心胸，接受這份禮物，其它的事自然會一一發生。藉由接近大師，我們可以感受到大師的愛，以及他所散發出的能量，因而得到開示的喜悅。這能幫我們消除個性中虛偽的部份，破除我們的妄念及沿襲他人而來的欲望，這些都是我們痛苦的原因。我得以學習普世的智慧，而沉潛於喜樂之洋。

喜樂之洋

慾望情緒起伏若潮汐，
心中念頭紛起徒增困惑，
責任與義務，如潮水般一波波湧進，
我只得潛進水深處，免受潮汐之苦。
我奮力抵抗潮水衝擊我的意志
潮水見漲，我仍抵抗不懈，
海面泡沫千層，令我窒息，
我想投身喜樂之洋，那裡風平浪靜。
怎奈我足陷沙灘，動彈不得，
日出日暮，幾生幾世，
我已厭倦沙灘上的守候，
我想投身喜樂之洋，我該如何才能解脫！
待我遨遊其中，
我必無比歡欣，
只因沉浸在你的淵博裡，
喜樂之洋，請引領我。
讓我在你的清澈中重生，
讓我和你一樣永生，
我心知肚明，卻一再錯過，
喜樂之洋，我只願投身與你。

附錄一 Nithyananda Swamiji 大師簡介

Nithyananda Swamiji 是現代悟道大師。大師從年輕開始苦修，一心體驗內在的喜樂。大師曾在印度各地遊歷，與來自印度以及尼泊爾的其他大師學習瑜珈、冥想以及其它東方內在科學。大師在許多深刻的靈性體驗後獲得內心喜樂。

大師的使命在幫助每個人發掘自己與生俱來的潛能，他能激勵人心，並以務實而充滿慈悲的方式，以及對人性的洞察，持續影響並改變世界各地上百萬的人。

大師的療癒方式，稱為 Nithya Spiritual Healing，這種方式具有科學根據，藉由冥想療癒心靈。大師或其委任的治療師直接接觸病人，治癒世界各地的人，所治療的疾病從偏頭痛到癌症不等。

大師成立 Nithyananda 基金會，在全球各地傳遞有關冥想以及喜樂的訊息。基金會總部在美國洛杉磯，印度班加洛（Bangalore）為其靈修中心，並在世界其他二十四個國家，有超過八百個分會，持續致力於改變個人，並進而改變全人類的志業。

大師對人們生活中的難題有清晰的見解，並佐以簡易及動態的冥想技巧，幫助個人在身心靈各方面得以開展。目前有上千名志工投入

這項志業。

大師與世界各地的科學家合作，融合現代西方邏輯事證，以及東方玄學，並親身參與實驗，以期科學與靈性得以結合，造福人群。

附錄二 科學與靈性結合

大師與世界各地科學家合作，利用現代科技，紀錄並分析神秘現象。大師對自己神經系統的研究結果引起醫學界的興趣。科學家從研究結果中發現，許多疾病像是心絞痛，癌症，關節炎，酗酒等等…的預防及治療上，都可以靠自身內在能量治癒。科學家不得不承認，愈來愈多的證據顯示人的意志力有療癒作用。

科學和心靈提升，何者對人類有長遠的重要性，已經爭論了幾個世紀。雖然精神領袖總是堅持無我的境界才是真實的，才是人類終極的目標，然而在缺乏實證下，科學界並不願接受這樣的說法。

本世紀以來，這是第一次藉由可靠的醫學證據，能用科學的角度解開超自然現象，並解釋為什麼在靈性方面超於常人，能具有其他人夢寐以求的能力。接下來幾頁，摘要說明上師訪問美國時，針對上師神經系統所做的研究。

解析大師靈性境界之迷（Mind of a Mystic）

作者：穆拉里・克斯那博士，

奧克拉荷馬市

全面心理健康公司及詹姆斯・豪爾身心健康青少年心理健康中心

首席營運總裁

Dr. R. Murali Krishna,

President COO,

INTEGRIS Mental Health & James L. Hall, Jr. Center for Mind, Body and Spirit, Oklahoma

Paramajarsa Sri Nithyananda Swami 身材瘦削而健康，膚色黝黑，髮長及肩，是個相貌英俊而彬彬有禮的年輕人。大師心胸開闊而充滿好奇心，跟一般美國大學生相比，並沒有兩樣。

唯一的差別，在於一般美國大學生不會穿戴黃色道袍，纏著頭巾，心靈上未受啓迪，也不會被來自世界各地數以百萬計的人尊為悟道的大師。

一般認對悟道大師的認識是跟上天直接交流的人。藉由一些不為人知或不可測的方式，人們認為大師能求得真理。想到大師，人們腦海中浮現的畫面會是一個滿懷喜樂的人，有著長人所沒有的崇高理

念與見解。

大師的出現，一般認為能帶來和平及療癒他人。

這樣的敘述對一個來自印度南部，二十七歲就被奉為上師的人而言，再貼切不過。每年有數千人前來尋求大師協助，治療傳統醫療方式無法治癒的疾病。而大師的出身背景，也引領他成為悟道的大師。大師在少年時離家，遍訪印度各地的靈修場所，浸淫於哲學，廣泛閱讀各類書籍並精通冥想技巧。

不久前大師在巡迴世界各地的行程中，來到奧克拉荷馬，我問大師是否願意讓我利用最新的藥物，觀察大師在冥想中的腦部活動。我的目的在於了解、測量並解開神秘現象。大師相信冥想有其科學根據，於是欣然同意。

有一些奧克拉荷馬市最頂尖的醫師，神經病理學家以及研究人員參與次項研究，包括吉姆・索博復健中心神經心理學部門的佛德西博士，魯威博士以及希金斯博士，奧克拉荷馬市正子放射中心的恰可博士。他們在研究中所採用的科技，也用在日常治療上，所以看到研究結果時能判定是否屬於正常範圍。

研究大師的結果為何？絕對超出正常範圍！

腦部活動造影

我們首先利用正子放射攝影儀器，觀察大師腦部活動。它與傳統診斷方式，像是X光，電腦斷層掃描，核磁共振或解剖學不同之處，在於所得出的影像可反應腦細胞新陳代謝。在顯影劑中加入類葡萄糖，在任何時間都能拍得新陳代謝旺盛的腦部區塊影像。

在對大師所進行的研究中使用藥物，有助於辨認在有意識的狀態、冥想初期、以及深層冥想中，腦部活動密集的區塊。

掃描得出結果令人訝異。大師的大腦活動，即使在冥想初期都十分旺盛，比一般人在任何情形下都要高出數倍。大腦前葉，主管理解力、注意力、智力，以及判斷力。

我們要求大師進入深層冥想狀態，得到兩項重大發現。

首先，大師的腦半球接近90%的區塊進入停頓狀態，就好比大師把腦子收起來，處於休假中，看來極為平靜而祥和，而大師能隨意進入深層冥想。

第二項重大發現，是大師大腦前葉中央的下半部，在深層冥想時光亮異常。而這個區塊也就是神祕的”第三隻眼”。

研究過後，我們問大師在大腦前葉中央亮起時，他在想些甚麼，大師回答說他在開啓第三隻眼。

有許多人認為第三隻眼是靈魂所在，能結合宇宙及人內在的智慧，被視為純淨及祥和之地。如果從深入研究生命奧秘的角度來看，這樣的研究結果是否意味著，深層冥想能開啟人類大腦中可與上天交流的區塊，也就是所謂的 D 點？我相信的是，掃描能找出 D 點所在。不論你認為 D 代表歡愉、靈性，甚至是多巴胺(身體因愉悅而分泌出的化學物質)，初期研究結果顯示冥想大有幫助開發此一區塊。

腦波量測

研究的第二階段，是利用定量腦波記錄儀(QEEG)，測量大師的腦波。QEEG 能測量腦部放電情形，也就是所謂的腦波。

人的腦波共有四種頻寬，每種速度不同，所代表的腦部狀態也不相同。舉例來說， β (beta) 波頻寬小而速度快，表示人處於清醒狀態。 α (alpha) 波頻寬價大而速度也較慢，與感覺健康與否有關。 θ (theta) 波表示人接近睡眠狀態，思考不活躍，顯得平靜而沉著。

大多數的人在一天中都會有四種腦波。但是腦波之間的轉換卻不易控制。

大師的 QEEG 結果顯示，大師能完全控制自己的腦波。進入深層冥想時，大師的腦波平靜的由原先的狀態進入另一種狀態，像是天才鋼琴家所彈奏的音階，絲毫沒有猶豫或迴避，持續而流暢的轉換腦波。QEEG 以不同顏色區別腦波，我們好像看到大師在彩虹間穿梭。

結論

人類的大腦是全身最複雜的器官，有超過一千億的神經細胞，每一個腦神經細胞跟其他一萬個細胞有化學及電子的交互作用，處理資訊的能力令人驚訝。

值得注意的是，腦部活動雖然精密，大師卻能控制自如。大師以理智—包括他的想法，情緒，以及理解力，控制腦部活動，以及為流暢的方式轉換腦中活動以及腦波。

除了回答原先的問題，這項研究引發更多的研究議題：

人類是否能藉由學習或傳授任何技巧，而享有均衡而平靜的人生？

人類是否能藉由特殊訓練，而得到療癒或加速療程？我們是否能學習任何技巧，而能減少疼痛或控制病情？

我們是否能學習善用 D 點，而能得到愉悅或是與上天連結？

對大師所做的研究結果，對世界上日益增長的腦部研究開啓新頁。有更多的研究結果顯示，人的意志具有作用。我們正在研究是否能學習這樣的技巧，以增進人類福祉。如此一來，許多疾病，像是心絞痛、癌症、關節炎、酗酒等等…的預防及治療上，其實大有可為。

大師連結古代無形的內在哲學，以及現代有形的科學探索。只要持續對人類腦部進行廣泛的研究，並將內在心靈現象以科學方式解析，我們將持續向希望與健康邁進。

Nithyananda 基金會課程

冥想課程在於嘉惠世界各地人士對身心靈方面的提升。課程如下：

Ananda Spurana Program (ASP) / Life Bliss Program (LBP)

－增加自身能量

ASP 或 LBP 是針對脈輪而設計的冥想課程。課程中將介紹人體七大能量中心，簡稱脈輪。脈輪的運作直接影響人的身心健康。課程中將解釋情緒如何影響脈輪，並傳授簡單的冥想技巧，有助於控制情緒，保持正面思考，增進人際關係，激發工作靈感，並增進生活樂趣。

Nithyananda Spurana Program (NSP)

－解開死亡的奧秘

死亡可謂謎中之謎，對死亡的恐懼，無時無刻不在影響我們的生活，並帶來矛盾情緒，而錯過人生的樂趣。課程中將清楚解釋死亡的過程，以及我們的情緒，包括慾望、恐懼、罪惡感、痛苦，快樂等與脈輪的交互作用，以及對瀕死的靈魂所造成的影响，幫助我們釋放累積已久的情緒，得以重生並充滿自覺。

Shakti Spurana Program (SSP)

－潔淨自身

為一冥想課程。介紹人的三種能量形式－動體，夢體及意體，以及相關的情緒，包括壓抑、未完成的願望、不安、緊張、昏睡等。傳授技巧，讓你能運用自我的智慧控制情緒。

Atma Spurana Program (ATSP)

－與自身相遇

人是自然界的一部分，然而必須有所啓發才能有所體認。藉由冥想，你能突破五種身體的障礙，讓你更有自覺，與自己更親近。

Bhakti Spurana Program (BSP)

－內在的感恩

人類慣於仰賴思考解決一切問題，而當理智莫可奈何時，情感也為之受創。藉由感恩我們可以表達內心對上天最崇高的愛，也能擺脫負面情緒得到平靜與滿足。藉由課程將重啓你感恩的心，帶領你突破理性的束縛回歸內心，拋開世俗的崇拜方式，與上天真正親近。

Nithyanandam

－深層的領悟

深度冥想課程，將由上師帶領，傳授領悟的關鍵所在，讓你超越身體及身體限制，而體驗純然的意識。

Dhyana Spurana Program (DSP)

－了解並突破

人的理智是各類思考的集結，思考內容原本毫無關聯，也毫無邏輯，但因為人將不同想法彼此串聯而自尋煩惱。一旦能拋開原有的想法不再執著，就能得到解脫。透過冥想練習，能幫助你拋開原有思維，處於全然意識中。

Arogya Spurana Program and Meditation therapy

－常保健康

真正的健康，除了免於疾病之苦，還要有正面的思考。透過深度冥想，讓身心靈結合，你會發現身體不只是個有機體，也有深度的意識與智慧。除了深層冥想，還有療癒過程，讓你在建立正面思考模式之餘，也能治療現有的疾病。

Nithya spiritual healing initiation

－療癒他人

藉由驅動你的 Ananda Gandha 脈輪，讓你具有療癒他人的能力。主要原則在於能量也是一種智慧，在療癒他人的過程中，你也處於冥想之中。

Ananda Yogam

－自我提升

針對十八歲到三十歲的年輕人的免費寄讀課程，為期一年，以東方哲學主義及吠陀思想為本，希望提昇現代青年以下能力－

- 職業技能；
- 如何有成功的人生以及生活的深層意義；
- 學習療癒，冥想及瑜珈，全面增進健康；
- 發揮個人潛力；
- 激發創意及自發性；

課程目的在建立清晰及健康的人生觀，激發並運用內在潛能，而不改變本質。課程融合古代吠陀思想的精華及現代科學邏輯，讓每個人在經濟上及心靈上都能保持穩定。這更是難得的機會跟大師一起生活，一起學習。

延伸閱讀建議

Bliss is the path and Goal

爲基金會一系列演講，主題包括理智如何運作，我們如何善待自己的身體，如何因應物質及心靈生活等。對許多議題給予現代詮釋，以啓發內在智慧，提升自覺。

Beyond Life and Death

冥想能連接生與死，教導人們生活及辭世的藝術，以期人能不再重蹈生死輪迴。大師在演講中解開生死之謎，並肯定告訴世人，唯有了解死亡的真意，才能擁有充實的人生。

Glimpses of my Master

能與得道的大師相遇，是一生難得的體驗。大師的門徒，紀錄大師不凡的生平，內容兼具科學，歷史及時間順序。唯有真理才能恆久留存。由大師的生平，可得知大師實乃真理的化身。

From Ignorance to Enlightenment

大師講解帕坦伽利的瑜珈經。Sutras 為經卷的意思，常是微言大義。大師爲歷久彌新的真理，賦與現代的解釋，藉由帕坦伽利的格言，解答現代人心靈的疑惑。

Nithyopanishad

Upanishad 的意思是受教於大師足下。書中大師在喜馬拉雅山邊，或是恆河旁，講述傳統師徒關係的意義所在。對”Guru”的必要性，存有疑問的人，可在書中得到解答。

書籍內容及購書細節，請查閱以下網址—

www.lifebliss.org

基金會連絡方式及地址

USA

928 Huntington Dr. Duarte,
Los Angeles, CA 91010 USA
Ph: 1-626-205 3286
Email: LAashram@nithyananda.org

INDIA

Dhyanapeetam
Nithyanandapuri, Kallugopahalli
Mysore Road, Bidadi
Bangalore 562109, Karnataka INDIA
Ph: +91 80 5661844 / 7202085
Fax: +91 80 7288207
Email: mail@nithyananda.org

台灣

Email: nithyananda.taiwan@gmail.com
Ph: 0931.731.565 / 0933.637.635