

确保的解决方案

七个脉轮的奥秘



欲望

恐惧

担忧

印度教最高教皇普世灵性导师至尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师

在脉轮冥想课程中的演讲

目 录

第一章	缘起	1
第二章	介绍 - 冥想、脉轮与内在科学	23
第三章	心轮 - 不假外求	39
第四章	脐轮 - 生活无忧	83
第五章	根轮 - 摆脱幻想	145
第六章	丹田轮 - 面对恐惧	188
第七章	喉轮 - 不生忌妒	219
第八章	眉心轮 (第三只眼) - 放下自我	266
第九章	顶轮 - 心怀感激	314
第十章	领悟的喜悦	362
附录一	Nithyananda 大师简介	370
附录二	科学与灵性的结合	372
附录三	Nithyananda 基金会课程 & 连络方式	378

第一章 缘起……

我以最深的爱与感谢欢迎各位。

来到这里的每个人，都有着不同的期待与希望：有人想增长智慧，有人想拓展新的视野，有人只想过得更好。在我们正式开始前，我想先提醒你们一些事，这样你们在接下来的几天中才能有最大的收获。

来此之前，你们可能到过很多地方，听过各种课程，学习过其它的技巧。这些都很好。但在这里只要记得一件事：全心全意地投入。

开始上课前，请先把从其他地方学到的知识放在一边。你们在教室外面应该看到标示，上面说“请把鞋子和脑子留在外面”。这是什么意思？其实真正的意思是：进教室前请脱鞋，同时也请放下你原有的思维。你可以在课程结束时一起领回。别担心有人会把它们偷走，它们安全得很。

人们对你的鞋子可能会感兴趣，至于你的想法旁人可能避之唯恐不及，这一点我可以保证。因为人们有时连自己的想法都弄不清楚，更不会想了解他人的思维方式！

当你用谦卑的心，将自己的思绪放空，不存偏见，就能充分了解

我的话。如果你仍坚持原有的思维，只会忙于比对我的话与别处学得的理念，而无法领略我话中的含义。唯有在心里预留空间，才听得进我的话。如果心已经满了，你要如何让我的话进入你的心里呢？

一则小故事：

一位西方颇具学识的教授，到日本求见一位东方的禅宗大师，想要学习灵性方面的知识。这位教授博学多闻，研究经验丰富。

当他到达大师住所时，大师正在沏茶。

大师见他到来，示意他坐下，继续沏茶。

教授坐下不久，开始滔滔不绝地说起自己的背景，做过的研究以及研究结果，游历过的地方，与他人会面的经验，以及在不同领域所得出的结论。

大师泡完茶，在桌上摆起两只茶杯。

大师不停往教授的茶杯裡倒茶，茶水慢慢从茶杯溢出，流到桌上。

教授见了大声的叫说："大师，别再倒了！茶杯已经满了！"

大师停下来，平静地说："你的心也是满的！"

教授吃了一惊，但旋即了解大师话中的含义。

教授的心如此自满，就像满溢的茶盏。不管大师说什么，教授也可能充耳不闻。大师虽然只说了寥寥数语，教授却已有所领略。

所以如果你们想领略我说的话，想在接下来几天的课程中有所收获，就放空自己，像只空的茶杯，完全的开放与包容。像孩子般

天真有好奇心；像海绵般充分吸收。

知识可分为三种。第一种是头脑的学识 (intellectual knowledge)，可透过学习取得。只要你留心聆听，记忆力佳，善于运用逻辑以及常识，富联想力，就能具备学识。学识可由学校或从书本中取得。学习数学或科学，需要的只是学识，拥有学识的人，能成为成功的数学家或科学家。

第二种知识是心的知识 (knowledge of the heart)，除了理解，还须用心感受。艺术，音乐，诗歌，舞蹈 - 这些都属于感受的范畴。如果没有投入感情，感动人心的作品将不会被创造出来，作品会流于匠气。诗歌绘画，都需要用心创作，表达内心的感受。诗人没有感情，如何能写出动人的诗？画家光靠理解，如何能挥洒自如？创作必须要发自内心，才能真情流露。

不论写诗或绘画，能学习的只是技巧，但真正的创作仍是要发自内心。他人只能传授技巧与你，却没有人能教你如何创作。你必须融会贯通所学习的技巧，发挥想像力，才有自己的创作。

第三种知识，是灵性的知识 (spiritual knowledge)，无法用理解或感受得知，而是发自灵魂深处！其实将其称为知识也许并不适当，因为人无法用逻辑解释，也无法学习或传授，而只能从心灵深处领略。

我常常说：我无法告诉大家，灵性成长的秘诀所在，但是大家可

以学习。从心灵深处领略大师的教诲，其中蕴含极大的能量，如果愿意敞开心胸，大师的教诲能触动你的灵魂深处，你所经历的变化，是无法从理解或内心感受中得出的。

我所说的话，都是出于心灵深处对真理的领略。如果你们也能从心灵深处聆听，你也许略知一二。我所带给你们的体验，不可言喻，如果你们能保持敏锐的觉知，内心平静，不需要言语，你能窥见自己灵魂深处。

好的，我们先调整一下座位，不要坐在自己的家人、朋友或熟人旁边，随意地坐，最好坐在陌生人旁边。坐在熟人旁边，我说话时，你们会不由自主地想交谈或交换眼神；坐在陌生人旁边，就能专心听讲。

记得一件事，我在课程中也会一直提醒你们：课程进行中，会产生一股美好的能量，在你我之间交流。你若迟到或中途加入，会打断能量的交流。这就好像你在高速公路行驶中，突然踩煞车，虽然只有很短的时间，车速却因此慢了下来，你必须重新加速，因此打断原本的行进。

课程进行中，不需要过于严肃或沉重，用心聆听，保持开放的态度和轻松的心情。不要期待在第一堂课，就要了解神。保持心情轻松，不预设任何期望，你们会更有收获。如果心存偏见，或心中满是期望，只会一直记挂着你的期望。你们不是为了实现期望

而来，而是为了聆听我。

第二件事：参与课程时，先把你的自我放到一边，当个普通人。在聚会所裡，在大师面前，这是一个绝佳的机会，让你学习放下自尊以及心中的杂念，了解自己也只是芸芸众生之一，感受真正的自我。

即使你颇具社会地位，也请试着平易近人，和他人用心交流。如此，不只是聆听我，你与他人的交流，课程中的每一刻，都能令你转变。要谨记在心。

一则小故事：

某日，日本总督前去拜访一位得道的禅宗大师。总督送上拜帖，上面写着“田中先生 - 日本总督”。大师看了拜帖一眼生气的说：“我不想见这个庸才，叫他立刻走！”禅宗大师想要帮助人改变心中的想法，或打破自我，有时言语会极为严厉，毫不犹豫，不假辞色。目的是希望藉由话中的能量，改变对方。

大师的门徒将拜帖退还给总督，并重复大师所说的话。总督看了拜帖，了解了大师的意思。他是个学识与智慧兼备的人。他拿起退回的拜帖，删去“日本总督”的头衔，交还大师的门徒，再次求见。

大师看了后，对门徒说：“请他进来！”

我们的名称或封号，都不过只是社会所给予我们的标签。我们却以为这些名号就代表了我们，渐渐忘却名号下才是真正的自己。这些名号或许让我们洋洋得意，但向大师学习时，却应将标签放到一边。从标签中，你无法体会生命的真意。这位总督所为，并不算什么错事，也符合社会规范，但向大师请益时，却极不恰当。

所以即使你颇具社会地位，也请暂时将你的身分放在一边！否则你会错失许多学习的机会。在课程中，大师与学员会有很多交流机会，分享内心世界。外在世界的身分地位，只会横生阻碍。抛开你的身份，是回归心灵的第一步。我们在课程中，是要找回各自的独特之处，找回我们的天性，那份在母亲子宫里与自己独处的快乐，以及我们跟生命曾有过的联系——这是我们急需寻回，也是唯一值得庆幸拥有的联系。

接下来的几天，我们会讨论很多事，保持开放的心，仔细聆听，你才能从中有所收获。记得一件事：你们不需到处宣扬我的教诲，只需身体力行，现在就是最好的时机。不需要刻意等待好时机，就从此时此地开始。

你听到我的教诲，会有两种念头：一种是怀疑，另一种是相信。

怀疑会刺激思考。因为心存怀疑，许多的逻辑与理由涌现，你反而听不进我的话。

但是如果只是一味相信，也未能领略我话中的含义。记得：你不

必一定要相信任何人，你可以有独立的思考。所谓的信徒，其实是最脆弱的人，没有任何信仰，反而需要更多的勇气。你没有任何的信仰，做任何事都得不到支持，没有任何既有的概念告诉你如何应对，你必须全然仰赖自己的智慧，因为你不确定自己的决定是否正确，常有不安全感。

怀疑或相信，其实是一体两面，都是你的理智作祟。我可以向你们保证，在内心深处，最大的疑问也带有少许可信的成分，而深信不疑的事，也会带有一丝怀疑。既然如此，你们该如何是好？如何聆听？

聆听时，抱持信任，这就够了。信任能带来能量，让你将所学应用在生活中。你听到“太阳从东方升起”，你没有所谓的相信或怀疑，你知道那是事实，不是吗？如果你还不知道，你可以明天早上起床自己一探究竟。这就是我希望你们每个人都该抱持的态度。我希望你们有开放的心，在不同的场合切身体验我所说的话。

抱持信任，而不只是一味的信仰。把我所说的话当作假设，在生活中切身体验，以辨真假。就像苹果只要咬一口，就知道甜不甜！

许多古代圣哲以及大师都一再强调，人的天性应该是充满喜乐的。多年以来，不管是佛祖，耶稣基督，克里斯那神 (Krishna)，还是圣哲 Mahavir，中心思想都是相同的，都说人的天性是喜乐，也传授许多方法，帮助人们找回自己的天性。

这些大师的表达方式可能各有不同，但所传递的讯息都是相同的。人们之所以一再误解大师的教诲，是因为过分强调大师的人格，而忽略大师的讯息，而这也是宗教狂热，宗教战争以及其他纷扰的起源。

无论如何，所有的大师想要传递的讯息只有一个，那就是——喜乐是人的天性。人类所有的努力，都是为了找寻内心的平静，让内心充满喜乐。但随着时间过去，社会有太多的制约以及其它令人分心的事，人们忘了自己真正的目的，却转而追求外在世界中物质的享受、美名、形式、社会地位、人际关係，或是生涯发展等。

一则小故事：

一个老人和家人到戏院看电影。

电影刚开演，黑暗中，老人在地板上找东西。

坐在他身旁的孙女，开始不耐烦，问爷爷到底在找什么。

老人说："乖孙女，爷爷刚刚把口香糖掉地上了。" 孙女不耐烦的说："爷爷，别找了。我们等下买新的。现在专心看电影吧。"

老人说："可是我非找到不可。"

孙女说："爷爷，别像小孩子一样。等一下再买不就好了。"

老人说："可是，我的假牙黏在口香糖上。"

我们心里的渴望与实际追求完全不同。到头来，即使在外在世界我们都能如愿以偿，内心仍感空虚，因为心中真正渴望的是喜乐，

所以我们永远不满足，这是出于内心深处的渴望。

但人们过于沉溺于外在世界，而忽略内心的呐喊。人真正需要的是回归自己的本性，如此才能略尽每个人的本分。然而人们却只是沉溺其中，而完全失去自己的天性。

除非人们能回归自己的天性，否则总觉得心中有缺憾，从未满足。外在世界的成就，或许可以暂时填补空虚，但并不因此觉得充实，内心仍有所渴求，总觉得缺少了什么，而一直不停向外寻找。如果能重拾自己的天性，不管外在环境为何，随时都感到满足，因为满足是发自内心，无法外求。

因此人们需要重复聆听大师们的教诲。所有迷失的人，只因一再错过大师的开示，忙于追逐，不肯稍事停留，无法领受大师教诲中所蕴含的真理及能量，所以才会汲汲营营。

这种追求的过程，就好比有人说“我一直想读一本书，却抽不出时间！”怎么会找不出时间呢？只看你愿不愿意。光在心里说是没有用的。你说想找个时间来读，只是安慰自己的说法，骗不了别人，别人一眼就能看穿。

就好像没有能力赚钱的人，会说自己是因为太老实才赚不到钱。事实上是能力不足，却只是替自己找藉口。人们无法致力于提升心灵层次，却又不愿承认自己对此一无所知，为了保有自尊，会编出一套理由到处传播：“除了心灵层面以外，我是无所不知，

只因为我缺乏启发！"

听我说，只要愿意承认自己内心贫乏，就有改变的机会。诚实面对现实，自然会有所转变。可是人们却宁可继续迷失，也不愿面对事实。就好比车子里装有避震系统，保护行车安全；迷失的人不愿面对事实，有了这一层保护，就名正言顺地说自己毕生都在追求！

接下来的几天，我希望你们用心聆听，并试着体会我话中的含义，给自己一个改变的机会。否则就算不停学习，却还是一样迷失。除非你做出改变，不然所有的学习都不具意义。只要有自觉，就有可能改变。

记得一件事：即使在场有上千人，我所说的话适用你们每个人。我能和你们每个人交流，不要以为我说的话只针对他人，这样你就失去上课的目的。

人有一种倾向：听到有人讨论健康相关的议题，马上觉得与切身相关，检查自己有无相关症状；讲到皮肤，就赶紧摸摸自己的脸，讲到心脏，就感觉自己的心跳是否正常。

但是听到与心灵成长相关的议题，我们只觉得适用于他人，像是家人、朋友、邻居等等，而不适用自己。因为不管我说什么，你都觉得："我很了解自己，大师说的这番话，是对我先生说的，希望他能听进去，能有所改变。"

我一讲到忧虑，你马上想到你终日操烦的母亲，却没想到自己的烦恼也不少。我会提到忧虑，因为我知道你也有烦恼，也许你母亲的烦恼比你多，但这不是重点。

要了解，我所说的每句话，都是针对你们每一个人，就像只满载能量的箭，你不需躲避，只要坦然接受，自然会有所改变。不需理会别人脸上是否带着领悟的神情，这只会分散自己的注意力。

如果你真的了解自己，你不会感到忧虑、不满、痛苦、恐惧、慾望、忌妒、自我。可是这些情绪一再困扰你，表示你對自己一无所知。知道自己不了解什么，是第一步，至少你知道事实是什麼；如果你连自己不了解什么都不清楚，你无法看清事实。

但是上师，我们慢慢了解自己，我们对自己并非一无所知 ………

听我说：内心的体验，不是一种过程，而是当下的感觉。所有的学习，都只是为了让自己能更了解自己。对自己只有了解或不了解两种情形。内心体认愈深，愈觉得对自己一无所知，而更能自我激励，进一步了解自己。追求心灵提升的基本要求，首先要承认自己一无所知，这也是学习真理的第一步。

一则小故事：

一个公车司机和一个伟大的传教士死后到了死神面前接受审判。公车司机先受审，对他生前行事一一加以检视。

审问结束，公车司机得到一把金钥匙以及一名随从，并分配到一间豪华的居室。

传教士在一旁等候时，目睹整个经过。

传教士心里想："如果公车司机可以得到金钥匙和其它的奢侈品，我得到的一定比他多出许多。"

毕竟，他毕生都在宣扬神。

轮到传教士受审，他的一生功过一一呈现。

经过裁定，传教士应打入地狱。传教士听后大怒，对审判结果无法置信。

他坚决要求解释原因。

死神对他解释说："你生前作些什么，我们并不在意，我们在意的，是你的作为有何影响。公车司机可怕的驾驶技术，让他车上的乘客相信神的存在，不停向神祈祷。然而你生前传教时，虽然你讲述神的事迹，但你的信众多半是睡着的。"

所以请大家全心投入，就算不为了自己，也为了我日后到死神面前能有个好下场。请尽量发问，你不只澄清自己的疑虑，也解答他人的疑惑。你们才会了解如何在现实生活中解决问题。

你们之中可能有人认为，发问显得自己很愚蠢。听我说：也许你发问时看来有些傻气，可是你有问题不问，才是真正的傻子！所以如果你不同意我的说法，请勇于举手发问，澄清你心里的疑惑。是的，你想问什么……

上师，接下来几天，我们希望能彻底消除心中的负面想法，获得重生

记得一个概念：世上没有破坏，只有改变。你们心中的负面想法，都能转换成正面的情绪，像是真爱与觉知。

你们受到社会的影响，容易人格分裂或自我诋毁，却从未学会如何调整自己。你们因内心不协调而受到影响，对自己时有褒贬，而痛苦不堪。因为内心不协调，你觉得自己矮人一截，内心挣扎混乱不堪，而受到社会价值观的支配，先让你觉得自己一无是处，却同时提供你拯救之道。因为如此，你开始批判自己。

一则小故事：

某人因为普通感冒，去看医生拿药。

因为只是普通感冒，医生稍做诊断后说："你为什么不晚上到山丘上吹吹风，再回来找我。"

病人吃惊的说："可是医生，这会让我得肺炎！"

医生说："那才好！我是治肺炎的高手。"

你们受制于社会的眼光，却也想在其中找到救赎。听我说：世事本无好坏高低之分，全凭人的想法而定。如果你能以更有觉知的方式看待事情，你自然会有所转变。大师看待事情的方式一向如此，他只会教导你改变看事情的方式，而不会让你有差别心，让你内心更为和谐。

大师从不以负面眼光评断人，世上没有什么事绝对负面。你们所谓的正负之分，其实只是事情的两个极端。所谓的负面思考，并不具实体，也无从抛弃。你如果改变看事情的方式，你会因为思考趋向正面，而得到更多能量。

如我之前所说，只要你抱持开阔的心胸，包容这里发生的一切，改变是可能的。

大师，我们在很多书上曾经看到，我们脑中的想法及疑问，其实都只是些妄念 (maya)。你是否能多做解释？

很多人对问妄念都有相同的疑问。首先，不要因为书中复杂的说法而疑惑。其次，单凭理解，是无法真正体会事情的真意，也无法解开生命的奥妙，或了解人生的目的何在。所以人的想法，其实都是妄念。

要解开人生的奥妙，首先要先抛开脑中原有的思维。如果你单凭理智，你只是周而复始不停思考，无法真正得到满足你内在的渴望。也许满足你的求知欲，但却于事无补，你内心只是更加疑惑。

试着由原先的理智思考，转为用心感受。如果你全凭思考，只会产生更多的问题，而得不到解答。唯有觉知，你才能找到答案。如果你用心体会，你内心会得出觉知和领悟，而问题自然得以解决，就像太阳升起，黑暗即逝。内心得出自觉，领悟亦生，而得以解惑。

甚至于在问题发生前，你已经得到解答。乍听之下，可能难以理解，一旦你有切身体会，你就会明白何谓自觉。有了自觉，内心常有领悟，也不再有疑惑。

如果你能体会我之前所说，你不会担心自己的妄念。除了认真领略我的话，冥想也能帮助你，让你轻松处于自觉中。关于妄念，我们可以说上几小时，不过你们听了只会更迷惑。与其如此，不如学习解开妄念的方法，让你们的生活能更有智慧。我想说的是——妄念只不过是脑中想法的投射，所以我才说，你们要抛开脑中原有的思维。

如我之前所说，事实上，我们心中常能得出喜乐。但是人却自己横加阻挠，以致于生活中有诸多痛苦。喜乐并不需外求，而是人的天性。人在出生时，原是满怀喜乐，却因受到社会影响，与内心的喜乐渐行渐远，却不停想从外界寻求满足。

接下来几天，我们要学习如何不再与内心的喜乐渐行渐远。我所说的喜乐，不是生活中寻常的快乐。这些寻常的快乐，多因外在事件而起，例如参加一些高兴的场合，物质上的享受，听到好的消息，人际关系的建立等等……都与外在的人与事有关。

外在的环境既然能带给我们快乐，也会让我们难过，因为外在的人与事不停转变，不同于以往。外在环境一旦改变，我们原有的快乐也受到影响。

但内心的喜乐则不同，那全然是一种内心的感受，是你原有的状态，不受外界影响。当你找到内心的喜乐，对于外在世界的一切，你只是观察，你虽参与其中，却不会影响内心原有的喜乐。

一则小故事：

有个老人与家人同住。家人想尽办法，都无法让老人高兴起来。不管家人如何努力，老人固执依旧，抱怨连连。他的子孙齐聚一堂，想尽办法逗他开心，但老人依然故我。突然有一天，老人一觉醒来，心情愉快，精神奕奕。他一个孙女鼓起勇气问说："爷爷，你怎么突然心情变好了？"老人回答说："我这辈子想尽办法想满足自己，但怎么都不满足。所以我只好知足了。"

所有的事，都是脑中想法的投射。想法从不间断，我们因而无从感受内心的喜乐。喜乐终不能外求，因为它一直存在我们心里，我们只需内观，便可得知。

要了解一件事：外在的宇宙存有普世智慧，而我们每个人心中也有个人的智慧。人生的目的在于建立两者间的联系，唯有如此，人们才能有所启发，得出永远的喜乐，也就是 Nithyananda。

借由接下来几天的课程以及练习冥想技巧，我们会更了解并试着体会这份联系，这是我们唯一的目的。

我常说，世上有两种人：第一种人想要战胜别人，第二种人想要战胜自己。战胜别人只是小事一件，战胜自己却要困难的多，要鼓起勇气，抛开原本不属于自己的一切，才能融入喜乐之中，才能够成长。人最大的挑战，是能意识到自己所有的潜能。要做到这一点，必须不停淨化自己，才能拥有足够的智慧，不受外界纷扰影响。

Swami 这个字真正的意思，指的是一个人能够意识到自己全部的潜力。世间的难题，都因人们不了解自己的潜力。有一句俗话说：画虎不成反类犬。如果我们不了解自己潜力何在，可能会用错误的地方——结果不是自我毁灭，就是摧毁他人。

内在的潜力或创意，应该得以自由发挥。要做到这一点，社会应该给予我们空间，而我们也应该学习如何发挥。所谓的上师，指的是一个人了解自己的潜力，而能表达真我，充分符合自己的天性，而充满喜乐。

你们每个人有无穷的潜力。心理学家及东方玄学大师都一再强调，人类还未发挥全部的潜力。我们错过哪些？或是遇到什么障碍？为什么我们无法充分发挥自己的潜力？

要解答以上这些问题，我们需要勇气放开自己，探索自己。如果你仔细观察，你会发现自己的意识有所提升，而这给你成长的机会。你能有所成长，你就是自己的主人，你会像神一样的快活。

人也许能自我安慰，自己已拥有金钱，知识等等，但是精神上仍是极为贫穷，因为他们还没有找到内心的平静。找回你的本性，让你富足，那是真正的财富。

我们因为沉迷于外在的世界，而对自己的内心一无所知。我们执着于外在世界的探险，却错过探索内心的机会，无法和其他的圣哲和大师一样体验生命，而我想和大家分享的，就是这样的体验。

上师，简单来说，你对心灵成长的定义是什么？

心灵成长，指的是在四方面有所成长：身体健康、心理健康、良好的人际关系、以及能自发的做出回应 - 我称其为责任。

身体健康，指的是免于疾病之苦。你看医生时，他会检查你身体是否无恙。

心理健康，指的是不会无意识行事，摆脱根植的负面思考模式，以及免于担忧、痛苦、忌妒、不满、自我、欲望等等。

要拥有良好的人际关系，光是待人热诚是不够的，你每次与人互动，都不应该有压力或感到痛苦，因为这表示你内心有障碍，你的心理健康出了问题。

如果你能自发性地回应，或负起责任，你对所有的事都能欣然接受，而在接受的同时，你也能有相对应的能量，帮助你完成任务。

当然，是否要运用这股能量才能达成任务，取决于你。你愈能承担责任，你的能量愈会扩增。

你能在这四方面有所成长，不管你职业为何，已经结婚或是单身，年龄大小，你都能具有灵性。

上师，你对吃素，有什么看法？

首先，不要到处鼓励别人吃素。对于你不熟悉的事物，你应该避免过度热中，才不会招来麻烦。有些问题不能单以逻辑解释。如果你鼓励别人吃素，别人可能反问你：植物和动物一样也有生命，为什么吃素比较好？你该如何回答？这样的讨论毫无意义。

告诉大家：我是吃全素。我素食的原因是这对我的身体有帮助。有很多得道的大师并不是素食者。大师的行为，我们无法妄加评断，不能以常理论之，这样只会有失偏颇。

还提醒大家：不要以饮食习惯作为区分人的标准，也不要强迫他人吃素。

一则小故事：

印度刚有电视机的时候，一群修行者也买了一台新电视机。所有的修行者都喜欢看电视节目，但有一个人例外。这个人从不看电视，常常跟教长抱怨，其他的修行者一天看好几个小时的电视。

抱怨几次后，教长跟他说："你从明天起也去看电视。"教长说："看不到电视节目，你心裡不高兴，所以抱怨其他看电视的人。你心裡想看，却又强迫自己不看，表示自己意志坚定，但是压抑只会让你心生抱怨。"

如果本身不是由衷想吃素，才会强迫他人跟你一起吃素。如果你对某件事全心投入，你不会强迫其他人参与。唯有你心里犹豫或半推半就，你才会拉着别人一起。你可以借此观察自己做事是否全心投入。如果你全心投入，即使只有你一个人参与，你也不会觉得遗憾，不会想强迫别人，而会让他人自由选择。

事实上，有些人虽然不吃素，但对吃并不在意，比起有些吃素的人，心里却一天到晚想吃别的，我认为前者要强的多。

一则小故事：

一个禅宗大师和弟子正要进城裡。

路上经过一条河，水流湍急。

有一个年轻貌美的女子站在河边。

女子看见师徒二人走来，便请大师帮她过河。

大师立刻抱起这位女子，过了河，再折返回来。

弟子对所见之事甚为疑惑。

在进城的路，弟子忍不住问说：

"师父，你是大师，怎么能抱年轻女子？"

大师说："我已经放下那名女子很久了，你却还把她放在心上？"

大师不只是回答问题，还想点化提问的人。在这则故事里，大师本可以对弟子说，以他的修为，抱的是男是女，其实无关紧要。可是大师并没有这么做，他想让弟子看清自己心里的障碍，而不是大师的作为。

如果你觉得自己还无法接受素食，就维持现有的饮食习惯，一直到你能接受素食。提醒你们，我并不是提倡非素食。我吃素是因为素食对我的身、心、灵，有很大的帮助。如果你们愿意学习我的生活方式，同时成为素食者，欢迎尝试。

不要强迫自己放弃目前的饮食习惯，内心却又无法割捨，还要强迫其他人，跟你一起放弃。在素食主义这样的小议题，我们可以花几小时讨论，这是问题所在。

人大概可以分为三类：

第一类：除了素食以外，不吃也不会想吃其他东西；第二类：会吃素食以外的食物，但对吃并不在意；第三类：虽然吃素，但觉得口腹之欲无法满足，所以强迫週遭的人跟他一起吃素。不要成为第三类人。

上师，有时候我也想做些好事，比如说在公车上让座给老人，但是我想到自己还要站那么久，我就放弃了这个念头。可是，我想抽根烟时，我打从心里同意，还会安慰自己说抽根烟死不了。我为什么不能控制自己，做正确的决定？

你从外界接收到讯息，虽然你了解其中的意义，但是你看不出对自己有任何好处。可是当你有切身体验，你会毫不犹豫的同意。抽烟已经是你的习惯，你有切身体验，而不是借由他人转述，所以你由衷接受它。

但你还没有体会过让座给他人所能带来的喜悦，你只听说让座给老人是好事一桩，如此而已。充其量你觉得你所做的事符合社会规范。而抽烟这件事，你则是有切身体验。没有切身体验过的事，无法吸引你。如果你曾经体验过让座给他人的喜悦，你会让座给公车上的老人。

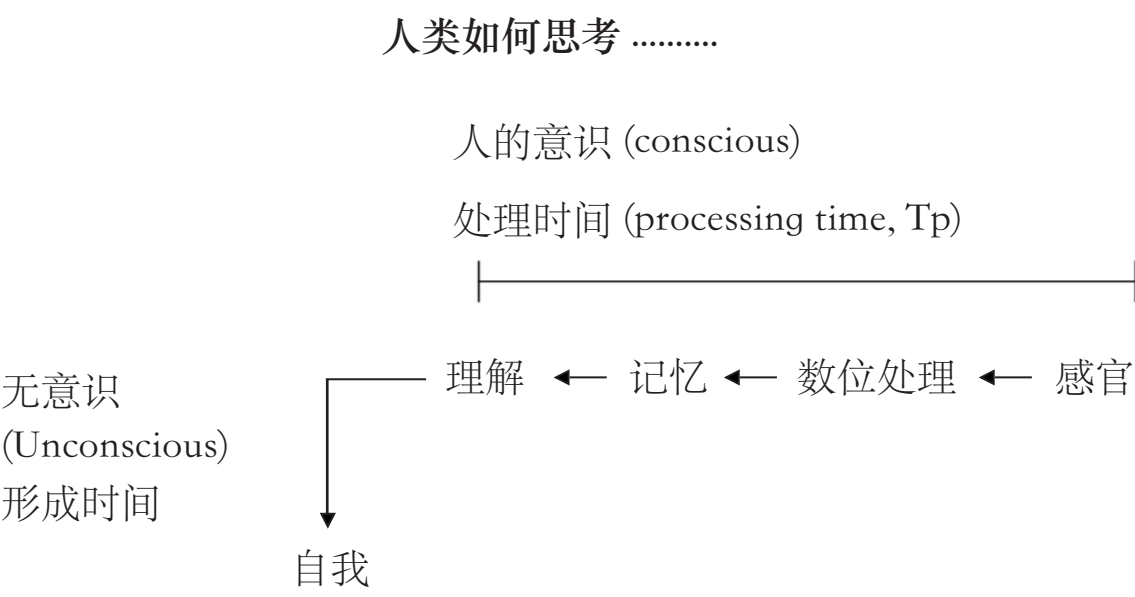
冥想能帮助你，让你有切身体验。在冥想时，会打开我们原本固执的心，我们的心会变得柔软而敏感，而觉得自己应该帮助他人。借由冥想，我们的生活中会更加感性，否则我们有的只是肤浅的概念。所学到的概念，借由冥想的帮助，可深入内心。如此一来，正义、诚实以及其它的美德，都可以融入生活中，而你在身体力行时，也能从中得到喜乐。唯有如此，我们所学习到的美德不会只停留在知识阶段，而能成为个人体验。

第二章 介绍 - 冥想、脉轮与内在科学

为什么想要学习冥想？它有什么地方吸引我们？我会在这堂课中尝试回答这些问题。首先，我们先来分析一下心智运作的过程。人类的思绪与杂念，是人与内心之间唯一的障碍。若你们能学会放下，你们就能悟道。

人类心智如何运作？你可以参照以下的这张图表。这张图表说明，眼睛及其它感官，包括鼻子、耳朵、舌头，触觉，所接收到的讯息是如何被处理。我们以眼睛为例，说明如下：

眼睛看到东西后，经由一个类似数位处理器将所接受到的影像转为数位讯息。透过其他感官所接收到的讯号也可做类似的转换。



转换过的讯息被传送到记忆区块，进行再次处理。这是一个筛选的过程，删掉不符合条件的人、事、物，就好像是：这不是动物；这不是植物；这不是石头等等 筛选的过程在记忆区块进行。

筛选过后的讯息，进入理解的过程。在理解过程中，会针对这些讯息一一进行确认，过程就像是：这是一个人，这个人来参加课程。经由理解，而归纳出结论。以上接收、筛选、确认都是在你有意识并可察觉的情况下进行。

接下来，确认的讯息会进入自我层面来做出决定，你会根据过往的经验，来决定下一步行动为何。如果你以前参加过类似的课程，像是瑜珈或冥想，觉得尚可接受，或有所帮助，你会决定留下来，否则你可能想走为上策。

试着了解这整个过程：你看见我，你的眼睛将讯息传送进来，记忆区针对档按进行筛选 - "这不是 XXX"，"这不是 XXX ".....，再经由理智的确认 - "这是 XXX"。然后你依据以往的经验，决定是否留下参加课程。

从眼睛接收到讯息，到经由理智作出确认，过程中你保有逻辑和意识，你能充分察觉过程如何进行。但由确认进入自我层面来做出决定的过程并无逻辑可言，决定的因素都是过去的情绪经验，我们通常在毫无察觉的情况下，做出自以为理智的情绪性决定。

这是怎么一回事？为什么我们会在无意识中做出决定，事后才来

后悔？

原因在于，在我们无意识的区块中，充满负面的记忆与不安。我们过往的经验，都储存在这个区块，心理学上叫做印痕（engrams）。这些记忆彼此之间并无逻辑关联。在这个无意识的区块中，储存了太多的记忆，这些记忆都会挑起各种的情绪反应，我们因此觉得无法平静，这些情绪经验都会在无意识的情况下，一再影响我们的决策过程。

举例来说，根据你所接收到的讯息，你理智的知道抽烟有害身心健康。但一进入自我层面，你过往抽烟放松愉快的经验却告诉你抽烟无妨，于是你又抽起菸来。在你的意识中，你很清楚知道抽烟有害健康，但在无意识中你却想都没想，就抽起烟来，这样的决定全然出自于本能。

无意识的区块影响至深，而其运作方式可分为三种 - 依照本能（instinct）运作，依照理智（intellect）运作，或是依照直觉（intuition）运作。人若无意间储存了太多的负面思想或焦躁情绪，就只能依靠本能做出决定，诚如我们以上所见。

如果你只是依本能做出决定，你对大多数的决定都会感到后悔。你心里想：这太不像我了！我怎么会这么做？我当初是怎么想的？而这都是因为你在无意识中依照本能行事，在没有任何逻辑之下，你不知不觉就骤下决定。

举例来说，你曾经跟穿白色洋装的女人有过不愉快经验，之后你每次看到穿白色洋装的女人，过去的记忆涌现，你不自觉地生起气来。你是根据本能而做出反应，但是当你在无意识中累积过多的回忆，且你一直仰赖本能反应，会觉得十分疲倦。

这就好像：电脑的硬碟存有太多高解像度的照片，没有足够的空间运作。同样的道理，你无意中累积了太多过往的思考模式和记忆，在做决策的时候，变得没有效率，显得肤浅而欠缺逻辑。

第二种方式，你是仰赖理智而做出决策。你意识清醒，所作的决定也合乎逻辑，但是你欠缺热情或是活力，缺乏创意，也不够创新。你不会做出重大决定，也难以成长，就像个可靠的仆人。爱因斯坦曾说：理智只是一个忠实的仆人。你可以毕生谨守本分，但不会有重大的贡献。

这种决策方式，你和电脑一样，收集资料，处理过后再传送出去。你在无意识中仍能保持理智，你从接受讯息到确认讯息的时间，跟你做决策的时间不相上下。你不会因为无意中负荷过重，而焦虑不安，匆促做出决定。你是有意识的情形下而做出合乎逻辑的决定。你能运用理智作出决定，虽然不会觉得疲倦，但缺乏活力。你虽然处于平衡的状态下，但还没有充分运用你的潜力。

第三种决策方式，你运用直觉做决定，你能充分发挥潜力。如果你在无意识间能保持平静和自觉，不受原先根植蒂固的记忆所影

响，你就能用直觉做决定。如果你能不受过去经验影响，在无意识中仍能放空自己，保持喜悦之心，你随时都生气勃勃充满朝气，而不受过去牵绊，而你内在的能量能充分展现，这时你的智慧达到颠峰状态，因为能量可以增进智慧，你能洞察世情，凭直觉而做出判断。

关于直觉，我们必须要有深入的认识，了解背后的原理，才会清楚真正的涵义。直觉是发自于内心，超乎一般理解的范畴。

直觉到底是什么？

这是我的解释：你突然对某个结论十分肯定，也知道自己有足够的力量，只是不清楚实际步骤为何。你不知道结论从何而来，但是你很确定自己的决定是对的。这就叫直觉。

在你无前例可寻，手边资讯不足时，或是选择太多而无从决定，就能运用直觉。直觉的作用不仅于此，如果你能一直充分运用直觉，你能全然处于当下，也能以相同的态度面对未来。

如果你了解我所说，你可以花几分钟时间观察一下自己，看过去的经验如何左右你的决定，而造成你极大的负担，你能学会跳脱过去的思考模式，使内在有所提升。

懂得运用直觉，除了能带给你能量，帮助你做决定，更有助于决策的执行。我这么说，人们会问我："上师，我们怎么会知道自

己所作的决定是出于理智，还是直觉？”我的答案是：“很简单，如果你不确定，表示你的决定是出于理智。如果你出于直觉做出决定，你会自信满满，活力十足，而不会有任何疑惑。”

懂得运用直觉，你的潜力得以释放，你会觉得豁然开朗。你可以研究看看，科学家或是企业执行总裁，如何在专业领域寻求突破，你会一再发现，他们的成功，来自于能超越既有的思维，而有足够能力或信心做出决定。

你们每个人都有直觉。你们之中有多少人曾经有过这样的体验：你心里正想起某人时，电话突然想起，刚好是对方打来的；或是你到了某个地方，觉得似曾相识。

（超过 80% 的人举起手来。）

这就是你们不经意的直觉体验，你们意外地进入冥想状态。你们的内心尝试与你对话，可是你却不加理会，以为一切全属巧合。我们完全忽略内心深处的感受。如果 80% 的人都有过类似的体验，这绝非巧合。

这些直觉的体验，清楚显示出你内在的潜力。如果你有所察觉而对自己多所鼓励，你的潜力更能发挥。

有一次，我跟查尔斯·汤斯博士一同用餐。他因为在雷射领域的研究而获颁诺贝尔物理奖。我问他是怎么做到的，博士的回答十

分有趣，他说："我坐在华盛顿的公园里，突然间有了灵感，得出结论。我马上把结论写下来，却发现问题所在——我有了结论，却不知结论从何得出，我无法向其他人证明。于是我坐下来，一步步导出逻辑所在。"

不只是查尔斯·汤斯博士如此，爱因斯坦也曾说过："我的灵感全凭直觉，并非由理解得出。"爱因斯坦说的很对："直觉是种天份，而理智只是种本分。"然而我们所处的社会，只着重理智，而忽略直觉。

不管相信或接受与否，我们每个人心中都有直觉。然而，即使聪明如爱因斯坦，也觉得直觉是种天份，因为人不一定能一直保有直觉，直觉何时会有，因何而起，他也一无所知。但是瑜珈修行者一再强调，只要努力，人可长保这份直觉。直觉不一定是种天份，而可经由努力得出，成为生活的常态。

当直觉产生时，你的身、心、灵会融合为一，你会处于颠峰状态，觉得一切豁然开朗。这样的经验，你可以称之为启示，或是直觉。瑜珈行者一再强调这是种技巧，可经由练习而得出。你一直拥有这份直觉或是这股能量，只要你能调整自己，你可以将其运用于日常生活中。

直觉是人内在的一股能量，如果你在无意间散发出这股能量，对你的身心灵都能有疗癒的作用。此外，还能减轻压力，让你从容

地做决定。能否从容不迫，与接收的资讯无关，而决定于处理资讯的方式。相同的资讯却有许多不同的处理方式。所谓的直觉，就是你在处理所得资讯而做出决定时，能突破既有思维。藉 = 藉由一些方法和技巧，我们能帮助自己运用直觉。

而这些技巧称之为冥想。在东方，我们藉由冥想来提升内在能量，而我们自己也想一再体验冥想所带来的能量。

如果你有时间，坐下来观察自己 我们总把时间留给别人，却忽略了自己 如果你试着观察自己，你会发现其实你内心想表达些什么，或是还想做些什么，但却苦无机会或是抽不出时间。人对理智如此执着，以为理智能决定一切，然而瑜珈行者却一再证明，有些事情是超乎理智。

在冥想中，我们将学习人的思考运作模式，学习抛开无意中所以根植的记忆，并学会不再累积更多的记忆，而能开启内在的潜能，让我们能由原先仰赖本能或是理智作决定，渐渐培养出直觉，就能像大师一般自在地生活，不再受到限制。

课程中将探讨人所有的情绪，了解人类思考运作的模式，以及情绪从何而来，而人们又是如何受制于自己的情绪。你们会发现，情绪直接影响身心健康。

脉轮是体内能量聚集中心。人体内一共有七处能量中心。我们所有的不只是实质的形体，还有七种能量体。我先解释前三种。

第一种称之为实体或醒体。借由实体，人可以移动，交谈以及写字。

第二种称为梦体，是在睡梦中的形体。借由梦体，人们在梦中能穿梭各地。你们做梦时，总是梦见自己到不同的地方，有些地方是你从没去过。

第三种称为意体，是你在深度睡眠中的形体。意体不会移动。

梦体、意体与实体在七处脉轮相结合。这七处脉轮是人体主要的能量中心。身体还有其它较小的脉轮，但这七处脉轮决定人的身心健康。

这七处脉轮早在吠陀时期（西元前 1500~900 年）就已被发现。在一些灵性的诗歌中，常提及这七处脉轮。现代科学已証实在这七处脉轮附近都有腺体，而这七处脉轮供应腺体所需能量。

这七处脉轮是能量聚集的中心，对我们的身、心、灵影响甚远。如果我们能常保脉轮洁淨而充满能量，我们就能拥有喜悦而健康的生活。人的身体与理智深植于意识中，其中任何一个脉轮不协调，都会引起身体或心理的疾病。脉轮保持在健康状态，我们在身心方面都会有所转变。

听我说一个小故事：

一次大战后，有一架飞机弃置在亚洲的一个偏远部落里。

部落里的人从没见过飞机。

村里一阵骚动，大批村民聚集在飞机旁。

村民交头接耳讨论这怪玩意儿到底是什没人。每个人说法不尽相同。

村民最后得出结论：既然这怪玩意儿有轮子，一定是牛车！

村子里有新牛车的消息很快传开。

村里为新牛车举行庆典，套上了轭，当成牛车使用。

几个星期后，有个男孩子从城里回来，他在城里上过学。他跳上去，到处查看，检查所有设备及功能，他胡乱转动开关，将操纵杆一一拉起。引擎突然启动，滑行一段距离后，男孩勉强将它停妥。村民见了大吃一惊，男孩见过牵引机，便对村民说，其实那不是牛车，而是牵引机。

村里再次举行庆典。飞机又成了牵引机！

半年后，一个退休军官回到村里。

他看见村民把飞机成了牵引机，大吃一惊。

军官对村民说明，那不是牵引机，而是飞机，能在天上飞。

村民觉得难以置信。

他们只看过鸟飞上天。

于是军官坐上飞机，飞行一小段距离后着陆。

村民惊讶万分。这才见识到飞机真正的用途。

人类就像是设计精巧的仪器，有许多潜能，能够随心所欲，但是我们却不了解自己潜力。因为对自己认识不够，大多数的人受制于情绪，只发挥本能，就像是飞机当成牛车一样。我们习惯借助

外在事物，像是房子、车子、工作，以及其它的基本生活所需，而不思长进，只会运用本能行事，而在不知不觉中负荷过度。

从事艺术，创意，哲学等相关工作的人，不只思考，还须用心体会，能发挥自己部分的能力，就像是牵引机，得到一定程度的满足。诗人作诗所得到的喜悦，超过母亲生育子女；后者的喜悦源于腹中，而前者则是发自内心。这样的人能善用自己的知识。

具有灵性的人，渴望真理，同时也体认到自己有无尽的能量，他能发挥潜力，就像终于飞上天的飞机般。悟道的大师们也是如此，他们能跳脱本能或是理智的限制，而能善用自己的直觉，而随时充满喜乐。

要如何才发挥潜能，自由自在，就像飞上天的飞机一般？村民跟退休军官之间有何差异？他们面对的都是同一架飞机，没有任何变化。你们觉得呢？

差别在于是否了解自己。

没有错。差异之处在于村民不完全了解飞机的性能，而军官却一清二楚。同一架飞机，操控的技巧有别，它可以是牛车，也可以是牵引机，也能翱翔天际。

同样的道理，脉轮之中藏有许多的潜能，蕴含无尽的能量，如果懂得妥善使用，我们就能随心所欲发挥潜能。对自己所蕴含的潜

能一无所知，只能亦步亦趋；如果能学习大师，了解并善用自己的潜能，就能随心所欲。

了解脉轮，我们能察觉自己在无意识中处于何种状态，而能摆脱无形中的负担，内心有所提升。

脉轮属于气场 (auric bodies)，并不具实体，只有抽象形式。透过克里安摄影技术 (Kirlian photography)，能够拍出脉轮，证明其存在。已有证据显示，人处于某种负面情绪时，所对应的脉轮会缩成钮扣大小，而同一个人处于正面情绪时，脉轮则大如车轮。由此可见人的情绪对能量的影响。

脉轮中的能量，会因为负面情绪而封闭，而我们却毫无所悉。

人的天性，本就该自由自在，不应有所压抑，蛰伏如昆虫般。想要活的自在，必须学习如何控制自己的情绪，以及脉轮的收放。

如同那些不了解飞机性能的村民一般，人对自己的天性一无所悉。人们总以为大师之所以能悟道，都是因为天份，所以只敢心存敬畏远观，而不兴思齐之心。只要你有志于提升内在，无论如何都能达成。问题在于人们普遍缺乏自信，如同村民不肯相信飞机真能飞上天，人们不敢相信自己的成就不仅于此。

一则小故事：

有个小女孩在学弹钢琴。

她学得有点吃力。

小女孩身旁是位钢琴家，他正在演奏。小女孩认真听了一会儿，终于鼓起勇气问说："先生，你是不是多了几根手指？"

人们总觉得自己不具天份，事实上，每个人都有自己独到之处，只是不知道如何善加运用自己的天份。大多数的人，只发挥了极少的潜能，就如同将飞机当成牛车或牵引机使用，不知道自己的潜力不止于此。每个人都有潜力，但是如果不学习如何控制脉轮，潜力可能永远只能蛰伏。

接下来几天，你们将会学到，每一个脉轮所代表的情绪，哪些情绪会导致脉轮及能量闭锁，如何重启脉轮，使其充满能量。你们从大师身上就可看出，一个人是否成熟与年纪无关。

我再进一步解释：

我们小时候都很珍爱自己的玩具，是吗？如果有人抢走你的玩具，你会做何反应？一定是大哭大闹，因为你把玩具看的跟性命一样重要。但长大以后，如果有人抢你的玩具，你又会做何反应？你会像小时候一样难过吗？应该不会，因为你不再那么看重你的玩具。人智慧渐长，也愈渐成熟。

虽然人们觉得智慧与成熟度，与实际年龄相关，其实不然，而是与心智年龄有关。很多研究结果显示，男人平均心理年龄不到十

四岁！人随着年龄增长，经历人生种种，犯了大大小小的错误，而从中获得体验，变的成熟。

这就好比——点蜡烛不小心烫伤了手，知道下次要小心。下一次，让炉火烫伤，这也上了一课。再有一次，是给菸蒂烫着了，这又是宝贵的一课。烧红的炭，硬是给烫了一下，又学到一个教训。

我们烫伤了无数次，才学会要小心火烛。不过等我们学会，也该是垂垂老矣。这就是生活的体验，所谓的活到老，学到老。你穷尽毕生的时间，做你人生的功课。

然而，有智慧的人，第一次烫伤时，就知道要小心火烛，而不会花一辈子来学习，由此也可看出人的心智年龄。所以人们说：智慧无关年龄，全看你有多少的长进。

人的一生，大致如下：

大学时期，你觉得能找到工作，就心满意足。找到工作，却不如预期理想，不过你安慰自己说：结了婚，就能拥有美满人生。结婚以后，你期待生小孩，觉得这样的人生才完美。

你不停追逐，觉得一旦满足内心渴望，你就能快乐。直到人生接近尾声，才发现满足渴望，并不能让你快乐，于是你追求心灵成长，开始学习冥想。

这就是人一生的写照，从生活中得到体验。

一个心智成熟的人，懂得运用智慧；在心里有渴望时，已清楚了解到，即使满足内心渴望，也不会带来真正的喜悦，他能看穿真相，知道真正的喜乐是出自内心，而不是向外寻求满足。

要拥有如此的智慧，你不需要有一定年岁，只要能活在当下，这就够了，因为生命自会教导你许多功课，是最好的老师。如果不能学会活在当下，你只是不停追忆过去或思考未来，你需要花一生的时间来学习。

如果你研究佛陀，以及其他悟道大师的生平，他们都是印度历史上的伟人，都在很年轻的时候，就已经悟道，所以实际年龄和心灵成长或是学习无关。所以当人们说："你的作为与年龄相当。"，指的是你的成熟度与心智年龄相符，而不是实际年龄。即使你已经七十岁，你可能只有二十岁的智慧；或是你虽然只有十八岁，却有八十岁的成熟与睿智，所以人不要倚老卖老。

有一则关于巴拉曼达大师的故事：

某天，巴拉曼达正在冥想。

有个信徒前来，献上一条极为珍贵的毯子。

巴拉曼达一言不发，安静地观察。

几个小时后，有个小偷将这条毯子从巴拉曼达身上取走。

巴拉曼达将一切看在眼里，仍是不发一语。

毯子的得与失，对大师而言并没有任何意义。

有另一则关于玛拉西的故事，内容极为相似：

某日，几个小贼潜入玛拉西的聚会所。

小贼将大师洗劫一空，临走前还给了大师一拳。

据说大师不但毫无反应，连大气都不喘一口。

大师丝毫不为意外所扰。

如果我们懂得观察，就能驾驭自己的思想。反之，我们会受制于自己的想法。如果你能控制自己的思想，你知道何时该跳脱其中，你就能跟大师一样自在。

接下来我们会学习如何观察自己来控制情绪；学习集中精神，不受外界干扰；学习如何摆脱根深蒂固的记忆，在下意识做决策时不受其干扰，建立新的思考模式。我们也会学习如何运用直觉；学习如何从无意识 (unconscious)，提升到有意识 (conscious)，甚至于超意识 (super conscious)；学习如何提升自己从只会用本能思考，到善用智慧以及直觉，而能引出心中的喜乐！

我们下一堂课见，谢谢大家。

第三章 心轮 - 不假外求 (TheAnahataChakra)

心轮，位置大约在心脏附近。

梵文中 Anahata 的意思是“无可创造的 (cannot be created)”。

寻求他人的关注和爱时，心轮是封闭的；如果能展现无私的爱，而不期待任何回馈时，心轮则能开启。

心轮主管爱，感性和其他类似的情绪。如果人一直持续寻求他人的关注，而无法由内心散发出爱，心轮是封闭的。心轮的本意既是无可创造的，即说明了真正的爱无法经外求再植入内心，而须发自内心。如果能有深层的自觉，真爱由然而生。

心中得出真爱，人们不须寻求他人的关注，而找回自身的能量。

寻求他人的关注是什么意思？

人在潜意识中，不知不觉都在寻求周遭的人认同自己的思想及行为。人们热衷得到他人讚美，也许做法并不明显，但深入分析就能发现，周围的人若没有表示感激或认同，人们无法释怀。寻求他人的感激和认同，就是寻求关注。

人们的问题有 80% 是为了寻求他人的关注或认同。如果你坐下来，记下每一天你得做多少事，以赢得他人的好感或维持你的声望。你会发现：你每天 24 小时或终其一生，都致力于寻求他人的认同。你的一生，就像是一场认证仪式，你不停地收集家人或社会对你的签字认可。

你做的所有事，付出的努力，都只是为了得到周围的人的肯定。就好比你有了一本专属的认证书上，上面有一个“好父亲”的栏位，你为子女做的每一件事，都期望子女在这个栏位里签名认可，你为妻子、老板、朋友，也都预留了栏位——标准丈夫，优秀员工，好朋友……，期待他们签名。你随时需要他人的认同。

当然周围的人也需要你的认同，在他们专属的认证书上，也留有你的栏位，你也必须签字同意。没有人在签名仪式中缺席，我们尽可能取得社会的正面评价来证明自己的价值、对社会的贡献。

为什么我们如此重视他人的意见？为什么不能凭自己能力判断，做该做的事？为什么只能由他人眼中才能肯定自己的能力？

有以下两个原因：第一、我们对自己一无所知，只有借由他人的评论来了解自己。第二、他人的认同及关注，给予我们能量及生活的动力！让我们大受鼓舞！

任何形式的关注都无妨！！举例来说，大部分的家庭婆媳常有不和。婆媳二人不停对着自己的儿子或先生抱怨。但是婆媳两人之

中有一人出门了几天，留在家里的人开始想念出门的那位，即使他们常有不和，分开时还是彼此想念。

问题出在哪里？婆媳长期不和只为了得到彼此的注意力！不要以为只有正面的关注才有意义，任何形式的注意力都具有能量。婆媳二人不知不觉由长期的争吵中，享受彼此的注意力，所以其中一人不在家，另一个人就会开始想念对方。与其说是想念，还不如说是想念对方给予的注意力，但他们却坚称这种想念为爱，因为爱而思念对方。

当然这绝对有可能…… 不过我希望你们能了解，他人的注意力能带给我们能量，帮我们提振精神。这是一种无形中自我激励的方式，只是自己尚未察觉。要知道，你真正需要的不是爱，而是他人的关注。爱不可外求，只能发自内心。你说你需要爱，其实你需要的是被爱的感觉，是他人的关注，不是爱。

有人告诉我，自己年纪大了，觉得子女不够爱他们。其实他们真正的意思是，子女没有给予足够的关注，子女的关注，能为老年人带来能量。

当我们逐渐年老，应该会逐渐内省修身，对于自我内在的觉察力会越来越敏锐。但事实上，我们却是愈习惯仰赖他人给予的关注来获得能量，而对自己的内心一无所知。

我们所了解的爱，只存在于外在的人际关係，因此当家人忙于其

他事情，和我们的互动减少，我们无法获得以往般的关注时，我们便开始抱怨自己老了。你会有所抱怨，是因为即使你有人生经验，也从未察觉到，能量是来自内心，而非外求。所以老年时，生活不但没有更多的喜乐和活力，能量反而大不如前。你习惯从他人得到能量，而他人无法像以前一样给你相同的能量。

如果你仰赖他人给予能量，表示你有心理障碍。身体受伤时需要使用辅助工具，内心如有伤痛，你需要心理的支撑。身体上的障碍，一眼就能看出；但是心理上的障碍，自己可能都没有察觉到。因为没有察觉到，你不知道这些障碍会造成哪些影响，即使受到影响，身体不适，你只是纳闷，是什么原因造成。

你们可能看过小孩子用扑克牌堆城堡。他们把扑克牌以特定的角度一层层叠起，叠成金字塔的形状，看起来很漂亮，但是如果随意抽出一张牌，城堡随即倒塌。城堡堆的愈高，愈容易倒下来。

人们根据他人的评论，建立自我形象；如同孩子们用扑克牌堆出城堡。父母、男女朋友、老师、朋友 ... 对我们有所评论或认同，

而我们从这些评论或认同中，建立自我形象。我们的形象看似良好，自己也颇得意。但是如果其中一人不再认同我们，我们辛苦建立的形象堡垒随之倒塌，你开始自怨自艾，觉得抑郁，觉得世界快要毁灭！

至少小孩子是用手中的扑克牌堆成城堡，而我们却仰赖他人的认

同，堆砌我们的外在形象。我们的外在形象，建立于他人的认同之上，自己没有主控权。我们努力维持自己的形象城堡，小心呵护，我们的行为以他人能认同为准则，努力确保能一直得到他人的认同，因为那已经是我们的生活所需。

一则小故事：

有一个太太跟先生一起逛街购物。

她想帮自己买件外套。

他们逛了很多家店，却始终找不到中意的。

先生逛累了，问太太说：“亲爱的，你知道你想找什么款式吗？”

太太回答说：“当然知道，我想找一件美的令人窒息的外套！”

先生不太了解，又接着问：“什么样的外套会美的令人窒息？”

太太回答说：“人们只要看一眼，就会窒息。”

我们总在寻求别人的认同，不知不觉中，我们的言行都得考虑他人的评断或回应。举例来说，你看上一个皮包，既符合预算又实用，但是你不知不觉中，开始想像自己背着皮包的样子，以及别人看到自己背这个皮包，会做何感想？你觉得别人可能会说难看，所以你又挑选新的款式！不过你不认为自己是为寻求他人的认可，只因你自己尚未察觉。

我们的生活就像蜈蚣走路一样——蜈蚣有 100 双脚，走路时每双脚都要用上，我们需要周围所有人同时认同，生活才能继续。蜈蚣如果有一双脚出了问题，就会动弹不得；我们周围的人，只

要有一个人不认同我们，我们就会陷入沮丧。

我们对周围的人如此依赖，很容易因他人而沮丧。受忧郁症之苦的人，其实需要他人的关注，如果无法得到足够的关注，不知如何以对，旁人的一句话，就足以令他们落入忧郁。但人们通常并不清楚忧郁的真正原因，而借助药物。药物的帮助有限。忧郁起于内心，而人们却寻求药物的协助。人们因忧郁而求助于我，我会教他们做简易的摩诃曼陀罗冥想，他们渐渐可以停药。

人们真正需要的，是学习能量其实发自内心，任何一种冥想都可以帮助人们了解这一点。冥想需本持敬意，借此启动内心的能量，而脱离忧郁，药物只会让人更迟钝。你们如果习惯由外界获得能量，对自己会有极大的损伤，变的像傀儡一样。

听我说个故事，这是芝加哥大学的一项实验：

一个健康聪明的年轻人早上醒来，准备上班。

他太太看着他说：“你看起来有点累，你还好吧？”

年轻人听了有点不高兴，叫太太别胡思乱想，就出门了。

他把车开出车库，邻居看着他大喊：“你还好吗？你看起来好像不太舒服？”

年轻人吓了一跳，不过他还说他没事，然后开车上班去了。

他走进办公室时，总机神情忧虑的看着他说：“你看起来好像生病了，怎么还来上班？”

年轻人回答说：“我还好，再说吧。”走进办公室。

工作时,同事走进办公室,惊叫着说:“你看起来糟透了!你怎么了?是不是发烧了?”

年轻人再也无法承受,开始觉得不舒服。

老板叫他进办公室。

老板看了他一眼,问说:“你看起来真的不太好,你确定还能继续工作吗?怎么不去看医生?”年轻人觉得自己一定生病了,跟老板说想回家休息。

在开车回家的路上,他觉得体温一直上升。

他太太看他回家来,也吓了一跳,伸手摸了她先生的额头,发现他真的发烧了!!

一个早上还好好的人,怎么下午突然生病了?因为旁人一直说他生病了。这些人其实是事先安排好的,他们一直告诉这个年轻人他生病了,结果这个年轻人真的觉得自己病了。有 11 个人接受了这项实验,结果 11 个人最后都病了。

如果你不能集中内在的能量,情形就像这样,外在环境的影响,能让你一下跌落谷底,如果我们能集中能量,外在的变动无法影响我们。

我们一直努力求得他人的赞赏及认同,却说自己是出于爱和责任。有人告诉我:“大师,我们做事不是为了得到赞美或认同,而是出于责任。”

有一点必须澄清，你声称是尽一己的责任，其实真正原因是，如果你不做，别人不会认同你；只要你能满足他人的期望，就能得到认同。你做事只要出了一点小差错，你跟他人的关系就因此改变，你认为事实如此，因此善尽的责任。

也许你会说：“大师，我是孩子的父亲，我不养孩子，谁来养呢？”试着了解这一点：我并不是说你们不应该抚养孩子，你们既然给了孩子生命，就必须抚养孩子到能自立为止。但是不管你们做什么，不要带有任何期望，你为孩子做的，只为表达心中的爱。

你也许会说，你为他人所做的事，并不带有任何期望；但是，当对方的回应，不符合互惠的原则，你会感受到心中的压力、不安、失望。这是因为你在履行责任时，心中有所期望，期望的高低因人而异，但是心中一定存有某种程度的期待。

心中存有期待，做任何事，就不是为了表达心中的爱，而是基于责任，或是世人眼中所认定的爱。而那却是次要，有所限制的，你没有散发心中的能量，只是与他人进行一项交易——做别人喜欢的事来换取别人的关注，如此而已。

巴格瓦经书曾经说过：“只管做分内之事，不需担心结果。”因为你心中有这么多的爱，你根本不需任何理由或期待就能展现内在的能量。因为你持续散发充满喜乐的能量，这种流动的能量，就是真正的爱。如果你对他人有所期望，你的期望将永无止境。

而世上最困难的事，就是满足身边所有人的期望。你有办法永远满足所有的人吗？你不能，这是不可能的。

一则小故事：

一对夫妻正在庆祝结婚五十週年。

太太送给先生两件衬衫当作结婚礼物。

先生深受感动，决定要去吃饭庆祝，不在家吃饭。

对这对夫妻而言，这是感性的一刻！

先生梳洗了一番，为了让太太高兴一下，他换上了太太送给他的衬衫，走出房间。

先生下楼时，太太抬头看了一眼，面带微笑，但是马上变脸色说：“你不喜欢另外一件吗？”

要完全取悦他人，是不可能的，你必须先照顾自己，满足你的内心。这份满足与外在环境和其他人毫无关联，而是心中的能量泉涌而出。

能帮他人做些事是好的。能给予他人关注及尊重，是件好事，但是必须出于爱，而不是害怕失去他人的认同。不要过度在意他人的评论，把他人的评论当成生活的中心，不要期待他人为我们带来能量，不要仰赖别人来拯救你。

如果你的快乐由他人决定，你的生活也会受人掌控。让你的能量和灵感来自内心！你必须了解，如果生活重心在他人身上，你不

会真的快乐，你能了解这一点，就已经解决了大半的问题。

诚如我之前所说，你们对自己一无所知，而向外寻求解答，而社会也乐于为你贴上各种标签——你是个好爸爸，你长得很美，你一无是处等等。我们像个写错了地址的包裹，一再转寄，在社会上随波逐流，缺乏自己的定见，盖上一个个标签。

我们自己心无定见，不知道真正的自己并不是标签，而是无价的包裹。我们没有体认到这一点，而以社会的标签为指引，渐渐地，忘却自己的本质，忘却与心中原有的能量联系。

心轮如果开启，能燃起心中原有的能量，让你对身边的人、事、物，都有一份无私的爱和喜乐，而不带任何期望。

一则小故事：

《婆罗贺摩经》，是史上最伟大的著作。

这本书涵盖世上所有的哲学，所有的哲学源于此书，可说是书中之书。

这本书的作者是印度最伟大的学者叶撒。

一个得道的大师将这本书交给门徒米须那，要他为这书作注。

大师把自己的女儿巴玛蒂嫁给米须那。不久后大师去世了。米须那长期致力于撰写注解，写作的过程成为深刻而具转化意义的冥想。

他经年累月撰写注解，时间长达数十年。

过程中他心无旁骛，所见所闻所思都是书中的内容。

这本巨着终于完成了，只剩书名未取，他从书中慢慢的抬起头来。

看到一个老妪，在他身旁点着灯。

米须那吃了一惊，问老妪她是谁？

老妪回答说：“你无需理会我，继续写书吧。”

米须那说：“书已经完成了。告诉我你是谁？”老妪说：“我是你的妻子。”

米须那震惊不已。

过去 30 年来他致力于写作，从来没有想起他的妻子。他无法置信。

“这些年来你为什么不提醒我？”米须那含泪对妻子说。

“我觉得没有必要！你全心投入写作，我不想打搅你。”他的妻子平静地回答。

米须那说：“你为了全人类的福祉奉献一生，我该怎么补偿妳？”

巴玛蒂回答说：“你写这本巨着时，我能在一旁服侍你，我觉得很荣幸，我什么都不需要。”

米须那流下喜悦的眼泪。

他毕生心力完成的巨着，以妻子的名字命名，向妻子至上最高的敬意。

一直到今天，米须那的书，仍是婆罗贺摩经最佳注解，书名仍沿用巴玛蒂的名字。巴玛蒂因她无私的奉献和爱而永垂不朽。她内心觉得富足，她并不是不想打扰她的先生写作，而是她并不需要，这两者有着极大的差别。大多数的时间，我们想要得到关注，却

只是在心里默想，因为我们不想打搅别人，或让人觉得讨厌。

但巴玛蒂不同之处在于她并不需要他人的关注。她并不觉得虚度青春，或做出任何的妥协，她一直忠于自我，这对她来说就已足够了。不打扰她丈夫工作，并不是个困难的决定，因为她能专注于内在的能量，而不以为意。

巴玛蒂肉身虽死，精神长存！一般人跟巴玛蒂最大的差别之处在于，人随时都有部份死去。

你能在家里安静的看半小时的报纸吗？

你太太能自己看半小时的电视剧吗？

你看报时，太太想着要告诉你前一天家里发生的大事。她开始抱怨你不够关心她，说你总在看报。

你太太在看最喜欢的电视剧时，你肚子饿了，想要她弄东西给你吃，你对着电视机咒骂，觉得这个时段不该播放电视剧。类似的争执，每个人的家里至少发生一次！

一则小故事：

某人跟太太到餐厅吃饭。

他们点好餐，等着食物上桌。

太太抱怨说：“亲爱的，你从进餐厅就抱着报纸不放。”

先生道歉说：“亲爱的，真抱歉。”

结果他请服务生多送一份报纸过来。

我们总是寻求关注，如果我们得不到关注，会感到失望，我们所

有的怒气、失望及挫折都因此而起。我们应该停止寻求关注，并且开始关心他人。我们需要展现内在的能量，而不是要他人赋予我们能量。但是我们不知道如何将注意力转到别人身上，我们习惯自己成为众人关注的焦点，我们需要将焦点转移到外界。该怎么做呢？

接下来的几天，我要你们做个小小的练习：从小组之中选择一个同性的伙伴，你在各方面要关照你的伙伴。你的伙伴的舒适或便利，为你首要考量。你要常观察她 / 他是否高兴，是否舒适或自在，还需要些什么。用餐时，先帮她 / 他拿餐盘，再帮自己拿。如果你的房间没有热水，你要看看你的伙伴房里是否也没有热水。

我不希望你跟朋友或亲戚搭档；也不希望你选择伙伴，是为了以后想保持联络，或想跟她 / 他当朋友。找个陌生人——离你最近的那个人或随机挑选都可。

我们一生几乎都在替自己担心。会替家人担心，因为我们觉得那是天职，我们以为那种担心就是爱。你开始这个练习，就有机会体认什么叫无私的爱。因为你对付出的对象没有任何期望。

真爱是深刻而充满能量的，唯有亲身体验，才能了解。爱是一种能量的表现，而不是交易。告诉我：你们能爱一个才见过一面的人？

不，上师，我不行。

为什么不行？

我不认识这个人，如何能爱她／他？

你觉得不行？只要具备一些知识，加上冥想，你会发现，爱不需要理由。你可以爱街边的树，你可以拥抱树，感觉自己散发能量。你能够爱路上擦肩而过的人，即使你们素昧平生。爱是你的本质，不需要淨化才能获得。

现今的社会，人们对爱的误解远远超越其它的事。人们把爱看成种交易，今天如果有人对你说了一些好话，你会爱这个人；如果明天同一个人没有说这些好听的话，你可能不再爱他，甚至恨他。

即使是认识了一辈子的朋友，不管你在世界上哪个角落，你每天都坐在电脑前跟他聊天。但是可能因为他说了一些你不赞成的话，突然就跟他疏远。你需要一段时间才能回复以往的情谊，这时候你的爱在哪里？这份爱因此曾短暂地受创！

其实这是你跟自己的游戏，游戏里，爱恨交织，而这并不是真爱。只是你对某件事或某个人所做出的反应，仅止于此。我们称之为爱，但它并不是真爱，充其量只能算是一种有条件的爱。

真正的爱，不因对象而有所差异。你能感受到这份爱，你就身处爱中。拥有真爱的人，随时能感受到爱的存在，就像河流虽然流经不同的地方，但所经之处，都能嘉惠于人。一个人心中散发出

真爱，周围的人都能感受到。

真爱没有任何的附带条件。你能自然展现内在的能量，这就是爱。有了爱，你能打破人际关系中纠结的藩篱，展现自己是个有爱的人。你们了解我的意思吗？

为了找回心中原有的爱，你们必须做两件事——第一件事，时常回想我之前所说，把我说过的话记在心里，你会有所转变。第二件事，开始练习冥想，你才会真正转变。

如果你审视生活中的每一段关系，你会发现，你有的不是真爱，而是某种形式的交易，你做了一些调整，一些妥协，觉得该负起责任，心里有些恐惧，一些罪恶感，但这都不是真爱，只是假借真爱之名。

冥想可说是一条捷径，让你探究内心深处，消除你对爱的误解。从生活中找寻自己，可能要穷尽毕生之力。借由冥想，不论年纪，你能由衷体验生活。

只需要了解一件事：能不问理由地用心去爱，人生能无限地延展，世界比以前宽广而且充满惊喜。你能感觉到内在的能量，并且由外而来。你要先供给自己能量，才能带给别人能量。你内在的能量自然涌现，自然能吸引周遭的人，你会更完整，更为人所爱。

大师，那母子之间的亲情呢？那难道不是一种无私的爱吗？

即使是母子亲情，母亲都带有某种期待。每次我提到这一点，总会引来争议。听我说：母子亲情虽是无庸置疑，但在背后，总有一种无形或无法言喻的期待。如果孩子跟母亲的意见相左，母亲会开始诉说，孩子从小到大，她付出了多少 小小的争执，就能让母子关系跌落谷底。

真爱是内心能量的展现，而真爱之中不该有争执。爱不需要理由，也不需要一一纪录，不需一再追忆过往种种，只是真情流露。真爱之中，不会有质疑。

从忆起往事的那一刻起，就意味着你的爱中，隐含着期望。带有期望的爱，就不是真爱，你们必须了解这一点。儿子对母亲的爱也是这样。儿子深爱着母亲，期望母亲照顾他生活起居：早上 5 点叫他起床，帮他准备午餐，洗衣服，日复一日。他能享有母亲的关怀，这何其奢侈，他因此深爱母亲。

一则小故事：

小男孩在数学课学到分数。

有一天，老师问小男孩：“一个蛋糕分成 5 份，家人每人一份，你会分到几份蛋糕？”

小男孩说：“ $2/5$ 。”

老师说：“你是怎么算的？”

小男孩说：“如果我喜欢这个蛋糕的口味，我妈妈会把自己的一份也给我。”

母亲愿意为孩子牺牲自己，但是这也是我们之前一直在讨论的问题。母亲不管做些什么，应该是真情流露，而不带有期望。如果是真情流露，母亲不会刻意记下自己为孩子做过什么；即使记得，也不会母子起争执时，带着复仇意味地提起过往的付出，只有基于天职抚养孩子，才会牢记过去的付出，而且一再提起。

平凡的爱因期待而生。即使每个人都极力否认，但却是事实。爱在无形中带有期待，自己很难察觉，即使别人提起，也觉得难以置信。

实际上，事情顺利进行时，你们很难相信我所言属实。但是我们听过很多的例子，只因为子女结婚的对象是外国人，家人无法接受；或是家中发生争吵。忽然间，所有的爱荡然无存。变故发生前，家人可能深爱着子女，这种爱应该超越一切。为什么突然间，爱已成过往？如果这是真爱，不应该有此反应，没有任何事能与真爱相提并论，真爱无可阻挡，也没有因果关系。即使是家庭的琐事，如果深思，会发现你们所拥有的爱，其实有诸多限制。只要试着调整生活里的琐事，看看家人做何反应。

你说养育子女是出自于爱，子女也充分享受你的慈爱，回报你的爱。只要彼此意见不相左，一切相安无事；但只要其中一方表现不如预期，情境有所改变，一切就走样了，所花的时间不长，也不需太费力气，只因一切原不是真爱，只不过是经过修饰，加了味的感情。

带有威胁感的爱，不是真爱，只能算是勉强或刻意的爱。勉强或刻意求得的爱，总觉得有某种阴影，而不纯粹。爱应是发自内心的歌颂，而不只是善尽职责。

还要提醒大家一件事：人们常分不清爱和尊重。只要爱动机纯正，所作所为就不可鄙。如果想知道如何受人尊重，你会发现，同一件事，有的人做起来十分自然，有的人却十分失礼，差别之处，在于做事时抱持的心意。

心意纯正，行事自然十分妥当；但动机不明时，为人未必受人尊重。我不是说你们行事无礼，我的意思是，爱由内而生，言行必无可鄙之处。如果为人不受敬重，表示你尚未领略爱的真意，但是你宁可伪装自己，却不致力于受人尊重，你的心意必然不纯正。

如果一心只想受人敬重，你只会伪装自己，因为敬重与否，取决于社会，然而社会的定义却一直改变。如果你致力于爱人，人们对你的尊敬油然而生，所以只要你致力于爱人，人们自然会敬重你。表面的尊敬毫无意义，只会令人疏远；由爱生出的敬重才是真实的，才能拉近与人之间的距离。

人们一直以来学习对神要充满敬畏，却从未学会如何爱神。人们不能触摸庙里的神像，只能在远处满怀敬畏对神像低头行礼。人们只知道要敬畏神，但是我们应该教育孩子，神是爱的表徵。

如果人们无法拥抱神，还能拥抱什么？因为神存在于一切的事物

中。如果你们教小孩不能拥抱神，其实等于告诉孩子，神是遥不可及的。把神定义成至高无上，等于将自己摒除于万物之外，这其实是错误的想法。

只要了解何种作为能在社会上受人尊敬，必要时适当地赢得尊重，这就够了。提醒你，这样得来的尊重，是基于深度的自觉和智慧，并不会影响你的本质，也不会让你变得可鄙，这是有智慧的举动。

一则小故事：

一个妈妈带着孩子到公家机关去办事。

不小心，她和孩子走散了。

妈妈焦急万分，到处找孩子。

忽然，她听到背后有人喊她的名字：“玛利亚！玛利亚！”

她转过身，看到女儿。

她抱着女儿说：“你怎么喊妈妈的名字，不叫我妈妈？”

女儿回答说：“叫妈妈有什么用！这里有那么多个妈妈！”

小孩子忠于自我，也比大人敏感、灵活。小孩十分天真且充满爱，他们的肢体动作，比言语更能表达自己。正因如此，孩子们所说的话跟所做的事，不会有可鄙之处，也不会受质疑。

一但孩子步入社会，就失去这份天真！我们学会修饰自己的言行，开始伪装自己，因为我们忘了心中的那份天真与单纯。

爱如果是一种职责，会成为负担；爱一旦成为负担，你因为承受着压力，而无法从心中歌颂爱。父母告诉小孩，爱有很多理由，所以我们还小就学到，爱需要理由。

但是我们有没有教孩子要爱地球，要爱大自然，要爱自己的亲人、父母，要爱所有对他们有帮助的人。如果你教小孩要拥抱自然，你在子女心中种下了真爱的种子。我看过很多父母教小孩在公共场所丢垃圾，或破坏自然美景的同时，也教导小孩要爱家人。如果你心中有真爱，你不会破坏自然环境，你会拥抱大自然，以及其他跟你一样热爱自然的人。

你在孩子心中种下真爱的种子，真爱在他们心中萌芽。你需要给予小孩正确的观念，并营造适合爱发展的环境，真爱才会深植在孩子的心中。冥想对此有所帮助。你无法强制灌输小孩任何概念，你勉强孩子接受，会面临重重的阻力；即使孩子接受，也只是基于义务，这将成为孩子的负担。

这样的爱，其实是个苦差事。你以爱为名，支配孩子，强迫孩子的行为要符合某种特定的模式。身体上的劳役，至少能一眼看出；但是精神上的劳役，却是不着痕迹，必须要够成熟，才能意识到。

你们想，为什么世上有这么多的罪恶？因为我们所了解的爱，其实带着罪恶。真爱是内在散发出的能量，不带一丝罪恶；你会有罪恶感，是因为你没有得到足够的爱，你的爱遭受挫败。为什么

没有得到足够的爱？

因为你所懂得的爱只是平凡的爱，不是真爱。

听我说：如果你能全心去爱，即使有人死去，也不会感到罪恶或悲伤。你也许经历肉体上的分离，但是你没有真正失去什么，一切都如他们生前一般。我所说的真爱，并不表示你要满足他人所有的期待跟想望，而是忠于自我，把这份充满能量的爱传给他们，视他们为生命的一部分，尊重他们。

如果你曾经这么做过，你会感觉到逝去的亲友其实充满喜乐。即使他们离开人世，你不会有任何的罪恶感。家人常让你有罪恶感，才能控制你；你因为不完全了解人之间的感情，才会产生罪恶感。不要让罪恶感征服你。我不是说你可以随心所欲做任何事，而毫无罪恶感。你要学习的是，能忠于自己，全心的生活，对生活有深入的觉醒和了解，这样你就不会有罪恶感。

拥有真爱的人，能无忧地付出，而无所求。不需要任何交易，只有全心的付出。而且真爱无法刻意制造！你可以做出一朵塑胶花，但它不会有玫瑰的香味；你每天的生活，就像是人造玫瑰，看似逼真，其实索然无味。要种好玫瑰，你必须营造适合的生长环境，挑选合适的土壤，适度浇水；想要拥有真爱，你必须要有自觉，心境澄明，充分了解自己，真爱才会在心中滋长。

在一个大学聚会中，有一个女孩子问我：“大师，你是因为感情受到创伤，才决心修行吗？”

我告诉她，正因为我的感情一切顺利，才决心修行。感情的挫折，只会让人变成爱情的奴隶，而不是修行者。你能爱全世界，这才是一种真爱。真爱不受人际关系所限，只有平凡的爱才会受限。你爱父亲，是因为养育之恩；你爱你的男朋友，是因为他给你肉体上的欢愉。平凡的爱有各种不同的理由。

真爱则不然。你不会说：“他是我爸爸，我必须爱他。”你会爱身边的所有人，爱万事万物。平凡的爱才有成败可言，真爱之中，没有成败。能找到真爱，已经是最大的胜利！

一般人都认为，修行者是因为人生遭逢诸多的不顺遂。或是爱已消逝，才决心修行。当修行者，如同宣告自己承受了重大的挫折。听我说，抱持这种想法的人，我替他们难过，因为他们是如此无知，才有这样愚昧的想法。修行，其实是和内在神性的完美结合。

真正的修行者充满爱心和慈悲，所经之处，草木都欣欣向荣。这不是我编造的故事，而是事实。一个真正的修行者，能向万物散发爱与慈悲，他所祈求的只是爱。

你所熟悉的那种平凡的爱，只是热衷于某件事或某个人，是种生理上的折磨。荷尔蒙让你失去理智，如此而已。你需要某人来符合心中的想象，需要有人给你心理上的支持，需要一个肩膀，暂时有个依靠。你需要有人来照顾你。失意的时候，帮你打气；忧心时，有人倾听，有人同情。这就是你所谓的爱。真正的爱，没

有特定的形式或名称，能超越思想和身体的界限。能用这样的方式来爱世界，才能成为悟道者。

有一则关于予耶克大师的故事：

一晚，大师半夜 2 点醒来叫醒门徒，说他感受到巨大的痛苦，世界上某个角落，发生了天灾，这是他痛苦的原因。第二天早上的报纸，报导古巴发生严重地震，多人丧生。他能感应到几千里以外所发生的天灾。一般人能有这种感应力吗？即使我们的邻居生病了，我们可能一点感觉也没有。

一则小故事：

某人打电话给家庭医生，请他过来帮他太太检查一下。

医生问：“怎么了？她病了吗？”

某人说：“我想是的。昨天她如平常时间起床，冲了澡，准备早餐，带孩子上学。因为女佣没来，她自己动手打扫家里，洗衣服，接小孩下课，陪他们做功课，哄他们上床睡觉。半夜她向我抱怨说她累坏了！所以我想她需要检查一下。”

我们变得不再敏感，与身边朝夕相处的人不再亲近。我们必须敏锐些。如果你的内心拥有真爱，感官的灵敏度会自然恢复，不需要有人告诉你该怎么做，你自然而然就有所感应，这再自然不过！当然，也有人为了引人注目而装病！你毋须理会他们。我所说的灵敏度，是你和生命建立深层的连结，你整体的意识会更为敏感。

从予耶克的身上，我们看到什么叫做感同身受。提醒各位，这与同情心不同。同情心是肤浅的，我们每个人都有同情心。有人对你诉说他所承受的痛苦，你相信他所说的，这就是同情心。如果有人跟你说他丈夫生病了，你回答说：“真不幸，你一定很难过！别担心，事情会慢慢好转。”基于同情心，我们相信他们正在受苦，他们也因此而称赞我们真是好人，也爱我们。

他们爱我们的真正原因是，我们说他们吃了不少苦，认同他们正承受着极大的痛苦，他们因而得到满足，这就是所谓的同情心。

一个真正有智慧的大师，他有的不是同情心，而是同理心。同理心指的是，正在受苦人，虽然没有告诉你，你却能从内心深处感受到他正在承受苦痛，你是由内在的能量感受到。

一个真正有智慧的大师，始终与你们相随，因为大师与万物同在，而人是万物的一部份，只是人们并不这么想。因为上师始终是与你们同在，他们能从心里感受到你的痛苦，并非透过其它的途径，而大师也能分担你们的苦痛。

平凡的爱，旨在生命的延续，真爱则能帮人们找到自我。你给了自己新的生命，一个全然不同的你，就像毛毛虫羽化成蝴蝶。一个人在经过蜕变后，拥有了真正的灵魂。你唤醒了心中沉睡已久，那份充满能量的爱。

予耶克对着门徒说：“起来！醒过来！”他是想唤醒我们沉睡的

内心。但是我们自己丝毫没有察觉。我们麻木的评论、批评、谴责，以为自己意识清醒，大发议论。以为自己无所不知，以为自己了解真爱。

一则小故事：

某人常去拜访他那有钱的姑妈。

他觊觎她姑妈的财富，常想办法讨好她。

姑妈养了两只猫，她很爱这两只猫。

某人发现了，就很殷勤帮忙照顾这两只猫，希望讨姑妈的欢心。

他心里暗自希望，姑妈立遗嘱时，能分他一份。

他每天来照顾这两只猫，陪牠们玩，每天都很晚才走。

姑妈看到她照顾这两只猫，十分欣慰。

不久，老姑妈过世了，遗嘱中交代把两只猫留给他的姪子。

老姑妈看到姪子这么喜欢这两隻猫，把猫留给他，安心地离开人世。你不难想像这个人有多失望！白白的虚情假意了这么多月，他应该觉得糟透了，有受骗上当的感觉！一定是满怀失望，怒火中烧！

拥有平凡的爱，你可能会有受骗的感觉。人们因为许多的理由而相爱：因为财富，因为相爱而能得到的好处，因为困难时所得的忠告，因为别人不经意的举动使我们受惠等等。平凡的爱，背后总有理由，总有期待。但是人们却不愿意接受事实。因为人们被自己平凡的爱所误导，认为相爱就是如此，以为自己充满了爱，

而我只是想贬低他们的爱。

事实上，如果你坐下来冷静思考，你会发现我说的都是事实。你只需要诚实自我检视，就会相信。试着坐下来想像一下：如果你的父母或姐妹，对待你的方式略有改变，你会有什么反应？这样就够了。你就会了解我以下要说的话。

我们总是对他人有所求，而且持续以各种方式，让自己的计划能顺利进行。这就是我们所谓的爱。不要以为这些方法，只适用于取得实际的财富，它也适用于对他人的期望。你期望某人的行为能符合特定模式，而你也做出对应的行为。如果彼此的行为符合模式，你们彼此相爱。但是只要有一方出了点差错，你们的爱就急转直下。

举例来说：你们都说自己非常敬爱我。你们每个人对于我跟你们互动的互动方式，都有自己的想法。我跟你们互动的方式，要符合每个人的期望。其实我现在就是如此。结果呢？只要我有一次没有对你微笑，或是说了一些事情不符合你的期望，你觉得我不爱你，你对我的爱，在那一瞬间消失了。你开始觉得，也许我并不如你想像得那么好。你所了解的爱，其实是种交易。你觉得受伤，开始幻想，为什么我对你说那些话，或是为什么我不对你笑。

也许因为我一直在跟别人交谈，或是我只是没有对你笑，你只需要稍微平静一下自己就行了。可是你看不清事情的全貌，而且开

始以自己对爱的定义，来解释我的行为。结果你陷入一片愁云惨雾。

你把爱复杂化！至少，我并没有把事情复杂化，谢天谢地，我的爱不是平凡的爱。想像一下，如果你们彼此是如此互动，结果应该是一团乱！你心里不停得上上下下！

你们在情感上，特别是在爱情方面，变得彼此依赖。你们彼此依赖的原因，可能是些微不足道的事，一直到你的爱情违背这些原则你才察觉。如果你能无条件去爱，这是一种真爱。真爱除了你自己以外，不需要依靠任何人。要了解这一点。

人们常对我说：“大师，我们深爱我们的孩子……”孩子调皮捣蛋的时候，我们骂过他们多少次？有一个女孩子在聚会所跟我说：“我母亲只有在孩子听话时，才爱他们。她要我把孩子带回家，跟朋友炫耀她的孙子，但是最后孩子把家里弄的一团乱，她把我骂了一顿！”

你看着小孩子，为他们的天真所吸引——这是一回事。除此之外，孩子让你骄傲，自我膨胀，因为他们是你的杰作。当然，你养育孩子，希望他们快乐；但是我想说的是，即使是亲情也有极限，这与孩子的行为极为相关。

一则小故事：

某人正在铺着一条水泥路。

才刚铺好，邻居的小孩子跑过留下脚印。

他气得大骂。

朋友问他说：“怎么回事？我以为你喜欢小孩？”

某人回答说：“我是喜欢小孩，可是水泥路上的小孩除外！”

这就是我一直想表达的：平凡的爱总带有某些条件，某些既得利益，某些但是。人们相爱，受到社会地位、地点、情绪以及当时的状况影响，有诸多限制。

然而，上师的爱是真正的爱，不问任何理由，这份爱就会降临。不受名声、地点、情绪或任何状况所影响。上师说的每个字，都出于真爱，只为让你成长。上师的一举一动，都充满了爱。上师与生俱来只有一种情绪——爱。其它的情绪，只是为了让你能了解爱而做的伪装或修饰。

我常对我的门徒说：“我满怀慈悲时，其实我是在骗你们；发怒时，是在教导你们。”不管用哪种方式，你们都会成长！有时候我用温柔的方式，表达我的慈悲，在我的手中，你们的可塑性提高，比较容易接受转变。有时候我借由发怒来表现我的慈悲，所以你们受到震撼而有较深的自觉。这两种情形都是基于对你们的爱。

上师就像是蕴藏着无尽的爱海洋，只知道奉献。他就是生命。

如果你带着一个空碗，你会得到满满一整碗的爱；如果你带着一个空壶，你会得到满满一壶的爱。你对爱的渴望有多深，你的心就该有多大的空间。上师看着人们虽求教于他，心中空出的空间大小不一，却都有一份不确定。就像是在上师面前上演的一出戏，穿插着人们的理智，逻辑以及种种限制。

有一点要先说明：我不是说你们不要爱神，或敬爱上师。但是你不了解神，又如何爱神呢？对人们而言，要爱自己从没见过的东西，是很困难的。不过人们可以爱见过的东西，不是吗？你可以爱动物、植物、爱其他的人……等等，除了爱的喜悦，你不需要任何理由。

只要从内心感受与万物相连，你就能爱万物。你一旦开始，会对生命产生坚定的信仰，因为生命是万物共有的本质。他人无法强自灌输你任何的信仰，强迫你接受任何信仰，只会让你想要抵抗。你感到困扰，并对强迫接受的信仰产生反感。你觉得被迫过度依赖某件事。但是如果你有亲身体验，情况将完全不同。

你因为亲身体验而产生信仰，渐渐地，你原本平凡的爱，升华成对生命的爱，对神的爱，或万物间共同的那份对生命的爱。你对万物会散发真爱，而你的那份信仰——信仰感激、信仰爱，将会深植心中。

感激和爱紧密相连。内心存有感激之心，你心中只有爱，别无他

物。感受真爱的第一步，是先有感激之心。如果你心中仍不知足，心中就没有真爱。感激和爱并存。我们讲到最后一个脉轮 - 顶轮，再进一步讨论。

我跟人们谈论爱，有人会说：“大师，我爱万物，我连一只小蚂蚁都不忍心伤害！”你们为什么要说这些话欺骗自己？你们能全心地爱你们的邻居吗？听我说：说自己爱全世界，是件容易的事，因为不需要做任何事来证明！

你们可以不停地说爱这个世界，却不需要做任何事证明自己的话。世界本来就是个抽象的概念，没有任何具体的表徵。但是你说你爱你的邻居时，问题就来了！你每天都要跟邻居见面，你需要做些具体的事，证明你爱他，这是个大问题！

你怎么会觉得，不伤害蚂蚁，是件了不起的事？一只小蚂蚁，能对你的财产或是你个人造成任何伤害？或是能够检验你对它的爱？蚂蚁小到你几乎看不见，你却大肆吹嘘，真是可笑极了！但这样的人还真不少！

只要试着了解：爱是人的天性。只有爱是永恒的，其他的情绪都是暂时的。你以为其它的情绪是真实的，而这些情绪都会摧毁心中的爱。但如果爱能被摧毁，那爱早就绝迹了。

还有，你若真心去爱，心中自然不会有其他的情绪，就像房间里充满光亮，怎会觉得黑暗？唯有光熄灭，黑暗才会趁虚而入。同

样的道理，如果你不是真心去爱，其它的情绪才会有机可趁。你的心中充满了爱，不会有其它的情绪。心轮开启，会让你充满爱，它满载着爱的能量。

你可能有过这样的经验：

你专心做一件事，会进入忘我的境界。你可能有过很多类似的经验，可能是在做任何事，简单的着色，画画，或是阅读 任何事都可以。你全心投入，会进入忘我的境界。你头痛时，试着找件有趣的事，专心的做这件事，头痛会慢慢消失。

因为你一直想着头痛，头痛就一直困扰着你。你专心做其他的事，忘了头痛，头痛就会消失。只有想起时，才会感到头痛。如果你能深深的进入一种情绪之中，你只会感受到这种情绪，忘了自己的存在，这就是全心投入。

这种忘我的感觉，可能只延续几秒钟，但是如果你对所有的事都能投入热情，而全神贯注，你会比较常有这种忘我的经验，而每次的时间会延长。很快的，你就能熟练这种全然投入而忘我的技巧，而且可以随心所欲的使用这项技巧，你完全不受外在环境的影响。

同样的道理，你的心中充满了爱，忘了自己，你只感受到爱，和心中的爱合而为一，这时你自然对周遭的人、事、物散发出慈悲之心，你也因此承担起身边的责任。承担责任，并不是因为你有

服务人群的特质，而是内在的能量涌现。

爱和责任常并存。你真心去爱，会承担起所有的责任。人们以为修行的人是逃避自己应有的责任。听我说：修行的人舍弃对家人的责任，是因为要承担的是另一个大家庭的责任，是全人类的责任。这个家庭比你原来的家庭要大上百万倍。人们不了解这一点，却随意评论。

如果能承担愈多的责任，你愈能成长。人们很容易逃避身边的责任。但是如果你不逃避责任，勇于承担，你会自我成长，而充满神性的能量将会流向你。你感受内心中充满能量，能承担更多的责任。我常在治疗师的聚会里，跟治疗师说，要他们尽量承担身边的人所受的苦痛，并治疗他们。

你觉得对他人的苦痛有一份责任，你会自动挺身而出，设法减轻这份苦痛。人们认为如果能对家人尽责就足够了，其实不然。只对家人尽责，是自我设限，不是扩充自我；你需要扩充自己，才能成长。你挺身而出承担更多的责任，你会散发出能量，自然而然感受到生命的意义。

人们常说：“大师，我只要能照顾家人的生活，就心满意足了。”我告诉他们：“这只是你自我设限的借口。”

你也许听过菩提达玛所说的这几句话：

我向佛陀顶礼，
我谨遵佛陀所讲的道 (Dhamma);
我谨守佛陀订下的戒律 (Sanga)。

对佛陀或上师顶礼十分容易的事，几乎不花力气。上师因有神性，对你们产生极大的吸引力，你自己几乎不花什么力气。人们告诉我，他们见到我时，对我产生一种信仰。听我说，其实这不是什么特别的事，是我内在的能量吸引了你们，只是这样而已。

第二句话 - 我谨遵佛陀所讲的道，比前一句话要难以实践，因为你要身体力行。举例来说，我对你们说：“要常感喜乐。”这是我对你们的教诲。可是你们是怎么回答呢？”不，大师，你说的不切实际……”

要知道：我说的都是实际的事。你心里想的是，我有大智慧，而我对你们实际生活一无所知。不，你错了。我所说的，都可以在每天的生活中实践。我说“要常感喜乐”，是和你们分享我的经验，而不只是传道。我说“要常感喜乐”，我正在带领你们体会我所有的喜乐，这再实际不过，因为我就活生生的站在你们面前。

第三句话：我谨守佛陀订下的戒律，才真的困难，需要一个人负起极大的责任。

要了解：上师是因使命而生，而不是因为他们的躯体。他们只有约 33% 的能量来自于身体，另外 67% 的能量是由传道和讲道而

来。这是上师肩负的责任。我常跟大家说：我从行动中得到能量，而不是从食物中。

上师不因了结因果或未完的志业而生，因为他们并无未了的因果。他们因全然的慈悲、全然的爱而生，为了唤醒人们的灵魂。上师的寿命，依使命之轻重缓急而定；完成使命，是上师在人世唯一目的。上师的精神，存在于他们的言行之中，而非躯体。这是为什么我常说：不要在意我的形体，而要感受我的能量。

但是你们实际上做了什么？总是抓着我的手不放！不让我完成我的使命——其实也是你们的使命，你们总是紧跟着我，从来不了解我话中的涵义。要了解，执行你的使命，你其实是在做两件事：第一，你是在为你的心灵成长而冥想；第二，在尽责地为社会服务。第二件事其实只是附带。你在执行你的使命，感受自己的改变，其实是我在改变你。

我的使命，是以各种不同的方式，持续地改造世人。其中一个方法，就是让你尽你应有的使命。你了解我的意思吗？所以满怀喜悦地担负自己的责任！你面临更大的责任，只需点头接受，不要抗拒。其它的事，交由生命来进行。

要承担责任，必须无私地去爱所有的生命。能无私地去爱，就能无私地承担起任何责任。所谓的责任，只是你自然反应的能力。你能不假思索，不具计划地反应，并承担当下所发生的任何事，

你就已经达到无私的境界。

上师，我想学会爱人，但是有一些事我无法放弃……

是的 学会爱人，对自我是很大的挑战。要学会爱人，必须与真实的自我完整地结合。这对现在的你来说，是件困难的事，因为现在的你并不完整。你没有完整的个性，会选择用性格的一部分来面对生活，做为逃避。学会爱人，你自己必须先有完整的性格，而这让你怕得要命。有了完整的性格，你就能完整的成长。

要拥有完整的性格，你必须经历一种几近死后重生的过程。你已经习惯于自己分裂的个性，要整合自己，对原先的你是一大威胁。原先的自我拒绝如此。你开始爱人，你的自我开始解体；在这之前，你的自我十分顽强，十分坚定，而这让你有很好的感觉。你的自我开始解体，这给你带来什么感觉？你觉得你快要失去自己。

如果你能试着放手一次，你会感到无比的自由，一种内在的释放。你需要勇气放手，需要勇气爱人。第一步，至少要从心里深深地感受这一点；所有的事，会自然发生。深度地自觉，是解决问题的关键！

了解一件事：你超脱名声或形式去爱人，你并不会失去什么，你放弃的只是过去自己的假象，这是你不需要的。你得到的是真实。你开始与心中真正的自我结合，只要保持信心，不要害怕。不要逃避与心中真正的自我结合。只要放轻松，观详内在转变的过程。

你会发现，过去你坚持自我的方式，真是傻得可以；因为隐藏在自我之后，你错过许多事！

真爱是不计较得失。你的脑子会斤斤计较，但是你的心并不会。该是你用心思考的时候。你的脑子使唤你够久了。现在开始用心倾听，你不会有遗憾。你用心生活时，你对生活不会有遗憾，因为你的生活是完整而圆满的。

单凭思考，是无法体会到真爱。真爱只能用心体会。你需要用你内心的那份本质来感受爱。它是全然沉静，没有任何的语言或思想，没有任何的思想可以解读。除了爱的语言以外，它不了解其它的语言。

这是为什么上师一再地告诉你们，要探究你们的内心深处，你真正的本质，真正的你。但是你却向外四处找寻，在所有的关系中、周围的人中，找寻自己。你一直迷失自己，你该观照内心，而不是外界。你骗自己够久了，现在该往前走。

我们总是在谈论爱，主要是因为我们缺少爱，或还没有经历过爱的感觉。就像一个人口渴的时候，他总是讲到水，连做梦都会梦到水。他的“渴望”平息的那一瞬间，才会住口不说。我们需要放下一切来经历真爱，那一份让你与内心的自我连结的真爱，唯有如此我们才会停止谈论爱。

真实的你，正张开双手等着拥抱你，和你合而为一，但你必须做

好准备放下一切。鼓起勇气，用一颗开阔的心，放下一切，你会与真实的你相遇并合而为一。你准备好拥抱真实的自我，你会自我提升，感受到一种较深的觉悟。你会进入一个未知的境地。

爱其实是抛弃自我，但是这对大多数的人来说，有如一场激烈的搏斗。我们需要跟真实的自我抗争。我指的抛弃自我，并不是无条件的接受，而是要经过深入的了解。如果你只是无条件的接受，你其实在妥协。真爱不是一种妥协。从你妥协的那一刻起，你就不是真正地爱着，唯有你深入了解爱的真意并融入其中，那才是真爱。

你能追随一位上师一同修习，你有一生的时间来发掘真爱，你有机会与过去的你告别，在真爱里重生。在你追随的上师面前，你别无选择，你会先死去，再从真爱里重生般，而你所需要做的，只是愿意与过去的你告别，或是接受上师的教导。当你做好准备，鼓足勇气，你就能有更深的觉悟。

爱不是被动，而是主动的，关键在于你。你如果能与爱相融，你就能不问理由的去爱。你会爱树，爱花，爱世上的一切。你会自然地散发爱，会和宇宙合而为一。所有的藩篱都会消除，而你会与万物结合。

你在爱中成长，你会爱所有的人跟所有的事。你如果有机会见到有德的上师，你会感受到他有无比的包容力。上师从未放弃任何

事或任何人，在上师眼中，所有的人都是完美的。上师就是真爱的表徵。在真爱的国度裡，所有的事都是完美的。

生命就是简单去爱，但是社会的种种规范违反了爱的真谛。深入来看，社会的教化，是与生命或与神相违背的。社会上的诸多教条，其实都只是伪善。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，社会的种种繁文缛节得以逃脱批判的命运。你只要履行繁文缛节就好了，其它的什么都不必做，身边的人也不会来打搅你。但是内在又如何呢？一如往常，毫无成长。

你想要放下一切，以无尽的爱，来爱万物众生，常不能见容于社会。社会批判你，认为你疯了。社会能接受的爱，是给予和接受，是有原因的爱。但不要因此而放弃，继续全心地去爱。

在万物中寻求生命的真义，用温柔的心，去感受每一棵植物，看待所有的动物，犹如同类一样。把所有的人，都当作是神的一部分，这才是真正对神崇敬。到寺庙里祭拜神，相形之下，是多么容易的一件事。真正的尊敬神，是要把万物都看作是神的一部份，就连你的邻居也是如此。

人们对所有的事从不追根究底，这是问题所在。神的根源是爱，要从根本崇敬神，就要在万物中都看到神的存在。但是人们害怕追溯事情的源头，只了解皮毛，就自以为是，对于人生所有的问

题，都只探索到某一个程度就停止，因为没有足够的勇气继续探索。这也是为什么他们不愿你继续向下探索，他们告诉你，所见的就是事实，只要照他们所说去做就够了。

鼓起勇气，去爱，去探索生命，你会由你所见之中，感受到万物共同的真理。你会了解，所见之事，只是幻象，维系在一项真理上：那就是，万物皆有生命。自然地，你爱万物一律平等，因为万物皆是生命。

当然，你必须容许自己转变，转变才会发生。所有的转变，都带领你到更深的自觉，这不是一蹴而就。爱是唯一的理由，让你感觉到你的存在。你可以花几年的时间，讨论生命的真义或神的存在，却不需要有任何亲身的经历。当然，因为如此，你觉得对神如此了解，让你感觉充实。但是如果深入去看，因为你根本没有任何具体的经验，你只好继续滔滔不绝地说，因为你如果停下来不说，其实空空如也，你根本没有任何实际的经验。

在生命中感受爱，这样一来，即使是极细微的事，你都会感受到上天的存在，因为你们现在都在这里，我才对你们说这么多。如果你们现在不在，我会对着榕树，对着所有的植物说话，而它们也会与我回应，这就是真爱的语言。

一直以来，你身边的人告诉你，人类是动物中优越的物种。要了解：动物不只是动物而已，世上的每一个原子都带有神性，都是生命。

如果你能清楚的了解这一点，你将会感受到身边万物。

你的身体不需要爱，但是你的心需要。爱就像是一场冒险，你可能会失去自我。如果你不愿意失去自我，你就会失去爱。我们因为没有勇气抛弃自我而固守原地，我们放弃那份无条件的爱。

愿意冒险弃守自我，体验内在的人，是真正的勇者。你们所了解的平凡的爱，经历的抗争犹如在室内的打斗，带有安全感。但是拥有真正的爱，就像在冷风中或在街头战斗一般真实。真正的勇者选择在街头迎战，赢得最后胜利。你和自己的抗争，像是室内的打斗一般，你或许因此觉得安全许多，但是你的生活却是死气沉沉，而你就像是个活死人。当你做好准备，迎接真实的街头激战，你才会感到生意盎然，才是真正的活着。

再次提醒你：在战斗时，你会感受到万物的慈悲，不需要害怕在旷野中战斗，因为即使你失败了，万物都会照看你，但是你必须要有挺身而战的勇气。这是你必须替自己所做的努力，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，光有好奇心是不够的。如果你只是好奇，你只会走近随意翻搅一下就离开；如果你不只是好奇，如果你心中浮出一丝渴望，你会认识并体验到真理。如果只是好奇，你不会致力于此；唯有心中有渴望，你才会竭诚奉献，你奉献的心，让你可以一再追寻。

试试看，你是否能远离我，你不能！你也许可以离开我几天，但是内心的渴望会一次次的把你带回我身边。要发掘真爱，你必须先有坚强的心。

尽你所能地去爱，不求任何回报。有条件的爱不是真爱，只是商业交易。你能无条件的去爱，你能爱你所遇到的每件事、每个人，你会从内心散发出无比的能量和美丽。不管你的外在如何，看起来美极了！

还有一件事：不要以为你已经无条件地去爱，就不会有试探，不会想回头。你会遇到许多的试探，让你想回头。但是你要让自己慢慢成长，能看清所有的试探，但不受影响，持续去爱。你的聪明才智会告诉你，如果你回头，会得到什么回馈；但也是你的这份聪明才智，让你不为所动而满怀喜悦。

你的心会彻底改变，像是个全新的人。你和周围的人都会发现你的改变。人们对你会有新的观感，你的成长对他们来说有点不可思议。他们能感受到你所散发出来的能量。

要无条件的去爱，你必须是自由的；你感到自由，解放自己，就能无条件，无忧无虑的去爱。我所说的解放，指的是不受阶级、教义、党派、宗教、家庭、亲属关系所限制。因为你如果受到限制，你的爱也会受限，有限制的爱就不是真爱。受到限制，你如何去爱？这已经违反了爱的基本定义。

我并不是叫你们抛开家人,抛弃信仰 等等,只是希望你们的爱,不要受到限制,只是如此。你想爱时,让自己不受拘束的去爱。你何时才能无拘无束?你必须将自己从以上种种的限制中释放出来,你不需要借由特定的事情来认同自己,你是万物的一份子,这样你就可以无拘无束的去爱。

我常常告诉人们:如果你们可以从彼此中,感受到我对你们的爱,你们已经体会真爱,因为我曾经说过,爱是很容易的,但是如果你从其他的信徒身上感受到的爱,跟从我这里得到的一样,那你已经掌握了爱的真谛,你可以从万物感受到生命。慢慢地,你可以拥抱所有的事,所有的人,因为他们都是生命。

我们现在要做的是一种简单而有效的冥想,叫做 Mahamantra 冥想,这种冥想可以开启心轮。

心轮 冥想 Mahamantra (时间 :30 分钟)

Mahamantra 冥想是古老藏传佛教的一种冥想方式，主要是唤醒心轮。心轮所在约是心脏的位置。这种冥想能让你的心更坚定而平和。你的心总是受到各种想法的冲击，这种冥想能带领你的心到无我的境地，让你的心平静下来，如同跳进无限之中。

这种冥想能让你生出一股正面的能量，你不再寻求外来的关注，而且因为你充满能量，你开始散发你的能量和爱。进行 Mahamantra 冥想，你可以在颈上带着念珠，储存冥想时所生出的能量。

冥想时应空腹，最好的时间是清晨或餐后两小时。冥想可以独自进行，或是团体进行。团体冥想时，进行冥想的地方会充满能量。我解释一下冥想的技巧：

盘腿而舒适的坐在地板上，你的头、颈及脊椎应成一直线。坐在地上不舒服的人可以坐在椅子上，闭上眼睛放松。即使闭上眼睛，你还是会看到一些形象跟画面。如果有这种情形，想像你的眼睛变成石头一般，借由心理的力量，感觉你的眼球变硬，这些画面就会消失。你的眼球运转十分接近脑中思考的运行，所以要控制眼球转动。不要太担心而一直想控制你的眼睛，开始冥想就好。

嘴唇轻闭而内发出“ Mmmm.....”的声音，好像你把脸放进铝盆中而发出的低鸣声。注意，不是“ Hum”或“ Om...”的声音，只是嘴唇

轻闭而内发出“ Mmmm...”。每次呼吸时，低鸣声尽可能拉长，发声的位置愈深愈好，最好能从肚脐发出，声音越大越好。

每次发声之间，不必刻意地深呼吸。你的身体会自然调节呼吸。不要紧张，将你全部的注意力及能量，投入这股振动之中。只是低鸣，让整个身体充满这股振动。过了一会，你会发现低鸣声持续，而你毫不费力，你只是在倾听。

20 分钟后，停止低鸣。如果你是播放录音带，你会听到录音带传出“停”，你即停止。停止低鸣后，眼睛还是闭上，保持原来姿势约 10 分钟，面带微笑，情绪愉悦。如果脑中有任何想法，就顺其自然。观察你脑中的想法，如同观看电视的画面一般，不要抗拒，也不要做任何判断。保持安静和喜悦。在这段静坐的时间内，你之前 20 分钟所生出的能量将流遍你全身，做深层的洁净。

非常缓慢的张开双眼。带着这份宁静，我们下次见。谢谢你的参与。

第四章 脐轮 - 生活无忧 (The Manipuraka chakra)

脐轮，位在肚脐附近。

梵文 "Manipuraka" 的意思是 " 珍宝之城 "。人若常感烦恼，脐轮是封闭的；放下烦恼，脐轮就能开启。

有人能告诉我，什么是烦恼？

“上师，我们一想到事业上遭遇的困难、孩子、健康问题 我们感到烦恼。”

你的回答，是你为何烦恼。而我的问题是 " 什么是烦恼 "？如果我问你们为何烦恼，今天这堂课就上不完了，因为你们每个人都能列出一长串理由。

上师，我的事业走下坡……

上师，我在家里不得安宁！

上师，我的困难多到你无法想像……

我没有孩子，这是我的烦恼！

上师，我的孩子令我担忧！！

人们总是满怀烦恼。如果没有烦心的事，这也令人担忧。人们缺

乏安全感，才会一直想有什么烦心之事。这是事实！有一些提早退休的人问我说：“上师，我们不知如何是好！孩子都结婚了，安居乐业，他们对我们再无所求；我们不知道该怎么办！我们无事可做，活着一点意思都没有。上师，我们可以安心的离开人世了。”

没有任何的烦恼，人们反而不知如何以对！所以尽可能地想事情让自己忙，却又无事可想。这对他们而言，是全新的体验，因为人们终其一生都充满烦恼及牵挂。

在我们进一步讨论烦恼之前，你们要了解：不管你们之间文化、经济状况、年纪……有何差异，都有一个相同之处——你们都有烦恼。

如果我问你们为何烦恼，你们会告诉我一大堆理由，总觉得烦恼是外在因素引起。人们总是归咎外在的世界，或周围的人，带来许多烦恼。试想：如果烦恼都由外界因素造成，总有人能克服这些外界因素，不为烦恼所苦。但事实真是如此？你们遇到的人，每个人总有些忧心的事。不管他们是贫是富，已婚或是单身，有没有小孩，是上班族或是自己当老板——每个人似乎都有些烦恼。

虽然人们以为烦恼是外界因素所致，其实问题是出于自身。每个人都有烦恼。现在我们回到最初的问题——什么是烦恼？

如果人内观自身，会发现烦恼只不过是事情的反应。回应的方

式，决定了是否会因某件事烦心。烦恼就像是心里喋喋不休的对话，常令人不安。举例来说，如果你的朋友找到新工作，兴高采烈的跑来告诉你，新工作的福利津贴等等，你会做何反应？不知不觉中，你的心里开始自我对话。

你心里想：哇！他找到新工作了。他的新工作福利真好。那我呢？我老婆听到这么好的福利，会怎么说？最好别让这家伙跟我老婆碰头，不然我的麻烦就大了！我是不是该找其他的工作？如果找不到怎么办？我这辈子就是运气差……

这就是烦恼。

你经常以外界的标准检视自己，而心中喋喋不休，这就是烦恼。常此以往，这样的想法在心里根深蒂固。

我是不是跟邻居一样成功？

我如何让老板对我印象深刻？

我的孩子会怎么想？

人们一直需要外界的肯定——不论是来自家人、同事或是社会。这是人们烦恼的主要原因。人终其一生，不为别的，只为了赢得他人的评价。如果外界不认同你是个好丈夫、好员工、好邻居，就担心一生毫无价值可言。人的性格，以他人的认同为基础，而不再相信自己，这就是问题所在。

小时候每个人都以自我为中心。你有看过哪个小孩子，会担心别人的看法吗？从来没有！观察小孩会有很大的乐趣，因为小孩无忧无虑，而且专心做自己想做的事，从不担心别人怎么说。

随着年龄渐长，渐渐受到社会影响，人们学会在他人对自己做出评论时，不管是父母、老师、朋友，甚至是陌生人，要反省自身。人们因为习惯仰赖外界认同其言行，而总是担心外界的评论。除此之外，人心中烦恼是衡量自己的标准，指引人生的方向。没有烦恼，人觉得无所适从，所以人们不知不觉地爱上烦恼！

听我说一个小故事：

有三个人流落到荒岛，不知在荒岛上度过多少年。

突然，他们发现了一个瓶子。他们把瓶子捡起来，用手摩擦瓶子，突然出现了一个精灵，三人惊讶不已。

精灵告诉他们三人：“谢谢你们把我从瓶子里放出来。你们每个人能许一个愿望，我会帮你们实现。”

三人惊喜万分，各自思考一番。

第一个人说：“我想要跟我的女朋友结婚，一起快乐的生活。”

精灵说：“好的，我帮你实现。”第一个人随即从岛上消失。

第二个人向精灵说：“我想成为一个有钱的生意人。”

精灵说：“好的，我帮你实现。”第二个人从岛上消失。

精灵转向第三个人。第三个人说：“我很想念我那两个朋友，因为我们相处了这么多年。我想要跟他们两个在一起。”

精灵说：“好的”，随即消失。荒岛上又只剩下原来的三个人。

即使在荒岛上悲惨的过了这些年，第三个人却没有准备好迎接新生活。他已经习惯荒岛上的生活！所以我之前说，人们爱上了烦恼！人们口口声声说烦恼令人痛苦，但却不能须臾离开烦恼。也许你们不以为然，但这是事实。

人们问我说：“上师，我的事业越来越糟，我承受极大的损失，下个月情况只会更糟。”我问他们：“果真如此，为什么不马上结束营业？为什么要继续受罪？”人们吃惊不已，无法相信我会这么建议，接着问说：“这怎么行？上师，如果我结束营业，那我该做什么？”

失去烦恼，人们彷彿也失去了自我，所以宁可选择痛苦的生活。担心的时候，人们感受到自我的存在，觉得自己是个坚强的人，因为自己总有烦恼，也总在解决烦恼。如果人们能不要总是烦恼，会充满喜乐，但没有烦恼却会使自己感觉是个无名小卒。无事可忙，让人不安，感受不到自己的存在。要享受无忧之乐，得先放弃当个强人。

人会有烦恼，其实是因为一直想事情，脑子转个不停。每个人都以为只有自己有很多烦恼，只有自己不高兴，其他的人都很开心。每个人都觉得自己是最倒楣、最不快乐的人！这不是很奇怪吗？这怎么可能？

一则小故事：

某个国家的国王发现他的人民都很沮丧，因为每个人都觉得自己的烦恼最多，而其他人都无忧无虑。

国王因此办了一个“交换烦恼”的活动，人们可以和他人交换自己的烦恼。

交换的场地选定，场地中央放了一个巨大的“烦恼桶”。

想要交换烦恼的人，可以把自己的烦恼投进桶中，选择他想换得的烦恼。但只有一个规定：每个人一定得选一个其它的烦恼。

全国人民都参加了这项活动。人们到处打听，讨论彼此的烦恼。

不久活动开始。过了很长一段时间，却没有人来投下他们的烦恼！因为在交谈中，人们发现自己烦恼的事，比起别人的烦恼，其实是好太多了！

大多数的时间裡，人们只是空谈，缺乏事实根据；如果深入了解自己的烦恼，我们会发现，其实事情并不算太糟。我们来研究一下，人在烦恼时，脑子里到底在想些什么？

人在烦恼时，脑子里有一堆想法，这些想法彼此毫无关联，而且常是负面的。这些负面的想法不停的在脑子里流窜。

人们说话的方式，可以分成对外对内两种。对外是指跟他人谈话，通常称之为演讲或对话；对内就是跟自己说话。事实上，人们心里一直喃喃自语就是所谓的烦恼。烦恼，不过是脑中持续而不可控制的自我对话。这种对话控制了你，主宰你的一切。

为了符合社会规范，跟别人说话时小心翼翼。但是内心的对话却不受任何限制。为什么人们可以控制跟别人有声的交谈，却不能控制心中无声的对话呢？原因在于人们不够重视自己，在心里畅所欲言。我们会把垃圾丢进食物里吗？绝不可能！我们会丢进垃圾桶。

你对待别人像是一盘盘的美食，却把自己当垃圾筒，所以脑子里杂乱不堪。跟别人交谈时，总有所中断；但是内心的对话却是连绵不绝，快把人逼疯了！

事实上，很多时候人们跟他人交谈，是为了逃避内心里混乱的对话。所以人们不停地讲话！因为内心纷乱不休，所以不敢停止说话。所以人们见面交际聊天，让自己忙碌。

内心的对话到底是什么？

一个人的时候，可以试着做以下的练习：闭上眼，坐几分钟，手边准备好纸笔。不要想任何事，只要观察脑子里出现什么想法。你会发现你几乎一闭上眼睛，脑子里就涌现一连串的念头。你的脑子持续活动。诚实记录下你所观察到的想法。练习五分钟左右。

看看自己记了些什么？你会大吃一惊！那就是你内心的对话。如果你仔细研究，会发现这些想法之间毫无关联。你刚刚还在这里，下一分钟到了美国，坐在办公室里，又想起小孩

人的脑子就是如此，充满不可控制的念头。这就是人们生活的方式？人的思考方式为人带来烦恼，也控制人们的生活。如果了解这一点，对于摆脱烦恼及内心对话已大有斩获。

一则小故事：

一天路上发生交通事故。

一辆全新的车撞上牆。人们在旁围观。

路人问驾驶说：“你不会开车，为什么还要开呢？”

“我当然会开车。”驾驶说，“我只是不会停车！”

只会开车，却不会停车。你们思考时，也都像在开车，却不懂停车。你们的脑子，就像停不下来的车，而这是很危险的。试着停止内心的对话，即使一下子都好。你们做得到吗？愈想控制自己的想法，脑中的念头愈是泉涌般不可控制，想要让脑子停下来不想事情，却又平添了一个念头。人们无法控制自己的想法，反而受其所制！

要了解自己为何烦恼，必须深入了解自身的思考模式。

烦恼既然出自内心，也只能从心中除去。但是一直以来人们找错了方向，向外寻求解决之道，却没有深入探讨烦恼的成因。人们以为如果有更多钱，长的再好看一点，有一份更好的工作……所有的烦恼都会消失！解决烦恼不可外求，而是要反求诸己。

一则小故事：

佛陀以前固定每天早上对一万名门徒讲道。

有一天，佛陀拿了一根打了死结的绳子放在门徒面前，问说：“谁能解开？”

门徒一一走向前，用力拉扯这个结，无人能解。

有一个聪明的门徒走出来，仔细端详这个结，轻松的解开它。

仔细观察这个结是么打的。如果知道打结的方法，用相反的方式就能解开。但如果不知道打结的方法，只是一味拉扯，不但解不开，反而愈拉愈紧。同样的道理，可以用在解开心中的烦恼。人们苦于困难、疾病及各种情绪，都只是内在出了问题。只要了解问题形成的原因，就能用正确的方法解决问题。

烦恼与脐轮运作息息相关。脐轮的位置在肚脐周围，负面的想法会直接影响脐轮。做个小实验：有负面的想法时，观详这些想法从何而来，你会发现这些念头是由肚脐附近生出。对发生的情况感到困扰无法处理时，肚脐附近或是胃，会最先受到影响。胃会有压迫感，觉得沉重。所以人们遇到压力时总会说：“我受不了了！我无法消化！”不同的语言中都有类似的表达方式。这是普遍存在的问题。经常烦恼会让脐轮紧闭。

如何重启脐轮？如何让脐轮保持放松？你们觉得呢？

“我们遇到任何情形，都不应该烦恼，上师。”

只跟自己说不要烦恼，结果只是平添另一个烦恼。不要只跟自己说别烦恼，这一点用处都没有。应该做的是，不为烦恼而苦！这是什么意思？意思是，正视自己的问题，但不受影响。如果以负面的方式反复思考烦恼的事，烦恼会深植内心。要接受事实，但不要扩大问题。

要求自己控制意志，不要有负面的思考，只是把心里的结愈拉愈紧。人愈紧张，愈觉得受限，这对解决问题一点帮助都没有！人在自我压抑时，压抑的记忆会堆积在脐轮里。脐轮受压抑，人的行为无形中有暴力倾向。像是敲打或破坏东西、自虐，自相矛盾或和他人起冲突。这些都是自我压抑的结果。所以人们常说自己满腹怒火或是一肚子心事。压抑怒气和负面情绪，事情只会愈来愈糟。

事情为什么会愈来愈糟？比如说：你的事业因故经营状况不佳，你会怎么办？难过是无可厚非，但你不只是难过，你觉得受挫、愤怒，满脑子都是这些负面情绪：

唉！我真是时运不济！

我做什么都失败。

我真是一无是处。

我怎么老是这么倒霉？

我该怎么办……

事实上，99% 的烦恼都是不必要的。这些负面情绪就是烦恼的根源，会在脑中慢慢生根，对所有事情都造成影响，而最大的危机是自己浑然不觉！要看清这一点并不容易，因为这已经是个性的一部分，自己并不觉得有何不妥。

这种负面态度，在医学上的专有名词是忧郁症，症状有轻重之分。人受负面思考影响愈深，症状愈严重。症状轻微的人只是偶而发作，情况较轻微，重症者发作频率较高，而症状也严重许多。但都是受负面情绪的影响。

不管是忧郁或负面情绪，都是心中负面想法累积而致。脑子里有负面想法，即使只是受到一点小小的挫折，都一再加深你的负面情绪。而人们慢慢养成忧郁的习惯。既然忧郁是种习惯，就可以戒除。只是你并不这么想，你觉得你担心的都是事实，所以人无法戒除忧郁。

人的脑子其实是很精密的系统，能记载人所有的负面情绪、各种情结及烦恼。只要下指令，它都能照办，所以人的负面思考模式会如此根深蒂固。我们跟他人交谈时总是小心翼翼，但对自己却不够用心。

不良的饮食习惯，血管中会累积胆固醇。同样的道理，经常烦恼，会让心中积满忧虑。胆固醇累积，会造成血管阻塞，堆积的烦恼则会影响能量的传导。久而久之，烦恼成为性情的一部分，成为

下意识的动作。即使知道心中在担心什么，情绪还是很低落。烦恼和愤怒经长久的压抑，累积在心里，虽然只是偶而觉得烦恼，但忧郁已经深植内心。

我们该如何克服忧郁及负面的情绪？

我们要做的，是随时保持自觉。感受负面情绪时，试着将其一一切割，逐一解决。持续下去，不会累积负面情绪。慢慢的，思考方式也会有所改变，不会凡事都采取消极或负面的态度。

如果能把不理会的内心的对话，即使只有很短的时间，都会觉得更有自觉，更有生气。只要了解烦恼其实并不存在，也没有必要，脐轮会自然开启。

上师，人的想法是一种意志，还是表达意志的方式？

想法跟意志是同一件事。意志是由一连串的想法结合而成，而想法只是跟自己的对话内容。

烦恼时，让自己平静的接受，不要害怕。接受并不表示无能，而是一种很好的冥想技巧，能够释放出正面的能量，让人心无杂念，解放自己。接受自己是处于烦恼中，并深入了解烦恼形成的原因，你会发现，所有的烦恼都只是你的想像。你会了解自己如何思考，以及你的思考模式所造成的紧张。

只是听我说，你们只能了解表面的意义。有切身经历，对烦恼就能平静以对，不再受其影响，而能远离痛苦。

一则小故事：

我在加尔各答教奥义书时有人问我：“上师，我有个难题。我晚上都睡不好，因为我家附近有很多流浪狗，一到晚上就叫个不停，一直叫到天亮。我本来睡得就浅，这狗叫声让我完全睡不着。”我跟他说：“今晚试试我的办法。听到狗叫声，先不要生气，不要有任何负面的想法，只是听着狗叫声，不要抗拒。对自己说：这只是狗叫声而已。不要有任何的反应。问题的症结并不是狗叫声，而是你心里抗拒。”

这个人回家照我的方法做，几天后他跟我说：“上师，我照你说的去做，试着不要抗拒，也不要去想：这些该死的狗，居然打搅我睡觉。我心里的念头慢慢转变：狗叫个不停……这是狗叫声……有动物的声响……我还没想到这儿，就睡着了。这几天我睡得好极了。多谢你上师。”

同样的方法也适用于你只要知道如何停止负面的思考，停止对事做出负面的反应，你可以应付任何情况。这是重启脐轮的关键。

人的脑子总是急于回归过去熟悉的自我对话模式，这是烦恼的开始。人们一再重蹈覆辙，把过去、现在及未来加以比较。比较之后加以引申，做出判断，烦恼因运而生。

烦恼只不过是人们熟悉而根深蒂固的思考模式，这在心理学上称为“印痕”(engrams)，是埋藏的记忆，不管现在或是未来，都是造成不愉快的原因。因为印痕的影响，人们会有不合逻辑的反应。

为什么人们不能把握当下，非要把现在跟过去和未来扯上关系，而骤下结论？为什么人们对所有的事，都要找寻一致性？因为事情如果前后不一，人们难以理解。因为人们总是用旧有的思考模式，以及旧时的印痕，看当下事情。如果不这样，烦恼随之而生。

你们什么时候看过我烦恼？很多人问我，如何能保持心情愉快，不受外界干扰。原因在于我只活在当下。我不会以过去的经验，作为判断事情的依据，我不想有这种负担。我一切顺其自然，不因循任何模式。

我就像河流一样自在。跟我相处比较久的人，应该看过喜马拉雅山里的恒河。它是那么的美，时而安静，时而波涛汹涌；有时清澈，有时混浊。看你是哪里看河。

同一条河，两个不同的人，能够比较彼此的观感，而指责对方说法有错吗？这有多傻！河的流向，是随着自然的律动，没有特定的方向。而我就像河流一样，没有预设立场，一切顺其自然，就没有烦恼，一切生命自有安排。

因为我一切顺其自然，有人批评我前后不一。你们之中有哪些人曾经抱怨我言行前后不一？我确定你们都这么想过，但是只有几

个人敢承认。

你能说恒河是前后不一吗？或是它流动的方式应该更有条理？没有一条河是如此。你们不能这样看事情。我像河流一样随性，不能说 I 前后不一。我活在当下，而你们却非把过去和未来连成一气，结果只是徒增负担和烦恼。

如果生活里要兼顾过去和未来，你们一定觉得沉重不堪。如果只需要活在当下，生活就轻松多了。人所有的烦恼，都是因为用过去的思维，思考现在跟未来，而在过程中，错失了当下。也许这对人们是件好事，因为一直想着过去和未来，而错过当下，到头来，你们只有过去和未来，没有当下。

自寻烦恼，已经成为人们习惯的思考模式。

一则小故事：

两个好朋友一起去看一部刚上映的电影。

其中一个人注意到他的朋友一直在看表。

他低声问他的朋友说："你喜欢这部电影吗？"

他朋友回答说："我很喜欢。所以我想知道还能看多久？"

大多数的人都是如此。习惯担心，即使现在无事可烦，也会担心好景不常。这样如何享受生活？如果一直抱持这种心态，人一直处于未来，当你试着掌握未来，你已错失当下。如果仔细观察自

已跟家人，就会了解。

人若沉浸在烦恼中，会觉得自己很重要，有所贡献。事实上，烦恼越多，自我感觉越好，觉得自己真了不起，能处理这么多烦心的事！所以跟别人抱怨自己的烦恼时，常常听到对方说："这算什么？我的问题才大呢？"

一直烦恼，结果什么都没解决。如果已经有十件烦心的事，再多一件，只是让人更沮丧。

事实上如果有烦恼，人们无法专心工作。如果专心工作，自然无从烦恼。人在烦恼时，无法发挥创意；如果你能发挥创意，烦恼自然会远离，两者不会并存。发挥创意是对上天最真的敬仰。人在发挥创意时跟上天是亲近的。创意源于心灵，而烦恼生于理智。

过于留恋过去或思索未来都会错失当下。灵性修行着重于抛弃过去活在当下。对过去的一切太执着，只会让心理负担一天天地加重，有如陷入泥沼中动弹不得。人们不知道如何放下过去的包袱，一路背负，觉得理所当然。社会教育人们要为过去负责，抛弃过去会让人有罪恶感。

社会教育人们抛弃过去是不知感激，其实这是毫无意义的。人们不需要一直背负过去。认为抛弃过去是不知感激的人，其实并不了解若真要表达感激，应该把握当下，随时向周围的万事万物表达感激之情，而不是执着于特定的时点。

人们即使学会放下过去，掌握当下的方式可能也很独特。社会上的通则是等到时机已过，才追忆过往的美好，而不懂得把握当下。

人们度假时总是带着照相机和摄影机在风景名胜不停按着快门，而无暇欣赏美景。等到回到家里后把照片洗出来，才开始坐在沙发上欣赏照片或录得风景。这真是大错特错。拼命照像只是为了告诉家人朋友自己到了那些地方，却没能好好欣赏风景。

人们总是喜欢追忆过往的美好，所以人们常会说：“想当年……”人们并不觉得当下美好，总是借由追忆过去来逃避烦恼。人们完全错失当下的美好。当下的每一刻都值得庆祝，不需要一直追忆过去。借由追忆过去来逃避烦恼只是浪费时间，因为人随时在进步。人是万物的一部分，而万物随时在演进。以当下的智慧来看待过去，这毫无意义可言。

不要以当下的智慧来分析过去，若这么做是再愚蠢不过，只会徒增烦恼。人随时跟过去告别，迎接新生，这才是真实的。

你们看过水牛烦恼或听过植物抱怨吗？如果动物植物都能无忧无虑的生活，人又何必自寻烦恼。烦恼是人类最没有意义的一种习惯。烦恼皆因心中喋喋不休而生，让人沉迷其中而毫无所获。

人所有的烦恼。其实都是熟悉的一些对话。但这些对话却造成极大的疑惑和误解。对话常是误会的开始，但人们对此却也很无可奈何，因为对话是人类唯一熟悉的沟通方式。

我常跟大家说，你们误解了我的话才会有这么多的问题。每个人对他人的话，都有一套自己的看法。

一则小故事：

有个人对他老婆说：“你知道吗？每年做牙刷要用到五千头骆驼！”他老婆回答说：“天啊！这些作牙刷的人还真懂得使唤骆驼！”

先生说的是用了五千头骆驼的毛来作牙刷，老婆却听成叫五千头骆驼作牙刷。我们大多数的人都是如此。所以我说对话会引起误解。但是人们也只懂得说话沟通，所以误解一再发生。

人们一直在对话，但其中会有停顿的时候，即使时间很短，有时候几乎察觉不到，但是这停顿的时刻却是我们所需要的。停顿的时间很短，所以人们常不以为意。我讲课时，你全神贯注听讲，你们内心的对话因此减少许多，我在课中会有所停顿，让你们可以利用这空档解答你的问题。

我有时候在讲课时会停顿较长的时间，让你们得以感受那份平静，而提升你们的自觉。但实际上，我停顿时人们开始不安，手里各自做着自己的事或东张西望，又开始交谈起来。

真正的平静是心中充满自觉，而不只是闭口不语。你们如果能够感受到片刻的宁静与自觉，你们就能体会我一直想告诉你们的那

种感觉。

你们脑子里可能开始想：“我要怎么样才能停止心中的对话，来感受这份平静？”这样的想法只会困扰你们，徒增烦恼。要知道，人不可能停止思考，光是这么想，就又是另一个念头。如果强迫自己不说话，这不是我们要的平静，只是一片死寂。真正的平静是充满能量及喜悦，而且具有生命力。

该怎么做？只要把自己当作旁观者，内观自己的心就可以了。不要做任何判断，也不要拒绝任何的想法，这是获得平静的第一步。你们的自觉会慢慢提升，能更集中精神，感到更平静，因为心里的念头慢慢平息，越来越像个旁观者。人越平静，自觉越高，如此循环不已。

有了这份自觉，人们能够欣赏周遭美好的事物，它们并不是从天而降，而是早已存在多时，只是人们从未察觉，因为脑子里有太多其它的事，而无心欣赏。如果懂得欣赏周遭这一切，而大自然也展现其全然的风华。人的心开始转变，外在的世界也有所转变。

当人们学会如何保持自觉，可以任由思想奔驰，思考成了重要的工具，人可以随意使用，它会从危险的敌人变成朋友。如果人们心中不再喃喃自语，每秒钟所产生的想法减少，即使只有短短几秒钟的时间，那就是活在当下。心中喃喃自语，每秒钟所产生的想法开始增加，不是想起过去就是在考虑未来，就错过了当下。

对于连结过去跟未来，我再进一步解释一下：

你们可能有过这样的经验：到某个地方忽然觉得自己曾看过类似的景象、声音、对话、场地，甚至房间里的古董摆设，一切就像是影片重播一样，这令人惊讶不已。

或是忽然想起一个很久没有联络的朋友，这个朋友就刚好打电话来。或是预测接下来的几分钟会发生什么事。而预测的事情发生时，你感到震惊。这些事情发生时，你是完全的处于当下。

人们对当下的事从不在意，总是想着以前或是未来。念头在过去跟未来穿梭，却从未停在当下。但偶然脑子里的念头慢了下来，而让人进入当下。人如果全然的处于当下，即使只有很短的时间，过去跟未来在眼前变的如此清晰，所以才会有以上那些直觉反应。

人的思考过程其实并不完整，常常只是做一些联想，而不是真正的思考。我解释一下什么是联想：

你早上起来看到花园裡的玫瑰花开开了，你忽然想起以前送你玫瑰花的那个人，你想起收到花时，你的反应为何？或是想念起送花的人，以及你们之间的种种……结果忘了欣赏眼前的这朵玫瑰！

所谓的联想，指的是人的想法在过去跟未来间穿梭，却错失当下。这是人们既有的思考模式，如果一直这样思考，只会想着过去或未来，心中不停自言自语。

悟道的上师总是活在当下，所以他们能看清过去跟未来。一般人经历这样的经验只是意外，因此会觉得害怕。人们习惯不去感觉，所以真有感觉时反而难以接受。

每秒钟脑子生出多少念头，可以用来判定人脱离现实的程度，念头越多，人越偏离现实。人所说的话或心中的想法，并不能真正说明人的性格。只有人的作为能代表自身。只要能保持自觉，人自然而然可以杜绝不必要的念头。

常有人跟我说：“上师，我们去度假，结果玩得糟透了！”那是因为心中的痛苦，如影随形，所以不管到哪里都高兴不起来。在世的时候不懂得善待别人，死后当然不会有好下场。这样的人到哪里都满怀痛苦，即使在天堂也觉得格格不入！

一则小故事：

三个渔妇去卖鱼。

有一天回家途中，天色已晚，他们决定在路上借住一晚。

他们走进一户人家，女主人是卖茉莉花的。

三个渔妇请求女主人让他们借住一晚，女主人答应了，帮他们三人准备好房间。

三个渔妇进了房间准备睡觉。房间充满茉莉花香，但他们三个翻来翻去，怎么也睡不着。

忽然其中一个渔妇起床，把空的鱼篓拿进房间放在床头，不一会儿三个人都呼呼大睡！

们不管到哪里，都是忧心忡忡，这样才觉得自在。却又时常抱怨自己有很多烦恼。人们想要解放自己，却又不愿意做出改变。人总是自相矛盾。

人要如何摆脱烦恼？应该用什么样的态度？

答案只有一个：不管做什么事，都要满怀喜乐。人的心态，决定生活品质。所以要长保有一颗单纯而喜乐的心。

事实证明，科学家的意志，对实验结果有很大的影响。研究结果显示，同样的实验，即使研究条件相同，由不同的科学家来执行，结果不尽相同。证明人的想法可以影响行动，以及行动的结果。

“常保喜乐会带来好运”这句话再真切不过。内心充满喜乐，心中常怀感激，人自然活力充沛，而好事自然会降临。

对事情尽量不要抱持悲观的态度。如果有烦恼，罪恶感或是悲伤，正视这些情绪，对自己说：“我不会被影响，你能奈我何？”只要正视自己的负面情绪，自然不会受影响。任凭自己处于负面的情绪中，对自己并没有帮助。正视你的负面情绪而不受影响，就不会有痛苦。我并不是要你们逃避问题，而是要正视问题，不受影响！

如果只是压抑自己的负面情绪，这些情绪反而会在心里作怪，而不定时发作。允许自己有负面的情绪，正视它，承认自己无能为

力，这些负面情绪会慢慢消失，因为你已不受干扰。

常提醒自己：能为自己的身心或精神层面带来力量的人、事、物都具有灵性，也会带给你喜乐。相反的，如果会削弱你的力量的人、事、物必不具灵性，你也无需追逐。这是首要原则。不要忘了，喜乐发自内心。

对于所见的美丽的事物，都要全心感受，不要用过去的眼光来看待，也不要冷言旁观，毫无感受。你们是否曾在聚会所，或其他的地方欣赏过日出跟日落？你们是否曾经观察，天空的色彩及光线的转变，是那么美丽？我们大多数的人没有好好的欣赏过日落，只会说：不过是日落而已，每天都有不是吗？

只用知识的角度看事情，让人失去原有的天真，生活索然无味。能用心的欣赏日出或日落，这是美好的冥想经验。不要用世俗的眼光来看，而是深入其中，会发现自己与大自然融为一体。

但是知识限制了人的思考，而这些所谓的知识不过是一些文字，徒增心中不必要的念头和烦恼。人们累积许多的知识，并赖以维生，对一切的事情都不再好奇。今天即使神走到你跟前，对你说他是神，你的答案可能是：“那又如何？”凡事都用知识来判断，所有的事都变的理所当然。

凡事都用知识来判断，甚至生命的形成也视为理所当然，人因此而误解了生命真义。人终日为世俗之事奔忙，却只为自己带来更

多的贪念、烦恼和恐惧，让人跟自己的心离得更远，终日张望外在的世界，而无暇观照自己的内心。人们全然仰赖外在的力量，而无法由内心得到能量，整日忽喜忽忧，无法得到真正而恒久的喜乐。

人们觉得所有的事都在自己掌控之外，所以得赶紧抓住机会，免得机会稍纵即逝。所以总是来去匆匆，脑子里转个不停，像笼子里不停奔跑的老鼠，总是想着未来，而忘了当下。

所谓的知识只是单纯的资料、事实及统计数据，毫无生命。人可以增进知识，但是不要为知识所限，要学会充满敬意地看待生命。人在脑子里总是着把看到的事归纳、总结、下判断，再收集进一步资讯。想收集更多的资讯？没问题！但所为何来？

有次我带了一些门徒到克里希纳神的出生地。那个地方真美。我们搭上船，体验克里希纳神时期的生活。我正十分入神地分享我的喜乐时，其中有些才智聪明的门徒告诉我，这个地方的墙砖看起来好像是整修过。我大为吃惊地告诉他们，我曾经带其他的门徒来过，他们也许不是才智过人，但是心中怀有较多的敬意，所以他们能分享我的喜悦，而非专注于验证古迹的真假。

知识毕竟是死的。但是人们却用一个人所拥有的知识多寡来评量人的价值所在。所拥有的知识越多，就越受人尊敬。只知道运用知识，只是用头脑在生活，无法体会到生命的真。惟有用心、心

中有爱，才能感受生命。爱无法以理智理解，只能用心体会爱。纯然仰赖理智，只会斤斤计较爱的多寡，这不是真爱，只是肤浅地自我满足。

有灵性的人，能了解人和万物能深度连结，是种完美的和谐。能了解这一点，而放下心中的挣扎，人会像河流一般自在。河流终究会流向海洋，人只要顺势而行即可。

我并不是说你们只需要坐在角落等待，就会感受到这种自在，不是这样。你们还是要努力，而且心中有坚定的信念，相信有一个无上的力量创造了宇宙万物，而这股力量也同时观照着你，在你的声息之间，这就够了。人就能活得像流水般自在，会开始聆听流水的声音，开始感受与万物之间的那份和谐，只要融入这份和谐之中，所有的烦恼都会消失。

当然，并没有事实证明这股无上的力量在观照着人们，有些事无从证明。我们能证明东方在哪里？能证明日出和日落吗？我们不能，只能体会。难道因为无法证明就予以否认？难道人能用科学的方式让日升和日落消失？

这股无上的力量是超出逻辑。如果能用逻辑证明这股无上的力量，表示逻辑在这股力量之上，而这是不可能的。

有人曾经问我：“上师，我是不是要先信印度教才能具有灵性？”这个问题让我大吃一惊。我对他说，你大可不必。会对人造成约

约束的都不具灵性，真正的灵性是具包容性的。

放下心中对自己既有的定见，保持开放的生活，这就是建立灵性的基础。这就好比：一个长期被囚禁在室内的人，因为无法呼吸新鲜空气和享受微风轻拂的感觉，而强烈排斥走出户外。人对自己强自加诸种的限制，将无法领略心中无尽的爱与慈悲，只会担心和抱怨，而无法成长。

佛陀曾被问到，无慈悲心的人，在地狱会受到怎样的折磨。佛陀回答说：“这样的人，不需到地狱受折磨，他每天生活宛如在地狱。”人若身处地狱，带给别人的只有痛苦，因为痛苦是他唯一所有。

一则小故事：

一个妈妈跟儿子吵得不可开交。

她怒气冲冲的问儿子说：你到底有没有大脑？

儿子大笑。

妈妈问儿子笑什么。儿子回答说：“自己缺什么，才会这么说别人！”

自己心中不平静，也打搅了他人的平静。

人们应该常常审视自己的内心，了解拥有的快乐只是一时的情绪反应，还是真正的喜乐？这两者有很大的不同。真正的喜乐，是发自于内心的一种很美好而深刻的感觉，能让人觉得身处不同的

境地。一时的快乐多半跟外在的事物相关，而且常给人带来痛苦。

外在快乐只是种相对的感觉，但是真正的喜乐却是绝对存在，而且没有对立的情境。如果感受的只是一时的快乐，悲伤和痛苦常旋踵及至。但是身处喜乐之中，是种绝对的感觉，绝不会乐极生悲。一时的感觉就像钟摆一样，会在苦与乐之间摇摆。但是真正的喜乐则不然，只是纯然的存在。

再次提醒各位：审视自己的内心，了解它以及它所带来的快乐，然后顺其自然。如果内心感受到一股恒久的喜悦，一种坚定的信念，就调整生活，让自己能更接近这份喜乐。人的行为思考，都是为了更能贴近这份喜乐，所花的每一分力气都是值得的，而自己也会因此而常保活力。

有的人说自己只想过不受打扰，安静的生活，这不是真正的平静，而是死水般的生活，只因不知如何应付生活里种种的情绪，生活太复杂，才渴望这种平静。这只是种酸葡萄心理，因为得不到真正的平静。

真正的平静，不管外在环境如何，内心都能有所体会。人能自得其乐，周围的人、事、物就像微风吹过，只会短暂停留，随即消逝，却不会打搅心中的平静。不管遇到任何人或处于何种情境，都不会有所改变。

真正的平静是因心中的喜乐而生。心中能真正的平静，周围的人

也能有同感，也不会说出像“让我静一静！”或是“我只想清静一下”这样的话。会这么说，表示得靠他人发善心才能得到平静，这不是真正的平静。

真正的平静，是发自内心一种坚定的感觉，让人自得其乐。所有外在的事，都只是一时，不会影响内心的平静。如果要仰赖外在的事物才能得到平静，内心并未真正得到平静。

我们每年到喜马拉雅山旅行时，有人会抱怨旅途的辛劳和卫生条件不好。我一再告诉他们，能到喜马拉雅山来就是一种难得的福分，因为没有几个人能做到，所以要能享受这种福份，其它的都是小事。但是有人总是会被这些生活起居的琐事所扰，一直谈论着。

有一次，两位信徒跟我说：“上师，有些人谈论着旅途的艰苦以及自己如何努力适应，但是我们却一点也不以为苦！我们乐在其中！”这就是我所说的，真能自得其乐，就不必刻意寻求平静。内心真正的平静，存在所处的每一个当下，与周遭的任何事都没有关联。人们该做的，只是进入这种平静与喜乐的状态。

抱怨会带来烦恼，因为抱怨时，内心不平静，而且嘴上说个不停。如果你们见过喜马拉雅山上托钵行乞的苦行僧，每人只有一个小小的水罐和两套换洗衣服，你们会了解自己现在所拥有的已经足够，没有什么可抱怨的。

人为什麼会抱怨？事实上，抱怨的人是那些已经拥有太多的人，因为无事可做，只好抱怨！如果人不虞匮乏，也不需为谋生所苦，才有时间抱怨。如果生活岌岌可危，只会专心工作而无暇抱怨，因为如果自己忙着抱怨，谁来做你的工作？

喜马拉雅山是个适者生存的地方。必须随时保持警觉，随时可能会有山崩压顶。突然下的一阵雪，可能掩盖了熟悉的路径。食物和其他配给可能因来源缺乏而突然紧缩等种种情形。

你应该看看，喜马拉雅山上的人在这种困难的环境下如何生活。他们是如此天真，好客，充满人情味，却没有一丝烦恼或抱怨。从他们身上我们可以学到很多。他们没有不顺心的事，总是快乐得过活。他们会应周遭环境的变化来调整生活。他们不担心也不抱怨。

你们为什么不善用眼前所有继续生活呢？在印度出生长大的人，去了美国再回到印度，抱怨起印度的生活条件，包括浴室、道路等种种。接触其他的文化，只有让他们变得过分讲究而且爱抱怨，心胸并没有更开阔，也没有应得的成长。

如果人们能深切了解这些道理，会停止抱怨。如果人们了解所得的福分，并不是理所当然，而是因为上天泽披众生，就不会再抱怨。人之所以抱怨，是因为觉得自己应该有更好的待遇，却未得到满足。

要了解：人并无贵贱之分。没有人是天生的圣人或是罪人。人与人之间真正的差别在于能不能了解这其中的道理，进而调整自己，而欣然接受上天所赐的福份。如果能了解这个道理，人的自觉能有所提升。

如果能保持心胸开阔，福分自会降临。事实上，福分常在，只是人们不知如何以对，总是左顾右盼，沉浸于自己的烦恼之中，而不停地说话！

如果人懂得如何自处，就能领受这些福分。但是人们极少自处，总是在人群中不停交谈。人寻求他人的肯定，却无法自我肯定。人们极害怕独处。独处时，我们觉得孤单、害怕、甚至沮丧。

人在母亲的子宫里是独自一人，所以独处应该是人的天性。但是人一出生，就有极大的变化，觉得自己需要别人逗你开心，要和别人一起笑，一起哭，和别人交谈，也因为他人而受苦。一个人的时候就高兴不起来。

发现自己独自一人，内心开始交战，脑子转个不停，开始烦恼，想制造一些声响，或想着打电话给某人，或上网跟某人聊天等等诸如此类没有意义的事。

如果自己总需要周围有人，或有声响，其实自己是害怕独处的。因为害怕审视自己的内心，所以四处张望。如果你开始静坐冥想，慢慢会发现，不需要他人参与自己也能怡然自得。如果独处时无

法平静，表示自己离本心还很遥远，还沉溺于人际关系中。

人必须先跟自己建立好关系。和自己关系坚定，和其他人的关系都只是次要。但是现今主从关系颠倒了。人们必须扭转情势，把焦点转到自己身上，必须先让内心平静。

要做到这一点，需要有勇气超脱以往的想法。人们总是把时间留给别人，而不留给自己，只因如此可从中得到自我满足。人们不愿意将时间留给自己，是因为害怕面对自己真实的一面时可能无法承受。人们遍寻幸福，却找错了方向，但人们却不以为意，还抱怨幸福难寻。如果有心追求幸福，终有寻得的一天，但是人们必须鼓起勇气。

事实上，我们都在找寻幸福，却一直找错了地方。如果我问一个年轻人：“什么能让你快乐？”他可能很快的回答我：“嗑药！”他也在找恒久的幸福，只是找错了方向。

人的生活会如此严重的偏离，是因为原有的思维都被负面思考的模式取代。嗑药能让人幸福吗？也许能暂时逃避自己，但只会让情形更糟，因为健康迟早会出状况。所以嗑真是愚蠢至极！

嗑药听起来也许是个极端的例子。它冲击道德尺度，对人们也是一大挑战。但是人们追寻幸福的其他行径，在本质上并无二致，只是情节较为轻微，也无关道德争议，所以不觉得自己可笑。如果有时间，整理一下思绪，就会了解我的意思。

也以觉知内省，观察自己的思绪以及烦恼如何深植于心。人们周而复始的交谈和议论，烦恼因此生根甚至强化。

某一天你儿子晚归，你就认为他交了坏朋友，在心里存了偏见。下一次，即使他是因为上课而晚归，你的偏见会让你认定儿子与坏朋友在一起。如此一来，你的儿子不只感到挫折，更会变得反抗，他的偏差行为到最后只为了要反抗你。

活在想像里是再简单不过。但是听我说：人所相信的事情有 98% 是错的。你和他人看事情的方式有极大的隔阂，就如同自己带上一副绿色镜片的眼镜，视线所及都成了绿色。

回教的先知穆罕默德曾说：“人们眼中所看到的世界，其实是内心自我的投射。”如果你向我抱怨某人，说是因为担心才会说这些，其实你所说是你心中所想。因为你用自己的方式看事情，你看到的并不是实情的原貌，只选择自己想看的，而错过了许多事。

听我说一些真实的故事：

几年前，每天都由同一个司机由聚会所送我到市中心。有一天我要到另一条街，我提醒司机那条街附近有座清真寺。司机说那里没有清真寺。我告诉他清真寺附近有个著名的旅馆，可是他也不记得有旅馆。最后我告诉他那附近有座猴庙，他才恍然大悟。到了那条街，我指出清真寺的位置就在猴庙的旁边，而且有猴庙

的 5 倍大。司机吓了一跳！

他是个坚定的印度教徒，他的信仰如此坚定，以至于几个月来，他对清真寺视而不见。我对他的建议是：生活不能只是一味的狂热或墨守成规。

想想看，如果把脚浸入河里，把脚拿开一会儿再浸入河里，这时的河水与先前已有所不同。河水随时都在流动，新的水源随时都在注入。

所以对任何事不要只是盲目地认同。生活随时都在改变，过于狭隘的观念，会限制性灵的成长，就像一匹被遮住视线的马，只能看见眼前的路。保持宏观，对生活而言是很重要的。

我们的祖先留给我们很多珍贵的遗产，但是我们需要自己体验。是否能满怀喜悦来感受世界全由自己决定。这种喜悦是由体验中得来，与外在事物无关。这一点很重要，人的心理状态能决定生活是充满喜悦或是悲惨。

如果对自己目前的心理状况很满意，这好极了！但如果觉得自己需要略做调整，表示某些方面可能有些小问题。人可以尝试经常微调自己，就像修剪植物一样。修剪过的植物长得特别快！

你们可以维持现在的心理状态，或是予以根除而彻底改造。但是人不能掩饰自己的情绪，像是替自己的衣着上色，只为呈现不同

的面貌。人不能欺骗自己，只为了让自己看起来完美无瑕。需要的是完全改变自己的心态，不然随时会落入以往的窠臼。

如果能保持纯净的心理状态，人不会有烦恼。只有复杂的思考模式和念头才会让人困扰。我常跟人们说：不确定自己的想法时才会担心一些枝微末节的事。实际的问题是出在自己身上，而不是这些小节。

有时间时，整理一下自己的思绪。审视它，厘清它。毕竟一天 24 小时都要用到它，不是吗？所以何妨保持思绪清明？我看过一些人以自己的房子为荣，把房子收拾的十分美丽。他们用吸尘器把房子清理的一尘不染，见不得房子有一点灰尘，好像不把地毯吸出一个洞来是不会停的。人的脑子就像是所住的房子，24 小时都在运转，每个想法和行动都要用脑子。

人们利用风水或科学的方式，保持家中环境纯净而充满能量，却忽略了一件事：必须持续补充家中的能量，因为自己的负面能量会对家中环境造成影响。负面想法或烦恼影响了家中的环境，家里也开始产生负面的能量，每次踏入家门就陷入一个恶性循环中。

多少次你们有过这样的感觉：回到家前一切都很正常；一踏进家门，自己就陷入了一种熟悉的负面思考模式。这只不过是因为家里充斥着负面能量。该怎么处理这种情形呢？人们请来风水师改变家中的陈设，或是从庙裡请来道士，在家里举行一些仪式来去

除秽气。人们毕恭毕敬的用尽以上方法。

毫无疑问的，这些方法对家中环境的改善的确有帮助。但是必须先了解一件事：这些都只是辅助的方法。真正要做的是让自己思绪清明，保持喜乐的心态。自然而然家裡也会散发出相同的喜乐及正面的能量。

有一个人被问到，自己过去和现在有什么不同。他回答说：“以前我习惯在地板上铺一块垫子，坐在垫子上吃饭。现在我坐在桌子上吃饭。”

不管是过去还是现在，他所说得都是一样。如果内心没能彻底的改变，生活亦然。这跟情人眼里出西施的道理是相同的，必须亲身体验，才能知道个中滋味。人的心理状态决定生活品质。

我们知道自己需要改变，但却安于现状，一再落入相同的模式。我们一边跟自己说我们需要改变，一边又不自觉的重蹈复辙。尽管我们有许多改变的机会，我们却因为安于现况而一再错过。这样的心理状态，成为人们个性中牢不可破的一部份，而所作所为，只是自然的呈现自己的心理现状。

试着改变这种心理状态。听我说，如果你们继续保持这种心态，还有另一个潜在的危机：你的小孩很可能也会有同样的心态。

我想起一个笑话：

一对夫妻以扒窃为业。

两夫妻常在想，如果能有个孩子，该有多好！

不久，孩子诞生了。

小婴儿的右手紧紧握拳，两夫妻怎么也打不开。

医生试过所有方法，最后，把自己的金项链垂在小婴儿面前。

小婴儿慢慢张开右手，手里握着的是助产士的金戒指！

这虽然是笑话，但是为人父母者要了解，自己的心态很可能会影响小孩。所以随时都要谨慎，而且保持意识清明以及觉知，厘清自己的思绪。父母总想控制自己的孩子，像是操控手中的玩偶一般。小孩有无穷的精力，而我们却只想限制他们，便于控制孩子。

一则小故事：

两只狗走在路上。

其中一只狗先自我介绍：“我叫珊蒂，你叫什么？”

另一只狗想了一下，回答说：“我想我的名字是罗杰·不行！”

第二只狗的主人一定常在狗儿淘气时，对着狗喊“罗杰，不行！”

所以狗儿觉得那应该就是他的名字。就像我们所养的狗儿一样，小孩也不断地从我们的交谈和身体语言中学习。小孩还小，对事情产生疑问时，会马上联想我们对相关的事曾说过的话或做出的反应，然后得出结论。所以跟小孩子相处时，要格外谨慎，随时让孩子处于学习的状态，而不是只会处处限制他们。

母亲常常想要限制孩子。比方说，下雨时妈妈会赶紧叫孩子进屋来，以免着凉。几次下来，自然而然地小孩一看到下雨，就会想到着凉，即使只是毛毛细雨，小孩就开始流鼻水。

事实上，人的身体是最为精巧的系统，有自我疗癒以及免疫的功能。可是我们宁可相信脑子的判断，而不愿相信身体里原有的功能。因此我们有健康的问题。

一则小故事：

骆驼爸爸正在跟小骆驼解释骆驼的身体结构。

骆驼爸爸说：“儿子啊！我们的驼峰可以储水，所以我們可以在沙漠里待上好几天。”

小骆驼问：“为什么我们的睫毛这么长？”

骆驼爸爸回答说：“这样眼睛就不怕风沙。”

小骆驼接着问：“为什么我们的脚上有厚厚的肉垫？”

骆驼爸爸回答说：“这样我们在沙漠裡才能走得快！”

“老爸”小骆驼追问，“那我们干嘛待呆在动物园里？”

人的身体设计的如此精巧，如果能发挥既有的功能，人的身体状况会很好。但是如果人们加诸各种限制，身体就会出毛病。我们要相信自己的体质和免疫功能。但是人们却将自己的烦恼及心理状态投射在身体上，而这正是所有疾病的根源。

不论烈日雨雪，他们照常过活，他们的身体会自然调适。

开悟的上师带给人们崭新的思维，让人宛如新生。只需要和上师面对面，就能有如此转变。受上师的能量感染，人们的心态开始改变，有如重生，进入了一种从未经历的境界。

以这样的方式重生，人们将不为烦恼，疾病以及其他情绪所苦。即使偶有烦心之事或小有病痛，都能用不同于以往的方式轻松以对，能静观在自己身上以及周遭所发生的一切。

有一次，我在办冥想课程的饭店看电视，有一个印度频道正播放一部老电影，里面有二重唱的表演。我转到另一台，播放的是一部新的印度电影，里面也有二重唱。我跟我的秘书说，从这两个频道所播放的节目可以看出，人的意识一直没有进步。我的秘书对我的观察结果感到惊讶，并同意我的说法。

一再重复相同的模式，就像把五个人关在房间里踢球一样。西方文明的发展，至少曾走到极致，探索后才又回归到原点。即使人们的自我意识没有增长，但是智慧有所精进。执着于相同的思考模式，会妨碍知识进步。所谓的烦恼，只不过是人们脑中一再的重复既有的思考模式。

当我跟人们谈到这些，得到的答案是：“上师，你的话我都了解，只是我无法不重复以往的模式。”我会告诉他们：“只要把我说的话放在心里就够了。”冥想在这时候可以发挥作用。先了解表层

的含义后，再借由冥想把所学的深入内心。

但是人们常跟我说：“上师，我们每天要工作。有帐单要付，一堆事都有时效性，哪能抽出时间冥想？”我会教他们一个简单的冥想技巧：不管你是要付帐单，或是赶截止日期，总有时间呼吸吧？要不然无法活到现在！人要做的，是把意识带进呼吸中，这样就足够。观详自己的呼吸，就是最简单也是最有效的冥想技巧。

每次只要想起这个冥想技巧，就把握机会练习，很快就能养成习惯。把意识融入在呼吸中，人们就能处在当下。活在当下，是让人拥有喜乐最直接的方法，所要做的只是把意识带入呼吸中。

人并不需要在特定的时间，才能感受喜乐。不需请假来修行或参加冥想课程，可以继续每天的活动。因为只要在呼吸之间有更多的意识，不管在赶赴交期或完成预定目标上，人们都能更有效率。

冥想是意识的转移，内在能量的移转，而不只是坐在角落，两腿盘坐，背部打直，试着控制自己的思想而已。有时候人们因为久坐落得腰痠背痛而无法冥想，反而更显焦虑。

人需要做的只是活在当下，真实的活在所处的时空。若能身处当下，享受生活，随生活而做调适，生活本身就是最好的老师，会教导人们许多事。生活所带来冲击，能让人觉醒，而学习得更快。如果不能领略这一点，人们就要花一生的时间慢慢学习。

人虽然身处当下，但不是沉溺于过去的悔恨，就是为未来忧心，因此无法发挥内在潜力，就像个设定好的机器人一般，盲目得遵循一些逻辑，而不是遵从自己的觉知。人把 80% 的精力放在过去或未来，只留下 20% 在眼前的事，难怪会觉得精疲力尽。随着人的觉知提高，情况将会好转，而生活也会有所提升，更加喜悦、幸福而充满惊喜。

上师，所以只要观详自己的呼吸，就会感到喜乐 ??

是的，这是很有用的技巧。观详自己的呼吸时，人处于高度的自觉中，而不会有任何想法是出自无意识。如果每一个想法都是出于自觉，自然不会产生负面的想法。人们不需要花时间来改正自己的想法，只要有自觉，思考模式自然会改变，充满正面的能量。

如果仔细思考，人都是训练有素的动物，以为只有努力并体验某种程度的痛苦，才能得到快乐。所以人们不停地追逐，一直到自己受伤或遇到障碍，无路可去。

人们习惯受到限制，所以当被告知眼前没有障碍，也没有界限，反而觉得不可置信。人们继续向前，一直到遇到挫折，感到痛苦，才心满意足的停下来，觉得自己的想法终于能实现。人们总是觉得要经历种种的烦恼，幸福才会降临，因此一直致力于忧心和痛苦之中。

更有一些人，自寻烦恼，再借由喝酒来忘却烦恼。喝酒解忧的情

形随处可见。这就好像猪受不了猪圈内的气味和泥泞不堪，把鼻子塞住。人们觉得可以用喝酒来忘却所有的烦恼，却只是更深陷其中。人们不停追逐，却常自相矛盾，让自己更显烦恼，这是问题关键所在，但是人们并未察觉。

一则小故事：

一个不受欢迎的人，某天拜访他的朋友。

主人对着厨房里的老婆大喊，叫她端杯咖啡给客人。

老婆喊着回话，说家里没有咖啡，也没钱买。

这男人气极了，开始骂老婆，最后赏了老婆一巴掌，怪她没能把咖啡准备好。

他老婆哭了起来。

访客看到发生了这些事，慢慢的站起身来走了出去。

女主人擦干眼泪，得意的跟丈夫说：“看到没？是我装哭把他给送走的。”

丈夫回答说：“才不是。是我假装生气，把你打哭，他才走的。”
此时访客突然加进来说：“我是假装离开，我现在回来了！”

人们常心口不一致，所以无法领略生活。拉玛克里斯那大师曾说：“心口如一，如同修行。”但事实上，人们对自己的想法总是加以修饰后才会说出口。说出口前，心里不知盘算了多少次，计算未来的得失。正因如此，人格无法完善，总是四分五裂。

人们问我，为什么我在毫无准备的情形下，能演讲几个小时。因

为我说的都是由衷之言，我并不担心把想法完全说出来，因此不会修饰我说的话。对我而言，思考跟说话是同时进行。而你们是在心里先想过一遍，经过修饰后才说出口。单纯的事变的复杂，而人们却说个不停。

我能连续演讲几小时，是因为我所说的都是由衷之言，不然听众会焦躁不安。你们能坐在这里几小时而浑然不觉就足以证明这点。凡事能顺其自然，则不需要过多的思考，否则人的思考会停滞，失去活力，最后只能单一思考。

一则小故事：

有一个人怎么也睡不着，因为邻居的狗叫个不停。同样的情形延续了几个晚上。

他终于决定跟狗主人谈一谈。

第二天，他到邻居家抱怨了一番。

邻居不为所动，回答说：“我也没办法。你打算怎么办？”

为失眠所苦的人回答说：“那今晚我把狗拴在我家院子里，让你尝尝被狗吵的睡不着的滋味！”

这个人的建议实在蠢的可以！同样的事，他反复用相同的方式思考，如何能找到解决方法。人凡事能顺其自然，不管在任何时候，都不会有一丝勉强，也会想出解决事情的方法。凡事顺其自然，感觉就像是展翅飞翔般自在！

上师，我们生活中有那么多担忧和紧张，你觉得根本的原因在哪里？

人们对所有的事一直存有想像，不论是周围的人、居住的地方、所处的情境，以及生活方式。总在幻想，或是期待事情会以特定的方式发生。但是事实常常与想像大相径庭，这两者之间的差距，造成生活紧张。

人们心里有一个虚拟的世界，常常想把这虚拟世界带进现实生活中。想像愈多，现实和想像的差距愈大，而生活愈显紧张。人们总觉得想像快要实现，但是时机到来，想像又扩大了，以致于永远没有实现的一天，而失望、紧张，烦恼随之而生。

人无时无刻都想实现自己的期望。如果他人的回应或反应不如预期，会因此感到失望。不论事情大小，人们都希望能符合自己期望，而这已经成为一种下意识的反应。这也是为什么人们无从了解压力的成因。压力在无形中形成，以至于人们无法察觉。

如果人能善用自己的觉知，观察自己几个小时，就能了解自己脑子是如何运作。只要当一个旁观者，观察自己和身边的人，会发现自己无形中对所见的大小事情都产生期望。如果现实只能偶尔满足自己的期望，内心会产生压力和烦恼。

只需要运用觉知，就能了解自己的脑子是如何运作，压力如何产生。只要学会当个旁观者，人们将不再烦恼，不受外界影响。如

果把外在的事都放在心上，就好比扩建了一个烦恼资料库，而新的烦恼也应运而生。

还有一件事：能依照事情的时间先后顺序计划，并按照计划付诸实现，不浪费时间，算是个实际的人。如果花在担心的时间，比实际工作多，而且一事无成，沉溺于现实与想像中，那应该好好的省视自己，厘清自己的思绪。

依照事情的时间先后顺序来做计划是件好事，但如果一直想着计划该如何执行就不太妙。这是所谓的心理计画，也是压力和烦恼的成因。如果一天只花 2 小时做计划，有 22 个小时可以用来执行计划。然而为什么计划无法执行？因为 80% 的时间都用来担心计划该如何执行。

一直想着自己的计划，实际上是在耗费自己的精力。不把精力用在执行计划上，只是白费精力，事情如何完成？想把事情作好，只需下定决心去做，不需烦恼。压力和烦恼，只是逃避现实的借口。人们实际是在逃避责任。

所有的问题都有解决的方法。只要有心解决就能做到。人们只需以深度自觉来看待问题，答案自然会浮现；如果无心解决问题却谈论不休，只会在原地打转，还以自己有许多烦恼为荣。

逃避责任的最佳方法就是自欺欺人，让自己充满烦恼和压力。为忧郁症所苦的人，常觉得处在这样的状态下十分自在，因为可以

不须承担任何责任。

一则小故事：

一个有名的治疗师拜访一个小村庄。

群众很快的围绕着他。

治疗师碰了一个男人的脖子，这个男人原本受慢性关节炎之苦，马上不痛了。

治疗师又摸了摸另一个人的头，这个人的头痛马上好了。

治疗师朝一个拄着拐杖的人走去。

但是这个拄着拐杖的人连忙走开，嘴里还说：“别碰我！”

治疗师觉得纳闷，问他为什么。

拄着拐杖的人回答说：“我才刚申请残障津贴。”

人们不停的谈论着自己的问题，但是有立即的解决方桉时，却觉得难以接受，心里觉得空虚极了。人们因此觉得了无生趣，觉得生活一下子变得太轻松了。问题解决了，人们却无法好好的思考，因为长久以来，除了担心的问题外，没想过其它的事！

所有的压力和烦恼，其实都是一种保护，让人得以逃避现实。如果真要做什么，又有什么能够阻挡？为什么要沉浸在毫无意义的紧张和压力中？会这么做可能是因为时间太多，或想逃避现实，或是享受坐拥压力和烦恼的感觉。只是如此！

所以停止对生活及周遭的人等等的想像，开始活在当下，所有的

事都会顺其自然的发生。要记得：人不能一直躲在保护里，总有一天要面对现实。所以请开始过有意识的生活，做有意识地决定，并对所做的每一个决定负起责任。

遵从他人的决定，最后再怪罪他人，是再容易不过。不要这么做！这是最愚昧也是最怯懦的行为。不要怪罪他人。只有在自己无法处理某些事，才会想怪到别人头上。

上师，我们如何随时放松？

随时保时意识清醒，就能随时放松，而冥想是主要的关键。一开始可以先进行短时间的练习，慢慢加长时间，最后随时能进入冥想的状态。我常常说，要看一个上师是否真的悟道，只要观察他睡觉的样子。开悟的上师睡觉时，就像花朵一样，看起来是全然的放松和美好，如同孩子般的天真。普通人在睡觉时，看起来却是很紧绷的。

一个悟道的上师能随时保持在超意识的状态，睡觉对他来说，只是放松身体。能长时间保持意识或觉醒，人不会觉得紧张。只有处在无意识或迷惑之中，压力才会产生。要能随时保持轻松的唯一方法，就是对自己内心的想法，和外界所发生的事，随时保持觉醒。

学习在放松的时候，仍保持自觉。在求教上师时，如果能让自己放松，上师的感染力将能深入内心。如果内心封闭而且紧张，就

无法感受上师的影响。

梵文 upanishad 的意思是“坐在上师的脚下”。如果在上师面前能带着一颗开放而且放松的心，上师的慈悲和感染力将会进入内心，这时不需要言语，交谈只是上师在试着进入人们的内心时让人专心。真正的上师能教你们如何放松。

能在上师面前放松，人的身心都能得到安顿。内心里的冲突消失，人会更完整。所以试着在上师面前保持轻松，这是让人真正放松的最佳捷径。

上师？你是否总是充满喜乐？你从未有情绪波动吗？

(上师微笑……) 是的，我总是充满喜乐。套用你们的话，每周 7 天，每天 24 小时都是如此。这是因为我心里没有冲突。内心喜乐，就不会有冲突。唯有克服内心的冲突，才能感受到喜乐。

我的心里没有欲望、恐惧、依恋，憎恨或其它负面的情绪，只有喜乐。除非你们有切身的经验，否则你们可能很难了解我所说。你们也许能了解字面上的意义。目前只要知道我总是充满喜乐，这就够了。

要能感受喜乐，第一步是要能当一个旁观者，看自己的生活像是在看一出戏一样。观察时脑子会处于静止状态，即使只有一次，你们已能掌握自己的思绪。

当你们可以掌握自己的思绪时，可以试着让这种平静的状态停留的久一点。这种平静，就是最好的老师。所有外在的协助，都只是为了帮人们找到内在的平静。能找到这份平静，你们会发现所有的情绪，都只是自己的脑子在作祟。

人不能刻意控制自己的情绪。愈想控制情绪，愈是无法摆脱，对自己反而是种折磨，因为情绪只会纠缠不休。唯一的解决方法，是观详自己的情绪。能观详自己的情绪，就能慢慢的从情绪中抽离出来。

人们为情绪纠缠，无法脱身。一旦开始静观自己，就开始慢慢地远离自己的情绪，最后终将不为情绪所苦。不需费力控制自己的情绪，所有情绪自会远离，也不再会影响自己的性格，觉知提高，宛如重生。人在静观自己时，无暇感到烦恼或痛苦，心中只有爱。随时都会感受到真爱降临。

一则小故事：

那亚患有心脏衰弱，因此家人在告诉他任何大消息时，都要小心翼翼。

有一天，家人得知，有钱叔公过世了，留给那亚一百万的遗产。家人一则以喜，一则以忧，不知道该怎么告诉那亚这个消息，怕他承受不起。

其中有一个人建议：“我想我们最好打电话给家庭医生，让他来处理。”

大家都同意了。

他们打电话给家庭医生，告诉他这件事。

家庭医生说：“别担心，我来处理，事情没有想像的那么难！”

不久家庭医生来了，准备告诉他遗产的事。医生随口问他说：“如果突然有人跟你说，要送你一百万现金，你会怎么样？”

这个人回答说：“那我就分一半给医生你！”

医生听了兴奋过度，倒下来死了。

我们看别人的生活，总觉得像看戏一样。但是同样的事发生在自己身上，就觉得难以承受。人们擅长给别人忠告。我在一本书里读到：忠告人人可说，但无人能做！

如果你们能像莲花般，生于水中，却高于水面，你们已经学会人生的游戏。记得一件事：生命随时都在教导我们。我们该做的，是了解自己的功课，而且以很深的觉醒，在生活中实践。

只要了解万物间是共生共荣，人们就能抛开心中的烦恼和焦虑，能做到不管外界发生什么事都不受影响。如果能体验到生命是随时在改变，就能了解这一点。

“上师，没有人想要有烦恼。为什么你说人是自寻烦恼呢？”

因为烦恼成了人们无意识的一种状态，毫不费力就进入心中。

一则小故事：

有个女人打电话给饭店柜檯，喊着需要协助。

柜台接待人员到她房里。这位女士对接待人员喊着：“我看到对面房间有个裸体的男人。”

接待人员从窗户看过去，只看到一个男人没穿上衣站在那里。

接待人员说：“女士，他只是没穿上衣。你怎么知道他是裸体？”

这位女士尖叫着说：“你站到柜子上看看！”

即使一切顺利，人们还是会打着灯笼自找麻烦！人虽然不是刻意自寻烦恼，但做起来却是再自然不过——这就是问题所在。人们必需彻底改变自己的心态。

另一则小故事：

一个警察正在进行夜间巡逻时，发现有头牛死在路中央。

他把牛拖到隔壁一条街。路人问他，为什么把一头死牛拖了大老远。

警察回答说：“这样明天我写报告就容易多了，因为我知道这条街的名字。”

人们因为不懂如何顺其自然，总是在烦恼。唯有把生活复杂化，才符合自己的想法。如果人能自在生活，就不会做这些无谓的事，才能尽情享受人生。

比如说：我说人应该常常感到喜乐，你们开始担心如何才会感到喜乐。人做任何事，都是先从烦恼开始，这就是问题所在。这也

是为什么你们问我问题时，我从不直接回答，或是长篇大论，我只会告诉你们抽象的概念。但是我会带给你们能量，让你们能切身体会。

上师，如果我们已学会不再烦恼，接下来该如何实践呢？

只要感受我的话中的能量和启发，而不要妄加判断，开始活在当下，如此而已。一旦加入自己的想法，开始运用逻辑，烦恼也因此产生。只要感受话中的能量，我所说的那份平静，那份我一直想要带给大家的平静，这份平静最终会带领你们。

千万不要只执着于我话里字面上的含义或是断章取义。在我说话的当下，是绝对真实。我的话会为你们带来能量及知识，让你们有所归依。

所以不要用原有的思维来理解我说的话，用心聆听，让自己进入深层的冥想中。你们自然而然会充满能量，也更坚强。这就是我分享给各位的秘诀。

过于依赖字面的含义，会担心自己可能会忘记我说了什么，所以你们开始记笔记。一开始记笔记，反而会错过所有的事，无暇感受我话中的能量，我所说的话也记不完整。带着残缺不整的笔记回家。几天后，笔记本躺在家中某个角落。过些时日，把笔记找出来也无从理解。

这就好像是念完整本书，手上只有书的最后两页。就凭这两页能还原整本书吗？当然不行！同样的道理，不要以为只记下几句话就想把所有内容拼凑起来。只要在我说话时全神贯注的听就够了。

不要担心会忘了我说的话。如果能全神贯注的听，而不是用脑子来理解，你不会忘记我的话，我的话会进到你们心中开始改变你。不但不需执着我说的话，对所有的事都是如此。

每一个当下终会过去，又有什么好依恋的？依恋只是徒增痛苦。也不要一直想着未来的事，事情都还没发生，有什么好想？未来终会成为当下，所以把握当下是最重要的。

活在当下，人不需要做选择。人之所以会有烦恼，是因为总需做出选择。决定不再选择，全然接受并享受所有的体验，烦恼自然消失无形。想要选择，是因为自以为坚强，觉得自己常要做选择，这不过是自我意识作祟。

有人告诉我：“上师，我怕世界可能突然毁灭。”世界如果突然毁灭，那又如何？如果真有这一天，所有的人都逃不过。世上也不会有什么事可烦恼了。会为这件事烦恼，是因为世界还没有毁灭，还有事可烦。如果世界毁灭，就无事可烦，不是吗？果真如此，你也会烦恼。

人是如此的自相矛盾。有事也烦，无事也烦。如果能运用自觉，观详自己的烦恼，会发现其实是自己的潜意识无形中作祟，自己

大的烦恼不但难以理解，而且毫无根据，所以才无从解决，因为实际并不存在！

事实上，人所有的情绪都只不过是潜意识作祟。人若能以全然的自觉来生活，就不会受情绪影响。这是为什么我一再告诉你们，要过有自觉的生活。

人们的烦恼和所说的话，对生活有绝对性的影响，它们足以影响自己和周遭的人的生活。举例说：我说“牛”，你会想到什么？一个有四只脚，两根角，还有一条尾巴的形象，在脑海浮现，不是吗？一句简单的话，在脑子可以呈现完整的画面。说话的影响力极大。如果说话时，心中不存敬意而错误引用，只是自找麻烦。

一则小故事：

巴尔德是位有德的上师。一天，他跟国王走在街上。他们见到一个卖檀香木的商人。国王对巴尔德说：“不知道为什么，我想吊死这个人。”

过了一个月，他们遇见同一个商人，这次国王说：“奇怪，这次我却想给他点赏赐！”

巴尔德停了很久，回答说：“一个月前，这个商人的生意很差，他看你走过，心里想：如果你死了，朝臣们会买一大堆的檀香木，做为你丧礼所用。他有这些负面的想法，而引发你对他的憎恨之意。于是我马上买了很多檀香木，做成桌椅，供国家使用。今天他对你非常感激，而你也感受到他所散出的正面能量，所以才会

赏赐他！”

人的想法极具影响力，保持无忧以及澄净的心是很重要的。

上师，有些书强调不要为小事烦恼，但是小事也很重要，不是吗，上师？

能用智慧判断，就不会为小事烦恼。

一则小故事：

有个年轻人去看朋友。

看到他的朋友正在撕壁纸。

他问朋友说：“你是在整修吗？”

朋友回答说：“我正在搬家。”

小事不能忽略，但是人应该有足够的智慧，对每件事投入相对的力气，不然就会为小事烦恼。不要相信别人说，小事不值得注意。再好的船，钻几个小洞一样会沉。只要记得遇到事情时，运用智慧和觉知来判断即可。如果不确定是不是小事，或该花几分力气，表示自己未善用智慧，因为拥有智慧，就拥有解决事情的能力。

如果开始担心，表示有什么地方出了问题。要知道，所有的痛苦皆因自相矛盾而起。自己想做什么都不确定，当然什么都做不成。想要意志清明，需要累积智慧。

能运用智慧作判断，自我矛盾自会消除，人会更完整，而智慧会更增进。人应该建立这样的一种良性循环，帮助自己消除所有的烦恼。

善用智慧，是唯一能让人解脱烦恼的方法。

如果真想停止脑中的那些自我对话跟烦恼，可以做个小练习：

想些让你高兴的事，让脑子停在这些事情上。其它事花适当的气力完成后，就忘了它。试着练习看看，会发现自己省了不少力气。人们花了大把力气，不停谈论自己的烦恼。比如说：有个家庭主妇拿起电话，她告诉朋友女佣今天没来，这让她沮丧极了！如果女佣没来真的让你很沮丧，你也想从沮丧的情绪脱离出来，应该停止抱怨而开始自己打扫家里。这听起来不是比较合乎逻辑吗？

结果你做了什么？不停的向朋友抱怨，希望他们能感同身受。如果朋友没有对你寄予同情，你会打电话给另一个朋友，告诉他前一个朋友多不体贴！想想看：如果日子真要继续，应该要感谢前一个朋友所说，不是吗？

如果真想走出忧郁继续过日子，需要运用智慧，可是人为什么反其道而行？因为人们宁可谈论自己的烦恼，而不想找方法解决。

如果做以上我所建议的练习，你会发现烦恼都消失了，而自己的

心态也有所转变。发现内在的能量激增，那是因为之前用在烦恼的能量又回归于自身。诚实的检视自己，看看自己是不是无意中夸大了烦恼，自己是否准备好要有所改变。

如果人不需要用烦恼来掩饰自己，就能看清其他的人，如此无助的堕入一种恶性循环中，发现人们因为不停的和别人谈论自己的烦恼，而夸大了自己的烦恼。这就是我所谓的为烦恼而烦恼。能有此体认，烦恼才会中止。在观详自己之前，人们会为自己的情绪所苦，人的情绪有无比的影响力，而让人受制于自己的情绪。

我再次强调，我并不是要你们逃避自己的烦恼。我的意思是，不要因为一直谈论，而夸大了烦恼。不要耗费精力在烦恼上。相反的，针对烦恼的事采取应有的行动，烦恼才会停止。针对问题解决而不要浪费时间，如此而已。

观察自己是否沉溺于烦恼之中。看主导权是在于自己，还是自己为烦恼所制。重複诉说自己的烦恼，认为这样很自在，却不采取任何行动，就是受制于烦恼；如果不为烦恼所扰，而能采取正确的行动，烦恼就在掌握之中。

上师，你之前提到喝酒的问题。我丈夫常常喝酒，他说是为了忘记烦恼。我该怎么做？

诚如我之前所说，酗酒是个逃避烦恼常见的问题。如果仔细研究人们喝酒的习惯，会发现人是在自相矛盾。我来解释一下：

人喝酒是为了快乐，但是到头来却觉得更难过。
为了交际应酬而喝酒，想让人接受你，却因为喝酒而引人非议！
喝酒是为想让自己看起来成熟而世故，却令人难以忍受！
喝酒助眠，想借此忘掉烦恼，但醒来之后却觉得更疲惫！
借由喝酒，想体验那种迷幻的快感，却只觉得更沮丧！
借酒壮胆，最后却变得不相信自己。
边喝酒边谈天，最后变得口齿不清。
喝酒逃避问题，但酒醒后问题却是倍增！

这些都是事实，你们比我清楚！现在老实告诉我，喝酒真的有意义吗？人不只在喝酒这件事上自相矛盾，在生活其它方面也是。如果清楚知道自己要什么，而把每一分力气花在想追求的事情上，人会持续成长，而因此得到喜悦，不会再自相矛盾。

每次喝酒时，都要保持完全的觉醒。我解释一下：喝酒时，保持清醒，慢慢地喝，随时观察自己，品尝每一滴酒，并观察身体的反应。如果每次喝酒时都能保持意识清醒，不需要刻意戒酒，自己再也不会想喝酒。

对任何事情上瘾，都是一些无意识或机械式的行为。不只是烟瘾或酒瘾，对宗教也会上瘾。人们如果只是无意识或习惯性地祈祷，觉得一天不祷告是很难受的。对这些人来说，祷告是种瘾头，如果不祷告会觉得焦虑。就像喝酒上瘾的人，一晚上没喝，觉得没有安全感，开始全身发抖。对宗教上瘾的人，一天不祷告就觉得

十分空虚。

关键在于能否分辨做事是出于自我觉醒，还是因为恐惧。出于自我觉醒，不论何时何地都不会造成束缚，你是自己的主人。出自恐惧，会让人觉得受束缚，成了自己的奴隶。

想要戒除任何的瘾头，只需在做事时保持自觉，人自然会有所改变而步入正轨。记得：不要去想，自己一定要戒除某种习惯。人愈是抗拒某件事，愈是沉溺其中。只需以深层的自觉，来改变自己。一旦体会到这种改变，人已步入正轨，开始打开心胸。

有人问我：“上师，你的演讲给我们很多的启发。但你所说的在生活中，是否可行？”我说的都是生活中实际的事。我不会说一些生活上不可行的事。

事实上，我是把吠陀哲学里的含义，以现代的语言诠释，你们才能理解，觉得这些道理息息相关，才会遵循。还要提醒一件事：如果只是从书上读到这些道理，你们只是读到字面上的意思，没有任何体验；从悟道的上师口中听到这些道理，或是分享某人灵魂深处的体验，不管自己是否察觉，这些都会深入人心。

我跟各位分享的不只是知识，而是实际的体验。我的生活、我由衷之言，会感动各位的心，而改变你们的生活。此外无他。

予耶克大师在芝加哥演讲时，称听众为“我的美国兄弟姐妹们”

听众报以如雷的掌声。有一位女士回忆说：“他赢的的不只是掌声，而是全美国人的心。我们觉得好像有一股爱流遍我们之间，流向我们的心……！”这位女士之后问予耶克大师说，为什么她会有这种感觉，他只说：“因为我的话是出自于内心”。

予耶克的话是出自内心，它会进到对方心里，这是所谓的“交流”。若是所说的话是出自理智的思考，它会进到另一个人的脑中，这是人们所谓的“交谈”。光是交谈是不够的，人要懂得如何和别人交流。如何和他人交流？别人由衷之言，应全心聆听。

能全心聆听他人由衷之言，听者的生活将会有所改变。记得一件事：我并不是任何权威。你对我的体验可以存疑。如果觉得我的话对你的生活没有帮助，你不需要有罪恶感，大可释怀。不过我能确定，我已经影响了你的生活！

如果用心聆听，时机来临时自然会发现我的教诲改变了你的生活。只有对自己没信心的老师，才会强迫学生照他所说的去做。

奥义书中有一段故事，能说明我的看法：上师对门徒重复面了九次 *ṭam tvam asi* —— 门徒即有所领悟。只要用心聆听上师发自内心的教诲，门徒就能有所体会。上师和门徒都全心投入，一切自会发生。

跟随上师学习时，言语其实并不重要，只要安静地随侍在上师身边，感受上师的感召，转变自会发生。但事实上，人们沉溺于自

已既有的想法，我无法进入你们心中，所以我用说话的方式吸引你们注意，让你们内心平静下来。

否则我为什么要跟你们说这些？如果我不说话，你们内心的对话无从停休——不断的解析过去，担心未来。做结论，下判断。我说话时，你们因为怕听漏了一句而聚精会神，我可以趁机进入你们的心。

我说话时内心是很平静的。一个悟道的上师，在说话时，仍能保持内心的平静。但是一般人即使不说话，内心仍在喃喃自语！这是我跟你们的差别所在。你们表面看似平静，其实内心有着无言的纷乱，心像个好动的猴子般，安静不下来，只是表面看来平静。

只要学会如何聆听，不要用理智理解，打开自己的心，用一种全然的信任来聆听我的话。不要忙着记下我说的话，用心聆听，这就够了。我的话会让你的心有所转变。

现在让我们来练习脐轮的冥想技巧，有助于重启脐轮的能量。

脐轮 冥想 Manipuraka Shuddhi Kriya (30 分钟)

ManipurakaShuddhiKriya 是源自古代基督教的冥想技巧，后来苏菲教派的信徒改称为乱语 (gibberish)。这种冥想技巧能帮人们根除深植的负面思考模式以及烦恼，能消除压抑的愤怒及烦恼。练习这种冥想，会觉得脐轮 —— 掌管人们的烦恼及复杂的心理状况，非常地轻松。冥想过后，人们可自行决定，是否停止有新的烦恼，造成脐轮的负担。

这项冥想要空腹练习，或至少在餐后 2 小时，以免呕吐。

首先站立，双眼闭起，将意识带到脐轮部位，感受这个部位的沉重。它被你的忧虑填满。把注意力集中在脐轮上一段时间，试着感受因各种原因而压抑的怒气及烦恼。

现在从脐轮发出一些没有任何意义的声音，尽量大声，去感受过去埋藏在心里的烦恼、愤怒等负面的情绪都随这些声音释放。不要说任何你懂得语言，因为语言会限制你去感受情绪，对于解决背后的情绪问题，没有帮助。只要喊出一些没有意义的声音，这样才能打开潜意识，打开深藏的情绪。你可以挥舞双手，大喊、尖叫，甚至流泪。

尽力把所有的负面的感觉都发泄出来。回想痛苦的经历，相关的人以及你当时的情绪。释放所有的情绪，完全拥抱这些情绪，不

要在意其它的事。

二十分钟后停下来。持续闭上眼睛，安静的坐十分钟。观详自己的想法，感受脐轮被释放。你会觉得无比轻松和喜悦，你全然地放松和自由。

非常缓慢的睁开眼睛。我们下一堂课见。谢谢你们。

第五章 根轮 - 摆脱幻想 (The Muladhara charka)

根轮在脊椎的底部。

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”。

幻想和不切实际的期待会使根轮紧闭。人若能停止幻想而面对现实，根轮则会开启。

根轮和性，幻想及期待有关。

性，是人最常有的念头，最常为人讨论，也是最常见的写作题材，但也最为人误解，最令人迷惑！人们不是避而不谈，就是沉溺其中。性虽深植于潜意识中，却一直无人能帮助人们了解性的真谛。人们需要重新建立对性的认识。

人们对性的理解如此有限，像是人走在暗夜森林中，而森林某处有陷阱。

人对性避而不谈，如同不知道陷阱设在何处，无法避开；人沉溺于性，好比明知前有陷阱，却毫不考虑地跳进去。这两种情形都不是明智之举，那人们该如何是好？找出陷阱，绕其道而行才是

上策。

性，一直是个禁忌的话题，只能私下讨论。父母亲从不跟孩子讨论性，主要原因是父母自己也不了解。所有的问题，人们都需要寻求专家的意见，否则得到错误解答，而徒生误解。

一则小故事：

妈妈收到儿子学校老师寄来的一封信。

老师信里写到，孩子看不清楚黑板上的字，而常写错。

妈妈马上带儿子去看眼科医生。

医生帮小孩检查过后，写下处方——剪头发！

这是个有趣的例子。现实生活中，如果一开始就找对人问问题，会得到正确解答。如果只是盲目听从所谓的“权威”，其建议毫无用途，只是浪费时间。更糟的是，人们把这些“权威”建议，传承给下一代。多年以来，人们以奉其为圭臬，打破传承几乎是不可能的事。

跟随大师学习时，大师做的第一件事，就是先去除人们心中既有的定见，惟有如此，大师的教诲才能深入人心，带领人们认识真正的自己。这是项艰巨的任务，因为人们已十分熟悉既有的模式，不觉得有何不妥。

回到我们的主题：什么是性？性是一种极具创造力的能量，是一

种冥想的能量。因为性，世界因而存在。

印度爱经 (Kama Sutra) —— 是本有关性技巧的书，它的作者瓦司雅那是个僧人，他终生独身。

瓦司雅那悟道之后，某天回家探望母亲。

母亲问他，如果他真的悟道，应该对世间所有的事都能有所见地。

瓦司雅那同意母亲所说，问母亲想知道什么？

母亲说：“你一出生，我就知道你会终生独身。你不可能有性经验。你能告诉我你对性的看法吗？”

瓦司雅那笑了笑，对母亲讲解爱经。

有人曾问瓦司雅那，是否跟权威人士谈论过性的议题。有这样的疑问是很自然的事。我想你们之中有很多人私下对我也有过相同的疑问。我举一个现代的例子，来说明瓦司雅那的立场。

有个电工清楚你家里每个房间电源开关，也熟悉墙壁里的电路。如果电路发生问题，他能判断问题可能出在哪，轻松解决问题。因为他了解电的原理。然而，你每天可能开关电源 50 次以上，却对电路一无所知。我说的对吗？

我们大多数的人都只懂得开灯关灯，所以有时候会不小心触电。即使我们已经为人父母，甚至是祖父母，对性可能还是一无所知。我们长期受荷尔蒙的影响，不管是电视或是其它媒体，都以各种方式呈现欲望。我们看了这些节目，觉得自己彻底了解爱跟性。

只有真正了解性的人，才能传授人们性的技巧。

多年以来，印度因土地富庶辽阔而几经掠夺，但都没有造成太大的损伤，社会秩序终究能恢复。但是印度旧时的导师制度 (Gurukul system) 废除之后，导师不得传授爱经给小孩，这对印度社会才是真正的打击。人们因不了解性的真义，而追逐欲望。

你们有没有看过人下棋？只是在一旁看人下棋，往往能看出真正的胜着，但下棋的人却看不清。有人有过这样的经验吗？你们觉得原因为何？

因为观棋者未陷于棋局之中！

没有错！观棋者无关胜负。压力只会让人的心变得鲁钝。惟有局外人，才能给出最忠实的建议。上师是全知的，对所有的事情都能有见地。

所以，性到底是什么？

生物学上已经证实，没有所谓百分百的男人或女人。男人有 49% 的女性特质，而女人也有 49% 的男性特质，两性之间真正的差异只有 2%。

人的出生，是由父母的根轮结合而来，所以没有人是全然的女性或男性，而是同时具有两性的特质。这也是为什么湿婆神半男半

女的形态。不管我们接受与否，人因同时兼具两性的特质而完整。为了要有完整的人格，人们必须接受并适时的表现出自己个性中阳刚或阴柔的一面。但这可能吗？人们真的可以表现自我？

谭崔瑜珈中对于性有很完整的解释。在谭崔的经典裡记载了湿婆神对帕瓦蒂提出的一段有关于性的对话。祂们的见解虽然是在五千多年以前提出，但是仍然适用于今天的生物学。

人一出生，就被社会归类成男性或女性，并期待表现出的行为合乎性别。因为社会规范，男孩子不能表现出温柔的一面，女孩子也不应该有阳刚气。所以人从小有一半个性中是受压抑的。

七岁之前，社会规范对人的影响还不算深，因为小孩子还没有性别的意识，而保有完整个性。小孩多以自我为中心，无忧无虑。小孩子真是美好，一看到小孩，人们就会高兴起来。

到了七岁左右，小孩子慢慢感受到社会约束。男孩子不准玩洋娃娃或办家家酒，女孩子不准玩赛车或火箭。即使在衣着打扮及个人用品上，男孩子多是蓝色的，而女孩则是粉红色，我说的对吗？

在过去父母的责任只是养育子女。孩子到了四岁左右，父母会把孩子交给导师 (Guru) 教导。孩子 7 岁时，导师会先教孩子印度经典作为启蒙。如果在十四岁之前，有人有灵性上的经验，导师会传授他们婆罗经，这是世界上最伟大的哲学书。此外，还会传授爱经中的性学相关知识，人们以此能学习家庭生活。在二十一

岁前能悟道的人可以体验当僧人，其余的人则开始学习瑜珈经典。小孩子在导师的爱跟带领之下成长。

今日在社会的严格要求下，小孩压抑不为社会接受的那一半性格，天性受到损伤。去了另一半的性格，小孩忽然觉得无所适从，开始向外寻找失落的另一半。寻求自我满足是人们与生俱来的天性。男性不知不觉开始寻找自己失落或压抑的女性特质，希望寻得替代品，以取代自己失落的另一半。男孩和女孩相互寻找，性就是这样开始的。

七岁到十四岁，是孩子跟父母最亲近的时候。从父母身上，小孩建立起理想异性的典范。对小男孩而言，受压抑的天性由母亲取代，而小女孩则是由父亲取代。

所以父母亲是孩子心中的英雄 / 女英雄，这几乎相沿成习！这样执着的追寻，为佛洛伊德心理学上所说的恋母及恋父情结的基础。男孩期望自己的妻子能像母亲一样照顾他，而女孩则期望先生能像父亲一样给她安全感，因为父母留给子女最初也是最深的印象。即使成年后与父母亲的意见相背，还是无法抹去父母在心中的印象。

到了十四岁，小孩的身体日渐成熟成为青少年，社会规范不容许跟父母亲像儿时般亲密，活动也多了起来，不像小时候花那么多的时间跟父母相处。青少年开始向外继续找寻自己的另一半。现

今可能早于十四岁，因为他们从小看电视或上网变得早熟。小孩以外界及媒体上的形象为基准寻找另一半，媒体因为深知这一点，所有的广告都充满了性暗示——才用极具吸引力的男人或女人为产品代言，即使产品与其毫无关联。几乎所有的摩托车广告中都会出现女性——事实上有几个女人会骑摩托车？不管是什么产品，总有个面带微笑的女士大力推荐。去买东西时，人们不假思索的挑上推荐产品，却没有想到这位微笑的女士可不随产品附赠！媒体从人们压抑的欲望中获利。

所有的媒体都只是在贩卖梦想。人们收集所有的梦想，在脑子里想了又想，希望藉此满足自己的欲望，但这就像吃盐止渴一样，到头来只是更渴，不是吗？如果人们了解这一点，广告就毫无立即或无形的吸引力。当然人们还是会看看广告，了解一下市场上最新的讯息，不过不会上当。

媒体带给人梦想，但另一方面社会又不停的压抑人们。社会愈压制，人的梦想跟欲望越强烈。社会能压制的只是表面，却没有彻底解决问题。好比修剪树枝却仍保留树根，树只会长得更茂密！拜各类媒体所赐，人们在心中建立完美异性的形象。人们从不同人身上撷取精华的部位，鼻子、眼睛、个性等，建立心中的完美形象。我们都会在电脑裡剪剪贴贴，不是吗？

到了二十或二十一岁左右，对媒体的认同感逐渐消褪，但是完美异性的观念已经深植内心。在现实生活中满怀期望的找寻理想对

象，觉得对方“会是”什么长相，“应该”具备哪些条件。接下来的几年里，人们不停寻找理想人选，谈了一次次恋爱，最后却都以失败告终。少数聪明的人终于觉悟，知道梦想不能成真，但大多数的人仍不停寻寻觅觅。

一则小故事：

一个 90 岁的老人从早到晚坐在海边看人。

有人问老人为什么每天都坐在海边。

老人回答说：“我想找个老伴！”

问话的人颇为意外，接着问说：“怎么年轻时不找呢？”

老人回答说：“我从 30 岁开始找到现在。”

问话的人吃惊地说：“你想找什么样的女人？”

老人说：“我要找个完美的女人。”

“你一直都没找到？”这人接着问。

“我遇过一个女人，她各方面都符合我的期望，不过我们处不来。”

老人说。

这人问为什么。

老人回说：“她也想找个完美的男人。”

事实上，人们希望对方在各方面都能符合自己期望。寻寻觅觅多年，忽然遇到一个人，远观好像各项条件都符合：心里的理想人选要喜欢绿色，这个人身上穿的衣服好像是绿色的。再仔细一看，他穿得果真是绿的，终于找到完美的人选！

坠入爱河就是如此。人们总说“坠入爱河”，不说“由爱河升起”。其实一切不过是荷而蒙作祟，人们却以为这就是爱。事实上，人们将心里强烈的渴望投射在他人身上，却只选择自己想看的部份。坠入爱河的人觉得世界绿荫处处，仙乐飘飘。生活像首诗，多年的寻觅终得告终，人们开始写诗，为对方作画……

只要彼此保持距离，一切都很美好，对彼此投以无尽得想象。但距离慢慢拉近，发现对方穿的其实是浅绿色，你不以为意地继续过日子，最后终于发现对方其实喜欢黄色，从没穿过绿色衣服。人们无法接受幻想破灭，开始编织一个个藉口，自我安慰说：“生活本就不尽如人意。”

人要有极大的勇气和智慧才能面对现实，无法面对时总是用借口逃避现实。最后彼此面对面时，发现对方穿的竟是白色衣裳而不是黄色。想找喜欢绿色的人，但怎么对方喜欢的是白色！这就是幻想与现实的差距！

一则小故事：

某人从三楼滚了下来，一直滚到马路上。

路人赶紧跑过来，关心的问：“你一定摔的很疼。”

某人回答说：“摔的时候不疼，停下来才疼！”

人们若对恋爱不是太认真，保持距离还会心存幻想，不需面对现实。只有在想安定下来拉近彼此距离，把恋情维持久一点时，问

题才会发生。人的幻想越多，需要更久的时间才能觉悟，而受的伤害也愈大，幻想越少，愈不会货比三家，麻烦也愈少。如果不心存幻想，人们会较容易遇到自己的心灵伴侣。结婚的对象就是自己的心灵伴侣。

要了解没有人能符合自己心中的完美形象，因为那并不切实际。完美形象不过是拼凑得来，现实生活中并不存在——到头来那只是个幻想。由周遭的人寻找灵感，建立心中的完美形象，其实并无不妥。但是如果只从媒体找灵感，媒体本身都已受欲望所害，如何能给予人指引或安慰？这样的爱终将以痛苦收场。人们觉得受骗上当，直觉反应是把发生的事怪到别人头上。能够怪罪别人吗？错还是在自己身上，因为自己满怀期望，而把期望加诸在他人之上，所以谁该负责？

有些例外情形是因为对方行为反常，以致必须决定是否继续跟对方一起生活。我所说的理论，并不适用于这样的例外状况。我说的是很多人家中的实际情形，夫妻双方都很正常却家庭不睦。双方都不愿正视问题，解决问题，只会将问题巧妙的隐藏起来，自欺欺人。受伤时应该是马上处理伤口，但人们却用金碧辉煌的外衣包裹伤口，告诉自己并没有受伤。这真是再愚蠢不过！如果你们了解我所说的，就该停止幻想，面对现实。

一则小故事：

某人送朋友一只小狗当结婚礼物。

三个月后，他在街上遇到朋友。

“新婚生活愉快吗？”他关心的问。

“还不错，只是有点小小的改变。”朋友回答说。

“什么样的改变？”他好奇的问。

“一开始，你送我的狗对我狂吠，而我太太会帮我拿报纸。现在狂吠的是我老婆，狗会帮我拿报纸！”朋友淡淡地说。

蜜月期后就天地变色？难怪只有蜜月，而没有“蜜年”的说法。不到两星期，结婚喜悦就消退，即使娶的是名模，只要半个月就看腻了，因为人又开始有其它的幻想。本该追求的是内在的满足，但人们却对此毫无所悉，不停追求外在的假象。

一则小故事：

有个妈妈传授女儿婚姻之道：“女儿，听我说，爱一个人就该终生不渝，这才是真爱。”女儿认真听着。妈妈接着说：“听我的劝，我是经验之谈，毕竟我结了三次婚！”

人们擅长给别人建议，却不善于接受建议。每个人对爱、想象，幻想都有一堆道理可讲，但是自己还是不停地幻想。如果人们能学会接受现实，那也还好，但人们真能就此罢手？人们总试着想改造对方，以符合自己心中的形象，这对感情是最大的伤害。占有对方，改造对方，像改造其它东西一样，人们毕生致力于此，永无止境。

一则小故事：

有个油漆工有天跟朋友谈起工作上的事。

“有一天，有个女孩带着一张蓝黑相间的色卡来，要我依照这个颜色，粉刷样品屋。我凭着多年经验，拼命想要调出她要的颜色，她却怎么都不满意。”

朋友问说：“最后调出来了吗？”

油漆工回答说：“我运气好，趁着她讲手机时，把她的色卡颜色给改了！”

如果仔细观察每一对夫妻，会发现他们都想改造对方。建议你们结婚的时候，可以送对方凿子跟槌子当结婚礼物，不用准备婚戒！

另一则小故事：

某人跟朋友有天晚上一起喝茶。

他跟朋友说：“我想跟我太太离婚。她已经六个月不跟我讲一句话了。”

朋友劝他说：“我建议你三思而后行。你再也找不到这样的老婆了！”

人们一直想在现实生活中，找到一个符合自己心中形象的伴侣。这样的理想人选并不存在。只要抛开心中的想像，人们有无限的机会。

如果你还单身，停止幻想，你会找到人生伴侣，而不是梦中情人。挑选对象时谨记在心，你是要跟对方过一生，而不是几个月。不

要一时冲动，这是一辈子的事。就像你现在很想买黑色牛仔裤或蓝色 T 恤，但要知道顶多半年它们就不再流行了！

如果你已婚，也请你停止幻想，才能跟另一半建立真正的感情。如果总是想要改变对方，则无法建立真正的感情。如果开始改造对方，你以为已经改造成功，但是你的想像力又往前推进，还要继续修修补补！改造工程永不停歇！

心中仍存有幻想，不会有一段真正的感情，即使跟对方二十四小时都待在同一个房子里，因为自己仍活在幻想中，而无法直视对方，无法跟对方一起生活。这一切都是因为自己心里存有幻想，却觉得老天在惩罚自己。

如果你还未婚，停止心中的幻想，你的心会平息下来，不再受荷尔蒙的影响。如果失去另一半，也请停止想象，你将不会因寂寞而苦。

尽量不要让孩子看电视。如果只是欣赏里面的音乐跟舞蹈，这倒还好。但是小孩会把看到的记在脑子里——内容，情绪等等。短时间不会有问题，但是这些记忆都会储存在根轮——它是性能量的中心。再细微的暗示，根轮都能接收到。过多的期望会干扰根轮，让根轮紧闭，会希望他人或是电视节目中的人物来满足自己的期望，或将自己的期望及想像投射在他人身上。

根轮紧闭，跟外在环境无关，也与单身与否无关，而是跟内心完

整与否有关。追求自我实现，才会停止向外寻求内在被压抑的另一半。能自我实现，与有没有异性一起生活并不重要。如果无法自我实现，即使已婚，还是会继续受荷尔蒙的影响。这一切只不过是告诉各位，人应该由内寻求人生圆满，而不假外求。

能自我实现，不管是已婚未婚，心都能保持平静。在婚姻生活中，仍能保有自己，这才是真正的独身主义。但是人们多反其道而行，脱离现实生活而刻意独身，结果只是让自己更压抑，更神经质。

但是上师，我们并不知道自己心里有完美形象……

那是因为你们很少内观。人们造访世界各地，却从不拜访自己的心。你们知道人大约 80% 的能量都被锁在根轮裡。其实人不需要刻意增加脉轮的能量，只需重启脉轮，体内能量的流动就能足以改变生活。

如果静观自己，会发现痛苦的原因，是所见与心中所愿不尽相符。心中所愿就是自己希望拥有的完美形象。至少从现在起，试着带着自觉内观，看自己如何解读所见的事物。对所见之事，先试着接受它的原貌，不要先做任何的判断。你会发现，你的心巧妙且不着痕迹的影响了你对事情的见解，所以你觉得所看到的每一件事都不够完美。

梵文中有两句话，教导我们现实的真意 :Dhrishti Shrishti 和 Shrishti Dhrishti。 Dhrishti Shrishti 的意思是看见世界的原貌，接

受并拥抱它原有的模样。Shrishti Dhrishti 的意思是以你喜欢的方式看世界，你可以为它上色，或投以无尽的想像。前一种方式能带给人们平静的生活，而后一种方式只会让人痛苦。

某人跟我说：“家里只有我跟我太太两个人，却还是不得安宁！”

我告诉他：“谁说你们家里只有两个人？其实有四个人”

这人呆住了。

我向他解释：“你自己，你心中的完美女人，你太太，还有她心中的完美男人，加起来不就是四个人！只要你们彼此都不再想心中的完美女人或男人，看会有什么改变？”这人听完，安静地离开。

上师，我们在其他的人际关系上也遇到障碍，比如说父母跟子女之间

是的。所有的人际关系中都存有期望，没有例外。父母想雕琢子女，而子女想改变父母。父母希望子女实现自己未完成的梦想，希望子女能成为医生或工程师。为什么不去了解并帮助孩子实现真正的愿望？这对孩子有莫大的帮助。孩子跟你顶嘴时，表示他已经是个大人了。要好好跟孩子相处，花时间陪他，与他聊天，当他的好朋友，发掘他的志向，给他最深的爱和信任。把孩子的雄心视为理所当然，帮他达成。

很多小孩告诉我：“我爸爸要我当医生”或是“我爸爸要我当律师”如果小孩自己无法决定，问父母该怎么办，父母可以观察、孩子有哪些天分以及能力，提出建议，但不要强迫孩子接受。父母也要给孩子足够的空间，相信孩子已经成熟到可以做出决定，并清楚的告诉孩子，做了决定就不能归咎他人。孩子需要清楚知道自己该负的责任。

人随时准备要改造他人——不管是亲戚、朋友、甚至陌生人，来满足自己的期望。身边的人也是如此！人们彼此可算暴力相向！

今天回家的功课，我要你们写下来，理想中的完美先生、太太、父亲、母亲、孩子，朋友……应该是什么样子。任选跟自己切身相关的五种人，写下理想中他们的形象应是如何。对自己诚实以对，我保证，你们会发现，不知不觉中你们的想法都受到媒体的影响。看电视节目时，喜欢上里面某一个角色，这个角色对你来说如此真实，不知不觉期望现实生活中周围的人，也能像剧中人一样。

你们知道吗？人们甚至觉得“理想导师”也该符合特定的形象？理想导师通常应该是个满头白发，留胡子的老人，就跟书里或电视影集看里看到得一样！所以他们看到我，无法接受所谓的大师居然是个年轻人！所以我跟你们面临相同的问题，我要先改变人们对导师的刻板印象，才能为人接受！

可是大师，有时候我们必须纠正对方……比如说在管理员工的时候。我们该怎么办？

如果必须改变对方，要保持理性，清楚知道自己在做什么，就不会过了头。想清楚自己对员工的要求是否合理，是否有替代方案。只有在绝对必要的时候，才纠正对方。不管手中的权力有多大，都要小心行使。所有的能量都是上天所赐，即使是自己的怒气或贪欲，如果能心存敬意就不会滥用。

你们会乱花钱吗？你们不会，因为知道得来不易。如果请人做事，要花十个卢比，你会多付一个卢比吗？但是盛怒之下，人们常常过度反应。如果有人犯错，让你损失十个卢布，但你大发雷霆的程度，好像自己损失了五十个卢布？为什么会这样？因为未经思考就发脾气。如果经过思考，人不会反应过度，事后也不会有罪恶感。我可以向你们保证。人们不应该因为发脾气而不安。如果感到不安，表示自己未经过理智思考，而让怒气冲昏头。人们可以借此衡量自己是否能控制脾气。

一则小故事：

一次，一个浪迹天涯的苦行僧，经过一个村子，村民向他诉苦，说村里有蟒蛇出没，弄得大家鸡犬不宁。

这个苦行僧以跟动物沟通着名。所以村民恳求他劝蟒蛇放过村民。苦行僧苦劝蟒蛇，蟒蛇也答应不再伤害村民。

几个月后，苦行僧经过同一个村子，看到蟒蛇浑身是伤奄奄一息。

“发生了什么事？你怎么受的伤？”苦行僧问道。

蟒蛇边哭边答：“大师，我答应你不再伤害村民，一直到今天我都信守对你的承诺。可是原先怕我的村民，看我变温和不咬人了，就趁机攻击我，每天折磨我！你看他们把我整成什么样子！”

苦行僧答道：“我的傻朋友！我只劝你不要咬人，并没有说你不能吓吓他们？”

如果脾气发对地方，次数恰到好处，成效非凡！知道自己为何发脾气，就能控制自己的脾气！

很多人跟我说：“大师，我很爱我太太！我是因为爱她，为了她好才要她改变！因为这样，我们才会吵架！”

我的回答是：“你其实爱的不是你太太，而是你自己心中的理想形象。”你爱自己心中的假象，而不是你太太，所以只有在太太符合期望时，才会爱她。如果真的爱你太太，她在你心中就是完美的。如果爱的是心中的假象，你会想改变对方，以符合自己的期望。

事实上，人们大多爱上的是自己心中的假象，而这是夫妻失和的原因，也是亲密战争的开始。你和你的爱人像是最亲密的敌人，形影不离却随时保持警戒，常常想要支配对方。两人敌意极深，却觉得这是亲密的表示。真正的亲密，是在对方面前能完全放松。

上师，你的意思是，我们应该完全接受对方，包括他犯的错？

不是这样。接受这个字眼，听起来有谴责的意味。你说接受对方犯的错，听来像是在抱怨。好像是说：“还能怎么办，只能照单全收。”不！我的意思是，欣然接受对方的原貌，这跟勉强接受不同。勉强接受对方，只是一种妥协。欣然接受则是无条件的打开自己的心，而不抱任何期望。

要知道自己的另一半，是上天赐的礼物，要带着感恩及谦卑的心接受。如果能做得到这一点，会启动根轮中所蕴含的极大的能量。唤醒根轮，就像是触动了你内在一股源源不断的能量。这股能量，原本因为自己有太多的想像，期望和贪欲而闭锁，重新启动，对创意的产生、事业、生活等有莫大的助益。

不仅如此，家庭会更和睦。家庭本该是美德之居，却被纷争所据！我说的对吗？家庭常有纷争，是因为我们想改变彼此。如果你雕琢的是一块木头，或许能雕出美丽的模样或家具。但如果雕琢的是人心，只会带给对方创伤。

一则小故事：

有个人，请我为他的离婚祝福。

我告诉他，我只为婚姻祝福，不为离婚祝福。

我问他为什么要离婚，希望能帮忙排解。

他告诉我：“上师，今天早上我叫我太太端杯咖啡给我。她却泼了我一身。”

我有点吃惊，跟他说不值得为这样的小事离婚。

他继续说：“上师，你有所不知。她今天泼倒的是咖啡，明天可能是强酸。”

我吓了一跳，告诉他说：“阿亚，你怎么会这么想呢？你太太只是一时又急又气，才打翻了咖啡。到头来洗衣服的人还是她！”

他回答说：“上师，我们结婚时，按照习俗，新人要从三桶水里找到预先藏好一只戒指。那时候，她的指甲刮伤了我的手！”

印度的婚礼习俗，为了让新人更亲近，会玩这些小游戏。这个人居然记得十年前的一件小事。我跟他说：“阿亚，你这么会记仇，没有人能跟你一起生活！”

人们常做以下两件事：把吵架的经过告诉别人，要别人评理。分不出谁是谁非，就继续吵，证明自己是对的。人们 99% 的争吵，都是为了证明自己是对的。所以如果认为自己的太太是个愚妇，怎么看都觉得她愚不可及。如果觉得做什么事，你的先生都要过问，不管你先生做什么，你都认为他是在干涉你。如果已心存成见，就无法真的了解另一半。

人只看自己愿意看的部份，这就好比肚子饿的时候，只想找餐厅吃饭。杀狗前得先告诉别人这是只疯狗才下得了手。改变自己的态度，如此一来对身边的人、事、物都会有不同的看法。

一则小故事：

有个人走进警察局，抱怨他老婆已经三个小时不见人影。

警察问他：“你能否提供你太太的基本资料，如身高体重等。”

这个人回答说：“这些我都不清楚。”

警察接着问：“你记得她离开家时穿什么衣服吗？”

这个人回答说：“这我没注意，不过她把狗带出门，这我倒记得。”

警察问说：“你们养的是什么狗？”

这人回答说：“我们养的是大麦町，牠的斑点是灰色的，不是黑的。大概 50 磅重，尾巴是纯白的，上面一点斑点都没有。脖子上带着棕色的项圈，上面有条银链。狗的名字叫斑斑。”

警察回答说：“这就行了。我们会连狗带人一起找回来！”

夫妻之间相处，刚结婚的前几个月可能还有新鲜感。刚开始的几个月，忙着帮对方打分数，之后彼此疏远。其实并不了解对方，但是手头上有这些分数就够了。夫妻之间相处，就靠着手上的这些分数，但是这些分数跟实际并不相符。原来的两人之家，变成四人之家。

诚实地问自己，有多久没有看着自己另一半的眼睛，跟对方说话？应该很久了吧。婚姻生活刚开始时，一切都很美好。慢慢的，日子变的平淡无奇，这都是因为自己的态度。因为你没有给对方进步的空间。你急着改造对方，而不想多认识对方。

事实上，结婚几年后，夫妻双方就对彼此视若无睹，而只对心中的假象感兴趣。结果呢？就像前一个报案的人一样，对自己太太的一切毫无头绪！这还只是表面的问题，更严重的问题是，你对。

一起生活的伴侣全然不了解，你心里想的，只有你的理想伴侣。

在接下来的一天，要下定决心，重新认识自己的伴侣，就像两人初次见面一样。对于对方的所言所行，都要有全新的见解，但不要骤下结论。充满爱意对待对方，即使对方说了一些话，惹自己生气，也要带着爱意，专心聆听，冷静回应，而不是像以前一样争吵。这么做会为彼此开启了一种新的相处模式。你会赫然发现都是因为自己原先的态度，才把事情弄得一团糟。你当然可以说对方也有错，但是你有能力改变彼此。只要改变自己的心态，你能做的其实更多，对方自然也会跟着改变。

一则小故事：

有个人走过墓园，听见里面传出很大的哭声。

他觉得应该停下来一下，看是否帮得上忙。他走进墓园，看见一个人对着一个墓碑大哭不止。

这个人不停的哭喊：“你为什么要死？你为什么要死？”

路过的人见他哭的伤心，也觉得很难过，走近问说：“先生，我很替你难过。去世的是你的夫人吗？”

哭坟的人回答说：“不是。死的是她第一任老公。”

因为心中的幻想与现实不尽相符，感情才会造成创伤。更糟的是，人们一次次的恋爱，幻想着下一个人能满足他们的想象。交往一段时间后，如果发现对方不如想像中完美，就换个人交往。从来

没有想过，也许不是对方不够完美，而是自己的想象出了问题。人们沉溺于自己的想象中，觉得现实生活才是虚假的。所有的问题都是如此。惟有活在当下，人们才能感受喜乐，才能了解原来自己一直活在幻想里。

现在的年轻人，愈来愈不愿容忍彼此，而轻言放弃婚姻，这多么可惜。社会需要深层的觉醒。人们在感情中已经习惯互相指责，却忘了一个巴掌是拍不响。先别管别人是否需要改变，改变自己，可以帮助自己还有其他的人。

如果熟读爱情故事，你会发现无法长相厮守的人，才会过着所谓幸福快乐的生活。一则故事关于一对永远的爱侣。故事中的男女主角决定要分住恒河的两岸才能永远相爱。每个星期他们划船相会，之后各自返回。他们决定这么做是希望见面的时候双方心平气和。因为他们只能相聚几个小时，每次见面都充满新鲜感，而相聚的每一刻都是如此珍贵。

所有永远的爱侣，不管是罗密欧与茱丽叶、牛郎或织女，他们从未一起生活。如果他们一起生活，这些爱情故事只怕要改写了。

问题在于现实生活并不像电视里的爱情故事一样，有着背景音乐，很容易让人进入幻想的世界。音乐有种魔力，能融化人心，让人变得脆弱易感。电视里所有的场景，特别是爱情故事的场景，都有背景音乐，让你沉醉其中，你全然被电视情节所迷惑。

现实生活没有背景音乐！用想象力写诗和用生活体验写诗是完全不同的。前者只需要想像力。但后者却需要有实际生活体验。记得一件事：另一半是上天所赐。心中的假象，怎么能跟上天的杰作相提并论！上天的杰作必然胜出。

今天的社会，充斥着大量的色情刊物、不切实际的幻想，以及无尽的堕落。人们以各类劣等的替代品，满足自己的幻想。色情刊物并不能满足人们的性生活，只会让人有更多的幻想，更堕落。但人们却难以抵挡幻想。要了解：只有意志薄弱，没有知识的人，才无力抵挡。如果有足够的智慧，人可以抗拒任何诱惑。

上师，你说人要忠于自己。但实际生活中我们怎能随心所欲，我们需要为家人跟社会而改变。

实际生活中每个人都有相同的问题。你说：“上师，我必须配合他人。”那我问你：“为什么不让其他人来配合你？”没错，现实生活中人们彼此依赖，没有例外，但要知道极限在哪里。人们使相互依靠，也要有独立个性！意思是：了解彼此需要空间。在不干扰对方的情形下，努力充实自己的生活。

我没有什么绝妙好计……如果我能靠念咒，解决所有的夫妻问题，我该是世界上最受欢迎的人！

上师，为什么我们不能帮其他人开启根轮，帮助他人摆脱心中的

期望？

你打算怎么做？能做的，是确定自己抛开心中的期望，如此一来，“四人之家”至少可以减为三人！如何改变对方 有的婚姻咨询师甚至建议用催眠的方式！我觉得这样会干涉对方的自由，这是不对的。

有天我读到一个医学案例，有个女人想要让她先生的脾气变好，你们可能也读过这个案例——芝加哥大学正在进行一些实验，在人脑中植入电极，藉此完全控制人的脾气。他们当时徵求自愿者参与实验，有上百个女人强迫他们的先生参加。

实验后有 72 个女人回头要求校方说：“请把电极移除。我要我先生回复原来的样子”。这些女士异口同声说，“生活无趣极了！以前我们至少还会吵架，还算有交集。现在他完全不注意我！”

每个人都需要他人的关注。行为心理学家说，正常的人，没有吃东西可以抵过 90 天，可是缺少他人的关注，撑不过 14 天，就会发疯！事实上，人们忘了如何彼此相爱，彼此关怀。爱为人所遗忘！彼此唯一的交流就是争吵！我想即使你今天坐在这里，抱怨自己的另一半毫无感情。如果另一半变的感性起来，你又会回头抱怨，要他们恢复原来的样子。

根轮最大的功用在于一旦开启，能解决人们一半的问题。连签名或摘花的方式都不一样！有一首关于坦米尔圣人的歌，歌里头提

到，他们从树上摘花，树一点都不觉得痛苦。意思是当根轮开启，脉轮里的能量换转换成爱，人会变得敏感而充满爱心，树亦能感受得到这份爱。

性爱如果像碳，真爱就像是钻石。性爱像污泥一般，而真爱是出污泥而不染的莲花。性与爱两者本质相同，唯一的差别在于，人们知道如何升华自己的爱。只要放下自己的期望，就能释出极大的能量！

我希望你们今天回家后都能试着做以下的练习：

坐下来，把注意力集中在根轮上。你会发现自己的根轮是紧绷的。接下来的 5 分钟，心里默想，如果你的另一半曾经冒犯了自己，不要怪罪对方，完全原谅对方。全然接受对方，给对方最深的爱。

只要 5 分钟，你会发现根轮完全放鬆。如果能彻底改变自己心态，你能想像会有如何的转变！你会感到内在能量源源不绝。

你现在的的生活方式，就好像自己有十万卢比，却有九万块锁了起来，用仅剩的一万块生活，难怪你觉得自己一无所有！人们的能量因为用错地方——用来生气，用于性爱……，以致脉轮闭锁，而没有足够的能量应付每日生活所需！

只要能打开自己的根轮，生活会更充实，思考会更清楚，对事情

了解更深入，计划更周详。你能感觉到内在能量持续运行，进入一个从未体验过的境界。会发现其实自己的另一半以及周围的人，是充满感情！

要知道：天堂跟地狱并不真实存在。在地图上也找不到，而是存乎己心。身在天堂还是地狱，全凭自己是否愿意改变生活方式。心中满是期待，犹如身处炼狱！不管到哪里，都承受重担，逃脱无门。两个人相处时，只是冲突倍增，无法协调。

为什么要背负如此的重担？放下它。想想自己把所有的精力都浪费在改造他人，以符合心里的期望。放弃改造别人不是比较容易些？即使只用 10% 的精力来冥想，生活都会因此变的更加真实。

生活应该是自觉而自在。每个人都能更有自觉。

一切存乎一心！

上师，我们如何抛开欲望，让爱滋生？

终于有人提这个问题……欲望跟愤怒一样都具有很大的能量。事实上，不了解什么是欲望，又如何转化？人做什么事都是以欲望为出发点，即使只是捡起一支笔，或拍拍小孩的头。性和欲望因为媒体的不良影响过度被渲染夸大，而人们对性与欲望的压抑也让爆发后的结果加剧。当自己的欲望不为他人接受而迁怒对方，报上才会读到年轻男孩求爱遭拒，愤而对女孩泼酸这样的新闻。

首先要了解的是，社会将人分成不同层次。但人并无贵贱高低，差别在于内在能量能否提升。设下种种道德规范的人，其实都是假道学，心里都隐藏了许多慾望。因为不敢或羞于面对自己的感觉，而以道德家自居。设下各类道德规范，人因此分高低贵贱，社会因此不安。如果总觉得自己不如人，无法摆脱这样的感觉，就无法提升自己。

所有的事愈是抵抗，阻力愈强。其实只需要提升自觉，情形自会有所转变。不要过度分析，这只会让自己人格分裂，内在冲突不断。分析的技巧应该运用于科学研究，而不是心灵成长。人们习惯分析所有的事，无法停止。如果有人想评断你优劣与否，你只需记得人都是万物的一份子，并无优劣之分。只有在忘却此一真理时，对人才会有差别之心。

只有爱是真实的，欲望的产生是因为无知。欲望可升华为爱，就像炼金术可化铜为金。人原始的欲望，也可以升华为崇高的爱，这是最极致的修炼。

我跟各位说一个我在喜马拉雅山区游历时，发生的真实故事：

我在喜马拉雅山时，习惯随意行走。

那段时间我遇过不少修行的人。

有一次我遇到一位衣衫褴褛修士，带着一堆纠结的锁，面容凶恶。他是那卡派的修士。

不知为何我受他吸引，向他走去。我跟他一起走了几天。

他每天都抽着水烟，我看着他抽，觉得很好奇。他把两个铜币丢进水烟壶，抽了一会儿，把烟筒倒干净，倒出两个金币！

他到市场上把金币换成更多的铜币，重复之前的过程。

我问他是怎么做到的。他没有回答，只是把水烟壶递给我。

我从来不喜欢烟味和酒味，倒退几步。

我跟他讲：我到喜马拉雅山是为了学习冥想及悟道，我对抽烟和金币毫无兴趣。

他看了我一眼后说道：“本心开悟，就能炼铜成金。”

我当下无言。

他开玩笑地在我脸上喷了几口烟。

接下来的三天我都感受到极深的喜乐。

炼金术旨在炼铜成金。炼铜成金到底是怎么回事？首先去除掉金属里的杂质，加入催化剂，加快制程，原本的破铜烂铁，成了价格不菲的贵重金属。而人们内在的修炼，是为了将原始的能量，转化成较高层次的灵性的力量。如果熟悉内在的修炼，炼金术只是小事一件，像小孩的把戏。我告诉你们我的故事是希望你们了解内在修炼的意义，而不是要你们学习炼金术！外在世界的炼金术并无特别之处，内心的修炼才能真正的成就自己。

人必须将原始的欲望转化。人的原始欲望是动物的本能。但动物之间的欲望十分单纯，与外在世界无关。但是人类的欲望却不单纯，而且带有罪恶感。过去的经历，不是使人羞愧而欲望大减，

就是让人们欲望倍增而沉溺其中，到头来只会让人更有罪恶感。这是一个恶性循环，让原本单纯的欲望不再纯粹。

你们会发现满足自己的想像会有罪恶感。所以性让人有罪恶感。小时候家人最先灌输的概念是罪恶感，所以人长大后习惯替自己安罪名。人们如果想要控制对方，会先让对方有罪恶感，让对方觉得在某方面不如人，然后对方就会按照自己的话去做。人们在成长时应运用智慧，逐渐建立自己的人格，罪恶感自然会远离。但是多数人盲从规矩，而错误也代代相传——父传子，子传孙。

所有的美容产品，都不停的传达一个讯息：你不够完美。人们开始以自己的外表为耻，于是买了一堆美容产品来使用，而被厂商所控制。人们用美容产品，会有罪恶感——“我费尽心力，就只是为了这些？”每次完成某件事，人们最先有的是罪恶感。

我们回来探讨人的欲望。幻想让人沉浸在毫无意义的生活。电视、网路、书本等等让人们产生许多幻想，在脑中根深蒂固。人若生活在幻想中，即使结婚了，也还是满脑子幻想，而不关心真正生活中的伴侣，因为对方只是幻想的替代品。人们原本单纯的欲望受到污染。

人沉溺于自己的幻想中会陷入一种恶性循环：人们不敢深入探索自己的欲望，总在最后关头放弃，却又一再回头，而且渴望得到更多。如果勇于深入探索，终究能摆脱欲望而使自我成长。

早年人们在四十岁之前，就能不为欲望所扰。人们心中没有复杂的假象，与自己的伴侣十分亲近。所以年纪虽轻，却能以成熟的态度看待自己的欲望。能深入探索欲望，而不为欲望所扰。不需刻意摆脱欲望，欲望自然远离。

印度的婚礼中，新人会当众念一段美丽的诗文。妻子对丈夫说：“愿你成为我第十一子。”丈夫对妻子说：“愿你成为我第十一女。”真正的意思是，他们结婚十一年后将视对方如子女般。看着自己的孩子，心中总是有无比的喜悦。跟自己的另一半之间的关系，必定经过无数的转折，才能在彼此相对时觉得像看着自己的小孩般喜悦。

人们的痛苦，在于不了解心中妄念何来。惟有了解原因才能摆脱。生活能不为妄念所苦，已接近灵性的生活。如果不懂如何摆脱妄念，过得只是物质的生活。世上有两种生活方式——有自觉的生活，以及没有自觉的生活。得道之人的生活，以及愚人的生活。

人为内心的欲望幻想所惑，不管身在何处都不会快乐。这就好比人一心想坐在椅子上，所以不论坐在地板上或垫子上都不高兴。有人给了自己一把椅子，又想坐国王的宝座，坐在宝座上，还是觉得不够享受。你们了解我的意思吗？

如果自己有的只是单纯的欲望，当深入探索欲望时，不带有任何的罪恶感或过多的想像，人们终能摆脱欲望。如果心中夹杂太多

的幻想，终将无法摆脱。抛开心中根深蒂固的妄念，好好爱惜及欣赏自己和他人的身体。人的身体本该充满喜乐，只因执着于自己的妄念而无从感受。修炼的第一步，要先抛开对自己及他人身体的妄念，除去欲望中的杂念。

懂得欣赏自己的身体，福气自会降临。所有皮肤的疾病，大多是因为厌恶自己的身体，或缺乏自信所致。但人们并不了解原因为何而遍寻良方。问题的根本其实就是心里多年累积下来的偏见。人们总是羡慕别人的身体，想要跟别人一样。如果能爱惜自己，欣赏自己的身体，人会内外皆美。

早年人们的想法十分简单，因此心中几乎没有成见。从外界接受越多的假象，心中的成见就会越深。若能摆脱这些假像，就能够爱惜自己及他人的身体。而爱惜之心在个人修炼中，如同催化剂，能将欲望升华成爱。

图西达斯所写的史诗罗摩耶那中记载，西达公主走进父亲杰那卡的宫廷中，宫廷中所有人，包括伟大的圣哲瓦西塔都起身向她致意，因为她散发出一种清新脱俗的优雅。

谭崔派别有一种修炼的技巧。每天早上醒来，以爱惜的心轻抚全身，使心灵与肉身合而为一。

要记得：暴力不是解决的方法。我们常常谈到社会中或国家之间的暴力情形，却鲜少谈到家中的暴力，以及对自己身体及心灵施

暴。我可以这么说：家庭是暴力的起源。

你可能会说：“上师，我们在生活中从不使用暴力。”你们觉得自己很友善不粗暴，但我所谓的友善跟你的定义不同。可以试着观察自己：走在街上或在自家的花园里，是否无意中会攀折树木花草，踢着脚下的石头，拉扯藤蔓等等。这些都是暴力的行为。想想看：自己是无意中攀折花叶，还是有意？你能分辨两者的差别吗？告诉我，你是真的对万事万物和善吗？

试试在走进花园时，充满敬畏及爱意的仔细观察一朵花，全新感受它的美以及与它的生命连结，像照顾新生宝宝般呵护它，感受内在涌现的情绪。不管看待任何事，都要保持觉知。人因为靠潜意识行事，对周围的事暴力相向而不自知。如果能保持觉知，能看出万物有无限的美，便能爱护万物。

人们如此虐待自己的身体：暴饮暴食，造成消化系统的负担。极需休息，却熬夜折磨自己的身体；明知抽烟喝酒对身体有害，却照做不误。这难道就是爱护自己的方式？人们一定不喜欢自己的某部份，才会虐待身体。停止谈论外界的暴力，开始重视自己内在的暴力，外在的暴力自然会平息。人们随时能指出他人的缺失。但自己有数不清的缺点，该如何自处？

某人对我谈起他的家人。他太太是个律师。我问他：“你太太需要出庭辩护吗？”他答说：“不需要，她在家裡有的是机会！”

人们随时指责他人，为自己辩解。其实只要消除心中的杂念，自然不再需要辩解。牢记对自己或他人有所助益的话。对他人的身体及心灵表示和善，这是最实用的修行。修行不是只有定时敲钟，对着财神爷祈祷发财，而是能随时保持善念，财富自然降临。

人们以为需要举行各种仪式，才能得心中所求，其实不然。就算一天念“阿弥陀佛”念了一千次，却无心改变自己，这更跟念“可口可乐”一千次的效果是一样的！仪式的目的，主要是能深入了解自己，借以改变自己，物质方面的收获自然降临。如果能对他人和善，有耐心并坚持转变，终能体会爱，而他人也会因为你的转变而改变跟你的互动模式。你的内心将充满喜乐，冥想算是大功告成。

人的本质是爱，而性是两人深层的结合。问题在于，真爱长久以来为欲望所掩盖，真心无法结合，结合的只是肉体。人际关系多半只是表面功夫，肤浅的事极易动摇，除非有深入的根基。这道理再简单不过。

欲望使人盲目，让人慢性中毒。爱也算是一种慢性中毒，却能带领人们到深层的自觉，那是至美的境地。爱和慾，像是两个极端。只要能让人进入深层自觉的经历，都是一种冥想。如果只能让人停留在下意识，则不具任何意义。人可以借此判断目前的经历是否对自己有益。

还有一件事：如果爱得够深，不会起忌妒之心。忌妒是因为担心自己的爱不够深，终会消逝。如果爱的够深，何须忌妒，何须恐惧？你们了解我的意思吗？对自己的伴侣不信任，是因为彼此的关系只是表面，是建立在幻想和欲望上。如果只对一个人只有浪漫情怀，这并不真实。生活本就是浪漫的，万物都有浪漫情怀，全看自己是否能感受。

用理智表达自己，是一种智慧；

用心表达自己，是一种慈悲；

用身体表达自己，是一种能量；

虽然无法表达自己，却能真切感受自己的内心，是一种福分。

能达到这种境地，人们不需仰赖外力才能得到喜乐，而是随时都能感受到内心喜悦的共鸣。如果能跟他人分享，喜悦更是倍增。如果觉得和某人特别亲近，不一定要真的接触对方，只要与对方感到契合，就会感到喜悦满足。

这种契合的感觉，不会因为分离而稍减。真正的感情，是彼此深深的契合。不了解这层道理，而想尽办法跟对方绑在一起，以为这就是感情，这样的感情基础其实极不稳固。即使用尽心力维持，最终只是彼此折磨。

有人告诉我：“上师，我想住在静心会所里，我在家里一点都不快乐。”我常说，在自己的“四口之家”都不快活，跟一百个住在聚会所里会更不快乐。你们把聚会所当成翘家者的庇护所

吗？

要了解：回家与否跟外界无关。不论外在环境如何，如果能时时保持喜乐，随时都有回家的感觉。如果不了解这一点，不管到哪里都一样。我曾经待在八尺见方的圈地里，当时的喜乐与今日坐在讲坛上并无二致。这种随遇而安的能力，在于自己能否了解：快乐跟外在环境毫无关联。

狗不停啃着骨头，啃到嘴里流出血来，还以为血是从骨头里冒出来的，而啃得更卖力，不停舔着血水。再啃下去，这只狗一定会觉得痛。人也是如此，以为是外在的世界让自己痛苦或快乐。沉溺于这样的想法只会越来越悲惨。大家了解我的意思吗？

上师，我们要如何保护孩子，不让他们面临类似的问题呢？

坦白说，人无法掌控所有，也不可能控制孩子跟社会的互动，不过有些事在家里可以做。诚如我之前所说，不要压抑孩子另一半天性。让孩子以各种方式充分表达并亲身体验，不要太在乎性别的差异。让孩子保有自己的天性，给予适当的机会探索自己。小孩还没有受到社会规范的限制时，在自己的世界里十分自在。

你可能注意过小婴儿会玩自己的生殖器，或把大脚趾塞进嘴巴这一类的事。这只是表示，小婴儿在自己的世界里十分自在，而且充满了爱，他们在自我探索，乐在其中。可是我们却予以阻止，说做这些事是不对的。其实应该让孩子自己探索。

小孩尽量穿一件式的衣服，而不要穿上下分开的两件式。两件式的衣服容易让孩子意识到身体分成上下两部份。一段时间后，会慢慢忽略自己下半身。如果要描述自己的长相，通常都只说得 outcomes 上半身，而完全忽略下半身。

即使可能要冒点风险，还是要让小孩保有自己的天性，自由探索。小孩能完整表达自己，不要压抑他们。孩子不懂做表面文章或伪善的事，不像大人都精于此道，心中有诸多顾忌。大人从来不曾完整地表达自己。

让小孩自由的使用双手。我们常不准小孩使用左手。为什么不让小孩使用双手？这并没有错。此外你们可能注意过小孩子都喜欢转圈圈，这是他们集中精力的一种方式。人只有在脐轮清淨时，才能自在的转圈圈。

小孩如此天真无忧，所以转起圈来毫不费力。可是我们让孩子自在的转圈吗？看着小孩转圈，自己也开始头昏起来，赶紧叫他们停下来，告诫小孩说：“赶紧坐下！这样转圈对身体不好。”听我的建议，让孩子自在的转圈圈，只要垫张毯子，让他们跌倒时不会摔伤。

还有一件事：不要灌输孩子任何的恐惧，让孩子自由自在，爬高爬低，摔个几次也无妨。如果常常阻止小孩，将来孩子可能会有多种恐惧，例如惧高，怕黑等等。久而久之就会不敢面临挑战或

尝试未知的事。

上师，你说世上没有完美的伴侣。那为什么结婚前要算命合八字呢？

我所说的，可能会推翻所有的算命的理论。算命本身并没有问题，而是人们运用的方式既愚蠢又毫无意义！要知道：生命掌握在自己手中，自己应该最清楚其中好坏，但是人们却对自己的生命一无所知，转而请教他人，人的智慧何在！将生命交到陌生人手中，任由其决定自己的人生，这表示人们不知道如何过自己的人生。人应该为自己的生命负责。

人们如果问我未来会如何，我会告诉他们——不要叫我预测你们未来。除非需要有人帮忙计划未来，才来找我。意志不坚的人，才会需要预言。

古代的算命是一种纯科学，其中有很多道理。让我告诉你们，算命是如何演进。在过去的导师制度下，小孩子跟着导师学习，导师会利用算命来判断小孩子的性格，态度以及才能，而决定学习的方向。早期的阶级划分，并不是以出身为依据，而是以人的个性以及天份为基准。

导师指导小孩之前，会先看小孩有什么天份。有智慧的孩子，有成为婆罗门的潜力，将学习吠陀经典。如果个性勇敢，孔武有力，将学习武术。如果有多重技能，则学习做生意的技巧。如果乐于

从事固定工作，将学习为民服务。这四类工作同等重要，同样受人尊重。

古代算命是作为判断人的依据。你们周围的人几乎都未尽其才。有医生天份的人，成了工程师。该当工程师的人，却从事仆役，所以社会才会一团混乱。一个适合从商的人却从事灵修，结果把灵修当成一门生意来做！

所以古代算命，是一门经过验证的科学吗？上师？

我最怕人们问到这个问题。我一说是，人们会疯狂迷恋算命。明天早上就会有一长串人，拿着自己的八字在我面前排队，要求我帮他们预测未来。不要太在意算命的结果。有人问予耶克有关算命的问题，他的回答相当合宜：“吃好，睡好，多运动。身心都健康，就不需要担心占星的结果！”只有意志薄弱的人，才会仰赖算命。

上师，所以相信算命的人，都是意志薄弱的吗？

虽不能一概而论，不过大多数是如此。即使平日再聪明不过的人，也可能一时误信。有人问我：“上师，如果我戴上各类宝石，会因此运气变好吗？”人们怎么会相信宝石带给你好运！人不只具有意识，而且具有神性！我无法相信，我传授人们的学问，足以让人主宰自己的人生，而人们只关心要戴什么宝石！

你们可能听过耶堤大师。他是一位真正伟大的导师，一个真正的悟道者。他第一次出国旅行，出发的时刻，根据行星的位置推算，是所谓的大凶之时。有人问他：“上师，你为什么挑这个时辰出发？”他回答说：“你们何等愚昧！我的能量足以影响行星的运转，行星的方位又怎么会影响我呢？”他的勇气令人敬佩。惟有大彻大悟的人，才有如此的勇气。

我传授给你们的学问足以影响你们周遭一切，而你们又何须在意行星的位置会对你造成任何影响。只要学习冥想，就不会受任何事影响。

但算命已经是我们的价值观的一部分，上师……

所谓的价值观和意识其实是同一件事。如果意识清醒，知道自己在做什么，不需要价值观来指引，不需要刻意遵守任何规则。所有的美德、纪律、精神层面都以意识为准，精神层次自然能提升。

人们听到意识或心灵提升这一类字眼时，常常在没有尝试过任何冥想技巧，或其他提升自我意识的方法时，就会认为这一切与自己无关。人们要先排除“心灵提升大不易”的想法。

心灵提升是如此容易，
追求财富，需要努力，
追求名声，更须努力，
追求自我实现，只需要活在当下！

如果能让自己进入一种几近沉静状态，就能进入至善至美之境！我所说的沉静，不是一般所说的身体的懒散，而是一种心理上的放松，人能全然放松，就能真正进入心灵层面。进入心灵层面，说不上难或简单，只是一种概念。难易与否全凭自己的感觉。活在当下，需要特别做什么吗？只要内观，对自己的精神层面有信心，适度的冥想，这就够了！能放弃原先的思维，进入心灵层面不是件难事，你会有信心的跟自己说：“我做不到！我也是有意识的。”不需刻意摆脱，原有的价值观自会远离。

人们不敢抛开现有的价值观，是因为无所依归。一旦放弃现有的价值观，就是像打开潘朵拉的盒子，压抑已久的欲望一下倾巢而出，结果只是大乱！人们在潜意识裡有所顾虑，而这正是问题所在。如果持续练习冥想，潜意识会淨空，届时即使打开“潘朵拉的盒子”，也不会有任何欲望，心将如明镜一般。

好的，我们接下进行根轮冥想，它有助于开启根轮，释放能量。

根轮 冥想 Dukkaharana (时间 :30 分钟)

Dukkaharana 冥想源于谭崔瑜珈。有助于抒发压抑的情绪。许多师都曾运用此项冥想技巧，冥想时间约 30 分钟。

人们借由呼吸跟大自然连接。呼吸反应人的心理状况，内心平静，呼吸很松鬆。如果心里想法很多，呼吸也会急促起来。人要先控制呼吸，才能控制自己的心。

冥想的第一步，就是借由深层的呼吸唤醒你受压抑的部分。因为吸入氧气增加，心理状态更为活跃，细胞获得更多的能量，而产生更多的生物电能。这股能量像融冰一般，融化受压抑的情绪，唤醒根轮。

建议空腹练习，最好是在早晨。连续练习二十一天，会改变性情，脸与身体都散发光采，有如接受了一场心理的洗礼，感受内心的平静。人不再悲伤，喜乐由内绽放，而散发出美好的香气。

站立保持眼睛闭上，有规律的用鼻子深呼吸，嘴巴闭紧，摆动手臂，膝盖放松成半蹲姿势，再慢慢站起来。移动时，想像自己像鸟一样飞高飞低，膝盖随之伸直蹲低，手臂随之抬高放下。动作配合呼吸。

动作放慢，吸气时向上，呼气向下。如果有心脏方面的疾病，怀

妇女，或其他身体不适，请量力而为。持续练习 10 分钟。

接下来的 10 分钟，将身体各部位的肌肉绷紧再放松，每个部位分开做。先从脚底，再到小腿、大腿、臀部、腹部、后腰、胸口、上背、手臂、手指、肩膀、脸，最后是头顶。放松前一个部位，再进行下一个部位，像是身体各部位的肌力训练。

最后 10 分钟，完全放空，慢慢安静下来。坐着保持眼睛闭上，轻轻的发出“hoo”的声音，观详自己内在或外在。

前两个部分的练习，是为了进入最后的冥想，进入冥想，会发现自己毫不费力就能保持心情平静。这种平静只能自然发生，无法强求。

保持放松，面带微笑，内心充满喜乐，你可能会会有很多感觉。观详自己的感觉，若心中的产生杂念，就像是看电影般，看着思绪来去，不要介入。

慢慢的睁开眼睛。带着这份能量与平静。我们下一堂课见，谢谢你们。

第六章 丹田轮 - 面对恐惧 (Swadhishtana chakra)

丹田轮的位置，大概在肚脐下方两吋。

Swadhishtana 的意思是“本性所在”。Swa 是“自己”，而 adhishtana 是“确立”的意思。

丹田轮因恐惧而闭锁，特别是对死亡的恐惧。人所有的恐惧其实都跟死亡有关，但因恐惧有各种不同型式，人们面临恐惧时通常不会直接联想到死亡。若人对死亡无所畏惧，死亡的意义将彻底改变，丹田轮得以开启。

什么是死亡？

你们可能认为死亡就是生命的尽头。如果死亡的意义只是这样，面对死亡应该容易得多。但事实上死亡不只是生命的尽头，因为人的生命每分每秒都在消逝。人在无意识中的所有举动，都与死亡以及对死亡的恐惧有关。死亡影响人的生活品质，它代表的不是生命的结束，而是生命的展现。

为什么我会这么认为？

对死亡的观感，不只决定人的一生，甚至影响社会结构。世界上

所有伟大的宗教或哲学，都为了解答同一个问题——“死后的世界该是如何？”相同的问题，却得出不同的解答。有的文化中没有轮回转世的概念，所以人极力寻求此生在知识学习及物质享受上都达到巅峰。这一类的文化有利于科学的发展，因为科学使生活各方面都达到极致。

相信轮回转世的人，因为相信有来生，人们不求及时行乐。轮回转世影响的层面可借由观察人的行为清楚看出。在印度，预计 6 点开始的活动，不到 7 点半不会正式开始，因为还有下辈子！

人的心态、生活方式、社会、文化、宗教等，都建构在对死亡的理解上。人们虽尽可能不去想到死亡，却时刻与死亡为伍。人们如果能够深入了解死亡，将死亡看做生命以另一种方式延续，对死亡则无所惧，无所惧，才能看到自己在生命中所错过的一切，就能解开生之奥秘。人们将生命视为理所当然，才会虚掷人生。面临死亡会让人对生命有更深的领悟，教导人毕生最重要的功课。

要验证某件事，有两种方法：一是切身体验，二是汲取他人的实际经验。

奥义书里收录了一段精彩的故事，关于一个小孩跟死神的对话：

有个有名的君主叫许拉瓦，有天一时兴起想统治世界，于是举行火祭向神明祝祷。火祭的祭品必须是自己最心爱及最有价值的物品，才能完成统治世界的心愿。

国王精打细算，想花最小的代价得到最大的收益。首先国王献上奄奄一息的牛。牛不是挤不出奶，就是生不出小牛。他献上的祭品毫无价值。七岁的儿子——那契，目睹了一切。那契是故事里的英雄。他知道自己父亲不该这么做，却不知如何劝告自己的父亲。小孩子是再聪明不过。很难骗得过小孩。但社会却腐蚀了孩子的心灵。

那契一直从旁观察，最后挺身而出说：“父亲，你应该献上最珍贵的财产。我是你的财产之一，你打算把我献给谁？”国王知道儿子是在讽刺自己，但碍于儿子他不愿放弃，继续献上一些没有价值的祭品。他的儿子又问了一次相同的问题，国王只是沉默。那契问到第三次，国王大为震怒。一气之下脱口说：“我要把你献给死神，你现在就去！”普通的孩子可能会回嘴说：“我为什么要去？你已经活够本了，应该是你去！”

但是那契是个诚恳而个性坚决的孩子。为了表示尊重父亲，他决定去见死神。

那契是世上第一个，也是最后一个主动找上死神的人，因为通常是死神自己找上门来。那契到了死神的住处，但死神不在家。他走出门外足足等了三天。三天后，死神回来了。仆人告诉他说有个小男孩在等他。死神连忙跑去见那契。对自己未善尽地主之谊表示歉意。死神对那契说：“不好意思让你等了三天。我现在许给你三个愿望，任何愿望，我都会帮你实现。”那契觉得死神真是慷慨，于是许了三个愿望。

第一个愿望是希望死神赦免自己父亲所有的罪。死神答应了。第二个愿望是希望回去后父亲能接纳自己。第二个愿望也实现了。那契说出第三个愿望：“我想知道人死后会发生什么事。有人说有死后的世界，有人说人死了一切就结束了。到底事实为何？”

死神为那契的问题大感意外。死神回答说：“我不能回答这个问题，因为这是天大的秘密。如果我告诉你答案，你可能就此悟道。我可以给你数不尽的财富，但我不能回答这个问题。”那契十分坚持。他说：“就算给我财富，我能享受多久？一百年？还是一千年？到头来还是不免一死。财富对我而言毫无意义，还是请你告诉我死亡的秘密吧。”死神看到那契为追求真理而表现出的成熟及坚决，决定带那契亲身体验死亡。这段经验，深植那契灵魂深处，那契也因此悟道。

了解死亡，方能悟道。人的一生，死亡是唯一确定的事。大限来临时，想多留一分钟都是奢求。死亡看似夺走人的所有——亲人、财富等。但对那契而言，死亡带给他一切，甚至引领他悟道。那契相较一般人，有何过人之处？那契与一般人唯一的差别，在于一般人对死避之唯恐不及，而那契却坦然面对。

从这个故事，我们可以学到四件事：

- 第一，能主动了解死亡并勇于面对，死亡自会远离。
- 第二，死亡并不如想像中恐怖，而是充满爱与奉献。
- 第三，死亡是最伟大的导师。

四，死亡让人悟道。这是人们最好的礼物。

有的人无法克服对死亡的恐惧，终其一生都为欲望及对死亡的恐惧所苦。不知道其他的生活方式，也没有勇气选择。早年人们生活条件大不如今，无法接种疫苗来预防致命的疾病，也没有卫星预警自然灾害，因此面对饥荒洪水无计可施。所以人在心理上随时都准备与死亡搏斗，特别是战士阶层随时都准备牺牲生命。

古代日本武士对死从容以对，打了败仗会切腹自杀，将武士刀刺进丹田轮，借此释放丹田轮中生命的能量，瞬间死亡丝毫不觉痛苦。但是多数人们对死亡则常怀恐惧，不计代价想逃脱，面对死亡如临大敌。

有一则关于苏格拉底的小故事：

苏格拉底被迫服毒自尽。

自尽前，一位门徒问他：“老师，你看起来如此平静。难道你不怕死吗？”

苏格拉底说：“死有什么可怕？人死后只有两种可能：要不是以其他的形式，换个名字继续活着，就是永远消失。如果继续活着，就没什么好烦恼的。若是永远消失，我不会再有任何感觉，所以死有何惧！”

苏格拉底能从容以对，是因为对死亡及死后的世界有深刻的了解。人们因对死亡缺乏基本了解，将死亡视为生命的结束，因而痛苦

不已。生命并不会因为死亡而结束，会以其他方式延续。如果了解这一点，就能明白为死所苦是多么的傻。人因依恋肉体而苦，而肉身只不过是灵魂所寄。

一则小故事：

一位女士欢度百岁生日。

家人齐聚一堂。忙着拆礼物，读着亲戚朋友寄来的贺卡。

有个高龄九十四岁的朋友寄来贺卡。

寿星看了尖叫说：“天啊，她居然还活着！”

人们虽知不免一死，却都希望自己例外。人生中所有的事都能预先准备，惟独死亡例外。讽刺的是，除了死亡，人生其它的事都不可测。但是人们最不想听到的就是自己不免一死！

修行者拉马那因实际体验死亡后而悟道。拉马那小时候，有天晚上躺在床上突然感到死亡逼近，觉得自己快要死了！当时他面临两个选择——抗拒死亡，或是坦然接受并切身经历。通常人们因为抗拒死亡，在死前会陷入昏迷，灵魂在无意识中离开躯体，几乎所有人都是如此。虽然人们从一出生就知道生命将以死亡告终，却从不乐见死亡，不愿承认，更无法坦然接受。如果能坦然面对死亡，对死亡的恐惧会自动消失。

拉马那有足够的勇气，选择坦然接受死亡，并决心一探死后的世界。他清楚看到自己的身体一部分一部分慢慢死去。慢慢地他的

躯体完全死亡，成为一堆灰烬。他在当下这一刻处于全然的清明的状态，超越肉体及心灵，而了解生命的全貌。这份领悟极其珍贵，待他醒过来后成了一代大师。

人能克服对死亡的恐惧，也就克服了死亡，平常人对于死亡的认识纯属想像。我们在讲解根轮时曾提到，人们因为欲望将世界想像的比实际美好。同样的道理，人们因为恐惧，把死亡想象得比实际中可怕。人们因为欲望及恐惧而看不清现实。若对死亡有所体会，深锁在丹田轮中的能量才得以释放。丹田轮一旦开启，生活的品质也大不相同。

人们如果能了解死亡只是生命另一种延续，就更能享受生活，放松身心，意识也能提高，生活得以拓展。不管人们是否接受，死亡的阴影时刻存在于人的潜意识里。了解死亡的意义以及对死亡所产生的恐惧，也许无法改善物质生活，但精神上会更富足，这对生活是极为重要的事。

一则小故事：

医生承诺帮一个天生的盲人治疗。

医生向他保证：“手术后你就能恢复视力，再也不用拐杖了！”

听了这话，盲人开始害怕起来。

盲人说：“医生，我知道手术后视力能恢复。但不用拐杖，我怎么走路呢？”

盲人的生活跟拐杖已经密不可分，所以无法想像视力恢复后能不靠拐杖走路。医生再怎么解释，盲人还是无法体会。能做的是帮他动手术，让他恢复视力，最终总会丢开拐杖！

同样的道理，即使我告诉你们，人所有的恐惧，都是因为恐惧死亡；人死后失去的只是躯体，本质是不朽的。你们恐惧依旧，这只因你们没有切身体验！除非亲身经历死亡，否则人们无法消除对死亡的恐惧。不过你们可以反复思考我之前说过的话，从而产生信心，尝试着了解自己所有的恐惧，其实都只是对死亡的恐惧。看清生活中的恐惧，了解不同恐惧之间会交互影响，人就会更了解真相。

恐惧可以分为五大类：

第一类，害怕失去财富、享乐、名声，地位以及其他外在的东西。

第二类，害怕因意外或疾病而失去健康。

第三类，害怕失去心理健康及稳定的心情。

第四类，害怕失去挚爱的人或对方的爱。

第五类，对未知的恐惧 - 包括对神，鬼，以及死亡的恐惧。

事实上，如果仔细研究，这五种类型的恐惧，其实都是对死亡的恐惧，只是表现形式不同。人们恐惧死亡，主要是因为还有心愿未了，因此感到绝望而恐惧。人终其一生，不是一直活在过去的回忆中，就是担心未来，从未活在当下。所做所为多受到别人的期待、欲望以及情绪牵引。

如果你们仔细审视生活，就会了解一个人一生多半是延续父母未竟的心愿，继承父母的慾望、罪恶，恐惧……等等，代代相传成为人生的目标。离开人世前，再传给下一代。人们因此而虚度人生。

人们只要时时保持觉察的心，就能分辨出哪些愿望是出于自己内心，哪些是他人强加的期望，以及哪些是自己未经思考而沿用他人而来。满足自己的欲望，不应伤害其他人或事。他人加诸于己，或是因袭他人而有的欲望应予摆脱。

保持觉察，生活中就不再有他人的阴影，也不需要满足他人的期望，便能有自己的生活，追求自己满足。大限来时也能从容以对。对死亡也不再有疑惑恐惧。我并不是鼓励人要自私，只是希望人们能看清真相。

一则小故事：

一位禅宗高僧被国王判处死刑。隔天就是行刑之日。

门徒见高僧平静面对死亡，大为意外。

问僧人说：“师父只剩一天可活？难道师父不怕死吗？”

僧人平静的回答：“此生无憾，死有何惧？”

僧人珍惜生命的每一刻，未虚掷光阴，人生充满意义，所以对死亡从容以对。

如果深入探讨，会发现其实大多数的人并不是害怕死亡，而是担心虚度一生，有无尽的遗憾。此生未如己愿、未能尽兴，才会担心余日无多。时时为他人而妥协、生活违背本性……这些都只会让人心生遗憾。人对死亡的恐惧，其实源于对生命的遗憾。

如果能尽己所能地投入生活，对死亡就能从容以对。即使面临亲人离世，也能坦然。挚爱的人离世，会感到恋恋不舍。形体的分离只是部分原因，未能及时表达对彼此的爱才是最大的遗憾，才会难以割舍。

人会想要证明自己的爱，是因为人从小到大所受的教诲，都是为他人而活，并满足他人的需求和期望。如果不能满足对方的期望，心中会有罪恶感及恐惧。

事实上，人们不会因为尽情生活就失去亲人的爱。我们在探讨心轮时曾提到，人之所以害怕离别，是因为心中有罪恶感。如果能全然投入生活，全心爱对方，而不是以借由任何交易来维系情感，就不会有罪恶感或恐惧。即使所爱的人离世，对彼此的爱不会因此消逝，这样又何需害怕分离。

即使深爱对方，也要保持一份清醒与自觉。人在感情中常因不安全感或害怕失去对方而大受影响。如果深入研究会发现，不安全感多是因为视感情为交易而产生。夫妻之间害怕对方有外遇，母亲担心儿子有了老婆而忘了娘，儿子担心父亲不把遗产留给自己，

而做父亲的担心儿子不能维系家族声誉……人所有的感情都需要满足并符合彼此的期待，而这也是恐惧的开始。人永远无法完全满足对方的期望，想要满足全家人的欲望，到头来只得举手投降。

感情若以真爱为基础，未隐藏其它目的 —— 这样的爱不带一丝恐惧，也就是我们在心轮篇中所提到的真爱。人惟有抛开恐惧，才能拥有真爱，由爱中得到自由。恐惧禁锢人心，真爱使人自由。但惟有恐惧能使人就范，所以社会灌输人各种形式的恐惧 —— 不安全感、规范、法令、崇拜等。

嫉妒有时候也是恐惧的一种表现。人许多的情绪及行动都隐含恐惧。忌妒、愤怒，贪婪都因恐惧而生，但人毫无所悉，仍然因循既有的行为模式才会在感情中伤痕累累。

恐惧和爱无法共存。

真爱是无所畏惧的，若想要由爱中得到利益、满足欲望，或寻求安全感，恐惧就会因此产生。人在感情中希望寻求安全感，其实是自我禁锢。人虽然渴望自由，却也害怕自由！禁锢让人有缓冲机会而乐在其中，以为自己得到真正自由。

人终其一生寻求安全感，却又说自己渴望自由。若真要自由，又何需安全感？恐惧又从何而来？因为心中不安，才需要安全感，却又说渴望自由，人常常在安全感与自由中自我矛盾。真正的导师，会强迫你面对生活中种种不安，惟有如此人才能真正自由。

所以跟着大师学习，常感不安或恐惧。因为人从无体会过真正的心灵自由，当面对真正的自由时往往会心生畏惧！一般人际往来中，因为彼此之间存有贪念、恐惧及愤怒，人们因此隐藏自己，依循循既有的送往迎来模式。在大师面前，可以毫无顾忌敞开心灵，但人们却因此心生畏惧。

一则小故事：

有个犯人已服刑二十年。

刑满出狱前夕，他却显得紧张不安。

狱友问他：“怎么回事？你在担心什么？”

犯人回答说：“我担心出狱之后，不知道要做什么？”

监狱成了犯人的依靠，出狱反而无所适从！安于现状的隐忧，莫过于此！

真正的导师，基于慈悲心以及成就他人之心，不会让人依赖。人无依赖之心，就无得失心，而能顺其自然全力以赴，相信一切自有安排，终能无畏。人所有的恐惧，皆由得失心而来。如果人曾濒临生死关头，就能了解得失只是一时，恐惧其实毫无意义。真正的导师会让人领悟这番道理。

人本性无畏，却因为从小学习要恐惧一切。导师能帮人们打破加诸于己的种种限制。如果人能以本着全然的信任与爱，接受大师的教诲，你会看到自己的蜕变。

则与我很熟悉的上师小故事，跟大家分享：

这位上师在房间里放了好几个时钟，指着不同的时间。

有天我问他这么做有何含义。

上师说：“时间对我而言没有意义，我能主宰一切，能任意选定所处的时空。”

上师已预知自己何时离开人世。

去世前一晚，召集所有门徒，聚在床铺四周，吟唱赞歌。

其中有位门徒自恃音乐才华，从不在公开场合唱歌。

按照惯例，上师在一张纸上写下几个字，传给这位门徒。门徒大受鼓舞，以为上师指定他唱歌。

当他打开纸条，发现上师写的是：“拜託不要在我的葬礼上唱歌！”

上师临死前仍不失幽默感！

夜里，上师叮嘱门徒要好好照顾聚会所里的孤儿。

他说：“明天即使大家忙着准备火葬事宜，也不要忘了帮这些孩子准备食物！”

直到最后一刻，上师还是不忘关心身边的人。

隔天，如上师事先预期的时间，他双手对众人行礼后垂下——充满戏剧性。

面对死亡或亲人离世，都该如此平静而勇敢。人如果能坦然面临死亡，所有的恐惧会慢慢消失。诚如我之前所说，死亡是人真正恐惧的原因。

上师，女性较容易恐惧，这是真的吗？

两性在生理及心理结构大有不同。女性较易恐惧，因为心理本质就是如此。男性因为欲望较盛，根轮较易闭锁。女性因为较易恐惧，丹田轮较易闭锁。两性因此而互补。男性利用女性缺乏安全感、容易恐惧的特性来控制对方，而女性也深知操控男性欲望强烈的特性。大部分婚姻都是如此维系。

其实在印度婚礼中，男女双方本应立誓替对方消除业力(karmas)，而不另添因果。但近代由教士为新人代为立誓，所以新人浑然不知已立此誓，好像结婚的人是教士，不是自己。结婚的誓言其实很美，因为人今生已有太多业力，所以应该在此生尽力消除，才能解脱。但事实上若从旁观察婚姻关系，男女双方处心积虑利用彼此弱点，相互报复，为对方另添业力，因而一再经历生死轮回。

上师，如果害怕的是些小事，该如何克服？

要先了解，即使害怕的是小事，也能反映出人们对死亡的恐惧。不要抗拒心中的恐惧，只需跟自己说：你只是害怕，如此而已。

接受现实，很快的你会发现因为能看清事实，恐惧慢慢远离。每次感到恐惧时，就可以如法炮制。如果能有这样的自觉，你会发现：恐惧只不过是自己对事情或想法所做的反应。

恐惧与否，取决于如何反应。随着自觉提升，人们对于原先害怕的事，也慢慢能坦然以对。没有人生来就是天不怕，地不怕，不

过可以借由学习，而面对恐惧时而泰然处之。什么都不怕的人，是因为足够了解恐惧的本质以及人的反应。所以不要把这些当成超人英雄，而觉得自己是凡夫俗子。

上师，记得你曾经帮我克服怕蜘蛛的毛病吗？

我记得。何不告诉大家，我们是怎么办到的！

小女孩说：有天上课时，我看到蜘蛛，吓得跳脚。上师大声笑我，教我以后看到蜘蛛，就试着冥想。之后我每次见到蜘蛛，就尽量依照上师所说，全神贯注冥想。渐渐地，我自己也怀疑，为什么会怕蜘蛛怕成这样？

你们都听到她的故事吗？只要勇于面对恐惧，反而怀疑起自己的恐惧从何而来？

另一个小女孩说：“上师，我记得在喜马拉雅山上时，在恒河边大家围在你身边。有条小水蛇游了出来，我在河里尖叫连连，忙着逃跑。上师斥责我，即使在上师面前，也无法保持冷静。

对。你现在了解我说的自觉是什么意思。想摆脱恐惧唯一的方法是面对它，接受它。你们甚至可以自己练习，想像自己害怕的事真的发生，试着保持清醒，并冷静面对。即使过程中，有不舒服的感觉，也不需要压抑或惩罚自己。如果身体颤抖也顺其自然。运用智慧，顺从自己的感觉。只要能够全然接受恐惧，就不会再

受影响。其实人真正害怕的，是面对自己的恐惧！

一则小故事：

有个小徒弟失足落河。

他觉得自己快淹死了，大声跟师父呼救。

师父说：“站起来！”

小徒弟尖叫说：“我站不起来！我都快淹死了！”

师父说：“我不是教过你要自救吗？快站起来！”

小徒弟说：“我都快死了，师父你还在说教！为什么不救我？”

师父很坚持地说：“听我说，快站起来！”

小徒弟看师父如此固执，气愤不已，一气之下站了起来，发现河水不过及膝！

人们害怕面对自己的恐惧！如果懂得运用智慧抛开恐惧，会发现恐惧其实纯属虚构。如果深入了解人怕死的原因，会发现人在下意识里觉得自己的成就应不止如此，觉得生命未到颠峰，所以不愿放弃。人若能不为恐惧所苦，面对死亡就能泰然处之。

诚如我之前所举的很多例子，很多在世的大师能预告门徒自己会在何时辞世，对死泰然处之，除了能预知大限何时，死前也能保持意识清醒。对这些大师而言，死亡只是肉体的消逝而已。大师从容面对死亡，跟随大师学习的门徒由此得出的领悟。

大多数的人死前无法保持清醒，因此吃尽苦头。一方面因为宿愿

未了，内心依依不舍；另一方面肉体受尽折磨，急于解脱。身心相违，受尽煎熬。生前若能身心合一，就能平静离世。问题在于人无法身心合一。

人为何无法身心合一，我再进一步解释：

仔细观察自己一天的生活：早上一边刷牙，一边想着工作的事；在办公室里，又想回家；到了家裡，又想着明天的工作；休假时，想着办公室的事；休假回来办公，又想着下一轮休假。不管人在哪里，都心不在焉。想的不是过去，就是未来。这就叫身心不一。所以大限到来就会手忙脚乱，恋恋不舍。这就是人怕死的原因。临终前保持清醒，其意义在于清楚了解死亡的本质，而对人生抱持正确的态度。

人生中不管是享乐或工作，都一再被延期，一切留待明天。虽说明天只有一日之隔，但明日何其多！其实只是在替自己找借口！正因如此，死期将至才会方寸大乱，因为许多事尚未完成，觉得生命跟自己开了一个大玩笑。但事实上是你一直自欺欺人，却只会怨天尤人。所以人有必要对死亡建立正确的认识。惟有如此，才能坦然以对。

习惯延迟，会错失人生许多事。有人看了我一年的行程，对我一年能巡迴世界各地完成许多事大为吃惊。问我是怎么做到？我的答案很简单，就是全然投入眼前之事，绝不延迟。拖延的习惯会

让人一事无成。但即使已察觉这一点，人们却不愿改变。

在我的课程中会带领大家冥想，如果只剩下 24 小时能够去完成所有想做的事。这是很棒的冥想技巧。我们甚至会请你想像自己的葬礼。

有次冥想过后，一位年轻女孩分享她的心得。

她说：“上师，我在一家店里看到一张海报，上面说——计划要看未来，执行首重当下。冥想后，我终于了解这句话的含义。”

这句话说的真好！计划要有前瞻性，这样未来几年都不需做大幅更动。而执行计划时，每个环节都要彻底完成，而不拖泥带水。这样即使自己来日无多，计划已经完成的部分，都完美无缺；而尚未完成的部份，可留予后人参考，或视情形修改。要能达到这种境地，执行每一个环节都不能有所迟延。

凡事因循会一无所有，就已注定落入贫穷，而这都是自作自受，但自己却浑然不知。只会怪上天待你不公，或是人生苦短未能及时圆梦。如果能早日醒悟把力气用在对的地方，面对死亡也就能泰然自若。

如果每天对着镜子提醒自己：你只剩今天可活，你不会再推迟任何事。你可以试一个月看看，你会发现生活开始上轨道，计划不再延期。不只如此，原有的恐惧——怕失去地位、骄傲、期望、

害怕出糗，都能一一克服，因为自己不再患得患失。

曾经死里逃生的人——像是在车祸中逃过一劫，或是癌症得以治愈，更能无畏的面对生活，因为不再患得患失！他们活的更清醒，更有智慧。人生的首要课题，就是在对的时间作对的事，而且以此为目标努力不懈。但人们却只有在人生接近终点时，历经人生其它的课题后，才对此有所领悟！

因循推迟，属于个人的习惯；但凡事戒慎恐惧，则是社会潜移默化的结果。社会教导人对自己，对他人，甚至对神，都抱持恐惧的心，并借由道德规范，名誉，惯例，地位等等加以约束。因为凡是以道德为前提，人们自信全失。为了怕受到道德的挹伐，恪守道德规范，却因此失去机会运用自我智慧下判断。

有人见我跟女性一同旅行，问我说：“上师，你是精神领袖，怎么能与女性一同旅行？别人看了会怎么说？”问这些问题的人，忘了我已是悟道之人。不过我还是以他们能了解的方式，回答问题：“我跟同行的女士们对自己都深具信心，何须你来烦心？”

他们听了哑口无言。所谓的道德，只是在欠缺知识下的权宜之计。如果凡事运用智慧，会对自己充满自信。如果行事只为符合道德规范，非出于自身的领悟，人会缺乏自信。如果能在生活中运用智慧，恐惧自会远离。鼓吹道德的人，自己常有极深的恐惧。若不是因为缺乏自信，就是因为出于恐惧而循规蹈矩。道德观及纪

律让所谓的卫道人士变得神经质！

一则小故事：

有个卫道人士上街时，习惯仔细数自己的步伐。

有天忽然下起大雨。

他跟着人群跑，跑了一阵他觉得自己举止有些失措。

他跟自己说：“我在街上跑是多么失礼，君子要知错能改。”

他走回原点，在雨中边走边数起步伐。

遵守道德规范，竟让人变得如此呆板！我并不是说人可以为所欲为，而是应该增进智慧来拓展生活。这才是真智慧，人应该脱离恐惧，开展智慧，聆听自己的心声，从中获得领悟。道德规范只是从旁用来参考自己认知是否正确。

一则小故事：

有位年轻僧人对面住了一名高级妓女。

僧人终日只是练习冥想，妓女则是执业赚钱，门前川流不息。

僧人虽用尽力气冥想，注意力却始在这名年轻女子身上。

他因此诅咒这名妓女，但妓女却从未注意到对面住了一位僧人。

尽管妓女的工作是取悦男人，但她信仰十分虔诚，常对神祈祷，或在神像前奏乐。

僧人和妓女同日而死，同时来到死神面前。死神检视他二人生前种种，将妓女送进天堂，却将僧人打入地狱。僧人觉得死神判决极为不公。

死神平静的对僧人说：“你终其一生，虽说是在冥想，却沉溺于对妓女的欲望中。而这名妓女却能全心信仰神。”

满口仁义道德的人，只知道紧守道德规范，却不懂得运用自己的智慧，实际生活极为虚伪浅薄，而且充满恐惧，无法全心投入生活，也不敢须臾偏离道德规范，因为那是最佳伪装，只是表面符合道德规范，内心会充满茫然。只有心怀恐惧且缺乏自信的人，才会设下重重的道德枷锁。有智慧的人，行事出于内心领悟，而非有所顾虑，做事随性却不逾矩。

人若刻意遵循道德规范，会心生恐惧。过度追求名望及社会地位也是如此，人应追求内心真正的满足，名声地位于人有何用？只不过是自我意识作祟。世上最虚伪的人，莫过于极力捍卫名望的人，而他们也因过于看重名位，而长怀恐惧。

一则小故事：

某人在河边钓鱼。

手里拿着钓竿，钓了很久却一条鱼都没钓到，便打起瞌睡。

突然有条大鱼上了钩，鱼死命的往水里逃。这人睡眼惺忪的掉进水里。

有个小孩在旁看了一阵，问爸爸说：“爸爸，到底是人钓鱼，还是鱼钓人？”

有名望的人，易受盛名所累。若人将名望看的比生命还重要，虽

未刻意追求名声，已为名声所噬。人有了名望，在社会上享有一席之地，才会担心名望受损。有些有钱有势的人，即使行事荒谬、坏事做尽仍能脱身。世人畏其权势，表面恭维却背地批评。人为巩固名位无所不用其及，但上天并不因为人有名望而对其另眼相看。现实世界中，有了名位或许可以为所欲为，看似成就非凡。但是一切上天自有定夺。

人对万物众生，若能投以无尽关爱，自有美名。人们尊敬其所为，而非所有。虽未刻意维护，名望不减。人得以摆脱名位的束缚。

有时候不敢在公开场合演说，其实是被动维护自己的名望，因为无法预知台下听众反应为何，担心自己颜面受损，而这也不过是自尊心作祟。即使台下听众不同意你所说，只要全心投入而且自得其乐，又何需在意他人说法。人们无法放下身段将自己交付与上天，而对冥想感到犹豫或抗拒。但是如果请他们吟唱赞歌，倒是唱得很开心，一点都不怕。

人担心一旦抛开自我，原先用以肯定自我的一切将荡然无存，自己因此一文不名而心生抗拒，宁可维持原来的面貌。这都是自尊心作祟，害怕抛开自我，会变得脆弱而不堪一击。人们在社交场合拼命交谈也是出于恐惧。如果仔细观察，会发现人们之所以不停交谈，是担心自己显得格格不入。所以即使话不得体，也勉强挤出几句。这都因为内心恐惧，只是不易察觉。

上师，你之前提过人对未知存有恐惧，能多说明一些吗？

对未知的恐惧，包括像对黑暗、鬼神、灵魂，以及对死亡的恐惧。因为人们害怕面对自己的恐惧，反而愈受其害，恐惧愈深。

一则小故事：

某人搭火车旅行，验票员请他拿出票来。

他翻遍皮夹，行李，裤袋，就是找不到。

验票员看着他说：“先生，你怎么不找找你的外套口袋呢？”

这人回答说：“那是我最后一线希望，可是我不敢看！”

因为不敢面对自己的恐惧，宁可一直待在安全地带，自我安慰。不要害怕面对恐惧，愈是害怕面对，愈是不了解，恐惧愈深。正视自己的恐惧，接受自己有所畏惧，了解恐惧的成因并一一面对，恐惧自会远离，自己也会更有智慧。

谈到对未知的恐惧，有很多人害怕鬼魂。其实大可不必，鬼魂的影响力相较于人其实小的多。人对鬼魂投以太多的想像，才会产生恐惧。只要能专心一意，保持清醒，就不容易受影响，也不再害怕鬼魂之事。

怕黑也是恐惧死亡的一种表现。想想看，自家的后院白天才走过，晚上便不敢走进去吗。你不敢，你会害怕，你怕什么呢？对自家的后院应该是了如指掌，不是吗？又有什么可怕？其实你是怕黑！

你怕黑暗中不知道会发生什么事，而使生命受威胁。我曾经说过，人的恐惧，多少都跟恐惧死亡有关。怕黑就是一个最好的例子。

其实在黑暗中的感觉，应该跟在母亲子宫里的感觉类似，是很美好的。不过人出生以后，对黑暗不再熟悉，感到害怕。练习瑜珈的人，会在黑暗中冥想来感受上天。

黑暗其实不可怕。如果在黑暗中，能像在母亲子宫内一样放松，满怀爱心，就不再害怕，小孩如果怕黑，不要只是叫小孩要勇敢些，小孩会更紧张，以为自己做错事，这样他永远都怕黑。如果小孩怕得发抖，给他一点时间来面对自己的恐惧，几次下来就能克服对黑暗的恐惧。

对神的恐惧也是因为无知。神只不过是个代名词，代表上天、宇宙、天地间所充满的能量以及生命力，祂也是爱的表徵。如果能有此领悟，面对神应无所畏惧。但人们却对神心存畏惧。

有人因此问我说：“上师，如果我们能行善避恶，死后是否就能进天堂，免受地狱之苦？”

天堂地狱实际上并不存在，却让人徒增恐惧或贪念。天堂地狱的正确解释应该是人在面对死亡时，是从容以对，还是心神大乱。人在生前如能尝试着冥想，所有冥想的时刻都可带来喜乐平静。不一定要坐着闭上眼睛才能冥想，只要能在每个当下，都能清楚

感受到天地间的能量，与之共鸣，这也是冥想。反之则易生罪恶。每个领受的瞬间，都像是一笔人生的财富，离开人世前在心中一一浮现，让人觉得此生无憾而得以解脱。

人们以为只要到庙里向神献上祭品，就可添福报上天堂，其实不然。除非在神前心怀感激，否则献祭并不一定能带来福报。若常保喜乐感激之心，极少的祭品都能表达内心的虔诚，这份心意也有助于人在临终前解脱。如果只因怕不得善终而献上大堆祭品，只是徒然。只要能认真生活，每个时刻都像在冥想，就能做到生而无忧。

我跟大家说段自己的经历：

有次我造访印度一个偏远小镇的湿婆庙。

通往主殿的通道上，点着油灯。

灯上以黑漆写着威纳森，但油灯极弱，字迹难易辨认。

我正纳闷湿婆神怎么改名了，突然看见下面还有一行更小的字，那才是湿婆神的名字。

威纳森其实是捐这盏油灯的人。

人们唯恐为善无人知，把做过的好事一笔笔记下，不只如此，在神面前也不停提醒，生怕神明遗忘！人们把天堂看作是神明开辟的度假村，以为做了些善事就能得到入场门票，大限到来可以派上用场。这就像是筑梦中小屋，梦醒后空空如也。我曾见过有人每星期都要带着祭品，到特定的庙里拜特定的神。如果有事去不成，也要派司机把祭品送去。人死时其实一无所有，能带走的只

有对人生的领悟以及冥想时刻。

其实上天比你更了解自己，人在神面前无所遁形，所以无须畏惧，也无须取悦神。如果连神都不了解你，世上无人能懂。他比父母更了解你，了解你的前世今生，在他面前你像一本敞开的书，他对你了如指掌，所以你无须畏惧。

抛开对神的恐惧，神其实存在万物之间。尽管社会教导人要对神心存畏惧，不需理会这些教导，把神当成朋友，对神建立坚定的信任，这是人一生所求。与神亲近，你对自己的了解更胜于昔，内心清明，领悟渐增，恐惧不生。你能仔细审视所有事，而不是一味恐惧。你做事没有一丝勉强，因为智慧战胜恐惧。你活的比以前更轻松、更喜乐、更自在。

如果人能真正了解神，世上不会有宗教战争。人因对神的爱不够了解而对宗教心生畏惧，盲目争战不休，而未能领悟宗教真正的意义。最重要的是，不要教小孩心存畏惧，而是要拥抱神，感受神的力量存在万物之间，让孩子在神及万物的爱中成长，而不是成长在恐惧中。

上师，人生的事，是命中注定，还是出于选择？

很多人都有这样的疑问！人所处的每一个当下，都是基于过去所做的决定。就像你现在坐在这里。早上醒来，找对了路来这里，坐下听讲，一直坚持到现在，都是因为之前的决定，不是吗？过

去的决定成就当下，而眼前的决定影响未来。我们觉得命运决定一切，是因为我们在无意中做出决定，而结果出乎意料之外。所以每当遇到意外或不顺遂，就说是命中注定。如果我们清楚自己所做的决定，也就能预期连带效应及事后影响。只有未加考虑就做出决定的人，才会在结果不如预期时归咎于命运。人生掌握在自己手里，他人无法代劳。

神虽万能，仍体恤世人，由人自行决定自己的一生。人唯有在生活中时时保持清醒，才能清楚做出所有决定，而不是毫无意识。能够如此，又何需顾虑命运如何安排？因为恐惧，我们筑起高墙封闭自我，我鼓励你们打开心胸接受他人。相信一切自有天助。

以坐火车旅行为例，你一坐进车厢，就忙着跟邻座乘客交谈，打听他是哪里人，信什么宗教，家世背景等等。你真的对这些事感兴趣吗？其实不然，只因他是陌生人，你想对他多了解一点，心里不安就少一些，也自在些。如果邻座乘客跟你一样都信印度教，你就放心不少；如果他是个回教徒，你开始不安，怀疑对方，可能还想换座位。这都是因为恐惧心理作祟，害怕失去所有。

莎拉达女神曾经说：“即使曾经受伤，也要相信人，你会跟神一样快活。”

常存智慧，理解精进；常怀感恩，信仰渐生；觉察敏锐，终能悟道。只要摆脱恐惧之心，自能因了解而产生信仰。不要担心失去所有，

世间一切都归上天所有，人只是过客，只能片刻拥有。如果能领悟这一点，就不会患得患失而惶惶不可终日。

对陌生人有顾忌，是因为怕失去所有。但如果事关名望，情形就大不相同。如果人有非分之想，比如说有婚外情或是逢场作戏，会找陌生人，如此就不须面对社会挞伐，陌生人这时派上用场。人因恐惧而害怕承诺或不愿付出，如果对方是陌生人，几乎不必付出。恐惧对人的影响可见一斑。

上师，你说我们应该了解并正视自己的恐惧，但有时候事出突然，令人措手不及……

你所指的是突如其来的恐惧。这一类的恐惧事出突然，来去可能只有几秒钟。比如说在路上看见一条绳子，乍看之下以为是一条蛇。这突如其来的惊吓可能会维持个几秒钟，一直到你看清楚那其实是条绳子。

我们心中总有一股莫名的恐惧，会突如其来升高，虽然历时甚短，但极为强烈。恐惧会影响免疫系统运作，体内会释放出令人沮丧的化学物质，而且加速老化，有人因此而心脏病发，或一夜白头。

一般说来，每人每天在有意无意之间，会受到 6 次左右的惊吓。有意识的包括午夜过后电话突然响起；开车时忽然有摩托车迎面而来；或是看恐怖片时有人突然拍你的肩膀等诸如此类的事。人在梦中也会受到惊吓，只是睡醒都不记得。突如其来的恐惧，对

身体健康有极大的影响。

如你所说，突如其来的恐惧，让人措手不及。因为事出突然，我们连求神念佛的时间都没有。但在惊吓过后，你还是可以深入了解惊吓形成的原因，有助于摆脱恐惧。中常有不安才会突然受惊。如果能清楚了解平时恐惧形成的原因，以及影响层面，突然受惊吓的次数及强度都会大为减弱。

一则小故事：

有个学生一直缠着一位大师，要大师收他为徒。

终于大师开出条件。只要这个学生到最近的镇上亲吻一位蒙面的回教妇女，再带着棍子到森林里打回一头老虎，大师就收他为徒。其他的学生抗议，觉得这些条件太简单了。大师只是微笑，要学生们耐心等待。

一个星期后，这个学生回来了，全身伤痕累累，伤口还流着血。大师问他究竟发生什么事。

学生说：“我也不知道发生什么事！我只不过打了一个女人一顿，也亲了老虎一口！”

恐惧对人影响之深，会让人暂时无法思考或失去理智。正因如此，人更需要深入了解恐惧，予以克服。你们可能听过发生大火或是其他重大灾难时，人们因恐惧而四处逃窜，门开错了方向，或是跑错出口，这在平日是不会发生的。有时候在紧急情况下，人会因惊吓而丧命，惊吓使人盲目！

我希望你们能面对自身的恐惧，因为唯有如此才能提升内在的能量。人因为领悟，将欲望升华成爱，因为领悟恐惧终会消失而得到智慧，凡事压抑只会转移问题，不能彻底解决问题。压抑无法克服恐惧，了解恐惧的成因，才是唯一克服恐惧的方法。

面对恐惧，能保持清醒，也能坦然面对死亡。这点极为重要，因为你所有的恐惧，都跟死亡有关。唯有努力克服生活中的恐惧，才能逐渐减少对死亡的恐惧，减少对死亡的恐惧，生活中的恐惧也会慢慢消失。

接下来，我们会进行 Nirbhaya Dhyana 冥想，来开启我们的丹田轮。

黑暗 冥想 Nirbhaya Dhyana(时间 : 30 分钟)

Nirbhaya Dhyana 冥想源自 Vedanta。让人体验濒死的感觉，冥想需有人引导。如果经常练习，每次冥想时，黑暗中所蕴含的宇宙的能量，都会滋养身心，也会强化丹田轮。

舒服地坐在地板上。不方便坐在地板上的人，也可以坐在椅子裡。头部，颈部，和脊椎成一直线。

闭上眼睛，深呼吸。想像自己走在一片浓密的森林里，你走向森林最深处，走进一个极深极黑的洞穴。你伸手不见五指，坐在洞中，只知道自己在洞里。

你努力往四周看，却什么都看不见，在无尽的黑暗中你只剩触觉。你在母亲的子宫里，也是一片黑暗，想像自己回到那种充满了爱与慈悲的黑暗中。

在黑暗中深深的呼吸，感受周围的一切。深呼吸，忘记自己是谁。非常缓慢的，感觉自己的身体及所有的细胞，都融入黑暗中。

慢慢地身体各部份恢复知觉，维持坐姿，非常缓慢地移动。站起身来，想像自己走出洞穴，走出那片茂密的森林，你回到冥想的房间里。

带着这份宁静，我们下次见。谢谢大家。

第七章 喉轮 - 不生忌妒 (The Vishuddhi chakra)

喉轮的位置在喉咙部位。

梵文中，Vishuddhi 的意思是没有比较之心。与他人比较会心生忌妒而使喉轮闭锁。若无比较之心并充分展现自我之各项能力、创意及独特之处，喉轮则能开启。

人们喜欢比较，总觉别人的成就胜于自己。因为无法忍受他人优于自己，就会心生忌妒，比较是因，而忌妒是果。

比较心或忌妒皆为无中生有，人们却沉溺其中苦思解救之道。分析 Vishuddhi 这个字就能清楚了解这个概念，梵文中 Shuddhi 代表纯洁，Ashuddhi 则是不洁。Vishuddhi 则是以上两者皆非。意思是脉轮本无不洁，何需清理？人们因心生比较而使脉轮闭锁，但其实比较心实为无中生有，纯属心中虚构。

一则小故事：

有位歌手加入音乐团体，巡回世界演出。

登台表演时，他决定先戴着黑色假发登台唱歌，再换戴红色假发。上半场演出中，他轮流戴两顶假发。

中场休息时，节目总监到更衣室里跟他说：“先生，下半场的节目，

你戴红色假发表演就可以了。”

这人很惊讶问为什么。

总监说：“观众觉得红头发的歌手唱得比较好！”

人们忙于做比较而忽略事实本质，要扬弃比较之心才能看清事情的真貌。比较心是什么？有没有人能告诉我人常在哪些方面做比较？我相信每个人都有经验！

“外表美丑”每个人的审美观都大相迳庭！还有呢？

“财富、名望、权势地位、知识、健康状况……”

人们常在金钱、知识、外表、健康状况以及身分地位跟别人比较。想象把全世界的人，包括自己在内，依财富状况由高到低排序。你觉得自己排在哪儿？

“大概排在中间吧？”

没错，连数都不用数你就知道自己排在中间。排在你之前跟之后的人都不在少数。

随着财富状况改变排名随时都在变动。你可以决定自己是要因为比上不足而心生忌妒，或是谢天谢地觉得自己比下有余！虽然你无从得知自己财富状况排名如何，但这个比较的念头却在脑中挥之不去。一件实际并不存在、也不具实体意义的事，竟让人如此困扰！

我进一步解释所谓的不具实体意义指的是什么。以我身旁的这个钟为例，如果你想移开它，只需要把它拿到屋外就可以了，因为这个钟有实体才能搬动。但是如果房间里一片黑暗，你能把黑暗移出屋外吗？你不能。但是你若引入光线，黑暗自然消失，因为黑暗并不具实体，无法任意移动。同样的道理：相互比较其实毫无意义，只是人的心理作用。既然比较并非实体，人无法随意移除，唯有透过了解才能克服，如同让光入室，黑暗自然消失。

梵文中，maya 的意思是妄念。妄念因人而生，其实并不存在，却总让人困扰。比较之心也是一种妄念。

上师，如果凡事能视而不见，能否不起妄念？

并非如此。你们不应逃避，不愿正视自己的妄念其实是逃避自我。而正视问题不受影响才是正确的解决之道。审视过自己及他人所拥有的而内心仍感富足，喉轮就会充满能量。很多人常把“知足常乐”挂在嘴边，但却永远不满足。人唯有深入了解比较与忌妒其实毫无意义，才会对自己眼前所有满怀感激。

满足不能外求，唯有发自内心。如果深入探讨人为何有比较及忌妒之心，你会发现其实一切都只是人的心理作用。

如果只有你一人在家，你觉得自己有房子、车子就够了。你觉得当下满怀心存感激及满足。过了不久，你开车出门在红灯前停下车来，发现有一辆宾士车停在一旁……你念头一转，觉得自己的

车不够好，即使不是改开宾士车，也觉得自己该换部新车。几分钟前还十分满足自己所有，现在呢？你有了新的欲望，别人有的你也想拥有。你并不一定喜欢宾士车，只是想当宾士车的主人，只因为与别人比较心生忌妒，才会想要得到别人所拥有的东西。

你家里可能从来用不到冰箱，可是邻居买了一台，马上你觉得自己也非有不可！你理直气壮觉得自己极需要冰箱，其实没有冰箱你也一直过的好好的，现在却非要不可，都是因为心生比较！人们从不承认自己想要得到别人所得到的，虽然表面上总说不羡慕别人，但嘴上不说，心里却悄悄地起了变化。

一则小故事：

某人离家十年后，回归故里。

他跟朋友在家附近转了转。故乡改变之大，令他惊讶不已。

他对朋友说：“故乡繁荣了！一切与以前大不相同！”

朋友回答说：“改变与繁荣无关，只因为彼此忌妒！”

人总想胜过他人、追求他人所有，永不停歇。每当目标达成后，总会有新竞争对手出现。人之所以苦苦追求，只因失去自我，注意力全在他人身上，从未回归自身，每个人都是这样！这样的追求永无止境！外界的眼光、他人的情绪都随时牵动着你，自己有如傀儡一般！

每次想要拥有某样东西前，先坐下想想：是因为自己真的需要，

还是只因为别人也有。每当欲望浮现，要能诚实面对自己而不去考虑自己身分地位。如果人在独处时都无法放下身段，和他人相处更加困难。生前能忠于自己，即使身无长物也能心满意足，含笑而逝。若终其一生只知追逐他人所有，即使有华屋美寓，死前还是会内心挣扎万分，因为不能尽得他人之所有，心中难以放下。

耆那教的教义，相信人诞生之际，今生所需之食粮及精力也随之降生。意思是说：人出生之前，上天已给予人应有的能力来供其一生所需，但人却用尽全力追逐他人所有，觉得自己一无所有而永远不满足。疲于奔命到头来挫折万分，这就是人痛苦的原因。

人的所需 (needs) 及所要 (wants) 两者有所差异。所需终能以某种方式满足，但所要却随时在变而且模糊不清，永无休止之日。满足了一个欲望，还有上百个。人本性贪得无厌，总羡慕他人所有，想拥有一切。或许一开始不愿承认，但仔细想想的确是如此。

人的想法十分微妙，而且任性而为，所以一开始不容易察觉自己为欲望驱使。举例来说：你想到电器行买个电风扇，但在路上遇到一群朋友，他们想买别的东西。你突然觉得自己也需要些别的，改变初衷跟他们买了相同的东西，结果没有足够的钱买电风扇！

跟他人比较，追逐他人所有，结果只是自寻烦恼，因为人失去自我。人只需自我评估，不须遵循他人的标准，因为这不但不愚蠢，而且危险。

一则小故事：

在印度有些地方，有人以训练猴子维生。

他们用手中的棒子来戳猴子，猴子就会遵循他们的指示。

他们挥舞着棒子大叫：“跳舞，快跳舞！”猴子就跳起舞来。

他们接着叫：“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动。

因为有比较的心态，人的生活受到支配。比较的结果会左右人的行动，使得做事并非出于自己需要，而只是想跟人一较长短。因此比较之心一日不停歇，欲望也无休止之日。人终日汲汲营营永无止境，因此即使赢得一切，也不知如何放松享受眼前所有，并从中得到满足。人生到了某个阶段，即使从名利的争逐中胜出，也得不到一丝满足，只是更觉匮乏。这是因为人只知道满足物质欲望，却忽略了自己内心的需求。这种匮乏发自内心。人们可能因为有所领悟，转而寻求精神的满足，但可能为时已晚，不能体会而感到沮丧。

问题在于人们不知道自己欠缺什么，不知道自己作人的准则何在，或是不知不觉中偏离了准则。以我切身的经验可以确定，上天随时降福于人。人原本福慧满盈，却因为不知足而对眼前所有丝毫不觉。人永远贪得无厌，只因觉得他人拥有更多，因为比较成为一种习惯，不懂把握自己的原则过着知足的生活。

一则小故事：

某人在林中苦修，希望神明能现身。

神明终于现身，问他有何求。

这人欣喜若狂，对神明说：他本是地主，如今却一无所有。他希望能再次富有。

神明同情他的遭遇，答应他明天他从早到晚，跑步所经之地，都归他所有。

这人高兴万分。第二天一早，他天还没亮就开始跑。他用尽全力的跑。

接近中午时，饥饿来袭，他却毫不在意继续的跑。

傍晚时分，他又渴又累，但想起隔壁的地主有良田千亩，有钱邻居的脸在脑海中浮现。他精神一振，所以他继续跑。

日落前，他一阵头晕脚软，却又勉强走了几步。

黄昏时他已脚步蹒跚……最后气绝倒地。

我们都是如此生活，终日汲汲营营不肯稍作停歇，想想自己所为何来。只因人人争先恐后追逐慾望，我们便参与其中。香卡拉大师生动的描述这种情形是“*thatha kim, thatha kim...*”意思是“下一个，下一个”。人总在寻找下一个目标，不停的追逐。

另一则小故事：

山塔在自家门前哭泣，

朋友问他发生了什么事。

他说：“我娣婆死了，把全部的财产都留了我。”

朋友听了有些疑惑，就问他说：“你娣婆年纪大了，而且她把财

产都留给了你，你有什么好哭的？”

山塔答说：“你不懂，上星期我叔叔死了，也把财产留给我。”

朋友不解，问说：“这又有什么好哭的呢？”

山塔继续说：“我叔叔死前一个星期，我阿姨死了。她也把财产留给了我。”

朋友纳闷的问说：“山塔，告诉我，你到底难过什么？”

山塔回答说：“你有所不知，婶婆是我最后一个亲戚，我再也没有其他人的遗产可继承了！”

这故事有点夸张，不过很能反映我们的生活。我们随时都想从生活中有所得，所谓的爱，只不过是讨价还价。人之所以相互比较，是因为对自己以及眼前所有不满。你们可以试试花一天的时间想像自己如果看不见会是如何。试着闭上眼睛做事，只要几分钟就能发现生活变得窒碍难行。其实要不了一天，只要几分钟就能发现其中的困难。睁开眼睛重见光明后，人们不只松了一口气，甚至会因此感谢上天！

你是否因为自己的视力而心怀感谢？可能从来没有吧。因为你以为眼前所有都是理所当然。你以为世上一切都应归你所有，所以不停找寻下一个目标。我们做所有的事，都包含三个阶段：实际行动 (doing)，结果 (having) 以及过程 (being)。只求结果而没有享受过程，是人们做事时感到痛苦的原因。因为做得再多再快，也不及欲望形成的速度。每每努力满足一个欲望后，却有更多的欲望随之而来。

不要觉得凡事完成之后再享受成果，这是不可能的。今天转眼即逝，做任何事应该要能体验每个当下，这才是正确的态度。生活的体验不容延迟，每一刻都要带着庆祝的心来享受生活，刻不容缓。人们终生汲于名利，想留到老年再来享受，但转眼已是迟暮之年。人们只知道追逐名利，却忘了享受生活。

人们常说：过程比结果更有乐趣。但有所追求时，会觉得结果再重要不过。但目的一旦达成，却又觉得结果不如之前想像中重要。如果人了解自己真心想要的是什么，就不会前后自相矛盾。

玛哈契大师曾说：

心生妄念，虽森如草芥，若不可得，亦重若泰山；
既得之，虽有泰山之重，亦敝如草芥。

会有如此的心态，皆因心存比较。人对所见之事，都有追逐之心，也肆意追求。我并不是要你们放弃所有的欲望，只希望你们不要有比较之心。要能诚实面对自己。追求任何事，要清楚自己的动机，不要只是跟寻他人的脚步。

上师，如果不比较，怎么知道自己做的好不好？

比较可分两种：有建设性的比较和没有建设性的比较。建设性的比较是借由观察别人成就，了解自己欠缺之处，以增进自我知识，学习如何把事情做的更好。其实这并不算是比较，而是增进知识

或实际经验。最重要的是，看到别人的成就不会心生忌妒或其它不好的感觉；而没有建设性的比较，见不得别人有成就，见不得别人享受，或容貌出众，或拥有财富，学识，地位。自己也想拥有这一切，因此汲汲营营追逐别人所有，忌妒由此而生。

世上一定有人比你杰出。你不是世上最好的工程师，或是最快的跑者，或是最天才洋溢的画家。但是你做这些事的乐趣并不因此稍减，除非你觉得别人比你更乐在其中，乐趣才会减退。一但你觉得自己不像他人一样乐在其中，不安和忌妒就会产生。

贫穷本身对人并不造成困扰，但是一旦觉得自己贫穷，就会心生困扰。人们本可过着安乐的生活，但因觉得自己贫穷而不得安宁。这想法从何而来？因为看了别人所拥有的而心生比较。因为比较而自尊受损，像是个碰伤的芒果。

一则小故事：

有两家店对街而开，卖的东西一模一样。

两家店竞争一向激烈。

其中一家店的主人每天都把一个招牌立在店门口。招牌上写着：成立于 1929 年。

对街的老板在店裡看见了，隔天在自家店门口也立起招牌。写着：每日新鲜到货，绝非存货。

如果只知道跟他人比较，表示对自己信心不足，只是大脑下意识

做出的反应，而不是出于理智的思考。人的大脑储存所见之事，随时可做出反应，却不见得合乎逻辑。透过理智思考，人能看清事情本质，再下决定。如果无法发掘自己内在的潜力，对自己不够了解，自然会失去自信，而开始追随他人的脚步。

佛祖曾说：物不孤生。如果在一个新的行星中只有你一个人，你会觉得自己是高是矮，是美或丑，是富还是贫？你什么都不是，你只是你自己。这是世上的通则。每个人都与众不同，你能把狮子跟马放在一起比较吗？或是把人和花鸟大山相比？人既能欣赏自然之美，何不欣赏他人的成就？人看似相似，却各有不同，各有天命。只要专注于自己人生的道路，所有的当下都能感到满足，而不需在意他人的人生。

一则小故事：

某人在漆黑的乡间小路上开着车，路旁一盏路灯也没有。

为了安全起见，他决定跟着前面的车。

两辆车间隔一定的距离。

突然前方的车停了下来，这人撞了上去。

“你停车的时候怎么不打灯！”他气得大叫。

前一部车的司机把头伸出窗外说：“我在自家车库里也要打灯？”

专心做自己的事，才会持续进步。想增进自己的能力，你只需要跟自己比较，也只需要战胜自己，不是他人。跟他人比较只是浪费时间，影响自己进步。

另一则小故事：

某人参加 1000 公尺赛跑。

跑完前 200 公尺，他回头看到其他跑者在他之后，得意地继续跑。

跑完 500 公尺，他又回头发现自己保持领先，高兴地继续跑。

最后几公尺，他又回头看了一眼，最后赢得比赛。

如果这个人不要回头，只是专心跑快一点，他的成绩可能会好的多，甚至创下新纪录。人生也是如此，如果能全神贯注求自己进步，不在意他人，我们能充分发挥潜力。可是我们总是左顾右盼而未发挥自己潜力。

自己独处时，想想一生中花了多少时间和他人一争长短。我猜你们可能花了大半生在比较跟忌妒上，这比其它事更能耗费心力，因为你的脑子动个不停，忙着弄清楚别人是如何得到一切。脑子火力全开却因为这些不必要地计算，弄得自己精疲力尽。比较跟忌妒容易使人耗尽心力。

人们总说要省水省电，节省汽油，却从没想过要节省自身的气力，或是把力气用在对的地方。人们对自身的能量毫不在意，只因看不见自己充满能量。外在的能量消耗有具体的形式，所以容易观察。但对自身的能量却恣意挥霍，却又回过头来抱怨自己力气不够。如果将力气用在自我成长，成就会不可限量，除了得到成长还能享受自在的生活。

人在比较时，总会挑剔自己的短处或表现最差的部分，这是问题症结所在。为什么要如此的苛责自己？人不需要凡是自我中心来突显自己，但可以对自己有信心，相信自己与众不同，就不会再苛责自己。

一则小故事：

有个国王为了要在权势上胜过邻国，去拜访一位大师以求得神助。国王坐在大师面前，说明此行的目的。

上师耐心听完后告诉国王，花园里有一株玫瑰以及一株万年青，能教会国王该有的道理。

国王到花园里，对着两株植物却参不透上师说的是什么意思。

他回到上师面前问说：“上师，我不懂你的意思，这两株植物能教我什么？”

上师带国王到花园里向他解释：“这两株植物比邻而生已有多年。万年青还是万年青，玫瑰还是玫瑰，它们各司其职，欣欣向荣，花开茂盛。如果万年青像人一样，就会不时跟玫瑰花比较，忌妒它赢得众人的目光。如果玫瑰花像人一样，也会忌妒万年青可以自在生长，不受人攀折之苦。

大师说：“世上最大的神力，就在其中。”这两株植物如此茂盛，只因能全心生长，丝毫不去理会其它植物。同样的道理，如果把精力放在跟自己比较，你会突飞猛进。如果一直回头张望，怀疑自己到底进步多少，你永远不会相信自己真有进步。保持内心平

静，不受打扰是很重要的。如果执着于跟他人竞争，只能有短暂的平静。目标一达成又开始下一项比较，心中不再平静。内心不受打扰，才会自在。如果会受他人影响，表示自己内心有障碍，对自己认识不清，需要仰赖他人才能得到平静。

人们将自己的弱点及缺少自觉归咎于社会。社会并不具有实体，就像人们把天空当做尽头，但天空也不具实体。生活惟有不停成长，退缩只会招致灭亡。人对自己不够了解才会怪罪他人。一旦执着于追逐他人所有，就会陷入争名逐利之中。比较和忌妒只不过是尝试在自己的生活中追逐他人的梦想。

真正的成就在于体认到眼前所有的就是自己的愿望。运用智慧能帮助人看清自己其实拥有一切，竭尽心力想实现的或许其实只是他人的欲望及妄念。

人们习惯仰赖外界的成就，才会起了比较和忌妒之心。人们之所以尊敬你，只因为你取得具体成就——学位，选美比赛头衔，公司任命，出版报告，银行存款等。这些都是社会用以评定人的标准。首先要知道你并不需要别人帮你打分数，你只需要运用自己的智慧自我评量。当然你可以善用成就来服务人群。但在取得外在成就前，必须先成就内在。外在的成就或许能让人立刻名利双收，但内心的成就才是永恒的。

全神贯注保持清醒，在参予外界事务时像是出污泥而不染的莲花，

花，不受周遭一切的干扰。集中心神，使内在的智慧持续增长来指引你做事的方向，平静的观详成果，你的表现会更为优异。自然而然你不再受外在成就所支配，内心安定充满喜乐。找到自我是让你摆脱无尽的比较和忌妒的唯一方法。

今日的社会里，有多少成功的生意人，面临所谓的成功忧郁症。他们虽已赢得所有成就，实现所有的梦想，但是他们还是不满意，觉得内心空虚。他们会开始怀疑自己汲汲营营，所为何来？驱使他们追逐名利的强烈慾望已不复存。他们会困惑不已，经营事业的那份干练顿时暗淡无光。因为他们只知争名逐利却毫无自觉，没有时间省视自己，没有自我探索。所以他们一停止追逐，或是突然无力追逐，必须回归自己时，却发现自己无法自处。这就是忧郁或疾病的成因。

你如果得了成功忧郁症，有三种治疗的方法。

一是借由药物治疗，不过却可能上瘾而导致忧郁更深。二是自杀，但这只是逃避现实。三是借由冥想，观详自己而找出解决方法。真正有智慧的人会选 择第三种方式。自我探索能帮助你跳脱忧郁，内心出了问题，却 向外寻求解决方法是不智的。你长久以来忽略了自己的内在，所 谓的忧郁，其实只是你内心的召唤。

所以大师们会一再传授你们许多技巧，让你们做任何事前先专注于内在。如果你正处于事业的巅峰，这样的道理你可能会不屑一顾。因为你精力充沛可以面对外在环境的挑战。一旦你的精力开

始减退，才觉得什么地方出了问题，而这正是大师们一再想要提醒你的。

世上最伟大的物理学家爱因斯坦临终前有许多亲密的人围在床前。其中一人问他如果他能再活一次，会选择什么样的人生。每个人都以为他会说他想成为更伟大的科学家。但爱因斯坦却说：“如果我能再活一次，我选择当个水电工。”

爱因斯坦觉得他为世界带来真理，但他的人生却是一场空。他在临终前几天回顾一生，发现自己只执着于外界的事物，却未真正了解自己的内心。所以他说如果人生重来，希望自己能当个平凡水电工，而不是科学家。

即使你正处于巅峰，也不要让自己过着机械化的生活。这对有灵性的人来说十分容易。但对追求物质的人来说却极为困难。不停地比较和追逐，会使你成为一部机器。你大部分的生活过得毫无意识，从早起刷牙到上床睡觉，你就像个设定好的机器人一样工作而不自觉。无疑的你对于工作十分娴熟，却少了享受工作的乐趣。你偏离人生的目的，因此内心觉得疏离。

如果常保自觉，你不只工作更有效率，做任何事都能更投入而感到满足。因为你就像是个小宇宙，伴随外在的大宇宙一起运行。你的根基若稳固，会感到自由自在；如果根基不稳，你随时担心自己会垮下来。生活中带有自觉，不只能增进工作效率，也能让

你的内心不再迷失。

现在我们来谈谈忌妒。你们已经知道忌妒源于比较之心。我们不能忍受他人在某些方面表现杰出而心生忌妒。有很多的原因让我们心生忌妒。举例来说，你看到某人比你美貌，你无法忍受，你觉得忌妒别人的美貌是很正常的事。

先要了解一点：上天是个艺术家，不是工程师。如果他是工程师，会把每个人造的一模一样，会让每个女人看起来跟世界小姐一样，他也会让每个男人长的像布莱德彼特一样英俊。

但是上天是艺术家，不是工程师，他让每个人都与众不同。

每个人有自己的美。不管你用什么标准来衡量美，美是没有绝对的标准，全凭一己的想法跟认知。想想看：电影明星够美了吧！但你能想像明星喝茶的德性吗？你有你的美。如果只是羡慕别人的外在，内心会起冲突，造成人格分裂。你开始讨厌自己。

不会打量他人的人，内心有一种美和天真，相信上天所赐给你的外貌。只有失去信心的人才会沉迷于那些所谓“改造身体”的荒谬作法。如果你完全接受自己，你会流露出一份优雅，这比所谓的美貌要好得太多了。

外在的美貌跟内在的优雅全然不同。外在的美貌可借由许多辅助方式达成。在现代社会里，你可以借由美容产品，整形手术及其

的方法获得美貌。但你必须要有极大的自信 and 一颗平静的心，才不再羡慕他人的容貌。而全然接受自己的身体，你才能展现那份优雅。如果能全然地欣赏自己，所展现的那份优雅，会让身旁许多所谓的美丽人物为之逊色。你因此领导流行。

我第一次来美国时，海关的官员问我穿着这身橘色的袈裟，人们怎么会专心听我讲道。我告诉他们，给我一个星期的时间，我会让这种穿着在美国蔚为风行。一个真正的领导人，要全然接受自己，若能接受自己，就能与众不同，内心会有无比的自在与自信。原先对自己外表没有自信，也会转变为全然的自若及优雅。

接受自己的身体是很重要的。如果你觉得别人的身体或身材比你具吸引力，你的身体和心理便产生了距离。我看过人们在墙上挂着男女模特儿的照片，或努力运动想要有模特儿般的体态。

要知道如果你觉得别人的身体比较美，你和自己的心就产生了距离。不知不觉间，观察他人身体的行为，对自己产生负面的影响，我们因而不爱惜自己的身体，觉得身体是我们的负担。

对我们而言，我们只是寄住在身体里，因为厌恶自己的身体，我们从不亲近自己，注意力始终停留在别的地方，因此我们的内心持续不安，随时可能会情绪爆发。工作时你长时间处于易怒的情绪，不要以为是你周围的人导致你如此。

人们跟我说：“上师，我的员工效率极差，所以我才发脾气。”

其实这并不是你生气的真正原因。你身体无法放松，造成你不安易怒。这个原因极不明显，所以人一般很难察觉。

你一直想改变身材。但要了解身体是上天赐给你的礼物，对自己的身体不满意，是对自己最大的伤害。

上师，你的面孔每次看起来都不一样。是我自己的想象还是你的相貌真的有改变？

你们要知道，我本性因为无我而自在。我一切顺其自然，就像流水一般自在，你们也能从我的脸上看出，所以我的相貌时时在变。当我们讲到眉心轮时会介绍什么是无我的境界。

上师，我们要如何克制内心的占有欲及忌妒心？

你会问这个问题，表示你的领悟又多了一层。要了解：人不能彼此占有，想占有对方，其实是将对方物化，把对方当成没有生命的东西，因为这样才能够占有对方。清楚了解这一点，就能摆脱占有欲望忌妒心。

把每个人都看成一条流动的河，享受对方带来的一切。有谁能占有河流？伸手想要攫取全部的河水，这不是很傻吗？同样的道理，人不能彼此占有，只要单纯欣赏对方，就不会心生忌妒。

你会了解，占有欲是人们内心极为深沉而复杂的心态，而且过分

扩张。如果想占有对方，只会让对方痛苦。你将所有的想法投射在对方身上，对方所有做为，必须符合你的想法，对方觉得受限，濒临人格分裂。在你面前他不能做自己，这样的关系称不上真正的感情。如果你真爱对方，让他自由，不要想占有对方。这样才能拥有一份真正的感情。这样的感情是建立在于爱和信任之上，别无其他。愈想依附对方，愈容易失去。只要单纯的爱着对方，不要给对方牵绊。

我想起一则故事：

南印度一个偏远而民智未开的村落里，住着一对老夫妻。
有一天，村里第一次举办市集。
老先生到了集上，看着市集里卖的东西。
他拿起一面镜子，镜子里的影像吓了他一跳。
他这辈子从来没见过镜子。他把镜子买回家。
不时拿出镜子看上几眼，在老婆没发现之前，赶紧收起来。
老婆终于注意到，有天趁他不在拿出镜子往里看。
她气得大叫说：“我就知道他有了别的女人！”

因为占有欲和忌妒心，人们的想象不止于此，但想像常与事实不符，如果停下来仔细研究一下自己的忌妒心，会发现一切毫无根据，而且毫无必要。当然你可能会说：上师，我的先生或太太盯着某人看，我怎么能一声不吭？如果你的先生或太太盯着某人看，只要正视问题保持清醒，而不是做出不理智的举动。

如果能带着自觉，审视自己的忌妒心和占有欲，你不会受限于无谓的想像或情绪，而能以正确的角度看事情，做出行为合宜而正确的决定。光是叫自己不要忌妒别人，是无法摆脱忌妒心的。唯有带着自觉，正视并了解忌妒的成因，才会有所帮助。

要克服忌妒心，必须先了解忌妒从何而起。分析忌妒的想法及情绪从何而来，运用智慧，解构忌妒形成的过程，再反其道而行。如果能了解忌妒心其实是无中生有，你会意识到忌妒别人是再荒谬不过，只会让人痛苦万分。摆脱忌妒是人生一大解脱。不要因为心生忌妒，而归咎于忌妒的对象，你不会因此而得到解脱。归咎于对方其实只是想掩饰内心的伤口。也许能摆脱对特定事物的忌妒心理，但仍是会对其他事心生忌妒，这纯粹是酸葡萄心理，只是转移目标而已。忌妒的标的并不是症结所在，要克服忌妒，是需要从自身做起。

要记得：你如果急于摆脱某种情绪，这种想法对自我成长毫无助益。不要只是一味抵抗，愈是抵抗愈会激发这股情绪。你叫自己不该忌妒，忌妒心就会越强。所以与其叫自己不要忌妒，不如期望自己对所有的人都保有一份热情。避开忌妒这个字眼，或是否认自己有忌妒情绪并不能帮助你克服它，而是需要以正面的态度来面对。与其逃避自己的忌妒心，不如全然接受。愈是逃避，忌妒心愈强。

要了解忌妒并不是人的本性，而是社会的影响所致。只要相信忌

妒并非人的本性这就够了。自然而然你对自己的忌妒心能一笑置之，而不会身陷其中。能对忌妒一笑置之，表示能察觉自己心生忌妒而置身事外。既然能察觉自己的情绪，要克服也就容易多了。如果能将世间一切，看做是上天的一场游戏。所谓的忌妒心，也是游戏的一部分。既然是游戏，就不是真的。客观看待忌妒心而不身陷其中，自然就不受其影响。如果能了解自己是独一无二的，与他人比较对你已失去意义，也不再心生忌妒。只要记得上天博爱万物，对万物平等视之。

上师，历来许多导师一再教诲我们，爱是不忌妒。凡事要深入了解，不抱持批判的态度。为什么我们还是无法领悟？

你的问题包含两个层面：

我们若能了解大师的信念，努力改变自己，我们就能领悟大师教诲的精义，而感受到喜乐，但是我们却只着重大师的个人特质。我们应该重视的是大师的教诲，以及所提倡的哲学。如果只重大师个人特质，会全然误解大师所传递的讯息。

要了解：如果能遵循大师的教诲，在性灵方面会有所成长；若只是着重于个人特质，你有的只是宗教狂热。宗教狂热份子只会制造纷乱并长久处在纷乱争端中。不管是克里希纳神的薄伽梵歌，穆罕默德的可兰经，还是耶稣基督的圣经，所要传递的讯息都相同。只是表达方式不同，不论信奉哪一门宗教都无妨，但如果你

只是迷恋这些导师的个人特质，而不能领略他们的教诲，或是觉得克里希纳神比薄伽梵歌来得重要，你只会替自己跟别人带来麻烦。如果克里希纳神和耶稣基督有机会见面，他们一定会拥抱对方；但是如果是克里希纳神的牛遇上耶稣基督的羔羊，可能是一场混仗。

每种宗教的追随者都想传递和平，都宣称自己所信奉的宗教哲学是最好的。结果呢？不但没有传递和平，却让人们更加分裂。强迫他人接受你的和平主张，争端由此产生。正因如此，人类几百年来宗教问题日益复杂，而忽略宗教本身想传递的讯息。

这些精神导师因为出于对人类的慈悲而降生世间，但人们却忽略了这项本质。

另一个层面：如果每个人在聆听了大师的教诲后，开始身体力行而不是相互指责，或是等待所谓的好时机才开始，事情自然会有所转变。举例来说：我告诉你们要爱护花草、动物、树木、关爱他人。你们如果把我的话放在心上，应该立即身体力行，而不是等到良辰吉时才要开始，到时候只怕你早已把我的话忘光了。

最简单的方法，就是不论走在路上或是在自己家里，都要善待自然。有人走路时习惯顺手攀折花木，你可以停止这些举动，以更多的觉知和爱来看待生命，从拥抱自然开始，你必能乐在其中，心怀感激，而不会心生忌妒。

你来听演讲，可能买了或读过我的书，称赞我是个杰出的演说家或是不以为然，或是建议朋友来听我的演讲，而你却还是维持以往的做事方式。你期待会有什么改变？要了解，我不要你替我广为宣传，只希望你能身体力行。

听听这一则小故事：

某人到非洲度假。有天他正在后院散步，有头狮子向他扑过来。他赶紧蹲低，结果狮子掉进附近的树丛裡。

第二天，这人又去散步。狮子再次攻击他，他又低下身来，结果这次狮子落进更远的树丛里。

又隔一天，这人站在屋里往外看，想看狮子躲在哪。他惊讶地发现，狮子正在练习跳低一些。

如果能善加应用所学的知识，你会从生活中成长。如果只想单纯学习，不会有任何实际作用。如果你只想收集各类知识，只会平添回忆，而不会充实内在。所有学得的知识都应该用于自我成长，否则你就像个流动的图书馆。我曾见过有人饱览群书，参加各类哲学讲座，说的头头是道，却欠缺实际经验。他们就像别人的参考书，他们读书却未能充分撷取书中涵义。一旦有人问起，就把自己读到的知识，一股脑吐出来，这又有什么用呢？

只有提升自觉才能帮助自己以及他人，你需要的是身体力行。关键不在于将你所学用于取得外界成就，而是用于提升自己的自觉。了解所谓外界的成就不过是些假象，你真正需要成就的是你的内

在，外界的成就只是次要的。

聆听大师教诲，要能充分领略。大师所言，皆为真理。探索生命，就像是探索一片浓密的森林。但手边的灯如此微弱，这灯光就像是你的理解力。就着微弱的灯光，你看到前面几尺，就以为所见的就是事实，科学家就是如此，而能创出一套理论。过不久他们向前推进几尺，靠着灯光，看见了更多。于是他们推翻之前的理论，创出另一套理论。

要知道昨是今非的事必然不是真理。科学家运用他们的理解力探索生命，想像手边有支手电筒，能照亮整片森林。当你可以看清森林的全貌时，任何时候你都能清楚解释。一支手电筒就能照亮整片森林，这就是悟道。悟道时自然能有此体会。

大师所言皆为真理，不同的大师表达方式或许不同，但体验却是相同，借由亲身体验，你才知道自己是否真的领悟。如果只是仰赖知识，你只会学得更多的学问，不要只是空谈，要把你所知化为切身体验。

在大多数印度偏远乡村的茶店里，这样的景象随处可见，店里每天有些固定的顾客，谈论世上最伟大的一些哲学。众神之首、宗教领袖、政治人物都被详加讨论，连村里间的琐事也不例外。对世界欠缺秩序及纪律一事也详加解析。高谈阔论后，这些顾客喝完茶临走前不忘交代一声——茶钱隔天再付！

连茶钱都付不起的人，就坐在茶店前的长凳上，把报纸从第一页读到最后一页。对读过的每件事都要评论一番，报纸编辑可能都没有他读得透彻。这些人花在茶店前长凳的时间，可能连长凳都坐穿了。这些人只把时间都花在看报议论上，却不愿花一点时间来实践。至少你可以把我说的话放在心里，试着体验话中的真意。不然你就跟茶店里的人一样。他们把长凳都快坐穿了，而你们也只是把脚下的坐垫磨穿。

问题在于：

我们常常在听到一些至理名言时，觉得对同行前来听讲的亲友再适用不过。暗自希望他们能了解其中涵义，正因如此 你自己却忽略了这些讯息。我在演讲时是在对着你们每个人说，即使台下坐了几千人，我所说的话皆适用你们每一个人，要试着了解这一点。我说的每句话都蕴含着我想传递给你的能量。所以在听讲时，不要觉得一切与自己无关。特别是夫妻一起来听讲的，我说的一些事反应出你们的现实生活时，夫妻双方都觉得对方应该好好听一听。最后两个人都没有收获！

人天性喜欢累积财富及其他物质享受。到了某个时点发现有些东西是金钱无法换取，于是追逐财富的脚步慢了下来，开始收集讯息或增加学识永不停歇，他对讯息越来越渴求。不再追求财富或学识的人，开始追求真理。如果懂得内省自己，你只会问一个问题，而这是你真正想知道的，如果这个问题能得到解答，你会因而顿悟。

有个人问我：上师，神是什么？

我慢慢改变话题，问起他的家人以及工作。我们谈了近两个小时。在这两小时中他完全没有提起他最初问的问题。谈话结束时我跟他说：你一进门就问了我一个问题，我没有回答你，因为我知道那不是你内心真正想问的。如果问题发自内心，不会轻易遗忘，非要追根究底才罢休。

有人自问自答却又想知道我的答案为何，目的只是想从我口中得到支持。人们问问题，其实只是为了得到讯息。得到讯息后，自鸣得意而误解了求知的真义。人们重视讯息本身多于讯息背后所蕴含的真理，而无法领略大师教诲的真理。

人们问我：上师，我们若停止与别人比较，是不是表示我们要放弃一切，追求心灵提升？

大多数人认为我劝人们停止与他人比较，停止追逐名利等等就是要人们放弃世间的一切，追求心灵提升，尤其是在我们谈到喉轮时，人们会有这种感觉。追求心灵提升并不是放弃一切，而是要有深入的自觉，你自然而然就会减少狂热的欲望，回归到基本的需求，你会有更多的精力来满足你基本的需求，而能内省。

毫无疑问的，外在世界应履行的义务还是要进行，你要维持生计，但在做这些事的时候要有自觉，而一些不必要的消遣自动就会能省则省，你会更清楚人生目的为何。所有的妄念或因袭他人而来

的慾望，都是恐惧衍生而来。了解这一点，所有的忌妒心、比较心、狂热、欲望，都能完全转化为充满喜乐的能量。

一则小故事：

有位大师跟门徒走到河边。

门徒惊讶的问说：“老师，我们要过河吗？”

老师平静的答说：“是的，我们要过河。不过别把脚弄湿了。”

门徒并不了解大师话中的含义。大师想说的是，追求心灵提升就像是横渡大海人生，却不沾湿己足。就像池塘里的莲花，生于水中，却静植水面。追求心灵提升并不是逃避人世间的一切事务，要了解这一点。追求心灵提升就像是人生的重大工程。大学里教导各类工程，颁发证书，好让你以脑力维生。每个人都应该学习心灵提升这项人生重大工程，它能让你在物质世界中得以释放自己，就像生于水中的莲花。

心灵提升，让你学会过紧凑而充实的生活，却不会侵犯到他人。你学会不以知识为出发点，而是以宽阔无瑕的视野，来看待生命中的奇迹，却不会因此而产生比较、忌妒、欲望等妄念。你学会遵循自然的运行，而能体验那份和谐的力量，同时也能回应你内心的那份喜乐。

心灵提升让你学会以一颗游戏而感激的心，包容生命的一切。你由衷享受每一刻而不再受外界及情绪左右。你欢庆生命的任一时刻

而不需任何理由。心灵提升点燃你内在的智慧，让你表现更为出色，唤醒你的自觉，而让你进入更深层的意识中，让你将欲望升华成爱。由担心转为好奇，从谬误回归真理，由痛苦中超脱得到喜乐，由满心忌妒到颂扬他人。

人们以为追求心灵提升需要特地排出时间。从我刚刚所说，你会发现其实并不需要。需要特地抽出时间的人，其实不是追求心灵成长，而是宗教信仰。宗教因为仪式需要而得另外安排时间。但追求心灵成长跟频率或时间长短无关，而是攸关生活品质。你有心追求真理就足够了。即使你将时间花在做其他的事，都像是在认真的冥想，而你终能得到心灵成长。

在工作上、与家人相处、或人际往来上，自然都能有杰出的表现，而不会因为忌妒或跟他人比较而影响你的能量投入。你会容易的融入各种环境，在任何地方、跟任何人相处都觉得自在。到任何地方都像在自家一般。你能突破自己心理及身体上的限制，而与自然融为一体。

问题在于：人从仪式中得到满足，仪式为他们带来安全感，所以人们乐在其中。人们对仪式背后所蕴含的意义一无所知，但是参与仪式让人们得以满足自我。仪式是复杂的，而人们对复杂的是总觉得挑战性十足。人们带着心里的疑惑向我寻求解决之道。如果是在聚会所裡，我会跟他们说：“我会帮忙。”然后建议他们到榕树下坐一坐。聚会所里的那棵榕树是能量聚集之地。不过人们

对于我的提议并不感兴趣，只问我他们该举行什么仪式，事情才能好转。

如果我跟他们说绕着榕树转 108 圈，他们会做得很起劲。绕榕树 108 圈，对他们而言是种自我的满足，觉得自己这么努力一定会从中获利。我们对宗教的认识都是由此而来。即使在宗教仪式中，我也见过人们彼此竞争。如果邻居在某个庙里，献上某种特别的祭品你第二天也如法炮制，仪式的重点何在？是神明还是邻居？你这么做就表示你完全不了解宗教的意义。

有人以自己造访过许多圣地为荣，将自己去过的庙宇一一列出，身边的人听到了马上想努力赢过对方。你有没有想过：造访过那么多的圣地，你的自我还是顽固不堪！而你的喉轮还是封闭的！你造访圣地，只是为了能更进入内心世界而摆脱忌妒，比较等情绪。但你却一再的错失重点，只是为了外在的认同。

我看过人们在神前颂读经文，才读了几行就把女佣叫来，问她事情做好了没。再读了几行又翻书看看还有几页才读完，这就是他们跟神亲近的方式。更有甚者，同一本经文连续念了 21 天，因为他们曾许下愿望。他们会很得意的跟亲朋好友炫耀，自己完成如此艰巨的誓愿。

这些人做所有的事几乎都是为了和他人炫耀，而使得他人起了比较之心。如果你真心想要举行仪式，只要带着诚心，觉得与神有

紧密联系，你甚至不会跟人谈起。如果想要举行任何宗教仪式，坚定和诚心是最重要的关键。要以最大的诚心来参予仪式。宗教仪式有上百种，该遵循哪些？其实不需疑惑，只要选定任何一种，全心去做，因为你的这份坚定，你会受益良多，与仪式本身无关。还有，不要寻求速成结果。今日的社会裡，每个人都要立竿见影，就像即溶茶、即溶咖啡。大多数的人都觉得别人的祈祷应验的快多了。所以仪式一个接着一个，这些都毫无意义。人们比较一切，连宗教仪式也不例外。若你坚持目前正在做的事，保持信心。对于其余一切保持开放的态度，事情就会自然而然发生。

在举行仪式时试着了解仪式背后所蕴含的意义。你可以适当调整自己的心态，而不会执着于仪式本身。宗教仪式并不是为了贿赂神明而做的交易。不像银行存款可以挪为己用，也不是为了跟他人竞赛，看谁做的比较多。停止任何的比较，去感受自己那份强烈的动机。

我想起一则故事：

三个人一起创业。

他们决定请神当合伙人。

他们同意不管赚了多少，都要拿出 1% 给神。

他们开始营业，利润比预期高出许多。

他们面临了一个难题——真的要分这么多给神吗？

第一个人提议：“我们可以画个圈，把钱往上洒，落进圈里的钱就献给神；圆圈外的，就归我们自己。”

第二个人提议：“不，我有个更好的主意。我们把圈画大一点，再把钱往上洒。落进圈里的钱归我们自己，圆圈外的就献给神。”

第三个人说：“听我说，反正神在我们之上。我们把所有的钱往上洒，神要多少就拿走无妨。落下来的就归我们所有。”

我们想要什么就向上天行贿，一旦愿望实现就把上天摆在一边，一直到我们有下一个愿望，我们一向如此。

上师，既然我们谈到宗教仪式，你能告诉我们的宗教仪式过程跟冥想过程有何不同？

宗教仪式是很明确的。一切井然有序，你知道何时开始，何时结束，什么时候该做什么事，做这些事情的目的何在等等。宗教仪式从开始到结束，你还是你，整个过程让你很有安全感，所以才会广为流传。任何事只要有确定的形式，流传得特别快。

冥想呢？首先，冥想跟宗教仪式比起来简单得多，让人怀疑是否真有帮助，人们常问我为什么在聚会所里举行一些宗教仪式。我告诉他们：如果我说在榕树下坐着冥想就够了，你们会相信吗？如果我没有把神像摆出来，人们会愿意到一个除了榕树以外空无一物的聚会所来吗？大概只有我会坐在榕树下打坐。

为了帮助人们探索自己内在，我必须要先让他们了解心中纷乱之

处。不然我无法吸引他们的注意力，我必须用人们能接受的方式。人们看到神像立在榕树下雀跃不已，却丝毫不知即使没有神像，榕树周围其实就是能量聚集之地。榕树本身即充满能量，榕树虽然静默，却是活力十足。

其实你只要在榕树下打坐就已足够，不需要做太复杂的事。每一片树叶，每一根枝桠都在跟你对话。如果你潜心敬拜神像，你会愈来愈能感受到在你跟神像间有一股无比的能量。你在很多方面，都会感受到神的存在。神不只是神像上，也存在万物中，你跟万物都能建立联系。

冥想时，即使你满怀诚心，结果却是不确定的。你的个性可能有所改变，或完全脱胎换骨。这样听起来好像风险很大，像是一场赌博，你开始有所转变，这种转变虽是你所一直追寻的，却也让你害怕。

宗教仪式让你有安全感，成为每天例行惯例，这种固定模式会为你带来满足，而你却不需做任何改变。借由冥想，你的自我开始动摇，而这让你感到害怕。你经过多年训练所建立的信念竟为之动摇。你觉得自己走上一条陌生的路径，而心生恐惧。

冥想时，你的自觉力提升。你想像中的限制其实是社会加诸于你，这种束缚也开始慢慢瓦解。冥想会一步步带领你，到一个前所未有的境界。社会对此一无所悉而严加提防。它一直存在你内心深

锁已久。你可能几世前就在找寻开启的方法，却又庆幸自己从未开启。这就好像牛脖子上绑了绳子，只能在几公尺的半径活动，牛到处走动，逐渐熟悉环境。绳子放松了点，牛活动范围大一点，牛这次走得更远，又更聪明了些。绳子也越放越长，牛的智慧 and 自觉都见长，总有一天能重获自由。

人也是如此，人所受到的限制，跟自身的意识有关。愈是清醒，享有的自由愈多，而意识也随之提高。所以关键在于你是否愿意转换你的能量。这是唯一的方法，你有所转变，社会却说你偏离正轨，你因此心生疑惑。

这时你只能鼓足勇气，对自己跟上天保持信心，继续坚持下去。这时任何的书籍或讲座，都不及一位真正的大师能支持你，帮你自立。在你追求心灵成长的过程中，不管遭受社会打击，或是觉得自己违反主流，大师会扶持你，鼓励你坚持下去。

你脆弱时需要鼓励，大师会适时的鼓励你、提醒你，让你再次昂首阔步。每当你步履踉跄，大师就是你的支柱。借由大师的协助，你成为一个独立的人，得以发掘自己独到之处。但这并不表示你依赖大师，这是常有的误解。

人们以为生活中必须要依赖他人。这就好像你要去某个地方，正试着找路。如果你是独自一人，你会在好几个地方问路。有时候有人指错了路，你还得重新找起。用这样的方式你早晚会到达目

的地，也许你得花不少的时间但终究到的了。但如果你有地图或是向导，你能直接到达终点而不会浪费时间。难道这表示你依赖地图或向导吗？并不是。这只是捷径而已。同样的道理，大师就像向导一样，不只知道路途，也到过你要去的地方而愿意指引你方向。

如果只有诚心，你要很努力才能达成目标。如果除了诚心，还有勇气，你已经向目标迈进一大步。只有在你不再左右张望，专注于自身，或不再跟他人比较，才会有勇气坚持自己的道路，需要有坚定的勇气。要有如此坚定的勇气，必须全神贯注在自己身上而不与他人比较。

社会等着将你带回熟悉的模式里，带回习惯承受的痛苦中，带回那条已有无数人走过，几乎被踏穿了的路径上。走回头路多么容易！几乎不费任何力气，但追寻心灵成长却需要勇气，因为那是一条鲜为人知的路。我说的不是一般的勇气，而是全然的勇气。

带一般的珠链并不需要勇气，但带大师给予的念珠则不然。我把念珠送给想要佩带的信众，这念珠并没有什么特别之处，只是帮你储存宇宙间的能量，就像是充电器一样，在你陷入低潮时帮你充电。

但社会大众却将佩带念珠看成出家或禁欲的象征，却不曾了解禁欲的意义为何。社会大众对已成家的人佩带念珠加以谴责，但若神像带着念珠，他们却欢喜的顶礼膜拜。

我有很多的年轻信众告诉我他们的家人对于配戴念珠的反应。人们祈求得到能量，却又想逃离，问题在于人们觉得人跟神的差异太大，而不能接受人也有神性。我告诉你们，不管你相信与否，人皆有神性。这也是喉轮的基本意义，发掘自己的独到之处及无穷的能量。

人愈有勇气，社会对你的影响自然会减少。如果缺乏勇气，社会的影响力凌驾于你。一切都存乎于心，你退让几分，社会的影响力就又添了几分，所以不要归咎于社会的压力。人永远有选择，但是因为缺乏勇气，宁可选择追随社会脚步，选择随波逐流，相互比较，彼此竞争，最后归咎社会，这再荒谬不过！

记住，人永远有选择！

只要听从自己的觉知，就有无限的可能。如果眼前有无限的可能，你因为不习惯开放的思考，而觉得无所适从。你习惯在限制中思考，现在你再没有任何限制，却开始焦虑起来。你觉得自己好像走错地方，现实似乎难以承受，你有不安全感，想重拾过去的想法以及那种熟悉的感觉，想当初周围的人说自己走错了路，却听不进去，现在觉得自己真是大错特错。

你对这一切改变抱持怀疑，无法确定什么才是对的。生活不再安定，你无所适从，觉得自己像是沙漠中的弃儿一般。这时你要相信上天常在我们身侧，你必须更有勇气，对上天有信心，顺从上天的安排，一切都能迎刃而解，信心能增加勇气。

除非做重大的改变，不然你将无法有所突破而成长。大多数的人因为缺乏勇气，内心的种子尚未萌芽，就已凋零。我们总以为只要播下种子就会开花结果，其实一点用都没有，种子必须破壳才能成长。同样的道理，人遭逢巨变或做出重大决定才会有所成长。

所有的冥想技巧，只是为了让你心中的种子萌芽。你一旦有所突破，个性也随之转变，原先在意的事已不再重要，只有能滋养你内心的事才算重要。你的态度有所转变，风采也大相径庭。虽然你的风采与众不同，却有种自然的吸引力，你由内在散发出光芒，引发他人深深的好奇心。

只需抛弃过去一切，改变自会发生。过往一切只会将你一再带回到熟悉的模式，深深地束缚着你。如果你听信他人之言，只会让自己受牵绊，要下定决心，坚持改变的心，坚信改变会带来喜悦。这会是你最大的考验，考验你能否坚持全然改变自己。坚持下去直到自己彻底改变并臻成熟。

宇宙间充满能量，每个人的心中也是。追求心灵成长是把宇宙间的能量跟你内在的能量连结起来。你个人的意念和宇宙间的意念相结合，你会因此有所领悟。但若只想追求领悟却无法下定决心，并不会有任何改变。寻常的念头只能算是种贪念，并不能驱使你完成目标。要下定决心才有实现的可能。人们对心灵成长认识不够深入，只能做泛泛之谈而容易有所误解，但却以为自己已完全了解，问题因此产生。

追求心灵成长是种科学的过程，让你对自己的身心灵能有更透彻的认识。如果你沉浸于心灵成长中，外在世界的一切已不再重要。外人看来会以为你放弃一切，但是你知道并非如此，只是外界对你的影响已逐渐消退，你不再沉迷于妄念中。

在我们课程中，我曾问过有多少人认为我在催眠。近八十个人里面有三个人举手。有位女士嘲笑身边举手的女孩。我问这位女士：“为什么要嘲笑她？她很诚实的举手。”我相信一定有多人想举手却又不敢，不知道我会怎么说，所以只有 3 个人举手。

我告诉他们，我并没有催眠大家，而是让大家从沉睡中醒来。举手的人其实感觉到内心妄念的消退，可是他们已经习惯有妄念而觉得不安。问题症结在于人们学得真理，领悟渐生，但恐惧也因此产生。以往因为无知而安逸生活，如今却安逸不再。要知道你心中的无知消退几分，对上天的体认也就加添几分。

你在呼吸之间都应该更有自觉，唯有如此你才算下定决心，感念上天。如果你内心仍是固执不堪，假装自己还在摸索，你只是在欺骗自己，不要以为你骗得过别人。追求心灵成长，内观是第一步，下决心彻底改变意义十分重大，你会有所自觉。但改变之前，你的理智会替你找各种借口，让你无法自我提升。

一但你决心改变，外在的一切都变的无关紧要。无疑的，外在事物不会消退，但是你不断在进步，超越外在的影响力。你亦可从

中观察其他人如何戒慎恐惧，不敢逾矩。决心彻底改变是最困难的部份，一旦下定决心，你已经完成大半的功课，其它的你只需要顺从上天的安排。

你一旦决心改变，做所有的事都是在冥想。不管你是在走路、说话、唱歌、跳舞、或只是换衣服，都是冥想的体验，都能提升自觉。你只需要内观就会发现，外在世界其实空洞无物。你一旦开始内观，就是很大的进步，真正的开始改变。在这之前，你满口理论，想说服自己或别人，而自己还在摸索。日复一日，你只是越来越困惑，越来越缺乏决心。

你开始了第一步，就已经战胜自己。战胜他人十分容易，只需带上武器，或是借助你的好口才就能让对方一败涂地。但战胜自己需要勇气，喉轮跟战胜自己有关。你若开始内观，就已经战胜了自己，当然在外人眼中，你并没有不同，只有你看到自己内在的转变，知道自己智慧见长，你周围的人可能无法体会你内在的喜悦，不要试着说服别人。你内在有所转变，你可以和想法接近、可以谈心的朋友分享你的感受。但如果你的朋友对内在追求嗤之以鼻，你跟他分享经验只是彼此折磨。

顺其自然接受自己的改变，不要因改变而沾沾自喜，也不要逃避，让改变为你带来能量，让你臻于成熟。如果只着眼于眼前的改变，只会让自己到某种阶段就滞塞不前，而无法彻底转变。所有的体验都在告诉你：你在探索自己，就像是路旁的标示一般。但是你

会抱住路标不放，跟自己说已经到达终点了吗？你不会。

所以不要执着于眼期的改变，继续向目标前进。当你做好准备能抛开外在世界的种种，用心生活，能不相互指责或苛责自己，能了出于内心才是自然的表现，你自然能心意坚定而全心投入。还有，如果他人要你证明你确实有所体验，大可不予理会，你个人的经验纯属个人私密，他人无法体会。你与他人分享其实已经打了折扣，而他人也不一定尽信，反而说你自我迷失，要你用逻辑的方式解释一切。

内心的体验是无法用逻辑解释的，上天也是超乎逻辑的。如果逻辑能解释上天，逻辑反在上天之上，而这并非事实。所以只要放轻松，感受内心的体验，如果有人质疑你，用成熟的态度一笑置之，继续你的内心旅程。有时候一个微笑，能胜过千言万语。

一些悟道的伟大导师，都曾体验跟上天交流的那种无比的喜悦。人们要我分享我自己的体验，但我必须说这是个人极为私密的体验，无法用言语表达。我可以引领你们该如何体验，但我如果解释个人的体验，就会显得庸俗不堪。不过我可以向你们保证，只要你内心充满热情，你一定会有所体验。大师的保证对你来说应该有一定的力量。

你不需任何理由，内心就有喜乐。人们见你毫无理由就高兴起来，可能以为你疯了。人们以为所有的事都有因果关系，即使喜乐也

不例外。对他人而言惟有外在因素才能带来内心的喜悦。借由以上所说来回答你们对冥想和追求心灵成长所提的问题，你们可能觉得我们偏离了主题，其实不然。开启喉轮能让你自我成长，发现自己独到之处，借由全然的自觉，了解到比较跟忌妒其实毫不必要。只要能记住我所说的话，藉由我话中所带给你的能量，来改变你自己，你的内心会有奇蹟发生，你会彻底的改变。

我们之前的讨论，你们已经了解比较心跟忌妒纯属想象而来。现在我来解释一下喉轮以及它所蕴含的能量。

我们内在蕴含的能量，可分为三种层次：第一层的能量是出于理智，用以应付从早到晚每日的生活所需。第一层的能量如果耗尽，但却还有更多的工作要做，我们会觉得疲累不堪而暴躁易怒。

第二层的能量为备用能量。在面临紧急状况时，情绪波动，备用的能量因而启动。好比你走在路上，有只狗追着你，你吓得要命。结果呢？你跑得比平常快得多，不是吗？就算累的要命，脚动都不能动，但如果突然有狗追着你，你会有不知哪来的力气拔腿就跑。这就是备用能量，会受情绪影影响而启动。

第三层的能量是内在的能量。我们内在有无限的能量，却从未善加利用。借由冥想可以开启并感受这股能量。不管你相信与否，这三种能量和你紧密相连。喉轮则是掌握较高层能量的关键。

我在游历时发生了一件事，说给大家听听：

喜马拉雅山上有个美丽的村落叫艾洛玛。

村里有个小聚会所，里有几座简陋的小屋，供冥想的人使用。

这个村子唯一的问题是老虎经常在夜间出没。

我在村子里停留一段时日，每天花很长时间冥想。

村里自成系统，聚会所的负责人一旦发现老虎来袭会敲钟警告。

所有修行的人就各自回到小屋中，紧闭门户直到有人招唤为止。

有天晚上，大家正在冥想，突然警钟响起，我们各自回到小屋里。

第二天，聚会所的负责人来巡视大家是否无恙。

他发现有一座小屋紧闭，屋里的修行者从窗口叫唤请人帮忙开门。

大家跑到小屋门前试着推门，却怎么都推不开。

最后有几个人从窗口爬进屋内。

意外的是这个修行者用大石磨抵住门口，所以老虎才推不开门。

我们合力将石磨推开，百思不解这个修行者怎么能一个人就能把石磨搬到门口，我们问他是怎么办到的。

他说：“我听到警钟响起，吓的赶紧搬起石磨，抵住门口。”

这就是所谓的备用能量。平常他绝对举不起这个石磨，所以危机过后他一个人才搬不动。备用能量会因为内心恐惧或起了欲望而启动。举例来说，如果有重要会议要参加，你会觉得累吗？你不会。你反而生气勃勃，想参加会议的慾望使得你保持活力充沛。

喉轮是开启这三种能量的门户，但你却毫无所悉。因为长久以来你未善加运用自己的能量。这就好比船只停靠在港裡的防波堤，如果船靠岸太久，航行起来会大打折扣。同样的道理，如果你很

久没有启动第三层内在的能量，忘了自身原有的能量，冥想可以帮你开启。

如果你保持喉轮开启，你能在外在世界有所成就，也能探索内心。如果你的自信心极低，或心生忌妒，喉轮会因而闭锁。缺乏自信其实是忌妒的另一面，愈是忌妒他人，自信心愈低。缺乏自信或忌妒心皆因比较而致。缺乏自信的人，觉得自己不具神性。但事实是人人皆有神性，所以不要跟他人比较。

你必须感受喉轮中蕴含较高层次的能量，借以发掘内在无尽的潜能。喉轮就是能量所在，我们必须有觉察的心，才能感受能量由内散发出来。我在喜马拉雅山游历时，常步行很长的距离。刚开始走时，我把脚步放慢，集中精神在喉轮。慢慢的我能加快脚步，走的毫不费力。经过一段时间，我的身体开始规律的运作，自己好像旁观者一样。用这种方式我能走很远的距离。

食物及运动只能增加第一层的能量。人们普遍误解只有食物能带来能量，其实不然。食物只是能量的来源之一。西藏的瑜珈行者从不进食，只靠饮水维生。我在喜马拉雅山上有近六个月的时间也是如此。我从太阳、水、空气中得到能量，这是瑜珈修行的方式。借由这样的苦修而触动内心，得以悟道。

如果跟他人比较，你会忘记自己的内在，但那才是你无穷的能量所在。惟有发掘你自身的潜能，才算触动了你内在的能量。

上师，如果我们不忌妒，我们是否已克服我们个性中的缺点？

当然是的。如果你的爱不带一丝愤怒或忌妒，你已经大有进步。但要保持这份自觉，继续努力。不然很容易恢复旧有的下意识举动，经历以往所有的情绪反应。守住这份新得的自觉，继续往前。你会发现眼前辟出更多更好的道路任你探索。不要停滞不前。人最大的危机在于获得些许体验后就因而自满。

大师绝不让门徒停留在现有的体验中，他们会督促门徒继续努力，才能有进一步的探索。曾经对上天的意旨有所领悟的人，常在追寻心灵成长的过程中有所停滞，觉得没有其它值得追寻的事，而停下脚步。你们不应该有这样的想法。在你真正拥有最终的喜乐之前，你随时可能跌回原点，所以要谨记在心，持续增加你的自觉，才能有更深一层的领悟。

大师的工作其实繁琐得很！要尽心尽力照料你们每一位，观察适合每个人的成长方式，带领你们成长。你们每个人都因经历生活的种种，变得无知而愚昧。大师必须让你有所体认，将你们唤醒！

记得一件事，生命有很多选择，但只有一种是最适合你的。运用你内在的智慧，找出最适合自己的选择，如此你能从中得益。如果你只是左右张望，沿用他人的选择，你会迷失原有的自我。

一则小故事：

一个偏远的村庄里住着一个老太太，正准备打扫房子。

门突然打开，有个年轻售货员走了进来。他看到老太太说话语气十分兴奋。

他跟老太太说，他有很多精巧的工具能帮她打扫房子。

老太太说：“可是……”

售货员打断老太太的话，从袋子里拿出一大堆乱七八糟的东西堆在地板上。

售货员叫老太太等他做示范。他拿出一样工具解释说：“你知道这是什么机器吗？它一下子就能把灰尘清光，也很轻巧，非常适合您这样的年龄的老人家使用。我示范给您看！”

老太太试着告诉他：“可是……”

售货员又打断她：“只要告诉我插头在哪就行了。”

老太太终于把话说完：“可是，村子里还没有电。”

我们要从生活中找出最适合我们的选择。如果我们清楚这一点，就能安心成长。但是大部分时间里，我们只是沿用别人的选择，所以不快乐。如果我们了解自己，知道自己想要什么，我们会渐渐成长。即使偶有挫折，也只是让我们学聪明些，运用智慧行事，并从中得到体验。

如果只是追寻别人的脚步，你的内心毫无所获，不会有所成长，也许会有物质上的回馈，但你的心却像一滩死水。只有内在有所成长，才是真正的进步。不要执着于外界的争名逐利，把这些追

逐当做游戏一般参与其中。为了生存，物质回馈有其必要性，但只是次要的。你的内在要有所成长，在参与外界生存游戏时才能有所依归。

如果学会运用自己的智慧，你会发现跟随他人其实毫无意义。因为内在智慧渐生，你会了解到每个人其实是跟自己比赛，而不是跟其他人。真正的比赛是发掘内在无穷的智慧，哪还有余力和他人比较。人生需要不断的发掘内在的智慧。所以我常说，人生应着重过程，而不是结果。当智慧渐增，你会有更多的喜乐。人生的游戏也能更得心应手。所以放下比较的心，开始探索，才能真正成长。

喉轮是高层能量所在，喉轮中的能量得以开展，你会发现自己有无穷的创意，源源不绝。内在的本质改变，做事的效率也相对提升，你做任何事都更有效率及创意，而结果也更好。你对生活中所有的事，都能满心喜乐，你的财富自然会增加。抛开比较的心，回归自我，发觉那份极致的喜乐。

我们现在开始练习喉轮冥想。你会学习如何借由喉轮，来控制内在能量。

喉轮 冥想 Sharti Saga (时间 30 分钟)

Sharti Saga 冥想源于禅宗，有助于开启内在的能量。冥想的重点在于身体移动时，将注意力集中在喉咙。

站立并双眼闭上，把注意力集中在喉咙。站在椅子旁，或是身旁有其他的支撑。在你所站的位置，非常缓慢地走动。

接着步伐慢慢加大，在原地加快速度，走的越快越好，但不要有不舒服的感觉。任何时候都不要用力过度，注意力始终集中在喉咙。你会感觉到能量由此开展。最重要的是不要慢下脚步，二十分钟后再停下来。

接下来的十分钟，慢慢坐下。保持双眼闭上，注意力集中在喉咙，吸收刚才所释放的能量。

冥想的重点在于，身体移动时要将注意力集中在喉咙。能做到这一点，宇宙间的能量会经由喉轮而转为内在能量。可以把念珠戴在脖子上，有助于储存能量。

慢慢地睁开眼睛，我们下一堂课见。谢谢大家。

第八章 眉心轮（第三只眼）- 放下自我 (Ajna chakra)

顾名思义，眉心轮在两眉之间。梵文中眉心轮的意思是“意愿”或“命令”。眉心轮掌管所有脉轮。

过分严肃或过度以自我为中心，眉心轮会因而闭锁；若能心存真诚，运用智慧，且能抛开自我，眉心轮得以开启。

眉心轮掌管其他脉轮，因为重要性高，几乎所有宗教都在探讨其开启之法，眉心轮一旦得以开展，会带领人到更高的境界而启发不同的才能。所以东方的神祇，在眉心多有第三只眼，象征眉心轮开启。

有种古老的说法，人如果能够死在圣城瓦拉纳西就能直接解脱。其实瓦拉纳西除了是圣城的名字，也代表眉心与鼻子交界之处，也就是眉心轮所在。象徵因为解脱或悟道而能抛弃自我。过度替自己着想、凡事太过认真、期望过高，会使自己过于严肃，使眉心轮紧闭而无法体会人生如戏的意义。

一则小故事：

两个小孩子在沙滩上堆沙堡。两人突然吵了起来，其中一个小男孩一气之下 一脚踹向沙堡。

另一个小男孩觉得事态严重，向国王投诉。

国王觉得不须为了沙堡如此计较而嘲笑来投诉的小男孩。

国王的顾问是位禅宗高僧，嘲笑国王说：“你可以因为失去羊群或堡垒而打仗，又怎么能嘲笑小男孩为了沙堡吵架。”

有时我们会对小事过于认真。对小孩来说，沙堡何其珍贵。对大人来说，堡垒更为重要，背后都是一份执着，只是个人钟情的标的不同。过份认真会使人心胸狭隘，而不能自在地生活，让人呆板死气沉沉，想法也因而受限，落入惯用的思考模式。

有一次在一个禅寺里举行园艺竞赛，看谁能把花园照顾得最好。

其中一位门徒凡事都极为认真，极为看重这次的比赛。

他小心打扫花园，维持得十分整洁。所有的草都剪的一般高，树丛也都仔细修剪过。

他确信优胜非他莫属。

比赛当天，成绩揭晓，这个门徒得了最后一名！

众人为之哗然。

门徒质问师父比赛结果。

师父看着他说：“你花园里的树都失去生息了！因为你照顾花园的方式，只会让植物奄奄一息。”

过份认真，做事无法随心所欲，也会扼杀了创意。凡事太过于严肃，其实是种病态。所有的事皆是如此。人的疾病也多因为过于严肃所致。做事过于严肃，会引发身体病痛；而身体不适，会让我们更加严肃。这是一种恶性循环。

有天晚上，有个人打电话给我，边说边哭着说他快活不下去，需要我的指引。

我试着安抚他的情绪，最后建议他聚会所住上几天，一起想想问题该怎么解决。

他却回答说：“明天？可是上师，明天我还得上班。我可以下周末再去吗？”

大多数的人皆是如此。对于问题过分紧张，其实稍有挫折无妨，不需过于认真。如果我们能看清事实，会发现大部分的问题其实是微不足道。做事过于严肃或过份担心结果，就无法充分发挥内在潜能。你可以认真的计划在先而不需过于严肃。

严肃并不等同于认真。做事认真，指的是能专注在任务上，充满热情而朝气蓬勃，尽力做到最好，而不需过于担心结果为何。如果过于严肃，就无法享受过程，也不能乐在其中。人过于严肃，通常是笑不出来，严肃与享受两者无法并存。如果你认真做事并乐在其中，以轻松而具创意的方式完成任务，就不会有所担忧，只会充满热情。

过于严肃其实意味着过分自我中心，无法用游戏的态度轻松以对。你因过分强调自我而过于严肃，其实你大可以将整件事当成一场游戏，带着喜悦的心，认真尽自己的本分，顺其自然就不会过于严肃。

定计划有两种方式：按照时间顺序而定出计划或只在心理盘算。

依照时间订定计画时间表：早上几点起床，花多少时间洗漱，几点到办公室，当天完成多少工作进度，这样的方式很务实，能有效掌握工作，而达到最佳产出。计划加上诚心，做起事来更有乐趣。

在心里盘算则只是在脑子里持续思考计画应有的顺序，与所处的时空无关。这样的方式让你觉得自己做事认真负责，但实际上却影响已经计划好的工作日程，你将精力用来反面思考而使计划停滞不前。心里过度盘算会导致自我膨胀，人借此肯定自我价值，自觉所经手的是极其伟大的事业，事情成败与否操之在己，因而事必躬亲。这种作事方式，人会变得很不快乐，觉得人生极为乏味，总是需要有特别的理由，才觉得人生略有趣味。

人们常想：

结婚才会安定下来，所以我得先结婚。如果再有兩個小孩，人生就再美满不过了。这样我就能心满意足的退休。

人们常抱持这样的态度，觉得辛苦耕耘才有好日子。到头来却没有高兴过，因为人到最后已经失去快乐的能力。

生活过的朴实、随性、简单即可。

不要过于追求完美，追求完美只会让人神经紧绷，不管做什么事只要全心投入，你自然而然不会担心结果完美与否。所谓的完美，只是心里的一个念头，但却成了你费心追寻的目标。如果做事全

心付出，内心会有所体验收获，不管做任何事都能顺其自然，结果自然是美好而充满喜悦。追求完美不会让你快乐，只会满足自我而不是内心真正的满足。很多的完美主义者其实都是些自大狂，他们误解了圆满的意义。其实只要做事全心投入，就能感受到那份圆满。世上没有所谓的完美，完美只是人心里的想法，而人对完美的定义随时都在改变。

提醒你们：要有犯错的勇气，做事认真的人通常怕犯错而过于谨慎。他们过份看重自己，不能忍受自己犯任何错或让别人指出自己的错误。事实上这些人怕犯小错，最后常铸成大错。犯错到底有什么可怕？你可能会说：上师，我的工作不能出任何一点错，所以我才会这么紧张。你讲得也许没错，但重点是你犯错时有人会指出你的错误，这让你无法忍受，你会对此十分介意，自尊因而受损，为了不 让自尊受损，你竭尽心力不让自己犯一点错。

你的计划除了保有自尊以外，其实毫无意义。但你却有各种不同的理由。不是你说谎，只因你未察觉内心的想法以及自尊心作祟。如果你能深入解析，你会了解我的意思。犯错本身并不可怕。事实上，从错误中体验，你能更清楚的知道如何避免类似的错误发生。你愈懂得从错误中学习，你愈不会犯错。

学习避免错误极为重要。唯有切身体验过成功跟失败，才能对对错两面都有所了解。否则面临重要关头，因为无知而犯错，后果可能不堪设想。记得不要重蹈复辙，人的思考模式容易重复，但

不要重复错误，宁可犯新的错误，你的理解才会有所进步。

我不是说人可以尽量犯错，只有傻子才会这么认为。我的意思是：运用你的智慧跟热情，尽力而为，而不去担心自己会犯错。你担心有错，其实只是怕自尊心受损。

如果不担心自尊受损，你能奋力一搏，会换来更多的自由跟勇气，你会更愿意尝试一切。

一则小故事：

俱乐部里，某人牌局结束正准备离开。

他走到衣帽架旁穿外套，这时背后有个人和气的说：“请问你是菲利浦先生吗？”

这人转过身来说：“不，我不是。”

问话的人说：“谢天谢地，我才是菲利浦，这件外套是我的。”

我们害怕犯错而伤了身体或自尊，所以我们竭尽心力的做事，自以为谦虚，其实不过是另一种自我表现。会这么做无非是怕自尊心受损，不要小心翼翼守护自尊，你会自在许多。

不要再戒慎恐惧。有人以为这是在追求心灵成长，真可说是异想天开。过于严肃跟信仰或心灵追求毫无关联。我为什么说这么多的笑话和小故事？如果我不这么做，你们会越来越严肃，死气沉沉，愈来愈沉重，而不会有生气或觉得轻松，我并不想让你们内心沉

重。我想卸下你们内心的负荷，让你们轻松些，而不是来附和你们对自己的看法。我告诉你们，过度严肃不过因为自尊心作祟，你们并不如自己内心所想。人们如果内心负担着过去和未来，常常变的严肃，不知道如何发自内心地笑，他们自觉有责任要承担过去跟未来，认真融入其中，其实这再自大不过，觉得自己如果不承担，或不挺身而出，没有人能替他承担。

首先，人没有必要承担过去跟未来，只要活在当下就已足够。被过去或未来牵绊的人无法活在当下，错失生活中的许多趣味。笑声能将能量带入内心，让你重新振作起来，有无比的疗愈功能，比起其他困难的冥想技巧，笑声更能让你领略当下的美好。笑声就是最好的冥想。笑声是最佳的心灵特质，做事诚心，就能笑得由衷。我之前说过，做事过于严肃，不可能笑的出来，笑与严肃两者只能择其一。只要出于诚心，谈笑间仍能善尽职责。

你们之中有多少人曾经开怀大笑？你们连笑声都有所控制。所谓的社会礼仪，教你们要笑的礼貌，孩子欢笑时，你会阻止孩子们。在他们展露天性时泼了他们一头冷水。你对孩子说笑够了。你连孩子的笑声都要制约。

我曾听过一些母亲教导女儿不要笑起来像男人一样，要像个淑女。连笑声都能培养？笑应该是发自内心。这样的管教只会把孩子变得跟你一样呆板而毫无生气，你非得复制出另一个自己才会罢休。

今年我到美国时花了一些时间跟小孩相处，我们一起互动了将近一个小时，我惊讶的发现不管我怎么跟他们说笑，他们就是笑不出来。现在的小孩都像小大人般让自己不苟言笑。如果孩子们不能尽情地笑，他们长大后会如何我无法想象。

人们告诉我我的笑声有感染力，对着这群孩子，我第一次觉得我的笑声失去感染力。孩子们只是看着我，脸上带着世故的表情。成熟与否与笑声毫无关联，但不知为何我们觉得成熟的人应该笑的少一点。笑声其实具有很大的作用，能将内心的能量传导到全身。

你如果参加我的讲座，大部分的时间都笑声不断，突如其来的笑话或是几则小故事，都能让所有人哄堂大笑。我从来不会过于严肃，即使是跟着我在聚会所里研习，我也不会对你们太过严厉。

一则小故事：

一个以幽默著称的演说家，有一次到一个镇上演讲。

他带了一大群人一起去。主办人看主讲者带了一大群人颇为惊讶。演讲者看了他们脸上惊讶的表情解释说：“现在的人愈来愈不容易发笑，所以我只好自备观众。”

所谓的菁英人士，笑起来都极有教养，却不是发自内心的笑，只是虚伪的笑。受了制约的笑声，就不是发自内心的笑，也不是我们之前谈到具有冥想作用的笑，只是纯粹表现自我。如果你研究过为什么人听笑话会想笑，会发现笑话的内容都是一连串的逻辑，

接受了个逻辑，笑点一出，你原先的逻辑顿时瓦解。同时你原先的思考模式以及理智也抛到脑后，恍然大悟有如佛之顿悟。能有所领悟，表示身处当下，能尽情的笑，表示活在当下且心无杂念。心无杂念才能享受每个当下。若是心中念头丛生，你不是在想起过去，就是在担心未来。

笑是种全然的体验。在疗愈及改变人心方面，可说是一剂易得而且效用最佳的良方。

生命何其珍贵，不要过得了无生趣，或是浑浑噩噩度日。尽情大笑，让人生充满能量及喜乐，不管你以何维生都要能乐在其中，全心投入但不要过于严肃。

笑的时候，能散发一股能量，这股能量具有感染力，让人沉浸在有益身心的喜乐之中。相对的，如果一个心情恶劣的人走进房间，也会散发出一种能量，让周围的人受其影响。我常建议医生要做些精华的冥想，因为医生长期接触病人，而病人多是疾病缠身，或是带有负面的想法。

上师，我们需要笑的理由。如果没有发生有趣的事，怎么笑的出来？

你们以为要看喜剧或是要听笑话才笑得出来。如果能活在当下，每一个时刻都是美好而轻松的。在呼吸之间，或是体内消化吸收，在同一时间进行的所有的事，都再美好不过。你内心如此喜乐，常面带微笑，整个人笑声不断，喜乐不断。

笑话令人发噱，但是如果凡事顺其自然，对于自己人生的这出戏能乐在其中，对所有事都能发出会心一笑。没有必要紧张，放下自尊，内心不再执着，变得更有包容力，对世事能一笑置之，对人生这出戏有了更深的领悟而能乐在其中。你会发现在人生这出戏中，每个人都有其该扮演的角色，却也都对自己的角色如此执着，你会看到人们彼此尔虞我诈，有着千奇百怪的念头。如果对这一切能一笑置之，表示你已经能置身事外，能够超脱自我。

一则小故事：

某个佛教聚会中，高僧们讨论心灵提升的真正含义。

所有的高僧都上台发表长篇大论。

最后轮到一位禅宗师傅发表意见。他走上台去，大笑起来。

他的笑声发自内心，笑到全身颤抖了起来。

他的笑声感染力十足。不久，与会的其他僧人也不由自主笑了起来。所有僧人的笑声已经形成一股极大的正念。

这些僧人因而得到莫大的提升。

原有的想法烟消云散，内心充满喜乐。禅宗大师最后下了注脚：“心灵提升，莫过于此！”

笑声是最佳的心灵特质，让人有所领悟。笑声也具有极佳的疗效，生病时如果能笑一笑会很快好起来。笑声是感受生命能量的最佳方式。而这股能量，能治愈人心。

在我们的冥想课程中，常有大笑跟跳舞，这能让人以最快的方式

体验喜乐。跳舞让人心思单纯而灵巧，如同大笑一般，是一种简易而愉快的冥想。如果能自由自在跳舞，融入舞蹈中，能量因此源源不绝。如果能抛开一切的伪装，就能自在地跳舞。如果无法放下身段，人们无法从跳舞中得到乐趣。跳舞应该要表达出内在的喜悦。我说的跳舞，指的不是一串编排好的舞步，事先预知下一步该怎么跳。我说的是抛开自我，感受与万物合而为一，由衷跳出那份喜悦之情。

自我意识强的人自尊心也强，担心别人评论自己的舞步，所以宁可坐着不动。为了维护自尊而无法尽情享受人生。偶而在家里放些音乐随性起舞，想跳什么就跳什么。跳舞可以是深度的冥想，让人有所提升，有所转变，这是言语无可形容的。凡事顺其自然，顺从自我，批评你舞步的人，完全无法领略跳舞的乐趣。大笑跟跳舞是最简单的方式，让人能抛开自我与万物合而为一。

上师，我们如何得知自己是否已抛开自我？

若能全然接受自己，自我就可以瓦解，也能轻易抛开；若能放下执着之心，原先的心理障碍会渐渐消除，能够自由自在的享受人生。不管你了解、接受、或喜欢与否，生命每一刻都带给人们新的体验，只因人的内心充斥自我无法感受，而错失生命的神奇之处，当无法感受生命，就会选择继续活在自我的无知与不幸之中。人内心里累积了太多执着急需清除，几世的积累让自己的内在毫无空间，无法听到内心发出的声音。

抛开自我，内心才会找到出口，且能充分感受生命，这是一种近乎悟道的境界。我常跟人们说，抛开自己本性之外的一切，但人们一听到却只是露出惊恐的眼神，我的意思是人的本性受到太多自我执着的影响而改变，所以应该去除影响才能回归本性。人本属万物自然，但因为自我而觉得自己与众不同。这就好比鱼生活在大海里——不管鱼喜欢、接受或相信与否，鱼有两种选择：一是享受大海里的生活，二是与大海抗争，但却无法离开大海。后者只会让生活更悲惨。如果能顺其自然，能享受生命的每个当下，人会更有领悟，更敏感，更有创意，也更自在。

一则小故事：

老师带学生去野餐。

师生一起玩游戏，吃点心，其乐融融。

突然老师叫学生看天边刚出现的一道彩虹。

学生们敬畏地看着天空。

老师看到学生脸上的表情，突然宣布说：“好，大家现在为画出这道彩虹的艺术家鼓掌！”

学生迟疑了一会儿，但很快地了解老师的意思，用力鼓起掌来。

孩子要学会欣赏身边自然美景，否则很容易失去感受自然的能力，变得麻木呆板，而且自我中心。孩子对自然应该更有领悟力，更为敏感。如果懂得欣赏自然之美，人会更贴近自然，发现自然万物充满创意。有创意的人，能更贴近自己的心，而不是全凭理智。

当发挥创意的同时，也更能感受上天的存在。上天是造物主，他造出万物和宇宙。人在创作时表达其真实性情，而这正是可贵之处。人借由创作表现对自然的爱与欣赏，也为自然增添一丝美感。若能充分发觉自然的奥妙，就能发挥创意；但若过于自负，不仅肠枯思竭，创作也了无生意，作品就像朵假花，看似美丽，既无香气，也无生气。艺术家创作以爱为出发点，必然能给予作品生命；若只是出于自我，作品则枯燥乏味。

人若不懂得顺其自然，就无法品味人生，就好比置身香氛之中，却用带着臭味的手，掩鼻不闻。这都是自尊心作祟，若能体会人生滋味，自然能了解生命和谐之处。人能融入自然，自会发现一草一木皆有生命，而自己所追寻的一切也将如愿以偿，生命因而充满奇迹。

凡事能顺其自然，人就不会有非分之想，因为生命自会提供当下所需，即使自己尚未察觉。所以我才会说，人所追寻的一切都能如愿以偿。话虽如此，人却与自然以及内在的能量如此疏远，所以要时时提醒自己，欣赏身边俯拾可得的美，这是抛开自我的第一步。人因此能有所转变，能了解有一股力量比自我更为强大，这股力量创造出整个宇宙。

人愈能融入自然之中，就愈能抛开自我。

上师，我们知道要抛开自我，却始终做不到。问题出在哪里？

人无法放开一切，总有所坚持。这种坚持，就是自我的表现。人们觉得自我是自己唯一仅有，是生命之所系，小心翼翼呵护倍至。人们不知道的是，放下自我会更加喜乐，你虽凭借自我一路走来，但终究有放下的一天。想像播种后，种子必须突破外皮，才能萌芽长成大树。种子不会在树长成后才萌芽，人也要能突破自我才能够有所成长，愈是执着于自我，愈无法成长。

经由大师指引后人们才会了解，是自我妨碍了成长。大师虽指出问题关键所在，但人是否能身体力行全凭个人，大师只希望能帮助学生破除自我的束缚。表面看来大师言行可能显得唐突，但其中却蕴含真意，目的只是为了帮助人们超越自我。大师基于对人的慈悲心，并不期求任何人有任何回报，只为提升人的心灵层次，让人领略那份无穷的喜乐，那份无我的感觉。

在印度经典中记载了约七百首的诗歌，叙述女神杀死恶魔的经过。女神当然没有真的杀人，不然早被关进牢裡，也不会为人歌颂。所谓的恶魔，其实是人心中的恶念或自我，女神将其消灭后人们因此得救。其中有个恶魔是牛面人身，这是暗喻有人冥顽不灵，不管大师几番教诲还是固执己见，无法参透真理。跟大师争辩是对自己最大的惩罚，针对不同人的需要大师会有不同的指引，你只需有信心及勇气来面对。

上师，虽然你是精神导师。为什么在你面前我会感到犹豫而且恐惧？

你会问这个问题，表示你有心克服问题，决心转变。

你内心认同我，但理智上挣扎不已。如果你不认同我，不会一再回来听讲。你得排除万难才来的，不是吗？决心留在家里做原先该做的事是再简单不过，而且家人也高兴，不是吗？你为什么一再回来听讲？为什么愿意为了来听讲而放弃与家人相处的时间？留在家里事情不是单纯多了，家人不是也高兴些？因为你内心有所坚持。

一旦你内心认同我所说，就不会退缩，也许你过去的逻辑会阻碍你，但其实只要顺从自己的心意就能更接近我；如果全然听从理智判断，只会一再错失与我交流。这个问题在于你不放心将自己的心交给我，心里不安自我就浮现。担心受到威胁而逐渐瓦解对我的信心。你担心失去自我该何去何从？你的自我面临重大危机。一如往常，自我面临危机需要立即得到肯定，但这次你却无法说服自己转而质疑我。你多方解析自己的感觉，想找出问题症结却不得其解。你的心摇摆不定，一方面对我敬爱有加，但同时却又对这份敬爱多所质疑。

记得：爱发自内心，而恐惧源于理智。不管遇到什么情形都要顺从自己的心意。爱是天性，恐惧则为后天引起，恐惧跟疑惑两者密不可分，都只是让自己更受约束。了解一件事：质疑本身并没有错，因为质疑才会有所领悟。人在思考时不会毫无疑问，但在疑问解开后要能产生坚定的信念。唯有如此人才会不断进步。只

己的心意，一切都是可能的。

上师，那我们该怎么做呢？

只要全心全意去爱就足够了。全心全意地爱就是一种无我的境地。大师们因为身处无我的境地，才能充满慈悲和爱心。大师其他的情绪，不管是愤怒或是烦躁都只是伪装，在这些情绪背后都带有无限的爱。假装生气或不耐烦只是为了能够跟人们处在相同的境地，让人有更深一层的体会。大师用人的语义跟人对话，直到人们能了解大师的语义，那是生命的语言。

可是大师，我们怎么才能全心全意去爱？说起来容易，做起来却是困难重重！

首先，所有的举止都要充满自觉。观察自己的言行，慢慢会发现世间一切就像是一场表演，你只是观众，偶而客串演出自己。其次，不要对所见所闻轻易做出评断。能不心存成见就能全心地爱周围的人与事。心存成见会无法看清事实，容易以偏概全。大多数的人都有自己的见地，心中早有一套想法并奉为圭臬。

人对所见所闻容易先入为主。如果心存成见，如何能看清事情的真相？如何全心去爱？人对所有的事，都要保有一份天真，才能够全心去爱。可是人锱铢必较，对爱也不例外。凡事计较会错失时机，等到下定决心时却为时已晚。

大师跟门徒之间的互动，只是为了帮门徒放下自我。人必须借由大师的引导才能超越自我。人们受大师感化越深，越能打开心胸抛开自我。如果体会到一种前所未有的喜乐，就是你的自我开始崩解。

人不需要特别理由就能高兴起来，生活本身就充满喜悦。当然接受大师的教诲，就像是动内科手术一样。自我受到冲击，一定会经历一段痛苦的时期，如果能度过这段期间，你会大有进步，能由衷感受到无尽的喜悦。

小孩子总是对生命充满热情，是那么可爱。你是否想过，为什么自己不能像孩子一样？其实你也曾经是个孩子，只是你的天真跟热情不知何时消失了，有谁知道？

上师，我们长大了，也成熟了。比起小孩我们有更多生活的体验。罢了！什么生活体验，真是枯燥至极！我们自以为比孩子成熟世故，觉得孩子需要经历人生种种才会跟我们一样成熟，对人生抱持正确的态度。事实上我们也许变得更理智，却不再倾听自己的心。大人凡事出于理智，即使发泄情绪也都经过理智思考，而不是发自内心，跟自己的心不再紧密相连。

我们刚降临人世无不欢欣鼓舞，随心所欲；随着岁月过去，社会的教化让人变得理智。理智深入人心，对我们发号施令，人们也因此失去那份随性。试着从放下自我的过程中找回那份童真。小时候人们比较能领略上天，长大后虽然心智成熟了，但社会的熏

陶却也伤害了内心的那份童真。

很多人问我：上师，你洞悉人生的真义，为什么看起来还是如此天真？我想问你们：这是因为我没有长大，还是我真的成熟了？人们习惯用自己的思维解释事情，这常常是问题所在。要不是因为社会的限制，人其实不需训练就能游泳。人与生俱来就有这个能力，只因为人们说自己不擅长游泳，才渐渐失去这些能力，如果把刚出生的婴儿放进水里，小婴儿自己能浮在水面。

人的自我会以不同方式呈现，与生活并存。在每天生活中人们需要跟不同的人相处。不管是面对自己的父亲、母亲、或是上司，都应有不同的相处模式。如果我们用对方式，一切都很顺利；你会像观众一样从旁观察一切，却不会强行介入。在各种不同的相处模式中，你仍要能保有自己的原貌并乐在其中。

如果过于执着某一种模式就失去了生活的乐趣。如果知道自己能用不同的模式与人相处就不会过于执着。人在自我探索时都会面临阻碍，内心的阻碍越少人会更自在，更有领悟力；心里的阻碍越多，人越固执，难以看透真相。自我会影响人的进步。

举例来说：有人跟你说了某些事，你的第一个反应通常是抗拒。而这是为了满足自我来肯定自己。如果你的反应是肯定的，你觉得自在却也更容易受伤，觉得听从他人会使得自尊心受损，所以你宁可说不。所以在家里、学校或工作上违反规定会感到得意自满；

学生翘课时也有相同的感觉。背后原因为何？因为违反规定会让自我高涨。就像小孩越不给他们某样东西，他们偏要不可。大人在很多方面也很喜欢激怒对方。

夫妻之间对任何建议，很少能在一开始就达成共识。如果是先生先跟我接触，太太对我的第一反应一定是抗拒。她可能私下看我的书，也很喜欢我的书，可是当着丈夫的面呢，她不愿接受我。反之亦然，如果是太太先接触我，先生在接受我的教诲之前，会百般刁难太太。这些都是自我作祟，凡事采取肯定的态度，让自己保持柔软的心，没有任何障碍。这并不表示要盲目接受所有的事，而是相信你的直觉，不受自我影响做出决定。这样你自然能做出正确决定。即使拒绝或否定，也不是因为过分小心或基于保护心理。保持心胸开阔，不心存抗拒也不预设立场，这就足够了。

可是上师，我一直以为，标榜自己的重要性才叫突显自我。

其实不然。突显自我有很多方式。包括自我膨胀和自我贬低。自我膨胀很容易分辨，会自我膨胀的人做事多採高压方式，公开标榜自己的重要性，从不虚心请教他人，高傲不已。对大师来说，自我膨胀的问题很容易解决，只要让人多受几次打击，自我就会瓦解。

一则小故事：

某人因赌博家产尽失，仰赖他人救济度日。有天他在路边的餐厅吃早餐，服务生来帮他点菜。

这人吓了一跳，因为服务生是他多年老友，之前跟他一样富有。

他看着老友说：“你怎么沦落到这种餐厅当服务生！”

他朋友回答说：“我只是在这工作，我可不屑在这儿吃饭！”

自我膨胀的特征极容易辨识，会自我膨胀的人即使外在的防护——金钱、财富等逐一瓦解，也不轻言放弃自我，但要改变也并非难事。

但自我贬低却极不易察觉。这一类人通常姿态谦卑，缺乏面对众人的勇气，畏缩而不敢居功。更糟的是，因为凡事不以利己为前提，误以为这样的作为是真正的谦卑。但事实上，自我贬低的人是最本位主义的人。做事小心翼翼，极尽谦卑，只为不伤及自尊。如果人对自己有足够的了解跟自觉，就能观照自我，而做到不卑不亢。虽不争功却也不至于畏功，甚至不需刻意表明自己立场，只是忠于自己。如果有人表达感谢或称赞，能自然以对，不需要跟他人比较或刻意强调什么。

大多数的人，以为只有自我膨胀才叫本位主义。经过刚才的讨论，我们了解到，本位主义也有被动的一面，而且自我贬低的人更难教化。自我膨胀的人，其本位主义像晒干的树枝，稍一用力就能折毁；而自我贬低的人，其本位主义像是新鲜的树枝，受了打击也只是略微弯曲，不易折断。自我贬低成性的人，小心呵护自尊，却看似自然而不着痕迹，所以难以教化。自我贬低比起自我膨胀危害更大。

举例来说：你们现在正在听讲，心里一定有一大串问题。可是你

们敢轻易提问吗？你们不敢。尽管在心里盘算了一阵，最后还是打消念头，因为你们怕自己问了些笨问题，在众人面前出糗，所以宁可不问，只为维护自尊。如果你们能趁着我在场，解除心里的疑惑，情形会大不相同。但事实并非如此。你们太在意他人的反应以及对自己的看法。长期呵护的自尊心容不得一丝损伤。你的自尊，是自己唯一的支柱，稍有动摇就无所适从，所以表面屈从保持缄默，无法在大师面前展现自己，也失去成长的机会。

听我说：所有的问题，都会有点可笑。不要以为有些人提的问题比较高明。如果有了深层的领悟，很多的问题自然会有解答，这才是真正的智慧。然而我们为了自尊心，宁可小心翼翼。人的自我还有另一种表现型式，这也是人们细心耕耘的结果，称为社会自我。

什么是社会自我？就是觉得自己的生活极为私密，他人不得介入。

举例来说：有人跟我讨论孩子的行为偏差。如果当时他人在场，会觉得不安，不希望别人对此事有所悉。这是因为你和家人已经建立所谓的社会形象，如果别人知道你的家务事，觉得自己无所遁形，担心形象受损，以后在社会上难以立足。这就是社会自我。煞费苦心建立的形象或身份地位，因为他人所悉而危在旦夕。对你而言意味的可能不只身份地位的损伤。如果你跟家人一开始就能以本来面目示人，就能轻松以对而不需遮遮掩掩。

当然你也许会说：“上师，我们想保有隐私只有一个原因，就是不

想让别人在背后指指点点。”听我说：没有人有资格议论他人。对人指指点点是愚不可及，记住这个原则，旁人议论对你的影响力自然消失。下定决心过开放的生活，从你所展现出的勇气以及肢体语言，人们自然会了解议论对你毫无影响。抛开社会自我，生活过的光明磊落，这是一种解脱。

因为顾虑社会自我，人们总是扭捏作态，以为他人总在注视或议论我们，其实这是一种本位主义的表现。你放大自己，以为自己是众人目光焦点，才会扭扭捏捏。如果把自己当成无名小卒，你还会这么不自然吗？只有自以为是的时候才会如此。更严重的是，你以为扭捏作态是表示谦卑，结果身受其害而不自知。其实只要内心谦虚，你的行为自然也是如此。扭捏作态只能算是凑合度日，而不是真正的生活，也无法展现自己美好及优雅的一面。

为什么自然万物看来总是极其美好，自由自在。因为万物不会惺惺作态，和自然融为一体而乐在其中。觉得别人在注意你其实是自我高涨，也因此无法展现自己自然的一面。

小孩子不像大人一样会扭捏作态。观察孩子们游戏，你会发现孩子是如此美好天真。拍照时认真在相机前摆姿势，总不如无意中拍得的照片来得自然。在相机前刻意摆姿势会不自然，是因为担心别人议论或予以否定。因为自我，你随时计较利害得失，在意他人眼光跟批评而失去原有的自在。

即使在冥想课程中我请你们蒙上眼睛，你们却先看周围的人的动

静为何。即使上冥想课你还是不自在。有的人因为介意我跟志工们看着他们而无法专注。连冥想都如此拘束，上冥想课已失去意义。心中停止算计才能够重拾那份天真与自在，才能够感受到生命随时充满惊奇跟新意，不再觉得生活枯燥或处处受限。还有一点：天真的人，因为没有心机，不会刻意伤害他人。即使在无意中伤害了人，对方也不以为意。因为从肢体语言就能看出纯属无心之过。

我们来讨论自我的另一种形式——因为知识而建立的自我。

成长过程中，借由与他人之间的互动以及从书本中累积知识，人们会建立属于自己的思考模式，对所见之事都采用相同思考模式。很多事在心中已早有定见，做决定时只是向外寻求理论支撑，内心其实并无成长空间，对事情只寻求特定的说法来符合心里既定的立场，以致于错失世上太多的美好。

一则小故事：

某人跟朋友说：“你知道吗？我真是个笨蛋！”

朋友问道：“怎么了？发生什么事？”

这人答说：“我把家里窗户换好后才发现其实是我的眼镜破了！”

如果我们能内观片刻，会发现其实问题其实在自己身上。只是我们从不内省，觉得自己无所不知，问题因而产生。最危险的是以为坚持自己的见解会让自己坚强，却不知自己会因为固执而受累。人的本性像河水一般自在，却因坚持己见而固执不堪。真正的见

解，要懂得适时放弃己见，像孩子般随性。要想随心所欲要先学会放弃自我，但人却随时将生活中所见所闻，不管是人、事、物都加以分门别类，因而无法生活随性。

一则小故事：

某人到电影院看电影。

电影开始，萤幕上打出负责製作的某国际知名电影公司的名字。这人自言自语的说：“原来我看过这部电影。”便起身走出电影院。

电影开头都会打出制作公司名称，但这人却以为自己看过了整部电影。纯粹是自己误解。其实我们都是如此，特别是大人，小孩子就不然。他们对所有的事都觉得新奇，充满生气，不像大人般死气沉沉。你看小孩子在海边玩得多开心。你们到海边只会觉得是旧地重游，即使眼前有无比的美景，无法放下心中的成见，只是更为加深。听我说：无法享受生活，不是生活不够美好，纯粹是因为自己的固执及成见。

某人到瑞士度了一个月的假才回来。

他跟朋友碰面，打算出外用餐。

朋友问他：“瑞士的美景一定是美不胜收吧？”

这人回答说：“还不错，不过都被山挡住了。”

我们变的如此迟钝，对身边美景浑然不觉。失去了欣赏的能力，却只会抱怨没有值得欣赏的事。能否欣赏身边的一切，取决于自

己，跟外在无关。小时候对所有的事都能乐在其中；长大后变得如此严肃，失去了欣赏的能力。因为成见，人们变得索然无味。

有人问我：“上师如此博学，如何仍保有一颗稚子之心？您每次说笑话，自己都能开怀大笑，我们却只是惊讶看着你。你的笑话，有的我们已经听过，所以我们笑不出来，但是你却乐在其中，像是第一次听到！”所以我会说，你们失去随性及欣赏的能力，心存成见，觉得自己无所不知。

我跟大家讲一个故事。这个故事我说过很多遍，可是我还是觉得很有趣：

塔米尔那都省的乡村，每年的举行庆典时会在空旷的地方搭建临时戏台，请知名剧团演出，演出内容大多是印度神话，像是摩诃婆罗多和罗摩衍那。我以前常去看戏。有一次剧目是都夏那想要奸污阿帕蒂，最后阿帕蒂被克里希那神所救。阿帕蒂由男演员饰演，演员会穿上七层的纱丽，而都夏那会一层层把衣服脱去。脱到第七层，阿帕蒂会哭喊请求克里希纳神相救，而克里希纳神就在这时现身。

饰演阿帕蒂的演员着装时少穿了一层，只穿了六层就上场表演。饰演夏都那的演员开始脱阿帕蒂的衣服，脱到第六层时，阿帕蒂发现大事不妙，对饰演夏都那的演员大叫：不能再脱了！但是夏都那以为阿帕蒂只是入戏太深，所以继续脱第六层。结果阿帕蒂在台上只穿短衣短裤，脸上上着妆。这时他突然心生一计，大喊：“多谢克里希纳神！你是多么体贴把我变成男人，保全我的清白！”

我现在想起这一幕，还是忍不住大笑。

有见地固然是件好事，但是不要固执己见。人的天性随性自在，却因为成见而偏离了本性，只要能保有一份天真，所见的世界将大为不同。随时保持开放的态度，不要心存成见，就不会流于世俗。你会发现：即使结婚多年，朝夕相处的另一半，在你眼中都不同于以前，变得有趣多了！如果能保持开放的态度，别人能感受到你的率真，也会对你敞开心胸。这是一个正向的循环，你会愈来愈生气勃勃，不再了无新意。

如果坚持自我，随时需要身边的人予以支持，觉得自己仍有某种身份，而不是无名小卒，就像国王拥有自己的领土。相较之下，一个觉悟的人对生活无所求，伸腿便睡，食物随拾可得，随着自然律动，他不需要有任何的领土。一个觉悟的人有自己的格局，不受周遭环境影响，只有弱者才需要有自己的领土，需要强调自己的地位及自我，借此获得支持及力量。对于觉悟的人来说，身处任何境地能怡然自得，不受外在环境影响。

人之所以需要外在的扶持，原因在于生活空虚且流于世俗，随时期待有奇迹出现。事实上，生命随时都充满奇迹，只是你执着于自我，而一再错失。人的身体就是一个奇迹，比世上任何的超级电脑都还要伟大，上百万个细胞跟几千种功能同时运行。这就是世上最伟大的奇迹。如果能抛开自我顺着自然律动，你会发现自然界中有许多事能同时运行，这就是你一直寻找的奇迹。只因为

自我所蒙蔽，在你眼中一切显得平凡，事情在经由知识解析后，往往流于世俗。

上师，我们都明白这些道理，为什么还是一直重蹈复辙？

这是个好问题。人既然可以活得快乐些，为什么宁可受苦？问题在于你不知道内在的本质才是真实的自己。长久以来你与外在世界的互动，建立在假象上，也就是你的自我。那不过是外人对你的标记，你不知道真实的你为何？

如果我问：你是谁？你会怎么回答？你可能会说：“我是某某人的父亲”或是“我是谁谁谁的妹妹”或“我是个医生”等等。可是这都不是正确答案，这些只代表你的人际关系或是你的职业。你是某人的女儿、太太、母亲，这都是身边的人看带你的方式，但你是怎么看自己？惟有从人际关系和职业中，才能证明自己的存在，才能标榜自我，得到认同，但这一切都是人为，而且不堪一击，所以你小心翼翼的呵护，唯恐失去他人的认同。

独处其实是人的天性，所有的人在母亲的子宫里都是如此，跟自己相处甚欢。但随着时间过去，所谓的个性渐渐取代你原有的独特性。独特性是与生俱来，个性则是后天教化而来。这就好比一个包裹一再转寄各地，贴满邮票，上面有各种不同的标示，但邮票不是重点，内容物才是。同样的道理，邮票就像他人对你的评断，但你的内心才是真正的自己。不知为何，随着时间过去，人把自我建构在他人的评语上。而人总需要更多的评语，因而无法

独处，怕得不到别人的评语自我无法得到支撑，所以独处时索性看电视。

一则小故事：

某人长期效忠某一政党。

临死前，他投效反对党。

他的朋友知道了觉得诧异，问他为什么这么做。

他回答说：至少我们少了一个敌手。

我们的伪装如此高明，自己都信以为真而看不清事实，即使临死前，也难以割捨对名位的眷恋，毫无觉悟之心。

追求心灵成长，其实就是要让人抛开后天的个性及伪装。人如果能观察自己，而不是沉溺自我或盲从，就能学会抛开自我。若内观自己，会发现内心才是真正的自己，不同于外人眼中所见或所评，如果有这种自觉，你不再需要参与讲座，传道或任何形式的指引。

上师，如果我们在你面前能放空自己，是否就能摆脱自我？

能放空自己，就会有所领悟，这跟时间点无关。如果你能衷心接纳我，我会慢慢帮你调整你的自我，像是照料盆栽一样，一直到你准备好抛开自我，得到觉悟。你仍会保有部分的自我，应付工作及生活所需，而不会伤及他人或自身。你保留下来的自我，就像是烘烤过的种子，不再增生。尚未悟道的人，不管是自我膨胀还是自我贬低，内心必然保有某种形式的自我。人愈能深入观察

自己，愈能摆脱自我的限制，目前只要能了解这一点就足够了。

在一般人面前，你或许可以掩饰自我不为人知，但却骗不过大师的眼睛。你也许会自欺欺人，觉得自己在大师面前蒙混过关。但不管你多么巧妙的掩饰，大师都可眼看穿。你忙着隐藏自我，大师却只想帮你克服自我的限制，因为大师知道自我的影响力会逐渐扩大。

听我说薄伽梵歌里的故事，这是克里希纳神对世人的教诲：

阿顺那神刚开始研读薄伽梵歌时，觉得十分迷惑。

他说：“神啊！我人生失去方向，请指引我！”

克里希纳神对他讲解各种瑜珈以及冥想方式，以探究自己的灵魂。

最后阿顺那神说：“克里希纳神，我现在比开始研读时还要迷惑。

哪一种冥想适合我？哪一种是最快也最有效的捷径？”

克里希纳神说：我已经向你们解释所有的真理。只要放空自己，把一切问题交给我，我会照料你的心，让你得到觉悟。

克里希纳神在最后一章向世人许下承诺。告诉世人，放空自己是最终、最有效也是最极致的方式，是达到无我境界，求得解脱的捷径。

还有另一则跟克里希纳神及阿顺那神有关的故事：

一晚克里希纳神跟阿顺那神在一起。

克里希纳神突然指着一只乌鸦说：“那里有只绿色的乌鸦！”

阿顺那朝乌鸦看去回答说：“是的，克里希纳神，我看见了！”

过了一会儿，克里希纳神又说：“阿顺那，那里有只黑色的乌鸦！”

阿顺那朝乌鸦看去，回答说：“是的，克里希纳神，我看见了！”
克里希纳神为了试探阿顺那，故意说：“阿顺那，你真笨！世上哪有绿乌鸦？你还说你看到了！”

阿顺那回答说：“克里希纳神，你说乌鸦是绿的，在我眼中，它就是绿的！”

阿顺那将自己全心交付给克里希纳神，这是最难做到的。大师跟自然融合为一体，没有固定形式，大师所言都能全心感受，你已达到放空自己的最高境界。放空自己的含义极深，如果缺乏正确认识会有所误解，可能会铸成大错而误解其中真理。

一则小故事：

一晚两个醉汉走在街上经过一盏路灯。

其中一个人说：“看！太阳出来了！”

另一个人说：“你搞错了！现在是晚上，那是月亮！”

第一个人接着说：“这光是黄色的，明明是太阳！”

这时第三个醉汉走过。

前两个醉汉问他说：“请告诉我们。这到底是太阳还是月亮？”

第三个醉汉说：“我刚搬来，所以不太清楚。”

求教于一个一无所知的人，不是得不出答案，就是得到错误的解答。有过切身经验的人，才能清楚解释。问他人放空自己的含义为何，但你问的对象却没有切身经验，他可能会说：“将一切问题交给上天来解决。”这不是放空自己的真意。

有个人问我：是不是我把所有的事交给上天就不用担心？

我回答他说：“是的，如果你能将一切交托给上天，你可以安心。”

他三天后回来跟我说：“上师，我已经把一切都托付给上天了。”

我听了很高兴问他说：“那你现在打算做什么？”

他回答说：“到酒吧喝酒！”

他还说了一句：“现在不管我做什么，后果由上天来承担！”

他其实是一无所知。如果他真的有心想放空自己，他应该先戒除喝酒的习惯。如果由衷放空自己，上天会引导你走人生的每一步，你不会走错。如果是言不由衷，只不过是自欺欺人。放空自己，能让你随时感念上天，因此能慢慢的抛开身份自我。

觉者拉玛在临终前受癌症之苦。他曾经治愈许多人的疾病。

有人问他：“你为什么不好好自己的病呢？”

拉玛回答说：“我已经全心奉献给上天，怎么能为了自己的病改变自己的心意？”

这才是真正的放空自己。如果真的放空自己，宇宙间的能量自会照看一切，对于这点你可能有疑问。在薄伽梵歌中，克里希纳神做了以下的答复或是承诺：一个人如果能心无旁骛，全心归向我，我会照应他，让他保有自己的天赋而乐在其中，我将照应他的生活以及他的财产，所有问题都能解决。

要有决心而且心志成熟的人，才能真正放空自己，其实你不一定

要臣服于上天或任何的大师，可以先懂得取舍。懂得取舍，是一种美德，而且有极大的影响力，表示你知道生命中有一股力量，比自我更为强大。事实上，上天或神只是学习放空自己的理由，而不是最终的目标。实际放开一切更为重要，才是真正的目的，学会放开自我，人与自然能融为一体，会了解到，上天并不是高高在上，而是存在于身旁的万事万物中。

一则小故事：

某人决心要放开自我，但不知可以向谁学习。

他决定到森林里，向他第一个遇到的人学习。

他在树林里等待。

第一个人终于出现了，他正在躲避警察的追捕。

这人抓住小偷的脚，称他为导师，要向他学习。

这个小偷满腹疑惑，不知如何是好。

小偷迟疑的说：“好吧，如果你真要向我学习，闭上眼待在这里不准动，等我回来。”说完了就跑走了。

这人十分坚决，在原地不吃不睡的等了很长一段时间。

上天见他如此坚决，现身并接受他的心意，他因而得到解脱。

向谁学习并不重要，你放开自我便能拥有无尽的能量，可以应付所有的事。不管遇到什么事能屹立不摇，身边的人会觉得你充满能量，感觉你受上天的眷顾。如果不懂得放开自己，会受自我牵制，无法跟上天无限的能量结合，才会觉得精力有限。大师只是

帮助你放开自我，并不表示要依赖他人，只是借由他人的帮助而除去自我。

上师，有关冥想以及对消除自我的助益，我们想多了解一些。

好的，我先告诉你们冥想的由来。

从人类降生，就不停探索宇宙形成的奥秘：地球如何形成，如何转动；河水为何流动，山又是如何隆起。人们归纳出结果：一切都是因为能量。是一股具有无比生命力的能量，创造出这一切。人们开始想：如何能跟这股能量建立连结？

一些圣哲，觉醒的灵魂，或是悟道的大师投身内在的研究，并与这股能量接轨。他们成功与这股能量接轨后，想出许多方法，让后人也能体会这股能量，而衍生今天各类宗教和冥想技巧。这些圣哲大师借由不同的方法，各自对宇宙有所领悟而分别记录下来，就好比科学家记录自己研究发明的结果，每个圣哲各自记下自己的领悟，这就是宗教跟冥想的起源。这些先知建立不同的宗教，认为世界是因能量而形成，这股能量有不同的名称——耶稣基督，阿拉，湿婆神。无神论者不相信有神的存在，但他们相信自己的存在。

因为相信自己的存在，人们试着回答这个问题：我是谁？这就是冥想的起源，人们借由冥想，感受宇宙能量及自己的存在，随着时间演进，不同的冥想技巧演化成不同的宗教。但后来人们却背弃了所信奉宗教的基本精神，而以宗教之名彼此争战。

一则小故事：

塔米尔人，英国人，北印度人，以及孟加拉人一起旅行。

他们看到远方有一座湖。塔米尔人看到湖的西南方，他称此湖塔尼尔，是水的意思。

英国人看到湖的西方，他说：Water。

北印度人看到湖的北方，他说帕尼。

孟加拉人看到湖的东方，他说杰尔。

四个人说的都是同一件事——水。

但他们却争论不休，觉得自己说得才对。

四个人之中，没有一个人走近一探究竟，都各执一词而争论不休。

今日因宗教问题而起争端的人，也跟这四个人一样。他们应该先了解看事情以及下结论的依据何在。其实所有的道理都是一样，都跟上天有关。不管是克里希纳或是耶稣基督，只是不同的名字，只因人们从不同的角度探讨神，如此而已。这四个人如果他们能将成见先搁置一旁，走近看个究竟。就会发现其实指的是同一件事，就不会发生争端。只有那些未一探究竟却满口道理的人，才会争执不休。那些以宗教或阶级为名义散播恐怖主义的人，从未探究心灵，也从未了解真理，就像之前提到的那四个人，只会在岸边争吵。真理有不同的表达形式。

回到冥想的议题上。只要记得：冥想的目的是要让你的心放轻松，而不是执着。为了全神贯注而想忘记所有的事，是不可能的。你

可以试着坐两分钟，什么都不想，你可能觉得快发疯，愈想忘记某些事，愈在脑海挥之不去，让你备受折磨。所以全神贯注并不是冥想。冥想应该是包容所有的事，而保持轻松。如果能不执意排除任何想法就能真正放轻松。

有机会就保持轻松观察周围所有事，用心倾听周遭所有的声音。可能是鸟叫声，也可能是风吹动风铃的声音，头顶上风扇的声音，或周围的人声等等，用心倾听。提醒你：这些声音不会让你分心。学会跟这些声音并存，就不会分心。如果能不分心，会感觉到内心有一份平静。有了这份平静，虽然周遭纷纷扰扰不会影响你。慢慢地，你会感觉的身体慢慢的融化消失，但你仍可感觉到自己的存在，不是经由意识或思考。常常练习，你可以不受思想限制。练习冥想能帮助你了解到，人生旅途中你只是个旁观者。你会更能集中精神在本性上，而在完成交办任务时会更有效率，也更愉快。

因为你内心常带有一分平静，所以你不容易分心，也不易受打扰。如果持续练习，你会慢慢抛开自我，所谓的自我，只不过是對自己所有，所思，以及自身的一种强烈地认同。

我们为什么要在世界各地推广冥想。因为冥想是世界和平的唯一关键，如果人开始内观，不会为外在影响而分心，不管是权力、财富、复仇的慾望，原有的能量都能提升为具有灵性的能量，而群体的意识也会有所转变，和平自然降临。所以我十分着重个人的转变，若因为切身经验而有所转变，便能启发他人而在社会中

建立一种全新而且正向的思考方式。人要将理解的道理转化成实际体验，才有机会转变。透过冥想能做到这一点，所以冥想是个人或是群体转变的唯一希望。

冥想能增进智慧，让你对所有的事都能看的透彻。不需要请教其他人解决之道，自己能掌握。因为你能善用内在智慧，不会做错误决定。你知道自己的方向是正确的，即使因为不符合主流偶有挫折，但是你知道成果将是甜美而自在的。你只需要对自己的智慧深具信心，用冥想来滋养自己，可扩充自己的能力，而能从事不同的工作。你可以尽情发挥不受限制。你会发现自己在各个方面都有成长。

如果懂得运用内在的智慧，而不是坚持自我，所有的事都会容易的多。如果事情进行不顺利，只因为自我作祟让你与现实脱节。能放下自我和自然结合，事情不再复杂，能自由自在，你的智慧自然能驾驭内在的能量。你会觉得生活充满惊喜，原本困难的事变得简单起来，原本无知的你有了深层的自觉。

上师，深层无梦的睡眠以及冥想，是否都是无我的状态？

不，这两者不同。深层的睡眠，你在睡前及醒来都是在相同的状态，没有任何改变。但如果是冥想，你会进入较高的境界，就像种子萌芽一般，这是差异所在。

上师，你为什么看来总是那么的自得？

这是个有趣的问题。如果只是我的外在吸引你，这种吸引力会因为时间，外在环境，穿着等而有所改变。想想看：你们每次见到我，都是同一套衣服，听同样的歌，同样的声音，日复一日。但是你们却有更多的热诚。你们对其他的人也是如此吗？所以这跟人外表无关，而是人的风采散发出一种美，吸引了你！

有些人有的只是外表，而我却有我的风采，这种无我的风采具有相当的吸引力，让人由内而外发光。那么多的模特儿跟演员，每个人都好看而且各具特色。你虽受吸引但却不像对我一样，有一种由衷的渴望。这种渴望出自内心，因为你能看到在外表下所蕴含的神性，这种无我的风度让你们入迷，所以你们一再为我所吸引。

人内心深处都渴望感受上天或神，儘管表面上看不出来。你们见到我感受到一股吸引力，却不知吸引力从何而来，其实是来自于你内在的呼唤。但是你开始思索，却只知道用理智，让一切符合逻辑，但上天是超乎逻辑之外，所以你们无法用逻辑来解释我对你们的吸引力。你们所有人只会瞪大眼睛看着我，心里想着：是什么事让自己可以一坐几个小时，眼皮都不眨一下。

这是因为内心的渴望，是一种回家的渴望。几世以来你想满足这份渴望，却始终不可得，所以你一再经历轮回。你们感受到这份渴望，有的人选择追寻，开始探索自己的内在，有的人却受到惊吓而选择逃避。你们在外围徘徊观察我，一有动静可以拔腿就跑，我必须连哄带骗告诉你们，时机已到，你别无选择唯有抛开自我。

你总是有所恐惧，因为习惯所致。恐惧是被动表现自我，你会恐惧是因为怕自己中途而废，所以你以恐惧为由，宁可保持距离。不要以为恐惧表示自己谦虚，其实是最为虚伪的表现。你不敢抛开自我，担心自己会一蹶不振。

上天对人只有爱，别无其他。上天对你了如指掌，因为你是他所造，如果连上天都不了解你，还有谁能？所以不必担忧。在上天面前不需掩饰，只要做你自己，上天会持续降福于你。上天对人只有爱和宽恕，别无其他。但你却用自我及所谓的道德标准来评断上天，这是问题所在，所以你才会想要逃避。

体认自己是芸芸众生之一，会觉得解脱，如果自外于众生皆因自我作祟，只会落入痛苦。如果探索自己内在，会愈觉得自己属于众生，自觉渐渐取代自我，最后自我终将瓦解，在自我未完全瓦解前，你还是有所执着，自外于众生。事实上，人能拥有整片天空，却因自我作祟视野受限，以为眼前的一切就是所有。想抛开自我必须先了解这一点：自觉能开启人深锁的内心，所以我一再强调要有自觉。

上师，你如何形容对我们的关怀？

我的关怀只有一种，就是帮助你们成长。这是我对你们所做的最大的贡献，也是你们对我最大的回馈。我希望人们能体会原有的喜乐以及潜在的能量。人们以为自己只是凡人，寻求心灵上的体验。我一直教导你们，其实你们都有灵性，只是来寻求人间的体验。

如能体会自己具有灵性，你们已经找到问题关键。

上师，冥想如何带来转变？而导师为何存在？

人在冥想时，所有的原始情绪，包括愤怒、欲望、忌妒、依赖等等，都能转会成较高的能量，而让人更有自觉，不像以往那样的不安，冥想能够转化能量。如果所有的人都能有此转变，社会也会有所转变。世上暴力会减少，而更和谐。借由个人转变带来世界和平，是最实际的方式。

借由冥想以及大师的带领，人经由转变去除个性里不真的一面。在大师的带领下，你必须抛开过去内心的执着以及对自己的认识。这样的转变会是痛苦的。大师会借由种种情境，让人看清自己不真实的一面，你压抑已久的情绪开始一一浮现，觉得世界开始崩溃。其实你只需要让大师照应你，大师能帮你去除你几世累积的负面能量。

我一直告诉你们，如果你想避开我只是再次错失良机，所以不要逃避，我能解开你内心深藏的心结，你的自我。你只要对我有信心，鼓起勇气敞开心胸，这样你已经解决大半的问题，至于其他的问题大师自会照应，只要放开手，大师自会拯救你。

如果你是诚心想改变，也做好准备，只要敞开心胸接受大师教诲，一切自会改变。如果你仍犹疑不决，一切仍是原状。你即使遍访名师，也毫无所获。

冥想时要全心投入才能有所改变，才会有更深的意识。人们一般在冥想时，不是太过紧张，就是不够投入，顾此失彼。要能同时兼顾，才会真正的成长。冥想时间长短并不重要，重要的是你投入的程度，以及你意识的深度，有意识的内观，冥想时会更投入。

上师，我们人生总想要有所成就，这也是自我作祟的结果吗？

当然是，你说到重点。你们觉得人生一定有其目的而苦苦追寻。这只是本位主义作祟，如果你能了解生命本身就是美好的，人体验一生就是目的，其余都只是妄念，你会过得自在，更有自觉，不再自以为是。

大师会让你了解到，人生是无为的，特意寻求人生目标，忙于追逐反而错失当下，也蹉跎了人生。能体会人生本无为，内心会有新的领悟。你会发现，你小心呵护的钻石其实只是石头。再好的东西也像玩具一样。你找寻的幸福不是金钱可以满足的。

把人生看做上天所制作的一出伟大的戏，享受这出戏并尽全力扮演自己的角色。生活并没有预设任何目的，生活本身就是目的，而你要能乐在其中。我并不是说你们不需要赚钱谋生，没有钱怎么生活？我的意思是要能享受每个当下，结果反而是次要的，要知道人生如戏，而你只是其中的一个角色，太过执着于结果，你反而错失人生的本意。欣赏任何一出戏，过于执着于任何一个角色或是剧情都没有意义。同样的道理，人生是一出精采的戏，不

要过于执着任何过程，只要扮演好自己的角色，好好欣赏这出戏就够了。

人生不重最后的结果，而是其中的过程。当你预设目标开始不停的追逐就无法脚踏实地，更无法领略生命之美。抛开目标把重心放在过程上，享受过程，结果自然而然产生。能了解人生无为，就能领略生活的真意。

在有此领悟前，你的生活可能毫无自觉，坚持自我成了你人生唯一目标，你无法领略生活之美。耗费毕生心力只为达成目的，人生不该是如此！如此过活，一旦目标达成，你只会懊悔将人生耗费在一些无关紧要的事情上。只要享受过程，不需在意结果。要反面思索这句话，总有一天你能体会其中真意。

还有一件事：生活中不要排斥任何事，也不要担心会错过任何事。追求心灵提升，应该有包容性，而不是排斥其他。排斥任何事可能无意中错过一些事，所以尽可能包容，你会更完整，更臻至善。当然如果是你不感兴趣的事，又另当别论。不是非得尝试不可，只要顺从自己的心意即可。

科学家写下公式，目的是让他人能了解外在世界的奥秘。大师也有公式，却是让人得以体验内心的领悟，让他人得以领受那份自己经历过的喜乐。

上师，我们要如何才能消灭自我？

要先了解每的人心中都有某种形式的自我，主动或被动。其次要了解自我有很多不同的表达方式。我们之前讨论很多，你所有的罪恶感、欲望、恐惧、自我中心等等，都是表现自我的方式。你因为内心自我意识高涨，才会有以上的表现。

了解之后学着观察自己，你会发现人生像一出戏，借由观察的方式，你的自我会慢慢崩解。当自我慢慢崩解，你能顺其自然，看事情的角度也会有所改变，人生会更美好。把消除自我当成唯一的目标，不要再守护自我，时时刻刻提醒自己。如果能做到这一点，你终能得到解脱。

上师，你说眉心轮象征纯真智慧。你所谓的纯真及智慧指的是什么？

如果你能跳脱机械而呆板的思考模式，你会更有弹性，更自在，也更有智慧。有了智慧，你的思考不受侷限，你能更随意，不轻易受到打击。有了智慧，能了解人生如戏。生命是无上能量的展现，你能体会内在的平静。有了智慧，能随兴大笑，不需思考就能展现风采，不会执着于一件事，不容易被击倒。你能意识到自我的存在，你知道自己本性是富有的，与财富无关。有了智慧，你会认同大师的教诲，愿意抛开自我，而能享受生活而乐在其中。

一则小故事：

有三个人被问到相同的问题：如果你只剩十天寿命，你会怎么办？

第一个人说：“我会把所有的工作安排好，其它的事也告一段落。所以我走了以后，我的家人不会受苦，我也能走的安心。”

第二个人说：“我会尽情享受，做我以前从来没做过的事。”

第三个人说：“我会问另一个医生的意见。”

这才是真智慧。如果你能随性，不执着于相同的思考模式，会更自在，更有智慧。

另一则小故事：

医院里的电话铃响，护士接起电话。电话另一头有人问说：“请问十号房的病人情形如何？”护士回答说：“他恢复的很好，我们打算明天早上让他出院，请问你是哪位？”

打电话的人说：“我就是那个病人。谁叫你们这家医院从来不跟病人说实话。”

这也是智慧，如果懂得不坐困愁城，就有真智慧。

听听下一则故事：

某人带城里来的朋友到农场玩。

他带朋友到处逛逛之后问朋友说：“看到这么多头羊，你一定觉得很新奇，你想数数看吗？”

朋友回答说：“我已经数过了，一共有三百头羊。”

这人很惊讶的问说：“你是怎么数的？”

朋友回答说：“很简单，我先数有几只脚，再除以四。”

这不是真智慧，不过说明了人把生活中原本简单的事弄得过于复杂。接下来，我们来谈谈纯真。从小孩身上我们最能了解纯真的真谛。小孩说出自己的想法，不加掩饰，也不懂得算计，做任何事都是全心全意，没有一丝狡诘或虚伪，这就是纯真。但是我们如何看待这份纯真？我们竭尽所能教导小孩要修饰言词，要如何工于心计。教导孩子用理智思考，而不是用心思考，孩子的天真因而受到污染。

一则小故事：

某日，小男孩知道有钱的姑妈要到家里来，他得表现好一点。

姑妈到了，家里已备好丰盛的筵席款待她。

用餐时小男孩一直盯着姑妈看，最后忍不住问说：“姑妈，你什么时候才要表演特技？”

姑妈问说：“表演什么特技？”

小男孩回答说：“我爸爸说，你喝起酒来像鱼一样。”

孩子总是有话直说不加掩饰，所以他们看起来总是那么快乐。所以我们都喜欢小孩。孩子的天真，深深吸引着我们，但是我们却不明究里，教小孩要狡猾，工于心计。我们一直都是如此。

有个小男孩问爷爷说：“爷爷，你真的会学青蛙叫吗？”

爷爷惊讶的问说：“为什么这么问？”

男孩说：“我听爸妈说，爷爷学青蛙叫，我们就会发一笔小财。”

我们总像个伪君子，无法充分表达我们的心意。心里想的是一回事，说出来却又是另一回事。所以我们变得丑恶不堪，失去那份

天真。小孩子不会做作，如此天真美好，只因他们毫不掩饰。

另一则小故事：

有个妈妈把孩子托给朋友带一天。

她跟孩子说：“晚上回家前，要记得谢谢阿姨。”

孩子晚上回家来，妈妈问他有没有谢谢阿姨。

孩子说：“没有，之前有另一个女孩子说了，结果阿姨说不谢。”

孩子就是这么天真。当然，我们要教他们一些基本礼仪，例如要懂得感激。但我希望你们不要教孩子变得虚伪。让孩子了解，人生像是一场游戏，教他们用自觉而不是自我来玩这场游戏，教会他们游戏规则以及应有的智慧，所以孩子懂得分辩。

还有一件事：孩子的天真是因为不解世事，还没有受到社会的影响。一旦受到社会以及教育影响，渐渐就失去了这份天真。但是经由深层的觉醒，即使事隔多年还是可以重拾这份天真，而且会更为真挚。因为你不再是无知的孩子，你有了深层的觉悟。

孩童的天真与大师的天真，差别在此。俗世的见解破坏了儿时的纯真，却滋养自我。但借由智慧以及觉醒，你能抛开俗世的见解而重拾天真，找到自己的方向。

上师，我们如何能亲近上天？

首先了解一点：不要把上天想成一个单独个体，也不要想像上天

是高高在上，在天堂裡等你来接近，上天其实存在宇宙万物中，万物皆由上天所造。

上天是造物主，造出万物和宇宙。如果你了解这一点，你已能体会上天的存在，不会再问该如何亲近上天。人们问我跟上天是否亲近，我告诉他们：上天在我心里，也在他们之中！而人们无法相信，想知道如何亲近神。亲近二字，表示你们跟神之间有些许的距离，但是我已经告诉你们，上天在你们之中，何来亲近与否的问题。

道理很简单，上天是万物之源，而人也是万物之一。如果你能亲近万物，与万物紧密结合，上天就在你心里，你对身边所有的人事物，不管熟识与否，都会有一分亲密感。你处于全然意识中，你能感觉到上天在你心里，这是个简单的方法判定你的意识清醒的程度。如果你能跟万物亲近，你能聆听内心的声音，你不再需要任何指引，不再需要旁人指点你什么该做，什么不该做，你内心自有定夺。你的智慧将引领你，你能轻松以对，不因为做决定而内心沉重。

我们大多数的人的爱，是基于内心强烈的自我。如果你是如此，你跟上天相距甚远。我们觉得自己深爱家人朋友，看看这些精神导师，他们有什么相同的特质，投入自己的使命，只因为对世人的真爱。如果他们有的只是像我们一样平凡的爱，他们如何能完成使命？单靠平凡人的爱，如何能完成世界性的使命？能推动多少？只会让你很快就疲倦了。大师之所以能一再的改造世人，是因为

有一圣的爱，以及对世人平等视之。

如果你了解这些大师的生平，你会发现大师抛弃家人，只为了世间众生。而持反对意见的家人待时机成熟也有所觉醒，他们才跟普世众生一般，接受并追随大师教诲。

自我会让你远离上天，内心存有自我，你的爱无法恒长恒久。你的爱是带有条件而且摇摆不定。借由观察大师的言行举止，你会感受到他们神圣的爱，这也是最容易跟万物亲近的方式。因为大师们随时都与万物亲近，不管对任何人，大师随时都充满了爱，你如果观察大师的言行举止，会感受到这些可贵之处。如果你持续观察大师的言行，你会发现大师与万物的互动，是如此自在而美好，充满诗意而和谐，而你也能体会自然之美。

因为大师是无我的，他能随意自在而不受拘束。他因有无限的爱，所以能疗愈世人。疗愈世人需要至真的爱，所以我们常会听到，一些大师有神奇的疗愈能力，被视为上天的化身。大师就像是世间的神，是能量的极致表现。所以不要担心如何才能更亲近上天，只要与万物亲近，上天自然在你心中。

人无法征服万物，只会被万物征服。你如果能抛开自我，你已经融入万物之中。你若做好准备，上天会进驻你的心。一开始你只会偶尔感受到上天，最终上天会常驻在你的心中。要做到这一点，要融化你的心，要能抛开自我，你的生命会因而更为美妙，充满欢娱。

眉心轮 冥想 Divya Netra (时间 30 分钟)

Divya Netra 冥想能开启眉心轮，让你跟宇宙的智慧连结。Divya Netra 冥想分为两个部份：先洁净脉轮，再将能量充入脉轮。眉心轮又被称为第三只眼，能破除妄想跟欲望，有助于开启深层的意识。

在跟前点起一盏灯，可以用麻油，萃取过的奶油，或是蜡烛也可以。只要是植物油做成即可，此冥想需要有人引导，仔细听我的指示。

在地上盘腿而坐，闭上双眼。

不方便坐在地上的人可以坐在椅子上。轻柔的音乐响起。

注意力集中在眉心轮 (5 分钟)。

睁开眼睛，用眉心间的第三只眼注视前面的火焰。

你可能会眨眼睛或觉得刺痛流泪，这些都没有关系。(5 分钟)

再次闭上眼睛，再次将注意力集中在眉心轮。(5 分钟)

睁开眼睛，用眉心间的第三隻眼注视前面的火焰。(5 分钟)

闭上眼睛，完全放松。(5 分钟)

非常缓慢地睁开眼睛，我们下次见。谢谢大家。

第九章 顶轮 - 心怀感激 (Sahasrara chakra)

我们来谈最后一个脉轮——顶轮。顶轮在头顶部位。

梵文中 Sahasrara 的意思是“上千片花瓣”。顶轮如果开启，头顶会感觉有如千瓣莲花绽放般不可思议。如果不满足或将生活一切视为理所当然，顶轮因而闭锁；若怀抱感激知足之心，顶轮则能开启。

某人每天对神祈祷：“神啊！我没有足够的钱！请保佑我中一千万的乐透。如果我中了奖，我向你发誓，我一定捐出彩金的百分之二十，做为修建庙宇之用。如果你不相信我，可以自己先拿走两百万，留给我八百万就可以了。”

人将生活中一切视为交易。也许做的不着痕迹，但如果仔细研究自己祈祷的内容，不难发现，自己总想跟他人谈条件，即使是神明也不例外！

一则小故事：

某天一个穷人向国王请赞助儿子的教育经费。

国王一向以乐善好施闻名。

穷人到皇宫时国王正在对天祈祷。于是他跟其他的人在外等候。

国王祈祷完走出来，纷纷向国王求援的民众都得到援助。

惟独这个穷人一言不发转身离开。

国王看到了把他叫回来。

国王问他：“你为什么话都不说就离开了？”

穷人回答说：“陛下，我原本是来求你帮忙，结果你自己都要求老天帮忙。”

仔细研究自己祈祷的内容不难发现，人们只是不停地要求，就像托钵行乞的乞丐。我们祈求的内容，包括物质生活丰足、感情顺利、权力加身、心想事成、青春美貌等。人们心里总是有所求，养成习惯后常常开口要求却不自知，将一切视为理所当然。人们因为习惯要求，而不知道如何跳脱以新的视野看事情。

人们信仰宗教有两种原因：一是因为内心有所祈求，二是因为出于感激。

因为内心对神有所祈求而信奉宗教，是大多数人信奉宗教的原因。因为人的欲望无穷，而且从小到大所受的教诲，都教人们心里有所求时就向神祈祷。觉得这样再自然不过。但因为对上天的感激而信奉宗教，是违背人们从小所受的教诲。人们从小学习要感谢身边所有，只为符合社会礼仪。真正心怀感激成了一种奢求。所以只有少数人会因为真心感激而信仰宗教。只有少数的宗教，像是佛教，其宗旨是基于感激，信徒人数虽少，但是素养极高。祈祷本身并没有错，但问题在于人们执着于祈祷的内容。祈祷本应为进入冥想境界，因为心怀感激，内心因此充满喜乐。

你们心里可能在想：心怀感激，也是为了符合社会规范，怎么算是冥想？人们如果真心感激，表示已能体会生命价值所在，才会因为感激而产生信仰。人们只知道对扶养及关心自己的人表示感激，却不知道上天以及全宇宙的能量，随时随地都在帮助你、保护你、及照应你。人们总觉得身边所有是理所应得，或出于机缘巧合。唯有在感受到上天无形的照护，才能领略到一切是上天的意旨，才得以成就今天的你。人们一直受到上天的眷顾。

能够生气勃勃，就是上天的眷顾。但人们大多不以为然，觉得人生乏味沮丧不已。不停的乞求上天，彷彿自己一无所有。如果能倾听内心的声音，就能调整自己，而更能感受到，上天以各种奇妙的方式照护自己。

大多数的人，因为出于恐惧而向上天祈祷。母亲在孩子小时候告诫他们，如果不做某些事，上天会因而发怒。孩子虽然还小，但这种想法就已根深蒂固，以致孩子对上天有错误的认知。长大后面临极度的矛盾，对上天无法怀抱爱跟感激。取而代之的是因对上天的恐惧而敬而远之。

基于恐惧的心理而信奉宗教其实毫无意义，也不能帮助自己有所改变。表面上看来信心是增加了，但是内心没有任何长进。人生真正的满足不是光看表面功夫，而是要发自内心。得过成功忧郁症的人，应该更能体会我的话。宗教信仰应出于感念上天的爱与感激。尽管社会教导人要敬畏神，其实大可不必，祈祷时只要对

上天心存爱跟感激即可。

一则小故事：

东方玄学大师朱奈德以前一天向上天致意五次。

有一次他和门徒流浪经过一些村庄。村庄的居民还无法接受玄学。

第一个村庄里的村民把他们当成乞丐，而吝于施舍。

第二天，还是没有人愿意施舍他们任何东西。

第三天，村民充满敌意，棍棒石头齐飞，将他们赶出村去。

当天晚上，朱奈德大师跟往常一样屈膝感谢上苍。

门徒见状觉得不可思议，不解大师为何还要感谢上苍。

门徒哭着说：“老师，这三天来我们不只没有东西吃，还像狗一样让人赶出村外。这样你还要感激上天？”

大师说：“你们是饿了三天，但过去三十年，你们是否曾经因为丰衣足食而感念过上苍？要清楚一件事：我的感激无关得失，只为表达内心深深的喜乐跟爱，表达内心虔诚不应该是选择性的。”

生活充满感激，自然无欲无求，犹如进入冥想的境地。若不生恐惧，你已步上正道，因为由衷感激，理智不会横生阻碍，自然不会心生不满，因为不满是出于理智，而不是出自内心。人过分理智会阻碍人从听觉及视觉等感官感受上天，或是表达对上天的情感。惟有超越理智的束缚，才能感受上天之美。你的祈祷会满是感激，内心满是喜乐，你因此解脱而享有永恒的喜乐。

如果能抛开世俗的逻辑，你会像河流般自在。只需顺从自己的心意，不需刻意选择，也不需付出额外努力就能充满喜乐。你能善尽本分，享受每个当下，并能深刻了解在生命这出美好的戏剧中你也是其中一角，你因而更能领受上天，更称职的扮演自己的角色而乐在其中。如果违背自己的心意，不仅要投注心力，还要做出选择。顺从自己的心意，你不需花额外的心力，不会感到疲倦或挫折，只会觉无比的轻松和喜悦，所有的事看来都再美好不过。

一则小故事：

某人搭乘火车旅游。一路上他观察路旁车辆，以及沿途的美景。

一位年长的女士坐在他旁边。

他告诉这位女士窗外令人屏息的美景是旅途中最佳享受。

女士摇摇头，望着窗外坐了一会儿便走出车厢。

不久女士回座，望着窗外坐了一会儿，又起身走出车厢。

过了一段时间，女士又回来这次坐在某人身后。

女士拍拍他的背问说：“对不起，请问你看见什么？因为我什么都没看见！”

我们无法由衷感受上天而错失人生之美。我们总需要理由享受人生或庆祝，甚至质疑自己哪些该享受，哪些不该？我们不仅不知感激身边所有，还不停要求及质疑。其实只要心怀感激，就能重新找回自己，融入自然。

一则小故事：

某人某天在庙里虔诚祈祷：“神啊！请借我一千块钱，我真的有急用，我只要借半个月，半个月后我领了薪水就还给你。”

在庙里修行的人听到他的祈求，很同情他的遭遇。

就拿出自己身边的五百块钱，放在信封里交给前来祈求的人，说是神请他转交。

这人高兴万分，回家打开数了数发现里面只有五百块钱。

隔天他回庙裡又跟神祈求说：“神啊！下次不要叫修士代转钱了，直接给我就行了，让他代转，结果让他拿走了一半。”

我们对所有的事都视为理所当然，所以常不知足。要知道，生命本身就是上天的礼物。有谁的生命是努力求得的？我想没有吧！所以我们才不懂得珍惜，把所有的事视为理所当然——包括我们的身体、每日所需、自然美景等等。我们求上天赐我们钻戒，却未曾感谢他赐给我们戴戒指的手指。即使是钻戒，不用多久我们也会对它失去吸引力。

一则小故事：

有天，地理老师要学生写下世界七大奇迹。

学生写下中国的长城、埃及的金字塔等等。

有个小女孩一边摇头一边写。

老师走近问她说：“怎么了？你不知道答案吗？”

小女孩说：“不是的，我只是有点疑惑，应该不止七大奇迹。”

老师听了十分惊讶，拿起小女孩的答案，读了一遍，决定对全班大声念出：“世界七大奇迹——我能看见天空，能触摸大地，能听见鸟鸣，闻到花香，尝到美食，大声地笑，尽情地爱。”全班顿时陷入寂静。

一些看似微不足道小事，常为人遗忘。愈容易获得，人们愈不懂得珍惜。我们从来没有想过世上有数以百万计的人，眼盲耳聋，口不能言，或食不知味。我们只想凡事要再多一点，再好一点，或想着下一个愿望。

一则小故事：

某人开车上高速公路打算回乡下的家。
开车开了近一个小时，车子突然晃一下熄火了，原来是油箱空了。
他走了好几公里的路。
边走边祷告，走的满身大汗，终于走到镇上。
他走进加油站说他身上一毛钱都没有，但急需汽油才能开车回乡
下。加油站里的人拒绝了他的请求。
他见对街有另一座加油站，于是走过去把自己的情形再说了一遍。
加油站老板同情他的遭遇，同意送他几公升的油。不料这人竟
说：“老板，你可以折现金给我吗？对面加油站的油便宜一些。”

愿望未实现前显得弥足珍贵，人们也会由衷祈祷。一旦愿望实现，
价值顿失。人们便头也不回的为下一个愿望祈祷。人们心里总有
下一个愿望，而不知心存感激。举例来说，我们到店里看见有新

功能的闹钟，顿时觉得这些新功对生活大有助益，能提升生活品质，自己会更有效率，所以决定买回家。过不了几天，我们连拨闹钟的时间都没有，可怜的闹钟在一旁佈满灰尘，家裡平白多了一个无用的东西。但不久我们又看上其它精巧的新玩具。

没有到手的東西，总觉得至为重要，甚至攸关性命。等到真的到手了，却又觉得微不足道。所以我们对生活永不满足，而不停追逐。

一则关于拉玛克里斯那大师的故事：

传说中拉玛克里斯那大师只要见到从皇宫来的人，就会向他们朝拜。切谭亚是一位印度得道大师。有一次拉玛克里斯那对某人朝拜，他周围的人问他：为什么要向一个凡人朝拜？

拉玛克里斯那回答说：“他们是凡人与否并不重要。重要的是，他们是从巴尼卡地来的。而切谭亚大师就是在那里成就伟大的志业。因此我见到那里来的人，就会想起切谭亚，所以我向他们朝拜，表达我的感激之心，因为他们让我想起这位悟道大师。如果我没有遇见他们，我可能会把时间浪费在想一些没有意义的事。是他们唤醒我心中圣洁的记忆及想法。”

拉玛克里斯那向凡人朝拜，只因他们唤醒了他内心的记忆，这在今天是难以想像的，这也是我说的，对所有的人跟事都要心怀感激，因为他们都是万物的一部分，而其作为也能与万物和谐存在。

如果你能有如此感知，你对所有事就能抱持感激之心。

我们需要从大师身上学习的也是这份感激之心。只要懂得心存感激，一切的事自会迎刃而解，而上天自然会降福于你。欲望跟感激是无法并存，心裡如果有一连串的欲望，表示你不知道感激，凡事都觉得匮乏。如果你心怀感恩，一切都十分美好，就不会有其他的欲望，因为你的所有符合当下所需，不须请求就已拥有。人的欲望无穷尽，即使成了一国之君仍会感叹，日月星辰未能为其所用。

在湿婆神的书中，记载着一段湿婆神跟巴拉玛卡帕的故事。巴拉玛卡帕是头盖骨的意思。湿婆神以苦行僧的身分游历时，用头盖骨作乞讨的钵。奇怪的是，不管人们佈施什么，只要放进头盖骨之中马上被吞噬。不管湿婆神如何努力想要填满它，钵中始终空空如也。

巴拉玛卡帕好比人心或人的自我，能吞噬所有，贪得无厌。因为自我，人们不懂安享已得之福分。人的生活要建构在无尽的追求上，还是感激之上，全由自己决定。感激需发自内心，需要对上天以及上天的意旨有所领悟，而不是将道德规范强加在身上。能由衷感激，对生活的看法会全然改变，会永远享有平安喜乐。

某人向上天祈求：“我渴望平静。”

上天回答说：“你已经找到答案。只要先把『我』去掉，再把『渴望』移除，就能得到平静。”

惟有抛开心中限制，抛开自我，打破自己设下的藩篱，才能够真正融入现实生活，并与万物结合。人们想常保这份真实，其实并不需要刻意做些什么。只要保有本性即可。能心怀感激，在为人处事上内心会充满能量，满足感油然而生。实际上有无收获，其实无妨。其实人的内心都在追求这样的满足感却不自知，转而寻求物质上的满足，以致于一再迷失。不管你们相信与否，上天会照看你们。只需要心存感激，保持信心，上天自会降福。

然而世人却总是缺乏信心。

一则小故事：

某人从不相信有神。

有天，他突然从山顶上掉了下来，挂在树根上。

他心里吓的半死，突然想起人们总是把神挂在嘴边。

他跟自己说：“何不试试求神救命？”

于是他哭叫着说：“神啊！我从来不相信有神。如果世上真的有神，你能救救我吗？”

神的声音如雷般响起：“当然！我的孩子，把手放开，我会在下面接着你。”

这人又大声哭叫起来：“有没有其他人能救救我？”

人们只要能将自己托付给上天，由衷信任他，就能像神一样自在。然而人们却因为自我或是无知，而一再错失大好机会。只要能持续对宇宙间这股能量，抱持感激的心，会感受到这股能量照应着我们，就像是母亲照应子女一般。不管你们相信与否，这都是事实。

有个人梦到自己跟神走在沙滩上，回顾自己的一生。

他跟神说：“神啊！我梦到我们一起走在沙滩上。我回头看沙滩上的足迹，想起人生曾遭遇极大的考验和挫折。但在那些时候，沙滩上却只见一排足印。不见另一个人的踪迹。在那些困难的时刻，你为何离我远去？”

神回答说：“亲爱的孩子，在那些艰难的时刻，我背着你向前。”

我跟大家说我自己的经验。我四处游历时，走了将近三万公里的路。其中的两千公里，我完全步行。我只带了两件衣服和一个乞讨用的钵。我许下心愿，决不收取金钱，也不为下一餐积存粮食。人们问我是怎么做到的，我告诉你们，我将一切托付上天。专心悟道，上天自会照应我的一切。

我劝大家对上天有信心，你们联想到的，可能是如圣人一般，恒久坚定的信仰，其实不然。我和大家分享的，是我切身的经验。我想我应该是在场最年轻的。所以我说的，不是什么陈年往事。试着心存感激，奇迹自会发生。只要你做好准备，有一个满载感激的心，上天总是乐于给予。

一则小故事

某人梦见自己到了天堂。有位天使带他到处参观。

他和天使并肩走着。

他们先走进一个大工作室，里面有很多天使正忙碌不堪。

天使解释说：“这是收件处。对神的祈求会先在此进行分类。”

这人往四处看去，发现天使们忙着将来自世界各地以各种语言写成的愿望分类。这些愿望有的长篇大论，有的写在废纸上。

他们接着往下走，进入第二间工作室。

工作室里同样挤满忙碌不堪的天使，以及包裹和书信。

导引的天使解释说：“这是包装和寄件处。人们所祈求的恩典和祝福，在此包装后，一一寄往人间。”

他们继续往下走，到了走廊尽头。在一间小房间门口停了下来。

房间里只有一位天使弯腰坐在书桌前。

这人见了大吃一惊。

他问天使说：“这个房间为何如此冷清？这间房间用途为何？”

天使平静的说：“这是答谢处。人们的感恩会送到此地。”

人们只知不停要求，又有多少人曾感谢自己所有？有多少人在祈祷词中表达感激之心？

独处时，可以做以下的练习：花两个小时的时间，将心里的忧虑跟欲望先搁到一边，专注的想上天给你的恩赐。你可能马上想到：“如果不去理会心中的欲望，如何能得到满足？谁来照顾家人？我的生意又该怎么办。”我同意，你们的心里一定装满这些念头。但试着给自己两小时的时间。照我所说，先抛开脑中的所有念头。

你觉得无论如何，你的家人或事业的存在，是因为你吗？听我说，不管有没有你，所有的事都会继续进行。上天如果要仰赖人类的

智，才能维持家人的生计以及个人的财富，人们早已处于匮乏之中。记得：光会担心是没有用的。我们之前已经有过充分的讨论。所以给自己一些时间，闭上双眼，专注的想自己所拥有的一切。用心地想每一件事——你的身体、财富、周围的人的支持与协助、你的房子、奢侈品、你的假期等等。轻松的心怀感激的想每一件事，花多少时间都可以。

不要急着结束。用心想每一件事，记着这份满足的感觉，感受内心充满感激。当你睁开双眼，会发现你所拥有的，远远超过你生活所需。你问自己——人生夫复何求？

人要懂得感激。要学会感激最好的方法，是学着对所有的事，不管是所见所闻，都能乐在其中，相信上天自会照应一切，生活自会有所改变。而你也因为常能自得其乐，而满怀喜乐。

一则小故事：

某人走过一个芒果园，园裡长满各种芒果。

这人走进园里四下看了看，研究后写下一些数据，半小时后离开。

另一个人走过同一个芒果园。

他走了进去，摘了好几个芒果，大快朵颐一番后才离开。

可别随便走进别人的芒果园摘芒果吃，可能有人会朝你扔石头！我真正的意思是，不需要任何理由，你随时能乐在其中。但我不

是教你把工作抛到一旁，只顾享乐。你当然需要工作，如果只是享乐，没有人会资助你。我真正的意思是——快乐不需要理由。生性快乐的人，对所有事也会由衷感激。

不管工作、社会地位、经济情况如何，人人都能自得其乐。问题在于，人们觉得凡事都需要理由，即使快乐也不例外。因为已习惯这样的思考模式，所以总觉得别人的幸福比他应得的多。而自己努力得再多，得到的却永远不够。

人们总觉得要努力才能得到快乐。努力并没有错，但与快乐无关。抛开这样的想法，你就不会再抱怨或不满足。上天随时都降福于人。只要用心领略就能有所感受，决定权在于自己。自己做了错误的决定却怪罪他人，别人无需为你的决定负责。你在有意无意间做出了决定，但因为缺乏觉知，才会事后对所做的决定懊悔，有诸多抱怨。

要谨记在心，天堂跟地狱并不具体存在，而是存乎一心。身处天堂或地狱，决定权在自己身上。对上天失去信心，离天堂越远。无论身在何处，都宛如身处炼狱。不要以为地狱离你甚远，其实就在你心中。你的天性，决定自己是身处天堂还是地狱。

一则小故事

有个老师问学生说：“有谁知道地狱在哪里？”

有个小女生站起来回答说：“老师，在我爸爸的书房里。”

老师很惊讶的问她为什么。

小女孩回答说：“每次我走进爸爸的书房，他都叫我把地狱赶出去 (get the hell out of here)。”

孩子从很小就以为天堂跟地狱是具体存在的。他们以为神高高在上，坐在宝座上监视人的一举一动，记下人的每一件善事或恶行。有了这种想法，人们做所有的事，都联想到因果关系。做善事想到进天堂，做坏事就怕下地狱。人们把有关神的一切都当成交易。不管自己的本业为何，每个人都成了生意人。

你到庙里都做些什么？买了鲜花素果，到神前报上一长串自己以及家人的名号、生辰八字及其他细节，然后祝祷一番。唯恐神把福气送错家门。你告诉神自家的方位，再三强调是你献上这些祭品。说完才放心离开庙裡。我说的对吗？你担心如果不再三提醒神，神不知道你的存在，福气也不会降临在你身上。

其实神随时都降福于人，你只要心怀感激即可。神不是只救人于水火，而在承平时节，就对人不加理睬。这都只是人们自己的想象，以为神也是如此。而这都得归咎于社会的教化。人们扭曲了感激的真正意义，以为只需要在脱离危难，或受到神的照应时，才需表达感激。这是再荒谬不过！

听我说：到庙里祈福，只需心怀感激，带着谢意在神前默念数刻。离开时也抱持相同的心情，其它的事自有安排。这就是最诚心的祈祷。心怀感激，就是最好的献礼。

体会我所说，你能远离外在世界的纷扰，让感激在你心中生根。敞开心胸，让自己成长。问题在于，人们总想尽办法想要亲近神，却怎么都行不通。如果能抛开脑中的想法，用心体会，你自然会发现不用刻意亲近神，神其实一直在你心里。

人凡事单凭理智，所以永远都需要快乐的理由。人向外找寻神，却怎么也找不到。如果能用心体会，你会有全新的视野，会发现理智打乱一切，而你却不自知。能用心体会，你会常存感激之心。人们常说感激要发自内心，而不是出于理智。不是吗？

你们可能会问：“上师，我们要如何才能用心体会？”只要观察自己的思考模式，这就够了。我们常因为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，就懂得适时停止。

心怀感激并不是种美德，而是为人应有的态度。唯有存着感激之心，才能感受上天，与周遭的关系会更为和谐，你们只需要放轻松，感受这份喜悦。

我进一步解释，什么是感受上天。大家都知道如何操作收音机吧！收音机有许多频道及节目可供收听。你听某个节目时，有时候会有干扰。你会怎么做？

调整一下频道。

没错。要调整一下才听得清楚。同样的道理可用来解释如何感受上天。如果没有调整到对的频道，会跟周围的人一样，脑中一片混乱，生活充满干扰，人生只会陷入永无止境的担忧，不满与矛盾之中。然而，如果调到正确的频道，感受到上天，在纷扰中你能找到正确的方向，不再为情绪所苦，你会充满感激，生活便有如天籁般合谐。

一则小故事：

有个乞丐在路上拦下一个人问他说：“两年前你给了我二十块。去年一整年你只给了我十块。前几个月你只给了我两块钱。为什么你越给越少？”

路人回答说：“我以前单身，后来结了婚。现在我有孩子了，所以手边没有多余的钱。”

乞丐哭着说：“你居然把应该给我的钱，拿去养活你的家人！”

乞丐说路人把原属于他的钱拿去养活家人。很多人以为他人养活自己，满足自己生活所需，是与生俱来的权利。人们习惯将一切都视为理所当然。人们有这种态度而不自知，不知道其实人生来一无所有。即使是自己的父母、先生、或妻子，也不能将他们的付出视为理所当然。

一则小故事：

某人某天下班回家，发现自己的太太情绪不佳。

太太大叫说：“我好不容易教会女佣做所有的家事。她现在却想辞

职不干！”

先生心疼的问太太说：“亲爱的，她为什么想辞职？”

太太回答说：“都是因为你。女佣说你跟她讲电话时，很粗鲁无礼，伤了她的自尊。所以她决定辞职。”

先生脱口而说：“那是因为我以为跟我讲电话的是你。”

我们常把身边的人际关系视为理所当然，因此遇到不少障碍。要学习将每个人视为独立的个体，适时表达感谢之意，就不会将他们的付出视为理所当然。要学会尊重每个人。如果懂得不将他人的付出视为理所当然，人们才会学会惜福。仔细思考，你会发现人们只在意自己没有得到的东西。即使拥有再多都不满足，因为总有东西还没有到手。

你可以试着坐下来，列出你拥有的一切。你可以先从视力开始。我们之前提过，世上有多少盲人，你能想像如果某天早上醒来，突然双眼失明，你该怎么办？你连起床上厕所都办不到！以前轻而易举就能做到的事，失明后却得费尽力气。

如果能列出自己拥有的东西，你会有一长串清单。之后再列举自己尚未拥有的，你也能列出一长串。清单上的第一项，可能是一辆宾士轿车。你的愿望可能比宾士轿车的车身还长。如果认真列举，一样都不放过，这两张清单都可无限延伸。现在每人手中都有两张清单，要看哪一张，全凭自己决定。将所有事视为理所当然的人，通常会选择看自己未拥有的东西，看完只会觉得生活匮乏，满怀欲望及不满，因此也无从体会生活中原本已拥有的乐趣。

因为如此，生活中不论遇到大小事，都显得稀松平常，因为总在期待下一件事情发生。下一件事发生了，也觉得平凡至极，因为早已又另有期待。

如果选择看自己所拥有的，会觉得感恩惜福而乐在其中，不觉得自己还欠缺什么，生命对他而言，永远都值得庆祝。认识这种人是一大享受，因为他们会散发一种独特的美，永远不虞匮乏。只知道以爱和感激，享受身边所有。只要常怀感激之心，即使再平常不过的事物，都会显得不凡而美好。其实人生并不如想像中平凡。再小的事，也有美好之处。只因人心流于世俗，无法看穿自然运行之美。

人的想法如此僵固，只知道不停找寻下一个目标。如果能带着好奇而敬畏的心，看待所有的事，心中会充满感激和满足，而不再怀疑自己还缺少什么。你能学会用心体会，而不受限于原有的思考。像孩子一样天真，不流于世俗，对所有事充满好奇。

看到小孩子总觉得很愉快。因为小孩还没有受到社会的制约，孩子的想法也不像大人一样呆板，而是新奇不受拘束。

以自己的身体为例，你们可以做一个小小的实验。坐下闭上双眼，想象右手食指因为意外而少了一截，只剩下原来的四分之三。身体没有其它的残缺之处，只是食指突然少了一截。你会做何反应？可能觉得难以承受。不管用手做什么事，都要用到食指，不是吗？你会如何以对？可能因此感到忧郁吧！

想想世上有多少人，身体有残缺。有多少人手指不全。而你从头到脚，只要稍有缺陷，人生就缺少部分乐趣。我说得对吗？所以每天花几分钟的时间，自己在房间里，怀抱爱意，触摸自己身体各部位，感谢它让你能如此享受人生。

你们有谁曾经这样看待自己的身体？有多少人把自己的身体视为理所当然？又有多少人虐待自己的身体？我们之中有些人，因为觉得自己的身体不够美，而憎恨自己。听我说，如果你每天都能做我以上所说的练习，对自己身体每个部份都能有一份爱和感激。你会发现自己的身体和脸上，能散发出不同的光芒。

你的身体能反应你的心态。不要忽略自己的身体，或将一切视为理所当然。毕竟你的身体为你带来这么多的乐趣。你今天能来这里，能毫不费力的听讲，也多亏了你的身体各部的配合，不是吗？

一则小故事：

在一个基督教家庭裡，有个小女孩跟妈妈坐在餐桌旁。

桌上摆好了食物，小女孩没有祷告就想开动。

妈妈吓了一跳，问她怎么可以不守规矩。

小女孩马上回答说：“桌上的每样食物，我以前至少谢过一次。”

这就是我所说的，将一切视为理所当然。令人难过的是看到小孩子有这样的想法。

一则小故事：

一个小女孩问妈妈说：“妈妈，还有几天才到圣诞节？”

妈妈问：“为什么问这个问题？”

小女孩回答说：“我只是在想，什么时候要开始当个乖小孩？”

我们就是这样教小孩——教孩子作生意。教孩子的事，都只是某种交易，而没有教小孩要随性自然。没有告诉孩子，生活不一定要有特定目的。是我们跟孩子说，所有的事都有其目的。因为如此，所有的过程都失去意义。

因为我们带给孩子错误的观念，要花一番力气才能导正过来。而这正是我一直在做的事。想想看，几代下来，人们累积了多少错误的观念。我必须先导正你们的观念，才能让你们有所成长。我告诉人们要常怀感激之心。有人会来告诉我说：“上师，这几天我都有跟计程车司机或家里的女佣致谢。”如果你真的心怀感激，就不会把这些事挂在嘴上。如果你们失去心爱的人，会把自己的伤痛挂在嘴边吗？你们不会。因为那是一种发自内心深处的感觉，只有你感受的到，而不会挂在嘴边。我说的对吗？

同样的道理，由衷的感激，不会刻意挂在嘴上。当然说谢谢是为了符合社会礼仪，因为总要把感激说出口，对方才听得到。我的意思是要人们发自内心的感激。这种感激之深，是不可言喻。

人们常对我说：“上师，接受你的教导后，我们的生活有很多改变。

我们由衷感激你。”

基于社会礼仪，你对某人表示感谢。真正的感激，不一定因为有任何实质获得，而是内心深处涌现的想法，感受到上天的慈悲。这样的感激不需要跟任何人有任何具体的关系，也不需要针对任何人或任何事，也不是因为情绪波动，像是欲望，愤怒，憎恨，或是爱，只是纯然地感激。

人们用言语表示感激，有时只为一己之利，不想让他人认为自己缺乏教养，嘴上虽说感激，但心里不以为然。事实上，人们可以利用肢体语言表达内心的感激。你的眼神，你的微笑，你的热情，都比言语更能表达内心的感激。因感激而留下的眼泪，胜过任何事。人们如果因为满心感激而不知所措，自然会流下眼泪。

我并不是说一定要哭，只是告诉你们，如果心怀感激，你的肢体语言会有所表示。你无法隐藏，而这也是内心最佳写照。记得：因为感激而流的眼泪，没有阶级，教派或宗教之分。没有所谓印度教徒的眼泪或回教徒的眼泪。真情流露，超越任何界限。惟有真心感激，才能打破所有人造的藩篱与限制，才是最真的祈祷。

人们很难充分表达内心深处的情感。尽管诗人写诗，画家作画，作家写作，仍有未尽之处。生命充满奥秘及吸引力，无法一言道尽。即使人们有过一些切身的经验，觉得惊喜万分。但对于所经历的事，只能意会，不能言传。所以你们才会一再回来上我的课。

在我面前，即使你们没有表达任何感激，我也能知晓。你们的内心充满感激，我比你们自己都还早发现。我从你们的心跳，眼神，便能一探究竟。事实上，你们虽口说感激，却可能是自欺欺人的说法。因为大多数时间，人们是心口不一。上天能看出一个人是否真心。只要对上天由衷感激，就已足够。不需要用言语表达。

在印度有个习俗，如果想表达对大师的感激之心，却不知如何表达，就摸摸大师的脚，感觉自己跟大师合而为一，借以表达内心感激。来看我的人来自很多不同的地方。有些人到了我跟前，一句话都不说，只是留下喜悦的眼泪。他们不用刻意说什么，眼泪就是最好的表达，表示自己有感而发。在大师面前，只要心存感激与爱，感谢有机会能与大师接近，大师的能量可直达你的内心，所有的问题都会一扫而空，内心顿时充满喜悦。真心的感激能跨越时空，消除一切藩篱，让人成长，对所有事都很容易投入。假以时日，连感激都显得多余，一切尽在不言中。

即使感情到了尽头，在分手时，仍然可以感激对方，陪伴你这些时日。感谢由对方所得出的领悟，感谢曾共享的快乐，让分手也可以如此美丽。

上师，对敌人难道也要表达感激？

为什么不呢？敌人让你更坚强，让你勇于面对挑战，有所成长。他们也许伤害了你，却也让你对生活有不同的观点。为什么不感谢你的敌人？毕竟你想有所成长，不是吗？你希望自己变聪明些，

不是吗？如果你的敌人没有给你成长的机会，你还误以为周遭都围绕着朋友，这对你的帮助不大。你需要经历挫折，才会有所突破。你的智慧也会更臻圆熟。

种子要先突破外皮，才能长成树。如果一直安于现状，只会错过生长的时机而萎缩，不会有任何改变。平常人若心怀敌意，处理不当会不可收拾，让所有的事陷入恶性循环，而充满憎恨。家人间的积怨太深，无法化解，是因为人没有善用觉知以及智慧，任由事情演变至此。因为心有不满，事情才会不可收拾。

内心知足，对人自然不会产生敌意。你们了解我的意思吗？即使他人对你有敌意，你也丝毫不觉。如果他人想要断绝往来，你也只是抱着感激之心。很多的家庭里，家人间彼此视而不见，出席公开场合觉得极为痛苦，只为避开对方，不知所为何来。为什么要将精力浪费在这些事情上？不要为憎恨吞噬！以极深的觉知和智慧，面对心中的恨意，自然能将憎恨化于无形，只留下满心的爱与感激。

上师……这些日子以来，我对您只有感激，别无所求。但奇怪的是，我希望您能记住我的名字，而能时常想起我。这是一种不满还是渴求？

这个问题问得很好，表示你已经深刻地检讨自己。如果经过思考，借由妒意或不满来寻求他人关注，是不健康的；但如果是出于爱和感激，就不是渴求，只是表达对我的敬爱之心。出于渴求而祈祷，

表示内心不知感激，只有自我。如果出于爱心，祈祷中充满感激与虔诚。两者有极大不同。

你会问这个问题，是出于内心的觉知，而不是有所不满或渴求。还有一点值得肯定的是，你勇于发问。我确信你们之中有很多人私下也有同感，却不敢表达。有的人可能会自我安慰的说：记得名字有什么意义呢？有的人只是羞于表达。当然名字本身并不重要。重要的是，你能从中有所领悟，而不只是逃避。你会问这个问题，表示你有勇气面对问题。

有人问我：“上师，我们能做些什么来表示我们的感激之心？”

我告诉他们：你们能有所成长，就是对我最大的回馈，也是我对你们最大的助益。如果能把我的话记在心里，由衷生出感激之心，就已经回报我很多了。如果觉得自己想有所回馈，就回馈社会，帮助其他的人。让他们也能领略你所享有的这份喜悦。这么做不是出于自我的优越感，而是基于分享和喜悦的心。把你全部的精力投注其中，乐在其中。对你自己而言，会是一个美好的冥想经验，也能借此唤醒他人。

你能由衷生出感激，就是处于冥想之中。常存感激之心，就等于常做冥想。

还有一点提醒大家：没有人能教会你如何心存感激。你们也许在孩子小的时候教他们要感恩，但也只是会了符合社会的规范。就

像学习尊敬长者，在学校要向师长问好等等，只是一些机械化动作，而不是出自内心。

唯有感念上天，才会对所有的事由衷感激，而这也会成为你个性的一部分。祈祷只为表达感激，借由祈祷，你能振奋心情，充满爱与满足。你学会如何与上天交流，将所有的人事物都视为一体，学会过和谐的生活，而不虞匮乏。最重要的是，你学会如何与大师建立联系。唯有出于感激地祈祷，才能与大师有真正的联系。在这之前，你只是一味的要求，误解与大师互动的真意。

即使是现在，我也不是在教各位要如何感激。只希望你们对我的话有所体会。我话中所蕴含的能量，能在你们心中辟出一方净土。

如果学会释放自己，你会更有长进。随时敞开心胸。如果成为自己心性的奴隶，你很难寻得内心的平静。我常告诉人们，我是教人们如何释放自己。我让人们获得极大的自由，唯有如此，人们才能放松探索自己而有所进步。

我并不是说，为人父母应该放任孩子，完全不予干涉。我的意思是，避免过度约束孩子的心性，孩子才有机会成长。必要时提醒孩子，但是让孩子自己体验真理。而不是塞给他们一堆大道理。让孩子有成长的空间，得以体验内心的喜乐。

有时候人们问我：“上师，你如何能常保喜乐？”

大师能常保喜乐，是因为内心长保感激，而与上天随时连结。如果只对我，或特定的人存有感激之心，就误会了感激的真正含义。你们不应该只对特定的人表示感激。感激就像是香氛一般，由内心散发出来，所以大师们能常保喜乐。与大师相处，就像是置身香氛之中，能切身体验而且乐在其中。所以你们才会一再回来这里。

要了解：所有的当下，都是美好的。只要做好准备，你就能有所体验。不一定要特殊场合，或是有所成就才庆祝。每一个当下，都值得庆祝。万物若能自然运行而长保和谐，每一个当下都再美好不过。如果能明白这个道理，就不会觉得生活有何不妥之处。你们甚至会怀疑，为什么其他人总是抱怨连连。

对上天心怀感激，天地就像是你的庙宇。你随时都在祈祷，都在静坐。不需要特地到庙里祈祷。和万物融合为一，就能常怀喜乐。天地既是你的庙宇，绿树，蓝天，大地，万物皆合而为一。人身处万物之中，除了心怀感激俯身顶礼，夫复何求？能与绿树，蓝天，大地，万物合而为一，你已不需要言语沟通，而能用心交流。你的重心由理智转为情感。

有些人坚信上天会应许自己的愿望。我要奉劝他们，正因为上天是慈悲的，所以才不让他们如愿。这就好比感冒的孩子吵着要吃冰淇淋，你能给他吃吗？你不能。孩子这时候可能不知感激，但是你知道是为了他好。孩子所要求的不一定适合自己。同样的道理，人为无知，不知道什么适合自己，才会不停的向上天提出各

种请求。神出于慈悲心，先将你的祈祷放到一边，而赐予真正所需。神对人唯一的考量，是希望借由刺激，让人增长智慧。要了解，人的智慧愈高，要求愈少。人对神提出要求，意味着人们觉得神有所忽略，除非自己提醒神，不然神无从得知。这听起来很矛盾，不是吗？人们觉得神有所不知。

神只会供给人们所需，并不一定会应许人们心中所愿。如果不论人们祈愿为何，神一概应许，只会让人们的生活更为悲惨。神供给人们生活所需，让人智慧渐生，要求自然减少，而由衷感激一切。

上天赐予人能力和勇气，得以克服困难。

上天赐予人知识，得以解开难题。

上天赐予人智慧，那是无价的财富。让人时有精进，得以成长。

上天赐予人机会，发掘属于自己的爱与关怀。

上天赐予人所需一切，让人们了解，自己拥有全世界。

上天赐予人所需一切，让人们得以开展自己风格。

根本的问题在于，人们坚信神能帮人实现所有的愿望，却不相信神有足够的智慧，判定什么对我们才是最好的。只因我们相信神是万能的，就索求无度。人们都觉得自己知道，什么最适合自己。于是向神许愿，以自己有限的智慧，想借助神力，让自己如愿以偿。

人们的意思再清楚不过——“这是我想要的，事情本该如此。请用您的神力，帮我实现愿望。”人们将自己的愿望跟偏好集结起来，做为对神的祷词。就是这样的态度，让人陷入困境。人们应该了解，

上天不只有无上的力量，更有无上的智慧，能决定什么适合自己。了解这一点，就不会再有所求。人们因为习惯凡是交易，以致于很难相信，有人跟自己毫无血缘关系，却愿意无条件照应自己，不求回报。对人们来说，这是难以置信的。

听我说：上天对人的照应，无人能出其右。我说的都是事实，但相信与否，全凭自己内心的体验。唯有如此，才能真正领悟。我常常说：我能教你们如何提升心灵，传授你们前所未闻的真理，但领悟与否全凭个人体验。

一则小故事：

香卡拉还是个行脚僧时，有天跟门徒到了某个地方觉得口渴万分。他们环顾四周，找不到东西解渴。

周围只有棕榈树，树下有人在酿烧酒。

香卡拉走进树丛，问酿酒工人说是否有东西可止渴。

工人说他们只有烧酒。

香卡拉取过烧酒，一饮而尽。门徒见了也随即取过烧酒来饮。

香卡拉是悟道大师，有无上觉知。烧酒对他毫无作用。

他仍是步伐稳健，但门徒却跌跌撞撞。

几天后，一行人走到沙漠里。

又是口渴万分。但四周除了打铁铺，什么都没有。

香卡拉问打铁工人说是否有任何东西可止渴。

工人说什么都没有。

香卡拉看见熔化的铁浆，取过来一饮而尽。

喝完铁浆，他交给门徒。门徒却只是无比震惊。

香

卡拉想让门徒了解，他们听从大师的教导，但并不表示能仿效大师所为。因为香卡拉有无上的觉知，烧酒对他起不了作用。要出自内心亲身体会，才能了解，不能只是模仿。

对于我所说的真理，你们选择相信几分，接受几分，全凭自己决定。我只能帮助有心改变的人。如果你们愿意敞开心胸，接受我的协助，我很乐于助你一臂之力。你也可以选择保持现状，所以人们会说，上天亦给人受约束的自由！

大多数的人认为，上天对自己的帮助，和自身的期望有所出入。事实上，上天比你更了解你自己。你们必须要有这样的认知，只管抛开心中的疑惑，对上天更有信心，这样就够了。其余的事，上天自会照应。

一则小故事：

鱼缸里有两只金鱼。

其中一只金鱼问另一只说：“你相信有神吗？”

另一只金鱼说：“当然！不然你以为谁每天帮我们换水！”

如果相信上天会照应自己所需，就能过的无忧无虑。但要记住一点：生活所需不同于内心所求。人的需求有限，但欲望无穷。上天会满足人生活所需，但是一个人的欲望愈多，对上天的信心愈低，

因为欲望终无实现之日。

人们该秉持的信念，就是全心相信。从另一个角度来看，信仰就是信念加上实践的动力。人先有信念，最终得出信仰。单有信念，心中还是偶有疑惑。但因为有亲身体验，人们才能得出信仰，不再有疑惑。如果能亲身体验，心怀感激的奇妙之处——你的运道会越来越好，这是我切身经验。

一则小故事：

有个小男孩某天造访皇宫。

国王同意他在皇宫中留宿一夜。

第二天一早，男孩到国王跟前，不停抱怨住宿上的种种缺失。

国王命令男孩出宫去，并对他说：“能在皇宫留宿一夜，已经是莫大的享受。”

男孩十分沮丧，到了一位大师面前，向他诉说种种不是。

大师听了不发一语，只说要收男孩为门徒。

几个月之后，圣者跟男孩说他要去拜访国王，要小男孩跟他一起去。

他们一起同行，国王同意他们皇宫留宿几天。

第二天早上，国王问大师对所安排的一切是否满意。

大师对国王所安排的一切，表达由衷的感激。

国王听了十分高兴，马上要求随侍更加细心招待大师。

此时大师对男孩说：“你听到了吗？这就是生活奥妙之处。心怀感激，就会更有福分。”

如果能诚心感谢上天所赐，而不是一再挑剔，就会更有福分。借由表达感激之心，能发送出正买呢的能量，而所得到的回馈，将超出你的想象。心怀感激，并不表示一定要出言讚美，或说些巧妙的谎言。大可不必。不管外在环境如何，如果都能由衷感激，好事自会降临。

有人问我：“上师，为什么我们周遭有这么多的痛苦？”事实并非如此。世上虽有痛苦，但并不如你们想象中的多，是人们过分夸大。如果参考一些可靠的数据，就会发现，其实是人们过分渲染。只因人们喜欢随意谈论，才得出这样的结论。其次，人们之所以受苦，是因为失去信仰，不知不觉变得贪得无厌。

上天力求宇宙万物和谐。所有的事看似巧合，其实愈了解其中到哩，愈觉得乱中有序。我们只需要了解这一点，略守本分，生活自然像是流畅的乐章。如果对身边发生的大小事情，细心观察，会发现所有的事都已巧妙安排，而自己只是其中的一部分。能体会万物和谐的伟大，了解自己在整个大宇宙中，只是个小角色。只要跟随生命的节奏，就能乐在其中，如果破坏了这份和谐，问题会应运而生。

一则小故事：

某天一群人急着通知某人。他太太掉进河里，让河水冲走了。这人赶紧跑到河边，脱下鞋子，跳进河里往上游游去。围观的人大叫：“你怎么往上游去？你太太是被冲到下游去了！”

这人回话说：“只有我了解我太太。她什么事都爱唱反调。就算掉进河里，她也会逆流而上。”

如果我们破坏这份和谐，表示人的自我介入上天与人之间的互动，问题因而产生。相反的，如果我们了解并顺从这份和谐，我们会活得更自在。对发生的所有事都能勇于承担，而且心怀感激。能活得自在，也意味着自己能承担更多的责任。我常常说，有责任感的人，会自动自发承担责任。大师们就是如此。而且大师顺从自然规律，为全世界的人承担责任。因为大师们深信，只要顺从自然，所有的事自有安排。

你们可以跟聚会所里的志工谈谈，他们可以分享跟我相处的经验。一开始他们很难跟上我的脚步，因为我总是随心所欲。后来他们学会了不去想需要多少作业时间，而是随时做好准备。所以在聚会所里，事情常在无预警的情形下发生。外人看到聚会所里乱中有序的情形，可能会大吃一惊。因为我总是随心所欲，没有特定计划。我通常只在事前几小时告诉他们准备，而一切都能顺利完成。

凡事顺其自然，会感受到内在散发出一股能量，看事情的角度也会也所改变。有如重组的拼图般，不管走到哪里，人们都能感受你所散发出来的自在与热情。人们看你的方式大异于前，不由自主受你吸引。你的生活轻松得像首歌，像是有不知名的乐师为你伴奏，而你不禁手舞足蹈，想庆祝一番。但多数人们不但没有庆祝，却总是要求更多，要求有奇迹出现。

人们总在等待奇迹，也觉得永无来临之日。其实我们身边随时有七九，何须刻意营造。端看你是否能用心体会。如果心怀感激，顺其自然，自然能目睹奇迹发生。至于能否乐在其中，或是徒然错失一切，全凭自己选择。如果错失一切，跟以前一样不知满足，就好比大门已开，你却还不停地敲门。我已经一再地说，你一生所需的都已安排妥当，只要全心接受。但你却不愿相信，你看不见身边的奇迹，却只是苦苦找寻。

把水变成酒，算不上什么奇迹，魔术师就做得得到。让人具有神性，才是真正的奇迹，需要有极深的领悟。

一则小故事：

两兄弟原本一起生活。

哥哥决心从商，而弟弟决心学圣。

几年之后，兄弟再次相遇。

他们问彼此过去几年中，各自成就了什么。

哥哥把所有物质上的成就一一列出。诉说事业如何成功，累积了多少财富。然后问弟弟成就了什么。

弟弟领他到了河边，赤足过河。骄傲的说：“这就是我的成就！”

哥哥随即雇了一艘船过河。对弟弟说：“这就是你所谓的成就！我只不过花了两块钱，你却得花上好几年！”

人们以为只要在外在的世界成功，心灵就得以提升，也更为强大。其实不然。心灵成长，并不能仰赖外在的成就，而是借由内在的

改变，培养出独立的个人。这才是最大的奇迹。

人们常要求我行奇迹。我告诉他们，这些所谓的奇迹，并不足以代表我。但是他们就是不听，即使我只是玩些小把戏，变出一两样东西，人们还是来看这所谓的奇迹，却不思改进。这令我遗憾。有天在信徒一再请求下，我用念力移动一尊神像。我向他们解释，其实这并不算是奇迹，只因为不了解背后的因果关系，才会这么认为。

用念力移动物体的原理，其实过完年打电话很像。声音透过话筒转成电子讯号，透过媒介传送到另一端，再转回声波。我所做的，只是把物体转化成能量。移动之后，再转回原先的物体，如此而已。这算不上是奇迹。

不要再寻求奇迹，在生活中对上天表达爱与感激，自然会感受到内在有奇迹发生。透过大师协助，你的转变就是最大的奇迹。记得，你不需要大师在你身上行奇迹，你只需要大师传授你智慧。内心智慧渐长，每天生活可以轻松以对，而保持内心平静。假设你现在担任的是管理要职，你必须承担很多责任，是吗？你要负责雇用员工，监督员工工作，计算薪水等等。在做这些事时，是否备感压力。运用智慧，你能轻松处理这些事而不觉有压力，保持心情平静，所以你真正需要的是智慧，而不是蛮力。记住这一点。

如果你了解并相信上天的安排，不会有无谓的幻想，而能彻底转变，成为一个独立的人。我们对旁人所言，或是星座专家，算命师等星相之说深信不疑，却从未相信神才是宇宙间生命的起源。

在印度，有一个骇人的习俗。人们会向鹦鹉请教未来。

路旁有人提着笼里的鹦鹉。

路人经过，付给饲主几块钱。虔诚地问自己的未来。

饲主打开鸟笼，叫鹦鹉从一迭卡片中随意拣出一张。

鹦鹉挑出卡片，用鸟嘴衔着放到饲主手里。

饲主读出卡片上所写。如此帮人预测未来。

人的感官远比鹦鹉敏锐，却向鹦鹉请教未来，这简直荒谬。听我的劝告，把这些荒唐的想法摆到一边，凡事顺其自然，听从上天安排。你看大师总是气定神闲，觉得他们无比神圣。这是因为大师们能遵循自然规律。但你们只看得到大师外在的状态，却无法理解大师内心的境界。如果你能体会大师内心的境界，会发现他们跟自然融为一体，所以他们看来总是充满喜乐，这也是你该努力达到的境界。

但是你的反应却是：他是大师，当然满是喜乐，他怎么会了解我的困扰？我为生计奔忙，他还叫我要心存感激！我想说的是，你们只看到大师地位崇高，脚边洒满玫瑰花瓣，你以为大师对你的生活一无所知。要了解，大师能为人敬重，并不是因为地位崇高，而是内心境界。大师历经挫折才有此境界，你对此毫无所悉。

你说你为生活奔忙，我告诉你们我的切身经历。在我流浪的日子里，多少次我米粮已尽，却从未怪罪上天，因为我一心追求真理，所有的经历都像是冥想一般，即使是粮食殆尽。你们知道吗？除了少数的几个慈善机构以及在北印度，其他地方人们对托钵行乞的修行者多退避三舍，投以怀疑的眼神，以为他们会窃取财物。

这些是我切身体验，即使遭逢极大的困难与挣扎，只要坚持信念，心怀感激，善用智慧，终将度过难关，心中感激与智慧亦增。心爱的东西只要心存感激，珍惜曾拥有的时日。即使失去也不会感伤。

一则小故事：

有个国王习惯在夜间伪装到处巡逻。

每天晚上整座城里陷入一片寂静时，他都见到一位大师满怀喜乐的坐在树下。

他对大师极为仰慕。一晚，邀请大师到皇宫作客。

大师说：“好啊！就今天吧！明天的事，谁也不确定。”

国王对大师突如其来地回答吓了一跳，却仍是领大师回到皇宫。

在皇宫里，国王以最好的食物和房间来招待大师。

大师极尽享受。

国王在一旁观察，见大师竟如此享受，觉得难以置信，对大师的尊敬日益减低，觉得上当。

有一天大师对国王说：“你心里好像有烦恼，为什么不说出来？”

国王说：“好吧。我看你享受程度，不在我之下。我不了解你我之间到底有何差异之处？”

大师微笑着说：“我们一起散个步吧？”

国王同意了。两人沉默地走了很久。

终于到了河边，这也是国王领地边界所在。

大师说：“我该离开了。你愿意跟我一起走吗？”

国王说：“我怎么能说走就走？我的国家，人民……还有很多的事

情等我解决。”

大师微笑的说：“现在你知道我们两人差异之处了吧！”

国王听了，只是瞠目结舌。

大师早已看清，一切都归上天所有，所以能充分活在当下，珍惜每一刻。他们从不担心会失去所有，因为人本来就一无所有。要记得，一切都归上天所有。你们现在都只是暂时拥有，因此不管拥有多寡，都要心存感谢，才能够过得洒脱自由。

一则小故事：

神和世上所有的科学家聚在一起比赛。

神不管做出什么，科学家都要完全复制。

科学家成功复制所有东西。

最后，神用泥土塑成人，跟科学家挑战。科学家也动手和泥。

神说：“等等！用你们自己的泥土！别用我的。”

你们要知道，神是造物主，他造出宇宙万物，所以他珍爱万物而不执着，能放弃所有以及造人的权利。如果能从不满足，担忧及忧郁之中，转而寻求当下的满足，你会更能感受到上天的能量，也更能感谢上天。心怀感激，会成为你一贯的态度。

一则小故事：

某人到菜市场帮太太买菜。

他买了些秋葵拿给太太。

太太看了说：“你买的这些都太老了！怎么能吃？”

隔天这人又到市场里买了更多的秋葵。这次他小心翼翼地挑选后拿给太太。

太太说：“你买的这些都太小了！我想煮的不是这种！”

又隔了一天，这人回市场求卖菜的老板说：“拜託你帮我挑一些上好的秋葵。不要太老，也不要太小！”

老板亲自挑选了些上好的秋葵。这人回家后跟太太炫耀。

太太看了一眼后说：“什么？你又买了秋葵？”

人们不懂得及时表达感谢，只因人生性爱抱怨而不知足。事实上，不知足反而是人类思考的动力来源。因为不知足，人不停思考；如果知足，脑中无事可想，人反而无所适从。所以又开始不知足起来。

一则小故事：

有位小姐到鞋店里试穿鞋子。售货员很有耐心地帮他挑了好几双鞋。这位小姐一双接一双的试穿，却没有一双适合。售货员请她试穿最后一双。她试了以后说：“这双很合脚。不知道是不是我的尺寸？”

人若决意不知足，他人也无计可施。因为自己想法由自己决定，大多数的人习惯抱怨，或在言谈之中发泄不满，才会有谈天的话题，脑中才有事可想。人若知足，会觉得脑中一片空白。所以虽然嘴上常说要知足常乐，却从未决意如此。人心如此灵巧，只为

不停思考。唯有不停往前追逐，人们才觉得安慰。所追逐的虽然只是些假象，却足以让人安心，因为人们已惯于追逐。惯于追逐的人其实是在自我矛盾。举例来说，你内心渴望得到满足，嘴上却不停抱怨。不愿正视自己所拥有的一切，心里想的跟嘴上所说其实是两回事。你觉得穷尽毕生之力求得内心满足，是理所当然的事。要了解：自相矛盾是痛苦的开始。试着认清自己人生的方向，致力于此。认清方向，就不会欺骗自己。而你很快就能如愿以偿。

如果能在冥想中带着感激，自然会感到满足。一般人所说的满足，总需要特定理由，需要外力的协助。能让自己的脑子稍事休息，脑子暂时停下来，你就觉得满足。其实真正的满足不仅于此。真正的满足，是能持续感激上天的仁慈。除此以外你别无他求，也不问理由。你能乐在其中。你若到此境地，不会再有不满。

某人因失眠求诊。

医生问他：“你晚上睡不着吗？”

某人回答说：“我晚上睡得很好，医生。”

医生接着问说：“那问题在哪？”

某人回答说：“可是我下午跟傍晚睡不着！”

人总是需索无度。虽说内心自有分寸，事实上却是无限扩充，问题症结在此。因为不停要求，人们变得盲目，看不清自己的立场。长久以来，人们从未探究自己内心，总是被自己的想法所蒙蔽，而活得无知。人们自寻烦恼，却向外寻求解决之道。

你们觉得我刚刚说的故事很有趣，因为你们只是听故事的人。其实在现实生活中，你们也有相同的问题而不自知。你们执着于眼前的问题，觉得兹事体大，也因此变得固执不堪。遇到烦心的事，就想一想刚刚的故事，以及故事里的启示，再回头看那些烦人的事。以你的觉知深入分析，你是真的遇上难题，或只是你的念头作祟！到头来，你可能会一笑置之！

有位女士搭飞机长途旅行。

空中小姐为乘客准备餐点。

她见这位女士睡着就先服务下一位乘客。

女士睡醒后，要求用餐。空中小姐端来餐点。

女士摸了摸餐点，很不高兴的说：“你们这是什么航空公司？餐点一点都不热！我买机票付了一大笔钱，却吃不到热的餐点！”

空中小姐带着歉意说：“这位女士，很抱歉。机上的加热器坏了。其他的乘客也是吃冷的。”

女士听了说：“是吗？那就算了！”

食物还是冷的，但这位女士却停止抱怨。因为她知道大家都有相同待遇。凡事都是一念之间，全凭个人想法。人的想法摇摆不定，任由自己的想法主导一切。满足与否，内心没有定见，常有动摇。如同我之前所说，如果无法一笑置之，表示你对所有的事仍过于执着，觉得自己承担全世界，所有的事都以你为主。

事实上，我们都是上天的一部分。上天拥有无上的能量，祂才是一切的主宰。人的天性，是要找回与上天之间的联系。唯有如此才能生活无忧。但不知为何，人们有所误解，失去与上天之间的联系，开始追求物质享受，以为这就是人生所求。

如果你去过动物园，可能注意到，排队看狮子老虎的人是最多的。人们大排长龙，只为一睹狮子老虎的威严。人们会不自觉的这么做，是因为人们看到比自己强大的东西，会产生安定感。可以藉此安慰自己说：人并非万能。其实人天性喜欢接近权威，藉以提醒自己，在这个大宇宙间，自己真正的角色为何。人们到庙里拜神求心安。不到庙里拜神的人，也会另觅管道。人从打从心里知道自己并非万能，这种感觉，慢慢会变成经验之谈，而深信不疑。如果你到过喜马拉雅山，你会感受到自然的奥妙。群山绵延迭起，溪水纵横，可谓自然的极致。恒河从中穿过，气象万千。喜马拉雅山所蕴藏的是无尽的能量，这些无法从书本中获得，需要人们切身体验。你会了解，人不过淼如沧海之一粟，学会以慈悲与谦冲为怀。一切疑问都能了然于心。

你们不需要刻意亲近上天，只要抛开原本不属于自己的一切，上天自会照应你。人们对上天心存敬爱并非难事；但若能得到上天关爱，则是无上福分。只要有坚定的信念，生活中有爱并懂得与他人分享。

某人生性博爱，不只敬神，也做了许多善事。

他听说有一本书，凡事敬爱神的人名字会记载于书中。

他急于查证自己的名字是否也在书中。

但是他来回看了几遍，都没有找到自己的名字。

他极度失望的离去。

一年后，他又回来查看自己的名字是否载于书中。

他再一次失望了。

在他转身离去前，书的主人说："先生，请等一等。这本书记载的是敬爱神的人。我还有另一本书，比这本小的多。上面只有几个名字，记载的是神关爱的人。"

书主拿出另一本书，某人的名字就在其中。

上天慈爱慷慨，而且无所不能，敬爱上天何难之有？你可早晚把敬爱神挂在嘴边，却不需要采取任何行动。但是如果你由衷感受上天，会有所转变，上天会关爱于你，而且是在你意想不到的地方，因为他是如此慈爱。

人们一直对自然万物以及对上天，戒慎恐惧。走路时要穿拖鞋，才不会伤脚；下雨时忙着避雨，起风了就呆在屋里，跟动物要保持距离。听我说：万物是人在世上唯一的知己。你们知道赤脚踩在地上有多么舒服吗？我小时候从来不穿鞋。一直到了进学校，因为校规，我才开始穿鞋。我习惯赤脚，不管在里裡，在学校，还是出外游历的时候。

即使在聚会所，我还是习惯赤脚。当然我身边的人提醒我穿鞋，

以免脚受伤。我会说：我赤着脚走遍印度各地，又怎么会受伤？如此小心，只会跟自然疏离。很多人问我：上师，你赤足游历多年，为什么脚还是完好无缺？

告诉你们，我从未与万物疏离，这就是原因所在。我常觉得，自己是万物的一份子。

我常觉得自己属于自然，所以我在游历时从不担心害怕。想象你独自一人在漆黑的丛林中，身边野生动物环绕。没有食物，下一餐也没有着落。没有睡觉的地方，只得露宿。你们会怎么样？一定是吓坏了！因为人们从不知道，万物是人最忠实的朋友。人们只懂得向其他人求助，以为只有人才会彼此协助，却没想到其实是万物借由人而伸出援手。你只相信人，而从未相信万物。

如果你能相信万物，你会像神一般自在。我在游历的时候，常常随意行走。没有特定目标。我常常坐火车，看到哪里风景好就下车。那时我还不会说北印度语，而我又多在北印度及喜马拉雅一带游历，我就学了些北印度语，方便问路。学任何语言，一开始觉得困难，是因为觉得自己一无所知，这已让人产生疏离感，而让学习更为困难。这与你无所不知的天性相违背。

我常常一个人游历，没有任何同伴，但我从不觉得孤单。我享受与万物合而为一的感觉。如果你能亲近自然，你会感受生命的喜悦。我从未携带任何食物，肚子饿了，食物随处可得。这就是我之前所说，只要有信心，抛开一切，万物自会照应你。

人们问我：“上师，你的人生经历许多挫折，才有今天的成就。我们能否免去这些痛苦，而仍能有所成就？”我告诉他们，我会历经挫折，是因为我试了千万种方法，只为找到唯一的真理。我花了多年的时间，终于找到答案。我愿意与其他想寻求真理的人分享。其实答案就在你一念之间。不过，如果你坚持要经历一切，你有权选择，我不会阻止你。

你只需要让上天进入你的心。愈不加抵抗，愈觉轻松。当你真的悟道，心中空明，上天会常驻你心。

上师，我们如何利用冥想，让自己感到满足？

持续冥想，你的心会更加柔软，领悟力变高。你会更敏感，更有觉知，你的意识持续提高。它会影响你的感觉以及行动。所以我一再建议你们冥想。冥想能净化你们的思绪，看事情能更加清晰。练习冥想，你的重心会由思考转移到内心。当人不全然仰赖思考时，内心会有不同的感觉。不需要任何理由，你都能感受到深深的爱和极大的满足，而长处喜乐之中。如果凡事只仰赖思考，只会要求更多。不管如何分析，结论为何，都不会满足。如果用心感受，你会停止分析，不再追忆过去，不再担心未来，只会纯然处于当下。不做任何批判，只有满足与感激。你进入了一个新的境界。

你一旦进入新的境界，之前用于负面思考及抱怨的能量得以释放，内心充满喜乐。你的能量更为集中，你的祈祷中只有感谢！内心

满满感激时，你所感受到的能量，只能意会，不能言喻。你对所有的事，都充满感激之心。也因此得到更多的能量，觉得自己缠紧在喜乐中。所有的事带来的喜悦更胜于前。所有的时刻都满载喜乐。你觉得自己的存在，对自己跟整个世界都是一种福分。

你若要求更多，只会错过眼前的幸福；你若懂得感激，自然觉得幸福满溢。常存感谢之心，这就是真理。当然你的感激是发自内心，而不只是表面功夫。惟有由衷的感激，事情才会有所转变。

睡觉前，由衷感激自己又过了一天；睡醒时，感激自己又将迎接新的一天。这是最简单也是最有效的冥想，来表达你的感激之心。由衷表达感激，你能改变世界的面貌，所有的人都能带着感激之心，所有的恐怖主义，战争，宗教狂热，疾病，贫穷等，都将消失无形。每个人能由衷感激，所有的爱憎忌妒，所有负面想法的起源，都能予以根除。只留下感激之心。

顶轮 冥想 Sahasrara Dyhana (时间 30 分钟)

Sajasrar Dyhana 冥想起源于苏菲教派。

身体坐直，手中拿着花朵。闭上双眼，注意力集中在顶轮。不去注意身体其他部位。注意力集中在头顶，保持放鬆，面带微笑。

由衷感谢你的母亲孕育你的身体。

由衷感谢你的父亲赐予你生命以及生活所需。

由衷感谢为你接生的医生护士。

由衷感谢建医院的人，医院是你降生世界的第一站。

由衷感谢在你襁褓时，照料你的所有人。

由衷感谢在你小时候照料你食衣住行的所有人。

由衷感谢教导你的老师们。

由衷感谢小时候的朋友，让你生活充满快乐跟喜悦，也分享他们的纯真。

由衷感谢你的兄弟姐妹及其他亲人，对你的提携照料。

对你有意无意间伤害过的人，寻求他们的原谅。

由衷感谢所有帮助你的人，让你培养一技之长，给你足够的勇气能够独立自主。

由衷感谢在你财务发生困难，对你伸出援手的人。

由衷感谢在你生病时，照料你的医生护士。

由衷感谢你的另一半，给你爱与安全感。原谅对方对你曾有过的伤害，如果你伤害过对方，寻求对方的原谅。

由衷感谢那些在你追求心灵成长中鼓励你跟启发你的人。

由衷感谢曾经为你服务的人——送牛奶的人，杂货店老闆，洗衣工人，倒垃圾的人，你的佣人，司机。

如果你曾将他们的付出，视为理所当然，在有意无意间，伤害过他们，寻求他们的原谅。

由衷感谢曾经伤害你的敌人，因为他们让你更强壮，懂得原谅。

如果你曾经伤害过他们，寻求他们的原谅。

由衷感谢那些曾经在生活上、心理上、社交上、经济上、灵性上帮助过你的人，记得他们每个人，对他们一一表达感谢。

由衷感谢你的身体每一个部位。

由衷感谢上天、万物、神，让你的生命有无尽的可能。

我由衷感谢你们相信我，并在过去几天中聆听我。

你们现在可以睁开眼睛，将手中这朵花，放在白布上，象征对上天的感激。

希望各位能有所领悟，得出喜悦 (Ananda darshan)。

第十章 领悟的喜悦 (Anada Darshan)

Darshan 的意思是接受大师的能量。借由开示，大师可将能量传送给所有人当作礼物。

已悟道的大师拥有普世的智慧，不拘形式，他就是生命的象征。大师基于爱和慈悲心，希望藉由开示的过程，世人得以增长智慧。

大师随时都散发着能量，周围的人都能感受到无比的爱与慈悲。在开示的过程中，大师希望能将这股美好的能量，注入每个人的内心，而能帮助所有人修正自己，而能展现自己独有的风格。

接受了这份能量，我们的内心会有所转变，能抛开世俗的想法及束缚而汇入在座各位所汇集的这片福德之洋。只要全心的相信与接受，就能感受到大师的爱。我们如果能抛开杂念全心投入，就能表达我们对上天由衷的敬意。

这是值得欢庆的时刻。大师所散发出的能量，能让周围一切都具有灵性。开悟的喜悦，能粉碎我们既有的想法，让我们有所成长，感受到与上天合而为一。你会从原先的想法中释放出来，内心感受到渴望已久的感动，体验到真理而让自己沉浸在喜悦之中。杂念不再占据你的心，取而代之的是对生命满溢的爱。

经由开示，一切的障碍都可消除不管——是社会上、经济上、或其他方面。你会觉察周围的人都具有灵性。你不再需要自我或他人的认同，周遭人与事都充满喜乐，你会由内散发出光彩与神性。

在其他场合可以听到大师的教诲。但在开示时大师并不开口，只是全然奉献自己，这就是给所有人最好也是最直接的礼物。如果我们能安静而保持觉知，便能体会；如果仍是不停思考或不停说话，就会错过美好的一刻。

拒绝接受开示或只是表面接受，只会错失良机。如果能全心投入，不去想同意与否，不做任何评断，不要想开口说话，不要有任何正面或负面的想法，我们就找对方向。如果我们不只是单纯学习而能领悟其中的道理，我们会有切身体会。不需要言语，我们自然能有所感受。对数以百万计的人来说，开示是一种转变。

人们心中对开示的过程印象深刻。有的人看到一些景象，有的人感到身体病痛，有人得到疗愈，有的人有深刻心灵体验。不同的人有不同的感受，不需要特意期望什么，只须顺其自然。能量也是一种智慧，不需要刻意安排，或期望有特定的感受。

开示时，只要带着祈祷的心就够了，而我们所经历的改变，远远超过语言所及。心中祈祷并不是要求些什么，而是要带着感谢的心。当然大师会要我们许下自己的心愿，希望从开示中能得到什么。我们可以问心中待解的难题。

但开示的经验是如此深刻而不凡，在过程中你很难想到任何问题。一旦我们想请求什么，我们的脑子开始思考，而错失良机。好几次有人说他们走近大师寻求开示，大师的手直接放在他们身体有病痛的地方，但大师事前并不知情，这让他们十分惊讶。因为对众人的爱心，大师能预知问题所在。

在开示时问任何问题，大师的回答都满是慈悲与关怀。即使是相同的问题，不同的人会得到不同的解答，因为每个人都有其独到之处，学习方式不同，与大师的交集也不同。大师会针对每个人的需要来回答问题。内心信仰坚定的人，大师只要对他们说：“一切我自会照应……”就能消除人们心中的焦虑与忧虑。

只要我们偶而能放下心中所求，而全心信任，我们就能有所体会，就能感受到大师想要传递给我们的讯息。这对所有的人来说，都是一种无上的经验。这是一个很好的机会，让我们放弃用言语沟通，而用内心交流。在所有的学习过程中，我们为了澄清内心的疑虑，不停的发问，我们试着用理智理解一切，收集各种不同的想法，结果我们有更多的问题或想法。接受大师的能量时，全凭理智你是无法与上天融合的，唯有用心体会才能感受。

大师开示时，会正视你的双眼，而你也能从大师眼中看见自己的本性。大师的眼神，触碰或是拥抱都能够疗愈我们身心。每次的开示都会以不同方式进行，所牵涉的层面及深度也有所不同，也带来不同的能量，因此每次都有无上的体验，就像大自然的美千变万化。

所以我们说上天是个艺术家，而不是工程师。

借由开示，大师能直接引领我们进入无欲无求的境地。如果我们怀抱爱心，敞开心胸，我们在其它方面也会有所改变。借由持续的学习与冥想，我们也能达到无欲的境地。如果我们心中充满喜悦与感激，大师的能量能深入内心，让我们能超脱自己的欲望。心中没有任何想望，就能感受全然的喜悦。我们并不需要刻意做什么，只要放下心中的执着，大师的能量自会照应一切。能量也是一种智慧，只要我们愿意，生命的能量能充实我们，供应我们所需。经由开示，你能洞察世理，所注入的能量会在你内心产生奇妙的作用。如果能有足够的觉知，在热情和欢乐之中我们可以感受到一份平静及生命的浩瀚。这份平静会是充满能量，让我们能把持自己又兼具包容心，以一种喜悦的心来面对生命。

我们的智慧与洞察力也会增加，帮助我们看清并面对事实。

在大师面前我们无所遁形。大师能看清我们的本性。心存妄念只会徒劳无功，更暴露出我们的迷惑与无知。我们其实并不了解自己想要的是什么，而大师却能看清我们急需改进之处，让我们有所进步。

如果我们以喜悦的心，抛开自我，全心接受大师的能量，与大师的能量共鸣，我们自然能够扬弃因循已久的想法，内心一片空明而充满喜悦。心中喜悦就能包容，就能爱人。大师的能量如光芒般穿透我们，触碰我们的内心，让我们经历前所未有的改变，平

静涌现于心，就像是一场充满喜悦的冥想过程，这是一生少有的经验，此时心中除了爱跟感激之外，没有其它任何的想望。

与大师相处是美好的，因为大师有优雅的风范极具吸引力，在接受大师开示时更是如此。对数以千计无助的人以及无言的求助，大师展现了极大的慈悲心，得宜而不失幽默。每一个人受到大师生命能量的触动都能激发灵性的一面，而得以与上天连结。

生命的能量借由大师而得以展现。若只是观察，只能略为感受其中所蕴含的灵性，愈能深入其中，愈能与之共鸣。因为我们会因受到这股能量的撼动而苏醒。

这股能量能触动所有人，但不是所有的人都能敞开心胸接受。此时应卸下伪装，抛开社会的束缚来尽情庆祝，而不是小心戒备或退缩。

接近大师，你的心会为之融化，得以领会大师的思维。大师有广大的胸襟不受拘束，且有普世的智慧，就像海纳百川般接纳我们。所以人们在接受开示以后会觉得十分轻松而且充满生气，即使延续一整夜还是觉得生气勃勃，因为意识提升会让人精力充沛。

接受大师开示时，心中也有可能不自觉浮现恐怖、罪恶、欲望等情绪，但也同时涌现极度的平静以及喜悦的泪水。一个晚上的时间不足以了解真正的原因，因为这些情绪原本不知不觉埋藏在内心深处，但现在却在大师面前一一浮现。

人其实不需要隐藏这些情绪，在大师面前可尽情展现。我们因为不知如何以言语表达，常无意中埋藏起这些回忆，但我们却因此困扰不已而产生不同的情绪。所以难得有此机会可以释放埋藏已久的回忆，所有的情绪问题也得以由根本解决。大师满溢的慈悲心能将其一扫而空。如果我们愿意给自己一次机会，我们可藉此打破多年以来惯有的压抑。

开示的过程中所感受到的是全然的体验。我们或拍手、或跳舞，或笑或哭——没有任何理由，全然是内心的真情涌现。泪水或笑声并不是因为喜悦或悲伤，而是表达内心深处的感觉。因为理智的压抑，人们没有机会表达内心真正的感觉。借着开示的机会，你能全然表达自己而不需要任何理由。

我们的内心并不如自己想像中完整，其实是支离破碎而相互矛盾。前一分钟所想的与下一分钟完全不同。前一分钟的情绪与下一分钟也可能完全相反。即使外表看来平静，其实内心一片混乱。接受开示让我们有机会抛开内心的挣扎，让大师进入我们的内心做该有的改变。大师了解我们，只要我们能放松，他就能改变我们。接受开示时，要把我们所学、所有的评断、对自己所下过的结论先放在一旁，开放自己来接受大师的爱，借以改变自己。

大师借由开示，照亮我们的心来改变我们。他将自己的光分送给我们，这是最好的礼物。如果我们愿意，不管我们到了哪里、做任何事、大师的光都能照亮我们。只要有这一盏光就已足够。这样的领悟胜过所有的学习，如此的体验不可言喻。

我们的心得出觉知，所有的问题都能迎刃而解。通往灵性的门户有很多，但不管你选择哪一扇门，你的体验都是类似。接受大师开示就像是打开所有通往灵性的门，邀请你来亲身体验，每一扇门都各有不同，选择哪一扇门都无所谓，只要你能得其门而入。

接受开示能带给我们极高的能量，能强化我们的思考，让我们不只理解而能进一步洞察世理。我们常无意识的陷入相同的思考模式，而重复相同的错误，无意识的做出决定。有了洞察力，不管在生活各方面，我们都能运用内心的能量而做出决定。接受开示所带来的能量能让我们得以洞察事情。

也许我们还体会不到，接受开示所带来的喜悦是一份极大的礼物。但只要我们试着打开心胸，接受这份礼物，其它的事自然会一一发生。借由接近大师，我们可以感受到大师的爱，以及他所散发出的能量，因而得到开示的喜悦。这能帮我们消除个性中虚伪的部份，破除我们的妄念及沿袭他人而来的欲望，这些都是我们痛苦的原因。我得以学习普世的智慧，而沉潜于喜乐之洋。

喜乐之洋

欲望情绪起伏若潮汐，
心中念头纷起徒增困惑，
责任与义务，如潮水般一波波涌进，
我只得潜进水深处，免受潮汐之苦。
我奋力抵抗潮水冲击我的意志
潮水见涨，我仍抵抗不懈，
海买呢泡沫千层，令我窒息，
我想投身喜乐之洋，那裡风平浪静。
怎奈我足陷沙滩，动弹不得，
日出日暮，几生几世，
我已厌倦沙滩上的守候，
我想投身喜乐之洋，我该如何才能解脱！
待我遨游其中，
我必无比欢欣，
只因沉浸在你的渊博裡，
喜乐之洋，请引领我。
让我在你的清澈中重生，
让我和你一样永生，
我心知肚明，却一再错过，
喜乐之洋，我只愿投身与你。

附录一 Nithyananda Swamiji 大师简介

Nithyananda Swamiji 是现代悟道大师。大师从年轻开始苦修，一心体验内在的喜乐。大师曾在印度各地游历，与来自印度以及尼泊尔的其他大师学习瑜珈、冥想以及其它东方内在科学。大师在许多深刻的灵性体验后获得内心喜乐。

大师的使命在帮助每个人发掘自己与生俱来的潜能，他能激励人心，并以务实而充满慈悲的方式，以及对人性的洞察，持续影响并改变世界各地上百万的人。

大师的疗愈方式，称为 Nithya Spiritual Healing，这种方式具有科学根据，借由冥想疗愈心灵。大师或其委任的治疗师直接接触病人，治愈世界各地的人，所治疗的疾病从偏头痛到癌症不等。

大师成立 Nithyananda 基金会，在全球各地传递有关冥想以及喜乐的讯息。基金会总部在美国洛杉矶，印度班加罗尔 (Bangalore) 为其灵修中心，并在世界其他二十四个国家，有超过八百个分会，持续致力于改变个人，并进而改变全人类的志业。

大师对人们生活中的难题有清晰的见解，并佐以简易及动态的冥想技巧，帮助个人在身心灵各方面得以开展。目前有上千名志工

投入这项志业。

大师与世界各地的科学家合作，融合现代西方逻辑事证，以及东方玄学，并亲身参与实验，以期科学与灵性得以结合，造福人群。

附录二 科学与灵性结合

大师与世界各地科学家合作，利用现代科技，纪录并分析神秘现象。大师对自己神经系统的研究结果引起医学界的兴趣。科学家从研究结果中发现，许多疾病像是心绞痛，癌症，关节炎，酗酒等等的预防及治疗上，都可以靠自身内在能量治愈。科学家不得不承认，愈来愈多的证据显示人的意志力有疗愈作用。

科学和心灵提升，何者对人类有长远的重要性，已经争论了几个世纪。虽然精神领袖总是坚持无我的境界才是真实的，才是人类终极的目标，然而在缺乏实证下，科学界并不愿接受这样的说法。

本世纪以来，这是第一次借由可靠的医学证据，能用科学的角度解开超自然现象，并解释为什么在灵性方面超于常人，能具有其他人梦寐以求的能力。接下来几页，摘要说明上师访问美国时，针对上师神经系统所做的研究。

解析大师灵性境界之迷 (Mind of a Mystic)

作者： 穆拉里 · 克斯那博士，
奥克拉荷马市
全面心理健康公司及詹姆斯·豪尔身心健康青少年心理
健康中心
首席营运总裁
Dr. R. Murali Krishna,
President COO,
INTEGRIS Mental Health & James L. Hall, Jr. Center for
Mind, Body and Spirit, Oklahoma

Paramahansa Sri Nithyananda Swami 身材瘦削而健康，肤色黝黑，发长及肩，是个相貌英俊而彬彬有礼的年轻人。大师心胸开阔而充满好奇心，跟一般美国大学生相比，并没有两样。

唯一的差别，在于一般美国大学生不会穿戴黄色道袍，缠着头巾，心灵上未受启迪，也不会被来自世界各地数以百万计的人尊为悟道的大师。

一般人对悟道大师的认识是跟上天直接交流的人。借由一些不为人知或不可测的方式，人们认为大师能求得真理。想到大师，人们脑海中浮现的画面会是一个满怀喜乐的人，有着长人所没有的

崇高理念与见解。

大师的出现，一般认为能带来和平及疗愈他人。

这样的叙述对一个来自印度南部，二十七岁就被奉为上师的人而言，再贴切不过。每年有数千人前来寻求大师协助，治疗传统医疗方式无法治愈的疾病。而大师的出身背景，也引领他成为悟道的大师。大师在少年时离家，遍访印度各地的灵修场所，沉浸于哲学，广泛阅读各类书籍并精通冥想技巧。

不久前大师在巡迴世界各地的行程中，来到奥克拉荷马，我问大师是否愿意让我利用最新的药物，观察大师在冥想中的脑部活动。我的目的在于了解、测量并解开神秘现象。大师相信冥想有其科学根据，于是欣然同意。

有一些奥克拉荷马市最顶尖的医师，神经病理学家以及研究人员参与次项研究，包括吉姆·索博复健中心神经心理学部门的佛德西博士，鲁威博士以及希金斯博士，奥克拉荷马市正子放射中心的恰可博士。他们在研究中所采用的科技，也用在日常治疗上，所以看到研究结果时能判定是否属于正常范围。

研究大师的结果为何？绝对超出正常范围！

脑部活动造影

我们首先利用正子放射摄影仪器，观察大师脑部活动。它与传统诊断方式，像是X光，电脑断层扫描，核磁共振或解剖学不同之处，在于所得出的影像可反应脑细胞新陈代谢。在显影剂中加入类葡萄糖，在任何时间都能拍得新陈代谢旺盛的脑部区块影像。

在对大师所进行的研究中使用药物，有助于辨认在有意识的状态、冥想初期、以及深层冥想中，脑部活动密集的区块。

扫描得出结果令人讶异。大师的大脑活动，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数倍。大脑前叶，主管理解力、注意力、智力，以及判断力。

我们要求大师进入深层冥想状态，得到两项重大发现。

首先，大师的脑半球接近 90% 的区块进入停顿状态，就好比大师把脑子收起来，处于休假中，看来极为平静而祥和，而大师能随意进入深层冥想。

第二项重大发现，是大师大脑前叶中央的下半部，在深层冥想时光亮异常。而这个区块也就是神秘的“第三只眼”。

研究过后，我们问大师在大脑前叶中央亮起时，他在想些什么，大师回答说他在开启第三只眼。

有许多人认为第三只眼是灵魂所在，能结合宇宙及人内在的智慧，被视为纯净及祥和之地。如果从深入研究生命奥秘的角度来看，这样的研究结果是否意味着，深层冥想能开启人类大脑中可与上天交流的区块，也就是所谓的 D 点？我相信的是，扫描能找出 D 点所在。不论你认为 D 代表欢愉、灵性，甚至是多巴胺（身体因愉悦而分泌出的化学物质），初期研究结果显示冥想大有帮助开发此一区块。

脑波量测

研究的第二阶段，是利用定量脑波记录仪 (QEEG)，测量大师的脑波。QEEG 能测量脑部放电情形，也就是所谓的脑波。

人的脑波共有四种频宽，每种速度不同，所代表的脑部状态也不相同。举例来说， β (beta) 波频宽小而速度快，表示人处于清醒状态。 α (alpha) 波频宽价大而速度也较慢，与感觉健康与否有关。 θ (theta) 波表示人接近睡眠状态，思考不活跃，显得平静而沉着。大多数的人在一天中都会有四种脑波。但是脑波之间的转换却不易控制。

大师的 QEEG 结果显示，大师能完全控制自己的脑波。进入深层冥想时，大师的脑波平静的由原先的状态进入另一种状态，像是天才钢琴家所弹奏的音阶，丝毫没有犹豫或回避，持续而流畅的转换脑波。QEEG 以不同颜色区别脑波，我们好像看到大师在彩虹间穿梭。

结论

人类的大脑是全身最复杂的器官，有超过一千亿的神经细胞，每一个脑神经细胞跟其他一万个细胞有化学及电子的交互作用，处理资讯的能力令人惊讶。

值得注意的是，脑部活动虽然精密，大师却能控制自如。大师以理智——包括他的想法，情绪，以及理解力，控制脑部活动，以及为流畅的方式转换脑中活动以及脑波。

除了回答原先的问题，这项研究引发更多的研究议题：

人类是否能借由学习或传授任何技巧，而享有均衡而平静的人生？
人类是否能借由特殊训练，而得到疗癒或加速疗程？我们是否能学习任何技巧，而能减少疼痛或控制病情？我们是否能学习善用D点，而能得到愉悦或是与上天连结？

对大师所做的研究结果，对世界上日益增长的脑部研究开启新页。有更多的研究结果显示，人的意志具有作用。我们正在研究是否能学习这样的技巧，以增进人类福祉。如此一来，许多疾病，像是心绞痛、癌症、关节炎、酗酒等等的预防及治疗上，其实大有可为。

大师连结古代无形的内在哲学，以及现代有形的科学探索。只要持续对人类脑部进行广泛的研究，并将内在心灵现象以科学方式解析，我们将持续向希望与健康迈进。

Nithyananda 基金会课程

冥想课程在于嘉惠世界各地人士对身心灵方面的提升。课程如下：

Ananda Spurana Program (ASP) / Life Bliss Program (LBP)

—— 增加自身能量

ASP 或 LBP 是针对脉轮而设计的冥想课程。课程中将介绍人体七大能量中心，简称脉轮。脉轮的运作直接影响人的身心健康。课程中将解释情绪如何影响脉轮，并传授简单的冥想技巧，有助于控制情绪，保持正面思考，增进人际关系，激发工作灵感，并增进生活乐趣。

Nithyananda Spurana Program (NSP)

—— 解开死亡的奥秘

死亡可谓谜中之谜，对死亡的恐惧，无时无刻不在影响我们的生活，并带来矛盾情绪，而错过人生的乐趣。课程中将清楚解释死亡的过程，以及我们的情绪，包括欲望、恐惧、罪恶感、痛苦，快乐等与脉轮的交互作用，以及对濒死的灵魂所造成的影响，帮助我们释放累积已久的情绪，得以重生并充满自觉。

Shakti Spurana Program (SSP)

—— 洁净自身

为一冥想课程。介绍人的三种能量形式—— 动体，梦体及意体，以及相关的情绪，包括压抑、未完成的愿望、不安、紧张、昏睡等。传授技巧，让你能运用自我的智慧控制情绪。

Atma Spurana Program (ATSP)

—— 与自身相遇

人是自然界的一部分，然而必须有所启发才能有所体认。借由冥想，你能突破五种身体的障碍，让你更有自觉，与自己更亲近。

Bhakti Spurana Program (BSP)

—— 内在的感恩

人类惯于仰赖思考解决一切问题，而当理智莫可奈何时，情感也为之受创。借由感恩我们可以表达内心对上天最崇高的爱，也能摆脱负面情绪得到平静与满足。借由课程将重启你感恩的心，带领你突破理性的束缚回归内心，抛开世俗的崇拜方式，与上天真正亲近。

Nithyanandam

—— 深层的领悟

深度冥想课程，将由上师带领，传授领悟的关键所在，让你超越身体及身体限制，而体验纯然的意识。

Dhyana Spurana Program (DSP)

—— 了解并突破

人的理智是各类思考的集结，思考内容原本毫无关联，也毫无逻辑，但因为人将不同想法彼此串联而自寻烦恼。一旦能抛开原有的想法不再执着，就能得到解脱。透过冥想练习，能帮助你抛开原有思维，处于全然意识中。

Arogya Spurana Program and Meditation therapy —— 常保健康

真正的健康，除了免于疾病之苦，还要有正面的思考。透过深度冥想，让身心灵结合，你会发现身体不只是个有机体，也有深度的意识与智慧。除了深层冥想，还有疗癒过程，让你在建立正面思考模式之余，也能治疗现有的疾病。

Nithya spiritual healing initiation

—— 疗愈他人

借由驱动你的 Ananda Gandha 脉轮，让你具有疗愈他人的能力。主要原则在于能量也是一种智慧，在疗愈他人的过程中，你也处于冥想之中。

Ananda Yogam

—— 自我提升

针对十八岁到三十岁的年轻人的免费寄读课程，为期一年，以东方哲学主义及吠陀思想为本，希望提昇现代青年以下能力：

- 职业技能；
- 如何有成功的人生以及生活的深层意义；
- 学习疗愈，冥想及瑜珈，全面增进健康；
- 发挥个人潜力；
- 激发创意及自发性；

课程目的在建立清晰及健康的人生观，激发并运用内在潜能，而不改变本质。课程融合古代吠陀思想的精华及现代科学逻辑，让每个人在经济上及心灵上都能保持稳定。这更是难得的机会跟大师一起生活，一起学习。

延伸阅读建议

Bliss is the path and Goal

为基金会一系列演讲，主题包括理智如何运作，我们如何善待自己的身体，如何因应物质及心灵生活等。对许多议题给予现代诠释，以启发内在智慧，提升自觉。

Beyond Life and Death

冥想能连接生与死，教导人们生活及辞世的艺术、以及人能不再重蹈生死轮回。大师在演讲中解开生死之谜，并肯定告诉世人，唯有了解死亡的真意，才能拥有充实的人生。

Glimpses of my Master

能与得道的大师相遇，是一生难得的体验。大师的门徒，纪录大师不凡的生平，内容兼具科学，历史及时间顺序。唯有真理才能恒久留存。由大师的生平，可得知大师实乃真理的化身。

From Ignorance to Enlightenment

大师讲解帕坦伽利的瑜伽经。Sutras 为经卷的意思，常是微言大义。大师为历久弥新的真理，赋与现代的解释，借由帕坦伽利的格言，解答现代人心灵的疑惑。

Nithyopanishad

Upanishad 的意思是受教于大师足下。书中大师在喜马拉雅山边，或是恒河旁，讲述传统师徒关系的意义所在。对“Guru”的必要性，存有疑问的人，可在书中得到解答。

书籍内容及购书细节，请查阅以下网址 ——

www.lifebbiss.org

基金会连络方式及地址

USA

928 Huntington Dr. Duarte,

Los Angeles, CA 91010 USA Ph:1-626-205 3286

Email: LAashram@nithyananda.org

I

NDIA

Dhyanaapeetam

Nithyanandapuri, Kallugopahalli Mysore Road, Bidadi

Bangalore 562109, Karnataka INDIA Ph: +91 80 5661844 / 7202085

Fax: +91 80 7288207

Email: mail@nithyananda.org

台湾

Email: nithyananda.taiwan@gmail.com Ph: 0931.731.565 /

0933.637.635

确保的解决方案



《确保的解决方案》一书旨在让我们对情绪有根本的理解，例如性、恐惧、担忧、渴求被关注、嫉妒、自我和不满。这是斯瓦米吉在喜悦绽放课程（ASP）和生命的喜悦课程（LBP）等冥想营中全球演讲的汇编，向我们介绍了脉轮——人体的7个重要能量中心，其功能与我们的身心健康息息相关。

这本书解释了我们的情绪与这些能量中心之间的直接关系。我们会获得非常全面和细微的教导：这些使人衰弱的情绪只是阴影，并没有实际对象。我们得到了这样的保证，即有可能过上一种摆脱情绪支配我们的力量的生活。它为我们提供了巨大空间，将我们从思想的困境和存在的抑郁中解放出来；从精神被束缚的心理奴役中解脱出来。它帮助我们创造了一个空间，自由绽放，与内在核心以及真实自我重新连接——这是超越身体和心灵的，这是纯粹和永恒的喜悦（Nithya Ananda）！

“幸福就像微风一样，只要你张开双手，你就能感觉到它在流动；一旦你试图占有它，它就会离你而去！”

——印度教最高教皇普世灵性导师
至尊尼希亚南达帕冉玛希瓦上师

