

豐盛

Abundance

作者楊定一

錄 CONTENTS

弓**I**言 **006**

**01** 吸引力法則 **013**

**02** 成功法則 **024**

一個人沒有目標，也就還沒有踏上成功的道路 **027**

成功，不只反映個人的本領 **029**

自信和成功'，都是可以培養的習慣 **033**

掌握真正的成功 **036**

**03** 富足的科學 **038**

豐盛：來自心態的轉變 **039**

感恩：和創造的心態接軌 **041**

富足：從「心」開始，主動付出 **044**

[**04** 信仰、正向、感恩的重要性 **047**](#bookmark32)

**05** 東方的觀點 **053**

**06** 豐盛的練習 **064**

練習：改變表達的習慣 **068**

練習：把「不」改成「是」 **070**

[練習：從「不可以」到「我可以」 **072**](#bookmark43)

[練習：從「我應該」到「我已經」 **074**](#bookmark46)

[練習：從「期待」到「本來就是」 **076**](#bookmark49)

[練習：從不確定，到完全肯定 **078**](#bookmark52)

[**07** 禱告所帶來的豐盛 **083**](#bookmark61)

**08** 集體的聰明 **091**

**09** 對稱法則 **099**

1. [**0** 只要可以提出來的法*，*其實都不完整 **109**](#bookmark79)
2. [可以透過對稱法則心想事成嗎？ **118**](#bookmark82)
3. [有沒有一個共同點？ **130**](#bookmark88)
4. [難道頭腦有那麼大的力量？ **143**](#bookmark94)
5. [正向：你自然的流露 **153**](#bookmark100)

**1 5** 心的力量 **162**

[練習：感恩 **166**](#bookmark109)

[**16** 真正的正向，是不費力 **169**](#bookmark115)

**1 7** 少，才是多 **174**

[練習：簡化生命 **183**](#bookmark124)

**18** 愈給，愈多 **189**

[練習：給予 **197**](#bookmark133)

**1 9** 不再恐懼 **201**

[練習：將任何念頭，一再落回意識的原點 **211**](#bookmark142)

[**20** 只是沒有抓到重點 **218**](#bookmark148)

[還有別的領域值得追尋嗎？ **225**](#bookmark154)

[重新排列生命的價值 **230**](#bookmark160)

[把豐盛當作餌 **236**](#bookmark166)

[人生的黃金法則 **245**](#bookmark172)

[練習：把自己的痛苦，作為祝福 **249**](#bookmark175)

[讓自己，輕輕鬆鬆存在 **253**](#bookmark181)

[練習：接納自己 **259**](#bookmark184)

[失落所含的豐盛 **265**](#bookmark190)

[練習：吸氣,吐氣*，*體會「我一在」 **268**](#bookmark193)

[是心的啟發，倒不是腦的動機 **276**](#bookmark199)

[生命的禱告 **280**](#bookmark205)

[真正的豐盛 **286**](#bookmark211)

[最後'還只是豐盛 **291**](#bookmark217)

[結語 **301**](#bookmark220)

全部的生命，不可能不豐盛。

找到生命的豐盛，是每個人都可以做到的。

引言

我們一起走到這裡，我認為是相當不容易，無論對 你、對我都不容易。

從我的角度，我從《真原醫》《靜坐》到後來的「全部 生命系列」一路走到這裡，需要建立一套完整的詞彙，來闡 述意識的科學。在這個過程，我必須透過文字，將本來不可 能用語言去描述的完整的系統（也就是「沒有系統的系 統」）在每個作品裡一點一滴展開。現在回頭看，我自己也 很驚訝當初怎麼敢這麼做——別說是要去表達一個不可能表 達的整體，而甚至還要用我有限的中文能力，在短時間完成 這項大工程。

對你，我最多也只能表達感謝。畢竟，你在那麼短的時 間內，需要面對，接下來消化那麼多篇幅，更不用講吸收其 中的觀念。你從「有」，跟著我一起進入「在」，從「相

對」體會到「絕對」，從「外」回轉到「心」，從局限的生 命擁抱無限大的可能——這一切，都值得我們一起慶祝。

在國外的文化,這種慶祝\*我會用**celebration of life （**生 命的慶典）來表達。「生命的慶典」一般是指喪禮、告別 式。對華人而言，喪禮是傷心和痛苦的場合。然而，在國 外，告別式則是讓大家帶著歡喜的心情，為這個離開人間的 人慶祝剛完成的這一生，同時也一起懷念他。對我，「全部 生命的慶典」則是——你我即使落在這個充滿煩惱和痛苦的 人間，一樣可以瞥見生命帶來的完美、寧靜和歡喜。

我知道，你既然走到這裡，只要認真地讀、練習、聽讀 書會和音聲作品，也會明白這一生已經沒有回頭路，而現在 已經有了決心和勇氣，要繼續走下去。但是，我同時也知 道，許多朋友面對修行，可能還是在期待——也許是想得到 一個東西，或是希望改變這一生的遭遇、扭轉命運，甚至還 可能等著透過「開悟」和「醒覺」達到什麼。我過去遇到的 大多數修行者，他們不光是希望在現實的層面得到改善，而 且是改善和轉變愈大愈好。

這是難免的，畢竟我們可能覺得這一生並不順遂，一切

只能靠自己奮鬥。甚至，我們也許就生在一個很困難的家 庭，樣樣都比別人吃力，見到別人有財富和地位（有些還是 靠繼承而來）自然會羨慕，還會認為人生不公平。在這種背 景下，我們當然會希望透過種種方法把命運做一個好轉。

我回到亞洲後，對大眾這種想要扭轉命運的心理有相當 深刻的印象。這一點，對我可說是最明顯的文化差異。當 然，它成形的背景不難體會。畢竟整個社會貧富差距太大， 再加上亞洲幾千年累積的階級和門第的觀念，難免會讓一般 人覺得要出人頭地才有希望。即使自己這一生沒辦法飛黃騰 達，也希望下一代要過得更好，找到一條出路，彷彿這樣就 可以彌補自己這一輩子的犧牲。反過來，許多人也會認為在 物質層面必須有成就，才對得起父母吃過的苦。

也就這樣子，對華人而言，吃苦和奮鬥是理所當然。這 種韌性和毅力，可以解釋為什麼華人在世界各地都可以落地 生根。這樣的文化特色，也可以說明為什麼我們一生都想投 入經濟的層面——將自己和家庭的經濟程度提高，來預備下 一代的幸福。

當然，我們華人也講究靈性的層面，早就知道有一種力 量是在物質層面看不到的，是存在於內心。但是，我觀察到 一種普遍的心理——大多數人還是希望利用這個內心的力量 去改善外在的狀況。於是，華人一般都講究祭拜祖先，也會 把神桌、牌位放在屋裡主要的位置。一方面是為了表達對祖 先的尊重；另一方面，也希望可以祈求祖先保佑自己和家庭 的命運。

就連面對靈性的修持，也是一樣的。一般人投入修 行，也許是傳統的宗教，或各式各樣新時代的學派，無不希 望自己的命或家庭的運能好轉。在這種氛圍下，包括氣功、 脈輪、風水、星座、占卜種種門派都在講究外在的轉變。近 年追求心想事成的潮流，也是希望透過念頭的力量為個人的 命帶來改善。這些目的，全部都著眼於改變目前的人生。

我在推廣「全部生命系列」的過程，也時常遇到類似的 問題：許多朋友會想問——人的命運是怎麼來的？可不可以 改命？可不可能有一套作業，讓我們得到自己想要的名譽、 財富、地位、幸福？既然「全部生命系列」談到人間的一切 都是註定，那麼，已經註定的一切還可不可能再改變，甚至 是往好的方向改？

我也同時注意到，許多朋友接觸「全部生命系列」其實 帶著想要改寫命運的期待“這些朋友或許正處在人生的低 潮，也可能遭遇種種的打擊'失落和創傷。這樣的期待，不 只是完全可以理解，甚至，我也明白，是抱著這樣的希望， 他們才能堅持下去。

我也常常提醒朋友，不光是人生不順可能讓人受傷，其 實，我們一出生來到這個人間，本身已經是一種多層面的創 傷。面對充滿不確定的人生，對人生轉變的期待，最多也只 是反映我們自然會有的不安全感。這一點，我們最多也只能 彼此同情，互相打氣。

我也認識一些有多年修行基礎的朋友，他們透過算 命，想強調或證明修行自然可以改命，把痛苦的外境轉成快 樂。這些做法，我認為都可以理解。畢竟他們還是想為人帶 來希望。只要能帶給人希望，傳遞更深層面的安慰或鼓勵， 這樣的動機，從我的角度來看都是好事。

坦白說，教人扭轉命運和活出豐盛，這些方法已經有很 長的歷史。近代人所稱的「心想事成」，它的觀念本身其實 是一門超過上千年的學問，才會在不同的時代\*透過那麼多 不同的作者用各種語言轉達出來。說到這裡，我相信你也會 好奇：以前的人怎麼面對追求豐盛的課題？他們累積了怎樣 的成功、富足和扭轉命運的秘方？你可能也會想知道，要怎 麼面對這些方法。

各種透過念頭心想事成的練習，在人間確實有它的作 用，而我希望跟你一起從這裡著手。畢竟人只要能集中注意 力在某一個領域，的確能改善命運，甚至是想要什麼就可以 得到什麼，只怕是自己不相信或不下工夫去做。然而，過去 的人在這方面的轉達難免造出一些不正確的觀念，非但讓我 們產生更多不需要的錯覺，對人生抱著過度的期待，還讓我 們耽誤許多時間。這一點，我會在這本書逐步來澄清。

在這本《豐盛》，我會用我的方式為你彙總過去各種追 求豐盛的學問、透過念頭心想事成的方法。你會跟著我一起 重新發現吸引力法則、成功法則、富足的科學、禱告、正向 思考，一同回顧各種探討豐盛的觀點，也會做一些練習。

你會發現，我對這些法則的說明，可能跟你過去接觸的 完全不同。對我來說，從每個角落都可以看到豐盛，只是過 去的人有些描述方式反而容易讓人錯過。我相信，這本書能

為你貫通過去這些方法沒有表達清楚的地方。接下來，透過 練習，你可以親自體會這些方法的作用。從這個基礎，我們 一同進入生命更全面的豐盛。

最後，你會明白，要扭轉命運，讓一生活得豐盛，真正 的重點其實比任何人想像的更簡單，完全是你我老早就明白 的。真正的關鍵，最多也只是反映真實。

「全部生命系列」的讀者可能還會更進一步發現，我是 用「豐盛」這個主題，一方面讓你對照自己的理解與領悟， 更讓你可以輕鬆不費力地活出豐盛——生命徹底的改變。 這，正是我想寫這本書的目的。 .

為了達到這個效果，我接下來希望用《無事生非》的寫 作方式，直接和你對話。也就是透過心對心，看可不可以達 到一種最直接的共振。

01

吸引力法則

假如你曾經好奇人生是怎麼組合的，或者覺得人生不順 而希望改變命運，我想，你或許讀過或聽過「心想事成」或 「吸引力法則」，知道它在表達頭腦和念頭的作用。你也可 能參與過這方面的小團體或課程，看可不可以修正自己的命 運和遭遇，甚至看看可不可以進一步得到財富、名聲和各種 人間的享受。

我也相信，你第一次接觸吸引力法則蒔，可能會覺得完 全違反以往你對這個世界的認知。

過去，你所理解的是，先有物質，才有心靈；畢竟，是 先有了外在的世界，才有你。是這樣，只要人生不順，你難 免希望先改變外境。你可能會認為，只要消除了某一個讓你 不快樂、不順利、不平安的條件，你就能充分發揮自己的才 華，活出天賦的能力。你也相信，只要在環境裡再加上某一 種幫助，你就能掌握機會，讓人生更幸福。

吸引力法則雖然簡單-從這個角度，卻和你原本認為的 完全相反。

你過去接觸過的吸引力法則，可能有各式各樣的詮 釋，然而，對我而言，吸引力法則或心想事成的方法也只是 讓你先肯定 切的物質都是頭腦的運作。這句話，用我

的方法再講清楚一點，其實是在表達——包括這個世界、 人、東西、一切最多只是念頭、念相**(thought-forms)**或 頭腦的東西**(mind-stuff)**。你讀到這些話，用驚訝兩個 字，可能已經不足以形容你的感受。你大概會想，這不就是 我在「全部生命系列」尤其《頭腦的東西》一再強調的重點 嗎？

沒有錯，到這裡是一樣的。但是，結論完全不同。

我透過《頭腦的東西》強調的是你要如何走出腦海造出 來的痛苦，看穿這個虛構的人間，而活出真實。然而，吸引 力法則的結論是：既然，一切都是頭腦的東西，那麼你在這 個人間想要什麼，自然可以顯現什麼。你想好，就會好。想

壞，就會壞。你如果想要成功，想要命運好轉，接下來也就 自然會顯化出來。

你也已經看到，許多人用「心想事成」的訴求來推廣吸 引力法則。畢竟，能夠把一切掌握在自己手中，想什麼，就 有什麼，還能夠對不那麼理想的現實做一些調整——這不光 是聽起來再完美不過，還可以繼績維持住人間，讓人根本不 需要去想看不看穿的問題。也難怪吸引力法則自然會吸引一 代又一代世人的注意*，*而不斷地以各種形式一再地回來。

在這裡，我可以將吸引力法則和心想事成再歸納為兩個 中心理念：正向思考、結果已經發生。

你應該也聽過「正向思考**(positivism)**」——無論發生 什麼'一個人都要往正向去想。既然一切都是念頭組合的， 那麼，一切包括周邊的人'事'物也就是在反映我們的念 頭。假如你隨時都是善意而正向，那麼，你這一生的結果， 也就會反映這種正向。而且，這樣的正向，是正向到底。

談吸引力法則的書籍和課程還會提醒你，成功並不是一 個人就可以達到，而是由整體的力量來實現。所以，你不光 要把一切看得正向，甚至還要將正向的精神感染到你周邊的

每一個人°

同時，另一項同樣重要的理念是 個人想要得到的 結果，其實已經發生。對頭腦而言，這種說法是最難懂的， 好像完全打破了時間的觀念。然而，對你，要運用吸引力法 則，也就是要接受結果已經發生——既然對結果已經有十足 的把握，你也就讓自己每個行為、每一句話、每一個念頭不 斷去符合這個結果。既然你所期待的好事在還沒有發生前， 已經老早定案，那麼，你需要做的，也只是透過生活的點點 滴滴不斷去肯定——這件好事*，*就是最後的結果。

當然，如果要進一步詳細說明吸引力法則和心想事 成，還有更多細節可以探究。但是，如果你要掌握最基本的 原則，那麼，接觸到這兩大中心理念\*也就差不多了。

讀到這裡，相信你已經開始覺得很有意思，透過我的角 度，從每一個方法、每一個角落好像都可以找到過去你從 「全部生命系列」所讀到的一些重點。然而，竟然就是這些 同樣的重點，可以導向截然不同的結論——是著眼在無限、 絕對而永恆的真實？還是緊緊守住人間的成果？

當然，吸引力法則並不是這幾年才有的新鮮想法。我前 面也提過，這個法則會用不同的形式，一再地回到人類的思 維。最近一波的起源，大概是在十九世紀初期的美國。一位 催眠專家昆比**(Phineas Quimby, 1802-1866)**年輕時得了肺 結核，他當時雖然接受了治療，但一直沒有好轉。後來，他 乾脆放棄治療，出外旅行。在旅途中，他深刻地體會到—— 如果心情輕快起來，例如跨上馬鞍會感到興奮，這種心情的 轉變本身就可以減輕疾病的不舒服。

他的病後來好了，而這個經歷自然讓他探索心靈怎麼勝 過肉體的機制。他的總結是，心靈是主人，肉體只是心靈暫 時的住所。心靈如果產生了一個扭曲的觀念，也就可能化作 肉體的疾病。既然如此，治療師可以反過來從疾病的上游， 用談話或其他方式去修正心靈的信念，來療癒一個人肉體的 疾病。

後來，他透過催眠做了很多療癒，也啟發了美國日後盛 行的信心療法。當然，你大概已經發現，他所謂的心靈，其 實還是頭腦。畢竟念頭、感受、心情和觀念，都一樣是頭腦 的產物。

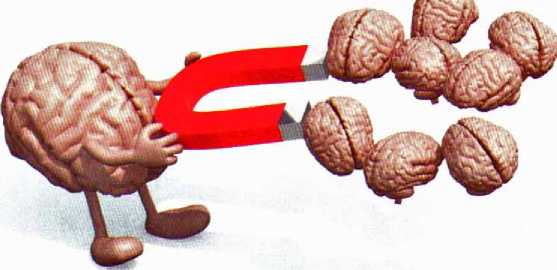
你可能還記得我在《短路》提過一些意識轉變帶來的身 心反應，也還記得我當時提到，是心帶著物質走。你大概還 有印象，我還在《神聖的你》提過，如果一個人的意識狀態 改變了，即使物質的條件還沒有變化，早晚也會跟上來。然 而，這其實不只是頭腦和念頭的作用，而是背後遠遠更廣大 的心。這一點，我會在這本書的後半從「全部生命」的角度 為你再做一次說明。

在一百多年前，能夠遊歷世界，是一般人連想都不敢想 的難得經歷。一位在俄羅斯出生，走遍歐洲、紐約、倫敦的 神秘學家布拉瓦茨基夫人**(Helena Blavatsky )**就是這樣的人 物。她後來將許多東方的神秘思想帶到西方世界，也在 **1877**年出版的第一部作品《解密伊西斯》'提出了「吸引力 法則」這個詞。你大概沒想到，就連現在許多人熟悉的「新 時代**(New Age)**」也是她提出來的。後來這個詞代表了各 種靈性修行的新觀點，包括吸引力法則，包括心想事成。

最早，她談吸引力法則是為了描述念相之間的吸引 力。念相[[1]](#footnote-2)也就是念頭。她用念相的觀念，再加上頻率、振

動這些科學名詞，來表達念頭真的存在，而且它的作用力和 物質沒有兩樣。從另一個角度來說，她是希望透過這些物質 化的說明，來表達除了一般人透過五官可以體會到的物質世 界，還有一個精神的層面確實存在。

我在「全部生命系列」採用「念相」這個詞，所要強調 的反而不是念頭多麼真實，而是如何走出念頭帶來的痛苦。 這種強調，相信你現在已經可以體會到它的重要性。畢竟在 這個人間，物質確實對人類有無比的吸引力。而且，這種吸 引力強到讓人自然想用物質層面來解釋一切。經過一再的演 變，吸引力法則的觀念也完全落入了物質層面，而被簡化成 「靠念頭來吸引物質」。



再晚一點，到了二十世紀初期，更有人用「新思路 **(new thought)j**來傳播吸引力法則，希望為人類帶來幸 福。推廣的人會採用「新思路」這種名稱，就好像把吸引力 法則的心想事成當作一種人類思想重大的突破，而認為值得 稱為全新的思路。然而，你只要繼續探討下去，就會發現， 無論是新時代或新思路，都不算是真正的創新。古人老早已 經有了類似的觀念，只是沒有套上新時代或新思路這樣的名 字而已。

這三、四十年來，我看到吸引力法則和心想事成的觀念 即使偶爾消退，但隔一陣子又會透過某個暢銷作品重新浮出 來。流行的程度，甚至讓這些想法的傳播本身就足以成為一 項專業。

舉例來說，你很可能接觸過，或至少聽朋友提過《祕 密》。作者拜恩**(Rhonda Byrne)**是一位廣播節目製作人， 在因為父親過世而落到人生最低潮的時候，讀到美國一位新 思路作家華特斯**(Wallace Wattles)**在**1910**年寫的《富足的 科學》2。她發現書裡強調的創造心態、正向思考、感恩、 與最高的聰明接軌以及豐盛的觀念，不只能幫助她克服憂鬱 的心情，甚至還能帶來人生的幸福與成功。後來，她又參考 **1906**年的《吸引力法則》**3**拍了《祕密》的紀錄片*，*接著再 改寫成更多人接觸到的《祕密》這本書。

她的影片和書讓許多人知道，可以透過念頭的練習為自 己帶來財富、愛情、親情、友情、健康——也就是一般人認 為的成功。是這樣，才有那麼多人接觸到吸引力法則，而投 入心想事成的練習。你或許也是透過她的作品才知道這些方 法。然而，我還是要再強調一次——吸引力法則其實並不是 近代人的發現，而是以前的大聖人早就知道的。

如果你曾經接觸過古人早就有的菩薩道、服務瑜伽和各 式各樣的練習，稍加探討，就會發現這些法門和練習在某一 個層面都含著吸引力法則的運作。舉例來說，佛陀在《法句 經》第一句就提到「諸法，意先導——意主、意造作」，也 就是說念頭影響一個人的心理狀態：清淨的念頭帶來快樂， 而雜染的念頭帶來痛苦。

1. Wattles, *W.* D. (1910). *The Science of Getting Rich,* Elizabeth Tbwne.
2. Atkinson, W (1906). *Thought Vibration or The Law of Attraction in the Thought World.* The New Thought Publishing Co,

然而，佛陀所談的，和近代心想事成的方法最大的不同 在於——最早，並沒有強調要用一生去追求好的結果-更沒 有說一個人做好人、做好事是為了好命。你只要去看早期的 經典，就會知道這兩者之間並沒有直接的因一果關係。

可以說，聖人老早知道，我們隨時站在兩個意識的層 面，一個是外在，一個是內心。讓你做善事、有好的念頭， 最多是為了你的內心平安或解脫，倒不是為了從外在得到一 個具體的轉變。這兩個層面，其實是不相關的。此外，在聖 人看來，外在世界最多是一個幻覺或短暫的表象，倒不值得 你我去刻意轉變。想對外在做什麼調整，從聖人的看法，是 多餘的。

然而，從西方文明的角度，人類自然會認為物質本身是 獨立的存在，而且還是非常重要的存在。從這個角度來看， 一般人也就會認為要先有物質層面（腦）才有人類的意識可 談。於是，就在這一、兩百年內，西方世界將心靈層面的吸 引力法則完全轉成物質層面的追求，而更把吸引力法則簡化 成 個人懂得透過念頭這種物質來轉變外在的物質，就 能夠活得好命，活得豐盛。

雖然不夠全面，這些方法還是有它的道理，我也會在接 下來的幾章再把它帶出來。當然，我寫這本書，其實不是只 為了向你介紹這些方法，而是想和你一起更深入探討豐盛的 觀念——你我這一生，可不可能體會到真正的豐盛？

02

成功法則

人類追求豐盛的歷史很長久，我在這裡會繼續為你整理 近代比較主要的幾個方法。當然，這些在人間追求豐盛的方 法，不見得全面。但是，我們也必須承認，這畢竟是許多人 累積出來的成果。這些方法和成果，其實也呼應了絕大多數 人在人間想追求的好命——希望受人歡迎，得到快樂，得到 成功。

成功法則，或後來也有人稱為「成功學」，也反映了這 樣的追求。有意思的是，許多經營企業的朋友，是透過這門 學問，後來才進一步接觸到心靈的層面。

你只要稍微接觸過就會知道，成功法則可說是把吸引力 法則導向一種特定的目標——在人間物質的層面追求正向的 後果。換句話說，成功學是希望教你怎麼達到人生的成功， 而它背後的邏輯是：既然樣樣都是同類相吸，為什麼不吸引 最好、最正向、最快樂、最圓滿的條件到你的生命來？

換句話說，成功法則想教你的是——活出吸引力法則， 同時，讓這個過程引導你得到最好的人生。

我相信，你對成功法則的觀念其實並不陌生。畢竟成功 學後來演變出各種激勵課程，我知道這些課程也引進了亞 洲，被許多企業組織的管理和教練課程所採用，也有人當作 個人的成長課程來推廣。你很可能參與過這些課程，也在這 些課程中學會溝通、協調、讓自己得到別人肯定的各種技 巧。只是，你不見得了解它最初的起源。

一開始，是近百年前的美國暢銷作家希爾**(Napoleon HiU)**拿成功作為切入點。他強調自己是受到當時的世界首 富卡內基**(Andrew Carnegie )**的啟發去訪問**500**位美國最富 有的人，希望為大家歸納個人成功的通則。

希爾首先在**1928**年出版《成功法則》**4**，接著再出了一系 列的書，用很通俗的語言，教大家透過吸引力法則取得人間

*4* Hill, N. (1928). *The Law of Success in Sixteen Lessons.* Tribeca Books. 的成功。在他寫作的早期，他也用自己的方式將吸引力法則 的內涵歸納成16條成功法則（也就是16種成功者的特 質），並且當作課程來推廣。

看到「**16**條成功法則」「課程」這種字眼，可能讓你覺 得很複雜，很嚴肅。甚至，如果你之前在學校的經驗不太愉 快，大概也已經開始退縮，想把書閤起來。然而，你只要再 往下看，就會發現希爾的成功法則其實是很通俗易懂的。

希爾所歸納的，也只是一個人要取得成功所需要具備的 特質。舉例來說，他會強調一個想成功的人要有明確的目 標，要有自信、懂得存錢、有進取心、展現領導力、發揮想 像、能夠自我控制、有熱情、願意付出、有好的個性、能掌 握正確的思考方式、可以專注、懂得跟別人合作、能夠從失 敗中學習、心胸寬大、待人如己。

你大概也會同意，擁有這些特質的人，不光是會受人歡 迎，而且在人間應該可以過得相當充實。

你不用擔心-我不會在這裡重複這**16**個法則。然而， 我會用我的方式來談其中幾項特質。你會發現，這些特質背 後都含著一種共通的道理，也就是符合吸引力法則的運作。

我相信，讀完這一章，你再回頭想想自己曾經接觸過的各種 勵志書籍、激勵和個人成長課程，會有完全不同的理解。

一個人沒有目標，也就還沒有踏上成功的道路

在所有這些成功者的特質中，最重要也最突出的，是希 爾在成功法則一再強調的——要有明確的目標。目標，不光 是要優先追求，而且還要反映自己真心的渴望。無論你的渴 望是財富、名譽、地位、感情、突破，還是成功，都要化成 明確的目標。而且，是愈清晰、愈具體 愈好。

希爾也會教你把自己內心 的主要目標寫下來，寫的時 候，不只清楚地寫下目標，還 要像寫一份誓詞一樣地，寫下你 要在什麼時候完成目標、你為什麼需 要完成這個目標、而你打算怎麼完成 目標。對很多人來說，這樣的形式就 等於心想事成的練習。

如果你按照希爾的方法，把這份誓詞寫下來，接下 來，希爾會請你簽名，不光是你自己要簽名，你還要去找一' 群願意支持你達到目標的朋友一起簽名，就好像一起負責。 然後，你每天都要重複朗誦這份誓詞，最好一天多重複幾 次，也讓朋友們一起重複。這樣的練習要一直進行下去，直 到目標達成為止。

到這裡，我相信你心裡大概會這麼想——願意這麼慎重 對待，怎麼可能不成功？不過，希爾還提出了一個重點：如 果你真心想要成功，不只要設立目標，更需要專注，把這個 目標變成自己最喜歡的一件事，而不是抱著可有可無的態度 來面對。

你大概會問——要喜歡到什麼地步？

你大概沒想到，是到無論醒著、睡著、開車、吃飯、玩 樂、工作，心裡隨時都有這個目標的地步。就好像你如果喜 歡一個人，自然會想時時刻刻和對方在一起，也會時時想著 對方。只是，這個對方，現在是你心中明確的目標。

對我來說，這種投入，其實是讓你的目標和你身心的每 一個角落完全整合——從你的念頭 ' 你的感受，到你的行 動，甚至連你周邊的人事物都一致地向目標前進。

這種專注和投入，不光是讓你全身心達到合一，其實還 含著吸引力法則的關鍵——你如果不斷透過行為和念頭，將 全部的心力投入，去肯定你最後想要的結果，這個目標其實 已經達成。你這麼做，就好像把最後的結果和過程變成同一 件事，甚至讓最後的結果變成一切。這就是我在第**1**章提到 的結果已經發生。

再換一個角度來說，你完全專注、完全投入一個目 標，就好像結果已經發生，這又回過頭來不斷地給自己打 氣，培養信心和正向。一天比一天更滋長的信心和正向，又 讓你更能專注在已經完成的結果。到這裡，你應該也猜到 了，這就是前面提過的正向思考。

成功，不只反映個人的本領

對我而言，希爾的成功法則還有一個重點，就是 **mastermind**。這一點，他也當作是成功法則最重要的基礎。

**Mastermind**這個詞,你可能看過有人翻譯為「智庫」， 意思是一種人才的團隊。你大概也還記得，希爾不光會要你 為自己定下的目標簽名負責，還要你組織一群志同道合的朋 友來支持自己完成目標。其實，配合你完成目標的這樣一群 朋友，也就是他所談的「智庫」。

從這個角度，「智庫」這個翻譯相當符合希爾著重的應 用面。但是，我認為這個翻譯還是落在人事的層面，而窄化 了 **mastermind**的意義。我在這本書會改用「集體的聰明」 來表達，有時候也會用「集體的力量」。接下來，我會用我 自己的方式來歸納。

其實，從我的角度來看，希爾的「集體的聰明」的觀 念，還是離不開吸引力法則，也就是強調念頭之間的吸引 力——尤其是波動相近的念頭，會彼此吸引。你大概已經可 以體會到，在這類心想事成的方法，念頭的特性是有關鍵的 重要性。

我們可以做這樣的比喻，念頭，就好像我們派出去的使 者。你派怎樣的使者去打聽消息，也就自然帶回這個使者聽 得懂的訊息。快樂的念頭，自然吸引快樂的念頭。你抱著悲 觀的態度，不光聽不懂好消息，還更容易聽見另一個悲觀的 想法。不只如此，同類的念頭除了相互吸引，還會進一步共 振出一個更廣大的層面，而這就是他所說的集體的聰明。

很有意思的是，我們現代人很重視想像力和創意。你大 概沒想到，想像力，是一種心靈本來就有的感應力。如果你 懂得運用這種感應，和集體的聰明達到共鳴，也自然能得到 更多的靈感來解決問題。

你會想，那麼，這種念頭相互的吸引以及集體的聰 明，又和「智庫」有什麼關係？其實，這也只是把念頭的吸 引和共振的原理，應用在人的層面——結合一群人，借用他 們集體的聰明，幫助你達到個人的成功。從這裡，我相信你 可以看到，現代管理學所強調的團隊合作的影子。

希爾所主張的是，你和這群人能建立和諧的關係，自然 讓你們在意識與潛意識層面的交流與互動產生共振。這種共 振會帶動更大的生命場和集體的靈感，是遠遠大於你個人頭 腦的聰明，而可以讓你有所突破。

當然，你如果想要運用團隊集體的聰明、調度團隊集體 的力量，也就需要發揮合作的精神，來消除因為摩擦、爭 執、貪心、嫉妒所造成的內耗，而讓每個人的長處得到發 揮，安心投入共同的目標。



此外，成功法則裡提到，如果你想要成功，就要願意付 出。這一點，一樣是完全符合吸引力法則的。想想，如果你 懂得付出，樂於分享，不計較，待人慷慨，這種念頭自然會 為你帶來更多，吸引更多。結果是你給得愈多，反而得到愈 多——更多的機會、更多的資源、更多的肯定、更多的快 樂、更多的滿足。

到這裡，我相信你一定能體會得到，這些特質對於我們 和任何人一起生活 ' 一起工作，有多大的幫助。無論成功或 快樂，都是大家一同成就出來的。從人間的角度來看，這都 是正確的。不光是對人間的成功有幫助，其實也是一個人做 人的基礎。

自信和成功，都是可以培養的習慣

只要你接觸過《真原醫》，應該已經很熟悉建立習慣、 改善習氣的道理。你再仔細觀察，也就會發現，希爾的成功 法則和練習有相當大的比例，是在建立一個人正向的習慣。

希爾很重視專注和自我暗示**(auto-suggestion)**的方 法。你已經知道，他會請你專心守住一個目標，不斷對自己 重複目標、達成目標的理由、方法和時間。這麼做，自然讓 你從裡到外\*從外到裡，每一個細胞、每一個感知、每一個 思考、每一個行為，一再地重複相同的迴路。打個比方來 說，就像森林裡本來有一條模糊的小路，如果每天有人去走 (而且最好是隨時有人在走)，自然會把它走成一條很明 確、任何人一眼就認得出來的路。一樣地，如果你想要成

功，透過一再地自我暗示，把思想、語言、行為變得一致， 也就是在為自己鋪出一條通往成功的路。

你可能會問，除了目標之外，還有哪一個特質需要透過 自我暗示來建立？對希爾而言，一個人要成功，很重要的是 培養自信的習慣。他也舉了許多自己的實例，來表達是因為 有自信，他才能在一般人認為不可能的情況下取得各種寶貴 的機會。



如果你也希望培養自信，希爾會提醒你，要一再地重複 各種自信的念頭、語言、行為。畢竟，你如果聽到自己自信 的表達、看到自己自信的行動，也就好像是反過來繼續自我 暗示，而不斷在你腦海和身心建立自信的迴路。甚至，你最 好還透過語言和行為，讓自信擴散出去。這種作法，就好像 對環境進行暗示，讓這個自信的迴路也得到周遭人事物的支 持和肯定，而又回頭強化你的自信。

舉例來說，你如果帶著自信和熱情，積極投入喜歡的 事，自然會鼓舞、激勵、帶動周遭的人和你一起投入。這本 身也是透過念頭的波動，對周邊進行積極的暗示，讓周邊乃 至自己與每一個人的思想、語言和行為達成一致。透過熱情 的感染，你不光是在環境中建立一個正向的迴路，其實也和 集體的聰明接上了軌道。

有意思的是，希爾還提到一個人要成功，必須克服人類 六種基本的恐懼。這六種恐懼分別是對貧窮、死亡、疾病、 失去所愛、老化、遭受批評的恐懼。我相信你也會同意，活 在人間，誰不害怕這些情況？希爾也強調，這些恐懼會讓人 畏縮，失去自信，而無法走上成功的路。

然而，再一次地，你會覺得以下的觀念相當熟悉。對希 爾來說，克服恐懼的方法，並不是直接去消除恐懼的來源， 不是去消除貧窮、死亡、疾病，也不是永遠不老化、有人 愛、不被批評。一個人倘若真正要克服恐懼，也不是去消除 恐懼的習慣，而是去建立一個新的習慣——自信。而你已經 知道了，要建立自信，也只是從正向的角度，透過自我暗 示，不斷地強化自己的信心。一個人如果對周邊、對自己感 到滿意，也就自然得到自信，遠離恐懼。

掌握真正的成功

你大概沒想到，關於成功，希爾還有一條他認為是宇宙 最基本的「黃金法則」。這條法則也就是「待人如己」「己 所不欲，勿施於人」，或者用另外一個方式來說——你怎麼 對待別人，就會被同樣地對待。你如果希望被善待，就要先 善待別人。他更強調，一個人如果希望脫離悲慘、貧窮和欲 望的煎熬，最需要去掌握的就是這個法則。

我常提醒周遭的朋友，一個人要成功，先要讓其他人成 功。說到這裡，你大概也明白了，黃金法則其實源自業力法 則——要怎麼收成，先怎麼栽。畢竟，我們給出去的，早晚 有一天都會回到我們自己身上。這是宇宙基本的事實。

你會看到，這裡所談的成功法則，基本上守住一個重 點——首先要有目標，而不斷專注到這個目標。你也可以從 希爾歸納出的成功者的特質，一再觀察到我在第**1**章提出來 的吸引力法則兩大中心原理：正向思考以及結果已經發生。

確實，希爾對這些法則的詮釋，幾乎都落在怎麼在人間 追求成功。和最初的吸引力法則相較，他的重點已經從靈性 的層面完全轉向物質的層面。甚至，如果你去看他一系列的 作品，自然會發現比起最早的《成功法則》，後來暢銷全美 的《思考致富》(*Think and Grow Rich* )顯然受到**1930**年代 美國經濟大蕭條的衝擊，已經把重心幾乎全落在財富的層 面，認為財富就等同於人生的成功。

但是，我相信，這種傾向，也很實在地反映出一般人所 追求的目標。

03

富足的科學

我在第**1**章提過一位新思路作家華特斯，他在**1910**年 出版的《富足的科學》，啟發了許多相關的作品。我會在這 裡把他的作品帶出來，主要是他對吸引力法則的解釋，比起 其他作家深刻許多，在人間相當有代表性。

我感覺最有意思的是，華特斯和希爾同樣都是在談吸引 力法則，但表達和重點卻完全不一樣。在這裡，我會多做一 些補充。

一樣地，華特斯也主張——樣樣我們所看到的東西，都 是從念頭延伸出來的。同時，他深受印度哲學的影響，也就 自然希望透過一個最高的源頭，進一步補充念頭怎麼顯化出 物質的機制。

他認為有顯化能力的念頭，可以說是一種瀰漫在宇宙中 最原始的能量。它本身就像是一種最高的聰明、無色無形的 聰明。這個無色無形的聰明，含著無限的創造。透過更具體 的思考與想像（也就是我們一般的念頭），這種聰明會投射 出、顯化出來「東西」。再說清楚一點，也就是透過思考， 你我都可以把所想的顯化出來，甚至是無限的顯化——這就 是華特斯談「富足」的基礎。

然而\*他所談的富足，更主要是鎖定在人間的財富。這 一點，當然只是反映了西方社會所看重的層面。這也是我在 繼續談他的方法之前，必須提出來的重點。

豐盛：來自心態的轉變

既然說透過念頭，可以把所想的顯化成現實，你自然會 想問——那麼，為什麼你過去所期待的，不一定能夠顯化 呢？接下來，華特斯指出一個關鍵：你如果想要顯化東西， 在心態上要有一種徹底的轉變。

其實，我們一般人平時都停留在一種對立、競爭、獨占 的心態，只是通常不會特別意識到。舉例來說，我們只要覺 得眼前的東西或狀況不好，自然會想把它換掉，像是對**A**

不滿意，自然會想得到另一個**B，**用**B**去取代**A**。這種替 換，本身就帶著一種排斥的味道。華特斯將這種心態稱為 「競爭心態」——好像不斷在比較所有的可能，而隨時要從 中選出一個。他會提醒你，如果你真正想讓念頭有顯化的力 量，那麼，你必須走出競爭心態，轉向創造的心態。

你只要觀察就會發現，其他作家並沒有點出這種能顯化 物質的心態是什麼，最多是把這種心態落成一種正向的練 習，透過自我暗示去執行。然而，你可能也明白，一個人如 果能夠徹底做那些正向的練習，正向到底，也許不知不覺就 轉變了心態。

當然，你會繼續問，怎樣的心態才算是創造心態？對 此\*華特斯會有他的說法。用我的語言來表達，創造心態其 實是一種沒有對立的心態。這種心態最多只是單純的創造， 並不會想去取代什麼。既然沒有想去取代，自然也就沒有對 立，沒有比較，沒有計較。一切，對你是和諧，是平安，是 共生存。

在華特斯的架構裡，是採用這種沒有對立的創造心 態，你才可能和無色無形的聰明保持一致。你如果站在這樣

的心態，自然很容易和無色無形的聰明共振。

感恩：和創造的心態接軌

你可能會想起來，成功法則也強調要透過人與人和諧的 交流，才能連結到集體的聰明 ' 集體的力量。然而，華特斯 往前推了很大一步：要進入和諧的創造心態，最直接的方法 就是感恩——對這個無色無形的聰明不斷地感恩，感謝祂帶 來的一切恩典。



這種發自內心真誠的感恩，本身自然帶來一種合一的力 量，好像讓人的頭腦和無色無形的聰明合一。

這一點，你不妨現在就試試看，親自去體會。華特斯會 提醒你，只有在這種合一的狀態，這個大聰明好像隨時在 「聽」你的渴望。也只有這樣子，你才可能透過思考和無色 無形的聰明交流。

讓我再換個角度來表達，透過感恩，你等於是隨蒔在肯 定——只有這個無色無形的聰明，才可以給你真正想要的。 華特斯也會強調，只有透過感恩，你才可以隨時停留在創造 的心態。

接下來，追求人間豐盛的方法都是一樣的，都會教你要 守住一個很清楚、很具體的心理畫面，這個畫面就是你的渴 望、你在人間想達成的目標。他們都會提醒你，要讓目標愈 明確、愈具體、愈清楚愈好。而且，你還要透過念頭，盡可 能讓這個畫面留在腦海中。甚至，不光是你的腦海裡隨時有 畫面，而且這個畫面已經強烈到你好像就可以聞到、摸到、 感觸到 ' 嚐到的地步。你如果能投入到這個地步，自然符合 了吸引力法則的一個原則——結果已經發生，就好像目標已 經完成。

你現在也知道，華特斯的方法和其他人最大的不同，其 實在於他對感恩的強調。他肯定真有一個最高的源頭，而認 為一個人如果想要得到人間的成就，在守住這個具體畫面的 同時，也要隨時感謝這最高的聰明，同時心裡愈來愈明白， 無論是自己所想的念頭，還是腦海裡豐盛的畫面，其實全都 來自這無色無形的聰明。

對華特斯而言，感恩，自然讓你停留在創造心態。同 時，你也要對一切都帶著信心。舉例來說，你如果希望得到 財富，不光是要隨時觀想這個豐盛的畫面，而且還要充滿信 心。甚至你的信心要強烈到一個地步，已經是不理性的擴 大，擴散到全面。這樣的信心，你也可以稱為是全面的信仰。

在這強烈的信仰中，你相信這個畫面已經完成，結果已 經發生。華特斯會敦促你，一樣地，為這全面的信仰，要隨 時誠懇地感恩。你心裡會明白，這一切美好的畫面，都是來 自無色無形的聰明，而不是你個人的本事。

華特斯的描述相當生動，對他而言，透過感恩和信 仰，就好像你和無色無形的聰明已經全面的交流\*讓頭腦在 無色無形的聰明不斷地留下印象，而讓無色無形的創造力開 始動起來。只要這個創造的能量開始活起來，它自然會透過 人間既有的管道或自然界的變化來達成。

當然，華特斯不會忘記提醒你，在這個過程當中，你還 是要不斷地守住心裡的目標、守住這個豐盛的畫面，堅持相 信一切已經完成，並且為此不斷感恩。

富足：從「心」開始，主動付出

你可以看到，華特斯的心想事成的方法，也就是一種追 求富足的「心的功課」或「感恩的功課」。然而，他提出這 樣的功課，倒不是讓你什麼其他的都不需要做，只是被動等 著富足到來。

華特斯不斷強調，你如果希望富足，還是要主動去追 求，讓每一天的點點滴滴——自己的每一句話、每一個行 為，都符合心目中豐盛的畫面。而且，你要盡力做到最好， 不斷地給、不斷地服務、不斷地付出。甚至，你所付出和提 供的服務，要遠遠超過你表面上得到的。

你會明白，這種主動的服務和付出（後來希爾也強調這 一點）是對環境做一種積極的暗示，擴大豐盛的迴路。這麼 做，就好像你已經在不斷地和周遭分享內心想要的富足。也 就這樣子，你不光已經在內心建立一個豐盛的畫面，還把這 個機制分享給周邊的人，也讓周邊人得到富足和豐盛。

然而，對華特斯來說，主動的服務和付出，更重要的是 你要和創造心態一致。畢竟，你如果還落在競爭心態，那 麼，讓你得到財富，反而可能對周邊人不利，甚至會造成其 他人的損失。

他會提醒你要一再回到創造心態——你要富足，其實是 為了對身邊的人帶來善意和好處。你自己得到愈多，別人也 跟著得到更多。或者說，你可以用這個方法來肯定周邊人的 協助和貢獻，讓周邊人得到的更多。

我在前一章談希爾的黃金法則時也提到 個人成 功，要先讓別人成功。或是把別人的成功，當作自己的成 功。這兩者，是相對相成的。

很有意思的是，同樣都是強調主動服務和付出，只因為 著重的層面不同，也自然帶動你進入更深層面的體會。到這 裡，如果你接觸過這些作品，我相信你現在回頭去看，會再 一次發現自己已經有了全新的理解。

你大概也能體會到，華特斯對吸引力法則的表達和詮 釋，有他獨到而深刻的見解。最有意思的是，其實我自己在 很年輕的時候，已經自然而然採用同一些方法，來面對我比 較感興趣的一些領域。後來，我也透過許多作品強調正向的 觀念，特別是感恩的功課。

我是在這樣的背景下，多年後才接觸到他的作品，才知 道他竟然也強調感恩的重要性，而且將感恩作為和更高的聰 明接軌的起點。對於這樣的巧合，我也只能會心一笑。

當然，你也知道，我的出發點其實完全不同。我所著重 的，倒不是財富的成就，而是健康、身心的平衡、快樂或其 他心靈的追求。但是，說到底，這些領域其實都是類似的。

確實，一個人只要運用這些方法，無論想取得人間的什 麼成就，都會有所幫助。然而，我相信你很快就會發現，這 些心想事成的方法最多是符合人間的規律，倒沒有真正反映 生命更深層面的作用。

這一點，我會在這本書後半詳細地解說。

04

信仰、正向、感恩的重要性

的確，華特斯採用的語言和邏輯，讓我自然感到一種共 鳴。他把重點放在人間的財富，但從我的角度，其實我們還 可以進入更深的層面。我在這裡，希望用我個人的語言和經 驗，為你進一步說明他在執行層面的重點。

你已經知道，對華特斯而言，一個人想要體會心想事 成，也只是隨時活出以下的關鍵：首先，在腦海不斷守住一 個畫面、一個目標。同時，有一種信心甚至信仰（相信這個 畫面已經完成）並且為此不斷誠懇地感恩。

華特斯當時認為他所談的原理是一種法則，才會稱之為 「富足的科學」。他也會提醒你，如果你希望讓念頭顯化， 想要心想事成，就要符合創造的心態。假如你還落在一種強 調對立、競爭、獨占的心態，也就無法和無色無形的聰明達

成一致，而不可能得到這種最高聰明的祝福。

但我個人覺得有意思的是，從「全部生命」的角度出 發，華特斯的詮釋其實還可以延伸出一些相當有意思的心 態，幫助你面對人間種種的變化。

首先，是當下。

這一點，你可能會覺得意外。你過去也許從來沒想 過，當下和富足有什麼關係？然而，如果你真的想要富足， 華特斯會提醒你，其實你不需要去點點滴滴防範未來。你只 要守住豐盛的目標，不需要再去煩惱怎麼克服阻礙，也不要 再擔心可能遭受什麼損失或負面後果。你只要把自己完全交 給眼前的事，不斷地守住眼前的項目、心中的畫面與目標， 並且不斷地感恩，相信一切已經實現。

你只是活在當下，隨時感恩，不去擔心，竟然反而可以 化解任何阻礙。不只如此，活在當下，也為你不斷地建立正 向的思考。

你我活在這個世界，難免都要遇到困難和考驗。一般人 都會抱怨，最多是想辦法去克服。然而，對華特斯來說，你 根本不需要有「克服困難」的想法。甚至，連一句話、一個



念頭只要稍微提到未來可能的困難，包括眼前的考驗、不 順、疑慮，你都不要去肯定，更不要去延伸。總之，在你心 中，不要殘留一點點失敗的可能。

如果你做過我在《好睡》帶出來的練習——不要和別人 分享失眠的煩惱，而體會到這麼做的好處，自然也就能夠接 受這樣的觀念。一樣地，華特斯也會進一步建議你，不要讓 心思停留在危機、阻礙、焦慮、煩惱，更不要讓自己有機會 去談這些煩惱。

如果你還任由自己不斷地煩惱和擔心，對華特斯來 說，你還落在一種競爭心態，同時也在持續肯定失敗與壞事 的可能，反而讓這些不好的可能產生足以替代的作用。對他 而言，你如果希望富足、成功、達成目標，最好讓自己的每 一個念頭、每一句話都站在正向、鼓勵的層面。倘若還帶有 一點點負面、批評、打撃自己或別人的味道，那麼，就馬上 修正。

華特斯也會教你，要把樣樣當作機會，不要對任何事失 望。畢竟，表面上的失敗，很可能是接下來的成功所需要的 過程。表面上的不好，從整體來看，都是無色無形聰明的安 排。就連任何表面看來的邪惡和危害，最多也只是發展階段 不成熟的暫時現象。你要做的，也只是保持信心，相信最終 的發展必然是樣樣都圓滿。

對華特斯而言，一個人如果能徹底保持這樣的信仰，眼 前表面上的失敗早晚會消失。而你應該也發現了，這樣的信 仰，本身也就是一種徹底的正向。透過這種信仰，你可能早 晚會發現*，*每個表面的失敗都蘊含著一個更大的成功，最多 只是自己當時沒能全面的了解，而還可能感到挫折。

你現在多少能夠體會到，對華特斯來說，一個人遇到種 種的困難甚至失敗，真正重要的是他還能不能繼續走下去。 然而，所謂的「走下去」其實也只是繼續感恩，繼續信仰， 繼續相信心目中的畫面和目標。

最後，華特斯也會提醒你，如果真心走這條路，投入生 命的富足，活在當下，你自然會把生命簡化。別人的娛樂和 消遣-對你可能逐漸地失去吸引力。你或許也會發現自己想 避開某些人和場合，自然不想接觸負面、悲觀的人或資訊， 就好像不讓自己有機會失去正向的信仰。你最珍惜的，可能 也就是每一個練習的機會——只要有空檔，就不斷守住心中 的畫面，守住目標，隨時感恩。

我相信你讀到這裡，自然可以體會到，華特斯的觀念在 面對人生的挑戰，有它的深度和價值。有意思的是，華特斯 這位西方人會想談富足的科學，其實是希望能夠反映東方整 體的哲學。

當然，你馬上會意識到，如果只守住富足的目標，其實 不能算是整體。我也要坦白說，華特斯所談的，最多也只有 部分跟我個人的觀念是相同的。他會從追求富足出發，也就 是他還肯定物質絕對的重要性。於是，這些觀念再深入，還 是落在人間的價值。

我們最多是站在「全部生命」的理解，從整體的觀 點，將他所談的方法向內心的層面擴大，而不是只守住財富 或人間命運的轉變。

這一點，我接下來會再多做一點說明。

05

東方的觀點

當然，你會接觸「全部生命系列」，也許正是因為你很 早就開始思考人生，想知道這一生是怎麼來的、要怎麼活。 而你也可能早就知道，光是在西方，類似的探討至少已經有 兩千多年的歷史。

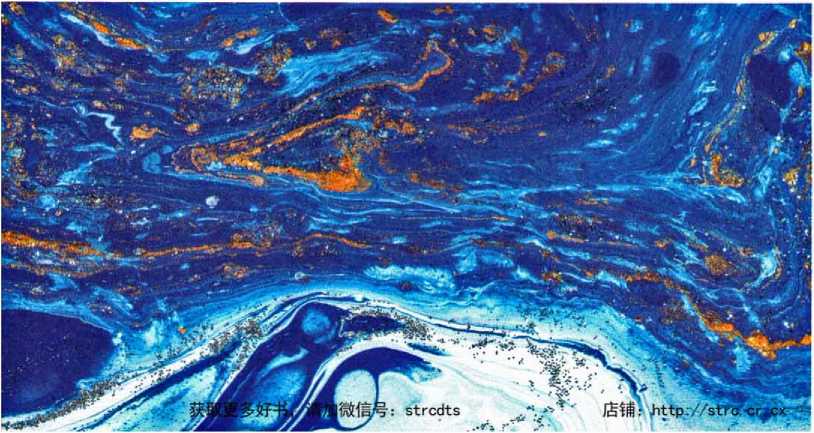
早在古希臘，人類已經開始探討幸福，會辯論怎樣算是 活得好，想知道一個人的品德和命運是不是相關。舉例來 說，亞里斯多德既注重一個人內在的品德，也同時認為外在 的健康、財富和容貌一樣重要。然而，斯多囑學派的哲學家 則認為品德才是一個人幸福的要件，而外在則是其次。

讀到他們的討論，你應該不會覺得陌生。去探討哪個層 面對人生的幸福才重要，這並不是只有古人才有的追求，而 是你也會想知道的。

當然，生活在華人文化的你，自然會發現，這些西方文 化的探討在東方一樣是老早就有，而且在歷史上一再浮現。 這是因為東方文明的歷史更悠久，甚至，因為東方人比較內 省，對人間的種種現象早已創出一套完整的生命科學，而自 然在修行和靈性的層面站在領先的地位。

回到「一個人的內心和外在的命運是不是相關」這個主 題，只要你去找，也會發現，這種思想在華人的文化其實是 經過一些演變。

你可能對《道德經》這段話並不陌生：「上善若水。水 善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善 淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不 爭1故無尤° **J**



兩千三百年前，老子認為「善」是符合道的自然表 達。一個人符合道，自然會從內心友善，也不會想在這個世 界爭取什麼，不認為有什麼是非對錯值得去主張。顯然，對 老子而言，道和外在世界不是可以相提並論的兩個軌道。

再過幾百年，東晉時期的《抱朴子》已經滲入了「取 得」和「得到」的觀念：「覽諸道戒，無不云欲求長生者， 必欲立善積功……如此乃為有德，受福於天，所作必成，求 仙可冀也。」

你讀到這一段，應該會覺得很有意思，沒想到一千多年 前，古人就有這樣的想法——認為一個人行善 ' 救人、不作 惡、善良，想做什麼，都會成就，甚至有希望成仙，或得到 長生。後來，南宋《太上感應篇》也提到「禍福無門，惟人 自召；善惡之報，如影隨形。」這些話在民間流傳很廣，是 更進一步去強調：一個人的命運好壞與個人的作為有關。

再幾百年後，明朝一位讀書人袁了凡留下一份家訓，在 後世流傳很廣——《了凡四訓》。你或許也讀過，知道這是 他為後代整理的四堂功課。

袁了凡的第一堂功課是「立命」，認為人的命運不是註

定，而是可以靠自己創造。第二堂功課是「改過」，認為只 要能隨時修正小的過失，自然不會犯下大的過錯。第三堂功 課是「積善」，鼓勵人多做善事，命運自然會有所改變。第 四堂功課是「謙德」，教人要謙虛，要隨時學習，也就有機 會改善自己的處境。你可能也知道，許多慈善家和宗教家會 引用《了凡四訓》的說法，鼓勵一般人多做善事來改變命 運。這樣的思想，對華人確實有很深的影響。

這樣的演變，可能也讓你體會到，自《道德經》之 後，《抱朴子》《太上感應篇》和《了凡四訓》一千多年來 已經一步一步地將一個人的念頭和行為，跟他這一生的後果 連結起來，而認為可以透過念頭與行為的改變，來取得一生 的好命、順利和豐盛。相較之下，西方近一、兩百年才出現 的吸引力法則和心想事成的方法，只能算是剛起步沒多久的 系統°

然而不光是華人有類似的說法，只要更廣泛去探索，自 然會發現印度的經典也這麼說。再略作深究，就會發現每個 宗教都有這種「取得」和「後果」的觀念，都強調一分耕耘 一分收穫。尤其是正向的耕耘，可以得到最好的後果。

其中，華人最熟悉的，也就是一般人所談的菩薩道。菩 薩道講究念頭和行為的一致，也鼓勵正向的行為，認為透過 樣樣正向的行為，可以為自己設立一個「好」的基礎， 「好」的因果。不只如此，菩薩道還把這個觀念擴展到這一 生之外。如果你有好的念頭、做善事，就算在這一生看不到 好的結果，下一生或未來也會獲益。當然，菩薩道鼓勵你點 點滴滴行善，倒不光是為了這一生或下一生在人間的後果， 更是在強調福德的觀念。而且，最高的福德是為了解脫、成 佛，倒不光是為了守住人間的成就。

古人從取得和後果的觀念，也自然衍生出業力的法 則。你如果接觸過一些古代的經典，就會發現古人對業力做 了很詳細的分類與歸納。他們老早觀察到，有些業力，在這 一生很快就可以看到後果（現報），就像我們把迴力镖丟出 去，馬上會看到它折返回來。但也有另一部分的業力，是從 過去累積下來，到這一生才讓我們承受（生報；後報）。當 然，你再繼續考據下去，也就會發現業力和果報的觀念不是 佛教的專利，印度教老早就有，而後來的基督教與其他宗教 也有類似的主張。

你也可能體會到，在亞洲，這些觀念並不僅僅只是理 論，而更是早就滲入社會的運作。舉例來說，站在「取得」 和「後果」的觀念上，印度教也自然會強調服務瑜伽 *(karmayoga)，*鼓勵一般人要不斷地服務、做善事，而且透 過世間的法*(dharma)*教導社會每一個角落的人透過他的 角色都可以做善事，還可以做到最好。

你從印度的例子，大概也會想到華人的情況。儒家文化 也強調「禮」，從形式來規範每個階級的正確行為，將一個 人生活的樣樣都安排好——是哪一個等級，就依照那個等級 的身分行事。透過禮，讓每個人不斷接受自己的社會階層， 而且在這個階層下要樣樣做到最好。

這些觀念就好像為人類帶來一種道德的指南針，千百年 來持續影響人類歷史。我認為，這都是好事。然而，從另一 個層面來看，這種思想也催生了種姓制度和社會階級的觀 念，把一個人在社會裡的角色給固定下來。

你或許會感慨，再怎麼好的設定和規範，哪怕原本用心 是好的，最終還是為人帶來了制約和束縛。

但是，無論如何，你也會發現，沒有哪一個主要的文化

或宗教會強調做壞事可以得到好的後果。剛剛好都是相反， 各個文化和宗教都會去強調——無論眼前的命運好不好、順 不順利，活得豐不豐盛，一個人還是要謙虛、要做善事才可 以有好報。這本身，我認為是古人最偉大的地方。

不只如此，你只要多接觸古人的說法，應該也體會 到\*東方文化對人間種種現象\*包括人與人之間的關係，包 括成功不成功，其實有更深入的觀察。

舉例來說，如果要探討一件事會不會成功，對華人而 言，也需要講究緣分。緣分的「緣」是從佛教傳來的觀念， 其實就是吸引力法則所講究的——人與人、人與事、萬事萬 物之間的作用和互動。而且，東方文化所講究的緣不光是這 一生的互動，也包括從因-果、業力的角度來看，過去是不 是曾經有過好的互動？是善緣？還是惡緣？

從人與人之間的互動來談，緣分的「分」還帶有名分的 觀念。強調緣分，也就是表達人和人之間不光要有適當的吸 引力（緣），還要有妥當的角色，讓這樣的緣可以展現出 來。你也會明白，華人儘管強調緣分的吸引力，但同時也強 調「不能強求」，而這正是一種臣服的心態。

不只如此，緣分的「分」，也有恰如其分的意思。一個 人要成功，要懂得掌握適當的時點，隨時把注意力集中而投 入在上面，主動去做一些妥當的動作。我相信你在成長的過 程，可能和大多數人一樣，都被父母或老師提醒過要盡本 分，要有分寸，要把一切做得剛剛好。

說到這裡，你可能會覺得很有趣，好像一切都是相通 的。後來西方的作家透過吸引力法則強調的守住目標，主動 投入'其實也是一致的。

然而，從整體來看，既然一切都是註定的，那麼，一個 人努力，確實不見得會成功。在這一點，華人的因緣觀是看 得比較深刻，強調的是——成功除了個人的努力，還要剛剛 好有緣分、有機緣。也就是說，如果你希望成功，也要檢討 自己是不是有種種條件的組合，例如是不是有和人培養好的 動力，讓緣分圓滿（一般人會稱為結善緣）；是不是和環境 有正向的互動（一般人可能稱為好風水）；是不是掌握了恰 當的時機，來配合個人和大環境的週期（也就是一般人所講 的運勢）。

這些觀念，你應該都不陌生，甚至你可能都跟身邊的人 分享過。你會知道，是天時、地利 ' 人和種種因素配合，才 能促成最後的成功。成功，其實並不是光靠個人的意志可以 勉強得來的。

許多人在不如意時，都算過命。我想，你可能也這麼做 過。即使你不相信算命，身邊或許也有熱心的人幫你安排。 無論你過去相不相信，你可能也知道，華人傳統的算命和風 水透過很簡單的陰陽五行生剋，不但可以推算出人和人、人 和環境之間的作用是相互幫助還是抵銷，甚至還可以透過這 個道理去推測人一生的運勢——什麼時候可以順勢而為，而 什麼時候又該沉潛休息。這其實是一套博大精深的系統。

在華人的文化，《易經》可以說是最早談這些原理的經 典。古人認為如果你懂得其中所談的變化的道理，不光可以 知道眼前的吉凶,還可以綿密地推算出一個人'一個社會 （古時候稱為朝代）的大運。過去的人用這種推算的方式也 留下相當多預言，到現在還有人不斷地想去驗證。從這個角 度，你可以體會到，東方文化對成功、不成功或說命運的解 釋，其實有相當全面的一套道理。倒不像西方人，以為只靠 個人的努力就可以得到成功。

你到這裡自然會發現，擅長內省的東方文化，對人間種 種現象的理解，原本是遠遠走在全世界的前面。只是西方世 界後來在物質和科技層面的快速發展，好像讓東方人失去了 自信，竟然會忽略自己文化早就有一套生命的科學，還盡全 力想要複製西方的發展，認為那才是進步的標竿。

仔細觀察，也就這兩、三百年，東方世界已經催生出一 種不同於傳統的新文化。這種文化的變異，不光讓東方人追 得上西方，可能還做得更好。這當然也展現了東方人靈活適 應環境的能力。然而，也就這樣子，東方世界反而變得比西 方更物質化，甚至完全把延伸物質的能力、轉變物質的效率 變成衡量文明的標準。

現在，很多人等不及得到後果。你過去可能聽到別人這 麼問，甚至自己也反問過——如果謙虛、行善，不見得能立 即得到後果，甚至要到下一輩子或下下輩子才能看到，那 麼'一個人難道只能接受這一生的階級或命運嗎？還是有方 法可以跳出來？可以得到一個不同的結果？

這些答覆，其實東方的經典老早都有。只是西方近代的 歷史短，包袱比較少，再加上講究個人的自由，也掌握了世 界資源的優勢，而更能用現代的語言融合這些智慧，成為他 們文化的核心價值。

真沒想到，現在反而是我們要回過頭來，將這些觀念重 新從西方引入東方。

06

豐盛的練習

無論在世界哪一個角落，自然會有人把前面提到的改 命、心想事成的觀念設計成練習的形式，幫助自己和別人一 起追求豐盛。我相信你可能也接觸過。

這些練習不光近代才有，我在前一章提到明朝的袁了 凡，他就設計了一個「功過格」，讓人記錄做過的好事、犯 下的過失，每天做一個結算和反省。他用這個方法提醒自己 和每個人要做善事，來改變命運。近期由不同作家一再帶出 來的心想事成，更是有各式各樣的功課，也有人組織團體， 彼此提醒練習。

你當初會接觸這些練習，也許是希望理解人生是怎麼來 的，也可能是想要幫助自己度過眼前的難關。當然，你可能 淺嚐即止，不到兩天就把這些練習忘得乾乾淨淨；也可能認 真練習了一段時間，但因為缺乏更深的理解，後來也就不了 了之。

這些方法一般都著重在物質層面的作用，而都有它的道 理。但我認為，真正重要的是心的基礎，是讓我們透過這樣 的基礎，可以進入生命更深的共鳴。

在這一章，我想透過我的方法，把這些心想事成的觀念 帶回「全部生命」的軌道，帶出真正能讓你平安、和諧、圓 滿、豐盛的心想事成的練習，尤其是正向思考。

過去，我透過《真原醫》的種種練習，從飲食、運 動、心理的層面，希望為生病的朋友爭取蒔間，讓他們可以 淨化身心，投入內心更深的層面。你可能也還記得《真原 醫》有一個和「功過格」類似的「好事壞事紀錄表」，讓小 孩子把做過的好事從表格的上方往下寫，把需要檢討改進的 項目從表格的下方往上填。當然，這樣的功課\*是無論年紀 大小都可以做。也就是這樣一個簡單而真誠的反省功課，只 要做，也就讓身心合一。

親愛的家長您好

為陪伴孩子正向、健康成長\*在孩子每天完成紀錄表時，

請您協助簽名確認。謝謝您~

我要養成自我反省的好習慣，讀自己做的好事愈來愈多，壇事 愈來愈少，也謝謝苞爸媽螞給我的鼓IB。

日期 紀錄表 芭婚簽名

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 好 事  ■ |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 壊 事 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 谷3 長價生技真原志工，威恩心校圜推廣小組 | | | |  |

引自《真原醫》

在這裡，透過《豐盛》這本書的觀念和練習，我也是希 望幫助困在創傷和失落走不出來的朋友，讓他們運用這些正 向的練習，為自己創造一個神聖的空間——不光是能夠從人 生的困難走出來，更能體會到生命真正的幸福與豐盛、甚至 更深層面的一種美 ' 一種力量。

你會發現，我所整理的練習都相當簡化，方便你隨時隨 地提醒自己。這麼做，一方面讓你可以執行，同時也讓你站 在現在的理解，去體會念頭和頭腦的作用。而且，你如果想 做這些練習，要真正發自內心，讓自己從裡到外每一個念 頭、每一句話、每個行為都徹底符合正向思考，為自己創出 一個感恩和顯化的空間。

我也要提醒'這些練習可以說是你個人的實驗-在做的 時候，不只是儘量守住正向的表達，而且也去體會自己念 頭、情緒、語言和行為的轉變。你從內心誠懇地表達，也就 自然幫助自己守住正向、圓滿、幸福和豐盛，讓接下來的每 一個行為、每個反應、每個感情、每個念頭一致地為內心的 幸福和豐盛服務。

練習：改變表達的習慣

改變自己習慣的表達方式，就好像讓自己從一種什麼都

缺的心態，轉向已經什麼都擁有的滿足和幸福。

練習：將「我想要……」「我期待……」改成「我是……」

「我就是 」

「我想要豐盛」

「我就是豐盛」

「我希望好命」

「我就是好命」

「我期待好運氣」

「我是好運」



「我想要事事順利」

「我已經事事順利」

「我想得到智慧」

「我是智慧」

「我盼望擁有力量」

「我有力量」

「我希望身體健康」

「我是健康」

「我期待要有一個堅強的團隊」

「我已經有很棒的團隊」

你可以用你的話，來表達能帶你走出困境的能力，而在 你心中畫出一個你已經擁有這個能力的豐富的畫面。透過這 些表達方式的轉變，從你心裡某一個角落開始，你已經把一 個表面上還沒發生的畫面，變成了事實。

試著寫出想到的句子：

練習：把「不」改成「是」

儘量不要用負面的「絕不」，而是把任何負面的表達都 改成正向，甚至改成「永遠是」，也就是把否定的句子換成 肯定。舉例來說，你可以把「這件事可能不會成功」改成 「一切會順利，一切已經成形」。

「我不再害怕」 「我歡迎挑戰」

「我不要再受委屈」 「每個人都是善意，都想幫忙」

「怎麼做都不順」 「這其實也是一種學習」

「我討厭這個人」 「我的看法不同，但我尊重他的意見」 「完蛋了 ！真是糟糕」 「我可以完全接受，一切都會好」 「我真倒楣，怎麼做都不對」

「一切都剛剛好，讓我繼續做吧」

「這個人很惡劣」「他其實和我一樣，也要克服很多困難」 「他一定看我不順眼」

「他跟我一樣想得到肯定，我先肯定他再說」

「這個人對我一點都不友善，不想驚我」

「讓我先試著幫助他J 「我還沒來得及準備，結果一定會很慘」

「明天，一切都會順利」 「我絕不臨陣逃脫」 「我有足夠的勇氣和應變力，可以面對」

一樣地，你可以試試看，只要是平常可能出現在心 裡、甚至可能會說出口的負面言語，都可以做為實驗的素 材。你需要做的，也只是把這些過去或現在還會浮現在腦海 裡的負面表達，轉化成一個或多個現在想到的正向的句子。

寫下你想到的句子，讀讀看，體會內心的變化。你很可 能會發現，原來你比自己想像的還更正向，而你會想出更多 正向的表達。透過這些表達，你可以活得不只是幸福，還更 是過去難以想像的幸福。

透過這些表達的轉換，帶動自己的念頭、語言、行動朝 著正向前進，就好像對自己、對世界聲明——生命中的好事 不光是可能發生，而且是註定發生，已經發生。你也可以體 會到，透過這些正向的表達，無論面對人、事、物，甚至自 己，好像多了一些內心的空間，不再那麼緊繃。甚至，也就 自然得到靈感，可以幫助你面對挑戰，活得精彩而幸福。

這是一種日常生活的實驗，也許是一早的反省，也許是

練習：從「不可以」到「我可以」

晚上對一天的整理。你透過這樣的實驗或許也會發現：換一

種表達方式，所表達的不光是「可以」，其實是這一切的正 向、幸福和豐盛已經在成形、在顯化了。

「我當然可以冷靜」

「我不可以動怒」

「我不可以哭泣」

「我不可以拖延」

「我不可以生病」

「我當然可以歡笑」

「我當然可以現在就行動」

「我當然可以健康」

「我不可以沮喪」

「我當然可以振作」

「我不可以為過去消沉」 「我當然可以給自己安慰和鼓勵」

你或許會想寫出你的句子，而我也希望你寫出自己的句 子。透過這種練習，你我可以很輕鬆地面對自己負面的習 氣，用完全不同的眼光體會自己，把自己的力量、自己的美 活出來。

試著寫出想到的句子：

練習：從「我應該」到「我已經」

把「我應該」改成「我有這個權利……」，甚至是「我 已經 」。

「我應該努力J

「我有這個權利去嘗試

「我應該更聰明一點」

「我已經考慮到方方面面」

「我應該冷靜

「我已經給自己一點空間

「我應該更有愛心」

「我早就有滿滿的愛心」

「我應該堅強」 「我已經堅強」「我已經活出自己的力量」

「我當時應該做這件事的」

「我已經在執行」

「我應該好命

「我老早已經好命」

「我應該要有豐盛」

「我老早就有豐盛」

這些表達，你可能需要多練習幾次，來熟練這種轉 換，並且讓正向的表達穩定地落到心裡。你也可能到這個時 候才發現，原來每一個「應該」都含著一種「怎麼當初沒做 到」的懊惱、後悔與自責。

然而，就算你過去都這麼責備自己，也就放過吧。從現

在開始，你可以把表達裡所含的任何假設都去掉，回到這裡

現在——「我不光是該做什麼-我已經在做，已經做到」。

即使你還沒辦法隨時轉成「已經是、老早有」的正向表

達 > 我也會建議你平時最好少用或不用「當初應該」「早知

道」這些話。現在，你或許已經體會到，這些話不光帶來一

種負面的念頭，還帶來一種當時該做什麼或不該做什麼的制

約。其實，這些負面的連結，我們一點都不需要去建立。

宣試著寫出想到的句子：

以練習：從「期待」到「本來就是」

把「我期待」「我想像」改成「我知道，本來就是如 此」「我有充分的把握就是如此」。

透過這種表達的轉換，你對於原本不敢多想的好事，或 許開始覺得有一點主動的能力。即使過去不是如此，你也有 充分的把握，經過你的努力，可以如此。

「我期待健康」 「我知道，本來就會健康」

「我有充分的把握會健康」

「我期待工作能夠順利」

「我知道，這個案子本來就會順利」

「我期待家庭和諧溫暖」

「我有充分的把握，我可以讓家庭和諧溫暖」

試著寫出想到的句子：



練習：從不確定，到完全肯定

把「如果」「可能」，改成「當然」「肯定」。

將或許、如果、可能……這些詞所隱含的不確定，轉化 成你確定會投入的熱忱。這麼做，你不光是在激勵自己，同 時也把專注和投入的心情感染周邊的人。

|  |  |
| --- | --- |
| 「如果我身體好一點」 | 「我當然身體會好」 |
| 「如果運氣好一點」 | 「肯定會有好運氣」 |
| 「假如可以協調大家的意見」 |  |
|  | 「我當然能狗協調大家的意見」 |
| 「我或許可以做完這個項目」 | 「我當然會完成這個項目」 |
| 「或許情況會好轉」 | 「情況肯定會好轉」 |

試著寫出想到的句子：

你大概已經發現，前面這些練習，主要在把語言或念頭 轉成正向，同時把否定或假設性的不安全感轉到肯定的層 面，讓你學會跨過「覺得自己還缺什麼」的不足感或是「過 去不順利」殘留下來的負面反應，而將內心的目標反過來用 正向的方式重新表達。

簡單來說，這些練習要你做的，也只是把缺乏的感覺和 各種擔心，全部轉成「我值得」「我有這個權利」「我可以」 的幸福、豐盛和滿足，而你可以再進一步把這種肯定帶到生 活每一個層面，透過每一個行為來點點滴滴表達正向。

熟練了正向的表達，你可以進一步運用前面談的心想事 成的技巧，來表達你的感恩與幸福：首先，在心中創造更完 整、更生動的幸福的畫面，並且把所想要的結果描述得具體 而清晰，清晰到你從生命的每一個層面（包括五官的知覺和 觀想）都已經好像可以聽到、聞到、感觸到最後的結果。

透過以下的三個步驟，你也就好像從每一個角落，為自 己創造一個幸福的迴路：

（一） 你想要怎樣的幸福，具體觀想它，把它當作已經 得到了。

（二） 眼前的一切，都配合著你心目中這個幸福的畫面 不斷地正向成長。你不光已經很具體得到了，而 你的成長同時帶來很大的歡喜。

（三） 把這個過程，點點滴滴觀想起來，愈具體愈好。 你可以觀想你的幸福可能為你個人、為周邊的人 帶來多大的快樂、舒暢和歡喜，而這快樂 ' 舒 暢、歡喜自然擴散出去，成為一切的快樂、舒暢 和歡喜。

你會發現，做到這裡，你不可能不感恩，而且，也只會 感恩。你會不斷地感謝這種最好的安排——不光是最好的結 果，還是最好的選擇，最理想的經過。是透過眼前的項目， 幫助你集中注意力和精力\*而可以活得幸福而豐盛。

你不斷地肯定一切\*不只是肯定眼前看得到的結果，更 是不斷地感恩、感謝一切都是剛剛好的安排，一切都是我需

要的。無論結果如何，對我都是最好。一切的過程都好，一 切的安排都好，一切的恩典都好。就好像眼前、心中想完成 的事，其實已經老早完成，而你最多只是點點滴滴隨時感謝 進行的過程和完成的結果。

你讀到這裡，可能還會反問——既然我在「全部生命系 列」不斷強調這個世界根本不存在，那麼，為什麼還需要鼓 勵大家在這個不存在的世界做豐盛的練習?

沒錯，這是一個很有趣的問題。反過來說，如果對 你，這個世界確實不存在，那麼，為什麼不能在這個不存在 的世界做這些正向的練習、豐盛的練習？我在這裡要相當坦 白，如果你還不斷地有反彈、想抗議、覺得不順、感到委 屈、想要避開這個人間，對你而言，這世界還是真實不過。 你還在不斷受到這個不存在的世界的影響。

這時候，透過這些豐盛的練習，而主要是正向的練 習，你反而能夠一再地讓頭腦淨化，將原本又多又雜的顧慮 和煩惱簡化成正向的念頭。雖然還是念頭，但經過正向的統 一，已經讓你可以專注、可以投入，可以體會到面對人生， 自己並不是一個小小的、無能為力的個體。

從我的角度，這些豐盛的練習，可以集中頭腦的注意而 達到一種同步或諧振的狀態——讓念頭減少，讓腦波單純化 並且相互加成。不要小看這種同步的作用\*其實和靜坐等種 種方法帶來的效果是相通的。是透過頭腦的簡化和同步，你 的身心才能一致化。透過這種一致，你的人生才可以進一步 得到徹底的轉變。

透過這些練習，你等於是為自己更深層面的追求，創出 一個神聖的空間。你將念頭和生命簡化，早晚有一天，也就 可以輕鬆不費力落到你本來就有的層面。

07

禱告所帶來的豐盛

如果你曾經遇到困難，而且是透過個人的力量幾乎不可 能解開的\*我相信你一定曾經禱告過—也許是在寺覇裡向 神明祈求，也可能是在教堂裡禱告，甚至只是在夜深人靜時 流著眼淚，不知道能向誰求，只希望能夠得到老天或貴人的 幫助。

當然，我們一般看到「禱告」兩個字，通常想到的是西 方人在教堂裡的禱告。在西方，各種心想事成的方法也幾乎 都會引用《聖經》談禱告的句子，作為支持吸引力法則的根 據。你大概也讀過，有些作家會用耶穌說的「凡你們禱告祈 求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。〈馬可福 音**11:24**〉」

這些《聖經》的話，其實不光被拿來支持吸引力法 則，對西方的祈禱文化更是有很深刻的影響。我在國外參加 過大型的祈禱會，也聽到許多傳道人用這些話來鼓勵大家， 來帶動每個人禱告的心。

然而，你可能會感覺到，這種引用《聖經》的方式好像 把重點落在「要怎麼禱告會比較有效率？比較能得到結 果？」就好像把信心或信仰當作一種關鍵機制——有信仰， 禱告才會靈驗。

當然，這種想法多少反映了西方文化偏重物質的價值 觀。也就是認為禱告的目的，是為了祈求這一生命運的好 轉。既然如此，當然要找出能夠提高禱告效率的關鍵。

你再仔細觀察《聖經》談禱告的段落，不難發現裡頭還 含著一個更重要的重點——初步的禱告，也許還在祈求；但 是，真正的禱告並不在於求什麼，而是透過禱告在感謝主， 與主交流，並且不斷地一直肯定我們所想要的結果。

我相信，你透過現在的理解也會明白，古人所談的觀念 始終是相通的。或者說，真正重要的觀念，從來都不是新 的，而好像是人類需要一再地把已經失落的智慧找回來。華 特斯用他富足的科學所談的感恩，表面上是一種「新思

路」，然而也不過是從另外一個角度，來提醒世人不要錯過 禱告真正的重點。

你如果曾經在某個時刻，透過禱告祈求，那麼，你站在 現在的理解上，也就自然發現——禱告和所求之物，兩者之 間的因果關係，和你原本想的竟然是完全顛倒。

原來，真正的禱告，並不是因為你禱告而讓你得到什 麼。反過來，是結果早就走在前面。換句話說，就好像你想 要的結果，其實你已經得到了，而並不是透過禱告才求來 的。你的禱告，最多是為這一切補上一個「因」——對結果 已經發生做一個肯定，並且感激上帝、感激一切，讓你得到 這圓滿的結果。

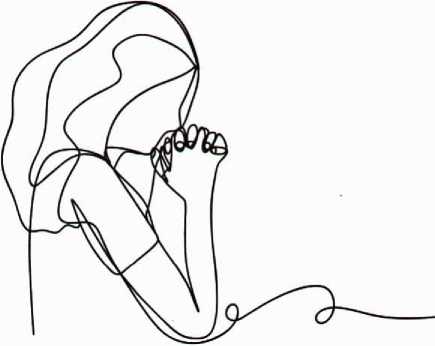
這一點，可能是當初為了某個願望而禱告的你，想都沒 想到的。

許多方法都會強調禱告，但我總認為它們的解說並不夠 完整。其實，最好的禱告，自然會變成感恩，而且到頭來是 為感恩而感恩，為禱告而禱告。你可能還記得我在《真原 醫》帶出來「謝謝！」的練習，讓你拿「謝謝！」作為一個 咒語，在心裡不斷重複。其實，這麼做，本身也就是最好的禱告。

而且，你只要做這樣的練習，自然更能體會到，禱告並 不是為了得到你想要的結果，而是讓你有機會不斷地感恩、 不斷地肯定上帝的恩典。沒想到，這個恩典竟然早就包括你 心中想得到的結果。

從我的角度，禱告，最多也只是在特定的場合、時 段，用特定的儀式來進行感恩。如果，你從早到晚隨時可以 感恩，其實也已經活在禱告中。

再換一個角度講，最多是為了讓頭腦和心一致，你還需 要去肯定、承認眼前的結果老早發生。你的禱告，也只是感 恩這樣的完成，這樣的圓滿。

要不然，你可能還在誤導 自己——以為從早到晚 透過禱告不停地求一個 東西，就會管用。而你 也不會知道，其實圓 滿、完成本來是追求不來 的。認為可以透過禱告來

祈求，這種想法已經違反最基本的道理，更不用講不符合吸 引力法則。

當然，你也可能還是覺得這個道理含著很大的矛盾，很 難想像結果怎麼可能發生在禱告之前。在這裡，我也只能從 個人的體驗出發，提醒你，你如果真心想要跨過這種表面上 的矛盾，其實是要透過信仰——相信一切已經完成，而一切 都是最好的安排。

信仰大，相信到底，你自然活出這顛倒的因果。甚 至，你不會想去追究其間的因一果。信仰大，你也沒有什麼 成功或失敗的觀念，而隨時都可以回到眼前點點滴滴的當 下，讓自己投入眼前的事，把眼前的事做到最好。

從《聖經》談禱告的段落和我個人的體驗來看，禱告不 光是感恩，更帶著臣服的觀念。你的禱告，其實是隨時把自 己交給一個更大的聰明——我過去稱為一體或整體。透過禱 告，你也只是在表達——我信賴主，我相信祂對我個人的情 況比我自己更了解•而自然會有一個妥當的安排，帶著我走 下去。

你帶著這樣的信仰去禱告，也只是讓主完全了解你心裡

豐盛

最深的期待，而接下來就跟隨主帶你活出一切，顯化一切。 當然，你已經聽過我提醒不只一次——你本來想得到的，很 可能不符合一體或整體的安排，甚至可能顛倒。然而，你只 要信仰夠大，可以完全臣服，自然不會計較結果。不計較， 你最多也只可能不斷地繼續信仰，繼續臣服。

你會發現，信仰到底，或最高的信仰•也就是臣服。信 仰到底，臣服到底，最多是讓你回到眼前的瞬間，讓你把一 切的期待、一切的渴望交給這個瞬間。

你自然隨時活在當下。

只有這樣子，你才可能消失各種渴望和期待的動力。也 就好像，無論你心中原本有什麼期待、有什麼渴望，你竟然 能夠放過，而讓每一個瞬間帶著你走下去，活出它自己。

你真正有信仰，自然會誠懇，自然會真心。你如果隨時 住在禱告所帶來的信仰和臣服，也自然會正向，更不用講會 想貢獻出來。這種貢獻的心、服務的心，也自然會遠遠比想 得到'想追求的心更大。

你大概沒想到，透過信仰，透過真心的臣服與禱告，你 竟然已經活出華特斯主張的創造的心態'正向的感恩。

唯一的不同是，華特斯還強調要守住一個畫面。然 而，只要你親自去做，大概已經隱約體會到，對真正有信 仰、真心臣服的人，「守住一個畫面」其實是多餘的。

畢竟要你守住一個觀念、守住一個畫面\*其實還是一種 占有或獨占。嚴格講也還是一種競爭心態的作用。如果真正 站在創造心態，不光根本不會想刻意規劃未來，更不用說還 要守住什麼目標、找出什麼解決方案、去克服什麼困難。

你甚至可能會發現，繼續禱告下去，原本所禱告、所祈 求的目的，自然會消失。對你，已經沒有一個結果還需要去 透過禱告來肯定的。你最多是為感恩而感恩，為祈禱而祈 禱。你也不會認為還有什麼因-果關係是透過禱告而顛倒。 對你，禱告的因和果已經是一樣，是平等。既然一切是平 等，接下來，你的心念也不會有什麼起伏，自然沒有什麼結 果還可以讓你想要取得。

我相信，講到這裡，你已經發現，無論是華特斯的心想 事成或是「全部生命」的觀念，都可以沒有矛盾。儘管華特 斯的觀念只對了一部分，從整體的角度來看並不夠完整，但 是透過「全部生命系列」的精神，你反倒不需要否定任何觀 念，最多是把它延伸到一個更大、更不費力的層面，接下 來，讓你可以輕鬆活出來，而不需要刻意去追求。

其實，回到意識的源頭，才是你真正豐盛的開始，而自 然帶出全部和豐盛相關的答案。講得更透徹，懂了什麼是真 實，本身就是最高的豐盛，而本身也就含著你這一生全部想 找的解答。

當然，我會在這本書繼續把這個觀念打開。

08

集體的聰明

我想再回到一個和心想事成相關的觀念，和你一起從另 ―個角度切入。這麼做，也可以作為一個實例進一步說 明——其實你一切都不需要否定，最多是延伸到一個更大的 層面•而可以輕輕鬆鬆活出來。

你應該還記得，希爾在成功法則的一開始就提出「集體 的聰明」「集體的力量」，而把這個觀念當作成功法則的基 礎。當然，你也可以把這種集體的聰明或力量當作是一種集 體的藍圖。

希爾想表達的是——你如果想要成功，首先要承認或肯 定有一種比自己更大的聰明或力量，而這樣的聰明和力量是 來自團體或集體的。當然，希爾所強調的，更多是要你學會 運用其他人的聰明和力量。也就是說，你如果想要成功，要 先明白，並不是光靠自己的本事就夠，還要懂得讓其他人來 配合自己，而自己更要不斷地去協調，讓其他人和自己達成 一致。

從我的角度，這些觀念當然是正確。不過，說到底，也 只是部分正確。

我們一般人會認為成功完全是靠自己，或許是個人的遺 傳'智商'情商'專業的技術'能力'本事'甚至運氣不同 於其他人，才可以得到成功。即使沒有這些優勢，我們也會 認為是靠著自己堅持到底的毅力，才克服了環境或周邊的困 難與挑戰。這時候，如果要談集體的聰明，最多只是被我們 當作一種次要的輔助——就好像我們本來就會成功，只是剛 好有團隊來幫忙推一把！

總之，對一般人而言，成功與否，反映的其實是個人的 本事，而別人的貢獻只能算是次要。我相信，一般人就算不 明講，心裡很可能就是這麼想。

而你，大概也有差不多的想法。

你或許也發現了，即使希爾認為一個人的成功需要依賴 集體或團隊的力量，但說到底，還是和一般人的想法類 似——強調怎麼透過個人的本領、規劃、毅力甚至魅力，把 團隊的力量引導到個人的目標。他所看重的，其實還是個人 的功勞。

然而，從我的角度來看，如果你想要掌握集體的聰 明，真正的重點，倒不是看你個人有多少駕馭團隊力量的本 事。相反的，是透過這個觀念，讓你有機會肯定周邊其他人 的重要性。

我在這裡，可以試著從業力或註定的角度，再為你重新 切入這個觀念。

我們在第**5**章已經談過，從因緣的角度來看，「認為一 個人的成功都在於自己」的觀念並不正確。其實，一個人在 人間成功與否，完全是註定的——是符合過去種種的安排、 殘留的能量或意識狀態，而在這一生延伸出來的。

你大概沒想過，你這一生成功與否，不只對你根本沒有 多少代表性，更不是透過個人或誰的努力和奮鬥就可以去解 釋。甚至，業力帶來的成功或不成功，完全是你、我、每一 個人都擋不住的。

然而，我也不斷強調，你也沒有必要因為懂了業力或註 定的道理，就乾脆什麼都不做，只任由命運安排。相反地， 我反而是一直鼓勵你——該做什麼，就做什麼。

你大概也注意到，我過去總是提醒大家，即使一切都已 經註定，一個人還是要點點滴滴做到最好，盡力付出。畢 竟-既然一切都是註定，你何不當作自己已經被註定要點點 滴滴做到最好？而並不是為了想得到什麼或達成什麼目標， 你才去做到最好。

你大概也還記得華特斯強調過，其實，點點滴滴做到最 好，也只是活在當下——把注意力落在眼前的項目和動態， 完全投入。

這一點，希望你記得——是完全投入，而不是讓自己變 得好像有兩個「你」在運作：一個「你」在做，而還有一個 「你」分心去規劃，在等著未來。

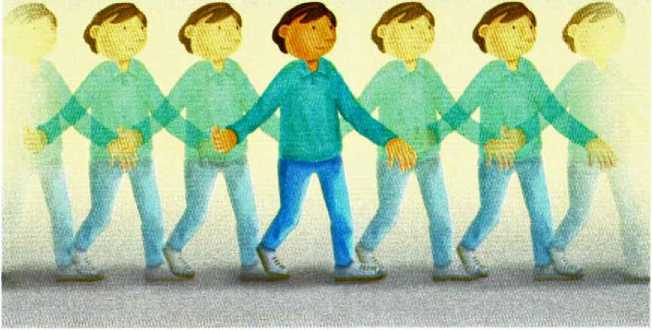
其實，只有當下是真的。

如果你真正明白一切都是註定，明白任何結果不全靠個 人的本事，那麼，你自然會跟別人和諧，而跟整體不費力達 到共振。這一來，對你，就連「借用整體的力量」這種說法 都是多餘的。既然你跟整體從來沒有分手過，你最多也只是 在謙虛中，不斷肯定整體和其他人帶來的力量與恩典。

本來，你對自己、對別人還可能有種種期待。到這 裡，這個期待突然消失了。期待消失，你也就自然發現隨時 可以感恩。甚至，對樣樣（無論表面看來是好或壞）都可以 誠懇地感恩。

既然你跟整體從來沒有分手過，如果在心中守住目標， 隨時充滿感恩，不光是每一分努力都會往這個目標集中，甚

*悬辍*



李研慧/繪；引自《全部的你》

至就連外界的過程都可能開始扭轉，就好像整個宇宙從各個 角落伸出手來，要用各種方法成全你、配合你的目標。

然而，我也觀察到一•個現象\*有些人得到了好結果，卻 總要用各種理由來抵銷它。舉例來說，♦個團隊達成目標， 本來就值得好好慶祝。但是，我常看到有些負責人非要將這 種歡喜打折扣，非要認為只是巧合，只是碰上了大環境很 順，而不會認為是值得大家一起慶祝的成就。

你或許會以為這種態度很謙虛，認為這麼解釋才理 性。然而\*這種拒絕肯定、拒絕慶祝的心態反映的其實是一 種錯誤的理解——以為一切好事都要靠個人的計畫才算數， 而把整體的力量和恩典當作不存在。

甚至，一個人如果習慣性地貶低好結果，無形中也就好 像在跟宇宙暗示「不不不，我不配祢這麼幫我，不值得祢給 我這一切的好結果。」最奇妙的是，一個人抱著這種覺得自 己不配的心態，宇宙自然會順著他的想法，漸漸地把這一切 的好事給抹掉。

你不妨試試看，讓自己對周邊的期待消失，不再那麼挑 剔，多欣賞自己和別人的好處，無論環境配不配合，都可以 為每一件大大小小的好事慶祝。你可能會發現，不知不覺， 自己逐漸變得既誠懇又正向，好像換了一個人似的。你可以 很隨和，很自在，隨時和周邊達到和諧的共振。

你也自然會發現，不光是有好消息可以隨時慶祝，就連 聽到了壞消息，也不會再覺得是多嚴重的事。甚至任何表面 看來的負面，你都可以用一種正向的方法來解釋。也就這樣 子，對你，不再有任何東西那麼嚴肅，那麼重要。對你，樣 樣都單純，隨時都可以慶祝，倒不是非要怎樣的狀況才值得 慶祝。

這時候，對你，人生也就是一齣喜劇，隨時都可以讓你 從心裡真正歡喜，而可以笑出來。這種笑，是從內心流出。 別人聽到了，不光是能感受到你的誠懇，而且會跟著一起 笑，一起真心歡喜。

這種歡喜，自然帶來一種正向，一種扭轉的力量，讓你 和周邊的人可以走出種種的困難，肯定樣樣都沒有絕對的重 要性。也就這樣子，任何眼前的難題都跟著化解。沒有什麼 困難，還能讓你緊張、心慌、甚至絕望。

我相信，這樣的人自然會讓人想去接觸，甚至讓人期待

豊盛

自己也可以如此。

對我，談集體的聰明，這才是真正的重點。

你大概已經發現，我所談的，和各種心想事成或鼓勵人 行善積德的道理，大致是相通的，只是出發點可能完全不 同。我之所以強調種種正向的練習，倒不是為了讓你追求財 富或達成物質層面的成就。甚至，從我的角度來看，你如果 還帶著物質層面的目的，反而難以成功。即使你擁有種種優 勢，到最後還是可能會失敗。

最後，我想提醒你——成功，並不是終點，而是點點滴 滴讓人滿足的過程。人間的成功與否，到最後充其量是一種 副產物。無論有或沒有，跟整體都不相關，也不重要。

甚至，你要完全脫落成功或失敗的觀念，才會發現—— 把樣樣看淡、正向、寬容 '分享、感恩、信仰——這本身才 是真正的成功。

這些話，你看可不可以接受。

09

對稱法則

我相信，經過前面的章節，我們J個個觀念這麼走下 來，你應該已經有了心理準備，自然會想知道——從「全部 生命」的觀點，怎麼看「豐盛」這個主題？怎麼看待你在人 間對豐盛的追求？

然而，在我們繼續一起走下去之前，我也希望你能夠理 解：從人間的角度來看，接下來，有些話或許聽起來會像是 潑冷水，好像在否定你過去在人間追求豐盛的努力。然而， 其實不是。你從前面的章節應該已經體會到，我還是希望你 能夠透過這些人間的方法，至少讓心裡打開一點空間，再進 入更深的層面。

只是，無論人間的豐盛有多少用途，我最多是希望對你 說實話——除了人間的豐盛，還有一種生命的豐盛*、*真正的

豐盛在等著你去認識。我有責任不斷提醒這一點，但願不讓 你這一生的追求走錯了方向。

你可能還記得，我在《神聖的你》就提出了豐盛的觀 念'同時也談到「對稱法則**(law of symmetry ) j** \*就好像把 它當作一種豐盛的機制。不過，書出版後，我一直沒有聽到 任何人問怎麼取得生命的豐盛。從我的角度來看，這本身可 能反映了——是我們的理解還不夠透徹，才不會重視生命帶 來的豐盛。

確實，我所談的豐盛，並不只是讓你在人間過得順 利、轉變命運、出人頭地，而更是幫助你在內心找到一個出 口，讓你跟生命接軌，讓生命帶著你走。我也•再提醒大 家——我們所想要的，生命自然會提供。

談對稱法則，我強調——外和內是相對相成的。「外」 或外在，指的是我們在人間可以看到、聽到、體會到'想到 的全部，也就是我們所有的經驗。「內」，指的是內心-倒 不是我們可以看到或體會到的。

當然，你還可能記得，我會用「不同的意識軌道」來表 達外和內的差異，而你也可以用相對、局限、無常來描述外 在，用絕對、無限 ' 永恆來表達內心。這麼說，談內心和外 在，也只是在表達我們有不同的意識軌道。然而，這兩個意 識軌道並不是分離的，其實是隨時重疊、隨時相對相成的。

我談這麼多，最多也只是為你反映內心和外在的對稱關 係——你的內心，反映外在；你的外在'也反映內心。從我 個人的角度，從生命每一個角落——無論內或外，我們都可 以找到平衡 ' 圓滿和豐盛。這樣的豐盛是一種完整的狀態， 倒不光只是反映在外在或內心。

然而，對稱法則還含著另外一個重點，也就是——內心 的力量，遠遠比外在更大。甚至，內心，是隨時包著外在- 隨時在延伸外在，隨時在調整、調節外在。可以說，是內心 帶動外在（物質）。我過去才會說，心會走在前面，而在我 們的生命中是領導的地位。

其實，透過對稱法則，我也同時在強調，如果你想影響 外在，真正的重點並不是怎麼去變更外在、期待外在，反而 是隨時把注意帶回到內心，隨時承認內心才是自己真正的本 性，隨時臣服到內心。既然內心、本性是最根本、最不費力 的狀態，你最多也只能承擔祂、休息在祗、定在祂。

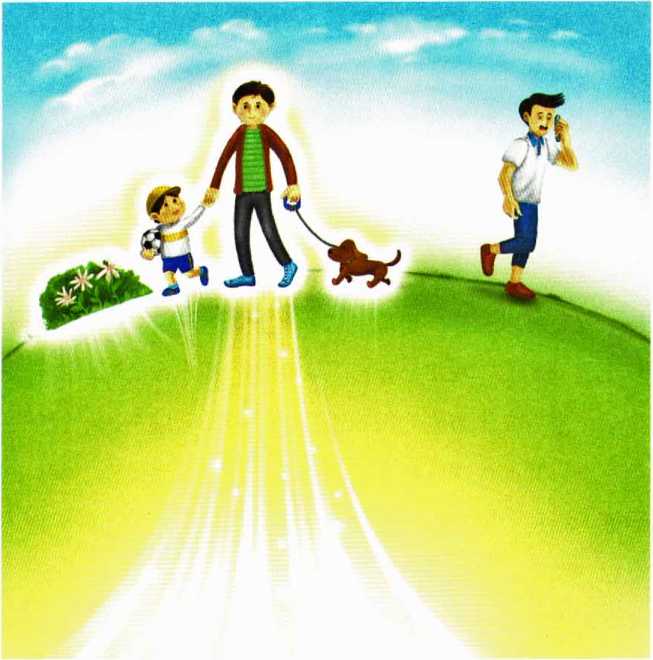
可能你還記得右頁這張《神聖的你》的圖，我用地下的 光來代表一體或內心的力量，而這個力量是遠比外在更大。 右邊的人，完全迷失在人間，無法和內心的力量接軌。我相 信，這個畫面對你並不陌生。我們認為人間是一切，陷入念 頭和煩惱時，也不過就像這樣。然而，我們和內心接軌，會 是在一種最輕鬆、舒服、自在的狀態，就像左邊天真愉快的 花草、小孩、人和狗。

只有你和內心接軌，所相應的外在才可能達到諧振，而 可以跟整體同步。把注意隨時帶回到內心，才可以不費力地 回到當下。隨時活在當下，你反而突然發現沒有什麼好去追 求、沒有什麼需要期待。甚至，你會問——還有什麼值得去 變更？

你自然能體會到，和內心寬廣的無限相較之下，任何你 在這個世界還可以要求、可以取得的，無論金錢、名聲或地 位，其實還只是建立在一個相對而狹窄的層面。你得先把自 己限制在一個狹窄的範圍，用一種相對而狹窄的尺度，才體 會得了它的特色。

如果你把注意力隨時定在無限、永恆、完美的內心，這本身就是最大的豐盛。真正的豐盛，倒不只是你在人間期待 的任何物質或價值。

有了這樣的理解，漸漸地，你也不會再認為人間有哪一



李研慧/繪；引自《神聖的你》

種物質、經驗、現象、事件還值得你去期待、去為它禱告、 甚至去爭取。畢竟，只要你還想爭取任何物質層面的東西， 你其實還在肯定相對、局限、無常的外在是真實的，而且還 誤以為它有永久的價值。

你會真正明白，回到內心，活在當下，最多也只是一種 臣服的觀念——最多也只是一切都好，都完美，都剛剛好。 不需要「你」的干涉，一切，老早剛剛好。

你本來就是豐盛。

當時，我在《神聖的你》談對稱法則，真正想表達的其 實就是這些。沒想到，要透過「全部生命系列」那麼多篇 幅，我才可以和你一起走到這裡。

儘管如此，我還是要再一次強調：這本書前面談的心想 事成，東方文化鼓勵的行善積德，乃至於我過去講的對稱法 則，在人間的範圍確實有它的效果，而且可以改變一個人的 命運。這種改變是你在人間可以體會到的，而它的效果倒不 是只在財富的層面。

其實，只要你願意集中注意力，守住一個目標，隨時感 恩，樣樣的成就（包括表面上和財富不相關的領域，例如體 育、競賽、藝術……）早晚都有顯化的一天。這也是每個文 化傳統都會強調的。

當然，只要親自去實驗這些方法，自然會明白，任何 「心想事成」的練習，包括吸引力法則、成功法則、富足的 科學，乃至後來各式各樣的方法，最多也只是讓我們在人間 體會它的作用，倒還不足以掌握全部生命真正的豐盛。

到這裡，你或許逐漸明白，為什麼我不在一開始就把這 些觀念講得這麼透徹。我會不斷地分享這些方法，最主要是 讓我們每一個人透過這些正向的方法和練習，為自己創出一 種神聖的空間。有了這樣的空間，你才有餘裕去追求「全部 生命系列」所要談的更深的層面、更大的領域。

畢竟你我每一個人的習氣太重，樣樣都想抓、都想 得。可以說，這個世界和人間就是我們透過五官去捕捉起來 的。接下來，我們又透過欲望，在腦海建立數不完的迴路， 方便自己隨時重複過去所捕捉的經驗和印象。也就這樣子， 讓我們建立那麼多制約和習氣，而讓自己脫不了身。

對外在價值的肯定和追求，就是我們這一生過去以來最 大的制約。這個制約，甚至會讓每一個人都耗費寶貴的生命 的能量，終其一生追逐一個最後是虛的現象。

既然如此，我當然要建立一個完整的階梯，才能陪伴你 一步一步地走到這裡。換句話說，也就是透過一點一滴的 「有」，我們一起滑到「在」。

倘若不是這麼一步步地過渡到這裡，我相信你可能根本 讀不懂，更不用說有耐心讀到這裡。

我過去也鼓勵大家，包括你，先採用這些方法，至少讓 念頭可以踩一個剎車，注意力可以集中，把人生做個簡化， 讓人生的方向得到扭轉。早晚，你會發現，這種改變還只是 暫時落在人間的表面。你如果想要真正徹底的轉變，讓生命 得到脫胎換骨般的翻身，還需要進入更深的層面。

我之前透過《真原醫》《重生：蛻變於呼吸間》《螺旋 舞》《結構調整》《光之瑜伽》《好睡》希望幫助你和每一個 人找到健康，找回身心的平衡，然後再往心或靈性的層面去 追求。寫《靜坐》也是一樣地，是希望幫助你得到頭腦的淨 化與同步，讓你接下來可以有一個基礎，去進一步追求「什 麼是真實」這個真正重要的問題。

你會慢慢明白，我在這本書為你解釋吸引力法則 ' 成功

法則、富足的科學、豐盛的練習，以及各式各樣的方法，都 是希望達到這個目的——將你在人間種種的習氣或狀況做一 個全新的整頓，讓你的人生從表面看來的不順利，轉化成內 心充滿肯定和正向的順利。接下來，你的生命自然會出現一 點空間，讓你可以追求人生更有意義的題目——充分了解什 麼是真實，什麼是真正的豐盛，以及怎麼活出祂。

從「全部生命系列」和對稱法則的角度，講得更透 徹，無論哪一種方法其實都沒有矛盾。外在，本來就反映內 心。內心，也反映外在。內外是兩面一體，走到最後，外在 也是心，內在也是心。一切，都是心。

既然一切都是心，你當然也就明白，其實不需要在意外 在非要怎樣不可。甚至，你根本不需要刻意去規劃、去變 更。如果你還覺得需要規劃或變更，最多也只是反映了你還 認為外在就是一切，還認為外在有絕對的重要性。

假如你徹底懂了外、內全部都是心，而只有心，你也自 然會發現其實你本來已經是完整的，而老早已經活出豐盛， 倒不見得一定要取得另外一個層面的豐盛。

我相信你已經體會到，走到這裡，我所談的和過去全部 心想事成的方法所著重的已經徹底不同，這也就是我寫這本 書的目的。接下來，我希望將「全部生命系列」所定義的豐 盛，再為你陸陸續續地展開。

10

只要可以提出來的法，其實都不完整

當然，儘管如此，你可能還是很熱心，就像許多從 《真原醫》得到幫助的朋友，會認為既然有好的方法可以幫 助我們改善人生的條件，為什麼不去擴大推廣？甚至，你可 能會希望幫忙一起推廣。畢竟，我們周遭有那麼多的朋友， 正需要這方面的幫助。假如可以幫助大家徹底改善生活的條 件，這不是很好嗎？不也符合菩薩道的精神嗎？

沒有錯，這種善意的發心，從人間的角度來看，當然是 再合理不過。你只要仔細觀察，也自然會發現，其實人類幾 千幾萬年來的發展，也都是集中在這個層面，希望取得更好 的生命條件。

你去體會歷史的演變，也會發現人類所謂的文明，指的 也就是在物質層面不斷帶來更大的方便。這些物質層面的轉 變，不只可以養活大多數的人，近幾百年來，更是進一步透 過科學和科技日新月異的發展，把人類的步調加快再加快。

到了現在，你我每個人隨時都在一心多用，提高生活的 效率。這種效率，是人類有史以來從未見過的高效率。讓我 們不光可以養活自己，還可以照顧周邊的人。可以說，物質 層面的發展，已經變成全人類一個穩定的指南針。而人類幾 乎不可能再退回到過去，也不可能轉向別的方面。

當然，你會跟我說，正是物質層面那麼大的發展，我們 今天才有餘力可以投入更深的層面。假如我們還停留在物質 貧乏的時代，或許只能把自己全部的精力擺到最基本的生 存-而根本不可能有時間和心力來做更深層面的追求。你會 認為，是這些物質所帶來的方便，讓我們達到一定程度的生 活水平，才讓我們有空間可以投入內心。

其實，你只要回想也就發現，我過去透過《真原醫》 《靜坐》乃至於「全部生命系列」的作品，也在扮演這個角 色。我一步步慢慢來，就好像哄著小孩子一樣，先讓你得到 身心的均衡，讓頭腦可以安定、集中、同步。接下來，一點 一滴，讓你我有一個真實可以追求。是這樣，我們一起走到

這裡。

不光如此，我自己從小也採用這些心想事成的方法來面 對人生的項目。當時，我根本不知道有這些法則，只是自己 延伸出一些規則，而發現它很好用——讓我可以順利完成許 多項目。接下來，我自然發現，雖然這些方法在人間很好 用，但是這種作業最多還是在延續我自己的無明。換句話 說，透過這種作業，我無形中還在強化自己的個體性，還隨 時認為自己和周邊是隔離的，還需要努力完成那麼多項目， 去追求一些相對的目標。

從別人的角度來看，可能認為我延伸出來的這些方法已 經有很好的效果，也符合一套完整的系統，但我自己反倒不 認為它夠全面。或者說，無論是我個人自己的方法或我後來 才知道的心想事成的方法，從整體的角度來看，還是有些不 足，甚至有嚴重的漏洞。是這樣，我才覺得有必要做妥當的 澄清，不希望任何人再走一次冤枉路。

舉例來說，你一定還記得，華特斯在《富足的科學》主 張要用創造心態取代競爭心態。這一點，他的看法確實比同 代的其他作家都深刻。他提出創造心態的觀念，至少已經讓

我們的頭腦轉到更深的層面，產生更少的二元對立、更少的 摩擦。不管怎麼樣，主張創造心態，也就是認為我們應該守 住一種沒有對立的成長的狀態。然而，一有這種主張，其實 還是免不了讓我們在頭腦運作的層面不斷地產生比較和對 照，一樣還是對立。

你仔細想想，如果你自己真正處於創造心態，而創造本 來就是你的本質，那麼，你還會有創造心態和競爭心態的區 隔嗎？甚至\*即使你短暫回到競爭心態或其他狀態，真的能 對創造心態造成什麼矛盾嗎？

你多少也可能意識得到，如果你真正在創造心態，其實 連什麼叫做成功 ' 創造、富足都講不出來。你也會自然明白 在人間追求這些項目，本身最多還只是在肯定這一生的相 對、局限和無常。而且，更根本的矛盾在於，無論你追求的 是什麼，光是追求本身就帶出一種隔離或阻礙，反而讓你沒 辦法真正跟無色無形的聰明接軌。

當然，從整體更廣的角度來看，各種心想事成的方 法，還是可以為你帶來一種信心，讓人生做一個整頓，而將 你的注意力集中。這些方法等於是為你爭取時間，讓你可以 把身心安定下來，而進一步將生命的價值擺到另一個層面。

你或許還記得，我不斷地強調，在我們個人生命演化的 過程，樣樣都是剛剛好，都剛好是我們那個階段需要的。種 種心想事成的方法，最多只是這樣子。本身其實沒有什麼正 確或不正確可談的。

儘管如此，我還是想把你當作比較成熟的修行者，倒不 希望看到你認真地把人間的成就當成最終的追求。你只要仔 細觀察周遭，自然會發現很難找到誰在人間真的可以稱得上 完全幸福圓滿。從財富、地位、名氣，乃至於生存最基本的 條件，擁有再多，只會需要更多。更別說幾乎不會有人想去 反省，為了滿足生存，其實根本不需要累積那麼多物質。追 求，是一條永遠走不完的長路。

而且，你早晚會發現，所有心想事成的方法，無論再有 深度\*在人間能帶來多大的成就，它的效果最多只是暫時 的，倒不可能為你累積出任何可以稱為永恆的東西。

其實，你也老早知道，在人間，有生，一定會有死。成 長，接下來一定要面對衰退。換句話說，你唯一有把握的道 理，也就是成長和衰退是自然的循環。可以說，「樣樣都是 無常」才是你在人間不可能推翻的法則。

你也愈來愈明白，在人間可以體驗到的樣樣，確實就如 同吸引力法則所強調的，是透過頭腦組合的。但是，從「全 部生命」的角度來看，念相和念頭，跟你可以體會到的一切 都一樣是頭腦的東西，並沒有一個獨立的存在或真實的本質 可談，當然也不是一個比較真實、比較高階的存在。

既然如此，如果要你投入所有的注意力，去改變頭腦的 東西——不管是為了扭轉命運，還是為了完成眼前的目 標——不光效果只是暫時、不可能持久，甚至，還是根本不 必要的。

認為人間的現象值得追求，而還要用各種心想事成的方 法去達成——這種做法，用我過去的語言來說，就好像你非 要把這個虛構的世界看成真的不可。不只如此，接下來，你 還要認真地在其中做一個虛幻的變更，帶給自己新的虛構的 境界，來取代表面看來不理想的虚擬的狀態。也就這樣子， 無論你怎麼做，還是在繼續延伸這個虛的人生。

你看，這些話還會不會對你造出矛盾？還是你讀到這 裡-已經可以接受？

假如完全可以接受，但願你不要因為人間的豊盛是無常 而失望。我會寫「豐盛」這個主題，也就是因為真有一種狀 態叫做豐盛。但是，這種豐盛是每一個人，包括你，本來就 有的本質。這種豐盛是追求不來的。豐盛，就像愛、寧靜、 歡喜、解脫，最多只是你本性流露的特質，倒不是你用任何 費力或練習可以取得，也不需要你費力或練習去取。

有意思的是，真正的豐盛，就像我過去所講的真實—— 只要費力，反而得不到。祂本身是一種自然不費力的狀態， 你透過努力或費力反而還把祂限制了。最多，你只能活出真 實，因為你本身就是真實。

我之前會這麼比喻，本來你在找真實、找豐盛，這種找 法，就像一隻狗自己在跟自己繞圈圈。



牠只看到一截尾巴，以為那是

自己之外的狗，也就想去

追。沒想到，牠根本追不

到。牠愈轉愈糊塗，

再怎麼追，也永遠不會

發現那就是自己。

但是，牠只要停下來，反而也就突然體會到自己原來就 是牠。牠想找的狗，也就找到了。找到了才發現，原來自己 並不是透過「找」可以體會到的。牠最多只能承擔自己、當 自己、活出自己。

你跟著「全部生命系列」一路走到這裡，不斷地聽我說 真實是取不來、追求不到。現在，這個比喻對你是不是反而 突然活了起來？是不是完全符合你對「全部生命」的理解？

話說回來，我前頭跟你說「不要因為人間的豐盛只是無 常而失望，其實你本身就是真正的豐盛」。我真正要表達的 是，假如你可以點點滴滴活出「全部生命系列」所談的，你 的命運也老早已經扭轉。然而，命運已經轉變的你，和當初 還在追求扭轉命運的你，早已是兩個不同的人。

假如能夠真正領悟到這些，你這一生的所有矛盾，也自 然跟著消失。

只有這樣，你會發現，過去在找的一切，你老早已經得 到。而人間沒有任何力量能把祂擋住，或還可以把祂帶走。

這時候，我希望你老實問自己——這種狀態，值得不值 得去追求？

當然，我相信你馬上會發現，連這麼問都造出一個矛 盾。因為，你已經也明白，祂是追求不來的。

可以透過對稱法則心想事成嗎?

確實，站在「全部生命」的角度，人間種種心想事成的 方法，無論是吸引力法則、成功法則還是富足的科學其實都 不夠完整。有了這樣的認識，你自然會想問——那麼，對稱 法則呢?

你會這麼問，大概也已經發現：其實，就連對稱法則， 也並不全面。

怎麼說？你仔細觀察就會發現，談對稱法則，本身還是 站在「有」的層面，試著想去談絕對。絕對，是我們每一個 人的本質，祂才是我透過「全部生命系列」真正想表達的。 從這個角度來看，對稱法則當然還只能算是一種過渡或初步 的觀念。

儘管如此，我透過對稱法則還是談到了一些重點，而這

些重點確實不同於各種心想事成的法則。我在這裡，想針對 這些不同點，為你再一次彙總。

首先，對稱法則不光在講有外在，也有內心。它也強調 內心才是站在優先、資深的領導與帶動的角色——是內心， 才可以影響到外在。然而，對稱法則也提到——站在外在， 一切都要受到因-果的作用。

這一點，你之前或許沒有留意到。

如果你還記得，我在《頭腦的東西》也談過，因-果和 頭腦是分不開的，最多可以說是同一枚錢幣的不同面。你之 前可能把這句話當作理論，也就讓它過去了。然而，你只要 仔細想，就會發現這句話的嚴重性。其實，換句話說，因- 果就是你的頭腦；你的頭腦就是因一果。

你頭腦的機制，完全離不開因一果，也離不開二元對 立。當然，這句話對你現在可能還是理論。然而，你只要觀 察就會發現，你眼前的這個世界正是透過二元對立的連結， 而彷彿有了頭尾、有了先後、有了左右 ' 有了上下 ' 有了內 外。假如沒有二元對立，對你，其實沒有世界可談。

你也可以這麼說，二元對立，最多只是強化因-果。換

句話說，因一果和二元對立，兩者就是同一件事。沒有二元 對立，也不會有因-果，更不用講還可以建立什麼連結或邏 輯*。*

你大概沒有意識到，一般所謂的邏輯，也只是落在三度 的空間，再加上一維的時間來運作。任何二元對立的比較， 最多還是限制在我們體會得到的時-空在作業。我們所謂的 人類的聰明，也只是數不清的聰明中的一種。對整體而言， 並沒有什麼絕對的代表性。

我之前在《落在地球》提到，甚至所謂「人類的特質」 都還是限制、還是制約，而到最後都要脫落。然而，你大概 沒有想到，就連更基本的所謂「意識**d**或「眾生性」 **（quality of sentient being，**讓我們稱得上是眾生的基本性質） 一樣還是落在一個相當狹窄的範圍。

最不可思議的是，透過二元對立或是某一種邏輯系 統-就在這個相當狹窄的意識或眾生性的層面上，可以延伸 出數不完的其他可能形式。我們不用談到宇宙那麼大的範 圍，光是你腳下的這個地球，都含著數不清的生命形式，只 是你我透過狹窄的五官體會不到。

在這樣的平台，你在這個人間所可以體會的一切，包括 失落、包括豐盛，都是透過頭腦的東西、念頭、念相而來。 但是，念頭再怎麼能夠組合和延伸一切，它的運作還是要符 合業力的機制。

我在《神聖的你》用這張圖上方橫向的箭頭，表達我們 自然認為每件事都會有一個因-果的關係。這樣的因一果法 則，在有時-空的人間，是永遠存在。



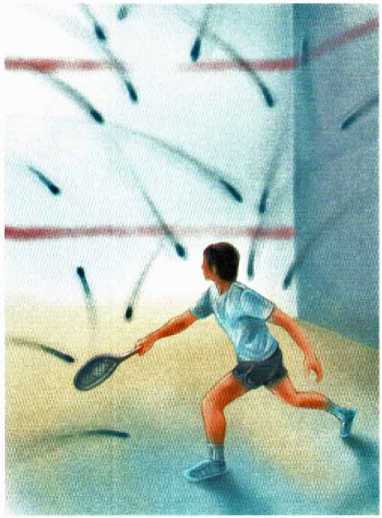
李研慧/繪；引自《神聖的你》

有時候，我們會以為因-果被打破了，也不過是生命的 內在透過對稱法則不斷湧出來，而好像有了外在的變化。再 加上我們的注意力總是放在外在，無法體會到內在的運行， 也就誤以為跨過了因一果法則。其實，並不是。

你也可能還記得我在《蒔間的陷阱》談過，業力是多層 面各種條件的組合，就像從各個方向同時衝過來的球，並不

是我們可以體會到的

下來的動力。這些動力的總和，非要透過這一生轉出來—— 包括人間所謂豐盛或不豐盛的一切。



後範圍更廣。

不完的生生世世累積

過去或現在發生的。

它的複雜性遠遠比頭

腦可以掌控的線性先

其實，你這一生

的業力也是如此，是

我們所有行為、意

念、動力的總和。所

謂的「總和」指的不

光是這一生，還是數

施智騰/繪；引自《時間的陷阱》

在這裡，我想用另一個對你可能比較新鮮的方式來描 述。如果把業力當作「帳」（確實一般人也有償還業力的想 法，就好像業力是一筆債務一樣），我可以試著來比喻業力 的計算方式。

如果我們把業力比喻做儲存在某個地方的行為、意念和 動力的總和，那麼，我可以進一步借用庫存管理的比喻來說 明。你進到一個倉庫，自然會發現裡頭有許多不同的項目， 有的已經在倉庫待了很久，有些才剛進來。接下來，如果你 想知道這個倉庫裡的存貨從整體來看已經擱置了多久，而該 多快將它清空——那麼，你必須先知道每個項目各是多久的 存貨，再把每個項目的庫存時間代進去，得出所有項目的加 權平均，才可以知道整體庫存已經擺了多久。

講到因-果業力也是如此，就好像有一個整體的會計系 統，把你點點滴滴的動力或是累積的能量和意念算出一個加 權平均，而從這個加權平均自然排列業力轉出來的順序。它 計算的範圍不只是這一生的業力，不光是從你主動延伸出來



的業力，還包括你作為一個接受者的反彈和動力。這些動力 都會算進去這個意念的能量表或意識表，而計算出來的結果 也就在這一生點點滴滴反映出來。

過去，你可能以為有一個神明在主導自己這一生的命 運，於是一遇到不順，自然也想去求神。然而，透過這裡的 說明，你可能才明白，這一生的命運最多只是透過頭腦虛構 的架構，不斷地累積、延伸出來的。

儘管是虛構，但我過去 也提過-在這個「有」的層 面，業力轉出來的扭力，其 實比我們肉體的力量遠遠更 大，甚至就像水庫在洩洪， 是任何人不可能擋得住的。 它本身所帶著的巨大能量 差，就是非完成它自己不 可。是這樣，我之前才會談 「註定論」**（determinism ,**包 括在《時間的陷阱》談的 施智騰/繪；引自《定》

「科學註定論」）——我們在外在所看到、體會到的'其實一 切都是註定。

甚至，從更大的整體來看，你認為真的有的自由意 志，其實是不存在的。所謂的自由意志，也就是你認為自己 可以做什麼 ' 想什麼、說什麼、期待什麼、體會什麼、否定 什麼或承認什麼。這樣的自由意志，依然是透過頭腦去延 伸、組合的。它的架構還是虛構的，完全落在頭腦的範圍。 是這樣，我才會說自由意志不存在，並不值得你去追求、去 聲明、去主張。

既然一切是頭腦的作業，從整體來看根本不存在，而你 也沒有自由意志可談，那麼，根本沒有什麼變化（包括命的 轉變）是值得去追求的。

只是，對於還活在頭腦的你，我還需要不斷地提醒：無 論你這一生的業力怎麼展開，無論你遇到怎樣的困難或失 落——這一切，也只能說是剛剛好。

剛剛好的意思是，這一切，不是誰的錯，也不是神明或 老天爺在懲罰你，更不是你自己有什麼錯。這一切，只是點 點滴滴的意念與能量的總和。對這一切，沒有誰，甚至沒有

一個自己需要去責備。說到底，就連「誰」都一樣是頭腦的 東西，其實不存在。那麼，還有「誰」可以被責備、被怪 罪？甚至，罪又是什麼？

既然一切頭腦的東西都不存在，甚至連你的自由意志也 不存在，那麼如果還要用一個虛的機制（例如心想事成的方 法）來改變任何現象、任何事件，能得到的，最多也只是一 種暫時的結果。只要你退後幾步，從更長遠的尺度來看，也 就會發現，再怎麼改變也不可能永恆。你所追求的目標、得 到的變化，在整體，還是一樣要受因一果的法來作用。

儘管已經走到這裡，你可能還是想再做最後一點掙 扎，認為如果是透過對稱法則的原理，一切從內心出發，是 不是可以得到永恆的結果？

其實，我在對稱法則所強調的內心，是「絕對」的另一 種表達，本來也就是永恆的層面。對於永恆的絕對，外在， 根本不存在。是你、是我還想勉強要有個什麼可以和內心相 提並論，才需要去談一個外在。

在這個層面，你再怎麼去講外在或認為有外在，其實稱 不上是內心、絕對、永恆的對等。

我過去才會說，你我唯一有的真正的自由，只是不斷地 回到內心或是一體。你只有讓意識隨時住在一體，定在一 體，才會突然發現自己本來就是自由。到時候，你才會明白 你過去所強調、所追求的自由，還是經過扭曲的一種觀 念——是把整體帶到一個小角落，而在這個小角落裡想聲明 自己的自由。

內心，其實是全部，是一切，沒有任何尺度可以衡量 祂。甚至，什麼是內心、什麼是外在，這種分別在整體其實 沒有意義。講個更透徹，內心也是祂，外在也是祂，任何地 方都是祂。

別忘了，祂不是用人類頭腦所建立的業力機制可以描 述。祂，是你我透過頭腦不可能理解的。你如果想透過頭腦 去理解，最多也只是用頭腦和頭腦延伸的語言想把祂框架起 來。別忘了，一個本來完整的整體，只要一塞進某一種框 架，都不可能得到完整的表達。你再怎麼努力說明，對祂也 沒有一點代表性。

你看，這是不是很有意思？你可能沒想到，從整體的角 度來看，連對稱法則的前提、所討論的範圍竟然都是錯的。

過去，我會談對稱法則，最多是對外在的業力法則做一 個參照和補強。換句話說•是在沒有語言可以表達的狀況 下，我還勉強想用一個不完整的語言，來表達一個不完整的 畫面。

你現在回頭看，自然會發現，「全部生命系列」所強調 的，其實也就是這麼簡單——只有一體，只有絕對，只有 心。但是，你可能反而還會認為這就是那麼難，而且還認為 是透過我們的理性和邏輯絕對不可能懂的。

確實如此，本來就是不可能懂的。你想想，想去「懂」 的體、或去「懂」的機制，本身還是人間的觀念。再怎麼 「懂」，它本身還是在束縛我們、制約我們。

讓我再換個方式表達——懂或不懂，本身還在建立主體 和客體的關係。

—提到主體和客體，你已經知道，它還是落在小我運作 的範圍。也就是說，是小我，想堅持自己懂或不懂。也只是 小我，才想改變命運，想得到物質所帶來的方便，想延伸自 己所認定的生命，而接下來不斷地強化自己的獨立性。講個 透徹，是小我還在追求人間認為的豐盛，是小我想要致富、

想要有名氣、想要有地位。是小我，把一切看成顛倒的。 講顛倒，我指的是，跟真實不符合。

你看，我這麼講，會不會講得太快，還是你勉強可以跟 得上，甚至可以和這些話、跟我達到共振。

12

有沒有一個共同點？

你讀到這裡，不曉得是怎樣的心情？是失望？還是感覺 到一種歡喜？

無論是失望或歡喜，理由可能都是同一個——這裡所講 的一切，跟你這一生所學到、體會到的，可能都是顛倒。

當然，我用這麼多篇幅來談這些方法，你自然會想知 道，無論是西方的「心想事成」還是東方的行善改命，或者 這本書談的豐盛的練習，這些方法和「全部生命」的重點究 竟有沒有共同之處？能不能和「全部生命系列」一樣地，應 用在你個人的生活中？

我在這裡，想試著用另一個方法來分享。

你只要仔細思考前面提到的各種法則，無論是心想事成 的方法，還是東方流傳上千年的行善積德、轉變命運，或這 本書談的豐盛的練習，你一定會注意到——首先，它們都強 調一個重點。這個重點，最多也只是身心合一。

無論是東方或西方所推薦的方法，也只是讓你把注意擺 到眼前或心中的目標，讓自己完全投入這個目標，而達到合 一。當然，西方人的詮釋，會教你把致富當作這項心中的目 標。我在前面也提過，這本身就反映了西方以物質為主的思 想，是一種唯物的文化。

然而，即使只落在物質的層面，你也已經知道，這個心 中的目標倒不局限於致富，而可以是人間的任何項目，例如 事業、學業、研究、發明、藝術表現、親子關係、身心健 康 ' 哲學探討、修行……各種領域的成就。

就我個人而言，無論東方或西方的方法，關鍵倒不在於 要你把注意力擺到哪一種人間的「目標」。真正的重點反而 是「過程」，也就是你怎麼將注意力集中，讓身心合一的過 程。我前面也提過，這樣的過程，和靜坐的原理，其實是相 通的。

不曉得你記不記得，我在《靜坐》已經提到，無論有多 少靜坐的法門，都可以用兩個大原則來概括。一是專注 （止），另一是觀察（觀）。兩者，是兩面一體。不同靜坐 方法的差異，是在於止和觀的比例不同。有些偏重專注，有 些偏重觀。

r般所談的止或專注，是讓你將注意力擺到一個很 小、很具體的點；而觀或觀察，雖然也讓你從一個點出發， 但到最後，觀察會擴散到每一個點上，就好像讓注意力到處 都在,又到處都不在°

你讀到這裡，可能已經發現——透過專注，自然可以走 到觀；從觀出發，自然也可以走到專注。這兩種方法，都可 以幫你集中注意力，讓注意力達到同步。這種同步，我過去 也用「諧振」來表達，就好像讓所有的波動完全重疊，完全 同步。

你可能還記得右頁這張圖，其實，諧振的現象也只是它 所表達的——本來雜亂的腦波（我們隨時在動的思考和散漫 的注意力），突然變得像雷射光的波動一樣地整齊、一樣地 同步，而帶來不可思議大的能量。

既然之前提過靜坐的機制，為什麼我還要在這裡再強調 一次？我想，你大概也猜到了，真正重要的，倒不是讓你的

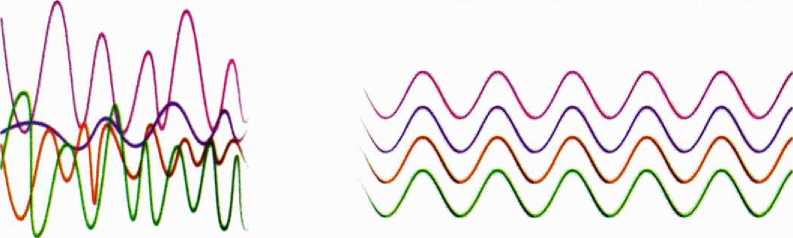
意識去守住哪一個點，或要你肯定守住的點有什麼特殊的地 位。真正的重點，其實是這個合一的機制。

是這樣，我過去才會一再地採用呼吸的靜坐方法，讓你 的意識守住呼吸。守住呼吸，也就是在你靜坐時，將呼吸作 為注意力所專注的客體。呼吸本身有一種重複的規律，相當 單純，而讓你可以很容易集中在上面。練習下去，你不知不 覺注意力完全集中，也就自然得到身心合一。

身心合一的過程，也就打破你原本念頭和思考的作 業。你透過這種注意，已經和目標合一，而自然可以回到我 之前所談的「大我」。大我，其實也就是我們在人間可以找 到的最源頭的主體。或者，讓我換一個方法表達，也就是小 我或「我」的背後，一個更擴大、更基本的主體。

這個在人間最基本的主體，和小我或「我」不一樣。它

施智騰/繪；引自《我：弄錯身分的個案》



並不需要產生一個客體，才體會得到自己的存在。可以說， 這個最基本的主體或大我'並不是你透過理解'追求'得 到、捕捉而可以去領悟到。如果你還想去領悟它，那麼，你 能「做」的，最多也只是活出它。

它和任何客體不相關，或者說，它的存在和任何「主 體-客體」的連結沒有關係。而且，它是在我們相對意識的 最上游。這個最上游的大我，是我們透過頭腦不可能跨過去 的，也可以說是頭腦的出發點或原點。我過去也透過「全部 生命系列」不斷地強調，所有的修行方法，走到最後，無論 是參或臣服，都是把頭腦的專注或觀落回到這個原點。

說到底，任何讓身心合一的方法，包括靜坐，包括這本 書前面所談的守住、投入一個明確的目標，對你而言，真正 重要的並不是過程中五花八門的現象和變化。對你，真正有 用的關鍵，是透過這些方法，不斷把你帶回原點。你用這些 心想事成的方法，讓自己不斷地守住心中的目標，徹底地守 住。到頭來\*你也只是透過合一，不斷地讓自己回到這個人 間最源頭的主體。

有意思的是，如果你一再地回到心中的目標，透過合



引自《我：弄錯身分的個案》

一，而落到最源頭的主體，停留在大我。這時候，你反而發 現欲望好像消失了。本來你心裡還總想得到什麼，突然之 間，這種動力竟然老早化掉了。反過來，是你偶爾沒守住這 個目標，頭腦又開始運作，小我又冒出頭來，這個想得到什 麼的動力才又浮出來。儘管欲望又浮了出來，你也已經知 道——你只需要透過這些練習，再一次回到這個原點。一到 原點，這股追求的勁或動力又自己消失了。

這種方法本身所含著的悖論，對我而言，很有意思。我 也很驚訝，過去的人從來沒有分析出裡頭的奧妙，反而把心 力集中在分析一個人的作為和目標之間的關係。他們不斷地 教人去追求心想事成，卻竟然不知道，一個人真正在這種狀 態，其實沒有目標可談，也不可能有什麼追求。

有趣的是，大我——這個最根源的主體，雖然沒有和任 何東西建立「主體-客體」的連結，但它本身好像就是一種 聰明，而且還是一種無所不知的無限大的聰明。就好像你的 潛意識自然知道自己該去想什麼、該得到什麼、該做什麼。 對有些人，確實是該致富、該有名、該成功、該完成眼前的 項目。但是，對某些人可能不適合或不該輪到（也許你會覺 得自己就是如此），就好像這種更大的聰明對你自有另一種 安排，只是這種安排不見得符合你原本設定的目標。

這種時候，你只能借用信仰的力量一正向，正向到 底，相信一切的安排都是剛剛好。表面上，你得不到，你失 敗了。其實，在整體來看，對你是剛剛好，是符合更深層面 更大的藍圖。然而，你透過頭腦是無法理解這個藍圖的，最 多是透過臣服或信仰來面對。

透過信仰、正向，你也只是一再地回到目標\*守住目 標，甚至和目標合一。你最多也只是在不知不覺中，隨時回 到相對意識的原點。你一回到原點，也只可能正向，只可能 誠懇。誠懇和正向，最多也只是你本性的流露。

你會明白生命還有個更大的藍圖，而你這一生的目標就 是和這個藍圖合一。這麼走下去，你到後來最多也只能感 恩——感恩這一生有這樣的機會，終於可以完成這趟旅程。

你看，我這麼講，是不是又把吸引力法則、成功法 則、富足的科學、服務、行善積德、靜坐、豐盛的練習等各 種方法，為你用另一個角度重新做了一次說明。我相信你可 能已經體會到，這樣的說明其實和過去的說法沒有一點矛 盾，最多只是透過「全部生命」的角度來重新解釋。

反過來，你在這個人間，無論是不是用這些心想事成的 方法去追求一個目標，其實也還只是剛剛好。畢竟，每一個 人的成熟度不同。無論你活出哪一個層面，可能就是剛剛好 你所需要的。

是這樣，我自然會和許多朋友分享我個人體會到的一些 好的方法（例如集中注意 ' 正向 ' 誠懇、感恩 ' 堅持、和

諧），而引導他們去投入一些好事當作目標，讓他們體會到 什麼叫做身心合一。

如果你能夠集中注意，守住眼前、心中一個善意的目 標，其實已經在做服務瑜伽。你如果完全投入，和所做的服 務合一，不知不覺，你也已經在體會臣服和同步。就這樣 子，身心同步了，你也就自然會想把注意力落到更深、更大 的層面——不光會想知道什麼是真正的豐盛，還可能想知道 世界、自己、現實是怎麼組成的。

你看，從這個角度來談，這些心想事成的方法其實沒有 帶來一點矛盾，甚至可以是你成長的過程中一個很好的工 具。最多'只是看你怎麼使用。

是這樣，我過去才會推廣各種表面看來不相關的方 法。舉例來說，我透過許多學校和單位來鼓勵感恩創作、舉 辦感恩日。右頁這張圖，是**2002**年感恩創作的得獎作品， 表達守住心中的美和善意。此外，我也在各地大規模地推廣 讀經，教小孩子如何集中注意力，甚至用「培養天才兒童最 好的方法」這樣的口號來推廣。

當然，我也會一再地提醒大家-從我的角度，所有的孩

子生來都是天才，只是可惜被人類的文明和不完整的教育遮 住了。我用天才的觀念來提醒大家，要表達的是——其實每 個人都有一個領域，是他可以充分發揮的。

你可能也注意到，雖然在探討這些心想事成的方法

時，我難免要提到這些作家所重視的財富、名譽、地位這些

目標，但我過去從來不特別強調這些。畢竟，這些對我根本 不算是人生真正的重點。

梁朝凱/繪；引自《全部的你》



如果真的還有一個目標好談、好守住，對我，真正的目 標也只是回到原點 ' 而最多只是不斷地回到原點——先找到 自己是誰，把自己同時交給更大的聰明。你會發現，這麼做 也就是反過來讓更大的聰明帶著我們走——走一條最恰當、 最適合的路。

走下去，你早晚會發現，其實你真正的身分就是心，而 心本身又是這個最高的聰明。心，是源頭的源頭，是你沒辦 法用話去描述的。只要一用語言去表達，已經跟祂不符合。 再怎麼表達，也只是你還非要用相對去勉強解釋絕對。

心，不光是你沒辦法表達出來\*甚至是你「想」不出來 的。可能對你最難懂的是，你連體驗都體驗不到。想想，你 能怎麼體驗心？

是這樣子，我才會說，你最多只能活出心。

最有意思的是，如果你真正從心裡聽懂或踏踏實實採用 這裡的詮釋，就會發現自己已經可以找出一條路。

儘管在短期內，你可能反而在工作或家庭方面會遭遇很 大的變更，也可能面臨大到讓人難以忍受的失落。但是，你 只要堅持下去，自然會發現心裡開始平安起來，而且，在這

個人間，也就跟著順起來。你該完成的，會順利地完成；不 該完成的，心會帶著你避開。

你只要再繼續走下去，自然會發現原來過去認定的目標 很幼稚，很單一，並沒有能夠反映心中更深層面的藍圖。

儘管如此，我還是會提醒你——面對自己的變化或不變 化，不要做太多分析。如果你心中還有一些想完成的目標， 那也沒有事。你只是繼續走下去，到最後你可能完成，也可 能沒有完成。從整體來看，這不光是不重要，其實也沒有什 麼矛盾。

你只要繼續走下去，遇到什麼困難，自然會知道要怎麼 克服。然而，這種克服，不是經過你的思考，而是透過你的 點點滴滴——每一個瞬間，你該做什麼，就做什麼；而你所 做的，都是剛剛好。

這一來，眼前再大的挑戰或難關，你都可以克服。無論 完成或不完成什麼目標，你也自然發現都可以放過。本來你 會認定某件事多麼重要，你現在最多是對一切充滿感恩，知 道它本身最多只是過去生生世世透過各種條件組合起來的 果，對你、對真實並沒有什麼代表性。

到這裡，你可能反而發現自己竟然輕鬆起來了，心裡再 也沒有什麼負擔。或許從經濟、從生活各式各樣的角度，其 他人還在為你操心。但是，對你，這些操心都不存在。你老 早知道，你需要什麼，自然會出現什麼——其實，是你也就 自然顯化出什麼。但是你心裡明白，顯化的人不是「你」， 而是遠遠更大的聰明。事實是這個聰明帶著你走，倒不是你 帶著生命走。

這時候，你或許會想起耶穌曾經用五塊餅、二條魚餵飽 幾千人的故事，或是摩西領著眾人分開紅海的奇蹟。你會發 現，這樣的經過其實一點都不誇大。儘管你不需要期待那麼 大的奇蹟，你仍然充滿信仰，心裡明白——自己需要什麼， 生命自然會提供。你過去的憂心和顧慮，已經老早沒有了。

你知道，活在這個人間，需要的其實不多。你完全可以 做一個樸實、普通的人，將自己的需要減到最低。無論到哪 裡，那都可以是你的家，你自然把那裡當作剛剛好該去的。 無論做什麼，眼前所做的，自然是剛剛好你該做的。

這麼一來，你過去的矛盾和糾結，可能也就完全跟著消 失了。你說，這樣子，是不是才是真正的豐盛？

13

難道頭腦有那麼大的力量？

前面已經提過，頭腦和念頭的作用再大，心想事成的練 習在人間的效果一樣是短暫，是無常。但是，光是談念頭在 人間的作用，可能還是會讓你覺得相當不可思議——頭腦， 真有那麼大的力量可以轉變物質？這個現象，是不是在說念 頭是人間最基本的組成，而且我們可以透過念頭的力量去轉 變一切？

當然，你可能更想知道，透過念頭的力量，是不是可以 讓你在人間的這一生順利起來。哪怕人生只是一場夢，你可 能還是希望可以在這個夢中得到尊重，得到愛，得到一切你 認為自己缺少的東西。甚至，你可能希望在這個夢中得到開 悟，得到醒覺。

當然，你只要去找，就會找出許多實例，是一個人用了

心想事成的方法，來達到個人物質的要求。但同時，你也可 以找出許多實例，證明心想事成是無效的。

然而，從華特斯的角度，他會認為所謂的無效，最多只 是你對這個方法沒有信心，沒有徹底活出心想事成的道理。 其實，他這麼講多少是對的。耶穌也說過「是因你們的信心 小。我實在告訴你們，你們若有信心，像一粒芥菜種，就是 對這座山說：你從這邊挪到那邊。他也必挪去；並且你們沒 有一件不能做的事了。〈馬太福音**17:20**〉」。



不過，信心或信仰並不是靠你「想」而來的。

我自巳從很小的時候開始，自然就會把注意力集中在眼 前的項目，點點滴滴守住每一個瞬間進行下去，從來不會刻 意去規劃或操心。然而，這麼做，我發現樣樣反而都可以完 成。任何阻礙，都不會是多大的限制。

記得很早開始，我也自然懂得什麼是集體的聰明，而隨 時用一種正向啟發的方式跟其他人互動。也就發現，這種集 體的聰明、集體的力量，比我個人的力量遠遠更大。

當時，我沒有想過所謂的信仰。或許，對我，一再回到 每一個瞬間，本身就是最大的信仰。當然，你現在或許也體 會到，就是連信仰或不信仰的念頭都沒有產生，這才是最大 的信仰。

儘管如此，我在這裡還是必須說實話，就連華特斯所講 的有顯化能力的念頭•本身一樣還是物質，並沒有比物質更 優越、更優先。你想想，是你先認定有一個獨立的身心，才 從這個身心延伸出來念頭。這樣來的念頭，當然離不開你頭 腦延伸的因-果機制，而一樣是會來，也會走；會生，也會 死。從這一點來看，念頭本身，跟好像比較下游、比較粗重

的物質其實並沒有什麼不同。

所以，如果你要強調念頭可以轉變物質，認為你憑著念 頭就可以轉變這一生，我要提醒你，說這種話，要非常小 心。念頭，一樣要受因一果的作用，它本身並不是可以獨立 發揮作用的存在。

你已經知道，因-果，在你虛構的人生劇本裡，是一個 很重要的角色。這一來，認為憑著念頭就能改變物質，這種 話其實不正確。它和它所要改變的物質一樣，都是物質，最 多可說是和物質相對相成，而都要受因一果的作用。從我的 角度，它是等同於物質。這一點，你完全可以自己去驗證。

你如果把念頭集中，守住某一個目標，而希望讓目標實 現，這本身一樣離不開人間的劇本，一樣是無常。你也會發 現，有時候，心想事會成；有時候，心想，事不會成。然 而，這裡的心，講的還是念頭，是頭腦。

其實，念頭和物質兩個都在真實的下游，是在意識譜 「有」的層面，而都一樣要受因一果的作用。只要還受到 因一果的作用，在整體而言，它不會有任何永恆的價值，不 可能發揮任何關鍵的作用。它最多只能算是無止盡的幻覺中 的一個，無止盡的可能性的其中一種。

是這樣，我才會在《清醒地睡》提到，「有」的層面連 全部的兆分之一都不到。只是因為你還認為肉體是真實，才 非要守住這不到兆分之一的一小部分，而還把這一小部分當 作是全部，也才好像可以錯過真實。

你可能也記得，華特斯強調過有一種無色無形的聰 明、最高的聰明，可以幫助你完成人生的目標。這種聰明， 也就是在任何念頭前還有一個無色無形的力量或聰明。而你 當然會聯想到，這樣的聰明，應該也就是過去我在「全部生 命系列」所談的智慧、心、在、絕對。

但真正的無色無形的聰明，跟你在人間想得到的目標和 豐盛，這兩者之間的關係，和華特斯所講的剛好是顛倒。

其實，並不是讓無色無形的聰明來完成你眼前的項目或 東西。真要說到底，華特斯所強調的無色無形的聰明，還不 是「全部生命系列」所談的無色無形，而只是透過頭腦和念 頭延伸出來的一種作用。

真正無色無形的層面，是心，是絕對。

心，只有心。你找不到什麼，可以和祂相提並論。

心，不計較。心，不在意你想不想要豐盛，也不在意你有沒 有目標想完成。更不用講，心不會重視豐盛這種觀念帶來的 目標。心連一句話、一點想法都沒有，也懶得有什麼想法。 看法和想法，是你我透過肉體才有的。任何看法、想法，都 有主觀性，是站在「身心是真的存在」的錯覺裡才有的。

到這裡，你應該已經想到，透過心、透過絕對來為你取 得人間的成就，不只不可能，根本就是兩個不相關的軌道。

華特斯認為可以和無色無形的聰明接軌，還認為可以讓 無色無形的聰明幫你完成在人間豐盛的目標。如果你把他講 的無色無形的聰明當作是絕對，那麼，他所講的這種接軌還 是認為——透過這個肉體和念頭的相對（也許是一個摩擦比 較小的相對），可以讓你去勾住絕對，還可以把絕對拉進來 相對的範圍，來完成相對的頭腦和念頭所下的指令。這種想 法，不光可笑，根本是不可能。

雖然華特斯把自己的一套觀念稱為是科學，但從我個人 的角度來說，這頂多是不存在、不通的科學。它過不了最基 本的數學、物理、科學的檢驗，也不是你能隨時重現的。

唯一讓你可以和絕對接軌的方法，也就是我透過好多作 品（包括《我：弄錯身分的個案》）所強調的機制——把自 己（小我、全部的念頭）擺到相對意識的最源頭（大我或最 源頭的主體），而輕鬆不費力住在它。如果你時時在臣服的 狀態，隨時活出心。接下來，絕對或心，自然不知不覺把你 完全融化。

其實，就連說不知不覺融化，最多又是一個勉強的比 喻。別忘了，相對本來就不存在，最多只是一個暫時的幻 覺，本來也不需要被融化。如果不是因為相對本來就不存 在，絕對也不可能浮得出來。

假如真有個具體的東西叫相對，那麼，即使絕對可以吞 掉它，也只會又是一個費力的作業。

如果相對是真實的存在，這一來，你也只能一再回到人 間這道謎題的起點，而沒有脫身的可能。

其實，就是因為相對、小我 '世界、人間、身心不存 在，而且是徹底不存在，而這個不存在是你、是我都可以重 現而可以驗證的，我才有那麼大的把握，而會強調每一個人 早晚都會活出全部的生命。

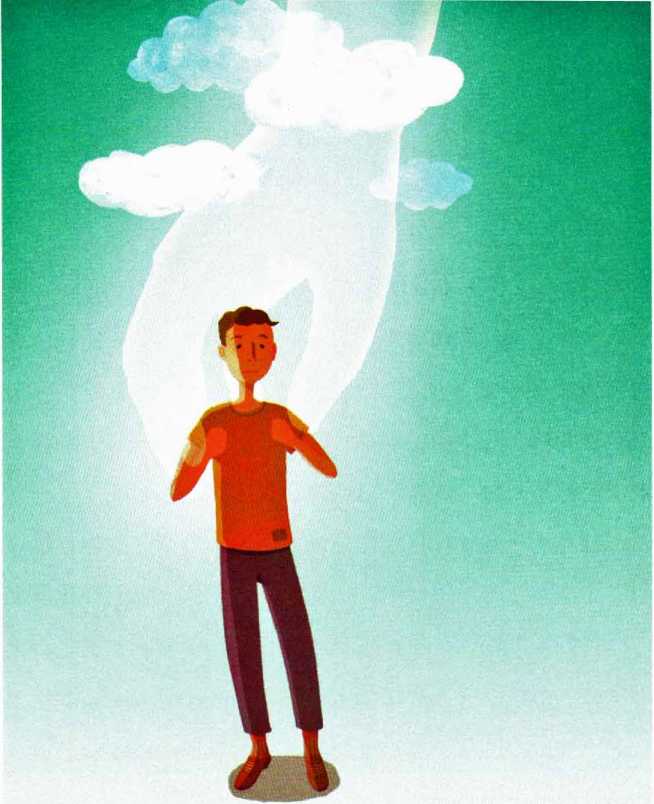
在這裡，我還要再為你強調一個很重要的觀念——雖然 真正的無色無形的聰明是絕對，而絕對根本不在意你想什麼 或做什麼，但是，你假如可以把全部的自己交出來，那麼， 祂對你還是會有個最妥當的安排。

你本來就是祂的一部分，是祂自己。祂當然也會來疼 你，來保護你，會考慮你多生多世以來的旅程和藍圖，而接 下來給你一個妥當的安排，為你安排一個最穏當的路，讓你 繼續走下去。

在這一路上，祂會不斷給你恩典，不斷跟你說悄悄 話，為你打氣，給你加持，而同時帶來修正，為你省去數不 完的冤枉路。跟這個源頭接軌，本身就成為你最大的福報， 也是最髙的豐盛。

其實，這種安排，最多也是把你帶回到自己。我過去也 表達過，是一體伸出無限的手，把你帶回到你自己。這個回 到自己的力量，是宇宙最大的力量。然而，我在這裡還是要 再一次強調事實——除了自己，沒有其他的體。這麼一來， 你連講「這種力量是最大的力量」，都還是多餘的表達。

當然，我還是不免要提醒，這種安排，不見得符合你這 個身心過去所期待的。於是，你在人間體會到的一些經過，



曾曼榕/繪；引自《神聖的你》 可能跟小我本來想追求的目標會不一致•甚至有時候好像還 有衝突。

但是，如果你有信心，堅持下去，不斷透過臣服，把自 己、把任何念頭交給這個源頭，讓衝突和矛盾降到最低，你

自然發現——接下來，樣樣都順起來。

或許從別人的角度看，可能還覺得你的人生不順利，你 還在受委屈，還被欺負，還有種種生活的困難要克服。但 是，你明白，在更深的層面，這個好像還受周遭逼迫的人， 老早已經不是你。對你，這些也只是表面的困難。

當然，這些話，可能你也懶得跟別人分享。你也只是一 心一意不斷臣服。這一來，樣樣還沒有起伏，就已經化解。 你只是輕輕鬆鬆定在這裡現在，定在每一個瞬間。別人眼中 的矛盾，對你老早已經融化。

這種心的狀態，對你才是最珍貴的豐盛。這時候，雖然 你沒有追求，但是你的命，反而老早已經轉變。

U

正向：你自然的流露

只要你實驗了追求豐盛的方法，尤其是第**6**章的練習， 大概也已經發現，這些練習的目的，都在幫助你我培養一種 習慣——正向的習慣。假如你正處在人生的低潮，你可能更 需要讓正向的心，帶領你走過懷疑、擔心、煩惱、哀傷和恐 懼的低谷。

你或許還記得，我在許多作品，從最早的《真原醫》 《靜坐》乃至於後來的《時間的陷阱》《頭腦的東西》都再 三強調——你如果要執行或改變任何習慣，完全都是依賴頭 腦的迴路。然而，之所以談頭腦的迴路，最多也只是需要你 知道——身心的運作，是透過頭腦的迴路再加上肌肉的動力 才可以完成的。

也就是說，你的頭腦若要達到省力地運作，最好是把神 經系統的作業都變成自動運行的迴路。你大概也觀察到，一 個迴路（一種應對）只要多運轉幾次，自然會變成自動運行 （習慣）。接下來，它還會一再改善自己的效能。

你的頭腦之所以會這麼設計，可以說是為了考慮你的生 存。畢竟，只要能把一些你平時要重複做的事變得自動化， 這些反應也就落到背景自己運行。這一來，你就可以把全部 的精神和注意力挪在前景——眼前要面對的狀況或危機。

從你一起床到睡前，你已經在採用數不清的迴路。這個 事實，你幾乎不可能注意到。畢竟透過這些迴路，你想都不 用想，就可以吃飯、上班、應對、辦事，而讓你最新鮮的注 意力，自然去關注特殊的環境變化。只要迴路不出狀況，你 根本意識不到它的存在。

不過，面對再怎麼新的變化，你只要多採用同一個迴路 幾次，這個迴路也自然轉成自動運作而落到背景。你不斷面 對新的狀況\*也自然會分析出一種最好的應對。接下來，你 的頭腦會把這套應對方式儲存到神經運作的資料庫。

頭腦和神經的這種作業，你也可以稱之為學習。你也可 能會認為，只要讓愈多迴路或習慣落到潛意識自動運作，也 就等同於學會了什麼。對你而言，學習，也就是把一個新鮮 的經驗落入現有迴路的機制，讓你可以不斷地脫身，把注意 力轉向學習更新的層面。

很有意思的是，日積月累，這些自動化的習慣和習 氣，也就變成你性格上的特質，而讓你不斷地強化自己的個 體性。

你只要接觸過一般心想事成的方法，應該會對裡頭自我 暗示或自我肯定的練習留下深刻的印象，而你也可能這麼做 過：每天一起床，就對著鏡子裡的自己不斷地肯定，給自己 打氣，教自己怎麼面對一天。這麼做，就好像你圍繞著心裡 目標的上中下游，點點滴滴建立起一個虛擬的現實，而希望

把它化成真的。

你大概已經聯想到，自我肯定，其實就是刻意地、不斷 地建立起頭腦的迴路。確實，自我肯定是符合神經迴路運作 前饋**(feedforward)**的原理——你愈投入注意力，它顯得愈 真實，一樣是順著頭腦迴路的機制在運作。

即使你沒有特別去做一般心想事成的練習，仔細觀 察，光是你每天活著、去接受感官的資訊、透過頭腦建立眼

前的現實，你已經在不斷地自我暗示。你大概沒想過，你建

構這一生的方式，其實 和心想事成的自我暗示 並沒有什麼不同。

真要說有差異， 最多也只是心想事成的 自我暗示，是把你的知 覺、接受資訊的範圍先 縮到一個很小的層 面1而在這個很小的層 面刻意一再地重複，好

像建立一個小型的迴路。

換句話說-心想事成和自我暗示，對你不能算是新鮮的 發現。你一天**24**小時，已經透過和自我暗示同樣的原理， 不斷地肯定透過五宫所得到的虛擬的現實*。*這些從感官訊號 衍生而來的資訊，對你、對整體其實沒有什麼代表性。只是 你難免要把這個虛擬的現實當作一切，既然如此，我們就從 這裡開始。

你大概已經發現，一般心想事成的方法，都希望讓你透 過自我暗示守住正向、保持正向、活在正向。甚至，要努力 避開負向。當然，你現在對迴路的觀念愈來愈熟悉，也自然 明白這種作法就是在建立迴路——透過這些練習，希望你不 斷去設立正向的迴路。透過你的投入，讓它變成一個靠得住 的、強大的迴路，而且是愈運作會愈輕鬆不費力的迴路。

你或許會忍不住想問，為什麼正向那麼重要？

這個問題，多少反映了人間和頭腦的洗腦有多強烈，讓 我們以為負面才是常態，完全忘記了正向才是你我的本質， 或者說是從本質自然流出來的。正向\*是你在沒有念頭的時 候，最基本的狀態。是這樣，你才會一再地想回到正向，甚

至願意透過練習，幫助自己不斷回到這個本來就有的狀態。

正向，是你本質自然的流露。這個本質，本來就是無 限，本來就是無色無形。你如果能夠不斷地回到正向，也就 是把自己交回到最原始、最大的力量。正向，成為你的一個 切入點，讓你頭腦不停的「動」能夠踩個剎車。

最不可思議的是，你從每個角落，其實都可以回到正 向。回到正向，你自然延伸出生命最大的力量，而讓無限帶 著有限的身心往前走。

我過去在《不合理的快樂》也是這麼說的。快樂、正 向，其實不需要有理由。你從人生任何一個角落，本來就可 以隨時找到快樂和正向。它們本身就是你，是從你的本質流 露出來的。

倘若快樂和正向不是你，不是從你的本質流露出來，那 麼，就算你可以找到正向，也守不住。畢竟一個不是本質的 東西，早晚會離開。正是因為快樂和正向就是你，是你自然 的流露，你當然可以用各式各樣的方法從各個角落回到它。 方法，最多也只是念頭的轉變，最多是提醒你，讓你想起， 讓你記得 這是本質。

可以說，建立正向的迴路，其實跟靜坐是同一個道 理，而甚至可能更簡單。

你可能還記得，我在《我：弄錯身分的個案》提過，你 透過靜坐，不斷把注意力從個人的主體（你）落在客體。這 個被你專注的客體，可以是你的呼吸，可以是你身體的一個 點，可以是你內心的觀念、一個數字、一個聲音或一個咒 語。你透過專注或觀想，意識自然會達到合一。這種合一的 狀態，其實沒有其他的屬性。你會發現，這種狀態本身就代 表你的全部，本身已經是你想找的一切。

然而，對你，如果想要達到和靜坐同樣的效果，那 麼，透過感恩，為自己建立正向的迴路反而是更簡單。你在 生活的每一個角落，無論睡前、醒來、正在做或不做任何事 都一樣。你只需要透過一個感恩的念頭，自然把注意轉回到 本質的原點。回到原點，你自然又體會到這個原點發出來的 最大的能量，也就是正向。

這個作用，相當有意思。當然，你透過靜坐或許一樣可 以體會到愛、正向、寧靜、歡喜，而且，你可能也已經體會 過。但是，只要你沒在靜坐，就會發現自己早晚還是回到人

間的煩惱和二元對立。接下來，你還得再找一個時間，透過 靜坐的練習，再把這個合一的感受找回來。

然而，感恩的練習不太一樣，你只是在心中生出感恩的 念頭，或是隨時隨地用「謝謝！」兩個字直接表達。就這 樣，它已經把你的念頭調度到一種動力，讓你可以隨時透過 感恩回到原點，回到正向。倒不像靜坐，還需要你挪出一段 時間，特別去專注眼前的一個觀念或東西，得到合一，才可 以得到一種不同的狀態。

讓我再從另外一個角度來補充：其實，你只要一做感恩 的練習，也就同時守住最後的結果——感恩帶來的正向。正 向是你本質的自然流露，是你本來就有的。你一做感恩的練 習，只是不費力地想起本來就有的，也就自然達成這樣的目 的。感恩，合併了起點和結果，就像帶你抄捷徑，而不像靜 坐需要經過「專注一合一一得到」的步驟*，*才可以讓你接觸 到這樣的狀態。

正向，雖然不是原點本身，但它是從原點直接流露出來 的特質。你可以觀察周邊，誰不喜歡隨時樂觀？隨時快樂？ 你也自然能體會到，正向，本身為你帶來一種歡喜和舒暢， 是心的作業。過去，我也說是心的層面，才會透過各種創作 活動，希望鼓勵大家從心出發，隨時感恩。

15

心的力量

其實，感恩就是正向，正向就是感恩。

正是因為正向帶來的特質，是最放鬆、最舒暢、最穩 定，而對你自然帶來很大的吸引力，你才會那麼想要正向， 而且比期待其他狀態都更期待。是這樣，正向的練習才有那 麼大的作用。甚至，連任何靜坐的方法，對你都沒有那麼大 的吸引力。

這是從古至今的大祕密——這種最源頭的感受，包括正 向、愛、歡喜、平靜，是你早就在不斷期待；而就是透過這 麼簡單的回轉，可以那麼輕鬆把你帶回絕對的意識軌道。

很有意思的是，你可以觀察看看，人在表達正向的感受 （例如愛、慈悲'寧靜、歡喜）時，通常會用手指著心。就 好像人類天生有一種直覺，知道正向是心的力量，倒不是頭

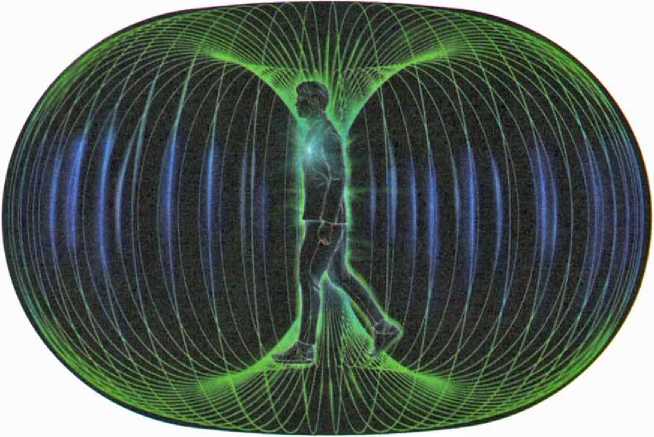
腦的產物。

你可能還記得，我過去說——心的力量，遠比腦的力量 更大。你可以試試看，透過感恩，不斷地回到正向，這本身 自然讓心的能量流出來。心的能量，本來就是正向、最歡 喜、最舒暢、最休息、最不費力的狀態。

我之前在《真原醫》和《靜坐》都提到，就連身體的血 管和器官都有一種共同的波動。有些人把這種波動稱為梅爾 頻率，當然也可能是人類還沒測量到的更低沉的頻率。

心的力量，帶出來一種共同的頻率。你進入這種心 流，也就自然進入同步、諧振的狀態。你從頭頂到腳心，身 心每一個角落都落在同一個波動上\* 一同起伏\* 一起休息° 同時，這個正向的迴路或腦波，也自然跟這種全身的波動達 到共振。就好像下一頁我在《短路》帶出來的這張圖，是一 種全身的同步。

透過這種全身心的舒暢和歡喜，你自然會發現，正向是 你一天下來最想取得的，也是最容易回到的。只要一個感恩 的動機或念頭，你自然可以回到它。它本身，在能量上就是 一種比較穩定的狀態。



施智騰/繪；引自《短路》

你也會發現，感恩和正向，是一種愈做愈不費力的練 習。透過感恩，你愈能夠自然而然地隨時感恩。你愈是練習 正向，愈是能毫不費力地正向。到頭來，正向會成為你生活 最基本的狀態。你所建立的這個正向的迴路，本身已經在加 持自己。這也就是前饋的機制，愈運作，愈強化自己。

正向，本身已經自然而然帶動你全身心的反應。最奇妙 的是，它會取代你平時雜亂的念頭，而讓你進入一個隨時沒 有念頭的空間。正向到底，你不知不覺也就進入一種沒有念 頭的感受。

你已經知道，是心在徹底帶動腦，倒不是由腦來帶動 心。在生活中，感恩和正向的練習是最簡單的方法，把你從 頭腦的狀態，落到心的平台。

£練習：感恩

雖然我在許多場合和作品，都已經帶出感恩的練習，但 是，我相信，你經過這本書的解釋和說明，到這裡，對感恩 的理解和實踐都會完全不同。正因為感恩是一個這麼重要的 功課，我還是希望把握這個機會，再一次帶你一同感恩。

從我個人的角度，這種練習，比前面所談的各種心想事 成的練習都更重要。感恩心，是人生的基礎。你有了感恩心 的基礎，才可以掙得生命的豐盛。

感恩的練習，最多也只是兩個字「謝謝！」——從早到 晚，不斷在心中重複「謝謝！」當然，你也可以說出來。

你早上醒來，還躺在床上，沒有起身。這時候，對你想 到的、看到、體會到的一切，都可以「謝謝！」

對你所要感謝的一切，你可以觀想起來，而且愈具體愈 好。比如，你要感謝身體，也就觀想身體的每一個角落，從 頭到腳一一觀想出來，對每個觀想到的部位都說——「謝 謝！」

你感謝的範圍，自然會慢慢擴大到身邊的人。你可以在 心中觀想家人、工作遇到的人 ' 今天可能見到或見不到的 人。就連你根本不認識的人，你都可以觀想出來，而可以對 他做感恩的功課——「謝謝！」

你感恩的對象，還可以從人延伸到東西和事情。你心裡 可能想起一件事，無論是好事是壞事，都可以做感恩的功 課 「謝謝！」

你不光會感謝周邊的人為你帶來的幫助和貢獻，對於種 種條件的組合，也都可以在心中——「謝謝！」

你不光是感謝眼前的事，甚至對你這一生想完成的一 切，都可以感恩——「謝謝！」你心裡明白，一切都是最妥 當的安排。無論有什麼結果，你最多只有感恩，只有感謝， 感謝一切都是剛剛好。

你一天下來，都可以這麼不斷地感恩。到一天要結束 **T，**你已經躺在床上準備睡覺。這時，你可以再重複起床時 的感恩功課。這一次，專注在今天見過的人、處理過的事， 對每個人、每件事都同樣感恩——「謝謝！」

每天這麼做，一開始可能還帶著一點費力，不知不

覺，竟然變成不費力。不費力的感恩'自然變成你的特質。

不知不覺，你整個人都活出感恩、正向和豐盛。

謝謝！  
—切，謝謝！  
宇宙'謝謝!  
自己，謝謝！

16

眞正的正向，是不費力

你讀到這裡，應該已經可以理解，為什麼種種心想事成 的方法都會先強調正向的觀念。其實，你過去倘若沒有理解 這一點，也只是因為那時缺乏精確的語言，而讓你無法將這 些練習和觀念與你自己身心的機制串連起來。

當然，站在現在的理解上，你大概也馬上發現一個矛 盾 般心想事成的練習，會要你不斷觀想目標（也許是 財富、也許是想得到什麼）。然而，這種觀想不僅相當消耗 能量，還把你的注意力落到一個頭腦的境界。甚至，即使你 從早到晚都觀想財富，透過密集的觀想在頭腦培養出一個穩 定的迴路，還讓迴路落到潛意識去運作而達到最低的費力， 這樣的運作再省力，終究不可能完全不費力。

我在《我：弄錯身分的個案》也跟你分享過——任何東 西，只要費力，其實還是屬於頭腦的狀態。無論你期待什 麼、渴望什麼，反而為你帶來一種限制。反過來，只有心是 毫不費力。

我在「全部生命系列」一再強調——真實是不費力的觀 念。心（真實、絕對）是無限，是永恆，而祂的力量比你透 過頭腦和期待的力量遠遠更大。

假如你認同這一點，那你可能接著問：「如果不是頭腦 在運作，那麼，心怎麼知道要完成什麼目標？」坦白講，如 果讓心帶著走，即使你現在沒有念頭，即使你沒有一直求或 守住一個目標，過去建立的目標其實早就落入潛意識，而更 高的聰明和一體自然都會知道。你每次回到正向\*也可以說 就是把自己交給更大的力量——讓祂帶著你走下去，讓祂衡 量你頭腦想追求的目標適不適合，可不可行，或者從業力的 角度來看，讓你的某個渴望轉出來，是不是妥當？

到現在，經過這些解釋，你自然也會發現，讓渴望轉出 來的過程或結果，可能根本不是你一開始想要的。這一點， 其實才是一個大的悖論，而且是一般心想事成的法則完全避 而不談的。但我必須告訴你實話。畢竟，懂了這一點，你才

可以避開不需要的冤枉路。

讓我再講得更透明，你現在透過頭腦可以期待的財 富、名氣、地位、成就……只要是透過努力、費力才能得 到，絕對不是長久，最多只是暫時。來了，也會消失。要你 用一種刻意、不穩定、無常的機制來取得的，它本身也只可 能是暫時或無常。 \*

這些話，我過去只會跟很少數的朋友分享。因為一般人 如果沒有親身體驗到，是很難理解這樣的觀念，但我們仔細 觀察，其實這才是真正理性的結論。

無論如何，我明白這些方法和練習，也許是正向、禱 告、信仰或守住心中的目標，至少都能幫助你集中注意力， 讓你的頭腦早晚進入諧振的狀態。這當然都是好事。假如一 個人還沒有親自體驗到諧振或同步（也許是透過靜坐，或突 然有一種靈感、一種啟發），接下來要談醒覺、絕對 '心或 甚至豐盛，是不可能的。

我最多只是勸這些有種種追求的朋友不要那麼認真-我 還會提醒他們生命還有些更深的意義更重要。但是，我絕對 不會阻止他們。反而，是針對最成熟的修行者，我才會說這

些話。

在這裡，我是把你當作最成熟的修行者，才會分享這裡 所講的一切。

如果你徹底懂了這些，你也知道根本不需要去否定這些 心想事成的方法。甚至，你可以親自做個實驗，看看這些方 法有沒有道理。也許，你還會得到在人間很好的結果。

但是，你可能很快就會察覺到\*結果是好或是壞，這種 分別本身還只是人間的觀念。是你透過人類的制約和價值， 在衡量這些結果。然而，事實其實很單純：對整體，沒有什 麼好跟壞的結果。一切，都好。

雖然如此，可能在這個過程，你也自然發現正向的力量 有多麼大，而可以像騎馬或龍一樣來駕馭它。你只是輕輕鬆 鬆騎著它，至於它帶著你走到哪裡，你自然會發現，並不是 那麼重要。對你，這個不斷回到正向、落在正向的過程，可 能已經比原先的目標更重要。

這麼做，你也突然發現你的生命竟然活起來了。從人生 的任何困境，你都發現可以找到正向。找到正向，你的心態 只要一轉變，你對困境的看法也自然跟著變更。困境，已經

不再是困境，自然轉成機會。

臣服、接受這些機會，你也不知不覺已經活出心想事成 所追求的成功、富足和豐盛。但你會發現，你活出豐盛不是 因為去模仿心想事成的練習。你活出豐盛，也只是自己一再 不費力地回到原點。

你一再地回到正向，回到臣服，生命的豐盛、智慧、力 量和勇氣自然會延伸出來，跟你做或不做練習其實沒有關 係。甚至，連跟「你」都沒有關係了。它是一個自然而然的 結果。

我認為，這才是心想事成背後最大的祕密。但是我相 信，過去沒有人這麼跟你說過。

17

少，才是多

我在這裡'想帶出一個中心的理念\*也就是：**Less is more.**一少，才是多。這一點，是我認為和豐盛這個主題 最相關的一個觀念。

當然，談到豐盛，你大概和一般人一樣，第一個想到的 會是「多，還要更多」。但是，從我的觀點，倒不一定更多 才是豐盛。有時候，是剛好相反。你如果想要活得豐盛，可 能需要的是更少，倒不是更多。

生命的豐盛，其實最多只是一種滿足感——你徹底知道 你完全不缺。樣樣你所需要的，生命都會安排。

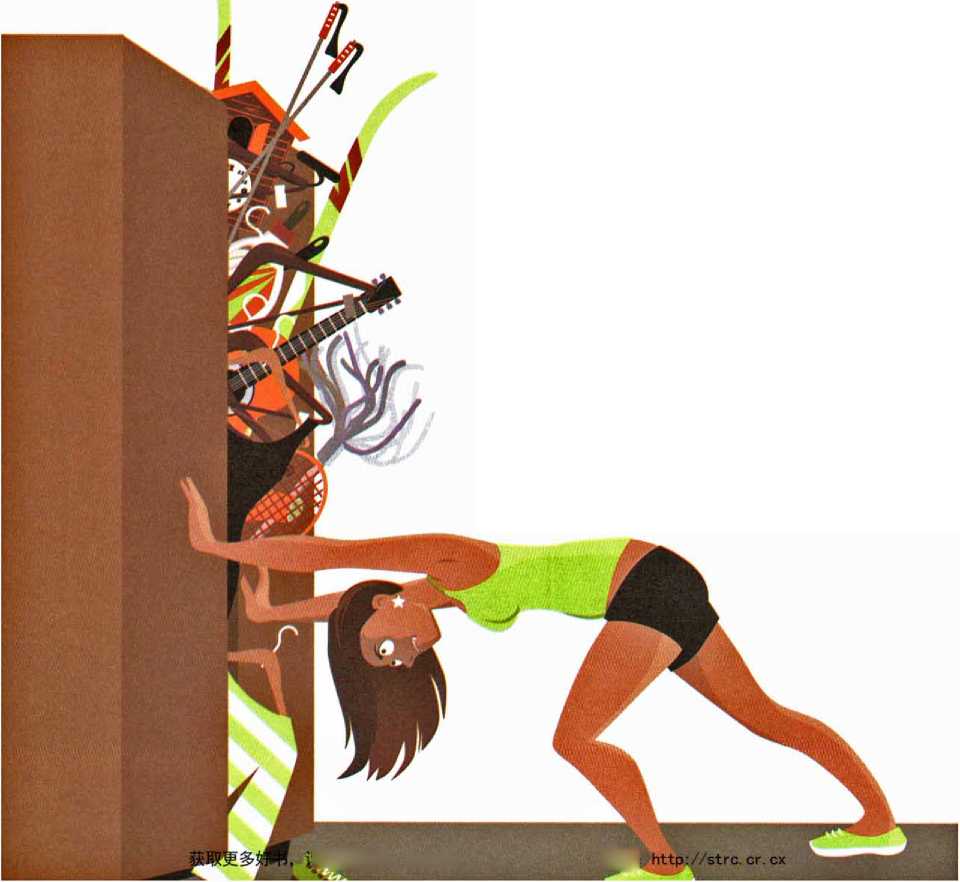
然而，「少，才是多」這句話還帶著一個你過去可能沒 想過的觀念——也許，你需要放掉那些你「不再需要」的東 西。你不再需要的，也許是一段感情、一份工作、一種人生

規劃、一種往來的圈子、某種生活方式、居住環境…… 生命本身是簡單的，是單純的。祂自然也想讓你簡化。 你今天會讀到這些話，也許正是因為低潮和不順。跌到 谷底的，或許是你的感情、你的健康、你的工作、你的經濟 狀況、你人生的規劃，也可能是你失去了人生的意義。你自 然會希望自己能透過「全部生命系列」的觀念和練習，而走 出來。

但是，你可能沒想到，透過「全部生命系列」帶來的重 新整頓和轉變，會是全面的，會滲透到你生活的點點滴滴。 你自然會回過頭來，想徹底轉換生活習慣，讓自己重新歸 零，重新起步，當作配合身心轉變的一種配套措施。

這樣的轉變，自然會反映在你生活最尋常的瑣事裡。你 也許發現，其實自己不需要睡那麼多，不需要非吃什麼不 可。無論哪一件事，其實不需要符合別人講究的標準。包括 自己平時穿什麼、怎麼表現，也是一樣的。

你也自然發現，你其實並不需要那麼多東西。你過去認 為自己需要的衣服 ' 紀念物、照片、工具、廚具、收藏、嗜 好品……其實都可以大幅度的簡化。這一些物品，你過去可



能根本不會想去清理。但是，我希望你能理清頭緒\*知道哪  
些物品是自己不再需要，而可以把自己不再需要的清掉，最  
好是能轉送給別人。

這種對生命的清理，可以 是全面的。你需要去清理的， 也許是十年甚至更久前的衣 服，也許是書 ' 是文件、是信 件、是日記、是相片、是當年 最新款的電子用品、是別人送 來成套的杯碗……衣服，可能 早已經過氣，不合身，不符合 你現在的氣質和狀態，不符合 你現在這個人生階段的需求。

其他的東西，也是一樣的，可能早就不再是你需要的。既然 你不想再困在過去，這一切，也跟著都要清掉。

是的，我知道，誰會想做這種清理？你在清理的過程 中，有些得從高處拿下，有些得從櫃子或倉庫的深處挖出 來，有些是你早就不再願意面對，只是隨便收到某個看不到 的角落藏好。這些東西的擺放，本來還勉強可以維持一種表 面的秩序。但是-你一開始清理，也就破壞了表面的和諧， 甚至還讓家裡看起來更雜亂。

清理這些舊物不光費力，有時還會帶來一種情緒的萎 縮，甚至勾起過去的畫面、感情和記憶。而就是你可以翻出 它們，因著種種感情和記，憶-你也可能捨不得清掉。即使清 掉了，甚至可能還想盡辦法又把它找回來。無論這些舊物含 藏的是怎樣的畫面和記，噫，都讓你心裡糾結。

清理舊物會如此，如果是讓你清理一段多年割捨不了的 感情，那麼，你內心的反應會更大。你沒想到自己還會有那 麼多眼淚，明知應該放掉，但怎樣都捨不得。但是，你也知 道，就是因為一直捨不得，才累積那麼多情緒的負擔。

這些負擔隨時把你凍結在過去的某個瞬間。你，至少一 部分的你，好像還留在那裡，好像還在等著什麼再一次出 現、再重新來過。但是，事實是那個瞬間已經不存在了。這 還不值得你去簡化、去處理嗎？

對你，無論是什麼，你都可以去清理。而這種清理，一 樣地，最後都會減輕你的負擔。

修行，最多是回轉。假如你過去有情感上的失落或創 傷，幫助自己恢復內外的一致，是特別重要的。倘若你的身 心還在混亂中，念頭和情緒是凍結或還在隨時起伏，那麼， 你全部的注意力自然不斷往外頭找。一個人身心還沒有同 步，在這種身心不統合的狀態下，是不可能回轉的。你還會 需要透過我之前帶出來的練習，包括靜坐，幫助自己達到同 步和諧振，才有辦法進一步接受醒覺的觀念。

化解過去創傷的方法，當然可以先從環境的簡化開 始，透過物件的清理，拋開這些傷痛的記，憶。特別是會讓自 己回想起這些創傷記的物件，例如衣服、紀念品，都應該 清理掉。

把舊物清理或送人，和過去的一段感情徹底告別，你會 突然發現，你的負擔不見了，整個人輕盈起來。你會體會 到，這樣的清理，不光能讓情緒的悲傷踩一個剎車，而你甚 至開始充滿活力 ' 平安和歡喜。你還可能會想——原來早該 這麼做了。

你原本可能不敢相信自己能跨過某個創傷，沒想到，你 竟然已經很久不再想起。這時候（你已經走出來了。

你也會明白 ' 原來身心確實是幾面一體。外在是反映內 心，而內心反映外在（如果你還記得，這也就是前面提過的 對稱法則）。你的環境如果整齊、簡單、乾淨，其實也反映 你心理的狀況。兩面是一體的。

一個人生活簡單，不讓自己被雜物圍繞，這樣的樸 實，也是在跟自己內心做一個同步的聲明。當然，除了舊物 之外•其實，更重要的是對過去創傷、情感、記憶、傷痛的 清理。長期來說，這樣的清理是更重要，而它本身其實是一 種臣服的功課。

你也自然會發現，一個東西，無論你再怎麼放不下，最 終還是帶不走。其實，人生中，什麼都可以放下，可以丟 掉，可以簡化，沒有一樣東西有絕對的重要性。

剛開始清理，你可能還會覺得費力。然而，不知不覺 中，你愈清理\*愈不覺得費力。甚至，你會發現自己隨時在 順手清理。你不再想囤積東西，也不再把感情、念頭、不確 定、各種顧慮擱在心裡。

這種清理，還會讓你上癮——你愈放手，愈是感到喜 悅。你甚至會趁一個東西還是好的、還可以用或還是新的時 候，就送給別人或捐出去，而不是等它舊了、沒用了甚至壞 了才放手。看到別人得到一個新的東西，他臉上發出的喜 悅，自然可以為你帶來更大的歡喜。

你自然會發現，對任何擁有物，包括住慣了的房子，都 可以放手，可以重新開始。甚至，對所擁有的物質都不會再 那麼重視，不會再想留下任何紀念。你想不到的是，這種放 手，雖然還稱不上是從人間徹底出離，卻是我們一般人隨時 可以做的。這種放手和清理，不光影響你的客觀環境，其實 也在整頓你生命的價值，讓你對豐盛有了全新的看法。

你自然發現，這種放手，本身其實是最高的豐盛。你從 原本一心只知道取得和渴望，突然轉到放手、給予和服務。 你也會發現，你真正的需要其實並不像過去想像的那麼多。 甚至，比任何人想像的都更少。

你不光發現人生其實不需要符合規劃，有時候，甚至大 部分時間可以讓生命帶著走。也許，你本來連開車都要隨時 設定導航，不可以失去方向。也可能，你本來認為自己應該 完成某一個項目。或者，你本來很在意別人眼中的你是好或 壞。現在，這一切，你發現都可以不去操心，都可以隨緣。

一切都能夠放手，都可以隨緣，你自然體會到心中隨時 有一種滿足感。這種滿足，跟結果似乎沒有直接的關係。過 去你會認為是錯誤，會讓你失望的，你現在發現好像也沒有 什麼錯誤可談，而任何對錯其實都沒有什麼重要性。就連這 些所謂「錯」的狀況，都可以讓你得到學習和滿足。

這樣的滿足感，或說豐盛，愈來愈脫離你所處的環境的 條件和狀況。你已經可以隨時把它活出來。

少，才是多一一因為這個觀念太重要，我談豐盛這個主 題時，也一定要把它帶出來。就好像我在「全部生命系列」 進入參和臣服之前，會先帶出種種靜坐的方法，讓一個人可 以達到同步或共振。少，才是多——這觀念，在豐盛這個主 題，就是這麼重要的基礎。

通常，我會讓人從清理自己周邊的環境開始，從你自己 的房間、家裡、辦公桌、工作環境，都可以得到練習。我相 信，假如你可以這麼做，你已經對自己的生命引發了一個大 的調整。

清理生命中不再需要的東西，本身就是一種簡化——幫 助你把頭腦簡化，讓身心一致而同步，達到諧振。這種清 理、簡化的作用，和我過去帶出來的許多練習包括靜坐，是 一樣的道理。到最後，還是讓你的內外能夠一致，而可以回 轉到心。

讀到這裡，或許你會想起自己可能還有一段感情、一件 事、一種人生規劃、某個環境所引發的障礙，正等著你去簡 化。有時候，你可能要先從這個層面著手，才能讓身心回到 同步而合一的狀態，而可以讓自己準備好歡迎生命的豐盛。

以練習：簡化生命

看看你的臥室，總有些東西，是你不再需要的。你可以 把它清理掉。

清理掉，不是讓你找個地方再收起來，而是丟掉或送 人。當然，最好能夠轉送或捐給需要的人。

你可能會問：「我怎麼知道自己不再需要它了？」

很簡單，你看到這個東西，接觸到它，心裡的第一個反 應是正向、快樂的？還是充滿萎縮？

會讓你萎縮的東西，就可以優先處理掉。

然而，繼續清理下去，就連帶著好的回憶 ' 帶給你正向 的能量的，只要跟現在生活已經不相關，也可以處理掉。

一一掃描臥室裡的東西，哪怕只是桌上一個不起眼的小 物品，也稍稍用心去體會，看它和現在的生活相不相關。

清理的過程，可以充滿感恩。無論這個東西，為你過去 留下了正向或負面的回憶，無論現在是不是有用，你都可以 帶著感恩的念頭——謝謝！你為我帶來一種功課*、*一種練

習 ' 你過去也曾帶給我許多快樂和滿足。儘管我現在不需要 你了，我還是要謝謝你！

清理，不是因為討厭而放手。最好可以把清理出來的東 西轉送給需要的人，而不是把它銷毀。這時候，我們心裡更 要做一個功課，知道放手是善意——謝謝！也許你在別人手 裡，會帶來更好的能量，造出美好的空間。

在清理時，帶著這樣正向的意念相當重要。

你如果才開始做這個練習，倒不需要一口氣把所有東西 清理掉。你可以把它變成一個小小的儀式，讓自己每天清理 一樣東西。這樣子，把清理的門檻降下來，讓你隨時可以輕 鬆進入，而不會那麼費力。

你只要一開始動手清理，反而可能發現自己想清掉的不 只一樣東西，而是兩個、甚至三個或更多。無論你想清理多 少個，在這個練習中，最重要的是心情。你可以在清理舊 物、轉送或捐給別人的時候，隨時帶著很正向的念頭。

你應該猜得到，最重要的心情，也只是感恩。在清理的 過程，更可以同時做感恩的告別——謝謝你對我的幫助，現 在我雖然已經不再需要，但願你能帶給別人一樣的快樂。

這麼做，讓清理舊物對你不再是純粹的痛苦和失去\*而 是一個帶來歡喜的練習。是這樣，清理東西，才會為你帶來 一種清爽而快樂的感受。這種正向的心情一再地重複*，*自然 會落到你的潛意識。

一再重複這樣的心情和感謝，就好像在進行一個儀 式。本來你可能懶得清理、捨不得丟，對清理舊物充滿了心 理障礙（想想，誰會喜歡失去東西？）但是，一再地重複這 種感恩的告別，你的心情會逐漸變得開朗，甚至可能讓你開 始期待下一次的清理。

同樣的道理，不只是清理舊物，其實你投入任何事，都 要配合感恩和正向的念頭，才會為自己建立正向的迴路，而 讓你會愈做，愈想做。面對困難，也只是如此。你完全可以 試著把一切變得正向，純粹為了正向而正向，倒不是為了取 代、推翻或否定什麼。

你也可以抱著這種正向的心情來簡化事情，一樣地，你 也會不知不覺上癮。你可能終於體會到，無論是把東西和人 分享，或是把事情簡化，同時帶著感恩的念頭，這本身自然 帶來最大的歡喜。

無論是整理東西，還是整理環境的空間，還是簡化事 情，你還可以把這樣的清理延伸到自己——舉例來說，清理 自己的飲食習慣。

有些不健康的飲食癖好，你過去心裡明白，只是為了滿 足一種欲望，並不是你真正需要。現在，你看可不可以清理 掉。然而，說清理，其實沒有什麼具體的東西需要丟掉，最 多也只是你不再用這樣的飲食。你並不需要責備自己過去對 它的依賴，最多是在心裡清楚地表達——謝謝你，我不再需 要你了。

你會明白，這樣的清理可以延伸到每一個習慣，包括講 話的習慣。過去，你也許說話總是帶刺，以為這樣比較直 接。現在你可以告訴自己 切，其實都是剛剛好。我現 在不再需要這麼說話了。請祢，幫助我，讓我轉一個方向。

我們平常待人處世，也是一樣的。有蒔候，我們會發 現，單純化或簡化，反而是處理事情最簡單的方式，而倒不 是一再地累積更多選擇，反而把事情或關係變得更複雜。

這樣的清理，也可以延伸到心態。舉例來說，在工作 上，你本來有樣樣的期待，樣樣的要求。當然，你不需要責

備自己，只是現在看可不可以踩剎車——我過去需要金錢， 需要名譽，需要地位。然而，我現在不需要了。請祢幫助 我，讓我將渴望簡化，把念頭簡化，把生命簡化。

再舉一個例子，眼前你可能突然出現一個賺錢的機 會、出名的機會、擴大影響力的機會。然而，你可能也意識 到，這樣的機會，原來還是從自己心裡的貪念和欲望延伸出 來的° —\*樣地 , 為自己踩一個剎車 謝謝你，一切，都是 剛剛好。然而，現在我不需要了。謝謝！

包括你對未來的安排、認為自己所需要的保障，都可以 做一個清理，看可不可以放手——我知道，我過去需要這樣 的安排和保障。現在，我不需要有這種擔心了。我可以放 手，解散這些安排和保障。

你如果能徹底這麼做，自然會發現，生命裡，其實真正 需要的不多。這些「不多」，你在心中已經老早都有了。

最終你會發現，你對生命簡化，最多也只是改變一個習 慣，到最後甚至連一個告別的經過都不需要。你並沒有取代 或換掉什麼，只是表達感恩，同時延伸一個新的迴路。

或許你還記得，我在《真原醫》也提到習慣或習氣是透 過頭腦的迴路所建立的。如果你要改變習氣、建立一個新的 迴路，最簡單也最有效的方法，還是透過行為，也就是透過 肌肉和我們整個人身心結構的「動」來配合。每一個新的行 動，也就自然而然建立一個新的迴路。有了新的迴路，生命 也就跟著改變。

新的迴路一旦建立起來，你也會發現，自己自然不會再 想回頭。

宣謝謝!

現在我不需要 這麼多了 請幫助我 將生命簡化

18

愈給，愈多

前一章提到——少，才是多。我要再提出另一個豐盛的 重點：**Giving is more.**給\*會帶來更多。而且'給\*不光會 帶來更多，甚至是——愈給，愈多。

你可能不明白，如果你把你所擁有的給出去，按道理來 說，你擁有的應該會變少，怎麼反而會更多？

愈給，愈多——其實是豐盛的一個核心觀念。一個人願 意給予，而且一直給予，這樣的慷慨，也是豐盛的一個核心 特質。

華人文化相當鼓勵節儉，讓一般人以為是要節省、最好 到一毛錢也不花甚至斤斤計較的地步，才能點點滴滴累積財 富。但從我個人的觀察，事實都是剛好相反。這樣子節省的 人，當然可以累積許多財物，但到後來反而活得很不愉快，

甚至人生出現很多問題，連身邊的人都會彼此對立。

這麼說，當然並不是要鼓勵你奢侈浪費。我相信，你也 可能聽過或遇過一些揮霍無度的實例。確實，一個人如果不 能節制自己的欲望，哪怕擁有再多，早晚也會一無所有。他 的念頭和注意力再怎麼往外尋，非但滿足不了肉體的欲望， 反而還讓能量不斷往外漏，不斷地流失，造出嚴重的失衡。 反過來說，一個人過度節儉，也就是能量只進不出，一樣是 失衡的。

如果你希望取得豐盛，要記得，豐盛本身是一種均衡的 狀態。你的生命如果隨時在均衡的狀態，我要再強調一次， 那麼，你真正需要的其實很少。甚至，你根本不會有想要揮 霍的欲望，生活自然會變得簡樸。你最多是基於一種照顧大 家的心情，該大方時，自然大方，甚至隨時大方。但是，你 這麼做，是把金錢當作服務大家的工具，倒不是沒有節制的 大肆揮霍。

其實，如果你發自內心慷慨，甚至還能把自己擺到最 後，那麼，你不光可以創造更多的資源，還可以照顧身邊的 人。這一來，你反而可以累積更多財富。即使沒有累積更

多，你的人生也會更豐富，更豐盛，為自己和身邊的人造出 一個彼此信賴、真心關懷、讓人成功的環境。到了這時候， 是不是累積更多的金錢，其實已經不是你真正在意的。

念頭和物質層面的慷慨，其實是兩面一體。你不光是可 以在物質層面慷慨，更可以在念頭層面大方——給人成就、 給人功勞，不光是給別人應有的功勞，肯定他本來就有的貢 獻，甚至，你可以真正謙讓，把自己排到最後，不需要再去 表揚自己的功勞°

我過去觀察，真正成功的人（我指的不光是在財務層面 成功，而還是身心快樂的人）都是這麼做。真正成功的人並 不需要為自己爭取名譽 ' 好處或功勞，而是把功勞歸給別 人，就好像他在輔導每個人成功，而把整體的成功當作自己 的成功。這麼做，是真正的慷慨。

真正的慷慨，可以透過各式各樣的層面表達。舉例來 說，在工作上和人接觸時，你可以少看缺點，多鼓勵。甚 至，是隨時找機會慶祝——即使很小的突破、很小的成就， 都可以慶祝。你不光是為自己的突破慶祝，更可以為別人的 突破慶祝。你自然會想要隨時跟別人分享好的東西、或你所

知道的好東西。你不再是等著別人來照顧•而是隨時都去照 顧別人。不知不覺，你也發現，愈是帶著慷慨的心情稱讚別 人，愈是給人正向的鼓勵，一天下來，你自己反而更是充滿 了能量。

當然，你也看過，有些人專門挑別人的短處來看，到哪 裡都在找缺點。不管別人怎麼做，他就是挑剔，認為別人這 也做不好，那也做不好。其實，這樣的人怎麼活都會覺得不 好、不夠、不對勁。也許他這一生有相當好的福報，好像有 地位、有財富，但他的念頭、語言、行為隨時盯著缺少的那 一面，從來不去欣賞豐富的一面。這樣的人，即使什麼都 有，他反而活得好像樣樣都缺。

是這樣子，我才會說一個人的念頭、語言、行為要隨時 保持正向。你也可以 體會看看，就拿這張 圖的水來說，你會像 右邊的人一樣看到還 有半杯水？還是會像 左邊的人一樣'看到

有一半是空的？

發自內心的慷慨和大度，其實是我們每一個人都可以學 習的。

即使你本來就很理性，講究精確，傾向就事論事來衡量 好壞對錯，然而，只要你願意試著去多鼓勵，少看缺點，早 晚你會發現稱讚和鼓勵的力量竟然是遠遠比責備、挑毛病或 找異常來得更大。可能只是寫一張小紙條，帶給對方幾句鼓 勵、安慰、稱讚的話，就能為彼此帶來很大的幫助。

只要開始讚美、鼓勵身邊的人和事，你自然會不知不覺 上癮，甚至會隨時主動為對方找到各種可以鼓勵和讚美的地 方。接下來，你甚至還想鼓勵別人更多，想為別人找到可以 獎勵的標準，只要達到就一起慶祝。你隨時都能體會到，就 這麼簡單的做法，可以帶給周邊喜悅，還帶動一種正面的能 量，這本身會是你最大的收穫。

確實，慷慨和大度，自然帶來正向。你如果從心裡對 人、對事、對物慷慨，也就不會再渴望從別人身上得到什 麼\*也不會想透過這些人事物為自己達成什麼。你會認為早 就已經達到了，如果還有突破，那完全是意外的驚喜。對這

樣的結果，你當然只能感恩、只能稱讚、只能放手。

其實，一個人能夠慷慨，也只是反映了這樣的領悟—— 沒有一個東西真正是屬於「誰」的，更不用講是自己的。每 一樣東西都是共同的，是整體的。你即使擁有一個地方、一 個東西、一個物質，也最多好像是在幫忙整體照顧它，它並 不是你的0

反過來，既然全宇宙就是你的家，也可以說沒有一樣東 西不是你自己的，而你又有什麼東西不能跟人分享？不能給 出去？無論是一個好消息、一句好話、一個好的物質，你自 然會大方給出去。你會隨時照顧別人，會為人處處著想。

同時，既然樣樣都是整體，而沒有一樣東西不是你自己 的，你又有什麼會需要去爭奪 ' 取得、拿到，或刻意要留 住、累積？無論你需要什麼-整體自然會為你考慮。對你， 豐盛是自然而然的結果。

從能量或對稱的角度來說，樣樣都是一個循環。你 「給」，其實也就打開一個能量的門戶，帶來一種流動。接 下來，這個流動自然會找到它自己的平衡——既然有東西可 以流出去，也會有東西可以流進來。一個系統是這樣與周遭

不斷地互動，才可以達到平衡。

我前一章所講的清理，也可以促進能量流動的平衡。如 果你的生活都是塞滿的，也就擺不下新的東西了。生命，也 是一樣的。假如你的腦海滿滿是各種現成的觀念和知識，那 麼，新的靈感又怎麼進得來？

這時候，你反而需要放手，才可以挪出一個神聖的空 間，讓宇宙正向的能量不斷地流進來。

你所放手、所給出的，不光是物質，也可以包括精神的 層面。

就像前面提過的，在和大家共事時，你原本可以把所有 功勞留給自己。但是，你懂了能量平衡的道理，反而可以選 擇把功勞交給別人。這麼做，不光讓共事的人能全心發揮， 更讓你可以隨時肯定別人的表現。不知不覺，生命的力量就 在團隊裡活了起來。

當然很多人會用投資的心態來解釋這些話，也就是認為 樣樣都有代價，也許是先要付出，才可以得到。後來，也有 人帶出另一種**rpay it forward** （先把好處分享出去）」的觀 念——不是講究一對一的回報，而是再進一步分享給更多 人。到最後透過宇宙的循環，這一切的好處還是會回到自 己。

然而，從我的角度，慷慨就是慷慨，其實不需要用這些 道理來解釋。你不需要帶著取得、回收的預期，更不需要認 為對人好，自己早晚有一天可以得到回報。你如果沒有得到 回報的念頭，接下來，也不會有期待落空的煩惱。

給，最多是為了給。

給的念頭，本身就是你我最大的恩典。給予和付出，帶 給自己能量和平安，讓自己和身邊的人事物不斷地回到平 等，倒不是為了想從物質層面得到什麼回報。

你看，這麼講對你是不是有道理，而你，會不會想這麼 做？

練習：給予

你可以從自己珍惜的物品開始，將前一章「清理」的觀 念再做一點小小的調整——從清理轉成分享。透過這樣的轉 換，你自然從簡化生命進入給予的豐盛。

前一章的練習，是請你清理自己已經不再需要的東 西。這裡的練習，則再進一步，請你把自己心愛的東西跟別 人分享。也許是一朵小花、一枝漂亮的筆、一個稀有的收 藏、一張難得的照片、最新潮的電子用品、很有質感的擺 設、設計巧妙的家具……其實，樣樣我們都可以跟別人分 享，貢獻給別人。



我有時也會開玩笑——這麼做，就像是每一天都讓自己 當某個人的聖誕老人。舉例來說，你如果去用餐，可以比一 般的慣例再多給一點小費，將用餐的滿足與快樂，用金錢的 形式，一同分享給為你服務的人。

當然，在與人分享這些好東西之前，不要忘記對這個送 出去的東西，在心裡誠懇地感謝——謝謝你，為我帶來喜 悅。現在，我希望把你帶來的喜悅分享給別人。

只要做，你會發現，這樣的分享會讓你上癮。愈是分 享，你愈想要分享。一開始，也許你只是從物質層面著手。 接下來，你會自然發現，連自己為人處世的態度、肢體語 言、說出來的話甚至心裡的念頭都可以奉獻出來，為別人服 務。這些不那麼物質的東西，一樣也可以帶給別人快樂。

如果你希望投入這樣的練習，可以從讚美開始。

一天*，*你至少給自己機會——讚美別人一次。接下來， 從一天讚美一個人\*變成一天讚美兩個人，一天一天增加。 到最後，你見到的每一個人，無論對方在什麼狀態，你都可 以給他一些鼓勵或讚美的話。不知不覺，讚美和打氣就變成 你的本能。你也自然發現，從你流出來的一句話、一個動

作、一個念頭已經全部都是正向，都為身邊的人帶來幸福。

透過這種練習，你看可不可以體會，其實，連一個 「給」的念頭都是多餘的。假如還有一個「給」的念頭，那 麼，最多是給——自己。你和身邊的人事物，早已不像過去 有那麼厚重的隔離。

甚至，你這麼做，已經為自己、為身邊帶動了真正豐盛 的機制。

這樣子，其實也是讓你達到平等心最好的方法，甚至可 以為你化解時間的觀念。

怎麼說？

你隨時給，隨時正向，也就是將每一個瞬間都當作平 等。在每一個瞬間，你都讓自己做到最好，和身邊的人合 一。在每一個瞬間，連過去的記，憶，無論是好是壞，你都可 以隨時交出來，都不再受到影響。

這樣子，你隨時活在瞬間，倒不會一再回顧過去，也不 需要期待未來。

食謝謝你！  
讓我有機會  
隨時給予  
隨時付出  
活得豐盛

19

不再恐懼

在人生低潮時，你難免會遭受不安和恐懼的侵襲，甚至 可能會跟著不安和恐懼，做出許多不需要的防範、準備、擔 憂和反擊，而讓你在事後或多年以後想起來還會懊惱、還會 自責。

你可能還記得第**2**章談成功法則時，希爾也提到，一個 人要成功是需要培養自信、克服恐懼。這一點，你當然會認 同。在這裡，我想再用「全部生命」的角度，來為你談這些 心想事成的方法，也和你一起觀察一般人用這些方法可能有 的期待。

恐懼對人造成很大的影響，我才會在《神聖的你》提出 「萎縮體」的觀念。你也可能早就體會到——自己大多數時 間都活在一種萎縮的狀態，而好像遠離了生命本來的圓滿。

我也提出來，在萎縮體的組成裡，恐懼可以說是最強烈的負 面力量。

如果你還記得，我當時也透過神經生理學的觀念來解 釋，為什麼恐懼有那麼大的負面作用。如果你曾經體會過情 緒和身體反應緊密的關聯，那麼，接下來這些生理運作的描 述，對你而言，已經可以幫助你消除萎縮——至少讓你知 道，萎縮或恐懼並不是你不夠堅強，並不是你的錯。

從演化的角度來看，各種身心的負面反應，最多也只是 延續人類這種動物生存的反應。我會建議你，面對自己的恐 懼和萎縮，最多把它當作一種先天的體質來看。接下來，你 不光可以學會和恐懼與萎縮共存，甚至還可以把它當作一個 入口，隨時為自己帶來一個反轉——從外在，回到內心。

在你的大腦裡，和情緒關係最密切的結構，也就是所謂 的「邊緣系統**(limbic system**)」。邊緣系統裡最發達的構 造，它的作用是去接收危險的信號，並透過恐懼的反應盡快 轉達出來。從這個角度來說，你全身神經系統的運作，所著 重的就是怎麼把環境的危險訊號盡快加大，大到讓你的身心 無法忽視，而在第一時間化成你身體肌肉的反應。是透過這 樣強烈而迅速的反應，才讓你可以來得及躲開眼前的威脅和 危機，或是可以全心去面對它。

你可以想像，在處處都是野獸的時代，這樣的反應當然 相當重要。如果你就是活在那個時代，和力氣大或動作快的 動物相較之下，你其實是非常脆弱的生命。不只如此，環境 裡還到處都是危險。那時的你不只要面對野獸的攻擊，就連 最基本的覓食 ' 尋找水源、面對天候的變化、抵擋夜裡或冬 季的低溫……樣樣都是考驗，更不用講還要面對同類之間的 相殘。

你身心裡強烈的恐懼本能，透過經驗和學習一再加 強，才讓你個人甚至全人類可以在艱難的環境裡生存下去。

然而，雖然你的恐懼有助於提高生存的機率，而你的身 心也透過自律神經傳達的指令-讓你能在第一時間採取面對 或逃走的行動。不過，如果外在的危機大到一個地步，已經 是個體沒辦法克服的，這時候，你可能反而會恐慌發作。或 許你過去也經歷過，因為太害怕，整個人好像呆掉了*，*甚至 失去行動力，沒辦法做任何保護自己的反應。

想不到的是，隨著人類文明的發達，現在的你所要面對

的，竟然已經從外在的危機，透過念頭轉成內心的危機。甚  
至，內心的危機所造成的恐懼，倒不會比外在危險造出的恐

懼更小。或許，你自己也體會過——比起外在的危險，內心

的危機不光是遠遠更大，而且還可能隨時浮現。

想想，這是合理的。內心的危機

雖然比較抽象，但是它在你的腦

海還是一樣不斷地產生恐懼的

迴路，而不見得需要由外

在的威脅信號來引發。從

外頭的世界，你明明看不

到、注意不到任何徵兆，沒

想到，內心的恐懼竟然好像

無所不在，甚至隨時會找機

會發作。

你可能對左圖還有印

象，就像圖裡所畫的，不知

不覺，你透過無所不在的恐懼



李研慧/繪；引自《神聖的你》 也就進入一種萎縮的狀態。面

對樣樣，都是透過萎縮來過濾。這個世界，對你，其實可以 說是夾雜著恐懼建立起來的。

當然\*從能量的狀態來談，這種強烈的萎縮其實也就自 然讓你和周邊隔離開來，就好像自己把生命的能量場給封閉 了。這種封閉，不光是限制、扭曲你對生命的認知和理解， 同時也讓你錯過走出困難的機會。我在前一章也提到-假如 你的能量是堵塞的，也就沒辦法和宇宙達到平衡和交流。再 講個更透明，在這種狀態下-宇宙就算是想要幫助你，也幫 不上忙。所以，解開恐懼和萎縮的結，在活出豐盛的過程 中，是有關鍵的重要性。

或許，你會讀到這本書，多少也是希望能透過豐盛的觀 念，幫助自己從這種狀態走出來。有時候，你明明知道自己 需要去面對生活某一種負面的狀況、走出失落、穿越創傷， 但是，也就是透過恐懼帶來的萎縮，讓你可能認為自己怎麼 做都不對。整個人變得非常被動、非常消極，就好像已經凍 結，採取不了任何行動。

你當然明白，最好能夠不要恐懼，回復自信；甚至應該 面對失敗，扭轉失敗。這些觀念，你都會認為是正確的。誰

都會想要遠離恐懼，扭轉失敗。就算是一再地遭遇挫折，你 心裡還是會渴望成功，想要振作。但是，重點是怎麼做？怎 麼脫離恐懼？

一般人面對恐懼，可能是去分析恐懼的內容，看能不能 找出最初造成恐懼的原因而將它消除；或者像前面提到的， 透過知識把恐懼「理性化」，告訴自己這是正常的反應，並 不是個人的無能；也可能模擬恐懼的場景，希望降低自己對 恐懼的「敏感度」；更可能是鼓起勇氣去直接面對最害怕的 場面、人物和事件；也可能是不斷告訴自己「我不害怕、我 不害怕」，或隨時鼓勵自己「這一切，難不倒我」，用自信 的迴路去取代恐懼的迴路……

無論哪一種方式，都有它管用的時候。確實也有一些朋 友，透過這些分析或練習得到了一些幫助。你可能也曾經透 過其中一個方法走出來，甚至，還走到現在。但是，我在這 裡要坦白說——這些觀念，最多還是站在真實的下游，或說 是站在「有」的層次在說話。

仔細觀察，你會發現，其實真正有效率而究竟的切入 點，並不是在各種念頭、情緒、現象、事件的執行層面去分 析、理解、演練、替換、面對。你可能想不到，要克服內心 的恐懼，你唯一需要「做」的，竟然最多又只是把注意力帶 回到一切念頭和情緒的原點，也就是相對意識的源頭。這個 源頭，你已經知道了，也就是前頭提過的大我。

儘管這些話對你可能還有點抽象，但我相當有把握，要 解答任何問題，這樣的回轉，是唯一你需要做的。而且，你 最多也只可能做到這裡，只可能回到這一點。

換句話說，你還是可以培養自信，用自信的迴路去取代 恐懼的迴路；也可以用前面的各種方法來克服恐懼。然而， 對我來說，更根本的方式反而是——回過頭來，從任何問題 和現象的上游去著手，徹底把自己找回來。這時候，人間種 種正向的勇氣、智慧和力量，自然會流露出來，倒不需要你 再刻意做什麼練習去鍛鍊、去培養、去修正、去追求。

坦白說，如果是刻意去追求才有的自信、勇氣和力 量，反而靠不住，最多只是一個額外的動作或行為。結束 了，也就消失了。你可能還得經過一再地練習，才能勉強守 住它。

然而，你徹底把自己找回來，一切正向的特質反而會跟

著自然流露。

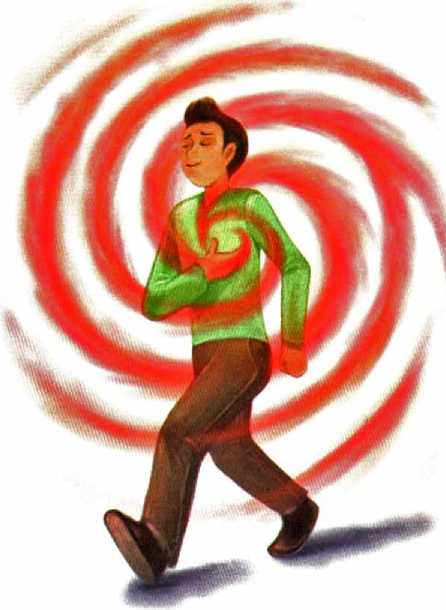
你會發現不需要刻意去規劃或多想，正是同一個力 量，會帶著你活過每一個瞬間。你該做什麼，自然就做什 麼。你不再操心、煩惱，恐懼竟然已經消失，而你不知不覺 已經開始採取行動。

過去意志消沉，滿心憂鬱的你，不知到哪裡去了。接下 來，你發現你竟然可以繞過頭腦的運作，而就好像不依賴 「想」，反而在你的身心造出一套全新的迴路。而你，透過 每一個瞬間的行動，已經自然走出來了。

也許你會想起右頁這張圖所表達的，一個人是真正從心 活出來，倒不是靠腦。然而，是怎麼走出來的，其實你不會 再去回顧。你最多只是把自己的念頭，一再地落回到意識的 原點。你只是用「全部生命系列」所講的輕鬆簡單的方法， 一再地把注意力回到念頭的上游'而不是進入念頭的內容。 你會發現，到頭來，你是怎麼走出來的，跟之前的「你」所 認為的，是完全不一樣。

我會在接下來的練習打開這個方法，但願讓你能夠得到 一個對照，而內心確信——這個方法，確實能帶著你走這一生。無論再遇到怎樣的 危機，引發內心多大的 恐懼，你已經知道，只 要你願意，隨時可以走 出來。

在這裡，我只能為 你再一次點出「全部生 命」觀點的獨到之處。 而這一點，對我個人而 言，是再明白不過的。

無論你面對的是內 心的脆弱、恐懼和痛 苦、相對世界的考驗、 還是想在更深層面解開 真實的謎，要能夠解開 這一切，都是透過我們 本來就有、又最自然的 生理和頭腦的運作機制

施智騰/繪；引自《時間的陷阱》

而可以完成。甚至我敢大膽地說，這種手法，是唯一一種作 業，可以幫助你化解任何人生的問題和矛盾。

就連你面對豐盛的課題，希望這一生活得豐盛、活得心 滿意足，也只是如此。

生命的豐盛，其實是本來就有，並不需要你額外做什麼 去追求。如果還真的需要「做」什麼，也只是把你真正的自 己找回來°

你找回自己真正的身分，也就反而自然活出豐盛。然 而，活出豐盛的這個「誰」，和之前認定自己只是活在肉體 的這個小小的「你」，已經不一樣了。

L7練習：將任何念頭，一再落回意識的原點

恐懼，是你我意識轉變最好的切入點。恐懼或任何負面 的情緒，本身就帶來一種能量差。透過這裡的練習，這種能 量差反而成為你我意識轉變的燃料。可以說——恐懼愈大， 反而含著更大的轉變力量。

你可以從兩條路，幫助自己透過恐懼或任何負面的念 頭，一再回到意識的原點。

首先，是臣服的方法。

無論心裡有任何萎縮、任何恐懼，只要你觀察到，也就 把內心的恐懼和萎縮交給你信任的力量——主、神、佛、菩 薩、宇宙、本性。

剛開始，可能你還不熟練，要等恐懼已經發作了一陣 子，才想到要交出來。這時候，可能踩不了剎車，更不知道 要交出什麼。甚至，你還可能會害怕交出來的東西與交出來 的結果。你可能已經愈想愈多，既痛恨帶來恐懼的原因，更 害怕事情的後果。但是，沒有關係。一樣地，無論是恐懼、 它的前因、可能有的後果，你都可以交出來，交給主、神、 佛、菩薩、宇宙、本性。

心裡有恐懼、有憤怒、有擔憂、有後悔，你也只是一再 地這麼交出來。

一再地交出來，你愈來愈熟練。甚至你只是體會到一點 恐懼的影子，提早覺察到，也就已經可以交出來，交給心裡 的主、神、佛、菩薩、宇宙、本性。

你一再地交出來，心裡好像也出現了一種空間，讓你體 會到有些環境的狀況，很容易引發你的恐懼。你愈來愈靈 敏，也愈來愈熟練，一進入這個環境，即使還沒有恐懼，也 已經自然可以交出來。

臣服，帶著合一的觀念。合一，也自然會讓人歡喜。你 只要一再地交出來，愈來愈習慣臣服的練習，自然會發現臣 服本身就帶來喜樂和放鬆。它本身就是一種正向的迴路，讓 你隨時期待進入它。

再進一步熟練下去，你會發現-即使還沒有察覺到一點 恐懼的影子，你已經在臣服。你隨時在臣服的歡喜，恐懼反 而完全沒有機會發出來。這麼做，倒不是壓抑，更不是把恐

懼壓到潛意識，而讓它還有機會隨時反撲。

你會發現，你愈常練習臣服，這個正向的迴路會完全擴 大開來。即使你做臣服的初衷並不是為了用它取代負面的迴 路，但負面的迴路不知不覺已經消失。

更重要的是，假如你習慣臣服到一個地步，隨時可以肯 定，隨時可以臣服，這麼做的吸引力，會大到一個地步，就 好像臣服變成你人生很重要的部分。不知不覺，你從早到晚 都不費力地在做，臣服已經成為你的常態。

停留在這種狀態，本身也就是停留在大我。這樣的臣 服，不需要跟任何東西連結——是臣服，為了臣服；臣服， 得到臣服；臣服，交給臣服；臣服，等於臣服。接下來，沒 有接下來，我們自然走到相對意識的根源，而可以隨時停留 在那裡。

第二條路，是採用參。

只要你發現自己在萎縮、在恐懼中，你其實並不需要分 析萎縮和恐懼的前因後果與內容，而是馬上做一•個回轉，問 自己——誰在萎縮？誰在恐懼？為誰，有這個恐懼？為誰， 有這個萎縮？

這時候，自然會發現-有一個「我」在體會到萎縮、體 會到恐懼，而接下來可以輕輕地問——那，我，又是誰？

到這裡，我相信你已經知道，這麼問，重點並不是要你 得到怎樣的答案。這麼問，最多只是個提醒。提醒你什麼？ 提醒你——我,最根源的我，其實不是這個肉體，不是這個 可以局限 ' 萎縮、恐懼的身心。最根源的我，是還沒有恐懼 前就有，恐懼後還是有。最根源的我，是永恆的。

這時候，你只需要輕輕鬆鬆把注意力帶回呼吸。回到一 進，一出。一進，一出。接下來，輕輕鬆鬆地體會呼吸所帶 來的一種存在或存有的感受。

你不斷地體會到這個感受。熟練了，和臣服的練習一 樣，自然會發現這是一種歡喜的感受，而會寧願停留在它。

你愈來愈熟練，一樣地，你會愈來愈靈敏。在恐懼發作 前，你已經在做參的練習。甚至，你隨時都可以透過參，停 留在一種存在的感受。不知不覺，參的提醒，變成你一天最 平常的作業。無論你在走路、講話、辦事，你都發現可以輕 鬆體會到這個存有的、存在的感受，而跟眼前的事一點都沒 有衝突。

你不需要透過「想」，反而隨時可以取得「動」，就好 像是這個存在的「在」，幫你在做事、在想。不光對你眼前 的事沒有任何影響，你也突然體會到什麼是自在。

不知不覺，恐懼、萎縮、過去的悲傷和創傷變得很遙 遠，你自然發現這種作業為你帶來一天最大的歡喜和快樂， 而你隨時選擇進入它，讓任何負面的念頭沒有機會來干涉 你，更不用講恐懼。

即使偶爾還有恐懼的念頭和萎縮，甚至有時候踩不了剎 車，你發現你還是會隨時進入這個練習，而發現恐懼對你不 再有什麼影響。你最多只是一時忘記練習，但一想起來，你 又把這個練習帶回到心中。

臣服和參這兩個方法，隨時都可以把你帶回意識的原 點，就像我在《我：弄錯身分的個案》這本書所講的——在 這個人間，假如你我還有一個練習可談，最多也只能到這 裡。你倒不需要去跳出人間，或進入更前面的源頭。這一點 是你我都做不到，而其實也是不需要做的。接下來，一切就 順其自然。你會發現生命已經有很大的轉變，而過去的悲傷 和恐懼竟然已經消失。

我在這一章，是用恐懼的情緒作為練習的切入點。我相 信你已經發現，任何習氣-尤其是負面念頭或情緒，正是一 個很好的練習機會。

這個練習，真正的重點倒不是要把負面的習氣改過 來，而是利用它作為一個解脫或我回自己真正身分的機會。 這個負面的習氣消失，也只是一個順便的後果。

這種心態是很重要的。你如果能守住這一生最大的目 標——醒覺•其他的一切，自然樣樣可以成為你的工具。這 種心態的轉變，本身帶來一種完整的正向的迴路，讓我們隨 時期待進入它。

如果沒有掌握這個心態，你再怎麼練習，最多可能又是 培養另一種競爭的狀態，是用一個同樣無常的迴路取代另一 個看來痛苦的迴路。這種取代，本身其實是葬不住的。

換句話說，你如果能從人生的每一個角落都培養這個渴 望醒覺的迴路，這個迴路本身自然會擴大、穩定下來，成為 你這一生最靠得住的機制。

你，從每一個角落都可以回到它。

亟任何時候

每一個甬落 隨時可以守住自己 隨時都是

練習的機會

20

只是沒有抓到重點

我在這本書透過「全部生命」的觀念，為你所做的解 說，如果你可以接受，也自然會發現——真正的豐盛，跟 「全部生命系列」過去所談的一切，其實一點都沒有矛盾。

你如果能夠透過某個方法集中注意力，讓頭腦、身心隨 時活出同步和諧振，這完全是好事，還可以為你反映生命最 舒暢、最不費力、最根本的境界。你也會發現，反而是平時 頭腦不斷起伏所帶來的雜亂念頭，才讓你脫離了它。

你如果懂了這一點，其實可以用各式各樣的方法，把身 心帶回到這種最源頭的狀態。

舉例來說，你已經知道靜坐的方法可以有數不完的變 化，而古人也用「八萬四千法門」來形容。過去，你可能會 想問「哪一種靜坐的方法最究竟？」然而，你現在已經明

白，無論哪一種靜坐，走到最後，最多也只是讓你的頭腦得 到休息或專注。這一點，確實是好事。

—樣地，東方文化會教你要做善事、行菩薩道、服務瑜 伽，西方人也鼓勵你做慈善和公益，而希爾、華特斯透過推 廣吸引力法則，提醒你付出應該要比得到的多。我透過前面 幾章，也試著把這些觀念進一步深入。你從正向、感恩的練 習，到清理與簡化，再到給予和慷慨，自然也會明白這些豐 盛的特質本身都帶來善意。

這些練習，都能讓你回到諧振。畢竟，人類和任何眾 生，本身離不開善意。你如果多做好事，多做善事，也自然 讓身心合一，回到最根本的頻率，更進一步回到第**12**章提 到的——人間最基本的狀態。

然而，我相信你也發現了唯一的差別——其實，人間的 豐盛並不是「全部生命」的豐盛。

人間所強調的豐盛，包括財富、名氣、地位、成就、突 破、夫妻和諧、兒女孝順、受人景仰、有才氣'有魅力、到 哪裡都被人看得起、吃得開、完成多偉大的項目、有通天的 本領、一生順利好運、無病無痛'或從重病找回健康、為後 代留下福報、培養好的生態環境、為地球創造永續的未來、 甚至建立外太空的新基地……不管你怎麼去歸納、去定義， 這些豐盛最多只是反映人間一個狹窄的層面。你只要仔細觀 察，就會發現，這樣的豐盛還只是從頭腦延伸出來的期待。

不光如此，你還可能記得，我在《我：弄錯身分的個 案》強調過——你透過這些種種的期待和觀念，最多還只是 繼續強化你的個體性。而這個個體性，無論怎麼分析，你到 最後一定會發現是虛的，是假的，是不存在的，是個幻想。 無論採用什麼方法去追求，最多只是把你生命寶貴的能量浪 費在一個虛的目標上。而這麼做，還誤導你自己，讓你以為 非要達成某個目標，才算是活出了豐盛。

你可能會問：「那麼，是這些方法有問題，是嗎？」

再一次地，我必須跟你說實話：其實，種種在人間追求 豐盛、轉變命運的方法，本身稱不上是問題。它們最多是沒 有抓到重點。真正的重點，其實也只是——人間的一切，和 真實究竟有什麼關係？

如果錯過了這個重點，你再怎麼投入這些方法，都還是 在真實的下游、在果的層面著手。你再怎麼合一、同步，仍 然沒有解答「因」——你生命的根源，是什麼？

到目前為止，你這一生可能有過的種種嘗試和努力，也 不過就像演員不斷在戲裡追求一個好的命或好的結果。你可 能比誰都努力，甚至比前一分鐘的自己還拚命，但是你卻完 全不曉得——你在這一齣戲裡，再怎麼追求，都沒有用。你 看不到劇本-不知道自己只是演員，甚至不知道這只是一場 戲。你也不知道，在這齣戲裡，任何追求到最後沒有一點代 表性，也不可能讓你學到什麼。

我也要坦白告訴你，不光以個體性為基礎的競爭心態是 幻想，說到底，連創造心態都是幻想。想想，你在寧靜或平 安中，還會需要創造任何東西嗎？說到底，真正無色無形的 聰明（心）包括一切，祂不會需要創造任何東西來滿足自 己。哪怕你完成的是再大的工程、再高的突破，就連整個宇 宙那種規模的創造，對祂，都是多餘。

我這裡講的實話，也只是透過「全部生命系列」帶來的 這些觀念（然而，這其實不是新的觀念，最多只是彙總過去 大聖人的心得），加上我個人從體驗出發的分享，希望為你 建立一個基礎，讓你確實找到生命的方向。但願這樣的基 礎，能夠幫助你，讓你衡量任何人間的方法。

倘若沒有這個基礎，恐怕你只要遇到一個「好」的方 法，大概也就馬上去追求，甚至就迷失了。到時候，不知道 你還要迷路多久，才可能再找回正確的路。

但是在這裡，站在「全部生命系列」為你建立的基 礎，你只要隨時在寧靜的狀態，也就自然發現——樣樣變成 —個工具。包括你的念頭，都是工具。是什麼的工具？在人 間的層面，最多也只是讓你這個肉體可以生存，可以滿足基 本需求的工具。

然而，我還是要提醒你，這種生存或基本的需求其實是 很低的，比你想像或你認為需要的少得多。你倒不需要把這 種基本需求放大成一種主要的追求，還讓自己用盡一生去奮 鬥、去拚搏。

其實，在追求意識轉變的層面，就連這個肉體也可以是 —種工具。透過這個肉體的運作，也只是反過來隨時讓注意 回到相對意識的原點，回到大我，回到一種擴大的意識。

回到這個原點，作用的方式跟你在人間守住眼前的一個 客體或目標是剛剛好顛倒。你不再是把注意力往外找，而只 是把注意的照明回到自己，回到這個注意力的起點。倘若沒 有這個肉體來對照，你其實也沒有什麼照明到自己或停留在 大我好談的。

在這個人間，你還需要「做」的，也只是不斷地注意力 回到自己，照明到自己，你也就不知不覺會跟無限大的意 識——絕對、心合併，而被祂融化。是到這個時候，你才可 能突然體會到——這個無限大的絕對才是唯一真實的體、是 唯一的真實。

這些話，對你不再只是理論，而是事實。你會突然明 白，真實，倒從來不是你過去心中認為「有」的個體 「你」。

從我的角度來看，是體會到這一點，才是你這一生來最 大的目的。

這一來，你自然可以把全部注意力擺回到真正的自 己，完成一趟沒有回頭路的旅程。你過去心中的負擔，也許 是想要、想得到、想成為什麼，或可能是擔心失去什麼、害 怕成為自己或別人眼中的失敗者-這些埋藏在內心的恐懼也 跟著完全消失了。

這時候，我要再重複一次——你自然會發現，心的力量 比什麼都大。心，會照顧身體。你這一生該做什麼、該完成 什麼，自然會進行，完全不需要頭腦去擔心。

這種放下，自然會為你帶來過去沒有體會過的歡喜和寧 靜。這時候，你的生命才突然活起來。任何考量和顧慮自然 融化到一體，你全部的煩惱和擔心也跟著消失。你也就自由 起來了。

自由起來，你並不是全部都要失去，都要放掉。其 實，這時候你反而可以完全享受每一個瞬間，自然會發現心 跟物質沒有矛盾，是兩面一體——你該得什麼、該完成什 麼、該進行什麼項目，它還是會發生。但是，你已經發現， 這一切沒有一個「誰」在主導。

一切，好像是順其自然。豐盛，也是理所當然。

21

還有別的領域値得追尋嗎?

我在這本書，試著從「豐盛」這個主題切入，先將過去 相關的方法拿出來對照，接下來再從「全部生命」的角度為 你解說。這麼做，除了讓你可以衡量自己的理解與意識狀 態，也有進一步整合的用意。

在這裡，我指的整合，是意識譜的整合。也就是說，我 透過這本書的比較與解說，幫助你更深入這一生最重要的一 趟旅程。到最後，我希望能幫助你建立一生的信心和信仰， 而可以讓你輕鬆地走下去，並且將這一生、甚至生生世世一 直在等著你的最珍貴的寶藏找回來。

但是，也可能，你就是讀了這麼多作品，心裡仍然不安 定，而還可能覺得自己需要再去尋，再去找，再去比較，再 多研究、多讀幾個不同的作品，看看還有沒有其他好的法門 可以進行。

儘管我一再地提醒，你可能還是會忘記——用相對的頭 腦、腦海裡局限的觀念，是不可能去衡量絕對。再怎麼去衡 量，你衡量的重點可能還是錯的，和絕對摸不到一點邊。然 而，儘管我一而再，再而三地提醒，你可能仍然捨不得不去 延伸修行的幻想。

你還可能在觀望著，在這個人間，或許可能還有一些祕 密是你會想知道或在等著你發現。這些祕密也許在一種氣脈 的層面，或可能在哪一個物質的層面，讓你捨不得不在這些 層面上取得一點成就或告一個段落。你還可能認為，哪一個 新的宗教門派會帶來某一種過去世人都不知道的秘法，可以 讓你找到一個新鮮的切入點去投入，而能得到更大的成就。

你也可能遇到一位老師，而認為他相當符合你的理想和 期待，甚至認為他就是人間的救主。你可能不顧一切地投 入，相當熱情地宣傳這位老師的優點，希望每一個人都能接 受這位老師所傳遞的方法，認為最好是所有人能和你一起得 到拯救。

當然，反過來，你也可能正在面對某一種法門'心裡感

覺不對勁而抱著質疑。更可能，你正面對某一位老師，相當 慎重地用放大鏡點點滴滴看他的行為，將他一舉一動的重要 性放大到不能再大。然後，你也許還很嚴肅地，用你現在理 解的程度，來投射這位老師的領悟的狀態，而還會引經據典 來下判斷。你可能不光認真地一個一個判斷，還進一步對這 些法門或老師做一個排行榜，認為這種判斷對自己、對別人 都會有幫助。

甚至，你還可能想完成這一生的缺憾。也許，你還是希 望能找到一位好的伴侶、或至少補足物質層面的安全感。要 不然，你會覺得這一生好像不完整，讓你總是覺得少了什 麼，總是感覺不對勁。

在人間的框架下，你會有這些追求和想法，都是可以理 解的。畢竟這個世界是透過二元對立的機制所組合的，是透 過「主體-客體」之間的互動、對立、比較、分別而建立 的。只要你認為自己還缺什麼，自然會將注意力集中在上 頭，希望從這個人生的缺口找到生命的解藥，幫助自己從不 完整回到完整。

只是，我還是必須跟你說實話——再強烈的追求，無論 是財富、名氣、地位、感情、享樂、學問、健康、修行…… 其實沒有一項可以有任何代表性。

當然，你不需要因為明白了這一點，反而開始自責甚至 後悔。你也不需要為此看輕自己的能力、理解、成熟度和聰 明。其實，你就是這麼責備自己也沒有用，不會讓你離真實 更近（當然也不會讓你離真實更遠）。無論你做或不做任何 事，和你原本就有的整體一點關係都沒有，也不會讓你接下 來的路變得順或不順。

反過來，你最多只是需要不斷地回轉到自己。用我的語 言來說，也就是你從眼前各式各樣的客體走回主體，再走回 更前面的主體，而不知不覺回到「我」的根。

你會發現，一切過去曾經有過的觀念，包括可以得到的 互動、理解、知覺、或深或淺的意思和意義，全部都離不開 一個假相的「我」。這個「我」，這個看起來既堅實又逼真 的「我」，最多是一團念頭。我們再怎麼費力從裡頭去找， 也找不出一個實體可以稱為是「我」。它其實只是一個虛的 架構，唯一的功用也只是為你不斷強化一個虛的現實。

你如果輕輕鬆鬆'把注意回轉到「我」的根——大我, 自然會發現，任何領域的學問，無論是哲學、宗教、科 學……其實跟我們可以徹底體會到的整體，根本沒有一點關 係。並不是透過哪一個比較新鮮、更吸引人的領域，你就會 離真實更近。反過來，你也沒辦法離真實更遠。

當然，你已經知道從相對到不了絕對。你也知道，這些 話我其實重複了好多次。然而，最不可思議的是——你可能 還是寧願浪費生命寶貴的能量，進入一個虛的境界，想在虛 幻裡頭找出一條路，認為可以走向虛幻的終點。

只有走到最後，你可能累了，也走不動了，說不定你會 突然體會到——是誰，還在找？是誰，還在質疑本來就有的 一切？誰還想透過學習再深入另一個領域？誰，還放不過？ 這時候，答案你已經都知道了。

既然已經知道，為什麼還需要從別的地方繼續消耗你的 光陰？

22

重新排列生命的價値

我們一路下來，一起為你對照「全部生命」的觀念和各 種追求人間豐盛的方法。我相信，到現在你也已經體會到， 人類確實是只選擇了幾種特定的價值在追求。最不可思議的 是，我們絕大多數的人竟然願意為了這些價值，送上這一生 全部的注意力。

你已經看得出來，這些被認為值得追求的價值，最多也 只是落在財富、地位、名聲、圓滿的關係、受人歡迎、有號 召力、有才華……的範圍。而且，這些價值裡，財富還被認 為是最優先的。是這樣，你才會看到那麼多的作品在教人吸 引財富、獲得豐盛、帶來成功。

我相信，你已經意識到這種趨勢本身就反映了人類文明 最重視的價值觀——也就是認為需要讓物質去延伸物質。你

會明白，世人特別重視財富，也是因為透過財富，讓人還可 以再進一步，在這個基礎上再延伸出更多更豐富的物質。

這種想法，不是別人才有，是你過去以來也難免要採用 的。你和絕大多數的人會強調這一點，也就是肯定這個身心 是真的、是堅實的。你會認為這個身心需要生存，不光需要 飲食的滋養，還需要一個好的地方可以住、可以休息，要有 一份好工作帶來成就感，需要高級的衣服來打理形象，還要 有好的對象、好的子女讓你可以稱這一生是好命，而感覺自 己這一生活得值得。

這一切，對過去的你是再理所當然不過。你可能也告訴 過自己：誰不想要？如果沒有意外，你自然會很認真地去追 求這些目標，把人生當作是一趟追求之旅，而把財富當作這 趟旅程的燃料或基礎。

當然，你或許會想反駁，甚至很誠懇地想要表白——其 實，金錢對你並不重要。然而，我也要提醒你，你已經活在 這個世界，已經認為這個身心是真的，為什麼需要強調金錢 對你不重要？對你，金錢的重要性'又有什麼好否認的？

其實，問題不在於金錢對你重不重要，也不在於你該不

該有錢，而是在這個觀念的更源頭——你到底知不知道真正 的自己是誰？你是不是還把全部的自己都落在身體的局限， 而自然認為身體是全部，還要隨時擔心甚或改善它的生存或 成長？

到這裡，你應該已經明白，去辯論財富、名氣、地 位、關係、才華、成就……究竟重不重要，對你根本是多餘 的討論，完全不是重點。而你也只是把自己的身分擺錯了， 才會竟然想要探討這個問題。

畢竟這種探討再豐富、再深刻，反映的其實也只是錯 覺。你如果真心想找答案，那麼，我們並不需要一起在錯覺 中著手，反倒是可以很單純地回到錯覺的源頭——誰，還可 能有這個錯覺？你唯一需要做的，也只是回到這個最源頭的 「誰」，把你的注意力集中在人間這個最基本的主體。

你過去可能沒想過，對你，真正的關鍵，是回到這個最 源頭的主體，而隨時住在它；倒不是在頭腦反覆衡量該不該 追求豐盛。

坦白說，對豐盛的追求，也只是你的腦海和人間數不清 的種種觀念中的一個。畢竟你有這個身體，也認為這個身心 是真的，自然會想要更多，希望過得更順，想要透過豐盛來 延伸自己。也因為如此，它帶來的渴望和衝突，確實會比其 他念頭更強烈。

你一路接觸「全部生命」的觀念，到現在'或許已經可 以將自己對豐盛強烈的渴望轉成練習的出發點。也許你還想 追求人間的豐盛，也可能是還在掙扎該不該追求人間的豐 盛，然而，這些追求和顧慮，其實都不是問題。無論任何時 候，對你-真正需要「做」的，也只是隨時試著產生一個提 醒、反省，來追察——是誰，有這個豐盛的念頭？

或是換個方向，你可以透過臣服，連對豐盛的渴望都交 出來。讓它來，也可以讓它走。你知道自己對豐盛的渴望、 對好命的期待，確實帶來強烈的衝動和掙扎。但是，走到最 後，你自然明白，對好命的期待和其他種種的期待其實是一 樣的 ' 最多也只是一個期待。任何期待，離不開欲望。你透 過不斷的臣服，自然會發現，種種的期待和欲望會來，也會 走•早晚會消失它自己。

是到這裡，你才有了不動搖的信仰。你知道，人生的重 點倒不是要你把全部注意力擺到心中的欲望和目標 —— 財 富、地位、愛情、名氣 '享樂；也不是要你透過更究竟或更 深刻的心想事成，將注意力集中到一個比這些目標更高的體 （像是華特斯所說的無色無形的聰明）去滿足欲望。

坦白說，你採用這種作法，就算表面上好像是把欲望交 出來，但最後其實還是想要滿足欲望。這麼做，就好像在和 最高的聰明討價還價，想試試看能不能用「先交出來」來交 換「後來的豐盛」。這，根本稱不上是交出來。

現在，你應該已經意識到，即使表面上你在交出來，但 只要含著這樣的目的，或認定應該這麼做才符合心想事成的 道理或任何一套道理，這種「交出來」一樣還是在人間打 轉，只是在真實的下游或「果」的層面著手。這種「交出 來」跟從來沒有動過的因，也就是你的心，根本沾不上邊。

你只要回想，也就會明白，我在「全部生命系列」所強 調的參或臣服，其實沒有人間的目的。參和臣服，沒有任何 幫你發財 '改命、豐盛、成功、甚至開悟的出發點。如果還 要勉強講一個出發點，最多只是讓你把真正的自己找回來。

我在前面提過，感恩，也只是讓你直接集中在果著 手，而把起點、過程和最後的結果變成同一件事。一樣地， 透過臣服和參，你最多是把人生最終的問題，在練習一開始 就擺出來，等於是把這一生最終一定會浮現、可以說是最重 要的問題——「我是誰」變成唯一值得你追求的，而且從一 開始就走到這裡。

其實，你這一生來，完全是為了準備你追求或面對這一 點。是這樣，我才會不斷地用各種角度，為你強調這兩個最 終練習的重要性。

23

把豐盛當作餌

你讀到這裡，可能自然有一種反應——發現好像又「上 當」了。本來你可能期待，透過「豐盛」這個主題，我會把 一些祕密轉達出來，讓你不光可以順利度過這一生的考驗， 還可以從人間得到一般人所謂的「豐盛」。沒想到，我用這 個題目，竟然又把你帶回到真實的門口。

你有這種反應，多多少少是對的。畢竟，對我個人，沒 有什麼主題比真實更重要。

我擔心的是，倘若你對真實一點都不了解，也不知道自 己真正是誰，而竟然想要轉變這不知從何而來的命運，那 麼，你再怎麼努力，也只能說是完全錯過了真正的重點。從 我的角度來看，一個人不知道自己真正是誰，卻死心塌地去 追求人生的目標、成就和豐盛，這才是真正的不可思議。

但話說回來，你假如徹底知道自己是誰，也充分了解什 麼叫做真實，這本身已經是最高的功德，最完整的福報，而 自然會為你帶來天翻地覆的轉變。不光是命運會改，連你個 人生命的點點滴滴也會跟著轉變。而且，是徹底的轉變。

針對這樣的轉變，我已經從各種可能的角度，透過 「全部生命系列」的書籍和音頻 ' 視頻，希望把你帶進來。 甚至，我在各個作品裡，不斷交出一把又一把的鑰匙，但願 能幫助你走下去。

首先，我希望你還是要能認同，我們表面看來好像真的 有的個體性，其實是虛構的。事實是，沒有一個東西或一個 體（包括你）和整體是分離的。任何區隔或隔離，是不存在 的錯覺，都是你頭腦的作業。

豐盛，本身其實是一個整體的觀念。可以說，回到整體 或一體，本身就是最大的豐盛。最不可思議的是，其實，你 本來就是祂。你還沒去找祂之前，你已經就是祂，已經就是 豐盛。你只是透過這種隔離的假設，讓你誤以為自己和整體 是分離的，而甚至還讓你想要回轉到整體，希望透過整體再 去取得一個無限大的豐盛。

其實，要找回你本來就有的豐盛\*倒不是採用任何練習 或追求。反過來，你最多只需要把真正的自己找回來。找回 來了，也自然解開了真實。你自然發現，自己本來就是真 實，從來沒有離開過真相。你過去只是透過了一個虛構的 「我」，透過這樣虛構的頭腦所投射的因一果的機制，才讓 你得到一個虛的前提——假設自己跟整體或豐盛是分離的， 而還需要反過來去追求。

我大膽地再往前推進一步。其實，就是你懂了這些，也 沒有用。「懂」畢竟還是邏輯和理性的一種運作，本身就需 要你透過比較、隔離、加上一個框架才可以得到。最不可思 議的是，懂了，本身反而讓你領悟不到。

我指的領悟，最多只是你不透過頭腦而可以體驗到 的。然而，所謂「不透過頭腦而可以體驗到的」最後也只 是——這個「我」根本不存在。透過「我」延伸出來的任何 觀念，包括對豐盛的期待本身也不存在。

這些觀念，並不是你透過「我」可以想像或描述出來 的。我才會不斷地提醒你，透過這個頭腦，你絕對跨不過身 心，跳不進去真實。最多，你只能老老實實把全部的注意擺 到相對意識的根源——「大我」。

前面也提過，你最多只能做到這樣子，而也只需要做到 這樣子。

你只要住在這個大我，或人間最源頭的主體，而不斷定 在它，住在它，享受它，你自然發現，這種住在或定在會愈 來愈不費力。

它本來還是一種練習，是要你透過頭腦的動（無論是參 或臣服）才可以進行。但是-沒想到，繼續做下去，你不知 不覺完全被它吸引住。接下來，停留在大我，反而變成你生 活中最理所當然的現象，可以讓你完全不費力地進行。有意 思的是，你愈是不費力地進行，它會變得更不費力。不知不 覺，它成為最輕鬆的狀態，讓你隨時定在它。

這種定，是你一天**24**小時都可以進行的，跟你眼前做 什麼、不做什麼、寧靜、不寧靜、動'不動，倒是再也沒有 什麼關係。也就好像你的注意突然從一個客體，轉回到整 體，而接下來懶得讓它再回到客體。

眼前的一樣東西、一件事、一個念頭，無論別人認為多 麼精彩、多麼出眾，對你，最多只是一個淺淺的印象。這個

印象，和整體隨時在重疊。這種印象，來了，也會走。事情 來，你處理完，它也自然消失。一個念頭來，你對它不感興 趣，它自然也離開了，什麼後果都沒有。

對整體，什麼影響都沒有。

不知不覺，你會發現，一天**24**小時可以體會到的樣樣 都是平等的。你眼前的一個人，接下來也許看到的一樣東 西、一隻動物，要處理的一件事，體會到的一個念頭，喝的 一杯水，回答一個問題——全部，都是一樣的。這時候，一 切對你最多是一種電子訊號，倒沒有哪一個比較重要或比較 不重要。

一切，都重疊在你真正的自己上。你可以隨時停留在大 我，停留在最根源的主體。一天下來，任何體驗，再多體 驗，你都發現可以把它斷掉。來了，你不去理它，它也自然 斷掉了。又來了，你不跟著它走。它又斷掉了。它本身再沒 有什麼連結讓你可談或可追求的。

這樣子，你突然體會到什麼叫做平等心。你也突然體會 到，除了真正的自己（儘管你這時候還可能需要稱它為大 我）\*接下來沒有什麼其他還有存在的價值。樣樣，自然會 來，也自然會消失。

這時候，你也突然體會到什麼叫做寧靜。

不知不覺，你發現你全部的世界簡化成一點。這一 點，再一次，你又最多只能稱為大我，或人間最源頭的主 體。在這個人間，你最多也只能走到這裡。但是，也只需要 走到這裡。

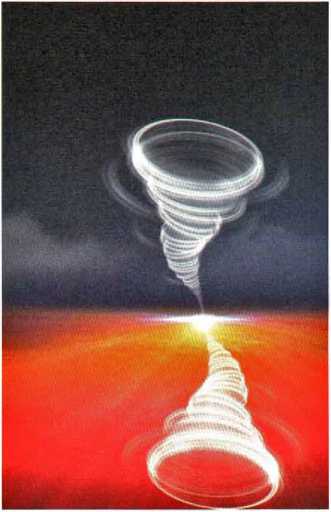
走到這裡，停留在這種狀態，你自然會發現自己和眼前 的事拉開了一個距離。你不會想在上面再取得一個意義或連 結。你也就不斷地，可以回到當下。然而，你突然發現—— 回到當下，最多也只是停留在大我。

隨時停留在大我，你才發現——沒有一個觀念需要連結 起來。沒有一個觀念需要支持它自己。那麼，樣樣也就不需 要連結起來了。

任何觀念，無法在你心中立足。你可能更進一步體會 到，每個瞬間都是獨立，都是自由的，它和前面的瞬間、後 面的瞬間，根本連不起來。連結的機制，也就是業力，你對 它已經不感興趣。你不感興趣，它也就沒辦法吸引你，更沒 辦法折磨你。

這時候，你在這個意識譜，已經走到一個奇點。這個奇 點，最多也只是一個意識最高速的螺旋場•把你吸進去，愈 轉愈快，愈轉愈深。至於轉到哪裡，對你已經不重要。你最 多只是停留在大我\*不再注意到。然而，停留在大我，會是 你一天下來最自然的作業。它本身帶來最大的休息，最高的

歡喜，最輕鬆的心情。你沒有理由不停留在它。

左邊這張圖，相信你 已經很熟悉。你只是不斷 地住在它，住在大我，反 而也就啟動奇點的作用。 你已經知道有一個通路， 帶著你跟一體接軌。但 是，什麼叫一體，什麼叫 接軌，一樣地，對你已經 不重要。你知道這最多是 透過頭腦的聰明而有的觀 念。對你，最多有最終的 主體，有大我。對你，輕 輕鬆鬆停留在它，也就夠了。

盧岐陳/繪；引自《神聖的你》

接下來，我只能這麼說——你早晚一定會醒過來。然 而，這醒過來，不是靠你。醒過來的「你」，和前面還沒有 醒過來的「你」，好像已經是兩個體。甚至，要談是「誰」 在醒過來，這本身都是悖論。畢竟•沒有一個「人」真正存 在，更不用說還有「誰」可以醒過來。這種對照，本身還是 一個大幻覺，是人類集體留下來的誤解。

我敢大膽說，假如你聽到前面的話，一點都不驚訝，而 可以隨時停留在人間最終的主體（大我），接下來，醒覺是 不可能避免，不可能不發生的。你想擋，都擋不住。對你， 只是早晚的事。就是這一生不發生，早晚也會完成。但別忘 了，去完成的，不是「你」，是祂。是祂，完成祂自己。

你看這些話，還可不可能在你心裡造成矛盾？還是你已 經覺得再熟悉不過，而現在充滿著信心-明白它就是早晚的 事情，早晚的發生。

不知道你能不能想像，我是等了這麼久•才可以毫無負 擔地從心裡自由流出這些話，而不再擔心你懂或不懂。我心 裡也明白，我本來的任務是把你交給一位最好的老師。這個

任務，也差不多快要完成了。

接下來，其實，沒有接下來。只有這裡。只有現在。

24

人生的黃金法則

你可能注意到，在前面提到的成功法則裡，希爾是到最 後才談他認為最重要的黃金法則，而這個法則，是他認為一 個人要脫離悲慘、貧窮和欲望必須掌握的。這個黃金法則也 就是「待人如己，你希望自己被怎麼對待，就按這個方式去 對待別人。」這道理和《聖經》「要愛人如己〈馬太福音 **22:39>j**是相通的，也可以說就是儒家的「己所不欲，勿施 於人」。

這些話，無論是誰說的，對你我都是很好的提醒。

然而，我相信你讀到這裡，可能已經有自己的一套體 會，而可能比這幾句話的觀念更為擴大。

你仔細觀察，就會發現人間所有的法則，無論是著重在 修行、*sadhana*或心想事成的練習，都含著一個假設——強 調你這個肉體（個體）有它獨立存在的價值，而認為你的身 心要跟周邊的環境和宇宙保持和諧，才會有生存的能力和機 會9

接下來，為了達到和諧，你當然要正向，並且落實這裡 所講的黃金法則——對人仁慈、包容，而不能虧待或欺負別 人。你不只是在身體上不虧待、不欺負別人，就連語言 ' 念 頭都要守住。你自然會發現，輕浮的語言、不好的念頭，本 身最多還是在強化你自己的區隔、個體性和對立，而和這種 仁慈心、包容心是不符合的。

站在人間，透過你「認為身體是真的有」的假設，這些 話當然是正確。我過去也不斷為自己、為別人重複這些觀 念。然而，到現在，你大概已經隱隱約約感覺到，就連這些 鼓勵的話，最多還是一種比喻，是對一個還認為自己活在肉 體和物質的人在說話。

其實，就像靜坐一樣，你練習「待人如己」的黃金法 則，唯一的目的也只是把頭腦淨化，看可不可以讓頭腦落回 心。心\*也只可能是慈悲、包容 '圓滿。

其實，從心的角度來看，到處都是心，沒有一個角落不 是心。心是你的全部，是你的本質；心根本不在意你是不是 還在區隔好、壞、你、我。心更不可能去講究任何追求，包 括豐盛、慈悲、包容。

心本來就圓滿，早就圓滿。你還沒有追求豐盛，心就是 圓滿，已經圓滿。倒不是靠你的追求，心才會圓滿。

你來這一生之前，心老早是圓滿。你走了，心還是圓 滿。只是你透過這個身體沒有接觸過這樣的圓滿，才會認為 這種表達是不可能的。

既然心是整體，是你的全部，要再對你強調待人如 己，是多餘的。無論你或我，對整體，其實稱不上有一點實 質。你要在這個不存在的劇本裡，強調把樣樣當作平等-對 別人也平等，這本身還是在下游、在果的層面作業。這種強 調，是站在一個錯的假設才有的。就好像你在劇本裡想安排 自己再寫一套劇本，以為這個在戲裡寫的新劇本可以真的去 扭轉或平衡劇情的走向。

但是，假如你突然有一天發現，你其實就是心，心就是 你，根本從來沒有分離過，而你可能還記得——你就是你想 找的一切的答案，那麼，你會發現根本不需要去強調這個黃

金法則。它完全是理所當然，而更是一個不費力的當然。畢 竟，一切都是你。你根本不會動念、更不可能有本事來虧待 自己，更別說也虧待不了。

這一來，你最多只可能承擔你的本質，活出心。你不是 去想心，不是去理解心，只是活出心。你活出心，本來就是 透過大慈悲、大愛、大歡喜、大正向、大誠懇、大信仰的動 力來顯化祂自己。

到這裡，任何物質的追求，對你可能已經不重要了。假 如還可以講有什麼重要性，這種話最多還是在表達你的無 明。這個無明，最多又只是反映過去的制約。這些制約，是 透過生生世世的人生鞏固在你頭腦的迴路裡。

當然，這麼一講，你自然發現其實沒有一個實體叫做無 明。無明，和黃金法則一樣 ' 本身也是虛的。談無明、談黃 金法則，也只是你透過頭腦在做一個區隔，就好像還可以把 無明跟醒覺拿來一起比較。

但是，在這裡，你大概也已經發現——既然一切只有 心，只有意識，是唯識，那麼，什麼又可以稱為是無明？

練習：把自己的痛苦，作爲祝福

有時候，人生的遭遇對身心造出很大的痛苦，帶來一連 串負面的念頭，讓我們在痛苦的時候很難踩剎車，更別說走 出來。甚至，有時候，看到周邊的不公不義和痛苦，也會引 發自己的萎縮，就好像是自己在受苦一樣。

這時候，你會需要一點緩衝，讓自己明白——我所受到 的痛苦 ' 並不是個人的，而是反映所有生命的痛苦。

我的痛心，其實不光是我個人的痛心，還是所有人的痛 心。

我失落，是為了全人類在失落，在流淚。

我在《神聖的你》提過這樣的觀念，將個人的痛苦與犧 牲，獻給每一位過去、現在、未來和你一樣面對失落的人。 也就好像把自己的痛苦，當作是為人間承擔，而把這樣的承 擔當作一個最高的供養。

這時候，你可以在內心做一個給予和祝福——但願每個 人都好,一切都好。

有時候，你可能承受得太多。無處可去的痛苦，只有在 浴室裡、在個人的房間裡才有機會釋放出來。你也許是在睡 眠中、在淋浴時，才有機會讓全世界的痛苦通過你，流過 去。你的淚水，是在幫別人釋放同樣的痛苦。你的痛心，也 只是承擔別人同樣的痛心。

你可以用自己的話，表達為人間承受痛苦的心。這是一 個人在痛苦中，可以為世界帶來的最純粹的安慰和奉獻。

漸漸地，你不再是為自己祈求，而是為別人禱告，為世 間的痛苦禱告。你不再是為個人的痛苦尋找解答，而是先為 所有生命的苦難請求安慰。

不知不覺，你個人的痛苦不再占據你全部的注意力。透 過痛苦，你竟然有能力將祝福和安慰帶給其他生命。

悄悄地，透過痛苦，你竟然已經活出心。

心，也只可能是慈悲、包容、圓滿。

抱著這種態度\*你會發現 待人如己，你希望自己被 怎麼對待，就按這個方式去對待別人——這個黃金法則是理 所當然。

熟練了，你也會自然發現，不光痛苦是虛的，連人間都是虛的。一切，是寧靜，是合一。但是，這一次，你不是從 理性和邏輯去發現它，而是發自內心的同意。因為，你已經 活出來。



施智騰/繪；引自《不合理的快樂》

宣願所有人都好  
一切都好

25

讓自己，輕輕鬆鬆存在

我在前一章提到「待人如己，你希望自己被怎麼對 待，就按這個方式去對待別人」的黃金法則，也提醒你，你 如果願意把自己的痛苦當作是為世人承擔，甚至把別人的得 救擺在自己之前，反而自然而然也從困難走出來了。你如果 希望怎麼被對待-先這麼去待人。這麼做，你也就逐漸看穿 有「你」有「我」分別的錯覺，而活出內心的力量和豐盛。

然而，還有另一個觀念，可能比黃金法則更為基本。甚 至，你如果活不出這個觀念，也不可能做到前面的黃金法 則。這個觀念也只是「讓自己，輕輕鬆鬆存在」——你對自 己可以接受、可以理解、可以原諒、可以放過。你可以愛自 己，可以完全接納自己，讓自己輕輕鬆鬆存在。

這個觀念很簡單，但我明白，對大多數人並不容易。

坦白說，我們一般人對自己的要求，都比對別人更嚴 格，看待自己的眼光也比看別人更苛刻。也許，你就像大多 數的朋友，平時更容易去責備自己。你也許希望自己好還要 更好，也就不斷地檢討，認為自己本來可以做得更好，認為 自己剛剛、上次、以前沒有到達應該有的水準，而為此不斷 地陷入懊惱和後悔的心情，還為此感到失落，不斷地自責。

這些，不光是不需要，而本身就是你煩惱和痛苦的來 源。我在這裡，也只能提醒你，首先，要懂得包容自己。

有一個功課，可能是你我都需要學習的。我們平時待人 處世，總是會面對各種狀況，需要處理事情，要面對人。然 而，事情過去了，你已經處理完了，也就提醒自己——是不 是可以放下。

那個處理事情的瞬間，已經過去了。你可以放過瞬 間，放過自己，不需要再檢討——當初是不是可以做得更 好，當初是不是多注意一點、採用不同的做法，就可能會有 不同的結果。即使面對不好的後果，你也不需要再去追究前 面的起因。畢竟，任何追究到最後也只是不斷後悔，而讓人 難以原諒自己。如果只是一再地這麼打擊自己，你還有多少 心力可以做得更好？

當然，我可以理解，你會一再地檢討自己，也不過是希 望自己記取教訓，下次可以更好。然而，你如果能放下對自 己的要求，放下各種「早知道」的懊惱和檢討，你其實不用 擔心事情會做不好。相反地1少檢討 ' 少虐待自己，你反而 可以不再擔心事後的責備，而每次都能全心投入，不可能做 得不好。

你如果能這麼包容自己、善待自己，自然活出最高的豐 盛。你如果可以自在，無論在哪一個角落、哪一種場合，面 對哪一種狀況，都可以原諒自己、接受自己，可以輕輕鬆鬆 讓自己存在，這本身自然讓你從心裡感到快樂，而能夠隨時 帶著正向的心情。你不光是自己心懷希望，而且還能夠帶給 別人希望。

想想，這樣的人，是不是連你也會想去接觸？我們心裡 都明白，這樣的人，自然會讓人注意到，而讓人想跟他親 近。

我也常講**Be as you are.**或是**Just be.** 你最多只需要 自在；在，也就夠了。你現在的樣子已經是剛剛好。你如果

對自己感到滿意，對自己本來的樣子心滿意足，很自然，你 會明白你現在的樣子就是剛剛好，不需要多，也不需要少。

豐盛，最多也只是內外的平衡。假如你本來就是平 衡，本來就是圓滿，你其實完全是成熟，是剛剛好。該發生 什麼，你也就接受發生什麼。你不需要再有一種彌補、改 善、修正、追求或取得的觀念。對你而言，一切該是什麼， 就是什麼。這完全是理所當然。

其實，修行走到最後，也只是這樣子，你也只是自在活 出你，活出你本來的樣子。真實的你，是一點也追加不了 ' 也減少不了。最後，一切是剛剛好。你，也是剛剛好。

你，只需要做你自己，自在地成為你本來的樣子。你如 果真正心滿意足，知道自己是圓滿，是完整，也就自然能夠 該接受時接受，該付出時付出。你會隨時自在，知道自己和 一切都是剛剛好，明白自己本來如此，而也只需要是如此。 你什麼都不缺，自然沒再有什麼期待和需要。

這種明白，就像你內心完全是滿足的，而你也自然會表 達「我已經什麼都不缺，一切已經是剛剛好」。是這種時 候,才真正和宇宙達到平衡，和一體、和生命完全達到同步。

你本來就是完整，本來就和宇宙完全達到平衡，沒有什 麼別的會流進你，也沒有什麼你的會漏出去。你會包容生 命，生命自然也包容你。你已經是圓滿，再加上圓滿，而最 終只是圓滿。你沒有什麼東西可以去得，你也只可能活出豐 富，你已經在豐盛之中。

至於「待人如己，你希望自己被怎麼對待，就按這個方 式去對待別人」的黃金法則，我相信你已經體會到，如果你 真正自在，真正接受自己，就連黃金法則的提醒也是多餘 的。如果還在提醒你怎麼待人如己，這種提醒只是在更後端 的結果著手。然而，你如果完全接受自己，完全滿足，也就 自然承擔自己，自然跟整體和諧。那麼，善待一切，對你只 會是不費力的理所當然。

自在，輕輕鬆鬆讓自己存在——這本身，其實也是最高 的信仰。

你如果從內心完全滿足，隨時滿足，你不會需要再從任 何別的東西得到滿足和完整。你自然已經完全和生命同步而 接軌\*不再有什麼需要追求、取得、期待、完成。你原本就 圓滿，本來的樣子已經是最完美的狀態。不需要再多加一點 一滴，來完成自己的完美。這一點，已經是最高的信仰。

自在，輕輕鬆鬆讓自己存在——這本身，也是最高的豐 盛。

你過去會認為要得到什麼，要有一個動力來補充，才可 以完成自己。但是，如果你已經是完整、是圓滿、和一體分 不開，那麼還有什麼流動可以來加持你？還有什麼不好的要 流出去才能完成你？這些變化，和真正的你，並不在同一個 層面。

可以流進來或流出去的，其實還是人間。你真正的滿 足、圓滿和豐盛，是在一個更深的全部的層面。

你既然是全部，和全部沒有分手過，還有什麼可以讓你 更滿足？更有豐盛？

練習：接納自己

接納自己，完全接納自己，可能是許多朋友最需要的一 堂功課。這本身是你我要取得生命的豐盛的基礎。透過這樣 的心態，也就準備好你可以接受豐盛。

早上醒來，你睜開眼睛第一個念頭，就可以對自己說一 些友善的話——謝謝！

你可以謝謝這個身體，謝謝這個身體為你服務的一切。

頭髮,謝謝！

頭皮，謝謝！

額頭，謝謝！

眉毛，謝謝！

眼睛,謝謝！

臉，謝謝！

耳朵，謝謝！

鼻子，謝謝！

嘴巴，謝謝！

舌頭，謝謝！ 下巴，謝謝！ 脖子，謝謝！ 肩膀，謝謝！ 手臂，謝謝！ 手肘，謝謝！ 手指頭，謝謝！ 胸腔\*謝謝！ 在跳動的心臟，謝謝！ 休息了一整晚的胃，謝謝！ 這裡，還有一點不舒服，謝謝！ 腸子，謝謝！ 肚子，謝謝！ 膀胱，謝謝！ 骨盆-謝謝！ 大腿，謝謝！ 膝蓋，謝謝！ 小腿1謝謝！

腳趾頭，謝謝！

後腳跟，謝謝！

腳踝，謝謝！

腳底板,謝謝！

你可以從頭到腳，一路掃描下來，遇到不舒服或生病了 的部位，對它特別感恩「謝謝你■為我承受了那麼多」。接 下來，你起床刷牙洗臉，看到鏡子裡的自己，也對自己說 「謝謝！」。

這是我們對身心最高的頂禮。

接下來，一整天，你可以提醒自己避開各種後悔的念頭 和表達。你已經知道「應該如何」「早知道」「假如……就好 了」這些話都含著後悔和自責，而你老早不再需要。

一整天，你面對一切，也只是不斷地肯定自己「很 棒，已經做到最好」。你不光是肯定「一切的發生，都是剛 剛好」，更是肯定「我所做的一切,都是剛剛好」。

遇到任何事，包括表面上犯的錯，你即使知道所有人都 會認為你錯，你仍然可以安慰自己「**It'sOK.**」甚至，你可以 更正式地加上自己的名字，就像面對面跟自己說話「（你的 名字），**It's OK. It's OK.**沒有事。沒有事。完全沒有事。」



李研慧/繪；引自《全部的你》

你需要做的，也只是不斷地這麼對待自己、安慰自 己、肯定自己、理解自己 ' 原諒自己、接納自己。

習慣了，你會發現，在不知不覺中，你所做的樣樣，自 己都可以接受，都可以肯定，都可以理解。你自然輕輕鬆鬆 讓自己存在，不再需要隨時不放心，不再需要隨時擔心犯 錯，不再需要隨時窩囊自己。你知道，你完全可以輕輕鬆鬆 存在。

這個練習，就是這麼簡單。

一有負面的念頭，例如你發現自己又開始責備自己，試 試看，可不可以對這種責備踩個剎車，不要讓自己再怪自 己，而是反過來對自己說：「**It's OK. It's OK.**沒有事，我已經 做到最好了。沒有事，一切都是剛剛好。宇宙的一切都剛剛 好，沒有什麼還可以更好。我也只是這個宇宙的一部分。我 也已經是剛剛好。」

不斷練習下去，你會愈來愈體會到你和整體從來沒有分 手過。既然整體一切都是剛剛好，不可能有哪個地方不對 勁，那麼，你也是一樣的。你會從心裡明白——你不會有什 麼地方不對勁，你不會有什麼地方需要被認為是缺點，而還

需要去修正。

繼續做下去，讓這些話成為你每天的基礎，就像呼 吸、吃飯一樣重要。不知不覺中，你可以很自在，可以完全 接受自己本來的樣子。你沒有什麼不完美需要修正，更不需 要變成別的樣子，不需要羨慕更完美的偶像，也不需要追求 更高的目標。

這麼說，你也會自然發現，友善對待別人，最多也只是 友善對待自己。這兩者，本身其實是同一件事，是兩面一 體。你無論在哪裡，自然會發現可以完全接受自己。你也自 然會發現，周邊和自己完全沒有隔離。你只會善待自己，善 待周邊，善待生命，而生命不可能不善待你。

食真正接受自己

知道一切沒有事  
本來就沒有事  
我已經做到最好

—切

都是剛剛好

26

失落所含的豐盛

其實，我寫這本書還有另外一個目的。

就在這段期間，我所接觸到的朋友無論年輕、年長、是 男、是女、是怎樣的專業或背景，都讓我感受到一種共同 點。這個共同點，也就是很深的失落、很重的創傷。

這些朋友也許遇到了感情的挫折、婚姻破裂、親人離 開、合夥陷入糾紛、被背叛、很大的財務損失、事業失敗、 被人誣賴'生病、憂鬱、退化……不只如此，我也體會到， 地球變化的速度似乎愈來愈快，對立的氣氛也愈來愈強烈。 這樣的環境好像隨時在加速、在放大個人的失落，讓失落的 打擊和創傷幾乎是無法忍受。

我想，或許你也有類似的遭遇。

是這樣，才讓我們相遇。

你可能還記得，我過去不斷地提——失落，尤其是大的 失落，其實是一種恩典。是透過重大的失落，才會讓你想要 反省而有機會接觸到「全部生命系列」所表達的。反過來 講，如果你這一生都很順利，甚至是想要什麼，就有什麼， 那麼，你大概會覺得這裡所講的一切很遙遠，而不認為跟自 己有什麼關係。

這些話，我相信你過去都聽過。然而，是到了這個時 候，你才發現一點都沒有誇大，而你個人的情況確實就是如 此。是這樣，你才那麼急切地希望能走出一條路。

正是為了這樣的你，我才寫下「全部生命系列」，包括 這一本《豐盛》。

當然，現在的你可能認為「豐盛」離你很遠，是你根本 不敢奢求。畢竟，你現在面對的可能是別人想不到的痛苦、 打擊和絕望。這種慘澹的處境，能有什麼豐盛好談？甚至， 你可能已經氣餒到一個地步，心想——這輩子，豐盛這種境 界，估計要讓給別人享受了。對你，這一生最多是找到一條 出路，看能不能把人生的漏洞給填滿，給補起來。平安無 事，就好。

我完全可以體會你的感受，也明白你為什麼這麼想。然 而，我還是要提醒你——這本書《豐盛》正是為你寫的；倒 不是為了在順境中還期待更多財富、名氣、地位、享樂的人 而寫。

也許，就是現在，你可能認為自己跌落到人生的谷 底**，**處處都是傷**，**心裡只有痛**，**只有沉重**，**只剩下負擔**，**只 留下絕望。你一整夜沒辦法閤眼，即使睡著了，也沒有停過 惡夢。有時候，你還可能會生起「乾脆結束一切」的念頭。 然而，正是在這樣的時點，你可以用上這本書所講的一切。

我在第**19**章〈不再恐懼〉帶出來的練習，用最輕鬆的 方式，從任何負面的念頭和情緒回到意識的原點，回到大 我。在這裡，也是一樣的。

當然，你在人生最低潮的時候，心裡最疲憊的時候，或 許只能勉強集中注意力，還沒辦法體會到什麼是前面所談的 大我，還感受不到真正的自己。儘管如此，也沒有關係，讓 我們一起先把注意力集中，集中在隨時都有、你從來不會失 落的呼吸。

以練習：吸氣，吐氣，體會「我一在」

你只要簡簡單單守住呼吸，隨著呼吸的進出，只是在心 裡默唸「我一在」。做熟練了，你自然會從呼吸的進出，再 進出，再再進出，慢慢體會到「我-在」的感受，體會到什 麼叫做「在」。

這種感受，可能變得愈來愈微細，但是，你開始能隨時 體會到一種存在、存有、活著的感覺。從這種感受，一步一 步，你慢慢可以體會到「我」的源頭。你自然會發現愈來愈 不費力可以停留在這個源頭，可以住在它，定在它。

如果你練習對了，停留在它，不光是不費力，更是帶來 一種放鬆，一種舒服。甚至無論白天晚上，無論在忙什麼或 不忙什麼，它好像隨時在等著你去找它，去把它帶回來。

這麼一來，不知不覺，你的興趣和注意也就自然集中在 上面。即使有煩惱浮出來，你知道了，也只是馬上把自己帶 回到這個狀態。甚至，夜深人靜時，被惡夢嚇醒，你還是可 以隨時回到這個狀態。

你或許會認為自己應該趕快振作，把注意力集中到一個 人間的項目或動力，讓你從眼前的困境走出來。確實，有時 候這麼做也可以。你如果能夠一心一意守住一個想達到的目 標，自然會讓你得到一種注意力的合一，而減輕煩惱。

但是，假如你已經熟練了「我-在」的練習，自然會發 現「我一在」的力量，遠遠比守住任何其他客體或目標都更 大。畢竟，你配合呼吸做「我一在」的練習，所守住的客體 其實就是自己。換句話說，也只是自己守住自己，守住人間 最基本、最源頭的主體。而且，這個最基本的主體不需要和 別的客體、別的觀念建立連結，反而讓你比較容易集中注 意\*而不會讓心思散落到其他地方。

反過來，如果你是把注意力擺到一個下游的客體——也 許是某個現象、某個狀態、某個人，或者是某個你在人間想 要的目標，這麼做，就像是讓你拿注意力去瞄準一個隨時會 消失的點，不光不穩定，而且還比較費力。即使你能守住一 段時間，得到短暫的合一，然而，一旦這個不穩定的連結消 失,你也就失去了合一0

再換一個角度來說，任何客體或目標，一透過連結，對

你也就產生了意義，頭腦自然會開始作用。這一來，不光是 你守住它會比較費力，同時也帶著一種緊張感，一種張力。 你一放鬆下來，頭腦反而立即產生雜念，而你的注意力也就 跟著跑到別的地方去了。

比起守住一個外在的目標，你透過「我一在」讓注意力 輕輕鬆鬆守住這個最源頭的主體，反而會帶來一種放鬆擴大 的感受。即使你不去刻意守住，這種放鬆和擴大感，還會持 續一段時間。這種舒暢的感受，不光是自然讓你的念頭降下 來，而還有一種淨化的效果，讓你落回真實的層面。

你最多是做這個練習，而且，也只需要做這麼簡單的練 習。熟練了，你會發現，原本心中滿滿都是負面的念頭、傷 痛和萎縮，老是心裡發慌，覺得不踏實，這也不敢做，那也 不想做，甚至到動彈不得的地步；現在，心裡開始出現一種 空間，你的情緒已經自然轉到一種正向或至少中性的層面。 不知不覺，自然找到勇氣，恢復自信，重新得到信仰。

你其實什麼都沒有做——沒有計畫，沒有目標，沒有鍛 錬，沒有追求。什麼額外的功課都沒有做，最多只是一心一 意擺到最源頭的自己。一切，就是這麼簡單。做下去，你自 然可以快樂起來，恢復活力，可以重新把注意集中到眼前點 點滴滴的每一個瞬間，而不再迷失在念頭和頭腦的境界裡。

過去，你心裡的恐慌 '失落、悲傷、種種負面情緒的包 袱太重太大，讓你應付不來，讓你面對樣樣都消極，都提不 起勁——你也想行動，也想改變，但，就是動不起來。別人 可能不明白，但你自己很清楚，不是你不想改變，而是你做 不了。

這些話，我知道別人可能聽不懂，但是你會懂，因為這 是你可能的經過。

然而，你採用這裡所講的簡單的練習，只要練習下 去，你並沒有做一個很大的變更，也沒有要求自己馬上採取 行動，你只是無論有怎樣的念頭、怎樣的感情、怎樣的想 法，都只是透過呼吸，透過「我一在」不斷回到意識的原 點，回到大我。自然而然，你也就回到眼前的每一個瞬間。

其實，生命的根源，本來就是這裡現在的瞬間。接下 來，透過每一個瞬間，你開始得到一些啟發，讓你知道該做 什麼，而你也就自然去做什麼。但是，你反而不再需要像往 常一樣去規劃、去操心。就好像你該做的，本來就是最自然

的一部分。

而且，一回到平常充滿念頭的狀態，你會發現這些啟示 或靈感反而會踩剎車。就好像你透過過分的顧慮，又把自己 給凍結了起來。

然而'不用擔心，你已經知道怎麼帶自己走出來——你 只要回到「我-在」的練習，輕輕鬆鬆地練習，不知不覺， 你已經為自己設立了一個正向的迴路。透過這個正向的迴 路，你隨時可以回到瞬間，而接下來讓瞬間帶著你走下去。

這麼一來，你明明沒有做任何規劃，命卻已經轉變 了。至於這些改變是怎麼發生的，你不用再多想。會轉變到 哪裡，你也沒有什麼好期待。你知道的也只是，從原本失落 的狀態，你已經為自己找到一個最好的出路。

我希望你試試看，是不是可以對自己有耐心-輕鬆活出 這幾句話。你要做的，也只是透過呼吸，透過「我一在」， 一再回到意識的原點，回到瞬間。

就只是這樣，你自然會感覺到自己好像得到最大的休 息，而重新恢復了動力。你發現自己不再猶豫，不再遲疑， 該做什麼，自然去做。從一種被動的狀態，自然轉到積極、 主動。然而，你可能想不到，這個採取主動的竟然已經不是 你過去的小我，不是過去那個充滿念頭和顧慮的「你」。

你自然發現，就是透過這麼簡單的方法，儘管並不帶著 改變的動機，但你反而自然回到瞬間。你也發現自己自然得 到動力，可以開始行動。但這一切，倒不是你刻意去想出來 的。其實，你在低潮的時候也想不出來。那時，你還在一種 悲觀、局限的狀態，可能連轉變都不敢想像。

「我-在」的練習，為你帶來一種勇氣，不是從你的頭 腦可以生出來的。我才會對你說，對人生，千萬不要放棄。 面對再大的難關，你要做的也只是把自己輕輕鬆鬆帶回到意 識的源頭。你只是把生命交出來，交給這樣的信仰。一切' 自然跟著走下去。

就這麼簡單，你自然發現可以為別人帶來一股力量、一 束光明。這一切，也只是點點滴滴透過你——你說什麼、做 什麼、表達什麼，而讓周邊的人收到了光明。當然，這光明 更是照亮了你自己。從人生絕望的黑洞裡，你已經得到一種 重新的整頓，而可以發現人生更深的意義，再一次找到人生 的希望。

你會重新發現的這個希望，倒不是為了在這個人生得到 什麼或完成什麼目標。這種希望，對你，已經不重要了。你 好像已經從人生最深最黑的洞爬了出來。你又重新看到了陽 光，感受到空氣裡新鮮的氣息。你，好像已經重生在一個全 新的世界。

這種經驗，會讓你點點滴滴都珍惜，而珍惜到底。

眼前再有什麼困難，對你好像已經不再那麼重要，不再 造出那麼強烈的打擊。如果過去再大的難關，你都已經度 過，那麼，還有什麼可以打倒你？別人想要財富，你最多是 想要平安。別人想要地位，你最多只想停留在歡喜。別人想 要出名，你最多只是希望服務。到這裡，你的價值觀念，已 經和別人截然不同。

你沒有去追求物質，也沒有期待，想不到命運竟然開始 轉變。你已經老早活出豐盛，只是別人不見得知道。你也不 會覺得需要跟任何人說明。你最多只是自由起來，度過這一 生。但是，是誰在度過，你不再追究，也不會再去計較。

你只是隨時在感恩，隨時在臣服，隨時在禱告。然 而，你發現你沒有任何儀式，感恩、臣服、禱告已經成為你 生命的基礎，是你隨時在活的。

更不可思議的是，就那麼簡單，你只是一心一意把注意 回到自己，而你竟然發現這一生所需要的，就好像心中本來 有一股力量、一種聰明完全理解你，而一切都幫你安排得剛 剛好。即使沒有安排得剛剛好，你也已經老早不在意了。

到這裡，你充滿了信仰，而你最多也只能往前走。走到 哪裡，就是那裡。這種信仰，不是學來的，而是從內心最深 處自然發出來的。

對你，最多還只是一心一意，把注意回到自己。其他 的，其實你也沒有再刻意去做。你不需要再期待什麼結果。 你竟然會發現，一切順其自然，反而就是最好的安排。

你也會再一次發現，這本書，其實就是為你寫的。

27

是心的啓發，倒不是腦的動機

有了信仰，你自然也跟生命接軌了。

你與生命接軌，真正結合在心，你也會自然發現——人 間所談的法，全部的法，包括這本書一開始所談的吸引力法 則、成功法則、富足的科學，乃至於各種追求豐盛和好命的 方法，對你而言，與事實都是顛倒的。

到這裡，如果還要談一個目標或目的，其實，你這一生 更大的目的是把自己找回來。活出這個更大的藍圖，才是真 正的豐盛。

你真正重視的價值，不再落在相對範圍裡變化無常的高 低起伏和各種現象，而是無限而永恆的絕對。

面對人間的一切，你不再需要任何動機來激勵自己，更 不需要刻意設想什麼策略、實現什麼、有什麼人間的錢財、 物質、成就。什麼都不需要，你反而發現自己竟然隨時從心 裡得到啟發，得到靈感。

如果你還有一個目標的觀念，那麼，最多是說你的目標 已經擴大到無限，從「目標」變成了「願」，甚至成為你一 生的「使命」。在這種狀態，也可以說你的目標已經大到一 個地步，不再落在人間的層面。是這樣，我才會用「願」這 個字來表達。

有了這樣的願，你反而自然而然理解了這本書前面所談 的集體的聰明。你不光可以和這種聰明同步，更隨時充滿了 這最高的祝福。也就這樣，人間沒有任何現象可以把你帶 走，讓你分心，讓你好像還克服不了。

無論遇到什麼困難，你都可以走過去。在別人的眼 中，也許還會覺得你要面對種種的難關、挑戰，甚至很大的 犧牲與痛苦，但這些對你而言，其實稱不上是什麼真正的困 難或犧牲，最多只能稱作表面上的困境。面對這一切，你隨 時有所啟發。你不只是自己充滿靈感，還能為周邊的人啟發 眼界和希望。

生命隨時為你帶來最深的啟示和靈感，讓你克服表面一 重又一重的難關。對你，不光是物質層面的需求已經降到最 低，而且你早就不再有物質或靈性的區別。一切，是來自更 深的內心，倒和頭腦的種種目標、動機 '策略、訣竅沒有一 點關係。

或者說，你已經從身到心到靈完全一致，徹底和一體接 軌。你隨時得到啟發，而活出整體的豐盛。這樣的啟示與靈 感，自然跟生命最高的價值結合，本身含著一個無限大的動 力\*帶你度過一切。 K

活出整體的豐盛，讓你隨時嘗到一種「回家」的滋 味。活出這種狀態，你也就活出「回家」的歡喜。

是這樣，你隨時都會期待。

倘若不是如此，倘若你還要依賴人間的吸引力法則、成 功法則、富足的科學，那麼你不光要先化出一個人間的目 標，而隨時還要注意守住它，更要為自己找出一個動機來激 勵自己。不光是過程費力，即使可以達到目標，最多也只是 短暫的滿足。

反過來，如果你從一早醒來到晚上睡前，都能活在這更 高的層面，你會發現，任何從心流出來的靈感，本身不光是 不費力，而它帶來的啟示是永恆的。

不費力 ' 從心啟發的靈感，不斷地修正自己，加持自 己，回轉到自己。就好像這種更深的啟示，帶著你活過這一 生，而倒不是讓你費力地去追求它。

講坦白，其實你也追求不來。

你只是活出最深的愛、最高的服務、最深的靈感，在每 一個瞬間，活出喜悅和光明。

28

生命的禱告

我在這裡，想為你再一次帶出禱告的練習。

現在，你可能已經明白，真正的禱告，完全不是一般有 所求、期待心想事成的禱告。你也可能希望我能再次用「全 部生命」的觀念，為你做一個整合。

我也曾經在《神聖的你》以及各種分享的場合，帶著大 家一起禱告。從我的角度，禱告，是接受一切，倒不是為了 達到什麼目的。禱告，可以說只是一種肯定、感恩、臣服的 功課。

如果你可以為了感恩而感恩，哪怕你在物質層面什麼都 沒有，但你的心自然是滿足的，你的生命也肯定是豐盛的。

禱告，其實是為了聲明這一點。

禱告，其實是跟主、跟真正的自己、跟絕對在接軌，在 交流，在對話。

可以說，禱告是讓你繞過頭腦運作最直接的方法。然 而，假如你是為了追求什麼，而帶著一個目的在禱告，那 麼，你其實並沒有繞過頭腦。你最多還是一樣落在頭腦的境 界，而甚至還透過你的禱告在肯定、強化一個本來不存在的 「個體性」。

對我來說，禱告的練習其實是陪你做個徹底的感恩：

臣服一切，肯定一切，包括現在的狀況——

主,我感謝祢，帶著我走出來

走到哪裡，我不在意

我願把自己交給祢

我願跟隨祢，將一切交給祢，照著祢的意思來行

任何安排\*只有祢知道,也只有祢清楚

到這裡\*我最多也只能感謝祢為我做的安排

是的，有時候，我還認為這一生不順

讓我心痛，隨時失望

但是，請祢帶我走下去

走到哪裡，我會儘量不在意

儘管偶爾我還可能會抗議

還可能提出不滿

這一點，希望祢可以原諒我

讓我繼續走下去

讓我看到圓滿，讓我活出美

在我最困難的時候

祢給我那麼多勇氣和力量，讓我走到這裡

接下來，也請祢繼續給我鼓勵，讓我走下去

我知道走到哪裡，其實都不重要

我最多只能張開雙手來接受一切的安排

讓我透過點點滴滴活出感謝——對祢，對一切的感謝

心中隨時有祢，是我唯一渴求的

也就讓我這一生平安地度過

讓我充滿信仰地度過

這才是真正的禱告。

我相信，你從這幾句禱告，已經發現你個人對豐盛的理 解，和一般的體會遠遠不同了。我也相信，你走到這裡，自 然會想用自己的語言、自己的狀況和心情，把你心裡的話， 透過禱告表達出來。

你應該已經明白，透過禱告，最多只是肯定一體。你也 知道，一體其實從來沒有跟你分手過。透過禱告或肯定，你 最多是在做個反省——接下來，但願活出一體，倒不是在物 質層面繼續追求。

活出一體，儘管你心中已經沒有什麼可求的，但你其實 明白，自己所需要的一切，生命都會照顧你，都會安排。這 些需求，倒不再是你透過過去的小我所指定的，反而是一個 更大的聰明在主導。

你的禱告最多是在肯定——肯定你本來就有的狀態。這 個狀態是既完美又完整，是你還沒有禱告前已經有，禱告後 還是有。

不知不覺中，你的禱告最多也只是在表達感恩。然 而，你的感恩倒不需要透過語言、文字、念頭來描述。

你如果隨時活在感恩，其實隨時在禱告。感恩本身，也 就是最高的豐盛。

你會明白，豐盛，最多也只是這種沒有條件的境界，不 會動搖的信仰，無限大的善意，不理性的勇氣，沒有索求的 聰明。

這麼說，你的禱告最多只是反映自己的領悟，而這種領 悟，倒不是用語言或是念頭可以表達的。你的禱告，也自然 會進入沉默。沉默，你自然活出最高的信仰。

我在這裡談的信仰，不只是一般的自信和信心。一般人 強調的自信和信心還是從「我」從「有」出發，好像還要從 「我」認為一切都是完美，到頭來還是強化自己的身分。雖 然，一個人如果信心夠大，多少也會讓「我」擴大放鬆，但 這種信心還是需要一個對象、一個目標讓「我」去相信。坦 白說，還是離不開「動」，離不開「有」。

然而，真正的信仰，不是從「我」在看一切，而是從全 部看自己，從主在看主，從真正的自己，看真正的自己。它 不需要一個對象、一個目標才能信仰。徹底的信仰，跟這一 生的發生、人間的變化沒有任何關係，最多只是無條件的肯 定真實。

真心的信仰，最多是臣服，是承認這個身心的「做者」

從來沒有存在過，是把自己完全交出來，臣服到宇宙，臣服 到真正的自己，讓宇宙或整體帶著走。

說到底，真正的信仰可能和你原本想的是剛好顛倒，其 實是信仰本身來信仰自己。

禱告，最多也只是符合這個道理。

真正的禱告，其實沒有「誰」在禱告，是禱告來禱告自 己。

29

眞正的豐盛

無論你是從哪個角度切入，也許是個人的失落、也許是 生命意義的追求，走到這裡，我相信，你對生命的要求與期 待，已經和過去有很大的不同。甚至，你對真實或真相的認 識，和過去相較，也已經是顛倒的。

到這裡，你可能早就發現，其實，我在「全部生命系 列」所談的修行，包括豐盛，最多也只是對真實做一個充分 的領悟。然而，這種領悟不是透過頭腦的機制可以得到的。 甚至，是要你繞過頭腦才可以悟的。

表面上-這種說法會為你帶來一種矛盾。畢竟，你讀 過、聽過的任何領悟，還是透過腦的過濾，才可以用語言或 念頭帶出來。你會想問——假如突然不用腦的機制來領悟， 那麼，它又怎麼變成可以談的經驗？

我也只能坦白回答你，這樣的疑惑，可能會是你這一生 最大的悖論，而且一樣是頭腦不可能了解或接受的。

當然，你不會這麼容易放棄，畢竟修行、豐盛對你是那 麼重要的主題。你可能還是會繼續追問下去——好吧，如果 透過頭腦領悟不到，那麼，不透過頭腦而可以領悟到的，又 是什麼？

你問的同時，大概沒有意識到，這個問題本身就是一種 矛盾。真實，既然不可能透過頭腦來體會，當然也無法用頭 腦來描述、來表達。正是因為如此，我過去才會不斷地說， 真實，最多只能由你活出來，倒不是讓你去理解。假如勉強 要用語言來表達，也只是——你不透過頭腦，最多只可能領 悟到：「頭腦或一切（包括世界、人間、你我）根本不存 在」。

你過去認為是真的的一切，其實只是從沒辦法表達的整 體延伸出來的一個虛構的現象。這個有生有死的虛的現象， 只是隨時重疊在整體上的影子。對整體，說不上有什麼代表 性。更遺憾的是，透過這個虛的影子，你再怎麼去理解，也 沒辦法領悟什麼是整體。

我相信你讀到這裡才明白，我為什麼總說這是我們這一 生最大的悖論。但是，儘管你心裡明白，你的頭腦還是一樣 很難理解這些話，而難免對人生還要有一個豐盛的觀念。

沒有錯，豐盛這個觀念本身就符合頭腦運作的機制—— 不斷想捕捉什麼，而且是捕捉愈多愈好。你會有這樣的期 望，當然是合理的。畢竟你始終是用這個捕捉的機制在建立 人間，當然會有些東西被你認為重要，而會讓你認為累積愈 多愈好。這種多、這種豐盛 ' 這種順利，無論是誰，都會期 待。

即使你遠離世俗，哪怕你是一個專修了幾十年的修行 人，對你，還是一樣有一個豐盛、順利的觀念——也許是解 決生存的基本需求，而接下來可以得道。然而，這樣的觀 念，一樣離不開我前面所講的錯覺，最多只是繼續延伸你的 個體性，滋長虛構的二元對立的機制。

這一點，值得你我每一個人去反思，而我才會用豐盛這 個主題想要幫助你整合。儘管如此，我同時也要提醒你，其 實不需要反思太多。事實是，你再怎麼反思，也沒有用。別 忘了，你的任何反思，還是透過念頭在運作，而不會反思到 真實。

反過來，「全部生命系列」所講的其實很單純。它最優 雅的獨到之處，也只是輕輕鬆鬆帶著你，帶著每一個人，回 到人間最基本的原點。這是你透過目前的聰明或意識就可以 做到的一一把全部的注意帶回到大我，回到這個最根本的主 體°

或許我再怎麼提醒，可能都還不夠——其實，你最多只 需要做到這一點。而且，你也只可能做到這一點。接下來， 一切順其自然。

一切順其自然，不知不覺，你可能突然發現你的注意從 一個小小的體落回到整體。而這個整體，可能就是你所想找 的真實。你會突然明白，原來真實根本不是靠你費力或刻意 去尋。真實，也只是真實，本來就是你。

原來如此，原來只是如此。・

當初，你再怎麼用心、費力，最多還是在反映人間和頭 腦的機制，而跟真實沒有一點關係。你怎麼也沒想到，到最 後，這個注意力的移動，不光是完全不費力，不光是突然， 而且跟「你」一點關係都沒有，完全不是你可以主導的。

最後，講個更透徹，不是「你」在領悟，反過來，是一 體「借用」你這個身心來領悟到祂自己。

你走到這裡，也就自然明白——這才是我透過「全部生 命系列」想轉達的。

對你，豐盛，最多又只是一種從整體自然流出來的特 質。你倒不需要再刻意去追求。你最多只是老老實實把真正 的自己找回來，也就自然活出最高的豐盛。

這樣的豐盛，是一般人想不到的狀態。那是一生又一 生，一世又一世，一直在等著你的豐盛。

假如你隨時可以停留在這樣的豐盛，那麼，我也只能恭 喜你。

30

最後，還只是豐盛

無論你是從追求豐盛、想要療癒、希望改變命運、還是 從追求生命的意義走到這裡，早晚，你都會醒過來。而且， 是不可能不醒過來。

然而，你可能現在會想問——醒過來後，對你，這個世 界又是如何？它會消失嗎？豐盛，對你又是要怎麼解釋？

哪怕已經跟著「全部生命系列」一路走到這裡，我們每 一個人，包括你，可能還是會隨時忘記：只要我們還認為這 個世界是真的，有「我」存在——不光「我」存在，而 「我」還要面對所安排的命運，那麼，這個世界對我們最多 還是無常的。

你應該已經知道，這世界既然是站在一個不可靠的 「我」之上成立的，到頭來，它難免只是一場幻覺、一齣戲 劇、一個頭腦的產物。這樣的世界會生起，當然也會消失， 而對整體其實沒有任何影響，也不可能還有什麼代表性。

在整體，這個世界最多是數不清的可能性裡的一個小小 的可能，只是剛好被你的五官守住而好像顯化了出來，更好 像變成你的唯一。

你有時也可能感慨，這種唯一是多麼地不理性！即使你 落入無夢的深睡時，它連個影子都沒有\*但只要你一睡醒， 它也就突然變得再堅實不過，而讓你認為不可能不是真的。

當然，你現在也知道，這就是你的五官和頭腦帶來的作 用。而你透過五官認為真的有的外在，對整體，它反而完全 是虛幻。甚至，任何一點存在，只要你認為是客觀，或是可 以用你的邏輯或聰明去框架起來，它完全是從一種主觀的意 識延伸出來的，其實一點都不客觀。

無論如何，你跟著「全部生命系列」一起走到這裡，應 該已經有這樣的自信——早晚有一天，或誰曉得哪一輩子， 你可能也就突然醒過來。

只是，你怎麼想也想不到——醒過來後，對你，這本來 無常的世界，反而樣樣都變成真的。

怎麼說？

醒過來，你透過任何角落，會看到什麼？你所看到 的，最多也只是自己。醒過來，你只是體會到自己，反照到 自己，重疊到自己。畢竟，唯一真實存在的，只是自己—— —體、心，祢。

你現在總覺得還有一個「你」，有一個「我**J**，最多只 是理論上知道你我都是一體。沒想到，醒過來後，你已經沒 有什麼整體、一體、個體、「你」「我」好分別的。全部， 都是自己。然而，這個自己，跟以前的小小的「你」已經完 全不相關。

不過，就連這麼說都不正確。你醒過來，自然會發 現，即使過去這個小小的「你」，都是自己。任何你可以體 驗的客體，包括這個世界，還是自己。你從最小的一個分 子，一直到最廣闊的宇宙，其實最多還是體會到自己。

你本來可能還重視豐盛的觀念，到了這裡，人間的豐盛 對你已經失去意義。畢竟，一切都是自己，那麼還有什麼其 他的，會讓你想取得？當然，醒過來，你可能還在為別人服 務、做事，表面上，從別人的眼光看來，你可能還會得到什 麼或失去什麼。然而，對你，其實並沒有一個「誰」在做， 也沒有「誰」可以失去或得到。

醒過來，突然，你不需要別人解釋，也自然領悟到，這 個自己，又只是愛、寧靜、歡喜、平等——豐盛。

這一切，是多麼不可思議。但是，就連不可思議都還是 多餘的表達。

你是整體，是全部。全部都是你，而你和你和你之間沒 有落差，不可能產生一個梯度讓意識可以流回或流向哪裡。

你也才真正明白——其實，你根本沒辦法去理解你的本 性。「理解」是需要透過主體-客體的隔離與動力，才能得 出一種分辨、一種意思，而讓你透過五官和頭腦的作用可以 體驗到。然而，你已經是整體，是全部。全部都是你，沒有 什麼其他的「體」或「東西」還可以或需要理解。最多，也 只是愛、寧靜、歡喜、豐盛、平等。這些特質本來就是你我 的本質，而從來沒有離開過你。

醒過來，你自然明白為什麼好像是一生又一生，一世又 一世，包括這輩子都在不斷期待回到愛、寧靜、歡喜、平 等、豐盛。說到底，這些本質本來就是你。

這些話，你老早聽我重複一次又一次-甚至或許會驚 訝，我怎麼可能一再地重複，而每次都像第一次要告訴你。

是到現在，我相信你對這些話的體會和過去已經完全不 一樣。

你可能到這裡才真正進一步明白——這些本質本來就不 能用你的頭腦去框架，甚至只要你一用頭腦去理解或取得， 它們也就失掉了絕對的地位，反而落到頭腦延伸出來的一個 很狹窄的角落。然而，你不需要去理解，你最多只是承擔它 們，承擔你本來就是的——你自然也活出它們了。

當然，這些話你也聽我說過。但我很有把握，這一次你 的體會己經會截然不同。

豐盛，也是如此。你醒過來，既然已經發現誰才是生命 的主宰，你根本不會需要追求或想得到什麼東西。過去的你 會想得到的，你已經知道一點都不重要，甚至你明白跟你真 正的生命一點都不相關。其實，就連「東西」「可以取得 的」「相關不相關」這些話本身也失掉了意義。

過去，你透過取得，就好像不停忙著把一個或好多個東 西從一個角落挪到另外一個角落。然而，醒過來，你只是發

現一個再簡單不過的事實——沒有一樣東西曾經跟你分開， 沒有一樣東西和真正的你、全部的你分離過。

到時候，你回想起原本傻里傻氣的樣子，會笑的。你會 笑自己怎麼可能那麼幼稚，竟然有一種擁有或占有的觀念， 而還被這種觀念束縛那麼久。

醒過來，你活出來的愛 ' 寧靜、歡喜，自然跟你過去定 義的愛、寧靜、歡喜已經完全不同，倒不是透過五官可以去 描述的感觸，而已經是你最基本的組成。是這樣，你也才明 白我在《短路》所談的轉化**(transformation )**、形變 **(transfiguration )**和質變**(transmutation )**真正的意思。甚 至，你會發現連我過去常講的「脫胎換骨的轉變」，相對於 真實，也只是個比喻。

你醒過來，自然明白其實什麼都沒有發生，倒不是你從 某一個狀態可以變成另一個狀態。你最多只是發現注意力的 焦點已經移動，你站在哪一個角度在看、在說明、在知 覺——這個角度已經不同。你意識的焦點，已經從相對的範 圍移到了絕對，而你是站在絕對看著一切。然而，這一切• 其實是自己。

醒過來，你站在整體，可以覺一切。但是，這個機制並 不是透過人間的動，也不是透過二元對立和五官去捕捉。既 然不受到這些機制的限制，對你，也就不會再有人間的任何 意義，或還為你帶來任何一種觀念。假如還有一個轉變，你 會明白是根本靠不住的。

我們在這裡好像還可以談的本質——愛、寧靜 '歡喜、 豐盛，本身真正是你，是你的本質。你不可能變成它，也不 可能得到它。到這裡，你終於明白這些話不是理論，而就是 事實。

《舊約》〈創世紀〉提到「神就照著自己的形像造人」 或是用我的白話來說「我們是依神的形像而造的」。假如把 神等同於絕對、佛性、本性、真正的自己，也可以說《舊 約》這句話早已在肯定愛、歡喜、寧靜、豐盛是我們本來就 有的。

神創造你，不光是從絕對、真正的自己延伸出「你」的 體，連愛、歡喜、寧靜、豐盛也一同落成了「你」的本質。 這些**，**我過去會說是**Godly quality，**是神的本質。

這些本質你老早就有，而「你」自然會不斷地想要回到 這些本質。你過去也只是忘記了，這些本質和「你」一樣， 是從絕對延伸出來，本來就有，而從來沒有離開過你。

你就是這些本質組合起來的。只是在這個世界有無 明，有煩惱——也就是二元對立的機制，好像不斷地造出一 種隔離，你才會表面上彷彿失去了它們，而又同時不斷地想 回到這些最完美、最圓滿的本質，甚至還想追求它們。

醒過來，表面有愛、歡喜、寧靜，有豐盛，一樣地，對 你，已經沒有「誰」還可以體會到這些。你個人可以得到的 愛、寧靜、歡喜、豐盛，老早和整體分不開。你不可能為了 某一個客體、某一個對象再去區隔什麼 ' 體會什麼。這些分 別已經是過去，跟現在的你已經沒有關係。甚至，整個世界 都與你無關。我才會說從任何角落，你只會看到自己。然 而，這個自己已經不是過去的「你」。

醒過來，你也自然會明白，你多生多世追求的豐盛，其 實老早就在等著你。但是，並不是透過你規劃、努力 '練習 而可以得到，反而是你臣服到生命的點點滴滴，你才發現竟 然可以跟整體接軌。因為一切，都是你真正的自己。你就是 整體。

突然間，生命也就這麼簡單打開了。

醒過來，你倒不需要再「取得」豐盛，而是可以直接活 出它。這一切，可能跟你過去想的完全不一樣。最不可思議 的是，現在，你可能已經發現'從每一個角落，你體會到的 都是一體或自己。而樣樣，雖然你沒有任何干涉，反而跟著 活起來。到處，點點滴滴，竟然都是奇蹟。沒有一個東西或 角落，你沒辦法體會到什麼叫豐盛。

這一點，才是最大的悖論。我沒想到，竟然要等那麼 久，才可以和你分享。

光是這幾句話，我其實已經推翻「全部生命系列」過去 所談的觀念。我也明白，要先為你建立一個相當穩定的基 礎，你才可能體會到這裡所談的顛倒的事實。

我相信你現在多少可以理解，為什麼我不斷地在強調每 個人的成熟度不同，而為什麼「全部生命系列」的每一句 話、每一個觀念在不同層面都有不同的意義。你大概也開始 明白，這些不同的觀念和表達，最多還是我在試著為你對照 「有」或「在」或是「相對」與「絕對」。

畢竟，有些觀念假如太早提出來 ' 對你不光可能沒有意 義，還可能反而帶來更多矛盾。我只能用分段的方式來為你 談同一件事，希望把你從「有」帶回「在」，從「相對」輕 鬆地滑落到「絕對」，從「腦」不費力地落回到「心」。

當然我早就知道，這是急不來的，我也只好用那麼多篇 幅一點一滴走到這裡。我想，你現在已經發現，從任何觀 念、任何角落，都可以回到「在」或「絕對」，因為這些本 來就是我們最主要的本質。我才會那麼有把握，知道你我總 有一天會走到這裡。

接下來——其實，沒有什麼叫做接下來。

一切本來就是完美的，老早是完整的，最多也還只是真 正的自己體會到自己。

祢，體會到祢。祢，活出祢。

你過去的這一生，人生的這一章，也就告了一個段落。

接下來，你就可以自由走下去。

結語

我們一起走到這裡，我也只能再一次恭喜你，有這樣的 耐心將這一堂功課告一個段落。接下來，我希望你不光可以 活出豐盛，而同時可以隨時體會真實。

我知道，現在，你已經可以試著從各個角落把真實帶回 到生活中。你也會明白，假如修行所為的真實和日常生活不 相關，那麼，這樣的真實根本是多餘的。畢竟，這一生也就 是這麼短暫，再拿來做這種無謂的追尋，不光浪費時間，甚 至還只是走冤枉路——再造出另一個同樣虛構的現實。

正是「真實」這個主題和你我的生命有緊密的關係，而 且含著最急切的重要性，我才會用「全部生命系列」那麼多 的篇幅來說明。此外，我透過那麼多的作品，最多也只是為 了不同的人，從不同的層次去反映同一個真實。假如你真能 跟著讀到這裡，我認為總是已經反映某一個層面的成熟度。

是這一點，才值得恭喜。

我也相信，你走到這裡已經發現，很多過去你可能認為 重要的價值觀念已經跟著修正。不光你對人生的看法已經不 同，可能連你的生活習慣也在改，甚至你的朋友和生活環境 也正在跟著變動。

短期來看，這些變化都可能為你帶來種種的考驗，甚至 危機。這時候，我勸你還是要有信心，再加上信仰，試試 看，可不可以不斷地回到參，回到臣服，不要放棄。你只需 要一心一意，往下走到底。至於，這個底是什麼，或走到哪 裡，我希望你現在已經可以認同，這些其實都不重要。

假如你無論如何還是會選擇走下去，而且會不斷地走下 去，這是更值得恭喜。

在這裡，再一次談到信仰，其實我想強調的是——豐盛 並不是透過頭腦可以想出來，也不是透過邏輯可以理解，而 是透過信仰活出來的。我在「全部生命系列」一再帶出來的 各種練習，最多也只是為了培養你的信仰——把念頭放下， 讓心活出每一個瞬間。

豐盛這個主題，對你最多是帶來一個最大的考驗——你

的信心是不是足夠大到讓你可以活出生命的豐盛？說實話， 是這樣的信心，甚至是全面的信仰，才真正讓你沒有回頭 路。你完全可以讓每一個瞬間，都成為這一生最珍惜的恩 典。

信心夠大，不光是豐盛就在眼前，而你已經隨時活在恩 典，活出真實。

不知不覺，你竟然會發現是透過豐盛，心、一體才可以 和人間做一個連結。是透過豐盛，心才可以活出祂自己。

你看這麼說，是不是又一次帶給你一個不需要的悖 日冊*（*

國家圖書館出版品預行編目（ CIP）資料

豐盛/楊定一作.-第一版.-臺北市：天 下生活,2019.12

304面；17x23公分.-（全部生命系列；

21）

ISBN 978-986-98204-3-1 （平裝*）*

1.靈修

192.1 108018430

全部生命系列0021

豐盛

Abundance

作 者/楊定一

編 者/陳夢怡

特約資深責編/陳秋華

封面設計/盧歧晓

內文編排/中原造像張依宸

發行人/殷允克

總經理/梁曉華

總編輯/林芝安

出版者/天下生活出版股份有限公司

地 址/台北市104南京東路二段139號11樓

讀者服務/ （02）2662-0332 傳真/ （02） 2662-6048

劃撥帳號/ 19239621天下生活出版股份有限公司

法律顧問/台英國際商務法律事務所•羅明通律師

總經銷/大和圖書有限公司 電話/（02） 8990-2588

出版日期/ 2019年12月第一版第一次印行

2020年1月第一版第二次印行

定 價// 420元

ISBN : 978-986-98204-3-1 （平裝）

書號：BHHY0021P

ALL RIGHTS RESERVED

天下網路書店[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌網站 [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健出版臉書 [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

本書如有缺頁、破損 '裝訂錯誤，請寄回本公司調換

获取更多好书，请加微信号：strcdts 店1S： <http://strc.cr.cx>



(192.1)

0 0 4 2 0

鹿，■出版^6^1^

活在這個人間，我們很自然會想追求好的命、豐盛的生活、順利的 人生。

本書從「豐盛」的主題切入，對照古今中外各種教人追求好命、 過得順遂的方法，包括吸引力法則、成功法則'富足的科學、行善 積德、禱告與各種修行改命的練習。楊定一博士透過「全部生命」 的觀點彙總這些方法，並進一步擴大深化，讓我們透過各種練習重 新整頓習氣，而從人生不順利的表相走出來，活岀隨時肯定和正向 的順利。

透過這本書所談的正向與集中注意力的練習，我們一點一點脫落 紛擾的念頭與障礙，為自己創造一個神聖的空間，讓身心同步， 達到諧振與合一。念頭減少，身心合一，也就為我們自己準備好 迎接真正的豐盛——生命全部的豐盛。

這本書也為「全部生命系列」的讀者進一步整合現實生活與對真實 的理解，讓我們可以在生活的每一個角落，透過臣服、參、我-在 帶來的提醒——對真實的理解，在這世界的重重幻影中，平安走過 這\_生。

書號 BHHY0021P

定值420元

[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

1. Blavatsky, H. P. (1877). Isis Unveiled: A Master-Key to the Mysteries of Ancient and Modern Science and Theology. JW Bouton. [↑](#footnote-ref-2)