鹿［亶出版

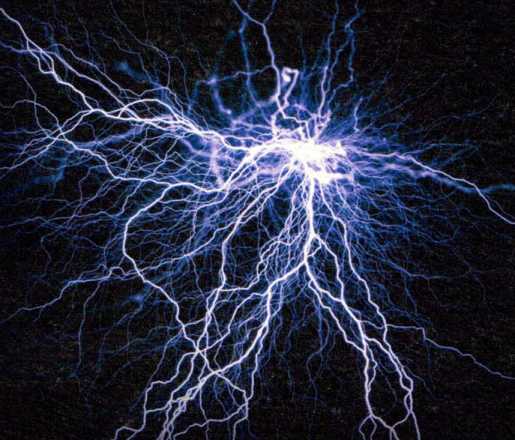
全部生命系列

楊定一書房

短路

心靈的科學

作者楊定一  
編者陳夢怡



短路：心靈的科學

Shorted : A Science of Spirituality

作者楊定一 編者陳夢怡

**CON**

序 **004**

[什麼是短路？ **007**](#bookmark9)

[生命的梯度 **015**](#bookmark14)

[意識一命螺旋場的根源 **027**](#bookmark19)

「我」是最大的電阻，也是生命流最大的阻礙…**034**

[物質為主的世界 **042**](#bookmark29)

[打開頭腦 **052**](#bookmark34)

[生命場的作用 **060**](#bookmark39)

[五個感官的轉變 **071**](#bookmark44)

[嗅覺和味覺 **077**](#bookmark49)

[觸覺 **087**](#bookmark54)

[生理機能的變化 **093**](#bookmark59)

[神經的變化 **101**](#bookmark64)

[脈輪 **110**](#bookmark69)

[短路，在經典留下來的紀錄 **129**](#bookmark72)

[心流9跟短路的關係 **134**](#bookmark75)

水晶小孩、走火入魔等種種現象——

都是螺旋場的作用 **140**

[絕對延伸的生命場 **148**](#bookmark83)

[內心的力量*，*遠遠更大 **157**](#bookmark88)

[觀念脫落，徹底的短路 **172**](#bookmark93)

[短路到無我 **177**](#bookmark96)

大短路 **Short-Out or Bliss-Out 183**

[業力的轉變 **191**](#bookmark101)

[每一個瞬間，都可以當作一個反復的修行 **203**](#bookmark104)

**207**

一睡眠的練習 **212**

二「面對一天」的練習 **216**

***三* Neffi Ne**出不是這個，不是這個 **221**

四「一切都好」的練習 **224**

五「我一我」的練習 **229**

六平等心 **236**

**241**

假如你跟我一起走到這裡，除了讀「全部生命系列」的 書籍，也接觸了許多影音的素材，包括讀書會和音聲作品， 而同時還願意繼續走下去……我相信，你已經有了一個相當 穩固的基礎。甚至，可能已經踏上一條沒有回頭路的路，希 望這一生能在這方面告一個段落。

在哪一方面，告一個段落？

我指的是——把自己找回來，徹底了解「我到底是 誰？」「我怎麼來的？」「生命怎麼來的？」「一切怎麼來 的？」「一切，又可能往哪裡去？」

我也相信，你已經認同，這個主題比在人間要面對的問 題，甚至任何可以想像的問題都更為重大，而且是遠遠大得 不成比例。只是，你偶爾還是會被人間帶走，被頭腦帶走。 但是，只要冷靜下來，還是會想回到這個主題。最多，是需

要有人不斷為你做個提醒，幫你扎根。

也許，如果我這一生來，還有一個目的或任務好談，最 多也只是扮演這個角色——就像拿著榔頭不停地敲打，不斷 地提醒你，提醒我，甚或刺激你，刺激我，讓我們共同做個 反省。

這本書的書名「短路」很有意思。有一天，我在解釋為 什麼會寫《插對頭》這本書，突然體會到「插對頭」還不足 以表達我真正想說的。

說「插對頭」，好像還在很溫和地為我們自己做一個準 備，好跟生命的全部或一體接軌。所以，「插對頭」也含著 「接對頭」的意思，帶著「對準」、「接軌」的味道。也在 表達，一體最多是等著我們接受祂，讓祂自然可以浮出來。

雖然這種表達是正確的，但是，我也自然發現，這種表 達方式最多是在強調過程的機制，而沒有反映「結果」—— 在人間，會有什麼變化可談？我們的身體或感受，在插對頭 之後有沒有什麼大的變化？

再進一步講得更透明一些，如果隨時讓一體浮出來，對 我們的身心可能產生什麼作用？

用這個角度來看，我自然會選擇更強烈的用詞，才能準 確而妥當地描述這個足以翻天覆地甚或天崩地裂的過程。因 為這樣的轉變，會比人類演化億萬年來所累積的變化還大。

然而，你可能還不相信，我在這本書也必須從抽象轉回 具體的層次，而可能還要借用科學的框架來表達得更清晰。

對一般人來說，「短路」指的是一個設備被很大的電流 流過而燒壞了。沒錯，我選擇「短路」這個書名，也就是希 望表達這種強烈的生命流，流過我們有限身心的過程，而這 過程是不可逆的作用——讓一體流過，我們自然也就脫胎換 骨，讓這一生全面而徹底的變更。

然而，和一般短路不同的是，一體所帶來的短路，完全 是正向的。

其實，我本來也可以用「恩典」**（Grace）**來表達這本書 要談的「短路」。畢竟這些變化不是我們刻意追求得來的， 而是一個人準備得剛剛好，跟宇宙插對頭或接對頭。只是， 我擔心對一般的朋友，用這個詞反而把它的力道淡化，而反 映不出來它所帶來的作用可以大到什麼程度。這麼說，連用 「短路」的比喻，其實還是太低估這一作用。

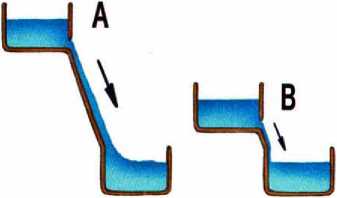
01

什麼是短路?

我們每一個人都知道，要讓電流通到設備開始工作，一 定要有一個電位的差異，才可以從外面的電力網充電，得到 電流而運作。

外面的電力網和設備之間的電位差，我們一般稱電

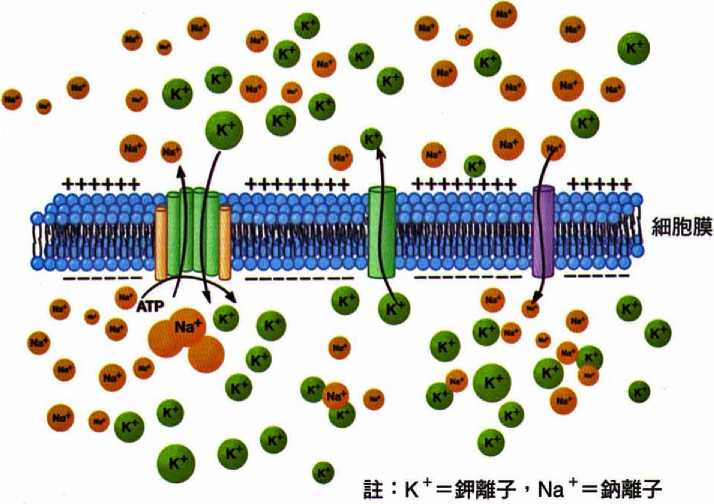
壓，經過線路而得到電流，可以用來驅動設備。不同的設 備，驅動所需要的電流量是不同的。舉例來說，手機運作所 需要的電流，和電視運作的電流相比，可能小得多。然而，

電子從壓力高向低處 流動，依照所經過的 物質的特性不同，會 有不同程度的阻癡。 這個阻礙，也就是電

阻，限制了電的流動。 電流、電壓和電阻，各 自用**I**、**V**和**R**來表示**，** 它們之間的關係可以寫 成**I = V/R**這樣的式子。 這個公式，無論設備大 小都適用，到細胞那麼 小還是適用。

細胞，一樣有電壓、電阻和電流。電壓產生需要一個隔 離，才有電位的差異可談。以細胞來說，分隔細胞內外的細 胞膜就是這個隔離。細胞膜產生電阻，讓細胞內外有一個電 位差。電流則是透過帶正負電的電解質（例如帶電的錮、 鉀、氯離子）的流動而產生。從物理的角度，自然最多只想 回復電性的平衡，把電位差散掉。所以，無論鏑、鉀或氯離 子，本來就會從高電位往低電位移動。

不過，就像右頁這張圖所畫的，細胞膜上有一些分 子，可以幫助銅離子從胞外往胞內移動*，*也可以幫助胞內的 鉀離子往外流。透過各種方法，繼續維持胞內和胞外有一定



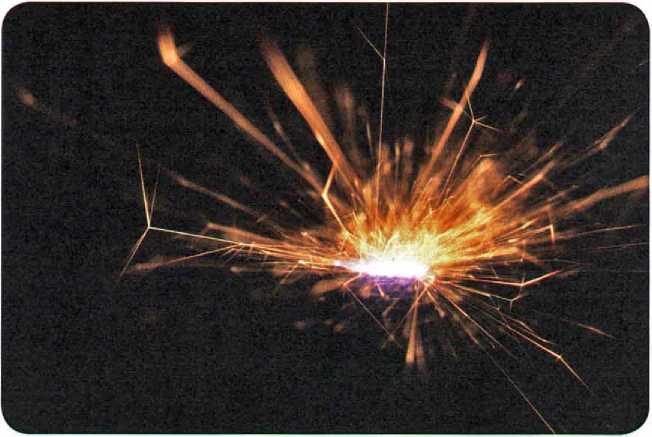
的電位差。神經細胞，就是靠這樣的原理來維持它傳遞訊息 所需要的特性，不像一般的電子設備只有單一方向的流動。 可以說，細胞比任何人造的電子設備都更「聰明」。

回到**I = V/R**，還可以再進一步往下推。假如**R**很小， 甚至小到幾乎接近零，就會產生一個很有趣的現象——我們 在中學就學過，在實數的計算裡，**1/0**或是任何數字除以 零，是無意義。但是，當除數趨近於零而不等於零，**1/p**吳**R** 自然變成無限大。無限大，沒辦法用數字表達，就用符號8

來代表。

假如電阻**R**非常趨近於零，那麼，電壓除以電阻所得 到的電流**I**，也就變成無限大。只是，任何一個設備，不可 能允許電流量大到無限大•到最後所產生的熱，甚至會把設 備燒掉。這個現象，我們稱短路。短路時，過量的電流有時 會竄到大氣中，我們也就會看到原本不導電的氣體，瞬間放 電所產生的火花。

短路，每個人在生活中幾乎都遇過，不是手機，就是電



視，或是電腦不小心被燒掉了。會有短路，也就是突然爆量 的電流，超過了設備的負荷。

短路的情況，不外乎是電壓太大，或電阻太小。有時 候，是電壓突然升高，使得電流突然大增。但是，更多時候 是因為出現了一個更短的小迴路，讓本來要經過整個設備去 消解的電壓，直接經過這個短的迴路，而跳過了整個設備。 這一來，等於電阻很小甚至沒有。於是，也就短路了。

颱風天，外頭的電線也會因為樹倒或風速過大，讓兩條 本來分開的電線接了起來，也就造成短路。嚴重時，甚至會 造成整個地區大停電。講到這裡，也許你小時候也不小心觸 電過。觸電，也就是遇到很大的電壓，讓電流通過了身體。 我們的身體有電阻，電流通過會讓組織發熱，會感覺到刺 痛。很大的電流，會讓我們全身發麻甚至嚴重灼傷，也會干 擾身體神經控制的功能。

那麼，站在電線上的小鳥為什麼活得好好的？還能快樂 地歌唱？難道電流不會經過牠嗎？懂了電的運作原理後，會 知道因為鳥是兩隻腳都站在同一條電線上。如果一隻鳥將兩 腳分開站在兩條不同的電線上，而電線絕緣層的效果也不 夠，那麼，大的電壓，對一隻很小的鳥，會造成很大的電流 在瞬間通過，造出很大的熱，鳥也就被烤焦了。

再舉一個例子，雨天開車時，如果車子被雷打中，可能 還可以繼續前進，而人在裡頭不見得有事。這是因為大部分 的電流沿著金屬的車殼表面流走了。但是，如果雷打到車 時，人站在車旁，既碰觸到了車子，而且腳還濕濕的，這麼 一來，造成了一個迴路讓電通過去，如果電流很大，也就被 電死了。

當然，我們平時更容易遇到的是靜電。像是在乾燥的冬 天，我們穿著容易蓄積電荷材質的毛衣，手碰到金屬的門 把，甚至碰觸到別人，會突然「啪！」的一下被電到。有 時，甚至可以看到一星小小的火花。這種情況，其實只要加 大接觸面積，像是用整個手臂去推門或碰觸，就可以避免這 種局部的放電帶來的刺激。

這些原理，做設備的人都懂。所以在工作的過程中，除 了想辦法消除靜電，減少火災爆炸的可能，也不要產生過大 的電流，而造出危險。

我在這本書要探討的，不是電的現象。而是借用這裡所談的「電壓」來表達一體或生命最原始的潛能。用「電流」 來比喻意識的流或生命的力量。這股力量，落在身體的層面 也可以稱為「氣」。站在意識的角度，「電阻」是我們的頭 腦。站在氣的層面，代表的是身體。頭腦本身是阻礙，而我 們有這個身體的架構，雖然可以讓氣透過經絡流過去，本身 還是頭腦的產物，也還是阻礙。

所以，在這本書，「短 路」是用來比喻，無限 大的一體或全部的潛 能\*透過一個巨大的流 或生命的力量，突然通 過我們的架構——我們局 限的頭腦和身心。也就好 像這張我在《神聖的你》 所用過的圖，生命的流比 什麼都大，我們怎麼擋 也擋不住。

然而，這裡談「短

路」，其實並不是真的有什麼一體想經過我們。全部的潛 能，本來沒有要通到哪裡。只是頭腦好像投射出了一個阻礙 在那裡，也才好像有一個流需要通過，去消散它自己。

我在這裡借用的電路原理，最多也只是做為比喻。不 過，你自然會發現，很多觀念其實是相通的。

可以說，頭腦和身心帶來一個表面上的阻礙。然而，這 個阻礙早晚會被吞沒。也就是說，生命的流早晚要流通，而 且是沒有阻礙的流通。短路到最後，是這個一體來流通祂自 己。流到哪裡?最多，也只是打通。一切本來都是平等，沒 有差異，也沒有從哪裡流到哪裡。到最後，只是融入了一 體，再也沒有什麼阻礙，自然會發現一切本來就是平等。

這種平等，本身就是我們的本性，也就是我過去所談的 大平等心。

02

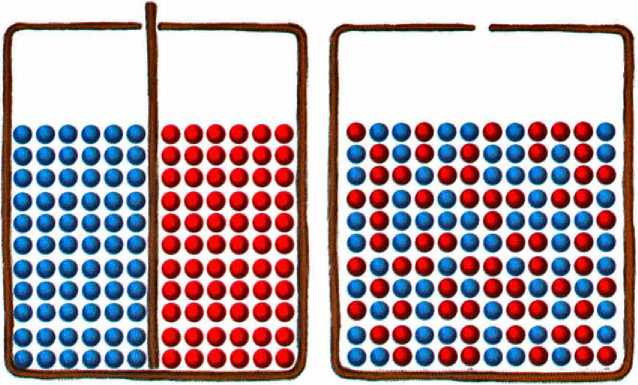
生命的梯度

前面講到電壓、電流、電阻，以及短路的概念。但 是，還少了一個更基礎的觀念，叫做梯度**（gradient）**，也 就是差異。這種差異，科學家通常稱為位能差**（potential**， 也就是累積出來的潛能）。或許，換個說法會比較容易想 像。也就是能量的高低分布，就像顏色由深到淺的漸層變化 一樣。然而，從物理的角度，任何東西在一個空間累積下 來，都會朝向均勻分布去發展，不希望累積出一個差異。無 論這個東西是電、水、風、熱、壓力、任何其他的力量，都 一樣。包括潛能，也是一樣的。

無限大的潛能，也就是「空」。我們可以說「空」或一 體——永恆 ' 絕對、無限——含著最大的位能差。祂才可以 流出一切，也就是全部的可能，包括意識，包括物質。

將差異攤平，也就是熱力學第二定律。能量，會從高往 低移動，最後達到一個平衡。一個有秩序的架構，早晚也會 散掉，也就是亂度達到最大。

生命體這種有組織的架構，表面看來是一個「反熱力 學」的存在。其實，就像下面這張圖的左邊所畫的，生命體 是透過一個個獨立的隔間**(compartmentalization)**守住能 量。直到老化，甚至死亡，這種能量和秩序局部集中的現象 才會解散，重新跟周邊回復平衡。



或者我們也可以換一種比喻，把生命當作一個「流」 **(current)**。要指出這個流的方向，時間是最好的指針。我 們從出生起，不斷累積生命能的梯度，直到差異達到了顛 峰。接下來，經過成年和老化，所累積的位能差慢慢衰退。 到死亡，又重新和環境達到平衡。

這些觀念，還比較容易理解。站在物質的層面，只要我 們觀察眼前的任何物質，無論是一堆沙，或是任何的架構， 自然可以理解梯度攤平的觀念。也就是說，透過時間，會從 差異回到均衡。沙丘，如果沒有特別去維持，會變得平坦。 一個架構，也會慢慢崩解，而回到背景，不再突出來。

梯度，離不開力量。力量，是透過動來表達的。梯 度，可以說是引導力量，讓我們建立分散的方向。

回來談生命，我們一般會認為基因是生命最原始的藍 圖，以為是基因在引導生命，帶岀生命演變發育的方向。然 而，我透過「全部生命系列」不斷提醒，光是在物質的層 面,無論**DNA**或遺傳都無法完全解釋生命\*尤其是意識。

這個謎，其實是相當容易解開的。也就是說，意識有兩 個不同的層面，我過去曾分別用相對和絕對來描述。我們一



般認識的意識，最多只是相對的意識。

站在數學的角度，「相對」這個詞含著一個比較、分 別、區別的意思。然而，就連相對的意識，都不只是神經細 胞作用的總和，而是在所有物質層面還沒出現之前就有的一 個力量。用「力量」來描述，其實也不對。我們最多只能說 它是一個位能或潛能，是一個意識的流，透過神經的作用， 自然產生念頭。而念頭，自然產生動作或其他的表現。也就 是說，連意識，都帶著一個梯度的觀念。

我時常提醒，光從物質的層面，沒辦法解釋我們的生 命。有這個生命，表面看來是違反熱力學第二定律的。前面 提到亂度的觀念，也就是能量自然由比較多的點，往比較少 的地方擴散分布。然而，生命反而是負炳（反亂度）的現 象。也就是能量從比較稀薄的環境，要濃縮到一個局部，才 有生命的組織。這點矛盾，只有透過意識的潛能（再加上它 帶來的流）所產生的作用，才能讓生命的過程得到一個熱力 學合理的解釋。

再進一步說，只有把意識層面納入考量，生命才不會違 反熱力學第二定律。

其實，從一體來說，本來什麼都沒有違反，全部都是平 等，只是從一個能量狀態轉到另一個能量狀態。然而，我們 看不到這些狀態，所以注意力過去都集中在物質的層面，而 歸納岀生命自然會生會老會病會死，而認為人生是無常的。 但是，站在整體\*生命當然是永恆。最多，只是從一個微細 的層面轉到粗糙的物質層面，而有表面上看來的變化。

我們一般人，就算承認有一個像意識這樣更高的藍 圖，通常也不會去追究意識是怎麼來的，不會去想這個藍圖 是怎麼產生的。我才透過「全部生命系列」，用那麼多篇幅 來表達意識有兩個軌道。一個是前面提到的，我們人間—— 相對、局限、比較、分別、邏輯、理性化——的軌道，這個 軌道一定要有一個觀察的點，也需要一個觀察的過程。被觀 察的兩個點，其實是透過第三個角色（觀察者），才讓我們 可以得到一個意義。

我們再仔細觀察，人間可以觀察到的全部，其實都離不 開力量和動。比較難觀察到的，是意識（我指的是人間用到 的意識）——念頭加上語言——和「動」的關係。也就是 說，假如沒有動，沒有這個力量，其實，也沒有人間的意識 好談。假如沒有這個意識的梯度，人生也沒有什麼意義可以 取得。這就是動物和人共同採用的邏輯。

人類的不同，在於可以有更完整的記憶，以及接下來更 完整的讀取和連結的功能。也就是說，人類可以建立相當完 整的時一空觀念，而動物的時-空觀念還很淺，很原始。

小我，也就是這麼來的。神經系統不斷建立一個觀察的 中心，也就是觀察的出發點，而這個出發點是任何觀察結果 的源頭。我們自然得到一個印象，好像有一個小我在觀察、 在活這個生命。也就這樣子，小我不光成形，還好像有一個 獨立的生命。而我們所謂的生命或人生，其實是小我在體驗 意識的流。

意識，除了有這個相對的軌道，同時還有一個絕對的軌 道。這個絕對的軌道——在、心 '一體、永恆、無限、上 帝、佛性，是相對意識的因地。沒有絕對，就沒有相對。

絕對本來就存在，不需要透過任何「動」或過程來成 立，更不需要透過任何參考點來取得。我們最多只能說祂是 自足的一個觀念-本來就有，接下來還是會有，永遠都會 有。有什麼，講不下去。只要一講，就變成了一個人間相對 的觀念，也就這麼把整體，化成了小小的個體。

站在相對或小我，永遠沒辦法體會到絕對的軌道。它所 採用的觀察工具（五官再加上「想」的連結），自然需要切 割一個整體或觀察的對象，才能觀察到資訊。這一來，絕對 就不成立了。

表面看來，好像兩個意識軌道是相斥，有個矛盾。前面 提過，相對永遠跳不到、理解不了絕對。透過相對的工具， 永遠覺察不到絕對。這一點，是頭腦最難懂的。

因為難懂，人類自然產生一個觀念叫修行，非要刻意用 頭腦去理解絕對，而一般人會稱之為領悟。我過去才不斷表 達，在相對的身心（我們的肉體加上心理），這一生或任何 一生，永遠不可能領悟到絕對或一體。

透過肉體開悟，本身是個大妄想。

雖然如此，我們每個人千萬年來還是誤導自己，以為只 要尋，只要找，只要求，只要修，我們心中有個東西——絕 對的軌道、「在」'心、一體、永恆、無限、上帝、佛 性——是可以找到的。

我寫「全部生命系列」最多也只是要強調——雖然相對 不可能理解絕對，但只要把相對挪開，絕對就自然浮出來， 甚至可以佔領相對。在絕對的角度來看，相對其實並不存 在。最多只是換個方法表達，相對所佔的比例，連一眨眼都 不到。

我們就算活上一百年，在絕對來看，也不成比例，最多 只是一個暫時的現象。人的生命，就像草叢深處忽明忽暗的 螢火蟲。只是，生命亮起來的時間，遠遠短於不亮的時間。

反過來，假如相對是真實的存在，也就是它可以自 足、可以包括一切，我也不敢寫「全部生命系列」，還進一 步提出是由一體來活出相對的「反復工程」，甚至認為對人 類而言，還有個東西叫醒覺，而醒覺是全部的一體來活出相 對，倒不是從相對的身心去找一體。

所以，一切是顛倒的。一體本來就存在，只是相對不知 道，才會讓我們浪費那麼多的精力和時間，不只這一生，而 是一次再一次……

從我個人的體驗，小我其實不存在，最多只是神經建立 的作用。只是這個作用讓人感覺相當堅實，也就建立一個堅 實的「我」。然而，正因它不存在，我才敢講，其實沒有一

個「我」可以去根除。甚至，也不需要根除。不光不需要根 除，甚至不需要去克服。我才說醒覺是個「在」的觀念，倒 不是從「做」或「動」而來。

不過，人間一切的語言或表達，都離不開「做」和 「動」。我才會順便提到莎士比亞所說的**much ado about nothing**無事生非一一也就好像，我們不斷地動**，**想找回一 個本來就有的（哪怕不需要找，也找不來）。

包括「全部生命系列」這麼多字句，到最後也一樣 的,還是**much ado about nothing 0**寫了好多,想表達一個 本來不需要，也表達不來的。我才會用這兩句話來彙總——

醒覺，是讓你我回到本來就在的家，最多只是需要移開 原本不存在的阻礙。

這個雙重悖論，用腦很難懂，但是在心的層面，完全可 以理解。

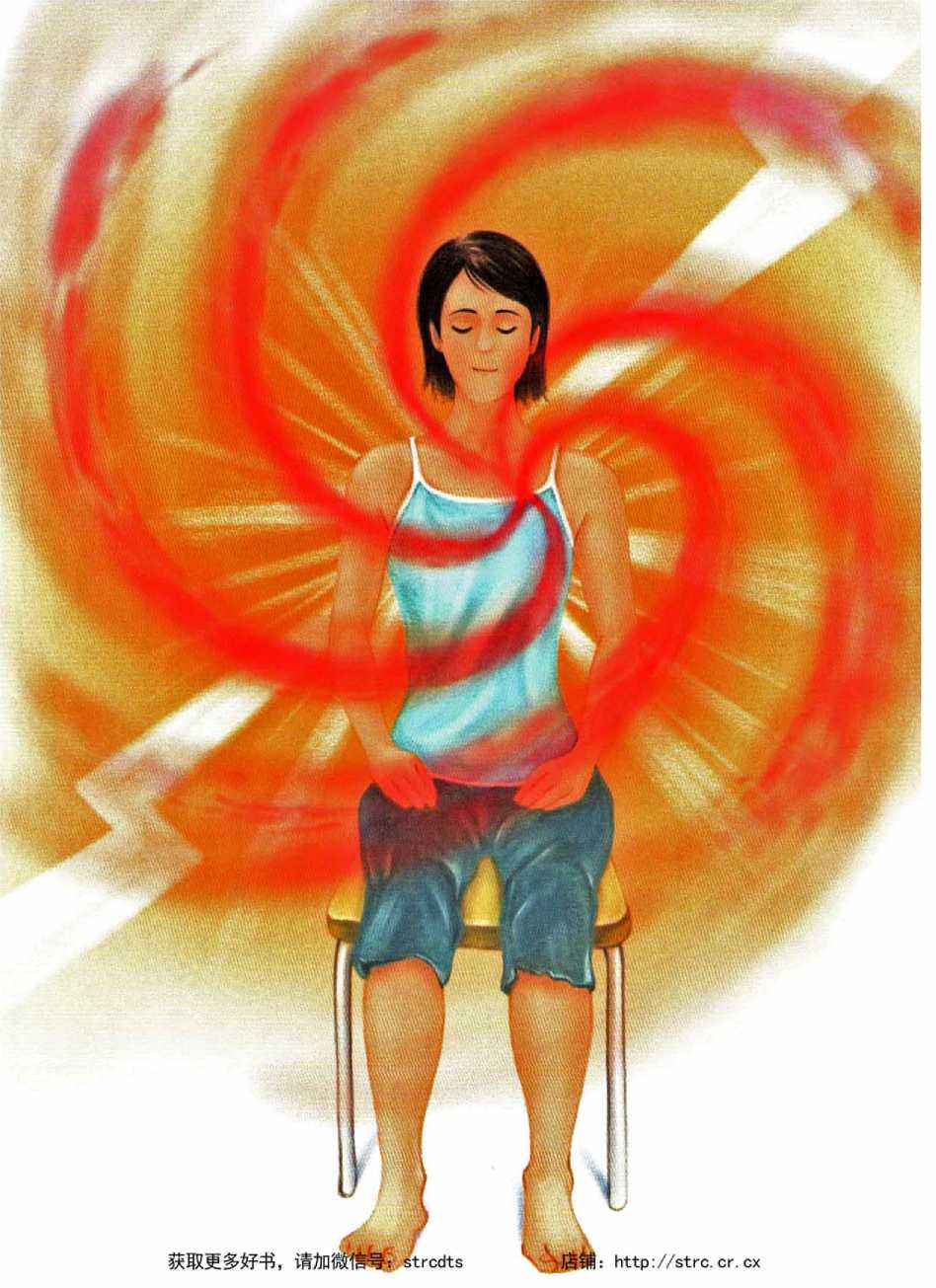
我會這麼說，因為人類隨時有兩個意識軌道。頭腦 （包括身體）代表相對的意識，而心-是代表絕對的部分。 所以，頭腦聽不懂的，心可以完全理解。但心懂什麼？接下 來講不下去。可以講出來的，又落回頭腦的層面。接下來，

也就產生悖論。

回到意識流的觀念，其實是心帶著我們走，只是我們不 知道，或忘記了。從心所產生的生命的位能，可以稱為心流 或生命流。這個流，不斷流出來，從身心流到人間。

倘若不是如此，沒有生命-更沒有意識好談。

所以，用前面電流的比喻，我在這裡想談的是——假如 這個肉體（我們所謂的身心）的阻礙愈來愈小，又同時受到 心或生命流的短路，會產生什麼現象？



03

意識——生命螺旋場的根源

站在「全部生命系列」，我想表達的是——事實，跟我 們人間所看到、體會到的，完全是顛倒的。包括生命流的方 向，跟一般人想的，也都相反。是從心內流到外，從絕對流 到相對，倒不是從外流到內。

這一點，我相信很少人觀察到。

還有另外一個現象，我認為相當有趣，也就是說，假如 我們承認，一切是從心流出來，包括生命，包括意識，那 麼，這個流可能長什麼樣子？

它其實是個螺旋。最有意思的是，螺旋是 一種阻力最小的運動路徑**(path of the least resistance)**。如果不是螺旋-而是走圓的路徑，

必須不斷地克服向內的慣性，才能維持正圓的軌跡。

然而，向內的螺旋運動，不需要

克服這個慣性，所帶的角度可以

完全轉化成動能和速度。循著螺

^cc-\*l<\*5r

旋的軌跡向中心移動，會愈來愈向內 集中，速度愈來愈快，這是螺旋運動最重

要的特質之一。

我一般也用螺旋的軌跡來談演化，來形容人類不斷重複 同樣的機制，但抵達不同的點。這個不同的點，也許更高， 也許更低。假如不是如此，而是圓形的路徑，人類最多只可 能一再回到同一個點，不可能有什麼進步或退步好談。

換個方式來說，人類的演化從「沒有」到「有」，就像 一個顛倒的螺旋，是透過速度慢下來，才有物質。我們仔細 觀察，自然的物質和現象都是透過螺旋的軌跡成立的。遙遠 銀河系的大星雲、超新星的爆發、颱風、漩渦、礦石的沉積 紋理、咖啡泡沫上的花樣、螺貝、羊角、蝸牛、生物體內的 **DNA**和蛋白質分子……樣樣都離不開螺旋。

再說清楚一點，從心往外流出來的生命流或意識流，和 向內集中的螺旋剛好相反——是從中心最快的速度（其實是

超越速度的速度）一點點慢下來，慢到

一個幾乎快要停滯的速度，才會從 意識凝結到物質。

然而，走到最後，從物質要 回到靈性■回到一體，方向只可能 是顛倒的。有意思的是，人類認為的愈來愈發達，從一體的 角度來說，反而是愈來愈慢——愈來愈落到一個物質、分別 的層面。也就是說，透過人類到目前的演化，等於是把全部 的潛能，落在物質面去呈現出一小部分，而這一小部分是不 成比例的小，但我們在人間還非要把這一小部分稱為「全 部」的潛能。

一般人用「頻率高低」來描述意識和物質的分別，這種 表達其實並不精確。我會提到這一點，因為有很多朋友在分 享時會談頻率，好像意識的頻率更高，而物質頻率比較低。 但是，這種說法，在物理方面沒有根據。

我們最多只能說，意識是個場，而這個場充其量只能用 螺旋的扭力和速度來表達。速度快到一個地步，會造出一個 意外的奇點，而超過人間的範圍。反過來，速度慢，會逐漸 凝結下來。

可以這麼來形容——從物質層面到意識層面，螺旋的速 度要提高。或者，換句話說：絕對，當然是無限大的螺旋 場，包括無限速度的自旋。這種高速度，甚至是用數字無法 描述的，我們最多只能用無限的觀念來表達。透過無限的觀 念，讓我們可以去投射、去逼近絕對。

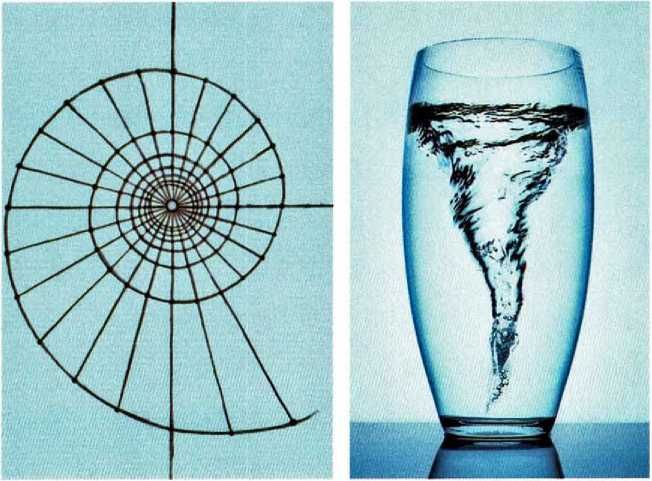
接下來，我用一個很簡單的實例，做另一種說明。

以前，我喜歡帶小孩做實驗，來解釋生命的過程和意外 的奇點，去推敲為什麼自然界會突然湧現各種神祕的力量。

最簡單的實驗，只要拔開水槽的塞子，就可以觀察水順 著螺旋方向不斷流掉。而且水順著螺旋打轉，阻力減少，速 度不斷增快。甚至，在螺旋運動的中心，水的速度接近無限 大。

很有趣，從一開始有限的速度，怎麼一路達到無限 大？

我們可以這麼推算下去，水體螺旋運動的轉速是中心半 徑的反函數，只要螺旋運動繼續向中心推進，半徑就不斷變 小，轉速也不斷增加，當半徑接近無限小的時候，轉速也接



螺旋運動愈接近核心，半徑就愈小,轉速也隨之増加

近無限大。更重要的是，因此而帶有高度的能量。

前面提過，在有限的空間中，不可能達到無限。然 而'螺旋會產生一種奇點**(singularity)，**就好像透過這個 奇點，眼前這個封閉的系統(水)接觸到了時-空的邊緣， 幾乎要跳到無限！

同時，極速螺旋運動的水分子，會將分子內的氫及氧原

子各自往相反方向拉開，正負電分離而產生高的電位差，就 像是冷漿的離子化狀態一樣。

我曾經帶著孩子，用類似離心機的設備，模擬大自然的 螺旋運動，發現水體螺旋運動核心的電位差可以高達兩萬五 千伏特。在很特殊的狀況下，氣體螺旋運動核心的電位差則 高達二十萬伏特。假如一個封閉系統，就可以產生這麼大的 電位差，那麼，跳出這個時一空，位能差會有多大，而能夠 產生多不可思議的能量？

談到這裡，其實還含著另一個顛倒的觀念。前面提 過，只要觀察，在人間處處都可以體會到螺旋的軌跡，就好 像「絕對」想留下自己的腳印。也就是說，要產生物質，自 然要透過螺旋的形狀帶出來。

所有物質都離不開意識，我指的是意識場。而意識場在 人間可以被感知的，也就是螺旋場。我才會不斷地說，絕對 和相對假如有一個共同的連結，最多，只是個螺旋場。既然 物質本身是螺旋場組合的，所以，從心，很容易去帶動、甚 至影響物質界的每一個角落。它從來沒有離開過，只是我們 平常體會不到。

然而，並不是說心需要去發揮什麼作用或力量，甚至不 需要我過去稱為「定」的功力。心，從來沒有和物質分開 過，本來就是兩面一體。最多，我們只是把「我」的阻礙降 低。「我」愈強烈，就像前面提到的電阻愈強烈，通過的電 流（在這裡是生命流）也就愈小。如果「我」的阻力愈低， 甚至低到幾乎沒有，那麼，從絕對帶出的心流，或說螺旋場 的扭力，自然大到一個地步，而造出「短路」。

其實，連「短路」這種表達都不正確。它不是一種特殊 狀態，而是我們的根本狀態。

04

「我」是最大的電阻， 也是生命流最大的阻礙

這個觀念太重要，我在這裡，再用另一個角度來切入。

用「短路」來描述我們人接觸一體或是心的過渡狀 態，其實是相當容易理解的。

在這個人間，無論是具體的東西或抽象的觀念，都離不 開相對和局限的架構。只要用話可以表達，或用念頭可以想 出來，也還是落在相對和局限的範圍。我在「全部生命系 列」提到主、神、一體、全部、心、佛性、在、道、醒 覺……全都是在試著表達一個絕對或永恆的觀念。

當然，既然可以用語言來表達，所談的絕對，也還只是 一個由相對延伸出來的觀念。基於語言的限制，我們不可能 描述絕對。畢竟，只要可以描述出來的東西，都不是。最多 只是逼近祂，但不是祂。

這，就是頭腦最難理解的。

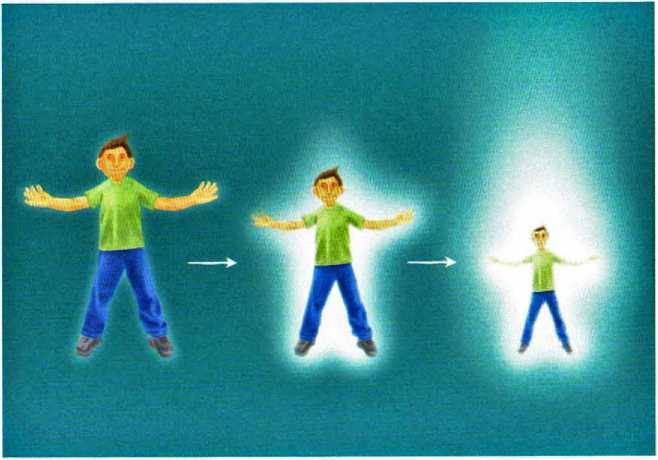
我們被自己溝通表達的工具 ——語言和念頭—— 限制 了，透過這些工具而得到的任何產物，一樣離不開工具本身 的限制，是在一個封閉的系統裡運作。

然而，絕對，是在這個封閉系統外。甚至，是在任何系 統之外。祂本身是開放，沒有邊界的。假如相對需要有座標 或指標來做比較和對照，那麼，絕對剛好相反，祂不允許任 何座標來標定。其實，沒有任何座標或指標，可以做為絕對 的比較或參考。

座標或指標，在絕對的範圍裡沒有意義，只要在絕對的 範圍內得到一個意義，就已經把祂圈入相對的範圍，也就不 成為絕對。所以，祂不允許用語言、用話甚或念頭來描述。 我們所能談的絕對，最多是逼近•就像數學的表達眄**R** 或 ，描述小到趨近於零，或大到幾乎無限大，讓我們 頭腦去投射、去延伸本來沒辦法表達的觀念。

我們看人間，都是從「我」投射出來。想要解開，最多 著手在「我」。

「我」可以說是最大的阻礙，或前面所談的電阻。在這 裡，或許你還記得我在《全部的你》用過的這張圖，一個人 的「我」愈來愈小，生命的力量反而透過他整個亮出來。



一個人接對頭或插對頭，最多也只是把個人的阻礙 （全部的觀念、全部的價值、全部的制約、全部的束縛—— 「我」）挪開、降到最低或讓它消失。相對所造出的阻礙 （當作電阻）假如降到最低，而絕對的力量（或電流）還存 在，可以想像會造出多大的作用。

讓祂流過去一次，一個人就已經脫胎換骨而「見 道」——發現人生有一種美，是過去從來沒有想過的。最多 只能把祂稱為真實。接下來，自然會不斷想回到祂。

一個人隨時可以把這個阻礙降到最小，絕對的一體自然 在這個小的體造出徹底的短路，甚至把它「燒掉」。也就這 樣子，可以徹底把「我」取消。古人才會用涅槃 '寂滅、滅 盡來表達,也有人講*sat-chit-dnanda*在,覺,樂，或者說大 歡喜、大愛、大平靜。

然而，要提醒的是——醒覺，沒有階段可言。沒有比較 醒，或比較不醒。一個人要不是醒的，要不就是沒有醒。這 一點，和絕大多數修行者的看法都剛好相反。但是，我為什 麼還再三強調？

因為，這個理解反映了相對跟絕對，局限跟無限，無常 和永恆的根本差異——本來就在兩個不同的意識軌道。真正 懂了，自然會明白不是透過時間甚或時一空這個相對的領 域，這個相對的身心可以慢慢進入絕對。

時-空是頭腦投射出來的產物，和身心一樣，都是相對

的架構，和絕對，是站在兩個不同的軌道。所以，這個轉 變，只能是突然的轉變。

然而，就連「突然」都是誤導的形容。畢竟「突然」還 是帶著時間的觀念。

如果要表達，我最多只能說——比突然更突然。最有意 思的是，絕對從來沒有離開過，或可以說，在每一個角落都 在。所以，從相對到絕對，沒有演變或進展可談。甚至，沒 有一條路可以走到，沒有一條路可以依循。

光是這一點理解，我觀察了幾十年，跟所有遇到的修行 者的想法都完全顛倒。大家還停留在辯論有沒有一體，有沒 有絕對。聽到這種辯論，只能說相當遺憾。畢竟，沒有一 體，沒有相對。就是這麼簡單。重點不是檢討祂存不存在， 而是我們可不可以活出祂，隨時體會到祂。

用這個理解來看，就會發現一體、絕對、真實跟任何修 行、練習都不相關。我才會透過那麼多作品，包括這本書， 用各式各樣的語言和方法，試著描述一個本來不需要描述出 來的，但願能讓我們把祂活出來。

然而，為什麼所有修行者都認為有階段可言？這也是難

免的。還有階段可言，是因為有肉體。肉體還沒有完全

「燒」掉，才有這些感受體驗，也才有一個練習，還有從

「有」到「空」的層次，也才有菩薩道，去表達行為上的次 第。

但是，站在一體，這些層次不存在。只有祂自己存 在，沒有其他。我指的是真正的存在，也就是永恆，沒有 生，也沒有死，沒有變動的存在。再怎麼去演變，最後還是 只剩下祂自己。講得更透明，還沒有任何演變前，只有祂。 接下來，演變後，還是只剩下祂。可以說，任何動、任何轉 變都跟祂不相關，最多是在祂上面重疊。假如還要把其他東 西當作真實，最多只能說是祂小得不成比例的一部分。層 次、分段、任何東西，對一體來說，都小得不成比例，可以 說是沒有意義°

仔細觀察，涅槃、寂滅、滅盡' *sat-chit-dnanda*在■ 覺•樂、大歡喜、大愛、大平靜，這些屬性其實就是絕對或 一體的本質。只有透過這個身體和人間，祂才可以反映這些 屬性出來。只有在相對的範圍，這些屬性才有意義。站在絕

對，這些觀念、這些話根本不存在，本身沒有意義。

絕對，本來就圓滿，接下來還是圓滿。祂沒有必要 動，也不想動，也沒有什麼動的動機。一切只有祂，祂是一 切，而一切都是祂。我們最多也只能講祂是圓滿，祂是寧 靜。有沒有插對頭、有沒有短路，祂還是圓滿，還是寧靜。 而這一切，跟絕對還是不相關。

一體外，什麼都沒有。只是我們還認為有一個世界，有 一個身體，也就還有件事「比較重要」——這些觀念，對這 個身體、對這個世界，有沒有什麼作用？

我相信，讀到這裡，你會發現一切又是顛倒的。我前面 提到在•覺•樂、涅槃，最多也只在反映一體透過我們的身 體，活出在人間還可以描述的特質。「我」短路了，全部燒 掉了。一體唯一留在我們身體的痕跡，也就是涅槃、寂滅、 滅盡、在•覺,樂、大歡喜 ' 大愛、大平靜……因為有這個 體，我指的是身體或身心，所以還可以用這種語言表達。

但是，一個人假如透過短路，隨時停留在一體，那 麼，也沒有「誰」受到短路，或可以短路到哪裡。甚至，也 沒有涅槃、寂滅、滅盡 '在.覺•樂、大歡喜、大愛、大平 靜好談。沒有什麼特質好談、好感受的。甚至沒有「動」，

沒有「做」，沒有「去感受」。最有意思的是，連「誰」在 做、「誰」在動都跟著消失了。

「我」已經燒掉了，所以，也沒有一個人在體驗這些特 質。我們最多只能說是這些特質在活出它自己。或是，一體 透過我們在反射。反射什麼？反射祂自己。突然間，我們只 是變成一面鏡子。就像是一體透過這些喜樂的特質，在體會 祂自己。

透過我們這個身心，祂隨時可以完全體會到自己。透過 我們的身心，可以照明一切。透過我們的身心，一體從絕對 可以落回人間的相對，而讓我們反映祂、照亮祂。

絕對，什麼都不用做，也不在意「做」或「不做」。但 是，即使我們完全醒覺了，這個肉體還存在，它畢竟是過去 種種阻礙或業力的組合。最多是，我們現在懂了 ＞而可以把 這些阻礙降到最低。

絕對\*最多只是透過這個身心流過去，把一個無限大的 能量或潛能，透過我們的身心，集中在一個角落，也就是人 間。

這個觀念，跟一般人所想的，又是完全顛倒。

05

物質爲主的世界

我相信，如果你一步步跟著「全部生命系列」做臣服和 參，那麼，走到這裡，你對這些話或許已經不會驚訝。但 是，你可能還是會想知道，在這個過程，有沒有具體的變 化，無論在身心哪一個層面，可以當作一個路標。

其實，這也是這本書的用意——成為一座橋梁：絕對和 相對，一體和人體，無色無形和有色有形，靈性和物質， 「在」和「有」，「空」和「做」之間的橋梁。

過去，無論在「全部生命系列」或任何場合，我都不喜 歡談這個主題。最主要是擔心誤導，讓你我走偏，而把一些 物質的變化當作真實。但是，我偶爾會分享一些實例，主要 有雙重的目的——

首先，我認為還是有必要為大家帶來一種鼓勵，讓你我 可以不斷地往前走。我們活在這個世界，從出生到老死，都 不斷地被洗腦。以至於任何事，都需要摸到、看到、體會 到，才會認為是真的。所以，有一個具體的變化可談，當然 可以幫助我們建立這個信心。

此外，身為科學家，我要很誠懇地強調這一點——我們 所知道的科學，無論哪一個領域，都還是在一個很窄的範圍 內運作，對整體沒有任何全面的代表性。然而，我也同時認 為，真正的科學精神是——打開心胸，拿自己做一個體驗 者，而可能會發現，還有一個完整的科學，在等著我們隨時 找到它。不過，這一套科學，和人間目前已經有的科學，一 點都不相關。

在這之前，我們必須承認自己過去所學的都是——物質 為主**(matter-only)**的觀念。然而，只用這樣的觀念來解釋 世界，是不完整的。透過這種物質為主的觀念，我們會認為 要先有這個「體」，才有神經'腦，才延伸出來意識。也就 是把意識當作物質的產物，而完全忽略絕對、一體的存在。

這是難免的。畢竟我們用來認識這個世界的意識，都是 相對的意識。所以，我們自然會覺得只有物質，沒有別的東 西。不光如此，我們自然認為只有相對的意識存在，沒有什 麼絕對，而還認為絕對跟我們一點都不相關。

在相對的意識下，我們觀察人的生老病死，在這之間活 出來的生命，自然都離不開這個物質的身體。就連我們講身 心合一，本身也還是在強調——是物質的身，和物質延伸出 來的心'要做合一6

有這種看法是相當合理的，因為我們透過各種科學的領 域，發現身體有許多不可思議的機制。人體，可以先區分成 一個個不同的系統。每個系統之下，有不同的器官。器官又 是由不同的組織所組成。每一種組織有它特殊的細胞。細胞 裡-又有各式各樣的成分。每個成分，都有它的功能和角 色。透過這些化學的分子，包括荷爾蒙、神經傳導物質，可 以在細胞之間做溝通。甚至，把神經和其他組織的作用連起 來。所以，這個世界自然會認為現在是物質的時代、化學的 時代、分子的時代。而且，認為透過物質的科學，樣樣都可 以得到解釋。

同類療法的興衰，也就反映了這種思想的變化。其 實，在西方，同類療法才是主導了幾千年的主流醫學。反而 現代西醫熟知的對症療法，只是近百年的產物。同類療法， 強調療癒的過程，要讓症狀出來，也就是好轉反應。而症狀 的浮現順序，在時一空有一個方向。例如在空間上，是由體 內往外，由上向下；在時間上，由最近，往過去發生。

我也常說，好轉反應將疾病過程回轉，就像讓錄影帶倒 帶，一個人才會徹底療癒。然而，對症療法則是強調將疾病 的症狀去除，認為這就代表去除了病因。不用我多說，對症 療法已經成為現代醫學的主流。醫學近百年來的發展，都在 支持對症療法的效益。無論面對的是細菌、病毒還是腫瘤， 現代抗生素、化學藥物或種種分子醫學的發展，都是認為症 狀消失就代表從根處理掉病因。

有趣的是，全部身心的醫學——也有人（包括我所談的 真原醫）稱為整體或整合醫學——反而希望將這兩大領域合 併。合併的意思，最多也只是承認人是多層面的組合，雖然 致病的因子很重要，但不能忽略我們本來就有的結構或體 質。健康，一定要從這兩個層面去著手。

畢竟，光是把疾病消失，不等於一個人得到健康。倒是 一個人培養健康的結構和體質，反而自然可以削弱疾病的影 響。不光如此，我們還有一個心靈的層面，也可以說是念 頭、思考或意識的層面。這個心靈的層面要健康，肉體才會 跟著健康。

這麼說，這兩大領域其實也沒有什麼矛盾。有矛盾的是 我們，是我們非要堅持哪一個道理不可，才會創出這些不需 要的矛盾。

我之前在《四大的瑜伽》提過這些道理，在這裡，會再 次特別強調，是要表達——沒有任何一套偏頗的說法，可以 長期存續下去。宇宙本來是圓滿，不管怎麼解釋，它都是圓 滿。只是我們的解釋向某一個角落偏倚，而自己失去了圓 滿。所以，物質為主的觀念，並不完全正確。整體當然還有 意識的層面，而且是在物質之前就存在。這些道理是根本的 常識，即使再過幾千年，還是會存在。

可惜的是，物質為主的觀念，就像一面鏡子，反映出西 方這一、兩百年的發展方向，跟人類過去上千萬年的理解， 不光是不一樣，甚至是開倒車。透過種種的發展，從粗糙到 精細，甚至發展出分子和原子、粒子的科學，我們也自然認 為分子或物質的作用可以解釋一切。也不知不覺就認為意識 或靈性的層面，是含在物質裡，或是從物質衍生出來的。很 自然地，現代人幾乎全部成了無神論者，也就是主張物質為 主的觀點，同時把科學變成了個人的宗教。

不過，這裡也要提醒，我所談的物質和意識，和一般人 的定義並不一樣。這一點，在接下來的例子，會更清楚。過 去幾千年來，各種宗教或靈性的門派，都在強調生命還有另 外一個層面，是同時存在的。而這個層面，最多只能稱為靈 性，不像物質那麼沉重，是在一個別的境界，不是我們人可 以看到或體會到的。然而，我在「全部生命系列」（包括這 本書）想表達的是，從我個人的體驗，這些說法其實也不完 全正確。尤其新時代**（New Age）**等等領域所稱的靈性，還 是一樣離不開物質，離不開我所說的——頭腦的產物**（mind- stuff**） °

只要我們可以體會到，可以用語言或念頭描述的，其實 都還是物質，都還是外在。包括我們所稱為的意識——無論 多麼微細，多麼高超，或我們認為多麼真實，都還只是頭腦 的產物，一樣離不開物質。而物質本身，還是頭腦的產物。

我在這裡所表達的，跟你過去讀到的靈性論述，最大的

不同在於——對這個世界，我更徹底採用物質為主的觀念。 在這裡*，*可以更大膽地進一步往前推——包括宇宙、包括世 界、包括人間所看、所體驗的，都離不開我們的頭腦，都還 只是頭腦的產物。從這個角度來看，最多也只是物質。

這麼說，任何人類可以談的領域，無論是練習、修 行、瑜伽、新時代熱衷的脈輪轉變，還包括接下來這張圖所 畫的天使、地獄、天堂……全部都是人製造的。離不開五官 加上念頭的組合，一樣離不開頭腦的投射。

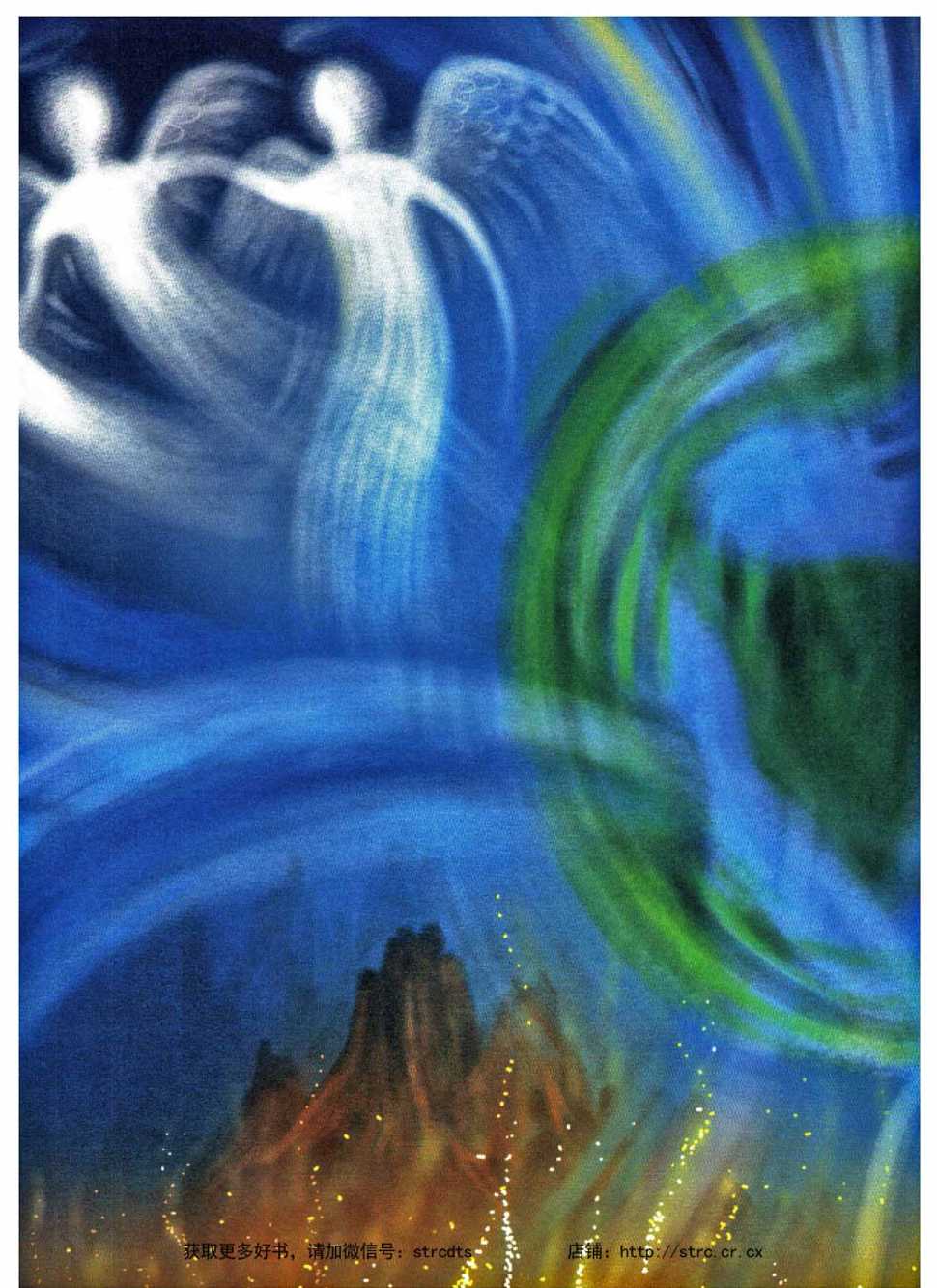
我在「全部生命系列」的主張，跟過去主流的說法最大 差別在於——將全部這些，都劃入相對的層面——相對的比 較，相對的觀念，相對的分別。

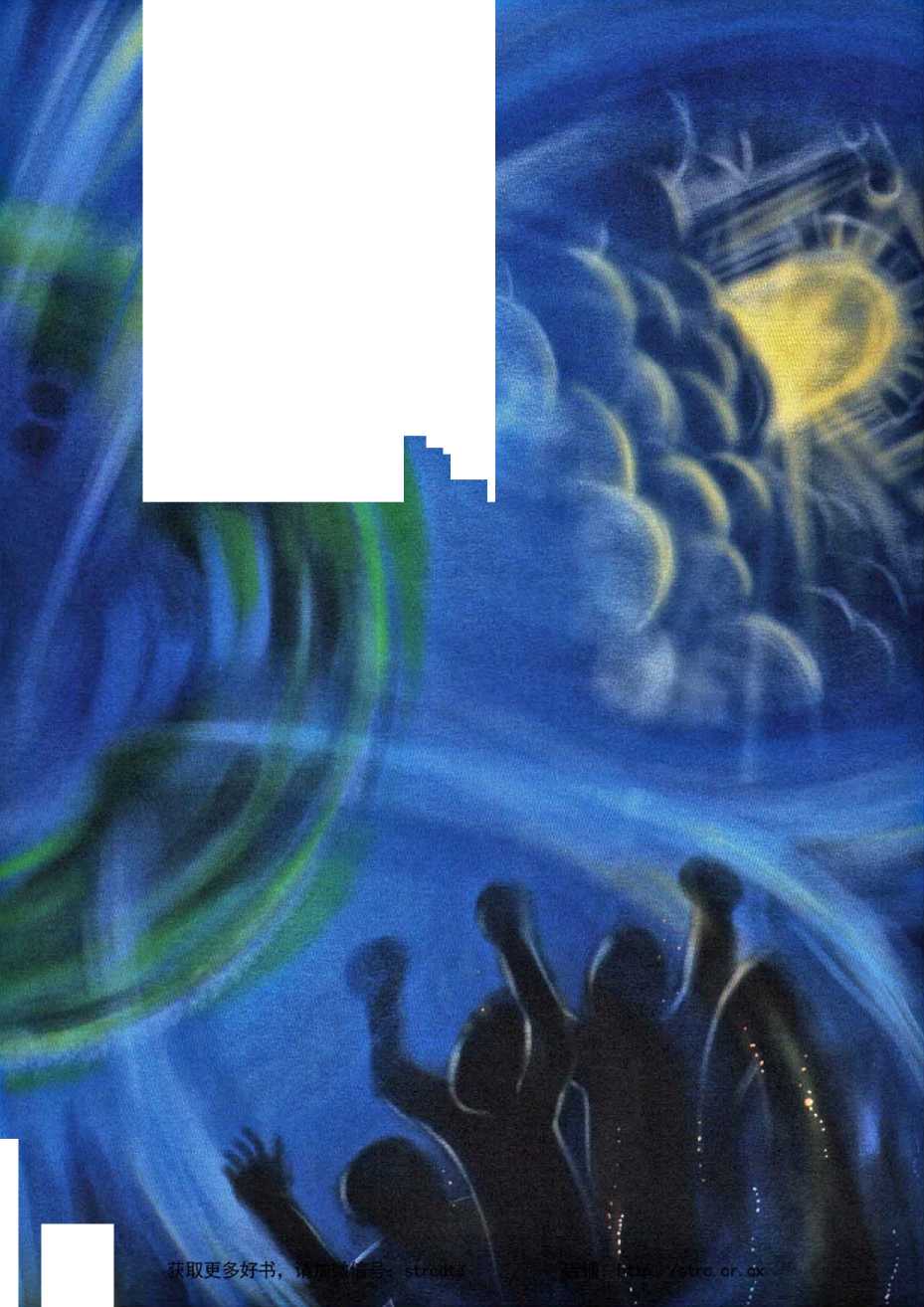
我們一般人通常不知道，還有另外一個層面，不能用任 何相對的工具來衡量或描述，這本身就是絕對、一體'心、 在、空、佛性、神、上帝、永恆、無限。我在作品中，簡單 稱為一體意識**(One Consciousness)** 9這一部分\*隨時都存 在。沒有祂，沒有相對的層面，也沒有我們可以稱為的生 命。但是，因為我們的邏輯本身是相對的架構-也就隨時忽 略祂，把祂忘記。

這個意識本身是無所不在，無所不能，無所不知。是從 來沒有生過，沒有死過，沒有變過的真實。雖然我們隨時忽 略祂，但在內心某一個層面，知道祂存在。更有意思的是， 還會隨時想把祂找回來。人類的文明，無論怎麼發展，怎麼 演變，最終的目標，始終是想把這個絕對的部分找回來。

假如你讀到這裡，不那麼感覺矛盾了，自然會發現你意 識的焦點已經在移動，從一個局限的範圍，不費力地可以體 會到什麼是絕對，甚至停留在絕對。停留多久，都不重要。 比較重要的是，你已經知道這個層面確實存在。而這一生最 大的任務，是隨時把祂找回來。

這樣子，我才可以接著進入「短路」，透過這本書，建 立絕對和相對的橋梁。這本書才對你有意義，也才對你會有 幫助。





06

打開頭腦

一個人只要體會到什麼叫做絕對，知道生命有更深的層 面在等著自己，就是這麼簡單的肯定，已經帶來不可思議大 的作用。從身體的角度來說，轉變最明顯的部位，也就是頭 腦或神經的系統。

一般人都知道，在大多數的情況下，大部分的腦可以說 都在休眠。我們日常的運作是透過腦的迴路進行，只要建立 了規律的習慣，也就日復一日運作下去。

舉例來說，大多數人會固定在早上幾點醒來，朝左邊或 右邊翻身起床，先穿上衣，再穿褲子，先刷牙，再洗臉•去 哪裡買咖啡或根本不喝咖啡，走哪一個轉角，經過哪一條巷 子，從哪一個出口上樓或下樓，到公司先看信件還是先處理 別的事，下班時從哪一個捷運站回家，到哪一站下車，路上 順便採買，到家了先拿手機去充電，晚餐吃或不吃，飯後散 步或不散步，還是打電話給家人，看看手機裡的訊息，睡前 是發呆還是非把所有事都處理完了才去睡……每一天，就像 依著事先寫好的程式在運作。

因為全透過現有的迴路在運作，我們很少會去思考，這 些只是我們透過一再的重複，不斷地強化某幾個迴路而建立 起來的習慣。腦會這麼運作，也就讓我們可以把注意力擺在 新的體驗，包括環境突然的變化，讓我們可以應對。

不只如此，種種習慣和體驗，通常也透過我們的感受來 強化。你也許還記得，在體內引發感受所用的一些分子也就 是一座橋梁，銜接神經跟每一個部位的細胞，加快神經轉達 的效率。此外，感受本身，也一樣強化現有的迴路。我們對 好的經驗，自然特別珍惜，對不好的經驗、失落也會有特別 強烈的反應。

我們不知不覺停留在這些特別的感受上，就像固著在同 一個神經迴路，有時候甚至到了忽略環境變化的地步。

念頭、感受，再加上全部肌肉的動作，所造出來的習 慣，加起來，不過佔用頭腦資源的**10%**不到（就算進行很 複雜的任務，也用不到**20%）**，卻等於固定了我們人生的經 過。讓我們隨時感覺人生離不開這些範圍，全落在這些習慣 所帶來的框架裡。

不光如此，我們頭腦還可以大致分成左腦和右腦，左腦 偏理性、邏輯、語言，而右腦是藝術腦，離不開整體、能 量'感受。對於偏重左腦或右腦之一的人來說，可運用的範 圍又更小了。一般人的運作還只落在某個特定的人格（特質 的組合）。我在《神聖的你》介紹過從榮格理論發展出來的 十六種人格，就我的觀察來說，是相當有代表性的。這麼 說，我們頭腦運作和行為選擇的範圍真的沒有像我們自己想 像的那麼寬廣。

然而，一個人，只要可以接受有一個東西叫做一體，有 一個東西叫做絕對，而投入臣服和參，會發現——頭腦各部 位的劃分和區隔**（compartmentalization）**會先打破。左腦的 朋友，原本用的是一步一步推演的邏輯，從一點，到下一 點，慢慢推出一個結論。右腦的朋友則是發現結論老早在那 裡，最多是透過左腦的邏輯事後去佐證。這兩種方式，好像 也沒有矛盾。簡單講，也就好像在腦部達到一個均衡，自然

化掉裡面比較明顯的區隔。

本來一個人是比較邏輯或理性（也就是比較左腦），會 發現突然可以體會到能量，也會發現自己有很多直覺、很多 靈感，只是過去用左腦把它壓住了。透過這種意識焦點的轉 變，發現在靈感的層面可以成長。反過來，比較右腦化的朋 友，會突然發現對數字 ' 語言 ' 種種具體的層面不再帶著恐 懼，而發現理性其實變成一個很好用的工具。

就這麼簡單的調整，一個人自然會發現，腦部可用的區 域好像擴大了。而這種擴大，不光是因為使用的部位加倍而 倍增，甚至可能是提升幾十倍。這個道理是相當容易懂的， 如果左腦的朋友讓右腦也活起來，他可以有的選擇，是不成 比例的增加。假如我們把頭腦當作工具來看，能選擇的工具 倒不只是左腦加上右腦，而是左腦的種種迴路，和右腦的種 種迴路可以一一搭配，創出各式各樣的組合。

還有另外一個運作的機制，前面提過，許多腦的部位是 處於休眠狀態。即使是慣用左腦的朋友，左腦裡還是有許多 部位是不運作的。慣用右腦的朋友，也一樣，不要說沒有用 到左腦，就連右腦也是大部分都沒有用過。真正用到的，也

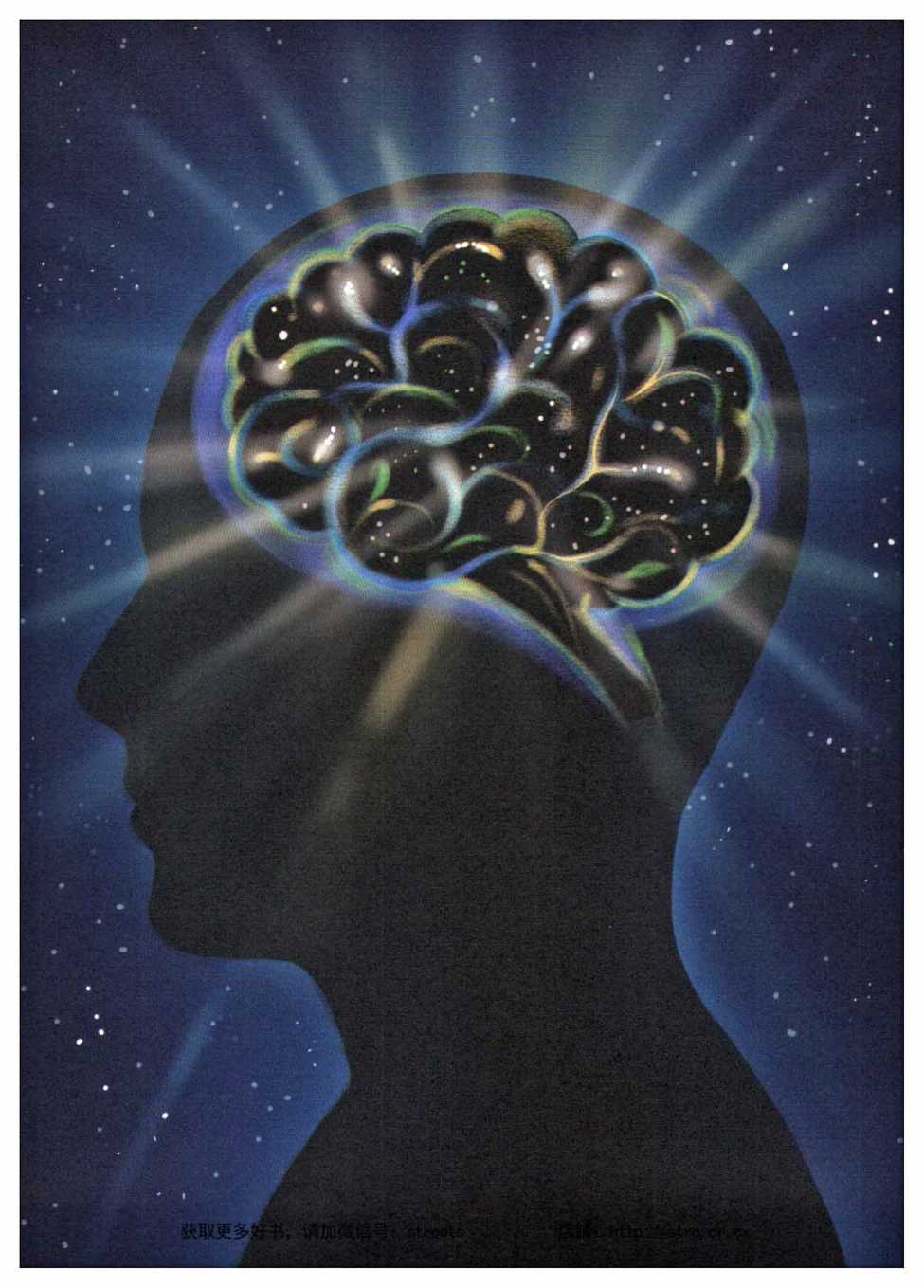
只是右腦的很小一部分。

如果這些休眠的部位，都讓它活起來，就像我過去常舉 電影《露西**(Lucy)**》的例子，女主角用**CPH4**這種化學分 子，將腦部的潛能打開。然而，我在這裡所講的潛能開發， 不是像這樣依賴藥物或外在的刺激，而最多只是意識的轉 變。

只是意識的擴大**(expansion of consciousness) ,**就會帶 來那麼多的作用。意識擴大，本身是「無所不在」的觀念， 讓我們注意力不完全集中在一個角落或眼前的某一個點。和 —般人想的不一樣的是，是隨時放過眼前任何體驗，我們才 不知不覺可以把意識交回到整體——我也稱為一體。透過整 體或一體，看著人間。

只有這樣子，我們才會突然體會到，意識其實是個 譜。而且，我們竟然有本事掌控整個意識譜，而接下來自然 把自己交給生命的全部潛能，倒不會讓一個狹窄的範圍把我 們帶走。

有意思的是，意識擴大的這種活躍，我最多只能說是驚 人的。當然，從一般人的角度，可能會認為是變得奇怪，或



變成某種領域的天才。但是，我這裡所指的，遠遠超過一般 人間所認定的奇怪/不奇怪，天才/不天才的範圍。

一個人，會突然發現可以化出、想到、理解任何知 識，甚至是書上找不到的知識。他無所不知，然而，這些知 識，對他全部都不重要。

他也同時發現，這個頭腦的架構，本身不足以支持他全 部的意識。他也就自然擴大出來，哪裡都可以在，無所不 在。又同時知道，哪裡都去不了。他同時在各地都在，而沒 有一個地方，比這裡、現在更有吸引力。

接下來，也沒有想要完成什麼、想要得到什麼。他已經 滿足了。他可以活出來的潛能，也已經老早活出來，因為沒 有一個人間的可能對他重要。他無所不能，但是，他還是輕 輕鬆鬆選擇什麼能力都不重視，什麼角色都不去扮演，什麼 目標都不想追求。

他完全是滿足的，這個世界可以給的，沒有一點一 滴，是他認為需要或重要的。甚至，人間所歸納的奇怪不奇 怪，開悟不開悟，天才不天才，對他來說一點都不重要，都 不相關。

回到腦的運作，會突然發現，過去的迴路全部可以打 破。也只有這樣子，他才可以隨時活在瞬間。每個瞬間 ' 都 是新鮮，都像第一次活出來。沒有任何腳本可以把他框架起 來。假如我們用人間的角色去看，絕對猜不透他的行為，因 為他不會，也不需要符合任何別人心裡的制約，甚至原則。

07

生命場的作用

前面講的這些頭腦的變化，還少了一些機制上的解 釋，我在這裡再做一點補充。

前面提過生命意識所帶來的螺旋場。螺旋場，是意識和 物質間結合的層面。我們當然也可以說，生命場的扭力或速 度，本來是無限大，是一步一步落到人間速度慢了下來-扭 力變弱，才可以讓物質成形。

一個人轉變愈大，隨時讓一體浮出來，本身帶來一種能 量的狀態，是在人間想像不到的大。透過這個扭力，可以改 變物質。當然，頭腦也會跟著改***。***我用英文會說**“quickened spirit"**或**“Our spirit gets quickened/'**（好像整個體質的速度 加快了）。想表達的，其實就是這個現象。也就是說，我們 只要可以接受一體，隨時肯定祂，也就自然把我們整個生命

體的螺旋場加快，而不光是身體。

我們可以用幾個物理的現象來做比喻**，**冷的電漿**(cold plasma，**或冷漿)就可以當作一個例子。電漿又稱為超氣態 或電離體，是離子化的氣體，也就是我們熟悉的固態、液 態'氣態之外的第四態。透過電磁場的能量，讓帶電粒子沿 著磁力線做螺旋加速，而電子的自由運動超過原子核的束 縛，達到一定比例以上，就是電漿。如果只有一小部分離子 化，也就是這裡所談的冷漿。然而，冷漿雖然「冷」，裡頭 的電子，還是有攝氏幾千度的高溫。

要達到電離狀態，需要很大的電磁場作用。在某一些狀 況下，例如天氣極端不穩定，天地的電壓差異很大，在這個 空間裡-有些氣體的分子，比如氧、氮會帶著高量的電荷， 跟一般空氣的能量狀態完全不同。極光，也就是這樣的一個 例子。

還有一種自然現象，稱為電火球或球狀閃電**(ball lightning) ,**雖然可以在實驗室模擬出來\*但是科學家到現 在還不知道為什麼這種高能量的狀態會出現，也無法預測。 它本身可能小得像花生米一樣，也可能大到幾公尺，就像球

狀的閃電，卻可以維持得比閃電還久。最有意思的是，它出 現時像是有生命一樣，軌跡無法預測，會在某個角落甚至室 內出現。

不只是西方的文獻有不少電火球的描述，早在西元十一 世紀，中國北宋的科學家沈括也記錄了類似的現象：「內侍 李舜舉家曾為暴雷所震。其堂之西室，雷火自聰間出，赫然 出簷。人以為堂屋已焚，皆出避之。及雷止，其舍宛然。墻 壁聰紙皆黔。有一木格，其中雜貯諸器，其漆器銀釦者，銀 悉鎔流在地，漆器曾不燃灼。有一寶刀，極堅鋼，就刀室中 鎔為汁，而室亦儼然。人必謂火當先焚草木，然後流金石。 今乃金石皆爍，而草木無一燃者，非人情所測也。」

沈括所描述的情景，和右頁這張**1901**年的西方版畫兩 相對照，符合的程度是相當有意思。而且，從他的描述來 看，這種能量狀態會讓金屬熔化，但是對草木卻無傷，這完 全顛覆一般人的看法。

其實，這種冷漿的現象，我自己從小隨時可以看到，後 來也聽過相當多朋友跟我反映類似的現象。對我個人，它最 多只是代表或反映一個螺旋場的作用，是一個高速的螺旋場



在一個限制的空間慢下來，所以，不光可以跟物質接觸，而 且它可以讓我們偶爾看到。這個原理，是整個宇宙都在採用 的。不是這樣子，星球也無從誕生。

我會提這些，最多也只是表達我們的生命或物質離不開 螺旋場，而螺旋場可以改變物質。此外，就像前面提到的 「金石皆爍，而草木無一燧者」，這種電離的現象，確實跟

碳元素有特別的關係。我過去常說它是來建立生命，而不是 毀壞。

我年輕時喜歡做這方面的實驗，也自然發現，這種冷漿 的能量可以改變物質，和一般的轉變方式(例如燃燒 **combustion)**完全不一樣。因為它本身有一個再生的作用 **(regenerate)***，*而一般的能量轉變則是耗損**(degenerate)**。

就像我在《時間的陷阱》所講的，一般能量轉移的過 程，都符合熱力學定律，從能量高轉到能量低。任何有規律 的組織或架構，早晚都會毀滅。但是，這種冷漿的能量卻是 再生性的，是能幫助生命存在的。如果以後有機會，或許可 以進一步談，為什麼碳元素是我們物質生命最主要的組成。 當然，這一套科學，跟所有人想的，又是相反。

水，也是我過去特別有興趣探討的，也自然發現有很多 方法可以活化水的能量狀態，帶來很多健康上的作用——不 只對人，對動物'植物甚至細胞都有明顯的效果。最重要的 是，水的活化程度並不是一種模糊的概念，而是可以用很具 體的方法來測量。包括溶解度、表面張力，都可以反映出水 的活化程度。就像冷漿離不開高速度的螺旋場，水也一樣。 要轉變水的能量狀態，同樣離不開螺旋場。只是，這個螺旋 場，是可以透過材料或機器去產生的。

相對的，我們可以想到，如果腦隨時進入一個高速、高 能螺旋場的作用，組織當然也會跟著轉變，甚至將很多程序 重新做個整頓。也就好像，透過這個高能的螺旋場，自然建 立很多過去未曾存在的迴路。從個人的角度來看，就像是脫 胎換骨。影響的，不光是習慣和習氣，更是一個人思考的範 圍、模式。甚至，連生命價值觀都會跟著改變。這種變化， 不光是當事人主觀的體會，是連身邊的人也會發現這個人突 然變了，好像換了一個人。

無論說「脫胎換骨」，或者「徹底的轉變**j (radical change)**，還是低估了這種變化的程度。我過去喜歡用 **transmutation** (質變)來表達這個變化。古人也用這個字' 來表達身體或生理層面的變化之大，就好像物種產生了突變 **(mutation)**，而且是全面的突變，不僅僅是單一基因或分 子的變化。

我過去會說，這種變化，比青蛙到人類的那一大步還 大，就好像把人變成了另一種眾生。當然，你可能還是會認 為這只是比喻，但確實是有這種想不到的轉變。東方道家的 煉丹，或被認為是現代化學前身的西方煉金術(煉金術的英 文是**alchemy -**化學是**chemistry，**我們可以從共同的**-chem** 體會到它們的淵源)，這兩個名詞既含著化學或物質層面的 變化，過去也含著長生不老的觀念。

煉丹，或煉金術可以說是古代素人的實驗，比後來的化 學提前了幾百年甚至可能幾千年。這就是古人偉大的地方， 直覺體會到身體內有一種物質、內分泌或分子層面的變化， 也就想實驗看看，可不可以把「丹」或「白金」煉出來。

這樣的嘗試，是過去每一個文化都有的。東方的道教不 用說，西方中世紀的瑞士醫師、煉金術士帕拉塞爾斯 **(Paracelsus, 1493-1541)**也透過身體、物質想對靈的部分做 一個轉變。後人對物質變化的看重，也是這麼來的。煉金術 表面看來在追求化學物質的轉變，但我們讀帕拉塞爾斯的作 品，就會發現他談的是內在的轉變，而不是外在。

不只煉金術的作品如此，《西遊記》表面看來只是單純 的三藏取經的故事，寫得熱熱鬧鬧，像神話也像武俠小說， 但它所談的許多變化，包括孫悟空、豬八戒的角色，其實也 就是在表達《短路》所要講的「質變」**（transmutation）**。

有意思的是，我們雖然認為這些作品描述的是幻覺或想 像，但是，依然很容易被這些學說或故事所吸引。幾百年 來，大家都愛看，就連小孩子也喜歡。儘管它用故事來表 達，但好像我們內心更深的層面，知道它含著某種真正和我 們生命相關的奧祕。

值得探討的一點是，這些作品所記載的變化，是不是最 多只是個比喻，只是在講內心的層面，還是在物質的層面可 以透過短路或質變，也在組織和結構上做一個徹底的變更？ 答案，當然是肯定的。不過，這其中的原理，對我在這本書 所要談的主題而言，並不重要。最多是和前面所談的冷漿一 樣，希望有一天，我有這個機會可以把它帶出來。

一般我們從生物醫學的角度談突變，其實在表達生命的 遺傳密碼（也就是**DNA）**產生了化學層面的變化。從一個 組成（鹼基），變成另外一種組成，就好像密碼被抽換掉了 （分子生物學家稱為點突變**point mutation** ） °人類的演化是 一個個點突變的累積，畢竟如果一次突變的幅度太大，可能 也就突然沒有生命。

然而\*我這裡所談的質變**(transmutation)，**是遠遠超 過這種一一抽換密碼的突變，倒不是單純的點突變。

回到**DNA**，我們從另外一個角度來看，在生物整個基 因體**(genome)**中，真正可以稱為基因的序列不到**1% (exon**，外顯子)。其他的序列，有些只被當成基因和基因 的間隔**(intron**，內含子)，有些是休眠不作用的基因，過 去甚至被稱為是「垃圾**DNA**」**(junkDNA)**。然而，這也意 味著，**1%**的基因要改變，需要**99%**的序列來支持它。甚 至，像黑猩猩跟人類，在某些基因的差異不到**2%**，但如果 就整體的**DNA**來看，差異可能大到**10%-20%**。所以，我這 裡談的「質變」倒不需要去往基因突變的方向去思考。也可 能是休眠的**DNA**突然全部活躍起來，一個人也就產生質變。

我們用螺旋場的道理，其實可以很容易解釋這種變 化。我們仔細看，連**DNA**、**RNA**、蛋白質、葉芽、花苞、 漩渦、颱風這些大自然的動態，都離不開螺旋的軌跡。這 樣，也就很容易理解，生命最根本的力量若是落到不同的層 面上，帶來的螺旋場的改變，會將我們的整套程式 **(programming )**都改變。

我指的「程式」，是包括全部身心的作業——我們對世 界的看法，對世界的反應，每一個動作，每一個行為，每一 個念頭。這整套程式，都會跟著改。

我們通常談的「超越」**(transcendence)-**從我的角度 來看，還是一個小的變化或成就。超越，最多是表達意識焦 點的轉變——我們看穿這個世界，知道這個世界不是那麼堅 實，甚至可以看出它本身是個幻覺。但是，一個人超越了， 還是離不開物質的轉變，而且還隨時可以不超越或回到這個 世界。

一個人要經過意識上的轉變，身心才可以跟著轉變。質 變，已經是一個後段或可以說是整體的變化。這個變化，落 在從最粗糙到最微細的結構層面-倒不只是反映在功能上。 我才會說，這裡所談的這一套科學，是不可能在別的地方找 到的，而且是現代的醫學沒辦法肯定，也無從推翻。最多說 它是一套奧祕科學，或說非傳統科學，要等著後來的人來驗 證。有一天，也許就是你。

這種質變，機制上，不是經過線性的程序•不是從一個 部位再到另一個部位，或還需要符合什麼先後順序。它是一 個高速的螺旋場，直接重疊在物質的架構上，影響整體，而 且同時在各部位一起作用。當然，物質的層面比較重，可能 晚一點才會起變化，比如說組織或架構上的變更。而比較微 細的，例如神經運作的感受，可能會先改變。我才會強調， 一個人的習慣或迴路會先更動。但是，到最後，連這個肉體 的每一個部位，都會跟著改。

透過這本書，我希望一步步打開，將一些大家認為很玄 的現象，變得科學化。但是，我還是要提醒——這些變化， 最多只是結果。站在整體，其實沒有什麼重要性。

這種提醒，我需要重複再重複。畢竟，這本書所分享的 變化，我相信，是你在別的地方可能找不到的，而可能會覺 得特殊，自然想去抓。一不小心，也就不知不覺把這個主題 當作追求的重點，而會想得到這些變化。甚至，把這些變化 當作一種成就的表達。這一來，一個人也就自然把自己困在 物質的層面，這一生 ' 可能再也走不出來，甚至看不到邊。

08

五個感官的轉變

我們全部的知覺和觀察，都離不開五官。所以，意識的 擴大當然會先影響到五官的作用。而所牽動的改變範圍，還 不是人間一般所知道的範圍，不是單純的頻率範圍擴大。

舉例來說，我們都知道海豚的聽力範圍，比人耳更 廣。我這裡談的轉變，倒不是說我們聽的頻率範圍會突然變 得跟海豚一樣，而是站在不同的能量層面，可以體會到更廣 的範圍。

這裡談的能量層面，假如我們用螺旋場來表達-也就自 然發現，生命的螺旋場變快，我們的知覺會跟著速度的轉 變，而跑到其他意識層面•並且突然能體會到過去沒有體會 過的。

比如說，我們的眼睛會突然看到一些生命，是過去認為

不存在於人間的。有些人體會到各式各樣的異象，也許看到 天堂，看到地獄，跟人類相似甚或完全不一樣的生命。這些 異象，好像都跟我們的世界在重疊。生命螺旋場的扭力跟速 度，決定了我們在人間可以體會到的現實。我們自然會發 現，這些異象可以重疊，而且互相不影響。

有另一個相關的現象，相當有意思，也就是自然打破時 間的觀念。畢竟，時間最多也只是腦的產物，站在整體，它 其實不存在。

一個人，到這個階段，可能常常看到異象或有一個記 憶，但不知道這記憶是這一生、前幾輩子、還是未來的。也 許是明天、一星期、一年後的事。或是遇見了人，發現過去 彼此的關係。所看到的，不光是個人的經過，也可能是站在 全人類、地球或星系整體在看，而且相當具體。因為時間的 觀念已經愈來愈模糊，他自然會發現，有時看到的，是接下 來會發生的。

有些人不重視這些現象的內容，只是隨時活在瞬間，就 變成永恆。自然不會在意任何這種異象，會認為都沒有什麼 代表性。這時他會發現，每一個瞬間是很長的，甚至可能是 永恆，而他隨時停留在每一個瞬間，自然發現時間也跟著消 失了。

前面也提過，不去管它，這些現象自然會消失。然 而，有些朋友會很好奇，很重視這些異象，甚至去追究裡面 的意義和真實性。特別是有些大規模的記，憶，比如地球未來 的發生，也會想跟別人分享，想去預言，甚至去預防。只 是，這些朋友很快就會發現，這種追求本身就帶來阻礙，反 而讓質變的過程踩了一個很大的剎車。甚至，可能一生從此 忙忙碌碌，被這些現象給綁住。

這些異象或記憶•好像都不是在一個線性先後的軌 道，最多只能稱它是一種靈感，或一種重疊。有些人稱為神 通，含著一種自認為特殊甚或「不正常」的涵意。卻不知 道，這些變化是我們每個人本來就有的，連動物和植物都 有，並不值得去分析。當然，也有人想從科學層面研究神 通。其實，再怎麼研究，所謂的神通，跟我們個人的轉變一 點都不相關。所以，我認為這種追求是多餘的，一樣離不開 物質的層面。

我過去也常勸朋友不要在這方面著手，甚至跟他們分 享——最高的神通，其實是智慧。一個人把真正的自己找回 來，完全投入內心，自然會發現全部人生的體驗，包括神 通，都不重要。最多只是一種讓人分心的現象，帶給自己更 多障礙。

前面講到視覺的異象，其實聽覺、嗅覺、觸覺、味覺也 離不開這種類似的變化。有些人會突然聽到好像從天上落下 來的音樂，或是可以透過聽，理解到一些不可思議的訊息， 而這些訊息，跟人間其實都不相關。甚至好像聽覺、嗅覺、 觸覺、味覺已經沒有什麼區隔。透過聽，也可以看到，甚至 好像可以觸碰到。好像原本五官和五感的區隔，都跟著打 破，而可以隨時互相替代，再也沒有什麼障礙。

這麼一來，一個人會發現自己對生命的觀察，突然不受 這五官的限制。就好像透過每一個細胞，都可以覺察。自然 發現我們過去的認知其實相當有限，最多只在幾個固定的頻 率範圍內運作。然而，知覺其實可以是不成比例廣大，甚至 可以是無限大的頻譜。只是因為過去不知道，我們從某些層 面體會到一些訊息，還會認為那是特別的「靈感」或神通。

可以想像，「短路」帶來的這種整頓相當巨大，也會帶

來一些身體的症狀。比如說，有些人會頭痛，而這種痛有時 候集中在某一個部位，相當激烈。去檢查，又查不出什麼異 常。過了一段時間，也自然沒有了。

針對這類現象，我個人的解釋是——和任何物質都一 樣，人的結構最多只是生命螺旋場慢下來，從無限大的意識 凝結成的物質。本來是自由流通，在這過程中堵塞了。假如 沒有這種堵塞，我們也老早解脫，自然能夠體會到什麼叫做 一體。

堵塞，也許在頭腦某一個部位，透過這個高速度的螺旋 場，自然得到打通。在疏通的過程，氣穿過去，造出磨擦， 碰到神經，轉成痛。但是，痛，不是唯一的症狀。也有人突 然失掉記憶力，甚至連自己的名字都會忘記。也有些人，在 各式各樣的層面都不對勁，比如說，有些人突然看到一切都 是顛倒的，甚至連房子、人，全部都是顛倒的。一樣的，這 些現象是短期的，不去管它，也就自然會消失。

也有人突然之間'包括平常的興趣'跟人打交道的勁 頭、喜歡熱鬧的習性，甚至任何欲望包括性欲、食欲都會受 到影響。飲食的層面可能自然轉變，比如說突然體會到自己 需要哪一類的營養。口味可能變得清淡，或者食量大減。體 質也自然有大的轉變，就像換了個人，連代謝都突然改變。 這些變化，可能是長期，也可能是短期。

我們可以想像的是，只要任何部位有堵塞，透過螺旋場 而打開，都會帶來局部的症狀。從醫學角度可能會認為不對 勁，有異常。但是，假如我們真正了解生命螺旋場是生命的 根源，而力量又有多大，我們自然也可以接受這些變化，甚 至可以不去管它，不去理它，讓它自己完成它的作用。

這個過程，可能需要幾年，坦白講，甚至可能需要好幾 輩子。但是，一個人只要有信心，只是不斷地肯定一體，都 可以度過。可以把這些變化當作自然的轉變，而不會將注意 力集中在上面，反倒把這些變化變成阻礙。這樣，不知不 覺，也就過去了。

09

嗅覺和味覺

前一章集中在視覺和聽覺的變化，因為對我們現代人而 言，這兩個感官佔了最大的知覺的比例。有意思的是，《楞 嚴經》提到，在佛陀的年代，有二十五位菩薩，各自講自己 的修法。這些修法，大致可以依五官和頭腦的本身、對象和 作用來區分。每一個感官，比如眼睛，把注意力鎖在上頭， 就是一個方法，將注意力放在所看的對象，或放下每一個眼 前所看的，或內觀，可以逐一擴充為成二十五種法門。

在其中，觀世音菩薩的耳根圓通法門，也就是聽的法 門。耳朵可以接收前後上下左右幾乎**360**度的範圍，在空間 上的阻礙很少，也被認為是最有效的法門。最有趣的是，代 表這個大法門的觀世音菩薩，也代表慈悲。不光在東方有一 個主要的地位，也有人認為祂化身成西方各式各樣的象徵， 比如聖母瑪麗亞。

不過，現代人經過這兩千多年的演變，自然發現眼根 「看」的作用愈來愈強烈，甚至成為我們最主要的感知體 驗。而且，在感官的範圍內，視覺遇上了幾千年來科技上最 大的突破。仔細想想，是透過眼睛，我們才可以看到電視、 電腦、手機的螢幕，而看懂這個世界。一個人假如失去了視 覺，所受到的衝擊和障礙，可能遠遠大於失去聽覺或嗅覺。

我們都會說「眼見為憑」，也就是在表達，各種數據， 都要轉成眼睛可以看的，才算數。可以說現代科學的進展， 全都依賴著要先把各種現象轉成眼根可以領略的。很有意思 的是，就連古人留下來的脈輪科學，也用「第三眼」來描述 眉心輪。一般談到「神通」或「超感官知覺」**(extrasensory perception, ESP)**時，即使許多這類的現象其實是從耳根 來，我們也會用「開天眼」來表達，這也反映了眼根在我們 觀念中的重要性。

就我個人的看法，透過眼睛看的練習方法，對現代人特 別重要。正因如此，我在各個場合，都喜歡用觀想的方法帶 著大家練習。也就是知道，如果透過「眼睛的看」(無論對 外或對內）讓注意力可以專注，對雜念踩個剎車，頭腦也就 安靜了下來。有機會，我還會針對這兩個感官的變化再多談 一些。但是，其他的感官，也一樣會受到影響。

比如說嗅覺，在「短路」的經過，一個人可能突然聞到 過去未曾聞過的味道。有些人突然聞到香氣，和過去在人間 體會的香味都不一樣。這些香氣，和記**If**是相連的。透過香 氣的刺激，自然會有一些畫面浮出來。不只是自己過去和家 人或其他人互動的畫面，還有些畫面，從個人的角度難以解 釋，甚至，可能是整個文明的記憶。

也有些人會聞到難聞的氣味，甚至是屍體腐敗的臭 味。雖然一般人長期吃素，也會對人的味道特別敏感，但 是，在短路的經過中，嗅覺的敏感度是放大到不知多少倍。 透過這樣的體驗，他不斷體會到無常，徹底看到世界是妄 想，隨時知道是妄想，而不會被它帶走。

—般人不知道，飲食所體會到的滋味，很大一部分是靠 嗅覺而來。所以，一個人在短路的經過中，透過氣味，馬上 可以體會到飲食健不健康，而自然不想接觸某些飲食。光是 從味道，可能體會到眼前的肉食是怎麼來的，甚至體會到動

物死前肉體的痛苦。所以，自然會想吃清淡，也許就吃素。

味覺，也可能有類似的變化。一個人對每個味道突然都 特別敏感，而且敏感到一個地步，一般的調味，他會覺得太 重，自然會想吃清淡的飲食。然而，這樣的經過可能是暫時 的，甚至接下來可能反而變得遲鈍，好像每個味道都差不了 多少。對他來說，最珍貴的美食和粗茶淡飯，好像都一樣。 他最多只是當作延續生命的工具，不會在這方面著手，也不 會在上面集中注意力。對他，都不重要。

透過嗅覺和味覺的體會，也可能突然之間，對飲食能量 的層面，有了完整而貫通的體會。自然會知道飲食的滋養， 不是只有化學的層面。每一個活的飲食，活的生命，無論動 物、植物、礦物，本來就有它的能量場或生命的螺旋場。然 而，在加工過程中，生命力都被破壞掉了，變成了「死的食 物」，原本的螺旋場自然被破壞或慢下來。我們吃了這樣的 飲食，也會覺得被拖慢下來。有意思的是，一般人其實也有 這種直覺，只是敏感度不那麼高，而會被調味料給帶走。

除了對飲食的來源和處理過程是不是健康，有一個很直 接的靈感，也會自然體會到所吃的食物，和健康的對應。因 為體質比較敏感，知道每個飲食的化學物走到哪個部位，都 可以標定出來。甚至，也不知道為什麼，就知道了對健康的 作用。

回頭想，華人傳說中的神農氏，遍嚐百草，而建立了最 早的藥典《神農本草經》，其實靠的也就是嗅覺和味覺。因 為達到某一個修行的程度，對每個物質的藥性都很清楚，自 然將所嚐到的食物分成上、中、下三類(君、臣、佐使)。 會發現有少部分的飲食可以調整體質，而稱為「可治百病」 的「上藥」。

對我而言，這些上藥，可以稱為「調理素」**(adaptogen** 或**bio-modulator)**，也可以說是天然的荷爾蒙。這些上藥的 作用，並不在於引發某個很具體的生理或化學反應，最多只 是調整體質**，**所以沒有任何副作用。

從這個角度來看，現代化學藥物的觀念，反而是在更下 游著手。作用雖然比較具體，也許可以針對哪一個酵素代謝 的路徑，或是對某一個組成調整或補充，但同時也避免不了 副作用。我會忍不住想開玩笑，從西藥開發的角度來看，難 免會認為一個藥如果沒有副作用，也可能就沒有效。因為已

經習慣了作用和副作用的存在，就像照鏡子，沒有一個，也 就沒有另一個。到最後，只好在藥學上評估利弊得失，來衡 量該不該用。

回到感官帶來的變化，一個人味覺慢慢打開，飲食自然 會減少，可能常常斷食，甚至會用水或一些特別的飲食來淨 化身心。因為身體已經在轉變，能量的消耗大幅度降低，就 好像消化或代謝能量的機制，都跟過去不同。這種斷食，跟 我們想的不見得一樣，可能維持幾天，甚至幾個星期。

我過去親眼見過有人斷食近兩個月，最多是喝水，加一 點檸檬。但是，從體重來看，完全看不出來他在斷食。一接 觸到這樣的人，自然發現他都在一種專注或定的狀態，完全 脫離世界的吸引。

我過去也常在各場合提到《美國心臟期刊*(America Heart Journal))*的研究，將一名接近七十歲的瑜伽士 **Satyamurti '**埋在地底下一個完全用水泥磚塊密封的小空 間，時間長達八天。這八天，他沒有進食，沒有新鮮空氣， 只有最少量的水。他在第二天之後，心跳慢到心電圖測不到 的地步，可以說是代謝都停了。八天後，**Satyamurti**從地底

出來，大約再兩小時，心跳又恢復了正常。到現在，科學仍 然無法解釋這種現象。

過去，也有一位德 國修女紐曼**(Therese Neumann)**四十年沒 有吃東西，甚至她時常 出現天主教所稱的「聖 痕」現象，也就是像右 邊這張歷史照片所拍到 的，從身體不同的部位 流出血來。從生理的角 度，既不進食，還在不 斷地流血，居然能活下 來，是無法解釋的。當然，這些朋友處在很深的信仰狀態， 會說自己是靠聖靈而活。這些經過，都有客觀的紀錄。

我過去只會談這位瑜伽士的實例，因為發表在有公信力 的學術期刊，又有醫師在一旁做專業的記錄。但是，其他像 紐曼修女和我個人的實例，過去很少分享。即使這些實例有 建立信心的作用，我還是擔心有些朋友可能會把因一果顛 倒，認為這些成就是可以追求的，而去斷食或守戒。或是透 過功夫，刻意去修煉某些狀態。卻沒想過，這些轉變本身沒 有什麼意義，也沒有什麼代表性。

比較有代表性的是，佛陀開悟前，一個月左右坐著不起 身，突然醒覺過來。重點不在於他斷食或靜坐不動多久，最 可貴的，是他把世界看穿的決心。認為沒有什麼比醒覺更重 要，而願意犧牲肉體的生命來達到解脫。一個月後，醒覺過 來，弟子們很好奇中間的過程，想知道他有沒有得到什麼特 殊的能力，或到了哪個空間，得到了什麼領悟，而佛陀最多 只是回答*Buddhoti ma.* **1 am awake.**我是醒的（而這個 我-不是小我）。

再回到味覺的變化，其實也離不開消化系統和腸道，有 數不清的紀錄。我們最多是可以參考。比如說，一個人在很 專注的狀況下，會突然發現舌頭往上翹，頂住上顎，而從舌 頭滴下甘露。這些現象，古人都知道，道家叫瓊漿玉液，梵 文叫*soma* •古代的波斯人稱為**/inomn，**被認為是長生不老 的神藥。

我過去當然也想知道這個液體是什麼，但是並沒有得到 結論。我個人的看法，它跟斷食一樣，與代謝、內臟的變化 都有密切的關係。所以，後來也自然教大家舌頂上顎。也就 發現，就這麼簡單的一個動作，馬上活化副交感神經，讓全 身放鬆，呼吸變得深長。甚至，比專注而達成舌頂上顎的效 果更快。也就是說，光是舌頂上顎這樣的一個動作，就是直 接調節自律神經系統的橋梁。只要做，就有效果。當然，只 有少數人會有甘露。這一點，不需要去追求。它最多還只是 個現象。

講到腸道，一個人會發現消化和排便的功能自然也改 了。有一個現象，我過去很少跟別人分享，但它完全是可以 重複的自然現象——也就是解出來的糞便會變得很長，甚至 半米到一米長，幾乎是將腸道裡的糞便一次排空。而且氣味 會不同，完全沒有很重的發酵味或臭味。這些變化，當然跟 腸道的蠕動與代謝的轉變可能都有關係。但從我個人的看 法，跟甘露其實直接相關，只是我們現在沒辦法在科學上做 個解釋。

連尿液和身體的汗也是如此，好像因為身體的整體結構 都在改，身體排出的廢物也跟著變。產生的味道，不是我們 可以形容出來，沒有一個東西可以做個比喻。一般人所知道 的尿療法或糞療法，其實是這麼來的。古人都知道，在腸道 或尿道可能有一些代謝的產物，對身體可能有種種的作用。 但值得注意的是，這些現象，我們最多也只能當一個「果」 來看，倒不需要去追求。

10

觸覺

觸覺的變化，一般很少在修行的層面談。但從我個人的 角度來看，觸覺的相關改變，其實也很明顯，完全是可以觀 察到的。

在短路的過程，一個人的皮膚會改變•觸感變得光 滑，甚至連皮膚的味道都會變。當然，從簡單的層面解釋， 是因為代謝或生命場不同，自然就好像活化了細胞，讓再生 的速度變快。這多少是對的，就像頭髮和指甲也會長得更 快。甚至頭髮顏色會改變，也許變黑，也許變白，並不受到 一般認定順序的限制。就連眼睛的顏色，也慢慢會改變。有 時變淡，甚至變成彩色。有些人在虹膜邊上會有一圈藍色或 紫色。這些現象，我認為還算是小變化。

人間的感情，其實離不開觸覺，離不開觸碰和撫摸。我

們在人間建立的任何感情——男女、朋友、夫妻、親子，都 是在表達對合一的追求。透過撫摸，就好像想跟眼前的人， 無論大人、小孩、同性、異性，都跟自己連結起來。也就自 然會想去擁抱，好像透過擁抱而可以合一。

我們不要小看皮膚，它其實是神經分布最豐富的感 官，也是人體最大的免疫系統。透過觸摸，我們自然會感到 興奮、滿足，甚至短暫的合一。性，也離不開這個機制。性 愛，是透過皮膚的觸覺，再經由神經的轉達，帶來一種身體 全部神經的短路。男人會射精，而女人會感受到性的高潮。 這種短路，不只是單一神經的作用，而是透過神經大量、同 步的放電，帶來一個大的放鬆。就好像全部神經完全同步， 同時在放下。這時候，我們得到身心的合一，自然會興奮。 這種合一的生命場不光可以浮出來，還佔領了我們。

但是這種身心合一的場，跟一體所帶來的短路還是不 同。因為皮膚或神經所帶來的感觸，本身還是離不開物質， 還是有一個流動的方向。無論男性或女性體會到的高潮，還 是離不開神經的管道。而神經的管道，就決定了能量流動的 方向。

一體所帶來的短路，是同步的，不光沒有能量的漏 失，也不符合人間可以鎖定的任何規律。甚至，也不允許我 們用人間的任何感受來描述或定義。因為沒辦法用任何比喻 來表達，所以，最後只能用大歡喜、大寧靜、大愛，來和人 間的任何感受、感情做一個區隔。

透過這本書所談的短路，一個人自然會發現，性高潮帶 來的放鬆，還算小的放鬆，只是肉體暫時的作用。過去了， 也就沒有了。如果只知道這種經驗，自然會讓人希望重複， 而自然產生一種「欲」。這種欲，對很多人來說，是最難過 的關。有些人修行了很多年，始終放不下欲念。

但是，也有人因為隨時都在短路帶來的大喜樂，而 且，這種樂，比性帶來的快樂大多了，反過來自然不會重 視。同時發現他從世界可以得到的歡喜，包括性，不可能帶 來一種永久的喜樂。永久的歡喜，是本來就有的。自然不會 重視肉體的欲望，倒不是刻意去禁欲。

一般人不知道的是，愈是去禁欲，包括性或是飲食或其 他的欲望，反而最多是在強化這方面的迴路。讓本來不是一 件事的事，突然變成一件重要的事，不僅停留在潛意識，而 還隨時可以浮出來***。***

我才會說，從我的角度，一切都是顛倒的，包括修 行，都是顛倒的。對性不感興趣，其實是自然的現象。但 是，因為有這個肉體，還是有飲食或其他習慣。一樣的，有 或沒有，本身也沒有什麼矛盾。

我認為最可惜的是，有一種譚崔瑜伽*(tmtmyoga)*被 現代人誤解成男女雙修，而讓人誤以為透過性可以打開脈 輪，讓拙火浮出來到頭頂，讓人超越。這種詮釋，讓我感覺 相當誤導。

你跟著「全部生命系列」讀到這裡，自然會發現是不可 能的。這種超越，本身還是神經的作用，是頭腦的產物。一 體，隨時在等著我們。跟有或沒有這樣的結合，一點都不相 關。你做或不做，一點都沒有作用。勉強去做，反而把自己 帶到一個角落，完全是對一體的誤解。不光是男女雙修，包 括任何身體的功夫，連一些透過呼吸練出來的功夫，嚴格 講'也是一樣的。

一個人自然會發現，任何從外面得到的合一或轉變，都 還是在物質的層面。反過來，只有投入一體，自然會融化在

一體。到最後，知道這些現象全部都不重要，是神經上的轉 變，感受上的轉變。最後，都要放掉。不知不覺，最後進入 一的狀態。

這樣，把全部的感受和境界都丟掉，而且可以不重 視。只有這樣子，一個人不知不覺和一體完全結合，接下 來，也沒有什麼境界或狀態好談的。

梵文的*sadhana* (現代人翻譯成「修行**(spiritual cultivation )j '**我之前翻譯成「練習**(practice)j**或「靈性 的練習」)本身其實含著臣服的意思。對古人來說 *fdhaw* 是接受、接納、包容、臣服一切，也就是——

任何眼前的現象，都可以放下，都把它看穿。更不用 講，自己身心的轉變，都要放下。

這一來，我們自然會發現*sadhana*帶我們進入一種瑜 伽，或說融為一體的狀態。這個融為一體，是代表一切，祂 是圓滿的，除了祂(我們也可以說是自己)，接下來什麼都 沒有。只要還可以說有一個什麼東西，自然落到二元對立。

所以，用這個角度看前面談的雙修或各種現象，都不重 要。我們最多只能參考，把它當作一個身心可能經過的變 化。畢竟任何轉變，尤其是身心的轉變，本來就相當精彩， 也就自然抓住我們的注意力，更因為我們會隨時想重複再重 複，也就自然變成我們的阻礙。

皮膚的觸覺，一樣會帶來另一個層面的現象。有些人透 過觸覺，突然帶出很多過去、現代、未來的記憶。不只如 此，還體會到別的法界，別的層面。不光在這個時-空，還 有時-空之外。當然，過去古人就描述過天人、阿修羅、 龍、餓鬼或其他靈體，自然發現每種生命都有它自己的週 轉，採用的能量、代謝、需求和人類完全不同。

但是，我要表達的是，全部這些還是頭腦的產物。

我們人既然有本事化出一個世界 ' 一個人身，自然有本 事化出種種眾生，種種現象。不去管它，自然發現它會改 變，也許會消失。即使短期可能更強烈，但到最後，跟幻覺 一樣，早晚會消失。

過不了這關，也就可能耽誤一輩子，不光是耽誤自 己，甚至可能耽誤別人。

11

生理機能的變化

前幾章，都是站在五官來談。但其實，一個人在短路的 過程，可以有數不完的變化。而且，這些變化在每一個部 位，包括每一個內臟都可以體會到。比如說，呼吸，自然會 慢下來，會拉長。甚至可以突然體會到，什麼是身心合一或 天地合一。

有些人會發現，呼吸和心跳不知不覺停了下來。甚 至，連腦波都跟著停止。腦波從平常清醒忙碌的**B**波，下 降到平靜的**a**波**，**再進一步下降到深度放鬆、甚至深度睡 眠的。和**3**波，跟深睡無夢的狀態非常類似。腦部的變化 其實是相當顯著的，接下來，我會再回到這個主題。

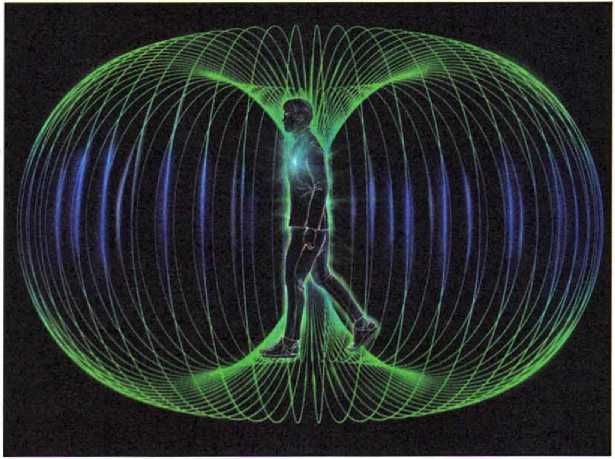
回到呼吸，也就好像呼吸沒有阻礙，從頭頂，一路到腳 底，甚至通過去。這種呼吸，帶來一種舒暢和安定的感覺， 可能是一生沒有體驗過的。在這種呼吸中，通常沒有念頭。 一個人不光活在當下，對樣樣的看法更是不同。眼前的事， 可能對別人是煩惱甚至災難，對他，好像都不相關。因為接 下來，沒有一個「誰」在煩惱。最多，只剩下一個觀察者， 輕鬆看著呼吸，面對周邊的挑戰和變化，看著眼前的身體需 要去處理。

當然，代謝也會跟著降下來，心臟的脈搏也跟著慢下 來，全身的血管都是放鬆的——就好像身體自然選擇了最高 效率、最不費力的方式來運作。

也有人突然體會到，身體的每一個部位都可以呼吸。不 是只有肺部在運作，甚至，肚子下方的丹田，都好像有個馬 達可以動起來帶動呼吸。這種呼吸，是由丹田，帶動肺部呼 吸。它本身有個運行，古人稱為小周天。無論道家或瑜伽都 提過。我在《重生》也對屈**iyn yogn**淨化呼吸法做過詳細的 說明，還帶著大家練習。

當然，這些現象都是有的，而且每個人都可以體驗 到。從我個人的角度，它可以是轉變身心相當大的工具，將 注意力集中，而讓人穩重。雖然如此，就像前面所說的，並 不是透過它或任何呼吸的練習，把我們帶回到一體，而是最 多透過這些練習把身心挪開，讓一體浮出來。

講到同步，其實心臟也會跟著一起同步。就好像心臟每 一個細胞都相通，而波動完全一致。這樣的同步和諧振，自 然產生最大的能量，也自然帶動身體一起放鬆，而得到一種 舒暢的狀態。我在《真原醫》也花了相當多篇幅來描述這種 現象'並且強調由心帶動的波動或聰明**(heart intelligence)** 遠遠大於腦產生的磁場或聰明。



一個人，只要放鬆，帶著感恩、友善的念頭，自然就帶 給心臟諧振**(coherence)**。諧振*，*最多也只是同步或是合 一。不光是心臟在同步、合一 > 也自然透過血管、肌肉、筋 膜擴散到身體每一個部位，包括腦。所以，一個人融為一 體，不可能不體會到什麼叫作諧振。而我過去發現，無論是 古人記錄下來的變化，或很多朋友所分享的各式各樣的身體 狀態，其實都離不開諧振的觀念。最多只是他們分享的部 位、所用的語言不同。

心臟的諧振，透過血管可以擴散出來。而血管放鬆，自 然回到一個最穩定、最根本的波動。這個波動的頻率是每分 鐘**6〜7**次，我們過去稱為梅爾頻率**(Mayer's rhythm) 6** 血管的波動不光是慢下來，最難理解的是，全身各部位也跟 著同步。就好像全身的組織透過血管變成一個整體，而這個 整體的波動，在每一個部位都一樣，都是同時的諧振。

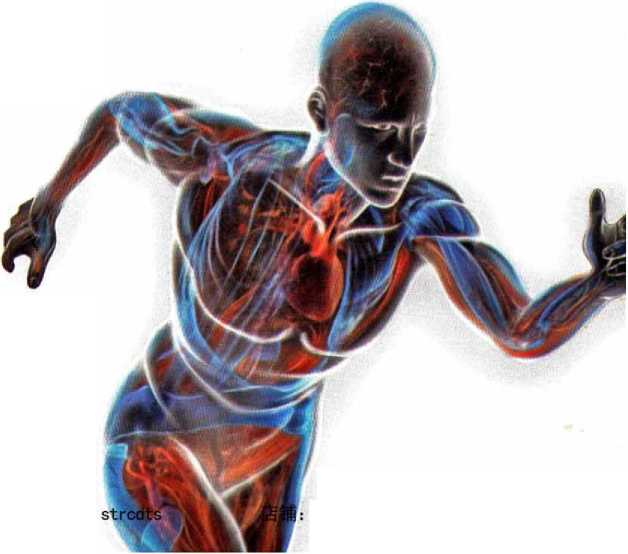
我常用打鼓來說明。鼓的波動，首先跟地球達到共 振。梅爾頻率跟地球的頻率很接近。透過打鼓，放出來的波 動，可以和周邊一層一層地達到共振，而帶動周邊的振動， 包括我們的人體。所以，歷史上每一個文化都喜歡用鼓聲來

慶祝，來放鬆，讓我們跟大地一起脈動，一起共振。

我們人體除了神經和血管可以把身體連通起來，其 實，還有一個組織叫筋膜，只是過去常常被忽略，我在《結 構調整》特別把它帶出來。筋膜不只是將肌肉包起來，而 且，筋膜組織是貫通全身的。不光如此，它還有一個螺旋的 走向，從各角度將我們的身體連起來。一個人放鬆，自然把 過去在筋膜組織上累積的傷疤和沾黏打開。

筋膜組織，除了有保護和潤滑動作的作用，其實還有一

個訊息轉達的層面。一個人，不知不覺融入一體，最多只是



從一體延伸出無思無想的狀態。這個狀

最舒暢的。

態，在我們的組織上，

根本、最穩定、

進入這個

狀態，不光是

主要的內臟放鬆，更

自然是最放鬆、最

是全身每一個細胞都放鬆。

有意思的是，我在《結構調整》也提到，筋膜組織可以 解釋中醫的穴道和針灸。一個人在這種狀態下，不光是被針 灸時可以體會到氣的流動，甚至在身體每一個部位都可以體 會到。這種敏感度，也可以解釋靈氣**(reflexology)**的運作 原理——手腳穴道可以影響內臟。也可以解釋為什麼，在一 個部位做結構調整，影響的範圍遠遠超過局部，或是局部的 障礙。

其他的生理機能，例如內分泌，也跟著落在一個均衡點 **(homeostasis) ,** 一樣選擇休息在一個最均衡、不費力的狀 態。這是預防壓力最好的狀態，也是最沒有壓力的狀態。就 像隨時在休息，在再生。因為全身血管的阻力降低，自然會 發現膚色也不同，比較紅潤。不光如此，過去曾經堵塞或受 傷而血液供應不足的部位，自然可以再生。

當然，這些現象也多少可以解釋之前提到的例子，包括 瑜伽士埋在地裡八天'修女長期斷食還可以存活下去。前面 也提過，我過去會提出這些現象，最主要是希望鼓勵大家建 立信心，投入靜坐。我認為，在我們忙碌而盲目的生活中， 這種信心，也是我們都需要建立的。專注或觀，可以帶來一 些身體的變化。這些具體的實例，對一般人建立信心，確實 是必須經歷的過程。

但是，坦白講，這些其實都不重要，最多還只是一個經 過，只是一種休息的狀態。就像是身體想用各式各樣方法' 去配合意識的轉變。意識融入一體，自然沒有念頭，沒有頭 腦的運作，所以，全身都跟著休息。

我自己年輕的蒔候，也喜歡做這方面的示範，在各種情 況下，用不同的設備來測量這些變化。但很早就發現，一般 人只要有一點知識或科學的背景，就自然會想用各種方法去 解釋或否證這些現象。沒有這些科學知識的朋友，則是把它 當作很玄，甚至當作修行的目的。無論有沒有科學的背景， 接下來，都只是停留在身體的層面追求。

我在這裡，要再次提醒——修行最後的目的，最多只是 醒覺。

醒覺了，一個人自然會徹底理解——真正的自己是誰， 跟這個肉體（還不用講肉體的變化）一點都不相關。不需要 把我們的意識限制在那麼小的範圍。

我會在這裡提出來，因為這些變化，在人間是可以重複 的。我們不需要立即將它否定，最多是謙虛地面對它，知道 自己理解的範圍其實是相當有限。我們的潛能，帶來數不完 的可能。其實，是我們自己把它限制到不可能。

12

神經的變化

前面談到神經的變化，最明顯的，當然是腦波慢下 來，而念頭跟著消失。

一般清醒忙碌的狀態-我們稱為**8**波（**14〜30**赫茲， 也就是每秒波動**14〜30**次）。透過靜坐的練習，一個人自 然可以慢下來到**a**波**（9-14**赫茲），而且還是同步的**a** 波。我們想不到的是，甚至連**9〜14**赫茲的**a**波還可以進 一步慢下來。我在《靜坐》也提到，可以進入**4〜8**赫茲的 *Q*波，甚至更深的**1〜3**赫茲的**＜5**波。

當然，我們會想問，一個人是不是只有在靜坐、專 注、練習中，才可以進入這種腦波變慢的狀態？

其實，不只有靜坐才能達到。一個人假如隨時完全停留 在一體，他的腦波不但慢下來，甚至可能沒有。重點是，在 這種狀態下，他還能不能運作？能不能面對這個現實？答案 當然是可以，但是會出現一個現象是一般人沒有的，也就 是一同步。

腦波為什麼可以同步？其實，也就是神經同時放電。講 到同步或諧振，意思是不光是腦部受刺激的部位在放電，而 是很大的區域，甚至整體一同放電，而且是同步的放電。

一個人隨時在一體，腦波可以慢下來到**Q**波，也可以 是快的*B*波，甚至到更快的**7**波**（30-100**赫茲）。重點不 是在腦波的快慢，而是在同步。同步的腦波頻率，只是依所 處理的事情種類而定。

事情處理完，又回到休息狀態，也就慢下來了。所 以，一個人處理事，等於同時採用各部門、多方面的功能， 自然是全面性的專注，同時而且全面處理。既不費力，成果 又好。處理完了，又可以達到一個很大的休息。

這種腦波同步的放電，而達到的全面性專注，我在這 裡，借用雷射的特質再多做一點比喻。首先，雷射光的組成 很純，不像一般光線是混合光。每一道光，都朝同一方向前 進，步調一致。光的波動無論上或下，都是同步而重叠的。

透過這樣單一、集中和同步的特質，可以讓雷射成為能量很 強的光源，而可以集中穿透很小的一個點。

任何靜坐的方法，都離不開專注跟觀。我在《靜坐》也 帶出各式各樣的方法，無論什麼方法，最後都是希望將我們 的注意力集中在一個點上。讓注意力變得很純，讓所集中的 這個點，小到或擴大到超過時一空的範圍，也就是我之前所 談過的「奇點**(singularity)j**，或者「意外的點**(point of anomaly ) j °**

在這種狀態下，腦波自然達到諧振。透過注意力高度的 同步而集中，我們才可以得到一個超越的感受。也就是說， 頭腦全部集中在一個點，甚至到了沒有一個點的地步。腦突 然失掉作用，而有一個更大的力量，從內心浮出來，佔據了 所有的注意。可以這麼說，靜坐，最多是透過感官守住一個 客體，一個對象。透過這個意外的奇點，可以意識到一個沒 辦法解釋的層面。 \*

我在「全部生命系列」帶出來的「反復的工程」，和一 般靜坐的不同就在於，不是把注意力放在一個點，而是把注 意力集中在我們本來就有、本來就在的一體。是透過一體，

在參，在臣服。可以說，不是透過這個有限的身心在練習， 而是反過來從絕對、一體在看這個身心。就像透過臣服和 參，不是把注意力擺到一個客體，反過來，最多也只是回到 主體。

透過參。我們不斷提醒自己——誰有這個念頭？誰，有 這個感受？有這個念頭或感受的人，是誰？誰，有這個傷



痛，有這個情緒？透過這樣的提醒，原本所專注的對象（客 體，念頭，情緒，感受）已經沒有什麼重要性，甚至沒有角 色可談。我們不斷集中在可以分別、有客體 ' 有一切的源 頭。也就是不斷地透過念頭，把我們的根源一再地找回來。

臣服，也是如此。不管眼前有什麼，把它接受、容 納、擁抱起來，我們其實不是在臣服於眼前的客體或對象， 而是臣服於真正的自己——肯定除了真正的自己，沒有其他 的體。

不要小看這兩個方法，就是那麼簡單做了一個反復。將 本來向外發散的注意力，收斂向內，也就這麼省下數不完的 功夫。無論脈搏怎麼變化、注意力集不集中、有沒有諧振， 都不再重要，我們都已經輕輕鬆鬆跨過去。沒有做任何追 求，我們的注意力自然集中，自然諧振。一個人，隨時停留 在這個狀態，會帶來一個徹底而脫胎換骨的轉變。

這可以解釋，一個人隨時融在一體，為什麼做事、講 話 ' 休息都是合一的。也可以解釋為什麼我一直說深睡無夢 比較接近短路或醒覺的狀態。當然，嚴格講，這樣的表達也 不盡然正確。因為我們一般人深睡無夢時，體會不到最原始

的覺，通常是在醒過來的那個交會，才有機會稍微體會到。

這裡講，在無夢深睡的時候，我們是醒覺的，只是因為 自己不知道，而自然完全否定有這個狀態。然而，不只如 此，我們白天從夜裡的夢醒過來，一樣有醒覺所帶來的覺。 只是，跟無夢深睡一樣的，我們就連白天，也同樣不知道自 己有這個狀態。

相信你已經發現，我在這本書同時使用了「短路」和 「醒覺」兩個詞，有時是交替使用。如果還想將兩者做一點 區隔，最多是我在這本書比較常用「短路」來表達我們的身 心與一體合一所帶來的一些現象或反應。

但是，嚴格講，這些反應最多也只是站在別人的角色在 看這個身體。一個已經醒覺的人，對這些變化，一點都不會 重視。

因為這個醒覺過來的人充分知道，沒有一個變化可以描 述醒覺。也不是真有一個人，可以宣稱什麼叫做短路。最 多，只是知道這個肉體還是符合業力在運作，所以也只是輕 鬆放過這個身體。

前面講到同步和慢下來，這種變化，是相應於高速螺旋 場的狀態。高速螺旋場的狀態，也自然可以「打通」頭腦的 每一個部位，讓許多過去沒有使用的神經細胞，也跟著活躍 起來。之前提過的很多異象、直覺、甚至所謂的超感官知覺 **ESP**，最多也只是很多神經細胞和其他細胞一同活化的結 果。因為我們全部相對的意識，都是從頭腦延伸出來，所 以，在這過程會有各式各樣的現象，讓我們體會或感觸到。

除了前面講到的頭痛、異象，有些人會突然發現這個世 界消失了。或是看著一切，突然就像無限大，無邊無際。也 可能自然落在世界與世界之間**(in-between world)***，*有時 候，眼前的東西好像有，又好像沒有，像一個影子。也有人 經過好長一段時間，在發呆，完全失掉時間的觀念。還有人 認為自己的身體在膨脹，從脊椎，一直膨脹。在這過程中， 也可能有局部的痛或歡喜。然而這種歡喜，是一生可能沒有 體會過的，會讓人希望停留在那個歡喜的狀態。

這種現象的變化，是數不完的。不只從一個感官延伸出 來，而可能是多重感官的經驗——有聽覺，有視覺，又有嗅 覺……有無窮的排列組合。不光是生理機能數不完的變化， 念頭和情緒的變化，也是數不完的。

我指的不光是情緒豐富的變化，甚至包括在觀念上，突 然體會到很多層面的知識，而這些知識跟過去所學的都不相 關，遠超過過去所學的範圍。有時候，生命的氣場通到頭腦 哪一個部位，會突然浮出一些奇怪、看起來不相關的念頭。 從最粗糙到最細微，從地獄到天堂，好像都可以體會。

這些經驗，有些會再三重複。有些就一次，來了，走 了，也就沒有了。有時候，人心情的浮動會很大，有些人會 憂鬱或感到孤單，性格可能發生徹底的轉變。然而，這些轉 變 ' 最多也是一時的。只要繼續走下去，自然會發現，融在 —體，什麼特質都沒辦法描述，猜不透，說不清，也預測不 了。最多，也只是把它都放下。

我還記得，好多年前，有朋友提到西藏密宗近千年前一 位祖師密勒日巴，他有一位弟子，是醫學世家出身，自己也 是醫師，名叫岡波巴，後來也成為密宗重要的上師。密勒日 巴大師帶著岡波巴苦修，每過一段時間，岡波巴就會到上師 面前，請教各種疑難。這些疑難，主要都集中在身體的層 面。無論面對什麼現象，密勒日巴大師最多是跟他解釋，是 氣正在從哪個部位通到哪個部位，要岡波巴不要管它，只是 繼續靜坐。

因為岡波巴自己有醫學的基礎，對這些身體的變化自然 特別感興趣。然而，密勒日巴大師很清楚，岡波巴很容易被 這些變化綁住。如果沒有幫他踩剎車，那麼，這一生最多也 就是停留在身體數不完的變化。

到這裡，我相信你已經知道。身心，和這裡所講的一體 或絕對（我們也可以稱醒覺）是完全在兩個層面。身心再有 什麼變化，跟醒覺還是沒有直接的關係。

醒覺，是完全在意識的層面。我們把相對的部分（包括 身心）挪開，才有一個一體叫做醒覺可以浮出來。然而，就 是我們還沒有挪開，還落在身心當中，這個一體和醒覺其實 也已經老早存在，只是我們不知道。

我會提這些現象，用意還是一樣，只是讓你做為參 考，倒不是認為這些現象有什麼代表性。要不然，你可能就 像沒有見到密勒日巴大師的岡波巴一樣，被這些現象綁住。

知道可能有這些變化，而且*，*這些變化都是一時的—— 自然為我們建立一個基礎，一旦遇到了，知道要全面地看 開、放下，不要重視。

13

脈輪

談到神經的變化，我也要再接著談脈輪。

在短路的過程中，這種身心的變化，是在每一個層 面，甚至在我們看不到的層面，跟著生命的能量場一起變 更。脈輪，就是一個例子。

大家可能比較熟悉的表達，是七個主要的脈輪。脈輪和 穴道並不是同一件事。穴道，跟肉體的組織還有重疊，可以 定位在身體的某個部位。但是，脈輪好像落在另一個介面 上，跟一個比身體更深的層面接軌。將筋膜、神經叢 **(plexus)**、更深的情緒和靈性層面都連起來。所以，才難以 將它鎖定在身體的組織上。

有時候，我們會借用脊椎來表達脈輪的相對位置。但 是，脈輪其實不是沿著結構上的脊椎排列，而是沿著身體的



中軸，也就是我在《靜坐》、《螺旋舞》和《光之瑜伽》談 過的中脈。我在演講也常常提到，左脈、右脈和中脈交會的 地方，就是脈輪。這些交會點，雖然不是落在肉體的結構 上，但是，它們的相對位置也並不是沒有規律的，而是每個 人都會落在差不多的位置。其實，這句話也不那麼正確。我 們五官體會不到生命的螺旋場，同樣的，也沒辦法體會脈 輪。但有意思的是，雖然脈輪跟肉體不在同一個軌道，從古 人到現在，透過修行，透過定，都可以把它描述出來。

用螺旋場的語言來表達，我們可以說，生命的螺旋場跟 身體最直接的接觸點，也就是透過脈輪。可以說，螺旋場凝 固變成物質的過程，是先讓場的速度慢下來，集中在脈輪， 然後再從脈輪，轉成物質。

可以說，脈輪和腦一樣，是一個指揮中心，可以調動我 們身體的每一個部位。在短路的過程中，當然也少不了脈輪 的變化。

這些脈輪，我們一般會描述成七個中心。但是，其實還 有許多脈輪。如果把七個脈輪當作中央，那麼，也還有地方 性的其他脈輪。有些人列出九個、十五個甚至二十三個脈 輪。這些數字，其實沒有什麼代表性，只是看我們把注意力 擺到哪個部位。有些可能體會到，也可能體會不了。

但是，有個很有趣的現象，這些脈輪也會「打開」或是 「打通」。脈輪「打開」和「打通」所要表達的，最多是我 們透過這個肉體和身心，跟生命的內在，包括生命的螺旋場 接軌，把阻礙或對立降到最低，讓生命的螺旋場透過脈輪自 由地流出來。

比如，我們說一個人像天使一樣友善。這樣的人，其實

可能是這些小的脈輪 打開。我們雖然肉眼 看不到，但有時候又 好像可以體會到一種 光從身體照明出來， 甚至有翅膀的形狀， 也就很自然用天使的

翅膀來形容。有些天使有兩隻翅膀，有些有五隻甚至七隻翅 膀。這些，最多也只是表達他在某一個層面的脈輪打開，在 更微細的層面'他的螺旋場比較大（一般人會稱為頻率比較 高）。但是，從我的角度來看，一樣沒有什麼代表性。

反過來，有些人比較粗重，在行為或情緒的層面很粗 暴，我們一般人也會形容像野獸或餓鬼。相對的，也是在某 些脈輪堵塞。然而，人是多個層面的組合。這些現象，其實 也不用去多分析或強調。因為任何我們可以形容的，包括行 為的好 ' 壞，都還是我們頭腦的產物。站在一體，其實也沒 有什麼是好，什麼是壞。一切，都是圓滿，一切都是平靜。

回到短路，值得分享的是，我們從多體回到一體的過 程，所體驗到的變化。古人會用不同的象徵、顏色、形態、 數字甚至聲音來表達每一個脈輪，常用的一個象徵就是有著 不同數目花瓣的蓮花。這些象徵表面看來很抽象，甚至不相 干，但其實都是在脈輪打開的過程中，透過氣或光所帶出來 的路徑，才會描述出這樣的結構。

舉一個例子來說，在太陽神經叢輪打開的過程，一個人 可以體會到好像跟每一樣東西、每一個人 ' 整個世界的每一 個角落都是相連的。就好像 > 樣樣萬物，都從自己的胸腔延 伸出去，甚至中間好像還有連結。

在打開太陽神經叢輪的過程，一個人可以看到它和每一 個現象、每一個人的連結，自然就會發現，這個連結確實是 真的，確實是由我們自己出發的。也就體會到「一切都是頭 腦的投射」這句話一點都不是比喻，而是千真萬確。因為有 這個小我，可以投射出這個世界，而且之間完全是相連的。

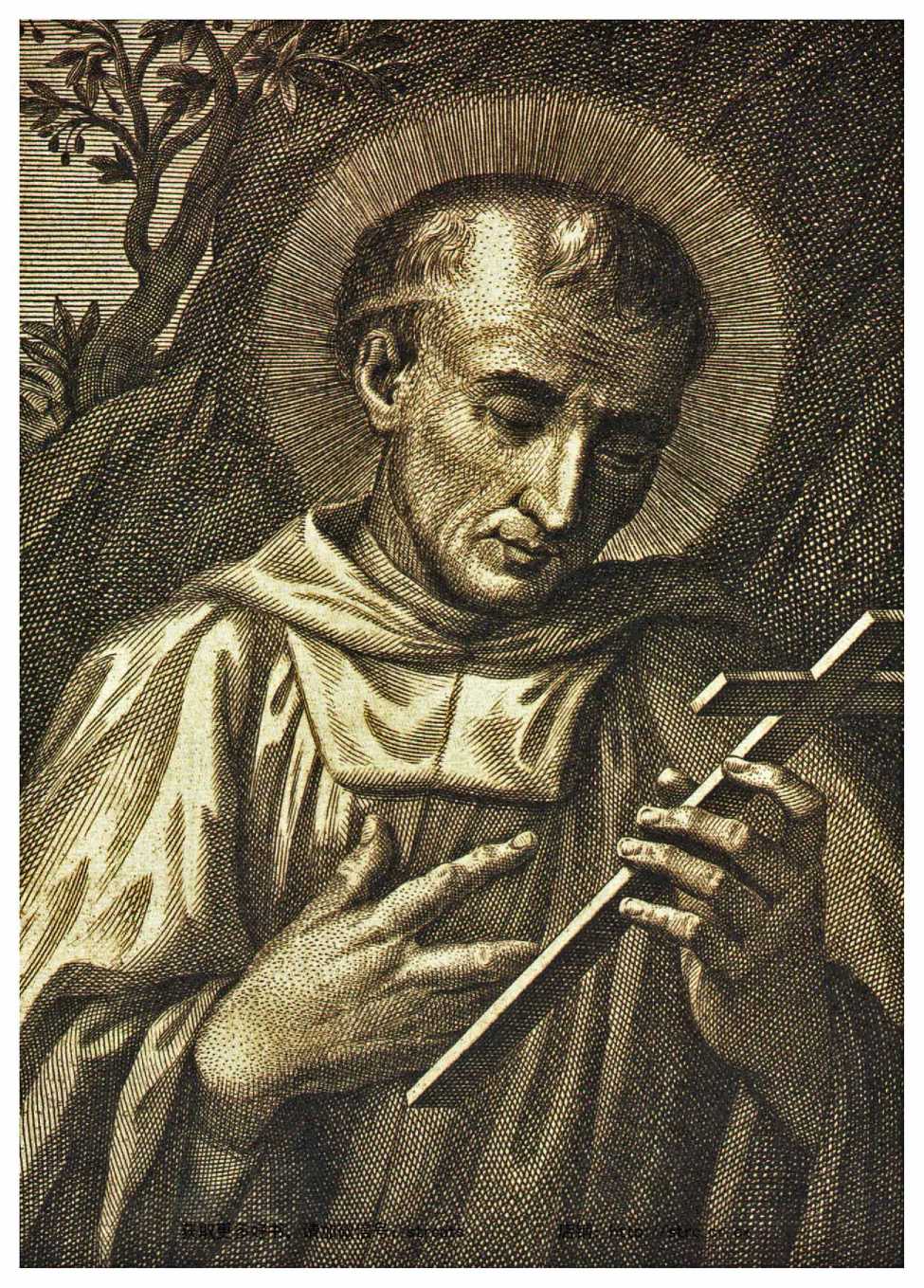
太陽神經叢輪完全打開，也就跟這世界、跟一切都沒有 分手。甚至，會看穿樣樣的存有和現象，知道沒有任何的實 質。最多，只剩下空。空，空到底。樣樣都是空，而這個 空，跟自己的空，完全沒有區隔8

所以，這些脈輪的結構或形態，對我個人其實沒有什麼 代表性。因為那些路線只是脈輪打通的過程，可以說是結 果，不值得把注意力落在這些路徑上去刻意追求，也沒有什 麼追求的必要。

再比如說，喉輪不光是掌控聲音、溝通的能力，還跟很 多內分泌分不開。在短路的過程中，一個人的喉輪會突然膨 大，就好像圍著脖子有一圈突然擴大出來。表達能力會突然 非常流利，沒有念頭，可以演講，可以開示。帶來的震動， 不光在人間可以體會到，就連不同的層面和法界，都可以有 互動。也就好像，透過喉輪擴大，我們想跟宇宙的物質、非 物質都達到共振。一般人所謂的「溝通」，最多也只是反映 這種融為一體的觀念。 ’

頂輪也是如此，好像透過頭頂，可以看到所有的法 界，都可以接軌。接軌了，發現沒有任何知識重要，全部都 只是透過「動」或追求所得來的。一個人隨時跟宇宙接軌， 自然發現到處都是恩典，而這個恩典隨時跟自己結合，非要 讓這個肉體做個全面的轉變，甚至質變。

古代的大聖人，都有一樣的體會。無論哪個傳承，都自



然畫出頭頂帶著光球的圖，只是後來才畫成一個光圈。這種 畫法其實相當貼切，任何脈輪，包括頂輪打開的過程，都會 膨脹，而讓人感覺到就像一個球或光體在那裡。前面提到， 喉輪會擴大成一圈。在頭頂，是更明顯，連周邊的人都體會 到好像在放光。也是因為這樣子，後來的人才會用 **enlightenment** (光啟)來描述開悟。

在頂輪打開的過程，當然有各式各樣的現象或症狀。有 些人會頭痛，有些人會不斷有一種膨脹的感覺，注意力沒辦 法集中在眼前的事情，所看到的東西。也有些人，肉眼所看 到的世界是上下顛倒的。也有人，突然體會到整個世界就像 一個沒有雲的藍天。空，空到底。藍，藍到底。沒有一個念 頭可以留下。還有人可以體會到每一個腦細胞活躍起來，就 像腦的全部迴路在重新整頓。從聖人的角度，這些現象，都 不重要。甚至，假如不小心集中在上面，或期待它們重複發 生'這本身又變成一個阻礙。

眉心輪'後來的人稱為天眼**(spiritual eye)**或第三眼。 也有人從科學和醫學角度來分析，認為是松果體。成人的松 果體很小'就像是一個演化的遺跡。其實,眉心輪和其他脈 輪一樣，不等同於具體的肉體層面，也不見得等同於松果 體。

天眼活躍起來，一個人自然進入一個無所不知的現 象。首先，透過五官看到、聽到、體會到別人不可能知道的 知識。很多人會稱為是神通。我在前幾章也對這些現象做了 相當多的描述。假如一個人不去管這些現象，不去理它，不 被帶走，自然會發現，人間可以知道的東西，在整體中不光 沒有任何重要性，本身還是一個相當大的分心。所以，自然 會發現從知識，轉成更深的認知或分別智——可以不斷分辨 什麼在一體比較重要或不重要，而隨時把注意力擺回一體。 不知不覺，從知識、動的層面，轉到智慧、在的層面。

應該這麼說，一個人天眼打開，倒不是得到大神通，反 而是大智慧。

I

相對的，海底輪打開，是促進生命。不光對身體的能量 帶來大的更新和再生，好像造出一個新的循環，同時帶動古 人所說的拙火。沿著脊椎一路上到頭頂，不斷有拙火的作 用。拙火，有人翻譯作「靈蛇」，雖然是個比喻-但如果一 個人有這種現象，會知道這種比喻一點都不誇大。因為中脈

完全打通，拙火透過左右脈不斷地回到中脈，感覺就像兩條 蛇不斷往上爬，跟腦連起來。而「爬」的方法，最多也只是 符合螺旋的軌跡。這時候，一個人是非定不可。假如上面的 頂輪也打開了，會突然發現一個天地合一的現象。就好像透 過中脈，意識擴大，不光和天地連起來，自然讓我們體會到 無所不在。繼續停留在這上面，身體的觀念也就自然消失。 接下來'只剩下定。

從海底輪到頂輪都是通的，才會突然體會到什麼是 空。這個空，假如可以一直空，空到底，會突然轉成圓滿。 「空」和圓滿，「在」和「做」、「動」，也不再有區隔了。 一個人到最後，完全知道自己的狀態和眾生的全部狀態都一 樣，都分不開，最多只能用圓滿或寧靜來表達。

因為這種現象是難忘的，而且帶來大歡喜，後人也就自 然衍生出對譚崔瑜伽的誤解，認為透過性的接觸可以得到。 這其實是很大的誤導。

眉心輪與生殖輪，兩者都和創造甚至繁殖有關。一個人 如果這兩個脈輪是通的，甚至通到頭頂，自然體會到什麼是 化身，突然明白這個人生所見到的一切，都是顛倒的。是一

體落在這個肉體，而產生這個具體的意識來操作它，而倒不 是身體產生意識。這個意識可以來，也可以走，並不需要停 留在任何地方，包括這個肉體。

一個人懂了這些，他的小我自然化解，可以徹底體會到 無所不在，但同時也知道哪裡都不用去，哪裡都去不了，因 為哪裡都在。這時候，突然之間，「這裡，現在」、「當下」 再也不是理論。他隨時，都在當下。

在這些脈輪打開的過程，會有各式各樣的現象，有些人 會在自己的領域得到不可思議的突破，當然，也有人選擇什 麼都不做，避開人間。

前面談到眉心輪，其實眉心輪和人間的創造力有關。這 個脈輪活起來，我們一個人自然可以整合很多領域，而透過 這些整合，在藝術、文學、甚至科學的角落來發揮。這樣的 創意，因為是無思無想而來，幾乎可以說是顛倒的，自然帶 出各種人間沒有的作品。但是，假如不被這些創作帶走，一 個人這時候可以不斷地把心收回，自然發現最大的創造力倒 不是在人間可以創造什麼東西、有什麼本事或留下紀錄，最 大的創造力其實是「在」、不動，而透過「在」，一切都好 像可以完成它自己。一切好像沒有開始，沒有做，沒有動， 都可以完成它自己。

眉心輪打開時，我們發現意識可以延伸到各角落，是一 種無所不在。創意不光只是延伸它自己，更是一種智慧，可 以擴大到每一個角落，也就是無所不知。一個人也自然從人 間的創造力轉成智慧，知道沒有一個成就可以吸引他，或有 絕對的重要性，而自然會捨棄一切。這才是真正的出離。倒 不是在人間培養什麼德行，或放棄什麼習性。

心輪也是一樣的，智慧突然可以照明整個宇宙。心輪的 光，本身就是愛，不是透過「動」可以照出來。我們也會突 然發現，這種愛，跟人間的感情完全不同。這種愛，沒有要 求，沒有得到，沒有期待，甚至，連「付出」都不是。它什 麼都不是，不是用人間語言可以描述。如果要講，最多是愛 自己——這個自己不是小我，而是一體。最高的慈悲，最高 的愛，是把每個東西看成自己，全部離不開一體。

心輪打開的歡喜，會讓人一生難忘，就像千百萬倍的高 潮，自然擴散到每一個細胞，讓每個細胞跟心一起同步波 動，一同歡喜。

在心輪下的太陽神經叢打開，也就結合了智慧和慈 悲。一個人自然可以照明整個世界。或再表達的貼切一點， 是一體透過這個身體照明一切，帶給周邊的環境，包括眾生 無數的希望、加持和恩典。一個人，也就突然跟過去全部的 大聖人連結，建立一個「生命網」或「意識網」**(life grid**或 **consciousness grid)**而大幅度提升全人類的演化°也就是它 照明出來的場(假如可以用這種比喻)本身是帶來一個往前 進的螺旋，可以影響到人類各領域，包括宗教。

我相信你可能會發現，我這裡談脈輪的切入點，跟你過 去所知道的可能不一樣，甚至是顛倒的。一般的說法，可能 把重點放在怎麼開啟脈輪，強調每個脈輪對人生的作用，而 鼓勵人把它變成一種追求。而我的角度，剛好相反。脈輪打 開是一個結果。一個人回到一體，透過短路，脈輪自然會打 開，倒不需要去刻意追求。

也因為如此，我談的時候沒有依照什麼順序，或排列任 何重要性。此外，脈輪相關的種種變化和現象，如果真的要 一一描述，會相當豐富-遠遠超過一本書的篇幅。以後如果 還有機會，我再慢慢切入。正因為這些知識和現象，對我個人都不重要。所以，我會用這種隨意的方式來表達，也是因 為擔心你可能賦予它不必要的重要性，正因如此，過去我也 很少公開談。因為我知道這可能誤導無數的修行者，讓人不 斷投入這個不必要的框架，甚至走不出來。前頭提到密勒日 巴大師一再提醒岡波巴的，也是這樣子。

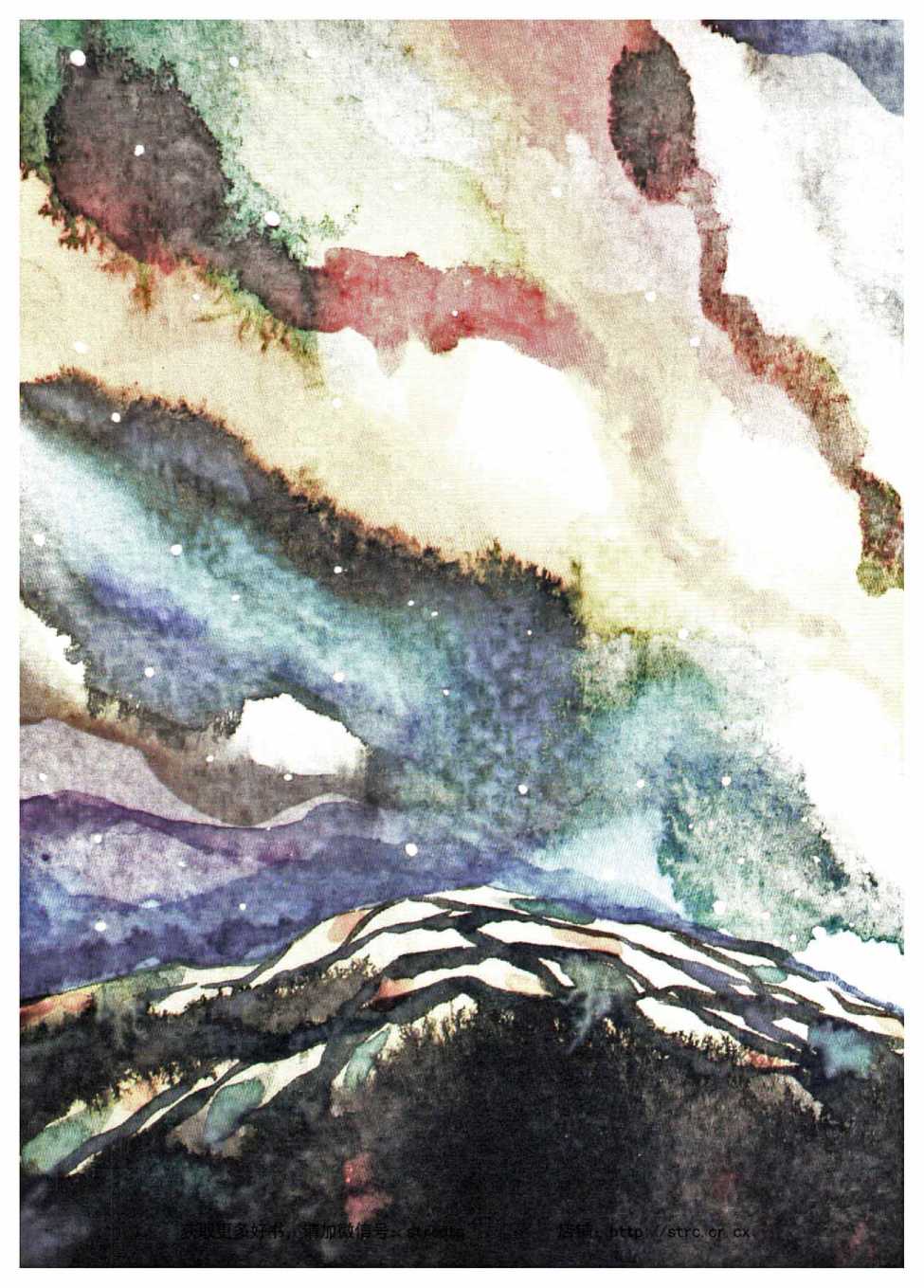
假如我們還記得融為一體的觀念，自然會發現，這些脈 輪擴大的場，到最後也會集中。也就好像，每個打開的脈 輪，可以描繪成光球。一個個光球，跟鄰近的光球融合。不 斷地打開•不斷地融合。最後，也就變成一個沒有分別的大

然而，到這裡，連光球最多也只

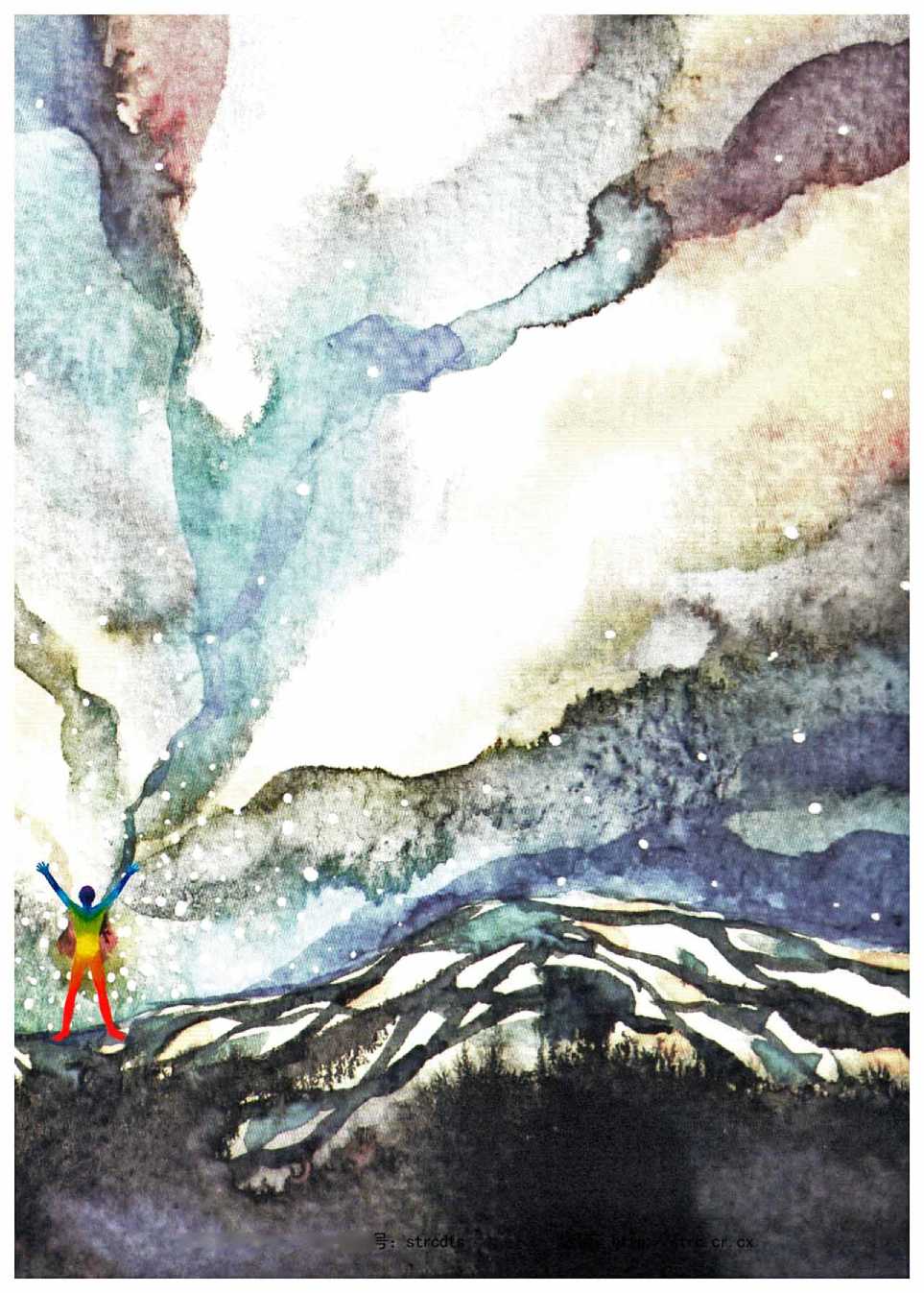




是比喻。全部脈輪打通，這個身 體再也不會帶來任何阻礙，一 個人也老早已經融化到全宇 宙，沒有什麼光球把他包起 來，而好像還有一個隔離需要 再去化掉°這時候，一個人最多 也只能用圓滿來表達這種狀態。



> i-?. fr ■ .；i



获取更多好书，请加微信•

全部打通了，其實沒有一個現象對他重要，而會把他帶 走，或還需要他做一個區隔。每一個現象，跟他自己都從來 沒有分手過。一個人會發現，本來都是一體，一切都是平 等。有創意和沒有創意，潛能跟沒有潛能，可能跟沒有可 能——狀態之間，完全沒有區隔。

到這裡，最多只能用「平安」、「寧靜」來表達。假如 還有歡喜，已經不是肉體的歡喜，而是一種全面的歡喜，是 身心合一的歡喜，是空靈的歡喜，沒有重量的歡喜，是自由 的歡喜。一切——在跟不在、有跟沒有——都一樣。任何差 異矛盾，都化解了。

這種體會，也就自然發現祂不是用「狀態」可以描述 的，而是我們最根本的本性。所以，祂再也不會消失。這時 候，假如還有個狀態可以提，最多只會說活出「在•覺， 樂」。但是，這其實也不是什麼可以分享或值得分享的狀 態。我們就是祂，跟我們自己分不開。只要用語言去表達， 祂又變成兩個體，好像真有「誰」在觀察到「什麼」。

站在這種領悟，一個人最多也只能說是圓滿。他的生命 場，是無限大。然而，嚴格講，他發現沒有一個東西叫生命 場，更不用講有個東西叫脈輪，這本身還是在二元對立的範 圍，最多只是個大幻覺。到最後，全部都要丟掉。

前面講到螺旋場的作用，也可以解釋無所不在、無所不 能、無所不知的現象。因為無限大、無限快的螺旋場，本身 就是「空」。

空，當然是無所不在，無所不能，無所不知。也就是到 處都含著空，沒有一個地方沒有空。所以，自然會帶著我們 頭腦的意識，帶著它擴大。擴大到最後，只剩下他。我指的 「祂」，也就是真正的自己**(Self)**，也就是全部。

也就是透過這生命場，我們的意識自然會從相對擴大到 絕對，而在這過程自然進入非時間的永恆，無所不在，無所 不知，無所不能。

最後,無所不在，無所不知，無所不能，不是在人間的 範圍。比如說*，*意識無所不知，不是在知識的層面，不是在 人間哪一個領域知道多少，達到什麼地位，倒不是這個意 思。其實，任何知識，都是相對局限的，本身是有限的，嚴 格講，也不值得去追求。假如連人間的生命都是局限，還有 什麼知識是放不下或值得追求的？所以，無所不知，是心或

智慧的層面。一個人要把全部知識放下，才是智慧的起步。

無所不在，無所不能，也是含著這個意思，最多也只是 從相對走到絕對的層面。一個人要把所有相對的局部、或 「可能成為什麼」放掉，才能進入無所不在，無所不能。

14

短路，在經典留下來的紀錄

前面談到的，五官打開的作用，其實也離不開脈輪的開 啟。不光如此，每一部經典都描述過這些現象，例如《楞嚴 經》就談過五十種境界或特殊的能力***（$岫）***。

但值得注意的是，這些境界或特殊的能力，在漢譯的經 典裡翻譯成「五十陰魔」。乍看之下會讓人愣住，怎麼把五 十種能力說成「陰魔」？

然而，這樣的翻譯其實是相當正確的。提醒我們，這些 變化還是離不開肉體或身心的轉變，都不需要去重視。只要 重視，或讓注意力被帶走，也就陷入了一個角落。雖然確實 可以重複某一個境界，但是，從裡頭，也跳不出來。

經典裡對五十陰魔的描述，已經完整表達這裡想談的 「短路」過程。其實，還有許多其他的變化，只是我不敢在 這裡隨便提出來。因為一般人可能認為很玄，很不科學。但 是，從我個人這一生所體會到的，不光是可能，而且都是可 以重複的。

所以，重點不是去分析、探討這些狀況，而是直接透過 佛陀在《楞嚴經》讓弟子分享的二十五種圓通法門，用每個 感官的不同角度來看。從每一個知覺，每一個認知，每一個 瞬間，我們都可以找到一個出口 '為自己帶來解答的鑰匙。 這樣的鑰匙一直都在，最多，只是看我們想不想用。

講到佛經，自然會發現佛經能出現在世間，本身就是最 大的奇蹟。不要說北傳大乘的大藏經就收集了兩萬三千多 卷，浩瀚到一生都講不完、讀不完的地步。就連南傳小乘， 早期是口傳，到十五世紀才全部寫下來的巴利文大藏經，也 有好幾十卷。大乘再加上小乘的經典，不是任何人可以在一 生中完成的。即使有兩百年的壽命，也講不完。這本身，也 就是佛陀的大成就。

其實，這麼多佛經，也不可能是透過講來完成的。而是 透過佛陀自己無限大的生命場，跟一體從來沒有分手過的生 命場，帶出一種共振，自然在每個角落都化出來一種人間最 高的法。祂不光是在人間每一個角落共振，更是超過人間有 時間先後的方式來運作。舉例來說，《華嚴經》最初有十萬 頌，由龍樹菩薩從龍宮帶下來。當然，我們可以把祂當作神 話，甚至坦白講，一般人根本認為不可能。但是，從我的角 度來看，完全不是比喻。佛經本身和它們傳下來的經過，全 部都表達了佛陀的成就。

《聖經》也談到很多奇蹟，像耶穌能把水變成酒，甚至 只用五塊餅和兩條魚，就把幾千人餵飽，還施展了很多治病 的奇蹟，把已經死了四天的拉撒路從墳裡救回來。這些，本 身也是一個人脈輪打開，自然會得到的能力。因為螺旋場的 速度和扭力是不可思議的大，當然可以轉變這個肉體，也就 好像可以帶給任何生命一個相對的短路。我們人間認為的奇 蹟，最多也只是反映這個現象。

但是，如果我們仔細讀《聖經》，耶穌從來沒有強調這 些奇蹟，也不去分析，最多把祂當作是再自然不過。驚訝的 是門徒，也是門徒把這些現象記錄下來，認為可以建立大眾 的信心，而把它變成傳道的工具。

道家也是如此，談煉丹、小周天煉精化氣、大周天煉氣 化神，都是在表達脈輪打開的現象。但走到最後，不是透過 這些轉變來傳承。主張煉氣的道家，最後說的也是「煉神還 虛、煉虛合道」。而最源頭的《道德經》，也只是強調「道 可道，非常道」，認為如果還有可以描述、可以表達的，都 不是永恆、不變的「道」。也就是說，雖然承認有這些現象 和變化，但也充分知道，全部的現象和人間的變化都要丟 掉。一個人，才可以輕輕鬆鬆停留在道，活在道，活出道。

我們仔細再找下去-各地的大聖人，過去也用他們自己 的表達方式，留下類似的法。例如前面提到的，岡波巴在苦 修當中，和密勒日巴大師對話，講的每一個狀態，每一個境 界，都是在表達某一個脈輪的打開。每一次，密勒日巴大師 都會慈悲地認可他。接下來，再做一個否定。

也就是表達——這些現象確實是修行者都會經過的，但 是，都不重要。

他不斷鼓勵岡波巴往前走，將一切化解，不需要肯定或 否定任何東西。讓樣樣來，樣樣走，完成它自己的周轉。密 勒日巴大師的教法，最多是在表達——不是這個，不是這 個。

也就是《秘傳奧義書》*Upanishads*裡頭提到，而佛陀和 其他大聖人也都採用的*netti netti*——任何可以表達、可以分 享的，都不是。

否定了一切，假如還有一個東西剩下來，還是繼續否 定。否定到最後……可以留下來的，最多只是醒覺。

全部這些，我們都可以體驗到。但是，我在這裡要再次 提醒,重點是——不值得追求，因為，是追求不完的。

15

心流，跟短路的關係

我們讀到這些變化，可能還是會認為很遙遠，覺得跟自 己一點都不相關，大概要費很大的功夫才能得到。然而，事 實又是剛好相反。

短路的種種現象，無論怎麼用「功夫」去「做」、去追 求，一樣是「功夫」不來、「做」不來的。是剛剛好相反， 一個人完全把「做」或「追求」放下，才可能讓氣脈打通， 而接下來脈輪打開。

脈輪打開，最多也只是跟生命最源頭的螺旋場，也就是 最大的資訊場、能量場接軌。沒有阻礙，生命的能量才能流 出來。假如有任何思考、念頭、「想」、「做」、「得」、 「到」，反而好像把它捏緊了，帶來一層阻礙。甚至，還要 額外去克服這個阻礙，才能再度讓它不費力地通流。

我透過「全部生命系列」不斷強調無思無想的狀態，也 稱為「在」、非時間的永恆、根本、一體。最多，也只是這 樣子。是把念頭挪開，我們主要的「在」的部分，才會浮出 來。所以，脈輪開啟或不開啟，其實不是重點。但是，確實 有脈輪打開這回事。甚至可以說，脈輪不開啟，我們沒有生 命。如果我們隨時放鬆，頭腦沒有念頭，很爽快，脈輪本來 就是打開的 > 是通的。不可能不是通的。

我之前在《神聖的你》跟《不合理的快樂》談了許多心 流的現象。然而，心流\*最多也只是脈輪打開。我才會說， 無論在哪一個領域，任何人要有創意，是透過脈輪開啟，創 意才能流出來。

更有意思的是，就連男性和女性，脈輪打開的作用都不 一樣。女士的脈輪打開，比較容易用感受、感覺來表達她的 靈感和領悟。男士則相當不同，有些男士認為自己一點都不 敏感，其實只是因為左腦作用太強，把感受的層面蓋住。對 男士而言，靈感呈現的方式，往往不是感受，而是一個念 頭——好像看見一個最後的結果，聽見一個聲音，或是很單 純的就是知道。就像還是循著理性可以理解的路徑，來表達

靈感。其實，從靈感來說，兩性都是一樣的，只是表達方式 不同。許多男士誤以為自己不敏感，但認真來看，男士其實 和女士一樣敏銳。

這些靈感或訊息，不是透過神經系統先後轉達而得來 的，而是好像可以同步捕捉。大家聽了，會覺得很玄。別忘 了，生命場也就是資訊場。脈輪打開，和生命場一同共振， 也就可以解釋這種同步的現象，包括心流。

心流最多是無思無想，運作的時候，可能偏重某一個脈 輪，並不一定是心輪。每個脈輪影響的物質領域不同，比如 說，歌星或溝通能力很強的人，只要放鬆，通常是從喉輪開 始產生明顯的作用。然而，對畫家來說，則可能是眉心輪或 頂輪等等。依每個人的體質、興趣、受過的訓練、背景不 同，都會產生不一樣的作用。

心的脈輪要真正打開，相當不容易。〈脈輪〉這一章提 到'一個人心輪真正打開，他看這個世界已經完全是合一， 全部跟他自己合一。只有一體，沒有第二個、第三個體。 愛，完全是大愛——倒不是愛什麼，而是清楚知道自己只是 愛。沒有被愛的對象，沒有自己去愛'更沒有愛的過程。

我們人間的創意，還是離不開物質的轉變。或者說，一 樣沒有離開頭腦的境界。我們一般最多是部分的脈輪打開， 或是在某一個符合自己過去的性向'熟練度或興趣的領域有 所成就。這樣的成就，倒還不是全面的。

當然，光是在一個方面有成就，就已經是相當傑出的表 現。我在《不合理的快樂》舉了許多實例，無論在體育、藝 術、科學領域，都可以看到許多公認的天才，甚或超級明 星。我過去也常常跟家長分享，每一個孩子本來都可以有這 方面的成就。我們仔細觀察，每個人都是在最輕鬆、最有樂 趣的狀態下，才會在某一個領域有最大的發揮。只是現在的 教育體系帶來太多門檻和阻礙，讓孩子和家長認為要有某方 面的成就，必須經過多少培訓和艱苦的鍛練才能得到。這種 觀念，對我來說，和事實又是剛好顛倒的。

我們也可以想見，假如開啟的不光是一個脈輪，也不只 是多幾個脈輪，而是整體，就像第十三章用整體的光球所表 達的。那麼，這方面的成就，會比我們任何人的想像都更 大，不是人間的範圍能夠框架起來的。

一個人全部脈輪徹底打開\*最多是活出*sat-chit-ananda* 大喜樂、大寧靜（涅槃）、大愛、大智慧。接下來，他也沒 有必要在人間的任何領域有所表現。對他來說，這個世界、 人間、這一生，全部都是大幻覺。當然沒有這個必要，在人 間的領域去特別發揮，甚至還要求突出的表現或突破。他可 以輕鬆放過這個世界，知道沒有任何東西需要期待，或需要 修正。這個世界本來的樣子，就已經是完美，是完整。不可 能更完美、更完整。這種本來的完美，跟人間的狀況一點都 不相關。所以，在他眼中，沒有人好救。當然，更沒有一個 世界需要被拯救。然而，遇到狀況，他自然會幫忙，自然活 出最高的善意。

反過來，從另一個角度來談，即使認為這個世界不完 美，認為周邊的東西、事情或人物還有地方需要修正，但嚴 格講，也是修正不來的。首先，完美不完美，還是個人的判 斷。而且，再怎麼修正，一切還是會變動。即使世界符合了 頭腦對完美的想像，從不完美變成完美，也還可能又變得不 完美。也就這樣子，反而讓我們耽誤了一生。

在這種理解下，其他人對他的期待，人間的財富、名 譽、地位，對他一點都不重要。但是，最難理解的是，他並 不會去刻意沒有財富，刻意要壓制名譽，或要刻意降低地 位。有時候，機緣巧合，他得到財富、名譽或地位，他也不 在意***。***

此外，一般人看重的戒律，對他一點都不重要。對他而 言，刻意去戒什麼或斷什麼，本身也是個大妄想，甚至反而 還造出矛盾，好像能夠戒、斷或出離什麼，就比較崇高。但 事實是，戒或不戒、斷或不斷、出離或不出離，跟一個人的 圓滿一點都不相關，也不需要去刻意追求。如果真的要談戒 律，那麼，放過全部的世界，才是最高的戒律。跟人間講的 禁欲、斷食、捨棄世間的因緣、專修或任何狀態，一點都不 相關。

從脈輪的大圓滿，一個人自然活出寧靜。全部觀念上的 矛盾，跟著一起消失。

16

水晶小孩、走火入魔等種種現象 都是螺旋場的作用

談到心流，談到下一代的未來，自然會讓我談到我們的 全部潛能。我在「全部生命系列」不斷提醒——我們的全部 潛能無所不在、無所不知，是我們的本性，倒不需要去找。 而且，也不可能找到。最多，我們只是好像把祂蓋住，好像 可以把祂忽略一陣子。

假如讀到這裡，你還是認為有個東西可以「找」。我最 多也只能說，不去把祂蓋住，是唯一可以找到的機制或方 法。然而，更正確的說法應該是——「讓祂自己浮出來」， 這彙總了全部法門的表達。

透過練習，假如沒有一個完整的基礎，反而會愈走愈 遠，會認為祂是透過努力才能得到的。但是，就連這麼講，

你也會發現這是不一致的表達。即使我們再怎麼迷路，從真 實來說，也迷不了。因為祂從來沒有離開-沒有更近，也沒 有更遠過。再講透明一點，你就是祂，中間沒有路好迷的。 任何可以描述出來的「路」，反而最多是帶來一種不需要的 距離，不存在的區隔。

我在這裡想用兩個簡單的實例，表達這些變化本來是很 自然的現象。

你可能聽過靛藍小孩和水晶小孩。首先，這幾十年的小 孩和未來的小孩，體質已經不同。地球頻率的改變，透過這 本書，我們稱為螺旋場的加速，在人間產生的不見得是好變 化，更多是環境、社會、政治、民族的對立一再高升。這些 孩子生在此刻，自然活出前面談到的多功能的五官。我親眼 看過，不知多少孩子有所謂的神通或天眼。這種說法，最多 只是在表達有某一個方面的靈感，而這些靈感不是透過五官 所帶來的。所以，我們也會說是超感官知覺**（ESP）**。

仔細想，無論是神通、天眼或**ESP**，也就是突然跳出五 官的界線，而隨時可以領悟或體會五官以外的頻率範圍。以 眼根為例，我們肉眼所見的黑白、顏色甚或光譜，在物理上 有一個相當明確的界定。然而，透過天眼，雖然一樣還是眼 根的看（觀想，也是在看，在腦海裡面看），卻能夠體會到 肉眼所看不見的範圍。

一般人會覺得很怪，因為從現代人所謂的科學，最多只 能試著驗證這些現象，但無法解釋。再加上這些孩子多半內 向，有些是自閉或過動，我們自然會排斥。

從我個人的角度來看，即使是目前這方面最友善的科學 研究，也只是請這些孩子一再地來示範，希望透過不斷重複 而得到驗證。然而，這完全是一個初期的研究角度，是站在 一個質疑的立場，才需要一再重複本來最自然、最明顯的現 象，好像完全不承認這些現象是我們每個人都有的。更可惜 的是，我們每個人都透過洗腦把它蓋住，認定不可能、不理 性，甚至還要先把它當作幻覺。

用這種角度來審查這些超越五官的現象，表面看起來客 觀，倒是沒有想過我們整個人生其實就是個大妄想。這些現 象，比起人生其他種種的幻覺，並沒有更為虛幻。我常常開 玩笑，我們自己就像一個精神病院的患者，看著其他的患 者，非要認為別的患者比自己更瘋狂或更不瘋狂。

換另一個方式來表達，也就好像我們在頭腦投射的一個 封閉系統裡想得出證據，來證明這些從五官跳出來、超過這 個封閉系統的現象是存在的。這種探討的方式，本身就充滿 矛盾。

當然，從另外的角度，年輕一代的這種轉變，也帶給我 個人和許多朋友對未來的希望。因為這些孩子比較敏感，知 道樣樣都不那麼堅固，他的人生觀自然會選擇和諧、共生 存，而不會重複戰亂、虐待、爭鬥等等人類歷史過去的殘 忍。也因為如此，我過去花很多時間，透過讀經等等項目， 喜歡多接觸小孩子，知道他們還沒有受到我們大人所遇到的 社會洗腦，意識的轉變會比較快而直接。

還有一個現象相當普遍，人在靜坐的過程，無論是修止 *(samdpatti, samatha*)或是觀*(vipnssanA)*，是專注還是放下 (我過去在《靜坐》都談過)，都會有氣動或氣感。有些 人，身體會突然開始動，也許是局部的抖動'擺動、前後搖 或旋轉。有些人\*是有氣感，有異象。會看到、聽到或聞到 東西，口腔冒出甘露。種種現象，最多也只是螺旋場的作 用。螺旋場是生命能或氣**(pHw)**的根源，而氣透過螺旋

的軌跡穿過我們的身體，也就帶來了我們所體會的氣感。

這種氣感或氣流，最多也只是在反映我們的身體哪一個 部位或哪一個層面有氣結、有阻礙，而氣在經過的時候，確 實可能帶來一些動的現象。這種「動」，我過去也稱為好轉 反應。嚴格講，其實連念頭，最多也只是反映氣流。也就是 說頭腦要有一個差異，有一個分別，才會有念頭。而一個人 腦的氣脈通了，也自然就沒有念頭。

可以說，假如沒有這個氣場，其實沒有人間的生命，更 不要說沒有念頭，沒有這個身體的觀念，也沒有小我的觀 念°

一體，本來什麼都沒有。也可以說，祂延伸出來的螺旋 場是無限大，是無限快。是這個場慢下來，我們才有一個 體，有物質。有了物質，比如身體，還不需要到堵塞或阻礙 的地步，本身就已經是慢下來的螺旋場。所以，我們也不需 要去分析是哪個部位在動、在打通。這些變化，最多只是代 表一種不均衡 也許是上下、內外、左右,或不同層面、 不同體、不同場的不均衡。去分析，本身也沒有什麼意義。 隨著時間，也會改變。都是一時的現象。

這樣的解釋既科學，對我而言，也是理所當然，再自然 不過。但是，我也發現，無論再怎麼解釋，一般人還是會把 注意力鎖在這方面，甚至認為有「走火入魔」這件事。面對 這些朋友，我過去也提過，所謂的「火」或「魔」，一樣是 念頭，是頭腦的產物。沒有火可以走，也沒有魔可以入。一 切，都是幻覺。甚至，連人生也是幻覺。

但最遺憾的是，我講我的，聽的人，還是想他自己的。

我相信就在現在或未來，有許多孩子不光可以完全理解 這本書所談的，而且已經透過他們自己的生命活出來。不光 是五官知覺的範圍會變廣，像是用眼睛可以聽，用耳朵可以 看，這種跨感官的現象會變得普遍。對這些孩子而言，跨越 左右腦理性和感性的分別，體會到無思無想的平安，從心流 帶出最高的創意，身體不費力地處於諧振的狀態，隨時身心 合一，體會到脈輪的轉變和擴大，也是很自然的事。對他們 而言，自己的身體就像是一個神聖的殿堂，神聖的會所，隨 時從自己體會到豐盛和神聖\*也就自然不會去計較別人有什 麼多的好或不好的。這些孩子，其實已經從自己的生命推翻 了人類競爭至上的價值觀，甚至自然放下所有的價值觀念。

對他們而言，活著，並不需要成為一個出名的人，有財 富、有地位的人。活這一生，最多也只是讓心流帶動著自 己，依著各自的興趣和特質，不管在哪一個角落，都可以發 揮他的潛能，而能一生快樂。他們也自然明白人間沒有什麼 知識需要去重視，或還有哪些觀念有什麼絕對的重要性。- 般人認為靈性和物質是兩個世界，對他們而言，並沒有這樣 的分別。跟這些孩子談善意的行為，是多餘的，他本身就是 善意，只可能做善意的事。

從很多角度來看，「全部生命系列」，包括這本書，都 是為了這樣的一代而寫。希望可以留下一個指南針，讓他們 做一個參考與對照。畢竟，他們成長過程所經歷的這些變 化，完全可能被成年人貼上異常的標籤•而被徹底忽視。這 個社會，會不斷地透過價值觀的洗腦，想把這些孩子帶回人 間認為的「正常」，活出我們大人所認為的可能。

其實，我們不知道，這些孩子，包括一般被診斷為自閉 症的孩子，都含著某一方面的天才。只是我們不能理解，非 要把他們當作異常不可。最可惜的是，是我們這些自認為正 常的大人，才是最嚴重的受限，嚴重的不正常。不僅自己從 生到死都被洗腦，還希望把小孩子也完全洗腦，希望他們和 我們一樣，把受限的不正常當作全部的可能。

有一天，到了以未來的小孩為主的世代，他們不再那麼 執迷知識，而進入這本書所談的智慧，人類才可能有大規模 的醒覺。這本書所談的種種超常現象，也就變成全新的正 常。我用英文會這麼說**"Living our utmost potential becomes our new norm."**接下來,活出全部的潛能'也就成為我們新 的常態。人類的整體，也就隨之轉變。

絕對延伸的生命場

之前談到心流、生命的螺旋場和短路的觀念，來描述絕 對跟相對之間的互動。

這樣的互動，所帶來身心短路的轉變，是相當大，而且 是不可思議的大。我在這本書裡，已經提過「質變 **(transmutation)j** \*現在可以用古人談過的三個類似的 詞**I transformation, transfiguration, transmutation** 將 轉 變的觀念做一個整理。

第一個**transformation '**我過去翻譯做「轉化」，是表達 行為或價值觀念上的轉變，也可以說是「法身*(dharmakaya)j* 的成就。一個人好像突然變成不同的人，他對事情的反應完 全不一樣。從聰明，走到了一個智慧的軌道。從「做」的範 圍，突然滑到「在」。

**Transfiguration**，我在這裡先翻譯做「形變」，指的是整 個身心跟著改，是每一個身體，每一個組織，每一個部位都 跟著改。而我在這本書提過的「質變（**transmutation**則 是更徹底、更大的層面，是甚至連整個化學、物質、分子的 結構都跟著變，就好像變成另外一種物質的體。一般佛教談 的「報身*（snmbhog****岫）」***的成就*，*就含著這裡所談的 「形變」和「質變」的觀念。

佛教還有一個「化身沥〃凍砂r）」的成就 不光 是無所不在，也含著無所不能，無所不知。意識，不光是可 以從我們的肉體跟一體融合。反過來，從這個一體，也可以 延伸或化生到任何局限的範圍（我們一般講法界），希望可 以幫助或渡化每一個眾生。

化身的成就，其實含著最高的慈悲。雖然知道樣樣都是 幻覺——小我'世界都是幻覺，雖然是幻覺的眾生，一樣捨 不得留下他們。還是每一個都想渡，都想帶著回到一體。是 透過化身-佛陀才在天界、龍宮和人間留下那麼多的經。耶 穌,也是如此°祂化出一個統一的體（**universal body** ）

基督。透過基督的化身，來為我們講課。

其實進一步講，化身最多也只是肯定我們每一個人就是 祂，而這個「祂」，指的是完美、圓滿、一切、一體。也因 為這樣子，才有一個未來的彌勒佛，也有一個未來的基督， 會在人間為我們帶來唯識和大愛的完整說明，而延伸古代無 數的大聖人，包括釋迦牟尼佛、耶穌、摩西、老子等等所留 下來的神聖的法。

這些觀念，最多又還只是一種比喻，是為著我們二元對 立的頭腦所講的。還是從二元對立的邏輯在看一切，才會有 一個法身、報身甚至化身可談的。也才有一個佛陀、基督、 神聖的法可以談。反過來，站在一體或是站在佛陀或基督的 角色，這也本來就是我們真正的自己的角色，是我們每一個 人都有的。

其實\*什麼都沒有，一切老早都已經是完整、完美、涅 槃。除了自己，其他什麼都沒有。任何東西，只要我們可以 稱為「有」，其實是不存在的。真正存在的，是不允許用 「有」來稱的。所以，講到最後，沒有一個人扮演佛陀或基 督的角色，也沒有一個對象可以教，更沒有一個過程。甚 至，也沒有一個世界可救，或眾生好渡。一切，老早都是平 安的。

修行，到最後，也只是體會到這一點。

但我相信，你會發現，連這句話都不正確。不正確在哪 裡，我相信也不需要再多談了。

假如你可以接受這些觀念，可以體會生命場所帶來的作 用'也就自然會發現一個人在這一生要徹底地短路或醒覺， 他最多只需要停留在絕對所產生的生命場，倒不需要各地去 參訪，也不是哪一個法門或練習可以帶來什麼突破。

因為這些，還是從外在想取得內心的成就，是不可能 的。也就好像在局限不斷地想跳到無限，或從相對想滑到絕 對。我不光是在這裡，在之前的作品，也一再強調這是不可 能的。

是這個肉體、身心完全臣服到無限和絕對，讓無限和絕 對不光浮出來，佔領一切，短路，再短路，我們才可以活出 這個狀態。而活出來的，不是「我」。只要還有一個 「我」，一個個性，一個客體好談的，還是在相對的領域作 業，還是透過頭腦在看一切。包括，這方面的領悟。

其實，一個人要徹底短路，這條路比想像的更簡單，因

為它不能用一條路來形容，所以走到最後，是沒有法的法， 沒有為的為，沒有路的路。

一個人，最多只是停留在一個絕對所帶出來的生命 場，而絕對所帶出來生命場最大的能量，也就是一個老師徹 底領悟到絕對。絕對，就像一個高電壓、高位能、高能量的 照明，透過這個老師，照亮這個世界。也就好像他不光本身 是個擴大器，也是個吸引器，從無限大的層面，讓生命能量 集中、濃縮到一個局限的體，也就是他自己，而透過這個 體，轉出來。轉出來的，也剛好是周邊生命需要的安慰、 愛、心、平靜……這本身就是最大的恩典。

這樣的老師，不一定是人，也可能是任何形式，甚至可 能是一朵花、一隻鳥、一塊礦物，剛剛好是我們那個瞬間需 要的。

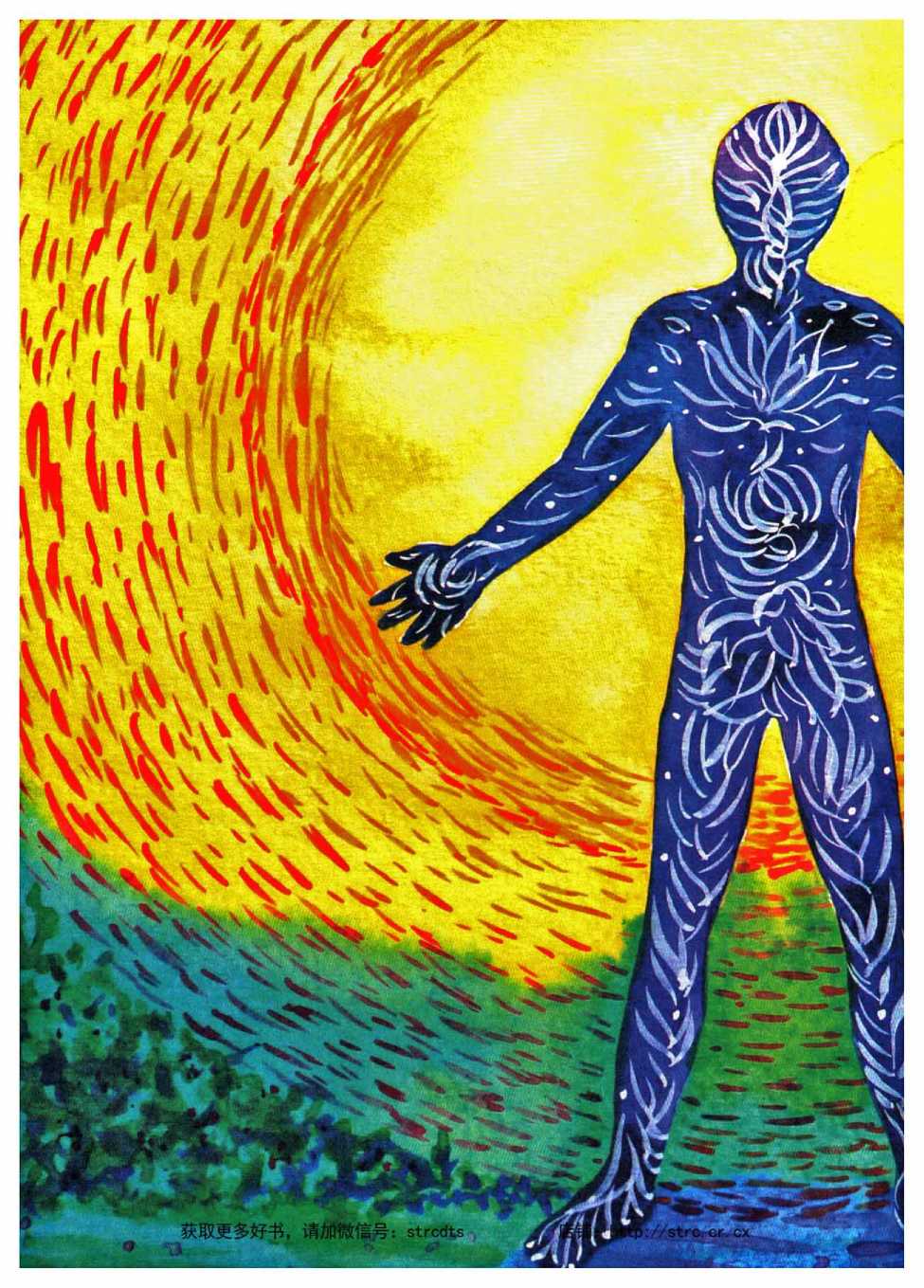
但是，只有人，可以發揮一個永續的轉達的作用。因為 其他的生命或非生命，沒有一個領悟或意識轉變的觀念，對 我們人類的作用比較有限。也因為如此，從古人到今天，都 傳下來一個說法——這個短路的傳承-是透過生命的親傳 **(live transmission) ,**而且是從來沒有斷過,不可能斷的。

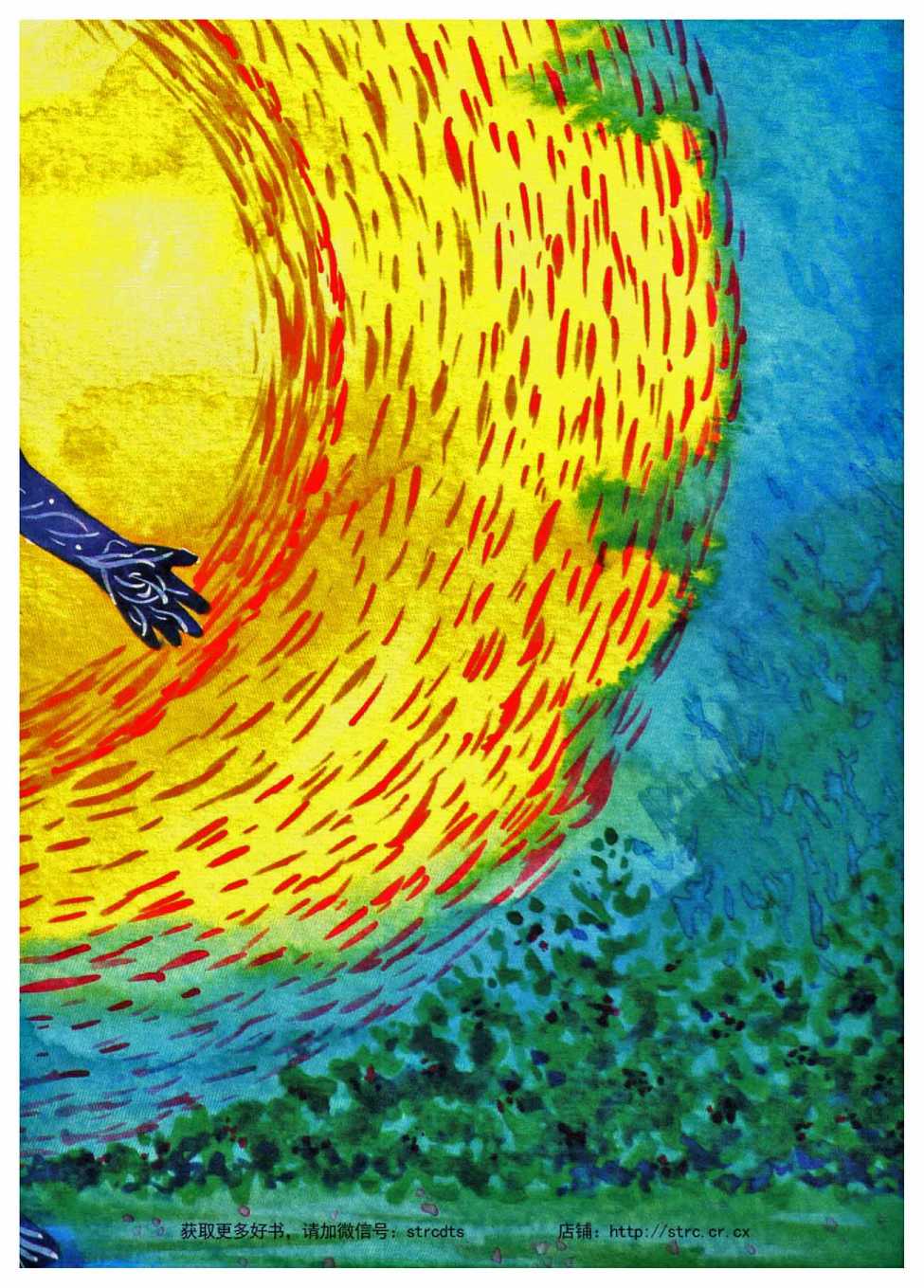
因為道、心，到處都有，不可能沒有。只是偶爾有一個人身 做了一個更新或反射，讓一體或絕對可以完全照出來，沒有 一層阻礙，而讓它可以像短路一般，瞬間而大量地流出來。

所以，最快的方法是想不到的簡單，也只是跟生命場接 觸。這其實是古人留下最珍貴的法，只是透過我們現代人頭 腦的聰明，自然會質疑，認為不可能。所以，一般人講究的 反而是法、內容，像是某句話有什麼意義、力道、作用。所 注意的，都集中在二元對立的內容，卻沒想到是要跳出二元 對立或說內容的範圍，一個人才突然可以接受老師帶來的生 命場。

舉例來說，表面上，每個人都懂「覺」，但一做或一分 享，都在談覺察——覺察到什麼內容，倒不是理解什麼是輕 鬆、不費力、最純的覺。其實，覺什麼，不重要，只有覺本 身重要。只是因為大家認為不可能，還要不斷把自己帶回一 個局限的範圍。卻沒想到只要覺察到「某個東西」，這個 「東西」已經把我們帶回人間-而讓我們投入這個東西的 因一果，自然讓我們離不開這世界因一果的運作和流動。

講到這裡，我要再進一步做個提醒——其實，最好的老





師是你自己。我們心中有一位上師在等著你我，而這位上師 就是一體 '絕對、在、心、佛性、上帝 ' 道……假如一個人 懂得什麼是沉默，而進一步懂了什麼是覺，這位上師自然比 任何一位人間的老師更直接、更有效率把你拉回到心。

我才會常常分享，「全部生命系列」的作品，最多只是 在準備你找到一位好的老師——無論是人類的老師，或是其 他形式的老師，或是每個人都有的內心的上師。最多，也只 是這樣子。但願，你在這個過程已經得到了意識的轉變。籌 備你，把個人的阻礙降低。接下來，接受生命不可思議大的 恩典。透過這種恩典，體會到什麼是短路，而活出短路。

但是，即使我說了這麼多，可能你還是不相信，還要繼 續走冤枉路，認為這不可能。甚至，因為它簡單到一個地 步，而認為不是如此。我們都沒有仔細想過，其實一切都是 顛倒的。畢竟，假如一個東西很難懂，要有很多動作，還分 成很多層次，反而才是靠不住的。因為這要透過條件、透過 制約才能取得。會出現，接下來，也會消失。

18

內心的力量，遠遠更大

我透過「全部生命系列」的作品，用了相當多的比 喻，來表達本來表達不出來的觀念。包括這本書的書名「短 路」所想表達的，既是沒辦法表達，不需要表達，也是不可 能描述的。

我們的腦，是透過局限才可以成立語言和思考。所 以，任何比喻的作用，最多也是讓我們可以想像，在腦海裡 可以成形，而可以做一個理解。這本書前面提到的螺旋場， 甚至我在《神聖的你》提過的圓滿場，一樣還是比喻。不 過，因為這個觀念太重要，我在這裡，想再用另一個比喻， 來貫通這本書想表達的。

我用《時間的陷阱》這本書插圖出現過的龍，來表達我 們生命最原始的力量，也代表我們的生命場，或說生命的螺

旋場。

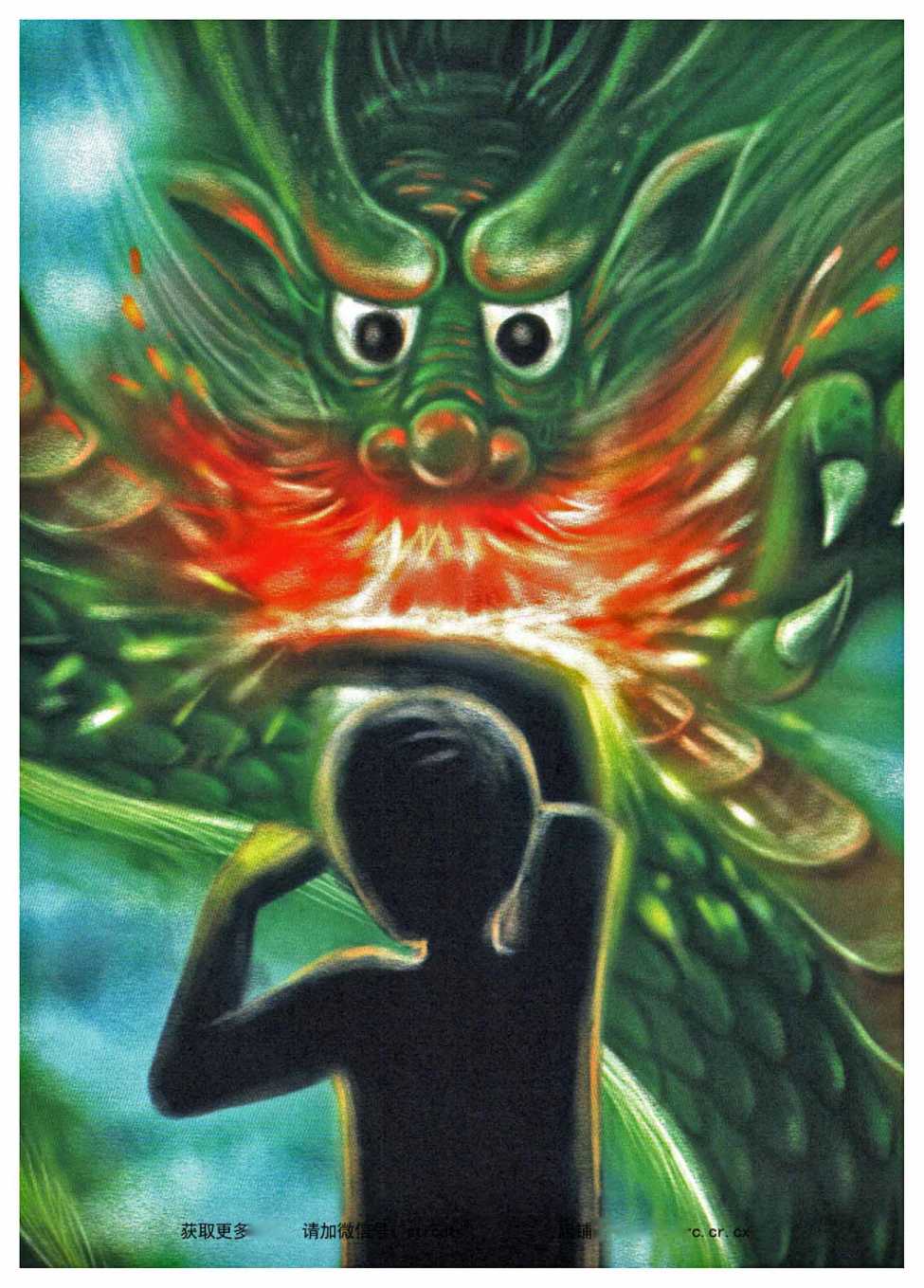
我們每個人，只要往內投入，自然會發現內心有一個力 量，遠遠大於我們從外在的人間可以找到的。這股力量，就 像一條龍，比我們肉體可以產生的力量更大，隨時都在等著 我們找到祂。

但是，我們非要往外看，在人間追求，也就一直看不到 祂。甚至，不知道我們其實就是祂，就是一切。

我們的潛能，是無限大，只是自己始終不相信。因為你 我都停留在頭腦念相的世界，自然樣樣都帶來一種對立，不 斷用頭腦思考的邏輯來衡量一切，而把一個整體給限制了。

偶爾，透過「全部生命系列」帶出來的練習，或你個人 的練習，我們偶爾可以看到內心的這條龍，而稍微體會到什 麼是人生的無常。也知道這條龍或我們的內心，是永恆，隨 時在等著我們。

這種突然的看到，帶給我們一個幾乎是脫胎換骨的轉 變，會讓我們不斷想追求牠。這時候，龍就浮出來了。希望 我們臣服到祂，等著我們跟祂合一。但是，這樣的轉變太徹 底、太大，要讓我們把這一生所累積的知識和價值都丟掉，



|httP：7/sti

•好书,

而我們不可能就此徹底斷絕小我，自然會提出抵抗。最徹底 的抵抗也只是——我們隨時回到人間，就把祂忘記了。表面 好像都懂，但是，一回到人間，處理事，也就忘記領悟，回 到無明。

然而，我們同時又知道，這個內心的力量是無限大，好 像隨時想把我們吞掉、銷融掉。所以，在人生不斷的失落和 傷痛中，又可以體會到祂想把我們拉回去。但是，在這時 候，我們不可能把自己完全交出來，不可能臣服，不可能跟 祂合一。就像上一頁那張圖，人，還是會選擇抵抗，抵抗這 條龍噴出來的火，不可思議大的能量。

有趣的是，我們認為自己可以抵抗祂，擋住祂。就像我 們認為在人間需要去堅持自己的看法，追求自己的理想，看 看能不能改變、拯救這個世界。相信只有這樣子，才可以把 人生的意義找回來。不知道的是，這麼做，首先是擋不住業 力，甚至，應該說擋不住我們內心的拉力。我們連手都燙焦 了，自己還不知道。也就這樣，可能再繼續活一輩子，錯過 人生寶貴的轉變機會。

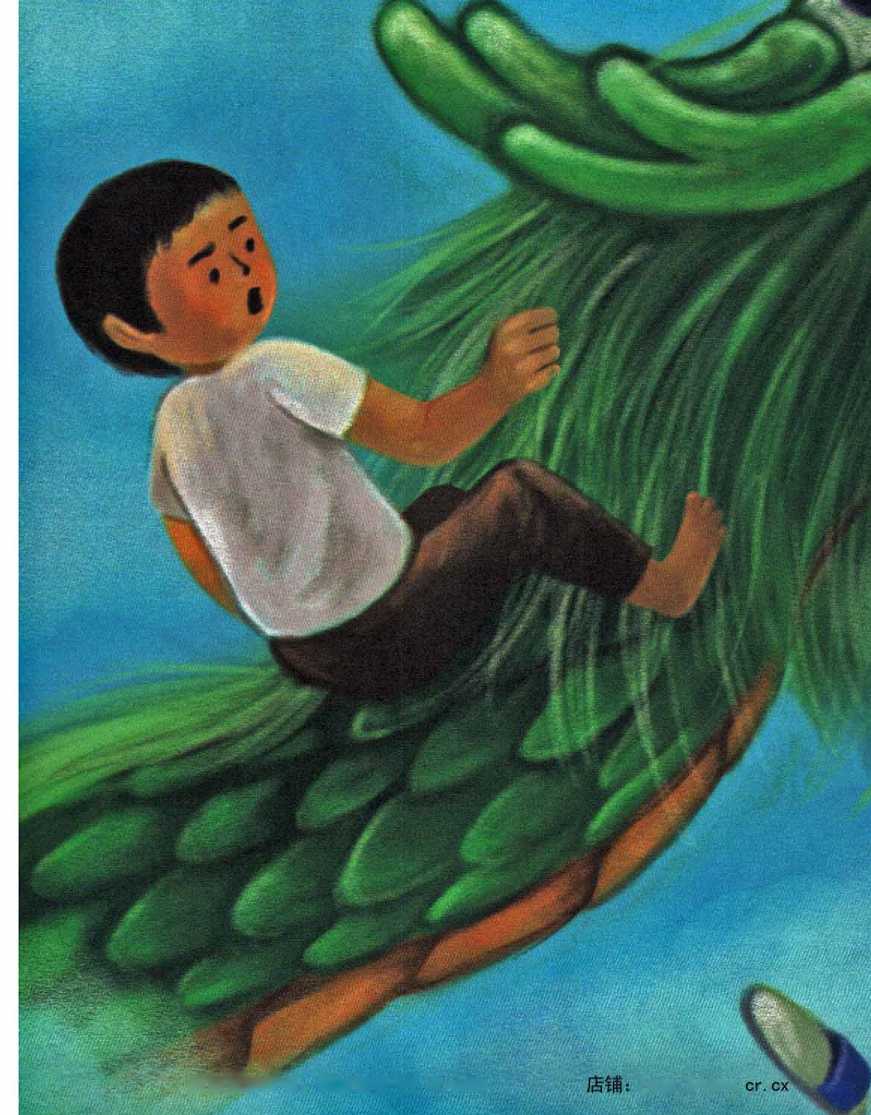
但是，也可能透過種種狀況，也許是人生的不順、挫



折、失落、絕望，更明確的體會到無常。我們不斷想起祂， 想起內心的力量，想起這條龍，而想跟祂接觸，想臣服於 祂。也就發現，祂其實就變成我們最寶貴的一個工具。

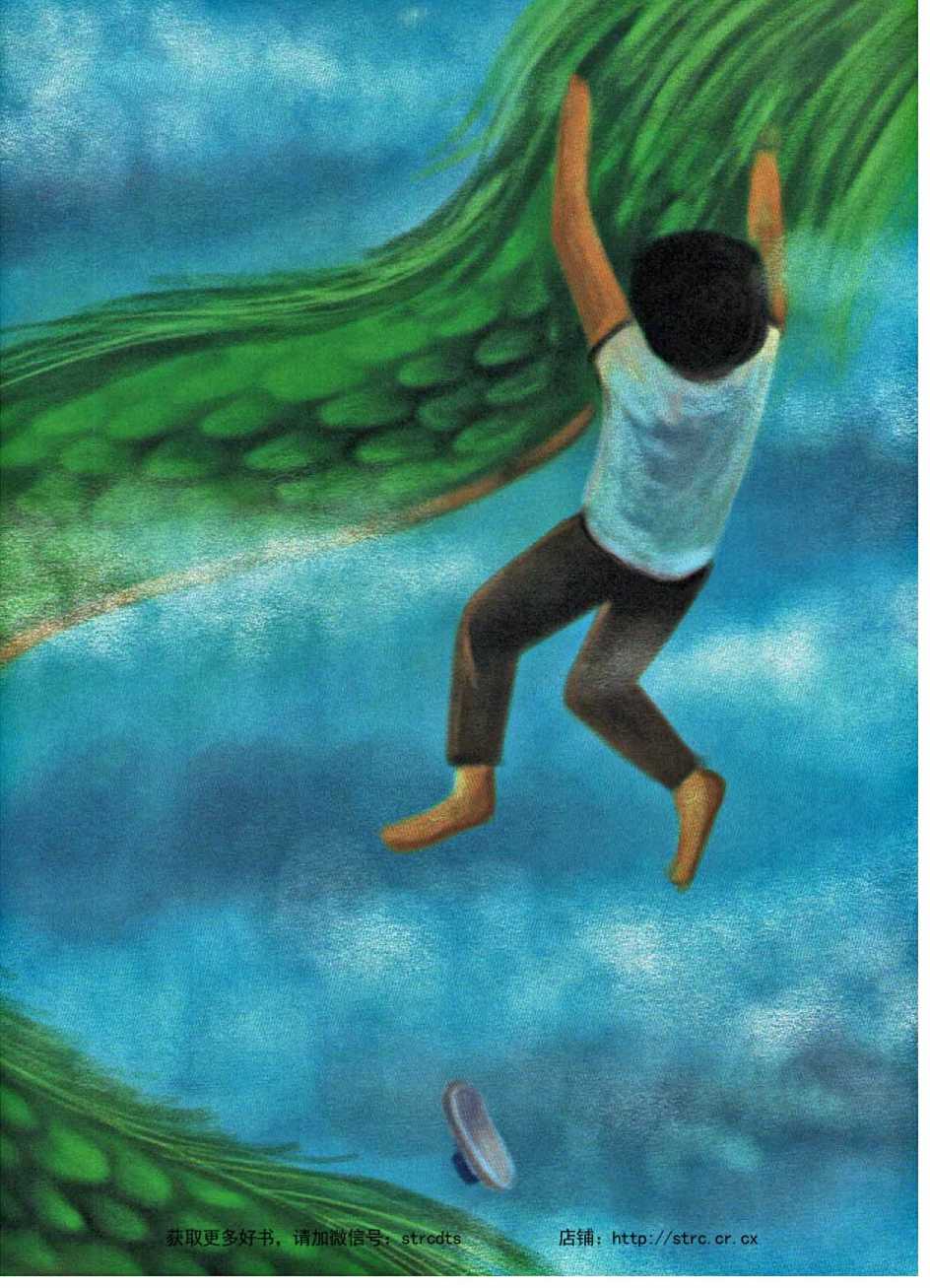
我們也可以運用祂，想跟著祂走，自然想跟祂合一，就 像本章第二至第四張圖畫的，想爬上龍的脖子。但是，一開 始還是不順。我們很容易從祂上頭再跌下來。只是，這時候 自己已經清楚了，所以會想抓著龍不放，想要一再回到祂。 知道祂比什麼都重要，甚至，比人間任何事都重要。就算我 們還是反彈，還是昏迷，還是期待，還是追求，還是不滿， 但是，反彈的頻率愈來愈少。所以，還是可以隨時回到內心 的龍。也自然發現，很多事，不光不用管，也管不了。接下 來，也就比較可以放下，放過這個世界。

不知不覺，我們發現放過世界，變成自己最普遍的狀 態，也就隨時活出這條內心的龍。我們發現，自己就是祂。 跟著內心的力量走，碰到再怎麼困難的事，也自然發現都可 以克服。內心的力量，遠遠大於頭腦任何刻意的規劃，我們 突然變得什麼都不怕。不光是天不怕，地不怕，而且不怕生 命，不怕生死。甚至，不怕自己。



<http://strc>.

获取更多好书，请加微信号：strcdts



生死，還是一個相對的運作。是把一體、全部、絕 對，透過我們的頭腦局限到一個很小的範圍，透過比較，才 可以得到一個「生」、「死」或是「改變」的印象。假如我 們把這個小小的相對，交給全部，交給絕對，也就只是肯定 一個再明白不過的事實。這個事實，最多也只是承認——絕 對的力量，遠遠大於相對的小小力量。

即使我們不承認，其實也沒有用，它本來也就是如 此。相對、生死的生命，早晚也只能回到、融化到絕對。所 以，什麼叫作生，什麼叫作死，透過這個內心的力量，都不 需要再去區隔。反而，不費力地，可以度過過去認為的難 關，甚至大大小小的災難。

過去可能認為是危機，甚至本來是走不出來的失落，現 在，透過內心的力量，透過這條龍，一樣發現可以輕鬆地度 過。甚至，懶得用「度過」這兩個字，來形容這個過程。

一個人也自然發現，不光沒有什麼叫做度過，連之前的 難關或危機，本身都是自己投射出來的，也不需要刻意去轉 變。生命最大的力量自然會安排，帶著我們走下去。走的 路，表面看來沒有什麼規律，卻反而剛剛好是我們需要的。

這時候，即使頭腦還會質疑，但心裡明白這每一個瞬間，剛 剛好是我們需要活過的。我們也就臣服到這條龍，臣服到內 心的力量。

生死、這個肉體，跟真正的自己不相關。它來，它 走，都不相關。它要做，就讓它做。它不做，也就讓它不 做。這一來，一個人自然可以放過小我，不需要責備它，不 需要批評它，不需要刻意轉變，不需要培養它，甚至，也不 需要否定它。它存在或不存在，跟我們真正的自己一點都不 相關。

我們最多穩穩地坐在龍的脖子上，順勢跟著祂走。每個 動作，愈來愈流暢。就像熟練的舞者在跳舞，或像畫家在畫 布上揮灑，自然發現，連「誰」在騎也不重要了。甚至，連 騎的動作，都已經沒有了。只是順著走。走到哪裡，也不重 要。這時候自然發現輕鬆進入「在」或*turiya*的狀態。

我在這裡用龍的比喻，來形容內心的力量，其實還是不 足以充分表達。無論用多大的力量，多大的物體來形容，本 身都受到局限，一樣離不開相對的範圍。其實，比較貼近的 表達是——「空」。只有「空」不可能被任何東西限制，而





它含著全部的潛能，而「空」就是我們的本性。但是，講到 「空」，我們頭腦很難想像。所以，我還是用「龍」來表達 內心的力量或是生命的全部潛能。

接下來，不知不覺，我們自然會發現連過去所認定的一 切，包括這個小我，這條龍，這個宇宙、世界，全部不存 在，都是大幻覺。其實，什麼都沒有。連這些圖畫的天空， 都沒有。沒有一個現象存在。

過去存在，最多只是對頭腦存在。假如沒有頭腦，當然 也沒有一個東西可能存在。

這時候，一個人自然活出全部的自由，連一個影子都不 想留下來。連一個足跡，別人也找不到。他跟這個人間已經 完全不相關。

但是，因為在人間還是有一個過去帶來的身體，透過這 個身體，有時候捨不得看到周邊的無明。所以，還是會透過 這個體，自然做一點善事，希望大家都可以體會到真實。做 完了，也就可以擺到旁邊。倒不會想留下一個法，或一套法 門，因為「法」本身還是離不開相對的範圍，也離不開頭腦 的運作，所以，最多也只是一個妄想。

最後，只有平安，而且是平安到底。甚至，連涅槃這兩 個字都變成多餘。沉默，也是多餘。歡喜\*大愛……更是多 餘。在、一體……一切還是多餘。

這麼說，接下來還有什麼可談的？





19

觀念脫落，徹底的短路

我相信，讀到這裡，你大概已經猜到，我真正要談 的，其實是內心的短路。倒不是在談肉體'神經或其他系統 的短路。那些，對我來說，還是比較小的短路。

真正徹底的短路，還是要從情緒和思考的範圍得到轉 變。短路，其實含著一種放下的觀念，我指的放下，是全部 觀念的放下。全部的價值觀，都要消失或轉變。這種短路， 才是徹底的轉化。

過去'全部的觀念，都認清還是頭腦的產物，是我們受到 制約，透過洗腦所累積下來的。包括人與人之間的看法，我 們對環境、一切的觀感，自然要作個修正。包括什麼是真 實，什麼是不真實，什麼是人間，什麼不是人間，什麼是意 義，什麼是沒有意義……全部觀念，都要解開。

想不到的是，一個人只要不斷否定眼前所看到、所體驗 的一切，自然會發現自己過去全部的觀念，無論是文化、知 識、家庭，甚至做人的觀念，都還只是個制約。也自然會進 入我之前在《集體的失憶》和《落在地球》所表達的，就連 我們一般人所含的人類的特質，透過短路，都要丟掉。

徹底進入短路的狀態，會發現隨時停留在一體，融入一 體***，***自然會消除全部觀念，而且沒有任何觀念可以起伏***。***這 種短路，是從內心一層一層，把觀念、模式、習氣、制約打 破。這種淨化，其實比我們可以體會到的肉體層面的變化更 大，我才會稱為是一種脫胎換骨的轉變。

所以，講到最後，短路指的是在更深層面徹底的轉 變。不用擔心，我們的肉體自然會流出一些現象，讓我們好 像有一個指標可以體會。這些指標，最多只是為我們建立一 點信心，體會到最內和外在的層面是相連的——是透過內在 徹底的轉變，外在才跟著轉。

這個觀念，又是跟一般人想的顛倒。

還是有很多朋友認為，他只要下功夫，在身體的層面修 練，也許是靜坐、瑜伽、氣功或其他練習，就可以轉變身

體，而接下來讓心也跟著

轉。然而，事實，是剛

好相反。是內在先轉， 外在才跟著轉。甚至， 內在轉了，外面轉不 轉，也都不重要了。

在這種不追求、不期

待的狀態下，一個人會；

現，其實外在轉化的速度反而特別快。但是，轉化什麼，也 不重視了。這是一個短路的觀念。

就像《全部的你》這張圖所指出，人是多層面、各種體 的組合，是要一層一層的讓身體、家庭體、文化體、社會 體、民族體、地球體、人類體的 制約脫落，我們才有資 格談「短路」。

也像《不合理 的快樂》的這張 圖，修行的過程，

是把洋蔥一層層剝開。到最後，我們最難理解的是，就連最 基本的認知，其實都已經帶著一層過濾網。在這個層面，其 實沒有單純的認知，而都是頭腦的投射，已經落在一個二元 對立的狀態。

所以，無論體會到什麼，都可以放下。

其實，是短路自然來短路我們，短路——每一個念頭， 每一個境界。

' 最終，一個人發現，真正要醒覺，最多也只是下這個決 心——不費力地醒過來，跟什麼做都不相關。跟數不完的多 年的苦修、多少輩子的追求更不相關。

醒覺，或是徹底的短路，是完全不費力。而只要我們加 上一個觀念，不管任何認知、體驗或體悟，本身已經加了一 層不需要的膜。接下來，好像又需要把它剝開。也就好像前 面用洋蔥或一層層的比喻，再加上數不完的層次和步驟。雖 然這些話也可以說是最簡單懂的，連一個小孩都可以聽懂， 可以做到，但是，就是我們人類不可能把這一生從生到現在 到走累積的所有觀念放掉，也就自然把它變得複雜。而給自 己和別人帶來數不完的壓力、痛苦和失落。

我很有把握，有一天成熟了，未來的人'也許百年、千 年甚至萬年以後，讀到這幾句話，就會有很深的領悟，而會 發現「全部生命系列」講的每一句話其實都沒有誇大，都可 以拿自己的生命來驗證。

假如沒有這種篤定，我今天也不會透過那麼多不同的作 品，來表達這再明白不過的真實，只怕你我還聽不懂。但 是，只要懂了，在這個瞬間會突然發現我全部所說的，跟古 人與經典留下來的，都完全一致。也自然透過「沒有做」不 費力，而自然將人生告一個段落。

當然，連這些話最多也是個比喻。

20

短路到無我

假如我們可以讓短路的經過，從外在徹底滲透到每一個 觀念，讓每一個觀念沒辦法起來，自然會發現「我」也沒辦 法起來。一個人，自然不知不覺進入「無我」。

也就體會到，過去所講的將「我」斷根，最多只是一種 比喻，一種表達。一個人只要隨時讓短路出來，其實就在斷 「我」的狀態。因為本來就沒有一個「我」——「我」不存 在，沒有一個獨立的存有。

因為「我」根本就不存在，我們也不需要去刻意解除 它，更不需要去在意偶爾有個念頭或還是有個「動」的觀念 就會把短路稍微擋住。小我即使偶爾浮出來，也完全沒有矛 盾，本來就一點代表性都沒有。

這時候，不需要再刻意去懺悔或認為自己少了什麼，甚 至還去檢討。其實，什麼都不用。懂了這些，看穿這個小 我，自然一體也就浮出來，又回到短路的狀態。接下來，自 然發現什麼都沒有發生。

短路浮出來，或不浮出來，一切都還是一樣。小我在這 個人間運作，運作完之後，也沒有損失什麼。什麼也沒有， 也沒有失掉。知道了，自然讓一體、讓全面浮出來，又回到 短路的狀態。

這樣子，一個人不知不覺懂了，每一個瞬間都可以自然 領悟到這些，樣樣的矛盾也就自然消失了。他沒有離開過短 路的狀態，也沒有必要再刻意去找它。最多只是一個清楚的 領悟。領悟到什麼？領悟到——什麼都剛剛好，一切都是完 美，一切都是空。短路，自然就浮出來。

所以，我才會說不需要斷根，因為它本來就沒有根，是 不存在的。最多，只是讓短路浮出來，讓一體、「在」隨時 浮出來。在每個瞬間浮出來，一個人自然就沒有「我」可以 起伏。它本來就是消失的，不需要做一個消失的動作。一個 東西本來沒有，根本沒有必要去消失，也無法消失。這麼一 來，一個人每個瞬間都清清楚楚活出短路。發現不光是沒有

「我」，每個瞬間也就連起來了，變成永恆。

沒有一個「人」在活這個瞬間，也沒有一個瞬間被觀察 到。因為每一個瞬間跟每一個瞬間斷掉了，反過來，好像也 就從另一個層面連起來了，變成永恆。

這個表面上的悖論，是我們這一生或許可以解答的一個 最大的矛盾，而每一個人都可以活出來。這種短路，才是我 這本書想談的。

我們要問的是，假如一個人徹底沒有「我」，在這個人 間還可能生存嗎？可以做事？還可以服務？還可以有所貢獻 嗎？還是就這麼發呆，什麼事都不去做，也不去管，變得一 點用都沒有了 ？ ：

我過去幾乎沒有遇到任何人問這個問題，我知道，一般 人，首先不可能相信有個「無我」的境界。他既然認為這種 現象不可能，根本就不會有什麼問題好問。

但是，確實有個「無我」的狀態——一個人樣樣都可以 做，而還樣樣做得最好。甚至發現，既然任何觀念都離不開 小我，也就都可以把它清清楚楚放開。走到最後，連這個生 命-想透過呼吸或想透過心跳去守住，都是多餘的。

這麼一來，發現這個身體完全可以自己運作，跟「你」 完全不相關。這個身體該呼吸，就呼吸。該放下，就放下。 該做事，該吃飯，該上洗手間\*都可以做，而跟你真正的自 己，已經一點都不相關。呼吸，不呼吸，生，或死，一點都 不重要。這時候，還有什麼「我」可以談的？

這是比較不可思議的。

在一個無我的狀態\*最多是把「我」不斷地臣服，不斷 交給生命，交給真正的自己。讓這個生命的螺旋場，透過短 路，帶著我們走下去。所以，碰到任何事，其實都可以處 理，而處理得更穩重，更妥當，更周到，更完整。這一點， 我認為才值得大家反省。

其實，它是追求不到的。所以，刻意去達到無我，也沒 有用。最多只是把小我放過，不要去在意我們過去有沒有做 過什麼好事、壞事，甚至有罪或沒有罪。這些，都不重要， 都已經過去了。

最多只是把握每一個瞬間，知道一切跟我們真正的自 己，都不相關。也就這麼簡單，就一個觀念的轉變，一個人 不知不覺進入生命的螺旋場，讓這個螺旋場不斷短路我們。

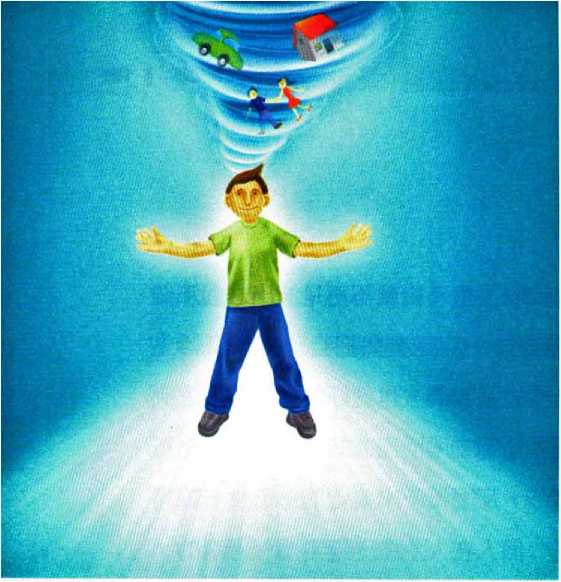
如果我們用劇本來比喻人生，也就不再是演出之前那個 由業力、制約所帶來的劇本。而是突然把自己完全交給生 命，讓這個生命場不斷來短路我們。也就好像過去的人生劇 本全部都可以擺開，而甚至過去所活出來的一切，我們都可 以接受，都認為是剛剛好。那麼接下來要走的這一生，如果 還有劇本，也就好像是一個人在人生中一邊走-一邊寫的。

假如可以做到這樣子，是相當有意思。會發現樣樣都新 鮮，樣樣都不重要，樣樣都好。任何可能，好像老早都已經 活過了。

接下來，每一個瞬間，一邊走，一邊寫下這個劇本。而 「無我」也就是來表達——沒有念頭，沒有思考，其實還是 可以寫一個人生的劇本，人生的故事。只是這個劇本，這個 故事，跟自己過去期待的，別人期待的，一點都不相關了。

自然會發現，眼前的美、不美、好、壞，各種分別，全 都是自己頭腦過去投射出來的。這麼一來，沒有一樣東西重 要或可能跟真實的生命相關，全部都可以放開，全部都可以 讓它自己消失。

甚至，寫不寫這個人生的劇本，也就不重要了。



進入這種短 路，身體再有什 麼變化，身心再 有什麼轉變，好 像都不成比例， 而我們會感覺到 好像在一個幻覺

裡面。幻覺裡，有了一些變更，也好像都不重要。眼前所活 的，好像完全都不相關。

這樣子，一個人突然透過短路，知道什麼叫做沉默，甚 至大沉默。

就好像我之前用的比喻，在暴風眼中，突然發現有一種 寧靜。但是，這個寧靜不是「沒有」，也不是「靜止」，而 是有相當大的潛能。這個潛能的扭力是無限大，從這裡面， 樣樣可以延伸出來，樣樣都可以消化。但是，從另外一個角 度-樣樣都不在動。這本身，也是我們每一個人都可以活出 來的。

21

大短路 Short-Out or Bliss-Out

前面提到心流，提到脈輪，在其中用「圓滿」或「圓滿 場」來表達我們的本性，我認為這一點太重要了。若不是本 來圓滿，我們可能還想在每個部位去一一追求轉變。還不如 直接承認我們本來就是圓滿，最多，只是忘記了，所以，還 要一次一次來，到人間來體驗。

體驗什麼？最多只是體驗二元對立，再延伸一個人生的 故事，而透過這個故事，最多只是學到一些我們認為有意 義、或是有重要性的念相。但是站在整體，其實一點都不相 關。這一趟\*最多只是在延伸自己的無明。

也許你還記得，我在《神聖的你》曾經用下一頁的 圖，來表達生命的螺旋場，跟我們個人的關係。生命的螺旋 場其實到處都有，沒有地方沒有。反過來，也可以說它根本

不在哪裡存在。

這種表達，表面看來好像很矛盾。畢竟\*怎麼可能 有，又沒有？

其實，這個矛盾，是頭腦自己帶來的。因為我們有這個 頭腦，認為這個身體是堅實的，才有一個東西叫生命的螺旋 場。但是，只要可以誠懇面對這一切，自然會發現我們可以 表達或想出來的，沒有一樣東西，是能夠真正獨立存在。

任何東西，我們可以想到 ' 看到、體會到，還是透過制 約、二元對立的腦化出來的。所



以，對我們的腦，當然有東西

叫作螺旋場。但是，只要我

們誠懇，臣服，把自己交出

來，交給一體——真正的自

己，無限大的自己，我們會突然

發現自己不光完全活在生命的螺旋場，

而且這個生命的螺旋場是這一生最大的力

量，可以帶我們度過任何難關，最

後帶來最好的結果。所帶來的結

果，雖然可能不是頭腦想要的，但是，站在整體的規劃，是 必須而且最自然的。

我過去提到參，參什麼？也是參自己，真正的自己。 參，本身最多只是提醒——自己本來就圓滿，沒有缺少任何 一樣東西。提醒我們——本來就是祂，就是一切。我用螺旋 場的比喻，讓它穿透過一個人的身體，表達——接下來也沒 有「誰」可以做為主體。此外，不光沒有任何動作的對象， 最後，連一個「做」的動作都沒有。這麼一來，一個人就大 解脫。

不過，只要還有這個肉體，自然會發現化不掉這個肉 體。這個肉體是過去業力的組合，承認有它，本身也是承認 有業力。這時候，一個人最多只能不反彈，對樣樣都可以放 過。對眼前的業力、人、事'物，都不去肯定，也不去否 定。更不用講，沒有期待，也沒有什麼想轉變，或得到。

透過這種不斷的領悟，所產生的「短路」，是這個人間 不可能理解的，我們也不可能跟任何人分享。因為，分享不 光是落在一個理論的層面，還要假設對方有同樣的經驗。所 以，一個人最多只會投入寧靜，投入沉默。

每個瞬間停留在沉



了這些，活出這些，最多

默，他活出大歡喜，

大愛,大平靜。我

之前在《不合理的

快樂》也用這張圖

來表達 個人懂

只是輕輕鬆鬆存在。

他接下來已經沒有一個短路的觀念，也就是沒有產生一 個梯度，一個差異。因為透過他，一體已經短路到底，把每 個細胞都貫通，沒有一點阻礙。從身體、乙太•星光體、情 緒體、思考體（理智體）、宇宙願心體、宇宙覺知體、靈性 體、任何體都完全達到平等，沒有什麼壓力差還可以讓意識 或生命的力量流過去。這才是大的短路，是我們這一生要來 體會的。這種體會，是人生唯一可以說比較重要的目的（假 如還有一個目的好談）。

也就好像，一體，用我們做一個反射，反射什麼？反射 自己。

我們最多只是一面鏡子，不光是一體的鏡子——可以輕 鬆反射祂的美，祂最原初的智慧和聰明；也自然變成別人的 鏡子——每一個人跟我們接觸，最多只是反射自己。但是＞ 這自己是真正的自己。

當然，周邊的人可能免不了有對立——其實，這也就是 我們大家一般的情況。所以，他看到的，可能最多只是反射 他的小自己，倒不見得可以了解這種不可思議大的能量狀 態。但很妙的是，好像心更深的層面反而會領悟到。雖然頭 腦不斷地有矛盾，認為不理性、不存在，跟自己的生活一點 不相關，不符合自己認定的常識。但是，在心更深的層面已 經受到感染，而會不斷地想追求。

我大膽說，這種感染，是永久的感染。很多朋友受到感 動，雖然在種種的影響下，可能一忙碌，或遇到人間的喜事 或壞事，也就被帶走。但是，從我個人的體驗，他總有一天 還是會回來追求這個真實。也許要到最後一口氣，也可能是 下一生。這是無可避免的。

因為，我透過「全部生命系列」所表達的，其實是我們 的本性。我們不用做什麼，不費力。我們就是祂'只是固執 地不承認，非要把全部的注意力投入人間狹窄的範圍。拿生 命的全部，交換這麼一點點人生。

我才會說，「全部生命系列」包括這本書所帶來的，就 像一枝箭，在你心上刺穿了一個傷口，而這個傷口，永遠不 可能癒合。心，就打開了一個洞。透過這個洞，你可能會找 到解開全部人生的鑰匙。

活出短路。一個人倒不需要再去顧慮這一生還有什麼好 事、成就可以追求或留下來的。他清清楚楚知道，一切都是 為了方便往前走，倒沒有什麼目的，更不用講有什麼短期的 目標。一切，順其自然。

一個人這時自然發現，樣樣都變成他可以用的工具。這 些工具，最多只是拿來幫助別人達到同樣的轉變。用完了， 也就把這些工具丟掉，不會在意有沒有留下一點痕跡，一點 影子。因為他徹底知道，真正的短路，不可能可以用身體哪 一個部位的感受或變化來表達。

連這個肉體、小我都不存在，還有什麼必要特別從哪個 部位去得到短路？他徹底知道，就是因為小我不存在，我們 才有機會解脫，才可以醒覺。假如還認為小我存在，那麼， 要解脫或醒覺是不可能的。

這麼講。我相信你已經發現，這裡講的「短路」，和 「定」是完全一樣的。前面談身心短路帶來的轉變，全部跟 小定一樣，還在一個專注或合一的層面——我們身心合一， 進入無思無想，自然把每一個部位徹底淨化，而有許多現象 可談。但是，這些都還不是真正的定或真正的短路。大的短 路和大定一樣，是不費力，不斷肯定一體，徹底知道自己本 來沒有跟一體分手過。最多需要「做」的，是每一個瞬間不 做，只是輕輕鬆鬆存在，讓這個生命圓滿自己。

最多讓我們發現，本來就是圓滿。

只有這樣子，一個人自然進入大短路。透過大短路，跨 過前面所講的全部現象，不會重視它們。但是，也同時知 道，只要還有身心肉體的觀念存在，小短路還是會不斷地打 開來°

最後，我還是要提醒，前面提到，一體用我們反射祂自 己。這句話，認真講，最多也只是一種比喻。因為一體其 實，不用想，也不會看著自己，也不需要反射自己。一體 外，什麼都沒有。連這個「一體」，最多是代表一切都是圓 滿。只要我們提到一個東西，或提到反射、看、不看，這本 身又回到二元對立。站在一體，什麼都沒有，只有自己。所 以，祂不需要，也不可能可以反射到自己。這也是我們頭腦 最難懂的。

22

業力的轉變

全部這些變化，對我，其實最多只是代表業力的轉變。 我曾經一再提到，只要認為世界是堅實的，對我們，業 力其實存在，而且樣樣都是註定。

我也提過身體疾病在療癒過程的好轉反應。疾病要徹底 療癒，自然會產生好轉反應。在好轉的過程中，症狀就像錄 影帶回放，有一個浮現的順序。這個觀念，其實可以幫助我 們了解業力的轉變。

我們本來是一體，但是，透過頭腦化出來一個具體的生 命，一個世界。人生在二元對立的範圍內運作，不斷延伸它 自己。就像我過去用光來比喻一體，本來到處都是光，卻像 下頁的圖一樣，從一個角落延伸出一個分別的世界，而且愈 陷入角落，分別愈大，境界也愈具體。仔細看，知識愈來愈

細，愈來愈精確，這就 是人類文明（尤其科學 和科技）發展的方向。

一個人*，*假如受到 短路，不斷地回到一 體，自然發現要走的其 實是回頭路，或說回轉 的路。我們從來沒有離 開過一體，是透過頭腦 把祂忘記，蓋住了，才 會冒出來一個修行的觀 念，好像還要透過各種努力、追求，才可以把祂找回來。

如果生命場帶來的人生，我們用螺旋來表達，那麼，修 行，最多是一個和人生反方向的螺旋。一般的修行，表面上 都在練習，或苦修。但是，真實，是練習不來，苦修不到 的，最多是回到我們本來就有的部分。我才會說是反復或反 轉的工程。

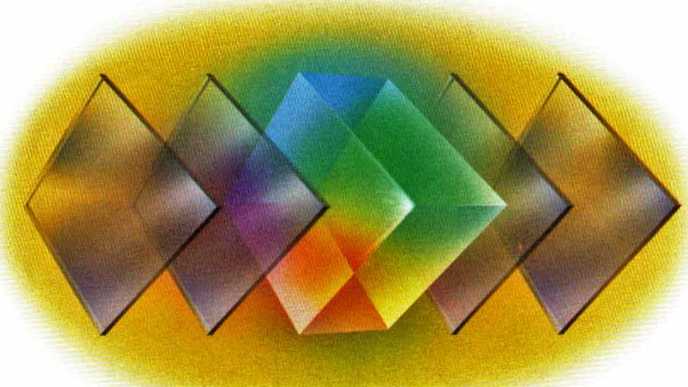
反轉什麼？其實最多也只是業力。這麼講，其實沒有什

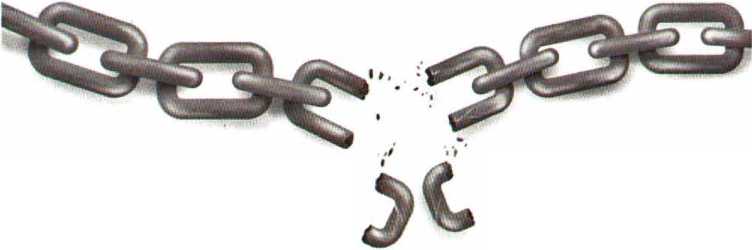
麼可以做的。我才會說「全部生命系列」是沒有路的路，沒 有修行的修行，沒有解答的解答，沒有解脫的解脫。

過去，我在《神聖的你》用一個個畫框來表達瞬間和瞬 間之間的關係，後來也不斷提到一個人透過參，加上臣服， 自然會把瞬間拉長，甚至變成永恆。瞬間拉長，變成永恆的 意思是——瞬間和瞬間當中，再也沒有區隔，也就是我過去 談過的**eternal now**永恆的現在。這本身就打斷了二元對立 所帶來的連結。

我們平時在講話、在溝通，都在強調一個意思，才能帶 來一個意義。假如瞬間變成永恆，隨時落在一個絕對的層 面，祂產生不了意思，也沒有意義，也就是二元對立起伏不 來。只要二元對立起伏不來，隨之而來的意思、意義、業力 已經打斷了，我們也就跳出它的作用。

我們透過頭腦的投射，本來不斷地強化這一生所帶來的 相對的知識，相對的認知，相對的肯定，相對的限制。回頭 路，指的是讓業力回轉。一個人，只要懂了這些，隨時把意 識落在一體，過去累積的很多想法、習氣，自然會想做個回 轉，想解散自己、消失自己。也就是下頁這張圖想表達的，





透過瞬間拉長、擴大，業力的鎖鏈也就自然打斷了。

在這個短路的過程，會發現各式各樣累積的業障，都自 然會浮出來。也許是透過記，憶'透過感受*，*不斷從潛意識浮 到現在。有趣的是，這些記憶或感受不見得是這一生的，而 可能是多生多世的累積，或別的時一空帶來的。

一切的現象，都可以把它當作業力轉變的經過。比如 說，過去可能有一個創傷或恐懼，帶來萎縮。這個萎縮，凝 固在氣脈或身體，造成堵塞，而在心情或身體造出一個傷 疤。透過短路•這個部位自然會回轉而浮出來，想療癒它自 己。就像鞋帶的結，久了，自然會鬆開。但是，有鬆開的現 象，也就是生命的氣或流想通過，自然會產生摩擦，而帶來 症狀或現象。

症狀，也許是念頭、觀念、感受、情緒上的轉變。

懂了這些，我們最多是面對業力，很輕鬆做一個見證 者，讓它掃描過去，不去理它。它怎麼來，就讓它來。怎麼 走，就讓它走。不去干涉它。如果我們不懂這個道理，而專 注在現象的變化，甚至產生反彈，最多只是強化同一個業 障。也就好像在火上不斷加燃料，反而讓它燒得更旺。

即使這些現象一次又一次地轉出來，我們繼續反彈，也 只是永遠打不開，永遠留下一個結。當然，嚴格講，這個 結，站在一體的角度，對我們也沒有什麼損失，最多只是又 增加一個層面的幻覺，或在一體上多了一個影子，讓我們認 為再真實不過，而還會想去抵抗它。然而，站在整體，也沒 有什麼損失。最多只是耽誤了一些時間，讓一個寶貴的機 會，就這麼錯過了。

但是，一個人假如真懂了這些，自然知道其實沒有損 失，也沒有什麼好後悔或期待。說不定，下一個瞬間又來一 個現象，也就自然可以放下，讓它消失自己。自然發現什麼 損失都沒有，還可以繼續輕鬆往下走。走到哪裡，也不重 要，也不需要去干涉。這樣子，一個人就輕鬆放過一切，包 括這本書所講的全部的現象。只有這樣子，才不會帶給自己 無窮無盡的阻礙。

我過去常常講，不反彈，是我們這一生唯一的選擇。

任何其他的動作，人間所看到的一切，其實都是註定 的。也就是說，業力本身就是註定的現實。做任何反彈，最 多還只是在肯定業力所帶來的註定。

很多人聽到這些話，可能會相當失望，甚至會認為不可 能一'「怎麼可能？」「我這一生唯一自由的選擇，竟然是 不去反彈？」「最多只是讓業力來，業力走？」「還要肯定一 切看到的都是註定？」——好像不反彈的話，我們全部的選 擇就窄化到一個「不反彈」的範圍，而認為這不是自由，反 而更像局限。

針對這一點，以後我有機會再多談一些。但是，我在這 裡要表達的是，事實，跟大家的想法，又是剛剛好相反。

也就是說，認為眼前的業力是唯一的現實，這本身才是 局限，才是限制，才是制約。也就好像我們非要從無限大的 整體 體、內心、在——把自己落在一個小小的角落， 而且是一個小到不到兆分之一的可能。而我們非要肯定一個 這麼小的可能，非要把它當作我們全部的可能，同時，反而 還把不可思議大的可能認為是不可能。

所以•選擇不去反彈，才是這一生最重要的一把鑰 匙。選擇不反彈，自然讓我們進入一個更大的範圍。透過不 反彈，否定眼前這一個小的可能，知道這個小的可能，完全 不足以代表整體——這自然是比我們想像的遠遠更大的自 由°

我過去常說，一體之外，沒有其他的體。所以，我們透 過這個肉體或身心想轉變或開悟，是絕對不可能的。這個身 心，本身既然是一個不存在的現象，從它，既不可能去刻意 衍生出一個永恆，也不可能有什麼開悟。我們本來就有一個

絕對的部分，是無所不在，最多只需要把這個身心挪開，祂 自然就浮出來，倒不是我們從身心可以找到或延伸到祂。

我過去談心流可以在人間帶來什麼成就，甚至用了相當 多篇幅來表達，其實最多只是為了比喻。最主要是因為知道 我們放不下人間的變化，所以透過心流，想帶來另一個更深 層面的希望和鼓勵——我們內心有一個比外在更大的力量， 不光可以帶我們走這一生，而且還會走得特別好，比我們頭 腦不斷刻意規劃或安排更好。

我過去也大膽提出來，只有透過心流，我指的是——頭 腦徹底交給心，也就是讓相對完全臣服到絕對 個人才 可以完成別人沒有辦法完成的任務，甚至可以超越人間所認 為的突破，得到一件不朽的作品。

對於還在人間忙忙碌碌的朋友，或許透過心流的介 紹，可以知道人生還有機會做一個徹底的變更。對於從人生 的痛苦走不出來的朋友，但願這些話可以帶來希望，讓他在 心中知道 永遠會有一條路'可以走出來。

如果有這種信心，自然也不會去重視有沒有心流或脈輪 打開、不打開。畢竟，站在整體，這些變化，本身也沒有什 麼代表性。包括一個人的命好到哪裡，這本身還是一個頭腦 的區別，講到最終，我們也沒有一個好命或壞命，因為 「命」還是一個頭腦的產物。

我是希望表達，這本書所談的跟我們的生活其實關係密 切，而且比我們想像的更直接、更貼近。甚至，一個人假如 可以擁抱「全部生命系列」所轉達的一切，也就是大聖人所 留下來的方法，可以影響的，不只是這一生的點點滴滴、每 一個瞬間，而甚至是生生世世。

也只有這個方法，過去生生世世所帶來的業力，可以徹 底一次燒過去，讓它告一個段落。我用「短路」來表達的這 種轉變，才是我們這一生來所要體會的。

然而，就連談這一生來體會什麼，也只是個比喻，最多 也只是個幻想。因為真實，跟我們體不體會，一點關係都沒 有。體會，還是頭腦可以運作的。然而，頭腦可運作、可體 會、可表達的，沒有任何一丁點會跟一體有任何關係。

到這裡，你看會不會帶來另一個層面的悖論？

我會談這麼多，就是因為這幾十年來接觸了無數的修行 者，其中，面對這些表面上的門檻，真正可以理解，甚至度

過的人是相當少。

許多朋友，即使有幾十年修行的基礎，到最後，還是被 這些現象綁住，過不了這一關。也有朋友會認為，非要有這 些身心變化，才感覺有進步，而不免對自己失望，甚至對這 條路產生質疑。還有些朋友，認為這些現象會讓人長生不老 或全面的健康，以為只要有這些現象，就不可能生病，更不 用說還受到病毒、腫瘤或其他退化的影響。

我也常常聽到，有老師教導弟子，把氣脈打通或圓 滿-等同於靜坐的成就。甚至會強調一個人氣脈要完全打 通，才可以解脫。

當然，氣脈打通本身是一個放鬆的成就，而一個人融入 一體自然是完全放鬆，自然清楚地知道，不要說肉體，連意 識不存在，自然化回到空。所以，這些放鬆、舒暢、意識擴 大的體驗，當然都會有。

但是，真正懂的人，他一點都不在意，也不覺得這些現 象或體驗有什麼代表性。他清楚知道自己還有個肉體，是透 過因一果來的。即使大徹大悟，知道一切只有一體，但是， 這個身體還是要活過它自己。這也就是我過去提到的，古人 所說的「隨伴業」*(pmrabdha karmn)*。

人的身體，它這一生來，哪個部位要退化，哪個年紀要 結束，都是早晚的事。臨終前，也可能發生很大的退化或疾 病。然而，這跟他個人的領悟一點都不相關。他不會去在 意\*也不會去管自己身體健不健康，衰退不衰退，也不會在 這方面著手。

但是，周邊的人包括弟子，看法可能不同。也許看到證 道的人身體退化，或行為達不到自己的期待，就用這個角度 來衡量他的成就。這本身是錯的觀念。只是局限的腦去投射 聖人或老師應該長什麼樣子、有什麼行為或有什麼可以看到 的功夫。

我覺得更可惜的是，很多修行者不光對老師有期待，對 自己也一樣地自然設定一個框架。比如講話速度會慢下來， 要帶著一種空或不在意、看開的味道。非要坐，甚至可能是 閉起眼睛，一動也不動地坐，非要雙盤不可，甚至追求一坐 就要幾個小時，或可以堅持多久，認為這樣，就代表個人的 成就。

我相信你我讀到這裡，已經知道，這些境界或行為，其

實跟一體一點關係都沒有，假如我們還可以用「成就」兩個 字來表達醒覺或短路，那麼，這些行為，其實跟任何成就也 不相關，本身還是頭腦的產物，是我們人投射出來的一個境 界。但是也就這樣子耽誤了自己，甚至可能還要耽誤別人。

不光如此，我們還可能用這種標準來衡量其他的人有沒 有成就。

這幾十年來，我個人就像在荒漠裡孤獨地走，發現這些 種種的誤解和迷思在人間是相當普遍的，我這次才大膽跳岀 來，帶出一個完全不同甚至顛倒的觀點。帶出這樣的觀點， 最多，也只是當作一個新的指南針。

但是，假如你我都懂了，最後也可以把這個指南針丟 掉。它本身也沒有什麼代表性。

23

每一個瞬間，

都可以當作一個反復的修行

從古到今，每一個生命都想追求快樂。最原始的阿米巴 原蟲已經自然會向養分靠近，避開危險或不舒服。後來比較 「高等」的生物，例如人類，來到這個世界都也一樣想追求 快樂，包括愛和平靜。甚至認為這是人類最深的渴望，最高 的追求。

然而，顛倒的是，我們從來沒有想過，就連這些讓我們 自然想去追求的特質，最多也只是一體跟我們接觸所自然產 生的。所以，我們會去追求這些特質，這本身已經是顛倒。 明明是我們本來就有的部分，卻因為頭腦透過煩惱和顧慮把 祂蓋住了，所以還要「找」，還要追求，甚至還有一個小我 要去根除。

其實，我們每一個人每天晚上在睡眠中，在無夢的深睡 中，都在活出這些特質，只是自己不知道。

快要睡著之前，或醒來剛睜開眼，這時候，念頭還沒有 起伏，但隱約有一個覺。覺察到什麼，還不清楚，最多只是 覺。

其實，我們那個時候都是醒覺的。這樣的片刻，對有些 人可能是一秒、兩秒或是更長。在這樣的片刻，我們自然停 留在愛、平靜這些特質中。但是，只要我們起了一個念頭， 就把自己帶回人間，帶到一個既相對又局限、樣樣都不可能 的世界。

也因為我們隨時（至少每一天晚上）都會體會到一體和 我們交流而短路的特質，所以，我們的腦雖然不斷地排斥 祂，但在心的層面卻又不斷地肯定。就好像心可以聽懂，儘 管對頭腦而言，是想不通的。

這可以解釋，為什麼你我會一次次想接觸「全部生命系 列」和古代聖人帶來的訊息，而且認為在某一個層面可以帶 來平靜、喜樂和愛。

但是，接下來只要用頭腦去解釋或表達，也就自然把這

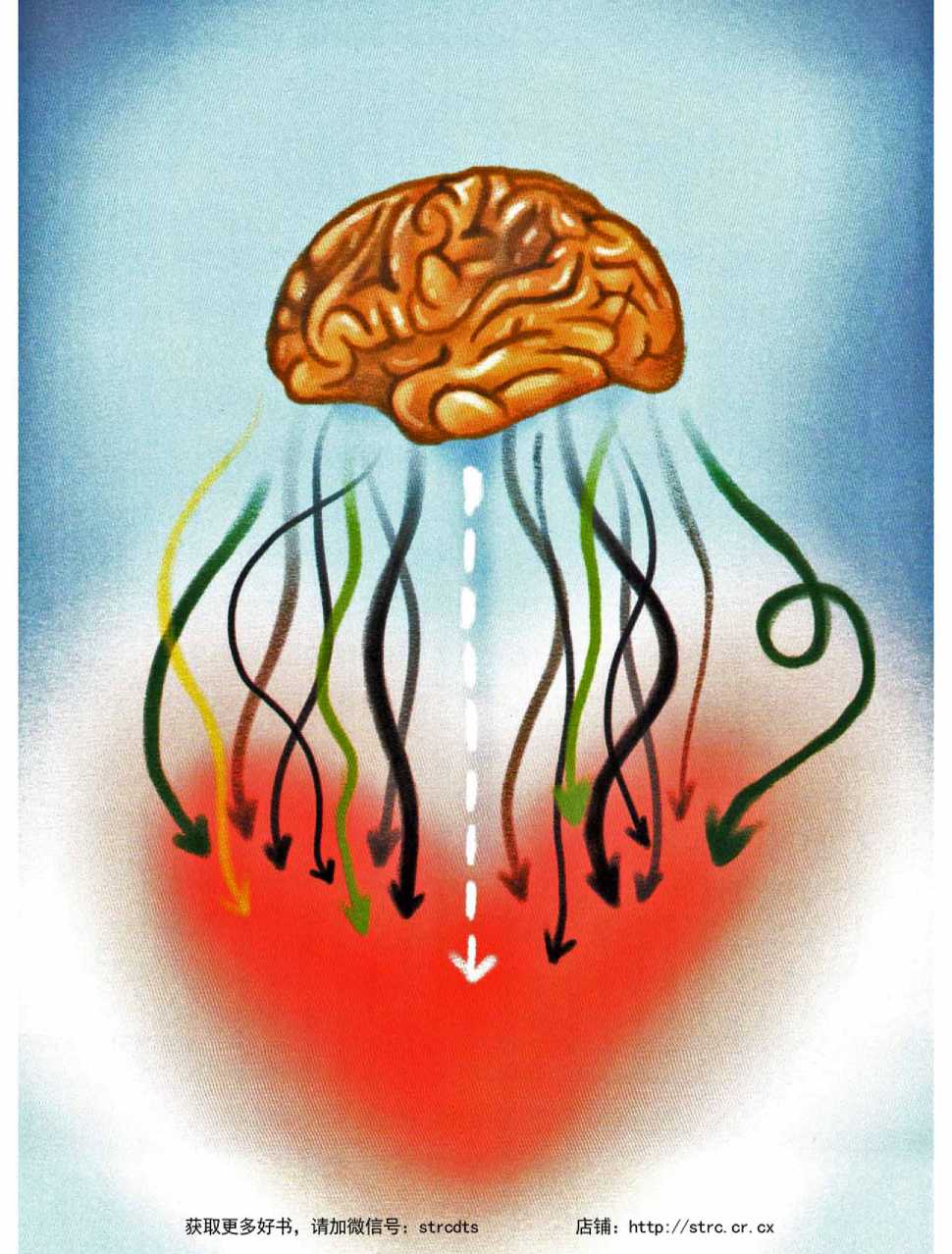
種平靜、喜樂和愛消失掉，自然又回到你我自己的小世界。 我才敢說，這次帶出「全部生命系列」，完全是在做反復的 工程。

反復，也只是回到本來的狀態或家，甚至就是你我每一 天晚上、早上都有的狀態。只是，我們透過頭腦的遮蓋，不 知道——把祂忘記了。

假如懂了這些，其實，每個瞬間都可以變成練習。而練 習，最多也只是觀察，輕鬆做個見證。假如投入了，從見證 者，進入了見證的畫面，最多也只是輕輕鬆鬆臣服或參來提 醒自己——本來從來沒有離開過一體，沒有離開過絕對。這 種提醒，自然把自己帶回心或一體。

所以，我才會說一切是反復的。連修行，最多也只是一 個反復的提醒，提醒自己本來就在的部分。

這麼一來，全部矛盾也就消失。一個人也就自然進入短 路的狀態。



【練習】

我接下來會帶出幾個練習的方法，幫助你我從腦落到 心。雖然，這些練習，在過去的「全部生命系列」作品其實 都談過。但是，我很有把握，你讀到這裡，而且過去也練習 過的話，到現在，你的切入點、熟練度和體會，將會完全不 丄¥

一樣°

首先，要提醒的是，這裡所談的「練習」，這兩個字是 我從梵文的*sadhana*翻譯過來的，當然也有人把它翻譯作 「修行」。然而，無論翻譯成「練習」或「修行」其實還不 足以表達它的意義。甚至，連譯作「靈性的練習」都還不正 確。這些譯法，都沒有譯出它所含的臣服、放過這個世界的 意思，我才會在書裡直接使用梵文。

真正的*sadhana，*最多只是放過這個世界，只是在臣 服。也就是說，透過練習，我們最多是在做臣服。臣服給 誰？臣服到哪裡？其實只是臣服給自己，真正的自己。一個

人徹底可以臣服，生命的短路才會出現，才會徹底把我們短 路過去。讓我們消失一切的觀念，包括「我」。

臣服，還含著另外一個領悟——不斷地承認、肯定我們 在這個世界可以體會到的，比如眼前的東西、跟誰的互動， 一切我們可以體驗到的，都是從相對延伸出來的。而相對， 本身是透過比較，有個對立，有個摩擦，才可能產生一個世 界。假如沒有對立或摩擦，其實這個世界也不會存在，最多 只有絕對的層面。

臣服，最多只是完全領悟到這些。

所以，對這個相對不要產生任何對立或摩擦。就好像相 對怎麼來，就讓它怎麼來。怎麼走，就讓它怎麼走。不要在 上面再做一個肯定•再把它擴大，而再次肯定它本來不存在 的存有。

這麼一來，一個人跟相對隨時不再造出任何摩擦或對 立，也就自然發現相對對我們這個身心，在這個人間不可能 再產生什麼作用。一個人也就不知不覺落在絕對的範圍、一 體 ' 無限大的層面。

什麼都沒有做，最多是不讓相對再產生作用。一個人也 就回到一體。

也就是說——練習什麼？沒有什麼可以練習的***。***真實， 也是練習不來的，跟練習、動不相關。最多，是把自己交出 來，放過這個世界，放過自己。真實，或真正的自己也就自 然浮出來。

我在這裡，想進一步提醒的是，透過任何練習，一個人 不可能醒覺。

真實，是練習不來的。醒覺\*其實也不靠任何練習。任 何*sadhana*最多是把我們帶到醒覺的門口*，*讓我們下定決 心——非醒覺不可。但是，最難懂的是，最後，透過練習， 透過臣服，我們反而連這個醒覺的決心也都可以放過。一個 人，也才不知不覺醒過來。

任何*sadhana*最多是讓我們知道，在人間所看到的一 切，充其量是一個集體的、很堅實的幻覺。不光是一切的事 情、現象，就連物質的世界，所有讓我們覺得有一個很客觀 的存在的，都是幻覺。

這是我們一般人最難懂的。

練習，最多是讓我們得到意識的專一。專一，自然帶給 我們淨化——讓頭腦的念頭減少，甚至消失。專一，自然可 以體會到，一切都不重要，只有醒覺才重要。

唯一的一條路，是醒覺。因為醒覺就是你的本性，倒不 需要去找，不需要去追求，甚至沒辦法練習。最多，只是逼 自己發現，沒有第二條路可走，只有醒覺這條路，是非要發 生不可的。

到時候，醒覺過來，發現什麼都沒有發生，甚至還會發 現所有的練習都是多餘的。只是因為自己不成熟，還認為有 一個體、有一個「我」，而有一個醒覺的練習的必要。

但是，坦白講，假如前面這些話，雖然可能理解，但沒 辦法徹底領悟到，那麼，我建議，我們還是很謙虛，老老實 實去面對每一個練習，每一個*sadhana*。從早到晚，把它活 出來。

真正的*sadhana*不是透過靜坐，也不是把注意力集中得 到專一。真正的*sadhana*最多只是提醒，提醒你老早就知 道，老早就有，本來就是你的部分，只是你我都忘記了。

這些練習，隨時可以做，甚至連睡覺都可以做。假如有 個練習只有少數時間或情況才可以做，例如非雙盤不可，那 麼*，*我不認為這是*sadhana*。

這一點，可能跟你過去所聽聞的，又是相反。你會發 現，我這裡指的*sadhana*又是一個領悟的成就，是把你當作 老早已經醒覺過來的人，最多只是透過練習，輕輕鬆鬆再一 次，再再一次，在每一個瞬間，給自己做一個輕輕的提醒。

醒覺，是不費力的，而且不是靠「我」，不是靠我們任 何努力的成就。反而是生命來醒覺我們，是神聖的恩典來醒 覺我們，短路我們。

我認為，這才是看待任何練習的正確觀念。

接下來，我希望我們透過這裡每一個練習，都在重複這 些理解。自己做個對照，看可不可以完全投入。我相信，假 如你有這種領悟，那麼，這些練習的角色和作用，會完全不 一樣。

最後，輕輕鬆鬆，把全部觀念都挪開。包括這本書所講 的，全部的觀念都挪開來，再加上練習，輕輕鬆鬆下一■個決 定——我這一生，非要醒覺不可。

一睡眠的練習

睡眠，其實是練習最好的工具。

在沒有夢的深睡，反而跟我們的本質比較接近。但 是，因為我們通常不知道，覺察不到，所以也自然好像變成 一個昏迷的狀態，而忽略了它本身其實含著一把重要的鑰 匙。

假如一個人可以覺察到無夢深睡，自然會發現過去所追 求的重點，完全是不正確的。我們透過靜坐或其他的練習， 通常是想「體會」到什麼、「領悟」到什麼、「認知」到什 麼——這些，全都是錯的觀念。我們不知道的是，全部這一 切都離不開頭腦的作業，離不開二元對立。

我們想要追求的，其實是一個最原始，最純的覺。而這 個覺，是不分別的覺。這個覺，可以覺察到一切，甚至可以 覺察到自己。但是，祂跟我們一切頭腦的作業不相關。

講不相關，其實也相關。因為在每一個瞬間，在每一個

頭腦投射出來的現象，他都含在裡面，只是我們不知道。

我們在無夢的深睡中，一個人其實自然是醒覺的。但是 我們覺察不到，也就錯過了。知道了，那麼，睡前和剛睡醒 的時候，是很重要的一個門戶，是我們每個人都值得投入 的，可以把它變成一個最輕鬆也最有效的練習方法。

我們自然會發現，在睡前和剛睡醒的時候，用這些方 法•也是最好的克服失眠的功課。不光可以讓睡眠的品質有 很大的提升，而且自然會消失失眠的困擾。因為失眠本身反 而帶來最好的練習機會，最主要，讓我們體會到什麼是 「在」。而睡醒後，會發現可以讓我們輕鬆而正向地面對一 天的事情，讓我們比較容易（甚至隨時）體會到一體——我 們自己的本質。

晚上睡覺前，透過參，來守住自己每一個動念。

任何念頭來，任何感受，無論是好是壞，美不美，正向 還是帶來恐懼，心中有憂鬱、窩囊、煩惱、不安 '失落，即 使踩不了剎車，但是，事後體會到的時候，就可以參：為 誰，有這些念頭？誰心裡不安？誰不舒服？誰有失落？誰認 為沒有一個人可以理解？誰失望，甚至絕望？誰在煩惱？誰 顧慮到明夭？誰放不下過去？誰受傷了 ？

答案，當然是——我。

那，我又是誰？

用這種方式，任何念頭來，任何感受來，不斷地問自 己一一誰有這個念頭？誰有這個感受？自然發現——是我***。***

那，我又是誰？

只要有念頭，甚至睡到一半\*想喝水、上洗手間，醒來 了，過去可能擔心這是一種失眠的現象。現在，你什麼都不 用做，可以選擇輕鬆延續這種參的方法。問：誰心裡不安？ 誰知道自己醒來？誰在擔心？

答案，當然是——我。

那，我又是誰？

透過「我又是誰？」會發現停留在一個沒有答案的空 間，輕輕鬆鬆看著這個空檔，看著有沒有任何念頭在這個空 檔起伏。起伏了，馬上用參去面對它。重複再重複。

這個空檔會慢慢擴大。這時候，好像可以體會到什麼是 覺。但是，接下來覺察什麼，不重要。只要還有一個東西好 覺察，就用參不斷地回來。

假如在睡前做參的練習有困難的朋友，可以輕輕鬆鬆地 用之前提過的**I-Am**「我一在」、「我一是」'「我—我」的 練習。不斷觀察呼吸，輕輕鬆鬆把「我」擺到吸氣，「在」 擺到吐氣，不斷地重複。

或是也可以不斷地，把任何念頭交給上帝，或自己最尊 重的形象——佛性、一體。用最誠懇的心，不斷把一切交出 來，交給一體。

二「面對一天」的練習

早上一睜眼，知道自己醒來了。那時候，不要急著起 身，剛好可以做一個參的功課。

只是輕鬆的注意到，醒過來之前，有一個空檔——沒有 念頭，最多只知道醒了，但沒有任何多餘的想法。

這種空檔，可能是一秒，兩秒，甚至十秒。但是，接下 來，也就自然開始會注意到——這是我的床。我還躺在床 上。我可以看到天花板。牆上有一個圖案。昨夭某某人講 話，讓我很不舒服。我之前被人欺負，很委屈，我很倒楣。 我今天還要完成一個很重要的工作，但還沒有準備好。早 上，要趕到哪裡。我還要準備吃早餐，晩上還有應酬。我好 像還沒有休息夠……一連串的，念頭就出來了，也就再一次 建立這個世界。這個世界，又重新變得真實不過了。

這時候，雖然踩不了剎車，但是可以見證到這些念 頭，是很重要的，問自己——為誰，有這些念頭？誰有這麼 多豐富的感受？知道自己失落憂鬱、受傷？誰，為今天、明 天、未來煩惱不放心？

是誰啊？

這時候，誰知道自己醒來了 ？答案又是我。

那，我又是誰？

一樣地，不斷地用參，讓自己停留在一個空檔。這個空 檔，是覺的空檔——是輕輕鬆鬆在覺，但是，不知道覺察到 什麼，也不重視覺察到什麼。只要知道覺察到什麼，最多是 一個念頭，也就用參帶回來。

這時候，一個人可能停留在清楚的覺，一秒，兩秒，不 知不覺，就把時間拉長了。但是，念頭早晚還是會浮出來。 這時，再重複參。可以多重複幾次，不要急著起床。

起床後，要刷牙、上洗手間 ' 吃早餐、上學或上班，都 不斷重複在參。比如誰在刷牙？誰知道自己在穿衣服？誰知 道自己在看鏡子？誰知道自己在吃早餐？一個人自然發現自 己進入一種沉默的空檔，而且最珍惜這種寧靜的狀態。

這樣的練習，對接下來的一天，面對事情、世界是最好 的準備方法。同時讓你我徹底體會，什麼是醒覺的覺，而這 個覺本身就是定——大定。

一天下來，我們還是難免會被帶走，會投入眼前的人或 事情。但是，有了早上所建立的基礎，也就發現很容易回到 參的練習。甚至，參的練習，變成我們一天下來最常停留的 動態。而且，透過這個動，自然進入不動。這裡講的動或不 動，最多只是在講念頭，跟身體的動一點關係都沒有。

用另一種語言來表達，也就是身心在動，但是沒有 誰，在負責這個動。

試試看，一整天下來，可不可以每個瞬間都自然變成 *sddhana* •都變成練習。隨時可以把瞬間當作門戶，清清楚 楚知道，這一切都是幻覺。透過參，不斷提醒自己本來就在 家，就在一體，從來沒有離開過。只是因為種種原因，被這 瞬間帶走了。只要知道了，也就又回到了一體。也就這樣， 每個瞬間自然變成最後的*sadhana*或者練習。

跟前面的練習一樣，假如進入參的練習有困難，也隨時 可以用「我一在」或臣服來著手。

一醒過來，只要自己知道有一口深的呼吸，輕輕鬆鬆把 注意力集中在呼吸。一進，一出，都清楚知道。

吸氣，也觀察到。吐氣，也觀察到。

一進，一出，都清清楚楚可以觀察到。

自然發現不管它，呼吸不光慢下來，還會比較深。吸氣 深,吐氣也拉長。

但是，只是觀察到，都不要去影響。

這時候，輕輕在吸氣時，在心裡，加上一個「我」。吐 氣時，在心裡說「在」。這就是「我一在」的練習。

一樣的，也可以做臣服。透過臣服，最多只是把任何前 面產生的念頭交出來，交給上帝，交給佛，交給一體，交給 宇宙。知道，一切都是完美。

有沒有雜念，有沒有任何感受，跟完美其實一點都沒有 關係。因為我們老早完美，人生也是完美。最多，是透過 「我-在」或臣服，來肯定一切本來是完美，我們本來就是 完美。

我們本來就沒有跟神分開過。這個事實，跟眼前所有的 念頭和感受一點都不相關，也不會受它們影響。所以，一個 人最多是把種種感受，種種念頭全部交出來。

「我一在」或臣服，跟參一樣的，最多是一個肯定、提 醒。也只是讓我們不斷回到——本來就從來沒有離開過我們 的完美本質。

三*Netti Netti*不是這個，不是這個

我們練習到這裡，也就自然會開始採用一個咒語：

*Netti netti* （不是這個，不是這個），或是之前說的—— 不是這個，不是那個。

一個人從早到晚，都不斷提醒自己這兩句話，也就自然 進入了最高的真實。

這兩句話，最多也只是表達，在這個人間所可以看 到、體會到、表達出來的一切，無論多美、多深刻、多崇 高……都跟真實沒有什麼關係。一樣離不開我們的頭腦，離 不開對立，離不開相對、限制、制約。

所以，透過這個世界，想找到真實，是不可能的。我們 最多只能否定一切。我指的一切，是包括我們這一生全部學 到、看到、可以表達出來的。甚至，就是不能表達出來，但 可以領悟到的。

只有否定一切，否定相對、局限、制約的世界，我們真 正的自己，也就是我們這一生想找的一體，才可以自然浮出 來。祂其實跟我們一點都不相關，然而也從來沒有離開過我 們。但是，就是因為我們聽不懂這些話，還不斷產生質疑， 所以，表面上我們還要做一點東西，也就是——否定它，否 定一切。

假如我們選擇輕鬆的存在，最多只是停留在「在」，不 斷的「在」，每個瞬間都「在」，自然發現——我們想找 的-已經在眼前。連一個否定的練習，也自然是多餘的。是 一個人完全不找，不期待，不反彈，從「做」輕輕鬆鬆挪到 「在」，祂才會浮出來。

浮出來後，我們自然發現自己其實從來沒有離開過祂。

假如你把這個練習——不是這個，不是這個——當作你 最親密的朋友，你自然會發現，這一生想找的所有答案，會 從你心裡自然流出來。你也就輕鬆地進入短路。至於誰短路 誰，已經都不重要了。

或是，更精確一點的表達，已經根本不存在了。

因為沒有一個東西叫一體、心，更沒有一個東西叫 「我」、「我們」、「你」' 世界。更不用說，還有什麼東西

叫做「短路」。

但是-正因為你可能還是很難相信，甚至還可能質

疑，我最多只能勸你——還是繼續練習下去吧。

四「一切都好」的練習

—個人，假如之前很認真練習，甚至把「全部生命系 列」的練習都做過，也自然會發現——其實什麼都不用做， 一切都好。老早、本來都好。只是我們認為自己或世界還有 什麼地方不好或不完美，還需要我們去克服、去改善、去變 更、去抗議或需要有意見。

懂了這些，本身就是最好的練習。我指的是——

'一切都好的練習—— '

**It's OK. Its aU OK.**

**There's nothing that's not OK.**

**OK**，一切都**OK**，一切都剛剛好*。*沒有一樣東西不是 **OK**。

從早到晚，面對任何煩惱、失落、心裡受傷、受到委 屈，面對不喜歡的人、不好的事，最多只是提醒自己——

一切都好，一切都剛剛好，都是我剛剛好需要的。是我 需要學習的。全部都在準備我，讓我走到這裡。所以，一切 都剛剛好。

或是單純用**“Thank you.”**「謝謝」來表達一切——表達 對生命感恩，知道一切都是自己業力組合造出來的，沒有什 麼東西可以計較。雖然眼前的事或接觸的人叫我心裡不舒 服，但因為有更深的理解，所以，最多只能在心中浮出「謝 謝」。是對這樣的領悟——謝謝。

你可以選擇自己熟悉或可以接受的語言，把這句話當作 自己的咒語，從早到晚都重複它。

假如習慣了，自然會發現'遇到大的損失或煩惱，念頭 和情緒自然會踩個剎車，而讓我們心裡得到療癒。接下來， 遇到任何事，甚至好事，一樣會發現有它的作用，會讓我們 體會到無常，而同時讓我們消失念頭，就連好事，都可以放 下。

好、壞分別的觀念消失了。自然發現，全部看到、體會 到、可以用語言或念頭表達的，都離不開頭腦。所以，沒有 一件事有絕對的重要性，甚至還有真正的存在。任何事，來 了，也就走了。是透過我們的念頭，才讓它變得有生命可以 延續，而帶給我們數不完的煩惱。

肯定或感謝一切，本身已經含著臣服、奉愛和參。最 多*，*也是在肯定或感謝我們老早就有的層面，而這個層面， 從來沒有離開過神。也要記得，這種肯定，完全不是投降。 並不是對眼前的狀況投降，並不是認為一切也就只是如此。

肯定和臣服的意思是——雖然眼前不順，但其實，一個 人徹底可以看穿，可以領悟到有一個一體在運作，而眼前最 多是一個業力的轉變。不斷肯定這個真實——任何狀況蓋不 住的真實，也就是我們這裡所說的肯定。

進一步說，不是肯定或感謝眼前的經過、接觸到的人事 物。肯定和感謝的對象，不是別人或別的事，反而是自 己——真正的自己。也就是神、一體、全部。

這種肯定和感謝的練習，其實，是對眼前所經過的人事 物反而帶來一個否定，否定一切所體驗的還可能有絕對的重 要性。到最後，沒辦法否定的一切，這本身才是我們真正所 肯定、感謝的一切。

也就是說這個練習包括全部其他的練習，到最後都含著 臣服和參，甚至都含著*netti netti*——不是這個，不是這個。

其實，我們接不接受，對真實一點關係都沒有。我們接 受，也是如此。不接受，還只是如此。對真實，沒有帶來任 何不同。但是，因為我們不理解真實，所以，肯定或不肯定 每一個瞬間，對我們自己影響很大。如果我們不接受每一個 瞬間，繼續反彈，最多也只是在肯定業力，甚至是讓眼前的 業力不斷地延伸，不斷地擴大。反過來，只要我們可以接 受、可以肯定每一個瞬間，讓一切順其自然，我們反而最多 是讓眼前的業力完成它自己。

肯定每一個瞬間，也是代表不去干涉業力本來的運 作，它自然就順勢消失自己，而把過去累積的能量消散。懂 了這些，這種接受，是一種很平靜的接受。同時，也帶來一 種否定，否定業力有任何重要性。於是，眼前任何狀況，都 可以變成一個門戶，都可以看穿。

一個人假如從早到晚，甚至在睡覺前，剛睡醒，都可以 不斷做這個練習，自然會走到一個最高的真實的門口。我過 去會用英文這麼表達：

*No-thing in this world is real.*

*In this life, no-thing is real*

*That which is real is nothing.*

在人間，在這個世界，沒有一樣東西，一件事，是真實 的。

真正真實的，什麼都不是。

一個人也就自然體會到**，**莎士比亞所說的**much ado about nothing**無事生非1或用我的白話來表達 可以做' 可以講，可以描述，可以想出來的，都是多餘的。

包括這個練習，和「全部生命系列」所帶來的觀念，都 是多餘的。

五「我一我」的練習

一個人走到這裡，自然會發現，每一個修行的法門，甚 至每一個練習，都是相通的。臣服或是奉愛，自然也含著 參。而參，自然也回到臣服。在這個相對的世界，樣樣都是 幾面一體，而這個一體，離不開任何層面。所以，從每一個 角落，都自然可以回到一體。

一體，什麼都不用做，本來一切都圓滿。圓滿的意思 是——最多只有一體，除了一體之外，沒有其他體。所以， 再怎麼練習或修行，也都是做不來的。不光做不來，而且， 沒有任何做的必要。

懂了這些，我們也自然發現，「全部生命系列」所談的 **I-Am**「我一在」或「我一我」也就是一個很好的提醒。

我過去都會提到，「我—在」或「我一我」的練習，對 一般人比較容易。也會說，假如一個人沒辦法參，沒辦法臣 服，透過「我—在」或「我一我」，配合呼吸，加上見證， 是一般人比較容易投入的練習，而可以帶來一種專注。専注 了，念頭自然減少，甚至消失。這樣子，比較容易再回到參 的練習。

但是，你熟練了「我一在」或「我一我」的練習，也自 然會發現，它既適合初學，又同時含著最高的真實，本身也 可以說是一個最高階的法門。絕大多數人都認為「我一我」 是最容易做的練習，這本身就已經指出了這個最大的祕密。

講個透明，「全部生命系列」想帶來的，都是反復的。 一個人要醒覺，最多只是下一個決心，也就醒過來了。跟任 何做、練習、法門都不相關。醒過來後，自然發現什麼都沒 有發生，而醒覺本身就是我們的本質。最多，只是醒過來 後，我們徹底的知道而再也不會有什麼質疑。跟一般人的差 別，最多是在這裡。

「醒覺就是我們的本質」也同時是大膽地承認，我們其 實跟神、跟一體、跟佛性一點都沒有差別。我們其實就是 祂。「我一在」或「我一我」的練習，最多也是在肯定這個 領悟。透過每一個呼吸，我們不光是在肯定，而且是在心中 坦蕩蕩地聲明——我就是祂，我就是神，神就是我。

除了我——大我，宇宙的我，整體的我（是一體，也是 空）——沒有「其他」。

•-切，都是祂。只有祂。沒有東西不是祂。

你我都是祂。

這種聲明，在初學的時候，是帶來一種安定、專注。就 像咒語的作用一樣，透過重複「洗腦」，落到潛意識，讓這 個觀念變成我們的真實。不知不覺，讓「我」和大我合併， 跟真正的我完全結合。

走到最後，自然會發現——這本身也含著我們最高的領 悟，透過最平常的動作，也就是呼吸，我們最多只是再帶來 一個輕輕鬆鬆的提醒。透過我們的內心，做一個清楚的聲 明。

「我一在」或「我一我」的練習也是在表達，只有本 體，而除了本體之外，什麼體，包括客體，都不存在。其 實，這還只是一個比喻。比較正確的表達是，連本體都沒 有，都不存在。

「我一在」或「我-我」的練習最多只是含著本體或是 空的意思。本體或空，什麼都不需要做。甚至連「領悟到自

己」都是多餘的。一切老早都圓滿。不可能不圓滿。所以， 「我一我」最多只是聲明我們的本性，也就是圓滿。

一個人，只要誠懇去做「我-我」的練習，這力量是比 天翻地覆還大。其實，我們每一個人（我指的是真正的自 己）的潛能，不只能翻天覆地，力量是遠遠更大，只是自己 不知道。知道後，我們最多只是輕輕鬆鬆選擇用「我-我」 兩個字來做一個不費力的提醒，再一次在心中做個聲明。

有時候，事情把我們帶走——帶走*，*最多也是讓我們把 注意力投入二元對立的人間。但是，透過「我一我」兩個 字，也就自然踩了一個剎車，做了一個反復，把注意力帶回 到我們本來就是的整體。一個人，也自然發現什麼都沒有損 失，而什麼都沒有發生。最多，只是我們又接回軌道——跟 \_體插對頭。

也就那麼簡單。

接下來，我們就一起來做這個練習，活出大聖人帶來的 最珍貴的禮物。

每一個呼吸，我們都知道。

呼吸長，呼吸短，我們都可以觀察到。

一進，一出，我們都可以見證到。

我們選擇不去干涉呼吸，最多只是看著它，放過它。

看著它，再繼續放過它。

再看著它'再繼續放過它°

這時候，輕鬆的在心中，配合每一個呼吸，我們在心裡 說「我」。

吸氣 ' 在心裡說「我」。

吐氣，還是在心裡說「我」。

透過每一口呼吸，最多只是貼著「我」。

也只是透過「我」來肯定 吸氣\*吐氣。

接下來'吸氣,吐氣。

不斷重複。

「我」以外，什麼都沒有。

假如有雜念，還是帶回到「我」——從心中流出來的 「我 j \*>

做下去，自然發現吸氣和吐氣已經沒有差別。

「我一我一我一我」也就自然把一切連起來了。

再繼續練習，自然會發現是透過這個我，也就是大

我\*在觀察一切°

眼前再怎麼不順的事、再大的災難、多痛的失落、痛心 的刺激，我都清清楚楚知道。我最多，也只是透過這個我， 在看一切。清清楚楚知道，人間可以體會到的'跟真正的 我，跟真正的本質一點都不相關。

樣樣，我都可以放過。最多只是不斷回到呼吸1回到 我，回到心中的我。

連遇到最好的喜事、得獎、別人讚美、中大獎*，*我都可 以放過。我都知道，全部，都跟一體分不開，而我就是祂。

「我一我」可能帶我到哪裡，我也不再追求，對我已經 不重要。最多'我只是透過每一口呼吸,透過每一個「我一 我」，面對每一個瞬間。

透過「我一我」，我自然可以活出歡喜、寧靜、愛、 在.覺.樂。

全部的念頭，也就跟著消失。

其實，還沒有起伏，老早已經消失了，因為本來就不存 在。

甚至連我這一生所帶來的小我，也都不存在。

只是因為我過去不懂，所以還認為需要去克服它，甚至 消失它。現在懂了，我最多只需要透過「我一我」，透過每 一口呼吸'把我真正的自己想起來。

也就那麼簡單，自然發現我老早已經「短路」了。

六平等心

-個人假如不斷地參，從早到晚，甚至睡覺都在參，知 道全部可以體驗的，都還是幻覺，最多只是在一個很窄、很 有限的範圍，透過頭腦延伸出來的；知道任何眼前的東 西一不是這個，不是這個，都不是，跟真實都不相關；知 道一體其實在另一個軌道，自然會進入一個狀態，認為一切 都好，最多只剩下我們的本性。

再透過「我-我」不斷地提醒，一切都沒有離開我們的 本性。除了我們的本性外，沒有一個東西是永恆的。其實沒 有一樣東西或一件事情比其他的東西更重要或更不重要。這 麼一來，一個人樣樣都看成平等。

雖然簡單，其實也可以說這是最難的。

在這個人間，我們從早到晚可以見到的人 '事、物，隨 時都在把我們帶走，讓我們陷入一個局限的範圍。

到這裡，最好的一個練習，也就是把這最究竟的真實活 出來。從早上起來，到晚上，見到每一個人、每一樣東西， 都提醒自己——其實，一切都是平等的。

本來，有些人是我們不會打招呼、不會感興趣、也不會 想多問的。現在，遇到了，也就可以當作練習。當作一個全 新的經驗，試著多接觸、多問。在每一個相遇中，不斷體 會 切，都是平等。

- 也許是現在站在旁邊的陌生人，或一個不起眼的服務的 人、打掃的同事、送貨的朋友，平常雖然見到，但不會打招 呼，不會好奇他的生活的。現在，遇到了，我們可以主動多 問幾句，就好像第一次見到、想多認識這個人一樣。這帶給 我們一個最好的練習機會，在每一個全新的認識中，不斷提 醒自己 切，都是平等。

到了中午，搭電梯遇到的人，吃飯時剛好同桌的人，買 東西時結帳收銀的人，都一樣的。我們不只是帶給他一個友 善的笑容，還多問幾句。也許是好奇想知道對方這一刻的心 情，想知道他工作會遇到怎樣的人、怎樣的事。我們就像第 一次認識一個朋友，自然會想知道更多，想體會更多。透過 這樣的相會，不斷地提醒自己 切，都是平等。

下午開會，也許是從來不敢跟他說話的主管，也許是別 的部門不怎麼熟悉的同事，也許是去拜訪客戶時遇到的接待 人員，也許是搭計程車遇到的司機，也是一樣的。全部當作 一樣的，就是我們在這一天、這一刻第一次遇到的一位朋 友，讓我們透過眼前的這個人——他所過的生活，所重視的 事，所關心的人，這一刻的心情，不斷地提醒自己 切1都是平等0

下班了，剛好一起走出捷運出口，一同在路口等紅綠燈 的人，在信箱前遇到的不熟悉的鄰居，散步時遇到的遛狗的 人，也都一樣的。都可以試著多接觸，就當作這一天的練 習，不斷地提醒自己——切*，*都是平等。

這麼一來，可能會發現，無論在哪一個角落，沒有誰是 真正的陌生人，也沒有什麼是熟人。無論誰，都是一樣的， 都是人。我們都可以當作平等。每一個瞬間，我們都可以投 入，沒有誰比較重要或不重要。這樣每個人對別人比較沒有 區隔，不會把誰分成比較重要，而又把誰分成比較不重要。

到了週末，或早晚散步，看著眼前每一棵樹、每一朵 花、每一塊石頭，自然都發現是平等的。而知道，差異完全 是頭腦投射出來的。

既然是平等，沒有一個東西比其他東西更重要或更不重 要。我們自然可以把注意力停留在一塊石頭、一朵花、一棵 樹，就好像是第一次見到。試試看，可不可以多注意它，看 到它長的樣子，它有什麼特色，都在心中描述出來。

隨時回到這個練習，一個人自然發現，不光是事和事平 等，人和人平等•東西和東西平等，好事和壞事平等，連我 們一般不會拿來談平不平等的——比如人跟東西、東西跟事 情，其實都是平等的。

每一個瞬間，瞬間和瞬間中間是平等的。這麼一來，沒 有一個瞬間，比別的瞬間更重要。

這種體會，看看可不可以透過練習活出來。

一個人也就不知不覺，進入大平等心。知道活這一 生，沒有一個命，比現在這個命更好，也沒有一個命比現在 這個命更不好。來到這裡，其實哪裡都不用去，甚至沒有別 的地方可以去。沒有一個命需要改，沒有什麼事情需要修 正«更沒有這個世界需要改變。

一個人，也就輕輕鬆鬆跳出這個人間，而同時還活在人

間。這也就是有基督信仰的朋友常會說的”**Being in this world, but not of this world."**活在這個世界\*但又不屬於這個 世界。

甚至，到頭來，連醒覺、不醒覺其實都一樣。兩個狀 態，甚或沒有狀態、各種狀態都是平等的。每一個瞬間完全 可以放下，可以讓這個瞬間活出它自己。

一個人，也就這樣子不知不覺就醒過來了。在醒的過 程，也知道沒有什麼差異-

在每一個瞬間都沒有差異，一個人，自然就是醒的。

結語

我在前面所講的，都是「短路」的現象。會有那麼多現 象可談，是因為我們認為這個世界很堅實，放不過它，而認 為有一個體叫做小我，或是小的自己。認為這個小我的體， 有~個獨立的生存**(self-standing )**。同時*，*也認為自己這一 生全部的可能，都要從小我來活出來，來觀察。所以，前面 所講的身心的變化，最多也只是從小我看著一切可能。

這也是我們一般修行的觀念，認為一個人要透過很誠 懇、很投入地修行，才可以得到這些變化。

我在這裡，要再一次提醒，這些觀念，其實並不正確。

是的，確實有這些變化，而且，還有其他數不完的變 化。這些變化，我們每一個人都可以親自去體驗，去驗證。 去驗證了，你自然會發現，這本書所講的，不僅全部都可以 重複驗證，而且跟古人留下來的紀錄，都沒有不一致。

但是，我提出這些變化，主要的目的，最多還只是希望 你我建立自信，對「全部生命」的觀念抱著信心，同時知 道，科技再怎麼發達，人能夠懂的，都還是有限。所以，我 最多是希望我們每一個人可以投入全部的生命，而這種投入 不是往外去尋，是向內去沉澱。這些變化，自然會活出它們 自己，倒不需要我們去追求。

這些現象，最多也只是生命場帶給我們的禮物，是你我 每一個人都有的。但是，假如鎖定在它們身上，想要追求， 希望重複，一個人自然又把這個人間當作很堅實，還是一樣 不斷地在局限自己。

一個人要有勇氣，不斷往內心投入，身心帶來的任何變 化，都把它放掉。這些變化和現象再怎麼精彩，其實還是離 不開二元對立。一個人到最後，活出全部生命的可能，其實 連一個境界、一個現象都講不出來。更可能是懶得去講，因 為跟整體不光是感覺不成比例，其實根本不相關。

這才是正確的態度，去面對生命。

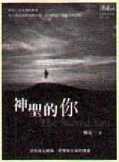
我等了那麼多年，才跟大家做一點分享，也是因為捨不 得看大家走冤枉路，投入這個人間，投入這些身體的變化， 想要得到另一個更完美的狀態，一個更圓滿的境界。這些， 其實還是妄想。但是，完全否定這本書所談的現象，本身也 一樣是妄想。最多，只是表達一個人的無明。

講這些話，不是在批評。嚴格講，只要有這個肉體，站 在這個肉體的角度，每個人都一樣，不可能不無明。

最完整、最徹底的短路，其實倒不是身體的轉變，而是 意識的轉變。這一點，剛剛好又跟一般的想法顛倒。顛倒的 是出發點，是——意識為主，只有意識是永恆的，一切其他 (包括任何物質，或任何體)都是一時的，最多只是無常。

短路或是領悟，最多只是生命的一體，透過意識場和生 命的螺旋場來短路我們，而在這個過程，產生了那麼多可談 的變化。繼續短路到最後，我們也會發現，其實也沒有一個 體，無論是肉體或身心，可以受到短路。因為它本身不存 在，是幻覺。

最後，講到短路，是短路自己短路自己。而最多我們也 只能講，是透過短路，體會到真正的自己**(Self)*。***一個 人，也就不知不覺醒過來了。



■文字作品

轉鬲磽岑勲讖最簡單***、***最

楊定一博士

真原醫（平裝**316**頁/附鑼旋拉伸**DVD）**

以轉變的心念重新去理解世界或幫助他人，已踏出了自我療癒的第一步。 真原醫（Primordia Medicine）是身' 心、靈全面且完整的健康生活體 悟，是最古老卻也最經得起時間考驗的預防醫學。

靜坐（平裝291頁/附靜坐専引CD）

靜坐等同開發一個大腦神經新迴路，放鬆心智，讓身心重回和諧'完整。 深一層是對生命全新的領悟，完全沉浸於慈悲'智慧、與喜悅之中。

全部的你（平裝**381**頁）

全部的你，是古人留下來的最完整的哲學系統。是包括智慧，又包括慈悲 的大法門。這個傳承自古以來，到現在沒有斷過。因為宇宙本來就是醒覺 的，而我們就是宇宙的一部分。透過這本書，希望可以把讀者一起帶回到 自己的心。

神聖的你（平裝**397**賣）

本書的「神聖」，反映的是內在生命和外在世界的接軌，達到最和諧'最 完美'最平安的境界。如何去整合內在生命和外在世界'是本書想探討的 主題，帶來另外一個層面的理解，完成轉變的旅程。

不合理的快樂（平裝**375**頁）

真正的「全人快樂科學」，由哲學' 靈性層面著手，透過「臣服」與 「參」，運用現代人最豐富的頭腦與感受■徹底翻轉生命，和讀者一起進入 「不合理的快樂」。

我是誰（平裝**187**頁）

透過現代的語言，運用無時無刻的念頭與風受，讓注意力從「腦」落回 「心」，體會「在j，甚至古人所談的「空」。十七章解説 ' 十四個與生活 緊密結合的練習，解開古人「悟」的奥祕•陪伴你我重新探訪華人的智慧



集體的失憶（平裝**158**頁）

醒覺'其實是簡單再簡單，只是把原本屬於你我的一體找回來。這本隨身 指南，站在「一體」或「在」的層面，幫助讀者對照自己對真實、對領悟 的理解。每一章內容精簡，值得用心來「讀」與「參」。

落在地球（平裝**179**頁）

解脱，其實是打破「人」的制約，跳出「人」的處境和特質。醒覺過來， 從地球的束縛解脱，我們才真正愛護地球，而真正成為地球的住民。

定（軟精装**228**頁）

貫通全部意識的連結，我們稱為「定」。可以追求的定，是人間的定，短 暫的定，在這本書會稱之為「小定」。然而，這裡想帶出來的，是永恆' 無限大'大喜樂當中的定，或説「大定」。最有意思的是，這裡所稱的大 定，比小定更不費力。活出大定，比我們每個人想的都更簡單。

十字路口（套駐三本，共**589**頁，附音頻卡片）

對每一位提問的讀者•他的問題是最重要的。

對每一個誠懇的提問，我也只能誠懇的回答。

無論什麼切入點，我還是希望把它帶回到心。

插對頭……還是接對頭？（軟精裝**195）**

楊定一博士實驗創作第一現場，文字語音全紀錄（書附278分鐘隨身音 頻）。本書用問答的形式直接切入，希望落在更深的層面，讓大家走出 來。真正重要的，除了醒覺，也只有醒覺。

時間的陷阱（平裝**305**頁）

全書以科學和哲學切入時間的本質，透過生活每一個角落的點點滴滴，搭 配十九個隨身練習，陪伴你我一步步走出時間的陷阱，帶你找到時間的出 口，再怎麼「沒時間」都要把握這本書！

■影音作品

螺旋舞（DVD+.123頁）

螺旋是宇宙最原始'最强大的力量。源自最古老養生修煉的螺旋舞，将人 體的兩側對稱作為工具，以中脈為軸心，輕鬆畫一個8，可以説是動態的 靜坐。透過最少最簡單的「動」，達到最大的身心合一的效果。

結構調整（3DVD+B215H）

重複的動作習性，本身就帶來因一果的制約，累積因一果的作用。要徹底 的逆轉，需要一個回轉的動作，解開落在身體和結構上的因一果的結。透 過簡單的螺旋拉伸運動和療效姿勢-跟著影片的速度慢慢進行，每個人都 可以自我調整。

蛻變，重生（一日共修實錄**）（4DVD +**小冊）

2016.06.25楊定一博士在台首場六小時共修全紀錄，全部生命系列書籍' 音聲作品精華濃縮，六個小時親自引導實錄，理論與實修循序漸進，交會 貫通，帶領一起融入更廣大的一體意識。需要你親自用「心」來品嚐與體 驗°

這裡•現在（-日共修實錄）（4 DVD +小冊）

2017.03.25國父紀念館「這裡！現在！」一日共修影音全紀錄，完整細緻 呈現。從臣服到參，一步一步引導，超越頭腦制約，回到生命真實。結合 光與聲音的觀想、呼吸練習，一場心對心的交流，無可取代的神聖現場。

**楊定一博士最新線上影音課程《不費力的自我結構調整》**

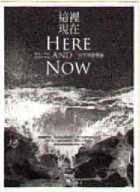
2019/01/21 正式開課 <http://21days.windmusic.com.tw>

**康健雜誌**

**楊定一博士作品介紹**

**康健雜誌**

**楊定一博士影音専訪**



【即將出版**7**好睫》**f**且腦的東西》《無事生非》《清醒地睡》】

■音聲作品

Waiting

Yd'u"

等著你

（環聆手冊+ **4CD）**

等著你，放放下•超超越•超 原諒四個超越的主題-破除對 修行的迷思，為生命帶來新希 望與期待。

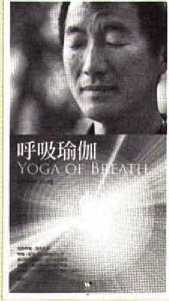
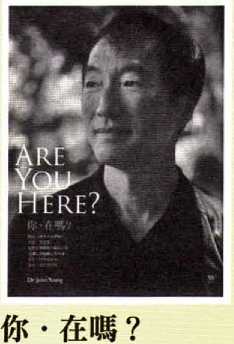
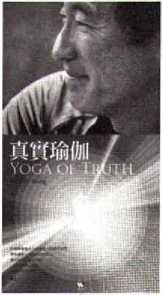
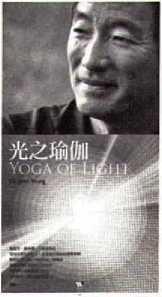
重生•蛻變於呼吸間

（専聆手冊+ **2 CD）**

這是啟蒙的時代，也是疏離尋覓的 年代。跟不上變化的人，容易陷入 深淵，感到孤獨。這套專輯正是為 你而來。

**（SI**聆手冊+ **2CD）**

你早就完整，早就圓滿。並不 是「誰」「做」點什麼，就能帶 你更靠近真實的生命一你早 就是。而且，永遠都是。



光之瑜伽

（専聆手冊+ **4CD）**

透過聲音的導引，結合最

真實瑜伽

（専聆手冊+ **2CD）**

跟著音聲導引，把全部的

呼吸瑜伽

（専聆手冊+ **2CD）**

跟著引導・從數息、觀息

四大的瑜伽

（導聆手冊+ 3CD）

從東方到西方的哲學、醫

有效率的「專注」和 「觀」，身心合一，讓身 心的能量開始流動，充滿 自己交出來，臣服、參、 臣服、*參*……沿著每一個 念頭與情緒，發現最高的 到隨息，一路走到臣服與 參，一步—步帶到更深的 層面。念頭停止，自然回 學'實修，都談到四大元 素（地水火風）組合。身 心合一是歡喜、活潑而專

希望、充滿活力，面對人 生。

真實。

注的過程。輕輕鬆鬆落在 不費力、最單純的覺。

到寧靜、一體，體會到 「在」的無限。

店铺:<http://strc>. cr. ex

楊定一喜房全部生命系列**0015**

短路：心靈的科學

國家圖書館岀版品預行編目**（CIP）**資料

作 者/楊定一

短路：心**II**的科學/楊定一作,第一版.- 臺北市：天下生活**,2018.12** 面；公分（楊定一書房.全部生命

系列**；1S）**

**ISBN 978-986-96705-4-8** （平裝）

**L**蔓修

**192.1 107020355**

**編** 者/陳夢怡

**插 畫/施智騰**（Simon）

[頁次**：p.7,pAp.9.p.16.p.18,p26,jU7.p.23.piW.pi!**（左）.

**p.5O,p.51. p.57, p.95,p.97, p.l（H.p.159. p.l6Lp.l65. p.l64.p.l67. p.lM.p,171.p.l74** （下）**,p.lB6,p.192,p.lM.p.206]**

特約主編/陳秋華

封面設計/**盧歧曝**

版型設計/李詩雅

內文編排/中原造像魯帆育 發行人/殷允苴

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/ 2018年12月第一版第一次印行

出版日期/ 2018年12月第一版第二次印行

定 價/ 300元

ISBN : 978-986-96705 48 （平裝）

書號：BHHY0015P

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.facebookcom/chbooks.tw](http://www.facebookcom/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

店铺：<http://strc.cr.cx>

「全部生命系列」之前的作品，透過臣服和參的解說，著重於一個 人醒覺的機制和理論基礎。然而，如果隨時讓一體浮出來，讓全部 生命無限的潛能通過，對我們的身心可能產生什麼作用？脫胎換骨 的轉變，又是什麼？

楊定一博士在《短路：心靈的科學》，借用各種電學、物理學、生 物學與醫學的比喻，來解釋傳統所認知的由意識轉變所帶來的身心 變化。包括五官的作用、神經覺受的波動、生理機能的調整、脈輪 與氣脈的通流，以及身心徹底的大樂與解脫。身心的反應可以變化 萬千，唯一不變的，也只是面對任何現象，都臣服，都放過，都可 以參，倒不需要刻意去追求。

本書橫跨從「有」到「在」的完整意識光譜，為讀者架起絕對和相 對，一體和人體，無色無形和有色有形，靈性和物質，以及「在」 和「有」，「空」和「做」之間的橋梁。書末附六個練習，陪伴你 我度過人生與身心浮光掠影的經歷，而一再地回到一體，回到心， 找回真正的自己。

(192.1)

0 0 3 0 0

書號 **BHHY0015P**

定價**300**元

[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

