

全部生命系列



【全部生命系列問與答】

十字路口

作者 楊定一

編者 陳夢怡

1

十字路口 Crossroads

——全部生命系列問答（一）

楊定一 著・口述答覆
陳夢怡 編

本書音檔可線上收聽，憑音頻卡片專屬序號登入
<https://www.windmusic.com.tw/crossroads/>
需要音頻卡片的朋友，請洽長庚生技門市或網站



目錄

CONTENTS

A01 從真原醫到「全部生命系列」作品.....	4
A02 為什麼說我們活著是「被洗腦」？.....	9
A03 如何不被人間的身分角色牽絆？.....	18
A04 面對人生的關卡，我不敢放下.....	25
A05 這麼修行，可以解決我現實問題嗎？.....	33
A06 如何面對生活的無力感？.....	40
A07 放不下感情，要怎麼樣能夠醒覺？.....	44
A08 我受盡了人生的種種折磨，該怎麼辦？.....	49
A09 我可能有快樂這個選擇嗎？.....	56
A10 為什麼我一直在付出，卻總是感覺不到快樂呢？.....	64
A11 要怎麼讀才會懂？.....	66
A12 如何停止痛苦，選擇快樂？.....	74
A13 追求，不會帶來快樂嗎？.....	79
A14 表現好，被人排擠，要如何臣服？如何讓別人接受？.....	85
A15 每個人都萎縮而不自覺，怎麼辦？.....	90
A16 如果不用念頭來生活，不就活得像行屍走肉嗎？.....	96
A17 丟掉頭腦，我是不是就變成沒有靈魂的人？.....	103
A18 快樂量表分數高，就代表真正快樂了嗎？.....	111
A19 如何回到「在」，活出高效率？.....	115
A20 一個人什麼都有，還會受到業力的制約嗎？.....	120

A21 我很認命接受一切，卻依然不快樂，哪裡出了問題？....	126
A22 臣服了，不會加重這個世界的不公平嗎？.....	132
A23 我要如何接受先天有障礙的孩子？.....	137
A24 面對很大的苦難如何接受？.....	140
A25 如果我向神求助，神會理我嗎？.....	147
A26 生病痛苦如何「在」？.....	153
A27 怎麼淨化身心，打開情緒的結？.....	158
A28 對細胞感恩的功課，最後回到內心.....	164
A29 怎麼啟動新的大腦迴路，不再痛苦？.....	167
A30 壞念頭來了，怎麼讓它輕輕走？.....	173
A31 靈性的旅程有目的地嗎？.....	176
A32 如果喜怒哀樂是虛妄的，為什麼要來體驗這些呢？.....	184
A33 醒覺的人會有什麼改變嗎？會有什麼提升？.....	190

A01

從真原醫到「全部生命系列」作品

① 博士，我相信有些讀者，就像我一樣，從您最早的《真原醫》開始接觸，到現在的「全部生命系列」，好像讀到兩種不同的觀點。您在《真原醫》很具體談如何透過飲食、搭配最佳比例的營養素、運動和種種身心均衡方式去追求自我的健康。但是，在「全部生命系列」談一體意識、談臣服、談放下自我，因為自我到最後其實什麼也不是。這兩個觀點，乍聽之下很不一樣，可以請博士多說一點嗎？

② 這需要從幾個層面來回答，首先，相信你還記得，我在《真原醫》主要強調怎麼把身心的均衡點（balance point）找回來，無論是透過飲食、運動、

心理的管理、呼吸等等，都在強調身心的均衡。

身心不均衡，也就是你我每個人目前的狀況。假如飲食的負擔重、身體的結構僵硬、運動少、心情不好、不重視心情的管理，我相信很難進一步去探討靈性或意識層面的問題。正因如此，我過去遇到許多有慢性病的朋友，無論是罹患腫瘤、機能退化或老化，我都會先強調身心的均衡。

一個人身心失衡，很難有空間聽進其他的觀念。

我過去常常提到——身心不均衡，或生了重病，其實是人生的一個大機會——把自己找回來的機會。首先，把自己身心的負擔降低。為什麼我會強調彩虹的飲食、多吃蔬菜、生機飲食？飲食和斷食、運動等方法一樣，都是為了淨化身體。運動也要均衡，強調拉伸、有氧、健身。各式各樣的方法，都是希望將身心的負擔降低，達到徹底的淨化。

一個人只要很輕鬆、很爽快、很疏通，自然會覺得比較舒服、心情比較好，也自然可以去探討另一層

面的觀念。假如一個人身體不舒服，要談意識層面，大概也聽不進去了。這一點，你我都一樣的。

所以，先找回自己的身心健康，找回來後發現——其實肉體所能提供的健康只是一部份，心提供的健康也只是一部份。身心的健康，其實不能完全代表生命的一切。

幫助一個人得到身心健康，對我而言，是一個門戶。才可以把生命的整體帶回來，聽得進去。

現在回頭看寫作的過程，其實也不是刻意規劃，自然就是這樣一個經過。

我們先談肉體，談怎麼去找到身體的健康。然後，回到心理的健康。透過靜坐或情緒管理、呼吸的方法，把心安靜下來。一步一步，去追求生命更深的奧妙，也就是生命的一體或整體。這條路，其實從來沒有過矛盾。

有意思的是，矛盾還是我們自己透過頭腦創造出來的。生命，其實完全沒有矛盾。你不管從哪個層面

談，都沒有矛盾。站在一體，更不用講，完全沒有矛盾。

我過去才會這麼說，只要你我認為身心是真實的，認為身體真的存在、壽命有限，認為生命受到種種的局限和制約，只要我們還認為世界是真的，那麼，身心的健康對我們還是重要的。既然我們認為自己活在這個時一空，身心健康當然有其重要性。

是透過整體而全面的反省，一個人可以把時一空、業力看穿，知道一切都是大妄想，是幻覺。這時候，身心的健康已經和我們不相關了。既然身心本身也是個大妄想，哪來的健康不健康好談，本來就是完美。

但是，一個人要相當謙虛，要很實在。只要我們認為這個身體存在，有這個肉體，有這個人生，還是要做功課，還是要消除或減少頭腦所產生的那麼多念頭。

首先，回到身體。所以我們透過各種運動，其

實是和身體對話。無論是做感恩的功課，或把每一個細胞觀想起來，都是讓意識從頭腦的二元對立落回身體。我們現代人很少有這種經驗。

所以，先體驗什麼叫做把頭腦落回身體。體會到這個身體其實和宇宙、一體、大自然從來沒有分手過。再從身體走出來，是這個道理。

你仔細去探討這個問題，自然會發現其實一點矛盾都沒有。

只要我們有這個肉體，還是可以養活它、活化它、淨化它，讓它跟我們一起走、一起去練習，做 *sādhana* 靈性的練習，讓我們從這個人間走出來。

A02

為什麼說我們活著是「被洗腦」？

① 博士，我想問的是——其實，我讀《全部的你》發現裡頭有許多很顛覆的地方，顛覆一般人的講法。一般談論到生命的智慧，我覺得常常讀著讀著，又回頭過來告訴我，怎麼在社會上扮演一個好的角色。但是，比如你在第二卷提到人不快樂的原因，提到角色的建立。聽起來，好像跟一般所講的，完全相反。

我想問的是，你為什麼要用這種角度來切入。

② 因為就是相反、顛倒。

我就是想表達——每個人都被洗腦。你我，就是被洗腦。一出生，從眼睛一睜開，一個娃娃開始哭起來，已經開始被制約——父母的制約。他不是刻意來

制約，他也是被制約的。

然後，一連串的——回到家庭、長大、進入學校、找一個工作、交朋友——完全是被社會把我們的價值觀念釘死了。然而，社會也不是刻意的，它也是反映上千萬年來自然的演變。所以，是我們每個人都受到這種制約。

那麼，怎麼跳出來？

要跳出來，首先要充分理解——我們從來沒有自由過。我們都在一個制約的架構裡活。從第一口呼吸，到最後一口氣，人要走了，我們幾十年從早到晚都是在一個制約中。

一個人一生出來就有一個身分——你有名字，我有名字。對不對？名字還不夠，還要有角色——「我在社會要扮演什麼角色？」「我是老師的身分、是學生、是弟子、是企業家……」角色，和自己就併在一起了。好像就是說，我的角色，再加上我的名字、身分，這就變成了「我」——「我是某某人，這是我的

一切」。

我這本書表達的是 No. 這是制約。——我本來是自由的，我本來是跟一體、整體、生命從來沒有分手過。怎麼可能有人可以把這個角色、身分掛到我頭上，就成了我的整體？不可能的。

但我們不會認為是這樣子。

所以，你剛剛講——你所聽的，全部社會想表達的，都是希望你做個好人，有用的人，傑出的人。你希望做一個歌星或什麼，都是一個角色。企業家，是角色。醫師、工程師，都是角色。都在教你怎麼去做，都在這裡面打轉。都在一個完整的、封閉的架構裡打轉。全部，都在講這些。

甚至，我們在講心理療癒。什麼叫心理療癒？

好，比如說我有一個問題，我就坐下來去找專家幫我分析，去了解我的問題的來源，創傷怎麼來的。有些時候，要重複我過去創傷的經過，或從更內心去了解，創傷的經過所帶來的結和疤要怎麼去打開。都

在談這些。但是，就連這些，本身還是沒有離開人間所造出來的制約。

我們不知道，全部問題——我們煩惱、痛心的來源，都是自己。都是頭腦投射出來的，是「我」製造出來的。

很多人聽了，會想——「咦？我怎麼可能製造問題？」「我想解開都來不及了，對不對？」「怎麼可能還會想製造問題？」

這時候，我會提醒——其實，連這個世界、宇宙都是頭腦投射出來的，你知不知道？

也許你不知道。我們不可能知道。我們被洗腦，認為這個宇宙、月亮、太陽是有的。很客觀的「有」。時間上，我看錶，它是「有」。怎麼可能是頭腦投射出來？

你看，在書裡面，我花好多好多篇幅在表達這些。

所以，我們仔細探討這些問題，知道結論是這樣

子。我們有一個頭腦，透過念頭、透過五官，造出一個因—果的連結，有一個因，有一個果。就連太陽照著，是太陽的光照到地球——太陽是因，光到地球是果。我們都要有一個連貫性。一連貫起來，點點滴滴連貫起來，就有了一個宇宙，一個世界。

這些，我們平常不會注意到的。

所以，可以說這個世界本身是虛的，是頭腦投射出來的。是我們造出一個虛的宇宙、虛的世界，然後一個虛的人生。完全活在我在書裡提到的——念頭所造出的世界（thought-world）或念相（thought-form）。全部，都是念相。但是我們一般人不會去這樣想。所以，忙碌了一生，想追求這個，追求那個，全部都在外在——在社會上的表面，從物質層面的變化去追求。然而，物質層面，不可能是永恆的。全部，都是短暫。樣樣，有生，都一定有死。有快樂，一定有悲傷。有悲傷，一定有快樂。全部都在這裡起伏、打轉，從來沒有離開制約所帶來的自然的週轉。它自

己有個步調，是個封閉的系統，一直在那裡打轉。

我們人，從來沒有離開過這個架構。

所以，我這次才需要做一個顛倒的工程，讓大家反省——你知不知道，你完全在一個制約的狀況下生活，從來沒有自由過。你只要認為世界是真的，你已經受到這個制約的影響。一切，都是已經註定。

很多人聽了，會嚇一跳。會想抗議。會認為這些話不科學。但是，仔細觀察，會發現百分之一百科學，百分之一千正確。

我敢這麼講。當然是這樣子，本來就是這樣子。百分之百是數學，百分之百是物理，百分之百科學。

只是我們人類用頭腦的聰明，或頭腦的限制，觀察不了。所以，你看人類被綁架、被束縛了那麼多年。而且，不光是一代，是多少代。從有人類到現在，我們全部的演變，都落在制約中。

為什麼是那麼大的制約？這一點，我已經在書裡面慢慢打開探討。我在這裡，不多講。最多，是透過

別的主題、回答、分享，再去做一個解答。

但是，我認為，既然你碰到這本書，是不是好好花點時間。先把一些悖論、頭腦造出的抵抗擲到旁邊。即使不認同，還是讀下去，沒有關係。我們有機會，你也提出一些問題，像我們現在有機會互動。我相信，你只要聽我講，把一個問題打開，往下談，你一定會認同。

而且，最有趣的是，認同的不是腦，是心。心，會認同。

不要急，人生這次來，碰到這個法門，跟我不相關，是大聖人留下來的。我最多只是彙總這一生遇到的兩個大法門，透過自己的一點體驗，完全肯定、驗證這兩個方法。

這兩個方法是什麼？——臣服（*bhakti yoga*），再加上參（*ātma-vichāra, jñāna yoga*）。這兩個大的智慧法門，最直接，最快。是沒有法的法，沒有路的路。看是不是可以帶著大家走出來。

這樣的方法，最適合我們這個時代。因為我們都很聰明，我們現在可以溝通。一兩百年前，可能還沒辦法溝通到這個地步。現在，每個人都很聰明。給自己一點信心，不要急。我相信你會發現，有一種脫胎換骨的變化和轉變，不要刻意去追求。

把一切，都擺到旁邊。

讀，然後用心去探討這書所講的一些重點，是不是正確。

「全部生命系列」的作品，我希望你一本書都不要跳過去，因為它有一個步調和順序。我在前面先鋪了一個平台，才敢在接下來把步調加快。你可能會感覺到一種重複，但這種重複，是必需的。因為從邏輯，是跳不出來的。所以，我需要從各式各樣的角落去切入，帶出這些觀念。

到後面的作品，步調會相當快。假如你沒有這種基礎，根本會看不懂。後面的作品是透過一體、空或「在」，看這個世界。前面的作品，全部都是透過

「有」在看這個世界。你如果已經覺得前面的作品，已經和這個世界是顛倒了，那麼，後面的作品，更是想像不到的顛倒。

所以，不要急，一步一步來，我們有機會再做分享。

A03

如何不被人間的身分角色牽絆？

①問 博士，您在《全部的你》裡說，我們扮演的角色愈多，煩惱也就愈多。但是，既然我們在人間活著，這些角色都沒辦法脫離。而且，隨著年齡增長，角色只會愈來愈多。那麼，我又怎麼可以不被這些角色絆住呢？

②答 我從兩個角度，來回答這個問題。

首先，並不是說我們的角色愈多，就會把我們綁的愈緊。我們每個人從早到晚，其實都扮演著許多角色，有不同的身分。問題是，我們都把自己和這些角色或身分綁在一起。好比說，我是個老師，我就認為老師的身分和角色，是我全部的生命。我把全部的一切，跟這個角色綁在一起，而看不到整體了。

也就是說，我完全落入這個角色，很認真地認為自己就是一個老師。以為自己全部的可能，就只是一個老師。哪裡還有其他生命的可能？完全被這個老師的身分綁架了。自然充滿了嚴肅，認為自己講的每句話、每個動作都有絕對的重要性。重點，是在這裡。是說我們被角色帶走，自然看不到真正的自己。即使有一個全部的自己在後面等著我們，但我們因為投入在某一個角色，就再也看不到，錯過（miss）了。

你看，這樣解釋夠不夠清楚？

但從另外一個層面來說，確實是像你所講的。只是我們年齡愈大，倒不是因為角色愈多，就把我們綁住愈緊。而是因為我們年齡愈大，被洗腦愈徹底，自然把這個世界看的很真實，把每個角色都看的很重要。把自己人生的故事，如何失落，如何悲傷，樣樣都看的很重要，很堅實。

所以，年紀愈大，要走出這些角色的制約，是更不可能的。因為我們在每個角落都很投入每個角色，

對每個身分都很認真，被帶到很小的角落，認為全部的一切就是——眼前，五官加上念頭所體會到的。

我們一出生，就被期待做個好學生。如果不成為一個好學生，接下來前途會跟別人不一樣。等到進入社會，遇到很多困難，還要奮鬥，認真晉升。後來有了家庭，或者沒有家庭……我們以為，這一切都是真的。一切，就是這樣，就是這麼多而已。認為這一生來，就是要活出這些人生故事。你、我，無論什麼角色，都是這樣認為。這跟有多少角色，其實沒有關係。是我們把這一切當作生命的目的，認為人生只有這樣而已。

這一點，我認為相當可惜。我們本來隨時站在整體、一體、生命全部的潛能。然而，我們竟然只選擇站在一點。還把這一點當作有全面的代表性，反而錯過了生命的整體。

所以，我在《不合理的快樂》《我是誰》不斷提醒——最多，我們只需要做個反省，知道眼前體驗到

的「一切」，在全部可能中，只是單一的一個可能。而這個可能，其實根本沒有完全代表性。知道了這些，自然就可以全面接受生命，每個瞬間來，都不去反彈。該怎麼做，就怎麼做。處理完，就把念頭擺在旁邊。把每個瞬間當作很新鮮去面對。

它來，也就讓它走。走了，下個瞬間來，就讓它來吧。

清清楚楚的知道，每個瞬間所帶來的一切，對於整體生命其實都沒有全部的代表性。最多是頭腦投射出來的境界，是我們自己被這個小我綁住，所投射出來的。這個瞬間，是過去種種因—果所組合的。所以，去抵抗，去做個大的抗議，去反彈，好像不需要。該怎麼處理，就怎麼處理。

就這麼簡單，一個人，只要這麼做，自然會發現愈來愈快樂，而且變成無條件的快樂，隨時都快樂，也不需要去分析為什麼會快樂。這種快樂就是不受制約、沒有條件，本來就是我們的本性。愛，也只是如

此。寧靜，也只是如此。在，也只是如此。都是我們的本性，都是我們的本質。

我們本來就是這樣，但是我們加了腦，用念頭投射出一個虛的境界，念頭的境界，不斷把我們帶到扭曲的境界，帶到人間的小角落。把人間看得充滿問題，大的問題，小的問題。讓我們一直陷下去，看不到邊。所以我一直提醒你我，要看清楚，這一生來，主要的目的，最多也只是充分理解「我是誰？」

首先理解「我是誰」「真實是什麼？」倒不是一直從外在的世界到處去尋物質上的價值，去追求物質上的累積，物質上的成就。

要理解「我是誰」，比我們想像的更簡單。這不是透過二元對立的邏輯去尋，想從局限的腦，跳到無限大的腦，倒不是這樣子。是讓局限的腦臣服，交給無限大的腦。讓無限大的腦，也就是無色無形，讓心接手（take over），讓心帶著我們走。我們會發現，原來我們把一切弄顛倒了。

我們過去把一個不成比例的「小」腦，不成比例的「聰明」，沒有智慧可以講的一點點，當作自己生命全部的潛能。你看，多可惜。

所以我們透過臣服（後面我還會談「參」的法門）。前兩本書，我不斷強調臣服的功課。這是好簡單的功課，只怕我們不做。透過那麼簡單的方法，我們好輕鬆，把局限的狀態、頭腦交出來，交回給心。交回給心，也就是承認——我們其實有一個智慧，遠遠大於我們頭腦可以投射出來的聰明。

心的力量（power），遠遠大過於外在、頭腦投射出來的力量。所以，我才會不斷講" the power within "，心的力量，遠遠大過於外在我們所看到、可以提供、可以產生的力量。也就是信任這一點，讓生命的全部帶著我們走下去。試試看。

只要這樣做，我認為你我會有一個徹底的轉變。轉到哪裡？都不重要。我們不斷地有這個信心，用這種大的信仰，走下去這個人生。

你可能還是想問——那麼，生命會不會好？

這些問題，都不重要。只要問這些問題，還是頭腦投射出來的境界。安全感或是沒有安全感，本身都是頭腦的狀態，都不要去管它。生命怎麼來，帶著我們往哪裡走，就跟著走。

可以試試看。

最多，我敢保證——你我一切頭腦投射出來的問題、疑惑、兩難，都會消失，而我們會自然愈來愈快樂，無條件的快樂。在每一個角落，都可以找到愛，可以找到神，可以找到平安。也就是那麼簡單，就在等我們把它找回來。

這一點，是你我每一個人都有的。我們還沒生出來就有，走了，還是有。但是，我們透過人生，把它扭曲了，扭到不曉得哪一個角落。所以，把人生看得那麼不愉快，到處都是悲哀。這是太可惜了。

就是透過那麼簡單的轉變，我們就可以把真正的自己找回來。我想，這一點，我們每個人都可以試著做。

A04

面對人生的關卡，我不敢放下

◎ 博士您好，我拜讀過您的《全部的你》與《神聖的你》，有很深的感動，也獲益良多。但是，我現在人生遇上了一個關卡，我無法運用書上的道理。希望博士能給我一些指點。

是這樣的，我目前四十多歲，失業將近一年。我沒有放棄過希望，非常努力，但始終很不順。眼看著家庭負擔愈來愈重，我很擔心我愛的家人和這個家，會因為我失業，而毀在我的手裡。

我曾經想過，就這麼順著生命，來帶領我活出臣服與放下。但是，又覺得這樣的自己很不負責任，非常愧疚。我也想靜坐，讓頭腦安靜下來。但光想到放下煩惱，不去想辦法，就讓我覺得自

己太不負責了。這種矛盾，時時刻刻在心中拉扯著我，讓我坐立不安。

博士，感謝您在百忙之中，還耐心聽完這些問題。打擾您了。也非常期待能聽到您的指點，謝謝！

⑧ 聽到你這些話，我可以感受到你的誠懇。

‘你用最誠懇的方法，來表達你現在所遇到的困難——失業對你造出的危機、失衡、沒有安全感。我在這裡，也只能用最誠懇的方法來表達我個人的看法。這些看法，我最少要用兩個層面來表達。

首先，是希望你我都來做一個比較，比較我們頭腦的聰明跟生命的智慧。將兩個做一個對照、比較。我們可以問自己——頭腦投射出來的聰明、二元對立的聰明、局限的聰明，透過這肉體（頭腦也是肉體的一部份）所投射出來的聰明，可不可能比生命的一體、整體、內心、全部、一切、無限大的意識層面所帶來的聰明還大？

我相信，只要我們去探討這個問題，答案是相當清楚。當然是不可能。

生命所帶來的全部的聰明，我們也可以稱為智慧，遠遠大於肉體帶來、頭腦可以投射出來的聰明。我相信，每個人都會同意這一點。問題是——我們遇到困難、災難、危機、考驗、大的失落，讓我們心痛，沒有安全感，帶來種種的顧慮。在這個時點，可不可能我們有勇氣，把自己交給生命的全部？讓生命，也就是心、一體帶著我們走。讓我們做妥當的選擇，讓我們帶著這個身心走下去，勇敢的走下去。我們可不可能有這個勇氣，這個時候，把頭腦交出來，交給我們的內心。交給一體。交給上帝。交給全部的生命，讓它帶著我們走？

這是最關鍵的問題。

假如我們信得過去，有這個勇氣，自然就把頭腦全部的顧慮、全部的窩囊交出來，臣服到一體。所以，你可以採用一個很簡單的方法，試試看——早上

一起來，眼睛一打開，還沒有完全醒過來。這時候，跟上帝、佛、一體或真正的自己對話：「上帝，佛，一體，我知道，沒有什麼叫做對或錯。絕對不可能犯錯。生命不可能犯錯。雖然我外在痛心，沒有安全感，但我完全信任你，完全相信你。就讓我把全部的問題交給你吧。請你接受我全部的問題，我全部的煩惱，我全部的心痛，沒有安全感。接受一切，讓我全部交出來吧。」

這一點，用最誠懇的心，我們可以重複，重複，再重複。

試試看。

你把自己的問題，最嚴重的問題交出來，讓上帝幫你煩惱，讓上帝幫你解答。讓你的心，帶著你走。有什麼問題，還沒有起步，只要看到，踩個剎車。這時候，把它交出來「上帝，你就接受我的問題吧，我就完全臣服，交給你。」

一天下來，不管什麼煩惱，不斷把它交出來。這

同時也在表達——對上帝完全的肯定、完全的相信。一點質疑都沒有。

完全交給祂，表面再怎麼不好，即使一天下來，沒有任何工作的消息，就業還是沒有什麼進展，一樣地，還是不斷地交出自己，不斷地臣服。

你試試看，只要一個人誠懇，最誠懇，再誠懇，把每一個瞬間當作不斷的誠懇，把自己交出來。心，本身會產生一個力量，會保護你，會愛護你，會帶你走出來。

但是，要記得——不要期待得到什麼東西，不要做一個要求「上帝、神、佛、生命，請你幫我解決這個問題」不要，不需要。這是多餘的。只要把自己眼前所面對的問題交出來，最多只是這樣子。生命要帶著你怎麼走，怎麼去做，自然會完成的，自然會帶你走出來。

這一點，我是用最誠懇的方法，來表達我個人的看法。

你要追求什麼結果，不重要。這個時候，不重要。不要去刻意追求有什麼好的轉變，帶來一個理想的工作或什麼，都不要去管這些。把這些擱開，連這些念頭、這些期待，都把它交出來，臣服出來。

最多，你唯一的功課可以做，就是臣服，臣服，再臣服。把自己交出來，把自己念頭所想出來的問題，所顧慮的沒有安全感——「萬一怎樣」「萬一怎樣」，把全部這些顧慮交出來，不斷地交出來。

這是唯一，你現在需要做的。

自然不知不覺，在哪個角落，也許有一個訊息，也許某某人，也許什麼東西帶來一些機會，你不用擔心。就是機會不來，你還是繼續做，一直做到底。繼續做，為什麼做，沒有什麼原因，不要去追究，不斷地做。這一點，你看有沒有這個勇氣去試。

你誠懇愈大，不要說轉變愈大，而且你醒覺的機會愈大。一個人醒覺，還是比人間所找到的答案、解決方案更重要，遠遠更重要。但是，也很奇怪，很神

秘的是，生命也自然跟著轉了。外在也跟著轉了。

這是最奧妙的事情。我希望你親自體會。

從另外一個層面，我想做一個分享——你就是不這樣子做，其實，為了工作、事業，從早到晚去顧慮、去窩囊、去煩惱，也沒有用。你就是不做，落回在一個頭腦的境界，其實也沒有用。你可能會責備自己、責備環境或認為自己的命不幸……不斷地制約自己，透過這種反彈，因一果反而更加強。就是你不這樣做，而是去規畫、去計畫，其實也沒有用。

所以，我希望你把這件事情徹底想通。自然會發現，用剛剛講的方法把自己交出來是最理性的。一睜眼，第一個念頭，就是把全部問題交出來，不斷肯定生命是完美，是完整。現在遇到的災難、失業，就是剛剛好你現在目前所需要的。為什麼會需要？不重要。有什麼理由？也不重要。只是肯定生命不可能犯錯，不斷這樣走下去。到了晚上，睡前最後一個念頭，還是做一個感恩的功課——上帝、佛、生命、一體，

謝謝！謝謝你！讓我度過今天。我在這裡，請你接受我的頭腦所帶來的全部問題，我現在所面對的全部困難。你就接受它吧。把這個問題帶走。就交給你吧。請接受吧。

用最誠懇的方法，睡覺前，最後一個念頭，也這樣做。

我希望你很誠懇的去試試看，接下來有什麼結果，都不要去追求。就這樣子，勇敢地走下去。

A05

這麼修行，可以解決我現實問題嗎？

① 博士，我想進一步再問，如果這麼修下去，我現實面對的問題真的能夠解決嗎？我的意思是，我可能面對關係破裂，可能面對經濟危機。這些問題，我這麼修下去，真的就可以解決嗎？謝謝你。

② 你我要注意的，這些問題，反映的還是一個「有」的層面，「有」的範圍。

因為我們把這個人間看得很堅實，把它認為是一個事實——有生存的壓力，肉體要奮鬥，甚至有工作上、情緒、關係，種種的壓力。所以，我們才会有失落感，覺得好像有什麼損失，也許是達不到我們的要求，也許是一個大的變動。而這個變動，我們認為有

好、有壞。好的變化，當然帶來快樂。不好的變化，就讓我們有失落感。

是因為我們把這個世界看得那麼堅實，你才會產生這些問題——可不可能把人生做一個變更，甚至變得更好？

這是難免的。

幾乎每一個人，還沒有醒覺過來，要面對這個世界，面對這個人生，都會產生這個問題。

所以我過去常常提醒——我們一般人，都還是把修行當作改命的工具或一條路。很多人，即使修行幾十年，還是會認為，只要投入修行，人生就應該愈來愈順，愈來愈好。這本身，是一個誤會。反映了我們還是認為世界是真的。認為五官、頭腦投射的世界，是唯一的真實，是唯一可以體會、體驗的真實。所以，沒辦法放過這世界，也沒辦法放過自己。我們可能期待，透過種種規劃，希望為人生帶出一個好的轉變。每一個人大概都有這種期待。

這一點，首先要看穿。修行不是為了改命，而是為了從這個人生跳出來——超越、看穿、解脫、自由。讓我們第一次真正生出來、活出來、重生出來。修行，是為了這個目的。

這個目的，本身也不能算是目的。因為我們本來就是醒覺的，本來就是自由的，本來就是一體。我們因為忘記了，因為集體的失憶，反而認為生命是奮鬥，是窩囊，是煩惱，是一連串的問題。但是，站在一體的角度來看，沒有任何東西可以傷到我們。

所以，才會用種種古人留下來的佛法門，最多只是做個反省，提醒自己。把自己交出來，臣服。或透過參，有個動力，把自己從念頭、腦鈎回到心。自己來證明，這些話是不是正確。

從另外一個角度來談，就算我們從早到晚都在規劃、都在煩惱、都在刻意想改人生的這一條命，這種的動作，也沒有用。只是又加上好多層面的煩惱。我才會講，首先，把自己交出來，把腦帶來的念頭、

煩惱擺到旁邊。讓心，帶著我們走。走到哪裡，算哪裡。都不要去問、不要去分析。

一個人，只要輕輕鬆鬆這樣去做，自然從人生會走出來一條路。眼前的一些問題，不管多嚴重，自然會解決，會有一個解答。

不這麼做，我們種種的反彈、不舒服、痛心，其實也沒有用。只是把過去的記憶，當作我們目前的經驗，當作現在這個瞬間的經驗。還一再地把過去的經驗帶回來，變成瞬間的經驗，組合瞬間所活出來的人生。

這是相當可惜。

所以，一個人不管遇到好事、壞事、多大的災難，就往前走。怎麼走？——不斷交給瞬間，讓這個瞬間帶著你走。走到哪裡，算哪裡。

對，也許在這個人間的外表、外在看來，還是不順，甚至可能更不順。一個災難，再接著一個災難，再接下來一個災難。這時候，更需要做這裡所講的

sādhana 靈性的功課。不斷把這個災難，這個失落當作一個學習的功課，當作一個反省的機會，不斷把自己交出來。

試試看，失落愈大，本身是愈大的恩典，愈大的機會。

不要停留在這個人間——「眼前遇到的問題，會不會有一個好的轉變？」倒不要去追求。只要有這種追求，你又回到過去，又回到人間。還把人間當得很堅實，好像它是唯一的可能性，唯一的真實。

我才會說，這種時候，遇到多大的困難，心裡還是充滿了感恩。知道生命、一體不可能犯錯。眼前的困難，是因為肉體是因—果組合的，是透過一個扭力轉出來。而這個扭力相當大，我們擋不住的。即使一個人醒覺過來，還是擋不住。

所以，就讓它來吧。就讓它走吧。痛心來，痛心走。難過來，難過走。沒有安全感的，來，讓它走。

試試看，這樣子，一個人就得到安慰。在安慰中，

生命會來照顧你，會來愛護你，不可能不是這樣子。我們本來就是從一體延伸出來的，最後，還是回到一體。所以，一體會來保護我們，不要擔心。

沒有時間、時空的觀念，不是一天、兩天、三天、四天的事情。時一空，都還是我們頭腦投射的。就往前走。走到哪裡，不要追求，不要有什麼期待。

一天，過一天。

在這當中，會有一些轉變，會有一些訊息。不一定是某個人帶來的。有時候是一個狀況，有時候甚至是一隻鳥、一隻動物、一個東西，會突然給我們一些靈感，帶著我們走。該做什麼，做什麼。可能遇到一些人，有一些狀況，剛剛好是我們那時候需要的。

不知不覺，就走出來了。這是我前面想表達的。

所以，只要把一切問題擺到旁邊（這不是完全放棄，不是把生命完全放棄，倒不是這個意思）。不是完全被動，而是讓心帶著我們。

要讓心帶著我們，首先一個人要把頭腦擺到旁

邊。心才可以浮出來。

不這樣做的話，因為我們頭腦的作用相當活躍，會把我們心蓋住。會扭曲，會讓頭腦投射出來另一個真實，而只會把我們的痛苦延續下去。

你看這樣子夠不夠清楚。

A06

如何面對生活的無力感？

① 楊博士您好，最近又把《全部的你》《神聖的你》再看過一遍，準備繼續重讀《不合理的快樂》。最近常有一個念頭，覺得這一生好像已經活夠了，感覺該體驗，都體驗過了。隨時死去，好像也可以，沒有什麼好遺憾的事。當然，硬說什麼有遺憾，就剩下還沒有看到女兒好好長大成人，這世界還有很多國家和地方沒去看過。但又覺得好像也不是那麼重要。博士，我這樣的想法算是太過極端了嗎？還是這種想法也是一種臣服？當然，還不至於自己傷害自己，去結束生命，但就是隱約對生活有一種無力感。包括已經失業一年多，對未來經濟上的不安全感和不確定感，問

題尚未解決。期待博士的提點，滿懷感恩。謝謝。

③ 當然，你前面所表達的狀況，我們都完全可以理解，也可以充分體會到你的困難。而且，你現在幾乎是絕望的這種狀態。

這些想法，我講很坦白，不算是臣服。你有一點是放棄，而且本身還帶來一種對事情的反彈，一種不滿。它不算是臣服。

臣服是什麼？臣服是接受。你記得我們常常講，接受一切，也就是把自己全部交給上帝。現在失業很久，也可以接受。生命帶來種種的困難，我們每一個瞬間都可以接受。

接受，不是放棄。要記得，這兩個有區隔。

每一個瞬間，我都可以接受，是說——我再也不去想它。想它，也沒有用。我最多是接受，只要有念頭，我就接受它。接受，在這個接受的過程，要做什么、該做什么，還是會做。只是把自己完全交給上帝、交給佛陀、交給宇宙、交給生命，讓生命帶著我走。

甚至，也許有時候心裡還是不舒服，感覺有個層面還是沒辦法接受。好，那就接受「眼前沒辦法接受」的狀態。接受自己還是反彈，感覺不舒服，覺得委屈，對這個人生覺得不公平。就接受這一點。

接下來，該做什麼，還是要做。但不去想那麼多。因為現在你去想、去規劃，其實對你不會有什麼幫助。它本來的狀況就是這樣子。你去多想它，也沒有什麼用。

把自己不斷地交給心。而心，內心知道要怎麼做。心，不是不知道你要做什麼。剛好相反，是完全知道你該做什麼，就做什麼。

雖然頭腦完全是幻覺的產物，但是，透過頭腦隨時想著上帝，隨時想著一體。接下來，一體也會想著我們。隨時把自己交給一體，一體自然會關懷我們。不用擔心。要有這個勇氣，要有這個耐心。雖然已經失業一年，但是，你這時候更是要加倍做這種練習，這種功課。

會走出來的，要不斷有勇氣走出來。只是走出來的
方法，不一樣。

不要再去期待「只要我臣服，就有什麼作用」。
這樣子，還是把人間看得很真實。認為眼前的狀況是
唯一的真實，唯一的可能。所以，你不斷地接下來做
功課、練習，是希望走出來，在人間得到一個好處、
一個轉變。這本身，其實還是在肯定業力的真實。

業力怎麼來的？讓它走過去。怎麼來，就讓它
來。怎麼走，就讓它走。不去反彈，樣樣都可以接受。

我知道在這種狀況，是加倍的難。但是，只要做，
你身心的轉變會比任何人都快。

你現在碰到大的危機，大的挑戰，大的困難，其
實，是大的機會。這一點，你要有信心。不要再加一
個念頭，期待有什麼轉變。最多只是交給本來就有的一
體，交給自己，交給內心。最多，是這樣子。

接下來，是讓一體帶你走出來。

A07

放不下感情，要怎麼樣能夠醒覺？

◎ 您好，我是一個相當重感情的人。像我這樣總是放不下感情，就無法覺醒了嗎？我曾經嘗試靜坐，讓自己不受人間感情的束縛，但好像行不通。我還能怎麼做呢？

◎ 其實都好，你記得我常講——一切都好。

一個人感情很豐富，很重，對事情、對別人有很大的感情的反應，其實也沒有事。這是你從出生到現在，一點一點累積的。一個人有很多念頭，對事情有各式各樣的好壞判斷、觀念，或是沒有豐富的念頭、感情，其實都一樣的。假如不看穿，不理解，在這個世界，一切都離不開因一果。

其實，感情跟念頭不會影響我們。不用擔心。記

得一切都好，都剛剛好。你這一生有很豐富的感情，到這裡，也讓你有機會接觸「全部生命系列」，對自己的人生觀可以做一個反省，不是很好嗎？

一切都好。

不要有任何質疑，或對自己有什麼判斷，責備自己，倒是不需要。是剛剛好相反。一個人假如一起來，看著鏡子，不斷地在心中對自己強調——一切都好，其實我已經完美，我跟神從來沒有分手過。我就是神，神就是我。我就是 *sat-chit-ānanda*（在·覺·樂）。我是「在」，完全是醒覺的。在歡喜當中，在平靜當中，在愛的當中生活。不斷地重複這些——我就是愛。我就是醒覺。我就是全部。我就是一體。我就是神。假如一個人從一早起來就不斷地對自己重複這些，很有意思，我們自然也就變成不斷地重複「洗腦」自己的這些。

為什麼我敢這樣講？

其實，到最後，你我就是我們現在想找的。你，

就是你現在所追求的。答案就在你眼前。

答案就是你。

你從來沒有跟神、主、生命分手過。

你就是醒覺，只是不知道、不承認。因為不承認，你活不出來。只要承認，一切就平安了。沒有事，本來就沒有事，不要變出來事。

所以，情緒很豐富，對很多事情有個激烈的反彈，最多知道。即使來不及踩剎車，it's OK！你記得，我們常常提到 Everything is OK. ——我現在沒辦法踩個剎車，因為我本來就是人。我來到這個世界，本來就是受人的影響，受過去種種制約、種種束縛的影響，才會到這裡。所以，沒有事。

這樣子，踩不了剎車，也好。知道——我踩不了剎車。我之前情緒反應很激烈，跟別人吵了架，有很大的情緒反彈，而這個反彈是幾乎不成比例。試試看，知道，只要你知道——知道你做不到，知道你踩不了一個剎車，其實，你已經踩了一個剎車。

其實，你已經接受你自己。

然而，你自己，不是這個小小的我。不是你眼前的這一點萎縮體，不斷憂鬱，不斷擔心——自己會不會醒過來，這一生會不會有什麼成就。

其實，你本來就是醒覺，本來就有成就。不是你做什麼，或變成什麼，會比你現在更完美。

只是因為你不相信這些話，對自己沒有信心，所以還有一個情緒豐富，讓你顧慮。把一切的事情，全部的顧慮擺到旁邊。一個人，不知不覺就讓生命帶著走。

一切，什麼都好。

記得，從早到晚不斷強調、不斷重複——一切都好，一切都剛剛好。我來到這裡，走到今天，一切都剛剛好。過去我經過的，全部都是我需要的，都是我要學習的功課。

所以，不要後悔，不用後悔，沒有什麼好後悔。

後悔、不後悔，還是受到因—果的作用。所以，

沒有用。就是後悔也沒有用。想改變，或轉變自己的情緒，也沒有用。因為不需要。一切，都是一個大幻想。一個幻覺。情緒是，念頭是，萎縮也是。一個人只要看著它，接受它——怎麼來，怎麼走，跟自己都不相關。情緒，踩不了剎車，又投入人生的話劇，也沒有關係。知道了，也就退出來了。沒有事，一切都沒有事。

試試看，我講的這個，可以變成一個很好的方法，讓你面對人生。

接下來，醒覺不醒覺，不要去管。其實，你也管不了。做不了主。它要來，就來。不要來，就不來。沒有事。

這樣子，輕輕鬆鬆地，一個人也就過一輩子——沒有事，no problem. 記得一切都沒有事，一切都 no problem.

A08

我受盡了人生的種種折磨，該怎麼辦？

① 楊博士您好，我好像碰到了人生的瓶頸。過年的時候，一個人孤伶伶地，在爸媽的牌位前吃飯。我受盡了人生的種種折磨，我受夠了。您可以給我一些建議嗎？謝謝。

② 我們這一生來，難免會碰到你提到的這些困難。家庭，其實最容易有這種磨擦。家人的關係——父母、孩子、姊妹、兄弟，可以帶來種種安慰和鼓勵，但從另外一個角度，也是磨擦的來源。我想這一點，我們每一個人都有經過。

我這幾本書所想講的是——在這個世界，這些對立、這些磨擦，是難免的。因為我們活在這個人間，本身是二元對立（duality）組合的，由一個分別、比

較、相對的邏輯組合的。相對，一定要有個磨擦，有個對立，才可以建立。它本身是透過對立、摩擦才組合的。

念頭，也是這樣子。

我過去常常講，一個人假如氣脈是通的，很舒暢，他沒有念頭，連一滴念頭都沒有。念頭，是因為有一個對立，不管是眼前東西和東西的對立，或觀念和觀念的對立，是這樣組合的。有一個比較，有一個分別，有一個差異，才可以得到。

所以，我們活在這個人間，離不開對立。假如你懂了這些，也就知道不是從父母的關係去著手，不是從外面去著手，而是從內心、從自己去著手。回頭轉，從自己的內心去著手，這是唯一的一條路。

這是從古人、大聖人到現在所提的，從人間走出來的一條路。我才會不斷提醒你我——只要我們活在這個世界，認為這世界是真的，家庭是真的，工作是真的，週邊的東西、大自然一切是真實不過的，只要

我們這樣認為，那麼，對你我，一切都是註定的。沒有什麼東西叫做自由。

在這種不自由的狀況下，唯一一個稱得上自由的選擇，是我們——不去反彈，對樣樣都不去反彈。對眼前任何事情——再好、再不好、再喜歡、再不喜歡——都不要去反彈。不要激烈的反應，反而把它當成真實。反過來，樣樣東西，也可以來，也可以走。這樣子，我們自然把瞬間包容起來，擁抱起來了，看它往哪裡跑。

也就是，跟每一個瞬間說——我過去因為昏迷，在無明的狀態下，不清楚，就被你騙了。現在，我清清楚楚，再也不會被你騙了。

這不是冷淡，好像眼前來什麼，都不去理它，或是自己高高在上，連眼睛都不眨，不去回應。不是這個意思。剛剛好相反，一個人懂了這些，就活起來了，知道——樣樣都是幻覺，但是在這幻覺的世界中，完全可以做一個最不費力的互動。而且，該做什

麼，心會帶著做。不用再去落在煩惱，頭腦的境界。不用再去加一個念頭去解釋、分析，再做一個反彈。最多，只是這樣子。

所以，一個人懂了這些，父母來，講了再不順耳的話，心裡不舒服，就知道不要去做個對立。在妥當的時間點，也自然知道站在父母的立場，當然出發點是為小孩子好。但他有他自己的制約，有他的習氣。每一個父母都有他的制約、他的束縛，本身也是在無明的狀態。他有他的習氣，有時候講話不好聽或激烈。但是，假如我們知道他的出發點是友善，就放過。

放過這世界，放過父母，放過家庭，放過自己。對自己，也不要有什麼放不過的要求。全部，都可以放過。這麼一來，一個人，樣樣都放過。試試看。

眼前的人來，講的話讓人很不舒服，對自己好像造成一種傷害。但是，提醒自己——對這些反彈的念頭，我可以臣服，可以把它交出來。自然就踩了一個剎車。踩了剎車，會發現——原本相當大的對立或

反彈，現在懂了，也就不需要，也就放過它了。讓它來，讓它走。自然也就發現，它不是那麼重要。本來認為別人和自己過不去，讓自己充滿了憤怒或憂鬱。現在發現，對自己的情緒，一點都沒有影響。

這麼一來，最有趣的是什麼？父母或週邊的人，自然會去調整。你沒有反彈，他跟你吵不起來，他自然去修正他自己的習氣。甚至可能還會慚愧「前面不該講這些話，不應該用這種口氣、語言表達，其實我是愛你。這樣表達，我現在知道效果反而是顛倒的。」帶出這個對立的人，他自然也會踩一個剎車，做一個調整。不用擔心。

但是，我們先管自己。把自己的內心、身心做一個調整和反省。透過這個經過，把它當作一個功課、一個練習、一個 *sādhana* ——喔，原來我這個時候還會反彈，還會心裡不舒服。這樣子，還可以做一個見證，看到自己的一些經過。試試看。

這麼一來，你會發現——樣樣都不需要那麼嚴

肅，不需要有那麼大的重要性。你從任何狀況，不光是跟父母之間的摩擦或糾紛，跟任何人的糾紛都可以走出來，都可以踩個剎車。

很有意思，都可以發現這本身就是給自己帶來最好的一堂功課。不用去管對方，不用去管別人，跟別人的關係，自然會做個調整。而且都是友善，往好方向的調整。

這些話，我講的時候，完全不是理論。你試試看，看這些話有沒有道理，拿自己做實驗。

最多是，如果我講的不對，你可能再多受一次委屈，那又怎麼樣呢？對不對？但是我相信，只要你很誠懇，很謙虛接受這些話，而且去試試看。我相信，你會親自驗證，古人所講的話絕對是正確的。你的生命，就突然很好過。生命的品質，也就改了。

週邊，什麼都沒有改。自己，內心改了。一切都改了。週邊也跟著改了。命，不用去管它，已經調整了。

我很誠懇跟你分享，希望你拿自己的生命，做個驗證。

A09

我可能有快樂這個選擇嗎？

① 博士你好，你在《神聖的你》引用了一段話「快樂，是一種選擇。只要自己想要快樂，就隨時可以快樂。」

當然，我也想要快樂。可是，我每天還要為生活奔走。生活中，還有種種問題不斷困擾著我。我根本快樂不起來，心中好像沒有快樂這個選項。我想請問的是，您書裡後來也提到臣服與參的練習。對於在為生活奔走的我來說，心中真的可能浮現快樂這個選擇嗎？

② 只要把這個世界當作你全部的可能、一切的選擇，而且，只有世界、人間這個選擇，那麼，你當然快樂不起來。

因為你跟著因—果走，被它綁架，還看不到——你這一生，從出生到現在，甚至到走，全部離不開頭腦的產物，頭腦的投射，頭腦建立出來的時—空。你到今天所體驗到的，全部也跟著離不開因—果。因—果，本身就是我們頭腦最直接的產物。

怎麼說？

就是因為頭腦有一個作業的方法，設立我們二元對立、相對的邏輯，讓我們樣樣都在比較，都在排列先後，才有因—果。因—果本身，就是我們製造出來的。反過來，因—果本身就是我們邏輯的架構。是我們看人生的架構，跟我們全部的體驗沒辦法分手。

站在因—果，樣樣當然是無常。有生，一定有死。我們的五官不斷設立新的經驗。眼前出現的一個新東西，也一定會消失。所以，我們這一生離不開無常的觀念。無常，也是我們頭腦的投射。無常是我們唯一不變的常態（constant）。無常，本身就是我們的架構。這一來，有快樂，一定有痛苦。有喜樂，一定有

悲傷。好事，接下來一定有壞事。你這一生來，樣樣都好。下一次來，一定樣樣都不好。它是輪流的。這是一種物理的法，不是我、你或任何人創造的。

你來這一生，已經註定了。我常常講，這一點是大家最難接受的，還會認為這句話不科學。

其實，只要一個人有很強的物理、數學背景，他自然會發現這幾句話是最科學的，其實就是牛頓第三運動定律。不同的是，牛頓第三運動定律是建立在時—空的範圍。假如我們把時—空擴大，會發現——這個法，本身就是因—果。這麼說，一個人還沒有來這世界，樣樣已經都註定了。因為組合每個瞬間的力量，大到一個程度（我常常講是不可思議的大）。我們看到的，只是透過五官體會到的一點。五官體會不到的，遠遠更大，在一個我們用腦、眼睛、耳朵看不到、體會不到的背景運作。所以，要去轉變眼前的瞬間，把命從不好轉成好，是不可能的。絕對是不可能的。你就是暫時擋住一些發生，它還是從別的角度

落再重新發生。變成另一個形狀，再發生一次，跟我們這個生命分不開。我們的人生，本身就是因—果組合的，就是一個能量的狀態。所以，要把因—果轉走、轉開或擋住，是不可能的。

我們這一生唯一可以做的，唯一的選擇也只是——不要反彈。

把注意力往內轉。本來注意力是往外，對著事情、煩惱、眼前不舒服的人事物在做抵抗。突然，把注意力轉到內心。一轉到內心，會發現——你跟這個業力來，業力走。事情來，事情走。人接觸來，接觸走，再也不相關了。你自然發現，其實眼前看著這個身體——你、我的身心，跟一體一點都不相關。它是一個小小的可能。甚至這個宇宙、這個世界、這個人間，跟這小小的可能，不過是在數不盡的可能、無限大的可能中，一個小小的小可能，一個局限。

然而，我們再也不要被一個小的局限給限制。

這是唯一的一個選擇，我們這一生可以有的。

這不是理論，是我們都可以做到的。

這麼一來，一個人透過臣服，也就是接受一切，再加上參（你看，我不斷重複這兩點，只怕講不清楚，也怕你信不過），本來很在意環境帶來的不快樂，就像你問的，會突然發現，什麼都不用改變，你已經快樂起來了。

你知道，眼前的人、週邊的事情、災難、危機，再也影響不了你。甚至你會發現——沒有人、沒有事情想害你，想虐待你。因為我們所談的人、週邊、環境，其實不存在，都是頭腦投射出來的。

眼前的人，是頭腦的產物。

眼前的事情，都是頭腦的產物。

宇宙，還是頭腦的產物。

假如懂了這些話，整個宇宙、眼前的人、事情也跟著消失。這樣子，一個人就突然醒覺過來，快樂起來了。再也沒有什麼東西可以影響到自己。我們，跟環境、眼前發生什麼事、什麼體驗，都不相關了。

也就突然放過自己，放過別人，放過這個世界。

放過自己，是什麼意思？

放過這個身心，是什麼意思？

就讓這個身體、這個身心完成它這一生想來完成的——也許是上洗手間、吃東西、笑，甚至有時候哭。你知道，在全部的選擇中，這只是一個小小的選擇。那麼，又怎麼樣呢？就放過它，放過自己。放過自己或別人，就突然發現——再也沒有什麼東西，有絕對的重要性。再也沒有什麼東西或什麼人，值得讓我們充滿嚴肅，甚至忘記自己是誰。

這是唯一的方法，讓你快樂起來。這種快樂，是沒有條件的快樂——不受環境影響、不受別人影響、不受工作影響。

很多人聽到這些話，會說——好，你說你的，說歸說，但我還是要回到我的環境，我還是要面對我的世界。這也是你的問題所含的重點。

我個人的看法是——這種想法完全是錯的。因

為你到現在還認為，你的世界是個獨立的世界。認為這個世界是客觀的存在，是獨立的存在，而你人生的故事、全部的煩惱，都值得你分心，都值得你面對。

錯了。你愈去面對它，愈去想它，愈去窩囊，愈去煩惱，你永遠走不出來。你在一個制約裡面，要跳出來，是絕對不可能的。

最多是把制約挪開，這個一體，或說「在」、佛性，本來從來沒有離開過你的，就浮出來了。

我講的這些話，假如不是真的，假如一體、在，不是隨時都有，連你最煩惱的時候也有，快樂的時候也有，那麼，要去找祂，是不可能的。然而，也因為祂隨時都有，你不可能去找一個東西，是本來就隨時都有的。最多，你可能做的是——挪開「你不是」的部份。

你不是煩惱。

你不是不快樂。

你不是這個身體。

你不是制約。

只要把「你不是」的部份挪開，「你是」的一體、在，自然就浮出來了，就是那麼簡單。

只怕你到現在還不相信，還認為這幾句話是理論，跟你不相關。這本身，就是太可惜。也許這一生，會讓你再錯過一次。

但是，我常常講——錯過，也沒有關係。下一次，總是有機會。

你總是有一天會成熟到一個程度，會突然發現這裡所講的，都是正確，為你這一生帶來一把鑰匙，帶你走出來。跟你目前所面對的生命，有密切的關係。跟你每一天處理事情、煩惱、不快樂，有密切的關係。它本身帶來一個解決的方法。而這個解決，是徹底的解決。讓你再也不受任何條件的影響，是一種永久、突然、徹底的解答。

看你可不可以信得過去。

A10

為什麼我一直在付出，卻總是感覺不到快樂呢？

① 博士，您總是說，可以付出的人，最快樂，而且是一種無條件的快樂。但是，我覺得自己一直在付出，卻怎麼也感覺不到快樂？

② 要記得，假如我們是真正的付出，其實沒有任何的期待。甚至，連快樂的期待，都沒有。

付出，最多只是回到瞬間，是踏踏實實地把自己交出來。交給什麼？交給眼前的瞬間。

每一個瞬間，都交出來。再接下來的瞬間，再交出來。一路，每一個瞬間，都交出來。人，其實就活出來服務。這麼一來，什麼叫做快樂，根本不會去想。也不會去期待什麼回饋，可以得到什麼。既然把自己交出來，完全可以臣服，樣樣都可以接受。樣樣都可

以包容。最多，只是接受一切。樣樣都認為是剛剛好，是在眼前可以學習的一堂功課。這麼一來，快樂的要求或期待的念頭，是起不來的。其實就那麼簡單。

假如，一個人懂了這些，他不會再加一個「什麼叫做服務」的念頭。服務，是希望我們把對人生的全部期待都消失掉，都挪開，擺到旁邊。只是接受生命帶來的一切考驗、好事、壞事，最多只是這樣子。

你用這個角度來體驗，看接下來是不是就不去追求快樂，反而快樂就在眼前。

這個快樂，跟我們想的完全不一樣。不是人間的快樂，是從最深的層面，身心最深的層面自然浮出來的快樂。這種快樂，不是情緒的快樂。最多只是平靜。只是歡喜。只是一種沉默。是一種圓滿、完整。而且知道我們本來就是這樣子。

我們一點一滴都加不上去，本來我們跟神就從來沒有分手過。

這個，本身是大服務。

All

要怎麼讀才會懂？

①問 楊博士您好，我過去從來沒有接觸過心靈成長的書籍，也沒有接觸過宗教團體。因緣際會之下，我讀了《全部的你》，突然發現腦袋一片空白，對內容似懂非懂。但是，內心又有一點著急，很想要了解。想請教博士，我該如何來閱讀您這一系列的書籍呢？謝謝！

②答 我在這裡，只能恭喜你。

你表達的相當精彩，也證明了古人到現在都知道的——其實，一個人醒覺或不醒覺，其實跟宗教、過去靈性的追求，一點都不相關。

一個人時候到了，成熟了，剛剛好，自然就醒覺過來。有時候，這個成熟不成熟，跟我們想的，一點

都不相關。

很多人想——自己這一生，拼命做好事（當然我也鼓勵大家不斷做善事，帶著善意的念頭）大概比較可能接近醒覺，或靈性上比較容易有成就。反過來，有些朋友，過去犯了許多錯，知道傷了自己或別人，也因為宗教會用「罪」（sin）的觀念，就認為犯了太多罪、太多錯誤的自己是不可能醒覺的，在這方面，不可能有成就。

其實，你只要看過去的經典，無論佛經、聖經，包括佛陀、耶穌都在講——醒覺，跟一個人過去做的，一點都不相關。耶穌還在的時候，他週邊的人，無論從現代或當時的眼光來看，都充滿了罪，做了很多不好的事，可能待過監獄，可能做了一些我們眼中認為相當不可思議的壞事。他週邊的人，都是這樣子。他也不在意。因為就是理解因緣到了，一個人，剛剛好，那時候要醒覺過來，他也就醒覺過來了，跟過去不相關。跟任何宗教的追求也都不相關。

所以，我透過這幾本書想表達什麼？想表達生命一個更完整的架構，我們稱為——真實 Reality. 這個真實，跟我們頭腦所想的，完全不相關。遠遠大於頭腦投射出來的真實。

我透過這兩本書，用很多篇幅來說明。

為什麼需要那麼多篇幅？（接下來還有幾本書，可能會用上百萬字來表達。）

就是因為我充滿了信心，現在的人夠聰明。我們的分別，是極端的分別。我們的聰明，也是極端的聰明。我們的比較、邏輯、二元對立的思考方式，極端的聰明再聰明。人類在歷史上，從來沒有這麼聰明過。我現在講的 IQ、分別的能力，足以讓人類到月亮、發射火箭，讓我們有各式各樣發達的技術，甚至可以毀滅掉地球。就是有那麼大的聰明，那麼大的本事。不管在任何領域——科技、醫學、社會、經濟，各方面，我們人類的發達，可以說是黃金的時代。已經發達到這麼前線的地位，是不可思議的轉變。

因為我知道人類那麼聰明，所以這一次充滿信心——透過邏輯、二元對立（文字語言本身就是二元對立的邏輯），我們可以理解這個全部的真實、一體、無限大的永恆。我們通常不會去想，但是透過我們極端的聰明，我們其實可以領悟到祂，可以把祂找回來。這一次，我相當有把握，我認為透過語言、透過邏輯，可以做一個完整的說明。

所以，你透過這幾本書，也許頭腦還不一定完全理解。但是，從更深的層面，透過你的心，相信你讀了這些書，會發現好像有部份懂，有部份不懂。但又知道這些觀念，你過去好像都接觸過。好像從更深的層面都在告訴你——好像是真的，好像是對的。

所以你才會「上癮」，好像被它吸住，想進一步再追求。投入進去了，進入更深的層面，會發現——心，怎麼會寧靜下來？怎麼會突然沒有念頭了？思考，突然不見了？好像突然體會到什麼叫做沉默。念頭和念頭中間的空檔，你可以稍微專注看到，可以

做一個見證。甚至，連見證都不需要做了。

這本身就是一個「在」的境界，就是一個一體的狀態。我們每一個人都有，而且不可能沒有。我們只要用邏輯去探討這個問題，就知道不可能沒有。沒有一體，沒有絕對（一體就是絕對），怎麼可能有相對？二元對立，本身就是相對、比較的邏輯。假如沒有一體，你怎麼可能有比較？假如沒有整體，有哪個範圍可以做比較？

這一點，我認為是不可能比這更清楚，比這更簡單可以理解。我們絕對有這個聰明，可以完全了解這個觀念。

首先，透過邏輯，我把真實分成兩部份，一部份是相對，也就是我們頭腦的部份；一部份是絕對，是永恆，是無限大，也就是跳過這個時一空。接下來，再用聲音，比如我們現在的分享。聲音本身有一個直接的力量，可以穿透心。意念，加上聲音的能量，跟我們的身體可以達到一個共振。

我想，很容易，你前面沒有任何宗教、知識的包袱，反而更單純，可以更直接體會到。我們一般太多包袱，比如懂得太多專業、宗教，知道太多宗教的觀念、名詞，反而帶來太多束縛。所以，一個人愈單純，反而愈有機會醒覺。

我常常跟大家分享，這幾十年在國外看到的現象是——西方的人，反而更容易醒覺過來。因為他沒有宗教的包袱。

什麼叫做宗教的包袱？宗教帶來許多好的觀念，無論佛經、聖經、道經。不過，只要透過腦去整合，就把它落在頭腦的範圍、邏輯的範圍，尤其是左腦的範圍、理性的範圍。然而，這些一體的理解，一點都不理性，不能用邏輯的理性來談。要跳出我們的邏輯，我們的理性。

任何語言，任何念頭，其實把我們綁架。所以，一個人，懂得愈多宗教，有時反而愈難跳出來。這是我用最誠懇的話來回答，你提到的一些個人變化。

所以，我最多是希望你我做一個誠懇的人，不要帶來一大堆觀念。把全部觀念放開，放過全部知識，把它丟到旁邊，直接去體會，直接去體驗。

用心，去體驗。

很多朋友會跟我說，他認為我講的跟心經、聖經哪個地方一樣或不一樣。或是再重複耶穌、佛陀講什麼話。一連串的，都是知識，都是學問。我很有耐心聽完，知道對方也是很誠懇在表達這些觀念。最多也只能講——好，這些都是過去大聖人留的話，那你認為是什麼？你個人的體驗是什麼？你用什麼方法表達你個人的經驗、體驗、領悟？先不要管這些大聖人所講的，你個人有什麼心得好分享？

這比較重要。

我再進一步講，任何心得，可以用語言分享，本身還是頭腦投射出來的。還是二元對立，沒有離開這個時一空，這個因—果。

我希望你自己去參這些話有沒有道理。不要用邏

輯去回答，而是自己用兩個大的方法去體驗。之前，我用了三十五萬字，也許更多，來描述什麼叫做臣服。後面，透過《不合理的快樂》跟《我是誰》來表達——參的大法門。

透過這兩個方法，自己再進一步研究前面講的正不正確。

不要立即回答，自己去參、去臣服、去接受。看看這些話，可不可以在領悟的層面去體驗。這個答案，只有你自己可以得到。

A12

如何停止痛苦，選擇快樂？

①問 博士，我知道在我們的內心深處都有快樂的因子。但是我覺得，在我的內心深處，也有痛苦的因子。那麼，如果快樂是個選擇，痛苦是不是也是個選擇呢？當我的負面情緒起來的時候，我發現我的痛苦一直停不下來。

要怎麼樣才能讓痛苦可以停下來，而讓我有心去選擇快樂呢？

②答 你問的這個問題，其實還是在人間的範圍，頭腦的範圍。當然，我們有人間，一定是頭腦的範圍。就像你講的快樂，當然是從生命、生活當中找到快樂。相對的，當然也有痛苦。就像你剛剛的問題是說，痛苦是不是也是個選擇。

其實，人間的快樂和痛苦是兩面一體。因為，這個世界是一個二元對立的世界，完全是比較、相對、分別。透過比較，才有快樂、不快樂。痛苦、悲傷、喜事……都是透過比較才建立的。這個架構，本身是二元對立。

在這種原則下，快樂、不快樂或痛苦，兩個都是無常的，都沒有什麼代表性。最多是一種情緒，或是感受的範圍。坦白講，兩個都沒有什麼代表性，其實都是物質層面神經信號的轉達。有一些信號傳到大腦，讓我們感覺是好、是不好，是喜事、壞事……其實在整體，都沒有代表性。

我講得很坦白，因為你很誠懇問這個問題，我也很誠懇回答。我才會在「全部生命系列」的書不斷強調，我們可以選擇這種快樂。在人間，我們可以做個選擇。選擇什麼？選擇快樂。不需要有什麼理由，我們可以有不合理的快樂，讓它發出來。

深入去探討這個問題就知道，其實這個快樂，不

需要跟什麼條件有關。不需要因為有條件，快樂或不快樂。不需要因為物質上、生命上有什麼轉變，就快樂或不快樂起來。其實它不相關。我們隨時都可以快樂。這個選擇，是這樣子。

這個選擇，最多也只是把注意力回到內心，回到瞬間。讓我們針對每一件事情，都可以把它擁抱起來，容納起來，接納起來，把它接受。透過接受的態度，我們樣樣隨時都做一個臣服（surrender）。

樣樣都可以吞下來，都可以接受。那麼簡單一個態度的轉變，就會讓我們快樂。這本身，就是選擇快樂，每個人隨時都可以做得到。你也可以講不快樂也是個選擇。你可以選擇不快樂，然而，何必去選擇不快樂，對不對？

但是，不用去追究這個問題。一個人只要隨時回到瞬間。

你看，我從《全部的你》就開始談。擔心大家聽不懂，接下來，又寫了《神聖的你》。很多人認為《全

部的你》是不是要人放棄一切，我在《神聖的你》特別強調——No, 不是，是選擇一個神聖的生命。透過這些方法，接受一切，認為宇宙不可能犯錯。No mistake. 沒有犯錯，一切都好。一個人自然就進入神聖的生命。《神聖的你》，是在表達這些。

我又擔心這還不夠，所以又花很多篇幅寫《不合理的快樂》，來表達生命有個不合理的層面。這不合理的層面，自然是心的層面。祂是絕對，不是相對，不是透過二元對立。語言、念頭沒辦法表達出來。一個人只要進入心的層面，自然就快樂起來。我們稱為「不合理的快樂」，最多只是這個樣子。

我要進一步再做一個補充。假如，你真正進入生命的內在、全部、一體、在（beingness）——不是透過「動」「做」，是輕輕鬆鬆透過「在」，自在——其實，這個問題也就消失了，沒有什麼選擇好談的。你自然快樂起來，不可能不快樂。

因為你的本性就是快樂，所以我們不斷回到快

樂。你的本性就是愛，所以我們不斷回到愛。你的本性本來就是寧靜、平安，所以你不斷地希望回到寧靜、平安。這本來就是你的本質。

你生命的本質，本來就是這樣子。

所以，你不需要去追求，只要把你自己找回來——「我到底是誰？」把自己找回來，快樂，就在眼前。我們說它是選擇，這還是比喻。其實，不是追求得來的。但是，在人間的範圍，在人間的層面，在人間的意識層次，還是可以講我們有個選擇。

我不曉得這樣講，夠不夠清楚，還是會帶來另外一個層面的悖論。我相信，只要你探討、去思考、去想剛剛所講的這些，應該會得到同一個答案。

A13

追求，不會帶來快樂嗎？

① 博士，《不合理的快樂》有提到「享樂適應」的觀念。也就是說，我們對快樂會有一個「適應期」。而且，眼前的快樂，說不定就是下一個不快樂的原因。我想請問，有些人工作很認真，竭盡所能，努力不懈，希望得到工作上的成就感。那麼，這些工作那麼認真的人，到最後也會不快樂嗎？

② 好，你講這個 hedonic adaptation，勉強翻成中文是「享樂適應」——我們的人體、頭腦很有意思，任何刺激（經驗就是給我們刺激）會帶來快樂。包括我們吃、喝、種種感觸，帶給我們快樂。然而，刺激過多，我們的身體會麻木，自然會踩一個剎車。這

是保護我們身體的機制，讓它可以把注意力集中到別的地方。不然假如過度刺激，我們人畢竟還是離不開動物本能，可能反而失去了生存的作用。一直守住刺激，會很快樂，但可能會忽略掉身邊的危機。所以，人體的這個反應，和動物的反應是一樣的，是來保護我們。

我用這種反應來表達什麼？——來表達從物質的層面、人間，有任何喜事、成就、中獎、或我們認為的好事，都靠不住，不可能帶給我們長期的快樂。所以，從物質層面去追求，不光是需要，而且是最好不要這樣做。因為它不可能帶給我們一種長期的滿足感、成就感或是快樂。

透過這本書，我想表達的反而是——我們有更深層面的快樂。這快樂本來就是我們的本質。你就是不去找祂，祂就在眼前。甚至你不去找祂，沒有念頭，不去刻意追求，祂就浮出來在眼前，一毛錢都不用去花。這樣子，就可以得到。

所以，我在《不合理的快樂》，把快樂的科學做了一個彙總，從生理、腦科學、哲學、心理學、社會學……各角度來做一個分析，讓我們大家得到什麼結論？得到的結論是——從人間的層面、物質的層面，要去追求快樂，是不可能的。這個快樂，最多是短暫、短期。

你問的問題，含著另外一個層面——一個人長期去追求、去用功、去進修，這還是一個物質的層面。有時候，也許需要做，因為你需要去完成一個工程，完成一個眼前的項目，你可能要花好多時間，好多小時來完成。去追求、去完成，也沒有什麼問題。它本身沒有什麼矛盾。但是你說，去追求、透過這種功夫，可能帶來一種永久、長期的快樂，這是不可能的。最多只是為著眼前要完成一些工作，要告一個段落。

我們既然有這個身體，來到這個世界，身體需要我們吃喝睡覺，它本身有一些需要。有一些實務的層面，它要完成它自己。去做，也沒有什麼不好。沒有

事。但是，跟我講的快樂不快樂，不相關。

我這裡，還含著另外一個訊息，也可以講是一個重點想轉達出來——其實，不合理的快樂，永恆的快樂，含著一個很簡單的觀念。我常常說，當一個口號或咒語—— It's all OK. 假如你記得這些話，一切也就好了，也就快樂起來了。也就是說，樣樣都好。

首先我們要認為，要承認——這個宇宙、生命絕對不可能犯錯，也不可能刻意來欺負我們，不可能刻意讓我們不快樂。一切都好，都剛剛好。眼前、表面上有什麼不好的事情，其實在更深的層面來看，也是剛剛好我們所需要的一堂功課，逼我們做個反省，讓我們看到生命的無常，比如說一個很大的失落。所以，它還是跟生命的一切都不相關。

壞事也好，好事也好，樣樣都好，你可以試試看。用這種態度來面對生命，會發現很多本來看不開的事，自然就看開了。用這種層面來面對生命，自然會發現快樂就在眼前。不需要再加另外一個層面的快

樂，或是追求。

這相當重要，含著一個臣服的觀念——我接受一切，甚至接受生命的根源，知道生命不可能來害我。我任何這一生所看到的事，所面臨的事，都剛剛好。都知道最多只是因一果的反映，我來到這個人間，也是因一果的反映。我從小到大，上學，進入社會，都是因一果的產物，有什麼好壞可談？就讓這因一果來，讓它走。每件事情，我都可以克服，都可以接受。都把它當作平等，也沒有什麼好，沒有什麼不好。

試試看，這就是一個徹底、突然的心理轉變（a radical change of mindset），就這麼簡單。這種態度的轉變，馬上就將我們人生的價值觀做一個修正，做一個大的轉變。

接下來，面對你自己的問題，你已經就答覆了，也不用再問了。

針對快樂不快樂的追求，你自己也就清楚了。

什麼是永恆的快樂，也知道了。

「全部生命系列」這幾本書留著許多古人的寶藏，我認為相當難得。將大聖人留下來的寶，我們親自去體驗，自然就懂了。是頭腦的一個轉變（mindset change），也就讓我們自然回到「心」的層面。

這樣子，試試看。

A14

表現好，被人排擠，要如何臣服？ 如何讓別人接受？

① 在職場上，常常因為工作分配不均，升遷機會不公平，同事之間產生衝突和摩擦。為什麼自己的付出總是得不到肯定？別人看到我的好表現，就嫉妒我，故意冷落我。我感覺自己愈努力，就愈感到孤單。這樣的我，到底要如何讓別人都接受呢？

② 在人間有摩擦，是難免。

我們活在這個人間，早晚，無論讀書、出社會、同事……任何環境都可能遇到不順，遇到摩擦，讓我們心裡不安，甚至認為不公平。你現在講的，是工作的範圍。假如你把這個範圍擴大，可能會認為這個社會都不公平。這個世界，哪裡有什麼叫公平？對不

對？老天爺，好像也不公平。

所以，答案不在週邊，不在別人的眼光，不在人家對我們可不可以接受，或是需不需要做些什麼，好讓人家接受。這答案，是在自己的心中，在內心。不是往外去找接受，反而是往內心去找到全部的答案，包括——我自己是誰。

也就是說，從這個世界、外在，絕對找不到答案、找不到幸福。任何答案，是人間透過制約所帶出來的。靠不住。是短暫、無常。就是週邊人都接受，又怎麼樣？會不會帶來滿足和長期的快樂？這本身都是問題。

我們假如把自己全部的幸福，擺到別人的眼光上，很可惜。這代表我們承認這個世界，最多也只是這麼多。認為我們的潛能，我們有這個生命，最多也只是眼前的價值。而這個價值，是別人幫我們決定。

我相信，倒不需要這樣子。

首先，從自己身上著手——你可不可以接受一

切？

首先問自己，是不是可以把自己當作實驗者，透過自己來體驗生命的奧妙？

是不是可以隨時肯定這個生命？完全認為樣樣都是你我需要的功課，都是剛剛好。

表面上的不公平，也可以接受。甚至，受到別人的嫉妒，或嫉妒別人，心理上沒有安全感，這些，都可以接受。

接受自己的狀態，接受目前的狀態，試試看。

它讓我們在情緒和念頭踩一個剎車，讓我們慢慢安靜下來，也就不會受到週邊那麼大的影響。

這麼一來，我們完全投入自己的內心。內心很穩重，樣樣都可以接受。本來會反彈的——週邊不公平，別人的眼光、對我們的意見也——都放過了，完全不把它當一回事，沒有任何反彈。

你可以這樣試試看。

這樣一來，本來看不慣的、看不過的問題，說不

定就好轉，或是不像我們想的那麼嚴重。

不知不覺，我們的對象其實是自己——是內心做了轉變，環境也跟著做了一個改變。也就是說，我們看著世界，其實在反映我們自己。假如我們心裡完全是臣服的狀態，什麼都可以接受，什麼都不在意，好像自然對世界也帶來一個善意，會發現——說不定是過去自己有什麼表現、行為叫別人看不慣。現在完全轉回到自己，一百八十度往內心轉進去，隨時看著自己的動態，自己的行為。說不定，別人看我們也跟著改變了。別人就是對我們的看法沒辦法改變，還是可以接受。

沒有事。

這麼一來，試試看，我相信你的命會做一個大的轉變。最重要的是，在自己著手，倒不是在別人身上著手。這我認為是重點。而且，不要把樣樣看的那麼嚴肅，反而把樣樣看的剛剛好。沒有什麼事情，是絕對的重要。樣樣都是相對的。這樣子一來，好多事情，

你本來看不過，說不定也就能放過了。

至於公平不公平？還是要記得，都是頭腦投射出來的。連這個世界，都是我們頭腦的投射。所以，什麼叫公平？什麼叫做不公平？全部還是頭腦的產物。

慢慢地，我相信你只要做臣服的功課，也自然會理解我現在講的這些話。

A15

每個人都萎縮而不自覺，怎麼辦？

① 楊博士，我讀了《全部的你》，忽然發現我每天看著身邊的人，包括同事、家人、朋友，好像每天都被生活上的瑣事綁住，忙著轉來轉去，也似乎習慣了這樣的日子，好像昏迷的在過每一天。就算是我自己看了書，我也感覺自己一樣在這個昏迷的日子裡面，忙著團團轉。那，我要怎麼能夠清醒？

② 你可以看到身邊的人都在萎縮，週邊的人都在萎縮狀態。不斷反映他們的萎縮體，也就是情緒。或好像很忙，麻木的忙。甚至認為樣樣都有絕對的重要性，好緊張。要趕時間，好像人間就那麼多——要完成這件事，接下來那件事。你至少可以看到、體會到，

已經相當不容易了。

我還是要恭喜你，這是一種出發，一種起步。很重要，要不然這一生也許又過去了，完全沒有體會到這一點。等到最後一個念頭、最後一口氣走掉，也來不及了。一生又被自己騙走了，跟著社會、跟著家庭、別人打轉，把別人的價值觀念變成自己的價值觀念，還當成真有這回事。對不對？

從早到晚，一直在追求這個、追求那個，追求不完的。也許，就連這一生要走的時候，最後一個念頭，還是放不下。還在想下一代，還有好多事情要交代。這是你我每一個人普遍的狀態。

你可以看到邊，至少這時可以摸到一個邊，可以看到週邊的萎縮，不合理的萎縮。其實，這種萎縮才是不合理。我們認為人間樣樣都合理，這其實是個大笑話。對不對？樣樣都不合理。但我們頭腦認為合理。

我還是要再恭喜你一次。

所以，就把這當作一個出發點。我用英文會說

reset point，重新整頓、重新開始的點。接下來，就不要浪費時間。這一生，好寶貴。你說人一生最多可以活多少年？幾十年好了。幾十年，還是有限。在一個整體，也就那麼多。

不要浪費掉，好好把這個人生告一個段落。這個段落，不是在人間、外在告一個段落，而是在內心告一個段落。

首先把自己是誰找回來——「我是誰？」把自己找回來。

你剛剛講《全部的你》，我後來還寫了《神聖的你》，希望每個人體會——你我本來就是神聖的。我們本來就是神聖的（sacred）。不要讓任何人掛一個「你不是神聖的」的標籤，或讓人家責備你「沒有用」「是壞人」「是罪人」「你的身分跟別人不一樣」「你的家很平凡、很窮，物質層面比不上別人，所以一輩子不如別人」，不要讓別人為我們做一個評價。不要。

《神聖的你》想表達——你我生出來就是神聖的。而且，這個神聖的層面，跟物質、跟名譽、跟社會所認為重要的任何事，都沒有關係。

所以，你我不要被這個社會騙走。我們都是神聖的。讓心，帶著我們走這一生。這個身體要完成什麼，自然都會完成。而且完成的更好、更有效、更順。

接下來，《不合理的快樂》也已經出版了，希望大家接觸這個作品。這個作品要表達，人生本來就是快樂的，沒有什麼好去追求快樂。並不是需要完成什麼業務，完成什麼工程，完成什麼項目，完成什麼學習，一個人才可以快樂。什麼都不需要。

你要快樂，現在，就可以快樂起來。快樂本身有一個不合理的層面。其實，不合理的快樂才是永恆的快樂。只要還在人間刻意去找一個題目、找一個成就，那絕對不可能是長期的快樂。《不合理的快樂》是在談這一個部份。

《不合理的快樂》還帶出來一個好大的法門，叫

做「參」的法門——*ātma-vichāra*。我前面的兩本書在講臣服。這一本開始，講「參」。臣服跟參，是過去大聖人留下的兩個大法門。無論哪一個宗教、哪一個文化，都離不開這兩個大法門。所以，我很誠懇希望你去接觸。

既然體會到社會上每個人都在萎縮，其實，自己也是一樣的。所以，不要去管別人，不要去管社會。還是自己要告一個段落。透過這些好的工具，看自己可不可以隨時使用。

接下來，我擔心我講的「參」還不夠，又用很多篇幅寫了《我是誰》，把參的工具再打開，希望大家可以做更深層面的理解。

後面還有《集體的失憶》《落在地球》，這兩本書是完全把角度反過來。我們的人生，都是站在「有」，看到「空」；站在「有」，看著一體；站在「有」，看到「在」。我們的人間，全部靠「有」靠「做」靠「成」——想成為什麼，在追求。然而，「全

部生命系列」的作品想表達「在」的觀念。「在」的觀念是說，你本來就是在（beingness），自在。一個人很輕鬆自在，什麼都不用做，老早已經在家了，他只是不知道。一體從來沒有離開過我們，只是他自己不知道。這是「在」的觀念。過去我們看的書、追求、大家的分享，都是從「有」看著「在」。這一點，很有意思。

因為我們要透過語言分享，然而，語言的表達全都離不開二元對立，離不開「有」或「做」的範圍。假如我們突然反過來，從「在」看著「有」，從「在」看著這個世界，會是什麼境界？所以，我後來寫下《集體的失憶》《落在地球》，接下來還有《定》，都是顛倒過來——從「空」，看著「有」。

我為什麼寫，是希望大家體會——本來，什麼事都沒有。是我們人類透過頭腦，造出好多問題。給自己找好多麻煩，把本來很快樂的這個生命，變成很不快樂。就是這樣子。

A16

如果不用念頭來生活，不就活得像行屍走肉嗎？

①問 博士你好，你說人就是要活到無思無想。我的問題是，如果不用念頭來生活，一個人不就活得像行屍走肉嗎？這真的是我們想要的嗎？

②答 值得注意的是，你問的，還是在腦的層面。離不開動，離不開想，離不開二元對立。所以，從二元對立，從動，從有，要去體會無思無想、無形無相（formlessness）無限（infinity）或是一體（Oneness），可以說幾乎是不可能。

我更直接回答，假如你沒有去動腦，沒有念頭，沒有思考，你不光可以生存，還可以生存的更好。這些話，不是理論。所以，更重要的是，我們要下一個決心，親自去體會，這些話講的對不對。

你問的問題，含著一個矛盾，帶來一個誤導，是一個要澄清的重點。

也就是說，我們認為非要有念頭，而且以念頭為主，念頭成為主人，我們才可以生存、才可以運作。這是很錯誤的觀念。

是心，做主人。心本來就是主人。心，做主人，帶著念頭走，不是念頭消失喔。是需要用的時候，隨時用念頭、隨時用思考的邏輯、用人的聰明。用完了，也就自然擺到旁邊，不跟著念頭走。就是差在這一點。

假如你體會到這一點，任何矛盾也就自然消失掉了。其實，本來就沒有矛盾。任何矛盾，是我們人製造出來的。也就是說，用心帶著我們走。一切的出發點，是透過心，我們完成任何任務，不管大小。這本身就是最圓滿的狀態。一個人，從心出發，從心起步。會發現，全部矛盾也跟著自然消失。

我們的人生本來是活出各種的問題——大問題、

小問題、煩惱、失落、損失、不公平、不平衡，然而，一個人只要輕輕鬆鬆回到心，也就是無色無形，全部這些問題跟著消失，跟著走掉。一個人就自然快樂起來了。

到哪一個角落，他輕輕鬆鬆都在。存在，「在」（Presence）的狀態——很自在。不會經過再一層的過濾，不會再刻意完成這個、完成那個，不會繼續在尋、在找，不會充滿著顧慮——要規劃人生，接下來還要期待怎麼做比較好。

一個人很自在，就讓心帶著走，隨時讓生命（全部的生命）帶著走。不光想的少，想的又直接，需要就用。也就自然發現——很多問題，本來就是念頭造出來的，是頭腦造出來的。我們過去有很多想不開的問題，自然會發現這些問題的來源，就是我們的頭腦。我們不斷想到過去，去規劃未來，投射到未來。很少有人可以說是自在。

所以，你前面所問的這些，它本身還是反映頭腦

的投射。假如我們光去想，其實永遠想不開、想不通的。因為我們腦的架構，本身就是二元對立的組合。二元對立的範圍內，所想的一切，也就成了我們的「一切」，成為我們體會世界的全部，這是最可惜的。我們本身就是被二元對立、局限的腦限制，而通常都不知道，是透過這個腦、「動」「有」、二元對立，在看這一切。

你的問題，反映的也是一樣的限制。這種制約（conditioning），也就是說有種種條件把我們綁住，組合這個世界。讓我們隨時感覺有個因一果的作用，好像樣樣都有個道理，有個來源，有個後果。這本身，就是我們因一果的世界，因一果的狀態。就是時一空（space-time）的來源。

我才會不斷地提醒，這是多麼可惜。我們本來有無限大的潛能，每個人都可以把這個無限大的潛能活出來。然而，我們選擇把自己守住，綁在一個角落。讓自己充滿了質疑，充滿了懷疑，認為樣樣都不可

能。承認自己這一生就是那麼一點點，就是綁在那個角落。任何其他的可能，都是不可能。

我認為，我們可以把這些念頭先挪開，擺到旁邊。用這幾本書好簡單的方法，我用了那麼多篇幅，用不同的角度，用不同的切入點，重複再重複。在《全部的你》《神聖的你》，強調臣服的重要性。後面幾本《不合理的快樂》《我是誰》《集體的失憶》《落在地球》強調參，然後做個整合——參跟臣服就是兩面一體。

我們做做看，做了的話，你這個問題自然就不會起來。

你會發現，不只這個問題，任何問題自然就消失了。

任何問題，只是再加一個質疑的層面，頭腦的層面。頭腦的作用相當激烈，不能小看它。是因為有「我」小我（ego），才有頭腦的作用——「我是誰」「我……」「我……」「我……」「我有什麼感受」「我

認為頭腦有什麼作用」「我認為，如果沒有念頭，人間就沒有意義」「假如沒有頭腦的作用，我不就變成白痴？」「我……」「我……」「我……」一連串的我，從早到晚，我們離不開「我」——「我非要怎樣」「我非要有一個問題好分享」，甚至「我的意見比你的意見更重要……」「我……」本身，就是「我」投射出來的。所以，「我」絕對不會讓我們輕鬆把它消失，把它壓抑或擺到旁邊。

「我」一定會抗議，會用各式各樣方法抵抗，也就是希望繼續存在。「我」絕對不會輕輕鬆鬆消失，一定希望存在，所以會造出各式各樣的質疑心，讓我們懷疑這個、懷疑那個，這是自然的現象。這是自然的經過，是一個門檻。有些人，這個門檻過不去。因為他知識太豐富，認為這一生累積許多聰明，而這些聰明讓自己可以得到生存、改進或提升。所以，我們絕對放不開這個小我。

我最多只能講——試試看，試試這幾本書的方

法。而且，這些方法太簡單了。簡單到一個地步，我們也許會不相信。然後，我們再回到這個問題。看這個問題還會不會起來，好不好？

我最多只講到這裡，人還是要透過自己的體驗、自己的領悟，拿自己做實驗。不要管這些書寫什麼，不要管大聖人過去講什麼，拿自己做個驗證者。

好，大概這樣子。

A17

丟掉頭腦，我是不是就變成沒有靈魂的人？

①問 博士你好，我也跟很多朋友分享《全部的你》，很顛覆一般人看的心理勵志的書。在裡面，博士提到「頭腦的監獄」，希望我們能夠到無思無想的程度，甚至是超越思考。我們都會覺得這好難——把頭腦丟掉，在這個人間好像是不可能的。丟掉了它，我是不是就變成沒有靈魂的人？

②答 其實，把頭腦擱開，比什麼都簡單，比我們想像的都簡單。因為太簡單了，所以大家都認為不可能，會去期待，會去質疑，產生問題。大家都想做到，認為是一種解脫的境界，卻又認為它要很難，必須要費力，要刻意去做。

在這本書，我先把一些觀念丟出來。同時，很多

朋友也會跟我分享——他讀不懂。好像表面上懂，但又不懂，認為中間好像跳很大一步。這都是難免的，一定是這樣。

因為我們大家習慣，樣樣都是透過因—果（cause and effect）業力，樣樣都要有一個邏輯上、頭腦要的解釋。什麼叫做解釋？也就好像我們把它對照起來，樣樣要做一個比較，取得中間的連貫性。

我們仔細看，比如我們說「我懂了」。「懂了」是什麼意思？懂了 something，有個東西，我們懂了。也就是我們突然了解兩個重點——第一、中間的連貫性，我們可以掌控；第二，除了事情跟事情、東西跟東西之間的連貫，還有跟過去的比較，透過記憶把它調出來，而可以做一個完整的比較。這個比較，會讓我們眼前的發生，落入記憶的架構，而可以做一個歸納、排列，把順序排出來。一般我們說「懂了」，是這個意思——以後可以從腦海裡調出來了。

我們每個人，都是這樣。

但是，這個作用，是人的聰明，離不開二元對立，離不開分別、比較、相對、很局限的邏輯。所以，我在書裡畫出一個圓圈。這個圓圈裡頭，要去懂圓圈以外的，是不可能的。它違反數學的道理。所以，我用數學家歌德爾（Kurt Gödel）的理論來解釋，這是不可能的。

你這問題本身帶來一個矛盾，然而，這個矛盾，是我們自己建立的，認為好像很難跳出來。所以我說，不需要跳出來。反過來，接受它——眼前任何事情，任何念頭。去接受這個念頭，去臣服。把它包容起來，接納起來。

接受，總是我們可以做的。它還帶著一種動力——接受眼前我在反彈，我在發脾氣，有情緒的轉變。我就去接受。我知道，也就接受。就這麼簡單，不斷的接受。其他，什麼都不用做，就接受。一直接受到底。

很自然地，你念頭就降下來，自然就跳出來，自

己還不知道。跳出哪裡？哪裡都沒有跳出，最多只是回到瞬間。

瞬間——這裡！現在！就是一個交叉路口，剛剛好讓我們把生命永恆的部份（一體、在、神聖、不生不死的層面、無思無想、無形無相）跟有形、局限、相對、制約、人間，兩者之間有一個交會點。就像我們去電影院，在黑暗中，會看到 EXIT 緊急出口的標示。這，是唯一的出口。

你可以抗議——出口？沒有出口啊，只是回到瞬間。

對啊，是這樣子。你哪裡也跑不掉。

你唯一「跑掉」的方法是——全部，回到瞬間。

你會說「我本來就在瞬間」，是啊，恭喜你，接下來就沒有問題了。

所以，最多只是這樣子。

一個人，做到這樣子，生命活起來了。跟你剛剛問的，恰好相反 just the opposite。

「會不會變成白痴？生命沒有意思了？」

剛好相反。生命活起來了，活躍起來了。假如你想做什麼，你比任何人效率都高，而且沒有需要準備這個、準備那個，需要怎麼刻意地規劃，要怎麼去安排、怎麼去煩惱。你該做，就做。剛剛好，要講的話，要做的事，心就帶著你做了。可以說，瞬間就帶著你做了。

是這個道理。

所以，在《神聖的你》接下來，我講心流（flow）。因為很多人產生這樣的問題——是不是我就投降了，我什麼都不做了？什麼都不追求了？

我每次聽到這個問題，當然首先會反問「想追求的人是誰？還有一個東西想追求的人，是誰？」

「是我。」

「我……」「我……」「我……」「我……」

還想做這個、想做那個，是「我」要做。

「我」做不好的。沒有一個「我」，沒有一件事

是「我」可以做好的。

但是，這也不是重點。

我沒有強調什麼都不做、放棄、投降，而是讓心帶著你做。念頭是個阻礙，念頭不是你最親密的朋友。我在書裡是這麼表達的。念頭是煩惱的來源。心的聰明，遠遠大於頭腦的聰明。你為什麼不讓心——這更聰明的部份帶著我們走？為什麼把自己局限在一個頭腦的境界、虛的境界，而認為這是一切的潛能？

差別是在這裡。

我認為這本書所轉達的重點——大聖人留下來的法門，對我們是最關鍵、最重要的一堂課。

很多人會說——我想做，但這跟我生活不相關。No, you're wrong.（不，你錯了。）剛剛好顛倒，跟你的生命有密切的相關。你現在煩惱、痛心、有創傷，它是最好的心理療癒，你比誰都更需要。應該要這麼做。你煩惱愈大，你傷痛愈大，你愈需要。它會讓你

從這個人生走出來。

不是「你講你的，但我有我生活的困難」。No. 因為你從生活的困難走不出來，你更需要這本書，而且好好去想，去觀察，去比較，去對照自己的生活——「講的有沒有道理？」「我可不可以使用？」「我可不可以把這些道理帶到人間，帶到我的生活中？」

這是重點。

並不是你用不用得到。

假如你用到了，你脫胎換骨，人生改變了。你會變成一個很快樂的人。誰不想快樂？只是快樂不起來。是不是這樣子？為什麼快樂不起來？因為這些道理沒有貫通。

試試看。把自己主觀的看法、質疑心挪開，把心胸打開，去試試看。

你最多花多少時間讀這本書？花多少時間去探討這些問題？講來講去，也沒有這麼多嘛。對不對？

有什麼東西比這更重要？反正你看一個電影，兩

個小時也過去了。看新聞，都是負面的，幾小時就過去了。幾個小時，你已經把這本書看了一半。說不定，假如把它消化了，人生可以改變。

從這裡起步，好不好？

我在這裡，用最誠懇的方法來表達。因為我知道，這可以幫助我們。

A18

快樂量表分數高，就代表真正快樂了嗎？

① 博士，我看了《不合理的快樂》，有提到「生活滿意度量表」以及「牛津快樂量表」，請問這兩個量表代表什麼意義呢？我真的需要去做這個量表嗎？如果我做了，分數也還不錯，代表可以進一步去了解「不合理的快樂」嗎？

② 很好。

什麼代表性都沒有，你看可不可以接受？

有時候，我們樣樣都不需要太認真。對我來說，都像辦家家酒，帶著大家做一點遊戲。所以，前面的量表，對我是一種切入點，可以切入快樂的主題。也就是說，先做問卷、讓自己回答、衡量自己快樂的程度。

但是，這種問卷都離不開人間，講的還是人和人之間的互動，從不同的層面，來評估自己快樂的程度。這種快樂，都是離不開人間的快樂，包括感受、人和人的關係、生命的意義，都離不開人間。對我而言，這是一個初步的出發點。

我們寫書也是一樣的，要有一個互動，先讓大家的注意守住自己的狀況，然後從這裡談起。最多只是這樣子，不需要太認真去看待。

但是，從這些問卷，可以發現自己的個性。很多跟個性相關的題目，都會讓許多朋友，尤其是過去沒有接觸過的，可以做一些反省「喔！原來我屬於這種個性，自己都不知道。」而且，這些個性可以歸納成幾種。講最多的，就是榮格（Carl Jung），佛洛伊德的大弟子。他當時延伸出一套方法，後來的人歸納出十六種或多少種，講來講去，就這麼多。我們第一個反應是「怎麼可能？十六種個性就可以把人講完了嗎？」不過，我們可以試試看，大致可以這樣歸納。

其實，我們一般談什麼自由、多元，講來講去，還是一種屬性——什麼文化、哪一個背景、皮膚什麼顏色……講來講去，就那麼多。

這些問卷有一個作用，就是作為一個提醒，讓我們可以稍微停下來思考——我們這一生來做什麼？我落在地球，在這個地球生存，成為人類（我是人，你也是人），這個人類的角色是什麼？什麼叫做制約？是不是我完全被這個地球、被人類、文化、民族制約，自己還不知道？——是這個作用。

從這本書，我又用各式各樣的科學，包括醫學、生理學、神經科學、社會學、哲學，好多各式各樣的領域來分析這個快樂的主題，就是想表達——快樂，不是在人間可以找到的。這些快樂，離不開物質的層面，都是相對的。這種相對的快樂（relative happiness），是人間所講的快樂。許多專家用各種方法想讓我們取得的快樂，其實都還是相對的快樂，都是短暫的。是生，也可以死。本來沒有，它當然也

會消失。任何東西本來沒有的，都會走掉。

我個人認為這是很可惜的。這種快樂，去追求，不值得。

人間帶來的種種快樂、種種突破、喜事……這種快樂，都是短暫的。我認為，我們要追求的快樂，是人生更深的層面。這種快樂，本來就存在，不生不死，是永恆的。我們每個人都有。不花錢，沒有成本，每個人都可以找到這個快樂。看你要不要去找。甚至，有「找」這種觀念都是錯的。祂本來就在你內心。只要你反省，從頭腦，回到內心，祂就在眼前，在等著你，因為我們的本性就是快樂。

所以，這一生，把快樂找回來，也就是把自己找回來，把「我是誰？」這個問題妥當的回答——我認為，這是我們這一生來要做的。至於這些問卷，不要那麼認真。但是，我還是鼓勵大家去做，對自己的個性、屬性、習氣做一個理解。

A19

如何回到「在」，活出高效率？

①問 我一直很好奇，楊博士您如何運用「在」來面對外面的生活，而又能這麼高效率地做人間的事？在投入每一件事之前，是有什麼動力或什麼樣的狀況，讓您不斷往前進？

①答 其實，我講很坦白，我沒有往前進，也沒有往後面退。完全交給宇宙，交給生命。是心帶著我走，最多是隨時把自己交給心，也可以講上帝，或講佛性。

每個人都有佛性。每個人都有「在」。就把自己，交給生命的全部或一體。要把我帶到哪裡？我就到那裡。假如不動，哪裡也不帶我去，我就不動，哪裡也不去。所以，沒有矛盾。我也從來沒有追求過效率，對我是無所謂，不重要。

我會提到效率，在《神聖的你》特別花好多篇幅談心流（flow），也就是因為很多人不懂。甚至，他會認為自己修行好多年，透過靜坐或別的練習，認為已經有相當穩的基礎。讀到我寫的這些書，尤其《全部的你》，他的第一個反應是——楊博士，你的意思是要我放棄一切嗎？

我很多次聽到這種反饋。

這種誤會，我認為相當可惜。其實，從這種表達，多少反映他的修行還沒有到內心的程度。什麼意思？他還在這個世界的外在，不斷地追求。比如認為禱告是求什麼，說不定飲食上很注意吃素，或是在靜坐有所謂「定」的功夫，而會認為《全部的你》所轉達的，跟人生是兩個軌道，這兩個沒辦法整合。才會問「一個人要做到這個，是不是要完全放棄？」我才會用那麼多篇幅去談心流，用好多好多實例來談。

在《不合理的快樂》，我還拿出更多實例。像我喜歡運動，舉出許多運動員在籃球、棒球、足球……

各個領域的突破。也像畫家，要完成作品，要跟內心完全合一，進入心流。是心帶著他走。用這些例子，來回答好多的質疑、不放心、不確定、沒有安全感——「是不是醒覺過來了，我這個生命就沒有了？」
「我這一切就要放棄了？」

所以，我用這種方法來安慰大家、鼓勵大家——其實你的生命會更好、更有效率。其他人想都想不到，甚至不敢去規劃、不敢去完成的，你都可以完成，一點事都沒有。就是因為有這些經過，我才會用好多篇幅，希望做一點鼓勵。但是坦白講，從另一個層面來看，這些追求也不重要。

我們去談這個主題，不是為了追求更高的效率，不是為了完成更多事情，也不是為了讓人生成就告一個段落。比如說，有些朋友在追求靈性，希望靈性也能告一個段落，像是醒覺的成就。也有些朋友想做個畫家、工程師，為人生留下一個紀錄，而這個紀錄愈有突破性愈好——其實，不是為了這個。

如果修行是為了這一點，還是要在外在世界追求表現，又是誤會了。這種誤導，會騙自己，給自己帶來許多阻礙。因為還是在追求，還是有成就的觀念，在生活中一定要有成就。就好像還是不承認、不肯定——自己已經完美，是完整的。一點都加不上去，也減不了，其實不靠「做」，就可以得到。無形當中，好像還含著這種意思。即使不講出來，從這問題，還是可以表達這種念頭。所以，就連這些追求，也要擺到旁邊。

無論在人間、外在有多麼大的突破，是社會、同事、別人公認的大突破，都一樣是無常的。在永恆、長期的角度來看，沒有什麼代表性。一點代表性也沒有。最多只是身體有它自己因一果或業力的週轉，它要完成自己這一生來想做的。然而，跟這個「做」、會不會出名、不出名、效率、不效率，一點關係都沒有。

我要特別提醒，不要往這方面追求，不值得。

假如你這一生來，要變成一個很有名的企業家、運動家，很好啊，恭喜你。但是，講恭喜，也沒有什麼好恭喜的。最多只是一個肉體和物質上的轉變，幾年過去了，這種名譽，也就沒有了。還不如把全部精神投入在這一生最重要的一個問題——Who am I? 我是誰？

把自己找回來，一切其他的追求都清楚了，其他所有的問題也消失了。我想，這個問題還是比較根本。其他，在我看來，其實都不重要。

A20

一個人什麼都有，還會受到業力的制約嗎？

①問 如果一個人在這個人間，他什麼都有，有一個幸福的生活，生活條件也很足夠。那麼，在他的人生中，從來沒有想過要去追求什麼是永恆的快樂。這樣的話，他還會受業力的制約，下輩子還要再來學習這個功課嗎？

②答 百分之分會受到制約、因—果的作用，下次還要再回來。不光回來（我相信一般人不會想聽這些話，但我還是要講實話），這個世界是二元對立組合的，是由比較和分別造出來的。有好，一定有壞。對不對？人間一定是這個樣子。有高，一定有低。有胖，一定有瘦。有錢，一定有窮。有地位，一定也會有沒有地位。人間就是這樣組合的。你這一次來很幸福，

下一次來很可能相當不幸福。物質的層面，這一次來，有錢；下一次來，可能是叫花子。

很多人認為自己這一次來，一直累積，比如累積財富，下次會有更多。No. 假如有這種好事，我們每個人樣樣都可以擺到旁邊，不去追求了。

不是這樣的。

這是物理的法，是不可能如此的。人間是透過因一果，而且永遠透過因一果的制約來運作。這跟你我沒有關係，是宇宙、人間、生命的法，不是我們可以去踩剎車或是控制的。

就是這樣子。

所以，一個人假如表面上很幸福，我講「表面」，因為那還是物質層面。你剛剛所表達的，也是這樣子。人間的快樂，全部都是物質的層面。無論是感情的快樂，或有好的家庭，一樣還是物質層面。只要有人跟人的互動、有個關係好談，還是離不開物質，一樣離不開這個肉體。還是無常，還是短暫。這種快樂，

是靠不住的。

所以，一個人在這個時候，還是要把注意力做一個回轉。

回到哪裡？回到內心。

還是要追求「我是誰？」——生命是不是有個神聖、永恆的部份，只是自己不知道？

因為人會認為自己表面上快樂，就不追求了。但是，早晚還是有一天，會失落。每一個人，都一樣的。站在我們的立場，去關心某個朋友或某某人，也是多餘的。其他人快樂，恭喜他。是他的事啊，我們也要放過。

放過世界。對不對？

我在書裡常提到——放過自己，放過世界。不要管別人怎麼想，他的人生規劃是他的事，他要面對的業力是他的事。甚至，就連自己家裡的父母、孩子，都一樣的。誰也管不了別人。最多只能管到自己。甚至，連「管自己」都是問題。

放過這個世界，不要去管別人。最多，是問自己——我，知道「我」是誰嗎？我現在還健康，還過得去，我可以把精神、注意力投入這個人生最大的問題嗎？

這一次來，生命太寶貴，我們聰明，又有這個人身，是不是可以告一個段落？把「我真正是誰」找回來，把這個問題做一個解答。這是比較關鍵。

我認為我們最多只能守住這一點——回到內心。

不要管別人，不要管週邊，不要管其他——管到自己。而自己最多是臣服、再參，不斷地臣服、不斷地接受這個瞬間帶來的全部的考驗，不斷地參。

念頭一出來，就像一隻烏龜，從心，從絕對的範圍，從什麼都沒有，從安靜，從寧靜，從本來就是的大喜樂，從愛，探出來一個頭。有個念頭，馬上知道，可以做一個提醒——為誰，有這個念頭？這個念頭是怎麼來的？是誰，有這個念頭？

當然答案是——我。

然而，我，又是誰？

不斷地用這種方法去追求，試試看。

只要下這種決心，一個人不要管這一生是不是告一個段落，可不可以完成一個目標，問題可不可以解答，或是最後有沒有成就——這些，都不要去追求。最多只是往這條路走，在業力上，在因—果上，反而自然可以踩一個剎車，會發現「喔！因—果帶來這個肉體，只是很小很小一部份。是因為我承認一切都是很真實，看到這世界好像是真的。眼前看到的人、事情、東西，都認為是真的。我才不斷地強化這個因—果。假如我讓這個因—果來，因—果走，樣樣都可以接受，因—果跟我也不相關了。」

就是那麼簡單。

這一點，我們每一個人都可以做到。

我是希望大家共同來分享——只要你去體驗，自然會產生一些問題。把這些問題表達出來，對大家都有幫助。要不然我們一直停留在理論的層面，這不是

你我需要做的。

我想，我們每個人到最後還是想解脫，都想從這個人間走出來。但是，假如你光是停留在理論的層面，永遠走不出來，甚至還會陷進去愈來愈深。任何知識，只是會把我們束縛，把我們綁架，把我們困住，會產生更多結。

從這裡面，要怎麼走出來，我相信，是你我都想追求的。

A21

**我很認命接受一切，卻依然不快樂，
哪裡出了問題？**

①問 我是一個家庭主婦，也是職業婦女。很多同事都和我有相同的困擾，夫妻的相處，常常因為工作的壓力、孩子管教的問題、家事的分攤、經濟的負擔……而心力交瘁，也就衝突不斷。

要扮演的角色這麼多，要處理的事也很多，就是感覺很累，一點成就感也沒有。我覺得我都接受，也都甘願去做，難道這不叫臣服嗎？為什麼我都接受、我都無條件的付出，但還是不快樂呢？

②答 我可以體會到，你已經做到最好。要照顧家庭、小孩子，樣樣都要做到最好，這相當不容易。所以，首先還是要恭喜你。恭喜你，不光是因為一個人面對

家庭、工作、個人的挑戰可以做那麼好。恭喜你，更是因為你已經體會到人生更廣的層面，包括體會到即使做了那麼多服務，但最後還是不快樂。

這一點，本身是不容易。你體會到好像不斷的在服務，而你把這當作臣服，卻還是不快樂——這種矛盾浮出來，本身是個恩典。

我常常講，任何委屈、任何打擊、任何生活上的困難，我們都要把它當作恩典來看。是讓你得到啟發，才會在這裡留話。也才可能看到之前的作品，而有很多感觸，想進一步了解。至少對照一下，看看自己的狀況，和書上的臣服，有什麼不一樣。

既然你那麼誠懇，相對的，我也要誠懇回答——你在臣服，雖然你認為這是臣服，其實還是含著一個期待，期待自己做得更好。對自己有個要求，期待自己可以有快樂和滿足。這種期待，還是人間的期待。這種服務，不是臣服。

我在書上講的臣服，比你想像的更簡單。只是隨

時投入在每一個瞬間，臣服在每一個瞬間，眼前樣樣都可以接受。一個人樣樣都可以接受，他自然會發現不需要對自己要求那麼多，對別人要求那麼多。有時候，過得去也就可以了。

這樣子，家庭裡的摩擦、對立也可以減少。只要帶過孩子，有個家庭，就會知道，年輕人、孩子的抵抗、伴侶的抵抗，是難免的，一定有的。小孩子懂事了，到了十幾歲，這種抵抗是更大。這是難免的，這是一種發育的過程，通常都會有。假如我們很認真，把它當作很重要的事，甚至當作想不通的事，自然我們會受好多壓力、數不完的壓力，會感覺自己種種層面好像沒做好，喘不了氣，跟不上。

我們每個人都一樣。

臣服到每個瞬間，自然知道這個生命有更大的一個藍圖，帶著我們走。那麼，樣樣還要計較做到最好嗎？倒不需要。也就自然放過。放過自己，放過別人。這樣比較輕鬆，全部負擔也就減少了。

同時，臣服還帶著更深層面的意思，就是肯定宇宙不會犯錯，肯定更大的力量在我們心中，帶著我們走。肯定我們所知道、所理解的，站在全部生命，根本不成比例。從這個角度來看，它是小之又小，是把全部生命落在一個狹小的角落，根本不可能有個整體的代表性。

這種肯定、這種信仰，它本身會加強我們的臣服。

這麼一來，本來過去可能造出很多摩擦的，也不是那麼重要了，也不是有絕對的重要性。自己主張的觀念或價值，也不是絕對的，好像也可以讓步。甚至，自己的觀念可能是錯的，是不存在的。這樣子，就把自己許多制約，一層一層地，像個洋蔥一樣地，把它剝開。把它取消掉。

最後的目的，不是在追求快樂。但是，快樂它自然會起來，寧靜會寧靜起來，好像更大生命的藍圖帶著我們走。這個生命更大的藍圖，本身就是快樂，

本身就是寧靜。不是人間的快樂。不需要任何條件，就可以浮出來。

這些話，絕對不是理論。我相信，只要冷靜觀察，都可以驗證，都可以為自己的生命做一個大轉變。

假如你不去做，跟著業力反彈，希望把命轉過來，希望克服這件事、那件事，那麼，你是在強化眼前的業力。不光沒有幫忙，反而像火已經在燒，而你再往上丟燃料，一樣的意思。不但沒有解決問題，反而把問題更擴大。更多衝突、更多反彈、更多糾紛——更不快樂，是我們最後的結果。

反過來，每一個瞬間，我們都可以接受、都可以容納。也就是說，樣樣困難，都可以克服，而任何事情，都不需要做個反彈。就是反彈了，踩不了剎車，事後，還是可以做個反省，做個觀察。最多只是這樣子。

你這樣試試看，說不定眼前許多問題，包括家庭的要求、種種的壓力也減少，甚至也可能消失掉了。

因為你對這個生命再也沒有什麼要求，知道自己已經把這一生交出來了，交給生命更大的層面，更大的力量，也就是一體。祂本身就是上帝，本身就是我們全部的可能。

最有意思的是，你走下去，把自己也找回來了。你真正的自己，全部你想找的答案，其實就是你。你，含著全部你這一生想解開的問題。想尋的、想追求的，全部都在你心中，都存在。

全部答案都在你心中。只要臣服，全部都會浮出來。

我希望你可以接受這幾句話，可以帶回家，帶回身邊。隨時，可以做起來。

A22

臣服了，不會加重這個世界的不公平嗎？

① 博士你好，我發現自己這一生一直在努力做個好人，希望讓世界變得更好，我也很小心，不希望讓別人因為不公平而受到傷害。然而，我也發現，一看到這個世界的不公平，哪怕跟我自己沒有利害關係，好像裡面有一個按鈕就被打開了，讓我非常激動。

這時候，臣服的功課有用嗎？不會加重這個世界的不公平嗎？

② 你愛護這個世界，想服務其他的眾生，取得公平，取得平等，本身是很了不起，這本身就是菩薩道。你可以有這種念頭，這種願望，是很好。一個人站在服務，自然就會謙虛，想為大家好。

這一點，是了不起，很好。但是，要注意，有時候，我們為了公平的念頭，還是很主觀性。是我們認為什麼叫做公平，什麼叫做不公平。它可能還是頭腦的投射，是我們在做一個比較，根據我們人生的價值，或是我們對世界看的觀念，來判斷什麼叫做公平或不公平。

不公平的事情，我敢這樣講，是數不完的。不光在家庭裡面，兄弟之間的不公平，父母對待的不公平，社會上的不公平，而且還有國家。一整個國家，有好多事情讓我們覺得不公平。全世界，又有什麼東西叫做公平，對不對？

我在過去，不斷地提醒自己，也提醒別人。首先，要著手的對象還是自己，不斷地回到自己。暫時不要管世界公不公平，是不是有什麼地方可以幫助這個世界。在短期內，先把自己找回來——把自己完全、一百八十度反轉，回到自己的心。

潛入到自己的心，不斷地更深，然後更深地不

斷地潛進去。尋自己到底這一生怎麼來的，怎麼組合的？先把這個問題找到。接下來，你會發現對這個生命、對這個世界、對這個公平不公平的題目，你自然很清楚有一個回答。

所以，講到最後，還是要先做臣服跟參。我相信我在前面做了好多回答，好多分享，你都知道應該怎麼做。不斷臣服，也就是把自己交給每一個瞬間，也就是眼前樣樣都可以接受。公平不公平，不管，都可以接受。都可以不去反彈，不把它真正當作一回事，都可以把它放過。

這本身就是臣服。

有時候，心裡面安靜了，可以達到一個平靜，還有一個念頭起伏，比如一個「不公平」的念頭——認為眼前有什麼事情不公平。這時候可以輕輕鬆鬆提醒自己——為誰，還有不公平的念頭？為誰，還有這個不公平的觀念？甚至，為誰還有這些情緒的反彈、這些念頭？

當然，這個答案很簡單。當然是我，又是我。

我認為這個世界不公平，是我認為眼前看不慣，是我還需要反彈，還需要平等。認為這個世界還需要我服務，需要一個修正。

是我，一切都還是我。

好，接下來——我，我又是誰？我，是誰？我，是誰？

重點擺到「我」，這時候就在提醒，一切都是大妄想。沒有「我」，沒有世界。沒有念頭，沒有問題。一切都沒有，一切都消失了。

站在一體，最多是提醒自己，假如還有什麼不公平，這本身，還是我啊。我產生這個不公平的觀念，那麼，我又是誰？

這樣一路參到底，自然不知不覺醒覺過來。醒過來之後，發現這世界還存在，因為有這個身體、肉體還存在。然而，公平或不公平，看法完全不一樣了。

自然會發現——這個宇宙，這個世界，其實不

需要你。一點都不需要你。它毀滅過不曉得多少次，接下來還會毀滅。假如，你把自己找回來，這個問題——公平、不公平，完全沒辦法起伏。

因為連這個世界都不存在，是大妄想，哪裡來的公平不公平？

這樣一來，你發現，你怎麼做、不做都可以。輕輕鬆鬆在，在，在，每一個瞬間都在，輕輕鬆鬆在。

祂本身是最友善的力量，就帶來一種平等、公平的狀態。倒不需要去面對世界每一個角落的不公平，去追究、去修正。

這一點，我希望你聽進去，而可以拿自己當作一個驗證者，去體驗。

A23

我要如何接受先天有障礙的孩子？

① 從你分享《真原醫》以來，收穫很大。去年，我生了一個女兒。很感恩，也很無助，是個聽力受損的聽損兒。我告訴自己一切 OK 的，我接受，但仍然流淚，無數次地流淚。我該如何接受女兒？該如何讓她知道她是完美的？這個大妄想的世界，該如何導引呢？真的是無助。

② 我們每一個人，聽到你這些話，最多，只能為你難過。人生好像就是這麼殘忍，有許多事情，你、我、每一個人都沒辦法去理解。你所經過的，也是如此。

這時候，既然發生了，還是要把心收回來。因為再怎麼難過，還是要面對眼前的事情。把這個發生，當作一個修行的機會。最多，也只能這麼做。

去追究、去解釋，其實，已經都發生了，也不會為自己帶來安慰。受到這麼大的打擊，一般人不可能去理解你個人所遇到的打擊。這時候，一個人一定要把生命的無常看清楚。知道種種都是因一果，而因一果本身就是因為有這個身體、有這個世界，才會造出來的。也就是因為我們把每件事看得那麼真實，才有一個因一果法好談的。這個因一果，非要完成它自己，我們無法改變它。

你現在遇到這件事，有些人是年紀大才會碰到，或是快要走掉才會碰到，或是剛生出來，自己所碰到。都是讓我們反省，提醒自己看穿這個生命的無常。將人生的一切，從更深的層面做一個理解。最多，只能這樣子。

所以，我期待你可以每一天隨時都做接受、臣服、參的功課。自己醒過來了，其實自然會發現一切都是完美，一切都是完整。眼前所看的不可思議的損失、失落，還是完美。只有這個方法，一個人才可以

幫助週邊的人，幫助這個世界。

你醒過來了，也會發現——其實，沒有世界好談的。沒有週邊人好談的。一切，都是寧靜。你該做什麼，就做什麼。該完成什麼，就完成什麼。週邊的人需要你幫忙，你就自然去幫忙。不要再去費力，不要再去難過。一切就是這樣子。也都是如此。全部眼前所看到的，都是平等。

這不是追求來的，它是一個自然的結果。

所以，我還是要不斷地勸你，既然碰到那麼大一件事情，把這一件事情當作你練習的功課、最好的機會。把每一個瞬間，都當作自己修行的大機會。把你的孩子，雖然發生這樣的事情，當作你個人最大的恩典。你本來不可能追求修行的這條路，遇到了，只好包容起來，只好去接納全部生命帶給你的考驗。它本身就是你最大的恩典。

我最多，也只能講這些。

A24

面對很大的苦難如何接受？

① 楊博士，我在 YouTube《祈禱和信仰，本身就是臣服》的影片中，聽到博士說：「每個瞬間，把自己交出來，這是禱告，這是信仰，這是真正的臣服。一個人充滿著愛，把自己交出來，這時候你所看到的人，事，物，一隻小貓，一朵花，甚至看到自己，都跟看到上帝是一樣的。」

我想，在一般生活中要練習這樣的臣服，是做得到的。接受親人的死亡，以及面對自己得到腫瘤這樣的困境，或許要學習臣服還不會太難。

但是，如果是在一場戰爭之中，自己要面對戰爭，要面對敵人。要面對在砲火中生離死別的親人，而且當時的自己正在面臨挨餓受凍的種種困

境之下，要怎樣才能做到「充滿著愛，把自己交出來」的這種臣服呢？我覺得這真的是太困難了。

③ 你會問這個問題，本身在反映一個矛盾——我們把這個人間看得很真實，很堅實，才会有這種問題。也就是說，我們透過二元對立的邏輯，把一件事情看成或是歸納出簡單／難、大／小，而要做個比較。

你在問題中，含著這個意思。也就是說你可以理解，我們看著大自然，看著一朵花，看著一隻小貓，看著其他人，可以當作上帝來臣服。然而，碰到生活上的危機，像是吃不飽、生存問題，這種臣服比較難做。也就是認為有些狀況我們可以做到，還有一些狀況，是不太可能的。

這個問題，含著這個意思。

我要說的是，這個問題本身，就含著一樣的矛盾——我們把在人間所看到、體會到的，都認為是真的。真的有困難的事，真的有好事、壞事，一切，是

真的。我們才會有這種歸納、區隔或是排列——有些是好，有些是壞的。好的，又可以排出最好、比較不好。壞的，也可以排列。有些算是大的危機、災難，有些是比較不那麼嚴重的壞事。大概是這樣子。

一個人，要真正進入這個修行，是要體會——這一切，我們所看到、可以體驗，可以講出來，可以用語言表達出來的，都不是真實。站在局限的腦，我們會認為是真實。但是，頭腦投射出來的世界，本身就是受到二元對立或是時一空、業力的局限。我們用頭腦化出這個人間，才有這種比較——好事、壞事。

我們仔細想，什麼叫做因—果？因—果代表——任何事，有一個來源，有個原因。而且，因—果跟因—果當中，從來沒有斷過，是連續的，才會讓我們感覺是真的。

假如我今天突然說，你我在一個夢中，而且，這個生命，全部是一場夢。我相信，你我馬上會抗議「人間那麼真實，樣樣都那麼真實，我在吃飯，我在睡覺，

我肚子會餓，吃了飯會飽，怎麼可能是一場夢？」我們很難理解，用頭腦，不可能理解。

頭腦，是二元對立所建立的。我們的五官和思考，全部都是二元對立所建立出來的。所以，透過頭腦，去理解前面這幾句話，是不可能的。一個東西，建立在一個虛的架構，它本身是虛的。你不可能突然叫它理解自己是虛的。它在一個虛的架構下，是看不到邊的。大概是這樣子。

我常常提醒，要站在無限大的整體，絕對的整體，倒不是相對局限的這個人間。

只有一體，就是整體，就是全部。

假如我們說，在一體裡面還化了另外一個體——你、我、一個東西，那是不可能的。所以，臣服最多是什麼？臣服是在這種理解之下，輕輕鬆鬆提醒自己——最多，我跟一體、神、主從來沒有分手過。

其實，可以說，我就是主，我就是神，我是一切。

不可能在一體之下，還有一個神、你、我可以插

進去的，允許在這個空間。

本來就是完整的。最多只是提醒自己——在一體下，全部看到的，還是一體。我所體會到的，可以看到的，都不是真實。或是，反過來，都是真實。

所以，一個人最多只能提醒——真實，不是這個，也不是那個。什麼都不是，哪裡都不是。什麼語言，都沒有辦法表達出來。念頭，也沒辦法投射。

只要可以用語言、念頭表達出來，那已經是二元對立帶出來的局限，本身也不是真實。

臣服，最多只是輕輕鬆鬆反省，提醒自己這一切的道理。

禱告，最多也只是這樣子。禱告給誰呢？禱告給自己——真正的自己，全部的自己。這個自己，不是小的自己。不是小的我，小的你。是一體。是整體。真正的自己。

禱告，最多也只是跟一體做一個對話——神、真正的自己，其實你從來沒有離開過我，我也從來沒有

離開過你。我們完全是一體，沒有分手過。最多，只是提醒自己這一點。這是真正的禱告。

再進一步回答你的問題，一個人只要誠懇這樣子做，隨時在禱告，隨時在臣服，會發現一體自然會來照顧我們。把自己交給一體，讓一體包容我們，一體就會帶著我們走。所以你提到有沒有衣服可以穿，有沒有生活可以活，不用擔心，走到最後，你需要什麼，這個肉體需要什麼，一體都會來照顧。倒不需要你刻意再去做一個規劃，用頭腦再帶來一個層面的目標、窩囊和顧慮。一體會來照顧我們的。

但是，千萬不要去期待，認為要禱告，要臣服，是為了一體來照顧我們。這些，還是頭腦在講話。

把全部交出來，接下來，什麼都不要擔心。一體自然會牽著我們的手，走出這個人生。我們需要什麼，身體需要什麼，祂會來照顧。會讓我們生存，讓我們養活自己，讓我們走出來。然而，在這個過程，其實沒有「誰」在做，沒有一個「做者」，沒有再

加一個頭腦——我在做什麼。一個人已經完全跟心，跟一體，沒有分手。

這一點，大家都可以去試著做，不需要強迫自己相信。

只要完全把自己交出來，每一個瞬間跟瞬間當中可以臣服，眼前看到的一切，可以交出來，可以放過，一個人自然就回到瞬間。瞬間，跟瞬間當中拉長。瞬間，再加上一個瞬間，再加上一個瞬間，自然就變成永恆。一個人，也就這樣子活在永恆，活在無限大的潛能。就是那麼簡單。

每個人都可以試，儘管祂不是透過「做」。其實，什麼都沒有做，最多只是肯定。把自己交給這個宇宙，給這個生命。相信宇宙、這個世界不可能犯錯，生命不可能犯錯。我信賴祂，我完全有這個信心，沒有什麼錯好談的，一切都是剛剛好。

這種禱告，本身就帶來最高的信仰。就是生命的力量。就是智慧。

A25

如果我向神求助，神會理我嗎？

① 請問楊博士，您是有神論嗎？當我們有困難的時候，跟神求助，神會理會我們嗎？會用自己的方式來幫助我們嗎？謝謝。

② 你問的這個問題，問我有沒有「神」的觀念，也就是在問我的信仰，或有沒有宗教信仰的觀念。

這些問題，我都認為還是站在「有」來看整體，可以說是從人間看著一體。怎麼說？

我們認為有神的觀念，無論是主或佛性，都還覺得和我們自己不相關，好像那是站在我們之外的存在，來看著我們。一般西方的基督宗教，包括天主教，也自然有很多朋友提到主就往天空看，好像主是在天堂，好像還在天上或別的哪裡，或在未來，等我們

走掉了會上天堂。所以，在國外有一個 ascension 提升的觀念，升到天堂。而且，認為我們需要做許多好事或服務來磨練自己，才會提升。我們東方人也是一樣。東方有菩薩道的觀念，也就是一個人不斷地信仰，求神、求佛、求祖先，這樣會和生命的整體達到一個整合，這樣的話，我們才可以把命做一個修正。

所以，你這個問題含著一個用意——生命，要怎麼去改？假如我對神充滿著信仰，求神，無論是心外的神還是心內的，是不是可以把這個生命做一個轉變，而且是好轉？

我想你的問題含著這些意思。

我在這裡，必須很誠懇跟你做這個分享——其實，我們人本來就是站在心，本來就是在一體，本來就是站在神。我們從來沒有跟神分手過。

神，其實就是我們自己——這個自己，不是小的自己，而是大的自己，是生命的全部。

我才會在這幾本書裡，用「一體」「全部」「在」

「絕對」（人間是相對，無限大的層面是絕對）來表達。我們本來就是神。從來沒有跟神分手過。

不可能從我們這個一體、整體，還可以撥出來一個其他什麼東西叫做神。

所以，真正的信仰，其實在對誰頂禮？是真正的自己，是全部的自己，從來沒有分手過的自己。

是這個意思。

一個人假如很誠懇，很謙虛，知道我們來這個人間，全部所看到的一切都是相對的，沒有任何東西有絕對的重要性，或絕對的真實。假如一個人充滿著誠懇，充滿著謙虛，可以理解這幾句話，會自然發現自己充滿著信仰。

神，就在自己心中。從來沒有離開過你我。

這麼一來，生命內外全部接軌，全部達到一體，全部變成整合、圓滿、沒有矛盾。這麼一來，你想求的——生命要改，要有一個好的結果，是多餘的。

這個念頭，自然起不來。

反過來，我們最多只能做什麼？只能隨時禱告。向誰禱告呢？禱告給自己帶來的整體——你本來就圓滿，本來就完整，不需要更完整，不需要在外面再找一個體（我們或許會稱為神、佛或任何的體），都是多餘的。

所以，你禱告，最多是做什麼？

最多是在做一個感恩的功課。臣服的功課。

我記得過去也帶過大家做禱告，在這時候是在跟自己、跟整體做一個告解。

什麼告解呢？

也就是承認你自己是完美，你自己是完整的。透過你這個自己完整，不可能再加任何一滴其他的東西在上面，也沒辦法拿走任何一點。

所以，你充滿著感恩，感恩有這個生命，感恩這一次來，父母帶你來這一生，雖然表面上遇到一些困難，生命不順。但是，你知道，一切都是安排的，一切都是註定的。因為你還有這個身體，還有這個人間

好談的。你個人還有一個人生的故事，你知道——一切，都是剛剛好，都是一堂再一堂的功課，讓你不斷地學習，不斷地準備自己。

準備自己做什麼？

來醒覺。

最多，只是從一個夢中醒過來。

所以，你這個禱告，最多也只是肯定，不斷地肯定一切都是完美的，宇宙都是完美，世界是完美，大自然是完美，人是完美。人和人之間的互動，表面上再怎麼不愉快，還是完美。

肯定完美——完美到底，肯定到底。

這麼一來，你不用擔心，你生命就改造了，變更好了。你過去所認為的問題，它自然消失掉了。世界可能都沒有改，但你自己心內已經改了。內心一改，有意思的是什麼？外面也會跟著改。你不用擔心。它會跟著改。

這才是真正的信仰，我相信你只要冷靜，一一去

參，去反省，去找，自然會發現跟你講的不一樣。但是這些話，你本來都知道，只是忘記了。所以我在這邊最多只是做個提醒。

A26

生病痛苦如何「在」？

① 博士您好，您在作品提出「在」的觀念，或許也可以說是一種境界。您也經常說——我們只是輕輕鬆鬆回到「在」。但是，如果生病造成肉體的痛苦，或是面對危機、威脅，各種極不舒服，甚至是恐懼的情況，有沒有什麼好方法，可以讓我們回到「在」？

而「在」的感覺，喜樂也好，平靜也好，那又是怎樣的一種感受？

我知道這樣問，其實也反映了「在」對我是一種陌生的經驗，希望博士能多談一些，謝謝！

② 最好的方法回到「在」，就是臣服。

樣樣眼前所看到的、身體不舒服，甚至是痛、恐

懼、難受或任何感受——我都可以接受，我都可以把它接納、包容。一切，我都可以臣服。

你可以用這種方法試試看。

眼前再怎麼不舒服，好，我可以接受它。有時候我們太痛了，身體很痛，沒辦法忍受，沒辦法踩個剎車。接下來，我還是可以臣服。可以接受——剛剛前面我沒辦法接受。

我可以接受——我前面痛到，我完全不清楚、完全萎縮、完全踩不了剎車。

我可以接受——我踩不了剎車。我還是可以臣服。我事後，還是可以不斷的臣服。

就那麼簡單，一個人樣樣接受，樣樣都可以放過。

這本身，就是讓我們回到「在」，回到這裡、現在——這個瞬間。

就連這些念頭，這些理解，這裡所表達的，我都可以接受。自然就會發現——在，祂不是個境界。

只要我們可以用語言、念頭把祂描述出來，祂本

身已經不是「在」，是頭腦所投射的境界。

頭腦投射出來的語言，全部離不開二元對立。人間所看到的、所體會到的、所想到的、所感受到的任何東西，都還是由我們二元對立、有限、相對的邏輯所表達出來的。它本身是限制，把整體限制到一小部份，再經過比較、記憶、整理、分析而去得到的。一切還是離不開頭腦。連痛，連不舒服，都還是頭腦的作業。

所以，面對任何狀況、不舒服、失落，最好的方法回到「在」。也就是接受，就是臣服。

也有朋友問，面對生存的壓力，有恐懼，或是遇到災難和危機，怎麼可能會想禱告？怎麼可能還有信仰？

跟這個問題所講的，是一樣的。（編註：楊博士指的是問題A24〈面對很大的苦難如何接受？〉）

面對生活上種種的考驗，你我都一樣，從早到晚，一定有些不順——也許是人，讓我們不愉快、不舒服；也許是事，讓我們窩囊，心裡悲傷。整整一天，

從早到晚下來，難免會碰到這些事。就是因為如此，所以，更需要做臣服的功課。

你或許也注意到了，我花那麼多篇幅，用各式各樣的方法來切入、帶回——surrendered state 臣服的狀態，也就是我們想追求的。然而，其實可以說，追求也追求不來，因為祂本身是我們的本性。只是因為我們透過頭腦，把注意力集中在一個小角落，把人間看得很堅實，把我們的本性忘記了。是這樣，才有一個方法好談。

所以，做臣服的功課、練習，最多只是對自己輕輕鬆鬆提醒——一切，我看到的，都是妄想。對任何東西，不需要那麼嚴肅，沒有絕對的重要性。任何東西，都是相對的。所以，我何必那麼嚴肅，放不過，放不過自己，放不過別人。

懂了這些，最多只是提醒自己——好吧，怎麼來，怎麼走。我真正的自己，其實跟眼前所體會到的這些，不管對我現在多麼痛、多麼傷心，一切，都不

相關。真正的我，是一體。

只要我接受一切眼前所看到的，可以臣服，可以把自己交出來。看著眼前的東西，不再綁在一起。不再把我自己的身分投入眼前的事情。眼前的人，我都輕輕鬆鬆可以接受。無論好事、壞事，一個人，自然就在臣服的狀態，自然回到「在」。

在——最多只是一體。

在——最多只是瞬間。

在——最多只是——這裡！現在！

你試試看。只要一做下去，我相信你自然會快樂。而且，是不合理的快樂，是想不到的快樂。是與任何條件不相關的快樂。跟好事、壞事、人間、物質帶來的任何快樂都不相關。這種快樂，不需要花錢。跟你目前面對的狀態——好事、壞事、災難，都不相關。不會影響到你。

試試看。看這樣子可不可以理解，而活出快樂，活出「在」。

A27

怎麼淨化身心，打開情緒的結？

①問 《真原醫》談過體內淨化，當時談的是用飲食、好水來代謝身體的廢物。但是，到了「全部生命系列」，我們又談萎縮體，講情緒體，都有一些從小到大累積的情緒，其實是我們長期累積下來的。有時候在某些場合，我們也不能生氣，只能壓抑下來。這些情緒，在身體裡頭，也是累積成一個「結」或「廢物」。我們要怎樣淨化累積下來的情緒體？

②答 很好。我們都難免如此。每一個人，隨時都在壓抑自己（repress or suppress）。

也就是說，情緒，有些是發出來的。而你說的沒有發出來，擺到內心，其實也已經「發出來」了，

只是沒有在外表露出來。這種壓到心裡面的情緒，更嚴重。就像你剛剛講的很清楚，好多年後，會建立一個「結」。會說「結」，就是它本身不讓能量、不讓生命的氣很舒暢地流過去。它本身就造成一個結，流不過去。**Repressed feelings** 就是把過去一些壓抑，沒有流到外頭的能量，在上頭加了一個殼子，把它包了起來。你剛剛所談的廢物，這是每一個人，可以說沒有一個人沒有這個現象。

我們這樣子探究下去，會發現更嚴重的，還不是人跟人之間的互動產生的，有些是我們文明造出來的。怎麼說？華人的文化，或台灣當地的文化，這些文化和習慣已經把我們包裝起來了。到了大陸、美國、歐洲，還有另外一種文化。我們不知不覺，就連舉動都不一樣。人和人之間溝通的方式也不一樣。不斷在制約我們。

人跟動物不一樣。我們人不能隨便做什麼，因為我們認為這不是人的行為，所以我們也會多少去把它

壓抑。雖然有這個念頭，但不讓它出來。

我常常講，如果我們在馬路上走，而可以聽到每個人的念頭，那好精彩。你會發現——唉呀，人怎麼那麼壞？那麼不公平？或那麼多問題？

有那麼多的問題，這是我們頭腦的作用。這些機制，會造成萎縮，而萎縮再造出一個「體」。所以，萎縮體就成為人生的制約。你可以想像，一個人活了七、八、九十歲，這一生壓抑的情緒、念頭、萎縮，可以說是變成了一個硬的殼子，打不開了。我們每個人都是這樣子。都不開放，更不要講什麼自由，什麼解脫。

你看我們每一個人，走到最後，充滿著制約。人家還沒有講完，我們就好像已經知道這個答案了，已經要反彈。每個人，都一樣的。有時候，不是刻意的。畢竟時間就那麼多，你已經懂了，馬上要做個表達。每一個人，你我，都一樣的。

所以，要從這種制約走出來。

為什麼我們從《真原醫》就在講身心平衡的問題？

我們一般不知道自己不平衡，連看都看不到。飲食上的不平衡——我們非要吃飽，而且還非要肉類不可，它都在表達一種「欲」，我們想抓、貪。人要貪，吃飽還不夠，要吃得很飽。對不對？

從飲食的習慣，我們就可以看出來。所以在《真原醫》教大家「細嚼慢嚥」，慢慢吃飲食。本來一個人嚼了兩口就嚥下去，如果嚼了一百口還在嚼，其實你已經在「騙」自己的頭腦——不需要吃那麼多了。滿足感就出來了，這有個生理的作用。

至於水，不光是喝，而且要做個感恩的功課。一些好的水、有能量的水，就讓我們不知不覺透過生機飲食或真原飲食，把我們的頻率增加、提高了。提高了，一個人自然會發現他身體負擔不那麼重，自然會想追求心靈的層面——「我來這世界做什麼？」「疾病有什麼意義？」「我來這一生，是不是來痛苦的？」

這些問題，自然會浮出來。

一個人做運動，也是一樣的。運動，是在享受，在跟自己對話，做感恩的功課。一個人的頻率，慢慢就增加了，到一個更心靈的層面。他的重量、他的負擔就開始減少了。一個人不知不覺就走到心靈的層面，這是《真原醫》主要的目的。

從這裡面會發現，一開始做感恩的功課，做懺悔的功課，好重要。我講過，首先感恩，然後懺悔，才會充滿著希望，發願。一個人不知不覺，就透過行為，透過「動」走到修行的路。

《真原醫》是帶著大家這樣慢慢走，情緒體就慢慢能看到了——「咦？我前面在反彈。」

不然，它是濁重到一個程度，根本就看不到。

很多朋友，或許你們大家都認識，我也認識。充滿著重要性、嚴肅，感覺自己了不起，多有成就，認為「我的成就比你的更大」。從來沒有反省過，說不定是家裡有錢，家裡面有點地位，其實不是他自己

爭取的、自己產生的名譽。連這一點都看不到。人，就是這麼可憐。制約太重，他看不到。

說不定你我都一樣，都一樣的。

也許是知識，充滿著知識、學問，好有學問「嗯，你一點學問都沒有。你聽我講……」技術層面，是不是也是這樣子。不只是我常拿來舉例的財富、名譽。其實，我們人間的任何專業，任何可以取來、可以累積的物質層面，全部都是一樣的，就是這樣子。

我們人太粗重，看都看不到。

所以，透過《真原醫》，透過《結構調整》，透過好多練習，看看這個密度可不可以減輕一點。就像一個殼子，我常常說種子的殼，厚到一個程度，敲都敲不開了，是不是可以把它稍微化解一下。

是這個意思。

A28

對細胞感恩的功課，最後回到內心

① 我想問一下，博士在《真原醫》講到「心的功課」——感恩、懺悔、祈望、回饋。過去分享的時候，我都會說——你先感恩自己，感恩自己的細胞，然後去懺悔對他做過的事。接下來，抱著希望，先回饋給自己。

這樣子，一個從肉體層面可以看得到的感恩，最後是不是會變成一個內心的願。這個願，發出來之後，是一個能量，最後會走到內心。

② 很好，你表達的很清楚。恭喜你，能跟大家這樣分享，就是最好了。

感恩本身會把一個人的頻率增加、提高。它會把一個人的頻率升到很高的層面，到心靈層面，這是它

的一個作用。

要不然的話，一個人進入懺悔，在很低的頻率做，會開始責備自己。

所以，感恩還有一個用意——沒有什麼好責備自己。你首先要原諒自己——感恩。對自己感恩，對細胞感恩，你才可以原諒別人。接下來，懺悔的品質會完全不一樣。

就像你講的，它就自然已經頻率高了，進入一個「心」的狀態。所以，懺悔也是在一個「心」的層面，倒不需要在物質層面數算「我昨天做了什麼事不好，怎麼去虐待別人，做了什麼動作……」這是講不完的。當然，很嚴重，它給心裡帶來的結，還是要做懺悔。所以，從感恩，把這個注意和專注一百八十度回到內心，接下來，再做好多功課，自然就從物質層面進入內心的層面。

這好重要。

你看，到今天，「全部生命系列」出來了，到現

在，我還在講感恩的觀念。我用好多比喻，帶著大家去練習——臣服，還是帶著一個感恩的念頭。從感恩的念頭著手，帶大家怎麼去讀經、去禱告。

其實，禱告，第一個念頭是「感恩」，是跟上帝、跟內心在對話——上帝，其實我什麼都不需要，我感恩都來不及了。這是一個感恩的功課，而且，一個人這時可以很誠懇，為了感恩而感恩。他沒有目的，不是為了想得到什麼。

所以，到今天還是在講感恩。講了那麼多年，還是一樣。因為它是最直接，讓我們直接切入生命另外一個軌道，是一個「不合理」「不理性」「全部」「一體」「無限大」「絕對」的軌道。不是「相對」的軌道。

你從人間這一小點，突然跳到那麼大的軌道，你試試看。作用很大。

不用去分析了。

一個感恩的念頭，就是有那麼大的力量。

A29

怎麼啟動新的大腦迴路，不再痛苦？

① 您說生命中發生巨大的傷害，我們只能面對。我也嘗試要去接受，無奈的是痛苦的念頭總是反覆的出現，有什麼方法可以讓我啟動新的大腦迴路，不要沉浸在痛苦的念頭裡呢？

② 問的很好，一個人受到傷害或失落、損失甚至災難，這是難免的。其實我們每一個人早晚都會碰到。我在好多角落都不斷重複表達——我們要面對。但是，要記得，這個面對，不是抵抗，不是帶來一個反彈、一個激烈的反應。

面對是什麼？最多，只是接受。

你剛剛問的問題，含著就是說——我就是沒辦法接受。

對不對？你含著這個意思——我就是現在沒辦法接受，我想找別的方法。

不要那麼快放棄，這是我唯一可以建議的。

就把「沒辦法接受」接受吧。

也就是說，我是不是可以接受「我現在沒辦法接受」——我現在眼前想起這個問題，心裡很難過，很大的一個反彈，我知道了，接下來就接受這個反彈，接受「我沒辦法接受」。

試試看。

我們每一個人都一樣，不可能受到冤枉或是有一些大的挑戰、危機、損失，都隨時可以接受。每個人都會反彈啊。

那麼，沒關係，就接受這一點，接受「我現在沒辦法接受」。

有憤怒，感覺自己受害——我怎麼可以接受？
就接受「我沒辦法接受」。

這樣子，不斷地用這個方法來面對，你可以試試

看，它會消失掉的，它會讓你整個人放鬆下來。

用這種方式，你就不會去躲避，像你剛剛說——是不是建立一個新的迴路。

假如沒有把舊的能量消失，你就是建立新的迴路，它還是會隨時從腦海出來。

唯一的方法是徹底把它消失掉。每一個迴路的能量，每一個記憶都有能量，每一個受傷都有能量……讓這個能量消失它自己，讓它轉到別的地方。讓它出來，一波波地出來，讓它自然把它消失掉了。

它轉出來了，一次一次轉出來，你沒有去抵抗。只是接受它，不去反彈，它就沒有了。它就消失，轉到別的地方了。

這是唯一一個方法，可能從根源解決。不是這樣子的話，當然有各式各樣的心理療癒，希望在這中間，讓你的過程、你的心情轉出來、浮出來，去看著它，讓它這樣走過一次。

這個道理，其實講到最後也是一樣。但是，用接

受的方法，更有效。因為它不管這個情緒上失落的內容，不管什麼內容，我去接受。不去分析這個傷害從哪裡來的，因為分析不完。

直接承認，它是叫你直接承認——這個受傷的念頭或心情，本身是「我」頭腦產生的，而頭腦本身是虛的。全部念頭都是個大幻想，是頭腦透過「我」產生的。所以，把「我」的根源找來，不斷地臣服，讓它首先念頭消失，把頭腦淨化，接下來，用參，把真正的我找回來。

最多就是這樣子，一個人，就落回到心。本來很難過，接下來，慢慢可以接受，接受過去的一些損失，一些大的失落、分手、吵架、受到冤枉、被人欺負。自然會發現本來連想起對方，都有很大的傷害，你自然發現它力量慢慢減少，甚至消失。

我很希望你直接去體會，親自去做個驗證——我講的這些話，正不正確。

我相信，你只要去做，本來是一個完全沒辦法

接受的狀況，不光可以接受，以後回頭看還覺得很冤枉，其實不需要那麼大的反彈。其實也沒有像自己想的那麼糟糕，那麼悲觀、那麼不理性。

這個痛苦的動機自然也沒有了。

也會發現其實還好，其實是個人沒辦法接受、反彈而擴大的一種狀況。所以，我才會勸大家一個方法，跟這個很類似，就是臣服或接受的方法。其實也算是臣服的一個延伸——

隨時碰到什麼問題，或一個念頭浮出來，很難過。這時候跟自己不斷地重複 It's OK. 都好，都好，我都可以接受。宇宙不會犯錯的。這時候，就是剛剛好我需要的一堂功課。

不管多委屈，剛剛好就是我需要接受的一個功課，我要成長、要學習的一個功課，我完全把自己的命交給宇宙，知道我再怎麼反彈，再怎麼不舒服，都是OK的。生命不會來傷害我，不會刻意地來欺負我。我都可以接受。

這麼一來，一個人本來想不開，他突然想開了，而且對生命充滿著信仰，把自己跟生命、跟宇宙接軌起來，聯合起來。好像這宇宙全部的力量，變成自己內心的力量。

這樣，一個人就會很安靜，知道表面上好像是吃虧了。但在更深的層面，什麼都沒有發生，都可以接受，都可以原諒，都可以接納，都可以臣服。

A30

壞念頭來了，怎麼讓它輕輕走？

① 您好，如何在壞念頭來時，讓它輕鬆地走呢？

② 接受。

接受一切，是唯一的方法。一個人樣樣都可以接受，甚至可以接受「沒辦法接受」。眼前有個念頭，是沒辦法接受的，連這個反應都可以接受。只要知道，還是可以接受。

就這麼簡單。

自然就會發現，其實念頭好壞，任何區隔分別都還是頭腦的作業。嚴格講，沒有什麼是好的念頭，也沒有什麼是壞的念頭。有這種理解，自然會發現——一切都剛剛好。完全都剛剛好。自然也發現宇宙不會犯錯，可以把自己完全交給宇宙，交給生命。讓生命

帶著走。這麼一來，眼前所看到、體會到的，好像都是剛剛好。

剛剛好。

一點都沒辦法改。

一點都沒辦法犯錯。

只要這樣走下去，自然會發現不光是「壞」的念頭，而是任何念頭都開始消失。頭腦開始淨化，開始安靜下來。念頭來，念頭走。有時候還沒有起伏，就已經看到了。都可以接受。接受，最多也是變成一個見證者，看著念頭來，看著念頭走。

最後，連這個見證的境界都可以打破。完全自在。一個人，就活在當下。跟著當下走。當下往哪裡走，他就往哪裡去。怎麼來，他就一起來。這麼一來，一個瞬間變成兩個瞬間，兩個瞬間變成四個瞬間，也就變成永恆。

一個人在永恆的狀態，沒有生，也沒有死。會放過一切，放過身體，放過週邊的人，放過世界。也就

沒有什麼念頭好壞可談。

其實，就那麼簡單。

你試試看，用這種理解看可不可以把全部念頭打破。

A31

靈性的旅程有目的地嗎？

◎ 楊博士，在 YouTube《從失落是最大的恩典談起》這個影片中，聽到有人在問：「靈性的旅程會有目的地嗎？還是會一直走下去？」關於這個問題，我非常感興趣。我也常在想，我們人到這個地球上來之前，是不是也簽了一個靈魂的合約，要來完成這個旅程呢？這個靈魂在簽約的時候，是怎樣決定要來到這個地球？他又是怎樣決定是來到這個家庭，有這樣子的父母？靈魂在玩這種不斷闖關的遊戲，生命的闖關遊戲當中，是不是有最後一關？到遊戲結束，圓滿之後，這個遊戲是不是就終止了呢？那麼，「我」的角色又在哪裡？我們有自由意志去參與這個遊戲嗎？

⑧ 我很少談輪迴或是靈魂的旅程，因為它本身還是頭腦的產物，離不開頭腦的投射和作業。

靈魂或輪迴，還是離不開制約，離不開我們帶來的束縛。千千萬萬年，離不開我們所帶來的業力。因為我們認為這個人生是真的，自然會投射許多幻想和境界，包括輪迴的境界。

只要我們認為是真的，那當然，不光輪迴是真的，就連這個人生也看得好堅實。好像真有一個世界，有太陽，有月亮，有樓，有馬路。有我們生出來，一生在變化，等到年紀大走掉。有家庭，有朋友。有失落，有喜樂。這就是我們人生的故事。因為我們離不開這種幻覺，認為是真的。

我相信，每一個人假如聽到我說人生其實是一場夢，你我都在夢中，我相信一定都會抗議「不可能！那麼堅實的人生，怎麼可能是一場夢！根本不可能，不符合邏輯。」我想，這是每一個人的反應。

也因為如此，輪迴當然對我們也是真的。在比較

微細的層面，就是人還沒有組合之前，我們當然會想認為有一個能量，這個能量可以當作靈魂，透過種種過去的業力（它離不開業力），把它（把我們）局限在人間。所以，透過輪迴，我們一次一次來。

這是我認為最可惜的現象。一般人認為透過靈魂或輪迴，可以找到樣樣的答案。其實，不光沒有找到答案，反而再進一步制約自己。一般很少用這種角度去想，只是去求一些微細的能量、靈體、天使或境界，像一般新時代（New Age）的朋友講究能量轉變、修練脈輪，都在談這些。假如有一個真實可以談，我們以為只要比人間看到的肉體密度低、更輕、更微細的能量，好像就比較接近真實。這些，都還是頭腦投射的觀念。

任何觀念，我們可以想出來，最多還是反映人間的種種制約（conditioning）。人，要打破一切的制約，才可以醒覺過來。所以，花很多時間，去談過去這個肉體是怎麼組合的、意識是怎麼組合、為什麼一次一

次來、有沒有什麼可以學習、可以得到、有沒有什麼功課可以學到、來的目的是什麼……這些問題，其實不會讓我們找到最後的答案，不會讓我們從人生得到解答。

這是最誠懇的回答。

不光沒辦法給我們最後的答案，還會讓我們制約更多，限制更多，讓我們絕對走不出來。因為我們也就真的認為，透過轉變——意識的轉變，輪迴的轉變，可以得到最後的一堂功課，最後也許就走完了，一個人就解脫，就自由了。你的問題，含著這個意思。

這是很可惜的。

因為，從一體的角度，沒有什麼叫輪迴，沒有什麼叫靈體，沒有什麼叫肉體，沒有什麼叫身心。全部這些，都是人間製造出來、想出來、制約出來的。也因為這樣子，才會有因—果，才會有時—空。全部，都是一個大妄想。這是站到一體的角度來談。

這麼說，我們人有沒有自由？

過去，我用了好多篇幅來談，只要我們承認有這個肉體，認為這個肉體是真的，因一果是真的，時一空是真的，其實我們沒有什麼自由好談。我們被建立的這個架構，本身就是制約。制約中的一些現象，讓我們突然在這個制約裡，問自己「可不可能得到自由？」這個問題本身就是矛盾。絕對沒有什麼自由好談的。但是，反過來，也可以這樣說，這一生，唯一可以有的自由，是把它放下。把眼前所看到的時一空看穿。透過臣服，透過參，放過它。放過眼前的一切，一個人自然回到這裡現在，這個瞬間。

回到這個瞬間，是唯一的選擇，也是我們一生可能做到的。想不到，一個人只要回到這瞬間，他就自由了。自由，最多也只是一個瞬間，再接下一個瞬間，再接下下一個瞬間，讓瞬間連串起來。一個人隨時活在當下，活在瞬間，他最多只是 **Be Oneself** ——存在，在。在哪裡，不重要。在什麼，也不重要。在什麼角落、什麼身分、什麼角色都不重要。輕輕鬆鬆在。

最多只是在。沒有再加上一個念頭，或是一個層面的過濾。完全很紮實，很踏實，很自在的在，就是那麼多。

Be what（是什麼）不重要。知道什麼，也不重要。輕輕鬆鬆在，最多這樣子，一個人就自由起來了。一個人自由，活起來，我們可以想想，他還會去追求什麼叫做輪迴？什麼叫做靈體？什麼叫做人生的意義？來這一生做什麼？——這些問題，其實都老早不存在了。

他喜樂，都來不及。歡喜，都來不及。愛，都來不及。還有什麼空檔，可以想什麼？追求什麼？

他突然體會，全部只有一體。一體是全部，沒有第二個體、第三個體好談的。在一體裡，哪裡還有一個靈體可以談的。什麼都沒有。

什麼都沒有。一切只有寧靜。只有喜樂。只有愛。只有永恆。

回到你我面對的生命，也就是這裡現在。我們

自然會發現，每一分鐘，甚至每一秒鐘，我們的念頭其實都不斷在輪迴。我們的念頭，從來沒有斷過。一個一個念頭來，一個一個念頭走。隨時讓我們落在地球，落在人間。隨時把我們綁架，讓我們把一切——這個世界、你、我——看得很堅實。假如我們連念頭都斷不了，連念頭都是透過因—果組合的，讓我們自然認為有一個遊戲規則，有一個原因，有一個後果。有個因—果。那麼，更不用談你所問的靈體和輪迴。

也因為這樣子，我過去很少談這個題目，最多只是提醒你我，我們還是要隨時回到這個瞬間，這裡現在。先把念頭跟念頭的空檔，更深的層面找回來。找回來，看透它。看透——念頭本身就是個大妄想。念頭是頭腦投射出來的，而這個世界從來沒有離開過念頭。

我們自然發現，其實一切是寧靜，沒有念頭好談，也沒有人生好談。更不用講，沒有輪迴或靈體好談。

一切，都要放過。一切，都要看穿。一個人，才可以醒覺過來。

A32

如果喜怒哀樂是虛妄的，為什麼要來體驗這些呢？

①問 如果說人就是整體，跟宇宙是一體，doing（做）不重要，只有 being（在）才重要。那麼，我們人生在這個世界上的意義是什麼？如果說生老病死、喜怒哀樂都是虛妄的體驗，為什麼我們要生在這個世界上，去體驗這些並不真實的經驗呢？

②答 你問的是，有這個生命、活在這個世界的意義。因為我知道你很誠懇問我，我也只能很誠懇回答——其實，沒有任何意義。

我們人，經過頭腦、經過感受、感覺、知識，我們認為做任何事要有一個更深的意義。連你看我們講話、聽話、寫文章、看書，都要有一種理解。對講話，

我們首先希望掌控意思。對更深的層面，對一個整體，比如說整个人生的經過，想知道「有什麼意義？」、「我們活這一生，難道沒有什麼目的嗎？」

短暫的目的，我們可能稱目標。對一個項目，我們有這個目標、那個目標想達到、要期待達到什麼。但是在更深的層面，我們會講目的，講一個意義——「這個人生有什麼目的？」「活在這個世界，有沒有一個更深層面的意義好談的？」

答案是——沒有。沒有意義。

你聽了，可能會很失望。但這是實話。

首先，我還是要提醒，我們所講的人生，其實是大妄想，是頭腦的產物，頭腦的投射。我們是經過「人」，再加上五官、念頭，建立這個世界，建立一個虛的時一空，產生一個虛的時間的觀念。

在這個架構，透過二元對立，二元對立本身就是因一果的來源。我們全部的邏輯都是比較，都是相對的，沒有一樣邏輯是絕對的，都在一個相對的範圍。

透過比較，比如前面一個杯子，一塊玻璃，桌子，都是透過比較才得到意思，才得到一個意義、理解。這本身又建立了一套很完整的因—果法，也就是業力法，我們才把一個很完整的人生可以表達出來——好像有昨天，好像有今天，好像有明天，好像我一生做了好多事。到走了，這幾十年過去了，不光我幾十年活在這個世界，還有前輩子，還有幾千、幾萬年前的祖先。就這樣，文明就出來了。全部是我們頭腦投射的。

這些話，不是理論。有一天，假如你去追究、去參，會得到同一個答案。

既然全部都是我們頭腦投射的，接下來你問這人生有什麼意義，這本身，我相信矛盾就出來了。

假如我們這個人生都是大妄想，不存在，是我們頭腦投射出來的。那你接下來問——有什麼意義？這個問題，就好像一個人在沙漠遇到一個大幻覺、一個海市蜃樓，在前面看到一個駱駝、有水。在這個海市

蜃樓裡，一個人在問——咦？我這一生有什麼意義？

你站在外面看，你會笑的。「咦？你本來根本就不存在，哪裡有意義好談的？」

我們的人生，也是如此。

這個相對的範圍，明明知道站在整體（前面你也提到一體或全部，就是絕對的範圍），它是不成比例的小。在這個小的角落、小的範圍、相對的範圍（本身是一個頭腦投射出來的範圍），我們去找人生的意義，卻同時忽略掉遠遠比這個人生更大的一個範圍、意識，在那裡等著我們。

一體在等著我們，我們卻在這個小的範圍要找意義。你說，是不是很可惜？

所以，我建議不要追求這個問題。反過來，不斷地用這幾本書所講的臣服跟參，不斷問自己——誰，認為還有一個意義？認為有意義的人，或在追求意義的人，是誰？誰，有這些念頭？對誰，這些念頭重要？

這樣子下來，一路參，參到底。會發現，全部還是從「我」——念頭、全部觀念、價值、意義，都是從「我」起步的。

「我」是誰呢？

去參。

參到底，自然會有這個答案。

有意思的是，你把真正的自己找回來的時候，人生就會有一個大的意義。你不用問，也沒辦法講出來，也回答不出來，但是，這個人生的意義對你相當清楚了。

你最多只能說「我在這人生活了一輩子，假如有個意義好談的，有個目標、目的好談的，最多也只是醒覺，而我本來就是醒覺的，只是忘記了，忽略掉了。完全把它挪開了，所以才忘記我們是醒覺的」

想起來了，一個人就輕輕鬆鬆醒過來了。

醒過來了，全部這些問題、意義或是有沒有意義，都是多餘的。這些問題跟你不相關了。

你最多知道，你本來就是愛，本來就是喜樂、歡喜、寧靜，你本來就是絕對，你跟上帝從來沒有分手過。

知道這些，你還需要問意義嗎？

上帝可能會問意義嗎？

上帝問人生有什麼意義？——你說，祂會問這個話嗎？

既然我們跟上帝、佛陀、全部宇宙的佛陀、我們的佛性，從來沒有分手過。我想，也不用再問下去了。對不對？

所以，一個人要有信心，不要想那麼多。不斷地做一百八十度的反轉，回到內心。從這個世界、外在，是絕對找不到這答案的。但是心中，有一道光，就在等著你。你只要回頭看，一百八十度轉過來內心，你自然會發現全部答案都在眼前。

全部的答案，你本來都知道，只是忘記了。

A33

醒覺的人會有什麼改變嗎？會有什麼提升？

①問 請問博士，覺醒後的人會有什麼改變呢？會提升嗎？

②答 值得注意的是，這個問題，本身還是站在二元對立，是從人生、人間的軌道在看。在人間的軌道問——醒覺可不可以帶來什麼幫助？可以帶來什麼提升？有什麼好處？

這些觀念——好處、改變、提升，就把我們束縛在這個世界，在這個人間。它本身就是頭腦的投射——我們不斷地認為人生有一個比較好的地方可以去，還有其他比較好的境界，比較好的狀態。所以，接下來，我們也就不斷地透過「動」「做」「追求」「改善」來得到。

然而，我現在所講的、以及古人所講的醒覺，和我們人間的觀念（頭腦的限制、二元對立、制約的邏輯，讓我們可以講話，可以去想的邏輯）完全不相關。跟這個軌道，完全不在同一個層面。祂是無限大，本來就有。不會生，也不會死。是永恆的。我們每一個人都有。每一個人都可以去找到。

找到了，一個人醒覺了，他自然發現過去講的，想得到、想改善人生、有什麼好處可得的，本身都是個大妄想。其實，連人生都是個大妄想。就是因為我們看不穿這個妄想，這場夢，才會被它制約，被它綁住。

你看這樣子可不可以理解。

當然，以我們的腦去理解這些話，是不可能的。最多，只是從心，看可不可以稍微點到一點。知道——這一生，充滿著痛苦，充滿著煩惱，充滿著追求。甚至，連修行，我們都想得到什麼東西。就連透過修行，都想改變我們的命，才要去修行。

這就是你我、每一個人的狀態。連修行，都放不過這個人生，還是希望有改進。

所以，不要去追求這些問題，還設立一個目標。假如有目標，要為了什麼目標去做，永遠醒覺不過來。因為你已經被那個目標綁住了。

但是，話講回來，一個人醒覺過來，他的命真的就已經改了。然而，命，本來就是個大妄想。這是一個最有意思的大悖論。

假如你這裡、現在醒過來了，前面這些問題，你也問不出來了。因為這些問題不存在，連這個人間都不存在，都是個大妄想。你已經看穿它，還有什麼命好談？還有什麼提升好談？

但是，話講回來，你人已經完全改變了。你充滿喜樂。充滿陽光。充滿寧靜。充滿愛。週邊的人，都可以感覺到。因為你沒有問題了。生命，再也不是一個問題。它不是一個大問題，接著小問題和一連串的問題。它已經老早超越了。是誰超越？是你超越嗎？

不是。是生命超越自己。

也就是說，是生命來活你。因為，假如你這個「我」能徹底消失，那就有意思了。生命會帶著你走。該做什麼，還是會做，而且做得更好。但是，你已經沒有一個好壞的觀念（你看這會不會造出矛盾）。因為你也不會想去追求什麼是好或壞。不會去區隔，不會去分別。你只是突然發現，沒有念頭，沒有雜念，沒有煩惱。需要解決問題時，你就把念頭當作工具。用完了，也就擺到旁邊。

所以，最多只是這樣子。

透過「全部生命系列」的書，以及好多聲音的作品，這些話，不是理論，需要你親自去體會。聲音本身是個最大的能量，可以帶來最大的能量轉變。最大的能量的互動。

我為什麼要用講話的方式，來回答你的問題，而且帶出很多聲音的作品？因為聲音的作品可以最直接穿到我們的心。用文字，很多人看不懂我寫的這些

書。因為文字是透過腦的轉達，好多重神經的處理，不只是一兩個神經細胞的處理，而是好多細胞來轉達這個訊息。所以，這個過程，已經成為一個過濾網，把一件很單純的事變得複雜，落到二元對立的層面。

從文字，一個人要醒過來，是比較難。但是，聲音不一樣。聲音可以從很單純，從沒有，穿到心。帶出來一種能量。

前面講的這些話，自己要去參，要去領悟。它不是腦去想出來的。

所以，再一次回答你的問題——醒覺，不會帶來任何好處，沒有什麼好處好談。只要帶著一個好處的觀念去追求，你大概也醒不過來。醒覺，也不費時間。你看這是不是一個大悖論。

你現在想醒過來，就醒過來吧。下一個決心——就是現在，我就想醒過來，把過去的一些制約看穿、擲開。

最多只是這樣子。

楊定一博士 全部生命系列

■ 文字作品



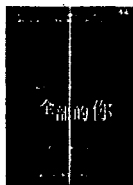
真原醫 (平裝 316 頁 / 附螺旋拉伸 DVD)

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 / 附靜坐導引 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。透過這本書，希望可以把讀者一起帶回到自己的家、自己的本性，也就是——自己的心。



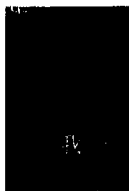
神聖的你 (平裝 397 頁)

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感受，讓注意力從「腦」落回「心」，體會「在」，甚至古人所談的「空」。十七章解說、十四個與生活緊密結合的練習，解開古人「悟」的奧秘，陪伴你我重新探訪華人的智慧寶藏——「參」。



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）

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



定（軟精裝 228 頁）

貫通全部意識的連結，我們稱為「定」。然而，這裡想帶出來的，是永恆、無限大、大喜樂當中的定，或說「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。

即將出版《插對頭》、《時間的陷阱》、《短路》、《頭腦的東西》

■ 音響作品



等著你（導聆手冊 + 4 CD）

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 (導聆手冊 + 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。



你・在嗎？ (導聆手冊 + 2 CD)

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——你早就是。而且，永遠都是。



光之瑜伽 (導聆手冊 + 4 CD)

透過聲音的導引，結合最有效率的「專注」和「觀」，身心合一，讓身心的能量開始流動，充滿希望、充滿活力，面對人生。



真實瑜伽 (導聆手冊 + 2 CD)

跟著音聲導引，把全部的自己交出來，臣服、參、臣服、參……沿著每一個念頭與情緒，發現最高的真實。



呼吸瑜伽 (導聆手冊 + 2 CD)

跟著引導，從數息、觀息到隨息，一路走到臣服與參，一步一步帶到更深的層面。念頭停止，自然回到寧靜、一體，體會到「在」的無限。



四大的瑜伽 (導聆手冊 + 3 CD)

從東方到西方的哲學、醫學、實修，都談到四大元素（地、水、火、風）的組合。身心合一是一歡喜、活潑而專注的過程。輕輕鬆鬆落在不費力、最單純的覺。

■ 影音作品



螺旋舞 (DVD + 書 123 頁)

螺旋是宇宙最原始、最強大的力量。源自最古老養生修煉的螺旋舞，將人體的兩側對稱作為工具，以中脈為軸心，輕鬆畫一個 ∞ ，可以說是動態的靜坐。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 (3 DVD + 書 215 頁)

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) (4 DVD + 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 (一日共修實錄) (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。

全部生命系列 0012

十字路口—全部生命系列問答（一）

（全書一套三本，附音頻卡片）

作者 楊定一

編者 陳夢怡

音頻製作 陳夢怡

責任編輯 陳夢怡・陳錦書・陳靜雯

封面・音頻卡片插畫 施智騰 (Simon)

封面・音頻卡片設計 盧峻暉

音頻網頁規劃・設計 林愛敏・楊宜桂

出版者 真原文化股份有限公司

地址 (10508) 台北市松山區敦化北路 201 之 30 號 8 樓

電話 +886-2-27122211 ext. 7695

出版日期 2018 年 7 月第一版第二次印行

定價 200 元

ISBN 978-986-96536-0-2

讀者服務、楊定一博士作品視頻分享、演講活動公告，
請至 Facebook「楊定一博士・全部生命系列」專頁



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

十字路口：全部生命系列問答 / 楊定一著. 口述

答覆：陳夢怡編. -- 初版. -- 臺北市：真原文

化，2018.06

冊：公分. -- (全部生命系列；12)

ISBN 978-986-96536-0-2(第1冊：平裝). --

ISBN 978-986-96536-1-9(第2冊：平裝). --

ISBN 978-986-96536-2-6(第3冊：平裝)

I. 靈修

192.1

107007680