

全部生命系列

Crossroads



【全部生命系列問與答】

十字路口

作者 楊定一
編者 陳夢怡

3

十字路口

Crossroads

——全部生命系列問答（三）

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

C01 頭腦的理解，是進入真正體悟前必經的過程嗎？	4
C02 臣服，不反彈，就可以了嗎？	13
C03 不期待，樣樣都放過嗎？	18
C04 需要慧根才能體會嗎？	25
C05 醒覺，比頭腦可以想的更簡單	35
C06 不要讓任何人制約自己	40
C07 怎麼做，才能醒覺？	48
C08 要怎麼活的不萎縮？	54
C09 怎麼體會深層的寧靜？和安靜有什麼不一樣？	60
C10 臣服了，我不會受到更深的傷害嗎？	67
C11 回不到主體，很挫敗，怎麼辦？	74
C12 我當初學佛用錯心了嗎？	81
C13 靜坐時，體會到自己的黑暗，要如何走出來？	86
C14 逼著自己去臣服，也可以嗎？	90
C15 是腦在提醒我接受？還是心在提醒我？	93
C16 我曾走過迂迴的修行路，現在該如何切入？	98
C17 如何回到一體意識？	112
C18 怎麼讓「腦」落到「心」？	118
C19 怎麼把「在」隨時帶到人間？	125
C20 意識擴大，空檔與當下	132

C21	絕對和相對	139
C22	把「我」挪開？	145
C23	參，不是來捕捉任何東西	152
C24	一體從來沒有造出虛幻	157
C25	「我」不存在？	164
C26	為什麼沒有念頭了，還是不能醒覺？	168
C27	好像變了一個「我」，這樣 OK 嗎？	177
C28	為什麼稱修行為「反復工程」？	182

C01

頭腦的理解，是進入真正體悟前必經的過程嗎？

①問 我的疑問是，我聽懂了博士的話，也看懂了博士的書，可是，總一直覺得是在邏輯理論上的明白。可以說是理悟，而沒有體悟。理論上，我明白我們是整體意識，從不分開。可是，我沒有感覺到那種體悟以後的寧靜和喜樂。好像我一直透過看書，透過頭腦，在想像我們是一體。可是，無論我怎麼看，我們還是分離的。

對於我們這種只能用想像去進行理悟的人來說，這種階段，是不是體悟之前必經的一個過程？還是我有機會可以直接進入所謂的體悟？

②答 很好，你問的這個問題也是很誠懇。把自己的一些經過，跟大家分享，是用很誠懇的話。所以，我首

先要感謝。

你反映的這些個人的狀況，其實相當有代表性。一般人，也都一樣的。

也就是說，讀了這些書，好像懂得裡面想表達的重點。但是，為什麼從其他的層面（比如說感受、情緒或整體的層面）沒辦法活出來？最多只是一個理論上的理解？

這是難免，每一個人都是在這個經過，都是一樣的。

但是，不要小看這個理解，其實就像在腦海種了一個種子，它會慢慢長出來，發出芽來。不要急，透過好多好多 *sādhana* 的方法。從前面兩本書《全部的你》《神聖的你》，我特別強調臣服（*bhakti yoga*）——古人留下來的的大法門。而接下來就是《不合理的快樂》《我是誰》等作品，又強調「參」（*ātma-vichāra*）這個大法門，也就是說參跟臣服這兩個最大的法門，是我認為最有效、最直接，可以說

是——沒有法的法，沒有路的路。這種最直接，像一根針或箭，直接射到心。

給自己多一點空間去練習，最多只是這樣子。不需要特別去追求什麼，也不要急，就把全部時間的觀念挪到旁邊。

既然你現在理論上懂，哪怕是有時候懂，又好像不懂，都沒有關係。有時候，就像我們現在在對話，我們就多分享一下，就像跟 *sat*（自己的 *being*、「在」真實）在一起。

Satsang 或 *satguru*，並不是形式上有一位上師坐在這裡跟你分享，跟這個形式沒有關係。*Sat* 指的是你自己，這個自己是真正的自己，是一體。每個人都有，是真實。

這個一體，在你內心，不是在外面。

一位真正的、好的老師，並不是跟你有區別、在外頭的一個老師。真正的老師是你自己，是你真正的一體。在你內心，本來就有。所以，不要急。

不要急。

一點一滴，每一天，把握每一個瞬間。最多，就是把瞬間當作你最好的朋友、親密的朋友，不斷地回到這個瞬間。把這個瞬間包容起來，任何好事、壞事、考驗、不考驗，都可以接受，都可以把它當作完美。

用這個方法，試試看。我相信，不要管成就不成就，慢慢就愈來愈透徹。愈來愈可以反省。愈來愈可以落在心。落得愈來愈深。落到你從來沒有進入過的那麼深的那種地步、範圍，這樣就好了。

它會帶你到哪裡？也無所謂。

本來就是個無底洞。心，是無底洞——是無限大。是無限小。哪裡有一個底，對不對？

所以，都不要去管這些。走到最後，你會發現，其實，連透過「做」都不需要。就連「要有什麼成就」的念頭，都起不來。一個人自然會到這樣子，不需要有別的追求。這樣子就好了。

你的問題，還含著一個用意——一個人一定要懂這些理論，才可以醒過來嗎？

我這裡要很坦白跟你說—— No. 剛剛好相反。

我為什麼會掙扎那麼多年，不想把這些道理、古人寶貴的法帶出來？用我自己的語言，自己的一些體驗，把它做一個彙總？為什麼有這個掙扎？

其實，本來是不想扮演這個角色的。

我當時就擔心，甚至現在也在擔心——建立一個很完整的系統，是不是反而害了大家？

什麼意思？

很多人頭腦很靈活、很聰明，他表面上好像懂了，可以建立一個很完整的系統，也可以回答問題。但是，他回答的層面是在理論。是頭腦、左腦的層面。這些知識，這個完整的系統，本身也就把他束縛、制約、綁架了。不知不覺，他就陷入另一個系統。雖然很完整，但是從裡面，他也跳不出來。

這其實是我最大的顧慮。

很多朋友是這樣子——表面上都懂，甚至也可以講課，但是，他做不出來。

為什麼？因為他只是在腦的層面懂，並不是在每一個細胞、每一個體（不光是肉體[其實腦還是肉體的層面]，還包括感受、情緒體、意識體、神通體、各種能量體、全部的體）都體會到古人所留下來的這些大法門。他的理解還不是透徹，還是在一個理論的層面。

所以，我才在這裡要特別強調——就是頭腦一點都不懂，可不可能有這個靈性的成就？

當然可能！它不是靠腦的範圍才有成就的。甚至有時候，腦想太多，理解太多，建立很完整的知識體，本身是阻礙。

我們回頭看，古代那麼多大聖人，已經幾乎是佛陀的境界。這種不是一般的菩薩，不是修來的。好多是十幾歲、二十幾歲，什麼都不知道，也沒有什麼教育。Ramana Maharshi 十六歲，有些人才十四歲或幾

歲，就醒過來了。

你說他做了什麼？什麼都沒有做。他什麼都沒有追求。是宇宙來把他醒過來，是醒覺來醒覺他。

他什麼都沒有做，也不懂。但是，我也必須再做一個補充——這些大菩薩、佛陀般的人物，過去有練習過。他過去不知道花多少生命做 *sādhana*，規規矩矩的練習，規規矩矩地接觸老師、苦修、追求。他已經有這個基礎了，所以這一生來，風一颳、雷一打、太陽一照，他就醒過來了。

但是，我們一般人呢，我認為還是要很謙虛，很誠懇，知道自己做不到，還是要老老實實回到一些方法。充分的理解方法和理論，點點滴滴去接觸這方面的老師和法門。然後用自己的方式，去磨練，去追求。這樣子，老老實實把好的方法落在心中。

但是，也不要急，也不要把這當作一回事。因為走到最後，連這個追求的念頭，醒覺的願望都要丟掉。這本身就是個大悖論。但是，不是你這個時點要

做的。這個時候，還談不到這一點。這時候，還是要規規矩矩地去練習。

我在這裡帶來兩個大的方法，濃縮了全部的法門，我認為對現代人是最有效的方法。因為你我夠聰明，所以我先用理論把真實做一個彙總（其實也談不來。真實，沒辦法用語言做一個彙總或說明。但我還是盡力表達），透過我們的聰明，去做一個理解。

接下來，不是透過這些練習去醒覺，反而是我這次帶來的一個中心理念—— **You are there. You just don't know.** 你本來就是醒覺的，你本來就已經到家了，你只是不知道。透過你我的聰明，我們從理論上做一個整理。接下來，透過練習，不管是臣服或參，最多只是做個提醒——你已經在家了。

最多只是做一個小小的提醒，讓你——喔！又想起來了，又回家了。

這是一個顛倒的工程。你仔細想，這個方法也許跟古人講的很不一樣。但是，我認為現代人夠聰明，

你我夠聰明。所以，我承擔相當大的一個風險帶出來。

雖然說是「顛倒」，但嚴格講也離不開古人所講的範圍，最多只是把重點顛倒過來。

這樣講，看看夠不夠清楚。

C02

臣服，不反彈，就可以了嗎？

① 楊博士您好，我聽了您的《醒覺，有多重要》的讀書會，您談到人間其實是個大妄想，這個世界是個遊戲場，我們都活在夢裡，都把人間的一切看得很真實，都活在因果業力的組合裡，醒不過來。我想請教的是，是不是只要在日常生活不斷去投入「這裡！現在！」或是臣服的練習，無論遇到好事，還是壞事，只要不去抵抗、反彈，就可以醒過來了嗎？可以體會到您所說的神聖與永恆了嗎？

② 是啊，其實就這麼簡單。

一個人徹底臣服，自然會醒覺過來。

一個人徹底臣服，會發現什麼念頭都沒有。甚

至，連醒覺的念頭都不會有，都不會啟發。什麼都沒有。一切都圓滿。從一個瞬間，到下一個瞬間，到下一個瞬間，一切都寧靜。一個念頭都起不來。

你說，還有什麼醒覺好談？還有什麼「在」、什麼「這裡！現在！」好談？一切，已經圓滿。這本身，就是涅槃。

其實，就那麼簡單。

但是，我們現在很難踩一個煞車。你看我們的頭腦，步調多快。一個觀念，再接下一個觀念，再接下一個觀念。說可以踩一個剎車，是騙人的。騙我們自己，也騙別人。絕對踩不了煞車。

所以，才有那麼多方法好談。而我從那麼多方法，濃縮出古人留下的兩個大法門，一個是臣服，另外一個是參。「參」，以後有機會再談。在這裡，因為你在問臣服。我最多是回答你——是啊！假如你徹底臣服，瞬間遇到的樣樣東西，無論好事、壞事，都可以接受，都可以接納，包容，臣服。一個人自然

可以醒過來。

但是，要記得，壞事表面看起來難，但我們還是可以去做一個接受或者臣服的動作。好事反而更難練習。

畢竟，誰都喜歡喜事。面對喜事和好事，要臣服，要輕輕鬆鬆接受，要輕輕鬆鬆讓它過去——這是相當不容易的。一般人，包括你我，大概都做不到。我們從早到晚，都在找一種滿足感。難得遇到一件事情、一個人、一個東西，讓我們得到一個完整或是滿足的感受，我們絕對不會放過。

一個人好事、壞事都可以放過（臣服，其實就是放過，就是放下），相當不容易。我們開始練習，面對每一個瞬間——好事、壞事，最多只有接受。任何東西，只有接受，不斷地接受。好事，我也接受。不好的事情，我也接受。壞事，我還是可以接受。

試試看，自然會發現念頭減少，開始快樂起來。從早到晚，可以快樂。最有意思的是，心裡的快樂，

跟眼前的狀況、發生的事一點都不相關。

眼前，表面上在處理事——煩惱的事，不愉快的事，但內心可以接受。透過接受，可以找到一個寧靜。這個寧靜，本身就是快樂。

這種快樂不是任何物質可以取得，不是人生可以理解或是帶來的快樂。最多只能稱為一種平靜。平靜，再加上平靜，再加上平靜，一個人自然快樂起來。自然脫胎換骨。就那麼簡單。

這是一個古人的大法門，是古人的秘密——*bhakti yoga* 奉愛瑜伽，每一個人都可以做。就連一個小孩子都可以做。

你看，一個小孩子很天真，樣樣都很珍惜，新鮮。什麼事情，都是第一次見到。自然會好奇。很直接，很自然，自然活「在」。我們成年了以後，充滿了顧慮。想要預防這個，預防那個。不斷投射在未來，擔心未來。用過去的教訓，來預防未來。

本來是那麼簡單，卻把自己的生命複雜化，帶來

數不完的煩惱。

所以，要踩一個剎車，最好的方法就是——接受一切，接受生命帶來的、眼前看到的一切。就那麼多，就那麼簡單。

試試看，拿自己來做實驗。只要做，你會發現會上癮——好事來，也可以接受。也只是如此。不好的事情來，還是可以接受。

接受，再接受。自然發現，念頭少了。自然開始活在這瞬間。對任何東西也沒有期待。

事情發生了，也就讓它過去，好像它留不住。

過去的記憶，也不用去追究，也懶得去分析。

未來，還沒有發生，又何必去管它。

一個人就自在，隨時活在這裡現在。這本身，已經進入一個神聖的生命。我相信，每一個人都可以做到。只要去做、去練習，不要多想，自然會有一些好的結果。

最多，也只是這樣。

C03

不期待，樣樣都放過嗎？

①問 我心裡突然有一個疑問：是不是只要放開我以為可以掌握在手中的一切，甚至，對於未來沒有太多的期待，也不去設定我的人生目標，不期望自己有什麼成就，只要每天都可以讓自己生活得很愉快，很快樂，這樣子是不是也是一種解脫？

②答 很好啊，你所講的，對樣樣都沒有期待，都可以放過，輕輕鬆鬆地活「在」，沒有什麼規劃，也沒有什麼目標——這當然這是一個修行的起步。它本身，就是一種練習。

一個人自然會發現，其實沒有一樣東西，是絕對的重要。從這個人間，絕對找不到什麼叫做真實。

我們一生活過去，全部——你注意喔，是全部離

不開「動」、離不開「做」、離不開「想」。全部的價值觀念，離不開「動」和追求。

這是多麼可惜，好像我們從早到晚在承認自己不夠完整。要「做」、要達到一些理想、一些追求，一些目標，我們才可以完成自己。這種想法，多麼可惜。

其實，我們出生就是完美，是完整。不可能比現在更完美，更完整。並不是透過「動」「做」可以得到更完美。

任何「動」和「做」完成的目標，本身還是無常。只要和物質有關，都是無常。然而，我們一輩子都在為無常的東西，無常的結果，無常的成就，在追求。不光自己抱著這種價值觀，還對別人有同樣的看法。無論衡量別人、衡量自己，都離不開這種比較，這種虛的境界。

你仔細觀察，一個人再怎麼有錢，難道更快樂嗎？一個人再有名譽、有權力，其實也只是更不愉快。畢竟樣樣都是無常。有了更多，還要更多。永遠

不會滿足。這是我每一個人的狀況。

也有人把修行當作一種方法，拿來解決目前看到、遇到的一些不好的事情，或是人生的危機。一般人修行，好像都在這一方面追求。

然而，修行，跟這個一點關係都沒有。我們再怎麼把一個狀況解開，再有什麼好的消息，最多還只是短暫的變化。絕對不可能帶來長期或是永恆的快樂，這是不可能的。

從這人間，絕對得不到永恆的快樂。絕對找不到自己——真正的自己。

所以，最多是把任何念頭擱開，或是反過來說，面對任何念頭、任何經驗、任何感受，我們都可以輕輕鬆鬆接受。無論好壞，完全接受，沒有條件的接受。

試試看，自然可以從頭腦的層面，落回在心。接下來，讓心帶著我們走。

一個人，遇到事情，還是會用腦。但是，腦就變成工具；心，會輕輕鬆鬆指揮腦——往這裡走，或往

那裡去；解答這個問題，或克服那個困難。再也不會反過來讓腦帶著心、帶著我們走。其實，就那麼簡單。

很多人認為，如果把腦所創出來的境界、思考挪開，人可能就痴呆了，沒辦法做主，沒辦法克服困難，沒辦法面對生命。其實，答案是剛剛好相反——心帶著我們走，一個人可以完成的事情，不可思議，假如這是他這一生來想要做的。

心帶著我們走，會輕輕鬆鬆度過這個人生。好事、壞事，都不在意。自然會發現人生比較好過。你把生命當作最好的朋友，不要刻意去追求，不要去期待，生命反過來，也會幫助你。

有些朋友會問「我怎麼可能會有信仰？」「我怎麼可能禱告？」「我怎麼可能相信神聖？」尤其，面對人生的困難——吃不飽、沒有安全感、碰到不好的事情，這時候，怎麼可能做到？

答案其實很簡單。我們面對這些煩惱、失落、危機，更需要做。

更需要做什麼？——做接受，或臣服的功課。

只要做，生命會順利起來。即使沒有變化，我們也不管，也無所謂。走下去，樣樣自然會發生。該發生的，會發生。不屬於我們的，也得不到。

這樣，一個人就突然寧靜起來了。生活習慣改了。也不需要從人間、透過物質，去追求什麼快樂。也不會再想去轉變物質、改變別人、改變自己。最多，是放過別人，放過自己。

一個人，什麼都可以接受。苦難，也可以接受。好事，也可以接受。自然就活在瞬間。

這個，你我都可以做到。只要從一個點開始做，自然發現，其實是幫助我們克服任何困難。我們都可以試試看，就從你剛剛留的話，你的體驗開始。

不要等到明天，這樣的功課，隨時都可以做。一個人醒來，剛睜眼，還沒有起床，就可以做這個功課，馬上帶著自己做臣服。

臣服什麼？——臣服給生命。知道生命絕對不

會犯錯。任何表面看來、體驗到、經過的一些困難，都剛剛好是我所需要的。是剛剛好，我需要的功課。生命，安排得剛剛好，一點都不會錯亂，一點都不會冤枉，我都可以接受。最多，我只能感謝，對生命充滿感恩。

剛醒過來，就可以作這個感恩和臣服的功課。一天下來，每一個瞬間，在刷牙時，也可以接受；想到一個不愉快的事情，也可以接受，包括可以接受「我沒辦法踩個煞車」「我還是要想一些不愉快的事情」；跟人接觸時，不斷接受——接受生命的完美，接受眼前所看到的人、在作的事。

有時候，不小心反彈，還是可以接受——接受「我剛剛沒辦法踩個煞車，還需要反彈」。也不需要責備自己，最多只是接受。這樣子，一天下去，到晚上，最後一個念頭，還是接受——接受生命，接受一切。

最後一個念頭，自然會是一個感恩的念頭，充

滿著信心，充滿著信仰。可以完全接受這個生命。生命帶來任何好壞，都不在意。對生命其實沒有什麼期待。都已經滿足了，樣樣都可以接受。

試試看，你只要這樣子做，可以帶著這種念頭入睡，那麼，你的人生已經在轉變了。你會發現，連你夜裡頭的夢，都會改變。本來容易做惡夢，自然會改。夢，會帶來一個完美的境界。

但是，假如沒辦法做到，即使夜裡有惡夢，還是可以接受——知道自己有惡夢。接下來，不要做任何分析。

假如晚上睡不著覺，接受自己在失眠。

試試看，其實就那麼簡單。

C04

需要慧根才能體會嗎？

① 我已經拜讀了《全部的你》《神聖的你》，說實話，有些地方真沒有讀懂。我覺得大概是自己慧根不夠，但是，上次參加過三月二十五日的一日共修，雖然大多數時間只是靜靜跟著引導靜心，體會自己，沒有去思考書的內容。回去之後，再讀這兩本書，卻好像有了新的理解。以前不懂的，突然開竅了，這是怎麼一回事呢？

（編註：讀者指的是 2017.03.25 在國父紀念館所舉辦的「這裡·現在」一日共修，本次共修 DVD 已由風潮音樂錄製發行）

② 一樣的，我只能恭喜你，用這種方法跟我、跟大家做個分享。

你前面提到，對這兩本書，有時好像懂，有時好像不懂，很多地方不懂。我首先要講，這不是你的問題，也不是什麼慧根的問題。

這兩本書，是我個人在很安靜、很寧靜的狀況下，從心裡浮出來，口述出來的。用這種方法來表達，跟一般的寫作會很不一樣。它本身帶著一種重複性，就像詩一樣，流出來。

我們的左腦，一般是透過腦的邏輯看東西。從腦二元對立的邏輯，會認為時常重複，甚至認為跳了很大一步，覺得不清楚。就好像我們的邏輯跟不上去，跳不過去。這不是你的問題，也不是任何一位讀者的問題。

你記得，我常講——二元對立（也就是我們的世界、人間、現實），跟真正的真實（一體、整體、在、全部、永恆、無限大），是兩個不同的意識軌道。一個是無限大的軌道，是絕對；另一個是相對、有限，是狹窄的軌道。

用英文來表達，一個是 infinite 無限大，另一個是 finite 有限的。

所以，我們透過有限的腦（二元對立本身就是有限的腦），對 A 跟 B 做比較，得到另一個答案 C。但是，這個 C 離不開前面的 A 跟 B，離不開一個有限的範圍。

我們一般的邏輯，無論是透過看、聽、想，都是在一個狹窄、有限的範圍不斷做比較，得到我們可以稱為的知識或理解。我們一般以為，是要透過這些有限的邏輯，突然要跳到一體、無限大的軌道、每個人都有的永恆。（當然，沒有絕對，不可能有相對。就像沒有銀幕，不可能前面能放映電影。要有後面的銀幕，前面才有東西可以擺上去。我之前用「背景」來解釋。）然而，有限和無限，這兩個軌道，是太不一樣了。

甚至，你不能稱有限和無限是對稱或對等的，連這種比擬都不正確。好像把「有」跟「在」或「有」

跟「空」擺在一起談，以為「沒有『有』」，就是「在」。這種邏輯，還是二元對立。

所以，用任何語言、各種表達，是跳不過去的。更不用說，用眼睛讀書，更是跳不過去。

我們的眼睛相當複雜，訊息是透過一個神經，再下一個神經，再下下一個神經，一直到大腦的後部，把它做一個整合，我們才可以看到東西。

聲音，就不太一樣。聲音比較直接，本身是一種和肉體接近的能量。帶來的能量轉變，可以說比較直接、跟我們肉體比較接近的範圍。所以，透過聲音，再加上意念，再做一個解釋，透過一個場，讓人受到的影響，是遠遠大於看或左腦的理解。

聲音，相當直接，就像一根針，透過你的心，插過去。另外一個方法，透過好多好多邏輯上的轉變，讓你得到同一個領悟，這是不可能的。

所以，古人老早就懂。許多大聖人，沒有留下文字，而是用聲音口述來表達。讓週邊的弟子、朋友，

透過聲音的能量和意念轉過來。從有限，突然跳到無限大的範圍。一個人，就突然醒過來了。

醒過來，不是透過邏輯。其實，透過邏輯，絕對醒不過來。

就像我用滑冰的比喻，他只是輕輕鬆鬆滑過去。不是透過你去做、你去練習、你去追求可以得到的。是輕輕鬆鬆透過——不去追求、不去管、不去動——在，Being Yourself 輕輕鬆鬆地在。

在。在。在。在到底。

每一個瞬間，在。

在什麼？不重要。

在做什麼？不重要。

故事的內容是什麼？不重要。

是隨時都在。在哪裡？不重要。

這個「在」，Being Yourself 最直接，沒有過濾，沒有一層膜。

有些人認為自己醒覺了，但我從他肢體的語言一

眼就看出來不是。他可能以為講話慢慢的，或怎樣的表現，就可以表達「在」，這完全是錯誤的觀念。

一個人「在」，是很自在，很誠懇。就像小孩子這種天真。沒有經過多少思考的過濾，很直接，就是他自己。

自在，最多只是反映他自己，反而可以活出一點「在」。

有些人認為要講話慢慢的，有些人認為他領悟到了，來跟我表達。其實，不到兩句話，我就知道他還沒有到，連邊都還沒有碰到。

因為還是在一個左腦，在一個理解的層面。

這一點，我相信你有注意到。就像你說三月二十五日的活動，你有體會到。體會什麼？你不知道，也沒辦法分析。叫你講，也講不出來。只要講，就講歪了，對不對？

因為，不是透過邏輯，來表達這種領悟。

假如可以用邏輯、用知識來表達，我可以坦白跟

你講，其實又差遠了。對不對？一體，是無所不在，哪一個角落都在。沒有什麼，需要再經過一層念頭去理解、去表達，甚至想知道。祂什麼都不是，什麼都不需要知道。

什麼都不是，又什麼都是。

這句話，看看可不可以參透。

什麼都不知道，反而什麼都知道。但所知道的，不是我們一般強調的二元對立。這不重要，最多是一點皮毛的懂，根本沒有代表性。全面的懂，是什麼？是單純的意識，最根本的意識，是輕輕鬆鬆存在的。是這樣子。

那一天，我相信你稍微有體會到這一點。體會到什麼？不重要。對不對？

你這樣子，回到這兩本書，重新讀，也就發現——喔！懂了。

至於懂了什麼？也很難講出來。因為你一分析，又跑掉了，又誤解了。

我其實也沒有在講什麼。透過這兩本書，其實什麼也沒有講。很多人認為它有什麼學問，是在轉達什麼法門或方法。其實，什麼都沒有在轉達。

一片都是空。

一片只是喜樂。

一片只是愛。寧靜。

什麼都沒有。

你懂了這些，我只能再次恭喜你——你已經入門，已經脫胎換骨了。這一生，已經不一樣了。

接下來，隨時輕輕鬆鬆做個提醒、做個練習——我是誰。或甚至，連「我是誰」都不用練習。老老實實地，跟著這個宇宙，不斷肯定。肯定一切，肯定這個生命。肯定生命所帶來的好事、壞事。把全部信仰，交給上帝，交給神，交給自己的佛性，真實的自己。

知道生命絕對不可能犯錯，即使表面上痛苦、被欺負，也充滿著信心，絕對沒有任何錯好談的。

都是剛剛好。眼前所經過的一切，正是我需要的，也就接受吧。

我就接納它。我就包容它。我就臣服吧。

一個人，只要懂這一點，他就沒有事了。樣樣，之前做不做得得到，認為自己有罪或是清白，都不相關。

我們，任何人，懂得這一點，知道這是我們出生就有的權利——這一生，就是要醒過來，每一個人都可以醒覺過來。

你過去犯過多少錯、多少罪，還是頭腦的投射。只要活在現在 Be Yourself. 踏踏實實地自在，絕對有機會醒覺。跟你的過去無關。

這樣子，一個人就突然快樂起來了。不會再責備自己，不會再追究過去有哪些地方做錯，有哪些地方放不過。就突然放過自己。放過世界。放過週邊的人。放過家庭。放過過去認為欺負你的人。被過被你欺負的人。放過全部。放過這個世界。

沒有事了。輕輕鬆鬆，一個人，就醒覺過來了。

醒覺過來，發現——其實連醒覺都是大妄想。

你我本來就是醒覺的，只是自己不知道，所以還有一個醒覺的問題好去追求。

C05

醒覺，比頭腦可以想的更簡單

① 我在《全部的你》看到你提到四種意識狀態，對於醒著、做夢，我們都可以很清楚的去知道。然而，到底什麼是深睡無夢？這個狀態又說會帶給我們不快樂？深睡無夢是怎樣的狀態？

② 首先我要修正這一點：深睡無夢（deep sleep, no dreams）不會帶給我們不快樂。我不記得任何角落寫到這個。事實上，是剛剛好一百八十度相反（just the opposite）。深睡無夢（deep sleep, no dreams）是帶來給我們快樂。

可惜我們每一個人接觸這個狀態太少，一個晚上可能沒有幾次，都被夢帶走了。這一點，我以後會把它打開，從這一點去著手。對一個修行者是太重要

了。

有多重要？我在這裡稍微點一下，因為你問了。

我們一般都認為，一個人醒覺，應該要知道點什麼。甚至認為應該要什麼都知道。這其實是錯的觀念。「知道」，是二元對立。

首先，你沒辦法用語言表達醒覺。

假如可以用語言，讓我們可以稍微摸到一點邊，最多只能講——不知道的部份，可能還比較接近一體。也就是說，不知道的部份，才是我們主要的部份。知道的，反而只是一點點。是相當少，相當有限制。所以，不知道的部份，反而比較接近醒覺。

也就是說，假如我們擁抱不知道，擁抱不確定，反而還有一點接上邊，領悟到一點——什麼叫做一體。這是我們頭腦最難懂的。

你看我們深睡無夢，沒有念頭，其實是在休息。心，在休息。腦，在休息。（心本來就在休息，這時，腦也在休息。）因為沒有念頭，沒有夢。

我常常開玩笑，在國內沒有一個人問到這個。其實，在這個深睡無夢，還比較接近醒覺、一體。

你們看看這是不是個大悖論。很有意思。

我們一般最深睡，沒有夢，一起來「啊！好舒服啊。」好像休息過來了，沒有事。每一個部位都是放鬆、舒暢的。這時候，頭腦一起步，煩惱就來了，世界也就沒有那麼美了。是不是？

想想，每個人經驗都是這樣子。所以，深睡無夢是相當相當重要。有許多修行者，到了某一個地步，我會拿這個比喻來說明和解釋。

一般人在找的境界，其實都不是醒覺的狀態。在找的，都還是一個可以認知、分別，可以留下一個記憶。還是一個因一果的作用，頭腦的作用。

都剛好顛倒。都把它想到別的地方去了。

你會說「深睡無夢，那很簡單。每天晚上我都在做。」

是啊，假如你隨時都在做，那不得了了。你醒過

來了。

深睡無夢，是從腦落回到心。只是你不知道，沒有意識，沒有覺察到。假如你腦落回到心，而隨時知道。那麼，你醒過來了。

這樣子講，清不清楚？

這一點，我不應該講。我擔心一講下去，很多人就把這個當作追求的目的，每天躺在那裡睡覺，想透過睡覺去醒覺。

這想表達的是，醒覺，其實沒有大家想的那麼難。假如那麼難，我們根本醒不過來。代表你還要特意去做，有一個難度，有一個門檻，而你必須跨過那個門檻才能醒過來。

No! Just the opposite. 剛好顛倒！

一生，你被洗腦而認為重要的一切，剛好相反，要挪開。

把腦挪開，讓心發出來。反而更簡單，一個小孩子都可以做到。那麼多小孩子醒覺過來，大聖人都是

很年輕就醒覺過來，而不是像我們這樣，等到晚年。

因為就是簡單，什麼都沒有發生 Nothing happened.

可以說，醒覺是你一生出來的權利。你沒有好好用這個權利，是太可惜。也就下一輩子再來。

非但是你一生出來的權利（birth right），甚至還沒有生出來，你已經醒覺了，只是不知道。

C06

不要讓任何人制約自己

①問 我們在《全部的你》就在談制約，談跳出制約。到了《神聖的你》最後也有一句非常感人的話——不要輕易讓別人制約你，不要讓別人制約自己。

我要問的是，對於在東方文化下成長的女性，其實很多時候不要說跳出制約了，而甚至是配合別人，在別人還沒有制約我們的時候，就自己制約自己。我想從女性的角度，請博士多說一點。

②答 其實男性女性都一樣，都有制約。當然女性有女性的制約，和性別有關係。男性當然也有一些性別的制約，但大致都一樣。只要我們生出來這個世界，已經開始制約了。

我常常講，只要我們生出來，本身就是一個大創傷（trauma）。人生的創傷，是從生出來就已經有了。

很多人會講「當然，從母親的肚子生出來，在物質層面上本身就是創傷。」但是，我要講的是心理層面更大的受傷。

你只要來到這個世界，一個小娃娃，睜開眼睛，開始哭，開始懂事，他知道這個世界是真的。他要有怎樣的表情，怎樣的反應，父母才會來餵奶，給他一點注意。從這裡，他已經開始被制約，也制約自己。被週邊的人制約。這是一種互動。他本身得到制約，他也制約週邊。每個人都這樣，有個互動，互相制約。

制約本身在反映什麼？最多是在反映因—果。就是因—果。我們看這個世界，認為是真的。是透過什麼在看？就是因—果。

我重複了好多次，但我必須再講一次——我們全都只是透過五官，在看這個世界。也常常在講，一

個外星人有兩百個感官，他看這世界會完全不一樣。他所看到的細緻的程度，我們人類怎麼也想不到。或是另一個外星人，只有一個感官或兩個感官，看到的會完全不一樣，粗糙得很。甚至他會笑我們怎麼計較那麼多。這點差別，他根本不在意。因為他看不到，他不會去想，腦的念頭沒辦法組合起來。

然而，我們是透過五官，再透過頭腦去做一個整理（permutation）。將全部的可能交錯，跨過感官來處理。比如將耳朵和眼睛的訊息相互交錯，串起來一個整體的故事、意義。人生是這樣來的。

有這種二元對立，本身離不開因果，離不開制約。就是這樣子。

就是這麼簡單明了，不可能比我現在講的更簡單、更清楚。怕的是什麼？不是聽不懂，而是我們經過太徹底的洗腦，一走出這個門，就忘記了。因為我們都在被洗腦，你我都在被洗腦。我們認為是真的，就是因為五官把它認為是真的。

我好幾次在講，我們前面的椅子、桌子，假如用解剖去把它分開，研究，完全是空的。「空」的部份，佔了 99.99999%。但是我們看到不是空的，反而相當堅實。它就是有一個體的觀念。不光桌子有體，就連情緒，我們都認為是真的。

在書裡面，我才會稱「情緒體」。比如說恐懼，我們隨時都在窩囊，隨時都在擔心這個，擔心那個。我們把一個念頭當作真的。我們躺在床上這樣想著「唉呀，有人刻意要來害我，或我多委屈。」一連串下來，不知不覺，就把它當作真的。

然而，我們更想不到的是——時—空（space-time），是我們頭腦投射出來的。這很有意思，有些物理學家明明懂，還是會來辯論。這時，我會說「你回到自己的物理，你的專業，自己去想通。」

是透過五官，我們這五官，眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體的觸覺……製造一個東西叫做 space-time 時—空。你看，這很有意思，對不對？假如你沒有這

五官，你的時一空是完全不同的。甚至可能沒有。

這是物理。是這樣子。

所以，我們是從自己的制約，造出這個世界。

你剛剛談女士對自己的制約，它有內分泌的層面——一生出來，女生長的就和男生不一樣。你看動物，母獅子、公獅子有不同的地位，不同的身分，不同的角色。公的，和性的內分泌有關，就是比較往外，就是想佔領、想欺負，比較凶（aggressive）。母的，或是女士，因為缺少雄性睪固酮（testosterone），比較可以原諒，可以讓步，但同時也比較內向。

進一步，從我們認為的身體、社會的接受度，或許有一種自卑感。女士有時候對自己有一種評價，總是在評估——自己的身體長的怎麼樣，行為是不是可以被社會接受……雖然男士也一樣，但是女士更明顯。這些都是生理上的差別。

還有，女士的情緒比較發達。我常講，女士的感受比較豐富。因為她在肉體上沒有發達的肌肉。男士

有肌肉，而且在行為上會搶，比較凶，動物也是一樣的。女士很自然往內發育，感受、心情、情緒會比較豐富。差別就在這裡。

一個人，到最後要解脫，要跳出這個人間。就連這些情緒體、感受體都要去注意（cover），都要去把它顧慮到。如果你還不斷被情緒綁住，還跳不出來，遇到什麼事情就會反彈。自然會用過去的情緒，它已經成為一個固定的記憶，落在我們記憶的檔庫，而把過去的記憶調出來了。這一來，你對眼前的事情已經不客觀，是透過情緒在看眼前的事情。

這難免，每個人都這樣子，男女都一樣。

我認為這些事情不用去分析，分析不完的。分析到最後，還是沒有用。對你沒有幫助。你最多是「喔，我對自己了解多了一點。」那又怎樣呢？對不對？

真正的心理療癒，我常講，不要去不斷分析當時的創傷怎麼來的。最多老老實實回到修行。

修行有兩個很好的方法，不是我發明出來的。

是古人留下來的兩個大法門，一個是臣服（*bhakti yoga*，奉愛瑜伽），另一個是參（*ātma-vichāra*）。你看我講來講去，就是回到這兩個方法。我認為，我們要很踏實，很實在，很追根究柢去追求。其他，都不重要。

做完以後，女士的情緒轉變或其他的特質，自然會消失，自然會看穿。這自然會帶出一個反復的工程，從情緒、念頭，回到心。

無論男女，接下來，都不用再花時間去分析這些。最多只是知道——咦？我對眼前有反彈，我可不可以接受我在反彈？我可不可以接受眼前的狀況？我可不可以接受一切？接受，我完全接受我自己。我現在怎樣，我就可以接受。

不要再追求哪裡或改變「我要成為一個神仙，成為一個成道的人，我才可以接受自己。」

No.

我現在就可以接受自己，擁抱自己。I can accept

who I am. 我現在就可以接受自己——這是臣服的觀念。

一個人走到最後，念頭和情緒開始減少，偶爾還是會發現有念頭。這時候，你們都知道，就用「參」。

為誰，還有這些念頭？

為誰，還有這些情緒？

答案當然是——我。

是我，有這個情緒。

是我，有這個念頭。

那，我又是誰？

一路參到底。

你會注意到，我不斷帶大家回到這兩個重點。其他，都不重要。

我可以講很多，但是對你們幫助不大。最多我們是用很紮實的方法，而方法是一天二十四小時都可以做，而且是輕輕鬆鬆地做，只怕不做。

這樣子，一個人不知不覺就進入這個狀況。

C07

怎麼做，才能醒覺？

① 楊博士您好，看了您的書和影片，讓我真的想要醒覺，有一種想要回到本來面目的動力。然而，在我想讓自己靜下來的時候，發現腦筋裡充滿了從小到大所學到的種種制約，種種別人給我的定義，種種的限制，讓我的腦筋無法專一，沒辦法打開，好像卡在什麼地方一樣。像這種情形，要用什麼方法才能夠跳脫這些限制和制約呢？

② 你仔細讀「全部生命系列」的這幾本書，都在講好多方法。這些方法，可以濃縮成臣服（也就是接受）與參。只要你很認真、很誠懇、很謙虛面對生命，隨時使用這兩個方法，試試看。它們不是理論，就是懂了，假如不做，還是一樣。

一天下來，不要去想醒覺或不醒覺，祂其實不在你手裡面。只要你說「我想醒覺」，你看，是「想」，是「我」——「我有」什麼感受，「我有」很多念頭，「我充滿」制約，都還是個人的小我在運作。接下來，「我想」醒覺，其實是做不到的。用念頭去追求醒覺，本身就是不合理、不可能，從一個 *finite* 有限而相對的範圍，要去跳到無限大的絕對，是不可能的。絕對做不到的。

答案，比你想的更簡單。

我也不斷在書裡強調，最多是把相對、制約、有限的部份（也就是小我的世界）挪開。自然，醒覺隨後就浮出來了。

想想看，假如醒覺（也就是一體、在、全部或無限大的意識、永恆，這好多詞，都是比喻）不在我們現在這個世界，假如祂本來不存在，就是怎麼找也找不到的。我們也不可能醒過來。

祂隨時都在背景，我們的人生就像電影，就像話

劇，而祂在後面，就像銀幕一樣的，從來沒有動過，一直在等著你。所以，不是去找祂，反而是把這個電影挪開，或是看穿。

怎麼看穿呢？

最多就是接受祂、臣服，甚至充滿著信心，知道宇宙不會犯錯。這世間有什麼考驗，有什麼挑戰，有什麼變化，怎麼來，怎麼走，都可以接受，都可以把它包容起來，接納起來，臣服。

就那麼簡單。

這樣的話，你再也不需要做任何抵抗或反彈——任何生命所帶來的狀況，我認為都好，跟真正的我不相關，跟真正的一體不相關。最多，只是知道這一點，你自然就安靜下來。念頭也就消失。自然進到一個寧靜的狀態。

進到一個寧靜的狀態，不用擔心，你只要停留在這個寧靜的狀態——一個瞬間，接下來再一個瞬間，再一個瞬間——祂會把你「吞」掉的。這寧靜，本身

就是心，自然把你整個小我化解了。

所以，你什麼都沒有在做，什麼都沒有追求。

反過來，可以這樣講，一個人真正要醒覺，到最後什麼也不想做，什麼也不想追求，也不想得到了。沒有什麼想、可以去學到或可以去練習。最後，是把一切都放開。一切，都可以接受。現在的狀態，完全可以接受。

一個人到這種境界，反而已經連醒覺的念頭都沒有了。他整個貪嗔痴完全擱開，擺開了，放下來了。這時候，自然就醒覺過來了。

這一點，你看可不可以接受。

假如可以的話，那太恭喜你，你已經走上醒覺的路，而且沒有回頭路好談。

就是那麼簡單。你看，我重複了多少次。但是，我擔心大家聽了這些話，認為太簡單，幾乎不可能，而這一生還要浪費不知道多少時間、多少年，不光這一生，也許還包括下一生，一次一次再來。走到最

後，還是要驗證這些話是不是正確的。但是，並不是說你理解了，就可以醒過來，倒不是這樣子。還是要從理論的層面落在生活，落在心中，就這樣子。

所以我常問——醒覺對你到底有多重要？假如真正重要，就把這幾本書的那麼多方法落實，活出來，其實就這樣子。

不要像好多人，包括我認識的好多同事、親戚、朋友，都不斷在閒聊，不斷地想別人在做什麼，擔心別人有什麼看法。講一大堆這個話，其實都沒有用。表面上有用，因為是在處理事情，或關心別人。然而，最重要的問題——自己是誰，都不了解。這一生，也就浪費過去了。

但是，我再怎麼講，坦白講，也沒有用。大家聽的時候，會覺得好像有道理。但是，只要扭頭一走，就回到自己的大妄想，回到自己的制約。也就把這些話都忘記了。

我希望，你可以很誠懇地面對這個問題，而變成

少數的一個人。這一生，做一個很大的決心走下去。把醒覺、把自己找回來，變成你這一生最大的目的。甚至，沒有其他的目的比這個更重要。到最後，連這個目的都不存在，變成你生命最重要的一部份。

這樣子，試試看，宇宙會來帶你走出這個人生，會把你帶回家去。你什麼都不用做，也做不來的。就這樣子。

C08

要怎麼活的不萎縮？

①問 博士你好，讀了你的書，我才意識到原來每天我活的就是萎縮，要怎麼能活的不萎縮呢？

②答 好，問的好。

首先還是要恭喜你，你有這種體會——也就是隨時活在萎縮，其實沒有什麼時候沒有萎縮——這不容易。假如你親自體會，是很不容易的。首先，這就是一種修行的起步。

我們仔細觀察，本來什麼都沒有，只有一體。這個一體，就是真正的自己（英文用大寫的 Self，大的自己）。其他，什麼都沒有。祂是圓滿的，完整的，全部的，無限大的。

任何東西，我們可以描述出來或是想出來，還是

頭腦投射出來的一個虛的境界、虛的東西。只要可以用語言表達，我們仔細想想，還是受到制約。是因為我們把整體做一個區隔、分部、分別區塊，把它落到一個小小的小角落，才可以用二元對立、分別、比較的邏輯，讓我們可以得到一個印象、一句話、一連串的语言。而可以有個動機想表達、想說明、想比較、想批評。

在完全的圓滿，任何動機、念頭、動作、話都是多餘的。一個人會自然寧靜，而寧靜完全是不費力，祂本來就是我們的本性。每一句話、一個念頭好像都是多餘，都是不需要的。

這本身就是一個大的悖論，好像我們這一生，從生到死，都被洗腦了。把真實的這些重點忘掉了，完全忽略掉，甚至看不清楚。才會讓我們不斷地透過「做」、透過「有」、透過「成」，不斷去追求。好像我們每一個人從來沒有完整過、圓滿過，還要不停地「做」、追求、改進、追加，去完成本來就有的。

這是我個人認為最不可思議的。

你也會自然慢慢體會到，我們的任何動作、任何動機、任何念頭本身都是個萎縮。我們隨時活在萎縮場。生命本來是圓滿的，我們把祂落在一點。這本身，就是個萎縮的動作。從整體落在一個萎縮的點，要透過萎縮，才可以有一個點，才可以有句話，有一個念頭。

你前面問「那要怎麼做呢？」

很簡單，首先要理解現在講的這些話。一個人徹底理解了，什麼都不用做。瞬間來，我們讓瞬間來。瞬間走，我們讓瞬間走。任何事情在眼前，我們可以接受。可以把它容納，把它包容，把它臣服。這本身，是面對萎縮最好的方法。

甚至萎縮，就讓萎縮來吧。萎縮走了，也就讓它走吧。都知道，都不需要反應、反彈。都可以做個見證人，看著它來，看著它走。這是最直接的方法，就像一根針，一支箭，可以射到底、射到心，直接把我

們帶回到心。

所以，從早到晚，還沒有起來，第一個念頭，就做一個提醒——這一切，都是個大幻覺。有什麼東西值得讓我反彈，讓我不愉快，讓我煩惱？什麼事情來，就讓它來吧。什麼事情要走，就讓它走吧。我一切都圓滿，我一切都滿足。我最多只有一個感恩的心。

我對一切沒有任何要求，沒有任何期待，就隨自然吧。

一個人這樣子，第一個念頭起來，就這麼做。

面對一天下來每一個問題、每一件事、每一個東西，也都輕輕鬆鬆做一個提醒。提醒什麼？——一切也就是如此，讓它來，讓它走。該處理事，就處理。處理完了，也很好。好事，我也可以接受。壞事，我還是可以接受。樣樣，我都可以接受。

這個接受的動態，本身就是臣服。習慣了，到最後連一個「動」——接受，都不需要起來，都不需要

起步。我們自然可以接受、臣服一切。

這就是古人臣服的法門。

我到這裡，就講到奉愛瑜伽（*bhakti yoga*），在《全部的你》《神聖的你》花了相當多篇幅來描述、表達這個方法，包括各式各樣的練習。希望你我都可以把握住，從這裡開始著手。

我在《不合理的快樂》《我是誰》接下來又帶出一個大的法門——「參」。參自己是誰的法門（*ātma-vichāra*）。但這個法門，我在這裡不想談。因為一個人要相當成熟才可以接受，才可以應用。首先，還是從臣服著手。從上面幾句話，你就可以開始做一個練習。

我相信你只要試著去做，給自己一點空間。有耐心，不要追求什麼，不要有預期，不要有什麼期待。你自然會發現——做下去，每一天都做，自然愈來愈快樂，愈來愈清楚。每一件事情來，其實完全沒有絕對的代表性。一個人自然開始輕鬆、爽快、自在。

本來很多問題讓我們想不通，自然把它放掉了。

把這些事情放掉，會發現——咦？解答的方法自然就在眼前，好像不費力。不管多困難的問題，都可以處理，都可以走出來。

這就是奧妙的一部份。

我想，只要你做，自然可以驗證我前面所講的這些話。

C09

怎麼體會深層的寧靜？和安靜有什麼不一樣？

⑩ 博士您好，您常常在作品裡談到寧靜，生命深層的寧靜。我的問題是，我們一般要靜下來，都很難了。要怎麼能體會到你所說的最深層的寧靜？這種寧靜，和安靜又有什麼不一樣嗎？

⑪ 寧靜這兩個字（**silence**）是來表達全部修行的經過和結果。

它本身是來表達，我們對這個世界再也不用做任何反彈的動作。甚至，任何動作都不需要帶出來。最多，是完全可以接受這世界，完全接受生命、宇宙帶來的任何考驗、好事、壞事……都可以接受，都知道本來是圓滿的。

既然本來就是圓滿的，完整的，還需要去做任何

表達嗎？

不要說反彈，就連表達、肯定，還需要再做嗎？

當然答案是——不需要。

我們已經跟生命、整體融合在一起，老早無所不在，無所不知，無所不能。

還需要用話、語言、念頭來表達、來肯定、來稱讚？更不用說抗議、反彈、有意見。好像都是多餘的吧。

所以，最多一個人就進入寧靜。

而這個寧靜，跟沉默、不講話、不動——是完全
不相關。

怎麼說？

只要有這個身心，有這個肉體，有這個頭腦，它本身是透過「動」所組成的。過去，很多修行者，甚至有一些自己認為大修行者，有多年苦修、有經驗的修行者，會認為只要坐在那裡不動，甚至眼睛閉起來，不睡覺、不去反應、不去回答。這本身是表達個

人修行的程度。

我每次看著這種現象，會充滿同情，很想去擁抱這些修行者。想勸他——「不要這麼做。你有這個肉體，這個肉體本身是因—果組合的，你就放過它吧。身體想到洗手間，你就讓它去吧。想吃東西，你就讓它吃嘛。想穿衣服，就讓它穿嘛。想在外面跑步，想聊天，你就放過它吧。」

這些修行的成就，一點都不相關。

我說的寧靜，是說一個人雖然在不動、動、激烈地動、快速地動，在心裡面沒有任何反彈。心裡面沒有任何抵抗，沒有任何意見。他完全放過這個世界，放過這個肉體，放過這個身心。讓這個身心完成它自己這一生來想完成的業力。

假如懂了這些，一個人就醒過來了。

他發現，很有意思，這個肉體本身可以講話、可以做事，高效率的做事，甚至有時候不做事。跟一體，一點都不相關。

完全不相關。

因為他充滿了理解，只要還有一個體活在這個世界，當然有它的因—果要完成，要發散出來，讓它消失自己。

為什麼要再去干涉？有什麼必要去干涉？

所以，這麼一來，一個人在動的時候，他也寧靜。在不動的時候，他也寧靜。講話，他在寧靜。處理事，他在寧靜。沒有什麼時點，他不在寧靜。

每一個瞬間，都在寧靜。

甚至，連瞬間的觀念也打破了。

也沒有什麼叫做這裡現在，完全是寧靜，接下來寧靜，再接下來寧靜。

寧靜，就是他的本質。就是他永恆的部份，就是他一體的部份。

他最多，只是站在寧靜看著一切。

這是我所講的寧靜。

是你我每一個人都可以做到的。

怎麼去做？

我在這幾本書不斷強調兩個最有效的方法——臣服和參，而且用各式各樣的角度來切入這兩個方法。但是一個人真正懂了，也不用這些方法，他本來就在寧靜中。

你就是不寧靜，寧靜還是存在。

這麼一來，全部矛盾都消失了。

一個人不斷地在醒覺當中，在寧靜當中，看著一切。再也不需要證明什麼，不需要跟別人有什麼辯論，有什麼抗議，需要表達自己的聰明，還有什麼責備……

什麼都不需要。

他就輕輕鬆鬆活在這個世界，他已經充滿著慈悲，一件事情、一個瞬間還沒有來，他老早已經活過了。他也不在意，怎麼來，怎麼走，一點跟他也不相關。跟他自己不相關。

這本身，才是寧靜。是你我每一個人都有的，只

是忘記了，不知道。所以還要用方法把本來就有的部份找回來。

一個人活在寧靜，發現——過去所講的快樂，所講的愛，其實跟他也不相關，都還是情緒的轉變。有好事，好的感情，一定有壞事、壞的感情的轉變。這些，都還是人間所產生的情緒的變化。

他知道，真正的寧靜，真正的愛，真正的光，真正的喜樂，其實沒有動，不是透過動態可以得到。最多只能是一種平靜，一種圓滿，一種寧靜。

這種寧靜，這種平靜，這種圓滿，是你我每一個人都有的。

這一生，還沒有來之前，就有。就是走掉了，還是有，從來沒有離開過你。

祂是一體。

可惜的是，假如這一生你沒辦法體會到祂，還需要下一次再來，下下一次再來，這是我認為最可惜的。

這是我們這一生來最大的目的，千萬不要忽略掉祂，不要錯過這種大機會，這是你我生出來就有的權利，最多，只是把祂找回來。

我相信，你懂了這些話，這一生，會完全不一樣。

C10

臣服了，我不會受到更深的傷害嗎？

① 楊博士，您提到對宇宙要有信心，知道宇宙不會犯錯。然而，我受到很深的背叛，一想到，心就很痛。即使我知道要放過自己、放過別人，但是，在夜深人靜時，那些被背叛的記憶、對自己、對別人的懷疑，還是會不斷浮出來。甚至，白天也一樣。有時，光是別人無心的一句話，就使我反應過激。我想知道，在傷痛的情緒和念頭不斷來的時候，我能怎麼臣服？臣服了，我不會受到更深的傷害嗎？

② 這時候，我建議把臣服丟到旁邊，不要去管什麼叫做臣服。最多，把接受這兩個字記得。

你接受一切。

接受，它的力量跟臣服不太一樣。它是往另外一個方向可以延伸出來。怎麼說？有時候我們不是真的懂什麼叫做臣服。臣服，比較像是把自己交出來。但是，接受不一樣——眼前本來就在發生，本來就可以接受。

比如說，你現在遇到很多挫折，心裡在痛，這時候就接受。接受什麼？接受你現在心裡痛、不舒服，感覺委屈。還不一定需要接受別人對你的看法，先接受你自己在反彈，接受你心裡不舒服。

首先，接受你的現況。

你的現況，先接受下來。試試看，這我們每個人都可以做到。

接受「你沒辦法接受」。

你眼前在著火，你沒辦法接受，你不斷地在反彈。好，事後，你是不是可以接受你在反彈。你之前反彈，之前不舒服，有個抵抗，對生命有種種的看法——你都接受。

接受你眼前的狀況，你的現況，自然在某個層面好像踩個剎車。這樣子，念頭會減少。提醒自己，宇宙不可能犯錯，這本身會給你很大的安定和安慰力量。

假如我們知道，眼前所看到的全部，都是頭腦的產物。這個人間，其實是頭腦延伸出來的。你相信嗎？都是五官感受到這個世界，一點一滴這樣延伸出來。透過什麼延伸？透過因—果。然而，因—果本身也是頭腦的產物。

只要我們認為這個世界好像很真實，很堅固，因—果的作業和運作，你完全擋不住。它的力量比我們想像的大多了。而且，透過五官絕對想像不到，也不足以理解，因為有很多力量，存在於感官不可見的範圍。所以，要擋住這個業力，本身是不可能的。

接受這個世界，接受、肯定宇宙不會犯錯，本身也是在肯定——業力帶來的變化是我們想不到的，而且種種的力量完全是你我沒辦法去抵抗、去轉變。

我們最多只能接受，不去反彈。

所以，不斷地接受、肯定這個宇宙不會犯錯，本身也帶來一個信仰——讓我充滿理解，每一個瞬間帶來的功課都剛剛好是我所需要的。

雖然眼前不舒服，很痛心，甚至從別人的角度看來是大危機、大災難。你心裡不斷地重複告訴自己——它是剛剛好我需要的一堂功課。過去的業力是怎麼組合的，我雖然不理解，但我知道不是那麼單純，不是眼前所想像的。去抵抗它，沒有用。最多，我只能接受它。

既然，宇宙不可能犯錯，那我去計較眼前這些問題，做什麼？

既然它完全是註定的，我最多只能接受。

這樣子，就把身體、全部身心的負擔、甚至生存的負擔，都讓它消失、減輕了。

這些話，希望你實際去做，看可不可以把這幾句話活起來。只要去做，我相信一定會有收穫。這樣

子，就不會去追究問題——誰對、誰錯、來源是怎樣、誰該或不該怎麼做、當時應該怎樣去修正。這方面，都不要去追究，因為追究不完的。到最後，你還是回到原點。回到原點，問題還是沒有解決。

反而，讓自己回到一體，這樣子比較快。

另外一個方法，我建議，睡覺前，也要帶著正向的念頭：感謝，對宇宙做個感恩的功課——感謝這個宇宙。雖然眼前有全部的困難，你都知道，不可能犯錯的。

早上一張開眼，也是一樣的，做一個感恩的功課——對宇宙感謝，有今天。從生出來到今天，感謝週邊的人。不管再怎麼困難，都是剛剛好所需要的一堂功課。

早上起來，對鏡子，對鏡子講話——我知道，我不是眼前看的小小的我，其實我跟神從來沒有分手過。我是圓滿的。我是完整的。我是神聖的。不斷地重複。對著鏡子裡的臉孔笑一下，給自己一個肯定，

讚美，祝福。

試試看，聽起來很傻氣，好像是小孩子才講的話。但是，它有效。只要做，慢慢地心情會改。心情一改，念頭也跟著消失了。念頭消失之後，你可以繼續用《不合理的快樂》《我是誰》裡面「參」的方法來做。

心裡安靜了，接下來，有時候還是有一些反彈，偶而還有一些情緒起伏。接下來，可以問自己——咦？這個情緒，是為誰在反彈？

是為自己。是我。念頭來，是為我。還有一個不舒服，是我。

那，我又是誰？

這個問題，本身沒有答案。因為你已經站在一體、全部看這個世界，最多是透過這個沒有回答的問題，做一個輕輕鬆鬆的提醒——已經老早回家了。

另外，我要勸你，生命離不開能量，而能量最直接的切入方法，還是聲音。聲音，跟我們生命的互動

最直接。有三個作品你可以想辦法接觸——《光之瑜伽》《真實瑜伽》《呼吸瑜伽》。

這些作品，你多聽。懂不懂，沒有關係。我很有把握，會給你一種安慰。因為它不斷地把你我帶回真實，而你現在需要不斷地提醒自己，從來沒有離開過真實。尤其《真實瑜伽》，對你現在的狀況會很有幫助。

CII

回不到主體，很挫敗，怎麼辦？

① 我想知道如何能回到「本體」，而不被「客體」帶走？

感覺在人世間，我常常因為習氣，或各種環境的因素，一再地被客體帶走。一被帶走，要回到本體，感覺很困難，讓我感到很挫折。

② 你問的這個問題，其實表達我們一般人普遍的狀況。

我們只要活在這個人間，當然隨時被它帶走。像你講的客體——眼前的人、要做的事、一個東西、一杯水、一個桌子、一個螢幕、身體種種的感受、週邊的人、時間、工作，就這樣被帶走。這是難免的，是我們每一個人的狀況。

我們認為這個人間是真的，是再堅實不過，真的是有的。我們認為眼前看到的一切，當然很堅實，才會完全投入這個世界，做這個事，跟人講話，甚至有時候是講不完的話，想不完的事。隨時認為這個世界是堅實，我們才會這麼做。

只要我們承認有這個人間，其實我們已經落在因—果的範圍。

就是因為有因—果，活在因—果，我們才有頭腦，才會投射出這個世界，才会有這個時—空。

其實是這樣子。

這個時—空，我們認為很真實。就像你說的「客體」，或我們眼前的一件事，我們隨時受到因—果的影響，在因—果的範圍內運作，才會隨時被它帶走。

我們非但把自己（identity）投入眼前的事，而且認為個人的角色，哪怕只是講一句話、做一個反應，都是很直接、很堅實的。就好像認為，所扮演的這個角色，有絕對的重要性——沒有這個角色、沒有

眼前所要反應的一句話、一個念頭、一個動作，就不行了。認為少不了它。認為它很有代表性，有絕對的重要性。

這是你我每一個人所面對的，也是難免。所以，你前面表達的，也只是反映我們一般人的狀況，不需要特別去著急。

你很誠懇，把你個人的狀況，用你的語言表達出來，已經很了不起。因為你已經可以看到自己被眼前的客體帶走，對不對？

可以看到，做個見證，知道被帶走——這本身，已經是在做一個臣服的動作。你只要可以做見證，就是事情發生了，被帶走，但是，你知道被帶走，也是好事。

已經知道被帶走，已經知道前面完全投入，沒有辦法跟你真正的自己分開來。因為你完全認為自己就是眼前做的事，才有這種被帶走的感受跟觀念。

但是，事後，你剛剛提到你還是可以踩個剎車，

還是可以看到。這很好，是一個起步。一般人其實還做不到。這本身就是接受、接納、包容、臣服。

這都是好事，代表你已經投入這一條路。

在這上面，還有什麼辦法可以幫忙？其實，我在《不合理的快樂》和《我是誰》都在答覆你的問題。前面幾本書，也帶來許多方法，幫助我們大家，把這種提醒，可以更頻繁地落在眼前。

一個很好的方法，你可以採用的，就是 I Am Meditation（「我一在」的靜坐）。I Am 是「我一在」或「我一是」。

I 是主體，就是你問題提到的本體（subject，客體是 object）。這個本體，本身是來表達什麼？——上帝的身分，神的身分。

當時在《聖經》，上帝最多只是講 I Am.

I Am 什麼？我是誰？——接下來，沒有什麼誰。

當時，上帝跟摩西說 "I Am that I Am."（我是。我是我。）等於是說——我就是本體，我就是一體，

我就是全部。接下來，我不用去表達我是什麼，我不需要用二元對立再去解釋我是什麼。對不對？

我過去也跟大家分享過，甚至在我們的讀書會帶著大家一起來做這個練習。

首先，我們可以自己觀息。

看著自己的呼吸——

進，出，我都知道。

呼吸長短，我都曉得，觀察這呼吸。

進，讓它進來，不要去干涉它。

出，讓它吐出去，不要去干涉它。

進，出，我都知道。重複幾次。

接下來，I 吸氣，我。吐氣 Am 在。

進，I. 吐，Am.

進，I. 吐，Am.

I ... Am.

不斷地，只要有任何空檔，都練習「我一在」的靜坐。

透過這個靜坐，輕輕鬆鬆在提醒自己——其實，我就是一體。I Am One. 我就是整體，我就是「在」。I Am Presence. I Am God. 我是神，神是我。從來沒有分手過。我無所不在。I Am All-pervading. 我無所不在。I Am Omnipresent. I Am Omnipotent. 我無所不能。我樣樣都知道，樣樣都不知道。我每個角落都存在。

最多只在提醒自己——透過 I Am，不斷提醒自己。

I Am.

這樣子，用最輕鬆的方法提醒自己——一切都是完美，一切老早已經完整，老早是 complete，是 perfect。沒有什麼東西好追求的。

有個追求的念頭，本身還是個大妄想，還是我們頭腦投射出來的。我投入這個瞬間，我被它綁架，我被眼前的客體帶走。知道了，又怎麼樣？I Am、一體、整體，一點都沒有受到什麼影響。沒有什麼影響，

絕對不可能影響。有什麼地方可能好影響。

我理解了。對什麼事情還放不過？還看不順眼？還要去修正？我就是被一個客體綁住、帶走，又怎樣？知道了，不是又回家了嗎？又回到一體了。

所以，我最多只能臣服，透過 I Am 不斷地提醒自己——一切都剛剛好，一切都是我剛剛好需要的。一切，都不可能比現在更好。假如我可以選擇，我最多也只是選擇這個瞬間。Everything is all OK. All good. 一切都好。

透過 I Am，不斷地提醒——一切都好。

你可以試試看。只要做下去，我相信你愈來愈輕鬆，愈來愈不會那麼嚴肅，不會把眼前看的有絕對的重要性。人生本來就是喜樂，本來就什麼事都沒有，為什麼還需要把人間活出來問題。

這樣子，就把它放過。放過了，你前面的問題，自然也就消失了。

試試看，看有沒有效。

C12

我當初學佛用錯心了嗎？

⑩ 剛剛從 YouTube 聽楊定一博士的講課，似乎遇到一位知道自己內在狀況、迷惘感的智者，在他輕鬆的言談之中，一切是那麼自在與清澈，洞悉世務。不僅僅如此，聽著演說，我感到心靈的輕鬆與自在、被包容、被了解。我可以感受到一種光，一條真正可以解脫的道路。怎麼會這樣呢？為什麼我學佛的過程與聽博士解說的內容，會產生不太一樣的感受呢？最大、最明顯的不同是——我被包容了。我被理解了，而不是慚愧自己有所不能，不是時時覺察與反省的制約與修正。這是因為我當初學佛用錯心了嗎？

⑪ 我首先要恭喜你有了這種體會，可以接受「全部生

命系列」所想轉達的。接下來，我勸你還是不要去追究、去分析哪個對或哪個錯。一切都是剛剛好。

假如你沒有接觸佛法，也不會走到今天，也不能認為在這裡打開了一個門。

剛剛好。

就是過去學佛法的過程，對你也是剛剛好。

佛陀用的方法，無論就深度或廣度，是我們一般人想不到的。其實佛法有各式各樣的法門，而當時佛陀用他個人的體驗和領悟，針對不同的弟子，來做不同的表達和說明。不同的弟子，有不同的成熟度。所以，佛陀當時也只能根據對方的程度，個別做一個妥當的回答。

這些，都不要質疑，最多只能接受。

你所講的懺悔，我們也用。假如你記得，我過去都在強調「感恩、懺悔、祈望、回饋」，還記得嗎？

懺悔，是很重要的一個工具。會讓一個人謙虛，讓一個人重新整頓、反省，帶來一個重新的開始。所

以，懺悔是對的，沒有錯。只是說，透過懺悔，我們走到最後，是不斷的淨化頭腦，把念頭不斷踩個剎車。讓我們不斷從行為強化我們的理解，從理解，再回頭強化我們的行為。讓「動」和「想」完全一致，變成兩面一體。

一個人就自然變得很誠懇，表達、和想、和做，完全一致。自然會發現一個誠懇的層面，是自己或許過去沒有體會到的。

所以，懺悔是好事。

但是，我必須講，佛陀也是這麼說，走到最後，一切都是「空」。意識是空。

空，是什麼意思？

是一體的意思。

我們用現代的語言，會用 Oneness 或是一體來表達。

也就是說，一個人走到最後發現，連這個身體、制約、因一果，全部是空的。全部都不存在。

所以，哪裡好追求？什麼是對？什麼是錯？

我們可以追求，可以表達出來的，包括你前面很誠懇用個人體驗來表達的，我還是必須提醒你，這些還是離不開頭腦的投射。就是因為可以用語言表達，還是落在世界的某一個境界或層面。當然，最多只是因一果，只是頭腦的投射。從這裡面，是絕對走不出來的。

從我們的頭腦，用語言、用境界來表達，再怎麼感動，再怎麼領悟，本身還是帶來矛盾。真實，是我們難以想像，是語言無法表達的重點。

所以，這些都不要去追求，最多只是完全體會到——眼前這個世界所帶來的考驗，用「全部生命」的語言來說，說不定就剛剛好是你需要的。你才會有一個比較深的領悟或體會。

過去所學的，都沒有浪費。都可以使用，完全沒有矛盾。

一個人沒有矛盾，也就不知不覺醒過來了。

醒過來了，突然發現——什麼都沒有發生，都沒有事。一切發生，把這個世界當作一連串的事情，一連串的問題來活，其實什麼都沒有。佛法也什麼都沒有在教，是我們自己局限的理解造出矛盾、錯誤、錯覺，是這樣來的。

所以，一個人最多感恩，感恩有種種的經驗，帶我們到今天。但是接下來，你要怎麼去使用？全部的理解，就是要看你自己。

C13

靜坐時，體會到自己的黑暗，要如何走出來？

①問 博士您好，我是一名憂鬱患者。它帶給我痛苦，以及對生命的質疑。可是，我很想走出來。最近在 YouTube 看到你的靜坐，我也開始學習。在過程中，我看到自己黑暗的一面、光明的一面，以及心中的不解、心中的難受，都集中在胸口，好沉重。可以問問博士，是這樣的嗎？

②答 靜坐所帶來的任何感受、任何境界，都不要去理它，都輕輕鬆鬆地接受。不管是胸腔在緊，看到光，看到黑暗，都接受它。讓它自己轉走，讓它起伏，自己消失。不要去抓它，不要去管它，不要給自己另外一個頭、念頭。

這樣的話，任何境界，最多也只是如此。也只是

一個境界，都可以放掉。

用這個方法，無論面對什麼修行的方式，我相信，你會很快地把過去感受到、體會到的，都擱開。一個人，把每個境界，每個念頭擱開，才有機會進入生命的全部、一體。

我也建議，有機會讀「全部生命系列」的書，對你的憂鬱症絕對會有幫助。比如說，首先接受自己的憂鬱症，這就是接受和臣服的功課。我們要不斷建立信心，知道宇宙絕對不會犯錯，而一切都是剛剛好。包括憂鬱，也都是剛剛好。假如你沒有憂鬱，沒有過去種種的不安，也不會走到今天。也不會遇到一些方法，讓你從人生走出來。

所以，不要去追究為什麼自己有憂鬱症。面對憂鬱症帶來的種種，完全都可以接受。憂鬱症在發作，也可以接受。憂鬱症帶著自己到哪裡、種種不順，都可以接受。

試試看，用這個方法，一個人也就自然走出來

了。

只要接受一切，一個人，自然就安靜下來。頭腦受到淨化，很多念頭，自然消失，也不會去多想。甚至，連多想，都可以接受。各種憂鬱、負面的念頭，也就自然消失掉了。

用這種方法，你會發現——連靜坐的必要也自然減少。你隨時都在靜坐。透過臣服，透過接受，隨時都在靜坐。

這種境界，是自己可以隨時得到的，不需要老師，也不需要特殊的環境，或需要特別做什麼功課，你隨時都在練習當中。這樣子，面對生命，是最好的方法。面對憂鬱，也是最容易走出來的一條路。

我很期待你一步一步地走下去，不要急，不要給自己設定什麼目標，不要刻意去轉變任何狀態。假如眼前不舒服，看到光，看到黑暗，都輕鬆地臣服，輕鬆地接受，不知不覺，就走出來了。

走出來，還是要修行，還是要參——這個念頭怎

麼來的？

不管好的念頭，壞的念頭，它的根源是在哪裡？

當然是我。

我造出這些念頭。

我，因為有我，才有憂鬱。

因為有我，才對世界有種種的看法。

而「我」又是從哪裡來的？我，是誰？

就這樣，一路參到底。

最後，一個人自然會感恩——感恩自己有憂鬱，
感恩自己表面不完美，感恩身心的障礙。因為，它本
身就是你最大的恩典。

C14

逼著自己去臣服，也可以嗎？

①問 有時候，不想臣服，卻忍著去臣服。這樣可以嗎？

②答 臣服，倒不是勉強，是最輕鬆的狀態。不反彈，沒有任何阻礙，沒有任何對立，這叫做臣服。

我在書裡才會提到，即使不想、沒辦法做臣服，最多，就接受自己沒辦法做到，沒辦法臣服。也就那麼簡單。

它是一種不費力，沒有阻礙，沒有任何抵抗的狀態。所以，沒有必要勉強。刻意做臣服，這本身，又額外加了一個念頭。

只是輕輕鬆鬆臣服。

有些人不斷地提——就是因為沒辦法臣服，才有

那麼多的問題。

我才會回答——好，就接受你現在沒辦法臣服。接納你眼前有那麼多問題沒辦法解答，有那麼多煩惱。就接受自己有那麼多煩惱，接受自己就是沒辦法臣服。

就這麼簡單，其實，你已經在做臣服。

就是這麼說，臣服其實帶一個很深的意義，它不光是一個念頭——臣服不臣服，接受不接受，而是含著對生命的一種信仰——全部接受，全部相信。

相信宇宙絕對不會犯錯。

眼前所看到的，過去所經過的，都是剛剛好，剛剛好是我們承擔的功課，需要練習的功課。是經過這些功課，今天，才走到這一步。

走到這一步，也是剛剛好。你在哪裡，都是剛剛好。

宇宙完全不可能犯錯。要有這種大信心，一個人，才可能輕鬆地做臣服。

有時候投入這個人間，忘記了，也就踩一個剎車。想起來了，又可以接受了——接受一切，接受宇宙絕對不可能犯錯。生命帶來的，完全是最好的安排。

表面上，可能不好。但是，從更深的層面，是一切都好，從來沒有離開過一體。

一個人，也自然不知不覺就醒過來了。

你看這幾句話對你有沒有幫助。

C15

是腦在提醒我接受？還是心在提醒我？

① 博士一直提醒我們，不要用大腦分析太多，可是我很多時候感覺心聽懂了，後來在做事或不順時，常常會浮現博士說的「這些都是大妄想，沒有絕對的重要」，提醒自己要接受現在這裡所發生的，然後，遇到反彈了，也一直不斷地提醒自己接受。我的疑惑是，是腦知道了，在不時的說話，還是心在告訴我。因為這幾天，我的腦在不停重複告訴自己，要醒覺。我分不清是心，還是腦了。

② 我這裡首先還是要恭喜你，只要用心想去練習，想提醒自己——一切是個妄想，參「我是誰」，或是臣服，眼前的一切都接受——這都是好事，等於說

是一種起步。只要做下去，一定會有一些結果。

結果是什麼？都不要去管。分析這個過程，也是不必要，是多餘的。

不要去分析是頭腦的境界，還是心流出來的，這都不重要。

仔細觀察，你最多在做什麼？——最多，是踩個剎車。在這個人間，我們好像在一場戲，一場電影。有時候，忘記了自己在一場電影，在一場夢中。你現在踩個剎車，提醒自己。最多也只是這樣子。

踩一個剎車，你會觀察到，它還是會再連續，再起伏。很好，你再踩個剎車，不斷重複看到。

眼前的事，知道自己在反彈，不要樣樣都有絕對的重要性。

眼前的事，你知道那是一場電影，你也知道你在扮演電影裡的一個角色，都沒有事。

你在這個人間活著，當然你也是這個電影的一部份。所以，要去跟其他人互動，本來就是應該的。活

在這個人間就是這樣子，該幫助人，幫助人，該處理事，就處理事。這是難免的。都不需要去多想。

我相信，你現在只要守住一點——心，在心的角度來看這個世界。臣服，完全接受眼前的一切，完全把自己交給生命，交給宇宙，交給內心。再加上參。

你試試看，只要這樣走下去，一定會有一些結果。而且，會帶給自己一些療癒，一些鼓勵，一些信心。會發現——怎麼愈來愈快樂，愈來愈輕鬆，好像樣樣都不是那麼嚴重。

過去，把人生樣樣都想的好嚴重，好像都很悲觀。遇到一些事，難免會反彈。現在發現，愈來愈不會反彈，隨時可以快樂起來。而這個快樂，不是跟眼前的條件有關。

接下來，你生命的價值觀念也會跟著改，不用擔心。改到哪裡，也無所謂。也不需要不斷再加一個念頭「我非要醒覺過來」。這都不重要。

你本來就是醒覺的，只是你現在不知道，在昏

迷。

所以，我要再重複一次。醒覺不是靠你「做」，不是靠你「得到」，不是靠你努力練習或什麼。練習，最多是對念頭踩個剎車。之後，一個人最多是到心的門口。

要讓心完全把腦化掉，把「我」散掉，從根處理掉，最多只需要讓念頭慢慢降下來。知道一切已經是完美、完整。一切，都沒有離開過心。只需要不斷建立這個信心，自然就會把它消失掉。不用擔心。

它不是透過你做什麼動作，或是要完成什麼功夫，都不重要。

這些話，雖然重複那麼多次，還是希望大家聽進去，因為這是唯一的選擇。

這一生，你我的選擇，也就這麼多，也就是透過每一個瞬間——我選擇把這個生命交給更大的自己。交給生命。把這個瞬間完全包容起來。完全接受它。

這是唯一的選擇，我們每一個人可以做到的，也

就是反轉，就那麼多。

其他，全部都是註定的。

假如你認為人間是再真實不過的，業力一定離不開你身邊，你就是要符合業力法。假如你把一體或生命的全部當作唯一的真實，這個真實，是——只有一體。只有內心。只有在。

祂本身也會來照顧你。也會帶你從人生跳出來，讓你離開這個業力。

就是那麼簡單。

就這些，我們每個人都做得到。

只怕每個人都覺得太簡單，簡單到一個地步，反而認為不可能是那麼簡單，又往別的地方去找。

C16

我曾走過迂迴的修行路，現在該如何切入？

①問 楊博士，我在 YouTube 看到您的影片《醒覺有多重要》，有很深的感觸。我想起自己年紀很輕的時候，就對醒覺這個主題很感興趣，也投入研究，去參「我」是誰。但是，因為誤解，所以一直向外追尋「我」。幾十年來，這個「我」非但沒有消失，還愈來愈大。甚至，把我綁的死死的，根本掙脫不出來。能不能請博士針對「參」——「我是誰」再說明一下。要怎麼樣做，才不會誤解，才能夠真正走向「參」——「我是誰」的道路？

②答 我這裡首先要恭喜你，那麼誠懇，那麼坦白，把自己的狀況跟大家做一個說明，至少跟我做一個分

享。

你會表達——雖然年輕的時候參過「我」是誰，但也許參的方法不合適，也許更可能的是環境帶來種種雜念和分心（這當然是你我每一個人的狀況——人生本來就帶來種種變化，一個故事，再接下來另一個故事，組成我們人生的故事。每一個人都一樣）就把我們帶走了，迷路了。

我們有時候要到了中年或晚年，才把這個題目找回來。

一般是人生不順。我們每個人都遇過種種的打擊、失落，甚或重大的考驗、災難、危機、損失，都讓我們痛心。一般人是遇到很大的悲傷、心裡不舒服、感到絕望，才會再一次把這個題目帶回到身邊，重新探討——生命的價值觀念在哪裡？意義在哪裡？我，到底是誰？難道生命就是這麼殘忍？我，就是一個受害者？眼前種種，都不公平？

一般都是到中年、晚年，才把這個問題帶回來。

這是大部份人的狀況。

只有少數人，在很年輕就能告一個段落。這是不得了的福德。大概是過去一次又一次來，投入 *sādhana* 靈性的練習。在很年輕的時候，才會突然醒覺過來——參到空，參到心。「心」把「腦」的境界完全化掉，把「我」徹底的化掉，一個人才真正的醒過來，找到自己。

找到自己，「我」的根才會斷掉。但這是不容易。

就我在這一生所遇到、看到的，能真正做到的，實在是太少、太稀有、太不容易。一般，我們有時候會「看到」——好像在一眨眼間，看到真實、看到整體，看到一體，看到「在」。就好像有點把法身串透。但是，可以維持下去，不容易。

我們還是隨時會被人生吸引，讓我們再帶回到這個人間。而在人間，我們又迷失掉了。有時認為自己醒覺了，但是，碰到一些考驗，還是發現「我」又在起伏。自己沒有完全通透，沒有真正整合。

這是很多人遇到的狀況。

我這一生所看到的，大概都是這樣子。你我，很多人，都稍微有一點境界，有一種領悟或更深的理解。但是，早晚也是被人間帶回去。所以，一個人要參到底，這一點的重要性，或說醒覺的重要性，也就是這樣子。

建議你可以參考《不合理的快樂》，以及接下來的《我是誰》《集體的失憶》《落在地球》。我聽你問的問題，就知道你相當成熟，也很誠懇。先對過去的理解做一個對照，相信對你會有幫助。

一般人，或許還不夠成熟，我不見得會建議去讀這些書。成不成熟，這種話，大家聽了也許不舒服，但就是這樣子，也不需要去追究或解釋。

我們有時候是透過「聰明」去分別，去理解。然而，一般講的聰明，其實只是在二元對立裡的一種成就。用腦，其實沒辦法了解，沒辦法掌握「空」、無限大、永恆。這是兩套邏輯，在不同的軌道。再怎麼

聰明，再怎麼用腦去理解，都理解不了。其實，有時候，愈聰明愈理解不了，阻礙愈多。

我常常講一個人要很成熟——在心靈方面、靈性方面很成熟，很多人聽了這種表達會覺得好像在說一般人不成熟，而把它當作一種批評。

其實不是的。

首先，我們要很誠懇地去克服這一點，去承認自己的狀況。知道它不是從邏輯上去追求，一個人可以放過，可以放下，也就沒有什麼事。

放下這個問題，放下一切，包括去追究、比較——誰比誰更成熟……其實，這都不重要。只要我們去談、去想這些事情，其實還是頭腦的境界。一切還是要放過，還是要放到旁邊。

我先用這幾句話來回答你。

就是你現在在這個時點，多接觸一下這些書，包括讀書會的分享，相信對你會很有幫助。

參·參什麼？——在這裡，我簡單點一下。其實

這是相當大的題目，講不完的。

我在《不合理的快樂》以及之前《全部的你》《神聖的你》花了相當多的篇幅在表達——我們其實不是這個肉體，甚至不是身心的組合。我們所認為的「我」（某某人）其實是一個虛的境界。

「我」是誰？什麼身分？扮什麼角色？——是我們頭腦投射出來的。它是一個虛的架構，本身不存在。我們腦的架構——五官再加上腦，這種架構所組合的世界、所組合的現實（包括我們可以看到的世界、聽到的世界、看到週邊的人、體驗一切的發生、我們喜歡或討厭的反應）全部都是在資訊的範圍。而且，這些資訊還相當有限，不可能有全部的代表性，對不對？

我們想想，聲音是一個波動，只是被我們聽成聲音。它本身可以說是無限大，包括了最高到最低的頻率，而我們的耳朵最多只能聽到其中一些波段的頻率。眼睛，最多只能看到一些波段的頻率。聞，也是

如此。皮膚的感觸、嘴巴的味道、甚至包括頭腦的「想」，也是一樣的，當然已經受到五官所截取資訊的限制。

其實，只要我們可以想到的、可以表達出來的，都是代表限制（*limitation*）——從整體，我們切成一小塊一小塊，然後局限到一個角落。這是最可惜的，也是平常頭腦絕對不會想到的。

首先，一個人要理解——我們頭腦所看到、所體會到、所感受到的世界，都是在一個限制、二元對立、狹窄、沒有全部代表性的一個狀態。這是我們的意識，是我們的世界，是我們人生的經驗。

我想，這一點，我們大家要先承認。

所以，我把最古老、最大的——參和臣服（*ātma-vichāra* 再加上 *bhakti yoga*；我們可以稱瑜伽、或梵文的 *mārga* ——道、路、法門、方法）這兩個最大的法門帶出來。

但是，這兩個方法不容易理解。我才在書裡以及

讀書會的分享轉達中，不斷強調——一個人要相當成熟，才可以理解怎麼去用這個方法。

我這一次，對古人「參」的方法，再稍微做一點調整。怎麼說？

我們現代人是充分的聰明，如果我光是不斷地要你去參——參「我是誰？」相信你只要自己問了幾次，就不感興趣了。因為這個問題本身沒有回答，怎麼問都沒有答案。而我們夠聰明，既然知道它沒有回答，多問幾次，也就自然失掉了興趣。這個方法，也就不靈了。

我這一次，就是知道大家夠聰明，所以將它做了一點調整。這個調整，最多也只是先用相當多篇幅來解釋、沉澱——

我們不只是這個肉體，不只是這個身體，甚至連身心都不是。我們一般講心，其實還是落在腦的範圍。包括身心，都在腦的範圍。然而，我們是遠遠大於這身心的範圍，大於這肉體的範圍。

我們，是無限大。我們，是永恆。我們，是無所不在。我們，是一體、整體。我們本身就是「在」，跟「做」不相關。

「做」是我們的肉體在做。假如把自己限制在「做」的範圍，認為自己——可以做什麼、可以學什麼、可以理解什麼、可以表達什麼……那太可惜了，才那麼一點點，根本不成比例。

所以，我才說首先要承認我們本來就是整體。我們既然是整體，所以，參，最多是輕輕鬆鬆提醒自己

我，是誰？

這個人，還有念頭，還在談這個問題，是誰？

還有感受的人，到底是誰？

一睜眼，醒過來，知道之前在睡覺的人，是誰？

或是一個人有情緒，之前反彈，有情緒的人，是誰？

不斷地，輕輕鬆鬆問這個問題。

當然，回答是很單純——是我啊，當然是我。

是我有情緒。我不舒服。我有念頭。我還質疑。
我還被時一空綁住。我還認為有一個肉體、有一個身分。我認為在社會上有一個角色……是我啊，當然是我。一切還是我。

接下來，再輕輕鬆鬆問自己——

我……

我……

我，是誰？

這個問題，本身其實不是一個問題。我們仔細觀察，它只是一個提醒。讓我們透過這個提醒，做一個徹底的反省——其實我不是這個眼前所看到的、所限制到的那麼一點點。我是無所不在。我本來就是一體。我本來就跟上帝沒有分手。我本來跟神，跟一體從來沒有分家過。

我就是一體。

我就是神。

我就是一切。

一切就是我。

所以，哪裡還有「我是誰？」可以回答的？

這種提醒，本身就把全部的念頭消失，讓它落到心。就像一棟建築，透過內爆，把它爆掉。落回到心。

落回在心，就沒有念頭好談的了。

偶爾，還會有一點念頭起伏。在起伏的時候，再輕輕鬆鬆提醒自己——還有念頭的人是誰？誰還有念頭好談的？還有什麼想分享？還有什麼好問？還有一點感受？還可以做個見證？

當然，這答案還是——我。

是我啊。

是我在想，我在痛，我在不舒服，我在快樂，我在思考，我有問題好問的，當然是我。

那，我是誰？

用這種方法，一個人就不斷地在提醒，不斷落在心。不知不覺，就跟心合一。腦，就落在心了。

這些話，雖然還是離不開頭腦的範圍，但是，不能小看這個方法，也不能小看我們的頭腦。我常說 Mind makes everything real. That which the mind thinks becomes real. 也就是說，頭腦只要想到什麼，就會變成真實。

頭腦，會把樣樣變成真實。只要懂了這一點，自然可以用腦來消失腦，用念頭來消失念頭。消失了念頭，消失了腦，並不是說腦不能用了。剛剛好相反，頭腦變成最好的工具，讓我們可以做不可思議大的事情，別人做不到的事情。也可以說，什麼都不用做。本來就跟「做」沒有關係。

但是記得，一個人醒覺過來，還是有業力。只要有這個身體，還是有業力，還是要完成它這一生來所要做的東西。

一個人懂了這些，就放過這個身體。身體可以像遊戲一樣的，該做什麼做什麼，想做什麼做什麼。它有生理上的需求，要吃、要喝、要排泄。我們最多是

放過它，知道真正的我們遠遠大於這個身體。這個身體，本身是頭腦投射出來的。放過它，不要干涉它。

這樣子，心就隨時浮出來，心會帶著我們走。我們會徹底理解——這一生，外在世界所看到的樣樣，不可能帶給我們幸福。

這一點，我要特別強調。

再怎麼快樂，它是短暫的，是一種肉體上的能量轉變，本身就是無常。

我們心內有個永恆的快樂、永恆的愛、永恆的喜樂、永恆的寧靜，不是這個空間、這個世界、外在可以帶來給我們的。

這一點，只要一個人不斷地參，他不需要同意或不同意，他會自然發現，這裡所講的，一切都是正確。

好，這樣子，你試試看。但是，最重要的是，因為這個題目太大，講不完，而你問的相當重要，所以我鼓勵你接下來把這幾本書好好讀過。試著去參，

和這幾本書對照。其實，全部的答案，你老早都有。這些書最多只是點一下。

點一下什麼？——你本來就知道的。

也許，透過這些書，可以把你帶到一個很好的上師、老師的門口。讓你一直以來努力的追求，可以有一個好老師引導走下去。

我想，我這裡所扮演的角色，這些書可以扮演的角色，最多也只是這樣子。

最後，還是要恭喜你。恭喜你可以那麼誠懇、那麼踏實地問這個問題。

C17

如何回到一體意識？

◎ 我在 YouTube《祈禱和信仰本身就是臣服》的讀書會影片聽到您說「一個人如果他把自己交出來，交給生命，交給一體，他就已經和上帝，和佛陀的一體連起來，再也不分開了。」您又說「我們本來就是一體，只是我們忘記了。才好像有另外一條生命，才有一個隔離——有我，有你，有上帝。就是因為這樣，我們人彼此之間，才還會有互相排斥的事情發生。」

那麼，要怎樣才能夠真正達到一體？是隨時提醒自己跟一體沒有分開過，就可以達到一體嗎？還是我們另外有一個靈性，這個靈性顯露出來，才能夠真正達到一體？究竟怎樣才能夠達到一

體呢？

⑧ 你會問這個問題，本身就代表——你真正的你、真正的自己，本來就知道答案。但是，透過腦，有時候我們會把它扭曲，把一個完整的一體（一體本來就是一體，沒有二體、三體。祂是整體，是真實，是永恆）做一個隔離、分別、投射，落到一個二元對立的境界。

二元對立，跟一體相較，小的根本不成比例。然而，我們所談的全部人生，都在二元對立的範圍內，才有你現在所問的問題（怎麼回到一體）好談。

要回到一體，其實坦白講，你也「回」不去。祂本來就是你——你就是一體，一體就是你。假如還有個「回到一體」的動作好談，最多只是輕輕鬆鬆接受，或是臣服。

透過臣服——接受眼前所看到的一切、任何事情，我們自然回到一體。站在一體，沒有另外一個體好談。一體，在每一個角落無所不在——在你、在我、

在任何角落，都在。所以，一體本身沒有空間再含著另外一個體——沒有一個「我」、沒有一個「你」，也沒有一個別的靈性存在。

不需要從「別的地方」再去找一個一體，或是找一個「其他什麼東西」可以把你帶回到一體。你，現在就在一體。一體，從來沒有離開過你——只是你不知道，忘記了。因為我們把完整、完美的一體局限了，才有頭腦投射出來的這個人間，才有一個時一空好談。時一空又建立一個因—果。或是反過來，是因—果建立這時一空，是這樣子來的。

我們全部的五官，都是透過二元對立、比較所得來的。產生的，最多只能講是資訊，再經過腦和念頭的處理或擴大，還是一樣離不開資訊。我們活在一個資訊的世界、虛擬的世界、頭腦的世界，但是自己絕對不會這樣認為。

假如我現在說，我們就在一個夢中，在一個大夢想裡面活著。說這人生就是一場夢，我相信，我們都

會抗議——「我，那麼真實！周邊，那麼真實！人間那麼真實！不光真實，還帶來那麼多痛苦，怎麼可以是一場夢？」這是你我都不會相信的。

因為我們忘記了——這個組合起一切的架構，是頭腦投射出來的。是透過我們的頭腦，把整體、一體局限到很小的一個角落，分成一個很小的部份，而我們還把這個小部份當作全部。是這麼來的。

只是，我們都忘記了，才會有這些問題好談，還有一些練習的方法可以重視。而認為透過這些練習的方法，可以找回到一體。其實，這本身就是個大妄想。

最不可思議的是，我們認為——每一個人，你我，都是自由的。認為自己隨時可以做一些自由的選擇，而透過這些選擇，可以決定自己的人生，可以決定一切。

但是，我們沒有想到——我們活在一個虛擬的架構（因一果的架構是虛的。我們這一生活的，全部都

是虛的。所看到的，也是虛的。五官，也是虛的。在整體看來，根本沒有什麼代表性）也就忘記了，人生所看到的一切都是註定的。

你我根本想不到——怎麼可能是註定的？也許還會抗議「我現在是自由的！」「我想做什麼，就做什麼！」

但是，只要繼續探討、追究下去，會發現人生這個架構本身是因—果，是頭腦投射出來的，哪裡來的自由？其實，我們從來沒有自由過。

一個人突然醒過來，會發現也只是如此——過去認為自己是自由，其實從來沒有自由過。我們被頭腦給束縛，卻完全沒有發現。

唯一還可以稱得上是自由的，最多只是——每一個瞬間，我們決定不去反彈，不去抗議，不去抵抗，不去反對這瞬間。

瞬間所帶來的任何東西，本身就是因—果的投射，是頭腦投射出來的。我們不把它當作一回事，不

認為它有絕對的重要性，只是接受，只是臣服。因一果來，因一果走。來來，走走。跟我們，都不相關。這一來，我們的命也就改了。

其實我們講命改了，本身也是在妄想裡談妄想。本來就不存在，只有一體，哪裡有「命」好談？

這一點，希望你我都可以去探討，都可以去追究。然而，連追究，都是多餘——最多只是臣服。臣服，你這裡、現在就可以做——任何瞬間所帶來的，我都可以接受，都可以臣服。

最多只是這樣子，試試看。

C18

怎麼讓「腦」落到「心」？

◎問 博士有提到，要把腦落到心，這是一句話。我想知道，如果落到實際生活上，要怎麼做，才叫做腦落到心？比如說，我們在做事情的時候，如果把腦當作工具，事情做完，就把腦放下，繼續看著這個世界，這樣算腦落到心嗎？

◎答 其實，比較正確的表達應該是腦落回到心。什麼意思？

其實本來只有心，只有一體、在，什麼都沒有。你也可以講，什麼都有。

但是，我們有一個頭腦投射出來，裡頭有一個部份叫做腦——腦的部份，腦的境界，腦的範圍。表面上好像有一個隔離，才會說要把腦帶回來。

把腦帶回來，並不是透過靜坐，閉著眼睛做工夫。這樣做，腦其實從來沒有落回在心，而還是二元對立的作用。只是表面上淨化，把腦的念頭稍微壓抑。但是，還有「人」知道沒有念頭。你只要知道沒有念頭，還沒有離開二元對立，等於腦還在作用——知道你沒有念頭，知道你沒有腦，知道你在一個無思無想的境界、狀態，知道你還有一個心。還有一個隔離。

所以說，是工夫不來的。不是透過工夫，去體會到。

就像你問，在生活當中，怎麼隨時去取得這種理解、這種領悟、這種狀態？

其實，取不來的，追求不來的。你刻意去找它，永遠找不到，本來就在你心中。我常常說，我有一次看到一隻狗，感覺相當不可思議，它一直在轉圓圈，想咬自己的尾巴。咬不到。大概尾巴有點不舒服，一直在那裡打轉，轉圓圈。它想舔它的尾巴，舔不到。

一直在轉。

一樣的，心，本來就有。你在腦的層面也有心，只是看不到，把祂蓋住了。所以，刻意去找，或去落，祂是落不回來的。

本來沒有事，本來就在眼前。所以，最多只能稍微把腦挪開。但是，也不需要太認真去把腦挪開，好像刻意把這變成一件事，從早到晚要去挪開，倒不需要這樣子。

只是輕輕鬆鬆地，眼前有什麼事情，就很誠懇
Be Yourself.

你該怎麼做，就怎麼做。但同時又可以接受之前有點反彈——有點情緒化，或有點念頭起伏太大、太激動、太快了——反彈，稍微知道，就接受。接受自己不完美（其實你是完美，是完整，但自己還認為不是）。所以，你還在問「怎麼從腦落到心」，就接受——「我還在尋，我還在找，我還不在家」。接受自己——「我還認為自己不完美，不完整」。即使你本

來是完美，是完整。接受，總是可以。

臣服，就是這樣子。

參，是說，什麼都沒有。之前已經知道了，什麼都有，什麼都是一體。然而，一體的範圍內沒有一個小我，其實沒有一個東西叫念頭體、或情緒體，萎縮體，什麼都沒有。透過參，只是提醒自己——咦？有這個世界，有這個念頭的，是誰？答案當然是——我。那麼，我是誰？

輕輕鬆鬆點一下，不是去尋這個答案。

這樣子，一個人自然可以回到心。但是，連這句話都講不到。

最多只是在當下，在這裡、現在活出你本來就是的自己。不需要再加一個頭，再加一個念頭，再加一個煩惱，再加一個 **problem**，再加一個問題，好像非要做什麼。

其實，什麼都不需要做。不是透過一個尋或找。

一個人不知不覺，從早到晚都沒有事。有事了，

輕輕鬆鬆參一下，回想一下——「我接受我有事」。不是這樣就好了嗎？接下來，什麼都沒有發生。

不知不覺，一個人就醒覺。

最有意思的是，也沒有一個人在醒。假如還有一個人在醒，你就再問「誰認為醒覺過來了？」這樣一路走下去，一個人就非常快樂。

我才常常講這是一個最好的心理療癒方法。

很多跟我們接觸的朋友，心裡很痛，受到委屈、悲傷，心裡恐懼。我才不斷地說，在這個過程，你會慢慢發現——There is nothing to be afraid of. 沒有一個事情可以帶來恐懼，可以讓我萎縮，讓我委屈。沒有一個東西是刻意來欺負我。在這個過程，自然也不用去追求。輕輕鬆鬆用這兩個方法，不用再去分析這萎縮怎麼來的、恐懼怎麼來的、悲傷怎麼來的、痛苦和痛心怎麼來的。不知不覺，就走出來了。

所以，這是最有效，最直接的方法。一個人做下去，他愈來愈成熟，會發現——「喔，原來什麼都沒

有。」

是啊，本來就沒有。

「喔，原來樣樣都 OK。」

是啊，本來樣樣都 OK. 是你認為不 OK.

即使你認為不 OK, it's OK.

你就是承認，你還沒辦法認為一切都 OK. ——

「我可以接受，我認為自己還有一個不 OK. 的部份」。

那麼，還有什麼問題呢？

這樣子，一個人就進入了。

進入哪裡？不用去追求。哪裡還有哪裡可以講？

最多是說——「我回到生命。我回到內心。我回到本來就有的一個層面，是我還沒有生出來，就有的。」

一個人就自由起來了，沒有事。本來就沒有事。

佛陀在你前面，本來就沒有事。一切是你自己造出來的。那為什麼需要做那麼多學習呢？不用啊。誰叫你學習呢？練習，最多只是提醒你自己。

我們說練習，最多只是在做一點提醒，提醒你本來就知道的。你本來就有的。你「得不到」的。這樣一路走下去，一個人就 **no problem**（什麼問題都沒有）。

C19

怎麼把「在」隨時帶到人間？

- ① 楊博士您好，我讀完了《全部的你》和《神聖的你》。您提到在任何瞬間，任何事情，我們都能夠找回生命的空檔。所以，無論我在想事情，我在做事情，其實都可以從中找回生命的空檔。
- 此外，您還說輕輕鬆鬆把「在」挪到「做」。但是，我發現，當我在辦事情、說話、面對任何一個瞬間的時候，如果我自己投入眼前的事物，我沒辦法體會到「在」。我如果要體會「在」，我就無法完全投入眼前的事物。
- 這兩件事情，我好像沒辦法合在一起。
- 所以，想要請教博士的是，要如何做到輕鬆的專注，而能夠在瞬間把「在」帶回到「動」，找回

到內心的寧靜呢？

⑧ 問的很好。你所問的，也就是怎麼把「在」隨時帶到人間、任何生命的瞬間，這當然是可以做到。

但是，我們一般人很忙，從早到晚在忙，不容易，對不對？你現在在問的，也就是這個問題。

不要著急，首先，先為自己安排一些時間去體會，比如說早上一起來，晚上睡前，白天開會、談話中有一些空檔。體會什麼？體會臣服，體會接受。

接受眼前可以體會的任何變化。任何經過，任何經驗，都可以輕輕鬆鬆接受。

只要有這個動念——我一切都可以臣服，我一切都可以接受，其實，你已經體會到這個瞬間，和瞬間所帶來的空檔。

不要急。

睡前，是很重要的練習時間。

一個人，在睡前做點功課——祈禱、跟自己說話、心裡流出來念頭——一切都好，一切我都可以接

受，一切都剛剛好。

接受「有時候我沒辦法接受」，接受「我在反彈，但事後我還是可以看到在反彈」。

只要有接受的念頭，自然會發現睡覺的品質會好。

一睜眼，還沒有念頭前，很安靜。念頭一起伏，馬上看可不可以看到。這時候，就做參的功課。也就是《不合理的快樂》《我是誰》所介紹的——為誰，有這個念頭？

輕輕鬆鬆問自己，輕輕地問自己，很微細地問自己——對誰，還有這個念頭？誰現在知道自己是醒過來的？甚至知道有煩惱，有這個身體？

答案當然是很簡單——當然是——我。

「我」，又是誰？

這時候，看可不可以掌握。

從睡覺中，有很長一段時間沒有夢——深睡無夢。這時候，其實很接近我們所講的「在」或「一

體」。在這個深睡，沒有夢，沒有念頭、沒有世界，什麼都沒有。是一片空。

但是，你注意到，一起來就感覺很舒服、很休息、很舒暢。你我都有過這種經驗。我們停留在哪裡？停留在心，在一體。最多只是不知道。

你在深睡的時候，不曉得自己在深睡。

當然，有一天，醒覺過來，都知道。

睡覺、做夢、平常清醒的時候，都是醒的。意識都可以追察到。

但是，不要急。

在睡覺前，做一點臣服的功課，或是參的功課。早上一睜眼，這時候做功課最好。做臣服或參的功課，它會影響你一天。

一天下來，無論在做什麼，在這個腦海裡，好像有個「參」的味道出來。不一定要參什麼，其實就已經在做一個提醒，讓你記得自己是一體，是神。記得，一切都好。

這麼一來，你在談話，在做事，不會那麼嚴肅。不會事事都有絕對的重要性，甚至樣樣都沒有絕對的重要性。你可以處理事，可以交代，可以跟人家辯論、談話，也就自然發現你話會比較少，會希望鼓勵別人，希望團結，希望和諧。自然會這樣子，行為上也會做一個變更。

有時候還是會反彈。反彈，就讓它反彈。因為你這時候不知道。

事後「啊，剛剛知道自己反彈」，還是可以做個接受。接受什麼？接受自己前面反彈。

這麼一來，自然發現很有意思，自己就成為一個見證者（witness）。眼前發生什麼，可以很被動看著——看著自己回答，看著別人回答，好像就跟你做了一點隔離。

你不是眼前很激烈地在反應，而是可以看到自己在反應。這也是個過程。是怎樣的過程？就是在某一個階段，心很安靜，自然變成見證。一種見證的意識

（witnessing consciousness）在存在。

有一天，連這個都打破。

你輕輕鬆鬆只有「在」，沒有「我」，沒有「做者」。眼前誰在做，你也不知道，也不去管它。但是，做的很好。你完全可以做，甚至做得更好，幾句話就交代清楚了。不會囉嗦，也不會多話。

該做什麼？甚至，一個一個藝術品出來了，好多創意、突破，就這麼出來了。但是，又沒有「誰在做」。這麼一來，其實你已經活「在」。

「在」已經在你的生活中。

內心、一體的軌道浮出來了，因為你把小我、念頭、頭腦挪開。是這樣子。

它是一種經過，不要急。最多一開始有時間就做一點臣服，接下來參。

這幾本書，包括接下來的《集體的失憶》《落在地球》《定》都在講這些，慢慢從「有」轉到「沒有」或「在」，好像站在「在」在看著一切。

你會問這些問題，本身還是站在「有」。

從「有」，想跳到「在」是不可能的，最多只能把「有」挪開。

怎麼把「有」挪開呢？臣服，是最快的方法。再接下來參。

參，最有意思的是——站在一體，最多只是在提醒自己「我是誰」，沒有答案，對不對？

我在這幾本書都在講「沒有答覆」。

原來答案就是自己——你本來就是一體，你本來就是醒覺。只是不知道，所以才走了那麼多冤枉路，到處在找。這麼一來，知道了以後，你就跟瞬間分不開了。誰投入？沒有一個人在投入，沒有一個「做者」。

你看這樣子講，夠不夠清楚。

C20

意識擴大，空檔與當下

◎問 博士您好，在《全部的你》有提到關鍵是「空檔」。在我們講話和講話之間，會有一個空檔。在念頭和念頭之間，會有一個空檔。您也提到深睡無夢，這是不是就是一個空檔的感覺？

我曾經在戶外健走的時候，走到一個程度，會發現身體好像沒有界線了。整個人，好像不是我原來的這種身體的感覺，好像融入了環境。可是，這種快樂的感覺，一進到我的房間，回到家裡頭，又覺得身體好重，好像回到人間的感覺。在平常的生活中，要怎麼讓這種輕鬆又寧靜的空檔能夠延長呢？

◎答 很好，你剛剛分享這種體驗——放鬆，或可以說

無邊無際（boundless space），自己已經沒有邊，擴大到一個整體，擴大到沒有邊的空間。這已經相當不容易，這本身是一種解脫的觀念。

這個問題很好，我本來也期待大家透過問題，把這個重點帶回來。

很多人認為，我是在轉達一些過去大聖人或科學的知識。其實這完全錯誤，完全沒有理解。我在這裡想轉達的，其實不是文字或是話可以表達出來的。

甚至，假如我們注意去體會——你會不斷的想聽、想體驗的，我們透過讀書會或問答想表達的，倒不是這些話帶來的意義或轉變的力量，而是透過寧靜。

這是頭腦最難理解的。

其實你們現在聽我講話，是用「心」在聽「心」，是一種「場」的作用。我們講「場」也不那麼正確。但場，比知識，更接近一點。

「在」的場的作用，是話跟話中間，你好像聽到

一個空檔，一個寧靜。體會到一個寧靜。這不是頭腦聽到的，是心體會到的。

所以，我才不斷地在《全部的你》這些作品裡，包括我和長泰老師帶大家做螺旋舞，假如我們注意看，他想表達的，不光是動作或技術的層面，不光是橫的∞字，不光是對稱。其實，講來講去就那麼簡單。然而，他真正想表達的，是動作和動作之間的寧靜。

什麼意思？是轉達心。

所以很多人看他示範，會楞住。看什麼，也不知道。在那個時點，是心跟心達到一個共振。心跟心在做一個溝通，在做一個說明。透過沒有話的沉默，造出一個溝通。我才會講，這個空檔，比話重要多了。

是這個意思。

當然，我在話中也會表達一些重點。這些重點，一樣會落在心。這些話，跟寧靜其實就沒有區隔了。寧靜可以做到這樣子。話，也可以做到這樣子。

所以我才很有把握，我們這次出來，不斷強調大

聖人老早就知道的，會帶來一個轉變的效果。

你剛剛提到你個人的經驗，比如走回家，在路上，突然沒有念頭了。是一個無思無想的狀態。突然沒有念頭，no problem，什麼事都沒有了，身體也沒有了。身體沒有，是一個很大的解脫。代表你沒有重擔，什麼都沒有，連身體都沒有。這是一種每個人早晚都偶爾會體驗到的一種無思的狀態。但可惜，它是短暫的。

因為你接下來，一有念頭「啊！」回到身體。身體有阻礙，有重量，你就拉著它走。種種的大問題，小問題，煩惱就出來了。你就受到這個人間的制約，又落回時一空。雖然時一空也是自己製造出來的，但你就是又落回時一空。

這是難免的，每個人都一樣。

怎麼去面對這個問題？（其實本來也不是問題，是我們製造了好多問題。）站在一體，祂不在意。內心，什麼問題都沒有。就像我們在《全部的你》畫的

烏龜，它看著上頭「喔！有魚，忙著跳來跳去。」它戴著墨鏡，像電影裡的 Nemo 一樣的——

「你們在忙什麼啊！」

「你們為什麼有那麼多事想做？」

「喔！是啊！重要喔！講不完的話。做不完的事。對，好重要。重要，你去做吧。」

這樣看著世界，什麼都沒有做，什麼都沒有動。

用這個畫面，比喻他醒過來了。

醒過來，最多只是什麼？知道這個世界真的是個大妄想。從心可以延伸出來一個宇宙。萬物，從我心裡發出來。隨時看這個世界，和我一點沒有矛盾。清清楚楚地知道——心，跟眼前的現象，不是兩個不同的 exclusive 的狀態，互相抵銷。兩個可以同時存在。

你試試看，一個人這樣子，隨時活在你剛剛講的這個境界。他沒有事，一點事都沒有，高興得很。喜樂得很。充滿著寧靜、光。你不管用什麼名稱去描述，都不正確，都只是一個小的部份。

但是，我們做不到。所以，就要很謙虛回到方法，最多就兩個大的方法。當然你已經有各式各樣的方式，要持咒，全都 OK。從一體來看，全部都 OK。你想用瑜伽，想練身體的功夫，恭喜，去做啊。你用數息、觀息，very good. 去做嘛。

用你可以做的各式各樣方法，做什麼？淨化。

淨化這個頭腦，是把念頭擲開。做到最後，本來念頭是最好的工具，反而有時候要把這個念頭擲開，用過了，就擺到旁邊。是這個意思，最多只是這樣子。

但是我坦白講，還不夠。

所以，我帶出來兩個大的法門，一個是臣服（*bhakti yoga*，奉愛瑜伽），一個是參（*ātma-vichāra*）。

不斷地，我接受一切。剛剛本來有個好的境界，現在沒有了，我接受現在回到這個瞬間。我接受我現在的樣子。我完全可以接受。不需要加任何一點。我

不需要去學習、去進修，再刻意去找什麼。

Right now, right here, 我可以接受我自己，愛我自己。

就那麼簡單，臣服了。

臣服，回到瞬間。偶爾還會有一個念頭，這時候就參——我是誰。誰，還有念頭？誰，還有情緒？誰，還有一個問題想問？

我。

那，我又是誰？

試試看，就這樣子。

用這兩個方法，這個境界自然就找回來了。但我要提醒——要小心，只要可以講境界，It's not it. 都不是。只要用語言描述一個境界，還是在二元對立。

走到最後，沒有境界好談。沒有人在體會什麼叫做境界，沒有一個對象在接受你所講的境界，什麼都沒有。

你才真正活起來了。

C21

絕對和相對

① 我記得在《全部的你》有一個灰色的框框，提到「生命的奧妙」（paradox of life），很清楚地把「絕對」和「相對」做了說明和舉例。我印象很深刻的是，比如「生命」是絕對，「生死」是相對。我的問題是，為什麼在體會生命的時候，要去區別什麼是絕對和相對？

② 很好。我首先要講，這幾本書，我想你也知道，是很寧靜，從沒有念頭中轉出來的。轉出來，也就忘記了。在過程中，也沒有去想。你可以想像，過了，更不會去想。所以，你說書裡說什麼，我也不記得，好像有這個印象。

但是，你講到這個生命和生死的悖論，我想，這

個問題又回到——我們怎麼組合這個人間，怎麼組合時一空，怎麼組合因—果。其實，樣樣我們看到的世界，都是因—果組合的。因—果就是我們頭腦投射出來的。

你看，這有一點 schizophrenic（精神分裂），逼我們好像腦要分解一樣的。怎麼也想不通，對不對？因為你去「想」的這個架構，本身是虛的，是相對的，是我們頭腦投射出來的。這個架構本身不存在。

我請教你，「想」出來的東西，存不存在？

只要這樣去想，你會突然反省「那，什麼存在？你在說，其實我只要想到，可以點到，可以講到，可以用手指頭去指的 anything 任何東西，都不存在？都是頭腦的產物？」

對啊。

「所有的體——我、你，好像都在互動，有個 somebody，有神，有人——其實都不存在？」

是啊。

「那麼，我如果有任何念頭，任何境界——不管多美的境界，空的境界，沒有身體的境界、天使的境界、天使的音樂……很多人有很多幻覺，認為自己開悟了，聽到聲音，看到好美好美的畫面。神通出來了，飄到天上了。或者可以跟動物、植物講話——但是，你在說任何境界，不管多美、多微細、多了不起，就算是只有少數人、只有我有這個境界，都不存在？」

是啊。

「那麼，什麼存在？」

是啊，你參吧。你自己去參吧。

我怎麼跟你回答？

全部這個世界，我們所看到的，從生出來，都是相對的，都不存在。我們講「不存在」，有時候會讓大家誤會。或者說，它只是其中一個小的可能。比如一個無限大的空間，裡面有一個點，是我們的人生。你講它存在，它也存在。你講它不存在，它也不存

在。

有些朋友會說「我看到，我可以體會到。雖然我的頭腦架構是虛的，但我還是可以體會到啊。」好吧，我也可以認同它存在。但可不可以講它根本不成比例？明明有無限多的可能，只是其中一個可能，是透過我們頭腦、身體帶來的一個產物，是身體稍微有所體驗的。然而，我們非要把這當作全部的人生來看。而認為一切——人生、生命——全部就是這些。

我才會去區隔——有生，一定會死。生死是相對，是頭腦的產物，是無常，是局限，是制約。而我講的生命、內心（名詞本身沒有什麼意義，只是我總是要找一個話來表達，來溝通），是永恆，是「無無常」。是神聖。沒有生，沒有死過。我們每個人都有。

你這一生還沒有來之前，就有生命了。你已經有這個永恆，有一體，有全部，有「在」。是這個意思。絕對，是沒有動過的部份。

每一個動物，每一朵花，每一個人隨時都有這兩個意識的軌道。它有一個相對、局限，另外一個有一個絕對、無限大的層面——一體。沒辦法去分開的一體。

最不可思議，要讓我們發現的是——兩個是重疊的。你從一體延伸出相對，所以相對也含有一體。

這是最有意思的發現。

而這一點，我們每個人都可以去發現。

從人間、相對，我隨時可以找到一體。因為不需要去找祂，祂隨時存在。假如你去找祂，找不到的。最多只能把這個小小的相對挪開，把頭腦挪開，把全部的煩惱挪開，把「我」挪開，一體、全部就浮出來了。

嚴格講，你什麼都沒有做。是啊，你做不來的。做不了的。假如要做，透過想，刻意去規劃，永遠找不到。

祂就在你眼前或在心中，你不用去找祂，最多

讓祂浮出來。不要去刻意擋住祂，蓋住祂。講坦白一點，蓋不住。但我們以為可以把祂忘掉。

但是，你忘不掉。

接下來有一本書《集體的失憶》，是這麼來的。我們都忘記我們本來就有的，而且永遠都有的。

我在其中談到，你這一生來的目的，最多是醒覺，是把這一部份找回來。這本身又是個比喻，是個大妄想。因為你找不回來。你也丟不掉，永遠丟不掉。祂本來就在你心中，是你忙到別的地方了——像個大老鷹，非要躲到一個小角落，把自己變成一個小老鼠的身分。忘記了你本來是大老鷹，大鵬鳥，飛上去，無邊無際。你本來無所不在，無所不能，無所不知。但是自己忘記了，非要落到一個小角落。

我認為，這是最有意思的。

C22

把「我」挪開？

①問 博士，我們常常在寫書的時候說「最多，是把『我』挪開」。我有一個自己的問題——「最多，是把『我』挪開」是誰在挪開它？如果是頭腦在挪開的話，它再怎麼挪，還是頭腦。我不知道是誰在挪它，把它挪到哪裡去？

②答 這問的太好了，我發現你慢慢進入這個狀況，才會產生這個問題。

簡單講，頭腦不可能可以挪開自己。透過腦，不可能去挪開的。也就好像一個小偷，突然把自己當作警察，然後去抓小偷或是自己。這是不可能的。

所以，「把『我』挪開」這樣的說法最多只是個比喻，因為不可能。你自然會發現，走到最後，最多

只能用兩個方法，一個是臣服，另外一個是參。

怎麼說？

臣服，你記得我們說——臣服就是接受一切。所以，沒有把它挪開，最多只是接受，接受頭腦所帶來的任何變化——任何瞬間所帶來的內容，我都可以接受，我都可以臣服。我接受，就代表說我再也不做個反彈。假如我樣樣都可以接受，對我也就是說——來也好，走也好，都 OK，一切都 OK。

這麼一來，頭腦假如沒有一個對立、一個阻力、一個抵抗，它其實就已經消滅自己了。

你看這樣講，清不清楚。

打個比喻，假如眼前有人在跟你講話，有一個朋友在找你，你不去理他，是不是說——既然你不理他，沒有給他注意力，他是不是就自然轉到別的地方？別人的身上？

也就是這個道理。頭腦，透過念頭來找你，想做一個對話。希望你的注意落在它身上，落在念頭上。

你不去理它，也就是說——「我接受一切，一切都好，你怎麼做，都好。我跟你再也吵不起來，你再也找不到我。樣樣都好，我完全臣服——好事，也就這樣子；不好的事，也只是這樣子。」這個念頭或頭腦，自然已經在消失它自己。

其實就那麼簡單，對不對？

這樣一講，你就會發現古人相當有智慧，老早已經把這個想通了。正是知道頭腦不可能消失它自己，任何一個起伏，一個動念，都是念頭——念頭怎麼可能消失自己？對不對？

所以，你最多只能臣服，接受念頭——「什麼念頭都好，我不去理它。把自己當作一個死人、木頭人，不去反應。什麼來，都好。我清楚的在看，但是我無所謂。」這樣子，念頭就消失了。

參，更有作用。等到念頭大致消失了，偶爾還會起來。還沒有起來，或剛起來的時候，就抓到、已經看到了，馬上就問——這個念頭，對誰在起來？為誰

來的？

當然，答案是——我。

「我」又是誰？

這樣子，一路參下去，念頭自然就——不是消失，而是因為落在一個空——沒有誰，叫做「我」。既然念頭是從「我」在起伏的，假如「我」都消失了，念頭從哪裡來？

一個人自然被心吸進去，落在心了。

就那麼簡單。

我相信，你用邏輯這樣去追究，也會發現——也就這個方法，可以讓我們最快、最直接回到心。就那麼簡單。而且，古人老早都知道。

我才講這些法門不是理論，只要你做，一定會有效果。最怕的是，有些朋友懂了或半懂不懂，好像懂又好像不懂，做了一天、兩分鐘，說沒有效，就放棄，或他的興趣挪到別的地方。這是我認為最可惜的：

所以，一個人遭遇災難，感情、家庭、個人遇到很大的失落，其實不要灰心，而是把它當作一個恩典，當作宇宙、生命帶來最大的禮物。

表面上不好，但是它可能讓你在失望的當中，體會到——這世界不可能給你什麼東西，比回到自己的內心更有吸引力。從這世界，你已經吃虧上當了。接下來，就不會讓這個世界再把你帶走。

這麼一來，你自然會接受一切、臣服一切。念頭就消失了。

是這樣子。

最怕是，一個人本來遇到生命負面的遭遇，引起他去修行，但是，生命總是會好轉。有低，也有高。有壞，也有好。總是有一天會好。我看過太多修行者，命一好，就忘記，就丟到一旁。這一生，也就白過了，就開始延伸他人生的故事，希望再得到更多好的消息，更多喜事，把人間的變化變成他全部的可能。接下來，最多也只是等下一次吧。下一次，再重

複。

我只能講，把握這一生，太寶貴了。現在，一路走下去，不要分心，一定會有結果。就算一個人走到最後，還是沒有醒覺，也不用擔心。下了這個種子，會帶到下一生。

一個人要充滿這種信心，一路不管好事、壞事，往前走。只要這樣做，我相信你的命會有一個大的轉變。這一生來為的醒覺，也就被你把握住了。

我在很多場合接受訪問，無論廣播、電視，你也注意到有些主持人常常會提到——一個人假如命已經很不好，或很冤枉，怎麼可能再去接受？臣服，不就是放棄了嗎？甚至有些主持人會一再重複這種問題，我認為是好可惜。

表面上，好像有道理——既然受到委屈了，為什麼還要去接受瞬間所帶來的一切？為什麼還要講「剛剛好，一切剛剛好」？

他有這個疑問，表面上好像很合理。其實，一點

都不合理。因為自己沒有去做，只是在一個理論的層面去對話，去辯論。沒有想到，一個人受到很大的打擊，而還可以接受眼前樣樣發生，這本身，是在做療癒，讓他消失心理上全部的結。不光如此，還可以讓他自然找到一切痛苦的來源，也就是念頭。再往前，還可以找到念頭的根源，也就是——什麼都沒有，是空。這麼一來，他的人生就走出來了。

假如我們花全部的精神、時間在辯論，在抗議——這一點不可能，那一點不可能，我認為這是蠻可惜的。到最後，吃虧還是自己，還是沒辦法走出來。

所以，你前面問這個問題很好，念頭是不可能消失自己的。假如消失自己，它就沒有了，等於說像自殺一樣的。它不可能消失它自己。

最多，我們只能接受它。我們接受全部念頭，它自然已經消失一半。甚至，就慢慢全部消失掉了。

C23

參，不是來捕捉任何東西

① 請問，當參「我是誰」的時候，我會感到幾秒的停止，是要去捕捉這一個短暫的幾秒鐘嗎？

② 參，其實不是來捕捉任何東西。

一個人很寧靜的時候，念頭會停下來，什麼境界都沒有。最多，在念頭有起伏的時候去參——對誰，有這個念頭？誰還有這個念頭？誰可以看到、體會到這個念頭？

這答案當然是——我。是我啊。當然是我，才有這個念頭。

那，我，又是誰？

這時候，也許是幾秒鐘。習慣了，幾分鐘，甚至整天、一個下午、一個早上都可能。

倒不是去捕捉這個寧靜。

什麼都不要去捕捉，都不要去注意，完全放鬆。
你的目標，不是那幾秒鐘的寧靜，或是那幾分鐘的寧靜、沉默。倒不是這樣子。

最多，只是輕輕鬆鬆（一片安靜）。

你看，我接下來沒有講話，對不對？

你剛剛在聽，也沒有聽到任何聲音。也就是說，
那時候，好像知道、又不知道，好像有，又沒有。最多只是這樣子。

這樣子，就把這個練習變得很單純化。

透過「我」的念頭，去體會一切「我」的根——
有沒有一個「根」？有沒有一個東西在「我」的前面？
「我」是從哪裡來的？

自然去體會。

什麼都不要去做，不要再加一個念頭，或再加一個層面，以為好像要停留在哪裡、或不是在哪裡、好像還要去掌控什麼、或去抓什麼。

都不要。

完全輕輕鬆鬆地，中心就是參，在問自己——是我，那我是誰？我有念頭，那，我，我又是誰？

這種輕輕鬆鬆的提醒，很輕鬆的提醒，就已經把你帶回到一體。站在一體，只是清醒的知道。知道什麼？不重要。

假如你可以表達出來，還是念頭。

我前面知道停留了幾秒鐘。這已經是念頭，已經又被帶走了。接下來，當然要參——誰知道？誰知道有幾秒鐘的寧靜？

這樣子再重複一次。

你看，這樣子講，清不清楚？

你剛剛這樣子表達，很好。你做下去，自然就會產生這些問題。我唯一的建議就是——輕輕鬆鬆地做，不要再管那麼多。不要再加一個頭或一個層面。讓它很自然地，就像很天真地在問——我，我是誰？

自然會發現，這個問題沒有答案。或是反過來，一個人熟練了，就這麼輕輕點一下，就回到一體了。

一體本身，什麼念頭都沒有。用什麼，都沒辦法具體的表達。只要講 something 有個東西，那麼，從這個東西，絕對解脫不了。任何東西，都沒辦法帶來解脫。任何東西，本身又落在二元對立。

這是我們用頭腦最難懂的。就像你的問題，好像我們要抓什麼，去停留在什麼地方——好像可以表達出來。

我過去才會用無夢的深睡當作一個比喻。那時候，什麼都不知道。當然，我們一般在睡覺的時候，也不見得曉得。對不對？只是昏迷的睡過去。但是，一個人醒覺過來，他是清醒的，他知道，停留在哪裡，對他不重要——誰停留在哪裡？也不重要。

也沒有人，也沒有東西。一切是平靜。好像是平靜，停留在平靜。

你看這些話可不可以聽懂。

聽不懂，也無所謂，也不要分析、不要去解釋、不要去追究。

C24

一體從來沒有造出虛幻

⑩ 博士您好，首先感謝您寫出《我是誰》《集體的失憶》《落在地球》這三本書，我是無意間在書店看到《我是誰》這本書，才有如獲至寶的感覺。才知道原來心中一直猜想最終都會歸向虛無，是真的。不用再質疑自己。

以往質疑自己的問題，在《我是誰》這本書中都得到解答，但也有因《我是誰》而產生的疑問。所以，又馬不停蹄地把《集體的失憶》《落在地球》看完。同樣的，每一本書所產生的疑問，都在下一本得到解答。

但是，讀到《落在地球》大約三分之二時，我卻開始生氣了。不是對書本或任何人，而是突然覺

得一體是過的太無聊，是沒事找事做，而延伸出無限的意識，讓它昏迷，再看何時會醒來。

就好像有一天覺得太無聊，就延伸出無限個意識，創造出無限個虛擬實境，讓那無限的意識去玩 **second life**（第二人生），玩的好的，還可以跳到不同介面，玩不同的等級。玩到最後的，發現其中的定律或規則而覺得無趣了，又回到本體。

我想了想，如果真的懂了，照理應該像書上說的，充滿喜樂，充滿慈悲，充滿寧靜。是吧？可是相反地，我卻覺得自己在生悶氣。而且還找不到一個對象可以生氣，因為自己就在其中。現在心裡也感受不到慈悲，因為總有一天那個無限的意識，會一一醒來。目前還不想醒，就讓它繼續玩。總有一天膩了，也就醒來了。以上這些負面的內心感受，卻讓我感到很困惑。

◎答 我首先還是要恭喜你，甚至是大恭喜你。你說

一本一本讀下去，解答了前面的問題。接下來，不舒服，甚至生氣，認為一體怎麼會那麼無聊，沒事延伸這個。其實，這些都是好的現象，好的反應。我從你的表達，知道你其實已經可以理解更深的層面。

本來什麼事都沒有。接下來，還是沒有事。是我們人，搞出來那麼多事。唯一的不同是，不能把這個責任交給一體。

一體，坦白講，祂不在意。完全對祂無所謂。

一體，是圓滿，是無所不在。你到處都在，怎麼可能去加一個東西在裡面？無所不在。到處都有你。全部潛能都是自己。你說哪裡還有什麼東西可以擺進去？所以，這個世界，我們的人間，一切我們所認為是真實的，是個大大大妄想。

一個人體會到這些，不是大笑，就是大哭。沒有什麼對象可以生氣，生氣的人，本身是個大妄想。生氣，也是大妄想。生氣的對象，也是大妄想。所以，有什麼好生氣。當然，你也可以說，笑的人，也是大

妄想。對不對？笑的對象，也是個大妄想。

就是這樣子啊。

Nothing happened. 我常常講，什麼都沒有發生。是人類變出來那麼多幻覺，透過我們的頭腦、五官化出來世界。這個世界包括時一空，或說時一空包括這個世界，而讓我們認為再真實不過。包括我人現在在美國回答你這個問題，德州颱風剛過，到佛羅里達，全國二十四小時都在廣播。無形當中，我們真的把這個世界當作真實，當作真實不過。當然是這樣子。我們有家、有身體、有健康，假如消失了，當然嚴重。我們所有人都是這樣看法，所以都落在一個 *maya*，一個大幻覺。愈落愈深，也就看不清了。

懂了這些，就會發現我們眼前看到、體會到、想到、聞到、聽到的一切，全部都在建立這個大幻覺。只要這個人間可以表達、可以想出來的，很抱歉，它還是要符合業力的作業，還是要跟著業力打轉。

所以，我才講一個人不要認為自己有什麼自由。

根本沒有自由。自由，這兩個字本身是二元對立，是我們人類取出來的。修行，也是人想出來的。你唯一的一個選擇是什麼？——對樣樣的事情，好、壞，都不要去反彈。樣樣，都讓它過去，都可以放過它。甚至，到時候，可以放過自己。

最多，只是做到這樣子。

雖然只是那麼一個小的轉變。每個瞬間，讓每個瞬間過去，不要反彈。自然會發現——其實你老早都是自由的。你本來就是自由的。本來跟一體從來沒有分手過。你只是認為自己不自由，認為還有這個世界，還有一個對象好生氣，認為還有一個東西叫一體，而一體是無聊沒有事情做，才演變出那麼多幻相。

什麼是一體？一體還是人想出來的觀念。我在書裡總是要用一些語言來溝通，當作一個比喻。其實，沒有什麼東西叫做一體。我們想到一體，難免以為還有二體、三體、其他體，這本身又落在一個幻覺，也

就是頭腦的境界。所以，到最後發現，什麼都沒有，最多只有寧靜。

我們全部所談的「有」，到今天，從出生到走，全部都在不斷制約我們。所有的價值觀念，都是人製造出來的。其實，沒有一件事情存在，這是最有意思的。只是我們不相信，才會編出那麼多故事。

雖然我重複了那麼多次，大家還是會不相信，還是要從這裡頭再去解釋，透過某一個道理、某一個解釋、某一個觀念，想把它打開。然而，我要提醒，沒有一個「東西」可以讓我們醒覺。只要有一個可以講出來、想出來、聞出來、描述出來的「東西」，本身是制約，是我們頭腦的限制，本身是二元對立的一個表現、一個現象。

就是這樣子。

一個人，只要不斷提醒自己，不知不覺，也就醒過來了。

然而，就連這些話，最多也是個比喻。你我本來

就是醒來的，本來就是醒的，只是自己不知道。因為不知道，就把全部的可能落在一個小角落，認為人間是真的，還有一個生氣好談的——為什麼一體不會放過我們，要化出這些或那些。這些話，本身是個大妄想。因為從一體來看，這些事情本來都不存在，是我們由這個身心創出來的，跟一體一點關係都沒有。

這樣子，一個人不斷地反省，不斷地提醒，不知不覺，就醒過來了。

C25

「我」不存在？

①問 這幾年，我不斷思考這些問題：如果，沒有天堂也沒有地獄，沒有神沒有魔鬼，沒有前世沒有來生，甚至沒有外星人！如果，死後沒有什麼稱之為「我」的靈魂呢？這樣的推論，會和所有人抵觸，畢竟，沒有「我」，是非常令人恐懼的事。這一、二年，我沒有辦法推翻這個結論，跟這個原則抵觸的事情，我也沒有辦法投入。而且，我也沒辦法跟任何人說。我想確定我的結論對嗎？但老實說，我覺得我只有這條路可走了，這兩年不管去接觸什麼門派，最後還是放棄，再走回這個結論。

②答 你所講的——沒有神、沒有鬼、沒有外星人，什

麼都沒有——不正確，不是對的結論。

怎麼說？

你這是用理論在講。

只要你認為有這個世界，而有恐懼、反彈或要去否定它不存在，其實，坦白講，對你是有的——對你而言，也有神，也有鬼，也有地球，也有天堂，也有外星人。什麼都有。要完全把它當作一種領悟、體會，用每一個細胞去體驗這些話，它才可能變成沒有。

最多，你只能講，全部都是一體，哪裡還有一個別的體，跟一體是隔離或分開的。你自己本身也是一體，從來沒有離開過一體。你本身就是神，你本身就是鬼，你本身就是天使，你本身就是外星人——你是全部，無所不在。只是你不知道。

You are that. 你就是你在找的答案。

這是一種領悟的理解，不是理論。每一個人都可以領悟到。

但假如你用頭腦去分析、去追究、去解釋、去歸納……又落回在一個頭腦的境界，頭腦的狀態，二元對立的邏輯，在那裡打轉。去談，去跟別人分享，都沒有用。我用最誠懇的方法來回答你的問題。我相信你也是用最誠懇的方法來表達你的問題。

所以，這些都暫時擱開，不要管有沒有神，有沒有主，有沒有鬼，有沒有天堂、地獄……都擱開。最多，回到參，回到臣服。最多只是問一下，提醒自己——有這些念頭，有這些觀念的，有地獄或否定地獄，有天堂或否定天堂的人，是誰？

答案很簡單，當然又只是自己——是我啊。

那，我，我又是誰？

我，是誰？

一切，都是從我頭腦投射出來的。天堂，也是我頭腦投射出來的。樣樣，有天堂、沒有天堂……全部都是我頭腦投射出來。那麼，我，我又是誰？

反過來，臣服——一切，我都可以接受。眼前

瞬間帶來的一切，我都可以接受。甚至，我沒辦法接受的東西，我都可以接受。我把自己全部交給瞬間。交給瞬間，交給宇宙，交給生命。我根本就沒有時間去辯論有沒有主，有沒有鬼，有沒有天堂，有沒有地球，有沒有外星人……我來不及去辯論，去解釋，去談。最多，我只是接受我眼前一切所看到的。

這麼一來，這些問題就不會浮出來。

你拿自己的生命去體驗，從自己的體驗得到結論。然而，這個結論，只要可以講出來，可以描述出來，本身還是頭腦的產物。一樣的，還是繼續參，還要繼續臣服。

這樣，一個人到最後發現，自然把這個 *sat-chit-ānanda* 在·覺·樂·愛·寧靜活出來。

不是想出來，是活出來。差別，在這裡。

C26

為什麼沒有念頭了，還是不能醒覺？

① 歷史上有一位真實人物袁了凡，和雲谷禪師對坐三天三夜不起一念，雲谷禪師卻說他還是個凡夫。但是，我記得楊博士您說過，沒有知見還是可以醒覺的。袁了凡沒有醒覺的概念，可是他生命確實已經做到一念不起，為什麼還是沒有醒覺？

我曾經閉門唸阿彌陀佛，一心求生西方淨土，兩年十個月。後來做夢的時候都是清醒的，知道自己在做夢。不想繼續做夢，就在夢中唸佛，然後就會醒過來。當初，沒有醒覺的觀念。為什麼當初醒著和做夢都一致的我，還是沒有醒覺？也正因如此，努力好長時間，既沒有往生淨土，也沒

有開悟，我後來就放棄閉關，不久後就退轉，能夠夢中清醒的狀態，也就失去了。

⑧ 問的太好了。

從你這些問題，可以聽出你有修行的基礎，而且對禪宗一些相關的故事、記錄有研究。這都是你個人的成就，透過努力所累積的觀念和狀態。就像你說，睡覺的時候，清醒的知道自己在做夢，而且唸佛就可以醒過來。但是也發現只要沒有閉關，就會退步。

接下來有一本書《定》，希望你有機會可以看。我心中的讀者，就是像你這樣有靜坐或修行的基礎，會特別珍惜這本書。也正是因為如此，我很大膽寫出來。

為什麼會寫這本書？我認為，一般對修行的理解，其實都是錯的觀念。

你仔細觀察，包括你前面所講的，包括這個故事，都是從「做」「成為」「境界」出發。境界，本身還是「做」。有境界，本身是念頭，而念頭離

不開動和做。從「做」，想「得到」什麼，想得到 something 什麼東西——醒覺、一體，或是去哪裡——例如阿彌陀佛的淨土或境界。

其實，這些觀念都是錯的。

我才會不斷地講，從這個世界、「做」、一個東西，永遠不可能解脫，跳不出來。因為你是從兩個意識的軌道看同一個事情。然而，從一個相對的軌道，你無法跳到絕對。

醒覺，是絕對。從一個有限的軌道，跳不到全部或是一體或是無限大。

從無常，想跳到永恆，這是不可能的。違反物理、數學、邏輯，它是不可能的，是兩個不同的意識軌道。

我雖然不斷這樣講，但我擔心，大家表面上好像聽懂，但其實沒有真正領悟到這一點。醒覺，不是透過做，不是透過動。做，是相對的軌道，是人間的軌道，是頭腦產生的軌道。

反過來，假如一體不是隨時都有（在夢中也有，

在醒覺的時候也有，在講話也有，不講話、沒有念頭起伏也有，任何時間都有，任何瞬間都有），一個人不可能醒過來的。你我也不可能醒覺。

就是因為一體在每一個角落都有，是無所不在。你就是不想要，祂還是在你的心中，還是在眼前。只是我們不曉得、看不到、錯過了、忘記了。

要不然，你醒不過來的。

所以，不是把一體找回來，而是把我們好多觀念挪開，祂自然就在眼前。

這麼一講，其實，你這個找，透過閉關，透過練習 *sādhana*。用你的方法，無論是唸佛或任何功夫，是絕對醒不過來的。因為醒覺，跟功夫完全不相關。

你最多，透過功夫，只能把念頭稍微消失掉。這個消失，其實也是一時的。你也可以驗證。假如沒有閉關，沒有準備理想的環境，自然念頭也就回來了，自然又感覺到退步。這些，都是你親自驗證過的。然而，這些觀念本身都是錯的，都是誤導。

因為你假如還有一個進步或退步的觀念，其實也還是在一個小定的範圍。為什麼我大力推薦你讀《定》？大定（*maha-samādhi* 或 *raja samādhi*）是不同，祂無所不在。是樣樣都存在，樣樣都有，樣樣都沒有。隨時有「空」，也有「有」。「有」和「空」，是兩面一體，沒有矛盾。

沒有境界好談，沒有狀態好談。甚至，連一個醒覺的觀念都沒有。連醒覺，都知道是多餘，都知道是比喻，都知道是一個二元對立分別的語言，來表達一個沒有辦法表達的。

只要任何可以表達的東西，不是你想找的，不可能帶你醒覺。

透過任何東西、任何觀念、任何境界、任何狀態，你是醒不過來的。你本來就在心中，你本來就是醒覺過來，只是不知道。所以到處在外面找，從靜坐、壓抑念頭、認為夢中知道自己清醒的在做夢去找——這本身，還是一個幻覺。

我常常會說，比較接近（也一樣是不同）是你清楚的知道你在無夢深睡。無夢深睡是什麼意思？是這個時候你好像知道，好像不知道。知道什麼？沒有東西可以知道、被知道。假如有一個東西可以知道，那就是在做夢了。所以，最多只是有一個「知」（perception），有一個「在」（Presence）的觀念，最多是這樣子。

假如你可以很清楚表達出知道什麼、有什麼境界，我只能說——很抱歉、這還是頭腦的產物。

我認為這些話，你都可以聽懂，都完全可以聽懂。

現在的問題是——怎麼做到？

我認為，一個人老老實實回到臣服、參。再臣服、再參。

唸佛，本身其實是一個臣服的觀念。臣服到底，到最後也沒有人在唸佛。也沒有對象可以唸。什麼都沒有，甚至，也唸不出來，對不對？

這時候，一片寧靜。偶爾還會起伏，有一個念頭出來，這時候可以用參——為誰，還有念頭？誰還有佛好唸？或可以聽到自己在唸佛？誰還可以區隔寧靜、不寧靜？是誰？

答案當然是「我」啊。是我，還知道。

那麼，我，我又是誰？

Who am I? Who am I?

我，重點在我。我，又是誰？

這麼一來，你會發現，把全部觀念的門打破，把全部的隔離打破，就自然發現——You are that. 你就是你在找的答案。你就是神。神就是你。從來沒有分手過。一切，都是從你的心延伸出來的。

沒有心，沒有世界，沒有宇宙，沒有生命。

就這麼簡單，這要親自去體會，是比你想像的更簡單。

你過去所花的時間沒有浪費，完全是在建立一個基礎。這樣子的話，你可以做一個比較詳細的觀察，

觀察到自己。所以，才會有前面所說的那些禪的故事。然而，你刻意沒有念頭，刻意去壓抑念頭，這本身就像在一層樓上，再加上一層樓。

一個人，真正醒覺過來，隨時可以拿念頭來用。用過了，擺到旁邊，沒有矛盾。有時候，你在講話，你在投入。就像我現在跟你講話，也在投入。投入了，講完了，什麼事都沒有。Nothing happened. 講話的時候，也有一體。沒有講話的時候，也還是有一體。隨時在眼前。

最多是這樣子。

有時候忘記了。但是又想起來的時候，不是又醒覺過來了嗎？

沒有矛盾。

一切矛盾消失，一個人就不知不覺醒過來了。

醒過來了，發現——沒有什麼叫做醒過來。

醒過來，本身還是一個比喻。

沒有事。

這一路走下去，生命帶著你走，走到哪個角落，那個角落是剛剛好你需要在的。是你剛剛好需要體驗的。

發生什麼事，再不好。剛剛好，是你所需要經過的。

這種信仰就建立起來了。

再有什麼事情、熱鬧、好、美、欣賞、不欣賞、痛苦、不痛苦、好事、壞事……跟你不相關了。

你還是可以去體驗它，透過這個身心，你還是活在這個世界。這個身心活在這個世界，還是要符合業力法。你還是會老化，會生病。但是你已經知道，充滿信心，知道跟真正的你，跟一體，再也不相關了。

C27

好像變了一個「我」，這樣 OK 嗎？

① 我依著博士教的方法，練習至今。念頭來了，念頭走了，念頭愈來愈少。情緒來了，情緒走了，不舒服的情緒消失地愈來愈快。好像有另一個「我」像旁觀者似的，看著自己和人的喜怒哀樂，不再隨之起舞，不再像以前跟著狀況打轉，而且心裡時不時會湧現一股很愉悅的感覺。我好喜歡這樣的自己。

可是，最近腦中偶爾會有——你怎麼了？這樣是正確的嗎？一種質疑的聲音跑出來。所以我想問：這樣的狀況是 OK 的嗎？不會是什麼人格分裂之類的問題吧？

② 你可以一路做下去，我還是要恭喜你。

只要做，就對了。

腦帶來一種質疑，這是正常的。

你這樣想，我們從出生到現在，全部都是腦在運作，在作主。它怎麼可能會輕鬆的放棄？放棄什麼？放棄自己。

它絕對會抗議，會想著各式各樣的方法來質疑。甚至，你偶爾會有惡夢，就是過去的業力浮出來，而且加快浮出來，帶來對自己更多一層的質疑，或顧慮。

這是難免的，都是好的現象。

懂了這些，最多只是往前走，不斷地往前走。會發現——走到哪裡，無所謂。對不對？就交給生命。臣服，不就是把全部自己交給生命嗎？

這樣子，一路走下去，不要去管結果，甚至不要去管生命可不可以做一個好轉。生命眼前看到的一些不順的問題——經濟、個人、關係、家庭有沒有變更，都不要去管，不要去追求。這樣一心走下去，試

試看，反而你會很快的進步。

講到這裡，我也常常提醒大家禱告。我看好多朋友禱告是為了一個目的，希望做一個轉變。我常提醒，這是一種錯誤的禱告，是一種頭腦的禱告。

禱告，最多是臣服，把自己全部交給上帝、佛陀、內心、宇宙、一體，全部交出來。這才是真正的禱告，是一個臣服的觀念。

你也可以這麼做：不斷地，每一個瞬間，都可以接受。都可以知道——你在哪裡，那裡是你剛剛好需要到的。遇到什麼事，那是你剛剛好需要經過的，需要學習的功課。

這不是放棄，不是對事情完全做一個放棄的念頭。不是這樣子。

接受眼前所帶來的。

不接受，它也已經發生了。你最多是接受它。

這樣子，接受眼前的念頭，包括你剛剛所表達的反彈、質疑的念頭都可以接受。It's OK. 一切都

OK. 這樣子，不再帶多一層反彈。你就會發現，業力來，業力走，自然會消失它自己。命也會好轉，但這不是我們想追求的目的。

這一來，一個人就自然進入生命更深的狀態。祂就在等著你。其實從來沒有離開過你。假如離開過，或你還可以把祂找回來，祂不是屬於你的。祂還是無常，會來，也會走。對不對？所以，從來沒有離開過你。只是你不知道，所以在各個地方去找，到處去尋，走冤枉路。

大概這樣子。

一路走下去，你會發現愈走愈快樂，愈來愈寧靜。會發現跟其他人的價值觀念完全不一樣，你的興趣也改變了。接下來，可能你朋友的圈子也自然變了。但是，你的人生找到了更深的一種意義，找到一種方向，帶著你走下去。

這樣子，一路也就沒有回頭路了。

這一生來，你知道，其實是來接觸這些觀念，是

讓生命帶著你走下去，解答你全部的問題。全部問題的回答，都在內心。

你全部問題的答案，內心都有。

不要有任何質疑，任何顧慮。都會找到的。

C28

為什麼稱修行為「反復工程」？

①問 博士您好，我最近看 YouTube 上您演講的錄影，聽到你說一個詞「反復的工程」。我想請問：為什麼您把修行稱為「反復的工程」呢？

②答 我用「反復」這兩個字來描述修行，因為它本身其實沒有什麼事情可以做——沒有什麼叫做修行，沒有什麼東西叫做練習。是因為我們完全忘記、忽略掉了——真正的我到底是誰，才有一個練習、一個修行好談。

我們本來就是一體。我們本來就是佛性。我們本來就是神。我們本來就是全部的可能。但是，因為透過頭腦化出了一個局限、制約，而把這個整體忘記了，所以還有一個修行好談。讓我們不斷地想努力

解脫，不斷地想逃避，想跳出來，想走出來，想醒覺過來。這本身，是宇宙帶來的一個大笑話（cosmic joke）。

我們本來就是解脫的，我們本來就在一體，哪裡來的解脫好談？為什麼非要解脫？假如我們已經是解脫的。就是因為我們忘記了，我們集體的失憶（接下來有一本書表達這個狀況），才有一個解脫好談，才有好多練習可以談。

所以，最多我只能用「反復工程」來表達。

我們現代人發達到一個地步，聰明到一個極端的地步——可以上月亮，科技發展的速度愈來愈快。無論電子、網路、知識的轉達，人類有史以來，沒有過那麼快的速度，那麼地發達，又那麼地分別。

我認為，這種快步調本身就帶來大的危機。你看看，我們沒有一個人快樂，沒有一個人不在煩惱中。隨時充滿著壓力，好像跟不上，又帶著一種憂鬱。這是我們大家普遍的狀態。

但是，危機也帶來機會，就是因為我們那麼聰明——語言、數學、物理、生物、化學……發達到這種地步，我才認為可以用邏輯懂、體會到什麼是一體，什麼是全部，什麼叫做「在」，什麼叫做神，什麼叫做我們全部的可能。包括什麼叫做制約，什麼叫做因一果，什麼叫做相對和絕對的差異……

就是因為我們那麼聰明，那麼發達，我認為，這次是我們的大機會——用我們的聰明當作一個工具。聰明和知識本來束縛了我們千萬年，然而，我認為這次有機會把它當作一個解脫的工具，讓我們透過聰明，領悟到什麼叫做一體。才會花那麼多篇幅，從《真原醫》一路走到現在。而未來還有一些作品，從「有」，一步一步轉到「在」；從有形，一步一步轉到「無色無形」，來表達一體跟「有」、跟我們的世界的區隔。

我才會把它當作一個「反復工程」。因為我認為，假如我們懂了什麼是一體，徹底理解這個人生是

個大妄想，任何東西我們可以體驗、所看到的，都是我們頭腦的產物；假如我們徹底可以體會到這一點，那麼，接下來修行是顛倒的，是反復的。

是透過修行，來記得、來反省、來把我們帶回來。

帶回到哪裡？帶回到我們本來就有的。所以，修行會變得簡單明了，不可能比這個更簡單，不可能比恢復這個記憶更簡單。這一來，就沒有什麼好練習，沒有什麼東西叫苦修，沒有什麼東西叫法門，沒有什麼東西叫宗教……甚至，科學跟宗教是完全一樣的。從科學，也是走到同一個點。從宗教、哲學，都一樣的。到最後，都可以落回到家。再也不需要去分別、區隔。

所以，這次我才認為多麼有意思，是個反復的大工程。甚至，我敢這樣講，將來會變成地球最大的田野實驗（field experiment）。是透過我們人類，體會到什麼叫做醒覺，而且不是少數人醒覺。過去每一代，醒覺的人數，也許只能用手指頭數。從過去到現

在，都是這樣子。接下來，會大規模的醒覺，可能是幾百、幾千、幾百萬的人同時醒覺。

這樣一來，不得了，這個頻率會讓地球提升，讓地球跟著我們反轉。

醒覺過來，我們自然會發現過去人類帶來的全部歷史，千萬年所累積的文化，全部都是制約。全部都不存在。全部都是個大妄想。都是我們頭腦的制約和束縛所帶來的。

一個人，才真正的自由起來，發現——只有我們人，少數的眾生，因為頭腦發達到這個地步，有時一空的觀念，才有一個醒覺好談。然而，人類可以醒覺的這種機會，是太寶貴了。動物、植物不需要醒覺過來，它本來就在一體，跟一體從來沒有分過。是人類極端的聰明，從來沒有過的聰明，從來沒有過的分別，才有機會有一個醒覺的體驗。

我才會說，這一生，千萬不要讓它錯過。

這一生，是你我最大的一個機會。讓我們共同來

體會本來就有的一個層面，是在一個夢中本來沒辦法體會到的——從這個夢中，我們突然醒覺過來了。

最多也只是這樣子，發現——什麼都沒有，什麼都寧靜。

本來就有的，再繼續延伸下去。什麼都沒有發生，什麼都得不到。但是，接下來，這一生，只要還有這個肉體活在這個世界，完全都不一樣了。

該做什麼，就做什麼。不該做什麼，還是不需要去做什麼。

就輕輕鬆鬆存在吧。

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「夢」，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」。



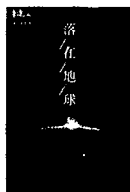
我是誰 (平裝 187 頁)

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》

■ 音聲作品



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—果的制約，累積因—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—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，超越頭頸制約，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（三）

（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 盧峻騫

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 978-986-96536-2-6

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)

1. 叢修

192.1

107007680