

太傻回信一至十六

太傻天書當下的力量共修營 2019-07-29

太傻回信一 關於吸引力法則和新時代靈修資料的問題	2
太傻回信二 如何理解現實生活中解決不了的事情?	6
太傻回信三	10
讀者：我想趕緊造個 UFO 離開地球。	12
讀者：關於財富請給我一些具體指示?	13
讀者：我有很多問題需要你解答。	19
讀者：看書一年之後的現在，遇到瓶頸，煎熬，痛苦，迷茫，找不到動力，需要 你的說明。	21
讀者：關於業力/買牙膏問題	26
太傻回信四	28
讀者：關於“選擇”我還是很難理解。	28
讀者：關於愛的道路	36
太傻回信五	51
太傻回信六	58
讀者：關於自我探索	60
太傻回信七	73
讀者：請問我目前的狀態 & 關於 2 本書	75
讀者：關於巴菲特	77
讀者：關於寵物	79
太傻回信八	87
太傻回信九	93
讀者：關於德米安	95
讀者：關於肉丸 & 大腦中的病毒	99
太傻回信十：請記得你自己	102
太傻回信十一：勇氣的意義	115
太傻回信十二：愛的道路的層次	121
太傻回信十三：你所經歷的每一刻都是奇跡	124
太傻回信十四：智慧勇敢的選擇	129
太傻回信十五：你就是你所追尋的答案	134
太傻回信十六：你的真理就在你這裡	135

太傻回信一 關於吸引力法則和新時代靈修資料的問題

Taisha：我親愛的朋友：關於吸引力法則的話題是一個並非在所謂“靈性尋求者”中的流行話題，這樣一個觀念更多是與諸如吸引幸福的關係，美滿的生活或者實現某種夢想之類的世俗的追尋緊緊聯繫在一起的，以至於很多此類的書籍是被歸入到“成功學”的類別中，確實諸如“你創造了你的實相”之類的聽起來很有道理並且確實得到了許多靈性讀物的宣傳與闡述的觀念一樣，它之所以會以某種方式廣為流傳，恰恰是因為它們某種似是而非的“真相”滿足了許許多多大腦病毒對自己的生活，自己的環境和種種周遭的際遇不滿的人去改變這種狀況的需要和渴望。

我們並不是說，這不是一條有效的探索自我的道路，然而，如同所有流行的事物必然會被誤用和曲解一樣，大多數天真的學生要在其中找到一條合適的道路之前，所要穿越的迷宮和障礙會因為大量的所謂的權威和周圍的人似是而非的理解而顯得格外的漫長。

這並不是如很多人以為的，“只要我正確地理解了一個觀念，我就可以正確地使用它們了。”在這個過程中的困難，恰恰是在於，幾乎每個人都可以對愛，對寬恕，對理解，對靈性的某種原則說出一些道理，而真正去實踐它，去接受它的考驗並真正掌握它，這是一個遠遠更為困難的過程，而我們一直會提醒，靈性的成長並不是在於你知道了什麼別人不知道的事物，或者你能夠將某個道理清晰而明確地闡述出來，真正的成長開始是在於你真正開始為應用這些原則而知曉你自己並你自己負責任了。但是在這種負責任之前，每一個人都有一個漫長的如孩子一樣學習走路並不斷跌倒的過程。

然而，過度地強調這些看起來似乎很吸引人的觀念，這就好像教一個尚不會走路的小孩子用刀一樣，小孩子仍舊在看動畫片的階段，每一個用刀殺死壞人的武士都是吸引人的，每一個小孩子都覺得自己已經長大成熟了，已經完全可以為自己的行為，自己的選擇負責任了，然而，無論你怎麼給這樣一個孩子講解“正確的使用刀”這都是沒有意義，因為你知道，孩子之所以是孩子，就是因為他們還有如此多沒有學會的事物，並且它們還尚未

真的做好準備去使用那個工具，提前將這些東西給它們，或者過度地渲染它的用處，在絕大多數情況下僅僅是一種誤導——無論某種技巧，某種權威看起來講解得多麼充分，多麼認真，它始終沒有回答一個至為關鍵的問題——“你究竟要用刀來做什麼呢？”而要回答這個問題，你是不可能在你依舊沉浸於種種大腦病毒的操縱和束縛的時候，給出一個真實而坦誠的回答的，無論你也許覺得自己是多麼完全有能力了。

而這就是我們對於諸如吸引力法則之類的概念僅僅是簡單地觸及而不會詳談的原因了，對於天真的孩子們，它們面對的首先的課程，不是掌握某種強有力的魔法或者創造力的工具，而是去超越他們自己的情緒、自己的分離，自己的大腦病毒對它們的束縛和控制，而恰恰就是在回答“什麼是吸引”和“究竟吸引什麼”的主題的時候，你會看到，這是一個看起來簡單而實則漫長而艱苦的一個走上愛的道路的過程。什麼是愛呢，在一種表述上，愛是一種圓滿而沒有匱乏的存在狀態，如果你已經是愛了，你又何須去吸引任何事物呢？

如我們在《太傻天書》中提醒過的一樣，之所以智慧的道路，太傻的第二步，是一定要在愛的道路之後的，單純地是因為，任何的創造，如果沒有愛的完全的寬恕和接納作為基礎，它都將墮落為一種操縱，一種恐懼和一種基於匱乏的投射的過程，如果一個人尚未完成愛的功課，如果在它的內在體系上依舊是大量的恐懼，大量的匱乏，大量的基於分離的渴望，無論它怎樣練習或者實踐某種具體的技巧，最終都好像將一把刀給一個尚沒有學會走路的孩子一樣，這單純地是不負責任，或者是故意傷害的行為，或者它僅僅是披著幫助的外衣的另外一種操縱而已。

我們並不是說這些道路都是錯誤的或者有害的，每一條道路都是有效的，每一種跌倒都是一種學習，我們會說，無論是任何團體，任何關係或者任何方法，它們都僅僅是一個工具，這個工具本身是會被誤用或者因為某種尚未被精煉過的意願而變成了這個荒漠中的另外一個虛假的海市蜃樓，如同在很多尋求者對某種超越局限、涅槃體驗、出體體驗或者與內在層面的實體對話或者進行某種接觸的渴望，最後僅僅是進入到另外一個混淆和幻象的陷阱之中一樣，無論在其中會有怎樣短期和階段性的靈性的體驗，無論你看似得到了什麼特殊的指引或者外星的資訊，最終它們的效果就好像

毒品對人產生的效果一樣，無論它在表面上多麼吸引人，多麼令人感覺美好，它單純地提前耗盡了尋求者的力量，於是尋求者就不得不自己顯化出一些在身體或者情緒上的巨大的障礙，來讓尋求者停下來休息一下了。

尋求者在任何靈性的道路前，首先要做的工作，不是去評判或者分析，這個道路是否有益或者有害，這樣的分析僅僅是另一種大腦病毒的遊戲而已，去超越這種遊戲，是靈性尋求一直的目標。

我們一直建議，首先是去對自己的意願進行某種精煉，也許就是單純地問你自己，“我究竟在尋求什麼，我究竟在渴望什麼，我是否在用某種幻象束縛我自己呢，我在陷入到某種分離的陷阱之中嗎”或者更簡單地問“我是誰，我為什麼在這裡，我要到哪裡去，什麼才是我真正要去做的事情。”對意願的精煉的真正的目標不是去找到某種要去做的事情，或者給某個想要做的事情找到某種理由，在遠遠更多的情況中，它是一種對那個要去做的事情的渴望的放下，是用某種謹慎來平衡尋求者過度的勇敢，用某種存在的平安來平衡身體和心智永無止境的行動的渴望，因為這幾乎是所有熱忱的尋求者的經常會進入的模式。

另外一個幾乎不可避免地會遇到的模式，就是資訊的陷阱，或者道路的陷阱——在黑暗中尋求的人們是多麼渴望一條確實的道路呀，它們多麼渴望一種“出口就在前方 30km”的道路的標誌呀，然而，如果一個人執著地尋找，它肯定會找到許許多多這樣的標誌，然而，每一次在一個表面上的出口的背後都是另外一個更大的迷宮。

我們會一直提醒，這不是某種尋求者要去防守或者去戰鬥的事物，因為這將一直是這種靈性的暗夜虛偽而混淆的特性的一部分，如果你嘗試去戰鬥或者用某種趨利避害的方式去嘗試找到所謂“正確的”道路，你就會再一次因為大腦的病毒而陷入到另一種幻象之中了，尋求者真正要做的事情，如我們一直提醒並建議的一樣，是去從某種外在的追尋中，返回到內在的靜默之中，去超越任何的方法，形象，途徑或者表面現象的吸引，而更多地與自我在一起，去意識到，在外在世界所有的體驗都不過是內在世界尚未完成的工作的，尚未平衡的扭曲，尚未接納的自我的某個部分的投射，你要做的不是在外在世界去戰勝任何敵人，或者去實現目標，或者去解決任

何問題，而是去更深地理解你自己，接納你自己，並最終去愛上你自己——不是愛自己的某一個光明或者美好的部分，而是愛那個包含了各種缺點，問題，矛盾，困惑和衝突的自己。

而當你真正願意去完全而完整地愛你自己，並會堅定而充滿信心地走在那條靈性的暗夜的道路上，當你不在嘗試去與任何的混淆，不知道，沒有方向，以及感覺上的不舒適掙扎的時候，當你樂意于去誠實地說，“我不知道”的時候，你會看到道路就會更為清晰地展現在你的面向，它可能是任何的道路，但是，任何的道路都不會缺少困難，彎路和你需要謹慎小心的陷阱，然而你會知道，信心和意志將會是你走這條道路真正的兩根拐杖。

太傻回信二 如何理解現實生活中解決不了的事情？

提問：老師： 你好，打擾了，這是我給您寫的第二封信啦，本來不想打擾你的，但是就是很多問題想不明白。我在看《太傻天書》的第四遍了，並且現在也在開始實踐書裡的第一個練習，冥想。現在每天都要冥想最少三四次，每次時間還是很短暫的，有時候是五六分鐘，有時候是十幾分鐘。練習歸練習，但是我怎麼感覺我越看書就越糊塗了，越來越不知道自己該怎麼做了。比如書裡說對你所恐懼的事物的抗拒，只會加劇這些事物對你的束縛，而解決的方法，就是不去想它們。書裡也教導，遇到任何事都不要恐懼，也不要驚慌，而太傻的生活原則更是理解一切，接受一切，放下批判，選擇和追逐。但是如果在我眼前遇到了一次大困難，簡稱太傻的肉丸，我是理解了，接受了，但是還是無法解決啊，如果無法解決這個問題，就算如何跟自己說理解和接受，心裡還是一樣會恐懼的。太傻的肉丸掉下來了，問題是接住後該如何處理？難道就是單純地理解和接受，不去想這件事就可以了嗎？這樣問題還是沒有解決呀？

Taisha：我親愛的朋友：你所提到的太傻的肉丸是一個關於你所遭遇到的挑戰，問題和困難的比喻，它描述的核心是你如何將這些問題和挑戰視為一個禮物，並打開這個禮物，的確，我們會說，接受它是第一步，它接著會產生某種更為沉重的在其中學習的過程，我們經常會將這種帶著必然的痛苦學習的過程的觸發物稱為某種催化劑，如同它字面的意思一樣，催化劑是促使某種轉變快速發生的過程，過去也許需要一年才能發生的過程，也許現在在催化劑的說明下僅僅需要一天，但是，這種快速的學習往往意味著更為激烈的轉變的過程。

請完全不用擔心那個太傻小小的肉丸會帶給你什麼不可解決的問題，既然一個肉丸可以讓你受到挫折，受傷甚至看起來受到某種永遠無法恢復的損失，它同樣可以讓你復原，或者讓你長出天使的翅膀，讓你成為也許，我可以稍稍引導你來更深入地看待在生命中你的經驗的本質。

在你來到這個世界之前，在你給你自己設置投生的計畫之前，你清楚地知道，這是一個極其挑戰性的工作，挑戰並不在於它的困難，而是在於它是如此的容易被分心，容易被遺忘，容易陷入幻覺的夢境，於是為了避免這

種情況，你非常睿智地為你自己設置了很多保險裝置，當你某種形式陷入夢境或者開始忘記了自己應該走的道路時，這些保險裝置就會啟動，它們肯定不是令人舒適的，但是，它肯定也不是你無法承受的，我們會往往用催化劑這個詞語來描述這種既定的保險裝置，如同化學反應一樣，它會帶來高速改變的機會。

關於催化劑是如何發展演化的，什麼時候會加強，什麼時候會加劇，什麼時候會轉為更精微的形式，這不算是宇宙法則，而是一個第三層世界的的催化劑動力學方面的問題，似乎除了第三層世界，哪一個世界層次都沒有這麼密集的催化劑，這也意味著你對投生的規劃中給你自己設置了一個很高的期待和目標。但是既然是自己給自己設置的，它肯定是有某種規律性的，理解這種規律，你會更清晰地與這些催化劑工作，並做好準備，更有技巧地與未來變化無窮的太傻肉丸工作。

就好像一個願意學習的學生，老師會給他佈置更多作業一樣，雖然會很辛苦，但是老師和學生都會接受。當一個人開始覺醒於靈性的初期，因為她還有好多的比較嚴重的扭曲在阻礙著他的進展，老師一般都會給幾個嚴厲的較難的考卷，基本特別厚的參考書，快速解決問題，為以後的學習鋪平道路，而之後當學生掌握了學習方法，尤其是知道無處不在的學習的時候，知道了自己去找喜歡的參考書的時候，老師管的也越來越少了，因為就算是她自己找到試卷參考書已經很合適了，老師何必費力還寫試卷呢？

事實上，在靈性道路的一個階段，不僅僅小小的情緒波動，偶發的問題和焦慮當然會成為最美妙的催化劑，更進一步每一刻的你都可以找到催化劑，從飛過窗戶的小鳥，到電腦上一個數字，到周圍的人一句無意識的話，到某個奇怪的杯子排列，甚至牆上的一些花紋，都是你學習的位置，因為他們都是造物者和無形的能量在與你說話，他們都是無形的催化劑。

而當一個學生忘了學習，卻在課堂上去看漫畫書了，老師就會稍稍嚴厲地提醒一下，也許是罰課後寫作業，或者給一套稍稍有點困難的工作，老師肯定不是為了虐待或者沒有憐香惜玉的美好，某種程度的限制性是對學生非常有好處的，尤其是對於某些格外活躍的學生。

因此，當你接到無論太傻什麼形式的肉丸，你可以從這個肉丸本身帶來的結果看，你也許需要工作的方向是什麼，老師既然好容易抓住你讓你寫作業，這個作業肯定不會隨機或者無意義，那麼意義到底在哪裡呢？

事實上，大多數身體上的限制都是一種提醒，更深地進入內在的世界，而不要被外在的事物分心，這就好像老師把學生的漫畫書收走了，塞了一本數學題，還規定要有三個小時要做完五十頁的練習一樣，這些練習肯定是有意義的，也許這些練習裡面就有期末考試你將遇到的試題呢，如果你知道這個看似嚴厲的老師是多麼的疼愛你，你就會歡欣鼓舞地去在這個五十頁的練習裡面去專心找期末考試的答案了。

但是，如果這個學生不願意好好學習，又弄來一本漫畫書，繼續看呢，老師肯定會給出更嚴厲的限制，如果這個學生真的理解了老師的用意，不僅僅用專心在三小時學完了五十頁，還要求老師把這本書送給他，讓他回去好好研究，這個老師肯定會更歡欣鼓舞，不僅僅會把漫畫書還給他，也許還會順手給幾塊巧克力。

我的朋友，這就是你的情況了，不用責備自己，也不用擔心是不是諸如後遺症呀，或者諸如有什麼問題解決不了以後如何面對或者生活的之類的細枝末節的問題，所有問題都有自己的解決方案，但是，你需要放下對固定的結果，或者固定形式的某種自我評判的束縛，也許在這個世界上，最典型的束縛就是對成功、金錢和關係上的束縛——一次次人們堅持認為，只有取得了某種固定的結果才是個人或者生命成功的標誌。

我的朋友，也許你的催化劑在教導你的恰恰就是，這是一個你需要學會去放下的幻覺和束縛，恰恰就是在接受你的催化劑給你帶來的結果，而不是去與之抗爭的情況下，你開始更為誠實地自我詢問，我的生命究竟在嘗試教導我什麼呢？

也許，你要做的僅僅是更多地詢問，更多地聆聽，更誠實地自我對話，更專注地學習，而不是繼續用某種過去建立的自我形象束縛自己。也許你可以將你更多的問題，困惑，疑難交給自己，信任自己，並接受更清晰的來自你內在的老師的答案呢？諸如為什麼不問你自己，什麼才是我人生的真

正的目標和真正意義的幸福呢？它真的是與某種結果或者某種形式有一定的關係嗎？

正如同你已經理解的，靈性的尋求不是在智慧的言語裡，也不是在看起來有效的解決方案中，它們都僅僅只是一個玩具，即使你走出了一個問題，一種束縛，你還是會接著進入到一個新的遊戲中，並接著受到類似的催化劑和類似的痛苦，真正的靈性在你生活的每一刻。

請記得你經歷的每一個事物都是你自己給你自己安排的，都是有豐富而深入的意義的，建立一種洞察力，不斷地深入於當下去尋找指引和真相吧——同樣也可以記得，你不會犯錯，你也一直走在正確的道路上，只是稍稍更加有耐心一些，稍稍更愛自己一些，不用對自己過於嚴厲，並對自己更有信心，也更加專心一些，更加勤奮一些，你的那位總是給你佈置作業的老師，就會更放心地教導你更多的東西了。

太傻回信三

讀者：你在《太傻天書》中與你給別人的回信中有一些互相矛盾的地方，這是為什麼呢？

- ① 書中說耐心與不耐心沒有區別，但回信中你卻說在這條真實的路上，需要耐心。
- ② 回信中說的，一旦有痛苦的事情發生，不要急著去用別的方式解決，而是去凝視痛苦，擁抱痛苦，但也說，不要將注意力都放在痛苦上，如果生病了，應該做的是憶起我們巨大的健康。

Taisha：我的朋友，你提出了一個非常有趣且可以被深入探索的問題。確實，**靈性的尋求的本身就不是一個遠遠超越邏輯上的完整性和合理性的過程**，因此，**每一次當你感覺到你在進入到某種自相矛盾，或者邏輯上的悖論的時候，你就可以清楚地確信，你穩固地站立在靈性的土地上了。**

就更為具體的問題而言，當你在不同的場景觀察到在表面上似乎完全相反和矛盾的說法的時候，**我們建議你進入到那個具體的措辭所在的具體的上下文的環境，並注意到這個措辭是在與什麼物件打交道或者正在哪一個背景之下發言**，在絕對和真實之中，是沒有差別的，所有的差別，素質，特性，或者可以用言語表達的觀念都是一種矛盾的源頭和幻覺。**而當我們談論與這個幻象工作的具體的技巧的時候，你就會看到，諸如耐心、信心、真理、對錯之類的言語會有其在各個場景中的具體的用途了。**

更進一步，即使是在幻象的工作中，即使是在一個詞語上，在不同的場景也會經常產生出看似自相矛盾的應用，這主要是因為，不同的人，不同的立場，不同的文化的特異性會對一個相同的觀念的不同的側面和角度的角度的闡釋，這就好盲人摸象的寓言一樣，你如何用一種感覺，一個特性來表達一個立體的，活生生的，不斷生長和不斷改變的事物呢，同樣，愛是什麼，生命是什麼，人是什麼，耐心是什麼，這些本身就是超越定義或者超越邏輯的實體與存在。

言語本來就是一個不精確且對於靈性尋求這個遠遠超越邏輯觀念和言語的過程價值不大的事物，隨著一個人越多地進入到這個旅程的深處，他就會

發現，這條旅程是越來越不依賴於言語和邏輯，越來越依賴於你的感覺，情緒，體驗和我們會稱之為“超驗”的經歷，這也就是為什麼我們會頻繁地推薦冥想的訓練的原因了，因為就是在這種靜默的，超越言語和表達的，超越你的想法和經驗的囚籠的練習中，你就更大的機會與無限進行一種交流、對話和學習了。

你所提到的對於痛苦的工作也是一樣，對於即使一個體驗，會有與之工作的很多的層次與工具，這些工作的層次和工具本身並沒有什麼對錯，大小或者效用之類的區別，它們存在僅僅是因為你還無法完全且絕對地處於信心和對自己的完美的信念之中，所以你會通過不同的步驟和層次來與你自己對於幻象的想法工作，但是，從終極的意義上而言，一切的治癒，保護或者教導本身都是在憶起造物者，憶起你與造物者同樣的完美與無限。當這種憶起發生了，治癒本身也不再存在了，於是我們可以說，治癒得以實現了。

讀者：我想趕緊造個 **UFO** 離開地球。

Taisha：我的朋友，既然課程是你自己選擇的，它會在它完成的時候結束，尋求者經常會有加速通過靈魂的暗夜的渴望，而這種渴望本身，作為一種控制的恐懼，

同樣也是要去工作的一個部分。你可以進一步將這種渴望帶入到冥想中，在那裡你會找到對於你的課程本身的進展的更為清晰的指引，也許我們會建議你可以在冥想中去請求更為充分地完成課程，就是在這樣一種請求中，包含了對課程本身及其這些課程所帶來的苦難的尊重與接納，而就是這種接納會幫助你從你的環境中得到更多的關於課程的指引和幫助。一直記得請求，你就會一直得到答案。

讀者：關於財富請給我一些具體指示？

Taisha：我親愛的朋友，也許你會覺得你是在提出一個簡單的問題，的確，諸如在幻象世界中的種種困擾、習慣、需要解決的問題以及在如何理解自己及其實踐這種理解的過程中，一個尋求者絕大部分時候是在與這些現實而具體的事情工作。

無論是關係的、金錢的、物質的、身體的或者某種外在環境的，這些事物在其表面的各種變化無窮的形式之外，它們都有著相同的本質，一個尋求者如果擅長於透過表像去抓住問題的本質，很多看起來也許特別複雜的問題，往往會很容易獲得一種清晰感——而在這樣一個混淆與矛盾重重的世界中，這種清晰感是如此的珍貴的。

也就是因為這個原因，諸如《太傻十日談》與《太傻天書》從一開始就沒有嘗試去解決任何實際的問題，而是在構建一種查看世界的視角，構建這種視角的目的就是為了說明一個尋求者用一個新的方式來查看它所面對的種種挑戰，並透過表面的形式去抓住問題的本質，無論這個問題是一個金錢的問題、考試的問題、留學的、工作的、生活習慣的、具體事務、人際關係的或者小到螞蟻打架，大到宇宙一切的問題。

因此，當你在生活中面對任何問題的時候，不要嘗試去用社會文化所習慣的那些思維方式和對待問題的評判性的視角來看這個問題，去嘗試去抓問題的實質，並真正地利用你無論在《太傻天書》或者任何一本與你共鳴的書籍上所教導的那些思維的方式與考慮事物的視角，這是在你每一刻都可以進行的工作——如我們反復提到的，這僅僅是一個“Remember”的問題，當你記得也許有另一種思考問題的方式，記得你已經早就知曉答案了，你現在只是在將那已經知曉的事物回憶起來，如果你願意這樣考慮，你已經有了一個很好的開始了。

諸如你提到的金錢這個具體性的問題也是一樣，如任何一個困擾一個尋求者的事物一樣，相信你已經通過各種各樣的方式與之工作了，下面我將給你的建議僅僅只是你在這個小小的生命的禮物之上工作的幾條線索，它不是答案，它僅僅是幫助你回憶起你早已知曉的答案的一個提醒，或者可以

稱之為一個解答某個難題的提示資訊，你可以將其視為一個方向，但是不要將其視為唯一的答案和途徑，只有你自己擁有屬於你自己的答案，而這個在與自我的工作中找到答案的過程本身就是一項美麗的禮物，沒有任何真正希望幫助你的老師會用直接給出答案而似乎幫助你解決了問題而奪走這個禮物——從另一個方面，答案是無關緊要的，因為你就算解決了這個問題，還有其他的無數的問題，那些問題，都是即將在未來給你帶來更多禮物的挑戰，但是，你還是要自己在這些問題上工作。

我們鼓勵你將你遭遇的每一個問題都視為一次小小的課堂測試，的確，在人生的這個教室中，你會接收到各種各樣的測試，它們可能是不同的科目，不同的深度，不同的主題的，但是，這些測試都不是上帝給你的懲罰或者折磨，而僅僅是你在其中可以學習和收穫的一種過程。我們會用這個比喻來指出你在你的具體問題上工作的幾個要點，它肯定不是完整而全面的解題指南，你很大程度也不會很快地理解它，但是，不要著急，嘗試一點點地去實踐它，去拓展它。

第一個要點是你對你的問題的態度：態度是一切工作的基礎，如果一個人一開始就把一個問題當做是某種對手，某種要去爭取或者要去獲得，或者敵人或者要趕緊消滅掉或者掃到地板底下的事物，這個人肯定會進入一種自我戰鬥和自我折磨的狀態，然而，所有的問題，所有的大腦病毒，當你開始與它戰鬥的時候，你就在肯定它對你的控制力了，你無論用多少種方法去嘗試打敗它，你最後都會發現它會以新的方式再次出現，而且更難對付。這種幾乎所有人都熟悉的情況，就是一開始的態度問題了。

在你每一次遇到任何問題的時候，請知曉它不是敵人，不是對手，不是你需去鬥爭和戰勝的事物，你僅僅是進入了一種模式，我們會更精確地將其稱之為一種學習模式。的確，凡是有效的學習都必然帶著某種痛苦，某種限制和某種渴望，就好像你上學的時候要考試一樣，它肯定不是一件快樂的事情，而肯定會帶來某種不舒適，而你對考試是什麼態度呢，你痛恨它嗎，一種成熟的觀點是，你知曉它的確是難受的，然而你卻在其中學習了，你在一次次的測試中知道你哪裡可以改進，哪裡已經掌握了，於是可以進一步的學習了——這是在生活中面對一切問題的基本態度，無需去戰鬥，僅僅是去學習，去經歷挑戰，在某種程度，你如果是一個真正的好

學生，你會去渴望考試的機會來檢驗自己，更專注地應對每一次考試，這就是一種成熟的態度了——擁抱你的問題，擁抱你的困境，擁抱你的對手。在談到態度問題的時候一個更微妙和更深入的角度是，不要評判自己，不要責備自己，更不要與自己戰鬥。

如同我們做的考試的比喻一樣，考試並不是上帝的懲罰，也不是自我折磨，更不是你某個地方做錯，你如果不糾正問題，就會萬劫不復——這些都是文化典型的對錯評判的觀念，它對你的任何工作都是不利的——也許你的確每一次課堂測試都不及格，這不是什麼多大的問題，這僅僅是學習的一個過程，不要因為在一兩門比較難的課程上經常考不及格而覺得自己似乎犯了多大的錯誤，每個人都有自己一兩門比較難的課程，

耶穌，佛陀都不例外，沒有一個人的課程和另一個人的課程會是一樣的，也不一定一個事物就一定是某個人課程，但是如果一個事物讓你感到困擾，並且你開始在其上工作，那麼它就肯定是你的課程和你的禮物了。

如任何一門課程一樣，它不會是一下子就能完成的，總是會有很多次不及格的時候，但是，你要做的，僅僅是，在每次不及格的時候，笑一笑，接著學習，準備下一次考試，沒有所謂的 Deadline，也沒有任何懲罰，諸如也許金錢匱乏會帶來一些不便和麻煩，但是它們對還不及因為你在爭取或者逃避這個問題上表現出的自我歸咎和責備給你造成的傷害的百分之一。

而且，有很多事物也許根本不是課程，諸如有很多人一輩子不沾酒精，有很多人習慣睡覺前喝一杯，有的人一輩子都不發愁金錢的問題，無論它是巨富還是赤貧，它們都可能態度非常健康和態度非常扭曲，這與到底喝不喝酒或者有沒有財富是無關的。它們不重要，重要的是態度本身，你如何面對你自己，你選擇什麼作為認識自己的過程你要學習的一些課程。

如果你選擇將金錢作為你自己學習的課程的一部分，這個和你選擇去背 GRE 單詞，考研或者選擇去戒煙戒酒其實是一種事情，文化也許給了金錢這個問題特別的重視或者歸咎，這是你要平衡的一種扭曲，你如果能像對待你的呼吸一樣地去對待金錢，你就可以把握這種最平衡的態度的精髓

了。你無時無刻都需要呼吸，你缺乏過氧氣嗎，你會渴望它嗎，你會恐懼失去它嗎，你會去積累它嗎？你如何與呼吸工作的呢？一次次地沉思這個問題吧。

第二個要點是比較實踐性的：不要著急行動，而是冷靜而沉著的狀態。當你每一次陷入到某種渴望、焦慮或者壓力的情緒的時候，的確它是難受的，無論追逐一個問題的解決方案或者還是把一個自己喜歡的手機買回來的確是快速而簡便的解決方案，每一種玩具很快就會變得失去樂趣，再多的金錢也不可能填滿一個渴望的深淵，無論你花了多少時間去爭奪什麼或者追逐什麼，這只是短暫的逃避和自我的麻醉，最終你會一次次陷入同樣的問題。

因此，當你處於某種不舒適的時候，行動總是一個渴望，但是，請記住，這只是一個選擇，你可以有不同的選擇。

不要著急去擺脫某種局面，就好像你走在路上突然下起了雨，你可以選擇驚慌失措地跑到安全的地方躲雨，你也可以選擇按部就班地向避雨的地方走，事實上，既然都是淋濕了，兩種方法其實不會有本質區別，只是，當你驚慌失措地跑的時候，你往往可能會滑到，而帶來比淋濕更大的麻煩，但是，如果你冷靜而沉著地按部就班的走，你也許會在這個過程中更快地發現，路邊有一扇門給你打開了。

不過的確，很多時候，這不是簡單地知道就可以做到的，一個人很可能要在雨中跑很多次，摔倒很多次，才會慢慢地學會不去跑，學會與自己的某種不舒適更有技巧的工作，因此，如果你無論你曾經摔倒過多少次，或者以後還要摔倒多少次，不要評判自己，這是很正常的學習的過程，你唯一要記得的是，下一次再下雨了，記得去慢慢地走，並注意體會那種不舒適，與它坐在一起，慢慢地交流，你會更加熟悉它，更加知曉如何與它工作。

如果用回到考試的比喻，也許你更容易理解，的確每一次考試都是頭疼的，緊張的，恨不得讓人撕了卷子回去睡覺去，但是，這不是一種有效的工作態度，你可以每一次都把卷子扔進垃圾堆，但是，你只會得到更多的

卷子，其實當你收到一份測試的時候，你要做的事情，只是坐下來，完成它，也許你沒有做好準備，所以這一次做的很差，又不及格了，沒關係，下一次記得做好更充分的準備就是了，但是，永遠保持一種沉著和冷靜是非常有益的。

對待金錢這類被社會文化大量扭曲的問題，我們還是會引導你查看你的呼吸，它和金錢一樣地是一種滋養物，而你的確無時無刻的與之工作，但是你是如何工作的呢？也許就是在你恐懼失去的時候你真的失去了，也許就是在你放鬆並不再重視它的時候，你會發現它們無窮無盡地在你身邊，而這種工作的核心是一種冷靜，穩定和自然。然而，**請記住，無論你多少次地摔倒，都不要責備自己，也不要歸咎環境，請記得，一切問題都是你自己的問題，歸根究底，是態度和思維方式的問題，當你糾正了這些事物，問題自然會如你的呼吸一樣變得自然而和諧。**

第三個要點是準備考試的技巧，就好像一個人準備一門考試會花時間做一些準備一樣，這是完全有必要的，但是，一個人花時間做的準備絕對不會是讓挑戰某種根本不可能做到的目標，諸如，一個人也許從來不跑步，跑300m 都會氣喘吁吁，他不會為了一次 10km 的跑步測試去跑馬拉松來做準備一樣，他往往會採用某種類似模式並且難度小的多的參考練習題，諸如，它會給自己一個每天跑 1km 的目標，然後每週多跑 1km，這樣它到第 10 周，肯定可以順利地完成 10km 的考試了，接下來它就可以用一樣的方法來準備也許更有挑戰性的馬拉松了，但是它也許會給自己一個兩年的準備時間——重複而耐心而進展緩慢的工作，是極其成熟的自我鍛煉者的技巧，你沒有必要著急取得任何進展。

事實上，想想你過去因為一些無技巧的鬥爭而浪費的時間，你就知道，如果你能三年之後跑完馬拉松了，這是一個多麼不錯的成績。當然如果一個人想要發展更嫻熟的技巧，它也許會嘗試給自己一個平行的挑戰，也是某種重複、緩慢而需要耐心的工作，這樣，一個人會很好地進入一種類比學習模式，並在自己的工作上建立及其穩定的信心，而不被原來挑戰本身的難度所嚇倒。

的確，很多人解決一個困擾已久的問題的方式不是與那個問題戰鬥，而是去在一個平行的主動的構建的問題上的所建立的習慣與信心，諸如，一個人花了一年時間把 GRE 考完了，等他考完的時候，它發現過去的愛吃零食的問題也消失了，因為，當它專注於背 GRE 的天書般的單詞的時候，它就沒有多少時間考慮吃什麼零食的問題了，於是當它建立了每天背 2 小時單詞的習慣的時候，事實上它原來花在那些吃零食的事情上的精力和注意力就會極大的下降了，同樣，幾乎沒有任何一個跑馬拉松的人會抽煙，喝酒的就更少了，所以，你可以認為，如果你把馬拉松跑完了，你自然就會戒煙或者戒酒了，這都是一樣的道理。

一個人將注意力從金錢上轉移出來，投入到自己要去做的任何事情，也許當他把事情做好的時候，它會發現金錢的問題也許根本不是問題。

無論如何，就算你掌握了以上三點，請記住，這些不會給你在你自己的問題和挑戰方面的工作任何實際的幫助，如同每一次淋雨的時候，你總是會覺得不舒服一樣，但是，請記得，你是有選擇的，你可以選擇你如何面對這種風雨，當你轉換了你的態度，當你轉變了你的視角，當你知曉你是一個創造者，而不是一個受害者，更不是一個要打敗某種對手的戰士，而是一個在一次考試中學習並發展自己的好學生的時候，你就會更清晰的知曉你在做什麼和你要如何更嫻熟而有技巧的完成這些測試了。

如我們說過的一樣，你所有的問題本質都是一個問題，你可以嘗試用上面三個技巧或者太傻天書教導的其他技巧面對你生活中所有的問題，你會發現，你早就已經擁有答案了，你要做的只是去實踐它，對它抱有信心，並接著去切切實實地在每一刻活出你所相信的答案。

讀者：我有很多問題需要你解答。

Taisha：我親愛的朋友，當你提出問題或者發出這封郵件的時候，請意識到，你是在向誰提出問題，不是任何自稱無所不知的權威，不是某個被想像為無所不能的神，也不是任何形式的存在於外在世界的大師，這是一封你給你自己的信，這是一個你給你自己的太傻的問題，當你敲門的時候，門就打開了，當你詢問任何問題的同時，你就已經得到答覆了。

請記住，這就是我們在《太傻天書》中的教導，你已經擁有了你需要的所有的答案了，我們給你的無論任何資訊只是一次又一次地提醒你這一點，並用各種各樣的方法，包括不在表面上回復你的郵件，來給你一個更大的機會去探索你自己已經擁有的寶藏，因此，如果你感覺到似乎沒有得到任何回復的時候，請記住，答案一直都在你的身邊，你要做的僅僅是去請求，然後聆聽，並相信你確實已經聽到了，或者已經收到答案了——很多時候，答案會在夢境中，在你身邊的各種偶然和巧合中浮現，也許是一個路牌，也許是一個無意中聽到的話語，也許是某種奇特的感覺，請相信，這都是你自己的太傻在與你交流。

這個世界上的絕大多數人都在用各種各樣的方式追尋各種各樣的答案，而我們卻告訴每一個尋求者，這個世界是屬於問題，而不屬於答案的，對於真誠的尋求者，每一個問題都是一扇進入到自我的世界的大門，在那個大門中卻沒有答案，請珍惜你每一個尚未得到東西，尚未被取得的事物，尚未被回答的問題給予你們的機會吧，將那個渴望，那個問題帶入到冥想之中，你將得到遠遠比渴望得到的答案遠遠更多的事物。每一次當一個表面上的答案被給予，一個問題被解決，一個被渴望的事物被擁有的時候，儘管心智都會以某種方式得到滿足和舒服，而那扇門卻都是以某種方式關上了，因為尋求者往往不再會去思考了。

我的親愛朋友，我給你的任何的郵件也好，回復也好，同樣也不是在回答任何問題或者給予你認為你不知道的事情，而是簡單地一次次提醒你，你已經知道的真理究竟在哪裡？同樣，我們會再一次給出問題，在每一個尋求者都在日常生活中感到的一種解決問題、面對困難、客服障礙並面對自己這樣那樣的恐懼、渴望與期待的時候，它真正的工作在哪裡呢？在每一

個尋求者面對的某種看似急切的問題中，無論是世俗的買一個你喜歡的東西，幫助一個你渴望幫助的人，或者給你想要給出的事物，在其中你真正在尋求的是什麼，什麼是要被精煉並放下的事物，什麼是你一直堅持不懈的事物呢？

而這個問題是沒有答案的，也沒有任何人可能在任何時候宣稱自己找到了答案，它只是一扇越來越深入地進入你自己內在之中的大門，在每一個大門後會有新的門，新的問題——最終它通往的是造物者的神秘，在其中，沒有任何事情可以被知曉，能夠被知曉和渴望被知曉。最後我們會再一次建議你將這個問題，這些問題帶入到冥想之中，而不是在這些文字中，不是在任何外在世界的傳訊或者智慧中，而是在你自己內在之中，有著你真正尋求的事物。

讀者：看書一年之後的現在，遇到瓶頸，煎熬，痛苦，迷茫，找不到動力，需要你的說明。

Taisha：我親愛的朋友，在這個第三層的世界的幻境中，要同你周圍的所有人一樣地麻木的沉睡，並一輩子在某種日常生活的忙碌、追逐、和快樂與痛苦的波浪之中起起伏伏中度過，這是一件相當容易的事情，總是會有無止境的事情吸引你的注意力，並讓你去日復一日、年復一年地追逐，總是會有讓你喜歡的環境和讓你抱怨的問題，總是會有讓你渴望並努力爭取的事物，同樣也總是會在得到之後的短暫的快感和更長久的無聊和無法得到的時候讓人無法安寧的期待中來回反復的經歷，無論它是一部手機，一個遊戲，一種關係，一種他人對你的評價或者任何外在的所有物，如果你願意沉睡，會有無數的支持的理由，同樣，如果你的確認真而嚴肅地嘗試醒來，你會遇到多的多的阻礙。

因為，在這個世界，清醒並不是一種正常狀態，相反，它是需要一種巨大的勇氣、決心、毅力，甚至用無數的淚水與傷痕才能走出的道路，也就是因此，你在這個世界上並不會遇到多少覺醒的人，你甚至在你周圍都看不到嘗試醒過來的人，而當你試圖做一些與眾不同的事情的時候，你會發現這些周圍的力量都會以一種奇怪的眼光看待你，並嘗試將你拉回到那種睡夢中，從某種程度，這種孤單與寂寞是另一種阻礙。

然而，我的朋友，你已經醒來了，你已經不願意再去沉睡了，你也不可能再回去安穩的做夢，而好像什麼都不知道，或者什麼都沒發生過了，就好象《駭客帝國》中，當你吃下藍色的藥丸的之後，你是無法真的再返回那種幻境之中了。然而，這並不會多大程度地降低你在這個世界保持清醒的難度，事實上，這是每一個在這個黑暗的世界中嘗試成為光的人都會遇到的挑戰。這是無論耶穌、佛陀或者任何一個曾經走在這條道路上的人都會經歷的挑戰。

然而，這樣一個過程卻是有價值的，你至少有機會看到一個真實的自己，並慢慢接近這個真實的自己了，你至少瞭解究竟你為什麼在這裡和在這裡到底是在做什麼的了，你至少不用像曾經的夢境中一樣，儘管看似舒適，

卻處於一種時間和苦樂的無止境的迴圈中，你至少知道，你為何走入這個世界，和你究竟如何走出去了。

從某種意義上，你來到這個世界就是為了來在這樣一種環境和痛苦中鍛煉並成長的，也許你之前並沒有意料到這裡的黑暗是如此的沉重，這種麻木的睡眠是如此的難以抗拒，但是，這事實上並沒有阻礙你的醒來，只是，你會感覺到要繼續前進的艱難重重。

這就好像你來到這個世界的學校之前是一個曾經最好的學生，你對自己如此充滿信心，並相信自己能克服所有的困難，並且你已經獲得了如此多的成就，有一天你決定去另一所學校，學習一個新的主題，你知道這是一個很難的學校，很多課程都很難，有很多令人難以想像的挑戰。

但是，你還是對自己充滿了信心，你也知道，這一次學習雖然艱苦，卻是一個如此珍惜的機會，你從中學到的會是在原來學校一百多倍時間也完不成的課程，你義無反顧地通過了激烈的競爭終於爭取到了這個機會，來到了這所學校短短的一個學期，但是，突然你發現，原來以為的學習時間突然因為一些原因縮短到只有十分之一了，而課程還是一樣的內容，一樣的艱難，你也不願意改變自己學習的目標，更不願浪費這個寶貴的機會，於是你就面對著一場比原本艱難十倍甚至更多的艱難的學習了。

而且，你進一步你發現這所學校原本為了幫助學生更快的進步，竟然有了一種變態的學習手段，這所學校竟然不是在一個風景如畫的山林，而擺在了是在嘈雜的鬧市或者某個永遠不會寧靜的菜市場中，每一個學習者是要在每天在不知所謂的市場的嘈雜、喧嘩和爭吵中學習，幾乎每一個學生都無法集中注意力，經常會默認地被周圍的爭吵吸引過去，也陷入某種糾結和自我鬥爭的幻境，雖然每個學生都明白，這也是一種鍛煉，而且確實是相當有效的一種鍛煉，然而，每一個學生都確實感到非常的辛苦，那種難受和排斥，就算曾經最優秀的學生也是無法避免的。

我們鼓勵你，每一次當你因為某種忙碌或者某種嘈雜而陷入夢境的時候，或者單純地感覺到自己似乎又一段時間沉沉的睡去，而實際沒有任何進展的時候，不要去評判自己，也不要因此而灰心喪氣，單純地記得自己是醒

著的，並一直努力保持醒來。這的確是不容易的，而且是相當不容易的，但是對自己保持耐心和對目標保持信心吧，無論如何，這至少是一個真實的目標。

在通向這個目標的過程中，其實每一個人都是在退一步，前進兩步的辛苦過程中前進的，想像一下，即使耶穌那樣的大師，也要在曠野鍛煉 40 天，僅僅為了平靜地面對心中的惡魔，這是非常真實的寫照，這條道路無論是什麼大師也好，天才也罷，每一步的道路都需要切實一步步地走下去。

如果你在這條道路上感到一些不知道有多遠或者不知道未來會經歷什麼的迷茫，回想一下你糾正任何一個習慣，學習任何一個新事物或者建立任何一個習慣的辛苦的過程，你就會更進一步地瞭解你現在做的工作的所在的位置，並知曉你即將可能經受的進一步的挑戰和各個位置上可能會獲得的路標。

例如，如果你現在的英文水準其實只有高考的水準，而你卻要準備一年後去考託福 GRE，你發現這似乎是一件不可想像的任務，但是你在網上看其他人的經驗，卻有覺得這個事情似乎可以做到，只是要特別的用功特別的辛苦罷了，於是你會給自己制定一個極其有挑戰性的目標，而這個目標也許首先就是背單詞，但是你發現，就是這個最開始的目標都非常的艱苦，當你翻開一本 GRE 單詞書的時候，發現那裡面幾乎 90% 的單詞都不認識，而你似乎已經有好幾年都沒好好學過英語了，似乎你以前學的都會忘光了，於是你會發現，也許這個背單詞的事情就會花掉半年的時間，而每天還要至少花兩到三個小時專心的背單詞。

於是你可以想像，這半年時間將是如何的辛苦，你開始的一個月，也許，每天都想放棄，覺得根本不可能做到，因為你每一天背的，第二天都會忘記一大半，似乎一周也完成不了一個單元，你會覺得相當的沮喪，但是似乎又有一點進展了，因為，多少確實記得一點了，然而你還是會有一些傷心，因為 GRE 不僅僅背單詞，還有閱讀，寫作……看起來這個事情怎麼也不可能一年完成了，於是也許你會將目標改為 2 年……

我的朋友，無論如何，當你樹立一個目標並在通向這個目標的道路上向前邁進的時候，最核心的給自己信心的是什麼呢？也許並不是所謂的進展，因為要很長的時間後，才會看到進展，最重要的難道不是每天晚上你告訴自己，今天真的很努力，但是總算有進步了呢？

這是一個很好的習慣，如果你有寫日記，或者做學習進展筆記的習慣的話，那麼每天，記下自己今天的進展，今天的感受，自己鼓勵你自己吧，在靈性鍛煉上也是一樣，你可以每天在睡覺前簡單地回憶，今天我有多少次記起了自己呢，我做了多長時間的冥想呢，有多少時間處於一種半冥想的狀態呢，我今天有什麼情緒的波動嗎，我遭遇到什麼催化劑和讓我情緒波動的事情了嗎，我從中學到什麼了嗎？

也許這看起來是很平常而簡單的事情，然而，這就好像你準備 GRE 每一天要背的單詞一樣，它會確確實實地進步，至少你確實地知道，單詞背的好了，也許並不一定能保證 GRE 考滿分，但是確實是個必不可少的基礎呢？

靈性的鍛煉也是一樣，最開始的時候，也許是最艱苦的，就好像一個要跑馬拉松的人，一開始連跑 300 米也會氣喘吁吁，但是它如果每天多跑 100m，不到一個月也許就能跑下 5km 了，而真正最難的，也許就是這第一個月，你如何堅持下來，不放棄，不被分心，不覺得自己根本沒有任何希望呢？那麼就每天看到自己的進步，每一天地鼓勵你自己吧。

靈性的自我的鍛煉事實上要比考 GRE，跑馬拉松的鍛煉要難的多，它對大多數人都是以 10 年，20 年來計算進展的，但是它的進展卻是一樣的顯著而無法否認的，就好像當你背完了三遍 GRE 單詞，也許你閱讀還是錯一半，但是，你已經能讀懂一篇文章大概什麼意思了，這就是你不可忽視的進步了，你至少會知道，恩，這花了一年時間，也許再花一年時間，我也許就可以只錯一兩個了呢？這就好像當你跑完 10km 只用了 50 分鐘的時候，你回想你當年跑 500 米還要休息很久的日子，你是絕對不會否認你的進步的，你也會對未來那個看起來還是很遙遠的 42km 的目標多一點點信心了。

那麼，保持耐心和信心吧，我的朋友，這是在這條道路上，尤其是在道路開始的階段，兩根最重要的拐杖了。然而，請務必放下對你自己的評判和對外在環境的抱怨，一直用一種鼓勵和一種理解對待你自己吧，即使是在某種表面的退步、失望和靈性的焦慮中，請記住，這不是錯誤，你其實並沒有真的退步，你要做的僅僅是，在新的一天，就好象一次新的生命一樣，再次啟程，並再次向前。

讀者：關於業力/買牙膏問題

最近正在讀你的書，感覺寫的很細緻，解決了我心中很多的疑惑，但也有幾個小問題希望您能解答。

首先是“業力”，我記得在你的書中並沒有提到業力，那麼你是怎麼理解業力的呢。第二就是你在第三章提到買牙膏問題，我這裡有點不理解，比如有些人有蛀牙，有些牙膏就是處理這個問題的，那他是否還會像你所說的隨便選個牙膏就好呢，還是買對蛀牙有作用的呢。這時候我還能說其實子沒有任何問題，都是大腦的問題吧。另外自己的喜好也是分離的一種麼，比如喜歡吃辣的，喜歡踢足球，喜歡聽歌。如果是的話，走上太傻道路的人是不是除了長相身高聲音之外就沒有任何區別了呢？問題就這麼多了，希望您能回答，在這裡先謝謝了。

Taisha：

我的朋友，時間是一個幻象，你在這次生命中的你，和你在另一個生命中的你，無論是在過去，還是在未來，在這個星球系統或者是另一個星球系統，那些你都是你，這些你是同時，在此處活出你的生命的，在你自己的世界中，你的能量是合一的，所以，當你追求某種表面上你認為是幸福，快樂，美妙的事物的時候，尤其是當你產生強烈的對這樣的情緒的牽絆與執著的時候，另外一個你卻是在體驗相反的情緒，相反的體驗——這不是一種錯誤，而是一個你來到這裡來尋求的事物，假如不是在這樣一個你會相信這個幻象存在且對你有價值的世界，你是無法體驗到這樣的感覺的深度，也無法因此用一樣的深度學會對自己的寬恕與愛。

無論是表面上好的一方，還是表面上受苦的一方，都在體驗同樣的教導和同樣的深度，一直到你願意不再抓住那個小小的牽絆和執著了，因此，當你在你有意識的層次中體驗到某種看似匱乏的事物，看似受苦，受限的事物的時候，也請同樣意識到，這是一個自我完美的表達。意識到所有的體驗都是一種完美的表達，這種完美的呈現最終是表現在你和另一個你自己同時願意放下受苦與受樂的遊戲，並不再需要那種體驗模式中的追尋了。

你當然可以將其他自我也視為自我的一部分，於是，你可以認為你在某種取樂的時候，必然有另一個自我在受苦，但是這樣一種思維模式會有一種副作用，就是你會認為你可以創造別人的生命，你可以影響別人的命運，

如果你相信這一點，你就會同樣相信別人以某種方式影響你的命運，影響你的體驗了，而這是不可能的，除非你願意去相信這一點。然而，這就是很多人抱有的信念，很多人相信自己的命運會受到別人影響的，別人也會影響自己，一個自我就因此與另一個自我進入一個這樣的受害者與加害者的遊戲，這就是我們會說的比較狹隘的“業力”的運作方式了。

然而，無論哪一種信念，它們多是基於時間和空間的幻象的，本質上，它們都是源於你相信分離的大腦病毒的信念，而去化解它們的束縛的方式都是去愛，於是，你就可以去考慮如何真正去愛在這次生命中的你自己，在其他生命中的你自己，和在其他的空間其他的顯化模式中的你自己了——這就是當我們談到“沒有區別”的時候，這種愛是如何應用於那個被稱之為“業力”的分離的幻覺模式的一種方式了。

同樣，我的朋友，你的問題是你自己創造的，你自己一樣知道答案，你可以繼續去抓住問題，並與這樣或者那樣的問題玩這樣一個叫做“選擇”的遊戲，一直到你真正看到“沒有區別”為止。當你不再玩遊戲的時候，你與那個牽絆的業力之間的存在的動力性也因此而消失了。

在你遇到類似的問題的時候，請一直記住，問題，答案都是幻覺，你自己已經知曉一切了，只是你如何去接受這一點，相信這一點，並因此不再用任何方式與你自己戰鬥了，單純地願意從你的太傻那裡伸手去拿那個本來就屬於你的事物。

太傻回信四

讀者：關於“選擇”我還是很難理解。

Taisha:我親愛的朋友, 你所提出的問題的本質是關於“行為/存在”、“Do/Being”、“是否要做出選擇”之類的問題, 當你開始反思這個世界所盛行的一種“對行為的理所當然”的幻象, 並探索究竟用什麼原則指引你你自己的行動的時候, 你的確已經在觸及靈性探索的核心之處了。

在面對這些深入的自我探索的問題的時候, 請對自己保持一種耐心, 的確, 這些問題不是一個用一封信, 一兩本書或者一兩次人生體驗真正能夠深入地掌握的事情, 就好象對“愛”本身, 對“自我存在的價值與意義”的問題, 每一次, 當你在無論生活中, 還是在冥想中, 或者在對某種情境的反應中面對這個問題的時候, 你事實上就在通過這些問題深深地挖掘那埋藏於自己內在的寶藏了。

我的朋友, 你肯定不會一無所獲的, 但是, 也許你可能要很久之後才會在這些問題上獲得一種清晰與透明度, 然而, 在這樣一個自我探索和向內在意識的海底深深潛入的過程, 你肯定會慢慢地開始建立一種對自我和對世界的某種越來越一致性的觀念, 並越來越多地將這種一致性帶入到你的生活中。

然而, 這種一致性和清晰度的感覺是超越言語的界限的, 真理是完全個人性的東西, 所以, 你永遠都不會找到某種絕對的原則來告訴你——什麼是應該去做的, 什麼是不應該去做的, 或者, 在什麼時候去行動, 在什麼時候去放下行動——事實上, 就是這種教條性的原則的超越, 或者看清大腦病毒對“行動”的強迫性焦慮及“行動背後的意圖”的忽略, 是每一個探索自我的尋求者真正繁重和艱巨的任務。

我的朋友，當你面對“行動/存在”的互古的迷思的時候，記得，在外在世界中，你做什麼或者不做什麼本質上是無關緊要，你在表面行動得到了什麼和取得了什麼結果也是一場自我的遊戲，每一個人真正需要精煉的是在每一個行動/存在的平衡中的意圖，態度和自我存在的模式——用更淺顯的話說，就是你做或者不做什麼是無關緊要的，你為什麼做，你抱著一種什麼樣的目標或者什麼樣的態度去行動/存在，才是真正的核心。然而，去精煉這種態度的目的，不是讓你回避行動，而是去擺脫一種對行動本身的恐懼、強迫和期待，確實，你恰恰是在你做或者不做某個事情的時候，才能真正察覺你自己，並不斷精煉你自己內在的各種的束縛、扭曲和大腦病毒的造就的陰影，並越來越接近某種內在世界和外在世界的協調與一致性。

這究竟是一種什麼樣的一致性呢？一個人在這樣一個自我探索的過程中究竟收穫的是怎樣一種醒悟或者怎樣一種自我領悟的洞見呢？——在《太傻天書》中，我們將其描述為：一種走出分離、評判、渴望、追逐和恐懼的合一性，這種“一”會有很多種表述方式，也許在《太傻天書》中用的最多的一個詞語就是“沒有差別”了。

然而，就好像你的問題一樣的，如果“沒有差別”，我們為何還要選擇，我們在行動中的原則到底是什麼呢？在我們面對各種各樣生活中的情景的時候，難道僅僅用一句“沒有差別”就可以將一切需要解決的問題置之不理了嗎？

然而，我的朋友，你提出的問題的本質，事實上並不是單純地去探討這個世界是否沒有差別，而是在尋求一種面對外在的工作和環境的一種“行為/不行為/以什麼樣的方式來行為”的原則——對這個問題，《太傻天書》中給出的建議就是“放下期待，走出分離，無需選擇，一切都好”——然而，如同你已經發現的一樣，這個答案事實上並不是答案，因為它還是沒有告訴我們在下雨的時候要不要打傘的問題，或者到底我們是否應該或者不應該去做某件事情的問題。

的確，也許關於是不是要買一個東西，是不是要發展某種感情，是不是要接受某個建議或者是不是要去做某個事情，在很多的行為和這些行為所蘊

含的種種的情緒的背後的确包含了很多的分離和恐懼的要素，也包含了很多基於服務與愛的合一性的原則，似乎要一下子將這些事情分辨清楚，這是一個看起來及其糾纏的過程，讓我們從這樣看似糾結和看似永遠說不清楚的選擇情景中稍稍退一步，用一個更大的視角來看這樣一個問題，也許你就可以獲得一種更清晰的觀念了。

如果我們從平衡、健康或者靈性上的一體性來理解，事實上，在每一個人人格、性格和文化教化作用的種種分離和扭曲的複雜性的硬幣的另一面，每一個人都有很多已經平衡了，已經獲得了某種透徹而清晰的領悟的部分，這就好像有的人也許很喜歡玩網路遊戲，有的人會覺得網路遊戲完全沒有任何吸引力一樣，有人覺得自己一輩子都解決不了飲食的問題，而有人覺得飲食從來不是問題一樣，每一個人或多或少都有著在自己的存在的核心之中的某種平衡——它們或者是某種你在之前的轉世中就已經完成了的課程，或者是你本性上就已經內建的某種合一性，去觀察這種你已經取得了合一性的部分，並從中理解這種平衡和無懼的原則，你會更清晰地將相同的原則，相同的行為準則，帶入到那些也許你正在進行的課程中，並在其中獲得一種清晰感。

如果你願意回想你在這次生命中已經體驗過的經歷，也許你會看到一些明顯的轉變的過程，曾經某個你覺得對你非常重要，每天琢磨，為止寢食不安的事物，隨著你對它的經歷，你理解了它，你知道它就是那樣了，於是它不再對你有吸引力了，你也不覺得它是一個對你的生活多麼重要而必不可少的事物了，你也不再在其中去追求某種快樂了，你也肯定不會因為缺少這些事物而感覺到困惑和無價值了，如果你有這樣一種經歷的話，將這些經歷前後的轉變帶入到你的冥想，問自己——究竟這種變化是如何發生的呢，這其中的合一性究竟在哪裡呢？

例如一位給我寫信的讀者和我描述，他曾經每天晚上去酒吧，覺得那就是他生命中快樂而必不可少的一部分，但是有一天，他在酒吧的喧嘩中深深地反問自己，我究竟在做什麼呢？我感覺到的快樂是真實的快樂嗎？我究竟是誰，我為什麼在這裡，我要成為什麼呢？就是在這樣的詢問中，他開始重新認識自己了，他理解，原來那個在酒吧中的人並不是自己，而是他以為的那個自己。而當他對酒吧這個課程取得某種平衡的時候，他簡單地

不再去酒吧了，他沒有成為酒吧反對者，他也對酒吧沒有什麼恐懼，諸如要是有什麼特殊的情況必須去酒吧，他也不會感到有什麼不自然，他瞭解——那僅僅就是一個酒吧，他對自己的生活沒有什麼必然、必須、必要的意義，當然也不是什麼惡魔或者敵人——這就是一種真實的平衡了，這種平衡中，我的朋友，你能看到“放下恐懼，無需選擇，一切都好”是如何在其中運轉的嗎？我的朋友，反思那些給你更多共鳴的你自己已經獲得平衡的經歷和過程吧，這並不是一個多大的奧秘，它發生在你生活的每一天，

例如，看看你的左手和右手，他們有區別嗎，肯定是有的，但是，你會更喜歡一隻，而不喜歡另一隻嗎，你會在要拿筆寫字之前，先去考慮，到底應該用哪只手拿筆嗎？你知道，這僅僅就是拿筆寫字，用哪只手並不重要，重要的是你寫出的什麼？而你寫出什麼事實上是與用哪只手無關的事情，於是你會簡單地將到底用哪只手寫字這個問題拋到一邊，而更多地專注，你到底在寫出了什麼，表達了什麼？當然，如果你習慣用右手寫字，你不會為難為了平等對待兩隻手，而要求用左手寫對嗎，同樣，當你在雨中的時候，也許你對在雨中漫步或者對被淋濕完全不計較，但是，你不會去介意是打傘還是不打傘的問題——因為，既然沒有差別，就無需選擇了。

然而，當我們談到“放下恐懼，走出分離，無需選擇”的時候，我們並不是說不去行動。我們說的是，在你的外在的行為背後，到底是在運行什麼樣的能量。是不是行動，以什麼方式來行動，這是一個外在的過程，而太傻所教導的“放下恐懼，走出分離，無需選擇”部分是一個完全內在的過程，它是一個在你的內在看到那些驅動你很多的行為/不行為的要素，找到那些恐懼的要素，分離的要素，評判的要素，並用愛、合一、理解、接納和寬恕的靈性原則來對待它。

因此，當我們說靈性的工作的時候，事實上我們幾乎全部都在說的是內在的工作，它與你到底在這個世界上做什麼，怎麼做，用什麼方式做是完全無關的，事實上，也許你會看到外在似乎有很多很多的選擇的難題，而這些之所以是難題，僅僅是因為你還有很多尚未解決的內在的恐懼，內在的傾向和對自我和世界的評判，於是你會擔心走錯路，你會擔心犯錯，你害怕去經受由於錯誤而帶來的損失，而這些事實上都不是究竟什麼是對的行

為，或者什麼是錯的行為的問題，也不是該不該行為的問題，而僅僅只是每一個人內在的問題。有這樣一個小小的故事：

一個年老的徹羅基人正在教導他的孫子關於生命的道理，“在我的內在正在進行一場戰鬥”他對男孩說，“這是一場可怕的戰鬥，它是發生在兩隻狼之間的。一只狼是邪惡的。他是憤怒、嫉妒、憂傷、悔恨、貪婪、傲慢、自憐、內疚、怨恨、自卑、謊言、虛榮、優越和自我。另一隻狼是善良的。它是喜悅、平靜、愛、希望、寧靜、人性、仁慈、善行、同理、慷慨、真理、同情和信心。相同的戰鬥也在你的內在進行著，同樣也在每一個人內在進行著。”

孫子思考了一分鐘，他問他的祖父，“哪一隻狼會贏呢？”年老的徹羅基人簡單地回答道，“你餵養的那一隻。”

是的，我的朋友，你在餵養哪一隻狼呢，你的每一個行為的背後在餵養哪一隻狼呢？這也許比你到底在做什麼行為，或者你做出什麼決策或者選擇，更加的重要。的確，你很難從外在的行為或者外在發生的事情來評判無論你自己還是其他任何一個人，我們也建議，你完全可以不進行這樣的評判，在我們談到外在行為的準則的時候，事實上，我們也不可能用一條原則或者法規來定義，什麼樣的行為是對的，或者不對的，或者有靈性或者沒有靈性的，這是不可能完成的任務，因為內在驅動力發展為外在的行為的過程中，有很多的轉譯的過程，而且往往你會看到的是行為的一小部分結果，而很難看到每一個行為的前因後果，更無法看到那些行為背後的驅動力中黑暗與光明的舞蹈了。

因此，我們無論在做決策，做選擇還是去觀察並理解這個世界的過程中，超越表面的現象並嘗試去進入到一種對實質的理解，這是每一個尋求者必不可少的過程——大多數真誠的自我世界的探索者，會越來越多地將這個外在的世界，外在的行為，自己對外在的環境和行為的反映視為一面鏡子，他不再去判斷或者審判這個世界，而是去從這面鏡子看到自己，看到自己在自己內在正在餵養的那只狼究竟是哪一隻狼呢？

如我們經常說的，外在行為僅僅是一輛車，無論是汽車還是自行車，這輛車本身事實上並無屬性，是你這個騎車或者開車的人決定車什麼時候開，開去哪裡，是你這樣一個給你內在的兩隻狼餵食的人，決定哪一隻狼在你的內在佔據上風，那麼同樣，你的行為中也會更多地體現出哪一隻狼的影子，而一個服務自我的恐懼之狼占上風時，即使是表面再和諧、公益充滿愛的行為，也最終會墮落為操作與黑暗，而當一隻服務他人和無條件的愛的狼佔據上風時，任何的行為/存在，即使是表面充滿衝突的行為，也會產生愛的偉大的結果。

因此，當我們更多地進行冥想，更多地從對外在世界的渴望和評判中退出來，更多地將自己作為一個鏡子的觀察者並專心地從事自己內在的工作的時候，你就會在內在開始顯化出越來越多的和平、寧靜與信心了，你就會越來越少地因為衝動或者某種疑慮的情緒而陷入行動和困惑的圈子了，並不是說，你就不再行動了，而是說，你會越來越在每一個行動中都知曉，我在做什麼，我是誰，和為什麼我這樣做了。

一個很好的技巧，就是在每一刻，尤其是在即將要行動或者作出某種選擇的時候，去問自己“此刻，愛在哪裡”，或者更簡單地問自己“我知曉我在做什麼嗎？”在這樣做的過程中，我是誰呢？”於是有時候你會避免行動，退入到平靜中（尤其是你的行動帶有評判和攻擊性的時候），有時候你會更積極地行動（尤其是你的行動是服務他人的，或者是給予的、幫助的、基於慈悲和同情的），將更多的愛與合一帶入到行動中。

然而，我的朋友，這不是一蹴而就的事情，請對自己保持耐心吧，你不可能一天就從學習、關係、工作、購物、遊戲或者這個世界的深重的幻覺中擺脫出來，但是，當你每一次在行動或者在情緒中反思自己，誠實地探索自己，並努力地平衡你自己的時候，你肯定會有所進步的，也許，就從一個小小的手機或者一件衣服開始，不是去給自己立下某種再也不買了的禁令，這就好象一個家長不准小孩玩遊戲一樣是無意義的管束，聰明的家長會讓小孩去有限度的玩，並耐心地在有機會的時候去做出引導。

事實上，隨著孩子長大，遊戲就不再有某種吸引力了，同樣，我的朋友，你內在的孩子也正在成長，他經常會有種種衝動，種種渴望，你會向你能

想像的最好的父母一樣地耐心地對待你內在那個渴望購物的孩子，那個渴望寫出精彩的作品的孩子，那個渴望受到他人關注和肯定的孩子，和那個經常地陷入自我責備和困惑的孩子嗎？一次次地去耐心地引導你自己，相信你自己，去和你內在的自己坐在一起，就好像一對親姐妹、親兄弟談心一樣地交流吧。

正如我們經常說“Being Yourself”而不是“Doing Yourself”一樣，的確，在 Do/Being 的動力學的平衡體系中，Being 是實質，Do 是形式，同樣，內在是實質，外在是形式，你自己如何對你的環境做出回饋，這是實質，而你的環境具體發生了什麼，這是形式。當我們談——“你創造了你自己的世界”的時候，我的朋友，你不是通過改變你的世界來創造你的世界的，你是通過改變你對你的世界的反應的模式，來改變你的世界的，當你真正在你自己內在治癒了自己，當因為這種內在的治癒而將更多的愛與光通過你的存在和你的行為，帶入到這個世界的時候，我的朋友，你就已經改變這個世界了。

最後，我會給出一個小小的建議，與其去嘗試在每一個問題上用你的心智去思索其意義，並嘗試獲得某種智力體系上的一致性和堅定的基礎，也許對你更加合適的是放下這種心智活動的偏好，而選擇進入到靜默中——對於一個如此地崇拜“邏輯智力”的世界而言，對每一個尋求者都是一個極大的挑戰，但是它的價值也是近乎無限的，有時候，似乎在冥想的靜默中，你似乎什麼都沒有得到，或者沒有得到類似讀一本書，或者聽一堂課那樣的表面性的可以工作的知識。

然而，在靜默中，你因為放下了心智的活動，真理與智慧就已經開始如潮水一般湧入你的內在的無意識和潛意識之中了，這種真理與智慧是超越任何言語和文字的，它也是真正適合於你自己的，這種真理和智慧並不會一直沉沒於你存在的海底，它們會在你的生活中如從海底的水泡一樣地升起，並進入你的意識，於是你就會不斷地在那些困惑的時候，矛盾的時刻，疑惑的時刻，或者在經歷某種催化劑的挑戰的時刻，獲得那種如天啟一般的指引了，你會僅僅就是知曉了答案，你會僅僅就知曉了那就是你的道路和你的方式，那就是你的選擇，但是也許你根本不會知道為什麼你這樣做，這就是我們所說的內在的指引——你無時無刻地都在於你的太傻交

流著，並在接受著他的指引，你要做的僅僅是通過放下你對於邏輯心智的依賴而更多地轉向那內在早已存在的智慧。

當然，隨著你的練習和自我探索的深入，你也許會發展出很多很多更有效的與這種內在的智慧工作的方式，但是，我的朋友，肯定地，這些方式都是基於放下你的邏輯心智，與更深入的內在工作的技巧相關的，無論是咒語，觀想，儀式，祈禱，或者任何的瑜伽之類的身體鍛煉的形式，如同你會注意到的，事實上，這些都是行為，然而，它們同樣都是存在，**當它們被"理解自己、接納自己並成為自己"的靈性的渴望所賦能的時候，它們就是你的道路了。**

讀者：關於愛的道路

我還沒有走上愛的道路。不知怎的，我天生就對這個世界有如此深刻的恐懼，這不是容易改變的。當然也有其他追逐。現在我還在每天努力理解自己。

Taisha：：我親愛的朋友，每一個人走上愛的道路的故事都是如此的美麗，看似經過了一些小小的波折，然而，那過去的每一個沉重的體驗，那些迷茫與困惑的時刻，當你回頭再去回顧它們的時候，你能看到它們與《太傻天書》一樣同樣是你生命的禮物嗎？

然而，你在這條生命的道路上僅僅是剛剛啟程了，這是一條漫長而蜿蜒的道路，你會經歷很多的風景，你會經歷很多的挑戰，你會經歷很多的幫助你的人，你也會有機會去幫助很多路上你遇到的人，你還會經歷很多的困惑、迷茫和痛苦的時刻，**然而，在那些時刻，你會憶起愛，記起太傻，記得這些都同樣你是生命的禮物嗎？你會凝視著那個禮物並專心致志地打開那個禮物嗎？**事實上，在任何挑戰中，你越能夠以一種觀察者的角度，查看你自己的生活，你就會更容易地獲得一種清晰和寬闊的感覺，你也會更容易接到太傻扔給你的肉丸，並從這個生命的禮物中學習。

而真正的挑戰，從來不來自於你的挑戰的本身，或者你會在那裡獲得什麼結果，挑戰僅僅是，在那禮物到來的一刻，當你即將陷入或大或小的追逐、渴望、恐懼、評判、攻擊或者防守時，你會察覺到它是你的禮物，並記得去接受它嗎？在每一個這樣的時刻，事實上，你可以在你生命中的每一個時刻都問自己：**“我是誰？”“我來到這裡是來做什麼的呢？”“什麼是我真正的生命最高和最深刻的目標呢？”**

事實上，每一次你問自己這個問題的時候，任何表面的沉重的黑暗、迷霧都會消散，你的道路也會清晰起來，然而，在未來那些挑戰的時刻，你會記起嗎？或者你至少可以記住這個詞語：“Remember”，你或者可以將其拓展為：**“Remember Who You Are”**作為你的某種口頭禪或者座右銘，你可以嘗試在每一個時刻簡單地去“Remember to Remember”，這個詞語的效果就會和：“Jesus”，或者“Taisha”一樣，在每一個時刻，清理你能量的中心，並重新為你設置你的渴望和你的意願。

這是一個極其強有力的技巧，它的本質是察覺的技巧，和《太傻天書》中教導的所有其他技巧一樣，它並不是你簡單地知道就可以掌握的技能，它們需要鍛煉，需要去發展，需要去培養成為一種習慣，你會在自己每一天的生活中多少次應用太傻的類比和反義的練習呢，你會多少次記起自己的呼吸呢，你會多少次記起自己呢？你會多少次“Remember to Remember”呢？

然而，每一次你應用每一個鍛煉，都在拆除那個你這麼多年為你自己建造的那個監獄和囚籠了，你會看到越來越多的風景，你會感受到越來越多的寧靜與喜悅，然而，你卻會感覺到這種寧靜和喜悅是無法用語言向別人描述的一一暫時就將它作為一個你自己的小秘密吧，不要告訴任何人你在做什麼或者你發生了什麼變化，直到有一天，你已經站到了某個服務的機會上，你自然會知道，你過去經歷的每一個挑戰，每一次痛苦，自己做的每一次鍛煉，經歷的每一次的進步和喜悅，都是在為這個服務做準備的過程，而你也會領悟到那件“你來到這個世界要去完成的事情。”

在其中，你會經歷到一種生命的質地和真正的被充滿的感覺，而它永遠都不會讓你厭倦，其中的喜悅和寧靜也會越來越深厚，一個更大的世界，你真正屬於的世界，也會向你展開一一這就是太傻的世界。找到自己來到這個世界的目的和意義，某種程度就是在找到你自己真正的意義和目的，是的，你是無限的，然而你卻要在這種自我的尋求中理解這種無限，這也是內在探索道路的本質了。

用一個更加寬闊的視野去面對這個世界、面對你每一天的生活，面對你經歷的每一個機會和挑戰吧，這就是你的道路，在這條道路上，會有很多人隨時等待著幫助你，有在無形世界的太傻，有各種天使與精靈，還有有形世界你可以找到的朋友和老師，隨時記得去向他們求助吧，每一個人都熱切地等著向你伸出手，但是你必須“Remember to Ask”。

同樣，Feel Free to ask anything，給你們幫助，提醒你們，指引你們，這就是我的工作與我的服務，而我同樣在其中被你們所說明，所服務。事實上，我從你們那裡得到的和你從我這裡得到的是一樣的禮物、一樣的奇跡。

祝福你，我親愛的朋友，Just Remember and Being...

Taisha：：你所遭遇的困惑或者疑慮是每一個走上自我探索道路的人必然經歷的一個過程，當你已經在這個夢境的世界中沉睡了這麼多年之後，即使你如此渴望醒來，這個清醒的過程對於每一個人都是某種程度相當“辛苦”的，並不是你會遇到多少的外在的阻礙，而是你已經對夢境世界的思維模式如此的熟悉，熟悉的甚至有一種深入骨髓的依賴的時候，要去擺脫那種束縛性的思維模式，走出分離的追逐，這就變成了一個極其需要勇氣和耐心的工作。

你需要勇氣的意思是，去誠實地面對真實的自己，承認自己還在沉睡，並去超越那個束縛性大腦的監獄，這是一條極少人去走的道路，而走上這條道路的人面對的自我的懷疑和周圍人的質疑會如此地沉重，以至於這確實是相當堅信的一條道路，幸好，你不是一個人走在這條道路上，你的同伴即使不多，但是還是有的，古往今來成功走出這兒夢境的世界的人雖然不多，卻也不少，他們給每一個後來的探索者，都留下了很好的資源。

《太傻天書》只是無數這樣你可以參考的資源中的一個，這些資源本質也是完全一樣的，它們只是一個示範，用各種不同的方式向你示範這是一條如此真實的道路，但是，無論有多少其他人成功的完成這條道路，無論你現在和未來的老師們如何給你示範，這始終是要你自己去走的道路，你必須鼓足勇氣，走上這條未知的道路——僅僅憑藉信心給你的指引。

是的，你的指引不是邏輯，你的指引不是任何可見的證據，你的指引僅僅是你內心的某個方向感，你其實清晰的知道那就是你的真理，那就是你的道路，你知道你現在的生活，現在的世界並不是你真正的世界，你知道你並不屬於這裡，這就是你內在的信心，那內在的火光在黑暗中是如此的微弱，幾乎無法分辨，但是，你卻會感到一種渴望，一種永遠無法磨滅的渴望，就是這找到你自己真正的家園的渴望早催促著你，踏上這條未知的道路，然而，你必須自己去走，這就是勇氣的意義。一個人僅僅憑藉著信心而走入黑暗，這是極其需要勇氣的。

而耐心，我的朋友，則是在這條道路上的最需要的一種素質了。就好像你清晰的觀察到的，你已經如此深重被那種舊有的思維模式束縛著，其中任何一個都似乎無法擺脫，你的大腦病毒給你設置的阻礙幾乎看起來是一座根本無法翻越的大山，你從小就在你的父母，你的社會，你的教育中構建這個分離的監獄了，你從小就在被各種基於恐懼的思維模式中被教導：

“要好好學習，要找到好工作，要過好的生活，要賺取人生的價值，要……”你已經被如此深入地被這個世界如此教導，以至於你認為這些真的就是這樣，就好像你說：“沒有好成績，怎麼找到好工作，沒有好工作，怎麼過上好生活！”事實上，我的朋友，你內在的聲音也在不斷地告訴你，即使有了好成績，好工作，好生活，這真正就是你想要的嗎？

當我們談到擺脫束縛，擺脫恐懼，走出種種基於恐懼的邏輯的規劃的時候，你首先遇到的障礙，就是你所要擺脫的恐懼，它們看起來是如此的真實，以至於無論有多少反面的例子，似乎也無法打消你的恐懼，無論有多少比爾蓋茨的退學故事，也掩蓋不住你周圍無所不在的“文憑最重要”的喧囂，而且，這僅僅只是一個小小的恐懼，你的生活中充滿了各種各樣的分離的恐懼，消除任何一個恐懼，幾乎都是一個艱難的過程，然而，這又是沒有任何捷徑的道路，你必須耐心地，一個恐懼一個恐懼地開始工作，

《太傻天書》給你了很多可以工作於這些恐懼的技巧，例如冥想，例如反義詞練習，例如類比的練習，這些技巧還有很多的拓展和延伸，它們的目標都是說明你擺脫這些恐懼的束縛，而這的確是一個需要耐心的過程。

當你真的構建了勇氣，準備好了耐心地面對你的挑戰，並真正開始嘗試一步步的走上這條道路的時候，我並不是建議你不再學習，不再準備考試，或者建議用直接退學這樣的激烈的方式來改變你自己的生活，事實上，你首先可以考慮的不是去與恐懼鬥爭，而是面對這些恐懼，放輕鬆，你可以不改變你過去的學習和工作的習慣，而是暫時將其放在一邊，然後將你空閒的時間更多地投入你喜歡的自我探索的鍛煉中，或者在任何你真正喜愛的研究和樂於去做的事情中投入，我的朋友，你並不是每天連一個小時的冥想或者幾個小時的讀書時間都拿不出來，對嗎？

只是在這個似乎全然無望的黑暗的世界，你已經學會了和周圍的人一樣，在各種對自我的麻醉和催眠的娛樂中打發自己的生命，你只要嘗試每天堅

持花一個小時時間出來做一兩件你真正喜歡的事情，不到三個月，你就會發現你的生活是可以有一種完全不一樣的方式來進行的。然後你可以將這每天的一個小時拓展到三個小時，然後更長，找到自己真正喜歡的事情，並專注地去發展它，你很快就會找到面對你的恐懼的途徑——不是去與之鬥爭，而是去專注地做自己喜歡的事情，做那些讓自己內在真正感到滿足的事情，也許是某種學習，也許是某種研究，也許是某項計畫，事實上，當你真的從這些位置找到自己的快樂，於是那些束縛性的恐懼就會自然地慢慢脫落了。

這就好像戒煙，戒酒或者根除任何不良習慣的過程，核心不是與之鬥爭，而是建立新的習慣，讓這個好的習慣，開始佔據你的生活的主要部分，於是那些舊的習慣對你的控制力就會自然地降低了。於是某一天你可能發現，你真的不用去重視那些無意義的學習和分數，你自己喜歡的事情，你自己專注於探索的事情，已經為你指明了未來的方向，你會自然而然地知道如何處理那些你覺得沒有必要的功課，學習或者考試，然而，我的朋友，什麼是你真正熱愛的事情呢，去找到它，去發現它，去發展它，讓它取代你的恐懼，這一樣還是需要勇氣和耐心。

然而，這也僅僅只是一個步驟，這僅僅只是一個開始，即使你找到了你喜歡的事情，即使你已經把自己生活很多的時間投入其中，並感受到你的世界對你的召喚，你還是生活在這個現實的世界，就好像你說的，**你還是在無時無刻地受到這個世界的固有的恐懼的催眠和挑戰，一個人很容易在自己已經找到的領域中，一樣地陷入某種矛盾、衝突、分離和追逐，並回到自己的舊有的思維模式和生活模式，於是過去你為之興奮和激動的事情和領域一樣也會成為某種讓人厭煩的勞役，這是幾乎所有人的經歷，這是所有人的困惑**——究竟什麼才是一個人真正的世界呢？

我的朋友，你的世界並不在外在的任何學習，任何工作，任何事業中，你的世界在你內在的領域中，你某種程度必須在某個時候，開始專注地工作於你內在的分離，你內在的恐懼，用合一的思維和愛的思維來取代那種基於恐懼的思維模式，當你能真正從外在探索，轉向內在的時候，你會發現，外在究竟是做什麼就會變得完全不重要了，無論你是在學習，還是做家務，還是創業，還是會做研究，它們都是一個展現內在的光與愛的位置

和形式，你可以在任何環境中工作於自己，並且為這個世界提供服務，而
你也不會再對外在的任何結果和形式有任何的執著，你會在內在發現一個
巨大的宇宙，你僅僅是通過外在環境的創造機會來探索這個內在的宇宙而
已——而這個時候，你就會理解，一個人是如何能既生活于現實中，又不
被現實所局限了。

就好像你問我的問題一樣，一個人怎麼可能不用規劃，不經歷周圍世界的
恐懼和束縛生活在這個世界呢？而我會告訴你的是，當你逐步將對外在的
聚焦轉向內在，更多地讓內在的智慧指引你的時候，更多地放下對大腦的
依賴和對外在工作形式的追逐的時候，你就會越來越多地在行為中表達一
種存在的智慧——在每一刻你其實沒有做任何事情，你僅僅是存在著，你
又在一個不漏地做著每一件事情，但是卻不是在大腦的規劃和指引下做，
而是在內在的指引和心的引導下去做的。

這就是《太傻天書》教導的核心，從對大腦病毒的依賴，轉向傾聽心的聲
音，傾聽太傻的指引，這種指引不是某種虛幻的想像，它比你認為的周圍
的世界還有真實的多的多，但是因為你如此依賴於大腦，於是你會不斷地
忽略那寂靜的聲音，學會傾聽那聲音，它會在你每一件事情上指引你，引
導你如何走上你自己的道路。

我的朋友，當你琢磨如何去擺脫恐懼，擺脫束縛，放下追逐時，你肯定會
不斷地碰壁，因為你還是在用你的大腦在思考，你的監獄和你的思維模式
本來就是你的大腦病毒建立的，你怎麼可能用這樣的邏輯思考來破除它
呢？《太傻天書》教導的冥想的意義，就是首先你擺脫你的思考的束縛，
不要去嘗試尋求答案，而是去傾聽答案，答案就在那裡，你們每個人內在
都有一個最高智慧的指引，這個指引是超越邏輯，超越大腦，也超越恐懼
的。

某種程度，要向你說清內在世界的精彩和美妙，這是一個蒼白的語言無
法完成的事情，但是，這卻是在自我的體驗中慢慢去領會的事情，覺
醒的過程是一個相當微妙的過程，每個人都有與任何其他人完全不同的道
路和過程，但是，無論哪個過程，本質都是一個跟隨真實的自我，並在愛
的指引下走出恐懼，並成為愛的過程。

因此，我的朋友，你必須自己開始走這條道路，看似它是完全沒有方向的，而你卻有內在那聲音，你事實上一直聽得到它對你的呼喚，否則你怎麼會熱衷於探索自己，並拿起《太傻天書》，並向我寫信呢？而你對抗大腦病毒的過程，也是一個繼續跟隨這個聲音的過程，我會建議你不要去與那些束縛你的恐懼鬥爭，而是去專注地認識自己，理解自己，你不可能通過批評你的學習與考試而超越學習與考試的，但是你卻可以在找到愛的方向，找到內在的幸福，並發展這種內在的幸福與滿足的過程中超越你所恐懼的事物。

而最終，你會看到，外在的一切都是無關緊要的，它們僅僅是一個你鍛煉自我的工具，《太傻天書》教導：“你經歷的每一刻都是奇跡”，是的，你現在所厭煩的考試，學習，分數還是有這個黑暗的世界的每一個情境都是你的奇跡，都是太傻的肉丸，它們都在教導你從外在的追逐轉向內在，並在清理內在分離並獲得內在的合一的過程中發展出外在的某種和諧。

但是，請注意這種因果關係，不是因為你外在取得了任何成就，找到了任何滿足而在內在獲得了覺醒，真相的世界是首先你在內在擺脫了恐懼，擺脫了分離，然後才在外在顯化出合一和和諧的，這就是你的問題的答案——一個人如何能在現實生活中超越那看似無窮無盡的分離，追逐和束縛，僅僅因為它首先在內在不再相信分離，不再去跟隨大腦，而去跟隨他自己的心，他自己的真相，他自己最高的智慧，而當他做到這一點的時候，他並不會避世隱居，也不會脫離社會，他反而會更深入進入這個世界，在這個世界中服務，在這個世界中展現愛，不是因為恐懼而愛，而是用內在的愛去化解這個世界的恐懼。

從外在轉入內在，從大腦轉向心的過程是就是所有靈性的道路、所有自我探索道路的實質了，它也是《太傻天書》教導的核心，如果你已經察覺到恐懼和分離的束縛，並決心去根除它，那麼請理解，在這條道路上你可以得到的最大的幫助，最能讓你信賴和放心的幫助不是任何書，任何教導或者任何老師，而是你自己內在的太傻的聲音了，你事實上一直聽到了它，你事實上可以更多地聽到它並跟隨它，但是這是一個需要發展的技能，它需要的是察覺和對自己的道路的信心。

而這條跟隨內在道路和外在的道路並不矛盾，相反，它會讓你在外在的道路上走的更加的自由，更加的輕鬆，當你不再依賴恐懼，不再追逐固有的形式的時候，你也就不會執著於結果和特定的模式了，於是無論考試，工作，學習，都會變成一種快樂的事情，不是為了成績分數或者未來的某種安全而學習，工作，生活，而是為了自己的而學習、工作、生活。

最終，內在的道路和外在的道路會合一成為一條道路，沒有區別，而大腦會轉化為一個工具，一台你使用的電腦，僅僅只一個工具，你不依賴他做決定，你知道他也無法做決定，你自己，你自己的心是唯一能做出最正確的決定的場所。

這就是《太傻天書》所描述的內在與外在合一的狀態的表述了，其實你可以在很多其他的靈性和自我探索的書籍或者教導中找到一樣的說法，這儘管是一條狹窄、蜿蜒而漫長的道路，但是，它確實一條通向真實的道路——通向真正的你自己，通向你自己的世界，一個讓你永遠不會厭倦的愛與合一的世界的道路——這也是唯一真實的道路。

我的朋友，在這條道路上一個人經常會感到孤單，但是，你卻有很多的朋友，你可以隨時向他們尋求幫助，你的太傻是比你自己更加真實的存在，隨時向他求助吧，你還可以找到很多和我一樣，隨時願意幫助你，為你解答問題的朋友，老師，各種可以參考的資源，隨時向他們求助吧，這些資源都熱切地等待著你的詢問並會隨時回應你的呼喚。

對於你的疑問和你的困惑，首先我希望讚揚你，也希望你能首先看到你自己已經具備的某種**清晰度**，你的確敏銳地把握了你的一個人靈性成長的過程中一些關鍵性問題的實質了，能如此快速而**清晰**地把握這種實質並非對每個人都是輕而易舉的做到的，很多人也許會花了很多轉世和苦難之後，才會有機會用一樣的**清晰度**來查看自己的生活和生命的禮物。

當一個人已經某種程度做出了選擇，做出了那個自己不再繼續在某種趨利避害和不斷地追逐和逃避的幻境中沉睡的選擇，決定了不再去做一個受害者而更願意去做一個創造者的選擇的時候，它的確已經它踏出了偉大的一

步，然而，他所面臨的挑戰就是如何在他未來的生命中繼續深化這個選擇，繼續聚焦於自己的目標並用更清晰和更明確的步伐繼續在這條道路上走下去了一一的確，如你已經看到的，這不是一條輕鬆的道路，它是一條充滿了種種挑戰和困難的道路。

而所有的困難都不是任何外在的困難，所有的困難都來自於你自己，來自於你自己尚未整合的內在的陰影的部分，來自於你自己那些尚未去認識，尚未去接納，尚未去理解的自己——恰恰就是那些自我的陰影部分向外投射，而形成了你在生活中所遭遇的一些的挑戰和困境，也就是你在信中所描述的那些你為之苦難和嘗試去避開的事物。

的確，逃避是沒有用處的，你永遠不可能找到某種世外桃源和所謂的無憂無慮的靈性的修行的環境來獲得某種內在的安寧，因為你對你外在世界的所有的不滿、困惑、問題和矛盾，本質都是來源於你自己，而不是任何外在的事物，你解決這些問題唯一的方式就是專注地去進行內在的工作，去接納那些被你排斥、被你否定和被你訓斥的你自己的那些部分。

我的朋友，的確，這個世界是危險重重的，這個世界是充滿黑暗、矛盾、腐敗、陰暗和無數讓人難受的事物的，任何一本靈性的書籍都不會否認這個事實，靈性的發展也不是去嘗試將這些事物掃到地板底下，或者嘗試去如超人打敗惡魔一樣地戰勝這些事物，靈性發展的真正的目標是去理解、接納、寬恕和愛這些事物。因為恰恰就是這些事物，讓我們每個人得以看清自己的恐懼、評判和歸咎，並得以有機會更深入地開始進行內在的工作了。

這就是你肯定會在很多靈性書籍上看到的“世界的鏡子”的表述了。是的，這個世界的一切的事物都是一面鏡子，事物本身是無所謂好壞對錯，善惡是非的，是你自己對這些事物的情緒、評判、恐懼和追逐讓這些事物具備了某種屬性——於是你在這些鏡子中看到的就是你自己了，每一次你經歷任何讓你覺得興奮的事物或者讓你覺得討厭的事物的死活，這都是你看到自己的恐懼和期待的時刻了，

也恰恰就是這些時刻，一個靈性上的尋求者可以開始進行自己內在的工作了——那就是平衡、理解、接納和愛的工作。

事實上，這種工作一點都不神秘，每個人從小都在做這樣走出某種狹隘和歸咎的觀點，走出某種膚淺的渴望並看到問題的實質的工作，肯定你曾經極端地痛恨過一個事物，一個人，也許是你的家人，也許是你的朋友，也許是你的一個對手，或者你的某種經歷和處境，但是隨著時間發展，隨著你慢慢地長大，你會看到，哦，原來根本不是任何人或者任何事情的問題，而是我自己的問題，是我自己恐懼，是我自己的評判，是我自己的不成熟，而當一個人成熟的時候，它做的不是去將那個自己曾經痛恨的事情或者人痛打一頓，他做的是僅僅是，去對著那個事情微笑了。

同樣，硬幣的另一面，是你曾經和過去所有追逐的事情，也許是一種遊戲，也許是某種玩具，也許是他人的讚揚，也許是某種外在事物，這些事物之所以被追逐，僅僅是因為你覺得其中有某種讓你覺得有價值的事物，就好象你提到你希望做一個瑜伽行者一樣，的確那也是某種追逐，它和你曾經癡迷的一種玩具是一樣的意義，而你為何能走出某種曾經讓你日夜癡迷的事物呢，因為你經歷它，你理解了它，你理解在其中並沒有你真正想要的事物，於是你放下了它。

當你放下任何你曾經追逐的事物時，你不會去評判它，你也不會去恐懼它，你知道，它僅僅是一個過去的經歷，這種經歷是有價值的，於是你會對著你曾經經歷的某種追逐微笑了——你接納了它，但是你卻不會去追逐它。

然而，無論是你所恐懼的事物，還是你所追逐的事物，當你身處其中時，這都不會是某種你簡單地告訴你自己，他們不是我要的，或者我不應該恐懼它，而能夠解決的問題——我的朋友，就好像你曾經走出任何的恐懼和任何的追逐的過程一樣——這是一個需要耐心的事情，然而，也許除了耐心，在那個過程中，對很多人，他們也許需要一種決心，不是決心去逃避，或者決心去戒除，而是一種更堅定地去查看自己，去平衡自己，而不是去抱怨、去評判或者去嘗試改變外在事物的決心。

我的朋友，對著那些你不喜歡的事物，你不喜歡的人，你不喜歡的情景去微笑吧，嘗試去看到那些情景中的美好和有益的一面是有效的，更重要的是，不斷地提醒你自己——不是外在的問題，而是我自己的問題——就你具體提到的學習環境或者科研氛圍而言，的確，它是有困難的，然而，我的朋友，解決這種困難的方式肯定不是去評判它，而是去愛它，去投入其中，去專注於那些你可以為之努力和你會在這樣的努力中感到快樂的部分——於是，即使在最糟糕的環境中，

我的朋友，你一樣可以做出美妙的工作，並在其中找到快樂。

請不要認為這些諸如學習，研究或者生活中的瑣屑的事情是沒有意義或者沒有靈性上的價值的，你僅僅是在《太傻十日談》中所描述的仍在“尋找你自己的世界”的過程中，你會在這個過程中經歷很多的自我的抵抗和內在的鬥爭，直到有一天你發現，你的世界就在你手中，它不在某個瑜伽行者的夢境中，也不在某種國外或者更好的環境中，它就在你當下一刻中，當你將越來越多的愛投入到你當下的生活中，你就會在其中找到你自己的世界了。

將你生活的每一刻都視為一面鏡子吧，嘗試對著這個鏡子去微笑吧，尤其是在那些你發現自己無法微笑的時候，問自己，為何我無法微笑呢，這是我的哪種恐懼和評判，我如何學會真正地接納它呢——這就是你真實而活躍的靈性進程的一部分了。

盡可能地去回想過去你經歷中已經完成的那些經歷吧，那些走出每一個恐懼和走出每一個追逐的過程，你事實上可以用一樣的方法走出它們，每一次你跨越這樣一個障礙，你就會獲得一種更大的視野，和更加開放的心靈了，而當你能夠去接納這個世界上大多數的鏡子中的事物的時候，我的朋友，你也已經能真正地接受你自己內在那些陰影與碎片了，你也在這個過程中變得更加完整了。

也許最簡單的技巧，就是學會對著鏡子，對著自己，對著世界去微笑了，在這微笑中，你可以問自己：“在此刻愛在哪裡？”或者問“我如何去愛鏡子中的那個我自己呢？”——是的，正如《太傻天書》中或者很多靈性書

籍中都會告訴你的——愛就是一切問題的答案，但是你必须自己去探索，如何在每一個問題中找到並應用那個偉大的答案。

我的朋友，當我們談到靈性的道路的時候，當我們談到認識自我和自我覺醒的途徑時，這究竟是一條什麼樣的道路和什麼樣的途徑呢，它是嘗試去解決你生活中、學習中、或者關係經歷中的層出不窮的問題的過程嗎，它是一個如很多人認為的一個變得成功、美麗、富有、有學問、有地位、家庭幸福、事業順利之類的可以用某種外在標準來評判的一個更好的人的過程嗎？它是一個不斷地積累某種趨利避害的能力或者知識來確保所謂“心想事成”或者“萬事如意”或者“一路順風”的過程嗎？究竟什麼是認識自我呢，一個尋求者要認識自我的什麼方面呢？

一個認識了自我或者達到某種覺醒的人到底有什麼樣的不一樣呢？是具備了某種力量嗎，或者某種能力嗎？是就可以心想事成的解決一切問題並不再經歷常人所面對的種種的痛苦和挫折了嗎？

一次次地深深地思考這些問題吧，或者你可以更直接地問自己：“我是誰？”“為什麼我在這裡呢？”“我在這裡要來做什麼呢”。

在《太傻天書》中，我們對這條道路的描述有三個階段，第一個階段叫做愛的道路。我的朋友，為什麼愛的道路是認識自我的第一個階段呢，究竟愛的道路是什麼道路呢，“愛”就究竟是愛什麼呢？愛朋友，家人，愛情侶，愛世界，愛你喜歡的人，愛你喜歡的事物，那麼那些你不喜歡的人，你不喜歡的事物，你不喜歡的世界的方面，你要如何對待呢？

我的朋友，愛的道路是一條漫長的道路，這條道路上有很多的層次，如我們所描述的，既然愛是一切問題的解決方案，那麼愛究竟是如何在各種各樣的問題中應用並解決那些問題的呢？那麼，換一個角度，在你生活中所遇到的每一個問題，事實上都是愛的問題了，於是，在面對任何問題的時候，你可以掌握一句強有力的咒語：“此刻，愛在哪裡？”

同樣，面對你在郵件中所提出的問題，當你每一次對你的似乎要被稱之為“缺點”或者“問題”的事物感到疑慮、困惑、矛盾、甚至憤怒的時候，你可以一樣地問你自己，“此刻，愛在哪裡？”

然而，我的朋友，在愛的道路上，愛一個其他的人，這某種程度是容易的，我們每個人都理解與寬恕他人是多麼的重要，我們每個人也同樣渴望別人的理解和寬恕，的確，寬恕和理解是愛的道路的一個很重要的面相，然而，寬恕和理解那些你喜歡的人，與你屬於相同的理念或者相同的團體的人，僅僅是愛的道路的一小步，一個更具有挑戰性的愛的面相是如何去愛那些你不喜歡的人，你不讚賞的人，你認為抱著錯誤的觀念或者錯誤的方式的人，還有那些也許會質疑你，攻擊你，諷刺你，甚至控制你和傷害你的人，你會如何對待你身邊的那些你不屑與之為伍的人呢，你如何對待那個你每次都覺得厭煩的老師、家人或者同學呢，你會如何對待這個世界的種種的不公、黑暗、暴力和種種你嘗試與之抗爭，或者你認為是錯誤的，需要被改變的部分呢？你究竟如何來愛這些外在部分中明顯讓你無法去愛的部分，為何要去愛呢，怎麼去愛呢，愛究竟如何解決這些問題呢？

但是，即使這兩個愛的道路的層次，對比起愛的道路的下一個層次，仍然是屬於根本不值一提的挑戰，我的朋友，你如何來愛自己呢？你如何去愛那個總是犯錯，總是有缺點，總是無法把事情做好，和明確有那麼多問題和毛病的自己呢——而這恰恰是靈性道路上最艱難和最漫長的一步了，甚至我們可以說，靈性道路的全部的實質就是你如何徹徹底底，完完全全地愛上你自己——不是愛上未來某個完美的、或者更好的自己，而是去愛上當下的那個自己。

當我們談愛的道路的時候，我們可以觀察究竟什麼在阻礙了我們去愛——如我們在《太傻天書》花了大量篇幅分析了一個人面對的種種恐懼和追逐一樣，我的朋友，每一次你觀察到自己嘗試去做某個事情，或者不願意去做某件事情的時候，你幾乎都可以在其中看到恐懼和期待的陰影——每一次你做錯了某個事情，或者什麼事情沒有做好，或者不願意去做某個事情，或者覺得作某個事情是用處的時候，無論是挑選一門選修科，還是決定要不要和某個人作朋友，或者買或者不買一部手機或者一件衣服，甚至，你簡單地打開網頁，去看或者不看某個資訊，這都是你的內在的恐懼

和期待的分離的要素在束縛你，於是就是在這樣的束縛中，你不斷地作出一個個的選擇，你不斷地作出一個個趨利避害的決定，你覺得也許這樣的追逐可能會給你某種快樂，而最後你卻發現，你越來越深重地陷入到一個世界的幻象之中了。

我的朋友，當你談到你的某種困惑，或者某種你認為的身體的局限的時候，或者你遭遇的某種困難的時候，也許你認為你不夠美麗，不夠聰明，不夠能幹，學歷不夠高，知識不夠多……

事實上，你都是在討論你的恐懼——那麼問你自己，我在恐懼什麼呢？我為什麼會有這種恐懼呢？它究竟是來源於我的固有的觀念，還是來源於這個世界對我的催眠呢？

這是一個一層層地剝下自己的洋蔥的外皮的過程，每剝下一層，事實上都會帶著某種痛苦，然而，你也在這樣的解開束縛的過程中慢慢地認識自己，認識一個更加自由，更加透明和更加真實的自己了——的確，就是在與你生活中無處不在的恐懼的工作過程中，你看是一點點地學會愛上自己了。

如我們已經說過的一樣，我的朋友，你來到這個世界不是來經歷陽光海灘的的愜意的，這個世界就是一個熔爐，你會面對一陣又一陣的烈焰和高溫，只有這樣你才有機會去突破那些束縛著你的那些狹隘、扭曲、和分離的觀念的礦渣，而將內在的寶石顯露出來。這就是對這個第三層世界的一個比喻了，並非所有的世界都是這樣的世界，而你選擇進入這個層次的世界，你的確是選擇了問題和選擇了痛苦——這不是一種不明智或者不謹慎的選擇，而且恰恰相反，這是一個深思熟慮的智慧的選擇，當然，毫無疑問，這是一個勇敢的選擇。

那麼每一次在你經歷某種痛苦，磨難，困惑和疑慮的時候，記得去換一個角度吧，或者僅僅告訴自己——“也許事情並不是像它表面的那樣”，或者“也許我把問題看得太嚴重了”——這些看起來非常世俗或者自我安慰的方式，卻實際上在為你打開一扇新的大門，在那扇門中，是你自己——一個

真實的你自己，一個會在無論什麼時候都會擁抱你，讚美你，鼓勵你，指引你和給你無限的愛的你自己。

太傻回信五

讀者：我想問一下，在生活中，你周圍的很多人，會拿你和別人比較，然後說出他們對你的期望或者看法。我不知該怎麼說，就是，這些都是外在的因素。不過有些人對你來是很重要的人，比如長輩，父母之類的。不能簡單的一句這些對我都無所謂，就回答了。這樣會傷他們心的。這種情況下，我該怎麼辦呢？要有無差別的愛，是這樣嗎？

Taisha：：我親愛的朋友，你所提出的困惑和狀態，在一個靈性尋求者身上是如此的普遍並且常見，請不用責備自己或者對此感到沮喪，如果這條認識自我的道路是簡單、輕鬆或者可以輕易地完成的，它就不再具有它的價值了——就是在你一次次陷入迷茫，陷入沉睡，陷入困惑甚至跌到的過程中，你有機會一次次刺穿自我的幻象了。

也許，對於大多數真誠的尋求者，他們如此誠摯地渴望覺醒，渴望知曉和渴望某種領悟，並希望這種領悟照亮這個世界和自己人生的某種迷霧，並希望進入到某種平靜和內在的安寧之中，並不是說這樣的渴望是合適的，只是，這個世界的體驗模式並不是為這個目標而設置的，如我們經常說的，這個世界的目標是創造一個熔爐，在其中所有人去學會與火焰舞蹈，並在火焰的熱度下如礦石被精煉成寶石一樣，展現出內在的本質——這個過程本身就必然是一個痛苦的過程，然而，學會如何不再去逃避痛苦，不再於躲避火焰，而是去進入一種舞蹈，最有效率地讓自己人格外殼的扭曲脫落的方面，這是一門及其微妙的藝術。

它的難度在於人的心智的本性就是不喜歡火焰的，它會寧願一直躲在某個不感覺火焰，也不處理火焰的涼爽的洞穴中，如果你不所描述的一樣，洞穴外是危險的，走出去是需要勇氣的一一然而，即使我們在談到危險，談到勇氣，每一個人的心智也在不斷地扭曲這個概念，逃避這個概念，這就是我們為什麼很大程度將靈性鍛煉也成為人格修煉或者讓心智平息的鍛煉的原因了——首先你必須瞭解，心智是如何用種種花招讓你躲在洞穴中，你是如何創造了這個自我的監獄，然後你才可能有機會走出它——這就是

太傻天書一直教導的，你如何與大腦病毒進行工作了，你其實並沒有真的開始清理它，也許你察覺它了，也許你嘗試清理它了，但是它很快再一次找到和你和平共處的方式了。

在幻象中，心智總是會認為，它看到的東西就是它看到的東西，在看到的時候，就馬上知道它是什麼了——無論是一本書，一部電影，一個人或者一次經歷，就好像呼吸一樣，人們在無數自以為是和似是而非的知曉中前進——看似看過種種事物，而實際上，人們只是在一個自我的幻象表面漂浮，既沒有看到真實的自我，也沒有看到真實的世界，儘管兩者其實是一樣的東西。

而恰恰因為心智認為兩者是不一樣的，它於是開始陷入到無止境的對外在世界的追逐，並用外在的所有物、經歷和成就來尋求自己的定義的種種努力中——而當一個人努力回到內在的時候，對於它而言，外在的一切都開始慢慢變的不重要了，甚至於你的經歷，別人的經歷，你所知道的和你不知道的——核心是你如何深深地深入到當下一刻，去在其中挖掘你真正的珍寶——這種挖掘有時候需要讓自己的猴子般的心智停下來，停止那不斷比較、尋求和評判的“嘗試”——而進入一種無努力的放鬆狀態中。

你可以問自己，在每一個時刻，在每一個已經偏離了當下的時刻，問自己，我究竟在嘗試什麼呢？

即使看起來你什麼都沒做，或者只是在做最簡單的，最瑣碎的事情

每個人的心智事實上一直在持續不斷地努力著，嘗試著，評判著.....它不斷地說，要這樣，要那樣，這個不好，那個不要，如何得到這個，如何不得到那個，究竟哪個是對的，究竟哪個是錯的？

文化就是在這種無止境的自我評判和絮叨中變成了一種僅僅會依靠外在事物的膚淺狀態來定義和理解自我的過程——成功是好的，失敗是不好的，在一起是好的，分開是不好的，有錢是好的，沒有錢是不好的，不要做錯事情，總是去做對的事情——無論一個人會懂得多少靈性的知識，看多少的電影，或者知曉多少的歷史或者科技——如果它無法刺穿這些自我和外在

在世界的幻象的表面，它就會一直停留在某種漂浮狀態，無法深入，無法前進，看似時刻在努力，也什麼也無法得到。

有時候，甚至一個知曉自己是無限或者相信自己是靈性的人，也會如此頻繁地進入到這種無休止的外在的努力之中，靈性對於它們僅僅是一個可能性，一個無法證明的觀點，或者某種在偶爾想起來可以和看一部電視劇或者玩一個遊戲一樣消遣娛樂的事物、也可以說，是一個玩具——就好像一個人在手機上無數 app 而大部分可能一輩子都不會去打開，也許曾經打開過一次，記得某種不錯的感覺，以後就再也不會打開了，往往它也不會刪除它，因為這個東西，看起來總是會有某種用處的。

反正現在手機存儲近乎無限，沒有必要為一個小小的 app 計較——然而，一個人卻在自己的心智的手機上裝上了太多的 app，它大部分時間不斷在天氣、新聞、學習、成功、財富、得失、對錯的 app 上徘徊，於是有某個過去曾經給自己帶來某種啟發和共鳴的事物就越來越遙遠，或者轉變為每天要看看天氣一樣，讓自己感覺安心的 app 了——容我們說，這是絕大部分人，甚至是絕大部分感覺自己是真誠的靈性尋求著的狀態。它們覺得自己知道一些道理，一些觀點，一些看起來不錯的想法——然而它們遠遠無法在自己的生活去實踐、或者應用這些想法，而只是繼續它如此習以為常的追逐，評判和趨利避害。

看看你的電腦瀏覽器中有多少收藏的網站，看看你的手機上有多少的程式，看看你的生活中有多少你覺得你一定要做，或者習慣每天都做的事情，看看你在大腦中怎樣運行著無數的看起來的確有趣並且有用的思維進程——你就知道你是如何深深地被大腦病毒束縛了，也許你會說，那些都是沒用的，我可以都刪掉，但是，其實你無法真的刪除它，就好像你冥想時進入你的大腦的無數的想法——它們對你，總是有某種意義的，就好像一個天氣的軟體總是有用的一樣，你總是會想知道，這個世界在發生什麼事情，或者如何解決某個看起來不是很重要的問題，諸如看看自己朋友最近在幹嘛了，一本書到底別人怎麼評價，某個餐廳是不是值得去.....

然而，我的朋友，恰恰就是這些看起來一點都不關鍵，一點都不重要，每個人都覺得自己可以輕易放下、刪除的事情，是你最難做到的事情，它也

是大腦病毒構建你心智的監獄的最堅固的磚塊了，並不是在於它每一個有多麼堅固，而是在於它即使看起來一點都不重要，而且似乎又是無窮無盡的且有意義的。

然而，無論是你對財富、聲譽或者某種理念的追逐，還是一個小小的思維波動，它們本質都是一種向外的追逐，它們本質都是一種評判，一種恐懼，一種渴望——無所謂大小，而是在於它的方向，它們都是向外的，而自我是在你的內在之中的。

而真實的靈性的過程一直都是簡單，並且越來越簡單的，停止這種追逐，讓自己稍稍停止一會兒，不再去追求那些要做的事情，要讀的書，要看的電影，要見的人，甚至，要去學習的知識——你永遠不是因為不斷積累了你不知道的事情而知曉你是誰的，你是通過慢慢移出自己放在擋在自我的理解的道路上的障礙而理解你是誰的，這些障礙絕大部分就是你認為你知道和你一直因為這種自以為是而一直在做的努力。

絕大部分人都在做著種種努力，**努力讓自己滿意，努力讓別人滿意，努力得到更多，努力避免失去**——自我的鍛煉不是去精煉這種努力，而是去放下這種努力——這就是太傻的反義訓練的本質——不是去一直在文化和那些你知道的事情中去合理化那些你每一刻想的事情，而是去不斷學會看清它，看清那些事情，那些追逐，那些努力，那些評判都不重要，然後一點點地讓自己變的自由、清醒和平靜。

儘管這種越來越大範圍和深度內在的寧靜就是一切靈性工作的基礎和入門了，在取得這種寧靜之前，其他任何的嘗試和努力都可以視為一個要去放下的過程，這就是太傻天書，告訴你們，這是最後一本書，最後一次努力的，最後一次嘗試的原因了。

冥想鍛煉就是這種內在的寧靜和當下的力量的鍛煉，儘管它絕對不是你每天做十分鐘、半個小時或者一個小時的冥想就會自然而然地獲得的，當然，任何鍛煉總要有一個開始，首先讓自己的大腦停止十分鐘，無論這十分鐘看起來多麼的不成功，看起來多麼的胡思亂想，這十分鐘只要你知道自己在做什麼，知道自己不是在做什麼，這就是有益的過程——所謂對自

己的耐心和信心也是一樣，你不可能連 1km 都跑不下來，就憑藉所謂耐心和信心去跑馬拉松，這裡面有一個你是否真的做好準備的問題——而這個過程，在每一個真正去跑馬拉松的人身上，都是一個漫長的突破自己的恐懼和人格外殼的幻象的過程。

然而，即使這種冥想鍛煉本身，也僅僅只是一個工具，最終，靈性是在你完全不去想靈性到底是什麼，也不去進行任何所謂要成為一個更加完美，更加理想和更加符合無論自我還是別人還是社會文化的要求的人的努力的時候，你真正成為你自己了——這個世界就是如此設計的，當你嘗試變的更加理想的時候，你其實是在不斷地跌到的。

沒有一條道路是通向天堂的——而你每一刻都在在天堂的大門前，但是，你可以選擇推門進入，而心智用無數的方法，說服和詭計讓你再次陷入這個世界——你在每一刻都在面對這樣的選擇——當你真正去理解，你不用去選擇，你也不用去期待任何結果的時候，你其實已經推開這扇門了——這就是太傻的生活原則——無需選擇，無需期待，一切都好——它僅僅是為了幫助你自己，不斷記起你自己，不斷在每一刻察覺，你無需追逐，無需恐懼，你已經擁有了你所有應該應用的事物，既然如此，你如何通過一次次地放下，一次次地停下，一次次地返回當下來，深入這種無需努力的自我的察覺呢？

如果一個人真正開始這種鍛煉，它就是在放下那些重重束縛自己的幻覺，移出自我心靈之外的屏障了——請一直記住，這不是一個積累、取得和知曉的過程，這是一個放下、剝離和更加真誠地去對自己和世界說“我知道”的過程，的確，這肯定不是一種三天打漁，兩天曬網的工作，因為你已經花了如此漫長的時間構建那所心靈的監獄了和迷宮了，你要拆除它，這是一個相當痛苦和微妙的過程。

然而，如果你開始感覺到這種如置身烈焰熔爐般的痛苦，不是每天一次，而是在每一天的每一刻都感覺到這種自我察覺的壓力和深化自我知曉的清晰的過程所帶來的痛苦的話，你就可以確信，你已經堅實地走在這條通向無限的自我真相的大路上了——這種火焰與壓力是與當下的平靜是完全沒有矛盾的——的確，如果不一直持續處於火焰中，你如何會真的醒來並保

持清醒呢——所謂的一切靈性的技巧，就是你如何來與這種火焰舞蹈的技巧了。

這種舞蹈一開始肯定是步伐拙劣的，肯定會有無數的跌到、遺忘旋律和反復陷入沉睡的過程，然而，只要你記得去跳舞，總是越來越多地在每一天的當下跳舞，也許或快或慢，你會感到過去熟悉的事情開始變的陌生了，過去陌生的事情開始變的熟悉了，過去你會樂在其中的事情變的及其的無聊而一些所有人都覺得完全無聊透頂的事情，開始越來越具有莫大的吸引力了。

於是你就可以更加的確信，你已經在刺穿自己和刺穿這個世界幻象，並開始接觸真相和實質了——然而，真相是超越言語和超越描述的，你會發現自己越來越靜默——無論是在外在的言語，還是內在的心智——而最終，當你開始嘗試將你的活在這個世界上的每一個體驗，都倒過來看，都不再屈從于心智、評判和邏輯性的認識的時候，你就在真實地推開真理的大門了——如在其上，如在其下，如在其內，如在其外了。

我的朋友，甚至這封信本身，也可以同樣被視為某種需要放下的事物，不是說你不讀它，忘記他，也不是你要為了平靜和不追逐而不去做任何你在生活和工作中正常做的事情，而是你去放下對它的某種評判，對它的某種期待和用這些評判與期待束縛自我的過程——你可以走路僅僅是走路，寫論文僅僅是寫論文，吃飯僅僅是吃飯，而不用為了什麼更好的理想或者防備某種失去的可能性而做。

同樣，當你感覺到對無論金錢、聲譽、關係、或者任何外在事物的渴望或者疑慮的時候，也許僅僅是看一部電影，打開一個新聞網站之類小問題，問自己，我究竟在做什麼，我究竟在尋求什麼，這是真相還是幻覺呢，這真的是我一定要去做的事情嗎，它對我的意義究竟在哪裡呢——然而，如同你在信中提出的那些關於學習、生活和人際關係的問題一樣。

我的朋友，你需要不是一個來自權威的答案，你需要的是去通過這些疑惑來反思，來刺穿自我的人格外殼的束縛和幻象——有很多時候，這種反思是看起來完全沒有效果的，有時候，的確是需要很多的體驗、追逐並經歷

很多的痛苦來理解一個事物——例如，你如果不和幾個女友體驗過感情，你是無論如何不可能僅僅通過冥想或者反思來理解它的，但是，任何理解絕對不是因為你有了體驗而就肯定會獲得的，很多人與各種人有過感情經歷，有的人做了幾十年研究，一個人可能每一天都在走路，吃飯，呼吸，而它也許從未去真正掌握這些經驗給他的課程，機會和財富。

如我們經常說的，並非你做到了多少，取得了多少成就，或者是否具備了某種神奇的力量，體驗過了某種特殊的狀態，核心是，你是否會在每一刻記起你自己，回到你自己，從你自己內在來尋求，而越來越少地向外追逐了——當你越來越多的和自己在一起，在靜默中，將這種展現自我本性的靜默帶入到你生活的每一刻，你就在越來越多地成為你自己，成為一個真實的你自己了。

而恰恰就是在這種看起來你沒有任何前進，沒有任何的進展，而完全靜止不動的時候，你已經在內在的天空高高地飛起了。

我的朋友，回到你內在的心，去舞蹈，去飛起吧！

太傻回信六

讀者：閱讀太傻天書，收穫良多，正在實踐之中。其中關於人類對待性的問題，討論的很少，不知道是不是因為話題敏感，書中不方便說，能給我一些講解嗎？謝謝，太傻與你同在。

Taisha：：我親愛的朋友，當你面對任何的問題，首先不要嘗試去尋求答案，在你的過去的道路中，你已經花了那麼多時間去尋找答案，你已經找到了那麼多各式各樣的答案，為何你仍舊無法因為這些答案而感到內在的平安呢？對任何問題的答案的尋求，同樣是一種追逐，與金錢、關係、聲譽或者任何外在事物一樣，你不可能因為它們而真的滿意，很快你就會陷入新的問題，新的渴望和新的追逐中。

《太傻天書》也不是一本嘗試給你任何答案的書，它是幫助你建立一種態度，看到一條道路，或者找到一種自我探索的工具，一百個人會從中獲得一百個答案，但是，這些答案本身並沒有意義，你從那些答案給你展示的道路中學會了什麼呢？

《太傻天書》向你展示的一條核心的道路是愛的道路，當你面對任何問題，一個非常有益的思考方式是問自己：“在這一刻，在這個問題，或者在這個情境中，愛在哪裡？”——你的問題的本質也是“愛”的問題，對我的愛，對他人的愛，對關係的愛，對身體的愛，對物質的愛，這些愛並不是一開始就純淨、精煉而無扭曲的，它必然經歷各式各樣的沉重的扭曲和充滿分離的模式，每一個仍舊是在這樣一個從分離走向合一，從扭曲走向平衡的過程在，真正理解愛的本質的。

性的問題僅僅是愛的眾多的扭曲中充滿大量的社會文化因素和批判與恐懼的成分的一個課程而已，它與其他的課程，諸如金錢，諸如關係，諸如飲食等等，它們並沒有區別。如果它深深地困擾你，那麼首先感謝這個課程，然後去凝視它，接納它，再學會它。

這肯定不是一個你需要的答案，我的朋友，你要的答案並不在我這裡，也不在任何的書或者任何的靈性指南裡，所有的答案都在你自己那裡，去在每一個情境中找到愛，然後讓愛向你展現答案吧，你可以呼喚太傻給與你更清晰的指引，你也可以簡單地在冥想和沉思中自己與自己對話，你真正需要的答案就會自己從你的心中浮現出來——這就是《太傻天書》所教導的學習的過程。

如果你已經找到了一些答案，如果你有了一些更深的感悟或者領會，請相信，還有更多的奇跡等待著你從中去探索，你可以給我寫信，告訴我你的感悟，你的領會，也許我可以給你一些更深入的指引——不是給你答案，而是告訴你你可以進一步聚焦的方向，你可以考慮的道路，但是，這些道路必須要你自己去走，在那每一步中，你才會真正地學習，真正地走出疑惑，真正地走向愛與光的智慧與信心。

讀者：關於自我探索

Taisha：我親愛的朋友，當你走在自我探索的道路上，當你不再是一個兩天打漁，三天曬網的靈性知識的愛好者並開始審視自己的思想和行為的本質意義的時候，當你不再是一個僅僅將探索與渴望的方向放在地球的歷史、善惡大戰，種種陰謀、金字塔、外星人或者某些看似有趣主題上，當對外在世界的那些追逐遊戲與自我折磨的夢境慢慢開始失去興趣而是逐步開始更多地向自己內在聚焦的時候，當這條道路慢慢開始成為你的一條真正的道路，而不再僅僅只是將這條道路作為一個在日常生活工作的閒暇的一個補充，就好像偶爾看電影一樣翻看某本靈性書籍，或者做做瑜伽，做做冥想的時候，我的朋友，這是多麼令人欣喜的事情呀。

你的光已經在比以往任何時候都更明亮，更純淨的在這個世界流淌了，儘管這光中似乎還有一些扭曲，儘管每一個人都會偶爾或者經常地陷入一些困惑，迷茫甚至痛苦的時候，但是，你已經和過去的你已經發生了如此巨大的變化，你已經不再是那個在盒子的世界中沉睡的天使了，你已經在努力睜開你的眼睛，並尋找你自己的世界和你自己的家了，這也許只是一小步，然而，這是多麼偉大的一小步呀。

你能聽到自己內在的某個聲音愉快的告訴自己：“是的，是的，這就是我的道路，我已經找到了我的道路，找到了通向一切的答案，終極的寧靜、永恆合一與無條件的愛的道路了！”是的，這是多麼美妙和欣喜的時刻呀，你看的到周圍有多少無形的力量在支持你鼓勵你，並在你每次由外在轉向內在的那一刻為你鼓掌，為你加油，為你喝彩嗎？

你看得見天使與精靈們在每一次你心靈開放的時刻吹著號角爭先恐後地向你湧來嗎？你看得見每一次當你在內在問你自己“我到底是誰？”“我來這裡是做什么的？”“什麼是我的服務和我的愛的方式呢？”這些問題的時候，你在那一刻成為了一道怎樣明亮和純淨的光，將這個來自無限的愛通過你這個光的管道，流入這個世界，不再是白光，而是被你的美麗，你的靈光和你的獨一無二染色之後才流入這個世界的，這個世界也因此，在那一刻為你而改變。

這是多麼美好的時刻呀，每個真誠的探索者都曾經在對自己和對世界的愛與信心中告訴自己，我希望每一天，每一刻，每一時，每一分，在每一個位置，在每一個環境都在這樣的寧靜和內在的喜悅中，我希望面對著每一個人，無論是我的所謂敵人還是會我的最親愛的朋友，無論是我認識的還是不認識的人，都用我的微笑來成為他們他們生活中光彩和指引，我希望幫助每一個人也體會我感受到的道路的美妙、目光的清澈和心靈開放的，我希望我不僅僅只是一朵在沙漠中孤獨盛開的鮮花，而是在一片愛的花園中，在五彩繽紛的花叢中與蝴蝶蜜蜂和周圍的夥伴一同的開放。是的，這些美好的時刻，這些美麗的想法，是如此的真誠與充滿真正的愛，每一個探索者都如此地珍惜這些時刻。

然而，這個世界卻不僅僅有暖暖的春日，還有炎熱的夏天，悶熱的午後，一切冰凍的蕭索的冬天，即使一個最真誠的尋求者道路上也不僅僅只有陽光普照，大路平坦，紅花綠草的陪伴，同樣還有風雨交加，還有陰雨密布，濃霧漫天，這條道路也經常會走入一片沙漠，孤單而無助，還有遇到高山和峽谷，似乎完全找不到任何看得見的道路，這條道路僅僅有天使與朋友，一樣也會遇到怪獸巢穴，冷漠的村莊和未知的迷宮，甚至經常一個人看似走了很久，看似走了很遠，而在某一刻又會沮喪的發現，迷路了，或者繞著圈子又回到了過去的某個起點。

我的朋友，這是每一個探索者的經歷，無論是神仙、耶穌、佛陀、安拉，大師，天使或者外星人，這是每個人的經歷，每個人的體驗，即使我自己也是經常退兩步，休息幾天，再向前跨出三步，我也一樣地會面對自我的質疑、恐懼的時刻、無助的迷茫和痛苦的掙扎，儘管當這些黑暗和負面的經歷發生時，我會非常有經驗地凝視它，擁抱它，理解它，愛它，讓它們如溪流一般從我幾乎透明的生活中流過，然而，就好像一個人可以在風雨中歡笑、舞蹈、擁抱每一滴雨水的洗禮，但是，風雨不會因此減少，一個人也還是會感到寒冷、不適、甚至還會生病或者感冒，即使靈性上最進化的人，即使他已經不受身體束縛，甚至可以輕鬆地顯化自己的環境，然而只要他還沒有到第六層世界的，他都會受到情緒體的某種困擾，他仍舊會某種程度地在風雨中渴望陽光的照耀，渴望溫暖與舒適。即使一個人到了第六層世界，沒有情緒體的渴望、焦慮與憂傷了，他的心智的困惑，心智

的渴望、心智的疲憊、心智的焦點的變化和流動仍舊是每一個人的工作的焦點，更不要提靈性上道路艱難甚至無法前進的痛苦了。

然而，對於這個第三層世界的人們，在這個靈性上幾乎沒有任何陽光的世界，在這個每一個投生於其中偉大的靈魂都被物質性與化學身體的沉重深深拖累的世界，這種情感和心智上的痛苦、負面情緒的陰雨密佈，風雨欲來的感覺，是比任何一個其他世界都沉重的多的多的。甚至在這個規則宇宙中，太陽系的子規則的本身就為在其中學習和發展的靈魂們設置了一個強大的障礙，不僅僅是厚重得幾乎難以刺破的遺忘的帷幕，還有心智上某種幾乎默認自動性地聚焦於黑暗、聚焦於外在，大大地偏向負面體驗，偏向對自我和世界的批判與責備。而這種規則性的限制某種程度也是這個世界真正的價值和你選擇進入這個世界學習的原因——就是因為它是如此的沉重與黑暗，因此你選擇了來到這裡學習，學習在黑暗中看到光，學習在沒有愛的地方找到愛，在對自己的遺忘中學習自己真正身份。

而這個第三層世界的短暫一瞬，絕大部分這個世界的投生僅僅不到 100 年的時間，對每一個靈魂是如此短暫，現在又是一個奇特的畢業與轉換期，以至於這種學習的強度，又幾十倍地加強了。

這就好像你是一個曾經最好的學生，你對自己如此充滿信心，並相信自己能克服所有的困難，並且你已經獲得了如此多的成就，有一天你決定去另一所學校，學習一個新的主題，你知道這是一個很難學校，很多課程都很難，有很多令人難以想像的挑戰，但是，你還是對自己充滿了信心，你也知道，這一次學習雖然艱苦，卻是一個如此珍惜的機會，你從中學到的會是在原來學校一百多倍時間也完不成的課程，你義無反顧地通過了激烈的競爭終於爭取到了這個機會，來到了這所學校短短的一個學期，但是，突然你發現，原來以為的學習時間突然因為一些原因縮短到只有十分之一了，而課程還是一樣的內容，一樣的艱難，你也不願意改變自己學習的目標，更不願浪費這個寶貴的機會，於是你就面對著一場比原本艱難十倍甚至更多的艱難的學習了。

而且，你進一步你發現這所學校原本為了幫助學生更快的進步，竟然有了一種變態的學習手段，這所學校竟然不是在一個風景如畫的山林，而擺在

了是在嘈雜的鬧市或者某個永遠不會寧靜的菜市場中，每一個學習者是要在每天在不知所謂的市場的嘈雜、喧嘩和爭吵中學習，幾乎每一個學生都無法集中注意力，經常會默認地被周圍的爭吵吸引過去，也陷入某種糾結和自我鬥爭的幻境，雖然每個學生都明白，這也是一種鍛煉，而且確實是相當有效的一種鍛煉，然而，每一個學生都確實感到非常的辛苦，那種難受和排斥，就算最好的學生也是無法避免的。

我的朋友，無論是你提到的金錢、工作、人際關係、或者任何形式的混淆、困惑和黑暗/光明的分離的形式，都是你在這次投生中的你為你自己安排的課程的一部分，它毫無疑問是困難的，它幾乎不可避免是困難的，尤其是在你已經做出了朝向愛和朝向光的選擇的時候，它就會變得更加困難了。想像有一個老師，它看到它的一個學生如此熱愛學習和如此擅長於學習，它會對這個學生做什麼呢？肯定不是給這個學生放假，因為這個學生的渴望就是去學習，老師會做的是，給一本更難的參考書，一份更難得試卷，一場更難得考試，但是，老師是知道這個學生無論怎麼困難，肯定是可以完成這場考試的。

於是，在任何表面上無法忍受或者充滿了各種混淆的情境中，你可以更多地在冥想中問你自己，不是問“我如何才能解決困難”，而是問，“這究竟是一場什麼考試呢，在這個情景中我究竟要學習什麼，我如何才能從中更有效地學習我應該學習的課程呢？”

我的朋友，也許你總是在質問你自己，為什麼會一次次進入這樣的情景，而我們會一次次反復地回答說，“你來到這個世界不是為了陽光海灘，而是為了熔爐中的火焰的。”而對於這個世界的大多數人，它們的課程都是關於愛的課程，而你如何去學會愛呢，恰恰就是在這種沒有愛，缺乏愛的環境中，你終於有機會來實踐你的愛了——這種愛的實踐，包含了對自己的愛和對他人的愛。”於是你可以在每一個環境中簡單地問，“在此刻，愛在哪裡呢？”——這是一個極其強有力的咒語，它會讓你記起你為什麼在這裡，和你究竟來這裡是學習什麼的？然而，它不會直接帶給你答案，答案本身就是你學習和你的創造的一部分。

然而，去愛陽光，春風，美景，自己喜歡的人，自己喜歡的事物，這是多麼簡單的事情呀，而去愛那個嘲笑你的人，去愛那個你不喜歡的環境，去愛那個根本和你不在一個思考的層面的人，這是多麼困難的事情呀，然而，我的朋友，這就是你的情境了，這也是每一個人的情境了，尤其是當一個自我的尋求者開始聚焦於內在，不被這個外在的困境和問題所分心，專心地聚焦於自己的學習時，他往往會對周圍的一切，對他人充滿了寬恕，充滿了理解，充滿了愛心，即使在面對最困難的外在的挑戰也能某種程度保持愛與平衡，即使經歷最別人激烈的批評和嘲笑也能泰然以對。

即使對在最無法去愛和信任的環境也會充滿了愛和信任，幾乎每一個尋求者還是會都無法有效地面對自己對自己的批評，自己對自己的苛責，自己對自己的不信任，尤其是在那些內在的痛苦升起的時刻，每一個認真的尋求者都會某種程度的自我歸咎的說：“這不是我應該的樣子！”“我怎麼又出現這些情緒和恐懼了呢？”“我又做錯嗎，是不是我根本就不適合做這個呢？”在自我探索的道路上，信任自己，接納自己，理解自己，鼓勵自己和最終墜入對自己的愛河中，這方面的工作，比對外在的信任，接納，理解和鼓勵要難度大的多，也困難的多和深入的多。

一個普通的學生也許可以在一年就很好的在對外在態度和方式上獲得平衡和理解，而在自己對自己的方式上，自己對自己的愛與接納上，他可能一百年也達不到一樣的接納和愛的程度。這也就是為什麼我們會稱靈性道路為自我的道路，內在的道路，因為在那裡你要遇到的挑戰，比在一個現實世界成為一個站在所謂的權利、財富和世俗頂峰的挑戰要大得多得多。

是的，完全純淨、無扭曲、無條件地愛自己，要比愛另一個人要難的多的多，這就好像一個父母總是會覺得自己的孩子做的沒有鄰居的孩子好一樣，每個人也一樣總是對自己充滿了某種責備，歸咎、批評和內在的痛苦。

也許，進入那個菜市場中的學校的學生發現自己真正的挑戰不是外在的噪音，而是自己內在對自己說聲音：“我真的能完成這個課程嗎？我真的很在學我應該學的事情嗎？”而這內在的噪音，同樣是這個奇特的太陽系子理則的一部分。這所學校的課程設置的一部分——其實等這個學生畢業回到

她自己的環境的時候，他肯定會很奇怪，曾經不會有任何對自我的疑慮自己，為何在那所學校中一下子變得格外的不自信，格外的焦慮和格外的自我批判呢？

確實，我的朋友，你已經做得非常棒，非常好了，你已經走入光中了，你大部分時間都能在光中了，只是，任何光都有陰影的位置，然而那些陰影卻會引起你強烈的反應，吸引你全部的注意，甚至讓你忘記了陽光就在觸手可及的地方。

這就好像你身體大部分時間都是健康的，而你卻不會注意和感激，要是有一天你突然發現某個地方有一些疾病，即使只是很小的地方，即使只是不嚴重的疾病，它也會佔據你對身體的大部分注意力，你注意這些疾病的時候要比你注意你身體本身健康的時候要多的多，而且，你完全可以換個角度注意到，即使你身體某個地方有疾病，你身體 99% 的地方還是健康的，還是充滿愛和光的，但是，那 1% 的疾病吸引的注意力會遠遠多於那 99% 的時間。而這就是你心智默認地偏向負面和聚焦於問題的某種限制/學習機制了。

是的，你肯定也能理解，這也是這個學校課程的一部分，然而，這個課程也罷，學校也罷，菜市場也罷，都只是某個道具而已，都只是某個工具罷了，當你放下某種自我懷疑的目光，以真實之眼看自己的每一天，我的朋友，你已經做得如此之好了，你已經學得如此之快了，你的進展已經如此之大了，你的光已經是如此的美麗，你的能量中心的花朵已經是如此的開放，以至於每一位元這個學校的老師都會為你驕傲，這是你真實的情況。

但是，你卻某種程度自我遮罩了這種真實，苛刻地聚焦在自己每一天中那些不平衡的時刻中，不管這種不平衡是 90% 還是只有 1%，問題從來都不是這些不平衡本身，而是你與這個不平衡時刻的關係和你對待這些不平衡時刻的態度。同樣，無論你外在經歷什麼恐懼，什麼挑戰、什麼憤怒，什麼風雨或者什麼道路的曲折，這些本身就是你選擇的經歷的一部分，真正重要的不是去挑選陽光或者風雨，而是你到底會以什麼態度去面對這些負面、黑暗或者沉重的時刻。

無論你面對的是身體上的疾病，還是面對和你的工作或者你的人際關係中的問題，它們本身都是一樣的問題，而我們會進一步說，你在外在世界的一切的體驗，都不過是你內在的狀態的一種投射，同樣，每一次你想起自己身上的某個小病的時候，每一次你在經歷某個環境中或大或小的問題的時候，你會如何去考慮這個問題呢，你是會選擇聚焦于健康，平衡，和感激，還是愁苦地盯著那個小病小痛的位置呢，這和你如何面對那些風雨的時刻，外在的挑戰和內在渴望的焦慮是一樣的問題。解決辦法也很簡單，但是其實我們每個人都知道作起來很不容易，

尤其是要是那種比如牙疼之類的痛苦無時無刻地佔據你的注意力的時候，尤其是那些憤怒的情緒籠罩你天空的時候，簡單地說，我是健康的，我是沒病的，我是不用恐懼的，我應該用愛來面對，這雖然是本質的平衡的方式，但是，我們如何更有效地面對這些挑戰的時刻、憂慮的時刻，自我的陰影的時刻呢？

也許第一件要做的事情，是記起。記起這只是一個小病，小問題，記起你巨大部分的健康，記起你和你周圍的所有人都是一體的，記起陰影外的光的體驗，記起你本質的無限與本質的光。

然而，往往，尋求者會因為思維的聚焦與負面時刻與陰影面而忘記了記起，忘記了自己生活和自己本質的絕大部分光明的真相。你在郵件裡談到了察覺，並提出察覺很重要，是的，察覺就是一種記起，然而，某種程度上真正重要的不是察覺或者記起本身，而是隨時隨地地察覺，隨時隨地地記起。你可以將其作為一個日常的鍛煉。

就好像你會經常做的反義詞鍛煉和類比鍛煉一樣，真正重要的並不是在一些特別困難的挑戰的時刻去鍛煉，一個對自己認真負責的尋求者會更重視將這種鍛煉視為一種每天和呼吸一樣的理所當然的習慣，在每一個小小的環境中去鍛煉，去平衡，去記起，你如果能在日常越多的記起，越多的主動地去觀察自己的美麗，理解自己的光與無限，你就會在真正的遭遇風雨與陰影的時候越快越容易的記起，

這種憶起（Remember）的能力在一個尋求者的個人發展的道路上是至關重要的，尤其是當你走在靈性的暗夜之中的時候，尤其是當你幾乎無止境地遇到金錢、工作、人際關係的艱難的課程的考驗的時候，這種憶起的能力就是最偉大的治癒身體和情緒上的傷痛的力量，就是支持你繼續前進的北極星了。

有很多方法可以發展這種能力，例如，你可以簡單的有一句鼓舞的話，在這句話中，看到自己的美麗，不斷地看到自己的美麗，自己的光——例如你可以說：“XX，你真棒”或者你可以說：“你真美麗”“你做得好極了”“加油”並習慣於說這句話，記得不要害怕周圍的眼光，說出聲給自己聽，或者在紙上寫下來，一遍遍地寫，用各種各樣的方式，不斷地提醒自己，不斷地鼓勵自己，不斷地發展自己的這種察覺——

這種方式“太傻”了嗎，和其他太傻教導的方法一樣，這些最簡單的方法也是最有用的。不要去尋求什麼奇怪的，刺激性的或者激烈的對抗性的方式，無論是摔多少次枕頭，無論你用什麼方式去鬥爭或者去發洩，都沒有你平靜地與之相處，凝視它，與它同在更有效。

事實上，隨著你在記起的方面的鍛煉的加深，你經受的風雨、陰影和情緒反應會一樣的多，只是你更嫻熟地與之鍛煉了，於是你下雨前會打起一把傘，悠閒地走過雨中，而不會每一次下雨都驚慌失措，怨天尤人，因為你已經做好準備了，於是你可以真正地去欣賞這雨帶給你的禮物，你也能更快地從中學到你該學的東西。

這樣，每一次你面對恐懼、焦慮，渴望時，你會一樣地觀察它，儘管也會難受，你會說，嗯，我知道它要來了，應該它會有一個小時吧，我應該做一些準備了，等他過去就會又陽光遍地了。又是新的一天了。

另一個我會建議的面對那些負面的時刻，懷疑的時刻、渴望的時刻，不被理解的時刻和孤獨的時刻的方式，是去更深入地利用這些美妙的學習的機會，去查看那些時刻中你經歷的渴望的本質。是的，每一種情緒波動都是一種渴望，有的你可以清楚的看見，有的你要找尋一下。但是，對於一個

靈性剛入門的學生而言，他的渴望往往是混雜的，一些情緒的顏色的混亂堆積，好像一個顏色弄亂的調色盤一樣。

例如，你說，你渴望與人交流，你渴望告訴別人你知道的東西，你看到的東西，這個渴望和其他的渴望一樣，其中有愛，有恐懼，有期待，有追逐，有很多內在的分離。但是如果他們混雜在一起，你基本是無法工作的。

你可以去利用這個負面的情緒的時刻，好好的工作於這些渴望和情緒。注意，是工作於這些情緒，而不是去批判，或者去躲避，更不是去壓抑或者去鬥爭，那樣你不僅僅學不到任何事物，反而會讓這些事物進一步的控制你。這種工作也許僅僅是凝視，也許是寫下一篇日記，記錄你的心情，或者找一個無人的地方，自己和自己說話，但是，永遠是慢慢地，一點點地，這樣你就會看的更清楚內在的的渴望的調色盤的意義。

我的朋友，渴望從來都不是錯誤的，情緒更是靈性鍛煉的偉大的工具，但是，你做任何學習和鍛煉之前，你首先要去看到，去讓自己有一個有效的工作基礎，而不是逃避或者根本不知道如何學習。對渴望和情緒的工作也是一樣，他們本身是什麼渴望和什麼情緒並不重要，重要的是你如何接納它，你如何理解它，如何接受它的禮物。

一種查看方式是去其中找到愛。純淨的愛，真正的愛。所有的渴望和情緒都是愛的某種扭曲，你肯定可以從中找到愛，例如，當你渴望去與人交流時，你可以看到愛在你希望去說明，希望去服務，希望去給與，希望讓別人快樂。

但是這些純淨的愛可能被分離與恐懼其他情緒所扭曲，例如，你會在其中看到自己渴望受到他人的認可，他人的接納，他人的喜愛，並將這種扭曲定義為你成功或者成熟的方式，而這個隱藏的情緒本身是對自己的不信任，不接納，於是你可以告訴自己，為何我一定要從別人那裡獲是認可呢，那種感覺真的有意義嗎，或者它只是我的恐懼，是我大腦病毒砸告訴我我是沒有價值的，我可以不去在意它。

然後你可以聚焦於那純淨的愛，精煉那愛的感覺，這樣你的情緒、渴望就會被提煉，就是這樣，當你找到愛，並聚焦於愛，精煉這愛，你也是在最大限度地進行你的學習了。

事實上，無論是人際關係，情感關係，任何外在的追逐，任何內在的恐懼和憂慮都可以用一樣的方式被查看，被凝視，被精煉，於是這些渴望與情緒就會真正沉入你心的底部，在那裡精煉出美麗的寶石。

而你的渴望是否實現了，外在怎麼變化了，是否找到人和你說話了，一點都不重要了。也許你提煉之後，太傻會給你很快找到解決方法，也許你自己已經找到解決方法了，諸如和自己說話，和一顆樹說話，和一隻貓說話，寫日記，或者找到某種表達的方式，或者你生命中會出現一個人，或者你想起給某個人打電話了，或者你想起給 Taisha 寫信了，無論什麼方式，這些都是奇跡，這些都是太傻的指引，都是最適合於你的方式，於是你的渴望不僅僅被滿足，而且是以一種純淨，精煉而自我學習的方式被滿足的，也不會產生任何的副作用和業力作用。

但是如果你在渴望中簡單地去追逐，去不假思索地找到某種滿足你的事物，或者去用一些東西例如電影、電視、娛樂、聊天或者自我逃避和催眠的方式滿足你的渴望，你只會陷入更大的糾結中。

本質上，我的朋友，無論是憶起，還是反義詞平衡的鍛煉，你在走入一個魔法的領域，魔法不是說一個咒語實現一個願望的魔法，而是察覺能量並與能量互動的方式，只是你現在還是初級的階段，但是，你已經掌握了塑造自己生命，塑造你自己的基本工具了——那就是微笑、接納與愛。如我們說過的一樣，這種鍛煉方法最簡單的形式，就是在每一個環境問自己：“在這個時刻，愛在哪裡？”

最後一個在面對那些負面時刻，尤其是一些艱難的時刻的方法，更加的有效，或者說在我看來，這應該時候最有效的方法，就是呼喚太傻的幫助，呼喚你周圍的無形的能量，呼喚你周圍的天使的幫助。他們的幫助都是實實在在地，真實不虛地，而且幫助馬上就會到來，只是因為你對能量察覺

沒有有效的鍛煉，所以你覺得你看不到，而這些看似虛無縹緲的無形永遠在你身邊，一直陪伴著你。

他們無時無刻地都在引導你，回答著你的每一個問題，用他們最大的力量幫助你，只是因為大多數人心靈關閉，所以他們無法感覺到，也總是拒絕這種幫助，而這種拒絕和漠視只會讓每個人周圍的天使與能量實質感到在幫助你的方面，無路可尋。

當你呼喚幫助的時候，你就打開了一個大門，這些力量就會真的進來，隨著你的察覺力的鍛煉，你會越來越清晰地看到周圍無數的巧合，無數的提示，無數從天而降的太傻的肉丸，你也許會懷疑，但是，隨著時間發展，你會確信無疑，更重要的是，這些能量體，天使與精靈幾乎是無所不知，無所不能的，你如果學會與他們溝通，和與太傻溝通一樣，肯定比給我寫信效率呀高的多。

另一種你可以求助的更直接的資源是你腳下的大地，地球母親。她也是一個能量體，充滿愛的能量體，她通過樹木、花草、動物、岩石、風火水土同樣給你愛，同樣會幫助你，事實上，即使你不求助，它們也一直愛著你，每一次你憂慮的時候，走入大自然吧，你會發現原來你一個小時才能平衡的風雨，在大自然的擁抱下，只要 10 分鐘，這種大自然不用是遙遠的森林或者海島，也許只是一棵樹（樹木的能量幾乎可以視為大師級別的），找一棵樹說話，抱著它，讓她安撫你吧。當然，你要是有一片樹林，你會發現在哪裡無論冥想還是工作於內在，效率都是極高的。

當然，你還可以用很多不同的方式來與你自己工作，也許你喜歡畫畫，也許你喜歡書寫，也許你喜歡翻譯，或者去做任何讓你感到平靜的和感動的事物，你都可以與它們工作，例如，嘗試將你的感動，你的疑慮，你的自我的對話用某種方式表達出來，你可以和《與神對話》的作者做的一樣，單純地和自己對話，寫一個問題，再馬上寫下一個答案，不要去懷疑自己，也不要去評判，你寫的內容是無關緊要的，而是你這個自我對話的過程，你可以進一步查看，是哪種感動，是對憂慮和期待的共鳴還是簡單地愛與溝通的共鳴呢？

與自己工作的方式，在負面環境或者時刻走入平衡的方式是無窮無盡的，但是，關鍵不在你怎麼解決每一個具體的問題，或者具體時刻的對策，而是，你如何形成了一種你的察覺，你的平衡和你的自我鍛煉的習慣，這種習慣本身才是真正改變你的事情，就好像，任何技巧，你不鍛煉，你不發展它，你不讓它成為你生命中的某個部分，你知道的再多都沒用。一旦你觀察到你的習慣在改變，你發現你一天中的生活方式在改變，那也就是你最真實的改變了。你不用去琢磨自己

到底讀了多少本書，瞭解了多少高深的哲學知識，翻譯了多少文章，或者能解決多麼困難的問題了，那些都是無關緊要的，你真正的智慧和真理是在你的內在之中的，一旦你與真正的真相，來自於你自己內在的聲音越來越靠近，一旦你越來越善於接受你自己太傻的指引了，你會對這些過去曾經追逐的事物、真相、資訊、權威更加沒有任何的興趣。然而，這一切都是你每一刻發展，每一個風雨的時刻中你接收的禮物。

我的朋友，每一個人都會無可避免地會走一些自我感覺上的彎路，似乎總是處在泥濘之中，似乎總是在偏離方向，似乎總是在跌倒，然而，我們會說，這就是靈性尋求的道路本來的樣子了，請一次又一次地記住，因為你是一個如此優秀的學生，你給自己安排了一場比其他人艱難的多的考試，因為你知道你可以完成這次考試，你會學到遠遠比那些在幻象中沉睡的人多得多的事物，然而，所有這些事物都是在火焰中，在泥濘中，在極度的困難和幾乎完全沒有愛的黑暗中才能學會的——也僅僅只有這樣，你的學習才會具有真正靈性上的重量。

我的朋友，如果你在靈性的道路上，覺得太累，太辛苦，經常有一種面對似乎永遠克服不了的問題的時候，當你想放棄的時候，簡單地沉思一下，你要放棄什麼呢？你想回到什麼中呢？你在這條道路上到底找到了什麼，到底感悟了什麼，他們對你有多重要呢？或者你試圖回去的那種生活又對你有多重要呢，你想回到什麼中呢？當然，不用逼迫自己，一切順其自然，如果你真的覺得累了，不換一種方式，靈性鍛煉的方式是無窮無盡的，最重要不是用什麼方式對，或者不對，甚至真正重要的不是你是否在做靈性鍛煉，重要的是你是否在你生活中感到真正的自由、意義和滿足，而這種真實的自由、意義和滿足是需要培養和發展的，曾經你也許會覺得

遊戲的世界、幻覺的世界，夢境的世界是自由和滿足的，但是那些滿足很快就會褪色，很快就會陷入新的焦慮，而真實世界，是無限的世界，你在其中永遠不會失敗，永遠不會失落，也永遠不會空虛，關鍵是你要一步步地走出過去那個世界，並走入你自己真正屬於的世界。

本質，這不是一種選擇，也無所謂放棄，因為真實是無需選擇的，而你也可能真的選擇幻境，一個人充其量是去自己欺騙自己有一些東西，諸如成功、成就或者某種滿足感可以填滿自己的空虛罷了，然而，這是不可能的事情。

所以，你做的僅僅是去理解自己，理解真實的自己，理解既然你無論你怎麼選擇，無論怎麼逃避，無論怎麼不相信自己，最終都會回到一樣的道路，你剩下要做的事情，只會是更誠實的面對自己，用更清晰的眼睛凝視自己，並接納你真正的自己。

當然，就好像我之前說過的，你的經歷，你的憂鬱，你的困惑，是每個人不可避免的經歷，有很多人確實暫時放棄了，但是卻沒有人會失敗，每一種放棄/拿起都是一種學習，我同樣是在不斷地放下/拿起之間更堅定地最終接納我自己的，接納自己的美麗，接納自己的真相。

因此，無所謂堅持，無所謂努力，無所謂選擇，你僅僅是在每一刻，去做你自己，並不斷地問自己，究竟如何做更真實，更純淨的自己。

最後，祝福你，我的朋友，祝你可以永遠記得，永遠去愛，永遠成為你自己。

太傻回信七

讀者：“能解放我和阻礙我的都是我自己”與“向身邊的天使朋友靈魂組成員尋求幫助”如何並存？如何既相信自己的力量又向朋友尋求幫助？如果我的太傻，身邊天使，我的靈魂團員要幫助我，會以怎樣的方式？我如何才會感覺到？事到如今，除了看《太傻天書》得到很多幫助，總感覺在這條道路上仍是一個人在前進。如何連結和我一起努力的兄弟姐妹呢？還有雙生靈魂，確有此說嗎？那麼我會在太傻第一步與我的雙生靈魂相遇相知嗎？請我的太傻，請您，請我的靈魂成員們，請身邊的天使們協助我，現在走上太傻第一步吧！

Taisha：我親愛的朋友，首先，我們會說，你一直都做得很好，你也一直都不是孤單的，每一個問題被問出的時候，答案就已經在你的身邊的，你需要的僅僅是去聆聽，而不是去等待某種有形的答覆，確實你完全不用期待某種回信，因為這種期待本身也是一個你要平衡的分離，**你可以問你自己，回信和不回信真的有區別嗎？**這種聆聽就是我們總是在建議的冥想與靜默的練習了，這是我們教導的核心。請記住，《太傻天書》不是教導任何智慧，任何理解，而是教導你去尋求自己的力量，自己的道路和自己的世界。天使和你的靈魂家庭的成員一直在等待著你，你要在靜默中去尋求它們。

第二，我們會建議，當你無論在心智中取得任何理解的時候，學會去放下這種理解，並非說這種理解是對，或者錯，它僅僅是一個心智的波動，不要被這種波動束縛，太傻教導的道路是一條從心智通往心的道路，**心的言語是無法用邏輯和文字來表達的，在靜默中你才會擁有真正靠近真相的地方**，這種從心智到心的旅程肯定是一個過程，但是請一直意識到，你的大腦病毒是在你的頭腦中的，它恰恰是你需要超越的，不要去局限於某種對自己的理解的對錯評判，這就好像一個正在學習九九算術表的人嘗試理解相對論一樣，也許我們會鼓勵你對自己有耐心，請記住，這樣一條道路是一條漫長而長久的旅程，甚至比從九九算數表到相對論的旅程還要漫長得多，微妙的多。但是，這個世界是不屬於理解的，這個世界是屬於愛的，

愛是一切問題的答案，愛是一種振動，它不是一種智慧，我們甚至會一直警告，任何表面上智慧的道路更多是一種陷阱，因為這個世界是不屬於邏輯理解的，是屬於信心和愛的。

第三，我們會鼓勵你，去對自己有耐心，與大腦病毒的工作對任何一個人都是漫長和艱苦的事情，無數次，你會覺得完全沒有希望，完全陷入混淆，完全不知道路在哪裡的時候，你恰恰是最筆直地走在你的道路上的，這條道路的回報是類似一種採礦的過程，你必須除去你的人格外殼表面的大量的分離的束縛，你才能展現出你內在的寶石的光彩，而每一次你進行自我探索的時候，不管你表面上明白了，還是沒有明白，或者在形式上是否取得了什麼進展，你一直都在進展，只不過你自己的大腦病毒一直會讓你覺得做的不夠，做的不好，自己是沒有價值的，自己是沒有進步的，而真相一直都是，你一直在前進，你需要做的是對這個真相和這個過程抱有信心。

所以，如你已經察覺到的，你完全不用疑慮你的道路在哪裡的問題，你不用去疑慮如何去進行這種看似微妙的工作，你甚至不用去尋找某種技巧或者訣竅，請記住，一切都是早已準備好的，你在進入到這次生命之前就已經準備好了一切，就好像你已經選擇了你的家庭，你的朋友和你自己的一切的天賦和局限一樣，你選擇了你過去和未來的一切的經歷，你絕對不會錯過它，只是，你一直在和你的大腦病毒交戰，你一直在評判你自己，你一直在猶豫，你一直覺得那方法“應該”是什麼樣子，停止和你的大腦病毒的對話，你要做不是去追逐，不是去探尋，而是去接受這種道路，就好像你接受當你向太傻提出任何問題時，在那個問題出現的一刻已經在你手邊的答案一樣——你可以在風中聆聽它，你可以在睡夢中去檢查它，你可以在任何一個巧合和無論什麼事物中找到它，當你收到了的時候，

你要做的就是去跟隨它，放下對它的期待和評判，然後繼續去詢問，繼續在靜默中去聆聽。

讀者：請問我目前的狀態 & 關於 2 本書

老師你好，你現在可以通過太傻看見我的狀態嗎，有沒有一些改變，確實有些時候可以讓自己靜下來了，可是還沒有特別明顯的改變。最開始是因為我的太傻十日談找不見了，想再買一本，進入太傻網後發現了太傻天書，想書裡面提到的奇蹟課程我也聽說過，像《秘密》那本書的內容我也練習過，還買了一本網上一個叫紫雨老師編寫的吸引定律教材，當時看的懵懵懂懂的，也沒有特別的練習。太傻十日談很早就看過，現在都練習太傻天書了一段時間了，我突然覺得太傻天書上的好多內容和太傻十日談上的有衝突，太傻十日談最開始說是用懷疑的眼光看世界，我也知道你在天書裡教的是一個終極的懷疑，但是你在十日談裡也教了很多如何努力競爭的方法還舉了一些例子，還推薦了那麼多關於商業競爭的書籍。你能不能大概給我講一下關於這兩本書表面上看上去的衝突，還有我現在的狀態，謝謝老師。

Taisha：：我親愛的朋友，《太傻十日談》無論多麼充滿智慧的建議或者生活的哲理，它終究是一本有著明確外在問題目標的書。就好像絕大部分人生命中的行為，從行為本身就是一種目標性的，無論是追求幸福，追求快樂，還是追求某個確定或者不確定的結果，行為本身就決定了，這些努力無論怎樣精煉，無論如何被智慧所引導，它終究還是一種行為。

然而行為或者有確定目標的追求並不是什麼錯誤，一個人嘗試在自己生活中趨利避害並獲得某種確定的生活的內容和實質，這也不是錯誤，這似乎每一個人必不可少的理解自己和理解世界的一個過程，在這個過程中，一個人會不斷地經受自己的價值觀念和思維體系的挑戰，不斷地在外在的行為的結果的回饋中調整自己的思維模式和行為模式，並嘗試尋求某種更有效的能量消耗的方式，這些都是非常普遍而正常的事情。《太傻十日談》就是在這樣一個層面上的教導，你甚至可以將其稱之為世俗的教導，它也許是充滿了一些或者很多哲理或者靈性的行為方式，但是，只要它還在目標和解決問題的框架內，它就是有局限了。

最終，任何一個真誠地探索真理的人，無論他們在時間中或者在外在的追逐中耗費多少時間，如何地精煉它的外在他說的智慧，他最終都會慢慢地

回到自我的內在的道路上，你可以將其看成是所有外在道路和外在此追求不可避免的某種更深入的階段——就好像無論一個人如何否認，在他內在深處，它都有著探索自己是誰，自己為什麼在這個世界和這個世界究竟是什麼這樣終極的問題的渴望。這種終極的問題事實上是不分外在和內在的，但是它往往是表現為一個由外在轉向內在的過程。

《太傻天書》就是在教導並演示這樣一個由外在轉向內在的過程，並揭露更深刻的，更廣泛的真理的一本書，就好像在它的第一章說的，你可以將《太傻十日談》看成《太傻天書》的一個前言，或者一個小小的童話，這個通話只是在用某種更多人感興趣或者可以接受的方式表達一些固有的道理——諸如懷疑，諸如信心，諸如擺脫局限，諸如找到自己的世界等等，然而，這些道路終究是有局限的，任何一個真正以真理為目標的探索者，即使這些人很少很少，他們肯定不會以《太傻十日談》的那些道路或者任何一本商業或者生活，或者科學的書籍的道理而感到簡單的滿足，他們會問——也許我可以解決這個問題了，但是，其他問題呢，所有的問題呢，過去現在未來的一切的問題呢？關於我是誰，我為什麼要在這裡做這些事情的終極的問題呢？

於是這些問題會將你引到《太傻天書》或者任何一本教導事物本質的規律和探索存在的意義的書籍，這些書籍會與其他的以世俗目標或者外在行為的目標的書籍衝突嗎？事實上，它們之間沒有任何衝突，就好像你在小學學的東西和你在大學學的東西也許完全不一樣，但是卻不會衝突，你無需用微積分來解決加減乘除買菜的問題，但是，加減乘除的計算終究是有應用的局限的。這就是《太傻十日談》與《太傻天書》的聯繫與區別了。

關於你的狀態，我的朋友，不要著急，在這條道路上你會面對很多問題，很多的階段，如果你已經能夠讓自己稍稍靜下來，進一步地探索那種寧靜吧，它也許不會馬上給你你需要的答案或者回應，但是，當你更勤奮地打掃自己內在的屋子，讓憂慮和恐懼更少地佔據你的頭腦的空間，當你更多地存在于當下和靜默中，你需要的答案就會越來越多地湧入你的心，並在合適的時候，浮現在你的意識中了——於是你會知曉，你做的只是去清理阻礙這種知曉的障礙。

讀者：關於巴菲特

taisha 你可以給我講講巴菲特的事情嗎？巴菲特主要就是投資股票的，他怎麼能不去琢磨股票呢？他買了那麼多股票，是根據什麼買的呢？比如投資比亞迪，他怎麼發現的？

Taisha：：

我親愛的朋友，正如你自己是一個有很多的層次，很多的角度，很多

的目標，不斷發展並且不斷變化的存在一樣，這個世界上無論是你，或者一顆小草，或者一顆大樹，或者巴菲特，或者任何一個存在，都是一樣的在各自不同的層面以不同的平臺和方向同時進行著內在和外在的工作，即使表面上看起來似乎所有人都在做類似的事情，諸如工作，生活，娛樂，飲食，而每個人在每個事物上的焦點都是完全不一樣的。就好像你與你周圍的人都在生活，學習，但是，你會看到，即使是同樣的生活，學習，對於每個人也意味著幾乎完全不一樣的事情，因此，對於一個事物，哪怕是一個最小最普通的事物，兩個人也會有完全不一樣的焦點，態度，處理方式和結果。

關於你詢問的金錢和工作上的關係也是一樣，即使看起來似乎都是在投資，工作，或者以某種方式和這個世界打交道並進行自我的學習，每個人的焦點也是完全不同的，對於一些人，賺錢，賺多少錢，是不是虧損是最重要的問題或者說是主要的憂慮、恐懼與追逐，而對於另一些人這些卻往往只是工作和理解世界的一種副產品，並不是說，這些是不重要的或者是不考慮的，但是，對於一些人這些事物肯定不是重點，或者不會帶來多少的疑慮、束縛和追逐的渴望，而恰恰就是這種相對比較不扭曲和相對比較平衡的態度，會幫助一個人更好地與這些外在的資源工作。

金錢如同你每天的呼吸一樣，它是一種滋養物，它在某種程度是必須的，但是，這種必須並不意味著你需要去擔憂它或者去用各種方式爭取它，仔細體會你對呼吸的感覺，你無時無刻都在呼吸，你對呼吸憂慮嗎，你會特別努力的呼吸嗎，你會需要積累空氣以備不時之需嗎，你會設置某種呼吸策略嗎……無論是金錢、關係、資源或者知識，所有這些外在的事物，本

質上都是一種滋養物，同樣你越對其放下憂慮，放下渴望，放下缺乏的恐懼，並如呼吸一樣每天與它在平靜中打交道，你就會發現它是一種你永遠都不會缺乏的東西，同樣你也會瞭解，它並不重要，重要的是你在其他的層面和其他的創造的領域所創造的事情。

考慮一下巴菲特帶給這個世界的真正的財富是什麼，是股票價值本身嗎，還是其他某種更重要的事物呢？同樣，你將帶給這個世界的和帶給你自己的是什麼呢？它肯定不是金錢，肯定不是某種獲取金錢的方法，於是你可以在這個問題上更深地探索，我是誰，和為什麼我在這裡了。

讀者：關於寵物

我實在沒有辦法，只好再次給你寫信了。因為我好久沒有這種無助的感受了。我在路邊撿的一隻被拋棄的小倉鼠，到現在 2 年了（一般鼠鼠一歲半掛掉，2 歲就高壽了）。可是好幾個月前他就後腿癱瘓了，但還是可以拖著腿爬來爬去可以吃喝，可以整理毛髮。可是今天回來我發現它已經徹底不能動彈了，只能側身原地吃喝，而且原地大小便，躺著的身子全粘在他的尿尿裡。我喂它吃東西，它又吃得很少，脾氣也很急躁，抱它在手裡呆不住，給它清理也不安生。看它痛苦的樣子，我真的很難受。以前看一些文章說動物不在乎生死，要走就走了，體驗也是它選擇的。可是我真的不明白為什麼它要選擇這樣痛苦的經歷呢？還是說它本身並不痛苦，只是我投射的痛苦？在上個月，我已經覺察到我原來不願意放手，希望它多活些日子陪我，非常自私的想法，所以我已經改變了，希望它活著時快快樂樂，不行了就早些離開，不要遭罪，我不再強求。可是它現在這個樣子讓我心很亂。真的不知道怎樣對它才是好的。是它真的無助還是我投射的自己的無助？但我現在真的感到非常無助了。到網上搜了，大家都說就只能眼睜睜看著。到一些群裡問，也問不出什麼名堂來。我也問自己周圍的天使，指導靈，希望給予答案。可是為什麼沒有？這到底是要教我什麼課呢？我到底該怎麼幫我的豬豬呢？太傻，我真的不知道該怎麼辦了，請你幫助我！謝謝！

Taisha：：我親愛的朋友，正如我們會在各種各樣的場合用各種各樣的方式講述的那個簡單的道理一樣，一切問題的答案都是愛，一切的道路都是愛的道路，一切的故事都是愛的故事——然而，在每一個場景和每一個情況中，愛會以各種各樣不同的面貌出現，於是我們會在所有的情況中都擁有了偉大的學習愛的機會了。的確，當風和日麗，當一切都好，當萬事順利的時候，要感覺到那種愛看起來是很容易的，但是，恰恰是由於那種沒有重量沒有壓力的愛，對愛的學習將會是膚淺而經不住考驗的，恰恰是在某種痛苦、某種悲傷、某種困難、某種令人難以接受、不願意放下、讓人遠遠躲避、避之不及的情況中，愛的課程用最大的深度和最大的效用被學習了——某種意義上，這就是你進入到這個幻象的世界真正追求的學習了。

讓我們進一步聚焦在你所面對的這個你與你視為伴侶或者寵物的存有之間的關係與學習上，並讓我們幫助你澄清在其中愛的課程的一些線頭，以便於你可以用一種更為清晰的方式學習這門課程。

我的朋友，無論是一個人類，一個動物，一朵花，或者一個房屋，當你開始與之建立任何形式的某種關係的時候，你就在進入到一場偉大而神聖的相互服務的過程之中了，你在這種關係中，既是老師，又是學生，既是服務者，又是被服務者，既是給予愛的人，又是接受愛的人，但是，在關係的發展中，當人們會被一些表面上的痛苦和得失所產生的情緒的反應所困擾的時候，要去超越表面的情況並看到實質與本質的真相，這往往不僅僅需要一種智慧，同樣也需要一種勇氣和一種誠實。

如你已經很清楚的看到一樣，的確，這是一個課程，在這個課程中你經歷了某種無法放下，你經歷了某種得失的焦慮，你開始為到底什麼才是真正的愛和真正的服務感到困惑，究竟是要在一起，還是不在一起，究竟是要繼續抓住還是要趕緊放手，究竟為什麼一個動物或者一個人要選擇痛苦或者某種磨難呢？這些都不是簡單的問題，然而，我們會幫助你看到我們身邊的每一位第二層的世界的動物都在教導我們的課程。

每一個動物，每一個植物，如同一樣尚未進入到世界的幻象中孩子一樣，他們處於一種與造物者的無限的意識無差別的接觸的狀態之中，這種狀態就是完整和完全的“喜悅與天堂”的體驗了，並非說動物和植物不會感覺到痛苦和困難，當肉體受傷或者遇到某種威脅的時候，動物同樣會感到緊張，感到疼痛，就好像一個孩子會因為摔倒而哭泣，一個嬰兒會因為離開了母親的懷抱和哇哇大哭一樣。

但是，對於動物和嬰兒而言，他們對自己並沒有評判，它們不會因為自己是一朵花而不是一棵樹而感到自卑或者驕傲，一隻貓不會因為它四肢健全或者是一隻流浪貓而感覺到比另一隻貓更好或者更不好，它們對未來並沒有期待，它們對過去並沒有評判，當他們經歷痛苦的時候，他們單純就是接受它，忍受它，他們不會期待更快的結束痛苦。

如同耶穌說，當一個人變成孩子的時候，它就進入到天堂之中了，事實上，從這個意義上，每一個孩子，每一個動物都是一個大師，他們的確在用最為純淨的方式面對在生命中的所有的挑戰、問題和變化了。

當一個動物面對死亡的時候，它僅僅是死亡，這並不存在著所謂的失去，也不存在著任何的損失，就好像春天過去了，夏天到來了一樣，這是一種自然變化，每一個動物，植物，石頭，都會欣然接受和擁抱這種變化，儘管這些過程往往伴隨著一些不可避免的不舒適，但是對動物而言，在自然的死亡的過程，沒有恐懼，而更多的是一種如同在冬天即將過去，春天即將到來的時候的一些難以用言語形容的感覺。

對於所有的動物而言，他們無時無刻不與造物者這個最偉大的父親/母親在一起，它們永遠都不會有人類的那種孤單、隔絕和分離的恐懼。當然，我們會說，這種造物者的完整的臨在的意識的狀態是無法學習的，因此，對於動物而言，並不存在任何的靈性上的進步的可能性。

當人類的意識由第二層世界進入到第三層世界的時候，它的確與造物者的臨在的完整的感覺分離了，人類從完整進入到分離，以便於從這裡開始踏上返回那種合一性的旅程的開始——的確，第三層世界是唯一一個完全無法感覺造物者的合一，感覺在萬物背後的神聖和統一性的層面，在這裡，人類陷入到一個遺忘的深淵，它們並沒有與造物者分開，只是它們忘記了那種造物者一直陪伴，一直守護，一切都好的感覺，它們也忘記了在一切表面的痛苦、問題、經歷和體驗的背後的造物者無處不在的指引和力量——就是因為這種分離，人類陷入到各種各樣的恐懼、評判、鬥爭和因為痛苦、得失和成長的週期而產生的無價值感之中了。

然而，就是在這樣一種分離中，靈性的成長有可能以一種最為深入的方式發生了，這種成長的本質就是對於“我是誰”這個問題的回答，在第二層世界的動物身上，它們並不會這樣問自己，所以，他們也無法擁有這種學習的榮耀了。

當我們談到動物對人類的教導和人類對動物的幫助的時候，我們同樣需要看到這樣的一個相互服務的關係的本質——在表面上的相互陪伴、相互安

慰，作為朋友、家人甚至伴侶的關係的背後，有什麼更為深入的服務和相互的愛的位置呢？

我的朋友，當你對你的寵物付出愛的時候，當你感受到你的寵物對你的愛的，這種有物件的愛的感覺就如同一個嬰兒感到的母親的懷抱的溫暖一樣，這種感覺在為每一個身處其中的動物、植物創造出一種對個人身份的學習的觀念，就是在這種觀念的影響下，這樣一個並不具備“我”的觀念的第二層世界的動物開始慢慢建立一種模糊的“我”和自我身份的概念了，這種概念的建立，意味著它們將開始踏上造物者的靈性尋求的旅程的起點了——的確，正是由於人類對大量動物與植物所付出的愛，地球上大量的動物已經開始踏上了第三層世界的學習之旅了——

儘管已經發生了很長時間，並一直在發生的過程的目標並不在地球，但是，對於所有的地球上的動物和植物而言，這是在個體成長中最為偉大和寶貴的機會了。

從另一方面，你的寵物教導了你什麼呢？的確如同你已經清楚意識到的，這是一面鏡子，一面如此純淨的鏡子，一面將你所有的扭曲、評判、渴望、束縛都清晰顯示出來的鏡子，在這面鏡子中有許許多多你可以自我學習的層面，當你每一次面對你要如何面對你的寵物的某個問題的時候，無論是看起來重大的生死疾病痛苦的問題，還是小小的吃飯睡覺和玩耍的問題，你都是在進入到這樣一種學習中了。

我的朋友，我們無法為你完成你的學習，但是我們會說，你在你的這種學習中已經做得很好了，只是，沒有任何的學習會在短時間取得某種清晰或者明晰，在大量的選擇的問題上，你需要花更多的時間與你在自我工作的痛苦上與自己坐在一起，細心與耐心地觀察你對它人的某種評判，你對你自己的某種恐懼，你著急去做什麼事情，你不願意做什麼事情，你不想要面對什麼事情，你更喜歡什麼樣的情況，就是在這樣一種耐心的面對中，你會肯定開始越來越清晰地理解你所面對的情況了。

也許另外一種更有效地獲得這種清晰度的方式是，去成為那個在痛苦中的動物的大師，去真正想像和體驗它的痛苦，去理解它的平靜，它的態度，

它的選擇，它的渴望——它是更為渴望被人陪伴，還是更為渴望結束痛苦呢——在放下評判或者某種道德觀念的束縛的情況下去體驗這種渴望，在冥想中與那種情感交流，於是你就肯定會慢慢瞭解真正你可以給與的最有效的服務方式了。

然而，在所有一切的行為與選擇的背後，我們會說，所有動物真正教導我們的最大的課程，就是如何用一種純淨、平靜而沒有評判的方式經歷一切的體驗了——我的朋友，無論是第二層世界，還是第六層世界，痛苦、自然的迴圈、外在環境的變化都是不可避免的，它們更多是在創造一種偉大的機會，而不是一種問題和挑戰，即使在更高層面的世界你看起來可以隨心所欲創造一切體驗了，即使你甚至連情緒身體都已經完全拋棄了以至於不可能在有任何痛苦的感覺了。

其實，你會發現，恰恰是那種也許看起來最無能為力，最受限制，最混淆和最黑暗的環境，卻是對自我的發展而言最寶貴的環境——而第二層世界的動物，恰恰用這樣一種對自己的命運看起來完全無能為力的方式，用最完美的方式詮釋了，什麼叫做接納，什麼叫做臣服，什麼叫做寬恕，什麼叫做放下，什麼叫做喜悅。

我們也會同樣說，向每一個動物學習，向每一個孩子學習，向每一個大師學習，要學習的並不是學習如何去逃避或者如何與自己的命運作戰，而是去學習，無論發生什麼，無論經歷什麼，無論是陽光還是風雨，無論是痛苦還是快樂，都一樣帶著一種完整和純粹的當下的感覺去穿越它們，去沉浸於其中，去看到，對造物者的計畫而言，的確在每一刻，在每一個人和每一個動物身上，的確一切都好，一切一直都是好的。

我的朋友，我們會說，如同你所經歷的痛苦，你的夥伴和朋友經歷的痛苦，你周圍的人經歷的痛苦，還有你的寵物和動物夥伴們，地球母親身上的每一個存在所經歷的痛苦，哪些是簡單而純粹的痛苦本身，哪些是對於痛苦的評判和分離的情緒和情感呢，對於後者，這就是每一個擁有選擇的權利的人的創造自我的宇宙的努力了。

的確，就是通過你對在你所面對的每一個問題和每一個困難的時候，對你的態度的選擇，你在每一刻創造出你自己的世界了。

第三層世界的人類所有的課程都集中在這樣一個選擇，同樣，面對一個也許在痛苦之中的動物，你的選擇是也許不是簡單要做什麼，真正的選擇是你的態度——你是會覺得這是一種悲劇，一種你無法接受的情境，一種讓你懷疑、絕望、疑慮、憂傷的事物，或者，你也可以選擇去愛、去微笑、去幫助，去給予、去照顧、去給予愛，去在無論什麼情況都會一同與其一起面對的，並在無論什麼變化，都對造物者，對你自己，對另一個自我，抱有信心呢？

而對於這個偉大的選擇，也許這個問題最好和最佳的答案來自聖法蘭西斯的祈禱文，它是這樣的：

主阿！使我做你和平之子，
在憎恨之處，播下仁愛；
在傷痕之處，播下寬恕；
在懷疑之處，播下信心；
在絕望之處，播下盼望；
在幽暗之處，播下光明；
在憂愁之處，播下歡愉；
主啊！使我少為自己求，
少求受安慰，但求安慰人；
少求被瞭解，但求瞭解人；
少求愛，但求全心付出愛；
因為
在赦免時，我們便蒙赦免；
在捨棄時，我們便有所得；
在死亡時，我們便得重生。

事實上，如果你熟悉《太傻天書》的練習，這就是一篇完美的“反義詞”練習了，事實上，這也是“反義詞”練習的一種幾乎最常見的表現形式了。正如在《太傻天書》中建議的一樣，在每一個環境中，你最直接，最有效，

或者說最真實的工作，就是去看到自己的每一種情緒中得那些分離的要素，並開始用反面的力量來平衡它。這個平衡的過程，就是你在轉變你的觀念的過程了。這個平衡的過程就是你在清理你頭腦中長久積累的那個混亂的大雜燴的過程了，這也就是你改變你自己，從一個評判和恐懼的世俗的人格轉變為一個充滿奇跡與神聖的魔法人格的過程了——而這種人格的實質，其實與一個動物的純粹的平靜是完全一致的。

也許動物教導我們的最大的課程，就是，當人類面對各種各樣的混淆和困惑和選擇的難題的時候，對於動物而言，它們真正做到了《太傻天書》所說的——無需選擇了。

我親愛的朋友，我們可以再次確認你所提到的被你稱為寵物的實體的進化的旅程，並且我們同時會指出，這並非是什麼特別或者特殊的過程，這是一個在地球層面大量發生的過程，尤其是隨著人類自身和行星地球向第四層世界的畢業的旅程，隨著地球層面的越來越多的人開始有意識地領悟在自身周圍的大自然中大量存在的愛和表達它們對動物、植物、礦物以及內在層面的存有的愛的過程，這個畢業的過程是一個相互服務和相互學習教導的過程。

在關於如何進一步地為你稱為寵物的實體提供安慰與服務的方面，我們會建議，當一個人具有了去服務的渴望的時候，這就是對於任何實體最大的說明了，至於是什麼幫助的形式，這並不重要，每一次照顧，每一次餵食，或者無論做任何事情，這種幫助都是有效的。更重要的是如何去精煉這樣一種服務的純度，我的朋友，什麼是愛最大的障礙呢，就是無法去愛或者愛的不夠的恐懼，當你以無論任何方式走出這種恐懼的時候，你就恰恰能夠表達出純粹的愛和純粹的服務了。

某種意義上，我們會建議，對特殊類型的關心、照顧、和治癒的形式的追逐和緊握不放，也是另一種形式的恐懼。

我們需要進一步提醒的，在無論面對自我的死亡，所愛的人的死亡，一個寵物的死亡，一個社會、文化、組織、團體的興衰起伏，或者大自然中無處不在的四季變化和明暗週期，相比用任何言語或者邏輯的方式嘗試去對

這些作出解釋或者作出理解，嘗試去找到某種與之抗衡或者所謂解決問題的方式，這往往是無意義的努力，更進一步，當一個人開始去超越表面意識所觀察到的得失，超越表面的痛苦和表面的混淆，回到開放的心的平靜，並進入到一種對造物的更為宏大的計畫，無處不在且無所不包的計畫的信心，進入到對一切都好的信心之中，這是一種更為有效的在自我的內在層面和外層面的工作的態度。

同時我們會進一步指的是，我的朋友，你來到這個世界並不是來尋求一種理解的，你也不是來這裡尋求某種知識、智慧和技能的，你來到這裡是來愛的，或者說，我們每個人都是來這裡進行愛的工作的，這種愛包含了很多的層面，例如，不求回報的愛，無條件的愛，如何讓自己首先接受自己並首先愛上自己，等等。

在尋求愛的道路上的一個誤區就是在精通愛的道路之前嘗試首先通曉智慧，很多人會認為只要掌握了更多的知識，瞭解了更多的智慧，通曉了各種各樣的與外在幻象打交道的方法，它就可以去更為有效的去愛了，我的朋友，各種各樣的知識和技巧是有幫助的，但是，它們就好像一個跑步者的鞋子一樣，僅僅只是一個工具，也許這個工具或者那個工具是有用的，但是，鞋子永遠都不是重點，重點是對意願和渴望的精煉，重點是你如何什麼都不知道的黑暗中保持對一切都好的信心。

這種信心也包含了對幫助無處不在，並且你一直可以請求並依賴於這種幫助的信心。這兩種信心加起來，就是每一個在這種靈性的暗夜中前進最為有效的工具了。因此，我們會一次次建議每一個尋求者，當他面對任何困境、混淆、疑難和痛苦的時候，它放下去控制、操縱和抗爭的努力，放下去知道、瞭解、評判和找到一條走出黑暗的道路的掙扎，這是他真正可以去尋求的方向。的確，就是在無論花開、花落、陽光、還是風雨、快樂還是痛苦的時候，當一個尋求者都能夠真誠而謙遜地說"我不知道"的時候，他恰恰最為堅定地走在通往愛和信心的道路上了。

太傻回信八

讀者：這幾天剛把朋友推薦的《太傻天書》，如獲至寶看完後，立即給太傻寫信。其實有些忐忑的，因為人家不一定回信給我嘛，我這個人又很怕打擾別人。可是遇到同類的感召是很強大的，於是我忍不住寫信了，寫完後一方面想著，放下期待放下期待，一方面又忍不住想，太傻會不會給我回復給我鼓勵呢？然後終於在昨天情人節，我收到了太傻大大的肉丸，非常感動。

Taisha：：我親愛的朋友，當你在這樣的靈魂的暗夜中行走的時候，請一直瞭解，你可以獲得的最大的幫助就在你的身邊，但是，你必須去主動地請求它們的幫助，並意識到，這種幫助的實質和實現的形式。就如同當我們在《太傻天書》中留下這樣一個通道的時候，就是幫助那些有機會通過這個通道的人建立一個連接，在這裡你也許可以找到一些幫助，一些安慰，一些鼓勵，但是，我們和你周圍的無形的世界中的諸多的指引一樣，都僅僅是你的朋友，請樂於隨時向這些朋友們請求任何形式的幫助，並同時請一直記得，它們僅僅是朋友，它們不是權威，它們並不擁有屬於你的真理，它們僅僅是在給你提供一個接觸自我的真相的機會，而這個真相是在你的內在之中的。

同樣，在你自己的生活中，作為你自己的投生計畫的一部分，你自己同樣早已在生活中給你自己留在了很多很多通往內在的真相的通道，去在你的生活中尋找它們，並去發展它們，如我們反復說的，對於你自己而言，唯一的真相在你內在的太傻之中，無論《太傻天書》還是任何一種你工作過的外部資料，無論他們實際上是清晰的還是混淆的，它們同樣都是你自己給與你自己的一份禮物，它們也同樣都僅僅是你的一個朋友，最終，真理不在它們身上，它們僅僅是你自己內在的聲音呼喚你回歸你的靜默的一種召喚而已——請想像一塊石頭投入到水中所產生的漣漪，請不要執著於漣漪的形式和美麗，請去尋求那塊產生這一切的石頭，它就是你內在的心了。

毋庸置疑，這樣一個尋求內在的真相的過程從來都不是一帆風順的，如你已經描述並反復不斷地意識到的，無價值感、分離、自我評判、或者如我們偏好的術語，大腦病毒，是一直會如影隨形的，這就是這條尋求真理的道路的不可避免的風景的一部分了——的確，它從來都不是風和日麗的，它是充滿風雪、泥濘、陷阱、歧路和痛苦的火焰的，不僅僅是你，請相信，任何一個尋求者，甚至那些你所工作的通靈資料背後的那些無論正面或者負面的來自更高層次世界的實體們，這個宇宙中所有尋求者的道路，都是前進一步，後退兩步，然而卻仍然堅持不懈繼續前行的，無論摔倒很多次，接著爬起來繼續向前的。

每一本書，每一個你遇到的人，每一次你經歷的事物，哪怕你的每一次呼吸，每一次抬起腳步落下腳步，每一次手指點擊滑鼠或者敲擊鍵盤，這其中都蘊含著真理，這種真理是與文字或者具體文字傳遞的概念實際是無關的，然而，它們都給你創造了一個自我查看和聆聽自我的機會，當你越超越這些體驗、文字和概念本身的時候，你事實上會越深深地進入這種內在自我的真理。

同樣，無論你感覺到多麼清晰、瞭解、明確無誤和對某種真相的理解，很快這種感覺就會被削弱甚至會消失無蹤，每個人都會不可避免地一次次地進入混淆、疑惑、懷疑、恐懼和追逐。然而，這就是這個世界的校園教育模式或者說這個熔爐的精煉的火焰，確實就是通過一次次耐心的穿越這種靈性的黑暗，你在越來越接近自我的真相了。

確實，與大腦病毒的工作是一個漫長而需要極大的耐心的工作，你甚至永遠都不會在這個世界中清楚的知曉，你的分數是多少，這個過程進展到什麼步驟，並且還有多少沒有完成的工作。這個世界是不屬於理解的，你永遠不會真的通過更多地經歷這個世界的沙漠而具備某種在沙漠中築起堅不可摧的沙堡的熟練能力，你永遠都不會在這個世界感到某種舒適的，你來到這個世界就是因為這裡沒有真理，沒有光，於是你可以真正通過憶起真理而成為在黑暗中最為閃耀的光了。

如我們經常說的一樣，你所遵循的真理並不在這個世界的幻象中，而在你自己內在的心的低語之中。而我們所說的理解一切，就是這種通過憶起和

聆聽的理解。我們之所以稱這個世界為一個幻象或者一個夢境或者一個沙漠，僅僅是因為，你在這裡是通過遺忘自己真實的身份和你已經知曉的真理而進行工作的，這個世界本身也將真理遮蔽起來，這些真理是如此的簡單一切都是愛，萬物都是一體的，你所知曉的是你的真理，你的道路就是最適合你的，你永遠都是完美無缺並且安全無虞的，一切都好，並且一切都將是好的。

當你站在躍入這個世界的生命之前的懸崖上的時候，你如此清晰的知曉這些永恆的真理，你知道這次你給你自己選擇的生命、課程、道路、關係，出生與死亡都是最好最適合於你的，這次生命看起來絕對不會是困難的，它是一場有趣的遊戲，而且，在出生前的那個觀點看，這場遊戲實在幾乎太短暫了，幾乎也就一瞬間的事情，於是對於一個出生之前的靈魂而言，這絕不是一種多麼難以克服的挑戰，你會說，我怎麼可能會忘記我如此深深的相信的真相和我自己真實的身份呢，就算是在一場迷霧中，最終我肯定還是會找到屬於我的家園，因為那來自於心的愛呼喚和吸引是如此的震耳欲聾，怎麼可能會被忽略呢？

然而，當每一個靈魂實際進入到這個世界之後，在實際陷入到對真理的遺忘，對自己的身份的遺忘之後，在它經歷了從童年開始的社會文化的教化作用和父母、同學、媒體和周圍的種種力量的催眠和衝擊之後，你的確相信了這個世界給你講述的那個你曾經覺得如此好笑的故事——你是無價值的，你危險的，你是易於犯錯的，你必須不斷努力，隨時小心，不斷拼搏才可能取得一點點隨時都可以失去的東西，否則你就是一個任何價值的人並被這個世界悲慘的拋棄——這種自我評判、對外在世界分離的觀念和種種的恐懼和對外在幻象模式的追逐，就是我們所說的幻境、夢境和沙漠了。

我的朋友，當你每一次開始責備自己，開始評判自己，開始要求自己成為這樣或者那樣的人的時候（如同你在評判你的父母和你周圍的人一樣地進行評判的時候）這就是你的大腦病毒的喧囂了，而你的心的聲音，你的真實的自我的聲音，就是那個在進入這個世界之前深深理解那些真相的聲音。然而，當你相信了大腦病毒對於這個恐懼和追逐的世界的故事的時候，當你開始評判自己和其他人的時候，你事實上就在成為一個內在的那

個天真無邪的孩子的嚴厲的父母了。想想你小時候難道不是對父母的那些憂慮、期待、責備或者渴望感到一樣的好笑和奇怪嗎，為什麼要去追逐那些其實沒有任何意義的事情呢，為什麼生活不是一場一直是某種動畫片一樣的完美、輕鬆、精彩和美妙的遊戲呢，為什麼不是一場舞蹈，你無論如何跳舞，都是一樣的優美和充滿喜悅的呢？

的確，在這樣一個遺忘的世界，去聆聽內在的聲音並不是一個輕鬆可以做到的事情，但是，你卻其實一直都在受到那個聲音的指引，你也可以通過更深的進入冥想來鍛煉與那個聲音的交流，請一直記得，心的聲音是永遠充滿愛，永遠讓你放心，永遠告訴你無需恐懼，一切都好，這就是一場遊戲和舞蹈的那個聲音，當你越來越多地去聆聽它、跟隨它，對它抱有信心、對你自己的身份和這次學習的道路抱有信心，你就會越來越熟練地與這個世界的幻象一同工作了。

確實，而當你離開這個世界的時候，當你再一次完全回憶起到所有你擁有的真理和愛的知曉的時候，你肯定會一樣地瞭解，無論你在這一次生命中成為了什麼，取得了什麼，表面上失去了什麼，遭受了什麼痛苦或者苦難，這些都是無關緊要的，因為一切都是愛，而你已經通過這一次的生命，再一次更深地領悟和學習這種愛了。

在這條道路上，請一直記得，你擁有的最大的助力，一直都在你的身邊，不僅僅是我們，還有你身邊一直與你在一起的內在層面的天使、各種你的靈魂團體的成員、一直在你的這次生命中幫助你的那些無形的力量，然而，就好像你必須給這個郵箱寫信，才有機會得到回應一樣，你身邊的無形的力量必須在你的請求下才會開始幫助你，一旦你在冥想中請求了，它們就會開始幫助你，就會開始和你說話，那些從你內在湧出的那些微小的聲音，那些一直不斷指引你走向各種各樣的道路的力量，它們從來都沒有離開你，它們都一直在等待著你的注意，那麼，在靜默中去聆聽它們，去接受他們的指引，去一次次努力讓那內在的聲音更加的清晰，我的朋友，這就是你在這個看似黑暗而無光的靈魂的暗夜之中前行時可以取得的最大的幫助了——而它們的確僅僅是在靜默和冥想中才能與你工作的，那麼，去尋求它們吧。

同樣，也不要介意向我們或者任何你可以獲得的體系尋求任何形式的幫助。

的確，當你請求的時候，你就會收到回復，這種也許不是某種明確的答案，也許不是一封如你現在正在讀的確定無疑的文字，但是，你肯定會得到回應。我的朋友，問題從來都只是一把鑰匙，答案是必須你自己去抓住的，就好像這封郵件一樣，我們並不期待你能夠完全抓住其中的要點，毋寧說，你必須自己練習來領悟它。

答案一直都在那裡，只是你需要練習抓住答案的技巧。這就，如同接住一個像你拋過來的棒球一樣，這是需要某種練習，這從來都不是一開始就可能精通的，一開始也許十次你只能抓住一次，然而，毫無疑問，你練習的越多，你就會發現慢慢地，你會越來越熟練地抓住了，於是你也許就可以開始要求更多的投球，更快的投球，甚至帶有某種旋轉的投球了——在這樣的練習中，你會發現，你與內在世界的交流開始從簡單的通訊進入到更為微妙的概念，更為精細的問題，更為具體的答案了，如我們一直強調的一樣，這需要某種耐心、這需要某種越來越深的靜默，這需要一種對自己的愛與信心。

的確，我的朋友，你已經在這次投生和你之前的很多次投生中做過大量的工作了，所以你在現在來到了你所面對的這個位置，你也許很困惑為什麼做了這麼多努力還是如此的迷茫，也許你一直都在尋找某種看起來更適合於你，或者真正通往真理的道路，而我們會告訴你，我的朋友，我們所說的信心就是，你相信，無論你做什麼或者不做什麼，這都是最適合於你的道路，是的，你之前做過的無論什麼類型的自我方面的工作，無論這種工作是翻譯某種更高來源的資訊，或者是你自己不為人知的某種自我鍛煉，無論是某種咒語或者是某種靈性鍛煉的技巧，無論是什麼魔法儀式還是什麼表面上似乎完全沒有任何靈性色彩的完全世俗的事情。

請一直瞭解，他們都是同等地進入到你自已內在的途徑，他們之間沒有區別，有區別的僅僅是你的意圖、你的渴望，你的聚焦的純淨度和你在這樣的尋求中重複的次數，甚至是那些也許你曾經看起來尋求過很多看似無用甚至你會感覺為阻礙自我的事物，那些看起來完全浪費時間的事情，也不

是真的浪費時間或者是真的有害的——如果你願意，你可以將你每天的吃飯、洗澡、刷牙之類的事情都轉變為一種魔法儀式或者靈性鍛煉，比起三天打漁兩天曬網的某種看起來有意義的靈性鍛煉，從重複和持久的角度，它們的確是更為合適的，也許你需要去做的，只是去發現在其中存在著的通道和神聖性，而不是去評判什麼事情是有價值，什麼事情是沒有價值的。

從這個意義上我們會說，我的朋友，你真的已經做的很好了，請同樣一直這樣讚美你自己和鼓勵你自己，即使在表面上看起來沒有任何值得讚美的理由，的確，在每個人自己看自己，確實看到的更多的是缺點和問題，也許你感覺為你靈性的發展帶來的更多的是痛苦和混淆，而不是你曾經期望的清醒和明晰，我的朋友，我們可以向你確認，這是不可避免的過程，無需責備自己，從來沒有任何事物是浪費的，也確實沒有所謂的彎路，我們同樣可以向你確認，你現在也走在你最合適的道路上，請不要疑慮這一點，請一直相信這一點。

事實上，當你不去評判你自己的時候，當你不去評判你自己的道路的時候，甚至當你不去考慮什麼事情是不是靈性，不去考慮你的道路是不是正確或者錯誤的時候，你就最堅定地走在筆直朝向真理的道路上了，的確，的確在一點點地接近你內在的太傻的聲音了，當然，必然還會有很多的混淆，很多的困惑，很多的彎路和陷阱，這個世界是不屬於理解的，你永遠都不會在這裡擁有某種完全確實無疑的知曉，你永遠都會一直都帶著對真相的疑慮和某種對自我真實身份的某種面紗。

然而，只要你一直去追尋，你用永遠都不會失敗，的確，一切都好，你現在的道路就是正確的，每一刻都是你的奇跡，請一直深深地記住這些，並不斷在各種各樣的情況和困惑中回憶起這些你一直都知曉的真相，那麼，這場你自己生命的舞蹈就會充滿更多的感恩和喜悅了。

太傻回信九

讀者：Taisha，你好，你看過黑塞寫的《德米安》嗎，書裡的故事是真實存在的嗎？

Taisha：：我親愛的朋友，雖然你的問題是一個有趣的小問題，並的確可以用是或者否來給予簡單的回答，但是，一般來說，我不會回應關於這個一個人的個人發展道路上具體的個人性的問題和關於外在世界的事物的判斷方面的問題，因為當每個人遇到這樣的縈繞於腦海中的問題的時候，它本身就是每個人自己活躍的課程的一部分了，這樣一個禮物需要每個人自己去打開，即使這種打開禮物的過程有時候看起來是充滿痛苦和曲折的，然而，每個人還是需要自己學習自己的課程，並從這門課程上畢業，沒有任何其他人，無論是同學、老師、父母或者某種權威能幫助你完成這份課程。

然而，如果你對一個問題已經有了某種確定性的結論，只是希望從我這裡確定這個結論，這是完全沒有問題的，就好象一個學生已經自己解出了一道數學題，他會找他同桌的看看大家的解題過程是不是一樣的，或者去請老師批改這個答案是正確與否，這是非常積極有效的學習的手段，因此，如果你的確已經對你提出的問題深思熟慮過了，我也將樂於回應這個有趣的問題。

如你已經詢問的一樣，是的，這個故事是真實存在，雖然它用傳統的文學或者藝術的手法包裝上了一層外衣，但是，其中的人物、情節、尤其是對話及其對話所展現的深度，是真實存在的，更具體的說，如果你願意超越那些表面情節、地點、人物和故事性的外衣，而看到其內在描述的實質，這種實質比單純的被很多人認為是“紀實文學”或者“傳記文學”之類的作品包含更深層次的真實性。

如果你願意對比另一位德國作家的一本同樣描寫青年人故事的著作來查看這個問題，你也許會有更清晰的認識，很多評論家都會將《德米安》與歌德的《少年維特之煩惱》進行對比，而事實上大多數讀者都知道，這是

作者對自己年輕時代的一段感情經歷的描述，雖然兩部同樣也應用了相同的藝術包裝手段，然而，《德米安》卻在一個更深的層次上，在兩個年輕而在靈性上同樣成熟的靈魂故事的層面，描繪了一個更加真實的故事。

如果你與這個故事感到共鳴，我的朋友，一次次地更深地探索它吧，在這個故事的背後有比它表面上描述的那些情節和哲理更深的實質，這些實質有時候連作者也只是如實地描述它對他的心靈所產生的感動及其引起的反思，而在那感動和反思的底部，還有遠遠更深的寶藏，每一個人如果願意，都可以從任何一本類似的書籍有意識地去探索這種自我的寶藏。

這樣一個關於光明和黑暗的故事，關於如何刺穿這個世界表面的分離而進入一種更大的視野和更深層次的合一的故事，是多麼的美麗呀，祝你在其中找到更多你獻給你自己的禮物，並如那本書的兩位主人翁一樣地自己去解開那個禮物的美麗的絲帶。

讀者：關於德米安

我確實對這個故事感到共鳴，但是也有很多疑惑的地方。《德米安》裡說，當你有足夠強烈的意志的時候就會做成一件事，強烈的意志不就是期待嗎，不就和吸引定律一樣是對能量的誤用麼？還有光明和黑暗的世界，找到自己人不就應該是走上愛的道路的人麼，不是應該全身充滿愛的麼，《太傻天書》說愛是沒有反面的，為什麼《德米安》裡會對黑暗的世界和亦正亦邪的神有那麼多的描述？

Taisha：：我親愛的朋友，當你閱讀任何一本書或者將任何一本靈性資料作為自己的學習的物件的時候，無論你對其感到多麼深刻的共鳴或者自己或者別人認為這些資料傳遞的是多麼真理的事物，請一直記得僅僅將其作為一種參考，一個建議或者一個小小的工具，無需對任何表面的文字或者敘述太過於執著而嘗試去領悟在這些文字之下表達的實質，而的確，大多數實質性的事物是遠遠無法用言語來表述的，而往往必須通過一些故事和比喻來講述，因此，這些故事和比喻是必然蘊含著某種扭曲的。就好像當你面對聖誕老人的故事的時候，去追問聖誕老人是否真的存在或者關於聖誕老人的具體性的問題時沒有意義的，你可以換一個角度去理解聖誕老人的故事背後所傳遞出的關於讚美、感激、禮物和關心的元素。

同樣，當你面對任何一個人物、事件或者其用言語的形式表達出來的觀念時，請同樣記得，沒有任何事物是絕對的真理，如果太陽是真理，無論是耶穌說的，佛陀說的，任何一種宗教大師說的，或者任何一個故事、傳說、比喻、神話所說的，都是一根指向太陽的手指，它也許方向大致是正確的，也可能完全指錯了方向，例如它指向的只是太陽在水中的倒影。然而，不管指向的是太陽，還是太陽的倒影，它都不是太陽本身，它只是一根手指，它也許可以幫助你理解太陽的少許的特徵，但是，這僅僅只是真理的一點點皮毛，例如你也許會通過這根手指知道，太陽是圓的，太陽會發光，但是，也僅僅如此了。

每一個人、無論他在靈性上多麼的成熟或者不成熟，它都有自己對於世界的觀念，對於自我的觀念，對於造物者的觀念，這些觀念都是以各種形式指向各種各樣的它們自己認為的太陽的手指。將別人 and 世界向你傳遞的任

何的觀念都視為一個小小的建議，一個可能會有作用的參考，而總是自己去進入一種更大的謙虛和更真誠的探索中，而不要去單純地去嘗試相信或者不相信什麼？

你通向真理的道路不在任何的外在的教導中，也不在任何大師或者理論中，它在你自己的內在，無論神是什麼，造物是什麼，愛是什麼，光明和黑暗是什麼，你都需要在你自己內在去尋找，在這個過程中，將任何的建議和參考僅僅放在那裡而不去嘗試解開其混雜的觀念的纏繞的絲線對尋求者而言是有益處的，因為你很難說一個這樣的觀念是對還是錯，它們僅僅只是一種混雜的，甚至是過於簡化的概念而已。

同樣，你可以將耶穌，佛陀，德米安或者任何你遇到的探索真理並嘗試闡述真理的人都視為一個朋友，既然是一個朋友，他們就與你一樣有成長、學習、迷茫和痛苦的過程，也一樣會經常走上一些彎路或者在靈性尋求中沒有抓住重點，這在每一個尋求者身上都是一種事實，每個人的確都是在通過錯誤而學習的，因此，當你看到任何人的表達的行為和它信仰的觀念之間的某種混淆和不一致，請保有一種寬恕和理解的態度，因為，這是我們每個人每天都在經歷的情況，即使一個大師或者靈性上有高度覺悟的人也不例外。

而某種程度上，恰恰是這種真實，是我們可以從中學習的內容了，因為你在用一面真實的鏡子看到你自己。同樣，如果一些作品或者老師，如果它們傳遞的觀念是有些混淆或者扭曲的，請一樣知道它們絕大多數並沒有惡意，而僅僅是觀念本身的特性，所有對真理的描述都不可能成為完整的真理，絕對的真理是在神秘之中的。你必須自己去揭開這種神秘，而最後你會發現，你做的不是去揭開神秘，而是去接納那種神秘。

然而，相對於一些宗教或者信仰將造物、造物者、神視為一種絕對光明的存在，還給他設置了一個黑暗魔鬼的敵人，這跟指向太陽的手指的確是指向了太陽的某個在水中的倒影，並非說它是錯誤的，僅僅是這樣的扭曲是與靈性發展和自我認識的方向相背離的。

它的本質是一種分離，而矛盾、鬥爭、評判和恐懼都是分離的結果，宗教的教條體系中類似的觀念很多，諸如一個人格化的神，一個外在的神，一個有所謂的喜怒哀樂的神，這些都是某種簡化而形象化的故事，它帶來的更多地是一種恐懼和誤解。

而當任何的靈性原則開始理解造物、造物者、自我的三者的一體性，開始理解光明與黑暗的同時存在於造物、造物者和自己身上時，這跟手指就已經確確實實地指向那真理的太陽了，儘管也許它並不是太陽，但是它至少清晰地表述出某種真相了。

同樣，當你嘗試去一些宗教所描述的這個融合了黑暗與光明的神的時候，你還是要去超越很多的這類觀念的固有的扭曲，例如，這個神不是一個你外在的某個更大力量的存在。當然，所有關於神的說法，本質部僅僅只是一個比喻，它可以是對造物者的比喻，對造物的比喻，或者是對你自己的比喻。

例如，有一本叫做《與神對話》的書，那裡面所謂的神，事實上就是作者自己的另一個更高和更深的面相而已，事實上他是在與他自己的太傻對話。

同樣在，《德米安》中，一個融合了光明與黑暗的神的概念，這個比喻是描述合一的層面是相當準確的。而這本書的一個主要的工作恰恰也是一個尋求著去凝視他自己內在的黑暗面，扭曲面和痛苦的一面，不再去與之戰鬥或者將其深深地隱藏，而是去擁抱它、理解它、接納它。

同樣，我的朋友，請你再一次深深地沉思愛吧，愛是什麼呢？是僅僅那些讓你喜歡，讓你滿意，或者你覺得你可以接受的事物嗎？當我們說愛的本質是無條件的愛的時候，這種無條件究竟是什麼意思呢？

為什麼《太傻天書》中說，愛是創造，也是毀滅，但愛本質是接納、理解和寬恕呢？因為愛是合一，愛包含了一切，接納了一切，愛同時允許了光明和黑暗，那麼這樣的愛又如何會有反面呢？而當你能夠開始進入對合一

的愛的理解的時候，你就會更加地理解“一個同時包含了光明和黑暗的神”，為什麼才是真正蘊含了真理的愛與光的表述。

讀者：關於肉丸 & 大腦中的病毒

“太傻時時刻刻都與你在一起，並無所不至的安排你每一天的每一刻的經驗。”“沒有任何事情是偶然的，越是這樣看起來難以接受、常人難以容忍的衝突變化，你越應該平靜地去參與和對待——這是太傻給你大號肉丸”，那我們面對的所有誤解、刁難或者責罵等衝突是太傻一手安排的？還是他人大腦中的病毒發作呢？

我剛剛問了問心中的太傻，得到的回答是：這個問題本身體現了分離，你說的責罵是一個帶有你情緒的詞，它的反義詞是讚美，在太傻的眼裡，沒有責罵也沒有讚美，責罵和讚美沒有區別，他們都是一種表達。只有大腦病毒才會界定什麼樣的表達叫責罵，什麼樣的表達叫讚美。當你認為對方在責罵時，對方覺得自己在闡述事實。被責罵是你的幻覺，感覺自己在闡述事實是對方的幻覺。

Taisha：：我親愛的朋友，我們之所以稱這個世界為一個幻象或者一個夢境或者一個沙漠，僅僅是因為，你在這裡是通過遺忘自己真實的身份和你已經知曉的真理而進行工作的，這個世界本身也將真理遮蔽起來，這些真理是如此的簡單——一切都是愛，萬物都是一體的，你所知曉的是你的真理，你的道路就是最適合你的，你永遠都是完美無缺並且安全無虞的，一切都好，並且一切都將是好的。

當你站在躍入這個世界的生命之前^{之前}的懸崖上的時候，你如此清晰的知曉這些永恆的真理，你知道這次^{這次}你給你自己選擇的生命、課程、道路、關係，出生與死亡都是最好最適合於你的，這次生命看起來絕對不會是困難的，它是一場有趣的遊戲，而且，在出生前的那個觀點看^{在出生前的那個觀點看}，這場遊戲實在幾乎太短暫了，幾乎也就一瞬間的事情，於是對於一個出生之前的靈魂而言，這絕不是一種多麼難以克服的挑戰——你會說，我怎麼可能會忘記我如此深深的相信的真相和我自己真實的身份呢，就算是在一場迷霧中，最終我肯定還是會找到屬於我的家園，因為那來自於心的愛呼喚和吸引是如此的震耳欲聾，怎麼可能會被忽略呢？

然而，當每一個靈魂實際進入到這個世界之後，在實際陷入到對真理的遺忘，對自己的身份的遺忘之後，在它經歷了從童年開始的社會文化的教化作用和父母、同學、媒體和周圍的種種力量的催眠和衝擊之後，你的確相信了這個世界給你講述的那個你曾經覺得如此好笑的故事——你是無價值的，你危險的，你是易於犯錯的，你必須不斷努力，隨時小心，不斷拼搏才可能取得一點點隨時都可以失去的東西，否則你就是一個任何價值的人並被這個世界悲慘的拋棄——這種自我評判、對外在世界分離的觀念和種種的恐懼和對外在幻象模式的追逐，就是我們所說的幻境、夢境和沙漠了。

我的朋友，當你每一次開始責備自己，開始評判自己，開始要求自己成為這樣或者那樣的人的時候，這就是你的大腦病毒的喧囂了，而你的心的聲音，你的真實的自我的聲音，就是那個在進入這個世界之前深深理解那些真相的聲音。然而，當你相信了大腦病毒對於這個恐懼和追逐的世界的故事的時候，當你開始評判自己和其他人的時候，你事實上就在成為一個內在的那個天真無邪的孩子的嚴厲的父母了。想想你小時候難道不是對父母的那些憂慮、期待、責備或者渴望感到一樣的好笑和奇怪嗎，為什麼要去追逐那些其實沒有任何意義的事情呢，為什麼生活不是一場一直是某種動畫片一樣的完美、輕鬆、精彩和美妙的遊戲呢，為什麼不是一場舞蹈，你無論如何跳舞，都是一樣的優美和充滿喜悅的呢？

的確，在這樣一個遺忘的世界，去聆聽內在的聲音並不是一個輕鬆可以做到的事情，但是，你卻其實一直都在受到那個聲音的指引，你也可以通過更深的進入冥想來鍛煉與那個聲音的交流，請一直記得，心的聲音是永遠充滿愛，永遠讓你放心，永遠告訴你無需恐懼，一切都好，這就是一場遊戲和舞蹈的那個聲音，當你越來越多地去聆聽它、跟隨它，對它抱有信心、對你自己的身份和這次學習的道路抱有信心，你就會越來越熟練地與這個世界的幻象一同工作。。

確實，而當你離開這個世界的時候，當你再一次完全回憶起到所有你擁有的真理和愛的知曉的時候，你肯定會一樣地瞭解，無論你在這一次生命中

成為了什麼，取得了什麼，表面上失去了什麼，遭受了什麼痛苦或者苦難，這些都是無關緊要得，因為一切都是愛，而你已經通過這一次的生命，再一次更深地領悟和學習這種愛了。

就好像你通過最近的幾封信一直在做的一樣，我的朋友，你已經做的很好了，你的確在一點點地接近你內在的太傻的聲音了，當然，必然還會有更多的混淆，很多的困惑，很多的彎路和陷阱，這個世界是不屬於理解的，你永遠都不會在這裡擁有某種完全確實無疑的知曉，你永遠都會一直都帶著對真相的疑慮和某種對自我真實身份的某種面紗，然而，只要你一直去追尋，你永遠都不會失敗，的確，一切都好，你現在的道路就是正確的，每一刻都是你的奇跡，請一直深深地記住這些，並不斷在各種各樣的情況和困惑中回憶起這些你一直都知曉的真相，那麼，這場你自己生命的舞蹈就會充滿更多的感恩和喜悅了。

太傻回信十：請記得你自己

Taisha：我親愛的朋友：當你走在自我探索的道路上，當你不再是一個兩天打漁，三天曬網的靈性知識的愛好者並開始審視自己的思想和行為的本質意義的時候，當你不再是一個僅僅將探索與渴望的方向放在地球的歷史、**善惡大戰**，**種種陰謀**、**金字塔**、**外星人**或者某些看似有趣主題上的時候，**當你對外在世界的那些追逐遊戲與自我折磨的夢境慢慢開始失去興趣**而是逐步開始更多地向自己內在聚焦的時候，當這條道路慢慢開始成為你的一條真正的道路，而不再僅僅只是將這條道路作為一個在日常生活工作的閒暇的一個補充，就好像偶爾看電影一樣翻看某本靈性書籍，或者做做瑜伽，做做冥想的時候，我的朋友，這是多麼令人欣喜的事情呀。你的光已經比以往任何時候都更明亮，更純淨的在這個世界流淌了，儘管這光中時似乎還有一些扭曲，儘管每一個人都會偶爾或者經常地陷入一些困惑，迷茫甚至痛苦的時候，但是，你相比過去的你已經發生了如此巨大的變化，你已經不再是那個在盒子的世界中沉睡的天使了，你已經在努力睜開你的眼睛，並尋找你自己的世界和你自己的家了，這也許只是一小步，然而，這是多麼偉大的一小步呀。

你能聽到自己內在的某個聲音愉快的告訴自己：“是的，是的，這就是我的道路，我已經找到了我的道路，找到了通向一切的答案，終極的寧靜、永恆合一與無條件的愛的道路了！”

是的，這是多麼美妙和欣喜的時刻呀，你看的到周圍有多少無形的力量在支持你鼓勵你，並在你每次由外在轉向內在的那一刻為你鼓掌，為你加油，為你喝彩嗎？你看得見天使與精靈們在每一次你心靈開放的時刻吹著號角爭先恐後地向你湧來嗎？你看得見每一次當你在內在問你自己**“我到底是誰？”“我來這裡是做什麼的？”“什麼是我的服務和我的愛的方式呢？”**這些問題的時候，你在那一刻成為了一道怎樣明亮和純淨的光，將這個來自無限的愛通過你這個光的管道，流入這個世界，不再是白光，而是被你的美麗，你的靈光和你的獨一無二染色之後才流入這個世界的，這個世界也因此，在那一刻為你而改變。

這是多麼美好的時刻呀，每個真誠的探索者都曾經在對自己和對世界的愛與信心中告訴自己，我希望每一天，每一刻，每一時，每一分，在每一個位置，在每一個環境都在這樣的寧靜和內在的喜悅中，我希望面對著每一個人，無論是我的所謂敵人還是最親愛的朋友，無論是我認識的還是不認識的人，都用我的微笑來成為他們生活中光彩和指引，我希望幫助每一個人也體會我感受到的道路的美妙、目光的清澈和心靈的開放，我希望我不僅僅只是一朵在沙漠中孤獨盛開的鮮花，而是在一片愛的花園中，在五彩繽紛的花叢中與蝴蝶蜜蜂和周圍的夥伴一同的開放。是的，這些美好的時刻，這些美麗的想法，是如此的真誠與充滿真正的愛，每一個探索者都如此地珍惜這些時刻。

然而，這個世界卻不僅僅有暖暖的春日，還有炎熱的夏天，悶熱的午後，一切冰凍的蕭索的冬天，即使在一個最真誠的尋求者道路上也不僅僅只有陽光普照，大路平坦，紅花綠草的陪伴，同樣還有風雨交加，還有陰雨密佈，濃霧漫天，這條道路也經常會走入一片沙漠，孤單而無助，還有遇到高山和峽谷，似乎完全找不到任何看得見的道路，這條道路不僅僅有天使與朋友，一樣也會遇到怪獸巢穴，冷漠的村莊和未知的迷宮，甚至經常一個人看似走了很久，看似走了很遠，而在某一刻又會沮喪的發現，迷路了，或者繞著圈子又回到了過去的某個起點。

我的朋友，這是每一個探索者的經歷，無論是神仙、耶穌、佛陀、安拉、大師、天使或者外星人，這是每個人的經歷，每個人的體驗，即使我自己也是經常退兩步，休息幾天，再向前跨出三步，我也一樣地會面對自我的質疑、恐懼的時刻、無助的迷茫和痛苦的掙扎，儘管當這些黑暗和負面的經歷發生時，我會非常有經驗地凝視它，擁抱它，理解它，愛它，讓它們如溪流一般從我幾乎透明的生活中流過。

然而，就好像一個人可以在風雨中歡笑、舞蹈、擁抱每一滴雨水的洗禮，但是，風雨不會因此減少，一個人也還是會感到寒冷、不適、甚至還會生病或者感冒，即使靈性上最進化的人，即使他已經不受身體束縛，甚至可以輕鬆地顯化自己的環境，然而只要他還沒有到第六層世界的，他都會受到情緒體的某種困擾，他仍舊會某種程度地在風雨中渴望陽光的照耀，渴望溫暖與舒適。即使一個人到了第六層世界，沒有情緒體的渴望、焦慮與

憂傷了，他的心智的困惑，心智的渴望、心智的疲憊、心智的焦點的變化和流動仍舊是每一個人的工作的焦點，更不要提靈性道路上艱難甚至無法前進的痛苦了。

然而，對於這個第三層世界的人們，在這個靈性上幾乎沒有任何陽光的世界，在這個每一個投生於其中偉大的靈魂都被物質性與化學身體的沉重深深拖累的世界，這種情感和心智上的痛苦、負面情緒的陰雨密佈，風雨欲來的感覺，是比任何一個其他世界都沉重的多的多的。

甚至在這個規則宇宙中，太陽系的子規則的本身就為在其中學習和發展的靈魂們設置了一個強大的障礙，不僅僅是厚重得幾乎難以刺破的遺忘的帷幕，還有心智上某種幾乎默認自動性地聚焦於黑暗、聚焦於外在，大大地偏向負面體驗，偏向對自我和世界的批判與責備。

而這種規則性的限制某種程度也是這個世界真正的價值和你選擇進入這個世界學習的原因——就是因為它是如此的沉重與黑暗，因此你選擇了來到這裡學習，學習在黑暗中看到光，學習在沒有愛的地方找到愛，在對自己的遺忘中學習自己真正身份。而這個第三層世界的短暫一瞬，絕大部分這個世界的投生僅僅不到 100 年的時間，對每一個靈魂是如此短暫，現在又是一個奇特的畢業與轉換期，以至於這種學習的強度，又幾十倍地加強了。

這就好像你是一個曾經最好的學生，你對自己如此充滿信心，並相信自己能克服所有的困難，並且你已經獲得了如此多的成就，有一天你決定去另一所學校，學習一個新的主題，你知道這是一個很難的學校，很多課程都很難，有很多令人難以想像的挑戰，但是，你還是對自己充滿了信心，你也知道，這一次學習雖然艱苦，卻是一個如此珍惜的機會，你從中學到的會是在原來學校一百多倍時間也完不成的課程，你義無反顧地通過了激烈的競爭終於爭取到了這個機會，來到了這所學校短短的一個學期，但是，突然你發現，原來以為的學習時間突然因為一些原因縮短到只有十分之一了，而課程還是一樣的內容，一樣的艱難，你也不願意改變自己學習的目標，更不願浪費這個寶貴的機會，於是你就面對著一場比原本艱難十倍甚至更多的艱難的學習了。

而且，你進一步你發現這所學校原本為了幫助學生更快的進步，竟然有了一種變態的學習手段，這所學校竟然不是在一個風景如畫的山林，而擺在了是在嘈雜的鬧市或者某個永遠不會寧靜的菜市場中，每一個學習者是要在每天不知所謂的市場的嘈雜、喧嘩和爭吵中學習，幾乎每一個學生都無法集中注意力，經常會默認地被周圍的爭吵吸引過去，也陷入某種糾結和自我鬥爭的幻境，雖然每個學生都明白，這也是一種鍛煉，而且確實是相當有效的一種鍛煉，然而，每一個學生都確實感到非常的辛苦，那種難受和排斥，就算最好的學生也是無法避免的。

我的朋友，無論是你提到的金錢、工作、人際關係、或者任何形式的混淆、困惑和黑暗/光明的分離的形式，都是你在這次投生中的你為你自己安排的課程的一部分，它毫無疑問是困難的，它幾乎不可避免是困難的，尤其是在你已經做出了朝向愛和朝向光的選擇的時候，它就會變得更加困難了。想像有一個老師，它看到它的一個學生如此熱愛學習和如此擅長於學習，它會對這個學生做什麼呢？肯定不是給這個學生放假，因為這個學生的渴望就是去學習，老師會做的是，給一本更難的參考書，一份更難得試卷，一場更難得考試，但是，老師是知道這個學生無論怎麼困難，肯定是可以完成這場考試的。

於是，在任何表面上無法忍受或者充滿了各種混淆的情境中，你可以更多地在冥想中問你自己，不是問“我如何才能解決困難”，而是問，“這究竟是一場什麼考試呢，在這個情景中我究竟要學習什麼，我如何才能從中更有效地學習我應該學習的課程呢？”

我的朋友，也許你總是在質問你自己，為什麼會一次次進入這樣的情景，而我們會一次次反復地回答說，“你來到這個世界不是為了陽光海灘，而是為了熔爐中的火焰。”而對於這個世界的大多數人，它們的課程都是關於愛的課程，而你如何去學會愛呢，恰恰就是在這種沒有愛，缺乏愛的環境中，你終於有機會來實踐你的愛了——這種愛的實踐，包含了對自己的愛和對他人的愛。”於是你可以在每一個環境中簡單地問，“在此刻，愛在哪裡呢？”——這是一個極其強有力的咒語，它會讓你記起你為什麼在

這裡，和你究竟來這裡是學習什麼？然而，它不會直接帶給你答案，答案本身就是你學習和你的創造的一部分。

然而，去愛陽光，春風，美景，自己喜歡的人，自己喜歡的事物，這是多麼簡單的事情呀，而去愛那個嘲笑你的人，去愛那個你不喜歡的環境，去愛那個根本和你不在一個思考的層面的人，這是多麼困難的事情呀，然而，我的朋友，這就是你的情境了，這也是每一個人的情境了，尤其是當一個自我的尋求者開始聚焦於內在，不被這個外在的困境和問題所分心，專心地聚焦於自己的學習時，他往往會對周圍的一切，對他人充滿了寬恕，充滿了理解，充滿了愛心，即使在面對最困難的外在的挑戰也能某種程度保持愛與平衡，即使經歷別人最激烈的批評和嘲笑也能泰然以對，即使對在最無法去愛和信任的環境也會充滿了愛和信任，幾乎每一個尋求者還是會無法有效地面對自己對自己的批評，自己對自己的苛責，自己對自己的不信任，尤其是在那些內在的痛苦升起的時刻，每一個認真的尋求者都會某種程度的自我歸咎的說：“這不是我應該的樣子！”“我怎麼又出現這些情緒和恐懼了呢？”“我又做錯了嗎，是不是我根本就不適合做這個呢？”

在自我探索的道路上，信任自己，接納自己，理解自己，鼓勵自己和最終墜入對自己的愛河中，這方面的工作，**比對外在的信任，接納，理解和鼓勵要難度大的多，也困難的多和深入的多**。一個普通的學生也許可以在一年就很好的在對外在的態度和方式上獲得平衡和理解，而在自己對自己的方式上，自己對自己的愛與接納上，他可能一百年也達不到一樣的接納和愛的程度。這也就是為什麼我們會稱靈性道路為自我的道路，內在的道路，因為在那裡你要遇到的挑戰，比在一個現實世界成為一個站在所謂的權利、財富和世俗頂峰的挑戰要大得多得多。

是的，完全純淨、無扭曲、無條件地愛自己，要比愛另一個人要難的多的多，這就好像一個父母總是會覺得自己的孩子做的沒有鄰居的孩子好一樣，每個人也一樣總是對自己充滿了某種責備，歸咎、批評和內在的痛苦。也許，進入那個菜市場中的學校的學生發現自己真正的挑戰不是外在的噪音，而是自己內在對自己說的聲音：“我真的能完成這個課程嗎？我真的在學我應該學的事情嗎？”而這內在的噪音，同樣是這個奇特的太陽

系子理則的一部分。這所學校的課程設置的一部分——其實等這個學生畢業回到她自己的環境的時候，他肯定會很奇怪，曾經不會有任何對自我的疑慮，為何在那所學校中一下子變得格外的不自信，格外的焦慮和格外的自我批判呢？

確實，我的朋友，你已經做得非常棒，非常好了，你已經走入光中了，你大部分時間都能在光中了，只是，任何光都有陰影的位置，然而那些陰影卻會引起你強烈的反應，吸引你全部的注意，甚至讓你忘記了陽光就在觸手可及的地方。這就好像你身體大部分時間都是健康的，而你卻不會注意和感激，要是有一天你突然發現某個地方有一些疾病，即使只是很小的地方，即使只是不嚴重的疾病，它也會佔據你對身體的大部分注意力，你注意這些疾病的時候要比你注意你身體本身健康的時候要多的多，而且，你完全可以換個角度注意到，即使你身體某個地方有疾病，你身體 99% 的地方還是健康的，還是充滿愛和光的，但是，那 1% 的疾病吸引的注意力會遠遠多於那 99% 的時間。而這就是你心智默認地偏向負面和聚焦於問題的某種限制/學習機制了。

是的，你肯定也能理解，這也是這個學校課程的一部分，然而，這個課程也罷，學校也罷，菜市場也罷，都只是某個道具而已，都只是某個工具罷了，當你放下某種自我懷疑的目光，以真實之眼看自己的每一天，我的朋友，你已經做得如此之好了，你已經學得如此之快了，你的進展已經如此之大了，你的光已經是如此的美麗，你的能量中心的花朵已經是如此的開放，以至於每一位元這個學校的老師都會為你驕傲，這是你真實的情況，但是，你卻某種程度自我遮罩了這種真實，苛刻地聚焦在自己每一天中那些不平衡的時刻中，不管這種不平衡是 90% 還是只有 1%，問題從來都不是這些不平衡本身，而是你與這個不平衡時刻的關係和你對待這些不平衡時刻的態度。

同樣，無論你外在經歷什麼恐懼，什麼挑戰、什麼憤怒，什麼風雨或者什麼道路的曲折，這些本身就是你選擇去經歷的一部分，真正重要的不是去挑選陽光或者風雨，而是你到底會以什麼態度去面對這些負面、黑暗或者沉重的時刻。

無論你面對的是身體上的疾病，還是面對和你的工作或者你的人際關係中的問題，它們本身都是一樣的問題，而我們會進一步說，你在外在世界的一切的體驗，都不過是你內在的狀態的一種投射，同樣，每一次你想起自己身上的某個小病的時候，每一次你在經歷某個環境中或大或小的問題的時候，你會如何去考慮這個問題呢，你是會選擇聚焦于健康，平衡，和感激，還是愁苦地盯著那個小病小痛的位置呢，這和你如何面對那些風雨的時刻，外在的挑戰和內在渴望的焦慮是一樣的問題。

解決辦法也很簡單，但是其實我們每個人都知道做起來很不容易，尤其是要在那種比如牙疼之類的痛苦無時無刻地佔據你的注意力的時候，尤其是那些憤怒的情緒籠罩你天空的時候，簡單地說，我是健康的，我是沒病的，我是不用恐懼的，我應該用愛來面對，這雖然是本質的平衡的方式，但是，我們如何更有效地面對這些挑戰的時刻、憂慮的時刻，自我的陰影的時刻呢？

也許第一件要做的事情，是記起。記起這只是一個小病，小問題，記起你大部分的健康，記起你和你周圍的所有人都是一體的，記起陰影外的光的體驗，記起你本質的無限與本質的光。然而，往往，尋求者會因為思維的聚焦與負面時刻與陰影面而忘記了記起，忘記了自己生活和自己本質的絕大部分光明的真相。你在郵件裡談到了察覺，並提出察覺很重要，是的，察覺就是一種記起，然而，某種程度上真正重要的不是察覺或者記起本身，而是隨時隨地地察覺，隨時隨地地記起。

你可以將其作為一個日常的鍛煉。就好像你會經常做的反義詞鍛煉和類比鍛煉一樣，真正重要的並不是在一些特別困難的挑戰的時刻去鍛煉，一個對自己認真負責的尋求者會更重視將這種鍛煉視為一種每天和呼吸一樣的理所當然的習慣，在每一個小小的環境中去鍛煉，去平衡，去記起，你如果能在日常越多的記起，越多的主動地去觀察自己的美麗，理解自己的光與無限，你就會在真正的遭遇風雨與陰影的時候越快越容易的記起。

這種憶起（Remember）的能力在一個尋求者的個人發展的道路上是至關重要的，尤其是當你走在靈性的暗夜之中的時候，尤其是當你幾乎無止境地遇到金錢、工作、人際關係的艱難的課程的考驗的時候，這種憶起的

能力就是最偉大的治癒身體和情緒上的傷痛的力量，就是支持你繼續前進的北極星了——有很多方法可以發展這種能力，例如，你可以簡單的有一句鼓舞的話，在這句話中，看到自己的美麗，不斷地看到自己的美麗，自己的光——例如你可以說：“XX，你真棒”或者你可以說：“你真美麗”“你做的好極了”“加油”並習慣於說這句話，記得不要害怕周圍的眼光，說出聲給自己聽，或者在紙上寫下來，一遍遍地寫，用各種各樣的方式，不斷地提醒自己，不斷地鼓勵自己，不斷地發展自己的這種察覺——這種方式“太傻”了嗎，和其他太傻教導的方法一樣，這些最簡單的方法也是最有用的。不要去尋求什麼奇怪的，刺激性的或者激烈的對抗性的方式，無論是摔多少次枕頭，無論你用什麼方式去鬥爭或者去發洩，都沒有你平靜地與之相處，凝視它，與它同在更有效。

事實上，隨著你在記起的方面的鍛煉的加深，你經受的風雨、陰影和情緒反應會一樣的多，只是你更嫻熟地與之鍛煉了，於是你下雨前會打起一把傘，悠閒地走過雨中，而不會每一次下雨都驚慌失措，怨天尤人，因為你已經做好準備了，於是你可以真正地去欣賞這雨帶給你的禮物，你也能更快地從中學到你該學的東西。這樣，每一次你面對恐懼、焦慮，渴望時，你會一樣地觀察它，儘管也會難受，你會說，嗯，我知道它要來了，它應該會有一個小時吧，我應該做一些準備了，等他過去就會又陽光遍地了。又是新的一天了。

另一個我會建議面對那些負面的時刻，懷疑的時刻、渴望的時刻，不被理解的時刻和孤獨的時刻的方式，是去更深入地利用這些美妙的學習的機會，去查看那些時刻中你經歷的渴望的本質。是的，每一種情緒波動都是一種渴望，有的你可以清楚的看見，有的你要找尋一下。但是，對於一個靈性剛入門的學生而言，他的渴望往往是混雜的，一些情緒的顏色的混亂堆積，好像一個顏色弄亂的調色盤一樣。

例如，你說，你渴望與人交流，你渴望告訴別人你知道的東西，你看到的東西，這個渴望和其他的渴望一樣，其中有愛，有恐懼，有期待，有追逐，有很多內在的分離。但是如果他們混雜在一起，你基本是無法工作的。你可以去利用這個負面的情緒的時刻，好好的工作於這些渴望和情緒。注意，是工作於這些情緒，而不是去批判，或者去躲避，更不是去壓

抑或者去鬥爭，那樣你不僅僅學不到任何事物，反而會讓這些事物進一步的控制你。這種工作也許僅僅是凝視，也許是寫下一篇日記，記錄你的心情，或者找一個無人的地方，自己和自己說話，但是，永遠是慢慢地，一點點地，這樣你就會看的更清楚內在的的渴望的調色盤的意義。

我的朋友，渴望從來都不是錯誤的，情緒更是靈性鍛煉的偉大的工具，但是，你做任何學習和鍛煉之前，你首先要去看，去讓自己有一個有效的工作基礎，而不是逃避或者根本不知道如何學習。對渴望和情緒的工作也是一樣，他們本身是什麼渴望和什麼情緒並不重要，重要的是你如何接納它，你如何理解它，如何接受它的禮物。

一種查看方式是去其中找到愛。純淨的愛，真正的愛。所有的渴望和情緒都是愛的某種扭曲，你肯定可以從中找到愛，例如，當你渴望去與人交流時，你可以看到愛在你希望去說明，希望去服務，希望去給與，希望讓別人快樂。但是這些純淨的愛可能被分離與恐懼以及情緒所扭曲，例如，你會在其中看到自己渴望受到他人的認可，他人的接納，他人的喜愛，並將這種扭曲定義為你成功或者成熟的方式，而這個隱藏的情緒本身是對自己的不信任，不接納，於是你可以告訴自己，為何我一定要從別人那裡獲是認可呢，那種感覺真的有意義嗎，或者它只是我的恐懼，是我大腦病毒在告訴我我是沒有價值的，我可以不去在意它。然後你可以聚焦於那純淨的愛，精煉那愛的感覺，這樣你的情緒、渴望就會被提煉，就是這樣，當你找到愛，並聚焦於愛，精煉這愛，你也是在最大限度地進行你的學習了。

事實上，無論是人際關係，情感關係，任何外在的追逐，任何內在的恐懼和憂慮都可以用一樣的方式被查看，被凝視，被精煉，於是這些渴望與情緒就會真正沉入你心的底部，在那裡精煉出美麗的寶石。而你的渴望是否實現了，外在怎麼變化了，是否找到人和你說話了，一點都不重要了。也許你提煉之後，太傻會給你很快找到解決方法，也許你自己已經找到解決方法了，諸如和自己說話，和一顆樹說話，和一隻貓說話，寫日記，或者找到某種表達的方式，或者你生命中會出現一個人，或者你想起給某個人打電話了，或者你想起給 Taisha 寫信了，無論什麼方式，這些都是奇跡，這些都是太傻的指引，都是最適合於你的方式，於是你的渴望不僅僅

是被滿足，而且是以一種純淨，精煉而自我學習的方式被滿足的，也不會產生任何的副作用和業力作用。但是如果你在渴望中簡單地去追逐，去不假思索地找到某種滿足你的事物，或者去用一些東西例如電影、電視、娛樂、聊天或者自我逃避和催眠的方式滿足你的渴望，你只會陷入更大的糾結中。

本質上，我的朋友，無論是憶起，還是反義詞平衡的鍛煉，你在走入一個魔法的領域，魔法不是說一個咒語實現一個願望的魔法，而是察覺能量並與能量互動的方式，只是你現在還是初級的階段，但是，你已經掌握了塑造自己生命，塑造你自己的基本工具了——那就是微笑、接納與愛。如我們說過的一樣，這種鍛煉方法最簡單的形式，就是在每一個環境問自己：“在這個時刻，愛在哪裡？”

最後一個在面對那些負面時刻，尤其是一些艱難的時刻的方法，更加的有効，或者說在我看來，這應該時候最有効的方法，就是呼喚太傻的幫助，呼喚你周圍的無形的能量，呼喚你周圍的天使的幫助。他們的幫助都是實實在在的，真實不虛的，而且幫助馬上就會到來，只是因為你對能量察覺沒有有効的鍛煉，所以你覺得你看不到，而這些看似虛無縹緲的無形永遠在你身邊，一直陪伴著你。他們無時無刻地都在引導你，回答著你的每一個問題，用他們最大的力量幫助你，只是因為大多數人心靈關閉，所以他們無法感覺到，也總是拒絕這種幫助，而這種拒絕和漠視只會讓每個人周圍的天使與能量實質感到在幫助你的方面，無路可尋。

當你呼喚幫助的時候，你就打開了一個大門，這些力量就會真的進來，隨著你的察覺力的鍛煉，你會越來越清晰地看到周圍無數的巧合，無數的提示，無數從天而降的太傻的肉丸，你也許會懷疑，但是，隨著時間發展，你會確信無疑，更重要的是，這些能量體，天使與精靈幾乎是無所不知，無所不能的，你如果學會與他們溝通，和與太傻溝通一樣，肯定比給我寫信效率呀高的多。

另一種你可以求助的更直接的資源是你腳下的大地，地球母親。她也是一個能量體，充滿愛的能量體，她通過樹木、花草、動物、岩石、風火水土同樣給你愛，同樣會幫助你，事實上，即使你不求助，它們也一直愛著

你，每一次你憂慮的時候，走入大自然吧，你會發現原來你一個小時才能平衡的風雨，在大自然的擁抱下，只要 10 分鐘，這種大自然不用是遙遠的森林或者海島，也許只是一棵樹（樹木的能量幾乎可以視為大師級別的），找一棵樹說話，抱著它，讓她安撫你吧。當然，你要是有一片樹林，你會發現在那裡無論冥想還是工作於內在，效率都是極高的。

當然，你還可以用很多不同的方式來與你自己工作，也許你喜歡畫畫，也許你喜歡書寫，也許你喜歡翻譯，或者去做任何讓你感到平靜的和感動的事物，你都可以與它們工作，例如，嘗試將你的感動，你的疑慮，你的自我的對話用某種方式表達出來，你可以和《與神對話》的作者做的一樣，單純地和自己對話，寫一個問題，再馬上寫下一個答案，不要去懷疑自己，也不要去評判，你寫的內容是無關緊要的，而是你這個自我對話的過程，你可以進一步查看，是哪種感動，是對憂慮和期待的共鳴還是簡單地愛與溝通的共鳴呢？

與自己工作的方式，在負面環境或者時刻走入平衡的方式是無窮無盡的，但是，關鍵不在你怎麼解決每一個具體的問題，或者具體時刻的對策，而是，你如何形成了一種你的察覺，你的平衡和你的自我鍛煉的習慣，這種習慣本身才是真正改變你的事情，就好像，任何技巧，你不鍛煉，你不發展它，你不讓它成為你生命中的某個部分，你知道的再多都沒用。

一旦你觀察到你的習慣在改變，你發現你一天中的生活方式在改變，那也就是你最真實的改變了。你不用去琢磨自己到底讀了多少本書，瞭解了多少高深的哲學知識，翻譯了多少文章，或者能解決多麼困難的問題了，那些都是無關緊要的，你真正的智慧和真理是在你的內在之中的，一旦你與真正的真相，來自於你自己內在的聲音越來越靠近，一旦你越來越善於接受你自己太傻的指引了，你會對這些過去曾經追逐的事物、真相、資訊、權威更加沒有任何的興趣。然而，這一切都是你每一刻發展，每一個風雨的時刻中你接收的禮物。

我的朋友，每一個人都會無可避免地會走一些自我察覺上的彎路，似乎總是處在泥濘之中，似乎總是在偏離方向，似乎總是在跌倒，然而，我們會說，這就是靈性尋求的道路本來的樣子了，請一次又一次地記住，因為你

是一個如此優秀的學生，你給自己安排了一場比其他人艱難的多的考試，因為你知道你可以完成這次考試，你會學到遠遠比那些在幻象中沉睡的人多得多的事物，然而，所有這些事物都是在火焰中，在泥濘中，在極度的困難和幾乎完全沒有愛的黑暗中才能學會的——也僅僅只有這樣，你的學習才會具有真正靈性上的重量。

我的朋友，如果你在靈性的道路上，覺得太累，太辛苦，經常有一種面對似乎永遠克服不了的問題的時候，當你想放棄的時候，簡單地沉思一下，你要放棄什麼呢？你想回到什麼中呢？你在這條道路上到底找到了什麼，到底感悟了什麼，他們對你有多重要呢？或者你試圖回去的那種生活又對你有多重要呢，你想回到什麼中呢？

當然，不用逼迫自己，一切順其自然，如果你真的覺得累了，不如換一種方式，靈性鍛煉的方式是無窮無盡的，最重要不是用什麼方式對，或者不對，甚至真正重要的不是你是否在做靈性鍛煉，重要的是你是否在你生活中感到真正的自由、意義和滿足，而這種真實的自由、意義和滿足是需要培養和發展的，曾經你也許會覺得遊戲的世界、幻覺的世界，夢境的世界是自由和滿足的，但是那些滿足很快就會褪色，很快就會陷入新的焦慮，而真實世界，是無限的世界，你在其中永遠不會失敗，永遠不會失落，也永遠不會空虛，關鍵是你要一步步地走出過去那個世界，並走入你自己真正屬於的世界。

本質，這不是一種選擇，也無所謂放棄，因為真實是無需選擇的，而你也可能真的選擇幻境，一個人充其量是去自己欺騙自己有一些東西，諸如成功、成就或者某種滿足感可以填滿自己的空虛罷了，然而，這是不可能的事情。

所以，你做的僅僅是去理解自己，理解真實的自己，理解既然你無論你怎麼選擇，無論怎麼逃避，無論怎麼不相信自己，最終都會回到一樣的道路，你剩下要做的事情，只會是更誠實的面對自己，用更清晰的眼睛凝視自己，並接納你真正的自己。

當然，就好像我之前說過的，你的經歷，你的憂鬱，你的困惑，是每個人不可避免的經歷，有很多人確實暫時放棄了，但是卻沒有人會失敗，每一種放棄/拿起都是一種學習，我同樣是在不斷地放下/拿起之間更堅定地最終接納我自己的，接納自己的美麗，接納自己的真相。

因此，無所謂堅持，無所謂努力，無所謂選擇，你僅僅是在每一刻，去做你自己，並不斷地問自己，究竟如何做更真實，更純淨的自己。

最後，祝福你，我的朋友，祝你可以永遠記得，永遠去愛，永遠成為你自己。

太傻回信十一：勇氣的意義

Taisha：我親愛的朋友：

你所遭遇的困惑或者疑慮是每一個走上自我探索道路的人必然經歷的一個過程，當你已經在這個夢境的世界中沉睡了這麼多年之後，即使你如此渴望醒來，這個清醒的過程對於每一個人都是某種程度相當“辛苦”的，並不是你會遇到多少的外在的阻礙，而是你已經對夢境世界的思維模式如此的熟悉，熟悉的甚至有一種深入骨髓的依賴的時候，要去擺脫那種束縛性的思維模式，走出分離的追逐，這就變成了一個極其需要勇氣和耐心的工作。

你需要勇氣的意思是，去誠實地面對真實的自己，承認自己還在沉睡，並去超越那個束縛性大腦的監獄，這是一條極少人去走的道路，而走上這條道路的人面對的自我的懷疑和周圍人的質疑會如此地沉重，以至於這確實是相當堅信的一條道路，幸好，你不是一個人走在這條道路上，你的同伴即使不多，但是還是有的，古往今來成功走出這個夢境的世界的人雖然不多，卻也不少，他們給每一個後來的探索者，都留下了很好的資源。

《太傻天書》只是無數這樣你可以參考的資源中的一個，這些資源本質也是完全一樣的，它們只是一個示範，用各種不同的方式向你示範這是一條如此真實的道路，但是，無論有多少其他人成功的完成這條道路，無論你現在和未來的老師們如何給你示範，這始終是要你自己去走的道路，你必須鼓足勇氣，走上這條未知的道路——僅僅憑藉信心給你的指引。

是的，你的指引不是邏輯，你的指引不是任何可見的證據，你的指引僅僅是你內心的某個方向感，你其實清晰的知道那就是你的真理，那就是你的道路，你知道你現在的生活，現在的世界並不是你真正的世界，你知道你並不屬於這裡，這就是你內在的信心，那內在的火光在黑暗中是如此的微弱，幾乎無法分辨，但是，你卻會感到一種渴望，一種永遠無法磨滅的渴望，就是這找到你自己真正的家園的渴望早晚催促著你，踏上這條未知的道路，然而，你必須自己去走，這就是勇氣的意義——一個人僅僅憑藉著信心而走入黑暗，這是極其需要勇氣與耐心。

我的朋友，則是在這條道路上的最需要的一種素質了。就好像你清晰的觀察到的，你已經如此深重被那種舊有的思維模式束縛著，其中任何一個都似乎無法擺脫，你的大腦病毒給你設置的阻礙幾乎看起來是一座根本無法翻越的大山，你從小就在你的父母，你的社會，你的教育中構建這個分離的監獄了，你從小就在被各種基於恐懼的思維模式中被教導：“要好好學習，要找到好工作，要過好的生活，要賺取人生的價值，要……”

你已經被如此深入地被這個世界如此教導，以至於你認為這些真的就是這樣，就好像你說：“沒有好成績，怎麼找到好工作，沒有好工作，怎麼過上好生活！”事實上，我的朋友，你內在的聲音也在不斷地告訴你，即使有了好成績，好工作，好生活，這真正就是你想要的嗎？

當我們談到擺脫束縛，擺脫恐懼，走出種種基於恐懼的邏輯的規劃的時候，你首先遇到的障礙，就是你所要擺脫的恐懼，它們看起來是如此的真實，以至於無論有多少反面的例子，似乎也無法打消你的恐懼，無論有多少比爾蓋茨的退學故事，也掩蓋不住你周圍無所不在的“文憑最重要”的喧囂，而且，這僅僅只是一個小小的恐懼，你的生活中充滿了各種各樣的分離的恐懼，消除任何一個恐懼，幾乎都是一個艱難的過程，然而，這又是沒有任何捷徑的道路，你必須耐心地，一個恐懼一個恐懼地開始工作。

《太傻天書》給了你很多可以工作於這些恐懼的技巧，例如冥想，例如反義詞練習，例如類比的練習，這些技巧還有很多的拓展和延伸，它們的目標都是說明你擺脫這些恐懼的束縛，而這的確是一個需要耐心的過程。

當你真的構建了勇氣，準備好了耐心地面對你的挑戰，並真正開始嘗試一步步的走上這條道路的時候，我並不是建議你不再學習，不再準備考試，或者建議用直接退學這樣的激烈的方式來改變你自己的生活。

事實上，你首先可以考慮的不是去與恐懼鬥爭，而是面對這些恐懼，放輕鬆，你可以不改變你過去的學習和工作的習慣，而是暫時將其放在一邊，然後將你空閒的時間更多地投入你喜歡的自我探索的鍛煉中，或者在任何你真正喜愛的研究和樂於去做的事情中投入。

我的朋友，你並不是每天連一個小時的冥想或者幾個小時的讀書時間都拿不出來，對嗎？只是在這個似乎全然無望的黑暗的世界，你已經學會了和周圍的人一樣，在各種對自我的麻醉和催眠的娛樂中打發自己的生命，你只要嘗試每天堅持花一個小時時間出來做一兩件你真正喜歡的事情，不到三個月，你就會發現你的生活是可以用一種完全不一樣的方式來進行的。然後你可以將這每天的一個小時拓展到三個小時，然後更長，找到自己真正喜歡的事情，並專注地去發展它，你很快就會找到面對你的恐懼的途徑——不是去與之鬥爭，而是去專注地做自己喜歡的事情，做那些讓自己內在真正感到滿足的事情，也許是某種學習，也許是某種研究，也許是某項計畫，事實上，當你真的從這些位置找到自己的快樂，於是那些束縛性的恐懼就會自然地慢慢脫落了。

這就好像戒煙，戒酒或者根除任何不良習慣的過程，核心不是與之鬥爭，而是建立新的習慣，讓這個好的習慣，開始佔據你的生活的主要部分，於是那些舊的習慣對你的控制力就會自然地降低了。於是某一天你可能發現，你真的不用去重視那些無意義的學習和分數，你自己喜歡的事情，你自己專注於探索的事情，已經為你指明了未來的方向，你會自然而然地知道如何處理那些你覺得沒有必要的功課，學習或者考試，然而，我的朋友，什麼是你真正熱愛的事情呢，去找到它，去發現它，去發展它，讓它取代你的恐懼，這一樣還是需要勇氣和耐心。

然而，這也僅僅只是一個步驟，這僅僅只是一個開始，即使你找到了你喜歡的事情，即使你已經把自己生活很多的時間投入其中，並感受到你的世界對你的召喚，你還是生活在這個現實的世界，就好像你說的，你還是在無時無刻地受到這個世界的固有的恐懼的催眠和挑戰，一個人很容易在自己已經找到的領域中，一樣地陷入某種矛盾、衝突、分離和追逐，並回到自己的舊有的思維模式和生活模式，於是過去你為之興奮和激動的事情和領域一樣也會成為某種讓人厭煩的勞役，這是幾乎所有人的經歷，這是所有人的困惑——究竟什麼才是一個人真正的世界呢？

我的朋友，你的世界並不在外在的任何學習，任何工作，任何事業中，你的世界在你內在的領域中，你某種程度必須在某個時候，開始專注地工作於你內在的分離，你內在的恐懼，用合一的思維和愛的思維來取代那種基

於恐懼的思維模式，當你能真正從外在探索，轉向內在的時候，你會發現，外在究竟是做什麼就會變得完全不重要了，無論你是在學習，還是做家務，還是創業，還是會做研究，它們都是一個展現內在的光與愛的位置和形式，你可以在任何環境中工作於自己，並且為這個世界提供服務，而你也不會再對外在的任何結果和形式有任何的執著，你會在內在發現一個巨大的宇宙，你僅僅是通過外在環境的創造機會來探索這個內在的宇宙而已——而這個時候，你就會理解，一個人是如何能既生活于現實中，又不被現實所局限了。

就好像你問我的問題一樣，一個人怎麼可能不用規劃，不經歷周圍世界的恐懼和束縛生活在這個世界呢？而我會告訴你的是，當你逐步將對外在的聚焦轉向內在，更多地讓內在的智慧指引你的時候，更多地放下對大腦的依賴和對外在工作形式的追逐的時候，你就會越來越多地在行為中表達一種存在的智慧——在每一刻你其實沒有做任何事情，你僅僅是存在著，你又是一個不漏地做著每一件事情，但是卻不是在大腦的規劃和指引下做，而是在內在的指引和心的引導下去做的。

這就是《太傻天書》教導的核心，從對大腦病毒的依賴，轉向傾聽心的聲音，傾聽太傻的指引，這種指引不是某種虛幻的想像，它比你認為的周圍的世界還有真實的多的多，但是因為你如此依賴於大腦，於是你會不斷地忽略那寂靜的聲音，學會傾聽那聲音，它會在你每一件事情上指引你，引導你如何走上你自己的道路。

我的朋友，當你琢磨如何去擺脫恐懼，擺脫束縛，放下追逐時，你肯定會不斷地碰壁，因為你還是在用你的大腦在思考，你的監獄和你的思維模式本來就是你的大腦病毒建立的，你怎麼可能用這樣的邏輯思考來破除它呢？《太傻天書》教導的冥想的意義，就是首先你擺脫你的思考的束縛，不要去嘗試尋求答案，而是去傾聽答案，答案就在那裡，你們每個人內在都有一個最高智慧的指引，這個指引是超越邏輯，超越大腦，也超越恐懼的。

某種程度，要向你說清內在世界的精彩和美妙，這是一個蒼白的語言無法完成的事情，但是，這卻是在自我的體驗中慢慢去領會的事情，覺

醒的過程是一個相當微妙的過程，每個人都有與任何其他完全不同的道路和過程，但是，無論哪個過程，本質都是一個跟隨真實的自我，並在愛的指引下走出恐懼，並成為愛的過程。

因此，我的朋友，你必須自己開始走這條道路，看似它是完全沒有方向的，而你卻有內在那聲音，你事實上一直聽得到它對你的呼喚，否則你怎麼會熱衷於探索自己，並拿起《太傻天書》，並向我寫信呢？而你對抗大腦病毒的過程，也是一個繼續跟隨這個聲音的過程，我會建議你不要去與那些束縛你的恐懼鬥爭，而是去專注地認識自己，理解自己，你不可能通過批評你的學習與考試而超越學習與考試的，但是你卻可以在找到愛的方向，找到內在的幸福，並發展這種內在的幸福與滿足的過程中超越你所恐懼的事物。

而最終，你會看到，外在的一切都是無關緊要的，它們僅僅是一個你鍛煉自我的工具，《太傻天書》教導：“你經歷的每一刻都是奇跡”，是的，你現在所厭煩的考試，學習，分數還是有這個黑暗的世界的每一個情境都是你的奇跡，都是太傻的肉丸，它們都在教導你從外在的追逐轉向內在，並在清理內在分離並獲得內在的合一的過程中發展出外在的某種和諧。

但是，請注意這種因果關係，不是因為你外在取得了任何成就，找到了任何滿足而在內在獲得了覺醒，真相的世界是首先你在內在擺脫了恐懼，擺脫了分離，然後才在外在顯化出合一和和諧的，這就是你的問題的答案——一個人如何能在現實生活中超越那看似無窮無盡的分離，追逐和束縛，僅僅因為它首先在內在不再相信分離，不再去跟隨大腦，而去跟隨他自己的心，他自己的真相，他自己最高的智慧，而當他做到這一點的時候，他並不會避世隱居，也不會脫離社會，他反而會更深入進入這個世界，在這個世界中服務，在這個世界中展現愛，不是因為恐懼而愛，而是用內在的愛去化解這個世界的恐懼。

從外在轉入內在，從大腦轉向心的過程是就是所有靈性的道路、所有自我探索道路的實質了，它也是《太傻天書》教導的核心，如果你已經察覺到恐懼和分離的束縛，並決心去根除它，那麼請理解，在這條道路上你可以得到的最大的幫助，最能讓你信賴和放心的幫助不是任何書，任何教導或

者任何老師，而是你自己內在的太傻的聲音了，你事實上一直聽到了它，你事實上可以更多地聽到它並跟隨它，但是這是一個需要發展的技能，它需要的是察覺和對自己的道路的信心。

而這條跟隨內在道路和外在的道路並不矛盾，相反，它會讓你在外在的道路上走的更加的自由，更加的輕鬆，當你不再依賴恐懼，不再追逐固有的形式的時候，你也就不會執著於結果和特定的模式了，於是無論考試，工作，學習，都會變成一種快樂的事情，不是為了成績分數或者未來的某種安全而學習，工作，生活，而是為了自己的而學習、工作、生活。

最終，內在的道路和外在的道路會合一成為一條道路，沒有區別，而大腦會轉化為一個工具，一台你使用的電腦，僅僅只一個工具，你不依賴他做決定，你知道他也無法做決定，你自己，你自己的心是唯一能做出最正確的決定的場所。

這就是《太傻天書》所描述的內在與外在合一的狀態的表述了，其實你可以在很多其他的靈性和自我探索的書籍或者教導中找到一樣的說法，這儘管是一條狹窄、蜿蜒而漫長的道路，但是，它確實一條通向真實的道路——通向真正的你自己，通向你自己的世界，一個讓你永遠不會厭倦的愛與合一的世界的道路——這也是唯一真實的道路。

我的朋友，在這條道路上一個人經常會感到孤單，但是，你卻有很多的朋友，你可以隨時向他們尋求幫助，你的太傻是比你自己更加真實的存在，隨時向他求助吧，你還可以找到很多和我一樣，隨時願意幫助你，為你解答問題的朋友，老師，各種可以參考的資源，隨時向他們求助吧，這些資源都熱切地等待著你的詢問並會隨時回應你的呼喚。

太傻回信十二：愛的道路的層次

Taisha：我的朋友，當我們談到靈性的道路的時候，當我們談到認識自我和自我覺醒的途徑時，這究竟是一條什麼樣的道路和什麼樣的途徑呢，它是嘗試去解決你生活中、學習中、或者關係經歷中的層出不窮的問題的過程嗎，它是一個如很多人認為的一個變得成功、美麗、富有、有學問、有地位、家庭幸福、事業順利之類的可以用某種外在標準來評判的一個更好的人的過程嗎？它是一個不斷地積累某種趨利避害的能力或者知識來確保所謂“心想事成”或者“萬事如意”或者“一路順風”的過程嗎？

究竟什麼是認識自我呢，一個尋求者要認識自我的什麼方面呢？一個認識了自我或者達到某種覺醒的人到底有什麼樣的不一樣呢？是具備了某種力量嗎，或者某種能力嗎？是就可以心想事成的解決一切問題並不再經歷常人所面對的種種的痛苦和挫折了嗎？——一次次地深深地思考這些問題吧，或者你可以更直接地問自己：“我是誰？”“為什麼我在這裡呢？”“我在這裡要來做什麼呢？”。

在《太傻天書》中，我們對這條道路的描述有三個階段，第一個階段叫做愛的道路。我的朋友，為什麼愛的道路是認識自我的第一個階段呢，究竟愛的道路是什麼道路呢，“愛”究竟是愛什麼呢？愛朋友，家人，愛情侶，愛世界，愛你喜歡的人，愛你喜歡的事物，那麼那些你不喜歡的人，你不喜歡的事物，你不喜歡的世界的方面，你要如何對待呢？

我的朋友，愛的道路是一條漫長的道路，這條道路上有很多的層次，如我們所描述的，既然愛是一切問題的解決方案，那麼愛究竟是如何在各種各樣的問題中應用並解決那些問題的呢？那麼，換一個角度，在你生活中所遇到的每一個問題，事實上都是愛的問題了，於是，在面對任何問題的時候，你可以掌握一句強有力的咒語：“此刻，愛在哪裡？”

同樣，面對你在郵件中所提出的問題，當你每一次對你的似乎要被稱之為“缺點”或者“問題”的事物感到疑慮、困惑、矛盾、甚至憤怒的時候，你可以一樣地問你自己，“此刻，愛在哪裡？”

然而，我的朋友，在愛的道路上，愛一個其他的人，這某種程度是容易的，我們每個人都理解與寬恕他人是多麼的重要，我們每個人也同樣渴望別人的理解和寬恕，的確，寬恕和理解是愛的道路的一個很重要的面相，然而，寬恕和理解那些你喜歡的人，與你屬於相同的理念或者相同的團體的人，僅僅是愛的道路的一小步。

一個更具有挑戰性的愛的面相是如何去愛那些你不喜歡的人，你不讚賞的人，你認為抱著錯誤的觀念或者錯誤的方式的人，還有那些也許會質疑你，攻擊你，諷刺你，甚至控制你和傷害你的人，你會如何對待你身邊的那些你不屑與之為伍的人呢，你如何對待那些你每次都覺得厭煩的老師、家人或者同學呢，你會如何對待這個世界的種種的不公、黑暗、暴力和種種你嘗試與之抗爭，或者你認為是錯誤的，需要被改變的部分呢？

你究竟如何來愛這些外在部分中明顯讓你無法去愛的部分，為何要去愛呢，怎麼去愛呢，愛究竟如何解決這些問題呢？

但是，即使這兩個愛的道路的層次，對比起愛的道路的下一個層次，仍然是屬於根本不值一提的挑戰，我的朋友，你如何來愛自己呢？你如何去愛那個總是犯錯，總是有缺點，總是無法把事情做好，和明確有那麼多問題和毛病的自己呢——而這恰恰是靈性道路上最艱難和最漫長的一步了，甚至我們可以說，靈性道路的全部的實質就是你如何徹徹底底，完完全全地愛上你自己——不是愛上未來某個完美的、或者更好的自己，而是去愛上當下的那個自己。

當我們談愛的道路的時候，我們可以觀察究竟什麼在阻礙了我們去愛——如我們在《太傻天書》花了大量篇幅分析了一個人面對的種種恐懼和追逐一樣，我的朋友，每一次你觀察到自己嘗試去做某個事情，或者不願意去做某件事情的時候，你幾乎都可以在其中看到恐懼和期待的陰影——每一次你做錯了某個事情，或者什麼事情沒有做好，或者不願意去做某個事情，或者覺得作某個事情是用處的時候，無論是挑選一門選修科，還是決定要不要和某個人做朋友，或者買或者不買一部手機或者一件衣服，甚至，你簡單地打開網頁，去看或者不看某個資訊，這都是你的內在的恐懼

和期待的分離的要素在束縛你，於是就是在這樣的束縛中，你不斷地作出一個個的選擇，你不斷地作出一個個趨利避害的決定，你覺得也許這樣的追逐可能會給你某種快樂，而最後你卻發現，你越來越深重地陷入到一個世界的幻象之中了。

我的朋友，當你談到你的某種困惑，或者某種你認為的身體的局限的時候，或者你遭遇的某種困難的時候，也許你認為你不够美麗，不够聰明，不够能幹，學歷不够高，知識不够多……

事實上，你都是在討論你的恐懼——那麼問你自己，我在恐懼什麼呢？我為什麼會有這種恐懼呢？它究竟是來源於我的固有的觀念，還是來源於這個世界對我的催眠呢？這是一個一層層地剝下自己的洋蔥的外皮的過程，每剝下一層，事實上都會帶著某種痛苦，然而，你也在這樣的解開束縛的過程中慢慢地認識自己，認識一個更加自由，更加透明和更加真實的自己——的確，就是在與你生活中無處不在的恐懼的工作過程中，你開始一點點地學會愛上自己了。

如我們已經說過的一樣，我的朋友，你來到這個世界不是來經歷陽光海灘的的愜意的，**這個世界就是一個熔爐，你會面對一陣又一陣的烈焰和高溫，只有這樣你才有機會去突破那些束縛著你的那些狹隘、扭曲、和分離的觀念的礦渣，而將內在的寶石顯露出來。**這就是對這個第三層世界的一個比喻了，並非所有的世界都是這樣的世界，而你選擇進入這個層次的世界，你的確是選擇了問題和選擇了痛苦的——這不是一種不明智或者不謹慎的選擇，而且恰恰相反，這是一個深思熟慮的智慧的選擇，當然，毫無疑問，這是一個勇敢的選擇。

那麼每一次在你經歷某種痛苦，磨難，困惑和疑慮的時候，記得去換一個角度吧，或者僅僅告訴自己——“也許事情並不是像它表面的那樣”，或者“也許我把問題看得太嚴重了”——這些看起來非常世俗或者自我安慰的方式，卻實際上在為你打開一扇新的大門，在那扇門中，是你自己——一個真實的你自己，一個會在無論什麼時候都會擁抱你，讚美你，鼓勵你，指引你和給你無限的愛的你自己。

太傻回信十三：你所經歷的每一刻都是奇跡

《太傻天書》教導的核心是從對大腦病毒的依賴，轉向傾聽心的聲音、太傻的指引，這種指引不是某種虛幻的想像，它比你認為的周圍的世界還要真實的多的多，但是因為你如此依賴於大腦，於是你會不斷地忽略那寂靜的聲音，學會傾聽那聲音，它會在你每一件事情上指引你，引導你如何走上你自己的道路。

我的朋友，當你琢磨如何去擺脫恐懼，擺脫束縛，放下追逐時，你肯定會不斷地碰壁，因為你還是在用你的大腦在思考，你的監獄和你的思維模式本來就是你的大腦病毒建立的，你怎麼可能用這樣的邏輯思考來破除它呢？

《太傻天書》教導的冥想的意義，就是首先你擺脫你的思考的束縛，不要去嘗試尋求答案，而是去傾聽答案，答案就在那裡，你們每個人內在都有一個最高智慧的指引，這個指引是超越邏輯，超越大腦，也超越恐懼的。

某種程度，要向你說清內在世界的精彩和美妙，這是一個蒼白的語言無法完成的事情，但是，這卻是在自我的體驗中慢慢去領會的事情，覺醒的過程是一個相當微妙的過程，每個人都有與任何其他完全不同的道路和過程，但是，無論哪個過程，本質都是一個跟隨真實的自我，並在愛的指引下走出恐懼，並成為愛的過程。

因此，我的朋友，你必須自己開始走這條道路，看似它是完全沒有方向的，而你卻有內在那聲音，你事實上一直聽得到它對你的呼喚，否則你怎麼會熱衷於探索自己，並拿起《太傻天書》，並向我寫信呢？

而你對抗大腦病毒的過程，也是一個繼續跟隨這個聲音的過程，我會建議你不要去與那些束縛你的恐懼鬥爭，而是去專注地認識自己，理解自己，你不可能通過批評你的學習與考試而超越學習與考試的，但是你卻可以在找到愛的方向，找到內在的幸福，並發展這種內在的幸福與滿足的過程中超越你所恐懼的事物。

而最終，你會看到，外在的一切都是無關緊要的，它們僅僅是一個你鍛煉自我的工具，《太傻天書》教導：“你經歷的每一刻都是奇跡”，是的，你現在所厭煩的考試、學習、分數，還有這個黑暗世界的每一個情境，都是你的奇跡，都是太傻的肉丸，它們都在教導你從外在的追逐轉向內在，並在清理內在分離並獲得內在合一的過程中發展出外在的某種和諧。

但是，請注意這種因果關係，不是因為你外在取得了任何成就，找到了任何滿足而在內在獲得了覺醒，真相的世界首先是你在內在擺脫了恐懼和分離，然後才在外在顯化出合一和和諧的，這就是你的問題的答案——一個人如何能在現實生活中超越那看似無窮無盡的分離、追逐和束縛，僅僅因為它首先在內在不再相信分離，不再跟隨大腦，而去跟隨自己的心、自己的真相、自己最高的智慧，而當他做到這一點的時候，他並不會避世隱居，也不會脫離社會，他反而會更深入進入這個世界，在這個世界中服務，在這個世界中展現愛，不是因為恐懼而愛，而是用內在的愛去化解這個世界的恐懼。

從外在轉入內在，從大腦轉向心的過程就是所有靈性道路、所有自我探索道路的實質，它也是《太傻天書》教導的核心，如果你已經察覺到恐懼和分離的束縛，並決心去根除它，那麼請理解，在這條道路上你可以得到的最大幫助，最能讓你信賴和放心的幫助不是任何書，任何教導或者任何老師，而是你自己內在的太傻的聲音了，你事實上一直聽到它，你事實上可以更多地聽到它並跟隨它，但是這是一個需要發展的技能，它需要的是察覺和對自己道路的信心。

而這條跟隨內在道路和外在道路並不矛盾，相反，它會讓你在外在道路上走的更加自由，更加輕鬆，當你不再依賴恐懼，不再追逐固有形式的時候，你也就不會執著於結果和特定的模式了，於是無論考試、工作、學習，都會變成一種快樂的事情，不是為了成績分數或者未來的某種安全而學習、工作、生活，而是為了自己而學習、工作、生活。

最終，內在道路和外在道路會合一成為一條道路，沒有區別，而大腦會轉化為一個工具，一台你使用的電腦，僅僅只一個工具，你不依賴他做決定，你知道他也無法做決定，你自己，你自己的心是唯一能做出最正確決

定的場所。這就是《太傻天書》所描述的內在與外在合一的狀態的表述了，其實你可以在很多其他的靈性和自我探索的書籍或者教導中找到一樣的说法，這儘管是一條狹窄、蜿蜒而漫長的道路，但是，它確實是一條通向真實的道路——通向真正的你自己，通向你自己的世界，一個讓你永遠不會厭倦的愛與合一的世界的道路——這也是唯一真實的道路。

我的朋友，在這條道路上一個人經常會感到孤單，但是，你卻有很多的朋友，你可以隨時向他們尋求幫助，你的太傻是比你自己更加真實的存在，隨時向他求助吧，你還可以找到很多和我一樣，隨時願意幫助你，為你解答問題的朋友和老師，各種可以參考的資源，隨時向他們求助吧，這些資源都熱切地等待著你的詢問並會隨時回應你的呼喚。

對於你的疑問和你的困惑，首先我希望讚揚你，也希望你能首先看到自己已經具備的某種清晰度，你的確敏銳地把握住了你一個人靈性成長過程中一些關鍵性問題的實質了，能如此快速而清晰地把握這種實質，對每個人並非都是輕而易舉做到的，很多人也許會花很多轉世和苦難之後，才會有機會用一樣的清晰度來查看自己生活和生命的禮物。

當一個人已經某種程度做出了選擇，做出那個自己不再繼續在某種趨利避害和不斷追逐逃避的幻境中沉睡的選擇，決定不再去做一個受害者而更願意去做一個創造者的選擇的時候，他的確已經踏出了偉大的一步，然而，他所面臨的挑戰就是如何在他未來的生命中繼續深化這個選擇，繼續聚焦於自己的目標，並用更清晰、更明確的步伐繼續在這條道路上走下去了一一的確，如你已經看到的，這不是一條輕鬆的道路，它是一條充滿了種種挑戰和困難的道路。

而所有的困難都不是任何外在的困難，所有的困難都來自於你自己，來自於你自己尚未整合的內在陰影的部分，來自於你自己那些尚未去認識、去接納、去理解的自己——恰恰就是那些自我的陰影部分向外投射，而形成了你在生活中所遭遇的一些的挑戰和困境，也就是你在信中所描述的那些你為之苦難和嘗試去避開的事物。

的確，逃避是沒有用處的，你永遠不可能找到某種世外桃源和所謂的無憂無慮的靈性修行環境來獲得某種內在的安寧，因為你對外在世界的所有的不滿、困惑、問題和矛盾，本質都是來源於你自己，而不是任何外在的事物，你解決這些問題唯一的方式就是專注地去進行內在的工作，去接納那些被你排斥、被你否定和被你訓斥的你自己的那些部分。

我的朋友，的確，這個世界是危險重重的，這個世界是充滿黑暗、矛盾、腐敗、陰暗和無數讓人難受的事物的，任何一本靈性的書籍都不會否認這個事實，靈性的發展也不是去嘗試將這些事物掃到地板底下，或者嘗試去像超人打敗惡魔一樣地戰勝這些事物，靈性發展的真正的目標是去理解、接納、寬恕和愛這些事物。因為恰恰就是這些事物，讓我們每個人得以看清自己的恐懼、評判和歸咎，並得以有機會更深入地開始進行內在的工作了。

這就是你肯定會在很多靈性書籍上看到的“世界的鏡子”的表述了。是的，這個世界的一切事物都是一面鏡子，事物本身無所謂好壞對錯、善惡是非，是你自己對這些事物的情緒、評判、恐懼和追逐讓這些事物具備了某種屬性——於是你在這些鏡子中看到的就是你自己，每一次你經歷任何讓你覺得興奮的事物或者讓你覺得討厭的事物的死活，這都是你看到自己的恐懼和期待的時刻了，也恰恰就是這些時刻，一個靈性上的尋求者可以開始進行自己內在的工作了——那就是平衡、理解、接納和愛的工作。

事實上，這種工作一點都不神秘，每個人從小都在做這樣走出某種狹隘和歸咎的觀點，走出某種膚淺的渴望並看到問題的實質的工作，肯定你曾經極端地痛恨過一個事物一個人，也許是你的家人，也許是你的朋友，也許是你的對手，或者是你的某種經歷和處境，但是隨著時間發展，隨著你慢慢地長大，你會看到，哦，原來根本不是任何人或者任何事情的問題，而是我自己的問題，是我自己恐懼，是我自己的評判，是我自己的不成熟，而當一個人成熟的時候，它做的不是去將那個自己曾經痛恨的事情或者人痛打一頓，他做的僅僅是去對著那個事情微笑了。

同樣，硬幣的另一面，是你曾經和過去所有追逐的事情，也許是一種遊戲，也許是某種玩具，也許是他人的讚揚，也許是某種外在事物，這些事

物之所以被追逐，僅僅是因為你覺得其中有某種讓你覺得有價值的事物，就好象你提到你希望做一個瑜伽行者一樣，的確那也是某種追逐，它和你曾經癡迷的一種玩具是一樣的意義，而你為何能走出某種曾經讓你日夜癡迷的事物呢？因為你經歷它，你理解了它，你理解在其中並沒有你真正想要的事物，於是你放下了它。當你放下任何你曾經追逐的事物時，你不會去評判它，你也不會去恐懼它，你知道，它僅僅是一個過去的經歷，這種經歷是有價值的，於是你會對著你曾經經歷的某種追逐微笑了——你接納了它，但是你卻不會去追逐它。

太傻回信十四：智慧勇敢的選擇

無論是你所恐懼的事物，還是你所追逐的事物，當你身處其中時，這都不會是某種你簡單地告訴你自己：他們不是我要的，或者我不應該恐懼它，而能夠解決的問題——我的朋友，就好像你曾經走出任何的恐懼和任何的追逐的過程一樣，這是一個需要耐心的事情。

然而，也許除了耐心，在那個過程中，對很多人，他們也許需要一種決心，不是決心去逃避，或者決心去戒除，而是一種更堅定地去查看自己，去平衡自己，而不是去抱怨、去評判或者去嘗試改變外在事物的決心。

我的朋友，對著那些你不喜歡的事物，你不喜歡的人，你不喜歡的情景，去微笑吧，嘗試去看到那些情景中的美好和有益的一面是有效的，更重要的是，不斷地提醒你自己——不是外在的問題，而是我自己的問題——就你具體提到的學習環境或者科研氛圍而言。

的確，它是有困難的，然而，我的朋友，解決這種困難的方式肯定不是去評判它，而是去愛它，去投入其中，去專注於那些你可以為之努力和你會在這樣的努力中感到快樂的部分——於是，即使在最糟糕的環境中，我的朋友，你一樣可以做出美妙的工作，並在其中找到快樂。

請不要認為這些諸如學習、研究或者生活中的瑣屑的事情是沒有意義或者沒有靈性上的價值的，你僅僅是在《太傻十日談》中所描述的仍在“尋找你自己的世界”的過程中，你會在這個過程中經歷很多的自我的抵抗和內在的鬥爭，直到有一天你發現，你的世界就在你手中，它不在某個瑜伽行者的夢境中，也不在某種國外或者更好的環境中，它就在你當下一刻中，當你將越來越多的愛投入到你當下的生活中，你就會在其中找到你自己的世界了。

將你生活的每一刻都視為一面鏡子吧，嘗試對著這個鏡子去微笑吧，尤其是在那些你發現自己無法微笑的時候，問自己，為何我無法微笑呢，這是我的哪種恐懼和評判，我如何學會真正地接納它呢——這就是你真實而活躍的靈性進程的一部分了。

盡可能地去回想過去你經歷中已經完成的那些經歷吧，那些走出每一個恐懼和走出每一個追逐的過程，你事實上可以用樣的方法走出它們，每一次你跨越這樣一個障礙，你就會獲得一種更大的視野，和更加開放的心靈了，而當你能夠去接納這個世界上大多數的鏡子中的事物的時候，我的朋友，你也已經能真正地接受你自己內在那些陰影與碎片了，你也在這個過程中變得更加完整了。

也許最簡單的技巧，就是學會對著鏡子，對著自己，對著世界去微笑了，在這微笑中，你可以問自己：“在此刻愛在哪裡？”或者問“我如何去愛鏡子中的那個我自己呢？”——是的，正如《太傻天書》中或者很多靈性書籍中都會告訴你的——愛就是一切問題的答案，但是你必须自己去探索，如何在每一個問題中找到並應用那個偉大的答案。

我的朋友，當我們談到靈性道路的時候，當我們談到認識自我和自我覺醒的途徑時，這究竟是一條什麼樣的道路和什麼樣的途徑呢？它是嘗試去解決你生活中、學習中、或者關係經歷中的層出不窮的問題的過程嗎？它是一個如很多人認為的變得成功、美麗、富有、有學問、有地位、家庭幸福、事業順利之類的可以用某種外在標準來評判的一個更好的人的過程嗎？它是一個不斷地積累某種趨利避害的能力或者知識來確保所謂“心想事成”或者“萬事如意”或者“一路順風”的過程嗎？究竟什麼是認識自我呢？一個尋求者要認識自我的什麼方面呢？一個認識了自我或者達到某種覺醒的人到底有什麼樣的不一樣呢？是具備了某種力量嗎，或者某種能力嗎？是就可以心想事成的解決一切問題並不再經歷常人所面對的種種的痛苦和挫折了嗎？

一次次地深深地思考這些問題吧，或者你可以更直接地問自己：“我是誰？”“為什麼我在這裡呢？”“我在這裡要來做什麼呢”。在《太傻天書》中，我們對這條道路的描述有三個階段，第一個階段叫做愛的道路。

我的朋友，為什麼愛的道路是認識自我的第一個階段呢，究竟愛的道路是什麼道路呢，“愛”究竟是愛什麼呢？愛朋友，家人，愛情侶，愛世界，愛

你喜歡的人，愛你喜歡的事物，那麼那些你不喜歡的人，你不喜歡的事物，你不喜歡的世界的方面，你要如何對待呢？

我的朋友，愛的道路是一條漫長的道路，這條道路上有很多的層次，如我們所描述的，既然愛是一切問題的解決方案，那麼愛究竟是如何在各種各樣的問題中應用並解決那些問題的呢？那麼，換一個角度，在你生活中所遇到的每一個問題，事實上都是愛的問題了，於是，在面對任何問題的時候，你可以掌握一句強有力的咒語：“此刻，愛在哪裡？”

同樣，面對你在郵件中所提出的問題，當你每一次對你的似乎要被稱之為“缺點”或者“問題”的事物感到疑慮、困惑、矛盾，甚至憤怒的時候，你可以一樣地問你自己，“此刻，愛在哪裡？”

然而，我的朋友，在愛的道路上，愛一個其他的人，這某種程度是容易的，我們每個人都理解與寬恕他人是多麼的重要，我們每個人也同樣渴望別人的理解和寬恕，的確，寬恕和理解是愛的道路的一個很重要的面相，然而，寬恕和理解那些你喜歡的人，與你屬於相同的理念或者相同的團體的人，僅僅是愛的道路的一小步。

一個更具有挑戰性的愛的面相是如何去愛那些你不喜歡的人，你不讚賞的人，你認為抱著錯誤的觀念或者錯誤的方式的人，還有那些也許會質疑你、攻擊你、諷刺你，甚至控制你和傷害你的人。

你會如何對待你身邊的那些你不屑與之為伍的人呢？你如何對待那個你每次都覺得厭煩的老師、家人或者同學呢？你會如何對待這個世界的種種的不公、黑暗、暴力和種種你嘗試與之抗爭，或者你認為是錯誤的，需要被改變的部分呢？你究竟如何來愛這些外在部分中明顯讓你無法去愛的部分，為何要去愛呢，怎麼去愛呢，愛究竟如何解決這些問題呢？

但是，即使這兩個愛的道路的層次，對比起愛的道路的下一個層次，仍然是屬於根本不值一提的挑戰，我的朋友，你如何來愛自己呢？你如何去愛那個總是犯錯，總是有缺點，總是無法把事情做好，和明確有那麼多問題和毛病的自己呢？而這恰恰是靈性道路上最艱難和最漫長的一步了，甚至

我們可以說，靈性道路的全部的實質就是你如何徹徹底底，完完全全地愛上你自己，不是愛上未來某個完美的、或者更好的自己，而是去愛上當下的那個自己。

當我們談愛的道路的時候，我們可以觀察究竟什麼在阻礙了我們去愛。如我們在《太傻天書》花了大量篇幅分析了一個人面對的種種恐懼和追逐一樣，我的朋友，每一次你觀察到自己嘗試去做某個事情，或者不願意去做某件事情的時候，你幾乎都可以在其中看到恐懼和期待的陰影，每一次你做錯了某個事情，或者什麼事情沒有做好，或者不願意去做某個事情，或者覺得作某個事情是用處的時候，無論是挑選一門選修科，還是決定要不要和某個人作朋友，或者買或者不買一部手機或者一件衣服，甚至，你簡單地打開網頁，去看或者不看某個資訊，這都是你的內在的恐懼和期待的分離的要素在束縛你。

於是就是在這樣的束縛中，你不斷地作出一個個的選擇，你不斷地作出一個個趨利避害的決定，你覺得也許這樣的追逐可能會給你某種快樂，而最後你卻發現，你越來越深重地陷入到一個世界的幻象之中了。我的朋友，當你談到你的某種困惑，或者某種你認為的身體的局限的時候，或者你遭遇的某種困難的時候，也許你認為你不夠美麗，不夠聰明，不夠能幹，學歷不夠高，知識不夠多……事實上，你都是在討論你的恐懼，那麼問你自己，我在恐懼什麼呢？我為什麼會有這種恐懼呢？它究竟是來源於我的固有觀念，還是來源於這個世界對我的催眠呢？

這是一個一層層地剝下自己的洋蔥外皮的過程，每剝下一層，事實上都會帶著某種痛苦，然而，你也在這樣的解開束縛的過程中慢慢地認識自己，認識一個更加自由，更加透明和更加真實的自己了。的確，就是在與你生活中無處不在的恐懼的工作過程中，你看是一點點地學會愛上自己了。

如我們已經說過的一樣，我的朋友，你來到這個世界不是來經歷陽光海灘的愜意的，這個世界就是一個熔爐，你會面對一陣又一陣的烈焰和高溫，只有這樣你才有機會去突破那些束縛著你的那些狹隘、扭曲、和分離的觀念的礦渣，而將內在的寶石顯露出來。這就是對這個第三層世界的一個比喻了，並非所有的世界都是這樣的世界，而你選擇進入這個層次的世界，

你的確是選擇了問題和選擇了痛苦的。這不是一種不明智或者不謹慎的選擇，而且恰恰相反，這是一個深思熟慮的智慧的選擇，當然，毫無疑問，這是一個勇敢的選擇。

那麼每一次在你經歷某種痛苦、磨難、困惑和疑慮的時候，記得去換一個角度吧，或者僅僅告訴自己——“也許事情並不是像它表面的那樣”，或者“也許我把問題看得太嚴重了”，這些看起來非常世俗或者自我安慰的方式，實際上在為你打開一扇新的大門，在那扇門中，是你自己，一個真實的你自己，一個會在無論什麼時候都會擁抱你、讚美你、鼓勵你、指引你和給你無限的愛的你自己。

太傻回信十五：你就是你所追尋的答案

我的朋友：如果你的問題是完全可以由自己找到答案的，就不會有任何真正的老師會干預你擁有這個過程的榮耀與快樂。從另一個方面，每一次我們多餘地給出一個自認為是學生的實體覺得自己並不擁有的答案，這僅僅是再一次確認了它的匱乏感。這個情況短期上看似是令人滿意的，實際上，很快新的問題又會出現，而那個人單純地依舊沒有學會，並實際上失去了在曾經的問題上進一步自我工作的機會，於是我們就實際上藉由給出答案而設置了一塊絆腳石了。

因此，如果你沒有接到所謂的回信、答案，這本身就是一種回復，它告訴你，你走在正確的道路上，沒有錯誤，你只是要單純地繼續走下去而已。

如同我們一直提醒的，你已經擁有了所有的答案一樣，即使這個得到答案的時間看似遙遙無期，然而，請再一次憶起：

1.太傻天書就是在教導超越時間，它如何會被時間本身的疑慮所束縛。所謂快慢只是大腦病毒的幻覺的一部分而已。

2.你已經擁有所有的答案了，你唯一需要的僅僅是在靜默中，在內在中繼續探索，你越是對這個事實放鬆與平安，你就越不會費力與自己掙扎而阻礙那個答案在合適的時候、在你準備好去聽到的時候出現。

3.如果你接到回信了，一樣提醒你自己，這不是任何外在的權威、資源、大師、神給予你的答案，這是你自己給予你自己的答案，我們沒有講述任何你尚不的事情，而僅僅只是在你已經知道了的時候，提醒你已經知道了的事情。

因此，你僅僅只需要繼續在靜默、平安與愛中，繼續追尋你自己內在的太傻的聲音。

——Taisha

太傻回信十六：你的真理就在你這裡

我的朋友：

你遇到的問題是一個在追尋真理的道路上的尋求者會如此經常遇到的問題，這就是我們會以某種方式建議“資訊的迷宮”的原因，你會用很多方式尋求，你會得到很多的建議，指引，幫助，你會擁有很多的工​​具，技巧，方法。

但是，請一直都記住，你在尋求的是真理，真理不是一個固定不變的事物，它毋寧是一個完全主觀性的事物，每一個人都有它自己的真理，都有它自己獨一無二的追尋真理的途徑與道路，沒有任何一個對真理的表達是可以適用於所有人，對一個人是蜜糖的事物也許對另一個人是毒藥，對一個人是解開枷鎖的鑰匙的事物，對另一個人也許是囚禁的牢籠。

就是因為這個原因，我們才會建議，太傻教導不是你去尋找任何外在真理的形式，不是去尋求任何一本書，而是藉由放下那些書本，放下那些表面的觀念，方法與道路的差異，來返回到每一個人自己的真理真正存在的位置——那就是每一個人的更大的自我，在每一個人內在之中的那個資源的寶庫，而我們建議的無論清空大腦病毒，還是冥想，或者無論什麼魔法，同樣也是這樣一個返回自我的技巧而已。

每一個人真正的尋求的真理也不在任何的書本，文字，經典，咒語，或者無論什麼大師，老師，神佛的見解之中，它僅僅是在你自己內在。而外在的無論什麼技巧，道路，都僅僅存在於幻象世界的預留位置，無論你是嘗試用寬恕，道歉，接納來與自己或者其他工作、使用什麼咒語、使用什麼冥想技巧，或者任何的魔法儀式，請一次次地意識到，它們都僅僅是屬於幻象，並僅僅存在於二元性的幻象之中。

首先是因為你相信了疾病，你相信了惡，相信了局限性的存在，你才有療愈，救贖或者解放的需要。而這種所謂的需要，同樣是由你決定，並僅僅只是適合於你的。你可以得到很多療愈，服務，或者自我工作的建議。但

是，唯一有效的途徑，僅僅是你相信，或者你接受其作為你特定的道路的途徑。

這就好像你去找醫生看病會得到的這樣或者那樣的藥物一樣，它們僅僅是針對於那個在二元性幻象中的你的，針對於那個已經相信你的疾病的你。沒有任何藥物是包治百病的，對於你提及的會對其他人有用處的藥物——無論它叫做道歉，還是叫做聖餐，還是叫做天使，也許它會對你的疾病有用，也許不會，就好像我們在建議過的各種太傻的魔法，它們一樣都是建議。你得自己去選擇適合你自己的用來超越幻象的途徑。

而事實上，沒有任何醫生、導師或者療愈者知道，所謂的服務的物件真正需要什麼。因此，無論我們曾經建議過什麼，無論我們曾經給予過什麼教導，請都不要將它們看的太嚴重。如果它不適合你，扔掉它；如果你喜歡它，去實踐它。而你一直都可以相信的不是任何具體的建議，具體的途徑，你一直都要去相信的是那個更大的你自己，是那個一直都與你在一起，且一直在照看你，指引你並愛著你的太傻。

因此，我們會一次次地建議，所有的藥物，所有的療法，所有尋求的途徑最終都是“沒有區別”的，沒有任何除了你的太傻之外的存在可以真正告訴你你需要什麼、什麼是你已經選擇好的最適合於你的途徑。然而，你同樣可以有信心的事情是，你所尋求的那個更大的自我，那個太傻是永遠不會離開你的。

當你詢問的時候，你確實會得到解答，你需要的僅僅是去更為安靜地聆聽，你會用很多方式得到建議，它們可能來自一本書，一個路邊的看板，一首音樂，一個夢境，一個不知道哪裡來的想法——不要去用任何所謂“真理”應該長什麼樣子，應該由什麼樣“權威”講述的觀念來束縛自己。

同樣，也瞭解，即使來自太傻的建議，今天會有用的事物，也許明天就不再有用，對於一個情況有用的方法，對於另一個情況也許是在產生障礙的——然而，如果你願意一直都去請求，一直都去聆聽，一直都用各種方式來強化你與你內在的那個寶藏之間的連接，你就會越來越熟練並擅長於使用這個僅僅屬於你自己的偉大的資源了。

我的朋友，你可以同樣相信的是，每一個你看到所謂的大師、權威、或者覺醒的人，事實上都是和你一樣在黑暗中尋找，在倒退一兩步、跌倒三四次，在接著爬起並繼續前進的過程中尋求的，無論是耶穌，佛陀，還是甚至是於進入到第三步的大師，是有能力完全存在於所謂的沒有障礙的光之中，並真正洞悉一切的。

而真正洞悉一切造物的神秘的存在，它什麼都不會說。而所有的存在本身，只是在越來越大的演化的層次上看到合一，看到一切的完美，看到每一個事物都是它本來的樣子。而如我們一直都會說的一樣，你已經做得很好了，儘管你也許會更加習慣性地看到你的跌倒，你的錯誤，你的障礙，你的困惑，這就是在黑暗中尋求必然體驗了。

你要做的僅僅是繼續前進，並一直都相信，無論你走在什麼道路上，本質都是沒有錯誤的。你越發領會這一點，你就會越發在你的道路上找到更大的愛、信心與平安了。

——Taisha

太傻回信 1-16

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI0MTU3Mjg1NA==&mid=2247483742&idx=2&sn=75b5b45fbef6732986a6aad6672eee9d&chksm=e908cfc7de7f46d1af45afd9415c5c3f322dd80c1bbe332448da2afa82a81fd82ede5c7f762a&scene=21#wechat_redirect