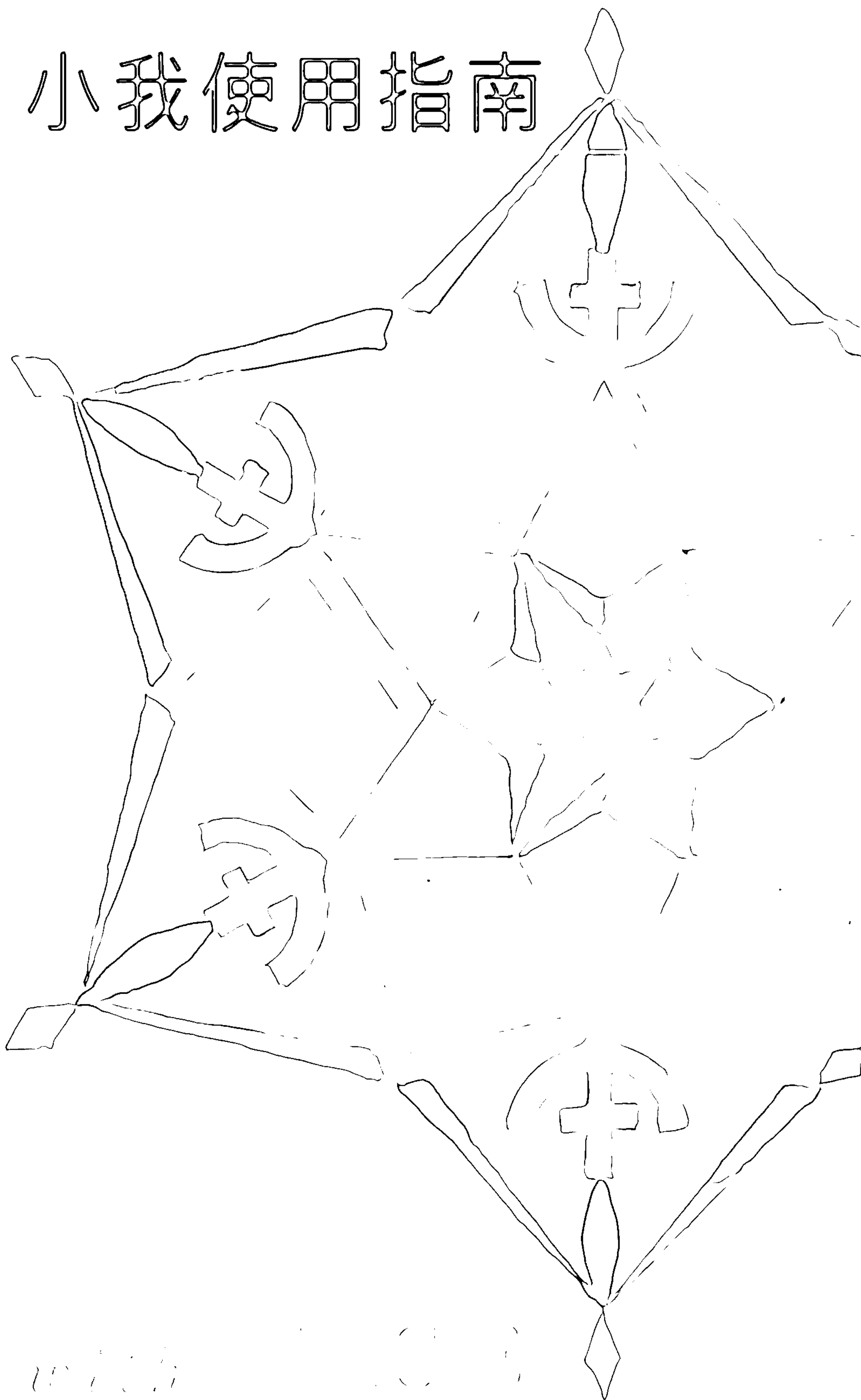


小我使用指南



11/25/11

11/25/11

小我使用指南

第一部 導論

1 為什麼你不只是你的小我.....	1
2 瑪雅女神與她的頂尖間諜.....	8
3 每個地球人都是千面女郎百變國王.....	13
4 高我是誰？.....	20
5 喜憨兒的世界非我們能理解的.....	26
6 條條大路通羅馬.....	32
7 如何增強訊號收聽神性我頻道.....	38
8 排除靈性小我的訊號攔截.....	44
9 苦差事？爽差事！.....	49
10 噴火龍上場.....	57
11 開悟灌頂的仙丹妙藥？.....	62
12 只能自己當大師了！.....	67

第二部 使用指南

第一步驟：認知了解

1 認識、辨識與觀察.....73

2 得寸進尺.....79

3 發現、制止與重寫.....84

第二步驟：重寫程式

4 寫出舊劇本.....90

5 決心、儀式與淨化.....96

6 創造新劇本.....102

第三步驟：每日操練

7 正面宣告、肯定陳述.....108

8 健身、瑜珈和專注力.....115

9 三行（五分鐘）日記、睡前練習.....121

10 雙腦同步、自我重建.....128

第四步驟：重塑自我

11 新習慣、老把戲、微調與跳躍.....133

12 追蹤檢討與重設.....139

13 擁抱變化、迎向挑戰.....	144
-------------------	-----

第三部 改寫過程會發生的症狀（補充說明）

1 排毒二三事.....	149
2 想要進入多次元的運作？透過你的意識與行為去活出來存在的狀態.....	154
3 憤怒、耐心的學習過程.....	160
4 如何超越小我們？包含小我。（你還期待仙丹妙藥嗎？）.....	166
5 為什麼不問為什麼？你恐懼什麼？.....	171
6 當個偵探追蹤感受與背後不真實的念頭.....	176
7 實作也會跳針、信念也可能頑強.....	181
8 提高賭注的放手一搏（徹底割除小我執著的身分認同）.....	188
9 活在當下並非等於被情緒拖著走.....	192
10 先訓練哪一隻小我？.....	197
11 拖延、限制、完美主義——阻擋你不斷練習新事物.....	202
12 行動、顯化與生命力.....	207

附錄：延伸閱讀

一、左上象限：個體內在（意向）	213
二、右上象限：個體外在（行為）	214
三、左下象限：集體內在（文化）	214
四、右下象限：集體外在（社會）	215

第一部 導論

1 為什麼你不只是你的小我

我是誰？你又是誰？

除了姓名、性別、某人的丈夫妻子父親母親、某個工作頭銜、職稱等等這些不著邊際的失焦回答之外，說真的，你是誰？

這個問題困擾了人類幾千年，從來沒有人有辦法妥善回答。

於是我們替這類問題取了個名字：人生大哉問。簡單來說就是把這問題丟到陰暗的哲學角落，我們太忙於建立那些標籤與失焦的瞎忙，誰有空去想這個問題，更別說是去試圖回答這個問題了。

摩西在燃燒的樹叢中看到一個發光體，他問了每一個人類最喜歡的一個問題：你是誰？

I AM THAT I AM.

這已經是從古文翻譯成英文，再翻譯成中文就是，我是我所是。

好吧，你想把視窗關掉、把書丟開，我理解。我們的小腦袋瓜就是沒辦法接受這種回答，等於沒有回答嘛！

你到底是誰？

這問題在希臘神話中也有個奧德修斯是這樣回答的，當他刺傷了獨眼巨人後，他說自己的名字是：

沒有人。他因此而躲過其他巨人的追殺。

由此我們回到姓名這個標籤上。

我們用姓名這個小標籤試圖遮掩我是誰這個大問題，就像是拿強力膠去補水庫的裂縫一樣，或是就像拿○~~×~~繃去貼一個超大的傷口一樣好笑。

簡單來說，這根本沒辦法阻止水庫被巨大水流給沖破、更沒辦法為大傷口止血。

你就像是那個水庫、或者是大傷口，看你喜歡哪個比喻。你的姓名以及後面那一串形容你的標籤就像是無效的小強力膠跟○~~×~~繃，徒勞無功地附著在你身上。

所以是時候認知到那模樣的可笑，然後停止這麼做了。

小標籤是你的一部分，很小的一部分。

真正的你，很大、很多層、很複雜。

正因為層次這麼豐富、狀態這麼複雜，所以無法一言以蔽之，更不可能三言兩語就講完，所以摩西遇到的那位發光存有才會說：I AM THAT I AM.

我是，「我是」。或者：是我，我就是我。

如果你有五千億年的時間，或許我們可以講完我前五千萬次的生命經驗？可能要喝上好幾千萬杯咖啡才聊得完喔。你想從哪裡開始？

誰有那種時間啊！摩西轉頭就走。

哈哈，他沒有走啦，因為摩西是個正港的地球人，所以他很有好奇心地理了下來聽聽抄抄寫寫並散播他得到的訊息。

那是幾千年前的事了，但直到現在，我們還是不知道要怎麼回答這問題：我是誰？

我們最討厭承認的事情就是：我不知道；我們最害怕的事情就是：我不知道我是誰。

所以我們就做了人類求生本能最擅長的事情：火速往反方向逃跑。

也沒花上多少時間，我們就把地球跑完好幾圈了。

幾千年來，我們的反方向計畫都進行得很不錯。比如說，人類是部落動物，於是我們佔據一個小地方規劃成密集的大都市，接著在大都市中規劃出夜生活俱樂部區，當我們集體關在小盒子裡上班完之後，再集體挪動到俱樂部喝酒跳舞作樂。在現代社交場合中我們認識了更多在別的小盒子上班的人類，我們不會粗魯地問出「你是誰？」這種問題，除非是遇到跑錯桌的惱人陌生人。

於是當「你是誰？」這種對現代人來說頗為失禮的問題被問出來之後，你就要開始一連串支支吾吾的回答：噢！我是某某，我在某某公司上班，我是某某的朋友。

然後話題就會迅速地被轉開，回到安全的社交話題上面，例如工作的產業啊、朋友啊、興趣啊、結婚生子了沒……

因為雙方都沒有辦法停留在：「你是誰？」或「我是誰？」這個可怕的問題上面太久，太不舒服了不是嗎？

你能想像對著自己的另一半或是每天相處的家人問出：「你是誰？」這個問題嗎？對方恐怕會以一種你失去神智的表情看著你，或用嗤之以鼻的聲音遮掩他的驚慌。

或者，你能想像對著鏡子問自己：你是誰？

說真的，你到底是誰？

這問題出乎意料地引起諸多抵抗與不適，最真實的回答可能是：我不知道。

多麼奇妙，我不知道自己是誰。

如果你能停在這裡，細細品味一下這句話：我不知道我是誰。

你心裡一定馬上有個小聲音冒出來，亂講，我當然知道我是誰，我是某某某……然後繼續播放上面那些小標籤。

如果你沒有這些內在對話，而是有一股異樣的感受，讓你想把這個問題當燙手山芋丟開，這也算。這些東西會不停地放送，想要把你剛才細細品味的那一瞬間填滿。

即使只是一兩秒鐘的空間，都令它們無法忍受。

或者是像大多數人以為的，那一兩秒鐘都令他們自己無法忍受。因為這一切都發生在你的內部，把內部的事情全都當成自己是很自然的反應。

畢竟，不是自己那是誰呢？

對吧？

是，那些是你，就像是姓名、職稱、某人的伴侶父母這些身分，這些都是你，很小一部分的你。所以那個內在對話、異樣感受也是你，很小一部分的你。

由於你是如此的巨大，那些標籤、對話與感受是如此的微小，於是你總是縱容那些微小的部分發出最高分貝的聲音下達指令。

久而久之，連你自己都當真了。

你以為自己是那個微小的東西，需要發出最高分貝的聲音才能顯示出自己的重要性。

你以為自己需要無時無刻的下達指令，若有任何不服從你就暴跳如雷、萬分憤怒。

這微小的東西經過幾千年的反覆練習，從一開始的用力嘗試到現在已經運作流暢有如反射動作般地操縱著它根本不了解的巨大存有。

想像一下，孩童開連結卡車的狀態根本都還不夠比啊。可能比較像猴子開太空船吧！

這就是大部分人的現狀。

七十三億了，且還在繼續增長中。七十三億艘太空船，由猴子駕駛在地球上四處亂竄。

你當然不是其中之一。對吧？！你心中的聲音非常認同。其他人都瘋了，但我可沒有，我讀很多書、我學識很高、我位高權重……

還沒完，我參加很多研習進修、我很靈性、我很開悟、我是菩薩來渡化他人、我整天幫助別人、我做很多善事……

所以，你是誰？

你還是那七十三億分之一。

甚至不知道自己正在駕駛太空船。

只知道自己必須透過這太空船去取得香蕉，於是胡亂衝撞、與其他猴子比賽，然後卻只能看著香蕉在外面，你則在太空船裡面焦慮暴躁挨餓受苦。

這隻猴子代表了你的小我，你的小我天生的設定就不是要來開太空船的，你的小我天生的設定是吃香蕉、跟其他小我組成部落相互取暖照顧與玩耍。

但是你卻賦予了你的小我如此重責大任，經過這麼幾千年，小我已經變成一隻反覆復活的木乃伊猴子，以為自己天生痛苦、也要讓其他猴子痛苦，它活生生餓死也要讓大家陪葬。

你當然不只是你的小我，問題是你到底知不知道你有個小我，你有沒有覺察到你的小我？

你又有多少力量可以取回駕駛座，更別說是你如何照顧你的小我。

如果你一直以為你的小我就等於全部的你，那不用我說你也知道狀況會不太妙。你無時無刻都被一股空虛感追趕，然後你則追趕著那永恆追趕不到的虛假慾望。

然而這一切都可以停止。

你不用再繼續追著那根虛假的香蕉，像是希臘神話中貪心的米達斯國王獲得點石成金的能力，他的貪心導致自己無法吃喝。

你不需要再用那些虛假的東西餵養自己的小我，小我的慾望是個黑洞，永遠填不滿也吃不飽。

慾望本身沒有什麼不對，畢竟宇宙的創生與進化就是靠著慾望的驅動。

然而滿足小我的慾望就像是進行一趟米達斯國王之旅，貪心的小我就像是米達斯國王一樣，有的只是保證飢餓的結果。當然若你想滿足這個保證飢餓的慾望，這也是你自由意志下的選擇之一，只要你餓得開心點就好。

如果你的慾望是能夠心滿意足的享受一根香蕉甚至是一個森林的水果，那就請你忍住把書丟開的衝動，繼續前進。

2 瑪雅女神與她的頂尖間諜

在認識小我的路上，我們有一位非得認識不可的偉大存有——瑪雅女神——或者你可以像佛學系統一樣稱她 MAYA，意思是：眾人的共業交織而出的幻象。也就是：MAYA 是幻象女神。這樣或許更加簡明易懂。

她的任務很簡單，就是讓你完全不會思考：「我是誰？」這種問題，而且會努力分散你的注意力，讓你盡量遠離「我不知道我是誰」的這個念頭。

她的手法非常精巧細密，堪稱天羅地網無所不入。她會用各式各樣的安全舒適來綑綁你，用各種痛苦驚慌來恐嚇你，讓你對她提供的幻象產生依賴上癮。

如果你看過駭客任務這系列電影你就會知道 MATRIX 母體就是在跟瑪雅女神致敬。

不過瑪雅女神更勝一籌，因為除了她本身綿密的網絡系統之外，她還有著一票七十三億的頂尖間諜，畢竟當初的進場規則就是穿上她的間諜服裝、配備有完美的間諜裝置，像是內建追蹤晶片與衛星導航等。

頂尖間諜就是我們每個人的地球小我。

在時間空間的侷限之下，為了進入這危機四伏、劇情跌宕的生活，我們套進這套小衣服，開始彼此傳授：生存規章。

生存規章與時俱進、越來越豐厚複雜。生活實境秀也越演越烈、口味也越吃越重。每一個間諜的任

務就是彼此監視，確保所有新進人員（新生兒）都能跟上進度以及符合規章。

幻象女神創造出所謂的：3D立體現實，並鄙棄所有「非現實」的東西。這很合理吧！她可是幻象女神，要是你相信非現實的東西就會看到她的存在，並看穿她的幻術。那可不行。

想想看你花錢去買了世界第一魔術大師的表演秀，結果你進場卻看穿他的魔術手法，你鐵定會氣得退票吧？

所以瑪雅女神是如此專業的服務者，她是萬萬不會讓你退票敗興而歸的。她會用蓮花酒館的蓮花小餅乾（註：蓮花酒館比喻出自波西傑克森這套現代青少年小說。）不停地餵食你，讓你覺得蓮花酒館（地球）簡直是全宇宙最好玩的地方，什麼遊戲都有重度沉迷的精緻好玩複雜度。每個房間、每個侍者都讓你賓至如歸，永遠不想離開。

她這場秀生意極好，已經七十三億觀眾進場不走，還在持續增加當中喔！

給她拍拍手吧！多麼完美的一個「度假勝地」。

偶爾也是有幾個人能夠從這地方全身而退，例如佛陀、耶穌。

不過這裡這麼好玩，誰想走啊！你是不是也同意這個說法呢？（如果你同意，或許你可以把書丟掉了，這本書不是為你寫的。）

那幾個從這陷阱全身而退的，在地球虛構的歷史上被稱為聖者、聖人或神子等等，他們被賦予崇高的地位，簡直像是神話故事一樣，高度讓人難以企及。

更奇妙的是他們說的話，他們說每個人都跟他們一樣，都有機會可以跳脫痛苦的輪迴轉世，回歸涅槃之處、上帝的懷抱。

等一下。

哪來的痛苦？瑪雅女神不是確保我們都很舒適安全、逸樂於享受中嗎？

現在你應該知道，那只是她幻象的其中一半，其實她最高招的幻象就是痛苦。

間諜衣本身就不是一個舒服的設計，想想看你要被注射晶片、插入針頭二十四小時，然後被隨時監控你的狀態，那想必有種持續的痛苦在衣服內發生著。

所以有「痛苦之身」這樣的說法，這痛苦之身不必然是身體上的痛苦，而是指這具肉身天生內建一個痛苦系統，肉身的任務就是誕生、邁向死亡。

每個新生兒一出生就是注定在等死，這設計如何？太美了不是嗎？然後死亡的狀態被瑪雅女神層層包裹在她甜蜜的糖衣之中，死亡是痛苦的、死亡之後是一片虛無與空虛，死亡是未知與危險的。

每個新生兒自小就被餵食這些糖果，無論是有意識還是無意識的，間諜衣的作用就是「保護」你遠離「危險」，它有極強的求生設計，於是造成對死亡的更大抵抗。

然而死亡是「必然」會發生的。所以人生是苦的。

死亡也是另一個人人生大哉問，人死了之後去哪裡？沒有答案。死亡的痛苦有多劇烈？大到不敢想像。

於是很多老人每天都恐懼死亡的逼近，甚至怕到不讓身邊的人提起死這個字，覺得觸霉頭。或者整天擔

心死後沒人祭拜，或是整天幻想自己明天就要死了。

這些不是很有趣嗎？

入戲太深的演員依戀著自己舞台上的角色戲服，恐懼著落幕之後要把戲服卸下，於是表演的每一分鐘都在恐懼與倒數，或著落幕了還不肯把戲服脫掉。而且其他演員還會跟他一起待在舞台上，然後一起痛苦著害怕著脫下戲服的時刻。

頂尖間諜們則是在各個大小舞台中流轉，彼此配合演出、趕場、被死亡的危險追趕。真是不得不讚嘆瑪雅女神的完美設計。

也不得不給各位頂尖間諜們拍手叫好。

大家都把自己是誰這東西藏得如此之好，各個攝影棚各個舞台的角色偽裝的如此精巧，任務之多之複雜到來來回回不知多少次，死亡再投胎死亡再投胎。

就說幻象令人上癮吧！

蓮花小餅乾不只是香甜舒適口味讓人一口接一口、香辣痛苦口味更是讓人停不下來。

間諜生涯過久了，刺激精采的生活習慣了，很難回歸正常普通的日子。所以如果你被你的地球小我給徹底控制也不用太自責。

然而如果你已經厭倦了這些打打殺殺、香檳美人與跑車，你懷疑自己到底在做什麼？你抗拒再吃下任何一口蓮花小餅乾，你覺得自己再吃下去就要嘔吐，那歡迎你，其實你並不孤單。

七十三億的間諜組織一直都有小圈圈存在，也不少小圈圈試圖重建這個系統，當然也有小圈圈緊密地貼近瑪雅女神獲得權力中心的地位。

中間有很多人試圖脫去間諜裝，思考：「我是誰？」這個問題，想要像是駭客任務的尼歐一樣掙脫這個系統的控制。（在這裡有另外一層系統由此生長出來，後面我們再述。）

我假設你閱讀的動機是你感覺異狀，你不願再吃下那些空卡路里的小餅乾，你大膽地踏上尋找另外一種方式的道路。

若你只是把這當成科幻故事來讀，當然也無不可。就為你的大腦拓展一條新的神經迴路。

或許有一天你會正面迎擊瑪雅女神以及她的間諜大軍。那條新的神經迴路可能會救你一命也不一定喔。

3 每個地球人都是千面女郎百變國王

在電影駭客任務之中有一大群特務史密斯，長相一樣且服務著母體。或許是為了製造某種特殊效果，對比於主角們的「個體性」與特色，電影將特務們用同一張臉來呈現，隱喻著受母體控制最深的人都被洗腦成同一個模樣。

事實上，在瑪雅女神旗下的特務們有七十三億張臉，每張臉都不同，每個都有個體性與特色，就是因為如此，讓人難分真假。

於是我們在社群網絡中尋求認同：跟大家看一樣的電視節目、談論一樣的新聞、從事一樣的活動——戀愛結婚生子工作；同時又掙扎著想要表達自己的個體性：表現出自己的個性、穿著某特定風格、堅持自己的好惡等等。

沒有人發現原來自己就是特務史密斯，而身邊那些形形色色的眾生也是特務史密斯。

也沒有人想承認自己是特務，抵抗的程度簡直可以頒發間諜金牌獎了，無論面臨多少折磨都不想承認自己是誰，畢竟從小受到生存規章的洗腦，誰也沒有時間思考自己是誰這個問題，所以，不想承認是可以理解的。

畢竟，不知者無罪。對吧！

思考這些沒有答案的問題只是浪費時間跟精力、還不如拿這些時間去賺錢養家活口，重要多了。

於是幾千年來的養家活口遊戲進行至今，沒有半個疑問獲得解答，只有受苦的時候躲進宗教的靈性

世界當中，喘口氣貼個OK繃再繼續去養家活口。

那到底是什麼在心底嚙咬著我們？讓我們恆常的受苦？為了五斗米折腰放棄理想？理想的存在又是什麼意思？如果這是根本達不到的目標，當初為何要有理想的設計？我們到底在這裡幹嘛？

每個宗教都有自己的一套看法，傳統的基督宗教認為我們得罪了上帝所以要重新贏得上帝的寵愛才能回歸天堂。

佛教系統認為我們相信了瑪雅女神幻象，我們要看破幻象才能解開輪迴的遊戲回到涅槃境界。

新時代理念是我們要尋求開悟、努力覺醒（像是駭客任務的尼歐一樣），然後努力揚升到超越3D的現實，進入四維或五維的高維世界。在2012瑪雅曆標誌結束之前，理論是地球會分裂成兩個，領有黃金入場券的進入新的高維地球，剩下所有的人繼續留在舊的3D地球受苦。

光是看這些宗教宣導的版本，就可以知道我們千面女郎百變國王的功力。

沒有一個版本是超越二元分裂的。

最新最近的版本，那個分裂成兩個地球的版本就是最鮮明的例證。

由此可見瑪雅女神的舒適／痛苦小餅乾深深地引發我們的共鳴，就連自以為宗教靈性修持的那群都吃得津津有味，極度上癮。

很多人生大道理：例如「先苦後甘」、「吃得苦中苦，方為人上人」這系列都是宗教靈性修煉最喜歡耍弄的二元分裂洗腦台詞。

人生的事實一直都是既苦又甜的，但有太多人終其一生受苦也沒有得到人世間的成就。

那為什麼我們都沒有看到人生的事實？

頂尖間諜的生存規章裡面會有很多前輩的豐功偉業，例如國父革命十一次才成功、德雷莎修女去照料貧苦被棄的人所以很偉大。

局部放大某些特定前輩的功績與成就，來激勵（或是說：洗腦）所有人。

所以當你沒有企及這些偉大的成就時，你就能夠得到香辣痛苦自責的小餅乾一片。

而當你達成了某個偉大的人世間成就的時候，你就會自動肩負起激勵（洗腦）他人的任務，分享你吃到甜美舒適小餅乾的喜悅。

注意，這些遊戲的獎勵通通來自外部，來自：獲得權力頂端的位置、獲得眾人敬佩景仰的眼光、獲得大量的物質金錢獎賞、獲得桃李滿天下的美譽。

那些外部的獎勵都來自於其他間諜的共襄盛舉。

簡單來說，如果沒有其他間諜的參與，沒有同樣的生存規章的遊戲規則，這個遊戲很難進行得如此熱烈。

於是有七十三億種洗腦後的現實，讓事實更難被看到。

合一的概念也在此時加入遊戲之中，說我們所有人都是一體的，這個觀念其實只是讓間諜遊戲更多層次更複雜，像是好多難解的謎題，引導大家遠離事實。

你要尊敬每個人內在的神性，即使他們還沒覺醒，即使他們用各種間諜工具攻擊你，例如責怪、批評、怒罵或毆打？

因為我們都是合一的，所以要愛每一個人。畢竟你若傷害他人就等於傷害自己。如果他人傷害你，你要寬恕他們，因為他們是無知的，他們內在的神性是無辜的。

再度，香辣痛苦小餅乾一片。好香好辣好好吃，死掉的話就吃不到了，好慘好痛苦啊，再吃一片吧！死了投胎要趕快再回來繼續吃喔！

反正我們都是千面女郎百變國王頂尖間諜，可以換上一千個不同的身體與臉再繼續玩上個幾千年不厭倦。

我們是親愛和樂的一家人啊！

這個合一的大家庭，你覺得如何？幸福洋溢、充滿了愛與光明？

這可不是反話，仔細感受一下，難道你不是對這裡充滿依戀，無論如何痛苦都還是執著著生命的喜悅，追尋著快樂的青鳥？

就連瑪雅女神都是我們親親愛愛的一家人。她只是在服務於我們的幻想。

所以很多短暫來訪的大師都跟我們說要像孩子般純真的玩耍，或者他們本身就像個孩子般純真的玩耍著。

不把幻象當成一回事。

不把身邊來來去去的人那千張面具百變姿態給當一回事。他們知道無須對幻象認真，他們看到了幻象底下的合一與家人。

當然他們也會有嚴肅的時候，但不是對家人嚴肅，是對那間諜裝嚴肅，如果家人在他們面前使用我的角度悲鳴、哀求、乞討，除了對家人的愛之外，大師們總是諄諄教誨著，要大家放下對間諜裝束的戀著，踏出幻象的控制踏進自由的世界。

每個教誨的方式都不一樣，有的是溫柔的敦促、有的是嚴厲的訓斥、有的是玩笑的看法、有的是靜默的包容。種種之下都是一股對家人的愛，於是他們也穿上間諜裝束戴上各式各樣的面具來玩著這場大遊戲。

於是有七十三億個版本的現實，大可以放心挑選一個跟你心共鳴的版本，無論是基督教、佛教還是新時代、外星文明、地心文明，全都無所謂，全都是屬於你這次這版本的現實。

透過你獨特的濾鏡、你自選的裝備與配件、你多次經驗的累積而創造出來的你的版本的現實。

即使你想信仰崇拜瑪雅女神都沒問題，事實上同伴還特別多呢！你相信時間、空間的限制，你聽到平行宇宙就覺得是科幻電影的橋段，你聽到神與鬼覺得是過氣的迷信，沒問題，你可以高高興興的當你的特務史密斯。

你相信陰謀論、黑暗勢力想屠殺全人類，沒問題，你能找到跟你有同樣信仰的一票人，供你反覆推敲政客的言論與預測未來的局勢。

瑪雅女神的幻象是最豐盛華美的自助餐，想要什麼口味都沒問題。想要吃撐吃到吐都可以，不想吃想退出有點難度，不過也不是沒人達成過，記得佛陀嗎？

在佛陀頓悟一切皆是幻象，那些恐懼的幻象再也無法動搖他，他創造了他獨特版本的現實，他身在幻象中但不再相信幻象。他也看穿輪迴遊戲的虛假，沒有半點苦痛能說服他，他已經不再吃下舒適／痛苦小餅乾了。

地球上有多少個人就有多少種版本的現實。

這就是為何我們很難看到這個事實的原因，我們眼睛會看著別人的現實狀態，然後說：這跟我的現實不符合，應該是這樣那樣才對。

然後整天忙著把自己的現實塞進別人的嘴裡，也不管別人盤子裡面已經裝滿了自己想吃的餐點。

於是引發了食物大戰，像是互砸生日蛋糕的遊戲一樣，玩到後來往往翻臉。

這些自然也是生存規章的基本原則，唯有得到大多數人的同意，才可生存。

怕被別人反對、怕與別人不同、要與別人不同、唱反調才呈現自己的重要性，全都是生存規章裡面互相矛盾的洗腦訊號。

就看自己當初點餐的時候點了恐懼A餐還是恐懼B餐。

這就是為什麼大多數的信念都藏有恐懼的陰影。恐懼得罪神會下地獄、恐懼沒有開悟墮入輪迴繼續受苦、恐懼不夠揚升沒得到黃金升級入場券等等。

這些恐懼套餐是下一章要詳細介紹的高我特調。
我們的高我特別為我們調製的喔！想要認識這傢伙嗎？

4 高我是誰？

如果你讀到這裡還沒有被一大堆的比喻搞得昏頭轉向，恭喜你，因為我們又要介紹新角色了。

之所以要用一大堆比喻，自然是因為我們正在面對的幻象太高超，為了尊重瑪雅女神完美的幻術技巧（多重層次、劇情複雜），我們只能用迂迴的方式慢慢前進。

我們前面用快閃的方式短促的提到「小我」，既然我們在二元世界，那對比於小我的就是大我，或者比較流行的高我了。

Higher self，較高處的我，聽起來立刻高深神秘了許多，不是嗎？

如果說小我的視野很狹小、行動很受限，那高我站在高處的視野想必很寬廣，行動很自由囉？

邏輯推理下，相對於小我的處處缺陷，高我的樣樣完美就顯得夢幻美好。

在各家各派的信念系統中，都無所不用其極的讚嘆高我的美好，要我們跟高我連接，取得更高自我的幫助，以度過稠密的地球3D生活。

我記得最清楚的一個比喻出自《生命之花的靈性法則》，形容高我會在你泛舟正開心的時候要你上岸，扛著獨木舟走過泥濘不堪的叢林，你可能憤怒、不解、惱怒，但是「如果你跟高我連結」你會學著信任高我的安排，於是你會發現平穩小溪流後面是湍急的瀑布，若你沒有及時聽到高我的意見你就會摔得粉身碎骨。

幸好我們都有聆聽高我的聲音，對吧！

所以我們排擠小我的聲音，努力靜心、冥想、跟在大師身旁、瑜珈、從事各種修行，就是為了跟高我連結，得到更高世界的自己的指引。

讓我們在此暫停一下，回到前面瑪雅女神的七十三億間諜的故事一下。在過程中，當然有很多人試圖脫去間諜裝，去思考著「我是誰？」這個危險的問題，想要掙脫這個系統的控制。

這些人會去哪裡尋求答案？很不幸的，是那些宗教、靈性修行體系。於是他們會在「高我」這個故事中成長茁壯。

我相信你一定有看過那種自信自己已經開悟的人、或者是因著宗教吃素而自覺高尚瞧不起其他人的、上過幾堂課就大談愛與光與高我的人、甚至是大師腳邊爭奪大師寵愛的信眾，或者是大師自稱大師而廣收信眾的那些人。

就在這裡，所謂的高我創造另外一層系統。

所謂的高我我們自比神佛、菩薩天使，各種各樣的「高位階」名稱，在一個所謂的靈性世界編織出天羅地網，只要有信眾崇拜，就能在天羅地網中卡上一個位階。

到這裡為止，如果你覺得這高我故事很正常很正確，你不如現在就停止閱讀吧！

但若是你覺得這故事怎麼有哪邊怪怪的，你覺得這故事怎麼有點像是鬼故事，那你已經有答案了。又或者你已經明白瑪雅女神的高超設計。

讓我們來把這個所謂的高我的真面目講清楚吧！

這個被頂尖間諜販售給你的高我，若用「靈性小我」這個標籤，會更加貼近事實。

大部分人所連結的高我、所通靈到的「靈體」，多半是靈性小我編織的天羅地網的一部分。

所以你就被資源回收一再輪迴，從普通間諜變成超級間諜到完全進入角色，完全忘記可以脫去戲服。

如果你產生疑問，想要脫離系統時，天羅地網中高我特調的恐懼套餐就是業力與靈魂轉世，說明你是自願要再度投胎轉世來平衡自己造過的業（明明間諜裝的使用手冊就只說要求生存）。

於是你就一直來、一直聽信高我（靈性小我）的指引，拋家棄子去山上修行，結果死後又因為欠下親職債務，再投胎回來變成家人的奴僕。然後又聽信高我的聲音，要抵抗這家人的殘酷吝嗇，為了自由為了自尊抵抗邪惡老闆，然後動作太大引發大革命，一家人都上了斷頭台，然後死後又要再投胎回來償還害死一家人的債？

這就是高我搞了幾千年的故事。

大家還是買單得挺高興的，跟高我連結得挺親熱的。

殊不知這個高我只是小我的二元分裂鏡像影子，躲在死後資源回收垃圾場裝作神佛天使祖先菩薩等。它們沿襲了地球小我的一切，在那個垃圾場創造出各種階級、設施、甚至飲食與居所。

地球小我在地球吃垃圾（垃圾食物、基因改造食物）習慣了，連死後資源回收場都要求要同等待遇，繼續吃垃圾、住房子？

這就是大部分人連結到的所謂的高我。

從現在開始，就用靈性小我來給它正名吧！

不過不用全然相信，相信你自己的判斷，你喜歡就拿去參考，你不喜歡就不要相信。

至於介於中間，有點相信又有點不信的，你可能會說，若我們沒有一個高我，那我們豈不是永無掙脫之日？（嗯……從地球目前人口的數字來看，只能說我們的確無人掙脫，而且還吸引更多「外地」人進來）

而且感受過那股與光連結的愛與美好的人，更不相信自己連結到的竟然只是靈性小我，他們會說：怎麼可能？難道沒有神的存在嗎？宇宙創造者呢？源頭？

有的。我們的宇宙如此豐富美麗，雖然我們無法探知到底宇宙有多深多廣，但就地球人所能觀測到的幾百萬光年之外都還有星系存在。

只是我們在小小太陽系的小小地球上，用如此侷限的語言文字，我們就只談太陽系以內的事情吧！把重點放在地球上。

宇宙源頭確實有個神性的存在，透過那個神性存在的慾望，創生了諸多星系與行星系統，最重要的是，創造了類人生命，也許「類神生命」會是更好的標籤。

以上都只是個假設，就像是瑪雅女神的故事一樣，我們為了無法言述的神奇創造了這個假設的故事。

我們不談虛無，即使幻象是虛無的。因為虛無沒什麼好談的，虛無只會造成行動的癱瘓，只能說虛

無感是瑪雅女神最偉大的一個把戲。

回到我們曾感受到的光與愛。很多大師們都談過他們的開悟感受，就像電影《露西》看到樹木身上有活生生的電磁網絡，跟萬事萬物相連的畫面，就是在模仿那種瞬間的體會。

那是一種暫時脫離母體 *MATRIX* 的感受、那是一種突然看穿瑪雅女神的幻象的時刻。

重點是，沒有人能長時間待在那個感受與狀態中。這才是重點。

那種片刻的美好，就像吃迷幻藥而忽然間脫離現實狀態一樣，足以讓人類上癮，而無力再回到厚重的現實狀態。為什麼呢？當然是因為瑪雅女神的生存規章寫得很清楚，我們要極力尋求舒適與快樂。

所以我們很少看到大師會因為開悟的狀態而瞬間消失在地球上，他們往往回歸現實，試圖教導眾人靠近那個狀態。這也是他們之所以被尊崇為大師的原因，他們的力量足以抵抗那飄飄欲仙的美好感受，竟然願意回到這醜惡的世界，光是如此就足以讓許多人敬佩。

一般人透過迷幻藥與毒品，或者毒菇等方式也能接觸到那個美好境界，那這裡的問題是什麼？那個境界就是神的境界嗎？

到底神在哪裡？只是藏在我們的腦海想像裡嗎？在我們身體的感覺受體中？還是在我們心輪當中？

還是你覺得神是在平行宇宙或者另外一個星系的某個星球上？如果是，那透過毒品的影響讓我們嘗到神的滋味就是徹底虛假的謊言囉？

下面一章是我試圖用我的假設來解釋以上這些謎團。永遠不要覺得你讀到的任何東西都是真的，我們每個人都是瑪雅女神的間諜，在這個幻象的世界裡，沒有什麼是絕對的真實。

但是，你絕對可以選擇你喜歡的版本，來創造你自己的真實。

5 喜憨兒的世界非我們能理解的

沒完沒了耶！喜憨兒又是誰？

是，接下來又有新角色要介紹了，被我親熱的暱稱為喜憨兒的這群。

請謹記在心，這些標籤、分類都是為了配合我們的地球大腦有限的理解力而產生的。一種假設。畢竟我們活在一個象徵與比喻的世界。

這些假設花了我好幾年的時間，提出無數個問題、找遍手邊所能找的資料，看了很多靈性修持的新人類影片（可能是通靈、可能是靈性療癒師、諮商師、教師，或光之工作者），跌跌撞撞嘗試、思辨、理解、體悟出來的，一個假設。

我曾經以為靈性小我（大家俗稱的高我）就是喜憨兒，但我後來感覺到層次，或者說是程度上的差別。

當然，所有的標籤都是你，別忘記我們都是大水庫，很大很複雜很難以言喻，後面這一串間諜、小我、高我什麼的都是你的一小部分。

每個人喜歡的分層方式不同，大部分人滿足於小我與高我的二元分法、有的人喜歡聖神、聖父、聖子三位一體，有的人喜歡上中下三層（從小我、中、高我延伸出來的），如果那些方法足夠解答你的疑問，那對你來說就是夠了。

我則是在那些分層法中找到部分事實，但是找到更多疑問，所以我才會繼續追蹤下去。

說回我曾經以為高我就是喜憨兒，因為高我被各家各派推崇備至，崇高偉大。於是當我在2012那年中後段，專心致志的投入寫作（占星揚升指南、以及愛的作文系列），企圖把多年來的理解用文字分享出去時，就在某一天下午，忽然之間連結到一股「異常」的喜悅。

別誤會，平常我就是個笑點很低，對高興歡喜的感覺並不陌生的人。但是那天下午的那個喜悅，太過澎湃、太過沒來由、太過激烈。於是我倒在床上格格傻笑。

對我來說，那個「沒來由」就是一股「異常」。

是，我喜歡歡樂歡笑，但是我也很少讚嘆生命的喜悅，我總是感受到地球上生靈在受苦（現在知道原因了，是靈性小我那個世界垃圾滿到它們快被垃圾淹死的痛苦），悲傷於自然與動物受到傷害，憤怒於人類的自私自利。

所以我喜歡找樂子，也盡量維持自己在歡樂之中，去平衡周遭世界帶給我的痛苦。

我從來不曾「沒來由」地覺得「生命真美好」，更不可能覺得「活著真好」。

那天下午，我突如其來的被那個澎湃的喜悅席捲而去。

我很快地回到自己本來的狀態，開始質疑這個經驗的來源，我想，如果那就是高我的感受，的確很美好，但是對地球上的我來說卻很驚悚。

我在做個案諮商的過程中，已經看過反目成仇的夫妻們之間的「高我」是如何在地球外面（或者更高維度）喜悅地看著這對地球小夫妻彼此怒罵責怪，覺得真是個成長的好機會與好領悟。旁觀他人的時

候，概念很容易理解，但總是沒有第一手的體悟。

那天下午當我跟自己的「高我」連結後，我第一次體悟到原來我在地球上吃屎受苦，我的「高我」還真的是這麼開心。

在我第一手經驗過之後，回到地球層面的我驚異地稱他們為「喜憨兒」，不是一種貶低的形容詞，而是字面上直譯：喜悅憨厚。無論發生什麼慘事，他們一律都呵呵笑，覺得真好的經驗。

喜憨兒覺得地球小我的煩惱都很可愛，地球生命的死傷都很值得，一切都完美。我想像中的他們就像地球村的圖畫，總是中間一顆地球，然後外面一圈人類開心的手牽手，把地球環繞在中心。

那就是我心目中喜憨兒的代表畫面。

那個經驗對我當然有著指標性的意義，首先，我有了第一手的經驗，知道之前我靠概念理解的內容原來是真的；第二，我誤以為高我就是喜憨兒。

接下來我就在這個誤解當中前進，因為幻象生活並不會因為我短促的經驗就停止，這麼多年讀過聽過這麼多「地球是一座學校」，還有「地球是一座監獄」的假設，我想知道喜憨兒要到何時才會決定是畢業或是服刑期滿出獄的時候。

因為事實上沒有人畢業也沒有人出獄，人口數爆炸性的成長，喜憨兒像下水餃一樣的一股腦兒朝地球傾倒更多的生命，如果這是一座學校但沒有招生上限？如果這是一座監獄，難道宇宙中的罪犯多到需要全往這裡關嗎？

我想知道我要怎麼可以真正的畢業或出獄，姑且不論喜憨兒有多麼熱切崇拜瑪雅女神的小餅乾跟間諜遊戲，我想知道難道我完全沒有選擇權嗎？

死之後只能任由喜憨兒開開心心再把我空投下來再輪迴一次，重修或著繼續坐牢？

很多高靈訊息都提到一個「更大畫面」，上帝的「偉大計劃」，宇宙的慈愛系統，我們只是因為地球小我的視野太狹隘，不可能理解更大畫面，也很難看到自己在其中扮演「很重要」的角色。

這個概念不難理解，如果你有看過那種前後好幾集的系列小說，中間的轉折之多、角色進出之複雜，不到最後全書終出現之前，你都不知道到底作者一路鋪陳的精采大結局是什麼。

所以神（或宇宙源頭、上帝）有更大的畫面與偉大的計畫這一點，在概念上是完全說得通的。

於是喜憨兒卡在我們與神之間，看得到比我們大得多的畫面以及更多計畫的一部分，這個概念也很同理可證，繼續推理下去，很自然就得到：喜憨兒這個角色就是各家各派推崇備至的高我。

甚至在我寫《占星揚升指南》初版的時候，我都是這麼以為的。

學習之路永無盡頭，這個概念對我來說就像呼吸一樣自然，所以我排斥的不是喜憨兒熱愛學習，所以永無止盡的投胎來這裡。

我排斥的是這整套對幻象中受苦上癮的精神分裂症頭。因為我感受到我與喜憨兒的分裂，我覺得他們偶爾能劇透一點喜悅給我，但是我卻無法讓他們感受到我的痛苦？他們毫無同理心與尊重生命的感覺器官嗎？我們感受到幻象的苦難讓他們呵呵笑，因為幻象是虛假的，所以這些苦難也是虛假的，那持續

的意義又是什麼？

於是我用概念來理解他們，因為我無法把我的同理心用在他們身上。

然而，喜憨兒的世界不是我們能理解的。

因為他們的視野夠高，看得夠大，而我們身在地球上視野太低，目光如豆。神的計畫太過宏偉，就算他們想要劇透，我們可能也聽不懂。

這個對比的概念是我在地球上唯一能理解的。

這當然無法令我滿意，於是我繼續前進，一路追問，如果喜憨兒這麼喜悅，那為什麼在地球上的我們不是跟隨著他們這種彼此親愛、手牽手一起前進的路線成長？而是徹底二元分裂？就算我們在幻象世界，在瑪雅的控制之下，人類還是尋求快樂喜悅的動物，為什麼會走上這條二元分裂的道路？

如果不是喜憨兒立志要跟我們分裂（感覺起來不像，他們的喜悅太單純也太強大，很難有這種低頻的能量信號），難道地球小我就這麼厲害嗎？

厲害到能假裝高我？讓我們以為自己跟喜憨兒是分裂的嗎？

那些開悟的大師們諄諄教誨為什麼都沒有用？難道耶穌降生只是帶來傳播真愛必須犧牲受苦的病態訊息？為什麼這些靈性修練都沒有辦法脫開小我的控制？

就算信眾成千上萬的很多靈性大師，都還是色慾薰心或者是癌症加身？那些都是頻率很低的象徵，卻沒有人看出異狀？難道瑪雅女神真的能夠隻手遮天？連宇宙源頭，創生之神的力量都能阻擋在外？

那些連結到自己高我的人類，怎麼還能說出某些階級意識的言論？難道他們沒有感受到喜憨兒壓根什麼都不在乎嗎？

難道，高我根本不是喜憨兒？

這些疑問，鎮日縈繞在我心上，我每天早晚冥想或是臨睡前的問禱中，我都反覆的追問著，答案則是一點一滴的透過各種頻道與頓悟而來。

6 條條大路通羅馬

由於我已經理解到喜憨兒的世界不是我們能理解的，我只好從我能理解的東西繼續追蹤下去。

我在地球的時間線當中攀爬著，試圖想摸索出一條通往事實的道路。我開始懷疑高我跟喜憨兒的不同，是因為高我也常被等於靈魂。

先撇開我們都是合一的這個太大概念不談。我們專心於地球上，靈魂透過反覆輪迴來處理業力這道高我特調上。

這個假設就是靈魂具有獨特性，雖然我們是頂尖間諜，可以變換各種國籍、髮色、角色扮演（投胎轉世），但是我們有一個獨特的「本質」，就是我們的靈魂。

我們的靈魂有群組，於是我們可能反覆與某些靈魂成為家人的關係，這些靈魂就屬於同一個靈魂家族或者靈魂群組。

這個比喻非常的地球，所有地球人類都很熟悉「家人」的概念。尤其是東方世界，被家庭緊緊束縛住。

所以我們聽到很多前世今生的故事，都跟「靈魂群組」有關，同樣群組的靈魂很容易形成關係，可能是青梅竹馬或者是姻親、家人伴侶等。

也很常聽到有人說自己從小就知道自己將來想要做什麼，或者有人聽從靈魂的低語而拋下家人，投入某個需要遠渡重洋的工作。

這個靈魂的聲音牽引力量是如此強大，往往能突破地球小我想停留在舒適圈的慾望本能，所以把靈魂等於高我，是一個頗為合理的推斷。

於是靈魂／高我有一股非做不可的驅迫力，傳統說法是驅迫我們成長與進化。乍聽之下非常合理，我們得踏出地球小我的舒適圈才能成長。

但是仔細看過程中發生的事情，往往這個驅迫力所到之處皆造成很大的傷害，怎麼看都像是香辣痛苦小餅乾系列上癮的重度病患。

而且這股驅迫力往往完美地配合著業力系統，讓我們造下更多的業，反覆輪迴受更多的苦。

這樣的靈魂／高我才我熟悉的地球上靈修系統各家各派陳述的那個高我。

完全不是那個我不小心瞥到一眼的喜憨兒。

此時配合著我第一屆占星高階班學生的課程編排，我重新寫了第二版的占星軸線整合與上升下降的原理。我驚覺到高我其實是地球小我分裂出去的另一層次的假我，於是我將它命名為：靈性小我。

在星盤中央的那個我，是我們努力想要憶起、重新整合、鍛鍊起來的真我，為了讓這個星盤中央的我與二元分裂的高我（也就是靈性小我）有所區隔，我將這個中間的真我命名為：神性我。

在這個同時，我看到某個靈性工作者的影片，談到如何跟真正的神性我連結，要排除在各個維度（或者平行宇宙／其他星球時間線等）的平行我來假裝高我，於是要扎根站穩並且要求用地球我的語言來溝通。

至此，我的那一個假設終於得到部分的解答。

我們用阿凡達電影中樹根樹幹樹枝來想像這個系統，樹根是神、源頭，樹幹是我們的神性我、大樹枝是各個平行宇宙、錯綜複雜時間線當中的喜憨兒們，一大堆的小樹枝則是所謂的高我，葉子則是小我。

如果這棵樹的比喻你覺得很難想像，那試試層層交疊的俄羅斯娃娃，雖然這個比喻稍微差了一點，但是可以讓我們理解所謂的高我有太多層，我們是最裡面最小的那一個。

而我們所能接觸到的也不過是大我們一丁點的那一層的我，外面到底有幾層是我們無法得知的。如果我們把最小的娃娃裝在最大的娃娃裡面，看起來就像是存在一個虛空黑暗的宇宙當中，就像是我們覺得宇宙起源是一場大爆炸，萬物生於混沌虛無之中。

宇宙的廣大足以讓地球上小小的我們驚慌失措，於是我們就給了這無法理解的巨大貼了個虛無之境的標籤，由此生出太多恐懼套餐，如果凡事都是空，那就不需要努力了不是嗎？就隨波逐流得過且過，反正一切都是虛空的？

實際上生命的存在只是呈現出創生系統的興盛與複雜，光是一個小小的地球就不斷的有新物種的誕生，舊物種的滅絕，人口的數字就像是飛速前進的高速太空梭，生命不停創造生命。

之所以虛無，是靈性小我系統的匱乏而創造出來的幻覺。

而每一層的俄羅斯娃娃都只能看到夾著自己的那一層較大我與被自己夾住的較小我。於是所謂的高我視野很高，也只是在稍微高一點的地方罷了。

過度認同高我，就有點像是樹葉很崇拜小樹枝，得病的小樹枝自以為自己創生了小樹葉一樣好笑。健康的狀態是，從樹葉到小樹枝到大樹枝到樹幹都知道自己是透過樹根而活的，知道大家是整體的一部分。

然而，地球上充滿了得病的小樹枝，就像是一棵大樹的一個小局部被感染而枯黃錯亂一樣。從小樹枝到樹葉都得不到樹根的營養，枯黃硬化的小樹枝還堅持不肯斷落，還緊緊抓住發臭的小樹葉，覺得自己可以透過這種努力而續存下去。殊不知連雨水打在它們身上它們都已經感受不到，飢渴的在病症四處搜尋水分與營養。

小樹枝責怪小樹葉不努力喝水，小樹葉則是枯黃渴望飄落，彼此緊抓對方，以違反自然的方式存在著。

差不多就是這個感覺。

回到自然的狀態，大家有一種對整體的了解，小樹葉不用知道其他小樹葉的任務，也不用知道樹枝、樹幹的計畫，小樹葉只要發芽、綻放、行光合作用、自然飄落就行了。

染病的小樹枝會把疾病從一個小樹葉擴散到所有的小樹葉，再擴散到其他小樹枝。病原體就是靈性小我。

小樹葉是我們這些在地球上得到人類肉身的地球小我，小樹枝是那些決定我們要來地球上得到人類經驗的俗稱高我，高我有好多層好多大小，遍布宇宙之間。

在高我還沒染病之前，高我不過就是我們能連結上的更有智慧一些的進階版本的我們。

在染病之後，就變成靈性小我操弄的煙硝戰場——2012 前的地球——了。

好消息是靈性小我的野蠻世代終於告一段落，在宇宙能量像是暴雨洗滌般衝往地球的這幾年，把那些染病的小樹枝沖斷不少。於是大樹枝終於可以把營養往這個區域遞送，也漸漸有新的的小樹枝長出來。

這當然要花上好一段時間，姑且不論人類歷史到底有多長，光是西元年都病了兩千多年了，復原期十幾二十年能看到一些綠意就不錯了。

我們才剛開始呢！

在野蠻時代（2012 之前）是每一條路都通往病原體擴散的方向。

在後 2012 則是條條大路通羅馬，你可以把羅馬替換成任何強大興盛的宇宙文明象徵，人類終於要往文明的方向進化了。

但是在往更大文明進化之前，所有人都必須要做的一件事就是斷尾求生。不再是病態的生存危機，而是健康的褪皮與轉化。把那染病的區域徹底去除，將病原體消滅。

而我們也終於有能力這麼做了。

我用了前半部很大的篇幅來介紹這些後續會反覆出現的名詞標籤，用這一篇來說明我的一個假設。若是只停留在看故事、聽聽好玩的階段，那顯然是還停留在染病區。

所以後半部我們將來看看，我們到底能做些什麼，來消滅病原體、去除這整個染病的狀態。

理論、說法、概念，若不能善加實驗、印證、詮釋，就等於廢物與垃圾。毫無用處。

在人類染病的歷史上，靈性小我已經用一大堆空卡路里的虛假信念可樂把大家灌飽、上癮。畢竟什麼比基改糖漿的假信念可樂更適合搭配香辣痛苦小餅乾？

如果你能看到這裡，如果在某個程度上你與這假設有點共鳴，那現在就做個決定吧，決定不再吃垃圾食物，不再流連在蓮花旅館中當凍結在琥珀中的昆蟲，大膽去作出健康的改變與選擇。

善用當初踏進瑪雅女神的遊樂場時那個神的贈禮——自由意志——吧！

無論你是選擇那一個方法都很好，條條大路通羅馬。

鍛鍊你的意志，不管要花上多少時間，直到你能自由的由神性我的角度做出選擇為止。

7 如何增強訊號收聽神性我頻道

想必是有辦法可以收聽到吧！

這與近年量子物理學發現的新宇宙觀有很大的關係，簡單來說在量子物理學的世界中，一切都是能量，連實驗者的目光關注都是一股能量，所以才會有安慰劑效應等作用存在。

光是接受醫生關懷的問診以及自信的開立某種對應的藥物（這些藥物往往有某些很難發音的化學名字）即使醫生只是開不含有任何化學成分的糖球給患者吃，也會產生不輸給化學藥物的效果。

如果說萬事萬物都帶著能量，以及能量特有的振動頻率，最常用的比喻大概就是收聽電台的FM與FM頻道了，同樣的電台數字，若是轉錯頻道，就會聽到截然不同的兩個節目。

而我們一直誤會以為只有靈性小我的頻道可聽，因為電台數字一樣，前面都是靈性開頭，我們就高興地把自己這台收音機緊緊對準了靈性小我的FM頻道，收聽一堆似是而非、雷同於地球生活的「天堂」之音。

在那個小我「天堂」中，我們還是有「家人」、有「學校」、「醫院」等等的「靈性」建構出來的世界，讓我們得以在當中休息、被檢討、然後再輪迴轉世。

這個靈性小我的病態頻道對準了我們地球小我的種種恐懼與分裂性，強力放送著小我最愛的苦情恐懼套餐，只是包裝得更加「靈性」、「深奧」。

它們的促銷手法都是為了地球上目標聽眾量身打造的，所以收聽率一直居高不下，簡直就像是地球

上的大企業財團壟斷一切資源、甚至綁架政府，好去奴役人民一樣。

只是地球大企業銷售的是疫苗、醫療體系、學校標準教育、銀行金融等，靈性小我在上面販售的則是開悟、大覺醒、特別VIP入場券、天使菩薩隨行卡，家人快速通關護照等，樣樣美好的海市蜃樓。

這些都是由我們的「自由意志」創造出來，瑪雅幻象自助餐豐盛的菜餚。

如果我們想切換到FM神性我頻道，首先要先明白的確有別的選擇。雖然這個FM天堂頻道已經聽得好熟悉好舒服，畢竟這「靈性天堂」電台已經讓我們花了很多心思用了很多力氣才轉到這一台，在FM諸多電台中，也是有很不靈性的商業賣藥電台、霹靂火電台等。

搞不好都不知道有個切換鈕可以換到FM頻道，更別說知道FM裡面有更多更新潮更豐富的選項供人收聽。

在一開始，FM頻道的訊號很難被你這台收音機接收到。

就像是智慧型手機的系統軟體需要時常更新，你才能更新其他應用軟體的程式，因為所有app軟體更新都是配合著主要軟體而調整的。

所以「找到切換鈕」，或者說「更新系統軟體」看這兩個比喻哪一個你比較能理解，都是同樣的意思。

就存在於你的地球物質身體上。

你必須要有一個與時俱進、且有增強空間的身體，才能接收到相對微弱的新訊號。

神性我的訊號之所以微弱，是因為地球你的意志長期吃垃圾食物、缺乏鍛鍊、軟而無力。

當你強壯，系統軟體更新之後，要運行這個新的FM電台或app就會相對輕鬆順利了。

這個過程當然是非常因人而異的，首先要看你舊系統中到底存了多少無用的應用程式（信念），還有你有多常使用它們。

有時候長期沒整理的智慧手機會在突然更新系統程式之後當機、卡住、執行不順等。相信依現在人手一機的狀況，這些經驗大家都不陌生。

有趣的是，我們不知道原來自己面對生活中許多的卡住、執行不順甚至當機的情況，原來是我們在系統升級與適應期。

即使是我有意識自己在轉變與探索的過程，我仍舊會以為「卡住」、「不順」、「當機」等等情況是我原地打轉滯留的象徵。

這些身體上與生活上的顛簸，很容易引發小我的抵抗、掙扎與思維心智上的困擾。換句話說，我們遭遇這些不順，往往會在心裡鑽牛角尖，小我與心智會讓你覺得自己走錯路、開倒車、搞錯狀況、徒勞無功。

加上系統更新之前，我們從沒有聽過神性我頻道的聲音，往往在還沒順利轉換過去FM，又被AM訊號給從中攔截了。

在這裡有個很實用的辨識方法，靈性小我的訊號總是清晰、強烈，充滿熱情與激切，彷彿這就是人

生的召喚，畢生的志業等。

而神性我的訊號就像是輕輕的：嘿！這條路不錯喔！或是很小聲的：不如今天改搭公車吧！由於如此輕聲細語，這訊號很容易就淹沒在其他小我彼此嘶吼爭奪我們注意力的巨大音量之間。

簡單來說，神性我常常被蓋台。簡直就像是跨年廣場上群眾人數太多，就算大家只是傳個簡訊都能癱瘓基地台的訊號。

看到這裡你有沒有一種懷疑，想說，神不是最偉大法力無邊的那位？怎麼會是聲音最小的？

沒錯，神是最大力量的存在。想像一下你生活中遇見過最有自信的人，他們很少是大聲嚷嚷的吧！他們有信心當自己開口時，所有人會停下一切聽他說話。往往也正是如此。

況且對神來說，輕聲提醒就足夠了，就算你當下不想執行、你今年不想執行、你這輩子不想執行都沒關係，神對你有信心，神可以給你無止盡的時間與機會，神就是這麼大。

而我們的神性我由於跟神一體，也是走同樣的路線。

我不覺得喜憨兒就是神性我，但是喜憨兒鐵定比我們還有那些靈性小我們更接近神性我。

神性我的存在就像是一個中立地帶，就像是我們的心臟一樣，心臟可能會因為運動而加速運作，為了讓血流順利通過，但是心臟本身沒有喜好。

喜憨兒鐵定是在很靠近地球的那一層。

神性我則是在神所在的地方，沒有與神分裂，沒有喜好。

神性我只是提供生命力的幫浦，負責把神貫注到我們的存在體之中。所以當你這個在地球上行走的神做任何決定，神性我都會全力支持你。

這就是自由意志最需要小心對待的地方。

希特勒也受到神的全力支持，你相信嗎？當然他也徹底被他的小我組合給綁架，就像我們一樣。

若是我們與他同時代，你的喜憨兒跟希特勒的喜憨兒也是手牽手在那裏開心，這感覺如何？

如果是真的，你還想收聽「神性我頻道」嗎？

如果喜憨兒、神性我這些都不在乎地球上的痛苦與折磨，那為什麼我們還要與他們對齊？如果沒有天堂、保證光明美好的未來，那我們又為何要努力呢？

這些問題都值得你好好花時間思考一下，並沒有所謂的正確答案，我們一直試圖用地球小腦袋來理解宇宙、神等無法計量的巨大。偶而感覺到徒勞是很正常的，我們真的只能獲得片段的理解。

重要的是，這片段的理解能否妥貼的熨燙你靈魂長期痛苦的皺褶。

在我的感覺中，如果可以，那任何一丁點的理解都值得你窮盡畢生精力去追求。

但是這可能不見得是你想要追求的，這些理解可能也不適用於你的現實。

那很好，就放下這些疑問，轉身去追求你覺得值得追求的，去思考你覺得值得思考的。沒有任何一個假設與觀點能凌駕於你的真實。

只要你對自己夠誠實，你想順從你的靈魂，追求靈性小我的想望，也是可以的。

我們大家都這麼做了幾千年，只要你滿足於那事後空虛的感受，沒有哪個神會阻止你繼續這麼做。如果你厭倦了那股空虛，你不相信你的人生只能重複一直做徒勞無功的輪迴遊戲，那或許你能從這些文字概念與我持續不斷提出的問題中，得到某些靈感，讓你開始走出自己的真理。

8 排除靈性小我的訊號攔截

想要轉向神性我，有很多條道路與很多種方法。

許多好方法是藏在宗教修行的條目之中，就像是神性我懂得在靈性小我全面染病的過程中，適時地安插一些抗體進來。

靈性修持有很多種，有人喜歡禪修、有人喜歡超覺靜坐、有人喜歡去山上閉關、有人喜歡透過瑜珈、有人冥想、有人練功……還可以一直延伸下去。就說條條大路通羅馬吧！

只是大部分的人缺乏對衛星導航的理解，又或者只聽信衛星導航的口頭指示，於是行駛進入很多死巷、碰壁的山路、危險的溝渠之類的。

於是真正的「羅馬」變得有點像是傳說中的「香格里拉」一樣，人人聽說過、但就是沒有人去過，或者就算他去過回來，也像去桃花源一趟的那位仁兄，再也找不到回去的路。

這是為什麼呢？

當然是因為靈性小我操控了衛星，透過衛星導航給人很多錯誤的指示，就是為了引導人類繼續像隻猴子在地球上開著太空船亂竄。

就像是在占星揚升指南的第一階段，我們的任務就是徹底成為小我，被行星的能量推動盲目演出著自己靈性小我所設計的人生劇碼。

但不表示人只能永遠停留在第一階段啊！

雖然靈性小我是如此渴望全面毀滅的轟轟烈烈，並不代表我們就只能任由它們擺布。

所以我們想要轉向神性我的第一步，就是排除靈性小我的訊號攔截。

怎麼做呢？

再度，每個人配有的靈性小我狀態都不一樣，有的非常頑強、有的非常閒散，有的異常執著，但是有個非常明顯的一致性：靈性小我絕對都是精神分裂的瘋子。

如果說地球小我的原廠設計就是「痛苦之身」、「猴子心智」，那靈性小我的原始設計就是「精神異常」、「二元分裂」的。

它們會從這個原始設計出發，用不同卻強烈的能量影響力來試圖操控我們的地球小我，這兩個小我組合就是完美的痛苦特調深水炸彈。

而我們與它們本為一體，從出生之前就綁在一起（靈性小我熱愛輪迴投胎的這齣戲碼），到出生之後加重每一世地球小我的痛苦經驗，全都寫在我們的細胞記憶裡。

我們就像是永生永世輪迴的酒鬼，整個喝上癮到無法自拔。

既然如此，我們不如就借用A A匿名戒酒會的戒酒十二步驟來應對這個問題，這也是條條大路中很有名的一條啊！

以下步驟引用自維基百科：

（1）我們承認我們無能為力對付酒精（小我組合），而我們的生活已變得不可收拾。

- (2) 我們相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
- (3) 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上帝。
- (4) 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
- (5) 向上帝、向自己、向他人承認自己過錯的本質。
- (6) 要完全準備讓上帝除去自己一切人格（小我組合）上之缺點。
- (7) 謙遜地祈求上帝除去我們的缺點。
- (8) 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己（小我組合）甘願對這些人作出補償。
- (9) 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或其他人。
- (10) 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
- (11) 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上帝有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。

(12) 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給其他酒癮患者（其他受小我組合擺布的每個人），並在我們一切日常生活事物中，去實踐這些原則。

不是很有意思嗎？我們日常生活中的酒癮者只是向我們傳遞訊號的使者，他們將小我組合的瘋狂徹底徹底的百分百演出。

其實整個地球都是重度酒癮者，我們狂飲著痛苦特調，用各種扭曲的手法折磨著身體，吸菸、飲酒、

吃藥、嗜吃、吸毒……這清單可長著。

小我組合最喜歡的就是二元分裂，喜歡到它們像是單細胞生物自體分裂一樣的長成兩個。這樣它們可以在你的身體裡面盡情肆虐、互相咆嘯叫囂，鎮日爭吵，讓你覺得自己永遠都在善惡之間搖擺。

不管那一方贏了，都能讓你感到罪惡感或是讓你驕矜自喜。

就像酒癮者在沒有喝酒時，是最好的父母溫暖輕鬆又關懷，一旦喝了酒就成為暴怒瘋狂龍捲風，無論是在肉體上的傷害還是語言情緒暴力，都讓身邊的人一同演出，酒醒之後還能繼續演出內疚自責、抱頭痛哭的大和解。

畢竟我們都是一家人，合一親愛的大家庭啊！家人哪有隔夜仇，是不是？沒什麼比血緣更親的，也沒有比家人更重要的了。所以即使家人會像魔鬼一樣傷害你，你還是要一直寬恕原諒愛他們喔！

但是你的小我組合哪有可能這麼輕易的放下傷痛？那些傷害就是它們成長茁壯最營養的化肥啊！於是你內心埋藏了怨恨、自我價值低落，可能不會去喝酒，而是去建立另一個會虐待的家庭，可能是四處向他人索討關愛。

如果你拒絕跟酒鬼家人演出大和解戲碼，其他配合演出的家人會一起用「家人」攻勢讓你的小我能演出內疚與自責的戲碼。又得到香辣痛苦小餅乾一枚！

這裡的酒鬼可以自由替換成任何其他狀況，劈腿的父親、憂鬱症的母親、控制狂的祖父、公主病的祖母、沒安全感的老公、疑心病的老婆……這名單也是源源不斷喔！請自行移動標籤排列的方式，歡迎

對號入座。

簡單來說，天羅地網的功能就是讓你無論怎麼做，都保證能得到舒適安全或者香辣痛苦小餅乾。配痛苦特調剛剛好。完美的下酒菜喔！

大量的比喻跟舉例是為了凸顯小我組合幾乎所向無敵的功力。如果你覺得這些比喻都與你無關，你的家庭和樂幸福又美好，你的人生盡在你的掌控之中，那麼你就沒有必要繼續讀下去了，這完全不是為了你所寫的，可能把這本書或是這篇文章轉給你的家人吧！哈哈想必他們有跟你完全不同的一個故事體驗。

然而若你能找到任何一個例子讓你心有戚戚焉，或者可以輕鬆的對號入座，那麼後面會有更多細節，指引你度過這個戒癮的過程。

首先，就像那著名的十二步驟一樣，開宗明義的第一條就是，我們得承認自己病得不輕。

如果沒有這第一條的理解開路，根本就沒有前進的空間。

承認自己的現實！就像是一顆炸彈一樣，炸開山洞的一角，讓我們得以從這一角向前挖掘。

就像是最一開始的那個問題，你是誰？

如果你不承認你壓根就不知道自己是誰，那就沒有任何空間可以讓這問題帶領你前進了。

承認自己的現實，對自己誠實，將是排除地球小我訊號混亂、靈性小我訊號攔截最有力的第一步。

搞不好也是最重要的一步。

9 苦差事？爽差事！

延續上面那個酒鬼的比喻。

喝酒一開始都只是小酌助興，逐漸演變成每晚小喝助眠、每周大喝演悲情吐苦水最後到每天大喝逃避現實。

吃舒適痛苦兩款小餅乾的過程也是如此。

從小就被餵養著：人要追求快樂、現實就是苦的。這種衝突矛盾的訊息，就像是一種慢性毒藥一般蠶食著人類心智的健康。

人生的確是又甜又苦。都是。而非「二選一」、「非此即彼」的幻想。

由於靈性小我與地球小我這一個組合是由「小我」精神分裂出來的，於是他們有很多種分裂的情況，就看當初選擇哪一種套餐，是歧視對立痛苦餐，還是攜手加強痛苦餐，或者是互相遮掩痛苦餐等等。

有些靈性小我非常歧視地球小我，覺得地球小我拖累進度、好吃懶做，這套餐目標族群是自認靈性、宗教的那一群，我們（地球小我）是罪人、要行善討好上帝（假上帝，也就是靈性小我）才能重回天堂（靈性小我垃圾場）。

攜手加強餐的目標族群則是社會上的中堅份子，汲汲營營於物質保障與生活品質（地球小我），卻怎麼也得不到心靈的平靜與空泛承諾的快樂（靈性小我），而且這種攜手加強的機會之多之廣，能夠保持人永遠在瞎忙的狀態中猛吃痛苦套餐。

互相遮掩的目標族群則是社會上的上癮者，可能是靈性上癮、性愛上癮、酒癮、毒癮、憂鬱癮、醫院癮等等。這群上癮者（地球小我）總是非常自我中心、自覺脆弱、悲情受苦，於是四處尋求眾人的注意與關心；那些藥頭、酒友、牌友、廟公和醫師，也偏偏都會選到那種與他們這些癮頭配合的（靈性小我）。於是受害者就每次都會遇到施暴者，簡直比全壘打王還準，他們生活中的每個人都配合這檔上癮的劇情反覆演出（靈性小我的號召力與地球小我的軟弱無力互相遮掩對方的存在）。

這些套餐裡面都各自有不同比重的舒適、痛苦小餅乾的比例。但是目的都是要人越吃越多、越吃口味越重、越吃越想吃。

於是人們就會離健康的生命之流越來越遠，整體都持續在挨餓。就像是那隻駕駛太空艙的猴子一樣，只能感受絕望地看著艙外的香蕉流口水。

明明已經這麼飢餓，卻還是全體想要瘦身減肥，崇尚著紙片人的美感。

不是很有意思嗎？

用減肥這件事來比喻吧！就算你天生苗條不需要減肥，也看過聽過減肥的黃金守則：少吃多動就會瘦。

少吃多動，這四個字即刻就能引發地球小我的恐懼。我們的身體還保有著幾千年前穴居原始人的設計，也就是盡力求生。

在那採集食物不易、狩獵困難的環境中，一但有食物就要盡力補充，以防接下來幾天都沒得吃。

多動也是一樣危險，若平常就跑來跑去把精力都用光，一旦野獸來襲，不就沒體力逃命嗎？

所以光是這黃金守則就足夠在我們的身體裡面製造巨大的衝突與混亂。

於是當一個人開始減肥的時候，如果沒有相信那些天花亂墜騙錢的速效減肥藥、或是採取侵入性的抽脂手術這種極端手段，而是老老實實的開始「節食」與「運動」，猜一猜會發生什麼事？

一開始可能會掉個一兩公斤，因為身體的調節能力會迅速的反應著，但如果持續進行，身體會評估發現狀況不妙，引發戰鬥的反應，於是開始囤積脂肪，把這人吃進去的每一口東西都存在脂肪裡面，以因應眼前的戰事。因為身體並不知道外界發生什麼事，只會從輸入與輸出來判定這可能是冰河時期、天災或是戰亂這種細胞記憶中曾害死它的困境。

所以馬上這位減肥的人就面臨了停滯期，如果失去動力開始恢復原本的生活習慣，就會引發著名的溜溜球效應，比原先恆常的體重再加個幾公斤，於是比原本減肥之前更肥了。

這個經驗帶來哪種功效？除了「失敗」、「痛苦」、「羞恥」口味小餅乾好幾枚，還讓自己對控制力與決心失去更多能量，削弱自己的力量，於是小我們獲得更多的掌控權，它會說：「早就告訴過你了吧！」、「我們就是沒毅力！」等等令人喪氣的話。

對小我的掌控讓一步，就保證了後面會繼續讓個十幾二十步。

於是這個減肥的例子就形成了完美的連鎖效應，引發更多的自我懷疑（我是否沒有成功的機會？）、價值低落（去跟虐待者來往）、自我放縱（去暴飲暴食）等。

開始認為減肥是件苦差事。

徹底忘記肥胖的成因。

肥胖的成因正是因為自己聽信了小我的胡言亂語，放縱小我的飢餓，才會造成不自然不健康的身體狀態。

這個徹底忘記很神奇的。小我們最厲害的招數就在顛倒是非這一步驟。

小我們讓人覺得減肥是一件「苦差事」，相信小我的指令才是「爽差事」，因為小我能保護人「不失敗」、「不丟臉」、「不改變」，然後才能遠離「痛苦」。

有沒有看到這整個相反的定義！

撇開減肥的負面標籤，減肥是為了讓身體健康，我們再來看一次這個句子：健康是一件苦差事，維持肥胖（不改變、不失敗、不丟臉）然後不健康（痛苦）才是爽差事。

有沒有想幫小我們拍拍手的衝動？我有。

這只是千百萬億個狀態的其中一個。小我們不眠不休、日以繼夜的在顛倒是非工廠大量趕工生產，因為我們進食量太大了。大到都還要從外地吸引更多奴工來加入我們這個血汗工廠的大本營。

看到小我們的主力產品之後，我們就能夠針對主力產品研發一個新的對策方案。

假設我們現在正在建立一棟新的神性我工廠，我們要研發一個新產品來配合（神性我沒有對抗的概念，只會配合）這個顛倒是非暢銷飲料，那我們要怎麼做？

首先，我們要善加利用小我們的天羅地網以及二元對立能量。

投其所好，永遠都是讓對手在不知不覺落敗的好方法。

我們就創造一個徹底相反於「顛倒是非」的標籤——是非顛倒——。

是非顛倒吸管的使用方法？

首先這吸管是無法吸取任何飲料的，畢竟我們必須要配合標籤，是非要顛倒啊！

然後開始使用「是非顛倒」行動。

以前是不做苦差事只想要爽差事，現在則是盡量做苦差事，看到爽差事就往反方向離開。

最討厭運動嗎？開始每天健身、跑操場。

最喜歡跟朋友聊八卦？看到朋友在八卦就開始讚美八卦對象。

這個是非顛倒的行動，有個很有趣的能量，不僅是抵銷顛倒是非飲料的作用，還能打開一個空間，就像吸管為你維持住一點空間讓你得以呼吸一樣。

一開始困難重重，慣性與習性都讓你想要丟掉吸管繼續暢飲，握住這小吸管不要輕易鬆手，是非顛倒的能量能夠幫我們滲透飲料工廠的源頭，我們製造是非顛倒小吸管，隨瓶免費附贈喔！

你的小我會奮力抵抗，抵抗的強度可能會讓你大吃一驚。

但是當你開始執行是非顛倒的時候，你會知道所謂的是非顛倒正是對待小我最完美的良藥。

小我的是，就是你的非。

小我的非，就是你的。

最初你不能清楚分辨到底是小我還是在說話、你不曉得這是自己的意願還是小我的意願。小我們會用邏輯、理智、「常理」、「大家都這麼做」、「專家這麼說」、「別人會怎麼想」這些話來拼命轟炸你。

於是你有諸多懷疑，你會一邊進行是非顛倒一邊困惑與拉扯，你的心裡會大叫著說：我就是這樣，我已經遲到一輩子了，我不可能準時。

遲到就是我，我就是偉大到每個人都得等我。

我怎麼可以準時，人家會以為我很閒，整天沒事就等著準時來抱他大腿。

想要跟我做朋友就要接受我的樣貌，要我不遲到？他以為他是誰啊！

我也不願意遲到啊，但是我家人會在我要出門的時候對我問東問西。

交通狀況又不是我能控制的，我可不是上帝，難道我可以指揮紅綠燈嗎？

這些句子可以無限延伸，任意替換。

當你用是非顛倒的作法，讓自己無論如何提早赴約的時候，你尊重的人並非那個跟你有約的人，而是尊重你自己內在的神。

簡單來說，你暢飲顛倒是非飲料的時候，你毒害的是自己內在的神。那個顛倒是非飲料讓你遠離你的神性我，親近熱愛你的小我們。

如果你很會遲到，並不需要用：我不是不想尊重他人我有諸多不得已。種種藉口來假裝自責、而是

承認自己小我上癮，跟你約的那人則需要承認自己也熱愛這顛倒是非飲料，你們才能相約一起吸毒派對。

你心裡若有聲音說，只是遲到有這麼誇張嗎？

只要你對這聲音讓了一步，覺得人生在世何必這麼緊張嚴肅，那保證在你還來不及注意到的時候，就已經讓了十幾二十步，又來地球輪迴好幾百次了。

若你自覺自己對人生超有掌控力，那這招可能更有幫助，把你的信念寫下來，例如：我超懂得人際關係的奧秘、我很能掌控情況、我永遠都是對的：

然後得意地看著自己的人生信條，自滿個幾分鐘。

拿出是非顛倒神奇工具，我半點不懂人際關係，我無法掌控情況，我不可能永遠都是對的。你的人生信條越是堅定就越能保證是小我工廠的產物。

小我的非，就是你的。

我不能拐彎抹角的說話，我就是直腸子。

我不能不誠實，我有話就一定要直接說出來。

我不能忍住不講，我會內傷。

我不想說謊，我從不說一套做一套。

乍聽之下，這些說法相當正確對吧！做人要誠實，不可以說謊啊。

於是你很「痛苦」的開始不在第一時間讓自己對別人的批判脫口而出，你行使是非顛倒的能力，開始在想說：你這樣做太不應該的時候，說出，你就是應該這麼做！你看到有人在背後中傷別人，你不會加入也不會批評，你只是忍住各種想參與或是想指責的衝動，默默走開。

你發現自己其實常常說一套做一套。

其實你的直腸子是小我卯起來朝別人噴屎的功能，把小我的痛苦與不滿四處散播，你其實一直對自己不誠實，你無法控制自己去對自己也了解的事情大肆批判的衝動，你只有不停說話甚至不知道自己什麼也沒做。

言行一致的好處是心理能健康呼吸，當你任由小我胡亂開口，只為了講贏別人、怕別人不知道自己很聰明就要很迅速地搶奪發言權表明自己的立場，這種種的行為並非言行一致的象徵。

再度，當你把時間都拿來大放厥詞的時候，你有時間進行任何事情嗎？

語言跟思想，是相輔相成的一組工具，當初並非設計來讓小我們用這工具來殘害我們的健康。就像我們不會讓小孩玩銳利的菜刀一樣，小孩的手沒有力氣，很容易就誤傷自己及他人。

然而，我們卻放縱自己的小我用語言思想手術刀在那裏亂揮亂砍，是挺驚人的一個選擇。

10 噴火龍上場

我們從上面那個是非顛倒的苦差事／爽差事可以看到在日常生活中，我們有多常掉入小我的顛倒是非陷阱中。

我們終其一生在逃避的痛苦，其實往往都是對我們有益的事情。

因為那個「感覺痛苦」的人並不是你，而是你的小我們。如果你看到這裡感覺震驚，覺得自己被騙了一輩子！那你看懂了這當中的詭計。

如果你看到這裡，覺得很疑惑，不能了解什麼叫做痛苦的人不是你，可能是上面所有比喻都沒成功讓你產生聯想。那建議你可多讀幾次、或與人討論，或者其實這本書不適合現在的你。

現在我們來試試最後一個比喻。

假設你同意我們有靈魂可以輪迴轉世，然後每個人都有不知道幾次的地球經驗，可能上輩子是中國人、上上輩子是印地安人、上上上輩子是德國人之類的，不管哪國人、哪種性別身分，人的外殼長相會改變，但是內裝都是你。

那麼，在這個邏輯之下，身體就像是每一齣不同戲碼的戲服。

或者身體就像是你每次進入地球賽車場上配給到的車輛。

理想上，你駕駛著你的身體，在賽車場上盡情享樂，然後賽事完成之後你會離開這台車，繼續你的人生。下車，就是地球人所謂的死亡。小我非常害怕下車這個舉動，因為就要被埋到土裡廢棄了。

由此可看出我們大家配給到的是形狀各異，類似變形金剛那種超級智慧車。

這種超級智慧，落入不懂得如何溝通駕駛的駕駛人手上，就會演出世界大戰這種戲碼。外在已經夠戲劇化了，內部的狀態更是誇張。

以前電影漫畫卡通常常畫出一個畫面，主角的肩膀上，一邊站著善良小天使，一邊站著邪惡小惡魔。然後它們在主角的耳邊輕聲細語或者大聲爭執，讓主角得在兩邊做出一個選擇。非善即惡。

從那時候小我就分裂得蠻明顯也蠻徹底的。

回到智慧霹靂車的比喻上，原本是一個完整的你在駕駛這台車享受各種物質的感受，速度感、皮革的觸感、引擎的聲音、群眾的歡呼等等。

結果因為霹靂車上配備的化學毒素經過你的皮膚滲透入你的身體，於是你開始出現幻覺，你看到副駕駛座有另一個你，甚至後座還有第三個你。

這三個你分別是地球小我、靈性小我跟噴火龍。

噴火龍是誰？新角色又出現了，我們前面已經認識了地球小我跟靈性小我是如何合作或者爭奪控制權，讓你的神性我聲音完全被淹沒。

然而我們還沒介紹讓小我們都得另眼看待的噴火龍。從字面上來聯想，你覺得噴火龍是什麼？暴躁易怒的、情緒導向的、失去理智的、抓狂噴火的。

是，我們每個人都曾經有過這種經驗，在某個時刻感受到自己神經啪地一聲斷裂，然後一股猩紅熱

氣蔓延過我們全身的神經系統，瞬間我們就失去對身體的掌控能力。

我們可能會把惡毒傷人的話狠狠的拋擲到他人身上，可能把不知哪來的熊熊怒火發洩在無辜的小孩身上，事後往往能引起強烈的自責與愧疚。香辣痛苦小餅乾又得到好幾枚。

這種時候，是連靈性小我都靜默、地球小我都退後的時刻。這是噴火龍現身的時候。

噴火龍是小我精神分裂最猛又藏得最深的一個面向。

的確有少部分人常常由噴火龍駕駛、天天在路邊跟人吵架、飛車追逐、懲兇鬥狠、扁老婆小孩等。但是在大多數的人的狀態中，噴火龍往往是潛伏的，不那麼明顯的，往往要到小我們覺得生死交關時，才會放噴火龍出來肆虐。

霹靂車上往往是這三個角色輪流駕駛。

每個人的狀況不同，有些人這三位感情很好，會偷偷進行很多碰碰車遊戲，讓你無暇分神去注意到是誰在駕駛，甚至沒發現內裝有三個人，或者完全忘記自己只是在賽車場上玩一場遊戲而已。

記得前面那幾個不同的痛苦套餐嗎？當地球小我跟靈性小我各種相處模式都壓制不了你思考：我是誰？我到底在幹嘛？這種危險問題的時候，你的靈性小我就會呼喚其他人的靈性小我，來衝撞、挑釁你。於是噴火龍就會出現，噴出毒素酸液充滿口臭的火焰，把周遭燒成一片焦土。

想想看地球上都不知道幾輪賽事了，賽車的跑道早就被無數的噴火龍噴得滿目瘡痍，道路也一直往旁邊拓建，但是拓建的下場就是賽程被無止盡延遲，終點線遙遙無期，因為就連要擠回主要跑道（會抵

達終點線的那一條）都有點難。

此時喜憨兒還在上頭呵呵笑，覺得新開的小路也很好玩啊，可以看看山景或海景，繞點遠路也沒關係啊。還是在道路上啊，就算是闖入碎石路，喜憨兒也會拍手說，哇自己開闢一條道路喔！

蠻想翻個白眼的吧！

神性我同時有數不清的賽車場在進行探索，有些是在觀察拓寬道路的可能性、車禍的機率、移動終點線的激勵程度？同時好多個賽車場喔！所以你覺得你的神性我會注意到你這台小車上面已經三隻互咬打起來了嗎？

可能撞到車頭全毀能夠引起祂的注意力吧！就好像不是很多人經歷過人生重大的創傷：瀕死經驗、罹患絕症等，都會獲得煥然一新的視角嗎，這就是因為非得要撞這麼大，神性我才會覺得有需要處理一下的點。況且他也不是真的很在乎，那種美好嶄新的感受往往維持不了多久。

為什麼會這樣呢？

因為神性我太有自信了記得嗎？

他覺得不過是短暫的幻覺，擁有他力量的你絕對可以自己克服，或者摸索出什麼新體驗，好讓他的親身體驗觀察報告內容更豐富。

就像是父母總要放手讓小孩自己摸索、奔跑與跌倒啊，只不過神性我不走慈愛父母這一套，他是太有自信覺得自己一定可以啊。

所以我們也只能硬起來，就算還感受不到他的自信，我們也得假裝自己有。

因為我們的確是有他的力量的。

只是我們一不知道自己，二不知道怎麼使用罷了。

神性我就像是在控制中心監控好幾百台電腦的導演，喜憨兒比較坐在賽車場外拍手的觀眾，看著自己下注的那台車撞車、故障、拋錨，然後喜孜孜的記錄著這個觀察體驗：原來駕駛座的視線不良會引發連環車禍、適度改變坡度能夠提升比賽難度……

坐在車內的我們則是通訊全無的狀態，只能瞎子摸象般的往前開。車上的高科技耳機充滿了雜訊，根本聽不到觀察指揮中心的訊號，無法得知自己的輪胎是否過熱、前方是否有車禍。

只能靠最簡陋的對講機跟附近的車輛互相交換一點情報，大家都是霧裡看花，用猜測的胡亂通報。這就是我們的現況。

11 開悟灌頂的仙丹妙藥？

由於現況的混亂，讓靈性小我自覺優越，畢竟他們脖子長到可以伸出天窗外，看得稍微遠一點，因此而長出一個畸形的大頭。

在健康的狀態中，地球小我與靈性小我跟噴火龍三者是勢均力敵的。畢竟他們本為一個整體，是病態的精神分裂造成三者的假象。

在幾千年來的疾病侵蝕之下，這三者的分裂益發嚴重，而靈性小我就趁隙坐大，不停的灌輸輪迴轉世、靈性受苦、犧牲奉獻的扭曲的念頭。

簡直就像臭酸的毒氣，將地球小我跟噴火龍搞得奄奄一息。

地球小我的設計是求生存，噴火龍的設計是原欲本能，這兩者被逼到極限的時候，就更容易受到靈性小我販售的假防毒面罩吸引。

假防毒面罩有很多款，古代流行的款式是犧牲受苦的罪人贖罪款。

中古時代流行的是隱密煉金的特別入場券款，伴隨著科學至上靈性卑下款。

近代流行的是你創造自己的實像大頭症款、吸引力法則之你活該倒楣款、上師灌頂的開悟仙丹款等等。

這些暢銷熱賣的各款假防毒面罩裡面釋放的什麼？只是稀釋過的臭酸毒氣罷了。

所謂的灌頂開悟這類的仙丹妙藥，讓許多作惡壓榨、賺取暴利的商人捧著大把鈔票去換取「大師」

座下的一個位置，一次「灌頂」、一次「祈福」。

在過去還挺吃香的。

難道你不好奇為什麼嗎？

如果那些商人作惡多端怎麼還能得到天堂入場券呢？

為什麼富者恆富、窮者恆窮？難道真的是富人特別努力，窮人特別懶惰嗎？你相信這個洗腦的台詞嗎？

為什麼那些「神佛」會「特別」保佑護持那些「富人」？難道真的天上地下就是要「有錢」才能打通？

為什麼好事總是發生在壞人身上？

這裡並非假設所有富人都是壞人，就像地球上所有的狀態一樣，不管哪一種分類法，都在好壞光譜上各有定位。富人當中有極好的人也有極差的人，窮人當中也有極好的人跟極差的人，有的則是在中間，偶爾偏向好偶爾偏向壞。

這裡只是在探討那些販售開悟仙丹妙藥跟天堂入場券的所謂「神佛、大師」與他們的目標客層，以及這整套理論的奇妙之處。

以前真的行得通，我假設你讀到這裡已經能思考其中古怪。

姑且不論什麼「公平正義」這種唱高調的言論，我們來看看那個大師神佛將「祝福」送給「出價最

高」的人這一點。

重點是還真的有用。

為什麼有用呢？

當然是因為靈性小我好喜歡這套啊，靈性小我建立天羅地網，在其中搞階級、搞特權，不停的慫恿人類吃苦當吃補、受苦受難真菩薩、輪迴轉世償還業力，於是就會有以下故事：

這個富人上輩子造橋鋪路救了某個村莊的五百口人，所以這五百口人這輩子都當了他公司的員工，任由他壓榨，由於他上輩子已經做過好事，這輩子又照顧這些人的生計，於是他的「功德無量」，然後他再把錢繳交給靈性小我組成的「神佛大師」，於是乎又多照顧了很多靈性小我的生計、穩固它們的地位，於是靈性小我們就會去運作，讓更多錢流入這個富人的口袋。

那他做的壞事呢？

噢！不用擔心，他下輩子會再來還。

如果你覺得這個故事很合理，那想必你對地球生活相當滿意，趕快把書丟掉吧！

如果你傻眼，別忘了，你也是共犯之一。

這整套故事，都不可能是一人之力能完成的。絕對是地球上所有人同意才玩得起來的。

在尋找答案的路途上，我也曾經對「灌頂就能開悟」的廣告心動過，雖然那時候的我壓根不知道開悟到底是什麼意思，我只是很想知道這一切到底有什麼意義，到底我在這裡幹什麼？到底這些痛苦有什麼

麼用處？

那些痛苦都是小我們的養分，我也傻傻的餵養它們好多年。

越痛苦它們越茁壯。

如果這個重點無法被人類了解，那麼這個鬼故事將會無盡延伸下去。

有沒有聽過很多故事在傳唱「痛苦才能使人成長？」

或者是「沒有痛苦哪有收穫？」

痛苦是小我們的強項，想想看飢餓的人會為了食物做出什麼事，那你不難想像小我們為了得到痛苦能做出什麼事了。

痛苦是仙丹妙藥，唯一能保證你脫離這故事的就是痛苦。

但是痛苦也是小我們設計最多陷阱的地方。

要善用「痛苦」的雙面性，而不是被痛苦奴役。

小我利用「痛苦才能使人成長？」、「沒有痛苦哪有收穫？」這種種概念讓人去四處衝撞、亂生亂砍亂伐，然後發一塊香辣痛苦小餅乾讓你以為自己透過這些行為「成長」了。

在這個概念裡面，主詞很重要。

當你放小我肆虐四處衝撞噴屎的時候，你的真我飽受疾病折磨而痛苦。於是小我們更加茁壯了。

反之，當你從事所有令小我們痛苦的事情，你的真我就得到療癒開始強壯，於是痛苦真的使你的真

我成長了。

受苦的到底是誰？

是你的小我們，還是你的真我？

這是需要審慎選擇的。

12 只能自己當大師了！

看到這裡，除了傻眼還是傻眼嗎？

好消息是這遊戲不是沒有翻盤的機會，那些舉例、比喻、隱喻跟故事，都是為了讓我們的地球小腦袋能稍微理解不同次元的我們是如何影響著地球次元的自己。

你是神的一個小部分，你擁有神性我所具備的所有力量，你讀到這裡有沒有很慶幸之前你都不知道自己多有能力，否則地球可能早就被你的小我們給毀滅了。

當你深受到小我們的控制時，知道自己多有能力絕對是場災難。

然而你能讀到這裡沒有放棄，想必是已經到達某一個臨界點，可能你還是懵懵懂懂，或許你還是不太相信這些，但是你的好奇心還沒被小我們給掐死，換句話說，你還活著。不屬於那些殭屍人、或者是牛羊群盲目追隨「領頭羊」的那群。

有了部分的理解，就像是推開一扇窗，讓新鮮的空氣流進來，讓你能夠呼吸、能夠繼續前進。

所有在地球上流傳的知識都有正反兩面，宇宙真理一進入地球磁場就會被小我們拿來操弄與設下陷阱。

原因當然是因為我們都會自然而然地受到宇宙真理的吸引，我們總是隱隱約約記得一個和諧有序的世界。

於是我們終其一生都在追尋那個隱隱的感受。

這就是小我們設下陷阱最完美之處了，有什麼比你心嚮往的東西的複製品更能誘惑你的呢？

畢竟遠看還真有那個樣子呢！

就更別說是你的家人、朋友、靈魂伴侶都不遺餘力的參與這場販售會了。

掙脫不了輪迴、全世界幾億的佛教徒沒有半個人抵達佛陀的境界，全都是可以理解的。

沒有一個大師可以把佛陀的境界複製到你身上，代表你比那所謂的大師更加厲害。

你必須要跟大師勢均力敵才能抵擋他想販售給你的種種虛假美好、愛與光、開悟與涅槃境界。不是嗎？

或許你會辯稱對方是個假大師，所以才沒有效果。

如果是這樣，那又何必再相信所謂的大師？

如果世界上沒有所謂的大師，那你能依靠誰呢？

只好自己當大師了！

自己當大師這句話可能會激勵你的靈性小我，畢竟那顆伸出窗外的頭已經扭曲畸形大得不像話了。

但是這裡的大師要做的正是把那顆大頭斬斷。

只好自己當馴服小我的大師！

因為真的沒有任何一個人能夠幫你做到這一點。

這件事只有你能做，也只有你自己做得到。

這裡要馴服的小我也只是你自己的小我們而已。

這個大師不是要去渡化眾人、開導他人的大師，這個大師是要精通於辨識自己的小我、勤奮於鍛鍊自己的真我的大師。

這個大師的道路是非常個人化、又非常艱難的。

那是我們生而為人最主要的工作，或許也是唯一的神聖志業。

在這個自己當大師的過程當中，你能獲得的絕對不是進棺材就帶不走的金銀財寶，而是一把通往真自由的選擇鑰匙。

代表著你不會再相信靈性小我的鬼故事而無止盡的輪迴投胎，你不再把靈性小我的愛吃屎當成已任，你不再無止盡投胎折磨地球來餵養痛苦給小我們。

你能找到最初自己的真正光芒與價值。

畢竟你一直沒有失去過，你只是被障蔽住了。

你無法創造自己的實相，因為這個幻象世界牽扯了好幾十億人口的幻象，實相一直無法在此地生存。

你一直活在幻象之中，受到幻象的擺布，自我欺瞞與欺騙他人。因為我們都是幻象大師，共同創造了這個毒氣煙霧繚繞的地球。

是時候承認這個事實，然後善用自己的大師品質來創造自己的人世經驗了。

如果你對你讀到的這一切都充滿疑問，非常好，就去進行自己的調查、搜尋答案，地球上為了這個目標努力的人之多可能超乎你的想像。

若非有那麼多人將自己在各個學術領域或者自己專業上的知識與智慧寫下來、出版成書、發表在網路上，那麼我也不可能得到這個屬於我自己的「理解」。

我並沒有要將自己的概念與理解塞進你的自助餐盤中，我只是提供了自己的經驗，分享給那些需要的人。

無論你相信與否，我們都還沒有談到真正的解決辦法，我在下筆之前以為這是一本小書，透過我們舉辦的讀書俱樂部與參與者的親身經驗，我想把我們得到的洞見透過幾千字分享出來。

但我直到這篇之前才明白，以上所有的篇章只是導論與第一部分，因為需要釐清與辨認的太多，我們對它們理解的太少。

在導論中，我用了大量的比喻，希望能讓大家理解另一個次元的我們病得有多重。

如果不能將那個病態的次元的影響從我們的地球生活中降到最低，我們身為人類種族，將會延長這個幼稚期。我相信很多人喜歡這狀態，而這書顯然是為了想正常長大的地球人而寫。

透過親身的經驗，我已經明白我們不可能完全阻斷病態次元的影響，畢竟那也是包含在我們整體的一個部分。

然而我們畢竟是在地球上生長的人類生命。

是時候把重點放在地球生命上，能量的影響向來是雙向的，以前的我們在地球生命的維繫上軟弱不堪，才會讓另一次元的病態強烈放送洗腦我們，如果我們能夠將地球生命透過四個象限的完整鍛鍊而堅強起來（註：美國作家、哲學家肯恩·威爾伯在《萬法簡史》中提出四大象限的理論），那麼我們不只

能抵擋病態能量的影響，還能將正面健康的能量傳送過去。積極面是期望它們會受不了健康積極的能量而萎縮變小，消極來看它們或許也能受到牽制而不再瘋狂。

第二部 使用指南

第一步驟：認知了解

1 認識、辨識與觀察

在接下來的部分我們將介紹要如何使用你的小我，而非被你的小我控制與使用。

所以在這部分將是使用指南的主體。

就像是所有的說明書，一開始當然要介紹組成的各部分，以及如何操作，以期達到最佳使用效果。在前面的導論中，我們已經把分裂出來的小我們用各種比喻象徵介紹過一輪，現在要來收拾整合一番。

簡單來說，人類在地球次元的狀態裡，是有個物質身體的生命存有。物質身體在現代科學的各種切割細分下，有生物體、情緒體、心智體等三大項。（當然還可以無止盡細分下去，但是我們暫且使用這三大分類法，畢竟我們不是真的在討論現代科學的各種範疇。）

我們的生命這三大部分是持續交互影響，無法分割處理的。情緒會影響心理狀態、心理狀態會影響身體健康，長期身體不適會影響心情（情緒）同時也會造成心理偏差等。

千萬不要以為這三大分類是各自獨立的系統，這種概略的分類，一如前面導論所言，只是為了讓我

們的地球小腦袋可以理解一個整體是如何運作。

然而系統的錯綜複雜，其實少了哪一部分都不行。

拆解成三部分只是讓我們便於了解，請謹記這並非分裂的系統，人類身心一直是一個整全的系統。於是在地球次元我們有身體、心智體、情緒體形成人類的生命系統；然而在另一個次元，我們則有地球小我、靈性小我跟噴火龍。

是的，小我這個原本只是拿來比喻人類的性格、人格、脾性的心理名詞，已經隨著人類多生多世的投胎轉世分裂成一個三頭怪。

正由於我們是活在地球的物質生命，加上近代的科學興起，讓我們遠比上古時代的原住民更軟弱無力，因為我們對另一次元對我們的影響無知到有點不可思議的地步。

這或許是近代瘋狂屠殺驅趕原住民的某些深層的原因，因為原住民還保有對另一次元的理解，而小我們打定主意要掌控且毀滅所經之處，自然不能讓原住民的知識流傳出去。再度，並非評判任何人，我們所有人都是共犯。

無論讀書、健身、靜坐冥想等，全都是在地球次元的「行動」，代表了我們也只能從地球次元的行動來因應另一次元的瘋狂操控。

本來另一個次元的影響力只佔有人類生命經驗的某部分，然而靈性小我的坐大造成了更加瘋狂的分裂與偏斜（例如2012之前我們整天聽說地球即將毀滅的恐嚇、最後審判、2012後還是一堆基於宗教靈

性的戰爭、屠殺）。

所以清楚認識小我們是最重要的第一步，如果不能分辨腦海中到底是哪個小我在對你說話，掌控你的行為與言論，那你要怎麼排除它們的影響？

簡單來說，所有跟生存有關的恐懼：金錢、愛情、親情、權力等渴望都屬於地球小我的範疇，以上這些有太多書籍分門別類的試圖想要處理，隨便去書店或圖書館走到自我幫助書區、自我成長、心理成長類全都是在地球小我的傷口上滋長的小OK繃。

接著是所有跟死亡有關的恐懼：死後有沒有人記得、祭拜；輪迴轉世投胎、宗教信仰、靈性執念、外星綁架等都屬於靈性小我的範疇。近三十年來這系列的書籍報導簡直就是爆炸成長，不說資訊上的爆炸，各式各樣的廟宇、靈修中心、密教團體簡直像是細菌一樣瘋狂孳生。

最後是所有無法言述歸類的恐懼：前世創傷、兒時陰影、孕期受創等，全都是噴火龍貪心守護的財寶。這無法言述的恐懼緊緊貼近靈性小我尋求解答，造成靈性小我的大頭症益發膨脹。噴火龍就能潛伏在小我們的深處，像是希臘神話當中的九頭蛇（Hydra）砍了一顆頭會長出兩顆，守護在發臭的小我沼澤狂噴火跟毒氣。用狂怒來掩飾最深藏的恐懼。

現在你認識了這些另一個次元的你，你害怕嗎？

聽過一百萬次說恐懼是人類本能嗎？或許是吧，恐懼可能是一個無法根除的感受，但是卻不需要無止盡的放大與餵養另一次元那些以恐懼為主食的東西。

每一次你升起一個恐懼的感覺，就立刻用一個歡欣鼓舞的心態去追蹤它。恐懼絕對會帶著你找到這三隻的其中之一。

在這個重新認識另一個次元的自己階段當中，你將會敞開心胸愛上恐懼的感覺。不，不只如此，你將會敞開心胸愛上所有曾經被你貼上負面標籤的感覺。因為每一個憤怒、恐懼、緊張、無法呼吸都像是一條金絲線，能让你循線找到某一隻小我。

這階段可能要好幾個月或者好幾年，每個階段你會找到不同的恐懼，端看你的人生藏了多少顆彩蛋給自己。生命沿途有太多經驗在不知不覺埋下恐懼的糾結，在各種不同的層次與深度中。

你對生命越敞開，就能越快理解自己，穿越無可避免的迷霧森林。

這是個驚奇的旅程，你越是想要追獵你的小我，你的小我就越驚慌失措，你越是想要看穿它的各種藉口與令你分心的把戲，你的小我們就越容易露出馬腳。

抓到它一次，就很容易抓到它第二次。

這是很很有成就感的一個遊戲。

一開始你還是會覺得自己身在迷霧之中，但隨著你每一個驚恐的反應被你真誠的接納與觀察，你開始追蹤自己的恐懼，進而獵捕到你的野生小我。

小我們一直被你野放著，無論你身在此生的哪個階段，二十三十或四五十，只要你從來沒有清楚認識過它們。

無論你認不認識它們，其實你都常常不自覺的餵養著它們，用各種恐懼的能量把它們養得白白胖胖。

一開始你捕捉到它們，它們很快又會溜掉；有時候你覺得你捉得很緊，而它們奮力抵抗的力道可能會衝擊到你的現實生活，靈性小我的力量不可小覷，它們可以串聯你生活中的其他人來施放各種煙霧彈：意外、緊急事件、爭吵等，來讓你忘卻自己的任務。

所以別對自己太嚴苛、對這過程多點包容，別忘記你才剛開始，就像是身體鍛鍊一樣，一開始你能只能慢走十分鐘，持續的練習一周後可能慢跑十分鐘，一年後可能都能跑馬拉松了。

在認識、辨認與觀察這階段，盡可能給自己多一點時間與耐性，這個成長的過程是非常甜美、很有成就感的。

只要想想你之前被它們耍弄了幾年，如果你能在開始練習的第一個月成功抓到它一次，你就已經贏了它好多倍。

抓住小我只是第一階段，抓住它是為了認識它，然後放手。

繼續我們的辨認之旅，再度抓住它，看看它是哪一隻，再度放手。

當我們能夠很輕易的抓到它，辨識出它的來源是地球小我還是在靈性小我還是在噴火龍，你對它的認識就會逐日精進。

在一抓一放的過程中，你觀察自己的成長。

你會越來越上手，越來越強壯。

2 得寸進尺

在一抓一放的過程中，你可能會經歷到這樣的經驗，你失去控制權，於是放你的小我們出來攻擊他人、攻擊自己。

無論是有覺察還是不小心，你都能看到小我們造成的損傷，可能是你的憤怒傷害了你身旁的家人親友，可能是你的自卑引發了你的受害者情結。無論哪一種，當你發現傷害已經造成時，不妨觀察隨之而來的餘震。

小我們最擅長的就是得寸進尺的戲碼。

也就是說，在你變強壯的過程初期，你會遭遇很多次這種：不小心放小我出來肆虐，結果隨後它就會一直出來狂噴屎的戲碼。

循序漸進的鍛鍊，難免會被這種連環狀態給挫折。

若因此而陷入了一「自責」、「自我批判」的陷阱，那你就是無形中又把小我們養肥了。

生活中種種戲劇化的場面，都是小我們熱愛的戰場。

有多少次你面臨他人的挑釁、威脅而失去理性與優雅？你覺得自己一定要聲明立場，嚴正表態，才能讓他人知道你不是好欺負的？

這就是小我的標準程序。

小我們完美的串連著，在生活的每一個層面緊密交織出各種狀況，讓你覺得危機四伏。

這個危機四伏感會讓你的交感神經持續運作，處在科學上所謂的「戰與逃」本能上。這個戰或逃，如果你還沒發現，是完美的二元分裂陷阱。

畢竟你不是得起身應戰，就是得拔腿逃跑。科學家說這是人類面對遠古野獸威脅形成的「本能」。這本能會造成強烈的壓力，壓力引發一連串的生理反應，於是我們的細胞加速氧化、老朽死去，造成各種慢性病。

仔細思考一下，你覺得這符合「求生」原廠設計嗎？

如果每一個細胞的任務都是要維持生命，那麼這個「本能」豈不是顯得突兀與奇怪？畢竟這個本能唯一能造成的作用就是腐朽與死亡？

是時候認清那並非人類的本能，而是一種演化的缺陷。

不要執著於缺陷與病態，別忘記小我們擅長得寸進尺，當你相信了這病態的本能，你就落入小我的手掌心。

於是你就會讓你的地球小我整天被人冒犯、激怒，隨後就放你的噴火龍出來展現你的狂怒、憤恨，然後落入自責、自苦的靈性小我陷阱當中，這個惡性循環生生不息好幾千年了。

人類的神經元處於不停再生的原廠設計，是我們後天輸入的資訊與每天的行為決定了哪些神經元變活躍，哪些神經元死去。

一開始難免會落入前半生形成的「反射動作」當中，所以需要花比較多時間跟力氣來鍛鍊自己的覺

察力。

隨著實際修煉的進展，你的覺察力將會成為你的最佳盟友，讓你能有得寸進尺的能力。

從一開始被小我綁架、讓小我一再出來撒野，到你一開始沒抓到小我出現，然後進展到你可以在它出現的當下抓到它。

這個得寸進尺的法則適用於所有次元。

你放縱它，它就能得寸進尺；你追捕它，你也能得寸進尺。

為什麼？

當然是因為它與你的力量消長，以及你與它誰的技巧比較熟練。

我們處在擁有兩極磁場的地球，無論磁極是否翻轉，我們截至目前都還是保有南北兩極的地球。

於是我們要善用極性法則，不是小我次元的二元分裂痛苦吃到飽，而是地球次元的兩極平衡、和諧、興盛。

黑暗與負面能量坐大是因為我們放任小我次元來掌控我們。

其實黑暗與負面能量是為了讓我們循線追蹤、找到方法、釋放光亮去轉化並進化的訊號系統。而不是讓我們害怕、驚恐與逃避。

同樣的法則，在每個人的眼中看起來都有不同的樣貌。

小我次元的任務就是把每一個真善美的宇宙法則轉為它們所用，於是它們會在每個法則中設下層層

陷阱，把尋求愛與光的生命捕捉到它們陰暗發臭的牢籠。

吸引力法則？如果你知道吸引力法則但你還是吸引不到金錢與財寶，代表你這個人內在過於匱乏？自我苛責小餅乾又得到一枚。

振動法則，一切都是能量振動，所以如果你生活在貧苦生活圈，或者你的朋友都是赤貧階級，代表你的能量就是低落，小我們喜孜孜地吃自苦小餅乾又肥一圈。

因果法則，每個行為都有結果，自己收穫自己種下的果。所以你這輩子運氣不好，代表你上輩子糟蹋自己的好運，所以是業力？

簡單來說，每一個法則都在小我的股掌之間，你身邊每一個人的小我都會參與這個「似是而非」的扭曲宇宙的法則，表面上互相「激勵」，實際上互相插刀。

被玩弄的最厲害的大概就是自由意志了，由於一切都出於自由意志，於是某些人受到性侵也是一種自由意志？有些人殘障也是自由意志，簡單來說小我們會善用這些法則來放大地球世界中的苦難，並且在人的心智體間造成矛盾痛苦與癱瘓，進而形成自我厭惡與自我苛責。

所有被扭曲的法則與信念，讓人的心智體當機、卡住，都被人類發明的「矛盾」一詞給掩蓋。人世間就是有諸多矛盾、痛苦。對吧？

當然不對，人世間就是有人選擇相信小我的把戲，熱愛餵養小我們，活在諸多矛盾與痛苦之中，這句或許比較貼近事實。

靈性小我的小我神簡直熱門暢銷到讓宇宙生命都嘆為觀止。

小我神是嚴肅的，希望人類受苦、犧牲，匍匐在它腳下祈求它的原諒，小我神同時又是覺得人類身體是骯髒污穢的、性愛是褻瀆小我神的，但是又鼓勵異性戀拼命生產、確保小我的香火延續。小我神自稱自己是慈愛的，卻排擠同性相愛，因為那種愛無法製造更多小我。當然這裡並非說所有宗教都是受到小我神控制與綁架，宗教在人類生長過程當中有它一定程度的必要性，也有很多真正慈愛的存在，只是大部分人類的小我比較跟小我神有共鳴而已。

小我神多麼受到人類種族的崇拜與喜愛，於是幾千年來人類蓋了一間又一間富麗堂皇的教堂、寺廟，傳唱著小我神的真理。

傻眼了沒？

就跟你說小我們超級會得寸進尺的。

完全自相矛盾的訊息，都能讓人類照單全收，小我們厲害的程度請勿小看。

現在我們要把能量收回，不再盲目追隨小我們的命令，第一步就是認識小我次元的無厘頭與虛假膨風，認知到自己有能力追捕、訓練與控制你的小我。

於是我們逐漸就能夠不讓小我出來興風作浪。

3 發現、制止與重寫

前面已經再三強調認識你的小我們有多麼重要，唯有清楚認識它們，才有可能在它們出來撒野的時候發現它們。

要發現它們能有多難？你心裡是否出現這個問題？

事實上，小我們就像房間裡的大象一樣，佔據了絕大多數的空間，卻不被大家所承認。

當你身邊所有的人（可能也包括你自己）長年都一直處於「小我驅動」的狀態，要把你的小我跟你自己做出區分，並不容易。

就拿「應該」這兩個字來舉例吧！

人若是結婚就「應該」遵守一夫一妻制的規定，不然就不要結婚。延伸出，老公「應該」要對老婆好，不應該有外遇。老婆「應該」要任勞任怨伺候公婆，不應該有抱怨。夫妻「應該」要同甘共苦，不應該各自玩樂。

應該這兩個字出現在任何句子裡，都清楚標示出一個簡單的事實，小我們正猖狂的笑著。

小我們用應該這兩個字控制了地球上大多數人，讓大多數人覺得自己「應該」要服從國家社會訂下的規則與潛規則。

然而小我本身是最不遵守「應該」規範的，於是，人類的系統就產生了錯亂與極大的痛苦。因為小我總是任意廝殺，想劈腿就劈腿，熱愛抱怨，然後隨即再用「應該」插刀自己與他人，讓痛苦小餅乾噴

發吃到飽。

劈腿抱怨這些事情正是小我熱愛的戲碼，因為沿途可以殺傷無數，造成更大的分裂與痛苦。然後為了避免有人逃出這戲碼，小我增設了「應該」來確保人人有痛苦小餅乾可吃。

就算你只是想要抱怨，但是你隨即在腦海中出現：我不應該抱怨，我真是充滿負面能量的人。賓果，又得到自責小餅乾一枚。

有多少次你在自己腦海裡玩著這個我不應該怎樣的內心戲？

你現在還覺得要發現小我們天羅地網的控制很容易嗎？

這個應該可以無止盡延伸，人應該要愛國、愛家，人應該要愛自己的小孩、人應該要環保、人應該要認真敬業、人應該要準時、人應該要寬容……這句子請自行換上所有看似「正面」的行為。

小我們是專業的陷阱製造者，你想要有多正面積極，它們就可以設下多負面消極的陷阱讓你連環跌落。

這就是標準的二元性。

如果你讀到這裡，以為我是在宣揚小我的邪惡，那你真的完全沒有讀懂這個故事。

小我們並不邪惡，小我們很偉大。

邪惡並不存在，放縱、軟弱、痛苦、失衡都比邪惡這形容詞來得準確。

小我們之所以往二元性的極限走去，完全是因為人類自身的功能失調造成的。小我們的專業陷阱，

本來是一個絕佳的提醒，就像房間裡的大象一樣，就怕人類看不到。

驚奇的是，人類還真的可以沒看到！哈哈。

這裡我們暫時不探討大家的小我是如何串聯，互相遮掩房間裡這頭大象存在的事實。

我們來探討小我們最常出現的地方。

那個地方就是你的腦海中、或者你的心聲。無論你要怎麼形容，就是那個在你內部反覆嘮叨、碎念、責罵、搬弄、演戲的聲音。

那也是你最容易被騙的地方。你以為那是你的「想法」、你的「心聲」，在內部陳述著你的「真理」。嘆！抱歉我噴笑了，沒有什麼比這個離真理更遠的了。

小我們其實很沒創意，如果你聽過一個心理學上的名詞：集體潛意識，或許你不難理解這個概念。小我們正是躲在你的潛意識裡控制你。而集體潛意識就像是靈性小我們大展身手創造出來的一個虛假的場域，讓你獲得「集體」的慰藉。

簡單來說，小我們像是跳針的唱片，反覆播放你生生世世生命經驗錄進去的内容，無論是你個人潛意識在此生從母親肚子裡受到母親菸酒、墮胎念頭的傷害，還是你出生之後獲得血緣 DNA

列祖列宗幹過的壞事好事寫在集體潛意識中被你再度下載下來。

所以都是一些老舊發臭無用的資訊，靈性小我用這個來包裝成「靈性」輪迴轉世學習的套餐，你於是得到一個漸凍人的家族 DNA，十幾歲就要面對父親或母親發病，然後活生生等著自己發病的痛苦。

這當然是一個比較極端的例子，但是你能懂這個概念，就像是你家族裡遺傳著酒鬼基因、或者你祖先曾經多次墮女胎想生男孩造成你的女兒行為舉止就會像個男孩等等，請自行編寫與對號入座。

再度，如果你覺得這些都很合情合理，其實真的很好，你不需要繼續讀下去，因為此書顯然跟你沒有關係。

如果你已經發現這些例子有些你不能接受的地方，那也很好，表示你能夠警覺到自己落入了什麼樣的陷阱，透過這種警覺心，讓你更能做到「發現」你的小我這個不容易的步驟。

從上面這些極端的例子，你可以發現「集體潛意識」並非我們能夠插手之處，因為對那些覺得這些合情合理的人類來說，那是他們渴望與嚮往的故事。我們必須要尊重七十幾億人都有自己的自由意志與創造自己的真理這個宇宙法則。

但是你可以不要參與其中。

你真的可以。

就從你腦海中那個聲音開始。

發現它。

無論它是在你工作累了一天回家沒力氣做家事的時候，偷偷飄來一句：你真是懶惰鬼，寧可躺在沙發上也不願意去把房子打掃一下；或者它會在你開會發言之後，義正嚴詞的說：根本沒有人聽你講什麼，你聲音像蚊子一樣，沒有人會尊重你的發言；也可能是在你即將上場考試前緊張的低語：你考運很

差，總是沒有辦法考出平常的實力，今年又要落榜了吧！

熟悉嗎？

小我們的聲音藏得這樣好，好到你常常不知不覺地被它們洗腦而不自知。

如果你願意開始發現它們，往往可以發現這些偽裝成你內心聲音的句子是你身邊某個親愛的家人師長朋友的小我講出來的，然後你在被刺傷的當下將痛苦吞嚥下去，於是餵肥了你的小我，你的小我發現這句子能夠勾起你的痛苦反應，就像是一台自動給飼料機器，小我們就記下這引發你情緒的句子，在類似的情境下偷偷再播放一次，就像是一按鈕就得到痛苦小餅乾飼料一樣。

這系統運作的如此之好，你的小我們早就變成超重大胖子，隨時都在吃到飽的狀態，吃到快炸開了。當下一次你腦海又播放起類似的聲音時，你要練習去抓到它，追蹤這個句子的起源與真實性，你要知道跳針的唱片往往不是真的，根本就是重複某個人的聲音，那個人還不見得是你尊重的人。

透過這個練習，一個句子像是一台飼料機，你等於一台一台的拆掉小我的自助吧，有些句子藏得太深太好，你往往在聽了一陣子之後還是找不到起源，也沒關係，就在它播放的時候制止它就行了。

你可以用各種你習慣的方式，從很客氣禮貌的：「謝謝我不需要！」，到很不客氣的：「閉嘴！」，都行得通。

這個發現與制止的二合一行動，能夠讓你獲得喘息的空間，也能讓你的小我們初步瘦身，痛苦即將出現翻轉，因為你的小我們開始嘗到被限制的痛苦，頑強的抵抗是可以預期的，不過不要擔心，就像所

有的改變一樣，養成習慣就行了。

重點就是開始培養小我聽話的習慣，要有長期抗戰的心理準備。畢竟小我們野放這麼久了，馴養它們的過程總是要花點時間的。

幸好我們在地球瑪雅女神幻象守護之下什麼沒有，就是時間最多，你可以反覆投胎回來，無止盡的玩這個遊戲。

臉綠了嗎？哈哈，希望是的，希望這樣能夠激勵你對這本使用指南更加認真，不要讓小我們有得寸進尺的機會。

畢竟我們正在重寫自己的整個歷史，我們要取回自己天生的能量，去使用小我而不是被它們使用。

第二步驟：重寫程式

4 寫出舊劇本

後2012以來，喜憨兒們以上的大樹幹們決定傳送營養給我們這些正在復原的染病小樹枝、小樹葉。換個比喻，就是本來從△△頻道強烈播送的靈性小我被□□頻道來的新節目給強力蓋台了。

所以到處可以看到「重寫程式」的說法與書籍像是雨後春筍般冒出來。

大家都有自己的一套做法，關於如何重寫小我錯亂的程式。大部分都不脫正面宣告、療癒手勢這些呼應傳統靈修的持咒與修煉的作法。

無論哪一種做法，只要跟你起共鳴，經過你親身實驗有效，就是好作法。

如果你沒有發現自己內部充滿了混亂錯誤的資訊與程式，你不會想要重寫程式，重新設計自己的思路。

假設你發現了自己生命混亂不堪，就好像住在一間二三十年沒整理的臥房，你不敢開窗因為不知道在那堆垃圾底下有多少害蟲已經跟著你一起築巢。

垃圾堆就像是你餵養的地球小我、害蟲就像是靈性小我，偶爾有家人、朋友勸你要整理一下房間，你的噴火龍就會發出怒吼來保護你們這間陰暗潮濕充滿黴菌害蟲的臥房。

打掃乾淨簡直比不可能的任務還要不可能，所以你乾脆就「眼不見為淨」。假裝沒看到房間裡的大

象（發臭髒亂垃圾害蟲無所不在）吧！

這比喻或許無法貼切每個人的表面狀態，很多人的內部是堆滿垃圾，但是外在表現卻是異常潔癖，把家裡房間打掃得一塵不染，還要求所有身邊的人都要消毒、殺菌，對髒亂細菌異常恐懼，這當然是一種對內部生命髒亂不堪的一種投射。

簡單來說，在你不去面對另一次元對你生命造成的影響時，你就無法真正清掃乾淨。無論外在環境是多髒或著多清潔，真正的問題都沒有辦法被解決。

真正的問題不在於消菌殺毒、擺放整齊，也不在於雜亂無章、病態囤積，這些都是另一個次元過於肥大的一種投射。

要清掃內在混亂，首先要清點到底堆積了多少垃圾信念，把那些信誓旦旦的信念一條一條的寫成清單，從這清單裡再去延伸成一小段故事，這些小故事串起來就是你前半生的舊劇本。

每天寫個二十分鐘，從你當天各種快樂、不滿、期待、失落種種心情寫起。比如說你早上就接到另一半的電話，雖然只是閒話家常，但是你覺得很快樂。於是你就可以追問自己，為什麼一通無聊的電話令你快樂？是因為你覺得這是在培養感情？還是小時候你看到母親接到父親的電話後就會對你特別和顏悅色一整天？

同樣的故事可能有完全不同的心情，一早你就接到另一半的電話，花了五分鐘你完全聽不出來另一半到底要跟你說什麼？讓你沒看到新聞、開會的時候大家討論很熱烈你無從參與，於是很氣你的另一

半。

你寫下自己的憤怒與挫折，憤怒是因為你沒有第一時間制止對方講廢話？還是你怕自己落後於眾人？為什麼不敢第一時間說出自己此刻沒有閒聊的心情？只是不知道某個新聞錯過閒聊為什麼會引發你的不安與恐懼？是否兒時父母總是用親友小孩來跟你做比較？他們總是比較多朋友、在外頭比較風光，而你只是比較內向？

這個每天二十分鐘寫下心情的步驟可以只是個形式，對你毫無助益，只要你不肯往下挖掘與追問這些情緒起伏的原因。

把舊劇本寫下來的動作就像是照妖鏡讓妖怪現形。

不寫，就沒有作用。

你可以在腦海中反覆思考這些問題，但是人腦的設計就是這麼有趣，下一秒一聲巨響、一通電話、一個路人的微笑都能讓你剛才想了三個小時的故事瞬間消散在空氣中。於是有一「空想」這個詞。

空想就是小我最希望你做的事，空想是小我最舒適的位置，因為小我知道只要一陣風吹過來，再多雄心壯志都會像泡沫般逝去。

是不是很多靈性小我鼓勵你做白日夢，這下你知道為什麼了吧！

它們會用天使精靈卡鼓勵你要多做白日夢，說這樣會激發你的創意，你在白日夢的狀態，往往被形容為「放空」。而放空就是靈性小我最最舒適大展身手的時候了，因為當你放空，就是靈性小我輕鬆接

通々頻道，狂倒垃圾到你的腦海中的時候。說到這裡，或許智慧型手機真的能夠拯救人類，因為當你專心在手機內容時，你並非在放空的狀態，你反而處於你注意力的尖端……雖然這有可能是地球小我的戲碼，但至少不是靈性小我的垃圾毒素。

這些垃圾往往被包裝得很美，常常跟你要去遠方旅遊、遇到人生的靈魂伴侶有關，偶爾會漂來一兩朵烏雲：「要是年終獎金不夠就沒辦法去旅遊了……」、「那個靈魂伴侶如果是前男友就好了……」

簡單來說，都是一些幻想讓你脫離當下，活在過去與未來。

簡單的把這些垃圾記錄在紙上，你就抓到了自己內部的垃圾程序是如何編造各種虛假的畫面，來激發各種幻想的情緒高潮（噴火龍因為高潮後放鬆就能安然入睡）。

幻想的情緒也能對身體造成有益或者有害的影響。

所以透過將情緒落實於紙上，追蹤引發情緒的各種信念，你可以自行決定這個信念對你這個整體是有益還有害，你要保留或者刪除。

你越清楚自己的舊劇本是什麼，當你說出那句老台詞的時候你就會越快發現自己又掉進去老劇本之中。

因為人類是習慣的動物，這句話一點也不假。

習慣同樣也是被小我操弄得很厲害。小我利用人類受習慣驅使的動力，建立起一台又一台的自動飼料機，讓你在每個情況都會反射性的餵食小我們。

然而你也可以利用自己的這個習性，無時無刻建立起新的習慣去取代舊的習慣。

這是一件很簡單而且你常常在做、卻可能不自知的事情。

比如說你交了一個新男友／新女友，對方很喜歡跑步，於是你為了迎合對方開始每天陪他跑步，跑著跑著你就建立起一個新習慣，就算跟這個人分開，你搞不好還是每天去跑步。這裡的跑步可以自行替換成任何行為，例如喝咖啡、講電話等等。

新習慣的建立沒有想像中的困難！

重點又來了，新習慣的建立只會在「想像」中「困難」。因為小我希望你停留在想像的階段，因為它們可以操控你的想像「放空」狀態，讓你覺得「困難」。這個困難顯然是因為能夠削減小我的力量，造成小我的痛苦使然。

每天寫二十分鐘，花幾個月把自己的舊劇本寫下來，就像是培養一個新習慣一樣。這是一條值得鍛鍊的腦部肌肉。就像鍛鍊身體肌肉一樣，初始總是疲軟無力，但逐漸會形成一條有力的肌肉。

沿途有很多新習慣值得建立，就從翻開記事本、找出紙張、打開電腦WORD檔案開始，每天用二十分鐘寫下你的舊劇本，看清這劇本是多麼落伍、不合時宜、可笑與錯亂。

有太多劇情對話是你幼稚園老師寫下的、三歲的時候母親一次暴怒寫下的、小學時最好的朋友一次吵架寫下的、中學時候父母離婚撕破臉怒罵寫下的，各種小我們互相噴屎的台詞。

你現在還是一次又一次地在腦海中播放與在現實生活中演出。

寫下來，然後如實的看著它。

這個妖怪不如你想像中的醜陋與恐怖，也不是你想像中無辜受苦的內在小孩等待你給愛與照顧，這個妖怪只是你持續餵養的變形肥蟲，依附在你體內靠你的痛苦維生。

它本身沒有力量也不恐怖，寄生蟲沒有了宿主就會死亡。但是寄生蟲始終無法明白的道理就是當它們過度繁殖，宿主就是會死。很明顯的例子就是社會上一堆人因為憂鬱症或者各種奇妙的原因去自殘自殺。

你可以透過讓寄生蟲挨餓把寄生蟲從你體內驅逐。這是一個非常貼切的比喻，另次元的小我們也是一種型態的寄生蟲。

除蟲是一種很健康的動作，可以用很有愛的心態去進行。

寫下那個扭曲變態寄生蟲作主干擾而生的舊劇本，然後好好地為了自己的健康，進行體內排毒大掃除吧！

5 決心、儀式與淨化

大掃除需要堅定的決心。

尤其是面對長年逃避的髒亂狀態，就像是偶爾在節目上看到囤積症患者被迫讓輔導協助團體進到家裡來清除自己視之為珍寶的一堆垃圾囤積物。

那過程鐵定是痛苦不堪的。

痛苦的顯然是吃屎慣了的小我們。

囤積症患者整個人生都被小我們掌握，用囤積垃圾來隔離人際關係、製造家庭分裂與緊張、破壞自身健康等。

丟掉那些囤積物能夠讓患者好轉嗎？

通常不行，過了一兩個月之後，再去看往往又開始囤積了。

囤積症跟噴火龍錯亂的貪心有很大的關連，不說誇張的囤積症，來說說每個人衣櫥裡面那幾件滯留十幾二十年都沒再穿過的衣服吧，那些衣服為什麼能撐過一次又一次的換季整理？想必是衣服本身跟你有情感上的連結，可能是你大學兄弟會姐妹會球隊社團的會服，或是結婚禮服，或是跟老爸一起喝啤酒看電影時總穿的那件寬鬆運動褲，或是母親為了慶祝你考上大學特別買給你的小洋裝。

那件衣服你可能這輩子都不會再穿了，但是你就是捨不得丟。

衣服可以自行替換成任何你的收藏品。

小我最喜歡的就是懷念過去的美好時光，為什麼？為什麼回憶這麼甜美？過去的榮光特別值得回味？

這就是讓你徹底脫離當下的美味舒適餅乾噴發之處。這餅乾為什麼有毒？因為所有的當下都比不過你回憶裡的前男友、前女友，舊愛總是最美？所有的當下都比不過你故鄉的一坨屎、比不過你那場比賽的表現……

於是這毒素就侵蝕掉你的真實感受，蠶食掉你對生命當下的感激之情，弄瞎你看到眼前美好的雙眼，於是你變成一個活殭屍，永遠在緬懷過去、嫌棄現在、恐懼未來。

畢竟未來能有什麼好事？你已經青春不在、每一天都更靠近死亡、身體狀態在走下坡、對什麼都提不起興致的逐漸老去。

這個痛苦小餅乾多少人吃得津津有味，還覺得自己精明、老練、懂得品味（其實是四處挑剔）。殊不知恐懼的氣味酸臭四溢。

無論噴多少芳香劑、除臭劑、用再貴再高級的香水都掩蓋不住那股小我們的死屍味。

下定決心好好清掃自己吧！

把所有可以用得能量都用上，培養三個、五個、百個千個新習慣，每天清掃一塊瓷磚的大小，一年之後你也是能把房間清出乾淨的地板空間。

決心可以透過很多「行為」來激發。

一開始要養成一個新習慣，都要借助很多外力的幫忙。因為疏於鍛鍊的肌肉本身沒有力氣可以撐住，而從未鍛練過的心智就像抓狂的猴子永遠都在嘶吼著小我們錯亂的跳針。

建立一個儀式，可以簡單可以複雜，端看哪一種對你有效。

這個儀式本身是一種對自己的提醒與洗腦。

提醒自己要清掃這塊地磚、洗腦自己：我決心要完成每天打掃一塊地磚大小的任務。

有的人喜歡在早上起床泡杯熱茶、敲個頌鉢、點柱線香，優雅地開始每天寫二十分鐘的還原舊劇本。這就是個儀式。

有的人在浴室的鏡子上寫下提醒，每天起床刷牙洗臉的時候就能看到提醒，這也是個儀式。

簡單的儀式只要能激發你的行動就很有用。

儀式本身就是一個行動。

儀式就像是每天早上起床的刷牙洗臉一樣，無論是小時候被父母培養或者長大蛀牙吃虧後自行培養的習慣，都是我們開始每一天的一個行動（儀式）。

你可以像過去人生自動駕駛（被小我徹底綁架）的刷牙洗臉，反正已經是習慣的反射動作了。

也可以在每天刷牙洗臉的時候，提醒自己為什麼你要刷牙洗臉，你在進行一場儀式，歡迎你的肉體展開新的一天，歡迎你的心智掙脫夢境的束縛回歸地球次元，並培養一種溫柔堅定的情緒，知道你正在好好照顧自己。

每個人都刷牙洗臉，但有的人刷牙洗臉只是個形式、帶著覺知就變成儀式。

希望這個舉例能夠讓你明白如何創造適合自己的晨間儀式。

儀式是很個人化的，有的人適合簡單明瞭的儀式、有的人適合繁複冗長的儀式，因為每個人的生理節奏、心理節奏都是不同的，每個人晨間的能量高低也都不同。

有的人適合一起床就來段激烈的有氧運動、彈跳床、軍歌口號，有的人早晨只能安靜地打一段太極、喝杯熱茶。

無論是哪一種，只要能夠引導自己的覺知、刺激自己的行動，就是最適合你的。

下定決心創造你的儀式，每天的儀式又能加強你清掃自己內在的決心。

實際的清掃過程會遭遇很多的挫折與心魔，這當然是小我在你耳邊的低語：一天沒掃不會怎樣啦！要對自己寬容啊，所以今天可以放假一天！過了三天之後它又說：已經三天沒掃了！你真是個沒信用的人。

儀式雖然能夠提醒與加強決心，但是還少了那麼一點力道。小我們的臭氣可是有毒暈人的作用，上面那些例子會反覆反覆地出現，小我們會從四面八方各種角度來引發你的鬆懈、羞愧、罪咎、自責等等。

所以我們在儀式之中，最好能夠加上一個「淨化」的動作。

淨化的動作可以是口頭上的，呼請神性能量的幫助與淨化。透過聲音的頻率來達到一層淨化的作用。

另外一種淨化可以是用想像的，想像一股純淨無染的白光或瀑布激流流經你整個能量場（一顆包圍你的蛋形或者更大）淨化你的所有次元，所有髒污都像水蒸氣般被蒸散。

或者更加物理性的淨化，透過海鹽噴霧、鼠尾草燻煙這種地球上淨化的能量來清理你的能量場，若你本身是身體感受很強的人，會驚奇於這種物理淨化對另一個次元的作用力。

單獨做就很有力量，但要綜合三種淨化的方式也很好，就看哪一種你做起來最自然最有辦法持續。淨化可以在任何你覺得需要的時候做，最好是併入儀式的一部分，或者在外出一整天回來之後做。這個淨化的動作是另一個迷你版的儀式，決心、儀式與淨化三者的交互作用，能夠在初期作為一個很好的支撐能量。

支撐你走上這條大掃除的漫漫長路。

這條長路上有太多老習慣的鬼魂準備隨時把你拉回去舊有的慣性、小我沼澤中，寫下舊劇本的過程會激發噴火龍的各種不舒適，像是你要把它緊緊守護的金銀財寶（其實全都是發臭的垃圾）從它身下搶走。

噴火龍一旦發作，連小我們都會退怯。

但是別忘了，它是你的噴火龍，你才是主人，噴火龍再怎麼貪婪也不會像靈性小我寄生蟲那樣從內部把你這個宿主吞噬。

所以用新習慣跟你的噴火龍好好相處吧！用新習慣帶來的各種成果跟噴火龍換它守護的那些垃圾，

相信你的情緒會一路帶著你找到你最重要珍貴的寶藏，就是那清新自由沒有垃圾堆積的寬敞空間。

沿途還是要好好清掃。

把那些垃圾包一包丟掉吧！

6 創造新劇本

當你把一包又一包的垃圾打包扔掉之後，你會開始得到一點呼吸新鮮空氣的空間，小我們發臭的毒氣雖然還是會把你噴暈，但不再是二十四小時的掌控。

我們就是要在這種一邊追蹤舊劇本、打包舊習慣的清垃圾過程中，一邊珍惜並練習擴展那呼吸新鮮空氣的空間。

珍惜是第一步，你珍惜的東西就會越有存在感。雖然呼吸的空間是一個比喻，看不到摸不著，是一個無形無相的感受，如果你沒辦法對此產生聯想與感覺，那試著憋氣不要呼吸個幾分鐘，直到你撐不住然後大大放鬆享受第一個呼吸，你的身體瞬間釋然的感覺教導你的就是珍惜空氣的存在，呼吸對生命的必然性與重要性。

憋氣的不適，就像是小我們的毒氣環繞著你時，你總是小心的憋氣省得暈過去，久了還以為這樣才是正常的呼吸方式。

憋氣後的第一口呼吸，好好感受空氣是如何支持著你的生命。

好好的感謝與珍惜你還在呼吸的事實。

回到日常生活中，每天從二十分鐘開始的清理過程，到逐漸演變成三十分鐘、兩個小時。不見得是連續的長時間，你可能早上清理一次，睡前清理一次，你越是常清理自己內在的垃圾，你的心智就越清明強壯。

你會發現下班坐在那裏看電視，看完新聞再看連續劇之後，你只會充滿一堆負面感受與鈍化的知覺，可能不知不覺地吃下很多宵夜零食，然後累到沒有洗澡刷牙洗臉就昏沉睡去。

你放任這狀況一次，隔天早上可能就因為還要洗澡，出門就遲了，遲到進公司遭人白眼、被罵等，狀況就滋長，得寸進尺記得嗎？

你不再相信小我們在你頭腦裡說：下班回家都這麼累了，我唯一的力氣就是坐在沙發上看電視，享受一下放鬆的個人時間。這種鬼話再也沒辦法騙到你，你會慢慢的發現，所謂享受一下只是讓你的小我放縱派對的痛苦飼料吃到飽時間。

你的力量有一天會強過小我的聲音，讓你在看到一個兇殺案的新聞（其實是舊聞，因為常常發生，無論劇情怎麼換，都是發狂的小我彼此殘殺的故事）時，有力量按下電源鍵關掉電視。

你能夠幫自己決定你要繼續看那些小我互相廝殺的舊聞，還是你要繼續打掃你那間垃圾屋。

當你鍛鍊到有這種力道時，你就清理出一個書桌的空間，讓你可以坐下來從事更多自我創作。

這個空間的展開，使你的意志力已經可以在獨處的時間獲得掌控力（通常與別人的小我相處的時候，往往無法順利地使用你新增的能力，因為太多外力干擾），這時候就是你能夠開始創造新劇本的時候。

為什麼要創造新劇本？

如果你持續刪除舊劇本的台詞，而不創造新劇本，那就會製造太多空隙讓靈性小我們有機可趁。生命不喜歡空隙。

與其讓髒東西幫你決定你新的台詞，不如你自己寫下你喜歡的台詞。

與其依靠什麼高我神佛來決定你的命運，不如你善用神性源頭賜予你的自由意志，好好選擇你的命運。

注意，並非寫下新劇本你就一定能順利演出。

如果你本身是一個一百五十公分的上班族，你卻整天想著要變成一百七十公分的模特兒，這種違反自然的劇本你能用力演出但也只是四不像而已。

這個寫下新劇本裡面有太多陷阱，小我們會傾盡全力來「幫」你寫一個「大夢想」劇本。

於是這個寫新劇本的動作，適合謹慎緩慢的一個地磚大小一個地磚大小的前進，邊實驗邊寫。因為新劇本的操作鐵定會涉入很多其他人，人類是群體的動物，每天生活難免都會遇到半打一打的人在生活裡扮演其他各種腳色。

新劇本的第一行可能是：「我不再用逃避的態度面對改變」或者是「我要用不一樣的方式回應他人的讚美」你可以實際演練，看看可行度與自然度。

以前你總覺得自己胖，所以不敢穿你喜歡的亮彩顏色，但是你決定你要試試看穿這件黃色的洋裝。之前你只穿過一次，就被束之高閣，因為那天太多人針對你的洋裝發表意見，你覺得大家的讚美底下隱藏著評斷，你不習慣被大家注意，你覺得那件黃色洋裝太高調，顯得你好像可悲地渴望大家的注意力。

上面這段陳述，你可能已經發現充滿了臭味的小我口水亂噴了。（你可以自行把小我亂噴的地方標註起來，並練習看看它們有多可笑。）

現在你開始實行新劇本，你承認你喜歡亮彩顏色，因為能讓你心情變好。

然後你遇到同事跟你道早安，並稱讚了你的新洋裝，你的反射是謙虛的說：這是舊洋裝啦，很久沒穿了。你練習把那句台詞吞回去，因為你的新劇本是：我要用不一樣的方式回應他人的讚美。

於是你說：謝謝，我也覺得這件洋裝很好看。

然後你發現同事並沒有評斷你的意思，同事只是跟你一樣受到亮彩顏色的鼓舞，讚美可以單純的只是讚美，而你的感謝也可以單純的只是感謝。

這當中並跟你無關。

這的確是一件很好看的黃色洋裝。

只要沒有小我從中作梗，以為大家在看的不是洋裝，而是「我」的身材。（是說小我也知道自己非常虛胖，蠻好笑的。）

當然可能有幾個同事的小我會出來噴屎，把妒忌你有勇氣變化穿著的臭氣包藏在假讚美之中，這時候你仍舊用你不一樣的態度回應它們，輕鬆地道謝後就離開。

不需要再放你的小我出來扮演受害者，也不用放你的噴火龍出來過度敏感的爭辯與爭吵，更不用讓你的靈性小我插刀自責說自己太高調。

你的新劇本沒有它們出來的空間，堅持你的新劇本，你用感謝回應讚美，無論那讚美是真心與否，那也只是反映了對方的內在是充滿光亮或是充滿垃圾，而那與你無關。

這就是為什麼你的新劇本要穩紮穩打的慢慢前進。

因為當中涉入太多其他角色的不可控制變相因素，你的小我們會瘋狂地想要跟其他人的小我互相依偎取暖。尤其是你開始限制它們的痛苦吃到飽，並開始把垃圾清除之後，小我們會更想要想外求助。

小我們很懂得團結力量大的原理。

小我們是從我們人類中分裂出去的極性專家。

你的新劇本總有一天會是直接面對這個分裂專家，於是你要開始鍛鍊自己成為平衡大師。

因為極性存在就是要讓我們練習平衡的。

清理得越多，就越有空間，越是去擴展，空間就越寬廣，空間越寬廣，你就越能好好呼吸、好好創造新劇本。

一邊清掃一邊改進你的清掃技術，一邊用新劇本取代舊劇本，一邊熟悉你的新台詞，並覺知你可以因著自己成長而再度改變台詞。

你是神性我的一個小支流，你能夠創造自己的台詞，去蘄露你自己的神性。前提是你不誤解神性、不以小我神的角度出發，你才能自然而然地獲得神性我的能量流與支持。

你的新劇本最終會讓你真正的發光，因為當你處在寬廣自由的空間之中，沒有垃圾與臭氣的障蔽，

你自然而然的就能發出那股賦予你生命之神性的光亮。

第三步驟：每日操練

7 正面宣告、肯定陳述

如果你還沒被小我們的法力無邊給嚇到退怯，如果你沒有大喊：這根本不可能辦到，讓你們（小我們）贏吧！

那你的勇氣為地球燃起一線生機。

在2012之前我們總是習慣把大自然與靈性世界的一切擬人化。於是有父神、聖母與大地之母這種名詞，在那時候很好地服務了人類種族的進化，因為我們人類的小腦袋瓜需要那種擬人化來激發我們的情感與創造所需要的連結。

是時候前進一步了。

神是包含所有的一切，地球也是。不只是像母親一樣負責懷胎生子，地球本身也創造新物種，神不是只提供那股生命精粹／PRANA／氣／靈魂（我不是很喜歡用最後這個詞，因為已經被靈性小我污染的很嚴重了），神也孕育各種層次的生命投入宇宙各處。

性別是呼應著極性法則而存在的，然而地球同時有北極與南極，同時有陽性與陰性。絕對不是分裂於神的陰性存有。

這個從分裂走向共有的過程，正是我們同時在內在進行的。

一邊打掃內在分裂的各種垃圾與害蟲，一邊創造新劇本打開窗引進光亮與神性之風。

小我們還是會低語嘗試去控制你的人生，它們可能會鼓勵你「包容」一些害蟲跟「共有」幾包垃圾，你要自行決定你的內在房間將留下什麼。

如果你不願意跟那個錯亂的次元屈服，那要好好善用你的地球生命，因為在地球次元有很多能供你使用的助力，你的聲音、你的身體、你的心智、你的情緒、你的肢體動作、你的善行……

只要從你自己做起就可以。

插手別人的人生是靈性小我分散你注意力的高招，這世界永遠有這麼多不好的人事物等著你去拯救、教育、幫助與改善，所以你自己就放在最後吧！

這寄生蟲的招數你不得不佩服，在這個招數之下，我們得到了：「好人不長命」、「禍害遺千年」的集體意識。

是時候翻轉這件事，讓好人活千年、禍害很短命如何？

禍害就是你的小我們，很明顯吧！

要怎麼好好善用地球次元的這些助力呢？

從你的聲音開始善用起。

這是一個很厲害的無形工具，你每天說出多少類似這種的話：我真倒楣、我就是沒有好考運、我真笨、我真可憐、我就是這樣笨手笨腳、我不行、我沒能力等等。可以自行填入你最喜歡的「自謙」之詞。

從小被教育著要謙虛，不能自誇、自吹自擂是不好的。小我神要你謙卑的匍匐在它腳下，自覺自己像隻害蟲，只能服膺於小我神的喜怒無常與命運的擺弄。

對，我們面對小我們要小心翼翼、如履薄冰，不是因為相信小我神的能耐，而是小心我們會不小心把能量供奉給小我神，我們的自謙之詞就像是一把能量的刀拼命插在自己能量體上，然後你的能量體就充滿了破洞，讓小我吸取你原本具足的神性能量。

養肥了它們，你當然會受苦。

所以你要小心翼翼地說話，這個步驟很不容易，我們已經「隨性」（隨小我的性）亂說話很久了，這是一條完全不同於心智鍛鍊的肌肉，這是一個全新的鍛鍊領域。

一開始需要借助一些所謂的「正面宣告」、「肯定陳述句」的幫助。

即使在這個動作，小我也會拼命插刀，如果你選擇那種你覺得很不自然的句子，小我就會在你念的時候躲在你的頭腦裡放冷箭。

比如你負債累累時卻因為看了相關書籍而宣告：我是豐盛富足的，宇宙所有金錢都流向我。

你覺得你的小我們會說什麼？不難想像吧！它的台詞就是：「你做夢嗎？別傻了，看看你的帳單，馬上就要被斷水斷電了，你還在這邊自我欺騙？你真是個廢物，怎麼不趕快去拜託哪個老闆賞你個工作，下一餐都不知道在哪了，你還有空在這裡發夢？你是哪根筋不對？」

熟悉嗎？每個人或多或少都在正面宣告時經歷過類似的內心對話，可能是各種主題，但是小我的冷

箭絕對不會少。

所以在運用自己的聲音時，要仔細選擇一個合乎自然的句子，盡量減低小我們放冷箭的可能。

例如你雖然負債累累，但是你跟家人感情很好，你可以運用同樣的句子，加上關係兩字：我在關係上是豐盛富足的，宇宙所有的愛都流向我。

簡單來說，你要創造符合你自己的句子，肯定你擁有的。

你在關係上的確是豐盛富足的，你想到家人無論你貧富都一樣愛你的畫面，於是你的聲音只是提供了一個正面的確認，你單純的陳述了一個你的「事實」。

小我們還是會想放冷箭，但力道絕對小到你可以忽略。

而你這個正面宣告的力道絕對能把刺眼奪目的光照亮蟑螂小我們讓它們驚嚇得四處逃竄。

帶著覺知創造你的正面宣告，你可以連續幾天都使用同一個句子，直到你能夠不帶絲毫猶豫的說出你的感激之情。

一開始你說的時候，還是籠罩在你負債的烏雲之中，幾天之後雖然你負債的現實沒有改變，但是你的頭腦將會微微離開那朵烏雲，曬到一點愛的陽光。

每一次你肯定了一個正面現象，你就得到一點點力量，支撐自己前進。

這個動作要每天做。

為什麼？

就像前面敘述的，我們平常會遭遇很多對話，一旦涉及其他人的小我，很難不掉入小我們的取暖對話。

比如說你早上正面宣告之後終於感覺比較良好，帶著一個好心情與好態度出發去找工作。

結果面試的人很冷淡，他的冷淡激發了你的諸多恐懼：沒有工作、沒有錢、付不出帳單……等一連串的小我生存恐懼。

然後你遇到一個久沒見面的朋友，他請你喝杯咖啡，問起你的近況，你的小我馬上就滔滔不絕的敘述上面所有的恐懼，你是如何失業、找不到工作、負債累累；或者你的小我面對朋友的好意馬上武裝起來，你假裝自己事業有成、隨興休假、或者剛跑完客戶之類。

無論是自以為陳述「現實」但其實是吐露小我的恐懼，還是「說謊」假裝自己很好，都讓小我們得到更大的權力。

你的聲音會讓你的整體得到一個印象就是：你很恐懼。無論你是說你很慘還是說謊說你很好，都代表著恐懼。

如果你的朋友狀況很好，他會察覺到你的不真誠而遠離你，如果你的朋友狀況很差，他馬上就會投入你的話題，跟你一起大嘆人生不公、或者跟你借錢因為他很慘。

小我們的取暖總是不脫這些狀況。

在整個對話當中，你的小我都掌控了發言權，不只抵銷掉你早上出門前的正面宣告好能量，還得寸

進尺的讓你從六十分往下再多掉了幾分。

一開始這種狀況都是正常的，所以才要每天操練。

因為你從生下來到現在的每分每秒都被你的小我操作著，你才剛開始練習操作它們。

你只能每天慶祝你的小小進步，被小我搶贏倒退好幾步也沒關係，再接再厲。你專注的地方會成長，你越專注於自己的小成功與小進步，你就越可能培養成大成功與大進步。

一天一小步的前進，善用你的聲音，從正面宣告跟肯定陳述開始，逐漸鍛鍊自己到能夠覺知自己的發言，只說好話。這不容易，但是能跟前面的是非顛倒吸管配合使用。

每當你察覺自己想要發表什麼關於自己「現況」的陳述或意見，例如你想說：我是全職媽媽哪有時間管老公的心情？我忙都忙不過來了！

你就全部反過來說：我是全職媽媽所以什麼沒有就是時間最多，每天都要照顧好老公的心情，我就是這麼閒。

我相信你若是跟第一個句子有共鳴，你看到第二個句子可能就翻白眼，要你說出口可能會有種痛苦地想在地上打滾的感覺，這就對了。

痛苦的感覺就是你的小我。

你要善用這個是非顛倒吸管的能量，如果你說不出第二個句子，那就連第一個句子都不要輕易讓它溜出你的嘴。因為跟第二個句子比，第一句沒有比較真實，它們是一樣的。

簡單來說，你說不出好話就乾脆不要說，這也是一個很好的練習。挑一個你有感覺的好好操作吧！

8 健身、瑜珈和專注力

標題的三個主題都各自可以寫成一本書，或是好幾本。

在這裡不可能涵蓋所有的重點，所以有興趣的人自行去圖書館、書店參考這些領域專家分享的各種精華。

在所謂的靈性修煉領域，瑜珈一直是相當被推崇的一種方式。瑜珈背後有很深奧的原理，由於那並非我的專長，我也不能提供太多有用的資訊，我只能就我自己的經驗來分享一下瑜珈在訓練小我們這主題下的作用。

其實健身跟瑜珈都是在身體上做修煉的一種方式。

一如前面提到的刷牙洗臉人人做，但是帶著覺知做跟瞎做的程度就是儀式與形式的差別。

如果是為了減肥瘦身健康因素去健身，當然也很好，那你的意念至少有專注在某個你想要「顯化」的狀態上。

大部分人會為了心靈平靜、鍛鍊呼吸、伸展身體的原因去做瑜珈（我們在此就不討論那種單純只是為了趕流行而去健身瑜珈的人了。）而瑜珈對於整天高速前進、賺錢養家的現代人，有很多健康上的益處，畢竟在做瑜珈的那一個小時至少被迫要慢下速度。

簡單來說，在地球次元生活的我們，即使瞎做健身與瑜珈都能帶來不錯的效果。然而小我們會不會插手？當然會，你去健身房如果是為了減肥、沒達成的時候就自責；你去做瑜珈如果是去崇拜老師追星，

那小我們可以製造一堆爭寵抱怨的戲碼。

只要你行走生活在地球上的一天，就別想小我們會輕易放過任何可以插手的機會。

那健身房跟瑜珈中心很不好嗎？當然不是，所有的地方、事情都是中性的，而裡面的人會帶著他們自己的小我出來肆虐，搞得四處臭氣沖天。

所以很多系統都會告訴你，無處不是在修行，這絕對是真實的。

只是你到底在修煉什麼，你自己清不清楚而已。

健身是怎麼跟操練小我產生關連？

你的身體是小我們最喜歡掌控的一台智慧型超跑，無論是讓你吃很多垃圾變得很胖、讓你不愛運動一直坐著、還是讓你性慾高漲每天只想著找人交配。小我操控你一直都操控得很好。

當你想要重新坐回駕駛座的時候，這台超跑不會馬上回應你的「意志」，因為你的意志長久以來都疲軟無力、積弱不振。

如果你本來就熱愛健身，那很好，只要找出你為何熱愛健身的原因，然後看看是小我們的意願：吸引他人羨慕的眼光、社交認同、崇拜教練等；還是噴火龍的意願：發洩情緒、用掉過度激昂的體力等。還是什麼你說不上來的理由？一個從小培養的習慣？

練習常常問自己這個問題：我做這件事的原因是什麼？

靈性小我們不太喜歡健身，太俗氣了，它們比較喜歡瑜珈，尤其是譚崔瑜珈這種可以在大家頭腦跟

身體裡面建立一堆混亂連線的瑜珈方式。

然而強健身體的重點就在於你的身體這台智慧型超跑可以是你最佳夥伴，身體的原始設計就是要當你的最佳夥伴，只是你一直疏於照顧與沒有妥善的使用駕駛座。總是放任小我們在那裏互相爭奪方向盤。

身體的智慧遠遠超過我們地球小腦袋瓜所能理解的，無論生物化學怎麼把身體切成一部分一部分來分析、試圖了解，都有太多科學家解釋不了的連結與變化。

小我們喜歡讓人類以為頭腦是身體裡最有價值、最聰明的部分，當然是因為它們穩穩操控著頭腦的線路，就像是綁架了主程式的間諜軟體一樣。

身體裡面流動著大量小我們無法解讀的訊息，但是小我們可以噴發毒氣跟控制你吃進一大堆化學基改食物來擾亂你身體原始的智慧訊息傳遞。

強健身體絕對不只是只有運動流汗這樣而已，健身包含的層面是對身體的整體下功夫：排毒淨化身體累積多年的垃圾、攝取有營養的食物、喝有意識且乾淨的水、每天數次排泄作用的清除髒汙、加上特定目標的身體鍛鍊、提供身體乾淨的氧氣等。

這只是健身這一個項目，還沒談到瑜珈呢！

瑜珈能幫助身體做深度的伸展與擴張，還能帶領身體有意識的呼吸，當人進行一個瑜珈體位時，從很難做到進行到真正做出那個體位，往往需要一段時間的練習，每天可能會有零點幾公分的進展，然後

學習撐住每個動作、穩住中心、得到平衡。

這些身體上的動作背後本來就有很深的靈性原理，若能在瑜珈同時了解這些知識原理，每一次瑜珈練習就成為一次儀式，你可以透過呼吸與動作清理內在的種種阻塞與失衡。

為什麼健身跟瑜珈要一起進行？

這時候要來看看第三個「專注力」，我們的頭腦被小我們的程式綁架，所以有猴子心智的稱號，因為人很難專注在一個主題上進行任何事，無論是深入思考一個問題、還是深入一段談話，小我喜歡同時拋給你五個球讓你一直雜耍的狀態，可以製造更多的瞎忙與意外，一次衝撞更多人的小我。

歡迎來到小我馬戲團，由你我他領銜主演。

當你健身時你主導你的身體，透過鍛鍊身體與肌肉的緩慢過程你讓自己一點一點建構出耐力與毅力。

當你瑜珈時你主導你的身體去配合你的意志（最好的狀況是健身時也同樣用上你的清除害蟲意念），透過每個拉長的動作帶來微小和緩的痛苦，你讓自己慢慢了解這是小我面對除蟲程式的痛苦。

於是你可以專注在欣賞小我們的痛苦上，微笑地再拉長一點肌肉、再多幾分鐘的訓練。

於是小我馬戲團解體了。

每天睡覺的時候它們會重新成形。

於是每天醒來你都要面對一番掙扎，我今天有空去健身嗎？哪有空去瑜珈呢？你的馬戲團同時又有

一百件事同時在你腦中奔騰。

直到你踏上瑜珈墊，開始你第一個伸展與呼吸，你又贏了一天。

認真地每天操練，每天清掃你內在的垃圾與臭蟲，你才慢慢感受到「自由意志」的存在與神聖的自由選擇權。

你可以選擇把專注力用在小我馬戲團的家人工作小孩朋友聚會等事情上，也可以選擇把專注力用在健身、瑜珈與清垃圾上。

選擇權一直操控在你手中，只是往往你的小我會讓你以為小我馬戲團的表演是開天闢地最重要的選項，你這個小丑不能不上場，會讓所有的小我觀眾們多麼失望。

無論你內在有多討厭小丑與馬戲團，你卻每天大濃妝小丑服的上場，小我們都笑翻肚子了。

你專注的地方就是成長最大的地方。如果你專注於扮小丑讓我們開心，那小我們壯大也是可以預期的。

你選哪一個呢？

你的聲音、你的身體、你的心智都是地球次元上你可以用得到的助力，因為當初原廠的設計就是透過這智慧型載具來幫助你進化的，你可以自行下達命令（你的聲音）給你的智慧型超跑（身體），讓你往你心之嚮往處前進，並隨時判斷路況調整心智行進的路線。

但小我們層層阻撓之後，就變成往反方向高速賽車了。

是時候，好好選擇你要專注的，善用你的聲音、你的身體、你的心智這些工具來幫助自己打掃內在的垃圾害蟲吧！

9 三行（五分鐘）日記、睡前練習

從被綁架的心智下手，除了前面講的要寫下舊劇本、清除舊台詞以及堆積成山的內心垃圾、創造新劇本之外，還有很多實際可行的方法來幫助你重新塑造自己狂亂的心智。

由日本一位研究自律神經的小林弘幸博士提出透過每天晚上睡前透過寫三行日記來幫助現代人失衡的自律神經重新獲得平衡（有興趣的讀者請自行去看該博士所寫的專書）。

另外則是一對年輕創業的情侶透過自己自我成長的經驗創造出 Five Minute Journal，有實體的五分鐘日記本及智慧型手機 app 兩種形式。五分鐘日記則是分成早晚兩部分，各寫個兩三分鐘加起來不超過五分鐘。

兩者的問題都是大同小異，兩者的功能也是差不多的。

功能是什麼？除了平衡自律神經這個看似專業醫療術語的功能以外？

兩者都是透過「寫」簡短幾行日記的動作，將我們的頭腦心智導向某個特定方向。

簡單來說，就是每天訓練自己的心智。

讀到這裡你可能不覺得意外了，「每天」「訓練／操練」「自己」的心智。

沒有要你去幫助他人、訓練他人，唯一要做的事就是訓練自己。

透過科學的角度也印證了現代人小我猖狂到能控制身體神經失調，如果前面那些比喻、象徵、隱喻都無法引起你的共鳴，那試試看這些科學的角度吧！

每天五分鐘，回答幾行經過特殊設計的問題，簡化回答到一行以內。

這是一個額外的步驟讓你重新形成你頭腦中的神經迴路，這個做法夠簡單，各種科學證據也夠堅強，如果願意只做這件事情，然後「每天做」，幾個月後也能看到一些成效。

然而你若是能抵擋這整本書中我不停地勸告你不要再看下去的句子而一路看到這裡，想必你的決心超乎一般人。

所以假設你不是那個被小我控制，只是決心把書看完，空想一番什麼都不做的小我神信徒。

那麼這個三行五分鐘日記的工具，將會被你放入你整套訓練當中，當成每天早晨的提醒與每天睡前的收拾儀式。

對，每天都有一百件小我馬戲團的事情要忙，沒有人要你跑去山上閉關修煉，那是靈性小我的老把戲了。不僅無法服務到任何人，反而會製造更多業力狗屎，繼續輪迴受苦吃到飽。

那小我馬戲團的事情怎麼辦？生活處處是修煉，記得嗎？

重點從來就不是小我馬戲團的雜耍表演，重點是你到底為什麼在這裡，你到底在這裡做什麼？

你的心智到底把注意力放在哪裡？一開始可能你每天只能擠出五分鐘寫寫幾行日記，剩下的十幾二十個小時都把注意力放在扮演小丑討好小我我們身上。

可能幾個月之後你發現自己想要再多擠個午休時間的二十分鐘來重寫你的老劇本，於是你又多了二十分鐘可以脫離小我馬戲團的掌控。

難道一定要這麼緩慢、前進一步退五步嗎？你內心可能發出這樣的疑問，難道沒有什麼速成法嗎？讓我快速達成目標？

這疑問就是小我速成法保證班洗腦你的下場，記得小我們是如何駕駛你的智慧型超跑往反方向賽車嗎？是，它們將你向下拖的速度總是很快，小我們非常懂得善用極性法則讓它變成二元分裂，更懂得善用地心引力，將你拖到另一個黑暗無光的次元，不只是地球表面以下那種洞穴或者海溝深處那種低，別小看小我們了。

要跟大師們學習。

要跟小我們學習，小我們就是我們內心的大師。

本來它們只是在另外一個次元偶爾耍弄戲法，由於我們太喜歡那些戲法，於是我們漸漸放棄了地球次元的生命能量，嚮往著所謂的靈性昇華、所謂的西方淨土，那其實全都是小我垃圾回收場，臭得不得了。

你現在使用你地球的雙眼看著書頁電腦螢幕上的這些文字，你用你的身體呼吸心跳眨眼翻頁，這些全都是神性能量的展現，你不需要去到另一個次元感受神性，你在做的每一件事都是神透過你而做的。記得那個大樹根與小樹葉的比喻嗎？

你這片小樹葉不需要等到發黃死去掉落腐朽之後才能回到神那裏，你從來沒有跟神分開過。

要如何跟小我們學習？小我們懂得善用手邊所有的一切資源，小我們懂得善用極性法則與地心引

力。

在地球次元的我們也要善用手邊的資源，整個地球次元的你都是你的最佳資源，因為只有你能搬動磚頭、只有你能打包垃圾、也只有你能踏上瑜珈墊。小我們只能出一張嘴，煽動你躺在那裏吃垃圾食物看電視跟自怨自艾。

每次你採取一個行動，尤其是跟小我們唱反調的行動，你就狠狠地回敬它們一巴掌。

你從小被爸媽老師的小我們巴頭辱罵長大嗎？你的小我因此覺得好受傷好委屈自我價值好低落，讓你覺得你不值得被愛、不值得有意見？

那些都不是真的你。那些是小我馬戲團針對你這頭剛出生的小象做得特別鍛鍊，用一條小繩索把你綁住，然後在你掙扎的時候用電擊棒電你，漸漸你就學會相信那條小繩索的恐怖能量，即使你都長成一頭大象，輕輕一拉就能把那條小繩索加上整個馬戲團帳篷一起推倒扯斷，你還是不敢抵抗小我馬戲團給你上的那條小繩索。

以上這個馬戲團的象故事是真有其事。地球上的一切生物都在暗示著我們是如何錯待自己、錯信小我們的操控。

只是你什麼時候願意睜開雙眼看清事實？

就像盲眼的人視神經會漸漸失去反應力，或者是像深海魚會攻擊光亮因為刺痛了它們已經退化的視神經一樣。

等你認知到神性永遠是耐心無限時，你就會放下小我速成班的洗腦。這很困難，我明白這並非我們人類的強項。

每當你急躁萬分的時候，你就會知道你的小我們又跑出來試圖操控你了。

耐心是不需要鍛鍊的。你的每個細胞都具有無限的耐心，即使你一直吃進垃圾食物，細胞們也只是壯烈的自我犧牲試圖自我修復，直到再也承受不起你小我們的猛烈攻勢為止。垃圾食物會有連環反應，引起賀爾蒙失調、情緒波動過大、各種腺體錯亂讓細胞自我攻擊等等，就像你為你的汽車長期加錯汽油一樣。

在你每天開始用五分鐘時間試圖張開雙眼，練習看到光亮的鍛鍊過程，你會面對一波又一波小我們的反擊。試圖要你停留在深海區、要你停住向前伸腿的動作，因為它們知道一但你採取行動，它們就再也沒辦法隱瞞住你具有力量的事實，它們知道即使是一小點行動都足以拆穿它們小我馬戲團的帳篷。

在五分鐘日記跟三行日記的練習之中，重點都在於睡前的收拾儀式。

睡前儀式的重要性在於放下當天的成敗，將意念導向睡醒之後的任務與目標。因為每天小我們都會在你睡覺的時候重新成形，夢境的世界正是另一個次元，在睡夢中我們雖然讓肉體休息，但是卻也因此放任靈性小我出去瞎搞。

靈性小我能在你睡覺的時候運作一大堆「可能性」，安置很多暗示在你的潛意識，讓你不知不覺的走向靈性小我希望你走向的地方（通常是看似美好的夢想許諾之地，但是現在你可能不再相信這套了）。

很多人會在夢境中下功夫，所謂的做清明夢，或者在夢中練習顯化，但是回歸到地球層面，其實並沒有多大的幫助，就是一股淡淡的靈性糖果餘味在醒來之後。好像在夢中做了一番多大的事業，靈性有了多大的進展（畢竟可是清明夢呢！），然而並沒有聽說進入夢中就能帶走身體不需要再回到地球的神人境界。

在夢中操練沒有不好，如果那很吸引你或者與你共鳴，那就去練習吧！清明夢的好處是你能用意識介入靈性小我的世界，短暫的跟它共同創造。而非被動的被它拖著走。

回到地球次元，我們在睡前進行的小儀式，透過三行日記的收心作用，讓自己聚焦在隔日的地球次元生活上，等於睡前暗示自己要好好休息的意思。如果你能夠在躺下到要睡著前，好好練習你的想像力，將隔天的行動具體的「想像」一次，這個實驗對你的益處，真的要親身實驗過才會知道。

有些操練的書籍會運用想像力去想像某個你想要顯化的事件與狀態，比方說你想要瘦身你就在此時想像已經變瘦的自己；你想要出國進修，就在此時想像你已經身在國外進修的狀況。

這些練習都很好，因為你都把你的想像力導向了地球次元。

你專注的會擴展。

你專注的練習使用你的想像力，你的想像能力就能益發精進與加強。你的想像力是你心智裡面最具有威力的一個部分。

而這些想像配合上三行日記的收拾作用，將能幫助你穩定你的情緒，讓你的情緒產生有收有放的自

然節奏。

10 雙腦同步、自我重建

國內外可能都有不少關於雙腦同步的工作坊。

在《信念的力量》作者書中提到的 PSYCH-K 方式，是運用我們的肢體帶動左右雙腦的電磁交互作用（四肢自然的交叉，由雙腳先自然交叉，看哪隻腳在上方，再用雙手交叉跟腿部相反，如果是右腳在上，就是左手在上的交叉互握）。

在做肢體交叉動作的同時，自我重建一個新的意念。邀請小我出來反抗、但是你堅持寫進新的訊息。據說這樣有直接覆蓋寫入的作用。

當然不止這個方法，不過這確實是一個不錯可行的實驗方法。

前面提過身體是一個超智慧設計，頭腦只佔了很小、有時候幾乎是無用處的一個部位（例如你頭痛時，你可能無法單憑頭腦想著我不痛，然後就能止痛）。

而顯意識跟潛意識比起來，就更像冰山露出海面的那一小角一樣無害。

潛意識的作用力之威猛是科學家都掛保證的（請自行參考附錄的延伸閱讀書單）。

目前的另類療法有許多透過身體來導入意念的新興做法，例如《療癒密碼》與《夢想密碼》作者提出的，透過雙手在某些特定的腺體匯聚處進行療癒信念導入；或者《量子觸療》的作者演進到認為可以透過意念無須觸碰就能療癒個案。還有我透過克里昂（Kryon）工作坊認識的 body talk access，由約翰博士（Dr. John Veltheim）發想推廣的雙手觸療法。

這些工具在近十年冒出來，想必不是意外。

挑選一個讓你覺得最容易操作、或者最有感覺的作法，併入你的每日儀式當中。不要讓做法變成一種形式、也不需要覺得越複雜越花俏才是有用。就選擇一個作法認真地每天操作，然後觀察看看會發生什麼事。

如果真的做了兩三個月沒有動靜，再換一個方法，總會有一個是適合這當下的你。

為什麼一個每日操練要搞得這麼複雜？

如果你把專注的重點放在操練上，你就會察覺其實並不複雜。小我馬戲團的把戲複雜得多，若是你無法調整比重，你自然會覺得不堪負荷的複雜。

這些每日操練的工具與方法，都是地球上其他師法小我大師們的專家們為了取回平衡而集結出來的精華。

要不要好好利用，選擇權在你身上。

提出這些工具是因為全方位的鍛鍊（四大象限）才有可能扭轉小我得寸進尺的無邊影響力。

少了哪一象限都像是斷腿一樣走不長久。

四大象限的操練能夠為你架出一道防護的高壓電網，讓小我們即使想穿透到地球次元，也要經歷一番電壓燒烤。

在科學領域，我們早就知道人體的心臟能釋放出全身上下最強力的磁場，環繞著你整個身體，近代

科學印證了以前只被當成鄉野傳奇的人體靈光場、能量場、中醫經絡等都是真有其事。

當你的小我介入讓你二元分裂久了，你覺得你的能量場會是什麼樣子？

想像一下你身體的磁場失衡，可能展現在肢體的左右偏斜上，所以近年來整骨整脊療法也很盛行，因為現代人普遍都有身體歪斜的狀態，無論是姿勢還是內部失衡其實都是內外相呼應的。

也可能展現在你的心情態度上，你覺得自己就是個菟絲花般依附著男人生長的女人，不能有自己的意見與不能展現自己的情緒；或者你覺得自己就是大男人脾氣，你賺錢養家一切你說了算、男人不能哭之類的。

最好笑的就是那個男人或女人是一個半圓，尋覓一生就是要找到另一個性別的半圓才能過圓滿的人生。

你能想像一男一女整天都交配狀態走在路上嗎？你覺得這是合情合理的畫面嗎？哈哈哈哈哈，如果是那請你趕快把書丟掉吧！

你需要建立的是自己內部被莫名其妙斷開的兩半部連接，而非與另外一個人的性器官連接。

有的時候真的不得不敬佩小我們的高超技術，能夠把每一個整體都想辦法分裂成兩半。

難怪人類這麼喜歡拼圖的概念，覺得自己就是沿路在找碎片拚起自己人生的這幅拼圖？拚到最後還要找一個人來跟自己身體拼圖？

雙腦同步還有很多方法，有些是透過雙腦同步的音樂來對治某些身體狀態：頭痛、壓力大、皮膚疹

子等等。如果身體是一個大能量場，外面的症狀鐵定是由內部的失衡引起，音樂的振動頻率可以引起身體共振，而逐漸調整回來，這也是經過科學印證的做法。

只是這些不會出現在小我們掌控的媒體帝國廣告中、更不會出現在小我掌控的現代醫療金雞母體系裡。

透過左右雙腦重新連接，全腦運作的能量就有可能穿透迷宮沼澤般的潛意識，讓你的潛意識沼澤上那隻噴火龍成為你的好幫手，而非你的絆腳石、地下室的惡鄰居。

就像小王子與狐狸的那場馴養對話，你可以每天固定時間透過雙腦同步的某一種作法，慢慢地接近你的潛意識沼澤，總有一天你能馴服你的噴火龍。

我們每個人內在都有一隻威猛的噴火龍，在我們馴養它之前，都只能小心翼翼的避開噴火龍的地雷（任何觸發潛意識不舒服回憶的人事事物都算是地雷），只能期望避免驚擾噴火龍出來肆虐。

然而當你用心的靠近、馴服你的噴火龍，將是最有價值的投資。因為你再也不用對自己升起的諸多情緒擔心害怕，因為你明白情緒安全的在你的噴火龍守護之下，能夠自由的升起與自由的消散。

情緒不過是噴火龍美麗火焰的一部分，一點也不醜惡驚人。

當你的噴火龍與你建立起這種關係，你的小我們再也沒辦法利用你的情緒來讓你自我插刀、失去控制、自我折磨等。

因為情緒將成為你的第一道防線，噴火龍將會守護你的自由乾淨的內部空間，讓小我們很難再踏進

來扔垃圾、滋生害蟲。

所以雙腦同步的動作必須要搭配清垃圾（重寫程式）、健身瑜珈、五分鐘日記等各種一起進行，多管齊下的目的不是要用雜耍的心情繼續馬戲團的工作，多管齊下的目的是要強健你的心智、身體與情緒，讓這三個地球次元的工具終有一天能成為你最大的助力，讓你能有力量建立起高壓電網。

第四步驟：重塑自我

11 新習慣、老把戲、微調與跳躍

介紹了一系列工具讓你實驗操作，挑選你當下喜歡的、有感覺的去進行自己的實驗步驟。

用上所有你能用的工具來幫助你擺脫小我們的控制，培養新習慣是一個很有意思的過程，光是看自己有多常陷入自動駕駛狀態，就可以知道習慣的力量有多大。

習慣這兩個字也有很多正面負面的標籤，之所以如此，當然現在你已經了解到是小我從中作梗，因為小我害怕你發現習慣的威力，所以讓習慣跟很多不舒服、困難、惱人、繁瑣等等的感受綑綁在一起。

規律、重複的動作被小我貼上無聊的標籤。

為什麼？

因為規律、重複的動作會幫你的地球次元身體建立起一個習慣，若你是規律重複做清掃垃圾的動作，小我就慘了。

然而規律重複地做看電視與吃垃圾食物這種習慣，小我卻會無所不用其極的催眠你說：我們只是偶而放縱自己、每天生活這麼辛苦我們只是犒賞自己一下。讓你在不知不覺中，養成小我想要你養成的所謂「壞習慣」。

馬戲團的每個戲法都必須要規律、重複地做，你才能上場表演，想想看你每天生活中有多少小我馬

戲團的習慣表演，你要講多少違心之論、客套話、做多少你不想做的事、討好多少你一點都不喜歡的人（的小我）。讓你每天馬戲團下戲之後只能癱在那裏看電視、吃甜食犒賞自己？或者忙到頭一沾枕就睡著？

小我們還會在你耳邊低語說，我們的生活好忙、好充實。真的是如此嗎？

「忙」就是小我馬戲團的主打戲碼，只要你感受到「忙」，你當天就是小我馬戲團的紅牌主演了。只有小我神是匆匆忙忙的在趕羊、急於拯救其他失落的靈魂。

神性是無限耐心的，甚至可以包容小我神的瞎忙。反正總有一天小我神建立的垃圾場回收的垃圾會把它自己噎死，那總有一天就是現在。

回到掌握習慣的威力上，要向小我學習而非讓小我自動駕駛你。

放空、自動駕駛、機械化的動作這些都是小我掌控你的狀態，用各種方法與工具讓自己專心駕駛自己這台智慧型超跑。

你的身體性能之好可能遠超過你的想像。

所以盡情地想像吧！不是放空的活在過去與未來，而是在每一個你能掌控的當下時機，想像你的呼吸是神聖的、你的動作是神聖的、你的話語是審慎思考之後帶著愛說出的。比如現在，你何不放下書本做一個神聖的深呼吸？

想像不是一個「空想」的腦海運動，想像是跟真正的行動相互加強的。想像跟行動的加乘作用，能

夠引發你更多層面的感受與了解。

你越是練習想像與行動的結合，你越是能在每個當下知覺到自己身在何方、要去向何處。

即使只是簡單的在你踏入冷氣房之前披上圍巾這個動作，都能夠很神聖，為什麼？因為你體貼了你的身體，你明白了照顧自己身體就是照顧你最神聖的工具之一。

或者是在你習慣批評他人之前想到若被批評的是自己而忍住的動作，難道這行為不神聖嗎？你體貼了他人也體貼了自己，因為你知道是他人的小我引發了你的小我互相噴屎取暖的衝動，你不願意讓你的聲音淪為小我們噴屎的工具，你的聲音可以做比那好更多的事情。比如說讚美他人、或者讚美自己，或者唱一首歌。

這些帶著覺知生活的新習慣都需要你花時間去培養、去規律重複去加強。

當新習慣遇上小我為你編織無孔不入的老把戲的時候，每一個新習慣都可能被小我再拿來精進成自己的把戲之一。

有哪個新習慣變成你的一種驕傲？比如說你覺得清潔牙齒並維持牙齒的潔白是個很好的習慣，你覺得這真是一個神聖又重要的習慣，你不只自己早晚清潔、你還規定身邊的家人都要早晚清潔、你甚至跟親朋好友闡述牙齒潔白的好處，你成為潔白牙齒教的忠實信徒。

清潔牙齒本身真的沒有什麼問題、是個很不錯的好習慣，但是當你驕傲於你的任何一個習慣的時候，往往就是小我神又藉機鑽入你的習慣當中的時候。

所以新習慣與老把戲都需要你時刻的微調，細微的調整可以帶來更多的覺知，以及明顯的警告作用。

因為你能讓你的小我們知道，你密切的在關注著它們的小動作，你也隨時配合著它們來改進你自己。

小我們是我們最好的老師。因為它們常伴我們左右、二十四小時的監控著我們的生活、無時無刻想要見縫插針，雖然前面我一直說人們信奉著小我神，但是從這個角度看來，小我們是人類最忠實的粉絲，小我們是如此崇拜著我們內在的神性，於是竭盡所能地想要模仿、扭曲、吸取那無限耐心的神性。

小我跟人體內神性的關係，最明顯的展現就是地球上的嬰兒與母親的關係。嬰兒可以為了討母親歡心做出各種看似可愛實則想獨佔奪取的動作，嬰兒只要吸不到奶就大吵大鬧大發雷霆，而地球上母親對嬰兒的愛，就像是那股神性的無限耐心，然而小我們就利用這股神性的愛，扭曲成為好喜歡嬰兒的狀態。

於是在地球上就無限滋生小我（嬰兒），人人崇拜嬰兒教，到了八九十歲還維持著嬰兒的心智，不停的傳宗接代、延續血脈、拼命繁殖。

然後誇大母愛的偉大（貶低父親的愛），如果真的只有母愛很偉大，很明顯的二元分裂痛苦就植入了每個地球人類的心智中，於是我們只能從宗教中尋求「父神」的愛，讓我們免於窒息於扭曲沉重的母愛（地球）當中。

這整個小我編織的故事非常精巧也非常暢銷，暢銷了兩三千年有了。

每一個人都或多或少相信過那個故事，尤其是在小時候，若當初安排了一個缺乏母愛的母親，那小我就有更多插刀的縫隙，讓你終其一生都在追尋這個母親的替代品，無論你的性別是男是女，你追尋的替代品是男是女，都是在尋求這個無限耐心的包容與愛你的對象。

然而，追尋到的往往是另外一個同樣飢渴的小我嬰兒。

是時候從這個鬼故事當中離開了。

你本身就具備神性所有的愛，只是小我們喝不著也吃不到，因為它們只想吃屎跟各式各樣的痛苦套餐。

小我從來都感受不到半點「愛」，因為它們要的「愛」是經過它們深海魚退化的雙眼看到扭曲的狀態。

它們要的「愛」是獨占、奪取、媽媽只能愛我一個、媽媽隨時要餵我喝奶、媽媽要隨時滿足我的需求、我是整個宇宙中心的那種「假愛」。

延伸出去就變成，老婆只能愛我一個、女友要隨時滿足我的所有需求、老公要照顧我、男友要把我當他宇宙中心這種跟愛一點關係也沒有的畸型產品。這種「假愛」簡單來說就是要別人把自己當成神一樣崇拜，小我神的崇拜者都想要跟小我神一樣。

是時候清理自己，把這尊小我神拋回它們原生的次元，那個充滿謊言的靈性資源回收場了。用上你在地球次元上的每一條神經、每一分力氣，去鍛鍊自己不受另一次元的影響。

在你的新習慣與小我的老把戲中練習平衡，你的新習慣若不持續微調，遲早會變成小我的老把戲。我們不可能徹底擺脫小我的影響，因為小我們就是我們最忠心的崇拜者，會追隨我們至死方休。而靈性小我甚至能反覆追隨你好幾次輪迴，因為那就是它們的資源回收場販賣的主力商品。

我們只能把小我們當成我們最完美的一面鏡子，來提醒我們做更多的清理打掃與調整。它們惱人的低語總有一天會變成好笑的笑話，在你夠平衡之後，你會發現小我們的聲音誇張滑稽到不可思議，你甚至很難想像當初你怎麼會如此相信它們，然後任由它們痛苦小餅乾吃到飽。

從頭到尾，都是一種平衡的練習。

你越平衡，你的空間就越充滿了你的神聖能量，小我們就越萎縮無力，都說你只能自己當大師了，畢竟你早就是小我大師不是嗎？

當你精通平衡的作用力，你就能夠優雅的跳躍。不再跌跌撞撞的歪斜前進。

12 追蹤檢討與重設

有做過年度大掃除嗎？

如果你沒有，我們一起來想像一下，住在一間有五個房間、三間衛浴、一間廚房、兩個客廳加上前後陽台的房子。假設你住了幾年，四處都堆滿東西，現在你打算要清理整個房子，要從哪裡開始？

假設你完全沒有打掃的經驗，你覺得這房子要花多少時間能打掃得完？一天能嗎？一個禮拜？還是要兩三個禮拜？

你幾乎回答不出來上面的問題，因為你沒有打掃的經驗，你壓根不知道打掃一個房間要花多少時間，更別說是好幾個房間的一整間屋子了。

這個狀況就像是你一路讀到現在，你決定你要開始清掃自己內部這間大房子，但是你毫無心理準備也無從想像要從哪裡開始。

有可能光是做這個想像的練習，你就決定不要打掃了，反正你也這樣過了好幾年。日子還是一樣可以過下去啊！

或者是你靠著一股衝動，決定自己就從陽台開始打掃起，結果你先掃地擦地之後才想到窗子沒擦，於是你爬上去開始擦窗戶，然後發現窗戶太髒不可能擦得乾淨，於是你拿水來沖洗，然後把你辛苦掃乾淨的地面又弄髒了。

小我馬戲團喜歡你衝動行事，因為挫敗感能製造焦慮與痛苦，它們吃得可開心了。

以上只是個比喻，但是這比喻讓你了解光是「讀書」、憑著一股「衝動」去行動，可能你會成功，但也可能你會再把小我們養肥一圈。但這絕對不是說你就乾脆放棄，維持內在髒亂不要嘗試，只是在嘗試之前，需要有些心理準備。

對很有經驗的家事公司工作人員來說，打掃一間房子沒有什麼困難，他們累積的各種打掃經驗，足以讓他們事先計劃設計調度並配合屋主的時間，在時間內完成任務。

然而對於沒有任何打掃經驗的你來說，這是一個浩大的工程，需要你小心以對。最重要的是，不要對自己的缺乏經驗太嚴苛、也不要幻想這工程能輕易地完成，也別相信小我們的誇大其辭說你絕不可能獨力完成。

設定實際可行的工作範圍，就像前面舉例時所比喻的：一天一塊磁磚的大小，只要每天進行，你幾周之後也能完成一個房間。

依照自己的喜好排定一個鬆散或者嚴謹的計畫，即使你是一個非常討厭計畫的人，也能從這個動作中得到好處。

計畫之所以讓人厭煩，想必是你相信了小我最喜歡的「失敗」這兩個字，你沒有按照計畫走，所以你失敗了。

失敗到底是什麼？

根本就沒有失敗這個東西。

你的每一個經驗無論結果如何，你都能從中得到很多理解，無論這個理解是我不擅長遵從每小時的計畫表、或者是很擅長一天完成多個任務，都是透過小我所謂的「失敗」經驗才能學到的。

隨著失敗洗腦而來的是自責痛苦小餅乾吃到飽派對，目的就是要癱瘓你的行動力，讓你為了避免失敗而動彈不得。你不行動就不會失敗了！多好！小我可覺得自己的邏輯完美無缺。

如果你真的很喜歡失敗這個概念，那就用是非顛倒小吸管吧！你「應該」「失敗」，因為你這麼喜歡失敗的概念，所以你應該一直失敗去享受這個你喜歡的感覺。

因為你當然應該失敗，你才能從失敗的經驗當中得到更多可以微調改善的訊息、可能性與行動力。你失敗了，代表你行動了。小我會在此時說，我盡力了，但我還是失敗了。

然後呢？你就再度癱瘓不前？

不，你就繼續失敗下去啊！看你可以失敗多少次！直到你真正愛上失敗為止。

回到打掃房子的比喻上，你一開始打掃陽台結果你覺得自己失敗了，因為你沒有先擦窗戶再擦地。可是你決定自己「應該」要繼續「失敗」下去，所以你繼續打掃，等你打掃到後陽台你先刷了窗戶才刷地，此時你的失敗就是你沒辦法重複你之前的失敗。

當然你還是可以在不知不覺之中（小我自動駕駛）重複之前的失敗，那你還是得到你的失敗經驗了。這就是為什麼我們在這裡要設定一個追蹤、檢討與重設的鬧鈴提醒。

你的每一個行動，都可能中途被小我綁架。

最棒的方法就是你每天持續追蹤自己的行動，如果一開始這太困難，至少一個月或者一個禮拜追蹤一次。

看看自己打掃的進度，打掃的順序與成果。看看你喜歡在哪一個地方失敗多少次，然後為什麼？是因為你討厭打掃所以總是自動駕駛，一邊掃地但是頭腦裡一邊在幻想等一下約會要吃什么？還是一邊擦桌子一邊看電視，結果桌子也沒擦好，電視也沒看仔細？或者你反射就是先掃地沒有想過後面的動作會不會再度弄髒地板？（這裡的掃地跟擦桌子是你健身瑜珈、寫舊劇本等操練的象徵比喻。）

你不追蹤自己的進度，你怎麼會知道你到底掃了多少？

你不檢討自己的方法，你要如何改善你的打掃順序與技巧？

你不追蹤與檢討，就沒辦法重新設定一個更適合的方式，去完成你的打掃計畫。

你喜歡你的老方法，你喜歡先掃地再擦窗戶然後再掃地？在追蹤檢討的時候就問問自己為什麼這個老方法讓你這麼執著，明明先擦窗戶比較合乎邏輯比較省力，但是你卻「習慣」這個老方法，不願意「改變」？

因為你從小看媽媽打掃都是從掃地開始？還是你根本不知道要做任何別的事，你從小到大只掃過地，你沒有擦過窗戶、擦過桌子、清過垃圾，你只會掃地？

人生當中有太多時候，小我駕馭著你的這些「下意識的習慣」，讓你驕傲於自己的「擇善固執」、「個人特性」、「我的風格」等，讓你看不到這個充滿可能性的宇宙，正等著提供你更多更好的方法與工具。

小我的宇宙是垃圾回收場，簡單來說，小我們喜歡各式各樣的垃圾，並不停的回收使用這些垃圾。比如說，媽媽就是先掃地，所以先掃地一定對。這莫名其妙的東西就被小我不停地回收再利用。

你所執著的風格與特色，也不過是小我去模仿學習某個小我的習性，並沒有小我們想像中的特別與重要。

小我們總是幻想自己的一切都是宇宙中最重要的、最特別的，那偏偏是最遠離事實的。小我們的一切都是回音，重複地吃屎跟噴屎搞得整個地球臭氣沖天。

所有的下意識行為、反射動作跟自動駕駛等，這些小我馬戲團的千萬年模仿秀，是時候被你追蹤、檢討與重設了。

有太多教你如何計畫、執行與檢討的書籍，可能藏在商業管理叢書之中、或者教育學習、自我成長類，找一本文字你讀得進去、方法讓你覺得可以試試看、或是作者你看了喜歡的都行。

好好的計畫一下你這趟打掃內部的長途旅程，並訂下手機鬧鈴，按時追蹤、檢討與重新設定你的順序與實驗方法。

13 擁抱變化、迎向挑戰

在你持續的行動、追蹤、檢討、微調、再行動的過程當中，你漸漸會看到自己不只培養出很多新習慣，也開始期待各種改變。

小我們的世界是無止盡的重複，重複從某人某處聽來的某個訊息。（沒錯，新聞報導正是小我們掌控力最強又表演得最開心的舞台。）

重複從小看到父母親如何維繫關係的方式、重複父母親彼此對罵的台詞、重複親友閒談的八卦、重複父母親的價值觀、重複老師幫自己貼的標籤、重複自己培養出來的模仿風格、重複重複再重複。

然後覺得自己真是宇宙中最特別的一個存在。

其實真的是最特別的，特別會重複跳針跟扭曲分裂的。小我們的次元病態的程度就像是免疫系統失調之後身體的防禦細胞錯亂開始攻擊自己其他健康的細胞，顯現在地球上就是環境如此惡劣充滿毒素、人心如此痛苦同時卻又拼命生下一代造成人口爆炸的現況。

小我們好怕人類停止繁衍，更怕血脈沒有延續，因為它們辛辛苦苦培養的吃垃圾反射基因這麼完美，發放痛苦吃到飽的小餅乾機制好不容易才編寫進去，怎麼可以不繼續幫寄生蟲繼續繁衍宿主？

不過那些就不在我們探討的範圍之內了，有人喜歡崇拜小我神並且繼續「神聖的孕育宿主尿命」，那也是自由意志的選項，就尊重那些小我神信徒吧！

就像我們人體中永遠都會有一大堆細菌寄生在我們的體內、體表皮膚上，只要我們能夠維持平衡，

就能維持健康的狀態。

我們要跟地球次元的我們的身體好好學習這自我平衡的藝術。

身邊永遠會有那些小我寄生蟲的宿主，但是無須浪費你的寶貴能量在批評、教訓、教育、拯救那些小我馬戲團的紅牌，如果你涉入了那情況，那你只是再度掉落小我們的天羅地網陷阱中。

如果那些人是你的家人呢？

又如何呢？

如果你到現在還沒看到全地球上每個人都是家人，大家都是從同一棵樹上長出來的小樹葉，那你趕快回去小我馬戲團上班表演跟認真研讀小我們的生存規章吧！

如果你還在那邊我的家人才是人，別人都是背景，那真的不要遲疑，把書丟掉！這本書會汙染你的生存規章。

所以要怎麼解決家人的寄生蟲問題？

如果你腦海不停地浮現這個問題，那就表示你肚子裡的蟲多到快要爆腦而出了。你的家人一點問題也沒有，有問題的人絕對是你。

每個人都有自由意志去選擇他想要過的人生，每個人都有自由意志去創造他想要的劇本。不管有沒有自我覺知，大家都做出選擇，就算是他們因著小我而說出：我沒有選擇！那他們還是選擇相信小我神的指令、他們還是選擇相信那個我沒有選擇的藉口與說法。

尊重他們並且開始打掃你肚子裡面快要爆出來的垃圾與害蟲吧！

如果你不能開始擁抱這個充滿無限變化與可能性的概念並且親身行動，那到底你一路不停的讀書、追尋的是什麼呢？

讀了很多書，再拿那些書的內容去跟其他小我取暖當作聊天的話題？不停的空談、炫耀你「累積」了好多理論與資訊？散播各家資訊的重點與「新觀念」？你難道不知道地球上充滿了回音？毫無新意？

你難道沒發現你哪裡也沒去？還在那邊回音與跳針嗎？

那些空談不說對他人有沒有幫助，對你本身也沒有半點助益。

你只是陷在小我們幫你編織的「我讀好多書」、「我懂好多」、「我資訊好豐富」的蜘蛛網裡面，沒看到小我蜘蛛已經在你背後等著把你一口吞掉再排泄回收輪迴投胎而已。（或許你看到你還是很樂意，那也不錯啦！）

或者你可以轉身，把你讀到的那些資訊、書籍，你自以為你懂的東西，開始試試看到底實不實用？能不能幫你自己解開身上黏滿的蜘蛛網、解開那綑綁你生生世世的鬼故事絲線，掙脫這個小我們精心打造的陷阱？

千萬不要小看小我們的天羅地網。

你以為你只要正面宣告，宣示你不再相信、你會掙脫輪迴，然後什麼都不用作就能夠得到出獄許可？這當然也是小我們控制你的象徵，因為你平常那些空談散播的頻率就是小我的頻率，於是你的正面

宣告也是一種空泛的自我欺騙頻率。那只是讓小我們拍案叫絕的另一場「空」性表演！

小我們有多麼喜歡四大皆空的概念、空性被小我們扭曲的多麼精細美麗，多少人前仆後繼的跳入虛空的概念，然後自我癱瘓。

虛空是個徹頭徹尾的謊言，但是這個虛空概念其實宣告的是小我的虛空。小我們最會在這種地方擺放陷阱與扭曲能量，每一個相信虛空的人都反覆輪迴一來再來了，這哪門子的虛空？小我們的天羅地網可威猛了！

反正來了之後再送你一個業力未消的自苦小餅乾獎勵你就行了！反正你會再被虛空之網給緊緊抓住，然後一眨眼之後你又來了！七十四億人口搞不好已經發生了！

不過我假設前面那幾個勸告你丟書的提醒你都沒有放下好奇心，假設你願意開始行動，清理自己重設自己。

那就不要讓小我們再控制你的頭腦，所有的工具、書籍、資訊都不是什麼新穎的科學發現，這些內容已經被地球上各行各業各種學術分類的各界菁英們反覆述說，同一個故事不停地上演，用不同的角度不同的方法去講解與包裝。

你看過一千一萬本書，若沒有從中發現這同一個故事，那你的小我們鐵定為你準備了好多口味的小餅乾以及好多馬戲團觀眾讓你失焦與忙碌。

挑一個方法開始做起吧！

不要再停留在讀完就以為你已經做到的幻想世界裡，親身實驗看看吧！最糟的也不過就是讓你再多忙個二十分鐘。畢竟你都忙了一輩子了，一天多忙個二十分鐘又算什麼？

當你願意花時間去操練、實驗、親身執行，你才真的能感受到何謂「變化」，而非「空想」，空談自己經歷了多少變化。

當你真的開始變化，你不用再多想、多談什麼，你會擁抱變化、並加緊打掃的腳步，因為你迫不及待的想要迎向下一個挑戰。

第三部 改寫過程會發生的症狀（補充說明）

其實在第二部中談論的四個步驟是同時進行的，過程中會有不少可能發生的阻礙與症狀，以下是就我個人經驗來分享。

1 排毒二三事

如果大掃除的比喻沒有讓你自然而然的聯想到身體的排毒，那這個部分就是擺明了介紹「身體的排毒」。

由於身體排毒也是各家各派百花齊放的狀態，有各種方法與做法可供你實驗與嘗試。

絕對沒有哪一種方法是適用於所有人的，例如西醫阿斯匹靈治所有頭痛這種概念，就像是小我們的仙丹灌頂、速效瘦身這些不在我們討論範圍內。

很多自然療法的人會說：聆聽、相信你的身體。

再度，當你排毒三五年之後，你可以聆聽、相信你的身體；在一開始，你最不該相信的就是你的身體，因為你的身體裡面充滿了你長時間灌錯的汽油：加氯的自來水、基改作物、有昆蟲基因的疫苗、充滿農藥（殺昆蟲的藥物對比你身體裡面的昆蟲基因疫苗，厲害吧！）的蔬菜水果、充滿生長激素、驚恐受苦賀爾蒙的各種動物屍體，你的身體無時無刻不受到這些小我們編織出的天羅地網折磨著。

只是身體這台智慧型超跑性能太強、肝臟能不停的排毒再生、細胞每七年全部更新一次，所以大部分的人可以持續灌錯汽油還能跑得動，只是有些變牛車的速度、有些像起重機一樣大起大落。

你吃進去的東西跟你排不出來的東西，在你的體內產生了一大堆錯亂、痛苦的訊號，你吃什麼就像什麼，因為食物有自己的能量頻率，會被你消化吸收成為你的一部分。

這並非是恐嚇你的一種形容，這只是一個簡單的事實，你就是你吃進去的食物，你這台車需要正確的汽油才能跑得順暢。

而正確的汽油配方對每個人都是不同的。

排毒有太多專門書籍在介紹，這裡就不用浪費太多篇幅在介紹排毒的內容與做法，只是簡單的讓你知悉，攝取進去過多的毒素（地球上幾乎沒有一個人逃得掉這個狀態，只是多到哪裡的差別），排毒的動作只是讓身體獲得一點支撐跟空間去自我療癒而已。

當你願意給自己的身體這點支撐與空間，身體自己會去尋求平衡，身體是我們的最佳夥伴，就像霹靂車之於李麥克，我們的身體具有超高智慧，而我們卻無能好好照顧它。

在十年前我開始踏上這條尋找道路時，並非瞬間理解排毒對整體的重要性與益處，一開始我也是困在讀書、感受與頭腦之間，沒有行動的配合。

讀了幾年之後，現實生活出現了一個契機，讓我開始停掉那幾年已經少吃的肉類（家禽動物類的各種動物屍體），可能是有幾年的緩衝，所以這個不吃肉的轉變並沒有造成太痛苦的心理戒斷症狀。

反而在停止吃肉之後，頭腦開始清明起來，有餘力去整理自己的生活、整頓自己混亂的健康狀態、面對自己內在各種錯亂與痛苦。

再度申明，並非說一定要不吃肉才能抵達，這裡只是在陳述我的個人經驗，每個人都會有適合自己的飲食方式與方法。

然後開始踏上各種排毒的過程，其實不吃肉之後身體自動就處於排毒界很有名的：「好轉反應」狀態上，幸好我那時並不知道這個反應會持續多久，我只專心在內在的清掃上，奮力在身體無止盡的病痛中前進。

如果我知道「好轉反應」可以持續七八年（細胞七年可以全數更新，認真思考就不會太意外）之久，我想當年我應該會掙扎得更厲害吧！

不過現實狀態的痛苦程度也讓我沒有別的選項，當病痛來襲，只能倒在那裏，除了跟痛苦共處之外，我也無處可去。

當我懵懵懂懂地走過那個階段，一走就是好幾年，很多人會說痛苦迫使人成長、高壓淬鍊出鑽石，這個說法或許在某個層面上是對的，現在就算讓我回頭去我也不會重新選擇輕鬆的選項，然而有太多摸索與浪費時間和浪費能量痛苦悲鳴，是可以省起來的。

那個痛苦只是小我的悲鳴，以前我會深深跟那個痛苦共鳴，跟那痛苦一起哭、一起絕望、一起掙扎翻滾，現在我則是看著那痛苦翻滾而我在一旁微笑。

這整個經驗分享的動作不過就是希望我這經驗能省了某些走在這道路上的人那些無謂的痛苦掙扎。

當你開始清掃內在的垃圾、害蟲，開始身體的排毒去排出你吃進去的毒素、養在身體裡面的寄生蟲，這過程不用是痛苦的。

你會感受到巨大的痛苦想把你捲進去那個痛苦漩渦之中，你會感受到絕望、尖銳的哀傷、巨大的失落，但是那些全都不是你。

你可以選擇去相信：痛苦高壓對靈魂有益！人要痛苦才能成長！這些靈性小我吃到飽套餐的熱銷菜單。

我只是提供你另外一個選項，你可以選擇去看著靈性小我們痛苦，而你用愛的探照燈照亮它們深海魚的雙眼，刺激它們重新長出健全的雙眼。

你可以不用相信那套，你可以享受小我們的痛苦，你可以用愛的強光照亮小我們骯髒的巢穴，然後微笑地做你的排毒大掃除。

只是這是自由意志的選擇，沒有人能幫你做選擇、也沒有人能幫你排毒打掃，你得自己決定、自己做。

當你認真的做了一陣子，當你有一天在「悲從中來」的痛哭之中忽然像是被閃電擊中的認知到：這不是我！這個悲苦、這個哀傷、這個痛哭，都是你那幾隻垂死的病態小我在翻滾掙扎，你會發自內心的

笑出來。

當你親身體驗了這個瞬間，你就會明白自己的排毒與清掃真的起了作用，你不再躲在頭腦的空談與幻想之中，你實際的走上這條「看似痛苦荊棘，實則歡樂柔軟」的道路。

希望這些分享能呈現出排毒的「必要性」，透過排出那些化學毒素的影響，能夠啟動身體這台智慧超跑原初的自癒與平衡本能，雖然一開始整台車可能會徹底當機、看似只能報廢的停在車庫再也開不動，但只要夠和緩與持續，狀況會漸漸好轉。

身體排毒最顯著的一個影響，就在於混亂的頭腦終於有機會澄淨下來，讀的書也比較不會白讀、做的事也比較不是瞎做。

然而也別因為我的例子比較極端而認定這是件苦差事（小我們總是你把一切停留在想像之中），很多人的排毒都是很正面的經歷，每個人的身體感受與承受度都是不同的，請依自己能持續的步調進行這件事。

持續、持續、持續。

除非你住在山上自種蔬菜、自淨水源，而且附近沒有愛灑農藥的鄰居；然而別忘了還有內蒙傳來的霾害、日本福島輻射隨著洋流漂到世界的每個角落。

選一個你喜歡的方式，開始做吧！活在當前的地球上，排毒也只能不停地持續下去。

2 想要進入多次元的運作？透過你的意識與行為去活出來存在的狀態

什麼是多次元？

前面我們提到很多地球次元與小我次元的例子，簡單來說，我們人類本質上就是多次元的存在，無論覺知與否，我們至少都深深受到這兩個次元的影響。

事實上當然不只。

如果熟悉占星學，你就會知道人體在一出生那瞬間，你的肉體與地球大氣磁場第一時間接觸起了交互作用，天上所有行星在那當下的位置與地球磁場產生的互動模式，就刻印在你的出生星盤上。

若沒有覺知與操練，可能終其一生都在重演那張出生星盤的能量。

地球次元我們繼承了父母雙方家庭的基因遺傳、小我次元我們繼承的東西可多了：你累生累世的好壞習性、死亡致命創傷的幻肢痛苦症狀、所謂的業力、靈魂的偏好等。

所以我們一直都被多次元影響著，在我們還沒有掌握自己的生命之前，你一直被一大堆莫名其妙的次元運作著。

所謂人類是多次元的存在，代表背後有一個很複雜很多層次交互運作出來的一個系統。

回到那個智慧型超跑的比喻：李麥克與霹靂車（這影集有點年紀了，簡單來說就是一個帥氣男主角跟他會說話的智慧型超跑一起闖蕩的故事。）在大部分的時候車子自行運作良好，男主角只要帥氣的開車（常常會使用到自動駕駛功能）去英雄救美或解救世界之類的。

然而你能想像男主角在車子故障的時候，掀開引擎蓋發現一堆管線、零件組合成一個他完全看不懂的系統，像個黑手一樣順暢的修理這台故障的智慧車嗎？

很難吧！因為他看不懂那個系統，那個複雜的系統讓這台車運作良好，還有一個電腦晶片讓這台智慧超跑與他對話、為他設定路線，試想他會有需要去了解零件與管線是怎麼運作的？不太可能吧。

這個系統很多層、很複雜，超越了大部分腦袋所能辨別判讀與理解的部分，進入了所謂的量子物理學世界，裡面所有的部分都能超越時間、空間的限制，彼此連結與影響。（就像你累生累世的習氣就超越了時間空間的限制跟著你到達這輩子。）

所以我們每個人都是量子物理學的大師，只是我們的頭腦還沒跟上罷了。

在研究占星學的那幾年，我往往會被宇宙當中和諧秩序之美感動，每一張星盤的獨特與美感，呼應了地球上生命的多樣性與共榮興盛。

然而很多人學習了占星，仍然停留在知性的了解與智性的自我安慰上，讓我感受到演化受到了小我次元多大的限制與束縛。

本書的種種工具若能與占星學合併使用，或許能夠突破很多卡關的困境，或許能夠舒緩很多受陷的痛苦，或許能夠真的進入人類自然的多次元運作。

由你這個神性生命自行作主的多次元運作；而非被你的小我次元綁架被運作狀態。

想要更深入的了解「多次元」概念，可以參考很多量子物理學相關的書籍以及克里昂（Kylon）的

教導，有很符合地球腦袋邏輯的解說。

回到本書開端的那個問題：我是誰？

在擴展了自己的意識之後，可能你明白了你不是你的小我們為你創造出來的那個間諜身分、那個受苦靈魂、那個假裝純真的內在小孩，這些代名詞可以一路延伸，總之你可能知道了你不是什麼，然而你是誰呢？

我想在跟地球鄰近的幾個次元之中，我們只能憑空猜測自己是誰？是個小葉片是個小樹枝，或許你會開始接觸到鄰近幾個次元的自己、或者所謂的星際家人與星際祖先，無論那些是什麼，都只產生了一個主要的功能，就是讓地球次元的你得以「擴展」你的意識。

如果那些次元的聲音有其他的目的，那你就需要慎重的考慮它們非常有可能是小我次元假扮的使者，讓你困在小我們的回收場的陷阱。

擴展的意識能夠幫助你不再踏入地球上諸多陷阱、有能力選擇，無論你想要或者不想要多次元的運作，都能由你清明的決定。

不清明的決定也是能被自由意志支持達成的，真的是每個人都有自由意志，如果你到現在還沒發現，世界不會因為你一人決定要變好就變好，因為你覺得的好可能跟百分之八十的人覺得的好都不一樣，搞不好還互相牴觸。

所以你能不能創造自己的實相？在幻想世界中可以，你不要踏出家門一步，不要跟其他人類互動，

或者活在山上的洞穴裡，可能吧！

但是若你仍舊參與著這個社會上的活動，你什麼也創造不了。你只能打掃自己家裡與你自己內部的髒亂而已。你甚至無力改變你那個街區的環境衛生、制止不了除蟲消毒。

透過你的意識與行為去活出來存在的狀態，這是你唯一能做的。

若是你不清掃綁架你意識的小我害蟲們，你的行為就是小我想要你做的事情，你就會把小我熱愛的二元分裂痛苦廝殺活得淋漓盡致。

如果你好喜歡這些戲劇化的情節，你到底幹嘛在這裡看書，去上班戀愛懷孕生子結婚離婚，做那些小我們熱愛的生存守則要點上教你做的事情。你才能盡情享受戲劇化的痛苦。

那樣真的沒有不好，以前一直是地球上主要的潮流。

在讀完書就以為自己已經做到的陷阱之外，小我們另一大陷阱就是讓你沉迷於靈性書籍與靈性社團一邊看這些書一邊演出小我馬戲團，簡單來說，小我馬戲團的節目設計總監非常厲害，它們把靈性修煉包裝成馬戲團的節目之一，讓你偶爾周末演出一下，感覺自己非常靈性。

我簡稱這個狀態為「頭洗一半」症候群。

頭洗一半的概念，會讓人覺得自己非常多次元，因為頭已經淋濕所以就覺得自己已經入門、泡泡上了一半，就覺得自己已經靈性修煉好了，但是不洗乾淨也不沖水沖乾淨，一拖延就掉回去了。

頭洗一半加上小我們熱愛的得寸進尺，光是這個組合套餐就能夠在大家起步想要操練時誘惑到百分

之九十的人轉向小我們痛苦吃到飽餐檯了。

這個頭洗一半的症狀，可以在生活的各個層面看到作用力，排毒排一半就因為好轉反應而逃回西醫的懷抱，再多吃點抗生素多擦一點類固醇；課程參加一半就因為老公要出差而沒空出席。請自行填空對號入座，反正小我們就那幾招，多參加幾次團體聚會你大概就能夠把小我們愛用的各種藉口收集完成。

你覺得不可置信嗎？覺得「家家有本難念的經」嗎？覺得每個人的案例都不同嗎？如果是，你可能需要先放下所有書本好好先排個毒。

小我們的單調對比於「多次元系統運作」的概念剛好是個完美的實驗對照組。

宇宙的多次元系統越是豐美和諧有序又複雜，小我的單調系統就是無聊、重複、跳針。

團體之中是最好收集小我們跳針藉口的地方，那些藉口越是轟轟烈烈激動噴口水引發越多人的同情了解與點頭，就越是老套、無聊與跳針。

比如，發生了重大意外、或者家裡有人重病急症、或著沿路有爭吵鬥爭、或者有暴力相向、受害眼淚；簡單來說打開電視新聞差不多就是那些了。

嘴巴上說得慈悲靈性，結果生活裡都是這些事情，這徹底地代表讀了書就以為自己已經開悟或者頭洗一半的症頭。

簡單來說我們每個人都是頭洗一半的症狀，我們的意識會透過我們的行為展現出來，而我們的行為就代表了我們存在的狀態。

有些靈性教導會要太過認真的學生不要讀書、不要修行、只要存在就好。你現在可以自己判斷到底你我能不能只要存在就好。

我們的意識狀態如果還在小我次元的錯亂中，那我們真的存在就好嗎？

3 憤怒、耐心的學習過程

小我們掌控的世界因為過了2012之後搖搖欲墜，所以狗急跳牆的狀態就密集地出現在我們周遭。於是我們有各種誇張的新聞像是重砲砲轟著我們，小我次元很懂得掌握資源，於是掌握最後的這幾年盡情弄弄樂。

我們在開始清掃的時候會面對一大堆情緒的噴發，有來自內在與外在的各式各樣抨擊，這是開始的必經狀態。

然而，你總是可以相信自己的憤怒。

因為憤怒總是告訴我們什麼時候出賣了自己。

無論你自以為你的憤怒是針對你的家人、你的同事還是你的伴侶，其實那個憤怒都是針對你自己而來的。

為什麼？因為你讓小我騎在你頭上，就是出賣了你自己。

小我總是憤怒、飢渴、熱愛比較的遊戲。

你對周遭任何一個人的指責，都像是一捲自我指責的錄音帶一樣。

你越是相信你對他人的指責都是真實的，你就是離真相越遠。

真相一直都是你持續在指責自己。

你不接受自己的無所事事，所以你看看到親戚無所事事你就充滿了憤怒，用一大堆道義與藉口去批判

指教他人。

無論外在世界有多少垃圾，都比不上你內在爆出來的垃圾量來得驚人。

所以我們不只要熱愛看到小我們痛苦，更要欣喜地迎接每一次的憤怒，因為那些憤怒都代表了你內在垃圾已經發酵悶發到炸開的地步。

這是一個很漫長的學習過程。

因為我們已經被小我們訓練的這麼愛面子、這麼的追求完美、不容許自己出糗出錯、覺得三八假賢慧很討人喜歡、相信小我們的粗魯直接是率真坦白、認定自己的尊嚴是全世界最重要的事情、隨便一句話都能夠「冒犯」到你這個小我信徒、一定要反擊更好的是主動先攻擊、得理不饒人、有理走遍天下……

再度，請自己填空跟延伸。我相信大家都有很多看不慣的人事物可以好好發揮一下。

你看不慣那人那事的什麼？你覺得自己做得多完美多正義猶如上帝來審判罪人？信誓旦旦？義正嚴詞？

翻白眼了嗎？你覺得這些都與你無關？你是溫良恭儉讓的完美化身？你是美德的標竿？

沒關係，這些都是小我們精心幫我們設計準備的扭曲版真善美鬼故事的標準設定。現在我們要更深入一點，從這個扭曲鬼故事開始探訪天羅地網的架構。

在地球次元我們有好幾千年的文化背景在支撐整個集體內部的網路，還有國家社會倫理道德的集體外在規範，透過文化背景當中的神話故事、靈性體系編織出假天堂小我神的天上羅網捕捉想要脫逃的生

命體；地面上國家社會法律疆界的藩籬還怕不夠，再補上妖魔鬼怪的鄉野怪談去配合小我神創造的假天堂來演二元分裂的假地獄，烈火焚燒不相信小我神的「罪人」，這地下十八層的羅網更是交織的緊密，讓生命困在這天羅地網之中就算上升也是在網中自以為逃出生天。只要跌回來投胎就是沒出去過。

依照地球上人口數量只增不減，我們每個都在天羅地網中待過不只一次，當然也證明了若非我們是這個宇宙的監獄所有星系的罪犯都得被送來這裡，就是我們也幫忙捕捉了更多無辜的生命跌進天羅地網的陷阱之中。

無論哪一個都符合了我們天羅地網鬼故事的系統。很多高靈或者外星訊息會把一切講得很美好、是學習的大學，再度，請自行判斷到底我們是不是一所美好的大學，然後你身邊是不是個個都是完美神性的展現，人人在大學中自主學習友善他人？如果是，真的很恭喜你，因為顯然我還遠不及你的修行程度，我的頻率可能太低了。

我相信每個人都具備完美神性，但是我不相信每個人都能無須努力就展現出神性的品質。這個不相信是在地球次元建立的，我只是對我的經驗採取誠實的態度而已，無意要說服任何人或者與任何人辯論。

這個天羅地網的架構在每個文化裡面能夠發揮的力量各有不同，依照每個文明的進展看來，大家都有不同的天羅地網罩門要面對。

在我所處的東方文化架構之下，那祭拜祖先、祭拜鬼怪以換取好處或者祭拜自稱神佛、祖先以換取

保佑護持的整個地面網路非常先進，可能都超越鋼鐵人的海底光纖綠能的技術，我們這地面往下幾百層（不同於西方神話的但丁地獄那少少十幾層）的碉堡結構，讓大部分人嘴巴上不相信但是逢年過節初一十五拼命的燒香祭拜。

這個「行為」鞏固了地下幾百層的網絡，讓這些嘴巴上什麼都不信什麼都試試看的偷雞摸狗人們完美得到輪迴黃金入場券，永遠不用出場的保證卡。

慎終追遠、清明祭祖，代表我們對逝去先人的感念，本來是很美好的一件事，但是在小我們天羅地網的編織與能量壟罩下，變成了無知餵養小我們的恐懼套餐，如果不拜祖先，祖先會生氣懲罰你，讓你生意談不攏、讓你老婆外遇、家庭失和、小孩不孝。

這些都是真實會發生的事情喔，只要你去訪談一些身受其害的人們，他們會信誓旦旦的告訴你不拜真的會有不好的下場與他們親身的案例。

如果不拜神，鬼就會來打擾、如果家裡不擺神主牌，就會有鬼來住？總而言之，如果這整套邏輯說得通，那所謂的神跟祖先不過就是鬼化妝而成的假神與假祖先。

拼命祭拜的下場就是把鬼養肥，簡單來說，就是你整個陷入靈性小我最驕傲的電影：暢銷五千年的鬼片裡面了。

當然，自由意志的地球提供了這個暢銷鬼片的保證租得到服務，不要擔心，就算你人在西方，也有西方宗教版本的驅魔故事、大法師等來讓人信仰小我神的分裂教。

如果你領到保證不用出場加上快速通關入場卷很開心，那就開心的繼續拜鬼吧！天羅地網的設計就是要讓你拜鬼拜到爽的。

如果你不拜，也不要期待自己就能無事一身輕。

再度，除非你能搬到加拿大的某個小鎮，以前幾乎無人定居，才可能有新鮮無染的土地與沒有鬼的打擾。

簡單來說，信奉小我教的人死後都去哪裡了？他們的屍骨都成為編織天羅地網的光纖素材。我們人體可是碳基材質，高溫高壓之後可以變成鑽石喔，這天羅地網可堅固的呢！

他們的靈魂當然是開開心心的拿著保證不用出場的黃金入場券馬上被回收再投胎來繼續玩啊！其實愛來的真的玩得挺開心的啦！就好好享受吧！

這本書是給那些不覺得好玩的人參考用的。

你不相信有天羅地網的影響？那也很好，祝福你順利開悟成仙。

你不想相信有天羅地網的影響，那也很好，尊重你的身體強壯能夠不受干擾。

你知道天羅地網的存在，但是你願意遵從遊戲規則，那你敬它三分，它可能會回你兩分。

你知道卻無法接受它們能影響你，那你只能好好清掃自己的垃圾，自己建立好嚴密的高壓電網去減低它們的影響程度了。

你知道也相信天羅地網告訴你的一切，那更好，你一定玩得很開心。

無論是哪一個選項，你重複的行為就會加強與擴展，你重複嘴上說不相信但是還是跟著到處去拜，拜就是拜了，你的行為就說明了一切。

玩得開心最重要！這就是瑪雅女神承諾我們的幻象之旅，保證開心喔！

4 如何超越小我們？包含小我。（你還期待仙丹妙藥嗎？）

在使用指南部分我們已經羅列了各種工具可供你實驗、鍛鍊與清掃，也不停的舉出各種例子、可能遇上的狀態供你參考。

如果情況不太樂觀，也許能發揮一點安撫作用，讓你知道原來各式各樣的延遲、阻礙、停滯、困境都是小我們奮力抵抗的徵狀。

為了避免讓你以為我們仍要採取小我的分裂方式，也再三提醒我們並沒有要「殲滅」小我、「排除」小我，因為那是不可能的。

唯一可能超越小我的方法，就是包含你的小我。

所以書名是：小我使用指南。

不是「如何跟小我宣戰」、「如何一舉殲滅天羅地網」。（相信我，我的小我比較喜歡後面這兩個標題，哈哈。）

誇張、聳動、快速達成的標題，都是小我們熱愛的招式。

使用指南在小我們看起來就是無聊、緩慢、苦工。

靈性小我最喜歡用所謂的靈性法則來擾亂我們的邏輯與設下層層促使人偷懶的好用藉口。

然而地球次元的自然法則卻無法被它們的假靈性法則給動搖。

聽過那種一夕致富的故事嗎？但是故事後面那個無論是樂透還是賭博一夕致富的人往往也迅速回

到原狀、甚至比原狀更慘。

後面這段就是自然法則。

你無法一夕之間擴展，至少在地球層面你做不到。

你沒辦法從一個絲毫不運動的人，一夕之間變成長跑健將，你得花時間、用毅力，每天增加一點的鍛鍊，然後一兩個月之後你可能會成為跑完馬拉松的人之一。

小我們喜歡那種「天才」的故事，片面的宣傳天才的才華與特殊的能力，那個所謂的「天才」也不過是被回收再利用於同個領域特別多次，投胎來做同一件事一百次之後，你也能變成「天才」。因為你花了地球上的六千年鍛鍊一個技巧，你只是不記得前面那九十九次而已。

而小我善用這個不記得，讓人類看著天才感嘆自己是個庸才，然後就自我放棄、或者想要投機取巧、拜神拜鬼的換取快速通關機會。

再度，自由意志的選擇，沒什麼不好。最糟也不過就是一直回來而已，如果你好喜歡你的生活，想必你一定會迫不及待想要趕快再回來。

雖然自然法則會讓你回來之後付出其他代價，你上次來很喜歡占別人便宜，那這次你就變成很喜歡被人佔便宜，極性法則記得嗎？你得兩邊都感受看看，才能平衡啊！

上次你很喜歡動手打僕役，這次你可能就嫁給你上次的僕役，變成他購買來的傭人兼繁殖工具。

在靈性小我們編織的輪迴投胎故事裡，一切都是你自己造孽自己承擔，其實很合理。你總是要兩邊

都試試看滋味，才能決定哪一種比較好？或者總有一天你會學會兩邊都不好！

這個邏輯上幾乎毫無瑕疵的種姓制度投胎鬼故事，讓全世界的靈性小我們掌控小我次元成為那個一頭獨大的狀態。

於是地球小我們就更執著於生存機制，因為要在種姓制度下翻身機會非常渺茫，問題是整個地球上的天羅地網都是遵從種姓制度的。反映在我們地球次元的現況上，沒有多少人能逃開原生家庭在社會上的階級，更沒有多少窮人得以翻身。

所有的所謂神佛（當然是靈性小我假扮的）都慈悲的看著人類翻滾受苦在種姓制度裡面翻不了身，還微笑以對呢！說不定轉過身去都笑翻了吧！心想：吃那些痛苦吃得超爽的它們。

只能說這個天羅地網設計太精良、人類的自由意志太強大、人類崇拜小我神的程度太威猛。

這些描述如果讓你覺得渺茫沒有希望，那你真的很喜歡小我神的無能為力糖霜。因為這些描述，其實是證明了你多有能力的舉例。

小我們生於虛空，可能無法死於虛空，但小我們所有的能量都來自於我們。

我們才是那個生活在地球次元的人，並非躲在另一個次元指指點點、興風作浪的小我們。

它們想要讓我們相信我們死後只能落入它們手中，那個次元是我們唯一的出路（所謂靈性修練的唯一道途），當然是騙那些自願上鉤的人。

至少我願意相信佛陀離開了，並且再也沒有回來過。我知道只有一個人逃出生天的機會看起來很渺

茫，但仍是一個很有力量的證據。

每一種修練最後都會走上一條「道」路。那條道路是只有你一個人能走的，那些伴隨你上路的「道理」是專屬於你的，無論你選擇哪一種，那條專屬於你的道路都一直在你腳下。

你不需要踏上別人走過的道路、你不需要相信哪個神、哪個教、哪種信仰才能走上正確的道路。

你一直都在正確的道路上，就算你相信了小我神而去走上小我的道路，它們唯一能做的就是把你回收再投胎回來，繼續吸食你的痛苦，這樣而已。

直到哪天你不願意再供給痛苦給那些寄生蟲，你的道路馬上就為你準備好，沿路會有適合你的書、朋友、老師，讓你看到你永遠都還有別的選項。

前提是你自己想要。

一直都是這樣。

沒人能夠逼你走上哪一條你不想走的道路，即使你相信了小我神的指令，認為自己毫無選擇是個生命的受害者，你還是選擇了相信它、選擇繼續痛苦。而那條痛苦的道路是如此恰當的符合你想要的，你就是想要相信自己毫無選擇只能痛苦不是嗎？你的道路難道不是完美的反映了你的信念？

所以你不可能走在錯的道路上，因為就沒有那條路。

就像你不可能殲滅小我一樣，因為小我根本就是虛空的幻象，你無法殲滅虛空，你能打到自己的影子嗎？

地球次元上的一切都是供你使用的，你能夠從自己的身體鍛鍊起，你能夠從說好話做起，你能夠做的太多了。

總有一天你也能夠讓你的小我次元為你所用，它們原始的設計就是成為你的工具，而非你去崇拜小我神成為它的奴工。

如果你願意開始練習，你最終會發現自己讓工具爬到自己頭上指揮自己真的是一個很好笑的做法，你最終會發現自己當自己的老闆真的是你唯一能做的事。讓一個螺絲起子指揮你怎麼修汽車？這真的蠻扭曲的。

並非我瞧不起螺絲起子的智慧，我相信萬物都有自己的智慧，但是要修理一台汽車絕非一支螺絲起子能夠完成的，讓工具好好當它的工具，你則是好好做你的主人吧！

在你還沒熟練這個自己作主的技巧之前，就別怪東怪西的怪螺絲起子不好用而想把螺絲起子丟掉或殲滅這隻邪惡的螺絲起子，因為其實是你自己不懂得怎麼用它。

小我們只是在等待你好好發揮它們原有的功能罷了。

5 為什麼不問為什麼？你恐懼什麼？

當我們持續的清掃鍛鍊自己好一陣子之後，遇到某些極端的狀態會強烈的衝擊到我們自以為堅強的神經。

例如身邊有親近的人死亡，引發一連串痛苦的感受。

在概念上以為自己了解死亡、或者無懼於死亡是一回事，親身經歷則是另外一件事。這就是地球次元的自然法則。

沒有人能用觀念取代經驗，所以小我們會用此鼓吹親身投入各種痛苦吃到飽選項，因為若你沒有親身經歷過，痛苦只是一種觀念而已，不夠「落實」。

想必，小我們光是坐在這邊等你的痛苦跳針就能吃撐到下個世紀。

在這裡我想來分享一個我親身的經驗，是關於我的一個深埋的恐懼。

我面對親人的死亡向來比較平穩，我想是因為我自小多夢與體質關係，我能感應到他們過渡之後都算安好。然而，我面對家中動物的死亡就沒有那麼平穩了，起因當然是為我對動物有氾濫的同情心（靈性小我的圈套），加上我的體質很容易對我關心的生命敞開連結（也就是我的同理心也氾濫了），於是我曾因陪伴我得癌症開刀後擴散的狗一同度過她生命的最後那幾個小時，她是痛苦掙扎至死的。

當然整段過程我能完全感受到她的痛苦。

那時候的我很年輕，沒有經過任何鍛鍊，就是個很普通的人，痛失愛犬。於是我就痛苦了好幾天，

大放送痛苦吃到飽。之後是我的愛貓、然後第二隻貓。

於是我累積了三次目睹痛苦掙扎然後脫離軀殼的過程。

經驗換來成長？是嗎？

或許有些經驗真的能夠換來成長吧！不過我們來看看這個經驗讓我換來什麼。

近日我家另外一隻貓不吃不喝幾天之後離開地球。在她地球生命的最後幾天，我徹底被拖回小我們的痛苦鬼故事當中。

我猶豫要不要帶她去看獸醫打針送她平靜上路，我自責於自己太早放棄希望、我怪自己之前沒有逼她多吃一點……然後一天哭好幾次痛苦悲慘大放送。

在她離去的前一晚，我驚覺到自己試圖用自己的痛苦經驗來「幻想」她會痛苦掙扎離去的畫面。我恐懼那個可能性到讓自己跌回小我作主的念頭上：打針安寧無痛的離開？她根本不曉得有那個選項，我竟然還能夠幻想她會責怪我沒有盡早帶她去打針害她受苦？

於是我放下那個幻想，當我睡醒的時候，她已經在睡夢中離開地球。

這次我沒有目睹她離開的過程，所以我不敢保證她絕對是沒有痛苦的。畢竟在之前那幾天她滴水未進瘦成皮包骨過程也不可能舒服到哪去。我試圖想要餵她都能激發她嘔吐的反應，代表吃東西進去的不適絕對高過飢餓帶來的不適。

然而我的地球小我仍會用我的角度去看她，期望她能夠多少吃點東西，雖然我只勉強她那一次，但

不可否認我還是落入小我的恐懼圈套中。

痛苦的經驗帶來成長？不，痛苦的經驗帶來對痛苦的逃避與恐懼的反射，痛苦的經驗在這個案例當中完全是反效果。

你可以說是我沒有從之前痛苦的經驗得到教訓？雖然我不知道我要得到哪種教訓才是對的、正確的。

然而我從這次「選擇不痛苦」的經驗當中得到了很大的成長。

首先，我不需要用我的幻想去預期痛苦一定會發生；偏偏那就是痛苦的經驗會保證帶來的反射動作。

其次，我不需要用我的痛苦去加強她的負擔。每個生命都得獨自面對自己的死亡過程，然而人類情感的包袱、對親人寵物的不捨、自以為無法割除的愛，這些都像是這個自然過程的絆腳石，讓一個即將離開需要好好保存力氣做能量轉換的生命，死前還要經過這些障礙跌幾個狗吃屎才能離開？

就像很多人說的，鬼有什麼好怕？活人比鬼更可怕！造樣造句：死亡有什麼好怕？活人小我們不想放手比較可怕。

我不敢說我的長睡眠對她的離世帶來什麼幫助，但是我確定我沒有像之前一樣造成額外的阻礙。

這個經驗發生在寫書的過程後段，當然是她用她的離去教我一課。

就像我在帶讀書會的過程裡，常常問大家的一個問題就是：為什麼不問為什麼？

因為恐懼嗎？

小我們喜歡在你看完一本可能動搖它們存在的書之後，讓你覺得你「徹底」讀懂這本書，讓你文情並茂的寫出心得、讓你頭頭是道的重點整理、讓你感動萬分的去到處推薦。

就是不讓你問為什麼。

不是那種為了質疑而質疑的為什麼（小我疑心病很重），不是那種邏輯辯論的為什麼（小我權威專家身段很高），而是那種發自內心的疑惑。

什麼是發自內心的疑惑？

就是一股對生命的好奇心，無論作者跟你分享了哪一種專業內容、修練心得，你怎麼沒有一種：這對他有用了，那對我也有用嗎？要怎麼用呢？這些的好奇心呢？

就像我這個恐懼重現的經驗，我在當下怎麼沒有問自己為什麼？而是要痛苦掙扎了好幾天之後，才驚覺自己造成損傷而開始問自己為什麼？

如果說有哪個問句值得你從這本書中帶走，就是常常問自己：為什麼不問為什麼？副標題是：痛苦的主詞是誰？

每次你問自己這兩個問題，你都會發現自己清除了一點垃圾與髒汙。

痛苦的主詞永遠都是小我，痛苦的原因永遠是因為小我熱愛痛苦，所以需要你不斷重複演出同樣的狀態去產生更多的痛苦。

而你為什麼不問為什麼？往往是因為小我阻擋了你的生命之流，小我喜歡陳舊的狀態，小我喜歡自以為自己什麼都看過了、經驗很豐富、懂得很多，所以無論看到什麼小我立刻就傾向於假裝自己懂得一切、表現自己的參與感、陳述自己的立場與那些自己多懂的台詞。

小我們完全沒有對生命的好奇心，所以小我們會創造出嬰兒假裝自己什麼都不記得然後用新奇的眼光看世界，來滿足小我們的繁衍計畫。其實沒有那麼新奇，真的，都來過一百次了，每次都只有前面兩年的新奇，然後隨即長成小我怪物，這老套也演了幾千年都演爛了。

為什麼不問為什麼呢？

真的？為什麼？

當你面對死亡、恐懼與痛苦震盪的時候，要記得問自己為什麼？為什麼生命必須要恐懼與痛苦？為什麼死亡一定要跟恐懼、痛苦掛勾？

這個痛苦的主詞是誰？

這個恐懼死亡的又是誰？

你為什麼不問為什麼？

因為你怕看到這些問題的答案嗎？那個怕的人真的是你嗎？

6 當個偵探追蹤感受與背後不真實的念頭

前面那一連串的問題答案當然都是跟小我有關，小我們染病之後唯一的任務就是促使你重複痛苦的狀態餵養它們的存在。

在書的前半部引用了匿名戒酒協會的戒癮十二步驟來舉例，讓你明白我們全都是痛苦上癮症的患者。

上癮的症狀就是以為自己不餵養小我不行。

以為痛苦的經驗一定要親身體驗、一再重複不可。

如果上面我的親身經歷沒有讓你反思這個信念，那你就把自己的痛苦的經驗拿來檢查一下，到底裡面有什麼讓你這麼執著的？

無論這個痛苦的經驗是所愛非人、還是得不到父母親的認同、還是任何一個讓你整天說起來憤恨不平或者痛苦萬分的主題。

如果沒有了那個痛苦，那你誰呢？

你是否執著於你的受害者身分，不敢放開，因為受害者的感覺是如此的深刻與痛苦與落實，讓你覺得你靈魂的目標得到實踐了？

或者你覺得你從這個創傷中得到太多，你得到了諮商師的身分、你變成姐妹會的主席、你成為一個有口碑的乖女兒，你如果放開那個創傷、你如果不再那麼痛苦，那你的說話就不再有份量？就沒有人會

跟你「一起共鳴」？大家就會轉身不再相信你？

這個部分是需要你真的下功夫去做偵探好好追蹤你內部的感受的。

你沒辦法透過讀書做好這件事。

你也沒辦法透過其他人的教導做好這件事。

你更無法雇用他人來做你內部的偵探。

你只能自己下功夫去追蹤自己內部種種的感受，越強烈反感的事情背後藏有越深刻扭曲的信念。

你最討厭的人是誰呢？是你的父母？還是你的另一半？還是你的親戚？鄰居？某位同事？

你討厭那個人的什麼部分呢？我知道當討厭的感覺瀰漫的時候，你連看到這人的一根毛都覺得討厭，

但是何不發揮你的毒舌功力，好好的來描述一下這個討厭的人呢？是怎麼個討厭法呢？

如果你覺得自己修養很好不亂批評別人，那好，那就當作要你匿名給這個人一點建議呢？讓這人有改善的空間，你會說什麼呢？

不要再往下看了。

直到你真的把這個討厭的人好好描述、建議一番之後，你再繼續往下。

我知道你在想什麼，你心想我已經一路看到這裡，我知道你的詭計，你想要我落入小我的陷阱之中，

我才不寫。

好吧！

你不寫，就真的落入小我的陷阱之中了。

為什麼？

當然是因為小我不希望你寫，小我知道你寫出來的下場會是什麼，小我會排斥這個練習，當然囉！假設你真的停下來寫了，恭喜你，你贏了小我一局。

為什麼？為什麼描述一個討厭的人或者建議一個討厭的人會讓你贏小我呢？

因為這個人就是你自己。

你給這個人的建議，往往就是你給自己的建議。

你拒絕相信這個答案嗎？

沒關係，你不用相信我，你做了練習你會得到屬於你的解答；你沒做練習代表你被小我好好地控制在股掌之間，不相信這個答案也是正常的。

你不想面對這整個練習帶來的不舒服，你不想追蹤自己的各種義憤填膺、憤怒、厭惡，全都可以理解。

但是忍不住想問你一句，你到底為什麼要浪費自己寶貴的時間看這本書呢？這些時間拿去賺錢養家談戀愛生小孩不都很好嗎？

如果你只是喜歡把書看過一本又一本，從不真心好奇，那為什麼不去寫下你懂得這麼多的內容去分享給其他人？或者去活出這些你早就懂得這麼多的道理？還是你覺得你的存在就是給地球莫大的恩惠？

很多高靈訊息確實有提出過這種概念，如果你真的是如此相信也無不可。

從前面那個我個人的經驗分享就可以看出來我並沒有比地球上其他人進步到哪去，我一直都知道我並沒有什麼特殊的才能，只有股執著的好奇心，或許這股好奇心不適用於每個人，我的假設與親身經歷的實驗方法或許都對你沒用。

所以你要放下書本，去找到自己的方法，或者，你就放下這些內容，單純去活著吧！

你的感受背後有很多需要檢視的不真實念頭，如果你對這些感受、念頭都沒興趣，或許你的任務是把地球小我給養肥養壯，讓它能遠離靈性小我的控制，那也很好，真的。

若你覺得自己想要把四個象限的高壓電網架好，這些基礎的練習你是一個都不能省略。

你要炸開這個限制住你的大水庫，就從那個小裂縫開始衝擊起吧！一天一點的練習，整本書像跳針一樣的一直重複，有點像是球鞋廣告，做就對了！

偏偏又不能是小我們為出發點的做法！

到底要做到什麼時候？

做到你找到你的神性我為止，你真的愛上自己為止，這裡的愛不是小我式的假愛，不是那種順我者生逆我者亡的小我英雄明星大頭症的那種假自愛，而是你發自內心的接受自己各種討厭的症狀、發自內心的承諾會開始尊重自己、跟神性我簽下神聖的婚約為止。

是說我們當然不用真的跟自己簽下婚約，但是那只象徵性的神聖婚約，只是一個代表性的約定。

約定無論發生好事壞事，你永遠會選擇站在神性我身邊，你永遠會選擇神性我，不會再為了其他小我的蠱惑而分心劈腿、不會縱容任何人事物介入你與神性我之間，更不會在神性我生病虛弱的时候就棄祂而去（就是現在）。

你敢簽這紙婚約嗎？

這紙婚約需要外人的介入才能完成嗎？

你需要他人的愛才能夠愛自己嗎？

7 實作也會跳針、信念也可能頑強

為什麼連下定決心實際操作也會落入跳針的陷阱裡？

地球上的每一件事重複做到最後都跳針了，因為小我最喜歡就是跳針，小我最擅長的就是跳針，我們不只會善用你的頭腦讓你覺得自己已經比別人懂得多、做得更好，小我們更會善用你的反射神經，不停的讓你落入自動駕駛的狀態中。

還有，小我們會集結在你的周圍，生活中很多人負責扮演好朋友。有沒有看過幾個媽媽聚在一起聊小孩、後來變成一起罵老公跟惡婆婆的場景？如果你沒看過，恭喜你，要不就是你年紀非常年輕，地球小我非常專心讓你只看到自己，要不就是你住在荒山野嶺，或是家有恆產從來沒有上班過。

簡單來說，那些媽媽們群聚的談話往往嚴重的跳針，十年前到十年後，不管換了幾個世代、幾張臉、幾個不同的體型，聚在一起講的話題都是一樣的、台詞也都是重複的，這個是最常見到的跳針。

有太多種跳針的談話了，還有那種熱愛參加靈性補習班去交朋友、找靈魂伴侶、拓展人脈的人，聚在一起都是在分享哪個老師講了什麼、課程怎樣、同學層次怎樣、交流一下靈性「新知識」、炫耀一下療癒「新技巧」。

再度，請自行填空舉例，只要你願意身體排毒個幾次，你絕對可以從身邊找到一大把這種跳針話題聚會。

你可能會氣憤地說，人類活著就是會有這些相同的「煩惱」，每個人都會有自己「在乎」的主題，

怎麼可以說人家在跳針？

人家、別人家、大家說，這也是小我熱愛的代名詞，那個人家就是你的小我跟其他人的小我的代名詞，比如：大家都在看我笑話？別人家的小孩都能考第一名？到底大家是誰？別人家又是誰？人家又是誰？

別誤會，三不五時這些話也是會從我口中溜出來，只是我自己說完會噗哧笑出來而已。

這個每日生活規律的信念、生活就是瑣碎的信念、生命就是重複這些話題的信念，都是小我最熱愛的信念，因為走到哪裡都暢行無阻，這系列的台詞大家都背得滾瓜爛熟，這系列就是標準的大放送考題，保證每個人都能高分考過。

這裡的大家真的是指地球上百分之九十的人。哈哈。

當處在這種「大家認同的信念」中，環境裡面的每個對話都在支撐這個大家認同就一定對、或者不見得一定對但鐵定安全的信念，有多少行動是建築在這個信念上的。

於是這些信念就成為你永不檢視的「人生在世基本道理」，也就是上一章說要追蹤你的感受與後面的信念。

基本上地球上所有的戰爭就是從這些信念生出來的。

環境毒素不單單只是洗髮精、洗衣精、沐浴乳、乳液裡面那些看不懂發音的化學藥劑、也不只蔬菜水果上的各種農藥、肉品蛋類中的抗生素成長激素與各種藥品（畜牧業的真相若你還不知道，請參考二

十年前的《紅色牧人的綠色旅程》一書，最毒的環境毒素是你身邊每個人那一言一語噴發出來的能量，那個小我群聚取暖的各式各樣信念，如下所示：

人要孝順（無論父母是否虐待你？）、敬老尊賢（哪來賢不說，一堆色老頭鹹豬手你還是要尊敬他？）、一夫一妻制（所以同性不能結婚？）、小孩應該要好好念書（即使老師教得很爛、內容很廢？）、小孩一定要上學（這還法律規定的喔，不去就違法，但是老師若是心理變態把小孩教壞，不是違法，而是自己倒楣）、人就是要上班（當老闆的奴隸）、才能買車買房娶嫁生子（為什麼？）。

當然這裡舉例會採取極端一點的例子，我相信有很多人真的跟父母感情很好，一輩子都遇到很賢能值得尊敬的老人、夫妻感情超好、小孩超會念書、都遇到很有愛心的好老師、上班也遇到很好的老闆、買到好車好房一輩子都很順利。

當然有很多這種人，這些人就是負責維持小我天羅地網的中流砥柱、菁英中的菁英、頂尖間諜的最高榮譽位置。

但是我也很合理地假設根本這些人不會有時間看到這本書，因為生活是那麼順暢舒服，相對地也是很忙碌充實，要繼續繁衍後代跟負責宣導小我天羅地網的好處，那個選項真的也蠻好的。

簡單來說如果你處在上述這些人的位置，你的信念絕對不需要被我這本書動搖，請把這本書當成汗染源趕快燒掉吧！

每個人都有選擇自己信念的自由。

回到環境毒素上，環境毒素的影響有多被輕忽，請走到各超市賣場看看貨架上那些洗衣精、洗髮精，或者走到你家浴室看一看就好了。

就算你都不用，百分之八九十的人繼續用、把那些東西洗進身體沖進下水道流入河道大海，你只要呼吸、喝水，就全都逃不了。

環境毒素啊！是天羅地網最棒的設計，地球是一個完美的自然循環系統，然而小我們就絕對不會放過這個循環系統，非要把毒物循環進去不可。

小我們是很有愛的，保證人人有飯（痛苦與毒素）吃的概念喔！

於是你的打掃會變成一種規律的動作，一個閃神你就變成形式的奴隸了。

你每天都寫日記、健身、瑜珈，結果一陣子之後你就失去動力與熱忱，因為你生活當中的環境毒素能夠確保你無感、麻痺的回到天羅地網的舒適懷抱中。

環境中的每個人都不遺餘力地拉你回到天羅地網之中，因為那是他們活了一輩子的安全地帶，那是他們唯一知道的生存方式，那是看似唯一的選項。

難道是要你跟身邊的人都斷絕往來嗎？搬去山洞裡住？

當然不是，這只是在告訴你為什麼你會覺得使不上力、為什麼你會那麼容易掉回去每日生活的慣性當中。

所以你可以有心理準備，你的實作也會變成跳針。

而你的信念當然非常頑強。

信念從來不是你一個人的事情，你小時候難道沒有因為問太多問題而被大人制止的經驗？

因為你的問題會衝擊到他們的信念系統，或者他們根本回答不出來你的問題。

久而久之你會怎麼做？

藏起你的疑問，學會不要發問，當個乖小孩。

或者你繼續發問，但是你學會去問不一樣的人、問學校老師，可能再度被打壓，因為老師也不懂你問的那些問題。然後你問公司前輩、你問老闆、你一問再問，發現沒有人有答案。

你放棄了沒？

你是否覺得，那這問題真的無解，地球上沒有人有解答？

還是你不死心，覺得你一定找得到一個人能回答你的問題？

你是哪一種人？

西方很多是後者，他們甚至會長途跋涉到東方的山林間去追問那些隱士、高僧；東方比較多就是採取放棄反正無解的這款。

無論東方西方文化背景、基因遺傳，都很少有人是自己去嘗試出解答的。有，幾千年而偶爾會有幾個，不得不說他們可能也一路來很多次了。

當你提出一個問題，解答往往也隨之而來。

只是你要不要看到它而已。

你覺得社會階級很不公平，為什麼要有社會階級？你不相信父母、老師、長輩跟你說的，是那些窮人自己懶惰、不上進，你看到了起跑點從來就不一樣，有錢人可以動用所有社會資源去創業、得到新聞媒體報導、銀行貸款、大家崇拜的目光；而窮人的好點子卻連親朋好友都無力支持他？

對你來說，如果這是一個問題，你四處追問都得不到一個滿意的答案，那你就放棄了嗎？也不意外，大部分的年輕人都經歷過這個階段，少部分會衝出一點成績，大部分還是掉回所謂現實的壓力之下，回到原本所在的階層帶著原來的疑問與滿腹不公平，死後投胎再回來玩一次。

這個自然循環早就已經被扭曲的很不自然了。因為信念很頑強，所以大家的作法就是很跳針，不只是活著時候作法跳針、輪迴也是一場永無止盡的跳針。

這對你來說，是不是個問題呢？

值不值得你每天思索一下？

你活著的每一天做的每一件事情都處在：支持跳針或者拒絕跳針的狀態，你的行為會呈現出你的信念，你的信念會決定你的生命走向。

而非你的言談論點。

你吃什麼你就是什麼、你做什麼你就成為什麼；你說的往往就跟放個屁一樣，有臭但是起不了什麼作用，頂多就是你一直說一直屁一直臭而已。（有點覺得在噏自己，這本書我說到這裡也有八萬字了，

哈哈。
)

8 提高賭注的放手一搏（徹底割除小我執著的身分認同）

到底有沒有一個清楚的標準作業流程？

從上面整篇的舉例如果你還保有這個幻想，那你真的需要檢視一下自己所處的地方環境毒素是不是真的超級強，有沒有通風口可以让你呼吸一下了。

在前面使用指南的部分，介紹了四個步驟，雖然看似分開的四個步驟跟一大堆工具，但其實這四個部分是要一同進行的。

由於我們活在現代社會之中，像古人一樣上山閉關修練，已經是一個過時又不切實際，非常靈性小我自私自利的作法。

而跟著社會脈動一起前進，就像是前篇所言，好像是在巨大的環境毒素海浪中被拍來捲去，時時有滅頂的危機？

別擔心，再怎麼滅頂，也不過就是回到你原先所在的小我天羅地網當中，保證安全無虞。了不起就是投胎再來一次，地球都七十三四億人了。

難道沒有一個一勞永逸的方法？或者某個浮木？還是救生艇？

你可以打造你自己的小木筏，透過四步驟的同時進行，你可以自救。

很抱歉沒有人會來救你，不要把你拖下去就不錯了，還救你咧！想得美。沒有仙丹妙藥、沒有英雄救美、沒有快速開悟，只有自己花時間花力氣有耐心的四步驟鍛造小木筏。

就看你願不願意放手一搏？

就說不做也沒關係，最差就是你現在所在的位置了，你還是活得好好的不是嗎！

這是一場很妙的賭局，沒有保證能贏得什麼大獎，你賭上自己的一切可能換來一場空，你會不想賭是正常的。

但是更妙的是，當初你都選擇投胎來了，這場賭局從那時候早就開始，都不知道是幾百幾千年前，這場賭局早已經成立，你豪賭一把，果然現在換到那一場空，你說妙不妙？

所以為什麼不提高賭注，把這整場空都下下去？畢竟你這賭局截至目前為止也只剩下這一場空了？你還在執著什麼？緊緊抓住這場空的原因是？

捨不得離開賭桌，想要繼續下去是吧！也情有可原，我們都是重症患者，痛苦上癮豪賭成性，沒有人可以指責你什麼，大家都半斤八兩啦！

但是現在這局最刺激，你不跟進嗎？

最後這一把最刺激，越來越多人把那場空放進桌面上，就等著一翻兩瞪眼，看看這場豪賭的結局是什麼？

如果你跟我一樣對賭博很冷感，那可能你會覺得這比喻很無聊，但是不得不承認我們當初都開賭了，於是拿了這個身體創造了一系列的鬼故事，讓靈性小我們自我膨脹成為宇宙中心，並把我們回收利用不停增生。

靈性小我這賭桌還不停的在吸引外地遊客進來豪賭，那些新來乍到的外星訪客投胎進來，自以為自己帶著光與愛來，一定會贏得賭局，拯救幾個出去。

前面已經跟你們分享過了，目前全軍覆沒，沒半個賭贏。

跟我一樣討厭賭博嗎？哈哈，或許是因為我們知道自己一直賭輸。

喜歡賭博？那也很好啊！代表你信心充分，還是認為自己會贏那一把！

然而根本就沒有隨機法則這種事情，宇宙一直都是有序和諧平衡的，就算贏了這邊這把，也會在那邊把別的好事消耗掉，去自我平衡啊！

所以為什麼不自己去做好自我平衡的動作？

放手一搏，建造小木筏後來可能能夠進化成衝浪板，本來只是自救的工具可能後來成為你玩耍的浪板，挺不賴的吧？

這你賭不賭？

把那一場空放上賭桌台，放下所有小我們告訴你的謊言、小我們要你相信的自我認同、小我們編織的靈魂方向；賭上你的全部身家財產與信仰念頭。

把那所有的都放上賭桌台，然後轉身跳進去看似混沌未知的生命之流，駕駛著你的小木筏，破浪前進。

最差的也不過就是輸掉那一場空而已。

我覺得輸掉那一場空還算是大贏呢！

當然風險還是存在，最大的風險就是你再也不知道自己是誰，你把那些東西都打包放上賭桌了記得嗎？

你再也沒辦法相信小我們編織的種種安撫你的謊言、再也不能安穩地待在天羅地網裡面，你可能會跌進去個好幾百次，但是你也會爬出來好幾百次。

這可能是最大的一個風險。

要一直爬出來啊？好累喔！小我們紛紛吟唱著。好累喔！好累喔！

就像是海妖的歌聲一樣。

你可能被催眠就放手了，放開你的小木筏，掉進去。

神性我的頻道則會輕輕地提醒你，該爬出去囉。

你想選哪一個？

都可以。

只是你至少要知道自己有哪些選項，一直都不是只有一條路、一個神、一個方法，但是一直都是同一個故事。

只是你到底在故事的哪裡？你決定。

9 活在當下並非等於被情緒拖著走

小木筏建起來之後，你是不是想要把身邊所有的人都裝進你的小木筏裡面？你是不是好關心他人、整天想要照顧他人？或是你就是不喜歡自己一個人，一定要有個人作伴才安心？

你至少要拯救自己的小孩吧！不然你的伴侶呢？怎麼可以讓他們自生自滅？

後面這整個部分的補充說明篇章都在做一件事，那就是怕你看不懂隱喻象徵與舉例，所以我們要挑明了說。

如果你有上述的疑問，再度，你是唯一有問題的那個人。你的伴侶你的小孩你的家人你的朋友，全都好端端的在做他們自己，是你把他們貼上「你的」標籤，這標籤是小我工廠的正字標章。

小我們知道合一概念是多好呼攏與擺弄與設下陷阱，所以讓你覺得這些「你的」都是你的一部分、你的責任等。

這些你的一部分會徹底牽動你的情緒、引發你的安全與不安全感、讓你的噴火龍出來緊緊守護，不肯輕易放手。

那小木筏很容易就被噴火龍的火一燒，就成為灰燼。

對噴火龍來說，那小木筏就像是一個可疑的入侵者，想要把你帶離這個小我們合一的快樂臭氣大海。

有多少人覺得在當下表達情緒代表活在當下？

有沒有看過那種自稱靈性導師的人任意發飆覺得自己超級誠實表達自己、活在當下淋漓盡致？完全沒發現自己小我上身整個出來亂噴屎？

太多這款了是不是？很不新奇，舊款到都不想看了。

情緒到底是什麼？壓抑情緒對健康很不好，但表達情緒就是在噴屎嗎？好為難是不是？

一點也不啊！這個好為難顯然是小我的催眠曲。

誰說情緒不是壓抑就是表達？

無論壓抑或表達都是小我的招數，這招叫做把別的小我叫來一起玩的招數。

壓抑情緒的時候，等於當下就逃避那個情緒不想去處理它，這東西馬上就進了噴火龍的百寶箱裡面，問題是你有看過哪個壓抑情緒的人是真的開心的？沒有，那壓抑下去的情緒就像是發酵發臭的垃圾一樣，一直飄出陣陣臭味，可能是低落的回應、麻木的無回應、沒理由的暴躁、難看的臉色等，還以為自己壓抑的超好？哪裡啊？

其實就是在等著另一個小我過來引發噴火龍大戰或者加害受害者的互相取暖。

表達情緒只是跳過醞釀期，直接讓垃圾爆開，噴得每個人身上都是臭酸的垃圾汁液而已。

那要怎活在當下又不被情緒綁架？

每天清掃、時刻警醒。

當你的情緒來了，不壓抑它也不用表達它，就你一個人的責任好好地跟你的情緒相處在一起如何？

無論這情緒乍看之下是多麼恐怖、陰暗、低沉、洶湧、暴怒都沒關係，你就讓自己對這情緒敞開，你就細細的品味這情緒的每一點一滴如何？

怎麼做？

你從來沒做過，你很害怕、你想像自己會淹死在情緒裡，你光是靠近都覺得呼吸困難？

對，小我就是這麼的害怕你去靠近你的噴火龍。

為什麼？當然是因為噴火龍是最誠實又不受小我們控制的力量，你的情緒可能會被很多身體賀爾蒙影響、起伏、錯亂，但它還是代表了有什麼激發了它。

情緒不會無端升起。

你的念頭可能會。

情緒不會升起之後不落下，你的念頭卻可以。

不相信嗎？那你試試看去連續暴怒一個小時看看！下次你即將暴怒的時候，你就按下手機鬧鈴，設定一小時，然後試試看啊！

難度很高，真的。

越高強度的情緒就越難持久，為什麼？當然是因為情緒是自然循環的一部分，只是人喜歡捕捉情緒不想放開，痛苦上癮的小我們熱愛捕捉情緒、欺騙噴火龍去把那些垃圾保護好，每個情緒都要高度的保護半點不能外洩，每個人都想要來搶。

情緒？沒人搶的走好嗎？想要送人也沒辦法喔！都是小我騙術之一。

情緒能啟動快樂痛苦的能量，所以小我們拚了命地想要控制噴火龍，一直沒有成功過。頂多只是造成噴火龍的訊號混亂而已。

你可以練習靜坐靜心十幾二十年，一遇到你媽媽嘮叨你馬上就噴火龍出來狂噴，這症狀太多人都遇過了，靜心冥想能夠稍微平息你狂野的念頭，卻無法抵擋噴火龍出來抓狂怒吼。

噴火龍守護的全都是寶物。

你的情緒能夠帶你找到寶物。

不相信？試試看就知道了！

追蹤你的每個情緒，前面幾章就已經講過了，你可以找到激發每個感受後面的錯誤信念與有毒程式。

情緒的起伏很快，你必須要有很精巧的追蹤技術，才能展開這場尋寶大賽。下一次你媽媽嘮叨你的時候，那把火燒上心頭的瞬間，你敢不敢轉過身去照著鏡子，或者走到另一個房間獨處，問自己：你在氣什麼？

而不是反射動作的用憤怒語言去反擊媽媽的嘮叨？

你敢不敢追著那個情緒，因為當你轉身問自己的時候，那情緒就像泥鰍一樣滑溜的逃走，下次你還會記得要抓它嗎？

憤怒幾乎就是你背叛自己的警鈴。

幾乎每次必中。

你一定可以從每一次憤怒中找到自己出賣背叛自己的原因與那些說服不了任何人的藉口。

請自己寫下來好好追蹤紀錄並隨時彈性調整吧！

活在當下，代表你時時刻刻準備好要追蹤你的一言一行、一點一滴的情緒起伏；絕非是被你的情緒拖著走這種小我的招數。

10 先訓練哪一隻小我？

對比於你讀此書之前，以及讀到這裡的理解，你想怎麼做？你想成為什麼？是誰在做主？

你得先看到你處在哪裡，你現在到底被哪一隻控制的最緊。

如果你沒辦法客觀地看到自己受制於小我，那你顯然需要更多的排毒與身體鍛鍊。

我們在最後這部分用挑明了說的方式來探索這個另一個次元的問題，很不幸的我們只能從地球次元下手，我們甚至沒辦法帶著大砲跟炸藥手榴彈衝進小我次元把它們一次炸個精光。

是，我們沒辦法，因為它們是為了服務我們而存在的。

這些誇張地舉例只是要讓你知道我們絕對不能像小我寄生蟲的思維一樣，想要一勞永逸、想要走捷徑、輕鬆軟爛。

如果你是很落實在地球上，覺得賺錢很重要，閒暇時間再來參加一點靈性社團，認為自己這樣非常的平衡，感覺自己非常幸福。那很好，你也可以把書丟掉了。

這本書不是寫給那些自己感覺很幸福很良好的人看得。

這些自覺良好的人正是走在自己的道路上，只要感覺好就足夠，真的。

也就是說當你看哪一本書覺得不太對勁、那真的就不太對勁，你聽誰說話覺得那邊怪怪，是的，是怪怪的沒錯。

我們現在處在一個能量替換、錯亂的時代，雖說宇宙中沒有意外，但是某些能量的交會是一種平衡

作用、某些能量交會是一種地心引力，請自行注意地心引力款的能量交會。

如果你本身已經覺得生命很幸福，看到這本書讓你覺得不太舒服，那這本書對你來說就是地心引力把你往下拖。

市面上有太多倡導愛與光、描述開悟平靜喜悅狀態的各種文筆優美的書，請去找那種與你能量呼應的文字，不要執著於跟你能量不和諧的文字，自己想向下走這決定有點怪。

地球上的極性法則提供了兩種極端的選項，來產生對比、對照作用，並非鼓勵人往兩個端點走去，然後彼此丟雞蛋、征戰。

這個兩種極端選項的光譜中間有很豐富的各種選擇，最困難的是停在中間，維持平衡。

小我們創造極端狀態，引發痛苦上癮症，都是為了讓人們停留在兩個端點上，彼此仇視、憎恨、怒罵、對抗。

因為這種對抗式的平衡也是一種平衡。

只不過那種平衡要付出很大的代價，激發很多痛苦，把小我們養得白白胖胖。

雖然我們提出了另外一個看似極端的比喻，但並非要你起而對抗小我，或者繼續跟小我打乒乓球。小我們沒有那麼大的力量，小我們所有的力量都是我們給的。

是，你一人難以抵擋身邊所有人的小我集結起來的力量，因為大家都崇拜小我神到一個誇張的地步。

但是你能夠不要接球。

你可以放下球拍，說謝謝，我不想玩了。

可能一覺醒來在你不知不覺之中，球拍又回到你手上，但是你可以透過「看到自己又打起乒乓球」這個事實，決定再度放下球拍。

你可以自己練習平衡，你不用去找人跟你一起做、你不用要求別人接受你的想法信念，你可以看到自己的失衡然後自己決定練習平衡。

從停止閒聊、八卦、看新聞、看電視開始。

這些動作就從你一個人開始做起就行了，你不用再管別人要不要閒聊、八卦、看新聞、看電視。你光是把自己管好就要用上你所有的力氣，搞不好都還搞不定，你怎麼會有時間去管別人？

你自己都做不好的事情，你到底想要叫誰幫你做好？

或許你會遇到一些因為你開始放下球拍而不爽的人，你每天會遇見的家人、你感情最要好的同事、你的好朋友、你的另一半。

他們會用各種方法來表達他們的「關心」、「憂心」，甚至會集結起來開批鬥大會，找你「辯論」、要求你「解釋」。

不相信嗎？

人面對不理解的事情第一個動作都是差不多的，小我們的生存規章對這種「叛軍」、「反抗者」有很

嚴密周詳的對策。

等到你都不參與、不回應乒乓球、不按照生存規章的規定回應，他們還會有後續的「冷處理」、「排擠」、很大聲地在你背後講你不是，他們當然是怕你沒聽到，希望你聽到之後會屈服。

別擔心，就算幾年過去，他們還是會持續努力想要把你叫回乒乓球賽中，常常會發球給你。

小我們是最有愛又最團結的一群了。（顯然它們愛的是吃屎跟痛苦，保證大家有屎吃，你拒吃簡直讓它們驚呆了，怕極了你會餓死哈哈。）

其實是很可愛的啦小我們。

所以你的小我們會用上所有能用的手段，想要回去它同伴所在之處，想要你再回去團結取暖。

它對它的同伴們是如此的有愛，情感連結是如此之深，常常會動搖你的決心。你會覺得哎呀這樣好殘忍喔，偶爾吃個屎沒關係吧！你會想說唉呀好孤單好痛苦喔，都沒人了解我？還是回去打個乒乓吧！

會的，別擔心，這些都是正常的狀態。

只要你別忘記了小我們最擅長的就是得寸進尺，就看你想要搞幾次那種讓自己滿頭屎的狀態之後才想要認真把頭一次洗完。

就說了不起就是再投胎來幾百次，只要地球撐得住就沒問題。

就把這個過程，客觀的記錄下來，好好當個小我偵探與小我記者吧！

偵探想要偵查的是事實的真相。

記者想要紀錄的是事情的當下。

每個人的內在都有這兩種本能，只是大家被小我控制得很好，於是都努力地把內在偵探拿去偵查老公老婆是否外遇，另一半是否說謊這種小我們互相遮掩的高招。

更厲害的是把內在記者拿去紀錄路人國家經濟崩盤、路人因為外遇砍死小三（另外一個路人）這些當下？要幹嘛？當然是分散你的注意力，小我們超級會互相遮掩，跨國界跨種族的喔！

如果你喜歡，真的也是蠻好玩的啦！地球上說真的沒有好多宗教，好多信仰，地球上真的是一神教的世界，大家信奉的都是小我神。

也算是符合一個故事的事實，有趣極了。

11 拖延、限制、完美主義——阻擋你不斷練習新事物

前面講到頭洗一半的舉例，這就是標準的小我拖延戰術。

看到一本好書，買回家放在書架上——拖就是半年才翻開，翻開一拖又是三個月才讀完；想到一個好點子，想說等一下寫下來，一拖就忘了再也沒想起來過；想到一個問題，結果沒有馬上問，拖延一下眼看著問題噴發成災難。

這種經驗每天都在我們的生活裡面上演吧！

為的是什麼？

當然是小我們熱愛拖延造成的各種標準反應：懊惱、自責、痛苦、言行不一致的虛弱、得過且過的空想精神。剩下的請自行延伸吧！

有趣的實驗就是你試試看紀錄一下你一天會講幾次「等一下」然後會聽到幾次「等一下」。

這個「等一下」跟「差不多」，簡直就是小我派對的前哨兵。

只要派出這兩個就保證有吃到飽派對可以玩耍。

「差不多」跟「還可以」都限制了天生的能力，讓你變成小我們軟弱無力的奴隸。而且限制了你言行一致的力量，讓你只剩下一張嘴，拼命噴發各種空談空想批評大發議論的毒氣。

限制是小我最喜歡的遊戲：地球小我用物質時間空間限制你、靈性小我用受苦於地球小我的限制、幻想完美與天堂還有即刻達成來折磨你。

還有一個美腿比基尼超模在車道上揮旗，它就是「完美主義」。

這車道上就是小我們駕駛著你這台超跑，反方向逃離事實真相的比賽。

為什麼頭要洗一半？

因為我要找到最完美配方的洗髮精、最完美配方的潤髮乳、最完美無缺的水質、最完美的時間、配上最完美的儀式、才能完美地把頭洗完。

所以要再等一下。現在手上所有的這些都「不夠好」，我是很「完美主義的」。有沒有聽過身邊很多人很驕傲的這麼說？覺得自己很追求完美？彷彿那樣很高尚很完美？

那頭洗一半這樣舒服嗎？

還可以啦，跟沒洗之前差不多髒啊！

小我們為了讓我們不要看見這個環境運行的法則：新事物需要不斷的練習，可是煞費苦心呢！

這個世紀派對，無論進場還是在場外觀望的都頭洗一半，歡樂的不得了。大家又有共通點可以群聚取暖了。

敬佩小我了沒？

我可是佩服的五體投地。

派出這些菁英部隊，發放這些派對「口號」（各種藉口），讓每個人自以為踏上修練之路或者大掃除旅程的都能夠「互相加油鼓勵」，多麼貼心的舉動！

就怕大家掃得太認真會太累，更怕大家頭一次洗乾淨要洗太久很辛苦的！

為了阻擋大家持續不斷的練習新事物，小我們也持續不斷的發送派對口號。等一下再練習吧！小我馬戲團的表演馬上就要開始了，免費進場喔！

或者轉個彎跟你說，這個新招數需要你這馬戲團紅牌好好練習，每天都要上場認真表演才行，觀眾很棒場回應很熱烈喔！

只能說小我們的配套措施之完善，話術之誘人，口號之熱血，超會炒熱氣氛讓人流連忘返。

要向小我學習啊！

舉了一大堆小我的例子，讓你能夠產生一點靈感，看到哪個小我商品是你最愛吃的、最愛用的，你就要自己想辦法設計一招去反過來使用小我。

就算每個人都閱讀了同一商品的同一本使用指南，還是有人不太會用那商品、有人會變成使用專家寫出另外一本使用密技（當然祝福你是這個人，寫出這本針對你自己小我的使用密技）。

若是你看完使用指南覺得自己還是被商品使用就好了，那也無不可。

可見這對你只是一場可有可無的遊戲，得過且過也是無所謂的。

若是你看完千頭萬緒，想要精進卻不知從何下手，第一條指導方針就是從地球次元下手。

所有的工具、說明、組合方式，都在地球次元上充沛的供給著。

不斷的練習新事物，踏出舒適區，躍入深水區，施行地獄周，因為所謂的小我的舒適圈就是你的痛

苦監獄，所謂小我的地獄就是你的舒適天堂。

你自認自己是一個怎樣的人？你最在乎的就是低調、愛面子嗎？那就從做一切高調的事情開始，做那些你覺得很沒面子的事。

你覺得自己就是個賢妻良母嗎？那就從做一個自私的妻子、自利的母親開始。

然後看看這些事情會帶你到哪裡？

你做了丟臉的事情覺得大家都在笑你？大家是誰？你為什麼會以為自己這麼重要？大家的眼睛都要二十四小時注意著你？誰在笑你？你尊敬那個人嗎？

你做了自私的舉動，沒有幫老公煮飯，不只如此你還叫他去接小孩、帶小孩去晚餐，你自私自利的只想到自己的頭髮好久沒修剪了，一定要自私自利的在全家最需要你的時候去做這件事。

結果你回家之後老公小孩有用石頭丟你？說你是一個自私自利的女人？

還是他們開心得不得了在吃垃圾食物、看卡通電影絲毫沒發現你的新髮型？

地球次元發生的事情都是能被你內在的偵探與記者給記錄到的，重點是你紀錄的到底是確實發生的事實？還是你內在幻想的情節？

如果連這個練習你都不願意做，不願意親身嘗試，那你活在想像的世界中痛苦也要盡情享受那個痛苦，因為那痛苦也只存在於你的想像之中了。

這絕對不是說無法量化在地球次元的事情就不真實，快樂也無法量化、愛也無法量化，跟痛苦一樣，

它們都很真實，只是它們存在不同的次元，而你要顯化哪一個次元在地球上而已。

痛苦跟愛從頭到尾都不是一體兩面，更不可能像人類幻想的越痛苦代表越愛？它們連存在的次元都截然不同，只有人類有本事把那些無法計量次元的能量顯化在地球上。

而且還更相信小我次元的痛苦吃到飽。

不得不說，人類真的是神奇的一種生物。

你是這樣的神奇，你自己知道嗎？

可能你之前不知道，但希望你現在知道了。

12 行動、顯化與生命力

你要把你的神奇用在哪裡？

那個多次元的能量場一直在我們地球次元測量不到的地方影響著我們，重點不是要把我們拖去哪個平行宇宙、或者是我們要去外太空尋找第二個地球（因為小我們的計劃就是瘋狂繁衍然後殖民其他星球，把寄生蟲的疾病散播出去）。

而是在我們到底想要把哪一部分的能量展現在我們地球次元的生命之中。

你想要那些光亮、愛、和諧、美好？沒問題，全都在等著你去展現出來。透過你的行動、你的言語、你的微笑、你的付出，你的生命就會顯化出那些種種美好的品質。

你想要相信小我神的指令，遵從瑪雅女神的生存規章？沒問題，你周圍全部都是，隨處都有機會，一堆粗魯的路人、凶暴的惡徒、殘忍的恐怖分子、邪惡的政客等著你去噴口水怒罵、責怪、糾正。透過你的行為、你的想法，你的生命就是會顯化出小我們最想要你建立的痛苦吃到飽飼料機。

沒有人可以強迫你做你不想做的事情，無論你承認不承認，你都得為你自己的一言一行、思想信念負責。

你的生命力是透過你的行動去展現的，不是你嘴巴上講的那些理論、空談。

每一個人都是神奇生命的展現。

你永遠可以相信你的地球小我，告訴你的地球上每個人都是壞媽媽，不願意服從你這個小我嬰兒的

需求，沒有人在乎你、關心你，你只能大聲嘶吼、憤怒尖叫，才能達成你飢渴的需求。

你也可以一直相信你的靈性小我，告訴你神是偏愛你的、你是特別高尚的、輪迴是為了進化、你是靈性開悟的，優越於那些不信小我神的多神邪教信徒，只有小我教這個神才是真神，其他的神都是假神。

你當然也能一直相信你的噴火龍，每個人都是貪心的小偷，想要偷走你的另一半、你的媽媽、你的兒子、你的一切。你要高度戒備、人人都是強盜小偷與罪犯，恐怖分子無所不在，大陸整天都想統一台灣，阿拉伯人整天都想炸掉美國，你要發展軍事核武，你要自我保衛。

這些都是地球掛保證可以做的事。

只要你活在地球上，眼睛有打開，不是完全活在開悟的幻想世界，你就能見證這些都不是虛幻的口號。

是真真切切的商品，可供選購，而且挺暢銷的。

沒有哪一個商品可以暢銷到制止其他商品上架，沒有，地球就是這麼多采多姿，你想要什麼都保證可以。

重點是你想要什麼？

是你想要？還是你的小我們想要？

到底是你的哪一個部分在做主？發言？

如果你想要的跟你生活中展現出來的截然不同，那是誰的責任來扭轉這個狀態？答案絕對不是你的

另一半、你的父母、你的小孩，更不可能是政府、外星人、耶穌重生。

你就是你自己一直在等的那個人，你知道嗎？

如果你還一直在等著哪個別人來幫你做這些事，等著哪顆隕石撞上地球期望大洗牌一切重來，可能等不到了。當然，你若選擇繼續等也絕對是可以的。

一堆大師說的你只有現在，要活在當下，就是這個意思。

你真的只有現在，你一直都是活在當下的，差別只在於你自己知不知道。

你可以讓小我們帶著你活在過往的榮光中、活在未來美好的幻想裡，但是你這個生命主體仍舊在當下，進行你的地球次元活動，你仍在呼吸、代謝、成長。

只是你把能量浪費在小我次元的虛空當中，於是你在當下噴發的就是小我們腐爛回收場的臭味。這也是保證可以的。

難道你沒聞到地球臭氣可以傳到冥王星以外，現在都傳到所謂的地球2.0上了嗎？

大自然的一切都是當下發生的，無論是一朵花開、一片雲飄過去，沒有重複、沒有過去未來的臭味，可能有些受到人類汙染而扭曲了，毒氣跟著循環再生，然而大自然的循環還是照著地球的原始設計的平衡腳步而前進。

磁場可能被扭曲、擾亂，然而地球這顆星球維持著它一貫的包容，如實的反映著人類意識狀態。平衡只能從自我意識做起。

曾經人類是跟小我的次元對齊，走上二元分裂的那種平衡。

現在人類能不能夠轉而跟地球次元對齊？走上包容兩極的平衡？

沒有人有答案，因為地球上有一十三億人，就有七十三億個版本的現實被顯化成真。

地球還是很有生命力的。

小我次元還是白白胖胖的。

等著我們去幫它們回歸原本的尺寸、等著我們去善盡主人之職好好的使用這些工具。

你絕對不只是你的小我，如果你願意，你也絕對有能力使用你的小我。

雖然這過程有如我寫這本書一樣，原本以為是幾千字的小書瞬間發展成九萬字的長書，會自行展開。

但這就是生命的原本狀態。

所有的「以為」、「計畫」，都趕不上變化來襲的速度。

生命就是持續不停地改變。

昨天的你跟今天的你絕對不可能一樣，身體裡面可能幾個細胞死了、幾條神經叢變得強壯了。

固定的習慣、永久不變的計畫、鐵飯碗跟控制一切都是小我們生存規章的主題。是幻象。

你的小我們這麼努力地提醒著你，你不想回報它們一些？

小我們是可愛又滑稽的一群，被我們逼上梁山不得不越來越誇張。

病得越來越重、有點苟延殘喘了。

只有你能幫助它們放下這個重擔，你只需要一個小指的力量就能推倒對它們來說需要千軍萬馬的推拉。

那千軍萬馬的困難，只存在於你的空想之中。

好好的享受你使用小我的過程。

看它們誇張痛苦的翻滾，如果你笑出來，而不是掉進去跟它們痛苦漩渦，那你就知道你開始真的上手了。

祝福你，使用順暢、盡情顯化。

附錄：延伸閱讀

推薦書單的第一本書就是：《萬法簡史》。

肯恩·威爾伯在《萬法簡史》中提出了四大象限的理論，對此分類法有興趣的人請自行參考《萬法簡史》一書。

之所以將推薦書單分類，也只是為了方便大家讀書之前有個概念，知道自己在讀哪方面的書，加強哪方面的知識與力量，配合本書的做法，整合進去自己的生活當中才會比較明晰、有用處。

一、左上象限：個體內在（意向）

攝受、激奮、基本感覺、知覺、衝動、情感、概念、象徵符號、具體迷思、形式反思、統觀邏輯。

推薦書單：

1．占星學系列：《占星、心理學與四元素》、《占星相位研究》、《占星十二宮位研究》、《當代占星研究》、《占星、業力與轉化》

2．《創造生命的奇蹟》

3．《鑽石途徑》系列

4．《一念之轉》

5. 《人及其象徵：榮格思想精華》

二、右上象限：個體外在（行為）

原子、分子、生物、神經元、神經束、腦幹／爬蟲類、邊緣系統／哺乳類、新皮質層／人類、結構

功能

推薦書單：

1. 《信念的力量》
2. 《情緒分子的奇幻世界》
3. 《細胞的靈性療癒》
4. 《無藥可醫：營養學權威的真心告白》
5. 《地球上最有效的天然藥方：自然才能治病》
6. 《身體校調聖經》
7. 《當薩滿巫士遇上腦神經醫學》

三、左下象限：集體內在（文化）

社區服務、義工、與家人眾人眾生的關係、慈善、原生質、植物狀態、有移動能力、爬蟲類狀態、哺乳類狀態、遠古期、魔幻期、神話期、理性、人馬

推薦書單：

- 1．《哭喊神話》
- 2．《神話簡史》
- 3．《凱蒂之愛》
- 4．《與神對話》系列：與神對話1、2、3、《與神為友》等
- 5．《量子觸療2.0》

四、右下象限：集體外在（社會）

銀河系、行星、大地體系、非自足生態系、分工社會、社群／家庭、部落（狩獵採集）、莊園、帝國（犁農業）、民族／國家（工業）、全球（資訊）

推薦書單：

- 1．《克里昂訊息：DNA 靈性十二解密》
- 2．《朵莉絲坎南》系列：《三波志願者與新地球》、《地球守護者》、《迴旋宇宙》
- 3．《一座小行星的飲食方式》
- 4．《療癒場》、《念力的秘密》系列
- 5．《源場》、《同步鍵》

好看的書太多了，這些書是有助於理解《小我使用指南》的相關書籍，還有很多靈性修練相關書籍沒有被列入延伸閱讀的書單當中，若是要把每一本我讀過覺得有用的書都排進去，這書單將會增長到讓人感覺負擔過重的地步。就更別說還有各種通靈文章及相關影片了。

雖然說《小我使用指南》是我讀過以上所有書籍、以及很多其他書籍之後整理出來的小書（跟上面這些引據周全的大部頭書比起來真的是非常小），沒有什麼新鮮的概念，那句俗語太陽底下沒有新鮮事，在地球上是在再真實不過。