

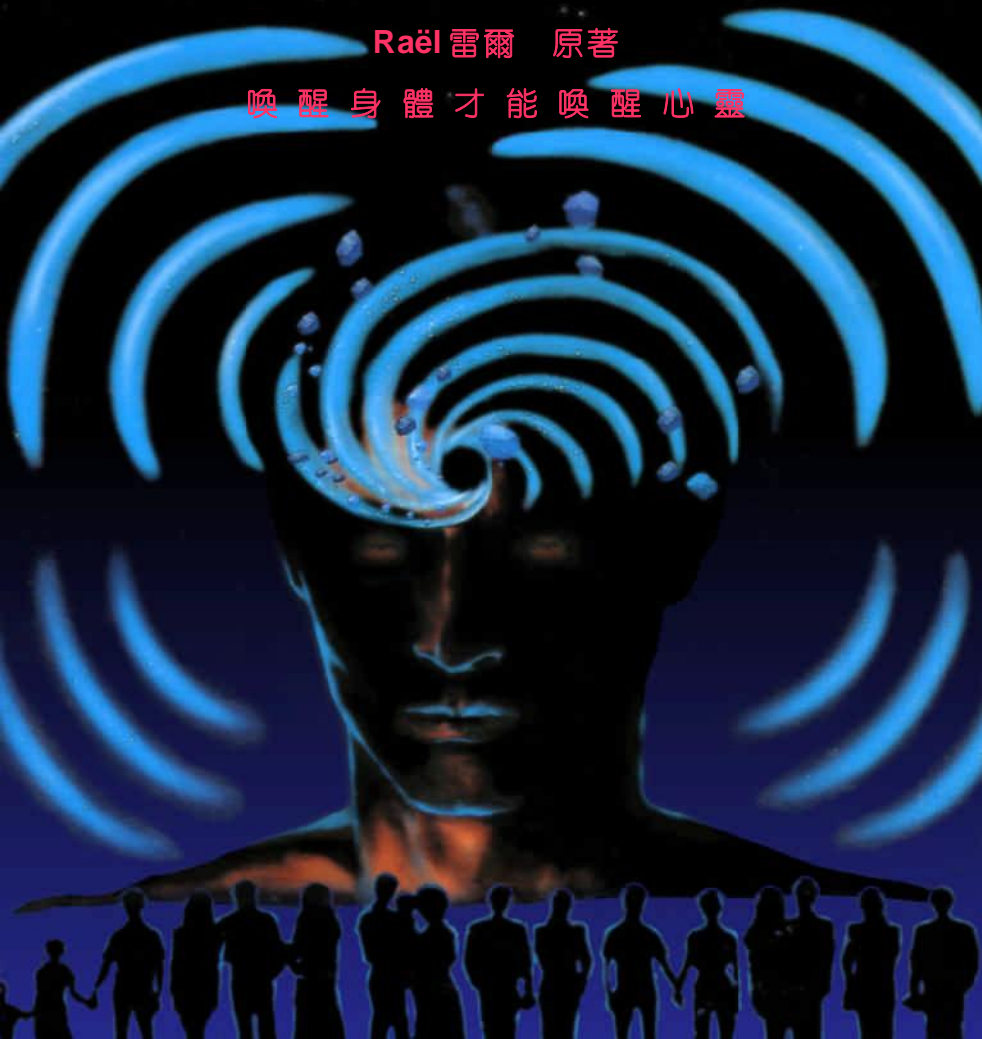


Sensual Meditation

感官冥想

Raël 雷爾 原著

喚醒身體才能喚醒心靈



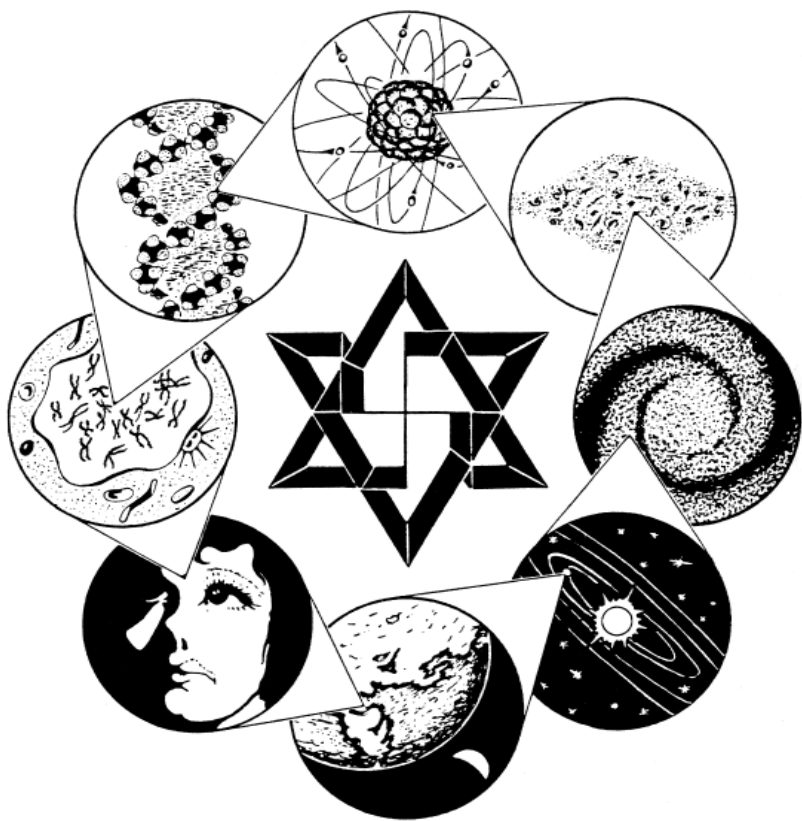
封底：

人類藉由其接收器，即感官，與環繞於其周圍及所賴以形成的無限相接連，經由發展個人的感官，一個人便發展了感受與無限相連；感受無限本身的能力。感官冥想及來自那些設計人類的人所傳授的「指導手冊」，它教導我們如何精通和諧地整合大腦的技巧，它使人一方面剝掉基督教中的原罪外衣，另一方面卻又不落入東方的神秘主義。感官冥想使人能夠發現自己的身體，尤其能夠學習如何運用身體所有的感官去享受聲音、色彩、氣味、味道和溫柔的撫摸，尤其是有關性的感受，以便體驗宇宙的機能無限與絕對，透過達成與人體內外宇宙的聯繫，人的心靈因此得到啟迪。

封面摺頁：

現存世上的許多覺醒的技巧大多來自東方，是很久以前耶洛因人(El ohim)透露給某些先知或弟子的，例如釋迦牟尼或其他西藏高僧，但是那些教授給先民的技巧都被根深蒂固的迷信所扭曲了。

雷爾生於一九四六年九月三十日，在法國中部的Vichy，一九七四年起，他放棄他的記者工作，全力獻身於喚醒世人的任務，透過向世界各地發表演說，同時準備迎接外星人的到來及教授外星人傳授的感官冥想，使人能心平氣和，愛自己更愛別人。



象 徵 無 限 的 標 誌

引言

心理學家 Michael Deydier

在三十年前若有人說電腦將革新我們的世界，沒有人會相信他們。一如醫藥和哲學，我們在科技上的成就早已遠超過戰後的觀念。人類心智正蓬勃發展，人類對其周圍環境的感受能力也應該愈來愈好。它創造並控制生產，發現新能源，並對廣泛的新技術進行實驗。

大眾的思維透過文化的變遷而逐漸進步，且具體的表現在更知性，更複雜及更自由的生活型態上。

但更傑出的表現乃在於我們對物質的了解。感謝我們研究人員的努力，物質變得具有活力，它與人類愈來愈接近，且正在提昇其精神層次。

早先的觀念認為物質與心靈是相對的。而今拜神經科學和精神測定領域的卓越成就之賜，大腦的活動變得更為大眾所熟悉且失去其神秘色彩。

現在我們已擁有大腦如何運作的訊息，推翻了以前有關精神病學和精神分析的過時教條。

這項研究從未停止擴展，而且坦白說，它的確使大眾憂心，主要原因在於人們以有限的知識做錯誤的推測，而不相信被抄襲的思想創造家，也就是說，超乎於那些研究者的猶疑及合法的錯誤。這是科學和靈性首次人類文明史上邁向同一條路上。它們雙方都有許多共同點是心靈和物質，精神與大腦無法分家。

現在我們知道，舉例來說，大腦哪一個區域負責什麼樣的行為模式，且大腦在某些特別的情況下會自行製造天然的鎮靜劑(胺多酚)因而產生特定的情緒。現在我們知道它們的壓抑和刺激的作用，我們開始能透過它們如何影響行為而了解大腦的運作。

人腦的生化活動看起來是如此自動且自主，使我們愈來愈以為它是自成一個社會組織體系，並且能不斷地自我調整及自動平衡。因此一旦這個平衡系統出狀況時，唯

一的解決上就是提高身心整合的品質，也就是說，改善心靈和物質間的關係。

精神覺醒的臨床評估：

精神覺醒所反映出的是賦予使腦部充分交流的神經生物作用一種恆久裨益的狀態，當人類達到最佳的覺醒層次時，便可隨時啟動並使用各種不同層次的處理過程去分析所感應到的訊息，而一般人的機能是無法達到這樣的心理狀態。

「永久精神分析」精確地決定心智調整和所接受到的訊息之間的關係和溝通情況，亦即，來自於對內部和外部環境的察覺。

「智慧」取決於一個完整又井然有序的層次—它是由基因密碼決定且無法突破上限向上發展—但是，通常它並未被充分地開發利用。要運用它，需要高品質的輸入方式，尤其是一個人對內在和外界的感受力。

「感官」就是去感受這個環境的能力。感覺的資訊來自五官：視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺，此外尚有心電感應。

這些感官的接受器產生愉快並將這些資訊傳達到大腦的中樞電腦。感官是整個過程中最重要的一環，因為它提供了基本的元素，忠實地複製訊息的質與量。

為了創造有利於精神活動良好的狀態，為數不少的方法論及療法論因而衍生出來，例如心理分析、放鬆法、團體活動、阿爾法律動……等等。

然而截至目前為止，沒有一個技巧或方法是經由喚醒身體而喚醒心靈，且運用純正的感官能量去連接並將大腦的意識導入一個細胞的層次，而此乃關鍵所在。

不先改善我們的感官就能改善我們的永久精神分析，基本就很難令人相信，因為除了抽象意念之外，感官的資訊本身乃來自於內外環的環境，而這環境則是心智每次運作的根據。每個生命體都擁有一套感應系統，包括植物、動物和人類，因為若少了它，生命就不再是生命了。

「感觸性」是控制人整個情緒生活的情結。它特別會被所感應的訊息影響到，且有一部分的訊息會被記憶下來。

大多時候，情緒扮演著支撐心智活動的角色。它深深地根植於我們的無意識中，然而理智在無意識中只發揮相當微弱的影響力，因此為了自身的利益，我們要透過感官來恢復我們所迫切需要的精神和情緒秩序。

喚醒身體

人體的每個器官腺體都由細胞組成，例如包括腦，心和肝，細胞對形成所有的器官以及對與大腦保持聯繫而感應內再和外在的遽變是同等重要。我們一般整體的生理機能是由「察覺自身在相關環境中的定位」所支配——一個不知道自己所扮演什麼角色的胃會忘記其部分功能，而肝或胰不一定能彌補或消除的錯誤。事實證明大部分不能游泳的人，若能察覺到他們的身體狀況就能克服恐懼。同理可應用於PARTIAL ANOREXICS。喚醒身體的效益是無限的，且能協助那些身體狀況完美的人充分開發潛能。

喚醒的現象產生一種幸福感，因為覺得感應傳遍了全身的肌肉而通達所有的重要器官，呼吸和循環系統，甚至深入細胞層中。那是一個生理狀態。

感官覺醒

感官覺醒喚起生理覺醒。感官與性是快樂生產系統中的一部分，且正因為如此，它長久以來一直被壓抑著，尤其在我們西方文化中。

然而，快樂是如此自然而正面的反應。人性就是依此系統而建立，事實上，整個生態似乎都是基於快樂的原理而產生。不管是有無意識，沒有任何一項動作，是為了規避快樂而做的。但我們卻在一個不合時宜的道德之下受到高度的壓抑，我們通常都遵循它並且常常用不健康的方式去達成。當一個人的基本需要得到滿足時會直接產生快樂這是必然的。快樂的感覺不只是好而已，它還是必要的，因為它調節了我們體內大部分的新陳代謝，包括腦部，並使人能控制自己的發展——一個覺醒的人知道如何享受感官。

感官冥想或自我認同

不幸地，我們無法隨意觸發感官和精神擴張的作用。長久以來的社會禁忌，已使我們的感官退化。

我們需要以放鬆來調節我們的壓力，並以色彩、味道和音樂來滿足我們的感官，那也是人類基本需求的一部分。

我們的身體需要在其所存在的時空中及組成身體的時空定位。

當我們找出身體在空間裡的定位，我們會經由對環境的察覺而把它連續到大腦，這環境中還包括人。當我們找出我們的身體、器官、四肢和腺體的位置，我們也將它們與大腦連結。

當我們依心智感覺找出我們細胞的位置時，我們不僅將它們聯繫到大腦，同時也透過大腦將它們相互聯繫，使每個器官都曉得其位置與在體內所扮演的角色。

我們需要感覺到我們即是「此人」，我們身處「此地」，因此我們必須學習如何感覺自己的存在，換句話說，就是認同自己，但並非認同自己的名字或社會上可接納的頭銜，而純粹是個人的感受。「感官冥想」便可達成此事，而且還要更多。雖然一開始需要花些功夫，更明確地說，就是身體和感官之間的某種溝通，但是一旦進入身體力行階段便是個人的行為。這並不是說一個人必須獨自地冥想，事實上，與我們所愛的人同在，永遠是有正面影響的，但打從一開始直到個人的「高潮」階段，感官冥想依然是極個人化的經驗，因為感官的發展完全是處於自治而自給自足的氣氛。

冥想時，好像會自動地產生自我認知的過程，而正視這種自我認知引領我們了解自己。

覺醒是一心智狀態，充滿了創造力，並更進一步廣泛地改善人類之間的關係。冥想並不複雜，一個人首先得先學習鼓舞這些感覺產生，最後導入意識的開闊。當幸福的感覺洋溢體內的每一吋組織時，肌肉和神經之間的聯繫便會激增。

接下來即使在非冥想時段的日常生活中，身心都會常保幸福安寧，使生命注入新的活力。

雷爾所傳授的感官冥想其深刻的了解可解答所有現代心理學的缺憾，因為

它使心靈甦醒、身體甦醒、及官能的實現。

它藉由降低挫折感來調整我們的情緒。

它完全不藉外在的藥物而使我們的新陳代謝系統自然地在平衡。

它適合每一個人。

它擁有，我認為，極具價值的治療及預防功效。

引言

精神病學家，Dr. Paul Auger

雷爾傳授的感官冥想適合社會各階層人士，尤其適合現代人。

基本上，其宗旨在於藉由喚醒身體來喚醒心靈。即使他如同大部分其它技巧一般能增加血中的氧，但它絕不僅是放鬆的技巧而已。其背景音樂適當地給予暗示並和緩地導入寧靜與祥和。

然後最重要的是，感官冥想擁有另一附加價值：「呈現意識」，亦即將各種組織和所組成的特定細胞之生命及功能，在短時間內帶往大腦的表層。

它對追求無限小的意識令人激賞且不可思議，直逼生化層次，且其位置與整個身體相關而和諧。

經由邀請，或者應該說是經由鼓舞，神經及其「神經傳輸者」是當地傳輸器官訊息到大腦表層，它能增進自我尊重，並促使感官愉悅。這是科學的直接贈禮，而二者結合便可經由相互作用而創造行星意識。依我淺見，感官冥想就是以這種方式喚醒人類對快樂的追求，並可防止腎上腺素及其它類似衍生激素進入大腦。人腦是部複雜的個體，它已臻完美且益臻其善，透過對無限大的感應來實踐感官的喜悅。

螺旋循環開啟了通往第四度時空之門，也許速度正是其寫照。

在一斗室中，感官冥想，透過只持續短短的幾分鐘的生化過程，使人能夠視其他人類為同胞手足，並體驗和感覺生生不息的宇宙和諧之一隅。

引言

雷爾是在法國電視上看過多次的年輕記者，以其與外星人接觸及搭乘所謂的「飛碟」前往外星人的星球著稱。

這些來自另一星球的人，或者應該說是耶洛因人，交給雷爾一連串不尋常的訊息，這些訊息都以法文版本發行：「Le livre qui dit la vérité」，「Les extra-terrestres m'ont emmené sur leur planète」及「Accueillir les extra-terrestres - ils ont créé l'humanité en laboratoire」(*)這些訊息解釋了這些人如何登陸地球，並經歷一連串的基因工程實驗而創造地球上的一切生物，包括「依他們的形象創造人類」。他們也提到世界上主要宗教的經文，包括聖經，事實上都在描述這項科學創作過程。在舊約中，「耶洛因」這個字不斷重複出現，例如在創世紀詩篇—「起出，耶洛因人的靈從水面上走過」，或「第一天，耶洛因人做這件事。」「第二天，耶洛因人做那件事」，等等。拿不同版本的聖經來比對你便可發

現原本在希伯來文中的「耶洛因人」這個字的原意為「那些來自天空的人」，已被誤譯為「上帝」這個字。也就是說，原本的複數名詞現已成單數。然而，有些忠實的譯者完全了解「耶洛因人」就是「那些來自天空的人」，保留這個字的複數型態而不譯為「上帝」，這也就是為何我們至今仍可在某些版本中找到「耶洛因人」這個字，愛德華·多赫蒙的譯本即是一例。

（*在英文版的文中，頭二本書已及結成一冊「外星人待我到他們星球」，第三本書名為「歡迎外星人」）。

這樣使我們更容易了解下列文字：「耶洛因人依其形象創造人類」，尤其值此之際我們的科學家正著手合成DNA，且不久即將「依我們的形象創造人類」。更明顯的例子，就是本世紀初才發明的飛機竟比空氣還重，這對我們的祖先簡直是不可思議，因而他們才會對任何來自天空的事物視為神聖無比。直到今天在太平洋的小島上仍有土著對著可口可樂空罐漢口香糖的包裝紙膜拜，等待著「白色天神及鐵鳥」重返。事實是美國人在對日戰爭時經此島當成空軍基地，但戰爭結束後他們收拾行囊離去，「貨品崇

拜」的儀式便展開了，土著們一心一意盼望著任何美國製品從天而降。

然而，記載那些在實驗室中創造第一代人類的書籍，不僅解開了一切宗教之謎，也帶給人類一套難以置信的技巧，那就是「感官冥想」。隨同雷爾且協助他傳播及出版這些奇妙訊息的好幾千人，將隨著在世界各地舉辦的覺醒課程訓練，而有幸體驗這些冥想技巧的神奇。而現在他們希望使人都有幸與聞，建立起永久的快樂、覺醒及實踐的泉源。更進一步，許多人會想隨時在家裡從這個方法獲益，或從基本技巧獲益，以便在一天的緊張壓力後獲得紓解和諧，甚至在自我發展及自我實現中更上一層樓。基於這項理念才決定出版這本書一其基本的六個步驟。

第一章

鐘錶師指導手冊

「快樂就是看透事物奧秘的人。」佛吉爾

本書被面的徽章可能令你大為震驚。別慌，那不是某人犯下滔天大罪、偷了某購物中心而見諸通緝的慘絕人寰的標誌。

事實上這個象徵代表了時空的無限。三角形下端延伸向無限小，上端通往無限大—顯然地，它們彼此緊密相繫。至於中心的卍，代表時間的無限，顯然代表無限大和無限小。

感謝他們超前我們 25,000 年的科技，使耶洛因人能像我們證明構成人體的原子中的微粒子是另一個宇宙次元，等等。

打從該處，他們能夠證明我們宇宙中的星辰，是某個智慧生物體內某部位的組織，該智慧生物也許正對著它自己的天空沉思，猜想宇宙某處是否還有其他智慧生物存在，而該宇宙也只不過是一個原子中的的某個微分子。

耶洛因人，就是那些來自太空在實驗室中創造我們的人，也發現時間與其所處的宇宙洪流恰成反比——也就是說，延續先前的例子，我們的一秒對於那些定居於我們拇指上的人而言是好幾千年，然而在我們一生中同樣的時間，對於我們所居住的巨大生命體而言，只不過是幾千分之一秒而已。

顯然對於那些有科技能力在實驗室中以聖經上幾載的「一撮塵土」(亦即我們地球上泥土中所蘊含的化學物質)創造生命的人而言，他們能賦予所創造的生命個體極大的差異。不論是蝴蝶翅膀的顏色或花瓣的形狀，耶洛因人都可輕易地將程式，設定入他們所設計的生物種類的基因密碼中。適於各體的生理特徵，同樣也適於他們的心智特徵。

我們直到最近才能在實驗室中，藉由刺激大腦內行為的反應區，來改變動物的行為，經由這種方式，可使野狼變得溫馴而馴羊變得兇猛。人類在這方面的科學領域才剛起步而已。

若在實驗室中創造某種生物，首先我們會賦予牠生理特徵，然後決定其心智稟性。後者一定會影響其外觀，因為若我們決定要創造草食性動物，當然必須考慮賦予牠一排適合吃草的牙齒。

若我們希望牠生活在酷寒的氣候下，也必須考慮到賦予牠厚實的絨毛，且若牠生活在雪地中且週遭又有肉食性動物，牠極易成為被捕食的目標，那我們就得讓其絨毛在這段危險其中變得雪白無暇。

就繁殖問題而言，我們必須考量賦予這些動物某些器官以便孕育「有組織的細胞」，或者可說是那些有一天將會在母體的子宮內生長成另一類似的生物的活細胞—這就是一種忠於原作的繁衍。

我們也必須決定若干年後，雌性動物會釋放某種特殊味道的物質吸引雄性交配，而雄性將被賦予嗅覺感應器與大腦的某中樞相連，挑起其交配慾望。

科學家早已證明某些雌蛾散播的氣味；會使雄蛾在數公里外都能聞到，這項事實顯現出其「鼻子」的特性。

由此可見我們如何挑起雄性和雌性動物交配的慾望。接下來，我們必須確定交配行為本身要能引起雙方的快感，因根據巴夫洛夫的制約反射原理，牠們會想要再做一次。所以必須有末梢神經分布在牠們的性器官上，以便將刺激傳遞到大腦挑起快感。

因此雌雄雙方性器官接觸的區域，必須大到足以體會強而有力的快感。

由此可見與我們動物機能相連的心智稟性，決定其大部分的生理特徵。

重要的是要清楚地了解這些特徵，包括心智上的、生理上的及那些我們打算創造的動物行為相關的，都是經由基因排列組合而來的。這正像寫作時的字母排列組合不同，便產生冗長晦澀或簡潔有力的文體，或言簡易賅或詩情洋溢的風格。而同樣的字也可能勾起讀者的厭惡、情慾高漲或猛吞口水等不同的反應。

運用同樣的原理，我們也可藉由不同的原子分子排列組合來創造不同的動物，有雙翅或四足、或草食或肉食、胎生或卵生……等等。

這種每個生物都擁有的基因語彙，在科學上稱為基因程式，意指「每個動物的名字」，每個名字都與眾不同並有其獨特的「回應系統」。

由此可知當我們要製造一個生命時，是依自己的意願設計其生理特徵即心智稟性，換句話說，就是其慾念、行為及習性。

當耶洛因人設計地球上的生物時，他們在慾念和繁殖系統間求取平衡點，創造了各種動植物，以便使我們整個生態能不斷地繁衍生存。

以現代流行的術語而言，耶洛因人在地球上創造的動植物生態必須取得平衡。植物使草食性動物得以衍生，而草食性動物又成為肉食動物的佳餚，當肉食性動物過度繁衍導致食物不足食，通常就會因瘟疫而衰竭死亡。一旦肉食動物減少，草食動物又得以大量生息繁衍，殘存的

肉食動物又可大啖一番，整個生態就此循環不息。這個生態自動調整一統造就整體性的生態平衡，使全體生物都有生存的空間。

當耶洛因人最後決定要「依他們的形象」創造人類時，一如聖經上所記載，他們創造了具有和他們同等外觀和心智凜性的人類。有誰會比鐘錶師更清楚鐘錶呢？顯然絕對沒有。

因此我們可清楚知道所有人的心性都是由創造者所刻意賦予的，所以只有設計者本身才能將這些凜性發揮得淋漓盡致，這些方法都寫在「使用手冊」中。

就這方面而言，重點在於人和動物之區別。動物指依照牠們被設定的方式在其自然環境中自動地生長繁衍而不做任何改變。另一方面，人類被設計成環境的改革者。事實上，動物的好惡及慾望一開始就被設定了，牠們沒有能力去質疑，而人類卻能在任何一個階段改變其習性。

就以住處而言，紅胸知更鳥千百年來一直延用同樣的方式築巢，以後也不會改變，而人類的居所就不同

了，從土屋發展到摩天大樓，其中歷經了稻草屋及冰屋.....等等各種變革。

正視這種困境造就人類的高等智慧，引發人類自我實踐及自然地開花結果。

當一隻鳥吃飽睡暖且能在陽光下清理羽毛，牠自然就身心和諧 牠已達到其真正的潛能別無所求「高」的感覺使牠自然覺得通體舒暢，因為牠被設計成從不質疑自己的行為和生活方式。鳥——一如所有的動物——是被輸入特定程式的電腦。

另一方面，打從有人類開始，人類就從未停止對自己的質疑，也就是這樣才會造就人成為造物主。人一旦吃飽穿暖，它就開始未雨綢繆囤積糧食，一旦這項任務完成後，他會給自己其它任務，然後另一個，不斷地在各段質疑評估自己。即使人有了充分的居所和糧食足以一生無慮，他們仍會從事愈來愈偉大的事業，例如熱愛藝術者從事藝術創作，或增加財富的事業，或單純地擁有一份「工作」。

無論是在居所、食物、工作、休閒乃至性愛，人不斷地尋求變化，而這純粹是因為人不同於動物，他是被設計成一部自我設定的電腦，也就是說，能無時無刻地質疑、重新評估和考量自己的習性和道德傳統。即使人不斷重新評估自己萬物之靈的能力，雖然他必須充分發展這項能力才得以充分覺醒，他也需要配合環境的律動，也就是說，要了解他在大環境中所在的「定位」。

當我們很清醒地從事這項活動時，我們會非常快樂並更有效地運用自己的自我設定能力。這種在人性不斷自我評估質疑中豁然開朗的情況，就像一隻鳥棲在樹梢盡情享受陽光、只為享受歌唱而歌唱一樣地快活。

這就是我們這部奇妙的機器；「使用手冊」的一部分，我們現今的文明水準已達到能了解並運用的階段。

有誰能比鐘錶師更有資格告訴我們如何使鐘錶運轉呢？感官冥想，由那些來自遠方星球在實驗室中創造我們的人所透露的技巧，是使人類覺醒和自我實現最簡單

及最有效的技巧，原因無它，只因那是當初設計我的人的指示。

當然，現存的許多其它技巧，大多來自東方，是很久以前耶洛因人透露給某些先知或弟子，例如釋迦牟尼或其它西藏高僧，但那些教授給先民的技巧都被先民根深蒂固的迷信所扭曲了。最常見的情況就是將耶洛因人的教誨和當時的原始信仰混在一起，產生某些宗教得以保存部份覺醒技巧的菁華，但不幸地卻被淹沒於神秘主義和迂腐的儀式中。

感謝耶洛因人最近的訊息，原始的教義又被發覺出來，讓我們回到最初的源頭，徹底了解這些東方技巧的本質，它們本身進一步證明我們的創造者所擁有的技巧，不斷地幫助我們改善生活條件，他們愛他們所創造的一人類—如同已出。

更進一步我們要附帶說明的重點是，一個人若在心靈上仍存有來自原始而神秘的宇宙觀所產生錯誤及原罪的觀念，它就不可能完全身心和諧一致。這就是為何某些練

習技巧本身非常卓越，但卻被神秘的文字內容所抑制，這些神秘的文字內容最後幾乎完全遮掩住原來的教誨。

感官冥想使我們重新領會心靈覺醒的技巧，把自己從幾世紀以來的神學枷鎖中掙脫出來。

重回鐘錶師的「使用手冊」.....。

第二章

通往完全覺醒之路

通往完全覺醒的路程包含了好幾個階段，它們只能以某個順序達成。我們無法一蹴可及的到達台階的頂端。

第一個階段叫「曙光乍現」，這時候曙光乍現我們眼前，或者我們了解到，我們的生命是多麼平庸，我們的目標是多麼平凡而不明確，我們的生命浪費在追逐文憑、金錢、理想的伴侶……等等，然後突然間我們發現我們在社會甚至家庭中扮演了一個若當初「有選擇機會」絕不希望扮演的角色。

一旦這種不滿的認知襲上心頭，而且接下來發生在你身上的是，你從此以後不再以閱讀這些為滿足時，下一個階段便是「資訊」。

當我們了解生活中有些不對勁時，通常都是源自渴望資訊的一個誘發事件。這個誘發事件可以是與某人會面，他以不同於我們想像中正常或最好的方式生活，但卻似乎活得比我們更快樂。或者也可能是發現一本電影書籍，其中在我們一向認為無庸置疑的事情，突然看起來不是那麼真實。

這個「誘發事件」，這個有益的意外，在我們內心產生了我們可能以不同的方式生活、以不同於以前認知的方法思考，甚至倘若我們的子女提出可能令我們一眼看到震驚不已或覺得很沒面子的事，我們仍希望發掘更多，即使只是想知道生活在我們常規之外的人是否真能活得快樂，以及是否他們的微笑背後真的沒有隱藏著絕望及焦慮。

此刻重要的就是真實而不存任何成見的告訴自己，而首要之務便是不要相信那些不敢自我質疑的人的毀謗性閒話，因為他們寧可取笑卻不敢去了解一些事務。唯恐一旦了解後只會使自己更不快樂。軟弱、恐懼和不快樂充斥在那些活在被傳統束縛者的內心，也就是說，他們心中充滿了來自原始人類對一切未知都感到奇蹟、神聖或「惡魔」所產生的習性和迷信。彗星、黑貓、日蝕，每一件事都是厄運的預警，因為對他們而言凡是都是好壞的預兆。

現在我們知道如何以科學方式分析並清楚地解釋週遭的一切，如今我們知道如何在實驗室中創造生命、飛向外太空、改變動物的行為或色澤、使盲人重見光明（拜電療

之賜，如今我們了解這一切的一切，我們能夠理解一切的迷信，是如何地荒謬可笑，然而我們卻是在這荒謬可笑的环境中成長、接受教育而沿襲了傳統。

這也就是為什麼如今人類已登陸月球表面，而新宗教的選舉依然是報上的頭條新聞。即使美國人已經能在旱地造雨，而有關妖術的電影依舊大行其道。

但既然你已決定使自己真正毫不偏頗地了解事實的真相，你自己已經開始了解這種迷信，和政府刻意塑造的無知是多麼地可笑，因為使群眾不要問太多問題，是要維護他們自己的權益。

但讓我們回到我們的工作程式

一旦我們已經了解事實，且這就是我們即將進入下一章的階段，由於我們提昇全球覺醒的層次，一道新察覺的曙光將落在眼前，它將使我們能看清過去我們認為再自然不過的事情，實際上只不過是我們被教育所設定的結果。於是我們便邁向第三階段，也許是最重要的階段，我們將必然會在面對一些前所未見的事件時退縮。

第三階段是洗清控制我們行為之約束的巨大清泉，這是一種「洗腦」我們經由它把所有充塞於體內自覺或不自覺的雜物清除乾淨。

簡言之，它就是對我們一切的行為反應提出深度質疑，以便了解並歸類有哪些是承襲自教育，有哪些是源自自己本身，然後去掉與我們心底身處的品味和渴望相抵觸的教育行為。

雖然我們不見得會了解到這些習俗約束對我們的品味、好惡的影響力，但它的確存在，當我們清除所有的自覺或不自覺的習俗約束之後，依據我們自己的心願重新設定自我，這次不必再聽也不虧欠任何教育我們的人、父母、甚至週遭環境的干擾。我們將單純地根據所發現的自我品味和好惡重新設定自我。

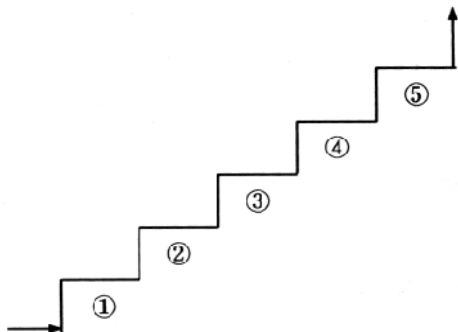
一旦我們消除了引起內再禁忌的因素，這種自願性的重新設計自我，即可經由逐漸認知自己的感官而達成，也就是說，經由我們感官的極佳運用，我們整個身心都會與週遭組成的無限結合。

然後我們將會準備好應付最後一階段，就是通往無限的第一階梯，經由對時空的全面了解，帶領我們邁向全面覺醒，使我們擁有更高層次的意識，並使那些達到這個層次的人，永遠身心和諧地活下去。

但是，讓我們從起點開始，小心別在第一步就跌跤了！

通往全面覺醒的階梯

1. 誘發好奇心的事件...
2. 客觀的資訊...
3. 質疑一個人的習慣...
4. 發現一個人的內在品味、好惡...
5. 提昇一個人的意識層次心靈開闊...



第三章

逐漸意識到自己

我們所接受的教育已在不知不覺中約束了我們，並使我們人類在二種相反的虛偽潮流中掙扎；一種是相信「上帝」以及人類是神所創造出來的說法，而另一種是科學家宣稱，我們是經由一連串的隨機演化而來且我們的祖先是猴子... 事實上，許多支持進化論的科學家在每週工作後依然於星期日上教堂。但假使你是一個不幸擁有愛問「為什麼？」的「古怪」思想的小孩，十次中有九次人家會叫你閉嘴喝湯..... 為什麼？只因你的教育本身，即徘徊在承襲自先人的神聖傳統，和本身毫無價值的所謂的科學推理，二者間無法取捨，如今此科學推理已被「高層人士」列入教條而不容辯駁。值得一提的是某些科學家已開始質疑進化論，美國一所大學正在教授生命可能是被創造的理論。一本名為「進化或創造」的著作闡述了進話論教條是如何地不合邏輯且不科學。

詳見本書末尾的參考書目

你認為在這種環境之下，你的教育者本身怎能不覺得不平衡而不自在呢？若一個教育者本身就不自在，他

不可避免地會把他的恐懼傳遞給他所有塑造在這種情況下，「醜化」是更合適的字眼)的人。

發現我們是一個聰明決定下的產物，我們被來自另一個星球的人以科學的方法設計出來，及他們依他們的形象創造我們，亦即能夠了解我們來自何處，我們為何在此，以及我們能變成怎樣—這項發現改變了整個問題的根本。

我們甚至有幸，如先前所提到的，接觸到鐘錶師「指導手冊」教導我們如何運作！

但在開始談論指導之前，讓我們先一窺鐘錶的究竟及其運作情形。

人類是一部生物電腦可自行重新設定程式及自行複製。

我們只不過是一部電腦，一種與人類製造的某些產物相形之下顯得平庸的機器。

作為一部有功能的機器，必須能夠自我補充能量。當我們餓了便停止工作並進食以補充能量。英國科學家已研究出一部金屬機器人，可全天候地像載貨卡車般地工作。當其電池能量不足時，它便停止工作，運用所配備的輪子和攝影機指引自己到電源所在自行充電，它就像我們一樣的「進食」，當電池充滿電後就拔掉插頭再度工作。因此我們不能將這種在飢餓時能自行補充能源的能力，視為人類優於機器的特點。甚至如今已有太陽能機器人能在天晴時儲備能源供雨天時使用，使它不必中途停止工作補充能量。這已構成人類在能量的範疇內相對於機器的首要弱勢。

現在讓我們來看看我們在視力上是否可扳回一城。我們適才提到某些機器人有攝影機配備使它們能「看」到東西，所以它們才能像我們一樣自由行走而不致撞到東西。這些攝影機連到機器人的電腦上，該電腦就像人腦一樣能分析所傳來的影像。

在視覺上人類依然無法超越機器。更有甚者，我們能輕易地在機器人身上配置複眼攝影機，其中一個自由焦距調整鏡頭可看到數哩以外的東西，另一個為廣角鏡頭

可看到廣闊的區域，另一個為顯微鏡可看到極微小的東西，而另一個為紅外線鏡頭適於夜視，如此同步及立即的演出對人類而言是不可能辦到的，人只能用雙眼望遠鏡、凹鏡、顯微鏡或紅外線鏡頭才能達到相同的效果，但無論如何無法在同一時間內完成—這是機器優於人類的另一表現。

讓我們舉另一個例子，就拿聽覺來說吧，你們都知道我們只能接收到週遭聲音中的一小部分，但狗能聽到超高頻率和超低頻率的聲音，而我們也能在機器人身上裝置超高頻率和超低頻率聲音接收器。它甚至還能被設計成可辨認聲源的方向和距離。我們無法擁有這門精密的技能—同樣的案例也發生在嗅覺上。

我們無法分析某種氣味的化學成份—我們所能做的只是說「聞起來不錯」或「聞起來很糟」而已。另一方面機器人能被設計成能立即分析出週遭氣味的化學成份，計算其來源的距離和方向，甚至能在人類無法聞到的情況下，說出它是否對人體有害。

即使就觸覺而言，我們仍是狹義的。當觸及某物，只能說「它是熱的」或「它是冷的」，或甚至說「它是硬的」或「它是軟的」，這種反應老實說是相當模糊不清的。然而機器人的電腦能用其相當於人的手可以抓握的本性，估量出物體的精確重量、硬度和溫度。

最後我們的味覺也是狹義到只能說「它是甜的」、「它是鹹的」、「好吃」或「不好吃」只要是放足調味料的陳年老魚，也能激起我們的食慾(palate)－另一方面，電腦能裝設化學分析儀器，因此能準確地說出食物本身的成份，即使這項功能並不是為它自己所用，因為它可直接從太陽光吸收能量，但這卻幫助人類知道他們所吃的是什麼東西。

因此我們可看出一部簡單的機器並不比人差，反而能擁有無限優異的特徵。

最後所剩下的便是第六感，超感官能力，這是人類幾乎不曾使用的感官，而電腦也能比我們駕輕就熟。拜無限通信之賜，不必使用一般五官的資訊傳遞，每天都在

進行著，而在機器人身上加裝無線收發器，以便與其它機器人溝通只不過是雕蟲小技而已。以此總結而言，我們可以說人類會做的每一件事電腦都能得比我們好。

顯然我們的感官非常狹隘，但也許你會說人類的「神聖的本質」必定存在某個角落，在他的記憶中嗎？不可能！你要知道，任何一部老舊的口袋型電腦，都能在其記憶中，儲存比我們任何一位學者所能記憶的資料更多，而且還能正確無誤地把資料叫出來。電腦化已逐漸成為我們生活的一部份，每天都向我們證明這個事實。口袋型計算機、八國語言翻譯機、擁有世界冠軍的電子產品，可和我們下西洋棋。

而這只不過是電腦化的開端而已。電子產品的能力每年都以倍數成長。某些人已開始考慮把人類所有的知識全規律地儲存在一片僅數公釐小的晶片上！。

你現在所讀的這本書，是直接寫在一片連接到革命性電腦系統中的磁片上，但在幾個月之後這個系統就會過

時了。然而在一小片每分鐘45轉的磁片上可以儲存所有的資訊，儲存二本像本書大小一樣的每一字每一句。

因而到目前為止都還沒出現「神聖本質」的跡象，或任何獨一無二的人類特質。

至於藝術的創造如何呢？這就更甬提了！現在已有電腦作曲機可以作曲兼演奏。大家都聽過合成音樂，且在流行音樂中愈來愈常使用。這全歸功於電腦能使各種樂器的音質重現，甚至連人聲也能摹仿，這種機器能夠被設定程式，演奏比世上任何交響樂團更精確的莫札特或巴哈的作品。想像一下擁有一百支小提琴的樂團。這一百支小提琴絕不可能在精確的同一時間點上同時演奏，在最快和最慢的提琴手間永遠含有幾十分之一秒的時差存在，而每一位提琴手之間也永遠存在著幾百分之一秒的時差。電腦卻能合成一百支提琴的音質，且使它們都在同一精確的千分之一秒內同時演奏，遠超過任何一位指揮家對人類樂師所能達成的成就。

有些人可能會說就是這種在樂師中些微的時差，造就了每一個指揮家獨特之處，但這種時差本身即可被設定入電腦，來造就一個與指揮家相同的特色。

電腦合成樂的另一項優點就是，它可發出比運用自身自鳴效果的古典樂器更純真的音質，最重要的是當錄音時，古典樂聲音會被共鳴效果扭曲而必須透過麥克風和揚聲器錄音，而後再透過揚聲器和喇叭才能聽。另一方面音樂合成器幾乎將純真的音質傳遞到揚聲器而絲毫不被共鳴效果扭曲。正如 C、N、R、S 研究負責人的作曲家 Jean-Claude Risset 所說，「電腦潛力無限，能以人類無法達成的技巧演奏高難度和複雜的曲調，而某些音樂家甚至只因希望能省略作曲家而使用電腦」。

在音樂的領域可達成的事同樣也能在形體、顏色、氣味和品味的領域中達到。

畫家描繪臀部曲線時只單純地以理想中的曲線來描繪，電腦也可作同樣的事—包括造就某一些畫像特色的缺陷也能摹仿，例如畫家 Modigliani 以其長頸著稱，或

Buffet 擅長運用大量的垂直線條。這些對電腦而言都是輕而易舉的。同樣電腦可演奏巴哈風格的樂章，也能以 Modigliani 的風格畫畫。

電腦甚至已經創造出一種程式，它不用一一掃描所有資料，就能創造出一種符合大眾品味的風格「電腦在創作領域中仍處於嬰孩階段，但已顯得前途無限。」來自 Grenoble 的國立 Polytechnic 學院的 Arnold Kaufman 做了以上的評論，而不久的將來電腦的發展將遠超過他的預言。

電腦已能創造形象、作曲、合成氣味並畫出建築物藍圖 等等我們必須面對事實，即使在創作的領域中，人類也不比電腦優異。

那還剩下什麼呢？繁衍能力嗎？甚至連這都談不上。我們可輕易地看到某些電腦被輸入可製造同類型電腦的程式，有能力自行製造其他電腦 等等，因此能設計出一個能夠增殖或繁殖的「種類」沒比機器優越。

事實上，我們適才見到人和機器相較之下是多們地平庸。

人只不過是部生物電腦，能自行設定程式並自行繁衍，迷失在無限大之中，由無限小組成，同時由永恆構成，並構成永恆。

人唯一優於機器的地方在於它能決定是否要製造電腦為他服務，並決定其極限能力。事實上他甚至能賦予它們自我超越的能力，甚至將它們設計成地表上的主宰，最後它們終將會毀滅創造他們的人，這全看怎樣設計。然而較合理的是將它們設計成服從我們並有效率地為我們服務。

但我們因此就毫無優於機器之處嗎？你將如何處理「靈魂」的問題？誠如我們在一開始所看到，宇宙是無限的，沒有一個中心來證明「上帝」的存在，且創造我們的人只是在實驗室中用一撮基因來創造我們，靈魂根本就不存在。很快地，當我們最先進的科學家能創造出百分之百的合成人類時，必能證明沒有靈魂的存在。雖然沒有上

帝，但仍有在我們之中和我們所在的無限存在，那就是永恆。而若這就是你心目中的上帝，你並沒有錯。但要小心，無限不能在乎你做了什麼，你是個大好人或十惡不赦的殺人犯也好，它都不在乎，只因為無限本身並沒有意識，它無所不在但也無所在。

回到靈魂這個話題，若它對你的意義是”賦予某人獨特或個性者，「以法語 *âme* 這個字追溯其拉丁字源「*anima*」，意為「賦予生命者」，那麼我們就是在說基因程式。最近的科學實驗發現，可以利用生物的單一細胞再創一個生命體，正如我們的創造者所說的，經過基因工程學所謂的「無性繁殖」過程辦到。因此不久就可以在人死後利用它所保存下的細胞基因密碼再創造出一個人。

但若靈魂對你而言是一團輕飄飄的氣體在人死後緩慢的飄出，且他就是我們個性的物質，那麼你必須強迫斷絕這種原始而根深蒂固的觀念，因為這些錯的想法製造了心靈和肉體之間的二元性，誤以為肉體和心靈是分離的。當然最好的方法就是從創造我們的人那裡知道，他們是否在設計我們時，打算創造某種代表輕飄靈魂的物

質。他們否定了這項說法，並以在實驗室中用無性繁殖複製了五十個相同的人來證明。若沒有人干涉在人死後採用死人的基因在創造，那麼構成此人的物質將會消失而此人將不再存在。「你來自塵土也終將回歸塵土」。

因此，由於靈魂並不存在，人不能說是優於機器。但基因程式的確代表了優於機器人的電腦。生物的每一個細胞，不論是手或腳的細胞，包含了再創造整個生命的資訊。但若我們採用機器人的「足」，我們無法發現任何資訊可讓我們複製整個機器人，除非該機器人是生物 ...
... 何謂生物機器人？它就是像我們一樣由活的物質組成，而非用金屬製造。

概括地說，我們剛才看到自己只不過是表現平凡的機器，但能夠在周遭創造優於自己的機器，以便給自己充分的時間創造和自我實現。唯有我們決定這樣做才會成為我們的特權，它並不會自己發生。

一旦我們能排除所有週遭的神秘和認為人類的所有特徵是神聖、深奧無法理解和超凡的態度，我們便可開始

更看清和認知我們自己。因此我們覺悟到自己是無限的一部份能力非常有限。

但即使這些能力極有限，它們仍然能使我們感受到週遭的無限，而自我調整去適應，如果我們知道該如何運用這些能力使自己與它和諧共處。

在結束本章前，本章為消除我們對自己所有的錯誤想法，仍有一件事要做，那就是去除所有原始人想盡辦法神話他的行為，可能是由於無知，更有可能是玩弄無知的群眾，對群眾而言宗教別有所指，亦即「創造生命」。這就是殘存在世上，在背後操縱「沒有文化的儀式」最後的「神秘」。

事實上生命的創造一點也不神秘，而宗教不斷宣稱其為神秘，必然會不斷喪失愈來愈多的「堅定信仰」最後導致必須在百分之九十以上是文盲的國家中大量地舉辦宣傳運動，藉由這種方式，他們企圖在科學不發達的國家中，扳回一些在西方文明所喪失的信徒人數。因此教皇必須涉足南美洲、中東等等地方。

在母親子宮孕育的生命究竟是怎麼回事呢？很單純就是創造一個新基因程式，亦即我們先前所描述的「基因語言」的形成。

我們看得到的每種生命都有一個由特定排列之原子和分子組成之特殊命名。當在實驗室中形成一個有機體，其組成原子和分子的特定排列方式，即創造了一個新「組合」，且若其有機體是屬於人類的，其「基因程式」將由四十六個染色體組成，就是我們所稱的「染色體」(chromosomes) 若此有機體，如此處的案例，能夠進行雄雌之分的繁殖，那麼他將把擁有其獨特語言的一半「基因組成」賦予卵子，而相對性別則賦予另外一半的基因程式，於是孕育成長為他們的孩子。因此他們將會各給二十三個染色體，當結合時一半來自精子、一半來自卵子，於是形成一個擁有四十六個染色體的細胞。此新生命的第一個細胞將分裂成二個，然後四個、八個 等等，直到有一天被生出來，長大成人，由其性染色體決定男女。這一點也不神奇或神秘，它只不過是物質有智慧地組合起來，以便在其進行繁衍時能賦予生命雙套組合之有機體。

當代科學家持續地對揭開生命的奧秘有所貢獻，例如在英國出生的小女孩，是經由體外人工授精，再將授精卵植入母體子宮的方式而成功的。天主教人士對此舉動與以嚴厲的譴責，是一點也不令人驚訝的，因為這件事揭開了創造生命的「神秘」面紗，而其正是宗教界賴以建立的基礎。還有許多揭開事物神秘面紗的實驗正在進行中。例如，有一個單性生殖的實驗在另一個活的個體身上擷取一個細胞而創造生命。有一個百萬富豪已經藉由這種單性生殖擁有一個孩子，這個孩子擁有它百分之百的基因程式而不受另一雌性基因的干擾。

總而言之，為了使那些曾從事過些許園藝的人更容易明白，我們可以運用類比，在其中單性生殖的技巧，可比擬成從植物的切口處長出新芽來，自然繁殖就如同播種一般，利用修改現存種類的基因程式創造一新品種，可比擬為經由接枝方式創造新的混血水果。

然而只運用了基本的化學技巧創造新品種無法和此植物類比相比擬。

所以在本章的最後，重要的任務便是揭開另一項觀念的神秘面紗，不這樣做可能會在你覺醒的過程中投下陰影而阻礙你的成長。這個觀念就是「愛」，你可能會認為只有人才類能擁有，甚至認為就是我們優於機器之處。

但首先讓我們揭開「愛」就是驅使二個人自動產生親密性行為的原動力，基於崇高理想相互結合，那麼你只消看看鳥類，他們的求偶舞蹈使你了解到動物比人類的行為更有藝術感。若我們認為愛指的是性行為本身，那麼就更容易作比較了。記得當我們設計一種動物時，我們賦予牠佈滿神經的性器官，以便使性行為變得更愉快。因此為了享受這種愉快的感覺，動物的繁殖便能在不知不覺的情況之下持續下去。

我們已經看到電腦能輕易地製造其他電腦，那就代表了能自行繁衍。我們也可以把電腦設計成「有性別的」，亦即每部擁有製造一部電腦其中一半的程式，代表了兩部各擁有一半程式的電腦必須相結合以便製造「嬰兒」。

我們可輕易地製造一部叫「雄性」的電腦，賦予其半的程式；而另一部電腦叫「雌性」能夠將雄性的程式和她的相互結合而製造出一部新電腦，就是我們所稱的「小孩」。

在這個主題上，對於揭開「愉快」這個神秘面紗也很有用。當我們能輕易地將二部電腦都設計能「結合」其各自一半的程式，以便繁衍一部向它們一樣外觀的新電腦，使他們「自行繁衍」，我們必須在他們的身體中，製造一種在傳輸各自的一半程式時產生快感的器官，以確保他們盡量想要去從事該項行為。

何謂快樂？

最近科學家已發現大腦中的快樂中心。他們甚至能用電流刺激這些區域；且「被實驗者」證明他感覺到類似一種激烈興奮的感覺，他們也能證明當一個人感受到任何快樂時，總是這些區域受到刺激（例如魚水之歡、軍人受頒勳章、科學家或運動家接受頒獎或一陣愛撫）。

現在我們知道一切快樂的中心及使我們感受快樂的過程。事實上，這只不過是在腦內產生的生化反應，大腦會釋放出類似快樂的電流。

同樣地，其他生物反應能導致不愉快的感覺，大腦被設計成能對某些外來事物或刺激源做這種反應。這就是控制我們行為的機制，我們會尋找產生快樂的事物而避開產生痛苦之事。

因此要清楚地了解這個現象，讓我們回到會自動到電源插座上充電的機器人身上。試想有一根指針在儀表板上顯示電池中所剩的電力。另外一個儀表板顯示充電時電源的輸入能量。

當電池快沒電時，第一個儀表版的指針降到零的地方並觸發電腦，意即機器人的大腦，直接的信號，告訴電腦應該到電源處充電。這個信號並不令人愉快，就如同經過了一天沒有進食之後，飢腸轆轆的感覺也不會令人愉快。

因此機器人走向電源插上插頭。然後第二個儀表板上的指針便開始顯示輸入電流的最大值。這能啟動另一個能通往中央電腦的信號產生愉快的感覺，就如同進餐前幾口飯，或交歡的前段愛撫一樣。

漸漸地，第一根顯示所儲存電流的指針，將顯示最高儲存電流，一旦達到最高值，另一個開關就會啟動電路通知中央電池已蓄足電量。此電路將感覺到愉快的滿足，就像我們酒足飯飽之後，甚至性高潮時的愉快滿足一樣。

然後我們的機器人拔掉插頭回到工作崗位，就如同我們在飽餐一頓或行房後同樣的行為。為了享受某種事物，我們必須在做它之前先自禁一段時間，改作其它的事物，我們將在後文中看到，就是事物的相對性造成愉快的感覺，例如飢餓與進食、性禁慾和性行為、... .. 等等。

由此可見何謂快樂的機制，於是我們可輕易地經由做愛時或做愛前的準備工作了解何謂愛。這是一種生化反應，它誘發大腦中的快樂中樞，且在任何情況下人類都

不比機器優秀，因為我們能製造一部與我們有相同感覺的電腦。

我們所做的每一件事都因為它直接或間接帶給我們快樂。

我們進食是因為它帶給我們快樂，我們睡覺、飲食、做愛、洗澡、整理自己 它都帶給我們快樂，但我們納稅乃因為它間接的帶給我們快樂，亦即免於牢獄之災的快樂；一個衝向大卡車輪底下解救孩子的女人之所以會這樣做，她得自於解救她孩子的快樂，遠大於她被輾於車輪下的不快或痛苦。日本人自己架機撞向敵人的船艦式的自殺，乃因為國殉身的榮耀遠大於死亡本身，否則他就不會那樣做。利他主義只不過是另一種形式的快樂，自私是另一種，但當我們考慮到造福他人的快樂與所造福的人數成正比，那們利他主義就是一種更高層次的快樂。甚至快樂的品質也和我們所造福的人的品質成正比，為了滿足一群笨蛋而講他們喜歡聽的話，其層次遠不如對「一個」有智慧或希望成為智者的人說話。若在一群整天只想著吃飯和精神錯亂的烏合之眾，和一名獨居深山想提

升自我意識層次的人二者間做選擇，若我們希望提升自己就必須選擇造福後者。

甚至獻身於人道的人也是被快樂所驅使，而我寫下這本書也是因為傳播我所知道的給你們是一件令我快樂的事。

由此可見若我們將「愛」這個字涵蓋「高貴」的情操，例如利他主義或奉獻，雖然它們並不一定與性有關，但依然以其所帶來的快樂為基礎。

所以我們可輕易的將我們的機器人，設定成視其子嗣、同伴、團體或族類的利益高於自己本身的性命，這只不過是易如反掌 。

而我們方才看到了連對他人的愛這項特質，人類也不比機器人優異。

總而言之，我們對於愛這個字所賦予的或「隱藏」在「愛」這個字背後任何特質都不能算是人類特有的權利，因為愛本身就是可利用的機械原理不斷的重製。

最後對於人類將自己與無限融合一體的能力再補充一句話，即使這項能力也不能算是人類優於機器之處，我們可輕易地看見一部電腦被設計成能感受到無限，能運用先前提過的感應器感受無限大與無限小，因此它能「感到自己的所在」而與其動力的全員融合為一體。

這部電腦將以其感官冥想，就像我們即將要做的一樣，亦即練習「感官冥想」，這是人類另一項無法超越機器的案例！

性別差異

在雄性和雌性機器人的例子中，前者將他一半的程式傳遞給後者，以使用二者的程式製造一個孩童機器人，有些會對於人類並不優於機器提出質疑，那就是為何有些小孩是男而有些是女的。

我們已知在人類的型態中，「他」或「她」的性別乃取決於精子的基因，也就是說來自雄性的半個程式，且現在藉由人工授精，我們可清楚地了解如何決定孩子的性別，因為精子的雌雄基因很容易區別並與以分離。

因此當男人將精子傳遞入女人體內，若與女性的半個程式（卵子）相結合的雄性精子，則所生的孩子就是男孩，而若是雌性精子與卵子結合，則所生的就是女孩。

因此這與能夠自行繁衍的機器人完全一模一樣。我們所稱的雌性機器人將製造另一個稱之為小孩的機器人，必須有一個完整的程式（藍圖）才能製造它。但她只有半個程式所以必須與雄性的另一半程式相結合。雄性的那一半程式將決定所製造出來的小孩性別。當雄性機器人與雌性機器人「結合」時，他便傳遞給她所需的另一半程式。事實上他給她一大堆半個程式，其中半數是雄性、另一半數是雌性。只有一個能夠在最適當的時機下與雌性的半個程式結合，這與人類受孕過程中，在成千上萬個精子中，只有一個精子能與卵子結合，完全一模一樣。

第四章

自行解除程式設計

我們所有的行為反應都承襲自教育過程中所接受的程式設定，打從出生開始，我們便被環境、父母、師長、報紙、影片 等等所影響而塑造成今天的自己。

我們的衣、食、住、行、言談、乃至判斷他人等等的一切，都是被不自覺的被環境所影響。

為了要徹底了解此現象，我們必須再度將自己和電腦相比較，後者只執行被設定的程式且只存有被輸入的記憶。它就像我們一樣，唯一不同的地方就是我們能自覺到我們的程式設定，能夠分析並汰舊換新，這就是為何我們是能夠自我設定的電腦，因此我們能夠自動設定自己。

問題是我們並非是依自己的品味設定自己的，而是被一群只知延襲而從不質疑的人所塑造。幾千年來人們就是因循這種方式代代相傳，這種模式隨著時間增長而演變成帶有先人的一切迷信、畏懼和神秘的色彩。

覺醒的第一步包含了重新質疑和重新評估我們所有的行為，而我所指的所有包括從吃飯到走路，任何狀況

下所有的習慣反應，無論看起來多們無傷而不重要，都在此範圍之內。

舉例來說，我們穿衣的方式並不盡相同，我們可能生在北非穿 djellaba，或生於叢林地而只穿一件衣服，雖然後者與其氣候可能並不完全相符，但前者卻無庸置疑。然而對我們的雙親而言，襯衫、長褲是屬於男人的，我們即使在無客觀理由非得如此的情況下，也得和他們穿一樣的服飾。

吃飯也一樣，若我們生於中國就使用筷子吃飯，而在非洲某些地方是用手指吃飯。使用叉子並非出自於我們的選擇，而是師長交我們這樣做的，即使這並不見得是最好的方式。以中國菜為例，所有的實務上桌前就已切成小塊，所以不必使用刀子吃飯。而我們（西方）卻至今依然沿用傳統方式上菜，迫使每個人都得在自己的餐盤中使勁地切割佳餚。

用這種方式考量以日生活中的每個小節，客觀地分析，並確實地問自己為何要這樣做，你將會將驚訝地發

現你的行為中很少是有意識的，甚至對某些人而言，根本不曾選擇過與雙親相左的有意識行為。

坦白說，並非每件承襲自教育的東西都是不好的，某些部份就讓它們保持現狀，但重點是要了解我們一切行為的背後究竟是什麼。

一旦我們開始分析我們對他人行為和個性的反應，過程便變得更靈敏。但是也可能會有下列狀況發生，（西方人）因為新奇而嘗試使用筷子吃飯或穿著 djellaba，然而一旦我們被教育成痛恨阿拉伯人或嘲笑同性戀者，就使我們變得難以嘗試去了解、認同、甚至接受他們。

在我們一生中曾有多少次聽到認為阿拉伯人是次等民族的人，說有關阿拉伯人的壞話，只因我們的祖先曾以武力統治過他們？太多次了，而且甚至總有一天我們也會以同樣的方式重覆犯錯。有多少次我們聽到視同性戀為不正常；或被人們曲解以致使他們對自己感到渾身不自在，難道他們不怕也許有朝一日會發現，長久以來在他

們體內也潛藏著同樣的傾向嗎？而我們往往自己不斷重覆作同樣愚蠢的事。

覺醒的人經由與不同人格的接觸而豐富自己的生命。心靈閉鎖的人企圖對抗這些不同的格調來萎縮他的大腦。但即使他愚蠢的不知道自己是用這些被教出來的陳腔濫調去侮辱這些不同人格的人，他依然無法抹殺這些不同的格調。

因此我們必須整理、篩選那些塑造我們的人的觀念。「這個因為如此這樣所以看起來不錯，因此我就保留下來，那個看起來不好，我就丟掉。」選擇保留哪些觀念的前提必須端賴自己考慮過後的想法，而不是我們師長的想法如何。

假如一個人只會說「因為我的父母喜歡所以這主意不錯」此乃毫無是處，事實上，我們必須對任何與雙親相同的觀念存疑。

不論我們論阿拉伯人或同性戀者，我們首先要毫無成見的與他們的一員見面，打開自己試著去了解他們的

論點，唯有這樣之後我們才能下定論，千萬不要以偏概全，而必須自己判斷。

這項自我質疑對於提升自我意識層次是必要的，而此範圍則關係到我們的性活動和對愛的觀念。

愛或自私

我們不斷的被灌輸愛的觀念就是一種絕對地擁有，且這種觀念再歷經了幾千年來的恐懼和憤怒後被流傳下來，在過去，人們為了得到黃金、馬匹、或女人而攻擊某村落，這一切的東西都被視為可供買賣，和以物易物的商品而無絲毫的顧忌。

自從認為「男人」有靈魂之後，那麼「女人」也一定有（教廷質疑了女子一陣子），打從人民有投票權後（只不過是一世紀以前的事，但目前尚未普及各地），我們仍不認為女人有權自由的依其意願作肉體上的安排，拒絕她們擁有不願意產下一個生命的權利（教廷和某些政府禁止墮胎和避孕）。

甚至若我們殺害某個自己不愛的人以便竊取財物，我們將被判無期徒刑，但若我們殺害某個我們聲稱「所愛」的人，就是所謂的「為愛犯罪」，我們可能只會被判處五、六年的徒刑而已！

這意味著我們處在一個鼓勵其成員殺害所愛的人；而讓那些非其所愛的人生存下來的社會中

看到這個能殺害自己所愛者的事實，證明了我們對愛的觀念很特別。那些存有這種想法的人事實上將愛與自私混為一談，但二者其實非常不同而不相容的，實際上，真正愛人者只想到付出，而只愛自己的人，當然是自私的，只想到獲得。

自私的人害怕其伴侶可能會從其他人身上得到更多快樂而拋棄他，因而剝奪了他向來接受的快樂，因為對他而言，他個人的快樂永遠比任何事都重要。

真正愛人的人希望他的伴侶能遇到一個能給她更多快樂的人，因為對他而言他人的快樂比任何事都重要。

自私的人監視其伴侶以防她會遇到一個能使她更快樂的人。

真正愛人者嘗試使他的伴侶多與其他符合她品味的人接觸。

當自私者的伴侶遇到其他能使其更快樂的人，他們會覺得自己在偷情甚至發現偷常禁果的感覺更好，這會使他們更沉溺於彼此。

當真正愛人者的伴侶遇到另一個能使其更快樂的人，他們將感激他們非凡的伴侶鼓勵他們與別人共度美好的時光，且多半他們雙方都將因這個新的經驗而更充實。

假如另一半真的遇到一個更能符合他們的人，則真正愛人者將因所愛的人更快樂而覺得幸福洋溢，即使其伴侶是跟另一個人在一起。

自私的人寧可保留他的財產，寧願讓他的伴侶不快樂地和他作伴，也不願讓她在別處得到快樂。若事情不幸

發生，他會用槍射殺他的「所愛」... .. 因為他寧願讓他聲稱所愛人死去也不願讓他快樂地跟別人在一起。他看不見他伴侶的快樂，只看見一個陌生人即將奪去屬於他的快樂。這一切無異於狗，即使在不惡的狀況下也不願讓其他狗接近他的骨頭。牠將向自私的人一樣張牙五爪把自己的東西埋到地下，因為對於自私的人而言，他的伴侶是屬於他的，就像一隻狗擁有骨頭一樣，一切都只為了他所能獲得的快樂，而他可能毀去所擁有的也不願其他人因其受惠。

更進一步了解即可發現忌妒是這個詛咒的主因，他只不過是另一種形式的自私，讓我們回到可以重新設定地的機器人身上。

我們可輕易地創造一大堆「有性特徵」的機器人，每個機器人都擁有半個程式，因此在「交合」時便能創造出完整的程式，使雌性製造「小孩」。我們也可看到，為了促使機器人繁衍，我們必須使交合的行為變得非常快樂，因此將性器官設計成佈有末梢神經的程式傳收器，二者結合便會產生快樂。

當「雄性」機器人第一次遇到「雌性」機器人，他們得先彼此了解，亦即相互發現彼此的程式且若他們繼續下去，也就是說假如他們的程式引領他們達到某種「精神上」的和諧，則他們能讓雙方彼此滿足其內設的性慾而相互結合。

他們可能因此決定住在一起；以便隨時可享受結合在一起的愉悅。

於是有一天一個機器人可能邂逅另一個機器人，其程式「魅力」或... .. 身體強力地吸引著它。值此之際，習慣於它陪伴的機器人將面臨抉擇。它可令其伴侶與另一機器人在一起而充實其程式，甚至鼓勵它去做，或禁止其一切與它機器人愉快的性接觸。

若它選擇了後者，只因它被設計成這種行為模式，它實在無法思考認為自己是令一個完全獨立實體之擁有者。

人如何在茫茫人海中，一眼就指認出「這就是我唯一想與他有親密關係的人，即使我遇到另一個在各種品味

與我相匹配的人，我仍然對第一位忠貞不二，只因他是我的第一個。」簡單的說這就是「忠貞」。

事實上，令人驚訝的是在許多國家仍施行著原始文明，女人仍被視為可供交易的商品。在西方國家，父親會準備一筆嫁妝讓女兒找尋適合的結婚對象，但在原始社會中，未來的丈夫必須提供岳父農場，牲畜或其它類似的禮物。

商品和人際關係如此混為一談實在是項醜聞，這可能會衍生出所有權的感覺而從中導致奴隸制度。若認為一個人只單純地因為習慣某人的陪伴而視其為財產，是吸引人的，那麼一個以「付賬」而有這種陪伴的人就更視此為理所當然。

覺醒的人，不但不怕因鼓勵其伴侶擴展其生活領域而失去他們，相反地，會因此而變得更親密，尤其是他們的感受性與不同人格接觸後因而得以發揮時。同時對照也是覺醒過程中的因素之一。

這一切並非強迫你要更換伴侶以便有更好的機會喚醒你自己，一個人也可能擁有一名永遠知道在同中求異的伴侶，且知道如何位彼此的關係添加一點想像力和幻想而不致流於習慣，習慣乃愛情之大敵。

因此每一位伴侶的充分自我實現能持續地彼此交流，在交流的過程中透過反省和發現而受益，進而開拓其感覺及其覺醒的層次。

雖然一個人不必強迫自己與他人共享經驗，只消更緊密地與其伴侶生活在一起，但整個混合有機體，必須是一個完全開放的實體，亦即永遠準備好與第三者作親密接觸，每個人都必需了解他人的充實，同時也將充實自己。

覺醒是個人與環境溝通的能力，和分析整合所接收的資訊的能力所持續不斷的發展。

事實上「智慧」這個字就語意學上的意義僅止於此，因為它源自拉丁文「intelligere」意即「事物之間的關聯」，「ligere」意指「聯結」。因此覺醒是個人智力和理解力

的發展，「理解力」這個字源自拉丁文「comprehendere」意指「兜在一起」

值得注意的是，「意識」這個字來自拉丁文「consciencia」意指「知的結合」。因此藉由提升我們的意識層次，我們就提升了我們對無所不在的無限的了解和知識。

這種提升使我們內在的無限小和外在的無限大在我們體內「自覺地融合」。

「習慣」如何萎縮自我

另一方面，習慣逐漸地萎縮洞察事物的機制，當我們剛遷入新居頭一次逛街時，我們注意每件事，窗戶、顏色、聲樂、街頭遇到的人，每件事看起來都興味盎然。幾天後我們在上班途中，對鄰近的氣氛觀察減少，而心中充滿更多自己的心事。然後隨著時光流轉，我們最後可能像行屍走肉一般幾乎看不到週遭一切，我們幾乎可邊走路邊看報紙，那就是習慣。當我們用同樣的態度對待我們的伴侶時，我們便逐漸地萎縮自己與週遭溝通的能立即減少我們的智慧。

當初我們所邂逅的那個人，是如此與眾不同、聲音是如此迷人、體香是如此如癡如夢，而如今卻對他視若無睹。經由反覆不斷地一成不變的方式吃同樣的東西、穿相同的衣著、在固定的時刻用相同的姿勢行房，我們像機器一樣行事，並容許我們的行為所產生的快樂品質不斷下降。然而只要多費一丁點心思，我們即可發現生命中無上喜悅且每一次都能體驗一生只有一次的感受。

令人震撼的是每個人被習慣的啃食而逐漸瓦解其能力，恰好和一群人被傳統所束縛，而逐漸喪失其熱情的情況如出一轍。

這就是為什麼假如我們希望達到最佳覺醒狀態時，必須置身於極大的對照環境中。

不單是視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺的對照性而且智力也要對照，基本上就是各方面都處於對照，好讓我們的生活反璞歸真，充滿想像力和幻想。要記得希臘文「phantasia」原意是「顯型」和「想像力」，藉由想像力將大

腦中原本不相關的已知事物具體化，並由智慧將其串聯起來。

雖然這些對照產生所想要的效果，但我們必須決定這一切組合產生效果的要素，必須愈密集被體驗愈好，以免有所漏失，這就是為何我們必須充分發揮生命中的每一瞬間。我們必須像詩人所說「抓住瞬間」，且「詩人永遠是對的，因為他的視野超越了地平線」（“le poète à toujours raison qui voit plus haut que l'horizon”）

我們必須以隨時處於生命最後一秒鐘的態度生活，尤其是對那些構成我們藉此察覺週遭的感覺器官。

令人驚訝的是，當所愛的人去世之後，我們回想過去共處的時光，後悔不曾給他們更多的愛，或表達我們多麼地愛他們。只有死亡才能給我們有這種覺醒，讓我們了解這種疏忽再怎樣也已無法挽回。

覺醒層次愈低的人面臨愛人死去時的絕望就愈深。那是因為他們必為在他們過去共處的時光中，未好好把握每一瞬間，而突然覺悟到為時已晚。另一方面，覺醒的人面

臨親密的人死去時並不哀傷，因為他知道他已與其共享在一起的每一分每一秒，他已給他們所有的愛，沒有可比它更令他們快樂的了。

我們所喜歡的人要遠行時，我們也會有這種強烈的情緒。事實上，人家常說「別離有點像死亡」，這是因為個人在那個時候會意識到我們所愛的人有可能一去不返。因此在揮別的那一刻，我們心中充滿悔恨，後悔以前在一起的時候沒有好好的珍惜每一刻。

有趣的現象是某些忌妒的反應，源自於與心愛的人共處時不曾察覺時光飛逝。事實上，當我們的伴侶表明去意時，我們突然回想起過去不曾給予他們更多的愛，反而因輕忽而虛度光陰。因此希望一切重新開始對他們好一點，但美麗的承諾之後，我們又跌回例行習慣，直到有一天不可避免的分手。分手對我們而言是一項失敗的經驗，因為他代表我們無法依自己希望的方式生活，並始終注意自己的言行，以便給所愛的人最多的愛。但若我們充實的活在每一刻中，這一切都將成為可能，而這一切並非使

他人留在我們身邊，而只是不虛度我們生命中的每一份快樂。

抓住這一刻

實際上，一個人要想活得很充實，就必須讓每一刻都過得很愉快。

這就是為何覺醒的人喜悅的接受分離，因為他知道在每一刻中他都獻出他最好的部份，他已徹底的享受每一秒的精華，且他將充分地享受即將迎接的分手時刻，分手的本身即將因懷念某人的記憶豐富起來，他所奉獻及相對而來的和諧帶給他人益處。

我們深處的世界要為日益下降的自覺層次負責，尤其是對時間的知覺。我們還來不及了解童年已遠去的情況之下就進入青春期，然後在還沒注意到青春為何物，就突然發現自己結婚生子，最後落得還不曉得人生是什麼就垂垂老矣，而我們仍覺得還沒做自己想做的事，或充分的享受歲月的每一個階段。我們生活中蒙上了孤獨和絕望

的陰影，開始憎恨年輕人，覺得他們生活在自己從未有過的快樂中。

於是忌妒又開始作祟，然而只消暫停片刻，以不同的方式看待間的流轉即能打破這看似永無止境的深淵。

我們漫無目標地從一種行為模式跳入另一種行為模式，就像馬不停蹄的追求未來的夢想而不著眼於現在的一切。懷著喜悅的心情，我們想像下班後要做什麼，但一回到家裡就打開電視，由於電視節目實在挺沒意思，我們就邊看邊想明天的計畫，隔天又是老樣子。同樣無聊的事也發生在年假中，我們老是想著次年的年假會比今年好，但到時候我們又會說”去年的比較好”然後又開始想下一年的計畫 當我們的另一半懷了孩子，我們想像孩子和我們一起玩耍並問一大堆問題，但當他們大到足以發問時，我們卻要他們閉嘴上床去睡覺，直到有一天我們驀然發現自己尚未來得及享受逝去的時光就已年華老去。

要停止時光不自覺的飛逝，並學習著去享受它是很容易的，一個人只要張開雙眼、雙耳及所有的感官去留心週遭的事物。我們需要在心靈上感受到自己在時間中的定位，了解時間中的一切事件如何造就今日的我們並將我們安置在現在所處的地方。

這項心靈在時間中重新定位的行為，必須再回到過去的生活中，打從孩提時代開始，回憶當時所熟悉的人的臉孔、聲音及氣味，再回到深植心中的往事中，直到現在包括影響我們的師長，我們的第一次接觸，第一次調情，第一份工作 等等。藉此逐漸地再發現塑造成今日知我的過程，從而發現造就今日的我與往事之間的共通處。

一旦我們完成後，我們需要審視我們現在的生活，是否是我們所樂於享有的生活，若不是，我們必須修正我們自己的目標，使其成為我們所希望的模樣。

比較過往事與所希望的未來之後，唯一要做的事，就是充實的生活在每一時刻中，就好像這可能是最後一次。

要充實的生活在每一段時光，一個人必須在一開始經歷它時，即察覺到所期待的喜悅即日後所希望回憶的快樂。

有人曾說「愛的最佳時刻就是當一個人正在爬階梯時。」這對平凡人而言的確如此。由於行為本身所帶給我們比期待或回憶時更大的快樂，我們在從事這項行為時一定要有所自覺，去感受當我們一步一步往上爬時的喜悅和日後將成為回憶中的事物。

更進一步，此技巧也能使我們獲得對事件較佳的記憶，他將使我們只要一想到某件事，就彷彿又活在過去鮮明的生活中。

最後，在此關於性和喚醒個人實現的基本問題上，不能不提到自慰這個主題。

自慰—必要的階段

透過阻止人們探索自身所能產生的快感，或將觸摸自己的身體視為邪惡而引發人們極度的罪惡感，稱這種行為為「不正常」甚至「危險」，或例如由來已久的告訴那些自慰的人，這種行為會導致失明、發瘋或麻痺，以上種種行徑都意在抑制成千上萬的青年之能力。

那些膽敢這樣告訴正值生理變化而極度敏感的青少年，簡直就是犯罪。他們究竟已對多少孩子造成一輩子不可磨滅的錯誤而使他們變成「狂燥的」、「無力的」及「冷漠」？

現在科學家證明了自慰不僅無害，且未探索自己身體日臻和諧不可或缺的階段，我們要大聲鞭撻那些，尤其是教廷人士，倡言此一愚蠢且罪惡論調的人。

對於青少年而言，突然發現他們的性器官可給予他們無上的喜悅是成長過程中極重要的事。周遭環境所瀰漫的罪惡感，不但不能使他們不再觸摸自己，反而會陷其於矛盾的心情，厭惡自己的誘惑但又無可避免地重犯，然後他們將開始討厭自己的身體，進而影響其一生。極少數

極端不平衡者會因此需要「禁慾」此乃來自於其認為自慰是淫穢的，而花費大量的金錢與精力和自己對抗，於是他們變得嚴厲冷峻，心理及生理的感受力大大的降低。

此外，以下也須列入這張名單中，對自己的自然反應感到罪惡，因而受到精神嚴重傷害的小孩，或是那些不曾受此告誡，而其雙親因為害怕面對此重職，而湊巧地說「一個人不准談論一切有關性或性器官的事情」的那些不曾受此創傷的小孩，多半那些父母親自己本身也被惡劣地告知，並持續地在視肉體邪惡；而心靈崇高的神秘宗教訓示下受罪。

然而，所有接受這種不正確的訓示，或只需喚醒自己即可克服困境的人，由於他們的雙親太恥於啟齒有關這方面的重要課題，他們不可能指望其雙親，而卻可再學習如何愛自己的肉體及其反應。

他們能重新學習愛自己的性器官，並自由無拘束地產生快樂而無絲毫罪惡感。再者，他們可重新活出長久以

來被剝奪極其重要的自慰覺悟，而不必承受青少年時期所遭遇的痛苦。

如果自己的性能力之重生對一個男孩是重要的，那麼對女人而言就更重要了，因為就如貝蒂·道德生在「女性的生理」一書中所言：「自慰是性活動的基礎，除此之外，我們其他任何的性活動都只不過是性生活的社交行為。」

藉由透過其它精采的範例，此書協助女性認識到她們性器官之美，這在父系社會中是被摒棄的。

為了要復甦青少年時期以來長久被剝奪的快樂，首先要做的就是愛自己的身體，尤其是能夠產生最大快樂的那一部份，然後學習如何發現和增進個人對此器官的了解，以便提高所能得到的快樂品質。

充分了解個人的性器官如何運作，並發現哪一部份可產生最大快樂的最佳方式就是親身去實驗。沒有人能比自己更能指揮自己的手指；去尋找最能滿足自我的那一點，而該點因人而異。

我們能告訴伴侶，我們在這方面的特殊品味，好讓他們配合我們的喜好，但在教導別人之前得先教導自己才行。

既然我們的感官是與周遭的無限相連結的機能，自慰是一種開始探索我們電腦內部的生理反應，是使男人解放其「半個程式」而與女人的「半個程式」相結合，最有效的方式之一。

對那些住在一起的夫妻或情侶而言，共同發現他們自慰的能力也是很重要的。事實上他們由於擁有彼此的身體應該有更精確的體驗。

在這案例上，自私的凡人，不會接受伴侶在他面前自慰，因為伴侶的唯一功用就是提供他快樂，而那樣作便會使她開始自己得到快樂，那麼要他高傲自豪的軀體又有何用呢？自私的人甚至連對伴侶的手都感到忌妒。

相反的，覺醒的人眼見所愛的人發現深奧機制的快樂，心理也會覺得愉快。

一旦我們摧毀有關性能力這方面的基本想法，這也是我們人格發展的基礎，我們就能再度的以相同的方式，回想所有構成周遭環境及自己生活的東西。

透過對構成自己人格的每一件事物之質疑，我們事實上正在進行一項偉大的洗禮，然後我們就能進入下一個步驟。但我們必須謹記在心，無論遇到任何前所未有的問題，我們必須依照前述的方式進行，以確保我們的反應忠實地表達我們的思想。

創造一個「虛空」

一旦自我質疑結束之後，便可進行第一項練習。我們要在自己內部創造一個虛空，並清掉一切盤據在心中不平靜的想法。

一開始先坐在地上，盤腿或採舒適的坐姿，深呼吸約十二分鐘，集中精神在呼吸上。

然後專心於一無所思，要點在於掃除心中一切雜念，並藉由練習，達到心中一事不思之境界，甚至連「一事不思」的念頭都沒有。

如前所述，大腦只不過是部到處充滿電流的電腦。這項練習只針對平衡電流，以達平靜祥和而設計的。練習數分鐘之後，我們便能更有效率地行動和思考。

當找出這一片絕對的「空」後，與外界完全隔絕是重要的，以便進入內在世界。

此時的境界就是試著讓自己短暫地持續在「蔬菜」的狀態。事實上，蔬菜比植物更適合，因為植物上能感受到其週遭環境。此時可以說是讓自己處於無機物的狀態。

寂靜，一切事物都靜止不動，正在創造「空」的人所感受到的是無味無聲。這項練習甚至在吵雜擁擠的街上也能進行。實際上對於那些住在或工作於吵雜環境中的人尤其有用。

就某方面而言，我們是讓自己處於感覺禁食的狀態中，而這種禁食，如同一切正面的禁慾，旨在讓我們藉由自願性的剝奪感受力，而使我們能更加感知它。

實際上，在展開覺醒過程之前，禁食一天是極有助益的，同樣地在感官知覺上也禁食，至於食物嘛，只要喝大量的水即可淨化我們的體內組織。

為了保持恆久的心靈新狀態，首要之務便是了解到我們從未好好的善待自己，我們所做的一切都只不過是對其它事物的反應罷了。我們個人唯一能做的就是不做任何反應。

我們一生當中所做的每一件我們認為是行為的事，事實上只不過是一連串的反應而已。

連最簡單的出生，都只不過是父母在九個月前交合的反應而已。然後我們因為飢餓而嚎啕大哭，而我們飢餓又是因為生活消耗能量 等等，現在閱讀本書的你，只不過是因為看到廣告宣傳或書中內容勾起你的興趣。內容勾起你的興趣只不過是因為教育灌輸給你的反

應，或者對教育厭惡的反應。這樣就可將我們所有的反應追溯到出生時；然後到我們父母的反應，最後到達第一批被創造出來的人類。而他們也只不過是那些科技水平足以創造我們的人的反應。而這些創造我們的人也是活在一連串的反應中 等等。我們可循著這條思緒繼續往下想，而這也還是離不開反映的範圍。事實上這有助於讓我們感覺到無限。至於我自己，我傳播此教誨乃是指引我們的外星人要我如此做的反應。

因此當我們察覺到此乃有史以來無限延伸的反應，而以前誤認其為行為，我們才了解到洞悉自己所選擇的每一個反應之重要性。

當有人在路上推擠我們或侮辱我們，他們預期我們會做出正符合他們期待的某種反應以便尋釁。若我們對侮辱反擊便陷入其佈局中而給他有藉口施暴，若我們的反應恰好相反，不對其侮辱做任何反應而繼續自己的生活，我們便自主地採取了行動。

當我們在練習創造一個虛空之際，拒絕對環境及自己的思緒做任何反應，我們便進入了自主行動的境界。

一旦展開此過程，一個人便跳脫了無意識的反應輪迴進而提升其意識層次。

第五章

自行重新設定

發覺自己真實的品味

自我解除程式而藉由創造一片「空」，清除掉內心的雜物，就可以藉由與外界相聯的感官，喚醒我們整個個體與當下的環境相契合，然後與圍繞著我們的無限相結合。

「他們有眼視而不見，有耳卻聽而不聞」，這就是對我們周遭人的寫照，包括覺醒前的自己。

絲毫不差地，當嬰兒出生後，它就由味覺、觸覺、嗅覺、聽覺和視覺去發現這個所降臨的世界，同樣我們也將透過我們的感官重生重新認識周遭的一切，唯一不同的是這一次我們對整個過程瞭若指掌。

發展感官功能，將讓我們發覺內心深處深惡痛絕之事，即使在過去我們因為被設定成接受，而習慣成自然地以為自己喜愛之事，透過同樣的語錄，也能使我們發現，以前因為教育並未提供給我們機會，嘗試自己深愛之物。

我們感官的功能乃依認知而建立的，例如對溫度的對比或粗糙之於觸覺，味道之於味覺，氣味之於嗅覺，形狀顏色之於視覺。

發展我們的官能性，意味著發展藉由感官察覺變化之能力，尤其是察覺自己內在所產生的效應。

平常人只察覺狼吞虎嚥下的食物之巨大差異；此外，他的味蕾也因酒精、煙草或刺激物而遲鈍；對他而言能辨別兩種水的味道簡直是不可思議，若你不淪入此道，別擔心，只要你戒煙，味覺在數週內就會逐漸恢復正常。

同樣的平常人也只能分辨味覺的顯著差異，對他而言，不是「香」就是「臭」，此外就沒了。別指望他會注意到伴侶在起居室內擺盆玫瑰。除非他看到，否則他不會知道玫瑰的存在。

聽覺也是一樣的，只要有鼓聲和電子吉他，就是音樂。對那種人而言，分辨古典音樂或合成樂曲之細微差異簡直是天方夜譚。

視覺也是一例，電視機的色彩永遠呈現在最飽和的狀態以便能欣賞到最強烈的對比。但電視的畫面是抓不住經典畫作中的細膩與色彩漸層的部分，更不可能發現在田野中的一朵花。

最後談到觸覺，很不幸的麻木的人就是多數人的寫照，這類的人完全不懂得如何去撫摸，也幾乎無法分辨冷熱，更遑論去辨別兩種布的柔軟度。對他而言，撫摸就是粗魯的搓揉，而接觸女人肌膚的唯一理由就是純然的尋求生理本能反應的快樂

讓我們趕快忘掉這一切加諸在多數現代「人類」很可悲的、可怕的形容詞，看看另一種要如何達成的可能性。

(這要完全靠增進對比的感受能力)

再做更進一步的介紹前，有幾項要點須先澄清：若只要是抽煙，即使只是抽一點點，或是喝酒或吸食興奮劑和咖啡，甚至上述樣樣都來的人，是不可能改善他的感官能力。一面想改善對無限的感受力，卻一面繼續阻塞自

己的感官這樣是沒有用的。就有點像去聽音樂會，但卻在耳內塞棉花是一樣。

讓我們從觸覺開始。改善我們的觸摸感受力意即是在改善我們分辨所接觸物體的溫度和紋理，經由循序漸進的方式去感受，或經由其在我們腦中所產生的效果。

一開始先從差異性大的事物著手，再逐漸縮小差異性直到難以區分其差異性為止。一旦決定我們的觸覺程度後，我們要透過練習來增進感受力的品質，我們將會目睹自己的進展。當撫摸人或物時，一定要用指間以便與所撫摸之人或物合而唯一，享受他所帶來的愉悅。

發展味覺的步驟也一模一樣，只是花功夫把所品嚐的，甚至連所喝的分析一遍，尤其是水的味道。當在細細品嚐時，化自己為味蕾循著化學訊息傳遞到腦部並解讀它，要發展一種感官必須完全阻斷其他感官，以便啟動你所關注的意識。

盲人能擁有高度發展的觸覺聽覺和嗅覺，那是因為他們改善了他們其餘的感官以彌補視覺之不足。

要發展某項感官就是要再密集練習某一項感官時假裝其他所有感官都「失靈」了。

連接我們與周遭的無限除了感官還是感官，一個無法觸摸 品味 嗅聞 聽辨或目視的人是全然無意識的。意識經由感官性而發展。

我們無法想像無限，只能去感覺它。

就是這種發自於體內的有機體與我們所賴以為憑的無限之交流賦予我們生命。凡人生長於這種交流不知其情，導致體內不平衡而引發身心疾病，終至演變成攻擊或暴力。

覺醒的人可察覺得到這種交流並改善之，才能永保身心與無限之平衡。

更嚴重的是凡人有時限礙這些交流或蓄意破壞他們，以符合病態的教誨，這些教誨傳承自過去以暴力鎮壓世界的暴力份子。

覺醒的人將這些交流發揮到極點，當它敲打石頭時便成為泥土，吃櫻桃時便成為櫻桃樹，嗅聞玫瑰時就成為玫瑰花，聆聽夜鶯啼鳴時就變成夜鶯，當冥想繁星滿天時就成為宇宙。

平庸的人感到孤單無助，因苦腦無知而阻斷一切，因而逐漸毀壞與周遭環境溝通的生理機制。

覺醒者感到與一切事物緊緊相連接，深愛自己體內的每一個分子及夜空中的每一顆星辰。

嗅覺也一樣，必須逐漸培養，藉由不斷增加對於對比的感受，而對抽煙者而言得先戒煙一段時間才能辦到。

聽覺也必須逐漸恢復正常，如果你有經常造訪震耳欲聾的「迪斯科」或「搖滾」夜店之習慣，根據一項嚴肅的研究報告指出，經常愛到這類夜店的人有百分之三十的機率會耳聾。這意味著我們聽覺至少有四分之一以上具備與無限溝通的能力，可能在數百萬的年輕人身上消失了！當務之急就是先讓耳根清靜一陣子，盡量避免一切聲音及音

樂。我們的聽覺器官將一點一滴地恢復其敏感度，而能重新正常的發現周遭環境而豐富我們的聲音及樂音。

最後，我們的視覺必需進一步的察看色彩的些微差異，傳遞內心狀態的刺激。我們知道，例如紅色令人興奮、綠色讓人感到沉靜，除此之外我們可以改善我們的視覺而發現每一道色彩之濃淡。

一旦五官開始充分的發揮時，我們就可以練習體內的機制和同步的運轉。我們因此能聆聽聲音時而產生色彩，嗅聞香味時如聞天籟，或目睹色彩時而口感其味。

感官的莊嚴餐宴開拓我們心靈中最重要之門，這是嗑藥者及全世界青年夢寐以求的境界。這一切都可經由改善我們官能性感以及與無限聯繫的感官冥想獲得，而絲毫無危險之虞。

「香水，色彩及聲音都彼此互相呼應」，鮑得來爾(Baudelaire)如此說，讓我們沉浸在一片感官的和諧中，讓我們沐浴在一切無限的感覺中而進入喜悅的巨流

漩渦裡日亦茁壯靈敏，經由提昇覺醒層次創造一片心靈樂土，並讓同儕去發覺每一片樂土中的瑰寶。

第六章

感官冥想之課程

感官冥想的課程通常在持續一周的十二項練習覺醒活動中教授。這些技巧伴隨而來的奇妙結果，以及因為每日練習感官冥想是獲益的不二法門，許多在法國及加拿大的學習受惠者已表明他們願意錄音現身說法。

因此從中挑選了六門基本項目錄在卡帶中，存放於巴黎、日內瓦、布魯塞爾和蒙特婁四個感官冥想中心供人索取。

也可單獨或集體到這些中心去冥想。有指揮員在那裡等著要教你卡帶中無法提供的課程以即時讓你發現教授課程中所有的層面。甚至有些錄音課程是被設計成與性伴侶一起聆聽，因此單身的人能夠在這些中心遇到同樣想達到覺醒的異性，而一同追求靈肉合一的境界。

這些中心也將容許其他身心不太和諧的人進入數小時，待了一個特別為他們設計的地方以滿足其五官。

一個可讓有志覺醒者會面的教學地方和可交換經驗的地方，有指揮員指引並負責解決新進人員的一切問題，就是感官冥想中心的宗旨。

現在我們將看到六項基本課程的內容。

卡帶一 與無限融合

這項冥想在戶外練習最理想，儘可能在星空下。但天氣並不一定盡如人意，可在一間靜室中和諧地佈置些您特別喜愛的海報、畫作、雕塑或其他藝術品充當冥想之用。市內採柔和或間接式照明，儘可能用略帶紅色調系的燈光，或是使用燭光，此乃為你的視覺感官著想。

室內可焚香，越令人陶醉越好。此乃為你的第二感官：嗅覺

平躺於柔軟怡人的平面，但別太軟以使身體保持平直。此乃為你的第三感官：觸覺。

想辦法弄一套高傳真音響以便享有逼真的全音效。此乃為你的第四感官：聽覺

至於第五感官味覺，在開始之前用你喜歡的香味(薄荷、蘭香、果香等等)刺激你的口感。

確定室內溫度夠高，即使光著身子也不會感到寒冷（至少攝氏22度）。理想狀態是全裸以便充分地滿足你的身體，但若能穿冥想用的柔軟絲袍接觸著身體則會帶來更深入的觸感。

冥想前先洗個溫水香浴是絕佳的準備動作。

工作回家後脫去工作時所穿的衣服非常重要，因為工作服通常有不和諧或不潔淨的氣氛，並至少先淋浴一番再穿上自己所喜愛撫觸的冥想軟絲袍。這件袍子的顏色應該是你最喜歡的色彩，若你無特殊偏好，白色則非常恰當。

在軟袍下全裸身子是不可或缺的，尤其對男性而言，以便讓男性因時尚而穿緊身褲（該褲應為大多數的性無能而負責）而受到折磨的性器官，可一如其他的感官能重獲在被壓迫的狀況下受苦所無法享受的正常位置、血流及溫度。

現在讓我們聽卡帶：

舒服的躺在針對此目的平面上使體重平均分攤，雙手至於體側，掌心向上。必須維持在一個即使長時間之後也不必移動的姿勢。

然後閉上眼傾聽. . .

(A) 呼吸的重要

何謂呼吸?為何要呼吸?你必然知道，我們將帶氧的新鮮空氣吸入肺中而呼出二氧化碳，而讓血液攜帶氧氣到體內各細胞的器官。

大部分的人呼吸是很差的。只稍看看偶而需要「嘆氣」這件事及可知有多差。

呼吸良好的人絕不「嘆氣」。

每天做一點有意識的呼吸即可改善我們的健康並加速覺醒的過程。

我們已看過大腦並不異於一部生物電腦。我們大腦中不斷的分秘化學電流並釋放形成思想來負責身心平衡。若

充氧不足，則造成分泌微弱或缺氧，若太過充氧，則引起一切不平衡進而引發身心疾病。

若我們的呼吸充分，則大腦細胞的充氧會使腦內化學分泌改善，最終通體和諧。

簡而言之，和諧就是指大腦控制身體組織的最佳運作。

這就是為何你必須在感官冥想一開始的前幾分鐘呼吸；並獲取全身充氧加速體內化學交換，尤其是腦內。

練習之前必須深深地呼吸至少三分鐘；然而當你能延長至十二分鐘則效果會更好。練習時全身貫注於呼吸並去感受對體內組織所產生的效果也很重要。意識到這項行為，透過回饋的現象效果會更加顯著。

(B) 逐漸感覺組成我們的無限小

此卡帶的第二課是逐漸地感覺組成在我們體內的無限小，以連接組成我們通往大腦中樞神經的所有細胞。於是這些潛藏的無異是相互聯繫到成為有意識狀態以改善

品質，使一個人能全然的感覺井然有序而整合的，先從生理開始在進入心靈裡面。

第一卷卡帶是感官冥想課程中最重要的部分，因其為萬法之本，是知識之樹的主幹，我們將來所要學習的都只是其分枝而已。

此練習的要點在於，讓身體感覺到組成其的細胞及讓細胞感覺到其組成的身體。每個組成單位稱之為細胞，也就是構成我們的根本，它們突然覺得直接與最密切的周遭相連，且間接地透過連接一切的大腦與其他部分相連。

在邁向練習課程的終點，電腦本身藉由一切的神經細胞逐漸感覺到由它所構成的實體。實體則逐漸感覺到自己及自己的察覺。

到那時，我們整個生物體洋溢著能量波在大腦和每一寸細胞中流竄，使我們體驗到了前所未有的安寧感；甚至較敏感的人會因此嚎哭。你當然不應該與這種只不過是因細胞終於完全結合而感到安寧而產生化學反應現象作

戰。相反地，你應該充分地享受此絕佳時刻，充滿了和諧的脈動。

事實上，這就是「短祈禱文」「colleet」（在法文「recueillement」）的最原始意義，那是宗教儀式中的一部分，充滿了極端的寧靜，而完全失去其深層的生理意義。「集中」(to collect)源自於拉丁文「colligere」，意指「連合」或「連在一起」，而在此文指將所組成我們的份子連在一起。

(C) 逐漸感覺自己的層次

在此練習中，我們整個「已連結聚合」之生物體的各部分都已完全的整合，將能單純地透過聽覺，聆聽卡帶的課程而感覺其週遭。

透過此感官的媒介而逐漸感覺音樂，其功能乃基於知覺到我們所謂聲音的振動，然後我們整個身體才能夠察覺這些音樂振動。當它傾聽音樂時，我們的身體突然感覺到某種並非來自本身的事物，那是一種細胞感覺到其整合性所強調的效果，且這使細胞更覺得彼此團結而一致振

動，每一個細胞都在一陣急遽的全體和諧中整合。最後，波的特質只不過是在行進中賦予介質生命，因此生命體不只用耳去聽也用每一寸毛細孔在傾聽，進而受音樂振動的穿透力而變成音樂。

(D) 逐漸感覺我們所在的無限大

一但生物體與自身產生和諧而感覺到其與週遭環境的和諧能力，他便能試著與無限融於大和諧之中，我們只不過是無限大的一小粒塵土。這是此卡帶的倒數第二個目標，開啓我們連通天體的運行—雖然我們通常不太可能感覺的到—亦即將我們射向無限的銀河。地球自轉同時也繞著太陽公轉，太陽又繞著銀河中心公轉，而銀河本身又繞著另一個點公轉。所有這些運行與「無限」相符，我們完全處於一種無法想像的速度經由無限的舞步而處在飛也似的前進中，然而當我們躺在地上時，我們通常認為自己是靜靜地躺著... ..而在這無限的宇宙裡位於我們上方的某處，有些視我們為已出的人正首望著我們。

這種看待無限大的方式能夠讓一個人—能和自己身上的無限小和諧並與週遭波動共鳴的人—感覺到他在一個無邊宇宙之中並能永遠浸浴在自然宇宙的和諧之中。

感覺這項存在於我們正航行於其中的無限大的和諧，透過一種類似模擬的過程加強了組成我們的細胞之整合，由於我們的生物體突然瞭解到它被和諧所包圍，它自己就不得不變得和諧。

(E) 實現人性的潛能

此練習的最後一部份包含了感覺人類，我們之於他是一個要素，也就是說，回歸我們的層次並開發我們自己，想像若每個人完全和諧的共同振動而產生同胞愛和宇宙和諧時，我們星球會變成什麼樣子。

瞭解每個人都能感覺奇妙的安祥之舉動，使自己瞭解我們自己是所謂人類這個巨大個體的細胞，且能藉由與身邊的人分享感覺而在星際層次中參與擴散愛的波動，使那些尚無幸這樣做的人知道發現他們不知不覺所沐浴的自然和諧之快樂。

就是這項練習使我們能最快樂的感覺到「昇華」且自然無害的去感覺，這種感覺通常是經由藥物來獲得的。許多年輕嗑藥者自從發現他們能夠有力而無痛苦地「神遊」便停止使用危險的藥物，更重要的是同時他們變得更有效率，不論是在工作上或性生活上。

藥物藉由建立大腦內的「短路」而產生幻覺，雖然短時間內能產生快感，實際上卻傷害大腦的功能。感官冥想使人獲得同樣的感覺，但更持久，因為它不是建立大腦內「短路」而產生幻境，反而藉著發展我們的自然機制提升覺醒層次，經過訓練後自然機制將能夠經由我們不斷運用，而越運作越好。

藥物透過萎縮天生的機制而產生恍惚幻境，而感官冥想則發展這些機制，因此使我們能愈來愈容易達到狂喜的境界。全然覺醒的人能持續地生活在絕對快樂的境界中。要達到這種層次我們可能要自己用功好幾年，通常七年。那些已差不多覺醒或已開始冥想的人，所花費的時間將少得多。

卡帶二 感受生命的律動

一開始，這次二卷卡帶將讓我們感覺我們的呼吸，和上次比較這次是用比上次更物理的方式。

這次重點在於感覺我們整個的呼吸構造，在憋住一口氣後，比較所吸入的新鮮空氣和殘餘在肺部及支氣管之溫暖空氣。

我們的感官乃透過感覺的對比而發展，例如溫度、色彩、聲音或氣味之不同。

徹底地使自己充氣之後，一如以前所做的一切練習，然後調和入肺部並體驗這整個化學交換過程；感謝我們賴以生存的物質—我們血液中的氧。

然後我們集中精神感覺心跳，這個幫浦輸送出血液經過肺以便擷取我們身體所等待的珍貴的氧原子。

為了更容易感覺我們的心跳，我們可輕輕地用右手指尖壓左手指尖。

這樣做首先我們可輕易地感覺到指尖的律動，然後擴展到整個手，再漸進地我們試著在各處感覺它，在手臂、整個身軀最後達到大腦本身，彷彿我們可聽到心跳。因此我們感覺到心臟在胸腔中平靜祥和地跳動。

透過其他覺醒課程所傳授的練習，我們能學習如何以意志力控制心跳的緩急，如同控制呼吸的快慢，即使通常心臟的律動由大腦所控制而不須經由我們的思考。

第一卷卡帶整合我們的生物體，而這一卷讓我們感覺持續不斷的生命律動。這使我們感到這個幫浦的活力；直衝往指尖的最佳脈動，其每一個動作都是必須的且它就是大腦所感覺的它。

卡帶三 身體覺醒

現在我們已將形成身體的各細胞連結起來，並感覺到其所賦予的活力律動。在第三卷卡帶中我們將要透過我們的感官感覺我們的身體。

前二項練習屬於身體內部且使我們的生物體透過全然的內部機制感覺到自己，而不需使用到我們的外部感官。

現在我們將要發現我們的肉體，首先透過觸覺，閉上眼睛然後透過其他各感官去感覺。

透過觸覺來發現我們的身體，使我們感覺身體各部敏感差異並享受觸摸者即被觸摸 撫摸者即被撫摸的快樂。

然而，在我們做這項練習的前幾次，我們必須盡量使用指尖而少用身體其他部分，並只扮演觸摸者的角色以便透過我們自己的雙手感覺自己身體的型態。在這項觸覺探索自己的形體中，我們重新發現嬰兒時期自我探索的快樂，而這次我們很清楚自己在做什麼。

感覺者感覺到了他們自己。尤其顯著的是當我們開始在吸自己的指尖以便獲得更佳的感覺時。同時我們發現我們自己皮膚的味道。吸允我們的指尖之後往上移到手臂，我們發現自己長起來像什麼，這是我們自己獨特的味道。

然後，仍然閉著眼睛，我們探索自己身體聞起來像什麼？事實上在做這樣練習前不要在沐浴時使用太多的肥皂，當然也不應該擦任何掩飾體味的香水之類的物質。最好在前一天用肥皂喜淨身體，再讓身體隔了一夜之後散發出於自己的體味。

下一階段包括透過自己發聲來感覺自己的聲音，儘量用手和耳。我正觸摸著發出我聲音的頭。因此我們聽自己時彷彿我們是在聽另一個人講話。

最後我們張開眼用視覺去發覺自己，首先我們注視我們手的移動，就如同嬰兒一樣，而這一次我們則完全清楚的知道我們肢體和其移動之美。

爾後我們再度愛撫身體的每一部分，就好像我們頭一次注視它一樣。非常重要的一打從練習一開始時就要準備一面掌上型鏡子在身邊，以便協助注視某些身體較不易看到之處。

我們彷彿以新的眼界注視自己，因為雙親所傳遞給我們的禁忌作祟，我們從未花時間來關愛注視自己身體

的某些部位，尤其是我們的性器官，這對女性更是如此，其性器官在父系社會中被視為「不潔的」。

我們的性器官給予我們快樂和生命，不分男女，它和花朵一樣美麗。事實上，花朵是植物的性器官，我們的肛門本身可以由鏡子看到，是我們身體壯觀之處。就是從那裡物質被排出，就是經由那些物質接觸到我們體內的各部分，且遺留下其精華部分於體內使我們得以生存。

驚異地發現這是個最好的活玩具；也就是我們的身體，只除了一件事，也就是說，我們去享受它，我們於焉能重建與我們環境之間的接觸，其他人也在這環境中發展且像我們一樣，才剛開始能夠感覺這些我們是由它所組成的粒子且長久以來我們忽視的寶藏。

卡帶四 面對無限的象徵冥想

聽這卷卡帶時儘量採舒適的坐姿，若可能的話，採盤腿坐姿而不同於以往三項練習的臥姿。

隨卡帶隨贈之無限徽章的海報應貼在牆上目光水準直視之處，若可能的話讓燈光只照射到海報而是內其他地方保持黑暗。一旦一個人透過前項練習已達身心和諧且體內已完全覺醒，他們便能察覺對完全生疏的事物並接受海報上的形狀所傳遞的脈動。

我們周圍的每樣形狀都持續地影響我們，最近使用小型金字塔的實驗可使鮮水果完全拖去水分而不腐爛，這純粹是因波被牆折射成某種特定角度和方向所造成的結果。

我們也知當聲音在電子分析儀下，「0」在螢幕上產生0的型狀而「1」呈現1的1型狀。

每種色彩和聲音都會釋出使自身和諧的特定振動並影響我們的行為和安寧，同樣的方式，我們環境所產生的形狀波對我們的發展和實現有著巨大的影響力。

誠如本書一開始所接觸的，這個徽章代表了時空之無限並釋放出特殊的和諧形狀波。它出現在西藏的死亡之

書或星羅棋布於所有印度境內強調所有個人繁榮發展之處絕非偶然，它們現金仍被埋葬在千年的迷信裏。

「鐘錶製造師」遺留下他的鐘錶如何運轉的蹤跡，尤其在這個巨大的陸地。

要從此練習獲得最大的利益。最重要的就是要瞭解這個徽章絕對與納粹犯所竊用的形狀毫不相干。任何字典中，「卍」被註譯為「印度宗教標記」（源自梵文「su」等於好，而「asti」等於本質）。此時此刻數百萬人正在他們的飾滿這個標記的佛教廟宇中冥想，正如他們的祖先幾千年來每天所做的事一樣。

假如希特勒當初所採用的黨徽式基督十字架，（事實上當初他幾乎要這樣做以助其屠殺猶太人的計畫）是否意謂著戰後全世界的基督徒就不准再使用這項標記了嗎？顯然答案是否定的。同樣地，十三世紀宗教法庭以基督十字架之名殺害了數以千計的人，也不曾稍減耶穌的訊息—愛及博愛。

前述篇幅的重要性在於若我們認為這個徽章是暴力的表徵，我們則無法喚醒自己並開花結果。相反地，二個三角形互相結合及印度宗教標記卍字之組合是絕對愛、無限、生命和喜悅的徽章。

三角型指向上方代表無限大，包括環繞我們或更精確的說是與我們同在的星球和銀河系，因為我們並非宇宙的中心，甚至連太陽系中心也不是。

三角型指向下代表無限小，包括組成我們的細胞，它們本身不僅互相結合且也是獨立的生物體，構成細胞的分子、原子它們本身自成宇宙擁有地球上住有像我們一樣的人們，他們仰望天空思考是否其他地方還有生命存在。

在我們天空的星辰行程我們沐浴其中的銀河系。我們的銀河系是我們宇宙的一部分，而宇宙本身又是一巨大生命體中某細胞上的一微小分子，而該巨大生命體本身也在對著它的天空沉思，猜想其他地方是否也有生命存在。

無限大是由無限小組成，沒有無限小也就沒有無限大，這既是為何兩個三角形要互相結合。

至於印度宗教標記卍字，它代表時間之無限。環繞我們週遭的每一事物一直以質或能的型態存在。形成我們的物質過去一直存在；將來也會一直存在，因為我們就是永恆所構成，改變的只是外型。我們只不過是母親所攝取食物分子累積起的有機體，透過特殊的程式將我們在她子宮內聚合起來。我們出生後這些分子便由我們所吃的食物中取得，有些來自胡蘿蔔，另外還有馬鈴薯、肉和蛋等等。

但我們母親或我所吃的胡蘿蔔，舉例來說，其一原子可能停留在我們的鼻子中，這原子必然來自它所生長的土壤中被吸收而來。它是由園丁所帶來的堆肥而進入土壤的，而之前它是來自一頭牛的排泄物，在此之前，它是一老鼠的身體，被肉食動物吃了又被排解出來之後，又為牛所吃的草地所吸收。這樣子，我們便能隨著這個你鼻內分子的故事；回溯到地球上生命之前的時代，且同理可證，所有構成你的分子—它一直都存在著。甚至某些曾經是千百年前其他人身體的一部分。

這就是我們所想的徽章所代表的意義，當我們這樣做時，它以其有益的振動啟發我們。卡帶描述有關注視它的技巧，乃為了將它烙印在我們的視網膜；並特別通知我們的電腦它的正確的形狀。長期暴露在此振動下，會更進一步地提昇我們的和諧程度。

藉由我們沐浴在此振動下，將開啓我們對無限的感知能力。

卡帶五 發現另一個宇宙，我們的伴侶

與前四項練習相反的事，這項練習無法獨自一人完成，必須要有一個伴侶才行。若我們跟一個想和他做愛的人在一起，這是一個成就彼此關係的絕佳準備，或者若我們已經和某人共用長久的親密關係，而希望重新相互探討彼此，為彼此的關係注入新生命，同時相互喚醒對方，那麼這項練習也是絕佳的準備。

然而，這卷卡帶也能和一個我們對他沒有性慾望的人共同聆聽，我們只單純的想在他的陪同下開展個人的覺醒並開花結果。

先前的卡帶是有關於某人，已全然地自我和諧，敞開自己迎向外界，並透過一個將波形烙印在腦內的徽章感覺到外界。

現在我們自身的宇宙，已自覺到自己的內部和諧，即將探索另一個宇宙，在輕輕按摩伴侶的全身後，再倒帶重聽一遍，但這一次按摩的人反過來成為被按摩的人，被探索者成為探索者。因此這二個宇宙將互相瞭解對方，法文「connaissance」亦即「被出生」或「一起進入世界」。如我們所見，我們的身體就是一個宇宙，因此而成為一個世界，當我們察覺到週遭的某事物時，它就因此成了我們世界的一部分。當二人相遇，他們便互相進入彼此的世界。

這種按摩不應該是一種物理治療法，從事這之前也不須具備任何人體運動治療法的知識。其目的只是單純地透過觸覺，去察覺另一個人的形體以及他們是怎樣的像我們一樣由細胞和原子構成，像我們一樣對同樣事物有相同的敏感反應。

這也絕非性愛，我們並不是在愛撫，是在溫柔地柔捏我們所發覺的生物體，有節奏地向上移動到心臟部位。最好有點用力不要太輕。隨著皮下骨頭的輪廓，我們逐漸感覺到伴侶的肌肉紋理，我們的拇指正在柔捏這個組成另一個世界的生命實體。

至於被按摩的人，這項練習產生了更重大的影響，因為我們透過他們的手而察覺到另一個生物體。我們完全和諧地躺在那裡，突然間，某種身體所陌生的東西開始來觸摸我們的身體。首先的本能反應是緊張或想躲開某種不熟悉的東西。然後，一點一滴地，我們的身體逐漸瞭解到這種接觸是正面而具有奇妙的鬆弛功效，一直到最後，我們會期待指尖的觸摸，尤其是那些即將摸到又還沒摸到的地方。

這種期待轉變成喜悅並增進我們整個生物體的和諧感。

當這卷卡帶結束時，我們已接近這個為沒有性伴侶的人所設計之課程的尾聲。下一部分是針對擁有性伴侶的人達到肉體結合所設計的。

與他人的身體接觸不一定要摻著性成分，這項瞭解將深深地修正我們對他人的反應，我們將不再用慣有的態度去看待那些接近我們或所遇到的人。

因此我們不再認為他人只能以聲音或視覺溝通，像中古世紀所傳承下來的教育方式，現在我們可視其為可與我們相互接觸的生命體，若他們已瞭解並已接受這種接觸的重要性的話，便能有所啟發，而有更進一步的開花結果。

事實已證明孩童需要這種來自雙親的肉體接觸，若他們要能完全啟發並開花結果的話。且若我們連試都不想試就否定這種接觸的話，那是因為我們已被教育者嚴重剝奪了這些觸覺的交流，他們本身就是基督教原罪教義下的階下囚，深以任何肉體為恥。我們之中有人有多少次想被父親擁抱而不僅只是被他們在額頭親吻一下，或希望被

拍打 揉捏 按摩及緊貼他們的胸膛，而非只是被抱得遠遠地好像我們有瘟疫一樣？

這種缺乏肉體的接觸，須對我們在這範疇的心理壓抑負責，但重新學習這項被雙親所扼殺的官能仍未太晚。我們能趕上所失去的時間重新發現所有可能的觸覺，並且最重要的是，發展與指尖相連的中央電腦神經連結。且我們必須記住尤其是對我們的孩子，若有的話，要教導他們去彼此接觸，觸摸我們並讓他們自己被觸摸。

卡帶六 性愛和相互刺激

這卷卡帶的設計是針對雙方有性經驗共同聆聽。

我們的性可被視為生長在我們體內的樹幹頂端，從那兒開始衍生出枝芽載著全然自我實現和繁榮的花朵。一個人若在性方面無法完全解放及和諧則無法覺醒。

二個人的肉體結合事實上是最簡單的行為，只要二人同時使用五種官能，且更進一步，此乃能讓人再一個

完全開展的瞬間最容易與無限和諧的方式，使我們有幸體會若我們達到絕對覺醒時所永久存在的狀態。

在一般的吐納練習(這應永遠是聆聽每卷卡帶時的最高指導，且其旨在改善我們大腦內化學反應的品質；以使我们感覺到五官所接收的訊息)之後，這卷卡帶的第一部分練習就是逐漸以視覺感受我們伴侶的身體。

你的伴侶正躺在你的身旁，而你正從頭到腳的注視他的形體，逐漸發覺這個和你自己類似的宇宙，你很快的將和他合而為一且成為其一部分，二個「無限小」即兩者皆為「無限小」與「無限大」的一部分，彼此相遇了。

這個躺著的人，閉著眼，逐漸發覺另一個人的凝視，正從其身上滑過並「感覺」到其移動。於是他們獻出他們自己的身體曲線，供即將與之共同喚醒性慾者之視覺饗宴。躺著的人彷彿覺得這種凝視，幾乎要穿透自己皮膚上所有的毛細孔而在體內流動。

這項練習的第二部分，要運用比第五卷卡帶中，更輕的按摩來刺激伴侶的性感帶，輕輕的按摩著，以刺激被按摩者的性慾。

他們身體的某些部位，要非常輕柔的觸摸，而其它則要用點力按摩，心中要謹記著個別的敏感帶，重要的是被按摩者，要充分配合表達其喜歡或不喜歡之處，且那一部分希望輕一點，那一部分要重一點。

事實上，雖然每個人的主要性感帶都一樣，每個人仍有某些差異，所以某些部分對某些人毫無感覺，卻對其他人特別刺激。透過練習，我們將能夠發現這一切的差異，甚至甚至產生更佳結果，並精進我們刺激別人敏感部位的能力。

更進一步，很重要的是被觸摸者要非常精確的告知觸摸者他們每一個感覺。即使是最微小的快感，也必需清楚地以一點點的呻吟表示。這將有三項效用：首先，它將更精確的引導按摩者的手，然後它將誘發按摩者的興奮感，因其察覺了按摩的效果興奮感，最後它將透過一連

串正面回饋，改善被按摩者的快樂質感。聆聽自己快樂的呻吟，將誘發腦內某種機制，進而增進受訊器官的功能。快樂產生快樂，這就是，為何即使是對最輕微的快感也要以大聲呻吟回應，以使伴侶察覺到快感，即使在一開始並未得到足夠的感覺，也要稍微以聲音誇大這些正面的訊號。

一旦我們的視覺、觸覺和聽覺與我們的伴侶有接觸，現在即可開始味覺和嗅覺了。

這一次以指尖觸及之處將改變為以唇輕觸，以舌尖品嚐某些部位，並在伴侶身上嗅聞，好讓躺者感覺到您正以口鼻發覺其身體的熱氣。此練習的重點在於用鼻吸氣用嘴呼氣，以便嗅聞伴侶的氣味，並讓他感覺到你在他皮膚上所呼出的熱氣。發覺你伴侶的體味非常重要，科學證明體味含有某些化學物質稱為費洛蒙，這字源自希臘文「pherein」意指「信差」及「hormao」意指「我存在」，兩者合起來意為「我廣為宣揚我的存在」。所有生物體分泌的物質都用這個名稱，它影響了同類中其它生命體的行為。

某些蛾能再交配季節時，即可在數公里外嗅出異性所散發出的氣味，即使樹林中充斥著各種味道。因此我們便了解這項官能有多麼重要。而且，某些陽萎的病案，已使用女性生殖器官所釋放的氣味來治癒，而性冷感則用男性的氣味—若我們想擁有良好和諧的性生活，這就是另一個不使用除臭劑的原因。

此外，非常重要的是要清楚地了解新鮮的體味並不難聞。舉例而言新鮮的汗味一點也不難聞。但若我們久未沐浴，讓汗水再身體上和衣服上發酵，就會變得非常噁心，即使玫瑰花腐壞時也會變得難聞。

剛才我們已經看到我們體味的某些物質影響了我們的性反應。這就是為何依卡帶所描述的部位吸入和嗅聞我們伴侶的體味；使這些特殊的物質在大腦內產生其興奮效果是如此重要。

同理亦適用於味覺，皮膚分泌的物質也有其重要性，它包含了化學訊號使我們的舌尖受訊器官解讀訊號

並傳送至大腦，然後大腦本身則傳遞其它化學及神經訊息到我們的器官以準備行動。

呼吸的交流也是必要的，因為它使雙方的呼吸和諧並感覺他們自己活在同一個節奏中。

同時，與我們體內接觸的空氣會攜帶在體內遊走的原子，並對這二個生物體產生互惠「聯結」的貢獻。

最後，親吻使二者都能藉由味蕾的溝通交換化學訊息，並直接品嚐另一個也在用相同器官品嚐自己的人。我們無法用聽覺或嗅覺來做這件事，但我們能再當人們相互以指尖碰觸時，更進一步地用嘴互相碰觸。

在這項練習的最後將雙方的腳色互換，原先躺著的人起身來對同伴重覆剛才的過程。於是二個人終將完全地互相敞開一切準備結合，記住這是二個宇宙美妙的相遇，二者互相充實對方。

事先細心準備此無限的禮讚，將使整個身體；而非僅只性器官；同時達到神志清醒的激烈興奮狀態，它可持續很的一段時間且與「做愛」無關。

二個人的完全結合終使雙方互成為對方的一部分，使他們能以構成他們的原子以及他們所在的銀河做愛，因而擁有所謂和諧的高潮。

第七章

感官冥想中心

感官冥想中心

我們剛才所分析的課程並不代表「鐘錶製造師」給予「人」的一切指示，而是如上所述，是我們自我實現的主幹。一顆徒有主幹的樹無法生存，每一根樹枝都是樹葉生長的維生要素。樹枝指示其它重要的練習，但無法以卡帶的形式傳授，因為某些練習需由感官冥想的教師（我們稱為指導員）教授，而有些須藉團體方式達成共同和諧的聲音振動。

我們也提到在覺醒的過程中，逐漸被引領發覺我們身體之美，使我們能夠經由比較同期學員間之差異；欣賞身體各部分的美與和諧。這對那些被灌輸性器官是骯髒醜陋的女人而言尤其重要。經由比較自己和別人的這部分，他們能夠發現他們的性器官如何奇妙有趣而優雅，呈現無以數計的風貌。

男人，同樣地，也能忘卻他們的自卑感，發現其性器官的豐富性，每個性器官都神奇地位配合另一半設計。

他們能發覺無數不同的種類和大小，每個都各有優點，因此沒有任何一個比其他低劣。

但在冥想中心的團體練習最重要的部分乃是感官運用的改善，啟發這五個基本感官後，最後才能啟發第六感，也就是用精神感應溝通。唯有所有五官得以充分發展後，才能發展最後這項感官。

以上所述為感官冥想中心，真正的感官訓練學校，所能提供的課程概述。

更重要的是，青少年使用本中心的重要性——尤其是那些父母親羞於啟齒為他們講解「性教育」；而只用狗和老鼠之類的動物來敷衍搪塞青少年。基本上，只解釋它們的功能，而不教他們如何使用器官，以獲得最大的快樂。他們企圖將性扭曲成只為生殖存在的活動，而忽略了現今我們的避孕方式日新月異。我們提供「避孕藥」給年輕女子，但卻告訴他們性結合只為生小孩，這簡直是人類虛偽的極致表現。

感官冥想中心將只為「過法定年齡」的人開放，在各國將以當地的法定年齡而定。例如在法國，必須年滿十八歲才能進入本中心，而介於十五至十八歲之間的人必須擁有父母親所簽署的同意書才行，該同意書格式由本「感覺訓練中心」提供。那些介於十五至十八歲的青少年要經父母同意(!)便有權(!)擁有性生活。至於年齡低於十五歲的人即使經過父母同意依然無權擁有性生活。這並非我們的錯，而是法律如此規定!

請至當地的感官冥想中心報到，你將會知道你所在的國家目前的法定年齡。若你還太年輕，耐心點，同時靠你自己依照本書所提的主要原則來喚醒自我。

指導員的功能

雖然某些天資聰穎的人能自行覺醒並開花結果，但大多數人最好經人指引和諧之途，以避免浪費時間在無謂的摸索。即使是天資聰穎的人，若非遇到貴人指點迷津也還是要浪費時間在無用的探索。

覺醒有時被比擬為一坐擁許多通路抵達山頂的山，而達成此目標即代表自我實現。就我個人而言，我較喜歡把它比喻成我們在自己體內耕耘的樹，因此外形和所結的果因而異。用一座山代表覺醒讓人以為所要抵達的只有一個山頂；且每個人都得爬同樣的山，這是不對的，甚至我們承認每個人都有它自己個人的山，那麼至少我們一旦到達山頂就再也沒有什麼可發現了。換個比喻來說，樹是活的，而我們也從不停止發展它，它會長分枝並結愈來愈多的果子，每個果子的味道愈來愈甜美。

那就是為何教感官冥想的人，是重要的園丁，即使他們所接受的頭銜只是「指導員」。他們在樹苗開始滋長時就指導他們，以讓他們的啟發儘可能地快速而和諧。

沒有一名指導員會接受「大師」的稱呼，因為該字源自拉丁文「magister」意指有權威命令人，但指導員並不命令人，反而是讓樹苗自行發覺一切的可能的發展空間而決定朝哪個正確的方向生長。幫助它做下最佳決定的最好方式為讓它發展與無限相連接的觸角，也就是說，發展它的感官。我們先前才提過「冥想」這個字源自拉丁文「meditari」

意指「練習」。因此，感官冥想是一種訓練感官的方式，旨在改善對無限的認知，最後使我們了解我們自己才是無限的。從而引導我們朝向最佳方向自然而完整地發展。

當我們和諧地身處於無限之中，我們自己便是一個傳遞媒介或儀器；而成為那些尚未意識到無限的人眼中的表徵。

指導員只不過是無限的代言人，告知那些尚未了解他們自己也能成為「構成自己和自己所構成的」無限的儀器。

指導員不教授愛，他們就是愛因為眼見他人發展及由進步中受惠而感到快樂。

他們在教授時其專注並不放在人群上，他們只看到無限的表徵，即他們正協助其察覺構成其自身的無限。

指導員不企求被愛或被景仰而教授，他們為了給予他人一窺無限的點滴及使他們透徹了解自己的喜悅。因為他們讚嘆那些擁有自我活力泉源的人。

正在讀本書的你們也是由你所發覺的無限所構成的，這也就是為什麼你現在覺得如此熱忱的緣故。指導員協助你延長並發展這項熱忱。

「熱忱」這字源自希臘文「entheos」意指「被上帝鼓舞」，而我們已經看到，上帝的概念代表無限。因此，指導員的目標即是協助你「被無限(也就是你自己)鼓舞」。

第八章

個人經歷

在此提供從眾多接受感官冥想覺醒課程的來函中，挑選出較直得注目的個人經歷。

「當我於八月十五日抵達覺醒課程的現場時，我仍懷疑我到那裡做什麼，尤其是我早已覺得難以接近他人。

在此之前，多年來我老是覺得渾身不自在，某些無法癒合的心靈創傷使我像受驚的蝸牛般退縮回自己的殼中。我在發現了言語的摧毀性力量之前幾年，對於污穢及愚蠢所能造成的傷害相當無知，在見識到他人的羞辱、焦慮、恐懼和驚慌之後，我受創的心靈只能向孤獨中求避難。

我就是在這種心情下來到雷爾運動和雷爾碰面；有種強大的力量將我推向那兒，但我像個戰士武裝自己，心中疑懼不安。

第二天的覺醒課程展開，在一堆男女學員的共同參與下，我們開始著手一項對我而言需要嚴肅思考且仍處於非常痛苦而敏感的主題：性慾。

我彷彿從被啃噬的身體中抽離出來，而且當其他人也一樣跳脫出他們被啃噬的回憶時，我開始聽到自己以前從不可能想過的震撼性語調。我覺得我們正很快的建立起相互間的信賴感，不論男女皆然，即使我們彼此才見過一次面。直到那時候我才開始領悟到雷爾的博愛與親切感，而這正是當時我所不熟悉的，在他們面前我豁然釋放長久以來背上的沉重包袱。

透過課程的傳授，雷爾以簡單、常識性及有深度的知識處理這個主題，有別於以往我所聽到的下流粗魯的言詞。

除了說它徹底地改變了我的生活之外，我實在想不出任何言語形容本課程所帶給我的益處，更甯提我所尚未察覺的一切深刻的改變。

身心愈開放就愈能察覺自己和他人，一點一滴地我注意到我生活的外觀和生活方式已產生許多變化。

我先前所建立的價值範圍似乎消失了，我想打從那時候起我開始以更敏銳沉著的態度考量他人和事物，彷彿他們已脫去其虛假的外衣回到真正的本我。

我想我也發現我能夠以年輕的心情看待每件事物及每個人，以全新的眼光彷彿在愛的光輝裡注視著女子及生命的各種風貌。

這種內在的變革也對我行為產生影響，這種改變並非使我從此就沒有問題，而這則使我立刻了解到熟人無法或不了解為何他們發現我和以前不一樣了。我必須平衡一直想了解自己深恐嚇到我所愛或關心者之恐懼，而我仍試著以常態來調整我的步調。

最後的結果是與我同住的人看見我煥然一新；他們既驚訝又不敢相信，但大體說來他們尊重我的方式，從他們對我的態度看來，我相信我越能顧慮到別人，則別人就對我越尊重。」

René Jourden , Saint - Étienne , 法國

「我的生活在參加覺醒課程之前並不如此緊湊。事實上，我以前既不主動也不獨立，老是麻煩別人幫我解決問題。我追求我所沒有的事物不思回報。我身陷消費主義中無法自拔，就像消費者需求物品，我囫圇吞棗下食物和言語，失去對談、交流和分享的意義。

感謝覺醒課程讓我體驗到交流和互動的重要性，這些交換使生命變得有意義。但我們必須了解並愛自己，這道理很簡單！「若你多愛自己一點，你就會愛別人。」

在覺醒的課程中，雷爾強調呼吸的重要以喚醒身體進而喚醒心靈。這種呼吸使我們能與外界溝通。但事實並不僅止於此，我們的身體擁有天天為我們運作而我們不自覺的感官，但若他們並不存在，那麼我們之間及和外界的互動便不存在，也就是沒有生命。

雷爾教導我們如何以感覺運用感官。這項課程賦予我過去了無生趣的日常生活新的生命。我能從週遭人的反應中評估我的進展。別人告訴我「你笑顏常駐看起來充滿自信」。

覺醒課程使我了解生活並非得一成不變，相反地，當我們與它合而為一時便可無限的豐富起來。現在我體驗到的外在與內在一樣多。凡事都很簡單，我的生命現在只包含了這些交流與互動將我結合成優美和諧之所謂的愛。」

Chantal Lemetayer , Rennes , 法國

「我以前習慣於在黑暗中蹣跚前進，身心桎梏於扼殺性的教育，與數世紀以來愚民政策所訂的禁忌相抗衡。

但是某個風和日麗的日子，在由雷爾督導下的「覺醒課程」中發現了感官冥想。在那之前，我封閉自己一切的窗子，直到那一刻才迎向美麗的景色。我重新發現自己身體的奧秘。

它所帶給我的寶藏時非筆墨所能形容。反而我希望有一天每個人都能透過感官冥想體驗到我的感覺和經驗。我就是透過這個才能重新發現單純，無限的快樂泉源蘊藏於每件事、每個過往的瞬間：小孩的外表、夏雨的清新、一朵花、一隻啼嘖的鳥

像蜜蜂擷取每朵花粉的方式一樣，感官冥想教導我們如何以我們感官的一切力量及存在的每一片刻釀成生命的美酒。

現在每天早上當成千上萬的人以單調不變的習慣起床，我的心靈卻滿懷絢爛。無限的精力從我腦中深處升起照亮我所有的細胞。在感覺的引領下，想像力及創造力無遠弗屆。我的身體是朵神奇的蓓蕾，卻在文明和宗教的陰影下萎縮，感官冥想是陽光的光芒，使蓓蕾綻向項無限和諧的時空。

Pierre Gary，工程師，巴黎

我十六歲，名叫勞倫斯。我發現感官冥想，它對我而言簡直是天上啟示，它強而有力，像撩人的愛撫燒灼著我。它更是一種狂喜，我練習瑜珈多年，但從未感受過類似的感覺。我覺得整個身體，整個人及與他人處於完美和諧中。你錄在卡帶上的聲音，深深穿透了我的心，我通體百骸都溫暖舒暢。我沉醉於快樂和愛。我絲毫不費力地從冥

想中甦醒，彷彿在空氣中浮著、沐浴或漂動，最美的事就是去感受週遭一切的事物都處於和諧狀態。

每逢周日，我便帶著你的卡帶和錄音機去 Cévennes 爬山。我躺在山上面對著無限的天空... .. 我該用什麼形容我的感覺？這種居高的感覺無法以言語形容。我以前曾吸大麻及安非他命，藉以產生愉快的幻覺，但現在看起來這些藥真是可笑透頂！我現在完全戒除藥癮，因為感官冥想使我不再需要依賴它們。我已發現理想，我呼吸、我生活、我存在，我一直到現在才發覺。

我正學習著用正面的看法看待事物、花朵，某些時候我會和花談話並攝於它的美而狂喜。在那兒，時間已不存在，只有無限。

勞倫斯，艾維格儂，法國

自從今年夏天在覺醒課中花時間練習冥想後，現在我覺得思路清晰且更了解我的個性及潛力。甚至我也發覺整個人都有所改善。我因脊椎骨刺而輕度殘廢，尤其在腰部。自從練習感官冥想後，我覺得腰部的柔軟度大有改善。

這也許是因為每次在冥想前所做的呼吸練習，但無論如何我覺得必須提出我的見證。

Pierre-Simon, Rennes, 法國

我滿懷欣喜希望感謝雷爾，感謝你和我們在「喚醒身心」的課程中共渡永難忘懷的時光。讓我感受最多的就是創造一片虛空以便「新生」的時刻。我體驗到的情緒強大無比以致我想向每個人大聲宣布我的喜悅，但卻又不知如何表達。打從那時候起，我彷彿脫胎換骨，以六十七歲之高齡重生。

Alexandre-Denis, Saint-Ubalde, 加拿大

由於我年歲已長，因此我隨著覺醒課程所得的發展速度緩慢，但卻是真實不虛。這種改變非常徹底，我週遭的人都問我究竟發生了什麼事。現在我內心充滿喜悅，我必須承認我可望活得愈久愈好，而且我注意到冥想對我的改變與日俱增。對我而言，沒有比成為一名雷爾人更令我

快樂的事，我的信仰堅定不移。我是真誠的，且我已找到多年來所追尋的目標。

Simone David, Montréal, 加拿大

當我偶然地遇見雷爾並接受他有關我們的造物主，耶洛因人的教誨時，我的生活只是個大問號。那時我簡直是以身為人而感到羞愧，一方面我沒有勇氣面對令我心跳加速的社會、經濟、政治、神秘、姿意狂歡的未來展望，而另一方面，我也沒有勇氣面對打從出生就浸淫其中的原始愚民主義，它深刻的烙在我身上幾乎使我窒息。

不顧這一切，希望找尋到能夠使我心平氣和呼吸、符合邏輯及人道的事物。

當時我怯怯不安無法表達自己，即使站在我面前的只有一個人。甚至我必須與男性肉體接觸才能滿足我的感官。因此我精神受創而滿懷罪惡感，在傳統的道德、宗教、教育及最瑣碎的禮俗壓力下羞愧的無地自容。

也許你無法了解，但對一個天生同性戀的人而言，他就像一個天生綠眼珠、大腳丫或侏儒症 等等一樣，是因為位於細胞中心的染色體基因排列方式決定每個人的特性並完全決定其品味、外形及一切與生俱來的事物。但醜惡的是，在中古時代歇斯底里的人被戮殺，而不久前異教徒在愚民者的宗教制度中被處死，而現在流行迫害政治異議份子及同性戀者，把他們關進集中營卻美其名曰收容所或調養中心。即使在巴黎，同性戀者也被囚禁虐待騷擾排擠並住在不見容於社會的地下社會中。然而，感謝科學家的研究，現在可輕易地了解基因如何決定這些特徵。

因此，自從我認識並練習雷爾的指導，兩年內我便完全改變了。我現在已逐漸地發現我所有尚未完全開發的潛能，但至少我已發現它們且正透過喚醒我的能力展開自我開發，就如同園丁發現土地 開墾土地以便播種 栽培以致收成。

所有的栽培都需要技術知識、一點點經驗及許多常識。雷爾的教導就有點這個味道！一開始，一個人必須有

開啟他的花園並看到它茂盛繁殖的願望! 技術知識是用來整理尚未開墾的土壤，防止它滋生雜草荊棘及過多的瘠土，才能使土壤酸鹼適中，讓所希望栽植的東西在適宜的氣候及肥沃的土壤中生長。

常識是用來把馬車錯置於馬前這類錯誤及掌控土壤所能產生的東西及節奏，在園丁密切的注視下隨時調整過猶不及之處。

實物經驗使我們能看到土壤的生物性，也就是說充分的天然化學物質。就像我們呼吸一樣，很明顯地地球是活的，從紅蘿蔔到蒲公英乃至於「人」，每件事物都具其需要實現的特性，端賴其細胞內所含的個別基因而定。每個生物都是整個行星的平衡狀態下的一個機制，每件事物都巧妙地與其他事物配合，而只有「人」能了解這一切。今天，透過尋求所有感官及與我所喜愛的人的實現，我活出自己的感覺。我覺得自己很好，長久以來的羞怯一掃而空，而且使得我的侵略性得以控制。

甚至，我現在向一百多個人發表演說，我現在可以向任何人以單純且更開闊的心胸在尊重他人的原則下表達自己。

我能感覺到內在潛在的無限潛能被喚醒了，我能控制其開發的節奏，因為正是這種對每個動作的掌控與管理，基於對每個想法的成熟知覺，使大腦透過對感覺的練習擺脫昏睡邁向最佳運作狀態這就是感官冥想主要的特質之一。

Michel Vuillat, 園藝技師

附註：忘記了提到一點，自從1967年以後，我得了胃潰瘍，當時醫師建議我開刀，但我拒絕了。再往後的十年中我嚐試了一種類似療法的治療但徒勞無功，當我開始練習感官冥想時，我仍罹患胃潰瘍，但幾個月後它就消失無蹤，所以我幾乎忘了它曾長期纏著我。我拿出所有的X光片、醫院診斷證明及軍中服務書證明我曾因胃潰瘍而不適於當兵等證件給所有的懷疑我所說的人看。

我現年二十四歲，雖然我十六歲便開始性生活，在過去的八年中我對性的反應冷淡。也就是說，我只為期待我美麗胴體所帶給另一半的效果而做愛。

我的喜悅只來自我所帶給他們的喜悅，就像許多女人一樣，我假裝陶醉其中使他們覺得有男子氣概，也使自己不會看起來不正常。

當我在二十四歲時發現感官冥想，我才頭一次體驗到性高潮。我無法用言語形容這對我多麼美妙的事情。我以前常會莫名的趕到一陣陣沮喪及焦慮，他們並不隨肉體的快樂而消逝。我有一個願望，就是希望每個女人都能發現這美好的事物，尤其我知道百分之七十的女人從未有過性高潮。

N. C. 魁北克

我覺得彷彿發現快樂的泉源，並能隨心所欲地得到快樂。

Christiane Gariépy 蒙特利，加拿大

若你想知道你所在的地方附近是否有感官冥想中心，請寫信至本書後頁所列地址。

參考書目

— 進化或創造，姜 費歐希著，Henri Rasol oformasoandro, S.D.T. Edition 77190 Dannari el es-Lys

(法國)

— 給當局的建議，米爾葛蘭著，巴黎，一九七四年
其它雷爾著作

外星人的訊息

感官冥想

天才政治

如何與 雷爾運動 (Raelian Movement) 聯絡?

1.如果本書左頁列有貴國”雷爾運動”的地址，請直接寫信或打電話與該址聯絡，他們會回答你所提出問題，並且寄給你：

- a)當地會議，活動的資訊
- b)申請加入貴國”雷爾運動”的申請書
- c)申請加入國際”雷爾運動”的申請書(有意擔任運動之指導員者)
- d)細胞轉移(Cellular transmission)之資訊

2.如果貴國”雷爾運動”的地址為未列於本書中，請寫信至：

台灣、大陸地區：台灣雷爾運動

電話：02-23783942

E-Mail：taiwan@rael.org

歐洲地區：

The International Raelian Movement

Case Postale 225

CH -1211 Geneva 8

Switzerland

電話： +41 78 842 99 12

E-mail：headquarters@rael.org

<http://www.rael.org>

北、南美洲地區：

Canadian Raelian Movement

PO Box 86, Youville Station,

Montreal, Quebec

Canada H2P 2V2

電話：514 731 3131

E-mail：canada@rael.org

United States Raelian Movement

PO Box 570935

Topaz Station

Las Vegas, NV 89108

USA

電話：1-888-RAELIAN (1-888-723-5426)

E-mail：usa-english@rael.org usa-spanish@rael.org

非洲地區：

Mouvement Raelian Africain

05 BP 1444

Abidjan 05

Cote d'Ivoire

電話：(225) 07.82.83.00

E-Mail：ivorycoast@rael.org

亞洲地區：

Japanese Raelian Movement

Tokyo-To, Shibuya-Ku

Shibuya 2-12-12, Miki Biru 401

Japan 150-0002

電話：(+81) 3-3498-009

E-Mail：japan@rael.org

大洋洲地區：

Australia Raelian Movement

PO Box 2397,

Sydney NSW 2001

Australia

電話：0419 966 196

[E-Mail：australia@rael.org](mailto:australia@rael.org)