

## Day 12 -1

### 逃避還是化身：了悟的兩個極端

放空，清楚的意識，龐大的意識。確定，你不能再往後退。第二個，是心中的連結。下一個，是能量的臣服。首先，移動到核心是能量。好深的臣服，全部交託自己。能量全部進入核心了。

第三個階段，就是你的能力認出，你就是它，你就是宇宙。讓完全回到海。自我認知，之前在自我鎖住。解脫進去真我，還是在分離所處繼續融化。回到核心，就是自我認知，發現，原來，一直以來，都是我，大我。個體，只是我扮演的角色。可是我，不是角色。我本身是真。我本身，是整體。收縮的是自我認同。注意力，鎖在小的我的認同。

所以，第三個階段，是幫助你，把自我認同鬆開，吐氣，放自由。整片是你，一直就是這樣子。你沒有屬於任何身份，或是角色，可是確實，你誰都可以扮演。你可以沒次換。所有角色，所有身份，一眨眼就過了。永遠都在，是大我。

點化，打開了路。那是一個大恩典。那是你跟神的約定。你真正的神聖協議，有約定，在這個時候，會解脫。無論你是怎麼到來，你修得好，你修得不好，那個都是人生的起伏。一定有最基礎的修行品質，因為太痛苦，你不能解脫。因為太痛苦，就不會放你的自我，因為痛苦的是自我。要準備好，要成熟。

控制的我要放，執著的我要放，要求太高的我要放，要求太高的我要放，恐懼的我要放，受傷的我要放，沒有一個受害者可以真正的解脫，然後在解脫中，不受心靈沒有解決的苦。解脫最奇妙的點，就是確實你在解脫進入更廣泛的，回到你的來源，回到家，然後很奇妙發現，它不但是一個空間，它是你。

So，你解脫進去你的真相了。你的自我認同回到本源，發現分離的我就是靈魂，那是幻象，你是整體，分離的我。在自我層面，是全然幻象，因為像晚上的夢，一眨眼就過了。自我的角色，一眨眼就過了。沒有好，沒有壞，你批評幻象不好，那就是你批評投胎不好。我們只是很平凡地說，幻象就是幻象，會消失的就是會消失。分離感在靈魂層面也是短暫的。

回到大我，發現原來你就是龐大的。主要自我認同就是大我，可是你要如何說，你要不斷地認同你是它，你要一直定住，你要吐氣，擴展，充滿你自己的在，充滿你自己的意識，注意力，要抵達廣泛海的邊緣。意識的邊緣，存在的邊緣。直到你成為龐大的一體，從各地全然解脫出來。所以，認知要轉移進去。空間感，要擴展到邊緣。然後要完全喚醒你的能量。要親自地感受海洋的感受。所以這個第三個點是交給你們。

你抵達對的地方，自我認知也出來了。空間感已經初步打開了。你要繼續擴展這個空間感，用注意力充滿著空間。注意力會帶到能量的啟動。能量提升，你就會變成光。龐大的光體是你，是你要朝向的。另外一方面，你還是有有限的身體。你還是有人的形狀。然後，你還是有人性。在一方面，是感覺像那個小的我，是消失了。只有大我在。然後，確實你是非常空。非常舒服。你的人性的我，也是因為你提升了，有得到進化，有一起提升。

可是它會不會走過程？它需不需要繼續被療愈？就看你解脫之前，你有進化你的自我到什麼層次？你有提升了，因為你發現你是大我在扮演角色。所以很多頭腦創造的，這個比較淺，比較表面的一些議題，會

因為你解脫性了，會自動消失。然後，也會有一些比較深的議題，比較隱藏的議題，還沒有走完。有些屬於創傷，有些屬於嚴重的創傷，有可能會跟著你進去大我。

你已經不是那個小的我。可是，小的我還是交給你來照顧。然後，如果這個小的我沒有療愈足夠，帶著它的傷痛進來大我，它佔的空間會比較多。然後，如果它發火，在那個發火的當中，它會再擴展，佔更多空間。大我是龐大。可是，一個沒被看見哭泣的小孩，有可能會鬧很大聲，直到你處理。它會一直擴展，擴展，擴展，直到你處理。如果它哭到頂點，然後突然放棄了，因為你沒有回應，因為你在超越享受，在忽略它，忽略它，你的大我確實會處在一個被汙染的狀態。你會有一個非常清楚的分離感在內在。

可是，確實因為大我真的很大，你有可能會盡量壓抑這個小的我，你有可能繞過它的痛。因為你是龐大的，所以你可以，因為你有好多好多光，雖然有一個灰色的雲，有些屬於陰暗的雲在你的中間。你可以儘量忽略，也可以用一些安慰的方式，你上癮的一些習慣。比如抽菸，喝酒，吃太多，工作太多，滑手機太多，有很多方式繞過它。

所以你是大我，你是超越，可是傷痛、傷心的自我，因為沒有被面對，要找方式處理自己。所以有可能它會用這些安慰工具來壓抑，因為你主要的注意力是在享受大我，你的真相。因為你決定不參與小的我，內在深處會有一個分離感。你忽略越多，其實在內在深處會有一個痛苦在。因為你遠離自己的部分，你會在那個當下發現，哦，自我確實是一個投射，確實活在幻想的世界，可是自我的痛是真的。從這個能力抵達超越空間，回到真，回到海，回到家，是對的，可是確實你的我還在，它還是屬於你的，它還是交給你來照顧，然後你還是有責任去照顧。

所以你的淨化還是雙方的，靈性層面大解脫，可是人性層面要跟上腳步，你要帶著這個沒有療愈完畢的自我，繼續朝向真正的平靜，自我的平靜，也就是相對的平靜，只有大我是絕對的平靜，可是它的傷痛要被療愈，到它變透明，最理想的是一個透明的自我，處在大我裡，它多透明，它透明到，它真的純粹只是一個角色，大我在扮演，大我是純，靈魂是純，自我要一樣成為純粹，所以大我透過它展現自己，就是保持純粹，否則自我會擋路。

你知道你是大我，你就是大我，你感受你是大我，你的主要自我認同

是大我，你確實是解脫的，可是你還會有功課在面前，要處理，你的內在空間變越來越大，從靈魂到大我，大我到創造者，你越龐大，也可以，也好，也都行，可是我會跟著你走，到這個最後階段，在創造者，人性課題還在，只是確實，不可能有過去那麼強的拉扯，之前你只是自我，任何事是小事，在創造者或是大我，從他的眼光，任何事是小事，所以你也有可能可以從這個很高的角度，說你不重要，我不理你，因為我的光明太多了，你只是一顆而已。

有一些修行者，有可能會抵達這些廣泛空間解脫狀態，可是不知道他還是要好好的針對人性層面，把自己療愈到完畢，所以他們會忽略，因為你那麼龐大，你那麼解脫，如果你要忽略，你是可以的，可是內在深處，那個痛不會消融。然後，雖然這個我很小，這個我是很強，然後，你跨過最後容器的界線，成為全自由，成為無我。然後，你進入無我了，全自由了，無法比這個還要自由。在意識層面，是無法比這個還要自由。

可是你可以成為無我，因為你願意放最後一滴分離感，連你的人性自動消失，當你進去無我，你已經不是人了，你真正是一個純粹存在。你不能說靈性存在，因為沒有這個分離人性跟靈性，因為什麼都不是

了。可是那個哭泣的我，你離開的我，你有可能會捨不得它。然後收縮，回去。它也能夠，雖然它那麼小，你已經不是它了，已經非常非常超越了。

你也有可能清楚它不是真，它是你的夢。可是你有可能會放棄全自由，回到一個層次，你能夠保持住它，因為你知道你不能放這個部分的我。你也可以決定什麼都不管，只要解脫、解脫、解脫進去，最完整無限的解脫狀態。可是你會一直抱著那個記憶，你活出來的我，人性的我，沒有真正的圓滿。如果你可以做得到，就做。就做，讓這個整個淨化變完整。

所以帶著這個人性的我，好好的陪伴，到他做完他的功課，他投胎，也為了這個整個淨化。你帶他半路，然後放下了，因為你找到光明空間，不是完整，全面性的解脫，然後就一次讓人性圓滿，然後順利地讓自我認知解脫進去，最原始的真，全然自由，一切都安心圓滿了。

所以你只要有身體，好的照顧身體與人性，會有一些無我的師父在過去，可是你會聽說，他們的身體是嚴重病老走的。沒有面對的，在心靈層面，我們都知道，所有的盲點都會浮現。你不認出，在心靈層面，

它就會進入身體，它會進入你難以避免的層次。身體痛，大家都注意了。身體生病，大家都開始處理了。

不是說，所有過去的師父是這樣子，是有不一樣的原因，也許他承擔他弟子的業，也許他的身體有他本來的緣分，不同的可能在。可是你要享受解脫，在身體裡，這個身體健康，會讓你享受順利。能夠為了提升解脫。