

靈魂覺醒 與生命體驗

龍大／著





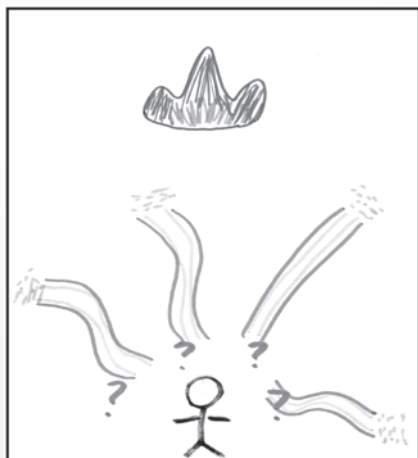
1. 揚升旅行地圖

在生命體驗中，揚升就是不斷提升自己，達到更高的境界。對於學習靈性知識的朋友來說，知道「覺醒」之後是「開悟」，「開悟」之後是「揚升」，更簡單的說法是「尋找人生的答案」。例如「我為什麼來到這個花花世界？」「人生是在追求什麼？」「人死之後會去哪裡？」等等生命課題。當然，還有更多更多，你的心裡總是會有所渴望，渴望找到答案，渴望找到那個只屬於你的真理，但那個「只屬於你的真理」真的存在嗎？

未取得地圖之前

許多人即使無法確定是不是真的有答案，但心裡偶爾還是會出現追求真理的想法。如果是學習靈性知識的朋友就更是如此了，許多人與靈性老師學習，希望透過老師給予的「方法」找到答案。

就像這位旅行者，夜裡夢見了一座山，於是他想去找那座山，但是問了朋友、周圍的人大部分不知道有那座山，說有印象的人也不記得在哪聽過、聽誰說過等等訊息，因此旅行者感覺到尋找那座山相當困難，可能路途遙遠，甚至可能永遠也找不到。



然而，即使在這樣不利的情況下，這位旅行者還是決定出發去尋找。出發後不久，他遇到一位去過山上的人，那位朋友畫了一張地圖給他：

突然之間，旅行者發現他離其中一條路非常近，並且他還發現這條路不是綿延曲折的，而是很筆直的通往目的地，只要走到那條「道路」，之後即使閉著眼睛走都能到達目的地。並且除了他附近的這條路以外，能夠到達目的地的「道路」非常多，條條大路通羅馬。



（有些朋友可能會想到宮崎駿的作品《天空之城》，它透過水晶吊飾來指引方向，讓人可以找到天空之城拉佩達）

這就是「揚升旅行地圖」的功能，「揚升旅行地圖」也就是本書的重點觀念、希望分享給你的禮物。

通往揚升之路，其實已經離你很近了

我們發現，對於一個未知的事物，我們習慣性的把它看的很遠、很難，殊不知它其實很近、很簡單。任何一個地方，只要看到了地圖，就會瞬間覺得距離比想像的縮短很多。

因此，覺醒、開悟、揚升、成佛很困難的觀念，只是一種錯覺而已，它其實比你想像的容易的多，不需要像過去宗教所說的要輪迴轉世多少次才能達到。

同時，因為有了地圖，你想什麼時候去？你想怎麼去？



先去哪裡？再去哪裡？全部都在你的掌握之中，你可以隨心所欲，因此讓人有種安心感。

在「如何使用本書」提到，真理是簡單的。當你覺得簡單，代表事情對你來說易於掌握，你感到有信心、心情輕鬆、很放心。請注意，這些特點都是真理的一個面向，也就是說，感覺到安心、平靜是走在真理之路、揚升之路的一個驗證（即使只有片刻感覺到也很珍貴）。它是正向、反向都成立的，可供驗證的指標：

你感覺到安心、平靜 => 你走在揚升之路

你走在揚升之路 => 你感覺到安心、平靜

因此，只要弄清楚那條「道路」，實際去走向那條路，那揚升的旅程就能一帆風順。

問題是，揚升旅行的「道路」是指什麼呢？

你對「內在」其實已有相當的理解

「揚升旅行地圖」所提到的「道路」，也就是道家所謂的「道」（道者，路也）、佛家所謂的「佛法」、學習靈性的人所知的「內在」、「內在的力量」，關於這些，我們可以簡單理解成是人的「天賦」、「潛能」。

許多朋友可能已經對「內在」有相當的理解了，但仍然對自己「內在的力量」信心不足，很多情況下，這同樣也只是一種錯覺。

有些朋友認為，自己無法順利使用「內在的力量」，例如覺得「內在」很抽象、打坐、冥想時感受不到像其他朋友、大師所說的「靜心」、「時間不存在」、「接受到高靈的指引」等等效果，因此認為自己一定是不懂「內在的力量」。（其實

誠實的面對自己的感受，就是內在的力量，將在第2篇中說明）

有些朋友認為自己平常的生活「很世俗」而不靈性，例如認為「因為我沒有吃素」、「因為我很少在打坐、冥想」、「有情緒，會生氣、會擔憂」，所以我的生活不靈性等等。

〔但如果是這樣的話，隱含的意思就是一個靈性的人應該只能吃素、總是在打坐、冥想、並且都沒有情緒反應（像木頭人）；或是一個人只有在吃素、打坐、冥想、像木頭人的時候才是靈性的。〕

這樣的話，到底什麼才是靈性？似乎真的抽象起來了，是吧？

網路文章：巴關——【什麼是真正的靈性】

「一個靈性的人是快樂的人，他會創造快樂的關係、快樂的家庭、快樂的社會、快樂的民族乃至快樂的世界。世界正需要快樂的人類。」

同樣的，我們需要「揚升旅行地圖」來縮短距離、降低問題的難度。

因此，我們在這邊需要重新定義它，我們使用「內在」、「內在的力量」來描述你所要追求的那個東西，我們說它是人的「天賦」、「潛能」，就像呼吸一樣，是每個人都會的（但是如何呼吸才能達到能量提升的效果？）。只要我們常常去使用它，去練習它，它就可以像我們的體能、肌肉一樣得到增強。

然而我們到底有什麼「天賦」、「潛能」是我們所不知道的？能不能有像是「內在力量使用說明書」一樣的教學，教我們如何使用人的「天賦」、「潛能」？

人的「天賦」、「潛能」是很廣大、神奇的，這也是為什



麼那麼多人想學習靈性領域、想體驗奇蹟。而本書做為入門的基礎分享，目的只有引導你找到自己的老師（自性／高我），因此只會分享一些較多人能夠做的到的基礎項目，其他許多更深入的課題就由你自由探索了。

在下一篇〈2-2. 關於「內在」，一切都與感知能力相關〉我們會將內在的力量說明清楚，有些朋友可能會因此發現，原來有一些「潛能」自己早已掌握，只是一直沒有拿出來用而已。

揚升是拼圖遊戲，累積足夠的拼塊才能看到更大的真相

有些朋友在考慮是否要走上揚升旅程時，對於「要放棄某些（負面的、沉重的）東西才能揚升」會是一個無法接受的點。

這可能和我們小時候的經驗有關。

舉例來說，當你還是小朋友的時候，還沒到要上學的年紀，可以在家裡玩玩具。但是要上學的時候，父母可能會「強迫」把你的玩具沒收，換成了書包跟書本；在學校教室上課的時候，老師會要求你把書本和筆放在桌上，並且要求你的頭要抬的高高的，眼睛要盯著黑板；已經在工作的朋友可能必須要聽命於你的老闆，老闆可能會指派你不想做的工作給你做。

而在這個時候，你接觸到了「內在」、「揚升」的相關資訊，你可能會想，這會不會又是另一個「必須」？

那麼我的回答會是：「不，揚升是拼圖遊戲，它是一個由你主導的遊戲。」

在這個遊戲中，沒有老師、父母、老闆，只有你、和你眼前的拼塊、拼圖盒。你想玩就玩，想休息就休息；你想拿起哪一塊拼塊？想先拼哪個區域？拼到一半，想要全部拿起來，再

拼一次？完全由你主導。

有朋友可能會有疑問：「我是否應該吃素？我是否應該打坐、冥想？怎樣才是對的方式？怎樣做才可以揚升？」

揚升不是在比賽，它沒有分數，也沒有人在幫你打分數。它比較像是藝術創作，今天靈感來了畫了張山水畫，明天沒有靈感就休息，後天靈感來了畫了一隻鳥，我們知道，不論「山水畫」或是「鳥的圖畫」都很有「美感」。

因此，揚升沒有「對的方式」或「錯的方式」。這句話代表的意義是：「你的方式就是對的方式。」

「那麼到了什麼程度才可以揚升？」

有一個畫家初學畫畫，畫出來的和自己真正想畫的圖差距很大，因此他常常去參加畫展，參考其他許多畫家的作品。經由不斷的學習、實作、修正，到了某一天，畫家覺得他已經可以畫出心中最美的圖畫了，那麼這時候他隨手畫來都是完美的藝術創作。

從這個故事中，你會發現，在揚升旅行中，連「什麼時候可以揚升」都是你自己決定的。甚至，當你走在「道路」上，你也許會很享受這趟旅程，你會希望這趟旅程很快結束嗎？

以下摘錄自路易士·卡羅《愛麗絲夢遊仙境》：

愛麗絲：「請你告訴我，我現在應該要走哪條路呢？」

「那得看你想要到哪裡去啊！」笑臉貓說。

「到哪裡去都沒關係……」愛麗絲說。

「那麼你走哪條路也沒有關係喔。」笑臉貓回答。

愛麗絲接著解釋：「只要我能到達某個地方。」

笑臉貓說：「喔，你一定會到某個地方的，只要你走得夠



久的話。」

拼圖遊戲的另一個意義是，當你累積足夠的拼塊時，你會看到一幅完整的畫面，代表著更大真相的畫面。同時，你手中的拼塊、拼圖盒是獨一無二的，其他人的拼塊、拼圖盒都和你不同，但是許多人的拼塊組合起來可以看到更大的畫面。

於是，在這樣的遊戲中，沒有人可以評價你（他們永遠不了解你的拼圖），只有互相合作才是正解。

拼圖遊戲含義整理如下：

1. 揚升是一個由你主導的遊戲，內在道路意味著「隨心所欲」。
2. 累積足夠的拼塊才能看到更大的真相。
3. 你是獨一無二的、獨特的、珍貴的。

你是否想過～你可能已經走在揚升之路了～甚至在你不知不覺中？

這條路會是簡單的、自由的、充滿驚喜的冒險之路。

在這條道路上，歡迎你的加入。