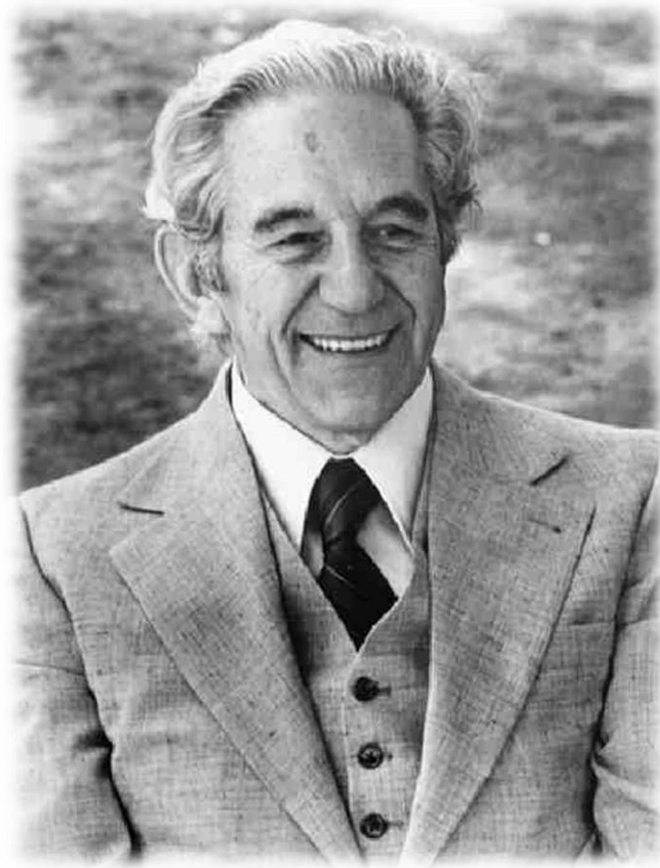


# 豐盛之書

## The Abundance Book



**勞倫斯·克蘭 與 萊斯特·利文森 著**

by Lawrence Crane and Lester Levenson

**通往富裕、健康與幸福的簡單途徑**

**擁有一切的實用方法**

The Easy Way to Riches, Health and Happiness

A Practical Way to Have it All

拉里·克蘭 (Larry Crane) 在這本新書中所教授的是一個人類行為學領域的重大突破。它讓人可以清除自己的一切“我不行”並將之轉變為“我行”。我將此書強烈推薦給那些想要跨越自身障礙，輕而易舉變得豐盛的人。

——約翰·L·凱

梅尼博士 (Dr. John L. Kemeny)

愛因斯坦的同事

## 豐盛之書

The Abundance Book

勞倫斯·克蘭 與 萊斯特·利文森 著

by Lawrence Crane and Lester Levenson

通往富裕、健康與幸福的簡單途徑

擁有一切的實用方法

The Easy Way to Riches, Health and Happiness

A Practical Way to Have it All

如果你的心不能給你帶來平和與寧靜，那麼它也不太可能帶來任何其他的東西。獻給一個人所能擁有的最好的朋友，那個擦亮我蒙蔽的雙眼讓我看到真相的，親

愛的萊斯特。

愛你的，拉里。

## 目錄

## CONTENTS

序言——約翰·L·凱梅尼

FOREWORD by Dr. John L. Kemeny

這本書將如何幫助你

HOW THIS BOOK WILL HELP YOU

作者註：釋放法的誕生

AUTHOR'S NOTE: HOW THE RELEASE TECHNIQUE WAS BORN

引言：我們開始吧

INTRODUCTION: WE BEGIN

1、釋放法和它在我們生活各方面的深遠影響

THE RELEASE TECHNIQUE AND ITS PROFOUND EFFECTS ON EVERY ASPECT OF OUR LIFE

2、充分利用這個課程

GETTING THE MOST OUT OF THE COURSE

3、讓我們鑽研地更深一些

LET'S DELVE DEEPER

**4、釋放的方法**

THE METHOD OF RELEASING

**5、傾倒消極 消除抗拒**

DUMPING NEGATIVITY AND LETTING GO OF RESISTANCE

**6、賦權的關鍵——想要越多即越匱乏**

THE KEYS TO EMPOWERMENT - WANTING EQUALS LACKING

**7、邪惡的怪圈與失控的路線**

THE VICIOUS CIRCLE and THE UNSTUCK ROAD MAP

**8、情緒——如何控制它們**

EMOTIONS - HOW TO MASTER THEM

**9、引起感受的深層原因**

THE ROOT CAUSE OF ALL FEELINGS

**10、經濟上的豐盛——愛恨金錢**

FINANCIAL ABUNDANCE - ATTACHMENTS AND AVERSIONS TO MONEY

**11、如何處理對任一對象的依戀與厭惡**

HOW TO DO ATTACHMENTS & AVERSIONS ON ANY SUBJECT

**12、不再自我否定**

LETTING GO OF BEATING YOURSELF UP

**13、運用釋放法來促進身體健康**

USING THE TECHNIQUE FOR IMPROVING YOUR HEALTH

**14、釋放與人際關係·釋放與兩性關係**

RELEASING AND RELATIONSHIPS -- RELEASING AND SEXUAL RELATIONS

**15、責任感**

RESPONSIBILITY

**16、頭腦及其運作方法**

THE MIND AND HOW IT WORKS

**17、如何讓你自己擺脫憂慮**

HOW TO RID YOURSELF OF WORRY

**18、如何通過釋放達成目標**

HOW TO ACHIEVE GOALS BY RELEASING

**19、證實**

DEMONSTRATION

**20、傲慢——如何讓它不再阻擋我們通向豐盛的道路**

PRIDE - HOW TO STOP IT FROM KEEPING US FROM ABUNDANCE

**21、練習清單**

THE CHECKBOOK EXERCISE

**22、愧疚以及丟掉愧疚的方法**

GUILT AND HOW TO DUMP IT

### 23、堅持與放手

HOLDING ON AND LETTING GO

### 24、滿足以及如何永遠擁有滿足

SATISFACTION AND HOW TO HAVE IT ALL THE TIME

### 25、清算過去的人際關係

CLEARING UP PAST RELATIONSHIPS

### 26、為了擁有一切，鞏固你的目的

STRENGTHENING YOUR INTENTION TO HAVE IT ALL

### 27、充分利用釋放

GETTING THE MOST FROM YOUR RELEASING

### 28、特別的釋放過程

SPECIAL RELEASING PROCESSES

### 29、結論

CONCLUSION

### 工作清單

To Do List

## 序言

### Forward

約翰·L·凱梅尼博士，愛因斯坦的同事

By Dr. John L. Kemeny, Albert Einstein Associate

我已經 86 歲了。我曾經做過科學研究員、外科醫生，還有哥倫比亞大學醫學院和 UCLA（加州大學洛杉磯分校）心理壓力中心的精神病學教授。我也曾經為財富 500 強公司做過 60 多年的私人諮詢師。我年輕的時候曾與愛因斯坦共事。

1977 年，我遇見了一位發現了行為科學史上具有深遠影響的重大突破的物理學家，他的名字是萊斯特·利文森。他使潛意識擺脫了束縛並且設計了一個簡單的方法來擺脫任何水平上的消極性。這個方法就是聖多納釋放法。萊斯特·利文森與拉里·克蘭向我介紹了並傳授了這種方法。我在我自己身上成功實踐了 20 多年。

拉里·克蘭在這本新書中所教授的是促使人運用釋放法的一大重要步驟。通過參與和實踐釋放法，你將會達到某種波瀾不驚，不受任何人事物干擾的境界，某種讓你消除所有“我不行”並將之替換為“我行”的境界。為了更全面地從此法中收益，我建議你體驗式地參與其中並精準地按照書中的逐步練習與指導進行。希望你能擁有一次非凡而喜悅的體驗。

## 這本書將如何幫助你

### HOW THIS BOOK WILL HELP YOU

聖多納釋放法是能顯著提高你生活質量與效益的強有力的、獨特的、也是非常實際的工具。這個自我探究的創新方法能夠幫助你體驗任何你認為你人生中應當持有的東西，如更多的金錢、更好的人際關係、更健康的身體、層層推進的成功事業、或者對於意義及目標的全新感覺。

這聽上去似乎意味著很多要做的事，不過我們向你擔保，不會的。聖多納釋放法是一種會完全改造你的生活的方法，但是它運用起來也並不難。這種革新的、獨創的系統已經經過了國內多所高等院校的主要醫生與研究人員們的科學驗證。不過實際上，它是以一些世界上最古老而珍貴的秘魯為基礎的。

聖多納釋放法已由哈佛大學、哥倫比亞大學和紐約州立大學的研究學者所證實。來自哈佛的大衛·麥克利蘭博士 (Dr. David McClelland) 和來自紐約州立大學的理查德·戴維森博士 (Dr. Richard Davidson) 發現，釋放法因其簡便性、高效率、不含可疑概念以及立竿見影的效果而在同類方法中脫穎而出，無與倫比。

這些研究同樣揭示了運用這一方法的個體出現了心率和舒張壓的顯著下降。至於效果是否能長期保持，整體研究表明在訓練後的幾個月內，在促進並保持壓力下降方面。釋放法都是有效的。

#### *愛因斯坦共事者的研究*

#### *Researched by Albert Einstein Associate*

在職精神病醫師，約翰·L·凱梅尼，醫學博士，愛因斯坦前同事，說道，我研究了拉里的釋放法。那是一個很使我受益並獲得啟發的經歷。它給人以鮮活的的能量、主動性、以及全新的見解。我全心全意向任何想要改善自己生活的人推薦這一方法。

直到不久前，聖多納釋放法只是通過私人授課向少數人傳播。然而，經過多年實驗，我們已經找到了新的方法，將其通過不同的形式更有效地介紹出去。所以我們現在邀請您參與到生命中真正非凡且令人充滿力量的經歷，即自我探索與自我掌控的旅程中來。

如何肯定你花在學習並運用釋放法上的時間能夠讓你在生活中創造出你一直渴望著的那種變化呢？答案很簡單，釋放法不僅僅是一套概念與理論的組合，它更是一種實用的技術。你即使是今天才開始使用它，也能在生活中造成重要的直接後果。

聖多納釋放法如此之有效，是因為它作為導致變化的原始工具直接作用於你本人。它並不干涉結果，而是應對原因。它不會給你一套策略，確保能夠改變外部環境。

當然，它也不會給你操縱別人改變其行為的建議，不管做得多巧妙。相反的，它的原理就像著名心理學家榮格（Carl Jung）的一條可靠而實際的建議，即“如果外界出了什麼差錯，我內心也必然不是太平的。

所以，如果我是明智的，我一定先開始修正我自己。”

你的痛苦究竟是你身邊的人事物造成的，還是你對他們的反應導致的呢？

內在變化的副產品即是發生在外在環境的大量顯而易見的變化。能量會吸引相似的能量，所以一旦你改變了自己的內在，外界的人與環境也會相應改變。這些變化是有形並且可以立刻證明的。

就像萊斯特·利文森以他那科學而平易近人地方式反復提到的那樣，“不要相信任何我說的話，去證實它們就行了。”

## 作者註

### AUTHOR'S NOTE

“得到愛的唯一方法是給出愛，因為我們所給出的最終會回到自己身上。” ——  
萊斯特·利文森

*"The only method of receiving love is to give love, because what we give out must come back." --Lester Levenson*

關於萊斯特·利文森和釋放法的誕生

*ABOUT LESTER LEVENSON AND HOW  
THE RELEASE TECHNIQUE WAS BORN*

1909年7月19日，萊斯特·利文森誕生於一個美國新澤西州伊麗莎白市的猶太移民家庭。他從小在父母和三個姐姐的寵愛中長大。然而他的主導性格特點是羞澀。他很沉默內向，經常思考著人生的意義。

他的父母並不完全信教，不過他的兩對祖父母都是非常虔誠的猶太教徒。萊斯特21歲時，他摯愛的父母去世了。他拒絕為死者祈禱，“那能讓他們起死回生嗎？如果能，我就說”，他如是說道。從此，懷著這種抗拒心理，他離開了上帝。

令人驚訝的是，萊斯特輕而易舉地升入大學，成為物理學家、工程師，最終經商成功成為一名白手起家的百萬富翁。然而，在他無數驕人成績之下，他的內心一直有一種固有的躁動，一種似乎主宰了他生活的焦慮與壓力。

1952年，萊斯特42歲，他的心臟病第二次嚴重發作。那個時候還沒有心臟搭橋手術或移植，所以當他從急救室被推出來的時候，醫生告訴他，“萊斯特，我們非常遺憾地通知您，您只有兩個，最多三個，星期可活了，我們已經盡力了。所以我們想請您回家。”

於是萊斯特回家了。

他非常害怕死亡，不過他跟自己說，“你還在呼吸吶，萊斯特，還有機會呢。”然後他坐下，開始不眠不休地思考。他一直被認為是個聰明人，永遠名列前茅，在那個根本就沒什麼獎學金的年代他都能獲得羅格斯大學的四年全額獎學金。

但是他又跟自己說，“萊斯特，你真蠢真蠢真蠢！所有那些累積的學識，所有那些才智都帶你到了什麼地步呀！看！你現在就是個死人啊！如果你還發現不了是什麼擋在求生之路上，無法消滅它，你就真的死路一條了！”

作為一個物理學家，萊斯特知道他得重新開始，將往事一筆勾銷，然後從零開始。所以他開始檢視自己的生命。他注意到，每次他因為極度想要什麼東西時就會生病，那種強烈的想要的感受才是他痛苦的真正來源。

他想要愛，想要錢，想要事情改變。每次他體會著那種“想要”，他就會產生某種不舒服的感受，但是他將其歸咎於疾病。然後他發現，無論何時，當他只是付出，只是愛，而不是想要什麼時，他並不會生病。

所以他問自己，“那麼，如果我能夠擺脫所有的非愛的感受，我會好轉嗎？”他考慮了這個問題並發現了一件令那時的他吃驚不已的事。

他發現，他感到最幸福的時候就是愛著的時候，那種幸福感與其說來源於“被別人愛”，還不如說是來自“愛著別人”。

那就是一個出發點。萊斯特問自己，他是否可以用此道治愈自己的病痛。所以他開始將自己所有的想法與感受在那個方向上進行聯結，從“想要被愛”到“愛著”。

他檢視了自己所有的人際關係並釋放了所有過去留下來的非愛感受。在此過程中，他又有了另一個驚人的發現：他看到，他想要改變整個世界的願望，即是他所有疾病的根源，也正是這願望讓他被這世界所奴役。他決定通過卸下潛意識裡觀念與壓力的負擔和為生命中所發生的一切負責來扭轉這一切。

此時，他發現所謂的“限制”，不過是我們人類頭腦裡的一條觀念而已，一條不難捨棄的觀念。他認識到上帝就在我們心中，我們都是不受限制的無限存在。這種認識讓他幸福了許多，他感到更加自由，更加輕盈，並且對幸福有了一個更加完整的感受。

後來，他甚至說道，我們擁有神的能力卻活得像個白痴。

好幾個月過去了，萊斯特仍好好地活著。他幾乎不睡覺，吃得也很少，繼續致力於自我開發。他修補了自己的物質形體。所有的痛苦都消失了，他發現他達到了那種不受悲傷陰影影響的快樂，他成功治癒了自己。

此外，萊斯特解密了心智的奧秘：頭腦是如何運作的，人對此怎麼做，怎麼修正它。如何矯正一個人的思想，如何捋出一份頭腦內的清單，將不需要的東西統統刪除。

萊斯特是個非常慷慨的人。他將自己的餘生花在了幫助別人發現他自己早已解鎖的秘密上。1994年，萊斯特去世了，享年84歲——在醫生斷定他只有兩三個星期可活後他又活了42年！

在他去世之前，囑咐我繼續他未竟的事業。

拉里·克蘭 Larry Crane  
2002年6月 June 2002

# 引言我們開始吧

## INTRODUCTION WE BEGIN

“不要相信任何我說的話，自己通過在生活中獲得財富、快樂、幸福和健康來證明它。”

萊斯特·利文森

*"You should not believe anything we say, but prove it out for yourself by having great wealth, happiness, well being and health in your life." --Lester Levenson*

我是拉里·克蘭，我再次向你介紹豐盛課程。豐盛並不只意味著金錢方面，還包括健康、財富等生活中的方方面面——在每件事上的豐盛。

我會引導你運用一系列不可思議且深入淺出的技巧來你消除人生中阻擋在通往真正意義上的豐盛的道路上任何障礙。在我看來這無疑是人類歷史上最神奇的發現。

丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 所著的《EQ》( *Emotional Intelligence* ) 近來佔據了紐約時報暢銷書排行榜的第一位。那本書的前提就是，在預見你在生活中能達到何等的成功與滿足的方面，情商比智商重要得多。實際上，那本書重新定義了聰敏與有效。

高曼 (Goleman) 在他的書中定義了五種組成人情商的關鍵能力。以下是對這些能力的總結以及它們是如何與豐盛課程和聖多納釋放法相聯繫的。

### 1、了解自己的情緒

自我意識——能時刻意識到自己當下產生的感受——是情商的重點。能實時監控自己的感受對於提高心理洞察力和自我認識能力是十分重要的。書中的此部分課程是為了幫助人更好地察覺自己時時刻刻的感受而設計的。

課程裡也有專門的訓練，提供讀者一份情緒的地圖與有效工具，幫助他們察覺並解決情緒問題。新的調查表明，察覺自己的情緒能夠幫助我們更好地做決定，並且讓我們的判斷少受不恰當的情緒反應的困擾。

此課程專門設置了幫助讀者消除可能使其做出令自己後悔的決定的不恰當的情緒反應的過程。

## 2、管理自己的情緒

操控自己的情緒，使它們變得恰如其分。聖多納釋放法在這方面遠遠超過情緒管理的是，它給你了一個利器去釋放或消除令你痛苦並受限的情緒和壓力，讓它們不再阻礙你表現出最好的樣子並且從人生中不可避免的挫折與挑戰中東山再起。它同樣告訴你如何去移除那些過去的精神創傷與失望的陰影遺留下來的情感負擔與思維定勢。

## 3、自我激勵

為了某個目的而整理情緒對於集中注意力、自我激勵、掌握情況和創作都是至關重要的。情緒的自我控制——延遲滿足與扼殺衝動——是取得每一種成就的基礎。而激活“流暢模式”的能力則確保了各種傑出的表現。

在我們的基礎課程中讀者將接觸到的是向其展示如何輕而易舉消滅攔在實現夢想道路上的情感阻塞的工具。在你轟掉那些尖叫著“我不行！我不知道怎麼去做！我不值得這麼好的！我應付不來！”的那些障礙後，你會發現你內心有一種與生俱來的“我行”的感覺，自然而然地把你投向更大的成功。

我們那些不恰當的情緒會導致我們衝動的行為，但是一旦你將它們釋放，則會更容易堅持自己的目標。那些已經出師的學員反饋說，堅持使用這個方法會帶來在“流暢模式”下的更大成功。此部分課程也特別設置了幫助您實現所有心中渴望的環節。

## 4、感知其他人的情緒

移情作用是人類最基本的能力之一。當你使用書中技巧的時候，你不僅將更好地覺察自己的情緒，也能更好得感知其他人的情緒，然後按照他們所需要和希望的來調整自己的狀態。

## 5、處理人際關係

從很大一部分上來說，處理人際關係的藝術就是控制他人情緒的技巧和能力。當你通過釋放法卸下了自己的情感負擔並增長了同理心後，你將自身與其他人聯繫的能力也會自然而然地提高。

當你了解到你就是自己情緒的主人時，你憑直覺就知道如何引領他人主導自己的情緒。此外，在你運用釋放法放掉自己的情感負擔後，人們會更喜歡與你聯繫，給你任何你想要的。

現在，我來談談我自己吧。我生於紐約布朗克斯區，長於一個窮人家庭。儘管我們還沒有窮到吃不上飯的程度，但是我那時認為富人住高層而窮人住地下室——我家就住在地下室裡。

作為一個年輕的男孩，我有很多很多要做的事，我非常積極上進。我勤奮讀書，從紐約大學讀到倫納德北路斯特恩商學院。當我 1957 年大學畢業時，我父親說如果我能每週掙 100 美元就非常了不起了。

我注意到我的一些畢業的朋友都開始走向成功並掙大錢了，所以我跟我自己說，“我和他們一樣聰明，他們能做到的我也能做到。”所以我開始向人生和商場發起了猛烈的進攻，就像“從我的路上滾開，我要得到我想要的，不然我就乾掉你”一樣。於是那時我成功攀上了人生的小小巔峰。

在那個時候我結了婚，有了一對雙胞胎兒子，但是根本不能擠出時間和他們相處。我從廣告業發家，很快就成為了雷姆科玩具（Remco Toys）的廣告營銷總監。在輝煌的幾年過後，我開始了自己的商函業務——Telehouse 有限公司，是業內第一家在電視上銷售記錄包裹的公司，在短期內取得了巨大的成功，百萬美元滾滾而來。

我與第一個妻子離婚並娶了另一個非常漂亮的女人。我在曼哈頓買了一幢十個房間的雙層豪華公寓。我擁有了高級轎車與私人飛機，將生意做到了全世界並掙了好幾百萬美元。然而我依舊非常痛苦！

這令我感到十分困惑。某天晚上我在回到我那位於曼哈頓的十居室豪華公寓時，讀了時代雜誌上我的專訪的門房間候了我，他說，“克蘭先生，您能住在我這棟樓裡真是我好大的榮幸啊！為您領路我很愉快！”那是周五晚九點，我記得我從電梯裡出來時是如此地糾結痛苦，以至於走過了頭，走到了露台上，我花了兩個小時思考是否要跳下去——了百了。

那一天是我人生中第二重要的日子（第一重要的是跟隨萊斯特學習釋放法那天）。但是那個週五的晚上，我同樣審視了自己的人生。我問自己到底在這個世界上做什麼，我人生的意義是什麼。

結果是我自己既不知道自己在地球上做著什麼樣的事，也找不到人生中除了掙錢之外的意義。我是如此專注於掙錢以至於我都不允許自己去享用自己掙來的錢。這是件很令人困惑的事。

那一晚，我決定去尋求一個答案。畢竟，我變得如此悲催是根本沒有理由的：我有百萬資產、美麗的妻子、非凡的遍布全球的生意、媒體的注意等等等等。但是我竟然還是如此痛苦！我對嗑藥和酗酒沒有任何興趣。

那些東西對我沒有任何吸引力——感謝上帝我沒有走上不歸路。既然我還不想就這樣跳下去結束自己的生命，我最好還是去為它尋找一個答案。

那個時候，我還不是很能接受精神病學的書籍，我對超覺靜坐或瑜伽的態度也並不開放。那些天我十分封閉但還是不願意結束自己的生命。所以我尋找答案的心也越發堅決，儘管我不知道那答案會是什麼。

那時我的妻子勸我去參加什麼新世紀課程，我去了，我參加了好幾個，想要結束我的痛苦，但是我還是找不到答案。我試了又試，就是找不到我想要的那個答案。我想要的，不過是脫離我的苦難。

我發現我是如此的憤怒，如此的恐懼，我發現自己的行為是毀滅性的，而且不是很明智，但我也不知道該怎麼辦。我參加了那麼多課程，沒有一個告訴我該怎麼做。我變得越來越洩氣。我又參加了很多其他的課程，仍然沒有任何效果。

1976年的一天，有個人來我的辦公室推銷一份郵購商品。我辦公室的牆上有一些關於心靈成長或自我約束的有趣格言，那常常會引發一場關於我正在深入研究的東西和我正在尋找的答案的對話。

那個推銷員向我提起了“聖多納釋放法”。那真是深深引起了我的共鳴，於是我決定週末就去參加相關的課程。就在那個週末，我見到了萊斯特·利文森，那個我有幸與之相知 22 年的良師益友。

我幾乎每天都給他打電話，有時候一天打好幾次。我與他遊遍全國，深深為他的清晰明淨、鎮定自若和慷慨大方所折服。他同樣是一位百萬富翁，不過他看上去並不為此費太多心血。事實上，在我們剛結識的時候，他說“人們不應該相信我說的任何話。”

所以我在此向每一位閱讀此書的讀者聲明：不要相信我說的任何話，只要去證實它就好了。

這些是萊斯特告訴我的，去證實它。因為我告訴你的每一件事都是可證實的，如果你抓住機會自己去檢驗它，證明它。我會談到一些你認為太“出格”的事，不過如果你想辦法去證實，你會像我一樣發現自己的真相。

沒有人能通過別人的傳授得到真相，他們必須自己去認識。一位教師能夠給出的是方向，只有小學生才會全盤接受。所有的真相都是可以證實的。不要接受任何口耳相傳的消息。人必須要為自己證實一切。

萊斯特告訴我的第一件事就是，世界上壓根兒沒有病菌這種東西。哇！那真是個爆炸性宣言啊，因為那幾天我正好得了感冒，打電話的時候還抽抽搭搭地。我什麼病都有，潰瘍啊偏頭痛什麼的。

我曾經每天多次扯著嗓子大喊，所以得心髒病真是遲早的事兒。我有著符合上述狀態的所有疾病，包括玫瑰熱、花粉病，以及任何人類已知的過敏症。所以我決定用釋放法來對付這些疾病。

然後，某天萊斯特告訴我，努力工作並非最終手段。我說“啥？”那時我已經每週工作7天，每天工作16個小時了。我掙了很多錢，但是非常不開心，而且對此非常困惑。

萊斯特說，“如果努力工作跟掙錢有半點關係的話，那挖溝的大叔豈不是應該很有錢？”

嗯，從某種角度來看是有道理的。那人應該怎麼做呢？他向我展示了一些特別的技巧並給我留了一些釋放法作業自己完成。

萊斯特也將釋放法戲稱為“坐業”，因為你只要坐在家裡，釋放限定性的想法與感受，好事就會發生。

這可真是個激進的主意，不過既然我對萊斯特本人有信心，而且我已經證明了釋放法在我疾病方面的成效，我決定懷著對公司的關心試一試。

於是我甚至取得了更大的成功。我發現用這些簡單的方法我能變得更富有、更成功、更開心、更健康、更聰明、工作得更輕鬆，並且在生命中輕鬆簡單地擁有豐盛。

我將要展示給你的只是如何去做，非常簡單，人人都能做。我們甚至將這個課程教給了 5 歲的孩子們，然後他們也運用得很好。

為什麼？因為我們人類有那種釋放的本能。在接下來的篇章裡，我將告訴你如何去做。首先，我們圍繞著這個話題先隨便聊聊。

也許我會討論一些讓你感到不那麼舒服的事，不過如果你釋放完、搞清楚自己狀況之後就會明白我的指導有多明確。再次聲明：“不要相信我說的任何話——去證實它們就好了。”從經驗中學習是最佳方式。

我會帶你體驗萊斯特讓我體驗過的每一個經歷。這個方法會讓你擁有無限的豐盛，你的工作會變得更簡單更智能，疾病會消失無踪，人際關係會向好的方面發展，你生活的每一方面都會有提升。而這一切是如此簡單。所以——放鬆吧，坐好，我們繼續。

現在，讓我們談談人們都在追求什麼，每個人在追尋什麼，以及如何獲得。

每個人都在尋求“沒有悲傷的純粹快樂”，或者內心的平和，不過多數人在他們的外在世界尋找它。他們希望能在某個人、某個東西上發現它，希望通過掙大錢或者奪大權來獲得它，希望通過擁有巨額財產來擁有它。

不幸的是，那樣是永遠不可能找到內心的平和的。驗證一下，想一想某個位居高位的大人物，或身價萬千的大富翁，他們有多幸福？有多滿足？他們的內心真的平和嗎？

我們再看那些嘗試從人際關係中獲得幸福與寧靜的人們。親密關係能夠帶來內心的平和嗎？驗證一下，你自己是否擁有沒有悲傷的純粹快樂，內心的平和，而你又是在何處尋找它們。

你是否在一個並不快樂、或者說相比之下不太快樂的人身上尋找？為了尋找寧靜與幸福，你必須從心開始。通過釋放你的限制，你會發現原來你早已是無限的了，你可以做任何你想做的事。只要你放下一切限制性的想法。

內心的平和意味著一個平靜而不是躁動的內心。這就是為什麼只有少數人能找到它。我們從外界尋找內心的平和，但是唯一能找到內心平和的地方就是平靜的內心。一個人的內心越平靜，他就會越強大。這就是我們要探索的。你會學到如何自己去完成這一切。

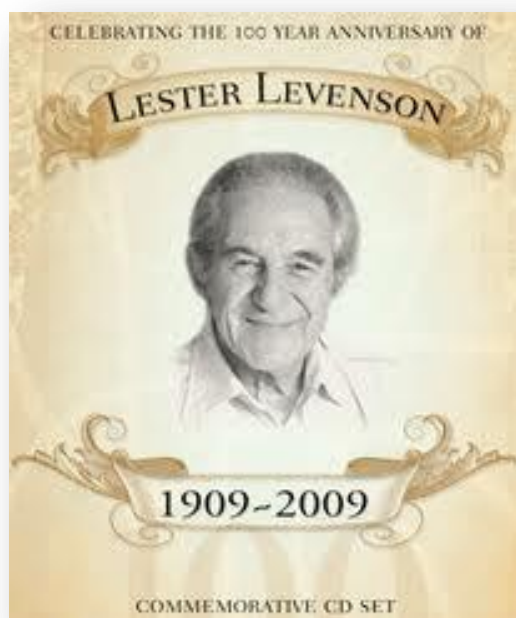
迄今為止，聖多納釋放法只是在少數小團體中口耳相傳。已經有大概 40000 人習得了這一方法。

在萊斯特教給我他那著名的“坐業”（坐著釋放就能得到所想要的方法），那個檢驗自我潛意識，捋出自我潛意識清單並逐個突破的方法後，我開始教授釋放法。

這方法不需要做分析，我也不會激勵你或者用巧妙的口號煽動你。我不會告訴你釋放具體是如何完成的，也不會僅僅帶你從萊斯特帶我走的路過一遍。記住，你如果要從中受益，就得親身體驗！

如果你只是理性地讀這本書，你不會從中獲得很多。然而，如果你真的去做了這些聯繫並體驗釋放的過程，你會發現人類歷史上最不可思議的、驚天動地的寶藏，即一個解鎖潛意識，調出心智清單，檢視並破除你所不想要的的方法。

它是如此含義雋永卻平易近人。再次說明，不需要做分析。這個方法不需要你去分析過往的負面經歷。畢竟，如果我手指里扎了一根小刺，我真心不關心我從哪里扎到的、如何扎到的、它有多大、什麼顏色、或者誰把它扎向我等諸如此類的問題。我只是想盡快用鑷子拔出來。釋放法就能做到如此簡便易行。



# 第一章 釋放法和它在我們生活各方面的深遠影響

## CHAPTER ONE THE RELEASE TECHNIQUE and its profound effects on every aspect of life

釋放法獨一無二的特徵

Unique Features of The Release Technique

1、釋放法是唯一能夠確保你從根源上消除壓力的方法。與那些試著去控制、逃避、或者對抗壓力的症狀與效果的方法截然相反的是，釋放法讓你去感受壓力。

2、釋放法讓人自我增能，幫助人自立自強，而不是讓人對諮詢師、訓練者、或者其他外在的權威人士產生依賴。

3、釋放法隨時隨地都能發揮作用，在你生活或職場的方方面面。

4、釋放法的結果是隨時間而增長的。消除壓力的效果是累加的。你越是頻繁地使用這個方法，你創造行為上的積極變化以及應付困境的能力也就越強，事情也會變得更加容易。

5、這個令人興奮而有所啟發的課程將幫助你——

※ 將自己從阻礙自己擁有生命中一切值得擁有的東西的恐懼中解放出來

※ 讓自己擺脫那些阻礙你的失敗習慣，比如說拖延症

※ 發現滿足的真正內涵以及如何獲取它

※ 輕而易舉地在任何你想要的時候感受到愛

※ 學習如何去相信自己

※ 不再憂慮重重，自欺欺人

※ 從更高級的自我中接收答案，而不是被陳詞濫調或苦思不得所折磨

※ 不再自我否定

※ 掃除歲月遺留下的困惑

※ 擁有豐盛的健康、快樂、和財富

※ 毫不費力地完全掌控自己的人生

聖多納釋放法是獨一無二的。它不是其他任何課程或方法的彙編或模仿。因此它不會重複任何訓練課程或個人成長培訓中的過程。

如果你在進行的過程中遇到了困難，可以諮詢釋放法熱線 818-385-0611，從周一到週五的上午 9 點到下午 5 點（大西洋標準時間）在線。

多年來，我都在向財富 500 強公司的高官們教授豐盛課程。我也私下里訓練過不計其數的醫生、精神病醫師、體育或娛樂名人、推銷員、管理者、以及家庭主婦放下所有的問題、有害情緒和所有形式的壓力。我稱之為釋放。

大衛·霍金斯博士（Dr. David Hawkins），眾所周知的行為矯正分子精神病學之父，與諾貝爾獎得主萊納斯·鮑林（Linus Pauling）合著了一本與此主題相關的課本，其中對聖多納釋放法進行了科學的研究。

霍金斯博士表明，“釋放法比目前市面上所有其他緩解對於壓力的生理反應的方法都要有效。在我對各種各樣減緩和覺察壓力的課程的研究中，釋放法以其完全的簡便、高效、無可疑觀念和立竿見影的效果遠遠超出同類方法之上，它簡單又樸素的外表下隱藏著無窮的力量。

簡單來說，此法能夠釋放情感上的依戀與憎惡。運用這個方法能夠證明千百年來那些哲人的觀察結果——貪愛與厭惡是所有痛苦的根源。

心智，及其想法都是靠感受驅動的。每個感受都是成千上萬條想法累積的衍生物。因為大多數人一生都在抑制和逃離自己的感受，而被壓抑的能量會越積越多並通過身心痛苦、功能障礙、情感病態和人際關係中的行為失調來尋求宣洩。累積的感受會引起疾病，也會阻滯生活各個領域的成功。

以下將釋放法的好處概述為這幾個層次：

**身體上**——被壓抑的情感的釋放能夠減少多餘能量進入身體的自主神經系統，不再阻塞人的經絡系統（所謂針灸經絡系統，之後被人體運動機能學所證實）。因

此，如果一個人經常做釋放，他身體上或心理上的失調會好轉，長此以往最終會痊癒不再發作。也就是說，人體的病理化進程會得到一個綜合的扭轉，讓身體回歸到最佳功能狀態。

**行為上**——釋放法會使焦慮和負面情緒大幅減少，所以人將不再需要藉助毒品、酒精、娛樂或嗜睡來逃避現實。因此，人會感到生命力、能量和幸福感的提升和方方面面高效而輕鬆的運轉。

**人際關係**——在負面情感得到釋放後，正面積極的情感也會相應增加。所有人際關係上都會很快發生顯而易見的進步，因為你愛的能力增長了。

與別人的衝突大大減少後，工作上也會表現更出色。有害障礙的消除能夠讓事業的目標更容易達成，也會讓因愧疚而生的自暴自棄行為日漸減少。

你將減少對理性分析的依賴，更多地跟隨直覺去做。在此過程中，伴隨著壓抑著的消極情感陰影之下的人格成長發展的重新開始，你經常會發掘出自己想都沒想過但是以前早已擁有的創造力與心靈能力。

依賴性的急劇緩解是十分重要的，因為依賴性是所有人與人之間關係的痛苦之源，是在極端情況下會引發暴力或自殺行為的苦痛與煎熬的基礎。侵略性和敵對行為也會減少，變成對他人的接納與愛意。

**情感成長**——聖多納釋放法最顯而易見的效用是情感和 psychological 成長的重新開始以及那些長期存在問題的解決。體驗釋放法在掃除通往成功與滿足的障礙方面強有力的效果會讓人感到十分愉快和滿意。

不久我們就會發現，那些我們曾傻乎乎地信以為真的限制、負面信念和許多其他的念頭都僅僅是積攢起來的一堆消極感受而已。當那種感受被放下後，思維模式就能夠從“我不行”轉化為“我行”。

從課程學員的報告來看，情感成長的速度與他們釋放消極感受的連貫性有關，與年齡無關，從青少年到老年人都從中受益，並無差別。那些被抑制的消極感受需要相應的能量來保持被深深淹沒的狀態。

因此，當消極感覺被釋放走後，那些能量也可以用在更有建設性的地方。因此用於創造、成長、工作、以及經營人際關係的可用能量會大大增加。這些活動的質量和樂趣也會相應提高。除非與他們作對的障礙能夠被解決掉，大多數人將因想方設法提高這些活動的質量而精疲力竭。

**解決問題**——多數情況下，釋放法在解決問題方面的成效是十分驚人的。理解此處涉及的步驟很重要，因為它比世界上其他同類方法都難一些。

問題背後的感受被釋放後，任何你可能會有的、關於這個問題的感受也應被釋放了。

當你完完全全釋放完後，會發現答案已經在前方等著你了，根本無須再找。想想吧，相較於大腦在解決問題時常常進行的那些冗長無效的嘗試，這個方法是如此簡便易行！大腦經常沒完沒了又舉棋不定，在一個個似是而非的答案中摸索。它無法確定的原因是找錯了地方。

釋放法在所有的決策方面也很有用。當你理清潛在的感受時，所作的決定也會更實事求是和明智。想一想你過去做過的決定，你多少次改變了主意卻因無法回頭而留下遺憾？那是因為在你的決定後面盤旋著一種無可名狀的、有待釋放的感受。

然後，當決定被實施時，潛在的感受也會改變。於是，從新的感受來看，那個老的決定並不是你真正想要的。這種悲劇發生得如此頻繁，以至於好多人都開始害怕決策。

用釋放法來解決問題總是能夠很快起效果，即使是常年存在的頑症。為了弄清它到底有多快，不如自己試驗一下。找一些長期困擾你的問題，停止尋找答案，看看是什麼潛在的感受導致了問題的產生。一旦你釋放了那個感受，問題的答案就會自動浮現出來。

**目標制定與實現**—— 1982年8月的《腦心公報》(Brain/Mind Bulletin)上刊登了一篇關於這個話題的釋放法論文，名為《急切的想要也許會阻攔得到》(Intense Wanting May Bar Getting)。其中寫道，“想要改變某些事的想法正是最需要改變的基本障礙。

渴望會使我們的匱乏感更強烈、需求感更強大。諷刺的是，這些感覺反過來會讓人看不清如何去實現自己所渴望的。釋放法能夠消除這一矛盾催生的壓力。這一系統很明確地將火力集中在釋放因期望未被滿足而產生的挫敗感和緊張感上。”

**生活方式**——你會注意到許多你的活動，比如愛與恨，都是建立在恐懼、憤怒、愧疚、以及自尊自傲的基礎上的。當某一區域的它們被釋放掉後，你會獲得勇氣。那時，你的生活也會發生真正的變化。

或者，即使你進行的活動沒有發生改變，那結果也會因為新的動機而與以前不同。至少，你情感上所獲得的東西會不一樣，你也許會感受到快樂，而不是令人痛苦的滿足。你會發現你做事不再是因為你別無選擇，而是因為自己喜歡。你對能量的需求也會減少。

你會開心地發覺自己愛的能力意想不到地提升了。你做越多釋放就會越充滿愛心。你的生活會越來越有愛，你享受與人們在一起做喜歡的事並且越來越愛他們。當這一切開始時，你的人生也就開始改變了。

你會看上去就像變了一個人，別人給你的回應也會不一樣了。你是如此放鬆、快樂、充滿吸引人的魅力。服務員和出租車司機會突然神奇地變得專注而有禮貌，你會想，“發生了什麼事？”（答案就是你啊~）你越來越靠近你內在的力量中心，這些都是自動發生的。

你現在正向對你有利的方向影響著每一個與你接觸的人。愛是情感能量共振系統裡最強有力的一環。為了愛，人們會不惜一切代價，會做出某些金錢不足以誘惑出來的事。

簡直有無數的例子可以說明當“我不行”被釋放掉之後，一個人的人生會多迅速地擴展。換句話說，長期存在的生活狀況會突然自行分崩瓦解，快到令家人和朋友不太適應。

出於約束、恐懼、內疚、或者某種責任感而做的事會被拋棄。更高層的意識會改變你對事物的看法，你的眼界會更加開放。許多人們為之努力的東西突然間變得毫無意義。

金錢、地位、聲譽、權利、野心、競爭力、對安全感的需要……都會一一消失，被更強大的動機所代替：愛、協作、滿足、自由、創造性表達、意識拓展、理解，以及精神覺醒。

於是你會越來越借助直覺和感受，而不是邏輯推理與分析思考。陽剛之人會發現自己身上的陰柔，反之亦然。僵化的模式為靈活圓滑讓位。比起安全，探索發現變得更重要了。

頗為自相矛盾的是，在這個更高端的意識階段，你將會認識到達成目標有多容易，不管是什麼目標：關係親密、地位提高、財富日增、身體健康……生活像是自然而然地提高到了從前想都不敢想的層次。

個人生活中找到了動力，運轉前進取代了那些一潭死水止步不前的生活模式。關於釋放法的一個驚人發現就是重大的變化往往發生得很迅速。

糾纏一生的模式可能突然就會消失了，存在已久的舒服可能在幾分鐘、幾小時、或者一天之內就被放下了。

這種迅速的變化往往伴隨著一種增強的幸福感和活力。釋放掉消極性之後，原本被消費於此的能量被節省下來，流向積極的態度、念頭、和感受，因此個人權力也會顯著提高。你的念頭會更加有效，做事會越來越事半功倍。

通過消除懷疑、恐懼和束縛，你的意向會變得更強有力，同時動力也因此而激活，那些以前看起來不可能實現的夢想都變成了可行的目標。

### 心理學問題的革命——與心理療法的比較

#### Resolution of Psychological Problems--Comparison with Psychotherapy

一般來說，釋放法比任何一種心理療法都要快，它也更能讓人解放，更能刺激人的心靈覺醒與成長。然而心理療法更像是為了闡明底層模式而設計的。釋放法很大程度上能夠促進和加速心理療法，提高心理療法的目標。

心理療法在理智層面更讓人滿意，一是因為它本質如此，二是因為它更關注行為背後的原因。然而，這也成為了心理療法的弱點。心理療法過於注重建立理智病識感，而情感治療的進程是緩慢、痛苦且被刻意迴避的。

釋放法無論何時關注的都是情感層面上的觸發點，而不涉及理智。一旦情感上的觸發點被釋放後，理性邏輯所追求的那個原因也將自己浮現出來。

釋放法有某種多米諾骨牌效應，即一種消極感受的釋放會引起其他消極感受背後的能量的流失，所以連鎖反應的好處連續貫穿。

例如，一個受過高等教育的成功人士大半輩子都受著強烈恐高症的折磨，同時還遭受著許多問題的壓迫。當他接觸到釋放法之後，他忙於釋放關於生活中那些嚴重問題的感受與恐懼，而沒有專門去釋放他終生的恐高症。

當他不久後面臨一個要站在屋頂上的情況時，他驚訝地發現那種恐懼已經減輕許多了。他又驚又喜，人生中第一次爬上梯子以及站到摩天大樓的屋頂上感受這份新的自由，當然，他站了近一個小時都沒有感到絲毫不適。

這件事說明了當一種恐懼被釋放後，所有的恐懼都隨之減弱了，無一例外。

釋放法的目的是消滅所有煎熬和痛苦的根源。聽上去確實有點激進有點驚人，不過事實上就是這樣！

從根本上來說，所有的消極情感源於小我。當你釋放了足夠多的消極情感後，大我就會展現。當你成功將小我從自我上分離出來的時候，它就會消散。苦難之源也會因此失去最重要的力量補給。

我們每個人都有一定的限制，與我們積攢的消極感受的數量直接相關。當這些感受背後的壓力被釋放後，那種情感也不會再發生。

例如，如果你持之以恆地釋放恐懼，最終將它消耗殆盡，那麼此後你將很難，幾乎不大可能再感到更深層的恐懼了。想要再喚起它需要日益增多的強烈刺激才行。最終，釋放了那麼多的人不得不努力尋找恐懼。

憤怒也大大減弱，所以再激烈的挑釁也難以激起你的怒氣。一個幾乎沒有恐懼與憤怒的人首先就會隨時感受到愛，並且體驗到自己對生活中人與事、悲歡與離合的富有愛意的接納。

釋放法的目標是讓你獲得豐盛，以及一個不會被任何人和事擾動的境界，讓你永遠幸福，沒有痛苦和悲傷。心理療法將某些水平的行為判定是健康的，但是從釋放法的角度來看，這簡直無法接受。

比如，在心理療法看來，恐懼、憤怒和傲慢也許是可以接受的運行狀態。不過，就像我們已經了解的一樣，這些心態之下是固有的破壞性，而它完全不是必需的，也可以輕而易舉地通過釋放法消除，從而讓人變得豐盛。

我願世界上每個人都能盡可能達到最高階的狀態，世界因此變成人人夢想中的天堂，在那里人們的生活美滿又順利，每個人都尊敬並關愛別人。

所有的不幸和疾病都逐漸消失。人們心中不再有破壞性的、關於戰爭的想法，取而代之的是與之相反的愛、美、和快樂。

總而言之，我全部的願望就是每個人都能充分了解我所了解的東西，所有的痛苦與不幸將因此終結。

向你展示如何獲得豐盛很簡單，因為你內心早就擁有獲得豐盛的能力。記住，成千上萬的人已經證明了這一點。

事實上，不久之前，所有我們幫助過的人都通過口碑的方式幫助了我們，你能想像成千上萬的人僅以口口相傳的方法來幫助你嗎？

在科學地證明過這套系統能在任何學習它的身上生效後，我唯一的願望就是讓盡可能多的人接觸到這個方法，學習如何順利地獲得豐盛。而你在成為許許多多為自己尋找豐盛的人中的一個，歡迎加入！



## 第二章 充分利用這個課程

### CHAPTER TWO GETTING THE MOST FROM THE ABUNDANCE COURSE

研究聖多納釋放法的學者在成千上萬學習者的事例中發現，唯一能夠使釋放法在短期產生巨大成效的方法就是實踐。在書中讀到它只能從理性上吸引你，但是只有親身體驗才能讓你迅速認識到這一實用方法的巨大優勢。

為什麼呢？因為一大堆從理性上吸引人的材料是不會有什麼作用的。為什麼？因為純理性的方法太慢了！萊斯特發現了這一點。

他一生中閱讀了也學習了很多東西，不過關鍵時候一點用都沒有。真正幫到他的就是釋放法，他快速試用了此法並發掘運用了自身潛能。你也可以的！

而且，這也應該能讓你明白你以前嘗試過的方法為什麼沒有起作用。一旦你試圖從理性上去喚醒潛能，就會將大量的時間花在試著分析意義上，如果真的可以做到的話。學習釋放法，你將自己去發現、證明、和實踐它，然後當即開始使用它。

釋放是你一定要體驗的過程。你不用去刻意學習釋放，除非你真的按部就班地自己過一遍釋放的過程。

想要從完全理性的方法理解如何去釋放，只通過閱讀了解它而不去親身體驗它就像學游泳不下水，只想靠理論解決問題一樣（或者是坐著讀書學騎車，想從書裡了解巧克力的味道卻不嚐一嚐一樣）。

你真的只需要去親身體驗它，因為這是不可能靠理論解決的。這本書你要用一個特殊的方式來讀。你需要成為一個參與者，為了感受釋放而認真做練習。在這之後，你就有能力創造你應得的不受任何限制的生活了。

擁有了這本書就像擁有了一個隨身攜帶的指導者，任何時候你想尋求幫助的話就翻到相應的部分。然後你就只要坐在那裡，輕輕鬆鬆地看著自己的束縛灰飛煙滅，多簡單啊！

期間，你會有機會處理掉那些對你很重要的問題。在我帶你，就像萊斯特帶我，體驗這過程時，你會對釋放法有更加深入的了解。

別忘了，你的第一手經驗才算數——你去學習它，體驗它，而不是只聽別人講。然後你就能永遠擁有它。這是個令人興奮的經驗性學習過程。

想一想如果能擺脫所有的束縛，會發生什麼事。如果你不再給自己設限，把自己從所有障礙性的束縛中解放出來的話，你的生活將會如何變化。如果你擺脫了愧疚呢？擺脫了恐懼呢？擺脫了拖延症呢？擺脫了自我否定呢？

上述所有感受都可以被釋放，釋放法將確保這一點。這真的很簡單，我只要求你跟隨我的指導。我將像萊斯特帶領我一樣輕柔地帶領你體驗整個過程，然後你將變得快樂、健康、富有、而且聰慧。

在此，我歡迎你進入人類歷史上最為驚險、深刻、不可思議的旅程——**豐盛課程**。

在讀第三章之前，請你寫下參加此課程的目的和意圖，寫出你想從此課程中得到什麼（可以不止一條）。

使用後面附的表格。知道自己想要去向何方是非常重要的。就像在未知的領域駕駛而又沒有地圖一樣，如果你不知道自己的目的地，也就不可能到達。

多數人對於前路是十分迷茫的，不知道要到哪裡去。我們希望你弄清楚自己的方向，花一點時間考慮你參與的目的是什麼，並把它們寫下來。（記得我說過你要參與麼？就從此處開始吧，停止閱讀，寫出你的目的和意圖。）

為了最大限度地從豐盛課程中受益，請逐章閱讀。按照出現的前後順序做練習是很關鍵的。

就從拿起一支鉛筆開始，在下一頁寫下你對此課程的意圖和期待。

### 你對此課程的意圖和期待（你想要獲得什麼）

WRITE YOUR INTENTIONS FOR THE COURSE

(What you hope to accomplish)

這是一個讓你關注對你而言非常重要的問題的好機會。請將下面的表格看做一張“心願清單”，寫下你想要改變或改善的事情，不管是私人生活方面還是事業方面的，生活中任一領域的都可以。

你可以時不時地回頭查閱自己想要處理的問題。豐盛課程是你生命中許多美好變化的開端，所以讓你的清單超越你自己的估計吧。

私人生活方面：

---

事業方面：

---



### 第三章 讓我們鑽研地更深一些

#### CHAPTER THREE LET'S DELVE DEEPER

愛不僅會帶來全宇宙的力量，還會給你所有的歡愉和智慧。——萊斯特·利文森

Love will give not only all the power in the universe, it will give all the joy and all the knowledge

--Lester Levenson

現在我們要開始學習如何釋放、放下、並消除任何干擾我們的東西。

你腦海中常會產生一些好的不好的聲音。問問自己，那是誰的聲音呢？難道不是你自己的聲音嗎？

既然是你自己的聲音，那肯定是你自己設定了它，因此你也完全有能力消除它。

為什麼你要忍受著那些會把你逼瘋的聲音呢？晚上吃了一頓大餐，為什麼之後不久你發現自己又站在冰箱前面大吃特吃呢？

為什麼你覺得你必須責罵某人，即使你知道那會給你自己帶來大麻煩？為什麼你開車的時候變得如此焦躁，以至於開始追逐前面那輛車子？誰說我們必須要做那些事？

不幸的是，情感統治著我們。有種說法，世界上總是在上演著病態情緒。我們的反應越激烈，問題也就越嚴重。所以讓我們探索如何消除腦海中那些負面的想法和感受（那些聲音）吧。

我們肩膀之上的所謂的“頭”，其實只是一種紀錄-回放裝置。它唯一的機能就是紀錄和回放發生在我們身上的一切事。如果你要求它想出掙百萬美元的方法，它會回溯你所知的關於掙百萬美元的事。

如果你向它詢問自己的健康狀況，它會馬上回放你以前多年來收集的關於健康的信息。不幸的是，這一裝置也會回放那些預置的聲音與想法，即使是在你不想聽到它們的時候，即使那會干擾你的注意力、睡眠、以及內心的平和！

## 對付感受的四個方法

### FOUR WAYS OF HANDLING A FEELING

一般來說，世界上已知的處理感受的方法有三種：壓抑（隱藏）、表達（宣洩）、以及逃避（敷衍）。

我們在此向你提供第四種選擇，那就是聖多納釋放法，讓你釋放感受並解放負面能量。

#### 1、壓抑（隱藏）

這是你處理感受最常見也是最有害的手段。壓制感受會造成壓抑的能量或壓力越積越高，最終會導致你不自覺地做出你並不想要或在頭腦清醒時不會去做的行為。壓抑感受最終會對身心健康造成傷害的。

#### 2、表達（宣洩）

表達是將感受傾注在行動上，某些時候會給你短期的解脫感。然而，這僅僅是短期內緩解了感受之上的壓力，而沒有真正將感受消除。對於我們發洩的對象來說，發洩當然並不是令人愉快的。而且許多時候當我們為自己的行為感到愧疚時痛苦還會進一步加深。

#### 3、逃避（敷衍）

我們打開電視、走進影院、吸煙、鬼混、聽音樂、或者喝酒等等，只要能遠離那些讓我們不安的感受就好。不過感受並不會因此消失，它們還在哪裡，只不過下移了一層，在你自己都無法發覺的地方危害著你。

#### 4、釋放

這個方法讓你放下的是感受本身。這是處理感受的最健康也是最好的方法。每次你運用這一方法，你就清除了一點壓抑的負面能量。

這個方法讓你漸漸釋放感受背後的壓抑能量，直到最終所有壓抑能量都被清除了，你就會更解脫、更鎮定。隨著時間的前進，你自然會變得自由又從容，頭腦也更清楚。你的目的和方向會更加積極有建設性，導致更好的決策和生產力的增長。

## 第四章 釋放的方法

### CHAPTER FOUR THE METHOD OF RELEASING

“幸福是不含情緒的毫不費力的安寧，不幸中摻雜著能量、情緒、和費力。”

——萊斯特·利文森

*"Happiness is calmness with no emotions or effort; unhappiness involves energy, emotions and effort."*

*--Lester Levenson*

我希望你回想某個讓你感到特別焦慮煩心的人或情境。(先不要用你目前生活中最糟糕的事，我們會逐漸進行到那一步，就像學走路之前要先會爬一樣。

你現在仍處於一個學習的階段，但最終我們能夠讓你在更為複雜的事情上運用它。)所以，回想某個職場上或家庭裡你很討厭的人，或者某個你想要改變的狀況。

輕輕低頭，指向你的胸腹之間，那裡是你的感覺中心，也是你抹除東西的場所。

那裡有“抹除模式”和“抹除按鈕”。如果你只使用頭腦，那它能做的只是紀錄和回放信息而已，不能幫你抹除念頭或感受。如果你使用胸腹間的“抹除按鈕”，你就能開啟“抹除模式”。

因為這個概念對你來說還是很新穎特殊的，我們先簡單試用一下好讓你更容易理解這個經驗。

所以，現在回想一個你生活中令人不甚滿意的人或事。將頭垂向你的感覺中心(胸腹之間)。頭腦被停機，感覺中心被激活，“抹除模式”開啟。

你會注意到在你的胸腹之間湧動著一股無用能量。花些時間去注意它，我們只是在那片本應和諧的區域中尋找那股能量，它也許是一種揪心的感覺，或者是一個疙瘩。再一次，去注意那裡無用能量。

要想開採石油，就得先找到石油再把鑽探設備，比如管道什麼的，下放到油槽。然後打開管帽讓油氣資源噴湧而出。在科威特，人們用水泥封住石油鑽探設備，以防石油在薩達姆轟炸的時候外湧。

現在，那股有害能量被困在了我們的胸腹之間，它也需要離去。問題就在於，讓它離開不能使用頭腦，只能使用你胸腹之間的感覺中心。

所以，再一次，回想一個特別困擾你的人或事，低下頭，想像你將一個虛構的管道伸進了那股不需要的能量中，將管帽打開，讓那股能量順著管道噴出來。

現在，讓更多的東西噴出來……越來越多……

注意一下你是否變得更輕鬆了？現在我們要的就是一點輕鬆的跡象來證明你可以抹除一些東西的。

你也許已經可以感覺到在你再次回想那個不悅的人或事時，不再感到那麼困擾了——就是一秒的事。

現在再回想一個生活中不甚滿意的人或事，將虛構的管道插進那股無用能量裡，打開管帽讓它噴射出來。

如果那裡還是有很多負面能量，就意味著你要進入地更深一些。所以把管道插進那股能量裡，越深越好，然後讓它通過管道釋放出來，釋放得越來越多……現在回想一個使你不安甚至憤怒的事，垂下頭去感受胸腹之間那股無用能量。

這暫時會讓頭腦停機，讓你意識到胸腹之間緊緊攀附的無用能量。現在你能只是讓它離開嗎？邀請它沿管道上行，越來越多。

如果虛擬的管道設備不管用的話，你能不能轉而去想像在那股能量、那種困擾所在的地方開一扇窗戶？盡量將窗戶敞開，讓能量從窗戶裡離開，越來越多。

檢查一下，自己是否還像沒有釋放能量的幾秒鐘之前那樣感到困擾？再一次，我們要尋找那種放鬆的感覺。

現在我們或多或少已經會爬了，開始探索如何使用這個絕妙的方法了。它是如此不同尋常，但人人都能使用它。所以再多體驗幾次吧！

再回想一件困擾你的事，一件使你感到憤慨或心煩意亂的事。你能不能讓那股不需要的能量上行？邀請它從胸腹之間升起來並且穿越管道釋放出來，越來越多。

注意，很重要的一點是不要去評判它，只是告訴自己，它不好也不壞，只是一個路過的現象。

看你能否認識到它只是個路過的現象。你釋放得越來越多，越來越多，不需要去分析它，只要讓它穿過你就好。記住，對付手指上紮的小刺你不需要去分析，只要把它拔出來就行了。你釋放得越來越多，越來越多……

現在，回想一件讓你受到驚嚇的事，也許是過去的某件事。將頭垂下——把它停機。

再一次，去尋找胸腹之間的不需要的有害感受並且讓它沿管道釋放出來。它自己也會主動想要離開的，一旦你暫停了頭腦、激活了胸腹之間的釋放模式。你能夠讓它離開嗎？讓更多的負面感受離開嗎？

回想其他困擾你的不滿意的人和事，你能夠讓那些能量浮到表面並穿過你離去嗎？它們不好也不壞，只是路過的能量而已。

現在我們要做的就是讓任何能量都能穿過去，不管是好的還是壞的，只把所有能量都看做從我們身上經過的現象就好。

因為如果我們覺得它是好的，就會試圖留住它，停止釋放；如果我們覺得它是壞的，就會想要抑制它，也會停止釋放。我們一定要讓所有能量都穿過去。記住，能量自己也是想要離開的，所以打開你的釋放模式讓它們離去吧。

現在回想一個職場上或者生活中令你煩惱的人。垂下頭，暫停你的記錄裝置，去關注胸腹之間的不需要的有害能量。讓它們浮到表面並穿過你離去，越多越好。

現在檢查一下你是否還像以前一樣那麼糾結。你很有可能已經不那麼糾結了，那麼你也由此向自己證明了，腦海裡的聲音是可以被抹除的！

很多時候，剩餘能量還會殘留在身體裡，你得找一個特別艱難的環境、特別根深蒂固的狀況來檢驗。不過這只意味著你需要多做釋放，畢竟它存在了那麼久。

作為一個物理學家，萊斯特·利文森對能量很有了解。他說這種不需要的有害能量比光子還要小。

每次有什麼惹惱了我們，我們會對它做什麼？我們抑制它，藏起它，把它推回到潛意識裡，因為集中在那上面會讓我們很不安。我們不想聽到它的聲音，不想看到它，只想擺脫它——所以我們藏起它。

每次能夠激怒你的小事（如被人踩了腳，有人對你大吼大叫或令你失望，有人超你車等等）發生時，我們是如何應對那股湧動的能量的呢？

我們藏起它。隨著我們慢慢長大，這種能量持續堆積。

當我們儲存了夠多的能量（它依然是比光子還小然而十分重要）時，它們開始充斥我們的整個身體並壓迫我們的器官、胃粘膜、背部。這就是頭痛、身體疼痛、以及其他令人不快的身體感受的起因。當負面能量越積越多時，就會開始影響身體和器官的正常運轉。

這種能量是可以被消除的，而且當我們放下它的時候，身體也就能恢復正常了。如果身體沒有被負面能量損害的話，它會成為一個很好的醫生。

想一想，還有更多的可以放下的能量嗎？只要讓它浮到表面並穿過你離去，同時要明白它既不好也不壞，只不過是路過的某種現象。

放吧，放吧，越多越好。

我們還能對這種無用能量做什麼呢？有的人通過尖叫怒吼痛哭把它發洩出來。而它們越積越多、引起大麻煩的時候呢？我們還是直接把它們束之高閣，然後想法壓抑或逃離。我們度個假，聽聽歌，喝點小酒。然而當我們再次意識到它的存在時，又會為之困擾，回到隱藏壓抑的死循環中去。

我們現在所進行的並不是教你如何去抑制能量。我們學習的是如何喚起那些可以被消除的能量，讓它們湧上來然後傳過去。

就像我們上面提到的科威特的情況一樣，要用水泥封住油井，石油才不會白白噴出來。我們的能量也是如此，它很想出來。只要一直開啟抹除模式就可以了。

就像人體的一塊肌肉，釋放法是需要練習的。當你開始練習它，而且練得越多就越能感到，它就會變得越來越容易且令人愉悅。

例如，你在開車，那麼閉上眼或者低下頭肯定是個壞主意。然而，你可以把手放在你的感覺中心（胸腹之間或者任何你感到能量存在的地方），暗示自己要釋放那個地方的能量，以此提示你要從感覺中心而不是頭腦著手做釋放，頭腦是不可能為你開啟抹除模式的。

你可以把手放在胸腹之間或者任何你感受到那股無用能量的地方。這一行為會提醒你能量在哪裡，提醒你要放棄頭腦而是讓能量從感覺中心釋放出來。

再一次，回想另一個令你煩惱的人或事（或者同一個帶著殘餘能量的人事物）。你能夠只是讓那股能量浮到表面並穿過你離去嗎？釋放得越多越好。

我們有不同的釋放方法。我們觀察一下壁爐及其工作原理，如果我們只是生火而不打開煙道的話會發生什麼事？屋子裡會充滿煙塵，我們被嗆得連連咳嗽。

釋放負面能量也是同樣的原理。當我們打開煙道的話，煙塵會怎樣？它會更容易離去，幾乎不費力。

而我們要做的就只是打開煙道而已，煙塵顆粒就會自己飄走，感受也是一樣。這種能量是很容易流走的。你能夠讓更多的能量離開嗎？再多一些呢？更多呢？

回想另外一個生活中困擾你的“不滿意”。你能讓那種能量從胸腹之間浮上來並穿越你嗎？試得越多越好。

同樣的，困惑也僅僅是一種能量。有了釋放了，你就再也不用為某事困惑不已了。

試著回想某件令你困惑的事，垂下頭，讓它停機，將那支神奇的管道伸向那種無用能量。讓困惑離開。確保困惑背後的能量浮到表面，讓它穿過你。

釋放更多，越來越多。現在看一看你是否感到更清楚了，垂下頭，你應該感到你更加輕鬆和明白。這讓你知道你走對了方向。

繼續讓那困惑上浮並穿越……它不好也不壞……它就是個現象……釋放更多……越來越多。現在回想另一個令你困惑的事，它不過就是種能量，你能只把它看作能量，看作只是要路過的現象嗎？

暫停你的頭腦，垂下頭或者將手放在感覺中心上，然後讓那能量穿越你，越來越多的能量穿越你。

注意，此時你很可能變得更輕鬆了，那是一種很美妙的感覺。所以你能允許更多的能量浮到表面穿過你離去嗎？不要關閉你的釋放模式，讓那神奇的管道一直開啟。記住那能量不好也不壞，只是路過的一種現象而已。

所以，不管你處於哪種情境之中，你都可以將你神奇的管子插到能量裡，讓它浮上來——它是那麼想要離開——並且允許它穿過你。你要明白，雖然你不能釋放別人的能量，但是可以釋放自己的。這會讓你保持愉快，不論何事發生。

回想另一個生活中困擾你的人或事。讓那能量浮上來穿過你離去，釋放更多，越來越多。

你知道它不好也不壞，只不過是路過的現象而已。釋放更多，越來越多。再回想一個令你不安的事物，讓能量湧出。它就盤桓在胸腹之間，想要離開。那麼就讓它穿過去吧。釋放的越多越好。

現在，回想一件生活中你想要控制的事，一件你希望它並非如此的事。垂下頭並注意那種想要改變這件事的感受。

這種控制欲會再次引發一股無用的能量，一股匱乏的能量。將管子插入那股能量中，讓它上浮並穿越……它不好也不壞……就是一股路過的能量而已……多釋放一些……越多越好……

現在回想另一件你想要改變的，甚至希望它從未發生過的事。將頭垂下，注意瞬間升騰起的那股無用能量。讓它穿過去好了，越多越好。

這個方法也對疲憊、飢餓以及許多其他感受起作用。你可以在下次感覺到疲憊或飢餓時，或者僅僅是不想向某種感受屈服時嘗試這種方法。

只需要讓頭腦停機，垂下頭或者觸摸感覺中心，讓能量上浮並穿過你。如果你現在就感覺很累，就試著放下書，垂下頭，感受胸腹之間存在的那股無用能量，讓它穿過你。記住，它不好也不壞，你根本就不需要去分析理解它，只需要釋放它。

感受一下你是否感到飢餓或者想吃東西。再一次，讓頭腦停機，去注意胸腹之間的有害能量，讓它浮到表面並穿過你離去。

如果你正感到一陣輕飄飄地（這很有可能），就讓能量繼續穿越，不要試圖去停止它或分析它，讓它繼續穿過你就好，越多越好。

## 我們如何看待這個世界 HOW WE SEE THE WORLD

我們每個人都是生而積極的。然而，我們一直盡力用頭腦來分析分析再分析，因此我們的雙眼被蒙蔽了，不能看到我們的本相。

同樣的，如果一張漂亮的桌子被塵土覆蓋，而我們用抹布擦掉或者乾脆吹掉上面的灰塵，那個看上去很醜的桌子現在又美得閃閃亮了。我們的感受也一樣。它們遮住了我們固有的美麗。

所以，如果我們讓頭腦停止運轉，觸摸感覺中心，讓無用的或者消極的能量浮到表面並穿過你離去，它們就會離開的。然後你所能看到能體驗到的就是這個美麗的東西——你本身。

讓我們假裝我們在透過玫瑰色的鏡片看世界，我們能看見的就只是玫瑰的顏色。然而，我們一旦摘下眼鏡，就會看到一幅完全不同的景象。我們的感受也是一樣。

如果我們讓感受上浮，把管子插進能量裡讓它穿過去釋放掉，我們眼中的世界也會因此而改變。看一看經過今天的練習，是不是這改變已然發生了。

回想那些在你做釋放練習之前困擾你的事，注意到你很有可能覺得它已經不那麼煩人了，或者你自己不再那麼困擾，對它們有了更積極的看法。

現在，請你想像一個你努力已久的目標，一個以你目前的能力還不足以達成的目標。垂下頭，讓它停機，感受想到這件事時胸腹之間立刻出現的那種無用能量，讓這能量浮上表面，穿過你離去，釋放得越多越好。

現在看一看經過這一點點釋放，你的目標是否看上去更容易達成了？每次你釋放這種能量，就會越遠離“我不行”，越接近“我行”。

記住，我們只是處於爬的階段，只是在體會釋放的感覺。

直到現在，我們所做的只是壓抑、發洩、或者逃避自己的感受。而我們現在正在做的，是釋放，是放下。

所以我們仍然需要時間來理解這個概念，如果它看上去太難了，也不用擔心。隨著時間的推移，你會發現一直與你同在的本能的。你也許要想要像迪斯尼動畫片裡的卡通人物一樣在周圍轉一轉找一找，看周圍是否有有害能量飄來飄去。

也許你覺得你不能理解釋放的概念，但是你能意識到這一想法同樣在感覺中心創造了負面能量。

好極了！把你神奇的管子插到那能量裡吧！把窗戶或者煙道大大敞開吧！讓能量浮到表面上以待穿越。多試幾次，越多越好。只要你在做這個練習，就釋放更多的負面能量。

選擇另一個煩惱，任何一個生活中不愉快的事，把它引出來。它也想要離開，所以讓它上浮並穿越吧，它不好也不壞，只是一個路過的現象。釋放吧，越多越好。再引出一些來，引出你的恐懼，任何讓你感到害怕的東西。

垂下頭，感受那裡的無用能量，讓它上升並穿過去，釋放更多，越來越多。記住，我們要尋找的只是一種輕鬆感，一種感覺更輕快的東西。

這種能量，比光子還小，儲存在我們的身體裡，而且事實上可以被稱重被測量。

如果我們能發明出測量能量的科學設備，就可以更實際地看到或者測量到這些能量如何離開我們的身體。負面能量離開了，新產生的是一種輕鬆的感覺。

所以你能釋放更多，更多，更多嗎？記住，這只是個開始，你正在學習如何釋放。你可以睜著眼或閉著眼做釋放，都是不錯的想法。

作為作業，去應用剛剛學到的東西吧！這樣過一天，觀察發生的種種事，感受胸腹之間的感覺。當你察覺到一個無用能量時，停止頭腦運轉或者把手覆在感覺中心上，讓那能量上浮，並且穿過你，釋放掉。



## 第五章 傾倒消極消除抗拒

### CHAPTER FIVE DUMPING NEGATIVITY AND LETTING GO OF RESISTANCE

“當人通過實際操作來學習時，頭腦只是相應地起反應而已，因此他可以把注意力都放在他想要的東西上，並不擔心他不想要的事。”——萊斯特·利文森

這一章我們將更加深入地了解釋放法。上一章裡，我們以困在胸腹之間的感受的形式觀察了負面能量，發現通過承認它們的存在以及將一根神奇的管子插進它們裡面就能讓它們浮上表面並且輕鬆地穿過你離開。

永遠把它們看作路過的東西——不好，不壞，就是個現象。長此以往，你會開始注意到你對於那些曾經困擾你的人或事的感受變得更輕鬆了。

不過如果你還沒有體驗到這一點，也不要擔心。你既可以回到前面一章重複裡面的練習，也可以繼續往下進行，都由你自己決定！

記住，釋放其實是我們天生就會用的方法，只不過以前我在無意識狀態下使用它。通過持續的練習，我們會開始有意識地使用它。

釋放法的成效是立竿見影的變化。它真的非常簡單，只需要幾秒鐘。你很快就會發現你可以僅僅憑釋放法擊退生活中出現的任何問題。

現在我們來看看所謂的抗拒。是什麼在阻止我們獲得生活中一切美好的事物？是什麼讓我們不能一直釋放下去？

在腦海中描繪一個你一直抗拒的人的樣子。回想他身上你討厭的地方。現在再一次想像那個人的樣子，真正感受到你內心那種抵觸。

注意那種感受出現在哪裡，它是否緊緊攀附在胸腹之間呢？現在問問你自己，“我能放下這種緊抓不放的感受嗎？只是放下它，釋放它，讓它從我身上穿過去？”你能釋放更多的抵觸嗎？再多一點呢？

讓我來告訴你如何做一些關於抵觸某人的自我反省。如果你對某人或某事有所抵觸，你就在經歷一種“壓迫”，問問你自己，實際上是誰在壓迫你？也許如果你不再抗拒了，就不會再感到被壓迫了。這件事值得好好考慮一下。

這個方法與武術（比如合氣道、空手道、柔道和太極）有某些相似之處，通過運

用釋放法，你將能夠不把能量浪費在反控制上就化解作用在你身上的力量。

換句話說，你可以在一場爭論中使用釋放法，並且發現自己僅僅靠釋放就能保持控制。檢查一下，看是不是如此。在任何情況下，只要你感受自己的抵觸並放下它，那股能量也會直接穿過你離去。

現在回想另一個你很抗拒的人，把注意力集中在胸腹之間。垂下頭，讓那股無用能量浮到表面並且穿過你離去，釋放得越多越好。

你能夠放下那種緊抓不放的感受嗎？能放下那種抗拒嗎？就讓那股能量穿過你離去吧……它不好也不壞……就是一個路過的現象……釋放更多……越來越多……

為了說明這一點，我們來看看馬克的例子，他三十多歲，在電信公司工作，通過自己的努力一步步往上爬。他發現自己屢屢與升職失之交臂，這讓他很憤怒也困惑。

在參與了釋放法課程後他認識到在正在以兩種方式自我阻撓。第一，他對老闆不滿，而且表現得憤憤不平且好挑事好爭辯。

他在自己周圍豎起了一座難以接近的高牆，變得越來越不配合，越來越暴躁、這反過來讓他在升職方面變成更壞的人選。第二，他發現自己內心有這樣一個“程式”，是他那慣於否定和貶低他的父親留下的，他認為馬克永遠不可能做成任何大事。

馬克發現自己潛意識裡一直想確保自己好好地呆在一個較低的職位，這樣的話他假想出來的那種無能就不會暴露。他意識到這些並且將其釋放，於是他的狀況幾乎一夜之間就改變了。不久之後他就被提升為高級副總裁。

在任何衝突中，找到那種緊抓不放的抗拒都是很重要的，因為每個在抗拒的人都在經受一種來自他人的壓迫。我們需要把這事理清：是我們的抗拒心理讓我們遭遇來自他人的壓迫，所以如果你不抗拒的話誰又是施加壓力的那個人呢？

當你只是放下那種緊抓的感覺，讓能量穿過你離去後，你就會發現自己也不再感到被壓迫了。榮格 (Carl Jung)，那個著名的心理學家，曾提出一個重要的問題：“是你周圍的事物，還是你自己對它們的反應引起了你的痛苦呢？”

## 第六章 賦權的關鍵--想要越多即越匱乏

### CHAPTER SIX THE KEYS TO EMPOWERMENT: WANTING EQUALS LACKING

“我們應該努力達到一種無欲無求的狀態，因為只要我們有想要的慾望，就意味著我們是匱乏的。匱乏和慾望是同一種東西，正是慾望把我們困在了有限的世界裡，慾望是快樂的最大敵人！”  
——萊斯特·利文森

*We should strive to attain a desireless state. As long as we have desire, we lack. Lack and want are the same thing. Wanting traps us in a world of limitation. Wanting is the greatest enemy of joy!*  
--Lester Levenson

公元前 527 年，東方的佛陀闡明了四聖諦——  
人生是痛苦煎熬的。  
痛苦的根源是慾望。  
結束慾望就等於結束了煎熬。  
終結慾望要跟隨八正道。

2500 年過去了，慾望仍然與我們同在。從小社會就教育我們去運用自己的慾望，想要某物並為之努力，那樣的話我們也許會得到幸福。資本主義就建立在滋養對物質的慾望和通過財產、金錢、知識與權力獲得愛上。我們就是慾望與滿足的文明的產物。

這並不驚人：我們沒有學習到兩千年前耶穌基督傳授的愛之課。佛教和基督教的教義最終都指向了同樣的結論——無欲則剛，不要在外界要求任何東西，而是依靠自己變得完整、快樂又幸福。

在這種狀態下，我們的本能就是不變的、無盡的、樂於付出的愛。當我們達到那個無欲無求的階段時就會感到我們擁有一切。

萊斯特·利文森獲得了自己的啟示，進入了無欲的狀態。

我們有幸接觸到萊斯特為我們人的心智精心設計的課程——針對 20 及 21 世紀人們好奇心強、擁有高科技、低耐心的人格類型開發的產物。

按照萊斯特的說法，控制慾望最實用的方法就是認識到以下幾點：

- ※ 沒有慾望即是平靜。
- ※ 慾望就是無底的深淵，永遠不可能填滿。
- ※ 慾望催生所有的情感，擾亂所有的平靜。
- ※ 慾望干擾人與生俱來的本能的平和喜悅。
- ※ 慾望讓人全身心投入到滿足慾望中去，因此與他不變的與生俱來的本能的幸福漸行漸遠。簡單地說，慾望就是幸福的敵人，痛苦的源頭。
- ※ 慾望就是所有不安擾動的開始。
- ※ 慾望是人自己創造出來的匱乏。
- ※ 慾望是所有麻煩的根源。
- ※ 慾望讓內心不平靜。
- ※ 慾望只能把你領向痛苦和滅亡。
- ※ 如果人停止關注某物，對它的慾望就會消失，然後他就會得到它。

讓我們來研究一下慾望（或者想要）這個課題。

花幾分鐘列一張你人生中想要的東西的清單，再列一張你已擁有的東西的清單，事無鉅細，寫得越多越好，只要你想得到。

**想要——就是匱乏或者不足的感覺**

想要 = 匱乏

想要 = 慾望

想要是擁有的對立面想要阻礙你獲得生活中的一切

問題是你從這種“不足感”或者“想要”中到底獲得了什麼有價值的東西？

每個人都有想要的東西，因為不擁有那些東西的感覺是如此痛苦……

所以我們為什麼不“放下它”，然後完全擁有它？

練習

想要的

---

擁有的

---

想要就是擁有的對立面。一個人能同時站起又坐下嗎？可能嗎？你會注意到生活中你想要的東西正是那些你沒有的，想知道為什麼嗎？

有一句老話，富者愈富，窮者愈窮，很容易理解。

富人想的是“我有錢”，而不是想要錢——他的意識是“我已經擁有金錢了”。

窮人永遠都想要錢，想要錢，想要錢，因此他創造的是匱乏，匱乏，和匱乏。

所以要明白想要就等於匱乏。想要的感覺就是一種匱乏的感受。

釋放法理論並不是說你釋放了想要的慾望後就得不到它了，而僅僅是指出如果我們能放下想要的慾望，就能得到想要的東西。

對頭腦來說這真的是很大的一個悖論啊。

### 慾望的性質

#### *DESIRE'S NATURE*

首先，想要什麼東西就意味著我們覺得自己沒有，我們感覺空虛又孤獨，匱乏又不足，我們還相信如果我們能得到那個東西或者那種經歷就能感到滿足和幸福。

所以在所有的慾望和追尋之下的，一是追求幸福的動機，二是幸福建立在慾望的滿足之上的想法。

相反的，其實慾望才是問題所在。處於欲求不滿的狀態是痛苦的，不滿足的，匱乏的，你永遠想著在未來的某一天能得到想要的，從而變得幸福。可是想要正是擁有的對立面。

在這個課程中，我們將教你如何精通慾望和想要（某種匱乏感）的動力學。其實你想要什麼都沒問題，擁有從來都不是問題。問題在於“想要”以及匱乏感，那會引起你的痛苦並且阻攔你的接受。

檢查一下你剛剛寫下的那張想要的清單，看看是不是想到你還沒有擁有它們就感到痛苦。注意，那都是你沒有的東西。

所以要解決慾望的問題就要遵循以下三點。

一、我們放下想要的慾望，結束痛苦。

二、接受曾經對你來說是求而不得的東西，讓自己相信已經擁有它了，這會讓它向你靠近的。

三、感覺自己已經是完整的了，你也許會決定放下想要得到那些東西的想法，它們在幾分鐘前看上去還如此重要，但現在你已經能感覺到幸福了。

你能擁有一切！如果你想要什麼，就能得到它，假如你真的能放下想要的那種慾望。

釋放感受和慾望會讓人直接體會思考、情感、想要和慾望的本質。它們都只發生在我們人的腦海裡。只是因為我們相信它們是真實的，相信它們是重要的，它們才變得真實。

一旦我們能看穿它們並不真實，而僅僅是感受，我們就會開始體驗我們所追尋的終極狀態——沒有悲傷的幸福、愛、喜悅和滿足。

當創造一切的頭腦平靜下來時，我們就能變得幸福、完整和喜悅了。

你不是你認為的你。你也不是你的感受。所有你相信的或者觀察到的關於慾望的東西都是錯覺。只要釋放了它，就會發現那些“你以為”都只是感受。

頭腦就像烤箱一樣。烤箱會在乎自己烤的是什麼嗎？如果你把一隻臭鞋塞到烤箱裡並打開開關，它也會為你烘烤那隻鞋的。頭腦也是一樣，它不在乎你放進去的是什麼，只是根據那些來進行創造而已。

所以讓我們看看如何來扭轉這個錯覺並把慾望變為擁有吧。

## 慾望的定義

### DEFINITION OF WANTS

1、儘管慾望並非感受，但它們絕對會引起感受。希望獲得認可的慾望就隱含著一層對此的貪婪，也是一種軟需求。控制欲，從另一方面來看，有一種更難過的感受，有一點攻擊性和固執自負。

2、記住，想要就是匱乏。

3、記住，認同與被認同以及控制都不是壞事，也不是它們在限制我們，而是慾望。

4、釋放慾望比釋放情感或感受更加強大也更加深入。當你放下一個慾望時，同時也放下了它衍生出來的一切。

5、所有的痛苦和不幸都來自想要被認同的慾望和控制欲——也是渴望愛的另一種說法。所有的喜悅和好運都來自認同和放棄控制——也是付出愛的另一種說法。

6、控制不是壞事，控制欲才是我們需要去釋放的。一直讓事情處於自己的控制中是可以的，只要放下那種匱乏感就好。認同不是壞事，你可以獲得你想要的任何人的認同，但是先要拋開那種渴望被認同的慾望，放下它後就能得到想要的。你想感到安全與妥當，但是正是這種慾望讓你得不到。

讓我們來檢驗一下我們的慾望。回想一下你最最想要的東西。注意到胸腹間那股不需要的有害能量——匱乏感。你能夠讓這感覺升上來，穿過你離去嗎？釋放更多，越多越好。

現在，你對那種“想要”的感覺是不是變得更輕鬆了呢？如果沒有，把你神奇的小管子插得再深一些，看那股能量是不是還在那裡。記住，想要就等於匱乏。你所緊抓不放的只是一種匱乏感而已，你能讓它離開嗎？它也是想要離開的，它會從你胸腹之間離開的。

只要允許那種感受上行，穿越你離去。現在繼續針對你清單上的其他想要的東西做釋放。集中在每一個你想要甚至渴求的東西上，垂下頭，去注意自己是否緊抓著那負面能量不放，或者拒絕讓它上行釋放。請一個接一個地解決清單上的項目。

“幸福是我們人最基本的天性，而我們讓各種想法遮蔽了它，不管是匱乏的想法還是渴望的想法。當我們想要什麼東西的時候，我們的頭腦就變得活躍，盡力去獲得它。

但我們也不會開心，因為我們還沒擁有自己認定必須要擁有的東西。所以我們讓慾望創造出了不幸。所有的不幸都是從慾望開始的，宇宙間所有的麻煩也是從慾望開始的。

因為從根本上來說，我們是完美的、豐富的、滿足的、完整的。我們其實不需要任何東西，直到我們人工創造出某種需求並且為了填補它傷透腦筋。不過現在，人造的不幸已經被發動起來了，我們只能呼喚幸福來打敗不幸，這就是今天人們對幸福的定義。

幸福就是用來壓倒不幸的東西。所以我們去滿足那些慾望，有時可以凍結那些想法。當我們終止相關的思考時，就會感受到真正的、無限的、一直都在的自我，我們把這感受叫做幸福。

其實幸福只是感受到真實的終極的自我而已。通過釋放慾望，你可以消除那些想法，回到最開始的無限的你。這，才叫幸福。”

——萊斯特·利文森

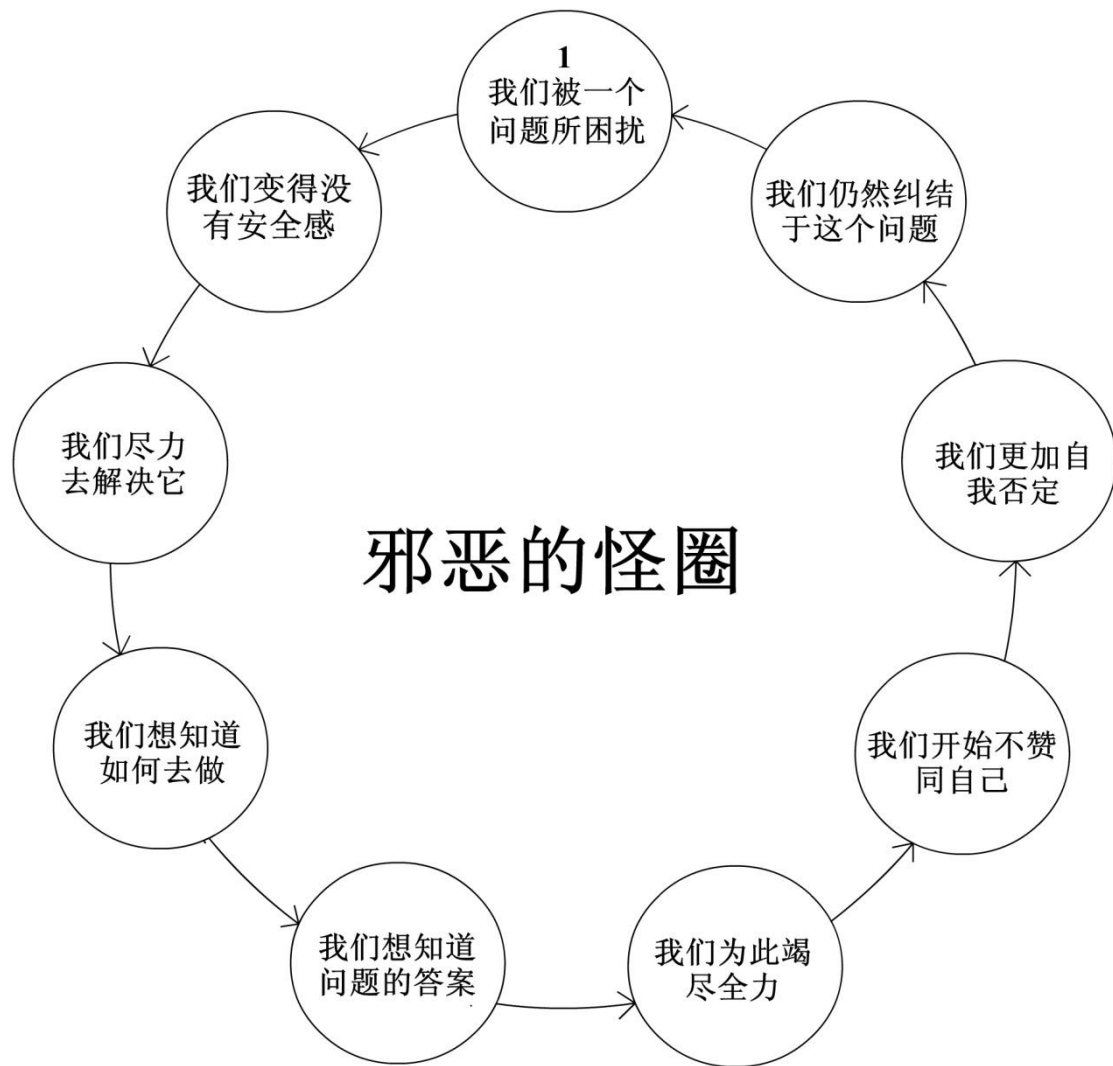
花些時間來掃除你的慾望，讓自己陷入幸福里。



## 第七章 邪惡的怪圈與失控的路線

CHAPTER SEVEN THE VICIOUS CIRCLE AND  
THE UNSTUCK ROAD MAP

失控的路線圖表



“如果我們不喜歡發生在自己身上的事，那麼我們能做的就是改變自己的意識——然後外界就會因此而改變的！你要認識到，過程即目標，你永遠都在路上。不要老想著去追逐目標，而是去享受它的美麗與智慧。”

——萊斯特·利文森

現在我們來看看另一個被誤解的話題吧——把事情搞明白的習慣。在我們繼續討論這個問題時，可以回頭看看前面的圖表。

這始於我們被一個問題糾纏，然後這個問題讓我們產生一種不安全的感覺。這種不安全感又引發了我們想要解決問題的慾望，於是我們試著去搞清楚如何解決問題。

不過問題仍然繼續，所以我們更加盡力地去尋求解決之道。讓事情變得更糟糕的是，我們開始因為解決不了問題而自我否定，我們越來越不贊同自己。同時，那個問題還在哪裡，於是我們再次陷入那個怪圈，一遍又一遍地循環，怪圈也因此變得越來越強大。

回想一件你長期以來為之勞神費力的事，計劃也好，目標也好，甚至是健康狀況，只要是你還不能解決的問題就行。以下可能就是你腦海裡正在進行的活動——首先，你有一個問題。

然後，你覺得沒有安全感。

你想要把事情搞清楚（通過向自己的頭腦提問題，但是它沒有答案）。

你想要知道怎樣才可以解決問題。

你想要知道答案究竟是什麼。

你努力努力再努力。

你開始自我否定，不贊同自己，不喜歡自己。

你依然被這問題所困擾，回到了起點。

這是一個能夠持續數年的循環，給你帶來越來越大的挫敗感。

所以，現在我們會學習如何停止這種循環事件鏈。回想一個你的疾病，身體上的小小病痛，或者是賺錢的目標。注意到你一直以來都想弄清楚該怎麼做，但你還是沒能找到答案。

你困在那個循環裡，一圈又一圈地繞著，因為找不到答案而否定自己。你越來越討厭自己，但還是找不到答案。想像一下你因為車子發動不起來而踹它一腳，或者你在向一台電腦要答案，如果電腦說“我沒有答案”，你也會向它發脾氣嗎？更明智的做法是找汽修工來修理汽車或者給電腦換個硬盤。也許那樣你就能找到答案了。

那麼再想一想，我們在向自己的大腦要答案，然後它說“我不知道”，然後我們就因此否定它。為什麼我們不能接受它說的呢？它就是不知道啊。我們不是在建議你放棄尋找答案，而是建議你到別處去尋找答案，一個更高級的地方，一個能產生答案的地方，那就是真我的自性，或者更高級的自我。但是想要找到它就要主動停止頭腦的運轉。

同樣的，想要搞清楚某件事就意味著缺乏那個答案，這種純粹的“想要”實際上命令我們的大腦不要給出答案，因為那是一個表示缺乏的指令。所以，再一次，我們回想那個我們想要解決的問題，不管是缺錢還是想治病。也許你諮詢了好多醫生，也讀了所有的自救書籍，吃了藥，不過你依然找不到解決之道。也許你超重了，想減肥。也許你對自己的生活了解得不夠清楚。“想要”解決問題的過程進行了一遍又一遍。你能看到你試圖在哪裡解決問題嗎？

記住：想要的越多等於越匱乏。所以，問問你自己，你能放下那種想要解決問題的慾望嗎？可以嗎？願意嗎？什麼時候放下呢？不要想太多，把它放下就好了。

釋放就像手中抓著一支鋼筆，你握得越緊，就越覺得它像是你的一部分。拿起手邊的筆，緊緊攥住。然後打開手掌讓筆在手心裡自由滾動。筆是你手掌的一部分嗎？還是你握得太緊了呢？現在完全攤開手掌讓筆下落，注意這是多麼容易，感覺多美好。

這個練習的關鍵是感受當你放開筆的時候它從你手裡滑下去的感覺。當我們錯誤地對“想要”這種感受緊抓不放時，我們認為自己是憤怒的、痛苦的或者恐懼的。然而如果我們將它釋放，就會發現那些只是感受而已，不是我們，而那些感受是可以被釋放的，就像你剛剛讓筆從手中滑落一樣。

看一看你“想要”的那種情況。你能感受到它在你胸腹之間引起了一種緊抓不放的匱乏感嗎？你能不能垂下頭，讓那股能量浮上表面，穿過你離去——釋放那種想要的慾望和匱乏感？你能不能釋放那種缺乏的感受呢？釋放更多，越多越好。

你是不是也想要知道怎樣去做？你能夠釋放掉這種想要知道怎樣去做的慾望，這種缺乏的感覺嗎？你能釋放掉想要知道答案的慾望嗎？你最好釋放掉——反正你大腦已經告訴你無論如何都找不到了。釋放更多，越多越好。

現在感覺是不是變得輕鬆些了呢？解決問題看上去是更容易了還是更難了呢？檢查一下吧。垂下頭，看看胸腹之間是否還有更多的無用能量——那種匱乏的能量呢？你能夠釋放掉那種匱乏感嗎？能釋放掉那種緊抓不放的感覺嗎？放吧，放吧，越多越好。

找不到答案已經夠讓人感到挫敗的了，但為此而自我否定更加消極有害。這就像先前舉的那個電腦的例子一樣，你問電腦問題而它不知道答案，於是你打它、向它發脾氣。這並不能讓你找到答案，這只是我們人人都有的舊習慣。

所以考慮一下這個自我否定的習慣或態度吧，讓那種能量上浮，垂下頭，讓那股自我否定自我厭惡的能量上浮。你能不能讓它浮到表面呢？能不能讓它穿過你離去呢？釋放更多，越多越好。

垂下頭讓它停止工作，讓能量上浮並穿越，釋放得越多越好。看你是否變得更輕鬆了。自我否定會給你帶來一種沉重感，你能讓更多的自我否定的能量浮到表面嗎？讓它上浮、穿過你離開？釋放更多，越多越好。

你能不能給你自己一些認同？不為什麼，甚至就是為了好玩。能不能再多給自己一些贊同？再多一點呢？你能不能更喜歡自己一些？不需要很多，一點點就好，然後慢慢增多。你能不能再給自己一些認同，哪怕只是為了好玩？再一點，再一點，再一點……

讓我們再看看那個讓你勞心費力的問題吧。現在克服它變得更容易了還是更困難了呢？想像灰塵覆蓋了一張很漂亮的桌子。它之所以難看是因為表面上的灰塵。我們永遠看不到它是多麼美麗，除非把上面的灰塵抹掉。我們的真我也是一樣。

我們的消極感受遮蔽了我們內在的完美和美麗。每次你做釋放，都會變得更加輕鬆，也越來越靠近你真實的自我——積極的無限的存在。試一試，自己查看一下。再次觀察那個問題，看你是否一直想要想出怎樣解決它。

你能否把這種想要想解決之道的慾望釋放掉？你能否把想要知道答案的慾望釋放掉？你最好釋放掉，反正你無論如何都不會知道答案。那你能不能把想要知道如何去做的慾望釋放掉？放吧，放吧，越多越好。

你把問題擱在心裡，實際上是對那種想要解決問題的慾望緊抓不放。正是你的那種“想要”讓頭腦給你一種匱乏的能量，而你把這能量放在了感覺中心。垂下頭，讓那股匱乏能量浮上來，穿過你離去。釋放更多，越多越好。

現在看看你是不是因為找不到答案而一直在責怪自己，否定自己？就讓那能量、那種自我否定的習慣上浮吧。其實我們人人都有這種習慣。只要讓這能量浮到表面，穿過你離去就好了。

實際上，它也很想離開。停止使用大腦，垂下頭，指向胸腹之間，邀請那股能量上浮，允許它上浮，歡迎它上浮，然後允許它穿過你離開。釋放更多，越多越好。你能不能給自己更多的認同呢？哪怕只是為了好玩，不為別的。

再給一些，多一些。你能不能再多喜歡自己一些呢？不用很多，一些就好。你能再多給自己一些認同嗎？注意到這認同來自哪裡——正是來自你自己呀。你能再給自己一些認同嗎？再多一些？再來一些？

現在再想想那個你糾結的情況，克服它是變得更容易了，還是更困難了？檢查一下。達成目標變得更容易了還是更困難了？如果你做了釋放，就會發現更有勝算了。

下面的練習是非常有幫助的。它包括了你在做釋放時應當問自己的問題，也是一種複習。只要問自己：你能把它放下嗎？你願意把它放下嗎？你想什麼時候把它放下呢？還有其他一些，很簡單。

### 你通往喜悅與豐盛的入場券

#### YOUR TICKET TO BLISS AND ABUNDANCE

- 1、我能否放下那種把事情弄清楚的慾望？
  - 2、我能否放下那種想要知道如何去做的慾望？
  - 3、我能否放下那種想要知道答案的慾望？
  - 4、我能否放下那種此時此刻想知道任何事情的慾望？
  - 5、再一次，再一次……
  - 6、我能否放下那種想要思考的慾望？
  - 7、再一次，再一次……
- 
- 1、現在，我能否放下對自己的不認同？
  - 2、再一次，再一次……

3、我能否給自己認同（不出於任何理由）？

4、再一次，再多一次……

給你留一個有趣的作業：我希望你用接下來的幾個小時來回想你想要搞清楚的那些問題，工作上的、家庭裡的、甚至是關於你的車的，每次你意識到自己想要搞清楚什麼問題，立刻停下，然後釋放掉那種“想要”，只要放下它就好了。那不過是個習慣。

還有，每次你在不贊同自己時，就垂下頭，讓那種不贊同的能量浮到表面並且允許它穿過你離開吧。一定要進行給予自己認同的練習。

尋找我們想要搞清楚問題的時刻，這很需要警覺——它是我們每個人不自覺的習慣。如果你翻轉了這個想要解決問題的習慣和自我否定的序貫，你就會開始向完全豐盛的健康、財富和幸福靠近。



## 第八章 情緒--如何控制它們

### CHAPTER EIGHT EMOTIONS--HOW TO MASTER THEM

“如果我們真的想要知道關於我們到底是誰的真相，那麼要做的只有釋放掉自己對想法和感受的依戀。在一片靜默中，我們身份的真相會自己浮現出來的。”

——萊斯特·利文森

在這一章，我們將復習之前的內容，然後更進一步，深入了解一下如何消滅緊抓消極感受不放的這一習慣——它是如何產生的，我們又將如何應對。

自打開始學習釋除法，我們就在通過垂下頭來感知我們的無用情緒。每次我們產生無用情緒，我們垂下頭或者將手放在感覺中心（胸腹之間），切斷與大腦的練習並且允許我們的感受浮到表面並且穿過我們離開。然後我們研究了想要搞清楚事情的習慣。

實際上，這一習慣蒙蔽了你的頭腦，讓你變得困惑。它實際上命令頭腦不給你答案。這個習慣需要警覺去扭轉，所以我讓你花幾個小時在自己身上去尋找並釋放它，不要放過它。

我也讓你去尋找自我否定的習慣（同樣是人人都有的習慣）並釋放它，感受那種能量，允許其上浮並離開。同樣要翻轉這一習慣，通過給自己認同，喜歡自己。

如果你去注意的話，你做越多釋放，你感覺就越好。你也會注意到那種認同是從哪裡來的——你的內在，然而每個人都忙於在外界尋找它。所以練習給予自己認同感吧。

現在，我們要更進一步，在更深的層次觀察我們的感受。我要請你閱讀後邊情緒的表格。先看每個分類之下的情緒列表，共有八個分類，即：萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲、無畏、接納，以及，也是最終的，平和。

我希望你坐下來，一個個地觀察這些感受，注意它們在你胸腹之間激起的能量。如果有的話，讓它穿過你好了。在你順著表格往下看時，注意能量的流動。

萊斯特把這個表格稱為“AGFLAP”表：萬念俱灰（Apathy）、悲苦（grief）、恐懼（fear）、貪求（lust）、憤怒（anger），以及自尊自傲（pride）。然後我們會進行到“CAP”表：無畏（courage/courageousness）、接納（acceptance）與平和（peace）。

在你閱讀表格時觀察你的能量。記住這些都只是詞語而已，如果它們真的影響到你了，觀察那影響。

情緒的能量量表		
情緒	壓抑它所需能量	餘下可用於正常活動能量
<b>消極的—— AGFLAP</b>		
萬念俱灰	100~95%	0~5%
悲痛	94~90%	5~10%
恐懼	89~85%	11~15%
貪求	84~80%	16~20%
憤怒	79~70%	21~30%
自尊自傲	69~60%	31~40%
<b>積極的—— CAP</b>		
無畏	59~35%	41~65%
接納	34~15%	66~85%
平和	14~0%	86~100%

以上的比例說明了我們與生俱來的固有能量是如何轉而進行壓抑及保持壓抑感受的（過去的決定，或過去的設置）。

我們的頭腦，像電腦一樣，反過來運用那些能量來指引我們進行那些思考和模式化行為，那些早已由以前的決策或設置定下的思考和模式化行為。

現在，既然你已經看到了你的頭腦是如何運作的，看到了情緒是如何影響你的能量的，我們就向著那些消極情緒（AGFLAP）前進吧，一個個把它們拿下。然後你就會看到每一種情緒是如何影響你的區分能力的，如何控制的你自我意識的。你也將了解到如何幫助你的自我意識重新開始佔據主導。這是一個令人興奮的旅途。

現在你已經讀完整張表格了，也許你已經在讀的時候感受到了自己體內的能量變化。如果有哪一類詞語引起了你的共鳴，再回去看一下那一塊。垂下頭，看那些詞語是否激起了你的慾望，你的一股無用能量，你的抗拒和你的放不開。

現在讓那股能量上浮吧，允許它穿過你離去，釋放更多，越多越好。你也許想再次查看那張表格了，在你閱讀每種感受時，都請注意你的感受，從消極的 AGFLAP 開始，到積極的 CAP 結束。記住，在此期間保持釋放的狀態。

### 把 AGFLAP 拋到腦後，向 CAP 前進

#### *Leaving AGFLAP Behind and Moving Up To Courageousness, Acceptance and Peace*

我們現在要前進到 CAP 能量了，即無畏、接納與平和。它們每次都能打敗 AGFLAP 能量。我們將意識到高等能量的存在，讓它打敗低等能量，拆吃入腹，挫骨揚灰。

你也許想先花幾分鐘複習一下 AGFLAP 表，看是否它們激起的無用能量還在那裡。只要去注意你體內的那股能量，讓它上浮並穿過你離開就好了。

好，在我們向下進行之前，先花些時間做這件事吧。你也許會注意到“接納”下方的第一個詞就是“豐盛”。我會教你如何擁有這一能量，並讓你得到生活中所有方面的豐盛。

### 棍棒與石頭

#### *STICKS AND STONES*

釋放掉無用能量之後，現在你是否感到更輕鬆了呢？那些詞語對我們的影響真是意料之外地大，一定要注意那些詞語背後的能量。孩子們有句話，“棍棒石頭可能打斷我的骨頭，但話語決不會傷害我”。

這是個兒歌，但也很有內涵，因為從來沒人教過我們如何避免自己被話語傷到。人生頭一遭，我們在學習如何到達一個不會被任何人事物干擾的境地，一個波瀾不驚的境地。

萊斯特將之稱為“前完美階段”（譯者註：還沒達到完美，但完美是最終也是必然的結果，就像未婚妻在正常情況下會成為新娘一樣……應該是吧）。讓我們把它設定為這一課程的最高目標吧，好嗎？

### 把沉靜設為目標

#### *MAKE IMPERTURBABILITY YOUR GOAL*

如果你看前面的情緒表格，你會發現在最上面就是“波瀾不驚”，那是一個沒有任何人事物再能夠干擾到我們的境地，一個你能感受到你擁有一切的境地，一個沒有什麼不可能的境地。

前面幾頁給萬念俱灰、悲痛、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲、無畏、接納與平和做了更加容易理解的描述，也幫助你更好地了解了這些情緒，以及當它們出現時該怎麼辦。記住，在你複習表格時不要停止釋放。

## 行動量表

### *WORKING WITH THE SCALE OF ACTION*

從下往上讀下面的表格，從萬念俱灰開始。期間注意自己體內能量的流動。記著保持釋放。

你應該注意到了，自尊自傲上面有一條分割線，之下的 AGFLAP 欄裡都是一些“我不要”和“我不行”的感受。自尊自傲是一種很強烈的感受，在今後的課程裡我們也會研究到它，因為它擋在了我們通往豐盛的路上。

這種負面能量是非常強大的，它聽上去像“我不要”，但是在最深層的地方是很強烈的“我不行”，只不過披上了“我不要”的外衣。“你能……嗎？”“不，我才不想做呢！”“你能……嗎？”“我不要！”自尊自傲就是個避難所，大多數人把自己困在了那裡，卻不明白自尊自傲才是他們向無畏、接納與平和前進的真正阻礙。

現在，再次讀一下“無畏”那一類，這是通向“我行”的第一步。達到無畏階段的人都是這世界的實干家。然後再看“接納”，最後是“平和”。

花幾分鐘看一下上面的行動量表，對應一下自己的情況，看你的起點在哪。這很重要，因為通過這個表格你能夠看出釋放讓你前進了多少。你越向自己證明這一點，就越願意以此激勵自己做更多釋放。

每次你釋放完，就會發現自己境界又高了一點，問問你自己，你的起點在萬念俱灰還是悲苦？或者是恐懼？貪求？憤怒？自尊自傲？還是無畏、接納與平和呢？不要評判你自己——不要認為自己錯了。

事實上，好壞都不是絕對的。你只是需要了解自己所處的狀態，意識到釋放法給你帶來的進步。如果我們知道自己在前進，就會覺得受到了鼓勵，從而用得更多。

每次做完釋放，你都將會發現自己有了進步，發現自己感到越來越輕鬆，越來越快樂。

注意，行動量表的背景是一個灰色的金字塔，越往上顏色越淺，這也反映了這些壓抑多年的情緒的狀況，越是底層的情緒堆得越緊固。被壓抑或隱藏的感受是有層次的，一個壓著另一個。

每次我們堵住自己的憤怒、悲痛、或者是任何一種 AGFLAP 的感覺，那背後的能量同樣被壓制了，現在正堵塞在我們的記憶深處。當我們通過釋除法解壓時，能量就會開始上行，因為它本來就不屬於那裡，也很想伸展自己。

一定要對此保持警惕，允許它上浮並離開。不要評判它，它既不好也不壞——它就是要上浮以便離開。

記住，每種感覺都是想要離開的，而我們做的實際上把它們攔住了不放。這非常重要，保持警惕！就像從紙抽裡抽紙一樣，你抽出一張，下一張就會自動出來，你再抽一張，還會有新的出來。如果你連續不斷地抽，那麼總有一天會抽空的。

這些壓抑的情緒也是一樣，如果你堅持不斷釋放它，那麼最終你就會將自己清理一新，進入那個波瀾不驚的狀態，那時就不會有任何感覺干擾你了。在你釋放的時候，一個感覺跳出來，後面的也會跟著跳出來的，可能是喜悅，也可能是悲痛，還可能是憤怒。

你只要讓它們都浮到表面，穿過你離開就行了。如果你習慣於不再評判自己的感受，把它們都僅僅看作現象，你會發現它們會很輕易地離開。記住：感受不好也不壞，它們只是路過而已。

所以我們不如在往下學之前做個小小的清理吧！閉上眼睛，或者把手覆在胸腹之間的感覺中心上，注意是否有關於我們剛剛探討的東西的無用能量在湧動。

你能只是讓它浮到表面，穿過你離去嗎？它就在胸腹之間，切斷頭腦與那裡的聯繫，讓那能量上浮離開。它不好也不壞，只是從你這裡路過。釋放更多，越多越好。現在看還有沒有剩餘，你能讓它只是上浮離開嗎？放吧，放吧，越多越好。

現在感覺自己是否在嘗試搞清楚什麼問題，你能把這種慾望釋放掉嗎？再釋放一些，越多越好。你能把想要知道怎麼做的想法釋放掉嗎？再釋放一些，越多越好。

你能把想要知道答案的想法釋放掉嗎？你最好這麼做，反正你現在也沒有得到答案。釋放更多，越多越好。你最好多釋放一些，然後通過釋放匱乏來獲得答案。放吧，放吧，越多越好。

注意，你是否又不認同自己了？你能讓這能量上浮並穿過你離開嗎？它不好也不壞，只是路過而已。釋放更多，越多越好。你能否給自己一些認同呢？不為什麼，哪怕就是為了玩。

能再給自己一些認同嗎？再多一些呢？再多一些……再多一些……再多一些……注意自己現在的感受，是不是感覺更積極了？你要向自己證明，你做越多釋放就變得越輕鬆越明晰。

你會開始向無畏的方向進展，並能夠不斷前進。當然，你也會遭遇那些已經形成長期習慣的、很難去除的感受。然而，如果你把自己那種“放不開”和抗拒感都釋放掉，就會發現那不過是感受而已。

這些感受阻礙了我們得到一切想要的，但是那隻是感受！你只要多感受幾次就能發現它們到底是什麼了。那不過是能量，讓它穿過你離去就好了。它不好也不壞，只不過是路過的現象而已。

所以，隨著我們往下進行，我們會逐漸擺脫“想要”（匱乏感）和慾望，那些實際上在潛意識裡作祟，阻撓我們獲得豐盛的東西。



## 第九章 引發感受的根本原因

### CHAPTER NINE THE ROOT CAUSE OF FEELINGS

“我們本是無限的存在，卻被頭腦裡的種種觀念所限制。所以，不要再作為受限制的軀體和頭腦活下去了，你 不是這個樣子的。去成為你應該成為的樣子吧，一個無限的、完全自由的、重要的、豐富的存在，完整無缺。”

——萊斯特·利文森

下面讓我們研究一下引起所有感受的根本原因吧。感受的感覺是如何產生的？它們為什麼會驅使我們，引起我們的反應？它是這樣開始的：有些事件發生在我們的生活中，激發了我們想要變得安全的慾望，也是一種缺乏安全感的感覺，所以我們就變得沒有安全感。

別人說了什麼做了什麼讓我們感到沒有安全感，進而引發我們想要安全妥當、想要生存的慾望。當我們覺得不安全時就會試圖操控別人，於是控制欲也被激發了，我們又會產生失去控制的感受。

因此我們更加努力地去操控別人了。如果這努力失敗了，我們就會想要被認同，想要被愛。我們試著表現得很安分，這樣別人不會來害我們、干擾我們、或者讓我們覺得不安全。當我們沒有安全感時，就會開始引起別人的 AGFLAP 能量——我們把它們作為工具來對付別人。

在我們緊抓著自己的 AGFLAP 不放時，這些感受事實上已經蒙蔽了我們看世界的雙眼，也影響了我們的思考及思維的清晰度，它讓我們以一個消極悲觀的角度看世界。你看到過愛發脾氣的人，他們以憤怒的角度看待生活中發生的任何事。

你看到過悲痛欲絕的人，他們以受害者的角度看待發生在自己身上的事，覺得自己很可憐，處處逼不得已。這會影響你眼中的世界，因為你就是你認為自己是的樣子。放下你對世界的看法吧，然後變化就會發生了。

所以接下來我們要練習釋放想要被認同、想要控制和想要安全這三大慾望。

我們通常是如何尋求被認同的？我們盡量使自己顯得友善，我們微笑，我們盡量使自己顯得聰明，我們找體面的工作、買新車、新的套裝、穿得很性感、表現得很無辜……等等等等。好好想一想吧，你可以在下面的表格里寫下來，然後檢驗一下。

尋求被認同（被愛）的途徑 WAYS IN WHICH I SEEK APPROVAL (LOVE)：

---

---

---

我們又依靠哪些途徑愛尋求控制呢？我們尖叫，我們咆哮，我們眼高於頂；我們不和別人說話，我們走在街道的另一側；我們羞辱別人，忽視別人，給別人負罪感；我們召來律師或叫來警察……回想你用來尋求控制的辦法，寫在下面的表格里並檢視它們。

尋求控制的（變化）的途徑 WAYS IN WHICH I SEEK CONTROL (CHANGE)：

---

---

---

好，現在我們再來看看你尋求安全妥當，讓自己活下去的方法。你會怎麼做呢？

你聽從自己的恐懼，這樣會更安全。你不敢飛太高，而是盡量讓自己放低姿態。你拖延並逃避決策。你表現得很聰明，你讓自己位高權重，家財萬貫。你購入豪宅……所以，現在看一看你尋求安全感的途徑吧。

你可能像強迫症發作一樣，屢次去看醫生，攝入大量的維他命或者其他的藥物來保持健康和安全。這些都引起了你想要安全的慾望，同時也引起了缺乏安全的感受。

回想你尋求安全妥當，使自己活下去的手段。寫在下面的表格里，然後檢驗它們。

尋求安全妥當和生存的途徑 WAYS IN WHICH I SEEK SECURITY/SAFETY/SURVIVAL：

---

---

---

為了正確地學習釋除法，你最好從這三大慾望的角度來觀察自己的生活。

回想生活中干擾的你一個人或一件事，這挑起了你想要被認同、想要控制、或者想要安全的感覺嗎？不管是那種慾望被激起了，你能把它放下嗎？你能做到嗎？你願意嗎？你想什麼時候把它放下呢？然後再次檢視一下自己當下的感受。

重複這個過程，直到你感覺完全鎮定下來了。再回想一個激起你想要被認同的感覺的事情，你能把這慾望放下嗎？願意嗎？什麼時候呢？

感覺一下你是不是依然想要被認同（既然想要被認同是一種缺乏的感覺，你事實上是缺乏認同感的），你能放下它嗎？願意嗎？什麼時候呢？  
記住，感受僅僅是感受而已。

拿起你手邊的鉛筆或者什麼別的東西，手握拳攥住它，伸展手臂，把那東西攥緊，越攥越緊，越攥越緊。

現在攤開手掌讓它自由下落，你的手放鬆了。你抓得越緊，手就越緊張。這也是我們對自己感受所做的，我們緊抓著它們不放。

所以當我們放下想要被認同的慾望時，也就放下了那種匱乏感。就像你放下手裡的東西一樣放下這匱乏感吧，很簡單，放下就行了。

現在再回想一件你想要控制、想要改變的事。你能把這種控制欲放下嗎？能把這種失去控制的感覺一同放下嗎？願意嗎？那什麼時候放下它呢？檢查一下，看你現在是否感覺更輕鬆了。

再喚起更多的想要控制的感覺，如果你能放下它們的話，你願意嗎？什麼時候放下呢？看這感覺是否在胸腹之間引起了反應，激起了一種放不開的無用能量。你能把它放下嗎？再回想一件你想要控制的事，如果你能把它放下的話，你願意嗎？你能夠把它放下嗎？那什麼時候能把它放下呢？

只要放下它，丟掉它就好了。釋放更多，越多越好。如果你在此過程中感到困難，就垂下頭，感受胸腹之間的無用能量，允許它上浮離開。記住，不要去評判那些感受，它們不好也不壞，只不過是路過而已。

#### 簡單方法做釋放

- ※ 覺察這種感覺
- ※ 感受這種感覺
- ※ 認清這種感覺
- ※ 在這種感覺中放鬆
- ※ 釋放這種感覺

## 幫助釋放的問題

### Releasing Questions

從你的過去選擇一個事件，一個至今仍能讓你有感覺的事件。

問自己：

你現在對這個事件感覺如何？

這個事件引起了你想要被認同、被愛的慾望嗎？引起了你想要控制的慾望嗎？引起了你想要安全妥當、想要生存的慾望嗎？

你能把它放下嗎？

你願意把它放下嗎？

那麼什麼時候把它放下嗎？

現在：再次努力回想那個情境，注意自己現在的感覺。還有沒有剩餘的不良感覺？或者是又有了新的感覺？

你能把它放下嗎？

你願意嗎？

那麼什麼時候把它放下呢？

繼續這一過程：能夠放下嗎——願意放下嗎——什麼時候把它放下呢？

重複這一過程，直到你對這一事件完全淡定。

再次回想一件激起你想要安全妥當慾望的事，或者一個人。那種安全的匱乏感又開始在心裡攪動了，你能把它放下嗎？願意嗎？什麼時候放下呢？重複這一過程，直到你對此完全淡定。

## 簡單方法做釋放

### The Easy Way To Release

作業：我希望你在接下來的幾個小時裡尋找想要被認同、想要控制、想要安全的慾望。

檢視發生在自己身上的所有事，任何人們出於這三大慾望做出來的事。尋找它們，保持警覺。即使你不能確定，也要把胸腹之間的那種緊縮感或無用能量釋放掉，允許它離開。

這是觀察自己生活的新眼光，你會發現自己變得越來越輕鬆，也越來越接近豐盛，接近自己想要的一切。請閱讀下面的“六步”表格，那是最大限度使用釋放法的關鍵。

我建議你把它打印出來，把它放到錢包或手包裡，貼到電腦上或者家裡的鏡子上，隨時提醒自己做釋放。這張小小的表格會帶著你在通往波瀾不驚和自由的道路上一路狂飆的。

### 六步 THE SIX STEPS

- 1、你一定要非常想要波瀾不驚的平靜，讓這種想要超越自己對於被認同、控制以及安全感的慾望。
- 2、相信你能應用釋放法達到波瀾不驚的狀態。
- 3、把你所有的感受都歸類到三大慾望（想要被認同、想要控制和想要安全）之下，在此期間隨時將那三種“想要”釋放掉。
- 4、堅持做釋放，經常做釋放。
- 5、即使你遇到瓶頸了，也要釋放掉想要控制瓶頸的慾望。
- 6、每次你做完釋放都會變得更開心，如果你持續做釋放，就會越來越開心的。



## 第十章 經濟上的豐盛--對金錢的貪愛與憎惡

### CHAPTER TEN FINANCIAL ABUNDANCE ATTACHMENTS and AVERSIONS TO MONEY

“當我們意識到我們已經擁有一切，從而也不再有任何需求時，這個簡單的無需努力的想法就會將那一切招致我們身邊。” ——萊斯特·利文森

"When we know that we have everything and therefore need nothing, then everything comes to us for the mere effortless thought of it." --Lester Levenson

根據萊斯特的說法，慾望最基本的原理就是我們先創造出一種缺乏，然後渴望用任何必需的東西將其填補。而這渴望又創造出了想法，想法掩蓋了真我，讓我們覺得不幸福，然後我們又希望通過滿足慾望來解除不幸。

我們有時可能會使想法平靜下來，從而讓被它們所遮蔽的真我露出冰山一角。我們將這種接觸到真我的感受稱為快樂。

於是我們錯誤地將喜悅或快樂歸於我們用來填補慾望、緩解因想法遮蔽了真我帶來的痛苦的人或物。因此慾望永遠不會被滿足，因為那喜悅並不在某人或某物上。保持真我才是唯一有可能讓你獲得滿足的方法。

為了更加深入地學習釋除法，我們現在向你介紹“貪愛與憎惡”這一元素。貪愛與憎惡是一對相反的力量，我們的生活經常為其所控。貪愛是一種對某物或某人的執著慾望。憎惡是對某人或某物的排斥，或者說，對此人此物有一種極其想要遠離的慾望。

*貪愛的例子：*

*Examples of attachments:*

我對我的伴侶非常依戀。

如果他（或她）離開了我，我就會覺得迷茫，因為是他（或她）讓我人生變得有意義。

我對我的地位非常依戀。

我喜歡當別人聽說我有多成功時對我油然而生的敬意。

我非常依戀自己的頭銜。

我喜歡聽別人叫我博士（或者其他頭銜）。

不管我到哪裡，它都能給我優惠的待遇。  
我非常依戀自己的藏書。  
我喜歡被別人認為是帥氣的。  
如果我變胖了（丟失了我的書、謝頂了、變老了……），我會活不下去的。

*憎惡的例子：*

*Examples of aversions:*

我對不禮貌的言行有一種憎惡。  
我討厭粗魯的人。  
當別人用不體面的方式交談時，我會對此很生氣。  
我對使我措手不及的銷售電話深惡痛絕。  
所以在陌生人面前假裝溫暖與友善對我來說真的很難。

其實，這又是慾望在我們潛意識裡作祟了，它將我們想要的東西遠遠推開。做這個貪愛與憎惡的練習能夠喚起以“放不開”或抗拒的形式出現的潛意識感受。

在我們釋放這些潛意識裡的慾望時，就能明白我們為什麼要摧毀自己，即使是在未曾察覺的情況之下，而且能輕易地讓自己擺脫這一行為。所以我們能夠清楚地知道是什麼在阻礙我們，而且能夠擺脫在各個領域的阻礙。

這一練習能夠應用於所有話題，不過作為第一次，我們要從“對金錢的貪愛與憎惡”開始——先釋放，後獲得。

金錢是一個重要的話題，不僅是因為它與我們的生活息息相關，還因為光是這個話題本身就會激起我們內心的驚濤駭浪，擾動我們內在的感受、想法和態度。

對於那些持有許多限制、負面想法和消極感受的頭腦來說，金錢的確是個問題，是無窮無盡的擔心、焦慮、無助、絕望的根源，或者從根本上來說，是虛榮、驕傲、自負、心胸狹隘、嫉妒和妒忌的根源。

最糟糕的是，所有這些消極的東西最終都會導致貧困，以及一種不變的匱乏感。出於恐懼和限制，我們經常簡單地通過完全逃避金錢問題，以及將低下的社會經濟地位當作必然來接受，來逃避這種“我不行”的感受。

我們認為自己值得擁有什麼，我們無意識的想法就會給我們帶來什麼。如果我們覺得自己卑微、受限又小氣（多半是因為累積的愧疚），那麼我們的無意識就會把那種經濟狀況帶入我們的生活。

我們對金錢的態度由我們對許多東西的看法決定，而這看法又因人而異，即金錢在多大程度上代表著安全感、權力、魅力、性吸引力、成功競爭力、自我價值以及我們對於世界上其他人的價值。

這種情況下，好好拿了紙筆坐下來是挺有用的。在“金錢”的大標題下，開始寫下它在生活的方方面面真正的意義，然後注意隨之產生的感受，將這些負面的感受和他讀釋放掉。在此期間，我們自己的答案也會浮現出來。

如果你情感上意識不到金錢對你意味著什麼，你就會被金錢深深影響。你就正在被金錢和相關的事務所統治，比如一個千萬富翁，仍然一千萬一千萬地堆積自己的財富，就像永遠不會滿足一樣。

為什麼呢？因為他永遠不會呢？因為他永遠不會停下來去了解金錢對自己到底意味著什麼。那些對錢著迷的守財奴們不停斂財，是因為他內在的自我價值太微小了，需要大量的錢財來補償，而他內在的不安全感又太大了，多少錢都無法壓過。也許人內在的感覺越卑微，他們就需要越多的權力、金錢和魅力來補償。

當人釋放完後，金錢對他們來說就僅僅是完成目標的工具而已了，因為內在的卑微、不安全感 and 低自尊都沒有了。他們將擁有內在的安全感，相信充分豐盛的存在。

他們永遠能在需要的時候獲得想要的東西，因為他們擁有內在的完全感、充盈感和滿足感。實際上，金錢從焦慮之源變成了快樂之源。一個充分釋放過的人會對金錢有一種完全不同的態度。

當他們需要錢來完成什麼項目時，錢就會神奇地從某個地方冒出來。他們對金錢也不再有貪愛與憎惡了，因為那不再統治他們了。因為他們有了更為積極的方向，金錢會主動向他們靠攏——不費吹灰之力。

一旦你有了黃金的配方，你就不用再將一包沉重的金子、以及隨之而來的擔憂與焦慮負在背上了。我們釋放法的學員經常會突然變得豐盛，這在他們身上很常見。

現在我們要觀察一下我們對金錢的貪愛了。首先，我們要讓頭腦放開了運轉，讓意識的洪流自由地流動。

當你想起對金錢的貪愛時，你的第一想法或直接感受是什麼？是什麼不重要，你能夠把它看作想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？然後你能把這些慾望放下嗎？那不過是你胸腹之間被攪起的一股無用能量，就讓它穿過你離去吧。

再次回到這個話題，對金錢的貪愛，看它是否引起了一種感受——想要被認同、想要控制或者想要安全。你能把這些“想要”釋放掉嗎？記住，我們釋放的不是控制權、認同感或者安全感，而只是缺乏這些東西的那種感覺。

現在第三次回頭看看你對金錢的貪愛，你想要更多、你有的還不夠多，諸如此類的。不管你產生了怎樣的想法或感受，比如“別人都有錢，而我的還不夠”、“為什麼他們有錢我沒有”、或者“不管我怎麼努力都掙不到錢”之類的，把每一條都歸到三大慾望下，再將它們釋放掉。讓頭腦保持這個狀態，直到你徹底消滅關於金錢的想法，放無可放為止。

### **對金錢的貪愛**

#### **意識洪流：**

（讓頭腦思考有關對金錢的貪愛，寫下你的想法並將它們歸到三大慾望下，把慾望釋放掉）

#### **ATTACHMENT TO MONEY**

##### **Stream of Consciousness:**

有錢能給我什麼好處？

What advantage is it to me to have money?

---

有錢會給我什麼壞處？

What disadvantage is it to me to have money?

---

1、想像你永遠都掙不到錢。（這一想法會在你胸腹之間引起某種感受，無論是放不開還是抗拒，都要釋放掉。保持釋放，直到胸腹之間沒有更多的感受。）

2、我能夠把我對金錢所有的貪愛都釋放掉嗎？（保持釋放，直到你能百分之百地保證放不開或者抗拒都不見了。）

現在我們來探索更多自己的潛意識。鑽研地越深，我們看事情就會開始變得越清晰，也會開始明白自己到底在做什麼、為什麼要這樣做。然後我們會自動停止這些行為，最終能放下它們，這很簡單。

所以，金錢會給你帶來什麼好處？寫在上面好處一欄裡。那會喚起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪一個，你能將其釋放掉嗎？釋放更多，越來越多。

那麼金錢會給你帶來什麼壞處？開編吧——看你寫出來的東西多愚蠢，像“人們會打擾我”、“我要繳好多稅款”或者“人們看到我本性就不會再愛我了”什麼的。不管你心頭湧現了什麼想法或者感受，你能不能把它們歸到三大慾望之下，然後將其釋放？

再想一條有錢的好處，不管它給你引起了怎樣的感受，你能把那感受歸到三大慾望之下嗎？

不管那究竟喚起了哪種慾望，是想要認同、想要控制還是想要安全妥當，你能釋放掉嗎？然後再想一條有錢的壞處，給我想一條——哪怕是編一條——出來，不管是啥，你能把它歸到三大慾望嗎？

不管是哪種慾望，你能放下嗎？再想一條賺錢的優勢，不管它引起了怎樣的感受，你能把那感受歸到三大慾望嗎？你能把那慾望釋放掉嗎？

現在我們來看看有錢的壞處，想一條（或者是編一條）出來，也許你覺得你不值得擁有那麼多，或者你有負疚感等等，不管是什麼。

你能把它歸到想要被認同、想要控制或者想要安全的慾望裡嗎？然後你能把這些慾望釋放掉嗎？然後我們再看看有錢的好處，那是否激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全妥當的慾望？不管到底激起了什麼，你能把那些慾望放下嗎？

我們現在還要看一條有錢的壞處，不管是什麼，你能將其看做想要被認同、想要控制或者想要安全的感受嗎？不管是哪一類，你能把那種“想要”釋放掉嗎？

有時候我們會得到一個答案——“沒有”。

如果它出現了，你就問問自己，那是否也屬於想要被認同、想要控制或是想要安全妥當的慾望，你是否能將它釋放。

我們經常阻塞自己的潛意識想法，有時候為了壓抑那些我們不想承認的想法和感受，我們不惜把自己搞得麻木不仁。我們將那些想法感受推回潛意識中，不過它們事實上還在頭腦中潛伏著、在我們察覺不到的層面活動著。

這也許能解釋為什麼你老是得不到豐盛，即使你認為那是你應得的。繼續挖掘你的潛意識，讓自己接觸到那些被壓抑已久的想法或感受，然後將其釋放。這樣它們就不會再給你搗亂，你的情況會大為好轉。

頭腦就像個烤箱，你就算放進去的是鞋，打開開關，它也照樣會為你烤的。烤箱真的不關心它到底烤的是什麼。頭腦就像那個烤箱，你放一條想法到頭腦裡，它就會進行處理，不管那是個怎樣的想

我們如果把負面想法放進頭腦中，它們就會在那裡停留，直到我們把它們掃出來——無用輸入，無用輸出。如果你正體驗著一種麻木感，請把那看作想要被認同、想要控制或者是想要安全的慾望。

垂下頭，將抗拒感釋放，因為那也不過是一種感覺罷了，就讓它穿過你離去吧。

我們能將在自己潛意識中隱藏的、堵塞的東西打破，只要我們讓自己意識到它們的存在，把它們拔出來。我們現在就正在做這件事，所以再一次，有錢會給你什麼好處？

你能把它歸於想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？不管它勾起了哪種慾望，你能釋放掉嗎？再想一個有錢的壞處，你能把隨之喚起的慾望放下嗎？

### 在潛意識裡走得更深

#### GOING DEEPER INTO THE SUBCONSCIOUS MIND

現在，你能再次想像自己永遠永遠永遠不會有錢嗎？這一想法會在我們的潛意識裡激起很多能量，抗拒的能量（抗拒事實上會將想法或程序的能量鎖在頭腦中，而那能量正是我們想讓你釋放出去的）。

所以我要問你我稱之為“榨檸檬”的問題了。我將時不時就問一遍，這樣就能將相應的能量勾起來，然後讓它穿過我們離去，你很可能會注意到自己對此覺得放不開或者心生抗拒，或者感覺非常不舒服，當你問自己這些問題時。這時你只要讓那些感覺浮到表面，就能擺脫它們了。

通過讓自己擺脫無用的情感性的感受和想法，你會越來越接近敞開自己的能量，讓豐盛之流降臨的那一天。

所以，現在我們再問一遍這個問題，看我們的潛意識裡是否還隱藏著負面能量。再次想像自己永遠永遠永遠掙不到錢了，然後垂下頭，注意那裡的無用能量。

將抗拒感和緊抓不發的感覺都釋放掉，讓能量上浮離開。它本身也是想要離開的，它不好也不壞，只是能量，或者現象，路過而已。

再一次，問你自己這問題；再一次，想像自己永遠、永遠、永遠都掙不到錢了，越想掙就越掙不到。注意到這想法給你帶來的放不開的那種感覺，以及一大坨無用能量。

就讓那能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。再多問自己一遍“榨檸檬”的問題：想像自己永遠、永遠、永遠都掙不到錢，越想掙就越掙不到。注意它在你心中勾起的大批無用能量——不過已經稍顯輕鬆了——再讓那能量上浮離開。放吧，放吧，越多越好。

重複問自己這個問題，直到你對此完全淡定，沒有任何更多的感覺產生，直到那些負面能量消耗殆盡。然後，作為檢查，問問自己，“我能否將自己對金錢所有的貪愛都放下呢？”如果這問題依然激起了一種放不開的感覺，一種“想要”的感覺，一種慾望，就讓它浮到表面吧。

釋放掉自己對它的緊抓不放，讓那能量穿過你離開。那不過是能量而已，不好也不壞，只不過是一個路過的現象。你能把自己對金錢所有的貪愛都放下嗎？你能讓它浮到表面，允許它穿越你離開嗎？放吧，放吧，越多越好啊。

持續釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個肯定的答案。這樣我們就把自己向更進一步的豐盛敞開了，而且把自己從潛意識以感覺和想法的形式對自己的迫害下解脫出來了。

注意到，你對於錢財越來越輕鬆淡定。這種輕鬆感就是一種積極能量，而這能量被我們用無數自己避之不及的消極感受困在自己體內，因為你不知道如何解脫。

## 對金錢的憎惡——把它釋放，不再將金錢拒之門外

### AVERSION TO MONEY--LET THAT GO AND STOP PUSHING MONEY AWAY

我們現在要開始探索對金錢的憎惡了。憎惡是一種拒絕的慾望，就像“讓那東西離我遠點兒”一樣。

我們為什麼要有意的對自己做出破壞性的行為呢？也許我們不想，不過潛意識在作祟。你又怎麼能知道它在運作？如果你沒有足夠多的錢，就會產生一種對金錢的憎惡的。

## 對金錢的憎惡

### 意識洪流

（讓你的頭腦思考關於這種對金錢的憎惡，寫下來，將它們歸到三大慾望之下，再釋放掉。）

我喜歡金錢的哪一點？

What do I like about money?

---

我討厭金錢的哪一點？

What do I dislike about money?

---

1、想像你永遠都不缺錢。（將這想法在你胸腹之間激起的緊抓感或抗拒感釋放掉，重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能夠把所有自己對金錢的憎惡放下嗎？（一直放，一直放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百的肯定答覆。）

所以，當你想到對金錢的憎惡時，怎樣的感受或者想法被激發了呢？寫在上面的“意識洪流表格區”吧。不管是怎樣的感受或想法，你能否將它們歸到想要被認同、想要控制和想要安全妥當的三大慾望之下呢？你能否允許它們穿過你離去呢？放吧，放吧，越多越好。

如果這讓你覺得想要搞清楚這樣做的原理，你能把這種“想要”也一起釋放掉嗎？放吧，放吧，越多越好。

再次審視一下你對金錢的憎惡，也許你會有一些想法，比如“我不值得這麼多”啊，“我不是個好人”啊，或者“我沒能找到合適的工作“什麼的。

不管是怎樣的想法出現了，你能否將它們歸到三大慾望之下呢？你能否將那些慾望放下呢？釋放更多，越多越好。持續喚起自己對於憎惡金錢的感受和想法，直到沒有剩餘為止，然後再往下進行。

我們現在要問一些和前面關於有錢的好壞的問題相似的問題，不過頭腦太過狡猾，所以我們發現，如果我們用不一樣的方式來問問題，效果也會有不同。

如果你的問題喚起的依然是同樣的東西，那就意味著你還沒有完全釋放掉，那就繼續從同樣的角度做釋放吧。

那麼，你喜歡金錢的哪一點呢？這想法會喚起你想要被認同、想要控制或是想要安全妥當的感覺麼？不管是哪個“想要“，你能否將其釋放呢？

你討厭金錢的哪一點呢？那是一種想要被認同、想要控制或是想要安全妥當的感覺麼？記住，那不過是一股無用能量，讓它浮到表面，穿過你離開就好了。

你喜歡金錢的哪一點呢？這想法會喚起你想要被認同、想要控制或是想要安全妥當的感覺麼？不管是哪個“想要“，你能否允許它離開呢？釋放更多，越多越好。

你討厭金錢的哪一點呢？那是一種想要被認同、想要控制或是想要安全妥當的感覺麼？不管是哪種“想要”，你能否將其釋放呢？釋放更多，越來越多。

重複這兩個問題，直到你對金錢的喜歡和討厭都淡化消失，然後繼續下面的內容。

讓我們關於你對金錢的憎惡問幾個“榨檸檬”的問題吧。

想像你永遠不差錢，錢多得沒處花。看這想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓不放、一種抗拒、一股無用能量？你能否允許它浮到表面，穿過你離去呢？你也許會震驚，因為你發現自己對於不差錢這件事也是有很多抗拒情緒的。

不要試著去理解分析，只要釋放掉那股能量就好了。釋放更多，越多越好。再一次，問問自己“榨檸檬”的問題。想像自己永遠不差錢，錢多得沒處花。不管發生什麼事，你都很有錢，永遠不能擺脫大富翁的身份。

看這想法是否在你胸腹之間激起了一股無用能量，一種怪怪的感覺，一種抗拒感或者是緊抓不放的感覺？你能允許這股能量上浮離開麼？是潛意識裡的想法和感受在阻礙你擁有豐盛。

允許它們上浮離開，它們不好也不壞，只不過是路過的現象。記住，我們不需要試圖去理解和分析手指上紮的小刺。如果你發現手上紮了刺，那麼它從哪來、什麼顏色、大小多少或是誰故意扎你的……有意義嗎？只要拿把鑷子挑出來就好了。

這就是我們正在做的事，只要允許那能量離開，穿過去就好了。不要試圖去分析理解潛意識裡的消極想法與感受了。

好吧，我們繼續“榨檸檬”，想像自己永遠、永遠不差錢，錢多得沒處花，你永遠擺脫不了你的巨額財富。但是你知道怎麼做不是嗎——將任何抗拒或緊抓的能量釋放掉。



## 第十一章 貪愛與憎惡

### CHAPTER ELEVEN ATTACHMENTS AND AVERSIONS

“唯一能擾亂平和的東西是慾望。”——萊斯特·利文森

The only thing that disturbs peace is desire. --Lester Levenson

如何對任一對象做貪愛與憎惡的練習——擺脫你潛意識裡破壞性的想法與感受  
How to Do Attachments and Aversions on any Subject--Getting Rid of Your  
Subconscious Sabotaging Thoughts and Feelings

也許你有這樣的一個習慣，一件你希望能夠停止的事情；也許你生活中有一個處處干擾你的人，或者是令你煩惱的工作情況。以下是兩張空白的貪愛與憎惡的表格，你可以將它們打印出來，方便使用，至少保留一套空白的供將來使用。

挑一個你想要進行練習的對象吧，我們將要分析自己對它的貪愛與憎惡。當你準備好的時候，我們就開始吧，讀下一頁的表格。

#### 貪愛與憎惡

#### Attachments & Aversions

這裡要講的依然是慾望會在潛意識裡作祟，將我們想要的一切拒之門外。做貪愛與憎惡的練習會將潛意識裡的感受喚起，以緊握感或抗拒感的形式。

我們將這些潛意識裡的慾望釋放掉後，就能明白自己為什麼對自己做出那麼多破壞性的行為（潛意識地），並且輕鬆地把這些行為叫停；我們也能弄清楚是什麼一直在阻礙我們，並且把這些影響著我們生活方方面面的阻礙消除。

<p>貪愛——想要擁有的慾望</p>	<p>放下嗎？</p>
<p>我貪愛自己工作上的頭銜。 我喜歡當別人知道我多成功時對我的尊敬。我很努力地工作去贏得它，也將繼續努力工作去保持它。</p> <p><b>練習指導</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、寫下自己對某人事物的貪愛。</li> <li>2、寫下自己關於這貪愛的意識流動（就是讓你的思維圍繞這個自由活動）。</li> <li>3、無論哪種慾望被激發了，釋放它。</li> <li>4、寫下它給自己帶來的好處與壞處。</li> <li>5、想像自己永遠都不能擁有這個東西了，然後把這一想法激起的感受釋放掉。</li> <li>6、問問自己：“我能否將自己對____的貪愛放下？”</li> <li>7、然後問自己“榨檸檬”的問題：想像你永遠永遠都得不到____了。保持釋放，直到你對此百分之百淡定了。</li> <li>8、現在問問自己，“我能否將自己對____的所有貪愛都釋放掉？”重複問自己這個問題，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個肯定的答覆。</li> </ol>	

<p>憎惡——抗拒某物的慾望</p>	<p>放下嗎？</p>
<p>我十分憎惡不請自來的推銷。 我不喜歡給不認識的人打電話。 我永遠都不知道如何正確地介紹自己。</p> <p><b>練習指導</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、寫下自己對某人事物的憎惡。</li> </ol>	

- 2、寫下自己關於這憎惡的意識流動。
- 3、無論哪種慾望被激發了，釋放它。
- 4、寫下自己喜歡它哪一點、討厭它哪一點。
- 5、想像自己永遠都不能擁有這個東西了，然後把這一想法激起的感受釋放掉。
- 6、問問自己：“我能否將自己對\_\_\_\_的憎惡放下？”
- 7、然後問自己“榨檸檬”的問題：想像你永遠都擁有\_\_\_\_，你永遠都擺脫不了\_\_\_\_。保持釋放，直到你對此百分之百淡定了。
- 8、現在問問自己，“我能否將自己對\_\_\_\_的所有憎惡都釋放掉？”重複問自己這個問題，直到你能夠給出一個百分之百肯定的答覆。

我完全把它釋放了嗎？

### 對……的貪愛 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡\_\_\_\_的哪一點？  
What do I like about \_\_\_\_\_?

\_\_\_\_\_

我討厭\_\_\_\_的哪一點？  
What do I dislike about \_\_\_\_\_?

1、想像你永遠都\_\_\_\_。（在空白處填上那種貪愛，將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對\_\_\_\_所有的貪愛都釋放掉？（在空白處填上那種貪愛，持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

在我們提供給你的表格里，頂上的空白處寫下你正在致力於解決的對象。然後關於這貪愛做一下思維流動。保持釋放，直到你對此沒有其他多餘的感受為止。現在我們再繼續“好處”與“壞處”的練習。

在空白處描述這一狀況給你帶來的好處。然後我會通過問你“你\_\_\_\_\_能得到什麼好處？”來引導你，你要用你釋放的對象來填空。

你能把自己寫下的想法歸到想要被認同、想要控制或者想要安全這三大慾望之下嗎？不管是那種慾望被激發了，你能否把它釋放呢？你\_\_\_\_\_會有什麼壞處？這想法會讓你想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？不管是哪種“想要”被激發了，你能把它釋放嗎？

你\_\_\_\_\_還會獲得什麼好處呢？那會激起三大慾望嗎？不管是哪個，你能將其釋放嗎？你\_\_\_\_\_還會有什麼壞處？這會激起你的三個“想要”嗎？不管是哪個，你能放下它嗎？你\_\_\_\_\_還會獲得什麼好處？你能把這想法歸到想要被認同、想要控制或者想要安全這三大慾望之下嗎？能夠把這慾望都釋放嗎？

你做\_\_\_\_\_（成為\_\_\_\_\_）會帶來什麼壞處？你能把這想法歸到想要被認同、想要控制或想要安全的三大慾望之下嗎？

你能把這慾望釋放嗎？你做\_\_\_\_\_（成為\_\_\_\_\_）又會得到什麼好處？你能把這想法歸到想要被認同、想要控制或想要安全的三大慾望之下嗎？

你做\_\_\_\_\_（成為\_\_\_\_\_）還會有什麼壞處？你能把這想法歸到想要被認同、想要控制或想要安全的三大慾望之下嗎？你能把這慾望釋放嗎？

現在我們再來問問自己“榨檸檬”的問題：想像你永遠都不能\_\_\_\_\_，永遠永遠永遠都不能\_\_\_\_\_。如果這想法引起了一種抗拒感，就垂下頭，讓那股能量上浮離開。想像你永遠、永遠、永遠都不能\_\_\_\_\_，然後允許那能量浮上表面，允許它穿過你離開——它不好也不壞，只不過是路過的現象。

再問一遍：想像你永遠永遠永遠不能\_\_\_\_\_，這會讓你想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？不管是哪個“想要”，你能否讓它浮到表面呢？能否把它放下呢？

重複釋放，直到沒有相關的無用能量、緊抓感或是抗拒感殘留在你胸腹之間。現在，我們問自己最後的問題，檢驗一下是否還有能量殘留：你能否把自己對\_\_\_\_\_所有的貪愛都放下呢？

如果你在說“是”的時候感到猶豫放不開，或是很抗拒，就允許那能量上浮，垂下頭，讓它上浮離開。釋放更多，越多越好。

你能否把自己對\_\_\_\_\_的所有貪愛都放下呢？只要允許那能量穿過你離開。現在，我們將要對同一對象進行憎惡練習。記住，為了讓自己擺脫整個問題，你必須在兩方面都要釋放，這樣那問題、習慣或是情況才能完全從你意識裡消失。

### 對……的憎惡 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡\_\_\_\_\_的哪一點？  
What do I like about \_\_\_\_\_?

我討厭\_\_\_\_\_的哪一點？  
What do I dislike about \_\_\_\_\_?

1、想像你永遠\_\_\_\_\_。（在空白處填上一類你的憎惡，同時將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對\_\_\_\_\_所有的憎惡都放下呢？（在空白處填上一類你的憎惡。重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

你喜歡\_\_\_\_\_的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這“想要”釋放掉嗎？

你不喜歡\_\_\_\_\_的哪一點呢？這想法會激起你的三大慾望嗎？

你還喜歡\_\_\_\_\_的哪一點呢？這會激起你的三個“想要”嗎？

不管是哪個，你能否放下呢？你還不喜歡\_\_\_\_的哪一點呢？

不管這想法激起了什麼樣的慾望，你能放下嗎？

再多問一遍：你你喜歡\_\_\_\_的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？不管這想法激起了哪個“想要”，你能放下嗎？

你不喜歡\_\_\_\_的哪一點呢？不管這想法激起了什麼樣的慾望，你能把它釋放掉嗎？

重複這一練習，保持釋放，直到你覺得這不會再給你帶來任何好處或壞處。

現在，我們要針對同一對象問問自己“榨檸檬”的問題——想像自己永遠擁有\_\_\_\_。

垂下頭，看這想法是否激起了一股無用能量，一股抗拒感。只要讓那能量浮上表面，穿過你離開就好了。

想像你永遠擁有\_\_\_\_。垂下頭，看自己是否在排斥或堅持，然後讓那股能量上浮離開。你能否放下自己對\_\_\_\_所有的憎惡呢？只要允許它浮到表面，穿過你離開就好了。

仍然對肯定答覆這問題有所抗拒嗎？垂下頭，讓那股能量上浮離開。再問一次：你能否放下自己對\_\_\_\_所有的憎惡？仍然對肯定答覆這問題有所抗拒嗎？垂下頭，讓那股能量上浮離開。

保持釋放，直到你能夠毫不抗拒地說，“是的，我能放下自己對\_\_\_\_所有的憎惡”。

現在，我建議你自己針對某人、某事、或某物、某情況，如煙癮、暴食、貪財等問題進行訓練，任何情況、任何人都可以，只要你能在貪愛憎惡表上描述出來。

（用書上的空白表格，或者復印在紙上，這樣你可以隨時隨地無限使用。也有人只是把表抄在一小張紙上然後做釋放，也不失是一種簡便易行的方法。）

你練得越多，就越能發現它是如何幫助你發現真相、擦亮雙眼，讓自己變得自覺自動。

看那東西是否在你胸腹之間攪起了任何無用能量。垂下頭，或把手覆在胸腹之間，允許那能量穿過你離開。釋放更多，越多越好。

想像你永遠擁有\_\_\_\_\_，多得不得了，你永遠都擺脫不了它。不管這一想法激起了怎樣的能量，你能否只是讓它上浮離開呢？釋放更多，越多越好。只要將抗拒的感覺一同放下，那隻不過是一股能量而已。

現在我們來問終極問題吧：我能否將自己對\_\_\_\_\_所有的憎惡釋放掉，持續釋放直到我百分百地解脫出來。

### 對……的貪愛

#### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

\_\_\_\_\_會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to \_\_\_\_\_?

\_\_\_\_\_會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to \_\_\_\_\_?

（在空白處要寫同樣的你貪愛的東西哦）

(Always put the same attachment in the blank space.)

1、想像你永遠都不能\_\_\_\_\_。（在空白處填上那種貪愛，將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對\_\_\_\_\_所有的貪愛都釋放掉？（在空白處填上那種貪愛，持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

### 對……的憎惡

#### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡\_\_\_\_\_的哪一點？

What do I like about \_\_\_\_\_?

我討厭\_\_\_\_\_的哪一點？

What do I dislike about \_\_\_\_\_?

(在空白處要填同樣的你憎惡的東西哦)

(Always put the same aversion in the blank space.)

1、想像你永遠\_\_\_\_\_？(在空白處填上一類你的憎惡，同時將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。)

2、我能否把自己對\_\_\_\_\_所有的憎惡都放下呢？(在空白處填上一類你的憎惡。重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。)

### **對……的貪愛**

#### **意識洪流**

(只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。)

\_\_\_\_\_會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to \_\_\_\_\_?

\_\_\_\_\_會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to \_\_\_\_\_?

(在空白處要寫同樣的你貪愛的東西哦)

(Always put the same attachment in the blank space.)

1、想像你永遠都不能\_\_\_\_\_。(在空白處填上那種貪愛，將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。)

2、我能否將自己對\_\_\_\_\_所有的貪愛都釋放掉？(在空白處填上那種貪愛，持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。)

### **對……的憎惡**

#### **意識洪流**

(只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。)

我喜歡\_\_\_\_\_的哪一點？

What do I like about \_\_\_\_\_?

我討厭\_\_\_\_\_的哪一點？

What do I dislike about \_\_\_\_\_?

(在空白處要填同樣的你憎惡的東西哦)

(Always put the same aversion in the blank space.)

1、想像你永遠\_\_\_\_\_？(在空白處填上一類你的憎惡，同時將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。)

2、我能否把自己對\_\_\_\_\_所有的憎惡都放下呢？(在空白處填上一類你的憎惡。重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。)



## 第十二章 釋放自我否定

### CHAPTER TWELVE GETTING RID OF THE HABIT OF BEATING YOURSELF UP

“當頭腦正確的時候，身體也一樣。”——萊斯特·利文森

The moment the mind is right, the body is right .--Lester Levenson

我們每個人都有自我否定的習慣。有些人這樣做是為了激勵自己，另一些人是為了控制自己，我們出於各種各樣的原因這樣做，但是都並不知道自己到底做了什麼，給自己身體裡儲存了多少消極能量。

我們還建立起了自我否定的機制，阻礙自己獲得生活中一切美好的東西。那就是著名的“我不配”的出處。讓自己擺脫這種自我削弱的習慣真的是太重要了，我們開始吧！

讓我們對自我否定，或者說不認同自我，做一次貪愛與憎惡的練習吧。

現在我們再多問自己一個“榨檸檬”的問題吧。這可能會在潛意識裡引起一些抗拒感或緊抓感，檢驗一下，然後釋放。

想像你一直都不認同自己，停不下來，永遠都要這樣不認同自己。垂下頭，注意這想法激起的無用能量，允許它穿過你離去。釋放更多，越多越好。

將手覆在你的感覺中心（胸腹之間）上，讓那能量穿過你離開。釋放更多，越多越好。

再問一次：想像你永遠都不認同自己，停不下來，你要一直這樣不認同自己了，你陷入了不認同自己的困境了。

允許那能量從你胸腹之間上浮吧，不要再壓抑了。允許它浮到表面離開，放吧，放吧，越多越好。持續釋放，直到你的感覺中心不再有更多的緊抓不放的感覺。

現在，你能否把自己對於不認同自己的所有憎惡都放下呢？無論是什麼在阻礙你說“是”，緊抓感也好，抗拒感也好，那種能量，釋放它。只要讓那能量浮到表面離開就好。釋放更多，越多越好。

你能否把自己對於不認同自己的所有憎惡都放下呢？只要讓那能量浮到表面離開就好了。它不好也不壞，只是股能量，只是個現象。現在你要重複做這釋放練習，直到你能給出一個百分之百肯定的答案，那時你所有的憎惡就會消失不見。

### 對於自我不認同的貪愛

#### ATTACHMENT TO DISAPPROVING OF YOURSELF

現在我們來看一看自己對於不認同自己的貪愛吧。如果你一直不認同自己，你潛意識裡必然會對這一習慣（當然也不止這一個）有所眷戀。所以現在完成下面的表格，我們來看看你潛意識裡的貪愛與依戀。

### 對自我不認同的貪愛

#### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我不認同自己的好處是什麼？

What advantage is it to me to disapprove of myself?

---

我不認同自己的壞處是什麼？

What disadvantage is it to me to disapprove of myself?

---

1、想像你永遠都不能不認同自己了。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對自我不認同所有的貪愛都釋放掉？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

#### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我\_\_\_\_\_的好處是什麼？

What advantage is it to me to \_\_\_\_\_?

我\_\_\_\_\_的壞處是什麼？

What disadvantage is it to me to \_\_\_\_\_?

(在空白處要寫同樣的你貪愛的東西)

(Always put the same attachment in the blank space.)

1、想像你永遠都不能\_\_\_\_\_。(在空白處填上那種貪愛，將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。)

2、我能否將自己對\_\_\_\_\_所有的貪愛都釋放掉？(在空白處填上那種貪愛，持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。)

自我不認同會給你帶來什麼好處？編吧，看你能說出多愚蠢的話。你能把它歸為想要被認同、想要控制或是想要安全妥當嗎？不管是哪個“想要”，你能釋放掉嗎？釋放更多，越多越好。

自我不認同又會給你帶來什麼壞處？運用你的想像力吧！說出你那麻木愚蠢的想法！不管是什麼，你能否將其歸於想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望之下？不管是哪種慾望被激起了，你能否只是放下它？釋放更多，越多越好。

自我不認同還會給你帶來什麼好處？如果你覺得沒有，或者是覺得自己已經足夠麻木到不去在乎，也把這些想法看作想要被認同、想要控制或是想要安全，好嗎？不管是哪種慾望被激發了，你能否放下它？想要越多就等於越匱乏，所以還是放下吧。

自我不認同還會給你帶來什麼壞處？不管是哪種慾望被激起了，你能否只是放下它？釋放更多，越多越好。持續做下去，直到你再也想不出有什麼好處和壞處。然後往下進行。

現在我們來從貪愛的角度問自己“榨檸檬”的問題。想像你永遠、永遠、永遠都不能再不認同自己了，你失去了不認同自己的能力。如果這想法也激發了一股無用能量、一種緊抓感或抗拒感，就將手覆在胸腹之間或者垂下頭。只要讓那能量浮到表面離開就好了。放吧，放吧，越多越好。

不要試圖去理解分析那能量，直接把它放下。當你意識到自己對於自我不認同有一種潛意識裡的貪愛依戀時，也許會覺得很驚訝，不過你感覺中心的緊抓不放的感覺已經表明這一點了。

再問自己一遍：想像你永遠、永遠、永遠都不能再不認同自己了，你失去了不認同自己的能力。看這是否讓你覺得抗拒、覺得放不開、甚至窒息。只要讓這感覺上浮離開就好了。

記住，它不好也不壞，只不過是從你胸腹之間路過的現象。放吧，放吧，越多越好。

我能否將自己對自我不認同所有的貪愛都釋放掉？你是否在說“是”的時候很抗拒，覺得很不願意？

這，不過是個習慣。明意識裡，我們不會做任何傷害自己的事，不過我們把相關能量壓進了自己的潛意識，它在裡面持續搞破壞，直到我們把它拿出來，就像刪除電腦裡的文件一樣。所以我們就把它拔出來釋放掉吧。

給你一個建議：如果你對某物的憎惡更強烈，就先做憎惡練習，反之亦然。總之是先從容易的那個著手。

從我自己的經驗來看，大多數人對於自我不認同是憎惡多於貪愛。他們並不喜歡這個習慣，想要改掉這個習慣，渴望去停止它。並不是每人都這樣，不過大多數人都這樣。所以我們先從憎惡的角度開始吧，填寫下面對自我不認同的憎惡的表格。

### **對自我不認同的憎惡 意識洪流**

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

自我不認同會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to disapprove of myself?

---

自我不認同會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to disapprove of myself?

---

1、想像你永遠都不認同自己？（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對自我不認同的所有憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

所以，你到底喜歡自我不認同的哪一點呢？也許是因為這樣做能讓你自我激勵，讓你督促自己去行動去努力而不是繼續犯懶？你能把這些想法都視為想要被認同、想要控制或想要安全妥當嗎？你能把它們全都放下嗎？放吧，放吧，越多越好。

你討厭自我不認同的哪一點呢？不管是哪一點，你能否將其視為想要被認同、想要控制或想要安全妥當呢？你能把它們全都放下嗎？放吧，放吧，越多越好。

你還喜歡自我不認同的哪一點呢？你能否將其視為想要被認同、想要控制或想要安全妥當呢？不管是哪個“想要”，你能否將其放下呢？那不過是你胸腹之間盤旋的一股能量。把那種緊抓不放的感覺放下，允許那股能量自行離開吧。

釋放更多，越多越好。你還討厭自我不認同的哪一點呢？不管答案是什麼，你能否將其視為想要被認同、想要控制或想要安全妥當呢？不管是哪個“想要”被激發了，你能只是把它放下嗎？把那種匱乏感放下？允許它穿過你離開？放吧，放吧，越多越好。

再一次：你喜歡自我不認同的哪一點呢？編吧，讓我看你的答案多傻，“它是我的習慣，而且感覺還不錯”，“我習慣了”，諸如此類的。或者你根本就說不出你喜歡它什麼。那就把這些都歸於想要被認同、想要控制或想要安全的三大慾望之下，將其釋放。

你不喜歡自我不認同的哪一點呢？不管這想法勾起了你怎樣的慾望，你能把那種匱乏感放下麼？你能否允許它穿過你離開呢？釋放更多，越多越好。

從這兩個角度分別重複做釋放，直到你對此既不喜歡也不討厭。記住，不要單單通過理性分析列出一張清單而不去釋放上面的內容。

現在我們要問自己“榨檸檬”的問題了：想像你一直都不認同自己，停不下來了。垂下頭，注意這想法激起的無用能量，或者說是一種緊抓感或抗拒感。

然後讓這能量，這股自己也很想離開的能量，浮上表面並離開……就像科威特油田裡噴出的石油一樣。這能量是想要離開的，所以不要再壓抑它了，就讓它走吧。它不過是個現象，就讓它穿過去離開吧。放吧，放吧，越多越好。

現在我們再多問自己一個“榨檸檬”的問題。不管這會在你潛意識裡引起怎樣的動盪，感受一下那種抗拒感或緊抓感，然後把它們釋放掉吧。

想像你永遠都不認同自己，停都停不下來，將來也要一直不認同自己。垂下頭，注意這想法激發的無用能量，允許它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。將手覆在感覺中心（胸腹之間），讓那能量上浮離開吧。

釋放更多，越多越好。再一次：想像你永遠都不認同自己，停都停不下來，將來也得一直不認同自己了，你陷入了這樣的一個困境。允許這想法在你胸腹之間激發的能量上浮吧，不要再壓抑了，允許它浮到表面穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。持續釋放，直到你的感覺中心不再有剩餘的緊抓感。

現在，你能否將自己對於自我不認同的所有憎惡都放下呢？無論是什麼阻擋了你說“是”，緊抓感也好，抗拒感也好，總歸是一種能量。那麼就讓它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

你能否將自己對於自我不認同的所有憎惡都放下呢？只要讓那股能量上浮離開就好。它不好也不壞，只不過是一股能量……一個現象。你要持續做釋放，直到你能給出一個百分之百肯定的答案，那時你所有的憎惡也就煙消雲散了。

### **對自我不認同的貪愛 意識洪流**

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我不認同自己的好處是什麼？

What advantage is it to me to disapprove of myself?

---

我不認同自己的壞處是什麼？

What disadvantage is it to me to disapprove of myself?

---

1、想像你永遠都不能不認同自己了。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對自我不認同所有的貪愛都釋放掉？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

自我不認同會給你帶來什麼好處？編吧，看你能說出多愚蠢的話。你能把它歸為想要被認同、想要控制或是想要安全妥當嗎？不管是哪個“想要”，你能釋放掉嗎？釋放更多，越多越好。

自我不認同又會給你帶來什麼壞處？運用你的想像力吧！說出你那麻木愚蠢的想法！不管是什麼，你能否將其歸於想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望之下？不管是哪種慾望被激起了，你能否只是放下它？釋放更多，越多越好。

自我不認同還會給你帶來什麼好處？如果你覺得沒有，或者是覺得自己已經足夠麻木到不去在乎，也把這些想法看作想要被認同、想要控制或是想要安全，好嗎？不管是哪種慾望被激發了，你能否放下它？想要越多就等於越匱乏，所以還是放下吧。

自我不認同還會給你帶來什麼壞處？不管是哪種慾望被激起了，你能否只是放下它？釋放更多，越多越好。持續做下去，直到你再也想不出有什麼好處和壞處。然後往下進行。

現在我們來從貪愛的角度問自己“榨檸檬”的問題。想像你永遠、永遠、永遠都不能再不認同自己了，你失去了不認同自己的能力。如果這想法也激發了一股無用能量、一種緊抓感或抗拒感，就將手覆在胸腹之間或者垂下頭。只要讓那能量浮到表面離開就好了。放吧，放吧，越多越好。

不要試圖去理解分析那能量，直接把它放下。當你意識到自己對於自我不認同有一種潛意識裡的貪愛依戀時，也許會覺得很驚訝，不過你感覺中心的緊抓不放的感覺已經表明這一點了。

再問自己一遍：想像你永遠、永遠、永遠都不能再不認同自己了，你失去了不認同自己的能力。看這是否讓你覺得抗拒、覺得放不開、甚至窒息。只要讓這感覺上浮離開就好了。記住，它不好也不壞，只不過是從你胸腹之間路過的現象。放吧，放吧，越多越好。

我能否將自己對自我不認同所有的貪愛都釋放掉？你是否在說“是”的時候很抗拒，覺得很不願意？

這，不過是個習慣。明意識裡，我們不會做任何傷害自己的事，不過我們把相關能量壓進了自己的潛意識，它在裡面持續搞破壞，直到我們把它拿出來，就像刪除電腦裡的文件一樣。所以我們就把它拔出來釋放掉吧。

給你一個建議：如果你對某物的憎惡更強烈，就先做憎惡練習，反之亦然。總之是先從容易的那個著手。

從我自己的經驗來看，大多數人對於自我不認同是憎惡多於貪愛。他們並不喜歡這個習慣，想要改掉這個習慣，渴望去停止它。並不是每人都這樣，不過大多數人都這樣。所以我們先從憎惡的角度開始吧，填寫下面對自我不認同的憎惡的表格。

只要與那股能量取得接觸，那種胸腹之間的緊抓感、抗拒感。然後將其釋放。放吧，放吧，越多越好。

現在我們再多問自己一個“榨檸檬”的問題。不管這會在你潛意識裡引起怎樣的動盪，感受一下那種抗拒感或緊抓感，然後把它們釋放掉吧。

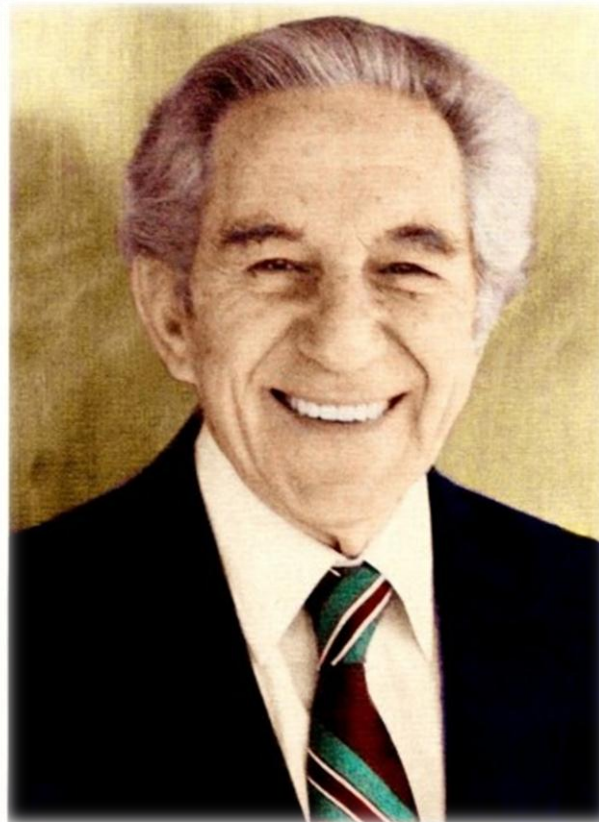
想像你永遠都不認同自己，停都停不下來，將來也要一直不認同自己。垂下頭，注意這想法激發的無用能量，允許它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。將手覆在感覺中心（胸腹之間），讓那能量上浮離開吧。

釋放更多，越多越好。再一次：想像你永遠都不認同自己，停都停不下來，將來也得一直不認同自己了，你陷入了這樣的一個困境。允許這想法在你胸腹之間激發的能量上浮吧，不要再壓抑了，允許它浮到表面穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。持續釋放，直到你的感覺中心不再有剩餘的緊抓感。

現在，你能否將自己對於自我不認同的所有憎惡都放下呢？無論是什麼阻擋了你說“是”，緊抓感也好，抗拒感也好，總歸是一種能量。那麼就讓它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

你能否將自己對於自我不認同的所有憎惡都放下呢？只要讓那股能量上浮離開就好。它不好也不壞，只不過是一股能量……一個現象。你要持續做釋放，直到你能給出一個百分之百肯定的答案，那時你所有的憎惡也就煙消雲散了。

繼續在“對自我不認同的貪愛與憎惡”工作簿上進行以上的練習。你也許會想做得更深入一點，或者你已經成功將那些貪愛與憎惡消除了。如果是這樣的話就太棒了。沒有貪愛與憎惡，你正在向波瀾不驚的狀態邁進，向擁有一切的豐盛前進。



## 第十三章 運用釋放法來促進身體健康

### CHAPTER THIRTEEN USING THE TECHNIQUE TO IMPROVE YOUR HEALTH

“慾望是一切的根源。不管你是什麼時候出的問題，慾望總是幕後黑手。”

——萊斯特·利文森

"Desire is the cause of everything. Any time you have any problem, there's desire behind it."

--Lester Levenson

#### 健康與你的幸福

#### HEALTH AND YOUR WELL-BEING

我們已經接觸了許多有關你整體幸福感的重要領域，不過現在我們要更多地去關注引發疾病的內在情感性的造成緊張的因素，即俗稱的壓力。

我們之所以要追求健康與財富，不過是因為我們相信它們會帶來幸福（在某種程度上的確是這樣的）。然而，人並不是不能直接體會到幸福，完全不依託於健康或財富的幸福。

讓我們從普通人的情況出發，客觀地看待這個問題。首先，那些他們自以為擁有的幸福是非常脆弱的。一次偶然的對話，一條苛刻的評論，一對揚起的眉毛，一輛插隊的車子……都足以在瞬間使他們所謂的幸福大受打擊。

丟掉工作的威脅，關係破裂的預感，醫生的消極評價，出租車司機的粗暴無禮……都足以讓多數人沉不住氣。每次我們把這種能量（即使這能量比光子還小）壓抑下去，負面能量都會越積越多，長此以往就會開始壓迫身體的器官，造成其故障。

消極的感受、想法和態度，以及他人長期的評價與批判，都導致我們普通人不自覺地往自己體內堆積這種壓迫性能量。正是這種能量造成了人體的功能障礙，如果能夠將其釋放的話，人體就可以自愈，有時甚至可能瞬間痊癒。

我們“豐盛課程”的學員反饋說，他們通過釋放治癒了許多疾病，如過敏症、哮喘病、關節炎、心臟病、背痛、肢體疼痛、癌症、普通感冒、流感、肝炎、癲癇、艾滋病、腦損傷等等。當我們身體受損時，我們會開始想要搞清楚如何擺脫這“疾——病”。

但我們越是想要搞清楚，就無意識地對這些我們本想擺脫的東西執念越深。我們不停地嘗試各種療法、看各種醫師、吃各種藥片兒、用各種儀器，然而病情並沒有多大改善。

所以我們必須先治療內在的疾病，當我們通過釋放治療了內在後，外在的疾病也會消失的。醫生們都知道，積極而平和的心態就是最好的醫生，可以治愈任何病痛。

此外，在治愈別人方面，釋放法也是有幫助的。我們的一個學員寫信說，“兩週之前我們上大學的兒子精神崩潰了，我們不得不把他接回家。

我向你們求助時你們說：‘其實根本就沒有精神病這種東西，你能否把這事放下，讓你兒子毫不費力地變得正常、健康又完整呢？’

我注意到了“毫不費力”，並且在心裡不停重複，甚至在兩天之後、精神病學專家告訴我們他已經患有精神病和偏執型精神分裂而且必須長期服用藥物後仍在重複。

我根本沒讓我兒子吃藥，我只是帶他去看了一個我信任的順勢療法醫生。兩天之後，他就開始行為正常了。而兩週之後，也就是現在，他的病完全好了！

以下是一些曾研習過聖多納釋放法的頂尖科學家及醫師關於其效用的說法：

“我有許多身體上的疾病，包括偏頭痛、憩室炎、通風和嚴重的低血糖症狀。在剛剛參與了一周的豐盛課程時，我是有做手術的計劃的。

不過在我開始做釋放的幾天後，需要手術的症狀就消失了，而且再也沒有復發。我其他的生理問題也被清除乾淨了。我相信這就是運用釋放法緩解壓力的良好效果。”

——大衛·霍金斯博士  
北拿騷精神衛生中心 醫務主管  
紐約 曼哈賽特

“從我自己的經驗看來，聖多納釋放法是減緩壓力的最有效方法，不管是在私生活方面還是職業方面。它讓保健與健康領域有了一個激動人心的進步。”

——克里斯托弗·普魯伊特 醫學博士  
全美保健顧問

“我研究了25年預防醫學，認為聖多納釋放法是我見過的對此領域最大的貢獻。此法訓練之容易及效果之強大令我震驚。”

——約翰·L·凱梅尼 醫學博士  
哥倫比亞大學醫學院

“聖多納釋放法與我以前所做過的任何訓練都不一樣。它作用於感覺層面，讓人們去消滅負面的情緒和想法。它之所以如此快速有效，是因為它一針見血，直擊問題的核心……對任何使用它的人來說，它都是解決問題的捷徑。”

——埃利奧特·格魯姆 醫學博士  
好撒瑪利亞人醫院  
亞利桑那州 菲尼克斯市

“在接觸到聖多納釋放法之前，我已經找到了不少控制壓力的其他方法，不過從來沒有哪一個像釋放法這麼簡單、強大、見效快。對我來說，釋放法最具吸引力的特徵是它不會強加給你一套信念系統，而且人們可以完全自己運用這一方法並取得巨大的成功。”

——路易斯·歐蒙特 哲學博士  
心理學系  
阿德菲大學

## 科學研究

### SCIENTIFIC STUDIES

研究員哈佛醫學院的大衛·麥克萊倫和紐約州立大學的理查德·戴維森發現，聖多納釋放法“以其簡便性、高效率、不含可疑概念以及立竿見影的效果而在同類方法中脫穎而出，無與倫比”。

這些研究同樣揭示了運用這一方法的個體出現了心率和舒張壓的顯著下降。至於效果是否能長期保持，整體研究表明在訓練後的幾個月內，在促進並保持壓力下降方面。釋放法都是有效的。

如果你身體有缺陷，我建議你試著對其做釋放。釋放當然不會以任何方式令你受傷，而且如果你不能對其做釋放，就得總是依賴醫師的建議過活了。

當你的身體受損時，你就會開始不認同或否定那一部分身體，這樣就會向其輸送負面能量，即使我們本來想的是向它輸送正面能量。

開始扭轉這個習慣吧，從注意你胸腹之間的不認同能量開始，把想像中的管子插到那股無用能量中，將其釋放。然後向那些傷痛的地方輸送正面能量，以認可那疼痛的方式。

有人可能要說，“你想讓我認可我的身體？它都讓我疼成這樣兒了！”不過你也要問問自己，“到底是誰的身體在疼？”這樣可以讓你明白，是你的身體，而不是其他的什麼虛無形體在承受著痛苦。

如果那是你的身體，你的疼痛，就釋放掉那感覺，認可那疼痛吧。長此以往，你的身體會自然而然地修正它自己的。

以下的釋放練習會幫助你將身體正常化，並且除去那些造成不適的阻塞物。如果你身體的哪一部分沒有“正常工作”，或者那裡感到疼痛不適，檢驗一下，你自己是否也在絞盡腦汁地想如何對付它（那樣的話就對它有了執念）。

你能否把這種想要搞清楚如何對付它的慾望放下呢？你最好放下，因為反正你也對付不了它。

你能否再多放下一點呢？你能否把那種想要知道如何去做的想法放下呢？能否再多放下一些呢？再多放一些呢？你能把那種想要知道答案的心情放下嗎？

再放下一點呢？再多放下一點點呢？你能否把這種緊抓不放的執念放下呢？注意到你的感覺中心（胸腹之間）有一種緊抓不放的感覺。

能再多放下一些嗎？再多一些呢？你能把對此事的抗拒感也一同放下嗎？能把你胸腹之間的那股能量放下嗎？能再多釋放一些嗎？

現在看你是否一直在不認同你身體裡的疾病或不適。這樣會向那裡輸送更多的負面能量，即使那裡的負面能量已經快爆棚了。你只是在讓事情變得更糟。你能把這種不認同放下嗎？能再多放下一些嗎？再多一些呢？

所以，你能給那病痛一些認同嗎？通過向其輸送正面能量，你允許身體去治愈它本身。疼痛就像響個不停的門鈴，尖叫著說“請把我修好吧！”你的身體只是想讓你去修好它。

不過向身體輸送負面能量對此一點幫助都沒有，這樣只能讓你阻礙身體的自我療愈。所以，你能多給自己身體一些認同嗎？哪怕只是因為這樣做能顯得你很明智？再多一些呢？再多一些呢？

現在，繼續在自己心裡尋找對疾病的不認同。每次你察覺到自己又在否定的身體了，就練習去給它一些認同。長此以往，疾病會消失不見的。

現在我們來做關於健康的釋放練習，之後要做針對健康或者疾病的貪愛憎惡練習。你會看到一個“釋放阻礙”的表格，那對你消除關於健康問題的阻礙或者任何問題的阻礙都很有幫助。

### 我現在對健康有什麼看法？

#### *What is my NOW Feeling About Wellness?*

指導：

Instructions:

寫下你現在對每一項的看法，每次僅一項。然後將那些看法歸類到 AGFLAP 和 CAP 裡，然後再歸於想要被認同、想要控制或想要安全的三大慾望。最後釋放掉所有。

一旦你完全釋放了一條感覺，就在“放下嗎”一欄裡打勾。然後可以復習一下再繼續進行下一條。重複這一過程，直到你對該項感到無畏而淡定。然後再對下一項進行同樣的過程。

我現在對自己的健康狀況有什麼看法？	放下嗎？	我現在對我的身體健康程度有什麼看法？	放下嗎？	我現在對鍛煉身體有什麼看法？	放下嗎？
我需要在節食和鍛煉的方面更好地照顧自己的身體——恐懼		我得再減掉 10 磅——貪求		我完全把它釋放了嗎？	
我現在對自己的健康狀況有什麼看法？	放下嗎？	我現在對我的身體健康程度有什麼看法？	放下嗎？	我現在對鍛煉身體有什麼看法？	放下嗎？
				我完全把它釋放了嗎？	

## 對健康的貪愛 意識洪流

( 只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。 )

身體健康會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to be healthy?

---

身體健康會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to be healthy?

---

1、想像你永遠都不能變得健康。( 將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。 )

2、 我能否將自己對健康所有的貪愛都釋放掉？( 持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。 )

## 對健康的憎惡 意識洪流

( 只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。 )

我喜歡健康的哪一點？

What do I like about being healthy?

---

我討厭健康的哪一點？

What do I dislike about being healthy?

---

1、想像你永遠都身體健康？（重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對健康所有的憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

## 釋放阻礙

### *Releasing Stuckness*

挑一個讓你感到受阻受困的問題。（例如需要做的決策、遙不可及的目標、令人不悅的習慣或行為方式、令人苦惱的關係或情境、一種不停復發的感受等等。）

從好處一欄開始，寫下一條該問題能給你帶來的好處，然後在後面標註“想要被認同”、“想要控制”或者“想要安全”。將其釋放並在“放下了嗎”一欄下打勾。

然後到壞處一欄。寫下一條該問題會給你帶來的壞處，然後重複上面的步驟。然後再回到好處欄，重複同樣的步驟；再回到壞處欄，重複同樣的步驟……

這樣你就持續變換著兩邊項目，保持著平衡。如果你再也想不出什麼好處或壞處了，就在那一欄下寫“沒有”，然後繼續做釋放。

主題：【超重】

Topic: Being Overweight

它能給我帶來什麼好處？	放下了嗎？	它會給我帶來什麼壞處？	放下了嗎？
我可以吃我想吃的任何東西——想要控制 讓其他人遠離我—— 想要被認同 我可以破罐破摔 啊——想要控制		我的衣服變得不合身了——想要被認同 我不喜歡我的外表——想要被認同 人們對我評頭論足——想要被認同	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">我完全把它釋放了嗎？</div>

## 第十四章 釋放與人際關係·釋放與兩性關係

### CHAPTER FOURTEEN RELEASING AND RELATIONSHIPS; RELEASING AND SEXUAL RELATIONS

“愛，不能只單以一人為對象而不考慮其他人。在愛著一些人的同時討厭另一些人是不可能的，因為真正的愛是無條件的。真正的愛里沒有因為需要、試圖控制或想要佔有這樣的元素。真正的愛里唯一的慾望是讓每一個人都幸福。”

——萊斯特·利文森

#### 釋放與人際關係

#### RELEASING AND RELATIONSHIPS

人際關係與我們最基本的、對愛與安全的慾望的聯繫是如此緊密，以至於它能夠轉瞬間就撩動起我們內心最深處的感受。因此，人際關係是極其有價值的，不管它是你分類中的好的還是壞的。

在通往自由的道路中，一切皆平等而珍貴。我們一定要時刻提醒自己，感覺即程式，它們是後天習得的帶有某種目的的反應。我們想要通過這來對別人的感受也施加某些影響，從而操控他們關於我們的行為，滿足我們自己內心的目的。

我們即將認識到，所有我們關於其他人的情緒都基於一個很基本的信念，那就是我們內在是不完整的，因此他人都可被視為或用作通往終局的工具。

我們儘管不可能真的按自己所想地去利用別人，但是很多時候都幻想過或者期待過吧。我們同樣會發現，許多我們在人際關係裡所經歷的種種，都只發生在我們的想像裡。

在我們檢視人際關係裡的各種情緒之前，我們首先要明確地設定好愛的概念，愛是一種存在的狀態，是與另一人的合一感，而非一種情緒或感覺。

任何情緒，如渴望、怨憤、仇恨或嫉妒都是短暫異變的，只有在人感受著它們的時候才會存在。許多因素能夠改變它們，比如換環境、喝酒、嗑藥。然而真正的愛是純潔且永恆不變的。

那些最終被銷蝕或者演變成負面情緒的愛都不是真正的愛，那隻不過是貪戀、依賴或占有欲。唯一一個我們不需要釋放的就是愛，因為愛就等於存在。

下面，我們來觀察一下不同的情緒帶來的後果吧。

消極感覺，如萬念俱灰、苦痛、恐懼、貪求、恐懼和自尊自傲會給我們的內在自我造成情感上的極大破壞，許多情況下甚至會引起身體上的疾病。就像那還不夠糟糕似的，每當我們感覺討厭別人、生別人的氣時，他們也會不可避免地通過躲避或反擊來報復我們。

所有的負面能量，說到底都是恐懼的化身；而正面能量本質上來說也都是愛。我們釋放得越多，境界就會越高，我們也就會越接近完整的存在，越接近純粹的愛。

很明顯的一點是，高階的意識會對我們的人際關係造成深遠的影響，因為意識的法則之一就是相似的會相互吸引，我們的內在狀態實際上在向外不停地輻射。

我們可以給別人積極的影響，即使與他們相隔萬里，因為感覺是能量，而能量會發出振動。我們就像信號的發射與接收站。

我們越努力去愛，就越能發現自己本就被愛包圍。消極的感覺被更高端的所替代了，奇蹟就會發生。

釋放掉所有的情緒會創造一次不可思議的大轉變。

一個釋放法的學員通過一個故事來證明這一點：我是一個小公司的董事長，手下有五十左右個僱員。我們將一個很有前途的年輕人被提拔成了部門主管，然而後來我們發現他非常不成熟。

他非但不對此表示感激、好好合作，反而變得自大、挑剔而偏執。他聲稱自己要闖入下一次董事會，用自己放肆的控告和要求給董事們點顏色看看。儘管那些控告是相當站不住腳的，整個情況依然會變得尷尬痛苦又難熬。

有那麼幾天，我僅是討厭這個傢伙，因為他惹了許多麻煩、胡說八道、虛張聲勢。董事會那天，我邊開車邊在腦海裡對他怒火中燒。突然間我釋放了——我完全放下了對他的感覺。

我看到了他內心裡那個嚇壞了的孩子，然後開始向他輸送愛的信號。我所有的焦慮也消失不見了。當我看表的時候，心裡充滿了對他的同情與愛。那時已經是下午了，十二點半。

當我到了辦公室後，秘書告訴我那個人在最後一刻放棄了，回到了自己辦公室。他說他改變了主意，認識到了自己的錯誤。我問秘書他是什麼時候回來的，她說她記下了那個時間，也就是董事會開始和他改主意的時間——十二點半。

在人際關係裡促進和諧與滿足的最佳方法就是帶著愛去設想最好的結果，將其形象化，確保那結果對雙方都有好處，成為雙贏的局面。

釋放掉所有的消極感受，然後把那幅美好的畫面印在腦海裡。如果你感覺十分淡定，即使事情沒有想像中那麼理想，你就知道自己已經完全放下了。

我們之所以對釋放有抵觸，是因為我們錯誤地以為如果我們放下了“想要”，就得不到想要的東西了。如果我們不快馬加鞭就會失去它。我們頭腦裡有這樣的一個想法，即得到某物的方法是“想要”它。

事實上，如果你仔細思考這個問題，就會發現事件都是我們的決定與選擇的結果，且基於我們自己的意願。我們得到的都是自己選擇的結果，儘管那些選擇是無意識做出的，與我們自以為自己想要的甚至背道而馳。

當我們把那種“想要”的壓力釋放掉時，我們的思維會更清楚，做出的選擇與決策也就會更明智了。

我們認為自己的幸福建立在控制全局上，而正是這一事實讓我們失望。精確點說，這些事實讓我們產生的感覺與想法才是我們失望沮喪的根源。

關於我們的那些事實都是中性的，我們對它們的態度，即接受或不接受，和我們整體的感情狀況給了它們能量。如果我們受困於某種感受，是因為我們內心某個隱秘的地方仍然相信它會為我們做成些什麼。

因此，我建議你針對你的某些人際關係做釋放，你可以針對生活中的某人做貪愛憎惡練習或阻礙練習。試試吧，你會喜歡的。

### **促進兩性關係**

#### **IMPROVING SEXUAL RELATIONS**

如今人們能夠廣泛地接觸到色情內容的東西，也有很多得到多樣的性體驗的機會，因此他們認為自己已經處於性解放狀態了。這種解放主要是理智上和行為上的。

然而，大量的情感上、經驗上和感官上的限制仍然存在。所有的體驗都發生在意識裡，因此性體驗也毫不例外地由人的整體覺知層次和內在自由程度決定。

人的性體驗受限的程度會隨著他釋放感覺的多少變得明顯起來。當一個人已經完成性事方面的釋放後，他的感受會變得更加立體鮮活，就像二維變成了三維。

一個女學員說，“感覺就像，我以前只能聽見小提琴，然後大提琴、長笛什麼的都逐漸加了進來。如今我的體驗變得如此完整豐富而廣泛。”

除了表現方式被解放後能夠帶來更多情感上的歡愉，感官體驗本身也會發生變化。對大多數人（特別是男人）來說，性刺激和性高潮主要來自於生殖器的快感。

當人變得更自由之後，高潮發生的部位也會延伸擴展到整個骨盆、下腹、雙腿、手臂……整個身體。在此之後，會有一段穩定期。

然後，突然間意料之外的變化就發生了，高潮的部位會擴展地超出身體之外——就像身體周圍的空間在經歷高潮，而不是這具身體這個人。

最終，高潮就沒有限制了……它看上去已經擴展到了無限大，也不再只能在特定的中心或部位體驗到。就像在場已經沒有個人了，高潮在自己進行著體驗著。

意識到面部表情扭曲和屏住呼吸這樣的限制是因為害怕失去控制而試圖去限制性體驗而產生的，能夠促進上述的發展。如果你在性行為過程中尋找緊抓感或抗拒感，就會發現自己的恐懼，然後就可以釋放它。最後，你的性體驗會快速提升的。

你也不會再強迫自己進行性行為。因為自由不僅包括沉溺放縱的自由，也包括不進行性行為或者不高潮的自由。當一個人完成釋放後，他不會被對高潮的渴望所驅使的。這會釋放出某些創造性的體驗和覺知，因為頭腦不再集中在高潮本身了。

從對高潮的渴望下解放出來會允許性行為（或者其他你針對其做釋放的對象）擁有更大的自由，讓你擁有做與不做的選擇權。

人越自由，就越能被愛所激勵，而不再被對滿足的渴望所驅使。這種動機的變化，從極度渴求性高潮到兩個人分享快樂與幸福，會讓兩性關係性質發生極大的變化。與另一個人親熱會變得更加具有包容性和愉悅性。

兩個人的動作會更加協調，各人的風格和滿意度也會得到直觀的滿足。一對夫婦如是說：“那感覺就像我們只是在看著自己的身體在做，而我們是那所有一切得以發生的空間。

只要我們之中的一個有了什麼新的慾望或原想，另一個就會自動地，想都不想地去實踐出來。就像我們是精神上相通的一樣。我們通過釋放關於內在的對於我們自己的幻想和對方的下一步的感覺走到了這一步。

我們做愛的多樣性和頻率也提高了。原來只在周五週六的晚上做，現在我們可以每天都做也可以連著幾星期不做。每次都有全新的感覺，每次都不一樣。情況以令我們驚訝的速度和程度變得越來越好。

每次高潮都比上次更棒，然而我們對做愛的過程已然非常滿意了，也不會再刻意去追求高潮。不管它發生了還是沒有，我們都感覺很好。我猜這才是自由真正的涵義。”

在一次釋放聚會上，另一個人說，“我以前從來沒有真正意識到性在多大程度上控制著對我的幾段關係。那真的是強迫性的。我總是唯恐錯過每一次做愛的機會。如果不能與我的伴侶做，我就自慰。我不想錯過每一次興奮的體驗啊。

現在我的模式變得更多變了。事實上，現在我沒有固定的模式了。如果事情如我所願了我會很高興，不能如願的話我也不會多想。我曾經一直在我腦海裡幻想做愛的情景。

以前，女生一般會拒絕我。但是現在我對此沒那麼在乎了，她們反而要么主動提出來要麼在我問的時候很快答應。我發現現在我比起自己的感覺更關心她們。

我明白，以前我真的只是利用女人們來滿足我自己自私的需求，這是直覺告訴我的。現在我感覺到了自己對女人的愛惜，我是真的在關心她們的福利與快樂，即使是一夜情對象。不再撒謊是多大的解脫啊。”

從上面的案例裡可以看出，他的意識裡發生了很大的變化，從匱乏到豐盛。一個以自我為中心的人是憤怒而受挫的，而且感覺非常缺乏。他變得越充滿愛意，就能得到越多的愛的回應，從而發現人其實都是被愛和得到愛的機會所包圍的。

一個女人說，“我一直肥胖又其貌不揚。我一生都在妒忌和討厭著那些性感美女。我也恨男人，因為他們從不靠近我。我非常自憐自傷。我甚至嘗試了心理療法，

不過我又放棄了，因為我察覺到那個醫生對其他有魅力的、年輕的女病人比我更上心。

我盡我所能克服著我的自憐自傷和抑鬱，得到了好的工作，然而男人還是對我沒有興趣。後來我聽說了聖多納釋法，參與了基本的課程。一周之後，我得到了一個約會的邀請。我實在是太興奮了，甚至都不想吃東西了。

我們度過了一段很愉快的時間。然後，突然之間，我明白了這個秘密。我是在給出愛，而不是尋找愛。我整個的人生因此而改變了。當我進入一個房間時，我看到的是那些孤獨的、渴望愛的男人們，他們看上去就像我以前那樣，所以我真切地明白他們的感受，也知道如何與他們交流溝通，如何表達自己。

我將自己置於他們的位置，看著他們的心慢慢融化。我曾經把他們嚇跑，因為我如此飢渴。明白了嗎？飢渴！是的，那就是我的問題。現在我感覺很充盈，也樂意去分享這份充盈和我所學到的東西。

我認識了這麼多男人，以至於我都沒空大吃特吃了。我一年之內瘦了三十五磅，不是因為刻意節食，而僅僅是因為我對食物不再有那麼大的興趣了。我猜是因為我找到了對的方式讓自己得到了愉快和滿足。也許我曾因為感覺太新奇而變得很狂熱，不過不久後我會平息下來的，因為現在我真的對某人有意思了。”

後來，她還說道，“我明白了為何人不能以金錢去治愈貧窮。因為這完全是意識層面的事。我明白了為什麼窮者愈窮，富者愈富。那與你所堅持的有關，與你前進的方向有關。

我真的很慶幸自己轉變了方向，我曾經有可能孤獨終老，在痛苦中死去。現在我甚至有了一輛新車，我的一個男友是賣二手車的，我從他那裡得到了很大的優惠。以前的我會疑神疑鬼，認為他打什麼壞主意。但是現在的我很開放，也願意相信別人了。 “

於是，性就加入到我們的整體意識狀態裡了。隨著我們放下恐懼與限制，我們生活的那一部分會有所發展，而且變得更加令人滿意，然而這一點並不是必需的。自由與創造性會取代強迫和限制。

交流的快樂和非言語的理解會取代從前以自我為中心的想要緩解緊張的衝動、簡單地對肉體歡愉的需求以及自我膨脹。那個秘密，就像前文那位女士所闡明的一樣，就在我們以給代求的覺悟裡。所有我們的需求都會自動被滿足的。

## 第十五章 責任

### CHAPTER FIFTEEN RESPONSIBILITY

“人能經歷的最糟糕的事莫過於壓抑自己的慾望，任何慾望。當慾望被壓制的時候，從那一刻起，就會不停掙扎著要表達自己。認識到這一點並不意味著我們必須要去滿足慾望，而是讓我們不要再壓抑了。”

——萊斯特·利文森

The worst thing to do is to suppress a desire, any desire. When it is suppressed, from that moment on, it will try to express itself. Recognizing it does not mean we must try to satisfy it, but does prevent suppressing it.

--Lester Levenson

現在我們要開始研究責任。萊斯特說，對我們生活中發生的一切負起責任能夠幫助我們讓自己向豐盛之流敞開。如果我們不這麼做，就是失去控制的；如果我們這麼做了，就能一切盡在掌握中。

我們來看看在研究責任前要做的一些準備。我希望你能想像自己擁有了世上一切的豐盛。這時你會怎麼做呢？你會花錢去旅遊嗎？你會買一套大房子嗎？你會叫你老闆去死嗎？你會不會拋棄現在的另一半？你會不會想要找個新的丈夫或妻子？你會不會買一架私人飛機？一輛新車？

不管你想到了什麼，好好審視一下，看這些想法是否激起了你想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望。

再想想如果你有了世上所有的豐盛的話會做些什麼，這些想法是不是激起了你想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望呢？如果你有了世上所有的豐盛的話還會做些什麼？你會去哪裡？做什麼？你會如何行動？你會買什麼？

不管你發現自己想要多少東西，你能把這看做是想要被認同、想要控制和想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？你能把這種匱乏感放下嗎？釋放更多，越多越好。

如果你有了世上所有的豐盛的話還想做些什麼呢？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望嗎？

不管是哪種“想要”被勾起來了，你能把它放下嗎？如果你得到了世上所有的豐盛的話還想做些什麼呢？你會去哪裡、如何行動、讓誰與你為伴？你會做怎樣的生意？你想要直接退休嗎？你想環遊歐洲或周遊世界嗎？你想為父母買房子嗎？

不管你想要什麼，你能看做是想要被認同、想要控制和想要安全嗎？不管是哪種“想要”，你能把它放下嗎？放下你想要被認同、想要控制和想要安全妥當的慾望——或者說，是它們背後的那種無用能量。就讓它上浮離開吧，放吧，放吧，越多越好。

如果你得到了世上所有的豐盛的話還想做些什麼呢？不管答案是什麼，你能否將其看做是想要被認同、想要控制和想要安全呢？不管是哪種“想要”，你能把它放下嗎？釋放更多，越多越好。

### **找出是什麼阻礙了你的腳步**

現在問問自己，是什麼阻礙了你追求豐盛的腳步？阻礙了你發家致富？是因為你的負疚感嗎？是因為你覺得自己不配擁有那麼多嗎？是因為你沒在狀態嗎？是因為你急於搞清楚狀況嗎？你前進的路上的障礙到底是什麼，我們來研究一下吧。

不管你對此有何感想，你能否把它歸於想要被認同、想要控制和想要安全的慾望之下？你能否將這些感覺的一部分甚至是全部都釋放掉呢？還有什麼在阻礙著你追求豐盛？不管勾起了哪種“想要”，你能否把它歸於想要被認同、想要控制和想要安全的慾望之下？你能把這些感覺放下嗎？

不管是什麼阻礙著你，不管是什麼，你能否將其歸於想要被認同、想要控制和想要安全這三大慾望？你能把它放下嗎？

現在，請停在這裡，找出一張紙來。寫下如果你得到了世上一切的豐盛的話要做的事。把每一件你想要做的事都看做是想要被認同、想要控制和想要安全。

不管你的答案是什麼，把那種想要被認同、想要控制和想要安全的慾望放下吧，然後看看是什麼阻礙了現在的你去做同樣的事。看這種想法是否又激起了某種無用能量、抗拒感、緊抓感，或者只是想要被認同、想要控制和想要安全的慾望……就釋放掉吧！

當你做完這一練習後，我們可以繼續往下進行。

## 責任 RESPONSIBILITY

負起責任，是在生活中創造出豐盛的有效方法，也是你做釋放的強力催化劑。以下是一段萊斯特的原話，描述了你可以如何開始在自己的生活中進行創造以及負起責任。

“如果你想要一個快速達成目標的片面方法，我會建議你對任何發生在你身上的事負起責任。我們看不到自己處於主導和控制的地位，反而自欺欺人地認為自己是受害者，被這世界所控制，被人擺佈。

事情不是這個樣子的！我們通過把自己的力量輸送給外部世界促成了一切發生在我們自己身上的事。如果你也想再次取得控制權，就要對一切負起責任。

如何重新獲得控制權？審視你自己的想法，一個個糾正過來。你可以養成一個誠實自省的習慣，就從問自己‘是什麼讓我使這件事發生在自己身上？’仔細思考，直到最根源的那個想法從潛意識裡出來，浮上明意識。

然後你就會意識到自己的控制權了，那就是你生活中好的不好的那些事都是你自己造成的。你越多做這個練習，就越能、也越容易意識到自己的控制權。直到最後，你徹底認識到自己一直是主導。”

——萊斯特·利文森

在下面的空白處寫下心中湧現的各種想法，不要審查，直接釋放。對自己內心深處關於豐盛的思考模式和程序保持一個開放的心態。對一切都負起責任，不過也要將自我否定和折磨都釋放掉。

通過負責，你能夠掌控你的世界裡發生在你身上的事。如果事情是你造成的，那麼你同樣有能力去改變它。如果你覺得，“這件事不是我的錯，它只是發生在我身上”，你就被困住了，你必須得等著外界的人或事來拯救你——你就是這樣變成受害者的。

### 我是如何讓自己缺乏豐盛的？ WHEREIN DID I CAUSE MY LACK OF ABUNDANCE?

（靜靜地坐著，等待答案自己浮現出來。將其寫下來，然後堅持釋放，直到對此事你百分之百完成釋放。）

## 第十六章 心智及其運作方法

### CHAPTER SIXTEEN THE MIND AND HOW IT WORKS

“神經緊張是因為你同時想要兩個完全對立的東西，一個是明意識想要的，另一個是潛意識想要的。只有讓潛意識裡的慾望上升到意識裡才能停止這種鬥爭。

另一方面，如果你真的能明白自己是誰、想要什麼，心裡就根本不會產生衝突。你能夠通過探索達到那個境界。你根本沒必要去理解那些消極的東西，還不如努力讓自己變得更積極。做真正的自己。”

——萊斯特·利文森

意識之地圖 THE MAP OF CONSCIOUSNESS 就像下一頁顯示出的那樣，意識之地圖由一個被劃分為三段的楔形圖表構成，每一段都對應著意識的一個階段。

底部是我們稱為“肉身”的階段。

其左是短語“被嚴重限制了的你”。這一階段是我們大多數人在大多數時間所處的狀態。在這一階段裡，我們所體驗到的自我主要是被我們的肉體部分的界限所限定的那一部分。

這是三個階段裡最低級的一個，其特徵之一是頭腦非常活躍，人將大量的時間花在思考上，但是實際去做的事非常少。在這一階段，幾乎充滿了迷惑、拖延、悲傷與痛苦，只有少數快樂的時刻孤立其間。

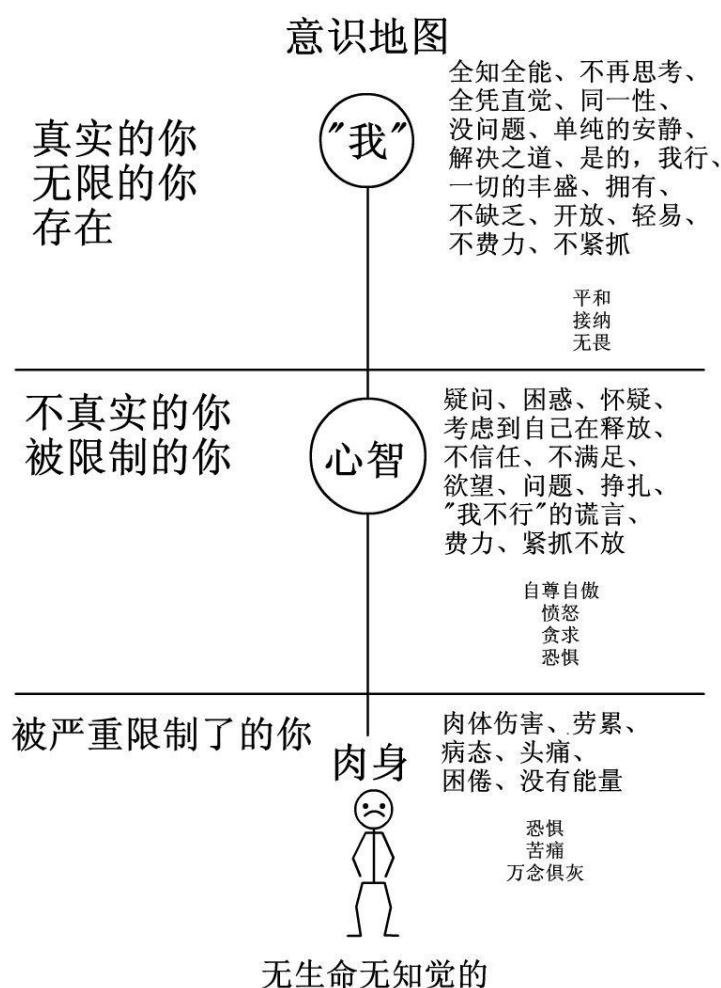
第二階段被稱為“心智”（或“分離”），左邊的短語是“被限制的你”。這一階段的特徵是不那麼狂亂的大腦，更少思考，有時會直接知曉某些事。

從這樣的角度活著，大體情況下是幸福快樂的，只是不時地會被某些極端的懷疑、悲傷和痛苦時刻所打擾。

在這一階段，心智與自我代表著這個人。這個階段比第一個更為高級，更為強大，不過它仍然包含著大量的努力和“有所為”。

頂層的階段被稱為“自然階段”。這是一個全知全能的、強大的、豐盛的、波瀾不驚的階段。左邊的短語為“真實的你”，其下的詞是“存在”。這是萊斯特和其他許多哲人所描述過的自由而自然的階段。這一階段裡沒有限制，沒有界限。

人在進入這一階段後會拋下曾經用來定義自己的身心上的限制，發現存在的快樂與平和。在這一自然階段裡，人們能夠證實真正的成功、幸福以及永恆的豐盛的存在。



我們在此時引入意識地圖，是因為我們想讓你更加生動直觀地看到當你開始釋放消極的想法、感覺和情緒時你身上會發生些什麼，你會超越限制的概念，進入存在的自然階段。

我希望能時不時地回顧一下那個圖表，最好複印一下然後貼在什麼地方。這樣的話你就能更直觀地想像出你通過釋放法能夠達到的目標。

當你體驗自己的自然狀態時，對自己的身份認同和對事物的看法會有所改變，改變的結果是波瀾不驚，平靜，安寧，以及一切的豐盛。

現在我們來看看萊斯特關於心智的一些說法：“心智只不過是所有想法的綜合。” “心智積習難改。” “潛意識層的心智不過是我們當下沒有在考慮的想法。”

這就是我們正在做的事，我們把潛意識裡積存的想法拔出來、讓自己意識到它們的存在，然後將其釋放。潛意識控制著我們，讓我們成為習慣的受害者。

通過辨別，我們去檢驗自己的感覺和潛意識想法，然後將其釋放。你也許已經注意到了，在好處壞處練習中，有時同樣的答案會在兩邊都出現。

毫無疑問，這是我們自我鬥爭的表現。通過在兩方面都釋放，我們會開啟那股流動，能夠帶著那種由衝突或困惑引起的內在的緊抓不放的感覺繼續自由前進。

方法還是在於靜止你的頭腦心智。平靜下你的頭腦，你就會看到你本來的那種無限。你的頭腦越是平靜，你就越能接觸到你自己，感覺也就越好。你的頭腦有多平靜，你的感覺就會有多好。

現在，你也許會注意到，你感到越來越平靜了，感覺越來越好了。那就是真實的你，就像我們之前說過的那張被灰塵覆蓋的漂亮桌子一樣。你開始窺視到真實的自我了。

你在腦海中構想了一齣戲，演員和觀眾都在投射出來的銀幕上。而你卻忘掉了這些都發生在你腦海裡這一事實。當你發現這一點時，就會意識到絕對的真相。分心，就是比起想要自我更想要外界的東西的慾望。

想法就是一種假設的匱乏，而它會引起想要填補匱乏的意願。當你看穿了心智的本相，就不會再服從它了。心智的力量幾乎是無窮無盡的。即使是只有一個想法生存下來了，所有的力量也會匯聚在那裡。你消除了越多心智，就越能感覺到平和安靜。

所有的心智都在互相影響。我們喜歡發送和接受信號。不管你怎麼想別人，最好還是告訴他們你的想法，因為你已經在向他們發送相應的信號了，他們也能夠收到。我們將其稱為“好氣氛”或“壞氣氛”。

所以我建議你將自己心裡對他人的判斷和想法都儘早釋放掉。

如何一直保持清醒 HOW TO BE CLEAR AT ALL TIMES 現在我們要在更深的層次重新觀察一下我們想要把事情搞清楚的衝動。這是我們的習慣。不過現在你很有可能已經明白了，這種衝動就是困惑的搖籃。

如果你想要把某事搞清楚，就意味著你對此沒有答案，因此你開始在自己頭腦裡翻來覆去地找。如果還是沒有答案，我們會傾向於繼續問下去。從我們本身這個角度來說，是因為我們的習慣，也是因為我們缺乏辨別力。

現在我談的不是得不到答案這件事，也不是你有多愚蠢這件事，我談的是釋放掉想要得到答案的衝動，然後獲得那個答案。記得我說過，想要與擁有是對立的。

每次你集中精力想把某事搞清楚的時候，其實是在把注意力放在頭腦裡那些曾經記錄下的東西上。如果答案不在那裡，那麼自然而然地，你的頭腦會跟你說，“我不知道你在說什麼”。

然後，我們會開始因為頭腦給不了我們答案而開始折磨它否定它，因為我們是如此相信頭腦才是唯一一個能夠給出的答案的地方。

其實頭腦就像計算機一樣，只能把我們曾經體驗過的和記錄下的東西返還給我們。所以大多數人都生活在自己的過去裡。通過長期地依賴頭腦尋找答案，他們把自己困在了舊的答案裡，而不是試著去往更高階的地方尋求新的答案。當你讓頭腦思考關於金錢的事時，它將要給你的是你以前曾經經歷過的與錢有關的事。當你思考關於人際關係的事時，頭腦給你的是你在那段關係裡曾經歷過的事。

如果你擔心未來，頭腦會喚起你在過去的所作所為，導致你不停地想著過去發生的事，還以為自己是在未來。然而，你只不過是在過去的信息和經驗上活動罷了。

回到現在吧，清醒過來吧，把那些想法和感受都釋放掉，你的思維會變得無比清晰的。所以我們下一步要對付關於“把事情搞清楚”的貪愛與憎惡了。在繼續往下進行之前，做下一頁的練習表格。

對“把事情搞清楚”的貪愛 意識洪流（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

把事情搞清楚會給我帶來什麼好處？ What advantage is it to me to figure things out? \_\_\_\_\_

把事情搞清楚會給我帶來什麼壞處？ What disadvantage is it to me to figure things out? \_\_\_\_\_

1、想像你永遠都不能把事情搞清楚了。( 將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。 )

2、我能否將自己對把事情搞清楚所有的貪愛都釋放掉？ ( 持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。 )

根據前面的表格，我們來走一遍這個流程。首先，針對你對於想把事情搞清楚的衝動的貪愛做意識流動練習，然後對其做釋放，直到你對此很清楚淡定。然後我們繼續往下進行好處壞處練習。

好，把事情搞清楚會給你帶來什麼好處？想出一個來，你能把它看作想要被認同、想要控制和想要安全嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？這裡再次說明，我不是要你死了得到答案這條心，而是想讓你放下這種衝動，然後得到答案。

把事情搞清楚會給你帶來什麼壞處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？

把事情搞清楚還會給你帶來什麼好處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管答案是什麼，你能夠將其釋放嗎？

把事情搞清楚還會給你帶來什麼壞處？不管這激起了你怎樣的想法或感受，你能把它們視為想要被認同、想要控制和想要安全嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？釋放更多，越多越好。

把事情搞清楚還會給你帶來什麼好處呢？你能把它視為想要被認同、想要控制和想要安全嗎？你能把自己對這些東西的慾望都放下嗎？

把事情搞清楚會給你帶來什麼壞處呢？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些感受都放下嗎？

把事情搞清楚還會給你帶來什麼壞處？這激起了你想要被認同、想要控制和想要

安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？

把事情搞清楚還會給你帶來什麼好處呢？這激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？

把事情搞清楚還會給你帶來什麼壞處？這激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？釋放更多，越多越好。重複做這釋放，直到你對此完全清楚淡定了，然後繼續。

接下來我們要問自己“榨檸檬”的問題了：想像你永遠、永遠、永遠不能再把任何事搞清楚了，你失去這種能力了。現在看這想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓不放的感覺、一種抗拒感、一股無用能量……只要讓它浮上表面，穿過你離開就好。

把它放下，這樣你就能得到答案了——不一樣的答案，不再是老生常談。想像你永遠不能再把任何事搞清楚了，你失去了這種能力。只要允許那股能量浮上表面，穿過你離開就好。

它不好也不壞，只不過是路過的現象。釋放更多，越多越好。想像你永遠不能再把任何事搞清楚了，只要允許那股能量浮上表面，穿過你離開就好。有些時候，有些人進行到這裡會開始覺得累了。

如果你感到疲勞或煩躁不安，就關注一下你胸腹之間，看那裡是否又有一股無用能量在湧動著。就把它看做是想要被認同、想要控制和想要安全的慾望吧。只要讓那能量自己離開就好。放吧，放吧，越多越好。

現在我們繼續：想像你永遠永遠不能再把任何事搞清楚了，只要允許那股能量浮上表面……允許它穿過你離開。你每釋放一次，就離波瀾不驚的狀態更近了一點，離那種平靜的心智頭腦更近了一點。你也會變得更強大也更積極。

感覺一下吧，是否正如我所說。想像你永遠永遠不能再把任何事搞清楚了，你失去了那種能力。只要允許那股能量浮上表面，穿過你離開就好，那不過是一種抗拒感。釋放更多，越多越好。

持續做釋放，直到你徹底完成釋放，在你問自己“榨檸檬”的問題時不再感到抗拒抵觸或是緊抓不放。

現在問自己，“我能否將自己對把事情搞清楚衝動的貪愛全部放下？”再多釋放一點呢？再多一點呢？重複問自己這個問題、做釋放，直到你能給出一個百分之百肯定的答覆。

對把事情搞清楚的憎惡 意識洪流（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡把事情搞清楚的哪一點？ What do I like about figuring things out? \_\_\_\_\_

我討厭把事情搞清楚的哪一點？ What don't I like about figuring things out? \_\_\_\_\_

1、想像你永遠都能把任何事搞清楚，停都停不下來。（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對把事情搞清楚所有的憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

根據上面的表格來觀察自己對於把事情搞清楚的憎惡吧！你喜歡把事情搞清楚的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？

不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？你不喜歡把事情搞清楚的哪一點呢？這想法會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？

不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？你還喜歡把事情搞清楚的哪一點呢？這會激起你的三個“想要”嗎？不管是哪個，你能否放下呢？

你還不喜歡把事情搞清楚的哪一點呢？那會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這“想要”的衝動放下嗎？

你還喜歡把事情搞清楚的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？不管這想法激起了哪個“想要”，你能放下嗎？

你還不喜歡把事情搞清楚的一點呢？這想法激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？你能把它釋放掉嗎？再多釋放一點呢？再多一點呢？重複做這釋放，直到你對此完全清楚淡定了，然後繼續。

現在，我們要問問自己“榨檸檬”的問題：想像自己永遠能夠搞清楚任何事，停都停不下來，你接下來的人生都要這樣度過了。看這想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓不放的感覺、一種抗拒感、一股無用能量。

垂下頭，將手覆在胸腹之間，然後讓那能量上浮離開。釋放更多，越多越好。想像自己永遠能夠搞清楚任何事，停都停不下來。只要允許讓那股能量、那種抗拒感上浮離開就好。釋放更多，越多越好。

我們每釋放一次，就離波瀾不驚的狀態更近了一點。感覺一下吧，是否正如我所說，你變得更鎮定、更平靜了。想像自己永遠能夠搞清楚任何事，停都停不下來。這會引起一種抗拒感，只要讓那股能量上浮離開就好。

放吧，放吧，越多越好。持續釋放，直到你對此百分之百地清楚了，再也沒有放不開的感覺。然後繼續。

你能否放下自己對把事情搞清楚的所有憎惡呢？對肯定答覆這問題有所抗拒的話，你能把它放下嗎？垂下頭，把它釋放。釋放更多，越多越好。

還有什麼阻礙著你說出“是”嗎？看這想法是否激起了一股無用能量，只要允許它浮到表面，穿過你離開就好了。釋放更多，越多越好。

你能否放下自己對把事情搞清楚的所有憎惡呢？釋放更多，越多越好。直到你能夠給出一個百分之百肯定的答覆。

隨著你越來越清楚這個把事情搞清楚的习惯，變得越來越有辨別力，你會開始意識到你在向著得到答案邁進，而不是在仍然在那些老答案裡打轉。只要釋放就好，然後就能發現了。

## 第十七章 如何讓你自己擺脫憂慮

### CHAPTER SEVENTEEN HOW TO RID YOURSELF OF WORRY

“你的頭腦越是平靜，你就越能接觸到你自己，感覺也就越好。你的頭腦有多平靜，你的感覺就會有多好。”

——萊斯特·利文森

現在我們要繼續清除通往豐盛之路上的阻礙了。它們存在於我們生活中，其中之一叫做“憂慮”。

有人喜歡憂心忡忡嗎？我看不見得。不過這是人的一種習慣，所以我們要對它做一下貪愛與憎惡的練習。我們的目的是永遠消除這個惡劣的習慣。憂慮之所以會阻礙我們，是因為它意味著我們把自己不想要的種種都擱進心裡。

然而，我們一而再再而三地做著這種事，因為這已經成為了一種習慣。人們對這種習慣往往是恨多於愛的，所以我們先來做憎惡練習。不一定每次都要這樣做，不過這次我們就用憎惡練習來開啟整個研究吧。

#### 對憂慮的貪愛

##### 意識洪流：

（讓頭腦圍繞這一貪愛自由活動，寫下所有的想法，將其歸在想要被認同、想要控制和想要安全的三大慾望之下，然後將其釋放。）

憂慮會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to worry?

---

憂慮會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to worry?

---

1、想像你永遠永遠都不能感到憂慮擔心了。（將緊抓不放的感覺放下，把這想法在你胸腹之間引起的感覺放下。保持釋放直到胸腹之間沒有殘餘的感覺。）

2、我能否將自己對憂慮的所有貪愛都放下？（保持釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

你喜歡憂慮的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這“想要”釋放掉嗎？你不喜歡憂慮的哪一點呢？來吧，開編吧，運用你的想像力。

如果這根本就說不通呢？我們一般來說不會有意識地對自己做出什麼破壞性的事，但是我們一直出於習慣在做著這種事，而且沒有分辨出來。而我們現在做的，就是要把潛意識裡的癥結挖出來釋放掉。

所以你喜歡憂慮的哪一點呢？編些東西出來吧，編一些愚蠢的藉口出來，運用你的想像力。這種想法或感受激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全的衝動嗎？你能否把這些想要放下呢？釋放更多，越多越好。

你不喜歡憂慮的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把它們放下嗎？再多問幾遍，挖得深一些。編些東西出來吧，運用你的想像力。這想法激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全慾望嗎？你能把它釋放掉嗎？

你不喜歡憂慮的哪一點呢？這種想法激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全的衝動嗎？你能把它釋放掉嗎？你喜歡憂慮的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？

不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？你還不喜歡憂慮的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的衝動嗎？不管哪種感覺被激發了，你能把它放下嗎？想要被認同、想要控制以及想要安全妥當——說到底都是一種匱乏感，所以把它們放下吧。

再問一遍，你喜歡憂慮的哪一點呢？它只是潛意識裡的一個習慣。有那麼多人在用恐懼保護著自己，就像抱著一袋水泥跳進游泳池還堅持認為那會幫助自己浮起來一樣。

所以，你能把用恐懼和憂慮保護自己的這種堅持放下嗎？釋放更多，越多越好。你喜歡憂慮的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這些感覺都放下嗎？你不喜歡憂慮的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的衝動嗎？你能把這些感覺也都放下嗎？

再問一遍，你喜歡憂慮的哪一點呢？這種想法或感受激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全的衝動嗎？你能把這些“想要”都釋放掉嗎？你不喜歡憂慮的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？放吧，放吧，越多越好。堅持釋放，直到你在兩方面都清理完畢了，再往下進行。

### 對憂慮的憎惡 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡憂慮的哪一點？

What do I like about worrying?

---

這些想法屬於想要被認同、想要控制和想要安全嗎？你能把這些想要都放下嗎？在這一塊保持釋放，直到它們都釋放盡、消失掉。

我討厭憂慮的哪一點？

What don't I like about worrying?

---

這些想法屬於想要被認同、想要控制和想要安全嗎？你能把這些想要都放下嗎？在這一塊保持釋放，直到它們都釋放盡、消失掉。

現在我們來問自己“榨檸檬”的問題，想像你永遠永遠都在憂慮著、擔心著，停都停不下來。現在這想法可能會在你胸腹之間引起某種緊抓感或抗拒感，或者說是一股無用能量。

你能不能垂下頭，讓那股能量上浮離開呢？允許它上行，並把自己對此的抗拒感和緊抓不發都一併釋放掉。再在自己心裡搜尋一下這種感覺。想像你永遠永遠都在憂慮著、擔心著，停都停不下來。

就讓那股能量浮上表面吧，讓它穿過你離去。釋放更多，越多越好。想像你永遠永遠都在憂慮著、擔心著，停都停不下來。不管是哪種“想要”或是哪種無用能量被激發了，只要允許它上浮離開就好。釋放更多，越多越好。

你能否把自己對憂慮所有的憎惡都放下呢？是否有東西在阻礙著你說“是”？垂下頭，讓頭腦停止運轉，然後讓那股能量上浮離開。釋放更多，越多越好。重複釋放，直到你能毫不抗拒地給出一個肯定的答覆。然後往下進行。

你能否把自己對憂慮所有的憎惡都放下呢？只要允許那股能量上浮離開就好。釋放更多，越多越好。你能否把自己對憂慮所有的憎惡都放下呢？是否有東西在阻礙著你說“是”？在你心裡搜尋這種緊抓感、抗拒感、無用能量，然後讓它浮上表面，穿過你離開。釋放更多，越多越好。直到你能給出一個百分之百肯定的答覆。

現在，看看你是否還需要釋放憂慮的某些方面？當你準備好的時候，可以往下進行到對思考的貪愛練習。

### **對思考的貪愛**

#### **意識洪流：**

（讓頭腦圍繞這一貪愛自由活動，寫下所有的想法，將其歸在想要被認同、想要控制和想要安全的三大慾望之下，然後將其釋放。）

思考會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to think?

---

思考會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to think?

---

思考會給你帶來什麼好處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？思考會給你帶來什麼壞處？編些東西出來吧，運用你的想像力。

這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”，你能把它放下嗎？思考還會給你帶來什麼好處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把自己對這些東西的慾望都放下嗎？釋放更多，越多越好。

思考還會給你帶來什麼壞處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？釋放更多，越多越好。

1、想像你永遠、永遠、永遠不能再思考了。（把這想法在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或一種抗拒感釋放掉，持續釋放，直到胸腹之間再無殘餘的感覺。）

2、我能否把自己對思考的所有貪愛都放下？（堅持釋放，直到你能毫不抗拒、毫不猶豫地給出一個百分之百肯定的答案。）

## 了解自動化思維

### TAKING A LOOK AT AUTOMATIC THINKING

現在我們來談談思考的過程。我們要學習的是如何掌控自己的頭腦心智，這樣就能讓它為我們所用，而不是不得一直自動地聽從它。是的，我們就是一直在自動地聽從頭腦。所以，我提出的不是要永遠不再思考，而是要掌控頭腦和它思考的能力，這樣的話我們就能控制頭腦，而不是被它所控制。

《2001 太空漫遊》是萊斯特最喜歡的電影之一。如果你還記得里面的內容，那部名為 HAL9000 的電腦控制了宇宙飛船，殺掉了裡面試圖奪回控制權的人類。

戴夫，那個倖存的宇航員，被 HAL 推出了飛船之外，然而他又爬了回來。然後那台電腦，HAL，開始與他對話，它說，“等一下，你還需要我。你睡覺的時候誰來操作飛船呢？對不起，我不是故意的，我也不想做出這些壞事，我也不想殺掉那些宇航員。”

然而戴夫繼續走向電腦把它裡面的磁帶拉了出來，電腦隨之靜音關閉了，然後戴夫就接管了飛船。從根本上來說，我們頭腦裡發生的就是這種事。我們忘掉了誰才是老大，我們沒必要一直老老實實地聽著那些憂慮以及其他所有消極的垃圾。

我們能夠控制自己的托鬧，讓它成為我們的僕人而不是屈從於他。所以通過提高對於思考的辨別力，我們就會更清醒，就會知道自己該往哪個方向走。明白了這一點，我們接下來就要繼續檢視自己思考的過程、檢視自己的頭腦了，就要開始把磁帶往外拉了——收回我們的控制權。

## 思考的好處

### ADVANTAGE TO THINKING

思考會給你帶來什麼好處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？思考會給你帶來什麼壞處？編些東西出來吧，運用你的想像力。

你能把它歸於想要被認同、想要控制和想要安全的慾望之下嗎？不管是哪種“想要”被激發了，你能把它放下嗎？你能把對被認同、控制以及安全的慾望都放下嗎？

思考還會給你帶來什麼好處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把它放下嗎？思考會給你帶來什麼壞處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？

不管是哪種“想要”被激發了，你能把它放下嗎？思考還會給你帶來什麼好處？你能把它歸於想要被認同、想要控制和想要安全的慾望之下嗎？你能把這些慾望都放下嗎？重複做這練習，直到你在好處壞處這兩個方面都清理完畢，然後繼續。

起初，本應該是我們的僕人，幫助我們記住名字、面孔、地點以及許許多多諸如此類的事的頭腦在某種程度上控制了我們，變成了主人。而現在我們正在做的就是收回自己的控制權。

一旦我們重新將一切置於自己的控制下，我們就能調整自己的思維、自由地運用自己的思維、讓它不再受恐懼所侵擾。你再也不用消極被動地聽從它。那就是我們正在檢查的事。

現在，想像你永遠、永遠、永遠都不能再思考了。垂下頭，看這是否激起了一股無用能量、一種抗拒感、一種緊抓不發的感覺？就讓那能量上浮離開吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再思考了。

垂下頭，就讓那能量上浮，穿過你離開吧。它不好也不壞，只不過是路過的現象，想像你永遠、永遠、永遠都不能再思考了，你失去了這種能力。

你也許有著像 HAL（《2001 太空漫遊》裡的那台電腦，我上面舉過的例子）一樣的顧慮。但是你看看事情的根源吧，不要拿這樣的理由來搪塞我。就讓那能量上浮離開就好，然後你就能重新成為主人，釋放其他剩餘的能量。

想像你永遠、永遠、永遠都不能再思考了。垂下頭，看這是否激起了你的抗拒感或放不開的感覺？就讓那能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。你能否將自己對思考的所有貪愛都放下呢？如果你說“是”的時候仍感到抗拒，就垂下頭，讓那股能量上浮離開吧。

現在注意一下你的感覺，你是否感到更輕鬆了，更清楚了，不再那麼困惑了呢？你不覺得自己很愚蠢吧，覺得嗎？你有沒有意識到自己變得越來越清醒了？我建議的是，你要去掌控自己的頭腦，而不是被頭腦掌控。

你能否將自己對思考的所有貪愛都放下呢？看這想法是否引起了一股無用能量、一種讓你說不出“是”來的抗拒感？就讓它們上浮離開吧，放吧，放吧，越多越好。持續釋放，直到你完全清楚了，對“榨檸檬”的問題能夠毫不猶豫地給出正確的答案了，我們再往下進行。

## 對思考的憎惡

### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡思考的哪一點？

What do I like about thinking?

---

我討厭思考的哪一點？

What don't I like about thinking?

---

1、想像你永遠都在思考，停都停不下來。（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對思考所有的憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

好，我們要繼續對付我們對思考的憎惡了。你喜歡思考的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？

你不喜歡思考的哪一點呢？這想法會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？你還喜歡思考的哪一點呢？這會激起你的三個“想要”嗎？不管是哪個，你能否放下呢？

你還不喜歡思考的哪一點呢？那會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這“想要”的衝動放下嗎？重複做這釋放，直到你對此沒有更多的喜歡或討厭，然後繼續。

現在，我們要問問自己“榨檸檬”的問題：想像自己永遠在思考，停都停不下來，你快要被搞瘋了。垂下頭，看這想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓不放的感覺、一種抗拒感、一股無用能量。這能量自己是想要離開的，就讓那能量上浮離開吧。

想像自己永遠在思考，停都停不下來，你快要被搞瘋了。垂下頭，看這想法是否在你胸腹之間激起了一股無用能量、一種緊抓不放的感覺、一種抗拒感。

你能否只是允許讓那股能量、那種抗拒感上浮離開呢？釋放更多，越多越好。想像自己永遠在思考，停都停不下來。看這想法是否激起了一種抗拒感、一股無用能量？你能否只是允許讓它上浮離開呢？釋放更多，越多越好。

想像自己永遠在思考，停都停不下來，你要永遠這樣下去了。垂下頭，看這想法是否激起了一種緊抓感、一股無用能量？你能否只是允許讓它上浮離開呢？釋放更多，越多越好。想像自己永遠在思考，停都停不下來，你真的是要被逼瘋了。

垂下頭，讓那股能量浮上表面，穿過你離開吧。它不好也不壞，只不過是一個路過的現象。注意你是不是變得更清楚也更輕鬆了，檢查一下你覺得自己更聰明了還是更愚蠢了。

你很有可能覺得自己變得更加積極了，更加清醒了，更加聰明了。儘管你的頭腦可能跟你說，“這整件事太瘋狂了！”所以，請繼續問自己“榨檸檬”的問題，直到你胸腹之間再無殘餘的抗拒感。然後我們繼續。

你能否把自己對思考的所有憎惡都放下呢？

在說“是”的時候感覺有所抗拒嗎？垂下頭，注意那裡盤旋的一股無用能量，一種抗拒感或是緊抓感，然後讓那能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

你能否把自己對思考的所有憎惡都放下呢？在說“是”的時候感覺有所抗拒嗎？放不下嗎？就讓那能量浮上表面吧，你會看到它真的不好也不壞，只不過是路過的現象，所以你得允許它被釋放。放吧，放吧，越多越好。

你能否把自己對思考的所有憎惡都放下呢？就讓它上浮離開吧。持續對此問題做釋放，直到你能夠毫無疑問、毫不猶豫地給出一個百分之百肯定的答案。

### **變得越來越清楚**

#### **GETTING CLEARER AND CLEARER**

現在，我們來做一個小小的清理，這會讓我們離豐盛更近一步，而且如果你能夠察覺到的話，離平靜的頭腦也更近一步。現在我們繼續吧。

閉上眼，感覺你胸腹之間是否激盪著一股無用能量。垂下頭，把手覆在你的感覺中心上，然後讓那股能量浮上表面，穿過你離開。釋放更多，越多越好。

再感受一下，你胸腹之間是否還有更多的緊抓感或是抗拒感？你能否再次讓那能量上浮離開呢？釋放更多，越多越好。

你能釋放掉自己想把事情搞清楚的那種衝動嗎？釋放更多，越多越好。你能釋放掉那種想要知道答案的衝動嗎？放吧，放吧，越多越好。

現在你能挑起一點自己的控制欲嗎？那個讓你覺得你缺乏控制的謊言，那種想要控制的感覺，那種匱乏感？垂下頭，注意你又有一股無用能量被激起了。你能允許那能量離開嗎？釋放更多，越多越好。

你能把想要控制的慾望放下嗎？能把那種缺乏控制的感覺放下嗎？釋放更多，越多越好。你能再挑起一點自己的控制欲嗎？然後讓它上浮離開。釋放更多，越多越好。

你能挑起一點想要被認同的慾望嗎？那個告訴你要到外界去求認同的謊言、那種慾望和匱乏感，你能否讓它上浮離開呢？放吧，放吧，越多越好。

你能再挑起一些自己想要安全妥當的慾望嗎？那種匱乏感？你能否讓它上浮離開呢？放吧，放吧，越多越好。

你釋放得越多，你的“釋放肌肉系統”就越開放，釋放也就會越來越簡單了。

## 對有為的貪愛

### ATTACHMENT TO DOING SOMETHING

(譯者註：此處的有為是與無為相對的那個有為，直譯的話是“做某事”)

現在，我們來觀察一下自己對於有為的貪愛。現在我要探討的不是你沒有能力去做某些事，而是你做某些事是完全自動地，你覺得自己“必須”去做、“不得不”做、“應該”要做、“一定得”做。你需要取得控制權，而不是老是聽著頭腦的指揮，做這做那。

## 對有為的貪愛

### 意識洪流

(只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。)

有為會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to do something?

---

有為會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to do something?

---

1、想像你永遠都不能有所作為了。(將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。)

2、我能否將自己對有為所有的貪愛都釋放掉？(持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。)

好，我們來看看自己對有為的貪愛吧。有為會給你帶來什麼好處？那讓你覺得想要被認同、想要控制和想要安全嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？

有為會給你帶來什麼壞處？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些感覺都釋放掉嗎？

有為還會給你帶來什麼好處？這想法會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”，你能夠將其釋放嗎？

有為還會給你帶來什麼壞處？那激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”，你能把它放下嗎？

有為會給你帶來什麼好處呢？你能把它視為想要被認同、想要控制和想要安全嗎？你能把自己對這些東西的慾望都放下嗎？

有為還會給你帶來什麼好處呢？這想法激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些感受都放下嗎？釋放更多，越多越好。

有為還會給你帶來什麼好處？這激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？

有為還會給你帶來什麼壞處呢？這激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪種“想要”被勾起了，你能把它放下嗎？重複做這釋放，直到你再也想不出有什麼好處或壞處了，然後繼續。

接下來我們要問自己“榨檸檬”的問題了。這裡再次說明一下，這問題是用來挑起你的抗拒感、勾起你胸腹之間儲藏的無用能量的，這樣你才好讓它上浮離開。

所以想像你永遠、永遠、永遠不能再有所作為了，即使你想也不行。垂下頭，讓那股能量浮上表面，穿過你離開就好。釋放更多，越多越好。

想像你永遠不能再有所作為了，你怎麼想都不管用了。只要允許那股能量浮上表面，穿過你離開就好。釋放更多，越多越好。

想像你永遠不能再有所作為了，只要允許那股能量浮上表面，穿過你離開就好。釋放更多，越多越好。

想像你永遠不能再有所作為了，即使你想也不行。垂下頭，看那裡是否還有任何無用能量，然後只要讓它上浮離開就好。釋放更多，越多越好。

你能否將自己對有為的貪愛全部放下？”如果你在說“是”的時候仍然感到有所抗拒，就垂下頭讓那能量上浮離開吧。重複問自己“榨檸檬”的問題、做釋放，直到你對此完全淡定。

記住，我們的目標是自由地選擇有為或是無為，是消除那種強制性，那種“我必須要做這件事”的情節。這就是我們正在做的事。你能否將自己對有為的貪愛全部放下？

如果你在說“是”的時候仍然感到有所抗拒，就讓那能量上浮離開吧。記住，你想要擁有自由地選擇做或不做的權利。再一次，與其讓情緒控制你，為何不主動去掌控情緒呢？所以，你能多放下一點嗎？保持釋放，直到你能給出一個百分之百肯定的答覆，然後再往下進行。

## 對有為的憎惡

### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡有為的哪一點？

What do I like about doing something?

---

我討厭有為的哪一點？

What don't I like about doing something?

---

1、想像你永遠都得有所為，停都停不下來。（重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對有為所有的憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

現在我們來觀察自己對於有為的憎惡吧！

你喜歡有為的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？

你不喜歡有為的哪一點呢？這想法會激起你想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？不管是哪種“想要”，你能把它釋放掉嗎？

你還喜歡有為的哪一點呢？再想出一點，這會激起你的三個“想要”嗎？不管是哪個，你能否放下呢？

你還不喜歡有為的哪一點呢？那會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？你能把這“想要”的衝動放下嗎？

你還喜歡有為的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或者想要安全嗎？不管這想法激起了哪個“想要”，你能放下嗎？

你還不喜歡有為的哪一點呢？這想法激起了你想要被認同、想要控制或者想要安全的三大慾望嗎？你能把它釋放掉嗎？再多釋放一點呢？再多一點呢？重複做這釋放，直到你再想不出有什麼好處或壞處，然後繼續。

現在，我們要問問自己“榨檸檬”的問題：想像自己永遠都要有所為，停都停不下來。如果這想法激起了一種緊抓不放的感覺、一種抗拒感，那麼垂下頭，允許讓那能量上浮離開。釋放更多，越多越好。

想像自己永遠得有所為，停都停不下來，永遠都要這樣下去了。只要允許讓那股能量上浮離開就好，把對此的抗拒感也要一同放下。它不好也不壞，只不過是路過的現象。釋放更多，越多越好。

想像自己永遠都要有所為，停都停不下來。然後垂下頭，允許讓那能量上浮離開吧。把抗拒感、抵觸感和緊抓感全都釋放掉，允許它們穿過你離開。釋放更多，越多越好。持續釋放，直到你對這個問題不會再感到緊抓不放。然後往下進行。

你能否放下自己對有為的所有憎惡呢？對肯定答覆這問題有所抗拒嗎？垂下頭，讓那股能量上浮離開。

你能否放下自己對把事情搞清楚的所有憎惡呢？感到自己胸腹之間的無用能量了嗎？只要允許它浮到表面，穿過你離開就好了。你能否放下自己對有為的所有憎惡呢？釋放更多，越多越好。持續釋放，直到你能夠給出一個百分之百肯定的答覆。

你也許想要寫下你在練習過程中產生的一些見解。這些練習的目的就是幫助你區分自己的貪愛與憎惡，幫助你拋棄那些自動的反應，幫助你關於為什麼我們會從自動化的角度去做事有一個更為深刻清晰的見解。

## 仔細考慮：憂慮，思考，有為 (為什麼我們會自動做這些事)

接下來我要告訴你就是為什麼我建議你做“憂慮、思考、有為”的練習。因為這些練習能夠幫助你喚起你的潛意識，讓你把不想要的東西釋放掉。

憂慮的習慣折磨著我們所有人，但是我們又似乎經常在憂慮著。有一天，我又陷入憂慮了，於是我坐下來然後做了一套貪愛憎惡練習。

“思考”一詞在練習中多次出現，所以我又做了對“思考”的貪愛憎惡練習。出乎我意料的是，我發現自己是為了“憂慮”而“思考”，為了“思考”而“憂慮”，兩者是密不可分的。

我從來沒有在這種角度觀察過自己的心理活動。然後“有為(直譯“做某事”)”又頻頻出現，於是我又做了一套針對“有為”的貪愛憎惡練習。於是我發現了，每次我憂慮和思考的時候，就是我不得不做某事的時候。

然後我又意識到，我在用消極的東西來刺激自己去改變令人困擾或恐懼的現狀。我決定，我再也不要再用消極的東西來激勵自己了，於是我坐了下來，寫下了下面的話，多年以來我都運用得很成功：

“我允許自己在完全什麼都不做(除了釋放)的同時，毫不費力地得到一個美妙無比的豐盛人生。”

於是我發現了，我能夠做到的最強有力的行為就是釋放。一切都在為我發生著、進行著，而我甚至都不用挪地方——“坐業”功不可沒。我開始明白了，頭腦究竟是如何運作的。試試看吧，你會喜歡的。

## 第十八章 如何通過釋放達成目標

### CHAPTER EIGHTEEN HOW TO ACHIEVE GOALS BY RELEASING

“如果你知道自己要去往何方，旅行會變得更容易一些。”——萊斯特·利文森  
"If you know where you're going, it will make the journey easier." --Lester  
Levenson

萊斯特說，每個大腦運行的都是差不多數量的被限制的智力。一個人以為用多少智力能滿足他自己的慾望，就用多少。當他認識到他精神上的限制是自己強加給自己的，就會將其釋放，然後他的智商能夠提升到一個無限的高度。

就像萊斯特說的一樣，“永遠不要想著將來怎麼怎麼樣，因為心智會把它永遠限定在將來。你現在就要去試著看它、品嚐它、佔有它，就像它已經是你的了一樣。不要把它視為‘將來時’。”

這一章，我們要研究的是目標。知道如何運用目標、如何適當地設立目標好讓它幫助你獲得想要的任何東西是非常重要的。

如果你不知道要往哪裡走，就永遠到不了。設定目標會讓你對自己在做什麼以及如何實現你為之努力的目標有一個清醒的認識。所以我們要練習在設定目標時候的措辭和表達。我們要教你如何去運用目標、達成目標。

我想讓你做的第一件事是花幾分鐘想想你真的很想達成的幾個目標。我們在書裡也舉了幾個例子，你可以看一下，這樣你會更清楚地知道自己要選哪幾個目標。

例如，可能有一個目標是“我讓自己釋放的時候自然而輕鬆”，這是一個關於釋放法的目標；可能還有一個目標是“我讓自己自己每天都經歷豐盛與財富”；可能還有一個目標是“我讓自己輕鬆地擁有豐盛的現金流動”或“我讓自己的身材體重變得完美”。

你可以挑選你想要集中精力解決的任何一個目標，而且可以對它重複做這練習。所以花幾分鐘想出一個特別想解決的目標吧。

現在，請閱讀下面的“起草目標宣言”，然後往下進行。

## 起草目標宣言

### WORDING A GOAL STATEMENT

1、用現在的時態，把它想像為已經完成了的事。如果把它描述成將來的事件就永遠不能接觸到它了——它在將來啊。

2、用積極正面的說法，不要包含任何消極負面的東西。你要說的是想要的東西，而非不想要的東西。你的目標宣言應該能夠反映出你想要達到的結果。因此，確保你的宣言裡不包含你想擺脫的那些東西。把這些東西也一同記在心上就意味著你也將一同創造它們。

3、它應該讓你感覺真切、現實而正確。換句話說，它應該讓你感到“這是可能的”，讓你覺得“我能夠擁有它”。

4、把你自己包括進去，明確指出你跟這個目標的關係。

5、要描述得精確而簡明。在保證宣言完整地表達出你所想要的東西的同時，用的詞越少越好。最好就選擇那些對於你有特殊意義的詞。

6、要描述得具體，但不要有限制。不要通過限制性的細節把結果限制住。要盡可能地保持開放，這樣的話結果還有可能在你原本所計劃的基礎上得到改善與提高。

7、把它描述地有助於你釋放。

8、把“想要”一次剔除。

9、要說目標或結果，而不是手段（你如何達成它）。這些行動的可能性最好還是寫在你目標的事項清單上。

10、每條宣言只針對一個目標。不要試圖在一份宣言裡表達多個目標，這樣會分散你的能量。

現在我們要開始探討一下你目標的措辭，你可以再回顧一下那幾個步驟。首先，用現在的時態，把它想像為已經完成了的事。如果把它描述成將來的事件就永遠不能接觸到它了——它在將來啊。

第二，用積極正面的說法，不要包含任何消極負面的東西。你要說的是想要的東西，而非不想要的東西。

例如，我不會說“我讓自己擺脫所有的問題”，如果你想要去達成這個目標，就會把“問題”擱在心裡，因此就會一直保存著它們。你最好還是將其替換為“我讓自己活得更輕鬆”或“我讓自己的生活變得輕鬆容易毫不費力”。

你的目標宣言應該能夠反映出你想要達到的結果。因此，確保你的宣言裡不包含你想擺脫的那些東西。把這些東西也一同記在心上就意味著你也將一同創造它們。所以，你要記在心上的是你想要的，而不是不想要的。這一點至關重要。

這個目標應該讓你感到現實而正確。你應該因它而興奮，就像“哈哈~這正是我想要的~”一樣。它應該包含著可行性，包含著“我可以獲得它”的那種感覺。

不要把目標設定得太長，把什麼都包括進去，就像“我讓自己擁有足夠的錢，和一座漂亮的房子，和一個美麗的妻子，還要幸福快樂的生活下去，還要……”你知道的，越短越好。

把你自己和目標的關係也一同寫進去，以“我讓\_\_\_\_\_”的句式。宣言要精確而簡潔，用詞盡量少而精確。

要具體，但不要有限制。不要給結果制定條條框框。要盡可能地保持開放，這樣的話結果還有可能在你原本所計劃的基礎上得到改善與提高。

例如，“讓自己這週毫不費力地獲得一百美元”，就不如“讓自己毫不費力地獲得一百美元或者更多”。這樣的話，你就不再給自己設限了。

要把你的目標措辭得有助於釋放。把“想要”一次剔除出去。每一條宣言只針對一個目標。

我們接下來要更進一步，這裡還有許多例子供你使用。你可以選擇其中的一些，也可以每次只做一個。實現目標的最強有力的方法就是對其做釋放。在此過程中你可以藉助下面的表格。

## 目標宣言示例

### SAMPLE GOAL STATEMENTS

#### 工作/事業/財務方面

##### Job/Career/Financial

我決定每天都要體驗自己充足的豐盛與財富。  
讓自己每天都高效而成功地做好自己的工作。  
讓自己在工作日也毫不費力地釋放。  
讓自己輕鬆地獲得併享受人生中最棒的工作。  
讓自己輕鬆地找到並發展一個讓自己的創造力和能力得到最大發揮的、有很豐厚的金錢回報的事業。  
讓自己輕鬆地擁有一個豐盛的\_\_\_\_的現金流動。  
讓自己這週之內單憑釋放就得到\_\_\_\_美元，或更多。

#### 人際關係/交流方面

##### Relationship/Communication

讓自己與\_\_\_\_的關係變得令人愉快、有愛而且對雙方都有所幫助。  
讓自己能夠與\_\_\_\_輕鬆而有效地交流溝通。  
讓自己與\_\_\_\_的情況能夠無論如何公正而互利地被解決掉。  
讓自己無論如何都愛與接受（或者寬恕）自己（或\_\_\_\_）。  
讓自己愛\_\_\_\_。

#### 節食方面

##### Diet

讓自己輕鬆地達到並保持完美的身材體重。  
讓自己在享受美食的同時保持健康和苗條。

#### 一般健康方面

##### General Health

讓自己輕鬆而自然地釋放。  
讓自己睡得很好，而且在早晨\_\_\_\_點，精神飽滿、煥然一新地醒來。

毫不費力地讓自己擁有最佳的健康與安樂。  
讓自己享受不抽煙的樂趣。  
讓自己帶著愛支持成長過程中的\_\_\_\_\_，給他們自由。  
讓\_\_\_\_\_獲得想要的任何東西。

請注意：在下面的表格的基礎上創建你個人的目標宣言。只要做到讓最終的措辭能夠反映你獨特的狀況就好。

### 目標表格 Goal Chart

我想要實現的目標

Goals I Would Like to Achieve

目標：\_\_\_\_\_

Goal: \_\_\_\_\_

我現在對自己的目標有什麼感受？ What is my NOW feeling about my goal?	放下嗎？ Let go?	感覺好點沒？ Feel good?

所以寫下你的一個目標吧，盡量讓它顯得積極正面——不要把任何消極的東西寫進去。

好，現在你頭腦裡有一個你想要達成的目標了，接下來就跟隨我的引導吧。看看這個目標，它是否引發了某種想法或感受——不管是什麼，你能否把它看做是想要被認同、想要控制和想要安全妥當呢？不管是哪個“想要”，你能把它放下嗎？

再看一下你的目標，看它喚起了怎樣的想法或感受。不管是什麼，請寫下來。你能把它看做是想要被認同、想要控制和想要安全妥當嗎？你能把這些慾望都放下嗎？再次看一下你的目標，看它喚起了怎樣的想法。這激起了你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

再看一下你的目標，你覺得實現它看上去是更有可能了還是更不可能了？如果你真的堅持做釋放了，就會發現是更有可能了。

在你看自己的目標的時候還產生了怎樣的想法或感受呢？那讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？再看一下你的目標。

你還產生了怎樣的想法呢？你能把它們都視為想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

現在，再看看你的目標，它引發了你的某些想法或是感受嗎？不管是什麼，你能把它視為想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？再次看看你的目標，看它在你腦海裡引發了什麼，那是否等於想要被認同、想要控制和想要安全的感覺？不管是怎樣的感覺被激起了，你能放下嗎？

現在，你要持續對這個目標做釋放，直到你感覺“我擁有它了，它現在就是我的了”。

然後你繼續重複以上的過程，繼續對此目標做釋放，直到它掉到你大腿上——直到你真真切切地把它握在手裡（不是認為你已經擁有它了，而是真的把它握在手裡了）。如果你真的保持對一個目標的釋放，並且那個目標真的是你心之所向，那麼它很快就會到來的。

### 如果你沒能實現目標的話怎麼辦

#### What to do if you don't achieve the goal

如果你在同一個目標上釋放了兩個星期依然沒有效果的話，我建議你對“完成這個目標”做貪愛憎惡練習。

你也許會發現，其實在潛意識裡，你沒那麼想要這個結果，這就是為什麼它沒有很快發生。但是如果你真的決心要實現它的話，它也會到來的。

萊斯特認為目標是非常非常重要的。我建議你每天都在一個小本上寫下自己的目標。我有時會同時進行四五個目標，我會每天都對它們做釋放。

然後，當我真的實現了目標時候就把它圈出來，寫上“我成功了”。這樣的話當我之後翻到這頁時就能看出我實現了什麼，沒實現什麼。

如果有哪個目標我沒有成功實現，我就坐下來做“我為什麼會讓這種事發生”的負責任練習，然後我就會明白過來了。

我問自己說，“我為什麼沒有實現這個目標？”然後我試著去釋放，或者對“完成這個目標”做好處壞處的練習。然後我通過釋放就能夠明白自己正在做什麼。

很多時候，我們嚮往某些東西，為之奮鬥，但是又明白自己不可能成功，所以當我們受阻時我們會說，“我就知道”。

所以確保你這種目標做了視其深度與強度而定的貪愛憎惡練習和好處壞處練習。然後對其做釋放，就能對它有更清楚的了解。

我保證，隨著你不斷地釋放，它會從天而降的。你一定要證明給自己看，不要聽我這麼說就相信，要去證實給自己這是對的。也不要只做一次，要重複做。

### **關於目標，萊斯特說……**

#### **What Lester says about goals**

“你必須讓自己達到能夠統治自己的世界的那種境界，因為如果你贏不了，如果你不是贏家，就會對成為贏家產生抵觸情緒。你一定要成為贏家，你一定要實現自己的目標，這樣的話你才能喚起那種對成功和目標的抵觸情緒，然後擺脫它。

對世界的憎惡比貪愛要更加強壯和微妙，因此當你成為贏家、拿到金牌時，憎惡會湧現出來，所以你也需要成為贏家，哪怕只是為了把憎惡這種垃圾情緒勾出來釋放掉。”

問：你是說，你的憎惡比貪愛要更強壯嗎？

答：你的憎惡比貪愛要更加強壯而微妙。你的貪愛是顯而易見的——“我要這個、我要那個、我要錢、我要……”所以它是很明顯的。

不過事實上，你不會刻意地去提起自己不想要的東西，這就催生了抗拒、壓抑和抵觸。所以在你成為贏家的路上，目標是很關鍵的。

當你在製定目標時，“讓（直譯“允許、容許、批准”）”這個詞是很重要的，因為它真的是一個極好的詞語，如果你在實踐層面上去理解它。

當一個人要“讓”某事發生時他需要做什麼？就是讓它發生。我們許多人都有毫不費力地讓某事發生的體驗。我們稱之為“地帶”，一個當我們以無為的態度去允許某事發生時，一切事都只是完美地發生的境界。

然後我們又想要去修正、催促和控制了。根本就不是這個道理。只要讓事情去發生就好了。

把“我讓（讓自己）”寫進你所有的目標裡。“讓自己擁有豐盛的資金流動”、“讓自己每時每刻都是有愛的存在”、“讓自己每時每刻都體驗到愛”、“讓自己以各種形式感受到豐盛”……等等。

你也許也會把“不費力（輕鬆）”寫進去，如“我讓事情輕輕鬆鬆地發生”。我們許多人都在竭盡全力，在催促。

通過用“不費力（輕鬆）”這樣的詞語，會讓事情更容易發生。我們有時也會抗拒目標的達成，所以我們來觀察一下某些自己對於實現目標的抵觸情緒。

回想一下你現在正致力於釋放的目標。你對於實現這個目標有什麼抗拒感嗎？你能感受到那種抵觸情緒或是緊抓不放的感覺嗎？你能把它們放下嗎？你對這個結果還覺得抗拒嗎？

垂下頭，感受胸腹之間是否又湧起了一股無用能量、一種抵觸感或緊抓感？現在，把這種抗拒放下吧。

你對實現這個目標還有什麼抗拒感嗎？垂下頭，看你的感覺中心那裡是否有一股無用能量。只要讓它上浮離開就好。記住，它是一種感覺，既不好也不壞，是一種路過的現象。

你對於實現目標失敗的結果覺得抵觸嗎？垂下頭，看那裡是否有種抗拒感、能量、緊抓感？就讓它自行離開吧。

你對於沒能實現目標或是沒有做好應該做的事還感到抵觸嗎？就讓那股能量上浮離開吧。

你對於實現目標要做的努力有所抵觸嗎？你對於讓這件事發生有所抵觸嗎？你能把這一切一切的抵觸或是緊抓不放都釋放掉嗎？不要再自以為是了，讓事情自己去發生，不要再按你所想地插手了。

有一個撤銷想法的好辦法。你曾經在某人面前苦口婆心，費盡唇舌吧？但是有時你的大腦會突然告訴你說，沒用的，他們是不會明白的，他們是不會給你的。

那就請你馬上對自己說，我能夠把這種自以為是的情結放下、讓事情自己去發生而不是按我所想的發生嗎？然後就放下。

發生在你生活裡的即是你所想的。

如果消極想法出現了，就馬上通過與自己對話撤銷它吧！問自己，我能夠把這種自以為是的情結放下、讓事情自己去發生而不是按我所想的發生嗎？你會驚訝於接下來發生的事的。情況與結果都會改變。試試吧。你會喜歡的。



## 第十九章 創化

### CHAPTER NINETEEN DEMONSTRATION

“慾望是人自然而固有的平和與喜悅的干擾。慾望讓人受困於不停地去試圖滿足它，從而使人不能專注於自己永恆的、自然的、固有的幸福。簡而言之，慾望是幸福最大的敵人，是痛苦之源。”——萊斯特·利文森

關於創化，萊斯特說……

LESTER LEVENSON ON DEMONSTRATION

我們現在要聽聽萊斯特關於創化是怎麼說的，以下文字出自他的“意志力”磁帶。

“不管我們有沒有意識到，每個人都一直在控制著事件的發生。人就是創造者，不管他自己想不想做。不想每時每刻都做創造者？那是不可能的。每個人每一天都在進行創造。

我們自己意識不到是因為我們不去看。事實上我們的每一條想法都會在物質世界裡變成現實。不想讓想法實現是不大可能的，除非我們將它逆轉。如果我們在出現一條想法的同時再想一些與之相反、力量對等的東西，我們就能夠撤銷它。

不過任何沒有被逆轉或撤銷的想法都會變成現實，就算不是立刻現在馬上，也會在不久的將來發生。

所以創化這件事就是我們一直竭盡全力地想要做我們一直在做的事，但是不知道自己已經在做了。我們需要做的就是有意識地去控制和指導它——我們將這種行為稱為創化。

我們每人人生中擁有的一切都是創化。你體驗不到，因為你之前沒有接觸過創化這種概念。想知道你的總體想法是什麼嗎？它是由你周圍的東西和你自己擁有的東西所決定的，也就是你的創化。如果你喜歡，就可以留下它。

如果你不開始在某些想法占主導並發揮作用之前著手改變它，使之集中指向你想要的方向，它們會變成現實的，不管是怎樣的想法。當你開始有意識地創化時，

哪怕只是比較微小的事物，你就會認識到它們微小的唯一原因是你不敢往大里想。

不過，適用於一美分的原則同樣也會適用於十億美元。是頭腦決定了規模。能夠展現一美元的人就能展現一百萬美元。試著去注意你展現一美元的方法，下次在後面添六個零。把眼光放在一百萬美元而不是一美元上。

這與我常常說的精神與物質之間沒有區別有關。當你能把一切看穿時就會明白，物質存在不過是我們頭腦的投射，投射在我們稱之為宇宙、世界的地方和許多肉體上。

當我們明白了一切不過是我們自己頭腦的投射、一幅我們自己創造的圖景後，我們就能很容易地改變它們，立刻改變它們。

再重複一次，我們每個人在思考的時候都在進行展現與創造。你沒有別的選擇，只要有頭腦、會思考，你就是個創造者。要超越自己的創造物，就得超越自己的頭腦。

在頭腦心智之上是一個全知全能的領域，在那裡我們不需要創造。那是一個比創造更高端的境界，即實然和存在，也稱為開悟、存在、覺知。那就是頭腦之後、創造之上的東西。

頭腦認為想像創造之上的樣子是很難的，因為它與創造是從根本上相聯的，與創造活動緊密相連。頭腦是創造整個宇宙和宇宙裡發生的所有事的工具。

用頭腦（實際上只是個創造的工具）來想像創造之上的樣子是不可能的。頭腦永遠不知道平和安寧，因為那隻能在頭腦之上被找到，我們無限存在的本質也是，創造之上的境界也一樣。

最後的階段是超越創造。終極的階段是穩定不變。在創造的過程中，事情總是在改變。因此我們在創造中是看不到終極的真相的。

所以，為了展現出自己想要的東西，我們必須要認識到我們要做的是只想自己想要的東西，這樣的話我們才能獲得它們（而且不會附贈那些自己不想要的東西），如果我們真的這樣做了。

只去想自己想要的東西，你將會獲得它，因為頭腦是有創造性的。這方法既美好又容易，不是嗎？

同樣的，你也得為自己創造出來的不喜歡的東西負責，就說“噢！看我都做了些什麼啊！”“因為當你意識到你在創造你不喜歡的東西時，你仍處於一個創造者的位置。如果你不喜歡你創造出來的東西，就得去逆轉它，然後你會喜歡上它的。”

**我正在自己的人生裡創化什麼？**

**WHAT AM I DEMONSTRATING IN MY LIFE?**

如果想到你生活中正在做的事或者發生在你身上的事，讓你覺得胸腹之間有一種緊抓不放的感覺或抗拒感，就把它釋放掉，堅持釋放直到沒有剩餘。

你正在自己的人生裡創化什麼呢？想一件你正在創化的事，把它在你感覺中心激起的能量釋放掉，允許它上浮離開。特別是當你創化的是消極負面的東西的時候。

回想一件，允許那能量上浮離開，而不是一直打壓它、緊抓它不放。如果你不把消極的東西釋放掉，就會把它收藏起來。其實，只要允許它浮上表面自行離開就好了。

垂下頭，切斷頭腦與感覺中心的聯繫，把你神奇的小管子插到那股無用能量裡去，然後讓它上行離開。它不好也不壞，只不過是路過的現象。

你還在生活裡創化什麼消極的東西呢？垂下頭，注意它是否激起了一股無用能量、一種緊抓感或是抗拒感？只要讓它上浮離開就好了，它本身也是想要離開的，所以就允許它穿過你離開吧。

你還在生活裡創化什麼消極的東西呢？想起你生活中發生的種種事是否會讓你產生一些緊抓感或抗拒感。只要讓它浮上表面，穿過你離開就好。

再說明一次，它不好也不壞，只不過是路過的現象，釋放更多，越多越好。你還在自己的生活裡創化什麼消極的東西呢？不管這激起了你怎樣的能量，就讓它穿過你離開吧，如果是緊抓感或抗拒感，也讓它離開好嗎？釋放更多，越多越好。

你還在生活裡創化什麼消極的東西呢？你是否又產生了緊抓感或是抗拒感——一種想要改變的慾望。就讓它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

萊斯特說，如果你不喜歡你正在自己生活中創化的東西，就逆轉它（釋放它）吧，事情會有所改變的。那就是你通過釋放能夠做到的事。我們只是去感受那股能量，釋放它，讓它離開。

再想出另一件你在生活中創化的事。也許你和某人吵架了，也許你有了什麼問題，也許你和某人鬧彘扭了，也許你錢不夠花了，也許你生病了。

所有這些都是創化，所以挑一件，看它是否讓你覺得有緊抓感或抗拒感。只要讓那能量自行離開就好了。再次說明，它不好也不壞，只不過是個路過的現象。

你還在生活中創化著什麼呢？看這勾起了你怎樣的能量？垂下頭，允許那股能量穿過你離開吧，放吧，放吧，越多越好。

你也可以睜著眼睛做釋放，也不一定必須垂下頭，不過你要確保切斷頭腦與感覺中心的聯繫，或者你可以把手覆在感覺中心上，也就是你的胸腹之間來提醒你切斷聯繫。

當你釋放某些非常頑固的東西時，垂下頭，想像把你神奇的小管子插到那股能量裡是個不錯的方法。總之，只要讓那能量上浮離開就好了。

所以，你還在你的生活裡展現著什麼呢？讓它浮上表面、穿過你離開吧。看你是否又緊抓著不放了。如果你不再放不開的話，就能看到一切是多麼完美了。沒有什麼是需要改變的。

**我對於人際關係有什麼覺知？**

**WHAT IS MY CONSCIOUSNESS ABOUT RELATIONSHIPS?**

---

如果你正在做的事或正在發生在你身上的事在你胸腹之間激發了一種緊抓感或抗拒感，就保持釋放那股能量，直到沒有殘餘。

**人際關係的創化**

**RELATIONSHIP DEMONSTRATIONS**

好，我們來看看人際關係吧，你對人際關係有什麼要關注的嗎？你在人際關係的形式上有沒有創化什麼？檢查一下，看這是否又激發了你的某種抗拒感、緊抓感或想要改變的慾望，然後讓那能量上浮離開吧。

你對人際關係還有什麼關注和創化的嗎？只要允許那股能量上浮離開就好了。你對人際關係還有什麼覺知呢？看看你都在創化什麼吧，你是否對此感到緊抓不放或是抗拒抵觸？就讓那能量上浮離開吧。它自己也是想要離開的，所以，放它走吧。

**我關於事業的覺知是什麼？**

**WHAT IS MY CONSCIOUSNESS ABOUT BUSINESS?**

---

如果你正在做的事或正在發生在你身上的事在你胸腹之間激發了一種緊抓感或抗拒感，就保持釋放那股能量，直到沒有殘餘。

**創化與事業**

**DEMONSTRATION AND BUSINESS**

現在我們來觀察一下你關於事業的覺知。你關於事業的覺知是什麼？你在事業方面創化著什麼？你不喜歡自己的工作嗎？你沒有一個好的老闆或夥伴嗎？不喜歡自己的報酬嗎？檢查一下吧。注意當你思考這些事時是否又在緊抓不放或是抗拒了。垂下頭，讓那能量上浮並消亡吧。

再看看你在事業方面創化著什麼吧。也許你不喜歡工作但又生活所迫。注意你是否覺得放不開，想要改變現狀，你覺得抗拒和抵觸嗎？就讓那能量浮上表面離開吧。

繼續重複這些練習，直到你對於自己在生活中創化出的東西不再困擾。



## 第二十章 自尊自傲——它是如何阻擋我們獲得豐盛的

### CHAPTER TWENTY PRIDE--HOW IT STOPS US FROM HAVING ABUNDANCE

“如果你能有那麼一瞬間停止思考，就能發現自己的本相是什麼。”——萊斯特·利文森

"If you could stop thinking for one moment, you would discover what you are."

--Lester Levenson

這一章裡，我們將要探索的是自尊自傲。我們將要從情緒表格里的“自尊自傲”講到“無畏”。自尊自傲，如果你回顧一下情緒表格與行動量表，就會發現它是非常強大的。“我不能，我做不到”隱藏在“我不要”的外殼下。

人們處於自尊自傲狀態下時總會說“不，我不要……”然而，我們問的又不是你“要不要”，我們問的是你“能不能”。然後他們又會說“我不想啊”。是的，但是你能做嗎？他們總是用“不，我不想做”來回答這個問題。

所以，自尊自傲就是隱瞞。我們把東西藏在自尊自傲裡，那是一個充斥著強烈的排斥的地方。自尊自傲就是所有的排斥產生的地方，包括我們對豐盛的排斥。所以我們要去探索自尊自傲，去感受它。這樣的話我們就能夠把它釋放，跨過它向無畏與接納前進。

當我們處於自尊自傲中時，會覺得自己比其他任何人都好——別人沒有價值，他們都要矚目於自己、看到自己有多偉大多優秀。但是當我們上升到無畏的階段後，我們就會覺得說，“我很好，你也很好，大家一起向前進。”

競爭會不復存在。而競爭的停止就意味著我們為了超過別人而產生的種種衝突與鬥爭也會消失。我們處於自尊自傲中的時候會非常排斥的，我們需要去對自尊自傲進行探索和釋放，擺脫它。這樣的話我們才能在情緒表格裡前進，進入無畏、接納和平和的狀態。

所以我們來從行動量表裡觀察一下自尊自傲吧。萊斯特對自尊自傲的定義是：一種想要保持現狀，不希望改變也不想前進的願望。因此，這種願望也會讓我們在別人將要超過我們時千方百計地去阻撓。這是一種競爭——“我必須比別人更好。如果你想超過我，我就把你推下去。”

## 無畏——那看上去像什麼

### COURAGEOUSNESS--WHAT THAT LOOKS LIKE

無畏就是一種行動起來，不害怕也不猶豫地去做事、去改正錯誤、去改變需要改變的任何事的意願，也是一種勇於放下，繼續往前走的意願。

問問自己以下的引導釋放的問題：“你願意把它放下嗎？你能夠把它放下嗎？那你想什麼時候把它放下呢？”這些問題關乎勇氣，但是和自尊自傲無關。你願意把它放下嗎？你能夠把它放下嗎？你想什麼時候把它放下呢？這些問題會把你向無畏的狀態推進，把你的力量還給你。

你會意識到一切的阻撓不過是你的感覺，這就意味著你可以把它們放下，只要你想、只要你選擇這麼做。持續做這練習會讓你離接納與平和更進一步。因此，你會向著自己波瀾不驚的本相前進。

你在情緒表格上前進地越多，就會變得越來越平靜、越來越強大、越來越能幹、越來越積極。隨著我們將那些限制性的感受都釋放掉，我們會在表格上前進的。我們會一直釋放相關的能量、允許它們上浮離開。

你可以花幾分鐘去回顧一下情緒表格。看看自己當初是從哪個階段開始的，現在又到了哪個階段。

注意到你真的進步了。多數人會在不同的階段之間竄來竄去，然而我們都會有一個基準、一個我們一般情況下的狀態。你會注意到你釋放了越多限制性情緒，就在表格上上升地越快。

現在我們要更加深入地觀察一下自尊自傲。第八章對自尊自傲有過描述，不過我們還是來看一下吧。

當處於自尊自傲狀態時，我們會感覺：超出一切、冷淡、自負、比……好、洋洋自得、自以為是、居高臨下、倨傲、無動於衷、不屑、傲慢、自命不凡、冷酷、冷漠、挑剔、偽善、自以為公正、強硬、自鳴得意、特殊、出眾、不妥協、冷酷無情、愛慕虛榮。

當你處於自尊自傲狀態時會這樣想：  
放肆！你怎麼敢……！  
我早就知道了。  
我什麼都知道。  
是是是，我知道。  
我才不和那種人合作呢。  
我表面上表示同意，但我背地裡會按自己的方式做的。  
我比他們別人都強。  
我比你強。  
我比你們所有人的位置都好。  
我不喜歡他們。  
我是唯一一個能夠做好這件事的人。  
我是唯一一個能夠完成這件事的人。  
我就是救世主。  
我是大英雄。  
我忙著做更重要的事呢，沒工夫搭理你。  
都是你的錯。  
我可能做也可能不做……，沒準兒吧。  
我的方法是唯一的方法。  
他們知道什麼呀！  
你這是犯什麼毛病！  
他們以為自己是誰呀！  
你以為自己是誰呀！  
為什麼每個人都這麼沒用呢？  
你不屬於我們（你不合適？）。  
你需要我來搞定這件事。

當你處於自尊自傲的狀態時，你會表現得：冷淡、固執己見、責怪別人、喜歡自誇、無聊、自我封閉、洋洋自得、自高自大、游離在外、不尊敬別人、疏離、傲慢專斷、自我本位、故作謙卑、沾沾自喜、虛偽、冷漠、萬事通、心胸狹隘、認為自己永遠沒錯、武斷、屈尊俯就、浮誇、貶低別人、疏遠、蓄意破壞、道貌岸然、自私自利、自我為中心、妄自尊大、勢利眼、被寵壞、禁慾主義、固執、高傲、說別人壞話、不願寬恕、排外不接納、不可理喻、剛直不屈、孤僻。

回想一個你生活中的自尊自傲比較強烈的人，看你對他為人處事的方式是否有排斥感、抗拒感、或是緊抓不放的感覺。就讓那能量上浮離開吧。

再回想一個你自己處於自尊自傲狀態的時刻——你真的、真的認為自己比誰都強的時刻——而你因此而陶醉。看你是否同時也產生了任何抗拒感、排斥感、或是緊抓感。就讓那能量上浮離開吧。

### **釋放掉自尊自傲讓我們走向 CAP**

#### **LETTING GO OF PRIDE ALLOWS US TO MOVE UP TO CAP**

人必須要學會與任何能量和平共處，學會正確處理它們。因此，我們得去體驗它們，然後把它們從路上推走，好讓豐盛之流不息。

現在，當我們不爽某個處於自尊自傲狀態的人時，你知道發生什麼事了嗎？我們其實也陷入了自尊自傲，只是我們還沒有意識到而已。

我們在評判和指責別人，我們認為他們是錯的並且排斥他們。我們最後覺得自己被拒絕了。但是如果你自己不曾拒絕過別人的話，是不可能感受到被拒絕的。

回想一下是不是這樣。如果你沒有緊抓不放或是抗拒排斥的話，也不可能感受到被拒絕。下次如果你又感到被拒絕了，就垂下頭，尋找你胸腹之間的無用能量，讓它上浮離開吧。

### **講點道理，不要再當自己是受害者了**

#### **MOVING FROM A VICTIM PLACE TO A CAUSAL PLACE**

回想最近的一次你感到被拒絕被排斥的經歷。垂下頭，看你胸腹之間是否盤旋著一股無用能量，就讓它浮上表面、自行離開吧。

回想最近的一次你拒絕和排斥某人的經歷，你評判某人、打擊某人。那是自尊自傲的表現嗎？請垂下頭去感受那裡是否又有一股無用能量。你能讓它上浮離開嗎？

再回想某個沉浸在自尊自傲裡的人，他們的一舉一動、所作所為，這在你感覺中心引起了任何抗拒感嗎？檢查一下你的感覺中心，你是不是又在排斥了？是不是又在抗拒了？你能讓那股能量上浮離開嗎？

回想最近的一次你被戲弄或戲弄別人的經歷，那是自尊自傲的表現嗎？這看上去可能只是玩笑，但其背後依然有著負面能量。

檢查一下，就讓那能量上浮離開吧，把對它的抗拒感也一同釋放。它讓你想要吸引別人的注意、想要在別人面前表現自己……你看不到嗎？感覺不到嗎？感受那種自尊自傲吧！讓它浮上表面、穿過你離開。

## 無畏

### COURAGEOUSNESS

讓我們再觀察一下無畏吧。它不是一個退縮的階段，而是一個付出的階段。無畏是一種毫不畏懼也毫不猶豫地前進的意願，行動起來、去改正錯誤、有必要的話去改變任何事的意願，以及勇於放下和繼續前進的意願。

與無畏相關的感受有：警覺、有活力、確定、明智、有目標、愉快、清醒、自信、有合作精神、快樂、熱切、精力充沛、振奮、全神貫注、理由充分、充滿熱情、開心、熱忱、有希望、獨立、所向披靡、有愛、神誌清醒、不抵抗、開放、樂觀、熱情滿滿、有目的、善於接納、有韌性、安全、妥當、穩定、樂意、積極、熱心。

當你處於無畏狀態時你的想法：我行、我能做到、我聽得進去、我能恰當地作答、我會做任何需要的事而且那會奏效、我知道我們可以的、我會做任何事來保證成功、我願意、我願意冒這個風險、這會是簡單而且毫不費力的、這件事有多困難解決起來就有多容易、這是有可能的、我們大家一起努力吧、我們能做到的、我們會找到辦法的、是的可以的！

當你處於自尊自傲的狀態時、你事實上會感覺“我是最偉大的，誰敢擋我路我就滅了誰，大家都關注著我”。當你處於無畏的狀態時，你會感到“我們都很好，我好你也好，我們都會好起來的，我們互相幫助。”

這兩個狀態之間是個很大的轉變——巨大的不同。

你會因此變得：能幹、直率、適應良好、勇於冒險、無畏、勇敢、坦白、願意協作、堅定、富於同情心、有能力、樂於合作、創造力十足、大膽、果斷、勇於奉獻、有活力、令人愉快、勇於探索、靈活、專注、豪放、英勇、慷慨、樂於付出、善良、怡然自得、真誠、幽默、主動、探詢審視、富有洞察力、十分正直、別出心裁、自強不息、與搭檔合作默契、敏銳、不屈不撓、堅持不懈、愛開玩笑、快樂、足智多謀、不懼風險、堅強、自立、犀利、聚焦解決方案、自然真摯、強壯、樂於助人、不知疲倦、謙遜低調、勇毅、頑強。

所以，回想一下你處於無畏狀態的時刻吧，感受一下。這和自尊自傲真的是有很大的不同，自尊自傲的感覺是“我很棒，不要試圖超越我”，而無畏的感覺是“我很好，你也很好……我們互幫互助。”這是一種態度上和能量上的轉變，讓我們離接納和平和越來越近。

### **釋放自尊自傲，往前進**

#### **LETTING GO OF PRIDE AND MOVING UP**

現在我們要試一下“釋放自尊自傲”，以下的練習是幫助你釋放自尊自傲、加快奔向存在。

自尊自傲是一種使你受困的情緒，因為我們想要保持和守護自己的現狀。自尊自傲是一種偶然間做成了某事但不確定下次會不會同樣好運的感覺。

因此，我們死守著自己過往的成就、想讓它得到承認，而不是繼續努力去攀登下一個高峰。有時候，自尊自傲也是一種微妙的優越感。

自尊自傲對我們大多數人來說都是盲點。我們通常會受困於自尊自傲而不自知。這個練習會向你揭示出你的自尊自傲，幫助你釋放它。你要做的就是遵循指導，看著事情發生。

### **釋放自尊自傲**

#### **RELEASING PRIDE**

1、問問你自己，“什麼令我驕傲？”列一張單子，然後釋放掉與每一條相關的慾望。每次解決一條。

2、問問你自己，“我能把自己對驕傲的執著放下嗎？”

3、有些東西是人們經常為之驕傲但不自知的，如：

固執；能夠通過消極的表現把別人逼瘋；是女人，或者是男人；明智；

驕傲於人生中小小的成就；自作聰明，或自以為是個大人；……

你明白我的意思了吧！

所以，想一些你為之驕傲的事，不管是什麼——自作聰明、固執己見、智力超群、能夠把別人搞瘋——任何你為之驕傲的東西。

寫下來，我要你深深地往下挖，寫下來並且注意那些你隱隱地為之驕傲的、不想讓自己甚至是別人知道這種驕傲的東西。

所以，回想一些你為之驕傲的東西，你能把它視為想要被認同、想要控制或想要安全妥當的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？再回想一些你為之驕傲的東西，不管那會激起你怎樣的慾望或感受，你能把它放下嗎？

現在，再回想一些你為之驕傲的東西。記住，自尊自傲其實是一種執念。所以，你能否把它放下呢？甚至把你對你兒女曾經的成功的那種驕傲也一起放下？為兒女驕傲倒是沒什麼大不了的，不過有時我們對那驕傲太過執著，導致我們無法前進。就把它放下吧，然後重新出發。

只要把你的驕傲放下，看你是否感覺好一點了。不要繼續在困境裡自甘墮落了。好，再回想一些你為之驕傲的東西，你能把它們放下嗎？能再多放下一些嗎？再多一些呢？

我不是說驕傲是壞事，我只是說，你可以感受驕傲，但也要懂得繼續前行，向著無畏、接納與平和前進。不要再沉浸在自尊自傲裡了。釋放更多，越多越好。

現在，再回想一些你隱隱為之驕傲、但是不想讓別人知道的東西。你能讓那驕傲浮上表面，自行離開嗎？釋放更多，越多越好。再回想一些你為之驕傲的東西，你能把這種情結放下嗎？它不過是一種能量。

垂下頭，讓那能量上浮離開吧，這樣你就能向無畏與平和邁進了。不要再執著於此了，就放手吧。還有什麼被勾起了呢？是想要被認同、想要控制和想要安全的慾望嗎？不管是哪個“想要”，你能允許它上浮離開嗎？

回想一些你為之驕傲的東西。垂下頭，去注意那裡的緊抓感、那種無用能量，然後允許它上浮離開。再回想一些你為之驕傲的東西，允許那能量浮上表面、穿過你離開。持續釋放，把你所有的驕傲釋放掉，然後繼續。

## 批判

### JUDGMENTS

在這一章節，我們要探索一下批判。我們再多問幾個問題吧。你在批判著誰？你在批判著什麼？垂下頭，感覺那裡的緊抓不放的感覺和其背後的無用能量。你能把批判的衝動放下嗎？釋放更多，越多越好。

回想一個你批判指責有成見的人，可以是自己，也可以是別人。注意，那並不好受。垂下頭，讓那能量上浮離開吧。不要為那些被你批判指責過的人做釋放，而是為自己去做。允許那能量浮上表面自行離開。釋放更多，越多越好。

再回想一個你批判指責有成見的人事物，然後允許那能量浮上表面，然後把那種批判放下，允許它穿過你離開。再回想一個你批判指責有成見的人事物，你能允許你胸腹之間的那股能量上浮離開嗎？再多釋放一些呢？再多一些呢？

你批判指責自己是在為了批判指責自己，還是為了批判指責別人？你能把對自己的批判和指責放下嗎？釋放更多，越多越好。

你是在為了優越感而批判別人嗎？你會因自高自傲而驕傲嗎？或者說，你會因為能夠高高在上批判別人而驕傲嗎？不管這些想法激起了你怎樣的能量，你能只是讓它上浮離開嗎？釋放更多，越多越好。

再回想一些你批判指責懷有成見的人事物，你能把它放下嗎？放吧，放吧，越多越好。保持釋放，直到你對此完全清楚淡定再往下繼續。

現在回想一些令你內疚的事。這是另一種形態的批判。你能讓其背後的能量浮上表面嗎？把對此的抗拒抵觸或是緊抓不放都釋放掉，只是允許那能量自行離開。釋放更多，越多越好。這不過是個習慣。

## 負疚感

### GUILT

回想一個讓你有負疚感的人事物。允許那能量浮上表面。垂下頭，讓它上浮離開。釋放更多，越多越好。再回想你曾經做過的覺得愧疚的事。

垂下頭。對這些事感到愧疚實在是很愚蠢的，你這樣是在傷害自己、批判指責自己，不管你有沒有意識到這一點。而且這同樣是自尊自傲的表現。你能允許那能量上浮離開嗎？釋放更多，越多越好。

回想一個曾經批判過你或是別人的人，你會因此反過頭來指責他嗎？垂下頭，注意是否有一股無用能量被激發了，就讓它離開吧。釋放更多，越多越好。

再回想另一個讓你有負疚感的人事物，一件讓你很有罪惡感的事。就讓那能量上浮離開吧。持續釋放，直到那種負疚感全部消失，然後繼續。

## 分離

### SEPARATION

好，我們現在來看看分離。你想要與什麼人或事分離呢？不管答案是什麼，你能否垂下頭，然後讓那股能量浮上表面，穿過你離開？注意你會覺得放不開、會覺得抗拒，那麼就讓這些感覺穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。

你還想與誰或者是什麼事分離呢？或者是回想一下你想要與之分離的感受。垂下頭，感受那種抗拒感，然後讓它穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。

再回想一個你想要與之分離的人事物，比如某個粗暴的人？某個討厭的傢伙？垂下頭，注意到你這是在評判了，而這感受並不好。

允許那股能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。你想要與你的感覺分離嗎？繼續對你想要與之分離的東西做釋放，直到你對此完全淡定清楚。然後繼續。

## 排斥

### REJECTING

現在，回想一個你排斥的人。你能把對他們的這種排斥釋放掉嗎？釋放更多，越多越好。也許你排斥的是你自己——自己的某個習慣或是做的某件令你不開心的事。垂下頭，讓那股能量上浮離開吧。

釋放更多，越多越好。再回想一個你排斥的人。允許那股能量浮上表面、穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。

再回想一個排斥你的人，你能允許那股能量上浮離開嗎？釋放更多，越多越好。

現在，再回想一個你很抗拒的人或物，或許這會讓你感到萬念俱灰、苦痛、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲，也有可能會讓你覺得無畏、接納與平和。但你要做的只是允許那股能量浮上表面。

垂下頭，就讓它穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。你之所以感到被壓迫、感到不舒服，就是因為你在抗拒。現在把那抗拒放下吧，放吧，放吧，越多越好。

再回想一個你抗拒的人事物。你會對豐盛或是更順利的生活也心生抗拒嗎？你會對巨額財富或是和所愛的人在一起心生抗拒嗎？你能否把對這些事的抗拒都釋放掉嗎？釋放更多，越多越好。

你可以在任何時間停下手頭的事來對這些東西做釋放，我強烈建議你這麼做。

## 嫉妒

### JEALOUSY

誰，或什麼，會讓你感到妒火中燒呢？回想一個讓你嫉妒的人事物吧。然後允許那能量浮上表面。注意，你又在緊抓著不放了。如果你對釋放又產生了抗拒感，就讓其背後的能量一同上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

回想一個讓你嫉妒的人，感覺一下自己的緊抓感和抗拒感，然後讓那能量穿過你離開吧。再回想一個你的競爭對手，他們是否也在嫉妒你呢？你也在排斥他們嗎？你能把這種排斥放下嗎？釋放更多，越多越好。

你能把自己想要與之分離的衝動放下嗎？再多釋放一些呢？再多一些呢？

## 比別人強

### BEING BETTER THAN OTHERS

回想一個你覺得不如你的人——你覺得你比他強的人。你能允許他與你平等嗎？把緊抓不放的感覺放下好嗎？只是將它釋放？

回想一個你覺得自己比他強的人。你能允許他與你平等嗎？現在你能放下這件事嗎？再回想一個你覺得自己比他強的人——你覺得他不如你。你能允許這個人與你平等嗎？把緊抓不放的感覺放下然後將它釋放好嗎？再回想一個你覺得不如你的人，你能允許他與你平等嗎？然後就放下吧。

現在，你也許想停在這裡回想幾個生命中出現過的人，把與之相關的東西釋放掉。

## 不安全感

### INSECURITY

現在，你覺得誰比你強呢？回想一個你覺得比你強、比你好的人。你能允許自己與他們平等嗎？你能允許自己與他們平等嗎？注意，你又在緊抓著不放了，就把這感覺放下吧。

你覺得誰比你強呢？回想一個讓你自愧不如的人，你能允許自己與之平等嗎？留心你的緊抓感，把它釋放掉。你也許想要停在這裡，回想幾個人再繼續。

再來一遍，回想一個讓你自愧不如的人。他也許更加有建樹？更有錢？更美貌？活得更快樂？注意，你又在緊抓不放了，又在評判自己或別人了，就讓那能量上浮離開吧。

## 人格

### PERSONALITY

現在我們來觀察一下自己的人格面具，我們的品性。如果你正處於自尊自傲的狀態，可要小心了。想一個你的人格缺陷或者是性格特點，你能否把它歸於想要被認同、想要控制或是想要安全的三大慾望之下呢？

你能否把這些慾望釋放掉呢？例如，你總是很溫柔怯懦，你能把它視為是想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？你可以在某些時候表現得頑強，甚至難搞的。你明白了吧。

挑一個你的性格特點，你能否把它歸於想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望之下呢？再挑一個你的性格特點，你能把它看作想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？挑一個你的性格特點，看它時候屬於想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望。

不管是哪個，你能放下嗎？此時，你可能想繼續對某些自己的性格特點做釋放，打破你的人格面具，這樣就能從自尊自傲中解脫出來，繼續前進，讓豐盛之流繼續流動。

為了達到豐盛，這些練習是非常重要的。所以請再多做一些這些練習，直到釋放和清理乾淨，再往下進行。

### 對自尊自傲的貪愛與憎惡

#### ATTACHMENT AND AVERSION TO PRIDE

在這一部分，我們要繼續觀察自尊自傲，以及我們對自尊自傲的抗拒。我們先來看看抗拒。

我們來對自尊自傲做一下貪愛憎惡練習吧。你喜歡自尊自傲的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全妥當慾望嗎？不管是哪種慾望被激發了，你能放下嗎？

你處於自尊自傲的狀態下有什麼壞處？這想法讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？不管是哪個“想要”，你能把它放下嗎？你能把想要分離的衝動放下嗎？

你處於自尊自傲的狀態下有什麼好處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？會引起你想要分離的衝動嗎？不管什麼被激發了，你能放下嗎？

你處於自尊自傲狀態下還會有什麼壞處呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制、想要安全或是想要分離嗎？不管你想要什麼，你能把它放下嗎？

你處於自尊自傲狀態下還有什麼好處呢？這會激起你的三大慾望或是想要分離的衝動嗎？不管是那種慾望或衝動被激發了，你能只是把它放下嗎？

你處於自尊自傲狀態下還會有什麼壞處嗎？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全、想要分離嗎？不管是哪個“想要”，你能把它放下嗎？你願意把它放下嗎？

現在我們來針對自尊自傲問一下“榨檸檬”的問題。想像你永遠、永遠、永遠都不能再感到驕傲了。如果這想法在你胸腹之間激起了一股無用能量——排斥感、緊抓感、或抵觸感——你能只是把它放下嗎？釋放更多，越多越好。

想像你永遠、永遠、永遠都不能感到驕傲了，你失去這種能力了。注意這在你胸腹之間激起了一股無用能量，一種抗拒感或是緊抓感——允許它上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

你能把自己對自尊自傲的所有貪愛都放下嗎？在說“是”的時候心生抗拒嗎？就讓那能量上浮離開吧。

記住，我們這是在向著波瀾不驚、無畏、接納與平和前進。我們每釋放一次，就離它們更近一步。自尊自傲是一個很大的困境，一個充滿了排斥的地方。

你能把自己對自尊自傲的全部貪愛都放下嗎？你能只是允許那股能量上浮離開嗎？說“是”的時候感到抗拒嗎？就把這抗拒感也一同放下吧。放吧，放吧，越多越好。

### **對自尊自傲的憎惡**

#### **AVERSION TO PRIDE**

現在我們來對自尊自傲做憎惡練習吧。你喜歡自尊自傲的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？會激起你想要分離的衝動嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

你討厭自尊自傲的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制、想要安全和想要分離麼？不管你想要什麼，你能允許這種衝動上浮離開嗎？

你喜歡自尊自傲的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望和想要分離的衝動嗎？不管是哪種“想要”被激發了，你能只是把它放下嗎？就只是讓它穿過你離開。它不好也不好，只是個路過的現象。

你討厭自尊自傲的哪一點呢？那會讓你覺得想要被認同、想要控制、想要安全和想要分離嗎？不管是什麼，你能放下嗎？

現在我們針對自尊自傲問一下自己“榨檸檬”的問題吧。想像你永遠都要處於自尊自傲的狀態，無論如何都停不下來。看這想法是否激起了你緊抓不放和抗拒抵觸的感覺，然後就讓那能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

想像你永遠都要處於自尊自傲的狀態，帶著驕傲穿行於世間，你想停都停不下來，人們會因此討厭你的。看這想法時候激起了一股無用能量，然後允許這能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

想像你要一直處於自尊自傲的狀態，要永遠這樣下去了。而且你同時也會被也處於自尊自傲狀態的人所包圍，你無法停止這一切。注意，這想法激起了一股無用能量，一種緊抓感，一種抗拒感。就讓它浮上表面，穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。

你能把自己對自尊自傲的所有憎惡都放下嗎？如果你說“是”的時候心生抗拒，就把那抗拒感一同放掉吧，把緊抓著不放的感覺也一同放掉吧。只要允許那能量自行離開。放吧，放吧，越多越好。記住，它不好也不好，只不過是路過的現象。放吧，放吧，越多越好。

### **對抗拒的貪愛與憎惡**

#### **ATTACHMENT AND AVERSION TO RESISTANCE**

現在我們來觀察一下自己對抗拒的貪愛與憎惡。抗拒一直在通往波瀾不驚和豐盛的道路上阻攔著我們前進的腳步，阻撓著我們做釋放。所以我們來好好對付它。

抗拒會帶給你什麼好處？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

抗拒會給你帶來什麼壞處？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

抗拒會給你帶來什麼好處？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全妥當嗎？你能把這些想要都放下嗎？

抗拒會給你帶來什麼壞處？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全妥當嗎？你能把這些想要都放下嗎？

抗拒還會帶給你什麼好處？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

抗拒還會給你帶來什麼壞處？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望或是想要分離的衝動嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

好，再問一遍：抗拒會給你帶來什麼好處？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望或是想要分離的衝動嗎？你能把這些都放下嗎？

抗拒會給你帶來什麼壞處？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望或是想要分離的衝動嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

現在我們來問一下自己“榨檸檬”的問題。想像你永遠、永遠都不能再抗拒任何事了，即使你很想也不行。垂下頭，看這想法是否激起了一股無用能量。

你能把抗拒背後的這股能量釋放掉嗎？允許它浮上表面，然後穿過你離開？想像你永遠、永遠、永遠都不能再抗拒任何事了，你就是不能這樣做了。就讓那股能量上浮吧——那種你胸腹之間的抗拒感——就讓它穿過你離開。

你不是機器人，你任何時候都能做到的，只要你下定決心。就讓那能量穿過你離去吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再抗拒任何事了，你失去了這樣做的能力。如果這想法讓你產生了一種緊抓不放的、不舒服的感覺，那麼就讓那能量上浮離開吧。

你能否把自己對抗拒的所有貪愛都放下呢？如果你在說“是”的時候感到困難，就垂下頭去感知那裡的抗拒感和緊抓感，然後讓那股能量上浮離開。

你能否把自己對抗拒的所有貪愛都放下呢？只要讓那股能量浮上表面就好。還有什麼讓你說不出“是”嗎？就讓它一同上浮離開吧。

## 對抗拒的憎惡

### AVERSION TO RESISTANCE

現在我們來對抗拒做一下憎惡練習吧。你喜歡抗拒的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望以及想要分離的衝動嗎？你能否把這些都放下呢？釋放更多，越多越好。

你討厭抗拒的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望以及想要分離的衝動嗎？

你還喜歡抗拒的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望以及想要分離的衝動嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

你討厭抗拒的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望以及想要分離的衝動嗎？你能把它們都放下嗎？

你還喜歡抗拒的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望以及想要分離的衝動嗎？你能把這些都放下嗎？

現在我們要開始問“榨檸檬”的問題了。想像你永遠都要抗拒任何事，一直這樣下去，無法停止。

垂下頭，看這是否激發起了一股無用能量。是緊抓感嗎？是抗拒感嗎？你能否只是把這股能量放下呢？就讓它浮上表面，讓它穿過你離開。

它不好也不壞，只不過是路過的現象。想像你永遠都要抗拒任何事，一直這樣下去，無法停止。看這想法是否激起了一股無用能量，然後就讓這能量上浮離開吧。

再一遍：想像你永遠都要抗拒任何事，無法停止，而且你會被一堆同樣在抗拒的人包圍。看這想法是否激起了你緊抓不放的感覺。

垂下頭，去注意那股你胸腹之間的無用能量，然後讓它上浮離開吧。你能把自己對抗拒的所有憎惡都放下嗎？有什麼在干擾著你說“是”嗎？

請你垂下頭，看那裡是否又有了一種緊抓不放的感覺，然後就讓其背後的那股能量浮上表面、自行離開吧。你能把自己對抗拒的所有憎惡放下嗎？就讓那能量上浮離開吧。有什麼在阻攔著你說“是”嗎？感受它，然後讓它穿過你離開吧。



## 第二十一章 支票簿練習

### CHAPTER TWENTY-ONE THE CHECKBOOK EXERCISE

“ 如果你身體多病，那麼錢包應該也好不到哪兒去——都是一樣的道理。 ” ——萊斯特·利文森

" If you have a sick body, you probably have a sick pocketbook-it's all the same. "

--Lester Levenson

我們接下來要觀察一個我們通往豐盛路上的很大的障礙。有一個非常簡便易行的方法，能夠很好地幫助我們踢開豐盛之路上的絆腳石，那就是支票簿。

每次你拿出支票簿寫支票時，不管你付的是信用卡還款、醫藥費、抵押貸款還是什麼別的東西——如果你內心深處真的產生了某種放不開的、緊抓不放的感覺，那就是你通往豐盛的路上的障礙了，它真的在阻攔著你的腳步。

如果你願意去體會它、釋放它，讓那股能量上浮離開，就能夠把自己向豐盛之流大大敞開。

在你支票簿的頂端，我建議寫上或貼上“釋放”這樣的提示。你在家的時候也許會想起來查看一下支票簿，看看每月的收支，或者看看後面的空支票。然後翻到下一頁。

### 支票練習

#### The Check Exercise

我們每寫一次支票，就會獲得一次釋放自己對豐盛的抗拒的機會。寫一張小小的支票就能向你展示出是什麼擋在你通往豐盛的大道上。

有時候我們會把自己對支票的感受緊抓著不放或抗拒打壓它們，而現在我們就可以把這些攔在我們和豐盛之間的匱乏感從潛意識裡挖出來釋放掉。這是快速擁有豐盛的好方法。

建議：把“釋放”一詞寫在支票簿的前面來提醒你釋放掉匱乏感或抗拒感。

在你把自己對支票以及支票的去處的感受百分之百釋放掉之前，不要把它寄出去。如果你經常做這件事，就會把自己腦中的“我不想……”清除掉，留下你想要的——豐盛。這樣做絕對會把你領向廣闊的豐盛的，試試吧，你會喜歡的！

	1 2 7
	91-2/1221
	_____ 2003
收款人_____	\$ _____
_____	美元
銀行1 _____	

	1 2 8
	91-2/1221
	_____ 2003
收款人_____	\$ _____
_____	美元
銀行1 _____	

	1 2 9
	91-2/1221
	_____ 2003
收款人_____	\$ _____
_____	美元
銀行1 _____	

我希望你想像一下在寫自己按揭貸款或是租金的支票。閉上眼，感受一下這是否引起了一股緊抓感。

在你寫這張支票的時候，你寫下銀行的名字、房東的名字的時候，你是否感到緊抓不放？這些錢在你的感覺中心引起了某種緊抓感或是抗拒感嗎？如果是的話，你能把這種緊抓感放下嗎？釋放更多，越多越好。

現在再看一眼那張支票，感受一下是否有抗拒感或緊抓感殘留下來。垂下頭，去感受那股能量。它自己也是想離開的，它不好也不壞，只是一個如果的現象。你只要允許那能量上浮離開就好了。釋放更多，越多越好。

如果你想要對那些能量放手，想要讓自己獲得比現在已擁有的更大的豐盛，我建議你在釋放到對支票百分之百淡定之前不要把它們寄出去。

你要把自己對它的所有抗拒都放下，只有在你確定自己已經釋放到對這支票百分之百淡定之後再把它寄出去。

記住，你要把任何攔在路上的東西都釋放掉，也許那是一種“我得到的還不夠多”的感覺，是一種“我不喜歡”的感覺，或是“那挺好玩兒”的感覺。不管那阻礙是什麼，你只要讓自己去感受那股能量，讓那能量上浮離開就好。

現在，想像自己要付信用卡欠款，當你寫支票的時候會感到一種緊抓不放的感覺嗎？還是說光是想一想要這麼做就讓你畏縮了？只要讓那股能量上浮離開就好了。釋放更多，越多越好。

現在，再回想一張你必須要寫的、應該要寫的、不得不寫的支票。垂下頭，看這是否激起了你的抗拒感或是緊抓感。把這些感受放下吧，讓那股能量上浮離開。它自己也是想要離開的。釋放更多，越多越好。

檢查一下，你現在對那支票有什麼感受？是否還覺得緊抓不放，是否還覺得抗拒不已，或者還覺得“我擁有的不夠多”或者“我不該這麼做”，或者是其他的任何不安全的感覺——讓你想要安全妥當的慾望。

你能把這些匱乏感都放下嗎？只要允許它浮上表面，穿過你離開。釋放更多，越多越好。只要讓那能量上浮離開就好，它不好也不壞，只不過是路過的能量。放吧，放吧，越多越好。

你也許想要停在這裡，拿出你這個月要付的賬單和你的支票簿，然後一口氣把它們都寫完。注意這是否激起了你的抗拒感或緊抓感，如果是的話，就允許它們上浮離開吧，然後繼續釋放，直到你對支票百分之百地淡定。

然後，每次你把支票簿拿出來的時候，如果還感到抗拒，你就把感覺中心裡翻湧的那種“我不行”的感覺都釋放掉。那就是阻擋著你獲得豐盛的能量啊，就在你鼻子底下。

我建議你在釋放到對支票感覺淡定又美好之前別把它們寄出去，不管是寄給律師還是誰，只要引起了你的抗拒，你就應該先坐下來對它好好做釋放。然後帶著淡定美好的心情把支票寄出去。

這會創造一股流動，這流動又會創造一種進出的動力。然後你就只要允許豐盛之流自由地來去就好了。

現在，花些時間，對你所有的賬單做這個支票練習吧，這能幫你快速養成對你的賬單做支票練習的好習慣。如果你真的照做了，就會震驚於這一行為是如何輕鬆地增長了你的豐盛。這個小小的練習會把你推向無畏、接納、豐盛與平和。

### 好與壞的練習

#### THE GOOD AND BAD EXERCISE

現在，我們現在來探討一下好與壞的話題吧。對好的或壞的東西做釋放是非常重要的。我們把許多對於是非對錯的感受都壓抑在了潛意識裡，但是我們從來不回頭看看它們。

但凡是好的，總有一個壞的與之相稱，反之亦然。就像貪愛與憎惡的關係一樣。如果不釋放的話，我們就會把這些好的壞的能量繼續保存下去。這樣的話，我們就會繼續堅持抗拒好或壞的話題。

對這些所有的東西都做釋放是個好主意，因為這樣的話最終就不會有什麼好的或壞的感覺被壓抑在你的潛意識裡了。你潛意識裡也不會抗拒能量了，於是豐盛之流會更容易接近你。其實這是個很好玩的練習。

如果我們覺得什麼東西是好的，就會傾向於保留它，於是我們停止釋放；如果我們覺得什麼東西是壞的，就會想要壓抑它，因為我們不想看到它，於是我們又停止了時候那個。做這個練習會讓你在任何時候都有能力下決心繼續釋放下去。

所以，跟我做。想出一個你認為好的東西。你能把它視為想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？不管是哪個慾望被挑起了，你能把它放下嗎？

你認為什麼是壞的呢？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？不管它激起了什麼，你能放下嗎？

你認為什麼是好的呢？你能把它視為想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？不管它激起了什麼，你能放下嗎？

你認為什麼是壞的呢？看你是否感到了抗拒，或是緊抓不放。只要允許那股能量上浮離開就好了，它不好也不壞，只不過是個路過的現象。

你還認為什麼是好的呢？只要允許那股能量穿過你離開就好，把對它的執念放下吧。你還認為什麼是壞的呢？就允許那能量上浮離開吧。

如果我們認為什麼是好的，就會想要試著抓住它，把這種美好的感覺留下；如果我們認為什麼是壞的，我們就想抗拒它、壓抑它。

所以，無論如何，你所做的都是壓抑。這就是為什麼要把這些好的壞的分別都清理乾淨，暢通無阻。

記住，我們要練習自己的“釋放肌肉”，讓釋放變得更容易、所以，你認為什麼是好的呢？你能把這想法激起的任何能量都放下嗎？

你認為什麼是壞的呢？你能把它放下嗎？你認為什麼是好的呢？你能放下嗎？

你認為什麼是壞的呢？你能把對這想法的執念放下嗎？你認為什麼是好的呢？你能把對這想法的執念放下嗎？

你認為什麼是壞的呢？你能把對這想法的執念放下嗎？你認為什麼是好的呢？你能把對這想法的執念放下嗎？

現在，你也許想要繼續對付自己對於好壞的看法，通過下面的“好與壞練習”表格。你要寫下你認為的好與壞，然後放下，放下，再放下。

### 好與壞練習

#### "GOOD" AND "BAD" EXERCISE

我認為什麼是好的呢？我能把它放下嗎？

What's good? And can I let it go?

---

我認為什麼是壞的呢？我能把它放下嗎？

What's bad? And can I let it go?

---

我認為什麼是好的呢？我能把它放下嗎？

What's good? And can I let it go?

---

我認為什麼是壞的呢？我能把它放下嗎？

What's bad? And can I let it go?

---

我認為什麼是好的呢？我能把它放下嗎？

What's good? And can I let it go?

---

我認為什麼是壞的呢？我能把它放下嗎？

What's bad? And can I let it go?

---

我認為什麼是好的呢？我能把它放下嗎？

What's good? And can I let it go?

---

我認為什麼是壞的呢？我能把它放下嗎？

What's bad? And can I let it go?

---

完成上面的練習後，你可以往下繼續。

After completing this exercise, you can continue on.

## 第二十二章 愧疚以及甩掉愧疚的方法

### CHAPTER TWENTY-TWO GUILT AND HOW TO DUMP IT

“我們在愛的路上走得越遠，就越能接觸到宇宙間的和諧，我們的生活也會變得越快樂，一切也會變得更美好。一個循環被開啟了，你會沿著它向上攀登。”

——萊斯特·利文森

#### 對愧疚的憎惡

##### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡愧疚的哪一點呢？

What do I like about guilt?

---

我討厭愧疚的哪一點呢？

What do I dislike about guilt?

---

- 1、想像你會永遠處於愧疚當中，停都停不下來了。
- 2、我能否把自己對愧疚的所有憎惡都放下呢？

鑑於大部分人都不喜歡愧疚，我們就先著手對付對愧疚感的憎惡吧。好，你喜歡愧疚的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？你能把這些都放下嗎？

你討厭愧疚的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

你還喜歡愧疚的哪一點呢？這會引發你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

你還討厭愧疚的哪一點呢？那屬於想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

你喜歡愧疚的哪一點呢？那激起了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些“想要”放下嗎？繼續做這練習，直到你對愧疚再沒有什麼喜歡或討厭的感覺，然後繼續。

現在我們來問問自己“榨檸檬”的問題吧。想像你要永遠處於愧疚之中了，停都停不下來，你會覺得所有事都是你的錯，會對所有事都感到愧疚。

垂下頭，看這想法是否激起了一種緊抓感、一種抗拒感，一股無用能量，然後就讓那能量上浮離開吧。它不好也不壞，只是從你心里路過。想像你要永遠處於愧疚之中了，無法停止。就讓那能量上浮離開吧。釋放更多，越多越好。

想像你要永遠處於愧疚之中了，無法停止。就讓那能量上浮離開吧。再來一遍，想像你要永遠處於愧疚之中了，無法停止。

垂下頭，允許那能量浮上表面——這愧疚感自己也是想要離開的——然後允許它穿過你離開。它不好也不壞——只不過是個路過的現象。釋放更多，越多越好。持續對愧疚做釋放，直到你對此沒有任何緊抓感剩下了，然後繼續。

你能把自己對愧疚的所有憎惡都放下嗎？如果有什麼在阻撓你說“是”，就讓那能量上浮離開好嗎？把因此而生的抗拒感也一同放下好嗎？你能把自己對愧疚的所有憎惡都放下嗎？如果你在說“是”的時候感到緊抓不放或抗拒不已，就讓那能量上浮離開吧。持續釋放，直到你對此百分之百地清晰而淡定了。

## 對愧疚的貪愛

### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

感到愧疚會給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to be guilty?

---

感到愧疚會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to be guilty?

---

- 1、想像你永遠、永遠都不會再感到愧疚了，即使你想也做不到了。
- 2、我能把自己對愧疚的所有貪愛都放下嗎？

現在我們來研究一下自己對愧疚的貪愛吧。

感到愧疚會給我帶來什麼好處呢？愧疚會給你帶來什麼好處呢？愧疚能給你帶來什麼好處呢？這會激發你想要被認同、想要控制或想要安全的慾望嗎？不管是哪個慾望被激發了，你能只是把它放下嗎？

愧疚會給你帶來什麼壞處呢？這會激發你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是哪個“想要”，你能把它放下嗎？

愧疚會給你帶來什麼好處呢？這會讓你想要被認同、想要控制或想要安全嗎？你能把這些“想要”放下嗎？

愧疚會給你帶來什麼壞處呢？這會讓你想要被認同、想要控制或想要安全嗎？你能把這些“想要”放下嗎？繼續釋放，直到你再想不出愧疚能帶來什麼好處或壞處，然後繼續。

現在我們來問自己“榨檸檬”的問題。想像你永遠、永遠、永遠都不會再感到愧疚了，即使你很想也做不到了。看這想法是否引起了某種抗拒感或是緊抓感。如果你覺得一股無用能量被激起了，就讓它上浮離開吧。

想像你永遠、永遠、永遠都不會再感到愧疚了，即使你很想也做不到了。如果這想法激起了你的緊抓感、抗拒感，或是無用能量，就讓它穿過你離開吧。垂下頭，就讓那能量離開好了。垂下頭，就讓它離開好了。

想像你永遠、永遠、永遠都不會再感到愧疚了，你失去這個能力了。就讓那能量浮上表面離開吧。持續釋放，直到你對此感到百分之百的清楚肯定。然後繼續。

你能把自己對愧疚的所有貪愛都放下嗎？如果這想法激起了你的緊抓感、抗拒感或是無用能量，就垂下頭去感受它，然後讓它穿過你離開。去搜尋那種緊抓感，然後把它釋放掉。

你能把自己對愧疚的所有貪愛以及這想法激起的任何能量都放下嗎？如果你在說“是”的時候感到抗拒，就把那股抗拒感也一同放下吧。

對愧疚的一念執著，是我們獲得豐盛人生的一大障礙。我們在執著於愧疚和負罪感的時候，就會不停自怨自艾。豐盛之流就這樣被阻斷了。

我們要做的就是把愧疚放下，然後就能讓事情自然地發生和進展了。你批判自己，讓自己愧疚不已的時候，事實上是在阻止你自己獲得應得的東西。

大多數人會習慣於壓抑愧疚感，但愧疚感並不會因此消失，它會經常出現，然後衝著我們的臉狠狠地來上一下。

所以每次你感到愧疚感在胸中翻湧，就要意識到這是你的過去找上你了。那麼就讓那能量上浮離開吧，這樣的話你就能毫不抗拒、毫不猶豫地把自己向豐盛之流敞開，讓一切美好的東西進入你的生活了。

你要做的只是選擇把那些讓你難受的東西放下——不過是做個選擇，下個決定。就放下吧。

你為什麼非要讓自己被愧疚或是其他感覺搞得很痛苦呢？為什麼要讓這種事頻頻發生呢？特別是在你掌握了一種把任何困擾你的東西釋放的方法之後。你不需要去搞清楚整件事——只要釋放就好了。

你不需要去理解一根手指上紮的小刺，如果你手上紮了刺，就拿鑷子把它拔出來就好了。就只要放鬆，然後允許那能量上浮離開就好了。它不好也不壞。當你準備好之後，進入下一章。



## 第二十三章 堅持與放手

### CHAPTER TWENTY-THREE HOLDING ON AND LETTING GO

“我們愛的時候，不僅自身處於歡樂之中，還會使自己的生活一片和諧。”

——萊斯特·利文森

#### 對堅持的貪愛

#### ATTACHMENT TO HOLDING ON

我們來觀察一下自己對堅持的貪愛吧。如果我們沒有處處堅持的話，早就學會放手了。所以，觀察和認清自己為什麼把一切都緊緊握在手中不放不失為一個好主意，也許能夠藉此機會弄清楚一些東西呢。

#### 對堅持的貪愛

#### 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

堅持會給我帶來什麼好處呢？

What advantage is it to me to hold on?

---

堅持會給我帶來什麼壞處呢？

What disadvantage is it to me to hold on?

---

1、想像你永遠、永遠都不能再堅持什麼了。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能把自己對堅持的所有貪愛都放下嗎？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

所以，堅持會給你帶來什麼好處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是什麼，你能把它放下嗎？

堅持會給你帶來什麼壞處呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

堅持會給你帶來什麼好處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管什麼被激發了，你能把它放下嗎？

堅持會給你帶來什麼壞處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？在往下進行之前持續對此釋放。

現在我們來問問自己“榨檸檬”的問題吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再堅持什麼了，即使想也做不到了。看著想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓感或是抗拒感，一股無用能量。

垂下頭，把手覆在胸腹之間，讓那股能量穿過你離去吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再堅持什麼了，不管你有多想都不行。看著想法是否激起了一股無用能量，有的話就讓它穿過你離去吧。

想像你永遠、永遠、永遠都不能再堅持什麼了，就是不能了。看著想法是否激起了你的緊抓感、抗拒感，是否在你胸腹之間激起了一股無用能量。只要允許那股能量穿過你離開就好了。持續釋放，直到你對此完全清楚了再往下繼續。

你能否把自己對堅持的全部貪愛都放下呢？如果你說“是”的時候心生抗拒，就關注一下你的胸腹之間，看那裡是否有一股無用能量，以緊抓感或是抗拒感的形式出現。就把那能量釋放掉吧。

你能把自己對堅持的所有貪愛都放下嗎？不管你心中翻湧著怎樣的抗拒感，就繼續釋放它，直到你能給出一個百分之百肯定的答覆。

## **對堅持的憎惡**

### **意識洪流**

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡堅持的哪一點？

What do I like about holding on?

---

我不喜歡堅持的哪一點？

What don't I like about holding on?

---

1、想像你在任何事情上都要堅持到底，停都停不下來。（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對堅持的所有憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

### 對堅持的憎惡

#### AVERSION TO HOLDING ON

好，你喜歡堅持的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這慾望放下嗎？

你不喜歡堅持的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這種“想要”放下嗎？

你喜歡堅持的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是哪個，你能放下嗎？

你不喜歡堅持的哪一點呢？你能把它放下嗎？

你喜歡堅持的哪一點呢？這想法讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”放下嗎？

持續釋放，直到你對堅持再沒有什麼喜歡和不喜歡了。

現在我們來問問自己“榨檸檬”的問題吧。想像你永遠要在任何事情上堅持到底，停都停不下來，你下半輩子就得這樣過了。看著想法是否在你胸腹之間激起了某種緊抓感、抗拒感，無用能量？就讓它穿過你離去吧。

它自己也是想要離開的，它不好，也不壞——它只是一股路過的能量。

想像你永遠要對任何事情堅持到底了，停都停不下來，你不得不永遠這樣下去。看看是否有某種緊抓感或是抗拒感被激發了，就讓它離開吧。

你無法停止了。就讓那能量浮上表面，穿過你離開吧。持續釋放，直到你對這個問題百分之百地清楚了再往下繼續。

你能放下自己對堅持的全部憎惡嗎？如果你在說“是”的時候有所抗拒或猶豫不決，就讓那能量離開吧。

你能否把自己對堅持的全部憎惡都放下了？就只是讓那股能量離開？持續釋放，直到你能百分之百、毫不抗拒地給出一個肯定的答覆。

## 對放手的貪愛 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡放手的哪一點呢？

What do I like about letting go?

---

我不喜歡放手的哪一點呢？

What don't I like about letting go?

---

1、想像你永遠都要對任何事情放手，無法停止。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對放手的所有貪愛都釋放掉？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

現在我們來觀察一下自己對放手的貪愛吧。放手會給你帶來什麼好處？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是哪個，你能把它放下嗎？

放手會給你帶來什麼壞處呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？不管是哪個“想要”，你能把它放下嗎？

放手會給你帶來什麼好處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管什麼被激發了，你能把它放下嗎？

放手會給你帶來什麼壞處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能只是把它放下嗎？持續釋放，直到你再也想不出新的好處或是壞處了，然後繼續。

現在我們來問一下自己“榨檸檬”的問題吧。想像你永遠、永遠都不能再對什麼放手了，就是做不到了。看這想法是否在你胸腹之間激起了一種緊抓感或是抗拒感。

就讓它穿過你離開吧——它自己也是想要離開的。它不好也不壞，只不過是股路過的能量。

想像你永遠、永遠、永遠都不能再對什麼放手了，你失去了這種能力。不管這激起了哪種能量，請你只是把它釋放掉。

### 對放手的憎惡 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡放手的哪一點呢？

What do I like about letting go?

---

我不喜歡放手的哪一點呢？

What don't I like about letting go?

---

1、想像你永遠都要對任何事情放手，無法停止。（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對放手的所有憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

## 第二十四章 滿足感以及如何永遠擁有它

### CHAPTER TWENTY-FOUR SATISFACTION AND HOW TO HAVE IT ALL THE TIME

“每個想法都是一種折磨，當思想的波動完全靜止下來後，就不會再有煩惱了。”

——萊斯特·利文森

#### 對滿足感的貪愛 意識洪流

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

感到滿足能給我帶來什麼好處？

What advantage is it to me to be satisfied?

---

感到滿足會給我帶來什麼壞處？

What disadvantage is it to me to be satisfied?

---

1、想像我永遠都不能感到滿足了。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對滿足感的所有貪愛都釋放掉？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

*“我得不到滿足感，我得不到滿足感，  
而且我試了又試，試了又試，  
我就是得不到，得不到，滿足感。”*

當你盯著這首滾石樂隊著名的《滿足感》的歌詞時，請好好想想感到滿足會給你帶來什麼好處。這激起了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是哪種慾望被激發了，你能只是把它放下嗎？

感到滿足又會給你帶來什麼壞處呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？不管是哪個想要，你能只是把它放下嗎？持續做這個練習，直到你再想不出什麼好處或是壞處了，然後繼續。

現在我們來問問自己“榨檸檬”的問題吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能滿足自己了。這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？這激起了某種緊抓不放的感覺嗎？

如果有的話，請垂下頭，允許那股能量穿過你離開吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再滿足自己了。然後垂下頭，把緊抓感和抗拒感都釋放掉，然後讓那股能量自行離開吧。

想像你永遠都不能再感到滿足了，你不能再滿足自己了。然後只是把頭垂下，允許那股能量上浮離開。想像你永遠、永遠、永遠都不能再滿足自己了。

垂下頭並且允許那股能量浮上表面，穿過你離開吧。持續釋放，直到你在這個問題上不再緊抓著不放，然後繼續。

你能否把自己對滿足感的所有貪愛都放下呢？如果你在說“是”的時候心生抗拒，你能把這種抗拒感放下嗎？你能把自己對滿足感的所有貪愛都放下嗎？如果你在說“是”的時候心生抗拒，你能把它百分之百釋放掉嗎？

### **對滿足感的憎惡 意識洪流**

（只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

我喜歡感到滿足的哪一點呢？

What do I like about being satisfied?

---

我不喜歡感到滿足的哪一點呢？

What don't I like about being satisfied?

---

1、想像你要一直對任何事情都感到滿足。（將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。）

2、我能否把自己對滿足感的所有憎惡都放下呢？（重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。）

現在我們來觀察一下自己對滿足感的憎惡吧。你討厭感到滿足的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些想要都放下嗎？

你喜歡感到滿足的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？不管是哪種慾望，你能放下嗎？

你不喜歡感到滿足的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？持續釋放，直到你對此再想不出什麼喜歡或是不喜歡來。然後繼續。

現在我們來問問自己關於滿足感的“榨檸檬”問題吧。想像你要永遠都感到滿足了，不管是對什麼。看這想法是否激起了一種抗拒感或是緊抓感。這在你胸腹之間勾起了一股無用能量嗎？

如果是的話，就只是讓那股能量浮上表面、穿過你離開吧。同樣地，再次想像你永遠都要對任何事感到滿足的樣子，你別無選擇。如果這想法激起了一種緊抓感或是抗拒感的話，就讓那股能量穿越離開吧。

想像你永遠都要對任何事感到滿足了。就只是讓那股能量上浮離開吧。持續釋放，直到你在這個問題上再沒有什麼緊抓感或是抗拒感。然後繼續。

你能把自己對滿足感的所有憎惡都放下嗎？在說“是”的時候感到抗拒嗎？如果有的話，就讓那股能量浮上表面離開吧。你能把自己對滿足感的所有憎惡都放下嗎？如果還感到抗拒的話，把這種抗拒感也一併釋放掉。

### **對付出信任的貪愛**

#### **意識洪流**

（只要讓你的頭腦圍繞這一貪愛自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。）

付出信任會給我帶來什麼好處呢？

What advantage is it to me to trust?

---

付出信任會給我帶來什麼壞處呢？

What disadvantage is it to me to trust?

---

1、想像你永遠、永遠都不能再信任什麼了。（將其在你胸腹之間激起的緊抓不放的感覺或抗拒感釋放。重複釋放，直到沒有剩餘。）

2、我能否將自己對於付出信任的所有貪愛都釋放掉？（持續釋放，直到你能夠毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答案。）

好，我們來研究一下自己對付出信任的貪愛吧。付出信任能給你帶來什麼好處呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

付出信任會給你帶來什麼壞處呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些想要都放下嗎？繼續釋放，直到你再想不出有什麼好處或壞處，然後繼續。

現在我們要開始問“榨檸檬”的問題了。想像你永遠、永遠、永遠都不能再信任什麼了，你做不到了。看這想法是否激起了一種抗拒感或是緊抓感。只要讓那股能量浮上表面離開就好。

想像你永遠、永遠、永遠都不能再信任什麼了，就是做不到了。就只是讓那股能量穿過你離開吧。想像你永遠、永遠、永遠都不能再信任什麼了，你做不到了，你失去了這種能力。如果你感到了緊抓不放或是抗拒，請放手讓它離開吧。

你能否把自己對於付出信任的所有貪愛都放下呢？如果你在說“是”的時候感到了些許抗拒，就感受一下它吧，允許它浮上表面，邀請它上浮然後離開。

你能把自己對於付出信任的所有貪愛都放下嗎？不管怎樣的能量被激起了，就允許它上浮離開就好了。

## 對付出信任的憎惡 意識洪流

(只要讓你的頭腦圍繞這一憎惡自由活動，將想法都寫下來，將它們歸到想要被認同、想要控制或想要安全妥當的三大慾望之下，然後把慾望釋放掉。)

我喜歡付出信任的哪一點呢？

What do I like about trusting?

---

我不喜歡付出信任的哪一點呢？

What don't I like about trusting?

---

1、想像你永遠都要對任何人或物付出信任。(將它在你胸腹之間引起的緊抓感或抗拒感釋放掉。重複釋放，直到胸腹之間沒有任何感覺留下。)

2、我能否把自己對於付出信任的所有憎惡都放下呢？(重複釋放，直到你能毫不猶豫、毫不抗拒地給出一個百分之百肯定的答覆。)

現在我們來觀察一下自己對付出信任的憎惡吧。你喜歡付出信任的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全妥當嗎？你能把這些想要都放下嗎？

你不喜歡付出信任的哪一點呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

你喜歡付出信任的哪一點呢？這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些想要都放下嗎？

你不喜歡付出信任的哪一點呢？這會激發你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能否把這些慾望都放下呢？

想像你永遠都要對任何人、任何事付出信任了。看這想法是否會讓你感到抗拒、排斥，或是緊抓不放，然後就讓那股能量浮上表面離開吧。想像你永遠都要對任何人、任何東西付出信任了。就允許那股能量上浮離開吧。

你能把自己對付出信任的所有憎惡都放下嗎？如果你在說“是”的時候心生抗拒，就把它放下吧。再來：你能把自己對於付出信任的所有憎惡都放下嗎？如果你在說“是”的時候心生抗拒，你能只是把它放下嗎？

你也許想多問自己幾次下一頁的幾個問題。記住，這只是一個測量你自從開始豐盛課程以來變得多麼波瀾不驚的方法。不要讓它成為你自我否定的手段。

記住，知道自己在行動量表上的位置是至關重要的。畢竟，如果你不知道你身處何方、去往何處的話，就不可能到達目的地了。你要做的不過是檢查一下自己的情況，看看自己已經自由到哪種程度了。

你準備好後可以進入下一章。



## 第二十五章 清算過去的人際關係

### CHAPTER TWENTY-FIVE CLEARING UP PAST RELATIONSHIPS

“愛被錯誤的態度壓制著。愛是我們基本的天性，是再自然不過的一件事，所以它才如此容易。相反地，不愛才很費力。

我們逃避自己天然原始的自我，遮蓋它，用與愛對立的種種觀念壓抑它。然後，正是因為我們的不去愛，才沒有愛會降臨到我們身上。當我們學會去愛的時候，感覺才是最棒的。”

——萊斯特·利文森

我發現了許多阻擋我們獲得豐盛的東西，其中之一便是我們潛意識裡，甚至是明意識裡，對我們父母、兄弟姐妹、“重要他人”、另一半等人的感情。

因此，我們要做一系列清算練習，來挖出自己潛意識裡最深處的想法，放它們離開。

#### 清算你與母親之間

##### CLEANING UP ON YOUR MOTHER

請了解這一概念：允許自己充分地徹底地愛你的母親。為此，我們來做一個關於“我允許自己愛我的母親”的目標圖表練習吧。（把自己對母親所有的感受都列出來，然後對其釋放。）

---

---

---

---

看你列出的那些條目是否會在你腦海中喚起某種感受或想法。回想一件她做過的事，也許是某件直接影響了她的現在的事，也許是她對你提出的某個要求。

總之，看這些回憶是否激起了某種感覺，某種抗拒感或是緊抓感。你能把這些感覺都放下嗎？垂下頭去注意那裡的無用能量，就讓它浮上表面離開就好了，它也是想要離開的。

現在考慮一下你列的那張清單的標題——“我允許自己愛我的母親”。回想她過去對你做的某件你不喜歡的事或對你說的某些你不喜歡的話，那激起了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能否把這些慾望放下呢？

現在，看看你對於母親是否有許多抗拒和排斥？關於她本人、她做事的風格——任何她身上你希望能夠改變的東西。

你現在能注意到胸腹之間的那股無用能量嗎？垂下頭，讓那股能量浮上表面吧。把對它的抗拒也一併釋放掉，讓它自行離開。

現在，考慮一下允許自己愛母親這件事。這並不意味著你需要對她言聽計從，這只意味著你正在朝著波瀾不驚的狀態邁進。你會單純地愛著她本真的樣子，不再想要改變她。不管你之前是否已經認識到了這一點，不過說實話，你是不可能改變她的。

如果你依然對這件事心存抗拒，就依然處於被壓迫的狀態。母親似乎知道你心裡所有的開關，也知道如何去打開它們。她們能夠輕而易舉地讓你被愧疚感、挫敗感、或是憤怒等情緒淹沒。

回想一件你母親對你做的讓你感到無比愧疚的事，看這回憶是否在你胸腹之間激起了一股無用能量，然後垂下頭，就只是讓那能量上浮離開吧。

當你想著你的母親時，是否會產生某種緊抓不放或是抗拒排斥的感覺？回想她說話的風格、她對你說過的話、她叫你去做的事，看這些回憶是否會勾起一股無用能量，就讓那能量穿過你離開吧。

做完之後，看你對母親的感受如何，是否有變化。回想她身上你曾經想要改變的地方，也許是她的外表、她說話的方式，也許是她曾經對你說過的話或是她的為人處事。

垂下頭，看你是否又產生了排斥抵觸感。就讓那股能量上浮離開吧。它不好也不壞，只不過是股路過的能量。再回想一些關於你母親的困擾你的事，垂下頭，就讓那股能量上浮離開吧。

現在，再看一下自己對母親的感受如何。

也許你想要暫時停在這裡，多花些時間繼續攻克“我允許自己愛我的母親”的目標列表，把你能想到的與母親有關的困擾你的東西都清算掉，也許是她曾說過的話、做過的事——某件在你們二人之間發生的事。

不管是什麼，請你只是把它視為一股無用能量，垂下頭然後允許它上浮離開。或者把它歸於想要被認同、想要控制或是想要安全這三大慾望，然後把它放下。繼續對這一問題做釋放，直到把列表上的所有條目消滅殆盡，然後繼續。

### 清算你與父親之間

#### CLEANING UP ON YOUR FATHER

“我允許自己愛我的父親”。（把自己對父親所有的感受都列出來，然後對其釋放。）

---

---

---

---

現在，我們要往下進行到清算你與父親的關係了。運用“我允許自己愛我的父親”列表，寫下你對他的所有感受。看你是否有很多因他而生的困擾——他做過的事，行事的風格等等。

也許他已經過世了。但是不管怎樣，如果你想要改變任何他的、或者是關於他的東西，就請垂下頭，看看那股被激起的無用能量，然後放它離開吧。

回想你的父親，考慮一下“我允許自己愛我的父親”這件事。

看你是否想起了某些想要改變的他的、或者是關於他的東西，也許是某件你們二人之間發生過的事，你是否依然想要改變它？儘管你無法改變過去已經發生了的事，但是你可以改變自己對那件事的感覺，通過垂下頭、讓那股能量上浮離開。

看你自己對於“愛我的父親”這件事是否有所抗拒排斥或是緊抓不放。就讓那股無用能量上浮離開吧，它不好也不壞，只不過是一股能量。釋放更多，越多越好。

萊斯特曾經說過，愛著別人的你已經非常幸運了。對照一下你自己的情況，當你愛著別人的時候，自我感覺不是也很良好嗎？所以為什麼不把那些因他人而生的困擾都釋放掉、讓自己感覺更好一些呢？這件事不是為別人而做的，而是為自己做的。

我允許自己愛我的父親。看你心中是否還有殘留的抗拒感或是無用能量。垂下頭，讓它自行離開吧。

現在，繼續按照那張清單來釋放你對父親的感受，直到你對他只有愛意。看著“我允許自己愛我的父親”的標題，然後釋放掉任何你因他而生的困擾，直到你對他百分之百全是愛意，再往下繼續。

### 清算你與兄弟姐妹的關係

#### CLEANING UP ON YOUR BROTHER OR SISTER

“我允許自己愛我的兄弟/姐妹”。( 把自己對兄弟或姐妹所有的感受都列出來，然後對其釋放。 )

---

---

---

---

現在我們來看看自己的兄弟或是姐妹吧，你們之間曾經發生過什麼事嗎？如果你有好幾個兄弟或是姐妹，就先挑一個你最想改變他或是與他的關係的。

不過你能先把想要改變的這種想法——這種匱乏感——放下嗎？就只是允許它離開？回想你們之間曾發生過的事或說過的話，你心中是否產生了抗拒排斥感？也許就是它們在戳著你的按鈕。

你能允許那些無用能量上浮離開麼？你是否依然很想改變你們之間發生過的某件事？你能把這種“想要”放下嗎？它其實是一種匱乏感。

就讓它浮上表面，穿過你離開吧。你也許覺得，無論怎麼相處，他們最終都會讓你產生同樣的感受，無法改變。請不要就這樣放棄了自己的權力。

其實你只要垂下頭，允許那股能量穿過你離開就好。再回想一些他們對你說過的，你想要改變的話。你能否輕鬆、毫不費力地允許那股能量浮上表面，然後放手讓它離開呢？

如果你還有別的兄弟姐妹，你也許還想對他或她也做一次同樣的練習，放心，這個練習全都適用。

“我允許自己愛我的\_\_\_\_\_”。（把自己對\_\_\_\_\_所有的感受都列出來，然後對其釋放。）

現在我們來對其他的“重要他人”來做同樣的練習吧，可以是你的丈夫或妻子、男友或女友，或者任何現在和過去的人際關係。選一個人來清算你們之間的關係。

考慮一下，“我允許自己愛\_\_\_\_\_”。當你在想著這件事的時候，會有某種感受、緊抓不放的感覺、抗拒排斥的感覺產生嗎？想要被認同、想要控制或是想要安全的三大慾望會因此被激發嗎？你能否把這些慾望都放下呢？

回想一件那個人曾經做過的事，或是他身上你想要改變的事。看這回憶是否在你胸腹之間挑起了一種緊抓感或抗拒感。就讓那股能量上浮離開吧。它不好也不壞，只不過是一股如果的能量。

再回想一件他曾經做過的事或說過的話，回想他們的一舉一動，看你是否會因此感到困擾。垂下頭，讓那股能量浮上表面、自行離開吧。

“我允許自己愛\_\_\_\_\_”，看這想法是否激發了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望？你能把這些“想要”都放下嗎？

“我允許自己愛\_\_\_\_\_”，看這想法是否激發了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望？你能把這些“想要”都放下嗎？

“我允許自己去愛”，看這想法是否激發了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望？不管是哪一個，你能允許這種“想要”——這種匱乏感——離開嗎？

“我允許自己去愛”，看這想法是否激發了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望？你能把這些“想要”都放下嗎？

“我允許自己愛\_\_\_\_\_”，回想一件曾經發生在你與那個人之間的事，可以是他們說過的話、他們的樣子、他們的一舉一動，以及他們對你的好與不好。

如果它們讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全，你能否對這些“想要”放手、允許它們離開呢？“我允許自己去愛”，這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

現在，你也許想自己進行一些練習，我建議你清算一下你與所有你的“重要他人”——丈夫、妻子、男友、女友、等等等等——之間的關係，用“我允許自己愛\_\_\_\_\_”這個想法做索引，然後釋放掉隨之而來的任何困擾你的東西。

有些時候，我們生活中會有一些很難相處的人和好些無言的沉默有待釋放，而“去愛他們”的這種想法會因此讓你覺得很不舒服。

但是無論如何，讓愛長存心間總不是壞事。不要為了別人去做這些釋放，而是為你自己的舒適安樂去釋放不適的感覺。

當你放不開你胸腹之間的無用能量時，其實是拱手讓出了自己的權力。畢竟，那是你自己體內的能量，又不是他們的！因此，你只需要明白這件事就行了。

你可以決定“我要為自己來做釋放練習”，而不是為別人而釋放。當你擁有一個可以讓自己無時不刻不感到舒適安樂的方法時，為什麼偏要選擇痛苦和煎熬呢？

所以，多練習一下這個方法吧，去愛\_\_\_\_\_。現在，對你自己做一次“我允許自己愛\_\_\_\_\_”的練習，然後我們再繼續往下進行。

## 愛自己

### LOVE YOURSELF

現在我們來做“我允許自己愛自己”的練習。這想法會在你胸腹之間引起一種緊抓感或是抗拒感嗎？有一股無用能量出現了嗎？就允許它浮上表面、自行離開吧。

“我允許自己愛自己”，如果這想法激發了一股無用能量，就讓它上浮離開，它不好也不壞，只不過是一股路過的能量。

現在回想一點你不喜歡自己的地方，你能把它視為想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

再回想一點你不喜歡自己的地方，也許是你做的某件事、你的某個習慣。這會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？

再回想一件你不喜歡自己的事，這會在你胸腹之間激起一股無用能量嗎？那是抗拒感還是緊抓感呢？也許你正在想你做的某件事、你說話的方式、你的外表、你的體型或是身體的某個部分。

你能把隨之而生的負面消極的緊抓感或是抗拒感歸於想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？

再回想一點你不喜歡自己的地方，也許是你做的某件事、你的某個習慣，這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望都放下嗎？

現在回想一下你與其他人的互動，比如你和母親的互動。

是否有那麼一件事，你非常想要改變？你能先把這種想要改變已發生之事的執念放下嗎？讓過去的事就只是留在過去？

再回想一件你和母親之間的事，也許你想要被認同的慾望會被這個回憶激起，你希望自己的所作所為得到母親的或是自己的認同。不管是什麼被激起了，請垂下頭，讓那股能量上浮離開吧。

在練習過程中，你可能在某個點上想要放下書，對那些特別能勾起你無用能量的方面做釋放。

記住，你挖得越深，就能變得越自由，也就能讓自己更好地向著生活中那些積極的東西敞開。我們在情緒表格中上升地越多——向著無畏、接納與平和上升——就離波瀾不驚的目標越近。

現在再回想一些你與父親之間的互動，現在的或是以前的。看這些回憶是否會讓你覺得想要被認同、想要控制或是想要安全。

如果是的話，你能把這些“想要”都放下嗎？再回想一些你與父親之間的互動——曾經發生過的事，他做的或是你做的。

如果這回憶激起了你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望，你能把它們都放下嗎？

再回想另外一些你與別人的互動，看它們是否會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望，你能把它們放下嗎？

記住，你可以在任何時候合上書，自己練習在這個方面上的釋放。現在我們來看看別的“重要他人”，也許是過去的愛人，也許是丈夫或者妻子，或者其他你生命中很重要的人。

回想你從前與某人的互動，看是不是有什麼你想要改變的，比如沒說出口的話或者應該做而沒做的事。

不管怎樣的感覺被激發了，你能把它歸於想要被認同、想要控制或是想要安全的三大慾望之下嗎？再回想你從前與某人的互動，看它們是否會激起你想要被認同、想要控制和想要安全的慾望，你能把它們放下嗎？

你也許會注意到，當你在你生命的這些方面開始清算時，你就開始變得越來越輕鬆了。我建議你持續做這項練習，對現在的伴侶、老闆，甚至是生活中的任何人。

在這樣做的時候，你能夠清除掉因他們而產生的所有煩惱，最終也不會因為任何關於別人或是自己的人際關係（現在的或者過去的）而困擾了。

記住，我們主要的目標是波瀾不驚，即那種不會再有任何人事物會困擾到你的狀態。

在你繼續這項練習的時候，就會發現你正在變得越來越波瀾不驚，檢驗一下吧。注意一下你對世界種種的反應，體會一下你對自己的感覺。

回去第八章看一下行動量表，看你是否已經上升了。

你在學習釋放法之前處於哪個階段，現在又處於哪個階段呢？你繼續釋放下去的話，會發現自己越升越高。

現在，請繼續自己進行練習吧，當你準備好之後，進入下一章。

## 第二十六章 鞏固你的目的，以便完全擁有你所想要的

### CHAPTER TWENTY-SIX STRENGTHENING YOUR INTENTION HAVE IT ALL

“ 你在追尋某些東西，但更多情況下是它們在尋找你。 ” ——萊斯特·利文森  
" That which you are seeking is seeking you more so. " --Lester Levenson

這一章，我想回顧一下。翻到 16、17 頁，看看你開始學習豐盛課程之前寫下的目的，你現在是否已經開始實現它們了呢？

目的是生活中很重要的一個部分。多數人的感覺是無意識、全自動的，他們並不清楚自己在做什麼。只不過他們沒有選擇無動於衷，而是選擇了被動反應而已。

我建議你養成以下習慣：在你去某個地方做某件事之前，請坐下來，制定一個目的。制定一個目的，決定要享受一段美好時光，決定要把東西整理好，決定要玩樂，等等。

一旦你確定了你的目的，就把自己從全自動模式下解放出來了，也就不必再被動承受被動反應。

因此，如果你要去一個派對，但是你又對此有所抗拒，一部分的你覺得不該去，一部分的你又覺得不得不去的話，就請先坐下來，做一次參加這個派對的好處壞處練習，然後確認一下你對於這個派對的意向，制定一個目的。

也許你最終還是決定不去了，但是因為你已經釋放了自己的感受，所以不管你接下來要做什麼，都會是最有利於你自己的，都會讓你享受到一段好時光。多數人處於這種情況下只會想著他們要損失的，一二三四。

他們覺得自己不想去，但是即使他們因為照顧朋友的感情而去了那個派對，也不大可能會享受其中（損失一）。

如果你決定去了，但是你又沒有釋放對此的種種感受，當你到達那裡時就幾乎已經註定會有一個難熬的晚上了，又是一個只得到損失的案例啊。之所以會發生這種事，就是因為你搞不清自己的意向和目的。

給你生命中的每一天都定下一個大致的目標。在你開會之前，在你赴人約會之前，在你參加派對之前，制定一個目標。如果你漫無目的、不知道要往哪裡走的話，是不可能到達目的地的。

通過制定目標，你就能把自己從全自動模式下解放出來，搞明白你自己到底要往哪個方向前進。這不禁讓我想起了我曾經講給別人聽的一個飛行員的故事……

這個飛行員為了起飛，他決定：“我要行動了！”我們可以看出他是在此時有了起飛的意圖的。然後他開始讓飛機滑行幾圈，沖向跑道，他抓住了油門桿猛推向前。

當飛機積攢了足夠的動能時，就會飛起來。如果飛機得不到充分的動能，就只能在地面上滑行，不會飛起來，或者會撞毀。但是不管怎麼說，這架飛機到不了任何地方。

我們大多數人的生活是沒有目標的，我們只是無意識、全自動的。你生活的目的是什麼呢？你想要獲得豐盛嗎？你想要變得健康嗎？你想要變得快樂嗎？你想要獲得平和嗎？這都需要你單方面的一個決定——一個目標。

檢查一下，看看你對自己生活的期待、意圖，你的目的現在到底有多強烈。你想要解決頭腦中的喧囂與騷動、讓它變得安靜，從而讓自己始終安樂愉快嗎？你單方面能做的，就是製定一個目標。

你對自己做過的這些練習抱有怎樣的期待呢？你的目的是釋放，還是在知道如何釋放的情況下仍然拒絕行動？聰明點吧，做出正確的選擇。

你能把那種自以為是的固執放下、允許事情不向著你所設想的的方向發展而是自然發生嗎？解決頭腦中喧囂與騷動的好方法就是辨別出你的負面想法。

你能否把自以為是的固執放下、允許事情自然發生而不是如你所設想地發生嗎？這樣能夠很好地中和你的負面想法，讓它失效。

現在我們來看看 56 頁提到的六步，即整個釋放法的基礎所在。這六步是對我們在整個豐盛課程中所做過的練習的總結。

**第一步：你一定要讓自己對波瀾不驚或者是自由的渴望超過想要被認同、想要控制和想要安全的慾望。**

如果你做不到、如果你仍然在某個情境下想要取得掌控，你就不會真正地釋放——你會卡在那裡。

所以你必須下定決心：我一定要讓自己對波瀾不驚或者是自由的渴望超過想要被認同、想要控制和想要安全的慾望。然後你要把自己敞開，以便開啟釋放模式。

我建議你把這六步貼在你的冰箱上或是鏡子上，有些人把它寫在小紙條上放進了錢包裡，我把它寫在了通訊簿的背面，這樣我就能常常看到。我這樣做了好多年了。

**第二步：下定決心你要通過釋除法來達到波瀾不驚的狀態（或是自由）。**

這真的就是個抉擇問題，人生其實就是個抉擇。我要開始釋放了，你呢？你願意嗎？你能做到嗎？那你準備什麼時候去做呢？現在嗎？看，這就是個抉擇。

我能把它放下嗎？我願意把它放下嗎？那我要在什麼時候把它放下呢？你要下定決心，通過釋除法來達到波瀾不驚的狀態。把你的收穫寫下來能夠幫助堅定繼續釋放的決心。每次你釋放完畢，就記錄下來。

“我覺得好困擾呀，我去開了個會然後心情爛透了。但是我會釋除法，所以我馬上就又鎮定下來了~” “我有些東西搞不明白，但是突然之間，我做了釋放後就明白了呢~”

每次像這樣記下幾筆，就能讓自己堅定想要變得波瀾不驚的決心，然後積極主動地去修煉釋除法。因此，我強烈建議你繼續制定目標，把攻克目標的過程記錄下來。

**第三步：檢視你所有的情緒感受，把它們上升歸結為三大慾望：想要被認同，想要控制，以及想要安全、妥當、與生存。**

馬上檢視和歸類一下，然後立刻就試著把那三大慾望放下。

#### **第四步：讓釋放成為你的常規行為。**

如果你停止了釋放，那套釋放的“肌肉系統”也會隨之關閉的。你會一朝回到解放前。

所以一旦你開始了積蓄能量的過程，就像那個飛行員沖向跑道一樣。他能夠順利起飛是因為他積攢了足夠的動能，否則飛機根本就不能離地，只能在原地打轉。

所以一旦你開始釋放了，一旦你開啟了釋放模式，就請讓這釋放持續下去吧，不要強行停止。持續釋放，讓它成為你的常規行為。

#### **第五步：如果你真的在哪里卡住了，把想要控制這種被卡住的局面的想法釋放掉。**

你要把你神奇的小管子向下插進那股無用能量裡，然後把那種緊抓感或是抗拒感放下，讓那股能量上浮離開。

這樣你就能把想要改變困境的想法放下了，就是在心上開一扇窗戶，或者插根管子。那股能量卡在哪裡，不管是哪裡，就把窗戶開在哪裡，也不一定非得在胸腹之間，只要管用就行。畢竟你的目的是釋放啊。

#### **第六步：每次你釋放完，就會變得更快樂、更輕鬆。如果你持續釋放，就會越來越快樂、越來越輕鬆。**

這一步十分關鍵。萊斯特就是通過這一步進入那種完全波瀾不驚的狀態的。他決定在他從自己所做的事中得到全部好處之前，絕不停下來。

他是這樣描述的，他因為持續釋放而得到了那麼多高級能量、那麼多愉悅感，多得都讓他覺得不適了。他不得不在凌晨三點在曼哈頓街頭暴走，就為了宣洩那些能量。

最終他再也受不了了。他心中有如此多的喜悅，以至於他忍不住窺視了一下它們背後——是平和。於是他把那些喜悅都釋放掉了，撲進了平和的懷抱，再也沒離開。

現在，你也要開始留心了。每次你因釋放而情緒高漲的時候，不要停下來。請你問問自己，這件事有沒有可能變得更棒？然後繼續釋放那些高漲的情緒。還能再好一些嗎？再釋放。

你要下定決心，在你從你所做的事中獲得所有的好處之前不要停下來。這樣就會讓自己探索地更深入。只要不停地問自己，還能再好一些嗎？然後釋放。這樣會直接引領你進入波瀾不驚的狀態的。

如果你覺得什麼東西是好的，你就會停止釋放它。你會陶醉其中，無所作為——你實際上是在壓抑它，即使你自己也沒有意識到。

如果你覺得什麼東西是壞的，就會想要藏起它。這是你已經了解到的。所以，繼續問自己，還能再好一些嗎？然後就放手讓那些能量離去吧。

回到前面查看一下行動量表，看看自己現在所處的位置。確定之後問問自己，還能有所進步嗎？然後釋放。

看著自己在那個表格上一路上升，然後看著自己所處的位置問問自己，我還能再有所進步嗎？然後釋放，然後繼續上升。等待奇蹟的發生。你將會一直上升，一直上升，一直上升……

真的，這六步就是一切的關鍵。



## 第二十七章 最大限度地利用你的釋放

CHAPTER TWENTY-SEVEN GETTING THE MOST FROM YOUR RELEASING

“放下了所有的貪愛與嗔恨就是在放下你所有的想法，而想法即慾望。”

——萊斯特·利文森

最大限度地利用釋放

GETTING THE MOST FROM RELEASING

- 1、早上一睜眼就去感知你當下的感受，追溯其源頭到潛藏的慾望，然後釋放。
- 2、在心裡預演新的一天，然後釋放，對照著黃金六步驟。
- 3、除了你正在攻克的主要的釋放之外，也抽出時間來做一些短的釋放。
- 4、如果你覺得自己被擾亂激發了或是壓力很大，注意到它，然後釋放。
- 5、制定一些目標，每天都對其進行釋放；對你生活中的人事物和各種情況做貪愛與嗔恨的練習。
- 6、回想反思自己的一天，然後釋放，對照黃金六步。對以下幾項進行釋放：
  - \*環境、事件、情境
  - \*人
  - \*對於環境、事件、情境的抵觸情緒
  - \*想要控制的慾望是何時被激起的？想要被認同的慾望呢？想要安全的慾望呢？
- 7、回想一下這一天，明確哪些時候你本可以更有意識，察覺地更快，明天哪裡又需要注意和加強，以此來維持你的釋放，讓它進行地更加持續順暢。
- 8、在你抗拒的同時做到有所察覺——然後把抗拒的感受釋放掉。
- 9、每天復習黃金六步，看你在哪裡掉隊了，明天需要做什麼來回到正軌。
- 10、如果你在釋放的時候遇到了麻煩，對照黃金六步來找自己的問題。記得嗎？根本就沒有什麼例外！

現在，我們來詳細講解一下如何通過十個步驟裡的一個或幾個來將釋放法的作用發揮到最大限度。

1、早上一睜眼就去感知你當下的感受，追溯其源頭到潛藏的慾望，然後釋放。一起來就做，在釋放完之前，不要像以前那樣渾渾噩噩地開始一天的流水賬。

2、在心裡預演新的一天，然後釋放，對照著黃金六步驟。預演新的一天——梳理你的關心、期待、或是擔憂。觀察一下你對於這一天的態度，然後給這一天制定一個綜合目標和一些具體的小目標。然後只要釋放就好。

3、除了你正在攻克的主要的釋放之外，也抽出時間來做一些短的釋放。有時候我們會忙於完成手頭各種各樣的事，不過也要記得給自己幾分鐘的暫停來做釋放。在家或辦公室劃出一塊專門的區域來做釋放。

隨身攜帶一個釋放手冊，一有空就可以停下來釋放，又用不了多長時間嘛。在這些短暫的休息中做釋放會幫助你輕輕鬆松、毫無壓力地度過每一天。記住：那些不過都是些感受！

例如，你在開會的時候感到非常勞累，就假裝去廁所讓自己休息一下，或者就是找個什麼地方讓自己清淨一會兒做做釋放，比如出去喝杯咖啡什麼的。然後再繼續一天的工作。你可以將手放在胸腹之間來提醒自己做釋放，這樣也不會引起其他人的注意。

4、如果你覺得自己被擾亂激發了或是壓力很大，要馬上註意到它，然後開始釋放。不要幹坐在那裡沉浸在緊抓感或是抗拒感裡。釋放它 不過需要一小段時間。

記住黃金六步裡的第一步：我必須讓自己想要自由超過想要被認同、想要控制或是想要安全。那會提醒你做釋放。然後一天會過得順順暢暢的，否則你就會在抗拒感裡掙扎著熬過那一天。

5、制定一些目標，每天都對其進行釋放；對你生活中的人事物和各種情況做貪愛與嗔恨的練習。我建議你搞一本釋放手冊，然後定期地寫下自己的目標——每天四五條。

然後持續對其做釋放，直到目標達成。然後再製定更多的目標。看這些目標是如何帶領你在沒有抗拒的情況下得到生命中你想要的那些東西的。當你完成了這個目標時，就在後面寫下“我已完成這個目標”。

如果你沒有完成這個目標、沒有得到它，就對其做好處壞處的練習，或者捫心自問為什麼你會創造出一個無法實現的目標。然後答案會自己浮現出來的，然後將其釋放。

6、回想反思自己的一天，然後釋放，對照黃金六步。對以下幾項進行釋放：環境，事件，情境，人，對於環境、事件、情境的抵觸情緒。

這種想要控制的慾望是何時被激起的？那麼想要被認同的慾望呢？還有你想要安全的慾望呢？這會讓你睡得更香，也不會一直壓抑或者執著於某些東西。你在反其道而行之。這會給你帶來一夜美好的休息。

7、回想一下這一天，明確哪些時候你本可以更有意識，察覺地更快，明天哪裡又需要注意和加強，以此來維持你的釋放，讓它進行地更加持續順暢。

8、在你抗拒的同時做到有所察覺——然後把抗拒的感受釋放掉。

9、每天復習黃金六步，看你在哪裡掉隊了，明天需要做什麼來回到正軌。

10、如果你在釋放的時候遇到了麻煩，對照黃金六步來找自己的問題。記得嗎？根本就沒有什麼例外！

## 日省吾身 DAILY REVIEW

一個每天的反省或者“清理”是一個強有力的、能夠充分反饋你所投入的努力的過程。儘管從可行性上來說它可以在一天之內的任何時間來做，但是一般來說還是在晚上完成。

事實上，如果你養成了這樣定期地停下來做這種你日常釋放之外的綜合清理的習慣的話，你會發現自己的水平會突飛猛進地發展。

這是一個讓你排除感情干擾、冷靜地觀察周邊事件與互動的契機，看看你的工作會議、你與朋友們的聚會，看看你與所愛之人的談話之類的。這是一個讓你從他們中間抽離出來去學習個中涵義的契機。然後釋放掉任何貪愛或情感殘餘。

從許多方面來看，這一過程都像是收穫你意識裡播下的種子。通過投入精力與意識去研究這些事件及其教訓，我們能從中汲取營養並提取出其中最本質的價值。

第一步，就是要放鬆，然後從旁觀者的角度去看整個事件發生的過程，盡量不要受到對他人的判斷和對自己的批評的影響與阻撓。

當你進入了放鬆的狀態之後，回顧之前的事件，允許各種事情與互動湧入你的腦海。注意，這些事件，你可能只是匆匆掠過，忽略了很多，或者你本來就不能看到全貌。

你需要花更多精力去關注那些沒有說出口的話、沒有做成的事，以及之後隱含的動機與慾望。在你釋放這些慾望之前，先與之相處一下，看看你是否能夠從中得到什麼信息或獲得什麼教訓。

然後再把那些慾望定位，歸於想要被認同、想要控制、或是想要安全的三大慾望之下，再問問自己能否將其釋放。

最好每天都做這個練習，越頻繁越好，只要你能想的起來。回顧過去真的對現在你在做的事有很大的幫助。

## 通往自由的快捷步驟 FAST STEPS TO FREEDOM

\*僅通過釋放得到任何東西 Get everything only by releasing.

\*練習在釋放的同時見證更多東西 Practice witnessing things more while releasing.

\*對所有事情完全負責 Take responsibility for everything.

\*從你的內在得到所有快樂 Take all your joy from within.

\*給出所有 Be all giving.

\*做自己 Be yourself

作業：從上述的快捷步驟裡挑一項自己嘗試。只要集中精力於其上，然後向自己證明釋放法這套“坐業”是如何在你身上起作用的。

### 附加建議

#### ADDED SUGGESTIONS

萊斯特提出了許多能夠幫助我們變得更自由的方法。他創造了這些通往自由的快捷步驟。在此，我將附加一些建議作為其補充：

1：僅通過釋放得到任何東西。你可以通過對生活中想要得到或實現的東西做釋放來練習。釋放就是最高的行動方式。

也許頭腦會跟你說，“好吧好吧，你對它做了釋放——但是現在你要做什麼呢？”答案是什麼也不做，除了釋放。

僅僅通過釋放你就能夠得到一切，你會認識到，它就是行動的最高形式。我知道，萊斯特也知道。但你要向自己證明這一點，而只有通過實際操作得到經驗，你才能證明。這就是目標能起到幫助作用的那個境界，近通過釋放得到任何東西。

2：練習在釋放的同時見證更多東西。為了見證與證明，有一點是肯定的，你得把所有想要被認同、想要控制和想要安全的慾望都釋放掉。

然後靜觀其變，不要多想，集中精力在心裡暗暗關注你的釋放過程。當你陷入矛盾衝突中了，就把那些慾望釋放掉吧，然後看看接下來會發生什麼事。

如果你釋放地足夠徹底，任何困難都會迎刃而解的；如果你釋放地足夠完整，任何不可能之事都會變得可能。怎樣才算釋放地徹底與完整呢——當你覺得這件事無所謂的時候。

3：對所有事情完全負責，但是不要責怪自己。只要對自己說，“我內在的哪個部分導致了這件事的發生呢？”只要你問，就會有答案。

靜靜坐下來，然後把它釋放掉吧。如果你真的釋放了，就能夠撤銷這件事；如果你沒能釋放，就得等著別人或是別的事來終結這件事。然而，只有你把自己視為繫鈴人時，才會處於解鈴的最有利位置。

4：從你的內在得到所有快樂。不管你是否已經注意到了，內在就是真正的也是唯一的快樂源泉。認同你自己吧，越多越好。

從你的內在得到所有快樂。如果你真的能做到的話，就能把自己從常年在外界尋求快樂的窘境中解救出來，這一行為不但無用，而且不會有任何結果。

5：給出所有。就是下定決心，給出你的所有。這並不意味著你得把自己的儲藏都給出去，只是說把你自己挪到一個給予的位置。你想要別人怎麼對待自己，就怎麼對待別人。同理，己所不欲勿施於人。

6：做自己。做呀做呀做呀做。

## 幸福快樂

## HAPPINESS

現在我們來觀察一下幸福吧。跟隨下面的提示來搞定你的思考吧。

挑個主題：\_\_\_\_\_

對於這一主題來說，我需要做什麼來得到幸福快樂呢？\_\_\_\_\_

我能把它釋放掉嗎？

我需要避免做什麼來得到幸福快樂呢？\_\_\_\_\_

我能把它釋放掉嗎？

我已經完全把這件事放下了嗎？

我需要做什麼來得到幸福快樂呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

我需要避免做什麼來得到幸福快樂呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

我需要做什麼來得到幸福快樂呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？

我需要避免做什麼來得到幸福快樂呢？這會激起你想要被認同、想要控制或是想要安全的慾望嗎？你能把這些慾望放下嗎？你願意嗎？繼續這一練習，直到你對你的幸福快樂感覺完整而滿足再繼續。

## 寄出你的收穫

### SEND IN YOUR GAINS

把你的收穫寄給我們，這一練習對你和我們團隊都很有幫助。本書最後有一張收穫表格，請寫下自你應用豐盛課程以來的收穫，以及你的評價。我們收到你的表格後會把你加入郵寄名單，這樣你就能收到我們的簡報。

這樣定期的郵件來往會讓你了解到其他人是如何運用這一課程所授的技巧得到豐盛的。簡報也會給你一些建議和主意，關於前人是如何應用這一課程的。簡報裡同樣會包括全國各地的釋說法諮詢幫助熱線的號碼，讓你了解一下我們的支持系統。

同時，它也會給你一些各處舉辦的高級課程的信息。這些課程很有趣，因為你是現場參與的，和來自同一城市的同學一起。你也許都想為你你的朋友創立一個釋放互助小組了吧。

我同時建議你把課程介紹給你所有的朋友。我自己就是這麼做的，感覺棒極了！不管我去哪裡，身邊環繞的都是懂得釋放的人，而這也會提醒我做釋放。

有時候我自己可能沒在釋放，但是身邊有一個波瀾不驚的人這一事實會立刻使我平靜下來，提醒我釋放。我強烈建議你這麼做，這真的是個非常非常好的主意。讓你身邊的朋友都接觸釋說法吧！與釋說法學員多保持聯繫吧！

我們繼續往下進行。現在我想帶你看看一個非常棒的練習，它難以置信、十分深刻。跟著我的指示走吧。

自由是什麼？現在你可能會給出一個答案，不管是怎樣的答案。接下來，我要和你繼續挖下去。

所以，自由是什麼呢？\_\_\_\_\_

如果自由不止以上那些，它是什麼呢？\_\_\_\_\_

如果那些還不足以涵蓋，自由到底是什麼呢？\_\_\_\_\_

如果自由還有別的含義，又是什麼呢？\_\_\_\_\_

繼續問這個問題，繼續重複，越多次越好——直到你徹底安靜下來。

然後我們來問另一個問題吧，為了變得充滿愛意，你必須放棄什麼呢？

---

不管答案是什麼，你能放下嗎？為了變得充滿愛意，你還得放棄什麼呢？

---

不管答案是什麼，你能放下嗎？為了變得充滿愛意，你還得放棄什麼呢？

---

不管答案是什麼，你能放下嗎？為了變得充滿愛意，你還得放棄什麼呢？

---

不管答案是什麼，你能放下嗎？為了變得充滿愛意，你還得放棄什麼呢？

繼續問自己這個問題，直到你徹底安靜下來。

### **鏡子練習**

#### **THE MIRROR EXERCISE**

我要給你留一些作業。今晚，請你站在鏡子前，看著你自己，把心頭浮現的任何感受（情緒、想法、慾望……）都釋放掉。

把你對於在鏡子中看到的東西的不滿——你這個人、你的外表等等——都放下吧。其實我們大多數人從來都沒有好好看過我們自己，我們太忙於把目光移向別處了。

釋放吧，直到你徹徹底底愛自己。通過這樣做，你會離開啟豐盛之流越來越近，會離允許自己得到任何想要的東西越來越近。就只是，愛自己吧。這就是目標。

### **給自己寫一封情書**

#### **WRITE YOURSELF A LOVE LETTER**

同樣的，作為一份寫作作業，給自己寫一封情書吧。坐下來好好寫。就只是允許自己愛自己。祝你好運，請允許那一過程是有趣而容易的。

## 第二十八章 特殊的釋放方法

### CHAPTER TWENTY-EIGHT SPECIAL RELEASING PROCESSES

“隨著頭腦安靜下來，首先，擁有的感覺會衰減，直到你感受到一種安全感。為了保持自己的存在感的擁有會顯得越來越不那麼必需和重要。

然後，行動者的感覺會變弱，直到你感受到一種更深遠的安全感，這感覺來源於你認識到個人並非真正的執行者，真正的執行者是一種更高級的力量，來源於你認識到人不去做很多東西也能活得很好，而這樣的話為了感受到自己的存在而做的事又變得必須了。

最終，你那一直隱藏在幕後的真我會出現，並重新取得控制權，你會感到沒有什麼看上去再那麼必需、你不得不做或不能不有了，沒有什麼選擇不選擇的，只要好好活著、存在著就好了。”

——萊斯特·利文森

針對“鏡子練習”進行釋放

RELEASING ON THE MIRROR EXERCISE

看看你在鏡子練習中感覺如何，是否有什麼東西被擾動激發了。如果你還沒做鏡子練習，我強烈建議你現在做一些。它非常、非常地有用。

當你望向鏡子中的自己時，看看心裡是否有什麼東西被擾動激發了，是想要被認同的慾望嗎？是想要控制的慾望嗎？還是想要安全妥當的慾望呢？那麼你能否把這些慾望都放下呢？

然後再感受一下看著鏡子時的感覺，是否緊抓感和抗拒感也被激起了？你能把那根神奇的管子插入無用能量中，然後只是允許它離開嗎？

然後回想或感受一下你在看著鏡子的時候還有什麼感覺被激起了。這激起了你想要被認同、想要控制、或是想要安全的慾望嗎？你能否把這些慾望放下呢？釋放更多，越多越好。

再看看，還有什麼別的感覺被激發嗎，在你看著鏡子的時候？這讓你感到想要被認同、想要控制、或是想要安全嗎？你對於看著鏡子裡的自己感受如何呢？感受一下或是回想一下吧，是否又緊抓感或是抗拒感被激發了？

你能否把那根神奇的管子插進無用能量裡，然後只是允許它上浮離開呢？感受一下，當你看著鏡子，或是刻意不看鏡子的時候，有什麼東西被激發了嗎？那會讓你想要被認同、想要控制、或是想要安全嗎？你能把這些“想要”都放下嗎？放吧，放吧，越多越好。

### 針對“情書練習”進行釋放

#### RELEASING ON THE LOVE LETTER

現在，看看你對給自己的情書感受如何吧，不管你寫沒寫。看看它是否勾起了某些感受——想要被認同、想要控制、或是想要安全。

你能否把這些“想要”都放下呢？感受一下，給自己寫情書是否勾起了某種緊抓不放的感覺或是抗拒感，然後就讓那股能量上浮離開吧，它自己也是想要離開的。

愛是你的自然狀態，所以，做自己就好了。把那些阻礙著你，讓你無法百分之百愛自己的因素都放下吧。看“愛自己”這種想法是否激起了什麼東西？是否勾起了緊抓感或抗拒感？就允許那能量上浮離開吧。

還記得那張情緒表格嗎？在“接納”那一欄，第一個詞就是“豐盛”。我們現在做的就是向著豐盛——愛自己——接納前進，越來越近。當你接納自己、愛自己時，就把自己敞開了，向豐盛之流張開了懷抱。

你就會允許任何事輕輕鬆鬆地降臨到你身上。你不會有任何抗拒和抵觸。你就只是允許各種美好的事發生。

如果你能夠領悟到這一層，就只是允許事情發生，你就會發現你其實什麼也不必做，就只是允許事情自然發生。如果你做得到，事情就真的能如你所願發生。

## 特別的清理

### THE SPECIAL CLEANUP

現在我們要做一種特別的清理練習。這個練習本來是萊斯特設計出來給釋放法教師們的，讓他們邊教邊釋放。我覺得這個練習對你們來說也很有用。它是在開會前後清理情緒的絕佳工具，也是清理與家人、朋友之間人際關係的好方法。

所以，現在回想一件最近你與某人之間發生的事，也許是以沖突結尾的某件事。現在回想那個人的臉，那個人曾試著控制你麼？如果這激起了你的緊抓感或抗拒感，就只是允許那股能量穿過你離開吧。

垂下頭，允許它離開，它自己也是想要離開的。那個人曾試著去控制你麼？看這是否會激起你的抗拒感或是緊抓感，然後就只是讓那股能量離開吧。記住：不要為了別人而釋放，而是為自己而釋放。

既然你已經有了一個能夠讓你時時刻刻感覺都很好的方法，何必再讓自己繼續感覺糟糕呢？就用那個方法就好了啊。你是否也曾試著反過去控制那個人呢？有嗎？如果這也會在你胸腹之間激起一股無用能量——就只是允許它穿過你離開吧。

你現在是否能允許那個人就是他那個樣子呢？如果你還覺得緊抓不放或是抗拒不已，就允許那股能量上浮離開吧。記住：不要為了別人釋放，為你自己釋放。

放下那股無用能量，這樣你自己感覺也會變好，不是嗎？你是不是不喜歡或不認同那個人身上的某些東西？如果這會激起一種緊抓感、抗拒感，就允許那股能量穿越離開吧。

無論有什麼被激發攪起了，你能否把它放下、讓它離開呢？那個人是不是不喜歡或者不認同你身上的某些東西呢？那個人是不是不喜歡或者不認同你身上的什麼東西呢？如果這在你心裡激起了一種感受、一種緊抓感、一種抗拒感，就讓它穿過你離開吧。

你現在是否對那個人只懷有愛意呢？如果你還感到抗拒或緊抓不放，就讓那股能量浮上表面吧。垂下頭，允許那股能量上浮離開吧。你現在是否對那個人只懷有愛意呢？就把關於他的那些困擾你的東西放下吧。

那個人曾經挑戰過你嗎？反對過你嗎？還是威脅過你呢？如果這也會在你心裡激起一股緊抓感或是抗拒感，就讓那股能量穿越離開吧。垂下頭，允許它冒出來。

那個人曾經挑戰過你嗎？曾經反對過你嗎？曾經威脅過你嗎？就只是讓那股能量穿過你離開吧。

那麼，你曾經反過來挑戰他嗎？你曾經反過來反對他嗎？你曾經反過來威脅他嗎？如果有的話，你現在能不能把那些也一同放下呢？並且把隨之產生的緊抓感或是抗拒感一併釋放掉。

允許那股能量離開，它自己也是想要離開的。你現在是否對那個人只懷有幸福感、安全感和信任感呢？如果這激起了一種緊抓不放的感覺——一種內在的抗拒感——就允許它穿越離開吧。

你是否曾經拒絕過那個人？你是否曾經與那個人斷絕來往？不管是以什麼形式，你是否曾經試著與那個人分離開來？如果這激起了一種緊抓感或是抗拒感，你現在能否把它放下呢？

那個人是否曾經拒絕過你呢？他是否曾與你斷絕來往？不管以什麼形式，他是否也曾試著與你分離？不管怎樣的能量被激起了，就允許它穿越離開吧。

現在你是否對那個人只感到“你就是我”？如果你感到抗拒或是緊抓不放——任何在你胸腹之間盤桓的無用能量——就允許它穿越離開吧。

現在，再回想一下那個人的臉，然後只感受到愛意。對於他，你是否能感覺到一種“你就是我”的感受？如果還有其他感覺產生了，就回到最開始，繼續對這個人做釋放。

你也許想回到這個練習的開頭，然後再問一遍這些問題。你是否依然想要控制那個情境裡各種事情的走向？如果是的話，你能否把想要控制的這種慾望放下呢？你無法真正地改變那些已經發生的事，不過你可以把你對它的感受釋放掉。

你是否依然想要控制那一天發生的種種事？你能否把那種排斥抗拒感放下、讓那股能量離開呢？你是否想讓那些事——就算不是所有的——獲得認可？如果是的話，你能否把這種想要被認同的慾望放下？就把這種匱乏感放下吧——允許它上浮離開。

你是不是還想要控制你在那次事件中的所作所為？如果是的話，你能否把這種想要控制的慾望放下？就允許它永遠留在你的過去，把它放下吧。

你是否希望那件事情中的你、或者涉及到的其他任何人獲得認同呢？你能否把這種想要被認同的慾望——這種匱乏感——放下呢？那次事件中，想要生存的慾望也被攪起了嗎？如果是的話，就垂下頭，允許那股能量上浮離開吧。

把那種想要生存、想要安全放下吧，把它釋放掉。你是否想要與這個人分離？這其實又是一種匱乏感了。把這種想要分離的慾望放下吧——就允許它穿過你離開。

看看現在你對那個人、那個情境或是那件事感受如何？如果你還感覺被什麼困擾著，就允許它上浮離開吧。你也許想回到這個練習的開頭，再從頭來一遍。

### 加速的特殊釋放法

#### AN ACCELARA TED SPECIAL RELEASE

以下這個方法是被設計為大力加速你對釋放法的應用的。它由一系列問題組成，你可以在開會之前、特別是會上有某些很難搞的人的時候，問自己這些問題。

在你與家人或是朋友相聚前問問自己這些問題也是很有用的。實際上，任何需要與別人交流互動的情境下這個方法都會有用。

隨著你對這些問題的運用，你將會看到它如何幫助你改進你的人際關係，讓你與別人更高效地交流溝通，讓你更容易地解決衝突，讓你更容易地把釋放融入你的生活。

這些問題也將極大地提高你的溝通效率，讓你與他人的互動顯得更真誠。

這裡有三組問題，分別針對一個慾望。首先是想要控制的慾望，然後是想要被認同的慾望，然後是想要安全的慾望。

你可以按下面的指示來運用這些問題：

- \* 回想並集中注意力於那個你想要對其釋放的人的臉。
- \* 每次問自己一個問題，允許那些問題把你的慾望拽到表面上。你可能會經常注意到，就算只是問自己這些問題，都會讓你同時釋放掉一些相應的慾望。

\* 每一組的第三個問題是用來幫助你檢查自己是否已經把與那個人相關的慾望釋放殆盡了。不停問自己每組的前兩個問題，不管什麼東西被激發了都把它釋放掉，直到你對於第三個問題能給出一個誠實的肯定答案。

\* 按順序進行那幾組問題，在你能夠允許那個人就是他所是的那個樣子之前，不要往下進行。很多情況下，這就是一個決定，是否要釋放至那個完整的狀態。如果你對它已經持開放態度了，就有可能很快就走到那一步的。

\* 按順序進行每組問題，以同樣的方式。當你看著那些人的臉能夠只感受到愛意時，就能知道你已經對他完全釋放乾淨了。

### 清理問題

#### CLEANUP QUESTIONS

1、那個人曾經試圖控制我嗎？我曾經試著控制那個人嗎？我現在能不能允許他就是他現在所是的那個樣子呢？重複這些問題，直到你能給出一個肯定的答案。

2、我曾經不喜歡或不認同那個人身上的某些東西嗎？那個人曾經不喜歡或不認同我身上的某些東西嗎？我對這個人是否只懷有愛意呢？重複這些問題，直到你能給出一個肯定的答案。

3、這個人曾經挑戰、反對、或是威脅我嗎？我曾經挑戰、反對、或是威脅這個人嗎？當我與這個人在一起的時候，我是否只感到一種幸福感——一種安全與信任的感覺呢？重複這些問題，直到你能給出一個肯定的答案。

看著那些你按照上面的方法釋放過的人的臉，感受你對他們的愛意——只有愛意，只有一種“你就是我”的感覺。如果還有其他感覺殘留下來，就從頭再來，回到那些問題。

## 第二十九章 結語：不過一切才剛剛開始

CHAPTER TWENTY-NINE CONCLUSION: BUT IT'S ONLY THE BEGINNING

“只有通過成長我們才能領悟愛的真諦。”——萊斯特·利文森  
"Only through growth do we really understand what love is."

Lester Levenson

儘管這是最後一章，課程已經接近尾聲了。但是不是這樣的，你對釋放法的應用才剛剛開始。

你可以一遍又一遍地重複這本書裡的練習。而且它們都是相對獨立的，你可以挑任意一章、任意一套方法來單獨練習。這裡強調幾個要點，你要牢記：

**你做釋放的次數越多，你的釋放就會越熟練而自發**

**THE MORE YOU RELEASE, THE MORE SPONTANEOUS YOUR RELEASING WILL BECOME**

隨著你在釋放這方面越來越熟練，你可能意識到有時候事情一邊發生、你一邊自動地進行著釋放，不要驚訝於這一發現。

留心觀察，看看隨著你釋放地越來越頻繁，這件事會變得何等得心應手。你越是刻意培養你釋放的能力和態度，就越能在壓力和困境面前很快地進入釋放狀態。

我建議你再讀一遍這本書，再重複做書中的練習。你會發現第一遍讀的時候有些技巧你其實沒能真正掌握。這個方法是非常高深的，做得越多，才越能理解和體會其中的涵義。就像是剝洋蔥，你一步一步接近內核。

**我能不能在事情發生之後再釋放呢？**

**CAN I RELEASE AFTER SOMETHING OCCURS?**

有時候我們太過沉浸於自己被擾亂的心緒中，不能當場釋放。不過不要擔心，你完全可以過後再釋放。把每個低谷當做積蓄力量的過程，把這種事當做精進釋放法的機會。你的釋放能力會因此大大增強的。

**我能針對期待進行釋放嗎？**

**CAN I RELEASE ON AN EXPECTATION?**

針對期盼或預期釋放其實是個不錯的想法。有時候你可以問問自己，“我能否把自作聰明這種心理放下，允許事情超出我意料之外呢？”這會對消除預期、減少那些自我實現的預言有很大幫助。

**持續釋放，直到所有的放不開都被消滅掉**

**KEEP RELEASING UNTIL ALL CLUTCHING IS ELIMINATED**

不要再把那些負面能量都存到以後，就趁你還能感受到它，把所有的負面能量都釋放掉吧。

**如果我不堪重負了怎麼辦呢？**

**WHAT DO I DO IF I'M OVERWHELMED?**

很簡單，垂下頭，把肩膀後靠放鬆一下。進入無畏狀態然後邀請那股能量上浮——它會自行離開的。

記住，任何釋放行為都會幫你擺脫一些沉積的負面能量，所以繼續努力吧，你能夠一點一點除掉它的，不要放棄。

你可以對於停滯不前這種狀態做一下“好處與壞處”的練習，或者對某個其他的東西做釋放，這樣可以讓你的釋放肌肉保持開動的狀態。你也可以請一些懂得釋放法的同好幫助你釋放一下。

記住，雖然你和別人在一起的時候不大方便老是垂下頭，但是你可以把手覆在胸腹之間來提醒自己開始釋放。好好享受這個絕妙的方法吧。

請讓我知道一下你的進度，你可以通過我的網站（[www.releasetechnique.com](http://www.releasetechnique.com)）聯繫我。

我非常有興趣看看你們給我的反饋，看看豐盛課程是怎樣作用於你們身上的。如果你有什麼問題，或是停滯不前了，我非常開心能為你解答。

## 針對“接近於存在狀態”進行清理 CLEANUP ON MOVING TO BEINGNESS

現在，我們來做一套清理練習。閉上眼，放鬆，感受一下你胸腹之間是否有一些緊抓的、放不開的感覺？垂下頭，允許那股能量浮上表面、穿越離開吧。

現在看看那裡有沒有某種抗拒感？如果有的話，還是允許那股能量上浮離開吧。

你最近是否在試圖搞清某件事？這種想要搞清楚的想法其實就是沒有答案的匱乏感。當你想要搞清某件事時，其實是在命令你的頭腦不要給你答案。

你能與你胸腹之間那股無用能量——那種“沒有答案”的感覺——取得接觸嗎？你能把它放下嗎？就允許它穿過你離開吧。

你能把那種想要知道對於這件事你能做些什麼的想法也一同放下嗎？釋放更多，越多越好。你能把想要知道答案的那種想法放下嗎？釋放更多，越多越好。

你是否曾經不認同自己呢？現在你能否喚起那種不認同的、自我否定的能量呢？我們所有人都有這種習慣。就把這種能量喚醒吧，垂下頭，允許它浮上表面、穿過你離開吧。釋放更多，越多越好。

你能否給自己一些認同呢？哪怕就是為了玩兒，不需要為此找理由。那你能再給自己些認同嗎？再多一些呢？更多一些呢？現在注意到認同感是從哪裡來的了吧，是從你自己那裡來的，而不是外界。

所以你還能再給自己多一點認同嗎？再多一點呢？更多一點呢？事情還能變得更好一些嗎？你為何不繼續釋放、找到答案呢？事情還能再變好一些嗎？你能夠通過釋放來找到答案嗎？事情還會變得更好嗎？放吧，放吧，越多越好。

你能否喚起一些想要控制因失控而產生的匱乏感的需求嗎？記住：想要就等於匱乏。你能把這種想要控制的需求放下嗎？釋放更多，越多越好。

你能否再喚起一些想要控制的需求？你能把它放下嗎？你願意把它放下嗎？那你什麼時候把它放下呢？你還能喚起更多想要控制的需求嗎？它實際上也是一種匱乏感。你能把你胸腹之間的這種匱乏感放下嗎？釋放更多，越多越好。

看看你能再喚起一些想要被認同的慾望嗎？想想那些謊言，說認同感來自外界，說你必須得做些什麼來從別人那裡獲得認同感。你能把這種匱乏感放下嗎？釋放更多，越多越好。

你能否再喚起一些想要安全妥當的慾望呢？多喚起一點，越多越好。你能看穿它作為一種匱乏感的本質嗎？你能再多喚起一些這種匱乏感，然後允許它穿過你離開嗎？它不好也不壞，只不過是個路過的現象。放吧，放吧，越多越好。

現在看看你是否也有這樣一個故事，一個“我好悲慘”的故事。你是不是有過那種“我得不到我想要的”或是“沒人愛我”的經歷？或者“我是受害者”的經歷？不管是什麼吧，你能否就只是允許它上浮離開？釋放更多，越多越好。

現在你是不是還有其他的想要放下的經歷？不管是怎樣的經歷，你能允許它淡化消逝嗎？釋放更多，越多越好。

你是否能喚起一些想要分離的慾望？你能把這種慾望放下嗎？釋放更多，越多越好。回想一些你想要與之分離的人和事，你能把這種想要分離的慾望放下嗎？釋放更多，越多越好。

現在，截取你頭腦中的一個場景，不管那對你來說意味著什麼。還記得那部老劇《太空仙女戀》嗎？還記得那個小仙女是如何從在男主角的命令之下從瓶子裡“揮發”出來的嗎？你能不能讓那個場景也溶解揮發掉呢？試著釋放更多，越多越好。

再讓你腦海中浮現一下你身體的樣子，不管那對你來說意味著什麼。你能讓那個畫面也溶解揮發掉嗎？試著釋放更多，越多越好。

再接觸一下說著“如果我不這麼做，就不能怎樣怎樣，所以我不得不做一、二、三、四……”的那部分你自己。你能否允許那種你不得不做任何事、所有事的觀點和信念也溶解揮發呢？釋放更多，越多越好。

你能不能服從那個絕對存在？允許絕對存在來搞定那些事，讓它為你來搞定那些事。釋放更多，越多越好。

現在問問自己這個問題：如果我不是我的心智，不是我的身體，不是我的“小我”，我是什麼？不管你下意識的回答是什麼，你能承認它、相信它、把自己奉獻給它嗎？就允許自己服從它？釋放更多，越多越好。

你現在所處的狀態要開始對你說話了。為了方便練習，讓我們叫它“平靜”。“平靜”是自發的、下意識的。

它對我們說話的時候和心智是不一樣的，它不會像心智那樣先分析後回答。所以不管它給你的答案是什麼，都是比較可靠的。

我們來問“平靜”幾個問題吧，看看它第一時間給出的答案是什麼。從“平靜”的角度來看，是否真的有“過去”這種東西？注意你下意識的回答，然後接受它。

從“平靜”的角度來看，是否真的有“未來”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“正確”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“錯誤”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“好”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“壞”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“生”這種東西？

從“平靜”的角度來看，是否真的有“死”這種東西？

從“平靜”的角度來看，為了謀生，你需要做什麼？

從“平靜”的角度來看，為了覺醒、為了實現自己、為了獲得自由，你需要做什麼？

From Quiet's point of view, what do you need to do to awaken, to be realized, to be free?

感受一下，在你現在所處的狀態，有什麼消極的事可能發生在你身上嗎？感受一下，在你現在所處的狀態，你有可能被攻擊被消滅嗎？檢查一下。

那麼你能不能再把自己再進一步奉獻給“平靜”呢？讓它帶著你走，不管去向何方。就像乘著筏子在小溪里漂流。就允許自己把背上的包袱都卸下來。允許那小溪帶著你走。再把多一些的自己奉獻給“平靜”吧，越多越好。

你能否把你的心智交給“平靜”，讓它來為你進行所有的思考呢？再進一步服從於它。

你能否把你的肉體也交給“平靜”，讓它來控制你所有的身體機能呢？再服從地多一點吧，再多一點。

你能否把所有你覺得自己必須做的事交給“平靜”呢？就讓“平靜”替你搞定。

就在這個狀態里安頓下來吧，在這個狀態裡，你能夠挖掘出你最深處的、壓抑最久的垃圾。它們自己也並不想留下來，所以就讓它們穿過你離開吧。

萊斯特說，不要為了追逐快感而釋放，而是為了完成釋放而達成快感。所以如果你現在已經沉浸在快感中了，那麼恭喜你，繼續挖掘的時候到了。

不要對這種美好的感覺戀戀不捨，問問自己，事情能變得更好一些嗎？繼續釋放來找出答案吧！

不要流連於現在的美好感覺，問問自己，事情能變得更好一些嗎？就繼續通過釋放來找答案吧！

如果你喜歡這個練習，你可以把這種清理程序視為一盒磁帶，可以一遍一遍來回放的那種。

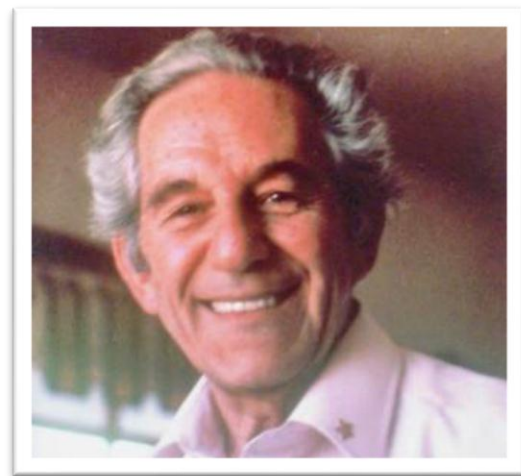
謝謝你加入我們的課程。記得把你的收穫寄給我們，請花些時間估計一下你的收穫，寄給我們。

我們會把你加入我們的郵寄名單，作為釋說法學院。

你就能收到我們的雜誌《釋放》，也將有資格參加多種更高級的課程。這個課程也能應用於班級或是公司。

我們很願意親自到某個公司去教授豐盛課程。我們也可以針對你公司，或是其他團體，的實際需求來調整我們的課程。如果你有這樣一個集體，不管在哪裡，只要在國內，我們都願意過去親自授課。甚至以家庭為單位也可以。

請與我們保持聯繫。就像萊斯特老是說的那樣，“歡迎登上愛的小舟”。



**Lester Levenson**