

夏威夷土著箴言

2010-2-19

（一）奇特的治疗师·四句感应真言

两年前，我听说夏威夷有一位治疗家，他治疗了一整个牢房里的犯罪精神病患者，却不必见其中任何一个人。这位心理学家会先研究囚犯的病历，然后在心中静观自己是如何创造了这位患者的病情；当他改善自己时，患者也同时被改善。

第一次听到这个传闻的时候，我以为这是一个毫无根据的传说。怎么有人能够藉由治疗自己的方式来治疗别人呢？就算是最好的修行大师又如何能够治疗这类犯罪的精神病患者？

这实在毫无道理可言。这不合逻辑，因此我就把这个传闻置之度外。

然而，一年后我再次听见这个传闻。听说那位治疗家使用一种夏威夷的疗程——“ho oponopono”^[1] 我从未听过这个疗程，但我无法放下它。如果这个传闻是真的，我必须了解更多。

我一直都认为“完全负责”意味着：我对自己的“所思所行”，皆应负起责任。超过这个，已经不是我的掌控范围了。我认为大多数的人都是以这个方式思考“完全负责”。我们对自己的所作所为负责，而不是替别人的作为负责。这位治愈精神病患者的夏威夷治疗家会教我一个“完全负责”的新观点。

他是 Ihaleakala Hew Len 医师。我们第一次的电话访谈大约进行了一个小时。我请求他完整地告诉我，他治疗行医的故事。他说他在夏威夷州立医院工作了四年。医院里收容犯罪精神病人的病房非常危险。基本上，每个月都会有心理学家提出辞呈。工作人员经常打电话请病假或干脆就辞职了。因为担心被这些病人攻击，人们走过病房时，都会背对着墙。那实在不是一个适合生活、工作或探望的地方。

Len 医师告诉我，他从未见过病人。他同意拥有一个办公室，并且检阅他们的病历。当他阅读那些病历时，他会治疗自己；当他治疗自己的同时，该患者开始被治疗并获得痊愈。

“几个月之后，原本必须戴上镣铐的病人被允许自由走动。”他告诉我：“其它必须依赖重度药物的人，则逐渐停止他们的药物……而那些从来没有机会被释放的人，开始获得自由。”

我深深感到敬畏。

“不仅如此，”他继续说：“工作人员开始喜欢来上班。工作人员的缺勤和流动的情形消失了。因为病人渐渐被释放，我们的工作人员比所需要的更多，而且所有的工作人员都出来工作。今日，那个牢房已关闭了。”

我最想问的珍贵问题是：

“你對自己做了什么事，导致这些病人改变？”

“我只是治疗自己并创造了他们的那一部分，”他说。

我不了解。

Len 医师解释说，对你的生活“完全负责”意味着：任何在你生命当中的人事物——只因为是在你的生命中——就是你的责任。以字面意义来说，整个世界是你的创造。

哇！这实在是难以承受。对于我所说的或所做的事负责，是一回事。对于我生命中相联系的每一个人所说或所做的事负责，完全是另一回事。然而，事实是：如果你对自己的人生负起完全的责任，那么任何你所见、所听、所品尝、所接触，或以任何方式经验的，都是你的责任，因为它在你的生命中。

这意味着：那些恐怖份子活动、总统、经济——任何你所经历和不喜欢的——需要你去治愈。以某方面来说，他们并不存在，只是来自你内在的投射。问题不是因为他们，而是因为你。而为了改变他们，你必须改变自己。

我知道这很难理解，更不用说要去接受它或在生活中去实践。责怪比“完全负责”容易得多，但是当我与Len医师谈话时，我开始了解，对他与“ho oponopono”而言，治愈意味着“爱你自己”。如果你想要改善你的人生，你必须治愈你的生命。如果你想要治愈任何人——即使是一个犯罪精神病患者，你经由治疗自己而治愈他。我问Len医师他如何治疗自己。当他看那些病人的病历时，他做些什么？

他解释，“我只是一次又一次地说：……对不起！……请原谅！……我爱你！……谢谢！”

就这样吗？

就是这样。

原来“爱你自己”是改进自己最好的方法，当你改善你自己时，你也改善了你的世界。让我告诉你一个简短的例子来说明这多有效：有一天，有人寄了一封电子邮件使我心烦意乱。

以前我会用情绪化的方式来处理它，或者试着去规劝发出这封恶意讯息的人。这次，我决定试试Len医师的方法。我一直默默地在心里说：“对不起”和“我爱你”，我并不是向特定对象说。我只是藉由外在的事件唤起爱的灵性，来治疗我内在并创造外在环境的那部分。

一个小时内，我收到那个人寄来的电子邮件。他为他先前的讯息道歉。记得我并没有采取任何外在的行动来获取那份道歉。我甚至没有回信给他。但是，透过说：“我爱你”，我以某种方式治疗了我内在并创造他的那部分。

后来我参加Len医师举办的“ho oponopono”研讨会。他现在已经70岁了，被尊崇为一位慈祥的僧人，而且有时遁隐。他赞扬我的书：“吸引力的要素(The Attractor Factor)”□他告诉我，当我改善自己时，我的书将会提升振动力，而且当人们阅读时，他们会感受到。简而言之，当我改善时，我的读者也会改善。

“那些已经出售和流通在外的书呢？”我问。

“它们并不在外面，”他解释说：“它们仍然在你之内。”他不可思议的智慧，再一次令我感到震撼。

总之，并没有外面。

这会需要一整本书才能完整解释这先进技术的深度与内涵。

每当你想要改善你生命中的任何事情，只有一个地方需要检视：你的内在。关注这个就够了。

“当你检视时，带着爱去做吧。”

(二) 对不起·请原谅·我爱你·谢谢

对不起

因为终于明白了自己在这挣扎中所扮演的角色。

原本以为错都在别人，但现在终于明白了每个人都必须自己负起责任。

有时就算是还不明白自己的错在那里，
是思维、情绪、还是动作，是今生还是过去世，

但持续的念诵“对不起”，
会松开一个空间，让灵感能够告诉我们，
哪里还不甚圆满，有待改进。

有时我们会说，“可我明明一点儿错都没有，明明全都是他的错，凭什么要我说对不起？”

如果我们没有自己先分裂的话，又哪来的“我”和“他”呢？

这时我们需要说“对不起，我没有看到我们一体的神性，也忘了我们的一体。我忽略了灵性，只看到了物质的形象，执着于物质的外表。对不起。”

请原谅

当我们明白了自己的错，
也明白了自己必须负的一份责任，
我们自然了解必须请求对方的原谅。
这是谦卑心的开始，也是放下我执的第一步。
这是主动伸出友善的双手，也是勇者的风范。
请求上主原谅是很好的，如果你同时记得上主也临在于你的弟兄之内。
不要吝啬于对你的弟兄请求原谅，上主就在他之内。
不要拿上主当借口来躲避面对你的弟兄。
不要拿上主当借口来隐藏自己的骄傲。
当然，如果你暂时无法面对你的弟兄，
你是可以先请求上主的原谅，也让上主帮助你面对你的弟兄。

我爱你

爱超越因果，进入恩典与慈悲的世界。
爱放下距离，进入同一体的境界。
爱是认识彼此的真我，爱是彼此的真我。
你与我之间，除了爱，还能是什么？
什么字能够真正站在“我”与“你”之间？
哪一个思维清晰正常的人，会不要爱，和爱所带来的一切？

谢谢

谢谢，因为我了解了我们相聚的深层涵义。
谢谢，因为我看到了我们相聚的可贵价值。
在时空里，所有的一切都是关系，
所有的学习，也离不开关系。
有意义与价值的关系，是真实的。
当一个人看不到一个关系的意义与价值时，
他在这个关系的课程上便尚未结束。
如此，时空会一次又一次的让他回到这个关系里，
直到有一天，他能看到这关系的意义与价值，
直到有一天，他能对这份关系说出“谢谢你！”
这就是灵修。

(文章来源，百度文库)