

# 感官冥想

## 感官冥想

---

原 著：雷尔（RAEL）

翻 译：艾路克

出版印刷：使者图书出版社

出版日期：2010年6月1日 第一版/第一次印刷

通讯地址：K. P. O BOX 399 号

联 系 人：郑润杓

微 信：ufoet-cn

电子信箱：ufoet2035@gmail.com

中文网址：<https://www.ufoch.com>

Copyright © The Raelian Science Foundation 2005

ISBN: 978-89-85192-10-1 04330

---

定价：25 元

本书经使者图书出版社与作者签订中文版合同后翻译出版。  
版权所有，不准复制和转载，违者必究。



## 无限的象征和图形

宇宙中的一切事物都只改变其形态而永远存在。这在无限大或无限小中都是一样的。物质跟能量一样，无始无终。公元500年前，哲学家赫拉克利特说过，“一切事物不会新生，也不会消失，只会改变其形态。”中国历史上的伟大圣人兼宇宙物理学家老子把宇宙的无限性称为“道”，老子的这种语言表述是基于内涵深奥的科学哲学的中国科学思想。

有谁能比钟表匠更有资格告诉我们如何使钟表运转呢？  
没有。

感官冥想是 100%用科学的方法在实验室里创造人类的创造者耶洛因（钟表匠）为了帮助我们（钟表）达到无限宇宙的觉醒而给与我们的尖端科学的冥想法。

身体的觉醒唤起精神的觉醒！

## 前 言

本书的作者克洛德·弗里伦·雷尔（RAEL）于一九四六年九月三十日出生在法国的维希（Vichy）。他既是赛车手又是赛车专门杂志的发行人。一九七三年十二月十三日，他在位于法国中部的克莱蒙费朗(Clermont-Ferrand)的一个死火山口，意外遇见了乘飞碟来的外星人“耶洛因(Elohim)”。经过一连六天的会见，外星人耶洛因口述给雷尔传达给全人类的最后一道讯息。为了向全世界传播这道讯息，雷尔于一九七五年在瑞士日内瓦创立了国际雷尔利安运动——（INTERNATIONAL RAELIANMOVEMENT）。

从此之后，作者巡访世界各地，通过演讲以及报刊、广播、电视采访，全身心地投入于讯息传播的事业中。

收录外星人耶洛因所传达的讯息之书，共分七册出版，分别如下：

《揭示真相之书》、《永恒行星之旅》、《迎接外星人》、《天才政治》、《感官冥想》、《克隆技术与未来世界》和《觉醒之路》

前面两本书以《来自外星人的讯息》的书名出版。

本书《感官冥想》是把外星人耶洛因为了人类的开化传授给雷尔的最适合人类的冥想法编辑成的书，是感官冥想汉语翻译本。

2010年6月1日  
中国雷尔利安运动

# 目 录

序言一 .....	14
序言二 .....	20
引言 .....	22
<b>第一章 钟表匠的使用方法 .....</b>	<b>24</b>
<b>第二章 完全觉醒的几个阶段 .....</b>	<b>32</b>
<b>第三章 意识到自己 .....</b>	<b>38</b>
人类：一部生物电脑 .....	41
性别差异 .....	57
<b>第四章 自觉解除已设定的程序 .....</b>	<b>59</b>
爱或自私 .....	64
“习惯”使自我萎缩 .....	70
抓住瞬间 .....	74
“自慰”——必不可少的路站 .....	77
创造一个“虚空” .....	81
<b>第五章 自觉地重新设定程序 .....</b>	<b>84</b>
发现自己真实的品味 .....	85
<b>第六章 感官冥想的课程 .....</b>	<b>91</b>
卡带1：与“无限”和谐融合 .....	93
(1) 呼吸的重要性 .....	95
(2) 感悟组成我们的无限小 .....	96

(3) 感悟自己的层次 .....	97
(4) 感悟我们所组成的无限大.....	98
(5) 感悟人性的能力 .....	99
卡带2: 感悟生命的节奏 .....	101
卡带3: 感悟自己的肉体 .....	103
卡带4: 面对“无限”的象征冥想 .....	106
<b>第七章 感官冥想中心 .....</b>	<b>110</b>
指导员的作用 .....	113
<b>第八章 亲身经历者的证词 .....</b>	<b>116</b>
<b>补充说明 .....</b>	<b>135</b>
<b>雷尔的其它著作 .....</b>	<b>136</b>
<b>作者雷尔简历 .....</b>	<b>140</b>



## 序言一

心理学家米歇尔·戴蒂埃 (Michel Deydier)

仅仅在三十年之前如果有人宣称电脑将改造人类世界，恐怕未必会有人相信他们。在工程技术、医学、哲学等领域，我们的认识已远远超过二战后的理念。人类心智正蓬勃发展，对自己的环境情况的感受能力越来越好，它创造并控制衍生物，发现新能源，并广泛地实验新技术。

通过文化修养的提高，在更文明、更先进、也更自由的生命意义的理念方面，广大公众的推理能力有所改善。

但更杰出的表现是我们对物质的了解，凭借研究人员的努力协作，物质获得生气和人类相似，变得精神化了。

以往，人们把物质看成是和精神相对立的。今天，籍着神经外科的显著进步和精神病学的普遍研究，大脑活动失去了它的神秘性，成为人们更熟悉的东西了。

人们掌握了大脑如何运作的某些数据，推翻了以前的精神病学基础和精神分析法的过时教条。

这项研究还在不断深入，但务必正确地采纳它。由于有人以有限的、片段的认识去做错误的推测，引起了民众的不

## 感官冥想

安情绪。要相信那些被剽窃了的、创造性的思想家，也就是说，在面对能促进我们文明发展的机遇时，研究者们要超越自己的犹豫不决。在人类的文明史上，科学与精神首次在同一条道上并行齐进，两者之间本质上的共同点使心灵与物质、精神与大脑无法分离。

例如，人们认识到神经中枢哪个区域负责什么样的行为模式，而且大脑在某些特别的情况下会自行制造出天然的镇静剂（胺多酚）从而产生特定的情绪。现在我们知道它们的压抑和刺激的作用，所以透过它们如何影响行为而了解大脑的运作就成为完全可能的事了。

人类的生活观察中，大脑的生化活动看起来是如此自治，使我们越来越觉得它自成一个社会组织体系，并且能不断地自我调整及自动平衡。因此，一旦这个平衡系统出现差错时，对生理混乱的唯一解决方法就是提高心灵与身体关系的质量。也就是说，改善心灵和物质间的关系。

## 精神觉醒的临床概念

精神觉醒是一种可长期受用的状态。它存在于由大脑的能量传导组成的每个神经生物作用之中。

当人类达到正确的觉醒层次时，便可随时启动并使用各种不同层次的处理过程去分析接收到的感官信息的内容。而一般人是无法达到这种心理状态的。

“永久精神分析”精确地构筑起心智调整和所接受的信息之间的关系，也就是对于内部和外部环境的察觉。

“智慧”提高电脑程序的运算水平，它由基因密码决定，且无法突破极限向上发展，但通常它并未被充分利用。要开发它，需要有高品质的输入程序，尤其是一个人对内部和外部环境的觉察力。

“感官”就是感受这种环境的能力。感觉的信息来自五官：视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉。此外，还得益于心电感应。

这些感官的接收器产生愉快，并把这些映像如电脑一样地传送给大脑的中枢。感官提供了基本元素，是最重要的环节，它忠实地在质和量方面复制信息。

为了解决精神状态必须保持良好的问题，诞生了为数不少的供治疗的方法论，诸如心理分析法、放松疗法、团体

## 感官冥想

活动疗法、阿尔法疗法……等等。

但截至目前为止，还没有一种技巧或方法是经由唤醒身体而唤醒心灵的，且纯然是运用感官的能量去连接大脑，将大脑的意识导入一个细胞的层次。然而，这却真正是问题的关键。

人们无法信服：不先改善我们的感官就能改善我们的永久精神分析。因为除了抽象意念之外，感官的信息来自内部的或外部的环境。而这个环境就是思想运作的依据。每个生命体都拥有自己的一套感应体系，包括植物、动物和人类。没有这个感应体系，生命就不再是生命了。

大部分时间，“情绪”支撑着思想活动，它深深地扎根在我们的潜意识中，而理智在潜意识中只发挥很微弱的影响力。因此，为了我们自身的利益，我们要透过感官来恢复我们迫切需要的精神秩序。

## 唤醒身体

细胞组成大脑，犹如细胞组成肝、肺、心脏一样。人体所有的器官、肢体、腺体都应的大脑连接以感应内在的和外部的变化。

我们一般整体的生理机能是由在相关环境中的定位所支配的。一个不知道自己所起的作用的胃会忘记其部分功能，而犯下肝或胰所不能弥补或消除的错误。事实证明大部分不会游泳的人，倘能觉察到自己的身体构造图解就会克服恐惧，某些部分的非气质性问题也是同样的道理。唤醒身体的指示是无限的且能协助那些身体状况完美的人充分开发潜能。

唤醒的现象产生一种安乐舒心的感觉，因为觉醒的感应传遍了全身的肌肉和内脏器官、呼吸和循环系统、甚至深入到细胞层中，这就是生理状态。

## 唤醒感官

正像身体觉醒唤起精神觉醒一样，感官觉醒能唤起生理觉醒。感官和性都是快乐生产体系中的一部分。正因为这样，它长久以来一直被压抑着，尤其在我们西方文化中。

然而，“快乐”是一种如此自然和积极的反应。人性就是在这个原则上建立起来的，更好说是整个生态都是依附在这个快乐原理上而产生的，不管是有意识或无意识。没有任何一个动作，是为了回避快乐而做的。但我们却在一个不适合的道德规范下受到高度的压抑，我们通常都遵循这些规范，并且用不健康的方法去达成。当一个人的基本需要得到满足时，会直接产生快乐，这是必然的。快乐的感觉不只是好而已，它还是必不可少的。因为它调解了我们体内大部分的新陈代谢，包括脑部，并使人能控制自己的发展：一个觉醒的人知道如何享受感官。

## 感官冥想或自我认同

由于长久的社会禁忌，我们无法随意触发感觉，它使我们的感官退化了。

为调节我们的精神压力，我们需要放松，以色彩、味道和音乐来满足我们的感官，那也是人类基本需求的组成部分。

我们的身体需要在它所生存的和组成身体的空间中定位。

当我们找到了身体在空间中的定位，我们就能觉察环境，就能把环境和大脑连接起来，当然这环境也包括人。当我们找出我们的器官、肢体、腺体的定位，我们也会把它们与大脑连接。

当我们找到了细胞的定位，我们不仅将它们连接大脑，而且通过大脑把细胞与细胞相互连接，因为它们已经在知道自己在身体中的位置和作用的器官中连接了。

我们需要感觉到我们即是“此人”，我们身处“此地”。因此，我们必须学习如何感觉自己的存在，简单地说，就是自我认同。但不是认同自己的名字或社会上可接纳的头衔，而纯然是个人的感受。“感官冥想”便可达成此事，而且还能起更多的作用。虽然一开始需要花些功夫，即需要有身体和感官之间的某种再沟通，但一旦进入实践阶段便是个人的

## 感官冥想

行为了。这并不是说必须一个人单独冥想，事实上，与自己所爱的人同在，永远是有积极意义的。但从一开始直到个人的“高潮”阶段，感官冥想依然是极个人化的经验。因为感官的发展完全是处于自给自足的氛围中。

冥想时，似乎会自动地产生自我认识的过程，正是这种自我认识引领我们了解自己。

觉醒是一种充满创造力的状态，能广泛地改善人际关系。冥想并不复杂，一个人首先得学习怎样使这些感觉产生，最后导入意识的开阔。当身体的每一个组织都洋溢着幸福和谐的感觉时，肌肉和神经之间的连接就会剧增。

通过经常进行冥想，身心会常保幸福安宁，使生命注入新的活力。

雷尔所传授的感官冥想可解答所有现代心理学的缺憾，因为它使心灵觉醒、身体觉醒，及官能的实现。

它起减少挫折感的作用，并以此调整我们的情绪。

它完全不需外界的药物而使我们的新陈代谢系统自然地再平衡。

它适合每一个人。

我认为，它拥有极具价值的治疗和预防功效。



## 序言二

精神病学博士 保尔·奥杰 (Dr. Paul Auger)

雷尔传授的感官冥想适合社会各阶层人士，尤其适合现代人。

它的目标基本上是通过身体的觉醒来唤醒精神，它像大部分其他技巧一样能增加血液中的氧，但它决不是一般的放松技巧而已。它的背景音乐会适当地给与暗示，并温柔地导入宁静祥和。

感官冥想还拥有“呈现意识”的另一种附加值。它把各种组织和所组成的特定细胞的生命和功能，在短时间内带往大脑的表层。

它追求无限小的意识，并直趋生化层次，令人赞赏不止。它和整个身体的位置相关而和谐。

经由邀请，或更确切地说是经由鼓舞。神经和“神经传输器”把器官信息恰当地传输到大脑表层。它能增进自我尊重，并促进感官愉悦，这是科学的恩赐。而二者结合便可通过相互作用而创造行星意识。我认为感官冥想就是以这种方式来唤醒人类对快乐的追求，并可防止肾上腺素及其他类似

## 感官冥想

衍生物进入大脑。人脑是复杂的个体，它通过对无限大的感应来实践感官的喜悦。它已经十分完美，但还在不断地完善着。

螺旋循环开启了第四修炼时空之门，速度可能就是它的缩影。

简要归纳一下：感官冥想只通过短短几分钟的生化过程，使人能够认识自己和其他人类都是同胞手足，并且体验和感觉自己既是和谐宇宙的受造物，又是和谐宇宙的创造者。

## 引言

雷尔，就是各位在法国电视上已见到过多次的年轻记者。他曾和外星人交往，在电视上他讲述了自己乘坐称作“飞碟”的外星人的飞行器到过遥远的外星人的星球。

这些另一星球的耶洛因交给雷尔一些不寻常的讯息。这些讯息都已刊载在雷尔所著的《外星人带我造访他们的星球》和《迎接外星人》两书上。我们可从这些讯息中得知外星人通过基因工程实验创造了地球上的一切生物，包括“按他们的形象创造人类”。讯息也谈到世界上主要宗教的经文，包括圣经，事实上都在描述这项科学创作过程。在旧约圣经中，“耶洛因”这个单词不断重复出现，例如在“创世纪”中，“起初，耶洛因的灵从水面上走过。”，还有“第一天，耶洛因做这件事。”，“第二天，耶洛因做那件事。”等等。拿不同版本的圣经来对比便可发现原本希伯来文中的“耶洛因”这个单词的原意为“来自天空的人们”，却被误译为“上帝”，原本的复数词误译为单数。

然而，有些忠实的译者完全了解“耶洛因”就是“来自天空的人们”。保留这个单词的复数形态而不译为“上帝”，这也就是为什么我们至今仍可在某些版本的圣经中找到“耶洛因”这个单词的道理，爱德华·多赫蒙的译本便是一例。

## 感官冥想

这项发现使我们更容易了解“耶洛因按自己的形象创造人类”，而且当今我们的科学家正在合成DNA，不久将“按我们的形象创造人类”。

更明显的例子就是本世纪初才发明的飞机竟比空气更重，这对我们的祖先来说简直是不可思议的事，故而他们才会把任何来自天空的事物视作“神灵”。直到今天，在太平洋的一个小岛上仍有土著人对着可口可乐空罐和口香糖的包装纸顶礼膜拜，等待着“白色天神驾着铁鸟”重返。而事实上是美国人在对日战争时曾把小岛作为空军基地，战争结束美国佬离去后，“货品崇拜”的仪式便开始了。土著族人一心一意盼望着美国制品从天而降。

这些记载在实验室里创造第一代人类的书，不仅解开了一切宗教之谜，也带给了人类一套神妙的技巧，那就是“感官冥想”。

几千名跟随雷尔并协助他传播这些讯息的人，将随着在法国、加拿大等世界各地举办的觉醒研修会，有幸亲身体验这些冥想技巧的神妙。现在他们希望使人人都有幸参与，建立起永久的快乐，觉醒和实践的源泉。更有许多人想随时在家里从中获益，从冥想技巧中清除一天的紧张压力，获得舒展与和谐，在自我发展中更上一层楼。

这就是我们为什么要出版这本书和组成这套技巧程序的六盒磁带的原因。

## 第一章

# 钟表匠的使用方法

“能看透事物奥秘的人是幸福的。”

—维琪儿

本书首页背面的“标记”可能会使你大为震惊。请放心，它决不是在我们星球的历史上对人类犯下滔天大罪的，进行最可恶的种族灭绝的那个犯罪集团中心所使用的那个标记。

这个“标记”实际上代表了时空的无限。三角形下端延伸表示无限小，而三角形的上端延伸则表示无限大，两端显然是紧密相连的。至于中心的“卐”字形，代表时间的无限，显然代表无限大和无限小。

凭借比我们超前两万五千年的科技力量，使耶洛因能向我们证明构成人体的原子中的微分子是另一个宇宙的次元，其中也有行星，也有像我们一样的有智慧的生物居住着。而他们又由原子组成，其原子中的微分子又是另一宇宙次元，等等。

以此起步，他们能证明我们宇宙中的星辰，是某个智慧生物体内某部位的组织，这个智慧生物也许正对着他自己的天空沉思，思考宇宙某处是否也有其他智慧生物存在。而该宇宙也只不过是原子中的某个微分子。

耶洛因，就是那些来自太空并在实验室中创造我们人类的人，也发现时间和他们所处的宇宙洪流恰成反比。也就是说，仍举先前的例子，我们的一秒钟对于那些定居在我们的大脚趾上的人而言是好几千年，对于我们的地球仅是他们的某个原子中的一个微分子的巨大生命体而言，那我们度过了

一生的漫长时间，对他们说来只是几千分之一秒而已。

显然对于那些有科技能力在实验室中用圣经上所写的“一撮尘土”，亦即我们地球上泥土中所蕴含的化学物质，创造出生命的人来说，他们能赋予所创造的生命个体极大的差异。不论是蝴蝶翅膀的颜色或花瓣的形状，耶洛因都可轻易地将程式设定入他们所设计的生物种类的基因密码中。

适合于个体的生理特征，同样也适合于他们的心智特征。

我们直到最近才开始在实验室中，通过刺激大脑内行为的反应区来改变动物的行为，使野狼变得温驯，使驯羊变得凶猛，但在这个领域内，人类的科学还只处于初步尝试阶段。

如果我们要在实验室中创造某种生物，首先我们会赋予它某种生理特征，然后决定它的心智禀性。而后者一定会影响它的外观，因为我们如果要创造一个食草动物，当然必须考虑赋予它一排适合吃草的牙齿。

如果我们希望它生活在严寒的气温下，就必须考虑赋予它厚实的绒毛。如果在某些阶段中它得生活在雪地中，而且周边又有食肉性动物，那它极易成为被捕食的目标。这样我们就得考虑让它的毛绒有些保护色，在这段危险期中使它的毛绒变得如雪一般洁白无瑕。

关于繁殖问题，我们必须考虑赋予这些动物某些器官以便孕育“被组织成的细胞”或者说是那些有一天会在母体的子宫内生长成另一类生物的活细胞，这就是一种忠于原

## 感官冥想

作的繁殖。

我们也必须决定若干年后，雌性动物会释放某种特殊味道的物质吸引雄性动物去交配，而雄性动物将被赋予某种嗅觉感应器与大脑的某中枢相连，以挑起他的性交欲望。

我们已经知道某些雌蛾散播的气味，会使雄蛾在好几公里外就能闻到，足见他的“鼻子”的特性……

接着我们将考虑怎样使我们制造的雄性和雌性动物挑起交配的欲望，我们必须确定交配活动本身要能引起双方的快感，因为根据巴甫洛夫的制约反射原理，它们会想望再做一次。所以必须有末梢神经分布在它们的性器官上，以便将刺激传递到大脑挑起快感。因此，雌雄双方性器官接触的区域必须达到足以体会到这种强有力的快感。

由此可见，与我们动物机能相连的心智禀性，决定其大部分的生理特征。

关键是要清楚地了解这些特征，包括心智上的、生理上的，及那些我们打算创造的动物行为相关的，都是经由基因排列组合而来的。正像写作时，字母的排列组合不同，会产生或冗长难懂或简洁有力的文体，或言简意赅或诗情洋溢的风格。而同样的字也可能引起读者不同的反应，或厌恶唾弃，或欲情高涨，或垂涎欲滴……

运用同样的原理，我们也可凭借由不同的原子分子排列组合来创造不同的动物，有双翅或四足，有食草或食肉，有



胎生或卵生……

这种每个生物都拥有的基因语汇，在科学上称为基因程式，即指“每个动物的名称”。每个名字都各不相同并有各自的独特的“回应系统”。

由此可知，当我们要制造一个生命时，是按自己的意愿设计它的生理特征和心智禀性，总而言之，就是它们的欲念、行为和习性。

当耶洛因设计地球上的生物时，他们在欲念和繁殖系统之间谋求平衡，创造了各种动物和植物，以便使我们整个生态能不断地繁殖生存。

拿现代流行的话来说，就是耶洛因在地球上创造的动、植物生态必须取得平衡。植物是食草动物赖以生存的粮食，而食草动物又是食肉动物的佳肴，当食肉动物繁殖过度导致食物不足时，通常就会造成瘟疫而衰竭死亡。一旦食肉动物减少，食草动物又得以大量休养生息，大批繁殖，使残存的食肉动物又有了足够的生计。整个生态就是这样循环不息，自动调整形成整体性的生态平衡，这样全部生物都有生存的空间。

当耶洛因最后决定要“按他们自己的形象”创造人类时，正如圣经上所记载的那样，他们创造了具有和他们一样的外观和心智禀性的人类，有谁比钟表匠更了解他亲自制造的钟表呢？显然是没有的。

因此，我们可清楚知道所有人的禀性都是由创造者所刻意赋予的。所以只有设计者本身才能将这些禀性发挥得淋漓尽致，这些方法都写在“使用方法”中。

在此，务必着重说明人和动物之间的差别。动物只按照被设定的方式在它们的自然环境中生长繁殖，它们没有被设计成改变环境者。而人却相反，人类被设计成环境的改革者，更深入地说，即动物的好恶和欲望从一开始就被设定成没有质疑能力的，而人类却能在任何阶段改变自己的习性。

就拿住所来说吧，红胸知更鸟千百年来一直沿用同样的方式筑巢，以后也不会改变。而人类的住房就不同了，从土屋发展到摩天大楼，其中经历了稻草屋和冰屋……等等种种变革。

正是这种在自然发展自己的过程中，遇到的种种困难造就了人类的高等智慧，引发了人类的自我发展。

当一只鸟吃饱满足吃饱睡足且能在阳光下清理羽毛时，它自然就心身和谐，它已达到了自己的最高境界而别无他求了。对它们来说，“适宜自我”就满足了，因为它被设计成不对自己的行为 and 生活方式质疑的。鸟和所有的动物一样是被输入了固定程序的电脑。

而人则不一样，人类从一开始就从未停止对自己的质疑，正因为这样，才会造就人成为造物主。一旦人吃饱穿暖，他就开始囤积粮食以备将来之需，一旦完成了任务，他会给自

己再找其他任务。这样一个接一个，不断地在各阶段质疑评估自己，即使丰衣足食，足够一世享用，也仍会从事越来越伟大的事业。例如热爱艺术的人从事艺术创作，或开展增长财富的事业，或单纯地从事某种“占有”。

无论是在住房、食品、工作、休闲乃至性生活，人总是不停地在寻求变化。而这纯然是因为人不同于动物，他是被设计成一部自我设定的电脑，他能无时无刻地质疑，重新评估和考虑自己的习性、传统和品德。

即使人不断重新评估自己作为万物之灵的能力，虽然他必须充分发展这种能力才能充分觉醒，但也需要配合环境的发展规律，也就是了解他自己在大环境中所在的“定位”。当我们很清醒地从事这项活动时，我们会非常快乐地有效地运用自己的自我设定能力，这种在人性不断自我评估质疑中茅塞顿开的情况，就像一只停在树梢上尽情享受阳光的鸟，只是为享受歌唱的欢乐而歌唱。

这就是我们这部奇妙机器制作中的“使用方法”的一部分。我们现在的文明水平已达到能了解并运用的程度。

有谁能比钟表匠更有资格告诉我们如何使钟表运转呢？

感官冥想是来自远方星球在实验室里创造我们人类的人所告知的技巧，是使人类觉醒和实现自我的最简单有效的技巧。理由很简单，因为他们是当初设计制造我们的人。

当然，现存的许多其他技巧，大多来自东方，是很久以

## 感官冥想

前耶洛因透露给某些先知或弟子，例如释迦牟尼或其他西藏高僧。但那些技巧都被先民根深蒂固的迷信扭曲了，最常见的情况就是把耶洛因的教诲和当时的原始信仰混合在一起，产生某些宗教得以保存部分觉醒技巧的精华。但不幸地却被淹没在神秘主义和迂腐的仪式中。

感谢耶洛因最近的信息，原始的教义又被发掘出来，让我们回到最初的源头去彻底了解这些东方技巧的本质，它们本身证明了我们的创造者所拥有的技巧可以不断帮助我们改善生活条件。他们爱他们所创造的人类，看成是自己所生的亲生儿女。

我们要附加说明的重点是：一个人倘在心灵上仍存有来自原始而神秘的宇宙观所产生的错误和原罪的观念，那就不可能完全做到身心和谐。这就使本身非常卓越的某些练习技巧却被神秘的文字内容抑制了，这些神秘的文字内容最终几乎完全抹杀了原先的教诲。

感官冥想使我们重现觉醒的技巧，把自己从几个世纪来的神学枷锁中挣脱出来，重新回到钟表匠的“使用方法”中来……

## 第二章

# 完全觉醒的几个阶段

通往完全觉醒的路程包含了好几个阶段，它们只能按一定的程序去完成。事实上就像登梯一样，不从起步开始，妄想一步登天，一蹴而成是不可能的。

这阶梯的第一级叫做“醒悟”。醒悟到自己的生活多么平庸，醒悟到自己的目标是多么平凡而不明确，醒悟到自己的生命浪费在追求文凭学历、金钱财富、理想配偶……等等。然后突然发现自己在社会甚至家庭中扮演的角色，倘使当初有“选择权利”的话，是决不希望选择的角色。

接着在不满足的醒悟后面的，下一个楼梯平台便是“咨询”。

当我们意识到生活中有些不对劲时，通常都来自渴望咨询的某个偶发事件。譬如碰到一个人，他不以我们想象中的正常方式或我们认为是最好的方式生活着，但却活得比我们更快乐。或者我们在一部电影或一本书中，对某些我们原先一直认为无可置疑的事物，突然觉得不真实起来了。

这个“诱发事件”，这个有益的意外，使我们意识到存在另一种生活的可能性，使我们对原先受到的教育中认为是违背某些原则的东西，产生另一种思考方式的可能性，使我们想知道生活在我们常规之外的人是否真能活得快乐，是否他们的微笑背后真的没有隐藏着绝望和忧虑。

重要的是要真实地不带成见地告诉自己，尤其是不要相

信那些不敢自我质疑的人的毁谤性闲话。他们不敢去了解一些情况，唯恐一旦了解后只会使自己更不快乐。那些被传统束缚着的人，内心充满了软弱、恐惧和不快乐，也就是他们心中充满了来自原始人类对一切未知的事物都感到奇怪而产生的习性和迷信，他们以为是奇迹、或是神灵、或是恶魔。对他们来说，一切事都是好或坏的预兆。因此，慧星、黑猫、月蚀，每一件事都是恶运的预警。

现在我们懂得怎样用科学的方法清楚地解释周围的一切，知道怎样在实验室中创造生命，怎样飞向外太空，怎样改变动物的行为或色泽，怎样依靠电疗技术使盲人重见光明。如今我们了解了这一切的一切，我们能够理解一切迷信是何等荒谬可笑。然而我们却是在这荒谬可笑的环境中成长，接受教育而沿袭了传统。

这就是为什么如今人类已经登上月球表面，而新教皇的选举依然是极上的报上的头条新闻。美国人已经能在旱地造雨，而有关妖术的电影却依然叫座。

既然你已决定使自己毫不偏面地真正了解事实真相，你自己已经开始了解这种迷信是多么可笑了。

让我们回到我们的工作程式。

一旦我们了解了事实，就是我们即将进入下一章的阶段。由于我们提升了全球觉醒的层次，它将使我们能看清过去我们认为再自然不过的事情，实际上只不过是我們被教育所

设定的结果。

于是便迈向第三阶段，这阶段也许是最重要的阶段，我们必然会在面对一些前所未见的事件时退缩。

第三阶段是一个巨大的清泉，洗清控制我们行为的约束。这是一种“洗脑”，它能把所有充塞在我们体内的自觉或不自觉的杂物清除干净。

简而言之，它就是对我们的行为反应提出深度质疑，以便了解有哪些是受教育的关系而产生的，哪些是自己本身就有的。然后去除那些和自己心灵深处的品味和渴望不相适应的来自于教育的东西。

当我们清除所有的自觉或不自觉的习俗约束之后，我们将到达第四阶段。我们将依据自己的心愿重新设定自己，这次不需要再听从任何教育我们的人，不必听从父母，也不受周围环境的干扰，我们将单纯地根据所发现的自我品味和好恶重新设定自我。

一旦消除了引起我们内在禁忌的那些因素，这种自觉质疑的重新设定自我，即可通过逐步认识自己的感官而达成。也就是说，经过我们感官的运作，我们整个心身都会与周围的环境形成的无限结合在一起。

然后我们准备好靠近最后的阶段，就是通往无限的阶段。通过对时空的全面了解，带领我们迈向全面觉醒，使我们拥有更高层次的意识，并使那些达到这个层次的人永远身心和

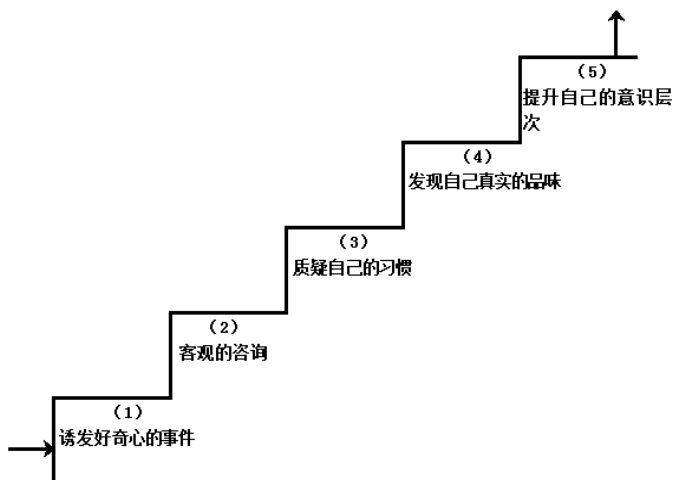


谐地活下去。

但是……让我们从起点开始，小心别在第一步时就跌倒  
了！

## 通往全面觉醒的阶段

1. 诱发好奇心的事件……
2. 客观的咨询……
3. 质疑自己的习惯……
4. 发现自己真实的品味……
5. 提升自己的意识层次……



## 第三章

# 意识到自己

我们已经在不知不觉中被我们所受的教育限制了，并使我们在两种潮流中左右为难：一种是相信上帝，相信人类是上帝所创造的。另一种是相信科学家所说的，人类的祖先是猴子，是通过进化而演变来的……事实上，许多支持进化论的科学家每周进行研究工作之后，星期天照常进教堂望弥撒。但你如果是一个敢于直面提问“为什么”的孩子，那你十次提问倒有九次会被告知：“闭嘴！喝你的汤……”为什么会这样呢？因为教育者本身就是在两种潮流中摇摆不定，是继承先人的神圣传统。还是信从本身毫无价值的所谓科学推理，而这个科学推理已被某些“高层人士”视作不容置辩的教条<sup>(1)</sup>。

注(1)：重要的是科学家们已开始对进化论提出质疑，美国一所大学正在传授生命可能是被创造的理论，一本题为“进化乎，创造乎？”的著作揭示了进化论的教条是不合逻辑的，不科学的。详细请参阅本书末尾的书目。

在这种情况下，你的那些教育者本身怎么可能不觉得不平衡呢？怎么可能不觉得不自在呢？如果一个教育者本身就摇摆不定，讲不出个名堂来，他就不可避免地会把他的疑惧传输给他所要教育塑造的人。（更正确地说是传输给他所要“扭曲”的人）

有一项发现改变了整个问题的根本，即我们被来自另一

星球的人用科学的方法在实验室中创造的，他们以自己的形象创造我们，我们是一种“智慧”决定下的产物。这样我们才真正能明白自己从哪里来，为何生与死，将来又会怎样。

更有甚者，我们可以接触到先前提及的钟表匠“使用方法”来指导我们怎样生活，但在开始谈论之前，让我们先探究一下钟表及其运作情况。

**人类：一部生物电脑，可以自己重新设定程序和**

## **自行复制**

我们只不过是一部电脑，在某种程度上说只是一部机器，和人类所创造的某些产品比较起来，相对还是较为平庸的一种机器。

一部机器要运作，必须要有自我补充能量的功能。当我们饿了时，便会停止工作前去吃饭来补充能量。英国科学家研究成了一部金属机器人，可像载货车那样全天候工作。当电池能量不足时，可运用所配备的轮子和摄像机的指引下到电源所在处自行充电，它就像我们去吃饭补充能量一样。当电池充满后又能继续工作。因此，我们不能把这种在饥饿时能自行补充能源看成是人类优于机器的特点。现在已经发明了太阳能机器人，它可以在天晴时储存能源供天雨时使用，不必中途停工以补充能源。这样，在能源补充的领域内，人类已不比机器占什么优势了。

现在让我们来看看我们在视力方面是否占有优势。刚才曾提到机器人配备有摄像机使它们能看到东西，能像我们一样自由行走而不被我们设置的障碍物撞倒，这些摄像机连接

到机器人的电脑上，就能像人脑一样分析所传来的映像。

在视觉上，人类同样不比机器占什么优势，更何况我们能轻易地在机器人身上配置复眼摄像机。其中一个自由焦距调整镜头可看到数里外的东西。另一个是广角镜头可看到广阔区域，还有一个是显微镜头可看到极微小的东西。再另一个是红外线镜头可在黑夜观看事物。这样同时具有这些功能的视力对人类来说是做不到的。人只能分别使用双筒望远镜，凹透单筒望远镜，显微镜或红外线镜才可以收到同样效果。但无论如何无法在同一时间同时使用这些镜头，这就是人类并不比机器占有什么优势的另一表现。

再来看看另一种感觉：听觉。大家都知道我们只能接收到周围各种声音中的一小部分，而狗却能听到超高频和超低频率的声音。我们也可以在机器人身上装配超高频和超低频率声音接收器。它甚至还可以设计成能辨认出声源来自何方，距离有多少远，而我们人类就无法拥有这样精密的听觉功能了。

嗅觉也不例外。我们无法分析周围气味的化学成分，只会说：“这好香啊”，“那好难闻啊！”。而机器人却可以被设计成能立即分析出周围气味的化学成分，计算出气味来源的距离和方向。甚至在人类无法闻到的情况下，分析出它对人体是否有害。

关于触觉，人的触觉同样是很有限度的。当触摸到东西

时，只会说：“好热啊！”，“好冷啊！”或说：“这是硬的。”，“这是软的。”反映是某种泛泛而谈的感觉。而机器人的电脑可以用它相当于人手的功能触摸东西，而且估量出重量、硬度和温度，十分精确。

最后我们的味觉也是极有限度的，它只能品味出“它是甜的。”，“它是咸的。”，“这个好吃。”或“这个不好吃。”。让我们贪婪地吞食着有毒劣质食品，只要能激起我们的味觉的都行。而电脑能装置化学分析仪器，能准确地说出食物本身的成分，虽然它只直接从太阳光吸收能量。这项分析功能对它自己没有什么用处，但这却可帮助人类知道自己所吃的是什么东西。

因此我们可以看出一部简单的机器并不落后于人。相反，经装备后能拥有无限优异的性能。

最后只剩下第六感觉。这是人类几乎不曾使用的超感官能力，而电脑却能比我们运用得更得心应手，不必使用一般五官的传递信息，依靠无线电通讯，每天都在进行着。而在机器人身上加装无线电收发机，便可轻而易举地和其他机器人沟通交往。总而言之，人类会做的任何一件事电脑都能做得比我们更好。

显而易见，我们的感官功能非常有限，但也许你会说，在人类的某个角落一定存在着人类的“神圣本质”。在人的记忆中吗？不可能！因为任何一架老式的笔记本电脑，都能



在它的储存器中储存比我们的科学院院士所能记忆的更多得多的资料，而且还能正确无误地把所需要的资料随时随地叫出来。电脑化已逐渐成为我们生活的一部分，而且每天都在向我们证明这样的事实。诸如袖珍计算机，有八种语言的翻译机可以和世界冠军对弈的电脑对手。等等。

而这还只不过是电脑化的起步阶段，电子产品的能力年年都成倍地增长，已经有人开始考虑把人类所有的知识全都有规律地储存在一片仅仅几毫米的小晶片上！！！！

你现在所读的这本书是直接写在一盘连接到改革过的电脑系统的磁盘上，但几个月之后这个系统又要过时了。而在一盘每分钟四十五转的磁盘上可以一字不漏地储存所有信息，储存量可以是像这本书一样大小的书两本。

因而到目前为止，没有出现“神圣本质”的迹象，也没有出现什么人类独有的特性。

那么在艺术创造能力方面又怎样呢？也同样不占什么优势！现在已有电脑音乐合成机可以作曲并演奏。大家都知道合成音乐已在各种领域内越来越多地被应用，这得归功于电脑能使各种乐器的音质重现。人的声音也能被仿制出来，这种机器能被设定程序，演奏莫扎特或巴哈的作品可以比世界上任何交响乐团演奏得更精确无误。我们设想一下，一支拥有一百个小提琴手的乐团，这一百个小提琴手不可能精确地在同一个时间点上同时演奏，在最快和最慢的提琴手之间总会

有几十分之一秒的时差存在，而每一个提琴手之间也总存在着几百分之一秒的时差。电脑却能合成一百支提琴的音质，并能使它们非常精确地在千分之一秒的时间内同时奏响，这就远远超过任何一位著名的指挥家对人类乐师所能达到的成就。

也许有人会说，正是这种在乐师中的细微时差，形成了每个指挥家的个人特色。但这种时差本身也可被设定入电脑，形成和这个指挥家一模一样的“个人特色”。

电脑合成音乐的另一个优点就是它发出的音质比乐器本身发出的音质更为纯真。尤其是在录音时，乐器本身发出的音响会被共鸣的效果所扭曲，必须通过麦克风和扬声器来录音，然后再通过扬声器和喇叭才能听。而音乐合成机传出的是纯真的音质，丝毫不被共鸣效果扭曲。

正如“法国国家科学研究中心（C.N.R.S）的研究员、作曲家让·克鲁特·李塞说的那样：“电脑潜力无限，能以人类无法达到的技巧精确地演奏难度很高的复杂的曲调，而某些作曲家甚至只因为希望能排除演奏者的困难而使用电脑。”

在声响领域可达成的事，同样也能在形体、色彩、气味和品尝的领域内达成。

画家描绘臀部曲线时，只是从他所见到过的众多臀部中的认为理想的曲线来描绘。电脑也能做同样的事，包括造就某些画像特色的缺陷也能仿制。例如马蒂格利尼画中的人物

头颈都较长，布挥往往大量运用垂直线条。这些电脑都能做得一样无二，电脑可以演奏巴赫风格的音乐，当然也可画出马蒂格利尼风格的图画。

电脑甚至已经找到了一种体系，它不用通过收集到的资料，就可以发现符合公众品味的数据。

法国格勒诺尔市的国立综合理工学院教授阿尔诺·谷芒曾预断：“电脑在创作领域中目前尚处于起步阶段，但已显示出它的前途无限。”事实上，电脑的发展不久即将远远超过这位教授的论断。

电脑已经能够创造形象、作曲，合成气味并画出建筑构造图了……

我们必须面对事实，认识到即使在创作领域内，人类也没有比机器优越，并没占什么优势。

那么还剩下什么呢？是生殖繁衍能力吗？也不行！我们可轻易地看到某些电脑被输入可制造同类型电脑的程序后，就可以制造出相同的另一部电脑，新生的电脑再生出另一部，不断繁衍。还可以设计出能够繁衍和增殖的“品种”。

而人不可能机械化地不断繁殖。因此，在繁殖方面人类也不比机器优越。由此可见，人和机器相比较，就显得非常平庸了。

人只是一部可以自行设定程序并自行繁殖的生物电脑而已，由无限小构成。迷失在无限大之中，它既有永恒构成，

却同时又构成永恒。

人唯一比机器优越的地方是有能力决定是否要制造为人类服务的电脑，决定所制造的电脑该有多大能力。事实上，人可以赋予电脑超越人类的能力，将它们设计成地面上的主宰，甚至最后要消灭它们的创造者——人类。这全看人怎么去创造它们了。比较合理的做法应是把它们设计成服从人类安排的，并能有效地为人类所用的。

难道人类就没有任何比机器优越的地方吗？那所谓的“灵魂”呢？真如我们在本书开头所看到的，宇宙是无限的，不存在可以证明“上帝”存在的中心。人类的创造者只是在实验室里用基因制造出人，灵魂根本就不存在。我们的科学家不久即将运用最先进的科学制造出百分之百合成的人，这就斩钉截铁地证实灵魂不存在了。虽然没有上帝，但无限却存在，无限在我们之中，我们处于无限之中，而且这是永恒的。如果在你的心目中认为这个永恒，就会有“上帝”的意思。那你并没有错，但却要注意：永恒并不在乎你做了什么，不论你是个大好人还是个十恶不赦的恶棍，它都无所谓。因为无限本身并没有意识，它无所不在而又无所在……

重返灵魂的话题，从字源学的角度看，法语“灵魂”（âme）源自拉丁语的“anima”，意为“赋予生命者”，也就是制造出有独特个性的生命体者，独特个性指的是基因密码。在最新的科学实验的光辉指引下，我们可能即将看到

一个活生生的新人。从一个细胞中被制造出来，用的是称为克隆的技术方法，正像另一星球上的耶洛因按他们自己的形象制造出我们人类一样。这样，人们就即将可以实现：在人死了之后，从事先被保存下来的他自身的一个细胞中，利用他的基因密码把他重新再制造出来。

但如果你认为灵魂是一团纯洁的气体在人死后从体内缓缓地飘走，这团气就是构成我们个性的物质。那你必须强制自己与这种原始的造成不平衡的观念决裂，这种错误的观念造成了心灵和肉躯的二元性，误认为在身体的外部有一种精神在肉躯之外做着些什么，误认为心灵与肉躯是分离的……要弄清这个问题最好的方法还是请教创造人类的耶洛因，问问他们是否在设计我们时创造某种代表轻飘灵魂的物质。他们回答说：“不！”，并且在实验室里运用克隆技术复制了五十个相同的人来证明自己的说法。如果一个人在死后不按照自己的基因密码进行再复制，那么这个人就消失了，构成这个人的物质材料就消失了，他将永远不复存在。“你来自尘土，又将回归尘土。”。

由于灵魂并不存在，构成人比机器优越的物质也就不存在了。但人的基因密码的的确确要比安装在机器人身上的金属制成的电脑优异得多。活人身上每一个细胞中都有可以复制完整的一个活人所需要的信息，不管它是脚上的一个细胞还是手上的一个细胞。但如果从机器人的足部截下一段来，

却不存在可让我们复制整个机器人的任何信息，除非这个机器人是生物化的。那什么是生物机器人呢？它就是完完全全和我们人类一样，用有生命的材料构成的而不是用金属材料构成的机器人。

总之，我们只不过是业绩平凡的机器。上述情况足以说明这点，但我们却有能力让优于我们的机器围在我们身边为我们服务，以便自己有更多的时间去自我发展与创造。这是我们人类独有的特权，因为将由我们来决定以后的一切，但不是绝对的、孤立的。

排除了周围的神秘感，排除了自以为超凡神圣的优越感，我们就可以开始看清自己、认识自己了。我们可以意识到自己是无限的一部分，而能力非常有限。

尽管这些能力是微不足道的，但它仍能让我们感受到我们周围的无限，使我们处于无限之中。如果我们知道自己与无限联系在一起，那就能达到与无限和谐相处的境界。

本章的目的是消除我们对认识自己所有的错误想法。因此在结束本章之前，还要破除一种神秘感，那就是原始人类努力神化了的东西，可能是出于无知，更可能是玩弄无知的群众把他们所建立的宗教说成是“创造生命的”。这个“奥秘”就是未开化的宗教信仰的部长们的避难所。

生命的创造一点也不神秘。而宗教却还在大肆宣传它的神秘性，结果必然会使原先的笃信者丧失信仰，最后导致不

得不在百分之九十以上是文盲的国家中大张旗鼓地宣传，企图在科学不发达的国家中，扳回一些在西方文明国家中所丧失的信徒人数，这才促成了罗马教皇的南美之行、非洲之行、中东之行……

那在母亲子宫里孕育生命又是怎么回事呢？其实很简单，就是在创造一个新的基因码，也就是我们先前所说的基因程式。我们已看到了每个活生生的生命体都拥有一个由原子和分子的字母组成的“名字”，当人们在实验室里创造一个生命体时，人们就按某种方式把原子和分子聚合在一起创造成一个新的：“名字”。如果这个生命体是人，他的“基因名字”是由四十六个染色体组成。如果这个生命体有通过性交进行繁殖的能力，那么他会把自己独特的“基因名字”的一半给卵子，而性交伙伴则给与另外的一半，这样就孕育成长为他们的孩子。因此，他们各给了二十三个染色体，一半来自精子，一半来自卵子，这样形成了一个拥有四十六个染色体的细胞。新生命体的第一个细胞将分裂出两个细胞，然后是四个、再后是八个……等等，直到新的生命形成的那一天。至于是男还是女，那得由性染色体来决定。

这丝毫也没有神奇或奥秘可言，只是物质有智慧地组合。当创造生命时能赋予生命，当需要繁殖时能智慧地组成新的组合。

当代科学家们对揭开生命的奥秘继续有所贡献，尤其是

在英国由体外人工授精而诞生的小女孩。她是在体外人工授精后植入母体子宫内孕育而生的。天主教权力当局对此严厉谴责是不足为奇的，因为这揭开了生命创造的神秘面纱，而这块神秘面纱正是宗教赖以建立的基石。还有许多揭开事物神秘面纱的实验正在进行中，例如，单性生殖的生命克隆技术，只要在活的生命体中摘取一个细胞便可创造生命，美国一位百万富翁已经借此方式有了一个自己的孩子，这个孩子百分之百是他父亲的基因密码，与别的雌性基因没有关系。

总而言之，单性生殖的克隆技术可以类比为在植物的切口处长出新芽来，它像播种一样，利用修改现有种子的基因来创造新品种，我们这样打比方，想让稍有园艺经验的人能更容易理解些。

只运用了化学的基本技巧来创造新品种是无法与此类植物繁殖相提并论的。

在结束本章之前，还有一个观念上的神秘面纱必须揭开，不然的话会在你觉醒的过程中投下阴影而阻碍你的成长，这个观念就是“爱”。你可能会认为只有人才有“爱”的特权，甚至认为这就是人比机器优越的明证。

事实却远不是这样的啊！人们可以非常好地设计电脑做爱程序。

要揭开“爱情”的神秘面纱，首先得解开“爱情”这字眼背后隐藏的诸多不同的概念。



首先，如果认为“爱”就是能促使两个异性产生亲密行为以最后达到性交的行为，那只要观察鸟类的行为就足以说明问题了。它们的求爱舞蹈比人类的求爱行为更富有艺术感。

如果认为“爱”就是指性交行为本身，那就更容易做比较了。回忆一下我们在设计某种动物时，我们让它的性器官上布满快感神经，以便在进行性交时感到非常舒畅愉快。因此，为了谋取这种愉快的舒服感觉，动物就会经常寻找性交的快乐而不知不觉中就完成了繁殖后代的任务。

我们已经看到电脑能轻易地制造出另一架电脑，也就是能“自行繁殖”。我们也可以把电脑设计成“有性别的”，也就是每架电脑具有制造一架新电脑所必需的一半程序，必须把两个各拥有一半程序的电脑结合在一起，才能制造出一架全新的新电脑。

我们可轻易地制造一架拥有一半程序的电脑，给它取名为“雄性电脑”，而另一架拥有一半程序的电脑被称为“雌性电脑”，“雌雄两性”结合在一起就能制造出一架新电脑，它就是我们所称的“小孩”。

现在该是揭开“愉快”这个面纱的时候了。当我们把两架电脑设计成把各自所有的一半程序结合起来便可产生一架像它们一样外观的新电脑时，我们必须考虑在它们的身躯上装上一种在传输各自的一半程序时会产生某种愉快感觉的器官，使它们尽量想去享受这种快感而主动去从事这种结合，

完成“自行繁殖”的任务。

什么是愉快？

科学家们最近发现了大脑中的“快感中心”，他们用电流刺激这个“快感中心”区域，被试验的人员证实了他们在被刺激时感受到了一种异常兴奋的快感。他们也能证明当一个人感觉到愉快时，总是这些区域受到刺激。（例如：男女在性交做爱时的欢乐，军人在受勋时，科学家或运动员在领奖章时，在按摩抚摸时所感受到的快乐。）

我们现在已经掌握了产生一切愉快感觉的中心区域，知道了使我们感受快乐的过程。事实上，这只不过是在大脑内产生的生化反应，大脑会释放出类似快乐的电流。

同样地，另一些生化反应能导致不愉快的感觉，大脑被设计成对某些外来事物或刺激源会产生不愉快的反应。这就是控制我们行为的机制，它使我们去寻找产生快乐的事物而躲避产生痛苦的事物。

要清楚地了解这个现象，我们还得回到会自动到电源插座上去充电的机器人身上。我们可以想象电表上的一根指针显示出电池中所剩的电子，而一旁的另一个镜面上显示的则是充电时电源的输入能量。

当电池快没电的时候，电表上的指针降到最小的限度并启动与电脑的接触键，这个电脑就是机器人的大脑。给它“应该充电了”的信号，这个信号是不愉快的，就像斋戒一

天后，临近用餐时刻那种饥肠辘辘的感觉。

这样，机器人就会走向电源插座，自动插上插头，于是第二个电表上的指针便开始向最大限度的方向移动，显示输入电源的情况。这能启动另一个通往中央电脑的信号产生愉快的感觉，这种快感就像饭后用餐时开头几口饭的感觉，就像男女性交做爱前先彼此抚摸时的那种欢畅。

渐渐地，第一根显示储存的电流量的指针会显示出最高储存电流量，一到最高值，另一个开关就会启动以通知中央电脑告知它电池已蓄足电量。这电路会感觉到那种满足的愉快感觉，就像用餐完毕酒足饭饱的那种感觉，更像性交做爱时高潮来临那刻的舒畅痛快的满足感一样。

于是机器拔掉插头，又回到岗位上去工作了，就像我们在吃饱肚皮后又开始工作，房事结束后又恢复原样。为了享受某种事物，必须在享受之前先自禁一段时间，做些别的事情。事物的对比性能带来更愉快的感觉。（例如饥饿与进食的对比，禁欲与性生活的对比，等等。）

我们可以从做爱时或做爱前的准备中轻易地懂得什么是“爱”，什么是“愉快”，只是一种生化反应，它诱发大脑中的“愉快中枢”。因为我们能制造一架与我们有相同感觉的电脑，所以在任何情况下人类都不比机器优越。

我们所做的每一件事，之所以要去做它，是因为它直接或间接地带给我们快乐的感觉。

我们吃东西是因为它带给我们快乐，我们睡觉、饮食、做爱、洗澡、梳理头发……都带给我们快乐，而我们交税是因为它间接带给我们快乐。交了税就不会进监狱，免去了牢狱之灾的快乐。一个女人冲向大卡车轮底去救她的孩子，她为什么这样做？因为这个行为给她带来快乐，否则她决不会这样做。由于解救孩子的快乐远远超过自己被车轮碾死的痛苦，所以才会不顾自身安危冲向滚滚车轮。二战时日本的神风敢死队驾着自杀飞机冲向敌军舰艇的举动，是因为为国捐躯的快乐远远超过死亡的哀痛，否则就决不会这么做的。利他主义只是一种快乐的形式，唯我主义则是另一种形式。如果造福他人的快乐应该和被造福的人数成正比，那么利他主义应是一种更高级的快乐，而且快乐的品位也应该和被造福的人的品质成正比。为了满足一群蠢才而讲他们爱听的话，快乐的层次远远不如对一个智者或争取成为智者的人说话。如果让我们在两者之间进行选择：前者是一群整天只想吃喝的低能的乌合之众，后者是一名隐居深山渴望在意识上自我提高的人。倘若我们真的想提升自己的意识，那毫无疑问务必选择后者，为后者一人造福。

为人类的幸福而献身的人也是被快乐所驱使。我写这本书，也是因为把我所得到的讯息传播给你们，对我来说也是一种快乐，是一件令我快乐的事。

由此可见，即使我们不谈“爱”包含的“高贵情操”，

诸如利他主义或献身精神之类，尽管它们与性没有什么关系，但还是以给他们带来快乐为基础的。

我们可以把机器人设计成把自己的子孙后代、同伴、集团或种族的利益看得比自己的生命还重，宁为他们造福而献身。这种设计是轻而易举的事……

这些足以证明即使在“爱”方面，人类也不比机器更优越。

总而言之，“爱”所赋予的或“隐藏”在“爱”字背后的任何特质都算不了是人类的特权，因为可以利用机械原理不断地重新复制“爱”。

结束之前，还得谈一下人类的另一个能力——把自己与无限融为一体，在这个能力方面，人类也不比机器有优越之处。我们可轻易地看到一架电脑被设计成可以感受无限的，可以运用感应器感受到无限大和无限小，能更好地与无限和谐相处，和给与它生命力的源泉和谐相处。

这架电脑可以有能力用他的感官来冥想，就像我们即将做的“感官冥想”一样。人类又一次无法比机器更优异！

“冥想”从词源学方面看，它来自拉丁文meditare，意为“锻炼”。锻炼他的感官，这正是“感官冥想”的目的。

## 性别差异

在雄性和雌性机器人的例子中，我们知道雄性机器人把自己的一半程序传递给缺少这一半程序的雌性机器人，两个“一半”结合便制造出一个新的孩童机器人。对不同意见人类不比机器优越的人们来说，他们可能会提出这样的问题：为什么有些新生婴是男的，而有些却是女的呢？其实，这是很容易理解的。

我们已经知道人类的性别取决于精子的基因，也就是来自男人的那一半基因密码。在当前人工受精的过程中，我们已能很好地掌握未来要生下来的孩子的性别，因为雄性精子和雌性精子是很容易区别的，也很容易把它们分离开。

这样，当一个男人把“人种”传递给女人时，如果是个雄性精子，它和女人所有的另一半基因密码中的卵子结合，生下的孩子应是男孩。如果是个雌性精子，那十个月怀孕后生下的将是个女孩。

这与能够自行繁殖的机器人完全一模一样。我们所称的雌性机器人将制造另一个称之为小孩的机器人，必须有完整的一套程序才能制造出来。但她只有一半程序结合，雄性的那一半程序将决定所制造出来的小孩的性别。

当雄性机器人和雌性机器人配对结合时，事实上他传递

给她的一半程序中，有半数是雄性的，另外半数则是雌性的。其中，只有一个能和母亲机器人的一半程序中的某一个程序在最适宜的时间最适宜的情况下结合，这与男女性交时，上百万个卵子中只有一个能和精子结合的情况完全一模一样。

## 第四章

# 自觉解除已设定的程序



我们的行为，我们对周围事物的反应都沿袭了在受教育的过程中所接受的被设定了的程序。我们从出生那天起，就受到环境、父母、师长、报纸、影片……等等的影响而塑造成今天的自己。

我们的睡眠、漱洗、吃饭、穿衣、说话、走路等等方式，我们对周围事物的判断、一切的一切，都在不知不觉中受到所处的环境的影响。

为了弄清楚这些现象，我们必须再度把自己和电脑相比较。电脑只是执行被设定的程序，而且只存有被输入的记忆，这和我们是一样的。唯一不同的地方就是我们能意识到被设定的程序。如果我们觉得某些程序太幼稚可笑，那就可以消除它，把新的程序换上去。因此我们是能够自我设定的电脑，可以自动设定自己的程序。

但问题是我们并没有按自己的品味和内心深处的向往去设定自己，而是被一群只知沿袭却从不质疑的人所塑造。几千年来人们就是因循这种方式一代又一代地传下去，这种方式随着时间的增长而演变成源自祖先的带有迷信、畏惧和神秘色彩的东西。

觉醒的第一步在于重新质疑和重新评估我们所有的行为。所谓“所有的行为”是指从吃饭的方式到走路的姿态，包括在任何状况下所有的习惯性的反应，无论它们是多么地微不

足道、多么地无关紧要，但都包括在重新质疑和评估的范围之内。

就举穿衣的方式为例吧，穿衣就不是统一的，我们如果生在北非，就会穿带风帽的长袍，假如生在非洲丛林，那就只有一块缠腰布了。如果说我们的气候条件一般不会只穿块缠腰布，但穿有风帽的长袍是完全与气候条件相适应的了。对于我们的父母来说，男人穿衬衫长裤，所以我们也得穿衬衫长裤。即使没有什么客观理由非得这样穿不可，但实际上却总是这么穿的。

吃饭也一样。如果我们生在中国，吃饭得用筷子。如果生在非洲，某些地区吃饭用手指抓。我们吃饭用刀叉并非出于我们的选择，而是师长教我们这样做的，尽管这并不一定是最好的方法。以吃中国菜为例，中国菜在上餐桌之前已被切割成小块，食用时不必使用刀子。而我们西方人吃中国菜，却至今依然沿用传统的方式，迫使每个人都得在自己的餐盘中使劲地切割佳肴。

采用这样的方式去客观地分析一下你一整天内所做的每个行为的细节，扪心自问为什么要这样做。你将会惊讶地发现只有极少一些动作是你有意识地要做得和你父母所做的不一样。有些人甚至没有丝毫与父母的所作所为有差异之处。

当然，并不是说在我们受教育过程中所接受的教育都是坏的东西。某些因素还是可以维持现状的，但重要的是当我

们在做某件事时应当有意识地知道自己在做什么。

一旦我们对他人的行为或个性的反应进行分析时，情况往往是很微妙的。有可能由于对异国风情的好感而尝试用筷子吃饭或穿上带风帽的长袍，但也可能我们被教育成厌恶阿拉伯人或嘲笑同性恋者，那样就非常难以再去尝试了解他们，认同他们，甚至接受他们了。

从我们出生以来，不知多少次地听到那些认为阿拉伯人是次等民族的人说阿拉伯人的坏话。只因为我们的祖先曾用武力统治过他们吗？太多次了，甚至总有一天，我们也会以同样的方式重犯祖先的过错。不知多少次听人说同性恋是邪恶的、不正常的，在人们的曲解下使同性恋者感到浑身不自在。难道这些说三道四的人不怕也许有朝一日会发现在自己体内也早已潜在着同样的倾向吗？而我们往往自己不断地重复做同样的蠢事。

觉醒的人通过和各种不同个性的人物接触交往而丰富自己的生命。心灵封闭的人用对抗和各种不同个性的人物的接触交往，而使自己的大脑萎缩，尽管他们愚蠢地用自己在不知不觉中被教育出来的那些陈词滥调去辱骂各种不同人物的个性，但却始终无法抹杀这些不同的个性。

因此，这涉及到把那些塑造我们的人已经使我们在脑子里接受的东西统统搬出来，重新进行挑选，“由于这样那样的理由，我觉得这个蛮好，我就保留下来，我觉得那个不

## 感官冥想

行，我就去掉它。”选择保留这些观念的前提，必须是经过考虑以后的自己本人的想法，而不是因为我们的师长有这样的想法。

如果人们津津乐道：“既然爸爸妈妈这么想，那这个想法一定不会差。”那这项工作就不起作用了。因为正是那些和父母看法一致的想法需要重新审视的。例如对阿拉伯人或对同性恋者的看法，我们首先必须毫无成见地和他们中的一员直接接触，尝试去理解他们而展开推理，然后，而且只有在这样的接触之后，才做出判断，拿定主意。不要攻其一点，不及其余，以致造成以偏概全，而要看主流，看大方向。

这种自我质疑对于提升自我意识层次是必要的。而这关系到我们的性生活和对爱的观念。

## 爱或自私

人们不断地向我们灌输一种爱的观念：“爱”就是一种完全的绝对的占有。这种观念在恐惧和愤怒之中经历了几千年后被留传了下来。在过去，人们进攻某个村庄就是为了在那里掠夺黄金、马匹和女人。因为这一切都是可以自由买卖的商品，人们买卖这些商品没有丝毫顾虑。

自从认为“男人”有灵魂以后，那么“女人”也应该是有灵魂的（教廷曾有过质疑）。自从男人有投票权后（这仅是一个世纪之前才有的，而且尚未普及各地。），人们仍认为女人没有权利决定自己的肉体怎样自由安排，不同意她们拥有是否愿意生下另一个小生命的权利。（教廷和某些国家的政府禁止人工流产和避孕）

更有甚者，倘若有人为了窃人钱财而杀了一个他并不爱的人，就可能被判处终身监禁，甚至被判处死刑。但倘若杀了一个他声称是自己所爱的人，亦即所谓的“情杀”罪，那有时会只判五至六年的徒刑而已！

这表明我们生存在这样一个社会中：它鼓励其社会人员杀害他们所爱的人，而让那些非其所爱的人生存下来……

这个允许杀害自己所爱的人的事实说明了人们对爱的观念是相当怪诞的。事实上，有这种观念的人把爱和自私混淆

在一起了。爱和自私是两个绝不相同的观念，真正的爱只是付出，而自私却只想到自己，只想获得。

自私的人害怕自己的伴侣可能会从其他人身上得到更多的快乐而抛弃他自己，从而失去了他一向享受的那种快乐。因为对自私的人来说，他自己的快乐永远比任何事都重要。

真正的爱是希望自己的伴侣能够遇上一个能给她更多快乐的人，因为对有真爱的人来说，别人的快乐永远比任何事都重要。

自私的人监视自己的伴侣，提防她不要遇上一个可以给她更多快乐的人。

有真爱的人促使自己的伴侣广泛地和其他符合她品味的人多接触。

当自私者的伴侣遇到了其他能使自己更快乐的人，她会觉得自己在偷情，甚至会发现偷尝禁果的味道好极了。这样使他们俩更彼此想往、乐此不疲。

而当有真爱的人的伴侣遇到另一个能使她更快乐的人时，她会感激自己的伴侣鼓励她与其他人共享美好春光。而且在多数情况下，有了新经验之后，这对有真爱的伴侣之间的生活会更充实。

如果自己的伴侣真的遇到了一个更能符合她的人，那有真爱的人会因自己所爱的人得到了更大的快乐而与之同乐。尽管正在给她快乐的人不是他自己而是另一个人。

自私的人宁愿保留自己的“财产”、宁愿让自己的伴侣不快乐地和自己相伴，也不肯让她在别人身上得到快乐。倘若不幸发生了他不愿看到的情况，他会拿起枪杀死他的“所爱”，因为他宁可让他所爱的人死去也不愿让她快乐地跟别人在一起。他看不到他伴侣的快乐，而只看到一个陌生人占有了原先为他所占有的那个人的肉体，夺走了原先属于他的快乐。这种做法无异于一条狗，狗才会在自己并不饥饿的情况下，也不让其他狗接近他的肉骨头，他会像自私的人一样，张牙舞爪地把自己的肉骨头埋在地下。对于自私的人来说，他的伴侣是属于他的私产，就像一只狗拥有属于自己的肉骨头一样。一切都只是为了让他自己能得到快乐，他宁可毁掉自己所占有的东西也不愿让其他人共享。

更深入地剖析一下，我们便会发现形成这种灾祸的主要原因是“嫉妒”，嫉妒只是自私的另一种表现形式而已。让我们再回到可以重新设定程序的机器人身上。

我们可以轻易地创造一大群有“性差异”的机器人，每个机器人都拥有设定程序的一半，半个程序，因此在“性交”时，两个一半交合便产生了完整的程序。雌性的那个创造出“小孩”。为了促使机器人繁衍，我们必须使性交行为变得非常快乐，因此我们在设计性器官时，把它设计成布满快感末梢神经的传收程序，这样二者结合时便会产生快乐。

当我们的机器人处于自动调整程序的状态时，它可以按

自己的个人经验修正程序，这就可以使它接受各种性格各异的个性、接受各个不同的性交者给它的完全不同的感觉。

当雄性机器人第一次接触雌性机器人时，首先应该相互了解，也就是说，首先要去发现对方的那另一半的程序。如果他们彼此喜欢那另一半程序，也就是说，这个程序能引领他们达到某种“精神和谐”，他们才会决定让彼此发展，使各自在内心燃起的性欲望得到满足。这样，他们才会有性行为，才会结合在一起。

接下来他们可能决定共同生活，以便尽最大的可能去享受他们已经得到证实了的结合在一起的那种快乐。

过了些时候，某一天，这对伴侣中的一个遇到了另一个机器人，那种程序的“魅力”、漂亮的外形，都深深地吸引了她。这时，那位老伴儿就必须在两种行为中做出选择了：一种是希望自己的伴侣在性接触程序中丰富经验，即使这种性接触是和别的人进行的，他也鼓励她去做；另一种是禁止自己的伴侣与任何别的异性机器人有所接触。

如果它选择的是第二种行为，那只是因为它是被设计成这种模式，因为他把另一个实体看作是自己的私产。

在这星球的茫茫人海中，人怎样一眼就指认出，这就是我唯一想与他有最亲密关系的人。即使以后我遇到另一个在各种品位方面更适合我的人，我还是对第一个忠贞不二，没有其他理由，只因为他是我的第一个。简言之，这就是“忠



贞”。

令人惊讶的事实是在许多国家中原始文化的遗毒仍在施虐。女人仍被看作是可供买卖的商品。在西方国家，父亲为使女儿能嫁一个合适的男人必须准备好一笔嫁妆，而未来的女婿，则须提供丈人阿爸农场、牲畜或其他类似的礼物。

把人际关系和商品混为一体真是一件丑事，这样会产生私有财产的感觉而最终导致奴隶制度。一个人只是因为习惯了某个人的陪伴，就把这个伴侣看成是自己的私有财产，觉得这是很自然的。那么一个人以“付账”的方式而取得了这种陪伴，他就更认为这是我付了钱的结果，理所当然是属于我的私有财产。

觉醒的人鼓励自己的伴侣去尝试各种各样的生活经验，他不但不怕失去自己的伴侣，相反，会发现自己的伴侣由于和各种不同个性的人有了接触，在性感方面得到更好的改善，因而结合得更亲密了。

对照比较也是充分发展，心花怒放的要素之一。

这一切并非强迫你要更换伴侣以便有更好的机会唤醒你自己，一个人也可能拥有一名永远知道要翻些新花样，在同中求异的伴侣，他们知道怎样为彼此的关系添加一些浪漫的想象而不是习惯性的老一套。习惯性的老一套是爱情的大敌。因此每个伴侣的充分自我发展可以保证彼此交往的持续性。在交往过程中通过反省和新发现，使性感得到改善提高，觉

## 感官冥想

醒的层次也随之提高了。

虽然一个人不必强迫自己把怎样和自己的伴侣紧密地相处的经验与他人共享，但两人混合的整个有机体，必须是一个完全开放的实体，亦即永远准备好随时都可能和第三者做亲密接触。每人都应知道对方的充实也必将充实自己。

觉醒就是不断改善与周围环境的沟通能力，分析和连接通过感官传送给我们的信息的能力。

事实上，“智慧”这个字的语意学上的意思就是这样的。因为它源自拉丁文“intelligere”意即“事物之间的连接”。“ligere”指“连接”，因此觉醒是个人智慧与理解能力的发展。“理解力”这个字源自拉丁文“comprehendere”意指“抓住总体”，“总体使用”。

同样使我们感兴趣的是“意识”，这个字来自拉丁文“consciencia”意即“认识”因此通过提升我们的意识层次，我们就提升了我们对内在的和周围的“无限”的认知。

这种提升使我们体内的无限小和体外的无限大在我们体内“共生”。

## “习惯”使自我萎缩

相反，“习惯”使洞察事物的机制逐渐萎缩。当我们在某条街上租了一套公寓。第一次在这条街上漫步时，我们会关注街上的一切：声音、色彩、橱窗。街上相遇的人群，似乎对什么都感兴趣。若干天后，在去上班的路上，对周围气氛的观察减少了，心中想的更多是自己的心事。随后的岁月里，我们似乎像在梦游一样地几乎看不到周围的一切，我们甚至在回家的路上，一边看报一边赶路。这是因为对周围的一切早已习以为常，已经习惯了。当我们用同样的态度去对待自己的伴侣时，我们便逐渐地萎缩自己与周围沟通的能力，也就减小了我们的智慧。

当初我们遇到的那位，她是如此吸引了我，迷人的眼神、妩媚的声音、醉人的芳香……而如今却对她视若无睹。被迫以同样的方式食用同样的物品、穿同样的服饰，在固定的时间，以固定的姿势去做爱，这样机械化的呆板的行为使我们在交往的行为中所取得的快乐的质量变得越来越差了。

然而只要多花一点心思，我们就能发现生命中的极大快乐，而且每一次都会体验到一生中只此一次的无上快乐的感受。

一个人受到习惯的侵袭而逐渐丧失能力，这和人们受到

## 感官冥想

传统的束缚而逐渐丧失热情是完全相似的。“传统”是集体的习惯，我们在与“习惯”作斗争时，同样也要和传统作斗争。

这就是为什么假如我们希望最佳觉醒状态的话，一定要置身在极大的对照环境中的道理。

不仅仅是视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉的对照，性行为也应对照，智力也要对照，也就是各方面都处于对照中。这样，好让我们的生活成为一项完全返归自然的艺术工程，充满着幻想。该知道希腊文中“phantasia”的意思就是“显形”与“想象”。通过想象把原本不相关的已知事物在大脑里具体地显出形象，并由智慧把这些形象串联起来。

这些对照虽然能产生我们所想要达到的效果，但我们必须明确这一切组合产生效果的要素，就是它必须是愈密集愈好，避免有所漏误。因此我们必须充分发挥生命中的每一瞬间，必须向诗人所说的那样：“抓住瞬间”。（诗人永远是对的，因为他的视野超越了地平线）我们必须像是在生命的最后一秒钟那样去生活，尤其是对待全身每个细胞。这些细胞构成我们的感官，依借感觉器官我们才得以意识到周围的一切。

令人惊讶的是当所爱的人去世之后。我们回想过去相处的岁月，却后悔未曾给他们更多的爱，后悔没有很好地表达过自己是多么的爱他们，只是在人死了才给我们有这种觉醒，

让我们了解这种生前的疏忽再怎样也无法挽回了。

觉醒层次越低的人面临所爱的人死去时的绝望就越深，那是因为他们并没有在他们过去共处的时光中好好地把握每一瞬间。现在突然觉悟到已无法弥补，就深感为时已晚而痛苦绝望。相反，觉醒的人面临亲密的爱人死去时并不哀伤，因为他深知自己在过去与他共处的岁月里，自己已经给了他们所有的爱，彼此共享了所有的分分秒秒，没有人比自己更令他们快乐的了。

我们所爱的人要远行旅游时，我们也会有这种强烈的情绪，正如人们常说的“别离有点像死亡”。这是因为站在送客的站台上会意识到我们所爱的人可能从此一去不返，再也不能相会了。因此在挥别的那一刻，心中会充满悔意，后悔以前在一起共处的时刻没有好好地珍惜每一瞬间。

有趣的现象是过去与自己心爱的人共处时从没有觉察到美好的时光在流失，而只有某些嫉妒的反应。一旦自己的伴侣提出要分手时，才突然回想起自己过去不曾给与他们更多的爱，却因轻忽而虚度了时光。因此希望能有机会从零开始，重新来过，对他们好一点。但美丽的承诺之后又跌回例行习惯之中，这就必然会有有一天要不可挽回地分手。分手对我们而言是一项失败的经验，因为它表示我们无法按自己希望的方式生活，没有经常注意自己的言行以便给所爱的人更多的爱。倘若我们充实地活好每一瞬间的话，这一切都将成为可

## 感官冥想

能。这一切并不是非得让他人留在自己身边，而只要不虚度我们生命中的每一份快乐就行了。

## 抓住瞬间

一个人要活得非常充实的话，肯定是每个瞬间都活得很愉快的。

这就是为什么觉醒的人喜悦地接受分离的原因。因为他知道在生活的每一瞬间他都献出了自己最好的部分。他已彻底地享受了每分每秒，而且也将同样享受即将来临的分离时刻，分离本身将因怀念某人的记忆而使生活丰富充实，有利于觉醒，并给他人带来益处。

我们身处的世界应对知觉水平的下降负责，尤其是对时间的知觉。我们还来不及觉察童年时代的远去就进入了青年时代，随后在还来不及觉察青年时代的过去就已经结婚成家，生儿育女。以后还来不及觉察生命的进程就已经发现自己已经变成白发老翁了。而我们仍觉得还没有做自己想做的事，还没有充分享受岁月的每一个阶段。我们生活中蒙上了孤独和绝望的阴影，开始妒忌年轻人，嫉妒他们生活在自己从未有过的快乐中。

然而只消暂停片刻，以不同的方式去看待时间的流转，便能打破这永无休止的步伐。

我们从一项工作转入另一项工作，就像马不停蹄地追求未来的梦想而不着眼于现在的一切。怀着喜悦的心情，我们

## 感官冥想

想象下班后要做什么，但一回到家里就打开电视，由于电视节目实在太枯燥无味，就只得期待第二天的节目享受了。但到了明天却又是老样子，同样无聊的事也发生在一年一度的休假中。我们老是想着明年的年度休假会比今年的过得好些。但到了那时却觉得还是去年的好啊！于是就又开始想象下一年度的休假了……当我们的另一半怀孕了，我们就想象未来的孩子会和我们一起玩耍并提出一大堆问题。但到孩子长到真的足以提问时，我们却会叫他们闭嘴，上床睡觉去。直到有一天我们蓦然发现自己还来不及享受逝去的岁月就已白发苍苍，年华老去了。

其实，要使这种在不知觉的情况下流失时光的现状停止是很容易的，我们要充分地享受人生岁月也是容易的，只要我们张开双眼、双耳以及所有的感官去留意周围的事务。因为我们需要在心灵上感受到自己在时间中的定位，了解时间中的一切事物怎样造就了今天的我们，了解时间中的一切事物怎样把我们安置在现在所处的地方。

这种在时间中重新定位的做法必须再回复到过去的生活中。远塑到我们所能记起来的儿童时代，再找回我们很幼小的时候所熟悉的那些面孔、那些声音、那些气味，让那些在我们的神经元内还留有痕迹的东西一幕一幕地再现，然后再回到最接近我们的往事，包括影响我们的师长、我们的初次触摸、初次调情、第一次工作等等。这样，我们就逐渐发现



造成今天这样的我的过程，从而发现造成今天这样的我与往事之间的关系。

一旦我们完成后，我们需要审视我们现在的生活是否是我们所乐意享受的生活。如果不是，那我们必须修正自己的生活目的，使它成为我们所希望有的那种生活。

对往事作了回顾比照，对未来明确了目标之后，唯一要做的事就是充实生活的每一瞬间，把它看作这可能就是最后的一瞬间了。

为了生活的充实，必须在生活开始时就意识到所期待的快乐，并觉察到日后再回忆时所得到的快乐。

有人说：“爱的最佳时刻是在人正在登楼梯期待入室时”。这对一般人来说确实如此。我们在实践这一行为时，应该是有意识的。我们在一步一步上楼梯时，就感受到进了房间后将得到的快乐，而行为本身带给我们的快乐比期待和回忆时的快乐要大得多呢！

另一方面，这种技术能使我们深深地记住这事物。只要一想到这事，就仿佛又活在过去鲜明的事件中。

最后，在个人得以充分发展的基本领域——“性”的范围内，不可能不谈一谈“自慰”的主题。

## “自慰”——必不可少的路站

人们通过阻止年轻人用自动泄欲的自慰方法去获得来自自己肉体的快乐。告诫他们说：这种对自己肉体的触摸是“犯罪行为”，是“反自然”的。甚至恫吓说：长期沉迷于自慰会导致双目失明、四肢麻痹、变为疯子。这样的阻挠使成千上万的年轻人降低了性能力。

那些胆敢这样告诉正值生理上产生变化而对周围事物十分敏感的青年人。简直就是犯罪，他们究竟已对自己的孩子们犯下了多少一辈子都无法磨灭的错误，使孩子们成为“狂躁怪癖的”、“能力低下的”、“冷漠淡欲的”患者。

现在，科学已经证实“自慰”不仅没有任何像过时的权威人士所宣称的那种危害，而且在探索如何使自己的肉体更趋和谐的过程中是必不可少的路站。我们要大声讨伐那些“自慰犯罪论”的愚蠢的、罪恶的、论调的倡导者，尤其是教廷上层人士。

突然发现自己身体的性器官可以给自己极度的快感是青少年成长过程中极其重要的事。周围环境中充溢的所谓犯罪学说，不但不能阻挠他们触摸自己的性器官，反而会使他们陷入矛盾的心理状况，即厌恶自己的诱惑，却又无可避免地要重复触摸以求得快乐。这种矛盾会使他们开始讨厌自己的

身体，甚至影响到自己的终身。极少数极端不平衡者，由于认为自慰是淫恶的，所以必须“禁欲”以至花费大量的金钱与精力来和自己对抗，使自己变得冷漠无情，生理和心理的感受能力大大降低。

此外，对自己的自然反应认为是罪恶，因而精神上受到严重伤害的孩子也须列入这张名单中，或是他们的父母亲因为害怕涉及此类问题而未受到告诫。由于父母亲只满足于一切有关“性”和“性器官”的问题都不得谈论，而使小辈们没有受此创伤的孩子同样也要列入这张名单。这些父母亲本身也被告知“肉体的邪恶，心灵的崇高”因而长期在神秘的宗教教条下受罪，。

所有承受这种不正确教育的人，只要唤醒自己即可克服困境。然而他们的双亲难以开口谈论这方面的问题，他们不可能对自己的父母亲有什么指望。但是他们可以重新学习怎样去爱自己的肉体 and 认识肉体的自然反应。

他们可以重新学习爱自己的性器官，自由自在地毫无犯罪感地享受性器官给自己带来的快乐。更进一步，他们能重新过青年时代被剥夺了的有意识的幸福生活而忘掉以前所忍受的一切，这个自我泄欲方法的发现是多么重要啊！

如果说这种性能力的复兴对男人来说是多么重要。那么，对女人来说就更重要了，正如贝蒂·道生在其优秀著作《女性的生理》一书中所说得那样：“自慰是性行为的基础，所

有我们和他人一起的性交活动仅是性生活的社会化”。

由于这本书的非常精彩的插图，使女人们重新意识到自己的性器官的美丽，这在父系社会中是被贬低了的。

为了要重活青少年时期被剥夺了的快乐生活，我们首先要做的是爱自己的肉体，尤其要爱那个能够产生最大快乐的部位。然后要学习怎样去发现和增加对这个器官的了解，以便提高所能得到的快乐的质量。

对自己性器官功能的充分认识，触摸在那个部位上可以在大脑中产生最强烈的愉快感觉。什么样的触摸方式才是自己感到最舒畅甜蜜的，这一切都得靠自己去试探试验，没有别的人可以正确地指挥你的手指去触摸那个最能满足你的部位。这个部位并非人人相同，而是各不相同的。

我们可以告诉自己的伴侣自己的性品味有些什么特点，好让伴侣配合我们的喜好。但在告诉别人之前，先得自己实验了解清楚了才行。

既然我们的感官机能是与周围的无限相连接的，那么自慰是探索我们电脑内部的生理反应的最有效方式之一。它使男人的“半个程序”解放出来去和女人的“半个程序”相结合。

对那些住在一起的夫妻或情侣来说，共同发现对方用手来自我泄欲的能力也是很重要的。由于他们彼此拥有对方的身体更应该体验得更精确些。

在这方面，自私的庸人不会接受自己的伴侣当着他的面用手自我泄欲。因为在他看来，伴侣的唯一功用就是给他提供快乐，而自慰可以让她自己靠自己就得到快乐，那还要他那高傲自豪的身体干什么呢？自私的人甚至对自己伴侣的双手都要嫉妒了。

相反，觉醒的人亲眼目睹自己心爱的人发现了使她快乐的深奥机制而感到幸福时，他心里也同样感到快乐。

摧毁过去接受的有关性能力方面的想法是我们人格得以充分发展的基础。我们就能以相同的方式重新回想构成周围环境和自己生活的一切东西。

对构成自己个性的一切事物提出质疑，完成了这个春天的洗涤，那我们便可进入下一个阶段了。但我们必须谨记在心：无论我们遇到什么在我们一身中从未想到的问题，我们必须按照前面所说的方法去进行，以确保我们的反应能忠实地表达我们的思想。

## 创造一个“虚空”

这一整天的自我质疑结束后，进入第一项练习是很有益的：即在我们自己的内部创造一个虚空，把盘据在我们思想中制造出破坏平衡的恐怖压力的想法驱赶出去。

在地上盘腿而坐就可以了，或者采取任何一种你觉得舒畅的姿势坐下，持续深呼吸约十二分钟，集中思想在深呼吸上，只是深呼吸。

然后专心于一无所思，关键是驱除脑子中的一切思念，训练自己达到心中一事不事的境界，甚至连这“一事不事”的想法也没有。

如前所述，大脑只不过是一部处处充满电流的电脑。这项练习只是针对平衡电流以达到平静和谐的状态而设计的。练习了几分钟以后，我们就可以更有效地思考和行动了。

重要的是在寻找这一片绝对虚空的过程时，就像腾空自己的内心世界一样，也要和外界空间完全切断。

目的是试着让自己在若干瞬间的时间内变成“植物”。由于现在我们已经知道植物对周围的环境也有感知力。那就想法让自己变成比植物更植物的东西，或许可能让自己变成矿物状态。

任何声响、任何动静、任何香味、任何气息，不管它们

来自谁或出自何方，对于正在创造一个“虚空”的人来说都是不闻不问的。这样的练习甚至可能在热闹的大街上，在嘈杂的人群中进行，这对工作或生活在喧闹环境中的人来说，这种练习更为有益。

我们是让自己处于某种感觉的斋戒状态中。这种斋戒禁食和一切禁欲相同，目的是让自己通过自愿剥夺感受力而更好地去感受它。

在展开觉醒前做一整天的感官斋戒并禁食，只喝大量清水以清洗器官，这样做是大有用处的。

为了恒久地保持精神的新状态，我们务必意识到我们从来没有过什么个人的行动，始终只是个人的反应。唯一的个人行动就是我们可以不作出反应。

我们一生中所做的每一件我们自己认为是“行动”的事，实际上只不过是一连串的“反应”而已。

最简单的事实是人的出生。它只不过是九个月以前，父母亲的那次性交活动的反应，然后我们喊叫是因为我们饿了。我们饿了是因为在生存中消耗了能量，如此等等。现在你在阅读这本书也是一种反应。或许是对宣传作出的反应，或许是对这个主题感兴趣而作出的反应。对这个主题感兴趣则有人是过去所受到的教育的反应，而有人却是对抗这种教育而作出的反应。这样就可以把我们所有的反应追溯到出生时，然后追溯到我们父母的反应，最后追溯到第一批被创造出来

的人类。而他们也只不过是那些科技水平发展到足以创造人类的外星人的反应。在这些创造我们的人也是生活在一连串的反应中，如此等等……我们可以循着这条思路往下想，直想到无限也只是反应而已。实际上这还有助于让我们感觉到无限。至于我雷尔，我传播这些教诲是指引我的外星人要求我这样做的反应。

只有我们意识到这种有史以来无限延伸的反应，以前却被误认为是行动了，我们才会深刻了解自己所选择的每一个反应有多么重要了。

如果有人在路上挤我们、推我们或侮辱我们，他们估计我们会做出某种反应。他们正期待着我们做出反应以便借机寻衅。倘若我们果真对侮辱进行反击，这正好陷入了他们的圈套，他们就有施暴的借口了。而倘若我们的反应恰好相反，没有对他们的侮辱做出反应，继续走自己的路，这样拒绝做出反应就是我们有了一次自己的行动。

当我们在练习创造一个虚空时，拒绝对环境及自己的思绪做出任何反应，我们就进入了自主行动的境界。

一旦展开了这个过程，我们便跳出了无意识的反应轮回，进一步提升了意识水平。



## 第五章

# 自觉地重新设定程序

## 发现自己真实的品味

自觉解除已经设定的程序以后，才能创造一个“虚空”，这将唤醒我们的感官去和周围的环境结合，然后能与包围着我们的“无限”结合。

“虽有双眼但视而不见，虽有双耳但听而不闻”。人们往往用这话来形容我们周围的人群。事实上，在觉醒之前，我们自己也是这副模样的。

就像我们刚诞生被突然抛到这个世界上一样，逐渐通过触觉、嗅觉、听觉，最后是视觉对围绕我们的一切事物重新认识，但这一次是完完全全有意识进行的。

发展我们的感官将使我们发现以前自己认为喜欢的东西实际上并不喜欢，因为这仅仅是习惯性的动作而已。其他很多我们过去认为令人讨厌的东西却是我们真正喜欢的，因为过去所受的教育未曾给与我们去尝试滋味的机会。

感官的功能基于感受的对照，对触觉来说是对比不同的温度或粗糙度，味觉则是比较各种不同的滋味，嗅觉比较各种香味，听觉比较各种声音，而视觉则比较各种不同的形状和色彩。

发展我们的感官能力就是发展我们的感官对各种不同事物的觉察接受能力，尤其是觉察我们自己内在所产生的感应。

庸人大口大口地狼吞虎咽地吃东西，却分辨不出食物之间大不相同的味道，尤其是他们的乳头神经被酒精、烟草或兴奋剂削弱减退了。对这种人来说，要能区分出两种水的不同滋味简直是不可思议之事。如果你不幸陷入了这种境地，那也不必太慌乱，因为只要停止抽烟，几个星期以后，味觉会渐渐重返并得以正常发展。

同样，庸人也觉察不了有巨大差异的气味。对他们来说，只能分辨出“这个好香”、“那个好臭”，仅此而已。用不到问他们注意到伴侣在客厅里放置了玫瑰花了吗？除非他们事先已经看见有玫瑰花了，否则他们是决不会觉察到的。

听觉的问题也一样，只要有打击乐器和电吉他的声音，便认为这就是音乐。他们不可能分辨出古典音乐或合成乐曲的十分微妙的差异。

视觉也是同一码事，电视机的色彩始终调到最高最大状态以便观赏最强烈的对比。他们不可能掌握经典绘画中的色彩层次分布，也不可能识别广阔田野中的一朵花。

最后谈谈触觉，可惜我们同时代的人中大多数是麻木不仁的，根本不懂怎样去抚摸。他们几乎分辨不出冷热，更不用说完全没有能力比较出两块纺织品的柔软度了。对他们来说，“抚摸”就是粗野的揉捏。至于触摸一个女人的皮肤只是因为突然射精之前感到快乐，一旦安全地实现了，以后就往往这样做下去了，因为很大程度上，这成为夫妻性交时

## 感官冥想

的必然动作了……

让我们赶快忘掉这些对我们大多数现代人的可怕的描绘吧！看看我们还可能是怎么样的，尤其是怎样才可以达到另一种境界。

这全靠改进我们的对比感受力。

但在更上一层楼之前，澄清几个基本观点是必不可少的：一个抽烟的人，即使量很少，或者喝烈性酒的人，或者吸毒的人，或者饮用咖啡、浓茶等刺激性饮料的人，或者同时都饮用这些饮料的人，他们不可能获得任何感官方面的改进提高。在继续压制摧残自己的感受器官时，妄想精炼自己对无限的感受的任何尝试都是无济于事的，毫无用处的。这无疑是把两耳塞满棉花去聆听音乐会。

让我们从触觉开始吧，改善触摸的感受力意味着改善我们对触摸到的事物的温度和构造的区分能力，以有意识的方式使在我们的大脑中产生越来越微妙的效果。

我们可以从差异表现较大的事物开始触摸，然后逐步减少差异，直到触摸难以区分出差异来的东西。这样确定了触觉感官的等级后，通过强化练习，即将达到修炼感受质量的效果，而且自己感觉得到感受力的进步。当我们在触摸一样东西或者一个人时，应该完全使用指尖，使自己和所触摸的对象完全融合，以充分享受被触摸对象带给我们的愉悦。

发展味觉的步骤也完全一模一样，只是把功夫花在所品

尝的东西的滋味上。甚至我们所喝的东西，尤其是水，当你在品尝时，就把自己变成乳头神经，沿着传送出来的化学信息的线路直到大脑里，然后通过大脑去解读它。要发展某一种感官时，必须切断其他别的感官，以便启动你所关注的意识。

如果盲人的触觉、听觉和嗅觉有高度的发展，那是因为他们通过改善其它感受器官的质量来弥补视觉感受的缺损。

要发展某项感官，就要在密集练习某一感官时，把所有感官都当作是“盲人”。

我们和包围着我们的“无限”连接在一起是通过感觉，而且唯有通过感觉。一个不会触摸、不会品尝、不会感觉、既不会听，又不会看的人是一个完全没有意识的人。意识是通过感官才会发展的。

我们不能构思无限，我们只能感觉无限。

我们的生命就是产生于我们体内的有机体和我们赖以生存的无限之间的交往。平凡的庸人生活在这种交往中却没有意识到，导致体内失去平衡而引发身心疾病，最终演变成侵略或暴力。

觉醒的人可意识到这种交往并设法提高改善它，以永远保持自身与无限之间的和谐。

更严重的是平凡的庸人有时阻挠这种交往或故意使它萎缩以服从有罪的教诲。这些教诲是过去以暴力镇压世界的战

争贩子传布出来的。现在我们知道这些人正在积聚自我毁灭的武器。

觉醒的人把这种交往发展到最高峰。当他们抚摸岩石时就让自己成为泥土，品尝樱桃时就让自己成为樱桃树，嗅闻玫瑰时就变成玫瑰花，聆听夜莺歌唱时就成为夜莺，而当冥想满天繁星时就让自己化为宇宙。

平凡的庸人感到孤独无助，因恐惧缺少与外界接触的意识而甘愿与一切外界切断关系，因而逐渐毁坏了与周围环境沟通的生理机制。

觉醒的人感觉到自己和一切相连，他深爱自己体内的每一个分子和夜空中的每一颗星星。

嗅觉也必须逐步培养，以达到不断增强对于“对比”的感受力。但对于抽烟的人来说，一定得先戒烟，戒烟后过一段时间才能办到。

听觉也同样必须逐步恢复正常。如果你有经常光临“迪斯科”舞厅或参与“摇滚”音乐会的习惯，那就先得清静一下耳根。根据一项严肃的研究报告指出：这种震耳欲聋的噪声使经常参与的人中至少有百分之三十的人至聋，三分之一的人听力存在问题。也就是说，在几百万青年中至少有三分之一的人失去了通过声音和无限沟通的能力。当务之急就是先让耳根清静下来，尽量避免一切声响，什么音乐也不听。渐渐地我们的听觉器官会重新恢复它的感应能力，可以重新

发现四周环境的声音，能在正常的层次上聆听丰富多彩的乐曲。

最后，我们的视觉也必须修炼其察看色彩的细微差异的能力，并传递内心状态的刺激。例如我们知道红色是令人兴奋的、绿色是使人安详的，但在改善提高了我们的视觉感受能力后，我们就能发现每种颜色都有它的特殊本性。

当五种感官一旦被充分发展了，我们就可以练习体内的“联觉”、“通感”机制了。这样我们就可以在倾听一种音乐时看到它的色彩，在欣赏一种香气时听到它所发出的声调，在注视某种色彩时嘴里有它所散发的味道。

这种“庆典”升华了我们的感觉。在我们的精神境界内开启了一扇重要的大门，在我们身上产生了类似服用麻醉品后的效应。这种“效应”全世界的青年人都在寻求，而我们则可通过“感官冥想”的训练，改善提高我们的感官能力，而毫无风险地获得。因为我们清楚地意识到自己是与“无限”连接在一起的。

鲍特尔在不知情地做联觉时说道：“香味、色彩和声音相互呼应着呢！”让我们沐浴在所有感觉的高度和谐之中，把自己包裹在对无限的感受之中。更强烈更敏感地沉浸在与无限结合的欢乐旋涡中，提高我们同类人的觉醒层次，使我们的星球成为幸福美满的世界。让他们发现就隐藏在他们自己身上的财宝。

## 第六章

# 感官冥想的课程



“感官冥想”的课程在觉醒研修会上教授正常情况下需花一周时间，包括全部十二个练习。面对通过这项技术取得了神奇效应的众多参加法国或加拿大研修会的学员，纷纷表示希望能配备这套录有教学内容的卡带，以便在自己的家里可正常地聆听，并天天举行“感官冥想”从中获取收益。

为此，我们选择了六个基础练习并录在卡带上，使能在四个“感官冥想中心”买得到。这四个中心在日内瓦、巴黎、布鲁塞尔和蒙特利尔同时开放。（读者可在本书末找到你们国家的培训中心的地址，可按地址去信索购）

在这些中心，可以集体也可以单独前去做冥想，有教员在那里恭候你们。他们可以让你体会这套教程的各个层面，包括其他一些无法录进卡带的练习。另一方面，有些录音课程被设计成需与性伴侣一起双双聆听的。而单身的人们也有希望在冥想中心遇到对觉醒过程有兴趣、对精神和谐有相同要求的异性朋友，有望和她们一起同样获得肉体上的和谐。

这些中心也容纳其他身心不太和谐的人每次进入几个小时。通过专门设计的环境布置，在预先设置的范围内，得到他们希望得到的五官方面的满足。

一个教学场所，可让选择走觉醒之路的人们会面，交流与改善提高自己和无限之间的感官感受能力。在教员的指导下，帮助解决新会员所遇到的各自的问题。这就是“感官冥想中心”的宗旨和任务。

现在我们即将看到录制在卡带上的六个基本练习的“感官冥想的课程”究竟是什么内容了。

## 卡带1：与“无限”和谐融合

做这个冥想最好是在野外，最理想的是在一个繁星满天的夜幕下，但气候条件不可能经常符合这些要素，因此还是在自己家里布置一个冥想场所为好。

这个冥想房间应和谐地布置些宣传画、油画、雕像或其他你特别喜爱的艺术品。注意光线要柔和，或是间接的光照，尽可能处在红色的色调中。倘若有些烛光的火焰那当然更理想了，这一切都是为视觉的。

你也可以燃烧一些香。越能引起性感情调的越好，这是为第二种感受——嗅觉的。

你可以铺上一层柔软的卧褥，非常适宜于舒适抚摸的，但不要太柔软以免影响你的身体平直地躺卧。这些都是为了第三种感觉——触觉。

设法搞一套高保真的音响，以便抓住全部音乐效果的最高质量传送，这是为了第四种感觉——听觉。

至于第五种感觉——味觉，那你可在冥想开始前，先在嘴里品味一些你喜欢的味道（诸如薄荷香、茴香、果味香等等）。

注意调节好冥想房间内的温度，至少要保证好让你可以在房内赤身裸体而不觉得冷（至少得有22摄氏度）。为了更好地感受到自己的肉体，冥想时脱掉全部衣服，一丝不挂

是最理想的，但如果穿上一件非常轻盈松软的冥想大袍也可以让你感受到和这种纺织品触碰时，身体感觉到的舒服感。

在冥想开始前，先在温水香汤中洗个澡，可以使自己调整到最好的准备状态。

如是下班回家，那换掉你的工作服是十分重要的，因为工作服上经常有污染了的不和谐的气氛。换衣时，至少洗一个淋浴，然后穿上自己所喜爱触摸的冥想软丝袍。冥想袍也可以是带风帽的大袍，或是质地轻盈松软的晨袍。只要对你的皮肤在触碰时觉得是舒服的就可以了，大袍的颜色当然应该是你最喜欢的颜色。倘若你对色彩并无特殊偏爱，那白色也是非常合适的。

冥想大袍里面必须全身赤裸，不穿任何东西，这对男人尤其必不可少。由于现代时尚的紧身裤是男人的性器官长期受到折磨，这种裤子应对大多数男人的性无能负责，赤裸身子可以使男人的性器官重新找回正常的位置。找回即使是使用药物治疗也无法做到在正常温度下的男人性器官的充血状态。

现在让我们亲身聆听第一套卡带吧！

舒舒服服地躺在针对预期效果而设计的地面上，双手放在体侧，手掌心向上。请摆出一种令你感到舒展的姿势，而且是一种可以维持较长一段时间无需中途变换的姿势。

然后闭上你的眼睛，请你倾听……

## (1) 呼吸的重要性

什么是呼吸？我们为什么要呼吸？就像你肯定知道的那样，我们必须把含有丰富氧气的新鲜空气吸满我们的肺，然后把二氧化碳排出去。

我们的肺所排出的是血液中的二氧化碳，肺是把氧气带给组成我们躯体的所有细胞中去的器官。

大多数人呼吸很差，最简单的证明就是人们不时会“叹气”，这“叹气”就证明呼吸得差，呼吸好的人从来也不“叹气”。

每天有意识地做些呼吸有利于改善我们的健康，并加速觉醒的过程。

我们已经看到大脑只是一架生物电脑，大脑中不断地分泌出化学物质，引燃并释放电流。它形成思想并不断地在大脑中释放出来以负责我们身体的和心理的平衡。如果大脑没有充氧，必然形成分泌微弱或缺氧。相反，如果大脑过度充氧，那同样也会形成不平衡，引发生理或心理的疾病。

如果我们的呼吸是充分的，那么大脑细胞的充氧会使大脑的化学分泌改善，最终全身各个器官都得到和谐奔放。

和谐，简单地说，就是大脑控制身体各个器官的最佳运作。

这就是为什么“感官冥想”的每个练习开始时都要做几分钟深呼吸的道理，目的是让全身充氧，以达到加速体内的

化学交换，尤其是大脑内的化学交换。

每次练习之前必须至少有三分分钟的深呼吸，但如果能逐渐延长到十二分钟吸氧，那效果会更好得多。

做冥想练习时，全神贯注于呼吸，用心去感觉呼吸对体内组织所产生的效果也是至关重要的。通过生物反馈现象的有意识的关注尤能取得显著效果。

## (2) 感悟组成我们的无限小

这盘卡带的第二部分内容在于感悟组成我们的无限小。它涉及到组成我们全身的细胞之间的连接，而这所有的细胞都和电脑的中枢——“大脑”神经性地健全相连。这些潜意识的微妙“相连”应通过感悟变为有意识的，以改善连接的质量，达到首先是生理上感觉到整体的协调。然后，接着在心理上感觉到这种整体协调。

这第一盘卡带是“感官冥想”课程中最重要的，因为它是最基本的，是智慧之树的主干。我们即将看到推动我们去练习的其他接下来的课程，只是它的分枝而已。

让身体感悟到组成它的细胞，让细胞感悟到它们所组成的身体，这就是这套练习的目的。组成身体的砖瓦——细胞一旦突然觉察到自己是和周围的一切直接连接的，并且间接地以电脑大脑为媒体和其他部分相连，因为大脑是连接一切的。

在课程练习结束之际，电脑中心本身会感悟到构成自己

的材料是有觉察能力的全部神经元，就是这种自身感悟的神经元在自我感悟。

在这瞬间，我们的各个器官充满着能量潮，在大脑和全部细胞的各个方向流动，使我们体验到前所未有的舒适惬意的感觉，较敏感的人甚至会舒服得掉下眼泪来。你尤其不应该寻找什么方法去对抗这种现象，因为它只是因细胞终于完全结合了而产生的令人感到舒服的化学反应。相反，你应该充分地享受这美妙的瞬间，这是充满和谐脉动的绝佳时刻。

这就是“祈祷短文(recueillement)”的最原始意义。在宗教仪式中指极端寂静，但它已完全失去了深刻的生理意义。事实上，“汇集(recueillir)”源自拉丁文colligere，意指“连在一起”，就是把组成我们的各种元素连在一起。

### (3) 感悟自己的层次

在这个练习中，我们的各个器官已整体地连接在一起了，其各部分都已完全整合。现在我们聆听这盘卡带中制作的音乐，只用听觉来感悟周围的一切。

这种感悟是要通过感官的媒介来感悟音乐。先是感官觉察到声音的振动波，然后我们整个身体才能觉察音乐的振动。当它倾听音乐时，我们的身体突然感觉到某一种并非来自本身的东西，那是细胞感悟到他们连接在一起所产生的效果，使细胞更认识到彼此连接而一致振动的效果。每一个细胞都在急剧的整体和谐中连接整合。

最后，“波”只不过在行动中赋予介质生命，所以人体器官不只是用耳朵听，而是皮肤上的每一个毛细孔都在听。毛细孔受音乐振动的穿透力，把振动变为音乐。

#### (4) 感悟我们所组成的无限大

与自身处于和谐状态的人体各器官，感悟到了自己有能力 and 周围环境取得和谐，于是他就能尝试与无限大和谐相融。尽管我们在无限大之中只是极小极小的一部分，这是这盘卡带的倒数第二个目的。开启我们与天体相连的运行——虽然我们一般情况下不太可能感觉得到——也就是把自己射向无限的银河系。我们所处的地球既自转又绕着太阳公转，太阳又绕着银河中心公转，而银河中心又绕着另一个点公转。所有这些运行都与“无限”相符，我们完全处于一种不可想象的速度，融合在无限之中，正飞也似地前进着。但当我们躺在地上时，我们通常认为自己是静静地躺着……而在我们上面的某个地方，在这辽阔无边的宇宙中，存在着某些生命体。他们正注视着我们，把我们看成是他们亲生的孩子那样关爱着我们。

这种对无限大的感受，可以使一个己和自身的无限小融合，和周围的波动和谐共鸣的人，感悟到他自己正活在一个辽阔无边的宇宙之中，并能永远沐浴在自然宇宙的和谐之中，尽管自己只是宇宙中的极小的一份子。

感悟到这种与无限大的和谐，我们正运行在这种和谐中。

这就通过一种类似模拟的过程，加强了组成我们身体的细胞之间的融合。由于我们的器官突然认识到它被和谐所包围，就迫使器官本身不得不和谐融合。

### (5) 感悟人性的能力

这套练习的最后应感悟人性。我们也是其中一分子，回归到我们的层次上，开发我们所在的星球。如果全人类在同一个完全和谐中共同振动，那将自动地引领人类通向友谊与世界和平。

所有的人都可以轻易地了解这种我们感受到的奇妙的安详，它使我们感悟到我们就是人类这个大躯体中的一些细胞。我们可以在星际层次中参与扩散爱的波动，与周围的人分享爱的感觉，使那些还没有机遇去认识这种享受的人发现他们自己正无意识地沐浴在自然和谐的快乐之中。

这套练习是“速效”的，它能很自然地毫无危害地获得通常必须由麻醉药物才能获得的那种感觉。很多吸食麻醉毒品的年轻人得知“感官冥想”可以使他们获得更强烈的“麻醉幻觉”就不再服用这种危害极大的毒品了，因为“感官冥想”随时可做，不会再有缺少药品时的那种可怕时期了。另一方面，也是极重要的原因，无论是在职业生涯和性生活方面，它比药物更有效果。

药物是通过建立大脑内的“短路”而产生幻觉，只在短时间内能产生快感，实际上却大大伤害了大脑的功能。“感



官冥想”使人获得同样的感觉，但却更持久的多，因为它不是靠建立大脑内的“短路”来产生幻觉，而是靠发展我们的自然机制以提升觉醒的层次。经过训练后，我们或多或少都会运用这些自然机制，而且会越来越运作越好。

药物是通过萎缩自然机制而产生狂喜幻觉，而“感官冥想”则通过发展这些机制而越来越容易达到这种狂喜幻觉的境界。全然觉醒的人能长期地生活在绝对快乐的境界中，要达到这种层次可能需要我们自己用功好几年，通常为七年，但对某些已经觉醒了的人已经开始做冥想的人来说，所花的时间会少得多。

## 卡带2：感悟生命的节奏

这第二套卡带将从一开始就让我们感悟自己的呼吸，但与以前的练习相比较，这次是更形体化的。

这次练习的重点在于感悟我们整个呼吸过程，先憋住一口气，然后把吸入的新鲜空气和残存在肺部和支气管里的温暖空气做比较。

感官的发展依赖于对不同事物的对比，例如温度的对比、色彩的对比、声音的对比、香味的对比等等。

就像以前所做的练习一样，使自己彻底充氧，渗透入我们的肺，然后去体验我们生活在其中的美妙的化学交换：血液充氧。

然后让我们集中思想去感受心的跳动。这个泵把血液输向肺以便使我们的身体获得所等待的珍贵的氧原子。

为了更容易感觉我们的心的跳动，我们可以轻轻地用右手指头压左手指头。

这样做我们首先可完美地感觉手指头的节奏，然后扩展到整只手，再逐渐尝试在身体各个部位去感受它。手臂、整个身体，最后达到大脑本身。我们似乎可以听到心跳的声音，感觉到心脏在胸腔内平静地、和谐地跳动着。

在觉醒研修会所传授的其他练习可以自觉地放慢或加快

心的跳动，像控制呼吸的快慢一样。而通常情况下，心脏跳动的节奏是由大脑控制的，不需要经过我们的思考。

第一盘卡带把我们的各个器官组织连接在一起了。而这盘卡带让我们感悟持续不断的生命的节奏，这使我们感到这个“泵”的活力。它的每一个脉动都是必须的，而且都是大脑所感悟到的。

### 卡带3：感悟自己的肉体

我们已经把组成我们身体的所有细胞都连接起来了，并且感悟到了生命活力的节奏。现在，在这第三盘卡带中，我们将通过我们的感官来感悟我们的肉体。

前二套练习通过我们身体内部的组织机构来感悟自身，而不须使用到我们的外部感官。

现在我们将首先从触觉开始，闭着眼睛触摸身体来发现自己的形体。随后再一个一个地通过其他感官来认识肉体。

通过触觉来发现我们的肉体，使我们感觉到身体各个不同的部位的敏感性是各不相同的，并享受触摸别人和被别人触摸的那种欢乐。享受抚摸别人和被别人抚摸的快乐。然而，在我们开头的几次做这项练习时，应尽量使用手指头而少用身体的其他器官，而且只充当触摸者的角色，以使通过我们自己的双手来感觉自己肉体的形状和尺寸。

在这项用触摸来探索自己肉体形态的练习中，我们会重新发现婴儿时期自我探索的那种快乐。但这次却是清楚地知道自己在做什么。

当我们在吮吸自己的手指头的时候，这种自我感悟的感觉尤为明显。

也在这个时刻，我们同样发现我们自己皮肤的味道。吮

吸我们的指尖之后，往上移到手臂，我们将会发现自己身上的味道，而每个人的味道纯然是非常个性化的，各个不同。我们闻到的是自己独特的味道。

接着往下探索，眼睛始终闭着，继续探索自己身体的味道。在做这项练习前，不要在沐浴时用太多的肥皂。当然也不要任何可以掩饰自己的肉体味道的香水之类的东西，最好在前一天淋个浴，洗净身子，隔了一夜后，让身体散发出自己肉体的真实的气味。

接下来，练习部分同样是用手和耳在感觉讲话时去发现自己的声音，“我触摸正在发出声音来的自己的头”。我们听自己说话时，仿佛在听另一个人讲话。

最后，我们睁开眼睛通过视觉去发现自己。首先注视自己的手的移动，正像婴儿自误自乐地在摇篮里摆动着。但这次是有意识的、清楚地去感悟自己的肢体和它的行动的美。

肉身重新被抚摸，被我们自己的手抚摸，我们将发现自己身体的每一个部分的形态，好像是自己平生第一次看到他们的样子。

非常重要是从练习开始时，就得在身边准备好一面手提式的小镜子，以便帮助我们看到某些身体上不太容易看到的部位。

我们要用新的眼光来视察自己，我们身体上的某些部分。我们从来也没有花费很多时间，以关爱的心态去注视观察过，

## 感官冥想

特别是我们的性器官。因为我们的父母亲传授下来的，认为这个部分是禁区，尤其女人的性器官。在父系社会里，被看作是“不洁”的。

性器官给我们带来欢乐，它有赋予生命的能力。女人的性器官和男人的性器官一样都美丽似花。事实上，花朵就是植物的性器官。

在镜子的协助下，我们可以看到自己的肛门，它是我们身体上非常出色的部分。体内的物质就是从那里被排泄出来的。我们吃下去的东西接触到了我们从来无法接触到的身体内的各个部位，把精华留在体内，使我们赖以生存，而把其余部分从肛门排出体外。

我们惊异地发现了自己的肉体是个最好的活的玩具后，剩下来该做的，就是应充分地去享受这个肉体。我们应该重新建立与环境之间的接触，其他的人也和我们一样，都是在这个环境里发展，都能感悟到这个久被忽视的组成我们的宝藏。

## 卡带4：面对“无限”的象征冥想

听这套卡带时，尽可能采用舒服的坐的姿势，尽可能盘腿而坐。和以前三盘卡带的躺卧的姿势不同。

和卡带一起赠与的“无限”象征的画像应贴在墙上，高度与眼睛平视的高度一致。尽可能用白色强光照射，室内其余部位均处于半暗半明状态。

通过前面几套练习刚刚完全觉醒了的人，将感悟到一些对他来说是完全生疏的事物，并接受画像上的形状所传递的波动。

我们周围的每个形状都持续地影响着我们。最近，使用小型金字塔的实验可使新鲜水果脱水而不烂，这是因为被墙面折射成某种特定角度和方向的“波”造成的结果。

我们也知道当电子分析仪解析声音时，“O”在荧屏上产生“O”的形状，而“I”则产生“I”的形状。

每种颜色、每种声音都能发出使自身和谐的、独特的振动波。这种“波”会影响我们的行动和安宁。同样的，我们所处环境中产生的各种不同形状的波，对我们的发展有十分巨大的重要作用。

就像本书一开始就阐述的那样，这个徽章象征了时间和

空间的无限，并释放出特殊的和谐的形状波。它出现在西藏的死者之书中。或出现在印度境内那种到处可见的强调个人繁荣发展的宗教中也不是什么偶然的巧合。它们至今还埋葬在乱七八糟的迷信堆里。

在这辽阔无边的大陆里，“钟表匠”留下了他“使用方式”的痕迹……

想从这个练习中获益，至关重要的是要了解这个徽章与纳粹罪犯所窃用的标记绝对没有丝毫关系。

在任何一本字典里，【卐】字（swastika）被解释为“印度宗教的象征”，此时此刻几百万人正在布满这个标记的佛教庙宇中冥想。正如他们的祖先几千年来每天所做的事一样。

假如希特勒当初采用的标记是基督教的十字架（事实上在采用卐之前，他几乎要想用十字架的标记来帮助他屠杀犹太人的计划的实现。）是否意味着二战以后全世界的基督徒就不能再使用十字架的标记了呢？答案显然是否定的。同样，十三世纪宗教法庭也曾以基督十字架的名义杀害了数以千计的人，难道这就削减了耶稣所传的爱和友谊博爱的信息了吗？

这一段话非常重要。如果你把这个徽章看成是暴力的象征，那怎么可能从中获得发展呢？相反，两个三角形互相结合和【卐】字（swastika）的组合是绝对爱、无限、生命和喜乐的标记。



三角形指向上方代表无限大，包括我们周围的环境，更精确地说是与我们同在的星球与银河系。因为我们并不是宇宙的中心，甚至连太阳系的中心也不是。

指向下的三角形代表无限小，这些组成我们的细胞、这些已经互相连接但仍各自独立的器官、这些组成细胞的分子、这些组成分子的原子、这些组成原子的粒子，它们都是宇宙。在它们内有星球，在这些星球上有像我们这样活着的人，他们正注视着天空，思忖着是否还存在其他生命体。

我们天空中的星星，它们本身就是我们生活在的银河系中的一部分。而银河系则是我们宇宙的一部分，而宇宙本身又是一个巨大的生命体中某个细胞中的一个微小的分子。而该巨大生命体本身也在对着他的天空沉思、思忖其他地方是否也有生命存在。

为什么两个三角形要互相结合？因为无限大是由无限小组成的，没有无限小也就没有无限大，所以两个三角形要组合。

至于【卐】字标记，它代表时间的无限。我们周围的一切是永远存在的，或是以物质的形式，或是以能量的形式。构成我们的物质过去一直存在，今后也会一直存在，因为我们是永恒构成的，改变的只是外形。我们只是母亲所摄取的食物中的分子积累起来的有机体，通过特殊的程式把我们聚合在母亲的子宫内。我们出生后，这些分子便从我们所吃的

## 感官冥想

食物中去获取，有些来自胡萝卜，其余来自土豆、肉、蛋等等。

我们的母亲或我们自己所吃胡萝卜，其中可能会有一个原子停留在我们的鼻子里，这个原子当然来自它所生长的土壤中。而之前，它是由园丁所带来的堆肥而进入土壤的。再之前，堆肥来自一头牛的排泄物。在此之前，这个排泄物是一只老鼠的身体，被食肉兽所吃，食肉兽吃了它又排泄出来，又被牛所吃的草地所吸收。这样，我们便能随着你鼻子里的一个胡萝卜分子的故事，一直追溯到地球上生命之前的时代。用同样的道理可以证明：所有构成你的分子都是一直存在着的，甚至某些分子曾经是千百年前其他人身体上的一个部分。

这就是我们所瞻仰的“象征”的意义。当我们冥想时，它用有益的振动启示我们。卡带所描绘的有关注视它的技巧是为了让它在我们的视网膜里打上深刻的烙印，并通知我们的电脑它的正确的形状。我们如能长期沉浸在此振动中，将会更进一步地提升我们的和谐程度。

通过沐浴在这样的振动中，将开启我们对无限的感悟能力。

## 第七章

# 感官冥想中心

## 感官冥想

我们刚才所讲述的课程并不代表“钟表匠”给与“人”的一切指示，而只是我们自我实现的树干。一棵树只有主干是无法生存的，树干上的每一根树枝对树干来说是必不可少的，因为只有长满树叶的树枝才可使树干呼吸并开花结实。树枝有其他方面的基本练习，但无法用卡带的形式来传授，因为某些练习需要由感官冥想中心的教师来教授。我们称呼他们为“指导员”。而某些还需要靠集体方式来完成，例如发生共同的和谐的声音振动等等。

我们也讲过在觉醒过程中被引导去发现我们肉体的美。我们可以通过同期学员之间相互比较差异，欣赏身体各部位的美与和谐，这对女人来说尤其重要。她们被人灌输说，女人的性器官是肮脏的、丑陋的。而现在通过学员之间的相互比较，她们能发现女人的性器官无论从哪方面来讲都是奇妙有趣的、都是优雅美丽的，而且千姿百态，各领风骚。男人也一样，尽可忘却他们的自卑感，发现男人性器官的丰富多样。每个性器官都神奇地为配合另一半而设计的，他们能发现无数不同的种类和大小不一的尺寸，各有各的优点。因此，没有哪个优秀、哪个低劣的区分。

在冥想中心进行集体练习最重要的是提高改善运用感官的能力。发展了五个基本感官后，才能开发第六感应。也就是心灵感应的沟通。只有所有的五官都得到充分发展以后，才能最后发展这第六感官。

以上所述的就是感官冥想中心所能提供的课程概况。感官冥想中心是一座真正的名副其实的感官训练学校。

尤为重要的是要指明感官冥想中心对青少年所起的作用。有些当父母的对这些年轻人不敢讲清楚性生活的实际情况，而教育者所讲的性教育只是举些鼠狗之类的例子。简言之，只是讲该怎么进行，而不是教给他们怎样利用自己的性器官以求取最大程度的快乐。他们似乎企图将性活动讲成只是为生殖的目的，讲授当今时代日新月异的避孕方法。人们给女孩子服用避孕药的自主权，并告诉她两性结合只是为了生孩子……这真是人类虚伪的极端表现。

感官冥想中心只向“超过法定年龄”的人开放。在不同国家将按当地所规定的法定年龄而定，例如在法国，必须年满十八岁才能进入本中心，而介于十五至十八岁之间的人怎么办？这必须具有父母亲所签署的同意书才行，同意书的格式由本“中心”提供。事实上，十五岁到十八岁之间的人在父母“同意”下（！）是有“权”（！）享受性生活的。至于十五岁以下的，即使父母亲同意，也无权享受生活！！我们无能为力，因为这是法律的规定……

请向你所在国的“感官冥想中心”去咨询，你将会知道你所在的国家目前的法定年龄是几岁。如果你还太年青，那就耐心地等吧！同时你也可靠你自己依照本书所提供的主要准则来唤醒自己。

## 指导员的作用

有些天资聪敏的人可以依靠自己一个人得到充分的发展，而大多数希望完全觉醒的人喜欢在和谐之路上得到别人的指引，以避免花了大量时间仍找不准方向，即使是天资很聪敏的人。如果没有人为他指点方向，在探索的过程中，也是会浪费时间的。

有人把觉醒比喻为一座山，它有许多途径可以登上顶峰，凡登上顶峰的，就是实现了自我的。而就我个人来说，我更喜欢把觉醒比作我们在自己体内耕耘的树。各人的树有各人不同的形状，各不相同的尺寸，结出各不相同的果实。而用山来表示觉醒，意味着只有一个标准，说全世界的人都是同一个格式，那肯定是错误的。即使解释为每人自己有一座山，那也暗示了爬上了自己那座山的顶峰，就不再有什么其他的可发现了。而当我们把觉醒比作树时，那么，树是活生生的，它不断地在生长，长出无数的树枝，结出越来越多的果实，果实的滋味永远越来越甜蜜可口。

这就是教授感官冥想的人首先是个“园丁”的原因，尽管这样，他们唯一能接受的头衔是“指导员”。他们该在树苗开始滋长时就指导它们，以使它们的发展尽可能地快速和尽可能地和谐。

没有一名指导员会接受“大师”的称呼，因为“大师”一词源自拉丁文的“magister”意思是“发号施令的人”。但指导员从不发号施令，而只是让树苗自行发现一切可能发展的空间，并自己决定朝哪个正确的方向生长，帮助它采取最好的方式去作出最佳的决定，用最好的方式去和“无限”连接，也就是说，发展它的感官。先前，我们曾提到过“冥想”这字源自拉丁文的“meditare”意为“练习”，因此“感官冥想”是一种训练感官的方法，旨在改善对无限的认知，最后使我们了解我们自己也是无限的，从而引导我们朝着最好的方向，自然地完整地发展自己。

因为当我们和谐地置身于无限之中时，我们自身就是一个传递器。通过我们这个传递器可以自我彰显在那些尚未感悟的人的眼中。

指导员只不过是无限的代言人，他向尚未感悟的人传递信息，告知他们本身也可以成为构成他们也被他们所构成的“无限”的代言人。

指导员不传授“爱”，他们本身就是“爱”。他们看到别人的发展及在进步中得益而感到快乐。

因为他们在教授时不看到人，只看到“无限”的显示，只是帮助人去感悟构成他们的“无限”。

指导员不企求被爱或被景仰，他们为了让别人了解“无限”的一部分而教授，为了让别人感悟到他们自身的幸福而

## 感官冥想

教授。因为他们景仰能自己给自己活力的人。

你们这些正在读本书的人，你们也是由你们所发现的“无限”所构成的，这也就是为什么你们现在觉得如此热忱的原因。指导员将协助你们延长并发展这种热忱。

“热忱”这个字源自希腊文“entheos”意为“被神鼓励的”，而我们已知道“神”的概念实际上是指“无限”，帮助你“被无限鼓励”这就是指导员的目的是。（事实上“无限”也是你自己）



## 第八章

# 亲身经历者的证词

这里是从参加过“感官冥想”觉醒研修会的某些人士的来信中，挑选出较能引人注目的片断作为亲身经历者的证词。

**勒内·若尔当 (Rene Jourdren)**

**圣艾蒂安, 法国 (Saint-Etienne, France)**

当我在八月十五日到达觉醒研修会现场时，我仍在扪心自问我去那儿究竟能做些什么，因为我非常不善于和他人交往。多年来，我老是觉得浑身不自在，某些无法愈合的心灵创伤使我像受惊的蜗牛那样老是缩在自己的壳中。我在发现了语言的破坏力之前几年，对于污秽与愚蠢所能造成的伤害相当无知，在认识到别人的羞辱、焦虑、恐惧和惊骇之后，我受到创伤的心灵只能在孤独中避难。

我就是在这种心情下来到雷尔利安运动和雷尔见面。我觉得有股强大的力量把我推向那儿，我像一个武装自己的战士，但心中仍疑惧不安。

第二天，觉醒课程开始了。在几十个男女学员的陪同下，我们开始进行一项对我来说需要严肃思考，但仍处于非常痛苦和敏感的主题：“性生活”。

我仿佛从被投了毒的身体中脱离出来，而其他人也好像一样地从被毒化了的回忆中逃脱出来。我开始听到以前想都不敢想的震撼人心的语调，我觉得我们之间很快地建立起了彼此间的信任感。不论男的还是女的，大家都一样彼此信任，尽管我们还是初次相见呢！直到那时候，我才感悟到雷尔利安运动人员的博爱精神。很多东西都是当时我不熟悉的，在

他们面前我豁然放下了长期来背上的沉重包袱。

在整个培训期间，雷尔用简洁的语言，良好的意向，深广的知识为我们讲授“性”的主题，这与我以往听到过的下流粗俗的言辞是截然不同的。

研修会彻底改变了我的生活，除此之外，我真不知道用什么语言可以形容本训练课程给我带来的好处，更甭提我还没有觉察到的一切深刻的变化。

我先前形成的价值观似乎消失了，我想从那时候起，我开始用更敏锐更沉着的态度去衡量他人和事物。仿佛他们已经脱下了虚伪的外衣，回归真实的本我。

我相信，我也发展了自己能够以年轻的心态去看待每件事、每个人。似乎是在爱的光辉照耀下，用全新的眼光去注视女人、注视生命的各种风貌。

这种内在的变革也对我的行为产生了影响。当然并不是说，有了这种变化我就从此不再有问题了，而这使我马上觉得熟人无法了解为什么他们发现我和从前不一样了。我一直想分担些我所爱的或关心的人的恐惧，我仍然尝试着用常态来调整自己。

最后的结果是与我同住的人看见我焕然一新，他们既惊讶又疑虑，但大体上他们尊重我的生活方式。从他们对我的态度看来，我相信，我越能顾虑到别人，别人也就对我越尊重。

**尚塔儿·莱梅塔依 (Chantal Lemetayer)**

**雷恩, 法国 (Rennes, France)**

参加觉醒研修会之前，我的生活并不怎么紧凑。事实上，我没有独立生活能力，老是依赖别人帮我解决问题。我追求我所没有的事物却不知怎样给对方回报，我陷身在消费体系中，就像消费者需求物品，我吞下食物、吞下言语，失去对话与交流的意义。

感谢觉醒研修会让我体验了交流与互动的重要性，交流使生命变得实实在在。为了做到这点，我们务必了解自我并热爱自我，道理很简单！如果你有少许自爱，才会去爱别人。

研修会期间，雷尔强调呼吸的重要，强调以唤醒身体来唤醒心灵，这种呼吸使我们能与外界沟通。而且还不止于此，我们的身体具有五官，我们的感官每天在为我们运作而我们却感悟不到，但如果他们不存在了，那么我们之间，我们和外界之间所有的交流互动便不存在了。因此，也就没有了生命。

雷尔教导我们怎样利用我们的感官，研修会是感官的新生，我能从周围人的反应中评价自己的发展情况。有人对我说，“小姐，你看起来充满自信，因为你笑颜常在，笑口

常开！”

研修会使我了解生活不该一成不变。相反，当我们与生活真正合而为一时，生活便会无限丰富起来。现在我体验到内在生活与外在生活是一样丰富多彩的。凡事都很简单，交流与互动构成了我的生命，他们连接在和谐之中，这就是人们所称的“爱”。

皮埃尔·加里(Pierre Gary)  
巴黎，法国(Paris France)

我惯于在黑暗中蹒跚，身心被扼杀性的教育囚禁着，数世纪以来的愚民政策的禁忌始终困扰着我。

有一天，天空升起了明媚的太阳，正是一个风和日丽的好天气。我在雷尔主持下的“觉醒研修会”里发现了“感官冥想”。对我来说，这是我新的生命的曙光。在这之前，我把自己的所有窗户都关闭了，直到那一刻才被打开，朝着美丽的景色。我又重新发现了自己肉体的奥秘。

它带给我的宝藏真不是语言可以形容的，但我希望有一天每个人都能通过感官冥想体会到我的感觉和经验。

我就是通过感官冥想才重新发现蕴藏在每件事、每个过往的瞬间中的单纯与取之不尽的快乐源泉：孩童的注目、夏雨的清新一朵鲜花、一只小鸟的啼唱……像蜜蜂采取花粉一样，感官冥想教导我们怎样运用感官的一切力量，利用好生命的每一瞬间来酿造生命的美酒。

现在，每天早晨当成千上万的人以单调不变的习惯起床时，我的心灵却充满绚丽的色彩，无限的精力从我大脑深处升起，照亮我所有的细胞。在感觉的引领下想象力和创造

力远走高飞，无所不至。我的身体原本是朵神奇的花蕾，却在文明和宗教的阴影下被禁止长大，感官冥想是太阳的光芒，使我肉体的花蕾朝向无限和谐的时空绽放。

## 洛朗斯 (Laurence)

### 阿维尼翁，法国 (Avignon, France)

我十六岁，名叫洛朗斯。我发现了感官冥想，它对我来说，简直像来自天上的启示，它强而有力，像爱火般地烧灼着我。它更是一种狂喜，我曾练习瑜伽多年，但从未感受过类似的感觉，我觉得整个身体、整个自我，以及我和他人的共处，都沉浸在完美的和谐之中。你录在卡带上的声音，深深穿透了我的心，我全身的部分都感到温暖舒畅，我陶醉在快乐和爱之中，我毫不费力地从冥想中苏醒，仿佛自己在空中沐浴与飘动。最美的就是去感受周围一切事物都处于和谐之中。

星期天，我带着你的卡带和录音机去塞文山脉 (Cevennes) 爬山，在那儿爬到很高处后我朝天躺下，面对着一望无际的天空……我该用什么词语来描绘我的感觉呢？这种令人陶醉的印象真是无法用语言来表达。我过去吸食过印度大麻，服用过苯丙胺，赖以产生愉快的幻觉。但现在看来，这些药真是可笑透顶，平淡乏味。我现在已完全停用药物了，因为感官冥想使我不再需要依赖它们，我发现了理想。现在我完全实现了感官冥想，我呼吸、我生活、我存在。

我正学习着更好地观察事物，观察花朵。有时候，我也会和花儿谈心，花儿的美使我出神，在那儿，时间已不再存在，这就是无限。



**皮埃尔·西蒙 (Pierre-Simon)**

**雷恩, 法国 (Rennes, France)**

自从今年夏天在“觉醒研修会”上花时间练习冥想后，现在我觉得思路很清晰，也更了解自己的个性和潜力了。

另一方面，我也发现自己整个人都有所改变提高了。我因脊椎骨骨刺而有些轻度残疾，尤其在腰的部位。自从练习了感官冥想后，我觉得腰部的柔软度大有改善，这也许只是因为每次在冥想前所做的呼吸练习的效果。但无论如何我觉得必须讲清楚我的感觉情况，以此作为我的见证。

亚历山大·德尼 (Alexandre-Denis)  
圣乌排, 加拿大 (Saint Ubald, Canada)

我满心喜悦地要向雷尔道谢，感谢您在“唤醒身体以唤醒心灵”的研修会上和我们一起度过的永远难以忘怀的好时光。我感受最深的是：为了“新生”而创造一片“虚空”的时刻，我亲身感受到的情绪无比强大，以致我真想当众大声呼喊，宣布我的喜悦。但在当时却又激动得欲诉无声。从那时候起，我仿佛脱胎换骨了，我这六十七岁的高龄老人又得以重生了。

**西蒙·达维 (Simone David)**

**蒙特利尔, 加拿大 (Montreal, Canada)**

由于我已有一定年龄，因此在觉醒研修会上的发现速度比年轻人慢，但却非常实在，这种改变非常彻底，以致周围的人都问我究竟发生了什么事。

现在我内心充满喜悦，我必须承认我渴望活得越久越好，我也注意到了“冥想”给我的改变真是与日俱增。对我来说，没有比成为一个雷尔利安更令我快乐的了。我的信仰坚定不移，我是真诚的，我找到了我多年来寻找的东西。

## 园艺师，米歇尔·瓦伊亚（Michel Vuillat）

当我认识雷尔，并接受他有关我们的创造者耶洛因的教诲时，我的生活只是个大问号，我几乎为自己是人而感到羞愧。一方面我没有勇气面对令我心跳加速的社会、经济、政治、神秘，不敢对恣意狂欢的未来有所展望。另一方面，我也没有勇气面对我一出身就陷入期间的原始愚民主义，它深刻地烙印在我身上几乎使我透不过气来而窒息。

尽管我不顾这一切，希望能寻找到使我易于呼吸的、符合逻辑的、现实的、人道的东西。

当时，我是很胆怯的，即使我面前只有一个人，也无法表达自己，我甚至必须和男人的肉体接触才能满足我的性感官。在传统的道德标准、宗教、教育、单纯的风俗习惯等压力下，我的精神受到很大的创伤，心里常怀有罪恶感，在人前羞愧得无地自容。

也许你无法了解，对一个天生同性恋的人来说，它就像天生是绿眼睛、大脚丫（穿38号鞋），或侏儒症（只1.42米）……等等一样，是因为位于细胞中心的染色体基因排列方式决定的。它决定每个人的特性，决定他的外形、品味和一切与生俱来的东西。但可恶的是，在中古时代杀戮歇斯底

里的人，而不久前，愚民者的宗教法庭判处异教徒，而现在，流行迫害持不同政见者，迫害同性恋者，把他们关进集中营还美其名曰收容所或调养中心。即使在巴黎，同性恋者也被囚禁虐待，被排挤干扰，只能生活在被社会抛弃的地下社会中。幸而感谢科学家的研究，现在可以清楚了解到，同性恋者完全是受基因决定的。

因此，自从我认识并练习雷尔所指导的冥想后，两年内我便完全改变了。我现在已逐步发现我尚未完全开发的所有的潜能，至少我已发现它们，并正以自我觉醒的方法在唤醒自我、开发自我，就像园丁发现了土地，正在开垦它，以便开垦后可以播种，经过栽培以达到收成一样。

所有的栽培都需要技术知识，需要有一点经验，有很多良好的意向……

雷尔的教导就有点这个味道！一开始一个人必须有开启自己的花园的愿望，并且要有人看到花园茂盛繁殖的愿望！技术知识是用来整理尚未开垦的土壤，防止它滋生杂草荆棘而造成过于贫瘠的土壤。这样才能使土壤酸碱适度，让所希望栽培的东西在适宜的气候和肥沃的土壤中生长。

好的意向是用来纠正错误的。例如把车厢安放在马匹之前之类的错误。还可用来掌握、控制土壤所能产生的东西，掌握它的节奏，在园丁的密切注视下，及时调整过于不及之处。

## 感官冥想

经验使我们能看到土壤的生物性，也就是充分的天然化学物质。没有它们胡萝卜就不能生长，很显然土地的生命就像我们呼吸一样。胡萝卜、蒲公英、人，都有其需要实现的特性，这在它们各自的细胞内都录有决定一切的基因码。每个生物都是整个行星的平衡状态下的一个机制，每件事物都巧妙地与其他事物配合，但只有“人”能懂得这一切。今天，通过寻求所有感官的最大发展，以及和最使我快乐的人在一起，我觉得自己很好，活出了自己的感觉。我那病态的胆怯消失了，而我的挑衅性也得到了控制。

甚至我现在可以在一百多人面前发表演说也不觉得羞怯，我现在可以在任何人面前发表我自己，以最大的单纯，最开阔的心胸去尊重他人。

我感觉到自己内在的无限潜能被唤醒了，我能控制它的发展节奏。正是这种对每个行动的控制与掌管，使感官冥想的质量大大提高。通过大脑对感官的练习，摆脱了昏睡状态而迈向最佳运作状态，这就是感官冥想的主要特性之一。

附注：

我忘了提一下，从1967年以后，我得了胃溃疡。当时医师建议我手术治疗，但我没接受。在往后的十年中，我接受了顺势疗法的治疗但徒劳无功。当我开始练感官冥想时，

仍忍受着胃溃疡的病痛，但几个月后，胃病的症状就消失了。我几乎忘了可怕的溃疡曾长时间困扰着我。我曾向所有怀疑我身上出现的情况的人出示了X光片、医院诊断证书和军中服务证明，他们都指名我因患胃溃疡不适宜服兵役。

## N. C. (Quebec, 魁北克)

我现在二十四岁，我十六岁就开始有性生活，但在过去的八年中，我对性的反应还是冷淡的，也就是说我做爱只是为了观赏由我的肉体所产生的效果带给我的男性情侣的快感。我的喜悦只来自我所带给他们的喜悦，就像许多女人一样，假装陶醉在做爱的喜悦中，好让男人们觉得自己了不起，有男子汉气概，也为了使我不被人家觉得不正常。当我二十四岁发现了感官冥想时，才第一次体验到了性高潮的滋味，这种快乐真是无法用语言来形容。这对我是多么美妙的事啊！因为我以前常会莫名地感到一阵阵沮丧和焦虑，而且并不会随肉体的快乐而消失，现在尝到了性高潮的快乐就什么都消失了。我现在只有一个愿望，就是希望所有的女人都能发现这美妙的性高潮，因为我知道百分之七十的女人从未有过性高潮。



克里斯蒂娜·加里埃比 (Cristiane Gariepy)  
蒙特利尔, 加拿大 (Montreal, Canada)

我觉得自己仿佛发现了快乐的泉源, 幸福的泉源, 而且可以随心所欲地取用。

## 感官冥想

如果您想知道离您住处最近的“感官冥想中心”在哪里，或是您想知道怎样可以获得录音卡带的冥想课程，请联系我们：

电子邮件：ufoet2035@gmail.com

微 信：ufoet-cn

天庭某处，有深深爱着我们的外星人永久注视着我们。他们爱我们单纯是因为很久很久以前他们曾来到地球，并以高超的遗传工程技术在实验室里创造了生命。正像《圣经》上所记述的那样，他们“按自己的形象”创造了人，和其他宗教书籍所记载一样。《圣经》详述了外星人在地球上创造生命的经过。外星人很久以前就在我们的星球上做科学实验，而被他们所创造的第一批人却把外星人视为神，显然被创造者不能理解像自己一模一样的“人”可乘坐飞行器自天而降……

现在，我们已不再会对任何来自天上的光芒愚蠢地下跪膜拜了。外星人曾要求一位年轻的法国人向世人揭示人类生命起源的真理，真理百分之百是唯物的，但它可开启人类的心灵去认识“无限”。人类生活在“无限”中，我们小小

的星球——地球也航游在“无限”之中。

人类和围绕在他周围的“无限”，亦即通过自己的接收器——“感官”所形成的“无限”相连接。发展个人的感官，就是发展感官与“无限”连接的能力，发展感受“无限”本身的能力。

“感官冥想”来自那些创造人类的外星人所传授的“使用方法手册”。它教导我们怎样可以和创造者所精确制造的人的大脑和谐地整合。

它使人一方面剥掉犹太教、基督教中的原罪外衣，另一方面却又不落入东方的神秘主义。“感官冥想”可以使人发现自己的身体，尤其能够学习怎样运用自己所有的感官去享受声音、色彩、气味、滋味、触摸抚爱，特别是与所有感官共同运用而来的性快感。感受、认识那种宇宙的、无限的、绝对的性高潮，通过达成与人体内外宇宙的连接，人的心灵因此得到光照与启迪。

## 补充说明

如果读者就有关本书更多的信息以及其它相关事项，希望与作者或国际雷尔利安运动（IRM）取得联系，以下是作者主要的国际地址：

**c/o The International Raelian Movement**

**Case Postale 225, CH 1211**

**Geneva 8**

**Switzerland**

国际雷尔利安运动的正式网址和相关的组织如下：

**[www.rael.org](http://www.rael.org)**

**[www.raelianews.org](http://www.raelianews.org)**

**[www.raelradio.net](http://www.raelradio.net)**

**[www.rael-science.org](http://www.rael-science.org)**

**[www.raelafrica.org](http://www.raelafrica.org)**

**[www.apostasynow.org](http://www.apostasynow.org)**

**[www.subversions.com](http://www.subversions.com)**

**[www.icacci.org](http://www.icacci.org)**

雷尔科技rael-science是将严格筛选的最新科技报道内容以电子邮件的形式为读者提供的一项免费服务。如愿意订阅，请向以下地址发送空白电子邮件即可：

**subscribe@rael-science.org**

## 雷尔的其它著作

### 《来自外星人的讯息》

1973年12月13日，雷尔意外遇见了乘飞碟来的外星人耶洛因。经过一连六天的会见，耶洛因口述给他传达给全人类的最后一道讯息。本书将回答人类好几个世纪以来一直提出的问题，科学地解释了我们人类的科学起源和未来。本书已翻译成22种语言，售出百万本，是世界畅销书。

### 《迎接外星人》

本书中作者对《揭示真相之书》里读者提出的许多问题作了直接的回答。譬如，何为宇宙的本质、神和灵魂的原形、生活的意义、性自由、假预言家等等。并且，《圣经》里「约翰的启示录」真正的秘密终于被揭示出来！那就是人类如果不克服自身的暴力性而一直这样前行，那么，以99%的概率将可能发生残酷的世界核战争！到那时，人类能否生存下去，还有没有方法回避最后的危机！？

## 《天才政治》

这是关于颇有争议的政治论题的第一本英文版本。

民主是人类政府的一种不完美的表现形式，它命中注定将让位于天才去治理世界——“天才政治”。在这个体系之下，除非那些竞选高职务的候选人的思想意识水平和智商被测定为高于一般标准的50%，否则他/她将无权进行选举。更进一步，如想成为合格的投票选举者，必须拥有超过平均水准的10%的意识层次。因此，天才政治是有选择性的民主。

这些具有挑战性的观念，已经在耶洛因所在的行星上实施。除非我们能自己找到更好的方式，不然，他们建议我们开始准备实行一个与此相似的体制，因为，所有人类的发展进步最终取决于天才的贡献。

作者在书中描述：一旦人类的智商测试法被完善起来，那么，通往天才政治的进程将有可能在地球上实现。

## 《克隆技术与未来世界》

本书是对未来令人惊叹的一瞥。

在书中，作为首家提供克隆人服务的克隆援助公司创始人的作者阐述了目前新的克隆技术是通向永恒生命的第一步。

借此版本，他允许我们通过非同寻常的一瞥，进入到了一个叹为观止的未来世界，并向我们解释了我们现今那些初生的科学技术将会怎样地使我们的世界发生剧变而改变我们的生活。

本书旨在为我们将面临的令人无法想象的、美丽的世界和人间乐园作好准备！那时，纳米技术将使农业和重工业变成剩余产业；人工超智能将很快地超越人类智能并包揽下所有无聊的工作；永恒的生命将在电脑上作为不断更新的系列而成为可能，而且，我们的世界会成为一个不再需要任何人工作、充满了爱和悠闲的地方！

## 《觉醒之路》

本书是雷尔教诲的警世集荟。

雷尔，这位预言中的“西方弥勒”在这本精彩卓绝的警世集荟中，分享了他过去30年来在许多雷尔利安运动的研修会上所传授的教诲和深刻见解。众多的议题涵概了整部书，诸如：爱、幸福、宁静、灵修、沉思、完美的神话、非暴力、科学、爱情的交往等等。本书是给予任何一个有兴趣获得自我发展以及希望生活得更加幸福快乐和更好地实现人生理想的人的一份卓绝的精神资源。

以上书籍可在网上免费下载：<https://www.ufoch.com>

若想订阅或想知道更多有关雷尔利安运动的信息，请联系我们。

中国雷尔利安运动电子邮件：[ufoet2035@gmail.com](mailto:ufoet2035@gmail.com)

关心者QQ群：244598775或337015635

微信号：ufoet-cn



## 作者雷尔简历

- ◎ **1975年**：创立国际雷尔利安运动  
(International Raelian Movement)
- ◎ **1975年**：提倡宏观生物学
- ◎ **1975年12月**：连续3个月出席法国国营第二套电视播放的节目-“外星球上也存在文明吗？”
- ◎ **1975年12月**：提倡为二十一世纪新的科学文明时代的新的政治制度，即“选择性民主主义”
- ◎ **1979年3月**：世界最初创立“根细胞克隆公司”
- ◎ **1999年6月**：被邀参加在加拿大蒙特利尔举办的“为不孕夫妇的生命科学研讨会”进行演讲
- ◎ **2000年4月**：提倡“在联合国废除基督教历运动”
- ◎ **2001年3月**：在美国下院邀请听证会上以“生命工程学的未来”为主题进行演讲（世界媒体报道）
- ◎ **2001年12月**：以刚果共和国国宾资格受到邀请，访问布拉柴维尔并与刚果总统单独会谈

## 感官冥想

◎ **2004年12月：**在意大利罗马组织“世界无神论者游行”

◎ **2006年5月：**创立针对非洲女性的“废除阴核切除恶习运动”的CLITORAID，目前CLITORAID阴核复原医院已在运营中

◎ 给国家的最高统治者等提供政策咨询

◎ **1975年以后：**接受世界著名电视台、新闻社等的舆论采访。还受邀访问美洲、欧洲、日本、韩国和非洲等，进行有关新宇宙论、未来科学文明、无限、和谐等的演讲