

《一份真实的路径》 （庆淇悟得手札自序）

[人类面对生命进程中最大的关键考验：觉醒 & 开悟]

「灵性开悟」从亘古至今，就是我们人类发展进程中，最神圣、最崇高的议题，甚至可以说是人类最终灵性归宿。

然而，虽有许多智者、圣者和开悟者，传承了大量的典籍和经文，这个「议题」在今天，依然被美国古老而最有声望的《华盛顿邮报》，票选为当今人类最奢华、最高不可攀、最不可用任何财物、地位和权力所取得的生命终极目标。

庆淇手著《灵性开悟进程奥义手札》，就是以一位觉醒开悟者的亲历，毫无隐瞒，真实的说出这个深奥、难懂的生命终极议题。让它从天上走入人间，让它有轨迹路线可供依循探索，不再神秘、不再隐藏而不可接近。

自有人类存在以来，人们没有间断的一直在寻求方法，来与「天地

神鬼」，也就是那看不见，却存在的力量进行沟通——企图藉助那看不见的力量，为自我、家族、部落或国家民族，赢取最有利的面向。生命的利用，从一开始原始求温饱的狩猎行为，到屯居农业或游牧迁徙社会，到今天要求身、心、灵平衡而成熟的生命观——人类不间断的往「灵性成长」的道路向前迈进。

的确，生命并非仅是单纯的肉体呼吸和消亡。相反的，身体只是被我们生命所借用，来完成它演化和学习，体验和试炼的完美工具而已。我们确切的明白生命的背后，存在著神圣而巨大的力量，他无所不在、无时不在、无处不在的统筹和掌控著万物，而且依循一定的哲理，不间断的运行著。

人们透过各式各样的卜噬工具和祈祷修炼术法，或创设各种宗教仪式、或民间信仰、或道派团体等等，冀望能真实的「接近」和「回归」万物的造物主——本源（或称呼为「上帝」、「神」）；企图藉助各种膜拜方式、捐财行善交易方式、颂念经文、盖神庙寺院方式、或聚众练功修炼等等，百千万种枉费人生生命的错误方式，冀望回归古老宗教所言的「天国」或「涅槃」。

庆淇有幸历经生活演化和试炼体悟，于年过半百后，受到本源力量指引、指导，于生活中本然的觉醒、开悟、回归造物主，获取了生命里的涅槃。

与此同时，庆淇自然的被赋予了「传递」、「传承」、「传播」的工作，也就是毫无条件的成为本源的「信息者」，向广大而有著积极信念的全体生命，传递造物主的宇宙哲理。另一方面，也藉以破除人类，因各种妄念和求道而产生的生存偏差思想和行为。

庆淇冀望藉此「真理之流」，大幅的缩短人们的灵性发展进程。手札中句句真实、篇篇真诚，只为表达造物主「爱」的中心元素，和传递他对人类灵性觉醒开悟进程的谏戒。

庆淇首先标立平凡里的「生活」，才是我们藉以精进灵性、获取无上智慧的重中之重，揭示出生活的试炼里，各种情绪和角色该如何对待？生命中的苦痛何来何去？以及爱情的缘由何来？

进一步更揭示出促使我们灵性生活发展，得以进阶成熟的最重要二大面向——「臣服」和「恩典」；也道出传统上被宗教信仰人士，有心或无意隐瞒的「真相」。更细微的说出：到底人们觉醒的障碍是什么？也清晰的点出本源，在人类生命的空间里，布满的各种相似，或足堪借镜学习的事物（花儿、树、鲑鱼、蝉、毛毛虫、蜗牛、种子、大山、大海、太阳……），在在的显示出本源对人类的体贴和宠爱。

生命之流如何产生？

何谓真理之流？如何面对？

什么是与造物主约定回归的密码？

庆淇一篇篇的觉醒箴言，只要你愿意细细的体悟、真实的去试炼，每个人都会有深层的收获；尤其是身处于痛苦艰难处境的人们，你们无需恐惧担忧，当「恩典」以较凶猛的面貌来临时，那个艰难的处境，也是最能开启我们的心灵思想，同时也会是自我成长和意识转化的最佳契机。

这本以手札形式纪录写出，有关灵性开悟觉醒的书，是庆淇在历经沉静而见纯粹后，真实的搭上「生命之流」和「真理之流」，本然的抹去一切经历和医学博士的学识背景，「重生」回归一位男人本然的角色（人子、人之兄弟姊妹、人夫、人父、人之友、人师、人之服务者……），感恩的从事最平凡而踏实的工作，真实的担负「养家」照顾妻子小孩的责任，把生命里超越全部的「爱」和「美」无条件献给「家人」、「生活」和「工作」；以「喜悦」、「感恩」和「爱」，紧紧的包裹著生命里的一切。

庆淇于工作之余，经常性的抽出点滴时间，来写感悟手札而完成。

庆淇重生以来的工作是，台北捷运公司驻站保全员，每日工作 12 小时，每月工作 24 天，至今已接近 2 年时间，工作过的捷运站分别是：永安站、景安站、以及行天宫站。

每日工作时，我的心灵一定以「爱」为中心，完全敞开，面向大约四、五万名流动的旅客，提供最真挚的服务与协助，从未失去「喜悦」和「谦卑」的心灵态度。因为：我之所在即为「涅槃」、即为

「天国」。

庆淇衷心的希望这本「手札」，为全体积极体悟学习、迈向觉醒开悟的灵性成长者，起到如大海中的灯塔般，有著决定性的进程指引。

最后庆淇要祝福所有人，同时庆淇也将会继续「传递」更多来自造物主的真理，也会在适当的时间做为开悟导师，集合精进人士，招选弟子授业造物主的哲理；冀望透过我真实通透的「传递」，产生出更多的觉醒开悟者。感谢造物主！祝福所有人！

《感恩篇》

谨以《灵性开悟进程奥义手札》一书，所受「本源」的恩典、荣耀和谦卑献给「全家人」。

生命犹如一只燃烧的火把，历经不间断的燃烧自己，一边照亮外在周遭，一边温暖内在自我。当燃烧殆尽时，所剩下的就是生命的核心本质。

庆淇也不例外，经历过这些生命的进程，剩下的是核心本质和本然的自我。家庭就是生命火把的点燃者；首先，感恩我的父母亲，春松先生和廖聘女士，是他们因为「爱」而创造了我的物质生命；感恩父亲、母亲一生的守护、一生的宠爱。

父亲「江春松」先生自幼家风严谨，受其父（我的爷爷）「江清德」先生教诲，在日据殖民时代已受高等师范教育；一生勤俭持家、伺亲至孝、兄友弟恭。一生奉献教育、弟子三千、待生如子远近景仰。父亲，我们尊敬您，我们爱您！

母亲「江廖聘」女士秀外慧中、克尽孝道、夫唱妇随；曾获选地方「模范母亲」，儿女倍感实至名归，母亲，我们爱您！同时也让我有了兄弟姐妹们的护持；大姐江月惠、大姐夫江昭男、大哥江庆幢、大嫂凌小浮、二姐江月照、三姐江舜华、三姐夫林增松和幼年因病离世的二位姐姐江月花和江月娟。

他们克尽角色职责，伴我成长共同守护著我，也带给庆淇无限欢乐和回忆。

尤其二姐月照和三姐舜华，就是「神」的使者，总在我最需要时适时援手，让我能峰回路转柳岸花明，坚毅的选择觉醒走上灵性的涅槃。

当然也依稀记得读高中时，大姐月惠每日美味的便当，至今难忘。以及和大哥大嫂同住时所给予我的照顾。另外，在此也特别感谢月照自 2004 年以来，无怨无悔的付出，照顾著逐渐失忆失智的老母亲，倍加委屈和辛苦，二姐，我们尊敬您。生命中家里人的角色，虽说

各自扮演轻重不一，感谢他们充分发挥角色，促成庆淇不忘来到尘世的要务，一步步的走入灵性的觉醒，获取生命的涅槃，感谢你们！感恩你们！祝福你们！

接下来是属于我自己的「爱情」世界，庆淇在此感谢和我相处过的所有情人伴侣，和现在伴随身边的妻子——赵飞娥，向你们所有人致十二万分的敬意和歉意，感谢一路上有你们的陪伴，和让我更深刻的认识「情爱」，感恩你们的付出和陪伴。同时也感谢我的孩子们，江昕蓓、江胤锋、江禹彤和江翊彰，感恩你们选择庆淇来到尘世，爸爸爱你们，祝福你们永远幸福快乐！

生命里除了家人外，会有一些人对我们有著较大的启发和影响，例如，老师、同学、同事、朋友等等；庆淇同样也感谢他们出现在我生命的旅途中。在此，特别提出二位，一位是少年同学 和玩伴——许明雄，许多成长过程深刻而朴实的记忆都和他有关，同时也是间接促使庆淇灵性发展的关键人，感谢你不负所託，出现在恰当的时空，做了恰当的事。祝福你！

另一位是——邱性利，多年来只见他为人善良、勤恳工作、生活俭朴，总会在庆淇最需要时，毫不吝的给予支援和建议，这本书得以顺利出版，也得自性利大哥默默的协助。这二位亲如兄弟的好朋友，你们无形中帮助了庆淇，获取生命中的涅槃。也协助传递造物主的真理。感谢吴锦珠小姐的高度专业和无比用心付出，让此书更加「灵性开悟」。我以本源之名祝福你们！祝福所有人！祝福一切万有！

《最大的喜悦最大的希望和最大的感恩》 （庆淇悟得手札之一）

人类生命的过程中，除了极少数幸运儿以外，绝大多数的人，或多或少总在「不顺遂」中度过；一个又一个的来，压力、忧伤、挫折、冲突、低潮，甚至灾祸的产生。虽然步履阑珊，踌躇不前，怨天尤人……却也能自处和走出。

但是，有一种「暗夜地狱」式的伤痛，却经常把一个志得意满，意气风发，幸福美满的人或家庭击溃。如婚姻，工作事业，人事关系，碰上灾难式的背叛，或突如其来恐怖性的灾祸，挚爱无辜的牺牲或伤病。这种「暗夜」，的确让人连哭泣的勇气也丧失……

这时，神（造物者）说：悲伤无主的人们，不要忘记，每个人从母亲怀胎到出生，已经历过世间最大的伤痛了，如不断的忧虑、阵痛、窒息感、血肉模糊、濒死、撕心裂肺的痛感；只为了让新生命的来临……

我们每个人都是参与者，同时也是见证者，这个最大的伤痛！却给

我们和家人获得了最大的喜悦和希望。从此，大家把这宝贵的经历和本领，埋藏在心魂的深处，忘却了。现在，正是你醒悟的时机，拿出「神」（造物主或称本源）赋予我们的第一个，也是最棒的一个本领——「重生」。绽开笑容，藉由祝福和祈祷，走出「暗夜」，把握本源利用最深的伤痛，给予我们推翻重来的契机。再次拥抱生命，重新赋予它最大的希望！最大的喜悦！而把最大的感恩，给慈悲的本源造物者。祝福所有人！祝福所有一切！

《我们生活在幻觉中》（庆淇悟得手札之二）

二十世纪最伟大的科学家，物理学巨擘，同时也是爱因斯坦的老师，1918年诺贝尔物理学奖获得者，量子理论之父，马克斯·普朗克（Max Planck）博士，他感叹道：我对原子的研究最后的结论是，世界上根本没有物质这种东西，物质是由快速振动的量子组成，他进一步剖析说：所有物质都是来源于，一股令原子运动和维系紧密一体的力量，我们必须认定这个力量的背后，是意识和心智，心识是一切物质的基础。

神（本源）说：你们的确生活在一个，你们自己联手创造认定的幻觉中，那幻觉会显得如此真实，是因为有很多人认为它不是个幻觉，而且是因为你是如此坚定的相信它。因此，要改变你看待幻觉的方式，就要先改变你对幻觉的信念。「相信即可看见」，现在你们的量子科学也已经证实：构成物质的基本粒子，就是以「我的意识」来作为建构实相的程序语言。

物质世界的一切，都是因为被意识的选择而显化的临时实相。你们

的选择，通常建立在别人多数的选择上。你们和神是绝对的一体，而且从未分开，当下如此，未来也是如此。你们唯一需要「觉知」的是，忆起自己是神的小部分，因为所有一切都是我——本源（造物者），所有的场域无不是我的源场，或者叫天网和无量之网。

让你的一切足够「静」和「净」，就能重新「合一」。这个「觉知」也就是现在正发生在全世界，而且遍及你们人类社会，它已经热烈的展开了！当觉知者和接受教诲的人数增加到某个临界值，我们将经验到一种灵性的复苏和突破。这时，我们星球的转化扬升便开始了！本源（造物者）永远和我们同在。

《障礙》（慶淇手札拾穗之一）

朋友们，晚安！庆淇有鉴于看到许多人，在求道的旅途中，总喜欢把「佛」、「佛经」或许多的「宗教经典」所言，奉为不可逾越、不可超越的主臬，每日讲经说法，总在这儿绕来绕去。我必须告诉大家，如果你的目的是成为一位「讲经」大师，那你做对了；但如果你的目的是「觉醒」，觉知一切真相，那你永远无法到达。

我相信你啥事都不需要做，只要你面壁几年的静坐，你也一定能体验到美妙的幻觉；但是同样的，你依然永远无法得到涅槃——因为你是「人」，一切的真实体验来自「生活」，更何况你生来就带来的「制约」力量，也就是「业」，它来自生活，完完全全必须由你，用你当下的生活体验，去「平衡」它。修行绝不是用诵经讲法、静坐练功来让你平衡这个「业」，更不用说你还追求「觉醒开悟」——再继续「讲经说法」，则它就是你灵性觉醒的最大障碍。

祝福所有人！

《我……》（庆淇手札拾穗之二）

克制——首先松开，接著放下，再进一步消融「小我」的一切存在，

「真我」才会逐渐浮现，悟得「真我」才觉知原来是「无我」。

「真我」是灵性本体，觉知「真我」后，自然了解「真我」和宇宙万物皆来自「本源」，皆为一体，自然就「无我」，是为「合一」。

「小我」就是「自我」，就是肉体大脑的一切思维，而「大我」也就是「真我」的含义。祝福你！

《不完美》（庆淇悟得手札之三）

人生仅仅是一个过程，或者说是一种体验和演化。这个过程却让我们不断的在追求所谓的「完美」。父母老师朋友们，总是激励著我们向一种似乎无缺陷的境界努力。但是，大多数人却是一直的受到「不完美」或者说失败的打击；难得觉得某件事的结果是比较完美的，但是其持续的时间却是短暂的。

须知道，我们来自神（造物者），他的境界没有不完美，所有的存在皆属完美。就好像，全世界只有一种花，外形颜色香味极为完美，但却只有一种，别无他种。这时，我们渴求的就仅仅是「不完美」的其他花存在，必定能带来 surprise 的喜悦和满足。人生亦是如此，并非是用来追求完美的，反而是要我们去创造和演绎「不完美」的存在，在这过程中让我们享受到「获得」surprise 的喜悦和满足。而不完美也仅仅是完美的一个面向。

人们总认为人生是苦海，生命是痛苦的，一直寻求「离苦得乐」的方法；庆淇悟得：人生的所有苦和痛并非单独存在的，而是和喜乐

同为一体，它们都是喜乐的一种显化的方式。而生命亦是如此，
「死亡」并不真正存在，仅仅是生命的一种显化，它是生命的一部分，是生命的一种面向，有了死亡，生命才是完整的。我们因神（造物者）而来，带著神的信息，我们也准备盛著满满的喜悦和爱回去故乡；朋友们！让我们把握住极短暂的人生显化，带著感恩的心去体验，那因为有「不完美」而完美的过程，祝福所有人！

《悟了之后……》（一）（庆淇悟得手札之四）

古往今来，在众多中外文学，传奇传记和智慧传承的重要典籍中，我们或多或少都受到了「启发」；肯定的认为是可能存在某种看不见的力量，「监控」和「影响」著我们地球的一切。

然而，从人类文明发展的轨迹和残片中，我们却也明确的看到，所有辉煌的物质文明和世代英豪，没有能逃脱「无常」和「幻灭」的命运；所能遗下传承的，就仅仅是无形的智慧——意识思想创造和科学认知发明。

是的，现在时空正处在万年来最重要的转折点，我们必须彻底的承认，的的确确存在一种无形智慧的「超强大意识」……本源（造物者），掌控主导著有形物质和宇宙的一切！我在「悟得手札之二」也提到，当代物理科学的巨擘普朗克博士说到：「存在著某种伟大的意识心智力量主导著物质世界……。」

庆淇在年过五十龄以后，自我心灵意识逐渐自觉「沉静」，经常可

以感受到时光片段的「流动」，竟于 2015 年初，自然的产生所谓的「通灵」现象，进而能感知其它存在体的意识。然而，我毕生并未参与任何宗教团体，或道派教会或学习任何功法，仅有的就是传统的民间信仰和「慎终追远」的仪礼，但却也鲜有积极参与。

就这样，我接受了「通灵」的事实，也进一步了解到所通的「灵」，是来自宇宙较高次元的智慧意识体（宇宙是由多重次元重叠存在），也包括了中外我们所熟知的上帝、悉达多、耶书亚、穆圣、无极老祖等神佛菩萨，和其它空间高智慧存在体。

经过大段时间和多位「启迪」的高次元间沟通授业、答疑解惑、自修觉悟、实习印证等，对「宇宙哲学」有了较深入的「获得」。经过不断的沉淀和洗练，渐次的放弃离析了「原来的自我」，找到「真我」。重新顺著所觉悟的「生命之流」拥抱生活和工作，抹去过去的学识经历工作，抛下过往以追求「自我实现」和「名利」为目标的人生价值观，全心投入以实现「本然的爱」和「生命的必须」为主的工作。

并在工作生活中反馈所体悟，也陆续在 FB 上分享发布自己的「悟得手札」。这篇《悟了之后……》主要想和大家分享在我和本源（造物者）有著融合体验之后，打从内在 DNA 显化、到心灵意识、到外在行为态度的自然转化过程，本著「合一」的感悟，提供后进者一个方向选择；由于篇幅较长，会分成多次来发布（也就是手札之四~之七。）。在此，感谢所有一切，祝福所有一切！

一、渴望生活并拥抱生活

这是我的第一个感悟，从来没有像现在这么喜欢「过生活」的感觉，而且是过那种最最普通和最最平实的生活；真真实实的扮演你自己存在的角色。喜欢看到生活工作中周遭一切人、事、物不断的转换，重复和演化；神说：「我就是演化的过程」。的确，在生活里，我看到了「神」，我看到了所有的演化过程和流动……喜怒哀乐爱恶欲、生老病死、酸甜苦辣、悲欢离合……一切都在各自表述著属于他们自己的角色。

这时的你，应该已完全理解，一切物质实相，实际上是一个「幻觉」，是一个大空相，它随著大多数人的意识选择做短暂的临时演绎，我们要「获得」这宝贵的演化体验，得将自己深入人类核心社会生活；然而，我们也要时刻觉知这一切都不是真实的，仅是利用这幻觉完成我们的蓝图，演化我们的过程，成就我们的喜悦和满足，或者「平衡」我们所受的制约力。

因为，这幻境会「相信即可看见」更会「境随心转」。我们要做的是，学会和生活「相处」，深入的参与，然后「紧紧的拥抱它」；让生活逐渐深入本质核心和角色扮演，自然雕蚀出我们生命的内在美；也唯有生活能让我们真实的接触生命的核心本质。

「过生活」这件事情，本身便足以让我们触动生命的每个角落，它也会像指挥家一样，指引我们去奏响生命的每个乐章；进而获取属于你的「觉醒」。如果，有人和这感悟是相反的，是离「生活」越来越远的，是离群索居的，或是坐在洞中等开悟或是……我相信他只会离神（造物者）越来越远，永远无法觉醒开悟取得涅槃。

祝福所有人，祝福一切！

《悟了之后……》（续上篇二）（庆淇悟得手札之五）

二、人生没有被赋予任何意义

哇！本源（造物者）竟然没有给我们的人生，预先设定好许许多多各式各样精彩绝伦，或莫名其妙，而且希望我们去完成的人生目标和意义。是的，不必怀疑。这就是我的第二个觉悟，是来自造物者极为重要的「礼物」；当然，也是造物主因为深爱我们，而做出的细腻体贴的恩典；让我们有别于其它动物，生命不仅仅是生存和繁衍为目的。

从小时候开始，每个人经历过林林总总，复杂和简单的事物。我们总是或者经常是努力去找寻它代表的意义，有时我们自信满满，有时穿凿附会和闭门造车杜撰瞎编，甚至，求助某些自称「经验丰富」的「假行家」。他们则企图说服我们，声称是上天或神鬼的「征兆」，让我们听从所解读的「预言」去完成事物隐藏的意义。错！错！错！造物者说：我这特别的礼物，就是不赋予你们人生任何意义，不设定任何框架和目标定义，让人生就像是一幅边界无限

大，内容得以无穷丰盛的画卷。是的，神藉由无意义的人生，而赋予我们完全权利和完全机会，去决定我们身边所有事物事件的意义。

神说：「人生绝不是寻找和发现的过程，而是创造演化的过程」。

当我们带著累世的「爱」，重新来到人间，自然就带著恩宠……

「自由意识」，要去创造、要去实现，去决定和定义自己与人生中，所有每件事物的意义。不是总在被动的问：「为什么事情会发生在自己身上？」应该是自己主动的去选择、去演绎和决定事物如何发生。

有了这个觉悟，让我们感到人生如天堂般的光明通透，它是我的王国，在自己王国里，我得以创造决定任何自己心中的蓝图，而不是努力遵从「别人」，所设定好的框架所画好的线界。我得以利用周遭一切「幻觉」（参阅手札之二），善加「相处」，而不是被融进幻觉，去恰到好处的创造和演绎，属于自己心灵意识中人生的意义。最后，我再强调一次，「你人生中的任何事物，都是无意义的，除非你给它意义」。我祝福所有人和所有事物！

《悟了之后……》（续上篇三）（庆淇悟得手札之六）

三、「灵性成长」是交通身、心、灵，以到达「与造物者合一」的体悟，促使生命进化扬升的重要途径。

所谓「灵性成长」，就是灵性复苏、灵性发展；与民间信仰和新兴宗教所定义的「灵修、禅修、内观」等有所不同。后者有著地域时代的蕴涵，然而，随著我们对宇宙哲学的深入体悟，放在当下的场域，就会显出其融适性的不足。灵修老师「宇色」说：屡屡出现「灵性危机」和「神通危机」……修行中出现难以解释的神秘经验与能力，却无法将之整合，因而出现偏差的行为和情绪，造成严重的心里调试问题。

是的，这一节的重点是在「灵性成长」，这迷人又恼人的神秘议题。我个人自从与来自高次元高灵性智慧的「无极老祖」，学习宇宙哲学一直到与本源（造物者）合一体悟，就是一种特别的融适性灵性成长；在这篇文《悟了之后……》的前面二个章节里，我想，有许多终生不放弃追求灵修或禅修的先进们，已大感困惑：为何我的觉

悟之后，并没有提到他们所追求，所向往的「永恒极乐」，或进入「狂喜状态」，或身怀「济世神通」？

反而是：要更加贴近现实生活，去拥抱生活；我的走进生活，重点是分清楚真实与幻觉，提醒你们不要被幻觉融进，你们是主角、是配角；时而是导演、时而是编剧；不管是啥角色，我们的目的是体验「演化过程」，并不太在意其结果为何。另一方面，也向大家强调：人生是毫无任何意义，所有意义还得自己去创造……没有错，这就是我觉悟的真理，鲜活的来自本源（造物者）的意识。

这第三节所谈「灵性成长」可能也会让大家困惑，我所体悟的「灵性发展」或「灵修」，绝非是：1、会灵，跑灵山。2、写天文，呈疏文。3、煨身，训体。4、……等等被公认的灵修修行主轴。

而是，以 1、走进工作和生活为主轴：2、研读相关书籍为辅助。

3、每日静坐冥想（40 分～90 分钟）。此三个要素缺一不可，它们就是我修行的主要内容。我们分别来论述，1、还是和「生活」息息相关，最大的原因，就是我们原来就是以这套「肉身装备」来到人

间世上，当然不可能忽略它的用途功能，也不能忘记你来的目的和动机。是的，去主演吧！去真实的演活了它！当主角、当配角、当路人，都可以是很好的「演译」机会，好好的把握，丝丝入扣的体会这部由自己集编剧、导演、演员、道具……等等于一身的一场大戏。但是，千万别忘记，你真实的身份是忠实的「观众」，和尽职的「戏评家」和「体验者」。

第二个要素，我要你每日或经常性的研读相关书籍，反复的思考，从中获取知识的智慧和能量。神告诉我：文字加上阅读和思考研究，就会转化成强大的意识能量。当然，遇到困惑不解的问题时，先搁置它，时间到了，就会自然解开的。第三件事，每日工作生活之余，必定抽出 40～90 分钟进行静坐冥想，搭配合适的宗教音乐、古典音乐、瑜伽音乐、虫鸣鸟叫声、流水声和海浪声、或心灵音乐等。

但，静坐时避免听任何流行音乐。静坐是为了让你可以因为「静」，进而达到「净」和「敬」。如果，有一处非常浑浊的水潭或湖泊，我们只要让它慢慢的沉静下来，随著时间的推移，它必定会「清静见底」，因为「静」有过滤沉淀而让「纯粹」现出的作用。在我们

杂乱的肉体思维，也是相同的效果；当你足够的静、足够的纯粹，就能逐步逐步的接触潜藏深处的真正自我，也就是我们的「心灵意识」，是我们永生的记忆体，是我们与一切万有连接交通的能量体，「他」来自本源（造物者）的创生，是神的部分，具备了所有的神性，而且是永生不灭。你现在所要做的，就仅是「忆起」那个你，曾经是、现在是、将来也是的真实的你。

坚持不懈，自信满满的去做吧！不必听信任何「大师」的课程训导，不必找遍深山密洞，更无需费尽心机的会灵跑灵山和煅身训体，当然也不必多花费你辛苦工作所得；只需要你的自信意识和持之以恒的心，以及平日正面能量，和正面情绪的送出和获得；我保证，你将渐次进入觉醒的状态，进化扬升之日来临时，就是你满怀喜悦的收割之日。祝福所有人！

《悟了之后.....》（完结篇）（共四篇）（庆淇悟得手札之七）

四、我赞美人生「精彩绝伦，珍贵无比」我感伤而惋惜人生「戛然而短暂」。

这是我这篇文的最后一节，也是进入文章的精华所在。没错，我是一个真正的开悟者，本源说：世上每一亿人才有可能出现一个真正的觉悟者。正因为如此，我不能也不会有假话。回想，某日我在工作岗位连续工作了10个小时以后（我没觉得太疲累），时间是17点15分，站立著，我感受到一种超乎寻常的异样，清晰的感觉到突然有数秒钟，全身像通了电和磁的美妙，心眼中出现往上升的亮点和光束，心魂同时充满了不可名状的喜悦感。

That's all! 也许这就是传说中的「极乐」和「狂喜」吧！但，就是留住那么几秒钟，自动的沉静消失了，只留下心底点点的怅然感。直觉告诉我：这不是期待的「开悟」，这只是它的前奏——和本源（造物者），交通了心灵进而合一的感悟。直觉完全正确，又过了几天（也许是7天），一样是站立在工作岗位上，身心灵同时感受

到一种特殊的「释放感」，在那瞬间唯一的感知是，「完成了」，「自我消逝了」——开悟了……我已明白我是那真正的谁？自我已恢复本然的状态。在这之前，一辈子没有在任何演说或书籍中，读到或听到有关开悟的情况和感受。但是，却没有任何的美妙、喜悦、极乐、狂喜的感觉；代之而来的是，淡淡的感伤，心魂中浮现的是，少年时期玩伴们那纯真的笑脸和时光一段段的凝结感；感伤来自戛然而短暂却「生动逼真」的人生。

是的，我用「生动逼真」来形容，就是强调人生不是真实的，它是幻觉，是一出梦境里的戏。数天前，一位美丽聪慧的朋友，偶然得知她也许因为一段刻骨的感情而神伤不已，我赶忙写了一篇超短文——《演戏》借以向她致意。嗯，没错，这篇超短文是用来提醒，这位聪慧又美丽的天使：认清楚人生完全是「幻相」是梦境，无论它是多么刻骨铭心的剧情，目的是让你深刻的体验，你所编写的这段过程演化，而它绝对是生动逼真。但是，无论它是多么逼真，不可忘却：你只是利用这幻境，演化体验剧情的过程，不可被融入，也不能入戏太深，造成自己角色无法自拔。

应该是满怀喜悦的来收割这段剧情体验，整装迎接下一段戏码；若否，必定生生世世回来人间演同一段戏码，毫无收获，毫无进展。

说到这里，许多人会反驳说：怎么可能？又不是在做梦，这肉体打了会痛呀！是的，它的确像做梦，在梦境中，我们会痛、会哭、会哈哈大笑、会高兴、会泪流满面、也会激情性爱……醒了才知道是一场梦，但那个感觉却是深刻而真实。人生也是一样，是个现实版的梦境，重要的是，它可以让你深思熟虑的策划，也可以给你瞬间改变场景的自由，更可以让你透过积累来实现「梦想」。

本源（造物者）说：人类是他所创造的生命体中，最细微、最美丽、最完美的作品。人类有著优美的外表，有极其细腻的感官，有最复杂的情绪表达和反应，其细腻的程度经常无法用语言文字来表达。

这一切一切的设计和配备，都是为了让我们可以更真实、更精准的体察人生和感验生活。但是，另一方面，你们要具备的觉知：所有的感官和情绪，都是透过大脑所认知的幻相，必须让「真实的你」以全然喜悦和角色享受的态度，来体验这演化的过程。是的，就这么棒！全部地球人类都正在「享用」，来自造物者（本源）的礼物

和恩典。好的，现在如果有人自封 XX 大师，XX 神佛转世，XX 教主，XX 救世主……等等，训导你们说：人生是苦海，必须要抛弃享乐、要吃素念经、要偿还冤亲债主、要训体煅身、要呈疏文、要除魔、要禁欲、要闭关修神通、要虔诚信奉某宗教某道派、要奉献、要认捐钱财……等等假真理、假名目，托言唯有如此做才可以解脱、才能得救、也才能悟道。

我明确的说：你必须去除所有宗教框架观和道派组织信条，勇敢走出窗外，越过划线，而且 远离这些人，他们只比你多了一项「谋生技能」而已，他们不如你，他们是「假悟者」。让你离开神（造物者）越来越远，也让真理真相变成可望却不可及。当然，追随者也无人开悟而毕业离去。

是的，我是一个全然开悟者，我了悟了真相：「人生在你的宇宙旅程中，就仅仅像是你性爱活动中的高潮部分；是那么的精彩！那么的迷人而令人振奋，它给了你全方位的感知，让其它旅程相形失色。但是，它却如此的戛然而止！所以当你身处这精彩之中时，应该知道，必须像获得至宝般的，去珍惜它、去呵护它、去体悟它，各个

面向好好享拥它。」若否，人生稍纵即逝，瞬间烟消，独留你怅然之感，而执意一直再回来做重复之事。佛法的基本思想，说的是知苦与离苦，也许当年佛陀所看的世界，处在以生理需求为主导的场域里；现在，我所悟的则以心灵意识为主导，只要改变当下思维意识，认清人生为幻相的本质，瞬间即可悟得人生的精彩绝伦，所有的苦痛和喜乐是一体的不同面向而已，转而去珍惜它，去拥抱它，去以感恩和喜悦的态度面对这宝贵的人生。离开时，带著所有人对你的祝福，开启你下阶段宇宙的扬升之旅。

最后，我再强调一次：真正的你，永远属于神（造物者），是他的一部分，是一切万有，是无条件的爱，是永远的生命，是永恒的现在进行式，是自我创造的演化过程。这个世界为我们而创造的，是为了让我们可以在其中体验「真正的你是谁」的场域。我祝福所有人，祝福所有一切，我们过去是，现在是，未来也是全然一体的。

《无我是真我》（庆淇悟得手札之八）

有道之人行事无窒碍，
不求自利，也不轻视自利之人。

他不会辛苦挣钱，
也不会把贫穷当成美德。

他独立自主，不依赖他人，
也不会为自己的独行感到骄傲。

他不追随群众，
也不抱怨那些加入群众的人。

身份地位与奖赏无法吸引他，
恶名与羞辱也无法吓阻他。

他并非一直在意对与错，

而是一直在决定〔是〕与〔否〕。

因此，古人说：

有道之人始终默默无闻，

完善的美德无果，

「无我」是「真我」，

至人无名。

——《庄子》

文：庄子（译者：鲁宓）（分享古代中国智者文章）

《国际和平日祝祷文》（庆淇悟得手札之九）

我看到了！是祥和的彩虹。

你听！是一羣雀跃的鸽子正谱著安魂曲。

是呀！我们都感受到了和谐的月光。

是人类共同的演化，是万物的见证。

过去，现在，未来都是！

让我们喜悦又蒙恩，我们已在本源最巍峨的花园里！

《真相（一）：绿洲和彩虹的外面是什么？》（庆淇悟得手札之十）

水草，繁华，人烟。

一个个长跪祷告的灵魂，

一颗颗诵读经文和唱著圣歌虔诚的心。

这是个分野线，是藩篱，是高墙。

像是华夏民族阻绝外族的长城。

哪里？是我们生命渴求的天堂仙境？

亦或是？深空中未知的恐惧？

看！那蓝色星球，似是诱人的绿洲，

似是无垠深空里美丽的明珠。

是承载著磨炼七情，挥洒六欲的场域。

看！彩虹像鹊桥般被高耸的搭起来了，

似是述说著，人类一切希望在天河。

听！「上师」、「高僧」正对著「消费者」说：

彩虹之外面有蓬莱和天堂。

瞧！「觉悟者」正推销著：

绿洲之外面有极乐和狂喜。

一切都是谎言……

是深邃的无垠，是虚空的暗黑。

是蓝色星球漂浮在上边。

彩虹的外面：电闪雷鸣，狂风骤雨。

绿洲的外面：赤焰流沙，无尽尘暴。

沙漠响尾蛇和小白兔没了善恶的天平。

鲜明的彩虹也失去了颜色的斑斓。

惊！蓝色星球竟是〔神〕指定的伊甸园。

是游魂轮回的港湾，是独一的恩典。

真相是什么……

虚空和暗黑，从未离开。

无垠和邃洞，从未避让。

因为它们是〔神〕的最大面向。

求道须知：

追寻开悟后的天堂是幻影，

也许过程的投入才是你们极乐的源泉。

醒悟吧！别再沉睡！

只因为这彩虹才是你们真正的美丽。

只因为这绿洲才是你们旅途中，最精彩的繁华。

开悟者不会和欺瞒蒙混站在一起，

但是，也不会因此鄙视他们。

开悟者的腰杆，像那没被渴求也屹立的灯塔。

哪怕没被索取，也会指著正确方向的光束……

《爱情的真相》（庆淇悟得手札之十一）

清晨，眼见许多男男女女，为情神伤，为爱而「伤筋动骨」；也闻许许多多的家庭怨偶，又在昨夜因故失眠哭泣；当然，也有众多神仙眷侣缠绵浪漫的渡过长夜。

异性间或者外表相同的同性间，彼此的相互吸引，是来源于 DNA 的被设定；而 DNA 内所储存信息和解码光子，则来源于源场（天网），也就是说：本源（造物者）透过无处不在，无时不在的源场（天网），在「恰当」的时间和空间（整个太阳系大约以每时 7 万公里绕行银河中心），输送「恰当」的信息，储存于 DNA 中，再于「恰当」的时机解码、显化，形塑我们「恰当」的内在和外在外在，而形成属于你自己特有的那份「如其所是」。这当中，还包含有一项重要的「约制」力量，佛教称它为「业」，也类似所谓的「因果」。

是的，打从你第一世来到这人间，从生到死亡，所发生所接触的一切人、事、物。在宇宙哲学里，有一「制约」和「平衡」的系统，自动的记录并显化执行于你的每一世；要注意，这其中「造物者」

并没有去区分善与恶，好与坏。因为神是「合一」的，所有的不完美总合才是完美的，神（造物者）借由所有不完美的演化过程，来体验真正的完美。

回来说我们的「爱情」；当我们每一个灵魂被创生时，虽无分阴阳，但却是大部分「成双成对」；也就是说，是二个二个一起同时被创生的。这二个成双的灵魂，我们称呼为「双生灵魂」或「灵魂伴侣」。他们彼此具有强大的吸引力、缠绕力、相融性和抚慰性。但是，打从我们投胎到人间世界，灵魂伴侣即被打散而分离，借以体验过程。所以，寻觅邂逅自己的「灵魂伴侣」也就成为你们生生世世的「重要课题」。这就是为什么，每个人对伴侣的感觉和要求，总有一份说不出的「秘密经验」。另一方面，同时你却世世代代（每人平均在人间轮回转世 800～1500 世）在你每一世，不断的去制造、去创造你未来必须去「平衡」的「制约」（业），也就是你必须弥平的「因果」。直到你们找到灵魂伴侣时，那份满足感和无缺感，才有可能让你们停下前进的脚步。

所以，任何的爱情，不如意的，不美满的或终生单身或出家的，仅

仅是你过去留下的「制约」，或是你现在新创造出的「业」，或者你正在做的是「平衡」的动作罢了。因此，如若因故和现在的伴侣分离了，大可不必哀怨神伤或痛不欲生，相反的，要感到庆幸，因为对方不是你的「灵魂伴侣」，赶紧收拾好心中的行囊，继续向前走；否则，徒然制造出会在未来对自己和对方，产生更多更大「制约」的新业力。千万不要浪费时间，努力去烧煮、去料理一份不是你爱吃的「菜」。

另一方面，当你遇见了自己的「双生灵魂」时，会像是尝到了一份你生平最爱最喜欢的「菜」，口感是那么的好，那么契合、那么包容、那么深情、那么慈悲、那么喜悦、那么的幸福感！而且彼此都愿意为对方无条件的做任何事。你们也将永远厮守，甚至，共同面对「制约」，共同去「平衡」你们所必须弥平的「业」，直到完成为止。这就是自然存在的「宇宙哲学」。

最后，我祝福所有人，应该以「喜悦」、「感谢」、「爱」的真理，去对待你所遇到的每一个恋人。如此，对你的约制力将会大大减少，也会相对容易的寻获你们的「灵魂伴侣」，祝福所有一切万有！

《觉醒之路荆棘布，蓦然真我合一悟》（上篇）（庆淇悟得手札之十二）

当前的世界，正发生一个前所未有的现象：有为数越来越多的人群，正在「觉醒」或一直努力不懈的追求著「觉醒」，有些人或已惊鸿一瞥的见到了「实相」。也就是说，人们正逐渐的对自我（小我）所熟悉「全然自我感」的世界，产生了「不知所是」的怀疑和困惑感，而且努力的试图去寻找，有时蓦然一瞥，有时梦里回荡的「那个实相」。为何会有这样的趋势？

有部分重要的原因是肇因于，地球世界已随著它处在银河系空间场域的不停歇运动而不断移位。（整个太阳系一直以每小时约七万公里的速度绕行银河中心），来自本源（造物者）的自然力量也正源源不绝的透过天网（源场），加强「信息」给我们人类的 DNA，藉以苏醒我们的「真我」，引领人类进入一个前所未有的更广阔更自由的场域——一种远远超乎我们已知的存在领域。它将会带来一个千古以来求道者所追求的涅槃：觉醒开悟（enlightenment）。

觉醒开悟是什么意思呢？我们可以从许多的资料中得知，许多人花费了大量的精力、财力和时间追随寻觅上师，就是为了寻求到达开悟的境界。通常指导老师第一个问题就是「什么是觉醒开悟？」

我们发现大多数人的答案会是：

1. 我不是很确切清楚，只知道好像会让我们生活更美好。
2. 可以得到永生和真理和快乐。
3. 好像可以到达天堂或西方极乐世界，和上帝，耶稣，佛祖菩萨们在一起。
4. 可以和神合一，体验狂喜和永远的极乐……等等。

虽不尽相同似是而非，但又有趋向性的答案。在此，我依照我的体悟，提供一个较接近的含义：觉醒开悟是觉知到「真我」，真实的感知「我是谁？」——一如其所是的合一。是的，这含义还真让人雾茫茫的。再进一步简单的说：让我们真实的知道了，「我是谁？」——我是一切万有，一切万有也是我，过去是、现在是、未来也是。如果你还不是太明白，当代觉醒开悟的灵性老师

Adyashanti 说：开悟就是觉知一己存在的本然状态。

当我们一语道破「它」，竟是如此的简单明了明了，但，却令古今中外数千年来许多的求道者，废寝忘食前仆后继的醉心于求得此「涅槃」，然而，真正到达智慧彼岸的，却屈指可数。在这些岁月里，我们也清楚的知道，有许多来自宇宙较高次元的存在体，自愿的以各种方式，或投胎或显化或附灵或其它多种不同的方式，对我们地球人类的学习体验场域，进行引领和指导，藉以协助本源（造物者）推动自然神圣计划。在此，我们也藉这篇文章，怀著感谢和推崇的真诚，对先辈们爱的付出，表达真实的敬赞。

回来说我们的主题：觉醒之路为什么艰难？为何布满荆棘？又为什么满布「陷阱」？以下，我就我的觉醒旅途，说说我真实的感知，供给后进参考和引导之用。虽然求道之路，可以多如恒河沙数，但却有其窍门和正确的方法。

一、修行的方式和方法意涵的偏差

提到修行或灵性成长，首先让人联想到的就是与宗教本质，和民间信仰核心有较大的关联性。是的，这些无可否认的是经由先辈们，所传承规范指导的框架修行，自有其很深的时代背景因素。

譬如：不停歇的朝代更迭纷乱战争和异族间的斗争、自然灾害、知识闭塞不流通、重大流行病、盗匪、暴政……等等造成物质生活的匮乏，逐渐形成与宗教信仰有关联的殿堂、庙宇、教堂、寺院、山头道门等处所，自然的变成人民的避难所，也唯有在这些处所，可以受到无名力量的护佑。藉此机会，使得有智有识或有缘之人士，避开了外界纷乱的生活环境，在这些处所里修行，成就一些人，使获得灵性觉醒，到达证果。

反观之，当今社会的情况，完全有别于过往时代的景状。灵性的发展，完全可以回归到「轨道」里。我说的「轨道」，就是以「生活」为核心的灵性发展；神（造物者）赋予人类的一切：身体、父母、家庭、兄弟姐妹、感官情绪、疾病伤害、死亡、婚姻伴侣、小孩、智慧、朋友、各种角色关系、万有陪伴物种、各种各样关系…

…等等这一切。

已经清楚的说明「本源」的神圣计划，就是让我们以最真实最真诚的「生活」为核心，去体验学习一切生活万有。也就是说：真实的生活、完整的生活，就是我们灵性真正接受考验的场域。「它」会显示给我们知道，还有哪里是不清楚的？和人、事、物的关系，哪里有嵌顿？而哪里会经常让我们陷入纠缠状态？以及哪些事物容易使我们有情绪波动？

这一切，都是我们这个世界的目标核心所在。如果我们有足够的真诚，真实的去体验「它」，同时，自然的维持正面情绪的涵养，配合努力的「过生活」。并取代传统著重外在形式上和意念上的修持方式。譬如：闭关修炼、祈祷诵经、拜神行愿、吃素做瑜伽、练气修脉轮、离家出家、追随上师、修炼神通、跑灵山会灵、法会消业报、参加专业行善团……等等著重外在意念，但却远离生活，意图藉此修行消除生活上所遇到的一切「难题」，并希冀能到达极乐天堂净土。

「庆淇」藉著写这篇文章的机会，以一个已觉醒开悟回归本源者，不讳言的告诉所有人：这些总括是追求神秘意识体验，和意图降低内心的恐惧或罪疚感而已，永远无法引领你走向真实的「觉醒」，也就是了悟一切的真相，觉知「真我」。本源创造了「生命」，就是让我们得以藉著「生活」来学习圆融「生命」，体验所有圆融的过程演化，而得到宝贵的「智慧」，最终回归「真我」。

在我觉醒的旅途中，清楚的觉知每日用真诚所过的生活，就是我的「上师」。它像一面最清晰的镜子般，处处让我看见自我（小我）的消长，也让我体验到如何消融小我。当我细细品味真实的生活时，它会非常自然的呈现出本源（造物者）的多种不同面向。有时候是奇妙的恩典，美好的恩典，而有时候是「凶猛」的恩典，例如：疾病、失业、破产、冲突、意外伤害、离婚、失去挚爱之人、志气消沉等等。另一方面，我也经常会发现，生活会将「真理」显示予我们，把我们「唤醒」。

相反的，热衷追求灵性成长，渴望觉醒的人们，一方面无法消融小

我对其自我的引诱或攻击，经常不知不觉下，著重外在表征名利的富丽堂皇，或财物的条件交换式，期望能逃脱生活上痛苦的处境，或换取未来的幸福美好或填平内心对未知未来的恐惧。经验告诉我：我们可能藉由美妙的时刻，产生意识灵性的跃进，但是，我会说，一种最大的跃升，却会出现在艰难的时刻，出现在你将痛苦真实的消融（接受而消化）之后。

在我和本源（造物者）相处的日子里，真实的体悟和了解到：他经常喜欢利用我们生活的艰难处境（包括重大的疾病伤害），来完成他自己的觉醒，也就是藉以体验出完美的演化过程。（如我前面写的悟得手札，「神」就是所有的演化过程，是爱，是生命，是所有的不完美……）

因此，「生活」是我们人类体验学习的重中之重，也是我们赖以灵性发展觉醒的必经之路。看似布满「荆棘」的道路，却是通往本源（造物者）巍峨花园的捷径。朋友们，我们不但要承认，更需要去接受：生活中最大的苦难和创痛是神「凶猛恩典」的一种形式。如果我们用「接受」和「消融」的方式迎接它们，那我保证，它们将

会是促使你觉醒的最强力量和最重要的元素。我祝福你们！

《居福地》（一）（庆淇悟得手札之十三）

写文，看文之前，请所有朋友合十祝祷「感恩造物者（本源），给予我们台湾人居住在真实的天堂——台湾宝岛」。

我说过：宇宙里没有任何一件事物是巧合。是的，所有的事物皆来自源场的力量和意识选择，所显化创造和最终演化，任何人的生命轮回和选择，再投胎到新的家庭和居住地区国家，当然和你的累世「业」，有著非常重要的关联性。当下，我们居住在地球的「最适宜居住国家」，这是多么大的「福」呀！这是比住在缥缈的天堂还要喜乐的大事。因为这里的一切虽是显化的「幻相」，但你却拥有能够感知到它的所有「感官」。地球是宇宙里最棒的「演化」场域，台湾是地球最好的「修行」场境。请问你，你哪里不满意？哪里在懊恼？……不满的是你的「贪」念，懊恼的是你的「嗔」性和「痴」性。所有的朋友，快快收拾心灵的行囊，放下一切的不满和懊恼，重新拿出你最佳的「情绪」，用最真诚、最真实的心灵，去创造自己最好的「福田」……祝福所有一切！

《觉醒之路荆棘布，蓦然真我合一悟》（下篇）（完结篇）（庆淇悟得手札之十四）

二、生活里每个面向，正是生命之流如其所流动的智慧能量来源

有一位深受大家所尊敬和喜爱的灵性导师，印度籍的耶稣会会士，戴迈乐（Anthony de Mello 1931 - 1987）他所定义的开悟经验：

「开悟是和那个无法避免的绝对合作」，个人特别喜爱这种说法，因为这个解释不只是简单的一份了悟；它更是深入我们生活中每一种面向，和每一个关系活动的演化过程。在当我逐渐觉醒阶段时，我感觉到生命前进的步伐，就好像流动的水流般，流畅的向前行，所向披靡的不断向著它想去的方向走。

人们经常用尽各种办法，很费力的把这个流动转向「自我」所精心计划，所喜爱的方向。结果，换来的是「它」毫不费力的走向原来流动的方向。

在这里，我要表达的是：我感知到的生命流动——「生命之流」原

来是「自动化」的，而且是浑然天成的，你所需要做的仅仅是「放下」那个一直「自以为是」的「自我」；也就是大脑里那个「小我」。

放下它的一切「执著」。「松开」它的所有根结、矛盾、唐突、卡顿和荆棘。「平复」它的一切负面情绪（怒、怨、恐惧、嫉妒、滑头、鄙视、嫌恶、仇视、无礼、批评、妄念、痴心、迟疑、贪念、骄傲……）。

那么，你很快就会感受到一股「生命的流动」，如流水般，流入全部的自己，自动自发的流向它愿意去的方向，而且以你从未想像过的方式恣意流动。生命，此时几乎变成了无人驾驭的「奇迹」。而「小我」的幻觉逐渐在消失，它拉扯你、阻碍你、引诱你的力道在大量减弱。

这让我感知到生命在「自由」流动著，你无需知晓它要带你去向何方？生命正「如其所是」的流动著……从未有过的自由流淌在心魂意识。这就是导师戴迈乐和庆淇所感悟到的：「与那无法避免的绝

对合作」；也就是恣意的让生命之流自由而又充满灵性的流动著，那是一种完全的「臣服」；是的，必须「臣服」于那股来自源场的自然力量，绝对的与它合作，直到永远。

除了「放下」、「松开」、「平复」以外，生活中另外还有一项重要的考验和学习，那就是「真实」和「真诚」。也就是说生活必须「如其所是」的通透，一本纯粹的态度，没有任何条件的真实呈现和演绎它，绝不让那个天敌——「自我」，有机会来拉扯你的思想、复盖你的通透、诱惑你的真诚、躲藏和隐瞒你的罪疚和恐惧。

时刻记住，生命要我们体悟的是「真、实、诚、透」在生活所有面向的演化过程。当我们能触动到生活里真实和真诚最深处的开关时；的确，生命的能量流将会如约而至，如同流水般，流向你的全身，我们除了用「感恩和喜悦」来迎接以外，别无他法；因为「真、诚、实」会让我们在生活里各种面向所遭遇的「苦难」、「挫折」、「伤痛」等，一一的接触和相处。

但是，最重要的是：我们此时，如果不对它们（苦难……等）有任

何评论和评断，连念头思想也没有出现。最后「它们」将逐渐的消融，逐渐的过去，也不再会被你视为有什么大不了的事。此时，喜悦的感知和对生命的感恩也将油然而生。

在这里，有一个重要的事项，庆淇要告诉所有人：就是我们与生俱来被「制约」的力量，也就是佛家所言累世的「业」，简单的说，是我们打从第一世开始生活里，所「创造」的「因果」关系。

它们正是我们世世代代，必须去解决消弭和体验学习的生活演绎内容，这个「解决、消弭、体验、学习」的演化过程，我称它为「平衡」（这里完全没有带著是非善恶的评断）。

事实上，就某一层面而言，每个人（灵性未足够成长前）在世间一直在做两件事：

1. 不断的创造新的因果关系，也就是新的业，有正面的和负面的。
2. 「平衡」累世的业。当然，如果你没有去平衡它或平衡不足平衡过头，将会在未来的世代里继续做，甚至会有加倍加重的制约力量出现。

是的，我所要表达的重点是：当我们在生活的各种面向中，感悟到「制约」力量的存在，同时，我们也有了「灵性成长」，有心或不经意的学会用「放下、松开、平复」的方式去面对所遭遇的苦难、挫折、伤痛等。此时，你会蓦然惊讶的发现那「制约」力量被消融了，它的力道逐渐被减弱了。

同理，另一面，你也会发现，我们用那非比寻常的真实，诚诚实实的和生活每个面向相处之后，「生命之流」将自动的，自由自在的引领我们顺利穿越那片满布「荆棘」的制约森林。这个意思就是说：我们在各种生活面向里所学会的「平衡」之宝，正是解开我们层层制约的金钥匙。没错，当你完全而持续的觉醒开悟时，「自我」已被消融了，哪里还有对你的制约力量呢？哪里还有业或因果呢？
Yes, you are free! 你与那一切万有合一了。

最后，我要你们记住，真实的觉醒开悟，绝不会允许你们逃避任何事物，必须完全的不再躲藏，真实真诚的去面对、去相处，使用你们的「法宝」和「金钥匙」去「生活」一切事物。特别要注意：开

悟不是一种跳脱或逃离，它反而是一种最真、最实、最诚的面对生活各种面向的一种存在状态。

我再次强调：觉醒开悟并不保证你的生命从此腾达非凡、超越成就，或从此一切按照你的计划发展。然而，最终你会发现开悟的重点是「真相」，是「我是谁？」、是「我们一己本然存在的状态」、是「在我们一己存在所有面向的所有层面保持真真实实」。本源（造物者）对我们的所有「制约」，是为了让我们在这个物质的幻相世界里，重新学习体验，重新演化过程。它是一项美好的经验和恩典，我们无需也不可能嫌恶，或逃避恐惧。

当然，也绝不可能靠著修炼某种神通、某人的加持、诵念某种经文、参与某种法会仪式、参加某种行善团、或参与某种民间信仰、某种宗教组织、捐献多少钱财……而消弭。这些种种作为，无非是「小我」幻相里的自我逃避和罪疚感。庆淇在此，再次呼吁，有心求道者或期望灵性成长者，走出你们思想中的「幻相殿堂」，重新真实真诚通透的走入生活，去面对各种面向的考验和学习，迎接属于你们的「生命之流」，自由自在的乘骑，毫无干扰的顺流而行。放下

那人类的天敌：「我执」、「我相」、「我见」、「执我」，臣服于制约力量对你们「平衡」的要求，臣服于本源造物者任何形式的恩典。

如此，你将会有机会到达那真正智慧的彼岸，取得涅槃。然而，不管你灵性精进到何种境域，或何种高的层次，或到达任何的智慧彼岸；真相是：我们仍是本源造物者无限大拼图中的一小小块。是的，没有一个人会是「救世主」，或是曾经出现在地球上，最伟大的所谓神性化身（如果曾经存在的话），其也就像无边沙滩上的一粒沙。

身为「人类」，我们都只是在扮演自己的一个小小角色，只是整体是「一」本身的表达；在社会上，经常可以看到许多人处在觉醒初期，还未进入持续开悟状态时，常会被「小我」欺蒙，而开始自我膨胀，欺骗自己，或骄傲自大，自我贡高等等非开悟者的行为；那就会再次的掉进「小我」思想幻相的陷阱，不可不慎！

希望庆淇挺直腰杆，用最实、最诚、最真，所表达的这篇文章，能

够对有心求道者和追求灵性觉醒者以及所有大众，就像灯塔明亮的光束般，具有决定性、正确性和光明性的指引。最后，庆淇祝福所有人！祝福所有一切！

《真相（二）：无我》（庆淇悟得手札之十五）

我，似是果敢，坚毅，充满智慧。

似是领域的宣示。

还是种族的藩篱？

我，深夜里恐惧的来源，

是作为猎物惊骇的梦魇，

亦是猎人傲慢的残酷？

啊！「我」在梦中未觉醒。

它，是「那个」，永远不会是「这个」。

我，身体和性别外貌，是制约力量和自由选择显化的杰作。

梦境里，分别你、我、他。

身份被用来离析所有，

地位阶级隔阂万物，

成就和财富更是通向解脱的僵硬障碍。

思维中，充满著故事剧情，
记忆里，满堆著情感和浪漫，
理性中，则是串串的仁义道德，
口中，依稀喃喃的经文……

当，所有的故事彻底清除！
头脑被消失，蓦然地，觉醒……

那，留下的就是：究竟的「真相」。
开悟：没有自我，无形无相，无思无为。
那，是「无我」的空性……

当，思想中心崩塌了！

内在余下的，是「佛」，是「耶稣」。
亦是深刻的慈悲，是爱的纯粹。

「它」是万有，是「一」，是「本源」。

「它」是「无我」。

偶然的美妙经验，
摆动不定的灵性高潮，
它是头脑里的诱药，
是灵性的上瘾。

真理被错过，被堆积和摆放。
自由依然束缚，没有解脱。

当，名利似硝烟散去。
当，根结和情绪松开。
当，一切自我，观点和意见放下了。

悲欢徒向梦里寻，
酒肉只在幻相斟。

真相的光明，流向没有自我的「空性」，

流向深邃而勃勃的「无我」。

流向这个「一」，

流向永恒的「本源」。

《撬开魔鬼的封印》（庆淇悟得手札之十六）

去吧！去吧！赶快去吧！

快快去到智慧的彼岸！

快快一起获取这个涅槃！

蜗牛与蚯蚓内在运作的意识，

和你，和我的内在，都是一样的。

如今，虫儿和我的内在，依然相同。

自由自在，无边界。

如今，你们之内在，有了界限，

被自我的魔鬼封住了呀！

「水」啊！看看你的智慧，

如此的自由，如此的睿智。

是的，它自己寻的出路。

水知向何处流，
花儿知季节开，
叶子知何时落，
蜗虫明白冬天眠。

何物？封住了你的本质和智慧。
是啊！埋没了本然之性。
嗯……

思想和经验，是这个魔鬼。
是那个僵硬的死结构。

它们封住了你的创造，
它们封住了你的勇气，
它们封住了你的睿智，
它们封住了你的灵性，
它们封住了你的本质，

它们封住了你了悟真相。

当，你有了一条希望的裂缝，
自我，就取来沙泥涂上去。

当，出现了一些灵光，
自我，就拿来黑布幔遮盖住。

当，你提起了一道勇气，
就被自我养的魔鬼吓退。

蜗牛和蛙虫、花儿和叶子、水和……
他们从未丢失本性，
他们没有忘掉「我是谁？」。

人啊！渺小的生灵啊！
只因，你们抛弃真实，拥抱虚假。

快去！快去！快快显露你的睿智，
快！快！快快「撬开魔鬼的封印」！

快去！快去！快快忆起你的灵性，
快快解开魔鬼的束缚！

快去！快去！大家一起快去！
快去获取，属于你的涅槃。

《生活里觉醒的第一步》（庆淇悟得手札之十七）

在我前面的手札里，明确的表达：「生活」是能促使我们觉醒开悟最为重要的途径。简单的说，我们的生命带著一身完整的装备来到人世间，目的很简单：就是善用装备「过生活」，完成生命全部的演化过程。这就好像我们不可能穿戴一身的滑雪装备，不去滑雪，却去潜水或攀岩等，完全不搭配的活动。

是的，当我们拥抱生活后，足以促使我们觉醒的能量，第一步要做的是：「全然的承受和表达生活里所有的真实。」简单的说，就是生活中，不管我们面对的是什么？全然去承受、去接纳，无需逃避、无需恐惧、无需内疚、无需瞋怨、也无需伤悲。哪怕是承担了许多苦痛和困难，也不会动摇我们「过生活」的目的。只需怀著喜悦和承受恩典的心，全然的去接受这「如其所是」的真实。让这生活的风霜尽情的雕蚀出生命的内在美（核心本质）。让这生活的演奏家和指挥家，挥洒自如的为我们奏响一篇篇生命灿烂乐章直达每个角落。我们就能以这真实承受的光明，照亮任何潜藏于生活的黑暗。Mark Nepo 曾说：我们每日生活在复杂的世界里，错误的以为把生

活变简单就等于是愚笨。事实上，我们唯有生活的简单、纯粹、直接，才能看见事物显现出它们的原貌，因为真实而简单正是生活的核心本质。

花儿，并不会因为刮大风或下大雨，而不敢盛开花朵；相反的，它正利用大风吹雨水来，花瓣掉落，花粉散飞，完成重组，扎根伸展再盛开的真实生命表达，因为它承受了所有的「真实」。鲑鱼（大马哈鱼，salmon），也不会因为返乡繁殖的路途有多大的险阻，而视为畏途；相反的，这段看似艰难险阻的路途，正是鱼儿们真实的承受生命灿烂的火花。部分鱼儿成功的回到故乡繁衍后代，其余看似失败的鲑鱼，事实正是成功的重要部分，因为它们的参与和牺牲，激励和掩护才会有同伴们的成功到达，顺利繁衍后代。自然界里，简单而纯粹的生命本质，比比皆是，这也是造物者（本源）留给我们人类最佳的借镜。我们只要，如花儿和鱼虫等，「如其所是」的承受生活里的一切真实和考验，并且感到如实的喜悦和臣服的恩典。庆淇恭喜你！你已经踏出了觉醒重要的第一步！祝福所有人！祝福所有一切！

《真理之流》（庆淇悟得手札之十八）

从前面的手札里，我们已经熟悉了「生命之流」；当它来到之时，我们的生命只需「如其所是」的随任其流而行。然而，在所有面向的流动里，经常也会让我们面临艰难抉择；选择强劲之流？还是涓涓细流？又或干脆作壁上观其流？庆淇在此要告诉所有朋友们：真理之流总是挟带著最猛烈的原动力而来。

说出这道理难免令人感到却步，但是这「真理之流」的智慧却让人受用无穷。是的，让我们再进一步来说说老朋友「鲑鱼」

（salmon）；还记得我们前面的手札里，提到鲑鱼给我们的借镜：毫无畏惧的承受生命里所有的真实。鱼儿们荣耀了种群的灿烂就等于是成就了自己的生命。动物学家们曾观察研究了鲑鱼逆流而上的一些违背常理的行为发现，当鲑鱼群逆流而上时，经常会再三的奋力冲撞重重阻碍，目的是找出一道最强劲的水流。因为，鱼儿天生就知道：一股强劲的水流，代表这水流的来之处的道路，一定是最没有障碍物的。值得它们奋力投身其中，眼前虽显倍加艰辛，但是跃上水流后，前方的路途却一定会是畅通无阻。

至此，终究让我们明白，为何「真理之流」总是挟带强劲的动力而来。借镜了鲑鱼得自造物者的智慧，我们体悟出，当最猛烈的生命之流来临时，我们对最强劲真理之流的抉择，将是毫无畏惧的纵身跃进。因为我们已经完全明白，当我们冲出这道强劲的生命之流后，等待我们的将会是一路平顺的康庄大道。祝福所有一切！

《爱和美》（庆淇悟得手札之十九）

我们从真实的感悟里，觉知「爱」和「美」实为一体的两面。虽然，通常我们透过「自我」感官看见了美的事物；但是充满了「爱」的美，却会在瞬间抵达我们心灵深处，经常秒速间眼泪已然夺眶而出，那种能触动和造物者相结合的瞬间，我看到的是「爱」。

本源以那极致的「美」，表达出宇宙最伟大最平凡的元素——「爱」。无需任何思考，无需任何解释，也无需任何文字和声音，你只需瞬时一瞥，便已了悟一切。造物者的「爱」，经常不是直接透过悲痛的场景让我们领受；他反而宁愿藉由生命里最平凡的生活，表达出万物无私的、无条件的、和最自然的「爱」。它极其自然的融入在所有生命的细微处，当你能善用心灵观察，你将领悟到本源造物者，无处不在、无时不在的「爱」和「美」。当然，此时你也已经正在觉醒之路上了！

《生活里觉醒的第二步》（庆淇悟得手札之二十）

上回我们已经体验学习到生活里觉醒的第一步：「全然的承受和表达生活里的真实」。是的，Mark Nepo 也有相同的体悟：无论你现在或过去遭遇过什么？发生过什么？好的、坏的、苦的、乐的、伤的、痛的……等等所有一切。我们都全然的承受所有的真实；哪怕你现在还坦露伤口或喘息未定，依然不带任何批评与自怜，也许你可以深深的说出一句「好痛」！这就是对本源造物者的「臣服」，臣服于所有面向的恩典中。

接下来，我们来说这生活里觉醒的第二步：蜕变内在的老梗，硬骨死皮和死结构。

不论生命的境遇里，给了我们任何的礼赠和多少的苦痛伤痕；结了好几次婚或者从未谈过恋爱、事业或家庭失败破产、犯罪坐过牢、或是家财万贯或是一贫如洗。我们每个人的生命核心课题，却怎么也不会消失。生命中专属于每个人的「内在之门」，除了自己穿越，自己真实承受，没有任何人能代替。通过了这扇门，我们才真正的

进入了人生的课题；也唯有接受、消融和臣服于生命的课题，才有机会促使我们的「觉醒」。当穿越了这「门」之后，我们犹如「重生」，心灵感到从没有过的踏实和喜悦，我们入睡时，也因为臣服的释放感而安眠和美梦。

此时，我们进一步觉知到生活中的阻碍，来自于「内在」；来自于从小的教育、训练以及自我形成的思想系统，来自于过往的经验，来自于我们自以为是的智慧等等，积累成固有的死结构。它们不会像蝉、像螃蟹类、像蛇类、蜈蚣等动物，随著自我成长而自动蜕变掉，以让自己一次次的自由成长伸展。它们反而随著我们的成长，逐渐成为我们内在的老梗，成为阻碍的死皮硬骨，形成了我们「重生」后，内存重启的死结构，必须及时被删除，也就是我所强调的「放下」。

放下全部的负担和先入为主的成见，
放下一切自以为超然的性格，
放下心中罗列详细失败与成功的清单，
放下自认谨慎护持的至高原则，

放下一切的期待与懊悔，
放下过去所构筑的高墙与制约；
让以前的思想和经验死去，
迎接你的将会是无拘无束的纯粹灵性重生。

想到要彻底蜕变自己，也许会令你感觉到了排山倒海的压力；要如何拆毁花费数十年，才建成的藩篱高墙？相信庆淇吧！你只要一口一口的呼吸，因为每一口呼吸都是造物者，恩典我们的一次最小单位的死亡与重生。

我们一次次小小的死亡和重生，
一刻刻的放下一切背负，
一块块的解放所有的老梗死骨；

与此同时，一寸寸的让纯粹的灵性，
在你身上重生，绽放新的光明，
也顺利的为你觉醒的路途，
铺设了最佳的踏脚石。祝福所有人！

《真相（三）：「本源」的轮回》（庆淇悟得手札之二十一）

觉醒开悟让我们明白「我是谁？」，让我们与「造物者」合一，也让我们重回生命本然的状态，更让我们获得对造物者（本源）真实的「臣服」与「恩典」。开悟者对生命核心本质的真相认知已然前所未有，对造物者神圣计划了然于胸。更觉察到人类在万物面前的「谦卑」；Mark Nepo 也认为：我们面对的波涛起伏挑战，不是在万物中找到自己，而是在自己体内找到万物。身而为人，就是在万物的相似和借镜中不断往内在演化，进而显化形塑自己成为眼见的奇迹。

庆淇和当代开悟者 Mark Nepo，有著完全一致的造物者轮回觉知：

「没有任何存在能逃脱造物主的轮回；植物、野猪、海豚、树木、野花、飞鸟、昆虫、细菌、病毒或人类皆不能；意念不能，心灵不能，精神也不能，包括所有的星系和宇宙也不能。「本源」从来就有著本然的轮回，所有生命的浮现、聚集、再激荡出新的生命，然后分散、死去、灭绝，再以新的方式浮现。如此循环不已显化形塑，即为「轮回」。每个灵魂都是造物者吐出一口气，散布于所有周

遭如洪流般的伟大能量中；最终目的绝非逃离死亡，而是透过接纳死亡来得到谦卑的「臣服」，带著这样的生命信念，我们得以活在神圣洪流之中。」

柔弱如小花儿，纤细芬芳的花瓣并不逃避风雨，它们活下来只为了死去，然后藉著深埋黑暗泥土中的种子，再破土而出重新伸展。北美洲的蝉，并不恐惧蛰伏于暗黑的土壤里，长达 17 年的等待，只为一朝破土爬出，在阳光下振翅飞翔一展生命之歌，然后再归寂寥和重生。人世间，我们也会凋谢再扎根，破裂、流血，然后重组重生，成为另一个美好存在，并且学会了向上伸展。花儿娇艳和蝉的高歌猛进，都是刹那间的发生，极其短暂，却值得它们一生一世的谨慎蛰藏和谦卑等待。人类也不可能例外，生命里短暂的灿烂和幸福喜悦，同样也值得我们献出最大的尊敬、慈悲和珍惜。如果抗拒这个过程，我们的痛苦将会倍增；若是唱著歌跳著舞走上这个演化过程，这个「轮回」将会成为爱与美的最大幸福旋律。祝福所有一切！

《居福地》（二）（庆淇悟得手札之二十二）

继 2016 年 8 月宝岛台湾被国际知名旅外机构（全球最大旅外人士网站 interNations）评选为「全球第一宜居国家」，庆淇特别写一篇《居福地》，为宝岛台湾感恩，为生活在宝岛的所有人加油祈祷和感恩。更重要的是，期望所有人「居福而醒悟」，「感恩而惜福」。

2017 年 2 月，我们宝岛台湾再度由英国媒体机构，从来自 174 国，1.4 万名旅居外国民众票选评选为「全球宜居国家第一名」。感谢本源（造物者）对宝岛的厚福。更大的期望所有生活在这地球明珠的人们「知福惜福」，感恩我们免于战争、免于饥饿、免于灾祸、免于恐攻……同时呼吁所有人放下「不满的心」，以让国家平和、让社会和谐、让家庭幸福温暖、让人民充满喜悦和慈悲。更让我们「知所感恩」，把台湾宝岛这块带著造物者加持的「福田」，传承给我们自己的后代子孙。祝福台湾！祝福所有人！

《看见造物主的约定密码》（庆淇悟得手札之二十三）

在前面的「悟得手札之十九」，阐述了「爱和美」。我们彻底而通透的明白「爱」和「美」是宇宙间最伟大最平凡的元素，它无所不在、无处不在、无时不在的流淌在万物之间。今天，庆淇以开悟者的真实觉知来告诉所有人：这个无所不在、无处不在和无时不在的流动，或驻足或流淌或凝结或穿透……就是所有人三跪九叩、翘首企盼、朝思暮想的造物主、是「神」、是「上帝」，是我们中国智者老子所谓的「道」，也就是我经常提到的「本源」。

是的，在「本源」造物之始，和我们约定「回归」的「通关密码」就是「爱和美」。

Mark Nepo 说：「太阳永恒不歇的照耀万物，它的光穿越深邃幽暗深空来到我们世界，但我们看不见它。当太阳持续的燃烧，不断的发出强烈光芒的同时，它拉住了在引力范围的一切万物；这个伟大的力量穿透了数不清的里程，毫无声息的来到我们身边，但我们对这个穿透的过程和这个力量却无法察觉。直到『它』触及了东

西。」直到它染红了天边的云彩，直到它鲜艳和彩色了平凡的花朵，直到它金黄了一张结了露水的蜘蛛网，直到它点燃了一片干枯的草原，直到它点亮打开了人类的眼眸子……

「神」的存在也和阳光一样，流淌在你我万物之间，巨大而神圣无可言喻，但你们看不见他。唯有在你觉察到爱 and 美的深层领悟和内在触动，那个「瞬间」或那个「看见」，造物主便如约如期的悄然环绕流淌于你的周遭和你相见，你感受到「看见」和「回归」的恩典。此时，你的灵魂已在他温暖的怀抱里，而你的身体也瞬时处在他巍峨的花园中。

是的，庆淇有著亲身的感受感知：如果你得以觉醒开悟，则你将「所见、所思、所言，皆为真实的爱和美。」，你将日日夜夜受到「造物主」的陪伴，你将喜悦的感受到微风轻抚脸庞和温暖环抱著全身内外。如此，庆淇真实的对所有人说：任何人不论你的人生有多大的地位成就，或多少的财富，或穷困潦倒，或伤残病痛缠身，或鳏寡孤独……这个对「爱」和「美」的追寻觉悟就是：我们人生这趟谦卑旅途的涅槃。否则你这趟的人生旅途也就枉然。

祝福所有人！祝福所有一切！

《绝望与觉醒》（庆淇悟得手札之二十四）

我站在大街上，眺望苍穹不少于千百次，只见满天尘埃和肃杀雾霾。
直到触动性灵的「爱」和「美」，但见云开现青天，阳光流淌公园
洒落海滨，空气中重新满布了金黄纳米碎片……

《生命因共享的爱而延续著》（庆淇悟得手札之二十五）

大地的生灵因土地而受滋养著，阳光下的万物因光明而呼吸著。人类也是其中一员，并没有因为拥有「智慧」而得以免除。是的，Mark Nepo 说：生命中最珍贵的东西无法被「拥有」只能「共享」；因为共享，生命得以延续。星球上的生灵共享著这个名为「生命」的神秘恩典。

土壤、空气、水、阳光……是这份神秘共享，是生命的本源，是造物主「爱」的恩典，是他流动的能量面向；依附这本然的爱，流淌于万物的性灵，以支撑我们「活著」。所有生灵无悔的提供自己拥有的一切，串流于需求的其他物种，相互支撑层层依靠，彼此喂养著。但见星球欣欣向荣茂美而丰富。

一旦我们开始去分割本不该被分割的事物，心灵便会深深感受著痛苦，生命受到欲望的支配，于是人类不断的挣扎于去「拥有」和去「善用」之间。我们看一座山，它随时向天空敞开著，完全接受所有的天气，万物得以共享寒暑和本然的食物，森林里所有植物虽需

要雨水，却从来不占为己有；大海也敞开著全部，让生灵随时共享
这片汪洋延续生命，海岸虽渴望拥抱海水，却也不占有让它感觉
「自我存在」的海洋。我们看到大山和海洋对万物的「爱」，犹如
造物主的流动，万物共享著这份神秘能量的流淌，以让生命得以延
续，否则，生命将戛然终止。让我们拥有这份「觉醒」，打开「拥
有」的私念，拆除「占有」的藩篱。永远让「共享」和「善用」延
续生命本然的爱，永恒的活跃所有的生灵。

祝福所有人！祝福一切万有！

《居福地当然培养出最友善的生命》（庆淇悟得手札之二十六）

前面我们写过，宝岛台湾去年 2016，和今年 2017，连续被国际上不同国家、不同机构，票选为「全球最宜居国家」。的确「居福地」的人们也是全世界最友善的生命；2017 年 3 月宝岛台湾荣膺全球最友善的国家，由高知名度的国际机构「InterNations」，从 1 万多旅居各国的外国人票选而出。

欣慰！喜悦！这是我的感谢词。再次呼请宝岛人民，持续的放下所有负面情绪，心存感恩和喜悦，把最好的「福地」做为全球典范。
祝福宝岛！祝福所有人！

《生活里觉醒的第三步》（庆淇悟得手札之二十七）

前面我们已经学习了「生活里觉醒的第一步和第二步」，今天我们继续来说这个第三步，当然我们也无需为这次序作硬性的想法，只需自然的一步步迈出，或者三步同时进入也无妨。

这个「生活里觉醒的第三步」：重回和完成生命赋予你的本然角色，实现生命中的「必须」。也就是你需要重新的找回你生命中自然形成的具体角色，而非另外你费力去追求的空洞地位或角色。我们知道，角色的形成来源于「家庭」；你会是父母的孩子、他人的兄弟姐妹、他人的配偶和孩子的父母，也会是他人的同学、朋友，老师的学生，也可能是他人的工作同仁等等。这些是生命里最基本，却是本然赋予的重要角色，尤其是家庭的角色。

我们从小所受教育和训练，经常要我们努力奋斗，去做大事去赚取大财富……。为了要完成这些所谓的「大事」，我们的心稀里糊涂的离开了，所赖以维系幸福和满足的生命中心——家庭。我们误以为去追寻的「大事」会给我们带来幸福和荣耀；结果往往相反，这

个真实的幸福和满足却越来越远，也许有一天当你醒觉了，回头找寻心中真正的爱，然而人事景物却已然消逝，留下的只有自己孑然的空洞。哪里是幸福？哪里是荣耀？

是的，「神」说：生命中连属于自己最根本的爱，都无法去实现，你要财富或权力做什么？多数人一辈子花了许多时间和精力，奋力的在找寻幸福和荣耀，误以为去满足世人对我们「崇高」的评价，就是自我的完美实现。开悟者觉知：你必须先实现自我本然的爱，穿著浓浓厚厚的幸福外衣，披上一身由「爱」所形成的天然装甲，再去为世人完成你的「自我实现」，因为它仅仅是你的副业，是你生命中幸福和满足的配角而已！

由此可见，幸福和满足和喜悦遍地皆是，随地可捡拾，可是我们却浑然不知。例如，一个男人或女人，成了家，你只需要克尽职责抚养小孩、亲近小孩、和他们一起成长，维持和配偶的亲密关系，对父母和兄弟姐妹……等等极其简单又纯粹的生活，这就是老天本然赋予你的角色，就是真实幸福和荣耀的满足中心，你无需四处奔波，也不应一再推诿和「家人」的约会，你仅仅需要扮演好你当下本然

的角色，所有工作和追寻成就，都只是辅助的「配角」而已。这个简单的觉醒，立刻就能让你和「爱」拥抱而入眠，连做梦都绽放满足的笑容。

造物主虽说发端于看不见的事物，却往往透过尘世间最平凡、最纯粹的「爱」而现身其中；你无需离家或出家，更无需花费大量时间和精力来修炼，或参与法会诵经或盖庙行善捐款等等，为的只是护送自己或家人进入神的国度，和获取心中的涅槃。

殊不知，当你离最真实的爱越远时，天国就离你越远，获取涅槃更是遥不可及。我们认识「真理」的唯一方法，就是用最纯粹的「生活」，和最本然的「爱」去穿过它层层的外壳；我们只需一次做一件事，完整的做，满足的做，因为你如果一次端太多杯的咖啡，沿途必定会溅到许多无辜的人。看！渺小的毛毛虫和其它动植物相同，生来「内在」便已知道，它这辈子「必须」要做的是什麼？它从来没有怀疑过，它也从来不会朝著成为一只飞鸟的崇高目标努力前进。毛毛虫本然的具有造物主赋予的生命信息，纯粹的活著。难道说，自以为有了智慧的人类就能免除「造物主」的哲理吗？答案当然是

否定的，人类一样要去完成内在所俱来的「必须」，也就是「实现你本然的爱」，而且是用你本然的扮演角色。

是的，你活著，但是无需以任何理由来躲著。你存在，却无需终日的恐惧和思考；你可以热情的敞开自己，可以每日用爱来拥抱家人，却无需裹足不前、老是壁上观。有人说：我们数著赚来的钞票、倾吐祷告的心声，却从未真正用对金钱，或真正感受到神的存在。我们甚有技巧的演奏生命或做爱，却从来不曾真正感觉到音乐与激情。是的，乐活的日子远远胜过苟活的岁月。

当你细细的体会、层层的去实现庆淇提出的生活觉醒之道；无非告诉你真实的敞开自我，用你本然赋予的生命角色，去实现你生命中的「必须」。修正跌倒的唯一方法就是「爬起来」！快快回归你本然的角色「修补」你最纯粹的爱。因为只有家人能真正的让你感受到幸福和荣耀！融合我们的「生活觉醒三步曲」，只要你用真实的态度和心灵，一步一步去实现它。那我要恭喜你，在灵性开悟的议题上，已经跨出成功的入门了。我祝福大家！祝福所有人！

《光明永远在等待》（庆淇悟得手札之二十八）

我们的世界每日光明的白天过后，就是漆黑的夜晚；但是，黑夜的降临并非是阳光的消逝，而是因为地球自身的「扰动」（自转）所产生。是的，究竟我们该如何看待这个因为自己的「扰动」所陷落的黑暗？造物主用这个简单的天体运转，给我们诉说了什么？

人间也是相同，我们的人生经常感受到黑暗的降临，蔓草丛生的心灵无法穿越，伤悲和阻碍无法消弭；只因为，此时就如地球的扰动一样，转过了身背对著光明，或是「黑布幔」遮蔽了清明，光明无法穿透照耀。是的，此时和太阳相同，我们渴望的光明从未离开，也未消逝。暗黑的降临仅仅是我们自身的「扰动」所产生。人们耗费大量的时间，跟随著「小我」编织著根本不存在的剧情，层层叠叠有如蔓藤荒烟，缠绕复盖著心灵；当我们沮丧而颓废无助时，暗黑的力量利用这「扰动」的黑暗，紧紧的盖住我们已是累累伤痕的尊严，用的是我们成功和成就的藉口。是的，成功和成就有如硕大的封印布幔，光明始终无法到达那真正疼痛的核心，心灵因为缺乏光明而毫无能量反抗。难道生命就是如此等待？等待那因为成功和

成就的「扰动」，所引来的黑暗，将我们击溃分解吗？

看！小鸡的出生过程，有助于我们理解如何击败「扰动」的黑暗，有助于我们撬开心灵的封印。觉醒的智者 Mark Nepo，也曾给我们睿智的体悟：小鸡出生前，受限於黑暗的壳，卷曲著自己，当它吃下蛋中的所有养分，想要尽力伸展，却被坚硬的蛋壳所抵住，然后它开始感到窒息感，因为它所处的世界是如此的狭窄难耐，而且饥饿和痛苦正阵阵的袭来，小鸡感到它的世界即将终结；接著它奋力一咬，蛋壳出现了一道裂缝，「生命之光」毫无迟疑的由裂缝照耀进来，接著小鸡的「天」塌了下来！当它本来所仰赖的一切全数崩毁时，它「重生」了！

靠著自己吃掉那原来保护它的外壳，它砍断了那缠绕复盖著它的外膜，顿时光明乍现。人类也不例外，当你真实的承担了那个「扰动」的黑暗，奋力拔掉限制你的藤蔓、拨开盖住你的黑布幔、砍出一条裂缝和路径，让光明直达那「伤口」的核心，让心灵重启能量，让光自然的疗愈我们的创伤。

是的，本来光明重新的来临，是件极其简单的事，因为「它」从未消逝——光明永远在等待。它在等待人们努力的敞开；无论是张开手打开了裂缝，还是奋力砍伐那「扰动」的蔓藤，或是顿悟后的大转身，等待中的光明必然如期到来。觉醒开悟的曙光，也必然适时的乍现。祝福你！祝福所有人！

《爱的真相：无尽的爱》（庆淇悟得手札之二十九）

生命是幸福和伤痛的共同组合，就像「水」是由「氢」和「氧」的组合一样。我们喝水或使用水，不可能只选择氧而抛弃氢；「爱」就是真实和喜悦的品尝生命的共同体：幸福和伤痛。也许开悟者和你有著不同的认知和体悟，我们来看看开悟者，真实的「爱」是如何看见造物主。

爱是，突破勇气的界限，袒露自己的伤口，承认需要、要求帮助，让别人、阳光和时间来包复你，来拥抱你。

爱是，看见任何感动的落泪，和任何喜悦的微笑。

爱是，透过拥抱别人，去共同承担他的痛苦。

爱是，在自己之中看到万物，而且在万物之中看见了自己。

爱是，当错误明白自己是错误的，而且无法挽回时，宽容它。

爱是，让那展露于外的，保护喂养那看不见的内在。

爱是，付出关注以取代获得关注。

爱是，可以随时转过身来，停歇那个「扰动」，敞开自己让光明乍现。

爱是，沐浴恩典同时也感受本然的喜悦。

爱是，觉知「我是谁？」所为何来？

爱是，看见孩子的纯真和本然的慈悲。

爱是，看见母亲的皱纹，也看见父亲的汗水。

爱是，为自己喜欢的比赛呐喊助威。

爱是，当看见一只蚯蚓或毛毛虫迷路时，将它放回适合它继续生存的地方。

爱是，随时吹出一口气，让因为翅膀朝下而受困的苍蝇及时逃离。

爱是，所见皆美，所识所念皆美。

爱是，倾听情人的呢喃，以及孩子的呐喊。

爱是，看见所有「小生命」正努力的做著，它生命中的「必须」。

爱是，看见干涸的土地上，一株小花吐出了新芽。

爱是，看见恶臭的烂泥里，孕育出新生命的骚动。

爱是，一位母亲紧紧的握著自己身心障碍的孩子走在大街上。

爱是，露出微笑，回答问路的人。

爱是，像欣赏「作品」一样，坐在公园的椅子，看著过往的人。

爱是，悸动的盼望著蝉鸣季节的来临。

爱是，黑夜看见萤火虫时，感恩造物主带来的光明。

爱是，下著雨时，享受著温暖阳光的灿烂。

爱是，看见一位母亲专注的为小女儿绑著马尾辫。

爱是，住在高楼时，聆听强风吹过窗户的口哨歌。

爱是，看见造物主的幽默，用「雷声」当成闹钟，叫醒睡眠中的小动物。

爱是，享受和兄弟姐妹们打麻将时，幽默的谈话。

爱是，看见重病的人，康复之后，感觉连呼吸都是一种恩典。

爱是，给予他人足够的空间，直到他们明白生而为人的意义。

爱是，看见一群挑夫，挑著重物时，随著扁担的起伏，唱著力与美的歌。

爱是，当谷物成熟时，走在田埂上，听见「风」为它们所奏响的美妙音乐。

爱是，看见鸭子把头 and 脖子埋进翅膀里闭著眼，毫无戒心的泛浮水塘，享受那「臣服」的安逸。

爱是，看见狗儿「谦卑」的，用它的口鼻，舔嗅著大地，探寻著它所遇到的一切。

爱是……

是的，开悟者所觉知的爱，并非只是男女间的爱或亲情、友情之爱。

「它」无所不在、无时不在，它就是「本源」的化身，它是「无尽的爱」。万物因为「爱」而得以存在，也因为接受了爱，而可以进一步成长茁壮，实现生命的演化。当然，于此同是，万物也在付出它们的爱，以回归造物主的轮回；人类作为有了智慧的物种，难道可以免除回归的轮回吗？当然不能，从我们诞生开始，不间断的接受流淌于周遭的一切爱，让我们不断的伸展成熟以至「实现自我」。但是，我们也只能不断的回馈和付出爱，才能接受那「生命之流」的自动承载，准确的流向本源——那个充满著爱的造物主。才能自动的接受本源的礼赞，回归进化扬升的大轮回。庆淇用「爱」，祝福所有一切！

《当下、当下、就是当下》（庆淇悟得手札之三十）

听说，时光流动似射出的箭。

听说，光阴转圈如脚踏车轮。

听说，年华荏苒像是物换星移。

我说：没有时光、没有光阴、也没有年华。

却是，无限制、无止尽的「当下」。

是啊！它只是看不见尽头的现在。

看！荷花池塘……

荷花叶、荷花苞、盛开花瓣、莲蓬、和枯萎荷叶；聚集在当下。

过去、现在、未来已经分不清。

一切的显化只有在「当下」；

造物主啊！他说：当下，只有当下！

小「量子」啊！是幻化的本源，是飘荡的「意识」。

小「电子」啊！是概率的云朵，是飘忽的显化，也是鬼魅的行踪。

万物的缠绕，只因由「一」而出，从「一」而归。

你说苦，即苦吧！自由意识。

你说乐，即乐吧！意识自由。

你说啥？就啥吧！由「它」挂帅。

我说：无苦无乐，苦即乐、乐即苦。

苦乐同源，「意识」显化，当下立定轩轻。

亿万光年之距离，当下之前是幻觉。

亘古的概率魅影，成真成像在当下。

体悟、学习，生命里一场游戏一场梦。

「感恩」是本质、「爱」是动力，「喜悦」则是当下演化过程的态度。

快去！快去！快到智慧的彼岸！

觉醒！觉醒！快快觉醒开悟吧！

当下！当下！一切就在当下！

《眼前所困，即其所解》（庆淇悟得手札之三十一）

坐捷运上班时，听见二个女性上班族的对话。一个说：不知为什么？老觉得自己的先生不爱她，不真心，让她感到非常忧虑和困顿。另一个说：自己觉得本身在公司做事很认真，为何就得不到认同？让她每天都感到惶恐不安，生活毫无重心。

是的，人们每日或经常受困于种种问题，而感到深深困惑，进退维谷无法解决。这里有一个纯粹而深奥，却令人谦卑和臣服的道理：

当你觉得岌岌不安无法好好端坐时，更应该坐定不动。

当你无论什么原因跌倒时，唯一修正的方法就是原地爬起来。

当你受困于得不到认同或自我满足时，更应该用力拔除自我如此的索求。

来自「本源」的真理往往是既深奥又简单；人们经常会问：「我的生活或工作为何如此不顺遂？到底该如何才能顺顺利利？所求该怎么获得？……」是的，生命的进程就是需要我们不断的接触和处理

来自外周的人、事、物，并且让这些接触和处理连接到我们的「内在」，进入我们的「性灵」；由内在灵魂深处做出客观的检验和消解，并且冀望这些进出内外的一切演化和体验，逐渐的吻合于我们生命轮回前所选定的「生命蓝图」。但是，由于种种因素，人们很容易就忘却，自己所做那个最适合自己的「必须」的蓝图计划。

庆淇在此提醒「忘却」的人们！你们此生被自己所安排，而需要平衡体验的「课题」非常简单；

「眼前所困，即其所解」。

是的，你目前所遇到所有的困难、困扰、困惑、困顿、伤痛和忧愁等等解不开、过不去的，正是你此生所要通过体验和学习平衡的「课题路径」，也就是打开属于你自己「潘多拉」宝盒的唯一钥匙。

所有人一生都在寻找所谓的「生命的意义」？或是自己命运的真相？我们前面的手札里，也有许多篇幅说过这个议题；我们明白了造物

主，并没有给我们的生命赋予任何意义。相反的，生命的意义是由自己去创造的，也就是说每个人可能都有独特而属于自己的「生命意义」。大家唯一相同的是：必须去完成和实现自己生命轮回之前，所制定的「生命蓝图」，生生世世直到灵性成长觉醒和开悟。然而，人们却因为各式各样的因素，忘却、迷惘、流连或执著于生命的旅途中，不知如何前进？更不知灵性大涅槃何在？造物主给我们的答案，是如此的简单；真相是这么的纯粹：

「眼前所困，即其所解」。

有智慧的精进者，庆淇冀望透过最直接的信息传递，解开你的生命谜团，开拓出你自己向前行的「命运路径」。此时将光明乍现，所有人可以唱著歌、踏著轻盈舞步，走在「回家」的路径上。祝福所有人！祝福一切万物！

《开悟者的超级意识和信念》（庆淇悟得手札之三十二）

生命：以服务为目的。以帮助为依归。以爱为终极。

生活：以感恩为真谛。以喜悦为态度。以爱为满足。

《自我实现就在你眼前》（庆淇悟得手札之三十三）

打从我们受到较高等的教育后，深深的受到心理学家马斯洛「需求层次理论」的影响；懵懂的以为「自我实现」是人类超越了所有生理需求之后，生命需求的最高层次，将它视为我们一生奋斗的圭臬。错矣！错矣！

本源造物主，从来就没有为人类生命的进程，画下一个如此愚昧的蓝图，它让我们误解了真实的生命意义，束缚了人类大步迈开的脚步。是的，一位勇敢的父亲为了保护妻小，正拼尽全力的和一头猛兽搏斗，而这场打斗却是这个游牧家庭，为了找寻更好、更安全的居住点，在迁徙的路上所相遇。本源说：这勇敢的男人正在做的，是真正的「自我实现」。

本源说：生命进程中，每日所得到的机缘，就是你实现自我的一个路径标的。它无需去区分为任何层次的需求，它更不能被外在物质世界所要挟，或莫名的复盖；生命的每个时刻都是无比的重要，而且应该由我们内在的灵性所引领著，人类错误的以为，生命必须先

满足了所有的肉体需求之后，才能进一步去讲求精神和心灵的实现。事实正好相反，所有物质世界的存在，其唯一的目的是：提供生命神圣灵性意识层次的显化工具；做为我们从高次元来到三次元世界，学习体验的辅助道具。

所有人的「生命蓝图」并非是要我们计划、完成某些了不起的作为或所谓的大事情。谁能每日诚挚而用心的实现所得到的「机缘」，谁就是做的最多和最好的；这个机缘不会去分大小，也不会去区别它所在的时空或地位；你现在在哪里，就从哪里开始，你和任何的人、事、物相遇，就是从他们开始。

忘掉金钱和欲望，我们该想的是：哪条路能使你贡献出最多的力量，从而让这世界变得更美好；让名望与财富成为我们诚挚正当过生活，与服务助人所带来的结果，而不是让他人作为我们获得名望和财富的垫脚石。

朋友们！「自我实现」就在眼前、就在当下，无论你现在手上有什么？无论你现在在哪里？就从现在开始，真实而用心的使用每日的

「机缘」，随时随刻的去完成你的「自我实现」，它就是真实属于你的「生命蓝图」。祝福你！祝福所有人！

《学员心得分享》 林锦绸

至诚感谢本源的厚爱，提供机会让我写一份文章和大家分享。我出生于高雄大寮一个纯朴的小村庄，父亲是铁路局工人，母亲则是家庭主妇。父母总共生了8个小孩，我排行第五，从小我就被父亲所宠爱。依稀记得我年幼时体弱多病，曾经好几次严重到快要死亡。记得有一次我感觉到我快要死的当下，我感受到有无形的贵人救活我——我当时认为祂是神明。这位神明当时拿了一些看不见的药从我嘴里放，我就苏醒过来了。我记得当下我问祂，祂和我说，我逃不过祂的手掌心。

我从小到现在一路走来，经过几次灵界，交错看到很多无形东西——有的面容凶恶，有的非常友善，天界阴间的都看的到，有时让我惊恐万分。韶光荏苒，慢慢我有了自己的家庭，有了自己的小孩。有一次小孩身体虚弱，当时我焦躁万分，不知如何是好，只好求助神明母娘、鸿钧道祖，没想到小孩身体慢慢有了起色。

在这之后神明要我做事，俗称神明代言人及负责收惊。这些年我在

各大庙宇帮人收惊，包括台北有名的松山慈惠宫，我也曾经在那服务好几年。我很纳闷，为何我做了那么多的无形工作，纯义工、不收红包、不求回报——但到目前为止，我发觉我的生活并没有比较好过，反倒是生活愈加艰辛，完全不知问题出在哪？我内心抑郁却找不到答案。

感恩本源厚爱，刚好在我上班的处所，我遇到影响我一生的贵人师父——江庆淇老师。有次我们聊天的时候，江庆淇老师和我谈，我拜神有得到什么吗？我思索良久，没有；我的生活有比较好过吗？没有；我每天却感到提心吊胆，江庆淇老师说这就是人生错误的方向。

江庆淇老师接著说，仙佛都住在遥远的星系。我当下对江庆淇老师感到好奇，真是奇人出现。受教于江庆淇老师一段时间，我才慢慢了解——本源给予我们的爱与美，是那么的简单——我体会到不论在生活中，或是在家庭中，所有的一切都是爱和美的组合。体悟到这个道理，我开始享受真实的修行，不论我在上班，或是在休息中，都可以开心的修行——处处皆是道场。而有了一颗真实的心，哪怕

在路上，在生活上，我都可以做到爱和美。

感恩本源！感谢江庆淇老师！原来我所处的世间就是天堂。读了江庆淇老师的文章，让我感受到有一股强大的力量，使我过去的恐惧和忧虑消逝无踪，取而代之的是内心满满的喜悦与感恩。过去我灵修数十年，从未有过像现在这样的清明，我感恩所有一切！

林锦绸 2017. 4. 18