

究竟是誰在做主？

—壹賀列阿卡拉 修·藍博士

謝謝你一起和我閱讀這篇附錄。我很感激。

我熱愛荷歐波諾波諾的大我意識法，以及夏威夷治療師—敬愛的莫而娜·納拉瑪庫·西蒙那，她在一九八二年十一月仁慈地與我分享這個療法。

這篇文章是根據我在二零零五年時記錄在筆記本裡的想法寫成的。

二零零五年一月九日

即使搞不清楚到底怎麼回事，還是可以解決問題 — 領悟到這點令我感到了全然的釋放與喜悅。

生存的一部分目的就是爲了要解決問題，這也是荷歐波諾波諾大我意識法的作用所在。而要解決問題，得先提出兩個疑問：我是誰？到底是誰在做主？

理解宇宙的本質就從蘇格拉底的洞見—認識你自己—開始。

二零零五年一月二十一日

究竟是誰在作主？

大多數的人，包括那些科學研究團體，都把這世界看作是一個物質實體。當前爲了去找出辨識心臟病、癌症、和糖尿病的起因與治療方法而針對 DNA 進行的研究就是一個最好的例子。

因果法則

物質模型

因	果
有瑕疵的DNA	心臟病
有瑕疵的 DNA	癌症
有瑕疵的 DNA	糖尿病
物質的	物質問題
物質的	環境問題

智力，也就是意識，認爲自己是解決問題的人，可以控制要讓什麼發生、要經歷什麼事。

丹麥科學作家，諾瑞錢德在他的著作《使用者的錯覺：揭露意識的真面目》裡，爲意識畫了一幅不一樣的圖像。他引用多項學術研究，尤其是加州舊金山大學班傑明·利貝特教授的研究，結果顯示，在意識做決定之前，決定就已經出現了，而智力對此毫無所悉，還認爲那是它在作決定。

從我出生那一刻起
到我離開人世的那一瞬間
人生中有我必定要遵循的路途
就象我必須要呼吸一樣自然。
也象生活在迷宮中的老鼠
眼前的道路也許欺瞞，

但是生命的圖案永遠是真理
直至死去

圖案仍舊在牆上
黑暗在漸漸吞噬
依舊自若沉靜
我必須與黑暗共存
就象我無法選擇我的膚色
也象我無法抗拒不老
我的生命就是一組圖案
無法改變也無法控制。

諾瑞錢德還引用某項研究，顯示每秒鐘有數百萬位元的資訊在流動，而我們的智力只能意識到其中的十五到二十位元。

如果不是智力或意識，那麼究竟是誰在作主？

二零零五年二月八日

重播的記憶支配著潛意識經歷的一切。

潛意識對重播的記憶會感同身受地產生共鳴，它還會模仿、回應重播的記憶。潛意識的行動、理解、感受、和決定，完全是受記憶的擺佈。而意識在毫不知情的情況下，也是透過重播的記憶在運作。研究顯示，重播的記憶支配意識的經驗感受。

因果法則：

荷歐波諾波諾大我意識法

因	果
在潛意識重播的記憶	物質的－心臟病
在潛意識重播的記憶	物質的－癌症
在潛意識重播的記憶	物質的－糖尿病
在潛意識重播的記憶	物質問題－肉體
在潛意識重播的記憶	物質問題－世界

重播的記憶創造了潛意識裡的肉體和世界；肉體和世界極少以靈感的形式存在潛意識裡。

二零零五年二月二十三日

潛意識和意識，包括靈魂，都不會創造自己的念頭、想法、感受和行動。就像之前所提過的，它們的經驗會與重播的記憶和靈感產生共鳴。

但人們可能會以自己的方式解釋事情
忽略這些事情本身的目的

－威廉·莎士比亞

我們必須了解，靈魂並不會創造自身的經驗，它的理解、感受、行為和決定都依照著記憶的理解、感受、行為來決定！或者，在極少數的情況下，會由靈感支配。

要解決問題，最重要的是要了解：肉體和世界本身並沒有問題，它們是記憶在潛意識裡重播的結果！那麼究竟是誰在做主？

Copyright © 2009 The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

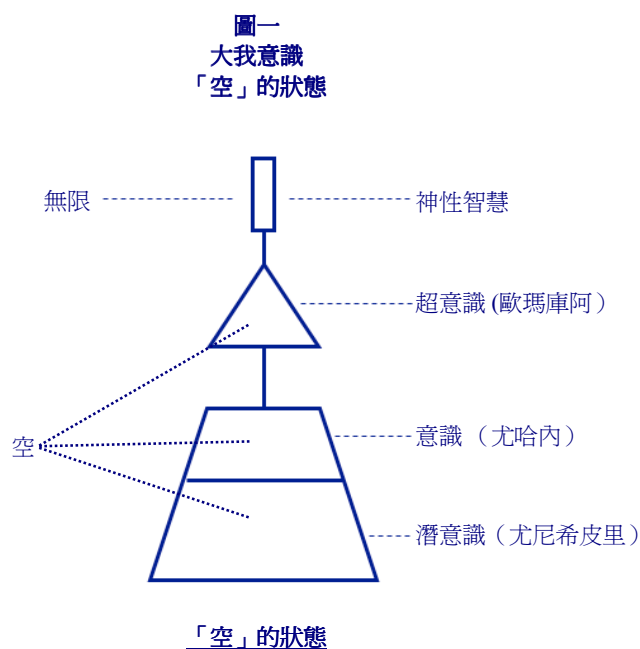
可憐的靈魂，我萬惡軀體的中心，
被你自己部署的反叛勢力所俘擄，
你的內在憔悴又強忍飢寒，
卻又為何把軀殼妝扮得華麗非凡？

威廉·莎士比亞《十四行詩》〈第一四六首〉

二零零五年三月十二日

「空」是大我意識、心智和宇宙的基礎，是神性智慧將靈感注入至潛意識之前的狀態。（請見圖一）

科學家所知道的只是，宇宙從空無中來，也將回歸到空無中去。這個宇宙始於零，也終於零。
—查爾斯·席夫，《零：一個危險想法的傳記》



重播的記憶會取代大我意識的「空」，阻礙神性靈感的彰顯。要改正這樣的錯置，重新建立起大我意識，必須透過神性的智慧，將記憶轉化成「空」。

清理、清除、再清除，然後找到你自己的香格里拉。在哪裡呢？就在你自己的內在裡。
莫而娜 納拉瑪庫·西蒙那，卡胡那 夏威夷治療師

岩石造的高樓，銅鑄的牆，
沒有空氣的地牢，堅固的鐵鍊
都無法留住，靈性的力量。

— 威廉·莎士比亞，劇作家

二零零五年三月二十二日

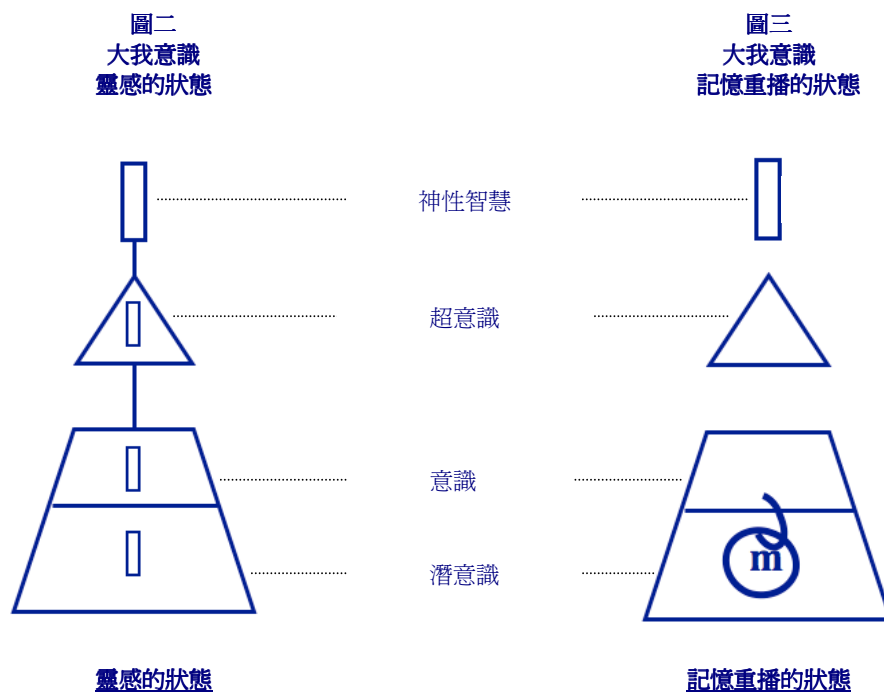
存在是來自神性智慧的禮物。而這禮物的**唯一目的**，就是要透過解決問題，重新建立大我意識。夏威夷有一種透過懺悔、原諒、和轉化解決問題的古老療法，而荷歐波諾波諾大我意識法就是這個療法的新版本。

不要判斷人，否則你們也要受判斷；不要定人的罪，否則你們也要被定罪；寬恕人，你們也會被寬恕。
—耶穌《路加福音：第六章》

大我意是由四個部份組成：神性智慧、超意識、意識、和潛意識，而實行荷歐波諾波諾，這四個部份必須完全參與，合而為一的一起工作。問題是來自潛意識裡重播的記憶，而在解決問題的過程中，大我意識的每個部份都有它獨特的角色和功能。

超意識裡沒有記憶，它並不受在潛意識裡重播的記憶的影響。超意識總是與神性智慧合一，不管神性智慧如何移動，超意識也跟著移動。

大我意識透過靈感和記憶運作。不論何時，潛意識都只能聽令於記憶或者是靈感的其中一個。大我意識的靈魂一次只能為一個主人服務，而那主人通常花刺般的記憶，而不是玫瑰花般的靈感。



二零零五年四月三十日

我就是那個消費自己悲痛的人。
— 約翰·克萊爾，詩人

「空」是所一切有生命與無生命的自我/大我意識的共同基礎及平衡者，它是整個宇宙不滅的、永恆的的基礎，包括可見及不可見的。

我們相信這些真理不言而喻，所有人類（所有的生命形式）都是生而平等的...
— 湯瑪斯·傑弗遜，《美國獨立宣言》

重播的記憶會取代大我意識的共同基礎，將心智的靈魂帶離它在「空」與無限中本來的位。雖然記憶會取代「空」，但是記憶卻無法摧毀「空」。空無怎麼可能被摧毀呢？

二零零五年五月五日

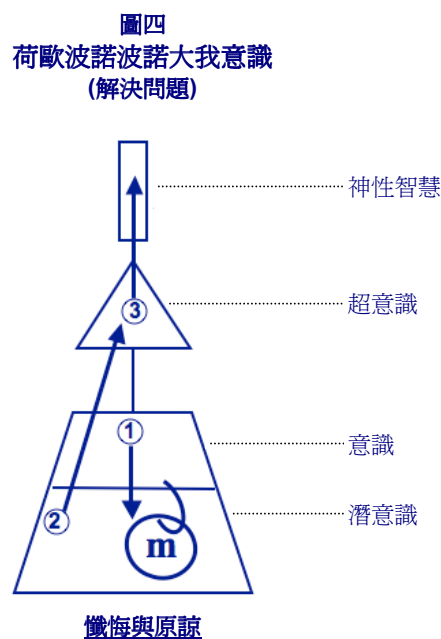
要讓自我意識時時刻刻都是大我意識，必需不間斷的實行荷歐波諾波諾。跟記憶一樣，荷歐波諾波諾永遠不能休假、永遠不能退休、永遠不能睡覺、永遠不能停止，因為...

...在你快樂的日子裡不要忘記
不知名的惡魔（重播的記憶）正在背後成形！

—傑弗里·喬叟，《坎特伯雷故事集》

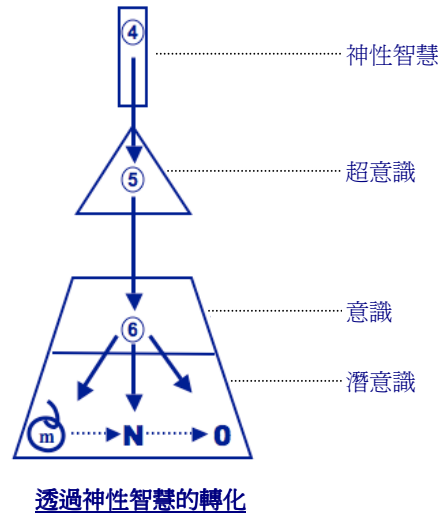
二零零五年五月十二日

意識可以啟動荷歐波諾波諾療法去釋放記憶，或者，它也可以讓記憶忙著責難及思考。



1. 意識啟動荷歐波諾波諾問題解決法，祈求神性智慧將記憶轉化至「空」。意識承認問題是來自在潛意識裡重播的記憶，而它要為這些記憶負百分之百的責任。這個祈願會從意識往下移動到潛意識。（請見圖四）
2. 往下移動到潛意識的祈願會輕輕攪動記憶，以便轉化。然後，祈願會從潛意識往上移動到超意識。
3. 超意識會重新檢視這祈願，並作出適當的改變—超意識因為與神性智慧頻率一致，所以有能力重新檢視，並作出改變。之後，祈願會被往上送到神性智慧，作最後的審視和考慮。

圖五
荷歐波諾波諾大我意識
(解決問題)



4. 重新審視過從超意識送來的祈願以後，神性智慧會將用來轉化的能量往下送到超意識裡。
5. 接著，用來轉化的能量就從超意識往下流入意識裡。
6. 再接著，用來轉化的能量會從意識往下流到潛意識。這個能量會先中和指定的記憶，然後被中和的記憶就會釋放到貯藏中，留下「空」。

二零零五年六月十二日

思考和責難是重播的記憶。（請見圖二）

靈魂在不知道究竟發生什麼事的情況下，仍然可以被神性智慧啟發。要得到靈感與神性創造力的唯一要求，就是自我意識要一直是大我意識。要要一直是大我意識，就必需持續地清理記憶。

記憶是潛意識固定的同伴。從來不會離開潛意識去休假、去退休。它們會不間斷的重播，永不停止！

（法學家的故事）

喔，那突然靠近的憂愁
對世俗的極樂灑上悲傷
終結了所有現實努力的喜悅！
憂愁佔領了我們堅持的目標。
爲了你的安全請再想想，
在你快樂的日子裡不要忘記
不知名的惡魔正在背後成形！

—傑弗里·喬叟，《坎特伯雷故事集》

想要永遠終結和記憶的所有關聯，記憶必須被徹底的清除。

一九七一年在愛荷華州，我第二次徹頭徹尾的墜入愛河—親愛的 M，我的女兒，出生了。

看著我的妻子在照顧 M，我感覺到自己對她們的愛越來越深刻。我現在愛著兩個最棒的人。

那年夏天我在猶他州完成了研究所的學業，我和妻子必須作出選擇：回到夏威夷的家鄉還是留在猶他州繼續畢業後的訓練。

我們在鷹眼州(美國愛阿華州別名)的生活才剛剛開始，立刻就面臨了兩個困難。第一個困難是，自從我們把 M 從醫院帶回來後，她就哭個不停。

第二個困難是，愛荷華州正經歷本世紀最糟糕的冬天。連續幾個星期，我每天早上都要在屋子裡用力踢公寓大門的底部，然後再用手去搥打門的邊緣，把埋住門另外一邊的冰塊弄掉。

大概在一歲左右，M 的毯子出現血漬。直到現在寫出這個句子，我才發現她會哭個不停是因為她的皮膚出現嚴重問題，那個問題後來才被診斷出來。

在許多夜晚，當我看到 M 在斷斷續續的睡眠中不停的搔癢，我常常無助的哭泣。類固醇對她一點幫助也沒有。

到了三歲，血不停地從 M 手肘和膝蓋彎曲的裂縫中滲出來。血也從她手指和腳指關節的裂縫中流出。她手臂內側和脖子的周圍都被粗糙的硬皮覆蓋住了。

九年後的某一天，我們那時已回到夏威夷了，我和 M 還有她妹妹鄭在開車回家的路上。突然間，在沒有事先的計畫的情況下，我發現自己把車子調頭，往我位在威基基的辦公室開去。

「喔，你們大家來看我了，」莫而娜在我們三個人踏進她辦公室時輕輕地說。她一邊把桌上的文件移開，一邊抬起頭看著 M。「你想問我什麼問題嗎？」她溫柔的說。

M 伸出雙臂，露出她多年的痛苦和悲傷，那些悲痛的記號從上到下蝕刻在他手臂上，像寫滿文字的腓尼基卷軸。「好，」莫而娜回應了一聲，然後閉上了她的雙眼。

莫而娜當時在做什麼？這個荷歐波諾波諾大我意識法的創始人正在實行荷歐波諾波諾大我意識法。一年過後，長達十三年的流血、結疤、疼痛、悲傷和藥物都結束了。

— 荷歐波諾波諾大我意識法的學生筆

二零零五年六月三十日

生命的目的就是成為大我意識，因為神性完全依照祂的樣貌—空和無限—創造了大我意識。

生命所有的經驗都是重播的記憶和神性靈感的表現。憂鬱、思考、責難、貧窮、憎恨、怨恨和悲傷就像莎士比亞在他一首十四行詩裡寫下的，是「過往遺憾的悲嘆」。

意識可以選擇不間斷的清理，或是選擇讓記憶不間斷的重播問題。

二零零五年十二月十二日

意識單獨運作是對神性最珍貴的禮物—大我意識—的無知，也是對問題真實面貌的無知。這樣的無知讓問題的解決的徒勞無益。可憐的靈魂就一直被留在持續又不必要的悲傷中。多令人感到難過啊！

意識必須在大我意識中覺醒，認識到大我意識的禮物—「超越一切理解的富足。」

大我意識和它的創造者—神性智慧—一樣，都是永生不滅的。無知的後果就是世世代代都活在毫無意義且永不間斷的貧窮、疾病、戰爭、和死亡所形成的的錯誤實像裡。

二零零五年十二月二十四日

物質世界表達出在大我意識靈魂裡發生的記憶和靈感。改變大我意識的狀態，會改變物質世界的狀態。究竟是誰在作主？靈感，還是重播的記憶？選擇就在意識的手中。

二零零六年二月七日（躍進二零零六年）

以下是荷歐波諾波諾大我意識法的四個問題解決步驟，可以透過清空在潛意識裡重播問題的記憶，來重建大我意識。

1. 「我愛你」：當靈魂經驗到重播問題的記憶時，輕輕地。或是在腦海裡對這些記憶說：「我愛你，親愛的記憶。我很感激有這個把我和你們全部釋放的機會。」你可以一次又一次、安靜地被重複說「我愛你」。記憶永遠不會休假或退休，除非你辭退它們。「我愛你」甚至可以在你沒有意識到問題的時候使用。例如，在你從事任何活動之前，像是打電話或是接電話，或是要上車到某處之前。

要愛你們的仇敵，好好對待仇視你的人。－耶穌《路加福音：第六章》

2. 「謝謝你」：這個步驟可以和「我愛你」一起使用，或代替「我愛你」。跟「我愛你」一樣，「謝謝你」可以一遍又一遍地在腦海裡重複。

3. 藍色太陽水：喝大量的水是一個很棒的問題解決方式，尤其是喝藍色太陽水。找一個蓋子不是金屬的藍色玻璃容器。把自來水注入這個容器，然後把藍色玻璃容器放在太陽或白熱燈泡底下（不要用日光燈）照射最少一小時。當水接受過太陽光作用以後，就可以用在很多地方－可以拿來喝、拿來烹調、或者在洗過澡後再拿來沖洗身體。蔬菜和水果就非常喜歡被藍色太陽水洗滌！就像「我愛你」和「謝謝你」這兩個步驟一樣，藍色太陽水會清空在潛意識裡重播問題的記憶。所以，把記憶喝掉吧！

4. 草莓和藍莓：這兩種水果可以清空記憶。新鮮或乾燥的都可以，也可以是果醬、果凍甚至是冰淇淋上面的糖漿！

二零零五年十二月二七日（跳回二零零五年）

幾個月前，我有了一個主意，想要製作一張讓荷歐波諾波諾大我意識法裡面的必要角色「自我介紹」的詞彙表。你有空的時候可以多跟它們認識認識！

1. **大我意識**：我是大我意識。我是由四個元素所組成：神性智慧、超意識、意識、和潛意識。我是由神性智慧完全依照祂的樣貌－空和無限－而創造的。
2. **神性智慧**：我是神性智慧。我就是無限。我創造了大我意識和靈感，我將記憶轉化至「空」。
3. **超意識**：我是超意識，負責監督意識和潛意識。意識會啟動荷歐波諾波諾，像神性智慧祈求，而我就要審視那個祈求，並作出適當的改變。我不受潛意識裡重播記憶的影響。我和神聖的創造者總是合一的。
4. **意識**：我是意識。我擁有的禮物是選擇。我可以讓持續不斷的記憶支配我和潛意識的經驗，或者，我可以透過不間斷的實行荷歐波諾波諾來釋放記憶。我可以向神性智慧祈求指引。
5. **潛意識**：我是潛意識。我是創世以來所有累積記憶的貯藏室。我是經驗以重播的記憶或靈感出現的地方，我是肉體和世界以重播的記憶或靈感的形式存在的地方。我是問題化身為做出反應的記憶所居住的地方。
6. **空性**：我是「空」，是大我意識和宇宙的基礎。我是來自神性智慧－也就是無限－的靈感所在的地方。潛意識裡重播的記憶可以取代我、阻礙神性智慧靈感的流入，卻無法摧毀我。

7. **無限**：我是無限，也就是神性智慧。脆弱的玫瑰花一般的靈感從我流入大我意識的「空」，卻輕易地被花刺般的記憶取代。
8. **靈感**：我是靈感。我是無限，也就是神性智慧的創造物。我從「空」顯化到潛意識裡，以全新事件的形式被經驗到。
9. **記憶**：我是記憶，是潛意識裡過去經驗的紀錄。當我一被觸動，就會重播過去的經驗。
10. **問題**：我是問題，是潛意識裡再次重播過去經驗的記憶。
11. **經驗**：我是經驗，是潛意識裡記憶重播或靈感的結果。
12. **運作系統**：我是運作系統。我以「空」、靈感和記憶來運作大我意識。
13. **荷歐波諾波諾**：我是荷歐波諾波諾。我是一種古老的夏威夷問題解決法，一九八三年被授與夏威夷州人間國寶稱號的莫而娜·納拉瑪庫·西蒙那，爲了適用於當今社會，而將我更新。我由三個元素所組成：懺悔、原諒和轉化。我是由意識啟動的祈求，祈求神性智慧清空記憶、重新建立大我意識。我起始於意識。
14. **懺悔**：我是懺悔。我是意識向神性智慧祈求轉化記憶至「空」，而啟動的荷歐波諾波諾的起點。透過我，意識承認它對於創造、接受及累積在潛意識裡重播問題的記憶負有責任。
15. **原諒**：我是原諒。我和懺悔都是意識發出的祈求，祈求神勝創造者轉化潛意識裡的記憶至「空」。意識不只感到懊悔、也祈求神性智慧的原諒。
16. **轉化**：我是轉化。神性智慧使用我去中和、釋放潛意識裡的記憶至空性。只有神性智慧能夠使用我。
17. **豐富**：我是富足。我是大我意識。
18. **貧窮**：我是貧乏。我是取代的記憶。我取代大我意識，阻礙神性智慧的靈感注入潛意識中！

在帶領你至這探訪的結束之前，我想注明一下，如果你有考慮要上荷歐波諾波諾的週末課程，讀過這篇文章就符合了參加星期五講座的必備條件。

祝福你擁有超越一切理解的平安。

歐卡 馬魯雅 喏美 歐

願平靜與你同在，

壹賀列阿卡拉 修·藍博士