

## 附录三 究竟是谁在做主？

伊贺列卡拉·修·蓝博士

谢谢你和我一起阅读这篇附录，我心怀感激……我热爱“荷欧波诺波诺”大我意识法，以及夏威夷治疗师——敬爱的莫娜·纳拉玛库·西蒙那，她在1982年11月仁慈地与我分享了这个疗法。

这篇文章是根据我2005年记录在笔记本里的想法写成的

2005年1月9日

即使搞不清楚到底是怎么回事，却还是可以解决问题——领悟到这点令我感到全然的解脱与喜悦。

生存的一部分目的就是为了解决问题，这也是“荷欧波诺波诺”大我意识法的作用所在。而要解决问题，得先提出两个疑问：我是谁？生命中，究竟是谁在做主？

苏格拉底的洞见——理解宇宙的本质，要从认识你自己开始。

2005年1月21日

生命中，究竟是谁在做主？

大多数人，包括那些科学研究团体，都把世界看作一个物质实体。当前为了找出心脏病、癌症和糖尿病的起因与疗法，而针对DNA进行的研究就是最好的例子。（见表一）

表一因果法则:物质模型

因	果
有瑕疵的 DNA	心脏病
有瑕疵的 DNA	癌症
有瑕疵的 DNA	糖尿病
物质的	物质问题
物质的	环境问题

智力，也就是意识，认为自己可以解决问题，可以控制让什么事发生或让什么事被经历。

丹麦作家诺瑞钱德在他的著作《使用者的错觉》里，为意描画了一幅不一样的图景。他引用多项学术研究，尤其是加州大学利贝特教授的研究，结果显示：在意识作决定之前，决定就已经出现了，而智力对此毫不知晓，还认为是意识在作决定。

诺瑞钱德还引用某项研究，显示每秒钟有数百万比特的信息在流动，而我们的智力每秒钟只能把握其中的 40 比特。

如果不是意识或智力，那么究竟是谁在做主？

2005 年 2 月 8 日

重播的记忆支配着潜意识经历的一切。

潜意识会模仿、再现重播的记忆，并和这些记忆产生共鸣。潜意识的行为、理解、感受和决定也完全受记忆摆布。而意识在毫不知情的情况下，也是通过重播的记忆在运作。研究显示，重播的记忆能够支配意识的经验感受。（见表二）

表二因果法则：“荷欧波诺波诺”大我意识法

因	果
在潜意识重播的记忆	物质的——心脏病
在潜意识重播的记忆	物质的——癌症
在潜意识重播的记忆	物质的——糖尿病
在潜意识重播的记忆	物质问题——肉体
在潜意识重播的记忆	物质问题——世界

重播的记忆创造了潜意识里的肉体和世界；肉体和世界极少以灵感的形式存在于潜意识里。

2005年2月23日

潜意识和意识，包括灵魂，都不会自己创造念头、思想、感受和行动。就像之前提过的，经验会与重播的记忆及灵感产生共鸣。

但人们可能会以自己的方式解释事情

忽略这些事情本身的目的

——莎士比亚

我们必须了解，灵魂并不会创造自身的经验，它的理解、感受、行为和决定都由记忆支配。或者，在极少数的情况下，会由灵感支配。要解决问题，最重要的是要了解：肉体和世界本身并没有问题，问题是记忆在潜意识里重播的结果！那生命中，究竟是谁在做主？

可怜的灵魂，我万恶躯体的中心，

被你自己布下的反叛势力所俘虏。

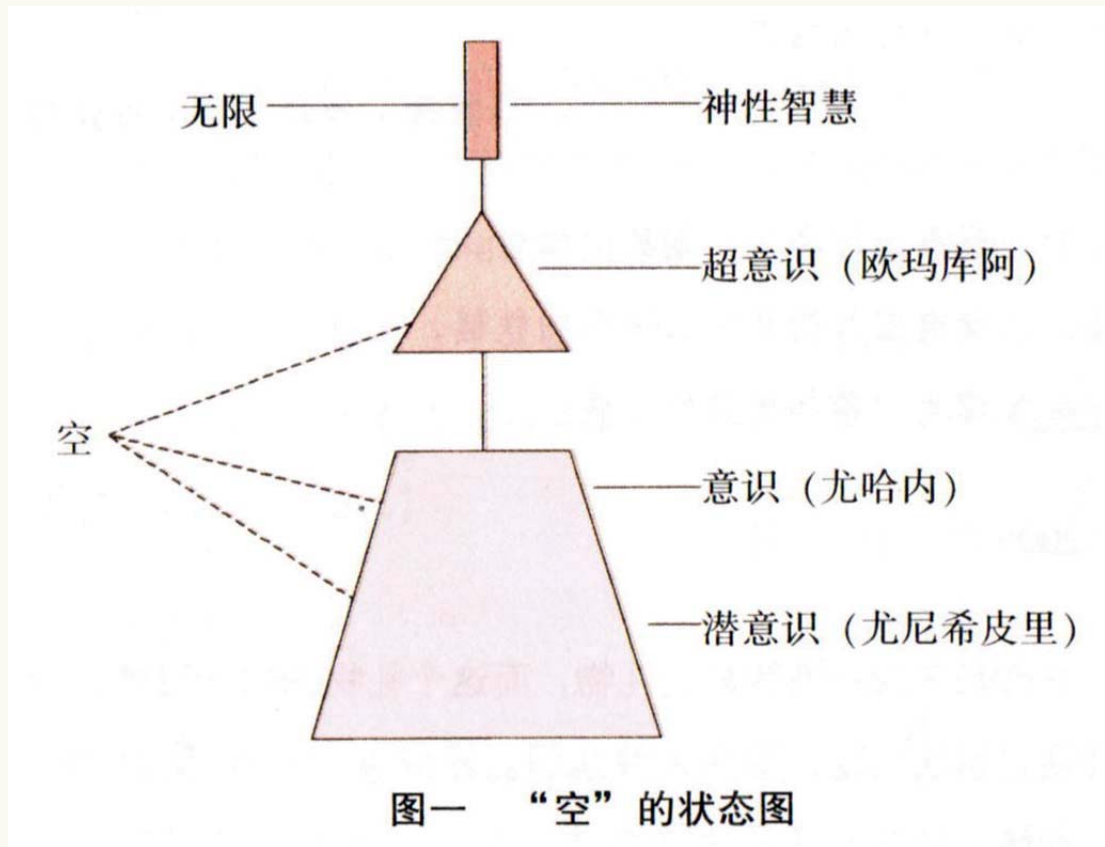
你的内在憔悴又饥寒交迫，

却又为何要竭力把躯壳装扮得华丽非凡？

——莎士比亚，《十四行诗》第 146 首

2005 年 3 月 12 日

“空”是大我意识、心智和宇宙的基础，是神性智慧将灵感注入潜意识之前的状态。（见图一）



科学家所知道的只是，宇宙从空无中来，也将回归到空无中去。宇宙始于零，也终于零。

——查尔斯·塞夫，《零的故事——动摇哲学、科学、数学及宗教的概念》

重播的记忆会取代大我意识的“空”，阻碍神性灵感的彰显。

要纠正这样的错位、重新建立大我意识，必须通过神性智慧，将记忆转化成“空”。

清理、清除、再清除，然后找到你自己的香格里拉。它在哪里？它就在你的内在。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那

岩石造的高楼，铜铸的墙壁，  
没有空气的地牢，坚固的铁链，  
都无法禁锢灵性的力量。

2005年3月22日

存在是来自神性智慧的礼物，而这个礼物的唯一目的，就是要通过解决问题，重建大我意识。夏威夷有一种通过忏悔、原谅和转化解决问题的古老疗法，而“荷欧波诺波诺”大我意识法就是这个疗法的新版本。

不要判断别人，否则你们也要受判断；不要定别人的罪，否则你们也要被定罪；宽恕别人，你们也会被宽恕。

——耶稣，《路加福音：第六章》

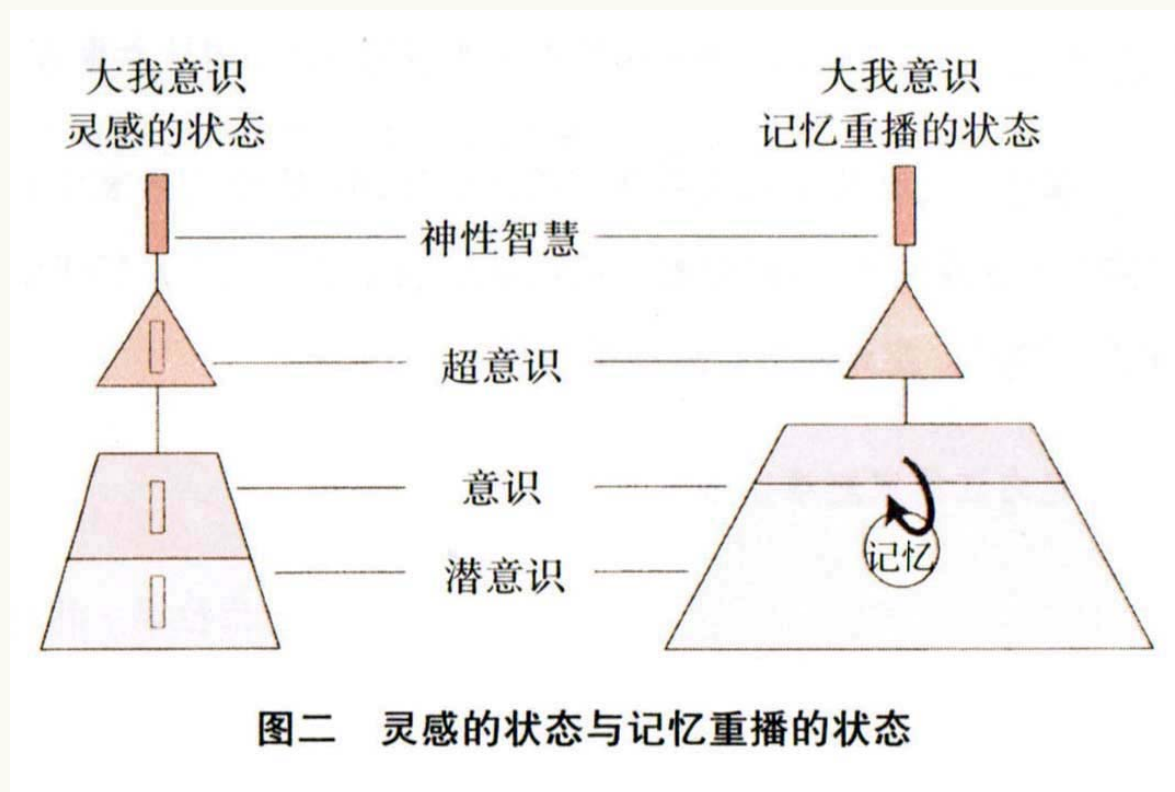
大我意识由四个部分组成：神性智慧、超意识、意识和潜意识，而实行“荷欧波诺波诺”时，这四个部分都必须完全参与，合而为一地一起工作。问题是来自潜意识里重播的记忆，而在解决问题的过程中，大我意识的每个部分都有自己的独特角色和功能。

超意里没有记忆，它并不受潜意识中重播的记忆影响。超意识总是与神性智慧合一，不管神性智慧如何，超意识也与之相伴。

大我意识通过灵感和记忆运作。或记忆，或灵感，不论何时，

潜意识都只能听令于二者中的一个。大我意识一次只能为一个主人服务，而那主人通常是花刺般的记忆，而不是玫瑰花般的灵感。

(见图二)



2005年4月30日

我就是那个消费自己悲痛的人。

——约翰 克莱尔

“空”是一切有生命与无生命的自我/大我意识的共同基础及平衡者，它是整个宇宙不灭的、永恒的基础，有时它是可见的，有时又无形无象。

我们相信这些真理是不言而喻的，所有人类（所有生命形式）都是生而平等的……

——托马斯·杰斐逊，《美国独立宣言》

重播的记忆会取代大我意识的共同基础，将心智带离它在“空”与无限中的本来位置。虽然记忆会取代“空”，却无法摧毁“空”。空无怎么可能被摧毁呢？

起内江的家庭难以维系。

——亚伯拉罕·林肯

2005年5月5日

要让大我意识时时刻刻保持原样，你必须不间断地实行“荷欧波诺波诺”。跟记忆一样，“荷欧波诺波诺”永远不能休假，不能退休，不能睡觉，不能停止，因为……

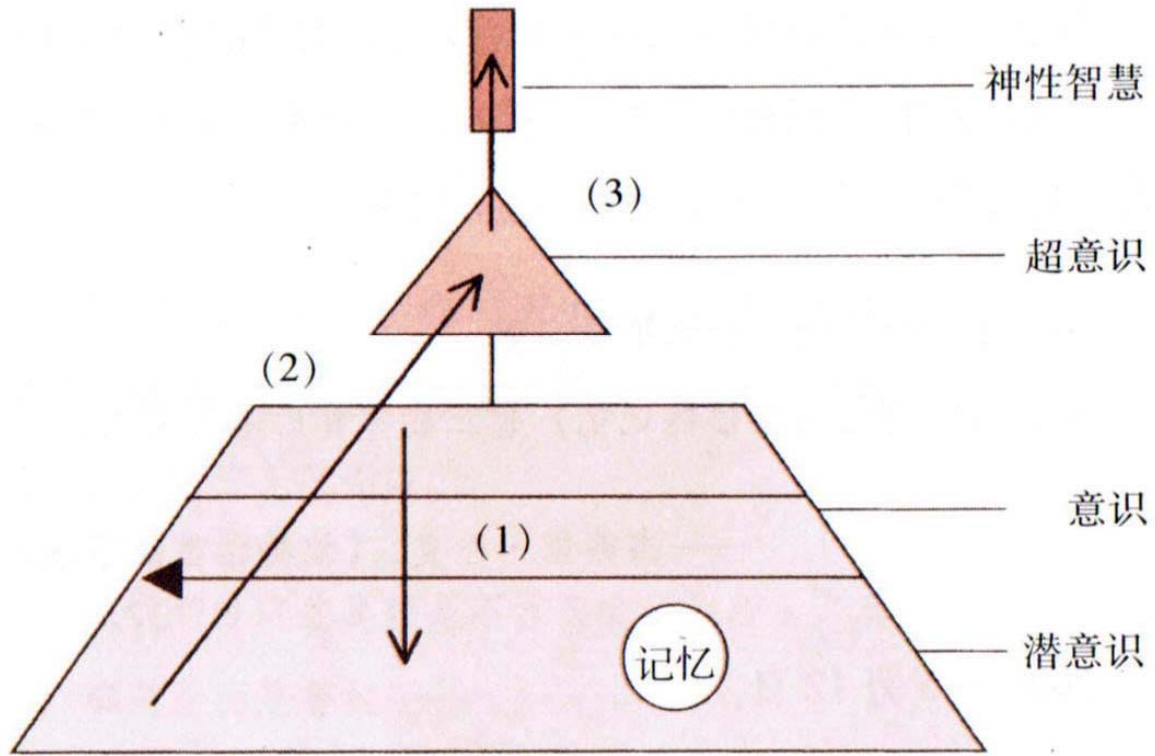
……在你快乐的日子不要忘记不知名的恶魔（重播的记忆）也正在你背后施展魔法！

——杰弗里·乔叟，《坎特伯雷故事集》

2005年5月12日

意识可以启动“荷欧波诺波诺”疗法去释放记忆，或者它也可以让记忆忙于责难或思考。（见图三）

“荷欧波诺波诺”大我意识法  
(解决问题)  
忏悔与原谅



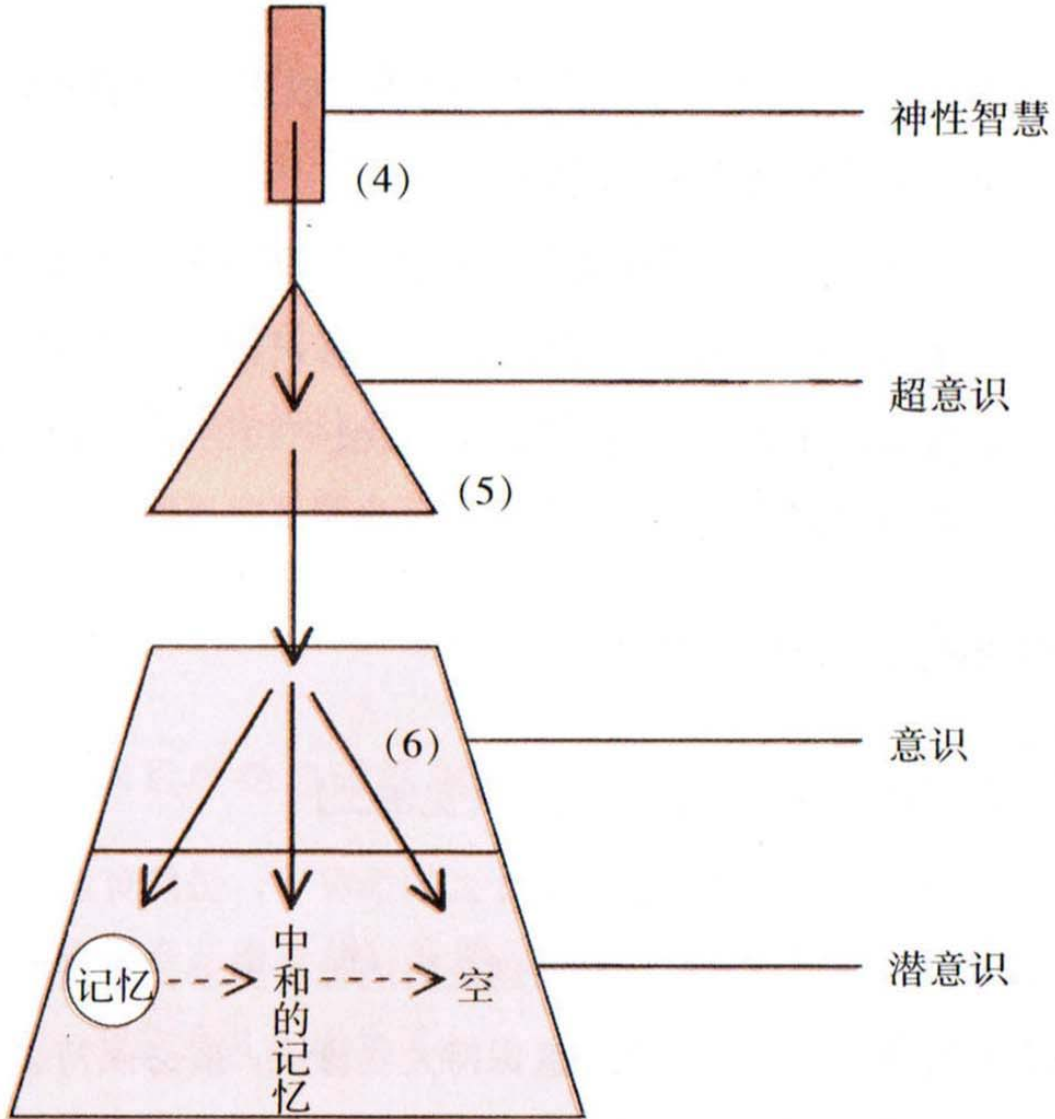
图三 忏悔与原谅

1. 意识启动“荷欧波诺波诺”问题解决法，祈求神性智慧将记忆转化为“空”。意识承认问题来自潜意识里重播的记忆，而它要为这些记忆负百分之百的责任。这个祈愿会从意识下移到潜意识。（见图四）



“荷欧波诺波诺”大我意识法  
(解决问题)

忏悔与原谅通过神性智慧的转化



图四 通过神性智慧的转化

2. 下移到潜意识的祈愿会轻轻搅动记忆，以便转化。然祈愿会从潜意识上移到超意识。
3. 超意识会重新审视这个祈愿，并作出适当改变，超意识因为与神性智慧频率一致，所以有能力重新审视，并作出相应改变。之后，祈愿会被上传到神性智慧，作最后的检视

和考虑。

4. 重新审视过从超意识送来的祝愿以后，神性智慧会将用来转化的能量往下送往超意识。
5. 接着，用来转化的能量就从超意识往下流入意识里。
6. 再接着，用来转化的能量会从意识往下流到潜意识。这个能量会先中和指定的记忆，然后被中和的记忆就会被释放，仅留下“空”。

2005年6月12日

思考和责难是重播的记忆。（见图二）

灵魂在不知道究竟发生了什么的的情况下，仍然可以被神性智慧启动。要得到灵感与神性创造力的唯一要求，就是大我意识要一直保持原样。而要一直保持大我意识，就必须持续地清理记忆。

记忆是潜意识的固定同伴，它从来不会离开潜意识去休假或退休，而是不间断地重播且永不止息：

### 法学家的故事

喔，那突然靠近的忧愁，  
向世俗的极乐播撒上悲伤  
终结了所有现实努力的喜悦！  
忧愁占据了我们的目标。  
为了你的安全请再想想，  
在你快乐的日子不要忘记，  
不知名的恶魔也正在你背后施展魔法！

——弗里 乔叟，《坎特们赏故事集》

想要永远终结与记忆的关联，那么记忆必须被彻底地清除。

1971年在艾奥瓦州，我第二次彻头彻尾地坠入爱河，亲爱的M，我的女儿，出生了。

看着我的妻子在照顾M，我感觉到自己对她们的爱越来越深。我现在爱着两个最棒的人呢。

那年夏天我完成了在犹他州研究所的学业，我和妻子必须作出选择：回夏威夷去，还是到艾奥瓦州继续念研究所。

我们在艾奥瓦州的生活才刚刚开始，立刻就又面临了两个困难。第一个困难是，自从我们把M从医院带回家后，她就一直哭个不停。

第二个困难是，艾奥瓦州正经历本世纪最糟糕的冬天。连续几个星期，我每天早上都要在屋里用力地踢公寓大门的底部，然后再用手去捶打门的边缘，把埋在门外另外一边的冰块弄掉。

大概在M一岁左右，她的毯子上总是出现血渍。直到现在写出这个句子，我才发现她会哭个不停正是因为她的皮肤出现了严重的问题，那个问题直到很久以后才被诊断出来。

在许多夜晚，当我看到M在断断续续的睡眠中不停地搔痒时，我常常无助地哭泣。类固醇对她一点帮助也没有。

M到了三岁，血常常不停地从她的手肘和膝盖弯曲部分的裂缝中渗出来，从她手指和脚趾关节周围的裂缝中流出，甚至连她手臂内侧和脖子周围都被粗糙的硬皮覆盖住了。

九年后的某一天（那时我们已经回到夏威夷了），我和M还有她妹妹正在开车回家的路上。突然间，在没有事先计划的情况下，我发现自己居然把车子调了头，往我位于威基基的办公室开去。

“喔，你们大家来看我了。”莫娜在我们三个人踏进她办公室

时轻轻地说。她一边把桌上的文件移开，一边抬起头看着 M。“你想问我什么问题吗？”她温柔地说。

M 伸出双臂，露出她多年的痛苦与悲伤，那些悲痛的记号从上到下蚀刻在她手臂上，像写满文字的腓尼基卷轴。“好。”莫娜回应了一声，然后闭上眼。

莫娜当时在做什么？这个“荷欧波诺波诺”大我意识法的创始人正在实行“荷欧波诺波诺”大我意识法。一年后，M 长达 13 年的流血、结疤、痛苦、悲伤和药物都结束了。

——“荷欧波诺波诺”大我意识法的学生

2005 年 6 月 30 日

生命的目的就是要成就大我意识，因为神性完全依照他自己的样貌——空和无限——创造了大我意识。

生命所有的经验都是在表达重播的记忆和灵感。沮丧、思考、责难、贫穷、憎恶、怨恨和悲伤就像莎士比亚在他的一首十四行诗里写下的，是“过往遗憾的悲歌”。

意识可以选择不间断地清理，或是选择让记忆不间断地重播问题。

2005 年 12 月 12 日

意识单独运作是给神性智慧最珍贵的礼物，大我意识的无知，也是对问题真实面貌的无知，这样的无知对问题的解决是徒劳无益的。可怜的灵魂就一直被留在持续又不必要的悲伤之中。多让人难过啊！

意识必须认识到大我意识的礼物——“超越一切理解的富足”。

大我意识和它的创造者——神性智慧——一样，都是永生不灭的。无知的后果就是世世代代都耗费在毫无意义且永不间断的贫穷、疾病、战争和死亡所形成的错误实相里。

2005年12月24日

物质世界表达出在大我意识中发生的记忆和灵感。改变大我意识的状态，便会改变物质世界的状态。

究竟是谁在做主？是灵感，还是重播的记忆？选择就在意识的手中。

2006年2月7日（跳到2006年）

以下是“荷欧波诺波诺”大我意识法的四个问题解决步骤，可以通过清空在潜意识里重播的问题记忆，来重建大我意识。

1. **“我爱你”**：当灵魂经历到重播的问题记忆时，轻轻的，或是在脑海里对这些记忆说：“我爱你，亲爱的记忆。我很感激有这次把我和你们全部释放的机会。“你可以一次又一次，安静地重复说”我爱你”。记忆永远不会休假或退休，除非你辞退它。“我爱你”甚至可以在你没有意识到问题的时候使用，例如在你要从事任何活动之前，像是打电话或接电话，亦或是你要上车到某处之前。

要爱你们的仇敌，好好对待仇视你的人。

——耶稣，《路加福音：第六章》

2. **“谢谢你”**：这个步骤可以和“我爱你”一起使用，或代替

“我爱你”。跟“我爱你”一样，“谢谢你”可以一遍又一遍地在脑海里重复。

**3.蓝色太阳水：**喝大量的水是一个很棒的问题解决方式，尤其是喝蓝色太阳水。找一个盖子不是金属的蓝色玻璃容器，把自来水注入这个容器里，然后把蓝色玻璃容器放在太阳光或白炽灯（不要用日光灯）底下照射一个小时以上。当水接受过太阳光的作用以后，你就可以用在很多地方——可以拿来喝，拿来烹调，或者在洗澡的最后再拿来冲洗身体。蔬菜和水果就非常喜欢被蓝色太阳水洗涤！与“我爱你”和“谢谢你”这两个步骤一样，蓝色太阳水会清空在你潜意识里重播的问题记忆。所以，把记忆喝掉吧！

**4.草莓和蓝莓：**这两种水果可以清空记忆。新鲜或干燥的都可以，也可以是果酱、果冻，甚至是冰淇淋上面的糖浆哦！

**2005年12月27日（跳回2005年）**

几个月前，我有了一个主意，想要制作一张让“荷欧波诺波诺”大我意识法里面的必要角色“自我介绍”的词汇表。你有空的时候可以多跟它们认识认识！

**大我意识：**我是由四个元素组成的：神性智慧、超意识、意识和潜意识。我是由神性智慧完全依照它自身的样貌——空和无限——而创造的。

**神性智慧：**我就是无限。我创造了大我意识和灵感，我将记忆转化为“空”。

**超意识：**我负责监督意识和潜意识。意识会启动“荷欧波诺波诺”，向神性智慧祈祷，而我就要审视那个祈祷，并作出适当的改变。我不受潜意识里重播的记忆影响。我和神圣的创造者总是合一的。

**意识：**我拥有的礼物是选择。我可以让我持续不断的记忆支配我和我潜意识的经验，或者我可以通过不间断地实行“荷欧波诺波诺”来释放记忆，或者向神性智慧祈求指引。

**潜意识：**我是创世以来所有记忆累积的储藏室。我是经验以重播的记忆或灵感的形式出现的地方，我是肉体和世界以重播的记忆或灵感的形式存在的地方，我是问题化身为作出反应的记忆所居住的地方。

**空：**我是大我意识和宇宙的基础。我是来自神性智慧——也就是无限一的灵感所在的地方。潜意识里重播的记忆可以取代我并阻碍来自神性智慧的灵感流入，但它无法摧毁我。

**无限：**我是神性智慧。脆弱玫瑰花一般的灵感从我流入大我意识的“空”，却轻易地被花刺般的记忆所取代。

**灵感：**我是无限，也就是神性智慧的造物。我从“空”显化到潜意识里，以全新事件的形式被体验。

**记忆：**我是潜意识里过去经验的记录。当我一被触动，就会重播过去的经验。

**问题：**我是潜意识里再次重播过去经验的记忆。

**经验：**我是潜意识里记忆重播或灵感的结果。

**运作系统：**我以“空”、灵感和记忆来运作大我意识。

**“荷欧波诺波诺”：**我是一种古老的夏威夷问题解决法，1983年被授予夏威夷州人间国宝称号的莫娜，纳拉玛库，西蒙那为适用于当今社会，而将我更新。我由三个元素组成：忏悔、原谅和转化。我是由意识启动的祈求，祈求神性智慧清空记忆，重新建立大我意识。我起始于意识。

**忏悔：**我是意识向神性智慧祈求转记忆为“空”，而启动的

“荷欧波诺波诺”的起点。通过我，意识承认它对于创造、接受及累积在潜意识里重播的问题记忆负有责任。

**原谅：**我和忏悔都是意识发出的祈求，祈求神圣创造者转化潜意识里的记忆至“空”。意识不只感到懊悔，也祈求神性智慧的原谅。

**转化：**神性智慧使用我去中和、释放潜意识里的记忆至“空”。只有神性智慧可以使用我。

**富足：**我是大我识。

**贫乏：**我是应该被消除的记忆。我取代大我意识，阻碍来自神性智慧的灵感注入潜意识之中！

祝你拥有超越一切理解的平静。

愿平静与你同在

伊贺列卡拉·修·蓝博士

感谢网群“活在当下-蕾”提供的扫描，《零极限》更多内容详见：  
<http://hi.baidu.com/theartoflove/blog/category/%A9%96%28%C1%E3%29%BC%AB%CF%DE%20ho%26%2339%3Boponopono>