

## 與賽斯碎碎唸

本文以賽斯觀點為經，作者閱讀賽斯書的心得為緯，共同交織而成。先探討新時代中的兩個常見的觀念，分別為「臣服」與「揚升」，後則是參照賽斯思想的角度觀察與分析架構一的事件，分別為「自信與慈悲」、「意識擴展」、「人抑或是人們」和「地藏菩薩本願經· 切利天宮神通品的三階段分析」。「臣服」並非是投降於架構一接踵而至的悲歡離合，而是選擇充分知曉「信念創造實相」的原理原則，以致不必再和生命對抗而是隨順而行。「揚升」和數量化的評比靈性階級毫無關係，而是一段由外而內的旅程，由關注「做什麼是」轉而重視「存在的狀態」。「自信與慈悲」是一體兩面的概念，在自身看見神，就是承認自己繼承一切萬有的火花；在群己關係看見神，就是承認任何一個人，即便在架構一表現的如何的正面或負面，架構二都帶有一個自發性善的意圖。「意識擴展」往往發生在生活中許許多多的小細節中，愈察覺意識的擴展，愈能主動地將信念新陳代謝，擴展生命的經驗。「人抑或是人們」是探討「愛的互助合作」可能以各種形式出現於五味雜陳的人際關係中，並加以延伸至「廣闊的當下」之中過去、現在、未來許多的可能的自己。「地藏菩薩本願經· 閻浮眾生業感品的三階段分析」是以賽斯書中提及「善惡非善惡」、「因果非因果」的觀點加以分析地藏菩薩成就菩薩道的故事，可分為三個部分「線性的因果」、「愛的互助合作」、「非線性的因果」。

關鍵字：個人實相的本質，臣服，揚升，意識擴展

---

\* 國立臺灣大學植物病理與微生物學系學士班。

## 甲、前言

我是賽斯，我喜悅地說出我的名字，雖然名字本身並不重要。那麼，每天早上，你們每個人也以肯定的語氣來說出你們的名字。——個人實相的本質第 650 頁

我是黃炯睿，一般而言我在培養基上的標誌是 HCJ，如果你是微生物，又想認識我，歡迎你叫我 HCJ，我一定會用滿滿的 Glucose 把你餵飽。我以我的英文名子 Lucian 實踐我自己，Lucian 的字源是拉丁文的 "lux"，也就是光意思。在我國中的時候，有一款線上遊戲 TalesWeaver 中，Lucian Kaltz 是其中的一個角色，說實在，這隻角色初期不是很好練，技能到後期才比較有發揮的空間，在遊戲劇情的設定中是屬於一個比較「真性情」的角色，雖然不是很厲害卻很真實。

在同時，內我會傳送一些洞見與直覺到你的意識心，去協助它擦亮眼睛。但是如果你相信內我是危險又不可信賴的，如果你害怕做夢或任何闖入性質的心靈訊息，那你也只會別過頭去而無視這種援助存在。——個人實相的本質第 43 頁

現在回頭想到英文名子這件事，我認為那是內我向我傳送的一個訊息，提醒我應該「活出自己的真實」，並向光一樣，無分別的傳遞真實的力量給每一個有緣相見的人，也許這是我開始接觸新時代資料的遠因！我第一本接觸的新時代書籍是 Rhonda Byrne 所寫的《秘密》，當時雖然看的一知半解，但我受到某一種來自內心鼓舞，使我更積極的探索其他新時代資料。

在這裡，我要強調的是：你們來到這個世界，是要學習與了解，你們的能量在轉譯成「情感」、「思想」與「情緒」之後，引發了所有的經驗。這是沒有例外的。一旦了解這點，你唯一該做的就是學著審查自己信念的本質，因為你的信念會自動地使你以某種模式去思想與感受。是你的信念在領導情緒，而獨是你情緒在領導信念。——個人實相

## 的本質第 37 頁

我閱讀了一系列由 Hicks 夫婦所傳遞亞伯拉罕訊息的書籍，其中有幾本對我影響比較深遠，先是《情緒的驚人力量》，這本書為我建立起「信念創造實相」的基本概念，而透過情緒可以追尋到背後的信念，接著是《吸引力漩渦》，這是一本探討人際關係的書，這本書我開闊了我思考的範疇，從「有形」的物件到「無形」的關係。

希望這本書避免掉許多勵志書籍過度樂觀的弊病，而激起讀者心內一種熱切的渴望，想要一探「實相」的特性，即使是只為求解決他自己的問題。——個人實相的本質  
第 xxviii 頁

在我高三的那年，我向學校請假在家裡連續四天看完了 Eckhart Tolle 所寫的《一個新世界：喚醒內在的力量》、《當下的力量：找回每時每刻的自己》、《當下的覺醒》和《修練當下的力量》。這四本書充分地引起我對於「實相的形成」的好奇心，以及探索更深層生命意義的渴望，也是我和賽斯結緣的重要推手。我看的第一本賽斯書是當時由方智出版上下兩冊的《個人實相的本質》。

經驗與體會是「心智」、「精神」、「有意識的思想與感受」以及「無意識的思想與感受」的產品。這幾樣東西加起來就形成你個人所知道的實相。因此，你並不會受到外來的、不可抗拒的、或是強加於你的外界環境所左右。由於你太過將自己與組成你生活經驗的那些實質事件連接在一起，使得你往往很難分辨，彷彿是發生在外界的事件和令它們發生的那些思想、期待、或渴望。。——個人實相的本質第 xxi 頁

上述這段話是賽斯在《個人實相的本質》自序的部分，開門見山地交待了這本書的其中一個重要觀念——你的實相由你創造，也為我的好奇心樹立一個明確的路標，簡潔明瞭、直指核心，吸引我更加深入地閱讀。剛開始翻閱時，有如登萬丈岳、泊千里川，

實屬艱難，當時在網路上搜尋相關資料時，我找到「橫渡網路大洋的巡航記錄」這個部落格，裡面很多賽斯資料相關的演講，同時我又搭配許添盛醫師所寫的一系列相關書籍，在眾多參考資料的輪番助攻之下，使我對於了解賽斯書博大精深的内容看見一線曙光。在一次偶然的搜尋中，我發現「財團法人新時代賽斯教育基金會」，當時我還滿開心的，因為可以找到相同對賽斯書有興趣的同好，而且有公車路線連結在三光巷的臺中總會和我家。

## 乙、正文

### 一、臣服乃是安臥在自己創造的實相之中

「臣服」這個概念在許多新時代的文獻或通靈訊息中常常被拿出來反覆討論，我認為臣服是遵循內在的指引創造之下，對於自身的、群體的、環境的種種外境能夠帶著知曉的眼光來欣賞。

**人人都經驗到一個全然屬於自己、跟任何其他人都不相同的實相。——個人實相的本質第 33 頁**

生活中的陰晴圓缺、悲歡離合、酸甜苦辣都是來自於自己的信念。基本上，每一個人都是盡情熱切地活在自己的幻想世界中，你的想像終究會形成你的實相，即便是你後來改變想法，在其他的可能性架構之中，也會被被充分地被實踐。了解到自己創造了生命中的每一天，是一件多麼令人安心和欣慰的事情，似乎給了我們在匆忙地度過日昇日落的每一天中，鬆了一口氣的理由。

**你的世界就是由你自己一手創造。真理就只有這一個。明白這個，你就明白了創造的奧秘。——個人實相的本質第 22 頁**

就是因為架構一是充滿彈性、充滿無限可能性的畫面，而其中的影像都是因你而起的，臣服就是選擇不再對抗外境，不再慌張地掙扎於生活中的浮木，載沉載浮；反之，勇敢地承認外境是自己一手打造的，就算情況多麼地令人感到挫折無助，都能從此時此刻開始徹底改變。臣服並非被動地等待救援，而是往內看，去探索並挖掘架構二的繽紛與燦爛。

所有存在於世間的事事物物，原來全都是先存於思想與感受裡。除此之外，別無其他法則。——個人實相的本質 xxii

因此，你並不是對生活中大大小小的壓力與挑戰投降，而是放下自己對於架構一的固執，轉而臣服在生命最偉大的可能性之中——信念創造實相。

二、論「揚升」：豐富你所在的實相是你體驗其他次元的大門與道路，全然地體驗生老病死、春夏秋冬

「揚升」是一個在身心靈同好團體或者是傳統宗教組織中常常被提及的概念，和其類似的字詞有「覺醒」、「開悟」、「收割」、「無餘涅槃」等等。說實在，這是一個令人欣慰的現象，因為每當想到，從第一個人類抬起頭仰望著大地山河，開始思索人與神的關係時，數萬年以來，有那麼多人試圖描述意識心感知到內我輻射出的那份平安與祝福，一筆一劃地發明許多字彙，藉以協助後人能了解那種不可說的境界、那種天人合一的狀態。

那到底什麼是揚升？我認為揚升就是一段從外到內的旅程。當你開始重視你存在的狀態（being）更勝於做什麼（doing）時，你就是優雅地超越生命中看似不可突破的障礙，不是因為你做了什麼而改變你架構一的舊有故事，而是你回歸架構二為自己重新勾勒出一個全新信念。

這個資料不應令你們覺得自己不重要或渺小。——未知的實相（賽斯書）卷一第 66 頁

許多新時代的通靈傳導或星際訊息，或多或少都發出一些警告或者是強烈的建議，提醒大家要從事一些新時代式的行為，諸如靜坐、香精、冥想、淨化、啟動、儀式之類的活動，不然就會被困在三次元的地球上一直玩一直玩一直玩、、、、。如果把不同次元想像成車站，你就是火車，而不是乘客。沒有任何來自星光界或乙太層面的人格，可以決定你的靈性歷史該怎麼發展，不會有人錯過任何一班列車，每一個人格都從存有那邊，分享神的那份資產與喜悅，不會有人格被丟在一個孤單、寂寞，覺得冷的次元之中，因為分離本是幻象的一部分。每個人都以自己的步調，優雅地走在揚升的道路上。

### 三、自信與慈悲

首先，你必須了解，在你自己的獨特裡，把你自己與別人相比是無用的，因為在如此做時，你試圖去模仿那些屬於他們的特質，而到那個程度，你否認了自己奇蹟般的存在與願景——個人實相的本質第 638 頁

針對這個主題我特別有感觸，因為我念過五所國小、一所國中、一所高中、三間大學，所以我常常需要面對重新評估自己在同儕團體中角色定位的情境，每一次都必須處理「我是誰？」、「我為什麼在這？」等等的問題，尤其是在不同學校總會遇見不同的人，也會在不同層面和他們進行比較，直到有一天我了悟到「在自身看見神就是自信」。就是因為不同人格如此的獨一無二，才能有比較的空間；也因為不同人格如此的絕無僅有，使得比較變得毫無意義。

如果你不喜歡你在的地方，那麼檢查你有哪些信念，把他們帶到光天化日之下。在

你之內沒有任何事值得害怕。——個人實相的本質第 649 頁

充足的「自信」可以引導出無良的「力量」。我認為「力量」就像水波漣漪一樣，只是輕輕地彈指，就可以造成湖面的擾動，實相的改變。也許這也是「用力」和「用心」的差別，「用力」是施力於架構一；相對地，「用心」是施力於架構二。施力於架構二，從外在看就是找張椅子坐下來，開始改變信念，看似較容易於強加動能於架構一，但是我認為施力於架構二比較有挑戰性，因為在探索信念的過程，往往需要極大地、全然地誠實。有時候我們偽裝習慣了，對於意識心內真正的想法與信念，也漸漸地混淆不清了。

肯定是在當下接受自己作為「你是」的那一個人，再那個接受之內，你也許發現到，你希望自己沒有的特質，或對你的習慣感到苦惱。你必須不期待做一個「完美」的人。如先前提及的，你對完美的意念是指一種完成了的境界，超過了那個，就沒有未來的成長，然而，是沒有這樣一種境界的存在。——個人實相的本質第 611 頁

和他人相處之間的交互作用，有競有合，難免會和意見不同的人產生摩擦與爭執，或者是讓自己陷入一些人際關係上境退兩難的局面。這時我了悟，對自己慈悲很重要，因為才可以放下自己對完美的執著；對別人慈悲很重要，因為才可以放下對自己對他人完瑛型像的投射。我發現「慈悲」不是一個行為，而是一種氣質、一種行為背後深層的底蘊。更重要的是「慈悲」是打開其他可能性的重要路途，放下對目前實相的唯一解釋。

#### 四、意識擴展

你的信念可以變的像一堵牆一樣，把你重重包圍起來。首先，你必須認知這一重圍牆，一定要先看到它們，否則你不會悟到你是不自由的，指因為你無法看出圍牆外。這一重圍牆代表你經驗的極限。——個人實相的本質第 33 頁





愛與恨兩者都是建立在你自己的經驗裡的自我認同上。如果你完全沒有與一個人認同的話，根本不會費事去愛他或恨他。因為相對而言，他們並沒有「觸及」到你，也沒有引起你很深的情感。——個人實相的本質第 605 頁

架構一事件的發生，需要在架構二構築。任何一個在我生活中出現的人，本質上，就是回應我渴望在架構一中，體驗生命中喜、怒、哀、樂的質地與重量。那些讓我失望、痛苦、擔心等等.....的人，在架構一我真的很想掐死你們這些賊人賤貨，但我也感謝在架構二的你們，願意用一次地球人格的生命來豐富我的生命。

然而，靈魂最主要的是一個能量、創造與行動的泉源，而就是要透過永源變化的情感來顯示它的特性。——個人實相的本質第 607 頁

也許就是因為「愛」無所不在、無所不包，我們才能在架構一，享受精神上互相廝殺與折磨的快感。有時候會想，當我結束這一次轉世人格時，我一定要好好整理這一次的各種經驗，因為這次轉世使我受益良多、值得回味，因此我選擇活在當下，給予那個已經在回憶這次轉世的我，充分的支持與經驗，並放下限制性的想法，以便於接受那個未來的我，因反思後而得的洞見。

#### 六、地藏菩薩本願經·閻浮眾生業感品的三階段分析

大概的故事內容就是地藏菩薩在一次的轉世經驗中，她的母親很喜歡吃魚卵，之後就轉生在地獄道了，當時地藏王菩薩透過她的阿羅漢好友，用神通前往地獄道，地藏王菩薩再見過地獄道後，便發願地獄不空誓不成佛，以超渡眾生為志業，在那一次轉世中的母親，後來則在無憂國土證得無上正等正覺。

首先，「線性的因果」強調以牙還牙，以眼還眼的懲罰觀，故事中的第一女配角—

—地藏王菩薩的母親，吃了很多魚卵因此轉生至地獄道。劇情結構簡單明瞭的勸世文，呼籲大家不要做壞事。接著，「愛的互助合作」階段思考了第一女配角自願在架構一演出轉生地獄的戲碼給地藏王菩薩看，藉著地獄道的情景激發地藏王菩薩不可限量的潛能。最後，從「非線性的因果」來分析吃魚卵這件事，就已經跳脫了罪與罰的範疇，一件在架構一看似有害的事情，以過去、現在、未來同在的觀點，反而就變成了一件有益的事情。

但照一般用語而言，並沒有作為懲罰而必須償付的業報，除非你相信自己犯了必須補償的罪。更廣義地說，也並沒有因與果，雖然在你們的實相裡，這些是基本假設。——一個人實相的本質第 237 頁

既然一切都是同時的，你現在的信念當然可以改變過去的信念，不論它們來自這一世或「先前的」一世。「存在」是開放性的。——一個人實相的本質第 557 頁

也許平衡業力最好的時刻就是當下。當你重新做出選擇時，你不只改變了未來，同時也改變過去。而那曾經發生的過去，則和做出重新選擇的你，毫無關係，那是那一個沒有在選擇改變的你的實相。再者，每個感覺到痛苦的片刻，都是一個提醒我們應該檢視意識心內的眾多信念是否衝突的明確訊號。根本地而言，受苦唯一能帶給我們的便是「開始停止受苦」，而和「苦其心志，勞其筋骨」之類的毫無關係可言，就像流鼻水一樣，如果你今天早上忽然流鼻水，你會去尋找流鼻水的原因，進而處理這個情況，而不會認為一直流鼻水是有益的，但是在感受層面，卻有一些價值觀認為受苦是對靈魂有益的，這樣不是很衝突、很矛盾嗎？

### 丙、謝誌

首先，感謝財團法人新時代賽斯教育基金會陳嘉珍執行長暨全體工作同仁提供許多

賽斯書的高品質讀書會，臺中總會的呂仁捷先生，不斷敦促鼓勵我完成這篇文章，尤其在 12 月底我快要放棄的時候。接著，感謝王季慶女士早年負笈北美，並為華文世界翻譯出一系列的新時代資料，使我能免除語言的隔閡，一窺巒宮之妙，一習賽斯之言。最後，感謝親親戲院的黃達芳先生讓我可以看許多電影，在過程中我大量接觸到許多現實生活中沒有機會實際體驗到的劇情，以便能在日後我能以更多元、更彈性的視角來體驗自己的人生、同理他人的際遇。

#### 丁、參考資料

- 一、王季慶譯，《個人實相的本質》，臺北縣新店市：賽斯文化，2010。
- 三、王季慶譯，《未知的實相》卷一，臺北市：方智，1994。

優等-郭佳蓉

## 月光下的 Online

陽光和煦，但漸漸涼意已經襲來，我是個批著黑夜的披風，在夜間部念了四年的大學生，今天一如往常的踏進教室，也一如往常的聽著課，在最後的這一年，來上我們課的老師都很“濕背秀”，不是死氣沉沉的念著書本，不管學生有沒有來，只是想把課上完的那種，而是可以告訴我們不同於學校所教的道理，我內心在微笑，這一切的開始都很特別，台上的老師或許也是實像所創造的也說不定

中間下課了，多了一堂快一小時的空堂，我選擇坐在位置上放鬆一下，看著窗外高掛的月光，念了遊戲四年，過往就像一段故事也是一段遊戲，主角就是自己...

以前有個吟遊詩人，那就是我，遊走在這一個名為“生活”的大陸上，在新手村的時候，我過得不是很順利，但也像一般初心者一樣過著平凡的生活，有著夢想有著希望達成的遠方，但我並沒有過著真正快樂的生活，因為有太多事情阻礙自己，彷彿一切都是困難和艱辛。

有天，我戰敗了，輸給了自己跟外在的世界，我到了遙遠的醫療村，跟著一群人躺在床上，那時，天空是灰色的，未來是灰色的，心情也是灰色的，被困在一個幽黯的小島上，似乎慢慢等待遊戲宣布結束的那天.....

我後來回到村中靜養，遇到了一位“賢者”他告訴我，他的名子叫“賽斯”我覺得很納悶，總覺得怎都沒有看過他，但他給了我一本書，希望我把他看完，笑著說“我們會再見面的”，他離去後，我對著手上那本書悻悻然，但在沒有事情可做的情況下，就將那本叫“絕處逢生”的書看完，那時的自己從沒想過，這本書，將打開另一段新的故事，也將自己的內心做了重置.....

回想那個時候看到那本書已經是幾年前的事了，但我依舊忘不了那時後的感覺，嘴角淺淺的微笑，離開醫療村後我提升了一個層級，成了新手戰士，我試圖創造自己的地圖

才離開半年，毅然決然再考回來學校，不同的是，這次，我自己作主，我開啟了一個新的冒險地圖，名叫“大學”的陸地，但不大一樣的是，我選擇了晚上出沒，以前的我很排斥，但那時決定要創造不一樣的未來，於是選擇了夜間部!

我開始在這做陸地上展開冒險

每天晚上，我會向月亮許願，一年級的時候，剛確定考上的時後，我許的願就是我會遇到不同的人，我也試著開始相信這四年會有很不一樣個改變，在多樂系夜間部的同學到了大四沒有日間部的待遇，可以到外地展覽，只有簡單的校內展，也沒有什麼機會，學校通常也只會說“夜間部的同學平常要上班沒有太多的時間”

聽起來像是體恤，但我認為那是放生，心想，好吧，既然自己決定要創造要改改變，大不了也沒什麼損失，就“玩”下去吧!

一直到了第二年，我漸漸發現班上的特別之處，連其他老師也這樣認為，他們有想法，也很認真，我遇到了一位系上的老師，到這裡我深刻的認知到，那位老師是在我實現“當下即是威力之點”這個想法的開端，他教導我們班長達五學期的時間，但他並不是我們的班導，對我們班的了解以及見面的時間卻比導師還長，連他自己都覺得不可思議，

我依舊每天向月亮許願，度過每一天不同的生活，有一次，我的腳突然間的不適，那是以前生病時所留下的情況，但平常好好的，突然間的不舒服讓我感到不悅

我雖然告訴自己沒事，但這樣的情況卻持續了一個多禮拜，產生了不安和煩躁，後來我主動回去遠方的醫療村看診，醫生只是笑笑的幫我簡單的按摩了一下，告訴我既然也一段時間了，不如就做個全身檢查，要走之前，他告訴我這沒事的

當我花了兩個禮拜做完檢查，回去看報告的時候，醫生說一切沒有問題，應該是治療後

會產生的後遺症，從那一天後，我的症狀不藥而癒全部消失.....

當下我認知到很不一樣的感覺，我才明白那份的信任還是建構在醫生身上，那時接觸賽斯快三年的我有點挫折，不過如果沒有這樣的情況，也不會在意識到自己內心的想法

我再次調整了身心的狀況，心裡笑著再次“等級提升”就這樣子我到了三年級，我組了一個小團隊，試著做一款要比賽的遊戲，大家在很忙的情況下我們完成了，雖然最後那次比賽沒有得獎，但在初選中我們入圍了，那就是一種經驗，那感覺很棒，我認為我們可以繼續下去，班上最優秀的人都在我這裡，後來想同一個團隊來提前製作四年級的專題，但這個時候，暴風雨降臨了.....

一個主力的成員退出了，有一個認為無法成型也退了，最後這個團一夕間解散，我甚至從另一個友人口中得知上一個退出的人對我的所有成見。

我陷入了很大的低潮，甚至很難安慰自己，我消極的認為或許我不是合當隊長，難以周全也難以顧及，我的認真卻換來隊友對自己的批評，那幾天我很難過的望向月亮

我覺得我沒有很認真的相信未來嗎?為什麼會遇到這樣的事呢，後來我找了一個以前跟我很好的學妹，聊了這段事，分享後，好了很多，也或許是因為有成功培養出自己另一套“忘憂草”個性，超過一個晚上後的壞心情會很快散去。

過一兩天的晚上，無意間在瀏覽臉書的時候看到一個許醫師的演講，說人是孤獨的這件事，我們一生都在找尋與自己相仿，意見相近，認同自己的人，當別人說了你自已所不能認同的事，你就認為那是不好的人，那樣的意見也不屬於自己

當下我笑了，整部影片感覺就在講我，想起當那些離開的組員對我的看法，有個說我黑箱作業，說我獨裁，我當下覺得莫名且加否認，現在想想，那位同學以前跟我並不熟，只是在那小小幾個月想試著跟我合作，在一個不了解我的人的眼中，或許我所顯現的樣子是這樣也說不定，人對人就是鏡子在對鏡子，我們都只希望別人能看見自己的好，否

認出現在鏡子裡出現的壞，我的心放開了，看著那晚的月亮，感謝它的安排，也感謝這些日子與我合作的每個人，我也將換個方式再出發一次，這一次，等級又再一次提升！

我在這做陸地上的冒險到了第四年了，這段日子，時間飛快，跟父親的溝通又上了一階，不過這一階是我，爸爸還是留在他的詭異觀念，以前跟他：“溝通”完，我總是會到房間哭一場，但這次完全改變，我知道他無法認同我的想法，但我知道自己做到了該表達的事或許這樣就很夠了

這一次，要開始製作畢業專題了，很意外的還是組了一個團隊，我們開始製作遊戲，但是困難從從，有天老師告訴我們，他知道我們班很不一樣，希望我們能參與日間部的評選，爭取上台北展覽的機會，當下我很震驚，看似一切得不可能，正在醞釀，也正在開啟，現在我們還在製作中，但我知道宇宙從沒忘記我的願望，經歷過的每件事情，對它來說沒有好或壞，是自己的心中去加註它的

在這塊大陸探索的時間中，低潮難過的時候，總會有身邊不經意的提醒，也創造了機會反觀了自己，或許我所求的不該是外在的結果，而是內在的提升，許願的那一刻，人事物都開始在安排，我進到了夜間部，就剛好碰到了這一群很不一樣的同學，也恰巧有個老師被安排教導我們如此之久，進而可以引導跟支持，也剛好中間碰上一個很大的“挫折”重新讓我審視人與事情跟人與人的關係，這中間我意外也獲得一份與一個小公司合作的機會，磨練自己的耐性與能力，導致現在忙得要命，但至少它很充實！

每天我依舊會跟月亮和自己說話，這段時間我不停再翻新，宇宙給了我很多“功課”這些功課或許也是我所吸引而來，好玩的是這段時間後，我發現自己臉皮好像變厚了，表達欲自信都有所增加，面對挫折及打擊都有了不同的態度

以前眼裡容易都只看見別人的好，但自己就是個玩家，為什麼不能決定自己要的未來，而去看別人的，人要有自信但要謙虛，這世界有太多“好玩”的事情，是可以由自己去發掘，我每天會練習有意識的控制自己的念頭，有時候因為一些事情亂想的時候，會立馬

跳出一個聲音阻止自己，然後我就會笑笑的念自己阿呆

現在我從詩人，到戰士到現在的騎士，每一個時期發生的事情，就像打怪練功一樣，就像許醫師說的，人來到世上就是出差旅遊兼玩耍，但以前我總認為現在人應該是被環境玩才對，制式的生活方式，制式該出現的邏輯思考，還有制式的自己，但這一切有多少人都不自知，因此積少成多成就了現在這個世界，人們總說小時候是很天真活潑很感探索的時期，那為什麼年紀增長後就會消失，取而代之的是保守跟煩惱，日復一日的過，來到這世上，時間對每個玩家來說都是公平的，每個人都有一個搖桿可以控制自己想要的事物，自己是主導者，卻往往變成被主導的人

我因為一個生病的機緣認識到賽斯，自己也走上了做遊戲這條路，更可以理解到，走在路上，每個人都是 NPC 每個人也都是玩家，人與人之間，我們就是身處在一個巨大的線上遊戲當中，透過賽斯我拉回了自己的“思緒”而不是繼續在濁流中，我接觸賽斯咻一下五年了，雖然無法常到分會，但我時時刻刻都在“上課”，平常月亮是我的導師，也是指南針，它也就是宇宙，我想起了最初遇到“賢者”的那一天，這一切都顯得不可思議

現在生活就是我的“課題”也就是遊戲的內容，不是只有偉人才有故事，你也可以為自己寫下，未來畢業後，又是另一個冒險的開端，每現在所做的每一刻都會創造未來，所以與其煩惱與壞心情，不如轉變它去改變生活，學著愛自己，學著從內而外的出發，現在我是個騎士，還會再往上走，也還會再繼續探索，無論如何是由自己來改變世界，不是讓世界來改變了你.....



優等-朱詠翎

## 與賽斯的相遇

初次與賽斯的相遇，是在一個很奇妙的時間點。

當時，我剛剛升上大一，第一次擺脫家裡的束縛，覺得臺北的世界花花綠綠，每一天都有好多新鮮的事情可以去發現，那時，我有一個很好的室友，我們幾乎天天都膩在一起，無論是吃飯還是睡覺，就像是生命共同體。

我們兩個很相似，就像是同樣的水裝在不同的瓶子裡。

她從小就接觸許多鬼神，常常告訴我一些未知的事情，而我則喜歡占卜和術數，用很多工具，只想更了解自己所不確定的未來。

我們一起參加禪修，還學會生命數字，並積極地希望，能看到一些神奇的事情發生。而信念就真的創造我的實相，不知道什麼時候，在晚上，我開始出現幻覺和幻聽，這樣的情況大約持續一個月，那段時間，精神非常的恍惚，對任何事情都變得極為敏感，彷彿是人生的黑暗期。

直到我完成人生第一次的前世回溯，在那裡認識一個特別的朋友，他說如果遇到煩惱，可以去看看賽斯書，看克里希納穆提的書，還有零極限...，各種書都可以幫助你成長，或者是聽許添盛的演講，在網路上都有許多資料。

就這樣在 2010 年，我第一次接觸所謂的心靈成長，只因為他推薦的書單，就像是一顆石頭，投入水中激盪許多水花，餘波就一直盪呀盪地，在心中擴散開來。

那時候，覺得心靈成長聽起來像是一個神奇的藥方，只要服用之後，生活就會變得更好。很幸運的是，書中的確有一些答案解開心中的難題，同時，也時常誤解書中的句子，讓自己鑽牛角尖地，陷入另一種思維模式。

於是在幻覺幻聽的狀態解除後，我開始積極地參加許多團體，很渴望找到生命的答案，此時各式各樣的人群，就像一波又一波的浪，出現在從未想過的生命藍圖裡，才發現原來這個世界，比想像中的還要神奇很多。

在那段時間，我打開內在許多神奇的超能力，非常好玩，非常有趣，而且有一群志同道合的朋友，遠離學校，遠離現實，我們更將自己比喻外星人，在外星人的世界裡頭，地球人是不會理解我們的。

後來在學校的我，常常獨自一個人行動，有時躺在頂樓的水泥地板，看著天空發呆。有時，會窩在一棵樹旁邊，就只是靜靜地坐著。也越來越沒辦法接受這個世界的混亂，總

覺得自己已經擺脫世俗，可以很超然地，飄忽在天地之間，沒有目標，沒有方向，沒有特別想完成什麼，也沒有特別的作為。一個人，躲在一個空間當中，一輩子這樣過去也好。

我是誰?誰是我?我來這裡要做些什麼?我的生命究竟該如何度過?夜裡，我有許多的疑問，也同時在自己的思想裡頭打結，腦海中有千千個結，可是我解不開，也想不透，就只好不斷地累積。

這時才發現，還沒接觸心靈成長的我，有一段黑暗的時期，但接觸心靈成長的我，又變得如此對生命缺乏熱情，疑問反而有增無減，而這樣的生命似乎不是我想要的。

有一段時間，我開始想回到現實...

開始整理自己這些年來的經驗，也重新檢視自己的生命。

並不時地問著，自己想要的人生是什麼，有什麼存在的使命。

大三時，報名賽斯的大專營，聽見郭會分享自己考心理諮商的過程，一般人總以為，年紀會影響人的未來發展，所以在還沒開始創造之前，就先否定自己是沒辦法成功的，但在那場講座裡，我卻看到他眼睛裡的光彩，當他一一述說著，關於他在研究所裡頭的點滴，還有各種對於未來的美好願景時，真的令人十分地感動，生命應該就是如此，只是人常常畫地自限。

於是，我開始相信，生命是有安排的，這世界沒有巧合。

原來賽斯所說的，當下是威力之點，就在此時此刻。力量，一直在自己的身上。

只要我的一個念頭轉變，我的世界就會轉變，只要我相信自己能夠，我便真的能夠。眼前看似糾結或是不理想的狀態，是因為覺得自己無法改變現狀，又或者認定自己只能在二選一的選項中，選取一個無法兩全其美的答案。

過去以為是環境的種種不可為，才使生活變得無能為力，但真正影響自己的，是那個由內而外，對自我價值的肯定，當我願意改變時，這個世界就會一起改變。看似分離的事件，彼此原來是相互關聯的，沒有過去的我，就沒有此刻的我，即便過去總總的困難與挑戰甚至是陰影，又或者那些使人隱藏不願意去面對的恐懼，都有其存在的價值。

以往的孤獨感，使我能同理那些與我有類似經驗的人，那些靈通的神奇能力，也讓我明白，如果沉溺其中，或創造自以為是的優越，只會增加自我與人群的分離感，在大學的這段日子裡，看似在混沌中度過，卻創造許多不一樣的禮物，只是要花些時間才會看的明白。

在這一個只有相對而非絕對的世界裡頭，生命不再只有線性的道路，而是一個立體有架

構的組織，無論好壞都是組合成生命不可或缺的經驗。而每件事情都有不同的面向，往往是因為人們的對事物的偏見，才會妄加斷定真實的面貌，

就像佛有萬萬種法門，每個人則跟隨著自己的根性，找到一條屬於自己的道路。腦海中，我開始構想一個未來，就是把心靈成長帶到校園，將過去幾年所累積的經歷，變成一種回饋。讓每個人都因為明白自己的價值，而拿回生命的力量。幸運的是在 2013 年，鶯歌的志成主任，便因社團的創立，便安排許多講師到學校演講，在校園得到很好的回饋。

當時，因著這一份理想，我認識一群陌生的朋友，也讓一顆顆心靈的種子，在彼此的心田發芽。

創立社團的期間，許多人給予正面的鼓勵，甚至覺得我做了一件偉大的事情，而在校園裡、在社團裡的我，彷彿是一個很厲害的角色，每天都有人想和我訴說心裡頭的話，又或者覺得我是完美的象徵。看起來是一個很棒的人，周遭的人都很喜歡你，許多人也抱著他的問題去請教你，希望從你身上獲得他們想要的答案。

突然間，我好像走進另一種人生版本，被大家注目著，有別於以往只會躲在角落的我，還有那個不太擅長交朋友的我。每天每夜，漸漸地成為一個陪伴者的角色，聆聽眾人的煩憂，並用所學習的知識給予對方解答。

而生命又像是一團加了許多材料的麵糰，直到送進火爐裡烘焙之後，才会有香味四溢的成品。

於是，我碰上了另一個內心的難題，就是開始覺得疲乏，甚至想要逃避這一個全新的角色。同時也展現出害怕失敗和完美主義的自己。內心不自覺地焦慮，甚至開始做噩夢，擔心每個人失望的神情。

原本以為到達一個圓熟的階段，每每又在轉角出現一些新的難題，或者那不曾注意的習慣，會在一些枝微末節的地方展現。

直到有天晚上，我看了一部電影『阿甘正傳』，裡面的主角看似是一個傻瓜，可是他的人生卻是非常的美好，與其說是美好，不如說是他對人生的態度，因為憨傻而讓苦澀也變得甜蜜。

故事裡的阿甘，頭腦不是很聰明，但運動細胞卻是十分發達，有一次他覺得心情鬱悶，就不顧一切的開始跑步，一直跑一直跑個不停，許多人因為他的舉動而對生命感到希望，許多人也憑著一股衝動，就跟著他一起展開漫長的跑步生涯，一些記者因為他的成名而

採訪他：「為什麼要跑步」，可是他只短短地回答一句：「他跑步，只是因為他想跑步。」

當阿甘跑步的時候，他就是想跑步。

無論這個世界怎麼定義他的所作所為，他就是他。

直到阿甘跑滿兩年之後，他突然告訴所有人：他累了，所以要回家。

這時，眾人反而不知道該怎麼辦了。

許添盛醫師說：「要拿回自己的力量」

阿甘他的力量，一直都在自己身上，所以無論別人笑他憨傻，又或者稱羨他的成功，都改變不了他自己本來的模樣。

那這份害怕失敗及完美主義的自己，又是為了什麼呢？

原來在內心小小的房間裡，我還沒真正認識自己。

在過去，我總是把力量投射在各個地方。無論是朋友們的評價，又或者父母的期許。漸漸地忘記自己是誰，可是卻一直維護著，讓自己看起來很完善的那一面。努力地不想讓別人失望，卻用逃避的方式，面對一個不想負責任的自己。只要別人一點小小的批評，彷彿就判定我是一個不夠好的人，只要有一些些的失敗，就會認為自己很難成功。可是卻忘了，當初創立社團也是憑藉著一股傻勁，又或者一個簡單的原因，想分享的一個理念，就十分順利地完成許多的事情。

在創社後的一年，我畢業了，並將後續交託給學妹。

她時時跟我討論社團的近況，也分享新的想法和概念，有時她會被某些話觸動，而認識到另一個層面的自己，對於第一次接觸賽斯的她，對這塊領域總有許多疑問與好奇心。

卸下一個社長的角色，又再度回到平凡的身分的我，看著過去的種種。新任的學妹就像是另外一個自己，有時擔心，有時害怕，有時備感壓力，但全新的社員還是會莫名地出現在教室裡，某些陌生人總是會偶然地得知講座的訊息。

漸漸地明白，賽斯家族的核心信念「信任感恩加行動，還要有耐心」是宇宙早已安排好的一切。

大學四年的生活過去了，賽斯依然陪伴在我的生命裡頭，而此刻能夠完成的目標，便是讓自己越來越好，並因著這份賽斯所帶給我的美好，分享給身邊的所有人，讓這個世界越來越好。

## 初見賽斯—是個對整個世界都適應不良的少女

在國中的時候第一次認識賽斯，當初剛升國二被分進「好班」，因為同儕變得更加優秀而在不停的挫折中不停懷疑自己，嚴重到在課堂中都止不住淚水，只能偷偷把衛生紙塞進眼鏡下，假裝擤鼻涕，其實是在擦去奔騰的眼淚，但隨之而來的情緒卻是擦不掉的。我終於忍不住回去找了原班級的老師，老師將我轉介到輔導室，從此以後的一個月，不敢進教室的我，也就每天直接進輔導室報告了，也是那時候，我在輔導室的書架上發現了那本賽斯，到現在，還有一些觀點讓我印象深刻，持續幫我解開許多生命的難題。

當時解開我心結的話是這樣的，**賽斯說：「你體內有個萬有的一部分，要相信自己**是比自己想像更厲害的存在。」因為那時的我躲在輔導室裡逃避了一個月，不敢進教室也跟不上學業，馬上暑假就要結束了，普通的班級也要開學了，做是否退出”好班”的決定迫在眉睫。我受不了在好班裡的壓力，卻又不甘心也不放心自己退回普通班級，害怕獲得的資源較少，對自己沒信心，怕就這樣輸在起跑點上。

阿姨的一通電話給了我信心，阿姨說：「就像壞學校有好學生，好學校也有壞學生一樣。」我懂她的意思，環境只是輔助，自己的意志才是重點，但是，我能夠相信我自己？我做得到的嗎？我退出好班目的真的不是為了逃避嗎？我是不是拂了老天爺的意，那同樣的課程是否一再重來，用更加劇烈的方式？

當時，**賽斯**的另一句話：「苦難是給靈魂的挑戰，世界就像學堂，完成所有講義後我們將會離開，所以死亡是正面的，但若學習沒有完整，生命將會重複經歷這些挑戰。」其實是讓我那樣不安的。在我半推半就地退出好班後，這樣的疑惑還是存在當時才十四歲的心中，包括對自我的懷疑和在別人眼光中的不自在。

那是段辛苦的日子，因為忽略了在內在尋找自我認同，而在別人對自己的看法中掙扎著，只要和別人互動時他的一舉一動沒有這麼開心，甚至只要是面無表情，我都會認為是自己不夠好、是自己的錯，所以他正在生我的氣。我想起了在不敢進教室上課後，媽媽帶我去看身心科醫師時，我們常聊的問題，”當兩個人走在一起，如果一路安靜我就會覺

得是自己的錯”這件事，當時如何困擾我的，讓我和醫生像兩個討論論文的博士生，學  
究一般的研究、論證這個問題，因為當時進入好班後，引起我焦慮的引爆點，就是在不  
適應新環境而不安的我，終於鼓起勇氣跟一個和小學死黨很相像的同學搭訕後，得到的  
冷淡回應，當時我非常受傷，連帶覺得整個環境都不友好，才開始了後面嚴重排斥的不  
適應症狀。在那段長而單調的生活中，我把自己鎖在自己的世界裡，還是開朗地笑著，  
但心裡覺得很寂寞，每次洗完澡偷哭，帶著紅腫的眼睛在客廳吹頭髮，媽媽擔心的關心：  
「如果有事一定要跟媽媽說」的時候，我卻不知道要如何表達。只好將自己投射在學習  
的成績上，心情隨著成績起伏載浮載沉。現在回想，覺得是一段神奇的日子，原來這個  
過程，叫做「成長」，多麼感謝當時掙扎倔強的我，發狠似的想想清心裡的疑問，跌跌  
撞撞的學習和鑽牛角尖的自己相處，然後才有現在因為了解，所以喜歡自己的我。儘管  
還有許多不完美，而且接受自己和在世界中感到自在還是一輩子的習題。

青春的時光對生命總是充滿困惑的，還好我是個愛看書的孩子，每當我回答不出自  
己心理的問題時，我就問我的那些書本，包含賽斯。

那些問題包含「生命的意義?」「真的有輪迴嗎?」「愛是什麼?」，一路順源而上，  
我才發現當時不快樂的很大原因是因為是在別人的眼光中建構自己，當發現自己在別人  
眼中的千百種樣子，習慣性忽略那些美好的，專注於不完美的，也就更加懷疑原本堅信  
的，自己看到的自己。

發覺問題就是解決問題的開始，儘管療程可能很長。所以當同樣的適應問題在升高  
中後發生時，我熟門熟路的找到學校的輔導室和老師聊聊，也是當時認識了蘊含賽斯心  
法的天使卡，雖然當時也很不安，卻明確感受到了自己和國二時的不同，當時只覺得像  
被一張焦慮的網蓋住，我沒有控制權，只有無邊無盡的不安；高一時的不適應卻不是的，  
雖然依然因為不安而忍不住哭泣，依然不停的鑽牛角尖，但我已經懂得分享感受了，發  
現了我與生俱來的感染力，我的輔導老師在我完全適應高中生活時告訴我，她覺得我適  
合讀心理系，因為感染力很強，常常讓她也真的很難過哈哈(雖然我媽媽聽完說你也會  
先被你的同理心害死，然後抱著個案，哭的比人家大聲，所以她不贊成我讀心理系)。  
當時雖然也很難過，卻有一種一切事情都在掌控中的感覺，我告訴自己這只是一個過程，

我要陪自己度過，老師當初看我這麼難過，也問過我要不要先暫時到輔導室上課不要進教室了，我想了想拒絕了老師，終於，我不再選擇逃避了，在我夠堅強的時候，雖然還有一些不確定。輔導老師嘉許了我的勇敢，說有任何問題隨時都可以再找她聊聊，或在沒有信心的時候找她抽天使卡，然後她會幫我解卡，再幫我影印貼在我的日記本上，每當我看到的時候，就會又充滿力量，那是我慢慢了解到賽斯說「相信有一個像神一樣的超我在你裡面」是什麼意思。

那也是我開始看著鏡子，練習對自己說你真的很棒了開始，第一次對自己說「妳盡力了，妳已經夠棒了」，然後輕輕的對自己說「對不起在很多时候是上妳都是想保護我我卻常常不理解妳，請原諒我，謝謝妳，我好愛妳」的時候，我就那樣毫不保留的大哭了，哭了五分鐘。我帶著這件事和輔導老師分享，她說那是因為心裡的委屈終於被了解了，我也不知道是不是，但我感覺終於真正腳踏實地的包覆在平面上，真正開始學著相信，原來，存在本身，真的就是一種力量

但對自己有了安全感，學會和自己相處之後，也才能放開心胸跟別人相處。因為沒安全感，從國小開始，我就對自己的朋友佔有慾非常強，希望她只有我這個朋友，只要她開始和別人好，我就會覺得好朋友被”搶”走了，之後就是不段重複的爭吵和絕交，國中的時候，我以為擁有真正心心相印的朋友，是件不可能的事吧，甚至懷疑自己受到了詛咒，因為當初和國中同學們實在處的太不好了，我在埋首於課業裡和極度害怕被討厭之間變的孤立，高中的時候情況得到緩解，但在畢業前還是跟最要好的、以為會聯繫一輩子的好朋友絕交了(初遇到她時，我們密集的傳信，向她詢問我心裡的答案，這是我第一次和同儕這樣討論我的內心世界)，到現在還聯繫的反而是另一群剛開始不太熟悉的朋友，畢業後好幾次的相處，都真摯的令人感動，讓我也成為有自己的小圈子的人了。老天爺總是這樣的吧，關上一扇所求的門，然後在不注意的地方，卻開滿了花。

我抱著那樣的心情進入大學，開始外宿的生活，有不易新環境”前科”的我讓高中朋友和家人們擔心不已，為了太麻煩他們，我開始對當時剛認識的室友傾訴，這個時候我已經可以邊心裡非常難受，卻用理性分析的方式講出現在的心情和原因跟室友分享，結果就在那個夜裡，我們在小小的曬衣陽台邊等脫水機脫水，邊迎著風，一起擦掉我們

在異地掉的第一次眼淚。之後更發現我們聊的很來，變成無話不說的朋友。我想，或許人和人之間的關係還是會讓我感到緊張，甚至在聚會冷場的時候會不由自主的出來說笑話活絡氣氛(因為太怕尷尬，我已經有很多個暖場王的封號了，也算是意外的收穫)。

我相當慶幸過去那段難熬的時光，那時候的我非常辛苦，但認識自己的確就是從自己的和別人的眼光中拉扯，然後真正的看到自己，真正的相信有一個神在我們裡面，我們會朝他奔去，他微笑的看我們在人世間完成我們應該學習的學分，然後適時的給疲憊不堪的我們一些鼓勵和指引。

一路藉著賽斯心法成長，體驗自己內心的力量，我想，我已經走了一段路，但怎麼說呢，前方的路還很長。

### 交換生時光就用賽斯心法來適應吧

另一個讓我活用塞斯心法的時刻，是大三時，決定上學期到南京大學作為為期半年的交換。我想我是熱愛挑戰的人吧，明明知道自己的人格裡貼著”我怕生”三個大字，還是會朝精彩的路奔去，因為我知道，在熬過前面痛苦時光後的果實，一定不會讓自己後悔。

**賽斯說:**「生命中常常有這種狀態，從一種存在的狀態通過明顯的改變而進入另一狀態。」交換生活對我來說就是這樣的，雖然在過去的練習中，我已經進步許多，算是喜歡自己的人了，但我還是一個相當在乎別人的看法的人，自信心處在一種波動的狀態，還是非常多疑而且想太多，常捕風捉影的覺得，自己最好的那群朋友是不是在生自己的氣、是不是已經不愛我了呢，也因此常常覺得寂寞。也因為這樣的沒安全感，所以我是一個控制狂，當事情不在自己掌握終究會焦慮並脾氣暴躁，但我還是在我的掌控中，在熟悉每一個細節的台中和斗六，有安全感的行動著。

還記得到南京大學的第一天，我和同校同學指針及兩個同時到南京的香港同學，在採辦完生活用品後，飢腸轆轆的邊認邊問路的找到唯一還在開的學校食堂，因為還沒適應的緊張，迫切需要清淡的湯面來安撫胃，當鼓起勇氣和路過的南大在校生借校園卡買飯後，我想我永遠都不會忘記吃了第一口時，當時的感覺，喝第一口湯時，是相當鹹、



相當油的、當放下湯匙，拿起筷子夾面放進嘴裡時，只覺得滿嘴都是防腐劑的味道，逼自己又吃了幾口，往前把碗一推，我想我從來沒有如同那刻一樣，那麼想家。

回到宿舍後我邊哭著邊打掃布置自己的新家，回想著當初大學入住宿舍時，全家幫自己一起做時的情景，覺得孤立無援。我一直記得隔天我睡了兩個小時就失眠了，蹲在宿舍的落地窗前，邊大哭邊逼自己吞下吐司(不然我那兩天幾乎什麼都沒吃啊)，覺得國中時那個無法控制的低落的自己又拔山倒樹的朝自己覆蓋，只想立刻撥下電話訂機票回台灣，就算會被取笑半途而廢，心裡還盤算還好南京比台灣早開學，我放棄交換回去也能跟朋友們一起開學。如果是國中時的自己，我想就會撥出去了吧，那通電話，我說服自己，給自己一個禮拜，如果還是無法忍受，才能沒有遺憾的鍛羽而歸。我祈求超我給我力量，這次是我無法自己解決的低潮。

食物方面，我買了電鍋，自己煮了幾次只有青菜番茄的清湯，然後慢慢適應當地的食物，結果我現在非常享受，覺得食堂多樣便宜又好吃，希望我不要反而回台灣不適應哈哈。

心情方面，和室友一起把在南京的房間打造成「在南京的家」，並多多認識其他交換生。這是在過去的經驗裡，了解到的自己的個性，只要擁有情感支持，我就能夠在那裏放鬆、安全的做我自己，然後堅強。

我盡力的為適應新環境努力著，學習慢慢理解大陸人對台灣人的特別關注和期望，在那樣劇烈的將自己投入一個陌生的環境後(雖然所說的語言一樣，但來自各地的大陸人民的百變腔調讓我剛開始聽得好辛苦啊)，慢慢拋開本來對”大陸人”的偏見，慢慢理解這片土地上的人，從害怕得看他們吐痰、推擠和插隊，到可以和大陸朋友們坐下來吃飯、一起出去玩，甚至還參與了院系的迎新話劇表演，在裡面擔任要角，最後還喜歡上自己的大陸同學，雖然以暗戀告終，最後我還是什麼也沒表示就拎著行李廂回家了。我想，這是我學到的，**任何事在深入了解之前，都沒有立場表示不喜愛吧。**

在這個拋去一切熟悉後，資源相對少的時期，更容易在自己的選擇中更加看到自己，發現自己是多麼需要一個”家”的熱鬧包容，是一個喜歡讓大家開開心心的人，是一個控制狂，是一個驕傲且矛盾的個體，更真正認真地捧著那個渴望被愛的自己。再加上和

非常”做自己”的大陸人們學習，我也學會，無論在哪裡，都有和世界的安全感，只要我擁有自己。這是我以前想都沒想過的，在從北京獨自回南京的火車硬臥上，我回憶起過去的自己，國中的我，那個因為害怕把自己和世界隔絕的我，有著許多高飛的夢，但如果我告訴她，我們將一起到大陸交換，多地方，現在甚至還跟陌生人一起，睡在同一輛臥鋪火車上，只要一轉頭就能看到不認識的人毫無防備的睡臉、不停做自己的事，自在的無視想要聊天的下鋪的其他乘客、而且剛剛還在別人的注視下自在的刷牙，我想她一定不敢置信吧，我會對她說：「那是因為我終於知道了，什麼是愛著自己，比愛著別人多了，親愛的，相信吧，未來妳會學會的」，然後笑著入睡了。

「不要關注結果，關注過程吧」這點我想賽斯和康德的想法一致。剛決定要前往大陸交換時，其實我是相當不甘願的，總覺得當初應該選擇去韓國首爾，會有獎學金、被時尚包圍、還可以練習英文，出國前安慰自己若交換是想看到更大的世界，大陸比韓國大，那這個決定應該是對的吧，雖然我也不確定著。直到我和其他交換生踏上我們到大陸後的第二段旅程—四川九寨溝，但被不可形容的美景環繞後，感受了心境開闊的感覺，我才真正接受自己已經踏上大陸這片土地的事實，然後學著喜歡這件事，並且逼著自己繼續定期在臉書更新自己專欄，除了可以幫助之後到的交換生，也希望著促使自己努力又珍惜的過生活，不要浪費了在飛逝的時光。

交換生生涯即將短暫結束了，我想回頭細數回憶的同時，重點不是完成了多少(去過哪些地方玩、修過哪些課、交到多少大陸朋友)，而是我們是怎麼完成他們的，那個把自己拋出舒適圈的過程。還記得當克服對大陸的不熟悉後，有一段長時間我都在準備話劇，沒有旅行，直到南大也變成了我的舒適圈後，我對即將啟程獨自去北京的害怕和再一次克服的過程，然後我才真正懂賽斯和康德的意思，雖然人生的結果其實大家都是一樣的，但我們都將成為更有故事的人，當我們成為老爺爺老奶奶的時候，可以和孫子們分享的人生故事，又增加了一筆，那是生命唯一可以留下的吧。

人生實在是一段學習的旅程，賽斯心法是那樣貼近的存在在我們的生活中的，無處不在，是本來就存在在我們自己心裡的、萬事物的解決方法，我想我會繼續運用練習，朝心目中的超我前進！

優等-曾佳儀

## JUST JOKE

生命就像是一則美好的笑話，搏命演出太過認真，以致詼諧。

二零一四是我生命中重要的一年，從大學畢業走入職場。青春、懵懂、22K、菜鳥、社會新鮮人、水蜜桃族，無數個社會觀感代名詞，都聚集在這個青澀的年齡，為什麼呢？我想……也許……因為這是個值得期待的年紀吧！

尚未經驗這個階段的孩子，充滿期待；正在經驗的我感受了然於心；未來時光的智者，覺得這是個『冒險的年齡』無論前進、後退、停擺……在青春裡夾雜著好奇與未知，無論做甚麼，都是一場嘉年華……

靜靜的，我閉上眼睛，回想著……這一年我都做了哪些蠢事情……

年初時接了一個化妝品的插畫，但整筆案子完成，合約溝通過程不太順利。除了流下無數的眼淚，痛哭一星期，我只感受到：『自己好差！真沒用！』看著自己的作品，覺得自己有點心酸……



製作，所有設計系的同學每天都要在學校作到深夜，一年過去了……除了留下許多包裝垃圾、黑眼圈……新仇加上舊恨，畢業前夕恨死同組組員，完全忘了我們曾是感情最要好的朋友……到最後只希望趕緊畢業，快點解脫這種讓人難過的關係……

四月開始到基金會工讀，編了『痘疤雜誌』，可能因為當時真的很無聊；快畢業了，也不知道自己要幹嘛……所以主題順水推舟訂了『無聊』……



編完之後拿給親友看，大家立即反映：『很無聊！～真的～』是信念創造實相的最佳印證嗎？長輩回饋：『詞不達意？不知道文章到底在講甚麼……整本雜誌要表達甚麼……』現在去基金會看庫存還剩一箱呢，真令人歡喜，當初也才印了兩箱，一切都荒誕的讓人想捧腹大笑……

但我可以在我的生命履歷上寫著：『此人已經編了一本雜誌，它的創刊號已成絕響……迴盪在無數人心裡……』這已讓人感動了，是吧？

在這一年裡，心情大多起起伏伏，要說最讓我無助的其實是我姐姐的憂鬱……

### 【憂鬱的家人】



姊姊跟我個性兩極，我動她靜，她高我矮……唯一不變的是，我很愛她。

她從她上一份三年多的特教工作結束後，就陷入憂鬱低谷，除了身體的病痛，我想情緒的低潮才是最重要的挑戰，自七月開始她便每天在家裡哭泣，至今已半年了……情況起起伏伏……

以前她工作壓力大時，每晚都會不自覺在夢中狂吼，夜裡做作業都會被她嚇個半死……如今，她懂得如何釋放壓力，白天在家裡尖叫，晚上一夜好眠，我在白天猛翻白眼……

最讓我無法忍受的是全家人長期的低氣壓，以及姐姐的任性。自從姊姊陷入憂鬱，我爸媽就把所有焦點放在她身上，深怕稍有一點不稱她的心，下一秒，她就跑去自殺……這背後最讓人痛苦的是：『你最愛的人，用自己的死亡威脅你』

她時常躺在我身邊，歇斯底里的跟我說：『我要去死，你覺得要怎麼死好？』

我只能苦笑著跟她說：『你可以先把你賺的錢花光，再把爸媽的錢敗光，也許他們就不會這麼想念你了……』

她的憂鬱在不自覺裡成為了『武器』，任意逼迫你做你不想做的事情；因為你不敢違逆她，害怕她隨時會去死，恐懼『她的死亡』會成為你的責任，而你是殺人兇手……所以我不敢惹她生氣，只能默默隱忍……

### 【戲劇化的革命】



姊姊憂鬱時，恰巧碰到我剛畢業，內心很慌亂，但誰也沒有心情理你，反正你不是最糟的，大家都自顧不暇著……

那一陣子我非常不想回家，因為家裡總壟罩著一股超低氣壓，非常強烈明顯，如果我能看氣場顏色，我們家應該是黑河的黑吧，無敵深……無敵絕望……父母為了應付姊姊反覆的情緒，大家都到達了精神上的臨界值……我身為家裡的一份子，內心常感到無助與憤怒……

自從姊姊憂鬱，我爸媽就變了一個人，媽媽每天強顏歡笑，告訴姊姊：『妳會快快好起來的，這是一時的，很快就會過去的……』爸爸鞭策姊姊，要她多運動，多睡覺，多參與人群活動……頃時間我的家人好醜陋，大家都在勉強自己，讓自己看起來沒問題，讓自己看起來很堅強，因為誰都沒資格說放棄……

那陣子太多情緒壓的我喘不過氣，身體很差感冒始終好不了，每天騎機車去學校都希望自己可以被車撞死，因為在這種氛圍裡，多呼吸一口都是種折磨……

一天晚上完課跑去基金會冥想，邊冥想邊哭泣著……

回家後，不知那晚哪來的勇氣跟我家人攤牌，說我再也無法忍受這種家庭氛圍了……全家都不知道在演那一齣……一切都很虛假，想哭的不能哭，想笑的笑不出來，一切都是一場騙局……我們以為的愛，只是種枷鎖……

『啪！啪！』

突然間我被賞了兩巴掌，從小疼我愛我的姑姑衝上來打了我兩巴掌，嘶吼著叫我閉嘴。當下覺得非常難堪也很痛苦，從小沒有人打過我巴掌，當下瘋狂的鬼吼鬼叫，叫她們都去死……順便一口氣罵他個祖宗八代……雖然我們是同一個祖宗，誰管他，叫全家人都去死一死……

衝突過後，我想唯一的好處是我的身體立即好轉了……心情也暢快許多，我的角色也從加害者轉為被害人。(笑)

每天哭哭啼啼到了最後，身為妹妹只能盡量抱著祝福的心情觀賞她……其中最有趣的就是……妳的想像力會變的超級豐富……

### 【想像力】

有一天下班回家，發現姐姐不在房間。立馬感受到爸爸的低氣壓，感覺蠻焦慮的……我們都很擔憂的想……她去了哪裡？會不會想不開？

我誇張地想著：『我姐姐不會死了吧，天哪，會去跳河嗎？冬天水好冰，屍體還會浮腫；還是開車到森林裡燒炭？這樣美美的，應該不會死得很可怕吧，不會讓我看到屍體太想吐吧……可是我明天要上班，一定會哭得死去活來，兩眼紅腫，這時我同事會關心的問我：『妳怎麼了？妳還好嗎？』

我想我會愁容滿面的說：『我姐死啦～她憂鬱自殺！』

同事會問我，要不要回家休息？

我會強打起精神，一手撐著額頭，兩眼腫成杏仁核般深情款款的看著我同事，緩緩的說：『沒關係，我想假使我回家，內心會更加煎熬，請讓我在這裡繼續工作吧。』天哪，怎麼會有這麼盡責的完美員工？這麼善良的好妹妹？全世界要去哪裡找呢……

這時，一樓傳來開門聲，我媽和我姐開開心心的從書局回家了，感覺今晚她心情蠻好的……



## 【成熟與執著】

言歸正傳，賽斯心法學習三年……停停、走走、看看，內心不因學習而停止煩惱。只在煩惱叢生的當下，心裡傳來一陣聲音：『又來了……沒關係……再等待一陣子吧……』除了等待，還要信任自己，信任一切萬有。

有時我會想：『賽思資料看多了？會不會也是一種執著？』當別人提出自己的觀點時，你已經擁有自己的想法了，根本聽不進去別人的話語。

我想學習到某種程度，放下執著才是最後的關卡，也是最後的成熟。但學習身心靈又不是練功打怪，它是一門『只有自己』的選修，整堂課你只需對自己負責。我們都活在自己的實相裡，卻因著覺察、探索生命本源的奧秘，而讓心靈更加遼闊！



## 【畢業恐慌】



今年從大學畢業，暑假參加完營隊……九月開始找一份工作，我發現大學畢業生普遍對於畢業都蠻徬徨的，不管是心靈或是情緒上，既期待又害怕受傷害。其實我自己也蠻慌亂的，那種感覺就像有點不知所措的小鳥，硬生生被推下懸壁，鼓起勇氣往前振翅，不知道要飛往何方……

一個大學畢業生平均要花半年才能尋得自己想要的工作……我玩了幾個月，幸運的進入了一間自己喜歡的廣告公司當設計。會去廣告公司是因為『我很怕無聊』。作一塵不變的事情會讓我感到無聊，作沒有挑戰性的工作會讓我無聊，在廣告公司上班可以讓我一直動腦、創作能量也不枯竭。

但我內心也常充滿著矛盾，我們幫客戶作廣告增加曝光率時，我想著……一個很好的產品，產品本身不就是最佳的廣告嗎？為何還需要廣告呢？廣告不也象徵著一種誇大嗎？這個世界每天充斥著各種廣告，苦心吸引著消費者的目光，讓人無法靜下心來？

有趣的是不光是廣告，一個生命從呱呱落地就一直在吸引別人注意，讓這個微小的生命獲得關注與灌溉，成長茁壯，引人注目也許不只是種廣告，也是生命本源。

在一連串的微小徬徨裡，從校園踏入社會過程中的種種改變，我發現了一個有趣的現象，其實『不知道未來該何去何從？』『不知道能不能達成夢想』『不知自己的夢想究竟是甚麼？』不只有自己，你從來就不孤單，它不只是你的課題，也是很多人要面的議題……在波濤中，我為自己找出了一種方法：翻書！想著……千千萬萬年，一定有人碰過與你相同的難題。所以我會在書局裡探尋著自己的答案。或許書籍不是萬能，也沒有提供標準答案……但你能多翻幾本，多看幾種思維後再思索自己現在站在哪裡，該航向何方……獨立思考和自我探索答案，是我在身心靈學習過程中獲得的重要能力。

### 【矛盾與改變】

『矛盾』是我今年一直面對的議題。物質實相每天隨著心靈千變萬化，有時需要修整自己的眉眉角角來適應這個大環境，可是你並不想在所有事情上妥協，因為你有你的『尊嚴』、你的『理想』還有你的『真誠』。所以心裡開始產生劇烈的拔河，思索著究竟要不要改變？改變自己還是改變別人？（笑）



這種矛盾一直讓我很煎熬，直到有一天我發現『矛盾』其實是一種『跳躍』，它告訴你：『你的思考邏輯已經無法面對你現在碰到的實相，你必須為你的思考軟體進行升級。』

所以，一年之中碰到這麼多『矛盾』與『麻煩事』，也代表軟體升級頻率很快，也挺值的歡喜的。

### 【憂鬱的家人】



姊姊跟我個性兩極，我動她靜，她高我矮……唯一不變的是，我很愛她。

她從她上一份三年多的特教工作結束後，就陷入憂鬱低



谷，除了身體的病痛，我想情緒的低潮才是最重要的挑戰，自七月開始她便每天在家裡哭泣，至今已半年了……情況起起伏伏……

以前她工作壓力大時，每晚都會不自覺在夢中狂吼，夜裡做作業都會被她嚇個半死……如今，她懂得如何釋放壓力，白天在家裡尖叫，晚上一夜好眠，我在白天猛翻白眼……

最讓我無法忍受的是全家人長期的低氣壓，以及姐姐的任性。自從姊姊陷入憂鬱，我爸媽就把所有焦點放在她身上，深怕稍有一點不稱她的心，下一秒，她就跑去自殺……這背後最讓人痛苦的是：『你最愛的人，用自己的死亡威脅你』

她時常躺在我身邊，歇斯底里的跟我說：『我要去死，你覺得要怎麼死好?』

我只能苦笑著跟她說：『你可以先把你賺的錢花光，再把爸媽的錢敗光，也許他們就不會這麼想念你了……』

她的憂鬱在不自覺裡成為了『武器』，任意逼迫你做你不想做的事情；因為你不敢違逆她，害怕她隨時會去死，恐懼『她的死亡』會成為你的責任，而你是殺人兇手……所以我不敢惹她生氣，只能默默隱忍……

## 【戲劇化的革命】



姊姊憂鬱時，恰巧碰到我剛畢業，內心很慌亂，但誰也沒有心情理你，反正你不是最糟的，大家都自顧不暇著……

那一陣子我非常不想回家，因為家裡總壟罩著一股超低氣壓，非常強烈明顯，如果我能看氣場顏色，我們家應該是黑洞的黑吧，無敵深……無敵絕望……父母為了應付姊姊反覆的情緒，大家都到達了精神上的臨界值……我身為家裡的一份子，內心常感到無助與憤怒……

自從姊姊憂鬱，我爸媽就變了一個人，媽媽每天強顏歡笑，告訴姊姊：『妳會快快好起來的，這是一時的，很快就會過去的……』爸爸鞭策姊姊，要她多運動，多睡覺，多參與人群活動……頃時間我的家人好醜陋，大家都在勉強自己，讓自己看起來沒問題，讓自己看起來很堅強，因為誰都沒資格說放棄……

那陣子太多情緒壓的我喘不過氣，身體很差感冒始終好不了，每天騎機車去學校都希望自己可以被車撞死，因為在這種氛圍裡，多呼吸一口都是種折磨……

一天晚上完課跑去基金會冥想，邊冥想邊哭泣著……

回家後，不知那晚哪來的勇氣跟我家人攤牌，說我再也無法忍受這種家庭氛圍了……全家都不知道在演那一齣……一切都很虛假，想哭的不能哭，想笑的笑不出來，一切都是一場騙局……我們以為的愛，只是種枷鎖……

『啪！啪！』

突然間我被賞了兩巴掌，從小疼我愛我的姑姑衝上來打了我兩巴掌，嘶吼著叫我閉嘴。當下覺得非常難堪也很痛苦，從小沒有人打過我巴掌，當下瘋狂的鬼吼鬼叫，叫她們都去死……順便一口氣罵他個祖宗八代……雖然我們是同一個祖宗，誰管他，叫全家人都去死一死……

衝突過後，我想唯一的好處是我的身體立即好轉了……心情也暢快許多，我的角色也從加害者轉為被害人。（笑）



每天哭哭啼啼到了最後，身為妹妹只能盡量抱著祝福的心情觀賞她……其中最有趣的就是……妳的想像力會變的超級豐富……

### 【想像力】

有一天下班回家，發現姐姐不在房間。立馬感受到爸爸的低氣壓，感覺蠻焦慮的……我們都很擔憂的想……她去了哪裡？會不會想不開？

我誇張地想著：『我姐姐不會死了吧，天哪，會去跳河嗎？冬天水好冰，屍體還會浮腫；還是開車到森林裡燒炭？這樣美美的，應該不會死得很可怕吧，不會讓我看到屍體太想吐吧……可是我明天要上班，一定會哭得死去活來，兩眼紅腫，這時我同事會關心的問我：『妳怎麼了？妳還好嗎？』』

我想我會愁容滿面的說：『我姐死啦～她憂鬱自殺！』

同事會問我，要不要回家休息？

我會強打起精神，一手撐著額頭，兩眼腫成杏仁核般深情款款的看著我同事，緩緩的說：『沒關係，我想假使我回家，內心會更加煎熬，請讓我在這裡繼續工作吧。』天哪，怎麼會有這麼盡責的完美員工？這麼善良的好妹妹？全世界要去哪裡找呢……

這時，一樓傳來開門聲，我媽和我姐開開心心的從書局回家了，感覺今晚她心情蠻好的……



### 【成熟與執著】

言歸正傳，賽斯心法學習三年……停停、走走、看看，內心不因學習而停止煩惱。只在煩惱叢生的當下，心裡傳來一陣聲音：『又來了……沒關係……再等待一陣子吧……』除了等待，還要信任自己，信任一切萬有。

有時我會想：『賽思資料看多了？會不會也是一種執著？』當別人提出自己的觀點時，你已經擁有自己的想法了，根本聽不進去別人的話語。

我想學習到某種程度，放下執著才是最後的關卡，也是最後的成熟。但學習身心靈又不是練功打怪，它是一門『只有自己』的選修，整堂課你只需對自己負責。我們都活在自己的實相裡，卻因著覺察、探索生命本源的奧秘，而讓心靈更加遼闊！



### 【畢業恐慌】

今年從大學畢業，暑假參加完營隊……九月開始找一份工作，我發現大學畢業生普遍對於畢業都蠻徬徨的，不管是心靈或是情緒上，既期待又害怕受傷害。其實我自己也蠻慌亂的，那種感覺就像有點不知所措的小鳥，硬生生被推下懸壁，鼓起勇氣往前振翅，不知道要飛往何方……

一個大學畢業生平均要花半年才能尋得自己想要的工作……我玩了幾個月，幸運的進入了一間自己喜歡的廣告公司當設計。會去廣告公司是因為『我很怕無聊』。作一塵不變的事情會讓我感到無聊，作沒有挑戰性的工作會讓我無聊，在廣告公司上班可以讓我一直動腦、創作能量也不枯竭。

但我內心也常充滿著矛盾，我們幫客戶作廣告增加曝光率時，我想著……一個很好的產品，產品本身不就是最佳的廣告嗎？為何還需要廣告呢？廣告不也象徵著一種誇大嗎？這個世界每天充斥著各種廣告，苦心吸引著消費者的目光，讓人無法靜下心來？

有趣的是不光是廣告，一個生命從呱呱落地就一直在吸引別人注意，讓這個微小的生命獲得關注與灌溉，成長茁壯，引人注目也許不只是種廣告，也是生命本源。

在一連串的微小徬徨裡，從校園踏入社會過程中的種種改變，我發現了一個有趣的現象，其實『不知道未來該何去何從？』『不知道能不能達成夢想』『不知自己的夢想究竟是甚麼？』不只有自己，你從來就不孤單，它不只是你的課題，也是很多人要面的議題……在波濤中，我為自己找出了一種方法：翻書！想著……千千萬萬年，一定有人碰過與你相同的難題。所以我會在書局裡探尋著自己的答案。或許書籍不是萬能，也沒有提供標準答案……但你能多翻幾本，多看幾種思維後再思索自己現在站在哪裡，該航向何方……獨立思考和自我探索答案，是我在身心靈學習過程中獲得的重要能力。



## 【矛盾與改變】

『矛盾』是我今年一直面對的議題。物質實相每天隨著心靈千變萬化，有時需要修整自己的眉眉角角來適應這個大環境，可是你並不想在所有事情上妥協，因為你有你的『尊嚴』、你的『理想』還有你的『真誠』。所以心裡開始產生劇烈的拔河，思索著究竟要不要改變？改變自己還是改變別人？（笑）

這種矛盾一直讓我很煎熬，直到有一天我發現『矛盾』其實是一種『跳躍』，它告訴你：『你的思考邏輯已經無法面對你現在碰到的實相，你必須為你的思考軟體進行升級。』

所以，一年之中碰到這麼多『矛盾』與『麻煩事』，也代表軟體升級頻率很快，也挺值的歡喜的。

## 佳作-林羿雯

# 碰撞

這是我學習賽斯心法的個人故事。

### 緣起

人際困擾是我踏進身心靈的契機。國三，我認識了太宰治、村上春樹，我體驗疏離、背叛，那半年，我被班上核心團體排擠，所以沒有什麼朋友。自尊心高的我只能跟班上的邊緣團體在一起，但大多時候我把自己孤立起來，不想面對被核心團體踢出去的這個事實，認為朋友不是必要的。好長的一段時間，我認為「人終究是孤獨的」，很黑暗的時光，所以我一個人啜泣，就算與別人說心事，常也覺得對方大概也不了解我吧。

高二看了張德芬「遇見未知的自己」開始對心靈這神奇的領域很好奇，光阿、愛阿、創造阿、喜悅阿，對一個只知道念書、看動畫、為人際課業煩惱的一般高中生，有如看到另一個新世界。

今年五月，我為了做報告到圖書館找資料，看到賽斯書，當時不知怎地，就拿起來看，沒多久就自己去賽斯教育基金會嘉義分會。很喜歡賽斯這套思想，因為那比我之前所有接觸過的身心靈書籍更加完整，而且有一群人也在學習。一開始在基金會的我十分活躍，積極參與讀書會、電影欣賞、很急地想要把整套思想學起來。

### 心法學習

一開始在賽斯的學習，就如先前看過的身心靈書籍一樣，流於知識。聽到後來，總覺得說來說去都是差不多的東西，買來的賽斯書也看不懂，許醫師的書又覺得太淺顯。在基金會，我聽到很多人因為學了賽斯心法人生改變的故事，但我一直很不解，為什麼我學了那麼多，看了其他人改變那麼多，怎麼那些類似的改變都沒有在我身上發生。人

際狀況一樣很差，很自卑，很孤獨，很不快樂。但我仍認為只有學習身心靈這條路，才是唯一的解藥，所以我持續學習到今天。可我其實都把身心靈當做象牙塔，一個可以討愛討溫暖的地方。

七月，我到屏東參加羅那讀書會。羅那分享了她那陣子的故事，她在山林中隨便亂開車，在半路車快沒油了，天色逐漸轉黑，而且人跡罕至的山中哪有加油站？最後打電話求救，一個象徵性對宇宙發出S O S訊號，最後油箱快見底、加油站快關前，加滿了油。這是羅那創造的實相，在我聽來根本狗屎運。她說：「我們都要在內心種下一個『我很重要』的信念。」在這世界裡的每一個人，都要覺得我的存在本身很重要。因為重要，所以任何的人都不可以被忽視。當覺得自己不重要、可有可無時，我們變得懦弱退縮，不敢為自己發聲，覺得自己說話也不會被人聽見。我就是這樣。

當時我內心發出一個疑問，我很重要？我很重要應該是有誰認為我很重要，所以我視我自己很重要，我這樣覺得。那一次我坐上羅那的視頻問了這個問題，她說了什麼我記不得了，我只是一直哭一直哭。原來，我對「我自己很重要」這點懷疑著。當看到這點，我瞬間發現，什麼「寧願真，不要好」，幾個月前聽到這句話，聽到時有如得到上天大法。只是被我當成口號念知識讀。賽斯心法也不是象牙塔，裡面雖然有光有愛，但也有黑暗也有痛苦。

真正的學習是在我破碎後。我看了很多身心靈的書(同儕很少人接觸)，大學念輔導諮商，以為我和其他人有一點的不同，因為我「會什麼」，覺得自己有價值。成績是我判斷自我價值感的標準，求學過程成績一直不錯，受到爸媽讚美，兩個沒念大學的姊姊被我看扁的，我是多麼高高在上的人。以能力和成績建立起來的自尊很脆弱，遇到突破不了的高手就被擊落。這般驕傲的人念了諮商，做諮商要真誠、同理、進入個案的主觀世界，說真的，對我好難好難。當在群體中不管因為哪個條件而鶴立雞群，我的自我感覺會十分良好，就如在家中因為成績比兩個姐姐還要好的我，在這背後，是沒有自



我肯定的自己。這點我很清楚。

八月，我喜歡上在基金會認識的一個男生，他個性開朗、學賽斯、長的很帥。我告白、在談交往的隔天，他提分手。幾個禮拜後，他與基金會另一個姐姐交往。戀愛中的女人，會感覺世界無比美好。在告白後決定交往的那天，我興奮得睡不著覺，腦中不斷編織未來與他互動的甜蜜圖像，很快與幻想中的他陷入熱戀，但這美好轉瞬即逝，以為是流星劃過，沒想到卻是隕石墜落。比起另一個他後來選擇的姊姊，我年輕、可愛、各方面我不覺得自己比那女人差，我是比她糟嗎？三個都學賽斯的人，都知道這是自己創造的，正因如此，我就更氣了。我氣的事，拿著賽斯心法對自己開刀，知道「信念創造實相」沒有讓我變得比較豁達，反而更困惑、更無力，更混亂。我仍不知道是什麼信念，做了這一天就破碎的美夢。

這幾個禮拜，透過塔羅、牌卡、諮商、八字、易占，我尋求這些工具協助，希望能解決問題，可我卻發現更多問題，不知道該怎麼辦。20歲踏入賽斯，在眾多可能性的這個我，就像還沒踏入紅塵就要看破的僧人。我幻想也許是國三那苦悶的我對未來發出求救訊號，又或者是未來的我想要幫助當時的我。有時我很怨，為什麼要遇見賽斯？為什麼要把我最脆弱的部分、最不想讓人讓自己看到的部分剖開。這樣我就可以繼續指責那無辜的神，我不知道這一切都是我自己創造的。也許認為這一生好像都被誰安排好好像很無趣，但也輕鬆很多。但不管如何，都回不去了。

我當然知道要自我肯定、要自我接納。「相信自己的經驗，覺得自己的經驗很珍貴，才能促成自我接納。」我相信是人，多少就會對自己的經驗有價值判斷，認為好或不好、對或不對、應該或不應該。哎呀，接納談何容易阿。在愛情中受的傷害和被打擊的自我價值，這讓我更體驗這點：「修行無他，唯有自我肯定、自我接納。」

我曾有輕生的念頭，死了就解脫了，我很強烈的這樣覺得。聽到賽斯說，死後有人

會帶領，感覺多棒啊，我知道賽斯這句話是說給活的人，是要那些活的人對死去的親人放心。但人在絕望的時候哪聽進去這些，最後我沒死也是因為賽斯那句「不可以傷害『自己』與他人。」在那段情緒很低落的日子裡，我雖埋怨著學賽斯心法沒用，但又覺得是我自己沒有學透，所以我仍相信，只要真的有學到，我人生就會有所改變。我是我多次元人格的一個面向，同時我也是大我。我有時會很納悶，為什麼我要讓在物質實相的自我受苦，回到一切萬有光與愛的懷抱，不是很美好嗎？羅那卻回我說：「你在急什麼？急著去死。然後再回到物質實相重修。」聽到重修二字，想想便算了。

我過去很養生，舉凡吃的到用的，都很注重。自己到網路收集相關資訊，吃的菜是否有機或自然農法的、用的油是怎麼來的、是否為加工食品、洗髮精的成分、衣服的材质。以為是為自己身體好，殊不知我其實超不信任自己的身體。賽斯在個人與群體事件的本質說到：「身體之存在還得與心智相爭——而心智產生了一個內在的觀念環境。組成身體的細胞並沒有試圖去理解文化世界，於是，身體依靠你詮釋那些具有『非生物性質』威脅之存在。因此身體依靠你的評估。」**「身體是配備得相當好**，足以應付它在物質世界裡之姿態的，並且就那方面而言，它的防禦系統是不會出錯的。」當時在台南分會讀書會讀到這段話，我頓時發現，健康與我吃什麼東西沒有關，而是我對食物的信念。但已經有點根深一兩年的信念，哪有說改就改那麼容易。以前會很自然避開某些食物，現在遇到加工食品，或我明知在種植過程中噴灑很多藥的蔬菜水果，就會面對到「某食物是不好的」信念，一種明知自己在吃毒藥，吃完後又要告訴自己「所有食物都是好的」、「我的身體是配備相當好。」

自真正學賽斯以來，我常常陷入時好時壞的擺盪。有時聽到一句「只要是發生在我身上的事，就一定是我可以面對的」、「我們是被愛包圍著」就感覺自己很有力量。有時新舊信念的碰撞，卻也搞得我很混亂。就賽斯的說法，在某個可能的實相，有一個可能沒學賽斯和身心靈的我，那個我又會是什麼樣子呢？

這種種的困惑，讓我很不甘心，不甘心為什麼賽斯心法就是沒有辦法進到我的心，為什麼我沒有變！我看了很多、聽了很多，但我不想打什麼我聽到的道理，我現在打出來的東西都是虛的，那根本不是我的心得。前面提到，我很急著想把這套思想學完，所以我在幾個月內以少少的零用錢省吃儉用買下所有賽斯書，但幾乎看不懂，買完全套我只得出一個結論，就算買了整套的書也沒有辦法使我改變。暑假三個月，我屏東、台南、嘉義三地分會跑，只要有我喜歡的講師或活動就衝去。在基金會的學習，也許因為有人提點分享，所以比看書的領受又不太一樣。但要說領受了什麼，其實覺得什麼都沒學到。

倩芝主任說，這賽斯心法是要學一輩子的，甚至是好幾輩子。我積極學賽斯的背後動力有一個是，我想成為用賽斯心法幫助人的諮商師。在認識自我的過程中，我發現我根本不想幫助人，我很主觀，我很強勢，我只想先把自己顧好。當然這沒有什麼不對，但我不知道我除了成為諮商師，我還能做什麼。念了輔導與諮商，大學根本沒什麼專業技術，我對自己又沒那麼有自信，外文又差，我這樣的人誰會想聘我。我是家中唯一念大學的，哪拉得下臉去做一個月 2 2 K 的工作。我想，既然要幫助人就要學的好，但我設定的目標，確實好高騖遠了。但我只是想讓別人瞧得起我，讓我瞧得起我自己，我不想再把自己看得扁扁的了。

情緒要流動，我知道。要自我肯定，我知道。要愛自己，我知道。我試著去做，但我並沒有做到。父母並沒有明說要我考第一名還是有怎樣的成就，那些心靈老師說要我肯定、情緒流動那些也只是給我建議，可在我身上，那些卻成了要求與期待。不管在傳統還是新的價值觀中，我只是在當一個好學生、好小孩、好好的人。學習變得好奇怪

身心靈的學習，讓我稍稍窺見心靈的潛能，有人說遇見賽斯，改變一生，這八字斗大字體也在基金會的海報上面。我沒有得什麼癌症、憂鬱症之類的身理或心理重大疾病，改善人際關係是我踏入身心靈的契機。為什麼人際到現在仍沒什麼改善，我沒有要改變一生，我只是交不太到朋友，想交到朋友，在朋友關係中能夠自在，是很難嗎！是很難

嗎！是很難嗎！我的要求會很多嗎？

## 結語

我腦中有很多困惑、矛盾、衝撞。我對賽斯心法的信心，沒像「祈雨後拿著雨傘的小妹妹」有那麼強大的堅信。對現況感到有點無力的我，只能說這一切都是，過程阿。因為是過程，所以有一天會走過的。

## 我和我自己

我從國中 2 年級的暑假接觸到賽斯思想與心法，那年的 5 月，媽媽罹患乳癌第 2 期，當下的我知道這消息，非常的惶恐害怕，覺得怎麼會這樣?即將要失去媽媽了嗎?所以我就直接哭了，感覺非常無助，那時候常處於憂鬱的狀態，因為舅媽有接觸賽斯，所以介紹媽媽來到三鶯分會，2012 年開始在三鶯分會學習，媽媽在三鶯分會 2 個月，我也在 7 月的時候到了三鶯分會，第一次去的時候是跟志成爸爸對話，我的心情非常緊張，因為第一次對話，也是第一次跟志成爸爸見面，沒有很清楚對話是什麼東西，直接到了 3 樓，1 對 1 跟志成爸爸對話，我記得我哭得很慘，哭的時候還把整張臉都遮起來了，也沒發出什麼聲音，現在想想真的很可怕，都呼吸不到空氣了，志成爸爸應該被嚇到了，當下我覺得志成爸爸的聲音非常溫暖，真的好有療癒的感覺，一聽到聲音就想哭，也就真的哭出來了，前幾次的對話都是哭的時候比表達的時候還多很多，可見我一直壓抑得非常非常深，一直想要表現好，不讓爸爸媽媽擔心失望，我爸爸是職業軍人，不能每天見面，所以都是跟媽媽在一起，跟爸爸的距離很遙遠，也會怕他，尤其是國小國中在教我數學的時候，他的個性比較急，想要讓我學會，但就是不能很快學會啊!爸爸媽媽在我到國中 2 年級前都非常注重我的成績，壓力真的是非常非常大，也限制很多，雖然跟同學們的爸爸媽媽感覺起來都好很多，但還是相當的有要求和標準，還沒進入賽斯時，我都覺得我跟爸爸媽媽的感情很好，是個幸福的家庭，但其實並不適這樣，這些都是假性的，都是假象啊!其實每個人的心裡都有非常多的不平衡和不滿還有委屈，我們都非常壓抑，求好心切，真的需要大逆轉，我也跟著媽媽一起到三鶯學習，陪伴媽媽，媽媽的腫瘤實在是非常驚人，我以前是非常害怕看到傷口還有血，我整個人會受不了，連想像都覺得很恐懼，我幫她的腫瘤換藥，爸爸覺得很心疼也很擔心害怕，所以不太敢面對，但最終還是需要面對啊!爸爸慢慢地接受這一切，一家人一起支持陪伴著媽媽，還有志成爸爸和瓊英媽媽跟三鶯分會的所有同學，媽媽一開始非常堅持不接受醫學治療，因為

她很恐懼，害怕在醫院手術檯往生，也害怕所有的藥物和環境，非常難受，但她的腫瘤也逐漸長大，雖然有變小的時候，但是整個狀態來觀察是逐漸在變大，在這過程中，經由志成爸爸的引導，她在去年 7 月跟一起在教室學習同為乳癌的 2 位阿姨創立將軍夫人服飾旗艦概念店，完成他們的夢想，非常的感動，這名字十分特別，取名將軍夫人的原因為，爸爸是職業軍人，媽媽投射爸爸當將軍，因為自己想當將軍夫人，擁有美好的光環，但爸爸在還沒當將軍的時候就退伍了，透由學習，可以自己封自己是將軍夫人，這感覺也很棒，更踏實了！爸爸在我國小畢業的期間退伍，這樣就可以每天跟爸爸見面在一起了，我感到很開心，但事實不是這樣，每天 3 個人相處，摩擦衝突變多了，我最慘，因為我覺得又要多一個人管我了，之前爸爸在部隊，我跟媽媽是假性單親家庭，記得有一次 5 年級寒假，我們一起去小金門找爸爸，看到爸爸的時候真的超級開心又興奮，馬上衝向爸爸，跟爸爸大大的擁抱，很珍惜在那裡玩的時光，出去玩的時間總是過得特別快，那時準備要搭飛機了，我的心情很低落，因為要跟爸爸分開了，我忍不住哭了，哭得很傷心，真的是依依不捨。自從爸爸每天都在家，我就感覺更高壓了，有時候覺得單親家庭多好啊！自由多了！不用整天都被 2 個人管來管去，真的是會發瘋，學習賽斯思想與心法真的是非常棒，永遠支持著小孩！其實是支持每個人，讓每個人都有自信與力量，越來越了解自己，知道自己是誰，賽斯沒有任何的世俗觀、宗教觀、道德觀、自我價值觀，沒有被這一大堆的東西束縛，真的感到非常快樂，自由自在，所以我真的覺得賽斯思想與心法棒極了！真的好幸福好恩寵能進入賽斯，來到三鶯分會，在這裡真的感覺非常非常安全，大家開始信任自己，也會信任別人，所以表達都是很安全的，只是把自己的主觀感受表達出來，志成爸爸常常跟我們說：「表達即展現。」我完全認同，真的是這樣啊！因為有了情感的流動，不受任何阻礙和限制，才能真實的做自己！我從小就喜歡跳舞，從幼稚園中班學習芭蕾舞和民族舞蹈，小學 3 年級開始接觸現代舞，這 3 種舞蹈隨我的階段不同有所改變，這改變不論是想法改變，跳出來的舞蹈也有所不同的呈現，小時候最喜歡民族舞，因為民族舞蹈有武功的部分，覺得有帥氣的模樣，很喜歡翻滾，所以那段期間最期待民族的課程，但國小 5.6 年級的時候，特別喜歡芭蕾舞，覺得跳起來好美好有氣質，服裝幾乎是裙子系列，有各式各樣美麗的裙子，上了國中，開始熱衷於現

代舞，因為很有自己獨特的風格，充滿了個性，現代是光著腳跳舞，這感覺非常非常的棒，因為跟宇宙一切萬有都融合在一起了，感覺都是一體的，舞蹈的展現也無限多得多，大得大，擁有了延展性，力與美的結合，現代舞最能貼切抒發自己的情緒與情感，屬於個人性的舞蹈，有所展現。現在的自己，開始喜歡畫畫了，雖然小學 1.2 年級有學畫畫，但那時候覺得畫畫有所被規範，因為老師的角色太強烈了，所以學習畫畫，反而會有很強烈的恐懼感，不知從何畫起，也感覺會被否定，其實是自己否定了自己，被自己的恐懼信念卡住了，於是要接納害怕做不好的自己，別再有所批判，凡是畫出來的所有東西都是很棒的展現，所以放心大膽的畫畫就對了!因著信念的改變，整個人也會有很大的轉變，變得輕鬆喜悅自在，擁有了無限的可能性和彈性!自己現在是休學的狀態，現在的狀態是自己非常喜歡和開心的，因為真的跟別人很不一樣，做休學這個決定，其實自己也掙扎了好久好久，因為從高中 1 年級就有這個念頭了，只是當時覺得說休學會有解脫的感覺，因為自己真的把想說的話表達出來了，當下說休學有 2 個層面，一個層面是覺得壓力太大了，所以先把休學說出來，會感覺比較舒服，另一個層面是內在真的有想休學的自己，於是真實的表達出來了，跟志成爸爸對話的時候，志成爸爸有問過我想休學的程度有幾成? 我回答 7 成。他說還蠻高的耶! 我說對啊! 當下的我回答，我的內在聲音真的這樣跟我說休學的程度有 7 成，我只覺得說出來這程度很開心很好玩，上高中的我常常請假和晚到學校，尤其是暑期輔導和高 2 的那段時間，幾乎是 1 個禮拜至少都會請假 1 次，請假的時候覺得特別開心，因為脫離了學校的極度緊繃高壓氛圍，每天去學校就是考試，永遠都有寫不完的考卷，回家功課又爆多，真的都不用休息了，非常忙碌，比上班族還辛苦，真心的覺得現在的學生是最辛苦最累的，每天都在趕趕趕，感覺都失去了自己存在的感覺，不知道是為什麼而活，失去了人生方向，真的不知道自己到底在做什麼，一直感覺都是瞎做瞎忙，好浪費時間和所有的一切，所以我非常不快樂，處在於十分不理想的狀態，於是想休學的信念強度逐漸增加，我也把這所有的感受跟爸爸媽媽說，志成爸爸在媽媽的一次對話，要我加入，因為那天我也請假了，我一坐下來，志成爸爸直接跟我說明天去辦休學，當下的我真的是非常非常震驚，怎麼直接開門見山，我想了想，如果就這樣撐到畢業呢? 但我覺得這是沒辦法硬撐的，因為我已經真的覺得

很痛苦了，在硬撐下去就真的會出事，所以我下定決心休學，這是一家人一起參與的對話，爸爸媽媽也同意我休學，隔天就真的去辦休學手續了，這讓我慢慢發酵，回想到國中，其實我國中畢業就不想讀高中了，因為我覺得教育體制大大的出了問題，就算讀了再高的學歷，我也不會真的開心，志成爸爸也常常這樣引導陪伴我，所以我開始往我喜歡的方向走，我喜歡舞蹈，經由志成爸爸的介紹，我知道許芳宜老師，開始會關注她，買她寫的書-不怕我和世界不一樣，真的就是不要怕自己和世界不一樣，因為每個人都是獨一無二，與眾不同，我欣賞了她的舞展和她帶領年輕藝術家們的舞展，我很感動，每個作品都有自己的故事，也非常沉浸投入，身體也會不由自主跟著擺動，身體真的要快樂，唯有身體快樂，細胞和所有一切也會真正快樂，自己的體態都是自己所選擇的，要認同自己的選擇，才能有所轉變，我最喜愛的舞蹈藝術家-許芳宜老師，充滿了生命力和滿滿的愛與祝福。我也喜歡語言，從小就對英文感興趣，覺得很好玩，高中是日文科，自己最喜歡的語言是德文，想去德國讀書，也想要在那裡學習、展現舞蹈，謝謝于喬姐姐教我德文，真的好開心，感覺好恩寵，擁有許多資源，真的是棒極了!我都有在三鶯分會上課，前陣子也有去台北科技大學，參加賽斯社團的讀書會，非常自在，也越來越有自信了，發現自己的內在美，開始肯定自己，人際關係也有很棒的轉變，外境真的跟以前大大不同了，現在擔任將軍夫人-藝術總監的職位，這真的想都沒想過，竟然會發生在一個休學的人身上，真的是神奇之道，許芳宜老師也是藝術總監的職位耶!真的太有趣了!當下的我知道這件事，我真的是超級驚喜又開心，真的很感謝志成爸爸不斷的引導陪伴和支持，現在的我真的在完成自己的夢想過程中，上個月到賽斯村，我展現了我的舞蹈，這是我人生的第一次，自己一個人在這麼大的舞臺跳舞，台下有好多的觀眾，在跳舞之前，我真的很緊張，直到上臺，音樂播放的那一刻，整個人就開始進入舞蹈的狀態，非常專注的跳著，享受著，真的好過癮啊!有盡情揮灑的感覺，感謝自己沒有放棄舞蹈，持續熱愛著，感謝大家給我這麼棒的機會，會有今天的這一切，當然不是只有我自己，一定也要有大家的幫助支持和陪伴，要好好肯定自己，謝謝自己，跟自己說自己真的很棒!真的棒極了!大家就是一家人，一起愛的互助與合作，遊戲性的創造，志成爸爸就像我的親爸爸，而瓊英媽媽就像我的親媽媽，擁有無限的容許和愛，滿滿的



祝福與能量，真的非常非常溫暖，現在真的要好好珍惜享受跟爸爸媽媽一起學習的狀態，還有每天再一起的片刻，成為永恆，這一切充滿著感恩及感動，我要膽大妄為的實現自己的夢想，感謝許醫師專研和推廣賽斯思想與心法，也感謝嘉珍執行長，每次上嘉珍老師的課程都覺得好豐盛，源源不絕的愛，感謝志成爸爸和瓊英媽媽建立三鶯分會，是我心靈的家，遇見賽斯改變了我全身!

## 入選-郭玗辰

# 克服

因為巨大的恐懼、擔心、不信任，使得強迫症患者永遠活在戒慎恐懼之中

p124 一出差錯，全盤皆毀？

我是家裡的老么，從小因為愛撒嬌以及總是笑容滿面而倍受寵愛，過著總是茶來伸手飯來張口像公主般的生活。也就成了現代最典型的”公主病患者”之一。但是因為自己本身沒有察覺到自己的嬌縱壞習慣，所以無形間踩到了很多人的地雷卻不自知……

可能是因為父母從小就很包容我，所以直到長大我不都還太能夠將心比心體貼別人也不能理解所謂的”體貼”是什麼意思，而且凡事總以自己為優先考慮對象。比如說零食不能夠與別人分享、得不到自己想要的結果就會立刻大吵大鬧。嬌縱到搬家之後隔壁鄰居都還沒正式與我們家打過照面就已經知道有我這一號人物。直到升上國中被排擠才開始慢慢察覺問題的嚴重性……

國中時期女生最討厭心機很重的人，所以如果有遇到這樣的女生都會排擠她。但是我被排擠的原因卻很不一樣，被排擠的理由因為我厭惡分明，遇到我不高興的事情不需要我多加說明就可以明顯的感覺到不悅的神色已經顯示在我臉上。當時對於我來說討厭就是討厭，喜歡就是喜歡，沒有所謂的中間值。自以為這樣最不矯情做作的我，卻在國中時期踢到了很大一塊鐵板。

初期被排擠時因為不知道被排擠的原因，所以與排擠我的同學關係交惡到最高點。他們會利用放學沒人時踢翻我的桌子、攪亂我的抽屜、在我桌上留下一個鮮明的腳印等等……起初，因為覺得這種行為很幼稚，所以都直接報告老師。以為這樣的情形會有所改變。但是我錯了，情況非但沒有好轉反而持續惡化下去…….

當時，我身邊除了我的好朋友不是被排擠的對象之外，其他的朋友全都是被班上排擠的人物。有與中心人物決裂被排擠的、有因為體味的關係被排擠的、也有因為心機太

重被排擠的等等。但是他們都有明確被排擠的原因，可是我呢？為什麼被排擠原因是什麼？直至高中畢業，我都還搞不懂。

直到大學，某天心血來潮問了當時的好友才明白原來是因為言行舉止太直接所以傷害到人了！所以他們才會這樣排擠我。這些話有如五雷轟頂般帶給我極大的震撼。耳邊突然回想起高中同校車好友畢業前告誡我的一句話：「妳呀，討厭人別那麼明顯，別人會感到不舒服的。」而我當時仍舊是理直氣壯的回答：「就是因為她怎樣怎樣所以才要讓他知道，讓他反省呀！我是為他好！」實在沒有想到，不管時間如何推移、身邊人事物如何演化，自以為高中畢業已經足夠成熟的我卻還是當年那個幼稚的我完全沒有長進。

時間拉到高中，雖然國中的我對於被排擠看似瀟灑無所謂的感覺，但是其實曾經被排擠還是會有陰影，深怕又被同儕排擠的我，在高中前期我都是小心翼翼的跟人相處，不敢刻意與誰變成好朋友。深怕知人知面不知心，一個不小心又會被同儕排擠。

因為在國中受到的”震撼教育”不小，所以剛上高中時總是對每個人都抱持著防備的心態。剛開始我都對自己說：「不要害怕」，但是被排擠的陰影卻還是如影隨形，當時我無法與同學們正常的打交道，我不敢跟他們聊天、不敢跟他們走在一起，一切只因為害怕。最後好不容易找到了一群願意接納我的朋友，終於慢慢走出陰霾。但縱使在小翼翼還是在畢業前夕卻被身邊好友出賣，導致被人抓到話柄亂放謠言。所以我又被排擠了，但是這次大家可能高中生了比較成熟一點了！相對的小手段也沒有那麼多了！但還是讓我原本已經忘記的被排擠的恐懼又回想起來了！於是又開始過著剛升高中那時每天疑神疑鬼的日子，誰也不相信。好友規勸也聽不進去，每天一回家就是躲起來大哭。在大考來臨前的日子裡，我卻沒有心思準備應考。每天都對著父母說我要休學或是轉學。但是因為都已經升上高三了，轉學也不是件容易的事情。因此，母親要我忍耐，說再過一陣子風波就會平息。

後來，風波真的慢慢的平息了。但是這次我不僅同時失去兩位朋友，還加上過了一個月沒有好好生活的日子……在那段時間裡，除了家人以及最好的朋友以外我幾乎不敢與

別人交談。當時除了升學的壓力以外，又多了一個精神壓力，兩者壓得我喘不過氣來。好不容易真的如願等到畢業，認為就此可擺脫的同時，我也生了一場大病……

真正讓一個人得癌症的原因，都不是醫學上所說的危險因子，也不是飲食及空氣汙染，而是內心的痛苦及壓抑，可能是一時爆發的巨大痛苦打擊，也可能是長期的內心壓抑。

p100 天下無不是的父母?

當時，我從沒來由的從小感冒第三天演變成肺炎。(在這期間，我都只有喉嚨痛的症狀而已。)不停的發燒、注射退燒藥，光是在住院期間就被針扎了 7.8 次受盡折磨。

而且因為上一間醫院疏忽的緣故，情況曾經有點危險。情況危急的那一晚，第一次感覺到死亡是離自己有多麼的近。而母親在我因為病痛痛苦的時候，利用宗教信仰支持著我讓我順利度過難關。

出院之後回想起那段生病的日子仍舊是不明白為何會突然生這種大病，畢竟我從小就是個健康寶寶，幾乎是與生大病劃不上等號的那種人。

後來，媽媽告訴我可能是因為像賽私的書上說的那樣。因為被朋友背叛和被同學排擠的關係，負面情緒不斷的累積累積直到畢業後鬆口氣之後一瞬間爆發的緣故也說不定，是身體再提醒我才會突然生病

在漫長的靜養期間，我就翻著媽媽買的賽私的書，看了那些生病的人的心得之後。想一想也許真的被媽媽說中，是身體在向我提出警訊。畢竟在那段高中生涯中最後的幾個月我一直都過得很不快樂，也極度不信任任何人。回想起來真的是場噩夢般的日子阿!

【完美的典範，恐慌的感覺】疾病來自扭曲心靈能量的投射

看到這一章節的時候，我彷彿有被當頭棒喝的感覺。因為裡頭說的案例，跟我簡直就是一模一樣。

因為從小我就是家裡的開心果，好似沒有壓力般每天過的快快樂樂。在國三生高中前也沒有得過所謂的國三症候群，是個從來不為成績煩惱、也沒有感情煩惱的孩子(友情例外)。

也因為成績不管認真念不認真念都一直是平平沒有任何變化，我甚至一度認為自己就只有這點程度而已。直到高中認識了一個因為生病休學過的朋友，看見一直他很認真念書所以成績很好。但我卻跟她相反，因為一開始基礎就沒有打好的關係所以我不管怎麼念成績一直都很差，甚至還越念越差，差到全班倒數的程度。

那位朋友除了對自己本身要求很高之外，也希望身為他朋友的我們能夠認真念書。當時他像個媽媽一樣對我天天照三餐念，叫我要認真念書否則以後會很難過之類的。但是這招對我根本沒用，因為是我自己打從心底排斥念書的，而且不管怎麼念都無法理解，到最後就幾乎放棄念書。所以我的成績就越來越差直到成了班上最後一名那一刻我才開始正式起問題嚴重性。畢竟以前自己成績再普通也不至於當最後一名，所以看見最後一名的成績單那一刻真的是嚇壞了。

我念的那間高中為了拼學生的素質，所以設了一個遊戲規則-能力分班。成績好的留在好班，成績壞的就會被丟到放牛班去。所以當拿到最後一名時，我心底不斷湧現出慘了真的要好朋友分開了的那種不安情緒。果不其然，期末我真的在被分去放牛班級的名單之中。當時的班導知道之後就把我叫過去，語重心長的對我說：「我再給你一次機會，因為我覺得你不是不會念書。而且我擔心你去了之後就會真的放棄念書，所以你就好好把握再給自己一次機會吧！」當下我就決定決對要徹底擺脫以前那個討厭念書的自己。之後我又重新檢視了那張最後一名的成績單，發現自己的國英數在班上都不太差，就是那科主修的日文成績落後全班很多。所以我就自己從基礎開始學，而我的那位朋友看見我發奮圖強也很樂意幫助我。在一次期中考裡成績終於有了起色，從全班最後一名進步到了中上的程度。

因為是第一次嘗到成功的滋味，所以我之後就越念越有興趣，也越來越抓的住念書的竅門。之後隨著成績越來越好我對自己要求也越來越高，而且因為當時正逢升大學的敏感時期壓力就變得更大。也剛好就是從那陣子開始，有一天我突然開始覺得自己呼吸不到空氣，總是要很用力的呼吸。但是當時不知道這就是所謂的「自律神經失調」，只覺得自己是不是感冒而已。但是看醫生也沒有一個結果的關係，隨著大考結束那個感覺就自然而然消失也就沒有再去注意過。

後來升上大學之後，因為想為家裡減輕一點負擔所以跑去便利商店打工。但是，我只能一心一用的緣故所以初期幾乎無法應付老闆的要求。常常找了錢卻忘了給點數或者是顧著補貨沒有像客人打招呼以至於常常挨罵。在那段時間裡，每次到了上班前就會緊張兮兮。到了上班前一晚，我就會無法安穩入眠，然後就又開始了無法吸氣的症狀。還嚴重的又去看了內科，但是醫生這次還是說沒有任何問題。最後因為腳的舊疾復發，無法上班所以辭職，而辭職之後症狀就又不藥而癒了。

現在看完這本書發現這也許恐慌症的一種吧。不管是念書的時候還是打工的時候，我的心裡總是想著：「我考試一定要考一百分、我工作一定要做到讓他們無法挑剔」等等。但卻因為自己總是無法達到要求，隨著失敗次數的增加恐慌症也越發嚴重。但是，擺脫了升學考試和打工之後這些症狀卻也同時都不藥而癒。

許醫師在書裡提到，就算吃藥也只能是治標不治本。治療唯一的方法就是拿出自己心裡真正的信任及愛，告訴自己：「妳本來就很棒」。雖然現在我還沒有辦法完全克服自己的恐慌，但我會試著每天告訴自己自己很棒直到哪一天再面臨到壓力也不再呼吸困難、難以入睡為止。

### 【第一次接觸賽斯的那段日子】

靜養的那段日子裡因為正逢高三升大學的暑假所以比較清閒，就翻了翻以前沒有空看的賽斯的書。後來就翻到了這本【愛是你，愛是我】，裡面有幾個許醫師輔導的案例，

透過許多那些人的故事同時也發現裡頭人們煩惱的問題其實也有可能是我們日常生活中的問題。

我很喜歡這本書，透過那些輔導的案例說的話就好像是另一個自己再發洩情緒一樣。人的煩惱其實都差不多，我有的煩惱別人也會有。同樣的，我們也都會出現同樣的症狀，比如說恐慌症。看書的過程中數度流下眼淚，都是為我自己哭的，覺得好像開始把累積在心中已久的痛苦宣洩出來一樣。

哭完也看完了書，覺得心情真舒坦了許多。雖然過了兩年才提筆寫心得有點慚愧，但是剛看完的那段日子真的完全沒有心情好好整理過自己的思緒。現在的我已經可以對當初背叛我的朋友說聲:祝你幸福快樂。如果沒有接觸到賽斯，沒有看完這本書，也許現在的我還是那個遍體鱗傷的自己。

所以，我很感謝賽斯、感謝許醫生、感謝家人、感謝所有的人。我能夠有今日的轉變都歸功於這些人， 感謝。

入選-黃于倩

## 賽斯心法學習與書籍讀後心得

在不久前因緣際會下認識了賽斯心法，那時的我正逢低潮，茫然不知道未來的方向，也無法肯定自己的價值，想在別人的身上尋求認同卻無所獲，陷入悲觀並且否定自我的情緒中，就在那時，一位友人借給了我許添盛醫師所著作的調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛這本書，而第一次接觸到賽斯心法。雖然接觸賽斯心法的時間還不是很長，但是在閱讀了調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛這本書籍後，帶給了我很多以前從來沒有想過的思考以及另一種新的對於人生解讀的觀感，有一種忽然之間撥雲見日的感覺，以往總是祈求神明希望能夠得到保佑，或者是怨嘆命運的安排感到身不由己，但是賽斯心法讓我知道了，原來神就在自己的心中，每個人都可以在自己之內找到神，我們每一個人都是實習神明，是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍的，這樣的想法令我感到新鮮又新奇，發現原來自己是可以決定並改變自己的人生的，不需要依靠拜神或者是他人，最重要的是要瞭解自己，並且更加成為自己。

調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛中講述了許多面對事情的觀點及想法，讓我得到了諸多啟發，「除了自己，別無限制」告訴了我：自己並不受任何限制、無限制的自己不受任何框架的限制，這是以前的我沒有想過的。以前的我是一個非常容易對任何事情感到卻步的人，在做事情之前，我總是要對這件事情非常有信心才敢去執行它，只要有不安定的因素我就會覺得焦慮，並且開始擔心自己是否做得到？會不會搞砸？例如之前曾在咖啡店中擔任外場的工作（就是負責點餐、端盤子），當時的我其實對於吧檯的工作（負責調配飲品、製作點心）十分憧憬，有一次吧檯的人員有職缺，店長有意從外場員工當中培養，但是當時的我因為對自己沒有自信，覺得自己未必能夠勝任、店長也許不會看好我……等等因素，自己預先了設下限制的想法，所以最後連爭取都沒有去嘗試就放棄了，現在回想起來感到很可惜，如果當時試試看，會不會結果就不一樣了呢？因此我告訴自己，下次再有碰到類似的機會，要相信自己不受任何的限制，相信自己可以做



得到，這也是我這一次參加心得分享投稿的原因，我自認文筆並沒有特別的好，參加投稿活動是從來不敢去想像的事情，雖然一直都對於文字的書寫抱持著興趣，但卻不敢讓別人看到自己所寫的東西，可是就這麼湊巧的在接觸了賽斯心法時看到了這個活動，因此我覺得這是一個改變自己的契機，我相信自己可以寫出一篇完整的心得分享，並且投稿出去讓別人也看到我的文字，現在就開始寫，而且會越寫越好，只要付諸行動，就會有最好的結果。

書中有一段提到：「我們現在的實相、目前過的生活，其實就是過去的核心信念伴隨磁場具體化的結果。」這令我想到，我從小身邊周遭的親人包括父母，感情關係都經營的不順利分開收場，因此我下意識地對於感情非常的沒有信任感，形成了一種「沒有人會愛我」的信念，就算是交了男朋友，我也無法全心的相信他對我的愛，總是會因為一點小事情便覺得沒有安全感而跟對方吵架，久而久之給對方造成了很大的壓力，到了對方忍受不了爆發的時候，就真的離開我了，而我就會想：「看吧，果然沒有人會一直愛我！」現在想想，這其實不就是我的信念所創造出的實相嗎？正因為我認為沒有人會愛我，所以才會那麼的沒有安全感，導致了無法做到信任對方不停地吵架最後分手，並不是沒有人會愛我，而是我這個沒有人會愛我的信念，創造出了我去發展成沒有人愛我的實相，因此我決定要從現在開始改變我的信念，我要相信會有人愛我、我是值得被愛的，許醫師說：「我創造我自己的實相，而且這一切都能在當下這一瞬間發生，因為當下是威力之點。」因此改變信念永遠不嫌晚，重要的是發現自己的信念是什麼，覺察信念所創造出來的感受是什麼，如果是負面的或自己不喜歡的，我有能力可以改變我的信念，我也決定從現在發現的這一刻起開始做起。

創造實相的四大步驟「信念、情緒、冥想與想像力、行動」當中，關於想像力的部分我很喜歡調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛當中的一段話：「我們不是因為未來確實很好而感到樂觀，是因為樂觀而創造出美好的未來！」想像力確實是很重要的一部分，樂觀的想像能夠帶來正面的力量，甚至化為可能實現的明確步驟直至實現！因為任何事物最

初都是存在於想像和夢境的世界，接著才出現在具體的世界當中的，這說明了想像的力量是多麼地重要，這點我也曾經體會過。記得我從前國中的時候，高中升學考試是考基測，基測的滿分是三百分，我當時其實是個不愛念教科書的孩子，但是喜歡天馬行空的幻想，經常沉浸在各種小說當中，一直到國三的第一次模擬考試，我的分數是淒淒慘慘的滿江紅，只有國文分數一直都是高分，當時的我不知道為什麼，看著那張悲慘的成績單，心中卻沒有難過，而是充滿著樂觀與信心，覺得自己一定能夠考上好的學校，甚至想像起在心中理想的學校念書的模樣，而我也不知道為什麼，有了這樣的想像後，念書變成不是一件困難討厭的事情，抱持著對未來快樂的想像與信心，讀書出乎意料的進展快速，每當念書遇到瓶頸時都會順利的迎刃而解，我的成績在短短的一學期當中，由班上的倒數幾名提升到前十名以內，最後順利的考上了心中的理想學校，這件事也令導師感到非常的驚訝，導師在一開始還曾委婉地勸我改變升學志願，認為我把目標訂的太高，直到一次又一次見證我成績的不斷進步，到最終正式基測分數出來，導師說覺得相當不可思議但也替我非常我感到開心，這件事讓我體會到想像力的影響力是多麼地大，能夠讓一件本來自己覺得不可能，旁人也認為不可能的事情，變成了一件能夠做到的事情，並且在執行的過程中，真的會有步驟會一個接著一個明確的指引自己往成功的方向，可惜的是，當時的我尚未瞭解到想像力的力量，只是湊巧在無意間運用了想像力的力量，因此後來就沒有再嘗試過想像力的力量。現在的我能夠明白，想像力及冥想在創造實相的四大步驟當中是相當重要的環節，與其他三大步驟環環相扣，越是能夠掌握，便越能夠創造出自己理想的實相！

接觸賽斯心法這段時間以來，最為治癒我的部分是「面對自己就是做自己的主人，身體是心靈的一面鏡子。」，就如前面所提過的，在初次接觸到賽斯心法的時候，是我人生當中一個低潮的時期，我不明白為什麼每一件事都如此不順利，身體的健康狀況也出了問題，我認為自己已經很努力了，事情的發展卻都事與願違，於是我開始責備自己、貶低自己，認為自己沒有能力什麼事情也做不好，接著付出更多時間跟心力去做事，但是結果卻越來越糟，一直持續到我認識了賽斯心法，嘗試著傾聽自己內在的聲音，我才

發現原來我一直都忽略了我內心的需求，在無形之中不斷的給自己累積壓力，結果便反映在我的身體健康上，我傾聽自己內在的聲音，找到了壓力的源頭來自於我當時的工作內容其實我並不喜歡，每次上班都做的很痛苦，表面上我已經很習以為常，就是按部就班的工作上下班，但內心的聲音卻是感到相當不快樂，所以雖然表面上的我沒有發現，但其實卻已經反映在身體上，那陣子幾乎不停的重感冒發燒，燒了又退了又燒，我本來認為只是普通的流行性感冒，但是仔細想想，每次當我生病快好的時候去上班感冒就會變嚴重，是否那其實反映著我內在的聲音並不想去上班，而我一直給自己壓力苛責自己，也讓我變得對自己失去信心、不肯定自己，當然做事就越來越不順利，在我覺察到這些後，我開始實施賽斯心法說的停止責備與苛責自己，取代以自我疼惜與自我接納，當一件事情失敗的時候，我告訴自己已經做得很好，這一次的失敗是下一次成功的經驗，自己是很棒的，肯定自己、鼓勵自己，心靈感到舒坦安慰了，在這之後事情真的開始轉往好的方向，而重感冒也在我決定辭職那份工作後漸漸的痊癒，我瞭解到傾聽自己內在的聲音、面對自己，直下承擔並且自我疼惜、同理與肯定，是多麼重要並且能夠不用依靠任何藥物治癒自己的身體與心靈，因為兩者往往是緊密相連的。

雖然認識賽斯心法還不是很長的時間，但是賽斯心法給了我很多心靈上的支撐與幫助，第一次所閱讀的調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛尤其幫助甚大，書中詳細的教導如何用信念創造實相、心靈的本源、面對自己，也有一些十分有趣的例如關於夢境的解釋，讓我有了非常多的收穫，今後我也想要更加瞭解賽斯心法，並且希望自己能夠用賽斯心法去幫助一些身旁有煩惱的朋友（目前有推薦朋友看調整心靈 DNA-愛與不愛都是愛，朋友相當喜歡呢！），並遵循自然的罪惡感，去感受自然的恩寵，希望能夠朝著「心安」的境界前進，一起加油吧，各位實習神明！

入選-劉予晴

## 找到你了，賽斯

最初會想接觸賽斯是因為從我國小的時候開始，就開始思考為何我會生存在這個世界上、我們怎麼來的?為何人們要活著?再加上本身有些預知夢和遇見靈魂的經驗，讓我對賽斯產生濃厚的興趣。

實習神明手冊、靈魂永生、個人實相的本質、夢與意識投射等賽斯書，我在圖書館都翻閱過、雖然不能到已經完全理解、但是也大概了解一些它的概念。從認識賽斯以來，我每一次翻閱這些書籍、都是憑著我自己的興趣去理解的，而對於書上的理解、再結合生活中許多事件看起來、就會發現賽斯的理論是很棒的。

「信念創造實相」它源自於我們的心，我們的行為模式是受內在心理與潛意識影響，我今天如果是個樂觀的人、我看什麼事都是樂觀的，那我自然眉開眼笑、當我快樂的磁場傳遞出去的時候，不管是在人際互動、或者是做事情碰到挫折的時候、也不容易被打倒，因為一個簡單的信念、支撐著我的行為、去相信他會更好。如果相反的，我對一切事務抱持著悲觀態度、那我自然愁眉苦臉、碰到挫折的時候、那怕也只是一個小挫折、腦中就先把自己畫一個大叉叉、給自己判了死刑。而這句話影響我很深，因為我原本是一個很悲觀的人、後來為了社交假裝快樂，直到讀了賽斯書才解決了我生活中一直未解決的心結。

我國中的時候人緣不好、被全班排擠，當時的我很恨他們、一直想著：為什麼他們這樣欺負我，一點報應都沒有？後來我們都畢業了，這個恨意還在我心中揮之不去，開始覺得世界上沒天理了、沒報應了、沒因果，神都是假的，反正壞人都不會有懲罰、我當什麼好人？我們家是信奉道教的，但因為我太執著於「報應」這個論點，反而連原本自己都抹滅掉了。

至於佛教、基督教，我從來沒讀過佛經或是聖經的東西，但是我只想過一個問題：如果宗教是人創出來的，那宗教的規矩或許也是人自己講的、如果將這些規則破壞掉、那或許根本不會有天譴，有的只是人給人自己的懲罰。我的媽媽是無神論者、但是還是

堅持行善，因為她覺得冥冥之中、還是有股力量在運作，如果作惡多端、最終還是會回到自己身上。那這樣子的話，賽斯的理論就通了、所有的宗教只是一種「執行」的形式、依各個國家文化而定，規則也不太一樣、但最終的本質是一樣的。

在所有主題之中，我最感興趣的是預知夢。我從小就做過預知夢、國小印象最深刻的、我會拿來預知我喜歡的男生何時在哪個校園轉角出現、就會提前在那個路口等他經過。後來長大後，預知夢還有、但是就變弱了。書本上曾提過：夢是象徵性的，夢中出現的東西、都是自己意識對它的投射、但是預知夢是如何出現的？這點就讓我百思不得其解。

有一次聽演講，演講者提到：過去、現在、未來同時存在。聽到這句話的第一個反應是八字命盤、就像人一出生、他的一生就這樣固定住了，否則怎麼可能同時存在？我也曾經問過一個心理醫生，他也跟我說過其實看小孩子的樣子、的確可以看出他的一生。而我又開始思考，我們的外在行為是受內在心理與潛意識支配，小孩子比較好看透、所以會比較了解他們在想什麼，如果一生中沒有碰到重要轉折點、那他的一生可能就像命盤一樣、規矩地走完一圈。但是雖然命是固定的、運卻可以轉，佛教提到的「修行」，應該不是只有打坐這麼簡單、而是修正行為。

「過去、現在、未來同時存在」，第一次在賽斯書上看到這句話時、一直在想既然同時存在、那高中的我呢？國小的我呢？或者是，前一秒的我呢？他們都跑哪去了。後來聽了演講之後，演講者提到了身心靈的概念、才忽然發覺我一直把這句話理解在肉身上，以這樣來看的話、當然是說不通的。賽斯所討論的範圍是心靈方面、並非肉身，但以心靈方面來說、過去、現在、未來同時存在是真的可以成立的。以一個最簡單的名詞來說：催眠。

我在國中教過短期的課程、所以也認識一些國中小朋友。這些國中小朋友的背景並不是很好、有些沒有爸媽、有些單親。其中有一個小朋友，在年紀很小的時候父母親就離婚、離開了他，所以由外公外婆帶大。在聊天的過程中，我也發覺他沒有安全感、而且害怕被遺忘、被拋棄，而我也認為這跟他小時候的經驗有關。心理醫師跟我說，如果要解決這樣的問題，那就要透過催眠、讓他回到那個時候，才能治療他心理上的黑洞。

所以在我的解讀中，「未來已經存在、過去正在進行」的意思就像這樣子，過去發生的事情都會影響到我們現在、未來做的每一個決定，那怕那件事已經被遺忘、但是還是在潛意識中存在著，就像催眠、不也是把過去的自己、從潛意識中呼喚出來嗎？

演講者提到：預知夢是未來的自己留給自己的訊息。我也曾經因為預知、躲過一些事情，但有一些事情是收了警告、想躲也躲不掉的，而且是事發一個月前、就會有預感有事情要發生，但我也想過、這是否ESP能力在作用，而且我後來發現、凡是能感覺到或看到靈魂的人、也都有預知夢的能力。

人的本能可分為直覺、理性，直覺指的是靈魂部分、而理性則是現在的科學教育。人因為教育環境、講究數據論證而將自己先天的能力給壓了下去，忽略了天生擁有的第六感。在災難來臨前、動物們總先能很快地感受到，但他們不懂科學、只是遵照本能避難。有些人買房子、一進到屋內就覺得氣氛不對、或者是經過某些地方，會感受到那裏的磁場紊亂、或者覺得清淨舒服。而這些都是來自超越感官的訊息。

還有一個我很有興趣的主題也是關於夢境，但跟預知夢不太一樣，那就是夢中的世界。演講者提過，夢中的世界可能就是另一個世界的自己、只是我們醒著的時候在那邊是睡著的、在那裏醒著的時候在這裏是睡著的。我曾經做過相關的夢，好幾次有幾幕畫面、我已經看了很多遍，也清楚我來過這裡做過什麼事。有一次作夢、我夢到我看到一些精采的畫面，拿起手機想要拍照、可是那時候我快醒了，然後腦中突然飄過一句話：「我覺得我現在看到的畫面都是虛幻的、只是腦中幻化出來的景象，包括我現在這支手機，所以拍的畫面什麼的都帶不走。」然後就醒了。

有時候我會夢到「關卡」，我要在一個時間內做完一些事情、才能到下一關。而我後來也發現，這些關卡跟我的思想樂觀程度有關、或者是邏輯思考，如果我在一個密閉黑暗空間內、想要逃出去我就要想像牆壁上有一個窗戶，只要有窗戶我就能飛出去、飛出去之後接下來我要如何都沒問題、因為是我的夢，所以我幾乎不怎麼做惡夢。但如果我是想像接下來有怪物出現、那真的會有其他東西從我夢中出現、但是這時候我還是想像有窗戶先逃出去再說。

我在夢中也從來不看恐怖漫畫，我曾夢過一個圖書館、那裏很高很大、也去過不

少遍，有一次無意間翻到一本恐怖漫畫、我拿出來看、結果看一看就跌入書裡的世界，後來覺得不對抽離書裡的世界之後、我就離開了。

我曾嘗試將夢中的內容記下，但卻很少將它與生活中的事件做連結、我的床邊真的有一本空白筆記來記錄夢境，但是常常都是被鬧鐘吵醒、接下來想到上課要遲到了、才突然完全清醒。

比較近期預知的東西，是我的大四專題。原本暑假的時候因為都在國中教課、所以沒有時間好好想我的主題，那時候的主題是跟養生包裝相關的、但一直不是很喜歡，但也知道做什麼就把它擺著。有一次睡覺作夢醒來、在我快清醒的那一瞬間，腦中飄過 ESP 三個字，我就記住它了、沒幾天就把題目換了。換了才知道，原來班上已經有兩個同學跟我做同樣的題目了、如果我沒更改就會跟其他同學撞題。

那段時間，圖書館類似的書籍我都幾乎翻閱過一遍了，賽斯書、希瓦心靈術、藍寧仕醫師的…讀了之後才發現大通則幾乎是大同小異的，只是執行方式不太一樣而已。我本身也有參與佛教相關的團體、每個禮拜六都要去上課、禪定，不管是冥想、禪定，不也都是一種訓練專注力的方式嗎？

我想過，如果我們都來自於宇宙、那佛教說的佛國、是否就是宇宙？我閱讀過一本書，叫做「天才在左、瘋子在右」是大陸第一本精神病人訪談手記，裡面的精神病人並不是平常想像中的那種瘋瘋癲癲、說話不清楚的那種，有非常多都是高智慧，甚至還有自稱是外星人過來、因為回不去而大哭，或者是邏輯思維非常清楚、連作者都挑不出破綻、還要請出物理學家跟精神病患對談。

其中有一篇叫做四維蟲子，它提到我們都是四維生物、因為每個時間點在不同地方動作都不同，對於「絕對四維生物」來說，它可以先看到我們的死亡、再看到我們的出生，沒有前因後果，這就讓我想到星際效應裡的畫面。

最有趣的論點是，它說：「時間不是流逝的、流逝的是我們。」

有人說，先知是寂寞的、因為他能提前預測到的東西、旁人不一定會接受，就像賽斯書一樣，一剛開始讀的時候也很難接受、但是一段時間的醞釀和思考，也就能慢慢理解。現在是寶瓶座的時代，是一個強調探索心靈、精神的新時代，或許在未來的日子

裡、會有越來越多人去思考、探討心靈與靈魂的議題。



## 生命的贏家

學校辦了第一屆口筆譯大賽，各個老師上課前，都不免宣傳一番。

我躍躍欲試，緣由在於，在我大二上時，就因興趣而提早一年修了高年級的口譯選修課，而且整整修了一年，由初階到進階。大二下的尾聲，同學推薦了我到一間鋼琴檢定公司應徵暑期的口譯員。有過口譯的訓練，加上本身對音樂的愛好而培養的涵養，我順利地錄取，且在工作期間，口譯的表現還受到兩位國外音樂教授的誇獎。暑假結束後，我得到了一份頗為豐厚的薪資。這兩項經歷，都是同學間少有的。因此，我胸有成竹。

我在極短的準備時間內，完成了初賽稿件與報名手續。有一天，一位學弟迎面而來，對我恭喜一番，詳細一問才得知我進決賽了。那天以後。鮮紅色的決賽錄取榜單貼得到處都是，電梯裡、布告欄上、各個樓層、各個辦公室外，我的名字竟是十個選手中名列第一的，多少讓我沾了喜氣。各科老師一進課堂，便會對我表揚一番。我在生活中品嚐了我未曾嘗過的名聲。我被高高地舉起來，在眾人的注目下，成了一位傳說中「很厲害」的人物。我一心相信，口譯這樣的能力，像羅馬一樣不是一天所造。若臨時抱佛腳，只會被佛踢一腳。因此，我信任我在口譯課上、工作上所累積的實力，而完全沒有準備決賽。決賽前一天，巧遇一位系上極其優秀的學姐，她攔住我，先是同樣的一番恭賀之語，而後我們閒聊了一番。最後，她說，「妳一定會得第一的，妳在口譯課上表現得那麼好。」我沒有準備，卻對自己的實力充滿信心。

決賽前一晚，我準備好了早已想好要穿的衣服，早早就寢。隔天，我俐落地清醒過來，穩穩地到學校去。儘管報到台和準備式的氣氛顯得緊張而凝重，我仍穩住自己的心情和信心，運用意念召喚我先前在工作中的專注狀態。我抽到了二號，意味著我看得到大部分選手的表現。

輪到我上場的時候，我將自己交給老天，忘卻了所有該怎樣怎樣做的教條，完全用了自己的姿態在面對這場比賽。我嚴肅，如此地鎮住自己的緊張；我話說得穩健，如此讓所有空白與話語的部分都恰如其分。即便有時亂了方寸，差點兒語無倫次，也都將剎

車盡全力地控制。在台上的每個片刻，我都做了那些當下最完美的事情。對自己的心境上而言，我是個不折不扣的勝利組，我戰勝了啃噬我的心情的每一絲焦急和阻礙我保持沉穩喜悅地的聲音。

而後，我下台，坐著聽完後面選手的口譯。那份煎熬的心情是難以言喻的。我聽見了別人的好與不好，也同樣地看見了自己的好與壞，好與壞在激烈地辯駁著。當下的我是極力地想要擺脫這樣的情境，而讓思緒游來游去。

好不容易撐到比完賽，我終於得到外頭透透氣了。我的一大群同學、學弟、學妹組成的小小粉絲團都迫不及待地圍過來。我嚴肅的神情還來不及放下，就有急切的聲音朝我傳過來。「陳碧嬋我們每個人都從第一個聽到最後一個，妳是停頓最少而且最流暢的一個，沒有一個人做得到妳這樣!」、「妳一點都不緊張吧!沒有一個人像妳那樣的穩重!」、「妳的表現無庸置疑地是第一名的!」、「坐在下面聽的人都會知道妳的實力是最好的一個!」擁有這樣的小粉絲團助陣，對於一個曾經是獨行俠的我來說，是一項極大的成就。被這樣的話語圍繞著，心理對自己的評論、對別人的估量都化成輕煙了。我在演講廳走廊上像個得到一大串香蕉的小猴子一樣雀躍地起舞，嘻嘻笑笑。那些片刻，極其美麗。

半小時過後，成績要公布了，評審先是講評了一番。而後，成績要公布了。在入圍決賽的十位參賽者中，有一位棄權了決賽，其他九位來自我們學校以及中部其他學校的好手。那天，九位選手中，會選出前三名以及兩名優勝者。在這樣獲獎機會極高的狀態中，扣除兩位根本沒翻完就下台的選手，獲獎率更是非常的高。

終於等到第二名公布的那一剎那，我的頭部的血液簡直沸騰了起來，因為，好險，我不是優勝，也不是第二或第三。在冠軍公布的那一剎那，台下響起了熱烈的掌聲，只是，得獎的，不是我。事實上，我是那極少數沒有任何獎項的一個人。

在這之前的很多時刻，我的確感受到我是一個贏家的。但是，在那一瞬間，我被高高的舉起，重重地摔下。摔的可真重!

最後，在拍合照的時候，我默默地躲在人群後面，希望這個場面根本就不要存在。我沒有心情拿主辦單位發的便當，就走著要去教琴了，心理鼓脹著巨大的烏氣，卻依然鎮定。

走到了琴房，我趁著學生還沒到的空檔，傳了簡訊給媽媽。沒想到不久後她就打了電話過來。我說：「我輸比賽了。」接下來的對話，對我來說是無意義的。我一心只想擺脫焦急的媽媽，以及這段令人尷尬又傷心的對白。電話一掛斷，學弟走了進來，淚水卻像湧泉一般無可抑制地滾滾而來。我就在那學弟面前哭個不停。那大哭一場，像一場暴風雨，不知道醞釀了多久的一堆烏氣。憤怒、難堪、恥笑、諷刺、傷心、難過，混在空氣裡，像一片大海樣把我抱著游來游去。那天下午一直到晚上，我一邊教課一邊彈琴，一邊利用空檔和媽媽通訊息。我非常沉重，媽媽卻像小精靈一樣在和我的烏氣玩耍。

情緒隔了兩三天，終究平復了。這中間，我和了爸媽、當天的聽眾、學長們有過很多的對話。的確，我所一直焦注的口譯實力難能可貴，不過其他選手所表現出的熱情，對比我的嚴肅穩健，也許更能夠讓做專業口譯的評審們動容。感覺上，我正在和我長時間的美麗姿態底下散落的醜陋碎屑打交道，而且正試著讓他們化成我的生命的養分。

媽媽問我，「當妳在暑假克服風風雨雨終於完成了口譯工作而賺到了三萬五而買了自己最想要的大提琴的時候，算是個贏家吧？」是的，這件事多讓我引以為豪。當我揹著一把用自己賺來的第一份薪水換來的琴的時候，那的確像自由女神手中的火炬一般居高臨下。「這次比賽得了冠軍，會得到甚麼」，媽媽又問。是一萬塊錢，對那一位得冠軍的學長而言，我想，這一萬元可能是他在這一方面努力所得到的第一份實質回饋吧，我終於得以滿懷祝福地為這位贏家喝采。

學習賽斯心法，久了之後，就愈常把賽斯書束之高閣，有那樣的自信說出自己想說的話、活出想表現的姿態。這場比賽前，我像跟堅硬的木棍，一瞬間，卻又脆裂了。我任憑大風暴在心裡咆哮，一方面也信任著生命所要把我帶領的方向。每一個事件不僅在應用我們的實力，也都在喚起我們內在深藏的潛力。論述學習的心得一言難盡，一件事情，卻讓我們的心靈變立體。

賽斯說，我們的生活，就像自己創造而出的一件藝術品，少有嫌棄自己作品的藝術家的。每一份感受、每一絲意念、每一個事件，都千真萬確地順應著我們心靈的意思而展開的。因此，當我們更加覺察自己的內心，而表達出我們所欲表達的意思，不論在言談，在促成一件事情的發生的行動中，在困頓中蹲低身子思考的同時，一切的過程都

是生命本身巨大的成就。我想起了這次比賽前後所帶出的種種情感、回憶、和情緒，即便經歷了以後終究像夢一樣不會真正地那樣痛癢，不過卻一次又一次地釀出了能量，在此生留下走過經歷過的痕跡，那些美好會越來越豐富，越發香醇。

在將比賽這件事情串聯起來的畫面焦點之外，我的生活還不只這些呢。我雋詠的文學學業，璀璨的音樂大業，新的人事物都在刺激我，靈感和衝動推動我。每天清醒過來的、沉睡中的我，都孜孜矻矻地在穿針引線，讓每一幅生活畫面都展現出讓人感動的丰采。我不經意地看過一本書，裏頭寫著，達文西的一項巨大特質，在於，他對自己的未來始終充滿巨大的期待。我一方面走在自己創造的作品完形中，一方面也運用了自己的作品，在創造新的產物。即便不是達文西，我的體會和他的情感有了連結，便能漸漸接上他的世界觀，讓現在胚胎般的創造力一天一天的萌發茁壯。

那些美麗，的確都在我生活中出現；而那些壓抑過的情緒，也會適時地從事件中釋放出來。也許，覺察自己最好的辦法，就是放手又放膽去做，盡可能地行動。如此一來，我們的一整座心靈會像噴泉一般綻放著五彩繽紛的光芒，也始終凱歌高唱。

## 我的人生走踏之旅

### 緣起

「因著一個生命的碰撞，在心中產生一個火花。」

記憶的碎片要漸漸拉往過去，那青春綻放的 16 歲，高二懵懂的我。猶記得當年不遵守約定，因自己的懶惰，造成一段友誼碎裂，我與朋友約好要去她家裡玩，順道向她拿取媽媽作的手工餅乾，那時約定見碰面的時間是晚上，下午在補習班上課過於疲累，一下課回家後就躺在沙發上睡著了。眼睛睜開才驚覺我比約定的時間晚一個鐘頭才醒來，後來急忙著打電話給朋友，跟她解釋說我睡過頭了，約明天早上再見面，好嗎？對方同意了。隔天一早，驚恐的醒來之後，才又赫然發覺我又失約了，二度的爽約放對方鴿子。

急忙拿起手機撥打朋友的電話，一通兩通三通的撥打著，對方完全語音通話中不接我電話，看著手機螢幕上的號碼已連撥了十幾通。朋友像消失蹤跡般，突然在我的世界抽離。整個人的心思開始慌亂，假設我最親愛的朋友，你像風一般的吹離，不再像太陽般給予溫暖，那我該如何是好？人像失了魂的肉體，焦慮不安的在家裡亂走低吼，當時媽媽知道我的狀況，看見時就和我講說：「妳要不要跟外星人阿姨聊一聊？」

媽媽拿起了家電，撥電話給外星人阿姨，我把整件事情發生的經過都詳細告訴外星人阿姨，了解事情的原委後，外星人阿姨首先要請我把那深刻自我譴責的那個自己，深深的看進去，把難過的情緒拿放大鏡看見它，並接受當下事情的發生，理解其事情發生的意義，才能放下事情，與事情告別。外星人阿姨開導我完後，我的心才穩定下來。

因著這件事情的發生，心裡有個疑惑問說，為什麼會有此事件發生在我身上，進而才想到要去翻閱媽媽書櫃上到底擺了什麼類型的書。媽媽在我國三時，去高雄分會上第一屆心輔員的培訓課，有時坐在媽媽的車子上，會聽到許醫師的演講，

我知道有位聲音很像女生的醫師但並沒有多問媽媽任何問題。高一時的家中，每個月會有阿姨們來家裡作客開讀書會，每個月的那一天家裡就像是開同樂會般吃吃喝喝的，整個家裡的氣氛開心得不得了。但我還是不清楚媽媽她們在讀什麼書，或許媽媽在潛移默化的過程中，已經不知不覺灌輸，觸發了我一個動機想去看她書櫃裡到底藏了什麼神秘寶藏，至今讀書會聚會已4年多了，蛻變成人生遊玩團，每個月到處吃美食玩樂，正符合我們是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍的實習神明，人生嘛，何不該如此？

### 與賽斯的初相遇

「而在一道道閃爍的光中，看見自己的烈痕」

而從書上拿起看的第一本書是〈心能源〉，書中有段話在當時讓我印象深刻，「全世界只有一個人有能力讓你受傷，那就是你自己，也只有一個人應該為你的愛負責，那也是你自己」，在事件發生的那個當下，當下覺得被拋棄的那個自己，那位和愛深深分離的那個自己，深刻的在那件事情當中體悟到。對方有權力選擇不愛我，但我必須明白朋友無法為我內心的失落感作負責。

幾天後朋友表示不願再繼續和我當朋友下去，我欣然的接受妳的道別，我也清楚的跟對方講自己的感受。親愛的朋友，因為有著妳，我才知道身邊有很多愛我的家人與朋友。回過頭來轉身看見，原來愛就在身旁。

### 關於離開

「其實您一直都在」

在大一上時，在網路上看到許醫師又出新書了，書名是〈我愛的人，要走〉，之前對於死亡，有著很深刻的體悟。人到底死後，靈魂會往哪個次元走？死後的世界又到底是怎樣的一個地方？是否在肉體受到苦痛時，連帶著在離開時也會跟著受痛？心中諸多的疑問，再次的在這本書上得到了一個答案。

我有一位從小到大很疼愛我的阿公，父母親因工作忙碌，從小時候到國中時的下

課接送，至補習班上下課，阿公一定會騎著他專屬的摩托車準時的接我回家。或許事情發生的太快，還來不急回去看您一面時，您就已伸出翅膀，準備往下個世界飛翔遨遊去。阿公在我高一上時，因突然的心肌梗塞而送進加護病房，當時去醫院看阿公，整個人的身體插滿了管子，在加護病房治療了三個禮拜，最終阿公選擇到另一個世界作修行。

書中有提到「選擇的死亡方式，是跟一個人的個性有關，每個人都有自己嚮往的死法。」原來我們跟這個世界道別的方式，跟自己生前的性格相關，每個人可以為自己作決定。

我想面對親人的離開，會勾起內心許多尚未表達的情感。還留在地球上的我們，在平常時就要對身邊的親人多表達自己的關心，向親人表示自己的愛，多和親人作情感上的交流，不要在親人離開時因著這份愛未表露而遺憾終身。

迷茫，徬徨的自己

「當自己陷入迷失時，內心一直有顆北極星在指引著我」

再把時間拉回到高三，那位高三身負許多考試壓力的自己。一直以來往往面對人生重大考試時，總會在考試之前想特別多的自己，聚焦在自己考試能力上，擔心自己念不好，時間根本不夠用，把自己搞得像沒有彈性的皮球，僵硬固執。在第一次分數放榜後，便毅然的決定再考一次試。當時為了爭取時間念書，讓自己在體制下的規定逃離，學校僵制的住宿規範，在考試與學校兩邊走鋼索，一心只想回家住的我，無法再束縛於管制下生活，篤定要通學回家住宿，為此事情和爸爸鬧翻。

猶記得過年時跟爸爸的衝突如斷了鋼索的地基全然崩毀，心灰意冷之際，自己隻身前往台南求助，再度找了外星人阿姨聊聊，談了我以前國中時的過往，依舊是為了學校課業的事。聊天的過程中，外星人阿姨拋了一句話說：「念書這件事情，真的是你喜歡的事嗎？」，當時我不明白其寓意，我不就是該念書然後追求好學校嗎？一直以來的觀念刻印在我腦海中。

當然，第二次分數出來，是意想中的爛成績。便又分發到和第一次分數能夠上的同一間學校。當時看到放榜的學校時，內心只有一個想法對自己失望透頂很糟糕，心想說上這種學校，別人會怎麼看我，後來不顧家人的反對，跑到台北的某間大學念進修部。

又再次給自己一個期望，為了就是要向大家證明，我有能力可以上好學校，再度因學業拼一次轉學考。初到台北時的那個自己很迷茫、很徬徨，時常有股內心的聲音在問自己，我到底是為了什麼而來台北的？我到底是為了要追求什麼？在學校的日子裡，老是一個人窩在閱覽室念書，或是去補習班看帶子補課，學校家裡補習班三地跑，日復一日不變的生活，讓自己心情鬱悶低落，任何社團活動都沒有參加。心想生活再如此規律下去不行，要注入些活氧，某次偶然在校版上看到一個社團，是假日培訓上課，帶著期待又緊張的心情去面試。在忐忑不安的第一關面試當中，聽到學長以一種嚴厲的口吻說：「學妹，人生只有一次機會，不能再重來的」作結束，當下聽到學長的話，頗為震驚。難到對於我明年的轉學考，莫非就如同學長講，人生真的只有一次機會了嗎？對於已發生的事情，我不能從當下改變過去嗎？難到就如同學長所說的人生只有一次機會嗎？心中各種思慮，讓我心裡不斷反復思索著未來可能發生狀況的種種，毅然決定把社團推掉，專心準備考試。

### 走入黑暗的洞穴

大一下的我，進入焦慮不安期，越是接近快考試的日期，整個人陷入一種惶恐不安的情緒中，封閉的心不願與人交談，只與厚重的原文書作交流，把心鎖在自己建築的城堡裡，孤癖到了極點，每個禮拜待在學校的生活，跟同學講話的頻率不超過五次。當時就在想為什麼要讓自己走入這種狀態呢？為何好好的學校不念，硬是堅決跑來晚上上課，每天過著頹廢的日子，沮喪到難以言喻。

或許妳的出現是小天使安排來要我看見，看到小天使精心策劃的禮物。在大一下時，意外在社群網站連絡上國小好友，這位失聯已久的朋友一開口就跟我說她休



學，人正在重新準備考試。我跟國小朋友聊她休學的原因，她給我的答案非常誇張，因在意自己的外表，臉上滿臉的青春痘不敢見人，而休學。為了要再深入跟國小朋友探討她內心的問題，趁學校放連假回高雄時約跟她見面，在與她聊天的過程中，我不斷的開導引領她說：「你要回來看看你自己，在意別人的眼光做什麼？」我們的話題不斷在原地打轉，重復的話一直在跟她講述，後來跟她越講越生氣，如此固執聽不進去我說的任何一句話。頓時間，固執宛如一把鐵鎚，在我心中敲重一擊，內心的城牆正漸漸的裂開。

轉折，生命轉了一個好大的彎

大一的我，因著有好兄弟（朋友）的陪伴，才能慢慢走過那深黑又看不到盡頭的洞穴。謝謝你總能在我最需要傾聽時，願意聽我心裡的鬱悶；謝謝你能在電話的另一端照顧到我的心，並剖析我現況的心境；或許那份心意逐漸在心底擴散，只是彼此都未講明白，你早已透析我的心意，不曾多說任何話，默默在遠方守護我。對於這份情感我陷入焦灼，不知是否該表達我的情感，當一個一個的思緒在天空中漂浮，一陣閃電打雷把一個一個的思緒集中在一起時，會讓自己的天空下起雨來。後來對方在通訓軟體上直接向我攤牌，我並沒有很清楚的跟對方表達，說出那四個字。

為了看清紛亂的內心；為了讓自己的心安定下來，我跟對方說我要消失一鎮子，不跟他連絡。我想要去離清我的思緒，那陣子的思緒雜亂不堪，心中有個聲音，又開始問自己，我到底是為了追求什麼而北上念書的？為什麼要讓自己搞得狼狽不堪。在種種腦人繁雜的思緒中，拋掉了原本在準被考試的自己，只為了求個生命的解答。

讓自己一個人靜下心來，好好的與自己相處。那陣子的我瘋狂聽網路上許醫師的演講，徹底讓自己的靈魂放鬆，再次拾起書櫃上的書，為了想一窺我自己為何一手創造此生命經驗，看書聽 CD 演講宛如施了神奇魔法般，豁然開朗的頓悟了自己的實相，喔~~原來是這個樣子呀！生命旅行一路走來，我都把焦點不斷無限設

想未來預計會發生的事，而讓整顆心聚焦在未來，完全忽略活在當下的重要性。在<個人實相的本質>中，有寫到一句話說：「覺者不為過去未來的一切煩惱所困，只是盡情地享受『當下』」

當下就是現在這個時刻，這個當下。我們能把握的也只有當下，走在人生旅行的路途上，我完全忘記存在於當下，一直把心投射於過去自卑的自己，過去那種悲觀負面的自己。當下的力量強大到可以轉變過去與未來，我的未來是個可能性，在當下以思想和情感播種於心靈的土壤，我的過去它已經如水滴蒸發般不存在了。最好的人生修行方式是認真活在每個當下，把心全然的放在當下這個片刻。

還記得當時在聽過的演講片段中，印象最深刻的是鴻玉老師說了一句觸發我心弦的話：「你如果不先照顧好自己，其實是無法愛別人的。」同如在<心靈的本質>書上一句話：「如果你不愛自己，是很難去愛別人的。」這句話正是讓心的城牆崩解最後一擊。

一路走來，急急營營追尋好學校的我，為了證明給家人看，給爸爸一個交待，追求世人眼裡所定義中的價值，疏忽自己內心裡的感受，忽略了內心最真實的想法，漸而迷失自我一再的走同樣的過程。何謂叫愛自己？先要在乎自己的情緒感受，而不是壓抑隱藏了起來，再來要接受我自己並歡喜地作自己，接著坦然地自我面對。

正如賽斯所說的：「世界上沒有偶然、意外與巧合」，國小朋友的出現是我的對等人物，我在她身上看見一件事，我到底在固執什麼？為什麼我要一意孤行的追求要上好學校？外在的價值、符合社會所期望的那個自己，到底是為了向誰證明我的能力。「親愛的，外面沒有別人，只有自己」，父母的期待變成自己對自己的要求，到底外面有哪雙眼睛在檢視自己，外面的世界從頭到尾沒有其它人，只有我自己。

自我面對，自我坦誠

「當我提起筆打下這篇文章時，為自己作個人生的小記錄。」明白過去的自己，

正能在當下改變自己。探索過去、了解過去的自己，是為了在當下更能把自己推向一個全新的自己。記錄的定義就是為了了解自己，認識自己存在的意義。現在的我回首過往，對過去的自己事情發生的經過已想不起狀況，我已告別過去，告訴自己要認真活在每個當下。在賽斯書上提到的感覺基調，就是從接受自己的感覺開始，勇敢面對那個黑暗面的自己，那個自悲的自己，那個對自己沒有自信的自己，不管內心有哪個面向的自己，通通都是我自己呀！

每件發生在我身上的事情全都有著它至善的目的，可以幫助自己克服眼前的困境而產生出正面的新希望。簡單而深厚的相信就會為自己帶來力量，生命是一股龐大的能量，這股能量充滿了熱情和活力。所以我要做自己愛做的事，我該做自己想做的事。

## 生命即表達

「要讓自己內在的情感流動出來」

記得第一次在板橋分會上 Lina 老師的團體話療課，在談「表達」你要不要再多說一點自己的感受。有件好玩的事，人生到處在投射。每個念頭拋出去，會在實相上顯現。有次在學校教室拿起〈情緒修煉〉時，隨意的翻開書一看，斗大的文字標題—「愛的表達」，狠狠的打醒我。是的，那個渴望表達愛的自己，一直在內心的世界迂迴。每當在深夜時，總會想告訴家人、朋友的那份感覺，使終那三個字、迴盪在耳邊。

明明喜歡一個人是多麼珍貴的心情，我卻因著自己害怕表達自己的情感，不敢勇於說出心裡的感觉，背後其信念是那個不被愛的自己。後來提起自己最大的勇氣寫信跟對方表明心意，促成了人生中第一位交往的男朋友。

在〈心靈的本質〉一書中曾提到：「人類在『愛的表達』上加了太多限制。」例如，許多限制性的信念都會妨礙「愛的表達」。以前的自己，對於喜歡這份情感，是會深深藏在心底，會擔心說出口後對方不接受自己的心意，變會退縮表達自己的感覺。現在能說出自己的情感是件很棒的事，至少我已經把話講出口了，對方要

不要接受在於他，我有權力讓自己內心的情感作流動。

感謝有你們

「謝謝一路走來，有一群小天使在身邊照顧我」

謝謝親愛的媽媽，您永遠是那個在背後支持我作的每個決定的媽媽，我們的關係沒有角色對立，相處上是家人般的朋友。

謝謝讀書會的阿姨們，素卿阿姨、智緣阿姨、外星人阿姨，一路走來有你們可以讓我請問問題，討論問題，對我來說已收穫許多在內心的小宇宙。

謝謝許醫師，因著有許醫師大力推廣賽斯心法，成立基金會，撰寫出版了一本又一本書，推廣如此棒的思想。

謝謝賽斯，解開了我內心的困惑，明白生命中發生的這一切是我自己創造的。

最後謝謝 19 歲的自己，謝謝內在的高靈，讓自己走了特別又奇幻的旅程。

謝謝這一年來上台北念書的我，生命沒有所謂的錯誤的選擇，每個自己的決定都是當下能力所及最好的選擇，一切都是最好的安排，祝福自己朝著夢想奔馳前進。

入選-楊雅雯

## 自己的人生

今年的暑假讓我清楚的知道，自己不會管理自己的情緒.....今年的暑假過得不是很順。

暑假時，我回到家中，才發現媽媽生病了。爸爸跟我說：「媽媽身體不舒服，脾氣不好要多多體諒她喔！」我以為我可以做得到，沒想到……日子一天天的過去，媽媽對我的脾氣從溫和的態度到不耐煩的口氣，而我的耐心一點點的流失了，直到有一天，我的脾氣到達了頂點，當媽媽以不耐煩的口氣與我對話時，我跟媽媽吵架了，途中我多次使用了不雅的詞語怒罵她，然後我就上樓了……上樓後我的眼淚一瞬間掉落，我才發覺我自己做錯了，我不應該這樣怒罵媽媽，更不能因為自己的疲憊而借題發揮。冷靜個五分鐘後，我下樓跟媽媽道歉，把自己心中想跟她說的話一次說完。在開口的時候才發現自己是邊哭邊說，不清楚自己在說些什麼。然而媽媽什麼話都沒有說，只有靜靜的抱著我，跟我說：「傻孩子，我沒有怪妳呀，我知道我的不便帶給你們困擾，是我覺得抱歉，對不起。」頓時眼淚狂流，我以為我會被責罵，但卻是溫馨的回話。我就這樣哭了一整晚……

隔天，我就把這件事情告訴我的朋友，而我們討論出來的結果是因為那件事情才發現我的態度以及處理事物的方法，原來都是因為我不會控制自己的脾氣而造成一連串的問題。於是我朋友就給我3片光碟，我看了上面的字，分別是第二輯：「化解生命的無力感」、第四輯：「情緒的真面目」以及第五輯：「人生大戲，出入自在」。他跟我說：「這3張光碟聽一聽，妳會有意想不到的收穫！」到了晚上，我戴上耳機，開始聆聽著那光碟帶給我的啟示，演講人許添盛醫師以幽默風趣的口語訴說著那內心的情緒以及與媽媽之間的角色衝突。

三張聽完後，我思考了很久，在第二輯所說的想法與理性，我常常因為沒有安全感、自信心，感覺自己的左法沒有受到家人的支持而影響了自己的判斷力和理性，常常失去控

制，而對人生氣，氣消後才發覺自己的不是，導致自己在懊悔中度過。總是因為在乎別人的想法，讓自己陷入困境，常常覺得自己哪裡做不好，不夠好，甚至是覺得很爛……第四輯對我的影響甚大，因為自己總是打不開自己的心房，總是對別人有所防衛，不管是對我好的還是壞的通通都擋在門外，常常自己因為一些不知名的情緒而把自己封閉在一個人的內心世界，聽不到別人的勸說，有時連自己都當不了自己了……第五輯訴說著我與媽媽的角色衝突著，因為自己的沒主意，常常家人們說一就一說二就二，雖然不想去做，但也默默做了自己不喜歡的事情，導致對她們的不諒解，而一次次不說自己的想法，久了累積起來的怨恨也加深。當憤怒值到達了極限，通常講出來的詞語會因為憤怒而扭曲變形，就造成了自己原本要說的想法與實際說出來的想反有落差。

於是我開始學著不要去壓抑自己的情緒，適時的提出自己的意見，不要過份的針對一個問題點。開始我也會試著去多多了解媽媽對我們的期待與想法，利用他的角度來跟他溝通，發現其實與家人的溝通並不難。另外跟朋友討論一個問題時我也會用一個溫和的口氣與他人溝通，這樣既不會失言，也不會與人發生口角的衝突。而自己壓力大，需要紓壓的方式也從把自己關在房間哭到聽些輕快的歌曲以及每天花些時間運動，讓自己的肌肉還有大腦都同時有達到放鬆的效果。其實只要心中有不開心不如意的事情，找個朋友，把自己的想說的話都說給他聽，不要怕麻煩，因為只要把自己想說的話全部說出來，心中的壓力跟煩惱也會消失不見的，如果他是你的朋友，一定也會很樂意聽你緩緩訴說的。

在我的暑假，因為這件事情使我有很大收穫，聽了光碟更讓我知道自己的缺點在哪，如何去修整這些缺點，如何去運用現在修改好的點。現在的我跟家人的關係變更親近，談話方式也逐漸改變，媽媽因感覺到我的改變而喜悅，病情也逐漸好轉。而我也推薦媽媽去聽賽斯的光碟，那是一個可以讓人放鬆心靈，又能聽到病領悟一些人生道理。在我脾氣暴躁時總想去聽一些道理，似乎真的有人愛我身邊給我安慰，提供我意見。原本媽媽不喜歡，但撥放一次兩次後，有次就看到她憂懶的躺在沙發上，電腦撥放著光碟裡許

添盛醫師所說的内容，似乎沉靜在醫師的演講內了。跟朋友的溝通也慢慢的不會因為一些小事而爭吵，我也推薦給朋友，有時我們還會一起聽著光碟裡的内容，然後辯論著内容所訴說的事情，但是是辯論，沒有辯到吵架呢！

在暑假的兩個半月，從媽媽生病，情緒不穩，一開始自認為自己可以克服這一切的事物，到克服不了，怒吼，崩潰，哭泣，自己打擊了自己的自信心，到慢慢的朋友推薦賽斯的光碟給我聽，從許添盛醫師的演講中開始建立自己的信心，學會控制自己不安的情緒，開始學會溝通的技巧，很慶幸與家人間的隔閡沒有了，自己也變得更成熟了。現在跟朋友聊到有關愛情、親情、友情的事情時，我都會用一些淺顯易懂的比喻說著問題的來源以及解決方法，也會推薦賽斯的網站供他們去聆聽。有時在家我也會去找賽斯的網路電視台，與家人分享。而家人我的安全感也越來越多，讓我覺得其實家人以前念我是為了我好。因家人所有的經歷比我還要多，所以有時他們雖嚴了點，但其實是因為有失敗挫折過，才會小心翼翼的呵護著我。

最近去看了「夢進化與價值完成」許添盛醫師有一段名言：「你現在所過的人生，就是你過去專注的結果。賽斯家族為什麼會走上不一樣的道路，因為專注的焦點不同，當你專注在健康喜悅，豐盛幸福，你的人生就會越來越好。」這段使我思考很久。一條人生的路，要怎麼走是由自己決定，而不是身邊的人讓自己決定的。人生的道路上只能往前走，不能往後退，遇到交叉路時，只要踏錯一步，想要回頭重新來過就需要另一個好幾年的努力了。以前國中時的我，學壞，抽菸喝酒翹課樣樣都有，會打架，我奶奶總是因為這些事情來念我，而我卻一直對她兇。但因為一些事情後，我發現自己踏錯條路了，所以我退出這條路，回到原點，重新開始，戒菸，不鬼混，認真讀書，才發現其實過程很艱辛。想要認真讀書，才發現原來之前自己這麼的不用功。於是我開始慢慢的學部會的問別人，每天寫題目、算數，利用課餘時間以及晚上一個人慢慢的讀了一本一本厚厚的講義後，終於基測時考了一個亮眼的成績。另外一直跟奶奶相處得不好，常常對她大小聲。後來因為自己的行為改變了，對奶奶的互動也慢慢變好了。現在雖然我在遙遠的

苗栗就讀，但有時想他時就會打但話跟他聊天，因為有他，我才能到導回正途，因為有他，我才能找回失落的自己。

從國中到現在，從一個只會學壞的毛頭丫頭，到一個懂得去利用一些道理，去幫人家解決困難的女生，中間轉變的過程是如此的艱難。我學會了什麼叫尊重，什麼叫自信心，從長輩的身上學到了很多知識與道理，還有課本上學不到的態度。現在又有賽斯的陪伴，讓我的心房默默的開啟，去容納一些我們容納不了的東西，吸取更多的經驗與人生必修的學分，而個性也慢慢變成大家口中所說的〔好好小姐〕。觀念也從〔什麼東西都不是我想要的〕到〔重要有用的東西就是我想要的〕。長輩都說，聽進去的不算什麼，重要的是聽進去後會不會去運用到，我想學以致用這句就可以表達長輩們想傳達給我的話吧！

現在我只想開開心心的過每一天，雖然讀書壓力大，但是媽媽說要讀也要休息，讀到一個時間時就要懂得好好的規劃休息時的放鬆行程。我有時壓力大也會找朋友訴說我內心的不適，但前提是需要一位懂自己的人來聽，而那個人會給你給你一些建議，這樣我才能獲得內心的解答。我偶爾讀書時也是會去聽聽賽斯光碟的內容，幽默風趣的講師也會常常讓我笑出來。其實笑也是一種放鬆心靈的藥呢！現在的我專五了，有更艱辛的考驗在等著我，但我相信只要用愉快的心情去面對難關，再怎麼難過的關卡也會被我突破的！



入選-孫明宏

## 遇見賽斯後

「無名所繫，愛緣不斷，又復受身」—〈阿含經〉，這一段話讓我想到賽斯書，靈魂永生第四章-轉世劇——「你會與你所愛及所恨的人緊縛在一起，雖然你將學著放鬆、放掉，那恨。甚至你將學著創造地運運恨，來把它轉向更高的目的，最後把它變成為愛」。賽斯說過不管我們相不相信輪迴轉世，我們就是一定會輪迴轉世。過往老舊的宗教總是告訴我們輪迴是來受苦的，因為我們有太多的業障，所以我們這一世要來償還上輩子的債，接觸了賽斯思想後，才讓我慢慢的解脫。我們無形中被灌輸了多少限制性的信念？我們深深的受到東方儒家思想的引響，無形中也創造出我們自己的實相。

我只能說在學習身心靈的成長，就是要不斷的自我覺察、還有不斷自我面對，唯有這樣才能真正的成長。自己在這條路上吃了不少的苦頭啊！往往操之過急，忽略最重要的就是要享受過程，說起來也很變態，為什麼總是喜歡把吃苦當吃補啊？許醫師說過：賽斯心法很慈悲，原來所發生在我身上的一切都是靈魂最好的安排，不論是好事與壞事。而是我們理性的頭腦給他貼上好標籤與壞標籤。

自從接觸到了賽斯後，內心總是有許多的掙扎跟矛盾在拉扯，明知道事情這樣做會受傷，還是寧願去賭一把，我常這樣想，為什麼靈魂要選擇這麼做？這樣做的事情背後有什麼樣的意義與目的嗎？說真的，我還是不明白，我也還在思考，沒關係的，我知道有一天我一定明白這其中的意義與目的。

以前總是喜歡用自虐式的方式對虐待自己，用慣性的負面思考養心養靈，總覺得自己不夠好，恐懼這個、害怕衝突、沒有安全感、又愛胡思亂想。把自己搞得跟神經病沒兩樣，無能承受的心靈，後來真的生病了，得了憂鬱症。到後來才發現其實內心是非常想要自己生病的吧，因為在生病的過程中，可以不用負責任，又可以耍賴，別人又不會太要求你把事情做好，又可以得到大家的關心，是啊，生病真好呢。我知道其實自己一直在逃避，不敢去面對事情的真相，總是以為能一手遮天騙過大家，但是始終騙不過自己。當內心真的準備想要好起來了，身體就會一切的幫你恢復原狀吧。身體真的有偉大的自我療癒力呢。

這些日子以來，心裡千瘡百孔的傷它痊癒了嗎？我也不知道，可是我知道現在能做地就是好好的，誠實的，腳踏實地的，面對自己真實的感受，也覺的自己能走到這一步非常不容易，光是要自我覺察與面對，就需要非常大的勇氣啊。沒關係，賽斯心法很慈悲，慢慢來，不要快。

從小就覺得自己是不同於一般的人，有一顆感受非常細膩且敏感的心，這其實我也很困擾，總是太在意別人的一絲一毫的情緒，把別人的情緒放在自己無能承受的身上。身體是心靈的一面鏡子，是的，所以我的皮膚特別容易敏感，而且很容易癢，癢的程度更是誇張，用燒燙熱水沖背也不覺得燙真是變態，遇到季節的變化更是明顯。有時後會問自己，為什麼我有一顆這麼敏感的心？總是與環境四周起這樣的反映，難道這也是靈魂的選擇，想渴望體驗這世界的百種滋味嗎？

我也還在慢慢的覺察，因為這問題還是持續著，我相信我真心準備好了，所有的問題都可以迎刃而解。

記得有一次在上讀書會的時候，老師給了我們一個功課，那功課就是：問自己，我到底在逃避什麼？把它一一的寫下來，光是老師給的這個功課我就在開始逃避了，我發現，原來我是多麼的害怕與自己相處，多麼的不敢去面對自己內心的深處。後來才知道，原來跟自己安靜地再一塊兒，真的沒有那麼可怕，是我們把它想壞了，是啊，只要勇敢的跨出那一步，把信心踩在腳下就夠了。

有時候我們都忘了原來都是自己在自導自演，導演是自己，演員也是自己，我們都忘了是自己演的戲，忘了對自己負責任，總是喜歡把責任推給別人，推給別人多輕鬆啊，因為我不用去承擔，怪罪別人比承擔來得容易輕鬆多了。我既然演得這麼入戲那可不可以換別的角色？是的，因為我學了賽斯，我可以選擇我要的劇本，因為這是我自己的人生，我自己的劇本，我可以自由地創造出我想要的生活與未來，想到這樣就覺得好安慰人心。

我想到了第一次到基金會的時候，天氣陰天，飄著細雨，那天剛好也是許醫師未知真相的讀書會呢，我選擇坐在角落，照慣例許醫生請第一次來的同學講講話，以為躲在

一旁的角落能躲過許醫師的點名，沒想到還是被許醫師看到了我，第一次來參加就被許醫師投下了震撼彈，被許醫師大方的出櫃，說真的有點被嚇一跳！我也不知道為什麼，我就跟著衝動，勇敢的給他承認了。許醫生很體貼，一直跟我說總會這裡歡迎我，內心充滿了感動，總是與覺得跟別人不同的自己，在心裡有了一種踏實的歸屬感。總是覺得我的幸運比別人多一點點，第一次參加的身心靈基金會，是這麼的溫暖，在那時候對人生感到無助的自己，好像迷航在大海裡的船，看到了燈塔，那光明的未來，正在指引著我走向正確的道路，雖然前方還有漫長未知的未來，或許並不會一帆風順，或許會遇到更多的挑戰，而只要帶著那深厚的信心就足夠我繼續的走下去，儘管人生的道路上是不斷地起起伏伏。

真的很開心能用大專生青年的名義參加徵文投稿，雖然跟大專生一點都扯不上任何關係，已經是出社會歷練過的老油條，也很感謝總會對中輟生的幫助，讓漂流在外的浪子也能夠學習到身心靈，學習護照真的幫助我很多，可以自由參加總會任何的讀書會，有時候因為工作的關係，偶爾才來一次心靈充電，讓浮躁的自己在這身心靈的殿堂好好沈澱下來來，好好的跟自己在一塊，上完課之後總是有滿滿的感動，讓心裡好充實，對事情的解讀方式能有更寬闊的解讀，真的像是洗了一場心靈三溫暖。

平常最常使用的還是許醫師 youtube 的公益演講影片，讓平常沒時間去上課的同學，能在家裡跟著

醫師共同學習身心靈的成長，在這網路資訊快速的時代裡，就能隨時隨地的學習身心靈，真的很棒，在臉書上也會跟賽斯家族的朋友們，共同討論學習賽斯的心得，共同交流，突然覺得在網路上的交流，賽斯家族無形中把愛連結了在一起，雖然有些是陌生的朋友，也覺得彼此之間的距離因為賽斯而拉近了。這種感覺很特別，就像是在上讀書會的時候，大家在兩個小時的相處，這兩個小時裡面大家都是家人的感覺，能把所有好的壞的，爽的不爽的，都有家人在身邊陪伴著，讓獨自住外面的我特別感受到那片刻家人的溫暖，這種家人的相處，沒有負擔，下課後心裡總會期待著下次上課，迫不及待與家人團圓。是啊，這也是另外一種家人呢。

所以賽斯從頭到尾都在說的就是愛，大家事情背後的目的就是因為愛，因為愛這種東西是看不見的，愛是用來表達、體驗、創造，原來發生在外的不順就是我們與愛分離，愛這種東西真的好奇妙，以前總是把愛看的非常狹隘，總是把愛看的很自私，一

定要接受我的好，你才是愛我，你不接受就是不喜歡我，原來我都錯了，愛的範圍太大、太廣了，因為愛與不愛都是愛的一種啊，原來拿時候的自己根本不懂什麼是愛，愛就是從接受自己開始吧。

大家都會說愛自己，但是嘴上說的跟實際做的卻又不一樣，就像是一種精神口號，喊爽的，都不知道怎麼去做，讀書會有個老師曾經說過，愛自己就是願意接納自己的一切，不管是多糟的自己，因為你本來就完美的，因為每個人都是不完美中的完美，這一段話讓我心裡覺得非常的感動，原來自己沒有想像中的那麼糟糕，都是我們慣性的思考把自己想壞了，原來你在別人的心中是那麼的特別，你本來如此，原來只要一看出自己的信念，就知道平常那小腦袋瓜是怎麼看待自己的。

慢慢的學習，慢慢的成長，雖然中間跌跌撞撞、起起落落，但是這也是過程啊，不管你自已知不知道，原來踏上這條療癒之路就已經開始了，要療癒我們以前失落的自己，心中那脆弱的內在小孩，我們心中都有個內在小孩住在那兒。往往我們都忽略的照顧內在小孩，原來那個渴望得到愛的小孩子，就是小時候沒有得到愛的滿足的自己，於是拼命的往外抓，向外求，什麼都沒有，還滿身是傷，原來自己內在小孩是這麼渴望愛，忘了照顧到你真的很抱歉，原來你已經在告訴我訊息，而是不願意面對，忽略掉你。原來大家心裡都是小孩子，那小孩子多久沒有照顧它了，聽聽他說話？他想要的是什麼，把自己的內在小孩照顧好了，外境的事情也能漸漸的不是問題。

透過這次大專青年投稿漸漸的也在反省自己，究竟到底我學了多少，還是這裡只是每次受傷的時候一個避風港而已？還沒完全療癒好，就急著往外拼命，就這樣一而再的輪迴，永遠不敢看見真相，這真的是一門功課，我也還在學習，但是只要告訴自己，把信心踩在腳下就夠了。因為我對未來是抱著一個美好的期待。

入選-陳冠汝

## 心戲

### 與賽斯結緣於一場演講

為甚麼接觸賽斯基金會，源自於許添盛醫師一場公益演講，從同學口述中，對於許添盛醫師對生命有趣的描述與態度，比如像是跳火圈等，都讓我覺得超級好玩，後來在枯燥的課業之餘，也聽了許多許添盛老師的公益演講，慢慢參加讀書會，覺得自己的生活好像會有很多的可能性，那好像是我心中的聲音之一。後來，工作之餘，也與媽媽一起拜讀吳怡仁醫師<不藥而癒>，慢慢覺得身體可能是情緒的一面鏡子，就比較會找機會靜下來聆聽當日身體的感受，也很深深相信慢慢為自己解碼情緒反應，也許可以為自己的家族疾病走出更健康的路。

其中，<親子資優班 >是一本對我影響很多的書，把這本書帶到我眼前的琦琦老師，因為我對教育一直很感好奇，我總是在成績裡打滾，心底總有個疑問，為甚麼我這麼努力讀書，總是跟我的生活脫節?總是得不到讀書之後的快樂感?那如果我將來成為老師，或者跟我的弟弟妹妹討論讀書對人生的影響，我要怎麼分想我的喜悅，帶出教育的本質與態度?在<親子資優班>讀書會中，慢慢堅定孩子都是老靈魂的信念，在安親班，從與小孩相處的過程中，我都會打從心底去了解他們，他們會把他們的智慧在很多小細節表現出來，他們會展現出他們對很多事情的興趣，展現出對別人的欣賞與信任，而身為孩子們的陪伴者，我的角色就變得相當簡單，我只要靜靜傾聽，讓他們表達他們今天的發現、今天的喜悅、今天的情緒，隨時關心他們，有時候，他們會很獨立，把東西都扛在自己身上，我就會輕聲問問他們有沒有需要幫忙?這一點一滴的累積，建立起我們深深的信任感，我跟孩子的關係也就漸漸深厚了起來，建立起無話不談的橋梁。

而<身心靈健康的十堂必修課>則陪伴了我和媽媽許多時光，我們會去討論，從 CD 中的人們的故事，認識到各種不同的心靈情境，慢慢去了解工作的意義，了解不同家庭面對的情境，思考自我天賦的可能性。

<不老的身心靈>提到時間並非線性式地存在，從身心靈的觀點來看，過去、現在、未來同時進行，生命只有一種時間，就是「當下」，因此「當下即是威力之點」。對我來說，這本書讓我提早意識到老爸老媽要退休，開始他們人生的另一個階段，從他們閱讀回饋中，我知道他們對於迎向人生的另一個階段，是充滿計畫性的，而比較不會像奶奶那一輩把自己關在家裡，會重視自己的身心靈狀態，我作為女兒的角色，非常感恩他們把我誕生在這個世界上，我能夠回報的實際辦法，就是好好鼓勵爸媽把心裡的話講出來，靜靜傾聽他們娓娓道來，陪他們完成他們生活小目標，也漸漸讓他們認識到女兒也漸漸長大了，可以跟他們分享心裡的想法，與他們作好朋友，支持他們去教新朋友、學習新事物。

檢視自己的每日生活情形，發現近來漸漸嘗試把自己的內心感受講出來，用不同的方式把自己的感受把達出來，比如說：自己在 facebook 寫出來自己的日記，開始勇於在街頭亂晃，開始亂約人出來講心事，去游泳池跟善良的姊姊談今天有多不順，心情有多不好…。開始在一些時間點，坐在公園一角沉澱，回想一天的美好，感謝上天這麼棒的安排。

另外一個接觸賽斯的原因，我就覺得自己心中有個未解的答案，自己想藉由接觸賽斯，找到更自在的自己，更豐富的自己，接納自己的更種層次。但是接觸賽斯也沒有阻止老天把心愛的親戚帶走，像是一張相片裡的人悄悄被 ps 掉，我只能在空氣裡追憶，想像他們過往的記憶。但是，賽斯的朋友總是會聆聽我面對這件事的想法，陪我看自己的驚恐與不捨。

## 永於接納心中的很多段自己

原本想寫一堆自認曠日鉅著的心靈感受，近幾日服現出的都是許久未回想的小時候，一天晚上想起來，我出生於努力壓抑自己的家庭，從小用眼睛一點一滴的學習，在傳統農家的我們，老人家喝酒、吵架，父母輩的家庭地位嚴重不平等，在加上生活忙碌，不知道依賴的關係，早早就成熟到看臉色行事，慢慢地習慣自我低語，把自己關在圖書館，不分享自己的情緒，所以，也常自嘲，現在的家庭關係好

很多，因為已經不用吃竹筍炒肉絲，直接冷戰不溝通就好了。相較於以前，現在的我，知道哭也是一種釋放，不用常常強顏歡笑，戴著面具去回應大家，偶爾心血來潮看部眼淚劇，播一下抒情歌，自我心疼一下。

在屏東賽斯花園的這段日子，另外一個很深刻的部份，是在賽斯花園與我共修的那群夥伴，沉浸在那生命力旺盛的花園，用心插著~花的花瓶，用花布繽紛裝飾的牆面，古樸的建築巷弄內，我們開心、難過、驕傲、自卑的討論各種心理狀態，那種感覺好像天方夜譚，各種生命故事遊走我面前，大家有時鋒利，有時溫暖，大部分溫暖，大部分是溫柔，但都是基於愛的內涵，剛好是緣分，大家都有某些共同點，可以互相鼓勵，互相心疼，互相有彼此的生命故事當作教材，敞開心胸聆聽，追求時間的緣分來上課，細心的聆聽潛意識的呼喚，追隨內心喜悅的畫面，幻化成心中的美感，並隨時隨地努力把那種感動與喜悅分享給我的家人與朋友。

## 打開給自己的禮物

歸結所有課程回家功課，觀察身邊的人是我很喜歡的部份，可以用眼睛去細心觀察身邊的人，就像解謎般，抽絲剝繭地發現與身邊人的奇妙組合，去發現自己個性上需要學習的部份，發現自己個性中很棒的部份。但最難、最陌生的部份還是愛自己、心疼自己，以前總感覺對自己不在意、狂壓抑，對於生活的挫折感就得以紓壓、事而不見，殊不知，這種奇怪的想法，竟讓我開始對生活的敏銳度漸漸下滑，對身邊的人不知道怎麼表達自己的感受，有意無意忘記他們的喜好，忘記與他們的各種相處可能性，對我來說，超即可怕!慢慢學習賽斯的過程，才省思到自己漸漸抹滅到自己情緒上的不平衡，身心靈沒有釋放的管道，也沒有辦法發自真心的哭泣、發笑，常戴著面具如行屍走肉般，他人在我腦中的印象也漸漸模糊。

在經過新舊內外創傷，老天、貴人相助，也漸漸發現自己個性行塑的片段，自己想像力的優點，深深期待自己能夠與許多不同的人們一起發現上天最美好的安排，一起慢慢打開自己的心。

## 跟隨心靈的衝動

想到神奇之道，深深信任生命中總有很多豐腴的祝福，跟著心靈的衝動回到屏東，對我來說是一個長久藏在心底的規劃，這個決定對我來說是重要的，因此就作了這個決定，一掃在畢業後一直無法在工作上的突破，又想起曾經對芮宇姐姐分想自己桌遊的夢想藍圖，在這中間，還到觀音廟求籤，求到上籤，在驚歷自己心裡的千辛萬苦後，於是這拿先前所剩的積蓄拿來念書，一回到屏東，滿心充滿全心的感覺，也壓抑不住快樂的心情，有很多點子想實現，開始第一次一個人搬出去住，開始一個人擁有一個人的空間，跟房東訂契約，在夏天超極熱的晚上，猛飆汗的情況下，自己組裝電風扇，在家具行尋找夢想中家的樣子，慢慢克服了在學校學習挫折恐懼的情況下，無意間遇到很多善良的師長、同學、學弟妹，也迎接了很多的新朋友，一起辦了很多活動，遇到人際的、情緒的、生病的問題，各式各樣的狀況，我漸漸愛上自己的生活，慢慢省思，也可以享受這些人生的驚喜與意外!

## 新年，心期待

迎向新的一年，總是從身邊很多好朋友口中知道也許從內從會比外求還來的安心，慢慢回顧過往，把心中的恐懼與不安誠誠實實地表達出來，隨時照顧自己的身心靈，隨時讓自己去追隨自己心中的感動與觸動，更從很多朋友眼中反射出自己的多樣性性格與面相，自然的把自己的缺陷經由接納後，逆勢把自己的缺點變為自己驕傲的特質，展現出獨一無二的自我，並向內在的神性與靈性治上最高的敬意。



## 學習心得

先從我怎麼接觸塞斯心法, 我媽媽是位普通的媽媽 而她是一位幫我爸爸打理帳簿, 然而因為收經期來到而她開始的越來越多小毛病導致身心不大穩健, 情緒也越來越大的起伏不知道受到那位蒙恩人士她開始接觸塞斯心法當然都是聽比較方便的有聲書, 因為不需要太多時間也不需要太大在專注力, 而多數時間都是在駕車或者在做某些家事甚至是在做公事時間聽有聲書, 而讓我開始想要接觸的一句話是當我聽見徐醫師說 “你們到底有多久沒發現自己離開無憂無慮多久了?” 平時我並不會那麼認真地去思考這件事情, 因為我並不覺得我有非常不開心很長一段時間, 可是不知道為什麼當我聽見有聲書說出這句話我忽然的去思考個方面的狀況, 例如我學業怎麼樣, 感情, 友情, 夢想, 然而發現的是我離開了當下真的很久了我不再為我的夢想感到熱血, 不再為我的感情覺得期待或莫名的興奮, 反而留在我心裡的多不過兩個字 “恐懼” .

不知道從何而時我想到我的夢想我第一的信念, 先是去非常合理地否定自己以及邏輯的思考為什麼我不可能達到這些我非常想要做的事情。從何而時我開始害怕我的感情, 不再信任它 開始失去恩寵感, 害怕有哪天她不再愛我 是不是我真的好像父母所說的不夠成熟不夠穩定不應該談戀愛, 所有事情好像都是擔心害怕可是我卻好像理所當然的接受這些全部的恐懼。

這些所有都是我接觸賽思心法的原因, 我想徹查到底背後有什麼樣的規則或是智慧存在著, 慢慢我開始接觸威力點就在當下的原理, 慢慢去瞭解原來並沒有過去以及未來而所有事情都是在當下發生。在開始的當兒我是非常熱血沸騰的因為似乎我發現了前所未有的事件, 或許我身旁家人朋友都沒有用過這樣的角度去看待事情, 發現了讓我非常無敵的有力量原理, 聽了有聲書徐醫師說每一天花五分鐘的練習一個月便會發現有所不同。每天早上起來的第一件事情是先坐起來然後閉上眼睛, 告訴自己 “威力之點就在當下 我創造我自己的實像” 慢慢的我發現我的生活真的會快樂些有能量些, 雖然還不知道到底是否我是真的自己的創造者可是發現自己好像都可以達到想要做的事情, 發現不論在困難的事情都是先有心理的那個 “不可能” 由之生出無量的恐懼及無力, 我開始瘋狂的去看或去買上網查找所有塞斯的資料不管是徐醫師或是原著的書籍來看, 越看得到越多新的角度發現更多新的世界, 不一樣的世界。發現二元

的存在也是我們的執著，以為能夠給我們動力的“二元”反而其實在比較之下更能帶給我們無力感。我開始忍不住這個興奮的心情，我把這些所有得到的知識或我喜歡稱之為感覺分享出去，我告訴朋友我的兄弟然而雖然不多但是都是些知己，而得到的回應是相當不錯的，開始一直當個小小的心靈分析師去嘗試解釋為什麼別人的生命會有無力感，我覺得我必須讓別人知道這些所有無力感不是不能化解的，反而只是在一念之間的瞭解能夠得到的安慰，能量是無窮盡的是無法解釋的，我是真心的想要把這些美好的訊息傳播出去 在這片論文我更想讓人們知道的是接下來我想說的，可是在我好像發現的越來越多時，我遇到了一個瓶頸便是邏輯思維給我的壓力，雖然一直都存在只是它變得前所未有的強烈，開始有類似的思考模式“任何宗教都有不可解釋的智慧，每個學派都有千真萬確的經驗，為什麼塞斯會是最終極的那一個，為什麼塞斯要說自己什麼都不是，不屬於宗教或科學，還是那是因為塞斯企圖併吞所有其他的知識而自稱為王。這是個感覺我並沒想的那麼仔細，可是無力感再度侵襲我開始懷疑所有塞斯理論發現很多事情是會發生的，且我也開始接受到身邊人的否定對於塞斯的理論，反而好像我是某些邪教的傳教士我很想堅信所有那些理論，因為我並不想所有那些感情，或對任何事情失去了“愛”或恩寵，親密關係不久後真的破裂了，原本真的好像遇到了生命的唯一或是非常難得的知己 在一瞬間都失去了，一個新的信念產生了。“塞斯是矛盾的”他告訴我只要我相信我會和她在一起那麼我將創造自己的實像，可是反而我的親密關係每天越來越負面而並不是不合適而使總是有些外在因素，而我開始覺得我很想要和她在一起的信念是個執著，慢慢塞斯又告訴我你必須相信就算沒有你也可以很快樂，你要相信的是你會有個快樂的親密關係而不是和誰有個快樂的親密關係，這個觀念讓我非常不能接受因為我開始覺得塞斯並不是我一個當初所想的如此神聖，如此能夠給與我支持和力量。生命出現了就大量的否定，不知道該何去何從，發現以前所有對塞斯的肯定，對塞斯的奧秘覺得神奇介是因為我在開心及正面的時候遇到它所以我才能那麼有能量 然而當我在低潮的時候遇到它的話便是完全不同的一回事，好像已經放棄了。

不知何時我又在駕車的時候聽見媽媽在車上沒關上的有聲書，聽著聽著很累，所有的理論壓得我喘不過氣，我覺得為什麼現在是威力點，可我完全不能感受到它，為什麼我嘗試去相信，並且去“執行是最有力的冥想”可是我卻什麼都沒有了，為什麼我相信的東西毀滅了，而突然的一句有滿滿的緩和了我的心，“不管什麼事情發

生，塞斯都重來不否定，無論是對的或錯的，是成功或失敗，支持的或反對的，被愛或不被愛的，塞斯都是肯定的”我其實最大的無力感是為什麼我瞭解了那麼多驚人奧妙的道理可是我卻和普通人沒什麼分別，好像沒什麼修行，而塞斯能夠安慰我的事，就算你學的比別人多，你依然有權利失敗，跌倒，沮喪，在這之後我丟下所有的一切我發洩我自己，依然還沒停止發洩 我宣洩 至少我沒那麼無力感了，任何時候都支持我的塞斯 我希望讓更多的人們聽到屬於他們內心的吶喊。我深信還有些人和我一樣活在掙扎的階段，而希望這些小小的經歷應該能夠給與一些人某些啟發或觀點。

我哥曾經說過一句讓我印象很深刻的一句話，他說：“你知道我這一生中最幸運的事是什麼嗎？”

我說：“是什麼啊？”

他說：“就是媽媽得到了憂鬱症”

那一瞬間，我搞混了...

你人生中最幸運的事是媽媽得了憂鬱症？

我說：“為什麼啊？”

他說：“因為媽媽生病，所以我遇到了塞斯”

那一瞬間，我仿佛瞭解了一切... 其實這一切都是最好的安排，最好的安排不是當下發生的那一刻，而是心念如何轉彎的那一刻。要堅信著這世上有造物主，而造物主無時無刻都在注意著你，在關心著你。最拿我自己當例子好了，去年的今天我報名了中台科技大學的海青班“牙體技術暨材料系”，但是到最後班開不成，因為人數問題，那時候我崩潰了，因為我覺得除了這個科系以外，我沒有其他未來了。不斷地沮喪，然後不斷的失落。那時候就有在想“這就是最好的安排”嗎？然後在馬來西亞隨便報名了一間大學，隨便選了一個科系讀，然後一直覺得自己沒有未來並且不會有未來。事隔了六個月，突然得知中台科技大學有開辦四年四技學士班的事兒，然後就這樣報名，然後等待，再然後人就到臺灣了。其實事情就是這樣的微妙，念完海青班兩年拿到的只是一張文憑(certificate)，但是來讀四技則拿到一張學士學位(degree)。一直以來覺得為什麼總是不好的事情來到自己身旁，但是走著走著... 其實造物主已經為你鋪好一條路，不是不好的事情發生在你身上，而是你值得更好的。對啊，放手，一切就是最好的安排。許醫師曾說過的一句話：“放手，一切都是最好的安排！其實，所有的危機就是轉機！！！” 猶如我媽的例子，其實或許不是危機，而是透過一個危機來反

應我們家庭裡缺乏什麼，塞斯來到我們家庭裡，我爸從本來不關心我媽到非常關心我媽。危機？我猜是轉機吧 :) 從今天開始，我會開始堅信著三點

堅信著 “你是自己的造物主”

堅信著 “你創造你自己的實相”

堅信著 “我的人生重新開始，我會放下種種過去的負面思考，我可以放下過去種種的擔心，我的人生可以重新開始”

堅信著 “這世界上的一切源自於喜悅，即使是分子或原子！每天起床打開眼睛時，告訴自己又是新的一天，呼吸的空氣充滿了喜悅，今天比昨天更好！一切原子與喜悅，所以我能過得更好！”

堅信著自己能夠過得更好，因為你是自己的創造者！！！！

共勉之。