優勝-卓寶燕

關於我

我是 Bobo，是一個來自馬來西亞的 21 歲女孩兒。

第一次接觸賽斯心法，是在 104 年年底，南馬賽斯推廣中心在馬來西亞辦的一場營隊。有一個會爬到桌子上跳熱舞，尊重每個孩子的個人性，名字叫叫「林靜卉」的老師給我留下了很深的印象。因為.... 她很會罵髒話！

我接觸過很多的課程，但那一場營隊，是我玩到最開心，影響我人生最大的一次。因為，我開始學會了做自己！

我很記得在營隊的最後一天，靜卉老師讓我們每一組都去準備一個表演，不限時間，不限主題，讓我們我們自由發揮。這個舉動，讓我明白了什麼叫做「天馬行空的創造」！就是帶著好玩的心態，盡情的發揮小組各個成員的想像力和創造力。不誇張，每一組的表演真的都可以入圍金馬獎！兩年過去了，我現在想起當時候的情境內心都還在笑！

四天三夜的營隊，我們可以不顧他人眼光的瘋狂跳舞，老師接納所有孩子的發言，甚至是不發言！這個老師，她讓我學會了「尊重」。在每一個主題結束後，我們每一組都可以自由的發言，說說我們內心的感想。老師說：「只要不傷害別人，不傷害自己，你說什麼，做什麼都是對的」。這句話，讓現場的很多孩子們都開始願意說話！包括我那高冷的弟弟！

我弟弟，是我乾爹的孩子。是個極為聰明，但也極為高冷，不屑與人相處的孩子。營隊的前兩天，他完全不屑參與任何的活動，就帶著另外兩個弟弟躲在角落打電動。老師見狀，不但沒有阻止他們，還自開玩笑的說一定是她的課太悶了，要好好檢討。誰知道到後來，弟弟們竟然開始願意參與，甚至到最後一天，還跟大夥兒一起跳起舞來！最重要的是，他竟然開始願意拍照！這可是我那麼多年以來跟他照的第一張相片呀！每個人都

是獨特的個體，尊重每個人的個人性，無論做什麼說什麼，都以照顧對方的感受為優先，這是我在那場營隊裡面最大的收穫！

那時候的我們，都好喜歡賽斯！雖然那個時候的我們都不知道賽斯是什麼鬼，也不知道賽斯是一隻鬼。只知道這個地方，可以讓我們做自己！

我也才第一次體驗到，原來做自己是如此的快樂！

幾個月以後，我的老闆 Annie 請了一位來自台灣，叫做吳昇龍的婦產科醫院院長來我們店裡辦一場演講。聽說他是賽斯教育基金會的董事！我才不管他懂不懂事，我只知道他是個講話超好笑的老頭兒！兩個小時的講座，講了他從醫生變成病人的故事，他很囉嗦，但他說了一句讓我記到了今天的話。他說：「你越做自己，別人越愛妳。」

小時候家裡破產，爸爸自殺離世，家道中落，媽媽為了養家不得不把我留在阿姨家，獨自一人到澳洲辛苦的工作。我一夕之間從一個從小嬌生慣養的公主變成了一個要寄人籬下的落難公主。我深深的感受到自己在那個家並不被歡迎，所以走的每一步都戰戰兢兢，深怕得罪了那個家裡面的任何一個人。從那時候開始，我變成了一個壓抑自己的情緒，只要其他人不討厭我就好的性格。簡單來說，就是討好。吳院長說的這句：「你越做自己，別人越愛妳」讓我從好多的關係之中解脫。後來我才明白，真的只要我是我，大家都會願意接納我。「寧願真，不要好。」這是另外一句我印象很深刻的話。

小時候的我，心直口快，時常說錯話。與其說我說錯，不如說是我時常說出大人不喜歡聽的話。只要說錯話，等著我的便是一頓毒打。爸媽都不在身邊，無能為力讓我學會了閉嘴。我變成了一個時常話說到嘴邊，又把話吞回肚子裡的人。當然，我壓抑的不只是我的話，還有滿腔的情感。

十幾年的成長過程中，我似乎成了一個不怎麼會難過的人。我很少哭，即使天大的委屈對我來說都好像是飽餐一頓就能夠解決的事。我的老闆娘 Annie，她學習身心靈二十幾年，她知道我壓抑的情緒已經嚴重的影響到了我的人際關係以及工作。所以她也不管我同不同意，便自作主張的幫我報名了弘義老師在南馬賽斯推廣中心辦的「情緒釋放與創造」工作坊。

我記得，那是我十幾年來第一次哭得如此歇斯底里。原本我對父親已經幾乎沒有印象，如果沒有照片或許我早已忘了他的存在，似乎這個人，從不曾出現過在我的生命裡。在那場工作坊，老師設計的課程循序漸進的讓我的情感慢慢流動，直到後來一首楊培安的「大海」便把我十幾年來的痛苦委屈翻了過來，我哭倒在地上，模糊的記憶像散亂的拼圖一塊一塊的被我一一撿回。

接著弘義老師在馬來西亞辦的每一場工作坊，我都會自己報名參加。透過在課程裡的自我面對，我才知道原來我一直都很恨我爸爸。恨他爛賭，恨他懦弱，恨他讓我從小就要在一個破碎的家庭長大。當然，那時候的我只是想有個地方可以讓我把滿肚子的憤怒和委屈宣洩出來，我並沒有真正接納我的人生。直到有一次，在弘義老師的工作坊裡面認識了高雄分會的照恩主任，我對過去的鳥事才慢慢開始有了新的看法。

照恩主任回到台灣以後，在 fb 寫了一篇我的故事，在故事的結尾，她說了這樣的一段話：

“回家”，“人生不是災難而是包了裝的祝福”。我沒看懂她說的話，但我記得我那時候跟照恩說：「我不知道賽斯是什麼爛橋，可是我越來越喜歡賽斯了。」

這段將近一年的過程，是我開始對賽斯心法感興趣的開頭。雖然，我到那個時候還是不知道什麼叫做賽斯。但心裡面就是有一個這樣的想法，賽斯大概就是一個可以讓我們做自己的地方。在這裡，無論我是什麼樣子，我都會被接納。人們會照著我原來的樣子來愛我，我不需要偽裝，不需要討好，我只要是我自己，自然就會有人會喜歡我原原本本的模樣。在這樣的團體裡面，我很快樂。

2016 年的年底，我被公司派到台灣來出差。那時候照恩主任帶我到高雄分會坐坐，我跟她說我看到了一張海報，有一個叫做陳嘉珍的人要來新加坡，聽說還是臺灣賽斯基金會的執行長！她看了笑說：「這是我最好的朋友。」

衝著這句話，我就報名了那場在新加坡辦的工作坊。雖然我到現在都還是覺得很貴。 哈

在工作坊的前一天，是一場公益演講，在演講裡面這個一直被叫做「執行長」的老師說，「賽斯魔法學校」是她一直都在努力的方向，她希望這種身心靈的教育能夠讓孩子們從小紮根。我的媽呀，聽到這句話，我的心「撲通」的跳了起來。似乎聽見了久違的心跳，那種被夢想喚醒的感覺，我到現在還依然深深的記得。

接下來兩天的工作坊，其實她說的東西我壓根兒沒聽懂。但我記得我跟照恩說：「我喜歡你的這個朋友。」

我記得課程結束是 2016 年 12/1 日，我回家便迫不及待地去 FB 搜索“陳嘉珍”，結果...

讓我看到了這個！

衝著「魔法學校」這四個字，我跟隨著內心的衝動在 12/2 日便向公司申請自願到台灣公司協助業務發展。12/3 日。公司的 CEO 便告訴我，申請通過，2017 年起開始派我到台灣發展業務，順便兼任公司講師。後來我才明白，原來這就叫做「結果先確定，方法自然來」啊！

短短 3 天的時間，我如願以償的能夠到台灣去生活！雖表面上看起來我是去工作，但其實我是想留在一個離我的心最近的地方，探索生命的意義！

在 2017 年年初，高雄分會正在為了整修募款，我二話不說就給分會捐了 2 萬塊錢，這個舉動卻讓照恩主任這個火眼金睛發現我對「金錢的信念」有很大問題，因為我是個很會賺錢，卻也很會花錢的人。無論賺多少錢，我的存款都寥寥無幾。所以為了報答我這個捐款人（哈哈我開玩笑的），照恩便決定在高雄分會辦一場「金錢信念追蹤工作坊」，順便為高雄分會募款，把學費所得全數捐給高雄分會當做整修費用。

在課程進行當中，照恩循序漸進的引導我們回到過去去找出是過去的哪些事件直接或間接的形成我們對金錢的信念。過去那些我以為已經被我遺忘影像隨著我在靜坐的過程當中一幕一幕的浮現。

我回到了我小學 4 年級的時候，那個時候家裡負債，我和媽媽為了躲避債主不得不躲到中國天津去投靠一位朋友。那時候，我們身上僅剩的錢少了好幾百塊，媽媽其實知道是我們在中國投靠的那位朋友的兒子偷的，但她卻叫我不要說，就當作不知道就好，媽媽告訴我：「沒關係，我們現在住在別人的家，受點委屈不要緊的。」我聽進去了。

接著我又看到了在我 8 歲那年，媽媽和我同父異母的哥哥在吵架的畫面。那個時候爸爸剛過世，家裡的經濟頓時陷入困境，哥哥在店裡的收銀機偷拿了店裡的收入，被發現以

後，媽媽問哥哥：「你為什麼要那麼對我？」我很記得，哥哥回答說：「因為你已經沒有錢了。」我永遠都不會忘記媽媽那個受盡委屈卻又無能為力的表情。

接下來又有另一個畫面跑進了我的腦海裡。那是在我 10 歲那年，我剛剛住進了阿姨家，媽媽則一個人飛到澳洲去工作。媽媽在和我分開前在機場給我買了一個「Baby-G」的手錶。那個手錶的價格對當時候的我們來說是非常昂貴的，但媽媽卻說：「沒關係，戴著它就當作媽咪陪在你的身邊。」我非常珍惜這個手錶，就連睡覺的時候都緊緊地抓著不放。但不到一個禮拜，這個手錶便在學校弄丟了。那時候的我，求著阿姨帶我回去學校找，但阿姨卻回我說：「你活該，戴那麼貴的手錶去學校幹嘛？你以為你還是以前的小公主啊？」

從那個時候起，我對金錢便有了一個深深的信念：「沒有錢，就會被欺負。沒有錢，便要受委屈。沒有錢，就等同於會失去尊嚴。」

所以長大後的我，拼命的賺錢，不斷不斷地在用錢買回我的尊嚴和面子。包括請朋友吃飯，在過年時包大紅包給我那討人厭的阿姨，還有捐錢給高雄分會。

這是我第一次如此赤裸裸地察覺自己的信念，也才明白信念是怎麼樣的在無形中影響我的人生!

後來的後來因為沒有簽證等等等等的問題，我一直到四月份才被公司正式派來台灣 經過將近大半年的考驗和挑戰，終於確定要在台灣定下來了！

我在台灣有一個待我如己出的乾媽，她願意讓我在她台南的家住下來，並且不用我付一毛錢的租金。小時候曾經寄人籬下的我，養成了一種獨立自主的性格，我不太習慣讓別人對我太好，我甚至還有一個很深信念就是「我是一個不被歡迎的人，我凡事一定要靠自己否則我便會成為別人的負擔。」

而且當時候的我覺得，在那個家除了我乾媽，其他人都不喜歡我。

就在 4 月份的某一天，我穿著我台灣的乾媽買給我買的價值台幣 5800 義大利名牌手工皮革鞋子#Macanna和房仲約好了要去看我在台灣想要租的房子。

那間房子是我喜歡的裝潢風格，租金也從 8300 被我砍到 7500。地點佳，生活機能佳，而且還特別通融的讓我簽半年約，最重要是距離賽斯高雄分會只有隔一條街的距離。一切看起來，是那麼的完美。我帶著愉快的心情，在路上買了一杯微糖去冰的多多綠，打算走回去高雄分會上讀書會。

就這樣跟同行的友人一路走一路笑的回程的路上，我從一格的台階上摔下去。媽的，真的只是一格！重點是 我是在大笑的情況下沒有注意到那格台階而跌下去拐到腳。

我當下的反應就是 靠 一定是這雙鞋太貴了（哈哈哈不是啦，是太高了。）

就這樣，晚上上完了課，大家又是幫我冰敷又是喂我吃水餃的，我舒服到以為 齁就只是扭傷而已啦明天睡一覺起來就會好了的。

晚上睡上不到一小時，我就哭著醒過來。痛醒以後就再也睡不著。我大哭了 3 回，那個哭，好熟悉。我想起了 10 年前，那個無能為力的自己，也時常在阿姨家的房間裡獨自這樣放聲的哭泣。

我謝謝這個痛提醒了我，原來，我如此的害怕一個人。到台灣來生活，對我來說，就好像是回到了 10 年前的那個自己。自己一個人來到了一個陌生的地方，不得不獨立，不得不堅強，即使受了什麼委屈，也不知道要怎麼說 該和誰說。其實，沒有人不喜歡我，只是我深深的覺得，自己是個不被愛的孩子，我深深的相信，自己的存在很多餘。

那個受盡委屈，以為自己沒人愛的小女孩化成了痛，在這個夜晚跑出來，就只是為了告訴我，這個信念帶給我的痛 已經夠了，可以了，可以離開了。

我謝謝這個痛，讓我知道痛其實不存在也沒必要存在。我謝謝這個痛，讓我開始相信 我真的值得被愛。我要謝謝這個痛，讓我知道 其實 我不需要堅強，我更沒必要逞強。我更要謝謝自己在賽斯心法的學習下，明白了什麼叫做「信念創造實相」。

也謝謝這個痛，讓我在陌生的台灣有個家。其實這個家它一直都在，只是我在痛過以後，才發現並且相信它的存在。住進去了以後才發現，大家都他媽超喜歡我的啊！！

優選-謝宜沛

生命真的很難形容

學習賽斯的契機是因為爸媽的接觸，起初並沒有太大的興趣，但是高中的時候我遇到了令我覺得世界末日的事情，就是和最好的朋友吵架，從此被孤立，那時候開始不喜歡上學，進入了輕度憂鬱狀態，我只好找爸媽求救，當時無助到了極點，也很害怕說出來，不知道會不會反而被責罵，不過他們卻異常的溫柔陪伴我，雖然我還是不斷在哭泣，就是那時開啟了我學習賽斯心法的歷程，想起找自己的艱辛，現在一邊打字還是一邊流淚。

其實這些覺察工作在與那位朋友和好後就戛然而止，自我用外在的和諧欺騙了我的內心，我的內心被自以為美好的外在價值所蒙騙，聽不見核心信念、過往的傷痛吶喊著要我去重視我的內在，所以大學我出現適應問題，常常躲在宿舍被子裡偷哭，經常哭到睡著，隔天醒來就恍恍惚惚地去上課，以為考個前三名自己就會比較快樂，可是就算真的拿了好成績，內心情況卻依然每況愈下，我變得非常喜歡攻擊人，常常書讀一讀就哭泣，同學問我怎麼了，我也總是不願意說，覺得他們是不會懂的，而這個世界的所有溫暖友情，都硬生生被我杜絕在心門外了。

傷痛像個暗流，在心的淺層飄盪，在某個瞬間、某個人，說了什麼話、做了什麼事，自己覺得被傷害，可是其實那個傷痕一直都在那裡，而那個黑天使觸碰那道潰爛傷痕的目的，就是要我們去正視自己的問題、為自己的傷痛負責，這樣的困境無法希冀別人帶我們脫離，唯有自己能幫助自己。我翻著《許醫師的抗憂鬱處方》，我的內心出現了這些話，讓我發現自己總是那麼固執，而且緊抓著傷痛不放，思想與心靈一點彈性都沒有，以為自己可以掌控一切還有任何人、以為只有自己做到完美了才值得被愛，更討厭自己與生俱來的心思細膩、善感，我對自己比對任何人還要苛刻，還不允許自己依賴，於是所有的事總是一個人承擔，那個當下我好傷心，我開始問自己：「我總是要別人喜歡我，那我喜歡我自己嗎?我曾幾何時喜歡過自己？」，那晚我又想起大學剛入學時，令我困擾的一個朋友，她是我的高中同學，可是高中跟她實在不熟，我總是在想她為什麼又出現

在我的大學生活中，她的個性很依賴別人、時常無法自己下決定，我的室友們也覺得她笨笨的所以要我照顧她，但是明明我也是那麼需要被照顧的呀！明明我也常常因為很多事需要協助的呀！憑什麼我要照顧她？我好生氣！可是內心浮現的卻是自己總是委屈哭泣的身影，對！我氣的是自己！我瞬間恍然大悟！我最氣的是自己永遠先照顧別人，永遠都把自己放在最後，為了取得稍縱即逝的被需要感；《許醫師的抗憂鬱處方》使那晚的我有兩個很鮮明的感受，既難過卻又開心，我終於發現了自己的核心信念—「我是沒價值的，我是沒有資格被喜歡的」。

剖析自己，有一定程度的樂趣，卻要承擔一點痛苦的風險。我手裡捧著《山茶花戒指》，看到「你是才子，我卻不是佳人」這章時，腦海裡突然出現一個畫面，我過年穿得好漂亮，好多親戚回來了，看著他們誇獎姊姊們好漂亮呀！我也期盼他們這樣對我說，可是什麼也沒有得到，接著腦海裡出現，中秋節表姊來我們家烤肉，在跟我的姐姐們拍照，我靠過去想一起拍，表姊卻對我說：「你看看你皮膚那麼黑，像外勞一樣，我不要跟你拍照！」，記得當時我堅強得連一滴眼淚也沒有掉，可是這一切的一切在我的心裡種下了我就是醜！我就是怎樣都比不上姊姊們的陰影。腦海裡的這些畫面結束後，我淚如雨下，我開始明白原來這些傷痛與自卑一直綑綁著我的愛情觀，當我喜歡一個男孩時，我總是覺得我不可能也不配被他喜歡，因為我很醜又滿身缺點；更覺得把喜歡他這件事說出來是可恥的，因為我覺得會被取笑。經歷了許多次的心動和心碎，我開始把自己打造成能力很強的女生、開始迴避任何有男生的場合、開始不交任何的男生朋友，甚至害怕男生，蒙騙自己的心，其實我不需要談什麼戀愛、不需要男朋友這種生物，可是我的內心是如此渴望的呀！當迎接了這個事實，走到鏡子前我看著自己，並對自己說：「其實你長得不賴呀！沒關係！如果這世界沒有人欣賞你，至少現在你懂得欣賞自己了呀 ！」，我又再次笑著亦哭著。

如果拒絕體驗痛苦，連帶的快樂也無法體驗，而從小我們被教導必須壓抑情緒，尤其是負面情緒，最好不要有脾氣，因為好脾氣又為別人著想的人最受歡迎！最高尚！因著這樣的觀念再加上我的心思細膩、擅於觀察，所以我非常在乎別人的想法與觀點，我的重心都在別人身上，更覺得別人的一切都是我的責任，當我看到《一日一修練－秋天日

記》，9 月 28 日重新找回你的感覺那一篇，心臟像是被重擊似的，無法呼吸，但很深刻的感受是，那篇的內容完全都在說我，原來我從來不曾為我的感受負責過，又何嘗能感受得到別人對我的愛呢？所以當我感受不到愛時，我只能掌控，以為這樣就能得到愛，但是內心沒有愛的人是不可能在外在世界得到愛的，就算有，也會光速似的灰飛煙滅。看完這篇文章，瞭悟許多後，我知道我對待朋友就是「討好成自然」，已經討好別人到了一種神境界，時常連自己在討好也不知道，因為那就是我的慣性，為了好好把這些情緒走完還有不再勉強自己去附和別人，所以我拒絕掉了那陣子的所有邀約，但是最不死心的就是我的某個國中同學，他一直約我出門，可是我狀態不佳就一直拒絕，也與他說明了自己的難處與原因，但是過了一個禮拜後，他打電話給我，我沒有接到，看到的時候已經很晚了，我想說應該只是要約我出去吧！就沒馬上回電，隔天問他怎麼了，他已讀不回，又看到他在社群網站打了充滿負面情緒的文章，我想安慰他、想關心他怎麼了，但他依然不回，我想說他可能非常不開心，誰都不想回應吧！但隔天我卻看到他跟其他朋友很開心的出去吃飯，我當下心慌了！覺得一定是自己不好、一定是自己的錯，我好生氣、我好想罵他為什麼不重視我的關心，當下我的腦袋一片混亂，於是為了清楚自己的思緒，我用寫的，寫完後，我問我自己：「為什麼那麼生氣？為什麼？」，我內心給我的回應是「因為我感覺我被否定了，就是我不夠好，所以他對於這份友誼可以說放棄就放棄！」我再問自己：「他打的那篇文章有指名道姓嗎？你都跟他說明不想出門的原因了，那他不高興是你的責任嗎？」，我很誠懇地回答自己：「沒有！那不是我的責任！」，我又告訴自己：「大不了絕交！大不了再也不聯絡！」在那個當下我放下了「一定、必須要這樣」的執著，或許他沒有那些意思，可是我還是很生氣也我發現了自己在友誼中，再也不想為了討好而委屈自己、壓低姿態去說什麼、做什麼了，也突然明白自己創造這些事件象徵著我該去改變的一「不再討好」。我以為這件事就這樣結束和過去了，但是當那位國中同學某天早上，約了群組裡的人去吃早餐，還加了一些不相干的人進來群組，我當下快氣瘋，才發現那件事其實沒有真正的走過，要不然我不會有那麼大的情緒出現，那時我心裡出現一個聲音「孩子啊!你不是他呼之即來，揮之即去的東西！」這句話有一種，有人在大力搖晃我的既視感，讓我明白我依然那麼不在乎自己的感受，只要自己

開始哭，自我就像以前大人常跟我說的：「夠了喔！不要再哭了喔！」，可是那天晚上，當我明白這點時，我用盡全力的哭、不顧一切的哭、喝酒繼續哭，我那個當下覺得一切付出都白費了，白費在於都不是為自己付出，覺得自己真夠可憐，之後我隨手拿了一本身邊的書，我拿的是張鴻玉老師的《如實面對》，一翻開，映入眼簾的就是這一句話：「生命中一再重複發生的事情，其實都暗示了『懸而未決』的生命課題。」歐林說：「除非你學會了功課，否則你無法離開一個情境。」是！類似的事情不是第一次發生了，他們不在乎的態度反映了我內心不在乎自己的態度。好痛！心很痛！像剝了一層皮似的疼痛！我跟那些負面想法說走吧！走吧！這一切都走吧！我不再是事件的受害者，這些傷痛是我創造的，那我一樣可以創造快樂，解鈴還須繫鈴人呀！

人，好像總是習慣去想負面的事情，所有快樂的經驗都可以瞬間抹滅，當我某個早上滑著手機看到我同學可以用英文打一篇文章時，我忽然覺得自己真夠爛的！英文真夠爛的！竟然連一篇英文文章也寫不出來，我的心頓時覺得很難受，因為我又開始和別人比較了，很難過但我肚子也很餓，所以要去買早餐，買完後，我騎著單車乘著涼風，突然想到《個人實相的本質》裡賽斯曾提到「在自己的獨特裡，把自己與別人相比是無用的！」，我一回到家趕緊的要再讀一讀那一段、那一章，於是我拿出《個人實像的本質》，說時遲那時快，手一滑一翻，不是翻到自己本來要看的那頁，而是翻到了內心想要告訴我的那一章那一段，賽斯和魯柏正在談的是「威力之點在當下」，那段賽斯還點出了，很多人經常檢查「過去」以及發現「現在」出了什麼毛病的人，都會把大部分的心思與意念集中在負面的觀點裡，爾後產生了負面的信念，我才發現原來我總是刻意的挑自己毛病，竟然可以完全忘記自己之前的英文也是很好，而且是看英文小說還堪用的程度，我怎麼能只看見負面的、不好的呢？在那個當下，我照著賽斯說的，用五分鐘只集中在自己的慾望，不要集中在自己的缺陷上，然後忘掉他，不要去管他有沒有效，然後實質的去行動，很神奇的，我的覺知似乎擴展了，先前的難受得到了解放，我終於體會賽斯書有趣的地方，他可以讓你轉 360 度去檢視自己的思想，過程中是快活且有能量的、令人興奮的，我想這就是賽斯思想奇妙的一面，當你過一段時間、又經歷了一些事情後，再拿起賽斯書來看會發現感受又不同了，自己的內在像個小小宇宙不斷的擴展，真的是很棒！

前陣子，拿了謝明君心理師的《轉心時光》來看，這本書在我國中時，去基金會我叫爸爸買下來的，可是現在才真正開始看，其實也是因為現在才看得懂，看的過程中，深深地又喚起我的旅遊魂，我真的很愛旅行，而且特別喜歡一個人旅行，確經常礙於現實的種種，我一再放棄、打消這樣由內而外的熱情，曾經也很恨自己的身世，為什麼別人的父母那麼有錢，可以讓他們出國，而我卻始終待在這島嶼走不出去，無法去看看這世界的美，之後經過一些挫折後漸漸的才想到，這樣的身世何嘗不是自己的選擇？覺得自己送自己出國才有成就感，所以我選擇了這樣的家庭這樣的父母，而我的父母也並非不愛我，雖然現在我經濟還沒獨立，依然未能實現去看大江大海的夢想。但我決定常常給自己一些微旅行時光，賽斯也曾說過行動是實質移動且可以見到的思想，就算只是些微的改變。

這個暑假過後，我就是系上一個社團的社長，開學第一天，副社長的種種行為，就是要讓人覺得他才是社長，一直要展現自己的能力，我覺得真的很生氣，可是我的頭腦一直告訴自己沒有理由生氣呀！我一直問自己為什麼？為什麼？之後我又翻開《個人實相的本質》，翻到一位年輕金髮女郎安琪亞打電話給魯柏那段，魯柏在和他第二次談話時給了她一些勸告，要安琪亞如實的接受那些感覺，不去抑制它們，卻是懷著「它們只是對實相的一種感覺而已」的順隨它們。那些感受本身是真實的，表達了對信念的情緒反應。魯柏告訴安琪亞，如果下一次安琪亞又感覺自己很差勁的時候，他應該積極去體驗那個感覺，明白即使他感覺自己很差並不表示他真的很差，他應該說：「我覺得很自卑」，同時了解這個感覺並非一個對事實的聲明，而是對情緒的聲明，這樣子顯得對她比較有效。我看完這段後我發現，我還是在懷疑自己的能力，不肯定也不敢去肯定，並沒有真正的拿回自己的力量，而且不信任自己，所以這就是我真正恐懼與生氣的原因。在那個當下，我真心感謝有賽斯書的存在，如果沒有這些書，我都不知道自己會變成什麼樣子。

那之後我以為我已經開始信任自己了，但其實沒有，我還是覺得渾身不舒服，做什麼都不安心，所以那天晚上我決定去散步，出去透透氣，迎著涼風，我的思緒很多，我開始想著自己面臨的挑戰，想著自己到底能否勝任社長這個職位，也想到我為什麼一

直無法敞開心房變得活潑、變得會社交，但下一秒我的心告訴我：「接受自己就是沒辦法做到吧！不要再責備自己了！」當下我開始對自己說：「是！我就是做不到！我就是這樣！我就是在乎別人的看法，我就是愛擔心，我就是不信任自己！可是這些並不代表我就沒有價值！不代表我就是無用！」，內心又出現一個聲音說：「無論如何！我都相信你呀！你一定可以的！」，突然地，我很難過，那種難過很深層，因為終於明白內在的那個我，總是無條件的相信自己、相信這個世界，而我的自我意識呢？我用來應付物質世界的腦袋呢？竟然如此不信任自己，所以也不能真正的去信任這個世界、信任別人，這樣的覺察，一棒打醒我，很痛！更如同腳麻一樣難耐，卻非常值得！

之後，我跟爸媽去上靜心冥想的課，第一小時半夢半醒，有種最近發生的事像夢境似的，在我睜開眼睛後就遠去了。第二個小時，執行長請我們想像自己通過隧道，進入自己的內心，瞬間我看到黃土的路，然後突然冒出之前聽心心相印所建立的內在空間，那是一棟蓋在海邊的房子，下一秒我看到一片花海的路咻的！拉長！終點就是那棟房子，那時我開始哽咽，有一種想哭，卻哭不出來的感覺，我慢慢地走向房子，打開門後，發現房子內的窗戶都沒關，我直接走到房子的最後面，倚著陽台的玻璃圍欄看海，忽然一陣風吹來，風告訴我：「你不孤單！我一直都在！」，我在那個當下覺得自己好像變成小王子艾米爾，風、樹、花都會說話，剎那間淚如雨下，之後像電影鏡頭拉遠一樣，我看到一個小女孩坐在陽台那玩著玩具，我覺得她好乖、好可愛，可是仔細一看那是我呀！我一把抱住她，我跟她說：「對不起！我都不記得自己什麼時候開始不喜歡你的！真的對不起！」，我溫熱的眼淚伴隨著鼻水一直流，後來執行長請我們把手放在胸口，我感受到一陣溫暖，讓想哭的情緒更多了。其實我很怕我的頭腦在靜坐時介入，可是那句「你不孤單」，是那麼的真實不能忽視，說實在的，我覺得自己在面對自己的時候還會一直想掌控，不希望自己低落、脆弱太久，原來連這種時候我還是那麼不放過自己，所以我告訴自己，沒關係！就這樣看著他、感受他，來了又走這樣就夠了。

活了 20 年，說長又短，卻已經有那麼多的信念根深蒂固，常常被稱讚獨立也從來不讓人擔心，可是當我一點一滴的扒開自己，我才發現我一直都不夠愛自己也從來不曾真正認識自己與肯定自己的價值，有很多自己的黑暗面都沒有認真面對與接納，當我參加

完這次的大專營，我給自己很長一段時間，學會放鬆、學會耍廢，然後慢慢地接受自己的黑暗面，不管當下的情緒是什麼都好好地接受它、好好的與它在一起，再也不是殘忍的指責與批判，我也明白了，認識自己的想法與信念，勝過做好任何事情證明自己的價值，我也明白，往後的生活裡還會持續落入慣性中，但我告訴自己沒關係！終究必定能再回來看清自己！有人說生活是一個不按牌理出牌的老師，但那些腦袋覺得是不按牌理出牌的事情,其實很多時候都是自己的信念創造的,生活看似艱難但是真正的艱難與苦，是因為生活中的一切是不能掌控的，而不是其本身就是苦的，生活當然不只有苦呀！無論如何我都願意相信這世界是美好的！就算不能事事如自己所願，不過換個角度想何嘗不是自己送給自己的禮物呢？塞翁失馬，焉知非福？像我創造高中和我吵架的那個同學，在當時覺得世界徹底毀滅了！我被孤立了！但是因為這件事我才重新審視了自己的價值、重新審視自己在友誼到底抱持著什麼心態，才開啟了我學習賽斯心法的道路，更讓我學會享受孤獨；抑或是小時候被嫌醜的事件，如果那時候沒有受那種挫折，我不會發憤圖強，現在我不會在學校裡擁有那些令人稱羨的能力，回頭想想，那些令我心碎滿地的挫折呀！還真都是我創造的呢！因著那些困難我才會有現在的這片晴空，其實並無不好呀！我誠心地感謝這一切！感謝自己！感謝這一路上幫我的所有人！並期許自己有顆透明的心靈，和會流淚的眼睛，懂得面對痛，才能與之共處，創造自己的命運。

優選-邱菀淇

Seth 的身心靈生死觀

回想小時候的我在聽聞了「善有善報，惡有惡報」的說法還有一些地獄的故事之後，時時刻刻都在審判著自己，要符合道德，温柔對人，不要給他人添麻煩之類的，之前不小心踩死了一隻老鼠，就造成了一筆心中無法抹滅的過錯，在經歷一些不如意的事想要結束生命的時候，也因為害怕無法上天堂沒有真正的行動。

看著新聞那些突然發生的災禍，不禁讓我害怕何時死亡會突然降臨在我身上，輪廻的觀念讓我覺得很可怕，對於過去和前世的所作所為，我一無所知，只膽顫心驚的過生活，深怕走錯任何一步，在死後會受到審判，或許也是因為這樣，讓我常常神經緊張和呼吸不順。

然而在接觸了許多新時代的書和賽斯後，我發覺他們所說的都是相同的理論，也就是人們自身創造了天堂或地獄，創造自己所見的影像。在死後隨著自己的想像和指導靈的引導，我們自然會找到正確的路，回到創造者的愛中。那些自殺的人也會有輔導員的幫忙，協助他們釋放傷痛和放下，宇宙的創造者並不像我們想的如此苛刻，對於事件判別出善惡，有罪或無罪，祂對於每個靈魂都給予了愛、尊重還有無限的自由。

我們的靈魂都在玩一個虛擬實境的遊戲，「我們每個人都是實習神明」，賽斯這樣說，這聽起來真的很有趣，在靈魂要來地球之前，它設定了人的生命藍圖、死亡的時間、未來伴侶和要學習的課題，我們遵守了遊戲規則，消除之前的記憶，讓我們的遊戲能以最刺激又真實的方式呈現，讓我們不小心都忘記了，身體只是個軀殼，心靈和能量才是它的原動力的道理。

在知道這些之後，我知道很多罪惡感都可以消去了，因為死去的人並沒有真正的消失，他們的靈魂還存在著，或許在哪裡繼續修行或再轉世，而他們留下了功課給還在世的親人們，讓他們學會堅強、獨立和愛自己的功課。

-我創造自己的實相-疾病的治療-

說到為什麼接觸到賽斯，其實也是因為我有焦慮和發抖的一個症狀，從接近大學連考開始，我一天天的活在害怕和不安之中，覺得大學考試似乎就決定了我的價值，想當然爾，這壓力讓我喘不過氣，最後的結果也不好，彷彿我因此而變得無價值，也開始害怕他人的視線，開始發抖了起來。這個症狀有點類似神經的過度放電現象，但是又不符合醫學界所知的症狀和疾病，我曾跑遍各大精神科，尋找治療的解藥，但是吃了都沒有改善，只把它稱之「自律神經失調」，聽說找不到病因的疾病都會被歸為此類。

若非從外界找不到答案，或許沒有人會回到心靈或內在來尋找。許多人也都是因為生病或是遇到困境才遇到賽斯的，在賽斯理論的這條療癒路上，我還在學習，學習接納自己，尋找疾病的目的，還有個性上需要轉變的地方，我很喜歡許醫師的「你可以不生病」還有「一日一修練」這幾本書，在「你可以不生病」中整理了 15 個疾病的目的，原來在疾病當中，富含了這麼多愛的意義。我覺察到從小我就常常壓抑自己的感受，就算心裡有答案也不敢舉手和說出自己的想法，一直在忍耐著，連在爬山的時候快喘不過氣了，我也因為前面的人並沒有停止腳步而硬撐著往前走，上課的時候雖然身體很不舒服，我還是不敢趴下來休息，怕別人會覺得我很奇怪。

透過這個疾病，我知道我的身體反影了我的心靈，我需要好好的休息和放鬆，體諒自己的感受，把自己的需求放在第一優先，累了就休息，困了就睡覺，不要硬撐。「愛」並不是一個純利他的東西，在愛他人的同時，學會愛自己也是非常重要的，若是我們沒有同時平衡好這兩方面，可能就會產生疲累、無力感甚至是對於他人的憤怒等等……卻沒有意識到這些情況都是我們創造的。

之前在演講裡曾經聽許醫師說到「如果因為疾病，你對於創造了自己的實像感到自責或罪疚的話，那還不如沒有學過賽斯來的好。」我也曾經對於生病這件事感到罪疚和後悔，覺得若是我當初沒有偷懶或是做錯事的話應該就不會如此痛苦了，但是作為一個人怎麼可能沒犯過錯呢?同樣考了 30 分的兩個人，也會因為看法不同而對自己有不同的感受和見解賽斯教導我們要相信自己的力量，既然我們能夠創造疾病，相對地也能夠創造出健康和豐盛的實像。在新時代的書中說明人和其他的動植物相比有個很奇怪的地方，那就是人擁有「罪惡感」，會拼命地想要證明自己的存在是有價值的，否則就會失去存

在感，甚至生病。我們很難相信不管我們如何選擇，宇宙都會支持並且持續愛著我們，或許是因為我們的愛還不夠無私，才不相信宇宙竟然是如此的寬容，我們的存在不需要任何理由或條件。

-撕下過去的標籤，成為真正的自己-

透過許醫生的書和演講，我發現許多人們的憤怒或悲傷等情緒都是源於愛，而在覺察自己的同時也繞我發現內心的許多錯誤信念，像是「我必須要讓所有人喜歡」、「表達自己的感覺和情緒是可怕的」、「犯錯是丟臉的」等等……有許多信念則是在家庭中潛移默化形成的，小時候媽媽總是告訴我「外界是不安全的，甚麼都要靠自己，不要依賴他人。」他很少表達情緒，也不讓我表達，每當我生氣的時候，他就會說我又情緒化了，而讓我在房間獨自哭泣。

最近幾個月我開始用賽斯的心靈翻譯機去理解媽媽，我發覺他根本就在逞強，表現出自己很快樂的樣子，在很多人的場合裡她總是戴上微笑的假面具，然後回家又變了一個樣子，他有段時間很喜歡看成功學的書，鼓勵我們要創新，但同時他又一直說現在很多年輕人都在當啃老族之類的，我用翻譯機看到了媽媽對於金錢的不安和害怕，爸爸則害怕我們的未來不夠好，一直鼓勵我們要充實自己，其實我和哥哥都不差，只要順其自然一切都會很好的。

媽媽之前講到妹妹說的話的時候，一度很生氣，因為媽媽總是很精煉，幫忙家裡做了許多事，所以妹妹有一次生氣就對他說「媽媽其實只會使喚你做事而已，他根本不愛你。」這句話或許刺傷了她的心，讓他非常生氣。我真的很希望能請人通一下外婆的靈，告訴她真相根本不是如此，她是被愛的。媽媽過去是校排前幾名很聰明的人，但是卻在工作上遇到貧頸，沒有找到很好的工作，我想到許醫師在演講裡提到的，人們在經歷了成功或輝煌的日子後，面對失敗就會很難平衡了，未來曾是如此地讓人期待，但是結果卻不如預期，媽媽也許也在這裡失衡了吧。

要上大學的暑假，我報名了暑期的打工，那是個從早上八點坐到下午五點的打工，工作內容都差不多，是在包蛋黃酥的，在打工的時候我地一次體會到時間竟然是這麼的緩慢，時不時我抬頭看時間過了多久了，覺得很無聊，我的腦袋很想想一些創造性的東西

或是動漫劇情之類的，但是也因為如此我做的比別人慢很多，這對我來說真的是無聊的要死的工作啊，好想趕快回家聽喜歡的音樂之類的。這時候我才發現自己是多麼喜歡新鮮和富有創造力的事情，我討厭僵硬又單一的事情，喜歡變化，平時我會借很多書同時一起看，一本書看一點點又換另外一本，之後膩了再回來看。在休學的時間中，我一個人用打工的錢規劃了去日本的自由行，找了飯店、想要去的地方等等……然後一切都很順利，我享受著一個人的自由，內心充滿著對於新事物的期待和讚嘆。

原來我並不是沒有想法又懦弱的人，我喜歡自由、創新和美麗的東西，擁有特立獨行的勇氣，這樣的內外反差有時候總是讓人摸不透，一步一步地，我找到了天使還有新時代，一些很奇特但是又令人覺得很酷的東西，有些人說我變了，他說真不敢相信我是會一個人憑感覺亂走的人，或許學會叛逆了吧，但是叛逆如果是遵循著自己的內心的話似乎也沒什麼不好，想起媽媽在生我的時候總是很喜歡唱一首歌叫「Let　It　Be」，或許這是上天的訊息也說不定。

-結語-

原本一直在思考著要不要去心居，因為我還是會有點怕人，還好後來還是去了。進到心居之後有很多書都可以在那裡看，讓我學到了很多，也遇到各種不同的人，原本以為跟讀書會無緣了，但是卻出現了大專生護照讓我可以免費參加讀書會的活動，謝謝羅娜老師創建了這個地方，也謝謝賽斯提供我這樣的機會，許醫生的演講也讓我獲益良多，了解到未來還有許多地方都需要學習，像是家庭或婚姻方面，感覺許醫師好像有兩種說話模式，一種是非常溫柔的，一種是很激動認真的，就像陰和陽的同時存在一樣，如何保持平衡和中庸之道如此地重要，感謝大家的幫助和分享，我也希望有一天回到健康的時候，再來分享這段刺激的冒險。

優選-劉彥霞

回家

聽聞到賽斯的觀念，因緣得追溯至十二年前的失怙之痛。一位跟著許醫師學習而被我稱為「師姑」的女士，扮演起支援者的角色，伴我與媽媽度過最辛苦的頭幾年。當時她並未傳達太多艱深的概念，僅僅告訴我們一句言簡意賅的話：「所有的發生是最好的安排」。自此，這句話成為我們的「魔法金句」，在往後生活之中某些不定時發生、長短不一的幽暗時刻，穩穩施展著安撫我們的力量。

一兩年過去，進入到競爭的國高中求學時期。我忙著妝點外在形象，想當然地，離「賽斯」越來越遠了。將近十年的時間，我不斷藉由好的成績、符合世俗標準的能力以及良美個性的培養試圖向外證明自己。當面對到了性格上的黑暗面，我只知道逃避或掩飾。我不允許自己感覺到軟弱，不願承認身處單親家庭必然衍生的缺口，因此從不認為需要求助。鞏固外表是我唯一的選項。

終於，我考上眾人口中的「頂尖」大學，滿足與成就之感卻在很短的時間內就逸散了。很快地我發現到，高中時期所嚮往的「流著奶與蜜之地」只是幻想中的海市蜃樓；我竟無法靠著高中三年（若從國中算起則是六年）自我的擠壓或約束，兌換那以為被應許的「自由」。大學第一學期剛開始沒多久，無數個難以說明的疑惑在心中浮現。我感覺到自己似乎用了更重要的東西去交換一張入學許可，但我無法具體描述那「更重要的」究竟是什麼。我看著系上同學，我認為他們似乎比我更享受生活。他們開心的出席大大小小的活動、開心的參加社團、開心的共同出遊、開心的在上課時開老師玩笑、開心的……；而我，總在一個一個的小群組邊緣遊蕩，偶時顯眼、偶時隱身。我在無意識下選擇了成為一名局外人，內心的理由也許是：我那一大團疑惑的線球還晾在那，「沒有空」當一個無憂無慮的大學生。我渴望知道我所殷殷盼盼的「自由」是什麼樣子。我想知道「標準」是什麼。我想知道「價值」是什麼。我想知道「生命」是什麼。為此我修了與尼采有關的課，結果是老師講老師的課、學生翹學生的課（包括我自己）；我搜尋了所有在網路上可找到的身心靈學派，卻迷失在各個令人目眩神迷的學說中。我接觸過

宗教（佛教、基督教，甚至是更為極端的統一教）、人類圖、奧修、巴關、巴夏、零極限、SRT、塔羅牌、OH 卡、八卦易經、奇蹟課程……，每找到一個法門，我都以為我將要碰觸到終極答案。卻總在不久後失望地意識到我僅是個眼睛被矇著黑布，在迷宮中隨意亂竄的小動物。筋疲力竭之後，我只能把焦點放「回」外在，用著世俗標準回應人生：只要英文能力強、會說第三外語、有國際經驗、在公家部門實習過、畢業的平均成績高於八十分，就可躋身優秀人才的行列。

順利畢業後，很快找到第一份工作，卻十分「普通」。有好長一段時間，我不敢向以前的同學提及我的工作或是薪水，我依然是想將自己佯裝得非常「優秀」。接著，交往六年的男友向我提出了分手。當然，我是嚇著了，卻是讓我重新檢視心靈的第一次轉機。然而在這過程中，身心靈思維淪為了我舒緩傷心的「工具」，被「神力系列」（如所謂的大天使、揚昇大師、女神、獨角獸等）深深吸引，將對自我的責任推卸到「神力的護持」上。漸漸的，這些天使、女神及神獸的神力不再像最初時那樣閃閃發亮，我對靈性的追求再度繞回起點。

慶幸，在靈魂苦心的安排下我迎來第二次的轉機。過去未妥善處理的無價值感、無安全感及無信任感，讓我演變成一隻野獸。在與所愛的人相處當中，我虎視眈眈地等著任何風吹草動，一有機會就衝破尊重的界線、發動攻擊，幾次嚴重的衝突使得雙方都痛苦不堪。為了延續關係，我知道勢必要採取新的行動。靈魂果然深知唯有透過最切身的人以及特殊關係，方能使陷在頭腦裡的自我憶起生命中最重要的事。2017 年年末，終於，通往真理的金色大門被推開了。在完全不清楚課表的情況下，某個星期二上午我去到了台中總會，剛好遇上陳嘉珍執行長的《早期課 II》讀書會。再經由基金會同仁告知，我參加了當天下午由王玲如老師與林玲如老師所帶領的《自在修練》讀書會。在兩場讀書會中好幾度紅了眼眶，我彷彿在那幾個瞬間，預先觸碰到我所深盼的、至高無上的、最究竟的生命解答。我想，賽斯心法的修練是我終要走上的道途。當週週五，我接受了一場心靈的洗禮。心靈陪談老師在最短的時間內協助我釋放了傷痛情緒、引導我正視負向能量的淤積、牽引我深入地覺察與清理，並教導我日後如何善用小小的技巧自我練習。諮商結束後走出諮商室，感受到一種陌生的輕盈感。真是舒服極了。

那天之後，我決定要在日常每一個時刻實踐賽斯心法的理念。雖然，初始的腳步既緩慢又顛簸，慣性思想與新思想常在腦中掀起拉鋸戰。慣性的我，總是放大每一個資訊的細節並加以扭曲，總是機械式地用最壞的角度去詮釋，就此落入受害者的劇碼中；就如同許醫師常說的，我們都只看見我們相信的、我們都活在自己的投射之中。但新思想告訴我，我們要學習的就是解脫慣性模式、超越舊有的心理狀態，當心中的湖面不再有波瀾激起才表示功課告一段落。

自我慣性的力道是如此難以抵抗，因此，我投入更多時間讓全身、心、靈皆浸淫在賽斯心法中。除了一週兩堂的讀書會之外，我拾起多年前所購買的《心靈的本質》，在賽斯 TV 上找到這本書的讀書會，跟著五年前的許醫師一字一句地讀。這段短短的時間，乍看之下我像是著了魔。賽斯書以外的書一律擱置，就連為研究所入學而應提早閱讀的書籍，亦暫時被丟至九霄雲外。同時，我也開始參加執行長在台中總會開設的心理時間課程。

每一次的靜心都是全新的體驗——永遠都無法預測這次靜心會產生何種感受或收到什麼訊息。舉例而言，在某一次的靜心中，腦海冒出了「局外人」這詞彙。突然的我意識到，這就是我在人際關係上與他人互動的模式！往回追蹤，這與成長的背景有關。但我並未升起恐懼心，因為我知道當我看見了它，我將可以免受它影響；我知道僅是願意去看，就會燃起額外的動能重新設定。另外，原本對於自己多夢的體質感到不勝其擾，也不易領略夢的意義；但現在的我將這個現象視作最好的教材，幫助我體會賽斯在《心靈的本質》中所說的「那『做夢的』心靈，實際上與你正常清醒的自己同樣清醒。」[1]進而期許自己對賽斯的「架構一與架構二」論述將有更深刻的認識。逐漸地，我對生活中某些景象（無論動態或靜態）開始產生了一種「既視感」，且頻率似乎在提升。眼前展示的一切，彷彿早就發生過而它只是記憶的重播。因此我也學著利用每一個片刻讓自己去體會許醫師所說的「出入自在」，也就是如何掌握出戲與入戲之間的節奏。他在某堂課堂中說：「你不只是你自己，你只是更大的你的一部份。你之所以有痛苦，是因為你太是你自己。」這句話讓我突然想到了小學時直盯鏡子的場景。我洗好臉望向鏡子，看

[1] 珍・羅伯茲(2010)。心靈的本質(王季慶，譯)。台北：賽斯文化。（原著出版年：1979）。頁 35。

著看著似乎是出神了，倏忽之間我幾乎認不得鏡中的我！「我」好像在只是「扮演」這個人，就算是自己的倒映，我也只是在扮演她。下一個瞬間，現實感立刻回來了。直至今日，那種奇異的抽離感幾乎不再出現。但是我想，那驚鴻一瞥實證明了這個真理：我不只是我，我只是更大的我的一小部份。

我了解到過去在情緒上所經歷的狂風暴雨，真正目的都只是為了獲取一份「存在的正當性」；如今我可以輕輕的對它們說聲謝謝，就轉換信念。賽斯說：「當你在宇宙裡肯定你自己的『正當性』，那麼，你就會自動而容易地與別人合作，而把這當作是你自己天性的一部份。你，作你自己，就能幫助別人也作他們自己。你不嫉妒你所沒有的才能，因此，你能以開朗的心胸鼓勵在別人內的才能。因為你認知你自己的獨特性，你不需要去宰制別人，也不會在他們的面前畏縮。」[2]「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。」[3]賽斯的言語是那麼不卑不亢，在這題目上祂的指導是那麼容易執行。我不再需要利用強烈的情緒，我只要在內心的宇宙喜悅地說出我的名字我就能感受到存在的正當性。一旦存在的正當性被確立，自我便會安靜下來，願意慢慢地轉入內在，往內看、往內聆聽。接下來的功課就是無條件的信任了：信任賽斯所說的「如果你不喜歡自己的實質經驗，也能換到另一個更有利的台。（—但是只有在你認出你即那製作人的時候。）」[4]是可以實現的；信任賽斯所給予的保證「你們被給予了神祉的天賦；你按照你的信念創造你的實相；你所有的是那個造成你們世界的創造性能量；『自己』是沒有限制的，除了那些你相信的以外。」[5]是千真萬確的；信任人生劇場中每一幕上場的人事物，都是靈魂根據「我」的需要而安排的。而這個「我」，是無邊無際的全我而非僅是在 20 世紀出生於臺灣的「劉彥霞」。我確信當我對這個「全我」有更熟悉的認識、更親密的接觸，絕對的臣服便自然而然地達成——畢竟，「所有的發生都是最好的安排。」

書寫至此，我又想到了某次靜心後的心得，那一次的關鍵詞是「回家」。我發現了

---

[2] 珍・羅伯茲(1991)。個人實相的本質(王季慶，譯)台北：方智出版。(原著出版年：1974)。頁 654。
[3] 珍・羅伯茲(1991)。個人實相的本質(王季慶，譯)台北：方智出版。(原著出版年：1974)。頁 659。
[4] 珍・羅伯茲(2010)。心靈的本質(王季慶，譯)。台北：賽斯文化。（原著出版年：1979）。頁 40。
[5] 珍・羅伯茲(1991)。個人實相的本質(王季慶，譯)台北：方智出版。(原著出版年：1974)。頁 655。

真正的我並不只是人間爸爸媽媽的孩子，更是宇宙的孩子。展開這場人生旅途、進入賽斯心法學習，最高遠的目標都是為了要「回家」。於是我便懂了許醫師掛在嘴邊的那句「我們是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍的。」我相信，宇宙的爸爸媽媽正等著我玩個夠，玩夠了我就會回家，並帶著豐碩的收穫。

佳作-康依婷

為自己發光

打開靈性視野觀

真的還蠻好奇這一年的自己究竟有甚麼長進，當愛笑的眼睛開始不再瞇成一塊，當門牙縫不再出口迎人，我想也許真的糟透了。不過仔細想想，到底從何時跳進這大染缸爬不起來？為什麼會跳進去等的追究下去，也許沒有絕對的答案，但比起是「上輩子欠人情債、沒燒香，所以這輩子倒霉」的說法，《靈魂永生》書中賽斯提到一個很棒的概念：「在每齣戲裡，對個人與全體而言，都設定了不同的難題。」在轉世的門口，也許我已經決定了即將踏往的核心議題；也想好下一個人生的戲碼，甚至還為腳本取了個很滿意的劇名。所以也許我應該為我選擇的劇本感到驕傲，也應該要好好向當下做決定的自己說：「這真的很不容易，但我想這一定是做好充足的準備所選擇的，謝謝你願意認真勇敢一次。」

宇宙萬千，在多重宇宙觀下所存在的次元，平行交錯著，共同在當下獨立進行，同時又互相影響，是動態的，能碰撞出無限可能的火花。英國詩人威廉・布萊克說：「一沙一世界，一花一天堂，雙手握無限，剎那即永恆。」但即便比沙粒還微小的原子都有這份力量存在，響應這份神秘但又充滿包容力的未知。也許我們習慣用科學、客觀的角度切入，解釋無法理解現象，但其實解釋的觀點，即是原本我們所見、所感、所覺，所創之意念架構的產物。它是合理具體的存在，也許僅是屬於我們架構下的理性樣貌。什麼才是真實，什麼才是足以的巨觀？什麼才是牽繫著彼此人與人、存有與存有間的系統觀？其實很難在現實生活中有所覺察。因如賽斯所說：「物質宇宙即意念架構」，深陷在其中的我們，慣於倚賴物質實相的外在表徵，無形關閉了打開意識無限創造的開關，以為世界就是如自己所認知的一切。但，忽略了意識擴展的覺知，其實是每個人的天賦，是一份先天就擁有的值得好好打開看看的禮物。

回顧書本以及個人經驗，過於執著物質實相所創的所有，容易展現兩份極端，一是易傾向自我膨脹似的，認為自己所發生的任何事或能力比起他人還來的重要特別，缺乏同理與感性的元素。二是傾向縮小自我的重要性，擁有過度的執念，不願意輕饒自己，學會放下。以前的我，來回走過這兩份極端，所覺察到的世界總圍著自己繞，當接觸賽斯，嘗試將自己拉出在一個更大的視框架構的邊緣處俯瞰，透徹感隨即湧上，很多以前不懂、甚至沒想過的念頭，瞬間在當下如跑馬燈般地繞過，好清晰、同時有一股打從心底的明白。而對於自己是怎麼樣跳到另一個架構，也是充滿了驚嘆。就像專注在學一樣技能，例如畫畫，花了好幾年的時間打基礎，畫面始終平調無期，直到某一天突然悟通了，沈沈浮浮的表現，突然驟直的飆升到新的頂點。這份新時代運動的靈性邂逅，在當下起，締結一種無形、有影響力的關係。

關於我的生活劇本—膠囊

這迅速飆升的感知力的成因，可歸功於這一年份的低能量。若形容這一年的感受，用很不邏輯的脈絡鋪述，我會說：「很多聲音、影像在這一年的時空中來來去去，關於愛的腳本在這如膠囊般緊密的架構中展演，情緒能量總會在某個時間點，以不同形式狠狠爆發，此時，情緒能量成了千千萬萬的能量碎片，唯其不滅，相引相吸。每次以不同的速度再次集合，引爆。雖然，這膠囊外的皮衣相當堅固，看似可保護包裹在其中的所有，但身處在膠囊內的人，其實如同被關在一片空曠無涯的緊閉室般，沒有隱蔽遮身的突起物和防彈衣，只能赤手空足面對接連不斷的爆炸。而不斷高漲的情緒能量是外洩的瓦斯，那衝突—隱忍間不斷交錯的循環摩擦生熱，恰巧飄來一根那壓倒駱駝最後稻草，為當下最適配的可燃物，接著，無留情的炸裂傷害。可憎的是，癒合的速度總不及爆炸的時機。那消耗青春歲月、消怠一抹僅剩的希望，依存著愛的枷鎖，扣著彼此很深很深，直到有人倒下，不再站起，鎖頭才會鬆開，重新一個嶄新的離開現存狀態的可能或繼續

待在膠囊內的緊緊相依、牽繫。」

我相信這一切，似乎都在點醒什麼。直到近期關於外公的過世，我看到了牽引彼此沈重的動力。

夢境所喚之實——期待枷鎖再次鬆綁

「紫斑蝶殞落同時新生，我穿越美麗蝶群從山腰往山頭奔跑，最後眼裡注視的是一動也不動的死蝶軀體。」來自夢中的景象，我視之為物質次元的預兆。夢結束就接到外公的病危通知，是慢性死亡的厄訊，接著一連串的入殮、頭七、女兒旬、圓滿旬，告別式在半個月中如期舉行。

從外公住入養老院、身體越縮蜷曲到最後斷氣，喪禮儀式、到結束。我們從期待、落空、最後絕望、接受死亡的歷程，在這三年的時光，慢慢的消磨。那份悲傷，不是驟然大坡度的乍現，而是細水長流的潛在每個人的生活日常。而那不上不下、引人煩悶的壓力氣息，在這過程快速的凝聚，爆炸。尤其是在養老院的那段時間越是拖磨，心力越快地被消耗、殆盡。我作為一位晚輩、平輩的視角，看到兩個不同層面、但為相同屬性的畫面。其中站在晚輩的視角，我看見，中年的爸媽，轉為成照顧上一輩、成為被其父母所依賴的角色，對角色的不適應與悲傷的衝擊交疊，所以很難受。從平輩的視角，我看見表兄姊妹間的合作，學著不倚著父母的幫助，用力振翅。減少不必要的開銷、身兼幾個工讀，好讓彼此經濟壓力鬆綁一些。我們都身陷於桎梏囹圄，每個人不得不扛情緒、揹責任，是所有家族成員不言而喻的默契。其中，有的成員選擇「替他人擔心」為優先的，將其他家庭成員的憤怒、難過、懊悔、焦慮、不安、不甘心、不平衡等的，看似沒事地綁在自己身上，彌補家庭不和諧的氣息。有的人則直接錯位到另一個成員的角色位置，作為一位發號施令者，挑起大局，支撐大於一般所能負荷的責任。

以上的現況，讓家族間的關係變得複雜，甚至有一些界線堪為模糊。所以每的人負

重的情緒、責任通常不只有自己的部分，有的是來自身邊重要他人的擔子。而這一切，不是無理的宣判，也不是無情的詛咒。唯有真真實實走過，才會理解的歷程。愛的本質沒有對錯，但這膠囊狀的意念架構有太深的信念—「我必須為他人負責」—把我們都給困住了。甚至以為那個「滿足他人需要的」的所有，是自己的主要的認同。

這樣的循環，創造這條緊扣彼此喘不過氣的鎖鏈，即使身在其中被捆綁，覺得負荷過重、心疲力竭，如果沒有足夠的覺察，還是會在未來「傳承」這份重量，很自然的幫自己的孩子扣上鎖鏈。

我們忘了，其實我們只要對自己負責就好；我們忘了，我們沒有必要去接住外在所有莫名的責任；我們忘了，身處在無力感的黑霾下，自己是有力量回到屬於自己的位置。因為我們值得，值得創造一個讓自己愉快、幸福的物質實相。

收拾與沈澱

去年的自己容易情緒化的胡亂哭泣，或沒來由的覺得煩悶、想逃離一切。但隱約總知曉，我逃不開，也放不下。因為我是家中的一份子，我是這集體意念下的創造共鳴。所以忍讓、沈默，常是我面對衝突的辦法。

也許是因心而生的覺醒正要開始，現在的我，面對衝突的策略可能還是不變，但我會把它詮釋為一種「體貼」，不是「什麼都沒關係，忍一忍就過了。」而是：「我知道你受傷了，所以你要開始大聲說話，讓自己看起來比較有份量。」、「我知道現在你很絕望，所以才會把這份絕望感放到我身上，但這個不是我的。」比起以前，當傷人的話語、表示失望的眼神、刺心的場景等模式再度重演。我想更能清楚地知道，什麼是來自他人、什麼來自個人的情緒責任。關注當下，學著怎麼還給對方屬於他的那一部份，並好好的與自己的部分共存；告訴自己，知道它（情緒）的存在，我看見了，但我也會靜靜與它共處，直到它漸漸的消褪。

一年份低能量的日子，真的是夠了。現在我明顯感覺到自身的不同與成長。赤腳走路，走久了，腳皮越厚，其實就越能夠繼續往前走。眼淚不是倔將地不落下，也不是無感的抽離，而是明白了什麼，所以靜默的沒有動靜。心疼過去的不容易，但也很欣慰現在，至少當月亮再次隱身時，我好像可以看見自己，而那光，是來自內心勇敢的震顫。

佳作-張愷芙

溫暖避風港

賽斯青年團是個讓青年朋友有個地方能夠抒發心情放鬆的溫暖避風港，在這裡的人們總是充滿溫度，在這裡表達是安全的，當然這句話的前提是說出話之後必須是要負責任的，但是我感受到的是愛，像家人般沒有批評、瞧不起，彼此互相幫助與支持，是個充滿愛的地方，有人曾說，青年團的氛圍讓人感動很舒服，我完全認同。

在青年團擔任幹部時，每週與總召及夥伴開會討論每個月的課程還有青年團想做的總總事情，以及最重頭戲的暑期營隊，在這裡一點一滴的學習與成長，也做了很多以前不敢做的事情，很奇妙的是，你是在無意間成長的，以我為例，最大的發現就是在學校上台報告時，不那麼緊張了!也比以前更勇敢的去追求自己所想要的，不想得那麼多，遲遲不敢前進，對我來說，在青年團做了很多不一樣的突破，以前我總是給自己很多的框架，怕東怕西，怕自己做不好，但是青年團的大家總是彼此鼓勵和支持，讓我們都能夠放心地往前。

接觸青年團是在 2015 年時參與賽斯身心靈大專營隊，因為媽媽有聽一些關於賽斯心法的演講、書籍，因此推薦我參與營隊，與朋友一同參與，一開始我很緊張，因為我不曾參與過營隊，也很害怕要在短時間內與大家熟識，更別說我感到緊張的各項團康活動了，但是結束後，我留下滿滿的感動！尤其是隊輔們帶給我們的感動與鼓勵，他們真的很棒！2016 時，我則是當了兒童營的工作人員，當時為了自己勇敢跨出那一步，而在過程中遇到了這生不可或缺的好朋友甚至可以說是家人，是我最大的幸運！在彼此的生命裡寫下很多不一樣的回憶！因此，我留了下來！

雖然我們總說著人不夠、錢不夠，但其實人少少的我們也有辦法做很多事，我們總是建立連結為優先再來處理正事，但也因著我們信任彼此才能夠這樣做吧!我們喜歡聊天尤其是聊心，青年團的每個人都很願意傾聽以及給予協助。在聊天的過程當中頭腦會一直轉，不停的思考，我很喜歡這種感覺，因為這是在外面做不到的，不會有一群人花一段時間來談論"你這個人"，所以我很願意為了這個青年團努力，想要把這個團體分享給更多人知道，更想要把這種感覺帶給更多人!

從小到大我轉過很多次學校，也搬過很多次家，我一直在找尋一個穩定且不會輕易改變的關係或是事物，以前我總是很痛恨這樣的人生，我必須要不斷的適應新環境、不斷的認識新的朋友，而我的個性很內向怕生，需要一段時間的適應期，我才有辦法與大家融入、與大家熟悉，而我的慣性模式總是會先默默的觀察所有人，知道他們的

喜好和相處方式，才會去和別人做互動，所以不斷的轉換新環境，讓我覺得很難受，我曾經一直很羨慕別人有青梅竹馬或是家住很久，有很多回憶，但是現在的我卻感謝這些經歷，我也始終相信並以此過著我的人生，"一切都會是最好的安排"，這些不一樣的經歷會讓我經歷各式各樣的人，從與他們的相處與傾聽他們的心事，會讓我知道很多不一樣的故事，如果我想要幫助人，這些經歷就會幫助我更能夠同理。進來青年團，是我一直覺得很奇妙的事，因為我不喜歡團體生活，也不喜歡營隊玩的那些團康遊戲，但是我卻在這裡，並且與總召帶領著這個團體，對我來說，這就是我生命中很大的突破，而且是非常有意義值得珍惜的經驗!

媽媽總說我心想事成的能力很強，從小我想要讀的學校我總是有辦法讀到，國中的時候大家都在拼基測，而我有學校了，高中的時候大家都在拼統測，我也已經有學校了，後來因為一些原因，所以想轉學，而我也順利的轉學成功。交男朋友，我也許願我想要的各項特質，最後如願以償，我的人生一直很幸福，我也很相信每天給自己一個微笑，一切都會變得不一樣，很多時候事情的角度看得不一樣，心情也會不一樣！也許人一出生就有自己的生命藍圖，遇到什麼人什麼事都是自己選擇的，但是盡可能的選擇自己所愛的，盡可能的愛自己所選擇的是可以做得到的！

在營隊期間，我體驗到很多不同以往的自己，而自己都沒有發現的優點，也從夥伴寫給我的信中發現，可能只是一件小小的事，或是我不以為意的舉動，在他們眼中卻是他們說羨慕或是想要學習的，讓我有點訝異，原來這些平常再不過的作為，其實都是自己的優點，是自己沒有發現到的，也讓我更加相信每個人都有值得別人羨慕和喜歡的地方，不要輕易否定自己和看輕自己，並且很重要的是，"我們要做一個自己喜歡的自己"這句話是從夥伴口中說出來的，我覺得很重要而且非常喜歡！！人生只有一次，何不做一個喜歡的自己呢？沒有必要討好所有人，因為世界上那麼多人，如果你選擇討好別人、在意別人眼光，除了生活過得很累之外，也永遠討好不完！人生是自己的，盡情做喜歡的事、做一個喜歡的自己，最有價值和人生的意義！

而在營隊期間也有相當多的挑戰和衝擊，人與人之間總是會有意見不同和目標不一樣的時候，但最為關鍵的是，我們能不能把這些視為最精彩的部分而且做一個良好且有效的溝通與協調，把不一樣變成更多的可能性，融合成為更好的活動企劃，是的，我們做到了！我們雖然有衝突，但是我們都很樂於溝通，因為我們都想要一個很棒的營隊，我們都希望我們可以一起攜手完成一個目標，彼此各退一步，互相包容和協調，我認為一個再好再完美的營隊都比不上一個充滿溫度充滿連結的團體，我們總是

在聊天，因為我們想要更瞭解彼此的想法，更有共識去帶一個營隊甚至是青年團，我們相信我們創造的氛圍會影響學員，因此我們不斷不斷的交換彼此的想法、重視彼此的感受，先談感受再來談事情，這是青年團的宗旨！我真的很喜歡這個團體！雖然這個團體，人來來去去，可能有些人會離開去追求自己，可能有些人時候到了必須畢業，心裡會不捨，但是更覺得開心和驕傲，大家都非常勇敢，勇於追求自己所想要的生活和做一個喜歡的自己！

曾經我的夢想是當一位心理諮商師，我對心理、精神科有興趣，我喜歡閱讀相關的文章，因此大學第一年讀了心理系，我很熱衷也很認真，但是碰到了瓶頸"統計學"，從小數學對我來說就是一個大魔王，信心早已在非常深的谷底，又因為想家不想住在新竹，害怕愛情、友情關係改變，休學掙扎猶豫很久，後來轉學讀了兒童教育暨事業經營學系，我換了方向，心想心理的問題總是要從小就開始處理和建立，但我發現雖說兒童教育，其實學的課程都是幼保，沒有太多的心理學課程，難免失望，但是因為剛好家裡近年經營露營區，讓我有了新的想法，或許我能夠經營兒童產業，我可以開設兒童心理的相關課程和活動，自己喜歡，也能夠觀察並多少幫助孩子，不論成效如何，跟孩子互動都可以學習到很多經驗，也能感受到生命的奇妙，所以我正朝著這個新目標前進！

因為我讀的科系的關係，我實習的地點在幼兒園，雖然只有一個月的時間，但是比起一樣沒在幼兒園待過的同學，我更多了份經驗！雖然與兒童營的年紀不一樣，幼兒園的孩子來的更小了，但是與孩子相處、玩樂，以及帶活動更是少了份緊張陌生感，能夠更快駕輕就熟！在實習的過程中，我真的深切的感受到每個孩子的與眾不同，一開始我都默默的觀察每個孩子的行為舉動，藉此瞭解他們的個性和喜惡，發現到孩子的行為真的跟原生家庭脫不了關係，而幼兒園教師的教導方式也會時時刻刻影響著孩子。剛進去實習時，我被老師嚇到了，想說怎麼從早罵到晚，連午休都在罵，但後來也被她的教導方式有所讚嘆，很認同的是，當她罵完小孩時，都會在整班同學面前不指名道姓，只講事情的頭尾以及應該的作為，用溝通的方式讓孩子們瞭解，而他們做得棒的地方，老師也會利用整班聚在一起的時候誇獎孩子，我覺得這樣的方式很值得學習！之前我一直認為孩子的所有行為都要用溝通的，要好好的說，他們就會懂，不是很認同孩子要罵或是處罰又或是採用威脅的說話方式，但是待了幼兒園我才發現，我們不可能時時刻刻講話都沒有情緒，要緊的是罵完小孩後不能"沒事了"，而是要用心跟他說清楚並讓他知道為什麼剛剛要罵他！

孩子的教育很重要，也期許自己能越來越清楚自己的方向以及學習更多關於兒童、幼兒教育的相關知識，讓自己以後的孩子更甚至大家的孩子，我都能多少盡一份心力！