

優選-呂仁捷

賽斯帶我看見的魔幻旅程

有個男孩在大學聯考中失敗了，他打算用自己存的錢去補習，再拼一年，但家裡要求他在家幫忙，孝順的他，放棄了自己的夢想，選擇在家裡幫忙，但心中的遺憾讓他對自己說：這輩子再也不踏進大學一步。這份遺憾與不甘心伴隨著他長大，結婚，死去，一直到他的小孩耳裡。

遇到賽斯~找到心中遺失的鑰匙

最早接觸到許醫師的書，是因為高中導師改完我的週記，覺得我可以去看看許醫師的「我不只是我」，當時我也帶著好奇的心去買來看，翻了兩三頁，恩！可以收起來了！這些內容對當時的我來說實在太抽象，去讀物理化學也許還比較好懂。之後姑姑罹患癌症，接觸到賽斯基金會，她知道我一直想讀心理系，推薦了許醫師其它比較好懂的書籍，當時再看許醫師的書時彷彿被電到，許多內心對於宗教、世界的懷疑與疑問都獲得了滿意的答案，許醫師好像說出了我心中所想但不敢相信的話，就這樣我開始閱讀許醫師的書籍，在閱讀之後心中種下了一顆叛逆的種子，每當我參與具有限制性的團體時，心中總會有一股不一樣的聲音，這一切在擺脫限制後似乎可以更好，但卻沒

有人會這麼做、敢這麼做，似乎做了就會受到處罰或是被極重的罪惡感困擾著，也許就是透過限制性讓自己待的安全區，只要照個規範走，就不會有什麼問題；但一身的反骨或是生命經驗並沒能讓我乖乖的待在框架之中，在我心中的“為什麼”已無法被滿足。透過學習賽斯讓我有新的觀點去看待這世界，探討事情發生背後的原因，不再聚焦於問題，看到問題背後那份愛的本質，甚至於根本沒有問題的感覺都是學習賽斯帶給我的感動與喜悅。

學業~開起成長的大門

「讀書」對我來說真不是件簡單的事情，「讀書」伴隨著證明與價值，當讀好書時我向家裡證明我是很厲害的，我死去的爸爸是很厲害的，照顧我的單親媽媽是很厲害的！當書讀不好時，不用別人多說什麼，光自己的罪惡感與自我的譴責就足夠把自己淹沒，讀書變得複雜起來。記得我一開始進去三鶯分會時，正逢我等待轉學考放榜的時候，志成主任問我為什麼要考轉學考，為了媽媽、為了爺爺、為了奶奶、為了喜歡的老師、為了……，主任問了讓我震撼的問題：「那你呢？」考試這件事情，好像都不是我的事情，但那一再重複的不順，卻成了我再三面對的魔咒。賽斯基金會的學習彷彿是比可怕魔咒更厲害的魔法，把可怕的魔咒變成最棒的祝福。

志成主任讓我思考，如果我有著順利的試途，一路帶著證明考上了理想的大學，那會怎麼樣？我想我會開始充實我的英文能力，充實我的……，證明的道路彷彿沒有終點，步步艱辛但永遠無法填滿心中的大黑洞。過了許久研究所考試還是全數落榜，這次的失敗讓我有機會在我的生命中喊暫停，靜下來看看到底發生什麼事，如果信念創造實像，我那對上榜強烈渴望的信念，怎沒創造出來？也許我覺得考試是件困難的事情、也許自己沒有能力考上、也許自己不值得考上、也許沒考上才是對我最好的一條路？再多的理由都無法再繼續欺騙自己，自我價值不知不覺得隨著落榜、感情的傷痛、家庭的冷漠消失了，剩下的只有恐懼與害怕，夜晚變得格外漫長與漆黑，什麼大道理對當時的我來說，都是狗屁！只有一無所有的感覺是真實的、清晰的；但就在彷彿到了谷底的時刻，意外的「勇氣」出現了！腦袋迴盪著：既然都一無所有了，那就肆無忌憚的大幹一場吧！跟它拼了！莫名其妙的獲得了生命的勇氣，像躁症發作般的亢奮，對未來充滿了希望與創造的可能性，對於個性俗辣(膽小)的我來說，沒有經過這一無所有的低潮，我想我也產生不出這對著幹的勇氣，當時燃燒小宇宙的感覺到現在彷彿還能夠感受的到，生命的勇氣彷彿成了通往新生命的入場卷，開始一段充滿祝福的旅程。

創立社團~一切都是最好的安排

創立社團的開始十分灑狗血：記得在我剛接觸賽斯基金會不久，就聽到聖翔學長要回來中山醫學大學讀書，對於一位罹患癌症休學又再復學的學長，有著什麼樣的生命故事？賽斯對於他的幫助又是什麼？當時的我超想認識這位學長，雖然中山醫不大，但要遇到一位不認識的人，詢問生命的故事，也是件唐突的事情，但生命有時就是那麼神奇，在大二上學期快要結束時，剛好有個課堂討論，我的兩個同學沒來，後面的組別剛好少了一個人，就在一起討論的途中赫然發現，那位我超想認識的聖翔學長，竟然跟我修同一門課，而且在我正後方坐了近一學期！這場相識彷彿宿命般的安排，在此之後賽斯身心靈研究社從腦袋到實像中開始發芽。

經營社團~信念創造實像

創社的理念：大一時我有參加過其它的社團，那個社團聚集了北中南有著相同理念的大專生一起玩、一起成長、一起面對生命的困難，光想到就是件多麼棒的事情，但曾經中過許醫師的毒的我，對於那個社團的理念心中開始有著不同的聲音，雖然氛圍是很棒的，但如果加上賽斯的觀念，會是多麼棒的組合！遇到志同道合的好夥伴，一起哭、

一起笑、一起感動、一起成長那會是件多麼棒的一件事情，但如果可以不用依靠外在的力量，把生命力量的主導權拿回手中，開創出心中想要的人生，我想是賽斯社團能夠給予更多的，秉持著這份理念，開始了賽斯身心靈研究社的運作。

創立社團第一個面臨的問題就是：要怎麼在短時間內告訴別人什麼是賽斯？這個社團到底在做什麼？讓人想要來我們社團看看？招生就是我所面對的第一個大問題，在一次靜心冥想之中，想到了盈君老師的一場演講內容，一套介紹賽斯身心靈研究社的台詞出現了，也開始對路人、學弟妹進行招生，雖然在大太陽下不斷被路人拒絕的感覺真的很差，但聽到學弟妹說社團感覺很吸引人會想要去看看時，連我都開始佩服起自己，招生過程雖然辛苦，但聽到不少人想要來社團看看也都值得了，衝著這份好心情，我跟副社預期迎新茶會會來 20 到 30 位有興趣的夥伴，但當天來的新生卻只有五個，好在有就甘心（很窩心）的同學們，不然講師人數來的比新生人數還要多，面對這樣的情況時，說不難過與擔心是騙人的。

不管迎新如何，社團就這樣開始運作了！一開始社課的平均人數是三到五人，雖然人少少，但聽到社員回饋上完之後有收穫、成長的感覺，也覺得這樣人少少的社課感覺還不錯，在社員努力下，創社第一年我們在學校的社團評鑑中獲得了學術性領域第三名，這對我來說

真的是莫大的鼓勵，第一年新手上路就獲得了肯定，對於社團未來發展的藍圖也更加清晰的感覺。

社團就此順順利利風平浪靜的往我設定好的藍圖前進？如果有話，社團的未來會是大凶，因為我不自覺得又開始陷入了證明的魔咒中，社團要人多才是很棒的社團、要有很棒的社團我才是很棒的社長、我是很棒的社長我才是很棒的呂仁捷，我想對當時的自己說，夠了沒，膩不膩阿！重複的劇情在不同的舞台再次上演。對於社團的運作，漸漸的失去了熱情、失去了那份喜悅的感覺，剩下的是：你覺得社團棒不棒？下次會不會來？有沒有什麼地方需要改進？直到某位社員在社課結束後直接的說：今天的社課爛死了！！我還沒有辦法醒過來，但時間還是會一天天過去，社團總是要交接給下一任社長，就這樣帶著「今天的社課爛死了！」結束了社長任內的最後一堂社課與社長的職務。

社團交接後開始產生不同的問題，產生一些跟我沒關係的問題，但社團就是我的名牌，怎麼可以讓社團出問題呢？我開始陷入了社員集體創造的群體事件之中，外境都是內心的投射，社團的混亂演出了我內心的混亂，對於社團美好的期待，反而成了巨大的失落與無力感，更多的是自我能力的懷疑。社團真有那麼需要我嗎？我想內心被需要的渴望才是主因，在某天騎車的路上我忽然明白，會有無力感的事情

就是不需要去擔心的事情，我對社團的無力感來自我對社團不切實際的期待，這期待讓我沒有辦法好好的看這社團，之後我發現，當我抽離角色時，其實根本沒有無力這回事，我會感到無力是覺得社員似乎都沒有成長，每次在社課重複抱怨一樣的事情，抱怨完再說自己沒有辦法改變，力量都在別人身上……。但當我沒有再度聚焦於問題時，我發現大家其實都有照著自己的步調一步步向前；另外我如果因為他們有在社團成長我會有力量、有能力，我也把生命的力量放在他們身上了，從社團的互動中我學到：如果當我對事情或是人感到無力感時，那真的不是我該擔心的事情。

面對人多才是好社團的信念，我也開始鬆動，如果人很多的社團，但大家是無法透過社團成長與感動的，那人多，真的是我想要的嗎？之前聽到基金會的講師能不管人數多少，都全力上課的那份熱誠，我也漸漸的感受到，不管人數多少，就算來上課的人很少，也可以是堂精彩的社課！我也把自我價值的主權重新拿回手中，我不需要靠社團的好壞來評斷我的能力，我需要做的是給自己來個掌聲，就算沒有掌聲，也可以把心中的枷鎖解開，讓自己在社團的活動當中更放鬆、自在。透過不同的視野，看社團的角度真的不同了，如果社團是個會說話的人，它可能會抱怨：我明明就照著你的腳步走，為什麼你一直不滿意，要一直逼我走向死路？雖然表面上看起來離我的扭曲的藍圖很

遙遠，但抽離對社團的期待，社團所給的正是能讓我們獲得成長、感動的環境，透過社團所教導我的，在這段時光裡我真的學到、看到好多，更能用不同的眼光看到這世界。

家庭~應許而來的祝福

回到一開始我爸爸的故事，透過學習賽斯，故事的結果不一樣了，用不同的角度看這件事情，也許爺爺奶奶希望爸爸幫忙家裡工作，是為了要讓他暫時忘記落榜的痛苦，雙方都用自己的方式去愛對方，但缺少了溝通，成了遺憾。

從小在單親家庭長大的我，報喜不報憂是我選擇對媽媽表達愛的方式；媽媽對我表達愛的方式也是不讓我擔心，讓我專心的讀書，所以就算家裡發生大事時，我也只覺得媽媽那時候情緒很差，也不知道什麼原因，也因此我們距離愈來愈遠。我們不斷的在給與對方愛，但缺少了溝通，忽略了對方的愛。我開始抓更多的東西，讓我自己看起來更厲害，是個值得驕傲的孩子，但老天爺送給我的挫折，反而是我解套的契機，為什麼我一定要透過證明才能獲得愛？我的乾媽在去年過世，她也是有著親子溝通的問題，我記得這輩子對乾媽說過的最後一句話是：「(親子關係)不用急著處理，我之前也跟媽媽不熟，我們是到了高中才開始認識彼此。」怎麼知道這不急，卻這麼的短暫。乾

媽的過世令我感到難過與惋惜，回頭看看自己還是那副死樣子，無法與媽媽有順利的溝通，那份遺憾與難過又從心中升起，在生命的低潮期真的很感謝三鶯分會的志成主任，除了讓我有力量面對生命的種種課題外，也讓我跟媽媽開始建立起溝通的橋梁，對於對方也多一份同理，一個半小時感覺像魔法棒點一下我跟媽媽之間的糾結就少了八成，從敵人般的關係，到看到愛的本質，也許未來還有我們要面對的問題，但我想我們會一起溝通、面對，而不是以自以為愛對方卻讓對方受傷的方式對待彼此，我想沒有遇到賽斯，這過程可能不會這麼快的出現，雖然一路走來跌跌撞撞，但一切都值得了。

學習賽斯所面對的

學習賽斯好像並沒有那麼輕鬆，有個社員形容的好貼切：怎麼感覺學賽斯愈學自己問題愈來愈多？但我覺得換個角度看，問題在自己身上才是個好問題！問題在自己身上、力量也在自己身上、解藥也在自己身上(雖然可能根本沒有問題)。感覺學習賽斯不是讓我們變得更完美，反而是看到不完美的完美，看似不完美的問題，卻是完美人生中的禮物。學習賽斯的過程我覺得是不容易的，因為從來就沒有框架，當遇到讓自己困惑的事情時，我常問自己又有框架了嗎？但「他怎麼敢這麼說！這麼做！」的心情卻無比真實，這時候最常說服自己的就

是：一切都是最好的安排、也許就是這樣做事情反而有了更好的發展、
一切都會導向最大的學習……不斷的用許多話來告訴自己，放下框架
~放下框架~，但事後發現這樣反而這樣更不像個人，變得靈肉分離，
嘴巴說：好好好、沒關係、沒問題；但心中的情緒卻波濤洶湧，我彷彿
掉入了一個不能陷入框架的框架之中。有次我問志成主任，我覺得
我的自信還是出不來怎麼辦？主任回答：很簡單阿！（我超興奮得把
身體傾向前）再痛一次就好啦！！聽完主任的回答我當然想立刻把自
信拿出來，但我看到的更是不害怕挫折、不害怕失敗的容許，也許我
一直害怕受傷，但避開受傷的結果反而是受更重的傷，賽斯基金會真
得是個「詭異」的地方，當我落榜時，主任告訴我：恭喜！；當社員
失戀時，課堂的講師說：恭喜！這到底是什麼鬼地方！但這鬼地方，
充滿了包容與接納，我想基金會的講師一定有很多避免受傷的方法，
但就算他們知道「避免受傷而繼續躲在安全區」對我們來講並不是最
好的，他們還是會容許我們內在瘋狂的鬼打牆，因為這對我們來說才
是最好的成長，包容這世界的所有事情所有發展，接納各種不同的生
命經驗，真的好讓我佩服！這份包容與接納對我來說就沒有那麼容易，
面對社員的鬼打牆，我常常很沒有耐心的說：夠了沒！！膩不膩阿！！
心想：這根本就是在無病呻吟（靠腰）！！這時我就深深感受到基金會
講師的厲害，總能發現事件背後愛的本質、發現一個人的優點，許多

地方都可以學習身心靈、可以自我探索、自我成長，但讓我更加喜愛賽斯與敬佩賽斯的是那份包容與接納，彷彿一切真的都是最好的安排，現在的我還在學習，我還是會陷入波濤洶湧的情緒洪流中，看到生命的問題還是會想要立刻解決它，但我知道有個地方會以真正對你好的方式關心你，用最大的容許接納各種的生命故事，比起知識上的傳授，溫暖的傳遞更是讓人感動，真的很感謝身旁陪我一起演出生命故事的各種角色，也感謝基金會所提供的環境，讓許多人在當中獲得成長與那份暖心的感覺。「外行的看熱鬧、內行的看門道」也希望我能從看熱鬧的觀眾中，漸漸的看到門道，學到那份精隨，把更多的溫暖帶給更多的人。

歸途

從很小的時候我就了解到一件事：我的人生其實沒有甚麼好抱怨的。我的父母提供我很棒的生活與學習環境、我就讀大家眼中的明星學校、我的家庭完整且衣食無虞。一直以來我幾乎可以斷定，維持幸福生活的條件我一樣也不缺，但在這同時我卻也非常清楚另一件事：我正在過的生活，並不能讓我快樂。而在尋找不快樂原因的過程中我漸漸發現，在我接觸的社會價值觀與我所認定的天賦自由中，我失去了平衡。一部份的我期待自己可以遵循著父母、學校、社會告知我們應該成為的那個「人」，但同時我卻十分抗拒承認，那個服膺社會價值而存在的自己被稱之為「我」。

舉例來說，我其實是個願意念書、也喜歡學習的人，而從某些標準來看，我也不是考試成績非常差的人，我不是很在乎分數，甚至我的父母也不會以分數做為評斷的唯一標準，但我卻異常的痛恨考試，痛恨的程度其實也令我自己十分困惑，也常常給我帶來一些麻煩。我總是思考著考試的意義，特別是在上了大學以後，我深深的說服自己考試剝奪了學習過程中不斷發現的樂趣與自我日漸成長的可能，所以我總是試圖去考前逃避考試，或是選擇在考試中放棄考試，我以為，或我周遭的人都不斷的告訴我，這是因為我無法面對考試所帶來的壓力，但其實我心裡卻又十分清楚，這些考試就像以前我「被迫」完成的考試一樣，不需要更多的準備，也不需要更大的努力，只是必須完成考試的內心衝突總是遠大於完成考試的意願。

後來我漸漸相信，生活是一連串妥協的結果，我們必須妥協於自己的身分、我們必須為了該做的事而犧牲想做的事，我相信在這社會上，唯有妥協才能生存。但我心中又不時的會有聲音說：「真的嗎？」如果這些是真的的話，念書是為了什麼？工作是為了什麼？活著是為了什麼？不少人在聽到我問：「活著是為了什麼？」很喜歡挑釁的問：「那你為什麼還活著？」雖然我不一定選擇正面回答，但我也清楚的意識到，我之所以活著並不是因為覺得活著有意義，或是覺得

死亡是一件可怕的事，只是我一方面沒有非常積極的去尋求直接死亡的方式，另一方面也直覺式的相信：帶著困惑離去並不會讓我的困惑消失，姑且不管死後是否有靈魂或是否真的有一個世界，我就是知道死亡絕對不是一了百了的方式。也因此，我的生活慢慢的從一連串妥協的結果變成一連串答案追尋的過程。

讓我很感謝卻也讓我曾經十分沮喪的情形是，不管是父母、輔導老師還是精神科醫師，從小到大面對我的任何問題，給我的答案都只有一個：你想太多了。他們試圖解決我「想太多」的現象，但避免正視我提出的問題。其實他們的想法我也非常認同，其實甚麼都不要想生活一下子就可以輕鬆的過完了。但同時我又自我封閉在一種難以抵抗的焦慮感中，彷彿腦中有一直很多的聲音試圖給我意見，這些意見不斷相互辯論，一方認為其實生活非常簡單，只要輕輕鬆鬆的、跟隨社會的價值觀做選擇，要得到人人稱羨的地位或生活應該不是難事；但另一派的聲音卻也十分堅定，相信著人生不僅只於滿足別人的價值觀，相信人生即使沒有得到名車華廈，還是有可能因為達成真正的快樂，因為別人的聲音永遠不是自己的，別人眼中的快樂也不會是。這些聲音從來不是「真實」的，但卻又沒有「真實」的聲音可以給我真正具體的建議。這其實也是我百思不得其解的地方，一直以來我們的環境似乎鼓勵我們不斷的學習，但與此同時，又不真的鼓勵我們提出問題、深入思考。

即使是來自宗教的開導也讓我充滿困惑，人似乎都帶有「消不完」的罪業和墮落，而教條與儀式又充滿著難以說服人的嚴格與不寬容，所以我心中又不時的會有聲音說：「真的嗎？」。因此我只好從書本上去找答案，不管什麼時間點、不管碰到什麼樣的問題，我都選擇去找書本來回答。經過了一些時日，我看了很多關於命相、關於直覺、關於前世今生、關於吸引力法則、關於釋放、關於新時代的書等等，大部份的資料滿足了我的困惑，讓我成功的維持健康的身體、成功的通過升學考試、成功的度過感情難關、成功的協助面對家庭成員面對經濟上的危機。即使給我帶來了這麼多的改變與感動，我發現我仍然充滿困惑，我不是不知感恩，也不是不知滿足，只是單純的知道自己還是沒有找到答案。而且我也慢慢

發現，這些我所認為的「成功」，跟我原本以為的好像不太一樣。

很多資料導向共通的結論：一切的答案不會來自於外在環境，而是來自於我們的內心；宇宙有一個充滿愛與智慧的源頭，我們都來自於那個源頭，我們會來到這裡是基於體驗、學習與成長的欲望，但社會化的過程卻將我們與本源分離了，我們一切的痛苦來自於這種分離的焦慮，一旦我們找回自己，我們就可以遠離焦慮、痛苦與疾病…。諸如此類的解釋似乎告知了我們就是因此而來，我們就是因此而開始意識到自己活著，但其實這些什麼都沒有解釋，因為這些結論其實本身也是妥協後的結果，這些結論是我們生活現況改善的可能，但「改善」本身也只是一種面對生活的方式，是認知到生活為既定事實的結果，而不是解釋了生命真正的源頭。我困惑的還是：為什麼自己會選擇讓這一切開始？有甚麼方法可以讓這一切結束？

我可以理解體驗的欲望讓一切開始的這種說法，但我沒有辦法被說服自己理解一切事物背後所蘊含著的智慧，這些教導對我來說，好像認知是一回事，認同是另一回事；雖然我非常同意所有的資料都為我的生命歷程帶來很大的改變，但這些改變似乎僅止於功能上的用途，而思想上的可能卻仍然有限，即使我早已疲乏得不願去深究了。很巧的是，今年我在圖書館借了一本《心靈探險：賽斯修練法》，也因此看了《夢、進化與價值完成》，一開始自己只是看得一知半解，雖然自認可以理解更高層次的存有傳遞的訊息是出自於智慧與愛，但這些文字對我來說真的過於「高深莫測」，我很難像我大部份的閱讀習慣一樣花一到兩個周末的時間就消化完一份資料。然而，漸漸的我開始發現，單純的翻閱這些文字，我就得到了很多很棒也很受用的想法，而這些資料之所以無法像其他書籍一樣被閱讀吸收，是因為其背後的意涵可能早已超越了理性分析的最大能力。而我也漸漸發現，單純的閱讀文字，即使好像閱讀過的文字可能會完全忘記，但可能在某些平常的時刻，我會突然得到一個答案或一種理解，而且我會知道這就是出自於書中某個段落中的意思。

最重要的應該是，我認知到了所有的人們都走在一條「回家的路」上。而走

在生命的道路上，我們的動力就是賽斯說的「價值完成」，對我來說，我走在人生的道路上就是為了找到生命的答案，找到答案是我認為的價值，而只要多回答一個問題，我就離真正的「家」更接近了。也因此，人生對我而言，從不斷發問與回答問題的過程變成了一連串發現與創造價值的旅程。這時候我也慢慢發現，我對人事物的理解過程變成了突發性的、直覺式的，我可以在閱讀中或閱讀後一段時間突然認同了之中的某種思維，但在這之前，我卻幾乎不知道自己曾經認知到這個概念。也在類似的突發時刻中，活著這件事突然對我來說變得更有意義，而生命本身似乎也顯得更加完整，因為我突然理解了：活著本身就充滿意義，生命本身也一樣。我好想也突然理解了「一切萬有」的安排及其渴望體驗的強烈欲望，而我也知道，即使一切重新發生一次，我還是會做出一樣的選擇，即使是分離自己的意識於萬有之中，我都認為這是再美妙不過的選擇。

因此，我開始真心的感謝與感動，這種感謝的情緒不是發生在心裡想到說今天我應該開始感謝而發想的念頭，這種情緒是一股衝動，一股認知到自己的身體、自己身處的環境、自己經歷的一切都如此巧妙時，油然而生的感動。慢慢的，生命中發生的一切開始變得神奇且充滿意義，我也開始學會了珍惜所有的生命經驗，不只是因為我知道一切的得來不易，只是因為一股單純的想去珍惜一切的心理，然後我漸漸的認同：一切都是最好的安排，所有的安排，或說一切實相的集合體，就是智慧。

在很多偶然的機會下，我會去審視自己的生命經驗，有時我甚至會將這些經驗加以分析、歸類。這些記憶有助於我更認識自己，但我得承認，即使只是單純的在記憶中重新去經歷，有些經驗還是會讓我痛苦不已。而也在很偶然的一次機會下，我望著數十本關於身心靈與潛能開發相關的書籍，思考著到底為什麼自己開始看這些書？為什麼自己需要這些書？在這些書中，我究竟學到了什麼？

後來我無意間透過網路聽到了許添盛醫師的演講，我才發現在閱讀的過程中，有一個關鍵詞我始終沒有掌握到：「信任」。一聽到這個詞我突然發現，信任就是與真實本我合一的過程中，不可或缺的基礎。當一個人開始信任自己時，這

個人跟自己就不是分離的。如果一個人完全的信任自己，一個人的思想才能夠平衡，才能夠釐清來自外在的建議或來自內在的信念。這時，一個人的情緒會越來越靠近自己的感覺基調；思考會越來越接近自己內心深層真實的聲音；行為會越來越接近自己的思考，而在這些過程中，一個人就可以完全的體認到：信念創造實相。

而當一個人學會去信任別人的時後，類似神奇的過程也會發生。如果我們願意承認：一個人汲汲營營到最後，其實也就是希望生活可以過得幸福快樂，雖然幾乎沒人真的知道什麼是幸福快樂。然後如果我們願意相信：幸福快樂其實就是一種活在愛中，有能力感受愛、回應愛、給出愛的過程。從朋友與自身的經驗中，尤其是在親密關係之間，我發現很多時候，懷疑與恐懼欺騙了我們的感覺，或誤導了我們對真實情況的感知，而我們常常也任憑我們的感覺創造我們其實不希望經歷的實相。然後我意識到，懷疑與恐懼其實常常就是讓我們偏離「正軌」最大的原因，因為當我們懷疑時，我們不是活在信任中、我們不是活在愛中；當我們恐懼時，我們不是在分享信任、不是在享受愛、給予愛。所以反過來說，「信任」可以幫我們校正因為不信任而偏離的情況，至此我才意識到「愛是一切的答案」的真實意涵，因為信任是愛的基礎，唯有信任，可以讓我們體驗到愛，而愛，就是一切價值與意義的感知來源。

而如果體驗到真實的人與人之間的信任，除了可以意會到愛的存在外，最重要的是我們將會發現人與人之間密不可分的連結，然後我們因為信任終將會意識到：我們的內心與外在世界之間是一體的、我們與別人之間是一體的。所以，其實一直以來都沒有「別人」，只有自己。這也同時意味著，信任存在宇宙萬物之間，而當我們體認到這種信任感，我們將相信：自己是地球意識的一部份、自己是宇宙智慧的彰顯。在這時，我相信人會重新定義自己與自然環境之間的關係，這種關係不會存在任何相互隸屬的概念。我們不會再嘗試著把宇宙萬物據為己有，我們也不會怪罪環境限制了我們的成就。我們可以重新開始審視環境為自身帶來的影響，與我們自身對環境帶來的影響，我們會開始檢討因為科學理性我們

對環境的破壞與不信任，最重要的是，我們會體會到，萬物都是一體的，區分「他者」與「自我」開始不具意義，而在之後，我們將能完成我們共同意識到彼此前，約定好要完成的所有體驗，我們將了解到，我們與彼此之間「不再分離」的可能。

「不再分離」的可能其實也揭露了另一件事，既然萬事萬物都是一體的、不存在區別的，那一切可以用來定義區別的概念，就都是不存在的。如果從這個角度開始思考的話，所有我們用來標誌區別的概念，其實都只是為了方便我們理解世界而出現的定義。從語言的使用到文化的發展，從宗教的出現到科學的「進步」，人們透過一連串的定義理解世界，但這串定義都是以人類思考為中心的，是為了人類生活中的方便而刻意化分的。所以，時間、空間等概念其實也只是為了方便我們的生活所創造出來的，時間、空間只是一種想像性的投射，東西南北、過去現在未來，其實都不真實存在。而我認為，這就是「當下即威力之點」的意涵。既然過去一切所發生的事都是以「過去式」存在，我們其實也可以理解它已經不再存在；既然未來我們都只能依賴想像去經驗，那我們應該也可以理解未來的東西從不存在。意即，過去的一切被我們認定存在是因為我們刻意延續的結果；而未來的一切被認定存在則是我們當下試圖延伸、投射的結果，沒有任何的人事物是發生於當下之外的。所以威力在當下發生，因為除了當下之外，沒有一刻在真實發生，也沒有一刻會發生改變。

然後我好像突然可以了解，賽斯提到的：「宇宙昨天將開始；宇宙明天已開始。（The universe will begin yesterday. The universe began tomorrow.）」就像亞特蘭提斯其實還沒有出現也還沒有消失，亞特蘭提斯即將出現。那我們是不是也一樣，我們是不是其實也還沒有出現，因為如果我們可以「意識」到自己出現，其實我們也可以意識到自己「還未出現」，一切都可以只是意識的遊戲。意識讓我們相信自己有過去、現在和未來，我們也可以意識到：我們可以什麼都不用相信，但我們也可以不用不相信。既然我們的信念可能受隨時後到概念與理性限制的影響，最重要的早已不是我們相信什麼，而是我們認知到自己「是」什麼。

現在的我開始相信：當我們開始信任、開始大膽創造生活、開始步上愛的旅

程，我們不只會發現到之前生命經歷中一切巧妙的安排，我們更能體認到，在實相之後，蘊藏的廣大智慧。然後我們會發現，我們是為了記起愛、回到愛而出發我們的人生旅程的，而去體驗這段旅程滿滿的愛，就是大智慧的張顯。然後我也發現，賽斯資料和對賽斯的相關討論所帶給我的思考，指引我走上「回家的路」。

轉動。生命舵手

我是個今年準備迎向新旅程的高中生，眼神裡總是有著洋溢的光采，準備在未來開創屬於自己的天空!

在高中畢業的當天，抬頭看著刺眼的太陽，手領著畢業證書，嘴角揚著笑容，想著大學我該做些什麼，會遇到什麼人，有不一樣的生活，張起了帆，準備在蔚藍的海域上，找尋自己的寶藏!雖然心中有著點點的徬徨，但不影響自己滿懷希望的感覺，想著自己應該可以喘口氣吧.....但我卻完全沒料到其實有個惡運之神還站在我的身邊.將為我帶來最大的衝擊.....

如願上了大學，雖然不是心中理想的科系，但在未來是可以轉系的，就把現在當作是一個跳板，而現在是享受和摸索大學的生活，參加社團活動、自由彈性的課程、大學好友一起去夜唱、聚會，但這些快樂的事!

但只持續了短短的半個學期,那時我才發覺,原來從小的噩夢依舊是如影隨形的跟著我，半學期後家裡跟我起了爭執，他們不認同我對未來的想法，認為我只是在浪費時間和金錢.....

「為什麼要去念那種科系，家裡的經濟不好還要花那筆錢去念，以後還不知道出來能做什么，為什麼你不乾脆去工作，以後想念再說，現在路上大學生比比皆是，沒工作的一堆，你幹麻得現在就要唸.....」這樣的念法一開始是爸爸，之後是阿嬤，最後是所有人，不論我怎麼費盡口舌都一樣，交了個男友，就說我上大學也沒認真在念書，只會去亂搞，成績弄好他們卻視若無睹，就一心只想要我照著他們的想法走，每當我一次又一次的解釋時，心中都是淌著血，那種感覺如此的孤立無援，為什麼到了現在，依舊沒有人願意去了解我的感受，依舊用所謂的「環境」和「無奈」一次一次的逼迫我，最後，受不了那樣的壓力，我輸了，就像失去指引的船一樣，停止在深不可測的汪洋，我只能拼命的

安慰自己，我一定可以再換個腳步出發，實現在己的理想和報負的，一定可以的.....一定.....

我休了學，眼中好像失去了什麼東西，看著只待了半個學期的學校，自己像個剛起跑的選手，很狠的在起跑點上摔了一跤，之後我開始按照家人的願望，開始找工作，希望找到後能快點存前回到學校，但事情依舊沒那麼簡單順利，找了近半年，走走停停，找不到方向，也找不到適合自己的工作，加上家人有意無意的壓力，我是個算急性子的人，這讓我的煩惱幾乎快達到邊界，我開始感受到心中有些東西在改變，但我說不太上來，中間跟男友分手，那巨石般的感受也越來越重，日復一日.....

後來在九月的時候，找到了一份紙器廠的工作，那是一份粗重的工作，機器的溫度都非常的高，而且公司的員工只有三人，我開始在裡面工作，他們的人很好又和自己聊的來，即使很辛苦我還是待了下來，每天過著朝九晚五的生活，沒有多餘的時間讓我去思考未來的事，二個月後我開始問我自己，未來該怎麼辦，難道要在這裡一直做下去，還是什麼時候可以離開去念書或去做想做的事，很亂，亂的找不到答案，找不到航行的目標，只能漫無目的的漂流.....

當我第一個月薪水下來後，我爸爸就開始跟我拿錢，一直到第二個月，還是拿房租當理由，當下的怒火像岩漿一樣，心中問著，他為什麼不去工作，每天像惡性尋環一樣，日復一日的過，我為他這幾年的不努力犧牲了多少他到底知不知道!

我留了多少的汗水卻連自己的錢都還沒規劃，就因你一句沒繳房租就得睡公園全盤拿走!和老爸大吵一架後我們的關係也從此降到了冰點，我再次的含淚忍了下來.....不斷的告訴自己，即使累，我也會再站起來的，然後拖著疲倦的心情繼續工作.....

在那時的 11 月，我在一次用力搬東西的時候，右腳一使力，突然一陣劇痛在大腿上方，當下我以為是抽筋不以為意，但那感覺卻有點不尋常，之後的每個晚上右腿鼠膝處不斷湧出難耐的痠痛!甚至腫了起來，到最後連走路都有困難，不得已只好停止工作，花了

整整一個月的時間檢查但一直沒有結果，最後.....煎熬的結果出來了，我得了腫瘤，而且是惡性的，記得那時家裡的人瞞了我一個多禮拜，才敢告訴我的，當下我並沒有家裡人那樣驚慌失措的反應，感覺還是停在從醫院作完手術回來的疼痛上，我自己很清楚，所以對於結果我竟然沒有多大的訝異，家人還怕擔心的神情遠勝過我冷淡平靜的表情，知道結果的那一刻，心中只是出現一句“我要活下去”看似充滿希望卻多麼可悲的一句話壓，因為我根本不知到活下去的答案在哪裡.....

在等待後續如何治療的時間當中，我依舊腫著一條腿行動，連拖鞋都穿不下去了！我笑著安慰身邊每一個人，卻不曉得要怎麼安慰自己，每天在家裡麻木的轉著搖控器，對於未來心中還是存在著一絲絲的恐懼。

在某天下午，住在同棟大樓的姑姑帶著水果來家裡看我，我的母親在我國中的時候因肝病過世了，從那時就開始過著獨立自主的生活，姑姑對於我和妹妹也很照顧，所以我一直把她當第二的母親一樣看待。他告訴我因為他這幾天心情很不好，打電話給一個朋友，傾訴了我的事，卻得知對方有一個親戚在成大當志工而且是服務腫瘤病患的，他自己也曾經得過癌症，如今過的很好。我靜靜的聽著姑姑告訴我：「那一位志工知道你的事後，很熱心的要借你一本書，聽說是對你很有幫助的，而且你整天也沒事，看一些書才不會讓自己胡思亂想，還有幾片 CD 聽說是抗癌的演講也要給你聽，等我拿到之後就會拿來給你。」說完後，他就笑著把弄好的水果放在桌上就離開了，我並不以為意，但也有一絲好奇那是怎樣的書，只是看著自己腫脹的腿，想著將來要去做別人口中很痛苦的化療，不知道要做多久，會不會好？這種種等待的感覺還真是煎熬，淡淡的苦笑著，原來我那麼早就加入了“革命軍”的行列呀，那麼我這艘船該駛向何方呢?.....

到了回診的那天，爸爸帶著不安的情緒帶著我去醫院，腫瘤科的醫生卻默默把我們推向骨科！希望他們動手術拿掉，這讓爸爸很不高興，感覺醫生很不負責任！後來我們去掛一個有接觸過的骨科羅醫生，他是個醫術很好的醫生，曾經幫過奶奶開過膝蓋的手術，有過幾次的接觸。

一進門，醫生一眼就認出我們，可能是剛才的腫瘤醫生有和他通過電話，坐下來，他很認真的看著我的報告，我的心臟也砰砰的跳，突然他說了一句：「為什麼這裡沒有你的核磁共振的報告，你的腫瘤醫生希望我開刀在做後續治療，但沒有核磁報告，沒辦法確定腫瘤位置，根本不能開刀！」

愣了幾秒，爸爸氣炸了，我們整整一個月的時間都在檢查，竟然最重要的檢查醫生也沒安排，爸爸一直抱怨腫瘤醫生處理的態度很不妥，若再排核磁少說得再等一個月！報告出來還得再等，這病不是普通的感冒，能這樣一拖再拖嗎？

爸爸既著急又擔心，那一刻，我看見他慌亂的神情，是我以前從沒見過的，醫生也明白這緊急性，他說：「我幫你安排柳營分院的檢查吧」說著他就拿起話筒交代了幾聲，過了一會兒，「後天，後天早上你們去那裡報到，我安排了最快的時間，下午直接來我們門診看報告就好。」他微笑的告訴我們。明明都是醫生可是為什麼處理態度會差那麼多。

離開之後，爸爸一路上碎碎念的抱怨腫瘤醫生，另一方面也因為羅醫生的安排放心不少。我默默的看著手裡頭預約的單子，窗外的天氣依舊晴朗，但陽光似乎不進心中那塊陰暗的角落，我提不起勁，好像什麼東西再把自己往下拉，我不是告訴自己一定要活下去嗎，不是因該更積極嗎？但怎麼好像這一切都在順理成章的往下沉，不停的下沉.....檢不檢查好像對我來說，都不是最重要的了。

在檢查的前一天，姑姑手上拿著一本書帶著表妹來家裡，知道我明天還要檢查，她的反應也跟爸爸一樣，也很擔心結果，我笑著安慰她：「不用擔心，醫生有他的安排，我都不擔心了，妳也不用想太多。」她嘆了口氣，我知道他並沒有因為我的話放心多少，她轉身把書拿給我，告訴我一定要看。在接過書的那一刻，有些東西似乎開始慢慢在醞釀和改變，只是當下的我還沒發現，淺淺的看了一下書名，名子叫「絕處逢生」作者叫許添盛醫師，恩~不認識，沒看過這個作者，但書名確格外引我注意，還有幾片 CD 是抗癌心法，偏了偏頭，我暫時把它們放在一邊，繼續跟姑姑聊天，她叮嚀著：「這書你一定要看，我朋友說那對你會有幫助，雖然我不認識那位義工，但我知道他們很熱心，所以記得要看！」聊了幾句後，她就帶著表妹回去了。

我並沒有馬上閱讀它，而是在那天的晚上，自己在房間裡的時候，我才開始翻閱它。印象好深好深，記得關上書的那一刻我是淚流滿面的，很難說清楚當下的感覺，那是我第一次碰觸到塞斯!這本書就是關鍵的橋樑，那感覺就像是有人道出了你的心情，那樣的碰到心底不願面對的角落，甚至不明白為什麼這個作者不是腫瘤醫生卻能如此寫出腫瘤病人的心情?

當下我並不認識它，也不知道什麼是賽斯，只知道這本書很不一樣，不是枯乏無味的醫療書，也不是長篇大論的大道理，它只是簡單又白話的寫出一個會生病的人心中的黑暗，一個像我一樣，寫出那不願意說出又深深壓著自己的感覺。

書中寫著很多癌症生的起始點，不是什麼壞食物吃太多，生活作息不正常，或者環境遭高輻射電磁波太強之類的，而是句句從心出發，裡頭就是那麼一句:「身體本來就是健康的，擁有強大自我療育的能力」讓我開始反過來看自:「是阿，我那麼年輕又沒有什麼家族病史，以前也愛打球，生活也都算正常，為什麼最後如末日般的疾病卻那麼快的找上我?」.....

我突然回想起自己知道是惡性腫瘤的那時，自己並沒有激動或難以承受的情緒，只是淡淡的，淡淡的，好像自己本來就知道了一樣!讓我自己也很納悶，書中許醫師寫到有些人對婚姻的不滿、對生活的無奈、人際工作的壓力，有時很多負面都是自己承受，沒有找到宣洩的出口，壓抑到最後導致心中的天平失衡了!而身體的警報就是反映在身上的各種癌症.....

而我呢?我是哪一種，雖然當下得知是惡性腫瘤，並不知道正確的病名是什麼，但我想，不論是哪一種，彼此都有共通點吧。

我靜靜的在無人打擾的情況下專注的看書，它寫著:「內在扭曲的能量會反映在身體上，像一面鏡子一樣，真真實實的反應出來，告訴著你若不有所改變，身體就會失去活下去的動力而自我毀滅!」我才知道身體與心靈密不可分的關係，癌症不是細菌病毒的感染，

而是從身體內病變出來的，但書中說人天生就擁有一支能抗衡癌細胞的軍隊，那為什麼最後還是會讓身體給淪陷？到現在的醫學或許也給不出一最正確的答案。

我像遇到一個知心好友一樣，剎時的心情漸漸放鬆，感覺到不同以往的色彩漸漸出現，那一種簡單共鳴的感覺，卻讓我的眼淚不停的流，那種衝擊對我來說是很大的！書中的每一段，每一個故事都敲擊著我，一頁一頁，我開始跟著書的步調陷入過往的回憶裡，仔仔細細的審視著它，當下開玩笑的覺得，這不是跟天使招手前才看的到的跑馬燈嗎？

回想起了過去，小時候父母經常爭吵，我和妹妹也常常轉學，家裡過著債在躲債的日子。對於我父親，我有一層莫名的恐懼，他很少和我們說話，常常和母親的大聲爭吵，偷翻我書櫃裡的零用錢！又害得我跟妹妹常常轉學，種種的不好就是他給我的感覺。

媽媽在我小五的時候因為過勞得了猛爆性的肝炎，於是我開始展開了下課就去醫院照顧媽媽的生活，持續了一年之久。

記得有一幕，媽媽病情惡化，那時是在醫院晚上，我感覺有人在搖我床邊的扶手！

醒來一看，映入眼簾的是媽媽搖晃著顫抖的身軀，站在病床和我的旁邊，我當下聞到了一股刺鼻的味道，低頭一看發現她的褲子濕掉了，地上有一攤水，他無助的看著我，告訴我說她想上廁所但不想把我吵醒，可是搖晃的身軀和無力讓她無法走到那裡.....

那樣的畫面深深刺痛著我的心，那次之後，小五的我就得學著幫自己的媽媽換尿布和洗澡。

一直到了最後，她甚至忘了我是誰，只記得家裡養了一隻狗，我看著自己母親的靈魂一點一滴消失在自己的面前，那種無力感就這樣種在我幼小的心中.....

後來她走了，關上她最後的窗口，所有的一切就像靜止了，我一個人帶著妹妹告別了母親，爸爸在那一刻卻自己消失了。

至始至終沒有哭過的我，在看見媽媽靈位的時候，我流下了淚，很痛很痛的淚，因為我從沒想過她會變成冰冷的牌位，成了我手裡的一柱香，而我卻再也無法見到她，叫她一聲媽媽.....承受著悲傷但我告訴自己「媽媽不用再受苦了，不用再被爸爸罵了，她變成

天使了喔!」

雙手緊握了書，想起自己常在深夜想起這段過往而哭過，也想起來，自從媽媽過世後，不自覺得我開始更加獨立，到了國中生活也並沒有改善，我只能被迫在轉學回到鄉下，自己督促功課、幫忙洗衣煮飯、照顧妹妹，把能做的通通自己來，也常常安慰著想：

「生活更辛苦的人還很多，我還是很幸福的……」在微笑的背後我承認自己把心鎖了起來。

之後我很努力的念完國中，考到了前幾志願的高中，因為爸爸不穩定的情況還是沒有好轉，我只好自己在外租屋生活了一年，這一年我沒有家，妹妹在鄉下爸爸在高雄，我只能常常到姑姑家裡，那裡才能感到一絲絲的溫暖。

爸爸沒有收入能支付我的學費，常常得像鄉下的奶奶伸手，奶奶六十幾歲了，不但沒有養老金還要上山工作，就只因為爸爸的不爭氣，那時我真的很討厭自己的爸爸。但我卻把這樣的壓力加諸在自己的身上……

為了降低奶奶的負擔，我依舊努力的念書，讓自己的成績能每學期一直保持在前面，讓學費能夠減免，也找了份工讀解決自己生活瑣碎的開銷。

我忍住了，我知道這一切都不是我心中想要的，但為了其他人我知道我得繼續下去，在所有能力允許的情況下，我盡力了，我把自己所有的寄託放在大學後，能擁有自己想要的生活，能去追求去實現，而不是永遠活在生活的陰影下。

因為曾經失去過，我對於很多事已不有所求，只希望將來我身邊的人能支持我去追我想要的就好，只要這樣就好……

如今呢?看看現在的自己，坐在這裡被病魔一點一點侵蝕著，現實的我沒有了理想，夢想也停了，等待的只是一片空白的未來，好累好累，我才明白，心，真的的生病了……看著書中說的，身心是一體，心靈過去的黑暗和壓抑的痛苦，到了最後終於垮台，導致身體跟著心靈走向滅亡，這也是我自己找來的吧。

癌正或許就像書說的一樣，並不是絕症，最大的問題來自於心，在我背後長期以來，家庭的變革、親人間的恩怨、至親的病逝，我認為自己付出的也從不求回報，面對一切的苦，壓抑著自己，到頭來我依舊成了環境與不得已的犧牲品。

當我最後一次工作薪水被爸爸拿走的時候，只有幾秒鐘，但我覺得我似乎得永無止盡的面對這種苦，砰的一聲.....

我似乎聽見夢想碎了，自由的指針也不在走了，我現在明白我就是在那一刻，徹底的崩盤，後來我幾乎心不在焉的工作，之後就生病了。

回頭看著這本書，不知不覺就到了尾頁，有種豁然開朗的感覺，笑了一笑，這真是一本很不可思議的書，讓我去發現心中幾乎不會去發掘的盲點，如果沒有遇見它，現在應還是空洞的像要殞落的枯葉吧!.....

今天去完柳營檢查之後，回到了醫院醫生說沒有辦法開刀，因為位置太過於困難，醫生思索了一會兒，做了一個嚇死人的決定!他要我們去台大就診

台大!真是想都沒想過，還真是震驚了一下下，醫生透過關係幫我們掛了隔天的門診，希望我們能盡快過去!

爸爸當場是頭痛的要命，但也只能順從醫生的做法，從最遙遠的地方找尋希望，我突然有點感謝這樣的安排，因為這家醫院是我媽媽生前過世的醫院，而我卻不用在這裡接受治療，我跟爸爸懊惱的心情在這瞬間成卻成了對比!

從此我開始展開一段改變生命的旅程，也將接觸我生命中第一座燈塔，就是塞斯!

進入台大要接受將近一年的治療，儘管有點擔心，但看完絕處逢生後，我決定用另一種心慢慢走入未來每一天，用一種上課的心!

做完第一次療程沒多久，藉由一份機緣我踏進了賽斯分會，有位叫千惠的阿姨用微笑來迎接我，因為他已經知道我會到來，給了我一個大大的擁抱!

在我還覺得陌生的時候，就被突來的溫暖卸下了心防，那是一種我很久沒有感覺到的溫暖，後來在他漸漸的引道下，我慢慢道出了不願再說出的過去，當下旁邊也有其他人，他們不但願意也很認真的聽我訴說，阿姨告訴我，我的心生病了，我笑著說:「是阿，在台大醫院醫生告訴我是骨肉瘤的時候，答案就很明顯了，我和家庭和爸爸之間有著很大的問題，不就是這病嗎?」瞬間覺得，我能怎麼辦，知道心生病了那我該怎麼做?我心

中恨著我父親，他永遠不去了解我的想法，我做的一切他似乎都看不見，卻不想想他給過的是怎樣的生活？

我半紅著眼框告訴阿姨：「在發病前曾和父親大吵過一架，心中剎時有一種很恐怖的感覺，失去了希望和理想，一種很累很絕望的感覺，後來我和父親就降到了冰點，沒過多久我就發病了……」不知不覺就說了很多，阿姨慢慢和我聊著，她的言語和笑容像陽光一樣溫暖。

後來我知道，要改變自己而不是去改變他人，我一直都希望別人能有所改變，卻讓自己變的很痛苦，身體是心靈的一面鏡子，透過病痛告訴自己，要改變了，不然就沒有機會了！也讓我更體會到身體是會回應主人的。

我很開心自己能如此幸運的接觸到賽斯，心中有滿滿的感恩，也開始學習用賽斯心法來調整自己，後來只要身體能夠許可，我都會到分會去！

在醫院我深深思索著，以前我總是忍耐著一切讓我不愉快的事，還以為自己耐力很高，漸漸的，我內心真正渴望的事開始消失，現在一場大病像棒槌一樣重重的打醒自己！

都走到這一步了，難道就這樣這樣結束嗎？沒有找到目的地的我該就此沉沒嗎？

因為賽斯我決定這一刻開始轉換方向，就是為自己，為一個努力活到現在的自己，就像塞斯說的，當下就是威力之點！！當一個人生的轉捩點，也要開始懂得要更加愛自己，我很開心，即使治療過程不舒服，但我知道身體會和我同在，只要我願意他們會和我一起努力的，因為「它們」就是我最忠誠的船員！

之後我每天利用一點時間跟自己對話，感謝著每一天，也堅持著自己的方向，生命的巨輪開始轉彎了，曾經停泊在汪洋的我也開始行駛了，我知道這需要一點時間，畢竟心理的習慣是長期的，但我相信自己可以的。

在每次治療後，我到了賽斯，認識到很多人與別人分享和上課，用另一種心看世界，我本身有一種幽默感，我相信那是上天賦予我的寶物，幫我度過很多的不愉快，這次是從心底發出的微笑！

看到爸爸在醫院用心的照顧，身邊朋友親人的關懷，即使在醫院的不舒服，也覺得沒有什麼了！我了解愛自己和鼓勵自己的重要，我發現自己在每次化療後副作用都不大，感

覺到每個細胞強韌的生命力!連醫生都很讚歎我的體力,後來在醫院做完一個月的電療,醫生說我可能卵巢會失去正常功能,不在會有月經,但如今我還是很正常的來!

頭一次,我對自己身體有種感動到想哭的感覺,也更愛自己在乎自己的感受!

回過頭來看,如今一年的治療已經過了,中間我陸陸續續參與賽斯的活動,明白身心靈調和的重要,治療完九個多月,我依舊還在學習,家裡已不在成為我的阻礙,和父親也不在像以前一樣,如果我能早一點遇到賽斯,或許這一切就不一樣了,但現在遇到也不算太遲!

我決定要繼續朝我的夢想前進,不在讓過去牽絆著自己,後來我見到當初借我書的阿姨,也是改變我的人,我們並沒有任何的關係而是透過友人才認識的,這樣的緣分真的很奇妙!因為一個不認識的人卻能重新創造我的未來,我很感謝她!

在塞斯我找到對於未來新的定位,找到對愛的肯定,也找到最真實的自己,一個簡單的相信可以改變一個無限的世界,我也會改變我的世界!

如今有新的航線在我眼前,我曾經在暴風雨中漂流了好久好久,甚至以為自己會從此沉沒,但我遇見了一座燈塔,一座非常明亮的燈塔,給我溫暖也給我一個心靈休憩的港灣,指引著我,掌起舵,我也將整裝待發的朝夢想的新大陸昂首而行.....

不正常的方向也是一種方向

二十歲離家出走，投入賽斯，這個選擇好嗎？還是只是在逃避為我的人生負責？今年二十四歲，退學快五年，脫離了“正常”的道路，這條路對嗎？看起來人生都還沒開始往上衝，好像就結束了，真的是這樣嗎？堅持自己的理想，最後年輕的希望和熱情會屈服在冷酷的現實下嗎？我生命的出口在哪裡？這一切發生是最好的安排嗎？

常常有人問我這些問題，畢竟很少看到男生這麼“年輕”就選擇走身心靈這條路，有可能是精神病嗎？不只你們好奇，我常常問自己這些問題，有時還會自我懷疑和批判，即使不知道下一站會不會有完美結局，我可以說，我的人生是我的，而我一手創造了它，沒有例外。

在賽斯基金會上班時，常常會和一些父母聊天，也許他們欣賞我，覺得我學賽斯好，羨慕我，如果他們也那麼早開始學賽斯多好，不會走那些冤妄路，不用活的那麼辛苦了。他們希望自己的家人和朋友可以一起學習成長，但是最後大部分的人會發現，改變身邊的人不是一件容易的事。也許我站在大家面前就是個希望，讓許多人看到，生命會有自己的出路。說歸說，做歸做，我是如何做到的，還是轉化了什麼信念？

上大二的時候我有想過，為什麼要讀書，我的結論讀書就是為了賺錢，會有一個好工作，好生活。我看我爸爸賺的錢不少，可是他一點不快樂，沒什麼朋友，和自己的家人也不熟。而我媽媽，在家裡當家庭主婦，送三個小孩上課下課，做家事，焦點都在小孩的學業上。以後我也會過和他們一樣的生活嗎？我有很多問號出來，大家好像也是這樣度過他們大半輩子的人生，“好像”也沒有的問題。

為什麼我會有這麼多問題？答案在哪裡？有誰可以回答我？讓我的心安定下來？人活著到底為了什麼？為了有面子嗎？生活為了生活，賺錢為了賺錢，這樣子的生活，我還要繼續過嗎？

表面上退學這件事看起來我對我的人生是消極的。我放棄了我自己，離開我本來的“很好的”人生軌道。現在回頭想，如果我理性點，多繞幾圈，就不會傻傻的做這種決定了。

沒有人相信退學是我做的決定，這麼乖的孩子為什麼“突然”變壞了？勸也勸不聽，他真的要把他自己的人生毀了。我自己當時的確也會覺得自己不知道怎麼辦，雖然當下“感覺”沒有希望和前途，可是只要活著，就會有希望。我不清楚我要什麼，可是我不要再過那種活一天，過一天無味的人生，甚至可以說，我寧願走錯路，寧願做錯事，也不要後悔我沒有真的活過。

雖然沒有在學校讀書，不代表我停止“學習”和“成長”了。也許我放棄了學歷，如果問我還會不會回去讀書，答案是一定不會的。我很喜歡讀新的東西，並不是因為我不在學校“讀書”我就沒有在學習成長。不管去那裡，不管有沒有老師，有沒有課本，我相信我會持續學習的，離開學校，反而會讓我更想尋找其他在學校沒學過的，看到很多之前我沒看過的，以前都是讀書為上其他可以都不管。

另一方面，我做的叛逆的行為最終沒得到我想要的愛與關心，反而也讓我父母完全的失望。我家人非常不支持我走這條路，我父母寧願我不要尋找生命的答案，回去學校讀書，還是找個工作，不然他們如何安心呢？

自己的孩子“看起來”變壞的，消極的，脫軌了，怎麼可能有未來。決定退學後，我攤在家裡，什麼都不想做，不知道做什麼，反抗的東西消失了反而失去了目標。也許我只是想要有人關心和了解，我好想說，我們的家早就有問題，為什麼你們都沒看到？真的要過這種生活的話，那你們就為我的人生負責。

好像父母越期待我，越希望幫助我，我就越摧毀自己的人生。讓他們不能以我而榮，如果我不能快樂，你們也不能快樂。彷彿要把自己的人生搞砸才能報復父母希望我活出他們想要我活的人生，為我做的決定，鋪好的路，結果他們過的一點都不快樂，好像就是要我好你們才會好，如果以這種方式關心我，我寧願不被關心。真是矛盾衝突的內在。

我的感受沒有人同理，誰又能懂呢？那時候跌到谷底，覺得未來沒什麼希望。失望背後有一個對人生更大的期待與希望，我的自我意識也不是很清楚那是什麼，可是內在好像有個聲音是支持我這樣做的。當時頭腦裡真的有千百個不願意，可是為了那個千萬分之一的希望，我還是決定不回頭。頭腦怎麼想都想不出下一步在那裏，所

以除了好好的休息與看書也不知道做什麼。即使全世界都放棄你，你也不能放棄你自己，最後宇宙也會幫助你的，這種話聽過了幾百遍了，可是誰會相信傻傻的相信呢？有時候行為是積極的，反而內心卻放棄了，雖然我行為不是建設性的，可是現在回想起來，當時生命有段小小的暫停是好的。

半年後，我在台灣認識了賽斯和許添盛醫師，但是回到家後，家裡的氣氛更僵了，因為學了賽斯後，我還是什麼都不做，白吃白喝的。但是我已經默默地決定了要回去賽斯村當志工，打包好行李，機票買了，可是要如何離開家呢。還深深記得那天下午，媽媽走進我房間，告訴我我可以自己去過我自己的人生，他相信我可以照顧好我自己，祝福我可以過很好的生活。我聽起來一點都不這樣覺得，好像完全是被趕出去，被拋棄的感覺。雖然很難過，我想走到這一步，我大概說什麼也沒用。於是說了再見後，默默的背著包包硬著頭皮朝著一個未知的未來走去。

那次抵達賽斯村的印象非常深刻，來到一個全新的環境，沒有後退的路，沒有個親人朋友，彷彿我的生命從新開始。我那天問許醫師可不可以給我一些方向，他說“相信你自己”。我滿頭霧水，這是什麼建議。我可以相信我自己嗎？我相信我自己的話就沒人可以為我負責，沒有人可以責怪，這是我從來沒有想過的。後來在賽斯書個人實相的本質裡面看到一段話才明白許醫師說的：“有些人向人求助成了一種習慣 而用它作為逃避責任的方法...但許多人向在他們之外的哪些人...找尋對整個人生情況的答案 而如此做時 他們否定了自我了解與成長的能力”。

一開始非常不習慣這樣的成長方式，之前看書或上課，會有很多方法和訣竅。可是賽斯好像沒有什麼明確的方法，沒有什麼限制，沒有標準，不能比較。為什麼會這樣呢？當時會想這樣怎麼知道我成長或學習到什麼程度。

在賽斯村的這段時間讀很多書，看了最多的是「不正常也是一種正常」。讀完這本書時有種講到我的心理狀態，之前沒有人可以了解的那一塊，在那本書裡完全的被同理和了解了。也許當時如果不離開的話有可能我會精神分裂。

很多時候，我知道我不要什麼，但是我從來很少去想我“真的”想要什麼。我聽了一輩子我要做怎樣的人，什麼是好的，什麼是不被任的，但是從來沒有人可以

告訴我，我要的是什麼，怎麼樣可以讓我快樂。而當時即使有人說了，我也聽不下去，我只會覺得他們想要勸我回家還是回到他們習慣的我。

我開始慢慢的探索自己的信念，後來發現自己有種會被遺棄的感覺 常常會怕被遺棄 這個感覺背後是什麼信念呢？是被爸媽趕出來後才有這種感覺嗎？還是之前就有過的感覺？後來發現好像有個過度自大的自我，還有一個過度自卑的我，兩個都是我嗎？為什麼會這樣，對我有什麼好處？我的核心信念是“我不夠好”，而那個過度自大的我會來幫助那個過度自卑的我。 自大的我需要所有的人認同，我才夠好，好像被別人重視和利用才夠好，那個我是不允許被說不好的。而那個過度自卑的我會覺得不夠好會被拋棄，不被愛，是因為我不夠好才被父母放棄，才會被糾正，才會被干涉。

讀過書後會比較明顯的發現在兩個我中切換，“覺得”自己不夠好的時候，必須做很多事情來證明我是夠好的，有存活價值的。而覺得夠好的時候又很有魅力和自信，覺得自己不會做錯事，還是做了可以幫助很多人的是很偉大，到底哪個是我？ 我會帶來帶多麻煩被趕走嗎？事實上並不會，我頭腦很清楚紫涵主任是不會拋棄我的，這就是感覺和事實的差別。

表面上好像有很多人關心我，我內心卻是孤單的，我也不相信他們可以了解我和接受我。因為也許我也不能那麼肯定的支持我自己的想法和的決定。因為我是看別人的眼神生活的，我會把我的想法藏的很好，所以看起來好像是環境還是其他的事造成的因素，不是我需要負責。以深層的角度來看都是我的亦師在和自己玩遊戲，而且玩的很高興。

一年後，看到父母他們的反應還是對我是失望的。我不能接受他們對我失望的眼神，我沒有吸毒，加入幫派，卻參加身心靈團體當志工，自我學習成長，雖然錢沒很多，但是會沒未來嗎？到底是怎樣才可以滿足爸媽的期待？難道我沒造成我父母的負擔還不夠嗎？我很希望他們可以認同我，可是我要如何滿足他們的期待？怎樣他們才會覺得我對我自己負責？ 我不懂。沒有騙人，做壞事，欠錢，我沒自我負責嗎？他們知道這條路是多孤單的嗎？有多少同年紀的人會想走上這條路，過不用頭腦的生活多好！ 除了在賽斯基金會，真的還有誰可以陪伴著我成長。當時領悟到我的父母已經沒有能力以我想要的方式愛我，我自己成長，如果我還傻傻的希望他們以我的期待的方式來肯定我，只會招來更多痛苦和失望。也許還是我要來接受我的改變和成長，不管有沒有人看到，繼續往下走，也許有一天他們會看到我做的，也可以回到到那愛的懷抱中，只是不知道要等多久。

在學習和成長過程中，常常會看不到自己的進步，可能會往前走兩步退一步，我會急，為什麼不能更順利，我很希望可以一步升天。很想要整套思想灌進去，一次把舊的思想模式全部改掉，像電影一樣，5分鐘的訓練後，還是有一謝奇遇後，整個人發生很大的改變。然而學越久，發現即使最簡單的事，持續的學習和維持下去，也會有那些期望的改變出現，彷彿是非常平常的奇蹟似的。

不管多少人給我意見，而自己沒相信自己的內在和衝動的話，那些一點用也沒有。透過他人和書籍可以了解自己到某個程度，那些不是不好，他們是方向和引導，對自己最深的了解必須來自自己內在的聲音。學賽斯是拿個拐杖學走路，不是坐著輪椅，沒有人會推著妳走到妳要的目標。沒有人會拉我一起走，跌倒，也不會有人扶我起來。最無助的時候卻會有人（大部分的時間都是紫涵主任）在旁邊耐心的看著我與支持我，有時候，那樣真的就足夠了。

原來賽斯說的是對的，從信念著手改變比較實際。比改變飲食，作息，環境還實際的很多。改變想法，周遭的人事物也會變，因為外境及內境。但是實際去行動時，好像行為的修正外在可以馬上看到一些改變，過程不重要，只要達到那個結果而去做改變。沒有信念當基礎的改變是經不企挫折的，方法用對了，過了一陣子還沒看到期待的結果，很容易半途會放棄。

賽斯的概念是，任何過程不管看起來與目標多麼沒關係，只要先定了結果和持續的信心，有一天真的會達到目標。這就是所謂的神奇之道，輕鬆不費力。不費力不代表不用努力，因為當你投入在那過程中，那種努力和費心是很快樂的。並不是說，輕鬆不費力就是坐享其成或者可以等待黃金從天上掉下來。

學賽斯不是吃泡麵，吃藥，還是用強力膠。肚子不會馬上飽，感冒不會一下就好，問題也許不會一下就解決，家庭也許不會馬上和諧起來，反而有一陣子可能會越大越嚴重。底下深層的問題也浮現到表面上來，反而比較好處理。賽斯心法不是只是把問題解決而已，它是一種生命不斷的學習與動力，是一種想法的自由和彈性，是一種超越生死的成長。

在賽斯村的兩年做很多事，幫很多忙，心靈慢慢有比較大的渴望，想要換個環境，有不一樣的衝擊，看看有自己什麼成長。由於基金會要做賽斯網路電視台，展現自己的機會出現了。幾個月後，我到台中開始發展網路視訊的這一塊。

在短短的兩個月，我把視訊系統從零到有做起來，而對我來說這些事是輕而易舉的，因為我對電腦和網路本來就比較在行，之前我以為浪費在打電動上的時間剛好可以派上用場了。開創賽斯電視台前個月是很好玩的時間，可以和許醫師跑很多地方裝視訊，聽很多演講。之前賽斯心法幫助我，現在我可以幫助更多人學習到賽斯心法這麼好的東西。

一年後，許人看到到我做的事，在許醫師演講常常可以聽到我的名字，讓我變成許多同學的焦點。我覺得還不夠，我好像做了很多讓別人認同和肯定的“事情”和“行為”，可是當事情越來越順，之前的無價值感偶而會跑出來問“值得嗎？可以過的比別人好嗎？”好像自己並沒有想像中的肯定和支持自己，到底要怎樣才可以做的更好，是要把賽斯電視台做的更好才會更好嗎？好像大家都肯定我，可是一個人不認同我，我就會把我自己全盤否認掉。

有一次 Rick Stack 和我說：“如果生命越來用順那才是對的，而你真的值得那樣過生活，那樣才活對了。”這句話給了我很大的肯定，我喜歡在基金會，和一起學賽斯在一起，身邊常常會有提醒，因為如果沒有透過不斷的覺察，有可能又掉回到以前的習性中。

許醫師常常用我舉例子，生命會找出自己的方向，一切都是最好的安排，而我會想，我工作也沒達到什麼成就，和家人的關係也沒有很好，甚至沒什麼聯絡，我這樣可以當做例子嗎？換個想法，我可以說我快樂，我自由，現在的生活和工作是我想要的，而且我自己人生的主控權在我的手上，不需要和別人比較了。

回到台灣，我的人生從新來過了，雖然有些不順利，可是都是我要的。我慢慢的接受好的壞的都是我吸引來的，不是好的是我創造的，而壞的都是別人的錯。每個人都在創造他們自己的人生，學賽斯不是學到一種本來沒有的能力，而是有意識的去意識到人生是自己創造的才会有力量改變。不是說你創造一個不好的實相所以你不好，而是妳有選擇創造出一個自己不喜歡的實相，那你也可以選擇創造出一個好的實相，雖然有可能會有些不習慣，但是每個人都做的到的。

我用三年的時間把我之前沒有經驗過的事都去經驗一次，讓十二歲就去美國的我重新長大。雖然是三年的過程，我反而覺得比較像七八年的心靈歷程。那是一種內心的旅程，雖然沒有去很多地方，可是內心好想已經繞了地球幾百次，而還有更多未知的可能性可以去探索。

我清楚的明白，也很確定這是我要走的路，沒有懷疑過。有些人覺得我變，外表的確有變，行為上也有，我覺得最重要的是想法的變成比較有彈性了。我一直以來都很清楚我在做什麼，深層善的本質上沒有變。當然，我已經不是以前那個我了，細胞和記憶一直在更改，習慣和想法也不斷的在變化，我一直在過程中，有時候真的感覺會失去方向 沒想到那些失去方向的過程也是抵達目的地的一部分，而帶給生命更多的驚喜與冒險。

剛學賽斯的時候，一點也不懂當下是威力之點的含意 當下可以改變過去和未來 也不覺得是真的 未來有可能可以改變，可是過去又如何從當下改變？ 那時候對未來絕望的我會知道有個未來的我會對未來會有希望 真是不可思議啊！

尋找過程中的邂逅

在我剛升上大一的時候，賽斯不過是我在社團博覽會所見的社團之一。現在，賽斯對我而言已在我的生活中佔有一席之地。賽斯，讓我可以和台灣各地的大專生、社會人士進行身心靈交流的媒介，拓展了我的世界還有我的生活圈。在學校，社團裡可以和年齡比較接近的學長姐們一起討論有關賽斯心法或是相關的賽斯書籍，在基金會，我可以和各個學校來的同學或學長姐向講師學習有關賽斯心法的相關資料；也可以在上冥想課的同時，和各個學員一同分享自己所冥想到的畫面或是心得。對我而言，他是一個社群，也是一個自己技藝的擴展，同時也是一個愛的擴展。很多人因為賽斯而被療癒，同時也被這種療癒的感覺推動，進行賽斯心法的推廣。我想，因為賽斯心法，我會永遠記住這一句話：「You create your own reality.（每天的生活，都是靈魂的精心創造）」。

在遇見賽斯心法之前，我就有一個想要追尋的問題：「什麼才是本源？」常常，自己會因為這個問題而向外尋找答案。曾經在過去，在尋找這個答案的途中選擇離家出走去看那些超自然現象，希望可以從那裡找出答案；抑或從台中坐車到台南去拜見一位師父，皈依佛門，為的只是希望可以從師父的開示中，尋求到一些接近本源的線索。但是，汲汲營營的準備，尋找，再準備，再尋找，卻是接近一無所獲。甚至，台南師父還因為我的問題而驚訝不已，但他也只給了我幾本經書要我好好修行，要我透過念經來尋找自己的答案。然而，在這個尋找的途中，我遇見了賽斯，以及仁捷學長所創辦的中山醫學大學賽斯身心靈研究社，在那裡，我碰見了不一樣的答案。「永彥，我覺得你好像都向外尋找，為什麼不往自己的內心找找看呢？」聽到這一句話，當下完完全全的愣住，的確，我從未向自己的內心尋求，只是偶爾聽從心裡的某個聲音來尋找方向，僅此而已，但是，我從來沒有想過是否所有的答案都在自己的心裡呢？於是，聽了仁捷的一番話後，我決定開始往自己心裡尋找我的問題，我的本源在哪裡。最初，我所接觸的是青年團，記得那時課程已過了一半，那一次的課正好是嘉珍執行長所帶的。因為我是一個怕生的人，一下課時，我本來和仁捷討論過的問題全部都縮回去，最後還是仁捷帶我去找嘉珍老師，

記得那時候老師好像要回樓上的樣子。當下，老師問了一句話：「同學，有什麼問題嗎？」我記得那時候我自己還很緊張不敢說，在旁邊的仁捷直接幫我說了出來。老師只說了一句話：「不會啊，這很正常的啊。你不用擔心，在我們這邊有很多這樣的人。」當下，我有一股想哭的衝動。一直以來，我以自己沒有資格作為擋箭牌，擋下了很多責任還有幹部職位，但這同時也對我自己產生了很多我沒有覺察到的負面情緒。我想，這是我第一個發現在我尋找目標和願望前，在我身上的問題。我並沒有處理好自己的情緒，我的緩和不過是將自己的情緒掩埋到心裡罷了。由於基金會離家裡的路程也不算太遠，所以接下來自己也有參加星期四晚上的靜心課程。從這些活動之中，我學到了很多有關賽斯的東西，不過在那時，自己感覺這些東西仍屬於片面性的東西，他只是賽斯心法裡的小小一角。基於這個理由，並由仁捷推薦，我第一部接觸的賽斯書是由方智出版的「個人實相的本質」。但是老實說，最初我在看這一本書的時候，完全看不懂，然後自己按照念書的經驗，想說先擺著一段時間再看。前前後後大約看了五六次，只能從書中所提供的資訊略懂，大概曉得它在說些什麼。但其實並沒有太大的進展，我想唯一讓我可以完全的懂得是封面所寫的幾行字：「『信念』令你產生某種『思想』，『思想』令你產生某種『情緒』，『思想』與『情緒』由內而外的造成了你的身體狀況、人生經驗、個人實相。」唯一我所懂得只有封面這一句話，並且用這一句話來慢慢的學習，覺察自己的信念，雖然並不是很成功，但是總比看不懂書還來的讓人感覺到欣慰。直到我在打這篇文章的同時，我還是不太能懂書中在說些什麼，所以，我去找了另外兩本賽斯書，分別是：「靈魂永生」以及「實習神明手冊」（兩書皆為賽斯文化出版）。當我一翻開靈魂永生的書頁時，讓我所熟悉的一句話又再一次出現「You create your own reality.（每天的生活，都是靈魂的精心創造）」，然後我再翻開實習神明手冊，在第一面書頁也有。當下，我感覺到一股衝動，或許，是我在看個人實相的本質時的想法有些偏誤，或者是我的時間還沒到，我還沒到我所創造我看懂個人實相本質的時間。當下，翻開了靈魂永生，瞬時間愣住了，甚至對自己有一些存疑，為什麼我會覺得靈魂永生比個人實相本質更讓人容易了解？我想，大概是我對這一方面的好奇心比實相還來的重吧！在靈魂永生一書中，每一章的章前頁，都會有一段本章的摘要（例如當天的天氣、魯伯和約瑟的心情，或者其他在上課

前的示現等等)，在文中的話會在分成哪幾節，在幾時幾分，甚至會有當時賽斯的心情或者是紀錄者的心情、生理狀況等等。我記得書上有一段有提到：「在你讀本章的字時，你悟到你在接受的資料並不屬於字句本身。印刷出來的文字並不包含資料，而是轉達資料。」在轉達資料的這一方面，我感覺到約瑟（紀錄者）盡己所能的表達了賽斯資料可能表達的訊息。我想，這也就是為什麼每個人看同一本書卻會有不同的感覺，賽斯書竭盡所能地要讓所有的讀者看見同樣的意思，傳達同樣的一個概念。我想我並不清楚這是否和每個人專注的實相有關，但是，我所感覺到的是賽斯資料希望我這個讀者能夠去專注屬於賽斯資料的這一個實相。我想，對我而言，約瑟做到了讓我去專注賽斯這個實相的任務，因為我可以透過字裡行間感覺到在那個時間點他們正在那裡做什麼，甚至感覺到在那一個當下他們講話的聲音，或者是他們的一些動作，換句話說，身臨其境的感覺非常的強烈。我沒有肉身，但我卻在寫這本書，賽斯幽默的說自己是一位捉刀鬼（ghost writer），或許，這對我來說並不是很奇怪，因為我從小就有常人說的陰陽眼，我並不會覺得它這個樣子有任何的問題，但是問題出現是來自書中賽斯所提到的觀念讓我的原本存有的觀念完完全全的扭轉過來。

在靈魂永生一書中，總共分成二十二個章節。生命，真的是生生不息，從來沒有人真正的死去。即使在自己的肉身死後，存在於肉身的這一個人格也會因自己的信念創造出屬於自己的死後世界，屬於自己的實相。在這個過程中，有一個榮譽保證人，也就是靈魂的導師來教導專注於過去實相的靈魂學習如何轉換自己的實相，並讓其選擇是否要繼續在物質實相中學習抑或轉往其他的實相發展。這個過程，其實有可能發生在自己每天的夢境裡，在自己的夢境裡，每個人都有可能是榮譽保證人，或是正在由榮譽保證人的教導，學習自己的人生經驗或是修正自己的人生經驗等等，同時，也可以修正自己的經驗，也就是可以在這個時候評估是否要繼續專注於物質實相，還是想要專注於其他的實相。這些，是屬於我們在無意識的時候會進行的部分，但是就我而言，我有的時候會擁有這一些夢境，然而，起初對於這些夢境並不以為意，後來才發現它可能是預知夢，或者是千里眼夢也有可能是我的靈魂所擁有的其他實相，也就是非物質實相本身的實相。在當初，我常常會想：「在佛法中提到的妄想，我是不是在打妄想或者是在空想著完全沒

有的事呢？」在碰見賽斯的同時，我才知道他可能是實相，而不是虛相。他並沒有騙人，不是我的潛意識產物，他是一個真真實實存在的東西。這一個東西，是屬於我自己，我的靈魂的所有物，而非我憑空想像出的東西。在最初，我知道這一件事情的同時，我很驚訝，而且完全不相信這一件事。當我產生不相信的信念時，我的反應就開始了（我最初是半信半疑的）我開始不會做夢，應該是說即使做了夢我也想不起來我究竟做了什麼夢。甚至到最後，會讓我感覺我根本沒有做夢這一回事。然後，在那一段時間，我對於我另一個實相的接收也開始混亂，甚至接收不到任何相關訊息，這時，我利用靜心時老師所給予的技巧，試著來覺察自己心中的信念，並且改變這些信念。直到後來的靜心課，我就慢慢的可以再次覺察相關實相的內容了。在這個時候，我又有了一個新的想法：「每天的生活，都是靈魂的精心創造。」這一句話，一直會不時地從我的腦中流過。在前些日子，我才從一個學長的口中聽到，他說，我有可能到現在也還沒相信過心念創造實相，甚至，他覺察到我的信念根本就是完完全全否定心念創造實相的。老實說，聽到這一句話的那個瞬間，我不由自主地說對啊，然後我自己也嚇了一跳，或許，我也還在試著讓自己可以有更好的覺察能力吧！然後，在這本書中我也看到了自己原先認為矛盾的地方，在最初，學姊有提到為什麼宗教都要以罪來說明每個人？如果沒有罪，又有誰會養動力來處理有關宗教信仰的東西呢？又有誰想要遵循著經典來改變自己？最終，宗教只是要把自己推銷給很多人，然而，我們所認知的的神呢？這些精神體，究竟是為什麼還想停留在這一個物質實相？為了讓自己所關心，所愛的這個地方可以受到自己的專注，他們選擇了這些從古代出現的文獻來塑造自己的形象，呈現許多神蹟，以及許多讓人覺得不可思議的事，這一本書，完完全全的在揭露這一些不可思議。其實，他並不是不可思議，而是每個人都可以學會的，而在每個人學會的同時，說不定還可以從群體的實相中發現更多好玩的「不可思議的事」。在這邊，我也開始比較了解何謂吸引力法則，畢竟我們會出現很多我們所熟悉的人，或者是你所遇過的人並非你沒有見過，而是你確確實實的以你的靈魂和他確確實實的見過面了。一切似乎都是如此的奇妙，但是奇妙的並不是外在的東西，而是內在的自己，以及擁有這一部分內在的自己的奇妙地那一個靈魂。他可以精心的創造出自己所要學習的東西，也可以使自己自我療癒，而不受任何的傷，因為即

使你受到了傷害，那也是基於你的愛而產生，而不是令人心痛的傷害。

最後，我才發現：任何我目前曾經上過的課，在課中其實都已經講到了很多有關賽斯資料的部分，老師們所呈現、傳遞的其實都已經是精華中的精華。在這些精華中，只差我們如何去覺察信念創造實相，如何去了解為何靈魂永生，如何來練習覺察，探訪自己的靈魂、宇宙的萬有、以及自己的潛意識。在我上第一堂普通心理學的課時，教授曾經說了一句話：「你們這些人一定是被佛洛伊德騙來的。」我想，我已無法否認，我的確因為潛意識，因為想知道自己（實相）本質才去念心理系，但在過去的那一個當下，我是否認的，而且我還非常有自信的否認。現在承認以後，心裡卻有一種坦然的感覺，或許是因為自己的實相覺察以後，才能看到自己在未來的學習狀態。試著去紀錄，也試著去評估，究竟這會不會是自己的潛意識在作祟？還是真的是自己的實相？當我在看到這一段的同時，我笑了。因為我也曾經覺察錯誤，在經過過濾以後，我才發現有一些我所想到的東西只是我的自我滿足，不過我也發現了一件很有趣的事，或許在我的身邊，有很多人的實相和我的實相是重疊的，意思是說如果我們在物質實相見面，那麼我們也有可能在其他未知的實相見面。其實，在這個過程中，能夠發現自己在自我滿足也是一件蠻快樂的事情，原來即使自己不快樂，自己也會找出方法來讓自己快樂，雖然我不知道這個是不是什麼病就是了。結論是，自己到底能不能夠覺察，這是一件非常重要的事情，如果無法覺察，很多東西會慢慢的「看不到」或是「不曉得」。甚至我還思考過，當自己感覺到非常的混亂時，是不是在那時自己拒絕覺察什麼信息。現在回想起來感覺非常的恐怖，當自己的混亂出現時，可以完全不顧面子的在街上大吼大叫，喊完以後才發現「恩……其實這樣喊一喊也不錯，蠻舒服的。」情緒，沒有找到出口；同樣的信念，不斷地在創造這個情緒，那麼是不是試著去接受這個信念，讓這個情緒的創造可以以其他的問題呈現呢？如果只是一直專注於同一個問題，相對而言，其他會造成這種情緒的問題就會失焦了，我想這是我在最近的覺察才發現對自己改變信念較好的方法。然而，每天的生活，都是靈魂的精心創造；信念，可以創造出很多自己的應對方式。我其實是一個非常不相信這種事的人，但我會一直碰到這樣子的事情來說服我，我想也有什麼原因吧。當我的世界變得越來越大的同時，我也開始看著自己身邊的朋友，開始注意看著自

己的世界，開始願意去闖，用勇氣去克服困難，收起自己會害怕的心，相信自己是被世界所愛，是被世界所保護，是可以傳達所有的愛，為了這一些，自己想了很久，做了很多自己不知道的事，直到看完書後才了解：原來覺察就是如此。過去，我是懼怕接受愛的，因為覺得自己沒有資格；但是，現在自己卻感覺到很深很深的愛傳到心中。我真的覺得自己已經改變了很多，自從我在賽斯的社群裡，這些東西就源源不絕的出現。希望這一份短短的文章，可以傳達出我對一切萬有的感謝，以及我所接受到的愛，真的很謝謝大家，我真的改變了很多。

佳作-陳彥文

I Create My Own Reality

※故事緣起：

我從七歲便與媽媽和姊姊移居加拿大的溫哥華，大約兩千零一年左右，據說是許添勝醫師首度到溫哥華做「公益演講」的一次，便種下了媽媽對許醫師身、心、靈志業不解之緣的“因”；也在十幾年後，替我跟「賽斯心法」的連結搭上了橋樑。

移民溫哥華十多年後，因奶奶與外婆皆年邁九旬，2010年3月媽媽首次買單程機票回來照顧阿媽，姊姊也選擇回台就讀醫學系，我也再度回到故鄉，即將在這一塊熟悉的故園、但卻陌生的大學裡，開始我生命另一段嶄新的航程！回國後，媽媽自己在網路上尋找到十多年前一場令我們記憶深刻的演講者～許添盛心理醫師的所有相關訊息。

從此，媽媽便熱衷學習賽斯心法，不斷重複聽聞許添盛醫師的公益演講、CD、網路電視的贊助頻道、參與「回歸大典」、或參加多項賽斯身心靈工作坊的課程、與「種子培訓」等等……學習過程，而讓我有機會接觸到「賽斯」的理論；也透過媽媽熱情洋溢的分享、和耳濡目染的熏習，漸漸了解賽斯的思想……；從而更確認了『原來存在“宇宙中的真理”，一直是放諸四海而皆準的“不二法門”！』

所謂“萬法唯心”；只要人們能夠找到自己的「心」這個“源頭”，也就證悟了、也就得道了、也就自在了！而在過程中～不外乎藉由賽斯心法、佛法、基督教、回教、或任何宗教……等等，做為“工具”來幫助人們“找回神性的自己”～找回自己的覺性、佛性、內在的智慧、慈悲、愛與神通力。

※伯來丁家族的後裔：

很幸運自己出生在一個屬於賽斯九大意識家族中的「伯來丁家族」；想以前當自己還不會開車的時候，媽媽總是毫無怨言的當姊姊和我的司機南征北討；我們一整天繁忙的行程，從早上的上學、到放學後的去朋友家玩、每週固定參與讀經班、學習畫畫、舞蹈、鋼琴、武術、童子軍……等諸多的課外活動，無一是不需要媽媽費心思串連而成的。

每天早上不管前一天晚上媽媽幾點睡、無論颶風或下雨，當我們叫醒她的時候就意味著我們不必走路上學了。再者，往往當我們從放學到才藝課堂之間，沒有時間吃飯的時候，媽媽總是會為我們準備好吃的食物讓我們在車上享用；又或著是

當我們一天下來太累的時候，總是能夠在媽媽開的車上，如同躺在搖籃床裡一般，睡得很安穩。

我且以一篇自己在 17 歲時所寫的題名“**奇遇**”來表達我與母親之間的“親密關係”：『時光飛逝，一晃眼已經十七年了。回塑到 1990 年，當時我站在縱橫交錯的岔路前，面臨這一生中最重要的抉擇「嗯...雖然富有，但是太嚴了點；..... 嗯...這個不錯...不不...太兇了.....」經過左思右想地深思遠慮後，總算找到了個不二人選～就這樣，我選擇進入媽媽的肚子裡了。

1991 年當路過我家時，只要側耳傾聽『咦，怎麼有嬰兒的哭聲？』不用懷疑，那就是我在向媽媽抗議說肚子餓了。作嬰兒真好，想當時我天天都是睡覺睡到自然醒；肚子餓了、想上廁所、感到害怕？沒問題，只要哭一聲，包準媽媽飛也似地來抱我。回想一下，還真是辛苦了媽媽呢，因為我啊就是愛鬧脾氣：半夜三更哭五次、晚上睡覺要人陪、媽媽煮飯也要背、廁所需要有人隨。但到頭來還是要稱讚自己真是好眼光，挑了這位既細心又無怨無悔的好媽媽！

我越長越大越歡喜，沒想到自己真是中了頭彩，選對了這獨一無二的奇特媽媽。她跟我們一起玩，猶如朋友一般；她給予我們自由，不曾要求回饋；她理解、信任、更尊重我們，陪我們共同學習、成長與茁壯。媽媽心地善良又節儉、說甚麼就是不會傷害別人、擁有成人該有的智慧、卻永遠保有童心不會老。多麼慶幸遇到了媽媽，在她的帶領下，無形中潛移默化地推動我向善、向上；壞習慣漸漸地掃除了、好習慣不斷地培養出來！

媽媽是孕育我生命的源頭；而搖搖籃的手推動著全世界～媽媽猶如導演一般，雖然導演不常露面，但若沒有導演的處處用心，就不會有每一齣精彩的演出了：在媽媽悉心的培育下，我不管在學校或校外的社團活動，各方面都表現得非常出類拔萃。同時也培養出我的一份自信，期許自己能成為棟樑之材來服務社會，並以自己一切的榮耀，來感恩媽媽對我的用心栽培。「母親節」雖然只有一天，然而在我心裡，卻是天天都過著“感恩的母親節”！』

一直以來，媽媽都是以“信任、尊重、與關愛”來對待我和姊姊的生命的！而成就了我們豐富的人生經驗。

※鮭魚回流，文子歸鄉：

誰也想不到，當我闊別故鄉十一年，在異鄉吸收了陽光、天地的精華後，會再度回到這孕育我生命的出生地來繼續成長與茁壯，並朝著“利人利己、利益眾生”的志向邁進！

今有幸回鄉就讀高雄醫學大學醫學系，我將活用在外地所吸取到的寶貴經驗，成為一位有為的“世界人”；更期許自己能夠進一步學習「賽斯心法」的活用，能夠同時兼顧團隊領袖精神、全人教育、乃至於生命教育、和自我探索的完成！

※以眾為師，學無止盡：

「學如逆水行舟，不進則退」，自己從十二歲便積極參與空軍童子軍各項課程活動，包括飛航培訓、鼓號樂隊、野外求生、和急救訓練等，且榮獲最優秀新生獎。

此外，我自幼學習多項才藝，例如鋼琴、黑管、敲鑼打大鼓、武術、西洋劍、芭蕾舞、民族舞蹈、繪畫、素描、滑雪、及溜冰刀等等……興趣廣泛的嘗試與學習經驗。

國三時為了想要體驗東方的教育方式，便徵得媽媽的同意與家族的支持後，於2005年9月20日獨自一人回台灣來就讀台中縣大里市的「光榮國中」。並於八個月的努力後，我竟成為2006年全「三年五班」裡，“唯一”考進「台中一中」的同學！

然而，由於我原始的動機只是為了“體驗”東西文化不同的教育體制，所以便於放榜後毅然的回溫哥華，繼續完成高中的學習課程。在高中最後的一年裡我再次挑戰了自己的極限～選修了八門大學先修課程；並以優異成績獲得多項殊榮和獎學金，申請進入全加拿大排名第二的UBC（University of British Columbia）大學。

※與眾為親，和樂豐富：

九歲時即和姊姊同時應徵每週發送兩次一百份社區報紙的工讀機會，且維持這份工作長達六年，直到我回台灣來就讀國三時才終止這項工讀機會。

再度回溫哥華就讀高一後，便開始申請到溫哥華的醫院（Burnaby Hospital）裡去擔任義工。曾到過急診室、服務處、和老人照護等部門擔任義工，且累積近兩百小時的服務時數。

高三時，有幸榮獲校內全體學生推舉為「學生會會長」；並藉此體驗了身為一位領導者，該如何負責、承擔、與運帷籌幄，且能有效率地服務兩千多名同學的寶貴經驗。

※勇於嘗試，探索視界：

國小畢業時與學校組員們在加拿大大溫哥華 Odyssey of the Mind 區域賽裡以 *Ranatra Fusca* 創意獎取得代表省份資格，前往美國瑪利蘭大學（Maryland University）參加國際性決賽；那真是一次永生難忘的寶貴經驗！雖然說溫哥華已

經是一個多元文化且色彩繽紛的環境，但畢竟「人外有人、天外有天」，去過瑪利蘭州和紐約市後，使得我更加肯定“勇於嘗試”、“多方體驗”、和“全然接納”等寬廣的處世心態，更能促進人與人之間倍加和諧、和睦、與和樂地和平共處！

十七歲時我有幸榮獲加拿大政府頒發的飛行獎學金，並於七週的集訓後成功考取私人飛行員執照。那是一項透過參加加拿大皇家空軍軍校 637 箭頭中隊（Royal Canadian Air Cadets 637 Arrow Squadron）的機會，而爭取到飛行訓練課程的獎學金；集訓地點是在溫哥華島上的 Comox 空軍基地進行。

集訓期間我每天早睡早起、三餐整點吃、學習培訓飛行知識的同時、並兼顧自我身、心、靈的鍛鍊與成長。而申請這份獎學金的程序包括了筆試與面試兩個項目；筆試雖然難，考題總是不離知識的運用。真正讓我增廣見識的是面談時所概括題目的深度和廣泛性，問的並非僅限於個人的背景，而是針對著由人生觀所引射出對生命的價值、意義、與期許，以及涵蓋到對人類能夠有所貢獻的企圖心。

2009 年暑假回台灣時，我獨自體驗在九天內完成騎單車環島之壯舉。一開始的初衷只是抱著對台灣寶島的好奇心、和想追求自我挑戰的精神，而驅使著我騎上鐵馬、踏向探索之旅！探索的不只是台灣的美與樸實、更豐富了我心靈的自信，同時也奠定了我雖然從七歲就離開台灣，確有著一份嚮往再回故鄉深耕與茁壯的望鄉情懷！

台灣真是一個很奇妙的地方，溫哥華雖然也很美，但所呈現的較多是一份慵懶的舒適感，而台灣的文化所展現的則是另外一種「要拼才會贏」的奮鬥精神；就連她的地形也是涵蓋了平原、丘陵、山川、百岳、甚至連「九棚沙漠」都被她打造出來了！而這也正符合了我一慣喜歡自我挑戰與探索的心性。

抱持著「登泰山而小天下」的心態，2010 年暑假，我與大專青年團登上了雪山主峰；這趟行腳則更體會到了“登雪山而敬天下”的一種對大自然、以及對生命應該倍加尊重、尊敬的情懷！

※活在每一個當下的威力之點：

回顧歷程，赫然發覺自己的理念與「賽斯思想」有諸多不謀而合之處，從不斷在嘗試以“信念創造實像”的生命足跡來看，雖然才二十歲的我，其實可以堪稱已是一位賽斯思想的“實踐者”了！

哦，對了，插播個工商廣告的話題，曾有不少為朋友當看到許醫師在網路頻道上的演講風采時，一時，往往會露出驚訝的表情問『是 Kevin 嗎？』（我的英文名

字)，然後便笑著稱奇：『好像喔！』（這剛好印證了許醫師說已經聽了二十年人家常稱讚他『你好年輕喔！』的實相）；或許吧，一如賽斯說過的：『在不同的時空裡，可能同時存在著許多位不同年齡層的“對等的自己”……』而在賽斯家族的角色扮演上，不正是“我不只是我”嘛！

我覺得我們的人生就是一個旅程，甚至在學校裡、或在每一個階段，也都只是我們人生旅遊中的一程註腳而已！

至於要如何從一個「旅程」昇華為一段“壯遊”，那就要看自己的心境了；而在看待一整个人生都是“漫長的旅遊時間”裡，每個人對生命挑戰性的高與否，就看自己的抉擇了；生命的成長好比『鮭魚返鄉』、或如『逆水行舟，不進則退』般，所以，我們必須時時刻刻不斷地去挑戰自己、不斷地去學習，讓自己的境界再提升一點～彷彿如許醫師所教導的：『人生要有“梗”才会有好戲看。而生命中的“梗”最好自己去找，要自己去找事做；而不要等事情來找上門就麻煩了！』。

「賽斯心法」很棒的匡世濟俗之一就是：設法將現代大多數人的迷失～總是把「目標」放在只追求“結果論”裡 → 趕快轉回成“過程觀”的品味。強調追求「結果」、「目標」，只是為了“進入過程”而已～相當於生命的「目標」在於“過程”，而不是只在「結果」；必須“進入過程”，唯有從過程中勇敢地去學習到所要的“經驗”，並且去“享受過程裡的樂趣”才值得！

許醫師說的多是一針見血、既真誠、又如舌綻蓮花般～太棒了：如果一個人的努力，都只是為了達到「目標」跟「結果」、只注重「結果」，而忽略了“過程”的學習，這種人生將會是空虛的；因為在「過程中」並沒有“進入過程”，並沒有去學習、跟成長，只是在追求一個「結果」的患得患失的心態下，不論「結果」是否能順遂心願，其實心靈都會是空虛的！

難怪，大多數人的人生百分之九十九的時間都在空虛中、都在追求中，心靈上永遠都在一種飢渴、與匱乏當中，並沒有真正的圓滿！由於在未達到目標之前，會自己覺得是個不成功、不夠好、很差勁、沒有價值的人；然而，一旦在得到結果的一瞬間，馬上又覺得空虛了，又得再去追求下一個結果！

所謂的自我負責，是勇敢地去創造“有夢的人最美”，然後去築夢踏實，來達到價值完成。而「目標」只是個幻象而已，因為登山攻上頂只有一秒鐘的喜悅，而百分之九十九的行程都在“過程”中，卻只有百分之一是達到了攻頂的喜悅；如果我們只是把目標放在「結果」，那中間百分之九十九的「過程」都將無法如實地“活在當下”，或享受眼前的人生樂趣了。所以，重點是要在那“學習的過程裡”！

對個人生命的一種自我負責，是必須“進入過程”的，要的是去體會“學習的歷程、與經驗”，去享受“過程裡的樂趣”！

※信念創造實相的價值完成：

我們都知道「換心、換肝」手術固然不易，更難的是「換腦」手術，然而，最困難的莫過於“換頭手術”～我指的是“思想的轉移”；存在人世間的，往往不是「事實」，而只是“「信念」的投射結果”。

人們一旦“願意”改變信念、或接受“轉念”時，那麼，命運也就改了、身體狀況必然也會“形隨念轉”的！可惜，人們往往因為跳不開自己種種“自我意識的邏輯枷鎖”，而被綁在“限制性的信念”裡！

當生活中有不如意的事情發生時，倘若把很多的因素都歸咎於別人、都怪怨於“外歸因”的話，那是把自己的力量都給了出去，不但於事無補，反而幫不了自己的。

或是哪裡有好處，就一窩蜂地追啊追啊追的，沒意義的啦；我們很需要瞭解“自己要的是什麼”，難道不是嗎？太多人都太愚昧了；並不是他們的錯，而我也不是多聰明，我只是非常的幸運，從小就接觸到氣功、且自幼便熏習佛法，甚至我發現是累劫、累世得來的；這不是驕傲、自大，而是一個事實，然後我們要能夠去體悟、認清這個事實！

誠如許添盛醫師在『自我負責與互助合作』的公益演講中所說的：如何對自己負起責任呢？自我負責是開始拿回自己的力量！也就是要負起對自己生命的責任，從自我覺察、自我能力的開發，藉由所謂的開悟、負責，來獲得智慧、獲得能力、獲得進一步的成長，當能力變大之後，所能負擔的責任更大～也就是國父所說的：『……聰明才智越大者，當服千百人之務……』；同時也更能發揮生命無限的創造力！

「自我負責」最後是要對自己交代、是藉由“為自己的人生負責”而明白了『整個宇宙的創造，與個人命運的形成，都是一個“經由信念所創造出的實相”的結果。』！

在照相的時候，我很喜歡拍攝「路」；因為“路”其實都是由人去走出來的；世界上任何一樣東西，都是自己來的、任何一件事情，都得靠自己去完成、任何一條路，都是自己走出來的、任何一個人生，也都得為自己負責！

每個人都有自己走路的方式，我自己慢慢的，找到了我自己所希望、所想要走的道路，並且會繼續走下去的～那就是小時候當媽媽問我，『將來想選擇“先苦後甘”、或是“先甘後苦”的人生？』時，我毫不猶豫的回答說：『我要過個“先甘、後甘、再甘、更甘”的人生！』；看吧，原來我自幼就很符合賽斯心法倡導的，要“永遠做個無可救藥的樂觀者”哦！

所以最重要的是，每個人要知道自己的路，自己要有那個“自信”，這就是佛法！這就是氣功！這也就是基督教！這也就是回教！往往一群那種一天到晚只會去聽師父演講，卻“完全不會自己思考”的～狗屁啊，那真的是浪費師父們的能量！當聽、聞之後，重點是要去“思考”；只要我們有思考了～就是自己的，而不必寫下來、或經由“別人的認同”，才去肯定它。

尤其這「自信」並不是說考試考得好的自信、或事業成功了、錢賺多少了、讀了哪所名校了……等等由社會價值觀所推崇、堆砌而成的喔。

這個自信、自心、自性～是一種“心態”；就是對任何事情呢，都能不被影響到的這個“自信”。慢慢學習，也不必急於求成，如果是需要多聽幾遍許醫師的錄音帶才能夠慢慢找回那種自信的話，那就多學習幾遍吧；要是需要一直去聽大師們演講，才能夠心得開解的話，好啊，那就多聽幾次演講嘛～直到哪一天突然石破天驚的開悟了、當機緣成熟時，也許就能找到那個“自信～本心”啦！

這就是賽斯心法裡面所說的，我們都是來這個地球出差、旅遊、考察、遊戲、兼玩耍的。我們都有本自具足的神性、佛性、慈悲、智慧、與神通力。也都承受著宇宙無量的信、望、愛、與慈悲和無盡的恩寵……！

“慈杯”好比是「容器」，然後“智慧”是我們的「資源」～累劫累世的資源。人們能不能夠化險為夷？逢凶化吉？能不能夠遇難呈祥？能不能夠轉逆境為順境？能不能化干戈為玉帛？這都需要“智慧”；對不對？所以，這智慧就是我們生生世世累積來的一「資源」；有智慧的人，他們也會累積「資源」，所以“智慧”形同「資源」，就好比是我們無盡藏的資量道！

但是，「資源」要是沒有一個適當的容器的話，太多的「資源」溢出去了啊，有時候會害人害己；就好像“電力”要是沒有捕捉好的話，它也是可以害人害己的。而“慈悲”就是我們的「容器」。我們能夠容忍多少人？能夠容忍多少事？能夠放下多少事？那就是「容器」的大小。我們能不能夠不被影響，不被外境、不被壓力所影響？那就是我們的「容器」～“慈杯”、也就是我們的心量有多大了！

還有，所謂「自信心」、「價值觀」、或「能力」的運用，不見得只是“對外領導

能力”的展現；它更應該是一種“自我管理能力”、自我負責的表現。

身為一個大學生的角色，「自我核心能力」的培養，其實不一定要居於何種形式、或途徑，而是一項從“日常生活”中就該做準備、學習、與養成的“信念”了。我們只要找到自己看待“生命意義”的核心信念，也就近於創造自己核心能力的價值完成了！

只要能擁有旺盛的“生命力”～「生命」其實在任何地方都可以發芽、茁壯的；期許每一位「賽斯家族」在吸收了陽光、天地的精華、與感受到宇宙無盡的恩寵後，能不忘初心、且常保赤子之心地繼續成長與茁壯，並朝著“利人利己、利益眾生”的志向邁進！

我今天之所以要參加這個「賽斯教育獎助學金」，所想要表達的只是對許添盛醫師“傳法熱忱”的一份感謝、支持、共識、和尊敬……！更樂見「賽斯心法」的廣為流傳，相信『遇見賽斯～改變一生』的“信念”所創造出的實相，將能喚起更多人的覺醒意識，從而解救、並幫助更多的人，找到自我覺察後的“自信心”；也因此更能健康自在地享受生命的樂趣！

同時祝福所有賽斯家族裡每一個人的生命都能夠更棒、物質生活更富裕、身體更健康、心靈層次更豐富、精神層面更快樂、圓滿且幸福地完成在地球上每一期生命的學習課程！