

優選獎-郭佳蓉

冒險家日誌

夏天炙熱的上午總算過去，徐徐微風，橘紅的夕陽靜靜斜躺在天際線的另一端，空氣中少平常炙熱的氣息，多了一分沁人的涼爽。

暑假要結束了，才提醒著我時間又邁進了一大步。「姊，暑假怎麼過那麼快，要開學了耶，不知道大學後的生活會怎樣，跟高中是不是差？對了，那你這陣子還有要去分會嗎？」沿著海邊，我騎著我還建勇「歐都賣」載著老妹四處兜兜，聽著她抱怨暑假的短暫，我笑著說：「沒有，但過幾天會去聽一場許醫師的演講。」想想這個暑假的確沒什麼時間去分會，只有1、2次的機會，白天有兼職晚上要學韓文，的確就是少了什麼，呵呵，或許就是聽聽阿姨們的聲音吧。

看得出來老妹對未來大學是抱著既害怕忐忑又抱好奇的心情，但我呢，倒是很想趕快開學，這種對學校的積極感可是從來沒有過的，這一切一切的感覺都是從認識了賽斯開始。伴著夕陽，我哼著流行歌，在漸漸亮起的街燈中緩緩回家……

現在的我是一個即將大二的學生，雖然是晚了一點，但對於上課的熱情可一點也沒變，但現在我還有另一個特殊職業，就是”冒險家”！

想著前年一場突來的大病，削弱了我對事物的熱情，也削去了對未來的期望，那時我在生命中的冒險失敗了，跌入而困在深不見光的洞裡，只能慢慢等著豺狼虎豹來吞掉自己，等著時間流逝的我，後來隱隱看見了一條藤蔓，我猶豫的伸出了雙手抓著它往上爬，沒想到這藤蔓如此的扎實和堅忍，引著我到了一處從來沒見過的桃源，那就是”賽斯”！這裡的人有著溫暖而不吝嗇的笑容，看到我的那一刻，不在乎我是誰也不在乎我的來歷，給我的是一個大大的擁抱，那一刻我放下了沉重的背包，我想我看見了一塊屬於內心世界的伊甸園。

兩年前看不見未來和夢想的我，最後被大環境壓垮在病床上，用了一整年的時間我在賽斯的世界裡重新建了檔，我開始修補我破碎的指南針，斑駁不清的地圖，那時才發現我或許就是個完美主義者，我給自己的壓力都是不想承認卻也得承受的，

我帶著面具過生活，每每想突破時就又被現實逼的得退縮，告訴自己要忍也告訴自己要等，等到了最後，我開始不相信也開始懷疑，最後停了下來，或許已到不了我想找的那塊夢想大陸.....

在要放棄的時候，我看見了給予我勇氣的伊甸園，所有的喜怒哀樂和情緒通通有了改變，那裡善良的人民告訴我要從“心”改變，最重要的第一件事就是再學會「相信並且愛自己」!

慢慢的我從生活中學著，不在把過度外在的壓力背在身上，讓自己喘息休息，活在當下，把漂遠的的自己給拉回來，每一刻一秒都從當下相信而發願
這就像化學變化一樣，看事情的感覺也改變了，不再痛恨自己折磨悲傷的過去，也不再憤恨不平的接受別人給的現在，不去犧牲自己心中所渴求的事，那時我才知道愛自己有多重要!

別人或許無法去改變，但轉變了自己的心，世界在那一刻也就開始有了不同，那時還不完全明白箇中的奧妙，但後來都漸漸出現在我的生命中.....

一年後，我離開了醫院，雖然頂的大光頭，我卻一點也不介意，反而笑著想，「偷懶的日子結束囉，吹頭髮的日子就要來了」!

看到放療室的醫生和護士微笑得向我道加油和再見，霎時心中一股莫名想哭的衝動湧上心頭，大多數的人通常會因為總算熬過了苦難並且能夠出院而喜悅的落淚，但我卻是一種捨不得、感動和滿滿的感謝!

那一刻那一秒我知道一切已經不同了，我決定把曾經“出軌”的列車，引上全新的軌道，在我的冒險指南上寫上“找回自己的興趣然後回到學校”

這股動力神奇似的推動著我，在經濟的不允許下，到了二手書店買下自己從未讀過的書，慢慢的研究，一步一步的讀，每晚在冥想中仰望著內在宇宙的北極星，看著它日益明亮.....

半年後，在堅持和相信下，我竟以夜間部第一名的成績考上!即使決定從夜間部開始，即使走上一條或許自己為想過的道路，也不再畏懼與徬徨，對人生態度也有了令一層的

改變。

後來上課，因為時間的關係漸漸的少去分會，但每次來就像在旅途中有個歇息站一樣，就算只是坐坐，也像加滿了油一樣充滿能量!

每每看到很多新面孔到來，大家雖然不熟，但就像我說的一樣，這伊甸園的人民都是用微笑和包容迎接他們，一點也沒有距離感。

他們來到這裡，為了不斷強化和找到屬於自己獨一無二的“賽斯”在心靈上，人都有習慣，戒掉一個習慣不易，養成一個習慣也不容易，有時即使接觸了這美麗的伊甸園，一踏出了那門口，一接觸了原本的環境，又會立刻不自覺的從伊甸園回到了“煩人”的世界!

學員們來這裡參予各種的活動與課程，也是為了重新灌溉和養成“心”的習慣，為此大家的目的一樣，也因此彼此間也就沒有距離感了。

不能常去分會的我，卻一刻也沒有忘記這在伊甸園裡的恩典，我把它實踐到了我冒險生活的每一部分，那種感覺是不回隨著時間而去淡忘和改變的，我做自己賽斯的學員，活在當下也實踐著當下，當路上碰荊棘的時候，不是強行突破搞的滿身是傷，而是換一條路，就算遠了點也無妨，因為目標不曾改變，也一定會到來。

想著許醫師說過，人往往想壞的事物時念力就特別強，也特別相信，但偏偏要想好的時候，就總說不可能也不持久!

停下來想一想，我們生活的這個世界不就是“相信”而來的嗎?看著川流不息的人群和來往不停的車潮，繁榮高聳的都市叢林，沿街大大小小熱鬧擁擠的商店和市場，都是因為每個小小甚至察覺不到的相信而來的。

宗教也一樣，不管是佛教，基督教或世界各角落的宗教，這些看不見的力量為何會深深的影響著人群，牽引著你的思想，不也是因為“相信”嗎?

這力量這麼的大，那為何不能用在自己身上呢，當然可以! 只是在某些時候心中的深處總有個小小的聲音:“這有可能嗎?”

記得在剛開始接觸分會的時候，我雖然在老師的鼓勵之下，我微笑的一直告訴自己去相

信，相信所有的可能，相信自己的身體，但回到生活後，又被那聲音給困住，就像我一直以來的習慣湧現，當下我誠實的告訴自己，那時在伊甸園的我，依舊是會不自覺的戴著面具，笑著接受，笑著告訴他人我可以，所以，即使當下覺得溫暖，離開後卻又會回到那暗淡的角落.....

我不知道該如何逃離這困境，但內心想改變的念頭卻像泡泡一樣的在發酵，催促著我直到有一次聽到許醫師的 CD，和電腦的影音”信念創造實像”它的內容就這樣鏗鏘有力的打在我的心上!

許醫師的聲音是如此的肯定與相信！就像沒人能動搖他一樣，每當他說出的問句，我總是啞口無言，這才明白我有多久沒看到我的心了，而又是多麼幸運能夠比任何人更早看到自己的心，找到共鳴，我就像操控投影機的人，所有的畫面藉由我而投射在我的眼前，專注的看著影片中的悲歡離合，光明與黑暗，想看的甚至不想看的，卻沒發現播放的人都是出自自己。

看著許醫師既然他做得到，同樣是普羅大眾的我就不能嗎？而分會裡那鼓勵與堅定的力量，慢慢幫助了我開啟內心新的信念，那時我問自己，既然我的思想已讓我窮途末路，再糟的事都已成過去那為何不敢再放手，既然我對生命一就有熱忱，何不改變呢？

尋回自己遺失的步伐，就在當下，我決定用他人沒有的勇氣尋回我要的未來，在病床前的那一刻，我閉上眼睛告訴自己，再寫一份冒險的藍圖，一定要從回校園，找到興趣所學，用所學在未來找到工作，最後我要走訪世界

我認為我跨出的那一步甚至比阿姆斯壯還要偉大!“這是我的一小步，卻是生命的一大步”我把這句信念寫成一個牌子掛在心裡最明亮的那片牆上，

最先和我共鳴的就是我旅途中最不可或缺的夥伴也是我的「房東」，也就是我的身體，它開始整修內部，清除長年陰暗堆積的角落，粉刷斑駁凋零的壁瓦，就算和粗魯的化療工人合作，也很愉快!

慢慢的，破舊不曾被我注意的房子在時間下漸漸變了樣貌，築起了一道道夢想的牆，我

笑著說: 難怪當時失去夢想的我, 就像失去了牆的房子一樣, 最後一定會垮!

就這樣, 在完工的路上, 我學到了感恩, 感恩這個宇宙, 也感恩這個”夥伴”

我沒能送給我的夥伴什麼, 只能送給它我最感恩的眼淚, 我知道在它快要放棄我的時候, 看到我終於找到住在這裡的意義, 重新留住了我, 甚至為我打造最舒是客房, 讓我在探索的旅途中, ”心” 都能有個休息的家, 我感動而且感恩的想著原來最挺我的的人不是別人, 而我自己!

之後的每件事, 都隱隱應證了我的信念和需要, 原本該在醫院待一年多的我, 竟不到一年就被醫生放回家了!

醫生常常笑著對我說”年輕就是不一樣” 但我想這或許並不是我能提早出院的真正原因。回到家似乎沒有停下來一樣, 我依舊在準備行囊, 從哪個洞窟跌倒就準備從那裡出發,

每天晚上睡覺前, 我和我的”夥伴” 交流心得, 感謝著它給我活力的一天, 也感恩著宇宙, 感恩著今天所發生的每一件好或不好的事, 告訴著宇宙我的期盼和我的需求, 在伴著星夜入眠……

半年後我順利的考上、不, 是考回去大學, 而且是考上自己有興趣的科系, 也就是從我的繪畫去著手, 這段時間中, 有時看看網路賽斯的演說, 但我依舊偶爾會回到分會, 有時心中就有的思緒和習慣跑出來的時候, 我會試著表達, 說出我心中的疑慮和困難, 不再壓抑, 阿姨們告訴我要相信自己的能力, 相信會遇到貴人, 而且要更愛自己!

在這伊甸園當中, 他們的笑容大概是我看過最溫馨的了, 而我這個旅人或許不再只是過客了……

上了大學, 我並沒有因為在夜間部裡而怠惰, 而是把握著每一分每一秒的學習機會, 當我有疑慮問著阿姨說:「我現在是夜間部, 每天上課最多也是四小時, 而不像白天的時間多, 將來會不會比他們還落後……」阿姨當下就問我說”你相信嗎?”

愣了幾秒, 我大聲的回說”不相信”!我笑著, 才知道我少的就是更肯定加自己!

之後碰到問題的時候, 就閉上眼睛, 沉澱自己, 出口往往是再眼前, 但總是因為情緒和

不肯定而讓人看不見。

有一次得到老師的鼓勵，希望我能夠轉往日間部，但我拒絕了，我很清楚自己要走的路，但我也非常感恩老師給我的鼓勵，這一點我也把它記錄在我的冒險日誌上，

某個夜晚，我對著宇宙，默默期盼老師能夠看到我平常累積的作品，給我一點方向和支持，

這事竟然第二天就實現了！在那堂課中，有個同學跑來找我聊天，以往都是我走過會跟他說話，這是她平常少做的事，就在那時，老師走下來巡看學生之間有沒有問題，當他走到我身邊的時候，那個同學突然把我那本作品遞給老師，我嚇了一跳！

老師當下也翻過了我的作品，事後他很鼓勵我朝這個方向努力下去，也能承諾未來有機會會舉薦我，那一個晚上我心情很雀躍，也很感恩

不是為了說將來有沒有機會讓老師舉薦，而是我的聲音，宇宙聽到了，那一刻的意義對我來說才是最重要的！.....

回想當我走過生命的邊緣的時候，在那時我接觸了賽斯，我的世界有了機會去改變，也得到別人或許得不到的機會，所有的煩惱已不再沉重無解，特別的是，我甚至慶幸自己能有這些煩惱、困難等等，

因為那樣生命才有起伏變化，就像在旅途中，偶爾遇到暴雨，有時碰上迷路，有時要繞過層層樹林才能穿過彼岸，但我知道我不是一個人，

當我累的時候，我的“夥伴”給我一個安靜棲宿的地方，當我茫然無助的時候，那美麗的伊甸園卻會在重要的時刻出現在生命中！

這天我開始練習一句賽斯說的話「我是一個非常好的人！」短短的一句話，以往我給的是一個問句，現在我將慢慢變成肯定句，相信自己是一個非常好的人，吸引的就會是好的未來。

人與人之間是物以類聚，在思想上也是一樣的，

我不會說出許多賽斯的名言，但我用生命去體會，每個都是簡單但卻專注的實踐，因為能夠貫徹在自己身上才是重要的！即使就那麼一句，也會對自己有重大的改變，我從 2

年前到現在，所學所用的都很簡單，但每個都是功夫，都是我的不可或缺指南!

從海邊回到家天已經黑了，梳洗完後，聽著老妹嚷嚷著要跟朋友去逛夜市，在叮嚀她說不許太晚回家後，

我轉身進到房裡的書桌前，窗邊車聲吵鬧的聲音已有緩和，路燈也已通明，我打開我的日記也是我的冒險日誌，寫下今天的日期天氣，走到了哪裡，碰上了什麼……

闔上日記，想著過一兩天就要開學了，帶點倦意的我，仰躺在椅子上閉上眼睛休息，讓稍微腫起的腿能喘口氣，慢慢的……夢見自己背著一個不再沉重的背包，而我是個「冒險家」走在屬於我的地圖上，遊走在叢林中，手裡的指南針也是全新的，不偏不倚的指著方向，旅途中的傷口也好了，我的夥伴陪在身旁，旅行中已不再寂寞，

當我跨越過一條溪河的時候，遠遠的我看見了前方有個壯闊未知的島嶼，似乎正等待著我去探險……

我遇見的

你創造了信念，而信念創造了實相。我們藉由信念的力量，創造了我們所熟知的一切環境，而從另一個層面上來講就是「吸引自己想要的東西」；於是，我接觸了賽斯。

然而這並不像是上帝說，要光，就有了光那樣的戲劇化；事實上，是在某幾個低潮的夜晚，身心疲憊、感到無助的我想著要如何自我探索，如何運用自己的力量來面對困境，而賽斯和這豐足的一切，就這樣來了。當我相信自己擁有足夠的能力可以克服困難，只是我還沒辦法確定它在哪的時候，意識心就前來教導我如何找回屬於我自己的力量。

一切萬有必會回饋所有的請求，只要這請求夠明確、夠強烈，不是嗎？

我還記得，在準備國中考基測升高中的時候，是我人生中的低潮期。那時在我心中一個根深蒂固的想法是，當你要得到些什麼，必須先付出些什麼，世界上沒有白吃的午餐。於是我過著苦行僧般的生活，晚睡早起、剝奪自己娛樂的時間、盡量吃得少睡不好，因為那時候的我認為，吃這些苦會幫助我在其他方面得到福氣。而那時的我每個月都會生一場病，只能躺著休養，三天下不了床，那時候的我也以為這都是應得的。但是，我卻覺得和自己的內心越離越遠，每天有如行屍走肉般機械化的重複作息，睜開眼睛就唸書，閉上眼睛就睡覺。還記得在某一個寂靜的晚上，我充滿疑惑的看著鏡子，默念自己的名字，總覺得內心空蕩蕩的，好像少了些什麼。

至今我都還沒忘記那種感覺，好像什麼外在的虛名都獲得了（像是好成績和其他人的稱讚），心裡面卻什麼都沒有，一種很不真實的虛無。而這種內在淘空的無力感讓我打不起精神去做任何事，也開始變得悲觀。我好想要我的靈魂回來和我並肩作戰。而一切萬有或許真的聽見了我的期盼。

和賽斯結緣的一開始，是我爸爸成為忠實聽眾和觀眾。他參加了讀書會，賽斯的書一本接著一本的買，開始聽許醫師的演講，開始上網看很多視訊影片，也開始在家裡永無止盡的放錄音檔。我們家的客廳開始沒日沒夜循環著女性柔緩的嗓音，述說著賽斯的思想。在一本又一本書籍的朗誦中，雖然我一開始並沒有認真地聽，但是大腦在無意識中也吸收了很多知識，而我自己沒有特別注意，只是聽到零散的幾個概念。這對我來說

一方面是源頭活水，乍聽之下會讓我有耳目一新的感覺；但另一方面又是這樣的熟悉，彷彿在很久以前，這樣的話語曾是我畢生信奉的概念，只是因為很久沒有去想，所以表面蒙了一層厚厚的灰塵；或甚至在不久前夜深人靜的某段睡前時光，我恰好剛剛領悟到這個道理，這時候就會感覺分外親切。

曾經我也這樣想過，或許某一世的我，曾經全知全能；或許某一世的我，就是存在的一切萬有，就是一切。

而我真的是，對嗎？

有時候，聽到某些關鍵性的概念，就像是一股電流經由耳膜竄進腦中，觸動了某個開關，引起強烈的共鳴。我會開始思考這句話在我人生中的意義，以及我對它的想法，還有它對我會造成什麼影響。而我最感興趣的兩部分，除了關於疾病的想法外，就是關於人生的意義。

有一次，我爸爸又在聽活潑逗趣的許醫師演講影片，而我猛然聽到的一句話是「得到癌症是因為你想得到癌症」，它猛然在我心上撞了一下；第一個浮現在我腦中的想法是，這是在開玩笑嗎？有誰是樂意讓自己得到癌症的呢？被病痛折磨的苦楚，怎麼可能有人會自願去承受？幾乎每個月都會生場大病的我，對於疾病非常厭惡，完全無法想像這會是我自己的信念造成的。但是靜下來思考之後，我發現我竟然能夠理解這句話背後的意義，因為我好像也曾經這樣有過類似的想法。

內心力量是強大的，意識心想要得到癌症（不管背後是什麼原因），而一切萬有接收到了這股信念，於是你就得到了癌症。那生病的我們又有什麼資格來抱怨呢？林林總總，都是起源於內心有股能量、有種渴求沒有被滿足，扭曲衝突的能量在找不到適當出口的情形下，就引起了身體上的疾病，而我們並沒有去好好審視它。

進一步說，得到癌症的人希望的並不只是「得到癌症」這件事，他希望獲得的是伴隨而來的種種情緒和效應。舉三個我體悟到的情況做為例子，其一，或許是因為生病之後家人的關愛、同事朋友的噓寒問暖都會倍增，讓他能找回被疼、被寵、被溫情包圍的感覺，可以在死前擁有一段「蜜月期」，讓他覺得即使是生病也是值得的；或是因為個性上的好強、要面子所以不肯停下來喘口氣，不肯在他人面前示弱，但是平時所承受的

精神壓力太大，而內在能量是極度想要休息的，於是他便讓自己生病，就有藉口可以順理成章地倒下；至於其三，則是在克服癌症之後，自己對自己的毅力和堅持感到驚艷的成就感，以及他人欽佩的目光，可以讓他找回自我肯定的價值。

以此推論回之前我的想法，我終於發現之所以會每隔一個月就生場大病的原因，莫非是積聚的壓力需要釋放，以及給自己一個順理成章躺在床上睡覺休息的時間，而自討苦吃也不過是為了獲得別人的關心罷了。

在生病之後，我們的身體甚至會接受疾病為我們人格的一部份，因為是自己的信念要求生病的，為了避免自我攻伐，只能選擇接納並內化。所以我們如果要療癒自我，就要趕在我們的意識接受疾病為我們人格的一部份之前，才是較佳的時機。而許醫師也說過，像是那些得到癌症的人，他們面臨的問題不在癌症這個疾病本身，因為癌症只是內心絕望能量的出口，吃藥、化療都是治標不治本，真正的源頭沒有清除的話，疾病很容易會復發的。這也說明了身心靈治療的基本模式，心理的病影響生理的病，然後又再次影響心理的病。但在現代社會，我們一旦生病，往往向外尋求藥物等等的治療，沒有低頭審視內心出了什麼問題，推不倒的病灶就這樣越燃越旺。

在繼續閱讀賽斯書的過程中，我終於了解之前我的想法根本上的錯誤，因為所有的存在已經必然完美，我不需要苛待自己以獲得他人認同，也不需要證明些什麼來獲得關愛，因為我已經是被愛著的。於是我試著說服自己是可愛的，試著多去看自己的優點，試著欣賞所有一切的自己。我很認真的這樣做，每天早上睡醒一睜開眼睛，先感謝自己的身體，冥想著這又是美好一天的開始，並對自己說「孩子，你是值得被愛的」。（而後來有一次，在中正紀念堂聽演講的時候，許醫師竟然也提到這個方式，我不禁會心一笑。）當我真的相信自己是被愛著的之後，內心的空洞漸漸被填補起來，而固定造訪的大病也漸漸匿跡，我有種終於找回自己靈魂的感覺，而他彷彿輕拍著我的肩膀，微笑著。

和自己並肩的感覺，是多麼美好。只要你相信，他永遠都愛著你、在背後支持著你，不曾須臾離去。

我得到另外一個很重要的概念是「開口得助」，而這也是許醫師的書「生命中最想唱的那首歌」裡面提到的。不要害怕開口向別人尋求幫忙，不要害怕這樣會讓自己顯

得脆弱無助，因為你本是這一切萬有的一份子，而且，事實上，我們每個人都是。就像是一張全像圖，我們都既是一部分也是全體，所以只要你願意開口，一定會得到協助，而在內心裡堵塞的能量也能源源不絕地流出。就像治水不能一味防堵，最好的方法是找到阻塞的源頭加以疏通一樣，只要讓能量找到適當的宣洩出口，它就不會累積、變質，進而壅塞成瘤。

因為事實上，我們可以決定自己生命的品質。更甚者，你知道嗎？既然是你一手創造了自己得病的實相，你就有方法親手讓它消失。其實，你並不需要藉由疾病來得到別人的關愛，因為你本身已臻完美，應該被關愛；其實，你並不需要藉由疾病來讓自己休息，因為你已做得很好，休息是應得的；其實，你不需要藉由疾病來肯定自己，因為你的存在就已經值得被肯定。只要你願意向內思考，多和自己對話，找出能量的源頭，你將會發現，疾病其實就是力量的反面體現，而我們並不需要透過讓自己受苦來發揮這樣的力量。當你打從心底認可這些思想，相信自己是完美的個體，疾病自然不藥而癒，因為，你已經不需要它了。這就是身心靈療法最主幹的概念。

上大學之後，我一直在思考人生的意義是什麼。活了二十年，感覺並沒有獲得什麼成就，根據現況，好像也不會在未來有什麼成就，甚至連一頓溫飽都不能被保證能擁有。在這樣的情況下，要持續相信自己似乎又變得困難了，或許是我的心態一直沒有真正改變過，這個社會教導我們的方式讓我們早已經習慣於有條件的愛。

於是我開始思考這輩子我想追求的到底是什麼，以及我經歷過這些繽紛的人事物到底代表著什麼。難道我之前做出了太多錯誤的決定，才讓今天的我這樣徬徨無依嗎？最後我覺得，世界上沒有真正絕對的對或錯。人生，就是一連串的選擇組合連接而成，所有所有的一切都是經驗。而在人生中的不同時期，就算是相同的經驗也會帶給你不同的感受。無論是快樂或傷心，這些經驗的好與壞都靠自己的判斷，沒有絕對的標準。

就像心理學家提到的，是認知引起了我們的情緒和後續的反應，而非事件本身。

賽斯說，我們本來都屬於萬有的一份子，也都代表著萬有。但為了體認我們自己是誰，於是我們降落地球，旅遊玩樂一趟人生。早在降生之前，我們的靈魂已經幫自己選好了必經的路程，各種障礙或是天賦都是我們的靈魂為了幫助我們體認自我所做出的選

擇，而我們人生的目的就是好好的活著，好好的看盡這個世界。這牽涉到相對性的概念，假如我們從沒見識過何謂白天，那我們也不會知道何為黑夜。所以當你感知到快樂，必定是因為之前你有感受到與之相反的情緒，比方說傷心或是憤怒。這樣的概念也同時出現在另一本新時代思想的書籍，由王先生翻譯的「與神對話」中。而為了瞭解我們自己是什麼，所以我們把自己放在我們不是的位置上，當我們看盡人生百態，就會明白原本的自我到底是什麼樣子的。

但是當然，我們會遭遇到很多的挫折，很多的無奈和疑惑，那是因為我們遺忘了初心，遺忘了我們從何而來。從小我們很少在無條件下的被愛，就像是一切萬有那廣闊的包容，讓我們像是海洋裡的一滴水那樣悠然自在；相反的我們必須竭力證明自己是多麼優秀、具有怎樣的資格才會有人愛我，這種條件式的愛造成本該具有的安全感被剝奪，而競爭的意識取而代之。我們漸漸習慣於自責，自我攻擊的同時也攻擊別人，好讓自己在他人眼中是值得被愛的，這些負面能量會毀損我們的健康，也讓我們偏離靈魂原本為我們設計好的道路。或許就是現代社會文明病層出不窮的原因吧！我們執著於外在的表象，努力強加很多外物在自己身上，卻沒有去了解自己本來所具有的能力。

人類對於外在事物的探索可以說是非常積極，各種科學理論的建立、高科技的建設，甚至還可以探索地球以外的太空世界，但是有多少人停下腳步聽聽自己內心的聲音、試試看開發人類無限的潛能呢？據研究顯示，就連偉大的科學家愛因斯坦也只動用了約百分之二的腦，那剩下百分之九十八的腦區如果被開發利用的話，不知道會有怎樣驚人的成果！或許對於那些汲汲營營於科學的人來說，追求物質上的進步就是一生的職志，那麼也是個很好的自我實現的管道。而其餘人在享受科技的便利之餘，如果能夠多去了解心靈的力量，或許也能夠促進世界的和平。因為，既然我們所有人是來自同一個萬有的生命共同體，那麼即使只是部分人的正面信念形成的力量，也會影響到全體，讓世界更美好一點。我們應該要相信自己是做得到的，其實我們一點也不渺小。

這和宗教信仰鼓動我們往外探求的情形不一樣，賽斯是相信我們自己具有神性的，我們都是部份的萬有也就是全部，所有一切可能和不可能都是我們自己可以創造的。而宗教信仰切割了人性和神性，批判人生而具有原罪所以遠離神的愛，我們必須行善、自

我克制那些醜惡的慾望以接近神、並且崇拜神，這大概就是「有條件的愛」的最初起點吧！但是其實，那些領悟到「大道」的先知們並非比我們優秀，而是他們靈魂的選擇，累積到此生的體悟讓他們了解自己的神性而「開悟」，但他們無法一個個「超渡」我們的原因，是因為我們的經驗還不夠多，我們在地球上「玩樂」的還不夠久，而且這並不是我們靈魂在這一世幫我們規劃的道路，我們還沒準備好。

我相信，在人生中我們所經驗的每一件事，都是我們靈魂希望我們經驗的，以成就我們自己。

從這個角度看起來，賽斯和他帶來的一切美好也不是奇蹟，而是順應我內心的呼喚而來；這些思想也是我靈魂本體就有的思想，而他希望在這一生讓我了解，讓我用這種方式體驗人生，體驗他自己。

雖然我自以為是地把賽斯的思想視為自己本來固有的思想，而他只是引領我發掘內在自我的導師，但是我猜，賽斯應該不會介意吧！因為，我們本是一體，而在這些過程中，關於探索自我的滿足感終究會匯流在一起，讓同一個意識層面上的所有我們共享這份喜悅。究竟，生命，是什麼呢？在這一生中，你想獲得的是什麼呢？我們不應該叫蜜蜂去結網捕捉昆蟲，然後用捕來的獵物交換一杯蜂蜜，而應該給蜜蜂一片花田，讓牠帶著笑容發揮所長。重點也不在那杯蜂蜜，而在那朵笑容。所以生命和情感品質的提升應該是我這輩子想要追求的目標吧！這，就是我心目中生命的意義。

藉由研讀賽斯相關書籍、聆聽許醫師舉辦的演講、觀看相關的視頻影片，在在都讓我往內更深掘一層。在更加了解自我的同時，安全感也開始滋長，每天活得更踏實。我由衷欣賞這一切，它讓我找到了我真正想要的東西，雖然過程中可能不甚愉快，但最後回首時是豐盈的。我開始推薦相關書籍給周遭同學們，很希望可以將賽斯的觀念推廣出去，讓需要的人有管道可以找回屬於他們的力量，之後如果有機會，更希望能在大學裡創辦社團，介紹賽斯和這相關的一切思想，同時也分享我的個人經驗。

只要知道自己真正想要的是什麼，宇宙必會回饋你的請求！就像我無意中迎來了賽斯，迎來了人生中豐滿的一課（而這一課是可以一直持續下去的），你也能找到屬於你自己的「賽斯」，幫助你追尋自我，踏穩人生的每一步。

優選獎-曾佳儀

一個人旅行。遇見 self。

「當你決定“冒險”的那一刻起，神性之門儼然為你而開。」

出發前，滿心疑惑？旅途中，該帶什麼？可以平安到達終點嗎？終點有沒有我要的答案？路途中的堅持會是值得的嗎……



其實，只要帶著遊戲的心情，體驗精采萬分的冒險旅程，一路上，淚水伴隨著歡笑，徬徨夾雜著勇氣，透過一趟趟人生旅程，我們找到自己，力量從內心靈深處不斷湧現，最終，我們學會享受自己為自己規劃的『生命藍圖』。

現在，親愛的旅客，請跟隨著我的腳步，踏上我的旅程吧！

上午十點，我現在站在合歡山頂，爸爸的車子開始拋錨，冒出一陣陣白煙，望著後照鏡，我對他說：「送到這裡就夠了，我要開始我的旅程了」這句說出口，心裡話是：「你不能守護我一輩子，我必須踏上屬於自己的旅程。」把腳踏車搬出車外，一個人，揹起行囊，像他們揮手告別！



從山頂，一路往下騎，穿過白楊、西寶，沿著台七線，溜下太魯閣，沿路十分陡峭。每次穿過隧道，就會很害怕，因為要獨自面對漆黑的長廊，地板又濕又滑……，不過，會有光亮在遠方迎接著你……



在漆黑的隧道裡，思緒飄到半年前，鏡頭帶到一個女學生，短短的頭髮、稚氣的臉龐，獨自來到太魯閣，那時候她……讀著自己並不喜愛的科系、帶著悶悶的心情，想要逃脫現實生活，出來喘口氣，一個人住進了天祥基督堂。

某天晚上，一個男孩推開民宿大門，牽著腳踏車，走進同樣的一間民宿，他剛從合歡山頂溜下來，那時正值冬天，合歡山山頂還下著皚皚白雪，看著他穿著單薄的外衣、腳踏車褲，女孩開始想像山上皚皚白雪和一望無際雪色國度，內心深處開始了一波波連漪……

男孩全身散發出來勇氣的生命力，那男孩是佛德，校園中他總是帶頭去抗議、聚集大家關心環境和政府的政策，行動力十分強，是個渲染力十分強的人。後來……我發現，只要做著自己喜愛的事、勇敢大步向前，就回從靈魂深處散



發強烈的感染力，眼睛散發出點點星光，身邊的人都會不自覺的深深感受到你是如此的特別，繞著你旋轉。



在那男孩身上，女孩感受到男孩對生命滿滿的勇氣，當想法發射出去，拿出滿滿的行動力，一無反顧，奮不顧身，踏上追尋的旅程，結果從來就不是重點，而是……旅途中，你有對得起自己的心嗎？

半年後，我面臨著轉換科系的考試，滿腦子想著，等一切告一段落，不管結果如何，我一定要踏上自己的旅程，站在合歡山山頂，凝視一望無際的山脈……我要每天夜晚抬頭望向滿天星斗，躺在屋頂，放下煩憂，蓋著璀璨的星夜，一起入眠。

當你要踏出旅程的第一步，你會對自己的決定感到遲疑與徬徨，這時，閉上雙眼，跟著心走、心會像流水一般，引領你完成自己的挑戰，水流從四面八方流向大海，廣闊無垠……

第二天晚上住在花蓮北埔，那天是花蓮豐年祭的最後一天，晚上，一個人，踏著腳踏車，我彎進了一條條小巷弄，黑夜讓人失去方向……我望到遠方昏暗的燈光，一群原住民聚在家門前，喝著小米酒，我停下腳踏車，問他們豐年祭的會場怎麼走？可能是酒喝多了，一連三、四個人站了起來，跟我指了四個方向，每個人都很堅持自己的方向、拌著嘴。其實所有人指的路，都會到達同一個地方，只是路上滋味各異……

那天晚上，我心裡的湖水，波盪起一陣連漪。回想從小接觸許多宗教團體，出於內在想要探索答案的渴望，想知道身體、家庭、社會、宇宙之外的世界？世界到底有多大？宇宙之外會有什麼呢？人死後會去哪裡？想要追尋、探索的慾望越來越強烈……

當我學習各個宗教的想法、戒律、故事，



一開始，我感到很棒，他讓我走向善良、溫暖的道路，但我沒有找到了自己，我只會因為我不夠善良、不夠付出、不斷謾罵自己，自己為什麼「不能夠更好」。

雖然我可以在團體中感受到很多長輩、同學的關心與愛護，我卻沒辦法表達，因為表達是不安全、不尊敬，有時候我試著表達自己的疑惑？真的有神的存在嗎？如果他真的在，為何我始終沒看到他？為什麼我覺得讀聖經對我來說是一種神話？硬要和希臘神話相比，聖經戲劇張力還稍嫌不足……

為什麼一定要往生西方淨土，每天念“阿彌陀佛”，阿彌陀佛耳朵不會癢嗎？如果有人需要我幫忙，每天念著我的名字：「曾佳儀、曾佳儀、快來幫我……曾佳儀、曾佳儀、快來幫我……」，我一定會大吼，那你要先給自己力量，當你決定開始改變，宇宙的一切會繞著你轉，無條件愛你、幫助你……

為什麼我們一定要把希望寄放在死亡之後？蓮池海會上的菩薩，個個都長得柔美、優雅、飄逸、莊嚴，卻一人兩撇男人鬚。說實在，每當我凝視著蓮池海會的畫像，我心裡都不斷 OS：「我死了難道真的要跟這群不男不女的菩薩在一起嗎？還要穿著仙衣在極樂國土飄來飄去？」

心中滿肚子疑惑？當下都無法對自己的生活感到喜悅、充滿熱情，我還有力量到達死亡嗎？唸著阿彌陀佛時我從沒一刻感到“一心不亂”？只覺得無趣，心裡彷彿沒有慾望、沒有活水、沒有熱情，因為我實在不能理解『當下都死寂了、不想活了，哪來的極樂淨土？』

很多宗教、身心靈團體，都有各自的觀點，協助大家找到回家的路，但我覺得最重要的還是“要回歸個人、不是教條、不是讀經、不是外在有形無形的框架，是學會面對自己。當你走在回家的路上，你會感受到你所過的生活都是你想要的，生活出現的一花一草，都感到心滿意足，心會告訴你答案，感受從來不會欺騙你，只有頭腦會欺騙你，前提是“你不願意面對，你願意被頭腦欺騙……”

面對是一種選擇，不面對也是一種選擇，也許……“面對需要很大的勇氣，但欺騙需要更多的勇氣，只是我們都不自覺……”

那天晚上，我感到很奇妙，每個人都在半醉半醒的狀態，向我指著不同路，

雖然……知道他們指向同一個終點，但我當下真有個衝動，希望他們把手指向自己的心，問問自己在幹嘛？

腳踏車輪像齒輪般……不停的轉動……清晨，溜到海邊看日出、晚上，躺在民宿頂樓，看星星……

騎累了，倒在路邊喘氣，開始會放聲大哭，覺得自己生活中很多事情，感受都很傷心，卻無法表達，好累、好累……最深的感受是，自己很對不起自己很久、很久……不管為了什麼理由，委屈了自己……

最後，到了鳳凰賽斯村，一個人，跑到鳳凰瀑布，倒在瀑布下的大石頭開始哭了起來，心裡覺得好累、身體也好累、已經累好久、好久……準備轉科系考試……鼓足勇氣往前奔跑……終點何時會來到眼前……很多時候不知道自己的方向、也不確定這樣走下去，自己要到達哪裡？明明知道自己不是那麼有信心，也要邁開步伐往前走……趴在石頭上，不停哭泣，哭累了，就趴在石頭上睡著，山頂的水花、落在石頭上、拍打著石頭，一股很清涼的氣體、清爽的包圍著我，好舒服、感覺好清涼、放鬆……



賽斯村的磁場真的非常清爽、療癒，夏天走在小路間，望著滿山谷金光閃閃的阿勃勒，蝴蝶翩翩起舞、充滿著無限生機……遼闊藍天接連著山脈，伸出溫暖的雙手擁抱綠意盎然的鳳凰山莊，彷彿傾吐著，不管有什麼事，回會到這裡，就對了……旅途中的一切都是值得的，總有一天，你會找到你要的答案……又或許答案早就在你內心深處……

原本來到賽斯村，只是旅行中一小段插曲……我來到的那一天，碰巧是生活

工作營，那星期有許多長官要來賽斯村參觀，需要人手幫忙拔草，紫涵主任就問了我，要不要留下來，參加生活工作營……

來到賽斯村的每個朋友，人人都帶著自己一本本活潑深刻的生命故事書，生活中這本書不輕易對人敞開心房，來到這裡，有股神祕的力量在流動著，每天清晨，我們會一起去鳳凰瀑布靜心，一起對著瀑布唱誦著『噶』，下午時會一起整理賽斯村，或去「阿強草園」拔草、種菜，每天的活動，我們放下生活中的庸碌與煩憂，回到最根本的生活，和自己在一起。

我最喜歡的時刻是每天晚上，當事情都結束時，大家會聚在大廳裡，開始閒聊，聊自己的生活、傷心、開心，在賽斯村我們聽著一篇篇精彩深刻的故事，有時候只是輕輕的述說，卻在不知不覺中一起釋放了……

最喜歡紫涵主任會跑過來和我們聊天，她像媽媽一般，一片寬廣無垠的大海，讓我們在海中自在的悠游著……我們會天馬行空問著紫涵我們生活中遇到的疑惑，紫涵主任會告訴我們賽斯的觀點如何解



釋，但最棒的是她用她自己的生活做實例，告訴我們其實我們需要的很簡單，只要一點食物、快樂、簡單幸福的心靈，從「心」和自己在一起。

這趟旅行的精彩和深刻，我真的無法訴說。整趟旅行中，最棒的是我有開始傾聽到我內心的聲音，拋開頭腦，將「心的聲音」化作衝動，將「衝動」變成「行動」。只跟著我的心走，每天晚上我沒有特別設想要住哪裡，但總會有人把我撿回家，其實我覺的旅行就是「信念的實踐」。

內心深處一直覺得自己從小到大都特別幸運，身邊的人都對我很好。因為每個來到身邊的朋友都是我的喜愛的家人、靈魂伴侶，所以我深信會讓我遇到的人，一定會無條件幫助我，就像我會無條件幫助他人一樣。

昨天，我發現了在學習賽斯上的一個盲點。大家學習賽斯後，如果遇到挫折和問題時，一定會先用頭腦開始分析到底自己為什麼會吸引這些事來到身邊、是信念嗎？哪一個信念又出了問題？有時候我們可以分析的很好、很「理性」，但最重要的是感覺，當我用頭腦分析的一清二楚，我的感覺卻仍然停留在傷心，和不解，我的心無法跟上我「迅速」又「善於欺騙」的頭腦，我以為我可以放下的事，其實只是我用我的頭腦壓抑了我的感受，就像每晚冥想課嘉珍老師說的：『放下頭腦，回來和自己的感受在一起，這樣就夠了。』

深夜辦公室裡遇見賽斯

靜心的優雅節奏寫到：「認真學習賽斯，努力轉化，等到思想與你合一，成為你的智慧，你不必記得信念創造實像，你遺忘了一切知識，但你就是知識，真理就是你。」

我想表達，現在的人們太受到外在環境影響，變得無法有自己的思想、變得要遵守別人的規則，顧慮太多導致無法靜心，所以需要一道強大的力量來支撐——賽斯思想。

幾天前，與一個朋友聯繫上，她說她覺得人生很沒有意義，即便該有的她都有，可是卻不快樂！於是我開始跟她對話，這才發現兩個月的學習，讓我有不同的思考，但卻面對到一個問題，感性的樂觀對上理性的悲觀頓時無法達成共識，最後我朋友哭了，選擇回到自己理性的悲觀世界，她持續她的觀點，而我呢？便開始整理學賽斯的這兩個月所體會到、所感動到的。

回到標題，深夜裡常常大家的心情隱藏不住了，也就是得要面對自己真正情緒的時候，當自己無力面對的時候，會有很深的挫折；而辦公室通常的定義是公司賺錢的地方，錙銖必較、倫理分明、甚至壓力所在！而我深夜中的辦公室卻是無比的溫暖與能量：深夜加油站遇見蘇格拉底這一部電影，是在主角半夜睡不著的時候遇見蘇格拉底，但換個角度，也可以說是遇見真正要面對的自己，主角經過了一些考驗與蘇格拉底的教導，最後對抗了自己的心魔，而我也要開始面對我真正的自己而往前邁進。

人生中有不斷的高低起伏，但沒有自己的想法時，每天受著別人的影響，就像海中的浮瓶，隨著海浪毫無主見，於是我選擇了不斷抑制我的心情，如此可以讓海浪瘋狂的肆虐，進而控制我想要的“美好”人生，不過緊接著一連串不按牌理出牌的事件，爸爸突發的中風，家裡的支柱頓時不穩，且同時面對人生未來的迷茫，與對自己的失望持續累積，漸漸的開始爆發，但那種爆發是胡亂的，因

為源頭無法找到，“美好”的人生，不受控制了！以前的努力嘗試，突然間沒有了任何意義，我不快樂、人生沒有了方向！。

一個機緣，我進入賽斯總會的辦公室，這改變了我的一生，好多好多神奇的事開始發生在我身上。工作初期，我很認真的做每件事，但身體似乎也更認真的與我對話，或許是以前都忽略它，每天喉嚨不斷的咳，同時也接受到原來『咳嗽是因為有話想要說的表達方式』的觀念。接著每天都在忙著處理活動，就像是在達成夢想之前的那種雀躍，每天在公司，不到晚上十一點不肯下班，因為這裡好棒！每天都能更積極的整理自己。

但此時我的身體又與我對話，每天不斷的流鼻血，同時也接受到『鼻血是內在攻擊性的展現』的想法，以前沒有想這麼多，咳嗽就去看醫生、流鼻血就是火氣大！但當我忽略的時候，身體就更加的提醒我，加深的咳嗽、加深的鼻血，強迫我要面對自己的情緒。

於是開始了我察覺的能力，到了晚上的辦公室有著神奇的魔力，即時白天已經讓人忙碌到疲憊，仍可以使人心安，在深夜與賽斯對話，面對面，完全的坦承與靜心。我們開始的第一個對話是：『信任』 我開始從新去認識這個世界與我身旁的朋友，當自己不信任這個世界的時候，你會越來越匱乏，最後會失去自己的存在。從小就沒有可以說話的環境，慢慢的就會遺忘說話，也就更不認識你周遭的世界，更加深的不信任。但感謝辦公室的一點一滴，我所遇見的每個人，永遠忘不了那種為了明天的活動而熬夜的努力，好多本來不認識的大學生，卻因為有著共同信念，一起學習！我們也有許多的衝突與困難，但當我們坐下來，有共同的思想，每個人想想自己的信念是否影響了團隊，信念是否變得比較消極，此時我們是一體的！每個人因為信任而想要更了解對方，進而去幫助對方。第二個對話則是：『察覺』，王醫師說「察覺是身心靈修為中最基礎也最重要的一步，在察覺中必須誠實地面對自己，而只有透過察覺，我們才能知道自己是誰。」每個人在襁褓時期，都擁有了很強的好奇心與觀察力，但隨著時間與成長，慢慢覺得環境不安全，漸漸隱藏了察覺的能力，甚至察覺到了情緒也不知如何抒發，然而賽

斯說「信念創造實像」，這讓我回溯了以前如何隱藏自己的情緒，當那些情緒沒有出口的時候，如何又變成不斷的實像，在我面前呈現，突然的好震撼，原來生活中所發生的一切，都是由自己的信念創造出來，這樣開始了我積極的覺察，身旁的好朋友出現是想要給我什麼功課、產生出這個情緒出發點的原因是？深夜的咳嗽更加的嚴重，察覺到白天還是習慣性的隱藏自己的情緒；鼻血也會控制不了的流，是不是過度壓抑，導致內在的能量無法出來，身體進而用咳嗽、鼻血來釋放，於是我開始與身旁的朋友談心，這對我來說是一大挑戰，說話可以但說心裡話可不行，所以以前與人相處總是會有一道牆，關鍵到了牆就會築起來，而現在有了新的思維，身體都在提醒我表達了，那我應該要勇敢的表達，從信任到覺察情緒，慢慢的找回自己的感覺，不再像是空殼靈魂般每天只是游移，人生開始有了意義，也可以開始創造！

第三個對話則談到：『實踐』，從教師營、賽斯魔法學校，到大專營，連續的活動讓我所學到的賽斯，可以不斷的實踐出來，白天的辦公室很熱鬧，討論著活動的進行、與該執行的職務，這個時候你可以盡情的嘗試，因為每個人都在學習怎麼樣讓自己變好，兩個禮拜的早上都會有小朋友來到這裡參加營隊，讓我們更加的熱鬧，也有更多機會讓我們面對到更多實際的問題。許醫師說到：「孩子都是老靈魂」，當一個小朋友每天來都不受教一直吵吵鬧鬧，你第一個反應可能是會很苦惱，別人可以乖乖的上課，為什麼你不行？但學了賽斯你會慢慢的去察覺，為什麼他會有這種反應，是因為小時候不受別人重視，還是家庭有什麼特殊情况，當我們這樣想的時候，就開始同理了！把第一個苦惱的情緒處理掉，緊接著你會有更多的想了解小朋友的心，並且陪伴著她面對自己的情緒與反應，這些是以前沒有辦法及時做到的。而在籌辦大專營的時候，更是大家身心疲憊的時候，過程中有爭吵、有人離開，但大家培養的默契，此時不管再累，我們都能有能量的循環，讓活動能順利的進行，不斷的察覺自己的情緒、接受、再行動！

而第四個對話我學到了：『分享』，在家中是老大的我，一直到了國小還學不會分享這件事，讀書總是自己很認真的讀、打球也是不斷想要讓自己變強，慢慢

的似乎獨善其身，只專注在自己有或沒有的，慢慢忽略了身旁的朋友與家人，上了大學突然很喜歡志工，到處去幫助別人，但心中隱隱浮現著想要證明自己存在的感覺，這很虛無飄渺，因為我沒有幫助別人得時候，我難道就不存在嗎？這個疑問存在心中，但仍喜歡去幫助別人的感覺，只是覺得少了些什麼。但是當我們規劃大專營的時候，人手不充足的十個人去籌備六十個人的營隊，不免心力交瘁，但我竟無意間的開始分享我的力量，一個好的團隊、環境真的可以讓你學到最寶貴的經驗。辦了一個覺得有成就感的活動之後，回到家裡，還是得從新面對家中的問題，與爸媽的情感問題，始終沒有心靈的聯繫，也就是互相不了解想法，因此家中沒有了能量的循環，但我從內心開始覺得我可以改變家中的環境，心中也滿滿的能量想要分享給家人，於是我跟媽媽開始了從小到大的第一次對話，因為爸爸的生病、孩子的學費問題，媽媽也撐不住了，但她從來不會表達，那天我跟她說：「孩子已經長大了，你越想照顧我們，就是越不信任我們，爸爸生病後的鬧脾氣可能也是你過度想要照顧別人的心所創造出來的，我說不管未來情況如何，首先你必須要快樂！並且有機會讓我們有對話」對話結束，爸爸緩慢的走下來，突然間我感覺家中的氛圍已經轉變了，我想是藉著分享，讓媽媽可以開始信任孩子、孩子也能更信任家人吧！過程我與媽媽分享了我這兩個月所學到的賽斯心法，以及我所觀察到的，之前送給媽媽的賽斯書與許醫生的光碟，他們都不能接受，但這個禮拜，她卻打給我說，她越聽光碟內容覺得越來越有幫助，爸爸也從封閉的想法中，藉著其中的觀念得以改善，這些都好神奇、好神奇！因為我沒有用很大的力量，只是把腦袋中不好的信念改善，並把我所知道好的賽斯心法分享給家人與朋友，神奇之道就不斷的發生。

兩個月的時光稍縱即逝！每每憶到在深夜裡的辦公室裡能遇到賽斯，心中就充滿著能量，臉上帶著微笑，期許自己能更加利用自己的能力讓更多人過著更好的生活，簡單的一句話、一個動作就能幫助別人，那就盡你的全力去幫助人吧！

還記得第一次跳無意識舞蹈的時候，僵硬的肢體伴隨著雜亂的思緒，讓我無所適從。此時背後有個溫柔的聲音、能量的雙手，一步步的引導我如何放鬆，與

進行下一步的提醒，同時前面緊張的我，在抉擇是否能完全信任別人，放鬆的舞動身體，我可以清楚察覺我自己的變化，思緒越來越少、身體也越來越放鬆，臉部表情有了不一樣的變化、雙腳的擺動也變得輕盈，背後的老師已經信任的離開讓我自己舞動，此時的我突然覺得以前的自己好辛苦，讓自己身體如此緊繃而沒有解決辦法，眼淚也不斷的落下來，好心疼自己，那個當下，我第一次體會到完全信任這個世界！那種感動一直存在我心中，讓我想要分享這個感覺給大家，因為當時察覺到自己的情緒是多麼的奢侈，現在的我帶著滿滿的能量，就像探險家到每個特別的國家，去發現精彩！而我也是如此，不斷的發現自我的內在，進而有意識的探險，這樣的每件事都是如此美好。

而這美好的成長，當然最謝謝陪伴著我兩個月的青年團朋友們，深夜裡每個人都在深刻的與賽斯對話，以及與我的對話，讓我看到好多面鏡子，也就是看到生命中的每個小小任務，也因為我們彼此的信任，而讓我們的活動與團隊更加的精彩，每個人都是獨一無二的，彼此學習，真的好開心，讓我體驗好多；也謝謝賽斯的陣容堅強的講師團隊，在每個老師身上都看到很多能量，在你們身旁好幸福；也特別謝謝嘉珍執行長當初的一個決定，讓我到總會學習，讓我能有無後顧之憂全力衝刺的學習。無限的感謝

憶源

尋月

又是一個靜謐祥和的月圓日，我喜歡一個人站在宿舍陽台上，仰頭看著月亮，讓月光浸潤我的思緒。有時候我覺得，我像是個從來沒見過月亮，卻嚮往月圓之美的小孩，沒日沒夜地尋找傳說中白淨耽美的滿月，從地上找到樹上，從山洞尋到海洋，從初一覓到十五，直到，我遇見賽斯……

巧合？非巧合！

接觸賽斯一年多，回首這段時間，臉上總會浮現一抹微笑。升大四暑假，剛結束籌備五個月的苗栗義診，便到位於鶯歌的朋友家散心，因緣際會下認識三鶯分會的志成主任。在這之前，因為和前男友分手，曾經看了幾本許添盛醫師的著作，但對於「賽斯」是何許人物仍一無所知。還記得第一次進入三鶯分會時，志成主任正在做心靈輔導，我便在樓下與副主任聊天。她親切健談，我便與她說近來心裡的疑惑，恰好此時志成主任結束對談下樓，正巧可以為我解惑，但因天色已晚，我們只匆匆對話幾分鐘，便離開分會各自回家。

只是誰也沒料想到，這段短短五分鐘不到的談話，像朝湖面擲了顆石子，產生陣陣漣漪，影響範圍超乎想像。接下來幾天，我的腦袋當機、有種「被雷轟到」的感覺，似乎有股蟄伏已久的力量，正準備一躍而出。實際上，與志成主任的對話內容我已沒什麼印象，只記得他說：「這些都是從賽斯心法來的」。咦，什麼是「賽斯心法」？「賽斯心法」真的有那麼神嗎？突然，我靈光一閃，想起一年多前，在學校社團中認識一位楊女士，她曾熱心地拿給我幾片關於賽斯的 CD（是許添盛醫師公益演講的 CD），雖然當時沒啥興趣，但還記得留個備份在電腦中。

為了探知賽斯到底是何許人物，我便立刻開啟檔案收聽。等到全部聽完後，我不假思索地拿出我積存已久的工讀金，到書店換取更多的 CD 與賽斯書回家研究。現在回想起來，也驚呼不可思議，這一連串的事件，就像核能發電場裡面的核反應，以迅雷不及掩耳的速度，產生了無法估計的神奇力量。

後來，在志成主任的幫忙下，我參加中山醫賽斯研究社的幾場社課，認識許多一同學習賽斯的朋友：親切負責的仁捷、迷人體貼的子君、聰明有想法的君瑋、活潑熱情的怡汝、惜字如金的松柏，還有聰敏富覺察力的湘汝。在許醫師賽斯讀書會 CD 與志成主任一針見血的教導下，我便愛上賽斯資料。

見山是不是山？！

升上大學不久，我對未來感到迷惘，對生命充滿困惑，便開始接觸不同的宗教。不可否認地，他們確實為我的疑惑提供一套可接受的解釋，讓徬徨的我重新回到平安之中。日子一久，我竟發現我的自由與快樂指數明顯下降。原來，在這些宗教團體的眼中，人是受到因果業力所牽制。正在受報應的人，要努力懺悔業障，積福德以消災解厄；現在平安幸福的人，要居安思危，藉由念經持咒、供養茹素以累積功德，迴向給冤親債主，防止他們未來找自己麻煩。在這些思想觀念中，我就是覺得不自在，因為我知道這不是我要的答案。在這一連串尋覓的過程中，終於讓我遇見賽斯。

在賽斯的觀念中，每個人出生之前都擁有「選擇權」，決定他們這一生的挑戰，例如上輩子殺人放火的人，這輩子可能選擇當與上輩子完全相反的角色，試著體驗不同的人生。透過賽斯的眼睛，我看見的不再是原罪和業障、地獄與永罰，而是愛、喜悅與無限的可能。舉個例子，自殺者在宗教中幾乎都是罪不可赦的。《靈魂永生》一書中提到，自殺者死後不但不會經歷更加痛苦可怕的深淵（如：十八層地獄），反而會被帶到做自殺前發生的事，再給他一次改變決定的機會，使得「自殺」本身被「遺忘」了。之後經由學習，直到他較能面對、了解「自殺」這行為與背後動機時，才告訴他，他曾經自殺過。看完這段，我不經掩卷嘆息，因為，不同於以往的想法觀念，我在這背後我感受到的是無盡的愛、溫暖與包容。

由於我先前不認同的某些宗教的觀念，在賽斯資料中取得共鳴，在如獲至寶的當時，我反而開始批評、輕視宗教。直到後來，有位武術界的前輩對我說：「世上沒有一套拳法是完美的，只有『最接近』完美的拳，妳若有幸接觸到，卻也不能自滿。因為唯有寬闊包容的心，妳才能習得其中的精髓。」聽完這句話，我才明瞭以前的行為多麼幼稚且不適當。暫且不論賽斯多麼棒或者宗教多麼誤導人心，這都只是「我」自己的看法，也都不是絕對的。更何況，我如果沒有之前閱讀宗教經典的過程，在遇上賽斯的當下，也可能因「慧眼」不足，識不出賽斯這位「英雄」而與之擦肩而過。總之，與宗教的這段邂逅，也是我人生中的一段過程，成長之後反而回頭批判曾走過的路，也是種對自己的沒信心與否定，因為對我而言，人生沒有對錯，只有選擇的不同。

隱藏的祝福

曾經有段時間我以為，我是一個除了「會念書」之外，沒有其他專長的人。從小就在升學主義的

觀念下長大，腦袋中充斥著限制性的觀念，無技可施之下，只能用成績證明自己的「存在」。直到慢慢接受賽斯的「洗腦」，才明白「創造」是一切萬有給我們最好的禮物，只是需要我們主動打開。相較於有些人終其一生卻沒觸碰過，我很幸運地藉由賽斯，發現這個蘊藏無限可能的寶物。

知道自己可以心想事成、創造出想要的人生，相較之下容易，但接受人生發生的每一件事都是「自己」創造出來，卻著實不簡單。沒有人會承認以前遇到的種種困境、衰事都是自己「創造」出來的。一旦承認「我創造我自己的實相」---所有的實相，包含成功、失敗、幸福、疾病與死亡，內心中的矛盾、自我否定和懷疑便隨之而來。

（事件一）

天性使然，我樂於享受冒險般充滿挑戰的生活，我習慣觀察他人，並設立「目標」，但這些「目標」不一定適合我。國中時，我以表姐為楷模，立定志向未來考取「醫學系」，那段其間，「考上醫學系」一直在我心中，督促我日以繼夜地努力讀書。再加上當時一切似乎都顯示，我是可以達到我的「目標」……直到在學測前的一場重感冒，讓我慘遭滑鐵盧。沒錯，我失敗了，我沒上醫學系。

我不否認，但也不願面對，這對好強且愛面子的我而言，一直是心中的「痛」。我忘不了當初爸媽失望的眼神，還有那個收到成績單淚流不止的我，即使念了四年，我仍無法完全釋懷。直到最近，我回首這段往事，才發現這是「隱藏的祝福」。

（事件二）

曾經，我十分嚮往一段甜蜜如童話般的愛情，幸運地我後來也遇到---我的前男友。他幾乎完全符合我當時所預想地:體貼、幽默、細心且專情。在我們交往的那段時間，不論是電視劇中浪漫的情節，還是姐妹們曾經歷窩心感動的時刻，我幾乎都體驗過。然而，美好的事物總是稍縱即逝，這段戀情就像煙火一般，不到半年就煙消雲散。當時只覺得，這一切雖然貌似幸福甜蜜，但我的內心卻不平安，卻也不知道出什麼問題。

（小結）

這兩件事對我的打擊都不小，而我也久久找不出撫平我內心的合理解釋，直到我逐漸懂得賽斯書其中的某些涵意，才發現這些事件的背後，是充滿無盡的「祝福」。如賽斯所言，每個人都不是孤獨的，現在的我就像是大樹上的一片葉子，而我總是把焦點集中在我「只是」一片葉子上，所以我會覺得孤獨無助，但事實上是，所有葉子都是一體的，由一個富有無限智慧的神性支持、看守著我們，故

我們每個人都不孤單。「I Create My Own Reality.」，是我內在這個神性的我，為我創造出這些看似「失敗」的實相。因為當初的我並不知道，依我的特質我更適合念我現在的科系&那段愛情的模式也不是我真正想要的。我相信。宇宙是慈悲的，祂不會給我們「想要的」，而是會給我們「需要的」，冥冥之中指引我轉換方向，即使過程不盡然愉快，但一切始終是充滿「愛」與「祝福」。

從雞蛋到 QQ 糖的旅程

學習賽斯的前後，我像經歷一連串的化學變化，劇烈、刺激而不可思議。從前的我，生活在重重限制性信念、有罪的自己與恐懼中，像顆隨時怕被打破的雞蛋，得用重重的保護來抵抗這不值得信任的世界。如賽斯所言，人的一生就是一個漸變（Becoming）的過程，不知不覺中，我從一顆脆弱易傷的「雞蛋」，變成一個彈性十足的「QQ 糖」。

在這「化學反應」的過程中，兩種截然不同的觀念，常常激烈地在我腦袋中打架，真的不是很舒服。尤其每次遇到問題或挑戰時，覺察到自己以往習慣性的思考模式，產生出的扭曲的價值觀，進而變成外在的語言、行為，明知不對，試圖改變卻無法立即改變。心中的徬徨失措，一反應到外在，所有的人事物，也變成一團混亂模糊。不過，我總會告訴自己，這些都是我的選擇，他們就像是準備期中考一樣，「過了就好」XD

等到我的心靈彈性就近似「QQ 糖」時，我的世界觀便大大不同。世間的東西，不論有形無形，從思想價值到具體化的經驗，都像鐘擺一樣，會經歷兩個極端，然後再找到自己的平衡點。以金錢為例，有些人出生富有家庭，之後可能因家道中落而嘗到貧窮者的生活，再把眼光放廣一點，有某些人可能這輩子生活富足，不愁吃穿，下輩子決心體驗不同的生活。許醫師曾說過，每一個人來到世間都有「對等的自己」。如果此人此生是一位檢察官，他的對等人格可能是小偷，法官甚至是被害人，同時經歷截然不同的經驗。學到這個觀念之後，我不再極力抵抗與我意見相佐、立場相反的人，就如許醫師所言，即然我們都是一體的，那何必和自己過不去呢？

生活戲劇，出入自在

賽斯說，夢境是一個實相，醒時生活又是另一個實相，而夢實相不會比醒時實相更不真實。對我而言，光是醒著的時間，就又分成兩個部分~白天，我是個普通的大學生，上課、打工、運動，偶爾和三五好友吃飯聊天。晚上或假日，我閱讀賽斯書、聽 CD，思考咀嚼其中內容。這一路走來，說沒矛盾掙扎一定是騙人的。從剛開始無法兼顧繁重的學業和對賽斯的熱愛，到過程中對醫學的懷疑，及

最近對自我特質的接納，內心的衝突一次比一次刺激，有時想想，真不知道自己怎麼走過來的。然而，我內心深知，賽斯與醫學是相容而非相衝突的，但就我目前所看見所體會的，他們就是那麼地不平衡。在學校中，大家談論的是如何辨證論治、實證醫學與論文研究，我不敢在他們面前討論任何有關新時代身心靈的話題。另一方面，如果我膽敢在賽斯家族中描述中西醫學的研究進展，可能多少也會引來異樣的眼光吧 XD 是故，我就像個冒充成地球人的外星人，來到這個地方「出差、旅遊、學習、考查兼玩耍」，在不同團體扮演不同的角色，時間一久，我也適應轉換於不同世界的不同角色，心中的矛盾也逐漸變小。

幸好，在這學習的過程中，賽斯已先為我打下預防針。在他的耳濡目染之下，我開始感受到宇宙間無窮無盡的愛。就像《與神對話》作者 Neale 一樣，每個人心中也有一位「神」。每當我開始在繁雜的思緒中繞圈子、鑽牛角尖時，藉由練拳、騎腳踏車等運動，讓自己的放鬆，試著傾聽內心的聲音，總是會找到我要的答案。小疑問靠大腦袋，大疑問靠小直覺，茫茫然不知如何是好時，其實真正解決方式「自己」總是清楚的，需要的只是使理智的大腦退到一旁，仔細聆聽內心深處的聲音，就會發現，問題幾乎可以迎刃而解！

尋月、指月&賞月

學習國術，套路招式不是重點，而是基本功的紮實和需要時能否應用保護自己；學習醫學，課本內的知識、技能不是重點，而是未來臨床如何用心體會病人感受，盡己所能改善病人的生活品質。但，如果沒有先前的套路招式、醫學知識作為基礎，哪來後面的實戰應用與濟世救人？我認為，學習賽斯亦同，魯柏與約瑟所傳下的賽斯資料，很豐富很迷人，一旦發現這個「大祕寶」，真的會讓人進入孔子「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」的神奇狀態，徜徉在一片獲得真理的喜悅之中。就如「夢想」與「現實」之間有差距，「理論」與「實踐」之間也是有距離，理論並不是全部，只是一個過程，當我明白這點，也準備開始實踐賽斯資料時，我發現，將賽斯資料應用在生活，幫助自己、幫助別人，其實沒原先想像中困難。另外，「理論」與「實踐」其實是一體兩面，實踐後的快樂和感動，與獲得賽斯資料時的程度也是相同的。就如許醫師在演講中所言，「賽斯」是一條指月路，手指頭指著月亮（真理），但手指頭卻不是月亮。學習賽斯對我而言，是一種方法，而不是目的，至於，目的是什麼，就看我如何創造囉^0^

靈魂永生心得

我會接觸到賽斯資料的原因一開始主要是在高中升大學補習班補國文時，老師上課總是喜歡扯一些有的沒的。從天上飛的到地上會爬的或是從中國奇聞一直吵到亞特蘭提斯，天使地利人和到怪力亂神都有。有一次上課當我又在恍神時，老師突然講了甚麼修佛修基督教天主教回教都沒甚麼用，還是賽斯資料最有用。我就突然醒來，想說那是甚麼東西，之後開始閱讀賽斯資料也是過了好久一段時間了。。

其實不得不承認我那時候並不是很擅長閱讀，尤其是在資訊爆炸的時代閱讀 BBS、上網看文章比起閱讀一本書還真的比較容易。而閱讀賽斯資料堪稱理解難度最高的東西，我卻是一直努力的去『看』。當我閱讀到靈魂永生第五章的**思想如何形成物質**還有靈界的訊息第十章**物質實相的本質**時，一切本來遺藏在許多疑問之中的事物有了證實的感受。也才明白為什麼早期閱讀對我是多麼困難和艱深。在人生中最底潮的那幾年，我卻是甚麼都不做。只讓自己沉浸在艱深的書本中然後想像自己真的懂了，哪知道那種自我感覺良好對日後的步調卻可以幫助我度過人生中的低潮期。想起那時候國文老師扯到的賽斯資料，我還真的跑去大學中的圖書館把有關鍵字書找出來研究。我的一本書正是『個人實相的本質』，回想起來我還真的是囫圇吞棗似的一頁一頁翻。把它當成小說來看，後來還不滿足又跑去誠品買下來繼續看。心情不好時看，有心得時也看一下。幾乎是每天都讀兩小時。有時後在路上騎單車腦袋總是會有許多想法和聲音不斷的在我腦中表達和思考，當初我對思考的本質也是有許多質疑和憂鬱。但是生命的本質還是表達，如果讀了一堆都不學著去表達的話那些東西還是會在腦中徘徊直到消失為止。

接下來這幾年隨著我的求學生涯中也閱讀過靈魂永生、群體時相、健康之道、未知的實相、夢進化與價值完成、夢與意識頭社與心靈的本質。這幾本書中讀的最多次的便是靈魂永生和個人實相的本質，心得多到想講的東西就像洪流一樣多到講不完，只是說對於演講或是心得總是要有結構和起承轉合。如果都不學會控制便會失去針對重點的表達，這也是我一直在覺察的。

關於賽斯資料

其實我對許醫師的【賽斯心法】這個蠻不習慣的，會認識賽斯資料雖然也是因為許醫師的大力推廣不過我還是比較喜歡『內在的自由』。而賽斯心法當中許多練習的東西我倒是沒有常去練。但是在於閱讀賽斯資料這門學問時我可是可以讓自己一整天都在思考存在的本質，或許跟同儕之間我反而不是很喜歡討論這種心靈上的想法。畢竟大家的想法幾乎都是刻板印象的嘲弄或是認為這是很深奧的。對我而言我不需要跟同儕分享這種對外人而言看似神棍的東西，我需要做的就是當個身體力行者。賽斯曾說過任何一個真理如果形成組織的話必定會走向扭曲的道路，這物質實相的定律。所以當個身體力行者，讀賽斯資料要做的就是忘掉賽斯這個人也忘記其文中的字句，用心去感受這個世界。我就是我，我並非在思考的那個思考也並非是那個許多人格中的人格。真正的我只不過是在體驗這個人生的那個我。

讀過賽斯資料可以體認出每一本書所表達看似不同領域。實際上中心思想和想傳達的卻都是一致的，【不識廬山真面目，只緣身在此山中】這句很適合我對賽斯資料的感受。對賽斯資料的認識到閱讀兩三年，我終於明白很多事情並非是隨機發生的。每個事件背後都是由許多可能性組成的，原來賽斯資料一直都存在我內。在認識賽斯資料之前我喜歡聽國外的重金屬音樂，有幾個樂團他們某些專輯歌詞和意境常有新時代的味道，當初看不懂歌詞和意境。過了一段時間才會感受到其意境，因為不知不覺內在已經替我的感受去做定義。認識賽斯資料之前，我也讀過一本書叫做【秘密】。看著精美的封面和令人振奮的內容時總是會讓自己充滿力量和喜悅，事實上最大的秘密卻是這個出版社真的心想事成賺了不少錢。而地球仍然在運轉，季節仍然在變化。當自己感覺良好時還是得明白自己是否真的成為身體力行者還是說只是淪為思想牽引的附加物。

現在回頭去看過去我總是會覺得每當有新的概念和想法時，那個感受總是會影響到對過去回憶的認知。先有概念才有經驗的說法才讓我去理解自己的人生是怎麼形成的，儘管表面看不出來，內在可是明白的很。也明白我們一直都是活在幻覺中，那種幻象是

更大體系實相的一部分。所有的資料都是存在意識心同時也存在我們認知的物質人生中，而碰到的困難也同樣存在於內，我該做的就是去用自己的方法去解決。

靈魂永生

這本書是我在新版上市的時候購買的，也是讓我一讀再讀的一本書。剛開始都是先讀過一遍，可是都看不懂，腦海中倒是浮現了許多畫面和感受還有矛盾感。但是年輕時總是喜歡囫圇吞棗，就一直看啊我還能怎麼樣。這種心態真的還蠻有用的，之後看完三次之後閱讀未知的實相還有個人與群體實相的本質。發現每本書之間都會有共同的專有名詞，像是內在感官、心理時間、滲漏(bleed-through)和出神狀態之類的。我恍然大悟，我不需要按照順序去讀一本又一本的書，該做的就是每一本都讀一點點。有感覺的就多讀一點，雖然不是那種很仔細的一字一字讀，對賽斯想表達的資料卻是比較有感覺。回頭看自己讀的東西和稍為筆記的資料時，記憶的強度比第一次讀過還要強烈。而所謂的理解正是從日常生活中去發現，賽斯想表達的並不是叫我們去做任何事而是去學會打開自己的眼睛！

第四章一開始就澄清時間的本質，時間並非線性的。其中每個點都是無一無二的永恆存在，每個點都是邁向無限的可能性。以三度空間去看待那個點，你可以看到從點延伸出新的點，而生出的每個點又同樣的擴張出無限的可能性。那種畫面真的無法用畫的去表達，也很難用文字去描述。不知道在哪本書中我也有閱讀到賽斯對於時間的看法，把時間比喻成一座森林，看到前面的樹把他比喻成將來，後面的樹比喻成過去。延著小徑直走，可以發現到許多路徑而覺察到還有許多可以走的路徑。而森林是整體存在的，但是下一段文就說明了森林的延伸，把整個森林比喻成廣闊的當下，樹木好比意識都是同時存在，但是卻又不占空間。而不佔空間的說法可以聯想到夢和情緒還有感受也同樣的不佔空間，我們可以說冰箱佔了空間而其本身功能是拿來保存食物和冰東西。實際上不佔空間對於某些人來說實在無法接受，同樣的音樂本身不佔空間卻可以引起情緒上的煽動。當我每次在閱讀時總是會充滿無限自由聯想，當我要表達給別人聽時卻是啞口無言不知道從哪裡開始。

我也很喜歡轉世劇的說法。當我們在電影院看電影時，總是會邊啃著爆米花邊沉迷

在戲中。同樣的我們活著也不是同樣活在一場戲中？轉世的人際關係說明了個人從一個環境換到另外一個環境時，雖然只是人換到別的地方。內在的世界也是同樣來個大整頓，而在人際關係上雖然角色都換掉了內在的人格仍然存在新人格中。這就是為什麼換了一個團體雖然都是不同族群卻可以在團體中找到固定對等人格的人，我們可以不用下輩子見，換了一個環境或是移民到不同國家時跟轉世的本質是非常接近的。我們本身也同樣是一個影響整場戲的人，物質好比道具。我們一邊是演員一邊當導演，如此的沉迷於戲中而渾然不知。而一個故事背後都是有意義的，絕對沒有不一定只有信念否定。打到這一段我想起了一個重金屬樂團叫做 Dream Theater，他們在 1999 年有出一張專輯叫做 Scene from a memory。整張概念專輯的每一首歌都是在描述一段跟轉世有關的故事，讀過靈魂永生再去聽專輯中的音樂會讓人感動到落淚。也因為這樣我對文學的的感受也有提生的層次去做理解，而理解也是來自於信念。當然，我們個人同時也在其他層面的”片刻點(moment)” 上演。而所有層面都選擇了自己的人生去實踐其目的，價值完成也得以擴展和提升。雖然都是不同的方向，彼此之間卻是有著密切的溝通和妥協。透過內在感官去窺見整個全部(Big picture)，賽斯也說過這是唯一的方法去看見戲中被後的實相。而我們看見的我們所認知的仍然是信念的驅動而產生扭曲，沒有那個扭曲我們無法感之。在群體實相當中我們也明白價值完成是仰賴衝動、自發性。如果相信自己人生是悲慘的，這齣戲是別人的爛攤子，這樣恐怕對日後整齣戲的劇情走向是不利且更辛苦。說到這裡我們也明白所謂的因果論只是一種幻象，我們並沒有被這種二元論給限制住。除非信念去接收這種概念，書中後面也有提到善與惡、天堂與地獄的二元論。

其實我們的人生可以說是一種幻覺，同樣的我們也可以說我的人生是心念形像。一種聚焦，在思想如何形成物質那章有提到，物質本身就是象徵。對我們來說感知到物質本身就是一種聚焦，也可以說是**出神狀態**。想像本身也是出神狀態的一部分，而聚焦這個名詞本身就有點像是把出神狀態的。通道(Portal)給放大且維持住，讓自我可以在這通道汲取許多內在資料。講到這裡我不得不說，在**神奇之道**中有提到戲劇本身就是身為我們人類最重要的特性。

就拿你們戲院裡的電影來說，這些是在你們時代裡，人類自然演戲才能的具體化。演戲

在人類的行為裡，是個極為重要的特性。

我們模仿其他動物的行為，本身就會自發地把內在的資料轉義成外在的表現。所謂的內在知識來說，我們人生本身就是內在世界的具體化。我們自己的長相，行為和人格也都是靈魂的示現。就算看見人世中的事物，他們也都是經過自己信念和思想轉譯而來。就算看見人世中的事物，他們也都是經過自己信念和思想轉譯而來。當你相信時才會比較聚焦於其事件或是本質上。

說到這裡我還是不得不說我語文能力表達真的比較不好，對於寫作或是演講需要的是掌握命題的焦點，把整個重點環繞在中心。只是說多知識通道都打開之後，反而會混淆。在一陣慌亂之間有些通道還會關閉，這就是為什麼上考場或是上台會有腦袋一片空白的經驗。下去跟同學聊天卻可以暢談無邊，我們可以理解寫作也是一種出神狀態，因為老師教我們寫作格式。本身就是一種聚焦，讓出神狀態可以維持住而把內在知識轉譯成文章，讓讀者不會看不懂文章在講甚麼。像是線在我再打這篇文章時可以按 Backspace 鍵或是 Delete 鍵，所以同一句話看似不滿意就砍掉重填。這邊改那邊修改，整篇文章看起來就比較完整。寫到這裡我不得不說用筆寫作對於排版和起承轉合是有很大的幫助的。

個人實相有一章有提到，我們當下只不過是冰山一角，我們可說是多次元存在，而自我貫注在當下。如果要寫作就會有寫作的人格來幫助主人格，這之間有許多妥協和溝通。而自我就是那個兩難(dilemma) 寫作的人格要浮上檯面又要跟主人格做交換從這一點來看的話，所謂熟能生巧大概就是那個寫作通道(portal)和自我的默契。因為語言上的表達可以知道我不太會區分電台(Radio)、通道(Portal)、人格(Personality)、信念(Belief)。我只感覺到那些概念都在描述同樣的東西而且都是活生生的且非靜態的。所以日常生活中因為時間知覺的幻象使我們無法去表達全部的人格，所以線性上的表達就是自我的工作。

這就是為什麼精神上有問題的人碰到一些困難時，主人格會退縮然後接著被次人格搶走自我的位子去做表達，其實每個人都會這樣但是那並非是病。而是我們多次元人格的特質，畢竟次人格也是我們本體的一部分。我們該做的不是消滅那個不好的人格而是

要理解甚麼原因造成次人格的表現。因為壓抑那些活生生的人格只會造成能量的堵塞，變成無法表達。在某一天碰到機會就會直接爆發。沒有多次元人格就沒有出神狀態，沒有出神狀態。這世界的文化與科技還有人文基本上都不會存在。生命的意義就是存在，而表達就是存在的最佳證明。我們該了解到自我應該信任內我，兩者之間需要的是妥協和溝通。作夢的時候因為克服線性時間，就有機會跟內在其他人格透過物質轉譯來做溝通或是對話，如果把一些恐懼的人格壓抑住那就有可能會在夢中被追殺。但是這卻是一種內在平衡的調整，代表了活著時沒有被解決的問題。個人的實相中有提到過量使用 LSD，如果藉由 LSD 把自我帶入到一種無力的狀態，超越的感受。可能自我就會這樣被瓦解，但是自我被瓦解，內我還是會派出新的自我。更重劑量的 LSD，自我被幹掉的更多，內我派出來的就會更多，那些自我雖然有獲得重生的感覺，卻極端容易受到外界影響。畢竟那是建立在舊的人格基礎之上，動不動就想了斷自己。

第九章是在講死亡的經驗，而前面幾個章節有提到意識的觀念，還有自我和人格的本質在語言的解釋上的確看似分開，實際上卻是在講一樣的東西。我們能用語言去解釋感覺，可是卻還依賴感覺去分辨和表達。所以在語言的精準度可以說是既自發又會突然不太熟悉我們是怎麼說出口的。從意識的層面上去討論死亡似乎是一般人想像的終結人生舞台那樣，我們對於時間線性的幻象總是會以為死亡是結束實相的一瞬，很多故事或是電影總是會詮釋死亡後的世界，當然那些都是建立在個人的信念和思想上。我們能明白我們活著的時候意識可以說是一下貫注在物質實相一下又貫注在其他的實相，當我們嘗試去分辨的時候卻又不太熟悉。意識可以說是個手電筒，當我們嘗試向內貫注在其他的實相時肯定會有一片漆黑。而自我會因為受到驚嚇而讓自己強迫轉回物質實相。在夢中墜落的動作會被詮釋成一種手電筒照不到焦點的恐慌。所以說我們無時無刻都是在活跟死之間做來回交錯，但是終究那只是譬喻。活著跟死亡的交錯就如螢火蟲般的在閃爍。受到線性前進的意識而去知覺，我們上一刻的自己已經死了！當下這一刻又活起來了，可以說我們雖然有著看似季節般變化的身體。卻一直都是幻象所構成的，可以說當下這一刻是真實的，在下一刻時的當下。過去又變成死的。在主題語言解釋上的確是這樣。可是那些死的在某些實相卻又是活生生的。每一個片刻點都有無限發展的可能性。所謂

死後的世界乃是當我們不再聚焦於物質實相身體的所有部分甚至到細胞分子到原子都會有妥協和準備，就算是突發的死亡，身體之間都會有所理解和溝通。在為死亡做準備時都會有加速的動作，整個身體甚至是宇宙都會有默契上的認知。所以說這就是為什麼在個人實相中，醫療體系中一個即將死亡的人身體是做好準備要離開的。卻被電擊給救回來，的確這其中病人還是有做選擇的能力。身體在準備好要脫離身體時又被硬拉回來，總是會出現一些意識上的不穩定和後遺症。可是在醫療體系中救回一個人是必要的。很多人都認為死亡應該就是那一霎那，事實上死亡沒有一定精確的時間點。這在醫院中可以看見，為什麼會有植物人。甚至還有一些精神疾病的人把自己的身體留在物質實相當中。本體離開到別的實相，剩下的則是次人格在反應。我們可以理解到吸食安非他命的人腦袋可能因此萎縮，因為腦袋都用不到了，身體的人格倒還是在物質實相中做反應。

我們究竟是活還是死這時又更難分辨了。當一個人掉入憂鬱時可以說是一種比較少的方式去體驗生命，而透過憂鬱我們可以做自我檢討和省思然後在下一個當下，讓自己能快樂起來。賽斯說道憂鬱本身沒甚麼不好畢竟那就是變為(becoming)的一部分，而死亡也是生命的一部分。

死後的世界(Afterlife)對每個人而言既是恐懼又期待，當然個人創造自己的實相，死後的世界還是根據個人的信念去做創造。甚至在死後那世界說不定更熱鬧和真實。畢竟我們活著雖然是真實的卻也是龐大存在體中的一個幻象，而那幻象是非常真實的。所以說如果個人宗教有天堂地獄或是捏盤還有審判日的觀念，意識真的會栩栩如生的幻想出那個幻象而且非常真實，那個象徵可以說是非常有意義的至少讓人沒有有迷失感，最後終究還是會有嚮導幫助你離開這個幻象。這在活著也同樣適用，我們常常碰到許多困難。實際上在當下還是有其他次元實相的人來幫助和暗示。只是我們忽略掉了，這也就是為什麼保持正向才能多注意到一些我們沒注意到的細節。畢竟你注意甚麼就得到甚麼，別無他法。這就是意識的屬性和目的。我們也可以說死後所面對的，除了跳脫開三次元實相束縛的感官之外。還會面對到自己生前沒使用到的能力，那些能力會讓我們明白許多觀念的限制束縛，賽斯也提到每個人睡眠時都會離開身體一會兒。這跟死後世界其實沒甚麼太大差別，我們真的不需要對死亡有太大的恐懼。所謂出體經驗見證了死後世界的

真實體驗。我們所貫注的實相和內在感官的運用都徹底發揮作用，真正控制這一切還是來自於信念。如果能釐清死亡的機制，對於物質宇宙的操控和死後的機制有比較大的幫助。我們明白在睡眠中涉入的次元跟在死後的機制所碰到的情況是沒甚麼太大差別的。在睡眠中所碰到的情況和整個架構的感知和了解是真正地在運作的，而那個真實度也比在物質更為真實和炫麗，只是我們還是在用當下的信念和觀念在詮釋，在夢中解決日常生活的能力遠遠超越醒時狀態。這讓我想到很多科學家像是華生解雙螺旋時，那個概念在夢中完整呈現。所以他在醒時就是要測試那個概念，可是其他的科學家的概念跟他離太遠而有所誤解。當華生看見雙螺旋 X 光圖結構時馬上一口咬定結構就是雙螺旋。可以說當代出色的科學家本身就是個極度洞見力的說法者(speaker)，可以說當代出色的科學家本身就是個極度洞見力的說法者(speaker)。

回到正題，在夢中如果感覺到自己在飛那就是真正的在飛。我們必須釐清夢的宇宙是跟物質宇宙同樣有效存在。雖然夢宇宙定律不適用於物質宇宙定律，但是夢宇宙定律卻適用所有實相宇宙。我們在物質宇宙中明白我們所見到的實相雖然看似時間和空間的束縛，卻是由個人的期盼和信念還有思想所詮釋出來的世界，在個人實相中賽斯用畫家和調色盤作比喻。既然個人創造實相，那出來的作品就有它存在的理由。有趣的是，靈魂很少會鄙視自己創造出來的作品。

我們可以釐清，存在就是一種奇蹟，這並非是無力下的反諷。在死後世界的存在跟物質宇宙的存在一樣重要且有它本身的意義，就像個人實相講的，如果相信惡魔那在人世間真的很容易去吸引這樣的人。在夢中或是死後那個象徵概念也會以那個形象來面對你，**活著創造實相，死後一樣利用那個能力去創造死後的實相。**

書中提到的內在感官可以說是貫徹許多書很重要的一個概念，活著時常常用它可是卻忽略它，那些沒被物質記錄下來的資料。而在夢中或是出體中卻是極度仰賴的感官，死後人的五官和身體退場了，而內在感官可以說是通行無阻地持續作用，雖然那個影像或是聲音還是會透過個人信念去做轉譯。它卻是實相背後的真相

十二章提到的是轉世的人際關係，我們當下所碰到的朋友，都有可能是過去幾世不同扮演的腳色。當然這在當下也同樣適用，正如我前文一開頭寫的。當下這一刻的你跟

之前那一刻的你可以說是不同人。頻率卻是非常接近的，這才有連續的感覺。這就是為什麼在出體經驗當中可以去尋找轉世的自己或是本世不同時期的自己。然後有密切的溝通和妥協，甚至未來的自己或是可能的自己。再每一世當中都會被這些信念環繞住，可能存在於人格或是外在環境。有些觀念可以說是束縛性的，在每一世都會因此扯上關係。愛與恨就是一個很強烈吸引力導致物以類聚。把一些相同甚至互補性質的人帶入轉世劇當中。文中有提到罪惡感所導致的實相本身就會矇蔽(conceit)且扭曲(distort)。對於實相的了解，而在經驗當中碰到許多誇張的事情。殺了一個惡人只會創造出另外一種惡，這個在醫學方面可以說是很顯見的。病毒無法被殺死，就算看似被毀滅了實際上他只是暫時消失而轉換成另外一種形式，除非轉化那個信念。

回到正題我們可以理解如果恨別人到不可理喻，在每一世都會把自己跟恨綁好幾輩子。因為我們都強烈的被那些特質給吸引住，當然這其中還是會有反饋機制，畢竟在每一世存在都是為了解決某些問題，我們也稱作價值完成(value fulfillment)。當然以轉世劇來說如果漠視貧窮的人可能下輩子就會去體驗貧窮，如果恨父母，不用到下一世，長大成家立業後就會體驗到當父母的辛勞。甚至每一世都會吸引到這些特質，**在此我覺的轉世的人際關係所討論到的已經超越了一般傳統轉世的概念。**回頭再去看那些傳統轉世就比較不會扭曲那些意義，如果回頭看傳統轉世卻是覺得全部寫錯那可能也一樣誤會了賽斯的心意。轉世的可能性都是無窮，有些存有會有集中某些特質的能力讓他們某一世當一個極端者像是智能不足(像是唐氏症寶寶)或是超級聰明，我們明白轉世本身就是個工具，幫助我們去體驗和學習，也根據我們自己的喜好和特定目的去自發地表現，在共同轉世的人生當中好聚好散，彼此相仇恨的人在某些層面也可以說是好朋友。**了解自己的轉世背景，卻不了解自我的天性和當下的環境是無意義的。**

第十四章提到的是關於創世故事和多次原的神，因為活著感受到線性時間的人生，如此沉湎於眼前的世界以至於其他的可能性都給遮蔽了，如果能了解當下這個時刻是由許多可能的過去交織而成的時候我們也可以明白未來也一樣由可能過去和未知的未來交織而成，季節變化是隨著每個當下所經歷的強度和聚焦的彈性所形成這感覺的確是很複雜，但是有效的聚焦和分散的感受往往是有所平衡的。

賽斯曾說過，你們所知的歷史，只代表你們集中注意力在於其上的一個單獨的光而以。可見無限可能存在的時間，我們只是專注於其中。當碰到自己所設下的困難時，就會自動的把問題局限在你稱之為物質實相的一剎那。這是很自然的表現，套用到神的觀念時也是一樣的道理。而當下的文明和學習到的歷史還有我們所擁有的技能、知識甚至是演化論、進化論都是所有溪流當中的一小分支。我們可以硬說人類是由猿類演變而成甚至在人類學家鑑定找到類似基因的證據，在某種時間是幻像的程度上看來，白人就是白人、黑人就是黑人。而你也可以從那些人類身上看見無限可能的種族和未知的族類。可能的發展之多變化、無窮盡的可能性，永遠不可能同時出現在一個纖細的實像架構內。沒有一個系統是封閉的、沒有一條路線是死路。他可能在我們的系統消失了，卻會在另一個系統中露出。Lumania 族和亞特蘭提斯雖然是遠古時代輝煌的歷史，他仍然是可能性的一條小溪流。以時間的幻象來看，他仍然存在而且跟我們非常接近甚至有心靈上的影響。我們也可以說賽斯所提到的文明也有可能是賽斯過去主觀的轉世所碰見的歷史。畢竟信念就是真實，亞特蘭提斯本身就是一種完美幻想卻又是個信念。在這多次元的環境裏，你最微不足道的經驗都會引起比你的腦袋所能想像的更大回響。雖然我們聚焦於當下，可能在同時我們也聚焦在所有可能的系統和物質系統。可以說表面再出神，可是我們只是把意識心集中在表面而其他的彷彿都看不見了。

套用到神的觀念來看，既然想像的都是合法存在的，所投射出的神變是按照自己的意象鑄造了你對神的概念。信念就是真實。當你信仰基督教時總是會獲得一些教條式觀念，像是人是從天堂被打入人間或是一出身便是有罪的。某種程度接觸到時，如果沒有這種信念可能不會接觸到甚至在背景中也不會有這個宗教存在。可能的實相中也有不會宗教的實相，可能的實相中也有不分性別的世界。可是在人生中獲得一些經驗時就有可能會自動的被歸屬在那些教條式的概念。並不是說信仰基督教不好，基督教本身就是以那個年代人們能理解的文化和範疇所投射出的宗教。

畢竟物質宇宙即意念構成，而神的概念也是同等被創造出來。如果說神就是一個意念，那有可能會覺得神是個虛幻不實的，這時候無神論者就會跳出來企圖導正。在某種程度我們的肉體形象和身體狀況其實就是意念物質化的具體化而且是和靈魂交織而成

的。神同樣的被創造出來，你跟神同等存在且合法，如果否定掉神同時也否定掉自己。所以如果能接受我們是活在無限可能性的多次元存在的意念。便可以理解最要緊的便是創造者，並不是創造一個物質宇宙而是無窮無量種種的可能世界，比科學家所熟悉的物質宇宙還要遼闊多了。一切萬有無法跟你預測接下來會發生甚麼事，但可在當下說出一百萬個世界。

個人的實相中有一句你說出你的身體(You speak your body)，這是很重要宣示，意念不只是構成這個世界祂同時也是一樣說出這個世界。神並非存在於物質系統外的一個操控者，祂是存在於於整個系統當中。祂可以是一片葉子、一根圖釘、甚至是一台 Xbox360，萬物皆有意識雖然不太好理解卻是一種想像力的奔放！所以說釘十字架的事件是沒有被記錄在歷史中，而透過了宗教具演活了那個神的觀念，你可以說那是場騙局，但是它的影響力卻傳遍了世世代代，甚至當下都可以感受到其的活力。雖然我不太理解基督教也沒讀過聖經頂多只有聽過舊約全書和新約全書，而賽斯在書中講的是基督徒能理解的範疇，基督代表的是一個存有。他的出現是以當地居民能理解的範疇和文化所修飾成的。

不幸的是，這些戲劇間的不同常常導致誤解，而被用來做為戰爭的藉口。以在歐洲的挪威來講，當地是非常愛好冒險的維京人(Viking)，被外來基督教強制(force)信基督教，而在基督化的過程中形成不滿。雖然現在沒有造成重大戰爭，但卻全部投射到他們音樂中。而變成現在的黑金屬(Black Metal)音樂，一個宗教散播到不同的世界和領地時都會因文化而有扭曲和誤解。以慈濟大愛散播的概念來看，他並非完全遵從佛教的原則而是代有基督教的些許成分，叫做修福田。雖然戲永遠不同，在內卻永遠都是一樣的。

當你自己的思想有一個形式和實相時，不難了解為何其它的可能系統也被你自己的思想和情感所影響，為何可能的神明行動不被其它存在次元所發生的事影響。神的領域往往都是被誇大或是把自己的不足投射到那個神身上。如果能理解我們也可以說自己本身就是神，一個初步的神。正在學習如何處理心靈能量(Psych Energy)或稱為思想能量(Thought Energy)，學習如何去處理且替自己產生的結果負責。講到這裡我倒是沒讀過神明實習手冊(How to develop your ESP)。

讀過靈魂永生太多次會變成很想表達書中的內容，而在打字時真的會有自動書寫的感覺。除了某些特定的名詞和說法記不住，感受還是很強烈的。也明白人生其實非常有趣，能體驗到的東西非常多。從有形式的到無法用語言形容的經驗，讀過靈魂永生之後對活著和夢中的畫面也有更多的見解。想尋求的惑是可以向內尋找，當然，一輩子要做的事情還是多得很。這輩子做不完，下輩子繼續體驗。讀過賽斯資料最大的收穫是，對於文學和音樂的想法也大大提升，以下是我對**音樂與文學**和**影像與文學**的想法

音樂與文學

這種概念在很久以前就思索很久了，終於出現了一個人把我想的東西給具體化。究竟音樂跟文學有甚麼關係，對我來說似乎是很神祕的東西。

很多人都認為聽交響樂是多麼高尚的事情，事實上自己也聽不出個所以然。就好像名牌效應的要說的自己很厲害曾經聽過大師演奏。從這點我們可以明白為什麼高中老師多麼瞧不起那些重金屬音樂，認為他們甚麼都不懂只會做出一堆垃圾一樣。實際上音樂本身是一種表達，不管它是好的壞的，真正來說好的壞的只不過是一種說法用來區別描述他喜歡跟不喜歡的方向。

雖然我國小音樂課從來沒認真上課，國中對於音樂課感到非常厭惡。高中最討厭的就是唱歌而且是唱情歌。剛開始我不明白為何要把音樂弄得這麼討厭，在好幾年前我就喜歡聽重金屬，速度越快越好。歌詞越殘暴偏激越棒，主唱嘶吼到讓耳多越受不了越好(War inside my head)。我終於明白音樂本身就是一種情感符號，它的存在跟語言動作一樣合法存在。音樂雖然是由個人的創作和編曲到最後經由演奏者透過樂器去表達那種感受，由內向外投射出的。

可以說表演者臉部表情和歌聲音調強弱雖然多少是有裝出來的，本身還是有強烈自我內在表達的感受。如果一個演奏要 cover 某些名曲到一模一樣是有難度的，但是做好自己的詮釋才是真正有意義的。

我們可以明白音樂作用並非情感刺激而是情感表現，某些聲音在當地文化被賦予了意義，就有如人們看到關鍵字腦袋馬上聯想到某種事或物。對個人而言是有意義的，對群體而言也是有它本身的意義。我們都可以從內在去感受到那看不見的光，也可以去聆

聽那聽不見的音值。光值本身帶有它的音值，而那音值本身也帶有它的光值。藉由物質宇宙的材料去塑造出那種自我的感受，而聆聽者雖然本身用自己的文化和思想去詮釋他自己聆聽到的感受，本身雖然帶有扭曲然而沒有那種扭曲卻無法看見其存在。

語言本身就是透過文字和聲音去傳達概念，音樂本身就是透過音符和樂器還有演奏者的表達去傳達情感。而影像則是串連了整個架構。下面是在靈魂永生第五章中提到的：

現在同樣地，我告訴你物體(objects)也是象徵符號。像字句一樣，轉達一實相的意義。真正的資料並不在物體內，就像思想也不在字句內。字句是表達的方法。

同樣的實質物體也是另一種表達媒介。你習慣於你借語言直接表達自己這個概念，你能聽見你自己說出他，你能感覺你喉頭的肌肉在動，而如果你有覺察力，你能感知你自己體內的眾多反映——那些伴隨著你言語的所有的活動。

這段透露了人對於語言極大的創造性，這點同樣適用在音樂上。像是舒伯特名曲魔王，那連續音符透露著一種情感、不安的、招喚惡魔的感受。而那歌唱者表情和歌喉的表現雖然對我們來說很難理解，對於當地人卻是很直接的象徵符號。我們卻是得透過學習或是訓練才有所認知。如果音樂如此深奧那表示並不是那音符很困難而是我們自己把其本質看的太困難了。

尤其是一些技巧超高的讓人嘖嘖稱奇的音樂，很多人都會覺得應該很有意義，實際上對於演奏者來說它只是覺得這樣表演感覺很爽，沒其他意義。有些音樂是作曲者為了詮釋那種自我某些意義的境界而需要用到高超的技巧。對於音樂最重要的還是自己對於音樂的感受。

所以以前聽老師說穿一件衣服應該是自己對這間衣服的感受和喜好穿上去才有自己的風格，而不是大家都在跟潮流穿上去覺得自己很帥。我們可以學會把自己的情感投射到自己的事物當中。穿著學校的服裝雖然看似教條式，對那個 LOGO 的認同卻是極端重要的。如果認同自己學校它才會給我們力量，不認同的確不會有任何力量和支持。講的很偏題，結論就是我們對外界的認知說穿了就是自己內在的投射，這對音樂來說也同樣適用。

音樂本身就是一種化學變化，不同演奏者的默契激起一連串的化學變化。這點是極為重要的。我認為郭老師算是一個啟迪者，他的演講給人了音樂的本質和認同感。對於歌劇來說我可以說是有很大的啟迪，畢竟我早期不太喜歡那些演奏方式，卻從來不知道自己喜愛的重金屬當中元素佔了相當大的比例。

文字與影像

這裡我要談的是文字影像改寫的本質，最重要的不是在於把文字忠實地複製成影像而是在於其影像本身所要傳述的精神。而在這個轉譯當中，會有意識地和無意識地把一些轉譯者的思維鑲嵌進去。

我們可以說一本小說是偽裝真理的謊言，這句話本身是個事實。但是，以最表上的來說小說可以說是敘述一件真理中可能的事實。畢竟在文字與字句之間，總是會以作者那不得已的主觀心智去做詮釋，所以講師有提到在書中可以窺見人物、作者和讀者的思維。以讀者的心智把字句詮釋成自己的內在世界，那的確也是透過閱讀文字把自己的思維顯露出來。如果有相當的覺察力，那的確可以透過閱讀去了解自己的內在知識。

所以，在於文字圖像化處理中，把虛構的符號投射到光影幻象中除了要有相當策劃之外，導演的思維也可以說必須把那創作力表現到最高的境界。以色列這部電影做例子，劇本編排和演員的演技還有背景的佈置幾乎都是非常細膩的在策畫。為了接近完美詮釋書中的景象，還特別要求湯唯得留腋毛。為了詮釋那個年代的街道景象，還特別要求去種當代才有的樹。印象最深刻的就是幹特務的辦公室旁邊都會擺一個鍾馗像，後來在網路上也看見許多道具像是桌子或是背景還特別費心思借古董來擺設。

雖然有老師提到所謂李安是外國人的細節，我個人認為除了有李安拍片的潛意識存在之外，整部片是有趨向好萊烏風格的。畢竟出錢的是美國人，剛好這部片又是東方人能理解的範疇。所以這部假好萊烏真華人的片子在歐美才沒有受到好評，那是必然的且在文化上有很大的落差。透過老外的思維去詮釋的確是很無聊，諷刺地外國人想了解東方性文化還有這部片可以參考，當然有些偏激的賣點卻是主要收入來源，沒有這些來源片商就沒有錢拍片。

所謂原作想表達的精神和層次就是導演要透過影像努力去傳達，我們也可以窺見其

中的意義和價值。從個人、劇中人物到導演的思維。文字、音樂、影像所詮釋出的藝術。的確，我們可以透過影像傳述去了解何謂情感。那些資料卻都是內在的知識。回想起來我國文程度不好，對我個人來講是一種默認。畢竟我們活在現代，那些古人所寫的文字還是必須透過國立編譯館老師帶有主觀的解釋來詮我們該做的就是把它背起來。儘管那些方式是扭曲的，這些基礎卻是讓自己去做欣賞時比較能有直覺的了解。雖然攜帶解釋的是教授的思維，某一天還是會變成自己的。

欣賞容易，創作卻又是另一回事。看到李安拍那部分的床戲，事後還大哭。這表示了詮釋那個情慾戲時有道德觀和罪惡感的牴觸甚至還有其他李安內在某些信念的反應。從冥想(Meditation)轉化成具體，實在是一件非常了不起且比耗費一個火箭飛上天空的能量還要大更多。從自律的訓練到自發的表現都是在創作上必要的戒律。

結尾

我很感謝財團法人賽斯基金會讓我有機會上來發表我很想表達的心得，實際上我已經有打好關於靈魂永生每個章節的心得。只是全部按複製貼上去有五萬多字，字數實在太龐大而且又怕閱讀的人抓狂所以只好作罷(笑)。

我這篇心得有一萬兩千多字，只好先申明我是志在投稿。因為年紀問題這也是我最後一次機會投稿。最近比較忙為了搶 **Deadline** 我還花了三四天努力拚進度，為了就是這一次機會。也希望能推廣賽斯資料，讓更多人認識，謝謝。

身心靈與我

我大約是一年多前開始接觸賽斯心法，和同事聊天時，不知怎地提及家父罹癌過世的事。同事云，「他一定是個心地很好的人，很多話都忍著不說。」當下我哭了。過了幾天，同事送了我一本許醫師的簽名書《心能源——信念的神奇創造力》，她自己還在裡面夾了一片用心醫病的 CD(原書是無 CD 的)。又過了幾天，同事問我聽了 CD 的感想，當時我只有一個感想——「許醫師的聲音好像女生」。那之後我們偶而會聊起書上的觀念，我對「信念創造實相」一詞印象很深，感覺很炫，我好像懂又不懂…。而真正引起我學習興趣的，則是這位同事本身是位非常幸運非常棒的人，所有事情遇到她幾乎是左右逢源、無堅不克，我非常喜歡她，因而有見賢思齊焉的念頭。雖然我長得也不錯，學經歷也不錯，可是我對自己很沒信心，覺得自己各方面只能在表面上呼嚨過去，其實經不起檢視，又自卑又自負，心裡常吶喊著「只要我想要沒有得不到的東西…！…只是過程很辛苦…」，回顧我一路走來的人生，乍看順遂，心底卻感覺過程之煎熬辛苦是不為外人道的，我非得拼命努力啊。所以，我~想~要~輕~鬆~順~利…！「為何她能這麼幸運，奧秘莫非就是賽斯心法…？」我就這麼認為了，也就開啟了我的身心靈學習之門。

我的工作是在圖書館，職務之一是擬購館內借閱資料，當時便大量的在館內購入身心靈的 CD，員工的福利就是借閱方便，因而每天上下班通勤的路上都可以聽著，最先聽到的是《抗癌心法》和《不老的身心靈》。一方面較能理解父親罹癌的心情，另一方面也感到很深的自責，為什麼不懂他呢？為什麼不能早點聽到這個呢？那他就不會死！甚至聽到「沒有選擇要死的人絕對不會死」時，非常的愧疚、痛苦，直接的聯想便是「與我一起生活的父親竟然想死，選擇要死，與我一起生活真的那麼痛苦嗎…」當然繼續學習之後，現在已經明白，父親用這個事件來幫助我，進入身心靈學習的領域，若不是身邊的親人罹癌，恐怕我全然不會對健康議題感興趣。也讓我的人生與周遭的人因此有了更美好的祝福，我真的能夠感受到他對我們的溫暖又強烈的愛。

公務員做了一陣子，聽說公司有一邊上班一邊念書的配套措施，於是抱著碰運氣的

心情去考曾經一度嚮往的研究所，從來沒考過，也沒有準備，甄試時專業知識一問三不知，也沒有相關經驗，我豁出去盡力讓自己輕鬆、彷彿自己是個態度樂觀積極的人，巧的是，主考官是我大學畢業論文指導教授，五、六年沒聯絡了，老師卻仍記得我，就讓我第一名入取了。這應該是我還沒讀到神奇之道前在我身上發生的神奇之道實例吧，神奇的人就自然跑出來了！

不過，公職是我辛辛苦苦考到的，所以我並不敢放棄。我是在一種找不到正式工作，走投無路的情況下，拼命去考到的，準備公職考試時，時常充滿悲憤地激勵自我：「再考不上我就要去切腹了」。我是認真的，那時那種「我是一個無用之人、我的人生毫無希望，只是別人的負擔」的感受非常強烈。所以考上時我心裡真的覺得，太好了，我的人生終於走到終點了，我從此就可以一邊工作，一邊做自己喜歡的事…！我從小就喜歡畫畫，也有畫繪本得過獎出版，公職不論在薪水和成就上都可以對世俗價值交代過去，待生活無虞後再慢慢來做喜歡的事，搞不好哪天真的畫出一片天，還是有機會再轉換跑道的，哪怕不成功也還是有一個罩子，我打的是這個如意算盤。理論上應該是可行的，可是，看似輕鬆寧靜的單位卻非如此，時常一天之後幾乎沒有體力和心力做其他事了。想畫畫沒有完整的時空，那就先放著，我不想要喜歡的事做起來也感到壓力，我想等幾年後調到其他單位再說吧…。於是，生活就是平日上班，休假就出去玩，人生似乎就是這樣子了，也沒甚麼不好，卻感到有些空虛。

「如果可以，我不想當公務員」，去考公務員前我說，做了公務員後我也說，但我並不敢真的想放下公職，我不敢再有一次悲憤歷程，要是…我失敗了呢？我還能咬緊牙關爬起來嗎？沒想到突然地，我觸犯了原本相處良好的主管，工作變得不好做，當時賽斯心法只學一點點，心情落在外境的僵局，不懂覺察，一下子我想學業工作兩把抓，一下子又想索性申請留職停薪避開是非，搖搖擺擺，一直無法下定決心，諸事不順後，我想我要單純快樂，直接去快樂吧，反正還有存一點錢，暫時不工作也夠用，於是去申請進修留職停薪，但是還是一波三折，費盡力氣才過關。

現在回頭來看這個事件，確實是外境即心境，我內心的猶豫不決與矛盾如實的呈現在我身邊發生的事情上，而我當時不懂安自己的心，耽溺其中，放任心隨境轉，負面情

緒越演越烈，唉，真是，我現在知道其實是可以快樂搞定的嘛。根本不用用負面事件來幫忙我啊，我要用好事來幫忙我！我要我的神奇之道是愉悅事件！現在我時時提醒自己，要安定自己的心。安心沒有那麼容易，卻也沒那麼難，我想我會越做越好。

開心的是，之後發現先前我在館內進的身心靈 CD、賽斯書 CD 很多人借，常常要借閱還要預約排隊。我對能在工作上帶給許多人有意義的影響非常開心。我現在則學當初別人送我書讓我入道一樣，舉凡身邊親朋好友生日、生小孩、掃墓、逢佳節等都巧立名目買書和 CD 來送，我也自我期許，若身旁有生病的人，我一定要送。結果，這兩年內身邊朋友的朋友罹癌的人一下子好幾個…。

念研究所的生活，學校課業其次，身心靈反倒是學習日課，常常實行著少量多餐分段睡眠，另外也開始畫畫、做小卡片等，朝向我能發揮創造力的地方，慢慢的跨步，我想要在這一生價值完成，我相信只要我能做自己喜歡的事，發揮創造力，我會更健全、更快樂、更滿足、更感恩。儘管有時還是會好幾天沒空做自己的事，但是向過往那樣心神不寧或被時間追趕、待做的事永遠未完的煩躁，是幾乎沒有再出現過了。我個人的實際修煉場比較在人際關係方面，這也是我感受到賽斯心法的另一個要教給我的重要東西，那就是愛。也是開始學習身心靈後，我才發現自己真的不認識自己，也不懂甚麼是愛，我一直都把自己包裝得很好，隱藏著自己內在不信任自己，與人總保持著君子之交，稍不順遂便避開，覺得人就是來來去去，每個人不都孑然一身嗎，自己有的只有自己，非常地逞強。面對自己喜歡或崇拜的人，也只剩一招就是照人家希望或喜歡的去做。過去從沒遇過傷腦筋的人際功課，卻在這一年多內在友情、愛情與親情上都有了很不一樣的經驗，我在學了賽斯心法後人生第一次交了男朋友…。也因為交往而感受到家人對我深深的包容支持，我不再害怕面對衝突、表達自己真實的感受和想法，我喜歡這句話——「那就多吵幾次」。我明白了，如果是真的，是真的朋友、是真心相愛的人們，會留下來的。而且，如果自己不展現出真實的自己，為自己負責，關係反而會失敗的…。也是因為有愛，我才能一再鼓起勇氣嘗試溝通，這個方法不行，再換、再試。儘管偶而會喪志、想放棄，過幾天情緒好些了又會再好好面對。我感到不可思議，我怕麻煩也討厭為了別人心煩意亂，換做過去的我大概早就做絕交之類的單純處理，如今彷彿自虐似的…在

認真做著愛的功課。我真的很喜歡由這個範疇學到的如何溝通，如何愛自己、愛別人。我特別喜歡《生命中最想唱的那首歌》一書中討論的議題與內容，讀著時常感到「好險，要是我原本的狀況傻傻的結了婚，恐怕萬癌齊發！」。

我本來是個非黑即白的人，學習賽斯心法後我開始能以不看對錯的角度來看事情，比過往更能寬廣包容，也更具真實的同理心。曾經感到自責虧欠愧疚的事情，也漸次能夠面對。另外過去我非常害怕要做選擇，總是怕選錯懊悔受苦，現在則是怎麼選、選哪個，都好，都是當下最好的。我知道我可以擔心、可以害怕，卻不要覺得不會成。學習賽斯心法對我而言是一個學習安心的過程，我由好好的鐵飯碗，到無收入且存款即將見底的超齡學生，幾度都非常挫折煎熬，也哭喪懷疑著自己從畢業後都一直原地打轉，一事無成，繞著圈圈，毫無成長。但直至今刻，我很感謝我為自己創造出一個純粹「歸零」的時空，讓我能好好重新去認識自己、也因而有新生的契機。儘管目前還在摸索中，但我想我有朝著喜悅自在的路上走。這世界上有幾人能像我這麼好命啊！有時候我聽著 CD，不禁感到自己真的好幸運，因為我滿有罹癌性格的傾向，現在沒有甚麼肉體病痛，就能夠改變調整，真是太好了！不是有人說沒有罹患癌症用抗癌心法治其他慢性病嗎，我則更是想我甚麼病都沒有，我更上一層樓說，我學了是不是會更……！！

當然，也不是說我接觸賽斯心法後就一路順遂，許多時候都還是發生了某些事件，而且目前有些處於敏感覺察的階段，一旦心念或情緒狀況不佳時，自己會警惕，可是卻落入怕有不好的是成形，反而讓事件火速成形，而之後又在某個課中得知到相關的想法，我真的會怨嘆「要是我早點聽到這個就好了！」然而，心裡同時也有個小小聲音說著「要不是這事發生了，我對這句話的感受是不會這麼深刻的…！」這也讓我有些掉入窠臼，變得有點像不想再遇到不好的事，所以要趕快聽 CD 上課、看書，每天都要，以消災解厄。我想我應該要轉化成我想趕快學好，以便更快樂。要把當中的怕和覺得會遇到不好的事的信念拿掉。不是要依賴賽斯心法，而是要讓自己成為一個身心靈健康的人。

我學習賽斯心法最大的困難是，賽斯書買是買了，卻讀不了幾頁，就算讀書會的 CD 也聽了，還是一樣。其次是有時候在類似事件會耽溺，排山倒海而來的舊慣思想襲來，懊喪的感受波濤洶湧，幾乎就要爆發制式的反應…，雖然最近同時腦海中會浮現許醫師

的話：「你一定要這樣想嗎？」，我也還是只能哭喪地喃喃自語：「我不要這樣想…」但我想不到別的…！！

我是研究所的在學生，年齡也不符本徵文的對象，但我很想分享我接觸賽斯心法的歷程，也想獲得獎助。藉由這個書寫機會，我反思自己的來路看到自己許多過去未見的盲點，真是太好了，我開始是經由快樂的事學習成長了~更希望能得到大家的指教，真的非常感恩大家！

賽斯心法與實踐

我開始認真接觸賽斯主要是在今年的暑假。開始認真地想要將「靈魂永生」這本厚厚的賽斯書大綱看完。於是在暑假我組了一個讀書會，以大約一周一次的方式運行。開學後因為大家都有各自的事情要忙碌，所以聚會時間就比較不固定了。我接觸新時代已經有6、7年的時間了。我不斷在嘗試各種方法，如何讓自己的生活更好、如何讓我的夢想成真、如何讓我的生活過的就是我自己真正想要的。我所接觸的新時代書籍，從與神對話、歐林、亞伯拉罕、光的課程、星座……各種我認為可能有用的方法我都接觸、嘗試過；並且也嘗試過靈性療法，學過靈氣、接觸過SRT、凱龍治療、天使療法、聲音療癒……。我不斷的在尋找讓自己生活更好的方法，以及讓自己的生活真的是「信念創造實相」。我不敢說我現在已經完全明白所有的「真理」。我認為「真理」始終是未知的，當我們保有知道自己是未知的好奇心，我們曾能夠真正知道一點點關於「真理」的部分。所以我想要在這裡分享的是我自己的路，這幾年來我的追尋、以及我的實踐成果。

最早對生命感到困惑是因為我的母親，我的母親在我國中時就開始要我去打工、要為家裡負責、開始告訴我：「我們的世界並不是我們想要甚麼就能得到甚麼的。」我對此只感到困惑。我認為我的年紀還很小，你們都並沒有真正對自己說過的話負責，憑甚麼要我為這個家負責任？而且我打從心底不認為「我們不能想要甚麼就得到甚麼」，我知道我渴望某個真正的道理，我認為這個世界是合理的，但我還不知道該如何去解釋他。我只知道那種信念對我來說是非常有傷害和破壞力的，於是我關起對家人的開放、連結，我得要保護自己。

後來到高二的時候，碰到一位國文老師，也是我們的班導。他在第一次碰面就送了我們「與神合一」書中的三句話：「仔細瞧瞧你今天在做些甚麼。這是你選擇如何定義自己的嗎？仔細看看你今天在想些甚麼。這是你所希望創造的嗎？仔細想想你今天說些甚麼。這是你想要的樣子嗎？每個行為都是個自我定義的行為。每個思維都帶著創造的能量。每個字都宣告了你所認為的真理。」當我看見這些句子、聽到這些話，我的

內在就清楚知道這就是我所要找的。那時候我並不敢和老師有更多接觸，但他的教導卻對我影響很大。在這個班上，這位老師的帶領下，我進入了新時代的大門，我對於「心想事成」、「信念創造實相」有了粗淺的認識，儘管當時我並不知道他們是所謂的「新時代」。在其中我有了第一次靜心的經驗。我的第一次靜心經驗讓我感覺到我的頭腦在振動，我可以感覺到我的左腦和右腦，我能夠選擇以不同的方式來運用他們。

後來到高中即將畢業，父母們阻止我念音樂系，他們扼殺了我的夢想。所以我決定要離開家，就考上了離家很遠的成功大學。我心想，如果要玩音樂那麼儘管南部的音樂資源很少，到台南也一定會有方法的。因為我在當時的音樂路上總是不被父母支持的，儘管我學的時間比別人少，吹得也比別人好(我演奏薩克斯風)，但他們仍然對我的天賦毫不關心。他們在乎的是我的成績是否夠好、要不要補習、社團要不要停下來、玩樂器的時間會不會太多了。我對他們的建議完全置之不理，因為我很清楚的知道這就是我要的，我就是要朝這個方向前進。他們不斷的擔心、不斷的在扯我後腿、而我仍然堅持己見，繼續朝自己想要的地方前進。但是在決定大學科系的時候卻整個都被摧毀了。畢竟對小孩子來說，父母是唯一的收入管道，所以父母在某種程度上是有能力可以控制小孩的。而玩音樂又是一件非常花錢的事情，因此如果他們不提供我經濟上的協助我也沒有辦法繼續玩音樂。於是到了成大後，我很清楚知道信念創造實相，而且我也還想繼續玩音樂。但是在南部的樂團資源和台北相比少非常多，很不習慣。所以我就每個禮拜回一次台北，參加在高中時候我曾經待過的社區管樂團。順便回家看一下。我的父母完全不知道這件事情。有時候我就只是為了去樂團而上來台北，因為沒錢所以只能坐客運。而我又不想去做我不喜歡的工作來賺取更多金錢。但這樣的生活實在太辛苦了，爸媽一個月給我七千元，我一個月的交通費就將近要四千元左右。再加上我當時連一把屬於自己的樂器都沒有，我的家人在我小學時告訴我如果我以後我繼續吹樂器，那麼以後會買把好樂器給我，但我不知道為什麼一直沒有買。他們有錢讓姊姊去補習，卻沒有錢讓我買樂器，明明就是花差不多的金額。而且因為每周回台北參加樂團練習，我在學校那裏的活動也很常沒辦法參加，所以在學校的人際關係也沒有特別好，在經濟、人際狀況都相當匱乏的狀況下，我實在沒有辦法再繼續支撐下去了。所以撐過大一上這一學期我就放

棄了。挫折實在太多，我決定考轉學考回台北，這樣子一切或許都會順利一些。

而因為我去台南唸書後很常不在家，父母對我的態度也就好很多，給我的零用錢也比較多。我對於這樣的態度，實在是感到非常莫名其妙。我當時對於他們的態度只感到非常奇怪，我沒有辦法處理，所以只覺得讓他們離我越遠越好。更何況離得越遠有越多錢可以拿，何樂而不為呢？

大一下我就開始準備轉學考。那時候就是一邊準備，一邊繼續看很多新時代的書。我只認為我的生活和我自己的信念好像還是有很大的出入，究竟問題在哪裡？我要如何讓我的生活更好？我平常就是窩在學校的圖書館內看新時代的書籍。尋找究竟哪裡出了問題。而我也不知道該找誰協助才好，身邊的人好像都不是很適合談論這些話題。我也沒有讓我感到可靠的長輩可以談論這些，因為我從我的父母那裏知道，大人並不是甚麼都知道答案的，大人並不一定會做出正確的決定，大人也是會犯錯的。也因為這樣，在當時我不信任任何大人，所以我也沒辦法向任何人尋求協助。所以就繼續用自己的方式嘗試。

大一的第一次轉學考我失敗了。我的目標是台大資工，而我也只報考台大資工。我當時只認為，或許還有哪裡不懂的地方吧。所以仍然是繼續大量閱讀新時代的書籍，決定明年再來一次。到了大二，想說「因為信念創造實相」，所以就決定來嘗試找出自己到底在想甚麼。我知道自己在念書的時候常常會「飄走」，我的腦袋會有其他畫面出來，讓我沒辦法專心在書本。所以大二我就讓自己發現這樣狀況出現的時候就去靜心。做了很多的靜心，久了之後，也因此養成了靜心的習慣。

我在靜心中，會先把我在想的東西放掉，我知道那些畫面都在告訴我一些事情。我會和他們說，好的，我聽見了、我看到了，我知道你們在和我說這樣的事情，或許是對這個狀況感到憤怒、感到不公平，但是我真正想要的是甚麼呢？就讓那些讓我分心的畫面消失在光中，讓畫面變成一片的白光，甚麼都沒有。然後再來想自己的目標，台大資工，我要轉學考考上台大資工。接著就想像自己考上的樣子，考上的感覺。感覺好了，就讓自己回到當下，這樣就可以繼續專心看書、繼續朝自己的方向前進了。

這次的實驗我以為我會成功，卻還是失敗了。我不知道為什麼我大三了我還留在

成大，不是信念創造實相嗎？我開始猶豫自己是不是要再考一次，一方面也在探索畢業的方向。我要考甚麼研究所？我究竟對甚麼有興趣？後來因緣際會下，從高中老師那裏得到一份「光的課程」的 CD。我開始做第一個光—白色之光，剛做完沒有幾天我就受不了自己在的地方了。我不懂為什麼我還在台南唸書，我也沒有辦法繼續好好把課業完成了，儘管我知道我可以逼自己完成，但我就是沒辦法做。我知道這完全不是我想要過的生活，我第一次想要結束自己在這裡的旅程。我哭著去導師辦公室尋求協助，他帶我去學校的心理諮商室，尋找解決的辦法。學校的心理諮商老師幫助我釐清我想要甚麼，他聽了我這兩年的轉學考經驗後，發現我都只把我的目標放在「台大」，於是他和我說，考政大的地政系測量組會不會是更好的選擇？因為我是想要玩音樂才回台北的，而不是為了「上台大」才回台北的。如果我上的是政大地政系測量組，因為科系和我現在念的成大測量頗為相近，我也會因此念得比較輕鬆，隨便混大概也可以過關，一定會有更多時間可以放心玩音樂。所以我就決定，要休學、考轉學考，買樂器，玩音樂。

回家和父母說這個決定之後，當然是掀起一陣風雨。他們不懂為什麼就剩下一年多的時間而已了不好好把他讀完。不過他們還是讓我回家，並且用了自己的方法買了一把樂器給我。這是我第一次真正感覺到「信念創造實相」真好。而我在三下的休學期間，參加了在 ptt 的新時代版上有人在舉辦與神對話讀書會。因為人數過多進行分組，我們這組後來選讀的書是歐林的「靈魂之愛」。我們在其中做了很多靜心，在這裡也是我第一次帶領靜心，把整本書的練習完成。在這次讀書會中我們玩了很多東西：牌卡，塔羅牌以及天使卡等等，在我們的成員中有人適合占卜也因此學會了一技之長，現在也在從事占卜師的工作。靈氣，也是我剛好有錢又想去高雄玩卻不知道要去哪裡，剛好看到臼井靈氣課程的訊息，就去高雄上了臼井靈氣課程。我們會因為自己學到了甚麼東西，就來互相幫對方練習。有人最剛開始認為自己是麻瓜，到讀書會結束後卻成了最怪力亂神的傢伙，這個轉變真的是非常有趣！而我在其中是年紀最小的，卻也是接觸新時代最久的，因此讀書會的運行主要是我帶。這一群夥伴一起經歷過一段讀書會的時期後，就各自朝自己的方向前進了。一直到現在少數朋友偶爾會連絡，有些人則是很長一段時間沒聯絡了。這一年考完轉學考就認為自己會上了。在當時也因此交了一個女朋友，他讓我

感受到很多很多的愛。他是第一次讓我感受到愛的人，也幫了我很多、為我付出很多，因此想要在這裡好好感謝他。他的出現，也讓我感受到「信念創造實相」真好！

考完轉學考就是暑假，我的這個暑假因為不知道要做甚麼事情，所以就決定來練習靈氣。一部分是因為我曾經從我高中導師那裏接收過免費的天使靈氣，我覺得那些經驗對我也是有所幫助的。而我當時並沒有任何回饋，所以我想我也可以替別人做這樣的事情。於是我就去 ptt 的新時代版，徵了 50 名免費的白井靈氣個案。我當時幾乎每天都在做靈氣，最多的時候是早、中、晚各一個。在這些靈氣個案體驗中，有人的病是醫院沒辦法治好的，卻被靈氣治好的；也有人甚麼都沒有發生，也沒有任何感受的。我想我對每個人做的事情大致上都是相同的，相同的步驟、相同的程序，而每個人來到這裡也都會得到他們想要得到的東西。這些體驗對我來說，我並沒有特別把他們放在心上。因為我認為這個世界本來就是如此，「信念創造實相」，我們本來就會得到所有我們想要的事物。來到我身邊做個案的人們會得到他們想要的事物，而我也會得到所有我想要的事物，毫無例外。

進入政大後，我的樂器還沒有來到。所以我也沒有辦法正是、馬上進入學校的樂團。大概 9 月開學，在 11 月的時候我的樂器才來到，但是因為錯過可以進入社團的時間，而樂團給我的感覺也沒那麼喜歡，所以就沒有讓自己進入樂團中。11 月我的樂器來到，爸媽給了我十五萬買樂器，買樂器花了十四萬元，剩下來的一萬元我去參加了聲音療癒的課程，因為我很好奇聲音、音樂是如何影響別人的。我的直覺和我說，參加那個課程可以得到我想要的答案。的確，那個課程就給了我我想要的答案。聲音療癒順利的和新時代的概念完全結合在一起，而且在課程中有提到聲音療癒的方程式，這個方程式如此簡單的不可思議，就是「意圖」+「振動」+「感覺」=「療癒的神聖幾何」。他除了用在療癒上，也可以用在創造任何其他我們想要的事物上。我這麼多年來不停在尋找、追尋的東西，竟然可以用這麼簡單的方程式來表達完整，讓我覺得實在是太驚奇了！而我在這個課程中也知道，聲音療癒會是最適合我的方法。

而我在政大的生活，前半段在思考，要如何讓自己成績優秀又能夠開心的生活。我希望自己可以得到獎學金，而我又希望自己不要被現有體制所改變。我對於教育體制

是很不適應的。所以我盡量在學校層面、個人層面不斷的進行整合。我不喜歡教育體制的地方在於他有一個「共同」的標準，並且用分數來判斷學生的學習狀況。我認為學校教給我的東西都並不是我真正想要學習的東西，而我卻還是希望自己能夠在學校順利生活。我覺得比學校所教給我的東西更重要的是，在學校裡面可以和很多人建立連結，看見每個人不一樣的樣貌，在裡面我花了很大的力氣在調整自己的觀點，讓自己既能夠保有個體性又能夠符合學校的需求。而成果也相當好。我沒有辦法明確地說出我是如何改變的，因為這樣的改變是很多內在功夫，不斷去檢視與調整自己的信念所造成的結果。或許有很多原因，但我想最主要的原因是我自己有這樣的渴望，我想要，所以這樣的改變才會發生；我想要，我才能夠從教育體制裏面得到所有我想要的一切。現在即將畢業，我想在教育體制收穫最多的我認為就是這件事了，就是知道自己能夠、也有能力得到所有我想要的一切。

而我重新開始我的音樂，是在政大的大三下。因為學校新創了爵士樂社，我在上課中聽見有人在用薩克斯風演奏爵士樂，我就知道我要重新拿起樂器，重新開始玩音樂。回到台北後的第一次表演就是在爵士樂社的期末演出，我在台上感謝爸爸媽媽買這把樂器給我，我第一次感覺到自己是受到家人支持的，我終於可以比較放心地去做自己想要做的事情了。

接著就是現在，我的大四剛開始，我參加了台大、政大兩邊的四個爵士樂社團，兩個小型編制的爵士 Combo 團社課，以及兩個大編制的爵士 BigBand。我和家人的關係也變得比以前好很多了。有很多改變是我親自下苦功，不斷看書、不斷檢視自己得來的成果。我認為自己體驗得到的東西就會是自己的，「老師」說的話並不一定會是真正正確的。因為「老師」也是根據自己的經驗而得到了「解答」，但每個人的經驗會不同，所以解答或許也會有些不一樣。我認為身為一個人，要積極的去體會自己的生命、讓自己的經驗來告訴我們生命的解答才是。當然宇宙的方法不會只有一種，我們也可以從他人那裏獲得很多禮物。在這裡我也想要好好感謝我的高中老師，劉秋滢老師。我們現在已經很少有聯絡了，但我依然非常感謝他的教導，那些教導都是要一起生活、一起出去玩才能夠看見的。或許當我們成為自己的時候，我們甚麼都不用做就能夠給予他人很大

的提醒了。

我還不清楚我未來的方向，我只知道我大概會往音樂或是聲療的方向前進，我還在這兩條路上持續的探索著。

特別獎-王湘汝

從你，前往你

我想對你說：愛，你知道嗎？那麼久以來，我從未信任自己能夠，並且將會走這麼遠、愛這麼深。那麼久、那麼久，即使我不斷贅述重提，卻也不過一年光景，而今我佇立在沉靜和喧囂之外，反覆溫習著曾經的自己：恐懼、自我厭棄、無法原諒……，那時的我隨時準備逃跑，自過往、現今、未來，還有愛。當時的我早就忘記和你對話的本能，因為每一次當人們懷疑甚或指責這種孩子與生俱來的能力時，我都深深被傷害著，於是我選擇相信這是瘋狂的前兆，選擇背過身，不看不聽不說，日子長了，那種和你對話的渴求也就消退，直至我真的再也無法聽見你。

然而、然而，你是不是早就知道我終有一天會重新找到通往你的道路？所以你才在那個徬徨的開學季，引領我拿到賽斯身心靈研究社的傳單，一張不能說設計精美，又塞滿字的小紙張，但卻讓我被其中的誠懇震撼，讓我著了魔一樣無法提起腳步去別的社團，只能筆直地栽進這個對當時的我而言古怪到無法理解的社團。

愛是宇宙的本質，也是最強大的力量，在這之中，沒有傷口是無法被療癒的，也沒有任何高牆無法被推倒，而當我真心地接受自己，喜愛自己時，這股強大而溫柔的力量也湧進我的內裡，並讓我能真心的愛著這個宇宙，以及在它之中，與它合而為一的每個人。我們每個人靈魂裡都有著宇宙，這使我們每個人內在的神性可以引起共鳴和溝通，這也是為何有時候在我們理性尚未察覺前，我們已經對別人有了某種特定觀感或是似曾相識的感覺，因為靈魂早已交流了好幾回，而其中力量的流動會深深影響我們的意識，並引發我們接下來對該人的判斷。正如我前面所說的，我們每個人靈魂裡都有宇宙，也就是說，當我們回溯本質時，我們每個人都是宇宙，宇宙也同時是我們每個人，一便是全，全便是一，這彰顯每個人內在強大並蘊含智慧的神性，並且帶出一個深刻的道理：當我們用心滋養自己

時，我們同時也是在滋養他人，以及整個宇宙。這也同時帶給我一項共通的課題：全心相信自己被愛，並且不帶恐懼的接受愛及去愛。愛從來都深植在每個人心中，愛流淌在每一滴我們引下的水，愛隨著風吹拂著我們，愛是根深於大地的樹，愛是全心的信任，愛無所不在，只是我們在成長的過程中往往會被考驗著對愛的信仰，常常我們會以為自己卑下而醜陋，不值得被愛，於是開始扭曲自己，並忽視自己的感受和渴望，試圖成為自己不是的產物讓自己相信自己值得被愛。但事實是，沒有人是無瑕的，因為我們來到這世上本就是為了要學習某些在前世靈魂早已選擇好的課題，但我們從來都是完美的，不管我們在現世的成就高低，長相美醜，又或者是任何世俗對成功的界定標準，真正重要的是要相信宇宙對我們的愛，相信一切都會是最好的安排，這背後需要的是高程度的信任，於是問題又回到了最初：我們對自己的信任和愛有多少？我們是否有勇氣去信任自己內在的高我，並全心接納自己？

在學習賽斯思想之前，我便深深相信每個人都有「天命」，人們來到世界上，是為了要圓滿自己生命，一旦我們坦承並前往自己真正該走上的人生道路時，整個宇宙給予協助，而只有當我們完成天命，與真正的自己合一時，我們才會得到真正的滿足和快樂，生命才可稱之為完整。在學了賽斯思想之後，我便深深為其中的靈魂學習論著迷：我們皆是來到世上學習和玩樂的實習神明。在一次志成主任的課程當中，主任問我，我的人生目標是什麼，直至今日我仍深深被那個真正感受到跟你連結如此之深的時刻所感動；我記得我說：「我希望成為引路者，在人生旅途中，幫助旅行者審視他們真正想前往的方向，還有所需配備，當他們負傷，我願意治療他們，當他們迷失，我渴望協助他們找到方向。也許我並無法和他們之中某些人一樣，登上高峰，觀望我從未見過富華絕倫的景色，但幫助他們完成生命的使命，幫助他們得到生命最宏大的成就，這便是我人生最大的喜悅以及理想。」當時的我並未思考過多，但言語就這樣從我內心深處流淌而出，語畢，我才驚覺原來我早就知曉我的人生使命，也才發覺原來你一直在指引我，原來我就是你，你就是我，當我願意面對你的時候，你一直等著給我看的，更深廣更宏

偉的藍圖盡展示在眼前。

你是不是早就知道，比我早看清這條你替我選擇的生命道路，也預知了我終究會從窮山惡林中抬起頭，看見星辰，找到回家的方向？賽斯思想提供了我一個全新的概念：每個人內在都是一個富含智慧的靈魂。也就是因著這個概念，我才開始跟你展開溝通，並且願意去愛所有在這生命劇本裡演出的角色背後的高靈，因我們同是來到這裡學習的，因我們皆會犯錯，皆會受傷。在明白這點之後，我開始能夠釋放我對過往的不諒解和憤怒。「信念創造實像」，這是我第一個接觸的基本觀念，但當時的我還未理解其中包含的廣博含意，直到我接觸了家族排列課程，在排列當中顯現我隱藏許久未曾覺察的真實，讓我深受震撼。我曾經無法原諒拋棄並傷害家人的父親，在一次排列課程後，我突然發現原來自己的憎恨背後隱藏的是對自己不被愛的迷思，還讓我察覺了自己生命中的負面循環：去愛我不需要的人，卻推開我需要的人。我曾不相信愛是恆久的，因為在我成長的過程中，愛只是人們拿來彼此傷害的藉口，從來沒有愛是會永遠留在我身邊的，而每當我試著相信時，帶來的永遠是拋棄。於是開始拒絕被愛，並且永遠試著營造出和我原生家庭類似的場景，讓自己主動去愛，然後拋下愛，再去尋找下一個需要我的人愛，在我開始需要他們時再次離開。試著治療我原生家庭帶給我的傷害時，我學習到了一項十分重要的課程：尊重並接受每個人對於自己生命的選擇。我的父親並不是不愛我，而是他替自己的生命做出了選擇，他選擇離開，也並不是因為我不值得他留下，並不是我不值得他愛，而就只是他對自己人生有了另外的決定。藉由這次與父親關係的初步療癒，我也改善了所有面向的關係。本來我一直在逃避母親對我的愛與需求，因為我原先一直無法接受她在父親離開時對我施加的情緒傷害，讓我在最需要有人擁抱我，需要有人愛我時，是不斷在被拋棄和被疼愛的兩極化情形裡度過。但經過排列，我也開始能夠去原諒當時母親的做法，她也曾經不知所措，無法原諒，而我告訴自己，每個人都有選擇的權利，當我開始尊重每個人生命必經歷程時，我也開始讓自己更容易原諒和愛。我對母親從原本的逃避，慢慢進展到彼此承認對彼此的愛，並且一起分享生命的良好關係。而我也

曾經拒絕對任何人敞開心房，甚至對自己厭惡到罹患憂鬱症，每天只想要結束自己生命，以為這麼做，就可以讓自己的生命獲得解放，讓自己在生命結束之時獲得重生機會，可以變得更完美。但事實是，我們每個人都無法再更好了，因為我們原有的型態就是最完美的，而試圖以結束生命的方式逃避的方式不過只是軟弱。

你便是我，我便是你，你是我內在充滿智慧的高我，也許我現今仍無法真正成為你，但你指引我學習賽斯思想，讓我從中學到了珍愛自己的永恆課題，也讓我發現改變自己內在信念之後，我的人生改變有多大。當我放下對自己的苛責和愧疚時，我吸引來了更多美好的事物。當我全心相信宇宙時，宇宙也的確回應了我的渴望！我曾經非常封閉，不願意跟任何人交心，沒有太多朋友，深深相信只有孤寂才不會讓我受傷，然而學會賽斯思想之後，我改變了信念，我相信我是值得被愛的，我相信宇宙永遠安排最好的給我，我相信每個來到我身邊的人都會與我一同受到宇宙愛的光芒照拂，我相信生命中某些看似混亂而難以解決的不過只是考驗。當我全心信任宇宙會協助我時，宇宙也就開始在為我安排並裝備，有時候那些過程總讓我覺得自己很失敗，讓我困惑，有時候那些方式讓我恐懼，讓我質疑自己，但我願意相信那都是宇宙要讓我更確信自己的心，為我裝備上人生旅程中所需的勇氣、信心還有無止無盡的愛！

人生從沒有想像中這麼糟糕，也許不會盡如人意，但因為有你，因為我相信你早為我選擇好了今生要走的道路，我願意去愛著身邊每一個機緣。感謝你引導我接觸賽斯，接觸你，我正走在前往你的道路上。 -

遇見賽斯

對我來說，賽斯是一種生活。當我運用賽斯思想來過生活時，原本一成不變的生命，就會變得驚奇萬分！

遇見賽斯，是偶然的際遇，一切都起於巧合。當我還是大一時，我去了學校的社團博覽會，在長廊的盡頭碰見「賽斯身心靈研究社」。當時，攤位上擺了幾附牌卡，還有人正在幫別人解讀牌卡，因此吸引了不少新生圍觀，而我和我朋友就是其中之一。我朋友對 OH 卡很感興趣，也邀我一同前往賽斯社的迎新茶會。後來，我們又一同參加三鶯分會志成主任在學校帶的課程。從這個時候開始，賽斯走入了我的生命。

賽斯書說：「信念創造實相」。中山醫賽斯社的宗旨是：「信念創造實相」。我很疑惑，到底什麼是信念？什麼是實相呢？信念又如何創造實相？直到進入校內的社團後，經由學長姐的分享和帶領，我才慢慢明白什麼是「賽斯心法」。慢慢明白，原來一直以來存在於我心中的許多疑惑，在賽斯中是可以被解答的……。

一直以來，我的生活是不開心的。可是，我不明白該怎麼改善這樣的不愉快。不論做多少自己喜歡的、開心的事情，好像都沒有辦法讓自己發自內心地展現笑容。「是從什麼時候開始我變得不開心了呢？」這個問題我問了好多次。對於這個問題，自國中以來都是無解的。我只能拖著徬徨失措的心在大家眼中所謂的「墮落邊緣」徘徊、遊走。那時的自己覺得「我為什麼不乾脆消失掉算了！這世界有沒有我都不重要呀！」。這般的失落、無力感就斷斷續續地出現，直到進入了賽斯身心靈研究社之後，這樣的狀態才開始慢慢有了轉變。

「你是多餘的！」還記得，當時我第一次參加三鶯分會志成主任在校內的課程，在主任聽完我的分享之後，他對我說的話。那時的我不太明白，為什麼會是我說這句話，而我真的是多餘的嗎？剛升大一的懵懵懂懂，不明白為何主任不直接跟我說明白該如何做，這樣比較快，卻要讓我跌跌撞撞、不知所措地在原地打轉，有如鬼擋牆！在兩年之後，經過一段痛徹心扉的情傷，才讓我終於明白主任當時的用心良苦。原來，事情是真的要自己傷過、痛過、跌倒過、絕望過，擦乾眼淚，拍拍屁股站起來，如此學到的才真的是精華，得到的才真正是精采絕倫、豐富的人生。在這段低潮期時，我將自己封鎖起來，專心的體會我自己，想好好

的認識自己、看見自己的黑暗面。在這個過程中，我不斷的在自我覺察，想要看清楚，到底是什麼樣的原因導致我在感情上碰到的問題，每次的問題總是換湯不換藥？我才想到主任當時所說過的話，也漸漸開始明白，原來「你是多餘的」的意思是：是我「選擇」了「我是多餘的」這個信念來體驗我的人生。我身旁發生所有的一切，都只是順著我的意思來演出屬於自己的劇本，而我也只是不斷在驗證這個信念，利用「向身旁的人討愛，卻又受到其傷害。」來證明我是對的！在家庭上、人際上、感情上不斷地循環、循環，再循環；當上面的信念搭配「我不值得被愛。」、「我不夠好。」這些諸般信念時，就更加精采了。可是，當我覺察到這些時，我也才真正感受到信念創造實相的威力以及它的確實感，那是真正用「心」去感受到的。心想事成真的非常容易，只是看你想的是好還是壞，被吸引過來的就會是那樣的實相……我忽然領悟到，事情真的是如此！

在那段人生的低潮期，我看了許醫師的《安心處方》，在「我是一個偉大的演員」章節的文本提及：「……當我認出我是那個偉大的演員，我明白了我是我自己，卻不只是我過去所認知的自己，我不再受限於自己的角色，不被那角色的人生劇本所束縛……」。這段話狠狠擊中了我的內心。原來，我一直在作繭自縛，不斷的用自欺欺人的態度找一大堆理由來搪塞自己，並且告訴自己「我沒辦法去改變」。但是，其實是不願跳出我所設定的角色。那我要怎麼樣才能跳出來這個角色設定呢？是只要想著「我要跳出來」就好了的事情嗎？好像不是…這個答案我一直找不到。某一天，有位賽斯基金會的講師對我這麼說：「其實只要我受夠了，就自然會不一樣了！」這讓我開始思考“我真的受夠了嗎？”，而好像有些事情是真的受夠了，就準備好要改變了，等到全新的信念被注入，便可重生；但是，有些劇本我依舊演得非常開心，非常享受！這時的我對自己真的非常地批判，只覺得這樣的自己不好，要快點尋找自己，才能讓自己快樂，卻不斷在催逼自己，常讓自己感到好累好累……。

在自我探索的過程中，很多時候我都好想選擇放棄；好多的信念、好多的癮頭很難戒。覺察也好辛苦，拼命把注意力拉回自己好累。在覺察之後，又很難不進入自我批評，那感覺就像是懸掛在懸崖邊緣，不上也不下。在崩潰時，好像墜落了無底深淵，縱使還保持著一絲絲的清明，卻感受到自己不停地下墜。很多時候我會問自己：「學身心靈為什麼這麼舉步艱難啊！」卻在下一秒自打嘴巴，喃喃回應：「因為這是我選擇的啊！我選擇讓這個過程變得很難，才能顯的被自己

寵愛是多麼可貴的事情呀！」傾聽內心的聲音怎麼這般困難？有好多的理性的批判思想覆蓋在上面。也有許多屬於外境的浮木，讓我想要一把抓住，從此不再放手。我曾經想過，若將賽斯思想介紹給家人，之後當我在面對原生家庭時似乎可以比較輕鬆一點。但是，我發現我錯了，而且大錯特錯！自己的課題，是得自己面對的。關係是兩個人的，他有份，我也有份，所以我只能繼續回來關照我自己的部分……。

可是，今年的暑假有了不一樣的體驗。這是個奇蹟，一個上天給我的甜美禮物。在短短兩個月之內，我隨著中山醫賽斯社團、台中總會的賽斯青年團的夥伴們一起舉辦營隊。魔法學校和大專青年營的活動籌備把我的假期填得非常飽滿。我重新投入了人群、進入團體的關係之中，也正式面臨一個課題：「信任」。這包括了信任我自己、團體、還有這整個世界。在一開始時，由於我不信任自己，因此總是認為自己是不夠好的、是不值得被愛的，也覺得在團體中找不到自己的存在感。當時因為擁有這些舊有的信念，曾經一度讓我想要放棄繼續下去。神奇的是，營隊的整個氛圍讓我逐漸接受：「我是可以安全的表達的，且我是有能力的！」整個團隊的氣氛好包容，尤其在企劃書寫不出來時，身邊的夥伴對我說：「你就想到什麼就寫什麼就對了！不要再為了求完美而一個字都不寫了！」這時，我真正地感受到：「原來犯錯真的是能夠被允許的」。當整個營隊圓滿落幕時，我發現，我竟然能夠開始去接受我自己的不完美，以及那些我所選擇創造出來的實相了！

「一切都會是最好的安排」這句話成了我現在最常告訴自己的話。同時，我也有好多的突破。譬如說可以上台表演、主持活動。要是以前的我，只要手握麥克風就會腦筋一片空白、雙手顫抖、嘴角微微抽蓄，如果要我站在舞台上展現，那真的是個天大的挑戰。但是賽斯的夥伴讓我有勇氣去突破，也讓我體會到我真的可以不只是我！原來，在生活中我可以用心扮演好當下的每一個角色，甚至是以「玩」的心態去面對這個角色；學生、女兒、朋友，每一個角色都是我，卻也都不是我。有這樣的認識，讓我好開心！相較於過往的不踏實，我開始學會享受當下、專注此時此刻的感受，更加忠於自我內心的聲音。另外，透過基金會講師研發的「九大意識家族卡」，讓我對自己也有了更進一步的了解：我之所以會不開心，有一部分是因為我的本性被壓抑了，顯現在生命藍圖組成成分中「祖里」的部分。因此，我不論做什麼都開心不起來！而開始有了一種恍然大悟，使我更能接受當下的自己。同時，在這整個過程中我學習到可以允許自己一邊玩樂、體

驗過生活，一邊還學習身心靈，而不再是往昔的催逼態度與自我批判。關於這樣的領悟，真的是非常珍貴。

我想，我是幸福的。很慶幸在我的生命之中能夠遇見賽斯，拓展自己的視野，看事的角度變得更加寬闊。從前我是不喜歡讀賽斯書或其相關書籍的，因為看不懂！即便是許醫師的書，就算讀了只有腦袋知道，心卻沒到位。現在的我開始會主動讀了，也慢慢體會到閱讀賽斯書的樂趣。

自從遇見賽斯之後，我真的體會到，來到我生命的人真的都是來幫我的。我好感謝在我生命中遇到的每一個人，無論是愛我的人或是傷害我的人。縱使在過程中會有很大的情緒、很多的負面信念，但是，此刻的我都要由衷的感謝，謝謝我自己創造出這多寶貴的實相。賽斯讓我知道生命是會自動朝向健康的方向去發展。我不僅僅能改變我的現在，就連過去、未來都能在當下創造；當下即是威力之點。其實，我還有好多好多的收穫，是無法用言語來完整地表達的。對我來說，賽斯心法真的是一個能夠融入生活，還讓生活變得更美好的心法寶藏。在未來，我會繼續跟好多人分享自己的體會，也希望能夠持續的透過賽斯來自我成長！