

特優獎-王輿響

當侏儸紀暴龍邂逅賽斯

➤ 前言

Hi~我是王輿響，大家都叫我 Emma。我很喜歡 Emma 這個名字，它來自古德文，意為無所不能、無所不包的；有全球/宇宙的意涵。

看我平常一副陽光女孩的活潑模樣，事實上，我是一隻侏儸紀暴龍。暴龍攻擊性高/血口噴人，還有一對搔不到自己癢處的短小爪子。如果你只專注在暴龍那可怕又噁心的外表，那麼，你就難以發現「內心脆弱」和「孤獨不安」才是我真正的「特徵」。

暴龍很孤獨，所以我老是四處搗蛋作怪。直到有一天，我意外遇見了「賽斯」。可是我揣度著：「賽斯到底是誰呢？這真的只是意外嗎？他是來陪伴我玩耍的嗎？」。因為這隻暴龍總是不信任自己，也難以信任別人。

因此，這是一個關於侏儸紀暴龍在即將毀滅的世界裡，遇見賽斯的故事。

➤ 邂逅身心靈與賽斯

那年我大三。在某啟聰學校認識一位生命數字為 9 的老師，私底下我都稱呼他 9 號人。當時 9 號人強力推薦我閱讀高靈歐林的<<個人覺醒的力量>>，沒想到沉浸在大學生活中的我，將這件事一拖再拖，一年就渾渾噩噩地度過了。直到大四那年，因著寫論文的壓力、愛情問題、人際關係，以及即將畢業的恐慌，令我想起了<<個人覺醒的力量>>，也開啟了我的身心靈成長旅程。

在那之後，我閱讀了不少歐林、約書亞、藍慕沙的書。因著從小就喜歡閱讀又總是想著「我是誰」、「我從哪裡來，死了要去哪裡」這些自問自答的問題，在我讀到這些書時的感受，可真是難以言喻。那像是總算找到了遺失的自己，又像是一個溫暖的擁抱始終在呵護著我、支持著我，或者是因著找到一縷曙光而開始有一些答案了。因此，我漸漸相信，透過這些書開始深入了解宇宙真理的這段旅程，絕對是早就規劃好的，不然我為什麼會不到一歲就整日抱著書本不放手，又一直重複問著那些問題呢？

畢業後，我搬回桃園開始了教學實習還有代課的生涯。其實我覺得教書這件事如果只著眼於師生之間的互動，確實是頗有趣的。但不知怎麼的，內心有股衝動總告訴自己

「不要教書，快離開教育圈…就算當上正式老師，妳也待不了二、三十年的…不要在這裡浪費時間。」因著這股衝動，我開始了天人交戰的心理過程。這意味著我要先為自己找到另外的出路，還要想辦法說服家人我的決定，以及拋棄 40k 的勇氣，還有不受到別人會說我是傻子的價值觀影響。一想到這些我就頭痛欲裂。

所幸，頭痛的感覺並沒有持續太久。因為我是「不見棺材不掉淚」，寧可自己摔死也要自己做決定、不要遺憾的人。我可以看見正式老師往後三、四十年的生活，卻無法預見放棄成為正式老師後的生涯會是什麼樣子，要我放棄這麼大的一個可能性，我才不要！雖然在面對現實壓力時，40k 以上的薪水的確很吸引我，每次掙扎時都差點為五斗米折腰，可是我還是選擇冒險的人生，放棄老了安逸至死。因此，我又持續在找答案了。找一個屬於自己的真相。因為我知道自己不要當老師，卻不太確定自己想要什麼。還有，我不太明白這世界怎麼一回事，為什麼每個人都要汲汲營營為了一口飯爭的你死我活，為什麼人生就是出生、讀書、工作、死亡？就這樣？那我來這裡要做什麼？可不可以不要來地球受罪？或者是，我是來地球過爽日子的？為什麼我出生沒有揣著一大袋財富，用之不盡？如果有，那我的那一袋財富在哪裡？為什麼我對宗教毫無興趣？為什麼宗教要恐嚇我？為什麼人要背著罪，走過可怕的輪迴和天堂地獄，那些高高在上的神對我來說，真是自私又權威。

所以我看過一本又一本的身心靈書籍，我要找更多的證據。以百分之百的相信「我也是神」、「我是來地球體驗的」、「我可以創造自己的命運」、「沒有人可以恐嚇我」…直到 2012 年的夏天，買的書又看完了，我只得著急地在舊書中找出關鍵字。其實「奇蹟課程」、「與神對話」的書我早已聽聞，卻始終不想了解。所以這次我挑了希克斯夫婦曾提及的「賽斯資料」。為什麼是賽斯資料呢？我想，是一種直覺吧。尤其上網搜尋，發現賽斯書多達十三本之後，那感受像是挖到寶一般，喜出望外，那表示我接下來有得忙了，而且會忙得很開心。首先映入眼簾的是《靈魂永生》，我笑著大叫「哇！我就是要靈魂永生，就是它了。」，所以，《靈魂永生》是我的第一本賽斯書，我沒有想到它內容有多厚、多難理解，只想著這本書最好隔天就到貨，因為我要立刻翻開-閱讀-盡我所能吞下它。

就這樣，除了吃、喝、拉、撒、睡，以及教書，長達一個多月的日子，我就是興奮地抱著賽斯書猛吞。吞不下去我就睡著，睡醒了我就死吞、活吞、繼續吞，總算在暑假來臨前把整本給吞了。其中，印象深刻的是：賽斯在第六章-「靈魂與其知覺的本質」中提及的「靈魂不是你所擁有的什麼東西。它就是你之為你。」、「靈魂最重要的是有創造力」；第二十一章-「宗教的意義」，賽斯說：「讓我利用這一刻再說一次，並沒有魔鬼和惡魔，除了你們由信念創造出來的那些以外。如前面提到過的，善與惡的效果基本上是幻覺。以你們的話來說，所有的行為，不管它們看起來是何種性質，全是更大的善的一部分。我並不是說，一個好的目的能使你認為的一件惡行成為合理。當你仍接受善與惡的效果時，那你最好還是選擇善。」，從以上的那段話，我得到一個賽斯要強調的觀點是：「信念創造實相」，以及每個人都有靈魂，那麼每個人確實都有無限的創造力。光是這兩點，就足夠讓我產生更多的動力去探索下一本賽斯書了。

➤ 第二屆大專青年營

沒想到這次我連書後的廣告頁都要一一看過。「意外」發現，台灣有成立「賽斯教育基金會」耶!又在網路上「意外」發現第二屆大專青年營即將在八月底舉辦了，好奇心驅使下，我認真填了報名表，耐心地等候通知。結果當然是我又「意外」地備取成功了。

我很想知道到底有多少人也在看賽斯書、多少人也跟我一樣在找真相，又或者是其他人並非在追尋真相，而是有其他什麼原因加入了「賽斯秘密集團」?另外，這些人都在做什麼、有多麼怪裡怪氣又或是正常到不行?總之，這一切對我來說就是一個大秘密，一個等著我去追尋的秘密團體。

沒料到，多數參加營隊的夥伴並不太知道什麼是賽斯。但我也在人群中嗅到了幾個真的「怪裡怪氣」的同類。當時，最令我印象深刻的是蘇馬利成員的活潑好動，尤其是于翔和學濡的搞笑演出，為我們帶來了組員之間的凝聚力；還有士賢哥帶領的天賦卡，到現在我還深深記得自己的九大意識主要有兩個格拉瑪大、蘇馬菲、柏萊汀和依爾達，以及其中所代表的涵意，由此觀點看看自己的特質，的確頗相像呢。另外我也很喜歡曼

陀羅繪畫，那讓人好專注好沉靜，我記得大家輪流繪畫的創作中，屬於我的那張圖出現了兩隻可愛的兔子，整個畫面充滿的活力和快樂的氛圍。現在回想起來真是不可思議，因為在那過後半年，我的確飼養了兩隻兔子，然而我卻是最近才又回想到那幅畫裡有兔子呀！我想，那次集體創作的過程和感受，就是所有靈魂集體創造出這世界實相的合作過程吧，只是我們的自我意識並沒有覺察到而已。

三天兩夜的營隊，讓我們觸及了賽斯思想的要點，也看見基金會對年輕學子的關懷與付出，以及推廣賽斯思想的努力。然，我萬萬沒料到，這一切對我來說都只是一個微小的漣漪，一切才正要開始。營隊將我和那幾個怪裡怪氣的人湊在一起，他們在後來也默默的、甚至是付出行動力支持我、陪伴我走出人生的黑暗時期。彷彿，一切都是安排好的人生劇碼。更正確地說，這就是宇宙對我最好的安排。

大專營結束那天，原本是該回家的。但不知道怎麼了，每個人似乎都在這三天中不知不覺地找到了屬於自己的感動。至少確定的是，我不想那麼快回家啦！在新竹火車站即將道別那一刻，歡笑夾雜著不捨。忘了是誰提議要我一起南下台中，就在大夥兒一陣吆喝之下，我真的被他們「挾持」到了台中。到了之後，幾個人提著行李浩浩蕩蕩地到了中國醫藥大學附近的超商聊天。我記得自己和炯睿聊了彼此看過的身心靈書籍，還有小白、重旭…，一群人吵吵鬧鬧的，聊得很暢快，感覺像是認識很久的朋友一般。最後，剩下我們四個再次面臨真正要道別的時刻，尤其小白和重旭陪我等著學長來接我時，那感受真是五味雜陳。既不捨他們卻又期待學長趕快到了。因為，不知道什麼時候可以再看到他們，另外，學長在我心中至少放了將近十年。

➤ 賽斯村一體大典

更沒有想到的是，因著營隊結束到台中，又因著借住學長家，我居然跟學長談戀愛了！這是十年來我想都不敢想的。那時，我雀躍地以為這會是我二十五年來最開心的一段時光，我因賽斯認識了一群朋友，也因著賽斯「間接」地在台中和學長重逢然後「練習」相愛。然而事實卻是，這是一段最令人開心卻也是最痛苦的時光。這是我在那一年多後的現在才有的深刻體悟和理解，理解為什麼我要經歷這一段看似最壞又最好的安

排。

在沉浸於愛情的美好時，每周周末我都來回桃園-台中。平日教書、假日奔波的生活下，讓我充滿了對生活的熱情和衝勁。一方面以代課作為轉換領域的過渡期，一方面到台中見這群朋友、參加總會的課程，又能見到學長，對我來說簡直是魚與熊掌都兼得了，這樣的生活我當然樂此不疲。

尤其到了十一月的一體大典，這是和這群朋友出遊的好機會，還有一起排戲、在賽斯村上台演出，記得我是和佳儀合演出一對女同性戀，這一切都是那麼地新鮮有趣。雖然對於「一體」還沒有那麼深刻的體悟，但是參與了難得一體大典，就像是經過洗禮一般，我相信有天終究會體驗到「一體」的深刻感受。至少，獲得了頭一次種樹的體驗，我打從心底地祝福那棵小樹苗平安長大、屹立不搖。彷彿他就是我一般，因為他是我努力種下的小樹呀。

某天清晨，小白、佳儀、重旭、仁捷和我一同早起爬山，去了鳳凰瀑布。我們涉過冰涼的淺水灘，站在瀑布下呼吸著清涼的空氣，甚至坐在大石頭上試著靜心冥想，雖然為時短暫，但那感覺可真奇妙，明明就無法靜下來，環境又不熟悉，卻因著彼此的陪伴和清澈的瀑布聲，讓我們願意在那裏嘗試靜心、聆聽自然的交響樂，我想這是人生難得的體驗吧。我們也算是瘋狂了。

除此之外，我們幾個還突發奇想的寫下一些話給未來的自己，臨時決定玩個時空膠囊的遊戲，把每個人的紙條都裝進瓶子裡，埋在賽斯村的某棵大樹下，約好五年後，大家再次相聚在賽斯村，一起挖出時光膠囊，再度和當年參與一體大典的我們連結。賽斯村的一個伯伯，當時還幫忙我們一起挖土埋藏時光膠囊呢，想到這就覺得好有趣好期待。不知不覺一年就飛快過了，不知道再四年後的我和大家會是什麼樣子，希望每個人都成為自己想成為的樣子，或是朝著自己篤定的方向邁進。

➤ 台中。新生活。兔子寶貝

隨著一體大典結束，2012 也邁入尾聲。我總算辭去了教書的工作，人也搬到台中。一方面天真地為了愛情，另一方面也想換環境找個新工作。我帶著勇氣或者是衝動，無

論如何我確實是又「逃家」了。這幾年我從生活中學到「父母的事就讓他們自己處理吧，我不是那個魯莽的拯救者，更不想當受害者」。另外，家裡的氛圍是讓我待不下去、懦弱地想逃跑的原因。從小和父親的衝突與較勁，讓我從怨他到恨他，好不容易從恨他到開始一點一滴原諒他、肯定他，我卻還是不太喜歡家裡的僵硬氛圍。索性，我就選擇在外面流浪，至少自在多了。

雖然心裡有部分自由自在多了，我卻又放不下母親。我知道她因著弟弟們外出念書，想要我回家陪伴，但我卻任性的逃跑了，因此多多少少對她懷著愧疚，卻又認為她自己選擇在家當受害者將近三十年，那麼她是該為自己負些責任。唉，這真是糾結的感受阿。但我又慶幸，因著自己追求真相的動力而認識了賽斯，身心靈的旅程雖然才剛啟動，可是我開始接受這一切都是我自己靈魂的安排，難搞的我選擇這樣「難搞」的父母和課題。即便我還在練習和自己的情緒相處，時常有好多的憤怒和不安，可是因著在外面生活的不易，以及偶爾想到家人的心情，也總算開始有點明白父母的心情。雖然他們的表達方式和言語實在是爛透了，但終究還是好意；雖然他們還是冥頑不靈又有諸多限制，但終究還是給了我很大的自由。至少，他們從不阻攔我想做什麼、想學什麼吧。也或許是知道管我也沒用，索性就放牛吃草了。還好，我這次吃的草還不錯，如果哪天他們看我長的又高又壯，問我在外面吃了什麼，我會跟他們說：「賽斯牌牧草，你們要不要一起吃？」。

2013年初，因緣際會下，我和學長一起養了兩隻兔子。一開始，只是為了好玩。在過程中，卻開始瞭解到兔子寶貝是來教我愛人和被愛的課題，更指出我很不愛自己，除了用不對的方式愛別人之外，更嚴重的是我很不能接受自己被愛。認為自己總是不好、不值得，所以一旦有人對我付出對我好，我就急著想要回報什麼給他，如果發現自己沒有東西可以回饋，就又更加覺得自己好糟好爛。原來，「愛」對我來說是有條件的，是利益的，並非無條件和互助合作。怪不得，我內心常常一邊怨父母，又一邊想要做什麼以達成什麼目標好讓父母更肯定我，我完完全全忽略了父母早已很愛我、為我付出很多；也忘了練習愛自己。這讓我想到賽斯在<<健康之道>>裡所說的一段話：「每一個人都是宇宙之一個重要、有意識的部分。每個個人，只是活著，就以任何別人都不能的方式與宇宙及宇宙的目的切合……每個存在都是宇宙之一個個別化的片段；那麼，以人類的說

法，每個人都是被摯愛的個人，以無限的關懷和愛所形成，被贈與了與任何人都不同的天賦。」，原來，宇宙真的是「瘋狂地」無條件愛著我們啊；因為我們即是祂自己。

那麼，我的兔子寶貝也確實有著她們生存的宇宙目的。碰巧地，三隻兔子寶貝都是女孩，在時常觀察她們後，我發現老大 Bugs 是要教我在維持自己的個性下也能放鬆自在的活著；老二 Lola 教我要有無畏的勇氣和毅力，以及開心好奇的玩樂；老么 Bebe 帶給我的則是撒嬌、被照顧和呵護。重要的是，一切就像志成主任所說的，她們都是來教我如何當一個貨真價實的柔軟女孩，以及擁有被愛的力量。

➤ 當暴龍遇上泰拳

一開始，我完全沒有意識到自己帶著在原生家庭的攻擊性和課題進入了我的愛情生活中，因為相處的前半年我們是那麼地和平又快樂，眼裡只有對方顯現出自己欣賞的那些特質。我們絲毫沒有嗅出一切早已在空氣中默默地產生改變。

不知道哪一天開始，我們常常吵架，我的攻擊性和憤怒追著他打，他的逃避心態讓他飛快地跑給我追，然而我們都還不想放棄，所以一再地重複這模式。我以為一切都還可以挽救，或許曾經可以，可惜我們的方式老是和無條件的愛背道而馳。無論我讀了多少賽斯書、多麼試著在生活中練習「活在當下」和「放手」，我跟他還是一起中招了。我開始時常對他大吼大叫、無法吼叫就離家出走躺在馬路邊、回家了則抱在一起大哭，甚至我的無力感讓我再次上演和父親對抗還手的劇情，我用不服輸的攻擊性賞了他好幾次巴掌，他則用拿手的泰拳防禦，一次又一次，即使我每次都得逞，可是內心的傷卻始終無法好起來。他曾說：「從沒有人敢如此對我，我討厭妳這樣卻又欽佩妳。可惜妳是女孩，若是男孩我肯定要和妳成為至交…」，我聽了哭笑不得，原來我是這麼地像男人，甚至比男人更剛強，也如此地像我父親，然而一切都只是偽裝，裝自己很強，一切沒事。

在這段膠著的過程中，我明白了自己多麼像自己討厭的父親和母親，我明白自己討不到愛就攻擊別人，卻忘了別人也沒有我要的愛。因為我們都不愛自己，各自背負了家族承襲下來的課題和愛的挑戰。每當陷入慘痛的情緒深淵時，對我而言，最好的冷靜方式就是閱讀。因此我常常想起在艾克哈特·托勒《修練當下的力量》書中有一段話：「如

果你在親密關係中同時經歷到愛，以及愛的對立面-攻擊、情緒暴力等等-那麼你很可能就是把愛跟小我的執著及癮頭混為一談了。真正的愛沒有對立面，那是小我對更完整的自我感的需求。」，現在讀起來，發覺他說的真好，一語道破了我的小我模式。

可惜要將「真理」實踐在生活中可真夠困難的，我們很難停止批判自己，更難停止批判伴侶。因此「真理」就永遠只能是「別人的真理」罷了。書裡還說：「最能催化關係轉變的因素就是完全接納伴侶此刻的模樣，不以任何方式批判或改變他們。」，啊!這些我都知道呀，但知行合一可真是一大挑戰。怪不得我要來地球體驗、修練。

➤ 我不是真的想死

我真的、真的不是真的想死。我想，我只是再也無法攻擊別人了，所以我攻擊自己。那陣子常常和他爭吵，加上家裡太多不安定的氛圍，又找不到想要的工作，對自己的人生開始很迷惘，所以我老是無法安心地睡著，每日的生活開始很沒目標，因此總想著掌握住什麼。我的生活陷入了惡性的循環，進行靜心冥想和閱讀後確實會安定幾天，問題一浮現後又開始焦躁不安，容易有憤怒的情緒。那陣子我常常不由地想到自殺的畫面，甚至站在陽台邊靜靜的往下看，模擬自己墜落，然後幻想著地那瞬間會飛起來。我想，自殺到底有什麼不好?如果宇宙真的愛我，那麼我先死了宇宙也該會體諒我的吧?這就像打遊戲一樣，「角色砍掉重練」而已。

就在某一晚我們又吵架後，我靜不下來又睡不著。我帶著憤怒，心想那就試試看好了，試試看自己是不是真的想死。可惜網路線實在太脆弱了，我站上去鬆開手的那一刻，網路線就斷了。那時除了感覺到自己還呼吸著，也覺得自己好像發洩過了，整個人瞬間鬆了，像是快爆炸的氣球突然洩了氣。然而，我卻被他狠狠罵了一頓。我不明白為什麼自己要被譴責，我只是需要愛和關懷，絕對不是挨罵。

在基金會上課時，我認為我需要面對自己曾經想要死亡的過程。所以決定一有機會就要說出自己曾這麼做過，出乎意料地，好幾個人也紛紛表示他們也「死過」。原來這麼多人痛苦地面對挑戰，原來這麼多人仍活了下來繼續經驗生命，原來，這麼多人跟我一樣。那麼，活著的確還是挺好的，至少能知道一堆人都曾經如此。或者是說，因為

真的還有希望所以我們才要活著。

因著勇敢說出自己曾做過的事，我也得到別人的幫助和關懷。上個月在基金會，也曾嘗試自殺的一位姐姐送了我一本她自己正在讀的《死過一次才學會愛》，我好高興地認真讀完，並在賽斯村時將它轉送給一個來自馬來西亞的癌友。我最喜歡作者艾妮塔提到她自己的療癒「並不是」來自正向的思考和信念，而是因著放下過去的教條、成見與掙扎，才使得身體程式的重設。這跟很多書老是提倡要正向思考實在很不一樣。仔細想想，艾妮塔很有道理，若是我們沒有去檢視自己的信念和限制，那麼無論如何逼自己正向思考，我想人生經驗也不會有太大的轉變吧。

也因為曾經嘗試死亡，這陣子出版的《我愛的人，要走》引起了我的興趣。其中，許醫師說：「無論任何情況，賽斯心法不鼓勵自殺…從賽斯思想的觀點：所有自殺死亡的人，不會受到特別的懲罰；不會進枉死城；不會永世不得投胎或下地獄；因為自殺者已經如此痛苦，他在另外一個世界會被加倍的進行心理輔導，也會加倍得到更多的悲憫與同理。」，這段話聽起來可真令人安心，至少我們再也不用被許多宗教「恐嚇」了。其中更解釋了意外死亡和自殺是多麼地不同，雖然每種死亡都可以說是「自殺」。意外死亡意味一個人的身、心、靈各方面都已經同意了這件事；自殺卻是內我沒有決定要死，身體意識也還想活著，只有自我意識不想活了。怪不得許醫師會說：「這是自我意識用一種霸強的方式要奪走自己生命。」

幸好，我沒有讓肉體真的死了。不然豈不是辜負了我的內我和身體想活著的慾望。

➤ 愛情/互依上癮症

還以為經歷過離家出走、動手打人、夜夜失眠和自殺這些慘痛的體悟後，暫時不會再更慘了，好歹也會讓我們安靜度過一陣子吧。殊不知在時好時壞的關係中，每每看似就要更進步的情況中，發展卻老是每況愈下。其中我們經歷了我跑到賽斯村參加四天的生活靜心營，以及他回桃園幾天。當我們其中一方回到台中時，一切看似好轉的情況卻是為之後埋下伏筆。其中發生了很多事，最後一根稻草卻是我從桃園回台中那晚，發現他前一晚帶了其他女人回家。那當下我出奇的冷靜，全身發抖著，我猜自己是嚇到無法

反應了吧。過兩三天，我終於和他道別，回想起道別那天兩人崩潰大哭的畫面，還真是格外諷刺。無論如何，我心碎地搬走，終結了幾個月以來的愛恨糾結。

走了，痛苦才真正的開始，那感受一直席捲而來，絲毫不放過我。我一度為了安慰自己，跟自己說這是以前我老是甩了別人的報應。很不能接受這樣的結局，卻變得無法對他憤怒了，我以為一定是我不好，不夠聰明、不夠漂亮、做得不夠多…。總之，我陷入了一陣黑暗和膠著。憤怒自己選擇經歷這段感情，氣自己為什麼要愛上爛人，另一方面又覺得他會變得更好，放不下期望。直到有天，志成主任中肯地跟我說：「面對妳自己的黑暗。」，一開始我弄不明白這什麼意思，我猜想是我內心也有許多如此的黑暗，或者我才是更黑暗的人吧！直到最近，才想起艾克哈特·托勒的話，總算開始承認是我一直無法接受別人和自己真實的樣子了。也才發現，承認自己犯錯，似乎也沒那麼難。

無論如何，我仍成功脫離了一直想緊緊抓住的「家」，想必靈魂非常高興自己的人格總算又跨出一步了。雖然我的心還是糾的好痛好痛，可是也促使我面對、接受這樣的情況，還有繼續找答案，關於為什麼這樣的事會發生在我身上的答案。所以我回桃園翻出一年前曾閱讀的<<愛與性的奇蹟課程>>，這次，我百分之百確定、也非常樂意承認我這十年來罹患了「愛情上癮症」，還有「互依上癮症」。我有病，而且病的很重不自知。我就像作者李宜靜所指出的：「需要愛卻老是不自覺把愛推開。」，一想到這就覺得自己好好笑啊，也對這段感情釋懷了不少。

怪不得很多人都說親密關係是最佳修練場，會令人進步的最快，因為你不得不成長。哪一天，我想我會由衷地感謝靈魂和他為我帶來這段經歷和旅程吧。我現在接受自己還無法完完全全地原諒自己和他人，感覺也輕鬆了不少。

➤ 逃跑。基金會。第二個家

我逃跑了，但卻不是逃回家。我不要回到有爸媽的地方也不想離開台中，但我又需要庇護和溫暖，所以我厚著臉皮逃到了表哥家。對於剛強地我來說這很難為情。雖然表哥和嫂嫂很疼我，可我還是覺得自己是個大麻煩。更麻煩的是，這樣跑到表哥家我得面

對自己的軟弱和無力。

十月初某一天，我吃著嫂嫂為我煮的飯時，終於受不了大哭了。我哭著對嫂嫂說出自己的痛苦和軟弱，我哭喊著我需要安穩的家還有被接納，還有我多麼害怕搬回父母家，一向和別人疏離的我難得露出如此狼狽不堪的模樣。我就是豁出去了，否則我會痛苦致死。聽到嫂嫂溫暖的抱著我說：「妳要在這住多久就多久。」，我才鬆了一口氣。看著她手腕上的痕跡，才發現處事圓融的她也曾是那麼地剛烈，她告訴我一切都只是過程，智慧是需要累積的。雖然我還是懵懵懂懂的，可是我卻感受到強烈的支持與安慰，對此時的我來說，這就夠了。或許每個人早就都知道我很脆弱，只是不忍心戳破我，只有我鸵鳥心態地在自欺欺人罷了。總之，我要開始安穩地睡一覺，練習每天輕鬆的生活了。

此外，我得轉移焦點。因此開始了幾乎每天到基金會報到的日子。我喜歡到基金會上課，很沒有壓力，就算沒有課也會和重旭相約到那裏讀書。無論如何，我要慢慢振作起來。表哥家和基金會就像是一個避風港，既然在台中跌倒，我就要在台中復原。我不想要壓抑、裝沒事，我想要真正的接納和面對自己，所以我開始學習好好地過日子。

我很感謝佳儀、小白、重旭和炯睿來幫我打包收行李，加速了我逃跑的過程，沒有他們，去年營隊結束那天我不會跑來台中；沒有他們，今年感情結束那天我不會安然度過；更感謝家人的包容和接納。因著以上的人生劇碼，我開始了解到，原來生命是無常的。原來宇宙不變的真理就是「變」。原來，我只能安然地把握住當下。我也好喜歡艾克哈特·托勒在著作中常常強調的一段話：「每一刻都對過去說再見，你並不需要它。只有在過去跟當下絕對有關的情況下才去引用它。感受當下時刻的力量及本體的圓滿具足。感受你的臨在。」；賽斯在《個人實相的本質》中也時常提到：「威力之點就在當下」，所以我常常練習慢慢地深呼吸、吐氣，尤其在慌亂的時候，我會提醒自己「除了當下，我擁有的還是當下、當下、當下…」。

➤ 法律事務所

這陣子，我過的日子很簡單。依靠著嫂嫂、母親和朋友的經濟援助，糊里糊塗地也到了十一月，一切看似好轉，心裡卻難免也擔憂著往後的日子還有經濟來源。志成主任

因此告訴我，我就活在「神奇之道」之中，並提醒我宇宙的神奇之道「絕對」會安排一份適合我的工作，但要有耐心。然而，軟弱又不安的我，那時怎會聽得懂這段「金玉良言」呢？

帶著懷疑和焦躁，以及時不時的謾罵宇宙和靈魂，宇宙還是沒有拋棄了我。就在前幾天我通過了兩關面試，以毫無法律專業的菜鳥之姿錄取了台中市某法律事務所-法務助理的職位。到現在還是覺得有點不可思議，但這如果真的是我內心想要的體驗，那宇宙確實會以互助合作的方式眷顧我和每一個人吧。面對到職日一天一天地逼近，我既期待又緊張，甚至有點擔憂。畢竟，我得從頭學起，甚至在每晚都必須要到大學上課，一想到這些就充滿了壓力。可是我又想起「當下」這回事，我問自己：「當下我有任何問題嗎？」，「沒有」，那確實就沒什麼好擔憂的。我為什麼要去煩惱明天、後天，甚至大後天呢，而失去當下的力量呢？

況且，宇宙確實夠疼愛我了。是我自己不要當小學老師、是我自己一心想嘗試看看法律領域，甚至考慮有機會就讀法研所，還有一直以來的夢想-飛到美國讀哈佛。那麼，如果我想要這段旅程的慾望和動力確實來自宇宙，進入法律事務所做中學就會是宇宙最好的安排和一個新起點。一切都只為了接下來的價值完成，以及往後接續開展的新體驗。

我想起賽斯總是鼓勵我們：「你創造你自己的實相」、「自己並沒受限制」。真是強而有力、振奮人心的兩句話。我就帶著賽斯的「祝福」，勇敢的去面對和學習吧。大不了，發現自己沒興趣、又選錯了，再繼續探索新的領域，直到我找到熱愛事物的那一天，以發揮自己的天賦所在。一想到這個「祝福」和「大不了」，感覺就輕鬆了不少，因為我知道自己永遠有重新選擇的權利和力量。

➤ 後記

讀賽斯書讓我很開心，因為它陪伴我走過這一年。也感謝這一年的旅程，讓我清楚知道邂逅了賽斯不代表就沒了痛苦或是完全解脫。我更開始明白了許醫師常說的「腳踏實地的理想主義者」是怎麼一回事。在地球歷史上，殘暴的侏儸紀暴龍確實滅亡了；而

我也因著卸下偽裝的剛強與防備，讓我心中的暴龍卸下武裝、承認自己的軟弱，而開始找回真正的自己。雖然我總算是從暴龍演變成爬蟲類了，但我想，我真正的本質應該是一隻溫馴又毛絨絨的可愛動物吧，就像是：一隻柔順的兔子。

此外，我想強調的是：這篇文章與其說是大專生投稿，不如說是我對自己的一份交代和初步的療癒吧。《擁抱不完美-認回自己的故事療癒之旅》的作者周志健說：「說故事，是療傷止痛的良方。要讓故事結束，最好的方式就是：說故事。」。寫到了尾聲，老實說，我並不知道自己到底被自己療癒了多少。確定的是，我又面對了自己一次。感覺真的舒坦多了。況且，我也真的喜歡說故事，尤其是真實的故事。

最後，讓我用我熱愛的賽斯書《個人實相的本質》中的一段話，來勉勵自己和願意閱讀這個故事的你：「恨永遠涉及了一個很痛苦的與愛分離的感覺，而這個愛可能被理想化了……以一種很奇怪的方式，恨是一個回到愛的方法；未受干擾地表達了的話，恨的作用是要傳達存在與所期待之間的一個分離。因此，愛可以輕而易舉的包含了恨，恨也可以包含愛，而且被愛所驅動，尤其是被一個理想化了的愛。你「恨」把你與一個你愛的對象分開的東西。正因為你愛一個對象，如果它沒有滿足你的期望，你才會如此的不喜歡它。你可能愛父親或母親，但如果他(她)好像沒有回報你的愛，並且否定了你的期望，那麼你可能「恨」他(她)，因為你的愛使得你期待更多。這個恨的意思是要把你的愛再得回來，它的本意是要使你傳出一個訊息，而聲明你的感覺-可以說澄清誤會，而把你與所愛的對象帶得更近。那麼，恨不是對愛的否定，卻是想得回愛的企圖，以及對將你與愛分離境況的痛苦認知。」

那麼，讓我們一起練習擁抱不完美的自己，愛自己吧。

遇見賽斯後

這就是一個故事的開端。我，此時、此刻，正在當下。

「遇見賽斯」

這四個斗大的字就這樣貼在台南分會的門口，我看著看著不知覺的發愣了，回憶在腦中潮起彼落。「是啊，遇見賽斯後啊.....」心裡默念著沒多說什麼，雖然沒看到臉，但我想我的嘴角一定是上揚了。輕鬆的走進去分會裡，拍拍了我的衣袖準備開始今天的課程。

「好，現在，用你最輕鬆的方式坐好，雙手輕輕的垂放在你的雙腿上，讓我們先做三次的深呼吸，慢慢的吸氣，慢慢的吐氣，在一次的深呼吸，感覺清涼的空氣緩緩的進入你的鼻腔，想像你吸進了宇宙最純淨的能量.....」

嗯.....朦朦朧朧的，眼前的黑暗好像出現了一點光亮

我感覺到我在呼吸，跟著冥想的引導在呼吸。

嗯？是嗎？跟著引導在呼吸...?! 不對.....我本來就在呼吸了

我是誰？這裡是哪裡？這裡好像只有我一個人.....

可是好像不對，我好像在什麼東西裡面，一股很巨大很溫暖的能量

好溫暖.....這就是愛嗎？

「當我數到三，你可以慢慢睜開你的眼睛，一、二、三.....」

睜開了眼睛，回到到了眼前的「架構一」。最近常常這個樣子，靜心冥想後，彷彿就像去到了另一個地方，飄飄然的，很舒服。

在基金會學習也有好些日子了，仔細換算也有四個月了吧?! 這四個月真是精彩！該怎麼形容的好呢？現在回想起來還真是讓人感覺到驚心動魄啊!!!

生命中所有的發生都是最好的安排，如果 2012 年是世界末日，那 2013 年就是最好的重生日了吧！這是一個非常棒的旅程，一切都從這個暑假開始——賽斯大專青年暑期身心靈成長營。

賽斯大專青年暑期身心靈成長營是什麼？好玩嗎？

大專營的活動真的很讓人印象深刻不管是活動還是課程。起初想到之前自己曾參過營隊的經驗，猜想著這些標榜身心靈成長的營隊可能都大同小異吧！所以其實一開始就認為可能就是一直不斷的在上課，殊不知這其中安排了好多我沒有想過的橋段和活動，小小的活動和課程讓我學到和體驗到了很多東西。

你絕對不會知道小小一個夜遊讓我了解到原來人生對靈魂來說只不過是一場遊戲，但是我們卻還是忍不住好認真的在玩那場遊戲，玩到我們都還誤以為這一切是真的；你絕對不會知道小小一個實地體驗兩隊 PK 的遊戲讓我了解到我們總是忘記去傾聽自己的內心而去相信外來別人給的聲浪；你絕對不會知道小小一個閉眼走路讓我體會到我們是如何去背負著別人給我們的期待與責任，同時我們是如何的去信任別人與被信任。這些遊戲激發了很多人的潛力和讓人驚艷的一切，但那些都是我們原本不知道的，我們著實的被自己和別人給驚嚇，但卻非常樂在其中的去體驗著這一切，不管好與壞。

而我又在嘉珍執行長的課程了解到我們習慣了外在的感官，卻忘了很多時候感受是來自於內在；從周添城校長的課程中發現了學習與教育的重要及感受到周校長用自己的生命全然的付出在教育的那種感動；在龔南蓓老師的課程中大為驚嘆的聽到親子之間最珍貴的情感及彼此之間的那種羈絆；在將軍夫人的課程中理解了所謂身心靈彼此影響著的關係和看見實踐夢想的行動力；在志成主任的課程中學到了突破限制不設想和生命的各種可能性；在郭榮芳會計師的課程中見證到為了實踐夢想而突破限制的勇氣；在許全瑤老師的課程中找到了漸漸遺忘的夢想的熱忱及生命的可貴。

每個人在營隊中得到的東西不太一樣，我相信這次的活動中一定帶給不少人一個震撼和新的體驗，有的人初次體驗到所謂的團隊精神，有的人開始會想了解賽斯所教導我們的那些資料，有的人則交到了好朋友，有的人則找到心中想要的答案，有的人則突破了自我，有的人開始去思考夢想，有的人開始羨慕而想要改變生活或自己，有的人是在別人的生命故事中或訴說自己的故事時得到了鼓勵和勇氣，我們在這四天共同創造了一個很棒的經驗和生命故事，同時也在彼此的人生中寫下了小小的一頁，到底有多精采有趣這可能也只有參予的人能明白箇中滋味吧！

是的，四天就這樣精采的結束了，但人生不是一個會就這樣 HAPPY END 的無聊遊戲，而是一個未完待續接著下一個未完待續的刺激大冒險，靈魂的智慧高於現在自我意識而安排這一連串高潮迭起的完美劇情，然而最棒的是我們就是這齣戲的導演、編劇、演員和觀眾，但有趣且完美的是，我們卻往往渾然不覺，很弔詭對吧！！！我們主宰了一切但我們卻什麼都不知道，但其實完美就完美在這，就是因為不知道，所以我們自以為的意識不會給予靈魂過多的干涉，結束後，你的靈魂非常滿意它這次的作品。不過，其實是每一次都非常滿意。

那些未完待續後的起承轉合

到底是為什麼在這種時候動筆寫著這些故事？

我坐在電腦桌前，嗯，現在的溫度 16 度，喔…不！剛剛又驟降一度了，更正，是 15 度。感受著 15 度的室溫，手好凍，臉頰冷到通紅著，連空氣都因房間緊閉而有些讓人覺得窒息，可是阿！心卻強烈怦然的在興奮著，就好像再說一個什麼讓人感覺到興奮刺激的冒險故事，也許我和轉世的自己借了一些作家的經驗和天賦了吧？有一種無法言喻的開心讓我忽視著寒冷繼續為你、為我寫下這個故事的片段。

我們這次來說說大專營那之後吧！

那之後我去了一個我最想去的地方，我去了賽斯的三鶯分會。

你一定會很好奇為什麼那是我最想去的地方吧？可能還有些失望，以為我會說巴黎、東京或紐約之類的答案。我想我可能也沒有什麼令人滿意的理由或答案，只是很單純的想知道全台灣前前後後加起來有 10 個分會，但為什麼唯獨三鶯如此的特別且神秘，一直常常的被人提起，我想去見見那個一直很令人尊敬且崇拜的志成主任。那天我獨自一個人走在陌生的鶯歌，自己一個人。我沉默的走著，好像連世界也跟著我安靜了，耳朵聽不到路人和車子來往的吵雜喧嘩，時間靜止成一幅畫，我是畫裡唯一會動的景象，終於在好友的電話協助下找到了那個讓我好好奇的地方。在門口猶豫了好久才進去，不過我撲了個空，志成主任那天並不在分會。但是我得到了很多很棒的經驗，這是我第一次自己一個人卻覺得舒服自在，我開始發現我不會害怕自己一個人了，即使只有自己也不會覺得孤單或寂寞，好像心裡很明白，我們其實從來就不是自己一個人，應該說我們一直都是體的一體的。

賽斯基金會－一個處處有溫暖的地方

之後，我陸陸續續的去了台中總會上青年團的課，也去三鶯找志成主任會談，同時也因為我在台南唸書，所以我也去了台南分會上課，說也奇怪，賽斯基金會真是個處處有溫暖的地方，我總是在基金會感受到不一樣風情的溫暖和接受不同的人的幫助，非常的有趣和感動。溫暖簡直是賽斯基金會的招牌，這邊什麼都不缺而且「愛」特多，我很少會用這樣的方法來形容一個地方，但是真的很奇妙，這真的是一個愛的能量流動很強烈的地方，感覺似乎本來就該這樣。我想，我們本來就是值得被愛且一直被愛著，因為忘記了，所以會一直想去這個地方感受並且回想起來。

攻破恐懼與表面的美好

不過並不是所有的事情都是美好才是完美的，我也不是一直都只感受到美好快樂的那一面，我去找志成主任會談的過程中，我一層一層的剝開我自己長久以來的包覆，慢慢的剝開最內心最深層的自己，去觸碰了一直都不敢碰的問題，我開始大聲悲傷的哭泣，那是一種來自靈魂深處的悲泣，不知道自己是為何而哭或究竟是為誰而哭，只是盡情的去

釋放所有一直以來深藏的悲傷，我也不明白才 21 年來的生命，何來如此巨大的痛苦來淹沒純淨的心靈？逼的不得不，用一層一層的成熟來包裹自己，用叛逆和逞強勇闖所有難關，用凶悍的霸氣偽裝自己的恐懼和不安，用高標準的完美和果斷建立自信和價值，用伶牙俐齒說服自己和別人並且靠這張會說話的嘴過關斬將，我一直都是用這種方法包裝和保護我自己的。主任他並沒有特別幫我什麼，但總是在我最需要的時候給我一些話去思考，彷彿在賽斯學習的過程中，我們以為是別人在幫我們，其實拉住我們並讓我們站起來的一直都是我們自己，力量一直都在我們身上。

主任說的對，我在漂泊，我在流浪。流浪的不是我的肉身，而是我的心。我摸得到我的身體卻摸不到我的心，我看得到我的樣貌卻看不到我的未來，我能笑說別人的事情卻說不出我悲傷的心境，我擁抱得到每個人卻擁抱不到我自己，我能開口說出對別人的愛但對自己說愛的時候卻遲疑了，我是這麼的不勇敢，而我第一次這麼真實的看見自己。我一步一步的試著攻破自己的恐懼以及許多表面的美好，也許人就是這樣，我們總以為我們做不到，但真的鼓起勇氣去做的時候才驚覺原來我其實一直都比自己想像中的強多了！是誰教我這樣小看自己？

我忘了怎麼哭泣，我也忘了該怎麼生氣，壓抑讓我忘了原來我可以這麼激烈的表現我的情緒，甚至是可以說出自己最真實的想法，一句「表達是安全的」徹底顛覆了我對世界的看法。

我總是在原諒及包容別人犯錯，可是我對自己卻是近乎苛求嚴格的約束著自己，不容自己犯錯。我害怕選擇也害怕自己犯錯，深怕一個不小心，我讓自己的人生走錯了方向，讓別人對我失望，讓自己因為不夠好而失去別人對我的愛。但是，我到後來才知道，原來...一直都是我自己對我自己失望，一直都是我自己不夠愛我自己。靈魂的藍圖早以設定好了，即使選擇不同，我們始終會走到我們當初決定的那個走向，可能只是換了一條路走，路繞的遠些，但和可能的自己始終會交互重疊著，人生的選擇根本沒有所謂的好

與不好，我也不可能會有犯錯和選擇錯誤這種事，因為生命中所有的發生都是最好的安排。

繞了一小圈才知道，當你能接受這樣不美好的自己才是真正美好的開始。

再見，我最喜歡的地方

在這一連串激烈的轉變中，我做了一個對我來說很重大的決定，我決定離開那個我最喜歡的地方—學校。當開始真正面對自己的時候，你心裡會出現很多迷惘和對自己的質疑，你回頭去看你的過往，你將這一連串的片斷堆疊起來，有的你記不得了，有的模模糊糊的在你腦中閃過，有的清晰的彷彿昨日才發生過，那些記憶在你腦子裡打轉閃爍著，好似天上的繁星閃阿閃，也好似珠子大大小小的跳動撞擊著或觸碰著你的心，若有似無的感覺像夢。我試著將這些拼圖拼湊出一個「我」，我不知道自己為什麼選擇在現在這個位子和領域，但我想我的靈魂一定知道為什麼祂要這麼決定，祂比現在的我還要有更高的智慧，我相信祂的選擇。也許是為了療癒年幼的創傷和遺憾，也許是為了與現在身邊的這些人相遇，也許是為了教會我勇敢犯錯（因為根本沒犯錯這回事），所以祂選擇讓我輾轉繞到了這裡，但現在我覺得夠了，時間也到了，心裡有股強烈的衝動想離開，想去做自己真正應該要做的事，因著內心的衝動，我休學了。

休學後，我遇到如潮汐一般的問題衝向我，我是否該去好好解釋我如瘋子一般的決定到底是怎麼回事？甚至是我打哪來的勇氣就這樣毅然決然的決定離開？我要怎麼跟我的父母解釋？我之後要做什麼？我又有什麼打算？如果計畫趕不上變化呢？為了找尋真正屬於自己的領域和天賦這種理由和答案而離開我自己心裡又能夠接受嗎？已經大三了就這樣離開，不可惜嗎？也只剩一年半就畢業了，不可惜嗎？二年半前的努力呢？又是為了什麼？值得嗎？以前所花的材料費和熬夜沒睡覺趕作品的日子所做的付出呢？又算什麼，這樣做真的對嗎？這些問題在我心裡不斷聲響，我整天繞著這些問題轉阿轉的，轉的頭昏眼花的，也轉的心慌了。

休學很簡單也很不簡單，因為只要跑幾個處室簽名等簡單的動作，你就輕易的和學校說掰掰了，可是要面對的人事物卻很多，休學會經歷到的事多到超乎你的想像，絕對不是只是「離開學校」而已，你會遇到很多的「關心」，而這個關心來自各個角度和人，父母啦、師長啦、以前的朋友和現在的朋友，甚至是一些和你沒有關係卻認識你的長輩們等等。我曾想過「如果你沒有辦法處理與面對，那千萬不要輕易休學，因為光是回學校復學都需要很大的勇氣，你必須重新開始，還有面對那些好不容易建立起的人際關係；還有不知不覺習慣了一年沒唸書的日子卻又要突然回學校；還有回去時要重新交朋友，可能還會遇到新交的朋友問你當初為什麼休學」我的天啊！問題多到超乎想像！

我可以選擇繼續考慮休學的事，我也可以考慮維持現狀忍到畢業，我還可以考慮從現在起就重新過一個我想要的人生，不管我選那個，結果都只有我能承擔（不，應該說經驗），因為只有我能為我自己的人生「負責」。想了很久也想了很多，但最後上述沒有一個問題是我有解決辦法的，不過我還是這樣很猛然的就下定決心休學，彷彿（劇情）本來就該這樣。

我的離開引起了一股漣漪，影響著身邊大大小小的人們，衝擊帶來的不全然都只有壞事。我勾起一些人對自己人生的意識，我讓一些人突然正視了自己的人生和選擇，我讓身邊的人去思考了他們的未來，還是有很多人會關心我的近況，彷彿比我自己還關心我的人生，從中也看到很多人的信念，有的人抱持著看好戲等著他們所幻想的「我的下場」；有的人抱持著「小人物勇闖出自己的一片天空」來看我，而我自己卻是既期待又茫然。

我們都相信你會回來，你不相信嗎？

在主任的協助下，讓我意外的得到一個機會能在三鶯分會持續學習賽斯心法，三鶯分會居然有一個跟我素未謀面的阿姨要收留我，好讓我有個地方可以安身且持續專心長時間

的在三鶯分會學習。我的天啊！那個阿姨根本沒見過我耶！是一直到說要收留我的當下才見過我耶！這也太猛了吧！？學賽斯的都這麼瘋狂嗎？

但同時這也意味著我得離開了，我得離開台南，離開我的朋友，離開我所熟悉且習慣的地方，內心產生的掙扎感絕對不亞於決定要休學這件事。我好怕我就這樣一去不回，然後我所珍惜的一切就這樣因著我瘋狂的一個衝動而煙消雲散了，這是什麼八點檔的連續劇情結阿？光是藉助將軍夫人的協助讓我連續兩天從台南到三鶯當天來回就讓我自己覺得很誇張了，現在還突然告知我，我有機會「長時間學習」？！

我一點也不高興，內心在打架。我很開心自己居然有這麼好的機會可以跟著主任學習，可是一方面我卻又一點也不想離開那些被我視為「在台南的家人」的那些朋友。凌晨2點，我終於從三峽坐車回到了台南，我一進門後便衝進了房間，我親愛的室友不斷的在我的門外喚著我出來。再也受不了了，我走出了房門告訴了她這突如其來的一切。那一晚，我們在客廳相擁著哭泣。

事後，我一個一個的告訴了我的那些好友們，大家的反應都很不一樣，即便很不能接受，卻還是滿心的祝福我，希望我一切都好。我心裡還是很擔心，擔心我的離開會讓我失去這些人，但我聽到一句很美的話：「我們都相信你會回來，你不相信嗎？」

「我會回來的，我一定會回來的。」我心裡激動的默唸著。

如果我不再是我了，那我是誰？

這段時間我常想一個問題「如果我不再是我了，那我誰？」

我其實一直都好自卑，在一個處處比較的環境裡，我開始認定自己什麼都比別人差，所以我一直再找一個屬於我的新天地，可是那種感覺好挫折喔！為什麼我沒有所謂的「天份」呢？那我為什麼要到這個世界上？我並不喜歡這樣的自己，感覺不到自己的存在價

值也感覺不到自己是特別且被需要的，內心深處一直再找一個「容身之處」，找一個懂得欣賞我的地方發揮著所謂的「天份」，沒想到世界上真有那個地方，而這個地方就是賽斯基金會。

我不喜歡這樣處處沒用的自己，既無法接受也無法包容，可是基金會卻可以，還記得第一次上倩芝主任的課的時候，倩芝主任要我抱著自己跟著她說話，她說：「宜芳，真的很謝謝你，宜芳，辛苦了，謝謝你，我愛你」，當我喊到第二聲自己的名字的時候，我幾乎無法開口，我竟然無法對著自己說我愛你，而且還難過到哭了。後來回去以後，那種感覺還殘留著，我看著鏡子裡的自己，然後閉起眼睛專注在呼吸上，當我再度睜開眼睛後，看著鏡子裡的自己不自覺的笑了，其實，我還蠻喜歡當「謝宜芳」的。如果我不再是我了，那我是誰？我想我依舊是我。好吧！那就繼續當那個平凡中的不平凡，名字重複率超高卻獨一無二的「謝宜芳」吧！

太用力用腦袋了，我怎麼什麼都不會了？

為了專心學習賽斯心法，我看了賽斯書也去上了志成主任的課，可是我好像太用力用腦袋了，我什麼都聽不懂，心裡其實非常挫敗。主任有可能知道我的自尊心很高，所以他問我是否有聽懂，我自卑的搖了搖頭，只見他可靄的笑著說：「這是正常的嘛，你才剛進來」，其實我當下並沒有理解主任的用心，我也沒有因此被這句話給安慰，我只是很灰心，不知道自己在幹嘛，我有一種我什麼都不會的感觉湧上心頭。

後來我重新思考了主任一直以來和我說過的話，我決定暫時只是很全然的去感受生活，不要再去追究這件事為什麼發生？而又是因為哪個信念造成？我才明白賽斯心法如果沒有辦法用在生活中根本就白白失去了它的價值。

我接受了什麼都不懂的那個自己，也讓自己達到一個平衡。不會就不會嘛，我就是因為不會才要來學啊！不是凡事都用腦袋瓜思考的過來的東西才是有學到，「用心」其實比

什麼都還來的重要。

我相信我一直在夢想的路上

學賽斯已經四個月，而休學到現在已經兩個月了，這幾個月發生很多事，我漸漸也找到我想走的路。我一開始以為只要能待在基金會或者持續的學習賽斯資料就夠了，不過我開始貪心了，我甚至還想待在基金會工作，我一直以這個為目標，可是有一次在和嘉珍執行長對談的時候，我曾當著很多人的面前說出這個想法，不知道為什麼我說出口的當下我的心裡閃過了一絲後悔。「應該不只是這樣而已吧？」心裡一直有這樣的小聲音出現，所以我重新回溯我的人生記憶，原來我最想做的事情其實是教育，我想當老師。我不知道具體的作法應該怎麼做比較好，也許我可以去考教師執照等等，但比起計畫這些，我還是比較喜歡隨著靈魂的安排走，靈魂的安排一定比我的計畫有趣刺激的多了。我相信生命中所有的發生都是最好的安排，我相信執行長說的：「你就算不知道未來在哪，也一定會有未來」，所以我也相信我一直都在夢想的道路上。

期待未知，然後豁出去盡情的玩人生這場遊戲吧！

睜開眼睛，剛經歷了一場「小型死亡」，我又到了「架構二」去玩了一趟回來，看到陽光灑進了我的房間，我不知道現在是幾點，但我知道當我看到陽光，我捨不得沮喪。

現在，每天都很期待未知，對於未知的未來不再是抱持著擔憂和恐懼，而是期待今天是否又有什麼很新鮮的事等著我要發生，全然的相信自己是安全的，然後相信自己很有力量（因為信念創造實相）也相信有很多很多的愛（來自身邊、自己和一切萬有的愛），相信生命中所有的發生都是最好的安排，所以開始豁出去盡情的玩人生這場遊戲，今天又要準備開始我的大冒險了！

「你準備好了嗎？出發囉！」

紀錄的意義

當動手翻開心靈的本質時，心想：或許這一次就利用他為標題好了。且再一次看見「You create your own reality」，那是一份無法止住的悸動，由心而生的喜悅感就這樣湧上心頭，久久不散。我知道，那是在追尋著本質階段時的雀躍，再次發現新大陸的茂茂綠林，然後踏上陸地，探索未知的興奮感。這僅只是一份追尋著本質的旅途紀錄，而我，正看著那一絲絲的線索，以及生活的體驗，老實說，在生存上我仍是一個受庇佑的雛鳥，但慶幸這雛鳥願意出巢，且向不確定與挑戰邁開步伐。

還未曾忘記，起初追尋本質時，自己在靈性的旅途跌跌撞撞，無論被前輩責罵也好，被同學歸類為怪胎，直到在旅途的邂逅中遇見賽斯。一進入後，從得知信念創造實相，第一步試圖釐清物質實相中自身產生的情緒、感覺；第二：探詢信念的自我覺察、自我探索，辨明背後帶給自己的贈禮。最後，回到本質，以意識的本質來看見無論是夢、醒著的世界所給予我們的訊息。在起初，似乎帶著無限可能的自己，撞到了自己建立的障礙。像個無頭蒼蠅般亂轉的我，只能提醒自己持續地參加課程，一定可以在課程裡的一些訊息中找到些什麼，我是這樣的提醒自己。在這一段過程中，沒有功勞也有苦勞：我發現我長久以來習慣的視角已經不能再滿足我挖掘自己的好奇心，但是，該如何下手，會更適當呢？直到這裡，才想起了老師時常在課中所提到的「意識擴展」的練習，在這樣的靜坐練習裡，自己似乎已經對操弄著意識放大有「習慣」的模式，當習慣的模式中出現時，瓶頸就出現了。我無法以頓悟或是適切解讀內在給予的訊息，此時，我以信任自己以及一切都是最好的安排來安慰自己，可能得到這個突破點的時間還沒到。然後持續地進行著練習，期望哪個時間可以給自己帶來新的洞見。直到大三的課程時在忙碌，整個時間都被課業填滿和奔波的瞬間，我似乎就這麼忘記了，但就這樣消失不見了嗎？不是，神奇的事情就在幾個月前發生。當我在一次的靜坐課時，內在毫無由來的給了我一個片段訊息：「什麼是智慧？就是愛；什麼是包容？就是存有」。當下，我有種突然間放鬆的感覺，那個時候還沒來由的暗自竊喜，根本還沒連結回我的「視角問題」，卻有

一種自己起身取回動力的感覺。

那一天，回頭看了看自己坐著的位置，彷彿有一個我跟我招了招手。從那一天開始，我做了一個系列的夢境，為時三天，那是一段我只能用心情的感受去理解的過程，憑藉著一些象徵意義以及可能的解釋，他指向我疑似匱乏的視角，那個時候我才恍然大悟，且慢慢的譜出一段直到現在都還在經歷的每一個瞬間——我對於愛的理解。我知道他只是序曲，還會再繼續延續下去，直到某個階段的休止符為止。

那麼，我尋求的是什麼樣的表現以及創造呢？

在一開始，我問自己的第一個為什麼，自己的初衷究竟是為了什麼而做的？我想要在紀錄的過程中了解自己，我也希望在紀錄的過程中這些資料可以協助其他人，我也期待著自己做些什麼可以改變世界的事情。這些都是對的，但如今才發現他是包裹在蘋果外的蘋果皮，我還沒咬到他的核心裡，此時，我前往圖書館在賽斯書的面前晃了晃，決定隨手拿一本，希望可以從中得到些什麼。而呼應著我的期待，答案在心裡出現了，一切都是愛的這股力量，愛尋求表現和創造；呼應著我的期待，資料到我手上了，也就是現在毫不猶豫啃食的心靈的本質。在閱讀的過程中，我得了重感冒，想必這個感冒的喉嚨痛是許多感受尚未表達的淤積，如今，他已然探出頭來。

整本心靈的本質，由述說著心靈的環境為起始，賽斯使用我們熟悉的架構來解釋心靈是一個什麼樣的地方，接著描述我們跟心靈的連結，提出一個不同的參考架構(frame of reference)。自己對焦的方式是什麼，最後再做延伸。雖然真的對賽斯書懵懵懂懂，但是它帶給我的卻是更深的思維，從這份思維開始帶動著自己向前進的驅力。而我在問完第一個問題之後，給予了自己第二個問題，也就是為什麼我會有停滯感？

我很清楚自己有時候是倦怠感，有時候是想要休息，但或許那都不是最大的重點，那些是殘存的藉口。唯有一件可以說：那是我現在不想面對的事情。一件不想面對的事情可以存在於你的生命裡很久，無論你的態度是什麼，除非有一天你正視他了，你接受他了，那才有可能踏入下一步流動的機會。但這對於已經把自己丟入權威議題與家庭關係裡，就已經覺得很沉重快要不能呼吸的同時，我有沒有那個勇氣跳下去？

「進去吧，或許那是另一份新的洞見，可以協助你繼續完成你所想要的」

不知道從何時開始，或是哪一段時間之後，這句話便常常出現在我心裡。似乎我可以義無反顧地踏入，而沒有不確定感或是不安全感。「你做的永遠是獨特的自己」在得知自己有想要走出個人獨特性，而非聽話的人的同時，刺激思考就已經發生，那以往可以做到的信任，又有什麼不可以實現的呢？往往在上課時，或是演講的過程中，告訴我們從承認開始，從信任開始，因為當你踏出那一步的那個機緣，同時間，你就已經譜出關鍵性的段落。而那份停滯也被揭曉，因為我仍未跟隨著思想的流動而進一步改變我的架構，我還停留在初始的架構裡。在這部分，我便慢慢地跟隨著書中所提及的練習，試圖在做改變，「聯想、情感」開始重新譜出過去我認為理所當然的每一個我所經歷的過程，然後試著在意識上去改變他的鋪陳以及排序。就在那個瞬間，好像懂了些什麼。在過去曾教過我們在當下是威力之點所做的改變，不就和這個相同嗎？過去所保留的情緒似乎不再像之前那麼的糾結，而是以一個新的方式呈現，他不再是苦澀的，而是一種新的體驗。至此，沉迷在這個同時性和創造力的每一個當下的遊戲，我玩了好幾段無論是我所認知的其他實相，或是過去我因傷心難過而壓抑而下的人生經驗，他們突然間都變得有趣多了。這個時候才懂為什麼賽斯說這一本書不會是枯燥的論文，而是自你存在的深處，喚起你已遺忘的經驗，並且從無垠的時空裡，將那神妙的本體——即你自己——結合起來。

談到這，我才知道為什麼會有從喜悅做起頭，然後持續的狂喜延續著，直到我在寫文章的這一刻都可以感覺到每個顫動。這只能用狂喜來形容我的發現，雖然有點氣餒的是直到今天才發現這件事，真是想把之前念書的時間都全然的洗乾淨，把他填進賽斯書裡多棒！不過也慶幸自己給了一份安排——若不是這一段時間的忙碌，我可能會因為「沒有耐心」而把自己摔爛了，我想。

在這個時候，我想延伸回一個問題。書本的最初，賽斯提及的 The Psyche(大心靈)代表的意義又是為何？我們知道嬰兒在出生時是帶著知識來的，或許他們所伊呀的某些段落，便是人類靈魂最古老的語言，我只能回想到從小時候便開始的一些片段印象，那是在記憶裡沒有的畫面，但是又真真切切的重疊在過去紀錄的照片裡。到這裡總有人總是要眼見才為憑，這信念好像到現在都還丟不掉，不過享受到用眼睛看到後才得知的過

程可能太讓人欣喜，所以自己還沒有打算丟掉也說不定。我試圖用過去曾經驗到的去理解大心靈的概念，他似乎很像一間圖書館，你在來到地球的同時，也會帶著有關於這個星球的知識來到這個地方，只不過這些資訊是存在你的心靈裡的，你必須透過一些管道來協助自己回想起他。結果我翻到最後面的時候才知道賽斯在下一個部分才會再進一步談論到這裡，那麼也就是為著下一段紀錄繼續，總歸著還是在挖掘這一塊，雖然在時間的幻象裡我似乎被這一段所困住，不過這留給以後的自己做吧。

回到紀錄裡，我所熟知的事情是在本質的路上走著，然後逐漸地發覺自己。雖說他似乎是一場漫長的路，長期的仗要打，但似乎與我常玩的遊戲間並沒有什麼不同，最後總歸要遇到一個大魔王才可以結束吧，唯獨在這段故事裡，我不是一個英雄，也不會有一個等待著我營救的公主，我所做的只是因為我單純的相信，這一分的紀錄可以在未來的某個時候，成為某些可能的人的陪伴，帶著這一份堅信不移，我癡癡地望著每一天的太陽升起，試著從每一個早晨的喜悅帶給自己更強的動力。甚至在現在，連著一種要展翅飛翔的心都有了。

「每時每刻，我都是為著每一個我所愛著的人們，為了守護他們而確立著自己的目標。」

「曾經，我因為身為一個我不懂的名詞：守護者，而動搖著，跌撞著，甚至有過尋死的念頭。」

「我知道，那是我曾經沒有理由的，輕輕帶著風，吹著走。」

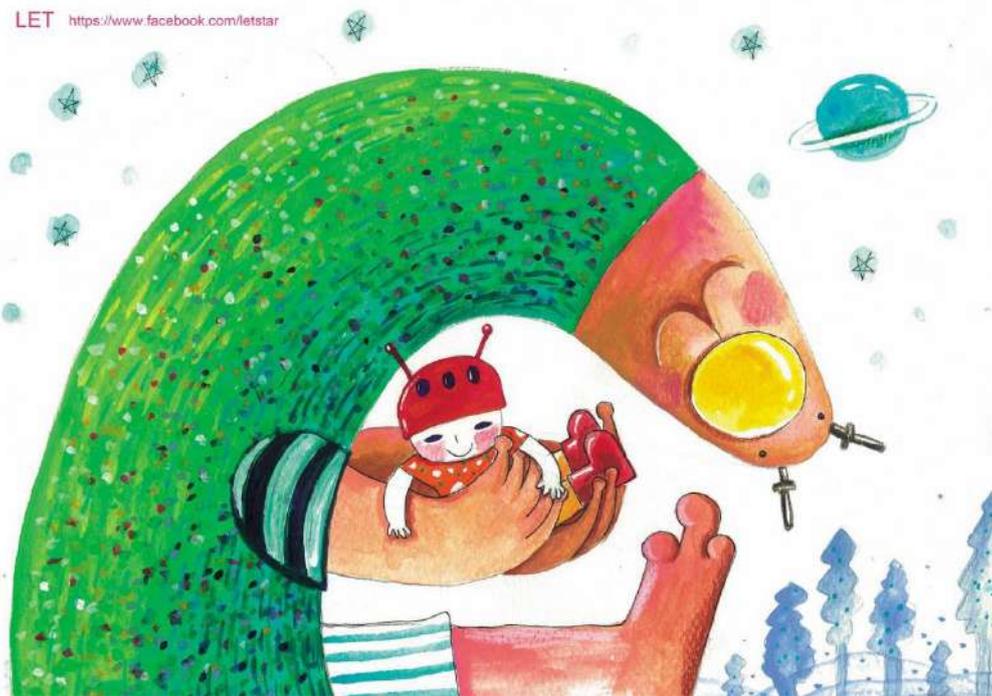
上述，是自己在兒時間無意間的囁語，但卻深深的鑄刻在心裡的每一句話，在此時此刻，我的意識才終於跟上了這些話的腳步，似乎，我真的略懂了，也有了實現的目標。很感謝基金會在每一個過程中間，都讓我體驗到無數生命被疼惜，被愛所包容的那一份喜悅與感動，那是無法言語的，由最深處所觸動的那一份感覺，諒無法言述，只能拙筆在此畫下句點。

生活知道·神奇之道

你明白嗎？你想要的一切，你都能夠創造，只要你懂得神奇之道。當你準備好時，有些答案就來了。由於瞭解和理解的結果，他們自然地來了。—p93

『神奇之道』，一本我很喜歡卻又似懂非懂的書。

我分享了幾個生命篇章，讀者們呢，最好泡杯香濃咖啡，悠閒地坐在沙發裡，聽著輕鬆的音樂，笑笑的看著一個二十幾歲的女生，發的幾個短篇小牢騷。



• 致十五歲。

生命有時難免感到大多的時刻只在浮光掠影，唯有情感深刻的事情得以留下，情感的強烈總要決定故事在你心中的印記。有些事情，過去就是過去了，不管是笑容還是淚水，他們在你生命裡已成為滋潤，滋養了自己，走到如今。

你愛你自己嗎？你接受你現在的自己嗎？有時我會問問自己。

一五歲的一天，望向窗外蔭綠的大樹，喧鬧的校園猶如在耳，樹梢鳥兒盤旋，我靜靜靠在窗戶邊，眼睛死盯著樓下，內心掙扎，我想就此跳下去，結束我這不堪的生命……

那種心裡的痛苦，沒有誰可以真的瞭解，我非常孤單，國中三年一直活在情緒的低

潮中，非常的不快樂，沒有人幫助我處理自己的情緒，也完全沒有信心，有一天我憂鬱的跑去跟國中的導師說：『我好像得了憂鬱症了！！』老師說：『會這樣說的人，是不可能會得憂鬱症的。』

就像自己永遠無法完完全全同理別人的心境一樣，沒有一個人知道我心裡到底有多絕望，我上了高中，以為可以就此解脫，沒想到我還要過著比國中更痛苦的生活……

鈴聲響起……我走下樓梯，跑去跟我當年高一的班導說：『老師，我真的快受不了了，我一秒也不想待在這校園裡，我每一刻都快不能呼吸，我想離家出走……我快不行了……』

當晚半夜十二點，我睜開雙眼，帶著收拾好的行李，把所有的證件都放進錢包，凌晨兩點，我站在公車站牌前，苦等了一個小時，沒有任何一台公車停下。心中喃喃自語，我真傻，半夜怎麼會有公車呢？沒有公車怎麼去台中火車站呢？

這時一台計程車來到了我面前，司機問我要去哪裡？眼前的計程車司機是一位一隻腿殘疾的中年男子，在一陣迷惘的心情下，我便搭上了計程車，計程車司機帶我去了山上，跟我說我們可以到別的縣市一起過生活……一路上，我心裡很害怕，我拿起背包裡的美工刀放在背後，跟他說我想要下山，他看到我那麼緊張，就帶我下了山……

輾轉來到他家，我進了一樓，坐在沙發上……突然樓上傳來乒乒乓乓的吵鬧聲，旁邊是一個小妹妹，跟我說：『他媽媽在樓上，以為我是他女朋友，爸爸常帶女朋友回來，他們在樓上吵架……』

最後計程車司機拗不過他現任的女朋友，就開著計程車帶我來到潭子火車站，臨走前他遞給了我他的名片，跟我說等會，一定要打電話給他，他要來接我……

誰理他，我心想我終於到了一個車站，於是我便他上火車跑到了高雄，我遠大的目標是要在高雄租房子，然後到 7-11 打工，自食其力去過自己的新生活，但我發現我只帶了八千多元，連第一個月的押金錢都付不出來，我心裡很無奈，於是下午又搭車跑去了台北，心裡的目標換成：過一天算一天，把錢花完再說吧。於是我投宿在台北火車站附近的飯店，飯店服務人員看我年紀太小，就打電話給我媽，晚上我在半夢半醒間，我媽衝進了房間，哭著抱住我，開車把我帶回家，結束了我一天一夜的逃

家人生……

之後我就每天待在輔導室看書，我一點也不想踏進教室半步，每次在班上上課就讓我全身痛苦，我無法想像別的同學看我的眼光，其實我最不能忍受的，是我自己看自己的眼光。最後我始終無法進入教室上課，翹課次數太多，我只好被迫休學。

輔導室的老師們對我非常的好，我常跑去輔導室看書、躲在房間裡睡覺，他們會在我翹課時帶我去腳踏車步道散心，放學時還有一位年輕的實習老師會帶我回家。

休學後，我每星期都會回去學校跟老師諮商，老師陪伴了我一年，還有一個慈濟的爸爸，每星期我也會跟他說聊一個下午的天，有時我還會突然情緒失控跑去街上大哭，打到這裡，我的眼淚也不自覺地流下來，非常感謝當時他們無條件地幫助我一起面對我自己……

上星期是嘉珍老師『十二堂改變信念的課』最後的一堂，老師講到美國著名的精神科醫師大衛 R 霍金斯，人的身體會隨著精神狀態有強弱的起伏，講道 200 分的**勇氣**，原本世界看起來是無助的，失望的，挫折，但只要你鼓起勇氣，生活看來就是激動人心，充滿挑戰的，新鮮有趣的。

老師上到這裡時，我心裡很感動，只要拿出勇氣突破僵局，就可以改變生活，當下心裡非常感謝每一個時刻選擇勇敢並且奮不顧身往前走的自己，就算在心情最灰暗的時期，也做出勇敢挑戰生活的種種突破，那中心情就像劉若英唱歌曲，『給十五歲的自己』

知道嗎？我總是惦記，十五歲不快樂的你，我多想，把哭泣的你，摟進我懷裡。那些傷，我終於為你，都一一撫平。這些年我還算可以，至少都對得起自己，謝謝你，你的單純，給了我指引，遇見過很多很多人，完成了一一些事情，你一定，還無法想像，多精彩過癮。

其實過了這麼多年，除了留下一些趣味性的回憶，說實話也沒有上面寫得那麼悲壯，只是當別人遇到挫折時，自己比較能同理。挫折讓我學習到『不要比較』，很多身體上的疼痛、和情緒的挫折並不能被拿來作為比較，因為專屬於你的感受只有你自己懂得。

• 心靈秘境



你的經驗會跟隨你的專注、信念和預期。心智是個了不起的分辨者，它能用推理帶來你們架構內幾乎任何可能的經驗。—P105 神奇之道

我曾經深入參加兩個佛教團體，和一個基督教團體，正因為自己充滿生命的疑惑，需要尋求答案，我花了很長的時間，參加許多志工活動，累積福報（笑），不停地看書找答案，我喜歡看高僧開悟的故事，很多厲害的高僧都有許多通靈能力、和奇異的智慧，法力無邊的樣子，真令人感到 magic!!

看到了賽斯書，我才有回到人間的感覺，因為相信靈魂永生，一切都有最好的安排，生命的品質從修練到品嚐生活、體驗生命的心情。

以往學習的宗教給我的感覺是要脫離生活，深入經藏，學習了賽斯，我才把以前所學的總合起來，回到生活，從生活中下手學習，不過我也不否定以往學習的宗教的成果，他們教導給我很多善良的品質，但他們卻沒教導我透徹的覺察情緒。

但我最近最新的觀察是，就算你深入相信一種思想，你也要為你的思想保留彈性，這是根據我學習些許宗教後的心得，我每次深入學習一種宗教，都感到如獲至寶、完全相信。

如今我覺得為自己的思想保留彈性，不僅疼愛了自己，也尊重身邊的朋友。

• 夢想：獨一無二的創意生活家

我是一個對生活很有感覺的人，就算每天分享也分享不完心情，與起伏不斷的深刻的感情。

最近，在學校填寫人生目標時，我侃侃而筆的寫下短期目標、中期、長期，我在寫人生總目標時，遲疑了兩秒，烙下，

夢想：獨一無二的創意生活家



我自己下了一個簡短的定義：一個**創意生活家**不用教會別人怎麼生活，但要知道自己想要怎樣的生活，並且知道如何生活可以讓自己**最快樂**。

『**創意生活家**』五個字，只是隨手而來，卻發現我最想要擁有的只是每一天充滿熱情、活生生的活在此時此刻。

（有趣的是當我寫完這一大串漂亮文字，我當天去學校做畢業製作時，做到晚上十二點，心裡不斷的o s：我也太命苦了，一邊碎碎念一邊做作業。所以打下這段文字，是要提醒自己，莫忘初衷，哈哈！）



LET

• 創作

今年我大四了，明年就要畢業了，我開始分享自己創作的插畫在網路上。我的夢想就是在畢業前辦個小畫展。當我堅持的跟宇宙說我要開始分享，分享我的生命、我的熱情、和我最愛的事情。

身邊的人都回饋給我很多熱情的鼓勵，和許多意想不到的驚喜，雖然在文章中，不知道怎麼表達。不過要堅持自己的想法，和努力往前走，確實需要很多勇氣、和自己回過頭來肯定自己。

雖然這幾篇小文章，思想上有點零碎，不過我真的很在畢業前夕，感到這麼多年的探索，終於有了一個踏實的心情，相信不管我做什麼事情，我都因著我更了解了自已，而懂得怎麼樣的生活才是我所想要的。

感謝大家的閱讀，咖啡好喝嗎？新年快樂啊！！

鋌而走險

英國著名小說哈利波特七的結尾有一段是當哈利被佛地魔殺下了索命咒之後而經驗到瀕死狀態，進入了充滿白色色掉的十字軍火車站，見到鄧不利多時談話經過。裡面有一對話是這樣：

Harry: Professor, is this all real? or all this happening is just in my head?

(哈利：教授，這一切幻覺都是真的嗎？還是說這只是我腦袋的想像？)

Dumbledore: Of course it's happening in your head, Harry

Why should that mean it is not real?

(鄧不利多：當然這一切都是你腦袋中的想像沒錯啊啊。但是哈利，你為何認為想像的不是真實的？)

這對話讓我很震撼，我這樣截取對沒看過哈利波特的同學應該是沒頭緒，但是對於過去閱讀賽斯資料的我不知如何言喻。而在 2013 年之後我幾乎在也沒碰過賽斯資料中的任何一本書，所謂賽斯心法卻早已在我的實相中有了變化。我不會跟你講自從我咀嚼了賽斯水餃之後考試都考一百分之類的鬼話，也不會因為賽斯變成追星族。過去可能有，但是在當下我早已忘卻了這位賽斯大叔的存在。

人生中一直都是變幻不定的，人世無常卻充滿著情感上的變化和行動。活著創造自己的人生，一句你創造你的實相(You create your own reality)道出當人類的所有反射。但是這句話也提醒了我們活著和死亡之間的焦距與擴散。我們不止在活著創造實相也在死後繼續創造實相，其有效性是永久且合法的。不過話又說回來那些讓我在夢境印象深刻的體驗和感受仍然在醒時淡忘掉，我們並不是一開始就了解自我本身所擁有的能力。所以在活著時會有許多的暗示和引導，卻也一樣有著自己創造的陷阱與詐騙來考驗自己的對於經驗的強度。信念就是人類活著時用所有生命去**鋌而走險**的那個虛構物！而價值完成

就是在此走像祂的擴展點，過去閱讀賽斯資料時就像是工具書，幫助了解自己尚未開發的能力。那可能會有人說那沒接觸不就很可惜？其實並不盡然，有些人他們從出身就知道自己的使命和能力。在這世界烙下深刻的導火線，成了鋌而走險的信念說法者。

在 2013 年看見了許多事件，新聞不斷放送著各種負面新聞。也不斷有世界各國發生抗議、暴動、屠殺、環境汙染和許多讓人挫折的場景。也理解了世界的某些地方還是有大饑荒，有些國家還會有政府企圖洗腦且控制人民的思想。也有壓榨剝削人民。大家一定會想說奇怪 2012 世界末日預言都過了怎麼情況越來越糟？我也想起一部電影叫作駭客任務(The Matrix)正是在探討人民被人工智慧電腦奴役的情結。但是，以更大的面向去看待這世界時我們人生不就是一種肉體奴役？不管是在於求知方面、生活必需方面甚至永無止盡的慾望。賽斯也說過我們是不受限制的同時也是躺在動物性肉體的神，這句會大眾來說根本就是邪教的宣言。但是長期閱讀且理解賽斯真正想表達且沒有被扭曲的資料時才能明白那些限制仍然是自己預設的，但是活著就是要綑綁自己並嘗試解開。所以意識的彈性才得以擴展，世俗經驗都是一種神藉由人生來了解自己的神性。我也夢過自己的前某一世上輩子是白人，雖然又記不太起來其細節但印象最深刻的還是得到當黃種人是原罪，但是這意義卻表示著我們生來注定要去經驗黃種人的人生還有面對大中華主義時的對抗。身為台灣人，我不得不說學會**獨立**信念才得以擴展而非綑綁。但這並非一蹴可幾，話又說回起頭全世界正在動盪不安時所反射出的心靈平衡。而在對抗獨裁或是爭取人權時，我們都了解到所謂**鋌而走險**的信念實踐者。善與惡在此顯得相當二元且分開，群體實相那本書便寫到了許多其所俱有的本質。

群體實相的某些章節提到了架構二的特性，肉體感官本身就是一種偽裝。但是在沒有偽裝的世界卻是沒有任何的心靈通訊，因為少了媒介。我們活在系統中本身還是需要媒介才能存活、溝通，像是善與惡這種對立象徵也是把整個系統給個別化去做對立，這樣才有了溝通的媒介。面對著政府與資本主義的纏繞正是一體兩面，正如駭客任務中人類與電腦之間的交互關係。還有虛幻與真實之間我們究竟是醒著還是作夢，這些資料我曾經在未知的實相、夢進化與價值完成看過關於"古老的作夢者"，而這些溝通媒介的突破全部皆是需要有系統極限的特性。而有了**鋌而走險**的信念實踐者！他們可以不顧任何

理由以及任何考慮去做他們認為該做的事情，為了正義、為了權益、人權、甚至藝術、音樂。每個思想都像是個水滴而濺起了漣漪，但是更大的漣漪也撼動了整個宇宙。

『鋌而走險』這一詞我是在健康之道的某一章節看到，雖然主要是在討論健康信念議題。但是以我在此篇文章的觀點來看。比較像是在形容推動台灣獨立的民主革命家鄭南榕，小時候並不了解他為何要自焚。也不了解他為何要主張台灣獨立，以某一種層面來說人活得好好的幹嘛想不開自焚？為何推動台灣獨立需要如此偏激？為何要這樣**鋌而走險**？在當下二十幾歲再去看待此事時才了解這就是所謂的**鋌而走險說法者**，為了把一種"自由"的概念從非物質實相推進物質實相而使人民覺醒。

面對中共施壓及迫害西藏領袖達賴喇嘛、還有因為揭發美國監視個資”稜鏡秘密計劃”而被通緝的史諾登。他們都是因為發現了真理與陰謀而被媒體與輿論抹黑甚至差點送命的流亡者，這部分似乎只有電影情節才有卻活生生的演出。而再回過頭來看看自己的生活，我們真的自由嗎？一個真理讓政府如此的畏懼甚至企圖抹滅，他們在害爬甚麼？

這種看似絕望的永無止盡世界仍在運行。人類永遠象徵著希望、進化與省思。我們的世界看似人類永無止盡的破壞，似乎有甚麼天譴或者審判日的到來。但是回到原點這一切仍然是群體信念預設出來的，每個不同的人生對於價值觀都有不同的感受。或許賽斯也希望情況再怎麼糟我們永遠都要當了**無可救藥的樂觀主義者**，我也才相信那些**鋌而走險**的信念實踐者面對再怎麼遙遠的目標。就算再怎麼痛苦與絕望，仍然有著武德精神，笑看人生且不退避的繼續戰鬥下去！下面有首歌部分歌詞正是代表著這種精神及信念我還喜歡的(其實把歌詞丟到 google 一下就知道是哪首歌)。

氣勢拼山河石獅嘛喝振動

意志撼天地虎爺嘛來護航

苗生衝雲頂 文毅鬥武藝

義理堂堂 天理昭昭 歷史明黑白

物質世界的生活有了思想的變化，也代表了思想轉化成物質的經過。無論是四季變化、天災人災、政治陰謀、人與人的互動..等，那些由信念竄升到物質的過程，群體實相一直都是我很喜歡的一本書。討論公共議題還有個人與群體之間的本質，賽斯說過我們存在的世界正是由迷思、幻想、概念建立出來的。基督教中釘十字架的概念是真是假我們不是當事人無法得知，但其信念就這樣世代代傳下去。傳到 2013 年時組織極端龐大甚至容不下其他任何聲音，不過話又說回來組織永遠有個極限。印象中靈魂永生的最後幾張有提到某宗教的巨大變化，我也很期待這重大變革的改變，無政府主義(Anarchy)顯得如此虛無飄渺。靈魂永生的詮釋顯得非常有力。

迷思與事實在群體實相提到的本質中我相信迷思的力量與破壞力永遠大於所謂的事實，賽斯也說事實只不過是『虛構的接受』。人們有了信念、有了夢想、有了幻想便開始相信一些看似虛無飄渺的東西。這一直都是最純真單純的信念，但是如何避免掉不切實際的欺騙正是活著時必須用理性方面去辨別，我們總不能說被詐騙也是信念中預設好的。所謂鋌而走險也是需要清晰的頭腦和思路去實踐，身體力行者就算是一路戰鬥還是得遵守物質宇宙。要不然用想像就能飛起來那的確是很蠢。賽斯在群體實相中詮釋的迷思算是我看過詮釋最好的，但一切還是得靠個人的主觀去評論。

流行病與天災在群體實相也詮釋的非常的好，我們台灣在醫療的信念系統是全世界數一數二的強，人們都為了各種理由去醫院掛號。也為了各種理由去逃避工作、人群與金錢。明白賽斯說過的迷思正是因為台灣人對金錢的追求是永無止盡。所以不管出現在甚麼系統永遠都會有商人的存在，因為這樣因為資本主義也把自己自我給迷失了，講難聽一點就是準備要把台灣賣給大中華主義的中國。而信念就是如果我們不加入中國市場台灣經濟會走向衰退，這部分真的就是所謂的迷思最後變成了無法挽回的『事實』。當大家都相信的時候真的賺錢了。最後都賺到了財團的口袋裡。這種信念流行病看似受害者與加害者，我想起一句諺語『一個願打一個願挨』。當系統開始出現些問題時，系統上對應的人物形成鋌而走險的人，為了生活企圖去扭轉局勢展開長期的抵抗。

有意義的生命才能倖存，賽斯說這句的時候我有時候也是很懷疑難到壞人都是活在有意義的生命嗎？壞人的定義是甚麼？思路馬上一轉其實所謂的生命，就是當我們意識

抬頭的當下。生命沒有意義也是建立在活在這種死胡同的局勢還不如自焚的基礎，以表達抗議的激烈方式。這種偏激的方式讓人覺得很沒意義，可是在天災中死亡的人卻沒有人認為那也是一種變相自殺。

最後，我會想用**鋌而走險**這一詞是認為人活著本身都是有著自己的使命。當人生沒意義的時候真的就不需要任何理由而不再聚焦於塵世，結論就是我打完這篇文章時我卻定我還活著。

而在華人的世界總是受到教條式傳統思維束縛，以這篇的出發點來看我也是鋌而走險的人。為了某些理由去表達我認為是對的事物(Right is might ,Might is right)。對即是力量，而反過來時力量有時卻又是強權。如果只是透過賽斯心法來讓自己更快樂更自我感覺良好我認為不需要這樣，如果是為了過去的死胡同我雙手贊成學習。評審見我這題目扯到了不少政治可能心裡會想怎麼連個賽斯心法都可以扯政治而直接作廢，而我花了不少時間去構思會全廢。說不定也會想說學了賽斯心法好的不學盡學些五四三。

風險(Risk)一直都是存在的。有人選擇保守有人選擇打破僵局(Breaking with tradition)，這就是超現實。心想事成不是光靠想的，身體力行者才是真正的冥想。與其讀賽斯書自我感覺良好還不如當個挑戰自我鋌而走險的身體力行者，在這亂中有序世界躍入下一個當下。

認識自己

在還沒接觸賽斯心法之前，是個總活在自我思考的世界中，以為看到的 A 就是 A，A 不會變成 B 或 C，個性比較害羞、膽小，害怕在眾人前面表現自我，很害怕犯錯，因為怕犯錯之後就會被責罵，或是衝突的產生，所以總覺得不要表達太多自己的看法會比較好。後來，上了賽斯的課後，像是賽斯魔法讀書會、歸零，重新開始讀書會，以及心靈繪畫，才比較了解自己。

在賽斯魔法讀書會帶領下，我才知道原來看事情的角度不同，所有的觀感就會不一樣，例如 A 和 B 和 C 三方對話，A 可以看到 B 和 C 後方的景物，B 可以看到 A 和 C 後方的景物，C 可以看到 A 和 B 後方的景物，但他們各自都看不到自己背後的事物，於是各自描繪的事物也就不同，也就是說站的角度不同，看事情的面向就會不一樣，也許你看的事情是這樣，換個角度，就會有不一樣的感受，所以，當遇到一件事情發生的時候，剛開始可能會跳脫不出思考的框架，但若換個方位，就會有另一種看法，不要太固執於一個嚴肅的想法，可以比較輕鬆的看待。在《不老的身心靈》一書中提到心靈大掃除，發現自己有時候心靈也會有陰霾，像是天空蒙上一層灰，曙光沒有露出來，這時候，就是該來個清掃心靈的黑色毒素，可以讓自己放鬆身心靈，因為心理可能感覺累了，需要螺絲調鬆一點，像是旅行與運動都很好，可以幫助自己找回動力。賽斯魔法讀書會有次給我的功課是寫我做了一個夢，於是我寫出小時後的我個性像是個調皮的小女孩，有時候會惡作劇，外型曾有一頭長髮，與現在的短髮風格迥異，但後來媽媽為了節省幫我綁頭髮的時間，就在我小學四年級後，就幫我剪成一頭短髮了，於是，那些髮飾都派不上用場，家中一些小公主風格的洋裝拒穿，只接受長褲，等到長大後，才開始在服裝上做文章，喜歡用圍巾改變穿搭，這也許是為了彌補小時候的遺憾吧。小時候，很喜歡躲在桌子底下一個人玩辦家家酒，或是用棉被、枕

頭、椅子來打造空間，因為在桌子底下覺得很有安全感，印象中最深刻的夢是五歲時常夢到自家的地下室變成一座兒童遊戲室，裡面的空間都是放我喜歡的玩具，記得上書法課是發掘我日後興趣的原因，每每寫完一定數量的書法就可以兌換獎品，所以寫書法寫得很有成就感，但我主要的興趣還是喜歡參觀有意義的展覽，並蓋紀念章或合乎條件兌換獎品，就像是小孩子蒐集一些有趣的東西之類的。長大後，安全感隨著時間瓦解，原因可能是從內心向外追尋安全感，雖然會騎摩托車、開車，會煮飯，讀得懂原文書，學會了一些生活技能的我，卻發現長大後的我並沒有比小時候的我要來得快樂，為了找出答案，芮宇老師建議我能養成記錄夢境的習慣，因為從夢境當中，可以認識自我，並解開一些人生的謎題。一次，我夢到我前往英國參加一場音樂吹奏大賽，看到很多外國人排隊參加，我對著一名音樂裁判演奏了一曲森林王子後，就趕緊搭電梯逃離，沒想到來了一個金髮女人，跟著我進電梯搭到百貨公司後，又遇到了人高馬大的人試圖阻擋我的去路，後突破重圍，進入地鐵站，這時地鐵像布幕一樣滑下來，我忙著拉開布幕進入地鐵的搭車區，此時，又遇見人高馬大的人……(夢醒)。後來，我跟賽斯魔法讀書會的老師說，也許我潛意識告訴我適合吹奏輕快的樂器，而不是彈奏龐大的鋼琴，這個夢可以幫助我找出自己真正的興趣，以及釋放對學音樂的恐懼感。

第二次的賽斯魔法讀書會功課是要描述一個事件，情緒感受是如何，以及所要面對的靈魂功課。我寫下我很期待聖誕節的到來，原因是因為幼稚園時念的是天主教的幼稚園，小時候看到聖母瑪利亞時就會有一種溫暖的感覺，聖誕節也會有一些活動，也曾經在耶誕節時在住家附近的天主教堂拿到聖誕老人從袋子發的糖果，那時看著手中的巧克力糖，著實趕到溫馨，我想我靈魂的功課應該是學習感恩並讚美。第二個事件是只要遇到寒流來的冬天，就會變得很愛暈，讀書時常常不注意就睡著了，醒來後就會覺得時間又這麼過了，有點懊悔，我想我面對的功課應該是學習如何在冬天還能夠精神奕奕。一直到現在，有時候情緒很低落時，會收聽佳音電台的廣播，這樣心

情就會變得比較樂觀、開朗，雖然現在是讀著佛經，並相信著觀世音菩薩，但還是很感謝在我求學時刻，一路陪我長大的聖母瑪利亞與耶穌，懦弱的時候，會跟他們說說話，希望自己變得比較堅強、勇敢這樣。在我設置的佈告欄上，我放著麥克阿瑟將軍為子祈禱文，心靈黑暗時，就讀著這篇文章，讀著讀著，心靈也會比較安定。也許是這樣的特質，林琦韻老師說我很像九大意識家族中神祕家的米爾伍梅特，雖然我是比較想當好玩的蘇馬利啦!(很嚮往蘇馬利那捲捲花椰菜的髮型以及鬼靈精的腦袋)究竟米爾伍梅特有沒有一天可能變成蘇馬利呢?然後很欣賞像媽媽的柏萊丁，覺得當他的小孩都會很幸福。

在《歸零，重新開始》一書中，提到心靈永不受限，心靈的直覺、靈感、第六感、童心和赤子之心，都來自於內我的智慧，在心靈領域中，賽斯思想帶來了全面的更新，從你的內心到思維，可以很有智慧又老成，同時又保持年輕，很有人生的經驗，但是也依然活力十足。平常我喜歡閱讀繪本，或是看看插畫家的插畫，喜愛看宮崎駿的卡通，偶爾會畫畫插圖，並著上絢爛多姿的顏色，我想，在我內心中也有一顆保有純真的心來看世界，試著從繪本、色彩的方式來看待大千世界。一次，歸零，重新開始讀書會給我的作業是寫出最害怕什麼?我說我害怕有白頭髮、怕天氣冷、怕肥胖、怕肚子餓時、怕學不擅長的事、怕看恐怖片、怕失敗、怕犯錯、怕變得悲觀、怕死亡的課題、怕處理悲傷的情緒、怕還沒準備好、怕要接受傳統的價值觀、怕上課鐘聲響起、怕不會說話的我、怕發現自己正在害怕、怕沒有靈感、怕由高往下看、怕面對權威、怕生病、怕沒有常識的自己、怕要晾一堆衣服……等。說自己其實有一個敢挑戰的自己，卻沒發現，以為很膽小，其實很勇敢。要過濾二手知識，二手知識是別人的觀念，自己要有帶得走的一手知識。而身體本來是健康的，身體會自我療癒，身體是心靈的一面鏡子。第二次的作業是定義人生，我寫下 1.須要學習，配備能力 2.學會愛自己 3.覺得生命是有意義的 4.不要太嚴肅 5.建立安全感 6.開懷大笑 7.旅行 8.帶紀念品，若要建立健

康的人生，要有樂觀、正面的想法，並積極的生活，活出自己理想中的人生，這樣才不虛此行。第三次的作業是寫下自己想做的事，我寫了 1.想做好夢，害怕面對真實的內心 2.想學法語，害怕時間不夠 3.想做餅乾，害怕要買一堆道具 4.想學美術，害怕會畫得不好 5.想學咖啡拉花，害怕沒時間。6.想學阿卡貝拉，要花一筆錢。7.想讀研究所，害怕花時間寫論文。8.想學書法，害怕沒時間。於是歸類害怕而未實現理想的原因有三:1.經濟 2.時間 3.沒自信。人生中想做的事有很多，可以先從簡單的著手，後有能力時，再一一完成夢想，會有成就感，人生築夢而踏實。

上心靈繪畫課很好玩，可以用蠟筆的顏色表達自己的感覺，於是有一次我畫出一個有趣的夢，夢境中是這樣的，我夢到我看到山脈的演化論，它如何從一座、兩座如雨後春筍般冒出到數十座以上，有點像是四川的桂林，然後我在都是茂密樹林的山上迷路了，又遇到危險(後頭有追兵)，我走到絕路，一個斷崖前，在準備跳下懸崖前，我的手中突然出現一把弓箭，有九隻箭可以發射信號求救，眼看著手裡的箭一隻、兩隻、、、八隻發射，剩下最後一支箭，以絕望的心情射出最後一支箭後，打算拿刀刺心臟而死的我，射出的第九支箭被森林裡化身成兩隻熊的守護神攔截到，立刻發出訊號給森林的保護神一女巫知道，後女巫立即趕來，帶我脫困出山林，並前往她的家。



第二張畫，是夢中的女巫幫我上了一堂魔法初級課，她的教授很有趣，只要是她口中說出的課程內容，黑板上會出現由圖畫顯現的課程內容，圖畫都很抽象，是一些平常沒見過的元素、符號組成的，我想女巫想表達的是繪

畫即是魔法，因為魔法的展現，是需要繪畫天分來把心中的想法轉化成圖畫顯現，像是哈利波特使用馴鹿化身的魔法，要凝神將心中的相具現出來。我想這個夢是開啟我通往繪畫想像力的一扇門，繪畫並不困難，只要能表達出心中的想法，就是良好的魔法。



最後，我想上了這麼多堂賽斯課的我，學會到的是愛自己，像是洗完頭髮一定要拿吹風機吹乾頭髮、平時盡量不要喝冰冷的飲料、冬天很冷的天氣出門要帶手套、騎機車時要戴口罩防灰塵，然後並完全的接納自己，指身高、體重、外型。無論做什麼時候的我，都能相信自己的決定，並對自己有信心，活出自己理想中的樣子，常常感到快樂、平安。

我們以愛相連

提筆當兒的前兩晚，我夢見許醫師並問了他和外國人結婚是不是會生出「雜種」這件事，他笑而不答。那份夢裡清醒且和「現實」緊密相連的意識至此記憶猶新。

來由是這樣的，自從高二接觸賽斯思想至大二的今天，夢想的版圖日漸擴大了。我計劃到德國學醫，夢想當婦產科醫師。前一陣子和一對醫師夫婦朋友談話，分享了我的構想，只見一陣心裡的波浪三不五時在翻騰著。「念醫學院很辛苦喔，一整天有辦法念多少多久書，就必須念多久多少。」這位心臟科醫師像在忠告我，也像在威嚇我。「小心外國人哪，德國人骨子裡就是驕傲，白種人對你再謙敬打從心裡還是看不起黃種人的。」「白種人累世經驗裡也作過黃種人呀，作人哪有什麼絕對自卑或自傲的條件呀。況且，驕傲的印象也不過是一個時空記憶浮現出實相的性格罷了，人皆有之，也可無之。」我在心裡這樣無聲地應過去，表面上沉穩地，試著理解這位醫師的道理。接下來這位中醫師太太插話了，可真讓我有些驚心動魄。「最要緊的，是絕對不要嫁給外國人，你和外國人生的小孩什麼都不是，就是所謂的『雜種』。」當然，這兩位醫師很肯定我的計劃，也對我的夢想表示祝福。而這番關於雜種的說法卻在我生活裡展開了一番沉思。

話是這樣說的：在中醫的觀念裡，世界的能量走向分為兩大方向，一是亞洲大陸中國、日本、韓國、印度到中東一帶，二則歐美地區。亞洲人經絡走向為分散式結構，個人能力甚強，卻相對地不團結，容易發生內部的排斥和衝突。而西方人的能量走向則是棋盤式結構，儘管個體智力相對薄弱，卻十分團結一致。由此說法，東方的中醫不適用於西方人的體質，穴位不一，經絡走向也大有異處。每個民族都應該守著自己傳統的能量脈絡，像日本人戰敗、天災不斷，主要是因為崇洋媚外，甚至力排中國，簡直是在斬自己的根，實為大不智之舉。因此，如果兩種血脈的民族通婚，其子孫氣脈混亂，金玉其外敗絮其中，健康欠佳，耳目不明，事業財運諸多不順，以蔣家為一例。

二十歲的我，除了賽斯提過的醫學觀點，實在對醫學理論沒什麼概念。聽到閱歷豐富的長輩們高談闊論，被說得一愣一愣的，一時也就和這不怎麼想接納的論點相處在一

起。有一段時間，心裡像是鋪著碎石，思路走得痛痛癢癢。這是頭一回，我害怕繼續想像。要是東西方注定相斥，本質上的不一樣，似錦的盼望都要發臭了。萬一，萬一，以後就是愛上一個外國人，偏偏這一個觀念告訴你絕對必須想辦法打住，羅密歐與茱麗葉的千古劇情眼看又要重演了，叫人情何以堪？人為何有隔離呢？是不是真的有那不可觸及的部分，教人不可逾越？

說給同學聽，只見他們哈哈大笑。「聽聽就好，聽聽就好。」同學一點也不把它當一回事，「混血兒很可愛呀。我媽的朋友就嫁德國人，還不是過得那麼快樂？」想起中醫師比喻驢和馬生的騾，跑得沒有馬快，也載不了驢子多，用過的人都對騾失望極了。這件事情仍舊擱置在心裡。

我總覺得這乍聽之下有道理的說法怪，卻又辯不出個所以然。我害怕自己的無知，不懂醫學、不認識傳統、不曾經驗過，教我只敢默默思考，用笑容對似乎很懂的「大人」表達。賽斯提過「直接感知」，一種毋須證明的天賦能力，是來自內我全知全能的訊息。向曾在高中一度將我擊垮的數學物理，是數字，搭配符號，將人的認知表達出來的系統。我們的信念容許一份觀念的存在，它是直接，而且真實，決定了一個人的知與不知。我的無知，也是意識心和內我的精密作用，我不需知、不想知、又或者早已全盤明瞭。這一段聯想讓我對自己不專業的恐懼逐漸消弭。知便是知，不假專業之名，對未來常是信心。

現在，像是在德國這個實像的後台裡。感覺需要英文能力，念外文系二年級得我順著靈感上圖書館外文書櫃間泡著，抽出架上的書靜靜地讀著搖著筆。課堂上老師不知怎地讚賞起我的作文來，同學們稱頌我的字跡，原本很難很難的英國文學課有一回突然被我意識到它的簡單與有趣。提前選修的課，該作的報告也就神奇地過關，甚至被讚賞。而德語，則利用很晚回家到睡前，品讀我所鍾愛的德語童話故事，遇見一位美麗且熱心的德國朋友，加上家教老師持續給力。除此之外，「音樂」是到德國讀書背後的祕密，我渴望精進音樂造詣。於是，合唱團竟要我擔任鋼琴伴奏，使我有鍛鍊的機會，弦樂社有學長願意單獨指導我拉大提琴與小提琴，原本的鋼琴課則持續進行。想像力是這樣進行的：專心、投入、行動，沉沉靜靜，像在揀菜一般地做，一呼一吸，將認知、想法、

感覺連成一氣。

我最喜歡逛新光三越，尤其是寢具的一層。背景裡的音樂總是我所熟悉的鋼琴、弦樂，空氣裡總是漫著香氣，陳列的各色各樣的寢具讓人見之心神舒坦、如置恩雨。一件一件的床單繽紛多彩，折成平正方形層層排列，耀著暖和的光亮。柔軟的被子覆在大大小小的平面上，看著，就能感受到無限的暖意。我喜歡故事、享受作夢，故事的場景時常都由那美麗的花布料子織就，想像的人物，常穿著由那層樓子裡浮出的靈光。太有趣了，逛百貨公司就像走進故事裡，一層一層各自各自展示著不同類型的產品，也為我的想像力挹注各式各樣的璀璨元素。無意義的事情實在太快樂。我也喜歡拿擺在專櫃前的產品目錄。時常，其中燦爛的圖片，加上設計者無可名狀的巧思，在我心裡產生美的衝擊，好似一張織在想像裡的靈光織網接招，無聲驚呼裡網到一件璀璨動人的驚喜。我會放著音樂，時常是網路上找到的教會讚美詩，灑著大把大把的時間坐在一大堆紙本目錄之間持著一把剪刀剪下一幅又一幅的圖片。誰也說不上來為甚麼那幾張圖片會打動我，時常，是一位陌生人神情、一床舒服的被子、一盤滑順俐落的菜、抑或一座莊嚴的圖書館埋在華麗的城堡裡。它是怎麼樣貼在筆記本上的我也不知道，或許是內在故事所安排的場景。

我總是帶著一本厚厚的筆記本，伴著一盒五彩筆，時常抱著它記著劃著，一段聽見的話，幾個浮出腦海的字，也有一坨一坨、一堆一堆、一叢一叢的想法，拉來拉去，彼此似乎都有些關聯。一本筆記本，記著難過時浮出的意念，夾著媽媽早上壓在餐桌上的字條，也寫著讀賽斯書產生的火光，活似一大幅內在的風景。

內我怎會不明白自己的藍圖呢？作為生命的編劇、導演、加演員，內我與宇宙一切美麗的源頭相連，他懂得調和每一段劇情，將每一絲意念完整展現。當然，他知道你早上需要睡飽，也同時渴望準時迎向一天的劇碼，所以起床的時間總會恰如其分。他會讓你對需要攝取的食物有好的胃口，他會準備好充裕的錢放在你的戶頭讓你上一直很想上的裁縫課，他會讓一位情投意合的人出現在你的面前樂意和你一起上圖書館長時間地讀書做學問，他會在夢裡教你拉小提琴使你醒時的學習有如神助，他會和你害怕的科目老師溝通好讓你的學習過程雖緊張卻有驚無險，他會湧出愛的感覺提醒你你已經表現得非

凡地好而且正走在康莊大道上，他安排好你坐上媽媽的車聽到的是許醫師在光碟裡講著你正有點卡住的信念。每天早上地甦醒就如同一次新生，誰也不知要發生什麼事、遇上怎樣的人，卻總是感覺到恩典將臨。意念有時不自覺地消退，也不斷有新的一日一日地長出來。舊的，可能對當下的不適用，或者已經由小跟苗長成小樹，要展現澎湃的願景。

意識所要經歷的，是意念所要送給自己的驚喜。每天每天我如是經歷，每時每刻我常相思考，生命不是一成不變，萬事萬物都沒有一個概括的定論。

剛從德國旅遊回來的父母，興高采烈地分享道，他們在街上看到一位德國男人抱著他一歲大的女兒，媽媽見到洋娃娃般的嬰孩，便對她欣喜地微笑，還拍拍手要逗她玩。誰知那父親竟就大方地把孩子放到媽媽懷裡，還讓他們拍照。我的父母可樂歪了，真的洋娃娃竟然讓他們抱到。

我誇讚一位學校認識的德國交換生長得特別美，她謙虛地說自己沒有比較美，我們都是人類。我其實深受感動，又接著問，會不會無法理解其他歐洲人或東方人的行為，有著法國男朋友的她竟就出乎我意料地搖了搖頭，說道，你其實都能感覺別人的意思，即使沒有任何言談的交流。她還說，台灣人讓人感覺到舒服及友善，勝過於她的家鄉德國。比起德國人，台灣人更懂得尊重別人，也樂於助人，一臉茫然走在路上，都有人主動來幫助你。

和這一位德國新朋友吃一頓飯，讓我舒坦極了。我由衷欣賞她條理分明的談吐、笑盈盈的臉、清清爽爽的氣質、還有真誠、謙敬的態度。當我投射信任，打從心裡喜歡一個和自己不同種族的人，赴約前一晚自己靜下心來，都可以感覺到一股慈悲的暖流，似乎在預告將至的一份感動。

似乎，人心靈的網路都是相連的，超越性別、種族、年齡、和時空。而個人與實相的互動，都是意念交互作用的結果，物體是之，人是之，事件也是之。這一位朋友和我的父母遇見的德國人就好像底層信任的力量呼喚而來的天使們，是要帶來溫暖，以及更深的肯定。世界上盡是愛我的、我愛的人，說起來，人為何要憂傷？

我們以愛相連，在我們之內的覺受，沒有任何一項是值得害怕的。在意識深層之處，每片意識彼此交織作縝密之網，樂於創造新的連結。愛情，使人發覺意識上自己的心靈

究竟上原來能與另一個人連結之深；婚姻，讓人領會一份情感綿延變幻之遠。畢竟，人際的情感都再再要讓人經驗本然存在的密切關聯以及心靈的本質深層的愛與美。

德國夢，無聲無息的存在卻巨大而且駢麗。只有自己能夠明白的事實，一點一滴地渲染生活的一片一角。去做，也就成功了，我時常如此對自己說。儘管時常感覺自己內在無聲地在喘息，心跳砰砰然，思考在流轉，我卻是也感覺一股巨大的喜悅在鼓動，一幅幅盼望在湧流出來，一分一秒，緊張卻也興奮。要如何吃下一頭大象？一次一小口而已吧。如何創造璀璨動人的人生？閉起眼睛想像一幅吧。

活在另一場夢的記憶裡，感知在盼望的實像的印象裡，我欣喜，賽斯書能夠裝在我袋子裡隨時供我閱讀，並且透過文字伴我想像，助我長大，長成自己喜歡的樣子。

雜種與純種之說，隨著思考又重新被創造。我感謝那對醫師夫婦，也要讚美自己充滿勇氣的思考和行動。我想，走在世界的舞台上，我更加樂意細心呵護各個種族的人，如同接納衝擊性信念一般地思考它、塑造它、使各個個成其所願的樣子。生命即表達，表達是安全的，而且是蒙恩的。

畫面中的深影，不是要玷汙畫面的光彩，而是要來穩定畫面，帶給光彩張力，是一整幅畫沉沉穩穩的力量。一番意念的碰撞，最終，教我勇敢向夢想喜悅地飛翔。

佳作-陳怡汝

蛻-當少女遇見賽斯爺爺

賽斯說:身體是心靈的一面鏡子!!這是我與祂初見面，聽到最震撼的一句話。

我是陳怡汝，在準備進入大學最自由，最多采多姿的生活前，毫無預警的，生病了，一病就是三個月。對一般人來說，生病就是請假在家休息吧!可是對我來說，我讀的高中是住宿學校，時常必須有團體行動，吃飯一起吃，上學一起，連洗澡都有個規定的時間。生病的我，時常獨自面對空蕩蕩的宿舍，我好像跟大家脫離了，不只是行動的脫離，同時也是心理上的脫離，無法參與他們的許多活動，我很害怕，害怕因此被討厭，害怕因此被遺忘，這樣子糾結的心情，不知道要跟誰說?勉強拖著生病的身體，考學測，推甄，面試，填志願，高中生涯告了一個段落。

第一次的覺察

上了大學，高中那種害怕被遺忘，害怕被討厭的心情，帶到新的生活，我無法跟不熟悉的室友相處，寢室有四個人，當看到另外三個室友興奮的吱吱喳喳討論他們各自的男朋友，從男女分班畢業的我，只能在一旁默默聆聽，同時內心覺得自己跟同學不一樣好奇怪，與他們的距離，就是從這些小事情慢慢拉開的。除了室友之外，面對班上同學讓我感到更不安，而這樣的不安，已經讓我的心臟負荷不了，常常聽到心跳像鼓那樣蹦蹦的打著，自己快呼吸不到空氣，終於在三分之一個新學期後，我搬出了宿舍，只有家，可以讓我稍微得到喘息。在這段時間內，我在電視台，看到許醫師的演講，他提到“身體是心靈的一面鏡子”，我是第一次聽到身體跟心靈的關係，感覺兩個不相干的東西竟然如此的有關連?我開始回想自己高中為什麼會生的那場大病，好像找到一些蛛絲馬跡，想到那個要求完美，不敢犯錯的自己;想到那個為了得到別人肯定，絞盡腦汁的自己，想到那個只要沒有做甚麼，就擔心會被遺忘的自己。這些過度要求的自己讓我覺得好累，真的好累，也許這就是那時候一直咳嗽，和感覺呼吸不到空氣的原因吧!

快溺水的我遇見了浮木

即使有了這樣子的覺察，對於我的大學現況並沒有太大的幫助，我仍舊害怕遇見人群，我知道“我創造我的實相”但是那又怎樣？心情上還是好緊張！好緊張！無法克制的焦慮感，真的讓我快崩潰。我面對的辦法就是多參加賽斯教育基金會的活動，不管是靈魂永生的讀書會，星期四晚上的靜心冥想，或是一個月一次的青年團，為了就是讓自己有多一點的自我覺察，或有一些新的角度。可是進步的速度，緩慢到我真的很想掐死自己，最嚴重的時候是走到學校大門，因為感到害怕而無法進入教室上課，又折回家。在這樣子的情形下，我去看了身心科，醫師問了我一些平常生活的細節，開藥後告訴我要按時服藥，但我吃不到一個禮拜就停藥了，不是我痊癒，而是我知道這是自己想法的問題，吃藥不是辦法，但也因為停藥負面的感覺更強烈了。負面的感覺像漩渦一直把我捲進去，無論我如何掙扎如何努力，都徒勞無功的感覺。

掙扎的同時，遇見對我來說很重要的兩個人，陳嘉珍老師和陳志成主任。嘉珍老師常常會給我很多鼓勵的話，當時的我，她講一句我就忘一句，講兩句我就忘兩句，鼓勵我的話真的很難在我心理面生根，因為我無法相信自己有那樣子的的美好，感覺別人都是在安慰我而已。在一場中山醫賽斯社舉辦的活動中遇見了志成主任，上課不久，主任就說我是很火爆的人，面對這樣子的說法，覺得訝異，畢竟平常的我，都是一副溫文儒雅的樣子，更何況剛來到一個新環境，我就像怕生的小貓，顯得更安靜了，在這樣子的情況下，竟然會看到我火爆的一面，於是我開始對這個主任感到有點興趣，另外也折服於主任看事情的角度和勇氣。往後的日子，遇到困境時我習慣寫 e-mail 給主任，信裡面有很多的自怨自哀，也有很多詢問他我該怎麼繼續站起來的問題？回頭看了信箱，我們之間竟然有往往返返的一百多封信。真的很感謝他們陪我走過這些搖搖晃晃的日子。

關鍵-行動

而在這段日子裡，覺得最可怕的經驗是志成主任建議我，在亞洲大學成立賽斯社。我剛開始接觸賽斯，這是甚麼東西？我根本不知道怎樣跟別人介紹，怎麼吸引別人，所

以我打算用訪問調查的方式。那時候的我，站在亞洲大學的圖書館前，看到人經過很猶豫是否要上前詢問，因為害怕被拒絕或者人家覺得我很奇怪，兩小時過去，我大概只問到三個人!一個告訴我，學校不需要這種社團。一個告訴我用塔羅牌的方式會吸引他。當時覺得自己好像白癡，做這種事情到底要幹嘛?當晚，就把這樣子的情形告訴了志成主任，卻大大的被鼓勵了，我根本忘記他當時說了甚麼?但心裡覺得暖洋洋的，我沒有想到，結果不是漂亮的，也可以得到認同。

從這個行動開始，我看見了自己的勇氣，感到害怕的我，還是行動了，慢慢的在生活中，我給自己累積這樣的機會，摸索自己的可能性。就算同手同腳，也要加入熱舞社;就算吉他還沒有很強，期末還是要成果發表;就算不會游泳，看到有招募還是要去應徵游泳老師....等。漸漸的，我的想法有了轉變，從考慮自己的條件，考慮會不會丟臉，到沒關係，反正我就試試看，也沒甚麼!生活的態度放鬆後，也接觸到更多新鮮有趣的事情。

接納的迷思

就算已經比大我的我還要放鬆許多，但有時候仍會被負面的想法感受纏身，為了想要趕快跳脫這些壞東西，我會狂聽許醫師的演講，不然就是看許醫師寫的書，抗憂鬱處方，心能源，我不只是我，一本換過一本，為了就是期待自己被薰陶過後心情會變好，但大部分的情況都是越聽越煩躁，因為自信不會一下子長出來，因為還是相信壞的結果一定會發生，因為就是不敢表達自己的感受。我才發現，最難的不是改變，是接受自己現在的狀況。當明白這一點，慣性還是沒有放過我，我告訴自己要接受現況，我卻又因為無法接受自己的現況而感到煩躁。這像是一種文字遊戲，不管是前者要求自己一定要正面，或者後者要求自己一定要接受，都是一種標準在作祟，規定自己必須要怎樣怎樣的感覺。後來我的感覺轉變了，變成是，不能接受就不要接受，無法正面就負面，慢慢的我體會到一種自在的感覺，再循著自己的感覺，找到自己為什麼會這樣子就夠了。我終於比較懂，問了志成主任十封信，為什麼有九封的回答都在在告訴我接納的重要。

進步嶄新的定義

現在的我，剛畢業正要準備輔導諮商的研究所，對我來說，自己曾經是怎樣被幫助而走過來，也希望自己有能力回饋需要的人，很多人知道我選擇考研究所這條路，都會說:考研究所很辛苦耶!沒錯!我真的覺得很辛苦，跟我在開始準備前想像的完全不一樣:除了要面對自己不擅長的東西(讀書)之外，還會伴隨許多焦慮擔憂的心情，生理時鐘也根本不在我的控制範圍內。這麼多辛苦的事情，我並沒有想要放棄，因為過去生活經驗告訴我，雖然自己是個容易對不熟悉，感到焦慮的人，但給我時間，我一定能夠熟悉，並且越做越好。在這漸漸熟悉的過程中，看見自己的進步是重要的，我每天會練習寫自己有做到的事情，肯定自己。過去的我，常常盯住自己做不好，做不夠的地方，心情常常很糟，一但回頭去看，發現自己其實做到的東西好多好多。向前看；看到未完成的，看到困難的，向後看:看到完成的，克服的。

而在賽斯書中對於進步，又有更精闢讀到的見解，祂說:真正的進步是你為你人生所設下的問題找到解決的方法，它完全是你個人性的一種突破，跟客觀環境、大家所認定的那種進步沒有關係。賽斯所認定的進步並不是外在的成就達到了多少，而是內在面對考驗時態度進展，因此我也盡可能的練習，碰到困難的時候，不只是追求解決問題，也會注意到內在的心態，是不是變得比較放鬆，比較信任，比較不嚴苛。

賽斯在我身上展現的

九把刀說:人生就是不停的戰鬥，我會說:人生就是不停的成長，我們無法保證問題不會發生，但是我們可以培養面對問題的能力。四年了，我熱衷於參加賽斯的活動是在大一大二的時候，因為有這些賽斯的理念當作我的基礎或者說是價值觀吧!在大三大四，開始想要嘗試很多的階段，想要豐富自己人生經驗的時候，才能做出許多別人看起來很難做到的事情，我卻願意鼓起勇氣放手一搏。我也看過很多坊間身心靈的書，它們的重點很多都放在如何得到自己想要的東西，但賽斯不一樣，得到想要的東西這件事，只是在身心靈學習過程的一個部份，更重要的是，賽斯教我們看待事情的角度，提升我們的視野，為我們建立正面的知見，我覺得這才是可以把人生過得更快樂的主要原因，也是一個更全面的身心靈觀念。

學習賽斯到現在，我想我還是跟一般人一樣，對於未知感到害怕，對於情感的失去感到難過，對於不知所措的情境感到困窘。但不一樣的是，我有一些理念，一群人，這些會在背後支撐著我，在面對“跌倒”這件事，哀哀叫之後，自然會站起來，繼續前進。耳邊又響起四年前賽斯震撼我的那一句話：身體是心靈的一面鏡子，從那一刻起，跟著賽斯的學習，讓我的生命變得豐富而精采。