

優勝

財團法人新時代賽斯教育基金會大專青年賽斯教育第八屆
論文獎助學金徵文投稿

英文賽斯資料早期課的理論與實踐：
以物質的建構為例

陳豫律

東吳大學哲學系畢業

中華民國 108 年 12 月

December, 2019

壹、序言

我第一次接觸到賽斯資料，是在一本身心靈書的推薦序看到推薦者說：這本書符合賽斯「信念創造實相」的原理，是一本不可多得的好書。讓我開始好奇究竟誰是賽斯？什麼是「信念創造實相」？在好奇心驅使之下，我買了《靈魂永生》和《健康之道》，一開始我納悶，為什麼「靈魂永生」這種主題可以寫成這麼厚厚一本？翻開之後更納悶，為什麼賽斯書要分成一節一節來寫呢？為什麼《靈魂永生》是第一本賽斯書，卻是從五百多節開始呢？我帶著疑惑與好奇心仔細閱讀之後，我被賽斯的各種大膽的觀念所震撼。開學前的暑假，我便在聽著許醫師的《個人實相本質》有聲書中開心度過。

但上了大學後，我發現我對生命科學系的課業提不起興趣，在系上感受不到歸屬感，系裡也沒有認識到和自己志同道合的朋友，我開始認為自己似乎選錯系了。當時我最大的興奮就是每個月許醫師在成功大學舉辦的賽斯身心靈講座，之後我更在賽斯基金會認識了 Polo 老師，當時我困擾著是否要承擔著爸媽的不理解，暫時休學重新思考與探索自己的未來與興趣，Polo 在 Skype 線上諮詢時鼓勵我可以直接去大學裡找教授談談我有興趣的東西，而那時我感興趣的是自由能源與賽斯，但當下我懷疑自己是否有那樣的勇氣與智識能夠直接去大學找教授討論學術。過了一段時間，在賽斯讀書會上，我認識了我現在的女友，她主修的是哲學，她給了我一個契機，讓我發現我有興趣的是哲學，於是我重拾學業，轉學到東吳哲學系二年級，大四時我找了幾個教授聊賽斯資料、哲學、物理與未來方向的時候，突然想到當初 Polo 諮詢時的情景，當下我有點感傷 Polo 老師的離開，又有點感動：「沒想到我真的做到了呢！」

從成功大學到東吳大學的這段時間裡，賽斯心法一直都是我的興趣，我很感謝王季慶、許醫師與賽斯文化的翻譯與推廣，我才能有機會接觸到賽斯。後來中文版已無法滿足我，我開始嘗試閱讀賽斯英文版，讓我能夠在練英文的同時，也能從另一個語言的角度重新理解賽斯。這幾年我從閱讀英文賽斯中發現了許多中文版看不到的玄機（這並不是說翻得不好，而是不同語言之間各自都有無法翻譯的獨特性），這令我想透過這篇文

章分享給賽斯家族，希望能夠拋磚引玉。另外，我甚至在國外研究者的文章¹中發現到，耶魯大學館藏的賽斯資料與市面上賽斯原文出版品竟不是完全相同的（我猜測可能是書商為了銷量考量，將賽斯某些較為強烈的詞改為和緩語氣的詞），這開啟了我閱讀英文賽斯心法的道路，我也私心期待著有天耶魯大學館藏的所有原版賽斯書能夠全數出版、數位化，成為人類共同的遺產。

這篇論文題目的發想，一方面是出於我自己讀書一定要從頭開始讀起的固執（雖然從賽斯的角度，所有事件是同時存在的；但即便是賽斯，賽斯進到物質世界，還是得按照順序慢慢傳遞賽斯心法；當然，在我們和賽斯的內在世界，所有資料都同時存在）；一方面是因為我在《早期課二》第七十一節讀到：

...My congratulations, both of you. You have hereby completed the preliminary lessons of our course; and I mean preliminary. ... It still, however, merely represents the base point of achievement, a necessary first step along the way. I am very pleased with both of you, and this could be called the end of book one. There will be many more books—but this is the beginner's manual.

沒想到，這七十一節就是賽斯心法給初學者的先修課！這讓我下定決心要打好賽斯心法的基礎。另一方面，我也對「物質如何持續存在」感到非常有興趣，但又同時對《早期課一》這一段話感到十分困惑：

Actually a counteraction within a mental enclosure (pause) occurs in some manner. A mental enclosure divides itself in two, splits up, divides, multiplies, acts upon its own various parts, and this produces a material manifestation. The material is material, and yet it is mentally produced.²

賽斯竟然如此簡潔的就將物質如何由心靈產生的過程談完了！但我卻還搞不清楚究竟發生了什麼事？另外，在早期課四，賽斯提到若要將賽斯心法實際應用，必須先理

¹ Dillman, Mary, <https://www.sethresearchproject.com/news>

² TES1 Session 13 January 6, 1964(早期課 1 中文版:145 頁)

解以下基本主題：

"The following basic subjects are necessary for an understanding of what we are trying to say, particularly for any practical application: the construction of physical matter; the psychological and electrical gestalt that results in the formation of a self; the nature of the dream universe; the electrical system, as it is related to both the physical universe and the inner psychic gestalt; the nature of action; mental enclosures; mental genes; and again, all of these subjects in relationship to their reality as action."³

第一個主題就是物質的建構，可見「物質究竟是如何由內在產生」，即便從實用的角度來說，也是一個非常重要且基本的課題，本篇論文將以物質建構為核心探討賽斯心法，希望能一窺賽斯心法的壯闊世界觀。此外，本篇論文中超過四十字以上的引用，我依照台灣學術倫理教育資源中心的指引，將其縮排成單獨一段落的方式獨立引文；本篇的附註英文書名以縮寫呈現，縮寫的全名我放在最後一章的參考資料。

貳、賽斯資料的理論基礎與主要貢獻

以下早期課二與早期課六節錄的這兩段，可看到賽斯心法的精髓在於，物理宇宙所包含的物質、時間、空間都不是根本存在，而是意識。愛因斯坦的於 1905 年提出的狹義相對論將時間和空間整合成四維時空(space-time) 他同年提出的質能轉換公式($E=mc^2$) 整合了能量與物質⁴，而 1915 年他的廣義相對論更進一步將四者整合在一起，物理學家惠勒簡潔的闡釋了廣義相對論的精髓：「物質告訴時空要怎麼彎曲，時空告訴物質如何運動。」(Spacetime tells matter how to move, matter tells spacetime how to curve.) 但當代物理學仍獨漏了意識，而賽斯心法的獨到之處在於它的世界觀預設了意識是物質與時空的基礎：

“The basis and firm groundwork of the material, and its primary contribution, lies in

³ TES4 Session 162 June 14, 1965

⁴ 對此，賽斯於夢、進化與價值完成也提到：“Consciousness and matter and energy are one, but consciousness initiates the transformation of energy into matter”

the concept that **consciousness itself indeed creates matter**, that consciousness is not imprisoned by matter but forms it, and that consciousness is not limited or bound by time or space; time and space in your terms being necessary distortions, or adopted conditions, forming a strata for physical existence. ...Once this is understood, all the rest of our material can be seen in the light of both logic and intuition.”⁵

“Now I have told you time and time again, my friends, that **you construct your physical universe and your private environment in line with your inner expectations**, for they mirror perfectly the deepest areas of your own inner reality.

This is perhaps the closest I can come in handing you anything that approaches a basic truth. All of our material follows from this, and any other information contained in the material follows and flows out of **this primary statement** (最初聲明) .

...When you find yourselves therefore noticing more and more the inequalities, the disasters and the shames that come within your sphere of perception, you add to their existence. ... However, **concentration reinforces the quality which is concentrated upon.**”⁶

以上兩個節錄不約而同都提到，賽斯資料的其他部分都是由「意識創造物質」或「你依照內在預期建構你的物質宇宙」或「專注強化了所專注的性質」導出，賽斯稱之為「最初聲明」。而「最初聲明」也多次出現在《個人實相本質》：「你專注什麼，你就得到什麼，除此之外，別無其它法則。」、「存在於世間的所有事物都是先存在於思想及感受裡，除此之外，別無其它法則。」可見，賽斯將他整個資料的最初聲明或唯一法則，用了許多不同的角度切入，以不同的文字面貌呈現出來讓我們能夠更完整的理解。

而我在私人課二英文版發現了它收錄了的賽斯口述《個人實相本質》前言的那一節的刪除片段，在那一節中讓我發現了「意識創造物質」和「你專注什麼你就得到什麼」

⁵ TES2 Session 82 August 27, 1964 (早期課 2 中文版:507 頁)

⁶ TES6 Session 253 April 25, 1966

分別對應到兩個重要的主題，而這兩個主題是了解「（同時性）轉世」的基礎：

...there are a few points...that have not been given in this particular manner; connections that are important, between the nature of matter, your perception of it, and reincarnational existence. As you know, the mind forms matter. The physical brain only perceives the appearance of matter in one of its many manifestations.

Now: the inner self is the primary personal creator and perceiver, the seat of identity, a consciousness then with many faces. Each portion of the inner self creates its own reality, and perceives the structure of matter to which it is attuned.

It creates then the times, the events, and the places. These exist all at once, but the perceiving mechanisms are tuned in to one characteristic channel, so to speak. While you are creating the physical reality and time that you know, other portions of the self are therefore creating their own times and places. All of this must be understood along with the nature of physical matter to begin with. Otherwise it is impossible to understand how for example, an 18th-century town, a 20th-century town, and an ancient village can all exist not merely at once, but also on occasion in the same“location.”⁷

第一個主題是「物質的本質是什麼？」換句話說，究竟什麼是物質？這是涉及形上學中的存有學（ontology）問題（存有學在探問的是：世界是由哪些根本存在組成的？世界上真實存在的事物有哪些？世界的根本存在可以分成哪些基本範疇？）在物理學中，是由量子力學的理论家族來回答存有學問題，根據量子力學的基本模型，這個物質世界最終是由基本粒子（如光子、電子、夸克）與四種基本交互作用力組成的；但根據上文，心智（the mind）或內在自己（the inner self）才是物質的根本，而「內在自己是擁有許多張臉的意識」，換句話說，在賽斯資料中，「意識創造物質」就是在回答物質本質這個存有學問題。至於第二個主題，我們對於物質的知覺的本質是什麼？根據上文，我們的知覺是根據內在自己聚焦對準到的特定頻道（channel）而定，也就是說，「你專注什麼你就知覺到什麼」。

⁷ TPS2 Session 608 Deleted. Seth's Preface: "The Manufacture Of Personal Reality" April 5, 1972

雖然我們已談過了物質是意識的產物，但賽斯所謂的意識究竟是什麼？在第四節時，賽斯剛剛與珍和羅成功透過靈應盤聯繫上，他說的第一句話是：“Consciousness is like a flower with many petals”，也就是許醫師很愛提到的：「意識就像一朵千瓣蓮花」。隨後在早期課三，賽斯給出了意識的定義：

You must again realize that we speak of the self as being so divided only for simplicity's sake. While the self is whole, it is however compartmentalized for efficiency's sake, but beneath consciousness the doors are open. Again, the conscious self is most necessary. However, it cannot be stressed too strongly that consciousness is merely a state of focus, and not a self.

Consciousness is the direction in which the self looks at any given time.⁸

註釋七所節錄的段落的第三行，賽斯強調在意識之下的門（複數）是開著的，這正好呼應了早期課一賽斯對存有的簡短定義：

...What the entity does however it does consciously and with purpose, since it is by definition beneath consciousness, and without consciousness there is no purpose.⁹

賽斯將存有定義為在意識底下，我想到的其中一種理解方式是：存有是意識的源頭。所以存有自然是有意識且有目的地創造不同的人格。因此，有存有才有意識，有意識才有目的。在意識底下開著的門正是通往存有之門。

但我們如何與存有溝通呢？由以下所節錄的該節可知，以羅與珍為例，繪畫使用到的心像及賽斯課進行時使用的內感官（其實醒時建構物質就是在使用內感官），就是在與存有溝通。而每當自我睡去，不需要建構物質時，內在自己的意識焦點便轉向內，在夢中自由聚焦於過去、現在與未來；換句話說，夢容許內在自己在廣闊現在之中看待自己

10。

“Also in a very real sense, ... you are your own entities, though in operation consciously

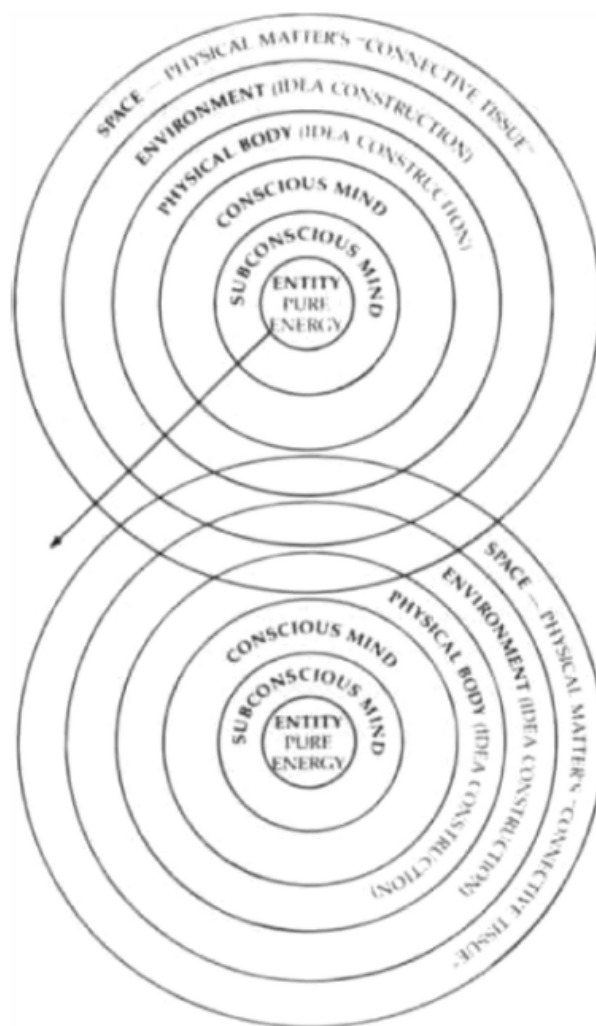
⁸ TES3 Session 93 September 30, 1964

⁹ TES1 Session 10 December 20, 1963((早期課 1 中文版:110 頁))

¹⁰ 與註釋 8 都出自於同一節

on this particular plane only. In many dreams you talk to yourself, so to speak—that's a pun, don't miss it.... In your visions you are in contact with your entity. Your entity is merely a part of yourself with which you are not completely familiar.”¹¹

在夢裡，我們的意識焦點轉往意識之下的門，我們實際上是在跟自己的源頭說話，我既是我，也是我的存有，而珍和羅在作夢時，可以說珍和羅是在跟魯勃和約瑟說話。後來，我發現珍未出版的《意念建構》手稿中的圖表（節錄於《夢與意識投射》（”Seth, Dreams, and Projections of Consciousness”）第一章）絕妙地呼應了意識與存有的關係：



由圖可知，若以存有為中心，物質世界則是由存有的能量網由內而外輻射、建構而成的，而存有正是在意識之下，潛意識則是存有與意識心的連結物。因此，有存有才有意識，有意識才有物質，而意識與物質、我與非我（non-self）是沒有分界的（或者說，

¹¹ TES1 Session 21 February 3, 1964(早期課 1 中文版:276 頁)

沒有「非我」這回事)。此外，看似空無一物的空間，如圖所示，其實就像人體中的結締組織，填滿了身體器官與器官、細胞與細胞之間與細胞內外的空隙，正如細胞依賴著結締組織才讓得以移動，「自己 (the self) 實際上從皮膚向外伸展出去，包裹住了整個環境」¹²，當我們移動時，也不知不覺的將空間「變成」活生生的肉體¹³。

參、第五次元的電線迷宮與心理酵素

賽斯在早期課一的第十二節，開始介紹了賽斯心法的第一個大概念：第五次元（以下簡稱 5D）。早期課四二零一節提到物理學的一個思想實驗：住在假想的二次元世界的人無法理解三次元世界的樣子，而從相對論物理學的角度來說，物質宇宙的結構是四次元時空。賽斯接著說：相較之下，夢世界可說是三次元世界——為什麼呢？我想如同前面所說在夢裡，內在自己可以同時知覺到過去、現在、未來，處於廣闊的現在，因此少了時間，相對來說就是三次元。然而，這預設了時空是根本存在（從人類角度來看，時空似乎是世界的根本），從賽斯的角度來看，人類目前居住的物理系統只是偽裝的封閉系統（enclosed system），封閉只是偽裝，物理世界並非最根本的獨立存在。

賽斯說，「5D 就是空間」¹⁴，但並非你所想的可填充、空無一物的空間。換句話說，我們所謂的空間，實際上並不只是 4D 時空，而是 5D，但又不是物理學上包含前四次元的 5D 空間。在第十二節，賽斯首先要我們想像出一個電線（wires）相互交織構成的迷宮，無止無盡、沒有開始與結束，假設以電線圍成矩形的四個邊，我們的世界被這些電線圍起來（bounded by），那麼賽斯的世界就在四個邊其中一邊的另一端，但我們看不穿（see through）這些電線圍成的界線；賽斯也為了約瑟特別用了另一個比喻：可以用立體的方式想像這些電線形成了立方體，其中一個立方體在另一個之內，而兩個立方體又

¹² TECS1 ESP Class Session, December 10, 1968: "It is true that there are no limitations to the self, and in one respect you can say that the self reaches out to encompass the environment."

¹³ WTH Chapter 2: February 22, 1984, p.131: "You are actually a vital force, existing as a part of your environment, and yet apart from your environment at the same time."(健康之道:194 頁)

¹⁴ TES1 Session 12 January 2, 1964(早期課 1 中文版:127 頁)

在其他立方體之內¹⁵，但彼此的居民卻不會因此而受到干擾，從這個思想實驗來看，我想，賽斯的世界就有如在隔壁房間一樣；而這只談到賽斯和我們的層面而已。

賽斯強調，這個電線迷宮雖然擁有無限的團結度與深度（boundless solidarity and depth），然而在電線兩端的層面，在一般情況下，左邊對右邊，右邊對左邊而言都是透明的；但他們卻都看不穿這種透明的界線，因為賽斯在此引介給我們的是運動的觀念（the idea of motion）：「真正的透明（transparency）不是能夠看穿（see through），而是能夠穿越（move through）的能力——這就是第五次元的意義」¹⁶。雖然我們看不到賽斯的世界，但這兩個世界或層面（planes）之間實際上不斷在穿越彼此（move through each other）。這就像哈利波特裡面的九又四分之三月台一樣，魔法世界與麻瓜的世界隔著一道牆，兩者都看不到對方，然而那道牆是可穿越的。

這個思想實驗的第二階段要進行的是拆除建構的工程：

“Now, remove the structure of the wires and cubes. Things behave as though the wires and cubes were there, but these were only constructions necessary even to those on my plane in order to make things comprehensible to our faculties, the faculties of any entity. We construct images consistent with the senses we happen to have at a particular time.”¹⁷

“The main mental enzymes create senses on the physical plane in order that they may be recognized and appreciated by the physical being.”¹⁸

從物理世界的角度來說，這個階段拆掉了空間與時間；但事實上拆掉的不只是時空，因為時空只是物理界的架構，其他世界的架構是肉體感官難以想像的。拆除的意義在於，我們所知的四次元時空實際上不存在。但在實務上，物質與時空仍必須視為真實存在，否

¹⁵ 有沒有注意到彼此重疊的立方體意象正好就是前文所提到的同心圓圖形的立體版本？這會不會暗示了什麼呢？

¹⁶ TES1 Session 12 January 2, 1964(早期課 1 中文版:128 頁)

¹⁷ 同 16

¹⁸ TES1 SESSION 16, 1964(早期課 1 中文版:186 頁)

則冬天沒有牆壁的話人會凍死、走路不看路會撞牆。在實務上，為了讓存有的機能得以理解，於是存有依照它在該層面擁有的感官建構相互一致的影像；而該層面上的感官則是為了該層面的居民可以辨認與認知，由心智酵素所創造。可是存有的機能指的是什麼？由下文可知，存有的機能可以是指它的片段，也就是轉世人格：“If you will imagine the various reincarnated personalities...as the various limbs and other faculties of the entity, then you will see why if one fragment is disintegrated it can be regenerated in the same manner that a physical cell of your body can be regenerated.”¹⁹

無怪乎愛因斯坦曾經說：「世界上最不可理解的是世界竟然是可理解的。」（The most incomprehensible thing about the world is that it is at all comprehensible.）

以下早期課四一零一節的節錄正好呼應了為什麼要進行五次元電線迷宮的拆除工程，因為一旦你進步到 5D 時，前四個向度（即時空）都不再需要了：

“A fifth-dimensional universe does not have to possess all the attributes of the previous four, for example. Once you progress beyond a fourth-dimensional universe, then freedoms are attained which will make the attributes of previous dimensions unnecessary.”²⁰

接著，賽斯要我們想像原來的電線迷宮充斥在一切事物之中，電線網格是活生生地不斷的顫動，如同百萬隻隱形蜜蜂的聲音一樣：

When I told you to imagine the wire structure penetrating everything that is, I meant that you should always imagine these wires being live, as I am indeed a live wire myself.

Joking aside, I will now ask you to imagine these wires as being composed of the solidified emotion of which I have just spoken.

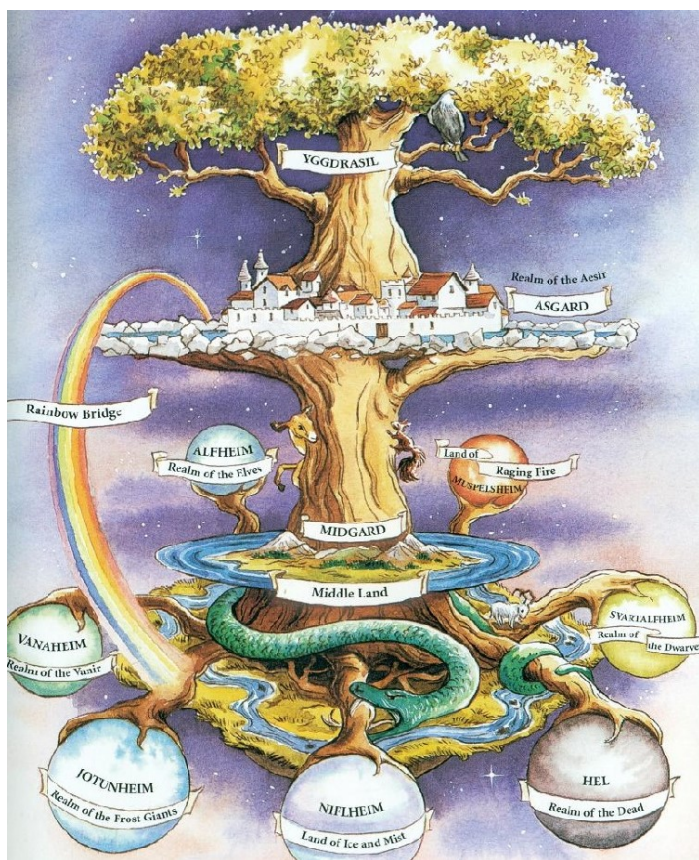
原來賽斯說電線結構穿透一切時，這代表我與非我、有意識與無生命的事物是沒有區隔的，因此電線結構實際上是活生生的。我後來發現賽斯在這兒開了個雙關語的玩笑：「當我告訴你要想像電線結構穿透一切存在時，我的意思是你應該要將這些電線想像成

¹⁹ 同上(早期課 1 中文版:189 頁)

²⁰ TES3 Session 101 October 28, 1964

是活生生的，就像我自己的確就是個火線（live wire）。」 ” live wire” 在此是指一個人精力充沛、生龍活虎的意思，此外它還有火線的意思，家庭插座中的電線有接地線、中性線和火線，火線即是帶有高電壓的那一條線。而這也是我為什麼將 wire 理解成電線而非金屬線的原因；理解成電線還有另一個優點：我們更容易想像出 5D 電線宇宙結構的動態感（即前面所說的透明性運動的概念）——它是充滿電力的！

我們的世界和賽斯的世界就像在這棵巨大樹木上的兩個小鳥巢。這個意象讓我想到北歐神話的世界之樹：



註 21

對我來說，這種宇宙結構就像俄羅斯娃娃或是像洋蔥一樣——既然賽斯的宇宙觀是內在於我們之內，而非獨立於心靈主體之外的客觀宇宙²²，那麼賽斯心法的心靈結構就是第五次元的宇宙結構，換句話說，心理學與形上學在賽斯心法中碰頭了²³。於是《意

²¹ 圖片出自於：<http://st2.ilvs.ilc.edu.tw/~s514142/p3-1.html>

²² NoME Chapter 7: Session 855, May 21, 1979: "The universe is...a spiritual or mental or psychological manifestation, and not, in your usual vocabulary, an objective manifestation"(群體事件本質:373 頁)

²³ 心理學與形上學的關係出自於 NoPR Chapter 1: Session 610, June 7, 1972(個人實相本質中文版:10 頁) 賽斯認為宗教與當代心理學並沒有同時從這裡兩個領域的角度思考，我則認為既然他會這樣說，代表賽斯

念建構》的同心圓心靈結構圖與第五次元的電線宇宙結構就可以相互對照了。

接下來，賽斯在他的五次元宇宙中引入心理酵素這個概念（一開始是珍先談到葉綠素是心理酵素，接著羅才問賽斯何謂心理酵素）：「就像心理基因在身體基因背後，心理酵素則是在物質背後的基礎。以某種意義而言，任何色彩或那類的性質都可以被視為心理酵素。」葉綠素相較於色彩而言，它不只是顏色而已，根據目前的生物學，它本身是個可感光色素，會吸收光能，引發一系列化學反應轉換為化學能。在早期課一，賽斯也有提到化學反應也是心智酵素的具體化顯現之一，在往後的早期課，他更提到了松果腺、甲狀腺、腦下垂腺等等身體激素如何協助建構物質。除了與這些化學反應有關的化學酵素（chemical enzyme，不是生物學名詞，是賽斯在早期課三的用詞）之外，光與聲音，就像色彩一樣，也都是心理酵素。談到第五次元，重點在於穿越層面之間的透明性運動（transparent motion）；談到心智酵素，重點則在於層面與層面之間的互動（interaction）、互換性（interchangeability）與合作（cooperation）：

There is an **exchange** of sorts between the mental and the physical without which, for example, color would not exist...there is an interaction here also which gives the chlorophyll its properties.²⁴

It is always **interaction** which is important. Even the mental enzymes themselves are interchangeable as far as the principle behind them is concerned, though for practical purposes they maintain separate and distinct qualities in their materializations in one plane. That is why it is possible for some human beings to experience sound as color, or to see color in sound...The thing to remember is that this interchangeability can occur and is therefore an ability or property of the mental enzyme in general.²⁵

自己做到了。

²⁴ TES1 Session 13 January 6, 1964(早期課 1 中文版:142 頁)

²⁵ TES1 Session 16 January 15, 1964(早期課 1 中文版:186 頁)

There is a constant **interchange** between the realities...As cooperation exists to aid in the maintenance of your physical universe, so cooperation exists between the unseen universes and your own universe; and each universe continually aids the other in the maintenance of reality...There is constant interaction between all planes and universes.²⁶

我參照好幾個段落才確定交互作用（interaction）與互換（interchange）的意義是什麼（粗體字為筆者自行標註）。層面與層面是相互依賴的，物質世界的色彩與葉綠素可能在另一個世界是以光與聲音的形式顯現，但兩者都是相同心理酵素的²⁶不同顯現，就像水蒸氣與冰一樣都是 H₂O 在不同溫度下的顯現罷了。除此之外，根據以下的節錄，我推測情感與思想也是心理酵素：

（1） ...what you call emotion or feeling is the connective between us, and it is the connective that most clearly represents **the life force** on any plane and under any circumstances.²⁷

（2） Chlorophyll as I said is a mental enzyme, and is one of **the moving forces** in your plane...It is a mental spark so to speak that sets everything into motion. （Pause.） This has also much to do believe it or not with **feeling**, which also is a mover.²⁸

（3） The mental enzymes within the enclosure are the elements that set off the action and—listen closely—are also the action itself. In other words the mental enzymes not only produce action in the material world but become the action. I will always call any materialization an action from here on in...Love and hate for example are action. They are both action and they both imply action in physical bodies, and even as far as **thoughts** are concerned.²⁹

²⁶ TES2 Session 66 June 29, 1964(早期課 2 中文版:308 頁)

²⁷ TES1 Session 12 January 2, 1964(早期課 1 中文版:130 頁)

²⁸ TES1 Session 13 January 6, 1964(早期課 1 中文版:144 頁)

²⁹ 同上(早期課 1 中文版:145 頁)

(4) The data thus far has been seen as traveling from the inner self outward, as being translated from pure knowledge into thermal pictures, inner images and **thoughts**. Obviously words and **action** follow. The actions result in concrete physical materializations.³⁰

由節錄(1)、(2)可知，情感和葉綠素一樣都是在我們層面上的推動力。節錄(3)可以發現心理酵素的定義是，在第五次元封閉圈圍中啟動行動的要素，而且它也會變成行動本身。因此，情感與葉綠素一樣都是心理酵素的型態之一，因為心理酵素就是推動物質生命繼續生存，維持物質世界繼續存在的力量。而賽斯稱所有具體化都是行動，因此可推論我們層面上的物質都是心理酵素具體化而成的產物。節錄(3)提到思想和愛恨一樣，都蘊含了行動。節錄(4)則詳細呈現出內在自己是如何一步一步建構、具體化物質。既然「行動跟著思想走」，可知思想的確是推動物質具體化的心理酵素。

現在再回去重讀註釋2的節錄，可以知道所謂的心理圈圍或精神性圈圍，其實就是第五次元電線圍成的層面(plane)，在此當然是指我們的物質層面。而其中的心理酵素引發了心理圈圍的分裂行動，分裂指的是心理酵素必須將物質世界中的各種性質，如色彩、聲音、光、葉綠素等等都維持著性質各異的外貌³¹，此外分裂的意義其實還有其他更多面向可以探討，如廣闊性現在分裂成現在、過去、未來的時間等等。於是，我們做為內在自己所建構的物質世界就這樣成形了！

伍、生活中的賽斯心法

這一章我分享幾個我在生活中運用賽斯心法(包含前面提到我所學到的賽斯理論)的小故事。

³⁰ TES8 Session 341 May 15, 1967

³¹我會這樣詮釋「分裂」是基於 TES1 Session 16 January 15, 1964:“Even the mental enzymes themselves are interchangeable...though for practical purposes they maintain separate and distinct qualities in their materializations in one plane.”(早期課1 中文版:186 頁)

案例一

昨天我在寫論文正在查早期課二英文版的六十九節時，我看到這個段落：

（“Can he consciously use these healing abilities?”）

The question is poorly put. He can use them with the aid of the unconscious, and he certainly is learning to use his unconscious.

The difficulty is in the construction of his images on a visual field, rather than in his perception of them. He should be able now to construct such images more faithfully, but habit and conditioning holds back, though the ability to construct images on a visual level has already improved.

As long as he uses glasses, the ability will not be utilized, and the glasses will shortly need to be changed.

我心想：如果我可以把這個寫進報告就好了，可是我最近都沒有再次嘗試過運用賽斯心法的觀念療癒自己的視力呀。我稍微在心裡整理一下這段落的概念：視力的問題不是在於無法清晰地知覺外在物體，而是能否建構出清晰的視覺影像，就如同我在第貳章談到的，對於物質的知覺這個主題是訴諸你聚焦的頻道而定，或許可以把內在自己想像成一個內在的收音機，我們可以透過校準讓收到的訊號越來越清晰。

我心想：「試試看好了」，於是拿下眼鏡，結果沒想到由模糊慢慢變得清楚了！但我發現視力雖然變清楚了，可是似乎又好像有點兒不清楚，這時，我覺察到內心一個聲音升起：「你看，你還是得需要戴眼鏡」，這時我突然明白，如果我此時再拿起眼鏡戴的話，只是在找藉口證明自己真的沒療癒能力恢復自己的視力，最後又回到「我只能一直戴眼鏡」信念的老路子。但是反過來想，如果我的視力真的進步了，我會大感驚訝：真的假的？！我的視力真的進步了嗎？我發現這時候我會呈現出一個傾向：想要客觀的證明自己的視力真的進步了；但是如果我真的那麼急於檢證結果的話，我就會轉而專注於任何我看不清楚的狀況，最後依然是在強化我的舊信念（即我相信我想看清楚還是只能戴眼鏡）——專注在什麼就強化什麼。

所以我接著開始尋找支持新信念的理由與線索：過去我眼鏡戴久了就會開始失焦，

必須刻意用力聚焦才看得清楚，但如果我反而把眼鏡拿下來的話卻是清晰的——這會不會暗示了其實我的視力、建構視覺影像的能力早就恢復了呢？

然後我繼續深一步去感受我的舊信念（我相信我想看清楚還是只能戴眼鏡）產生的情緒是什麼？「只能」二字讓我感覺到一種沮喪感，被否定感，似乎我想要尋找新出路、新的可能性的欲望被假想的權威武斷地否定了。

這時我論文已經寫了一陣子了，我想放鬆一下，我打開 iPad，沒想到螢幕亮起來的同時，我女友正打電話給我！這樣心電感應的例子已經發生過好多遍了。我女友正在感冒，喉嚨不舒服，我跟她聊：既然賽斯在個人實相本質與群體事件本質，都有提到：

「唯一的規則是你專注什麼，你就得到什麼」或「在物理上存在的所有事物都先存在於想像中」；而且賽斯也說：「除了勇於面對意識的能力 我從未告訴過你們什麼」，那究竟專注與意識，這兩個概念有什麼關聯呢？我女友說，賽斯所謂的意識給她的感覺是：「掌握」，似乎凡我所意識到的，都在我的內在主宰的範圍中，「我創造我的實相。」我回答她：接近了，意識的定義是自己聚焦的方向與狀態。而且根據賽斯，唯一的法則是，你專注什麼，你就強化什麼。我女友回答：「沒錯，我可以聚焦在我身體改善的部分，這樣身體就會越來越好！」此時，即便她的身體還是不舒服，但是他的心情已經好起來了。而且根據後現代取向的焦點解決短期治療，情況是會改變的，而不是一成不變，只要我們開始聚焦、搜尋改變的線索，我們就已經在變好的方向上前進了。

案例二

我的好朋友目前在國外留學，他隻身一人前去進修英文，但在人際交往上面臨巨大困擾，他在國外時常感到強烈的孤寂感，很希望能在國外找到知心的朋友依靠，但卻又受限於語言隔閡；即便是同鄉的台灣人，也會希望與他練習用英語交談，但他們卻會因為他的英文常常出現錯誤，而減少與他交談，這讓他陷入憂鬱情緒中。而他的負面情緒也使他遲遲無法靜下心來好好練英文。這讓他開始納悶，究竟是他真的太內向，還是是情緒一直對他產生負面影響。

我回答他說，我認為內向只是性格的一個面向，每個人都多多少少都有點內向，即

便是外向者也會需要一些時間沉默地與自己相處；根據我對他的了解，我說：我猜你的問題在於，你對自己的負面評價一直在拖你自己後腿。我會這樣說，是因為我觀察到他好幾次在和我對練英文時，他常常一發現自己犯錯就立刻說自己的英文好差。他回答：「對！尤其一個人時想得特別多：我是誰？我為什麼要在這裡？」我接著說，如果你越認為自己的英文差，就會越提不起勁去好好練英文，這等於是你不斷在形成且強化一個信念上的負面循環。他傳了一個淚眼貼圖說，真的，現在就是如此。我接著說，那就找到癥結點了，重點其實不是他人願不願意接納你的英文錯誤，而是你能不能放下對自己的負面評價，並接納、肯定自己的特質與現況。

於是我送給他看賽斯給珍和羅的新年願望，希望他能夠練習去調整自己看待自己的態度，正好現在是正值新的一年到來的時候：

“One: I will approve of myself, my characteristics, my abilities, my likes and my dislikes, my inclinations and disinclinations, realizing that these form my unique individuality. They are given me for a reason.

Two: I will approve of and rejoice in my accomplishments, and I will be as vigorous in listing these—as rigorous in remembering them—as I have ever been in remembering and enumerating my failures or lacks of accomplishment.

Three: I will remember the creative framework of existence, in which I have my being. Therefore the possibilities, potentials, seeming miracles, and joyful spontaneity of Framework 2 will be in my mind, so that the doors to creative living are open.

Four: I will realize that the future is a probability. In terms of ordinary experience, nothing exists there yet. It is virgin territory, planted by my feelings and thoughts in the present. Therefore I will plant accomplishments and successes, and I will do this by remembering that nothing can exist in the future that I do not want to be there.”³²

第一點與第二點讓我們能夠拒絕設定客觀標準壓迫自己，而是根據自己的個體性（individuality）調整過去自己壓迫自己的嚴苛標準，並且調整自己的雙重標準，不再只

³² TPS5 Deleted Session January 1, 1979

是一味的列舉自己的錯誤與失敗，而是轉而練習肯定自己的成就，無論那個成就有多小，並且為自己的成就感到雀躍。除了將自己的成就牢記在心，第三點與第四點也要我們記得架構二是讓我們醒時作為物質存在之所以可能的創造性架構，沒有架構二，就沒有架構一，希望我們今天開始能夠一起把架構二的創造力、可能性、奇蹟與喜悅的自發性牢記在心底。既然未來是個可能性的存在，我們要把前面牢記的自己的獨特性、成就與潛能都播種在名為未來的處女地上。更重要的是，「任何你不想要它存在的事物都無法存在於未來」，換句話說，只有你想要的事物才會存在在未來。

結論

走筆至此，我驚嘆於賽斯資料的理論之鉅細靡遺，雖然我有引用早期課二、三、四、六與八、個人實相的本質，但其實只是在輔助說明珍未出版的《意念建構》手稿與《早期課一》前半部分而已；也驚嘆於賽斯資料各個部分可以交織在一起，緊密聯繫，讓我覺的即便看不懂某個部分的賽斯心法也沒關係，因為在賽斯資料的某處一定可以找到相互補充的段落。

另外，雖然我受的哲學訓練有時會讓我的思考方式較為邏輯與理性；但其實我選擇的節錄都是透過直覺與聯想才能將他們串連在一起。這是我讀其他書籍所沒有過的難得經驗。每次我讀賽斯資料，賽斯好像都在讓我練習將理性與直覺結合在一起使用呢。

因為時間與篇幅的關係，我沒辦法將所有我想探討的都放進來這篇論文裡，例如，賽斯將形上學與心理學結合起來的線索，我並沒有探討的很多，讀者也可以注意看看早期課各個重要概念，如第五次元、心智基因、心智酵素、心智圈圍等等與內在感官和內在宇宙定律三者的相互關係，這也是我感到非常有興趣的議題，舉例來說，我認為第五次元運動其實就涉及了第七個內在宇宙定律：「在無限廣闊的現在之內的無限變動能力」

(the capacity for infinite mobility within infinite spacious present)；而掌管心理酵素的法則即是第八個內在宇宙定律：「無限的變化與蛻變」(infinite changeability and transmutation)，和第九個內在宇宙定律：「合作」(cooperation)。

我很感謝賽斯教育基金會舉辦這次論文獎學金，讓我有機會可以更深入的閱讀賽斯心法與分享我讀賽斯的心得。

參考文獻（按照筆畫和字母順序排列）

許添盛，《心能源－信念的神奇創造力》，2016年

許添盛，《歸零，重新開始》，2013年

陳嘉珍，《與超靈有約》，第一輯與第二輯，2012年

Jane Roberts, The Early Class Sessions, Books 1 (TECS1)

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 1 (TES1), 中譯為《早期課 1》，新北市：賽斯文化，2013年。

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 2 (TES2), 中譯為《早期課 2》，新北市：賽斯文化，2015年。

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 3 (TES3), 中譯為《早期課 3》，新北市：賽斯文化，2016年。

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 4 (TES4), 中譯為《早期課 4》，新北市：賽斯文化，2018年。

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 6 (TES6)

Jane Roberts, The Early Sessions, Volumes 8 (TES8)

Jane Roberts, The Nature of Personal Reality (NoPR), 中譯為《個人實相的本質》，新北市：賽斯文化，2010年。

Jane Roberts, The Individual and the Nature of Mass Events (ME), 中譯為《個人與群體事件的本質》，新北市：賽斯文化，2011年。

Jane Roberts, The Personal (Deleted) Sessions, Volumes 2 (TPS2)

Jane Roberts, The Personal (Deleted) Sessions, Volumes 5 (TPS5)

Jane Roberts, The Way Toward Health (WTH), 中譯為《健康之道》，新北市：賽斯文化，2010年。

從心出發，遇見不同的自己

我也不知道自己放大自己缺點多少次，冷眼把自己推進黑洞多少次，一次又一次，因為太自卑了，我要求完美，我希望我做到無可挑剔，雖然某一部分的自己分明知道不可能，可是依然害怕肯定自己的我，卻還是拚命追求，所以一切的課題就來臨了。

2018年決定加入賽斯青年團的隊輔行列，我帶著忐忑的心情開始了，總是慢熟的我，一開始如往常沉默，之後漸漸開始會表達想法時，我永遠記得大家驚奇的表情，他們覺得很意外我怎麼會能把一些事情的感受表達得如此精準，不只大家感到意外，我自己也感到很意外，因為善感與善於察言觀色這是我與生俱來的天賦，可是很多感受是來自於內心的直覺，常常因為我非常害怕被別人說是亂說話，所以我不會說出口，但在青年團裡可以感受到在這部分的安全感。而我大學這幾年始終被社交恐懼症困擾，自卑到極致，我覺得我沒有甚麼可取得部分吧？但在青年團裡，除了因為沒童年想不出遊戲以外，其他我只是認真做好的工作，卻一直被大家稱讚，我那段時間都很懷疑我原來有那麼好？之後看到許醫師的那本《躁鬱症跟你想的不一樣》，裡面有一個章節叫「我自卑，所以我生病」，在裡面許醫師分享的個案，好幾個都跟我好像喔！我因為覺得自己長得醜，所以拚命唸書，變成學霸後，大家都會來問我問題我那個時候才會覺得自己很棒，然而卻也時常陷入一種莫名的憂鬱，因為其實我還不是班上第一名，依然有人比我強，所以當很多人跑去問第一名、第二名的時候，有一部分的我非常忌妒，另一部分的我告訴自己：「誰叫你不夠厲害？」，所以我花比別人多的時間到圖書館，可是自己在圖書館日子，真的時常都感到無助與想哭，看到章節的最後，許醫師診療室裡的小問題敲醒了我—「如果你曾經努力要揪出自己的缺點，那是否也花同樣的力氣，要找出自己的優點？」，這句話讓我眼淚潰堤，是啊！對自己那麼殘忍的就是我自己，明明蠻多優點，明明是可以把很多工作做好的，為什麼自己從來沒有去發掘過呢？

其實進入青年團後，還有一個課題，就是友情，因為一直被社交恐懼症困擾，所以對於團體相處還是會有恐懼存在，也因為自卑作祟所以總是索求認同，但現在回頭看，

他們給我很多以前沒人給過的認同，可是當時我不願意接受，所以從根本來說，不論自己一個人或是在群體裡，自己給自己認同才是重要的。

後來，因為必須準備國考，加上那時候對於國考的焦慮、緊張，常常把自己逼得很累，長久以來都是自己一個人讀書，準備國考的那段時間，去圖書館會遇到同班同學，而且還是那群特別活潑、特別不熟悉的同學，一開始的心情還是跟以前一樣盡量迴避，覺得自己社交恐懼症又要復發，又要開始覺得很麻煩，因為又要總是在乎別人眼光所以不能放心讀書，一方面又覺得自己無法融入他們，但是他們每次看到我都很開心很熱情，因為我是學霸，有問題他們就可以問我，他們就開始黏著我不放，我心裡雖然感到尷尬又難為情，不過想到，在教他們的時候其實我也算順便複習了一次，我就默默接受了。回過頭來，我曾思考過我那些尷尬又難為情的感覺是從何處來的？原來是我從以前就始終覺得麻煩到別人不是件好事，慢慢的更覺得自己本身就是個麻煩，所以當有我不熟悉的人試圖跟我變得要好，我都會拒絕再拒絕，大力關起心門來，我當下就想起許醫師說過的：「害怕麻煩別人，害怕別人為你操心，就是拒絕跟別人情感交流的機會」。我也思索過我默默接受他們的原因，我自己也瞭解到自己再不給自己跟別人交流的機會，那麼也不會再有人給自己機會了，所以雖然害怕，還是告訴自己沒關係，試試看吧！所以我變得會主動告訴他們，我何時要去圖書館讀書，在哪一樓，可以一起讀書。經過許多一起讀書的時光，我們也漸漸變得熟悉，才發現他們都不是我想像的那樣，他們比我原本的那群朋友更加的勇敢且風趣，很多想法互相瞭解後更發現原來我們的想法如此相像，只恨我到大四才願意開啟互相理解的那道門。

實習前，我去看眼科，醫生說視網膜變薄，說需要打雷射，我那時候也沒有想到視網膜變薄為什麼要打雷射這個問題，就像被附身一樣就去打了雷射，然後那個醫生也沒有跟我敘述清楚我的視網膜到底怎麼了，打完雷射後因為後怕，我也不顧眼睛需要休息，就一直哭，那時候學期末同學都回家了，我因為和閨蜜計畫要去台南，所以還沒回家，剛好就是那天的隔天出發，在那個無助地當下，我也不知道該跟誰說，就打電話給那時候和我一起讀書那群同學裡，其中和我最要好的一位同學，她來陪我，陪我到入睡，本來我很想放棄隔天要去台南的行程，但她鼓勵我去，要我好好的放鬆再說，之後我也

確實跟閨蜜去台南玩了，也跟他們解釋我眼睛剛做完手術，所以不能做激烈運動，可能無法騎機車，她們也善解人意的接受了，讓我得到被載的機會，因為一直以來出去都是我在載人家，都沒有給別人好好載過呢！後來想想，為什麼我的視網膜要破掉呢？它想告訴我什麼？之後得到的答案是，我給自己壓力太大了，還不讓自己休息，不眠不休的折磨自己，所以它抗議，也順便讓我放下堅強，顯露出脆弱，讓我可以依賴，順便大哭特哭，釋放那時候對於未來的焦慮與恐懼，真的感謝視網膜，還有謝謝我那時候像被附身一樣，去打雷射的自己，之後去我實習的醫院給我的老師檢查，他才說是視網膜破洞呢！幸好那時候有趕快打雷射處理，要不然也不知道何時會整個掉下來，所以我那時候到底是被什麼附身？自己也不知道，但我知道，就像賽斯在個人與群體事件的本質中說的：「甚至疾病也是身體健康的一部分，代表了必要的調整，而也追隨這個人在任何特定時候之需要」，真的謝謝自己的身體也謝謝一切。

經過兩個月實習後，還是要回學校參加衝刺班，和我讀書的那群同學他們總是讓我疲累不堪，因為有很多問題一直問我，我都想放個碗在自己的桌子前面，跟大家說：「問一題請投 10 元」，這其實是自己內心劇場的小小玩笑，雖然疲憊卻也產生了革命情感，一起讀書、一起解開一道又一道的難題，休息時說一些垃圾話紓壓，我認真想過，這不就是我當初入學時很希望得到的朋友嗎？而剛入學的我，深受社交恐懼和憂鬱症的困擾，雖然總是覺得自己的病沒好過，復發又復發，但是之後仔細思量，或許吧…那也不算復發，就像許醫師某場讀書會說：「面對自己的黑暗面，就像吃飯一樣，你們活著需要吃飯的每一天，也就需要持續面對自己內心的黑暗」，他們像是我的天使讓我一遍又一遍的面對自己內心的恐懼，面對這大學四年來從沒走出去的夢魘，也讓我瞭解，當某一個自己墜落在內心深層的黑暗處，那個時候也只有自己能夠解救自己，我們要俯身下去，朝幽暗的自己伸出手去。

經歷驚心動魄的國考後，我從學校宿舍搬回家了，發現爸媽買了許醫師的新書《親密關係》，因為考完試了我就拿來看，用了兩天晚上就把他看完，看完這本書後，莫名一直哼著我很喜歡的一首歌裡的這句歌詞。

“Would you love me the same?”

突然想到，「你一樣會那麼愛我嗎？」這句話，是多少人在最失落的時候，想抓住自己親密愛人與家人，問的一句話。卻沒有人拿來問自己。從小我們被教導，要乖巧、要懂事才能被喜歡、被愛。我們都覺得「愛」要別人給我們才對；我們也總以為「好」應該是從別人身上得到肯定，才是真的好。

考完驗光師國考後的幾天，對了補習班的答案而焦慮不安，又因為學姊說：「補習班的答案不太準呢！大概要先扣個二十分」，我心想，慘了！我因為一科沒有考得很好，扣二十分可能就直接沒過了，等考選部答案的那幾夜，難以入眠，我想著國考沒過怎麼辦？我爸媽的反應會是怎樣？真的會那麼悲慘嗎？想到自己努力那麼久了，準備考試的那段期間，每天都讀 15 小時的書，天啊！一切都白費怎麼辦？焦慮得難以進食。就在考選部公布答案當天，我全身狂抖地對答案，抖到整個人快暈厥，就在對完全部科目，計算完總分後，發現自己真的及格了！才真的鬆了一口氣。

考到證照除了自己開心，當然爸媽也開心，至少就業有保障，比別人有更好的薪水。但我沒有因此感到優越，也和爸媽談到某個同學沒過，想要重考。我媽也表示，如果她的孩子沒有過，她會很失望，也會基於一種本能要孩子重考。可是我聽完很生氣，我當下其實也不知道自己為何要生氣，之後想想大概是對於「失望」這個詞我很敏感，從以前我就是不容許自己讓別人失望的小孩，相對地，也不允許自己讓自己失望。當我媽說出：「失望」二字，就讓我想起考完試對完補習班答案後的每個夜晚，一個人處在墜落、失落、惶恐不安、黑暗、不被愛的感覺裡。那個小小無助的自己，在我一味渴求被愛的同時忽略了她，我忘記真正要給我愛、寬容、諒解的人是自己。那天，可能我真正想要問 *Would you love me the same?* 的人是自己。問自己：「如果我失敗了，你還會肯定我吧？你還是會覺得我很棒吧？」還是會握著我的手說：「別怕！我在你身邊」，對吧？很多愛可以從別人那邊得到，可是卻是在你覺得自己「值得被愛」的狀態下，才能感受到，而能讓自己覺得，自己值得被愛的，也只有自己了。

考完後，也知道自己考過了，休息了一陣子，就開始找工作，結果也不知道為什麼我開始找的那個月剛好是，大家已經找完工作、公司找完人才的時候，雖然人力銀行上

有職缺，但是其實都已經不缺人了，我的履歷投了總是石沉大海，我開始懷疑是自己不好嗎？怎麼這樣，幸好我有去探我同學的班，她才告訴我那時候很多公司幾乎都已經過了招聘期了，也告訴我別灰心，會找到的。經過了一個月每天在人力銀行上逛了又逛，突然就是那天，某間眼鏡行突然開出職缺，我自行查詢了公司介紹，覺得真的十分適合我呢！我就投了履歷，對方竟然也很快地回復，我開心極了！迅速地和對方確定好面試時間，因為很開心終於有公司願意面試我，面試當天我拿出自己的信心，面對一直丟出的許多問題，都順利答完，也都答對了，幫我面試的主管也告訴我，我的學歷他本來不看好，但面試後卻比他想像得還要好很多，當下他沒有說要錄取我，是在他面試了其他人後，決定錄取了我。收到錄取訊息的當下真的非常開心，覺得自己努力真的得到回報，也趕快找房子，趕快去上班。剛開始上班，一切都很好，但慢慢的發現，主管是情緒管理有問題的，再加上我剛出社會希望自己可以把事情做好，所以會很努力地去聽取別人給的意見，卻沒想到他們的話，很多時候都讓人信心全毀，每一天我都在想我到底在做什麼，為什麼心總是感到疲憊，也總是在思索，到底我是來上班的，還是來處理你們壞情緒的？而下班後我還是要一個人面對這些解不開的情緒枷鎖，還沒解開，隔天又要去上班，一天又一天，我變得像空殼，那時候我想辭職，但又十分害怕會被說抗壓性不夠，所以只要下班或休假，我總是散步，是柴可夫斯基說的吧，「有時候我必須走一段很長的路，因為我知道，只要在路上，我的悲傷會過去的」所以，陽光炫目時我散步，夜幕低垂時我散步，一步又一步，拖著漸漸失去感覺的軀殼，內心空蕩蕩的，可是身體卻會因為一直走路而感到疲憊，可是還是要撐著走回去，然後總是默默地問自己：「我有病吧！？」再默默回答自己：「是啊！我真的有病！」，我承認我真的有病，「有病」這兩個字太觸目驚心，的確，誰會願意說自己有病呢？但這樣我卻感到安心，至少我願意承認我不好，*I'm not really good*. 只有願意承認與面對自己的不好，才有機會轉變，不是嗎？有病，要治療也不是那麼難，難在不願意看見、不願意承認、不願意面對。因為太痛了，可是痛過會好的。都會好的。

基於某些意志還是勸自己再試試看，所以我還用力撐著，撐著不辭職，我以為我可以撐過去的，但我卻忘了我是一個十分敏感的人，對任何人的情緒都能輕易察覺的人，

他們情緒高頻率的變動，每一次對於我來說都是種折磨。壓垮我最後一根稻草，使我毅然決然離開的原因是，他們跟我說我毫無優點可言，要我在檢核期拿出態度，我突然開始思考我真的毫無優點嗎？那為什麼在我來這裡之前，我曾經的實習單位都希望我回去上班，我到底為什麼要留在這裡？另一方面，我發現這個城市太冷漠了，我每天都像一個人在演心理恐怖劇，一個人吃飯、一個人面無表情地散步、一個人在深夜難以入眠、一個人哭泣，我很怕，自己還沒做到一個成果我就生病了，所以選擇辭職。辭職前也真的很怕被說是草莓族，可是我之後才發覺，我只是比那些經驗豐富的人，更懂得尊重自己的感受，更懂得為自己而活，還有我不希望哪天，我最恨的是那個不在乎自己感受的 - 「我自己。」所以我告訴自己，我盡力了，我問心無愧，其他人要怎麼說我，我都沒關係了。

在那邊工作的最後一天，也是 2019 年的最後一天，和家人視訊跨年後，又是一個我，我陷入自責的深淵，我還困在那個工作裡，一直覺得一切是我的錯，也一直在想這一切要我學會什麼，我很傷心，可是我卻哭不出來。我因為要搬回家，隔天整理東西的時候拿起教育長寫的《就在這一天》，很神奇，剛好看到這一句話，「肯定你現在正在發生的每一件事，都是你希望經歷的，肯定你現在經歷的過程，都是你需要的。當你肯定現在的經驗是你需要的，這個經驗就為你所用。沒有一個人的人生經驗會白白浪費，是為了來折磨你的。」是啊！如果沒有這樣的經驗，我不會知道原來我身邊有那麼多人始終無條件的愛我，也不會學會，在別人犯錯的時候不要再放大檢視，更不要在職場對任何人情緒勒索。

那晚我終於哭出來了，哭到睡著，清晨我決定去等日出，我知道在城市裡不可能看到真正圓滾滾美麗的日出，腦子也想說誰會在 1 月 2 號早晨才去看日出，不過心裡還是十分渴望地，想去看看，所以我依然順隨內心的衝動，穿上外套衝上去頂樓，清晨的氣溫低得可以，那時我冷到心悸，才知道什麼是冷到差點死掉，看著日出太陽映照出的彩霞，我盼望太陽趕快出現的那種心情，才突然明白為什麼大家要在新年第一天等日出，因為日出的彩霞如同對於生的盼望，渲染的美麗，閃亮了沉睡的大地，還有這大地所有生物的生生不熄，生生不熄....一直以來我們都以為肉體活著就好了，從沒想過，如果沒

了心、沒了感覺，卻不自覺，那其實也算是死了，有時候，並非沒有感覺到心靈的疲憊，只是它總是那樣滑過我們的心中，同時心中的另一個聲音就出現了，它說：「生活就是這樣！你太脆弱了、你太負面了！要正向一點再堅強一點！」這些想法出現一次又一次，只能一直催眠自己：「對！生活就是這樣」；漸漸地讓人忘了快樂的感覺是什麼，心被掏空。但事實上，生活並非全是磨難的，當然有苦，可是要讓自己說出來，有難過情緒就去痛哭，走錯路，走到好累，走到腳痛，甚至跌倒，無論如何需要去疼惜自己的人，就是我們自己。想到這，我以為我淚水要結冰了，眼前看著太陽升起溫暖了大地萬物，也溫暖了我的身體，決定還是好好活著好了。

搬回家後，我才意識到自己的身體跟精神真的很疲累，回家後才體驗了這兩個月以來從未有過的，安心睡眠，可是睡著後又依稀看到那些場景，一個人下班一個人走在租屋處昏暗的樓梯間，那些看不到未來的時刻，像舊傷未癒一樣，還是會害怕。

其實在這像噩夢一樣的第一份工作後，我一直在想，到底自己是怎樣的信念，創造了這一切，之後看到賽斯在個人與群體事件裡提到的一句話：「你變成了你認為的自己，你們的個人信念變成了社會信念，那永遠是互相影響的。」這句話讓我想到了，在那邊工作的日子，我始終看得見主管是個自大狂，而自大是源於他的自卑，因為他的自卑，所以給自己很大的壓力，進而也給員工很多的壓力，要求員工零失誤，但他卻不明白，只要是人都會犯錯，而我又是那種犯錯後，別人不用來罵我，就會非常自責的人。或許我的自卑、我的完美主義帶著我來到這種職場，要我面對自己的自卑，要我學會不去過於在乎別人的評價，只要把該做的做好，就算沒有特別完美也沒關係，至少我努力去做了，我問心無愧了就好，還有當他們說我沒有優點的時候，我一方面很傷心，一方面才明白這不就是我一直以來對待自己的方式嗎？因此讓我開始去思考，我的優點有哪些，進而使我發現我其實是有優點的呢！

因為自卑所以我生病，因為自卑所以我創造了一個可怕的職場經驗，因為自卑所以我始終不相信自己被愛，但也因為自卑我開始知道我不那麼好也可以被愛，這世界真的...有時候覺得是壞的事，最後其實根本是一樁好事，真的很難說呢！謝謝一切讓我明白我始終還是個幸運兒，活在恩寵裡的超級幸運兒。

兔子洞之旅

◆ 創造力

關於靈感，我在伊莉莎白的《創造力》一書中，看過一個很神奇的故事。

那是關於她沒寫成的一本書，也是作者經歷過「最神」的事情。

伊莉莎白是這麼描述靈感的：我相信我們的地球上住著動物、植物、細菌與病毒，也住著靈感。靈感做為一種沒有形體的能量生命型態，跟我們有著絕對的距離，但又可以跟我們互動，雖說互動的方式比較奇特。靈感沒有具體身形，但它們確實有意識，更必然擁有意志。推動靈感前進的，是一股想要「現身」的衝動。而靈感想要現身來到這個世上，就必然得與人類合作。只有透過人的作為，靈感才能從虛無飄渺中獲得引領，才能進入到真實存在的領域。

二零零六年時，她思索著要寫一本小說，一個關於雅馬遜叢林的故事靈感闖入腦中。那是背景在巴西境內雅馬遜叢林，有公路建設、權謀爭鬥和愛情元素的長篇小說，名叫《亞馬遜的艾芙琳》，她做足了準備，每天空出時間寫作，也和出版社簽了約，但一場意外讓她不得不放下稿子，飛到海外，而這一去就是一年，當她終於有時間坐下來繼續寫《亞馬遜的艾芙琳》時，當初的靈感已不知去向。

伊莉莎白在幾個月鏗而不捨卻失敗的嘗試後，理解到發生了什麼事：靈感等得不耐煩，所以選擇離開了。

《亞馬遜的艾芙琳》消失無蹤，但事情並未就此結束。

不久後，伊莉莎白在一場座談會上結識了一個朋友，小說家安·派契特，兩人展開了魚雁往返的友情。有次，安在信裡提到自己正在寫一篇以雅馬遜叢林為主題的小說，伊莉莎白好奇不已，坦承自己也曾以此為題材創作。兩人再度見面時，伊莉莎白追問她那篇小說到底在寫什麼，安要她先從實招來。

伊莉莎白這麼介紹她的「前任」：我的小說主角是明尼蘇達州一個單身中年女性，她多年來一直默默地愛著自己已婚的老闆，這個老闆沒想清楚就涉入了亞馬遜叢林區一項開發案，緊接著有個人帶著一大筆錢不知去向，然後我們的主角就奉派去處理危機，至此她的平靜生活整個翻轉，混亂接踵而至。喔對了，這也是個愛情故事。

安隔著桌子深深地看著她，說：「妳他媽的是在跟我開玩笑吧？」

「怎麼了？」伊莉莎白問，「妳的小說在寫什麼？」

她一字不差地回答：「我的小說主角是明尼蘇達州一個單身中年女性，她多年來一直默默地愛著自己已婚的老闆，這個老闆沒想清楚就涉入了亞馬遜叢林區一項開發案，緊接著有個人帶著一大筆錢不知去向，然後我們的主角就奉派去處理危機，至此她的平靜生活整個翻轉，混亂接踵而至。喔對了，這也是個愛情故事。」

顯然事情並不單純。安和伊莉莎白互相比對時間，發現兜的攏，這個靈感應該就是在兩人認識的那天換手。

從某人腦中孕育出來的故事跑到了另一個人腦中！這實在太奇妙了。

同樣身為小說創作者，我對此感到驚奇不已。

該不會世界上存在著靈感精靈吧，祂們徘徊在世間，尋找人類將祂們創作出來。祂們藏在一片樹葉、一幅風景、一首詩、一句話、一場不經意的邂逅中，向人類伸出邀請的手。不論是設計、繪畫、建築、舞蹈、音樂還是一個美好的一天、一場不一樣的約會，靈感精靈隱身其中，和人類共同創造偉大又渺小的藝術。

我興奮的想著這可以當成小說的題材，一個連結人類和靈感精靈的橋樑，專門幫助靈感精靈被人類創造出來的精靈「伊羅士」，某天，一個人類男孩看見了伊羅士的存在，從此踏上一場奇妙的旅程。

我把它取名叫《靈感精靈》，想著哪天要寫出來。因此，當我後來看到《靈魂永生》第二三三頁其中一段時，你可以知道我心裡有多震驚了：「那麼，舉例來說，用時間作為結構，藝術被創造出來。以你們的話來說，時間和空間可以被混合起來。各個不同時代的美、自然的美、繪畫和建築，全都為這些初學者再創造出來，以作為學習的方法。他們最全神貫注的要務之一 就是創造出能在盡可能多的不同實相次元中造成影響的美。.....

這樣一件藝術是筆墨難以形容的，這觀念也沒有相等的文字。可是，這些創造者也致力於對他們可及的所有各種實相層面中的人們提供靈感。例如，在你們系統中的靈感就常是這種創造者的傑作。」

原來靈感精靈真的存在！這個世界上真的有靈感精靈！

這真是太神奇了，看到這一段時，我興奮的在床上滾來滾去。

閱讀賽斯書的過程同樣也像一場奇幻旅程。

《靈魂永生》浩瀚的宇宙觀，其中描述意識的不同階段、可能性與宗教的起源的段落讓我大開眼界。《個人實相的本質》清楚地闡述何謂信念創造實相，讀了這本書後，每默念一次「我創造我的實相」，感覺每一步踏在地上的步伐都變得更穩固。《未知的實相》看過一次後再翻開感覺好像沒看過一樣，我喜歡九大意識家族的描寫，我是蘇馬利家族的。《心靈的本質》有點難讀懂的一本，賽斯對性和性別的看法解放了我對自己的限制。《個人與群體事件的本質》原來打疫苗對人體有這麼大的危害，其中一句「如果一個人還沒準備好要死，那他是不會死的」帶給我很深的影響，以前我碰到地震會驚慌失措，現在地震來了我第一個念頭是「我還沒準備好要死」，接著就繼續安心的做自己的事了。《神奇之道》另一種全然不同的生活方式，一切都輕鬆不費力，簡直就像魔法。

那時我剛從大學畢業，整整三個月的時間，我蝸居在五坪大的租屋裡，除了吃飯和睡覺外幾乎其他時間都用來看賽斯書，讀得不可自拔。就像愛麗絲夢遊仙境裡的愛麗絲一樣，我感覺進入了一個全新的、不同的世界。那個小時候仍能觸摸到，長大後卻漸漸遺忘的世界。

雖然自小是個書蟲，但這種一天頂多只能看個四五十頁，句句直擊人心，光看個一兩段感覺人生就就此改變的書還真是不多見。智慧的無限擴張、對生命更深的覺知、清明的俯瞰視野，從此以後，我再也無法用同樣的眼光看這個世界了。

如果說以前的我就像被矇住眼睛，跌跌撞撞地在人生這座迷宮中奔波、不知該前往何方的無助老鼠，那賽斯書就像一把鑰匙，解開了綁在我臉上的布條，讓我看清楚自己身在何處，以及明瞭為什麼會來到這裡。

啊，原來那個時候會發生那件事是為了讓我經歷這些啊，原來我會遇見他全都是有意義的。生活中的一切事物都是宇宙安排的巨大拼圖中的其中一片。

那麼，我會遇到賽斯也不是巧合。追朔過往，我發現宇宙之所以會將我推到這裡，是因為我那時候踏出了第一步。

因為有這一步，我現在才會站在這裡——偏離我原先人生規劃所安排的地方。

當時，我還不知道我踏出的那一步有多麼重要。

◆ 第一步

我從國中開始寫小說，高中開始投稿出版社和比賽，接著不斷落選。這個寫作、投稿、落選的輪迴就這樣一直持續到我上了大學。

我是一個極渴求外界肯定的人，尤其在小說這個領域，競爭心和比較心非常重，到了大學四年級時，連續多年的落榜已經將我的自信消磨殆盡。嚴重一點的時候，我會在逛書店時翻閱架上的書，只要看到作者比我年輕，就陷入強烈的自卑感。

我當時的價值感完全來自於外界對我的看法，只要看到那些被我視為對手的人表現得比我優秀，得到更多肯定，我就會尋找他的缺點，貶低對方。但我又覺得貶低他人是一件很可恥的事，因此胸中又塞滿了罪惡感。有好長一段時間，我的腦中充滿嫉妒、比較和羞恥。

這情形在我參加了一場文學營後變得更加嚴重，嚴重到我無法置之不理的地步。

那是一個小型的文學營，參加的人數並不多。我強烈的好勝心熊熊燃起，想讓老師覺得『我是第一名』、『我比其他入厲害』。這在我發現別的學員在學歷和資歷上都比我好時，陷入了嚴重的自卑中。我嫉妒他人的成功，而我覺得這樣的我很糟糕。先前如何貶低他人，就如何貶低自己。我將自己貶得一無是處。

寫作對我而言不再是快樂的事，我在完成一部小說前就對它進行嚴厲的批判，甚至不敢看我過去的作品。

那段沈陷在憂鬱泥沼中的日子裡，我腦中經常浮現一個影像。一個雙手雙腳被鎖鍊銬住的小女孩，我覺得這是我的內在小孩，而且那些手銬還是我給自己銬上的。有時，我會覺得身體像承受過多壓力的氣球，只要將指尖伸向針尖，就會『波』一聲破掉，氣體從洞口流出，而我像沒氣的氣球癱軟在地。

我想逃走，再也不想待在這個地方了。我想拿棉被矇住頭，緊緊裹住身體，就這樣永遠待在繭裡，再也不出來。我想去一個沒人認識我的地方，想讓現在的自己完全消失。但每次想像從人群中倉皇逃走的畫面，總是會有一隻手伸過來拉住我的手，彷彿隱藏在

人群間的某個人想要我留下來。或許我一直希望有人能拉住我，不讓我真的離開。

我也渴望被愛。但我覺得自己是一個糟糕的人，要是知道了我醜陋不堪的一面，一定不會有人願意愛我。即使如此，我還是渴望無條件的愛，我希望有人能抱著我，對我說：「不管妳是什麼模樣，我都會永遠愛妳。」

就在處於既想逃離一切，又希望有人能拉住我的矛盾心態中時，我聽到內心傳來一個聲音。

「你是誰？你想要的到底是什麼？」

我是誰？我想要的到底是什麼？我不知道。我不知道自己是誰，也不知道我想要什麼。我是為了什麼而寫作的？為了名和利嗎？眾人的掌聲和吹捧？獎盃？權威的肯定？不是，這不是我想要的，我不是為了這個而寫的。

直到這時，我才發現自己一直在追求不想要的東西。既然不想要這些，那為什麼會因為沒有而感到痛苦呢？

我隱約覺得那個聲音問的問題很重要，如果找不到答案，是無法繼續前進的。於是我撇下其他事物，認真的思索這個問題，每當坐公車或有空擋的時候，我會在心裡一遍遍的問「我是誰？我想要的到底是什麼？」。

正在迷惘時，我遇到了那本書。

那是要參加文學營前的空擋，我在書店的書架上看到一本《勇氣的力量》，拿起來隨意翻到一頁，裡面的字句打到了我。我並沒有立刻買下，而是隔了一段時間才買。後來這本書成了我的救星。

我可以說是隨著書中的一字一句慢慢攀離深淵的。作者引導我去思考「為什麼我會有這樣的念頭？」，我第一次嘗試自我覺察，去挖開藏在那些我不願正視的不堪念頭背後的信念。我閱讀，然後書寫，把經常在我腦中出現的，讓我覺得自己很醜陋很骯髒的聲音寫下來，通通攤在紙上，逼自己去正視。對，這就是我，我就是這樣想的。

有時候一天會寫上好幾張紙，只要開始焦躁恐慌我就寫。

我找了同作者的其他書來看，發現一直壓迫著我的東西叫做自卑感。而這源自於我的原生家庭。一直以來，我父母對我的愛都是有條件的愛，只有當我有好成績、獎盃或

能讓他們有面子的成就時他們才會愛我。我的學業成績不算優秀，所以極渴望在寫作上得到成功，覺得唯有如此自己才是個有價值的人。

這段挖掘內心和自我對話的旅程就像匍匐出深黑的洞窟。見到陽光時，身上好像褪了一層皮，彷彿變成一個初生的嬰兒，要重新學習如何在這個世界上生活。原來不再被自卑感控制後，內心居然可以如此輕鬆。原來之前我一直不知道什麼才是真正的活著。

我感覺到一股深切的渴望。我說：我想學習『活著』。

或許就是這股渴望，讓宇宙引導我遇見賽斯書。

而那時，除了閱讀和書寫外，還有一場意義深遠的夢影響了我的人生。

◆ 那個夢

自從看了《你是做夢大師》之後，我就對研究夢很感興趣。裡面有提到一個孵夢法，在睡前重覆說出想得到答案的疑問，隔天把夢記錄下來，透過詮釋夢境內容來找到夢要帶給你的訊息。

那時，我痛苦又不安的想著「我該怎麼辦？」、「請告訴我要怎麼做。」入睡，接著夢到一個鮮明生動的夢，醒來時仍餘悸猶存。

夢境是這樣：我被父親強暴了，他為了防止我變成他不喜歡的模樣把我監禁在家裡，我很痛苦，向母親求救，把寫了父親犯行的紙交給母親，請她幫我傳出去，母親收下紙，但我知道她很遲疑該不該幫我，她擔心要是丈夫的惡行被別人知道了，到時候別人會用什麼眼光看她。我心想我都這麼痛苦了，妳怎麼還這麼在乎這種事。

醒來後，我幾乎是直覺的知道這個夢的意義。『父親』是自卑感，『我』是創造力，『母親』是我。這些年來，我一直放任自卑感欺壓我的創造力，儘管創造力向我求助，我仍因為害怕讓別人知道我很自卑而不敢正視自卑感的存在。

意識到這個夢的涵意時，我突然感覺到體內湧出一股力量。

我對我的創造力說：對不起，讓妳受苦了，我會保護妳，決不讓自卑感再欺負妳。謝謝妳一直陪在我身邊。

我擋在創造力身前向自卑感宣戰：我不會再放任你為所欲為了，決不讓你傷害她。

忽然間，一直很恐懼的自卑感變得不那麼可怕了。

然後我走到我的內在小孩面前，看著她傷痕累累的身體。

我跪了下來，張開雙臂緊緊擁住她，在她耳邊說：「不管妳是什麼模樣，我都會永遠愛妳。」

我決定不再期望別人對我說這句話了。

我要成為帶給自己無條件的愛的人。

◆ 轉心訣

大學畢業後我決定先找一份工作，把寫作當成兼職。因為當時普遍的信念是在台灣靠寫小說沒辦法養活自己，因此我並沒有全職寫作的念頭。開始求職後我接觸到一些身心靈書籍，逐漸發覺這個世界好像跟我想的不一樣。

除了眼前所見的世界外好像還存在著另一個世界。

產生決定性影響的是《靈性開悟三部曲》這套書，作者提到這個世界其實只是一個幻象。不知道為什麼我相信了，儘管很荒謬，但我確信這是真的。如果世上的一切都是虛假的，那我為什麼要活著呢？至此我完全放下找工作的念頭，只想全心全意地探尋世界的真相。

我開始廣泛涉獵身心靈書籍，幾乎整天都關在房間裡看書。每看完一本就問宇宙：接下來呢？接下來我要看哪本？我感覺冥冥中好像有一股力量在背後推動我，我決定把手交給宇宙，讓祂帶領我前進。

那天早上，我想起之前好像有在某個地方看過賽斯書，而且在當天的信件中出現了賽斯書這三個字。我心想：就是這個了嗎？這就是我接下來要看的？幾乎是在看到書介的瞬間，我就感到一陣興奮。上網查了一下發現台灣居然還有一個專門推廣賽斯書的團體，我之前從沒聽過這個基金會。

在賽斯書改變了我的世界後，我決定把寫作當成正職，不再找其他工作了。我搬回家裡，上網找比賽資訊，當時我手上有一個懸疑愛情小說的點子，由我發表在網路上的短篇愛情小說擴張而成。不過大部分的比賽都規定稿件需為未發表作品，除了網路小說平台辦的比賽。

我期望著有小說平台能辦愛情小說比賽。除此之外，我還有一個很棒的科幻小說點

子，不過倪匡科幻獎已經停辦，台灣沒有其他科幻小說比賽，我祈禱著，希望能有一個科幻小說的發表舞台。

不久後，鏡文學辦了愛情小說比賽，規定字數剛好符合我的小說，接著，第一屆泛科幻獎的徵文公告出現在網路上。時機剛好到甚至讓我產生『這個舞台簡直是為了我而架設的』的錯覺。

我拿下愛情小說比賽優選和泛科幻獎的首獎，在心裡感謝宇宙在我畢業時讓我找不到工作。如果我當時有找到工作可能就不會這麼早遇到賽斯書了。

在這之後，還發生了一件神奇的事。認識多年的網友溫菊在網路上發表他磨刀多年的大作《轉心訣》，劇情氣勢萬鈞、曲折離奇，但更讓我驚訝的是，這篇小說的內核和賽斯心法很像。

《轉心訣》是一部武俠小說，講述一名年過半百、效忠朝廷的御用劊子手，過著家族世代都被皇帝掌控的人生，但主角仍有追求夢想的渴望，一名神秘女子出現在他面前，說要傳授他一套心法『轉心訣』，助他迎向自由。而轉心訣就是透過改變內在來改變外境的法門，像極了賽斯心法提到的『一切外境皆由心造』。

《轉心訣》就像一名深受憂鬱所苦的男子透過學習賽斯心法改變人生的故事。問題是溫菊根本沒看過賽斯書，為什麼會寫出這麼相似的內容？我覺得這不是巧合，我會遇見他應該有意義，或許我註定要把賽斯書帶到他身邊。

在遲疑著該不該把賽斯書如何影響我的人生的事告訴他時，我曾對他說：「真希望能讓你看看我眼中看過的世界。」，他問：「什麼世界？」，我說：「一個有轉心訣存在的世界。」他一臉不解。那是一個新世界啊，不是只存在於小說裡，而是真真實實的存在。我相信祂真的存在，靈感、人內在的神性、宇宙。我無比渴望他也能感受到我當時感受過的巨大的喜悅。

我想，終有一天，全人類都能體驗到這股喜悅之情。

〈全文完〉

反正學費沒有白繳

Yo！我是 Bobo，一個來自馬來西亞的小胖妹。

2018 年的年初，我從長榮大學休學以後回到馬來西亞，回到媽媽的身邊跟她一起打理她和阿賀在新山合作開的賽斯咖啡館。坦白說在那以前，我在台灣過了蠻任性的一年的。想當初為了一探「賽斯魔法學校」的究竟，想盡辦法的在台灣待了一年，一直到把儲蓄都花光了才甘願回家。雖然媽媽有說她願意幫我付我的學費，但我很清楚自己不是一個可以伸手跟家裡要錢的人，一來因為小時候被媽媽丟在阿姨家一個人寄人籬下過，所以我有個很深的信念是這個世界上除了自己誰都不可靠，再來我向來都是以「靠自己」為榮，要我跟家裡要錢去追尋夢想對我來說太 low 了，一點價值感都沒有，所以思來想去還是決定回去馬來西亞，至少先賺到錢再說。

在我決定回去馬來西亞以前，我其實也一直在思考自己到底可以做些什麼，我也很想好好的在台灣唸完四年的大學，也真的想過要在學校成立社團，跟大家分享有夠棒的賽斯心法，但那時候的我根本就不夠穩定，除了滿腔的熱血，啥屁都沒有。現在想回去我也真是太心急了。

我原本的工作是一家賣保健食品的直銷公司的經銷商，同時間我也是我們公司的講師，當年有機會被外派到台灣也是因為這家公司給的機會，但當我開始在基金會裡面學習了一段時間以後，我發現我好像沒有辦法再好好的繼續做這份工作了。先不說賽斯學派的健康觀跟我一般在公司裡面接受的培訓有多衝突，當年的我也真的沒有能力去把知識跟智慧做一個整合。所以後來當我把公司的講師這個職務辭掉以後我也認真的在思考究竟還要不要繼續經營我底下的組織，而那時候正好碰上我去報名了長榮大學，所以也給了我一個正當的理由慢慢的淡出這個圈子。但說也奇怪，我才退出沒多久我以前的組織底下就出了一堆傳說中的「老直銷」，反正我後來就是啥也沒幹就都白白領錢就是了。所以當時我就也鐵了心的回來要幫媽媽把賽斯咖啡館做好，畢竟推廣賽斯心法才是我真

正喜歡，做著會開心的事。

在回來以前我都搞不明白，以我媽的手藝，無論在哪裡開店都應該要客似雲來才對啊！而且賽斯咖啡館還開在全新山最旺的區域欸，生意怎麼會慘淡成這樣？我就很好奇到底發生了什麼事。我很記得我踏進賽斯咖啡館的第一天，就被門口一幅大大的布條給吸引住了，上面寫著超值套餐一份 RM9.9（台幣大概 70 塊）還附贈飲料，我一看我頭就暈了！先不說這樣到底有沒有賺錢，就都已經便宜成這樣了，生意還不好，我真是他媽搞不懂，所以我就問我媽：「你為什麼會做這樣的促銷？」我媽回我說：「你走出去看這整條街的店都是這樣做的，這裡的人都是要便宜要大份的，我們再不做就要等收店了。」

我一下就搞明白了店裡生意不好的原因！因為那裡看起來真的競爭非常激烈，我們周圍有好幾所的學校，從小學，中學，到大學都有，所以人潮多，賣吃的地方也多，所以這個「超值套餐」的確很符合市場的需求。但憑什麼別人的餐廳都賺好賺滿，我媽經營的餐廳就鳥不生蛋？我很清楚當然就是信念的問題阿！我就想說我的學費可不能白繳，我一定要想辦法把賽斯咖啡館給做起來。我花了蠻長的一段時間才讓我媽開始願意去相信自己是「值得的」這件事情。媽媽跟阿賀的合作方式是阿賀出錢，我媽出力，而口頭上的承諾是賺到的盈利 6/4 分，等於說我媽表面上有 4 成的股份，那剩下的 6 成則是用來做阿賀所說的賽斯村。但經營的初期店裡基本上都沒有在賺錢，我也是到後來才知道店裡沒賺錢我媽就沒有錢分，等於說在我回來以前她已經幾個月都沒有領薪水了，她當然會失衡啊！付出的努力跟回報不成正比，就不斷不斷地在消磨她的信心以及自我價值感，生意會好才怪咧！但阿賀這個人也真是個奇葩，賽斯咖啡館是他要開的，但開了以後都沒在管，就都交給我媽全權打理，看起來是信任我媽的能力，但他的不聞不問不禁讓我們懷疑他開店的目的到底是什麼？賽斯咖啡館每個月的盈虧他好像從來都沒有放在眼裡，也怕他打著賽斯的旗子在背地裡不知道在使些什麼壞心思。反正我就是這樣衝突又矛盾的情況下回到賽斯咖啡館，我告訴我自己，管他的，我就是我自己，我不屬於任何人，反正他媽的做了再說！

因著對賽斯心法的喜歡，以及簡單又單純的信任，我陪著媽媽一點一滴的培養起了「宇宙的資源無窮無盡隨便我們用」的這個信念，也開始把我媽的拿手好菜搬上檯面，

把賽斯咖啡館經營成一家獨樹一格的餐廳，我就只是單純地想讓來到賽斯咖啡館的人們感覺到就好像回到家吃飯一樣溫暖，所以後來我們也沒有特別多做些什麼，更沒有再絞盡腦汁的做些什麼促銷，可是沒有多久我們的生意就整個好到炸掉了。而這整個過程，我都很清楚生意變好的關鍵是在於信念所帶來的焦點。當我開始陪著媽媽把焦點拉回到她獨特的個人性以及「整個後山都是我們家的冰箱」這個觀念上時，我可以很明顯的感覺到事情如何快速地隨著我們的思想所產生的變化。看吧！我就說學費不能白繳，真的超級好玩的！

但改變信念的過程哪兒有那麼的容易，老天就很靠北的在我正沾沾自喜以為自己把媽媽教得很好的時候，給我們來了一個期中考。就在我們店開始爆紅沒多久，某天來了一個光頭的客人，我媽一見到他整個人就開始慌了，眼尖的我當然也很快就發現不對勁了，但當時在忙我也就沒多問，可是接下來，幾乎沒幾天就看到這個光頭跑來找我媽，兩個人表情都很凝重的不知道談些什麼鬼，我終於也忍不住的追問我媽這光頭到底是誰？我心想八九不離十都是我爸以前欠債的債主。果不其然，他媽就是。當年爸爸走後領了幾百萬的保險金都被媽媽拿去還爸爸的賭債了，後來剩下的高利貸利滾利的逼得我們實在是走不下去我媽當年才會逼不得已地帶著我離開馬來西亞在國外避一段時間。坦白說她回來馬來西亞以後，都是前面看到熟人後面就跑的那種，她深怕自己被認出來以後又要扛起這一肩膀的債務。但該來的，始終會來。我很清楚她要面對的不是表面看起來的債務，她要面對的是那些創造這一連串的事件的核心信念。這他媽才是最麻煩的。

真的不誇張，當債主出現，媽媽又開始為錢而焦慮的時候，我們好不容易開始變好的生意又開始一落千丈，這個結果完全符合我媽當時的生命狀態。坦白說我有時候真的也會忍不住抱怨自己他媽的沒事學個什麼賽斯，一點點冬瓜豆腐就又要回來自我面對，真是有夠麻煩的。但抱怨歸抱怨啦，怨完還是會回來讚嘆一下自己竟然有慧根去明白「信念創造實相」這件事，上輩子大概是拯救了銀河系才会有這樣的福氣吧！

我記得發生這些事情的時候是在 2018 年的 3 月份的樣子，我原本就買好了機票打算回去台灣參加青年團的頒獎典禮，但坦白說我一直到啟程的前一天都還沒有決定要不要飛這一趟。一來擔心媽媽的情緒，再來店裡的人手也不足等等的問題，反正我就是在

糾結到底要不要飛這一趟啦！我原本都已經打算那就算了，先陪媽媽走完這一趟再說，可是當日子越靠近，我的心就越忐忑，脾氣也開始變得越來越不好，一點點小事都很容易惹毛我。後來我靜下心來去探索我自己，我發現「決定陪著媽媽，不回台灣領獎」這件事情讓我覺得委屈了。我為了想要當一個好女兒，我犧牲了我自己真正想要的。但這樣的犧牲並沒有讓我跟媽媽更好，反而讓我對媽媽產生了更多的不滿，因為我的犧牲要靠她來還。一旦她不好，我就會覺得我的犧牲不值得。當我明白，我做的第一件事情就是偷偷拿起我媽的手機，打給那個光頭，哭著告訴他我的擔心，以及承諾等我回國就會跟他見面，我告訴他我回台灣的目的是為了要領取獎學金，回來以後就會有錢可以還他，並請他在我回台灣領獎的這段期間不要再到店裡騷擾我媽，他答應了，我也就放心的回家收拾行李，然後啟程回去台灣。

在我回去台灣的這段期間，媽媽告訴我阿賀到賽斯咖啡館去跟她大吵了一架，阿賀要我離開賽斯咖啡館，而理由是他聽說我在台灣破壞他。坦白說我從來就沒有刻意的要去破壞他些什麼，我甚至希望他是真心的喜歡以及想要推廣賽斯心法，但這些日子下來我對他的所作所為都充滿著不信任，所以這樣的結果我也很清楚絕對是我自己創造的。我在潛意識當中早就跟他劃清界限了。媽媽跟我說阿賀最後是賭氣丟下一句：「如果你不肯讓 bobo 離開，那你們就把它頂下來自己做咯！」就這樣，他這個人就消失了。後來就也沒有在賽斯咖啡館出現過。

我從台灣領完獎回來以後，就信守承諾的跟那個光頭債主約見面，我跟他兩個人坐在賽斯咖啡館談了一個多小時，我當時拿了一個 3500 馬幣的現金給他，我跟他說這是我的獎學金，他原本還很堅持地不管我們是賣房子也好買車也好，反正就是要我們在三個月之內連本帶利地把錢還給他，但後來他答應我讓我們每個月還他 800 馬幣，一直到還完為止。原因是我打從心底的向他表達我對他的感激。我跟他說：「uncle 謝謝你，謝謝你給我媽媽一個走出來的機會，媽媽逃避了十多年，我這些年跟著她躲，日子其實真的不好過。我那麼努力也只是希望自己有一天能夠抬得起頭做人。但幸好今天是遇見你，而不是其他凶神惡煞的債主。我真的謝謝你給了我媽媽一個面對的機會」。他被我說的這番話深深地感動，並答應我這 3500 就當成是這十多年的利息，剩下的本金再慢慢還

給他就好。

媽媽想都沒想到我一個二十出頭的小屁孩竟然可以幫她解決她那麼多年的煩惱，總算也是讓她開始嚐到賽斯心法的甜頭了，所以打從那天起她都很乖的聽我的話，當然賽斯咖啡館的生意也就開始紅紅火火了咯。媽媽雖然從來都沒有真的上過賽斯的什麼課程，但這些過程真的都一次一次地教會她：「我創造我的實相」。最重要的是讓她養成了反省的能力。不再只是一味的怨天尤人。她過去會很怨我爸丟下她，讓她扛下那麼多的債，害她那麼多年都抬不起頭做人。可是後來她自己告訴我說，她當初是可以選擇帶著那好幾百萬的保險金一走了之的。是她自己選擇了要把錢拿來還債，那是因為她要讓別人覺得她是一個很了不起，很偉大的女人。所以這些年所受的苦她其實都應該要自己負責。她也才明白這些困境的背後隱藏著的是一份多麼偉大的愛。看吧！學費真的沒有白繳（雖然都是我在繳）哈哈哈哈哈。所以學齣賽斯真的很划算啦！一人得道 雞犬升天餒～

後來的後來，因為種種的因素，我跟媽媽並沒有真的把賽斯咖啡館給頂下來，也沒有照原本計劃的那樣再開一家新的店，我們都沈澱了一段時間以後決定把彼此的人生還給對方，也決定不要再讓任何的元素去成為我們兩個之間的羈絆。我才明白我回來的這一年是為了要陪媽媽走過這段人生路，當我走過了這個過程，我發現我和媽媽之間的相處不再有過去經常會有的那些不舒服的感受，好像無形之中圓滿了一些什麼。我也說不上來，反正我們之間的相處就是越來越舒服，也越來越自在，我也才慢慢的開始可以感受到媽媽對我的愛。否則過去我都會一直在對她的期待當中不斷地感受到失落，也常常都覺得自己沒有依靠。我很記得有一次我在跟媽媽大吵了一架以後媽媽告訴我說：「寶貝，我是不是一個很沒有用的媽媽？」我瞬間就好像被雷打到一樣的回她說：「不會啦，都是因為我太想要成為一個有用的女兒了，你不都是為了配合我，所以你做得很好。」

2019年媽媽經朋友介紹到柬埔寨工作了一段時間，那段期間我整個人都渾渾噩噩的，每天除了吃飯睡覺以外就是躺在床上追劇，無論做什麼事都提不起勁來，但每兩個月都還是會到新加坡的賽斯基金會去參加工作坊，反正又是把錢花光為國爭光的一年啦。就在去年某一天媽媽從柬埔寨休假回來馬來西亞的時候，她突然很認真的問我說：「寶貝啊，你想不想回去台灣生活？媽咪去賺錢讓你回去台灣好不好？」我雖然沒有想回到台

灣去生活，但我一聽到媽媽這麼說我就哭了。這是我第一次感受到媽媽是在意我的。她沒有因為我頹廢在家而不愛我，反而無條件的接納我此刻就是這樣的狀態。她過去常常都跟我說她沒有要我多有成就，她只希望我開心就好。但在過去我都覺得她是在放屁，一直到那一次我才深刻的感受到媽媽對我的愛，這份愛沒有條件，她真的就是照著我原來的樣子來愛我，單純的希望我能夠快樂起來而已。媽媽跟我說：「你向來做什麼事情都是三分鐘熱度，但是對於賽斯的執著真的讓媽咪覺得很感動，寶貝，媽咪真的看到你的成長，媽咪也打從心底的為你感到驕傲。」

所以後來，我就拿著媽媽給我的卡來到了台灣，去報名參加了青年團的隊輔徵選。我也真的很感謝這時候小芬不計前嫌的讓我參加了營隊。更在整個過程當中給了我很多的接納和包容，雖然我都被號稱為整個營隊最難搞的人物，但也是在籌備營隊的這段期間讓我可以重新回來建構我的自我價值。後來我回到馬來西亞以後，我原本也鐵了心地想要回去補教界工作。我原本還以為自己總算是可以穩定了，殊不知做沒兩天我就被自己嚇死了。我發現我沒有辦法再單純地成為一個教書的老師，我也懶得再去把那些我過去需要靠作弊才有辦法及格，一直到畢業了也不明白到底學來要幹嘛的科目教給我的孩子，而對於目前的教育現場我唯一感受到的只有滿滿的無奈，我很記得那天是我在那間補習中心上班的第二天，我下班回家以後就心力交瘁的打給媽媽哭了好久好久，我哭著跟媽媽說：「這條路好像也不是我真正想要的」，媽媽安慰我說：「傻婆，不是就不是啦！不要緊的嘛。」雖然只是很簡單的一句話，可是卻給了我好大的勇氣去面對我的恐懼以及不安。後來經過一番的深思熟慮以後我還是決定跟我的好朋友兼閩娘辭職，離職以後我第一件事情就是到飛到柬埔寨去找媽媽當媽寶。媽媽每天最重要的一件事情就是煮好飯拿到房間給我吃，而我就負責每天安心的待在媽媽的宿舍裡耍廢。一直到兩個禮拜以後我自己跟媽媽說我想去工作了，我才回到馬來西亞，然後就開始找自己能力所及，至少可以養得活自己的工作。

說也奇怪，當我確定自己是被愛的，無論有沒有所為都被愛的時候，我真的就可以獨立的，心甘情願的，好好的為自己的人生負責。我很快就找到了一份喜歡並且可以應付得很好的工作，是在一家叫「wan masak」的親子餐廳當服務員！一樣可以接觸到很

多的孩子，甚至比我在補教業可以接觸到的多更多！也趁開工以前把拖了很久的駕照給考到了。我還為了訓練自己的穩定性在上班的地方附近租了一間小房間，並把它設計成自己喜歡的模樣，一直到今天，我已經領了第三次的薪水了！值得給自己拍拍手！

這幾個月下來，我真的特別的感謝自己有幸可以在去年參加青年團的營隊成為隊輔。因為在跟大家的合作當中多少也培養了我跟人相處以及互動的能力。我覺得我最大的收穫叫做開始懂得「顧全大局」啦！照恩跟我說啊，我這個人說話常常都讓人下不了台，在台灣人的眼裡叫做沒有教養，可是她說她也很清楚那些是我很真實的感覺，她要我在我的感覺和別人的尷尬裡找到平衡，但也不要失去我的個人性，真是有夠難。我也很清楚自己是一個有棱有角的人，固執又難搞，所以若沒有那一個多月在台灣訓練我想我現在也沒有辦法好好的做這份工作。我也真的特別地珍惜我們青年團那份真摯的情誼。

在高中營結束以後，照恩主任走到我面前給了我一個大大的擁抱，她跟我說：「我知道你那麼獨特的一個人，要在團體跟人合作真的很不容易。我一直很在意你如何保有你的天然，同時又能夠跟團隊合作，這是在你身上最期待看到的整合。你真的很特別，特別到正常的人平凡的人很難接納你。但我相信經過這一次的營隊也讓你開始回來建構你的自我價值對不對？無論如何，現在的你真的讓我感到很驕傲。」這句話，一直到今天都是我的定心丸。

謝謝賽斯心法，謝謝在這條路上遇到的每一個為我點過燈的老師。我一定會好好的活著，好好的活出我自己，並隨時為基金會準備待命。：)