

幸福之旅

啟程

列爾克斯 著

從生活學會與自己溝通來理解自己

第一章 啟程

任何人擁有獨特的旅程，從出生的家庭到踏入社會的過程，在人生這條路上持續的互相學習與成長。任何人有各自的生活習慣，透過互相認識，學習到彼此的想法，俗話說：「近朱者赤，近墨者黑。」這句話換個說法，在各種環境下，從身邊的親朋好友，學習能提升自己的方法，從中理解並改善內在的行為和想法，當能融會貫通時，代表在幸福的道路上。

從生活中接觸到的人事物，是一關又一關的磨練，每道關卡學習到技能，讓內心逐漸的成長茁壯，也許是奮鬥後成功的喜悅，或是絕望後重生的眼淚，過程中或許起起伏伏，適時拿起勇氣面對內心最脆弱的自己，找回面對生活的熱情，好比電視由黑白轉變成彩色的畫面。有時當下瞬間的想法，會給自己新的契機與機會，如同這本書，理解完整的自己，展開擁抱自己的幸福之旅。

1 奮鬥的人

幸福的人生有汗水，也有淚水，在持續地學習過程中，與身邊的人互相鬥爭和比較，是想爭取成就？或是為了生存？還是在理解並認識自己呢？

小時候有款遊戲，相信有玩過會有些印象，主角持續在關卡裡闖關，途中吃了某種蘑菇會長大，遇到敵人要避開或面對，吃了另種蘑菇會加命，直到闖進下一關。

或是從角色扮演的遊戲裡，自己好比主角，要提升等級，解開任務時會獲得寶物，這些寶物代表什麼呢？而任務會有主線和支線劇情，如同遊戲裡闖關和打敗魔王的關卡。

遊戲的關卡好比是人生會遇到的困難，持續在同個關卡闖關，關卡的困難度也許決定生死，覺得自己會是在哪一道關卡呢？關卡的難易度會是如何呢？有思考過需要用什麼方式才能闖關嗎？或是如何讓每道關卡升起勝利的旗子，打敗最後內心的魔王呢？

遊戲裡的爬藤，像是捷徑讓挑戰者能更快速的通關，要如何尋找到爬藤呢？覺得爬藤會是什麼呢？是父母？朋友？老師？事件？貴人？還是自己？

在經歷過許多關卡後，我才知道相遇的人，是互相學習的對象，也是爬藤，能透過溝通，學習到相互接受的想法，例如：友善、友好、禮貌、尊重、誠實、信任、原諒和包容。



內心猶如有個指南針，當人生走在喜悅的道路上時，心會感到很舒暢，覺得需要多少的時間，去學習理解完整的自己呢？或許能從我的旅程與學習到的故事和經歷，讓踏上幸福旅程的人，也能讓自己和身邊的人幸福，一起共同地走在幸福的旅程。

有時候卡關或是心情低落時，翻開卡牌會感受到溫暖和指引。在過去幾年靈擾的狀況越來越嚴重，直到在二〇二二年一月透過朋友推薦一門課後，我在塔羅牌的指引下，以及從生活中看到特定的數字，像是指引我要開始踏入尋找自己遺忘的拼圖。從課堂上，透過老師過去經驗的引導和學員間互相的交流、協助與學習，猶如爬藤般，讓我找到我為何而來，如同找回遺忘的拼圖，直到我收到期中考的邀請函。

雖然旅途中經歷許多挫折，但持續克服後，會越學越開心，也許找到自己喜歡做的事，能建立屬於自己的生活模式，並心滿意足的過每一天。而我分享我的方法與看法，也許能從中找到並建立屬於自己的信念模式，當再次遇到負面的想法時，要學會自然轉換成正面的思路，寫下屬於自己旅程，再分享給身邊的人學習，互相共同成長與茁壯。

後來我在二〇二二年七月催眠課程中，探訪個人的元辰宮（心靈花園），我看到房子外觀像紅蘑菇，其他學員說很特別，一般是各種樣式的建築物，雖然畫面很模糊，但心中似乎知道是什麼，直到覺醒後，我才明白紅蘑菇代表了會長大，或是在告訴我準備踏入靈性的殿堂？猶如在裡面透過擺飾傢俱，來看到自己的人格特質，從而理解自己。

2 尋找生命的意義

小時候很喜歡美術，當專注在畫畫上時，能發揮創意與想像力，並搭配喜歡的色彩，長大後很常看到這類型的課程或繪圖本，透過繽紛的色彩和搭配的線條，能提升專注力，了解自己內在情緒的狀態，並釋放生活中的壓力，從而療癒自己。

大學畢業前，對科系缺乏興趣，那時的我像理工腦，用邏輯理性來看待事物，當我開始在社會裡尋找才能的時候，漸漸封閉了感性和部分情緒，直到從每段經歷逐漸的成長，才漸漸地找回感性的那面，直到能隨意釋放與收縮想表達的情緒。出社會後，長期從事服務性質的工作，但熱情後總會產生倦怠感，有時會問自己，這是我想要的人生嗎？

我時常在思考自己活下去的意義是什麼？是為了父母？工作？賺錢？結婚？傳宗接代？生存？成就？還是夢想？為何身邊的人總是過著相同的人生呢？

從歷史來看，人類彼此循環著鬥爭、嫉妒、炫耀和戰爭，好比跟對方在互相比較，這樣的方式是在了解自己，還是用這些方式來隱藏內心的脆弱？

生活中，跟別人吵架或友善相處時，會喜歡哪種相處模式呢？當下的心情會是如何呢？也許從對方的身上，會看到自己的特質，好比要改善或是加強的部分。



有時我會思考為何宗教要給予那麼多的限制呢？這些是想給自己的限制嗎？還是這些限制是來限制自己？我也會思考，如果真的有輪迴，那每世會是相同性別或性向嗎？如果要上天堂，為何要批判與自己想法相異的人呢？如果有審判，為何要用金銀財寶換取輪迴的資格呢？如果有地獄，那是痛苦的生活，還是離世後的世界呢？

有時自己要學會深入思考生命的意義是什麼？如果輪迴有性別之分，那是要學習什麼呢？天堂是神和天使的世界，如果要上天堂，自己需要具備什麼特質呢？如果有天從物質世界離開時，哪些能帶走呢？如果生活在水深火熱中，那跟地獄有什麼差別呢？

有些答案也許哪天詢問自己的本靈後，便會理解更多關於自己的訊息，好比自己從哪來？輪迴幾世？為何而來？而實際上開悟的過程，便是找回自己為何而來，往內探索理解完整的自己，猶如洋蔥一層又一層的往內剝開，從中找回自己缺乏的特質和遺忘的天賦。

俗話說：「己所不欲，勿施於人。」宗教有各自的立場與修行的方式，自己也能選擇無拘無束地道路，而任何道路是學習，也是挑戰，多參考對方與自己學習到的想法後，再轉換成自己的想法，也許會有新的啟發與見解。好比我從宗教的經典裡，理解到佛教中輪迴和修心的方式，道家中三魂七魄和順其自然的生活，西方宗教中的天使和造物主的存在，將這些拼湊在一起，也許便能找到通往開悟和覺醒的路，最後時常讓自己身心靈保持平衡，珍惜活在當下的喜悅，來體驗靈魂想感受的生活，直到回歸本靈的懷抱。

3 個人擁有的個性

過去的我常常發脾氣，導致生活中難免會有衝突，我開始意識到並去思索原因，為何憤怒的記憶特別清晰？開心的記憶卻是如此模糊？直到有天看到這句話「原諒別人，原諒自己」，事情已經發生了也過去了，好好放下吧！當我時常對自己內心這樣說時，那段記憶也漸漸沖淡，我感到越來越能與對方和自己和平相處，相信自己也能做到，而其中的涵義如下：

原諒別人：理解對方為何會產生負面情緒。在這件事情上，從對方的角度去看待事件過程，也能學習到類似的事件發生時，該用什麼樣的情緒去面對，從而臣服。

原諒自己：持續循環的負面情緒，直到心疲力竭，然而選擇遺忘時，只是短暫的放下，直到臣服後，才是全然的放下，透過每次的經歷，能鑑往知來，防止重蹈覆轍。

有時會常圍繞在相同負面的情緒上，好比執著。在消耗心力後，小我會持續長大，時常會冒出現見、我覺得、我想要、我決定、我認為的保護自己想法時，也會開始呈現批判的思緒。時常在自問自答中，直到選擇對自己有利或正確的方向，然後當選擇錯誤時，又會再次的批判自己，要如何改善這些思緒呢？首先要理解小我的想法。



佛教中的五蘊猶如小我：

色、物質、我看見：從視覺V、聽覺A、觸覺K、嗅覺O、味覺G接收的訊息。

受、感受、我覺得：身體或是心裡的感受。

想、想法、我想要：念頭、欲望、匱乏感來源。

行、行為、我決定：表達、選擇對或錯。

識、了別、我認為：用個人經驗去判斷解釋。

所謂「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，這句話個人感覺是人生的苦來自小我，人透過五蘊來了解接觸到的人事物，當擁抱小我後，也是擁抱個人學習到的各種苦難。

在覺醒前，我常常對自己或朋友說：「我缺錢、我沒錢、想要賺很多錢。」也許是社會帶來的影響，這樣的匱乏感，我持續給予正面的話語，直到這樣的聲音越來越小。但在報名身心靈課程時，內心會很掙扎，像是擔心錢會消失，而購物時，內心卻是非常快樂，從而得知小我重在物質的享受，來滿足內在的匱乏，當小我持續長大時，欲望會越來越大，匱乏感也越來越重。

覺醒後，同樣的匱乏會再次出現，我有時跟小我說：「放心吧！」給予溫暖的擁抱後，直到匱乏的想法短暫消失，然而這個方式只能減緩，唯有理解想法的來源，給予滿足與放下，猶如臣服，才能全然的放下。

4 探索的起始

過去在睡夢中，有兩次夢到眼前呈現純白色的景象，聽到女性溫柔的聲音說：「幸福嗎？」我回答說：「我很幸福，很快樂。」慢慢地清醒後，便已淚流滿面，內心漸漸開始相信天使的存在，在與指導靈相遇後，我才知道在夢裡是天使的聲音，也是來自守護神的聲音。

二〇二二年底，我夢到長相像我的人在以前住的房間裡，內心知道他很危險，我在身後拿一把刀深怕他想傷害我，在走進房間後，看到身邊有很多卡牌和道具，然而他卻跟我說「我要離開了」，我感到很驚訝，以為他會傷害我，我便說「我們能當好朋友」。

夢醒後，眼淚默默地流下。過一陣子，我才知道他是我的內在人格，猶如內在小孩，在過往面對會傷害我的事情時，雖然會保護我，但也讓身旁的人受到傷害，覺得自己也有類似的人格嗎？

在過去時常有靈擾的狀況，清醒時會感覺到有黑影逐漸從上方靠近，或是睡夢中的畫面很清晰也很恐怖，我便開始替自己築起一道道牆，以為能安心度過每個夜晚，反而隔絕了與人之間的感受，也難以傾聽別人的意見，在靈擾增加的狀況下，也許是提醒我該面對了。

直到二〇二二年一月，好友推薦我一門課，跟我說能去上看看，我便開始想要了解自己，也許能解開多年來的困擾，而長期接觸身心靈的朋友則是推薦我開始「冥想」。



以前在放空的狀態下，依然有很多思緒會持續出現，直到我開始從網路上聆聽冥想引導，有點類似類催眠，讓思緒有個方向後，更能讓心靜下來，我在初學階段會在房間點上淨化空間的聖木和喜歡的精油，透過引導，想像包圍著白光的保護罩。後來才知道，這個過程在冥想時，能短暫開啟防護罩，抵擋外在的負面能量，防止受到內在負面想法的吸引。

透過持續的練習，腦波會處於 θ 波，也像是催眠的恍惚狀態，而生活中精神集中的狀態，腦波會處在 α 或 β 波，在靈通狀態時，會在有意識的恍惚狀態下，將腦波維持 θ 波，透過持續的練習，能讓自己更加平靜，隨時猶如在睡眠的潛意識狀態下。

過往在想通靈真的只有天生的人會嗎？還是天生有獨特體質的人才會？直到當我上完天使靈氣後，第一次接觸身心靈課程的學員，從天使接收到的訊息和畫面，比我還要多時，讓我深刻體驗到，這世界上任何人天生有通靈能力，只是在深刻體驗生活下，漸漸關閉這樣的能力，至於為什麼要開啟這樣的能力呢？我感覺能覺察到自己更深入的情緒和內在。

如果開啟靈性能力時，會想跟逝去的親人，還是跟神佛溝通呢？好比追求難以放下的情緒，還是提升自己呢？

我很喜歡跟天使聊天，會感受到很有愛和耐心，跟神佛聊天，滿滿的智慧與憐憫，時常要我自己尋找答案，透過生活持續覺察自己內在的想法，了解如何提升自己。

任何事情展開行動才會開始踏入旅程，機會是自己創造，命運是自己改變，天無絕人之路，跟著直覺尋找方向，活出自己的人生色彩，相信是最適合的安排。

5 解開自我的封印

二〇二二年四月，這是我第一次上身心靈的課程，在課堂上，學習到原來靈通能透過後天從頭學習開啟的方式，過程中會有測驗，當自稱是麻瓜的學員能順利通過時，我對上台測驗會感到緊張和恐懼，連試幾次失敗，直到放鬆心情後，才通過測驗。

課程中與學員間互相傳送卡牌圖案的練習時，當我把卡牌圖片傳給其他學員時，有很多能猜中的學員，但其他學員傳給大家時，看著身旁學員很輕鬆的猜中，而我眼前卻是一片漆黑，這件事讓我有一陣子非常沮喪與失落，為何別人能做到，而我卻如此呢？

直到隔週上課前，我去拜訪朋友，他說我的頭周圍有防護罩，我才了解為何畫面是漆黑，因為我把自己給封印了，經過老師引導，在防護罩上開扇門，而我也開始捨棄過往的習慣，外出時會仔細看著周圍的景色，騎車時會聽周圍車水馬龍的聲音，以為隔一陣子會改善很多，卻再次打擊我的信心，也許這就是我的考驗吧！

兩個禮拜後的課程，我無法順利被催眠，才知道被催眠時，會產生很多思緒，大腦完全無法放鬆，聽其他學員說能看到很清晰的畫面時，我非常羨慕對方，也對自己感到難過，心想為何其他學員能辦到，而我卻是一片漆黑？



後來我常執著在為何我畫面是漆黑？直到學習如何「自我催眠」的方式，心中熄滅的熱情瞬間燃起，讓我再次看到一絲絲的希望。

二〇二二年八月在複訓課程上，經過每天「自我催眠」的練習後，我試著與身體器官溝通，當時感覺胃有點脹，我閉上眼畫面看到胃的形狀，呈現痛苦的表情，我問說：「怎麼啦？」胃給我直覺是「喝點水」，結束後我喝口水，瞬間胃舒暢許多。成功後的喜悅，讓我持續練習，好比當別人能做到時，對自己要有信心，相信自己有朝一日也能做到。

後來有朋友面對生活負面的困擾時，我提供簡易開啟防護罩的方式：「張開眼睛朝下持續盯著某個點，直到恍惚的感覺或是有局部發麻的時候，想像白光的防護罩包圍著自己，再想像外面的負能量，當碰到防護罩會被擋住，而正能量能穿過防護罩。」有點像精神集中，但在發呆時恍惚的感覺，或是眼皮狂跳動的狀態，這時便能跟潛意識溝通。

當隨著心境越來越高時，能再次調整防護罩的狀態，如果把所有能量完全擋住，就像把自己封印一樣，如同我從零開始的漆黑之路，但也是這樣的因緣際會下，我才能學到從無到有的過程，也提供給遇到同樣狀況的人。

如果跟我有類似會遇到靈擾的話呢？所謂同質相吸，也許是受到內在恐懼或是渴望吸引而來，持續的覺察內在，尋找匱乏感的來源，了解發生的原因，並選擇放下，相信自己能克服恐懼，後來我才理解內在有位害怕看到阿飄的內在人格，來自童年的陰影。