

全方位

身心覺察自我療癒 轉化生命全書

趙采榛——著



一

療癒內在小孩是改寫命運的關鍵

很多人都聽過「內在小孩」，但很多人都對「他」感到很抽象；我們每一個成年人的內心都藏有一個小小的孩童意識，這個孩童意識包含我們孩童時期的所有記憶，成年後的我們非常習慣將這份孩童意識藏在心中最深處，我們平常也不會輕易讓自己發現內心深處還有著一位仍是小小小孩的自己，這個小小的自己就是「內在小孩」。

而會被我們藏在心中深處、不願輕易想起看見的孩童意識，通常都有著無助、難過、憤怒、傷心、恐懼、內疚……等等情緒感受，這些藏在心中的孩童情緒就是我們的「情緒印記」、「兒時印記」，也同時是我們「家族印記」的傳承、「個人印記」的總和。

◎什麼是「內在小孩」？

我們的物質生命來自父母的給予，父母在孩子的潛意識中是如神一般的存在，每個孩子最初對父母都是百分之百的信任、敞開、與依賴，孩子也會最渴望父母能百分之百的關愛、陪伴、照顧自己，然而無論父母是否已經盡力地滿足孩子、或其實父母也受困在自己的兒時印記中……都沒有一個父母能夠給出孩子「零傷痛」的照顧與陪伴，因為父母不可能每一時每一刻都能滿足孩子情感上與生理上的需求，而當孩子感到自己的需求沒有被滿足，潛意識就會自動毫無邏輯的形





成「自己不被愛」的受傷感（潛意識就是毫無邏輯、不講道理，切勿用頭腦試圖探究釐清，否則將進入與覺察療癒無關的無解之謎）。

當孩子從「如神一般的父母」那裡接收到了受傷感，無論是失望、傷心、自責、委屈、恐懼、生氣、羞愧、內疚……對孩子的內在心靈都是難以承受的巨大痛楚，因為孩子的潛意識會難以理解『自己為何會被生命中至親至愛、如神一般的父母傷害？』，於是會自動轉向對自己的批判與攻擊、在潛意識中生出毫無邏輯的信念『一定是不夠好，父母才會這樣對我』。

潛意識為了保護我們，會將那些傷痛感受與創傷信念冰封在潛意識深處，好讓年幼的我們不至於被那份巨大無比的分裂感淹沒，讓我們成年後可以繼續在表意識中若無其事的生存著。

而那些被冰封凍結的傷痛感受與創傷信念就是「兒時印記」，它雖然被掩埋在潛意識的底層，卻會不斷透過身體在無意識中主導我們的思言行，讓我們不由自主的在成年後的人生中重複著與兒時相同的受傷感。

它可能發生在我們每一任的伴侶關係中、也會影響著我們工作與金錢的狀態、與人際交往的和諧、以及身體的健康和情緒的平衡……無論我們幾歲，兒時印記都會在潛意識中形塑我們的吸引力法則、創造出相符的命運，一切如影隨形的被複製貼上。

有些人也會將自己人生中周而復始的負面模式：例如「健康失調、感情不順、家庭不和、財務不順」、連結到「冤親債主、祖先作祟、個人業力、外靈干擾」……等等，事實上「它們」是同一回事，只有一個「它」：就是還沒有被我們認領回來的「情緒印記、兒時印記、家族印記」，也就是「內在小孩」。

我們在沒有覺察能力的時候，會輕易將「內建的身體印記」錯認為是「外在的冤親債主」。我們在這當中不是繼續成為受害者、把自己變成他人的冤親債主，就是理所當然的成為別人的加害人、使別人成為我們的「冤親債主」。若將它投射到愛情婚姻伴侶，那就是情感上的愛恨情仇；若將它投射到金錢財富中，那就是各種匱乏的物質結果；若將它想像到異次元中，那就會一直發生被相信是外靈干擾的狀況。

有些人會有一「遇見實體冤親債主」（卡到陰）的感官意象，並非指那些意象「不存在」，畢竟對他們而言那是如此真實。然而我們的潛意識既然能夠形塑出代代相傳的命運模式，自然也能在我們極度不願面對內在的自我真相時、以這份強烈的意識能量創化出「相應的感官體驗」。所以無論我們認為的冤親債主是冥冥之中無形的干擾、又或是實體顯化在眼前的外靈……以生命的真相而言「冤親債主都只有一個，就是自己」。

內在小孩並非只有原生家庭的時間線，它是集結著我們祖輩世代相傳的家族印記、也是我們個體意識累生累世加總的業力印記。以上全部都在身體中成為身體印記。我們若對身體沒有覺察的能力，就會被身體印記自動導航著思言行、創造相應的命運模式，這就是【以業力複製業力、造成宿命輪迴】的循環根源。

身體既是顯化的潛意識、也是實體化的內在小孩、是看得見的業果總體、也是摸得著的祖先意識，所以我們「療癒自己」就是在「超渡冤親」、我們「覺察身體」就是在「消融業力」。

身體覺察可謂養兵千日用在一時，我經常提醒想深入身體覺察的精髓，必須謹記八字心訣，就是『持續不墜、傻傻的做』。因為每當內在小孩的嘶吼聲上來、情緒慣性又起來，我們會彷彿



是「業力現前、冤親債主找上門」般地無法自拔的陷入情緒業種，這時是否能有足夠的覺知觀照正在發生的一切、及在業種破土時作出新的選擇？就端看我們平時和身體連結的能力！因為破土的業種業力屬於「過去」，然而有形有相的身體已在「當下」，每天持續不墜傻傻的做身體覺察就是在積累「活在當下的能力」，我們才能在面對事件時帶著覺知去經驗、並有其他選擇的機會，不會只是被眼前故事遮眼、重複舊有的命運模式。

有些人在潛意識對兒時創傷的保護機制，會連同兒時記憶也一併凍結，我遇過兒時記憶被阻斷最久的學員個案，是在上大學前都沒有與父母之間的清晰記憶，但他卻有著從小到大與同學朋友或其他親戚長輩的記憶，由此可見他的潛意識為了自我保護、直到上大學前都自主切斷了與父母之間的所有記憶連結；而所有被阻斷的都會被身體承接，因此他的身體從高中就陸續發生異常的老化現象，包括膝關節退化（第一脈輪下半身對應原生家庭）及老花眼（第六脈輪眼睛對應面對真相的能力），直到他開始落實身體覺察，許多被冰封凍結的兒時情緒、及當年父母嚴重爭吵到不斷脅迫幼年的他只能選擇跟隨其中一方的痛苦記憶……都一一伴隨著身體覺察而重新浮現，他透過身體好轉反應的釋放陪伴自己被冰封多年的內在孩子，一次又一次再一次的經驗著當年幼小的自己有多麼恐懼、無助、悲傷、甚至絕望……當他不斷透過身體覺察去釋放兒時印記，他從高中時期便出現關節退化、需要定期到醫院復健的情況，在三個月內便被醫生告知不必再去復健了。

以這個案例說明：有些人對自己的身體感覺與情緒感受都很麻木無感，即便落實身體覺察也常常因為無感狀態而產生自我懷疑，其實只是潛意識的保護機制在作祟，好讓我們繼續遠離「早

已紀錄所有一切」的身體、不讓我們透過身體這把鑰匙去解鎖潛意識的黑盒子，畢竟那些對孩童時期的我們而言是如此難以承受。

然而即便潛意識機制是這麼運作著，但因為身體就是看得見摸得著的潛意識、也等同是顯化在外的內在孩子，因此當我們持續專注在覺察身體的感知，自身的臨在會使長年被切斷冰封的情緒印記重新浮現，而當那個被鎖在黑暗心靈地下室的小小孩子重見天日後，便是我們一次又一次地練習成為他（自己）的內在父母、去撫養他（自己）長大的時刻。

這也是為何總需要將身體覺察的重要性一說再說，因為所有自我療癒或靈性成長只要遠離了身體都是不必要的冤枉路。

◎「身體就是內在小孩」

◎「身體的痛就是內在小孩的心痛」

◎「身體的酸就是內在小孩的心酸」

既然『身體就是潛意識、身體就是內在小孩』，我們每人的內在小孩都是父母的內在小孩、也是祖輩世代傳承至今的內在小孩，如果我們願意保持些許敞開的心去理解這個概念，那就會明白「療癒內在小孩」並不是做完幾次個案、上了幾次課程、有過幾次情緒釋放的經驗就「應該過關」的事，這份認知並不是在強化「療癒內在小孩是困難的」，而是我們必須正確了解「什麼是療癒」？





◎所謂真正的療癒

真正的療癒一定會有以下「副作用」：

自然的愛與被愛，金錢會輕易豐盛，落實創造成功成就，健康快樂心靈平安，意識擴展靈性揚昇。只要是「貨真價實」的療癒，這些「副作用」都不會缺少，而「主作用」是「活出生命的真相」。

療癒是讓人真的了解自己的生命，當一個人真正明晰生命的運作，必然有能力【改寫命運】，改寫生命劇本的前提，就是真的看清自己是寫劇本的人，並且如何寫出這個劇本，一旦發現自己是編劇兼導演，根本不可能再繼續演出光怪離奇或苦澀的劇情。

很多人想直入心靈境界、靈性層次，於是產生非常普遍的「療癒斷層」（該有的物質問題都會周而復始、學習再久也沒有真正的轉化）。

療癒的第一步，就是直面過往因為無知而選擇遺棄的自己，例如：自私、自卑、虛偽、嫉妒、恐懼、匱乏、批判、內疚……。

很多人在一開始可能會非常的恐慌、恐懼、掙扎、質疑，會否定及攻擊被揭開的內在狀態，並試圖回到過去「自我感覺良好」的自己，這時必須自我提醒：「如果那些面向不屬於我，那我親手揭開的是什麼？」我們都承襲著過去被父母對待的方式，習慣切割斷絕不被人所欣賞與接納的面向，很努力成為一個「更好的人、正確的人、正常的人」，投注了非常龐大的心力在抗拒自覺「不夠好」的自己，而這份龐大的心力，散發著強大的「吸引力法則」。宇宙只聆聽我們的真實心念並以此回應，於是我們內在極力撇清的面向都會不斷經由外在的人事物境回到我們身邊，

例如：當父母責備孩子說謊，孩子的潛意識形成一個「說謊就不被愛」的創傷，為了成為「符合被愛資格的人」，努力活得誠實正直的模樣去掩飾，我們內在會投注很多的能量在壓抑「會說謊的自己」，這份能量會透過身體散發氣場磁場并被宇宙接收，宇宙能量場會以同等的頻率來回應，於是就會形成不斷吸引「說謊、欺騙、隱瞞」的人來到我們身邊、創造相關的事件與情境。

以上是「吸引力法則、心想事成」的簡化過程，也是為何那麼多人都知道吸引力法則，卻很少有人弄懂「向宇宙下訂單」到底是怎麼運作。

物質問題都是內在心靈的映現，所有人間問題都是因為錯把「海市蜃樓」當「綠洲」，再怎麼努力都「要什麼沒什麼」（要自由沒自由、要愛沒愛、要豐盛沒豐盛、要成功沒成功），因為我們怎麼可能在「海市蜃樓」中成功「得到真實」的東西？這就是為何那麼多人拼了命的努力，卻始終不斷受挫撞牆、陷入瓶頸、苦苦掙扎。

我們創造一切不必要的苦都是為了逃離面對內在的真相，真想逆轉，就必須反其道而行，停止做任何企圖回復哄騙自己的心靈話術，要到達這核心的一步，就得層層剝開被自己創造的謊言，而覺察是所有療癒與修行的關鍵。

療癒過程是「看山是山、看山不是山、看山又是山」，走到了最後就是「無傷好療」，覺察到最後就是「無相可察」，所以真正的療癒是貫穿世代的，才需要「持續不墜的進行」，這裡





說的持續不墜不是指遙遙無期，是讓我們能在當下就去化解本來應是遙遙無期的生命輪迴。

◎如何療癒內在小孩

所謂療癒內在小孩就是將自己透過覺察而浮現的情緒感受、視作一個真正的小小孩子，我們在過程中要如一人分飾二角般，邊練習以內在父母的姿態去允許仍是內在小孩的自己所有的情緒釋放，在過程中允許自己如一個孩子般的真實表達，也在過程中練習以內在父母的姿態去陪伴自己的每一個釋放，痛其所痛、悲其所悲、哭其所哭、生氣他的生氣、傷心他的傷心……聆聽自己身在其中的情緒話語；經驗失望的憤怒、不急著平復；細聽那一份脆弱、不急著振作；撫摸裡面的受傷、不急著堅強；感受當中的無助、不急著解決……；這個過程就如母親生產孩子般需要經歷「產出生命」的陣痛、也如同孩子在母親子宮收縮時經過產道的痛楚：生產者與被生者都在彷彿無盡的心靈暗夜中去經驗內在的死亡，接著母親迎來孩子的誕生、孩子則經驗轉世出生的重生；這是一個看似簡單卻絕對不容易的過程，因為我們幾乎沒有過被無條件支持與陪伴所有情緒感受的經驗，因此我們需要在自我療癒的過程中不斷的練習著。

我們無法記得自己在成長過程中到底有過多少次的創傷感受？有多少個兒時印記被冰封凍結？這些我們都數算不了卻也毋須知道，因為那一點也不重要，重要的是「你就是你的內在小孩、你也是你的內在父母」，你是否願意在一次又一次的情緒感受中都盡可能地以內在父母的願想去練習陪伴身在其中的自己？

沒有一對父母不愛孩子，但也沒有一對父母能在孩子的成長過程中給出「零傷痛」的照顧和

陪伴，父母本身也有未曾化解的兒時創傷，才導致他們也將自己的兒時印記毫不保留地傳承給我們，然而我們的頭腦也許能夠「知道、理解」父母當時的狀態與立場，卻不代表我們可以因此抵銷所有尚未被親自釋放的兒時印記；很多人透過療癒知識的學習，反而混淆了表意識與潛意識的區別，試圖以頭腦邏輯去理解內在孩子，就會以為表意識能夠理解父母的同時，就等於「內在小孩已經和父母和解了」，於是會產生「那我不該再有創傷感受了」的誤解，這是人們在自我療癒時的誤會，於是很多人只是以頭腦「知道內在小孩」、卻不曾真正靠近並聆聽過自己的內在孩子。

真正的療癒需建立在覺察之上，而覺察不可略過身體覺察，很多人在學習身心靈療癒的過程中不曾真正「陪伴」過自己，就是因為不了解身體的重要性，於是忽略了身體的覺察、也就難以進入內在心靈；即便透過頭腦學習有關內在小孩的概念，但對內在小孩的本質仍然一無所知，就會發生「以療癒之名、行逃避之實」，愈學習就愈希望自己「要快點放下過去、趕快寬恕父母」，於是當內在小孩的情緒感受浮現時會急忙地告訴自己「我已經明白那是怎麼一回事了、那些都過去了、我不可以再難過了、我必須趕快放下了」……；這等於是在內在小孩出現時、用雙手強行摀住內在小孩準備傾訴的嘴、要求從來沒被人好好聆聽過的自己趕快收起眼淚，並在心中對著哽咽的小小孩子嚴厲地喊著：「閉嘴，別再哭了！」……；這等於在用自己學習到的療癒知識去【家暴內在小孩】！當我們遲遲沒有靠近身體，真正的療癒就不會發生，這時人們很容易會想要轉而追尋其他「比這有效的療癒方法」或「比這神聖的靈性道途」，就這樣將焦點從身體與內在小孩的療癒直達車、轉移到彷彿近在咫尺卻其實遠在天邊的療癒追逐……。



深入身心覺察是一條真實的療癒轉化之旅，也是一場紮實的靈性修行。靈性不能被學習也無從去教導，只有老實覺察身體的人才能進入內在的心靈意識，屆時本所具有的靈性智慧便可不攻自破。

但身體覺察不得臨時抱佛腳、療癒也沒有速賣速成藥，這是為何我所有的分享及課程，首要都是強調身體覺察的重要、並要求打好身體覺察的基礎，之後才是深入內在療癒的過程，並也強調所有的內在療癒不可略過原生家庭父母關係與內在小孩的化解。我們是需要利用原生家庭的時間線、才能從外在命運的模式中回到深埋的潛意識信念。

真正的覺察療癒就是認領各種破碎失衡的自己，我們每一個人此生最大的責任就是【成為自己的內在父母】，當我們持續以內在父母之姿去療癒內在小孩，我們便不需要再尋找別人扮演我們的外在父母，我們療癒的不只是原生家庭與父母的關係，而是帶著世代祖輩們的內在小孩一併穿越，除了我們自己的人生際遇會隨之改變、被家族傳承的命運模式也會從我們的這個世代開始改寫，讓我們與下一代都可以活出嶄新的生命。

（關於內在小孩的覺察療癒轉化真實分享，請上學院官網點入「學員分享」。）