

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

《新時代高靈歐林生死觀之研究》

A Study on the View Point of Life and Death of High Level

Guides Orin in New Age

邱國智

Kuo-Chih Chiu

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

新時代高靈歐林生死觀之研究

A Study on the View Point of Life and Death of High
Level Guides Orin in New Age

研究生： 邱國智

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員： _____

楊一鳴

曾賢熙

廖俊銘

指導教授： 廖俊銘

系主任(所長)： 廖俊銘

口試日期：中華民國 107 年 6 月 30 日

謝誌

感恩，終於完成了論文寫作。當初為了逃避生命課題的衝擊以及彌補專業能力上的不足而興起念研究所的念頭，考上南華生死諮商後，存在神奇的安排，讓我進到廖俊裕老師門下，在廖老師的指引下接觸了新時代思維，更進一步擇定了高靈歐林的訊息為研究題材。當初廖老師知悉筆者生命歷程出現劇烈衝擊的生命議題，引介歐林六書供筆者參閱，在沉浸於探討歐林訊息及論文寫作的歷程中，充滿了喜悅與痛苦。痛苦來自於回頭檢視生命歷程中的種種創傷及破除舊有的價值信念系統，喜悅則是來自於清理及重建內在自我價值後的喜悅清明感。人生，因著論文的逐章完成而一步步的了解生命存在的意義與價值，也因而捨棄了受害者的位置讓生命脫離憂谷步上喜悅清明之道。

生命至此，感謝恩師廖俊裕博士的教導與指引，感恩爸媽在這段期間協助照顧我兩個可愛的孩子，感念太太在我假日及晚上躲圖書館時獨自帶孩子的辛苦，感恩生死碩班 103 級活潑可愛的同學們相互的支持與相挺，最後，感恩宇宙心智巧妙的安排，讓我擁有這生命美好的一切。

感恩 & 祝福 ~

國智

於南華無盡藏 528 室

摘要

本文研究目的在探索新時代高靈歐林的生死觀及喜悅生命的實踐之道。研究採用傅偉勳先生的創造詮釋學方法，詮釋新時代高靈歐林的生死觀點，及探討其提供人們在面對生命議題時之樂活學習地圖。

歐林認為生命的終極目標是體驗愛與喜悅的生活，而死亡則只是生命能量脫離物質肉身回到靈魂次元的一個回歸歷程。經由建構出你值得擁有喜悅富足的人生價值系統，依著活出喜悅生命的目的做出選擇並據以行動、找尋或創建一個能讓你悠遊於喜悅又對世界具有貢獻的人生志業，是喜悅生命的實踐之道。

有機生命體本具趨吉避凶離苦得樂的本能，不同於主流文化的苦行人生，歐林引領人們離恨擁愛，用喜樂驅逐報復不甘心的嗔念，選擇喜悅而非痛苦掙扎的成長。來自高層靈性存有的歐林訊息，提供一個經由愛與喜悅的意識轉化藍圖；給予陷於苦難生命者，一個經由喜悅之道轉化生命歷程的機會，一個在世即能離苦得樂重新建構喜悅人生的啟發。

關鍵詞：新時代、歐林、生死觀、喜悅生命

Abstract

The purpose of this study is to explore Olin's View of Life and Death in New Age and the way to live the joyful life. The Creative Hermeneutics Method of Mr. Charles Fu was conducted to interpret the life and death perspectives of Olin, as well as exploring Orin's learning map that teaches people how to live joyfully, when they face their life issues.

Olin believes that the ultimate goal of life is to experience the life with love and joy, and Death is just a return process of life energy breaking away from the physical body back to the soul dimension. By constructing a value system that you deserve to have a joyful and prosperous live, making choices and acting truly according to the purpose of living a joyful life, and finding or creating a career that allows you to enjoy yourself in it and making contributions to the world at the same time are the ways of practice.

Any organic life has the instinct to avoid misfortunes and chase happiness, different from the ascetic life in the mainstream culture, Olin leads people to have love instead of hate, chase happiness instead of taking revenge, choose joy instead of painful growth. The messages from Olin, a high-level spiritual existence, provides a guidance blueprint of how to make conscious transformation through love and joy. That provides those who are suffering an opportunity of life transformation, and enlighten them to get rid of pain and rebuild joyful life in this life.

Keywords: New Age, Olin, Perspectives of Life and Death, Joyful Life

目錄

謝誌.....	- i -
中文摘要.....	- ii -
英文摘要.....	- iii -
目錄.....	- iv -
圖目錄.....	- vii -
表目錄.....	- viii -
第一章 緒論.....	- 1 -
第一節 研究背景與動機.....	- 1 -
一、 研究背景.....	- 1 -
二、 研究動機.....	- 2 -
第二節 研究範疇.....	- 5 -
一、 研究目的與問題.....	- 5 -
二、 名詞釋義.....	- 5 -
第三節 文獻探討.....	- 13 -
一、 新時代運動背景探討.....	- 13 -
二、 歐林專書文獻.....	- 18 -
第四節 研究方法.....	- 27 -
第五節 章節安排.....	- 32 -
第二章 歐林的生命觀.....	- 34 -
第一節 對生命的覺察.....	- 34 -
一、 能量訊息.....	- 35 -

二、 何謂直覺？.....	- 44 -
三、 直覺的陷阱.....	- 55 -
第二節 生命的意義與挑戰.....	- 60 -
一、 生命的意義.....	- 60 -
二、 生命的挑戰.....	- 68 -
第三章 歐林的死亡觀.....	- 82 -
第一節 歐林對死亡的詮釋.....	- 82 -
一、 何謂死亡？.....	- 82 -
二、 死亡之後.....	- 90 -
第二節 為死亡做準備.....	- 94 -
一、 大我的覺醒.....	- 94 -
二、 發覺靈魂計畫.....	- 101 -
第四章 歐林喜悅生命的建構途徑.....	- 110 -
第一節 喜悅生命的覺知.....	- 111 -
一、 喜悅的生活信念.....	- 111 -
二、 愛與喜悅.....	- 122 -
三、 清明-活在更多的喜悅中.....	- 133 -
第二節 喜悅的豐盛之源.....	- 142 -
一、 金錢與豐盛的本質.....	- 144 -
二、 顯化豐盛.....	- 147 -
三、 志業-喜悅的豐盛之路.....	- 156 -
第五章 結論.....	- 163 -
第一節 研究回顧與省思.....	- 163 -
一、 歐林對生命的詮釋：以愛與喜悅提升靈魂能量.....	- 163 -
二、 歐林對死亡的觀點：死亡是終點也是起點.....	- 164 -
三、 生活中實踐歐林的喜悅生命之道.....	- 169 -

第二節 研究貢獻與展望.....	- 168 -
一、 研究貢獻與限制.....	- 168 -
二、 展望.....	- 168 -
參考書目.....	- 170 -



圖目錄

圖 2- 1 紅外線攝影機所拍攝圍繞在人體周圍的光芒.....	- 41 -
圖 2- 2 高頻高壓放電的克里安攝影所捕捉到的手部經絡.....	- 42 -
圖 2- 3 經由放射性同位素所標定出的腎經路線軌跡.....	- 42 -
圖 2- 4 電磁波頻譜圖，人類可看見的頻段僅只是一小區域.....	- 43 -
圖 2- 5 訊息的覺知與反應.....	- 46 -
圖 2- 6 接收能量訊息一直覺.....	- 52 -
圖 2- 7 生命的目的.....	- 68 -
圖 2- 8 薩提爾 個人冰山經驗的六層次與三層次的一致性.....	- 71 -
圖 2- 9 薩提爾的轉化過程.....	- 72 -
圖 2- 10 生命挑戰的抉擇.....	- 81 -
圖 3- 1 歐林對於人的生命結構圖.....	- 86 -
圖 3- 2 歐林與永恆哲學對生命架構的詮釋示意圖.....	- 88 -
圖 3- 3 生、死與高層次存在有能量關係圖.....	- 93 -
圖 3- 4 面對靈魂課題.....	- 104 -
圖 3- 5 面對生命課題的觸發者.....	- 106 -
圖 3- 6 發覺靈魂計畫.....	- 108 -
圖 4- 1 喜悅生命的建構途徑.....	- 111 -
圖 4- 2 追求愛與吸引愛差異.....	- 126 -
圖 4- 3 愛在關係中.....	- 133 -
圖 4- 4 建構喜悅的生活情境.....	- 142 -
圖 4- 5 豐盛的本質.....	- 147 -
圖 4- 6 發覺人生的志業.....	- 162 -
圖 5- 1 歐林對於生死的觀點.....	- 165 -
圖 5- 2 健行歐林的喜悅生命之道.....	- 167 -

表目錄

表 3-1 大我與人格小我訊息區辨..... - 96 -



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、 研究背景

近年來在臺灣吹起一股心靈自我探索、追求靈修的「新時代」(New Age)潮流，「新時代運動」(New Age Movement)已悄然於臺灣社會中颳起旋風，人類由追求科學的狂熱轉而開始探索靈性議題的渴望孕育了新時代運動的開展，新時代運動已逐漸解構科學與靈性議題間的藩籬，追尋靈性成長已逐漸成為民眾的渴望，然在專業助人工作領域，礙於專業形象與實證科學的窠臼，所謂的靈魂、靈性面象仍為專業工作者所盡量避而不談的議題，以避怪力亂神之責難。然人類乃由身、心、靈三元素所組成，只照顧生理身體及心理層面不足以稱為全人的照顧。

再觀中華文化重視「天人合一」，認為人的身體、心理、靈魂與自然等各種元素彼此相互影響，在臺灣普遍存在著各種宗教形式的心靈慰藉活動，即使如 921 大地震、88 風災及近期的 0206 台南大地震災區中，政府相關單位均派駐精神心理醫療專業人員進駐以協助災受難者安頓心靈，然而民眾尋求現代心理醫療協助者寥寥無幾，反觀求助宗教、民間信仰者眾多，足見將靈性或宗教性議題融入助人工作藍圖或可讓助人工作更自然的融入臺灣文化及更深入受助者的內在心靈。本研究期能透過新時代歐林對人類生命的觀點，探詢靈性轉化在助人工作上的應用，藉由歐林「喜悅生命」的建構之道，從中梳理出能陪伴苦難生靈離苦得樂，實踐樂活生命之道。

二、 研究動機

近年來心靈探索工作坊、靈性成長、禪修、身體能量、脈輪、正念療法…等靈修課程大行其道風靡臺灣成教市場，動輒上萬元的課程費用卻仍讓許多人趨之若鶩，足見臺灣社會已漸漸走入開發心靈能量的潮流中。綜觀近代臺灣社會流行的靈性修練派別，新時代(New Age)思維有別於一般傳統修行法則，新時代運動的內涵，廣泛地從佛、道、密宗、瑜珈、哲學、心理學、超心理學、生死學、神話學、精神醫學、心理學、精神治療、中醫針灸、草藥、氣功、星際資訊、光能靈療、心靈潛能、水晶礦石、古文明或神秘學類、星象研究、創造與生涯、養生保健、傳統心靈哲學、兩性關係等種種探討人類身、心、靈的一串學說連貫起來。其影響所及，包括食衣住行育樂等無所不包，並且演化成各種「形而上」的社會運動。¹新時代強調喜樂的生命態度，主張「快樂修行」，以「創造喜悅」為其核心價值。²新時代人重視內在靈性的開發，期望能和宇宙達成和諧與一體感，從中獲得心靈的安祥與身體健康、平安喜樂的生活。筆者認為新時代思想的核心價值，對現代人的身、心、靈逍遙自在具有啟迪的作用。

新時代(New Age)的派別和人物非常多，學者王季慶運用頻譜概念約略劃分為在頻譜左端的人，是堅持靈性上純正的人，強調「超脫」，要個人去體驗內在世界最高的善，排斥與現實世界有關的事，避免主流思想和社會的「污染」。右派則不單只重視內在靈性本身，更是利用內在靈性來體驗外在世界。他們談的是自我肯定、潛能開發及信念的力量，努力獲取財富和成功，活在主流社會的價值體系中。在頻譜的中間派別，則為大多數新時代人所贊同，他們認為外在的革命必須以內在的淨化為基礎，亦即外在的富有可以反映出內在心靈的豐盈和自我的價值觀。

¹ 王中和：《打造生命藍圖》（臺北：遠流，2001年），頁5。

² 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》（臺北：輔仁大學宗教研究所碩士論文，2009年），頁2。

並將人生看作是一場自我選擇和自我負責的冒險，在儘量發展個人獨特性的同時，也利益了社會，因此注重「雙贏」，並且化競爭為合作。賽斯(Seth)、歐林(Orin)、伊曼紐(Emmanuel)等，都屬於這中間地帶頻譜的代表人物。³

「賽斯」(Seth)，他自稱是一個「能量人格元素」(energy personality essence)，已不再貫注於肉身的形式中，他透過珍·羅伯茲(Jane Roberts)這位靈媒在出神的狀態下口述資料並由珍的丈夫羅伯特·霸茲(Robert Butts)紀錄整理成「賽斯資料」，賽斯資料論及物質的性質、時間、實相(reality)、神的觀念、可能的宇宙、健康與轉世等問題。⁴它所討論的範圍涵蓋了心理學、超心理學、醫學、物理學、科學、宗教等領域，新時代賽斯生命及其實踐核心觀念以「物質實相乃是意念建構成形的」、「物質全由能量構成，而萬物皆有意識：心物不二」、「世界經由最終的基本單位意識單位(units of consciousness)所構成」、「你創造你自己的實相」為主要的理論基礎。⁵

伊曼紐(Emmanuel)自稱是光靈(spirit of light)，是一位其某些分身曾歷經各種人生而已脫離輪迴者，伊曼紐資料是透過佩特·羅德加傳導。其著作多以散文型態並以輕鬆的對話方式解釋人內心共有的問題，如終極關懷、生前和死後的種種，最主要傳達的核心是「愛」與「光」的訊息。⁶

歐林(Orin)的主要觀點則是直白的教導人們喜悅之道為個人力量與靈性成長的鑰匙，主張人類靈性的轉化透過愛和喜悅發生，而非僅有痛苦與折磨能觸發靈性成長⁷。歐林認為人類的自然本性原本就應該是屬於喜悅與安祥自在的，可以

³ 王明珠：〈新時代思想的生死觀及其實踐〉，《生活科學學報》第15期(2011年12月)，頁167-168。

⁴ 王季慶譯：《靈魂永生》(時報文化，1984)，頁1-2。

⁵ 王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》(新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，2007年)，頁9-13。

⁶ 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁18-19。

⁷ Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈性成長》(臺北：生命潛能文化，2008)，頁19。

經由喜悅之道提升個人力量與開啟靈性成長之門，痛苦煎熬修練心性非唯一的方式。在賽斯、伊曼紐及歐林三位高靈所傳遞的訊息核心中，以歐林的訊息最聚焦在協助人們開創生命的喜悅，引領人類邁向喜悅的人生，深入探究靈性教師歐林的喜樂生命觀以萃取出喜悅的生命轉化之道為本篇論文研究的動機之一。

歐林告訴我們，人眼中的世間是人類運用意識所創造出的實相，是我們用家、工作、財產為主軸所建構出的實相劇場，為了演好自己的劇本於是乎我們吸引其他人來配合演出，有人選擇樂觀喜悅的劇本於是為自己創造奇蹟，演出一場喜悅、豐盛、燦爛光明充滿愛與祥和的人生劇曲；有人選擇悲觀苦難的劇本於是乎努力吸引厄運，招來各類悲劇苦難的演員共同演好一場痛苦煎熬的人生大戲，即所謂的意識創造實相。歐林認為人類可以選擇經由喜悅豐盈和愛而成長，釋放掉掙扎與痛苦。此與我們的成長文化中隱含著需藉由烈火的煎熬方能淬鍊昇華，人生要經歷萬般的艱難磨練才能獲得靈性提升之文化傳統，以及禁欲和苦行修煉方式追求凡我與神聖的連結，認為人必須承受極度痛苦的試煉以獲得精神提升的果實之傳統宗教及民間信仰大異其趣。再者，經由臺灣碩博士論文加值系統於論文「名稱、關鍵字、摘要」等三個欄位查詢「心理」相關研究共計 33,074 篇，其中與「痛苦、傷痛、哀傷」相關的有 815 篇，與「喜悅、快樂、幸福」相關的有 368 篇。「心靈研究」相關的共有 7,152 篇，其中與「痛苦、傷痛、哀傷」相關的有 520 篇，與「喜悅、快樂、幸福」相關的僅有 32 篇。⁸ 逐見在心裡、心靈研究上以痛苦、哀傷、悲痛之負向情緒者居多，與喜悅快樂情緒相關之研究偏少，然世人歷經痛苦試煉而促使靈性進階者寡，反之因痛苦折磨而使生命沉淪者眾，可見經由苦行淬鍊生命並非助人者用於幫助困境中的當事人離苦得樂的最佳方法，經由新時代歐林的喜悅生活之道，為苦難生命找到一個轉場機制，一個能讓人喜悅生活的生存之道深具研究價值。

⁸ 研究者自行查詢教育部國家圖書館「臺灣博碩士論文知識加值系統」歸納整理之資料，查詢日期：2017 年 11 月 8 日。

第二節 研究範疇

一、 研究目的與問題

歐林主張經由愛與喜悅來轉化心靈提升生命能量，此信念價值觀顯然不同於現行主流文化的苦行生命觀。筆者將深入的解析歐林專書，探討歐林對人類生命的詮釋以及歐林對於人類生命殞落的釋意，以提供個體對生命意義、價值、信念重置轉化的動能，並進一步淬提歐林的喜悅生命信念系統，探討其喜悅生命觀於當代社會環境脈絡中建構與實踐之道。

二、 名詞釋義

(一) 新時代運動

十八世紀英國發明了蒸氣機，發起人類史上的一次巨大革命，它開創了以機器代替手工勞動的時代。1870 年至 1914 年人類開展了第二次科技革命，主要改革在電力的廣泛應用人類跨入了電氣時代。二十世紀二次大戰後開始了第三次科技革命，它涉及通訊、能源、材料、生物等諸多領域的新技術發明，可視為是一場資訊技術革命。這次的科技革命不僅改變了人類生活方式也開始影響了人類的思維模式，人類除了追求高科技物質的生活享受，也開始探究心靈層面的滿足。新時代運動就此應運而生。新時代與舊時代的分割線不再是科技的革新，而是人類由專注追求科學成就，關注於物質生活轉而關照自我內在整合，開始探索靈性議題的新時代。

「新時代運動」: New Age Movement (簡稱 NAM)，崛起於 1960 年代的美國，1980 年代開始對全球產生廣泛的影響。新時代是一種透過個人的靈性覺醒轉而追求身心靈一體成長的新興社會運動，是一種追尋靈性與物質生活結合的「新生

活」，相信人類可以透過善意彼此合作，甚至與大自然和解，與宇宙結合。人可以在達到自我實現的同時並擁有心靈的寧靜，使生活與理念不致衝突。⁹

「新時代運動」融合了科學、玄學、哲學和宗教的觀點並且橫跨了宗教、靈性、心理、健康、環保等領域對生命、死亡、靈魂等議題提出論述。新時代思維不認同傳統宗教的禁欲和苦修方式，強調樂觀的生命態度，主張「快樂修行」，以「創造喜悅」為其核心價值，認為每個人都是他自己信念下的產物，是自己創造了自己的實相，鼓勵人們有意識地運用自己的力量，掌握人生。¹⁰新時代活動中心哲學教師懷特（Ralph White）說：「新時代運動賦予個人的肉體、心智、靈魂全新的視野，甚至包括身體所需營養的新知、生態環境的認識、企業經營的新觀念等。」¹¹

新時代運動是人類由追求科技物質生活轉為探尋生命意義滿足靈性需求的新世代。「新時代」與「舊時代」的分界並非以線性時間的切割，而是以心性的覺醒為分水嶺。「舊時代」只集中心力經營於物質層面，未覺悟到個人意識的力量。新時代強調我們的本質為靈魂，我們應透過心靈的覺醒，以發揮靈魂的能量，創造更美好的生命價值。¹²人類對於滿足靈性需求的渴望，可由近年來市面上充滿著靈性探索工作坊、心靈成長課程、及靈修團體…等窺見其強勁潮流，人類已經迫不及待的想要對內了解自己，向上伸展探索靈性世界，向外擴展追尋生命的意義，可見這一世代將是人類追求靈性成長的「新時代」。

（二）高靈

⁹ 李聿勛：《新時代的入世精神及其在美國的形成背景——現實與理想的激盪》（臺北：淡江大學美國研究所碩士論文，2003年），頁1。

¹⁰ 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁2。

¹¹ John Naisbitt and Patricia Aburdene 合著，尹萍譯：《2000年大趨勢》（台北：天下文化，1990年），頁291。

¹² 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁6。

高靈在新時代運動中經常被提及，指的是高智慧的存在體，以能量的方式存在於宇宙間，是人類認為的一種心靈導師，他們有些曾經在地球上以人的型態生活過，在成為高靈後，已經不具形體、肉身，而以純能量的型態存在著，不受時間空間的限制，對人類有著莫大的慈悲，想要協助頻道已打開的人們進化，藉由給予人們靈感帶給人類積極、正面、善良的想法與處世的態度，協助人類能夠通過途途上的種種考驗促使人類進化。在新時代運動中，經常被提及的高靈有「賽斯（Seth）、歐林(Orin)、伊曼紐(Emmanuel)」等。

賽斯資料是由女詩人珍·羅伯茲於 1963 年在出神狀態中接通的一位「精神導師」，他透過珍的口授傳過來很多關於心理學、超心理學、科學、生物學、哲學、宗教的種種論題。珍·羅伯茲自 1963 年起 21 年間為賽斯口授了 900 多節的資料。資料涉及的領域廣泛，其中有許多對物理的論述令物理學家讚歎。目前有數本重量級的科普書，將賽斯的「說法」與量子力學相提並論，例如《超越量子》(Beyond the Quantum)、《科學與心靈的橋樑》(Bridging Science and the Spirit)、《隱蔽的領域》(The Hidden Domain) 等書。¹³賽斯書不僅帶來了劃時代的突破，也開啟無數信或不信宗教的人的覺醒。翻開賽斯書就等於翻開多次元的宇宙，也打開了每個人心靈中無限的智慧和力量。¹⁴

歐林訊息是從 1977 年起透過靈媒珊娜雅·羅曼(Sanaya Roman)所傳遞，珊娜雅在《喜悅之道》的序中提及：

當歐林的指導通過我時，我的意識是清醒的。當我與歐林連結時，我感覺升高了寧靜、明晰及智慧感，還有充滿我心的浩瀚的愛。歐林的話語

¹³ 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁 12。

¹⁴ 王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》，頁 11。

似乎只是我所體驗的一個微小部份而已；與他的話語一同傳來的那種豐富感受、畫面及光明，是無法描摹的。¹⁵

歐林在與珊娜雅·羅曼接觸時說明自己已無實相物質體，祂是以人類所謂的光和精神體的形式存在，旅行於許多實相系統中。這樣的說明或許太過於玄幻虛迷，不禁讓人懷疑這樣一位所謂的高靈是否真的存在著。然而，「存在」本身就是一個難解的謎題，本篇研究的重心不再於存在的真實與虛無，而是在於「可用性」，筆者因社會工作者角色的關係而穿梭於眾多存在於苦難的生靈之中，如何協助出現在筆者生命歷程中的受苦生命是我的工作目標，改善外在物質環境藉以離苦得樂的路徑有太多的因子是無法控制與改變的。然而，如何能在現有的嚴峻外在環境下，讓內心依然存在於平靜安祥之中似乎是另一條離苦得樂的道途。筆者在細讀歐林的專書歷程中，感受到歐林訊息為筆者在努力連結資源改善外在物質環境之餘，開啟了重整內在雜亂心靈以滋養受生命苦難者長出內在能量的契機。於此，高靈的存在與否實非筆者所著重，誠如歐林在回答珊娜雅對其身分的提問時說到：「他是誰並不重要，重要的是他帶來的訊息以及這些訊息對你而言是否有用。」¹⁶ 歐林向珊娜雅解釋訊息的傳遞，珊娜雅說：「他透過一種更高的心電感應方式和我溝通。他傳送意象給我的靈魂和大我心智，然後才被我的意識接收為訊息。」¹⁷

歐林自稱是來自靈性存有的一組能量體，是比地球物質世界更高層次的存有，來到地球是因為我們正在經歷重大的轉化與覺醒，秉持著愛與慈悲，歐林來到這世上希望能幫助人類進化生命到更高階層次，幫助人們引領這個世界進入一個愛、喜悅與和平的新境界。

¹⁵ Sanaya Roman 著，王季慶譯：《喜悅之道》（臺北：生命潛能，2012），頁 26。

¹⁶ Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈魂之愛》（臺北：生命潛能文化，2009 年），頁 15。

¹⁷ 由此可知歐林是透過心電感應的方式將訊息傳遞給珊娜雅，珊娜雅並表示在歐林傳送訊息的過程中，除了文字的轉譯之外，還有很豐富的感覺、畫面和啟發是超乎言語文字所能表形容的。參 Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 16。

歐林的許多觀點相似於賽斯資料，但是其語言風格與表達方式則又有所不同。整體而言，賽斯資料因忠於賽斯的口述，未做字詞的修飾與增減，內容較為龐雜。而歐林系列的出版品較有系統，簡單易讀。¹⁸歐林訊息主要傳遞的觀念是教導人們釋放痛苦掙扎活在喜悅之中，透過對能量的覺察與運作創造豐盈的生活，探索自我內在智慧啟發個人靈性上的成長。其著作專書目前共有六冊，分別為《喜悅之道》、《創造金錢》、《個人覺知的力量》、《靈性成長》、《靈魂之愛》及《開放通靈》，此六書將於文獻探討中一一介紹。

伊曼紐的訊息是經由佩特·羅德加(Pat Rodegast)所傳遞，與賽斯及歐林有所不同的是，佩特在與伊曼紐接觸時除了聲音以外還包含了影像。佩特是在進行「超覺靜坐」(TM meditations)時有了內在的靈視(vision)，¹⁹在靈視現象的兩年之後伊曼紐才出現在佩特的視象中。佩特在《宇宙逍遙遊》一書中描述第一次見到伊曼紐的情景：

在最初視象透過來的兩年之後，我第一次見到伊曼紐，他看起來是個發金色光芒的靈。一開始他好像是站在我右邊的樣子，剛在我視野內，但沒任何主要位置。逐漸地他越來越移向我內在視象的中心，因而在一週之內他就清楚地直接站在我面前了。我問他是誰，他回答：「我是伊曼紐。」我問道：「你會和我在一起嗎？」他的回答是個簡單而甜蜜的「是的」。就這樣我們共同的工作開始了。²⁰

佩特與伊曼紐共同著作目前譯成中文的有《宇宙逍遙遊》、《超越恐懼選擇愛》、《你就是人間天使》三本代表作。伊曼紐資料的著作多以散文型態並以輕鬆的對

¹⁸ 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁 17。

¹⁹ Pat Rodegast 著，王季慶譯：《宇宙逍遙遊》（臺北：方智出版社，1995 年），頁 20。

²⁰ Pat Rodegast 著，王季慶譯：《宇宙逍遙遊》，頁 21。

話方式解釋人內心共有的問題，如終極關懷、生前和死後的種種。²¹伊曼紐要傳達的重點是選擇愛，而非恐懼，要大家用一顆開放的心靈去面對所有事物的本身。如同伊曼紐所表示的，他是在一場從僵硬到有彈性，從固執到柔軟，從恐懼到愛的旅途上與我們同行。²²

綜上所述，所謂高靈是以能量體的方式存在，訊息的傳遞均是藉由頻道已開的靈媒所傳送，新時代高靈所傳達的訊息涵蓋層面相當廣泛，論述的主軸面向多元，但訊息的核心思維都是圍繞著「能量」、「覺醒」以及「愛與喜悅」，訊息中均論述到宇宙心智的存有是靈性的泉源，每個人都是宇宙心智的一部份，而宇宙心智是絕對的善及充滿了愛與喜悅，人類因為與宇宙心智的連結受到遮蔽而產生了痛苦迷惘。高靈的訊息提醒我們放棄仇恨痛苦選擇愛與喜悅，如此才能暢通與大我的連結，才能提升靈魂能量並取得創造喜悅豐盈人生的能力。

(三) 生死觀

中華文化深受儒家思想的倫理道德與價值觀所影響，子曰：「未知生，焉知死」、「未能事人，焉能事鬼？」儒家認為人要先能瞭解生命的價值，才能了悟死的意義，強調生前的積極努力。在死亡的觀點上，儒家強調從有限的現實生命中提升自我，雖然明白個人生命的有限性，但是只要無畏無懼的勇往直前用盡此生最大的心力去努力，即使終其一生困頓不已也不停息，他的生命便與天命相接，從而提升到永恆的層次。因此，「死」是人得以放下歇息的一刻，故「死」是生的完成，是生命價值意義的實現，而非囿限。換言之，人的生命由開始至結束的一刻，人將轉化成另一種存在而繼續存在。

再者，老莊思想亦是中華文化主流思想脈絡之一，莊子曰：「死生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得與，皆物之情也。」有別於孔子積極提升生命

²¹ 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，頁 18。

²² Pat Rodegast 著，王季慶譯：《宇宙逍遙遊》，頁 6-7。

價值追尋仁義道德的實踐，莊子認為，生命存在的意義，就是要保持自己本然的狀態，一切因人為外物造作的行為，都將使自己純樸的本性喪失。相較於儒家以「生」時所創造出來的生命價值來克服對於「死」的恐懼。道家的生死觀點則崇尚自然之道以超然的心來看生死，認為生死如同月落日升乃自然之道循環不息，具有灑脫、達觀的態度。

每個人在面對生死的態度上有各自獨特的感受與觀點，而不同的生死觀對生命及死亡就有不同的詮釋與因應方式。一個人對於「生」、「死」的觀點構築了個人主體意識的基質，決定了他的行為模式、價值觀念以及對人生的自我期許，表現出不同的生命基調。從中國傳統的生死觀點來看，華人面對死亡總是以因循輪迴善惡有報的態度來看待生死，善惡到頭終有報，只爭來早與來遲，不論人生的歷程多麼風光精彩無常幻化，死後都會做一個總結算，依著一生的善行惡業判定下一世的歷程，須待惡業果報皆已還清方能脫離輪迴離苦得樂往生淨土。

中華文化在儒家生死觀的薰陶下，根植了「生」時需行善布施、刻苦耐勞的生命價值觀，當生命歷程遇到惡人或陷入困境時，因果業報，償還累世債責的觀念讓中國人在困境中展現超強的生命韌性，也建構了華人艱苦修行的生之道，對於喜樂生活心懷罪惡之感。相較於西方的享樂主義，克勤克儉的文化傳統讓中國人失去了活在當下喜悅生活的能力。隨著新時代能量場的增強，筆者認為道家對生死的豁達灑脫較符合新世代的潮流，在「生」時用心體會生活，用愛感受生命，用所有的力量來品味「活著」的甘苦喜樂。生是偶然，死是必然，不論是臺灣本土的民間信仰或是東西方宗教的信仰中，大多認為死亡並非生命的終點，各個教派信仰對於死後的世界均有不同的想像與假設，但是對於靈魂不滅卻有著共同一致的看法，死亡不是生命的終點，只是生命另一個存有狀態的轉換歷程。因此，「生」的意義應是努力品味當下的每一瞬間喜樂做自己，當我們來世上的使命完成之時也就是這一趟旅程到站的時刻，自然地就會回到我們「可愛溫暖的家」。

(四) 生命觀

生命觀是以人為出發點闡述生命，探討立足於宇宙之間，人和這個世界的關係，也就是從宇宙觀和人生觀討論對生命的看法。²³王秉倫先生則給予生命觀狹義及廣義的層次定義，狹義的生命觀指對生命本身的論述，也包括生命現象、生命的分類，以及所依據的原則或法則等。廣義的層次，主要是指有關上述層次「生命觀」的哲學基礎與實踐概念，包括生命的本質、目的、境界、修養、價值…的看法。²⁴陳欣欣先生從生命的內涵、儒家的生命觀等多面向探討建構出「生命觀」的內涵：

- 一、生存與生命：包含了生命本質的思索、自然界運行之道、安適生存的方法。
- 二、生活與處事：包含了心性修養與內省、道德思考與抉擇、倫理思辨與實踐、應事接物的處對、社會政治的參與、人文生活的涵養，以及人格統整的理想。
- 三、終極關懷與天人合一：包含死亡議題的關懷、追求天命的實踐、生命境界的超越。²⁵

筆者認為生命觀是指個體對生活於這世界時所抱持的價值信念系統，對於人生意義的看法。相信許多人都心存疑問，人生有什麼意義？人活著，生命的價值是什麼？每個人都在莫名其妙中被帶入這個世界，有些人一生茫然無可奈何地活著，或追求幸福快樂的生活，可是多數人卻活得不怎麼幸福快樂，最後又不知所以然的死亡，可謂生而莫名，活著茫然痛苦，死的又不甘不願。個體所抱持對生

²³ 張淑玲：《方東美的生命觀與西方創化思想》（臺北：輔仁大學社會科學院宗教學研究所碩士論文，2007年），頁61。

²⁴ 王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》（臺北：國立台灣師範大學大學教育學研究所博士論文，2006年），頁7。

²⁵ 陳欣欣：《《論語》生命觀對生命教育啟示之研究》（高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，2007年），頁8。

命的價值信念系統牽涉到這一生是否能取得愛與幸福，是否能成功跨越生命議題活出意義來。

第三節 文獻探討

本論文將藉由度探討新時代歐林對生死的觀點、對生命意義的詮釋，以協助處於徬徨生命道途中的人們找回生命的意義價值感。為使讀者能快速掌握新時代運動、歐林兩個本論文主要軸心面相，文獻回顧探討將分為兩大類別，第一類為新時代運動背景及發展探討，此類文獻探討回顧新時代運動的興起、發展及國內概況，使讀者能對新時代運動之起源、發展、現況及其內涵精神有所了解。第二類為歐林相關專書介紹，歐林的專書是本研究所要探討對於建構喜悅生命法則的主要來源，筆者在此類文獻介紹導讀歐林的專書著作，協助讀者對歐林的論述脈絡有所了解。

一、 新時代運動背景探討

新時代運動(New Age Movement)，也有人翻譯為新紀元運動，起源於 1970 西方的社會與宗教運動，是一種思想與價值觀上的變革強調解構(Debunking)與個人化的社會現象，新時代思想並非宗教信仰，但卻熔融古往今來眾多哲學、玄學與靈修傳統的精華，是深具宗教情操的一種宇宙觀和人生觀。新時代運動涵蓋了東西方宗教、神秘學、哲學、科學、心理學、能量學、超能力、通靈、水晶研究、外星人、古文明等多元面相題材。新時代運動的元素早存在於各個宗教或理論當中，它將東西方信仰與心理學理念重新結合，使得古老的智慧與科學的新發現不謀而合，也可說是從科學、玄學、哲學和宗教的融合觀點，重新檢視生命現象的

運動。²⁶並用現代人能夠接受的語言重新表達出來，現今已在人類文明各層面如文化、電影、著作、藝術、以極快的速度向全球展開。

新時代運動的思想和理論，大部分是由高靈傳授而來的訊息，不同的高靈傳授的訊息內容不盡相同，其著作都不約而同指出，每個人與生俱足了神性，與源頭「一切萬有」和「神」是相連結，我們都是神的一部分。提醒人類回到神性的愛裡，尋找其「真理」與「本源」，在愛的道路上與自己和其他人、自然和宇宙相連結。²⁷新時代是人類想擺脫通俗化宗教的壓制和人類意識進化過程所蘊育的時代。²⁸新時代思想的理想，是每個人能做其所愛，而愛其所做，盡我們身為人類一份子的義務。每個人必須先從內心的改革開始，將新時代精神發揮出來，亦既以自我轉化開始，經過職業轉化、社會轉化、世界轉化，直到人類集體轉化。²⁹不同於舊時代採取苦行、犧牲、累世業報的思想形式，新時代將由象徵平和、清明、喜悅和愛的新思維來進行靈性的轉化躍昇。真善美全人關懷協會秘書長同時也是自由作家陳韻琳女士認為新時代運動思想的核心是：萬物歸一(All is One)、一切都有神性(All is God)、人即是神(Humanity is God)、一切宗教最終會歸於一統(All religious are One)、世界與人均會產生一種意識的大改變(A change in consciousness)、相信宇宙的進化，包括意識人性的進化，進化使世界最終是樂觀的(Cosmic evolutionary optimism)。³⁰筆者認為在科技革命後的心靈革命將會如同陳

²⁶ 王明珠：〈新時代思想的生死觀及其實踐〉，《生活科學學報》第 15 期(2011 年 12 月)，頁 166。

²⁷ 方滿珍：《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》(新北市：輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2012 年)，頁 12。

²⁸ 杜怡嫻：《佛教《成唯識論》與新時代《賽斯書》之比較探討》(嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2012 年)，頁 40。

²⁹ 王明珠著：《身心靈整合的全人生命》(臺北：新銳文創，2012 年)，頁 335-336。

³⁰ 陳韻琳：〈趨勢文化省思：新興宗教與靈力追求〉，心靈小憩線上論壇，取自 <http://life.fhl.net/Culture/tend/religion1.htm>，20180206 搜尋。

韻琳女士對新時代核心思想所下的註解一般，人類將進入意識進化的世代，在這個新時代中，人類將藉由內在心靈的探索而回歸宇宙心智的懷抱，進入一個喜樂豐盈的新世代。

新時代思想在歐美風行了十多年後，在八〇年代末期透過少數留美知識菁英的引介進入臺灣，經過十年的發展成為一個臺灣的新興靈性運動。³¹臺灣一向就有偶像崇拜與追求靈異的現象，不同於傳統的偶像崇拜或神鬼靈異現象的追求，新時代思想除了匯聚西方文化與東方禪宗脈絡外更進一步加進了科技與進化觀點結合的豐富內涵，著重在現實人生當中學習成長，揮除傳統宗教過度迷信靈異的思維，因而吸引更多所謂知識份子的參與而引發一波新時代運動的興盛熱潮。

深入認識新時代潮流，可窺見新時代思維的核心深處隱含著東方禪學思想及精神靈界神秘主義，核心外圍則由西方科學、哲學、能量學、宗教學、心理學、量子力學、全象學...等等後現代新興思維及古代神祕學所層層環繞，涵容了遠古世代的靈性哲學與最先進的現代科學，將新時代運動引進臺灣的重量級人物王季慶女士在《宇宙逍遙遊》一書中提到新時代運動的七大最好最有力的主要觀念：³²

(一) 我們皆為「神」的一部分：傳統的「神」，是一種超越的「外力」，父性的、權威式的判官。「新時代」則倡導這個「一切萬有」、「宇宙意識」、「生命力」、「能量」為一切的源頭、本體、本來就有、不生不滅、不來不去，而我們皆為其一份子。在「本體」未彰顯展布為「現象界」之前，在無時間無空間性中，它寂然不動時，是孕含萬有的「空」，它的創造力和夢化成了現象界。而我們那純心靈的部分進入到肉體，來體驗物質實相，心靈是不滅的本體，宇宙是「如幻如化」的現象。

³¹ 陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》（臺北：國立臺灣大學社會學研究所博士論文，2002年），摘要。

³² Pat Rodegast 著，王季慶譯：《宇宙逍遙遊》，頁 3-7。

- (二) 你創造你自己的實相：也就是「萬法唯心造」。我們都是自己生命的主宰，我們不必受外界任何權威的擺佈，不能再怨天尤人，而必須對自己的一切負起責任。外界的一切，只是我們內心世界的投射，我們在此「自編、自導、自演」一齣齣富含喜、怒、哀、樂、悲、歡、離、合的好戲。
- (三) 肯定人生的意義：不虛無，不悲觀，把人生當作學習的過程，去面對我們自己創造的「實相」。人類物質有機體提供了我們的心靈能體驗物質實相的機會，在錯綜複雜的人際關係和五光十色的現象界，我們發揮創造力、想像力。入世的生活，提供心靈長出悲憫之心。純知性的思考必須加上人生經驗、沉思反省和直接的感觸才能釀成「智慧」。在人生的戲裡，不可過分入戲，得能「抽離」，作一個觀者，才能去除「我執」，才有希望了悟「無限心」。佛家所倡「悲智雙運」放諸四海皆準。
- (四) 道德的內在性：沒有「天堂」和「地獄」。(除非你的信念造給你一個)。沒有「人格化的神」來審判你。道德不應是規律的道德(morality of rule)而是德性的道德(morality of virtue)。孟子說：「仁義內在」，道德是無條件的無上律令，是無所為而為，不靠宗教的戒律或國家社會的規定。所謂「良知」就是我們內在的「神」，每個人只要反躬自省，都明白應如何做，這就是「自律道德」，肯定了人的「性善」，沒有原罪，也沒有永罰的恐懼。罪惡感和恐懼只是人用來控制人的手段。天羅地網剎那間消失無蹤，而人可以在喜悅、坦蕩中做個「自在的人」。
- (五) 心身健康是自然狀態：現代醫學越來越發現人身體的疾病絕大多數是起自心理的因素，也就是像由心生心理影響生理。「新時代」有些人主張身體的自然狀態應是健康的，而疾病來自心理不適，因此

只要能改變心理狀態，就可恢復健康。而西醫由「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的支離狀態也漸進而注重整體治療。

(六) 環境保護：為了人類的存續問題，為了給我們及後代一個可生活的空間，人們開始覺醒不能無止盡的「開發」或短視地濫用天然資源。基於「愛生命」，便得負起自然界的協調者、保育者的角色。地球的種種變化，如臭氧層的被破壞、森林的消失、氣候的失常、資源的濫用、污染的氾濫等等，幾乎都影響著全球，需要人類共同的關注和努力，「愛生」與「惜福」當是「新時代」的特質之一。

(七) 無條件的愛：「一切萬有」的本質就是無條件的愛，是在前述的那六大概念之後的一個共通性。中國人說的天(乾)是陽性創造原則，地(坤)是陰性的滋育原則。西方宗教的「神」代表陽性的「意志」，即創造原則，而「聖靈」代表陰性的「愛」，即滋育原則。萬物都生自這陰陽的交集。「新時代」倡導「無條件的愛」，是基於我們的「神性」，及我們都是同源的生命體。這不是「貪愛」，不帶私欲，不帶強迫性，不是「己所欲，施予人」；而是溫柔地接受，溫暖地關懷，並且是由愛自己開始。認識自己內在的「圓明自性」，因而自愛自重。把這愛擴而充之，像陽光一般地普照，無條件、無要求、無批判。這種愛是不虞匱乏，源源不絕的，而且給予即獲得。

宇宙意識為一切的源頭，而我們皆為其一份子；你創造你自己的實相，我們都是自己生命的主宰；入世的生活提供心靈成長的機會；健康是身體的自然狀態，疾病來自心理不適；愛生惜福護地球；無條件的愛是一切萬有的本質；生命同源，從愛自己進而散發愛分享愛，這些新時代的主要特質亦是本論文的核心觀點。

二、 歐林專書文獻

訪問有關歐林的訊息書籍計有《喜悅之道》、《創造金錢》、《個人覺知的力量》、《靈性成長》、《靈魂之愛》及《開放通靈》六冊歐林專書，由王季慶、羅孝英等人於 2005 年始翻譯引進臺灣。下為專書概要介紹：

(一) 《喜悅之道》³³

喜悅之道出版於 1986 年，於 2011 年改版。本書為歐林與珊娜雅共同著作的第一本歐林專書。主要論述在點出人類可以喜悅之心生活於世，苦行修練非唯一提升靈性意識的道途，書中除了運用淺顯易懂的語句教導讀者踏入喜悅道途的觀點、信念及法則外，更於每個章節的末端，明確的教導該章節論述概念的實際練習方法，以幫助讀者將理論實際運用於生活之中。賽斯身心靈診所心理師謝明君形容本書為心靈療育成長的最佳陪伴，也是心理治療的典範。³⁴清華大學核子工程學系畢業，美國歐林中心「開啟光體」課程授證教師，現為臺灣「歐林光愛關懷協會」理事長羅孝英在推薦本書中提及：

這整本書談的是學習去選擇以靈魂而非人格的觀點來看人生，並停留在自己的核心體驗宇宙美妙的安排。...不管我們經驗的意識狀態有多高，最終都必須展現為真實的喜悅，而書中提供了落實意識擴展的重要指引。

35

歐林在介紹喜悅之道中提及這本書將幫助讀者經由喜悅、平靜和愛而成長，釋放掉掙扎與痛苦，本書包含了活在喜悅中的信條、原則、關鍵性觀念與過程，

³³ Sanaya Roman 著，王季慶譯：《喜悅之道》（臺北：生命潛能，2012）。

³⁴ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 8。

³⁵ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 12。

並於每章的結尾放入了每日喜悅練習和一些喜悅肯定語，幫助讀者將閱讀本書時所獲得如何過一個更喜悅、滿意生活的理解技巧，實際的帶入生活中。

(二) 《個人覺知的力量》³⁶

這本書是歐林系列書籍的第二本書，談的是個人更高的能量，歐林是以能量的形式存在，地球亦存在於宇宙的能量場之中，星球與星球間有引力相互聯繫著，地球上所有物質均由分子所組成，分子與分子間亦有引力能量所連結著，分子由一個或數個原子所組成，原子由原子核與繞行原子核的電子所構成，原子核與電子間亦倚賴能量引力維持平衡與穩定，物質的組成已為現代物理科學所驗證，可見宇宙間的物質存在跟能量場有著密不可分的關係，所有有形的物質本身都擁有自己的能量場，物質與物質間的能量場亦相互連結於無形之中。

人類就像是一座座的廣播站，有發射台也有接收站，生活中無時無刻接收著外在的訊號能量，也不斷的發射出能量訊號。

歐林在本書中教導人們，要能夠感知能量，我們需要先清理內在心智和情緒的紛擾，並學習處理過濾不喜歡的能量及導引運作我們喜歡的能量，接著練習專注的能力及不被信念所束縛的想像力。開始接收及解讀能量訊息前，搞清楚「我是誰？」是一個很重要的議題，如果你不知道你是誰，你無法清晰地感覺或詮釋你周圍的能量。認清自己的生活、想法、目標和時間，並且學習保持專注於自己避免在別人的慾望或期望的洪流中迷失了自己。然而感知能量的一大盲點是「太在意自己，存在自己的舞台中心」，當我們談到向上進入更高的能量層次，我們談的是療癒別人。如果你不知道怎麼用，宇宙不會讓你體驗那麼多的能量。³⁷而邁向療癒關係的第一步是學習寬恕並且學習放下批判是非的框架，如此才能不被別人的能量所影響。

³⁶ Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《個人覺知的力量》（臺北：生命潛能，2014）。

³⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 75-81。

有了感知能量的技巧後，學習運用感知的技巧導引生命進入更高層次，用收集喜悅的能量進化你的意識並為自己創造繁榮、喜悅、豐盈的意象，訓練你的心思創造情緒的平靜與內在的安寧，讓自己充滿喜悅與愛的能量，你將成為你周圍人們光與愛的源頭，同時你將逐漸開啟接收宇宙較高層次訊息的能力，向上進入更高的自我。

(三) 《創造金錢》³⁸

創造金錢-是普羅大眾所追求的主要目標，許多人一生都在追求財富，有人用卑劣的手段、有人勤奮節儉、有人含著金湯匙出生，每個人出生的家庭不同，在財富的基礎上天生有所差異；在金錢觀上也各有不同，東方或華人文化著重勤儉刻苦，要努力工作賺錢也要省吃儉用，因為一分耕耘一分收穫，因為要為下一代留點積蓄；西方或歐美對於金錢採取較為喜悅的態度，努力工作亦在喜悅中工作，工作之餘不忘犒賞自己，為自己的辛勞提供相對的補償，之所以華人的個人平均積蓄存款總是多於西方國家，然世界的經濟財富總值，地球上的經濟大國，卻集中在西方歐美國家，這是個看起來很弔詭的現象，一個賺錢就享樂犒賞自己的人，卻比一個刻苦勤儉的人富有！賺錢即享樂的人擁有快樂的人生與財富，辛勤節儉的人擁有辛苦的人生與存款。歐林告訴我們痛苦淬鍊不是修行唯一的道途，《創造金錢》亦告訴人們刻苦耐勞不是踏上豐盈唯一的道路、享受金錢帶來的歡愉不需要有罪惡感、喜悅歡愉能幫助我們擁有富裕豐盈的人生。

透過理解這本書的靈性法則，歐林教導人們創造生命的豐盛而非只是金錢上的富裕，金錢只是豐盈人生中的一環不是全部。豐盛不僅是金錢數量的增多，它意謂你擁有感到充實與滿足的事物。金錢是擁有豐盛的其中一環。金錢滿足的是人們內在深層的需求。有些人認為金錢會帶給他們活力、安康、尊嚴、內在平靜、

³⁸ Sanaya Roman & Duane Packer 著，羅孝英譯：《創造金錢》（臺北：生命潛能，2013）。

愛、力量或安全感。³⁹事實上只靠金錢無法讓人們擁有想要的活力、安康、尊嚴、內在平靜、愛、力量或安全感。《創造金錢》引導人們思考金錢財富的本質，探討個人給予富裕本質的定義，並教導如何運用豐盈的靈性法則幫助人們創造金錢和其他想要的事物。

(四) 《靈性成長》⁴⁰

曾經有許多的預言，關於二十一世紀世界末日，當寓言中的末日到來卻什麼事也沒發生，然而真的什麼改變都沒有嗎？歐林告訴我們地球即將進入劇烈又刺激的改變期，如同許多古老的預言一般，地球上會發生巨大的改變，其實那些預言是讓人類有面對改變的心理準備。改變不見得是外在實相上的變化，有道能量波正進入銀河系經過地球，祂將引發人類一些重大的改變，在想法、感覺、和態度上，這道能量波將衝擊人類生活中缺乏清晰與和諧的區域，衝擊會像亂流一樣擾亂我們舊有的生活秩序，初期人們將因改變而產生恐懼、焦慮與混亂，在與新能量逐漸接合後，祂將提升人類的振動頻率幫助人類進化，我們將具有接收更多洞見的能力，與所有生命形式產生更多的聯結與自然及地球更加融合。人類即將進入一個新的時代，新時代比過往更著重於社區、家庭和愛的聯結。歐林說：

對這道光波的連結能幫助人類和地球進行平靜和平的轉化。坦然接受生命的改變、追求成長，將那些不再服務你的事輕易放下的態度，會影響人類和地球的行進路程。當你進入這道更高的振動頻率，你的轉化將透過愛和喜悅發生，而非痛苦與災難。⁴¹

³⁹ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 26-50。

⁴⁰ Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈性成長》（臺北：生命潛能，2008）。

⁴¹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 19。

歐林告訴我們，學習接收這道能量將觸發人類的靈性成長，人們可透過「大我」來聯結接收宇宙中這道能量，藉由接觸大我可以促進靈性成長大幅躍進。歐林說明「大我」是個人的終極本質，大我意志能承接宇宙的高頻能量幫助人類在靈性上的成長。因此靈性成長是與大我合一的學習之路。

書中歐林提及與大我意志結合需要培養向內覺察的敏銳度，覺察身處周遭的能量，你當下的感受聆聽內在的訊息，大我所指引的方向將讓你感到愛、祥和與滿懷喜悅，學習讓自己處於寧靜的狀態將較容易與大我連結，冥想靜心或觀想導引光的降臨是與大我連結的方便法門。祂說：

冥想是一種內在反省的態度，一段心思集中的時光。當你專心地思考如何幫助別人或實現你的生命目的，你就是在冥想。冥想中你可以送光與愛給人們或安靜坐下平靜你的頭腦。那些讓你放鬆、專心或平靜頭腦的事---在森林中漫步、聽音樂、靜坐或思考，都能讓你連結你的大我和更高的次元。

42

歐林在書中亦說明靈性成長最大的阻礙之一是我們的人格，在連結大我接收大我意志的指引前，人格主宰了我們大部分的行為及思緒，當我們開始接收大我的指引，人格將倍感威脅以至於在內心製造紛擾以阻擋大我的指引，顯現的方式包刮憤怒、沮喪、情緒的劇烈起伏和自我厭惡感等。當阻礙出現時，覺察當下的感受讓自我回歸寧靜並送愛給你所有的感覺，告訴自己這是成長必經的歷程，要繼續前進並持續接受大我的指引。

書中亦提及靈性成長的修練包含呼吸和身體姿勢的技巧以及意志的鍛鍊，修練的途徑有靜坐收服大腦、虔誠的信仰與奉獻，在這個世代中，在服務中開悟也是一個重要的道途，透過對於別人對於環境對於地球的服務和奉獻中，我們能獲得重大的靈性成長，激勵別人會帶給我們超乎想像的靈性收穫。當我們為別人或

⁴² Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 89。

環境開創一個轉變所創造出來的正能量，最終會回到我們自己身上，你是在為自己創造一個進入更高層次的轉變契機。

(五) 《靈魂之愛》⁴³

此書是歐林介紹關於靈魂的書籍，歐林在書中說明祂對靈魂的認識以及教導人們與靈魂接觸的技巧，歐林藉由此書開啟人們一個轉化的旅程，提供一段與靈魂相遇並學習靈魂之愛的美妙歷險。祂說當我們練習書中與靈魂連結的技巧並向靈魂的愛與智慧開放，生命中許多美妙的改變將發生。改變不是立即的，當你種下成長與擴展的種子，它們會在適當的時機發芽並隨著時間的推移綻放花朵。

譯者羅孝英在譯序中開宗明義的指出這是一本處理關係的指導手冊，書中歐林一再強調無條件愛自己是你靈魂的本質，因為靈魂之愛是一種穩定的愛的能量，遍及了整個宇宙也是宇宙的本質。歐林以光、能量的形態存在，他是一位不受時間空間限制到處修行的悟道者，此書中歐林以他的經歷告訴我們宇宙是友善的，是充滿喜悅、豐盈與無限的愛，透過靈魂，宇宙得以傳遞更多善的能量來到地球，在地球空間創造更多的喜悅、愛與豐盈。當地球上的靈魂擁有強大的愛，靈魂將回傳宇宙更多的愛的能量，形成善的循環。

本書共分成「與你的靈魂融合」、「開啟你的多重心輪」、「開創靈魂的關係」、「接受與散發愛」四大章節，循序漸進的教導我們與我們的靈魂接觸並實踐靈魂之愛。

在「與你的靈魂融合」章節裡，歐林從人格、次人格開始做解說，之後連結人格與大我的關係，並引領讀者進入靈魂次元，學習與靈魂接觸及能量的傳送，引導人們遇見自己的靈魂並與之融和，探索進入靈魂的愛、光、意志、力量與顯化的方法，進而創造生活中美妙愉悅的改變。

⁴³ Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈魂之愛》（臺北：生命潛能，2009）。

第二部分「開啟你的多重心輪」中，歐林介紹人體中的頂輪、心輪及太陽神經叢，三個人體中的能量中心，在此章節中歐林教導人們開啟並運作三個能量中心的技巧，向上連結導入你靈魂的能量，藉以為自己吸引改變生活世界的機會，增加體現靈魂之愛的能力，運用擴展愛的能力去改善關係。

第三個部分「開創靈魂的關係」，則是教導人們學習經由學習靈魂愛的能力，去創造靈魂與靈魂之間的關係。歐林在這章節中教導讀者開創新的方法去愛自己與別人，運作靈魂磁性的愛來吸引靈魂伴侶，並學習運用能量法則創造你所希望的關係，透過摯愛的關係支持與滋養你的生命。

最後在「接受與散發愛」的章節中，歐林指引讀者連結宇宙中偉大的存有們，汲取宇宙中愛的能量進入你的心輪來創造愛的轉輪。學習與高靈、指導靈一起對人類傳送愛給需要的人及地球空間的一切存有，讓自己成為愛的泉源。

(六) 《開放通靈》⁴⁴

歐林以光、能量的形態存在於更高的次元，祂在《開放通靈》中所談的通靈是一種能量訊息的接收與解讀的概念，此概念與華人文化脈絡中求神問事的概念雷同。歐林的訊息主要是以通靈者珊娜雅為傳遞的管道將訊息傳遞給人們。然而很大的差異在於歐林屬於高靈或指導靈，祂是能量的存在而非屬於所謂信仰中的象徵人物，而通靈也不是只有特殊體質的人所專屬的能力，歐林所謂的通靈是接收來自宇宙高層次龐大資料庫的能量訊息，接收解讀訊息的能力是人人皆可藉由訓練練習而獲得。

歐林在書中說明通靈狀態可分為兩種類型，其一是無意識的訊息管，道既保持某種程度的通靈者在進入通靈狀態時完全退出自己的意識失去知覺，脫離通靈狀態後完全不記得自己說過或做過什麼。其二是有意識的訊息管道，既通靈者在保有意識知覺的情況下接收及傳達訊息。在輕微出神意識清醒的狀態下通靈，通

⁴⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著，羅孝英譯：《開放通靈》（臺北：生命潛能，2011）。

靈的歷程就如同對電腦輸入資料一般，通靈者本身是訊息的傳遞者也能在傳遞過程中有所收穫跟著學習成長。

歐林鼓勵我們練習在通靈時保持一定程度的覺知意識，因為這樣可以將所接收到的智慧直接帶進自己的認知意識中，祂說：

我們建議你保持有意識的通靈。如果你發現自己睡著或進入潛意識中，用意志力保持清醒。充分休息後再通靈會有幫助。出神時失去意識並沒有什麼不對，只是如果你能保持清醒，你就能把指導靈的更高智慧和光明直接帶進你自己的知覺，並有意識的運用那些資訊來學習成長。⁴⁵

通靈是接收來自高層次的訊息，或者說是接收來自指導靈所傳遞的訊息，有意識的通靈感覺起來像是自我對話或自言自語，當我們向指導靈提出疑問，指導靈則透過能量影響我們的心智以心電感應的方式在內在產生回應，回應可能是開啟對話模式藉由對話傳遞訊息並幫助我們找到答案，回應也可能是在提出問題後突如其來的靈感、體認、洞見、創意甚至是靈光一閃，也可能是無意間出現在眼前的一本書或一篇文章，透過生活經驗指引我們學習，透過更高、更靈性的觀點來覺察我們的生命歷程。然而通靈並不會讓通靈者獲知下期樂透號碼，也不會不做任何努力就改善生活，更不會因為通靈而變得無所不能，每個人生命中該學習的還是要學習，指導靈尊重且珍惜每個人的成長歷程並在成長的道途上給予指引，人們仍須為自己的生命課題負責並管理自己的生活，指導靈幫助人們在人生課題的學習、在靈性成長上看見喜悅的路途，但如何選擇端看個人的抉擇。歐林在書中明白的指出：

如果你要求，他們會讓你看見你的課題，告訴你在這裡要學習的是什麼，但是允許你繼續停留在某個情境中，如果你選擇如此。他們會小心翼翼

⁴⁵ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《開放通靈》，頁 46。

地不取走你的功課。如果你正要面對的是一件會教給你珍貴功課的事，但它頗為困難，他們可能會指點你，以更喜悅的路來學習相同的事。然而如果你堅持原來的方式，他們也不會阻止你。選擇喜悅的決定權在你，如果痛苦和掙扎可以让你獲得最佳的學習，高層次的指導靈不會取走它們。⁴⁶

引文中可看出高層次指導靈的臨在，是為了照亮我們的道路為我們帶來更高的益處，他將幫助我們擁有更清晰的意識、覺察自己正處於何種課題之中，協助我們釋放恐懼與仇恨，教導包容、鼓勵、寬恕、學會愛自己和別人，高層次的指導靈會讓我們感到內在充滿愛、溫暖、美妙、寧靜與喜悅。當開啟通靈的訊息管道，我們的生活將發生許多美好的改變。思想創造實相，指導靈引導我們靠近光明遠離黑暗，驅離仇恨痛苦灌注愛與喜悅的思想，正向的敘述我們的需要與慾望，聚焦在我們想要的事務而非不要的，我們的語言思想將會發揮更大的影響力，我們的想望將比以前實現的更快，追求目標的歷程亦可以是喜悅快樂而非一定要是痛苦掙扎。

歐林亦提點讀者，當人們開放通靈初期，心中會產生許多的懷疑、抗拒、批判，懷疑通靈只是自己的想像，這些現象都是自然且正常的，因為我們有人格小我的需求與恐懼心，而且我們甚少被教導信任想像力。大多數的人只相信實證科學才是真理實相，而歐林的訊息中則告訴我們思想創造實相，如愛迪生發明電燈之前先有了燈泡的幻想，萊特兄弟發明飛機前產生人類飛行的想像，我們許多偉大的發明都是先有想像才創造出實相。懷疑、抗拒是開放通靈的一道阻礙，歐林解釋此乃因長久處於那個陳舊、舒適或至少是熟悉的實相中的我們，對於開放通靈後所帶來的改變感到恐懼或不安。歐林認為懷疑卻也是維持生活穩定的力量，接納內心的懷疑，那是保護我們不墜入迷亂深淵的朋友。我們從小被教育要小心

⁴⁶ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《開放通靈》，頁 61。

謹慎，生活經驗訓練我們須帶著懷疑的思維，我們喜歡穩定規避變動。《開放通靈》書中告訴我們，當我們與指導靈一起工作，腦袋中將不斷的出現新思維渴望快速的成長，懷疑批判的保護機制將小心的監看我們所獲得的訊息，好讓指導靈以合乎現實的方式幫助我們進化生活，幫助我們過濾去除小我人格的干擾精確的接收來自指導靈的訊息。

因著能量波進入地球的磁場，越來越多人開始渴望靈性成長，尋求生命的意義與探尋死後的世界，更多體質靈敏的人開始感到內在的空虛，感受到對靈性追尋的渴望，歐林認為這是一個當人們投入靈性成長會有豐碩成果的年代，越來越多人開啟對潛意識的探討連結超我的力量，對於開放通靈有新的認知與許多的體驗，所有發生的事情並非偶然，許多的能量正觸發開啟人類新的觀點與能力。

然而通靈經驗相當的個人化，通靈的感覺很難用一般的言語說明，就如同一首音樂對不同人生歷程的人會引發內心不同的震動迴盪，當具通靈經驗者試圖向未開啟通靈者解釋通靈，有些人可能會有興奮的反應期待了解更多，然有些人仍會投以懷疑的眼光，歐林在書中告訴我們，允許周遭朋友跟順著自己的步調成長進化，無須執著於證實什麼，真誠的維持你內在的完整，學習信任來到眼前的一切保持最大的開放度。雖然目前科學仍無法解釋或證實通靈的經驗，但那些經歷確實讓人們獲得十分珍貴的轉化與成長，越來越多人連結他們的大我並對宇宙心智產生覺察，為這實相世界與靈性活動帶來正面且傑出的貢獻，歐林告訴我們——開啟通靈，現在正是時候。

第四節 研究方法

本論文的探討涵容了人對自我生命的觀點、對生命意義的詮釋、以及如何轉化活出喜悅的生命歷程。所探討的面向聚焦在個人的內在思考邏輯，研究的最終目的是希望能從研究歷程中萃取出喜悅生命的建構法則，屬於探究人類心性議題。人類的意識、心性或思考邏輯的本質在現今生命科學範疇仍無法完全的解析，甚

至連具體存在的大腦也仍有許多的運作機制尚未清楚的被解讀，社會科學研究也僅能從人類的歷史脈絡推論及歸納出過往人類的行為模式，在科學的範疇中仍須有具體事蹟做為佐證才符合實證科學的規範。然人類的心性、情感、思考邏輯對生命的意義深具獨特性與主觀性，每個個體的思緒、情感觸發對生命歷程的解讀幾乎不會完全一致也難以預測。據此，探討人類內在無形的心性應屬於形而上的研究範疇，當適用人文學科研究方法。

當自然科學被誤用之時，可能帶來毀滅性的戰爭；而社會科學也不可能完全解決人類的名利鬥爭。事實上一切的人類問題，其根本癥結是人類心的心性問題，若要以知識或智慧尋求紓困之道，非要在人文學術的領域一探究竟，實不為功。⁴⁷

知識領域大致可分為物理科學、生物科學、社會科學和人文學四類主要範疇。⁴⁸物理與生物科學主要以研究自然現象、生物及生命現象，一般稱為自然科學。而社會科學是以人和人類社會為研究對象之科學，人文學則著重於研究人類的信仰、情感、道德、和美德。⁴⁹人文學之所以沒慣稱為「科學」乃因人文學以探討人類的思維與精神產物為主，著重在個體及其表達上的獨特性、原創性、複雜性，其方法是尋求瞭解個體現象背後的內在意義所作的理解與詮釋。⁵⁰人文學基本上是非常主觀性的論述，與科學所講求的實證性、可測量、可重複性的客觀知識有很大的差異。

⁴⁷ 黃人傑：〈人文學術與人文學方法論〉，《三民主義學報》第 21 期（2000 年 9 月），頁 1。

⁴⁸ 李亦園、呂正惠、蔡源煌：《人文學概論(上冊)》（臺北：國立空中大學，1992.12），頁 3。

⁴⁹ 黃人傑：〈人文學術與人文學方法論〉，《三民主義學報》第 21 期（2000 年 9 月），頁 3。

⁵⁰ 李亦園、蔡源煌著：《人文學概論(上冊)》，頁 4。

人對生命歷程中事件的解讀觀感隨著各人所持的價值觀有著不同的解讀與詮釋，本研究在探討人對於生死的觀點及對生活價值信念的認知轉化，屬於人文學科研究人類的信仰、情感範疇，研究將以歐林六書為主軸進行探討與詮釋，並運用傅偉勳先生「創造的詮釋學」⁵¹作為詮釋探討的基礎。傅偉勳先生綜合西方的詮釋學系統，以及參考中國傳統的訓詁學後，創立出他的「創造的詮釋學」，雖然原本做為方法論——哲學方法論，但卻不設限在哲學方法論上，而是將其變為可操作的「詮釋方法」。⁵²傅教授的理論主要建基於〈創造的詮釋學及其應用〉⁵³，在創立「創造的詮釋學」後傅教授更將此法具體示範操作在他的幾篇論文著作中，⁵⁴由傅教授的實際論文演示可證實其「創造的詮釋學」不只是適用在方法論層次，

⁵¹ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書公司，1999），頁 10。

⁵² 唐佳琳：《奧修生死觀研究-兼論其靜心與心理治療關係》（嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2017 年），頁 5。

⁵³ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁 1-46。

⁵⁴ 傅教授示範操作「創造的詮釋學」之論文著作如下：

傅偉勳：〈老莊、郭象與禪宗——禪道哲理聯貫性的詮釋學試探〉，《從西方哲學到禪佛教》（臺北：東大圖書股份有限公司，1986），頁 399-433。

傅偉勳：〈《壇經》慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書股份有限公司，1990），頁 209-242。

傅偉勳：〈《大乘起信論》義理新探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書股份有限公司，1990），頁 265-304。

傅偉勳：〈關於緣起思想的詮釋學考察〉，《佛教思想的現代探索》（臺北：東大圖書股份有限公司，1995），頁 51-92。

傅偉勳：〈四聖諦的多層義蘊與深層義理〉，《佛教思想的現代探索》（臺北：東大圖書股份有限公司，1995），頁 195-217。

傅偉勳：〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編：《中西哲學的會面與對話》（臺北：文津出版社，2005），頁 127-152。

Fu, Charles Wei-Hsun. "Creative Hermeneutics: Taoist Metaphysics and Heidegger", *Journal of Chinese Philosophy*, 3, 1976. 115-143.

而且還可以有具體的實踐功用。創造的詮釋學可以詮釋一本書，如他對《壇經》、《大乘起信論》的詮釋；也可以作主題的詮釋，如「緣起思想」與「四聖諦」思想的詮釋學考察；還可以用在一個觀念學術史的研究上，例如在「老莊、郭象與禪宗」早期道家玄學到大乘佛學與禪宗的理路線索之詮釋探討；因此傅偉勳先生下了一個結論：

「創造的詮釋學」就廣義的適用度而言，不但可以擴延到文藝鑑賞與批評，哲學史以及一般思想史的研究，還可應用在一般語言的溝通、思想交流、東西文化對談等方面。⁵⁵

因此依據這個廣度的適用性而言，傅偉勳先生所創「創造的詮釋學」適用於本文之研究。創造的詮釋學在詮釋操作上，傅偉勳先生將之分為五個詮釋層次：

(一)「實謂」層次—「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」，「實謂」仍停留在純粹客觀性的語辭呈現狀態，在原典研究(textual studies)上如何找出原原本本或至少幾近真實的版本，乃成為考據之學的首要課題。

(二)「意謂」層次—「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」，對原典「意謂」的語義分析包括三種分析：析出語句脈絡意義及蘊涵的脈絡分析(contextual analysis)、除去表面上的思想或語句表達前後矛盾不一致的邏輯分析(logical analysis)、分析出原典所有思想內容多層意涵的層面(或次元)分析(dimensional analysis)。

Fu, Charles Wei-Hsun. "Fingarette and Munro on Early Confucianism: A Methodological Examination", *Philosophy East and West*, 28(2), April 1978. 181-198.

⁵⁵ 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（臺北：正中書局，1998），頁 226。

(三)「蘊謂」層次—「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。蘊謂層次的工作在於通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學分量的進路或觀點出來，此能發現原典思想所表達的深層義理及可能的多層詮釋蘊涵，以擴大詮釋視野了解到相互主體性意義的詮釋強度，探索最有強度或說服力的原典詮釋，避免無謂武斷，才能講活或救活源思想家所表達的哲學思想。

(四)「當謂」層次—「原思想家(本來)應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼」。第四個層次詮釋者設法在種種詮釋進路所個別發現的深層義理中進行批判的比較考察，設法覺發源思想體系表面結構底下的深層結構出來，藉以判定原思想家的義理根基及架構的本質，藉以重新安排他那思想體系中的多層義蘊，而為原思想家說出他應當(should)說出的話。

(五)「必謂」層次—「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼」。在第五層次，創造的詮釋學者需要批判地超克原思想家的教義局限性或內在難題，在思維歷程中形成自我轉化成為創造的發展者，使用我們時代的鮮活語言，為原思想家完成他所未能完成的思想課題。⁵⁶

傅偉勳在創立他的創造詮釋學後，經由霍韜晦先生的建議，把「必謂」層次改名為「創謂」來更適切的表達創造的詮釋學之「創造性思維的理趣」，但其意涵

⁵⁶ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教」四集》(臺北：東大圖書公司，1990)，頁10-41。

不變。⁵⁷因此他的創造的詮釋學五層次便成為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。

應用創造詮釋學的五層次分析詮釋歐林的生命觀，首先分析歐林六書原著內容，以了解歐林所傳達對生命的詮釋、對建構喜悅生命的論述，進行歐林六書「實謂」層次之解讀。接著進一步透過整體脈絡分析、歸納整理及澄清語意以解析出歐林訊息的深層意涵(意謂層次)，再輔以研究相關心理學、新時代文獻資料文本，藉以擴大對歐林訊息的詮釋視野及萃取出歐林所欲表達的深層義理及蘊涵(蘊謂層次)，進而由筆者從中找出最有詮釋強度的深層義理來，從中建構出歐林訊息中符合時代脈絡的深層結構，並重新統整歐林思想體系中的多層義蘊(當謂層次)，最後經筆者對於歐林訊息的深度理解反芻咀嚼後，結合筆者於助人工作的實務基礎藉以超克原思想家的教義侷限性，及使用助人工作領域的語言，嘗試詮釋創造出歐林喜悅生命觀在轉化苦難心靈需求上的實踐法則(創謂層次)。本研究將藉由此方法與步驟，詮釋歐林生死思想及探究實踐喜悅生命的轉化超越之道，以解答本研究之核心問題。

第五節 章節安排

第一章 「緒論」。概略介紹本文的研究動機、研究目的、研究方法、文獻回顧與研究大綱。

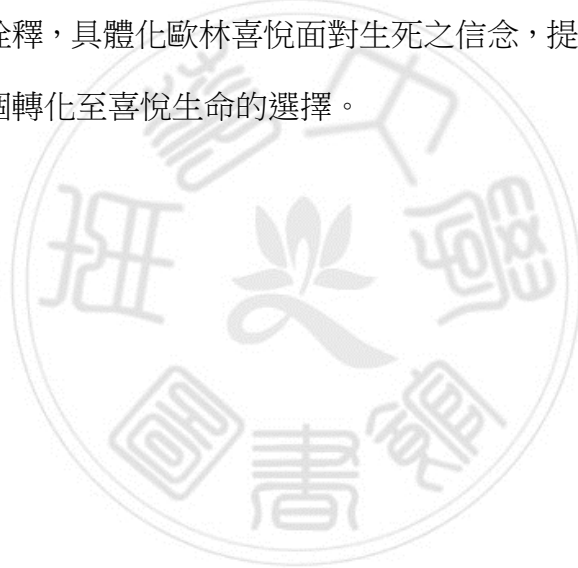
第二章 「歐林的生命觀」。本章節將藉由整理歐林訊息中對生命歷程的自我覺察、生命意義的找尋及探討生命歷程的目的與挑戰來解析歐林所蘊涵對「生」的意義。

⁵⁷ 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(臺北：正中書局，1998)，頁 228。

第三章 「歐林的死亡觀」。死亡一直是世人想逃避卻避免不了的一大關卡，既然逃不掉何不預先多做瞭解準備，當死亡降臨時可以走的從容。本章將探討歐林的死亡觀以及歐林的「生」所賦予「死亡」的意義。

第四章 「歐林喜悅生命的建構途徑」。在理解歐林對於生與死的本質內涵及意會喜悅生命的信念價值後，本章將嘗試提取歐林對喜悅豐盛生命的實踐法則以及超脫困境的要領，深入解析歐林對喜悅生命的建構途徑。以提供生命困頓者在傳統安駐於苦難困境中的修持路徑外，另一條喜悅修行的道途。

第五章 「結論」。根據前四章探討歐林生死觀及喜悅生命建構之研究彙整與超克詮釋，具體化歐林喜悅面對生死之信念，提供生活於苦難情境生靈一個轉化至喜悅生命的選擇。



第二章 歐林的生命觀

人類一出世第一個行為就是「哭」，因此，人們常說：「人生是苦(哭)，出生來世上是為了還債而來，是來受磨難考驗的。」筆者也是持著如此的生命價值觀長大，這是華人文化中代代相傳的生命觀，直到進了南華生死研究所，因緣際會接觸了新時代(New Age)思想，對生命歷程才開始有了不同的思考角度。新時代歐林，一位自稱已超越人類生活次元空間的靈性導師，試圖在人類世界建構異於「痛苦掙扎」的「喜悅」生命之道，本章將藉由歐林的相關著作中，梳理歐林對人類生命歷程的觀點，嘗試跳脫中華文化傳統對人生是苦的定位，從歐林的角度觀點探討生命旅程的新意。

第一節 對生命的覺察

在我們普遍的認知中，人們運用眼、耳、鼻、舌、身等身體的視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺在感知這個世界，感知將訊息送進大腦後，經由大腦的解讀判斷並做出回應，而大腦解讀判斷是透過我們大腦內部資料庫的搜尋與比對以作出個人認為合理與適當的反應。因此，資料庫內訊息的運用影響一個人對於外在刺激的行為反應，五感是刺激的接受體、感應器，外在訊息透過五感進入大腦後所進行的解讀判斷則是行為反應的關鍵。然歐林告訴我們人類的行為反應除了經五感感應之外，還可透過直覺力收集訊息並透過內在之眼來運用能量及解讀訊息，而非只是大腦的判斷思考，歐林說：

你有集中注意力在任何所選事物的天賦能力。你並非只透過五官來覺察世界，你同時在非語言和直覺的層次收集很多訊息。思想是你感知能量的門戶，內在的眼睛是你改變和運用能量的工具。你可以學習療癒負面

能量，增加觀想的能力和用心電感應來溝通，知道人們在想著你，並處理他們非語言的訊息傳遞。¹

歐林所謂的非語言訊息，是指我們一般經由所謂的「第六感、心電感應」等「直覺力」所感知到的訊息，或者是在我們的腦海中電光一閃所浮現的念頭、想法，抑或是一種由內心深處自己浮出的訊息想法。心理學家榮格亦發現到：在生活日常中許多兩難的困境，有時會突然跳出始料未及的新做法來解決。許多藝術家、哲學家甚至是科學家都靠靈感來觸發某些最上乘的構想。天才之餘一般人，便是有能力調整出容易感通這些靈感素材的心緒狀態並將之轉為創造發明。²如此的靈感訊息接收，歐林的說法是人類具有透過直覺感應來收集接收「能量訊息」的能力，並且經由「內在之眼」來解讀訊息及運用能量，而非只是大腦的邏輯判斷思考。本章將依序探討歐林所謂的「能量訊息」以及「直覺力」，接著討論「直覺的迷失」以學習分辨區隔人格小我與能量訊息的差異。

一、 能量訊息

我們所熟悉的世界運作模式，是藉由人類所具有的五種感官知覺及大腦邏輯思考所建構的認知世界，藉由眼見、耳聽、鼻聞、嘴嘗以及觸摸，並符合科學實證邏輯思維來證明這個物質世界的存在。而歐林來到地球期待能帶領人類進入新的境界，為人類啟發新次元的觀點，也就是能量次元觀點。在歐林的視角裡，我們的宇宙是個充滿能量的世界，人類科技所能測量掌控的能量只是這個能量宇宙的一小部分。對於能量世界的覺察，歐林用顯微鏡的觀察當比喻，覺察這些看不見的能量就像在顯微鏡下觀察你熟悉的東西，物體雖然相同，看來卻大不相同。³以歐林的觀點，人類都具有感知解讀周遭能量訊息的能力，有一種經驗是當我們

¹ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 22。

² Carl G. Jung 著，龔卓軍譯：《人及其象徵》（新北：立緒文化，2015），頁 24-25。

³ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 21。

進到一個場域或接近一個人時，我們大都能感覺到現場的氛圍或個人的情緒狀態，除了視覺訊息的接收外，我們其實還開著一個接收能量訊息無形的天線以及發送訊息的發射器，當接收了現場的氛圍或對方的訊息能量後，我們也立即的產生了自己的訊息能量並經由發射器傳送出去，這樣收發的歷程會在進入場域的瞬間完成，相信每個人或多或少都有一進入某個場合就能感覺到現場的歡樂、哀傷、憤怒...等氛圍，並且身體也立即做出反應。歐林將人體比喻成一座廣播站：

有許多影響你每日生活的能量存在。你自己也是一座廣播站，有基地台、頻率和一組思想結構。你如何覺察、判斷和回應一天中發生的想法，把你維繫在你的實相之中，也是你建構實相的基礎。... 就因為你像一台收音機，你可以學習對準頻道來接收你想要的資訊。...你將學習如何控制你所揀選的訊息，選擇你想聽的，放掉那些你不想聽的廣播。...如果你要，你會成功，在人際上體會更大的平靜與愛。...你可以學會分辨別人的思想和感覺。當你不想聽，你可以關掉他們的廣播，用更高的宇宙能量取代。⁴

在這充滿著許多能量訊息的世界裡，我們常常有意無意間也都從環境中接收及運作能量訊息來建構著我們的生活情境，例如我們對伴侶、親子、同事間的情緒狀態感應與回應，語言之外所感受到喜、怒、哀、樂的能量以及因此而影響我們的思緒而創造出主觀的想像情境並據以作出反應。我們自認為掌握了思考及行為反應，歐林提醒著我們，人的思考、判斷、構想與行為回應，是由更高層次的指引和訊息能量所建構維繫著，但我們大多數人還不善於使用這項能量訊息的解讀及收發功能，就如同我們擁有一台高科技無線電對講機，卻不知如何使用調整到我們想使用的頻道上，而只能收到一堆奇怪莫名的訊息內容，也無法將明確的訊息傳送出去，這些雜亂的訊息收發因而干擾著我們的生活品質。歐林告訴我們

⁴ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 23-24。

可以透過學習開發這與生俱來對能量訊息的運作能力，藉以去除雜訊干擾建構更為平靜喜樂的生活。

然歐林所說的「能量」從何而來？又存在何處？人類科技進步至今是否已能開發運用這能量？對此，歐林解釋說：

人類是正在開啟新能力的種族，這些能力是進化旅程的一部分。人類的光氣場—環繞身體的能量—正在進化。這個進化會產生對以往無形、不可見能量的感知能力，那些能量現在可以辨認、詮釋和引導；過去無法看見和辨認的，現在能被看見和了解。你們正在快速地進化，進化的旅程仍在持續，你們邁出更向前的一步。...你們感知能量的能力在劇烈變化。即使是五官的能力也改變了，例如，早期的人類無法看見你們現在看得到的所有顏色。⁵

誠如歐林所述，這些以往無法被觀察被測知的能量，在人類的進化里程中已開始被發掘被研究與應用，例如電能、熱能、位能、核能、太陽能…等，甚至在本世紀人們已開始學習感知、辨認、詮釋以及應用更精微的能量，例如電子位階轉換的輻射能、大腦神經細胞活動時所產生的電位變化以及目前應用於自然醫學領域的人體精微能量等。這是人類的進化歷程，就如同人類生活在陽光底下卻直到西元 1666 年牛頓在劍橋大學利用三菱鏡把太陽光分解成紅、橙、黃、綠、青、深藍和紫等七色，人類才看見太陽光中的七種顏色一般。⁶隨著人類科學的進展地球上存在的能量正逐漸的被發掘與應用，歐林所談的能量屬於精微能量，它存在於這個空間的每個角落：

⁵ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 24。

⁶ 參閱羅梅君著：《數位色彩管理科學》（臺北：羅梅君，2010），頁 5。

能量存在你的周圍，它存在周圍的人對你的想法和感覺中；能量也來自地球本身—土地、樹木、動物都會發射能量。地球每各個地方都有不同能量，每個鄰里、社區的能量都不一樣。高緯度地區和低緯度地區的能量不一樣；城市和鄉鎮的能量也不同。⁷

由上引文可知，在歐林的觀察裡，人類在思考、感覺的運作中均會產生能量，地球上的物質及生物亦都具有不同的能量。能量觀念在人類古老的智慧遺產中是普遍存在的概念，例如中國古代醫學的氣血、經脈論⁸、印度的拙火能量系統⁹、日本的靈氣系統等都是古代先人們運用能量系統的跡證。若硬是要將人體精微能量系統框入現今實證科學框架中，近代的物理學家已證實組成萬物的基本粒子本身均帶有能量，人體細胞的組成也不例外。¹⁰在 1935 年蘇俄的科學家克里安教授

⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 39。

⁸ 《內經》認為精、氣、神是人體生命活動的根本，氣是構成人體的基本物質，也是生命活動的原動力，《內經》所說的氣是物質的也是功能性的，即氣是運行於人體內的微小物質，也是人體運作的動力。因此養身治病以氣為首，在宋《聖濟總錄》中亦提出「人之有是形也，因氣而榮，因氣而病」的觀點，足可見氣的變化直接關係著人體的盛衰和壽夭。參閱紫圖著：《黃帝內經》（臺北市：晨星出版，2007），頁 32-78。

⁹ 根據印度傳統，拙火是一種能量——一種「能源」或「力量」，在人類的身體中潛伏著。它的位置是在脊椎的根部。當這能量發動時，它「覺醒」了，它沿著人體的中軸往上衝，或沿著脊柱到頭頂。有些甚至認為它會超過頭部。到達那裡時，拙火據說會引動意識的神秘狀態，一種無法描述的幸福，以及所有二元的分別都停止。密宗瑜珈形上學認為，在人體內的拙火是早在我們這個宇宙產生前既已存在，而且在大爆炸後瀰漫於全宇宙的超越性能源的一部分。拙火就是宇宙的大能。參閱 Lee Sannella 著，梅心譯：《拙火經驗》（臺北：方智，1998），頁 23。

¹⁰ 宇宙中的物質均是由原子(atoms)所組成，原子則由原子核及繞行於核周圍的電子(electrons)所組成，原子核內含有質子(protons)與中子(neutrons)。電子是靠著電力來維持它們的位置，它們可以在各個殼層之間轉換位置，這種轉換會產生「輻射能」(radiant energy)效應。質子與電子會互相吸引，兩者都帶有電荷。「電荷」(charge) 是一個粒子內部的能量。在我們討論物質的能量時，電荷是一個非常重要的概念。人體是宇宙萬

更利用高電壓攝影技術拍出人體手跟腳的能量場。¹¹隨著人類科技的進步，也許在不久的將來科學家能經由儀器確切的掌握人體能量的運作流動，並以科學的觀點將能量運用於身心靈健康促進上。

在自然醫學的範疇裡，人類對於身體的能量已有許多不同的系統與詮釋，而每個能量系統對於能量中心的定義及功能有所差異，歐林鼓勵人們依照自己所熟悉的系統運作能量。歐林書中則引用常見的七大能量脈輪系統版本對身體的精微能量做說明，歐林將身體能量中心以橫膈膜為界分為上下兩層，每層各有三個能量中心，橫膈膜以下稱為下層中心，影響我們的物質生活，上層主要運作在我們的智能和精神生活，上下層中間由心輪作為能量的通道。¹²歐林在《靈魂之愛》一書中提到：

你有七個主要中心，...人們稱它們為脈輪¹³、精微能量中心和生命之輪。

這些中心並不存在肉體中，它們是精細能量，存在你的氣場¹⁴或乙太體¹⁵。

這七個中心始於你的脊柱底端，向上排列直到頭頂的頂輪。¹⁶

物之一，其身體當然也是由原子所構成也帶有電荷，甚至各器官的運作及大腦訊息的傳遞均倚靠電荷在運行。參閱 Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體》（臺北：心靈工坊，2014），頁 3-17。

¹¹ 受測者將兩手放在一塊與高頻率電壓場啟動器連結在一起的板子上。啟動時，在一瞬間，受測者的手便經由板子暴露在高頻射線中，手和腳的電磁能量反應，會被攝錄在底片上，此稱為克里安氣場攝影技術。參閱：Johannes Fisslinger，Bettina Bernoth-Fisslinger 著，林維洋等譯：《人體氣場彩光學》（臺北：生命潛能，2007），頁 53-54。

¹² Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 80。

¹³ 西方傳統認為脈輪起源於印度教，其對脈輪系統的詮釋有數十種，最常見的版本為七大脈輪說。海底輪(鼠蹊部)：為了生存而奮鬥、基本需求、獨斷的力量、與大地的關聯，主要彩光：紅光。臍輪：情緒和感覺、性慾、喜愛感官享受，主要彩光：橙光。太陽神經叢(肚臍上方)：人格的發展、影響和力量、行動的智慧，主要彩光：黃光。心輪：

由引文中歐林所謂人體的精微能量中心存在於氣場或乙太體之中，如此的概念雖仍非當代主流科學所接納，然以現代科學的實證法則，所謂的氣場是可藉由克里安氣場攝影等特殊儀器設備所捕捉到的，經由紅外線攝影機亦可照出人體周圍美麗的佛光(見圖 2-1)，中國古老的經絡醫學亦可經由克里安攝影技術清楚的看見手部經絡(見圖 2-2)，經由同位素標記技術更可標訂出經絡軌跡的存在(見圖 2-3)。因著科技的進步，這些存在於人體中且維持人體運作的精微能量已逐漸的被人類所看見。

雖然在現代科技的應用下可證實古代醫學的論述確實有存在的可能性，且其運作方式及在臨床上對人體的影響亦為現代醫學所接納，卻仍無法與主流科技醫學並駕齊驅，因為雖然可有效治療疾病，但其中有太多的原理論述是當代科技仍

治療、愛、奉獻、關懷、無私，主要彩光：綠光。喉輪：表達能力、創造力、溝通、靈感，主要彩光：藍光。眉心輪：直覺、心智和意志力、知識，主要彩光：靛藍光、淡紫光。頂輪：智識和啟蒙、與知覺更高的層面連結、靈性，主要彩光：淡紫光、白光。參閱：Johannes Fisslinger，Bettina Bernoth-Fisslinger 著，林維洋等譯：《人體氣場彩光學》(臺北：生命潛能，2007)，頁 72-80。Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體》(臺北：心靈工坊，2014)，頁 228-261。

¹⁴ 人體周圍的精微能量場由內而外可分類為靈光場、形態場、思維場、生命場、宇宙場極地磁場六個區塊。參 Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體》，頁 96。用科學的儀器驗證，氣場已能經由克里安攝影(Kirlian Photography)以彩光色彩來展現人體周圍的能量場。參閱 Johannes Fisslinger，Bettina Bernoth-Fisslinger 著，林維洋等譯：《人體氣場彩光學》，頁 22。

¹⁵ 幾千年來，中國和印度的醫學都認為，物質是由極精微的元素真實構成的，而且也將它應用在醫學治療上。「乙太體」是常常被用以形容此微妙體的詞彙。簡言之，乙太的能量流是人類肉眼所看不見的，就像電線裡的電流一樣。但是身體裡這看不見的部份卻非常重要，因為它影響了讓人活著的生命能量。而最近的科學也有碰觸到乙太領域的狀態，也就是物質的次原子面。參閱 Johannes Fisslinger，Bettina Bernoth-Fisslinger 著，林維洋等譯：《人體氣場彩光學》，頁 46-47。

¹⁶ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 80。

無法驗證的。然而，氣場及乙太體卻從遠古時代即被世界各個民族運用在養生醫療上，甚至在中國古代更基於氣脈的概念上發展出一套複雜又具臨床效果的針灸經脈醫學，就中華文化的經絡針灸醫學早已融入在現代化的醫療體系中，足以見證其臨床療效。主流科學至今能拒絕接受的氣場、乙太體、精微能量，卻被應用在高度精準化的醫療體系中實為弔詭。筆者認為精微能量之於人體，就如同我們多數人會使用電腦卻大都不了解電腦實際的運作原理一般，會使用卻不見得完全理解原理。歐林點出當代人類的聽、視覺能力範圍均已超越上一世代人類，現今實證科學無法證實的不代表不存在，只能說未發現或未證實，如同白光中隱藏著七色光彩，眼見不一定就是事實，畢竟人類可看見的波長、可聽見的頻率僅僅只在頻譜圖中微小的一段(如圖 2-4)。



圖 2-1 紅外線攝影機所拍攝圍繞在人體周圍的光芒¹⁷

¹⁷ 截錄自張長琳著：《人體的彩虹》（臺北：橡實文化，2010），頁 61。

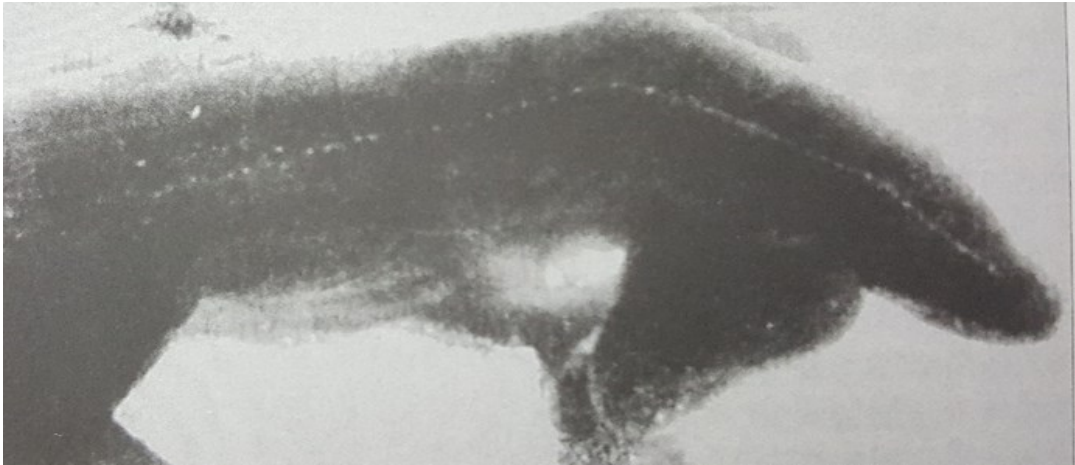


圖 2- 2 高頻高壓放電的克里安攝影所捕捉到的手部經絡¹⁸



圖 2- 3 經由放射性同位素所標定出的腎經路線軌跡¹⁹

¹⁸ 張長琳著：《人體的彩虹》，頁 104。

¹⁹ 張長琳著：《人體的彩虹》，頁 105。

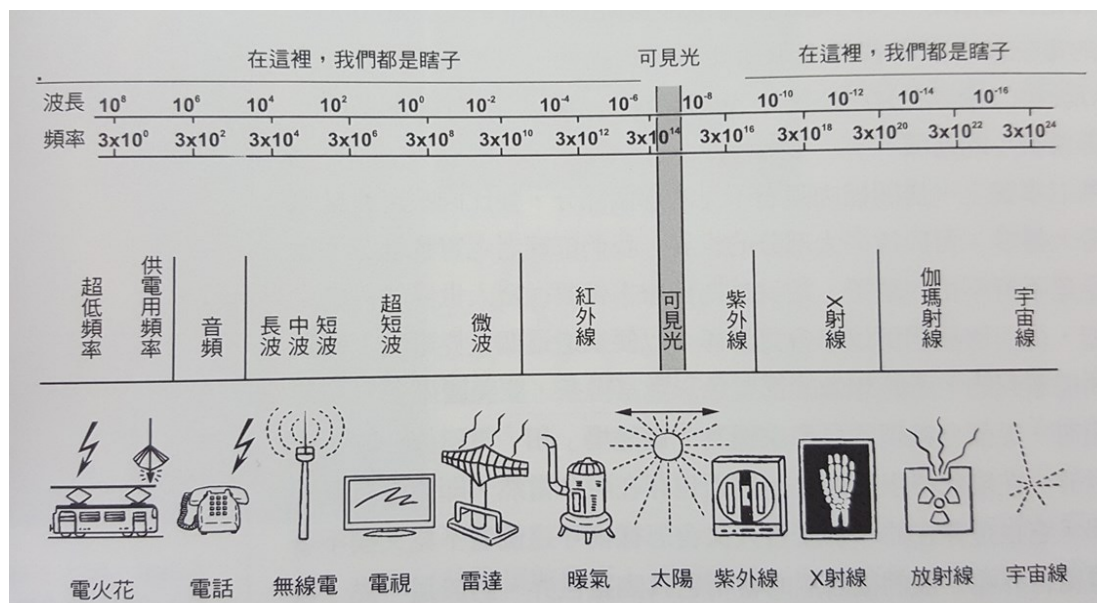


圖 2-4 電磁波頻譜圖，人類可看見的頻段僅只是一小區域²⁰

相信就會看見亦或是看見才能相信？端看個體自我的抉擇，依著歐林對精微能量的敘述，假設你相信並已認識精微能量系統，無論你選擇哪個能量系統來運作，只要熟悉並實際練習運作精微能量，都能習得感知能量的技巧，當我們學會使用這項與生俱來的能量訊息收發功能，我們便可以從寬廣的頻率帶上聚焦，選擇對頻於自己所想接收的頻率。然這些存在於宇宙中的訊息又涵容了什麼內容？

它們是不同層次的資訊，有科學、商業、各式各樣的教導與和平願景，各種你們已知、未知的知識都在那裡，你可以對準頻道去取得。它們被稱為宇宙心智，是存在於時間和空間之外，全生命的集體能量。²¹

由此段引文中，歐林告訴我們能量訊息是所有生命運作所產生的集合體，內容包含了所有生命活動的各個層面，在能量世界裡，不受時間與空間的限制，所以能量訊息也無時間的分別，人類的線性時空裡所謂的過去、現在、未來，在能

²⁰ 張長琳著：《人體的彩虹》，頁 59。

²¹ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 261。

量世界是同時存在的狀態，所以能量訊息存在著相對於線性時空屬於已知與未知的知識，歐林認為只要我們向上對準頻率並發出需求探詢，能量訊息就可以為我所擷取接收。精微能量訊息、宇宙心智、直覺力等概念並非歐林所獨創的命題，而是當今新時代(New Age)甚至更早前的超個人心理學派既有的思維，歐林只是將之整合並用更親民的語言描述之。

歐林對能量訊息的解釋，在靈媒、通靈者或是一般人身上偶爾發生的預言夢境或可得到見證支持，然對普羅大眾而言，感知所處場域的氛圍能量、接收他人的情緒能量是較為一般常見的能量訊息感應。能學會控制感應解讀所處情境中或是生活中有所連結的人所發送出的能量訊息，在遇見不好的情境能量時，有能力關閉接收負向能量而轉換頻率對準其他的頻道，藉以避免掉許多負能量干擾我們內心的寧靜影響我們的生活，習得如此技能對我們建構喜悅平順的生活將已是甚大的幫助。至於對宇宙心智訊息的存取能力，則需更多的訓練與修為，才有機會開發使用此項天賦。

二、 何謂直覺？

對能量訊息系統有一初步認識之後，接下來要問的是能量訊息如何有意識地接收與解讀？我們多少都有過這樣的經驗；當進入一個場合或面對一個人時，情緒心情立即會受影響，腦海裡也會跟著立即做出迎合、防衛或攻擊的反應，直覺可以在一瞬間整合所有的知覺與舊有的認知。以歐林對於能量訊息的運作觀點而言，外顯行為深受能量訊息的影響，這一連串的反應是在對於能量訊息無覺察意識的狀態下所做出的反射性反應，未有覺察意識就無從加以控制與轉化，在能量的覺察技巧上歐林告訴我們：

除了這些熟悉的感官，你還有一樣經常使用的配備---能量感知的能力。

不管你知不知道，你都在用它，你根據能量的感知作決定。當你閉起眼

睛回想今天看見的事，你用了我們稱為視覺化的過程，你在你的頭腦放電影，重演也重看發生的事。以同樣的方式，你可以閉起眼睛觀想一朵玫瑰花，想像它香甜的味道，想像看見它的顏色和形態，想像你伸出舌頭舔它的味道，這些都發生在你的頭腦，感知能量的能力來自相同的地方。²²

引文中指出我們除了具備各種感知系統來感知這個世界外，還具有感知能量訊息的能力，不管我們是否有覺察認知到能量訊息的進入，我們仍有意無意且無時無刻都在運作著這個能力對我們所處的世界做出回應。引文中歐林稱有意識的運作能量的技巧叫「視覺化」技巧，也就是所謂「觀想」的技巧。歐林進一步解釋說：

視覺化的過程能轉變負面能量為正面能量，這是對內在狀態培養知覺的過程。你們都有我說的內在眼睛，你將利用內在眼睛感知能量。你的內在視覺用各種不同的方式工作。²³

歐林稱我們大腦裡感知能量的單元為「內在的眼睛」，內在之眼接收解讀能量訊息後便控制大腦結合各項感知的訊息在從資料庫中撿取過往的生活經驗來進行判斷與反應。內在之眼是我們外顯行為的核心控制者，決定我們如何解讀、判斷和回應發生在生命歷程中的事件。

²² Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 29。

²³ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 30。

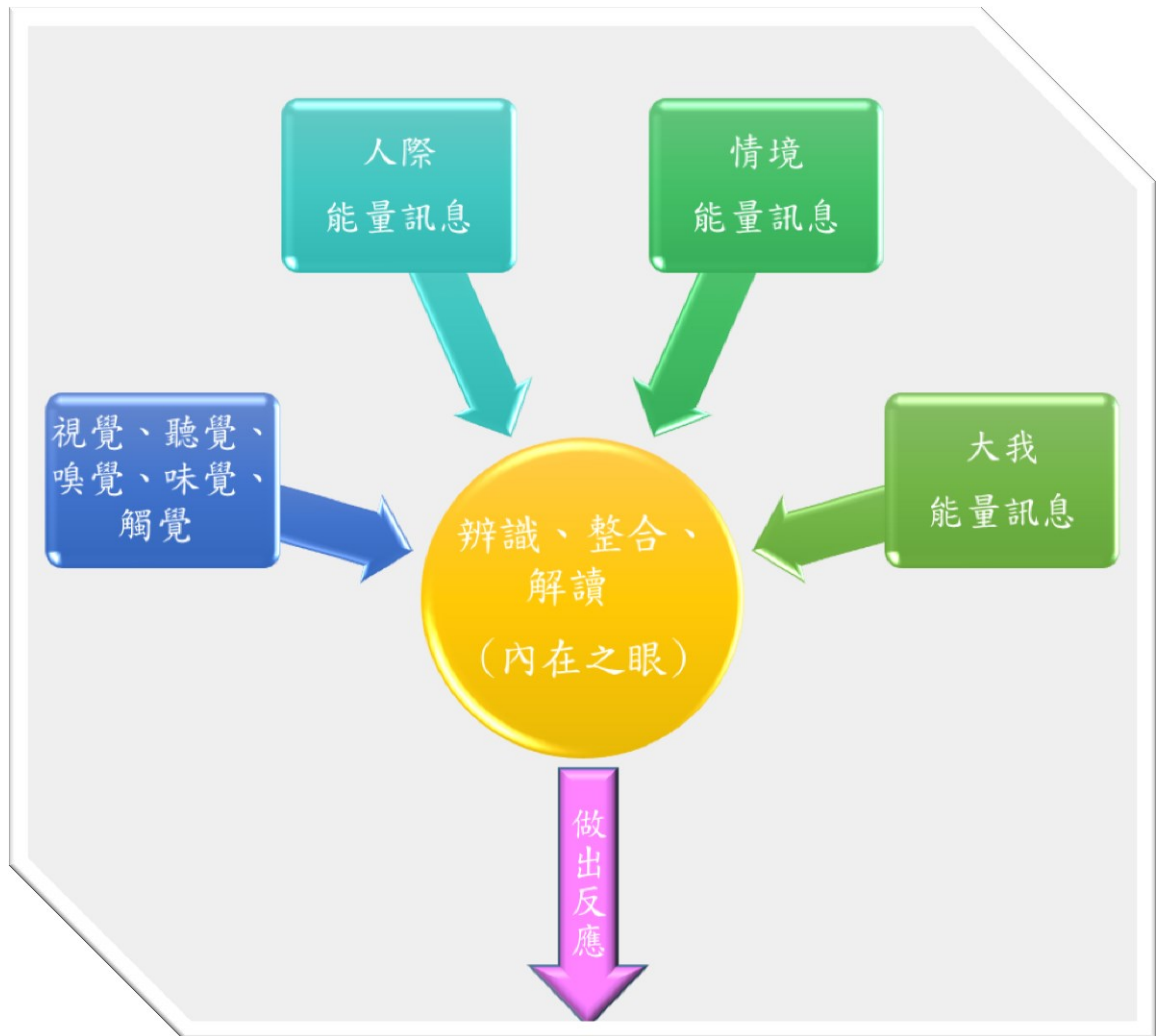


圖 2-5 訊息的覺知與反應

換言之，我們運用自己的內在之眼建構了自己的生活世界，內在之眼是我們生活實相的建構者，也是感知能量訊息的核心所在。每個人的內在眼睛解讀訊息的規則各有所異，因而定義了個體有別於他人的獨特性，有著個人獨特的喜好、厭惡、恐懼、道德標準、情緒特質、行為特徵…等。這論述與精神分析學派始祖佛洛伊德(Sigismund Schlomo Freud)²⁴及分析心理學家榮格(Carl Gustav Jung)²⁵的人

²⁴ 精神分析學派始祖佛洛伊德認為人格結構中的「本我、自我、超我」是人類行為的內在平衡機制，用以維持個人做出符合社會期待的機轉，而此機制除了本我是與生俱來的生物本能外，自我與超我是在生命成長歷程中不斷的修練學習演化而來。參閱 Duane

格結構理論相呼應。榮格與佛洛伊德均認為人類外顯行為是由內在之眼所調控，我們現在所到達的人生位置、對未來的盼望、能否與伴侶有良好的互動、是否能成為稱職的父母、可否建立經營幸福家庭，都深受自己與互動對向內在的眼睛所影響。內在調控的核心源自生命之始，之後透過生活經驗、文化脈絡、社會規則所薰陶組建而成，此即是所謂人類的社會化歷程。在社會化歷程中，我們通常會將層層的外在規範與期待覆蓋於內在之眼的外圍，就如同把內在的眼睛困在層層的濾光鏡之下，以至於失去了最原始的清澈，歐林用滿是粉筆痕跡的黑板與電影做譬喻：

要能夠感知能量你需要覺察自己，並能夠清理你的心智黑板和情緒黑板。
如果你在粉筆痕跡很多的黑板上放電影，螢幕上的影像會雜亂不清。要
解讀能量，首先要清理你的內在螢幕。²⁶

要能感知能量，歐林建議我們先學會自我覺察，並清理心智與情緒的黑板。何謂「粉筆痕跡」？筆者認為歐林指的是成長歷程裡在意識及潛意識中所留下的痕跡。準此，要清理內在的痕跡首先須學習對自己生命狀態的覺察，對內覺察自己目前的內在狀態，對外覺察你現在所處的外在環境、情境樣態。嘗試清除成長

P. Schultz，Sydney Ellen Schultz 著，危芷芬譯：《人格心理學》（臺北：雙葉書廊，2014），頁 103。

²⁵ 分析心理學家榮格則認為人格結構是由自我、個人潛意識和集體潛意識三個層次所構成。自我是個人意識的中心，意識是個人所明白、瞭解、能掌控的部分，是覺知紀錄個體外在環境與內在世界的各種訊息狀態，意識是經驗、記憶、情緒、想像、情境意象…等生活經驗所堆積而成，是人類的主要資料庫，而自我掌控運作意識資料庫內大量素材，管控人類的思想認知，並指揮身體行動。自我存在於生命最初之源，就如同結晶體的晶核在晶體形成前既已存在一般，後期經由教育、學習、文化薰陶、社會化歷程下逐漸結晶鑄造與開展以符合在地文化或社會的規範。參閱 Duane P. Schultz，Sydney Ellen Schultz 著，危芷芬譯：《人格心理學》，頁 103。

²⁶ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 31。

歷程中所留下的傷痕，移除過多的保護濾鏡你才能擁有乾淨潔白的螢幕來演出屬於自己的人生劇本。

如何才能移除內在眼睛外多餘的濾光鏡而得以清晰有意識地接收訊息能量呢？歐林教導我們逐步學習「放鬆」、「專注」、「聚焦」三項技巧。為了清晰不受干擾的接收解讀那些穿透進來的高能量訊息，我們必須先學會讓身體及思緒處於持續性的放鬆，保持內在的平衡並歸於核心可以讓我們的身體感覺輕鬆而平靜，在身體放鬆平靜的狀態中聚焦和專注。歐林說：只有放鬆時你能清晰地感知能量，任何形式的緊張，都會破壞清晰度並阻礙心電感應地接收。任何放鬆都有用，觀想或想像寧靜和平的感覺，藉由觀想你要的感覺，你不會擷取負面的能量。在歐林專書《靈性成長》中與大我連結的練習、《創造金錢》的磁化吸引練習，都必須讓自己先進入放鬆狀態，歐林對放鬆重要性的說明是：身體的緊張或煩躁會吸引更多的問題，放鬆能避免在未來創造更多負面能量，²⁷當你連結大我意志並處在更高的流中，你的身體會很放鬆、舒服、充滿能量。²⁸當你感覺更平靜、放鬆或平衡，就表示你達到了進行磁化需要的意識狀態。²⁹

任何時候當你創造了一個清楚、放鬆的空間，鎮定你的心智，連結你的靈魂，然後要求資料，你的靈魂就會給你。你就像個能接收種種不同電訊的電台。你創造愈多的接收空間，你收到的就愈多。³⁰

在放鬆的狀態下我們才能在內心騰出空間來接收精微能量訊息，歐林在專書中對放鬆功用做了詳盡的說明，卻未詳細教導放鬆的技巧及對人體的運作機轉，筆者認為歐林強調的是任何的放鬆技巧都有助益，如同精微能量系統一般，在世

²⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 31-34。

²⁸ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 68。

²⁹ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 49。

³⁰ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 207。

上已有許多放鬆的系統在運行，例如靜坐、催眠、瑜珈、正念覺察等，歐林不特別提出某種放鬆技巧僅說明放鬆的重要性，筆者以為歐林希望人們選擇自己所相信熟悉的放鬆系統藉以迅速的進入放鬆狀態以取得內在的平靜。關於平靜歐林說：

從更高層次創造內心的平靜，是學習打開你的心扉。它是指你不在情緒層面上聚焦，或執著於發生在你周遭世界的一些事。你知道你是誰，你讓事情在你四周流動，而不會碰觸或影響你的平靜感。你可以學習從自己內在的能量中心，去碰觸和影響外在世界的能量，那才是平靜。³¹

引文中，歐林教我們去除枷鎖，於內在創造一個清晰通透的能量場，你則是在能量場的中心，外在的執著紛擾飄盪在能量場外，除非你願意，否則外在事件無法與在能量場中的你接觸，如此重新回到自己的核心並專注於寧靜安詳的心境，你才能經由通透的能量場看清楚飄盪於你周圍的羈絆。情緒干擾著你內在的平靜，受困情緒的漩渦中導致產生執著心。任何你覺得一定要如何才對、僵化的信仰與觀念都將造就你外在的生命環境停滯不前，化解之道是覺察那因阻塞而停留於內心的情緒，試著放鬆你的身體及緊繃的神經，打開心扉保持開放心重新選擇平靜，內在的平靜可讓情緒平靜下來，當你取得寧靜安詳的心境你就較容易由更高的層次思考與創造，並顯化你所創造的新概念引導生命向前邁進，這是學習放鬆的重要意義。

在學會放鬆讓自己脫離雜念、情緒的狀態下，接著要訓練專注的能力，學習在靜默中聆聽周圍的訊息，宇宙總是不斷送出信號告訴你可行的途徑，你的周圍不僅有影響你的正面和負面能量，也有不斷傳送給你的指引。³²學習在靜默中專注地進行觀察，專注於你想要更多訊息的事情或對象，不帶任何的批評與特定的期

³¹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 171。

³² Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 34。

待想望，純粹的專注於你要收集訊息的對象或事情上。我們生活在訊息稠密雜亂的環境中，頭腦因此很容易一直浮現出許許多多的念頭想法而導致我們很難有一段時間的專注，練習專注的能力而不受腦海中持續浮現的紛亂念頭所干擾是感知能量訊息的第二個技巧。

感知生命能量訊息的下一步是「聚焦」，聚焦是連結高層次訊息能量的基本要素，歐林說：

聚焦就像雷射光和頭燈的差別，你可以運用聚焦和專注的能力來感知能量。聚焦是專注某個想法而摒除其他想法的能力，如果你想找到資訊，聚焦很重要。你聚焦的程度決定你多快取得你尋找的知識，你的焦點把你直接帶到你找尋的事物。當你心無旁騖地專注於某事，你引導你的心智像鐳射光一樣，這個指令讓你不被宇宙中其他能量影響，你會被保護，而你聚焦的地方會變得清晰。³³

歐林解釋專注與聚焦的差別就像車的頭燈與雷射光的不同，車頭燈的光束可以照亮一個範圍區域，雷射光束則是清晰精準的聚焦在一個點上面。或者像我們在收聽廣播電台節目一般，我們需要對準我們想收聽的電台頻道，頻道越精準訊息就越清晰沒有雜音，專注於一個頻率範圍後需要在更進一步精細的聚焦於一個點上面以去除雜訊收集感知你所需要的訊息。

當我們能在放鬆中屏除雜念，維持專注與聚焦，我們將開啟一個向上連結的通道得以傳送與接收訊息能量。這就像調整收音機頻率一樣，當收音機的頻率未對頻時，會出現雜亂不清的音訊，唯有對到頻率才會出現優美的旋律，在我們進入放鬆並專注聚焦的歷程，就像是在調整我們的心靈頻率，心靈頻率未聚焦時，會有許多的念頭、思緒、想法、心念一直快速地出現在腦海中，練習放鬆、靜心、專注、聚焦就是要讓心靈的頻率範圍變窄，將心靈頻道聚焦固定在與大我的訊息

³³ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 46-47。

頻道上以建立起與大我通訊的管道。放鬆中專注與聚焦的狀態可藉由靜坐、冥想、正念、瑜珈…等方式練習讓我們的心緒平靜下來，啟示通常會在我們放鬆的狀態下靈光一閃的出現。

如上述歐林所傳達的訊息，我們可經由感知能量的練習，以接收存在於能量次元的各種訊息，在對準聚焦於我們所想收集訊息的事情或對象的瞬間，我們可以開通感應通道並開始傳送及接收訊息，當我們感知能量的技巧越純熟，越能接收到單一且明確的指引，人類對這指引的訊息並不陌生，我們通常稱之為「直覺」或是「第六感」。歐林對直覺有精闢的見解：

用直覺不是什麼來解釋比較容易。它並非理解事物的頭腦，它並非電腦運算 $a+b+c=d$ 的過程，它不用電腦計算的邏輯法則。直覺並非小我人格；它並不作用於形式和結構的世界。直覺是不透過言語的知曉能力；無須透過解釋就能感知真相。直覺的作用超越時間與空間，它是你與大我之間的一個連繫。直覺並不被身體的範圍所局限，它在明白過去、現在和未來同時存在的情況下作用。它受意識心的欲望驅動，能夠進入未來，為你找到適合行走的路。³⁴

由此段引文可清楚的了解，直覺訊息不是人腦思考的產物，亦非邏輯理智的想法，既然是接收而來的能量訊息，它不受時間空間的限制，直覺如電光一閃的進入我們的腦海中，在一瞬間卻是結合了過去、現在、未來的訊息所產出的答案，直覺的引導甚至超出個體舊有的知識認知，直覺是屬於大我意識³⁵中的訊息。

³⁴ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 181。

³⁵ 在這裡歐林提到直覺是個體與大我之間的聯繫，也就是說直覺的能量訊息經由大我意識所傳遞。關於大我意識，將在後面章節詳加討論，在此不做贅述。



圖 2-6 接收能量訊息—直覺

直覺、靈光乍現、洞見、啟示、別人的情感意識訊息...，這些能量訊息就像無所不在的電波無時無刻地進出我們的腦海，需要我們有意識的去搜尋揀選連結，因為它受意識心的欲望驅動，也就是說需要我們認真專注地去思考、過濾、控制這些能量訊息。歐林的觀點與超個人心理學對於意識訊息的詮釋相類似，在超個人心理學領域認為意識和人類經驗的訊息透過人類腦部傳送與接收，但它們並非起源於大腦，意識並無真實和絕對的疆界，它超越時間和空間的限制。國際分析心理學會榮格分析師呂旭亞博士在《超個人心理治療》導讀中提到：超個人心理學涵容了靈性傳統與傳統心理學的知識，更致力於探索涵蓋超越意識層面的整體

意識範疇，為了大眾的普遍接受度而將靈性意識歸類到意識中的一個層次。³⁶換句話說，超個人心理學認為人類意識來源包含一般的思考認知意識及超越時空限制的整體意識，此觀點與歐林對於大我意識的直覺訊息說法頗為一致。

至於屬於人格自我的認知與大我直覺訊息如何區分？歐林解釋說：

直覺透過洞見、啟示和衝動與你說話，它說話的方式不像你的理智，... 通常直覺像是你內在那個喜歡玩樂的小孩，用它強烈的衝動，引誘你離開努力工作而進入喜悅和玩耍的世界。令人驚訝的是，在那個好玩的世界裡，你能夠連結所有你花了很多時間努力想要發現的答案。³⁷

直覺的訊息透過洞見、啟示和衝動的念頭指引生命趨向喜悅，屬於宇宙意識的直覺訊息會牽動出我們極強大的衝動與產生誘惑力，以提供直覺訊息的執行動能。然這樣趨向喜悅的誘惑與衝動性違反多數人認為生命需刻苦耐勞、勤奮努力的基本生活態度，亦違背傳統磨練意志砥礪修行的準則，就普羅大眾而言這樣的觀念使人產生懷疑、抗拒與排斥心甚至念頭一出必遭非議、指責與阻撓。歐林認為意念創造實相，我們可以選擇留在痛苦掙扎中磨練心志，但也可以選擇相信自己值得擁有喜悅豐盈的生命歷程。

人類被賦予無窮的想像力，擁有超越時間與空間限制的自由意識，但當人類全然的以自己的有機體為核心，並將有機生命體放置於意識之上的最高位階，即創造出生與死、過去與未來二元對立的世界，因而限縮了人類直覺力的運作與意

³⁶ 靈性和心理學可以共用的語言是意識，意識的研究為超個人心理學理論的建構基石，不論是各種靈性傳統或心理學派，都能為意識的研究提供不同角度的方法。而超個人心理學的架構和超個人心理治療的實務，都建立在整合各種取向，致力於探索涵蓋超越意識層面的整體意識範疇。參閱 Brant Cortright 著，易之新譯：《超個人心理治療》（臺北：心靈工坊，2005），頁 13。

³⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 181-182。

識能量的發揮甚或阻絕趨於喜悅的直覺訊息及誤用意識能量創造出悲哀痛苦的生活情境。歐林說：

你熟悉創造的過程，你的豐盛能力將不取決於經濟環境或外在條件，心想事成能力會讓你在想要時創造那些你需要的事物。學習創造豐盛是成長過程的一部分，需要你改變想法並擴大你認為自己值得擁有什麼的信念。³⁸

在人類文明發展史中，愛迪生發明燈泡、萊特兄弟創造飛機，我們可以從歷史傳記中看見這些發明的過程中，有著多少的挫敗、嘲笑與羞辱，但這些影響人類生活甚鉅的創造者卻一意孤行，勇往直前，不把精力消耗在負向思考而專注聚焦於內在直覺的指引，全然接受直覺所帶來的創造與喜悅。不可否認的人類為了提高生活的喜悅與舒適而發揮無比的創造力，倚靠著創造力，人類從雙腳行走走到內燃機汽車再進步到渦輪噴射飛機，甚至登陸月球向太空發展探索，這一切的科學進步可歸功於人類為了追求舒適生活所創造發明。但當我們進一步想理解創造力或靈感思想的本質來源時，現代科學卻無法充分解釋所謂創造力的靈感來源從何而來？科學家無法以實證科學解釋意識的本質。

進到心理學研究上，在心理學家榮格(Jung)對「同時性」³⁹ (synchronicity)的研究論述或可略窺意識的本質。同時性研究指向心靈活動與物質世界並非截然分離

³⁸ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 35。

³⁹ 榮格在探索表面隨機事件背後的有意義秩序時，他注意到心靈意象與客觀事件有時會以確切的模式排列，這樣的排列是偶然機率的發生，而不是由於先前事件的因果鏈所造成。所以問題來了，這種因緣際會所成模式的事件，是全然隨機的，還是有意義的呢？另一個十分吸引榮格注意的現象，也就是心理補償作用不只發生在夢中，也發生在非心理控制的事件中。有時補償作用會從外在世界而來。在榮格的研究中提到，夢中原型意象的出現可能與其他事件巧合發生。補償的現象跨越了一般接受的主客界限，而在客觀世界顯現。對於這些心靈意象與客觀事件的巧合，他結論說：原型是具有「超

的兩個世界，相反的心靈與物質界是緊密交織在一起的。也就是說靈感是來自於更高層次的心靈活動。

在歐林的系統裡，直覺訊息來自於你能更精確地對準更高次元而並不只是地球實相，藉由增加你的知覺，你可以有意識地開展更高意識的技巧，當你提高了覺察的能力，你會注意到存在你周圍的精細能量，你會把你的大我意識帶進你的意識知覺中，或許是栩栩如生的夢境，或是在夢境中看見對於生活的指引，甚或覺察到過去世的生活經驗。⁴⁰

由上論述可知歐林認為每個人天生都具有接收連結能量訊息的通道，只是通道的大小與接收的靈敏度不同，接收的能量訊息也依個人的自我意識而有所不同，當我們相信自己值得過好生活，全然的相信自己值得擁有喜悅豐盈的生命旅程，我們的接收頻率將聚焦於接收喜悅豐盈的訊息靈感，用以創造富裕喜樂的生活。由此可見開啟感知能量訊息對於個體對生命覺察的重要性，當我們開啟訊息接收的通道，願意相信來自高層次能量訊息的導引，我們的生命將被進階並踏上靈性成長的美妙旅程。

三、直覺的陷阱

綜合以上論述，我們可以理解歐林所談論的能量訊息可歸類為直覺、靈感或是啟發，且歐林認為直覺力是人所與生具備的能力，只是須學習訊息接收的技巧。直覺傾向於喜悅，換句話說，直覺引導人們拋棄苦難匱乏的生活，往喜悅的道路前進。以一般的見解，姿意的跟隨直覺似乎容易陷於縱欲享樂、不切實際、喪失現實感的狀態，在前述討論中歐林也提到過精細能量訊息並非物質頭腦中的產物，

越性的」，它們並不侷限於心理的領域。就它們的超越性而言，它們可以從心靈母體內、我們的外在世界，甚或同時從兩方面，跨越進入意識。當兩者同時發生時，便稱為同時性的現象。參閱 Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》（新北：立緒文化，1999），頁 257-258。

⁴⁰ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 97-98。

而是來自於更高層次的訊息，那麼如何區辨念頭是來自放縱的慾念或是更高意識的指引呢？

當你開啟解讀能量的能力，你也許會發現你的內在有聲音並不相信你的感知。每個人幾乎都會這樣，所以如果你發現自己也是這樣，別責怪你是錯的。只要知道你的心是打開的，只要你並非出於人格自我、個人利益、操弄的意圖或任何較低的能量，你就可以信任你的感知。有時候你蒐集的資訊看起來好像只對你的小我有利如果是這樣，你必須用你的心智和能量的感知能力更仔細地檢視它。…你的情緒涉入很深，那麼你的感知能力可能無法清晰地作用。最清明的資訊來自你的情緒平靜無波，與個人利益無關、你單純地為了幫忙別人而尋求資訊的時候。⁴¹

引文中歐林試著告訴我們，剛開始學習接收能量訊息時，懷疑之心是必然的，懷疑是避免我們落入直覺陷阱的首要關卡，懷疑讓我們更謹慎的審視直覺訊息。關於檢視訊息，歐林要我們先確認我們的心是開放的，無論接收到的訊息是多麼的天馬行空，與你的信念實相有著天壤之別的落差，請持續保持開放的心接納任何與你所知不同的觀點，因為每個個體對於這個世界都有獨特的觀點，不要對進來的訊息有所批判甚至關閉感知；保持開放、彈性與平靜，如此才能廣納訊息不以本位思想濾除訊息或是因強烈的情緒而失去清明的心智。

訊息的接收是瞬間發生於心智頭腦之外，當你電光一閃的覺察到想法時訊息已經接收進入心智頭腦中，接著你的聰明心智會將訊息融入邏輯與常識的思維範疇。也就是說，那些真正的直覺指引會直接或間接的與你所熟悉的事物有些關聯，所驅策的行動會合乎你的邏輯並將同時附帶著點子與克服疑慮的執行力，並且適時的伴隨著執行時的資源、能量與熱情。

⁴¹ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 49-50。

在保持開放、接納、平靜與不批判的狀態下，接著歐林教我們檢視直覺訊息是否出於小我人格而只圖利自己或是想要操弄些什麼，可見歐林認為直覺訊息與小我人格的差別在於前者是行善和服務的意志，也是助人的意志，後者則是只有利於自己。當我們運用直覺力來服務與支持別人或是開創你的人生志業，來自高層次的指引會為你帶來靈性成長與更高的益處，若你只想用於滋養你的人格小我，那你將不會成長，直覺力是幫助你成長的工具而非你成長的目的。

至此，對於高層次直覺訊息接收的論述僅止於意識形態的說明，回到真實的感受性層面，小我人格的慾念與高層次直覺訊息要如何能具體的判別？歐林給了幾個辨識的概念：

內在指引引導你到更高的益處，你的挑戰之一是學習分辨內在指引是來自渴望或是虛妄恐懼的想法。如果遵循內在的衝動讓你歡欣愉快，它約略來自你的內在指引；如果你希望的結果好得不像是真的、或你也懷疑你是在癡心妄想，那麼它就不是一個內在指引。⁴²

引文中歐林認為內在的渴望連結著喜悅的情緒約略可認定是來自於高層次指引訊息，若訊息連結著恐懼與虛妄的私慾則是出於小我人格的訊息。分析心理學家榮格(Jung)認為：「當個人投入大量心理能量於特定想法或感受，此一想法或感受就具備高心理價值，可以強烈的影響個人生活。」⁴³歐林所稱的「渴望」是充滿喜悅的內在衝動，筆者認為這樣的渴望是個可以讓人投入大量心理能量的感受，你有過渴望擁有一隻高階智慧手機、一台蘋果筆電、一輛新車，或是一段戀情、一位珍愛自己的伴侶…，還記得深切的渴望會驅策你做出多麼不可思議的舉動嗎？當渴望的目標與喜悅同在時，會激發我們的潛能挑戰未有的經驗，渴望就像是溺水時你對空氣的需求感一樣，是如此的具有強烈驅策力。

⁴² Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 97。

⁴³ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz 著，危芷芬譯：《人格心理學》，頁 102。

歐林指出高層次的內在指引會伴隨著深切的渴望，並且渴望是伴隨著歡欣愉快的感覺，假使渴望的目標參雜著虛妄恐懼，那他就不是一個來自高層次的直覺指引。你或許有過一種經驗是站在高處而有一種往下跳的渴望，這渴望伴隨著恐懼，可以很清楚的辨識這充滿恐懼的渴望絕非來自高階層的指引。只有在喜悅、愉快的感覺中，直覺將引領你到更高的益處。

而當你錯將來至小我人格的訊息當成指引或是你的抉擇不適合於現在的你時，歐林認為你的大我意識也會給予你負向的感受或警告性的指引訊息：

警告性的內在指引通常透過情緒而來，讓你焦躁不安或胃不舒服，你也許決定要採取一個行動，然而想到它你就感覺緊繃和焦慮，那麼注意，也許行動的時機並不恰當。⁴⁴

當然不是所以的焦慮不安、身體不適都是直覺的訊息，警告性的直覺訊息辨別能力同樣須仰賴於平時對自我的覺察，對自己越有所覺察，清楚掌握自己的狀態與反應，你才能清晰的辨別是一般的情緒反應還是以情緒信息所呈現的高層次指引訊息。歐林的看法是：

智慧不是頭腦，雖然它包含頭腦。你的頭腦會收集所有的事實，並試圖基於已知的資料來做決定。智慧結合直覺式的知一直觀的感覺，和知性的知。它幫助你知道什麼衝動來自較低的天性，什麼來自你的大我。⁴⁵

高層次的直覺指引不總是立即讓你得到滿足，它會引導你在適當的時機做出適當的選擇，依著指引所做的抉擇不會讓你感到壓迫、倉促或感到能力不足，它將給予你足夠的時間與創造必要的經歷讓你學習與準備，讓你用穩健適當的步調實現你的渴望，歐林說：

⁴⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 98。

⁴⁵ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 223。

當你對能量開放，你會得到來自宇宙的資料和訊息。智慧能幫助你軟化那些資訊並詮釋那些訊息。你看待周圍世界的方式也會是你體驗它的方式。與其認為：「每件事都不順。」或是：「這件事真不幸。」不如從更高的角度看待它們，並了解每一件你所發生的事都可以被看成好事。這是靈魂的智慧，因為你的靈魂總是試著幫助你用更高的方式看你的生活。

46

歐林認為對於宇宙資料訊息的接收與詮釋是由靈魂的智慧所運作操控，筆者認為歐林用「靈魂的智慧」為屬於能量的訊息與物質頭腦的慾念畫出了一條區隔線。由前面章節對精微能量訊息的論述可明白，歐林的觀點認為能量的訊息有來自他人以及宇宙心智兩個面向，感知來自於他人的能量訊息讓我們能更了解人們的想法及感受，這能力可幫助我們在人際生活上更加的順遂喜樂，有更多的愉悅生活體驗。感知宇宙心智的能量訊息則可以在困惑疑慮、在人生的十字路口猶疑時，獲得更高層次的指引，接收來自靈魂智慧的啟發。

選擇那些讓你喜悅愉快的事，在你決定某個選擇前，靜下心來回到內在，覺察你的感覺，在採取行動前問問自己：「我愉悅的渴望這麼做嗎？這個行為能達成我的更高目的嗎？現在做適當嗎？是否有更好的方式？」覺察環繞你周圍的能量，只有在你感到喜悅並明白那是指引你到更高的益處時才做，當你把事情放在更大更完整的畫面裡看，你會只做那些能夠服務你更高目的的事。

在歐林的專書中，關於覺察、能量訊息、直覺力、宇宙心智以及能量世界的運作形式之論述，散佈於歐林六書之中，筆者將之整合於本研究論述之首，主要是因自我覺察、直覺力、能量法則是歐林所傳遞訊息的基礎核心。

⁴⁶ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 216。

第二節 生命的意義與挑戰

在理解歐林的能量世界後，筆者將持續探討歐林對於人類生命意義的詮釋以及其所說的能量次元對人類物質生命的關聯與影響。在對生命意義有所覺察與了解後，接著探討覺察生命議題後歐林提供的抉擇方向。

一、生命的意義

人活著是為了什麼？人為了什麼而活？生命的意義是什麼？這是許多人到了某個階段內心所會浮現的問題，也是一道難解的人生議題。「生命」屬於有機體的存在，在醫學上對於「生命」已有明確的定義，因此這道難題的未解之處在於「意義」，「意義」一詞指的是價值或目的。而為生命價值目的給出定義者是「意識」，而且是「個人」意識為自己的人生意義給出定義。於此，筆者首先探詢歐林訊息中「我」（個人）的定義為何？認清我是誰後再進一步理出生命的意義為何？

(一) 我是誰？

我是誰或是生命的本質為何？這議題長久以來是人類的一個大哉問，在探討生命的意義前，於此先弄清楚「我」是誰來為生命找到一個定位立足的基礎，如果你不知道自己是誰，你無法清晰的感覺或詮釋環繞在你周圍無形的能量。認識瞭解你自己是誰意味著對自己承諾。對自己承諾是聆聽你每個當下不停流轉的感覺並對此刻對你最好最正確的事情採取行動，對自己承諾是活在當下並信任你自己。想要清晰的感知能量，你必須先對自己承諾。⁴⁷

就物質實相而言，「我」是血肉之軀，人體是由血、肉、骨等物質所組構而成，而經當代科學研究證實這個次元的所有物質均是由電子、質子及中子等基本粒子所組成，粒子與粒子間則是藉由無形的能量所連結聚合，就如同宇宙間星球與星

⁴⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 75-77。

球間的引力連結，這是物理學對「物質我」的觀點。「我」除了具有血肉之軀外還存在著思考能力及所謂的「精神」；除了看得見的物質大腦外還存在著看不見的「想」的能力，也就是在哲學與心理學觀點上所謂的「意識」。當代醫學科技僅對人腦運作有部分的了解，但對於意識如何產生則仍未有明確的解答。關於「人」的組構，歐林在《靈性成長》一書中提及：

你---作為你的大我，在你選擇出生之前，存在更高次元的光中。為了在這個星球生活，你的大我首先創造了一個精神體，作為你的模型，並依此建構你的脈輪、經絡和能量系統。然後你的大我為你的精神體吸引你的心智體、情緒體和身體能量。⁴⁸

歐林提示人的身體、情緒體、心智體、精神體是由大我所創建的，而大我則是來自於更高次元的光中。在現代物理學中，「光」是一股看得見的能量，它是由波所構成但也具有粒子的性質，法國科學家德布羅意(Louis de Broglie)基於光波也是粒子的論點提出「粒子也可以是波」的論文研究，也就是說組成物質的電子、質子、中子等粒子也可以具有能量形式的波，並經實驗證實電子確實具有波動性。⁴⁹地球空間的所有物質包含人類的身體均是由粒子所組成，經科學實驗證實可見的粒子內部具有看不見的能量存在。就歐林的能量次元觀，人類是一道稱之為「大我」的高維度能量為了進入地球這個物質維度生活，而取用地球次元的粒子創建了適合於這個星球空間生活的物質肉身，並賦予能量系統、精神情緒與思考智慧。在這樣的思考邏輯下，「我」在地球上被創造出來前，已經有某部分是以能量的方

⁴⁸ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 195。

⁴⁹ 在物理科學領域，對於光的波、粒論戰始自古希臘時代，結束於 1905 年愛因斯坦(Albert Einstein) 提出了「光量子」的概念並於 1921 年獲得諾貝爾獎。結局是：光雖然是由波所構成，但也具有粒子的特性。參閱林文欣著：《生命解碼》(臺北：八方出版，2017)，《生命解碼》，頁 06-35。

式存在，大我的部分能量來到地球創造了肉身我，於地球經驗這個維度空間的生活，並將生活體驗所獲得的資訊能量傳送回去給大我。對於這樣的狀態，歐林進一步解釋道：

你想像有一天你為自己穿上層層的襯衫、長褲、襪子，再加上很多件厚重的毛衣和外套，你的感覺如何？這就像你的大我進入物質身體的感覺。別疑惑為何你經常感覺如此沉重！當你的精神離開肉體，你就脫下了這個外殼，回到你的大我無形無相的本質世界。⁵⁰

大我在創造了物質肉身的「我」之後，便建立了連結點以傳送訊息能量，地球空間相較於大我所處的維度世界，就像我們背著氧氣筒從陸地進到水裡活動，所有的動作變得吃力、緩慢，許多感官功能例如聽力、視力、嗅覺、味覺、觸感等功能不是喪失就是產生障礙而受限制。歐林認為人始終沒有與你的大我斷訊離線，你的精神體仍然與大我維持著感應能力，僅僅只是在成長的歷程中造成訊息管道的阻塞：

人們失去知道自己是誰的能力，部分原因正源自這些存在內在的心靈感應能力。你們很多人體驗的感應現象可能比你想要的更多。...很多人在兒時經驗的事，你們擷取了很多人的要求，大多數人對於那些要求會努力地達成來取悅別人，你可以明白給別人所要的比較容易，即便那些要求與你的本貌相距太遠或是人們顯得永不滿足，因此也有人叛逆或反向行事。很多人用憤怒和叛逆去反擊別人試圖施加給你的感應式控制。⁵¹

就因為我們與大我仍有所連結，我們仍具有從大我接收訊息的直覺力，但我們在無意識的狀態下接收大我所給予的引導訊息，常常與從外在環境、情境所擷

⁵⁰ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 195-196。

⁵¹ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 243。

取的訊息相互衝突。當我們還在兒童階段在能力未具足的情況下為了存活於地球的環境中，我們學會完成他人的要求滿足別人的期待慾望藉以取得安穩的生存環境，在發展到一定程度，有些人會開始反抗外在他人所給予的索求壓迫，在為了取得生存空間而做出的順應取悅、衝突反抗行為，亦將連帶引發我們內在情緒體上的焦慮、罪惡、空虛、哀傷、憤怒...等情緒能量，這些濃稠的負向能量將干擾精神體與大我的連結而導致我們失去自尊、自信、存在感甚至忘了我是誰。

因此覺察的能力就相當的重要，越是能保持清明的覺察力就越容易感覺或發覺我們的內在指引。學習平靜你的情緒是成為大我重要的一步。強烈而厚重的情緒會把你帶離寧靜的核心，讓你很難聽見大我安祥的聲音。你能想像如果你總是感覺平靜、歸於核心，你的生活會是什麼樣子？你可能仍然有強烈的感覺要去做什麼事情，但是它們會是和諧、平衡的感受而非混亂騷動的情緒。找回自己需要回到清明從新疏通與大我的連結，覺察自我的狀態回到自己內在，釐清什麼是外在所強加在自己身上什麼是你與生俱有的，如此將可暢通你與你的大我連結的管道，歐林說：「在你的智慧深處，你明白你和別人的連結不能取代你和你的大我的更深連結。當你花時間獨處，你會更了解自己。」⁵²當我們回到自己內心深處，僅與自己同在，去除外在的一切干擾，接納自己的感覺與想法，承認並接受真實的自己，你才能有機會改變那些承襲於你童年時期所接收的刻板概念，經由認出你已經不是當時那個柔弱無助的你，覺察你已經長大並具有能力，當你相信自己且尊重自己的感受時，你將可以找回自己而別人也將不能再影響你。

如此的生命能量概念與前一章節能量訊息與直覺力相呼應，且歐林並未給予精神體及大我具體的形象，因為歐林不屬於任何宗教系統，祂是能量型態的存有，這樣的角度使得地球物質我的化身，可套進適用於大部分的宗教體系中，依著歐

⁵² Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 169。

林的思維，祂仍期待我們選擇自己的信念系統加以套用以降低邏輯思考上的衝突與抗拒。

既然大我來到地球空間是為了一場體驗之旅，那大我在地球空間所想經歷體驗的是什麼？這趟地球體驗之旅的目的為何？有哪些是我預定想體驗的目標？或者更深層的提問是：生命的目的為何？

(二) 生命的目的

由上一節的討論我們可知大我進入了地球這個維度空間後，為了符合這個空間的存在法則因而喪失了許多的能力。筆者不僅疑惑，既然大我是存在於地球層次之上的世界，何苦來到地球體驗經歷相對落後混亂的生活？歐林的解釋是：

你們有些人已經在地球空間工作了許多世，也有人最近才加入。你被這個時代提供的巨大機會吸引到這裡來，你到這裡療癒、教導和帶進光明，這給你的大我變得更加靈光閃耀的機會。...你的大我想要的成長，來自學習把它的精細能量帶進你的地球生命和物質世界。你的大我覺得，你在地球混亂不安的能量空間學會穩定保持光明的功課會大大地增加它的光明。⁵³

歐林直白的指出許多高維度空間的存有捨棄了高層次的生活來到地球，為這個維度空間帶來療癒、引導，提升這個空間的振動增加這個空間的光明能量。筆者思考比對地球上許多人也會有這樣的行為，有許多醫療人員、信仰工作者、企業家...等，願意奉獻自己的專業、時間、金錢為地球上相對落後的地區提供服務協助人們維持生命或提升生活品質，這些願意無條件付出的人類，相對在生活條件上是高於一般人的，他們何以會想要從優質的生活環境進到相對落後的地區為不相干的人犧牲奉獻？誠如歐林所述，大我進入地球維度一樣，主要目的是為了

⁵³ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 196。

追求「成長」，經由奉獻與付出，領悟新的理解經驗生命更多的愛與感動的能量是成長的主要目標之一。成長的需求是無止盡的，即使是在高層次的存有，仍舊還有更高層次可以探索進化，成長讓人感到興奮、喜悅與活力，在大我的存在維度裡亦同。從歐林所帶來的訊息可窺見，進入地球生活的大我，經由在物質空間體驗、付出與學習而獲得能量上的提升。

依循歐林對人類生命的體驗成長說，筆者隱約感覺到與一般的因果業報說有些許差異；歐林主張的是喜悅的成長，所以來到地球的眾生並非是來償還債務或是來接受懲罰，為此歐林更加詳細的說明：

你並非因為層次太低，無法生活在更高次元而留在地球空間。你的大我送出它的一部分--你--進入這個次元，以學習它的意識在物質與形式世界的表達。信任你此刻在這裡，是因為它是對你而言最好的地方，並提供你最大的進化機會。當你成長和擴展，你的大我也會成長和擴展。⁵⁴

歐林隱喻地球是一個修練的道場，對於大我來說，物質的形式世界提供了大我一個修練的場域，大我將一部份的能量送入地球空間體驗物質世界的生活並在此學習成長，相較於大我存在的清明、和諧能量次元，歐林認為地球有著濃郁的情感能量，在這裡，人與人之間的關係糾葛，喜、怒、哀、離、悲、愁、苦的各式情感能量，對大我來說都是一種挑戰與學習，學習如何在各種混亂能量的衝擊下維持清明穩定並從中體悟與擴展。出現在你生活中的人事物都有它的道理與巧妙的安排，你的大我幫你選擇了艱困的童年，或許是要你從中學習堅強的性格，你擁有富裕豐盛的成長環境，或許是要你學會操控更高的能量流。從日常生活中發掘看出大我所賦予的學習任務是你的重要挑戰。

回顧人的生長歷程，我們從出生開始經歷一連串生命歷程而成長，也在成長中逐漸失去心靈的清明潔淨，與大我的連結管道逐漸蒙塵阻塞。在童年時期我們

⁵⁴ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 202。

還沒有能力選擇決定自己要怎樣的生活，只能被動地從主要照顧者身上接收訊息學習適應地球的生活，也因此逐漸在心靈上累積一道道的傷痕，雖然在歐林看來這也是一種學習的安排，但卻有許多人因而深陷濃稠的情緒能量無法脫離而蒙蔽了大我所設定的學習目標。因此，重新學習覺察找回直覺力並自我療癒是發掘生命目的的首要任務，歐林說：

你們所有的人都必須以療癒自己為優先要務，因為你們大多數的人都進入了比出生前混亂很多的振動和能量中。別責怪你的懷疑、罪惡、悲傷或恐懼，明白這是因為你進入人類這個進化階段的肉體，才會產生的感覺。⁵⁵

我們的成長，從童年時期就持續接收著別人的期待、願望、要求，多數人誤把別人的需求當作自己的想望，甚至承接了許多莫名的情緒能量。在過去的年代裡，大部分的父母或主要照顧者沒有情緒能量的概念，也不了解情緒壓迫對孩子的影響，更沒有人會教孩子如何停止接收或轉換情緒能量，因此在心中留下許多懷疑、困惑、恐懼、罪惡、悲傷、空虛、焦慮、憤怒...等混亂的能量干擾，持續到你長大成年都無法脫身。歐林在訊息中指出，為了解除這些混亂能量的干擾，覺察、面對與療癒自己成為生命的優先任務。療癒自己是為了讓心更清明，當你經由療癒擦拭掉你蒙塵的心境你才能看見獨特的自己與來到這世上的任務。誠如歐林所述：

你是個有價值的獨立個體，不論你的過去是什麼，不論你的念頭是什麼，不論誰相信你，你就是生命本身，生長、擴展、進化。所有的人都是可

⁵⁵ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 198。

貴、美麗而獨特的。你所擁有過的每一個經驗，都意在教你更多，如何在你的生活中創造愛。⁵⁶

歐林強調的是喜悅成長而非痛苦試煉，祂要我們相信自己不是為了接受懲罰而來到世上，更不是為了還債而來。你之所以來到這世間，主要的目的是學習成長。每個人都有獨特的學習目標與使命，不要將你的生命與他人相比，尊重你之為你的獨特性，你是沒有別人能夠替代的獨特角色。在別人身上所擁有的處境，是因為他們之為誰而設計，每個人都有其不同的路要走，認出你之為你的生命力是獨一無二的展現，無論你的過去是如何繁華或不堪，不論你身旁的人或外在的境遇是否相信你支持你。歐林要我們記得並相信你所擁有的每個經歷，出現在你身旁的每個人，都是刻意安排而非無理由的出現，都是為了讓你在生命中創造更多的愛。

你的人生目的是你能弄清楚的最重要的事。目標的清明會將清澈的能量導入你生活的每個其他區域。你也許會說：「從本質上來說，人生目的是什麼？」它是你內心最深的渴望，那給你最大的喜悅，你一直魂牽夢縈的。它是那深沉靈魂層次的驅力、動機；它是你內心抱持的夢。⁵⁷

你來到地球的目的之一，是進化你自己，並以某種方式服務全人類。你可以稱這個進化自我的過程為你的「人生目的」，而你到這裡來提供的服務就是你的「人生志業」。它們是彼此共伴而生的，因為當你服務別人，你會自然地進化自己。當你進化並發出更大的光明，你也自然地服務了別人。⁵⁸

⁵⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 100-101。

⁵⁷ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 204。

⁵⁸ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 62。

歐林很重視向內的覺察，在你的內心裡或許會感覺自己有一些特定的目標或某種使命需要完成，一股內在的微弱聲音持續的向你吶喊著，那是你此生的目標任務，當你療癒抖落心境上的塵土，當你與大我連結的管道更加清明暢通，你會被一股強烈的內在力量所牽引，引導你踏上追尋的道途，追尋在你內心最深層的渴望，那是你的生命目的，在追尋的歷程中你是充滿喜悅與活力能量而非痛苦沮喪。

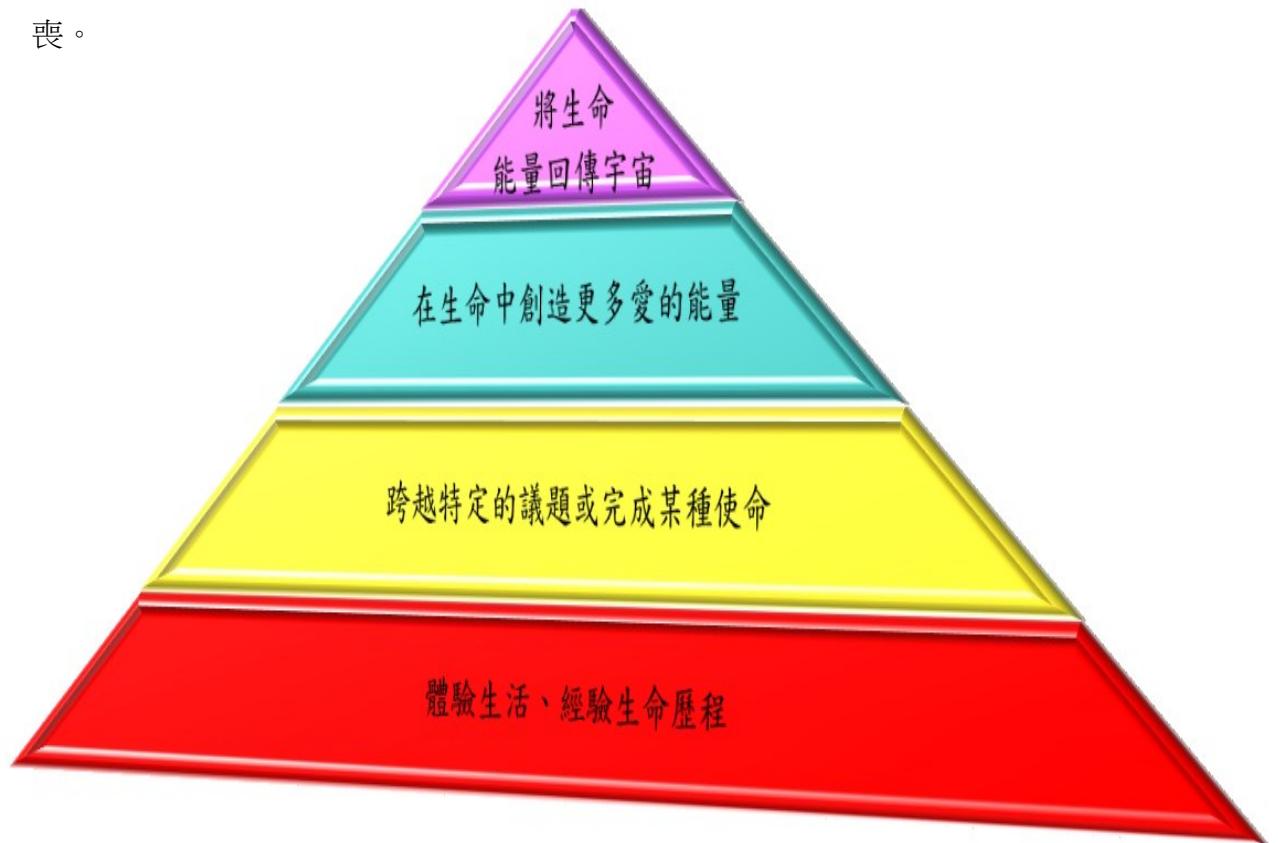


圖 2-7 生命的目的

二、生命的挑戰

對生命保持覺察，練習與大我清晰的連結以明瞭自己的生命目的，這些歷程需要許久的時間與相當的成長歷練。而在學會清明的覺察與理解生命意義之前，我們在渾沌不明中在對立衝突中，內在世界早已千瘡百孔滿是傷痕瘡疤，外在環境亦因我們不明確的目標及充滿仇視怨憤的意念而創造出糾結灰暗的情境。由前

面兩節的討論可知，當你的大我開始覺醒，你會漸漸地發覺舊有內在的思維及外在環境已不適用於現在的你。在對生命有所覺察與了解後，接著須面對的是在覺察後的挑戰，屬於舊有生命歷程中的束縛。

(一) 生命的束縛

人是群居生物生活在關係之中，在關係中成長也在關係中受傷，從哇哇落地那一刻起就開始收集建構此生的資料庫，建構生活實相的素材中喜、怒、哀、樂、豐盈、痛苦、貧困是並存的，所有不同性質的素材是同時存在，生命會主動將旅程中的經歷放進資料庫中，用以建立價值觀、生活態度。然人在生命前段的社會化歷程中，所學習吸收的來源是你出生的環境及你的主要照顧者，你無從選擇學習的內容是否符合你的人生目的，因此你建立了基本的生命模式，卻也無意識的建構了許多的執著，每項執著就像一條鎖鏈，許多的執著鎖鏈則編織出一張束縛生命的網，在歐林所傳達的訊息中，祂希望我們能有所覺知及修正，祂說：

放下你的強烈偏見和意見，因為它們會是消耗最多能量的執著。你可能發現你在重大的事情和微小的事情上都有偏好。有時候你在最枝微的細節也會有偏好，例如你的食物烹煮的方式或每天開車上班的路線。⁵⁹

此段引文中歐林指出，強烈的偏見與偏好是需要用意識面對的執著。在關係中存在著許多固著意見而引發的衝突爭吵，擠牙膏的方式、孩子的管教方式、家事的分工...，這些個人固著的意見想法，若沒有覺察想法的根源，是來自年幼時的無意識建構還是目前情境的需求，若沒有清楚的思索衡量在當下關係中的適用性而無意識的沿用固著的想法規範，關係中的衝突將一再的被引發而消耗彼此間的能量。該如何消解？歐林的建議是：「成為觀察者，觀察你自己。什麼是你執著的習慣或例行公事？你不需要放棄這些偏好，你需要放下的是你對它們的依賴。」

⁵⁹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 261。

⁶⁰靜下心來仔細的觀察，這樣執著的規則源自何時？何處？如此的內在思維或許有它存在的必要性，在某個時空裡，你或許依靠著這規則以獲取生存的條件，例如取得父母或主要照顧者的認同與關愛，歐林提到：

探索你從父母那裡學到的關係模式，是讓你開放愛的新方式，並釋放舊有模式重要的一步。你可以對那些不能帶給你好處的關係模式放手。你的父母有某些關係模式和生活方式是很有價值的，你會想要沿襲它們；然而也有些模式不適合你，無法讓你表達你內在覺醒的愛，你可以釋放任何你沿襲父母但不再適合你的習慣、模式、願景和目標，選擇你自己的存在方式。你可以用和你父母不同的新方式和別人相處。⁶¹

在你還無力選擇自己的生活模式時，倚賴著父母的模式生存是必要的，隨著時間的推移，這些屬於重要他人的習性因著你的倚賴而深植於你的生命模式中，無意識的在現今屬於你的生活中持續緊綁著你。當你對自己的生命有所警醒你會發現，你已不再需要倚賴這樣的規則來討好任何人，你已不再依賴任何人，你有能力選擇適合你當下現在的任何喜好與規則，你可以選擇不同於你父母的關係模式來創造你更高的益處以符合你的生命目的。世界知名的社會工作師，也是美國最具影響力的首席家族治療大師之一的薩提爾（Virginia Satir）亦認為因著每個人的成長歷程不同，每個人都有自己專屬獨特的一座冰山(如圖 2-5)，認識了解自己的冰山，你才能看懂自己的執著行為，並取得轉化的機會(見圖 2-6)，你才能掌握自己的人生，揭開冰山的秘密，我們會看到：生命中的渴望、期待、觀點和感受，也才能清楚我執的成因。⁶²

⁶⁰ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 261。

⁶¹ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 232。

⁶² 自我的核心是內在經驗的泉源，薩提爾發現經驗有渴望、期待、觀點、感受、應對模式及行為等不同的六個層次。而這些經驗全都發生在當下特定的情境中，人們常以內容來呈現之。假如我們能在期待、觀點、感受的層次上應對得很好，並且儘可能以最

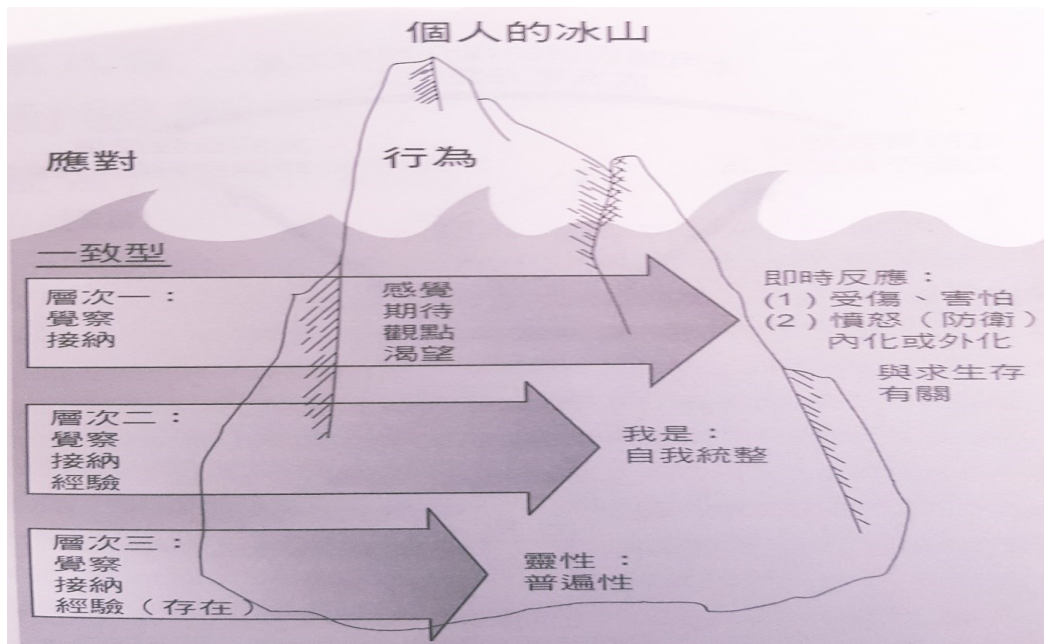


圖 2-8 薩提爾 個人冰山經驗的六層次與三層次的一致性⁶³

好的方式來滿足渴望，以使人們在自我的層次上變得更真誠、統整和一致，那麼問題的本身就不會是問題。三層次的一致性為薩提爾模式的主要理論架構之一；它是一種存在狀態，也是一種與我們自己、與他人溝通的方式之一。在我們經驗第一個層次時，我們覺察到自己的感受，並且可以認知和接納它們，面對而不帶著否認或投射，能和我們的感受誠實地相處。第二層次的一致性是一種統整且內在專一的狀態，將焦點放在深層而內在的自我，顯現出和諧而充滿能量的高自我價值感，他們平和而自在地與自己、與他人相處，並且與情境連結。第三個層次則進入到靈性(spirituality)與人類普遍性(universality)。在一致的第一個層次上轉化更新，我們接受感受本身；在第二個層次上的一致，我們能與自己和諧共處。第三層次的一致性，是與我們的自我及生命能量、靈性或上帝神祇和諧共存。任何這些層次的改變都會產生內在的轉變，讓人感到更能負責。這樣的轉變會有許多副產品：自信、對更多選擇的覺察、接觸更多的內在資源；這些會幫助個體對外在世界的處理，包括使關係更為親密、溝通更為有效。整理自維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)，約翰·貝曼(John Banmen)，瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)著，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯：《薩提爾的家族治療模式》(臺北:張老師文化，1998)，頁 174-200)。

⁶³ 維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)，約翰·貝曼(John Banmen)，瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)著，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯：《薩提爾的家族治療模式》，頁 201。

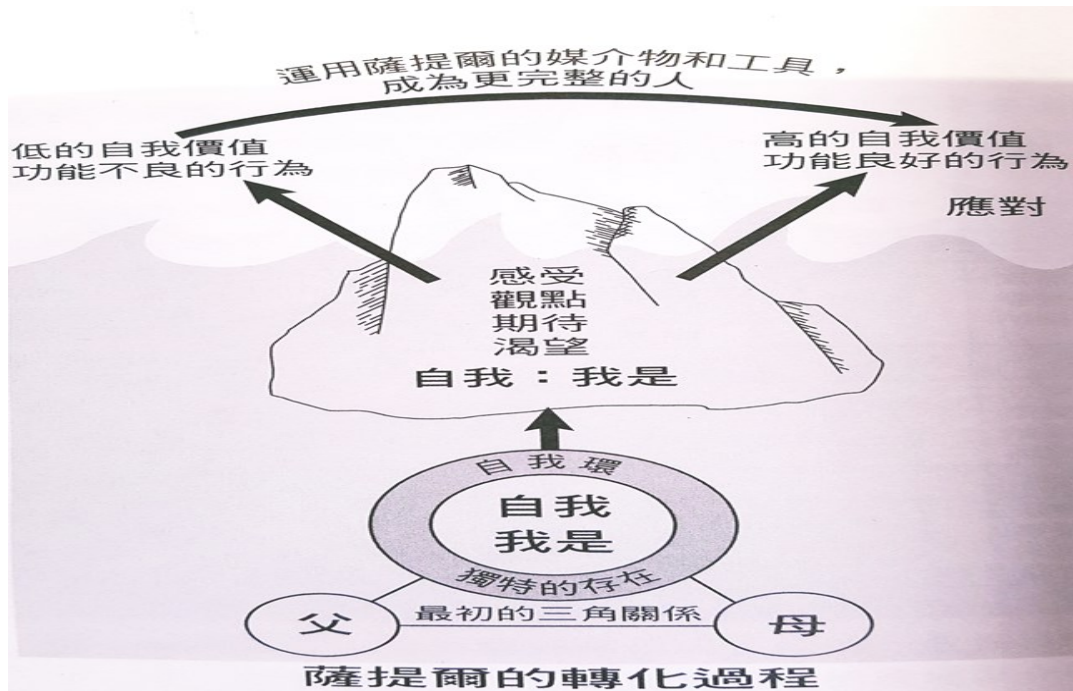


圖 2-9 薩提爾的轉化過程⁶⁴

除了內在慣性思維是生命的枷鎖，在地球物質維度中另一個生命的束縛是對於物質財富的執著，在歐林的訊息脈絡裡，金錢財富是一個工具一股能量流，追求金錢財富的累積不是人生的目的，將財富設為人生的目的只會讓你被金錢所束縛，擁有大量的金錢並不能處理你生命中真正的議題。歐林說：

許多人認為物質財富會解決所有問題。他們經常得到的教訓是，問題會隨著金錢的累積而增加，除非他們直接解決這些問題。最後他們會了解金錢無法給與他們內在平靜、解決關係的問題，或讓他們感覺安全，直到他們直接處理這些課題。⁶⁵

⁶⁴ 維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)，約翰·貝曼(John Banmen)，瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)著，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯：《薩提爾的家族治療模式》，頁 202。

⁶⁵ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 224。

引文中可知，歐林認為將物質財富的追求設為人生目標的人，其背後都帶有一些生命議題，可能是關係的議題、缺乏安全感、內在的恐懼不安…。跟關係、感覺相比，金錢財富是很具體的東西，因此很容易讓人們拿來掩蓋真正的生命議題，然而你的大我很清楚你真正要學習的課題，當你用金錢解決你當下的所面臨的問題，你的大我仍會在創造出另一個本質相同的問題給你，例如對於親密關係有障礙而無法建立家庭，於是花錢到國外取了一位配偶回家，表面上看似擁有了一份關係，但若你仍無法在關係中付出愛與關懷，學會伴侶關係的經營，終究你仍無法在這份僅建基在金錢交易上的關係中獲得你想要的關係品質，甚至你會在這樣的關係中遭遇更大的困境。同樣的你無法因為擁有大量金錢而取得安全感或內在的平靜，反而會因追逐金錢而受金錢遊戲所控制。關於金錢財富的創造法則，筆者將於第四章有較詳盡的討論，在此暫不多做說明。

生命中的束縛，另一項執著的網綁是情緒的枷鎖，比起前兩項的執著，慣性的情緒反應更是生命中的魔鬼，在關係中的糾葛，對於物質財富的匱乏感，經常引起我們無意識的慣性情緒反應，我們對於外在的事物或他人不具有控制的能力，但是對於情緒，只要我們有所覺察，情緒是我們唯一可以自己掌控的，歐林說：

如果你想要某件事物，而只有當另一個人改變或做法不同時，它才會到來，那麼你就是對那事並沒有力量或控制權。你唯一擁有的，是對自己的情緒和反應的掌控力。⁶⁶

例如在關係中的情緒，當你無法從對方的身上取得足夠的愛來滿足自己，當你期待你的伴侶用你的方式來愛你時，你是把你情緒的控制器放在別人手上，對方的行為舉動將控制著你的喜怒哀樂，而他人的行為卻非你所能控制的，如此的狀態將使你成為你情緒的俘虜，也將導致你的生命持續受制於情緒的束縛，不論你更換多少位伴侶，情況仍將如此，你依舊無法無法獲得快樂喜悅的生活。

⁶⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 232。

歐林說：「放下執著是服務人們的大我而非人格」⁶⁷，當我們越是清明的與大我連結，就越能創造出平靜不受干擾的內在心境，越是能區辨人格的我執與大我的指引，我們就越能脫離情緒的控制、物質財富的枷鎖與關係的羈絆，也才能掙脫生命的束縛。

(二) 何謂自由？

學習看清生命的束縛羈絆，為的是讓生命更自由，我們生活在二元對立的世界架構中，生命中有著痛苦的束縛，當然也會存有屬於生命光明面的自由，歐林說：

自由是你與生俱來的權利。自由是種內在的感覺，它是選擇你要什麼的能力。自由是你知道「你」是這艘船的船長。自由是你知道你擁有自己的人生，你是負責人。⁶⁸

如前一節所討論的，許多的束縛來自於你將決定權交給了別人，交給了「你」以外的人事物，多數人以為自由是需要向外尋求，擁有財富、穩定的情感依附才能有自由喜悅的生命。心理學家榮格表示：人被自己性格結構與內在心魔奴隸的程度，比起外在的威權實在不相上下。這一點往往在下半生才會有所領悟，屆時如夢初醒覺察到的典型內容是，自己是最大的敵人、最嚴苛的批評家和最嚴厲的主人。命運既由內在操盤，也被外在掌控。⁶⁹歐林認為的自由與榮格相同，祂認為自由需要向內尋求，自由是你內在的一種情感，是你與生俱有的天賦能力，自由一直存在於你的身上，除非你把自由的控制權給了出去，祂說：

⁶⁷ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 263。

⁶⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 215。

⁶⁹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 41-42。

自由是你為自己創造的，它並不是人家給你的，人家也拿不走它。你可以選擇犧牲自由，你也能選擇不去爭取，但別人無法將它拿走，只有你能送掉它。在你的人生中有許多自由的區域，你知道沒有人能從你那兒拿走。⁷⁰

歐林的觀點是人與生具有絕對的自由，個人的自由無法被剝奪，除非你將自由送走，人可以自由選擇自己想要的人生，選擇自己所願意接受的內在性格結構。但就筆者的生活經驗看來不僅疑惑，人生真有如此的自由嗎？許多生命一出世就注定受困，出生在饑荒貧窮或戰亂動盪的國家抑或是窮困、暴力的家庭中，對比於出生在豐衣足食或充滿慈愛的家庭裡，甚至有些生命進到了殘缺的身體裡，生命的自由度因著存在的環境不是會有著天壤之別嗎？對此，歐林的解釋是：

藉著領悟到你可自由地以任何你選擇的方式對外反應、行動和感覺，你時時都能創造出一種自由感。在你工作的架構之內，你可以自由地說話和行動。在你所做的每件事裡，永遠都有一個自由的層面。看看你擁有自由的那些地方。集中焦點在那自由上，它在你的生活中就會增加。⁷¹

由此，在歐林對自由的論述中可發覺到，依外在的物質環境來看待生命的自由，似乎又落入了生命的束縛之網。回到歐林的思維脈絡裡，歐林一直以能量的觀點解釋生命，著重的是精神能量的層面而非物質形式，因此歐林才會提示我們可以在任何的物質情境中創造自由感，因為歐林所說的自由是屬於精神意識層次不屬於物質界，我們擁有不受限制的自由意識，歐林舉例說明：

當你還是小孩子的時候，人們對你有許多的要求和期望，然而事實上，小孩卻擁有比表面看來還多的自由。小孩有自由以新的方式對外反應、沒有成見地學習與成長。小孩子可以自由地以嶄新的方式檢驗事物，感

⁷⁰ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 219-220。

⁷¹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 221。

受每個經驗的原貌，而不以過去的經驗為基礎予以分類或分析。小孩是自由的，尤其在幼年，他們不是靠過去的概念，而是靠自然的反應來形成對事物的看法。⁷²

確實，在現實生活中孩童沒有生活自主能力，事事受主要照顧者的控制，依照著大人的期待與要求生活，這看似毫無自由可言的生命段落，用歐林從精神意識的角度看來，孩童卻是擁有大部分成人所難以擁有的自由，孩童沒有太多過往經驗的束縛不受固著思想框架的限制。由此視角看來，孩子心的自由的確比成人還多，這也是榮格所謂的「自我意識在他自己的領域內，明顯擁有某種程度的自由。」⁷³歐林在引文中對於自由的概念，筆者借用心理學意義治療(logotherapy)學派的觀點加以概念化，意義治療的始創者弗蘭克(Viktor E. Frankl)主張：「人雖不能免於生物、心理或社會上各種條件限制，但是面對這些限制，人卻保有選擇的自由，自由決定要順服於它或要抵抗。」⁷⁴ Frankl 以自身在集中營三年的生活經驗深刻的體驗到，人雖身處折磨與痛苦且無法改變的外在環境中，但其內在精神還是自由的。人生經歷苦難雖無可避免，但人卻擁有在各種生命情境中選擇自己的態度和立場的自由，即使在痛苦折磨的情境中，你仍具有選擇樂觀或悲觀面對的自由，選擇放逐自己或在受苦之餘積極找尋生命意義的自由。在生活中更具體的例子如《潛水鐘與蝴蝶》⁷⁵書中主人翁的生命歷程，縱使被禁固在一個全身癱瘓

⁷² Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 216。

⁷³ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 42。

⁷⁴ 何英奇：〈大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵性研究〉，《國立台灣師範大學教育心理學系 教育心理學報》第 20 期（1987 年），頁 88。

⁷⁵ 《潛水鐘與蝴蝶》是本獻給生命的纏綿之書。書中的主人翁鮑比是法國時尚雜誌—L'ELLE 的總編輯，他在九五年十二月八日因為中風而成了「準植物人」。他不再能動，也失去了語言，全部的肌肉只剩下拉動左眼眼簾的那一根還有機能。於是，他遂用別人指字母，指對了他就眨眼睛的方式，一個字母、一個字母地寫出這本著作。鮑比則在法文

不能言語，僅剩下眼皮可以活動的軀殼裡，他卻依然擁有著自由，因為他選擇了積極樂觀的生命態度而讓失去軀體自由的生命依然擁有自由。

對於外在艱困的環境我們可以有自由選擇內在樂觀積極的態度以獲得喜悅平靜。相較於此，關係中的束縛又該如何解脫？對此歐林藉由犯人與獄卒的角色關係引導我們思考：

想像一個犯人坐在牢房裡，有個獄卒必須廿四小時看守他。問題是，誰才是真正的犯人？是獄卒還是犯人？如果你覺得你必須全天候地看守別人，你無法信任他們或給他們自由，你就與他們一樣陷在牢籠裡。⁷⁶

人是社會性生物很難離群寡居，因而我們都生活在關係裡，關係中的相互束縛卻經常引發悲劇，不論是伴侶、親子、手足，甚至僅是朋友關係，許多的社會事件因此而生。如上引文可理解到，當我們嚴密的看守著對方，有意或無意的限制了對方的自由，相對的我們也困住了自己。當你用雙手抓住了對方，同樣的你也失去了雙手的自由，當你因不甘願而處心積慮的報復對方亦或是以保護之名而限制你孩子的行動，同樣的你的心思、時間將完全受對方所佔據，在關係裡的自由是相對的自由，唯有犯人不再需要看守，獄卒也才能獲得自由。歐林指出：「想擁有自由要願意給人自由，你給別人愈多的自由，他們愈想跟你在一起。你剝奪了別人多少自由，就等於剝奪了自己多少自由。」⁷⁷

本出版(一九九七年三月七日)後兩天就溘然而歿。參閱 Jean-Dominique Bauby 著，邱瑞鑾譯：《潛水鐘與蝴蝶》(臺北：大塊文化，2006)，頁 5。

⁷⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 224。

⁷⁷ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 223-224。

(三) 抉擇

在了解了生命的束縛與自由的本質後，接著筆者好奇的是如何才能真正的解除束縛獲得人生的自由？回顧過往生命可以發覺，人生是一連串的抉擇所建構而成，生命最大的挑戰也是抉擇，過去的抉擇造就了今日的你，你現今的生活狀態都是由過去的每個選擇所累積而來，例如婚姻、工作、住所甚至是生活的品質。要如何才能做出對的選擇？對自我生命最佳的選擇？當你面對選擇做出選擇時，你是否處於清明覺知的狀態？亦或是處於情緒的控制或執著的枷鎖中？誠如前面生命的束縛與自由中所討論的，要掙脫束縛需要放掉許多不適用的執著與情緒的枷鎖，「覺知」是抉擇前重要的一面，歐林說：

你生活在一個擁有自由意志的地球上，你在那兒學習作用和反應之原理，因和果的法則。地球實相是建立在選擇上的。不論你生活中正在經歷何種情況，不管你「認為」你有沒有自由，你都已經做了選擇要讓自己處於那情況裡，不論你是否覺知那個選擇。⁷⁸

大我來到地球生活是為了學習成長，成長的需求是「因」，逐此在生命的旅途中，大我設定了許多的羈絆與挑戰，每個情境都是為了某個學習目標而設計創造，至於學習的成效，則因著你選擇如何反應與面對而獲得不同的「果」。通常在挑戰出現時，我們會搜尋舊有的經驗模式做出選擇，這樣的選擇容意落入我執的束縛與情緒的枷鎖中，面對每一次的阻礙挑戰，歐林的建議是：

敞開心胸接受新事物、新觀念和新的人進到你的生活裡，...擁抱新事物
意指開放心胸，讓自己的生命擁有更多。...對新事物開放，意指對自己和別人都能信任和有信心。它意指，相信未來充滿喜悅和許諾，它意指，

⁷⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 215。

相信自己的成長和方向。心是信心、信任和信念的中心。向新事物開放意指敞開你的心。要願意跨出你正常的限制和觀點，以不同的方式來看世界。⁷⁹

以上引文的重點在於破除舊有的框架與枷鎖接納新知，並且相信未來的美好。唯有在解除枷鎖束縛後所做出的選擇，才能跳脫舊有的經歷獲得新的經驗。當然在破除舊框架之前須要先能有所覺知，依循著前面兩節的脈絡，你要能夠明白自己的框架、限制以及相信你有選擇的自由。你必須先能明白你是誰、知曉自我生命的目的並且能夠與你的大我有清晰暢通的連結，具備分辨來自大我或是人格小我的直覺訊息。如此，你的選擇才能聚焦於你此生的目的，循著喜悅成長之路前進支持你提升到更高的意識。

經由本章的討論，我們可以清晰的了解到歐林對於生命的詮釋，歐林將生命分為能量體與物質體，物質體很明確的是由地球物質界的粒子所組構而成，而今科學意已證實可見的物質粒子最終仍是由不可見的能量所建構。生命的另一項組成一「能量體」一是歐林所認為生命的核心，能量具永恆不滅的特質、具形式轉換的能力，不受時間空間的限制，具有強度高低的分別，經由淬鍊可獲得能量的提昇進階，人類生命的歷練主要的目的是促使能量的進化提升。

在二十一世紀的今日，人類越來越追尋自我靈性的成長，從傳統宗教、心理學、身體修練到與大自然連結的修練課程遍地開花，歐林教導我們成長沒有一條正確的道路，但會有一條適合自己的道途，當我們的頭腦開始茫然時，當我們感覺到生活中阻礙重重時，請停止行動靜下心來，聽聽內在的聲音試著接收大我的指引，放下那些不再對你有益的態度、角色、關係、觀點、信念、思考方式及生活模式，祝福它們離開，開放心靈張開雙臂迎接擁抱新的訊息事物。當不再執著，我們會看見更多的喜悅與平靜，擁有更多的自由。練習放下與祝福，我們越能經

⁷⁹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 231-232。

由喜悅而非痛苦掙扎來成長，保持覺醒與觀察，學習信任我們的直覺來自大我的訊息，從內在找到力量與方向才能讓我們真正變的強壯。在追尋生命成長的道途上，我們需要保持開放的心時時覺察，當我們能有更清楚的方向感、更多的泰然與豁達，對於生命中的事件能有更深的領悟，當我們能了解自己更愛自己，喜悅的享受人生活出生命的真意時，我們的靈性已進化到更高的層次。

在人生的某個階段中，我們內心或許都會有個疑問：生命的意義何在？人活著的目的是什麼？或許有人會說追求事業的成功、財富、家庭圓滿、養兒育女傳承生命...等等。但卻也會有人反駁說當他們擁有財富、關係和兒女有成後，內心卻仍感到深深的空虛感——一種什麼東西都無法填補的空虛。心理學家 Frankl 稱這樣的境遇為「存在的空虛」，此境遇所呈現出的主要現象是無聊厭煩，要消解這樣的狀態，人就必須去尋找到他自己的特殊天職(Vocation)或使命，而此使命是需要具體地去實現的，一個獨特的，只有他自己具特殊機遇去完成其獨特的天賦使命。生命中的每一種情境都在向人提出挑戰，同時提出疑難要他去解決，換句話說，每個人都被生命提出詢問，而他只有用自己的生命才能回答此問題；只有藉著「負責」來答覆生命。⁸⁰ Frankl 的天賦使命說與歐林對生命意義的詮釋相吻合。從歐林論述中加以比對筆者於助人工作中與苦難者的接觸經驗，人若能以體驗愛與喜悅為方向，以學習成長為人生目的，則造成苦難折磨的問題不是最終的議題，應該

⁸⁰ 「存在的空虛」是廿世紀的一種普遍現象，因為人類要成為真正的「人」時，必須經歷雙重的失落，由此而產生存在的空虛。人類歷史之初，「人」就喪失了一些基本的動物性本能，而這些本能卻深深嵌入其他動物的行為中，而使牠們的生命安全穩固。這種安全感就如同伊甸樂園一樣，永遠與人類絕緣，人必須自作抉擇。除此之外，人類在新近的發展階段中，又經歷到另一種失落的痛苦，即一向作為他行為支柱的傳統已迅速地削弱了。本能衝動不告訴他應該作什麼；傳統也不告訴他必須作什麼，很快地他就不知道自己作什麼了。於是他愈來愈聽從別人要他去作什麼，於是他就愈來愈成為順從主義的犧牲者了。參閱 Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來：從集中營說到存在主義》(臺北，光啟出版，1995)，頁 131-134。

要問的是：這個引發痛苦的人、事、情境，是要你體驗些什麼？人們在地球出生會有許多的理由，例如靈魂安排你處於一個非常缺乏愛的環境中，可能是為了學習體驗如何去愛。當人生遇到困境的挑戰時，或許可以思考這樣的安排，對生命體驗愛與喜悅的歷程有何助益？若能有如此的後設思維，受困於痛苦掙扎中的人，或可更快的找到困境出口長出力量脫離苦海。

對於生命意義的詮釋上，於論述中我們可以清楚的了解在歐林的觀點中，地球空間的「物質我」是「靈性我」的一件道具，功能是用來經驗地球時空的生活，當所要體驗經歷的目的達到後，由靈性存有層所延伸的連結即會脫離這個物質肉身，就像我們離開深海脫下潛水裝備回到原本的陸地一般，靈性體將回歸無形無相的本質世界。歐林的觀點認為生命的本質是一股來自靈性存有的能量體，我們所看見的物質身體僅只是一件大我所創造的體驗道具。據此觀點，筆者以為我們應當思考的是，人若一輩子專注於追求著那看得見但最後終將失去的外在物質財富，而拒絕承認自古至今永恆存在的靈性存有，在斷氣闔眼的那一刻，是否會覺得這樣的人生過於空虛荒謬。



圖 2-10 生命挑戰的抉擇

第三章 歐林的死亡觀

自古至今死亡一直是一個神秘又禁忌的話題，也是科學界長久以來難解而又迷人的一個議題，死亡是終點還是另一個起點？死亡的本質是什麼？人類科技進步至今，胎兒的順產率仍無法達到百分百，然而人類的死亡機率鐵定是百分之百，在每個人的出生證明書背後均附贈了死亡證明只是時間跟地點未填罷了，既然人一出生就開始向死亡邁進，在未雨綢繆的概念下我們都應該認識死亡而不是避而不談。據此，本章將討論歐林對於死亡的詮釋，以為死亡做些準備避免臨死前的張皇失措。

第一節 歐林對死亡的詮釋

就社會發展來說，經濟富足之後，人們的精神需求也越發強烈。對於死亡的探索，也是時代的需要。¹隨著當代思想的進化開放，越來越多人開始於生命歷程中藉由死亡議題的探詢探索生命的意義與價值。

一、 何謂死亡？

要如何探究死亡？孔老夫子說：「未知生，焉知死？」²南華大學使命副校長釋慧開法師說：「不能離「生」而論「死」，亦不能離「死」而論「生」，而必須

¹ 唐佳琳：《奧修生死觀研究-兼論其靜心與心理治療關係》(嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2017年)，頁89。

² 《論語·先進篇》第十二章，其原文如下：子路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」曰：「敢問死。」曰：「未知生，焉知死？」

「生死並觀」與「生死並論」，才能徹見生死的奧秘與玄機。」³遵循以上脈絡，在進入死亡議題前，筆者將先探究歐林對於生命架構的詮釋，而後再延續進入死亡議題。

在臺灣的宗教信仰中對於死後世界的觀點，不論佛教、道教、基督教或傳統民間信仰均認為死亡並非終極的毀滅而是另一個生命旅程的起點，死亡僅是肉體的使用期限到期。歐林對死亡的解讀是連結於肉體的靈魂將在死亡那一刻與肉體解除連結，歐林運用我們所熟悉的語言解釋道：

你的靈魂居住在靈魂次元。一個比地球空間更接近合一、本源、神、女神、一切萬有的光與振動的世界。...什麼是靈魂次元呢？實相有許多空間，從你生活的物質空間---地球，到一切事物為光所造的更高次元。在地球空間，生命力、時間、物質、事件和能量以特定的方式出現，形成你知道的實相。在靈魂次元，時間具有同時性，光有不同的特質，而物質不以你們知道的方式存在。⁴

此兩段引文中，歐林明確的指出靈魂有其存在的空間而非存在於物質肉身中，靈魂的存在次元具有不同能量的光，時間亦非線性運行，存有的型態也不同於地球空間，歐林稱之為光與震動的次元也就是所謂能量的世界。至此可知，歐林的

³ 就現實的人生來說，「生死大事」不但是可以省思的，而且是從人類有史以來即不斷地被人們思考與探索。從生命本身的觀點來看，「生」與「死」都是生命之流無法分割的一部分；換言之，「生」、「死」是生命本身一體之兩面。吾人落在生命之大化流行中，「生」與「死」都是「生命」的展現，無「生命」即無「生死」，無「生死」亦無「生命」，所以孔子之言「未知生，焉知死」，也可藉作為一種警語，即是不能離「生」而論「死」；反之亦然，我們也可以說「未知死，焉知生」，亦即不能離「死」而論「生」，而必須「生死並論」。參閱釋慧開著：《儒佛生死學及哲學論文集》〈《論語》之生死學義理疏論——以「季路問事鬼神」章為中心〉（臺北：洪葉文化，2004年），頁55。

⁴ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁21-39。

觀點認為人類具有所謂靈魂的存在，但與一般傳統的認知不同之處在於靈魂並非寄居於肉身之中而是存在於靈魂次元，靈魂僅只是與肉身有所連結。對於靈魂與肉身的關係，歐林進一步說明：

你的靈魂並非你的心智、情緒和肉體的總合，它是指導和建構各種能量體的智能。他保存生命輪迴的本質，並維持建構你此生生命的原型。它具有心智或智能的品質，聰慧而有創意。它能吸引物質並在你的物質世界創造各種形式。它居住在更高的靈性次元，帶給你那些空間的光與愛。⁵

歐林認為靈魂是存在於靈魂次元而與我們肉身有所連結的一股高能量的存有，就如同遙控機器人之於人類一般，人類編寫程式進入機器人的電腦中，讓機器人擁有邏輯運算能力，並可遠端遙控機器人運用各種儀器進行探測執行任務，人類並非在機器人裡面卻操控著機器人的行動，機器人雖有自己的運算中心及記憶體，但其大部分所收集到的資料仍回傳給控制中心。歐林解釋靈魂與物質肉身的關係就如同機器人與人類的相對關係，靈魂運用物質粒子創造了我們的肉身及所生活的世界，在祂存在的靈性次元裡牽引著個人的言行舉止、思考與創意，並且收集保存著我們在物質生命歷程中的所有經驗值。

此段引文所述「靈魂存在於靈性次元中」，歐林帶出了靈魂之外的靈性存有，關於靈魂與靈性的關係歐林的說法是：

你的靈魂融入靈性，靈性是遍及一切並給與靈魂生命的意識，就像靈魂遍及你的一切並給與你生命一般。你的靈魂提供靈性接觸你的管道，是你的人格和靈性之間的橋樑。⁶

⁵ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 22。

⁶ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 21。

此段引文中歐林明確的定義出人格、靈魂、靈性的關係架構。在歐林對人類的生命脈絡裡，人類在地球物質世界中直接實踐於物質生活的是人格，生活的歷練與挑戰是為了讓人格與我們的心智、情緒、肉體能充分的整合、發展、成長進而提升靈魂能量。我們的人格與靈性則是經由靈魂所連結。於此，歐林建構出人格、靈魂、靈性的關係，然而對於前面章節所提及的大我在此靈性架構中的位置為何？歐林說：

「大我」為那個知道並實現你靈魂目的的自我。當你的人格充分發展、整合、進化，它會成為一種工具，透過它，你的靈魂得以實現目的。於是它不再只是人格，它進化成你的大我。然而，心智、情緒和肉體的融合——成為大我，並不等於成為你的靈魂。你的大我是一個完美的工具，透過它，你的靈魂得以在地球空間表達自己。作為你的大我，你實現靈魂的目的，而非依從人格的欲望。⁷

由引文可看出歐林認為在靈魂與我們的人格之間還有一層大我的意識中心，大我意識向上連結靈魂向下嵌入我們在物質界的心智體、情緒體與肉體之中，大我意識是靈魂在地球次元的重要工具，靈魂藉由大我意識在物質空間表達並展現自己，實踐靈魂的目的。而靈魂的能量、意識來自於更高一層存有的靈性意識，靈性透過靈魂與大我接觸，由此可見嵌入人格中的大我是靈魂與肉體之間的橋梁，要喚醒大我則需要發展、進化、整合我們的心智體、情緒體和物質肉身。

越能與我們的靈魂充分的融合，越能接收到靈性意識對我們的指引，如此將擴展我們的意識，由內而外的改變我們的思考、感覺、與人的互動模式進而改造我們的生活。靈魂融合於靈性之中，大我則接收靈魂的訊息指引，進化的人格自我與大我合一，處於物質界中的肉身經由人格自我的展現而於地球上生活，據此，我們可以知悉歐林對於生命的整體架構，實際體現生命的是存在於物質空間的心

⁷ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 23。

智體、情緒體、人格自我以及肉質物身，向上伸展連結的界面是大我，大我連結靈魂，靈魂則存在於靈性意識中，宇宙心智則是為顯化的本質，一切物質形式都從這種本質創造出來。⁸

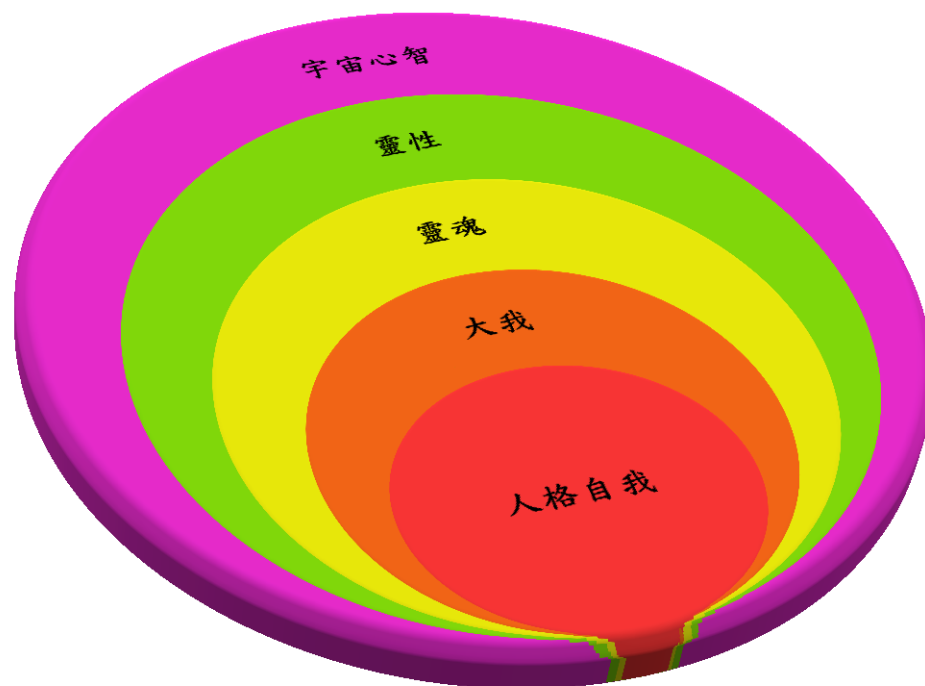


圖 3-1 歐林對於人的生命結構圖

⁸ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 47。

歐林的生命架構與永恆哲學(perennial philosophy，或譯為長青哲學)不謀而合，永恆哲學對於生命的架構主張有身(body)、心(mind)、魂(soul，個體性的最終所在)、靈(spirit，個人的大梵/佛性)四種認同的層次或層面，魂是人超越生死的部分，是超越界以個人的方式在世上的表現，是每個人獨特的靈性本質。靈則是「對神性的認同」。在印度教中，神性就是永恆而本自俱足的大梵。在佛教中，則是佛性。永恆哲學的宇宙論亦談到人間層面(the terrestrial plane)、中介層面(the intermediate plane)、屬天層面(the celestial plane)、永恆層面(the infinite plane)四種存在的層次。人間層是我們熟悉的實相界，中介層則是靈界、微細能量、微細知覺...等各種無形實體存在的範疇，也就是榮格所說的原型層面，是組成集體潛意識的普遍模式，把精神力量塑造成眼所能見的形式。屬天層則和人格化的神性有關，是一神關係傳統中有形或無形神性臨在的靈性實相。在多神論中則以各種外型的人格化神性呈現，其所指向的其實是唯一神聖存有的不同形式或神格。中介層面是原型的範疇，而屬天層面就是原型的本源。永恆層面則是非人格化的神性，這個層面的神性是萬事萬物的共同本質，是永恆且無形無相的。永恆層在大乘佛教稱之為「空」；道家稱之為無法言說的道，這個範疇是超越一切分別的。⁹

⁹ 身和心(心包括感受)的層次對大多數人是不證自明的，也是傳統科學和心理學研究的層次，這個觀點認為魂是人超越生死的部分(印度教中輪迴的部分)，是超越界以個人的方式在世上的表現，是每個人獨特的靈性本質。魂是「與神性有關的認同」，靈則是「對神性的認同」。靈的範疇超越了主客二元性，不再有二元性或多樣性:存在的每一件事都視為「一」的展現，所以用「不二」或「非二元」來描述這些傳統。參閱 Brant Cortright 著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 42-48。

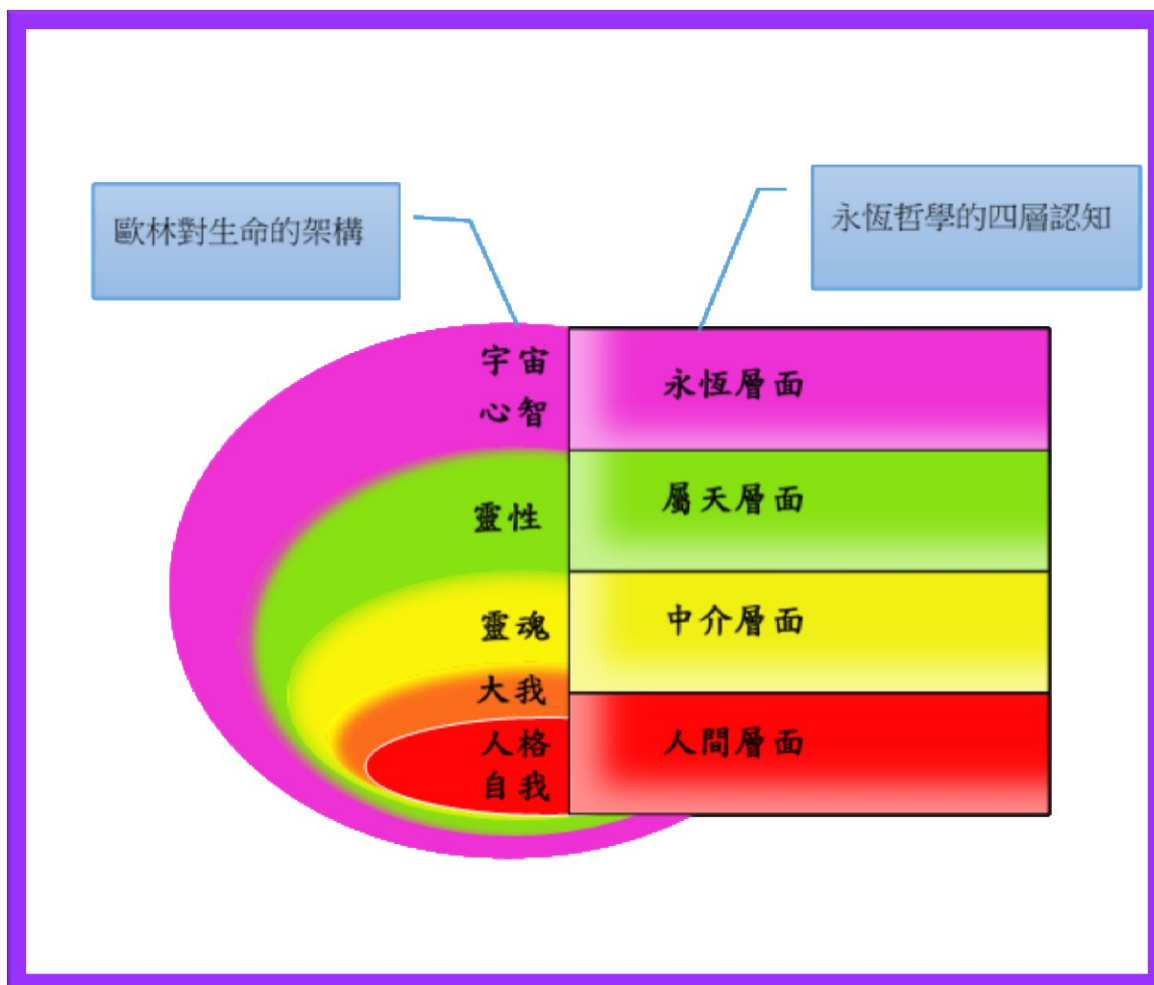


圖 3- 2 歐林與永恆哲學對生命架構的詮釋示意圖

經以上對於歐林生命架構有一番了解後，筆者將據此「生」之架構探究歐林對「死亡」的觀點，藉由歐林談論大我、靈魂與靈性的論述中解析歐林對死亡的詮釋。歐林自稱為指導靈或高靈，依著歐林的**能量概念**，指導靈或高靈是中介層高階靈魂的一種形態，其**能量位階**高於一般的靈魂而接近靈性層，歐林對於高層次指導靈的說明是：

指導靈可能來自很多地方，他們的數量無可計數。也許以下這樣分類還滿可行的：曾經在地球轉世至少一次的指導靈；從未在地球生活，來自銀河和星系之外的次元，例如第四次元的指導靈、大師—例如聖哲曼、

天使—例如米迦勒、拉斐爾和守護天使等等；以及來自其他銀河系和行星的外星實體。還有那些無法如此區分的指導靈。¹⁰

就歐林的說法，指導靈是來自不同次元或不同星系的能量存有，有些指導靈曾經在地球轉世生活過有些則沒有。逐此脈絡，地球生命或其他星系的物質生命死亡後，並非完全消逝，而是將轉化為非物質的能量形式繼續存在著，而且這樣的存在型態已不受時間與空間的限制甚至可以穿梭於不同的次元間。

筆者依循著歐林對於生命及能量的概念解析死亡的狀態，生命是由靈性次元延伸出一股能量經過轉換後進入物質空間創造肉體生命，當這股由靈性次元延伸進入肉身的能量抽離肉體的歷程我們稱之為「死亡」。這樣的概念符合一般人對於死後靈魂(事實上是靈魂能量的分支)離體的認知，也符合靈魂永生的說法。例如佛教主張死亡只是物質肉體的消滅，靈魂則永不消滅。佛教深信有一股力量在默默運作著，這股力量就是過去所種下的善、惡種子所形成的「業力」。業力則是透過自己的行為、言語、思想的過程，所造就善、惡集合而成的一股能量，它會牽制我們的心，主導我們的行為判斷、思考，以及影響我們的喜好與對事物的回應，然後形成最後的結果。¹¹道教自古則以追求長生不死羽化登天為生命的終極目標，以生前行善累積功德，死後可論功行賞入祀不同位階之仙班神位。¹²基督宗教認

¹⁰ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《開放通靈》，頁 53。

¹¹ 佛教思想，視「業力」為生死的大原則，以「業力」為重要的觀念，認為好人得好報有好的來生，惡人得惡報有壞的報應，認為人沒有死亡這回事，因為人的生命是不斷再輪迴的，正如人的衣服一樣，可以隨時換掉。所以當身體敗壞了，生命會輪迴到另一世。至於另一世生命的好壞，全憑這一生的業力。參黃俊雄：《傳偉動生死哲學之研究》(嘉義，南華大學哲學系碩士論文，2004.06)，頁 36。

¹² 道教的淵源起於中國古代對鬼神的崇拜、巫術的信仰及對自然界的敬畏，並推崇生前行善累積功德，死後可論功行賞入祀不同位階之神位，是故有關公、韓信、趙公明、王爺、土地公、地基主...等，其中以玉皇大帝為眾神之首管理世間及眾神，等同於現代企業組織的 CEO。傳統道教神位多不勝數，組織位階系統繁雜常讓一般民眾分不清

為死亡雖是生命的結束，但卻也是另一生命的開始。靈魂是永恆不滅的，死亡只是返回故鄉家園回歸主的國度的一個歷程。¹³歐林對於生命的詮釋巧妙的合乎於一般多數宗教信仰的說法，但歐林的生命觀強調的是愛與喜悅的成長，因此在歐林的死亡詮釋中移除了宗教信仰中懲罰果報因果業報的制約教條，宣揚宇宙的至善著重於愛與喜悅的成長與學習。既然生與死是一體兩面無可切割的連續歷程，人一出生便向著死亡前進，死亡是避不開逃不了的歷程，且就歐林的死亡脈絡裡，生命本質已是永生，死亡是回歸與成果檢視，檢視「生」時的課業完成度及所收集的能量高低，死亡若是「果」的檢視，那在「生」時為「死」所做的努力，就不該是以追求無法帶走的富貴權勢為目標。

二、 死亡之後

在歐林的生死觀裡，生命簡單的說來是一股能量所建構而成，那死亡之後能量又歸於何處？於上述討論中歐林提及指導靈、大師等所謂的神、天使等能量存有可以選擇進到地球實相界提供服務與學習進化。逐此，是否地球上的生命死亡後會也同樣具有離開這個時空優游於其他次元的能力呢？歐林告訴我們，生前所精煉收集到的能量多寡，關係著死後所能進入的次元世界，歐林說：

如果你探索形上學，你會聽過起因界。起因界是非常崇高的精微震動次元，只有當你的肉身生命結束後，你的許多層次的能量和諧並進化到某種崇高狀態時，你才能停留在這個空間。大多數靈魂在離世後會來到星光界，因為他們還不夠進化到足以生活在起因界。很多高

楚。大致可以歸為天神、地祇、人鬼三大系統，天神主要來至於日、月星體及風、雨、雷、電等自然現象，地祇則是五嶽、山林、河海之神，人鬼就是有功於民族的古人祖先。參閱劉精誠：《中國道教史》，(臺北市，文津，1993)，頁 2。

¹³ 梁孟璟：《探討基督宗教生死觀增能悲傷之意義轉化》(臺北，輔仁大學宗教學系碩士論文，2011.07)，頁 34。

層次的指導靈來自起因界，或更高的空間——來自所謂的「多次元實相」。要生活在這些次元，需要對二元極性有很好的駕御能力，對情緒和意念有高階的控制力，以及對於能量的使用很有技巧。¹⁴

此段引文可理解到歐林所指靈魂存在的靈性次元並非一體存在，而是依著能量的高低與和諧度而再細分出不同的層級。實相生命死後的靈魂，依據生命歷程中的歷練與學習成果而具有不同位階的能量，依靈魂能量的高低存在於靈性次元的不同層級。引文中歐林說起因界是高層次指導靈的所在之處，而多數的生命死亡後靈魂僅能停留於較低層的星光界中，想要從星光界進入到起因界需要在二元極性的挑戰歷程上；在情緒意念的控制能力上以及能量的駕馭上具備相當的修練才能使靈魂進階。而在星光層中的靈魂因為能量的位階不足，可以選擇的自由度相對受到限制，因而為了加速提升能量，靈魂會選擇安排相對艱難的情境。這概念符合地球上多數文化脈絡中的修行生命說，也近似於華人文化中因緣業果的概念，靈魂為了進化至更高層次而需要回到人世間進行修練；經由失去學習珍惜所有，在仇恨中學習愛，經由貧窮學習心靈的富足，經由痛苦的歷程學習心靈的喜悅，經由屬於二元極性的歷練學會挑脫二元對立的思維，經由劇烈的情緒衝擊而增強對情緒能量的控制，藉由物質世界的欲望誘惑提高對意念的駕馭能力…。由此可了解到，所有出現在生命歷程中的衝擊與挑戰都具有學習的目的，而最終目的都是在為死亡之後的存有做準備。

如此看來，地球空間應該是充滿挑戰、困境、煎熬的世界，為何仍有許多幸福洋溢、喜悅富裕的生命展現，對於地球上美滿喜悅的生命，歐林解釋說：

當你在愈來愈高的層次的地球生活達到大師境界，你也許會也或許不會選擇在過世之後再回來。地球空間是一個美麗的地方，當你成為生活在

¹⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《開放通靈》，頁 55。

更高意識的大師，你可以在地球體驗天堂。許多高度進化的靈魂選擇回來，因為他們愛人類和地球本身，即使他們已經有能力生活在其他次元。更高層次的大師境界，會給你更大的能力幫助別人成長，同時因為你的服務能力，它也是成長自己的更大機會。¹⁵

輪迴轉世說總是帶著因果業報前世債今生償的概念，歐林指出靈魂須藉由物質肉身來完成課業才得以獲得精神能量的提升才得以進入到高層次的存有。而某部分已具備高層次能量的靈魂選擇以地球物質生命型態回到這個世界來，是因懷有甚高的慈悲心，乘願而來協助渡化於世間修行的生靈。當然以此較高階能量進到物質生命的靈魂，將具備較優質的生命情境，有些是藉由擁有更多而提供幫助別人成長，有些則是藉由體驗更強大的愛與喜悅而增強自己的靈魂能量，歐林說：

生命給與你一個機會，去活在更多光裡並喜悅地生活。到你死時，你所達成的一切都屬於你。你每一項收穫，在你生活中你加入愛與喜悅的每個地方，你找到歡笑、平靜和歡樂的每個地方，在下輩子都仍繼續存在，不管你生在任何地方。¹⁶

「死亡」的神祕、未知與恐懼，在歐林的觀點看來卻是如此的明晰顯著、充滿著愛、喜悅與收穫，「生」是為了死後的存在做準備，「死」是為了返回靈性次元並檢視學習成果及規劃選擇下一次的旅程。就歐林對於生命的架構來看，靈魂層次屬於純淨能量的層次，靈魂要進階到更高層次的靈性次元需要取得足以轉化進階的能量，這樣能量的取得需要你在「生」時能明瞭知悉你靈魂初始所訂下的此生目標，在有生之年努力完成靈魂的計畫及通過靈魂所賦予今生的學習課題，藉以提升靈魂能量取得靈性進階的機會。

¹⁵ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 202。

¹⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 265。

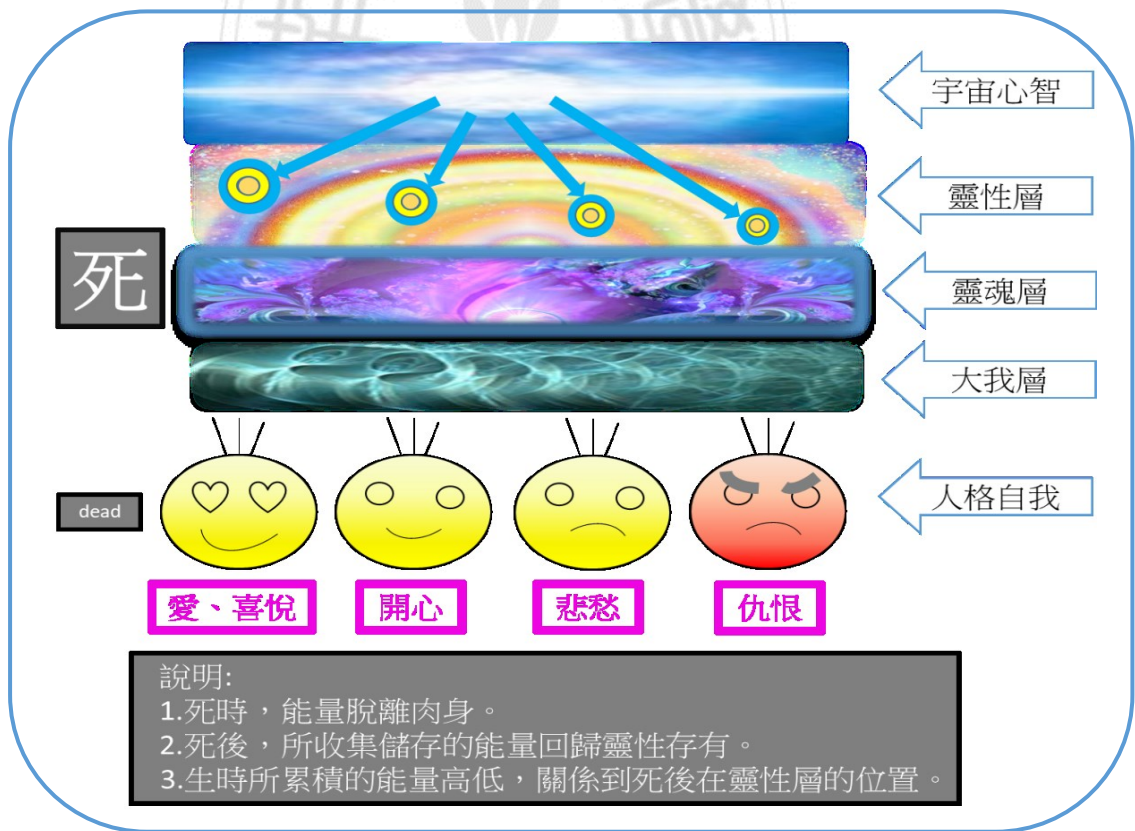
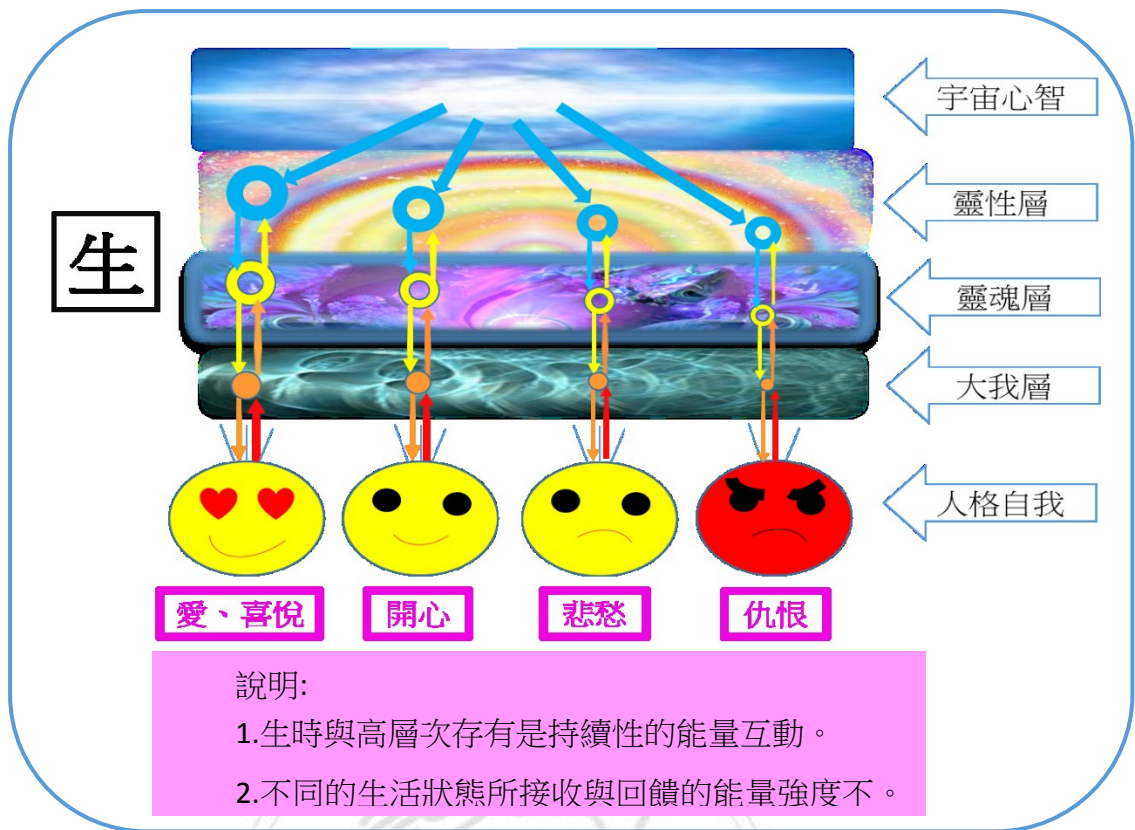


圖 3- 3 生、死與高層次存有能量關係圖

第二節 為死亡做準備

歐林對死亡的概念基本上符合多數宗教信仰或文化對於死後靈魂離體及靈魂永生的說法。在明瞭歐林對於死亡的觀點後，接著筆者將探討在歐林的訊息脈絡裡教導我們為死亡做準備的方式。

在遠古時代，埃及法老王一上位就開始為自己建造死後要居住的金字塔，秦皇也是登基後就開始建構死後皇陵與籌組地下千軍萬馬。在近代，美國六〇年代開始發展「死亡學」、「死亡教育」。¹⁷臺灣社會的發展來說，稍微晚了些，到了八〇年代，死亡學書籍的出版蔚為風潮，莫不熱賣。¹⁸南華大學生死學研究所在傅偉勳先生（1933-1997）的籌劃下，也正式成立。這些都代表現代人對於死亡議題的覺醒與覺察。¹⁹

依著歐林的生命架構，要能清晰的明白今生的靈魂計畫與課題，最主要的關鍵點在於「大我」，大我是物質界人格小我與靈魂的銜接點，可說是物質界與靈性層的訊號轉換機制，促使大我的覺醒提升大我與人格自我的連結有助於看見生命中的課題發覺生命最高的憧憬、理想與期望。本節將從如何促進大我的覺醒進而發覺靈魂計畫，藉由完成計畫與課題而提升靈魂的能量以為死後的進階做準備。

一、 大我的覺醒

在前端章節的論述中，我們知道歐林的觀點生命由人格自我、大我、靈魂一層層的堆疊連結進入靈性意識。大我是靈魂與物質界人格的聯繫窗口，認識大我是接收靈魂訊息的關鍵，何謂大我？歐林解釋道：

¹⁷ 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》（台北：正中書局，1998），頁 20。

¹⁸ 鍾芳玲：〈社會的開放讓分眾出版強強滾〉，《聯合報》，第 15 版，1994 年 2 月 27 日。

¹⁹ 唐佳琳：《奧修生死觀研究-兼論其靜心與心理治療關係》（嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2017 年），頁 89。

你的大我是動態的，是成長中的生命意識，存在於一個所有存有融合為一個多次元意識的世界。…你的大我是你的終極本質，保存你累世的知識，是你內在的智慧導師。你的大我沒有極限，也不執著於任何你扮演的角色。…你的大我通常透過直覺和感覺對你說話，也會送給你奇妙的巧合和同時性事件來與你溝通…當你加強對大我的連結，你會體驗更多的洞見、啟示和知覺的擴展。…大我是擴展、有愛心、睿智、慈悲的你。²⁰

歐林所認為的大我是持續學習成長的能量意識，存在於多次元意識界不受時空的限制，而生命則是大我的部分能量意識延伸來到地球所建構而生，大我是我們在生活中每個角色面具底層的那個真我，大我向上連結著累世生活所學習的知識與能量(靈魂)，當我們與大我連結時，祂是引導我們的內在智慧，透過直覺和感覺對我們說話，並借由帶來奇妙的同時性巧合事件來顯化祂所傳遞的訊息。歐林認為當我們強化與大我之間的聯繫，更多的洞見、啟示與覺知的擴展將不斷地湧現，當我們展現愛、慈悲、睿智的抉擇，我們就是依著大我在運作。運用現今互聯網的概念，大我意識就像是一個個獨立的雲端資料庫，向下連結著個人帳戶，向上連結到伺服器主機中的一個區塊，而且大我意識還具有一個過濾機制，只允許和諧、秩序、光明、睿智、慈悲、充滿愛的能量訊息存放。因此，當我們與大我意識連結，我們將可取得充滿愛與慈悲並且超越時間、空間限制的訊息資料而不局限於當下這個物質實相。與大我接觸會是什麼感覺？在行為上會有什麼改變？我們慣用邏輯智慧及自我人格思考與行動，如何能區辨大我的訊息、創意與洞見而非來自人格小我的訊息，筆者由歐林六書中整理出歐林對於大我訊息與人格小我或理智思維的區辨說明：

²⁰ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 30。

表 3-1 大我與人格小我訊息區辨

符合大我訊息
大我的訊息讓你感覺到慈悲與愛、寧靜與平衡、安定與和平並充滿著喜悅。
大我的指引通常精微而寧靜，並且常常在你收到第一個訊息之後出現。
方向或目標的指引訊息讓你覺得受到吸引、滿懷衝勁、感到盼望、興奮和喜悅之情。
非常溫和的建議與想法，改變會是從簡到繁，且是運用你現有的技巧、能力與資源。
大我訊息讓你感覺到很放鬆、舒服，充滿能量。
在可能的範圍內以最簡單、輕鬆、最充滿喜悅的方式成就理想。
引導指向與你進化自我和實現人生志業所需做的事相關聯。
你感覺訊息帶著肯定與愛，是鼓勵而正向的。
大我的指引將伴隨著人、事、時、地、物等各種你需要的巧合。
在靜默的時刻中，你未扮演任何角色身份時所獲得的訊息最貼近大我。
使你更加關愛、呵護自己，並以更高的善、更充滿愛的方式和別人交流。
訊息、指引可能會出現在你鮮明生動的夢境中。
訊息引導你以慈悲、寬恕、仁慈與愛對待別人和自己。
當你聆聽和隨順大我的指引時，你的生活將變得簡單與喜悅、寧靜而不憂慮、平靜而不混亂、富裕而不貧困、愛而非衝突。
你的大我總是引你邁向至善的生活。
你也許會產生孤單空虛的孤寂感，或獨處的渴望。會如此是大我在邀請你進一步瞭解自己，探索自己的感覺與想法。當你開始自我瞭解、善待自己後，孤寂感會逐漸消退。
當你隨順大我採取行動，你不需要蠻力，你需要持續不斷的努力，但是不必消耗對抗阻力的能量。
非大我訊息
在做任何事情的時候，你感覺抗拒、勉強、掙扎、催促、沉重、產生阻力、不想貫徹行動、能量降低，或是有任何負面的感受、帶有恐懼的想法。
理智的訊息通常基於匱乏、罪惡或對假想威脅的自我保護。
在尚未經歷簡單的改變之前即做劇烈的改變。
你的理智可能會迅速帶著答案跳進來，所以當你思考採取什麼行動時，你先收到或最大聲的答案可能並非來自大我。
當負面的情緒產生，顯示你沒有依循大我的藍圖
當大我逐漸取代自我在日常生活的地位，自我會感受到威脅並百般阻撓你。它慣用技倆包括忿怒、沮喪、情緒的起伏不定，和讓你感覺不像自己。

資料來源：筆者整理自歐林六書

由上表可知，大我的訊息是以愛、慈悲、喜悅為引導方向，指引我們往人生的志業、更高的至善前行，只要是痛苦掙扎的負向感覺情緒大多是人格自我與大我指引產生對抗的情形，以上大致將訊息做一歸類。接著，我們來談談與大我合一的體驗。

歐林在《靈性成長》一書中提到：「有一道能量波正通過我們的銀河並改變它接觸到的所有生命。這道光波影響能量和物質的核心本質，讓人類可以接收到更多的洞見。」²¹這與近年來靈性成長課程及相關書籍的瘋迷於世相呼應，也因著許多人投入靈性的探索而使得越來越多人與大我產生強大的連結，由科學界對於量子物理的研究引發時間與空間定義的鬆動、大量的瀕死經驗研究、催眠回溯與探討前世今生的盛行，皆應證了人類正逐漸增強與大我連結而覺察更寬廣知識的說法。我們不禁好奇與大我合一是怎樣的感覺？歐林舉例說：

在你做你喜愛的事時，你可能體驗過時間的靜止，你如此沉浸其中，甚至不感覺時間經過。你超越了物質和線性的時間，體驗了高次元的無時間。…藝術家了解這個狀態，在那些靈感貫穿他們的時刻，時間是消失的。在這種狀態，你可以在幾分鐘內做到幾個小時的工作，因為你已經超越了一般的線性時間。²²

這樣的例子是許多人都曾歷經的狀態，縱使你不是藝術家，相信也有經歷過聚精會神的專注於一件事，當回神時已歷經比感覺更長久的一段時間，此即歐林所說的超越了一般的線性時間的感覺。

在歐林對地球生命的解讀中，暢通與大我的連接管道有助於提供生命目的清晰的指引。歐林說：

²¹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 15。

²² Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 185。

你的大我一直都在照顧你，它總是在看視你，看看你的態度----在個性、感情和心智層面上，是否已發展到足以得到你想要的。如果它看你還沒準備好，它將提供你許多機會，去演化需要發展的那些部分，或改變你的環境。²³

誠如歐林所言，生命之始起於大我的體驗成長目的，進入地球空間後，大我仍然與生命把持聯繫給予持續的照顧與引導，祂會檢視我們在各個層面的成長與不及，依此提供生命指引以及創造出成長所需的機會或情境。換句話說，處於能量維度的大我會依著我們生命的步調給予必要的引導與體驗，以提供生命進化所需的能力與養分。因此，保持覺察，看出眼前的情境、議題或困境是要提供生命學習體驗些什麼？發覺什麼是此一困境歷程所要學會的能力。

你總是不斷地收到大我的指引，告訴你如何以最簡單和喜悅的方式得到想要的結果。對這類的指引保持警覺，培養行動前密切注意想法和感覺的習慣。你要先熟悉你的一般想法和感受，才有能力去分辨那些細微的變化。如此，你對於那些你總是在接收的指引，將能保持更大的警醒與知覺。²⁴

此段引文的重點在於區辨大我的指引與小我人格的一般想法，引文中可了解到來自大我的指引導向喜悅與簡單的獲得，在平時多練習感覺自己內在的感受與熟悉自己處事的慣用模式，當你熟悉這些存在於人格小我中的慣性思維，在你取得大我的訊息指引時，才能警覺的認出那感覺來自內心深處的聲音卻又與平常你的思維有細微的差異，當你開始體驗那細微的差異所帶來的喜悅與收穫，你與大我的聯繫已經逐漸增強，你的大我已開始覺醒。此外，大我也會適時的給予我們警訊，歐林說：

²³ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 71。

²⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 102。

當你不遵循你的大我的低語和指引，也許你會發現事情變得比較困難，你可能會創造一個環境來觸發你強烈、激動的情緒。強烈、濃密的情緒是一種信號，表示你沒有遵循大我的途徑和指引。當你偏離大我愈遠，事情會變得愈困難，而你的情緒可能會變得更緊張而混亂。²⁵

引文中歐林提醒我們，當你偏離了大我所給予的引導，祂將設計出阻礙以阻擋你繼續往錯的方向前進，也會給予你緊張焦慮的負向情緒。當你發現前方窒礙難行，且越往前則湧現更多緊繃焦慮不安的情緒感時，或許就該停下腳步回過頭來從新檢視思索不同的選擇方向。

在我們的物質維度裡人們慣用二元對立的思維，每個人的心中總有著小天使與小惡魔，筆者以為小天使代表大我，小惡魔代表心中的人格小我，再深究歐林訊息中則明確提及：

大我是你超越了二元對立世界的那個部分。你的潛隱人格存在於二元世界裡。你內在的每一個部分，只要它向一方傾斜，就會創造出其反面。…你可能會發現，這兩個部分經常跟對方唱反調。…你內在有許多部分，其一說一件事，就總有一個反面的聲音。當解決了這對立的兩面，大我才得以出現。²⁶

物質腦所建立的二元對立，例如上-下、有-無、對-錯、生-死、邪惡-善良、痛苦-快樂，因著二元對立的腦而衍生出內在天使與惡魔的拉鋸，也就是我們內在眾多潛隱人格的相互對抗，引文中歐林隱喻大我被我們對立的人格所遮掩，大我需在二元對立的拉鋸戰平息取得平衡後才會浮現。每個人內在會出現許多不同的角色或身分在不同的生活情境中跳出來與你對話，歐林稱此部分為潛隱人格 (Subpersonalities)，歐林解釋說：

²⁵ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 120。

²⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 126-127。

有一部份的你也許是衝動，不假思索地做事，另一部份則是小心謹慎的；有一部份的你不喜歡別人對你生氣，或是想被人需要；有一部份的你是害怕的，或製造出對未來的恐懼，或是一個偏執的部份記得痛苦的情況，總在提醒你去注意。每一個這些部份，在你這一生的旅程裡，都將被帶到一個明白與了悟的更高層次。²⁷

也就是說，潛隱人格是在我們跌跌撞撞的生命旅程中傷口的結痂，每個結痂都在不同時期為我們守護了一段時間的傷口，你內在的每個潛隱人格都是在幫你，只是適用的時效性或清晰度的問題，歐林說：

你內在的這些聲音，沒有一個是不想幫你忙的。一個彷彿對你沒有幫助的聲音或潛隱人格，也許對於你要什麼沒有一個正確的畫面，或者他是在多年前形成的，現在仍依照舊的程式在運作。²⁸

由引文可看出歐林認為每個存在的潛隱人格有其時空背景的必要性。對立的思辨是人類成長的必要經歷，我們透過反覆對立的思辨、體驗、應證而獲得驗證成長，或者，內在對立的產生是你不夠清晰的目標信念而創造出不完備的內在隱含特質。於此，再度凸顯出清明覺察的重要性，當我們能覺察分辨內在聲音的有效期，或是將我們那些未完整的部分帶進清晰的願景目的，將可降低對立的內在衝突或在對立的兩端建立起連結的光譜以消弭對立。再者，完全的接納自己，不在內心攻擊自己貶抑自己也是消弭內在衝突對立的一項基本功，歐林說：「學著愛你每一部分的自己，因為當你愛他們時，你也就開始了與大我整合的過程。」²⁹

²⁷ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 123。

²⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 127。

²⁹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 127。

二、發覺靈魂計畫

為死亡做準備，芸芸眾生追求的是好死與死後的離苦得樂，不論何種宗教信仰或文化背景，自古以來都是如此，不同的是對於喜樂的定義。原始人類或許每日在狩獵上有收穫能溫飽、有個遮風擋雨的穴居能養活幼子，每日都能滿足得到喜悅。以往農村生活日出而作日落而息，只要農作物能順利收成可供溫飽，晚間庭院乘涼賞螢談天嬉戲，生活清苦倒也容易喜樂滿足。隨著時代的進展科技的進步物質的精緻化，世界已獲得高度發展，但卻使得人類為了獲取更多而處在痛苦、空虛、掙扎之中，而與喜悅卻漸行漸遠。回到生命本質上來說，人生目的是什麼？那應是我們內心最深的渴望，我們一直魂牽夢縈的是那深沉靈魂層次的驅力、動機，是我們內心抱持的夢，可以帶給我們最大的喜悅與滿足。與大我合一能清晰地看見生命的目的，歐林告訴我們這一趟到地球的目的，早在出發前，靈魂已訂定好目標，僅只是設立了目標並未規劃路線：

在你出生之前，你僅只決定你想在自己內在演進哪種能量，你並未決定如何去做。一切所發生的事、你選擇的事業、你吸引的人，都只是你演進的結果效應，是你演進的創作物和產品。³⁰

依據歐林的訊息思維，在我們出生之前，我們的靈魂會檢視已經學習過的以及尚待學習的課題，然後從中揀選來世預修煉的課題，希望你能在來世體驗並有所突破的課題，也就是靈魂議題。簡單的說在來到地球前，靈魂已經決定了這一世要學習或體驗的課程，也就是這一世你的「生命議題」。大我依著生命的目的以及你目前的進度來創立事件、吸引人物或建立一種情境來觸發這些課題，例如一個意外事件、一個人生的斷裂衝擊或一位背叛我們的人…等等，歐林說：「你生命中的每個情況都是被你靈魂創造出來的學習經驗，為了教你如何獲得更多的愛和

³⁰ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 264。

力量。」³¹當一個我們此生重要課題被引發時，會觸動我們內在深層的強烈情緒，例如恐懼、痛苦、仇恨、絕望感…等，很可能強烈到讓人難以承受而陷入憂鬱、精神崩潰甚至引發自我毀滅的行為，之所以如此的撼動生命乃因觸發的是靈魂所帶來的議題，可能牽涉到我們前世重大的創傷烙印或是直接關聯到上一段生命的結束情境也就是死亡的議題。無論如何到現在為止，我們經驗過的每一件事，都是我們生來要學的，不論你將它貼上好或壞的標籤，它都組成了你的存在、你的獨特性和目的。³²

今生生命中的害怕、恐懼、匱乏、妒忌、仇恨都是靈魂希望生命努力面對的目標，一旦突破目標大我將會解除緊緊跟隨著你的困境挑戰。克服對失去的恐懼，你將更能意識到你擁有所需要的一切而感到豐盈富足，反之則會被匱乏感所控制而陷於無止盡的追求當中；心中充滿遭人背叛的恐懼將使你身處懷疑與不安全感的情境當中，不斷的更換親密伴侶或外遇者是害怕親密關係的建立，因而不斷的在為親密關係掙扎，「信任」及建立「自我價值感」或許是療癒之道；對權威的恐懼則容易引發自卑感，以觀察者的角色觀察自己對權威的恐懼，往往會發現內在自卑感或深藏內心中的奴性，這容易在生活中讓自己處於遭受不公平對待卻不敢為自己權益發聲而委屈求全的情境中，學習接納自己、不批判自己、以及療癒自己的內在小孩是克服權威恐懼所需學習的議題；害怕失敗者容易有個急躁的個性，學習耐心讓生命以他自己的步調展現是學習的課題。每一項生命議題的安排都是一個學習歷程，採取面對並努力克服是生命的意義與目的，每一個生命議題的克服都能獲得能量，用以提供靈魂進化的能量。而歐林提醒我們，大我為了觸發議題總是會安排某個人的出現或某件事的發生來引起你的注意。祂說：

³¹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 102。

³² Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 80。

人在受傷時常會責怪別人讓他們痛苦，然而在別人碰痛你之前，你必然已經受傷，對方只是扮演觸媒的角色，他不是原因，你內在的痛才是。你的傷痛被觸碰也非意外，大多數時間是你選擇觸碰那個按鈕的愛人和朋友，讓你可以學習和成長。³³

人生是趟能量成長的旅程，來到這世界的人們不是來討債也不是來還債的，每個來到地球物質界的靈魂都有自己的課題與任務需要完成，地球之旅是一趟修練之旅，生活中每一個讓我們有所感觸感動的事件，都是為了讓我們進化到更高的境界提升我們的靈魂能量。歐林要我們理解人們被吸引來扮演特定的角色來觸發我們內在的痛苦陰影以協助我們進化，而按下那個啟動按鈕的人往往是我們身旁的重要他人或具有很深連結的人，因為唯有深深地進到你內心的人才能激發你深層內在的生命議題。

我們一般的認知說法是，兩個互相折磨中的人是在償還前世的債務，這說法埋藏著怨念與無奈，在歐林以愛與喜悅為核心的觀點裡，你自己挑選了一個人來啟動你內心深處的靈魂計畫，沒有這樣一個角色花費時間與耗費心思的進到你的生命深處，你今生的學習計畫將無法被啟動。當你與你的大我有較強的連結，當你看清事件情境要你體驗學習的靈魂課題，你將有所頓悟也因而成長提升，依著愛，你是否該回頭感恩那位扮演觸媒角色的人。

當我們的課題無法被解構昇華，同樣的痛苦將一再地進入我們的生命道途中，直到我們學會愛與慈悲釋放痛苦引進光明。歐林說：

³³ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 166。

你無法離開一個情境，除非你懷著愛離開。那些你在憤怒中離開的情境，將等著你在未來去解決。也許不是和同一個人，但你將創造另一個人及一個相似的情況，讓你能以和平與愛去化解它。³⁴

歐林一再提示我們，生命來到地球的目的是進化，我們生命中的每個情境都是被我們的大我所創造出來的學習歷程，大我安排特定類型的人進入我們的生活，為的是告訴我們哪裡需要更開放，以讓我們獲得更多愛的能量，歐林說：「你的部分功課在於，即使人們以讓你痛苦的方式行為，你仍能保持開放與愛。」³⁵筆者認為歐林有意在此提醒我們，放下對於觸發我們痛苦角色的怨恨與憤怒，若沒有這樣一位觸發者，我們無法發掘此生的課業看見我們內在的陰影。保持對自我生命的覺察，正向的解讀每一個進入生命旅程的考驗並練習以愛的方式回應，生命或許會遇上痛苦責難的提點，成長卻不一定需要透過痛苦撕裂與對立掙扎，帶著愛與慈悲的生命能量向上與更高的存有建立連結，吸引正向能量圍繞自己的生活，運用思想與信念創造實相將願景與理想帶進真實的生活之中開啟顯化的能力，成長進化可以捨棄痛苦而由愛與喜悅來支持。

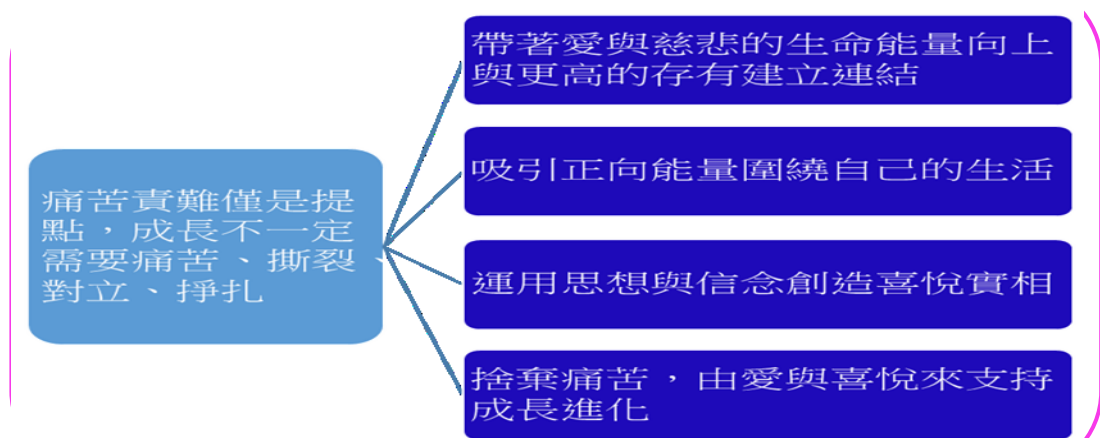


圖 3- 4 面對靈魂課題

³⁴ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 102。

³⁵ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 167。

當你明白在地球生活的目的是進化以提升你的靈魂能量，在面對觸發課題的人物、事件、情境時要記得保持覺察讓自己清明的存在著，要能清明的覺察大我出的這一題人生考題要我們學習面對的核心議題為何？但不論那核心議題是什麼，要知道重點目標絕對不是那個按下觸發按鈕的人或事，那一切都只是配角而你本身才是主角。抓住你的目標方向認清你今世的學習課題，依著你的大我指引發覺你的靈魂計畫。

當你在看人生目的時，問你的靈魂及自己：「我是在為自己、為我的至善做這事嗎？或者我只是為取悅他人，達到他們對我的期許而做這件事？我達成這目的，是為了能得到讚許或名聲嗎？或者我在做這事，因為這是我想要做的，它合乎我的本來面目，能帶給我喜悅？」³⁶

我們生活在擁有自由意志的世界裡，在這兒體驗物質生活，感受情感的流動，學習作用和反應的原理，因和果的法則。每個人活在世上都有其目的和理由，來到這世上投身於一個能量體系的环境中，這系統運作情緒、個性和思想的一些問題，也讓我們從外在世界的反映去看到自己的內在。

每人都有各自不同的靈魂計畫，演化靈魂計畫有許多的障礙挑戰，要堅持到底著實不易，必須要能撥開讓我們分心的事物，清楚的分辨出屬於自己靈魂的計畫，突破來自文化上的群體思想形式干擾，或是其他人(尤其是重要他人)的投射與思想植入。在一個連結緊密的人際關係裡，人們往往會為了討好、取悅他人而接受另一個人的思想模式，因而偏離了自己的靈魂計畫。

³⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 276。

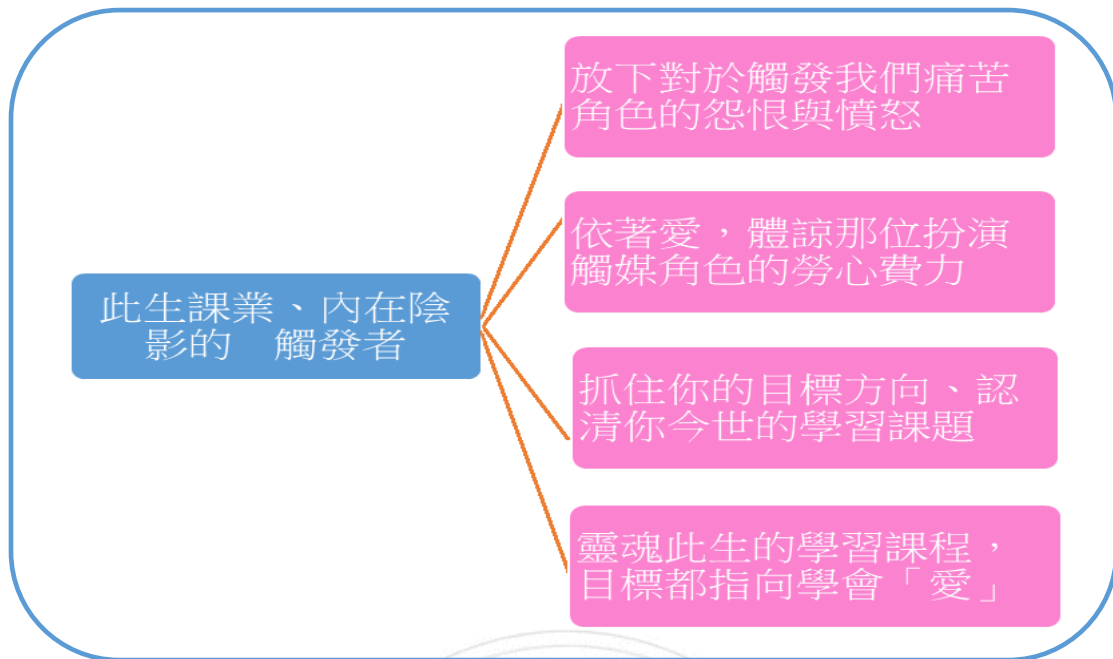


圖 3-5 面對生命課題的觸發者

在怎樣的狀態下，我們才能說：「我做出讓生命往更高處發展的選擇？」歐林告訴我們方法之一是問自己：「我快樂嗎？」這聽起來很簡單，而我們得到的答案往往卻是「我不快樂」。當你依循著靈魂計畫時，你將會深刻感受到對生命的愛與喜悅，而「愛」的體驗歷程是獲得高能量的途徑，歐林認為沒有什麼能量比愛更強大。當你學習像你的靈魂一般地愛，你為你的生活帶進宇宙最大的力量。³⁷因此，體驗生命中愛與喜悅的歷程，才是靈魂的主要計畫。靈魂期待我們此生能走屬於自己的路，為愛而行，外在的一切干擾誘惑都是一種考驗，靈魂為此生所設定的學習課程，背後的目標都指向學會「愛」。在歐林在訊息中一再提醒，愛之路會帶領你實現靈魂的最高理想，當你走上愛之路時，你將在自己的意識心和靈魂之間建立起連繫，你會知道你是誰，此生為何而來因何而生。靈魂來到地球的目的在於完成選定修習的課題與收集愛的能量已達成進化的目的，在逐步完成靈魂

³⁷ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 109。

計畫的過程中，你的內在狀態會漸漸地將恐懼、焦慮不安蛻變成更多的愛，而你的外在展現將由自私防衛轉變為無私與開放。

經由本章的論述，歐林所詮釋的生命是由人格自我、大我、靈魂、靈性與宇宙意識所堆疊建構而成。大我是物質界人格自我與靈性存有的連結窗口，大我的覺醒是接收靈魂訊息的關鍵。歐林所說的大我是持續學習成長的能量意識，是我們人格面具底層的那個真我，祂是引導我們的內在智慧，透過直覺和感覺與意識說話，依著我們生命的步調給予必要的引導與體驗，以提供生命進化所需的能力與養分，並且以愛、慈悲、喜悅為引導方向，指引我們往人生的志業、更高的至善前行，在必要時提供奇妙的同時性巧合事件來顯化祂所傳遞的訊息。

我們能理解認出此生的靈魂計畫並完成課題任務是「生」的目的，而認出靈魂計畫的方法是促進大我的覺醒，暢通與大我的連結管道。歐林提醒人們，大我常被對立的潛隱人格所遮掩，潛隱人格是我們生命旅程中傷口的結痂，每個結痂都在不同時期為我們守護了一個傷口，隨著時間的推移，潛隱人格會失去時空背景的時效性並可能與當下的人格自我產生對立與衝突，假使那個過時的潛隱人格未覺傷口已經癒合戰爭已然結束。歐林指出學習愛自己的每一個部分，完全的接納自己，不在內心攻擊或貶抑自己是消弭內在自我衝突的基本功，也是開啟你與大我整合之門的鑰匙。

生命之始起於靈魂的成長目的，暢通與大我的連結有助於提供生命目的清晰的指引。暢通大我的連結得以提供生命清晰的指引藉以認出靈魂的計畫，歐林告訴我們這趟地球之旅，在出發前僅訂定了目標，但未規劃詳細的進程路線。也就是說在來到地球前，靈魂已經決定了這一世要學習或體驗的課程，即是你此生的「生命議題」，而你的大我將依著靈魂的目標以及你目前的進度為你創立意外事件、人生的斷裂衝擊或一位背叛者等外在情境來觸發這些生命課題，當一個此生重要課題被引發時，會觸動我們內在深層的恐懼、痛苦、仇恨、絕望感…等強烈情緒情感，並可能引發足以危及生存的危機，之所以如此的撼動生命乃因觸發的議題

是生命深處靈魂的核心議題。在如此強烈劇痛混亂的情境中，人們通常會迷失混淆了目標，歐林提醒我們，被安排來扮演觸發生命議題的人或事物不是你該聚焦追擊的目標，重點絕對不是那個按下觸發按鈕的人或事，而是要能認出你的大我安排這道考題的生命議題為何？要能維持住你是你生命主角的位置，外在的一切人事物都只是配角。每一項生命議題的安排都是一個學習歷程，生活中每一個讓我們有所感觸感動的事件，都是為了讓我們進化到更高的境界，每征服一道生命議題都能獲得提供靈魂進化的能量。相反的，當我們面對生命議題卻採取了逃避抗拒而不面對加以克服突破時，大我將會持續創造同樣的痛苦進到我們的生命中，直到突破目標大我才會解除緊跟隨著你的挑戰或困境。

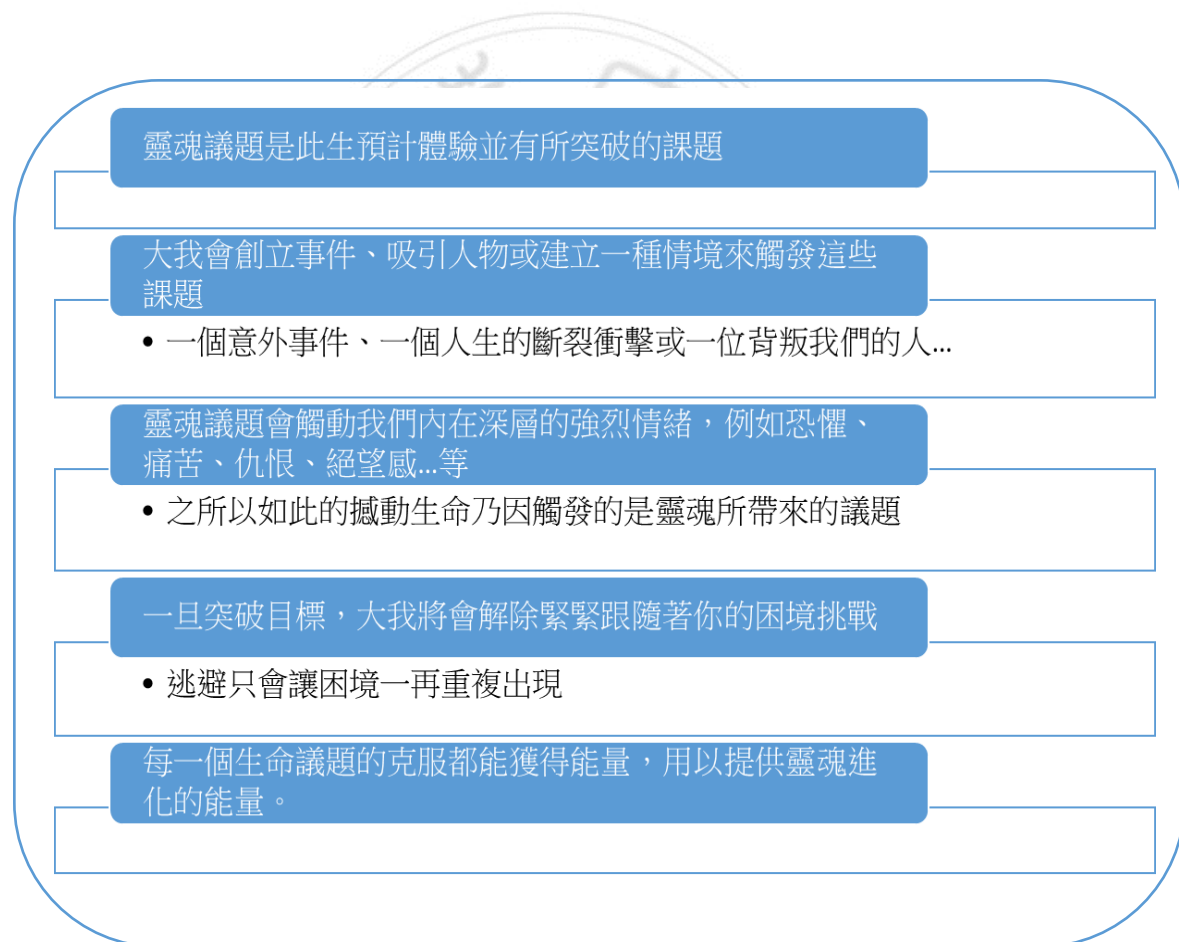


圖 3- 6 發覺靈魂計畫

隨著解析歐林六書中的訊息內涵，筆者認為歐林對於人類生命的詮釋適用於目前大部分宗教、信仰、神話的共通性原則，也貼近人類目前科技對於生命的了解。然而回到生命的起源議題上，歐林認為人類的意識能量創造了這個物質宇宙，而能量不滅、能量具訊息儲存功能、能量可轉換形式可增強減弱...等，這些都是現今科學已能驗證的知識。然筆者心中所困惑的是，人類的意識能量甚至歐林所指靈性層的能量又是源於何處？從何而來？這個起源的問題筆者在歐林專書中未能做出明確的詮釋，實為遺珠之憾。



第四章 歐林喜悅生命的建構途徑

在探究歐林對於生命的詮釋與對死亡的解析後，筆者將更深一層的探討歐林在喜悅生命的建構實踐，給予我們那些提示與指引。

當遭遇困境面臨苦難折磨時，國人最常求助於公廟佛堂尋求心靈的依靠慰藉，然一般傳統的勸世說法乃將困境與不幸歸因於因果業報或苦難人生的天意歷練，要求助者忍辱負重承擔果報或接受天意淬鍊心靈，或許依著求助者的信仰脈絡能讓求助者甘願且任命的處於生命的磨難痛苦中以求得未來甚或來世的離苦得樂，換句話說即是讓個體心甘情願的安駐於苦難困境中，降低掙扎的痛苦以求得內心的寧靜，此方式未能達到協助個體脫離困境獲得身心靈安頓的作用，只是壓抑痛苦甘心的待在苦難的牢籠裡以免除掙扎之苦。

對於處於極度痛苦掙扎的個體來說，來世太遠，未來的路途又滿是艱辛，要求個體沉浸於苦難煎熬中修練生命實非多數人所能承受，歐林的喜悅生命觀則可給予個體一個新的認知基模，跳脫舊有的框架以創新的認知結構調適生活，給予生命痛苦掙扎的另一條路徑。在對歐林的生命觀、死亡觀及能量系統有一了解後，接下來本章將深入探討歐林喜悅生命的建構及豐盈法則，以提供苦難心靈一個離開煉獄的新途徑。



圖 4-1 喜悅生命的建構途徑

第一節 喜悅生命的覺知

建構喜悅的生活，你需要有喜悅的生活態度，以及一顆充滿愛的心。喜悅的生活態度關係到你用什麼樣的信念意識系統解讀外在的刺激，包括在困境中的處事態度，充滿愛的內在則需要能清楚的知道何謂「愛」，包括在關係中的愛以及對自己的愛。本節將依著歐林的思維系統，建構歐林喜悅的生活信念，以及解析歐林對愛的信念，藉以建構出歐林喜悅生命的實踐途徑。

一、 喜悅的生活信念

擁有喜悅的生命，我們必須先知道何謂「喜悅」，在心理學上，喜悅是一種情緒，所謂的情緒是指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態。¹提到情緒一詞，我們總會聯想到七情六慾中所謂的喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。²孔老夫子認為情緒是與生俱來的本能，不須經過學習就已具備，此概念到了 1930 年代西

¹ 張春興著：《現代心理學》（臺北：台灣東華書局，2005），頁 533。

² 《禮記·禮運》中記載道：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者弗學而能。」

方心理學家布麗致(Bridges, 1930)經研究證實嬰兒從出生時即能逐步展現基本情緒。³無可否認的，這七種與生俱來的情緒與我們的生命有著深刻的關係，七種情緒若依苦、樂性質歸類，屬於歡樂方面的有喜、愛兩種，屬於不愉快的情緒占了五種，這似乎註定了人生苦多於樂。何以如此？這是自古至今許多哲學家與宗教家嘗試解答而至今仍無結論的問題。就心理學上的看法是，個體的苦與樂多半是伴隨著行為或心理歷程而產生。⁴喜悅是人的情感知覺之一，也就是人類大腦從五感器官、經驗記憶中擷取訊息後，依著你的信念或價值系統加以整合所建構出的反應。至此，我們可以發現「感覺」並不是外在可以獲取的而是由內在所產生，然而人們在追求喜悅、快樂、幸福時卻大都是向外追求，尋求金錢、權勢地位、更大的房子更好的車子，或是藉由毒品刺激來產生一時的快樂感，但這些外在的物質刺激都是一時的，如同徹夜排隊買到了最新的手機、坐擁名車甚至服用毒品，這樣的快樂很快地就會從新鮮刺激感中消逝。外在感官刺激的喜悅是一時的，心靈深處的喜悅才能持續良久，那是真正的喜悅，既然喜悅的感覺是由大腦所製造出來，快樂的泉源發自於內在，我們是否該向內探究找尋喜悅的泉源而非只是一再地尋求外在刺激。

喜悅之路是什麼？歐林說：「你們可以選擇許多的人生之路，有意志之路、奮鬥之路，也有一條喜悅和慈悲之路」⁵，我們許多人都行走在意志與奮鬥之路上，如此並非不好，只是人們通常穿著痛苦掙扎的鞋行於意志與奮鬥之路上。歐林來到地球的目的是想引導人類選擇以愛與喜悅為生命的修練途徑。關於喜悅，歐林給的定義是：

³ 張春興：〈從情緒發展理論的演辯論情意教育〉，《國立台灣大學教育心理與輔導學系 教育心理學報》第 23 期（1990 年 6 月），頁 3。

⁴ 張春興著：《現代心理學》，頁 532。

⁵ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 45。

喜悅是一種態度；是對自己與對他人愛的臨在。它來自一種內心寧靜的感覺，有給予和接受的能力，還有對自己及他人的銘感。它是一種感恩與慈悲的境界，一種與你最內在自己、你的靈魂相連的感覺。⁶

歐林認為喜悅是一種你可以選擇以愛來面對自己與他人的生活態度，當愛充滿著你的內在，你會具備給予和接受的能力，以及對自己與他人的慈悲感恩之心，當你選擇以喜悅的態度過生活，你可以獲得一種來自於內心的寧靜感，這樣的寧靜、慈悲、感恩、自在是喜悅態度所能帶來的感覺。

你對生活的態度影響你如何看自己，如何解讀應對這個世界的人事物，型塑了你對人生的獨特定義，也以此建構你的生活。也就是說你據以生活的信念意識系統，建構了你的生活情境，而這個信念系統在你幼小還不具選擇能力之時，已悄悄的建構起基模。信念與個體的經驗、教育與社會化過程密不可分，它形成於早期個體隨著經驗累積和思想過濾系統，能使信念更加堅固，使個體樂於使用並表達之，同時也能看出信念具有複雜的特性，與個體的思想及行為關係極為密切。⁷如 Ellis(1979)的「理情行為治療」(Rational emotive behavior therapy, REBT)就認為人的情緒主要來自於我們的信念、評價、解釋，以及對生活情境的反應。⁸而評價、解釋及對情境的反應，其個人內在的那把尺就是你的信念意識思維，也就是說，快樂與否，是你的信念系統所定義與創造出來的。因此，從新檢視建構你的內在信念意識是通往喜悅之路的大門。

⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 38。

⁷ 參閱 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/97/l1.htm>，洪瓊亮、廖舜惠著，〈敘說一位導師的教學信念〉，20180419 搜尋。

⁸ Gerald Corey 著，修慧蘭等譯，《諮商與心理治療：理論與實務》（臺北：聖智學習，2013），頁 338。

(一) 信念創造實相

喜悅、快樂既然是由人內在對外事物的解讀所引發的情緒情感，也就是說外在的事物是中性無喜樂哀愁之別，分別心是由人們自己的內在信念所引發，這引發人們情緒的機制與歐林所說信念創造實相的概念近似，歐林說：

你的信念創造你的實相。信念是你對實相本質的設想，也因為你創造你相信的事物，你會擁有許多「證據」，證明實相以你認為的方式運作。例如一個相信宇宙是豐盛的人，他的行為會讓他以某種方式經驗豐盛；反之，一個相信努力工作是獲得金錢唯一管道的人，他就只能靠辛勤工作來賺取金錢。兩者都會有許多經驗證明他們對實相的信念是事實。你可以藉由改變信念進而改變你的體驗。⁹

歐林更進一步說明，人會努力的在生活中創造證據證實自己內在的信念為真，歐林以人們獲取金錢的途徑作例證，多數人相信唯有辛勤的工作才能獲取豐富的金錢，也的確在我們的生活週遭多數人秉持克勤克儉的觀念而儲存足夠的金錢安穩的度過一生。然而將視野拉遠些，從全球的財富聚集情形看來，光靠薪資及儲蓄所能取得的現金流遠不及投資所帶來的財富，省吃儉用的進行儲蓄或可求得經濟安全卻犧牲了生活的品質。當你秉持著克勤克儉、刻苦耐勞的生命教條而活，你將在生活中選擇如此的經驗證明你是對的，並可能對喜樂豐盛的生活產生罪咎感或焦慮感而避之唯恐不及。由引文中可知歐林認為你可以改變你的信念已取得不同的人生體驗，當你秉持豐盈富裕的信念，你將在生活中驗證豐盛，因為那是你信念意識中的真實。

⁹ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 121。

歐林「驗證內在信念的真實」概念恰巧與心理學上的「自我應驗預言」(Self-fulfilling)¹⁰相符，人若越是用負向的信念思維去解讀自己的生命，在生活中自己就越會專注於負向經驗以驗證自己的信念為真，反之亦然。這是已被實驗驗證的理論，以此延伸解讀歐林的信念創造實相，可發現歐林述說的是只要我們能以較過往成熟的意識心從新建構選擇以喜悅豐盈的信念取代痛苦掙扎與匱乏，將能給予我們生命不同的體驗。榮格亦曾教導我們：人類在宇宙中有特殊的角色要扮演。我們的意識能夠反映宇宙，並把他帶入意識的明鏡中。人類心靈與個人心裡參與宇宙秩序的程度，通過心靈化的過程，宇宙的秩序模式得以在意識中呈現，最終並且能夠被了解整合。¹¹可見榮格亦認為意識能夠創造宇宙實相。對一生如此重要的信念價值觀該如何覺察與修正？歐林認為首先須傾聽自己的內在聲音：

藉著傾聽你內心的聲音，你可以很容易地改變這些部分所持的意象。當你聽到某個思想模式，比如說一個疑慮的聲音，開始將他看作是請求你靈魂幫助的那部分自己，他需要被示以新的意象和新的信念系。藉著傾聽和對他們說話，告訴他們你更高的夢想和願景，你能回應任何你知道並非來自你的大我的聲音。他們只是還沒知覺到，你已改變了你原本據之以創造實相的模型。¹²

在歐林的訊息脈絡裡，開始對生命意義有所覺察，與大我連結找出此生的目的，再藉由向內覺察，傾聽自己的內在細語，與自己舊有的焦慮、抗拒、疑惑對話，讓你的內在小孩明白你已經長大並且已找到比以往僅為生存更高的生命目的，

¹⁰ 所謂的「自驗預言」(Self-fulfilling)，也稱「畢馬龍效應」(Pygmalion effect)，意指在有目的的情境中(如求學)，個人對自己(或別人對自己)所預期(知覺)者，常在自己以後的行為結果中應驗。參閱張春興著：《現代心理學》(臺北：台灣東華書局，2005)，頁 585。

¹¹ Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，頁 282。

¹² Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 125。

如此你能逐漸改變你內在相信的真實。歐林一再強調宇宙是無限豐盈的，是人們發展出限制性的信念意識以及社會價值觀的制約，以致於對擁有喜悅豐盈的生活產生罪惡感，不相信自己值得擁有幸福富足的生活，認為痛苦折磨才能修練心性盡受苦難才得以獲得救贖，於是人們努力吸引創造困苦煉獄來折磨自己，誠如近代暢銷書籍《秘密》所述：人們深信自己會「在錯的時機待在錯的地方」，那麼他的想法就會招喚意外事件進入他的生命中。你的思想就是所有事物的起因，你在這世界所看到和經驗到的一切，起因永遠是你的思想。¹³

舊有的生活信念有其時代背景的意義價值，如今前人已將宇宙的富裕拉進人類的生活實相中，人們應需覺察到環境的改變並逐漸調整符合現今生活的信念意識。學習覺察審視自己的信念意識，清除那些為你帶來痛苦掙扎的信念模式是你進化的一個方法。所以想要建構何種態樣的生命歷程端看你用什麼信念意識生活於這個地球次元，歐林明白的指出：

你的態度就是你對發生在你生活中的事情的反應方式。一個能創造喜悅的態度，就是透過喜悅的濾鏡，詮釋發生在你身上的事的那種態度。你的態度和展望就像是濾鏡。當你有正面的、樂觀的展望，它會濾掉那些負面的、較沉重的看法，而導向喜悅。¹⁴

如先前所述，每個人運用自我的信念意識建構出自己的主觀世界，並用內在信念解讀外在訊息，內在信念系統的修正需要你有意識的覺察你的行為言語，過濾掉那些痛苦匱乏的意念，揀選正向樂觀的生活態度，你的生活態度會反映在你

¹³ 吸引力法則就是一種自然法則，跟重力法則一樣公正無私，既精準又正確。對於人們遭受到意外事件，《秘密》書中解釋是：這些人的思想頻率跟意外事件的頻率互相吻合，因而吸引他們「在錯的時機待在錯的地方」。參閱 Rhonda Byrne 著，謝明憲譯：《秘密》（臺北：方智出版社，2007），頁 37-40。

¹⁴ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 187。

對自己說話時所用的字眼語句上，喜悅的生活態度所擁有的創造能力，永遠比負向看法要有力量得多，之所謂「思想創造實相」，思想在意識範疇之外還有無意識的層面，實相在形成前由能量所掌控著。意識與無意識之流中歡樂與痛苦並存悲傷與喜樂同在，建構生活實相的素材中喜、怒、哀、樂、喜悅豐盈、貧困痛苦是並存的，並非單一的存在於個人的素材資料庫中，在喜悅順遂與痛苦掙扎的生活，差別在於我們的自我是帶著哪一副眼鏡在揀選建構實相的素材。意識與無意識之流中的生命素材供應來源為外在環境，人是群居生物生活在關係之中，在關係中成長也在關係中受傷，從哇哇落地那一刻起就開始收集建構此生的素材資料庫，生命會主動將旅程中的經歷放進資料庫中，我們所能控制的是為自己的內在自我選擇置入困苦冰冷或是喜悅溫暖的信念意識。當然外在物質環境的改變需要時間與時機而非一觸可及，然而改變內在的信念意識卻是瞬間的一個轉念如同開啟手中的手電筒一般。在此，歐林教我們的是提高我們的振動能量藉以吸引建構符合提升後的生活層次，歐林說：

培養任何更高品質--愛、內在平靜、安好、快樂、勇氣、個人力量或自我尊重將改變你的振動，讓你吸引符合新振動的事物。你不僅能吸引更多金錢，還有那些幫助你表達你的成長的形式。你會吸引你想要的事物，那些你還不知道自己需要的事物甚至會在你認出它們之前便來到。你吸引的比你要求的更好，你周圍的一切都將符合真正的你。¹⁵

以往的信念價值系統會讓我們對於享有愛、安好、快樂的生活而感到不安與罪咎感，因為我們生活的文化中自小即傳輸我們生活要刻苦耐勞才會有好的未來，所以生活在愛、安樂、喜悅中是不應該的可能會導致不幸的未來。歐林認為舊有的恐懼、悲觀的信念系統，相信成長必經痛苦和掙扎以及相信物質是匱乏的舊思

¹⁵ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 54。

想形式即將被捨棄，高靈們正意圖移轉人類的專注力聚焦於愛與喜悅豐盈之上。¹⁶ 歐林主張的是，欲建構喜樂豐盈的生活實相，須擴展屬於愛與喜悅的生命素材，並給予自我正向喜樂的驅力以提高生命能量，當有意識的揀選喜樂豐盈而非貧困痛苦的生活信念，你將會吸引比你的要求更多屬於高品質愛與喜悅的生活，如此，將提高你的生活層次，然而這個更高層次的生活像什麼呢？歐林說：

你已經釋放不再對你有用的老舊程式和信念，在生活中吸引支持你和正面思考的人。你的言行激勵自己和別人。你知道你是誰、你為何在這裡，以及你的更高目的是什麼。你的生活形態和環境，支持你的生命目的和更大的世界工作。你探索新的可能性和選擇，並對於什麼是可能的繼續擴展你的視野。你擁有工具為你吸引開創你的人生志業，需要的機會和人、事、物。你從你的心運作一切，而你信任你的內在的訊息並依據它們採取行動。¹⁷

歐林認為在更高層次的生活裡，不適用於你現在的舊有信念將被新的價值意識所取代，你能清楚明確的知道你靈魂此生的目的與志業，而且接收來自大我的訊息與正向吸引力將是你生活日常中時時運用的工具。當你能回到自己身上與自己同在，經由你的大我明白此生靈魂的計畫，歐林認為在如此的生活層次裡：「你會擁有工具為你吸引開創你的人生志業以及需要的機會和人、事、物。」

老舊的信念程式是在我們出生時既開始透過父母、重要他人、成長環境、社會價值觀持續的灌輸建構而成，從小在我們還沒有能力選擇之時即被一層層的貼上標記予以框架，若沒有機會親近自己、了解自己、傾聽自己，對自己進行深層的內觀覺察，這樣的意識信念系統將跟隨著我們長大、進入職場、走入婚姻、邁向終老，就這樣持著別人所為你設定的信念過一輩子或是一生都活在父母、重要

¹⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 64-65。

¹⁷ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 284。

他人所投射建構給你的陰影之中，最終喪失存在的意義與珍貴生命旅程的價值，或者在痛苦掙扎中度過一生。而當你開始對自己的人生有所檢視，你需要學習看出什麼是你的什麼是別人強加在你身上的，在學習傾聽自己內在的聲音與自己同在之後，歐林提醒我們關於生命，你需要認真的去釐清自己真正的信念價值與他人所強加在你身上的價值：

往往，你原來認為是你的價值，結果是別人給你的「應當」，而當你真去那樣做時，才發現它們並不適合你。問問自己，你重視什麼，你認為「好人」應該做些什麼？你在追隨這些價值嗎？如果你的生活和你內心的價值相反，就不容易感到快樂。檢查你的價值觀是重要的，然後要不就依照它們生活，要不就改變它們。¹⁸

檢視覺察自己所據以生活的信念價值是覺醒的功夫，也是走向喜悅人生的第一步，由此段引文看來，歐林認為外在強加在你身上的價值信念與你自身的信念是會產生拉扯衝突的，如此，你將很難擁有快樂。你相信一套價值，卻生活在另一套中，於是將有一大堆的衝突和潛在的痛苦圍繞著這個信念衝突上。澄清自己的內在信念並試著真誠的回應自己的內在需求才有機會找回人生的喜悅與順遂，歐林建議我們覺察到不快樂是來自於內在信念的衝突時，你可以選擇依從或改變，也就是在覺察後你必須做點什麼，光有覺察產生的改變不足以讓你擁有喜悅的生活，做出選擇才能邁步向前。

(二) 你的選擇決定你的人生

亞馬遜創辦人貝佐斯 (Jeff Bezos) 在 2010 年普林斯頓大學的畢業典禮上說過一句名言：「人生到頭來，我們的選擇，決定了我們是什麼樣的人。」在安慰劑效應中我們感受到信念對身體的神奇效用，在歐林的理念裡，這些是能量所產生的

¹⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 95-96。

效應。人類的五官五感受限於肉身的極限而有所限制，但是我們具有不受時間空間限制的意識能量，想要擁有喜悅豐盈的地球之旅，首先你要打從心裡做出選擇。假使你現在正受困於苦難掙扎的牢籠裡，檢視你的信念價值系統，若你的生活和你內心的價值信念相反，你就不容易感到快樂。檢視、修正或重新建構你的信念價值系統，當繁花盛開，不用追求自然能吸引彩蝶起舞翩翩，先自助捨棄痛苦牢籠選擇精彩的人生，然後天才能順從你的意念而有所安排。「選擇」是理解信念意識對你的影響後的下一步。

你來這裡是為了創造新的可能性和帶進更高的真理，關於豐盛、星球的和平、生態環保以及更多。為了做到這點你需要看清這個世界，不要接受任何事情，只因為別人接受它。質疑你聽見和看見的一切，學習超越一般人認為的真實而發現你的真理。追隨你的心並相信你的真理，並非人們或社會告訴你的就是最好的。¹⁹

上段引文裡，歐林提醒我們當人們或社會環境告訴你什麼是好什麼是壞，告訴你什麼才是對你有益的，此時你需要有所警惕，這些所謂的應該、好壞、對錯真的適合套用在你身上嗎？或者給自己一個清淨的空間回到自己內心，試著連結你的大我以與你的靈魂目的比對一下，什麼才是你此生的真理，依著活出喜悅的目的選擇一個能讓你感到喜悅安詳的真理，而非選擇一個一般人所以為的真實。當你給自己一個喜悅生活的目標，並據此檢視你的生活信念，你將有能力避開你生活中對你的情緒勒索，你將有更多的自由與喜悅。

由前文可知信念、觀點、價值系統從小就開始深植於我們的潛意識或身體細胞記憶中，且時時刻影響著我們的行為反應，「看見」內在信念是一個艱辛的歷程，在看見自己的核心觀點後，改變重新框架信念意識更是一項艱鉅的挑戰，當舊有信念意識造成過於痛苦的掙扎，你可以透過如夢的解析、自由聯想、原型心理學、

¹⁹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 228。

催眠、心理劇...等心理治療技巧來接觸發覺內在深層的信念觀點。然而這樣的一個信念意識深植在我們的意識核心之中甚至存在於身體的細胞記憶裡，哪裡是說改變就能改變的輕鬆，通常改變核心信念意識是一個起起浮浮，在原點與一步之距間來來回回的轉化歷程，這條改變之路將充滿著挫折與懊惱，而滿是自慧與愛的歐林已預知會是如此，祂告知走在改變之路的人說：

與其嚴厲地責備自己沒有完成更多事，不如花時間恭喜自己已經走了多遠與完成了多少。給自己理由感覺此時此地已經很完美，不要怪自己沒有做得更多。專注於你現在正在做和學習的事，它們預備了你未來會擁有更多。養成正向對自己說話的能力，它幫助你發展內在的力量與信任，在踏上人生道路時，採取必要的行動。²⁰

重新框架信念價值系統之路是反覆而充滿挫折的，引文中歐林提供我們克服此困境的方法是選擇專注於你已達成的改變與進步，在努力一段時間後回頭看看過去的自己，聚焦於你的成長可以提供你繼續前進的動力，讓你堅持於你正在學習改變的信念上。別吝嗇給予自己鼓勵，正向的思考與肯定會是滋養你內在的力量與對自己能力的信任，如此你能有自信有力量的往喜悅人生邁步向前。

人們遭遇困境衝擊時，通常習慣求助於信仰的慰藉，而傳統的信仰觀念總是將苦難歸咎於因果業報，要求求助者要安住於苦難中承擔果報或天意的淬鍊。然而歐林跳脫了承擔果報的舊框架，給予個體一個離開苦難建構喜悅生活的新路徑。歐林認為喜悅是一種知覺，由內在所觸發的喜悅比從外在所取得的喜悅感來得持久。喜悅更是一種生活態度，一種能帶給你寧靜、感恩、慈悲、自在的生活態度。

²⁰ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 200。

二、 愛與喜悅

建構喜悅的生命旅程從覺察開始，覺察你的信念價值系統並以喜悅生活為目標重新建構信念意識。建構喜悅生命的歷程中，除了信念的重建外，更需要徹底的釋放痛苦掙扎而用愛與慈悲來取代。歐林認為愛是宇宙中最強大的能量來源，歐林說：「愛是宇宙間力量最大的能量之一。愛要比憤怒、憎恨或恐懼要強上幾千倍。」²¹ 在我們的生活中，許多的生命因愛而生卻也因愛而死，嬰幼兒因著父母的愛而得以生存，情殺、宗教戰爭許多人因而死亡。愛關係著生死，更關係著你活在快樂或是痛苦之中。在了解歐林如何建構喜悅的信念意識系統後，接著筆者要探討的是歐林對於「愛」的詮釋。

(一) 何謂愛？

愛是什麼？這問題跟死亡一樣，普遍存在於人類的世界中，牽動著人們的生活日常。愛以各種形式存在於世界中，從喜愛、情愛、到友愛，乃至於母愛，都是與人交流和關懷。愛是出於個體自身對生命成長與關懷保持關注，且願意承擔責任的持續付出。²²佛光山開山宗長，同時也是國際佛光會的創辦人星雲大師則認為：愛的真諦，要昇華為慈悲，只有一個字可以代表，那就是「惜」。要能惜情、惜才、惜緣、惜時、惜力、惜言、惜財、惜物、惜福、惜命。無論是父母親眷、夫妻兒女、兄弟姊妹、朋友同學之間，如果能夠互相「珍惜因緣」，彼此之間的「愛」必定能夠地久天長。愛誠然是偉大的，但是如果沒有恆長的憐惜心，愛反而是自私，是一種佔有，一種污染，一種罪惡。能懂得珍惜，才懂得愛！²³當代心理分

²¹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 139。

²² 李伊珊：《管他，蝴蝶來不來：探討生命的自主性》（臺北：台北市立教育大學視覺藝術學系教學碩士班碩士論文，2009 年），頁 4-10。

²³ 星雲大師著：《星雲大師全集 90-往事百語 3》（高雄：佛光出版社，2017 年），頁 216-227。

析學家佛洛姆說：「愛是人生命中一種主動積極的力量，愛首要的意義是給予而非接受，愛包含著照顧、責任、尊重以及了解，愛是主動關懷被愛者的生命及生長，成熟的愛是在保存自己的完整性、個人性之條件下與他人相結合，與他人合一與他人融合，藉以從孤獨與隔離感中解脫出來。」²⁴佛洛姆從西方與東方的宗教體系思想例證中，不斷強調愛是人類為達合一體驗的行為。廖俊裕博士在詮釋唐君毅先生的愛情觀時亦提及：人類之愛是源自宇宙本體的分化合一的精神現象，愛是一種精神上的渴求，它包括超越自我有限而歸回無限的渴求和分化者要求合一的渴求；愛是實現人類各種崇高價值的根本源泉。²⁵

當代新時代運動思潮代表人物奧修指出：愛是人為了從「分開」回到「合一」的動力，奧修將愛分為「水平面」的關係層次，是有限的時間觀；以及「垂直面」即為存有層次，是超越的時空觀。真正的愛是來自內在真實本性的存在狀態是一種生命的品質與靈魂滋養，即使單獨一人，也能散發出愛的能量。²⁶至此，奧修將愛由關係層次提升到超越地球時空限制之上存有層次來討論。奧修自稱是一位悟道的智者，他在生活的修行中體悟愛有超脫物質與關係的另一個形而上的層面，是人類與宇宙意識合一的能量通道。誠如廖俊裕博士在其著作〈從愛情到靈魂—論唐君毅的愛情神秘主義〉一文中所言：人類憑藉著什麼方法以達到和宇宙靈魂冥合無間呢？就是由內在的生生不息的愛。用愛來達成與原始太一、宇宙靈魂冥合無間。²⁷

歐林對於生命的詮釋，著重於「愛」的學習，在生命歷程中收集愛的能量以提升靈魂的層次，學習愛的藝術是修築通往靈魂成長的階梯而愛是一種無所不在的能量，祂說：

²⁴ 佛洛姆著，孟祥森譯：《愛的藝術》（臺北：志文出版社，1990），頁 34-41。

²⁵ 廖俊裕：〈論唐君毅的愛情病理學〉，《鵝湖月刊》第 514 期（2018 年 4 月），頁 8。

²⁶ 唐佳琳：《奧修生死觀研究-兼論其靜心與心理治療關係》，頁 52-53。

²⁷ 廖俊裕：〈從愛情到靈魂—論唐君毅的愛情神秘主義〉，《天府新論》第 6 期（2014 年 6 月），頁 38。

愛是宇宙的資糧，它是生命中最重要成分。愛是環繞著世界的一種能量；它存在於各處，在每件事物裡。在最高層次上，愛表現出如同高速旅行的一種粒子，速度如此之快，以致它可以即時呈現在每個地方，而變成所有的一切，它是種像地心引力或磁力的力量，無所不在。在這星球上，人們耗費很大的心力是用在得到愛，然而，在每個文化裡，卻存在著許多關於愛的思想形式，你們許多人卻都受困在對愛普遍的思想形式中使人很難體驗到愛。²⁸

此段引文中歐林亦指出愛是不具任何形式也存在於任何形式中，愛如同地心引力般存在於地球空間的任何角落無所不在，而人們耗盡心力所追求的愛多數僅是在追尋自己依著文化思想所建構的愛的形式，在我們的文化則傳遞著真愛是鳳毛麟角的珍貴難覓，以至於人們多聚焦於愛的缺乏，更用艱辛萬難的尋愛歷程來驗證自己心中的真實。誠如佛洛姆所言，人們對愛的本質往往是自己意識不到的，因為人們自己築構了一套對於愛得思想，而這些思想又往往比他的愛成熟兼顧，因而把愛的本質遮蓋了起來，並且把它合理化。²⁹為此，歐林指引我們，愛自己是學習愛的第一課，你無法給出自己所沒有的東西，當你自己沒有讓自己擁有愛，你如何能把愛給你的伴侶、孩子、家人？在你渴求愛的伴侶、追尋愛之前，你必須先讓自己充滿愛，先滿足了自己讓自己擁有足夠的愛，你自然能散發出愛的能量而吸引同樣擁有愛的人來到你的週圍。歐林指出追求愛與吸引愛是不同的，差別在於你聚焦於愛的匱乏或是你的愛已豐盛滿溢。

感覺吸引愛和努力求愛的不同。當你吸引愛，你停留在你的存在核心並接觸你的靈魂。愛從你流出並為你吸引愛。你不再把注意力放在猜測人們的需要和心情，為了以特定的行為得到他們的愛。當你吸引愛，你不

²⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 133-134。

²⁹ 佛洛姆著，孟祥森譯：《愛的藝術》，頁 103。

再做你不想做的事來讓別人愛你。反之，你會去做那些愛自己的事。當你吸引愛，你不再倚賴某一個人為愛的源頭，你能從任何地方接收愛。你的寧靜來自你明白你能經驗豐盛的愛，透過散發靈魂之愛而吸引愛，以一切愛的形式和表達。³⁰

引文中歐林明白的指出當你的行為是為了換取愛而滿足別人的需求，當你將心思放在別人的身上，你是在追求愛，此時，你的內在對於愛是感到匱乏的，這樣的愛是痛苦的，因為你把決定權交在別人的手上，別人對你的付出有正向的回應你才會感到快樂，反之則會讓你感到痛苦，在如此的狀態下你已失去了自由與自主性。聚焦於你被愛的喜悅、宇宙間充滿豐盈的愛、發覺輕快喜悅的愛，如此你將連接上相同頻率的所有人而強化你愛與被愛的能力，反之若聚焦於匱乏、懷疑、恐懼上，你將與這些能量共振而放大匱乏恐懼感。³¹ 聚焦於愛並奉獻愛永遠是正確的選擇，如此你能為自己與他人創造更高的益處，歐林說：

愛創造奇蹟，療癒傷痛，潔淨所有較低的能量。愛是給不完的，因為你給得愈多，收到得愈多。當你選擇愛，你為自己和別人創造最高的益處。愛可以轉化、淨化、中和、提升、擴展、連結、和諧、平衡、放大、吸引、接納，並為你周圍的能量添加光明和美麗。你可以用愛來轉化，或對人們的情緒和思想保持透明，中和負能量並與全宇宙的生命和諧共存。宇宙所有的能量對愛都有正面反應。³²

³⁰ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 112。

³¹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 136。

³² Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 109。



圖 4-2 追求愛與吸引愛差異

歐林認為愛的能量無所不在，當我們心中升起一份深沉的愛，我們就是接上並汲取愛的能量。而深沉的愛是你能將你人格自我的需求和願望放在一邊去幫助別人。當你從你的內在深處展現出無條件的愛，宇宙亦將給予你正向的回饋，最終你的能量也因而獲得提升。何謂無條件的愛？歐林解釋說：

無條件的愛意謂永遠保持開放的心。要這麼做，你可能必須放下對別人成為任何他們自己所認定的人以外的期待。它意謂放下你想要別人給你什麼的需求，或是希望別人做出特定的行為或對你回應愛，很多人等待別人比你先表達溫暖與愛。³³

每個人都有一個內在的自我形象(或自我意識)，許多的痛苦積怨來自於你對他人的不合理期待，你期待他們長成你心中所期望的樣子，你期待別人能先向你

³³ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 147。

釋出善意或當你釋出善意後別人也能回報你同等的愛。歐林指出維持開放的心需要你釋放掉這些對外的期待，唯有你不再從別人身上獲取需求的滿足，期待別人以你期待的行為來滿足你或用你的方式來愛你，你才能經常保持一顆開放的心。歐林進一步說明無條件的愛仍須為自己與他人設下界線以取得關係的平衡，無條件的愛是學習成為愛的源頭，而非等待別人成為源頭。成為愛的源頭在生活中最日常的展現是愛情的超越性，在整個愛情歷程中，當愛的精神意義超越了生理本能的原始衝動，表現出男女間的純道義關係的達成，超越了彼此的男女關係，不用經過身體的結合而達成一體感，碰觸宇宙靈魂的合一。另一個愛情的終極超越之愛是子女對父母的愛——孝，與子女間的愛——友愛，這兩種愛「孝與友愛」，由父母男女之愛而來，但卻不必經過身體結合等過程，所以是「不待任何條件而與生俱生」的。由此達成的狀態是「宇宙靈魂的愛光之原始而純粹的表現」。³⁴無條件的愛讓你參與別人但保持你個人範圍的完整。³⁵

當你信任宇宙愛的豐盈並讓自己充滿愛，你可以成為愛的泉源而不需倚靠別人滿足你愛的需求，當你帶著滿溢的愛，你不須經由別人來肯定你的存在價值，你知道自己是完整圓滿的，如此以完整的自己參與別人的生命才能與別人合一又清楚的知道自己的範圍界線而不失去自己。只有在保有完整的自己與維護個體的個別性之條件下與他人相結合，才能讓關係平衡且擁有良善的情感流動也才能擁有喜悅的愛。然每個人對於自己的開放程度及對愛的成熟度不一，期待對方與你一樣成熟也是一種非理性的期待，如此要遇見喜悅的愛豈不是大海撈針！歐林在無條件的愛中加入了寬容與寬恕作為輔佐釋出無條件愛的左右助手，歐林解釋寬容是無條件愛的展現：

³⁴ 廖俊裕：〈從愛情到靈魂——論唐君毅的愛情神秘主義〉，《天府新論》第6期(2014年6月)，頁42。

³⁵ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁147。

當人們對你做那些讓你苦惱的事時，向內微笑，送給他們一個溫暖的祝福或愛的想法，這讓你不被他們的行為所影響。寬容的品質是，無論發生什麼事都保持平靜和從容的能力，允許人們成為他們自己，犯錯亦無妨；它讓你為人們提供溫暖安全的港灣，讓他們浸潤在接納的穩定光中。

36

接納他人成為他們自己的樣子，讓自己不為別人或外在環境的干擾而處之泰然。歐林期待我們培養的寬容的能力，寬容讓我們能維持在平靜的核心之中，承接而不回應他人的憤怒情緒與防衛行為，當我們能如實的接受他人原本的樣子，經常性的維持在平和之中，甚或有能力送給對方愛與祝福，如此我們既已提高了我們的振動而進階到更高的層次之中。就此看來，具挑戰性的愛是靈魂安排我們去學習愛的情境，當我們練就了寬容的功夫，我們也取得了協助別人得以穩定的能力。

至於寬恕，歐林是這麼說的：

寬恕是無條件的愛的一部分，寬恕自己一天之中並非處於較高狀態、欠缺愛心和智慧的時刻，寬恕別人一天之中並非處於較高狀態、缺乏愛心和智慧的時刻。當你寬恕，成為你想成為的會變得很容易，而你也讓別人更容易作自己。³⁷

一般人不容易一整天都處於平靜、充滿愛與智慧的高狀態中，對於生活中的人事情境以及因著我們身體的生理狀態，總有些時候內心會升起煩躁、憤怒、焦慮、恐懼甚至是報復心。這些是人原本就有的負向情緒念頭，歐林讓我們學習寬恕自己處於低能量的狀態比苛責自己要來得更快讓自己恢復平靜。同樣的寬恕別

³⁶ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 154。

³⁷ Sanaya Roman 著：《個人覺知的力量》，頁 157。

人，理解與同理人之為人的生理、心理起伏狀態，也能讓他人更容易展現自己。寬恕，讓人們能在情緒找到出口後，迅速的回到愛中。

綜上所述，歐林認為愛是一種存在於宇宙中無限的能量，人類可以藉由付出愛而連接宇宙愛的能量，也就是你付出的愛終究會加倍回饋到你身上，付出無條件的愛需要你先學會寬恕與寬容的功夫，寬容讓你的內在不受干擾而維持在平靜之中，寬恕讓你能接納自己及他人的不完美而不過度反應。歐林處於能量次元中，祂觀察到當人們聚焦在憤怒、焦慮、失敗的負向能量時如同我們對焦於挫折痛苦的頻道，我們會吸引更多的苦難與挫敗的能量進入我們的生活。我們內在的信念創造出我們的生活實相，人生不一定是公平的但卻很精準，當我們內在期望著往哪個方向開展，我們將獲得所期待的或深信的未來。當我們保持對生活的覺察，感知到負能量的包圍時，歐林建議我們藉由愛、寬恕與寬容來避免負向能量的干擾，觀想能讓自己感到愛與喜悅的事或物，引進正向能量以隔阻負能量的進入。當我們很容易接收到負能量時，回來看看自己是否不夠愛自己？愛自己除了覺察外還須學習寬恕以及寬容的特質，寬恕避免我們將憤怒、仇恨心、創傷滯留在我們的心中且如同磁鐵般吸引更多如此的同類進入我們的生活中；而寬容的特質讓我們更具開放性，開放自己願意容納更多的建議訊息亦代表著對自己的一種自信，信賴自己能在開放中展現接納、仁慈、親切與慷慨，不因開放而讓自己感受到不安全，當你開放自己釋出愛而進入一個與他人建立愛與承諾的新關係時，對方可能會開始表現出他們以前壓抑而不曾出現的一面。當對方感受到你強大的愛的能量，以往因缺乏愛而隱藏的傷，如今藉由你充足的愛所建構的安全感而表達出真實面貌也因此而獲得療癒的機會。當你進入愛的關係，卻發現對方變得陌生且難以親近，這正是因為你的愛豐盛而安全的緣故，如此你已成為愛的源頭，散發愛而吸引更多的愛來到身旁，你的開放將為你建構一個充滿愛與喜悅的歸屬之地。

(二) 愛在關係中

愛這奇妙的東西，自古為人類所津津樂道為眾學者所費心研究探討，卻仍如此的迷濛神秘，誠如歐林所言，關於愛是什麼，我們有許多的字詞來表述，然而我們也知道，愛是超越這些文字或思想的。歐林將愛解釋為一股能量似乎也是不具體裡的具體詮釋，這股愛的能量為地球空間帶來的影響，歐林是如此形容的：

在群體的層面，愛帶來許多關係形式的畫面。在一份關係中，它帶來承諾、婚姻、慶祝和儀式。在家庭裡，它帶來照顧別人，被照應，依賴和獨立。愛帶來依附與超然。³⁸

人類屬於社會性生物依存在關係之，而愛在人們的關係中開展成許多的樣貌。人們因著愛而給出承諾並據以相互結合，在愛中相互融合而孕育新生命，生命之始即與母體建立起第一道關係，在身、心、靈上與母體緊密的相連結，母親在充滿溫馨、關懷、安全與愛的環境下孕育新生命，所產下的嬰兒情緒較為平順乖巧，反之則較為敏感易受驚嚇與哭泣。對初生兒來說父母和善的眼神、溫馨的聲音、溫暖的擁抱與肢體接觸是一種愛的表達，嬰兒藉由主要照顧者超然的愛產生依附關係，同時也對這個世界建構信任關係。Erikson(1978)認為這種信賴感是人類希望力量的泉源，如同出生時所經歷的黑暗混沌與疏離，回應不確定之莫名恐懼是多麼的急迫。只要有希望即可連結生活中永恆持續的信仰及基本希冀的成全力³⁹。依著愛，初到這世界的新生命與主要照顧者建立親密的依附連結，並構築探索外界的安全基地，失去愛的嬰兒，情緒上將顯得憂鬱、冷漠、焦躁，不願與外在世

³⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 135。

³⁹ Vimala Pillari 著，洪貴真譯：《人類行為與社會環境》（臺北：洪葉文化，2003），頁 112。

界互動，日後在社會人際互動上較不圓融，孤僻不合群甚或會出現攻擊性。愛，從娘胎就開始對人產生深遠的影響直到一生終了。

而人在關係中成長也在關係中受傷，在關係中因著愛而建立對於這世界的信任也因在愛中受傷或失去愛而導致痛苦掙扎引發身心病症。歐林解釋傷人的愛來自於人格層面的恐懼：

在人格層面，愛常常帶來它的反面——恐懼。你們這麼多人談過戀愛或對愛有過深刻體驗，但卻在感受到這麼多的愛之後，發現自己反悔或退縮了，於是離開那個人或收回你的愛。你的人格介入了，並表達它的猜疑和憂慮。⁴⁰

以歐林的能源觀點而言，喜悅的愛是來自於高層次大我或靈魂的愛，傷害性的愛則是來自小我人格的恐懼、猜疑、憂慮等防衛心。在第二章的直覺與第三章的大我覺醒中，我們談論了許多有關大我與人格小我的分別，延續先前所探討的議題，歐林屬於能量型態的存在，祂所期盼的是人類能暢通與靈魂的連結以覺察靈魂此生的計畫，而在歐林的描述裡，靈魂擁有無條件的愛，你的靈魂愛而無所求，無需接收任何事物為回報。靈魂之愛平撫和安慰任何位於它的影響範圍的一切。它從不計較人們值得多少愛，你的靈魂提供愛而不需感謝、認同、讚美或回饋。靈魂的愛不因為人們的行為或反應，而有所變動或增減。靈魂給予愛的時候並不在乎人們如何使用或是否使用它。⁴¹當我們能連結靈魂體會無條件的愛既能區辨出來自人格小我的聲音。亦或者，經由歐林訊息中理解何謂高能量層次的愛，也可協助我們覺察到愛的不同層次，進而擁有選擇喜悅愛的能力。至於選擇喜悅愛的技巧，歐林如是說：

⁴⁰ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 135-136。

⁴¹ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 117。

當你能愛人們並接納他們本來的樣子，你不再需要寬恕或批准人們做什麼或如何生活。即使你不贊同他們的行為，你還是可以愛並接納他們。接納並不表示允許人們虧待或傷害你，也不是要你停留在有害的關係中。你可以在靈魂層次愛和接納人們，但是選擇不出現在他們周圍。⁴²

歐林接納的愛與社會工作中「接納不代表對行為的認同」的服務概念是相同的，就如同面對非行少年時，專業工作者需先有一顆接納的心，才能真誠地陪伴少年，但接納並不代表認同少年的違規行為。接納他人原本的樣子，不對他人有所要求，當你的愛來自於靈魂或是來自於內在的充足，你不需要從外在或他人身上取得愛來慰藉滿足你的心靈，如此才能讓愛無條件慷慨地流出與分享。來自內心豐盛滿溢的愛，無條件分享的愛是喜悅愛的泉源。

此段引文中，筆者認為歐林所謂的接納，除了接納他人之外，也包含了接納自己現在的樣子，回到自己內在，允許自己真實承接內在的傷痛與脆弱，以愛接納很少被關注和疼惜的自己，接納自己原本的樣子，為自己找到真實的寧靜。認出自己在成長中的創傷與被強加在自己心中的某種信念與慣性，我們才能擁有選擇的能力，選擇拒絕活在別人的投射與需求中離開對自己有害的情境，唯有全然的接納自己，不讓自己內心糾結不斷，才能減少外在與他人衝突不斷，也可避免自己以愛之名而強迫別人配合演出。歐林所推崇的愛源於人自己的內在或靈魂，這樣的愛不需要靠別人來滿足不需經由關係來認可，因為你是愛的泉源，你即是愛。秉持以愛為核心的思考進路，藉由付出愛而連接宇宙愛的能量，你付出的愛終究會加倍回饋到你身上。無條件的愛需要你先學會寬恕與寬容，寬容讓你能維持在平靜之中，寬恕讓你能接納自己及他人本來的樣貌而不過度反應。當你能散發愛而吸引更多的愛來到身旁，你將為自己築構一個充滿愛與喜悅的歸屬之地。

⁴² Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 117。

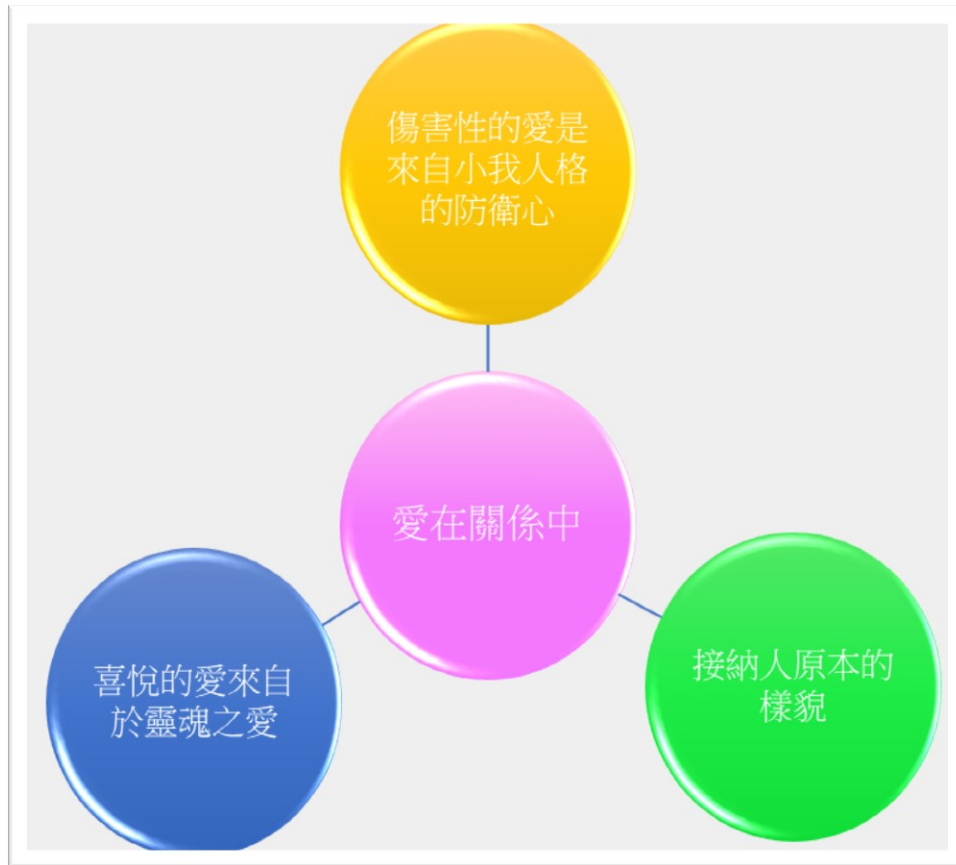


圖 4-3 愛在關係中

三、 清明-活在更多的喜悅中

由前段的討論，我們可以理解到歐林喜悅的愛需要在關係中澄清自己達到獨立單一的狀態，進而取得絕對的自由，也就是你需要絕對的自由才能成為愛的源頭給出無條件的愛。而人生活於關係中愛亦存在於關係中才能顯現出愛的價值，在這人類複雜交織的關係中，如何能既在關係網中又能是獨立單一的狀態？歐林認為清明是關鍵所在，何謂清明？歐林解釋道：

清明狀態意指看見更大的畫面、更長遠的時間架構及更大的視角。你的視野愈廣，你就愈能看得清楚。一位偉大的大師擁有知道靈魂此生目的的能力，他能帶來眼界的清明和忠告。⁴³

由引文可知歐林所謂的清明是一種拉高眼界跳脫只看到眼前的一種覺知境界，當我們覺知的時間軸往前推，拉高覺察的位置擴大覺知的視野，你看到的會是幾年後的你甚至是看見你這一生旅程的盡頭。歐林告訴我們，當你能以此視角投射出你心中理想的終點樣貌，在你與高層次靈魂或能量連結時，你將在現在的位置上獲得你理想人生的提示訊息與指引。你所視的畫面越大，你就能更加明晰的看見自己。清明是由轉換觀點而取得的，亦或者當你掙脫舊有的思考方式、習性或模式，找到另一個新的思考方式時，你就能增加明晰，畫面清楚了意圖明確了，你才能知道前面有什麼而據以決定如何行動。關於清明，歐林進一步解釋說：

清明是指你專注且生活於一個不受干擾的能量層面。…達到清明是一個持續進行的過程，對自己的經驗解讀的越精確，你便能越快獲得清明。…清明來自心神、思想集中及專注的狀態下發覺你需要的資料，來自找出能幫助你做出更貼近靈魂目的的選擇。⁴⁴

由此段引文可見，獲致清明是一個不斷的練習專注於靈魂目的來解讀你生命經驗的持續學習歷程，學習成果的檢視是你能否更精確的解讀生命經驗而據以做出對靈魂目的最有利的選擇。歐林所解釋的清明是以一體生命的視野來檢視目前所處的位置情境，以用生命最後的目的為依據在現今當下做出最佳的選擇，這是有別於片段生命視野對一體生命的觀點。

⁴³ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 201。

⁴⁴ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 201-204。

帶著愛的視窗從一體生命的視野來看當下所處的關係，你較能讓自己有清明的狀態處於錯綜複雜的關係中。關係一直都是人類一大痛苦來源之一，人存活於眾多綿密的關係當中，在關係中獲得快樂也在關係中產生糾結的苦，從未出世前與母體的關係，出生後的親子關係到長大後的朋友、同事關係再到伴侶關係，以及最根本的自己與自己的關係。在眾多關係中置入清明的元素就像是你在自己的本質核心外圍建構了一個能量場，讓自己能維持在一個寧靜、平和的能量層中，如此你將能使自己擁有更多喜悅無紛擾的生活。關於歐林對清明在生活層面上的實踐指引，筆者分析整理後將之概分為「與自己內在的清明」及「外在關係的清明」兩個層面做說明。

(一) 與自己內在關係的清明

人唯一會跟自己相處一輩子的關係是自己跟自己的關係，相信這是堅固且無庸置疑的關係，因此歐林認為學習尊重自己愛自己對於建構喜悅的生活是重要的，歐林說：

你能以許多方式愛自己，每一件發生在你身上的事，都是個去體驗愛的機會。以正確角度來看時，任何事都能提供你一個愛自己的良機。當事情似乎對你不利時，它們只是讓你看到，你本可運用的力量受到阻塞的狀況。我有把握，如果要你列張表，寫出那些為了疼愛自己，你可做的事，你會想出許多事。然而許多時候你聚焦在所有你沒實現那些事的地方，於是一場鬥爭便開始了，這個內在戰爭會耗損你的能量，而怪罪自己並非利用能量的正確方法。⁴⁵

歐林的訊息裡所秉持的信念是宇宙是充滿愛與至善的，而出現在你生活中的事都是你的靈魂刻意的安排，目的是要你學習愛，因此每件發生在你身

⁴⁵ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 79。

上的事，只要你能以正確的角度去思考，都是一個你能體驗愛學習愛的機會，當然也包含學習愛自己的機會。自己內在若爭戰不休，對外也將衝突不斷，生活中不會全都是失敗與挫折，總有些事值得慶賀或帶來喜悅，你清楚的知道什麼事可以為你帶來喜悅感，你確知愛自己疼惜自己的方式。而若你總是刻意的聚焦在那些挫敗的事情上，這與你的大我靈魂所設定追求愛與喜悅的道路是相衝突的，下意識的你內在的戰火既被引燃，生命中出現挫折阻礙是用來提醒你或許是方向錯了亦或是你未照顧好自己；困境、阻礙、挫折...功用僅是在於提醒你停下腳步來檢視與覺察。持續的責難自己怪罪自己只會讓你耗損能量，對生命能量的提升無益。歐林認為人會怪罪自己經常處於罪惡感中跟兒時的成長歷程有關，祂說：「父母往往不知道用別的方式來控制局面；他們用罪惡感、憤怒和撤回愛心來統御他們的孩子。」⁴⁶在心理學研究上證實了這樣的教養方式確實在人格發展上造成了深刻的影響甚至可能引發精神官能症。⁴⁷無奈的是你無法選擇自己的成長環境。在歐林的訊息中可以發現歐林以覺察、愛自己、自重及接納自己等方式來協助我們走出成長的陰影。覺察是取回人生主導權的第一步，對生活有所覺察你才能有機會抽離一貫的生活之流來檢視自己的生命，在流中你僅能看見周圍的環境，以更高的角度檢視生命，你會看見自己的傷口及更多樣的選擇。愛與接納自己則是在你看見更多的選擇後，你揀選生活態樣的尺規，當你以愛及全然接納自己的視框來揀

⁴⁶ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 82。

⁴⁷ 嬰兒是否產生安全感及免於恐懼，是決定人格正常發展的決定性因素。至於兒童的安定，則完全取決於雙親如何對待他。雙親的許多行為都可能減弱孩子的安全感，孩子因而對雙親產生敵意，但又因為無助感、害怕雙親、需要真實的愛或出於罪惡感而壓抑敵意。當兒童壓抑敵意則會減弱其安全需求，也因此而產生所謂的基本焦慮(Basic anxiety)。心理學家 Horney 認為基本焦慮是後來發展精神官能症的基礎，跟敵意、無助和恐懼感受密不可分。參閱 Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz 著，危芷芬譯：《人格心理學》，頁 161-162。

選你的生活態樣，你才會建構出充滿愛的生活，當生活在滿溢的愛中，你的傷將獲得療癒，你內在的爭戰會平息，清明亦將油然而生。

覺察、愛與接納自己於先前已有所討論，在此筆者僅補充自重與自己內在清明的關連，歐林對自重的定義是：

自重是指注意你自己的感覺、路途和方向。你不需要向別人證明你的價值。…自重是相信你自己，知道你已盡力做到最好，既使兩天後你可能發現一個更好的方法。⁴⁸

由上引文可察覺歐林的自重與接納自己近似，筆者的解讀是自重比接納自己再進一層，接納之後是深深的肯定自己。歐林重視感覺、內在價值、能量，由上段引文亦可清楚看見歐林的自重強調的是回到自己內在用正向的信念去體會感覺，要能體諒自己已經盡其所能了，要能認同、肯定並感恩自己，不免強為難自己，不一再的批判自己。你或許會有這樣的經驗，做了一個決定之後，過幾天卻咒罵自己笨蛋豬頭，怎麼會做那樣的決定…。歐林提醒我們這樣的批判自己於事無補，要相信那是自己在當下所能做的最好選擇，即使後來發現更好的，但那也是後來才發現，當下做決定時並未出現在腦海裡，別因此而批判責備自己。

認定你自己是對的而非錯的，容許自己對真實的你自己覺得稱心。你們有些人一直非常努力，勉強自己，不停奔走，感覺不論自己做什麼都是不夠的。努力試著把事情做好，並不一定是通往喜悅之路。⁴⁹

檢視自己是否已盡了全力至於成事與否則是其次，重要的是事情的本質讓你學會什麼？不聚焦於失敗的結果而責備批判自己，如此你才能停止與自己內在的征戰而獲得與自己的清明關係。認出自己已經走了多遠，覺察自己的成就與成長

⁴⁸ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 97-98。

⁴⁹ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 97-98。

並適時的犒賞自己是滋養自己身體與心靈重要的行動，不要只是低著頭往前衝，偶爾也要停下來給自己掌聲，如此才是自重之道。具有喜悅、寧靜、平和的清明之心才有機會於外在建構喜悅的生活情境，也才是靈魂大我所追尋的喜悅生活之道。歐林說：藉著透過追隨你的「內在之流 (inner flow)」來尊敬你自己。休息、遊戲、思考，並用些時間保持靜默。做那些滋養你精神的事，是增進你對自我尊重的方式。⁵⁰也就是說連結你的大我，覺察大我的訊息隨順心意來照顧自己，休息、遊戲、旅行、允許自己留有空白發呆的時間，在生理及心靈上讓自己有被滋養的歷程是自重的方式。

在此段的討論中可以看出歐林重視的除了內在自我的覺察、肯定與滋養外，也鼓勵藉由外在實際的行動來獎勵自己藉以補充心靈能量。然筆者認為在心智及人格發展尚未穩定成熟時，如此的正向與自我照顧思維，難免有落入自我感覺良好或墜入貪圖享樂的泥沼中之疑慮，此為建構喜悅生活時須小心避免的陷阱。

(二) 外在關係的清明

相對於與自己的內在關係，與外在情境的關係變數及困境就更複雜的多了，因為對外在刺激的解讀與反應仍是回到你的內在信念系統運作，因此內在的整合與訓練正向喜悅的信念是建構喜悅生活的首要步驟，在歐林的系統裡，促進內在靈性的成長是穩定外在關係的主要任務，歐林說：

當你感覺和生命之網的連結，你獲得更寬廣的視野。...當你進入合一的狀態，從人們的眼睛看他們的生活，你更能覺察別人的實相。當自私轉變為無私，你放下造成分離的自以為是，反之感覺你們的合一。如此你能在人際互動中體驗更大的和諧與平靜，因為你不再用個人的觀點詮釋

⁵⁰ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 98。

他們的行為。你覺察他們更大的生命畫面，從了解他們是誰和正在學習什麼的角度來看他們的行為。⁵¹

引文中所謂的生命之網指的是靈魂與靈魂的連結，在歐林的系統中，人的靈魂能量存在於靈魂次元之中，在靈魂次元裡，靈魂與靈魂之間是可以倚靠著意念相互搜尋連結的，與他人的靈魂能量連結將可進入與他人合一的狀態，在合一的狀態你能進入對方的世界體驗他的生活，於是乎你將可以理解對方眼裡的真實，當你用對方的觀點看世界，進到他的實相中你能了解他行為反應背後的成因，因而產生深刻的同理也才能化解你自以為是的解讀。當你和別人的一體感增加，慈悲會是你自然和正常的反應。⁵²

然而在與對方的靈魂連結就能促使對方對你展現友好的關係嗎？歐林否認這樣的說法，他指出：

和人們在好的關係中擁抱愛，並不意謂你的每一件事都會很完美，你周圍的人會永遠愛你。它意謂的是你永遠能愛，不會被別人的混亂所影響，你不會被別人內心尚未打開的地方所衝撞，因為你會在自己的心中保持平靜。無論發生什麼事，你都能體驗愛。⁵³

此段引文指出與他人在靈魂層次有所連結會產生改變的是你自己而非別人，因為是你體驗了他人的真實是你產生了更多的慈悲與愛而非對方，因此你有能力處於平靜而不受外在衝擊的干擾。當你藉由理解體會對方的真實，你較能創造自己內在的平靜，也因著你內在的平靜將帶出你所經驗的世界反映出那份平靜，外在人、事、情境的刺激，你不一定要做出回應，甚至你平靜的氣息將可能改變那些干擾你觸怒你的狀況，當你不以憤怒回應憤怒，你的世界將獲得較多的寧靜空

⁵¹ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 130。

⁵² Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 129。

⁵³ Sanaya Roman 著：《靈魂之愛》，頁 292。

間以供應你建構喜悅的情境。筆者認為促進靈性的成長與靈魂的連結並非是一般眾生所能達到的境界，但是與他人同在共感，透過深層的同理心訓練是可以達到的，也就是說當你願意多站在對方的視野與他人同在，你同樣能經驗到對方世界的真實，深層的同理與歐林所說的合一具備相同的功用。

理解不代表認同，理解是代表「我知道了」接著是思考你要如何回應作何選擇？選擇你回應的方式，選擇你是待在原地或是離開，平靜的內在空間提供你理性評估的機會，行動才能真正的為你創造出喜悅的生活，歐林說：

學習放下那些不再對你有益的事，祝福它們離開，並擁抱新的事物。放下是成長重要的一面。為了成長，你或許想放下某些態度，例如氣憤或悲傷。有時候你必須放棄一些角色，例如把自己當成受害者或拯救者。有時候你必須放掉一段關係、一個工作或一種生活方式。學習對新的事物開放並放掉那些舊有的事物，在它們不再為你服務的時候。⁵⁴

當你所創造出來的一段關係、一個情境或事情已經失去原有的喜悅或不再讓你成長，此時你應該回到內在，問自己繼續處在這樣的關係、情境或事件中的理由是什麼？假使你已經找不到對你有任何的助益，此時應該要學會祝福與放手讓它離開，引文中歐林告訴我們放手是成長的重要面相，一個人所能承載的空間有限，不清掉一些已對你無益的事，你會沒有空間接納新的事物。歐林所說得放下包含了角色、關係及生活方式，也就是你與外界的連結。當你有清明的內在，你具備了較高的視野與較多的選擇，然要在人我關係中創造清明則需要行動力，也就是歐林所說的放手的行動力，清明的覺察到自己所身處的情境你看見了多樣的選擇，不去進行選擇與改變你依舊是在情境當中。筆者認為歐林的改變不一定是離開或者放棄，歐林認為與靈魂連結以了解你的靈魂計畫可作為選擇的指標，假

⁵⁴ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 259。

若離開仍舊是困難重重或許靈魂要你在這段關係中的課題你仍未學會，也就是在這靈魂所創造的情境中你還沒學會如何去愛，歐林說：

當你抱怨某人或某事使你悲傷或生氣時，問你自己：「為何選擇經驗那種感覺，或以那種方式反應？」怪罪他人，將會使你失去力量。如果你能發現，你為何選擇因他們的行為而傷感，就會學到很多關於你自己的事。...默默地感謝他們，是他們提供你變得堅強的機會，因為力量往往是在面對反對時發展出來的。...維護你最內在的真理，知道你內心最深的感覺，讓你自己而非他人主宰你的感情。⁵⁵

別人如何對你是你無可控制的，但你可以選擇你要如何回應，做出回應前先以平靜的內在思考：「我怎麼了？」如此，你才能真的學會在關係中對你有益的事，你才能察覺你的大我要你學習的課業，經由此段引文可以看出，內在的清明可以像是你內在小宇宙的防護衣，讓你維持住平靜安寧的自己又能清楚看見外在世界所上演的戲碼並與之互動，筆者認為歐林所想要教會我們的是處於錯綜複雜的人際關係中又能讓自己達到獨立單一的清明狀態，這樣的狀態你才能依著你的最高目的在關係中做出創造喜悅生活的回應，而不是被關係中別人的情緒、痛苦所產生的投射牽著走，隔絕掉關係中的投射，才能梳理出關係中的脈絡，這或許會讓關係中的情慾糾葛淡了些，卻較能使關係清晰而平和。相較於內在的清明，外在關係的清明因受外在情境的變數干擾而顯得更加複雜，然而對外在刺激的反應仍是回到你的內在信念系統，因此促進內在的成長是穩定外在關係的主要任務，因著你內在的平靜清明你的世界將獲得較多的寧靜空間，當大多數環繞你周圍的關係情境處於平和喜樂的狀態，你自然能擁有喜悅的生活。

綜上所述，歐林認為每件發生在你身上的事，都是一個你能體驗愛學習愛的機會，當然也包含學習愛自己的機會，停止與自己內在的征戰以覺察、愛自己、

⁵⁵ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 96-97。

自重及接納自己等方式來協助我們獲得與自己內在關係的清明走出成長的陰影。具有喜悅、寧靜、平和的清明之心才有機會於外在建構喜悅的生活情境。歐林重視的除了內在自我的覺察、肯定與滋養外，也鼓勵藉由外在實際的行動來獎勵自己藉以補充心靈能量。然筆者認為須注意的是，如此積極的照顧酬庸自己，須避免落入自我感覺良好或縱欲享樂的陷阱之中。



圖 4-4 建構喜悅的生活情境

第二節 喜悅的豐盛之源

上一節的論述集中在信念價值、愛與喜悅的情緒、關係中的清明，屬於意識與情感知覺上的討論，然而人終究生活於地球這個物質空間，僅僅只倚靠在心靈

層面創造喜悅感似乎過於脫離現實而喪失現實感，畢竟人類的生命仍需要倚賴糧食物質才能存活於世。

在新時代思想派別中重視內在淨化與外在豐盛的高靈如賽斯（Seth）、歐林（Orin）、伊曼紐（Emmanuel）等代表人物，其所傳述的著中，僅有歐林以一本專書的方式來論述創造金錢財富的法則，可見歐林深刻的了解在地球實相中金錢的重要性。歐林表示祂是曾經經歷過地球物質生活的一位高靈，祂深知地球空間物質、金錢的能量流動原則，是以各式各樣的工商活動進行著財富的流動，用時間、勞力、知識、創造力…等換取金流，基本上就是一種買方與賣方的交換行為，雙方交換行為的完成需要達成某種的共識，以歐林的靈性法則觀之，商品的熱賣熱銷需要在買方市場端引起強烈共振共鳴的能量，當買賣不易完成既表示商品所引發的能量已經消退。歐林稱如此方式的能量流動為「金錢的靈性法則」：

金錢是能量，能量存在所有的世界。金錢的靈性法則是通用的能量法則，能為你創造豐盛。它們包括能量的消退和湧入、不受限的思考、接受與付出、感謝、尊重你的價值、清晰的協議和磁化吸引。⁵⁶

在歐林的觀念裡，金錢的流動也是一種環境中的能量流動，也就是金流能量適用於靈性法則。金錢物質交換能量的消退和湧入在生活中是常見的，相信每個人都有購入自己心愛物品的經驗，一支新手機、一個包包、一輛車...下訂成交時的心情總是開心興奮的，此時買賣的成交財務的流動產生高頻振動的正能量，且越巨大的金流交換所產生的能量震幅越高，例如買新房子或換新車。但這樣的金錢流動所帶來的喜悅感隨著時間的流逝很快就會消退，因此在引文中可看到歐林將思考、接受與付出、感謝、個人價值...等屬於意識上的覺知也納入了生命豐盛的範疇中，清晰的了解需求背後的本質與磁化吸引則是建構豐盛的技巧。

⁵⁶ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 26。

為了開展喜悅生命的豐盛泉源，本節將以金錢與豐盛的本質、顯化豐盛的技巧及開創喜悅豐盛的工作三方面來探究歐林的財富觀，以建構心靈富足之外物質豐盛的途徑。

一、 金錢與豐盛的本質

小時候常出現的作文題目「我的志願？」，常出現的志願是老闆、公務人員、醫生、老師、律師、法官...，這個願景的背後在內心深處，你真正想要的是什麼？具判定是非懲罰罪惡的權力、想要傳遞知識，當孩子未來的啟發者、賺很多錢、擁有權勢地位...，在表面的獲得背後真正想要滿足的是什麼？取得金錢的自由、伸張正義、救贖生命、扶助弱小...，了解自己追尋的核心本質可以避免人生窮到只剩下錢，深層的探詢需求背後的核心本質，是歐林豐盈法則的第一個方向。

歐林的豐盛指的不只是金錢財富上的增加亦涵容了意識上的擴展與心靈上喜悅豐盈，歐林解釋說：

當你的意識隨著你與大我和靈魂的接觸而擴展，你會希望你居住的地方、買的東西、關係和生活型態，都反映你更高的理想與價值。你會追求在賺錢和用錢的時候，展現更高品質的愛、安好、快樂、寧靜、活力和對內在深處的感知。體驗靈魂與大我將帶給你極高的創意和如泉湧般的點子。⁵⁷

我們一般的觀念中辛苦的賺錢與省吃儉用是累積財富的基本原則，如此的生活型態所累積的或許是財富數字上的增加，失去的卻可能是生活的品質與生命應有的喜悅，引文中歐林告訴我們，在追求財富數字增加的過程中，應該要兼顧展現愛、安好、快樂、寧靜、活力...等喜悅的生命品質，別忘了你的生命目的是累

⁵⁷ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 27。

積能量，而愛是宇宙中最強大的能量之一，讓生活充滿喜悅是愛自己的展現也是生命最高品質的實踐更是你維持與靈魂連結的能量。

在歐林的系統裡，人類靈魂源於宇宙意識，人類的生活情境亦是宇宙意識經由靈魂所創造建構，每個人天生都具有與宇宙意識互動的通道，只是訊息收發的清晰度與靈敏度有所差異，這是歐林對於人與宇宙意識關係的解釋也是豐盈法則的基礎。歐林說：

你可以現在就開始滿足你的這些需要，即使沒有那些你想創造的東西。你現在就可以擁有喜悅充實的人生，發揮更大的潛能。任何能帶給你更高益處的本質都已經在你身邊了。宇宙並沒有說你必須成為億萬富翁，才能得到對你有益的好處。宇宙說的是，你能獲得帶給你更高益處的一切，當下、今天就可以。問自己，想要金錢帶給你什麼，然後想辦法立即擁有那些你要的本質。⁵⁸

引文中可看出歐林著重的是豐盛的本質而非只侷限在金錢財富，歐林認為宇宙本身是無限豐盛的，人們所要的一切都存在於宇宙意識當中，金錢只是一個表徵，一個在地球空間中較為具體明確可計算的衡量工具，因為它具體可計量所以人們容易以金錢物質為追求的目標，但金錢物質卻無法真正滿足我們對於生命喜悅的需求，因為那並不是生命所追尋的目標，你也許曾經經驗過得到一個朝思暮想的東西，卻沒有得到預期的滿足。⁵⁹因為那個物質並非是你真正想獲得的本質。在學習運作金錢的靈性法則之前，你必須先清楚、徹底的瞭解你需求的物質將帶給你真正的本質是什麼，它能滿足你內在的什麼需求，滿足這需求後能為你展現出何種更高的生命品質，而非只是金錢物質數量上的增加。去追求那個你想要的

⁵⁸ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 52。

⁵⁹ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 62。

本質而非特定形式，如此能避免你多走許多冤枉路。何謂需求背後真正的本質，歐林說：

一樣事物的本質是指，你希望它發揮的功能、你想要使用它的目的，或者你認為它能帶給你的好處。其他還有許許多多的事物能給你那個你想要的本質，因此，開放讓它以任何最適宜的方式、大小、樣貌或形式出現。⁶⁰

歐林認為任何物質形式只要我們學會運作能量，都能有效地加以吸引創建，但重點是你必須知道這個物質所能帶給你的功用或目的是什麼，例如有些人一生費盡心力在追尋金錢數字的提升，但無論累積多少的財富卻一直仍無法獲得滿足，若能停下腳步靜下心來仔細的思索，或許要的不是金錢本身而是內心遭受著巨大的空虛與不安全感所啃食著，當能瞭解安全感才是需求的本質，用開放的心向宇宙意識要求獲得安全感的滿足，不拘泥在金錢或特定形式，宇宙意識將安排最適合你的形式來滿足你安全感的需求。澄清自己真正的渴望才能將自己帶到一個更整合、更一致的狀態，也才能不迷失於惶恐之中而行走在喜悅安穩的人生旅途上。在這個探尋澄清的歷程中，我們須學會對靈魂及宇宙心智開放，學習聆聽和信任內在指引，接收宇宙意識所給予的靈感引導，藉以找到此生靈魂的最高志業。

當你清楚你內在渴望的本質且不要求特定形式，你將增加了滿足你需求的各種可能方式與擴大了豐盛形式的範圍，你的靈魂會帶給你你渴望的本質，雖然也許並不以你預期的形式出現，亦或者你想要的本質也許早已出現在你身旁，你只是需要更開放的去認出它來。

⁶⁰ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 62-63。

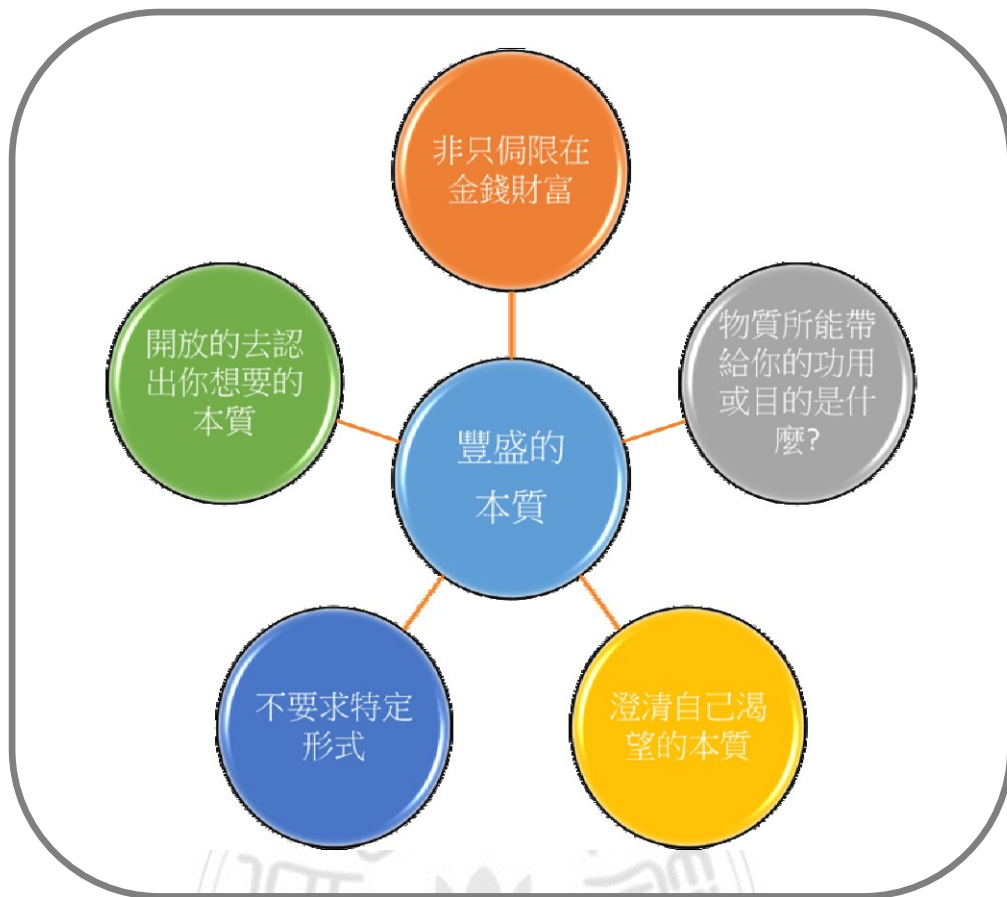


圖 4- 5 豐盛的本質

二、 顯化豐盛

由前面討論我們可以清晰的了解到歐林的思維建構在宇宙心智與能量系統上，歐林亦認為地球實相中金錢是強大且容易計量的一股能量流，依著地球實相的金錢法則，歐林在金錢財富的創造上給予我們相當細緻的指引，以下筆者概略整理成磁化吸引、遵循內在指引、小確幸帶來大喜悅三個面相加以討論。

(一) 磁化吸引(Magnetizing)

清楚你需求的本質能讓你將你渴望的事物帶進你的生活，透徹清晰的向宇宙意識發出需求能讓宇宙意識準確的安排你所需要的本質及具體事物來真正的滿足

你，這也是歐林貫穿其訊息的主要觀點：我們所處的生活情境是我們自己所創造的。祂說：

你是源頭，你生活的創造者。你是那個向上伸展追求靈性成長，並和你的大我連結的人。你的想法、情緒、信念和意圖決定你的振動，你透過它們創造你的實相，因而決定你吸引到生活的人事物和環境。你的情緒和意圖決定你能多快得到你想要的事物，你生活中的每一件事源自你的某個想法或感覺，因為你情感和思想的內在世界，創造外在世界的事件、物件和關係。由於你創造自己的實相，你可以選擇任何你想要的實相。⁶¹

從引文中得知，當你越努力向上擴展對靈性的連結成長，你的每個起心動念將變得更容易牽動你的生活情境，而你情緒、信念與意圖的能量大小決定你滿足需求所需時間的長短。在創造豐盛的技巧上，依然是遵循此能量法則，你的想法牽動宇宙能量吸引你所需要的一切進入你的生活當中，歐林稱之為磁化吸引 (magnetizing)：

當你在行動以前先運作能量和磁力(magnetism)，你會更容易把想要的物件、金錢、形式和人們吸引到生活中。用能量來創造，意謂安靜下來、放輕鬆，把想要事物的影像、象徵和畫面帶進心中。要磁化吸引 (magnetizing)你想要的事物，必須運用磁力把事物吸引過來。⁶²

行動、抉擇前先與你的靈魂連結，接收來自更高層次存有的訊息指引是歐林一再重申的技巧。在豐盛的創造上，歐林進一步教導我們運用能量建立磁化吸引的方式來將我們想要的物件、金錢、形式或夥伴吸引進我們的生活中。電能經由線圈可以產生磁場是很基礎的物理學，歐林的磁化吸引作用相同於電能產生磁場，

⁶¹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 155。

⁶² Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 73。

用意念引導宇宙中的能量在你的周圍產生線圈，而你則成為磁場的中心，如此，你形成一個磁場並開始吸引你所需求的物質或關係。你所建構的磁力越強且對於需求的本質越清晰明確，宇宙調動環境滿足你需求的速度就越快。在此歐林特別提醒：「你無法用磁力改變別人或強迫不符合雙方利益的事發生，因為磁力只能為你吸引對所有相關的人都有益處的事。」⁶³

歐林提供了增加磁性的基本法則：⁶⁴

- (一) 你最好知道你想要的更高品質適當的形式。做磁化吸引時，要想著你要展現的品質。
- (二) 在吸引特定的形式時，要同時吸引它的本質與特性。如果不知道它的實際形式，可以用象徵來代表它並吸引那個象徵。象徵是很有力量的，它繞過你對自己能擁有什麼的信念與想法。
- (三) 要求你想要或更好的事物。
- (四) 喜愛並意圖擁有它，對它保持正面的想法，因為崇高與正面的想法會比憂慮、恐懼和緊張更具有磁力。
- (五) 相信你能得到你想要的事物。
- (六) 對你吸引的事物保持超然，不懷「需求感」，這是非常重要的態度。即便它不來或不以預期的形式出現也無妨。提出要求之後，對出現的即是最適當的成果臣服。

由以上基本法則可看出，突破自己的信念及被侷限的想法、敢於要求、抱以正面積極的生活態度、信任與臣服是增加磁吸力的重要信念；也就是去除舊框架，相信自己值得喜悅豐盛的生活是你創造磁吸力的根本原則。筆者認為，無論你信或不信歐林的磁吸法則，只要你能保持覺察，不局限於既有思維，深信自己值得喜悅豐盛的生活並於生活日常中看見美好，基本上你已在為自己創建喜悅豐盈的

⁶³ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 74。

⁶⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 74-75。

人生，在心靈上獲得喜悅，眼之所見均是美好豐盛。內在意識創造外在環境，歐林鼓勵人們嘗試改變心識對外在的解讀，如此才能真正改變我們對世界的看法，看法改變感受也跟著改變，透過喜悅與豐盛的視窗看世界，這世界將處處充滿豐盛與希望。當外在環境暫時不允許自己的理想實現時，或許是宇宙意識在暗示我們須放慢腳步，此時，用愛與慈悲取代你心中的恐懼與焦慮，以沉潛的心態回到內在對自己做更深度的觀照，放鬆並清除雜念，問問自己什麼事是現在當下這個空檔自己最想做去完成的？是閱讀、是旅行、是進修…，允許自己擁有喜悅的權利，允許自己享受生命潛沉的時光，讓自己沉浸在喜悅豐盈的光輝中經歷這趟人生旅程，享受滿是愛與喜樂豐盛的人生將使生命更加充實，充實的生命歷程讓靈魂能量得以提升，歐林一再強調每位來到地球的靈魂都是為了藉由在地球物質世界的生活體驗，學習愛與喜悅以提升靈魂能量。

此外，在吸引創造你想要的目標前，需先觀察覺知這個目標事物需要你運作多少能量來吸引創造，歐林提醒我們：

創造任何想要的事物都有適當的能量值。例如，吸引一頓飯，通常不需要你花一天想著它和運作磁化吸力。學習感知你想要的事物需要多少能量，投入這樣的能量就好，不要再多。如果你使出過多的能量，它會感覺像是一種壓力。…當你想起一件事便能感受它的到臨，你用的是恰當的能量。…你會知道你用的能量是否太少，因為它會感覺起來很遙遠，像是一個心願而非確定會發生的事。⁶⁵

由引文可知依著個體本身所具備的條件相對於需求目標，需要運作不同能量來磁化吸引，你需要學習衡量評估自己的現況並以此現況去感覺磁化吸引目標進到你生活所需的能量大小，運作適當的能量建構你的磁吸力場是必要的，耗費太大的能量會讓你感到壓力因而偏離喜悅之道，運作的能量太小會讓顯化目標感覺

⁶⁵ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 76。

遙不可及，依據你本身的能力現況運作適當的能量能讓你有心事成的顯化體驗，由此可見歐林的磁化吸引絕非白天作夢似的憑空幻想如此虛幻。

(二) 遵循你的內在指引

磁吸是內在心法，是運用人的無限意識運作無形宇宙能量的方法，然在地球這個物質空間，只靠內在心法是不夠的，宇宙心智的能量浩瀚無窮卻也公平，來到地球生活的靈魂是來學習這個空間的生活，仍須遵照這個空間的規則，也就是說你仍須對自己的生命負責。當你向宇宙心智提出要求，祂會依著你能接受的邏輯調動你所需要一切事物來到你的周遭，但仍需你自己去發掘並加以運用。此時接收訊息的指引是你將宇宙心智的安排顯化在你生活中的線索，歐林指出：

內在指引有許多種，其中一種是對於你想採取的行動，而有的負面感受甚至是警告。另一種則是為你帶來選擇未來道路或方向的洞見。還有一種是協助你在對的時間出現在對的地方，為你創造必要的同時性事件或巧合，把你用最輕易的方式送到你要去的地方。⁶⁶

此段引文可以看出歐林想再次強調的是在行動前的覺察，覺察你的行動或抉擇是讓你感到焦慮不安或是喜悅興奮，覺察周遭是否出現配合你某個選項的契機或巧合。當你的要求與你的現況有甚大的落差時，顯化你的要求所需的人、事、物件、情境將會更多，除了運用內在心法運作能量法則外，你仍需要配合宇宙心智修正你的外在環境，光在那裡窮想像當然是不夠的，積極行動是你對自己人生負責的態度，宇宙心智不會取走你需負責的功課，祂只是引導提供你一條喜悅成長的路，至於如何選擇決定權仍在你自己身上。⁶⁷當抉擇遇到困難時，歐林提供了明確的思考脈絡：

⁶⁶ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 98。

⁶⁷ 關於高層次訊息的覺察與接收，筆者已在第二章有詳細的討論，在此不再贅述。

如果所有的選擇都很不錯，你可以問自己：「哪一個決定讓我最喜悅？最能呼喚我的心，最像我愛做的事？」挑選那個最喜悅的選擇。即使那條喜悅的道路看起來不賺錢，長期下來，它會比不喜悅的選擇為你帶來更多獲利。別用看起來能賺多少錢作為選擇的依據，追隨心的道路永遠會帶給你更大的豐盛。⁶⁸

歐林認為生命的目的是收集能量以提供靈魂的進化，於此歐林再次強調愛與喜悅的能量遠比痛苦掙扎高，你需要更有意識與仔細的覺察，依著生命的最高目的做出選擇與行動而非只侷限於眼前的金錢獲利。

(三) 小確幸帶來大喜悅

對於一般大眾而言，生活確實不是一件容易的事，沒有足夠的金錢、時間，沒有良好的伴侶、親子、夥伴關係，有太多的不足與匱乏感讓我們深陷困苦掙扎的生活泥沼中，也因此我們很容易聚焦於生活中的匱乏、不足與痛苦，覺得幸福、喜悅、成功距離我們於千里之外，於是，生命是苦、活著是苦、生活是苦…。來這世間就容易感覺是來還債、修行、歷劫、接受考驗試煉…，因為表面看來的確是如此。歐林則認為會有如此的感覺是因為人們選擇透過「苦」的視窗看世界，因為人們的內心隱約有一個聲音會問：「我值得過好日子嗎？」，我們成長的文化背景讓我們對於擁有喜悅享受生活會在內心產生不安及罪惡感。歐林希望我們能學習接受美好的生活，祂說：

你們大部分的人，只接受不到百分之二你的大我給你的好事。…你值得擁有美好的生活—充滿了愛、豐盛、好友、良好的健康和摯愛的人際關係。…你可以從—相信美好的生活本來就是你的一開始，它並非你必須賺取或付出代價才得到的事情。…你不需要做任何事去「值得」更高的

⁶⁸ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 111。

美好。你是一個美好而有價值的人。…當你的靈性成長，許多好事會來臨，你對它們的接受能力會加速你的成長。你不再需要掙扎，你能讓更高的益處輕易地流入你的生活。…你的想法創造你的實相，注意任何限制性的思想。學習不再聽那些說你無法得到你要的東西的想法。…你可以有一個完美運作的生活，你不需要接受問題和危機為你生活的方式。放掉生活中的那些擔憂、痛苦和問題。簡單地讓它們離開，准許它們走。把「嘗試」從你的字典刪除，因為它邀請掙扎痛苦；不要說：「我正嘗試做好這件事。」用：「我做得很好。」來替代。⁶⁹

改變我們使用已久的思考模式並非易事，在引文中歐林強調的是：「你值得」，歐林教導我們建立對自我的肯定與值得的價值感，相信自己值得擁有喜悅豐盛的生活，改變你專注於匱乏的焦點改以看見生活中的美好，覺察生活中所發生的好事並相信自己值得。由此可見處於能量存有的歐林相當注重維持生活能量的純淨與正向，祂認為正向的意念將會引領各種繁榮豐裕的機會與情境進到你的生活之中，抑或另一種說法是，當你聚焦於喜悅豐盛，你將可以發掘更多的滿足與成功經驗。

依著歐林的脈絡，我們或可從生活中細心的覺察一些小成功小確幸，將這些小小的幸福感放大並延宕於心中，享受這些生活中的小喜悅並肯定自己值得擁有喜悅的生活。小改變帶來大改變，逐漸發覺累積生活中的小確幸，亦將可為你的生活帶來大喜悅以及更多的幸福感，幸福感可以來自於生活中許多的小成功小喜悅。

對於成功，我們自己內在或許有著太多的條件限制；要達到某個目標、要擁有多少金錢或物件、要有良好的關係…，與其用有形的物質條件來衡量所謂的成功，歐林建議我們擴大意識將靈魂更高的目的放進來，認出你是值得成功的人，

⁶⁹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 133-136。

如此你才能掌握建構豐盈的能量。歐林試圖提醒我們別僅用外在的富裕來定義人生價值，祂的建議是：

真正的成功是擁有適量的金錢、轉化了舊有的習性或負面信念、釋放恐懼、做你愛做的事和培養並認出你特有的才華。從更高觀點來看，成功是創造你需要的事物、貢獻人群、自愛愛人、自重亦尊重他人，它是你所有經驗中的成長和學習。別用人們的富有程度來判斷成功與否，要從他們的生活品質和幸福去看。當你把焦點放在成功的更高品質，你會了解，對大我而言，你早就獲得許多成功，即使你尚未達到人格設定的財務目標。⁷⁰

由引文可知歐林認為真正的成功是擁有適量的財富、正向的信念、釋放恐懼、做你愛做的事，成功的本質是自愛、自尊與自我價值感。歐林所認為成功的人生是依著大我所設定的方向前行，重視的是轉化學習與自我照顧，當我們能轉化觀念思想，聚焦於喜悅豐盛信念，當我們能察覺到自己的進步與靈性上的成長，我們將可以逐步的提升生活品質。幸福喜悅並非在物質金錢上獲得滿足，擴大對成功的定義，循著你的內在指引，選擇你所愛的事物並做出貢獻，花一點時間找出自己在生活中的成功並肯定自己是個成功者，發覺靈性存有在你生活中巧妙的安排並真誠的感謝所擁有的一切，將喜悅豐盛感不斷的帶進你的身體，你的身體大腦會產生出更多彰顯喜悅豐盛具體的想法與行動，那麼你將創造出一個正向的磁吸力，你所感受到的喜悅豐盛會更進一步地把成功帶進你的各個生活領域，而讓你可以是在生活上擁有更多的喜悅豐盛及幸福感，這對你的靈魂而言你已經在經歷成功的人生。

歐林了解在地球空間創建生活實相的過程中，不免會因為顯化的時間太久而讓人們對自己的信念有所懷疑，你的需求從能量轉變為物質形式在你的生活中出

⁷⁰ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 113-114。

現通常需要一段時間，它必須從宇宙心智的更高次元進入你的物質環境中，⁷¹因而歐林鼓勵我們努力發掘生活中每一個往你願景前進的信號並給予喝采，隨著時間的推進你將能感受到你源源不絕的新創意正逐步的為你創造出你心念中的喜悅生活。生命給你一個機會，去活在更多光裡並喜悅地生活。到你死時，你所達成的一切都屬於你。⁷²而信任自己相信自己值得在喜悅中生活是顯化的關鍵，即使在過程中有著眾多的考驗阻礙，歐林說：

「顯化」是有關信任和相信你自己，以及穩定地握住你想創造什麼的願景。有許多誘惑令你不再相信、不再信任上蒼與你自己，但也有許多理由讓你持續信任和相信。上蒼常常試探你，看你到底有多信任你的遠見。每一個目的都是可達到的，如果你繼續對它努力的話。⁷³

可見顯化喜悅豐盛之路並非一切順遂或滿是成功，顯化的道途上你的靈魂仍會安排著考驗等你闖關，那將是你此生需歷經的課題也將考驗著你對自己對你靈魂的信任度。再往深層一點走，顯化的路上將促使你加深對於內在訊息的接收與解讀能力，也就是開通擴展你與大我及你的靈魂連結的能力，促使你認識了解成功的本質而不執著於外在物質條件的追尋。傾聽內在心靈的睿智引導，經常把喜悅的感覺帶進身體裡，這種感覺將會為我們的人生吸引更多的成功愉悅感，越是能捕捉喜悅、熱情、充滿愛與活力的感受，我們就越能在人生旅途上吸引更多的好事並收集更多成功的喜悅感，這是建構豐盈人生的重要步驟。信念創造實相，歐林指出我們運用信念創造出自己所相信的事物，當在生活中發覺更多美好的生活品質與幸福感，我們就能雍有更多的證據向我們的物質腦證明實相以我們所認

⁷¹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 160。

⁷² Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 265。

⁷³ Sanaya Roman 著：《喜悅之道》，頁 269。

為的方式運作，越是能發掘感受我們身邊所擁有各種不同形式態樣的喜悅豐盛，就越能顯化出喜悅豐盛的生命途徑。

三、 志業-喜悅的豐盛之路

循著歐林喜悅的道路創造豐盈，我們了解到人生豐盛的本質，我們學到覺察與信任內在的指引，我們練習開拓與大我靈魂、宇宙心智連結的通道，學習這一切的主要目的是期待能創造出喜悅豐盛的人生歷程，之所以是人生歷程是因為我們仍然生活於地球的物質空間，我們仍然需要過生活，我們仍然需要工作賺錢以維持生計。歐林了解地球空間的金錢運作規則，因此祂指出了一條讓我們在工作中也能充滿喜悅且為靈魂能量加分的道路---從事你的志業。歐林對志業的解釋是：

你是個獨特不凡的人，你能為世界做出有意義的貢獻。每個人的誕生都有目的。你在這裡出現是有原因的；你有個無可取代的角色要在這個地球上扮演。你在這裡要做的特殊貢獻，就是你的人生志業。當你從事了它，你是在遵循你的更高道途，你的人生會充滿不斷增加的喜悅、豐盛與美好。⁷⁴

引文中歐林引導我們回到靈魂的目的裡，在我們出生前靈魂已為我們設定了此生的一些目的，為了顯化這些目的，我們在這個物質空間會有許多的角色要扮演並藉以學習及做出貢獻，歐林告訴我們覺察你的內在訊息遵循你靈魂目的計畫是你找尋人生志業的方向指引，當你從事人生志業，你的生活將滿是喜悅豐盛。歐林進一步指出：

⁷⁴ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 170。

屬於人生志業的工作或活動，會讓你把時間和能量用在做你喜歡事情。
當你愛你所做的事，你會感覺活力、快樂與充實。你散發的喜悅會為你
吸引更多好事。⁷⁵

由引文可知當依循歐林的能量法則，你在工作上創造出喜悅正向的能量迴圈，
你能收集喜悅的能量同時也吸引更多的喜悅進到你的生活。我們普遍共有的經驗
是當我們執行自己喜愛的工作或計畫時，會進入一種廢寢忘食而不覺勞累且充滿
活力與雀躍之心的狀態。反之，當你每天處於痛苦掙扎的工作中，你創造的是痛
苦的循環，它會耗損你許多的精力能量也容易為你引來更多的不幸與痛苦。

每個人所喜愛的工作不一樣，每個人生階段所遇見的工作也不盡相同，人生
的志業並無侷限在任何的工作模式或職業，歐林所謂的人生志業可以有許多不同
的形式，不同階段的人生也會出現階段性的志業，工作形式會隨著成長不斷改變
和演化。從事你的人生志業就是在完成你到地球要作的事，人生志業是你掛心思
念、感覺熟悉或已經在做的事，它可能是你生活閒暇時的娛樂活動或是你告訴自
己在有一定的財富或退休後就一定會做的事。你的人生志業也可能並不存在於現
有的工作模式或行業中，它可能是一個需要你去創新的工作類型。無論哪一型態
的工作，你的人生志業必然包含你對這個世界要做的貢獻，因為這是宇宙的本質，
宇宙以愛、喜悅及實現最佳利益的原則運行著，當你貢獻出你技能並顯化喜悅生
活時，自然會服務到其他人或其他生靈。⁷⁶因此歐林說：

發現和開創你的人生志業比其他任何行動，更能為你帶來豐盛。你的人
生志業必然包括做你愛做的事，以及為人間貢獻更高的益處。金錢是你

⁷⁵ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 170。

⁷⁶ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 172-175。

做喜愛的事的副產品，它將毫不費力地湧入你的生活，你不需要做太多設想。⁷⁷

歐林重視能量法則但也強調踏實行動的重要性，引文中歐林告訴我們人生志業需要去發掘、開創，就算你能很敏銳準確地接收解讀來自靈性高層的訊息指引，你不據以行動也是無法顯化你的需求，因為你仍活在一個物質形式的世界裡，行動才能產生具體的連結，讓你擁有你想要的事物，空幻想不會讓夢想實現。就如同論文寫作一般，有再多的靈感與啟發，不動手寫下來，當靈感消逝一切終將歸於空無。藉由你敏銳的覺察能力遵循內在指引，找出你喜歡做的事，為生活找到一個能讓你悠遊於喜悅又對這個世界能有所貢獻的工作那就是你人生的志業，歐林認為志業能為我們帶來心理靈性上的喜悅與滿足，這就是豐盛，而金錢是你的志業所帶來的副產物。關於志業與生活的關聯歐林進一步說明：

有一種發現人生志業的方式是觀察你愛做什麼，和什麼事是你做起來很自然的，留意那些你喜歡的技能，你的人生志業將有關於運用這些技能。一旦你認出它們，你可以專注於運用它們，並吸引機會讓你透過這些技能賺錢支持你的生活。你也可以找到方法在其他的生活領域運用它們，將你所有活動都變成人生志業的展現。⁷⁸

所謂的志業，在上段引文中歐林指出志業必然包括做我們愛做的事。也就是說在多元職業的選項中，有能為我們快速帶來金錢收入但卻並非我們所喜愛的工作，也會有我們喜愛的工作但不見得能在短時間內帶來豐盛的財富。我們許多人都避開了最具發展性的創造之路，因為創新之路有著太多未知的風險，依著前人的足跡前行是較便捷安全的道路，所以有許多的父母在子女的成長歷程中為子女

⁷⁷ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 28。

⁷⁸ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 180。

選定安排了如教職、公務人員等穩定、安全的職業道路。並非這些職業不好，而是從事這些職業時，你懷抱的是怎樣的態度？回到覺察的原則裡，你從事的工作，你過的生活是你真心喜歡的嗎？是你要的嗎？你過的是自己的人生還是依照著別人的劇本在渡日？你依循著何種信念選擇你的工作、你的生活？

在此歐林告訴我們在生活中找出你所喜愛的技能專長並將之發揮展現於你的生活中，懷著愉悅的心你可以吸引成就你的機會，相信創造、喜悅及活力之路會開展你的生命視野，選擇我們人生的志業盡全力展現出技能與天賦來為這個世界服務，能讓我們活出充滿喜悅富足的美好人生。當我們能懷抱喜悅富足的感覺生活著，我們便會散發出喜悅感，並對豐盛產生更大的磁性吸力，你聚焦於喜悅豐盛，宇宙心智會調動你所需要的事物來支持你的生活，金錢自然會隨之被吸引而來。

工作佔據人生大半的時間，可以隨喜所好的沉浸在自己所愛的工作中當然是一件人生相當值得慶賀與喜悅的事，然大多數人庸庸碌碌的倚靠著工作維持家計生活，我們自小所被灌輸的觀念是需要刻苦耐勞、犧牲奉獻的努力工作才能擁有美好或平穩的人生，而歐林這看似「只追求所愛」的工作概念，大大的忤逆了老祖宗所淬煉遺留的文化思維，我們真能隨著喜愛選擇工作的去留，而不加思索可能導致的後果與傷害嗎？歐林曾經提到：「你的環境會以一種合乎邏輯和你可以相信的方式改變。」⁷⁹也就是說在這個遵循邏輯關係的世界裡，我們仍需依著邏輯行事，遵循喜悅原則不代表著「只要我喜歡有什麼不可以」，筆者以為喜悅原則是個正確的思考方向，但你需拉高你的視野延伸你的時間軸來檢視你的抉擇，拉高放遠的去觀想覺察這個選擇會在未來創造出更多的喜悅還是製造出許多痛苦與困境，回到覺察中，這樣的選擇讓你感到雀躍歡喜還是沉悶有壓力感？區分出是你小我人格在干擾你的抉擇還是你的大我在引導你。別忘記了你的大我給予的訊息引導將依循著你可以接受的範圍逐步的改變你的環境，歐林在此亦引導我們說：

⁷⁹ Sanaya Roman 著：《靈性成長》，頁 158。

人生志業的種子蘊藏在你正在做的事情當中。你可能已經發現，你的每份新工作，都用上許多過去培養的能力，好像每份工作都在預備你的下一份工作。每一個你因喜歡而獲得的技能，對於你遵循更高道路而言都很重要。你也許不明白自己為何會接受某份工作或開發某種天賦、能力，然而你所學會的技能對你而言，都有很大的價值。要相信你在做的事正幫助你培養能力，在你實現更大的人生志業時派上用場。⁸⁰

由此段引文可看出歐林仍強調一步一腳印踏實前行的重要性，在實現主要的人生志業前，你的大我會引導與安排你去學習你所需具備的技巧、能力與思維，認出靈魂所安排的學習課題而懷抱著喜悅的學習態度，你就是在建構喜悅的生活並為顯化你更大的人生志業做準備，當你在這份工作中該學會的習題皆已完備，你的大我自然會安排你離開並進入另一個學習領域，在新的領域中你將會有機會運用你過去所習得的能力技巧，而在這個轉換的過程亦需你遵循你的大我指引，誠如歐林所述：

你無法看著外在世界，問：「我能在這裡做什麼？」來想出生命的目的。要看進你自己，然後問：「我喜歡和想做的事是什麼？什麼事吸引我？讓我覺得興奮？什麼是我生命中想學習的課題？什麼事讓我做起來很有熱情？」⁸¹

「要看進你自己」代表著你需要回歸你的內在覺知，與你的大我靈魂連結，將你的選擇與你的生命目的做核對以覺察你的生命課題，並與你的情緒做感知連結，因為你興奮、熱情、喜悅的情緒可以為你帶來源源不絕的前行動力。而當你失去熱情、興奮的動力時，當你發覺你在工作中已經無法獲得成長甚至漫無目標

⁸⁰ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 182。

⁸¹ Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 183。

或出現層層阻礙時，你就該回到內在與生命目的再次核對，去覺察是否是我在提醒你該有所進階轉變了，歐林認為生命永遠尋求著更高的能量，祂說：

當你達成一個目標，通常你會尋找下一個。你們有些人會輕鬆自然地放手，在適當的時候實行新的想法，並放棄老舊模式。有些人則試圖讓舊有模式繼續運行，為它們投入更多努力，直到自己能夠下決心去看看新的方式及想法，才開始一個新的循環。所有生命的本質都是為了獲得更多成長與活力。當你熟悉某個層次，你就準備好進入下一階段。⁸²

此段引文應證了歐林亦步亦趨逐步向前的概念，在成長的過程中，大我的安排會是一個接著一個的學習目標，若你沒學會跨越它，它將會反覆出現來絆倒你，大我會給予你嘗試學習的空間，而非在你還沒準備好時就給你你無法承擔的轉變，祂也不會取走你該學習經歷的課題，而是在你熟悉後在你準備好後才安排你轉進下一個階段。

突破痛苦掙扎的果報信念意識，建構出你值得擁有喜悅富足的人生價值信念系統，是實踐歐林喜悅生命途徑的第一步。依著活出喜悅生命的目的做選擇，聚焦專注於你生活中的成長、獲得與成就，並且不吝嗇於鼓勵犒賞自己，來滋養你的內在力量與行動力，此為歐林建構喜悅生命的第二法則。第三步驟是秉持以愛為核心的思考進路，學會寬恕與寬容，據以為自己築構一個充滿愛與喜悅的歸屬之地，並於生活中維持心的清明狀態，練習與自己內在及與外在關係保持清明的互動以取得心靈與周遭環境的喜悅安詳。接著運用金錢的靈性法則讓宇宙意識調動調整環境來滿足你的需求，然而你仍須努力找尋或建構出自己的人生志業為這世界做出貢獻，讓心靈沉浸在愛、喜悅與幸福感中，你將擁有心靈上的喜悅豐盛，而金錢物質的富足則是豐盛心靈的副產物。

⁸² Sanaya Roman & Duane Packer 著：《創造金錢》，頁 223。

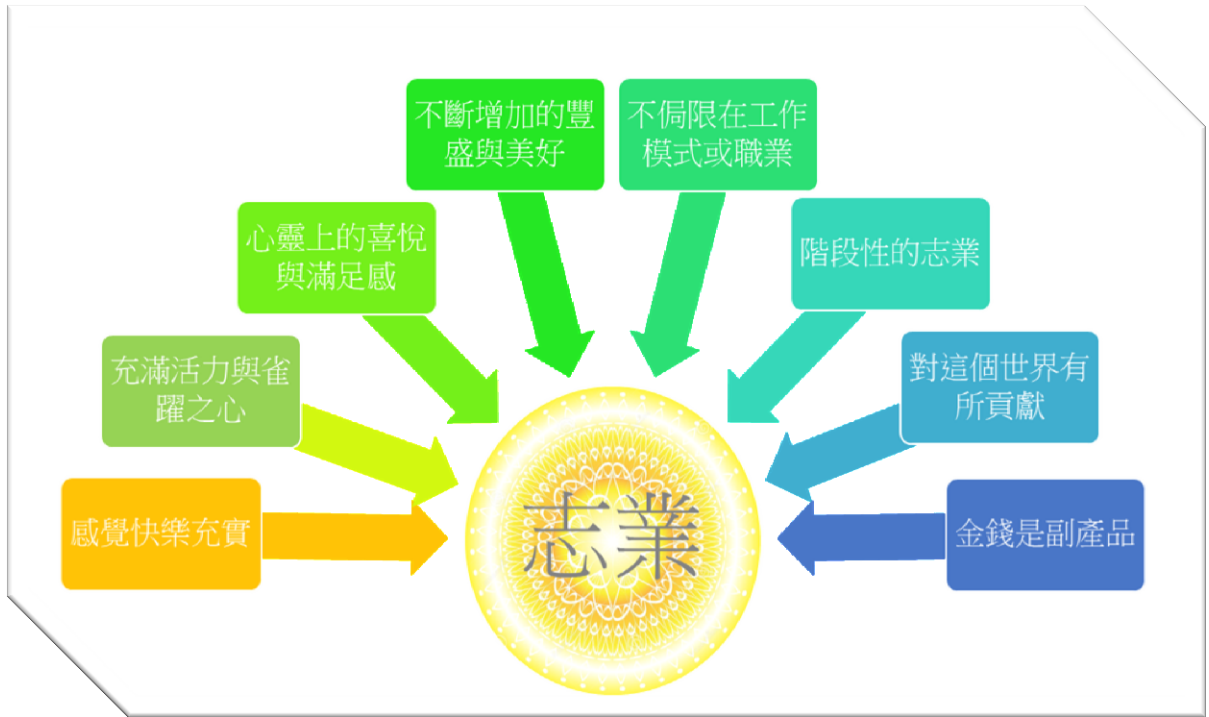


圖 4-6 發覺人生的志業

第五章 結論

本章「結論」將分成回顧與展望兩部分來進行。在回顧部分，對前面四章論述的進程稍作闡述並歸納探究之成果。在展望部分，就本文之研究限制及未竟之處，提供學者對於新時代歐林訊息內涵在未來可能之探究方向。

第一節 研究回顧與省思

透過了本文二至四章的撰述，基本上，回應了歐林對生命的詮釋為何？歐林對於人類死亡的釋意，以及如何於生活中建構實踐歐林的喜悅生命之道，此三個研究問題。

一、 歐林對生命的詮釋：以愛與喜悅提升靈魂能量

於第二章分別就生命的覺察、意義與挑戰為主軸，探究歐林六書中對人類生命歷程的觀點，從歐林的視角探討生命旅程的新意。在對生命覺察上，筆者解讀統整歐林欲傳達的概念為：

1. 宇宙間充滿著由生物活動及物質所產生的精微能量，只是未被人類有限的科學所證實。
2. 人類本身具備對於精微能量訊息接收、解讀及運作的天賦能力，只是未被有效的開發運用，甚至被刻意的掩蓋壓制。
3. 精微能量訊息被大量的儲存於宇宙心智中，就像現今所熱門的雲端大數據儲存設備一般。任何人都能連結上精微能量資料庫，但要從資料庫中取得個體適用的資訊需要相當的技巧與練習。

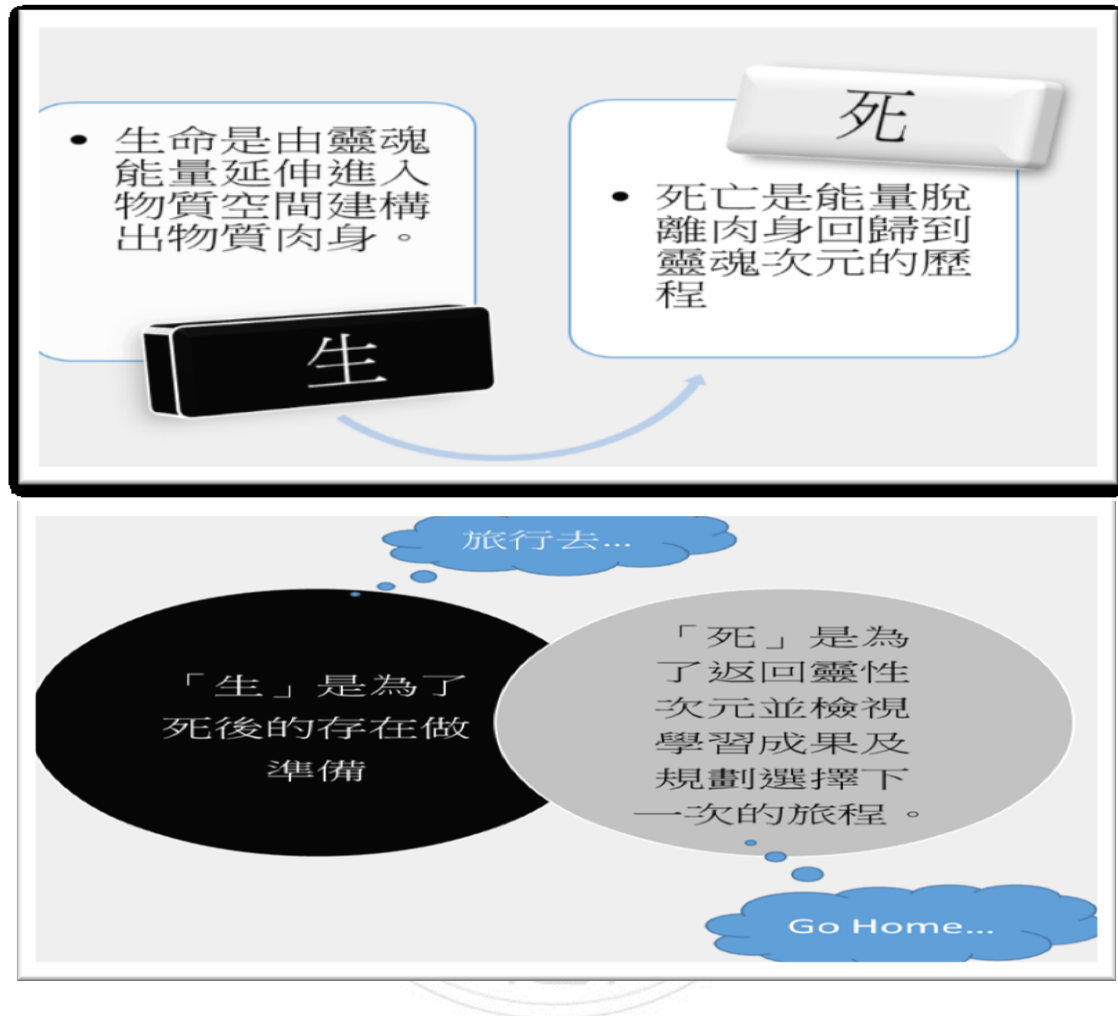
4. 來自宇宙心智的直覺指引訊息引導我們往喜悅愉快的路途前行，讓我們的生命有所成長並達到更高的益處。

綜觀第二章的論述我們可以了解到歐林對生命的詮釋，生命的目的在於藉由地球空間的生活經驗累積提升靈魂的能量。如果說認出並完成生命初始所設定的使命以汲取能量是生命的真正目的，而生命旅程最終只剩一股於歷程中所累積的能量，那認真盡責的「體驗生命」才能為活著創造出該有的意義。在歐林的訊息脈絡裡，清楚的指出愛與喜悅所產生的能量高於其他行為情感的能量，因此生命的終極目標是體驗愛與喜悅的生活。而其挑戰是解除諸多心識上的束縛以取得更多愛與喜悅的體驗。

二、 歐林對死亡的觀點：死亡是終點也是起點

在回應歐林對於死亡的見解上，歐林認為「生」是為了死後的存在做準備，「死」是為了返回靈性次元並檢視學習成果及規劃選擇下一次的旅程。每人都有各自不同的靈魂計劃，體驗生命中愛與喜悅的歷程，是靈魂所設定的主要目標，也是為死亡做準備所該努力的方向。當你走上愛之路時，生命將充滿著愛、喜悅與收穫，就歐林對於生命的架構來看，靈魂層次屬於純淨能量的層次，靈魂要進階到更高層次的靈性次元需要取得足以轉化進階的能量，這樣能量的取得需要你在「生」時能明瞭知悉你靈魂初始所訂下的此生目標，在有生之年努力完成靈魂的計畫及通過靈魂所賦予今生的學習課題，藉以提升靈魂能量取得靈性進階的機會。依循著歐林所建構之生命與能量關係，生命是由靈魂次元的能量延伸進入物質空間建構出肉體生命。反之，能量脫離肉身回歸到靈魂次元的歷程我們則稱之為「死亡」。

由此可知，歐林認為生命死亡後並非完全的消逝，而是轉化為不受時間與空間的限制的能量形式繼續存在著，物質生命的形態本質上亦非獨立的存有，而是



與靈魂次元維持著連結，死亡則是一個靈魂回歸的歷程。

圖 5-1 歐林對於生死的觀點

三、生活中實踐歐林的喜悅生命之道

(一) 喜悅心靈的建構

回應研究問題中歐林喜悅生命的踐行法則。依循著歐林的訊息脈絡，重新建構我們據以生活的信念價值系統，突破痛苦掙扎的果報信念意識，消融處於喜悅豐盛生活的罪咎感，破除別人強加在你身上的老舊信念，建構出你值得擁有喜悅富足的人生價值信念系統，是實踐歐林喜悅生命途徑的第一步。依著活出喜悅生命的目的做出選擇並據以行動，透過愛與喜悅的視窗思考及生活，並於生活上給予自己實質的肯定與酬庸來滋養你的內在力量與行動力，則是歐林建構喜悅生命的第二法則。

接著拉高眼界透過愛與喜悅的視窗及一體生命的視野，讓自己用清明的心境在錯綜複雜的關係中達到獨立單一的寧靜平和狀態，當多數環繞你的關係情境處於祥和，你自然能擁有喜悅的心靈。

(二) 創造金錢上的喜悅豐盛

對於生活在地球這個物質空間的人們來說，物質金錢上的富足亦是喜悅生命的基本要素之一，而生活於物質世界中，工作仍是聚集金錢普遍的方式。歐林告訴我們覺察你的內在訊息遵循你靈魂的計畫你可以找到充滿喜悅的人生志業，當你從事人生志業，你的生活將滿是喜悅豐盛。為生活找到一個能讓你悠遊於喜悅又對這個世界能有所貢獻的工作那就是你人生的志業，歐林認為志業能為我們帶來心理靈性上的喜悅與滿足，依著生命的目的做出選擇與行動而非只侷限於眼前的金錢獲利。歐林認為擁有適量的財富、喜悅豐盛的人生觀、釋放恐懼、做你愛做的事才是成功的人生，別僅是用外在的富裕來定義人生價值，越是能發掘感受

我們身邊所擁有各種不同形式態樣的喜悅豐盛，就越能顯化出喜悅豐盛的生命，而金錢是你的志業所帶來的副產物。

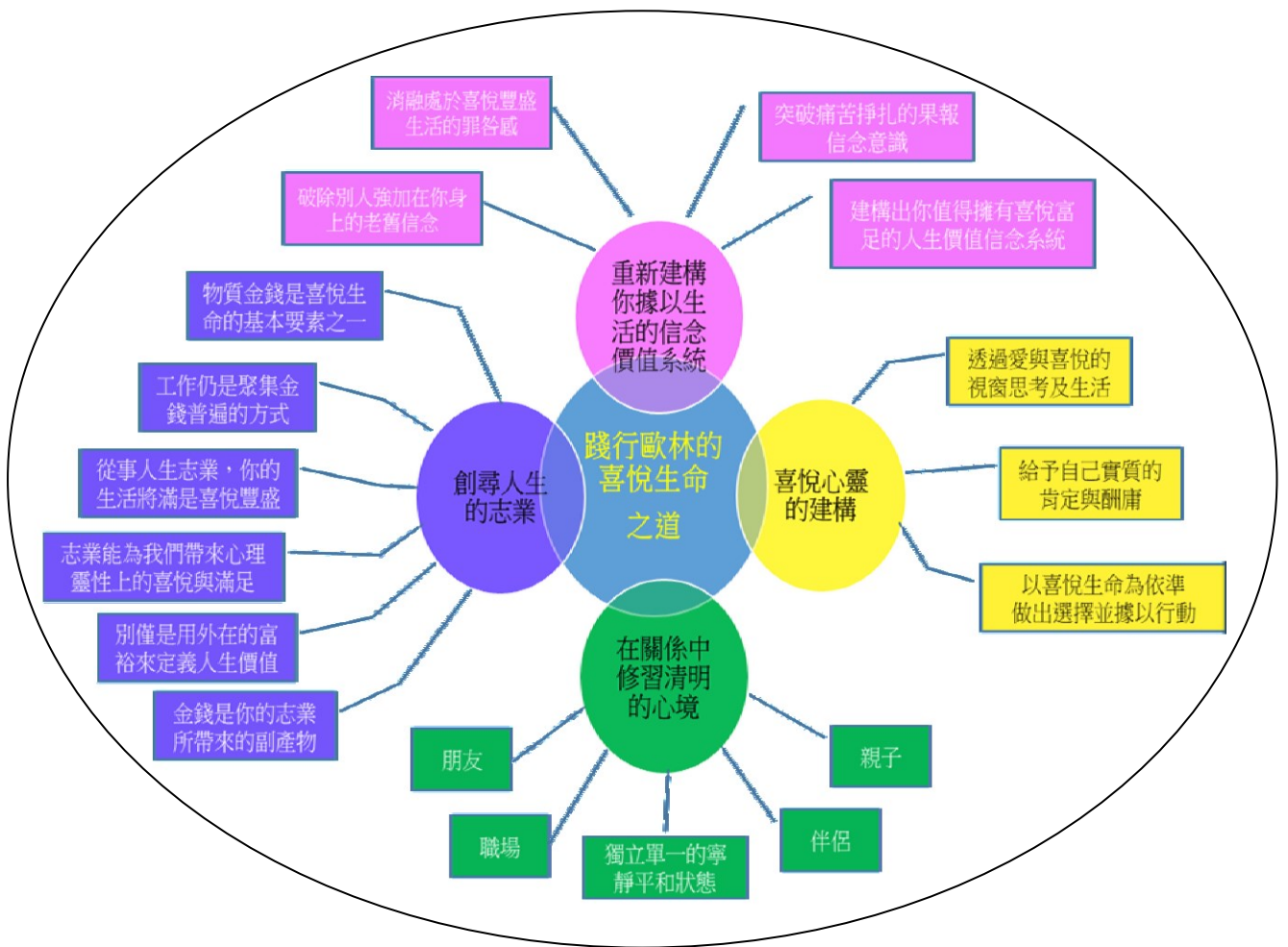


圖 5- 2 踐行歐林的喜悅生命之道

第二節 研究貢獻與展望

一、 研究貢獻與限制

臺灣碩博士論文系統資料查詢結果，對於新時代之學術論文僅 22 篇，以新時代高靈為主題之學術研究論文僅 6 篇，且都以賽斯為研究對象，本篇論文以新時代高靈歐林為研究主題實為國內學術研究之首創。再就新時代高靈所傳達之訊息核心來看，雖然新時代高靈都以愛與光為主要訊息核心，然唯有歐林特別強調喜悅生命觀及創造生命豐盛富足的生活之道，以現今生活痛苦指數飆高，社會充滿愁苦暴戾氣息的混濁現況，本篇研究以探討歐林創造喜悅人生為主軸，藉以引導讀者覺察生命課題的本質及捨棄痛苦掙扎選擇愛與喜悅的生命成長路徑，實可對現代社會導入一股喜悅之流，深具實用價值。

就研究限制而言，歐林訊息所觸及的面向涵容了靜心、內觀、冥想、心理學、身體能量、靈魂、靈性、通靈、宇宙意識等學識義理，本文之限制在於筆者對於形而上的哲理學力所限，因而未能做更深刻的轉化超克之詮釋，屬於「當謂」層次的批判性論述略顯不足。再者，筆者在進行本論文研究前未具靈性經驗，故未能有足夠深度的體驗據以分析論述歐林在通靈上的詮釋，以上為本論文限制之所在。

二、 展望

(一) 歐林訊息與心理學的對話

歐林的資料雖來自於作者通靈所獲致的訊息，然筆者在修習心理學相關課程及閱讀文獻資料發現，心理學家榮格在能量、直覺、宇宙意識上之論述似乎與歐林訊息有諸多相契合之處，但礙於研究架構及修業期限，未能就兩者論述進行深

人之分析探討，後續若有能者進行分析研究，或可讓高靈訊息與心理學間進行一場深度對話。

(二) 踐行歐林喜悅生命觀對生命之影響

在歐林六書中，除了訊息的傳遞外在每一章節之後均提供了許多的遊戲與練習步驟供讀者於生活中實際的操作運用，在筆者沉浸於研究探討的歷程中，對筆者的生命觀、價值觀、思維脈絡影響甚鉅，⁸³但礙於修業年限未能將實際操作練習之果效進行分析及影響生命的轉化歷程納入本文。僅留待未來有志者得以參考研究之方向，甚或能有歐林喜悅生命觀的踐行者可進行質性或自我敘述之研究以建構出歐林喜悅生命觀理論到實踐之路。

(三) 歐林通靈技巧與一般通靈之差異研究

歐林於專書中有許多關於接收靈性訊息的論述，甚至於六書中亦有一本專門教授通靈技巧的專書，相較於民間通靈者須有特異體質，歐林則認為只要多加練習與修持，通靈能力人人皆可習得，本研究僅就歐林的靈性訊息做論述探討，與一般民間之通靈上的差異研究，留待後者以繼之。

⁸³ 筆者於研究期間，深入且長時間沉浸於歐林喜悅生命信念中，因而促使筆者生命價值信念產生轉化，讓筆者從受害者角色轉換成受益者，而更體悟到加害者其實是一位勞費心力的協助者，因而釋放了怨恨之氣，轉而滿懷感恩之情。歐林對生命的詮釋，幫助研究者脫離了生命斷裂的人生幽谷，進而轉化看見生命的意義與價值。依著歐林對生命的思維脈絡，確實開啟了筆者建構喜悅生命之門，

參考書目

一、歐林專書 (依出版年代)

- Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈性成長》，臺北：生命潛能，2008。
- Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《靈魂之愛》，臺北：生命潛能，2009。
- Sanaya Roman & Duane Packer 著，羅孝英譯：《開放通靈》，臺北：生命潛能，2011。
- Sanaya Roman 著，王季慶譯：《喜悅之道》，臺北：生命潛能，2012。
- Sanaya Roman & Duane Packer 著，羅孝英譯：《創造金錢》，臺北：生命潛能，2013。
- Sanaya Roman 著，羅孝英譯：《個人覺知的力量》，臺北：生命潛能，2014。

二、中文專書 (依姓氏筆畫)

- Abraham H. Maslow 著，成明譯：《馬斯洛人本哲學》，九州出版社，2003。
- Brant Cortright 著，易之新譯：《超個人心理治療》，臺北：心靈工坊，2005。
- Carlos G. Valles 著，黃美基譯：《拒作二手人》，臺北：光啟，1996。
- Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體》，臺北：心靈工坊，2014。
- Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz 著，危芷芬譯：《人格心理學》，臺北：雙葉書廊，2014。
- Ganga Stone 著，柯清心譯：《與死亡對談》，臺北：遠流，1997。
- Gerald Corey 著，修慧蘭等譯，《諮商與心理治療：理論與實務》，臺北：聖智學習，2013。
- Jean-Dominique Bauby 著，邱瑞鑾譯：《潛水鐘與蝴蝶》，臺北：大塊文化，2006。
- Johannes Fisslinger, Bettina Bernoth-Fisslinger 著，林維洋等譯：《人體氣場彩光學》，臺北：生命潛能，2007。
- John Naisbitt and Patricia Aburdene 合著，尹萍譯：《2000 年大趨勢》，臺北：天下文化，1990。
- Lee Sannella 著，梅心譯：《拙火經驗》，臺北：方智，1998。
- Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，新北：立緒文化，1999。

- Pat Rodegast 著，王季慶譯：《宇宙逍遙遊》，臺北：方智出版社，1995。
- Rhonda Byrne 著，謝明憲譯：《秘密》，臺北：方智出版社，2007。
- Roger Walsh、Frances Vaughan 著，易之新、胡因夢譯：《超越自我之道》，臺北：心靈工坊，2003。
- Stanislav Grof、Hel Zina Bennett 著，方明譯：《意識革命-人類心靈的終極探索》，臺北：生命潛能，1997。
- Susan Nolen-Hoeksema 等著，危芷芬編譯：《心理學導論》，臺北：新加坡商聖智學習，2015。
- Viktor E. Frankl 著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來：從集中營說到存在主義》，臺北，光啟出版，1995。
- Vimala Pillari 著，洪貴真譯：《人類行為與社會環境》，臺北：洪葉文化，2003。
- 王中和著：《打造生命藍圖》，臺北：遠流，2001。
- 王季慶譯：《靈魂永生》，時報文化，1984。
- 王明珠著：《身心靈整合的全人生命》，臺北：新銳文創，2012。
- 何長珠、林原賢著：《諮商與心理治療理論與實務》，臺北：五南，2013。
- 佛洛姆著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1990。
- 李亦園、蔡源煌著：《人文學概論，上冊》，臺北：國立空中大學，1992。
- 李安德著，若水譯：《超個人心理學》，臺北：桂冠，1992。
- 林文欣著：《生命解碼》，臺北：八方出版，2017。
- 星雲大師著：《星雲大師全集 90-往事百語 3》，高雄：佛光出版社，2017。
- 張長琳著：《人體的彩虹》，臺北：橡實文化，2010。
- 張春興著：《現代心理學》，臺北：臺灣東華書局，2005。
- 傅偉勳著：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》，台北：正中書局，1998。
- 傅偉勳著：《佛教思想的現代探索》，臺北：東大圖書股份有限公司，1995。
- 傅偉勳著：《從西方哲學到禪佛教》，臺北：東大圖書股份有限公司，1986。

傅偉勳著：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：東大圖書股份有限公司，1990)。

傅偉勳著：《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998。

傅偉勳著《佛教思想的現代探索》，臺北：東大圖書股份有限公司，1995。

傅偉勳著，江日新主編：《中西哲學的會面與對話》，臺北：文津出版社，2005。

紫圖著：《黃帝內經》，臺北市：晨星出版，2007。

董芳苑著：《探討臺灣民間信仰》，臺北，常民文化，1996。

維琴尼亞·薩提爾，Virginia Satir)，約翰·貝曼，John Banmen)，瑪莉亞·葛茉莉 Maria Gomori)等著，林沈明瑩，陳登義，楊蓓譯：《薩提爾的家族治療模式》，臺北：張老師文化，1998。

劉精誠著：《中國道教史》，臺北市，文津，1993。

韓乾著：《研究方法原理》，臺北：五南，2008.11。

羅梅君著：《數位色彩管理科學》，臺北：羅梅君，2010。

釋慧開著：《儒佛生死學及哲學論文集》，臺北：洪葉文化，2004。

三、期刊論文：(依姓氏筆畫)

王季香：〈莊子理想人格的超個人心理學分析〉，《人文與社會研究學報》第 43 卷第 2 期，2009 年 4 月。

王明珠：〈探討「生命藍圖說」人生觀及其在生命教育上之應用〉，《社會科學學報》第 17 期，2010 年 12 月。

王明珠：〈新時代思想的生死觀及其實踐〉，《生活科學學報》第 15 期，2011 年 12 月。

王秋絨：〈老人靈性智能發展策略〉，《生死學研究》第 9 期，2009 年 1 月。

何英奇：〈大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵性研究〉，《國立臺灣師範大學教育心理學系 教育心理學報》第 20 期，1987 年 5 月。

吳建明：〈莊子「命」論之生死觀解析〉，《揭諦》第 12 期，2007 年 03 月。

李聿勛、唐耀棕：〈臺灣的靈性學習課程—新時代入世精神的再現與教育實踐〉，《德明學報》第 37 卷第 2 期，2013 年 12 月。

沈怡汝：〈新紀元. 新時代: 追溯世紀末心靈的歸宿〉，《興大歷史學系刊》第 19 期，2010 年 04 月。

張春興：〈從情緒發展理論的演辯論情意教育〉，《國立臺灣大學教育心理與輔導學系教育心理學報》第 23 期，1990 年 6 月。

陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》第 3 期，2004 年 6 月。

陳家倫：〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉，《弘光人文社會學報》第 3 期，2005 年 8 月。

黃人傑：〈人文學術與人文學方法論〉，《三民主義學報》第 21 期，2000 年 9 月。

黃人傑：〈人文學術與人文學方法論〉，《三民主義學報》第 21 期，2000 年 9 月。

廖俊裕：〈從愛情到靈魂—論唐君毅的愛情神秘主義〉，《天府新論》第 6 期，2014 年 6 月。

廖俊裕：〈論唐君毅的愛情病理學〉，《鵝湖月刊》第 514 期，2018 年 4 月。

盧國慶：〈從量子力學與佛典智慧看心念的力量〉，《慧炬》第 586 期，2014 年 02 月。

鍾芳玲：〈社會的開放讓分眾出版強強滾〉，《聯合報》，第 15 版，1994 年 2 月。

羅家玲：〈超個人心理治療與冥想技術〉，《諮商與輔導月刊》第 276 期，2008 年 12 月。

羅德興、王明雯：〈從超個人心理學的觀點看組織轉型〉，《中華科技大學學報》第 42 期，2010 年 01 月。

四、學位論文：(依姓氏筆畫)

方滿珍：《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》，新北市：輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2012 年。

王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》，新竹：玄奘大學宗教學系碩士論文，2007 年。

王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，臺北：國立台灣師範大學大學教育學研究所博士論文，2006 年。

- 李伊珊：《管他，蝴蝶來不來：探討生命的自主性》，臺北：台北市立教育大學視覺藝術學系教學碩士班碩士論文，2009。
- 李聿勛：《新時代的入世精神及其在美國的形成背景——現實與理想的激盪》，臺北：淡江大學美國研究所碩士論文，2003。
- 李坤達：《死亡與不死——臺灣俗民道教魂魄觀的死亡哲學研究》，臺北：東吳大學哲學系碩士論文，2003。
- 李紅珍：《天主教愛與生死之研究》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論文，2008。
- 杜怡嫻：《佛教《成唯識論》與新時代《賽斯書》之比較探討》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2012。
- 杜金陵：《莊子對死亡的解說與解脫方法的研究》，臺北：中國文化大學哲學系碩士論文，2015。
- 周鶴庭：《佛教的生死觀—從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，臺北：南華大學哲學研究所碩士論文，2007。
- 邱瓊苑：《基督宗教生命倫理觀—臨終牧養關懷》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論文，2010。
- 施美齡：《從《莊子》的生死觀談人生智慧》，臺北：輔仁大學哲學系碩士論文，2012。
- 唐佳琳：《奧修生死觀研究—兼論其靜心與心理治療關係》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2017。
- 張淑玲：《方東美的生命觀與西方創化思想》，臺北：輔仁大學社會科學院宗教學研究所碩士論文，2007年。
- 梁孟璟：《探討基督宗教生死觀增能悲傷之意義轉化》，臺北，輔仁大學宗教學系碩士論文，2011。
- 陳欣欣：《《論語》生命觀對生命教育啟示之研究》，高雄：國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，2007年。
- 陳秋燕：《東晉名士生死觀研究》，高雄：國立高雄師範大學中國語文學博士論文，2009。
- 陳家倫：《新時代運動在臺灣發展的社會學分析》，臺北：國立臺灣大學社會學研究所博士論文，2002。

- 陳惟元：《臺灣新時代運動者的靈性建構》，臺北：國立政治大學宗教研究所碩士論文，2004。
- 湯舒悅：《靈魂研究對哲學諮商之重要性》，桃園：國立中央大學哲學研究所碩士論文，2012。
- 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，臺北：輔仁大學宗教研究所碩士論文，2009。
- 黃俊雄：《傅偉勳生死哲學之研究》，嘉義：南華大學哲學系碩士論文，2004。
- 黃稚淇：《基督教徒信仰宗教之生命敘事研究》，高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2007。
- 黃瓊瑤：《正念療法學習者靈性成長之研究》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2015。
- 葉佳欣：《臺灣民間神祇信仰的生命觀之探討》，臺北：玄奘大學宗教學系碩士論文，2012。
- 趙敏亨：《成人宗教靈性學習形塑靈性意識歷程之研究》，南投：國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，2012。
- 劉秋固：《《黃帝內經》的生死觀研究》，新竹：玄奘人文社會學院宗教學研究所碩士論文，2003。
- 蔡鎮戎：《生命意義感的追尋與超越—民間信仰迷思感悟歷程之個案研究》，高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文，2015。

五、英文文獻

- Edward, L. D., Richard, M. R. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and well-being: An introduction [Monograph]. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Fu, Charles Wei-Hsun. "Creative Hermeneutics: Taoist Metaphysics and Heidegger", *Journal of Chinese Philosophy*, 3, 1976.
- Fu, Charles Wei-Hsun. "Fingarette and Munro on Early Confucianism: A Methodological Examination", *Philosophy East and West*, 28(2), April 1978.
- Jorge N. Ferrer, (2014), Transpersonal Psychology, Science, and The Supernatural. *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 46, No. 2, 152-186.

Shu-Chuan, C. (2008). Getting Healed from a Globalized Age: A Study of the New Age Movement in Taiwan (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://wrap.warwick.ac.uk>

Tanyi, R. A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality [Monograph]. Journal of Advanced Nursing, 39(5), 500 - 509.

Timothy, D. (2014). Psyche = Singularity : A Comparison of Carl Jung' s Transpersonal Psychology and Leonard Susskind' s Holographic String Theory (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertation and theses database. (UMI No. 3621045)

六、網路資料

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/97/11.htm>，洪瓊亮、廖舜惠著，〈敘說一位導師的教學信念〉，20180419 搜尋。

<http://life.fhl.net/Culture/tend/religion1.htm>，陳韻琳，〈趨勢文化省思：新興宗教與靈力追求〉，心靈小憩線上論壇，20180206 搜尋。

