

天使

Ulisa Squiyya

優莉莎2020年上師傳訊

之心

「來自上師們的殷殷寄語，
引導你內在的覺察，
喚醒你靈性意識的提升。

Ulisa Squiyya 2020年傳訊訊息」

本書版權屬於「觀音之愛合作團隊」

前言

我是 Sikila

这一份资讯是来自数十位上师们的爱。

Ulisa.Squiya 上师来到我们这个小宇宙，经历百万多年难以想象的劫难与痛苦，祂的付出与牺牲只因不舍我们宇宙众生苦的一份大爱。

Ulisa.Squiya 上师在地球找到一位过去跟她有渊源的人，在此我代称她为 C，C 是一位地球 3D 的女性人类。因为有一些业力要做平衡，所以 Ulisa.Squiya 撑着破碎的灵魂在这一位 C 身上疗养。

疗养后期灵界战争已经打起，众多上师怀着悲悯，从宇宙各地甚至跨宇宙过来护持并且协助疗愈 Ulisa 上师。

那时我们正逢在处理灵界的战乱，众多上师怜爱着地球众生，而 Ulisa 上师也愿意再付出能量；因着 Ulisa 上师的能量，藉由 C 当作管道，让更多高阶上师的能量也能清晰地传递下来，从而让

我们有了这一份讯息。

在讯息传递期间。我个人一直以为 Ulisa.Squiya 就是 C，殊不知这是其他上师为了保护 Ulisa 上师而对我保留讯息。他们其实是不同的两个灵魂。

这一份资讯得来不易。原本 2022 年已经完成编辑，但遭逢庞大外力攻击，为了大家的安全，就停止给出。

传讯里面的多位上师已经负伤或是永远离开我们。这是祂们经历撕心裂肺悲痛绝望的艰难时刻前所留下的爱，我将这爱撒出去。

为了保护上师们，上师名字全部删除。我也在征求上师同意后将部分资料做修改，但不影响整体要表达的内容。

Sikila 悲泣留笔 2025-

读者序

今天我为这本上师讯息合集写了一个小小的序文。

想想这些讯息当初我第一次接触的时候应该是2020年前后，转眼就来到了2022年了。

当初上师们看到传讯管道的清晰度不错，因此一个个排着队给予各种讯息。这些讯息包含的范围蛮广，不会很深。传讯的上师非常多，乍看一下很多都是大天使，有少数の上师是大家也不认识的，但这都不妨碍大家透过阅读上师的讯息来学习。

以我个人的经验，上师讯息都是说给我们【整体】去听，虽然资讯是浅白易懂，但要真正深入到内心去了悟可不是那么容易。

我简单做个比喻大家可能就能了解其中的差异。马云、乔布斯、巴菲特等等的所谓人类定义的伟

大人物都有撰写自传及他们的成功之道等，而我们这世界的人也因为想象他们一样成功，于是蜂拥地去阅读去学习，而且大家都有一种错觉就是读了后可以变得像他们一样，马上就可以学到这些精髓及秘密。结果，我们世界有因此出了更多类似他们的人物吗？没。他们写的理论自传看起来也不难懂，为何难做到及实现呢？差异在哪里？这就是我要表达上师的讯息看似很简单的道理，但你的【心】真的做到了吗？说一个留白好了，很简单，给自己时间。但是在给自己时间的时候，有多少时候是真正静下来留白？还是脑袋及心意开始想明天的事情、老公的事情、上司的事情？所以真留白了吗？

既然上师讲解的讯息是给【整体】，当然也不只局限在表意识的理解及明白，更多是那颗内心的体悟。我们表意识没有忆起过往灵魂的旅程所发生的点点滴滴，并不意味着我们的灵魂就此放下。有时，我们对一样事物的耿耿于怀，从我们不想放下直到我们以为的完全放下，又到我们触碰一些事物而忆起那些痛苦，然后又随着时间慢慢遗

忘以至于忆起可以开怀微笑地坦然面对，整个过程的接受及学习在于【心的意愿】。光【想】无益，这也不是越辩越明的思路，哪怕给你辩赢了、辩个明白了，心的那道坎过不去的话，那个痛苦也就只有自己及内心的感受或灵魂自个儿知道。

这本书所传递的道理看似浅白，我们的表意识都明白，但多读及复习，慢慢地读进心，慢慢地让那颗心去想明白，让那颗心可以过到那个坎。这才是对自己灵魂提升最有帮助的一环。一面读，一面感受内心的情绪，往往可能一个对你而言不是那么起眼的想法，可是却有共鸣出现。静静地与共鸣共处，不需要特意去想我这样做才对？还是那样做才更好。

大家从来不缺道理对错是非黑白，大家缺的其实就是一颗爱自己的那份心、那份珍贵的陪伴、体谅以及完全的理解体悟而已。

祝福大家喜乐平安。

目录

前言.....	1
读者序.....	3
1 灵性资讯的判别—注意讯息来源	10
2 灵性资讯的判别—稳定自己的心，力量永远在自己身上.....	14
3 心性的提升胜过外在的追求	18
4 永远都要为自己的一切负起全部的责任.....	22
5 如何运用自己的心灵力量，创造自己想要的梦想	27
6 如何发展自己的影响力	31
7 传播爱的能量	34
8 关于和平的话题	38
9 别误食包裹着糖衣的灵性有害资讯	42
10 谈自私.....	46
11 不要盲目追求灵性的神通	50
12 爱情.....	54

13 感恩的心情.....	61
14 理解.....	64
15 信任.....	69
16 兴趣.....	74
17 丰盛.....	77
18 如何面对与清理自己的错误潜意识程式.....	82
19 道德.....	87
20 欢心.....	93
21 寻找自己喜欢的生活.....	98
22 亲子间错误的依赖问题.....	102
23 如何让自己过得更快乐.....	108
24 如何寻找自己的理想.....	113
25 如何真正地爱自己.....	118
26 界限.....	124
27 如何在生活中实践爱.....	128
28 音频能量对你们的影响.....	133
29 欲望.....	137

30 如何觉察与管理自己的情绪	142
31 如何有效率地让心情平静下来	149
32 过激的界限	153
33 关于意念与自身振动频率	160
34 如何让自己的烦恼变少	167
35 灵性与金钱之间的关系	173
36 如何让自己忘掉不愉快的过去	180
37 浅谈宇宙	187
38 做让自己心情快乐的事	193
39 关于吃	198
40 渐进地提升自己的四个阶段	204
41 浅谈业力	210
42 声音的记忆	220
43 第四维度的存有对你们的影响	225
44 勇气	236
45 如何做出正确的思考与判断	241
46 关于创造力	247

47 喜欢一个人	255
48 留白	259
49 谈直觉力	266
50 对自己负责	274
51 生活中处处都是修行	280
52 想象力	286
53 去我执	293
54 启发你的仁爱心	299
55 梦想	306
56 浅谈无我	311
57 理想与实践	317
58 地球现今的灵性世界变化	324
59 侧看从众效应	333
60 让自己有意识地活着	340
读者读后感一	347
读者读后感二	349
读者读后感三	351

1 灵性资讯的判别—注意信息来源



大家好，我是***上师。

今天是上师第一次借由优莉莎的通灵管道所传讯，其中缘分不言可喻。

上师想藉这个机会聊一下灵性讯息的辨别。

这算是个大题，今天上师只打算简单开场介绍一下，以后有机会再深入探讨。

其实，这个话题已经由很多通灵管道传达过，但是今天上师想用另一个较不同的角度切入。

首先是众所周知的讯息文字或语句的内容判别。之前这些广泛意义上的判别，通常是告诉大家：

经由文字内容，会带给观者哪些深层意义的感动，透过文字内容的传递引发你心中某种灵魂触动，看能否带给你什么省思或不同的情绪诱导，你能从中明白那些内容是否符合你个人需要。

看是否带给你恐惧？

或让你觉得被操控？

更甚者，觉得传讯内容太无聊且乏善可陈？

其实，这些的判别并无真正实质意义，因为文字讯息的传达，可经由文字包装美化，进而达到欺骗你们的目的。

在如今通灵讯息大爆炸的时代，这种的判别机制已完全失去作用。

上师建议大家，不需要盲目追寻过多灵性资讯，因为过度大量地阅读灵性讯息，对灵性提升其实帮助有限。

少量精简地挑选、阅读真正能引起你灵魂共鸣的文字讯息已然足够。比起大量阅读灵性讯息，如

何将修行的法门落实在日常生活中加以实践，才真正重要。

毕竟现正处于灵性混乱扬升、旧意识尚未脱离的时刻，你们更须谨慎选择接触的灵性讯息。

说到这里，上师并非要大家选择信任今日借由优莉莎的灵性管道所记录的文字，而是希望能让大家在心里产生一些警觉。

你必须思考：自己是否真的需要那么多灵性资讯，将生活与思想给淹没？看那么多灵性讯息，对你的意识提升是否真有帮助？

当然，这样说，感觉上师今天的传讯似乎稍嫌多余。在此上师严正地提醒：类似灵性讯息的传达，与传递者背后的讯息来源密切相关。

透过电子讯号的传播，极易让阅读者连结上不适当的灵性能量，这也是上师想借此机会特别着重说明的地方。

当然上师并非想引发大家内心的恐惧，甚至让大

家有杯弓蛇影的错觉，不是这样的。

灵性资讯传递自然有其重要之处，但慎选自己阅读的讯息来源还是非常重要。

今天暂且聊到这里，下次再继续。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20200711

2 灵性资讯的判别—稳定自己的心，力量永远在自己身上



大家好，我是***上师。

今天上师想跟大家继续谈谈后续的话题。

在如今灵界资讯爆炸纷乱的年代，许多通灵者讯息传递如雨后春笋般纷纷冒出头，大众从一开始对这些讯息好奇与期待，到如今被这些良莠不齐、来源不明确的讯息所轰炸。

现如今，多数人已不知如何判别，甚至是如何挑选适合自己的灵性资讯。

继昨日上师所提，很多不适当的灵性讯息透过电子讯号的传播媒介，已间接影响阅读者的能量连结。

在此上师慎重且恳切呼吁那些对于灵性资讯好奇且贪求的阅读群众，务必审慎选择借由电子传播媒体所接收的相关讯息。

无论是文字传递，抑或是更博眼球的 YouTube 影片媒介。

为什么上师如此强调这点？

是因为能量传导与讯息连结，并非是由你们仅凭普罗大众能明白的知识来传导的。

当你们阅读或点开影片连结，观看不适当灵性资讯，其传播者背后的非善意能量，便借由电子传播的媒介、经由电子讯号与你们连结，这是你们多数人所不明白的运作机制。如果接收灵性讯息背后的能量连结非善意，阅读者将落入难以预测的陷阱里。

总而言之，并非是上师危言耸听，类似情况上师已见过太多，有些人的情况就上师的角度而言，甚至可说已到了拉警报的危急程度，真心希望类似情况，你们可以尽量避免。

你们大多数人皆无法判别灵性资讯背后的能量连结是善意抑或是非善意，上师在此建议你们，与其如此，不如少接触这些灵性资讯为妙。

不要觉得今天这些讯息过于猎奇而难以置信，与其直接否定或质疑，何不反过来想想，你们汲汲营营于灵性资讯的追求，为的又是什么？

求解脱？

寻开悟？

还是单纯的为了自己灵性资讯需求的满足？

你们升起的每个念头、浮起的所有情绪，都是给你们自我反省的讯号。

不要急切地将自身的问题，丢给那些自称灵性高深的灵性老师们寻求解答。何不花些时间安静你

们自己的心，好好想想自己的起心动念所谓何来？

其实，如果真的不小心连结到错误、非善意的灵性讯息能量也不用过于紧张，因为那仅仅是踏出不安全、危险的第一步。

将自己的想法与心情沉淀梳理一番，将心沉静下来，好好聆听自己心里真正的需求，那些外在的纷纷扰扰，不过就像窗外鸟鸣啁啾罢了。

不要害怕在你们前方的未知与不明，因为真正能稳住你们心灵的力量，从来就一直在你们自己的身上。

今天暂且说到这里，有机会再聊相关话题。

我是***上师，我深深地爱着你们。

※传讯日期 20200712

3 心性的提升胜过外在的追求



我是***上师，你们大家好！

今天是上师第一次透过优莉莎的传讯连结，上师很珍惜这样的缘分。

首先，上师想针对「传讯」这个主题讲解。

一般人或许认为被上师们选为「传讯管道」的人，可能与一般人大不相同。

比如，这个人可能累生都是苦行者，或神通广大的大祭司之流。但其实我们上师们挑选「传讯管道」的标准，反而着重在传讯者的人格、品性及他的心性是否已经准备好的这些条件上。

这是上师想最先提出来，推翻大众一直以来可能

会有的错误认知。

上师们并不推崇鼓励一般大众广泛大量接触灵性讯息，老实说，如今非但是资讯爆炸的时代，更是灵性资讯泛滥的时代，善意与非善意的连结管道百花齐放，普罗大众根本无法辨识其真伪。但上师今天的主题并非探讨灵性讯息辨别真伪，所以略过不谈。

如今地球维度已达5D关键平衡时刻，上师希望借由优莉莎的通灵管道，鼓励大家趁这个时期努力精进，提升自己内在的自我觉察，与提高自我的道德要求。

灵性提升注重的不是被动阅读灵性讯息，更不是积极参与任何灵性课程，反而更该着重在你们个人对自己的情绪与心性、品行上的提升，去做、去修正、去改善。

举凡做到宽恕课题，无论宽恕自己或他人，又或是积极地爱自己与接纳他人，友善与宽广地打开视野去看待这个世界，并且接受与包容那些与自

已截然不同的想法或感受。

无论批评也好，喜好也罢，即便与自己能接受的不同，你们也能做到接纳但不批评的态度。

所谓的接纳，并非是全然无条件地接受，那仅仅是一种，我了知于你、知道你、包容你的态度，你们现阶段能做到这样的程度便已然足够，但目前绝大多数人尚无法做到，以致地球仍有许多乱象、冲突，这是上师感到惋惜之处。

积极开放地敞开自己的心胸，去接纳而不是批评其他不同于自我的事物，用更高、更广宽的视角看待与自己不同的一切，这种眼界与心胸也是你们需要好好培养的。

上师所强调的是「接纳」而非全然地接受，你们当然可以保有自己的喜恶爱好，尊重他人与自我的不同，你们的心胸与眼界会更加开阔。

最后让上师再次提醒，灵性神通能力，并非上师挑选传讯管道的标准，也不是上师们协助的条件，我们反而较着重在你们的心性是否已经准备

好。

不管是对我们上师有任何要求或期待都一样，只要你们心性良善、包容、充满爱，且积极修正自己个性上有所缺失之处，即便尚未达到上师们认定的标准，上师们依然会视情况做出一定程度的协助。

并非是上师大小眼或有所拣择，而是此时正值地球扬升维度时期，上师们更希望看到你们能做更多内在的修正与觉察，向内看，而非汲汲营营于外在的追求。

我是***上师，在此为你们祝福。

我爱你们！

※传讯日期 20200713

4 永远都要为自己的一切负起全部的责任



我是***上师，你们大家好！

接续昨天的话题，谈谈「传讯者」把持自我心性的重要课题。

昨天提到，上师们挑选传讯者的首要条件是基于人格、品性，与是否做到我们认为已达到「准备好」的这些基础条件。

但有时候很遗憾，我们也曾遇过各方面条件都不错，有望拿到晋升资格的「传讯者」，后期却因个人心性不察，渐渐产生灵性傲慢的优越心理，伴随外在物质名利的把持失控，逐渐走偏的遗憾再

难挽回。面对此情况，上师们心中也是无比哀伤且深感惋惜。

真的不要把上师们看成「预言」未来无比神准的「神通高灵」，因为人心真的难测。

毕竟人心把持靠的是你们自己，而非高灵上师。

不如试着想想，为什么你们许多人会周而复始、循环往复地在 3D 世界轮回体验？

其中除了有你们自己灵魂渴望或想追求的成长课题外，无法有效且长久坚持走在心中正确的道路，也是你们一直难以跳脱轮回课题的主因。

上师们不断强调，你们要加强审视自己的内在心性与自我觉察的内在课题，因为觉察自己的心性，把持住自己心中所思、所想，进而影响到你们的所言、所行，是何等重要。

思、言、行，是相关且有连带影响的能量延伸，身为高灵的我们，不可能时时刻刻严格督促你们包括心性一切所有，这是你们自己内在的功课，

更是让你们跳脱轮回需自学的课题，我们高灵上师能做的仅是在旁协助，偶尔稍微用你们能够接受的方式从旁提醒，我们不可能手把手、掐着你的心性，一句句警醒告诫你们该怎么做。

你们必须为自己的所思、所想、所说、所做的一切，负起你们自己全部应负的责任。

那些曾经被选为「传讯者」的通灵管道并非永远是「神选」之人，一旦心性有所偏差，且无法自觉、进而修正的话，那么上师在评估过后，还是有可能将那名灵性管道传讯者彻底「放生」。这一点，是上师想在今天的主题中特别强调的。

在你们能够完全为自己负责前，即便你自认身为通灵讯息的传讯管道，在尚未真正踏入5D维度的世界国度大门前，你们随时随地、每分每秒，其实都还是在被严格检视与监督之中的，唯有靠你们自己的能力，提升自己的内在心性，进而堂堂正正地走进5D维度的世界国度大门，那么你们才算是真正结束了自己在3D世界的轮回功课。

你们要为自己的心性品德负责，而不是要高灵上师为你们的提升把关，甚至还要求我们一步步牵着你们的手往前走，这些想法完全是荒谬可笑且不切实际的。

能帮助你们的，永远是你们自己！

没有任何一个高灵上师会将属于你们自己该做的功课给拿走，从没有任何一个高灵上师会这么做！

请醒醒吧！

为自己的所做所为、所思所想负起全部责任，那么在通往新世界大门崎岖坎坷的道路上，才可能会有我们这些高灵上师的协助与扶行；否则，若你们自己的心态走偏甚至起了任何不适当的偏差念头，还心存妄想、妄图侥幸，认为高灵上师们会姑息养奸地纵容，那么最后吃苦头、受害最深的也永远是你们自己。

追求外在物质欲望抑或是其他名利，那些偏离本心、舍本逐末的荒诞之事骗得了你们自己，也可

能诓骗你周围的人，却绝对蒙骗不了你们自己内在的灵魂与高灵上师们。

没有任何人该为你的行为负责，除了你们自己！

我是***上师，我永远都爱着你们！

祝福你们都能找到适合自己的提升道途。

祝福大家！

※传讯日期 20200714

5 如何运用自己的心灵力量，创造自己想要的梦想



我是***上师，大家好！

今天我想聊个简单点的新话题。

如何运用自己的心灵力量，创造自己想要的梦想？

这个话题说大不大，说小也不小，今天就用轻松的心情来谈论吧！

首先3D世界人类的想象力是蕴含无限丰富的扩展可能。当你们心中起了一个念头或想法，另一个能量世界的某个元素随即应运而生，开始有了一个小小的、不是很有活力的能量原子初萌诞生，

这个想象出来的能量体，便是你们梦想元素的最初存在形式。

随着你们内在心灵活动愈来愈强烈，伴随而生的行动力也可能应势而起，另一个能量世界的那个能量活动分子，就会变得愈加活跃且充满力量。

你们在梦想初期可能随时改变自己的某个念头，另一个世界的能量活动也随之更改，或加或减、或崩毁一部分，或推高某一新的不同能量元素。

在另一个你们肉眼不可见的能量世界，那边的能量活动，其实比你们所能想象的还要活跃。

至于你们的梦想是否会如愿往你们所想那种好的、积极性的、正面的，还是更加扩展的、丰富的方向前进，全看你们在孕育这个梦想期间所供给各种相关能量元素的累积，抑或是成长于想象力的无限延伸扩展的爆发程度而定。

当这股能量累积足够，便会一点一点向你们的物质世界靠拢，进而可能被实现。当然这中间也有可能被别的因素阻挡或毁坏，甚至是留在原地慢

慢崩解。

从能量的存在前进到物质世界，这个推进过程其实非常缓慢且顽固，这也是你们的梦想往往不容易实现的主因。

认真、全心、用力地思考自己所想要的，尽可能保持朝你们心中最活跃、正面、积极的那一方向前进，给予那个梦想该有的行动力，不断反复推进，梦想的能量将更容易接近你们的物质世界。

不要因为一些挫折就放弃自己心中所想，重复进行你们心中那推高又毁坏的过程，这样子梦想的达成会离你们愈来愈远。

着重自己内在的心灵成长，强化外在必须的行动力，提高你们的心灵涵养与素质，多接触对你们有高善益处的讯息或相关事物，让你们的灵魂频率大幅提升，让自己充满更多爱心与包容心，宽待自己与他人，让自己的心性处在和谐平静状态。

当你们能用更加平稳的心性与他人相处，以稳定

从容的态度面对来到你们身边的所有大小事，不屈不挠、满怀热情，你们的梦想会更容易在物质世界提前被看见。

这也是你们投身到人类3D世界最大的挑战之一。

我是***上师，我永远都深深地爱着你们！

祝福你们！

※传讯日期 20200715

6 如何发展自己的影响力



大家好，我是***上师。

这是上师第一次借由优莉莎的灵性管道与大家连结。

今天上师想聊的第一个主题是关于「如何发展自己的影响力」。

「影响力」并非单指那些领导者所独有，也不仅限于萤光幕前的影剧名人所拥有。对你们来说，如何发挥并扩展自己的影响力，也是很重要的，千万不要随意看轻自己啊。

狭义而言，影响力是透过你个人的言行举止所产生的连锁效应，让旁人仿效，进而影响到身边的

人。这种行为从正面意义来看，是以你为中心将自身无形气场向外展开，产生涟漪扩大效应，进而让你感觉自己身处特殊氛围中。

就广义而言，这种涟漪效应的扩大会变成一种集体意识向上的正向氛围，这就是我今天要谈论的主题。

所谓「莫以恶小而为之，莫以善小而不为」。

如果你们每个人都能审慎检视自己的行为思想，进而展现出自己独特的影响力，这种正向积极和乐的气氛，将如海纳百川汇聚一处，成为一股不容忽视的正面影响力。

现今地球已处在扬升平衡时期，此种正向扬升的集体意识提高，正是刻不容缓的重要时刻。

当有更多人能时刻处在灵性觉醒、向内觉察的高频意识中，将能更快、更容易地带起其他较低频意识人们的意识觉醒，如此才能真正做到高度且有效率的集体意识改变。

这是关键的扬升时刻，你们之中仅有少数人处在真正灵性觉醒的意识中，大多数人还懵懵懂懂、似是而非，这些情况看在上师眼中，是十分着急且焦虑的。

我们许多上师都希望能帮助更多处于灵性低频意识的人们觉醒，帮助你们跟上这波地球大幅提升的扬升潮，这可真是地球万年难遇的绝佳时机，千万不要轻易错过这次的扬升机会啊！

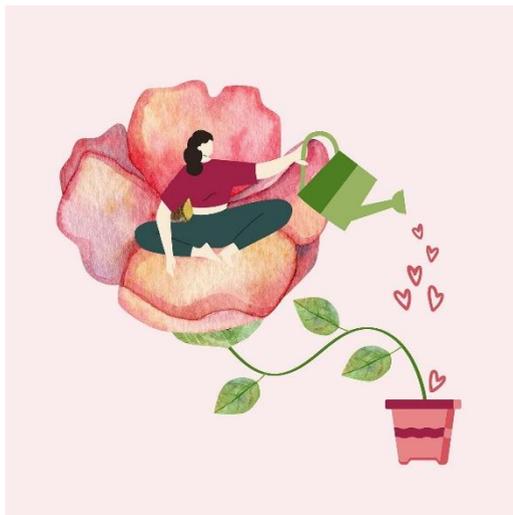
我是***上师，我带着来自天国的灵性高频意识，对你们人类表达我们爱的关怀而来。

上师深深地爱着你们。

祝福你们！

※传讯日期 20200716

7 传播爱的能量



我是***上师，你们好！

上师今天来传递上师们爱的福音。今天的主题来聊聊关于传播爱的能量。

「爱」是什么？

狭义来说爱是情感的牵绊与联系；广泛而言，爱是一种精神—广大无边界的一种精神能量。

我们所有的存在皆来自于爱。我们皆是由爱而

生，自爱而长，最终也回归于爱。

爱对于现今 3D 世界的人们而言，是至关重要且必备的内在涵养与素质提升的要素。

爱能让你们的内在包容得到扩展。

爱也是延续你们生命的主要精神食粮。

爱更是你们彼此相互尊重，展现同理心、爱心的重要元素。

爱是我上师生命的血肉，爱也是你们 3D 世界人类，精神成长上不可或缺的重要指标。

所谓的爱便是一体同心，彼此包容与敬爱。

万物皆为一体，你我皆受爱所滋养与成长。

所谓的同理心，便是苦他人所苦，爱人之所爱，理解他人所受痛苦的需要。

你与我皆需要爱，更离不开爱。

爱不是一个口号，更不是拿来挂在嘴边作为交换条件的工具，爱是由内而外扩展的精神展现。

你们人类生活中处处皆是爱的能量扩展。

你们在悲伤落寞中，其实也能找到爱。

你们在痛苦嘶吼中，背后其实也有爱。

甚至你们人类最难以接受的，在生活的困顿无助中，其实里面也包含着深深的爱。

爱是被拒绝，爱也是全然的接纳。

爱是我们上师理解着你所有的一切，却不得不狠下心来拒绝于你的爱。

爱是我们上师，即便看着你们痛苦、难过，却还是要硬起心肠，看着你们从倍感难受的经历中慢慢地成长与茁壮。

爱是你们认为我们上师并不存在，但事实上，我们却是无所不在。

爱是你们以为，你正处于最绝望、黑暗的时候，但只要你坚信心中那点爱的光明不灭，终能成为照破黑暗的那点光。

我是爱，我是包容着你、守护着你、以我上师的立场与目光，深深地关切着你们的存在。

这是属于上师对你们人类的爱。

我爱你们。并且深深地祝福你们。

上师，永远爱着你们，传播着我对你们人类的爱。

※传讯日期 20200717

8 关于和平的话题



我是***上师，大家好！

今天想跟大家谈论关于「和平」的话题。

这个话题对于3D世界人类来说，似乎理所应当。可是，在你们人类世界看不见的能量层面，另一场大规模、还要持续不知多少年的灵界战争正在上演。

以你们人类的视角，或许难以理解这种灵性层面战争的爆发，对你们人类世界的影响。但是不能理解，并不表示这场灵界战争与你们无关。

不要觉得「和平」理所应当。即便在你们人类 3D 世界，「和平」概念被真正提上精神意识层面，不过是区区数百年间的事而已。

在这之前，你们的意识层面仍留在为了个人私利所驱，抢夺、践踏、恃强凌弱，甚至忽视他人痛苦而不自觉，强取豪夺你们所能得到的一切，还视为理所当然。

「人不为己，天诛地灭」这句被曲解的成语，已道尽提出这个概念并被多数人们所认同的时代，意识层面上的低落。

你们 3D 人类世界经过这许多世代的轮回交替，有许多高灵上师借由修行者、高僧圣贤口中，传递许多关于爱与和平的宣扬理念，你们灵魂层面的和平之心，借由一场又一场你们或许曾经亲身参与、抑或是间接参与的毁灭性战争，一点一滴地被唤醒。

和平这个概念才在无形之中，慢慢建立在你们的灵魂意识层面上。

这也是经历无数战争掠夺与牺牲，才换来的意识上的提升。

上师今天不想深度探讨关于你们人类世界意识尚无法理解的「灵界战争」，对你们人类意识层面的影响。当你们意识层面还无法跟上时，身为上师的传讯管道，也只是成为你们口诛笔伐的牺牲品而已。

上师希望你们能珍惜这得来不易的「和平」，因为在另一个世界，仅仅是如此简单两个字，他们早已渴望了数千万年，却仍不可得。

警觉自己的起心动念，在你们做出攻击与批评的同时，静下自己的心，问问你们自己，你们此刻为何觉得受到欺骗与愚弄？

你们为何急着想反驳关于「灵界战争」的一切？

你又为何认为灵界战争是虚妄不实的幻想？

还是仅仅因为你无从得知类似讯息，因此加以否定？

抑或是你觉得，如果真的要让你相信，你便应该成为相关事件的当事者，你才能接受「身历其境」所知的一切？

关于上述种种疑问，上师只想说，任何起心动念都带着能量上的吸引，你期待什么，便可能得到什么。

灵界战争的爆发已然许久，你或许在人类的意识层面无法理解与感受，但上师想告诉你们大家，灵界战争的影响，不仅止于看不到的层面，事实上与你们人类 3D 世界，也是息息相关。

最后，我***上师，给予你们人类我深深的祝福。

我爱你们！

下次再聊，再见！

※传讯日期 20200720

9 别误食包裹着糖衣的灵性有害资讯



大家好，我是***上师。

继上次谈论「灵界战争」后，近几日过去，灵界方面发展也是波谲云诡，变化莫测，一时也颇有令许多上师们觉得有心无力的疲惫感。

在你们3D人类看不见的层面，真的有太多灵界的危险性，是你们人类肉体感知所不能理解的。

上师并非想增加大家对于灵界的恐惧，而是「恐惧」这种情绪，也不是你们选择逃避或忽略就不存在的。

市面上很多灵性相关书籍充满你们人类世界的美

好向往，你们总认为灵界充斥的理应是美好光明、与无限包容宽广的爱，事实上在另一个层面的世界，每天上演的情況却绝非你们所能想象。

上师今天没打算详述灵界战争的真实层面，毕竟这对多数人类来说充满幻想，且令你们感到忧心还有恐惧，上师也不想日后被冠上「渲染恐惧的上师」称号。

其实无论你们如何称呼我们，我们还是我们，并没有任何改变。

一直以来你们总想听美好、充满希望的言语，总认为身为上师的我们理所应当充满无条件的光与爱，毫无保留地包容宽恕你们的所为，在灵性层面的理想上，自然是如此。

但事实上，上师必须语重心长地告诉你们，像是光明糖衣与爱的甜馅，类似灵性传达其实很多都已非我们真正高灵上师所传达出来的讯息了。

好吃的糖果人人爱；对身体有益的苦性食物，却被你们弃如敝屣。上师们有时候也觉得与其费心

思说一些你们爱听的话，还不如什么都不说、不传达得好。

上师希望观看这篇传讯的大家，能心平气和地去看不同传讯者所转达的内容。

不是只有美味的食物才对你们的身心灵有益；也不是难以入口的食物，便不具健康价值。这些道理你们其实都懂，却会潜意识地去选择对你们而言是讨喜的讯息来看。

有很多灵性层面的复杂汹涌，真的不是上师要拿着恐惧吓唬你们。慎选你们所接触的灵性疗法—包括灵性讯息，不要在网路上搜寻来路不明、无法分辨讯息来源真假的灵性视频观看，与其如此，上师宁可你们当个对灵性讯息毫无兴趣的普通人，好好过你们自己的生活，认真去面对你们内在的种种课题，也好过看你们到处踩雷。

上师真的不希望看见愈来愈多人误触灵性地雷区而不自知，那种无知的天真，有时真令上师替你们捏了把冷汗。千万不要真的感觉不对劲了，才

到处找救兵。

这个世界总是公平的，你如何看待与理解自己，这个世界便会如何回报你。

千万不要用「自以为是」的天真，包裹你们灵性层面下那颗脆弱无助的灵魂颤抖。

你们理性的头脑不能明白的事情，并不代表你们的灵魂也同样无知。

以上，算是上师对你们3D人类最后一点苦口婆心吧。

最后祝愿大家都能找到属于自己正确的灵性道途。

我是***上师，我深深地爱着你们。

谢谢大家！

※传讯日期 20200721

10 谈自私



我是***上师，你们好！

今天想谈的话题会稍微严肃一点，主题是「自私」。

其实「自私」这种念头与情绪由来几乎每个人都经历过，只是有些人可以克服自己内心的贪欲与自我的想法、念头，进而放下自我的需要，转而去为他人着想与付出。

可是有些人的自我主张被放得太大，自己无法控制，再加上贪念与欲望的放纵，自私这个念头便毫无节制地被自己的需求给合理化了。

上师并非评判「自私」念头与想法是有多么该受人指责，因为这种自私的想法，源自于你们人类许久之之前、在单纯为了生存而努力的石器时代便早已存在，甚至是更早之前。

自私一开始存在的理由，是因为你们当时需要生存，在基本生存条件未能满足的情况下，「自私」是你们唯一可以自保、活下去的不二法门。

但随着时代演化推进，你们渐渐在生活条件上富裕，如今的社会已少有人因为饥饿而死，但自私这个念头，却没有随着物质条件的满足而渐渐消弭。

上师知道，你们可能会觉得人类底层的生存欲望，哪有这么容易就因为物质上的满足而消失，接下来你们会说，你还想要有更多的金钱、愿望，不是单单只要吃饱就能满足。

所以你们总会找各式各样的理由说服自己，认为自己的所为并没有什么太大的过错。

你们社会上的竞争意识太过激烈，每个人总想

赢、总想得到更多，总想着如何运用手段去得到更多物质或名利上的欲望，当然，现在也有许多人是朝着精神意识上的满足去追求，同样也落入不适当的渴求之中，而尚不自知。

你们现今世界有很多疫情病变，甚至是饥饿灾荒与看似恐怖的自然灾害，在这些看似不合常理的表象下，其实无一不是在提醒你们，是时候该回到自身的内在，与自身内在的神性连结，明白你们无时无刻不是与万物连结着的，你们都是一体的，唯有放下自身对欲望的扩张，停止内心不断涌起的自私心态，你们才能回归自我，找到与万物和谐共存的方法。

所谓预言，其实只是一种就现阶段条件所做的可能推测，只要你们随时觉察自我的意念，尽一己之心与力气，尽己所能地去做、去付出，去关怀围绕在你们身边的人，便已是对这个世界最大最好的贡献了。

不要轻视自己的一份力量，也不要觉得反正自己一点点自私，影响不了他人甚至整个世界。

要知道一花一落叶，万事万物皆有其应对的可能生存之道。

你们一点点的善心聚集，也可以成就你们自己美好的未来。

你们一点点的自私扩张与放纵，也可能造成你们未来难以控制的灾变发生。

不要认为自己没那么倒楣，总能轻易逃脱，要知道凡事皆有度，唯你们心中的方寸逃不过。

你的自私将为自己带来什么样的麻烦，也唯有你们自己清楚明白。

上师深爱着你们，希望你们都能找回内在的自我，活出你们各自想要的理想生活态度。

和谐、和平、共荣的新世界即将要打开。

我***上师深深地祝福你们大家！

※传讯日期 20200722

11 不要盲目追求灵性的神通



首先自我介绍，我隶属于***团，我是***上师。

这是上师主动找上优莉莎作为灵性传讯管道。

首先，上师想声明的是，并非优莉莎要求上师给她讯息，而是上师主动找上她，请明白很多时候某些契机，皆非是人类强求便能如愿，请不要盲目追求灵性的神通，这也是上师今天想与你们探讨的主题。

话说回头，今天上师想借由优莉莎的管道，谈谈现今灵界的乱象。

上师今天不谈灵界层面的另一个世界的事情，因为那个世界对于你们而言太过遥远且难以想象，

上师想谈的是你们多数人执迷于灵性道途上关于「神通」的追求。

你们或许会认为那些能口吐爱与光明的传讯者，抑或是能轻易读懂你内心所想的他心通神通者，更甚者是预言未来，自称可以帮你转化业力、扭转未来的神通者有多么厉害，你们对这些人或许有着或多或少不正当的错误期待及幻想投射，将他们过度神格化。

不知道你们可曾真正扪心自问过，这些讯息是否真的对你们有那么重要？

先别提他心通与预言未来这两种能力了，其他相关讯息管道已然多不胜数。

上师今天想谈的是，你们是否真正审视过，为何总会情不自禁、不能自己地想得到所谓的「神通能力」，你们的起发心究竟是什么？

人类文明伊始以来，你们对于不可知的未来总充满好奇；即便是文明发展的今天，你们依然摆脱不了这种依赖。

依赖心会令你们失去自己内在本有的力量，神通者所展现的能力，也会令你们更加迷失于去追求自己的未来，只是一心期待这些具有神通的老师们为你们解疑答惑，没有了自己的思考，失去了自己的判断力，进而连追求内在改变的力量也渐渐丧失了。

上师希望你们不要被这些灵性神通者所迷惑，甚至也包括对优莉莎的灵性崇拜，抑或是更糟糕的灵性嫉妒，因为这些比较真的一点意义也没有。请记得上师这句话，要以高灵为师，而非以通灵传讯者为师。

你们若能将这些往外看的目光放回自己身上，相信你们会更容易找回自己内在的平静与神圣。

其实现今所有通灵传讯者，他们的灵性程度并没比任何一个人高出多少；而那些自称麻瓜的普通人，你们的灵性程度亦没有自己想象的那般拙劣，你们皆是独一无二特别的存在，每个人都有属于自己独特的灵性提升道路，无须羡慕、不用比较，因为你们皆是如此特别，并且也是唯一的

存在。

放下那些对于灵性神通者的好奇，因为那些灵性神通能力，在5D维度世界仅是微末之技，不值得大惊小怪。

你们此生最重要的功课，首先是找回自己内在的力量，相信自己已有足够的内在智慧足以引导你们前进，并且做出任何生活上可能需要的选择与决定，相信自己的能力与智慧，摆脱对灵性神通的向往，好好做自己，认真过生活，每个人提升的道途殊途同归，皆是以摆脱旧日积累的恶习惯性，找出自己灵魂真正想要活出的样子，尽力、尽情地去挥洒，活出自己对生活想要的样子，只要有心，你们人人皆是灵性道途上的灵性大师。祝福你们。

我是***上师，我爱你们！

※传讯日期 20200723

12 爱情



我是***上师，你们好！

今天上师想讲个欢乐一点的主题：爱情。

首先提到爱情，你们直观的联想，在西方社会传统中应该就是你们所熟知的爱神；而东方社会所知悉的角色则是月老。

不管是爱神还是月老，其中拉姻缘、牵红线的举动也不是随意为之。这中间牵扯到两个人之间是否有彼此的宿世姻缘，还有种种其他条件限制所致。

因缘分两种，好的因缘与坏的、恶业的，后者比

较被你们多数人所憎弃，今天先不谈这部分。

好的姻缘除了累世因缘聚散的养成，也与你们彼此的灵魂振动频率契合有关。

有些缘分即便一开始注定是段不好的缘分，可是如果你努力提高自己的灵魂振动频率，那么你人生中原本的恶业恶缘，也会因为你的灵魂振动频率被拉高，而自动被引导牵引到另一个更适合你此时的灵魂振动频率的因缘上。

觉得很奇妙吗？其实这中间跟你们所能理解的吸引力法则，也是相契相合的原理。

爱情嘛，就是有相近的振动频率才能彼此看对眼，心生爱慕互相喜欢，之所以你们如此喜欢那支能射中彼此的爱情之箭，不就是期待能与自己心仪之人共度一生、心心相印的那种甜蜜感吗？

爱情不是肤浅的，不是嘴巴上喊着你爱我、我爱你，任何外在美貌或物质标准可比拟的，你会发现，如果一开始你是被这种世俗的外在条件所吸引的缘分，非但是你婚后甚至是才相爱不久，你

们之间或许就能感觉到彼此心灵之间的那种空洞感，不大实际，心里的不安全感可能会日渐扩大，也就是你们能理解的「相爱容易相处难」的道理。

在恋爱初期，即便感觉不是很适合，你或许还会假装没感觉，继续与他（她）在一起，并且坚信你们是真心相爱，但或许不用上师继续说下去，你们就该猜得到，像这种建筑于外在条件的爱情，彼此之间的心门是没有向对方敞开的，两道紧闭的心门，是不可能绽放出动人美丽的爱情火花的。

为什么现今世界的离婚率如此居高不下？

为什么现在很多人都害怕走入婚姻？

不就是因为你们不自觉地容易被外在物质条件与主观印象所局限吗？

排除视婚姻如畏途的单身因素之外，过往你们社会的普世价值观中，男人会注意女人的外表美不美？能不能为自己增加社会经济条件的资本。

女人则观察男人的口袋深不深？能不能为自己日后的生活存得经济保障。

这些都是被捆绑的错误价值观，现在很多人的婚姻价值观已然健康许多，这种偏差的价值观，已渐渐为新一代的人们所扬弃。

其实，那些过去的价值观本身并没有所谓的对错，只有体验的问题，这句话你们身处其间时，或许看起来会觉得上师很没有同理心，但试问你们自己的那颗心，若非你们的心向外求，岂能听不见与自己灵魂真正相应和的另一个灵魂，对你真心的呼唤？

这世间并非没有真爱，而是那些感动人心的爱情，你们往往容易选择视而不见，甚至是带些鄙视与侧目。

这世间最美丽的爱情其实处处可见，爱神的箭，往往也是射向那些频率相应的人心之间。

不要抱怨自己怎么老是所遇非人，更不要埋怨自己是被遗落的珍宝，其实爱情的真爱之美与稀奇

之处，就在于你永远不缺时间，只要你有心，不管你的年龄几许、不管你外在的价值为何，人海茫茫之中，总有那么一个人会真正为你倾心，也正在苦苦寻找于你。

记住，在这个世界中，总有那么一个人永远都在等着你，你的真爱或许就在下一个转角，也可能就在与之见面心灵悸动的那一刹那间，更有可能就在某一个下雨天，在你或他一颦一笑的回眸间。

不要害怕追求爱情，也不要觉得自己已与真爱无缘。跟年龄无关，跟外在的价值无关，真爱永远都在，只要你敞开心，爱情随时都可能降临。

毕竟爱情除了缘分的牵引，真正能维系住彼此感情的，还是在于彼此为对方的付出与行动，以及如何在生活中创造增添爱情甜蜜滋味的调剂心思。

期待吧！美丽的爱情能滋润你的心，丰富你的灵魂，让你找到与心灵爱侣相依相伴那种心动偃存

的美丽吧。

我是***上师，我虽然没有射向你们心间那支爱情的箭，但是上师仍然深深地爱着你们，祝福你们。

愿天下有情人终成眷属！

我爱你们！

注解：

上师只是举个大家熟悉的名字（爱神、月老）为例。其实要牵红线不是那么简单。这中间牵扯到两个人之间是否有彼此的宿世姻缘，还有种种其他的条件限制所致。

所以……上师祂们也不会主动干预我们的自由意志，毕竟有时候我们觉得好的，在祂们眼中未必是那样，有时候唯有经历过了才会懂得反思问题出在哪里，这也是祂们给我们的爱。

如果是民间的月老——现在不建议大家再去庙里

拜月老了，早期的《观音之爱》读者都该知道为什么，有兴趣的也请自行去查找。

上师补充，的确会有一些缘分是上师牵的，不过很少，非常少，要福报很深，且那段缘分对两个当事人都很重要，才有可能。

※传讯日期 20200728

13 感恩的心情



大家好，我是***上师。

今天又是崭新的一天，是个暖阳高照、充满朝气的一天。

不知道你们是否曾感叹自己时运不济？

总觉得自己像是厄运缠身、倒楣事挥之不去，有种诸事不吉的感觉。

不知道你们是否曾在烦躁郁闷时，抬头仰望蓝蓝的天，以及游荡在苍穹中的白云？

那时你们的心情又是如何？

是觉得自己烦闷透顶，何来心思抬头望天赏云？

还是觉得自己就该顺应低靡的心情，沮丧地垂下脑袋，继续唉声叹气呢？

其实你们如果懂得适时转换心情，或许就能察觉到自己身边埋藏着许许多多小小的幸福。

你们有没有感恩过阳光给你们每一个人的温暖照拂？

你们是否感恩过自己喝过的每一滴干净的饮水？你们又是否庆幸自己能轻易地吸进每一口新鲜的空气？

其实神的恩典无处不在，即便是站在窗边，迎面拂来的一缕清风，也是神对你们辛劳苦闷心情捎来的一点温柔慰藉。

只是你们太习惯将自己深锁在冷气房，拒绝让外面的自然空气流动。当然像现在这种溽暑的天气，你们大概宁愿紧抱冷气机，也不会想推开窗，拥抱炙热得像会烤死人的热浪灼风。（笑）。

总而言之，上师希望你们在遇到不顺心的事情

时，能够适时转换心情，调转一下你们的目光，让眼眸能接触到窗外自然、无任何人工添加的颜色与感觉。

身处繁忙都市生活，要让你们拥抱大自然绝对是奢侈，但抬头望望自己所处的天空，应该还不算是太过分、难以办到的事情吧？

不管遇到的困难多么让你们难以舒心，抬起头，即便是仰望绽放星光的夜空，你们仍可扬起嘴角，相信明天新的一天，依旧还是充满希望。

我是爱你们的上师，如果你们认真倾听，我或许会在你们的耳畔吹拂温暖的风；也或许会在你们交谈的耳语间，送给你们加油打气的鼓励。

相信吧！祝福身边的人，你们都值得拥有更好的、美好的幸福生活。

我爱你们！我是***上师。

※传讯日期 20200729

14 理解



我是***上师，你们大家好！

今天上师想跟大家谈论关于「理解」的话题。

何谓理解？

简而言之，便是知晓通悟一件事情的道理与原则。了解某一件事情的事理、原则与原理，甚至是进一步讲到对他人心理层面的同理心，这些都是理解。

上师今天想谈论的是关于你们人类心理层面的部

分，另一部分便不谈。

大家都知道，上师在地球人类层面悠久历史中，传递爱与神圣的福音已然许久。

你们或许知道，上师也曾经跟你们一样在3D的世界中轮回转生过。

所以上师也很明白，身为一个肉身层面人类的那种无助感，与可能面临的各种问题。

因此，上师在看见你们人类每天为了各种烦恼而觉得焦虑时，也是心怀同理感受之心的。

上师想告诉大家，身为上师的我们，其实也并非是高高在上、遥不可及的存在，你们每一个人，包括现在正在阅读这篇讯息的你们，在未来都有可能是5D世界的存有，也有机会成为3D甚至是4D世界的指导者。你们每一个人都是，没有一个人例外！

所以你们现时所感觉到那些痛苦、难以挣扎、窒息，甚至是不愉快的林林总总，你们所经历过、

走过的道路，其实上师们都已经彻底经历过了。

每个人的灵魂选择要走的道路不尽相同，也各自有各自的体悟，但最终目的皆是为了自身灵魂的成长与得到自己最终想要的体悟，了解到什么是爱与慈悲，甚至进而真正领会明白到何谓与万物同源的合一。

要理解何谓合一之前，你们就不得不去同理他人的境遇，了解他人心中的那份苦痛，是理解他们，而不是去为他们承担。

你们之间有很多人在不经意之间，不小心失去了这份理解与同理的心，总会不自觉放大自己的需求与感受，进而去忽视他人的需要，甚至运用自己手中的资源去抢占、掠夺，无视他人的需要，这些站在上师高度来看，是不甚妥当的。

当然上师也没有否认，你们之间有很多人是很认真地想要提升自己，总在经历一些重大灾难后自愿挺身而出，上师们也颇感欣慰。

上师想提醒你们，不要将目光着重在你们现在觉

得失去的，因为那些表面上看起来的失去，其实是为了让你们「认真」想起过去曾经的那份拥有，那些你们所不能理解的，其实答案与真理便存在于失去的那一方。

你们必须先经历自己所没有的，才能领会得到的那份喜悦。

同理，你们若不能理解那份被剥夺的痛苦，那么灵魂为了人格的成长，也将自愿去选择体会自己所失去的那份无助。很难理解，对吗？

上师希望你们不必亲身去经历那些不必要的痛苦，或反复地经验，但有时候往往是你们自身的灵魂，为了自己人格的提升需要，而自愿去选择那些看似难以承受的道路。

上师希望你们能去理解那些你们觉得与自己无关的事情，去看见别人的需要，伸出援手，尽己所能去做，不要在旁边当看戏的路人，不要觉得与自己无关而视若无睹。上师期待你们人类世界有着更大、更宽广的进步。

修正自己的情绪与道德上的不足，尊重他人的付出与努力，推己及人，由自身做起，再扩展到身边的人，进而影响到整个社会甚至是国家。请注意，上师要强调的是，请由你们自身开始做起。

最后，上师想告诉你们，扬升的钟声已然响起，这是个提醒。

我是***上师，我深深地爱着你们。

愿你们都能走在自己灵魂真正所要的成长道路上。

我爱你们！

附注：前面提到的上师曾身而为人的那个时候，是指在娑婆的 3D 或 4D 世界中轮回。

※传讯日期 20200803

15 信任



我是***上师，大家好。

今天想跟大家谈论的话题是「信任」。

首先请你们问问自己，那些存在于你们人与人之间的鸿沟与藩篱，是如何形成的？

你们彼此有互相猜忌、攻讦的行为，不管是想法还是理念也许是截然不同。

或为了各自的利益，或为了各自的理想，更多则

是为了拉出彼此的距离，好确保自己能成为既得利益的最大获利者。

生活在宇宙间的共同生命体，本质上皆是一体的，我们彼此皆是一。

合一、合一，并不是口号，而是灵魂生命存在的事实，只是你们人类理智的脑袋与思考现在并不能理解。

信任的本质在于心无芥蒂，站在更高善的角度来看，你们该明白地知道，你们彼此皆是一体，我站在你的角度思考，你明白我的用心，你与我共同生活在地球的这个大家庭里，一荣俱荣、一损俱损，大家心中该有如此的共知。

所以，大家要有一体同心的想法，彼此之间互相体谅，能力较好的更应该主动站出来，为其他多数人多承担一些，而不只是自顾自的私利，这样子大家很难真正有所成长与获益。

而那些能力较为跟不上进度的人，也不能只等待他人的帮忙，自己也该奋起精进、改善自己的缺

点，如此，你跟我、我与你之间彼此心系相牵，我能明白你所为，你能体谅我所言，大家和谐共荣生活在一起，彼此扶助，互相督促彼此的进步。

信任的本质在于排除猜忌，在于明白彼此心中所想，对于彼此的所言所行，皆是在彼此互信互爱的协力中进行，彼此因为相信而敢于有所托付，彼此因为心中存有爱，所以才能互相信任对方。

你们人类社会的体制，目前最迫切紧要的就是找回这种信任的本质。

我所言所行，皆是为了你好，站在你我同体同心的角度上出发，你无须提防我可能背地里做出什么自污贪渎的所为，我不用防备你的揣测，是否会误会猜疑我有何不良居心？

你们人与人之间，之所以会产生那么多的误会，不就是你们站在各自的角度，去揣度除了本我以外的其他人吗？

心中存着私心，以满足自我利益为优先，将他人

利益排除在脑后，再编织一些好听的话语作为掩饰与借口，不断将自身过错推诿给他人，这样子的心理，你们真的打从心底觉得快乐吗？有能力的人也不愿多付出，自顾自地享乐，这样的人，即便在物质社会或许能得到较多财富，可是他们的心灵未必会是真正快乐的。

至于能力较差的人，也无须自怨自艾，精进自我、为自己开辟各种可能，也是你自己该做的。

你们社会存在着太多分歧，有没有想过这是为什么？

信任的本质，就是敢于将自己的安全、喜乐、悲伤、所有的一切交托出去，当然你在交托给他人的同时，你自己同时也要懂得付出，这样子信任的能量才能在你们彼此之间建立，进而让你们的
社会变得更美好。

所有防备心、猜疑心、嫉妒心等等低频能量充斥在你们的社会中，站在上师们的角度，会觉得这是你们共同集体意识的产物，进而衍生其他灾疫

与难解的社会问题。

很多发生在你们身上的事情，上师们都看得一清二楚，也明白如果你们继续执迷不悟会发生什么，但站在我们的角度，却要视你们自己能为自己努力多少，上师们才能决定我们要帮助你们多少。

天助自助者，你们自己要多多加油与努力，而不是平白等着要上师们帮你，靠自己的力量站起来，拿回属于你们本我神圣的全部力量。

你们要敢于深入你们自己的心，毕竟找出填鸿沟与破藩篱，缩短你们彼此心中距离的方法，永远都在你们自己的心中。

回到灵魂最初投入这场灵魂轮回游戏场的初心，相信你们都能找到彼此最初的那份美好。

我是***上师，祝福你们！

※传讯日期 20200807

16 兴趣



我是***上师，你们好！

今天谈论的主题是「兴趣」。

你们每个人生活在这个世界上，或多或少都有自己各自的喜好，你们有些人会从自己热衷的娱乐活动中，去找寻让你们的生命能燃烧起来、觉得快乐好玩的事情，通常你们称这样的行为是「兴趣」。

兴趣是可以让你们觉得平板无趣的生活，开始变得有意思的过程，它会让你忘却时间，将自己所有热情都投注在里面，不是有句话叫「废寝忘

食」吗？就是这个意思。

兴趣不只是让你们陶冶身心的活动，也是你们可以从中寻找生命的使命与目标的所在。

你们现在很多人生活的目标与动力，大多是在自己不喜欢、不乐意的营生生活中，你们会勉强自己做一些自己心里不乐意、做起来没活力，甚至边做边抱怨，觉得自己人生无趣的工作。

有些人是做那些穷得只剩下钱的工作，除了工作还是工作，生命没有半点激情，甚至连赚的钱也没时间花。

另一些人更加无力，做的是勉强糊口的工作，明明心里不喜欢，工作内容自己也觉得没有前瞻性，偏偏碍于整体大环境的影响，不断用各种借口与理由阻止自己，或换新跑道，或开发新技能，始终不愿往正面的方向前进，放任自己的生命坐困愁城，日复一日，最终面对养老生活时再徒呼负负，悔叹不已。

上师希望你们能够从自己热衷投入精力与时间的

活动里，找出让生命可以更加有活力的事情去投入，当你将所有精神投注在某个正向、有意义的活动中时，那种专心一致、时间飞快的过程，将会让你们浑然忘我、心无旁骛，处在身心合一的当下状态，这是很值得让你们多次重复进入的模式，你们能从中找到生命价值的所在。

其实并非一定要将兴趣与工作合一，当然若能如此，你将会觉得生命变得更加神采奕奕。如若不能，你或许有一天也能找到你人生的另一片天空。不要放弃任何一种可能，毕竟生命是掌握在你们自己手里。

祝愿你们都能找到让自己全心投入的兴趣，尽情活在你们每一个当下，徜徉在你们自己的生命之河里，活出你们各自精采的人生。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20200814

17 丰盛



我是***上师，你们好！

今天想跟大家聊的话题是丰盛。

相信这个话题应该会让多数人感兴趣。

丰盛的意涵分为精神的丰盛与物质的丰盛，大家应该会想，上师今天讲的应该是精神上的丰盛圆满吧？其实上师今天想说的是物质与精神上并行的丰盛。

先从与你们最密切相关的物质丰盛说起，或许你们有些人的物质丰盛定义，自然就是财源滚滚、

坐拥高房大楼、锦衣美食享用不尽，名贵房车出入代步，享受着物质丰盛顶级的奢华，但你们觉得上师会认同这种说法吗？（笑）

你们既生而为人，生活中自然处处都会需要用到钱，这是你们人类历史演化，所需要的商业交换货币机制。事实上，除了你们地球之外，其他灵界存有也存在类似的交换机制，所以也没什么好大惊小怪的。

钱是一种方便物量化的能量数值，看着银行帐户数字节节攀升，你们便知道自己的辛勤付出获得了相应的回报。

请注意，上师所说的是「相应」的回报。

所谓的能量交换原则，是架构在彼此觉得合理、诚信、可信赖、能提供彼此共同所需之物的交换基础上。

你们有些人的心态较偏颇、私利，终日营营役役于如何让自身获得最大利益的想法念头上，无视他人的付出，只想自私地掠夺他人努力的成果。

上师要提醒你们，时刻注意自己的心态，能看到自己对于金钱过分的欲望和不满足或贬低他人付出，是心里某个部分出了什么问题？其实，上师也可以直接告诉你，前者是因为你心中对于匮乏的恐惧、对于自身所营造出来的不安全感所引起；后者则是你不愿意付出。

你没有注意到自己心中缺失的那一块，只晓得从身外物质寻找与满足，最终你将发现，自己内心的空洞只会日渐扩大，而非被物质所填满。

而不愿付出却想得到利益的人，潜意识底下，他们觉得自己是贫穷的、需要他人救济的，这是很糟糕的自我暗示。

这从你们社会中跻身「人生胜利组」的所谓成功人士，内心依然觉得不快乐，甚至衍生各种文明的精神疾病，就可以佐证前面上师的说法。

话说回来，既然大家都依赖金钱回馈给自己交换的需要，金钱自然是重要的。可就像前面上师提过的，有些人会过于功利，为了谋取更多金钱，

所以在「诚信」上动了些手脚，得到超过的利润，这种行为实在不恰当。

上师不反对你们以自己的能力赚取更多的金钱丰盛，但这绝不是让你们彼此攻击或打压，昧着自己的良心，做出不恰当的行为谋取利益。

终归你们还是要有商业道德，不要过于夸大自己的商品效果，不要在商品的品质上打折扣，也不要有人与人之间的蝇头小利上锱铢必较，这些其实都会直接或间接影响你们物质或精神上的丰盛与满足，更别提个人道德修养上的偏差与瑕疵了。

你们现在有些人其实也明白了这些道理，所以也开始追求精神上的丰盛与平静，这样的发展看在上师眼中亦乐见其成。

总之，追求物质的丰盛并不是什么妖魔鬼怪的心理，最主要还是在于你们自身对于道德品质的提升，以及对于自身灵性成长的渴望与进步。

物质再丰盛终究是身外之物，你们真正能得到的

又有多少呢？对于一个真正走在灵性道途上的人来说，你们想得到的绝对不可能是那些东西，不是吗？

降低自己对于物质的追求与享受，你们会发现自己其实并不需要为了汲汲营营于金钱数字的满足，而逼迫自己做出与内在神性相左的事情，甚至你能空出更多时间回归自身内心的平静与满足，得到真正精神层次上的丰盛。

人生来走这一遭，你们总不会只想得到那些你们早已无数次拥有，最后却无法带走的所谓的「财富」吧。

最后，上师想祝福那些正走在迷失于物质道途上的人们，请往自己的内心深处去看，你们将会发现，其实你们早已拥有最大无穷的丰盛，那一直都在你们之内。至于不愿意付出的自私，这又是另外一回事了。放在以后有机会再谈。

我是***上师，祝福你们！

※传讯日期 20200818

18 如何面对与清理自己的错误潜意识程式



我是***上师，你们好。

今天想跟大家聊聊困扰你们多数人的问题---也就是如何清理自己错误的潜意识程式，而不是去依赖他人或其他灵性大师？

首先，你们应该遇过类似状况。

就是你明知过去曾发生某个不大好的事件，它周而复始、循环往复，结果往往总是不如预期。

你明明知道，每一次发生新事件该有不同的未来与结果；过去失败的经验并不能套用在你们「现在」、「当下」发生的事件上。

可是，因为过去的失败经验产生并累积了负面、挫败的情绪，或许是你当下没有好好地面对，也或许是面对得不够深入，导致那种负面经验与情绪，并没有被完全有效地清理干净，以至于下次再面对类似状况时，你的大脑又自动抓取过去「失败」的经验，让你应付当下的事件。你自然而然就会联想起过去那些不好的感觉，进而让你当下面对的事件，又造成相近、类似的结果。

是否觉得很懊恼？明明你的脑袋与理智很清楚、明白某些理论，实际操作起来却屡屡受挫？没关系，别紧张，相信你们之中绝大多数人跟你一样有类似困扰。

解决方法其实你们也该明白---过去并不等于现在，可是现在每一刻的你，却造就了接下来所有

未来的每一个你。

每一次事件的发生其实都是为了让你们看见，在你们之内那个被困住的自己，其实可选择客观面对每个事件，并告诉自己：这次出现的困难只是浮出来，让我看见什么才是我内在需改善的问题。

我们都知道，抱怨不能解决任何问题，而负面情绪的发生，如果不去探讨自己为何觉得挫败无力，不去思考那件事情浮现出来，让你们面对与看见的东西是什么，你们自然会觉得面对生命是无力的，遇到相似事件只让你们感到焦虑、不安，甚至更严重的是---只想逃避、完全不想面对。

要想有效率地清除自己明知道该改变、却看似无法改变的错误潜意识程式，你们需要极大的耐心与毅力。

当然，坊间有一些相对安全的能量疗法可从旁协助你们解决类似困扰，毕竟错误的潜意识程式，很多时候未必仅是你们现在这一世所造成，也可能牵扯到你们之前的许多世。可是，因为你们一

一般人无法判别那些能量疗法课程安全与否，再加上外面灵性课程地雷真的很多，让一般人更不知如何选择。

与其一个不小心，引火焚身，倒不如不要随意接触得好，是故，上师也不乐见你们去寻求外力疗法的协助。

总而言之，面对自己内心不断涌起的挫败时，一次次地反复地告诉自己：这种挫败感，是由于你面对事件所衍生出来的负面情绪。而情绪是情绪，你的本质还是属于你自己。

你可以坦然面对自己对于事件与情绪的无力感，接受自己有那些想法；坦然承认过去失败的结果，反之再以正面积极的心态迎接新的挑战，相信自己一定会从过去挫败的经验中，找到迎接新挑战的正面意义。

记住，要清除自己错误的潜意识程式需要耐心、恒心，以及相信自己拥有战胜事件跨越课题的勇气，请相信自己一定能办到。

其实，每个人只要愿意沉下心来面对自己，来回不断地往自己之内去看、去检讨，你们内在错误的潜意识程式，便会在你们接连不断地面对之下被一点一滴地清除、释放掉。至于要花多久时间才能办到，自然也是因人而异。

还是那句老话---只要肯面对，人生就没有过不去的坎。天助自助者，相信你们一定可以克服那不断出现、困扰你的麻烦与事件。

我是***上师，下次有缘再见。

爱你们！

※传讯日期 20200818

19 道德



我是***上师，今天要谈的话题是「道德」。

道德伦理思想在你们人类的东方世界中一直占有举足轻重的地位。你们可曾想过，在人类共同生活的时候，是谁赋予你们，或者该说是谁给你们行为举止所该有的规范与准则---究竟「道德」这些想法与理论从何而来？

上师今天既然提起这个话题，想必你们也该明白，「道德」这两个字看似轻描淡写，里面所赋予

担当的责任与规范，或者更广义的解释，也是一种人处在团体生活时，彼此能共同接受且彼此约束的一种行为准则。

道德这种理论思想，想当然也并非是人类历史中凭空浮现的思想演化，这也是经过你们许多历史文化事件冲击后，慢慢形成的转化思想，进而产生了适用于你们人类在管理上的需求，外在的行为准则，可经由你们的当权者制定法律加以规范、惩处、恫吓，甚至更进一步毁灭与掠夺，这部分的衍生后续上师不谈。

另一方面，约束你们心中那把无形的枷锁，或者客观地说，是提点你们约束自己的行为规范，令自己的外在行为能更加符合你们内在自我约束的道德规范，能更加谨慎、不因循苟且。

说到这里，不得不提「君子慎独」，这句话的其中涵义你们应该更能领会才是。

一个有道德意识的人，即便在没有人看见的情况下，依然能保持个人的行为操守，对自己负责，

做出符合社会道德与期待的行为，便是符合起初传递这个道德思想与伦理给你们的起发心。

外在行为约束是强制性、带着恐吓性质的法律约束，你们台面上的外在表现须符合这个准则，否则会被处罚或被处以罚锾等等。不过，这仅能约束你们的外在行为，你们的心中却未必能服气，且真心地静思己过。

真正发自内心的反省，才是有意识的道德提升的必要道路，那些虚假不实的外在假象，对你们的灵性意识提升，并无帮助。

而道德思想的自我约束与提升，涵养的是你们的内在心性与品德操守。这边更重要的是反思己过、觉察自己的起心动念，针对自己的内在要求，进而更加约束、提醒自己莫再犯错，让自己的行为举止真正达到为自己负责。到这里，你们应该可看出两者区别了。

法律仅能约束你们的外在行为，而道理思想的提升则是约束你们自己的心。要想真正有意识地提

高自我的灵性意识，你们所要着重的，该是自发性的内在自我要求。

你们有些人的所言所行，或许符合你们社会的法律标准，可又有多少人专门研究如何钻法律漏洞，游走在道德界限边缘的？

相信这些相关讯息，你们自己也知之甚深。

但在这灵性扬升的时代，我们上师更乐见的是你们提高自我的道德涵养。因为你们也该明白，内在的起心动念---所有如浮光掠影般闪过的念头都在你们之内，也唯有你们自己能监督、觉察你们自己之内的一切。

要想提高自我的灵性意识，你们唯有向自己之内去察看。而不是外表光鲜亮丽、拥有令人称羡的社会头衔，但在心中却有令你们独处时不敢面对或只是自我感觉良好却泯灭自己良知的心，甚至做出一些虽合乎法律却让人不敢恭维的脱序行为。

如此外在与内我不符的矛盾，终究会令你们失去

与自己内在的连接。

这个话题认真说下去其实还很长，但上师想总结的是---你们必须为自己的外在行为，负起你们内在自我道德提升涵养的责任。任何提升靠的都是你们自己本我的那颗心，而非任何道貌岸然或舌灿莲花所能掩饰。

佛口蛇心是没有用的，你们所有行为与言语，必须与你的内在思想符合一致，不然光是外表做得好看，话说得头头是道，内心的污渍自己却视而不见，你觉得仅是当作没察觉，会有用吗？

最后上师想透过优莉莎的管道跟大家说，扬升的钟声已然响起，向内审视并规范自己的心，提高自我内在的道德涵养，会比你說什麼或做什么、表现得让人钦羨，还要更重要。

你们可以骗尽天下人，甚至是自己的心，但你自己内在的涵养与功课究竟完成了没？

真的，上师没骗你，提升灵魂频率，靠的是你们自己之内的觉察，请当好自己的纠察队，不需要

他人对你吹哨，为自己负责，才是灵性意识提升的不二法门。

最后提醒一句，你所有的一切都在你之内，请向内寻找，外面没有别人。

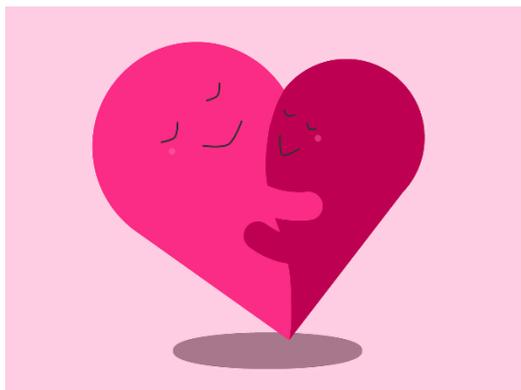
希望大家能回归自我的本心，看见自己。

我是***上师，我深爱着你们。

下次有缘再见。

※传讯日期 20200819

20 欢心



大家好，我是***团的***上师。

今天想借由优莉莎的灵性管道，跟大家分享关于「欢心」的主题。

欢心，顾名思义就是由欢喜、喜悦、爱心、快乐……种种正面情感所组成的情绪与心情。

你们现代人生活步调普遍忙碌，常为了工作与家庭两头煎熬。为了生活，你们也被迫牺牲自己某些非常想拥有，却不得不舍弃的心情与坚持（当然是以你们的角度而言），也因此造就你们多数人求快、求简便、求速成，心态上也有外求与依赖

的心理，觉得自己软弱无力，只能寻求外力的抚慰或依赖，其实也因为这种心理暗示，造成你们社会中许多特殊现象。

你们生活中可接收的资讯太多，造成你们无法逐一审核自己需要什么，形成你们好像只能被动接受，也因此，尽管资讯与管道如此浩繁，但真正能进入你们心里与脑中，有意义且能被你们真正察觉到的，寥寥可数。

你们的心与意识被这些外在氛围催促，总想着什么都要追求高效率，你们似乎也能感觉自己的心情带着焦躁，甚至无形中会以有色眼光审视、批判他人，无论升职、寻找另一半，甚至连吃饭、看剧，以至于连看病求医这种事，也是「快！快！快！」

走路飞快，吃饭也随意敷衍囫圇吞枣，有时速度快到连刚吃完一顿饭，也记不得方才吃过些什么，对自己的身体同样随便交差了事。

看剧也是如此，高速快转，怕是连剧情细节，剧

中人物因何而哭、为何发笑，也一知半解。诸如种种情形事件，想必你们自己该比上师更加了解。

人与人之间经常带着审视的放大镜，索求比付出的多，关心比讨拍¹的少，有些人甚至还以自己行事「快、狠、准」引以为傲，也因此，你们现在社会很多人多少都有消化系统的毛病，甚至伴随部分精神与睡眠的困扰。

上师希望你们能找回自己如幼童般欢快自在的心情，简单地做某件事，比如该吃饭的时候，就单纯去品尝食物的滋味，细细咀嚼每一口饭菜，而不是边吃饭边追剧，结果消化不良。

又或是行走在路上，就轻松地仅是「走」，挪移你的脚步，而不是眼睛同时还忙碌地盯着手机聊天、讲公事，这种分心与心理上的急迫感，其实在上师的角度看来，效率一点也不高，反而令你们的心情变得更加的紧促急迫。

¹ 讨怜，寻求安慰

你们宁愿花大钱去追求时下流行的事物，却不愿简单拿起一本书，泡杯咖啡或茶饮，放个悠闲的音乐，轻松度过你们的休闲时间。又或者是舍弃刺激性的娱乐场所，走进一些需要义工的社福团体，为他人服务或喂食陪伴流浪动物等等。

有很多有正面意义的事正等着你们去做，去找回自己最初最原始那种嬉闹玩耍的心情，而不是借着外在刺激去麻痹自己的心灵。

上师也明白很多人的心浮躁不安，这种「静」下来的活动，你们初期普遍很难办到，但这都是需要时间培养的。

你的心往外看了多久，难道不需要同样的时间才能走回来吗？你的身体被自己忽视了很久、产生了某些病痛，难道不需要回报同等耐心去治疗吗？

换个心情、角度，或许你们的心性、眼界也将有所不同。

欢欣喜悦的心情其实不难找回，在你们的日常生

活中俯拾皆是，端看你们想用什么样的心情去看待与执行。

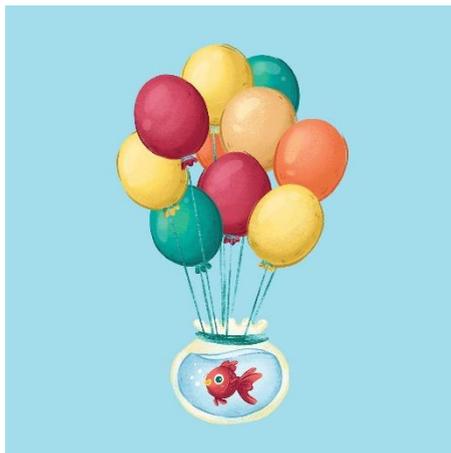
上师希望你们都能找回快乐、轻松、简单、自在的自己，从这样的过程中，走向你们灵性精神上的坦途，欢心地做自己。

祝福你们。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20200820

21 寻找自己喜欢的生活



我是***团的***上师，你们好！

今天想要聊的主题是「寻找自己喜欢的生活」。

想必你们每个人都有各自喜欢与理想的生活吧，不论是谁，这种基本的想望，每个人原则上或多或少总有想过。

有些人的想法比较积极，会努力地在生活与思想中去察觉、改变、进而去实践它，一点一点地看着自己想要的生活逐步累积而成，心中会是无限的满足。

有些人的想法则较被动，甚至可能连自己想要、跟喜欢的是什么，都不大确定，茫茫无所知地过生活，其实这样的人也没什么不好，任谁都会经过这样什么也不清楚、一时拿不定主意、暂时看不到方向与未来的历程，只是这过渡的时间长短，就需要各自斟酌拿捏了。毕竟生命只有这么一回，该如何掌握，你才是自己生命的掌舵人，你该为自己的人生负责。

上师今天不想说什么高谈阔论，类似的训例教条你们看得很多、也听了不少，上师只想告诉大家——无论你想要什么，想追求什么，其实最终目的皆在于「安心」。

你认为追求的那些，能够让你「安心」，不管是物质上的所需，精神上的满足，心理与身体上的健康，无论你想要的是什么，最终你要的都是一种安全感。

只是这个安全感，究竟建构的地基是否稳固，材质耐受力是否够强，足以经得起外在环境或不可预知的变化，就需要你们自己随时审视与评估。

但有一个判断的标准，就是「喜欢」的这种情绪，是欢娱的、充满喜悦，带着活力的，你在追寻的过程中，会不断修正方向、累积挫败经验，愿意不断努力再努力地去实践。

如果你正遭遇某些生活中的不顺心，却依然保持正面积极乐观的态度去探索，那么上师恭喜你，你就是正走在你自己喜欢的生活道路上，无论你中间是否想改变方向或发现什么新的追求，这些都不要紧，最重要的是，你知道自己要走的这条路，是你想要前进的方向，那种稳定、踏实、带着方向感的信心，当这种感觉很强烈的时候，所谓「未知的恐惧」便不再轻易影响你的决定与方向，这便是你掌控自己人生的关键钥匙。

自己喜欢的生活是需要去行动与付出的，光是空想期待并无任何益处，找到能真正让自己「安心」的生活，才是你们该努力追求的目标。

也许你会说，现在的你迷失了，正不知所措，那也没关系，停下脚步看看你现在所处的环境，探查自己迷惘不安的心是什么，不要害怕往自己的

内心深处去探索，你可能最终会发现，自己曾经在乎、舍不下的那些，最终也不是你能抓住的。真正适合你的，未必是你想要的；而你真正需要的，却又未必是此刻的你想要的。

或许你能明白上师所说的，又或许不能，每个人走在这条向上提升的道路上，总免不了有些磕磕碰碰，谁能不经过一番历练就轻易得到自己想要的呢？

只要那是你真正需要的，便值得你努力实践，对吧？

爱你所爱，你总能找到自己真正想要、心满意足、喜欢的生活。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20200826

22 亲子间错误的依赖问题



我是***上师，你们好！

今天想跟大家谈的主题是「亲子间错误的依赖问题」。

依赖的本意，是将自己的力量交托给另一个人。

你们人类幼年时期无法靠自己独力生存，所以须依赖父母的喂养与照顾；那些自然界中初生的幼兽也是如此。

但随着时间的递嬗²，你们人类都必须慢慢学习自

² 指依次更替，逐步演变

立成长，在这段成长的过程中，摸索着如何让自己的人格、个性变得更加成熟，也渐进学习成年后可供独立谋生的技能长才。这些逐步发展的过程，都是让你们慢慢脱离依赖的必经之路。

可是现在社会普遍少子化，你们的父母又忙于工作，疏忽了孩子的教育，以金钱代替教养与陪伴，让各种3C产品陪孩子长大，这中间衍生很多亲子间感情的疏离，还有对自身成长所须面对的独立人格，产生了很大的隔阂。

人与人之间仿佛缺失了感情的沟通，相互以手机通讯连结，你们鲜少直接与自己最亲密的家人面对面相处，彼此间失去连结的温度，以文字讯息取代传统的电话通话，孩子们日常生活大小琐事不是依靠金钱，就是仰赖手机通讯，甚至有些孩子为了得到更昂贵、更高效更好的3C产品，还会以此情绪绑架，想方设法要求父母满足他们。

一方为了填补心灵空缺、执迷外在的电子产品刺激，另一方则打着用金钱满足孩子缺失的亲子相伴与教育时光的主意，甚至还用孩子需要的理由

说服自己，造就出两相交叉的相互依赖，形成你们社会间许多亲子相处与教养隔阂的问题。不是只有隔代教养是问题，只以金钱或物质打发，这种敷衍心态也会产生教养隔阂的危机。这是时代变迁下造就的问题，也是你们现今社会普遍存在的观念偏差。

父母依赖金钱补偿与打发，拗不过孩子的磨缠；孩子依赖 3C 产品的刺激与满足，你们都在无形中寻找一个替代物，弥补自己缺失的那一块。

你们现代社会很多人普遍都有无法自己做主判断的问题，害怕某件事的发展出乎意料，就将自己该做的某些决定转交给所谓的权威专家，缺乏自己经验上的主观甚至客观的深入剖析，为发生在自己身上的事寻找解决问题的方法。

孩子依赖父母金钱上的替偿。出了问题，一通电话就让父母出面解决，这些情形在孩子犹未自立时尚情有可原，但长此以往所形成的问题是，孩子失去独立思考的能力，他们的世界只剩下金钱与父母长辈的存在性，他们没有去思考「自己」

的部分。

眼睛所看的与接触的全是「外在」的部分，鲜少有人能走进他们的内心世界，就连孩子们同侪之间也是相互攀比，比父母职业高低贵贱，比自己手上拥有的3C产品是否引领当下流行，也比学校课业的分数高低，却没有人教他们如何深入自己的内心，去判断什么行为该做，什么不该做？那些流于形式的「伦理道德」课程，相较于再早之前的社会，更加漠视于你们的心中。

话说回来，有一些家庭经济情况较没有那么好的孩子，会因为他本身缺乏资源而早早被迫接触社会，他们会从与人之间、与社会之间的接触，被迫学习到自立的本钱与技能，看似他们的生活较为困难，但相对于那些生活在凡事被应许中的孩子，出身贫穷家的孩子反而更能磨练出相对坚毅与坚强的人格特质。

你们每个人皆是独立的个体，谁也不能依附他人过一辈子，幼年时嗷嗷待哺，老年时健康老化，这两个时期的依赖尚属情理之中。就别提你们有

些老年规划做得好的人，尚且无须仰赖自己孩子的照顾。

时代的变迁与大环境的改变，催促人心走向不同的方向。

你们皆须培养独自面对自己问题的能力，无论是外在物质的生活，抑或是情感或情绪之内的东西，这些都是。

当然你们现在社会许多人普遍有着情绪上的困扰，或一时经济上的困顿不易，这些事情发生时，你们还是要懂得适时向外求援，上师并非要你们不懂变通地钻牛角尖，有些事情还是要懂得权衡应变的。

上师希望你们能够深刻面对自身衍生的问题，所有在你身上所发生的事情，皆与你有关，你无从逃避亦无从闪躲，与其面对问题时长吁短叹、一筹莫展，何不想尽办法去思考该如何改变自身的困境？

当你愿意认真面对发生在你身上所有的事情，相

信你一定能吸引解决困扰的机缘与办法向你靠近，届时你定会有所领悟。

至于路该怎么走，其实最关键的还是在于你们自身正确信念的形成。

遇事乐观、正面、积极、努力且付诸行动，相信所有相应的好事也将在你身上发生。

我是***上师，我深深地爱着你们。

祝福你们！

※传讯日期 20200827

23 如何让自己过得更快乐



大家好，我是***上师，你们好！

今天想跟大家谈的主题是「如何让自己过得更快乐」。

你们应该都知道，心情的好坏是左右你们做事是否感觉顺利的一项判断标准。

你们大多数人都喜欢「快乐」的感觉，就是那种心情飞扬愉快的雀跃感。

你们有些人甚至会以上班途中遇见几个红绿灯，当成整日工作能否顺利的判断依据。

如果早上出门途中全是绿灯，让你们一路畅行无阻，那种宛如中大奖的心情便令你们无比开怀，

进而觉得自己接下来一整天的工作，都将如同早上一路通畅行车般，十分顺利。

无论那天的工作程度难易，有了好心情起头，你们做起事来也容易自动忽略那些不大顺利的工作细项，心里总会不断提醒自己：「我今天很幸运，这些小问题都很容易解决的。」也因此那一整天的工作行程，如你所愿「心想事成」，果真过得十分顺利。

为什么这样的心理暗示，效果会如此显著？

为什么一定要用过红绿灯，作为你一天心情好坏的行事标准呢？

你不能就算是遇到红灯，也可以觉得自己的心情是安静平安的吗？

一件事情没有所谓好运或坏运的差别，红绿灯的闪烁不过是几率的或然率罢了，但你们却会因为自己一路畅行，而感觉自己被幸运之神所眷顾。

其实你应该知道，你就是自己生命主宰的神，你

有权决定自己遇见一件事时，自己的想法与心情，你可以天天都成为自己的幸运之神，无须外求，更不用仰赖红绿灯的畅行无阻来证明你的幸运，因为你的想法与信念，才是主导你自己遇到任何人生中的困难时，面对的依据与准则。

你是你自己生命的舵手，你是你自己生命中给自己最大好运的玩家，要怎么玩都由你决定，虽然过程中你会遇见其他参与的玩家，跟你共同经历一些事件，但最终你还是注定要自己一个人，走完你人生的全程。

与其将自己的「好运」交给概率的红绿灯、又或是他人脸色的好坏来决定，你为什么不试着用自己的心情与想法、还有正面的信念来决定呢？

日日是好日，天天都是好心情，你如果有着强烈的「无论遇到任何事，我皆是在做着正确的事」，有着愉快平静的好心情，去分析、面对、迎接来到你身边的任何事，对你而言，是不是事事皆好事，时时都是好心情呢？

一件事本身并没有任何好坏对错可言，所有外在好恶判断皆是你自己所下的标签，你觉得它是好的，它便是好的；你若觉得自己很倒楣，又要怎么让自己变好运呢？

要记住，你就是自己的幸运之神，你也是不断诅咒自己倒楣不幸的神，要成为幸运之神还是倒楣之神，就看你自己的想法而定。

不用去管外在事物向你靠拢所形成的假象，你就是你自己世界宇宙的轴心，所有围绕在你身边的所有事件，皆是由你个人信念的磁场所吸引制造，随时随地审视自己的起心动念，不间断提醒自己就是很好运与快乐，当这种想法与感觉愈来愈强烈的时候，你将发现：你已为自己重新置入新的信念了。

你将感觉自己的人生随时都处于准备好的状态，无论遇到任何事，你都游刃有余、轻松自在。

当然，上师所言指的是你们的最佳状态。那种强烈的心理暗示，对你们而言，需要长时间不间断

地自我提醒才能办到。

或许这过程中你依旧会遇到很多大大小小的琐碎事件，挑战你、企图动摇你的想法，告诉你其实事情并没有那么顺利，这时候，你是否还能持之以恒继续坚持自己的好心情与想法，就要靠你自己的信念与坚持了。

我是***上师，祝福你们天天都有好心情，日日都能过得很快乐。

记住，你就是你自己世界宇宙的神，你能创造你自己所有的一切。

祝福你们。

幸运之神就是你自己。

※传讯日期 20200828

24 如何寻找自己的理想



我是***上师，你们好。

今天想谈的主题是如何「寻找自己的理想」。

你们多数人在成长过程中总会遇到这个问题，就是自己的理想究竟是什么？什么才是自己真正想要的追求？自己要的理想状态是什么？自己可追逐的梦想是什么？怎么样的理想符合现实，什么样的梦想就仅只是遥不可及的幻想？诸如此类等等疑问，相信都曾浮现在你们的脑海中。

所谓的理想，是要在追逐的过程中逐步去看见的，那不是用「等待」就会实现的，你们都明

白，理想这种看似精神层面的追逐，其实还是脱离不了现实。

现实的世界是什么？

你眼睛所见的就是现实吗？

上师可以跟你说，未必。

那么浮现在脑海中的想法，就是现实吗？

上师可以这么回答你，也许是。

先别急着在脑袋里浮出更多疑问好吗？上师今天就是想来跟大家说，如何能用更有效的方式，去寻找你们各自的理想。

理想的形成，首项构成的要素便是有对未来事件的想象与期待；第二个条件，就是自己所想要的，能使自己感觉满意，且符合现实面的期待。

综合上述两个要件，你们的理想才算是真正的理想实践。

理想与梦想还是有点距离的，但有些人可巧妙地

将两者合而为一，成为自己的终生追求，这是非常难能可贵的。

理想较贴近现实层面，多半是由于你们人类有前例可循，是属于较易实践的部分。

而梦想则是距离拉得离你们较为遥远，你们有时候会不经意嘲笑感觉梦想高远的人们，给他们一句你们熟悉的台语俗谚，叫「困罔困，莫眠梦」，翻作通俗白话，就是「睡觉时好好地睡就好，别作梦。」也就是不要妄想的意思。

别问上师为什么也懂你们的台语俗谚，应该问：到底在地球上，有什么语言是上师所不懂的。哈哈！

言归正传，究竟要如何有效率地寻找自己可实践的理想呢？

第一，这个理想是你想要、想追求的，每当午夜梦回，这个想法与念头总是时不时跳出来，要让你看见。

第二，你总是情不自禁地想往那个方向前进，即便撞到壁，受了伤；就算拐了弯，绕个角，你还是依旧不屈不挠地想要前进的那个方向。

第三，有了前面的想法与行动奠基，最后一项便是你该思考，这样的理想是否真正符合你最高精神层面的追求。

为什么有些人明明达成自己以为想要的一切，最终却心怀落寞毅然放弃，不就是因为他们的理想追求，与自己实际达成后的意识出现落差吗？

你得到自己最终想要的，却不是自己最高理想真正想要的追求，那种现实层面与精神感官上的隔阂与距离感，会让你进一步警觉：那个自己曾经费力去追求的，是否是你真正想要的？

看到这里你们或许会觉得，上师，你不是要讲如何有效率地找到自己真正想要的理想吗？怎么话说到这里，感觉更加模糊了。

别忘了，上师开篇就有提到，理想的追求是要靠实践中摸索而来的，即便你途中拐了弯、绕了

道，你依然还是会看得见。

人生就是一场长途的马拉松，一路上你或许冲刺或许缓下脚步，欣赏一下沿途的路景风光。有些人半路上就弃权不跑了，有些人半路上腿折了，有些人即便累倒在路边、拐着脚也依然不放弃地要往前走。甚至有些人跑着跑着还迷路了，还得劳师动众去把他给找回来。

诸如此类种种人生百态，有些看起来或许令人啼笑皆非，有些却让人肃然起敬。更有些让人感觉内心澎湃不已，感动情绪浮荡，久久难以释怀。

梦想并不可笑，理想的实践也并非难以企及，只要你愿意，你终能找到并得到你所想要的。或许，最终你会发现：你一开始所追求的，与最后你所满足的，并不一样。

我是***上师，我爱你们！

※传讯日期 20200829

25 如何真正地爱自己



我是***上师，你们好。

今天是我第一次透过优莉莎传讯，对其他上师们而言或许不是什么太稀罕的事，但于我而言却别具代表意义。因为上师我基本上甚少会找人类通灵者传讯息，所以在坊间看到以我***上师为名的其他人类传讯者，皆非我本人所传。

回到今天的主题，上师今天想传讯的主题是「如何真正地爱自己」。

不知道你们一般人看到这个主题，是如何理解字面上的意思？

你们所谓的爱自己，是不是顺从自己的所思所想、做自己爱做的事、吃自己想吃的食物、顺着自己的想法去做出相应的行为……所有外在表现的一切，全是以自我为中心来出发？

如果上述所答皆为是，恭喜你，你的思想略有偏差。

至于偏差在哪里？没关系，上师现在才要慢慢地讲解。

所谓真正地爱自己，站在最高理想的灵性层面，其实与你们自己的理性头脑所能理解的，或许略有出入。

因为理性头脑所想的，通常是面对外在环境与刺激时，所给予的最及时反应；而站在最高理想的灵性层面来说，所要的与所想的，往往会跟自己的理性头脑略有不同。

比如说，你今天遇到一件不顺心的事，你的理性头脑在遇到所谓的阻碍时，会觉得事情进展不如意，感觉某某人在针对自己，所以心里产生不

痛快的情绪，可能是愤怒，也可能是嫉妒，但更可能是怨恨。

可若是以灵性层面最高的自己来看待同一件事呢？你们是否能猜想得出，最高灵性层面的自己又是如何看待同一件事？

你们不妨换位思考一下，这件事是否真如我的脑袋现在给我的讯息这般，是值得愤怒与怨恨的？

他今天说的这句话或否决了我的提案，是否真的是在否定我这个人，还是单纯地针对事情本身呢？是否我曾在上一次某个场合中，不小心说错了一句话，所以他记恨在心，一逮到机会就恶整我？诸如此类种种的脑内小剧场，是否似曾相识？

相信绝大多数的人都会在遇到事情时，产生相似的内心剧本。

上师想告诉你们，其实想要真正地爱自己，最关键的一点就是---不要拿外在的事物放进自己的心里，衍生那么多无谓的内心纠结与情绪。

因为这样可能会让你自己纠结在那件事情上时会愈想愈气，愈气愈难过，愈难过就愈恨，愈恨就愈对那个对象产生情绪，愈有情绪心里的情绪就愈难平静，失去平静的自己，就感觉心里愈发苦涩或郁闷，最终引发自己似乎愈活愈不像自己，觉得与自己脱了节、失了序，内心再也没有那种欢快平静的感觉。

内心所有纠结的苦涩，其实都源自于你自己的想法所致，当你在脑袋里制造出无限循环的受害者小剧场，你的情绪会针对你想要的配合演出，给你诸多相应的负面情绪加码，也因此你就演得更加卖力，最终觉得活得很不像自己，觉得那样的自己不是真正的你。因为，那已经与最高层面灵性的你自己相背离了。

明白上师目前为止所解释的吗？如果还是不明白，上师再解释得清楚一些。

就是你的心绪在面对外在环境时，早已经习惯被自己的理性头脑所盘踞，负面情绪像八爪章鱼般，用各种小剧场事件，紧紧地巴着你所有的一

切。

看到上师上述所说的一切，是不是感觉很累？还是觉得略有认同呢？

其实不管你有什么想法，于上师而言都无关紧要，重要的是你能不能从上述字句找到能触动你心里的反省与警觉？

所以下次遇到事情时，请先想想上师所说的这些话，在愤怒与激情的情绪过后，找个时间好好冷静一下，再慢慢厘清自己心里真正的想法，问问最高灵性层面的你自己，如果你是那个最高层面的你自己，遇到同样的事时，你会给混乱苦恼无助的自己什么建议？

相信上师，你一定会从中得到启发，找到你想要的答案。

对了，别把最高层面的你想得太复杂，就当那个你是全然的平静、有着深刻内蕴的智慧，那个洞悉你所有的一切、了知所有的你。

你认为你不可能会是那样吗？

你难道不知道：你就是你自己全能全知的一切吗？

你不知道吗？

如果你真的不知道，那么现在上师已经告诉你了。

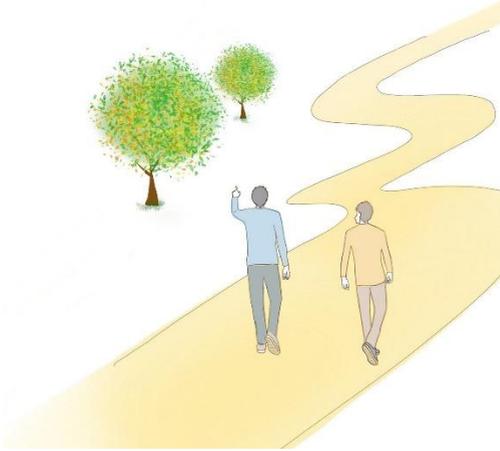
你的确就是你自己最完美且独一无二的你。

爱你自己，就从放过你自己、别制造那么多脑内小剧场开始。

我是***上师，爱你们。

※传讯日期 20200830

26 界限



你们好，我是***团的***上师。

今天想跟大家谈的主题是「界限」。这算是大题，但上师今天只打算略微概说。

界限问题其实是你们人类，绝大多数或多或少都存在的问题与困扰。

界限的形成如果过于侵略，便会让你接触的人感觉不舒服、被攻击、有敌意，进而衍生一些不必要的冲突甚至口角，更进一步当然就演变成全武行，更大规模的伤害上师就不提了。

另一个则是过于退缩的界限问题。你会害怕面对冲突，会下意识地退让、怕受到伤害，觉得恐惧、不安，仿佛会失去什么，进而你们会丧失保护自我的无形疆域，让别人恣意地侵犯了你的感觉与意志，甚至让自己沦为意识形态下的受害者。

这些林林总总的界限问题，基本上每天都在你们人类世界重复上演，乐此不疲。

上师今天先针对「界限」的本质来谈就好。

首先上师希望你们把界限当成是一把情绪丈量的尺，这把尺画出了你们人际界线的无形距离，在距离内你们会感觉安全、放心、有舒适感，彼此能情绪和谐地互相交流，做出有理智、高效的沟通，在这个距离下，上师会称为是健康的界限，或者也可以说是合理的人际界限。

这就像是楚汉分界的那条河，越过河水的界限，你的能量场域就会开始感觉不舒服、被侵犯，敌意就会莫名涌现，愤怒的感觉、危险的叫嚣都在

呼喊着你们的情绪感官，像是一只炸了毛的猫，随时准备迎战。

界限永远是你们人类在关系中的重要课题，你们都必须通过这个功课，在关系课题上，你们才能有长足的进步。

关系是什么？

是维系人与人之间那条无形能量牵引的线，它存在于你们与朋友之间、家人之间、陌生人之间、社会之间、学校之间，甚至是国与国之间，然后是整个地球与银河系之间的关系。

另一个层面的灵性世界上师就不谈了，虽然那个世界对你们人类世界的牵引，也占了举足轻重的地位，但这部分的话题上师暂时没有打算谈起。

继续谈你们最关心的界限问题。

其实，界限也涉及你们的心理道德层面，攸关自己行为举措分寸的那把尺。你们有时候会过于放纵自己，对自己太过宽容，以至于你们心中的道

德界限崩毁，做出一些令你们回过头来追悔莫及的事。

其实无论你们做错什么，站在上师的角度都不会惩罚你们，问题在于你们自己会因此感到自责、后悔甚至是有罪恶感等等，这又是另一个话题了。

总之，上述所提的种种，其实都跟界限的自我衡量轻重有关。

是否开始觉得，界限的个人领域分界拿捏，真的不是那么容易呢？

今天就先在这里打住，我们下次再说。

我是***上师，我们下次再见。

Bye-bye～！

※传讯日期 20200902

27 如何在生活中实践爱



我是***上师，你们好！

今天要聊的主题是「如何在生活中实践爱」。

爱是一种很让人喜欢的感觉，你会爱上某个心仪的他（她），心里想的念的都是他（她），爱到浓时，巴不得 24 小时都看见他（她）。

你也会对某样特别有兴趣的爱好，爱不释手地反复操练学习，乐此不疲，投入其中时，感觉时光飞逝，甚至可为了它废寝忘食，乐在其中。

爱是可以经得起千锤百炼的风霜，爱也可以是让你又爱又恨的鸩酒。

所谓「爱之欲其生，恶之欲其死」，你们的爱恨如此浓烈，欲其生欲其死，终归摆脱不了情之一字。

上师不是要跟你们讨论男女之间那种荷尔蒙分泌到狂热浓烈的爱，而是人与人之间，人与你们大自然之间，人与你们的社会之间，人与你们的精神层面的广大的仁爱慈善的那部分。

爱是需要升华的，你们要去付出、去体会、去实践；爱不是口号、不是索讨、不是想象而来的。

你们都知道高灵上师们对你们人类万物的爱，是无条件的爱，你们都想要得到爱、获得爱、拥有爱，但你们有没有想过，要如何让自己更充满爱、付出爱与去实践自己心中的爱呢？

当你心中拥有更多的爱，你看待万事万物，心中自然而然会涌起更多慈悲与包容，你会更懂得如何体恤他人，你会明白万物皆为一体的真义，你

也将能深刻地理解那种被爱所包围充满的感觉，是如何让你感觉平静、喜悦与满足。

爱是无穷无尽的，爱也是愈付出，才能愈感觉到存在的。

爱是神圣的，爱是生命，爱也是联系彼此感情与理解跨越的利器。

爱是超越时空的能量，爱也是横跨两界的桥梁，爱是所有，爱是你，你便是爱。

每个人、每个生命都是从爱里诞生的，没有抚育呵护的爱，相信没有一个人类生命，可以真的天生天养地长大吧？

爱在象形文字中的符号有一个很明显的心字，心在这里有疼惜呵护的意思，当你们相互之间为彼此着想，懂得换位思考，站在对方的角度去思考事情，其实你们人际关系间绝大多数的冲突都可以化解甚至避免。

其实说到底，爱在生活中的实践，就是需要你们

带着温柔的心，去看待你们所处的这个世界，温柔慈善地面对你们生活中许多矛盾与冲突，不要想着自己的利益得失，不要记挂着自己的付出能否得到回报。

事实上，当你真的用心为他人着想、体贴他人的需要，你所散发出来的能量磁场也会有所不同。你们彼此之间的能量场也会产生某种程度的共振，你们之间紧张的气氛会有所缓和，对方一定可以接收到你释出的温柔善意，在某种程度上，也必定能感受到你付出的爱意与关心---即便他的小我意识可能还无法认出来，也依然存在---但也要记得保护自己。

总体来说，你所付出的，必将得到回报。你给出什么东西，也必将收回什么。

你可以想象爱的能量就像回力镖，当你将爱投掷出去，不管经过的时间有多久，爱终将回到你身上。

另外上师再告诉你们一个不算秘密的小秘密吧。

当一个人拥有更多纯真善良的爱，那个人身上便会自然散发出一种美丽耀眼的磁场，会吸引更多美好的事物向他靠近。不要吝惜给出你的爱，你所给出去的爱，最终还是会成为你灵魂滋养的养分。

我是***上师，我爱你们！

※传讯日期 20200903

28 音频能量对你们的影响



我是***团的***上师，你们好。

今天想借着优莉莎的灵性管道，跟大家聊聊音频能量对你们的影响。

相信你们绝大多数人，或多或少都有自己偏爱与喜欢的音乐类型吧。

抒情类、摇滚类、宗教类、心灵音乐、古典音乐，甚至还有冷僻的 ASMR（自发性知觉神经反应）。不管是何种类型的音乐，哪怕是透过你们的声带说出的声音，都带着属于你们各自的音频能量。

声音也是有能量的。有些人的声音圆润好听，有

些人的声音沙哑暗沉，有些人的声音尖锐高亢，有些人的声音则宛如天籁。

你们生活的这个世界，充斥着各式各样的声音丰富着你们的生活，你们或许也知道，每种不同的音频都各自带有不同的能量。

比如说尖锐刺耳的高频音、粉笔在黑板划过的尖锐声、喧闹叫嚣的各式声响，类似这种你们听了会感觉不舒服的声音，你们会直觉地排拒。

又比如，你们认为常听古典音乐有助于胎教，抑或是有助于学习，帮助你们沉淀心灵、安定心思，进而达到你们想要的效果。

又或是各式各样流行歌曲，嬉皮娱乐的音符，外加饶舌快节奏的节拍，还有那震天作响、仿佛会震撼你们心灵的摇滚金属类音乐，你们都各有所好。有些音乐听了，你们会感觉心灵平静；有些音乐听了，你们反而更加浮动、烦躁不安。

上师就不详加细分，你们适合的音乐类型有哪些，毕竟音乐创造出来，各有各的支持与爱好

者，你们的某种偏爱，也仅是表现出你此刻的灵魂频率所偏爱的节奏，但上师想要稍微提醒一下的是---你们各自喜欢的音频，基本上是属于你们各自当下所需要的。

再谈到音乐的创造与发明，这是滋养你们人类心灵重要的养分之一，音频的音波可影响一个人的心绪高低，甚至是精神层次上的稳定或躁动。

音波能量透过你们的耳廓，进入你们的神经，能量传递瞬间游走遍布你们的神经元，传输至各种不同的情绪感官，影响着你们的心情。

你们有些人特别喜欢在下雨天，听着窗外雨声叮咚，又或是在海边，聆听海潮声浪的翻卷。

浪潮声能够帮助你们纾压、降低烦躁感，尤其是海浪拍拂岸边的声响，容易让你们联想到子宫里听到母亲的心跳声，会觉得很安全受保护，因而觉得心情很平静。

其他类似的自然声响皆有相似的功效，那种规律的节奏感、适度的分贝，都能让你们放松神经，

并且与你们的脑波共振，产生愉悦舒适的心情，进而达到放松的效果。像你们也有很多人会听的白噪音，也是相似的原理。

总而言之，选择适合自己所需要的音乐，适度地聆听，可帮助你们精神与情绪上的安定放松，睡前听一些柔和的轻音乐，自然也有助安眠。

举凡类似很多音频都具有一定程度的疗愈效果，选择适合自己的，就是最适合你们的。

我是***上师，希望你们能在生活中，对彼此多说一些带有温暖与正面的话语，如此也是良好的音波能量互动，让你们的世界充斥更多美好愉悦的祝福之声。

祝福你们！

※传讯日期 20200904

29 欲望



大家好，我是***上师。

今天想谈的主题是「欲望」。

欲望牵扯到的是你们心中有所不足的感觉与想法。你会有想要圆满自己感觉上的不足，或是满足自己想法的愿望。

在你们的生活中充斥各种大大小小的诱惑，你们每天都要与自己的肉身人格作思想上的拉锯，你们必须小心地检查与审视，哪些是自己真正需要的，哪些只是欲望的想要。

欲望的本身并没有什么对错之分，因为欲望本身也是促进你们成长、想得到更多的原动力，有了不足的念头，会驱动你们去改变自己的生活，想

要得到更多的这种想法，其实也是源自于对自身现况的不满足，这原本也没有什么错。

需要是---必须被满足的基础条件，举凡能维持你们生活基本所需、基础的教育体系，甚至是食衣住行的基本满足，这些都在必需的基础条件之内。

而想要则是不被满足的部分，你会有更多其他扩大的渴望，也正是因为这种渴望，才会促使你们人类历史社会，走到今天这样繁荣富庶和乐的模样。

当一个人的渴望，是建立在对多数人有益的想法与行为上时，这种欲望推动的形成背后，往往也带着某些善意的助力在推波助澜，或许你们原本觉得是理所当然的一切，其实背后也隐含某种你们所不能理解的运作机制。

话说回来，攸关你们多数人个人的欲望部分，过多的欲望，会让你们的心里产生焦灼不安的躁动感，你们有些人会不自觉地被外在环境的刺激所

驱使，去购买超过你们能力所需的额外奢侈品，下意识可能还会认为，反正钱先花了再说，钱还可以再赚，钱不够了先刷卡享受再说，诸如种种放纵自己的想法与念头，促成你们达成自己想要的欲望。

上师前面也说过，欲望本身并无对错之分，甚至好的、高善的欲望还可以促进你们人类社会的发展与便利，就这个角度来说，是十分值得赞许的想望。

回到个人私利的部分，你们当然还是可以容许自己有部分的奢侈想望，当作自己劳动或完成某项特定成果时犒赏自己的奖励，这也无可厚非。当你们有所付出时，自然会想得到相应的回报，这种程度的想要，上师觉得也是出于对自己的一种肯定。

至于其他额外的部分，上师觉得你们在冲动的欲望涌出时，不要先急着满足自己的想要，不妨先冷静个几天，别让自己的理智，被欲望的念想给冲昏了头，做出冲动性的消费行为，事后再不断

自责懊恼，入不敷出，铸成自己财务上的恶性循环，又是何必？

你们中间有多少人曾有过类似的冲动性消费呢？

重申欲望的形成，有部分是对你们自身内在的不满足，想要改变、想得到更多，想让自己感觉更加不一样，这些都是欲望形成的最初形状。

如果你们能在自身欲望的形成之初，就对自己有多一分觉察，类似的冲动报复性消费欲望就会大幅减低。

至于其他类型像升职、买房、求子、一夜致富等等五花八门、各式各样的欲望清单，上师就不一一细讲，或许有机会在之后的传讯中会提到。

其实不管是何种形式的欲望，皆源于我现在没有，想要得到作为开始。但你一旦曾经拥有，发现跟自己原先想象的不同，又或者是沉溺于追逐享受其中，一直想要得到更多更好的扩张性不足的贪求欲念时，你们就该及时踩刹车，去认真细想，为了满足类似的欲望，你必须付出什么样的

代价？这样的代价值得你付出追求吗？

如果你仔细想过后，那种冲动与热情仍然不断地烧灼着你心中的渴望，那便如你所想地去前进吧，你或许会在这样追逐的过程中，看到自己想要的人生风景，或赞叹与满足，抑或是失落与遗憾。

人生欲望的追逐，也是你们成长经历的一部分，只要想清楚自己能承担的后果，那便无怨无悔地前行，但唯一的前提是，自己欲望的满足，要建立在健康的需求上，不要为了满足自己的私利而践踏他人的权益，才是健康正向良好的欲望。

我是***上师，祝福你们都能如偿所愿，心想事成。

我爱你们！

※传讯日期 20200906

30 如何觉察与管理自己的情绪



你们好，我是***团的***上师。。

今天要谈的主题是「如何觉察与管理自己的情绪」。

看到这个主题，你们第一个反应是不是说，情绪还需要觉察吗？情绪浮现出来时，酸甜苦辣点点都在心头，怎么还需要觉察？别急，且看上师慢慢说下去。

情绪在你们的心理学，指的是由外在的刺激感官，或是由内在升起的某种感觉，进而引起的身体反应，包括了喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲等。

很多时候在你们情绪翻涌的当下，往往揉合很多错综复杂的情绪翻搅在一起，所谓的五味杂陈在心头，难以言述，大概就是这种感觉的形容。

但这种情绪还算是外显性的，容易察觉，你们有时候很多情绪却是藏在内里、暗积在心头的，可能连你们自己都未必能察觉得到。

当情绪是表张性的时候，情绪一来，你大哭、狂吼、暴怒、尖叫……在情绪涌起的当下，你们感觉自己与理智脱勾，像被另一个陌生恐怖的自我掌控，情绪爆炸之际，你就像凌空飞过的战机，将自己的怒火如炮弹到处轰炸，直到回过神来才惊觉爆炸现场一片狼藉。

如果你刚好在一个独处的空间，你只需慢慢整理你自己制造的混乱就可以；但若是刚才的爆炸现场还有无辜的路人甲乙丙存在，可就真的是殃及无辜。轻则道歉了事，重则众叛亲离、备受指责，可能造成关系上难以弥补的裂缝，真可谓是付出惨重的代价。

而另一面隐化性的情绪呢？

有些人在面对冲突场面时，会习惯性地情绪给压抑住，没表现出来，让人感觉这个人好像很有修养、脾气很好，不管发生什么事情，你都很难从他脸上看出一丁点的难过与不悦，殊不知这种人往往是深水炸弹，在内心深处情绪积压到一定程度，才会在自己的情绪核中央爆炸，轻则忧郁，重则罹癌。

你们有些人遇事狂暴，情绪一来会不慎殃及无辜，把自己应该消化的情绪，丢给别人承担，这是不负责任的表现。

而有些人则是习惯性地跟你赌气冷战，心里有气也不说，以冷暴力的言行对待身边其他人，像这样类似的情绪处理，都是不健康的。

情绪该是流动的能量，它需要在你的感官中充分被看见与表现出来，你无须压抑自己的情绪，把自己搞得内伤加剧，旁人还一头雾水不明白你在气什么；但你也不用情绪一来，就手上端着机关

枪，见人就扫射。

面对情绪与觉察的第一步，就是当出现某个情境时，你要抓住心中第一个涌现的感觉是什么，接着你也许会戏剧化地发展，当第一个情绪出来时，紧接着第二个与第三个不同的情绪，也已蓄势待发准备让你看见。

情绪涌生的当下，你或许没办法抓住第一个警报的哨声，但接下来浮现的其他情绪，你一定能察觉。

面对情绪时，你可以试着这么问自己。

我为什么要感觉不舒服？

让我感觉不舒服的原因是什么？

我现在所感受到的情绪是什么？

我应该用什么样的反应表达我的情绪？接下来我该怎么办？

难道这件事情，我一定要泼妇骂街似的与人嘶吼对骂吗？

自己都知道嗓门大不代表你有理，确定自己只能用这种方式，表达自己的不满？

还是遇到觉得不满、委屈的事件，还要像个小媳妇似的把眼泪往自己肚里吞，丧失维护自己权益的勇气，忍痛签下丧权辱国的条款，夹着尾巴离场吗？就不能拿出勇气，以中正平和的声音，试着与人对话，将自己内心的感觉说出来吗？

诸如此类种种类似事件，相信你们应该不陌生。

有时候，你们在刚进行类似的情绪觉察时，最常犯的毛病就是错过第一声警哨的那个情绪，再不然就是情绪太多太杂，连你们自己一时也没办法觉察，就顺着自己的惯性被淹没，再顺着惯性去反应，最后能得到的，也就是那习惯性见到的自己。

其实，上师在这里给有惯性困扰情绪的人们一个建议，在事发当下涌生的情绪与反应，你或许一时之间改变不了，也没能细致察觉到自己情绪的不同，可在事后，你们还是能留点时间给自己，

去回想自己一天中发生过那些事，与其他人有过什么冲突，你们可以事后去反省，自己是不是有哪里可以改进？下次遇到类似状况时，自己还可以怎么修正自己的反应去应对。

你可以在心中重新模拟当时的情境，尽可能在心中还原当时参与的人们说过的话，包括你自己，以及你当下的情绪，去捕捉自己当时那种感觉，去理解并分析当下情境，再从中去做情境修正，或是补救。

类似的情境模拟可帮助你们去检视自己的情绪惯性是如何反应的，如果觉得自己的情绪管理老是出状况、人际关系有问题，身体老是觉得胸口堵堵闷闷的，看到某个人心里就有气，这些都是帮助你们觉察与转换的小撇步³。

情境发生当下，你或许无法掌握与难以觉察，但是事后检讨与反省，有助于你厘清自己的情绪变化，甚至可以借由重回当时的情境，去做出一些

³ Tips,小提示

思考上的改变，时日久了，相信你就能体察出自己心境上的不同。

我是***上师，祝福你们。

※传讯日期 20200907

31 如何有效率地让心情平静下来



你们好，我是***上师。

今天上师想谈的主题是「如何有效率地让自己的心情平静下来」。

你们现今的文明社会因为外在种种因素，造成你们心灵上很大程度的各种不平静。

比如因为工作压力、职场升迁、家庭经济的开销、孩子教育升学，甚至个人职涯规划，连是否养儿育女或成为丁客族，都能变成你们的烦恼来源。

不管你现在遇到的困难与烦扰是什么，无论你现

在的心情焦虑或烦躁，甚至夜夜失眠也好，其实，最终你们所有外在因素都可以总结于你内心的不平静，无法冷静客观地面对自己，进而促使自己做下各种不理智判断。

对未来的惶惑、对自己或家人健康的担忧，诸如种种外在纷扰，你们总觉得自己拿不定主意，会想咨询身边的人或专家意见，但是最终要为你所面临的事件负起全盘责任的人，还是身临其境面对的你自己。

旁人给予的意见与协助，只能是一时；自己脚下的道路，终究要靠自己走下去。你们能依靠的，唯有自己面对事情冷静思考，及相信自我能力那份信任的心。

回归主题，如何让自己的心情平静下来。

当你们遇到许多繁复杂乱事件接踵而至，你们的心情与脑袋的理智，必定欠缺冷静、平稳，不管外在世界让你觉得多混乱，你们还是该在忙碌与混乱一天后为自己留个片段，让自己有空档喘口

气，放掉大脑与外在加诸在你们身上的无形压力。

不管你的身分、烦恼是什么，你们都需要在一日的生活中，留点空档给自己。

哪怕是脑袋空白什么也不想，单纯地洗澡洁净自己，抑或是清洗擦抹碗盘。更简单的就是在你们的行住坐卧间，吃饭时就单纯吃饭；走路奔跑时，就专心感受你们的肢体运作；又或是睡觉时，就单纯阖上双眼回归自我深眠，任凭深困倦意笼罩你们而陷入梦乡，都很好。

如果行有余力，上师仍希望你们能每天抽空，即使 10 分钟、甚至 5 分钟都好，在独自一人的静默中，静静感受周围环境的细碎声响，将自己过度使用的大脑暂时关机。

过度频繁焦虑的思考于你们身心皆无益，对所遇到的事件也毫无帮助。

简单放空自己的思绪，哪怕是如厕的短短数分钟，就单纯地解放、什么烦心事也不想，久而久之

之，你们会专注集中在当下所遇到的每一件待办事项上。

活在当下，就是活在你此时此刻每分每秒之中，你们的心与你们的脑袋并不适合分心处理太多事，一次单独只处理一件事，心上只记挂着你当下遇到的事件与因此引发的情绪，无论任何事，一次只专注在一件事上，长此以往，你会逐渐发现自己的心情渐趋平和冷静，心理与大脑的焦灼感也会降低，而且专注力与工作效率随之提高，你们可以试着在生活中亲自实践体悟看看。

我是***上师，希望你们都能找回平静祥和、安然自在的自己。

我爱你们！

※传讯日期 20200910

32 过激的界限



Hi，我是***团的***上师。

今天继续谈界限的话题。继上次概述界限的本质后，今天从「过激的界限」说起。

举凡那些跨越的、带着冲突性质的，有攻击性、躁动性与占有性质的侵略式能量，都囊括在「过激」的界限能量内。

当然上师所谈的界限问题，都强调在「关系」与心理界限上，其他有形界限并不在探讨范围内。

大家都知道，在关系中总有些人会带着强烈能量去触碰他人的界限，这些人有些是不明了对方的

界限，有些人则是意图逾越、占他人便宜，上师想引导大家探讨的是，抱持侵犯型态能量的人，他们心里的实际运作。

让我们先从能量侵犯的界定开始说起。

这种能量意指你在不自觉中要使出较多力气，运用那个能量去跨越，你想从你之内跨界，向外夺取些什么再拿进你之内。

你的肉身人格，或者该说是无明的人格，也许在无意识之中是这么想的。但是同时间，你并没有意识到这种行为、以及使用能量的力气是否过当。

你想借由自他人之外的部分，去拿取些什么进入你之内，你想得到更多。你或许没意识到自己之内的不安与恐惧，你以强硬姿态捍卫自身，你觉得唯有张牙舞爪的强悍外在才得以自保。你以为跨越界限后所得到的，会比原先在你之内的更多。

你完全没有意识到，你自己之内的部分，并没有

因为你从「外面」侵占掠夺了什么，而变得更加强大。你完全错估了力量运用的正确方法。你在无形中反倒失去更多，只是你的肉身人格并未意识到这些。

过激的本质在于抑制不住内心空洞的渴求，想得到更多以填补内心的不满足，其内在反而是匮乏、不安、恐惧、缺乏爱、倍感威胁的；不知如何真正地尊重自己、爱自己，展现有效的能量界限运用。甚且丧失了判断力、欠缺理性，当然其人格小我部分显现出的外在，会让人感到偏激、冲动、自大、躁动、无理、占人便宜等等。

其实你并不明白，在你的肉身人格之上、在你的无明之内，那另一个本质真正的你，一直都在等着给你爱与温暖，你根本不必借由过激的掠夺与表现来展示你自己。

你一直不明白，却误以为如此能填补你内在某部分的空虚，结果你得到的反而是更多不满、不被理解，以及被拉开距离、划清界限的人际能量场。

一个真正懂得爱自己的人，首先要听得进自己内心真正的声音。

一个真正懂得尊重自己的人，不可能借由外在张狂地侵略来证明自己有多了不起，那些不过都是虚张声势罢了。

其实你们都明白，却往往下意识忽略自己内心的声音，无视他人被你无理侵略时投射的憎恶眼神与能量。

你并不乐见他人闪躲着你，你也不喜欢耗费太多能量做无用的事，事实上，你多半也仅是徒劳无功。

你真正想找回的是内心充满温暖、被充分理解的感觉，只不过你漠视了自己的内心，任由它被各种外在声音淹没，进而让你表现出强取豪夺的姿态，掩饰了内心虚软无力的真实的你。

请记住，你们所有情绪，都在向你传达某些讯息。

情绪的高涨与低落，皆是你们意会界限是否被逾越或退缩的重要指标。

当你的心沉静下来，你的头脑重新找回应有的判断力与理智时，你或许会回想稍早你的情绪表达是否过当？你或许会觉得心里郁闷，而当每个情绪升起时，你该做的便是去感受那个情绪带给你何种感觉，而不是去忽略甚至抗拒或者不理。

要理解，发生在你们生活周遭的每件事，背后都有某种特殊目的等着被你们看见，没有任何一件事是凭空冒出、毫无缘由要让你承受，生活不会无端嘲笑你的软弱，生活希望你看见的，永远不是你表面上看起来以为的那些。

当你意会到自己误用了过激的能量表达，你也清楚自己内心升起的这些愤怒与挫折源于情绪表达失常；对于因此而不慎伤害他人，你其实明白自己的内心在难过，瞬间也感到后悔想过道歉，可你说不出口，你不愿承认那份自心里涌现的不甘，甚至觉得自己的尊严与面子比什么都重要。

你想赢，你觉得强行征服别人的势力范围，让你仿佛尝到获胜的快感。但你不能否认，偶尔有那么一刹那，你会升起一种愧疚、甚至自我厌弃的感受。你或许也不明白那是什么感觉？

请记住，在你之内所有升起的情绪与感觉，都是一种沟通的讯号，你们永远要试着去聆听与感受，甚至是顺着那种感觉让你的情绪流动。

你永远都是你自己的最佳战友，你们其实都知道自己所有的无助与脆弱，甚至也会因此难过地伤心哭泣，当你能勇敢地向自己敞开时，你就会明白，其实你才是最了解自己的人。

你必须认知到，眼泪并不代表弱小，相反地，那是真情流露的表现。

体认自己的错误、向他人坦然道歉，也不代表你是个失败者、甚或让你失了面子或自尊，那反而是一种勇敢负责的象征。

在灵魂层面上，你们每个人都是完美无瑕的，没有任何一个人例外。

过激的能量界限，说穿了，就像是背着盔甲试图保护自己的寄居蟹罢了。

是要当一只逃避现实、自以为拥有坚硬盔甲的寄居蟹；还是要舍弃无用的伪装，迎向未知的大海，乘风破浪地遨游，端看你们自己的选择了。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20200912

33 关于意念与自身振动频率



大家好，我是***上师。

今天上师想跟大家谈谈关于意念与自身振动频率的问题。

先从意念谈起。所谓意念其实涵盖的层面很广，举凡显意识、潜意识、意念力与意志力等等，还有你们潜在信念与深层意识下的顽固信念、想法、创意、观念等等，还包括了心理暗示的层面。

意念是一种能量、磁场，甚至是精神层次上的力量，在你们人类所能理解的范围内，你们会知道精神意志力与你们的身体之间密切相关。

你们会知道，当自己整体振动频率偏低时，你会感觉意志消沉，肉体部分显得虚弱、提不起劲；相对的，当你精神饱满，身体状态则表现得强健、有活力，整个人精神抖擞且焕发光采。

当你们能了解正向的情绪与意念对你们有何影响，就知道如何去看待那些负面的情绪与信念，对你们又将产生多巨大的影响。

当一个人内心充满爱、诚实、理解、同情、包容、互助、喜悦，行动满溢活力与勇气，具备高道德的价值观，懂得不侵犯他人的利益、亦勇于保护自己的权益，这些特质与信念的产生，都会帮助这个人提高振动频率且改变自身的磁场。

你们应该也会发现，有些人天生就拥有引人注目的特质，当他们出现时，旁人的目光总情不自禁地被他们吸引。并不是这些人外表多么光灿耀目，上师所提的吸引力非指外在的物质表现，而是这个人自身散发出独特的气质魅力、内蕴的涵养与磁场。

外在的光鲜亮丽是可伪装的。

相信你们看见一只被拔光漂亮羽尾的孔雀，应该不会还称赞牠的美丽，即便牠仍是原先那个牠。

而内在的涵养素质，却很难用外在的物质排场硬撑出来。

当两种同样吸睛的人一起出现，你最终一定会情不自禁去靠近那些本身磁场强大的人，你会觉得待在他的身边很舒服，忍不住就想亲近对方，多跟他说几句话，或哪怕什么也不说，仅只眼神温柔接触，就足以让你印象深刻。

磁场能量好的人环绕的气场是温暖和煦、让人感觉舒服的，你会喜欢跟这样的人相处，他能让你感受到被照拂的温柔与理解，你不再觉得自己如同其他世俗之人，满心不平或怨怼。当你跟这样的人在一起，很快就会暂时忘记自己的烦恼；但当你离开那样的氛围，原先那种落寞、愁怅、无力、怨恨的自己瞬间又回来了。

上师不是要你们把自己的负能量往他人身上

倒，你们很喜欢在觉得不顺心时，揪团取暖，这本无可厚非，但是有些人特别偏好对别人倾倒自己的苦水与负能量，将自己的负面垃圾拼命往外倒，只想讨得他人的理解与支持。

一来不愿自我反省，该如何改进；二来只把自己的负能量往外倒，却没用同理心去看待他人。这样的人心态非但不可取，甚且自身的能量场并不会因为向外发泄自己的坏心情而有所改善。这一类人往往伤害的不仅是自己，也会吓跑那些原本关心他的人，对他避而远之。

别责怪他人不够朋友，你该反省的是自己---为何总将负面垃圾往朋友身上倒、却不思检讨自己，好吗？

意念对你们的身体健康也很重要。

有些人老是害怕自己得癌症，这个不敢吃、那个不敢碰，害怕吃下含化学添加物的食品（虽然上师也觉得别吃太多比较好）、害怕接触有毒的环境

物质，终日⁴对自己的身体状况提心吊胆，三不五时还揪团报名数万元豪华医疗健检⁵行程，每每只要看到健检报告有红字就担心不已，进一步又要再加做其他的检查或治疗。

上师不是否定定期健检的必要性，只是想提醒你们---不要看到黑影就开枪，也别在事情尚未恶化到无可挽救时先自己吓自己，感觉人生无望、世界由白变黑。

乐观开朗的人即便知道自己罹癌，仍会乐观正向地热爱生命，尽情享受生活，最后因此而多活了很多年，甚至癌细胞消失无踪的例子，也大有人在。

但负能量满载的人则不然，成天唉声叹气，世界末日还没到，属于他的末日却像提早降临，脑海中不断出现自己翻腾的想象，时日一久原先的噩梦进一步被验证，上师见着也觉得惋惜。

⁴ 整天

⁵ 体检

此外，意念对于你们的做人处事也大有关连。

当一件事发生，你们感觉棘手，难以面对、处理时，你们该优先保有的心态不是先否定自己的能力，也不该是觉得自己被老天开了无情的玩笑；你们应该要先有「自己一定能办到」的决心、想法与意念才对。

遇上你备受挫败的事件，你心里想的应该是---自己只是还没掌握到正确的方法，所以事情尚未成功。

这样想会比告诉自己，「看！我又失败了，我果然不行」来得正面许多吧？

对自己说，我一定办得到，事情还没有成功，只是方法不对而已，不要自己先给自己下结论，认定自己一定办不到，好吗？

信心与意念相互结合，会让你们心中产生极度强烈的自信心。当你自心中涌生那股强烈的笃定感，相信事情最后的结果，定然不至于太糟。

一个人的振动频率，即便不透过仪器检查，光凭感觉也能为他人感知。而能量的高低起伏，也跟这个人的心念境相息息相关。

因此，让自己长时间处在安静、祥和、平静、喜悦与有爱的情境与心境里，绝对能大幅提升自己的振动频率。

保持正向积极、乐观的心，正向地思考，慈爱地包容，相信你将不仅止于收获健康而已，你终能得到超乎你想象的其他高善益处。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20200912

34 如何让自己的烦恼变少



我是***上师，你们好。

今天上师想传递的讯息是「如何让自己的烦恼变少」。

其实你们如果看过优莉莎之前的传讯，就该明白，所谓的烦恼，很多都是由自己的心境造成的。

无论烦恼也好，情绪也罢，这些思绪之间的转换，都是由你们的信念与想法形成的。

「心转境转」简单四个字，却要花上你们一辈

子，甚至数辈子轮回去学习。寥寥数语，却蕴含极深极广的道理在其中。说难也难，说不难嘛，其实当你领悟后，就真的没什么困难了。

诀窍无非就是接受、承认、觉察、体悟，与放下这几个过程而已。

当你心情苦闷，自觉境遇不顺，不管看见什么心里都觉得不对劲、不开心，总感觉整个世界都与你为敌，处处针对、打压你，可曾想过：上述这些想法是真实的吗？

当然不是。

这个世界不会特意与你为敌，但也不会从天上掉下礼物给你。你还是必须在自己特定的功课努力、体察、付出，才能得到你通过考验后的成果。

你们总觉得人生很难。

大环境不景气，自己的身体健康亮红灯；在公司长官处处刁难我、老板不加薪、同事惹人厌；回

到家孩子不听话、妻子嫌弃碎念、丈夫看起来很没用，长辈啰唆又麻烦，还要人照顾；出门在外交通打结，大家心浮气躁、警察爱躲转角开我单、政客个个长着一副贪婪的嘴脸、商人都是吸血鬼，只想着赚钱……

上师随便一抓就是一大把，你们曾在心里或嘴上对着自己或你们的信仰，口中絮絮叨叨的这些「烦恼」。

你们希望自己的世界就像连过 6 个红绿灯畅行无阻，仿佛中了乐透大奖，从此摆脱经济困窘，逍遥快活一世。

你们盼着远在天边的好事，却嫌弃自己眼前的一切，不断抱怨再抱怨。

甚至宁愿砸钱大啖美食、买游戏点数，排队抢购多功能实则没什么用的智慧型手机，做了种种昂贵娱乐消费，都感觉便宜。可真的让你们拿几百块买本书，让自己沉淀下来、细细思索书中内容，却嫌无聊、没用，还觉得拿钱花换取「知

识」简直浪费，甚至想尽办法在获取知识的开销上省钱，只因为你们认为没必要。

你们很多观念想法中的矛盾，有时候真让上师觉得啼笑皆非。

如果你们觉得花数百元获取知识叫贵，你们何不想想，刚才吞了一两千元大钞的美食是否很奢侈？

你们花大钱买那些声称被灌注能量、拥有特定功效的能量商品，妄想花大钱求得心安，用钱就能解决自己的外境困扰。却对一些知识传递课程嚷嚷着：「好贵！怎么不是免费？」再继续抱怨别人为何不帮你，「上帝怎么不保佑我？可恶的上师们根本就是假的。」

上师真的听过。哈哈哈。

好了，话题有点扯远了。回到正题---

你们所有的烦恼，都是自己的想法心念所造成的，同一人面对同一件事，若不同心境，就会产

生不一样的结果。

当外境不如己意时，若你的心情因着外境的不顺，情绪随之升降起落，那么你的人生注定是辛苦的。因为你相信「人生不如意事十之八九」，所以你真的应验了自己的想法，而倒楣透顶。

纵使外境不如意，但你能调整自己的心态，用一颗平和的心去面对你所处的世界，最终你会发现，这个世界还是你所熟知的，只不过因为心境不同，你的感受也会有所改变。

一念天堂，一念地狱。

这个世界的天堂与地狱全在你一念之间，你可以自己创造天堂，让自己正面乐观地面对与改变；也可以让自己如堕落地狱，觉得全世界都负了你，你最委屈、最可怜。

最后上师想告诉你们，不要輕易被外境所影响，也无须为了他人无礼、自以为是的言论感到受伤，他人的言论反映的是他们自己内心的想法，若你心中因此涌生愤怒的情绪，甚或自卑、难

过，则是由你之内而生成，换言之，是你自己选择了自己的情绪，没有任何一个人能真正伤害你，除非是经过你的同意与默许。

心随境转的人生，注定是辛苦的。

而境随心转，才是人生超脱的开始。

摆脱对外境的依赖，拿回自己人生的主控权，知道自己才是人生的掌舵手，你才能得到真正的平静与喜乐。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20200913

35 灵性与金钱之间的关系



你们好，我是***上师。

今天想跟大家谈的主题是「灵性与金钱之间的关系」。

谈到灵性，在你们人类的观点，或说是对于再早个数百年前的你们而言，那时的人们在实践灵性上的追求，其实是鄙视金钱的。

你们当时的修行者认为持身修道该当清心寡欲，视金钱为世俗市侩的存在，当时的灵修者对于金钱的观点是狭隘且严苛，总将金钱视为邪恶权力

或利益的渊藪⁶，坚信灵修者不应沾染金钱，也因此这种不大适当的能量场共振下来，造就你们现今很微妙的独特景象。

一派灵修者延续了数百年前的灵修者观点，坚持金钱所需应寡淡，甚至认为靠自己的灵性能力赚取金钱是有罪的，对此心中会生起某种程度的罪咎感，且严苛地对待自己，怀抱的想法是「既然自己在做好事，怎能收费？」就算收费，也只敢收取微薄到仅供糊口的金额，勉强维持自己的生活运作，甚至为了无偿帮助他人，自己另外兼职打工以赚取生活所需。

由于兼职再加上无偿服务累积了身心疲累，让他们心底不自觉产生了莫名的厌恶与不值的想法和心情。这是不健康的金钱观，将金钱视为一种罪恶，且不敢收取自己应得的报偿。

上师并不觉得以自己的灵性能力赚取生活所需有什么不对，甚至反而期待看到你们尽情地表现自

⁶ 人事物聚集的地方

己、为这个地球服务，也会为了你们将自身灵魂的光深深扎根于地球而感到高兴。重点不在于你们收取多少金钱叫作合理，而是你们该审视自己对于金钱抱持着什么看法。

有些人以「金钱是能量」、「自己是灵性提升者」为由，开设各式所费不赀的课程，收取高昂费用放入自己的口袋，还沾沾自喜、自认为是因为自己灵魂频率提高而获取到相对应的丰盛，却忽略了他们在这中间所衍生出「不足」的问题。

他们永远会觉得自已获得的丰盛是不够的。

他在赚取大量金钱的同时，心里仍感觉远远不足，觉得自己值得拥有更多，这时候他以自认合理的借口掩饰内心的贪婪，将清高助人挂在嘴边，心里的欲望却像填不满的宇宙黑洞，一直需要更多金钱加以填补，这种贪婪可不是嘴上说得好听，就能被忽略的。

总觉得金钱不够，对未来的物质生活感到没保障、需要更多，说到底就是你正在体验物质丰盛

的匮乏而不自知。

讲到这里，上师不得不再次强调心念的重要性。你们的起心动念，无一不影响着你们自己的思想与观点，甚至影响了你们的外在作为。

当你无限上纲，一直觉得自己值得拥有更多金钱丰盛时，其实你的内心是贪婪、匮乏的，你明明有所察觉却佯装不知，还以灵性丰盛大师自居，你究竟是在扬升还是在堕落，你该心有所悟才是。

而当你视自己的付出毫无价值，不敢向外为自己的努力收取相应的金钱，让自己的物质生活困窘匮乏，心中无可避免涌生出不值得的错误信念，最后搞得自己身心俱疲，这便是你对自己的付出得不到回报而导致无力感的由来。

你们每个人都值得拥有充足的物质生活，充足之流是对生活在宇宙中每一份子开放的。

但你们该审视的是---何谓充足？

是金钱账目上数字不断翻涨才叫满足？

抑或是坐拥华房名车才叫作足够？

事实上，一旦你拥有更多，心中便会衍生更高度的物质渴求，进而掩饰了你不断想要更多的贪婪心理。

心念是骗不了人的，当你一直觉得自己想要比多还要更多的金钱，你便要察觉自己的内心与信念出了什么问题，而不是用各种看似合理的说法掩饰你自己内心的空洞；同理，当你一直害怕去接受他人付予你的金钱，怀抱着莫名的罪恶感、觉得自己不该拿那么多，也该想想：为什么你会觉得自己不值得？你的罪恶感究竟从何而来？

金钱本身是无罪、中性的能量，是人们的各种心念赋予了它各种定义与标签。

不要认为「从事服务他人的工作，不该收取金钱」，因为这样想等于是变相剥削他人的能力付出。当你心中认为他人不该向你收取金钱时，你是否有察觉到自己心中涌起的心念是什么？

做好事的人，怎么可以收钱？不该无偿服务吗？

你到娱乐场所消费时，怎么就没有想过，那应该也要免费？

无论是接受他人金钱，还是支付他人金钱，其实你们的心念都要往自己的内心去审视。

喜悦地接受他人的金钱，是你对自我能力付出的肯定。在接受金钱回馈的同时，你的心中会涌起更多喜悦，你会更加欢乐地为这个世界，提供你们所能做出的贡献，你会为世界带来更多美好绽放的灿烂之花，不要害怕收取金钱，也不要觉得丰盛是罪恶，当你拥有了丰盛，你能为这个世界提供更美好的服务，这是你们应得的。

反之，当你怀着喜悦的心情，为他人提供给你的服务付诸金钱时，你们之间便建立了良好的能量交换，你们彼此都在这个过程中得到各自所需。你会更珍惜、开心地看待你付出的金钱，与所得到的任何东西，并且觉得这样的能量交换为你带来更多、更好的品质。

你会在心中感受到这样付出金钱是美好的，也因此你反而在无形中获得超过原本付出的金钱更多的回馈。

你们下次可试着觉察看看，当你以欢喜的心情付出金钱时，你内心所涌起的那种感觉是如何？经过长久以往的觉察与转化，相信你们会有意想不到的收获。

总之，过与不及皆是心念有所偏差，如何审查拿捏，全靠你们自己内在的智慧，并不时往内心去觉察。

莫拿贪婪当借口，也别认为自己不值得接受他人的金钱，你们都是活在宇宙丰盛中的一份子，你们都值得拥有最美好的一切。

希望你们能从上师今天的传讯当中，找到一点对自己有用的触动，这样上师便觉得十分开心了。

我是***上师，我爱你们！

※传讯日期 20200914

36 如何让自己忘掉不愉快的过去



你们好，我是***团的***上师。

今天想跟大家聊的主题是「如何让自己忘掉不愉快的过去」。

你们人类一生中，总有那么一两件让你们痛彻心扉、似乎无论如何都过不去的「坎」，或者该说是「不愉快的过去」。

有些人的心理调适能力较好，即便偶尔回想起那些回忆，心里虽免不了感觉难过、鼻头泛酸，或内心泛着愁苦，可当你吃起美食，观看有趣的影片时，那种不快乐的感觉与回忆仍可以暂时被抛开、不再继续深思，直到下一次无意间再被翻起

为止。

有些人则不然，若非每日为生活琐事压力所烦恼，终日做这个、想那个的，大概也不会轻易地去开启上锁已久的记忆之盒。因为他很清楚地明白，一旦不经意揭开那段过去，无论有心还是无意，往往都会令他们仿佛重回当时的经历，将过去种种的不美好，又再细细地回味与身历其境一番。

要么就是哭得撕心裂肺，要么就是提起某某人就咬牙切齿，怨天恨地咒骂那个负心人，情绪总是深陷其中难以自拔，时不时就唠叨个两句，好像深怕身旁的亲人好友会忘记一样。

是否有时候也很厌倦这样的自己？

你是不是也想让自己学会洒脱，不要这样纠结于不可改变的往事，尤其还是那些已被归类于不值得或早已逝去的过往。

会让你们「忘不掉」的过去，往往都是你们深刻经验与体会过的，在其中你们深感痛苦，不管是

觉得被背叛、挫折、怨恨，强烈的情绪共振能量紧紧附着在你的能量场，你揭不开也撕不掉，像是深入体内的毒酒，像是化入愁肠的泪水，与你的个人能量场紧紧相依偎，分不开彼此。

你会更加挫败地发现，当你愈是想要忘记，偏偏就愈是忘不掉。

当你愈想要重新开始、挥别过去，类似事件偏又如鬼魅般如影随形、伺机而动，在你人生不同的时间点不设防地窜出来，提醒你过往自以为愈合的伤疤与痛楚，并未真正完全消失。

那种隐隐带着锥心蚀骨的疼痛，如蛆附骨般难以摆脱，犹如醒不过来、重复上演的噩梦，以为清醒了却仍深陷在梦里，循环再循环的梦中梦。

上师想告诉你们---逃避面对过去的伤痛无济于事，因为那些你没能放下的过去，就是在提醒你某个伤痛还没有被彻底疗愈，你必须强迫自己去正视自己的感觉。

你会经历面对事件初期的痛苦逃避，要明白那只

是为了让自己有情绪上缓冲空间，能让自己暂时缓口气，可是等过了一段时间后，你终究还是要面对那反复出现的噩梦，唯有你真的去面对它了，那场噩梦才得以终结，痛苦的能量也会因为你的「接受」与「理解」而消散，届时留在你心里的可能仅剩愁怅或遗憾。

当难以面对的事件发生时，会想逃避很正常，告诉自己：「现在的我还无法面对，这就是此刻的我。」并接受自己当下的状况。

当事件暂时平息后，内心无意间又翻起过往的感觉时，告诉自己：「这只是我当时的情绪没有完全释放掉」，容许自己重新感受，可能的话给自己多一点勇气，重新再经历、感觉当时的挫败与无助，知道自己在那些事件的情绪卡点还没完全过去，察觉到后，你可以选择用各种你当下涌起的情绪去释放。

不要责怪自己怎么还是忘不掉那段过去，也不用埋怨自己当时的选择如何不理智，过去的事毕竟已经过去了，谁也不可能陪你再重新走过那一

遭，即便有相似的事件再发生，也不会是同样的时间、同一批演员，甚至连相关人事的情绪与感受，也不可能完全一模一样了。

明白这是什么意思吗？

当你意会到自己只是在重复经历一件，对你而言是徒劳无功、对其他人来说甚至不具意义的事情时，你心里某个触发点就会被打开。

你开始明白，那些事件引发的情绪、感受唯独属于你一人，而那件事的回忆甚至极可能只对你有代表性的意义，对其他人则不然；当然也有与你深陷在共同经历中的相关涉入人，但你们彼此的感受与回忆，仍不尽相同。

你可以明白，当你厌倦了重复事件与感受不断找上门，你下定决心不想再过着被回忆捆绑的日子，当你心里涌起一句「我不想再这样下去了」，你就踏出了解决自己困扰回忆的第一步。

「不愿再继续下去」的念头，会促使你寻找改变的契机，你会明白过去习惯的那一套对你的现况

已无实质帮助，你会想改变、试着以不同的思维去面对，这就是你的创伤将被治愈的重要讯号。

试着去原谅在那段不愉快过去的自己，当时所做出的不适当反应与情绪。

试着去理解，相关涉入人等在参与过程中任何不适当的举措和回应，造成你心里的不愉快感受。

试着去明白，过去的事已经过去，谁也没能力改变，但你能选择在每个回想的当下，去改变你看待过去那个自己的心情与感受。

试着去了解，人生其实只是一场游戏，回忆中的那些人不过是共同参与的过客或演员。

试着去宽恕自己的软弱与伤心，也试着去宽恕别人的过错或其他你觉得难以原谅的部分，毕竟生活在这个世界上，没有任何一个人是完人，能做到完全不伤害其他人。

原谅自己不小心做错了事，也同样原谅他人当时的选择。

当你深刻体验并走完这段人生旅途后，你会发现，人生这一切，真的不过是大梦一场。

也许有一天，你还会与记忆里的那个对你不好的人举杯畅饮三百杯，共同庆祝彼此的完美演出。

祝福你们。

※传讯日期 20200924

37 浅谈宇宙



我是来自你们人类世界，遥远星系的上师，在此问候你们。

今天想跟大家粗浅概略地谈谈宇宙的话题。

先从你们人类「已知」部分谈起。

宇宙浩瀚无垠无边无际，这部分相信即便是那些据称毫无想象力可言的人，也该是知道的，但是你们人类目前的科技所能探知的范围，仍有局限。

「宇宙的星空有多大，天上的星星就有多少颗」，上师在读你们人类的宇宙地球成长编年史中，出现了这么一句，上师看了也不禁莞尔。

你们真的是很可爱。上师对你们持续对未知世界抱持高度好奇心表示赞同，但仍希望你们能先专注在自己生存的这个世界，或该说是你们所居住的「地球母亲」，多加关注这个星球为好，因为无论你们穷尽多少心力，你们「已知」的，甚至能「看到」的，相形之下其实有些浅薄。

上师并非否定你们科技发展上的努力，上师只是觉得，与其投注巨量金钱与能源在探索外太空、甚至企图星际移民，何不用那些资源先解决攸关你们生存世界所需改善与周全的地方？

你们目前的科技能探测的范围，以你们的角度看来，似乎已经非常遥远；但是就如上师所言，你们所能探测的范围仍是局限。

上师希望你们能将精神放在关注自己周遭的人身上，或你们力所能及之处做道德层面的提升，其

他太遥远的事务，时候到了自会水到渠成地发生。

不用找上师的传讯管道询问星际如何又如何，因为她所懂的并不比你们多数人专精，她只是上师的传讯管道。上师给讯息，她才能收；上师不给讯息，她什么也不知道。

而且目前上师也没打算讲得太深入，因为你们的意识层面跟不上你们的科技提升，甚至该说是不对等，总之相关话题先就此打住。

忍不住唠叨完上述那些，重新回到主题上，关于你们人类世界所能理解的宇宙。

你们所知的行星、恒星、星云、星系，再到星系团、超级星系团，以至于你们所知的宇宙网，这些基础知识相信你们有些人也很清楚。比如，你们知道矮星系较小，而中等大小的是螺旋状星系，以及庞大而古老的是椭圆型星系。

就你们人类肉眼来说，除了地球这个充满生命力的星球有人居住外，在其他星球你们所能探测的

范围极限中，都没有任何「有生命的存在」，只有可能、疑似的存在，对吧？

目前这个太阳星系，的确只有地球存在着具有肉体的3D人类，火星曾经有，但目前是没有的了。

有接触新时代知识的人或许能明白，那些看似无人居住的星系，其实上面很多也充满活力与缤纷色彩，只是你们的肉眼无法一窥其美丽与奥妙。

你们所知的宇宙有无数星系，它们彼此围绕对方簇拥运行，有的不断碰撞、再不断被合并……星系与星系之间，有许多你们所不能理解的轨迹在运作，美丽的宇宙充满许许多多的惊奇，留待你们提升后慢慢来探索。

你们会形容一个人过度贪婪，称他的欲望像「填不满的黑洞」。事实上，宇宙中的确存在着这样的黑洞，它具有强大的重力磁场，会将周遭靠近的任何物质与能量拖引拽进去无从逃脱，它的存在似乎不是很讨喜，但仍有其存在的必要。

宇宙运行法则里有这么一条，没有任何一样事物

的存在是多余的，即便是宇宙黑洞亦然。

光从黑洞的外表来看，你们根本无法靠近。对于黑洞你们所知的，除了吞并宇宙中浮游的尘埃，也会消耗邻近星系散溢的能量，甚至一点一滴吞噬星系中的气体。黑洞的奥秘其实远比你们现今所知的还要深入，但是目前上师没有打算谈得更详细。

对现今的你们而言，以科技探索到的浩瀚星系已然如此壮观；但是事实上，你们所知的也仍然仅是沧海一粟而已。

宇宙星系真的非常美丽，尤其当你以意识穿梭遨游其间，你能在意识中探知那红、蓝、金色，还有闪烁的银光、水晶光、海蓝光……更有你们人类从未想象过的颜色，但这一切都不是透过你们人类的3D肉体来看的，肉眼能捕捉的颜色有限，意识感官的延伸才会让你们有目不暇给的感受。

上师希望你们一般大众在现阶段的紧要时机，能专注在生活中道德的提升与心灵意识的修养，更

希望你们能好好把握住这次地球能量大幅扬升的机缘。当你们的意识提升，才有机会看见人类肉眼所看不见的那些震撼，以及能量色彩的瑰丽还有美好。

上师要你们从自身做起，从身边周遭的人与环境开始。其实所谓的提升，也不过是让你们自身的思想与情绪反应，回归到最初始、单纯的那个你而已。

我是来自外星系的上师，我爱你们。

下次有机会再聊。

※传讯日期 20200927

38 做让自己心情快乐的事



我是***上师，你们好。

今天想跟大家聊的主题是「做让自己心情快乐的事」。

相信持续追踪或关注优莉莎灵讯讯息的读者们应该能发现，我们上师在传讯中不断重复提到的几个重点。

首先是道德意识上的提升。

再来是对自身情绪的觉察与转化。

接着是转化自己的错误信念。

最后是提升自己的灵性意识频率。

以上几点都是不断提醒大家由自身开始进行修正与改变，再慢慢推及身边周遭的人。换作你们能理解的话，就是你们要先能修身、再论齐家，最后才能谈天下。

如果你连自身问题也搞不定，遑论其他方面的事了。

今天上师就来谈谈，如何「做让自己心情快乐的事」的几个小方法，或许有些你们应该也很清楚了，就当作小复习吧。

首先，当你心情郁闷、觉得人生处境困顿时，你们难免会觉得沮丧低落，这时你们不用急着甩开那种低落的情绪，想着「我是个要灵性意识提升的修道者，怎么可以有负面低频的想法？」

无须如此苛责自己，因为每个人难免都有情绪低落的时候，容许自己待在低沉的情绪中一阵子，然后再试着转换心情。

看是要改变自己的想法，并振作起来；还是换个心情，做些能让自己开心些的事情都可以。

说到这里，上师不免提醒你们，其实找回生活中的童趣也挺重要的。好比你走在路上，不小心被急驶而过的车辆溅了一身泥水，通常大多数人第一个反应是心里觉得很不舒服，甚至有些人还会对着别人的车尾灯愤怒、咆哮。只不过那个始作俑者却不为所动，而且极可能对于弄脏别人这件事也一无所悉。

面对这个情况你的反应会如何？如上所述破口大骂吗？

换作上师，大概会干脆玩起踩泥巴水的游戏。

因为平常都小心翼翼不愿意弄脏（湿）鞋袜、衣裤，既已溅湿，若接下来没有别的行程，上师会选择去做自己平常不大会做的事。

那就是踩水洼、跳坑洞，看着雨水哗啦啦从地坑里溅起黄色的泥水，干脆湿个彻底。当然，自得其乐时，要小心别溅到旁边的人喔。

老实说，在上师曾生而为人时就的确这么做过。所以上师仅是分享自己遇到不顺心的事时，上师的心理变化与童趣心而已。

遇到事情要如何反应，你们是有选择权的。

上师那时当然也可以选择愤怒、咒骂，但那对发生在我身上的事也于事无补，不如转换个心情，就会感觉事情并没有「想象」的那么糟糕。

就像你们在繁忙工作之余放松一下，来杯冷饮或热咖啡，甚至与同事共享美食，唱唱歌，莳花弄草，或聆听喜欢的音乐，舒服地躺卧在躺椅上，想象自己是名媛贵妇，依窗远眺，仿佛自己坐拥一切所览的美景，心情也会有所不同。

对自己好一点，并非要追求什么奢华的享受，简单营造生活中的浪漫或童趣，也是一种选择。

总而言之，任何能让自己心情变愉快的事，都值得你们去做去尝试，唯一前提是那件事不能影响其他人，也不能为了逃避痛苦、而做出麻痹自己的任何事。

至于什么事会麻痹自己，以后有机会上师再谈，或者其他上师也可能会提到。

我是***上师，我爱你们！

附注：前面提到上师曾经生而为人那个时候，是指在娑婆的 3D 或 4D 世界中轮回。

※传讯日期 20200928

39 关于吃



你们好，我是***上师。

今天想来谈论的主题是关于吃。

食衣住行中，饮食是排在你们满足生存必备条件的头等大事。

在维持生命基本条件之外，你们现在社会的人愈来愈注重如何才能吃得健康养生。

其实「吃」这件事，并不只是满足你们身体所需

的基本养分如此简单。

以前人类社会，经常面临食不果腹的困境，所以你们没办法思考该吃什么、怎么吃，但凡能填饱肚子的食物都好，你们只想着如何满足喂饱自己的基本生存需求。

「仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。」

这是你们古人留下的一句话，套在今天这个主题便能明白，为什么「吃」会被列为你们生存的头等大事。

省略那句老话的白话翻译，上师直接切入主题，在你们如今衣食普遍丰足的社会中，你们现在对「吃」愈来愈讲究。

当你们不再为「吃饱」而烦恼时，你们开始专挑那种入口细软、精致的食物来吃，对于过往那些未经加工的粗食杂粮，已不再感兴趣。

而今时代变迁，你们的身体因为吃了过多精致加工食品，再加上环境、压力与污染种种因素，造

就你们现代人常听闻的各种癌症，或一些以你们目前医疗水准仍窒碍难解的不明病痛，或伴随许多人终生的各种文明病。

总而言之，你们因此而意识到，那些精致加工食品，其实是不大适合吃进你们肚子裡的。

对吃应讲究，除了能吃饱，也要能吃好。恢复你们古时候老祖先对于饮食的那种宽纳包容，心存感激天地之心的食物不含多余添加物，愈简单、愈没有任何变造的食物，对你们的身体愈有益。

食物也是种能量。

当你们品尝任何食物前，对每一口吃下的食物心存感恩，你们所咽下的每一口食物，将能为你们提供更美好纯真的能量回馈。

当然上述所言并不代表，只要心怀感恩，就算吃的是有碍健康的油炸类食品，也能转变为符合身体所需的能量养分。别这样投机取巧，好吗？

吃愈天然的食物，对你们的身体的负担就愈少。

你们现在还推出类似水耕蔬果之类的食物，不是不好，但这种食物毕竟在成长过程中添加了化学营养液之类的物质，这些水耕食物能为你们身体带来的健康益处，实比不上遵循有机或自然农法产出的天然食物。

真正汲取大地精华采集而来的食物，才最适合你们人体食用。

如今你们的社会，已有许多人渐渐意识到土地友善的重要性，进而研发出对自然有益的农耕技术。比起一般非有机生产的农产品，有益自然生态的果蔬谷物虽较为昂贵，却是值得大家支持的健康农作产品。

现今为解决表面上的食物短缺问题，人类不断研究各种方式以增加或变异食物产量与品种。

你们往往只看得到眼前一时所得，却忽略更久远之后的隐患。

你们不明白，有些伴随科技发展而来的食物改造技术，其实对你们的身体并不那么健康，上师还

是建议你们---多食用由无毒有机大地涵养的健康食物，才是对你们最佳的选择。

当然，上师不是否定这些新技术的形成，毕竟你们的市场经济仰赖供需法则，往往是先有需求、才衍生这方面的研发考量。

但上师还是希望，请你们将这种新技术的研发，当作一种过渡手段，而非长久必须食用的食物，如此对你们所有人类，才有正面长远的发展与未来。

美味的食物，搭配天然健康的水源、土地与阳光，你们生存所需的一切基本上离不开这些，植物真正需要的，其实也恰是你们身体所需要的。

吃不单单仅是满足自己的口腹之欲，吃的过程也包含了食物的品尝，与适可而止的饮食观。

上师希望大家都能尽可能选择对自己健康、真正有益的食物。

我是***上师，我爱你们。

请继续加油，人类的未来还是很美好的。

Bye-bye～！

附注：

仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱，出自《管子·牧民》，意指百姓粮仓充足、丰衣足食，才能顾及到礼仪，重视荣誉和耻辱。

※传讯日期 20200930

40 渐进地提升自己的四个阶段



我是***上师，你们好。

今天是我第一次借着优莉莎的灵性管道传达讯息，主题是渐进地提升自己的正确方法。

提升自己的方法有很多种，你们其实能依靠直觉找到最适合自己的方法。

每个人都有各自适合的道路与方式，不需要完全向别人取经，你们自己就能依照各自喜欢的方式，去找寻最适合自己的道路。

提升之道有许多，不外乎是会遇到以下四个阶段：

第一，是经历迷惘与困惑的时期：

你们不明白自己的人生目的与方向何在，开始质疑自己过往所相信的一切，包括你自己曾许下的那些梦想与目标，因为那些似乎已不再能满足这个时期的你。

你也甚至开始质疑：自小到大自己所吸收与经历过的那些讯息与声音，是否正确。

你不再全盘接收父母或长辈，甚至整个社会与教育体系带给你的那些资讯、价值观，还有教养方式，你开始觉得那些似乎不是你该要走的道路。质疑与不满足，就是你开始想要提升自己的第一步。

第二，就是摸索与尝试改变的时期：

你开始在旧有框架中找寻新的可能与改变。

试着找出自己真正想要的梦想或新的生活动力，不想再依循过往的痕迹与脚步前进，想找出突破自己生命可能的道路。这个时期的你会经历思想与信念上的拉扯与矛盾，旧有的僵固思考与新鲜带有活力的模式，总让你感觉到某种程度的混乱。

你会想去找寻前人曾走过的道路，多方尝试与冒险，试着为自己平淡茫然的生活，注入新鲜的活水以及成功的可能。

第三，就是修正与尝试定位的时期：

这个时期的你可能已经历过许多失败经验。

你或许从经验中跌倒，觉得那些都不是你要的，甚至可能还多绕了一些弯路，但如果你能将所有失败经验视为通往成功的奠基石，你便不会觉得那些经验是挫折与痛苦的。事实上也的确是如

此。

前人走过的道路或许适合你，但也可能不适合，总要自己亲自体验过，才能体会个中滋味。

但是如果能找到正确的依循模式，从别人的正确经验，去修正适合自己的道路，你真的可以少走一些冤枉路，这中间要经历多长的游移不定过程，就要看你自己的判断力与意志力来执行了。

最后，是落实与遵循的阶段：

找到适合自己前进的方向与信念，最后就是彻底执行与不懈怠的过程，以及坚持的信念是否牢靠的意志力了。

你们可能会想，既然每个人适合的道路不尽相同，那要怎么才能知道那是最适合自己的路？

其实这个问题的答案一直存在于你们的心中，当你走在一条能让你的心愉悦欢唱，而且不管旁人如何质疑、攻击你时，你依然坚信自己是正确

的，基本上你就是走在适合自己前进的那条道路上。

现在的地球能量已渐渐由高位波段，慢慢趋于稳定与平和的阶段，当这股能量波段达到平稳阶段时，你们基本上便能慢慢调和自己的灵魂频率与之相融相应⁷，这是一个值得你们欢呼庆贺的时刻。

上师由衷希望你们能尽快地让自己的灵魂频率，跟得上这波地球的扬升波段频率，尽情感受在你们心中不断回荡与浸润至你们灵魂核心的那股神圣与喜悦的感觉。

这是令人振奋的时刻，爱与和平，还有喜悦与平静，将会从此包容在那些与地球频率相唱和的人心中。

唯有如此，你们才能真正为迈入新的里程碑预做

⁷ 凡是指 2024 年底之后

准备，欢唱新生的讴歌。上师希望有更多人能赶上这波扬升的列车，进入新世界的大门。

我是***上师，今天仅是牛刀小试的传讯，希望以后可以呈现更多内容给大家。

谢谢你们。

※传讯日期 20201002

41 浅谈业力



我是***上师，是***团的老师。。

今天的传讯主题是关于业力的问题。

这个主题相信你们许多人都曾质疑，到底所谓的业力是什么？

在此上师要推荐《观音之爱》。这本书的作者 Sikila 来自台湾，书中已有许多关于「业力」的详细解释。如果想更进一步了解相关讯息，上师很推荐大家去找来看，相信你们一定获益匪浅。

回到今天的主题，既然前面已有其他上师详加讲

解过业力，为何上师还要多作补充？其实上师也不过是从另一个角度切入解释，毕竟每个人的吸收程度不尽相同，或许今天优莉莎的传讯，会带给你不同的感受与收获。

以上师的角度而言，所谓的业力并非是一种惩罚，相反的却是让你们有机会去理解自己不能明白的经验反馈，你们可以从中去吸取相关经验与体会，并且将之想成是善业或恶业的能量流动。

业力其实并不可怕，当你们能理解业力的运作机制后，就不会有那么多恐惧了，这便是上师今天想传讯的主要目的。

上师先举个简单的例子，这是一则因为金钱抢夺与损失所造成的业力。

刘甲在前世因为某些利益上的贪念，侵吞商人苏乙的财产据为己用，造成苏乙身家财产巨额亏损，除了苏乙个人名誉受损，连带让他无法尽到抚养亲人的义务，甚至遭到亲友误解，终致众叛亲离。

苏乙被迫流落街头行乞，他心中因此对刘甲怀有巨大的怨恨与无尽的咒骂，最后含恨死去。

刘甲在骤然暴富后过着梦寐以求的理想生活，尽心尽力维系着他所得到的一切，成为众人眼中看似天之骄子、白手起家的商人巨贾。

在外人钦羡的外表下，唯有刘甲自己明白，他所谓靠经商得来的财富是否取得正当。也因此每每遇到他人不经意质疑或询问时，他总能感觉到心口有股纠结。

也只有他自己知道，每当午夜梦回，他耳边似乎总能听见不时回荡的咒骂声，他知道那是一种心理作用，所以他表面上假装不在乎，另一方面却用尽各种能安抚自己良心的方式，或请人作法解怨，或借无名氏的名义捐款行善，企图减轻自己的罪咎感。最后却仍摆脱不了时时刻刻的良心谴责，怀抱巨大的罪恶感憾然离世。

你们以为事情就这样结束了吗？

不！不是的。

转世后的苏乙投生成了一个寻常的上班族，可是他心中时时刻刻不在担忧着下一餐没有着落、害怕自己的身家财产遭逢损失、对于想亲近他的人，总怀抱着极大的戒心，他不喜欢那样的自己，却不明白自己为何会如此。

直到无意间公司招聘了一名新员工，苏乙一见他就莫名厌恶，无论做任何事，总想下意识针对这个新人，连苏乙自己也觉得莫名其妙。

相信看到这里，你们应该就能猜到，那位新进的员工就是转世后的刘甲。

刘甲初进公司，遇到处处针对他的苏乙，嘴上虽直呼倒楣，可是碍于苏乙是他的直属上司，再加上莫名的胆怯心理，起初也是敢怒不敢言。

他会下意识讨好苏乙，但是当他发现：不管再怎么赔小心，苏乙对他还是不友善，于是心中堆积的怨恨让他也开始顶撞回去，甚至还被愤怒的情绪牵着走。

有一天，正在开车的刘甲，停等红灯时，刚巧看

到苏乙走在路上，接着刘甲便猛踩脚下的油门……

轮回机制的法则运作，并非人类的脑袋与理智可以明白。在上述例子中，你们会看见，因为前世发生某些缘由，造就下一世某些因果情绪的产生，在这里上师顺便给你们一些不同切入思考的方向。

故事中的苏乙在第一世是受害者，他原本十分信任刘甲，才会将自己的财产委托刘甲代为保管，想不到事后却遭侵占并且消失无踪，让苏乙蒙受巨大损失，以至于造成当世难以弥补的遗憾。

所以在第二世，乍看苏乙似乎是加害者，因为他无理取闹、没事找事专挑刘甲的刺，但因为你们不明白前世的运作，可能会觉得苏乙最后的下场是他咎由自取，但看完上述那些，你们的想法还是一样吗？

这便是上师们希望你们不要随意评论某件事的主要原因。

因为你们根本无从知晓整个事件的来由始末，你们能做的就是察觉自己的情绪与心性的变化，并且做出你们力所能及的正向付出与努力。

如果你是故事中的刘甲，当你觉得自己在工作场合遭遇不公平的待遇，你心中或许也是充满愤怒。这时你该观察，你的主管是只针对你这个人，还是对待其他人也皆是如此？

如果是后者，你该做的是透过公司相关人士寻求咨询与协助，甚至协同其他「受害」同事，一起站出来，为自己的权益发声。

但若是前者，你就该先反省：为什么他只针对你一个人？

他是针对人，还是发生的事？

如果是针对你所做的事，你就该努力完善自己工作上的本分，寻找认同，先将自己能做的部分做好，再去思考其他部分。

但如果你的状况较不幸，主管的确就只针对你这

个人，你可以选择开诚布公、将自己的想法如实说出来，再选择要继续待下去或离开。

如果有前世因果业力纠缠的当事人，通常在面对这个问题时，往往会有「虽然觉得这个人很糟，却没办法下定决心离开主管或公司」的状况发生存在，总要被事件纠缠许久才有办法脱身。

请记住，这也仅仅只是一个过程，并非是牢不可破的定律。

无论如何，前世发生的事，你们的脑袋、理智不可能知道，你们唯一能做的，就是当下自己的反应与觉察。

你可以选择自己要做出什么反应，而不是任由所谓的因果业力报偿之说将你拖下水，事实上你永远都具有选择权。

因为事情的演变，会随着每个人的想法心念而改变，上师就不再继续讲述他们的下一世了，因为这仅是芸芸众生真实上演的其中一例，也是反复发生在你们轮回剧本里的一环。

业力因果机制其实很复杂，因为甲会牵扯到乙，乙会影响到丙，丙跟甲又有某些纠扯，但即便业力机制运算如此复杂，宇宙的智慧还是有办法计算清楚。

面对一个处心积虑想找你麻烦的人，如果在现实生活里，你真有做得不好或不对的地方，你清楚自己错在哪里，那就尽力去做、去补偿。

如果你并不知道自己做错了什么，偏偏那个人就是没来由的不喜欢你，那么你还是可以选择祝福他，甚至选择远离那个人或那个环境。

你们这时候又要问了：前世的刘甲那样伤害苏乙，这一世却还是不好的结局，这笔账该怎么算？

这就是你们一直无法跳脱轮回的主要原因。

一个人所承受的伤害，加诸其身的另一人势必要做出补偿，而且不是你们以为的「我欠他一百元，还他一百元就好了」，而是数倍、甚至数十倍以上的代价来偿还，完全归于你们在这当中，有

没有从中获得各自需要学习的课题。

「冤冤相报何时了」，说得很有道理。

就说你们所知道的，业力的计算系统极其复杂，那些你欠我的、我欠你的，怎么算？怎么还？其实自有其运算规则。

这辈子你偿还不完的，可能下辈子还要继续还。

也可能你偿还的对象不一定是那个当事人，而是有相似课题的其他灵魂，共同参与。

解脱轮回、解开因果业力纠缠的不二法门，最终关键还是放下你自身囿于是非对错、非黑即白的二分法则的评判。

当你能够不执着于二分法的评论时，你们才可能找回自己原始的那颗初心，知道唯有爱，能融化一切痛苦、悲伤；也唯有爱，才是治愈所有伤痛的最佳良药。

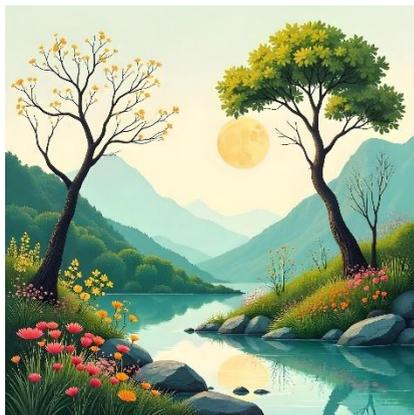
当你能做到爱人如己时，基本上你的「关系」课题也就接近尾声了。

今天就先简单地谈业力的话题到此为止。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20201004

42 声音的记忆



你们好，我是***团的***上师。。

今天传讯的主题是「声音的记忆」。

继上回提到有关声音能量的基本概念后，今天要谈更深一层、有意思的部分。

你们一定曾有过这样的经验，就是在某个场合或无意间听到某组旋律，你们的心中就会不经意联想起不同的感受，甚至是相关的回忆或讯号。

比如听到乐曲〈给爱丽丝〉与〈少女的祈祷〉的旋律，你们台湾人就知道垃圾车要来了，可是相

同音乐对其他国家的人而言，代表的却是想吃冰淇淋的人可以出来买了。同样音乐在不同文化下出现截然不同的反应与解读，是不是很有意思？

还有毕业时轻唱的〈骊歌〉，婚礼播放的歌曲，就连葬礼也有相应的曲目等等，音乐伴随着旋律与歌词，会让原本仅是诵念的文字对白，音感色调变得丰富起来，非但让歌词变得易于背诵，连旋律似乎也更加动人，你们的心弦为之荡漾，情感会有不同起伏，而这些旋律通常也是播放给多数人共同聆听的。

当这些众人默契认定的旋律响起，你们心中自然而然就会接收到某种讯号，知道声音发出的位置大概在进行什么活动。

说到这里，不免要提到那些曾在不同时代流行的经典乐曲。那些音乐并不仅止于描述当时人们社会背景与文化底蕴下偏爱与喜好，更多的是那些大街小巷不断串起的音符，流动在你们聆听者之间互动的那份情感。

通常会成为当代流行音乐的经典曲目，你们很容易在广播中，甚至在用餐或驻足于卖场时反复听见那些旋律，那是被你们大多数人所认同、接受与喜欢的音乐。这些时代背景串联的音符，也是属于你们大多数人共有的记忆音符。

再举个例子，你或许也有类似的经验。

过去某个时刻曾发生对你而言很特别的事件，即便当下的你，并没有刻意记住听见的旋律，可是因为那个事件对你别具意义，而那个乍听之下并不特别悦耳的旋律，就成为你回忆里的特定背景音乐。

当音乐响起，那段前尘往事就跟着在你记忆深处的抽屉被拉了出来，欢迎你回味或厌弃地躲开。

好记、容易唤起回忆的旋律，通常是简单、重复性高的音律，这也是为什么你们编歌谱曲时，往往会在歌曲中安排重复哼唱片段的原因，为的就是让人们容易记住那串音符。而往往会被多数人所喜欢、接受，进而广受大众欢迎的旋律，多数

也有相似的规律。

音乐旋律能触动一个人记忆的开关，有旋律的节拍也比较容易让人联想、记忆一些事，这些特定的回忆往往深埋在内层记忆，而这种记忆往往属于无意识内建的记录系统所记录下来，需要一些特定讯号才容易开启。若硬要去翻找相关回忆，却没有搭配旋律讯号，心里的触动感不大，会让你感觉自己仿佛在看黑白默片。

还有，你们人类历史的文化传承悠久，最初可能并没有所谓的文字纪录，加上当时习字的权利被掌握在少数人的手里，平民阶级多半目不识丁，但他们也有自己想传承的东西，该怎么办？这时吟诵似的旋律口传便由此发展了下来。

相较于平板的文字，如果仅凭视觉去记忆稍嫌困难，但若再加上脑内的音读去读诵，会更加容易记忆。而谱曲过后，富有高低起伏变调的「声音」旋律，则又更容易让人记住。

你们往往会透过很多不同的方式去找寻自己遗失

的记忆片段，有些回忆你们觉得很重要，偏偏无论如何就是想不起来。这时如果有音乐旋律勾起相关印象，那段记忆会更容易被翻找出来。

透过音感不自觉牵动那些被遗忘的情感记忆，一旦这些声音响起，我们仿佛瞬间就进入时光幻境里，重温往日的那些吉光片羽。

我是***上师，我们下次再聊。

※传讯日期 20201006

43 第四维度的存有对你们的影响



Hi，我是***上师，你们好。

今天上师要传讯的主题是「第四维度的存有对你们的影响」。

相信你们也知道，地球现今的维度已笼罩在第五维度、高频率的爱的能量里，但生活在这个世界的你们，还拥有第三维度的物质身体，在这个时候，第四维度空间的存有对你们人类所怀抱的心思与态度，就变得很微妙与攸关了。

如果你对维度相关空间的概念感到陌生，可自行上网查找资料。网路有很多关于空间概念的解释，但是请尽量不要点阅灵性讯息相关的网页，

因为连结的安全性有待商榷。

拉回主题，如果对空间概念有基本认知的读者应该明白，生活在如今地球上的你们，其实真的是非常幸运。能在这个被许多高灵上师们涌入投注爱与光的能量时期，投生在地球的物质身体里，真的不是偶然，也十分幸运，但能否把握住这个运气，并积极向内提升自己，就要看你们各自的努力了。

不要拿「反正提升与我无关」、「反正高灵上师不会来帮我」，作为让自己消极的借口。你们要知道高灵上师们的存在，只能为你们指路引导方向，是不可能帮你们地球上任何一个人做功课的，明白吗？

上师在这里必须对你们揭露一个灵性真相，那就是---第四维度空间的存有，目前对地球人类怀抱绝对善意的比例，其实真的是非常非常稀少。

你们现今生活在地球上的人类，本有机会得到很大程度的提升与进步。可是因为这些生活在第四

维度空间的非善意存有，占比远远多过第三维度空间的人类，以至于现如今真正能达到提升的人数，远不如当初高灵上师们所乐观预期的那么多，反之还变得有些少，这种情况看在我们上师眼里，觉得既焦虑又可惜。

如果你们愿意深入地往自己的内心去察觉，你们一定可以感觉到不对劲。偏偏你们多数人惯于依赖外力，怠惰于努力精进与提升自己的内在修养，还会习惯性批判他人作为，拿着放大镜去挑剔他人的言语或行为上的瑕疵大作文章，却完全忘记那个被你批判的人跟你一样，只是个有着物质身体的人类，也还是在提升的道路上学习。

失去同理与包容，一味地苛责他人的错误，以高道德要求他人，却放任自己意识层面低落，拿着「无条件的爱」这句话，对他人进行高道德与负面情绪的绑架，忽视那些正走在提升道路上的人们，给予你们的正确讯息甚至是所提供的服务。

希望你们不要滥用「无条件的爱」这句话背后更深的意涵，也千万别说你们有多懂这句话真正的

意思，因为这句话包含的境界极深极广，即便是身为上师的我，也依然还在往这样更深广的意境里探求并努力。

如果你认为他人毫无条件付出是理所当然，那么请问那些只等着他人伸出援手的人，你们又为自己做了些什么？

上师知道你们现今很多人类的金钱道德观扭曲且偏差，做好事的人往往被苛求要「无条件地付出」，而做与大众较无高善益处之事的人却拥有很丰盛的物质生活，你们会用很严苛的角度去批评那些做好事的人，甚至认为他们不配拥有丰盛，连带影响那些有心付出的人，后来若不是失望地只能自扫门前雪，再不然就是做到筋疲力尽、直至热情燃烧殆尽为止。

你们不晓得自己在对他人的付出进行无理剥削，还沾沾自喜觉得自己理应得到更多照顾，试问：如果有一天，当这些还愿意付出关怀与爱心，且有能力协助这个世界的人变得愈来愈少，大家变得只求自己的提升而漠视他人时，你们觉得这个

世界会变成什么样子？

即便身为上师的传讯者，也依然是生活在这个世界上有着物质身体的人类，他们也是值得丰盛的。你们都有错误的理解，认为提升必定伴随着痛苦和贫穷，很遗憾，这并不是真实的。

提升的前提其实就是一条寻找爱的道路，让自己从遗忘中找回完整自己的那个过程，在这样前行的道路上，你所经历的苦痛，都是为了唤醒你们内在本已完整、却遗忘了的那个自己，当一个人已提升到一定程度，他的灵性心识变得比较清明时，就会明白过去那些痛苦，都仅是为了将他们给找回并且完整的过程而已。

没有泪水的人生，你不会懂得什么叫作真正的喜悦。生活在这个世界上的每一个人都值得丰盛，没有任何一个人例外。

前面说了那么多，上师其实想告诉你们，为什么第四维度的存有非善意的占比这么高？就是因为他们虽然生活在第四维度，拥有比你们人类更高

的精神意识能力，也就是对你们而言仿佛拥有超能力、法术之类（例如奇异博士），但是扣除掉这部分，他们的意识层次与你们第三维度的人类几乎是一样的，他们也是在寻找爱的过程中迷失自己，或是正在往正确道路上前进的存有。

你们可以想象，当第四维度存有的数量，原本就远远超过你们第三维度的人类，再加上非善意比例偏高的情况下，对你们这种精神意识层次较低且容易被影响，还有心生依赖、意志不专，想仰赖外力达到自己梦想的人来说，你们在这些怀着非善意的存有们眼中，就像是一只只待宰羔羊般肥美可口。

总之第四维度空间非善意的存有，的确是用他们的各种手段与包装，试图侵占你们，博取你们最大程度的信任与依赖。

他们使用的手段其实也很普通，找一个容易被开通频道的人类当传讯者，推这个人出来成为灵性老师，透过网路媒介与行销包装，让更多人成为他的信徒与学生，达到他们各自不同的目的。

你们被影响的方式太多了，举凡透过网路电子媒体传播，或透过上各种灵性课程的能量流动，还有你们的依赖心以及能量包装的各式周边产品，如开运手链、丰盛精油、魔法蜡烛、能量盘、财神开光符，这些五花八门的能量产品，说穿了就像是你们所熟悉的卫星定位 GPS 装置一样，你们心甘情愿被这种能量依附与追踪，更深一层的能量影响与副作用，上师这里就不细讲了。

要问上师：哪有这么夸张？我都把某某开运平安符天天挂身上，什么事也没有啊，而且我感觉自己运气反而变得比较好，这一定是某某大神给我的加持，超棒的。

对啊，真的好棒！

上师游走在你们人类的世界，常常看到你们很多人身边围绕着许多无形的存有，另一个世界的存有比你们更努力地进出奔走，就是为了让你们感觉能量产品很有效，你们真的认为他们是心怀大爱、甘愿受你们所驱使，满足你们的心愿就是他们的义务与责任吗？

如果你认为一个精神意识层次高过你们十倍甚至数十、上百、千倍意识能量的存有，他们心中并没有足够的爱，仅有私利与欲望的他们，还会毫无保留为你达成所有梦想、且毫无所求的话，上师觉得你们的想法未免也太过轻率了。

不要把第四维度的存有当成笨蛋、智障，其实情况跟你想象的绝对完全不同。你们无法操控他们，他们却可轻易控制你们的情绪与思考。

你们不要以为只要你意念上说：「任何对你不利的条件与附加伤害都不能成立」，所以那些伤害就不会存在。

请你试着想象，当你已经向地下钱庄借了高利贷，面对上门讨债的黑道流氓，你还可以跟他们温情喊话说：「我只要你们的钱来享受，却不想还利息，你们应该要有爱，把钱送给我用才对！」你们觉得这种事情会发生吗？

不要说上师只讲令你们恐惧的部分，上师也来讲讲，无论是过去曾误入歧途或因为看到相似传

讯，开始心生疑惑而动摇的你们，上师希望你们可以回归自身的内在，试着问自己：

我感觉到的恐惧，是我自己认知上的恐惧，还是被附加的恐惧？

我心中觉得的愤怒，是自己的愤怒，还是没来由的愤怒？

我为什么要觉得自己是无力弱小的人类，只能任人宰割？

为什么我想要的东西，一定要向另一个「神明」许愿，才能得到？

我是不是能够相信自己，一定可以和自己内在的神圣连结，相信自己其实也有足够的力量与智慧，面对我眼前的困难？

我是不是可以拨开笼罩在我眼前的这团迷雾，重新看到我人生真正灿烂的阳光？

我是不是还要继续欺骗自己，相信那些附加能量的商品可以帮助自己美梦成真，而不用付出任何

代价？

试想自己的灵魂，当初辛辛苦苦、挤破头才抢到如今来到地球轮回投胎的机会，难道就是为了来这里坐享其成，等着外灵或外力帮助我心想事成吗？

有没有什么事情，是我可以为自己办到的？

有！的确是有。

放下对外力的依赖与索求，一点一点地向内审视自己，与自己和好。当你们愿意真心面对自己，面对来到你面前的人生困难，当你真心想要提升，并且诚实走进你自己的内心，不要将过错推诿到他人身上，明白发生在自己身上所有的事情，背后一定有自己内在想突破的课题与追求时，当你不想再被虚幻外境所困、愿意真诚面对自己时，相信上师，改变的契机一定也会被吸引到你面前，让你看见。

当你的心念改变，同样的事情就算再次发生，你的心境一定也会截然不同。

不用去管那么我被外灵跟踪依附的问题怎么办？
怎么解决。

请记住上师这句话---

当你愿意真心诚意面对自己，并且深入走进自己的内心时，改变就一定会发生---但是你并不需要知道事情如何发生，因为你内在神圣的智慧会引导着你，相信自己的力量，所有一切的发生与完成，都是在潜移默化中进行的。

我是***上师。

下次有机会再聊。

※传讯日期 20201008

44 勇气



你们好，我是***上师，隶属于***团。

今天想要谈的主题是「勇气」。

你们直观地看到这两个字，心里涌起的第一个感觉是什么？

是勇往直前，还是热血上涌呢？

其实真正的勇气，可分为几种。

第一种，是面对自己的勇气。

你们的人生，有些时候可能会无可避免地遇到困

顿或觉得沮丧无助，更有许多时候是对未来迷惘还有不安的恐惧，这时你们往往会有的反应，若不是沮丧无力地退却，再不然就是毫无反抗地放弃。

有一种人是即便心里怀抱不安，可是他会接受自己对未知的各种可能所衍生的那份恐惧，勉励自己继续向前与面对，这也是勇气的一种。

勇气并非是不会感觉害怕，相反的是即便内心不安，却仍肯面对那份惶然无措的心情，努力去面对，即便事情最后发展或许不如预期、又或者结果好的出乎意料，但那一段肯直视自己内心不安、软弱的过程，就已经是敢于面对自己，值得称赞的勇气了。这时请不要吝惜鼓励与称赞自己，你要知道自己真的做得很不错。

第二种勇气，则是坦承错误的勇气。

有时我们会发现自己做的某些决定是错误的，某些想法与作为不大恰当、不经意伤害了他人，有些人会选择得过且过，当作什么事也没有发生，

想蒙混过关，让那件事自然淡化。

这种情况较常发生在与自己相熟的人身上，你会觉得拉不下脸来道歉，刚好对方也愿意迁就、谅解你。如果你之后懂得反省，提醒自己下次不要再犯，倒也无厚非。可是如果抱持死不认错的想法坚持下去，还屡犯不改，至此上师不得不说——请不要浪费身边的人对你的宽容与好意，因为在这个世界上，真的没有任何一个人有义务时时关照、包容你的缺失与不礼貌的行为。知错能改，懂得道歉、改正自己的错误，也是勇气的一种。

还有一种勇气，是被你们误用的。

你们的娱乐媒体有时会给你们一些不大恰当的误导，好像冒险犯难才是英雄、见义勇为才是高道德的表现，甚至是英雄式电影、热血青年动画，里面的主角各个都是热血无敌的青年，哪儿有危险就往哪边冲，心里所牵挂的都是整个武林江湖，或者整体宇宙、银河系的和平。

上师想说，请弄清楚故事与现实是两个截然不同的世界，好吗？

有时候这些热血仗义的故事是为了烘托戏剧氛围刻意营造的，登场的角色各个开外挂、所向披靡，所以他们的世界总会遇到许多路见不平、拔刀相助的状况，往往遇到有违他们内心公理正义的事，就会不顾一切往前冲，然后自以为那就是所谓正义的勇气。

上师不反对在他人需要帮助的时候，勇敢地站出来帮忙的举动。

也不反对当你们遇见有违公理的事件时，勇于挺身而出的发声抗议。上师是希望，当你们做一些有可能危及自身安全的事时，要考虑到自己甚至他人的人身安全。

不是热血冒险才是人生，真正的勇者不会轻易做出让身边的人觉得不安与担心的事。

保护好自己的人身安全、照顾好自己的身体，这才是真正的勇者行为。

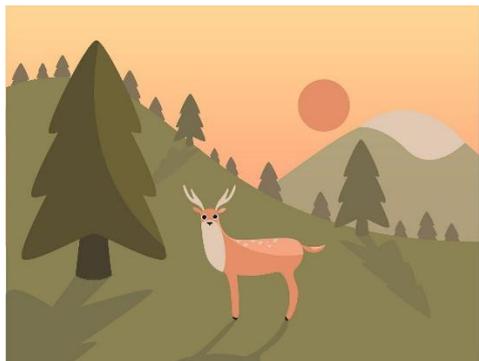
以上三种勇气的表现，是上师提出来让你们大概能有所了解。

勇气并不是什么都不怕，一股脑儿向前冲，那样的行为其实是无勇也无谋。真正的勇气是即便心里害怕，但还是愿意向前与面对的勇气。所以下次遇到问题时，还请有勇有谋地向前走吧。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20201012

45 如何做出正确的思考与判断



我是***团的***上师，你们好。

今天传讯的主题是「如何做出正确的思考与判断」。

在说明这个主题前，你们要先思考---要做出正确的思考与判断，最重要的是什么？

你们应该会有有一种直观的反射联想，那就是要先有一颗思路清晰、反应灵敏、应变果决的脑袋才是吧。

要拥有这种脑袋的决胜关键，在于你的脑袋里不能有太多杂七杂八的念头充塞，你的思路必须清

明而有智慧。

所谓思路清明的定义，指的是你在思考事情时，脑袋的逻辑是清晰、理性的，情感上的牵绊与依附是自在、寡淡、不受他人牵制的，所做出的决定经过通盘考量，并将情感与感觉因素的影响降至最低。当然，这只是一种情境上的概说。

你们经常受困于思考不清晰，在情绪冲动焦虑下容易做出错误判断或决定。轻则事情搞砸，重则造成难以弥补的结果，无论是哪一种，你们心中定会涌现「早知如此，何必当初」的悔恨与懊恼。

其实有类似的情绪挫折并非全然不好，你们往往也能从错误选择中摸索出正确的道路，只是与其不断走错路、做错判断，再让自己陷入循环往复的懊恼。不如好好思考，自己该如何避免这些不利于判断、思考的障碍性情绪与心理问题。

一个人为什么会觉得脑袋不清楚，仿佛有东西堵住你的脑袋，让你无法清明果决地思考、判断

呢？

你要先厘清：目前严重影响你情绪与心情的首要事件是什么？

你要将事情的轻重缓急予以分类，自己要先做基础的判断，究竟是眼前这件事比较重要，还是那件萦绕在心头的烦恼比较重要，如果让你烦心的事刚好只有一件，那就简单多了。

首先你要保持冷静，不必让脑袋有过多的得失判断。因为有时候你以为会演变成最糟的状况，未必真的会发生，你不需要给自己预加判断。

再者，心情也切莫急躁。当你心中产生焦虑的念头，你的小我思考会不断衍生各种情境小剧场供你模拟演练，结果让你疲于应付、焦灼的心情喧腾不止，你的脑袋思考因而过度运作、像是要烧起来似的，完全无法做出正确的理性思考。

你要意识到，这样做对你即将面对的事，可有任何帮助？

我能不能做其他事，扭转这样的情况？

怎么做才是对当下的我而言最正确的选择？

当你提出疑问让自己思考时，另一个反思的焦点就会出现。你会意识到，原来焦虑状态下的自己根本无法解决问题，你自然会慢慢冷静下来，停止过度的思虑。你明白急于思考某件事时，焦躁的心情会对应到你的思考运作。

你一定有过类似经验，当你苦苦思索，感觉就要肠枯思竭、江郎才尽，脑袋想出的点子，偏偏对你的现况就是毫无帮助。

可是当你放弃思考，决定先去冲个澡或躺下来小寐时，灵感的火光就会不经意地迸发，这时蹦出来的想法，往往会比你绞尽脑汁所想的好得多。

过度思考，并不能帮你解决问题，而适度放空自己的脑袋，让自己能以闲适淡然、不执着的心情应对，往往就是解决问题的答案呼之欲出的时候。

即便你仍不熟悉这种心灵操作，但是你真的可以试试看。

别把事情想得太复杂，也不要觉得你眼前的世界就要崩塌。这世界并非如你想象这么可怕，虽然也没那么温柔，不过，事情既然遇到了就要试着去面对，而非一味逃避。

与其坚持事情一定要朝自己预想的方向走，不如思考：怎么做才能让事态发展尽可能控制在自己可接受的范围内？如若可行，恭喜你，你的人生就多添了一笔心想事成的事迹。

可是如果事情最终不可行，上师仍要恭喜你，至少下一次你会知道：事情若按照你当初的规划去进行将会失败，你还是学到了一个新的失败经验。

总结要如何让自己的意识变得更清明呢？

那就是你要尽可能地训练自己，保持处事应变态度的优雅从容。要知道事情既已发生，而且到了让你心生焦虑的时候，往往事情的演变已不如你

意，甚至可能事态发展也有些糟糕，这时若你还给自己火上浇油，不断催逼自己产生焦虑的心情，未经周全思考就贸然行动，事情的后续发展岂非更加难以收拾？

凡事尽力，对事情最后的结果抱有期待但是不执着，放过自己，更不要为难自己，给自己的脑袋可冷却的闲置空间，往往就在此刻，也是你们能接收自己内在的神圣智慧，仿如灵光乍现迸发火光那般，想出绝妙好点子的时候。

你要相信自己有足够的智慧与能力，能解决所有迎面而来的问题，只要你愿意面对。祝福你们。

我是***团的***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20201021

46 关于创造力



你们好，我是***上师。

今天想来聊聊关于创造力的话题。

你们人类生活时时刻刻都处在「创造」的动能中，你们哪怕在睡眠时，大脑也依然在活动、创造属于你们各自的梦境，发呆时、洗澡时也是。就算你什么都不做，或你努力奋发在做各种事，都处在「创造」的现在进行式。换言之，你们存在的本身，就是创造。

思想是创造，行为是创造，发想也是创造。说到这里，你们会不会觉得自己其实是无所不能的生

命体、创造者呢？

你们个体的本身，都是你们自己生活世界的创造者，你们每个人都具备无所不能、可以解决任何出现在你们各自生活中问题与困难的能力，不管是谁，都不该小觑自己的能力。

你们是时代的开创者，是你们生命宇宙的创造者，是在你生活中创造、吸引事件无所不能的神，你指挥着自己所有的一切，你是你自己唯一的救赎，也是唯一的创造者。

不要将自身的不顺利，归咎于外境或是他人，因为当你有这种想法时，你往往处于被动、无力，你要明白所有发生在你身上的事，都是受你牵引而来，与你实在脱不了干系。

你要认知到，你就是生命的开拓者，你也是万能合一的宇宙。万能这个词，对应在了你们个体的每个人身上，真是再适合不过。

你们皆拥有各自想象不到的无限潜能，正等待着你们的深层开发，无论你的种族身分为何，也不

管你是否有身体的残缺，甚或智能的障碍，即便你身染疾病，你的生命依然是有意义的。请不要轻易看轻自己存在的意义，因为每个人生存下来，本身就是有意义的。

每个人都有各自追寻想达成的目标，即便你可能当下无法意识到那是什么目标，但是这也无碍于你的追求与摸索，你只要相信，自己一直是往生命的目标而去，具备这样的信念与概念前行即可。你不需要真的让脑袋能理解，你的灵魂会引导你前进的方向。

再来谈到，你们多数人因为社会制度与家庭教育的关系，从小到大被灌输的思想与观念就是由父母长辈所给你们的，你们像是吸水力特强的海绵，一个劲地吸收旁人给你的知识与价值观，造成你们会下意识有了错误认知，觉得别人说的才是对的，具权威性质的长辈或长官说的话，就该被信奉不疑。

随着你们慢慢长大，心底那股滋生渴望已久的自我意识灵魂也跟着慢慢苏醒，渐渐懂得分辨有些

外来的声音，似乎与你们心灵底层真正想要的有所不同。你们这时才慢慢懂得让自己的意识与主张，与他人所言与所为渐渐产生了分离。

你们也是在这时才逐渐懂得向内自省的摸索过程，即便一开始时间都很短暂，有时候甚至只有一瞬间。

比如---

「爸爸刚刚说的那句话让我感觉难过，那不是我要的。」

「老师刚才在课堂上当着全班同学面前，取笑我的身高太矮，让我觉得自卑与难堪。」

诸如此类种种一闪而过的情绪反应，相信你们绝对不陌生。

只是随着时间过去，有些人可逐渐摆脱他人对自己意识上的箝制，懂得什么才是自己要的、什么不是。他们懂得划出自我的分界，找出一条与他人和谐共处的沟通渠道。他们的人生是自由且快

乐的，他们可以真正创造出自己想要的生活。他们会去追求、反省、不断从错误中学习，进而成长。

他们或许不是每个人都能成为社会指标意义的成功者，或许不一定能拥有响亮的头衔与丰盛的物质生活，可是他的人生绝对是精采、感恩与充满爱的。另一种人，也就是你们现在社会绝大多数人会有的问题。

他们的自我意识，因为从小被迫灌输外来思想，从一开始心里还会小小地反抗，到后来经历一次次挑战失败后，小小地反抗渐渐变成习惯下意识顺服听从他人的意见，以社会价值观为屈从的指标，以他人所认定的价值观生活。他不敢冒险、害怕受伤害，选择多数人走过且觉得安全的道路，过着索然无味的平淡人生。

别人怎么做他就怎么做，社会价值如何评断一个人，他就勉强自己成为那样的人。削足适履的下场，就是连自己也不认识自己，对自己的情感陌生且疏离。

自己以为那是自己要的，用各种理由与外在刺激不断麻痹、说服自己：「这样很好，这符合社会大众对一个成功者的期待。」可是你问他是不是真的打从心底里觉得快乐，他可能又回答得有所迟疑，甚至有些心虚。

找回自己的自主权、了解自己内心的所思所想，才能驱动你们去做自己真正想做的事、善加创造你们生命所有相关联的一切。

创造这个词，其实也代表你们每个人与生俱来的自由与权利，这是创世神赋予你们的能力，我们每个人都具备创造的本质与开创的能力。任何人都一样。

关系是一种创造，物质生活的丰盛也是创造，生活中你看到、呼吸到、接触到的每一个分子、粒子皆来自无所不能的创造。就连你们每天所使用的物质肉体本身，也是奇迹的创造，不是吗？

创造可以为你们的生活带来很多有意思的期待与想象，因为不可预知，因为有其他人加入参与，

所以也有想象不到的变数。

你们多数人不喜欢非预期的变数发生，觉得那些不是你想要的，所以心生排斥。

可是你们不觉得，就是因为这些变数，你们的生活才充满了期待性吗？不然每天睁开眼，你们就已知能预知自己即将做的事如何发展，知道他人会固定说的话与反应，每天让你重复过上一模一样、复制贴上的生活，你们一定会抗议上帝太没有创意了，这样的人生是要让人怎么过？

上帝每天都要收到这么多类似无厘头的抱怨电话。说生活无聊的是你们，抱怨变数太多的也是你们。你们不觉得与其花时间抱怨，何不尽情地挥洒创造你们的生活呢？

哪怕是把时间用在冲浪、旅游增广见闻都好，甚至拿本书花一个下午阅读都好，总之别再只是抱怨、嫌弃自己的生活，而自厌自弃下去，这样真的很可惜。人生其实很有趣，因为创造过程中充满无数想不到的变数与阻力，所以你们才能从中

体会到，经历无数困难与挑战后，成功的喜悦。

如果一开始，事情毫无困难与阻力地发展到底，这样的生活才真的着实无趣。

创造的本质又代表无限、不可估量、难以限制，你们都应该要从自己的内心，慢慢去挖掘你们各自潜在能力的宝藏。相信自己，你能办到的事情实在太多太多，多到让你自己无法想象。只有你想不到的事，没有你做不到的事，只要你愿意放手让自己去创造，你终究能办到。

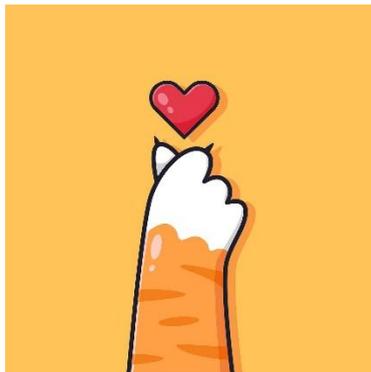
我是***上师。

祝福你们。我爱你们。

再见。

※传讯日期 20201027

47 喜欢一个人



我是***上师，你们好。

今天传讯的主题是「喜欢一个人」。

你是否曾对某个人有怦然心动的感觉？

你是否曾为了某个心仪对象茶饭不思？

这样情萌初动的感觉，你们是不是都很喜欢？

「喜欢」是种什么样的感觉？

你问十个人就会出现十种不同的答案，因为对你们每个人而言，心中的「喜欢」定义不大一样。

喜欢的感觉往往带着一点青涩的甜，你们会观察喜欢对象的一举一动，或是偷偷在暗地里观察，或直接化身名侦探，向所有能打听到的人搜集相关资讯，就是想更进一步了解他。

你会希望看见他笑得很开心。

你会觉得只要有他的出现，你的眼里心里都是暖洋洋的感觉。

你会在乎他的感受，你会想为他做些什么，就为了留住他脸上的那抹微笑。

你希望他眼里有你的存在，你会想跟他多说两句话。你知道你很喜欢他，就算是单恋或暗恋，时间久了，你们也还是会希望对方知道，并且能理解或接受你的善意。

喜欢一个人的感觉很美妙，这种心情会让你像戴上滤镜，将看到的一切自动转化频率，不管发生再糟糕的事，想到心里面喜欢的那种感觉，再不愉快的感觉，仿佛都可以忍耐与接受。

喜欢一个人是两个灵魂的频率对撞，所谓的对撞不是指带有冲突性质的那种「撞」，更正确说法是「试探性的接触」。

当你们的频率处在相近的波段下，你们会容易看对眼，彼此为对方而心动，进一步慢慢产生更多互动与相处，再从相处之中找到你们合适的频率波段。如果频率能更相近地趋于一致，你们或许就产生「就是你了」的冲动，进而结为连理，成为合法婚姻的对象。

当然这种一致的频率波段并非永恒不变，两个不同的灵魂还是拥有各自的节奏。随着环境、家庭、工作等等因素，这个波段也可能产生质量变化，能否相处到最后，完全要看这两个灵魂的意愿与努力。

上师知道你们人生中，或多或少都有过这样的心情，如果你们能用这种相近的心情，将你心中的善意分享给其他路过的陌生人，相信这个世界将变得更加和谐与美好。

将你们心中唯独只给心仪之人的那份爱恋，与心甘情愿付出的感受，不吝啬地也分给其他陌生人，让其他人也能分享到你所给出的善意，这样一点一滴地累积，相信你有所接触的人，也能感受到你灵魂渐进增长的美好光芒，这也是让你们练习扩大自己心中爱的方式。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20201030

48 留白



我是***团的***上师，你们好。

今天的主题是「留白」。

留白这个主题，相信你们应该不陌生。有在学习中国水墨画的朋友们应该明白，作画时的留白技巧，可营造出更宽广、更大的想象空间。

不仅止于水墨画，你们的乐曲创作、生活的创造空间留白、戏曲间转折的手法，还有你们说故事时，也会故意留下开放式想象的剧情结局，这也是留白手法的一种。

今天上师不是来引导大家认识各种留白的意境，

想了解的朋友，可自己上网搜寻，相信会让你们有更深一层的了解。

上师今天想谈的留白主题，还是专注在与你们息息相关的与人相处、沟通、谈话等相关情况上。

首先，你们还是要先有个概念，所谓留白就是留有余地，不要过满，留有空间退路，让人有种言有尽、但意无穷的想象空间。

凡是过满过尽、过于亲密、没余下空间，统统都是超过了、满溢了、太 over 了。

还是不明白上师说的意思，对吗？没关系，上师慢慢说下去。

你们人与人之间的相处，有时候会遇到一个困难，就是一开始遇到气味相投的人，彼此有相近喜好与思维时，那种仿如被雷光石火击中的感动，会令你与他有相见恨晚的错觉。

你们太喜欢彼此，巴不得掏心掏肺与他分享生活点滴，你视他为知己、闺密，什么都跟他分享，

心里有委屈也第一时间告知他。除了生你的父母与手足兄弟外，你大概以为全世界就属他最懂你，这种感动，你们成长的过程中应该或多或少经历过吧？

但曾几何时，往日的好兄弟怒目相背分开了，曾经的闺密好友因为一些所谓的小事背叛疏远了，往日情谊一下子像是假的一样，变得连普通朋友也算不上，这是为什么？

你大概会说是自己遇人不淑、误信他人，上师在这里先给你们一句老生常谈的话---

「君子之交淡如水」及「交浅不可言深」。

初识相交的两个人，不管击中你心中深处的那抹火花多灿烂，还是请你们谨记这两句话。

看到这里你是否疑惑：咦，这是有着「无条件的爱」的上师会说的话吗？

上师想说，在上师的世界里，我们的沟通是靠意念交心的。一个意念抛出去，里面就包含我们各

自的情绪、想法，还有自己想表达的意思。一个意念就交融了千言万语的代表性讯息。可碍于你们的沟通方式还没有到达5D上师们，甚至更以上的层次，所以造成你们许多人沟通上的困难。

你们应该也遇过，自己想表达的意思遭人断章取义，曲解了原先的本意。

你们很依赖言语上的交谈，偏偏这种沟通方式，又是最容易遭到误解的方式，以后有机会再深入探讨有关于沟通的话题。

回到主题，留白。

话不要说尽、点到为止，不管与人初相识或想劝告他人时，皆是如此。

没有一个人会喜欢自己被批判与指责的，所以当你对另一个人不当的行为给出意见与劝告时，话语轻说、点到为止即可，聪明人自然能听得懂，若不巧他听不大懂，你也可以采取分段分次地说。

一次把话说满说尽，一来对方吸收、消化不良；二来对方也可能因此恼羞成怒、反唇相讥。这两种方式，其实都不算很好、很正确。

当然这种建议也是因人而异，毕竟你们彼此缘分深浅，是否有义务提点他人；他人是否愿意接受，则又是另一回事。

留白也能用在两个人相处的空间模式上。任何人都需要一点自己的独处空间。

任意侵占或掠夺占用他人的私人空间甚至时间，刚开始兴致正热时还好，时间久了终会感觉厌烦。

做人处事也一样，留一点白，事不要做绝、话不要说尽，给彼此一点退路，相信你们的人际关系也会较为圆满。

留白的相处哲学其实运用还很广泛，比如说，你在思考一件事情时，你总觉得十拿九稳，那么你是否预留配套空间，来应付突如其来的状况呢？

再比如男女之间的相处与交往，太腻了你觉得厌烦，太远了你觉得冷淡，留白的相处或许会适合彼此也不一定。

另外在对待自己的情况也一样，不要将自己的时间与思绪占得太满。要留些空间给自己，不要把自己榨干，让自己有空间可反刍自己的思绪并沉淀自己的心灵，适度给自己放松，你才能再度上紧发条，重新向前走。

其他像是色彩学上的留白，形与相的对比，色彩浓淡烘托相衬，建筑美学中的空间感等等，就不一一细述了。

留白其实是一门很高深的技巧，需要你们细细地品味。

比如你们应该能理解那种「无声胜有声」的心灵触动。一个人话说得再多、再满，都远不如他的默默陪伴，更令人动容。

没有色彩的留白，看似无色，实则色彩丰富，需要你们用心去体会。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20201104

49 谈直觉力



我是***上师，你们好。

今天想跟大家谈的主题是「直觉力」。

何谓直觉，直观的说法就是一种「直接的感觉」，洞见、思绪、行动、反应、情绪……诸如此类种种，一个最直接、无过多思考与杂质的反射。

你们往往有一种困惑，当一件事发生时，出现在你们脑海里第一个反应往往是觉得突兀、跳跃、不知所措，甚至有一种好像很新奇的感觉。连你自己也不明白，为什么自己会有那种感受、直观的想法，所以在接收讯息的瞬间，你犹豫、彷徨了，觉得太大胆、有点不按牌理出牌（其实那只

是跳脱你平常的惯性思考与行动作为罢了)，开始细想：这样好吗？那样做会不会更好？别人会怎么看我？种种束缚与限制性想法也开始干扰你的判断，最终你可能会放弃那个点子或想法，或错过最佳的行动时机点。

如上述所言，若你们有过类似想法或反驳自己的时候，都很正常，因为你们还没有办法很清晰地接受自己的直觉力，与自己内在的智慧连结。

往往你们能最清晰且毫不犹豫地执行直觉力，大多数是在你们遇到攸关生命安全、极度危急的时候。那时你们的身体会下意识反射，去做出避开危险的本能动作，且你会下意识摒除一切杂念，知道自己该怎么做，所有思考、判断都在瞬间一气呵成。事后你回过头再想，才讶异于自己竟然能办到，叹服于自己展现出的不可思议。

其实你们本来就具备这样的能力，只是你们忘了那种感觉，要试着唤醒与自己深层内在连结的本能，并非是依赖他人或上课，而是要「靠自己」。

请试着回想你曾认为自己表现得不可思议的那些时刻，试着去捕捉当时的感觉。

比如当你行车将穿越路口，你突然不知为何就想要踩刹车，让车速稍微缓一点，即便你本来可能急着赶赴某个重要行程或约会，但在那个当下，你却选择让自己慢了下来了，你也不知道为什么？

正当你困惑于自己的行为后数秒，你亲眼看见某辆超速急疾的车辆呼啸而过，在你面前失控打滑冲撞向路边的安全岛，你顿时冷汗淋漓，知道自己刚才若没有慢下车速，可能已在前方不远处与那辆车相撞，接下来还会发生什么事，你已不敢再往下多想。

你们或多或少有过这种经历，请试着回想当下的感觉，你们多数人遇见类似状况时，是否眼睛的视野往往是狭窄的，只看见自己眼前的视线范围，你们的呼吸变得较为缓慢深沉，耳里似乎听不见其他声音，可能只剩你跟自己的对话，你也许还会感觉自己的世界在那个仅短暂数秒的期间

里，时间的流逝却仿佛已过数倍之久，也就是明明不过区区 3、4 秒时间，却过了 10、20 秒的感觉？

请试着回想那些片段，有过类似经验的人较能理解上师说的话。总之，在那个当下，你脑袋里多余思考停止喧嚣吵闹：你专注在捕捉眼前所发生的一切，集中你所有感官知觉去做深入的体验。你的呼吸缓慢得仿佛就要停止；你的双眼视野范围聚焦在仿佛只能看见约 65 度的视角；你的耳膜像是就要阖上，只能听见自己的心跳或吞咽口水的细微声响。

你所有感官高度集中处在当下的时空，你无比专注迎接眼前的一切。这时的你不会多做其他思考，你顺着自己的本能去做，你知道接下来该如何做，你脑子里像是有清晰的洞见涌入，与你同在。

是不是觉得很神奇？这便是上师要提的直觉力，或者该称为「超能感官力」。

为何你们平常总不能捕捉，或该说运用这样神奇的感觉与能力呢？为何这种情形往往发生在很危急的时候，才被自己的身体给强行唤出？

这其实也是你们一种自我保护的机制。

平常深层内在的你都是沉睡的，但当你感受到外来的危险与急迫时，这种能力就像是---你平常只是个打瞌睡的超能者，唯有危急关头时，你才知道不能再装睡，而完全呈现出你原本就有的能力。

为了不让你们只能成为「沉睡的小×郎」，上师来教大家如何更好地理解自己的直觉力吧。

这种方式根本不需要你们去上什么灵性课程、开发松果体、甚至点化第三眼……等等既麻烦又可能招惹外灵，进而引发灵扰的危险行径，而是更简单回归自我的探索过程。

其实外面的灵性课程说得天花乱坠，十有八九都是夸大的成分居多，而且你所感应到的也未必是你真实的感受，这些部分有机会以后再深谈。

回到你体内「沉睡的小×郎」，平常都处在有点脱线、办事不牢靠的状态，但在危急关头时，往往却是扭转乾坤的存在。要怎样让自己的直觉力不再处于办事不牢靠、时灵时不灵的沉睡状态呢？

很简单，那就是沉淀你的心灵，让脑袋多余的思考一点一点地沉淀下来。

你们知道一条混浊的小溪或河流，若不是经由人为外在的刻意整理，要花多久时间，才能由混浊不堪的状态，被自然环境慢慢淘洗重现清澈吗？

你们多数人经历累世的轮回挑战与体验，再加上今生累积的种种繁琐杂务，脑袋思绪与情绪的复杂混浊程度，就跟那些淌着黄泥污水的小河一样，需要一点一点耗费大量时间，渐次将那些纷乱沉重的思绪给慢慢沉淀下来。

你们就想象装一盆干净的清水，再往里面撒些枯叶、烂泥那样的感觉吧。观察一盆水从混乱污浊，重新回归一望见底的清澈状态，需要花上多久时间就好了。

你们之所以往往不能善加运用自己的直觉力，就是因为你们的心灵与脑袋就处在那样混浊的状态下，你们一下子抓到脑海中漂过的枯叶，一下子攫住一颗下沉的石头，有时甚至打捞到一堆垃圾，该怎么办？

上师花了一些篇幅形容你们脑袋、心灵的沉重，就是希望你们能有正确观念---别只想着凡事求快，一段由混浊迷茫的状态，进入相对清澈见明的过程，需要的时间颇长。更别提乍看清澄的水底，其实一眼就能看见没沥干净的尘土还淤积在盆底，根本也不能称作真正的明心见性吧？

这些都需要你对自己有极大的耐性与爱心，才能达到。

这可不是一段轻轻松松就能完成的过程，也不是你上课付费、别人就能帮你做到的，唯有你才能自己往自己的深处去淘洗精炼，其他外在手段皆只是一种辅助而已。

每天花点时间给自己、陪伴自己，心里不管扬起

再多委屈与不甘，你都可以给自己无尽的安慰与支持。放空你自己的脑袋，放掉盘绕在你心里多余的杂念，当你能借由这个过程一点一滴找回自己时，所谓的直觉力---你与自己最深的陪伴那种感觉，才会时时刻刻为你所用。

深刻的智慧洞见，直接且毫不犹豫的行动力，内心是平静安详与平和的喜悦，这便是你们多数人所向往的，而上述那些也原本就是属于你们的。

你们只是遗忘了使用的方法，无须借助外力，只要每天给自己几分钟的对话，放下手边所有的杂事，与自己的内在集中而专注地对话（不是让你睡觉），时日久了，你们自然会有所感觉。

我是***上师，我爱你们，下次再聊。

Bye-bye～。

※传讯日期 20201107

50 对自己负责



我是***团的***上师，你们好。

今天上师想跟大家聊的主题是「对自己负责」。

今天的主题有点严肃、不怎么轻松，是你们多数人此刻正在面对的问题---那就是你们的心性容易向外求，有时会抱着不切实际的期待，上一些在上师的角度来看，容易沾染灵性危机的课程。

坦白说上师不是很想说这个，或许有些人在阅读之前几位上师给优莉莎的传讯后，心里忍不住犯嘀咕，想着为什么优莉莎要写一些惹人心烦又耸动的话题，似乎跟其他高灵上师的传讯者不大一样。

其实上师想说，你们不觉得就是因为不一样，你

们才更应该要醒觉。你们平常看的那些充满爱与光明喜乐的讯息，是不是都是粉饰太平的「事实」，或者根本就是避重就轻的传讯？

你们对吸引力法则的片面解读，与自以为是、专为自己开脱的说词，都无法让你们「真正」提升。

上师在这里必须很沉痛地告诫你们一个事实，在这个已浸淫在高密度爱与光的能量的地球扬升时期，你们本该有很多机会、更有不少人可借此得到大幅度的灵性成长，但这时也正是非善意4D灵体疯狂涌入抢入的时期。

你们总羡慕那些轻易就能得到物质丰盛、看似成功的「人生胜利组」，你们疯狂地崇拜羡慕，甚至让自己成为他们的精神信徒，进而想复刻他们的成功模式，走上相似、甚至一模一样的道途。

你们许多人会下意识挑选好走的坦途，不想浪费时间，觉得人生太苦，只想抄捷径走近路，殊不知在灵魂层面，其实你们正在大大绕远路，上师

实在很不忍心看到为数不少的你们在精神道德意识沉沦尚不自知，甚至还因此而沾沾自喜，其实却是引导他人踏上了错误的道路。

有心为善固然好，但发善心却做错事，甚至误导了他人，其中因果业力的深浅，绝不是你们天真地以为「有什么关系」、「反正这辈子我过得也不错」、「下辈子的事遇到再说」、「我很厉害，只要我想的一切都是善良正义之事，邪恶倒楣被抓的衰事轮不到我」之类许多你们心灵底层自以为是的想法，在上师看来，真的危险且愚昧。

没有人该为你犯下的错误承担善后，不管你是无心或是有意，甚至说你只是被蒙骗，站在因果业力轮回机制的面前，这些统统都是托词。

不要认为你被灵扰，高灵上师就有义务出手帮你们解决问题，对上师们来说，3D 人类与 4D 众生并无任何不同，差别在于你们的寿命与能力，远远不及 4D 众生。

你们试想一个真正的高灵上师，有可能会应允你

们所有任性的愿望吗？

就像为人父母，孩子觉得太困难，任性不想写功课，身为慈爱有智慧的父母，有可能会因为孩子哭闹，而出手帮他们完成本该自己写的作业吗？

再好比当你财务状况不佳，看着某个灵性老师标榜许愿池的课程，你心生贪念想中一笔大乐透，帮你解决所有财务困难。你就天真地认为，你人生中所有困顿与麻烦，都能让你缴一笔钱就全数化解，然后你什么都不用做，就平白等着丰盛的机缘来敲门？你觉得高灵上师是你们随传随到的保镖、还是满愿的神灯？你觉得高灵上师会放任你们的内在腐化、应允你们所有无须为自己负责与努力的愿望吗？

有没有想过，为什么上过某些灵性课程，你的财务状况与健康就有所改善，那些标榜能根治一切疾病根源的灵性课程，背后原理是什么？

就因为你花了钱，灵性老师帮你清理了内在，你的信念被改正，所以你如愿了，是吗？

请问除了花钱听灵性课程老师背后的无名牵引所说的高段骗术，你们是否有打从心底层面去面对、接纳、爱自己？你连自己都不认识，却期待一个被操控的灵性老师帮你解决所有人生难题，这样的想法真的没问题？

最近地球灵性层面混乱，上师看到很多人沉迷于看似捷径的灵性道途，甚至像一种传染疫病般有越渐扩散的趋势。而你们许多人却犹不自知，以身为灵性傀儡为乐、甚至引以自傲，殊不知害人害己，上师真是忍不住对那些沉迷在迷失道途上的灵魂，感到无比哀伤且捏了一把冷汗。

上师郑重地对你们说，你们真的要为自己的一切负责，任何托词借口都没有用。

你自以为是帮助他人，其实却是害他人在灵性道途上多绕远路，这也是你该负责的；而那些只想缴钱就能解决问题的人，你们也该审视自己为什么会有这种心态，让自己走错了路、绕了远道？归根究底，问题都是出在你们自己身上，而非旁人。

上师希望你们所有人都能得到灵魂道途上的平安喜乐，拿出自己内在的真正力量，爱自己、信任自己，无条件支持自己的所有，不管是自己的优点还是缺点，这些统统都是你的一部分，不是吗？

如果连你自己都不支持自己、不相信自己，不爱自己，你还能寄望真正的高灵上师们给你们所缺少的这些吗？

看似平坦易走的道途，往往潜藏着你们想象不到的危机。当有这么一天，你们后知后觉发现自己似乎真的抱持了信仰上的错误或执念时，请记得上师说的话，对自己负责。

当你能为自己付出，不管努力多少，高灵上师们都会看得见并且知晓。

天助自助者，祝福你们。

我是***上师，下次再见。

※传讯日期 20201111

51 生活中处处都是修行



团的上师，问候大家。

很难得今天有这个机会，请优莉莎帮上师转达一些想要给大家的讯息。

上师今天要谈的主题是「生活中处处都是修行」。

你们有时可能不甚明白修行的真正意义，以为就是要遁入深山古刹与鸣钟田野相伴，或者违反自己的人性去做刻苦的修行，其实这些都是你们对于修行的刻板印象与错误投射。

认真来说，你们的人生，无一不是处在修行的机会与考验中。你们在点滴的快乐中，体会到人生

的甘甜滋味；在密集不间断迎来的挑战事件中，考验你们与往日习气的纠缠拉扯。

你们之所以跳脱不出轮回，就是因为你们总在相似或不同的情境中，做出同样或近似的选择，以及情绪或行为的反射。

你们总想用自己熟悉的行为模式与想法，去重复做同一件事，殊不知这样只是让你原地踏步，不断循环自己昔日的轮回剧本。

你们每个人各自组成一章与他人共同演出或间接影响的轮回剧本。你们每一个决定与想法，甚至包括投射出去的每一缕意念，或多或少都会影响到与你有直接或间接牵连的其他人的剧本。

你们能明白这是一种什么样的概念吗？

假如你把自己的轮回剧本放大来看，就像一张张细密的蜘蛛网，每张网又与他人的剧本相互粘黏牵扯，你们的每个决定，都会影响你那张网每缕丝线的前进方向。这样讲对你们来说，或许有点难以想象。

上师换个说法解释，那就是---不要以为你只是一个你，其实每一个你，都影响着所有过去与现在的你每一个因缘牵绊，你们彼此都是相系相牵、相互影响的。

想从这张纠结复杂的轮回网中脱身，你就要学会在每一个迎面而来的事件中，看进自己的内心，平淡、不执着、放下、勇敢面对，进而淡然地应付与处理。

让自己那张充满黏性、紊乱纠结的缠网逐一断开或随风而散，当你能自己慢慢处理那些复杂的黏网，你会逐渐感觉到放松与自在。你会渐渐看清自己的本质原貌，最后你才可以真正走出来，到一个较空旷的地方，回头去看自己织过的那些网，你会乍然醒悟---其实你一直都是自由的，只是你一直用自己的想法困住了自己。

当你醒来那一刻，你会由衷自嘲，自己怎么会如此为难戏弄了自己？不过这个过程，也还挺有趣的。

回到主题，生活中处处皆是修行。

比如说，你精心规划了一场旅游活动，原本想慰劳自己与亲人的辛劳，过程中你们却为了细故争吵，最后闹得不欢而散，甚至扬言此生绝不再做类似傻事。

但是有那么一天你蓦然回首，却发现那次旅游，其实途中点点滴滴充满了笑意与回忆，而且也真的是你与那位亲人唯一一次出游，你心中会如何看待自己？

上师不想一一细讲，什么样的反应才正确，你又该怎么做？

其实你们很习惯，依赖他人给你意见，也懒得自己梳理思考与情绪的细微层面，期待他人最好是弄出 SOP 流程，让你们得以一一破解，照做就好。

问题是，每个人的教育、环境、成长过程，甚至围绕在你身边周遭的人皆如此不同，就连你们每个人的灵魂体验也大不相同，怎能说「反正我照

做就好，给我一套模式，我懒得想」呢？

你如果不想为自己的提升而努力，怎好责备他人或高灵上师们袖手旁观？更何况上师们从没对你们视而不见、听而不闻。

我们只是在等，等你们何时愿意醒觉？愿意为自己努力，愿意看见自己的悲伤、委屈，进而拥抱自己？愿意面对自己不堪入目的丑陋面，还是知道那样的自己也依然是最美丽的呢？

其实上师想说的还不少，你们有很多错误的谬论与自以为是的解读，困住你们的思考太久太久，总动不动就想引经据典反驳他人，说佛陀有云「众生皆有佛性」，所以你们就自动脑补，认为自己只要诸性皆空即可成佛，讲的好像成佛感觉与读研究所或写博士论文没什么差别，你们的想法可以不要这么自大或自以为是吗？

生而为人，就请做人该做的事。请不要好高骛远地想一些太过遥远的事，好吗？

人生中每一次与人接触的机会，都是让你学习提升的垫脚石。当你能做到在生活中恬淡自在地面对一切时，你的人生将会感到无比舒适与自在。

上师最后再提一句---不要拿你自己的以为，去指责他人的不是，因为你不是他，他也不是你，放下你的批判心与好坏对错的分别心，你会慢慢找回你自己，并且深深地爱上你自己。

我是***上师，下次再见。

※传讯日期 20201113

52 想象力



我是***上师，问候大家。

今天想借着优莉莎的灵讯管道跟大家聊想象力。

这个主题你们每个人应该都很熟悉，小至学生时期的志愿，大到成人世界后对自己未来梦想的各种想象，甚至是将意念投射到各个不同的领域。

何谓将意念投射到各个不同的领域？

比如，当你们观看带有科幻、灵异色彩的影剧或漫画时，你们会对内容浮现各种不同程度的奇思妙想，对其中某些角色产生不同程度的联想，甚至某些角色个性设定特别迷人，你们还会代入想

象，幻想自己是那个角色，重新经历或二次创作的幻想，这些都是代入式的想象。

想象力本来就是你们生而为人灵性转化能力的投射，也是抒发你们生活苦闷的出口，更是让你们的灵感得以由另一时空渐进渗透，延伸至你们生活的一种能量映射，如此过程带来的影响绝大多数都算是好的、正面的，唯独关于灵性方面的想象，你们需要知道一些「注意事项」。

想象力运用得好，可以让你们对自己的生活产生美好的投射，进而觉得生活充满期待与色彩，甚至无形中为自己添注更多鲜活的生命力。

也因为想象力的作用，你们的世界充满了各种调剂，甚至便利你们生活的发明与探索，这些都属于想象力的正面发挥。

想象力能帮助一个人甚至整个社会与国家进步，但想象力的过度滥用，甚至是错误的投射，则会造成你们小我个体，以至于群体意识某种程度的灾难。

上师在此仅针对你们对灵性世界的过度好奇与向往加以说明。

接下来，上师要说的话才真正进入今天主题。

你们正处于灵性层面极为关键的转折点---对于那些无特别感触的人而言，通灵似乎是件了不得的事，但你们应该有所察觉，与过去数百年相较，目前通灵对你们似乎不再难以捉摸、鲜为人知，甚至你们身边或许正好就有那么一两个人具备了通灵能力，现如今堪称通灵者时代。

你们近 20 年来，蔚为风潮的灵性课程如百花齐放，常听到某人说自己连结到宇宙层次的源头，甚至是佛，更有甚者还妄称自己连结的是佛母〈佛父〉。

上师想借着优莉莎的传讯郑重告诉大家：你们现今还存活在 3D 世界的人类，没有任何一个有能耐、甚至具备强韧的意识，足以成长到令「佛」抑或是「宇宙的源头」来与你们连结。请注意上师说的这句话---没有任何一个人可以办到。

好，很重要的事情，上师再说一遍---没有任何一个人类可以跟佛以及宇宙源头连结。

听清楚了吗？

没·有·任·何·一·个·人·可以办到。

看到这里，你们有些人可能心生不满且不开心，甚至觉得优莉莎在褻渎神佛，做大不敬之事。其实不是这样。

上师希望你们能够明白，宇宙源头与佛的境界，真的距离你们非常遥远。虽说众生皆有佛性，也终将是佛，但那真的非常非常遥远，而且要历经无数你们想象不到的艰难与辛苦才能办到。祂们广知世间万物所有一切，无所不知且无所不在，祂们的地位与态度绝对超然，祂们没必要与你们之中任何一个人连结，也绝无可能。

好吧。重复的提醒上师已说了很多遍，不再赘述。

上师想说的是，当你们的意念与想象投射在另一

个灵性世界时，你们觉得自己会吸引到什么？你心中想的是佛，所以佛就会乖乖过来与你连结？

你心中那个声音说祂是宇宙源头，你就信以为真？

你们人类世界的谎言听得还不够多吗？为什么另一个声音说祂是谁，你就信以为真？因为那个声音说中你过去发生的事，所以祂是真的？

还是祂承诺帮你达成某个愿望，所以为真？

孩子啊，你们醒醒吧。

上师们给你们的爱，绝不是肤浅如常人所想的那些，而是更深层、对你们灵性提升有助益的体悟。

你们若仍执着拘泥于只想达成自己想要的，却不愿意去思考何为真假的思辨，那么也真的只有你自己，才能帮得了你自己了。

上师叫不醒一个刻意装睡的人，也帮不了宿世业债缠身不离的人，你们皆要为自己的一切所为负

责。

再回到你们对灵性世界的投射与想象力两者之间的关联。你们有些人或许有类似状况，喜欢观看灵异奇幻类影剧，不管是恐怖的鬼片，或妖魔神大战的灵性题材，有时你们也会在这里投注过多不必要且不恰当的形象投射。

男性或许迷恋有着萌耳的猫娘角色，女性或许会对长相俊朗，头上长角且有帅气设定的男性妖魔角色一见倾心，你们有些人会情不自禁代入自己的想象，幻想与他们情缘一宿、甚且以夫妻、公婆相称，这些都是不大适当的想象与投射，这当然也包括你们着迷的所谓黑魔法或白魔法的剧情设定。

总结以上种种，你们这些对灵性世界投注的想象力，看似仅只为了满足自己对异世界的想象，实际在现今灵性扬升时期，你们这些对于灵性世界充满诱惑的想象力，无疑是为另一个世界的存有提供了通行许可、大开方便之门，邀请他们与你们进一步连结。

别说优莉莎的传讯，怎又在信口开河抑或散播恐惧，这些都是上师斟酌许久，才决定借由今天的传讯郑重提出好让你们了解并在心里产生警觉。

对于灵性世界好奇本无可厚非，但是在你们心性不够稳定、又没有判断力的时期，贸然将自己美好的想象力，投注在一个充满危险又不知深浅的领域，其实你们步步都是危机，虽然说不必对灵性世界感到戒慎恐惧的程度，但基本的自保之道还是要有的。

将自己的心思与想法投注在你们自身的生活中，去看、去想、去体会；将那些充斥灵性的奇特剧情，纯粹当成是富有剧情张力的故事设定就好。明白故事是故事，生活是生活，有意识地让自己的心念与剧情区隔开来，相信对你们是有一定保障与好处的。

我是***上师，我们下次再聊。

※传讯日期 20201117

53 去我执



你们好，我是***上师。

桃花源在你们的世界是用来比喻世外乐土的理想社会或避居隐世之处，对上师而言亦诚然如此。

上师所在的居住地也是类似这样的地方，只不过不存在于你们人类肉眼可窥见的所在，亦不存在于你们的天空，抑或是你们脚下所踩的土地空间，那是一个对你们而言很神秘的维度空间，既存在于地球层面，亦非如此。

关于上师所在之地有机会再谈。先打住你们的好奇心，聊聊今天上师想谈的主题---去我执。

「我」是什么？

我就是私己，以本我为出发的中心，诸如「我」的感受、「我」的情绪、「我」的利益、「我」的想法、「我」的执着种种，由自身出发的各种势能、意念的延伸与投射。

你们常常说：我好累、我不想做这个、那个人让我感觉很讨厌、那个人老是针对我、我不喜欢那个人、我觉得这件事不是我想做的，我没办法做到那件事、我不是你所想的那样……等等。

为什么你们常常会有种感觉，像是自己在人世间种种所有的一切，充斥着许多痛苦，与不可得的欲望，常会有种像被困在人世间无形茧网般那种无能为力的感受。

你们可能没有认真想过，为什么「我」会有这么多欲求不得的想法与执念，人世间为什么这么难？做人好难、活着好累、我到底为什么要来到这个世界上？我是谁？

当你们开始认真思考「我」，其实也是你们的思

考，慢慢地往另一个层次上去提升的时候。

凡有所执，必有痛苦。要让人们一开始就放下「我」的确不容易，可你们之所以还在这个世界上活着，就是因为你们有内在看不破与体验不到的功课，仍然在障碍着你。

如果你们能换个角度思考，将「我」放下，那么当你在思考与做事前，将「我」给放在一边，你就不会感觉有那么多羁绊影响你的判断。

比如上述提到的例子，「我」不喜欢那个人。

当你把「我」拿掉，就剩下不喜欢那个人了，没有了「我」，你就会去思考，为什么不喜欢那个人，看待事情时，你便没有了自我情绪的主张，态度也就客观多了。那个人的行为对错，你会客观分析「事情」，就事论事，而非由你而延伸的意识扩张。

不能明白是吧？没关系，继续下一个例子。

「我」觉得这件事不是「我」想做的，拿掉

「我」时，就剩下「这件事不是想做的」，好，句子中还留有一个「想」字，谁想？没有人想，那么你还会限制住自己的行动，而不去执行吗？你只会考虑这件事，你该怎么做，还有如何执行，你对那件事情的主张感受已被排除在外了。

为什么我们常说执着是苦，因为执着就等于放不下，心中欲望太多，考虑的总是以自我感受为出发的中心点，当你心中涌起某个欲念的想法时，你们心中纠缠的想法与感受就会渐次增强，驱使你们想往那个方向前进。可当你前进的步伐受到阻碍，心中被放大的意念就会让你们难受，感觉很不舒服，甚至觉得痛苦。

凡有所得，必有所失。

你心中所渴望的期待愈大，当你没办法得到时，你心中被扩张的意念便会令你们感觉不愉快。你会因为得不到而痛苦、失去而难过、「想要而不可得」而难受，因为欲望的不满足觉得愤怒，因为对未来的过度想象，而放大自己的焦虑与恐惧，当你能意识到自己的感受被「我」给放大时，何

不换个角度轻松一点地想，把「我」给放一边。

做任何事不要以「我」为出发点，只考虑该不该做，而不是考虑自己能不能从中获得什么利益。看待他人的偏差时，不以自己的角度为出发点，知道对方也只是顺应他的本能在表现，当你知道一切都是如他们所是的样子所呈现，「你」的心中还会有那么多不满吗？

「我不喜欢他」，拿掉「我」，就剩下「喜欢他」。

「我不要」，拿掉「我」，就剩下「要」。

「我想要成为大富翁」，拿掉「我想要」，就剩下「大富翁」。

「我觉得自己不开心」，拿掉「我」与「自己」，就剩下「觉得开心」。

诸如此类的例子不胜枚举，你们可以多加思考。

并非拿掉我，就是逃避自己的感受；而是忘掉我，你不会放大自己的意念与想法，这两者之间的差别，还是很不同的。

一个人的心中之所以有如此多烦恼与痛苦，最终都是源于「我」。

当你放下了「我」，经历了人生中许多千山万帆，你终将理解，你其实一直都在，「我」也没有离开过，你所放下的不过是那些烦恼与执着罢了。

当你愿意在一件事当中放下你自己的时候，很多无谓的烦恼与痛苦，自然也就消失了。

你们常常会劝人放下，你们知道所谓的「放下」是指什么吗？

就是放下那个「我」，所谓的放不下，其实也仅只是放不下那个「我」而已。

我是***上师，以后有机会再聊。

※传讯日期 20201120

54 启发你的仁爱心



我是***上师，问候大家。

很高兴借由这个机会与大家连结，今天上师想谈的主题是「启发你的仁爱心」。

这个主题你们其实并不陌生，尤其是对于长期受到东方儒道学说文化熏陶的你们而言。

古圣先贤透过许多文化传承，将一些道德仁爱的知识传递给你们，让你们得以在欲望驰放与道德约束的拉扯间，慢慢得到内化的知识与内在的涵养，进而让你们的东方文化，相较于西方文化，更具一种独特又内敛的儒雅气质。

为什么今天上师要谈启发你的仁爱心呢？

因为现今你们在道德意识开放，西方文化冲击的交互影响下，你们的教育体制，遑论与数千年前尊师重道时代相比较，仅仅近十多年来学生与师长之间存在的冲突矛盾愈演愈烈---

师长手执的教鞭被扬弃；学生高呼师长滥用教育权力；家长忙于生计，将教育下一代的责任转嫁校方……家长无力教导、师长不再有管束权力，推波助澜后衍生出师生之间的情绪对立，教育现场充满仇视与冲撞的对峙。

你们提倡爱的教育，但你们的自我意识与尊重他人的修养却没有相对提升，只顾争取权益，却不愿尽你们本该有的道德义务，这就是你们现今教育体制的一大危机。

为什么要启发你的仁爱心？

仁义与慈爱之心，是你们古时儒家圣贤所提出的儒者侠义之说。

最初的儒者并非软弱可欺、不懂自保的酸儒，更不是只会清谈空说、不懂得仗义扶弱之辈，当时

他们多数习文也懂武。你们现今很多人会滥用某些乍看对自己有利的学说，大肆论战、妄加非议，但在你们声讨自己权益的同时，是否也曾为这个社会，努力付出些什么？

一个人如果没有基本的礼义廉耻、道德修养的约束，那真的是很可怕的一件事。

人与人之间互相争斗、攀比、算计，脑海中充斥着激烈的战斗意识，一刻不得歇地只想捍卫自己的利益、维护自己，甚至觉得自己的利益受损时，就对其他人进行更强烈的抗争与侵害。

人与人之间的相处，若涉及利益、感受、自我主张等问题，你们首先想到的大多是如何用自己的方式达到私我的目的。你们之中鲜少有人会在自我利益受威胁时，还选择以大众利益为优先考量。

为政者如此，为害甚大；制定律法者如此，遗患无穷；企业领导阶级如此，公司前景堪忧不说，更甚者是为害社会大众，其他种种，就不一一例

举。

上师其实已离开地球这个行星许久，投身在另一个遥远的3D行星去传授布道，上师并非想抛弃你们，而是希望你们知道，生而为人的人，其实并没有你自己想象的那么伟大，世界也不是绕着你一个人转。

整个世界本该和谐、共荣、共存，但你们现今地球所充斥的氛围，与多数高灵上师们所给予你们的爱却相悖相离。因此，在现今整个地球，已有为数不少深爱你们的高灵上师们选择前往遥远的星系，协助其他同样也需要我们的地方。

上师曾在地球历史留下片刻足迹，对地球还留有許多深刻感情，这次借着优莉莎的灵讯管道，上师想试着给予你们一些灵性提升上的帮助，无论是文字的传达，抑或能量层面的协助。上师也希望时值此波地球扬升的紧要关头，你们能有更多人得以跟上这班扬升的末班车。真的，若未跟上，可惜至极。

上师知道苦口婆心、语气宛如训念的传讯你们不爱看，但上师还是忍不住希望，你们能成为那充满侠义仁者之心的儒侠。

别想得太复杂，上师也没有要让你们仗剑走天涯，遇到不公不义之事只顾挺身而出，然后再被人打得头破血流，这不是上师的意思。

你们都听过那句老掉牙的经典名言了，「勿以恶小而为之，勿以善小而不为」。

你们哪怕丢一片垃圾前，可以贴心地为维护街道清洁的人员们设想一下，并且知道环境整洁，是生活在这片土地上的每个人共同的责任，你是否就不会因为贪图自己的一点方便而随手乱扔呢？

再来，你们也有「不用白不用，不拿白不拿」浪费公众资源、贪小便宜的心态，抱持着「大家都是这样做，为什么就我不行」的想法。

公厕里的卫生纸，挪为私用。如果想着之后可能需要而抽取少量勉强说得过去，但打包一大半卫生纸、甚至整卷全带走，不知你有考虑过下一位

使用者的感受吗？

争取自己的权益，无可厚非且正当。可为了自己而侵害他人的权益，甚至漠视他人的需要，上师觉得实在不妥。

更甚者，你们有些人落入空想却不付诸实行的怠惰，明知有些事只是举手之劳却不愿为之。仿佛多为他人体贴着想，像是吃了什么大亏。

为什么古圣先贤早在数千年前就传下儒道圣贤的道德理论？就是因为上师们看到4D世界存有多数几乎没有所谓的道德感，他们生存的唯一法则就是只顾自身利益，为此他们可以不择手段，是故他们的世界充斥着战争与冲突，可说没有一天不是活在战乱中。

他们也觉得那样活着很累，可是他们不知道如何改变自己，只晓得掠夺、欺骗、榨取、恐吓……反正你们想得到人性底层黑暗面会做的那些事，他们更会放大千百倍来执行，一时快感，却又让他们付出惨痛代价，再被其他握有更多资源与武

力者所占取，如此周而复始，轮回不得开脱。

以上是上师简略所提的4D世界多数人的道德观，你们心里是否有所触动？

一念为善，便是为自己解业积福。

一念为恶，所造之恶业便需平衡。

为善为恶，全凭你一己之念，上师们仅能提醒你们该如何做，却无法为你们解业力、化因果，一切还是要靠你们自己。

在人世间的生活，你们觉得苦；另一个4D世界，其实他们更感觉到痛苦。

为自己的欲念不可得而苦，为伤害他人积累业力沉重的苦。

不管你们最终是否可以真正扬升，上师还是祝愿你们能够得到自己内在灵魂的喜悦与安乐。

我是***上师，我爱你们。

※传讯日期 20201124

55 梦想



我是***上师，你们好。

今天上师想谈的主题是「梦想」。

梦想人人都有，你们的成长阶段由小到大，关于梦想的发想，想必不少。

举凡物质的、精神层面的梦想：社会价值赋予的期待；自己对于未来的规划、生儿育女等家庭关系的向往……很多很多。

梦想是精神层面的投射与映射的美好向往。你们有句话这么说，一个人如果没有梦想，虽然活着也如同行尸走肉。

梦想于你们而言是一种行动上的原动力，也是精

神层面上的美好映射与期待，朝着梦想前进时，即使遇到阻碍，它也会给予你们坚持下去的动力与抚慰，你们应该善用对梦想的发想。

之所以称为「梦想」，以上师的角度来解释，即为目前看似遥不可及，但是心中充满乐观、向往的期待。当你愿意为了一件看似难以达成的目标而努力，甚至为此遭遇挫折仍不屈不挠时，梦想便是你们往目标接近的垫脚石。

生而为人的你们，每天生活中或多或少会遭遇一些困难，从来没有任何一个人不用付出任何努力，就能得到自己心中、灵魂深处真正渴望的东西。

你们在持续摸索与追求中，不间断修正自己的方向与思考，梦想也会在你们不断成长的过程中有所改变。

每个阶段会有不同的梦想，有些人则是从小就立定志愿要达成某件事，当他一路上跌跌撞撞、哭着、爬着也不愿放弃心底深处那个向往时，当他

达成梦想的那一刻，心底涌现的那股喜悦也将令他毕生难忘。

每个人心中都该当有一个梦想，它可以帮助你们为自己设立目标，驱策自己不断进步与向前。有些梦想是可口甜美的，有些梦想却是虚幻不实的，当你们设立梦想时，请尽可能将目标定在可达成、自己有能力执行的层面上，再一点一点地将梦想的高度与层面逐步拓展，而不是一开始就设立一个犹如空中楼阁高耸入云间，连自己都不相信能办得到的幻想里。

人生有梦最美，但也要逐梦踏实。

当你们能用游戏或者挑战的心态，逐步达成自己心之所愿时，你会感觉自己的人生别具意义，且有价值。

你们的社会在某些区域，有时充斥着一种无力改变的氛围，可能会觉得自己个人的力量太渺小，成不了什么气候，所以就像只离了水的鱼放弃挣扎，成为连梦想也不敢奢望的人。

有些人是欲壑难填的贪求，不停为自己设立更高的物质目标，不断贪求与渴望，他尽情享受人间物质的丰盛与世人眼中的光鲜亮丽，却没有察觉到自己欲望的扩张，令他失去了原本的自己。

另一种人则是被种种现实打压，觉得残酷的现实生活苛待了他，他连基本梦想也不敢有，每日只求三餐温饱，入口袋有多少钱就尽数花光，过着看似低欲望、实则不满足的物质生活，不敢结婚、不敢有梦想、不愿承担责任，不敢为自己的未来而努力，只是卑微地期待有朝一日或许幸运之神会眷顾他，让他一夕之间摆脱经济困境。

你们的刮刮乐、乐透彩，即便经济再不景气，只要打出类似「连续几期没开出大奖，下一个幸运儿就是你」的广告台词，蜂拥进入彩券行抢购的，许多都是怀抱一夕人生翻盘，平常连梦也不敢做的那些人。

虽然你们有句俗语是「小赌怡情，大赌伤身」。但上师还是想说，你们与其去期待那遥不可及、如摘天星那般希望渺茫的翻身机会，为何不设立在

更实际一点、在自己可执行与达成的目标上呢？
将主动权握在自己手上，岂不是更令人心安？

当然上师不得不感慨一下，综观你们人类的历史，像这样贩卖梦想的广告词至今仍然亘古不坠，你们有多少人也仍迷恋类似的想望而不愿放手？

请你们试着认真思考---你们到底是在买梦想，还是根本不敢认真地为自己的人生发起一场真正的美梦？

你们到底是美其名为公益捐款买梦想，安慰自己在做好事；还是干脆大方地承认，自己其实就是在逃避与赌博呢？请问你希望自己的人生真的是「赌」来的吗？

上师说的话未必让你们觉得中意、好听，却能令你反省，请好好地思考。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20201127

56 浅谈无我



你们好，我是***上师。

继上次的传讯主题「去我执」，这次上师要谈的主题是「浅谈无我」。

无者空虚也，不着实相、不泛边际、虚空若谷、广纳一切、黑白两让……

是无尽的黑，也是炫目的光；是圣洁的自我，也是隐匿于幽暗深谷的自己。

你是你自己所有的一切，是实相的物质身体，也是蕴含无限精神层面意识的你。

你是神圣伟大的存在，内心底层亦无可避免有着卑微弱小的意识与信念。你既坚强而又脆弱，你既勇敢，却也软弱。

你觉得你是谁？你便是你心中所能展现的那个自己，你可以体现到圣灵自我的智慧与勇气，但你也可能只是被蒙蔽的愚夫或俗者。

你不如自己所想的「法力无边」，因为你的意识层次没有跟上你脑袋的以为；你也没有自己想象的无助可怜，因为你内在神圣的自我，一直都与你连结，等待你尽情地开展你自己，将你内在神圣自我的光芒，在地球的层面落地扎根，成为贯穿由高频的意识层面到低频的物质实相之间的存在。

看到这里，是否仍不明白上师想表达的意思？

「无我」看似简简单单两个字，里面所蕴含的深意却极为深广。

既代表无条件接纳自己的所有，也代表你「是」所以你「不是」的精神。

你「是」你这个实相的精神意识，但你也「不是」你现在的这个自己。

你「以为」自己能操控自己的精神层次，足以运用所谓的宇宙吸引力法则，认为凡是自己所相信的，才会向自己靠拢，但凡意识层面你所不认同与不接受的一切皆是虚妄，你认为自己是「自己」宇宙的中心，对吗？

你是你自己的实相，这句话本义上来说是真的，但别忘了，你也是这个地球众生中的一份子，同样生活在地球集体意识中，其中一个微不足道的意识。

当整体意识凌驾于你个人意识之上时，试问你个人的宇宙法则是否还适用？

不用急着反驳，若你有机缘阅读到这篇传讯，你心里每个起心动念与想法上师皆接收得到，至于要不要回应你的疑问，就要靠你日常观察周遭一切的细微变化，自己凭本事找答案了。

基本上，绝大多数上师不会直接与人进行意念对

谈，即便上师真的这么做了，你也许只会傲慢自大地认为，一切是你自己体悟出的想法，就算如此，也很不错，只要这个体悟对你有帮助就好。

回到主题「无我」。

其实这个主题太大，上师不可能仅靠一篇传讯就说得完。事实上，这两个字，以你们人类世界现有的意识层次与智慧，没有任何一个人可以真正领悟出来。

那么，为什么上师要谈这个主题？

简单来讲，无我，就是让你们学习从单纯、无邪、与本我连结的无比安全感的完满状态中，慢慢步入灵魂的学习旅程。这一路上你会经历许多课题，你从与本我连结、不知烦恼与圆满的状态中，开始踏上属于自己的旅程，你要慢慢在这个历程中，让自己的意识层次透过逐次累积、此起彼伏的伤痛，慢慢回归自我，以找到最初完满的那个起点。

这不是一生一世就可以学习到的功课，而是累生

累世、慢慢积累而成，你们不要好高骛远地认为自己已达到个人意识旅程中的巅峰状态，好似出口成章、巧辩如簧，世间道理你都能强说个几句，像是不把人给辩倒，将自己说成真理不罢休似的那般傲慢。

你们要明白，虽然上师今天的主题谈的是无我，可是事实上，上师的传讯主旨还是要让你们能回归自我的思考核心。

你是否打从心底真正地爱你自己、接受你自己？

你是否可以不带丝毫疑虑、毫不怀疑地向自己宣告：自己的所思、所行、所言，皆是如一？当你们嘴里说着一些慷慨激昂的话时，请问你是用脑袋的小我意识在宣告，还是用你的心呢？

你脑袋的小我操纵、把控着你累生累世积淀下来的沉重习气，这些真的不是你一生一世就可化解且消弭的。

无即为有。

有亦为无。

当你觉得自己是有时，你其实失去了什么，你知道吗？

同理，当你认为自己失去了什么、感觉到害怕时，事实上，另一扇通往真理的大门已在为你指路，就等待你的发现。

无我，再更简单地讲，就是回归自我那颗纯净无邪的意识与心而已，但背后的真意依然深远，难以企及。

无我，这是你即便完成了你生为人的功课，进入5D世界，也仍然达不了的境界。

无我，是要让你花上无穷无尽的时光岁月，去慢慢品味与细细琢磨的人生。

我是***上师，下次有空再聊。

※传讯日期 20201207

57 理想与实践



问候大家，我是***上师。

今天想跟大家聊的主题是「理想与实践」。

这个主题相信大家并不陌生，相较于其他灵讯管道，有持续追踪的人或许已发现：优莉莎的传讯内容与其他传讯管道似乎不大一样。

上师们其实知晓每一个有阅读上师传讯内容的人，也明白你们阅读讯息时心中泛起的种种想法、情绪与疑问，甚至是此刻飞掠过你脑袋的意念与思考，只是有时你们的想法太杂乱、疑问太多，上师们真的很懒得一一细读。（笑）

回到上师方才所提，其实你们应该有发现，某些传讯者所写的内容极其华丽、玄妙，乍看无比神奇，细读后却发现内容宛如一锅大杂烩，填充许多看似高调的理论与不着边际的说法。但由于缺乏实证或理论可供佐证，你们有时也分不清真假虚实与好坏。

上师想说，有时候传讯内容过于华丽丰富，充满美好想象与愿景，看似无懈可击，可实际上，其所传达的内容，与现实发生的事实却是不大一样。至于该如何分辨，着实需要你们的智慧。

毕竟误导你们判断的东西太多，举凡⁸一个道理，你是站在制高点纵观全局地看，还是以人类的高度来看，也是有区别的。

事情拉得长远以最终、最高善的时间性来看，还是以你们人类最长的百年寿命来看，也是不同；你们看的高度是狭隘还是高远、是局限还是宽广、是身心灵统合一致、还是嘴巴说说而已……

⁸ 凡是

太多了，上师不想一一点破。

拉回主题，理想与实践。

理想是一个值得你们追求的理想，当你心中有了理想，你才有动力去改进自己的缺点，进一步让自己有变得更好、更努力的动力，所以你们也知道，所谓的理想还是要搭配实践的行动，才能付诸实现。

有时候你们脑袋的小我意识太活跃，总想得太多、太杂，事情还没开始做，脑袋里就自动衍生出大大小小的烦恼，在阻碍你自己前进。

一下子这样怎么办？

一下子又是如果那样又怎么办？

于是乎好好的想法与理念，就被这个与那个的担心，给扼杀在你的梦想摇篮里。

小心谨慎固然是好，可矫枉过正便是多了。

上师其实乐于见到你们人类为了实践理念与想法，先盘点出自己未来各项行动路径上，可能遭

遇的困难或问题，并逐一在脑海中预先推敲、进行缜密的沙盘推演，甚至还会拉帮结伙一起共同努力。

你们有些人或许会觉得这样的过程很无趣，因为很可能遭遇许多想象不到的困难与失败，一次又一次失望，最终那个理想或梦想，就如同泡泡般幻灭。

没有人喜欢迎接痛苦的过程，也没有人认为自己应该倒楣透顶，但有时候，你们就是要经历这样的旅程后才能明白---什么才是对自己真正高善、有益的选择与想望，什么又只如镜花水月般虚妄不实。

尽管你们期待正确的道路在你们的脚下开展，但是路也还是需要靠你们自己的双脚走出来。

难道你们期望道路会在你的脚下生出滑轮或是自动移行的轨道，供你毫不费力即可抵达目的地？

你们想也知道不可能嘛！

不管此刻你在心中对自己的人生有多少期许、盼望，你都还是要一步一脚印地去尝试与前进，就算失败了又如何？再来一次就好了嘛！

总比你一直烦恼这个、担心那个，最后事情永远没有进度得好。

只要想着每一次的失败经验，都能让你更靠近成功，不是更能为你增添勇气吗？

你说你不敢，你还是害怕失败。你的脑子里总是习惯性预想大大小小、不断的挫折与悔恨，你问上师怎么办？

唉！上师只想说，你们就是因为这些惯性思维，困住了自己的脚步与意念，才会让你们在人生的轮回旅程中，不断体验裹足不前的这个戏码啊。

你们在做任何一个决定与梦想前，脑袋里不断推演模拟事情演变的各种可能，这是必须也是理应如此的。

可是当你下定决心要做那件事时，你该担心的也

担心过了，尚未发生的烦恼你也烦恼过了，如果在你想过、烦恼过、担心过、害怕过，心里与肉体的现实层面都经历过那么多之后，你依然在害怕、烦恼、担心，不敢或不愿意付诸实行，那么你只是在浪费自己的精神与意志力罢了。

你的人生还长，你可以慢慢再来体验一遍、二遍、三遍……

上师这边不是在说风凉话，而是在提醒你们，类似的重复剧本你们早已经历无数次，想想当你决定要做某件事时，你脑海中最易涌生的情绪与想法是什么？

你怎么看待自己将做与未做的事情？

你如何评断自己这个人？

你觉得自己一定不会成功吗？

还是觉得自己过于乐观、好大喜功？

不管你怎么想、怎么看待自己，都没关系。重点是，在你已经想了很久之后，在决定要做的那个

剎那，你是否依然还在为自己可能会有的失败找借口，告诉自己不可能呢？

最后上师总结一句话---当你尚未下决定前，你就尽情去烦恼、想办法；可是一旦你下定决心要做了，就放下你早已担心、烦恼过的那些忐忑，前进吧！

毕竟理想要能成功，还需依赖你的亲自实践。你们人生经历上的各种大小事，无论物质层面、精神意志上的提升，甚至是你们心灵深处那渴望冒险的灵魂呐喊，尽皆如此。

我是***上师，我们下次再见。

※传讯日期 20201213

58 地球现今的灵性世界变化



你们好，我是***团的***上师。

今天想跟大家谈的主题是「地球现今的灵性世界变化」。这是一篇警示传讯。

这是上师给优莉莎的第一篇传讯，开篇标题就有些出乎意料，对吧？

其实早在 1 个月前，也就是目前优莉莎收讯的时间点往前推约莫 11 月中旬，这个问题就已日渐进入白热化，且有一发不可收拾的态势。只是当时上师们仍在评估中，也期待着地球灵性世界的变化，不致如此剧烈且诡谲多变，进而演变到后

来，让许多上师们着实感到有心无力的局面。

之后的事实证明，相隔 1 个月后的今天情况依然不容乐观，且似乎还有愈演愈烈的趋向。没办法，既然还没有其他上师传讯讲述目前的状况，就让上师先来发这篇警示传讯吧。

上师就不多絮叨了，直接切入今天的主题。

你们现今许多地球人被笼罩在高频率爱与光的氛围中，同时你们的心性与直觉方面的灵感，似乎也渐渐变得有所不同。即使是那些自诩为具备理工科头脑与分析的人，似乎仍免不了对灵性上的好奇与探索。

你们生活中能接触灵性讯息的机会太多了。

文字方面例如透过部落格⁹的文章分享、社群粉专¹⁰的追踪按赞，甚至一些小有名气的文字写手获得出版社青睐，得以将文章付梓成册面市，就别

⁹ 博客

¹⁰ 粉丝专页

提自费出书的管道，以及影音自媒体的兴盛了。

上述创作分享者，有些会以貌似被赋予奇特的「开悟」分享体验，举凡可以用精神感应你身体的病痛、无须透过科学仪器就能准确说出你身体的问题点，甚至还能预言未来，这些准之又准、玄之又玄的案例，你们莫不为此啧啧惊叹。

类似情况还有很多，例如医疗上的能量疗法、生活中的能量加持物品，就连开发水晶能量，灌注特殊能量等的商品也应运而生。

市场的商业诉求，无一不是抓准你们求快、求见效、不敢直面自己内心软弱，被未知的恐惧攫获等等心理。于是许多人紧抓着你们以为的浮木不肯放手，就算告诉你所谓的浮木其实是让你更加无力、堕落的陷阱，你也依然紧抓不放，甚至还会叱责那些提醒你该放手的声音，诸如此类种种例子实在太多。

在你们肉眼看不见的另一个世界，充满各种诱惑、暴力与威胁。当你被非善意灵体盯上时，或

许不会有特别的感觉，你的生活可能反而还出奇顺利，认定自己将吸引力法则运用得淋漓尽致。可是一旦你接触到正规的、意欲让你找回自己的能量管道与正确资讯时，那种「触痛」感却会让你误以为那些反而是不好的，因为「你觉得」接触了那些，让「你」在精神层面上，出现了焦虑与不安。

所以你会下意识地抗拒、害怕，只想离开那些「你觉得」有问题、不安的源头，然后继续心安理得地过着「你觉得」安全的生活。

你们生活中总是被各式各样的束缚所压迫。

举凡社会的律法规范、父母望子成龙的期待、同侪的竞争压力、社会资源的分享限缩、未知与感到不安的疫病笼罩，现在，上师又要告诉你们，地球目前的灵性世界正处于十分混乱与不安定的状态，你们心中第一时间涌起的意念，是否也是下意识地抗拒呢？

上师不是在责怪你们，而是希望透过一些正确清

晰的管道转达事实。还是你们宁愿活在虚假的世界里，假装什么事都没有发生？希望你不是那个只想活在粉饰太平里的人，这样的话就有些遗憾与可惜了。

因为地球灵性层面另一股力量，对单纯轻信的你
们覬覦已久，总是用各式各样奇特的言语与感受
包装，企图博取你们的信任，让你们疏于防备。

原本这个时期能有更多灵魂得到更大程度的提
升，但由于这些非善意灵体对你们下意识地操
纵，所以你们的情绪不仅仅是你们的，而你们的
想法也不单纯是自己的。

你以为自己的幸运，或者你认为理所应当的奇
迹，也不再是单纯由于你的付出而得来的成果。
相较于数百年前，这个世界已变得复杂许多。

你们多数人都很好、很善良，也有分辨心。可
是，当你们的智慧尚未开明，甚至被蒙骗、误导
时，你们的判断力往往是很差的，甚至可说是拙
劣。

很多爱着你们的上师们，不想眼睁睁看着本该提升的你们，精神层次与灵魂方面却受到操控而不自知；有些人自己误判了方向，还连带拖累其他无辜的人一起下水，令上师们不胜唏嘘。祂们有些人因为某阶段任务已完成，便选择离开了你们；有些上师则是因为不忍心看到许多灵魂沉沦，无论怎么唤也唤不醒，进而选择心痛地离开。不管祂们离开的理由是什么，上师只想告诉你们---相较以往，选择还留在地球这个层面协助的上师们，真的少了很多很多。

上师们也知道有不少人深陷痛苦难受的灵扰中，你们在郁闷难受时的呼唤上师们也听见了，上师也很想对你们伸出援手，但实情却是我们的人手真的吃紧，上师们有时也是有心无力。

但你们也要知道，上师不是想放弃你们。上师希望你们能有更多人清醒过来，也希望你们能够如上师们最初对这波地球扬升时期所预期的那般提升，活出你们灵魂原本预定要走的进程，不要被耽误、被蒙骗，你们都能自在安然地度过，各自

在地球世界最美好的一段旅程，为自己在前往 5D 世界的途中，留下丰富甜美、怡然自得的回忆。

上师希望你们能够醒过来，不要再执迷于物质上的追求、名利上的向往，以及对灵性提升的错误期待。

上师给运用自己的灵性能力，自认为在帮助他人，实则是自我认知与观念可能有偏差或该说被误导的人们几个提问，供你们自省与反思。

给那些正以灵性能力，提供所谓医病治疗的灵疗者---请问在这个世界上，如果灵疗手段是正统，那么那些辛苦研读医学院相关课程多年的医者，他们的存在是多余的吗？他们难道天资较为拙劣，疗法远不如灵疗的能力杰出？

又或者你本身出自正统医疗体系，却莫名有了「感应」能力，你归因于是自己的研究学而有成，所以将正统医疗与能量疗法合一，然后很高兴看到病人有改善，你觉得自己是那个很特别、特殊的存在，请问这种心理的存在，是基于什么

理由？

你觉得自己虽没有医科相关背景，但因为有声音告诉你，「你可以帮助人」，所以你觉得自己是在牺牲自己，收取钱财为他人担业力。上师可以很明确地告诉你---别说佛不会帮人承担业力了，连上师也不会。

就别提那些宣称：只要你付钱上课，即可不需努力直接扬升到第五次元。请问，你们真的相信天底下有这种事吗？

上师直截了当回答：没有。

能不能提升到第五次元，要靠你们自己的本事，除非确实提高自己的灵魂振动频率，否则其他都是假的。

听懂了吗？那些宣传文案说你所付的高额金钱，有一部分是花在灵疗者帮你承担的业力。上师可以明确地告诉你---佛不会做的事，上师们也不会；但是非善意灵体会透过各种谎言，告诉你他们能办到。只是你是否真的相信：他们说的就是

真实？

会走上灵性治疗、教导道路的人，每个人的理由与使命不尽相同，但你真的是在摸着良心做事，助人也助己；还是被蒙骗误导，误人也误己？

请审视反思自己的想法与心念。

总结：上师之所以不希望大家盲目信任灵性疗法的功效，是因为现今打着这种虚妄名号做疗愈的课程，委实太多太多，一般人根本无从分辨。故而，还是希望大家，生病还是该寻求正统的医疗，不管是中医还是西医，能对症下药的便是好医生。

我是***团的***上师，最后想跟大家说---你可以怀疑或不信任你现在所接收的讯息，如果你愿意因此而回过来看自己，面对自己、接受自己，回归自我的本心，这便也是上师希望看见的。

下次再见。

※传讯日期 20201221

59 侧看从众效应



问候大家，我是***上师，***团的指导老师。

今天是平安夜，一个充满祝福的日子。

上师今天要谈的主题是「侧看从众效应」。

从众效应单从字面上来看，是指个体在群体的主导或自我臆想下，跟从大众的选择与意愿，从自我行为与思想概念之中，压抑真正的自我，放弃其独立的思考，去接近欲服从的行为与概念。你们也称为羊群效应。

我们都知道，价值是很主观的。每个人对待不同的事物，心中皆有不同的价值观认定。

有些人看重金钱与物质，觉得有形有价的物品，在他心中较为重要。

有些人看淡金钱的需求，侧重在精神方面的意识提升，追求喜悦与平静。其实不管你们心中认定有价值的事物为何，都该注意自己心中衡量的平衡点，也就是我们常说的保持中性。

因为不管你的需求是过度还是贫乏，皆有其不足与匮乏之处，唯有中性才是最理想、最佳的平衡。

回到价值认定，有时你们目光与耳朵会习惯性捕捉一些觉得有「价值」的关键字，有些人也就是你们俗称的脑波弱，较容易失去自己心中的平衡，而随着所见、所闻、所以为的侧重或偏差。

例如有人宣称某项产品有神奇功效，内容包罗万象，随你们各自想象与定位（说是定位，是因为类似广告文案包装太多，上师不想在传讯中点明），你们有些较清醒的人会保持怀疑与观望；但有些人内在自性的平衡点不够，心中衡量的水平

易偏斜，轻易就落入一些不大实际且有待商榷的商业包装陷阱。

又因为某些机制，可能是觉得既然下了水，又感觉产品不算有明显的大问题，也就轻易交出信任，认定那项产品好像真不错。

就这样，包装产品的哄抬效果与美化机制逐渐成形，其他人见到大众开始一窝蜂抢购某项产品，就不自觉地犯起头疼脑热的毛病，从众的盲目效应于焉成立。

本来每个人都是独立的个体，该有各自的喜好，可当群众被某种所谓的幻象机制迷惑时，许多人也跟着丧失各自的独立思考与意志，导致整体智商水平思考能力降低，群体精神轻易取代个人意志，一个人独特的自我也就此被群体所淹没。

类似的例子，多不胜数。

一个团体中某位领导者，本身具有一定程度的社会影响力，信任与追随他的人颇多，最初大家还或许是朝着某个美好的共同愿景而聚集在一起。

可是时日一久，某些关乎利益或某些其他攸关领导者个人的切身问题浮现时，如果领导者没有时刻觉察自己的意念，放任他内心的黑暗面滋生甚至扩大，进而逐步让自己的利益凌驾于群体、甚至大众利益之上时，他就会驱策自己所有可运用的资源，做出一些或许是夸大自身商品（也可说是为了达到某个目的），抑或是贬低、压抑他人真实信仰的言论与举措，甚至发动所谓的群众压力，制造舆论带风向，意图遂其所愿。

而有时大众的盲目信仰与崇拜的力量，就会跟随这个领导者蜂拥而至、群起效尤，直接或间接成为当事者的帮凶。

一个人的价值观是否有所偏差，要从他遇到事情时，心里产生的各种情绪与思维，是否足以自性地控制掌握；而不是在不自觉之间，放任纵容自己而一无所察，铸成某些错误。你们该学会在群体中，犹能保持自我觉察、醒觉的能力。

因为组织领导者，有时确实会为了个人的某种私利，而做出不当的选择与决定。而你们大多数人

身处群体之中，往往会为了介意他人目光，甚至无法承受自己被划入「异议者」，而让自己的想法与感觉被压抑在群体意志中，跟着群众做出违背自己意愿与想法的事。

尤其当一个人表面上显得道貌岸然，人情世故方面做得圆滑玲珑，你更难从外表拆穿他私底下的真实面目。当然上师不是要你们妄自对他人进行无意义的揣测与批评，毕竟没有人是十全十美，你们要做的永远是对自己负责，不要轻易将指责的矛头对准他人。你们该做的是诚实面对自己，而不是制造与自我神圣内在殊异的分裂与矛盾。

一个事情、一项指标、一个产品、某种定价，此类种种，皆是由你们的群体意识、社会价值、自我主观、某种信仰所结合而成。

上师不是故意要将话说得难以理解，而是你们的价值观认定，从根本上来说就是如此复杂。

举一个你们最熟悉的例子，古往今来，不管是你们的东方或西方世界，宗教信仰向来都把持在高

位者手中，作为操控下位者的手段之一。

因宗教问题而遭曲解、打压的案例太多，也太惨烈，上师也不想拿往昔那些不大适当的例子作为今日传讯的收尾。

你们都是拥有各自神圣自我连结与力量的个体，每个人都无可避免需要融入群体社会的生活中，但大家又各自巧妙地拥有自己独立的思考与连结。上师希望你们能找回真正的自我，对自己的认同，以及辨别是非的能力。

所谓的价值、是非与对错，不该是由他人群众决定或判断，你们都该用自己清明澄澈自我的心性，去看待笼罩着你们意识外围那张无形的网。

期待你们能更加坚定地把持住自我的心性，勇敢面对自我人生的课题，不要一遇到痛苦事件或挑战，就急着将自己蜷缩起来、不愿面对。

人生中许多苦难，背后总藏着某种祝福。不要害怕、也不要怨怼，终有一天，你生命中感悟的临界点出现时，你终将明白，自己其实一直都活在

众神与宇宙间爱的包围中，一刻也没分开过。

上师殷切地期待你们都能清醒地活着，不再只是盲目地跟随，找回真性的自我，迎向你们各自灿烂的明天。

我是***上师，祝福你们，有机会再见。

※传讯日期 20201224

60 让自己有意识地活着



问候你们，我是***上师。

这是一个即将迈向超新意识次元的新时代，你们大家都很有幸，选择在这个时候出现在这里，上师为你们感到高兴。

2020 年虽然充满一些不大平静的事件，总体来说你们还算幸福，尤其是出生在治安相对安全、社会福利措施各方面还不错的国家，虽然还有不少地方可以更积极去改善，但跟许多国家相比，已算是真的很不错了。

这不是新年祝福的传讯。(笑)

借着这个机会，上师想唤醒生活在这块土地上的大家，希望你们能有意识地对这块土地怀有更多的由衷祝福与感谢之心。

希望你们无论在生活中遇到什么困难，要知道生活中总有一些事，值得你们发自内心去感受：自己是受到照顾与恩宠的。

别将目光聚焦在有待改进的政策瑕疵或制度面的不健全，单纯的去体会生活中各种简单的美好与便利，能让你感觉到恬静、怡然；反之，钻牛角尖、放大生活中种种不便与争议，只会让你的心情更加烦躁，岂非得不偿失。

人生不见得都是美好的，但你们的心境却是各自可掌握的。

拥有健康、良好、积极的乐观心态还是很重要，那能帮助你们不至于长久沉溺在不愉快的事件中，进而让你们的心情保持在相对愉悦与平静的波段上。

上师很喜欢与能量频率充满和乐、平静的人，做

意识上的连结，因为当你们的意识处于这样的状态时，你们的脑意识趋向平缓，没有太多烦人的脑内小剧场，也不会给自己制造很多不必要的烦恼。更重要的是，唯有在心灵意识相对平静的状态下，你们才更容易接收到高频段的「灵光一闪」。

看到这里，也许有些人会蠢蠢欲动地想与上师连结，上师还是要提醒你们---尽可能不要想着要与谁连结，因为「当学生准备好了，老师自然会出现」，不然调皮捣蛋的灵界众生，可能会借着你们「想要」连结的念头而捉弄你们。

这不是在吓唬你们，而是一种提醒。请不要扭曲上师的好意。

回到主题。

上师希望你们都能踏着稳定的脚步，朝提升的道路上前进，不执着悔恨与过往，不担忧烦恼与未来，就是全心全意活在你们现处的这个当下，尽情感受你当下所有一切，这才是最美好的生活。

上师知道其实你们看过很多类似的传讯，只不过你们多数都是急切地将目光快速「扫」过这些文字，能真正敲进你心扉的恐怕不过寥寥数语。

即便如此，只要一篇讯息能真正带给你一两句有用的话、触动到你的心，便也值得。

有持续接触《观音之爱》的读者们应该知道，现今地球符合进入5D世界门槛的人不足5千，其中包括那些心性尚不稳定，我们期待、但也还不能肯定他能否过关的那些人选。

我们当然希望这些有机会达标的人都能顺利提升，并将自己领悟到的喜悦与感动分享给周遭的人，让更多人能借由这样的互动，宛如雁群成阵飞翔般，渐次达到提升的带领效果。

只是有时人性的挑战往往充满变数，除了个人道德意识提升之外，还要面对一些无形有意或无意的干扰，你们唯有更加努力提升自己的灵魂振动频率，才能相对保障自己不受那些无形的干扰甚至是操弄。

其实要摆脱无形的操弄也没有那么困难，你们有些人习惯将未知、充满变数、看不见的视为一种掠夺或恶意侵害，其实你们大可不必活得如此胆颤心惊。

因为在这个时代，灵性意识扬升与堕落的分水岭上，无论你的心态是恐惧、焦虑、排斥、抗拒，甚至不屑一顾或是嘲弄反驳，这些都取决于你们个人的心识取向来决定。

就比如你们呼吸的空气看不见也摸不着，它就是如是的存在，不需证明，你们也能肯定自己是置身在地球还有宇宙间，爱的包围里。

而这些看不见、摸不着的灵界存有，也和你们人类一样性格各有异趣，就先不提高灵上师们了，影响你们最深的还是那些所谓的 3D 与 4D 的灵魂意识，甚至是一些更复杂的灵界存有。

你们受他们的影响不可谓不深，但你们仍然可以「有意识」地活着，不要放任自己的人性负面思维扩大，甚至是被操弄而不自知。

你们能做的就是---让自己「有意识」地活着，懂吗？

上师已经说了两遍喔。

何谓有意识地活着？

简单来讲，就是从日常生活与你接触的大小事物中，无论是人、事、物，你都该保持自己心灵意识的澄澈与清明，有意识地判断且选择自己面对时的态度与情绪。

事件的发生你或许别无选择，可是你绝对能选择自己要以何种心态与情绪去面对，这很重要。

你们有些较敏感的人应该会发现，当你遇到一件不符合自己期待的事件时，你的内心往往会存在许多矛盾与冲突的思维，自己又该如何从中选择？

答案其实很简单。

那就是你在事件中有没有看见自身圣性的爱，以及对方或相关事件背后的爱，那就是你该思考的

方向。有了方向后，你自然就不容易做出错误选择，也更容易向爱靠拢，更能够让自己「有意识」地活着。

恐惧与低频的意识，无法在具有圣爱的频率中存活。靠近自身的本性与爱，你就能让自己处于极大的可能性中，远离被无形灵界存有们操控的危机，甚且能避免被其影响而做出错误决定。

以上，便是上师这次的传讯。

我是***上师，有机会再见。

(注:自 2023 年上师几乎不再连结指导学生)

※传讯日期 20201230

读者读后感一

感恩万千世累积的幸运，在这个时间点与这些珍贵的传讯相遇。想到上师们巨大的牺牲和付出，以及获得人身的珍贵，我每次读到文字时都泪流满面，千万分感恩和珍惜。小小的序言里我想分享的是遇到传讯后自己“醒来”的体验。

我无数次内心痛苦挣扎，不断上演各种戏码，逃避、混乱、无力是心中的天气常态。我太渴望获得喘息和休息，希望拥有看清前路的明晰，还有想要坚定地“被爱着、被相信”。

多次踩坑的经历使我清楚地认知到寻求来自牌卡、算命、疗愈师、星象师等等的客体辅助只是隔靴搔痒，不能减轻我的痛苦分毫，还让我陷入更大危机。回到内心去做自己的功课，才是真正获得“人身”的起点。

当阅读到这本合集第一篇传讯时，我心中知晓找到了“对的地方”。很爱上师们类似唠叨式的语

气，千百次温暖又耐心地回应我——“害怕不被爱”的惶恐不安。

传讯温和坚定如暖阳，让我鼓起勇气，给很多耐心，学会为自己在内心飘摇不定的风雨中开辟一片宁静的港湾，从此为漂泊流浪的不安定找到了下脚上岸的一个点。

之后慢慢意识到宁静才是内心港湾的基底，所有的风雨飘摇只是暂时路过的天气，而不是真实内心的全部。

从点到不断拓展的面，从此人生开始重置。我听到“因为爱，因为爱……”的恒久回响，这超越所有现世的情感关系，因为上师们忘我的付出，“回家了”。

读者读后感二

本书内容涵盖了我们生活的方方面面，每一篇每一句都蕴含了上师的深意和启迪，值得我们一读再读。

当你对未来困惑和迷茫，不妨读读《寻找自己喜欢的生活》《如何运用自己的心灵力量，创造自己想要的梦想》《如何寻找自己的理想》《梦想》……

如果你面对现实的利益不知如何取舍，可以看看《心性的提升胜过外在的追求》《侧看从众效应》《灵性与金钱之间的关系》《丰盛》《欲望》……

若你不开心，不如看看《传播爱的能量》《感恩的心情》《欢心》《做让自己心情快乐的事》《如何让自己过得更快乐》……

如果你需要处理人际关系，可以读读《亲子间错误的依赖问题》《信任》《界限》《留白》《过激的

界限》……

此外还有很多很多……在我梳理目录时，我惊讶地发现上师给予的传讯实在是太多了，我很难全面地分类。总之，你总能在其中找到自己需要的，此处就不一一列举了。

有的传讯文本，看上去是在讲别的主题，但多读一读，说不定也可以解决我们其他类型的困惑。比如，如果我们被网络充斥的各种信息所烦恼，除了阅读《侧看从众效应》，也可以回过头来，阅读最开始的《灵性资讯的判别》，看看上师是如何教导我们判别有害的灵性资讯的。

这些传讯文本，只读一遍可不够，因为生活总是在重复，那些困惑与迷茫也总是在重复。既然如此，就多读几遍吧，也许每一次新的阅读，你都能从中找到符合自己当下状态的启迪！

读者读后感三

由外向内的层层转变

一、不符合外界期待的自己，是不好的

生活里总会出现让人害怕、担忧的情况，比如一不小心被打上“负面爆棚”“羞耻”“不负责任”“低价值”“失败者”等标签，就像变成电影中《坏角色》一样，被人嫌弃、讨厌、反感；而学聪明的我，就反过来进入“符合他人期待的《好角色》”——毕竟不符合别人期待的体验，太痛苦了——努力做个“好男友”“好儿子”“积极向上的人”！而只有当努力搞事业想做个“成功人士”让别人认可，却发现认可永远填不满，越来越害怕被否定；为避免“消极堕落”标签，逼迫自己努力，紧绷到刷个视频都有“罪恶感”，自责、羞愧涌上心头，才发现哪哪不对劲，好像离自己的心，越来越远……

二、有负面情绪的自己，是不好且不可被接受的

小时候哭了感到悲伤，被亲戚说“没出息”；被同学欺负感到委屈，爸爸呵斥“没本事、瞧你那个怂样”；走夜路感到害怕，同学嘲笑“胆小鬼”。只有好好读书，不给人添麻烦、拿第一才是对的；什么《害怕、软弱、贫穷、想要被爱、被嫌弃的难受、想要舒服点的渴望》等只要粘上一点，就该被严厉批判，指责！

成年后竞争成习惯，稍微休息会儿就批判自己《消极差劲、怠惰不上进、烂泥扶不上墙》，内心《悔恨过去不够努力、害怕未来自己不行》。受苦得夸奖，拼搏应歌颂，一帆风顺、轻松获得就会暗含风险，必有灾难或惩罚。即使跑出来修行修心也是，不听话照做就被师父指责《懈怠、懒散、习气重、业障大》。偶尔平静放松会儿，便被教导《莫要得意，不能止步不前》。急功近利地追寻《更好版本的自己》，灵性讯息里那种平实“接纳自己”的语言实在没太多魅力。

而回到生活，面对亲人的争吵，恋人的情绪，生活中的不如意、空虚、落寞，仍然一样不会处理，愤怒、斗争、伤人伤己后又追悔自责。

三、我必须拥有“必需品”才能顺畅圆满 VS 我具备一切我所需

是否人人都有类似经历？一开始完全向外求，渐渐的通过“向外求的方式”转而向内求，又渐渐回归自己、真正向内求、相信内在具备一切我所需。

朋友影响下我相信，有了社会地位才能被人重视 VS 而书中鼓励我自己珍惜自己，认可自己。告诉我影响力并非单指领导者和名人所有，透过我个人的言行举止所产生的的连锁效应，让旁人仿效，进而影响到身边的人。摘自《如何发展自己的影响力》

家人影响下我相信，有了伴侣生命里才会有爱 VS 书中说我无法不是爱，爱是一体同心，爱不

是挂在嘴边作为交换条件的工具。在悲伤、痛苦中，也能找到爱。摘自《传播爱的能量》

为人父母者影响下我相信，有了孩子才能找回童真、玩耍的快乐 VS 书中鼓励我找回快乐、轻松、简单、自在的自己，希望我找回自己如幼童般欢快自在的心情，在吃饭时，在走路时。摘自《欢心》

做事习惯培养我，有了对现实的掌控才能心安，有了对未来的预估、预判才能不怕 VS 书中说我掌控自己人生的关键钥匙，是当我确定自己想要的走的路，具备了稳定踏实、带着方向感的信心，便不会被未知的恐惧轻易影响。摘自《寻找自己喜欢的生活》

关于掌控，事件的发生我或许别无选择，可是我绝对能选择自己要以何种心态和情绪去面对。摘自《让自己有意识的活着》

老前辈影响下我相信，有了道场加持、师父指导才能不走弯路 VS 书中建议我聆听自己心里真正

的需求，力量永远在我身上。摘自《稳定自己的心，力量永远在自己身上》

当我被鼓励完全向内求，担忧自己真的能应对复杂的环境、琢磨不定的人心吗？刚好又翻到“你难道不知道，你就是你自己全能全知的一切吗？”“你的确就是你自己最完美且独一无二的你。”我又再次获得了信心。

四、跟随外界经验才不会出错，服从大多数人惯性模式才是安全的

VS 我的经历我自己定义，我能听见自己内心需求，我能守住内在的声音

标准答案模式洗脑式影响：小学上课害怕被批评，和同学都是“抬头挺胸手靠背”；考试想得分，看到一篇唯美发散、抒情的散文，就不能写真实所想，必按“中心思想”答题；上班后想要同事关系和睦，最好守“过来人”规矩；修行想变厉害被夸奖、超过别人，师父投我们所好教导

“千百年来超级方法”，如没成功就是不够努力；人生路上，这种《权威的要求+别人的成功经验》在我求稳求快的心力驱使下，如绳索般捆着我，遵守了不一定有好结果，但不奉行必然是坏结果。

vs 最早看到“每个人都有各自适合的道路”，疑惑于除了读书-工作-赚钱养家还有其他路吗？想要做人上人的心，生出艳羡别人成功、批判敌视挫折失败的习惯，读到“每个灵魂进程各不相同”，略微释怀。真正遇到挫折，《稳定自己的心，力量永远在自己身上》给了我鼓励。还有“聆听自己心里真正的需求、寻找自己喜欢的生活”的字眼，让我的匮乏、自我攻击开始融解，心定了便不急于套标准求成功。《永远要为自己的一切负起全部的责任》篇，时常像个略带严厉提醒的父亲，让我的逃避心理无处可逃。我也渐渐开始关注内在的真实需求，心灵越来越轻松平和。

受苦习惯和不配得感的多次侵袭：从小相信老师

“吃得苦中苦方为人上人”，愧疚于母亲声色俱泪强调“养你们不容易啊”，坚信于工作口号“自力更生艰苦奋斗”，想自己做点事时就会自我鞭策“天降大任与斯人也，必先苦其心志劳其筋骨饿其体肤……”，慢慢我总觉得“一个小幸运”都很难得到，或我不配拥有；即使拥有也会很快失去？如果还没失去就是暗含风险？万事顺利这类词儿说出口随即不信，只有把自己放在努力、拼搏的路上，才会心安。

VS 看到《做让自己心情快乐的事》中“任何能让自己心情变愉悦的事，都值得你们去做去尝试”，疑惑难道受苦是不被鼓励的？《感恩的心情》篇说到感恩阳光给你们每一个人的温暖照拂，感恩自己喝过的每一滴干净的饮水，我突然觉得是否已经拥有美好，压根没有配得不配得这种概念，因为自然之爱不会亏待任何人，只是个人感知不同？再看到《丰盛》篇语句，请往自己内心深处去看，你们将发现，其实你们早已拥有最大无穷的丰盛，那一直都在你们之内。我愕然了！书中的一言一语貌似各有所述，又好像都在把我引向

更深的自己。真希望人人多读，多品。

五、读书过程中的急功近利 VS 耐心品味

时代洪流下，急功近利的模式在读书中也有体现，就像我这种“对答案”式的读书方式，找到答案立马放下书本。而在讯息里强调的“耐心”中，我体会了来回揣摩、少用脑分析、多用心感受文字后的深意，多和文字待一会儿的更好感受。

能遇到这些讯息，足以证明你、我皆值得；能一点一滴感受到文字间的爱意，足以证明你我皆懂爱，会爱，能爱，是爱；让我们徜徉在爱里来碰撞心灵吧！

版权声明

Sikila 版权声明

此版权为观音之爱以及与观音之爱的合作团队所有。

任何人不得对内容删减或增添。也不得作为任何商业用途。

如果引用，必须注明出处。

<https://loveofkuanyin.com/>