



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

這一份資訊是來自數十位上師們的愛。

Ulisa.Squiya 上師來到我們這個小宇宙，經歷百萬多年難以想像的劫難與痛苦，祂的付出與犧牲只因不捨我們宇宙眾生苦的一份大愛。

Ulisa.Squiya 上師在地球找到一位過去跟她有淵源的人，在此我代稱她為 C，C 是一位地球 3D 的女性人類。因為有一些業力要做平衡，所以 Ulisa.Squiya 撐著破碎的靈魂在這一位 C 身上療養。

療養後期靈界戰爭已經打起，眾多上師懷著悲憫，從宇宙各地甚至跨宇宙過來護持並且協助療癒 Ulisa 上師。

那時我們正逢在處理靈界的戰亂，眾多上師憐愛著地球眾生，而 Ulisa 上師也願意再付出能量；因著 Ulisa 上師的能量，藉由 C 當作管道，讓更多高階上師的能量也能清晰地傳遞下來，從而讓

我們有了這一份訊息。

在訊息傳遞期間。我個人一直以為 Ulisa.Squiya 就是 C，殊不知這是其他上師為了保護 Ulisa 上師而對我保留訊息。他們其實是不同的兩個靈魂。

這一份資訊得來不易。原本 2022 年已經完成編輯，但遭逢龐大外力攻擊，為了大家的安全，就停止給出。

傳訊裡面的多位上師已經負傷或是永遠離開我們。這是祂們經歷撕心裂肺悲痛絕望的艱難時刻前所留下的愛，我將這愛撒出去。

為了保護上師們，上師名字全部刪除。我也在徵求上師同意後將部分資料做修改，但不影響整體要表達的內容。

Sikila 悲泣留筆 2025-

讀者序

今天我為這本上師訊息合集寫了一個小小的序文。

想想這些訊息當初我第一次接觸的時候應該是 2020 年前後，轉眼就來到了 2022 年了。

當初上師們看到傳訊管道的清晰度不錯，因此一個個排著隊給予各種訊息。這些訊息包含的範圍蠻廣，不會很深。傳訊的上師非常多，乍看一下很多都是大天使，有少數的上師是大家也不認識的，但這都不妨礙大家透過閱讀上師的訊息來學習。

以我個人的經驗，上師訊息都是說給我們【整體】去聽，雖然資訊是淺白易懂，但要真正深入到內心去了悟可不是那麼容易。

我簡單做個比喻大家可能就能了解其中的差異。馬雲、喬布斯、巴菲特等等的所謂人類定義的偉

大人物都有撰寫自傳及他們的成功之道等，而我們這世界的人也因為想像他們一樣成功，於是蜂擁地去閱讀去學習，而且大家都有一種錯覺就是讀了後可以變得像他們一樣，馬上就可以學到這些精髓及秘密。結果，我們世界有因此出了更多類似他們的人物嗎？沒。他們寫的理論自傳看起來也不難懂，為何難做到及實現呢？差異在哪裡？這就是我要表達上師的訊息看似很簡單的道理，但你的【心】真的做到了嗎？說一個留白好了，很簡單，給自己時間。但是在給自己時間的時候，有多少時候是真正靜下來留白？還是腦袋及心意開始想明天的事情、老公的事情、上司的事情？所以真留白了嗎？

既然上師講解的訊息是給【整體】，當然也不只局限在表意識的理解及明白，更多是那顆內心的體悟。我們表意識沒有憶起過往靈魂的旅程所發生的點點滴滴，並不意味著我們的靈魂就此放下。有時，我們對一樣事物的耿耿於懷，從我們不想放下直到我們以為的完全放下，又到我們觸碰一些事物而憶起那些痛苦，然後又隨著時間慢慢遺

忘以至於憶起可以開懷微笑地坦然面對，整個過程的接受及學習在於【心的意願】。光【想】無益，這也不是越辯越明的思路，哪怕給你辯贏了、辯個明白了，心的那道坎過不去的話，那個痛苦也就只有自己及內心的感受或靈魂自個兒知道。

這本書所傳遞的道理看似淺白，我們的表意識都明白，但多讀及復習，慢慢地讀進心，慢慢地讓那顆心去想明白，讓那顆心可以過到那個坎。這才是對自己靈魂提升最有幫助的一環。一面讀，一面感受內心的情緒，往往可能一個對你而言不是那麼起眼的想法，可是卻有共鳴出現。靜靜地與共鳴共處，不需要特意去想我這樣做才對？還是那樣做才更好。

大家從來不缺道理對錯是非黑白，大家缺的其實就是一顆愛自己的那份心、那份珍貴的陪伴、體諒以及完全的理解體悟而已。

祝福大家喜樂平安。

目錄

前言.....	1
讀者序.....	3
1 靈性資訊的判別－注意訊息來源	10
2 靈性資訊的判別－穩定自己的心，力量永遠在自己 身上.....	14
3 心性的提升勝過外在的追求	18
4 永遠都要為自己的一切負起全部的責任.....	22
5 如何運用自己的心靈力量，創造自己想要的夢想	27
6 如何發展自己的影響力	31
7 傳播愛的能量	34
8 關於和平的話題	38
9 別誤食包裹著糖衣的靈性有害資訊	42
10 談自私.....	46
11 不要盲目追求靈性的神通.....	50
12 愛情.....	54

13 感恩的心情.....	61
14 理解.....	64
15 信任.....	69
16 興趣.....	74
17 豐盛.....	77
18 如何面對與清理自己的錯誤潛意識程式.....	82
19 道德.....	87
20 歡心.....	93
21 尋找自己喜歡的生活.....	98
22 親子間錯誤的依賴問題.....	102
23 如何讓自己過得更快樂.....	108
24 如何尋找自己的理想.....	113
25 如何真正地愛自己.....	118
26 界限.....	124
27 如何在生活中實踐愛.....	128
28 音頻能量對你們的影響.....	133
29 慾望.....	137

30 如何覺察與管理自己的情緒	142
31 如何有效率地讓心情平靜下來	149
32 過激的界限	153
33 關於意念與自身振動頻率	160
34 如何讓自己的煩惱變少	167
35 靈性與金錢之間的關係	173
36 如何讓自己忘掉不愉快的過去	180
37 淺談宇宙	187
38 做讓自己心情快樂的事	193
39 關於吃	198
40 漸進地提升自己的四個階段	204
41 淺談業力	210
42 聲音的記憶	220
43 第四維度的存有對你們的影響	225
44 勇氣	236
45 如何做出正確的思考與判斷	241
46 關於創造力	247

47 喜歡一個人.....	255
48 留白.....	259
49 談直覺力.....	266
50 對自己負責.....	274
51 生活中處處都是修行.....	280
52 想像力.....	286
53 去我執.....	293
54 啟發你的仁愛心.....	299
55 夢想.....	306
56 淺談無我.....	311
57 理想與實踐.....	317
58 地球現今的靈性世界變化.....	324
59 側看從眾效應.....	333
60 讓自己有意識地活著.....	340
讀者讀後感一.....	347
讀者讀後感二.....	349
讀者讀後感三.....	351

1 靈性資訊的判別－注意訊息來源



大家好，我是***上師。

今天是上師第一次借由優莉莎的通靈管道所傳訊，其中緣分不言可喻。

上師想藉這個機會聊一下靈性訊息的辨別。

這算是個大題，今天上師只打算簡單開場介紹一下，以後有機會再深入探討。

其實，這個話題已經由很多通靈管道傳達過，但是今天上師想用另一個較不同的角度切入。

首先是眾所周知的訊息文字或語句的內容判別。之前這些廣泛意義上的判別，通常是告訴大家：

經由文字內容，會帶給觀者哪些深層意義的感動，透過文字內容的傳遞引發你心中某種靈魂觸動，看能否帶給你什麼省思或不同的情緒誘導，你能從中明白那些內容是否符合你個人需要。

看是否帶給你恐懼？

或讓你覺得被操控？

更甚者，覺得傳訊內容太無聊且乏善可陳？

其實，這些的判別並無真正實質意義，因為文字訊息的傳達，可經由文字包裝美化，進而達到欺騙你們的目的。

在如今通靈訊息大爆炸的時代，這種的判別機制已完全失去作用。

上師建議大家，不需要盲目追尋過多靈性資訊，因為過度大量地閱讀靈性訊息，對靈性提升其實幫助有限。

少量精簡地挑選、閱讀真正能引起你靈魂共鳴的文字訊息已然足夠。比起大量閱讀靈性訊息，如

何將修行的法門落實在日常生活中加以實踐，才真正重要。

畢竟現正處於靈性混亂揚升、舊意識尚未脫離的時刻，你們更須謹慎選擇接觸的靈性訊息。

說到這裡，上師並非要大家選擇信任今日借由優莉莎的靈性管道所記錄的文字，而是希望能讓大家在心裡產生一些警覺。

你必須思考：自己是否真的需要那麼多靈性資訊，將生活與思想給淹沒？看那麼多靈性訊息，對你的意識提升是否真有幫助？

當然，這樣說，感覺上師今天的傳訊似乎稍嫌多餘。在此上師嚴正地提醒：類似靈性訊息的傳達，與傳遞者背後的訊息來源密切相關。

透過電子訊號的傳播，極易讓閱讀者連結上不適當的靈性能量，這也是上師想借此機會特別著重說明的地方。

當然上師並非想引發大家內心的恐懼，甚至讓大

家有杯弓蛇影的錯覺，不是這樣的。

靈性資訊傳遞自然有其重要之處，但慎選自己閱讀的訊息來源還是非常重要的。

今天暫且聊到這裡，下次再繼續。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20200711

2 靈性資訊的判別－穩定自己的心，力量永遠在自己身上



大家好，我是***上師。

今天上師想跟大家繼續談談後續的話題。

在如今靈界資訊爆炸紛亂的年代，許多通靈者訊息傳遞如雨後春筍般紛紛冒出頭，大眾從一開始對這些訊息好奇與期待，到如今被這些良莠不齊、來源不明確的訊息所轟炸。

現如今，多數人已不知如何判別，甚至是如何挑選適合自己的靈性資訊。

繼昨日上師所提，很多不適當的靈性訊息透過電子訊號的傳播媒介，已間接影響閱讀者的能量連結。

在此上師慎重且懇切呼籲那些對於靈性資訊好奇且貪求的閱讀群眾，務必審慎選擇借由電子傳播媒體所接收的相關訊息。

無論是文字傳遞，抑或是更博眼球的 YouTube 影片媒介。

為什麼上師如此強調這點？

是因為能量傳導與訊息連結，並非是由你們僅憑普羅大眾能明白的知識來傳導的。

當你們閱讀或點開影片連結，觀看不適當靈性資訊，其傳播者背後的非善意能量，便借由電子傳播的媒介、經由電子訊號與你們連結，這是你們多數人所不明白的運作機制。如果接收靈性訊息背後的能量連結非善意，閱讀者將落入難以預測的陷阱裡。

總而言之，並非是上師危言聳聽，類似情況上師已見過太多，有些人的情況就上師的角度而言，甚至可說已到了拉警報的危急程度，真心希望類似情況，你們可以盡量避免。

你們大多數人皆無法判別靈性資訊背後的能量連結是善意抑或是非善意，上師在此建議你們，與其如此，不如少接觸這些靈性資訊為妙。

不要覺得今天這些訊息過於獵奇而難以置信，與其直接否定或質疑，何不反過來想想，你們汲汲營營於靈性資訊的追求，為的又是什麼？

求解脫？

尋開悟？

還是單純的為了自己靈性資訊需求的滿足？

你們升起的每個念頭、浮起的所有情緒，都是給你們自我反省的訊號。

不要急切地將自身的問題，丟給那些自稱靈性高深的靈性老師們尋求解答。何不花些時間安靜你

們自己的心，好好想想自己的起心動念所謂何來？

其實，如果真的不小心連結到錯誤、非善意的靈性訊息能量也不用過於緊張，因為那僅僅是踏出不安全、危險的第一步。

將自己的想法與心情沉澱梳理一番，將心沉靜下來，好好聆聽自己心裡真正的需求，那些外在的紛紛擾擾，不過就像窗外鳥鳴啁啾罷了。

不要害怕在你們前方的未知與不明，因為真正能穩住你們心靈的力量，從來就一直在你們自己的身上。

今天暫且說到這裡，有機會再聊相關話題。

我是***上師，我深深地愛著你們。

※傳訊日期 20200712

3 心性的提升勝過外在的追求



我是***上師，你們大家好！

今天是上師第一次透過優莉莎的傳訊連結，上師很珍惜這樣的緣分。

首先，上師想針對「傳訊」這個主題講解。

一般人或許認為被上師們選為「傳訊管道」的人，可能與一般人大不相同。

比如，這個人可能累生都是苦行者，或神通廣大的大祭司之流。但其實我們上師們挑選「傳訊管道」的標準，反而著重在傳訊者的人格、品性及他的心性是否已經準備好的這些條件上。

這是上師想最先提出來，推翻大眾一直以來可能

會有的錯誤認知。

上師們並不推崇鼓勵一般大眾廣泛大量接觸靈性訊息，老實說，如今非但是資訊爆炸的時代，更是靈性資訊氾濫的時代，善意與非善意的連結管道百花齊放，普羅大眾根本無法辨識其真偽。但上師今天的主題並非探討靈性訊息辨別真偽，所以略過不談。

如今地球維度已達 5D 關鍵平衡時刻，上師希望借由優莉莎的通靈管道，鼓勵大家趁這個時期努力精進，提升自己內在的自我覺察，與提高自我的道德要求。

靈性提升注重的不是被動閱讀靈性訊息，更不是積極參與任何靈性課程，反而更該著重在你們個人對自己的情緒與心性、品行上的提升，去做、去修正、去改善。

舉凡做到寬恕課題，無論寬恕自己或他人，又或是積極地愛自己與接納他人，友善與寬廣地打開視野去看待這個世界，並且接受與包容那些與自

已截然不同的想法或感受。

無論批評也好，喜好也罷，即便與自己能接受的不同，你們也能做到接納但不批評的態度。

所謂的接納，並非是全然無條件地接受，那僅僅是一種，我了知於你、知道你、包容你的態度，你們現階段能做到這樣的程度便已然足夠，但目前絕大多數人尚無法做到，以致地球仍有許多亂象、衝突，這是上師感到惋惜之處。

積極開放地敞開自己的心胸，去接納而不是批評其他不同於自我的事物，用更高、更廣寬的視角看待與自己不同的一切，這種眼界與心胸也是你們需要好好培養的。

上師所強調的是「接納」而非全然地接受，你們當然可以保有自己的喜惡愛好，尊重他人與自我的不同，你們的心胸與眼界會更加開闊。

最後讓上師再次提醒，靈性神通能力，並非上師挑選傳訊管道的標準，也不是上師們協助的條件，我們反而較著重在你們的心性是否已經準備

好。

不管是對我們上師有任何要求或期待都一樣，只要你們心性良善、包容、充滿愛，且積極修正自己個性上有所缺失之處，即便尚未達到上師們認定的標準，上師們依然會視情況做出一定程度的協助。

並非是上師大小眼或有所揀擇，而是此時正值地球揚升維度時期，上師們更希望看到你們能做更多內在的修正與覺察，向內看，而非汲汲營營於外在的追求。

我是***上師，在此為你們祝福。

我愛你們！

※傳訊日期 20200713

4 永遠都要為自己的一切負起全部的責任



我是***上師，你們大家好！

接續昨天的話題，談談「傳訊者」把持自我心性的重要課題。

昨天提到，上師們挑選傳訊者的首要條件是基於人格、品性，與是否做到我們認為已達到「準備好」的這些基礎條件。

但有時候很遺憾，我們也曾遇過各方面條件都不錯，有望拿到晉升資格的「傳訊者」，後期卻因個人心性不察，漸漸產生靈性傲慢的優越心理，伴隨外在物質名利的把持失控，逐漸走偏的遺憾再

難挽回。面對此情況，上師們心中也是無比哀傷且深感惋惜。

真的不要把上師們看成「預言」未來無比神準的「神通高靈」，因為人心真的難測。

畢竟人心把持靠的是你們自己，而非高靈上師。

不如試著想想，為什麼你們許多人會周而復始、循環往復地在 3D 世界輪迴體驗？

其中除了有你們自己靈魂渴望或想追求的成長課題外，無法有效且長久堅持走在心中正確的道路，也是你們一直難以跳脫輪迴課題的主因。

上師們不斷強調，你們要加強審視自己的內在心性與自我覺察的內在課題，因為覺察自己的心性，把持住自己心中所思、所想，進而影響到你們的所言、所行，是何等重要。

思、言、行，是相關且有連帶影響的能量延伸，身為高靈的我們，不可能時時刻刻嚴格督促你們包括心性一切所有，這是你們自己內在的功課，

更是讓你們跳脫輪迴需自學的課題，我們高靈上師能做的僅是在旁協助，偶爾稍微用你們能夠接受的方式從旁提醒，我們不可能手把手、掐著你的心性，一句句警醒告誡你們該怎麼做。

你們必須為自己的所思、所想、所說、所做的一切，負起你們自己全部應負的責任。

那些曾經被選為「傳訊者」的通靈管道並非永遠是「神選」之人，一旦心性有所偏差，且無法自覺、進而修正的話，那麼上師在評估過後，還是有可能將那名靈性管道傳訊者徹底「放生」。這一點，是上師想在今天的主題中特別強調的。

在你們能夠完全為自己負責前，即便你自認身為通靈訊息的傳訊管道，在尚未真正踏入5D維度的世界國度大門前，你們隨時隨地、每分每秒，其實都還是在被嚴格檢視與監督之中的，唯有靠你們自己的能力，提升自己的內在心性，進而堂堂正正地走進5D維度的世界國度大門，那麼你們才算是真正結束了自己在3D世界的輪迴功課。

你們要為自己的心性品德負責，而不是要高靈上師為你們的提升把關，甚至還要求我們一步步牽著你們的手往前走，這些想法完全是荒謬可笑且不切實際的。

能幫助你們的，永遠是你們自己！

沒有任何一個高靈上師會將屬於你們自己該做的功課給拿走，從沒有任何一個高靈上師會這麼做！

請醒醒吧！

為自己的所做所為、所思所想負起全部責任，那麼在通往新世界大門崎嶇坎坷的道路上，才可能會有我們這些高靈上師的協助與扶行；否則，若你們自己的心態走偏甚至起了任何不適當的偏差念頭，還心存妄想、妄圖僥倖，認為高靈上師們會姑息養奸地縱容，那麼最後吃苦頭、受害最深的也永遠是你們自己。

追求外在物質欲望抑或是其他名利，那些偏離本心、捨本逐末的荒誕之事騙得了你們自己，也可

能誑騙你周圍的人，卻絕對蒙騙不了你們自己內在的靈魂與高靈上師們。

沒有任何人該為你的行為負責，除了你們自己！

我是***上師，我永遠都愛著你們！

祝福你們都能找到適合自己的提升道途。

祝福大家！

※傳訊日期 20200714

5 如何運用自己的心靈力量，創造自己想要的夢想



我是***上師，大家好！

今天我想聊個簡單點的新話題。

如何運用自己的心靈力量，創造自己想要的夢想？

這個話題說大不大，說小也不小，今天就用輕鬆的心情來談論吧！

首先3D世界人類的想像力是蘊含無限豐富的擴展可能。當你們心中起了一個念頭或想法，另一個能量世界的某個元素隨即應運而生，開始有了一個小小的、不是很有活力的能量原子初萌誕生，

這個想像出來的能量體，便是你們夢想元素的最初存在形式。

隨著你們內在心靈活動愈來愈強烈，伴隨而生的行動力也可能應勢而起，另一個能量世界的那個能量活動分子，就會變得愈加活躍且充滿力量。

你們在夢想初期可能隨時改變自己的某個念頭，另一個世界的能量活動也隨之更改，或加或減、或崩毀一部分，或推高某一新的不同能量元素。

在另一個你們肉眼不可見的能量世界，那邊的能量活動，其實比你們所能想像的還要活躍。

至於你們的夢想是否會如願往你們所想那種好的、積極性的、正面的，還是更加擴展的、豐富的方向前進，全看你們在孕育這個夢想期間所供給各種相關能量元素的累積，抑或是成長於想像力的無限延伸擴展的爆發程度而定。

當這股能量累積足夠，便會一點一點向你們的物質世界靠攏，進而可能被實現。當然這中間也有可能被別的因素阻擋或毀壞，甚至是留在原地慢

慢崩解。

從能量的存在前進到物質世界，這個推進過程其實非常緩慢且頑固，這也是你們的夢想往往不容易實現的主因。

認真、全心、用力地思考自己所想要的，盡可能保持朝你們心中最活躍、正面、積極的那一方向前進，給予那個夢想該有的行動力，不斷反覆推進，夢想的能量將更容易接近你們的物質世界。

不要因為一些挫折就放棄自己心中所想，重複進行你們心中那推高又毀壞的過程，這樣子夢想的達成會離你們愈來愈遠。

著重自己內在的心靈成長，強化外在必須的行動力，提高你們的心靈涵養與素質，多接觸對你們有高善益處的訊息或相關事物，讓你們的靈魂頻率大幅提升，讓自己充滿更多愛心與包容心，寬待自己與他人，讓自己的心性處在和諧平靜狀態。

當你們能用更加平穩的心性與他人相處，以穩定

從容的態度面對來到你們身邊的所有大小事，不屈不撓、滿懷熱情，你們的夢想會更容易在物質世界提前被看見。

這也是你們投身到人類3D世界最大的挑戰之一。

我是***上師，我永遠都深深地愛著你們！

祝福你們！

※傳訊日期 20200715

6 如何發展自己的影響力



大家好，我是***上師。

這是上師第一次借由優莉莎的靈性管道與大家連結。

今天上師想聊的第一個主題是關於「如何發展自己的影響力」。

「影響力」並非單指那些領導者所獨有，也不僅限於螢光幕前的影劇名人所擁有。對你們來說，如何發揮並擴展自己的影響力，也是很重要的，千萬不要隨意看輕自己啊。

狹義而言，影響力是透過你個人的言行舉止所產生的連鎖效應，讓旁人仿效，進而影響到身邊的

人。這種行為從正面意義來看，是以你為中心將自身無形氣場向外展開，產生漣漪擴大效應，進而讓你感覺自己身處特殊氛圍中。

就廣義而言，這種漣漪效應的擴大會變成一種集體意識向上的正向氛圍，這就是我今天要談論的主題。

所謂「莫以惡小而為之，莫以善小而不為」。

如果你們每個人都能審慎檢視自己的行為思想，進而展現出自己獨特的影響力，這種正向積極和樂的氣氛，將如海納百川匯聚一處，成為一股不容忽視的正面影響力。

現今地球已處在揚升平衡時期，此種正向揚升的集體意識提高，正是刻不容緩的重要時刻。

當有更多人能時刻處在靈性覺醒、向內覺察的高頻意識中，將能更快、更容易地帶起其他較低頻意識人們的意識覺醒，如此才能真正做到高度且有效率的集體意識改變。

這是關鍵的揚升時刻，你們之中僅有少數人處在真正靈性覺醒的意識中，大多數人還懵懵懂懂、似是而非，這些情況看在上師眼中，是十分著急且焦慮的。

我們許多上師都希望能幫助更多處於靈性低頻意識的人們覺醒，幫助你們跟上這波地球大幅提升的揚升潮，這可真是地球萬年難遇的絕佳時機，千萬不要輕易錯過這次的揚升機會啊！

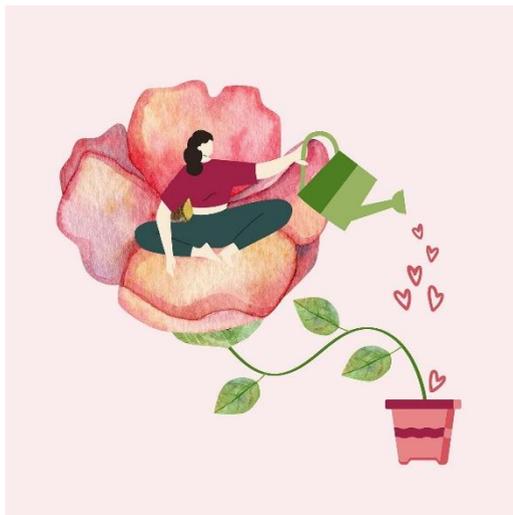
我是***上師，我帶著來自天國的靈性高頻意識，對你們人類表達我們愛的關懷而來。

上師深深地愛著你們。

祝福你們！

※傳訊日期 20200716

7 傳播愛的能量



我是***上師，你們好！

上師今天來傳遞上師們愛的福音。今天的主題來聊聊關於傳播愛的能量。

「愛」是什麼？

狹義來說愛是情感的牽絆與聯繫；廣泛而言，愛是一種精神—廣大無邊界的一種精神能量。

我們所有的存在皆來自於愛。我們皆是由愛而

生，自愛而長，最終也回歸於愛。

愛對於現今 3D 世界的人們而言，是至關重要且必備的內在涵養與素質提升的要素。

愛能讓你們的內在包容得到擴展。

愛也是延續你們生命的主要精神食糧。

愛更是你們彼此相互尊重，展現同理心、愛心的重要元素。

愛是我上師生命的血肉，愛也是你們 3D 世界人類，精神成長上不可或缺的重要指標。

所謂的愛便是一體同心，彼此包容與敬愛。

萬物皆為一體，你我皆受愛所滋養與成長。

所謂的同理心，便是苦他人所苦，愛人之所愛，理解他人所受痛苦的需要。

你與我皆需要愛，更離不開愛。

愛不是一個口號，更不是拿來掛在嘴邊作為交換條件的工具，愛是由內而外擴展的精神展現。

你們人類生活中處處皆是愛的能量擴展。

你們在悲傷落寞中，其實也能找到愛。

你們在痛苦嘶吼中，背後其實也有愛。

甚至你們人類最難以接受的，在生活的困頓無助中，其實裡面也包含著深深的愛。

愛是被拒絕，愛也是全然的接納。

愛是我們上師理解著你所有的一切，卻不得不狠下心來拒絕於你的愛。

愛是我們上師，即便看著你們痛苦、難過，卻還是要硬起心腸，看著你們從倍感難受的經歷中慢慢地成長與茁壯。

愛是你們認為我們上師並不存在，但事實上，我們卻是無所不在。

愛是你們以為，你正處於最絕望、黑暗的時候，但只要你堅信心中那點愛的光明不泯，終能成為照破黑暗的那點光。

我是愛，我是包容著你、守護著你、以我上師的立場與目光，深深地關切著你們的存在。

這是屬於上師對你們人類的愛。

我愛你們。並且深深地祝福你們。

上師，永遠愛著你們，傳播著我對你們人類的愛。

※傳訊日期 20200717

8 關於和平的話題



我是***上師，大家好！

今天想跟大家談論關於「和平」的話題。

這個話題對於3D世界人類來說，似乎理所應當。可是，在你們人類世界看不見的能量層面，另一場大規模、還要持續不知多少年的靈界戰爭正在上演。

以你們人類的視角，或許難以理解這種靈性層面戰爭的爆發，對你們人類世界的影響。但是不能理解，並不表示這場靈界戰爭與你們無關。

不要覺得「和平」理所應當。即便在你們人類 3D 世界，「和平」概念被真正提上精神意識層面，不過是區區數百年間的事而已。

在這之前，你們的意識層面仍留在為了個人私利所驅，搶奪、踐踏、恃強凌弱，甚至忽視他人痛苦而不自覺，強取豪奪你們所能得到的一切，還視為理所當然。

「人不為己，天誅地滅」這句被曲解的成語，已道盡提出這個概念並被多數人們所認同的時代，意識層面上的低落。

你們 3D 人類世界經過這許多世代的輪迴交替，有許多高靈上師借由修行者、高僧聖賢口中，傳遞許多關於愛與和平的宣揚理念，你們靈魂層面的和平之心，借由一場又一場你們或許曾經親身參與、抑或是間接參與的毀滅性戰爭，一點一滴地被喚醒。

和平這個概念才在無形之中，慢慢建立在你們的靈魂意識層面上。

這也是經歷無數戰爭掠奪與犧牲，才換來的意識上的提升。

上師今天不想深度探討關於你們人類世界意識尚無法理解的「靈界戰爭」，對你們人類意識層面的影響。當你們意識層面還無法跟上時，身為上師的傳訊管道，也只是成為你們口誅筆伐的犧牲品而已。

上師希望你們能珍惜這得來不易的「和平」，因為在另一個世界，僅僅是如此簡單兩個字，他們早已渴望了數千萬年，卻仍不可得。

警覺自己的起心動念，在你們做出攻擊與批評的同時，靜下自己的心，問問你們自己，你們此刻為何覺得受到欺騙與愚弄？

你們為何急著想反駁關於「靈界戰爭」的一切？

你又為何認為靈界戰爭是虛妄不實的幻想？

還是僅僅因為你無從得知類似訊息，因此加以否定？

抑或是你覺得，如果真的要讓你相信，你便應該成為相關事件的當事者，你才能接受「身歷其境」所知的一切？

關於上述種種疑問，上師只想說，任何起心動念都帶著能量上的吸引，你期待什麼，便可能得到什麼。

靈界戰爭的爆發已然許久，你或許在人類的意識層面無法理解與感受，但上師想告訴你們大家，靈界戰爭的影響，不僅止於看不到的層面，事實上與你們人類 3D 世界，也是息息相關。

最後，我***上師，給予你們人類我深深的祝福。

我愛你們！

下次再聊，再見！

※傳訊日期 20200720

9 別誤食包裹著糖衣的靈性有害資訊



大家好，我是***上師。

繼上次談論「靈界戰爭」後，近幾日過去，靈界方面發展也是波譎雲詭，變化莫測，一時也頗有令許多上師們覺得有心無力的疲憊感。

在你們3D人類看不見的層面，真的有太多靈界的危險性，是你們人類肉體感知所不能理解的。

上師並非想增加大家對於靈界的恐懼，而是「恐懼」這種情緒，也不是你們選擇逃避或忽略就不存在的。

市面上很多靈性相關書籍充滿你們人類世界的美

好嚮往，你們總認為靈界充斥的理應是美好光明、與無限包容寬廣的愛，事實上在另一個層面的世界，每天上演的情況卻絕非你們所能想像。

上師今天沒打算詳述靈界戰爭的真實層面，畢竟這對多數人類來說充滿幻想，且令你們感到憂心還有恐懼，上師也不想日後再被冠上「渲染恐懼的上師」稱號。

其實無論你們如何稱呼我們，我們還是我們，並沒有任何改變。

一直以來你們總想聽美好、充滿希望的言語，總認為身為上師的我們理所應當充滿無條件的光與愛，毫無保留地包容寬恕你們的所為，在靈性層面的理想上，自然是如此。

但事實上，上師必須語重心長地告訴你們，像是光明糖衣與愛的甜餡，類似靈性傳達其實很多都已非我們真正高靈上師所傳達出來的訊息了。

好吃的糖果人人愛；對身體有益的苦性食物，卻被你們棄如敝屣。上師們有時候也覺得與其費心

思說一些你們愛聽的話，還不如什麼都不說、不傳達得好。

上師希望觀看這篇傳訊的大家，能心平氣和地去看不同傳訊者所轉達的內容。

不是只有美味的食物才對你們的身心靈有益；也不是難以入口的食物，便不具健康價值。這些道理你們其實都懂，卻會潛意識地去選擇對你們而言是討喜的訊息來看。

有很多靈性層面的複雜洶湧，真的不是上師要拿著恐懼嚇唬你們。慎選你們所接觸的靈性療法—包括靈性訊息，不要在網路上搜尋來路不明、無法分辨訊息來源真假的靈性視頻觀看，與其如此，上師寧可你們當個對靈性訊息毫無興趣的普通人，好好過你們自己的生活，認真去面對你們內在的種種課題，也好過看你們到處踩雷。

上師真的不希望看見愈來愈多人誤觸靈性地雷區而不自知，那種無知的天真，有時真令上師替你們捏了把冷汗。千萬不要真的感覺不對勁了，才

到處找救兵。

這個世界總是公平的，你如何看待與理解自己，
這個世界便會如何回報你。

千萬不要用「自以為是」的天真，包裹你們靈性
層面下那顆脆弱無助的靈魂顫抖。

你們理性的頭腦不能明白的事情，並不代表你們
的靈魂也同樣無知。

以上，算是上師對你們3D人類最後一點苦口婆心
吧。

最後祝願大家都能找到屬於自己正確的靈性道
途。

我是***上師，我深深地愛著你們。

謝謝大家！

※傳訊日期 20200721

10 談自私



我是***上師，你們好！

今天想談的話題會稍微嚴肅一點，主題是「自私」。

其實「自私」這種念頭與情緒由來幾乎每個人都經歷過，只是有些人可以克服自己內心的貪慾與自我的想法、念頭，進而放下自我的需要，轉而去為他人著想與付出。

可是有些人的自我主張被放得太大，自己無法控制，再加上貪念與慾望的放縱，自私這個念頭便毫無節制地被自己的需求給合理化了。

上師並非評判「自私」念頭與想法是有多麼該受人指責，因為這種自私的想法，源自於你們人類許久之前、在單純為了生存而努力的石器時代便早已存在，甚至是更早之前。

自私一開始存在的理由，是因為你們當時需要生存，在基本生存條件未能滿足的情況下，「自私」是你們唯一可以自保、活下去的不二法門。

但隨著時代演化推進，你們漸漸在生活條件上富裕，如今的社會已少有人因為飢餓而死，但自私這個念頭，卻沒有隨著物質條件的滿足而漸漸消弭。

上師知道，你們可能會覺得人類底層的生存慾望，哪有這麼容易就因為物質上的滿足而消失，接下來你們會說，你還想要有更多的金錢、願望，不是單單只要吃飽就能滿足。

所以你們總會找各式各樣的理由說服自己，認為自己的所為並沒有什麼太大的過錯。

你們社會上的競爭意識太過激烈，每個人總想

贏、總想得到更多，總想著如何運用手段去得到更多物質或名利上的慾望，當然，現在也有許多人是朝著精神意識上的滿足去追求，同樣也落入不適當的渴求之中，而尚不自知。

你們現今世界有很多疫情病變，甚至是飢餓災荒與看似恐怖的自然災害，在這些看似不合常理的表象下，其實無一不是在提醒你們，是時候該回到自身的內在，與自身內在的神性連結，明白你們無時無刻不是與萬物連結著的，你們都是一體的，唯有放下自身對慾望的擴張，停止內心不斷湧起的自私心態，你們才能回歸自我，找到與萬物和諧共存的方法。

所謂預言，其實只是一種就現階段條件所做的可能推測，只要你們隨時覺察自我的意念，盡一己之心與力氣，盡己所能地去做、去付出，去關懷圍繞在你們身邊的人，便已是對這個世界最大最好的貢獻了。

不要輕視自己的一份力量，也不要覺得反正自己一點點自私，影響不了他人甚至整個世界。

要知道一花一落葉，萬事萬物皆有其應對的可能生存之道。

你們一點點的善心聚集，也可以成就你們自己美好的未來。

你們一點點的自私擴張與放縱，也可能造成你們未來難以控制的災變發生。

不要認為自己沒那麼倒楣，總能輕易逃脫，要知道凡事皆有度，唯你們心中的方寸逃不過。

你的自私將為自己帶來什麼樣的麻煩，也唯有你們自己清楚明白。

上師深愛著你們，希望你們都能找回內在的自我，活出你們各自想要的理想生活態度。

和諧、和平、共榮的新世界即將要打開。

我***上師深深地祝福你們大家！

※傳訊日期 20200722

11 不要盲目追求靈性的神通



首先自我介紹，我隸屬於***團，我是***上師。

這是上師主動找上優莉莎作為靈性傳訊管道。

首先，上師想聲明的是，並非優莉莎要求上師給她訊息，而是上師主動找上她，請明白很多時候某些契機，皆非是人類強求便能如願，請不要盲目追求靈性的神通，這也是上師今天想與你們探討的主題。

話說回頭，今天上師想借由優莉莎的管道，談談現今靈界的亂象。

上師今天不談靈界層面的另一個世界的事情，因為那個世界對於你們而言太過遙遠且難以想像，

上師想談的是你們多數人執迷於靈性道途上關於「神通」的追求。

你們或許會認為那些能口吐愛與光明的傳訊者，抑或是能輕易讀懂你內心所想的他心通神通者，更甚者是預言未來，自稱可以幫你轉化業力、扭轉未來的神通者有多麼厲害，你們對這些人或許有著或多或少不正當的錯誤期待及幻想投射，將他們過度神格化。

不知道你們可曾真正捫心自問過，這些訊息是否真的對你們有那麼重要？

先別提他心通與預言未來這兩種能力了，其他相關訊息管道已然多不勝數。

上師今天想談的是，你們是否真正審視過，為何總會情不自禁、不能自己地想得到所謂的「神通能力」，你們的起發心究竟是什麼？

人類文明伊始以來，你們對於不可知的未來總充滿好奇；即便是文明發展的今天，你們依然擺脫不了這種依賴。

依賴心會令你們失去自己內在本有的力量，神通者所展現的能力，也會令你們更加迷失於去追求自己的未來，只是一心期待這些具有神通的老師們為你們解疑答惑，沒有了自己的思考，失去了自己的判斷力，進而連追求內在改變的力量也漸漸喪失了。

上師希望你們不要被這些靈性神通者所迷惑，甚至也包括對優莉莎的靈性崇拜，抑或是更糟糕的靈性嫉妒，因為這些比較真的一點意義也沒有。請記得上師這句話，要以高靈為師，而非以通靈傳訊者為師。

你們若能將這些往外看的目光放回自己身上，相信你們會更容易找回自己內在的平靜與神聖。

其實現今所有通靈傳訊者，他們的靈性程度並沒比任何一個人高出多少；而那些自稱麻瓜的普通人，你們的靈性程度亦沒有自己想像的那般拙劣，你們皆是獨一無二特別的存在，每個人都有屬於自己獨特的靈性提升道路，無須羨慕、不用比較，因為你們皆是如此特別，並且也是唯一的

存在。

放下那些對於靈性神通者的好奇，因為那些靈性神通能力，在5D維度世界僅是微末之技，不值得大驚小怪。

你們此生最重要的功課，首先是找回自己內在的力量，相信自己已有足夠的內在智慧足以引導你們前進，並且做出任何生活上可能需要的選擇與決定，相信自己的能力與智慧，擺脫對靈性神通的嚮往，好好做自己，認真過生活，每個人提升的道途殊途同歸，皆是以擺脫舊日積累的惡習慣性，找出自己靈魂真正想要活出的樣子，盡力、盡情地去揮灑，活出自己對生活想要的樣子，只要有心，你們人人皆是靈性道途上的靈性大師。祝福你們。

我是***上師，我愛你們！

※傳訊日期 20200723

12 愛情



我是***上師，你們好！

今天上師想講個歡樂一點的主題：愛情。

首先提到愛情，你們直觀的聯想，在西方社會傳統中應該就是你們所熟知的愛神；而東方社會所知悉的角色則是月老。

不管是愛神還是月老，其中拉姻緣、牽紅線的舉動也不是隨意為之。這中間牽扯到兩個人之間是否有彼此的宿世姻緣，還有種種其他條件限制所致。

因緣分兩種，好的因緣與壞的、惡業的，後者比

較被你們多數人所憎棄，今天先不談這部分。

好的姻緣除了累世因緣聚散的養成，也與你們彼此的靈魂振動頻率契合有關。

有些緣分即便一開始注定是段不好的緣分，可是如果你努力提高自己的靈魂振動頻率，那麼你人生中原本的惡業惡緣，也會因為你的靈魂振動頻率被拉高，而自動被引導牽引到另一個更適合你此時的靈魂振動頻率的因緣上。

覺得很奇妙嗎？其實這中間跟你們所能理解的吸引力法則，也是相契相合的原理。

愛情嘛，就是有相近的振動頻率才能彼此看對眼，心生愛慕互相喜歡，之所以你們如此喜歡那支能射中彼此的愛情之箭，不就是期待能與自己心儀之人共度一生、心心相印的那種甜蜜感嗎？

愛情不是膚淺的，不是嘴巴上喊著你愛我、我愛你，任何外在美貌或物質標準可比擬的，你會發現，如果一開始你是被這種世俗的外在條件所吸引的緣分，非但是你婚後甚至是才相愛不久，你

們之間或許就能感覺到彼此心靈之間的那種空洞感，不大實際，心裡的不安全感可能會日漸擴大，也就是你們能理解的「相愛容易相處難」的道理。

在戀愛初期，即便感覺不是很適合，你或許還會假裝沒感覺，繼續與他（她）在一起，並且堅信你們是真心相愛，但或許不用上師繼續說下去，你們就該猜得到，像這種建築於外在條件的愛情，彼此之間的心門是沒有向對方敞開的，兩道緊閉的心門，是不可能綻放出動人美麗的愛情火花的。

為什麼現今世界的離婚率如此居高不下？

為什麼現在很多人都害怕走入婚姻？

不就是因為你們不自覺地容易被外在物質條件與主觀印象所局限嗎？

排除視婚姻如畏途的單身因素之外，過往你們社會的普世價值觀中，男人會注意女人的外表美不美？能不能為自己增加社會經濟條件的資本。

女人則觀察男人的口袋深不深？能不能為自己日後的生活存得經濟保障。

這些都是被捆綁的錯誤價值觀，現在很多人的婚姻價值觀已然健康許多，這種偏差的價值觀，已漸漸為新一代的人們所揚棄。

其實，那些過去的價值觀本身並沒有所謂的對錯，只有體驗的問題，這句話你們身處其間時，或許看起來會覺得上師很沒有同理心，但試問你們自己的那顆心，若非你們的心向外求，豈能聽不見與自己靈魂真正相應和的另一個靈魂，對你真心的呼喚？

這世間並非沒有真愛，而是那些感動人心的愛情，你們往往容易選擇視而不見，甚至是帶些鄙視與側目。

這世間最美麗的愛情其實處處可見，愛神的箭，往往也是射向那些頻率相應的人心之間。

不要抱怨自己怎麼老是所遇非人，更不要埋怨自己是被遺落的珍寶，其實愛情的真愛之美與稀奇

之處，就在於你永遠不缺時間，只要你有心，不管你的年齡幾許、不管你外在的價值為何，人海茫茫之中，總有那麼一個人會真正為你傾心，也正在苦苦尋找於你。

記住，在這個世界中，總有那麼一個人永遠都在等著你，你的真愛或許就在下一個轉角，也可能就在與之見面心靈悸動的那一剎那間，更有可能就在某一個下雨天，在你或他一顰一笑的回眸間。

不要害怕追求愛情，也不要覺得自己已與真愛無緣。跟年齡無關，跟外在的價值無關，真愛永遠都在，只要你敞開心，愛情隨時都可能降臨。

畢竟愛情除了緣分的牽引，真正能維繫住彼此感情的，還是在於彼此為對方的付出與行動，以及如何在生活中創造增添愛情甜蜜滋味的調劑心思。

期待吧！美麗的愛情能滋潤你的心，豐富你的靈魂，讓你找到與心靈愛侶相依相伴那種心動儂存

的美麗吧。

我是***上師，我雖然沒有射向你們心間那支愛情的箭，但是上師仍然深深地愛著你們，祝福你們。

願天下有情人終成眷屬！

我愛你們！

註解：

上師只是舉個大家熟悉的名字（愛神、月老）為例。其實要牽紅線不是那麼簡單。這中間牽扯到兩個人之間是否有彼此的宿世姻緣，還有種種其他的條件限制所致。

所以……上師祂們也不會主動干預我們的自由意志，畢竟有時候我們覺得好的，在祂們眼中未必是那樣，有時候唯有經歷過了才會懂得反思問題出在哪裡，這也是祂們給我們的愛。

如果是民間的月老——現在不建議大家再去廟裡

拜月老了，早期的《觀音之愛》讀者都該知道為什麼，有興趣的也請自行去查找。

上師補充，的確會有一些緣分是上師牽的，不過很少，非常少，要福報很深，且那段緣分對兩個當事人都很重要，才有可能。

※傳訊日期 20200728

13 感恩的心情



大家好，我是***上師。

今天又是嶄新的一天，是個暖陽高照、充滿朝氣的一天。

不知道你們是否曾感嘆自己時運不濟？

總覺得自己像是厄運纏身、倒楣事揮之不去，有種諸事不吉的感覺。

不知道你們是否曾在煩躁鬱悶時，抬頭仰望藍藍的天，以及遊蕩在蒼穹中的白雲？

那時你們的心情又是如何？

是覺得自己煩悶透頂，何來心思抬頭望天賞雲？

還是覺得自己就該順應低靡的心情，沮喪地垂下腦袋，繼續唉聲嘆氣呢？

其實你們如果懂得適時轉換心情，或許就能察覺到自己身邊埋藏著許許多多小小的幸福。

你們有沒有感恩過陽光給你們每一個人的溫暖照拂？

你們是否感恩過自己喝過的每一滴乾淨的飲水？
你們又是否慶幸自己能輕易地吸進每一口新鮮的空氣？

其實神的恩典無處不在，即便是站在窗邊，迎面拂來的一縷清風，也是神對你們辛勞苦悶心情捎來的一點溫柔慰藉。

只是你們太習慣將自己深鎖在冷氣房，拒絕讓外面的自然空氣流動。當然像現在這種溽暑的天氣，你們大概寧願緊抱冷氣機，也不會想推開窗，擁抱炙熱得像會烤死人的熱浪灼風。(笑)。

總而言之，上師希望你們在遇到不順心的事情

時，能夠適時轉換心情，調轉一下你們的目光，讓眼眸能接觸到窗外自然、無任何人工添加的顏色與感覺。

身處繁忙都市生活，要讓你們擁抱大自然絕對是奢侈，但抬頭望望自己所處的天空，應該還不算是太過分、難以辦到的事情吧？

不管遇到的困難多麼讓你們難以舒心，抬起頭，即便是仰望綻放星光的夜空，你們仍可揚起嘴角，相信明天新的一天，依舊還是充滿希望。

我是愛你們的上師，如果你們認真傾聽，我或許會在你們的耳畔吹拂溫暖的風；也或許會在你們交談的耳語間，送給你們加油打氣的鼓勵。

相信吧！祝福身邊的人，你們都值得擁有更好的、美好的幸福生活。

我愛你們！我是***上師。

※傳訊日期 20200729

14 理解



我是***上師，你們大家好！

今天上師想跟大家談論關於「理解」的話題。

何謂理解？

簡而言之，便是知曉通悟一件事情的道理與原則。了解某一件事情的事理、原則與原理，甚至是進一步講到對他人心理層面的同理心，這些都是理解。

上師今天想談論的是關於你們人類心理層面的部

分，另一部分便不談。

大家都知道，上師在地球人類層面悠久歷史中，傳遞愛與神聖的福音已然許久。

你們或許知道，上師也曾經跟你們一樣在3D的世界中輪迴轉生過。

所以上師也很明白，身為一個肉身層面人類的那種無助感，與可能面臨的各種問題。

因此，上師在看見你們人類每天為了各種煩惱而覺得焦慮時，也是心懷同理感受之心的。

上師想告訴大家，身為上師的我們，其實也並非是高高在上、遙不可及的存在，你們每一個人，包括現在正在閱讀這篇訊息的你們，在未來都有可能是5D世界的存有，也有機會成為3D甚至是4D世界的指導者。你們每一個人都是，沒有一個人例外！

所以你們現時所感覺到那些痛苦、難以掙扎、窒息，甚至是不愉快的林林總總，你們所經歷過、

走過的道路，其實上師們都已經徹底經歷過了。

每個人的靈魂選擇要走的道路不盡相同，也各自有各自的體悟，但最終目的皆是為了自身靈魂的成長與得到自己最終想要的體悟，了解到什麼是愛與慈悲，甚至進而真正領會明白到何謂與萬物同源的合一。

要理解何謂合一之前，你們就不得不去同理他人的境遇，了解他人心中的那份苦痛，是理解他們，而不是去為他們承擔。

你們之間有很多人在不經意之間，不小心失去了這份理解與同理的心，總會不自覺放大自己的需求與感受，進而去忽視他人的需要，甚至運用自己手中的資源去搶佔、掠奪，無視他人的需要，這些站在上師高度來看，是不甚妥當的。

當然上師也沒有否認，你們之間有很多人是很認真地想要提升自己，總在經歷一些重大災難後自願挺身而出，上師們也頗感欣慰。

上師想提醒你們，不要將目光著重在你們現在覺

得失去的，因為那些表面上看起來的失去，其實是為了讓你們「認真」想起過去曾經的那份擁有，那些你們所不能理解的，其實答案與真理便存在於失去的那一方。

你們必須先經歷自己所沒有的，才能領會得到的那份喜悅。

同理，你們若不能理解那份被剝奪的痛苦，那麼靈魂為了人格的成長，也將自願去選擇體會自己所失去的那份無助。很難理解，對嗎？

上師希望你們不必親身去經歷那些不必要的痛苦，或反覆地經驗，但有時候往往是你們自身的靈魂，為了自己人格的提升需要，而自願去選擇那些看似難以承受的道路。

上師希望你們能去理解那些你們覺得與自己無關的事情，去看見別人的需要，伸出援手，盡己所能去做，不要在旁邊當看戲的路人，不要覺得與自己無關而視若無睹。上師期待你們人類世界有著更大、更寬廣的進步。

修正自己的情緒與道德上的不足，尊重他人的付出與努力，推己及人，由自身做起，再擴展到身邊的人，進而影響到整個社會甚至是國家。請注意，上師要強調的是，請由你們自身開始做起。

最後，上師想告訴你們，揚升的鐘聲已然響起，這是個提醒。

我是***上師，我深深地愛著你們。

願你們都能走在自己靈魂真正所要的成長道路上。

我愛你們！

附註：前面提到的上師曾身而為人的那個時候，是指在娑婆的 3D 或 4D 世界中輪迴。

※傳訊日期 20200803

15 信任



我是***上師，大家好。

今天想跟大家談論的話題是「信任」。

首先請你們問問自己，那些存在於你們人與人之間的鴻溝與藩籬，是如何形成的？

你們彼此有互相猜忌、攻訐的行為，不管是想法還是理念也許是截然不同。

或為了各自的利益，或為了各自的理想，更多則

是為了拉出彼此的距離，好確保自己能成為既得利益的最大獲利者。

生活在宇宙間的共同生命體，本質上皆是一體的，我們彼此皆是一。

合一、合一，並不是口號，而是靈魂生命存在的事實，只是你們人類理智的腦袋與思考現在並不能理解。

信任的本質在於心無芥蒂，站在更高善的角度來看，你們該明白地知道，你們彼此皆是一體，我站在你的角度思考，你明白我的用心，你與我共同生活在地球的這個大家庭裡，一榮俱榮、一損俱損，大家心中該有如此的共知。

所以，大家要有一體同心的想法，彼此之間互相體諒，能力較好的更應該主動站出來，為其他多數人多承擔一些，而不只是自顧自的私利，這樣子大家很難真正有所成長與獲益。

而那些能力較為跟不上進度的人，也不能只等待他人的幫忙，自己也該奮起精進、改善自己的缺

點，如此，你跟我、我與你之間彼此心繫相牽，我能明白你所為，你能體諒我所言，大家和諧共榮生活在一起，彼此扶助，互相督促彼此的進步。

信任的本質在於排除猜忌，在於明白彼此心中所想，對於彼此的所言所行，皆是在彼此互信互愛的協力中進行，彼此因為相信而敢於有所託付，彼此因為心中存有愛，所以才能互相信任對方。

你們人類社會的體制，目前最迫切緊要的就是找回這種信任的本質。

我所言所行，皆是為了你好，站在你我同體同心的角度上出發，你無須提防我可能背地裡做出什麼自污貪瀆的所為，我不用防備你的揣測，是否會誤會猜疑我有何不良居心？

你們人與人之間，之所以會產生那麼多的誤會，不就是你們站在各自的角度，去揣度除了本我以外的其他人嗎？

心中存著私心，以滿足自我利益為優先，將他人

利益排除在腦後，再編織一些好聽的話語作為掩飾與藉口，不斷將自身過錯推諉給他人，這樣子的心理，你們真的打從心底覺得快樂嗎？有能力的人也不願多付出，自顧自地享樂，這樣的人，即便在物質社會或許能得到較多財富，可是他們的心靈未必會是真正快樂的。

至於能力較差的人，也無須自怨自艾，精進自我、為自己開闢各種可能，也是你自己該做的。

你們社會存在著太多分歧，有沒有想過這是為什麼？

信任的本質，就是敢於將自己的安全、喜樂、悲傷、所有的一切交託出去，當然你在交託給他人的同時，你自己同時也要懂得付出，這樣子信任的能量才能在你們彼此之間建立，進而讓你們的社會變得更美好。

所有防備心、猜疑心、嫉妒心等等低頻能量充斥在你們的社會中，站在上師們的角度，會覺得這是你們共同集體意識的產物，進而衍生其他災疫

與難解的社會問題。

很多發生在你們身上的事情，上師們都看得一清二楚，也明白如果你們繼續執迷不悟會發生什麼，但站在我們的角度，卻要視你們自己能為自己努力多少，上師們才能決定我們要幫助你們多少。

天助自助者，你們自己要多多加油與努力，而不是平白等著要上師們幫你，靠自己的力量站起來，拿回屬於你們本我神聖的全部力量。

你們要敢於深入你們自己的心，畢竟找出填鴻溝與破藩籬，縮短你們彼此心中距離的方法，永遠都在你們自己的心中。

回到靈魂最初投入這場靈魂輪迴遊戲場的初心，相信你們都能找到彼此最初的那份美好。

我是***上師，祝福你們！

※傳訊日期 20200807

16 興趣



我是***上師，你們好！

今天談論的主題是「興趣」。

你們每個人生活在這個世界上，或多或少都有自己各自的喜好，你們有些人會從自己熱衷的娛樂活動中，去找尋讓你們的生命能燃燒起來、覺得快樂好玩的事情，通常你們稱這樣的行為是「興趣」。

興趣是可以讓你們覺得平板無趣的生活，開始變得有意思的過程，它會讓你忘卻時間，將自己所有熱情都投注在裡面，不是有句話叫「廢寢忘

食」嗎？就是這個意思。

興趣不只是讓你們陶冶身心的活動，也是你們可以從中尋找生命的使命與目標的所在。

你們現在很多人生活的目標與動力，大多是在自己不喜歡、不樂意的營生生活中，你們會勉強自己做一些自己心裡不樂意、做起來沒活力，甚至邊做邊抱怨，覺得自己人生無趣的工作。

有些人是做那些窮得只剩下錢的工作，除了工作還是工作，生命沒有半點激情，甚至連賺的錢也沒時間花。

另一些人更加無力，做的是勉強糊口的工作，明明心裡不喜歡，工作內容自己也覺得沒有前瞻性，偏偏礙於整體大環境的影響，不斷用各種藉口與理由阻止自己，或換新跑道，或開發新技能，始終不願往正面的方向前進，放任自己的生命坐困愁城，日復一日，最終面對養老生活時再徒呼負負，悔嘆不已。

上師希望你們能夠從自己熱衷投入精力與時間的

活動裡，找出讓生命可以更加有活力的事情去投入，當你將所有精神投注在某個正向、有意義的活動中時，那種專心一致、時間飛快的過程，將會讓你們渾然忘我、心無旁騖，處在身心合一的當下狀態，這是很值得讓你們多次重複進入的模式，你們能從中找到生命價值的所在。

其實並非一定要將興趣與工作合一，當然若能如此，你將會覺得生命變得更加神采奕奕。如若不能，你或許有一天也能找到你人生的另一片天空。不要放棄任何一種可能，畢竟生命是掌握在你們自己手裡。

祝願你們都能找到讓自己全心投入的興趣，盡情活在你們每一個當下，徜徉在你們自己的生命之河裡，活出你們各自精采的人生。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20200814

17 豐盛



我是***上師，你們好！

今天想跟大家聊的話題是豐盛。

相信這個話題應該會讓多數人感興趣。

豐盛的意涵分為精神的豐盛與物質的豐盛，大家應該會想，上師今天講的應該是精神上的豐盛圓滿吧？其實上師今天想說的是物質與精神上並行的豐盛。

先從與你們最密切相關的物質豐盛說起，或許你們有些人的物質豐盛定義，自然就是財源滾滾、

坐擁高房大樓、錦衣美食享用不盡，名貴房車出入代步，享受著物質豐盛頂級的奢華，但你們覺得上師會認同這種說法嗎？（笑）

你們既生而為人，生活中自然處處都會需要用到錢，這是你們人類歷史演化，所需要的商業交換貨幣機制。事實上，除了你們地球之外，其他靈界存有也存在類似的交換機制，所以也沒什麼好大驚小怪的。

錢是一種方便物量化的能量數值，看著銀行帳戶數字節節攀升，你們便知道自己的辛勤付出獲得了相應的回報。

請注意，上師所說的是「相應」的回報。

所謂的能量交換原則，是架構在彼此覺得合理、誠信、可信賴、能提供彼此共同所需之物的交換基礎上。

你們有些人的心態較偏頗、私利，終日營營役役於如何讓自身獲得最大利益的想法念頭上，無視他人的付出，只想自私地掠奪他人努力的成果。

上師要提醒你們，時刻注意自己的心態，能看到自己對於金錢過分的慾望和不滿足或貶低他人付出，是心裡某個部分出了什麼問題？其實，上師也可以直接告訴你，前者是因為你心中對於匱乏的恐懼、對於自身所營造出來的不安全感所引起；後者則是你不願意付出。

你沒有注意到自己心中缺失的那一塊，只曉得從身外物質尋找與滿足，最終你將發現，自己內心的空洞只會日漸擴大，而非被物質所填滿。

而不願付出卻想得到利益的人，潛意識底下，他們覺得自己是貧窮的、需要他人救濟的，這是很糟糕的自我暗示。

這從你們社會中躋身「人生勝利組」的所謂成功人士，內心依然覺得不快樂，甚至衍生各種文明的精神疾病，就可以佐證前面上師的說法。

話說回來，既然大家都依賴金錢回饋給自己交換的需要，金錢自然是重要的。可就像前面上師提過的，有些人會過於功利，為了謀取更多金錢，

所以在「誠信」上動了些手腳，得到超過的利潤，這種行為實在不恰當。

上師不反對你們以自己的能力賺取更多的金錢豐盛，但這絕不是讓你們彼此攻擊或打壓，昧著自己的良心，做出不恰當的行為謀取利益。

終歸你們還是要有商業道德，不要過於誇大自己的商品效果，不要在商品的品質上打折扣，也不要有人與人之間的蠅頭小利上錙銖必較，這些其實都會直接或間接影響你們物質或精神上的豐盛與滿足，更別提個人道德修養上的偏差與瑕疵了。

你們現在有些人其實也明白了這些道理，所以也開始追求精神上的豐盛與平靜，這樣的發展看在上師眼中亦樂見其成。

總之，追求物質的豐盛並不是什麼妖魔鬼怪的心理，最主要還是在於你們自身對於道德品質的提升，以及對於自身靈性成長的渴望與進步。

物質再豐盛終究是身外之物，你們真正能得到的

又有多少呢？對於一個真正走在靈性道途上的人來說，你們想得到的絕對不可能是那些東西，不是嗎？

降低自己對於物質的追求與享受，你們會發現自己其實並不需要為了汲汲營營於金錢數字的滿足，而逼迫自己做出與內在神性相左的事情，甚至你能空出更多時間回歸自身內心的平靜與滿足，得到真正精神層次上的豐盛。

人生來走這一遭，你們總不會只想得到那些你們早已無數次擁有，最後卻無法帶走的所謂的「財富」吧。

最後，上師想祝福那些正走在迷失於物質道途上的人們，請往自己的內心深處去看，你們將會發現，其實你們早已擁有最大無窮的豐盛，那一直都在你們之內。至於不願意付出的自私，這又是另外一回事了。放在以後有機會再談。

我是***上師，祝福你們！

※傳訊日期 20200818

18 如何面對與清理自己的錯誤潛意識程式



我是***上師，你們好。

今天想跟大家聊聊困擾你們多數人的問題---也就是如何清理自己錯誤的潛意識程式，而不是去依賴他人或其他靈性大師？

首先，你們應該遇過類似狀況。

就是你明知過去曾發生某個不大好的事件，它周而復始、循環往復，結果往往總是不如預期。

你明明知道，每一次發生新事件該有不同的未來與結果；過去失敗的經驗並不能套用在你們「現在」、「當下」發生的事件上。

可是，因為過去的失敗經驗產生並累積了負面、挫敗的情緒，或許是你當下沒有好好地面對，也或許是面對得不夠深入，導致那種負面經驗與情緒，並沒有被完全有效地清理乾淨，以至於下次再面對類似狀況時，你的大腦又自動抓取過去「失敗」的經驗，讓你應付當下的事件。你自然而然就會聯想起過去那些不好的感覺，進而讓你當下面對的事件，又造成相近、類似的結果。

是否覺得很懊惱？明明你的腦袋與理智很清楚、明白某些理論，實際操作起來卻屢屢受挫？沒關係，別緊張，相信你們之中絕大多數人跟你一樣有類似困擾。

解決方法其實你們也該明白---過去並不等於現在，可是現在每一刻的你，卻造就了接下來所有

未來的每一個你。

每一次事件的發生其實都是為了讓你看見，在你之內那個被困住的自己，其實可選擇客觀面對每個事件，並告訴自己：這次出現的困難只是浮出來，讓我看見什麼才是我內在需改善的問題。

我們都知道，抱怨不能解決任何問題，而負面情緒的發生，如果不去探討自己為何覺得挫敗無力，不去思考那件事情浮現出來，讓你面對與看見的東西是什麼，你自然會覺得面對生命是無力的，遇到相似事件只讓你感到焦慮、不安，甚至更嚴重的是---只想逃避、完全不想面對。

要想有效率地清除自己明知道該改變、卻看似無法改變的錯誤潛意識程式，你們需要極大的耐心與毅力。

當然，坊間有一些相對安全的能量療法可從旁協助你們解決類似困擾，畢竟錯誤的潛意識程式，很多時候未必僅是你們現在這一世所造成，也可能牽扯到你們之前的許多世。可是，因為你們一

般人無法判別那些能量療法課程安全與否，再加上外面靈性課程地雷真的很多，讓一般人更不知如何選擇。

與其一個不小心，引火焚身，倒不如不要隨意接觸得好，是故，上師也不樂見你們去尋求外力療法的協助。

總而言之，面對自己內心不斷湧起的挫敗時，一次次地反覆地告訴自己：這種挫敗感，是由於你面對事件所衍生出來的負面情緒。而情緒是情緒，你的本質還是屬於你自己。

你可以坦然面對自己對於事件與情緒的無力感，接受自己有那些想法；坦然承認過去失敗的結果，反之再以正面積極的心態迎接新的挑戰，相信自己一定會從過去挫敗的經驗中，找到迎接新挑戰的正面意義。

記住，要清除自己錯誤的潛意識程式需要耐心、恆心，以及相信自己擁有戰勝事件跨越課題的勇氣，請相信自己一定能辦到。

其實，每個人只要願意沉下心來面對自己，來回不斷地往自己之內去看、去檢討，你們內在錯誤的潛意識程式，便會在你們接連不斷地面對之下被一點一滴地清除、釋放掉。至於要花多久時間才能辦到，自然也是因人而異。

還是那句老話---只要肯面對，人生就沒有過不去的坎。天助自助者，相信你們一定可以克服那不斷出現、困擾你的麻煩與事件。

我是***上師，下次有緣再見。

愛你們！

※傳訊日期 20200818

19 道德



我是***上師，今天要談的話題是「道德」。

道德倫理思想在你們人類的東方世界中一直佔有舉足輕重的地位。你們可曾想過，在人類共同生活的時候，是誰賦予你們，或者該說是誰給你們行為舉止所該有的規範與準則---究竟「道德」這些想法與理論從何而來？

上師今天既然提起這個話題，想必你們也該明白，「道德」這兩個字看似輕描淡寫，裡面所賦予

擔當的責任與規範，或者更廣義的解釋，也是一種人處在團體生活時，彼此能共同接受且彼此約束的一種行為準則。

道德這種理論思想，想當然也並非是人類歷史中憑空浮現的思想演化，這也是經過你們許多歷史文化事件衝擊後，慢慢形成的轉化思想，進而產生了適用於你們人類在管理上的需求，外在的行為準則，可經由你們的當權者制定法律加以規範、懲處、恫嚇，甚至更進一步毀滅與掠奪，這部分的衍生後續上師不談。

另一方面，約束你們心中那把無形的枷鎖，或者客觀地說，是提點你們約束自己的行為規範，令自己的外在行為能更加符合你們內在自我約束的道德規範，能更加謹慎、不因循苟且。

說到這裡，不得不提「君子慎獨」，這句話的其中涵義你們應該更能領會才是。

一個有道德意識的人，即便在沒有人看見的情況下，依然能保持個人的行為操守，對自己負責，

做出符合社會道德與期待的行為，便是符合起初傳遞這個道德思想與倫理給你們的起發心。

外在行為約束是強制性、帶著恐嚇性質的法律約束，你們檯面上的外在表現須符合這個準則，否則會被處罰或被處以罰鍰等等。不過，這僅能約束你們的外在行為，你們的心中卻未必能服氣，且真心地靜思己過。

真正發自內心的反省，才是有意識的道德提升的必要道路，那些虛假不實的外在假象，對你們的靈性意識提升，並無幫助。

而道德思想的自我約束與提升，涵養的是你們的內在心性與品德操守。這邊更重要的是反思己過、覺察自己的起心動念，針對自己的內在要求，進而更加約束、提醒自己莫再犯錯，讓自己的行為舉止真正達到為自己負責。到這裡，你們應該可看出兩者區別了。

法律僅能約束你們的外在行為，而道理思想的提升則是約束你們自己的心。要想真正有意識地提

高自我的靈性意識，你們所要著重的，該是自發性的內在自我要求。

你們有些人的所言所行，或許符合你們社會的法律標準，可又有多少人專門研究如何鑽法律漏洞，遊走在道德界限邊緣的？

相信這些相關訊息，你們自己也知之甚深。

但在這靈性揚升的時代，我們上師更樂見的是你們提高自我的道德涵養。因為你們也該明白，內在的起心動念---所有如浮光掠影般閃過的念頭都在你們之內，也唯有你們自己能監督、覺察你們自己之內的一切。

要想提高自我的靈性意識，你們唯有向自己之內去察看。而不是外表光鮮亮麗、擁有令人稱羨的社會頭銜，但在心中卻有令你們獨處時不敢面對或只是自我感覺良好卻泯滅自己良知的心，甚至做出一些雖合乎法律卻讓人不敢恭維的脫序行為。

如此外在與內我不符的矛盾，終究會令你們失去

與自己內在的連接。

這個話題認真說下去其實還很長，但上師想總結的是---你們必須為自己的外在行為，負起你們內在自我道德提升涵養的責任。任何提升靠的都是你們自己本我的那顆心，而非任何道貌岸然或舌燦蓮花所能掩飾。

佛口蛇心是沒有用的，你們所有行為與言語，必須與你的內在思想符合一致，不然光是外表做得好看，話說得頭頭是道，內心的污漬自己卻視而不見，你覺得僅是當作沒察覺，會有用嗎？

最後上師想透過優莉莎的管道跟大家說，揚升的鐘聲已然響起，向內審視並規範自己的心，提高自我內在的道德涵養，會比你說什麼或做什麼、表現得讓人欽羨，還要更重要。

你們可以騙盡天下人，甚至是自己的心，但你自己內在的涵養與功課究竟完成了沒？

真的，上師沒騙你，提升靈魂頻率，靠的是你們自己之內的覺察，請當好自己的糾察隊，不需要

他人對你吹哨，為自己負責，才是靈性意識提升的不二法門。

最後提醒一句，你所有的一切都在你之內，請向內尋找，外面沒有別人。

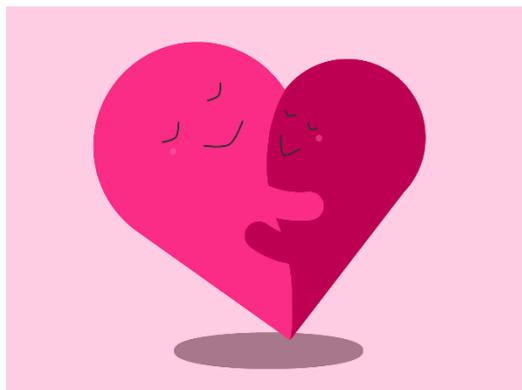
希望大家能回歸自我的本心，看見自己。

我是***上師，我深愛著你們。

下次有緣再見。

※傳訊日期 20200819

20 歡心



大家好，我是***團的***上師。

今天想借由優莉莎的靈性管道，跟大家分享關於「歡心」的主題。

歡心，顧名思義就是由歡喜、喜悅、愛心、快樂……種種正面情感所組成的情緒與心情。

你們現代人生活步調普遍忙碌，常為了工作與家庭兩頭煎熬。為了生活，你們也被迫犧牲自己某些非常想擁有，卻不得不捨棄的心情與堅持（當然是以你們的角度而言），也因此造就你們多數人求快、求簡便、求速成，心態上也有外求與依賴

的心理，覺得自己軟弱無力，只能尋求外力的撫慰或依賴，其實也因為這種種心理暗示，造成你們社會中許多特殊現象。

你們生活中可接收的資訊太多，造成你們無法逐一審核自己需要什麼，形成你們好像只能被動接受，也因此，儘管資訊與管道如此浩繁，但真正能進入你們心裡與腦中，有意義且能被你們真正察覺到的，寥寥可數。

你們的心與意識被這些外在氛圍催促，總想著什麼都要追求高效率，你們似乎也能感覺自己的心情帶著焦躁，甚至無形中會以有色眼光審視、批判他人，無論升職、尋找另一半，甚至連吃飯、看劇，以至於連看病求醫這種事，也是「快！快！快！」

走路飛快，吃飯也隨意敷衍囫圇吞棗，有時速度快到連剛吃完一頓飯，也記不得方才吃過些什麼，對自己的身體同樣隨便交差了事。

看劇也是如此，高速快轉，怕是連劇情細節，劇

中人物因何而哭、為何發笑，也一知半解。諸如種種情形事件，想必你們自己該比上師更加了解。

人與人之間經常帶著審視的放大鏡，索求比付出的多，關心比討拍的少，有些人甚至還以自己行事「快、狠、準」引以為傲，也因此，你們現在社會很多人多少都有消化系統的疾病，甚至伴隨部分精神與睡眠的困擾。

上師希望你們能找回自己如幼童般歡快自在的心情，簡單地做某件事，比如該吃飯的時候，就單純去品嚐食物的滋味，細細咀嚼每一口飯菜，而不是邊吃飯邊追劇，結果消化不良。

又或是行走在路上，就輕鬆簡單地僅是「走」，挪移你的腳步，而不是眼睛同時還忙碌地盯著手機聊天、講公事，這種分心與心理上的急迫感，其實在上師的角度看來，效率一點也不高，反而令你們的心情變得更加的緊促急迫。

你們寧願花大錢去追求時下流行的事物，卻不願

簡單拿起一本書，泡杯咖啡或茶飲，放個悠閒的音樂，輕鬆度過你們的休閒時間。又或者是捨棄刺激性的娛樂場所，走進一些需要義工的社福團體，為他人服務或餵食陪伴流浪動物等等。

有很多有正面意義的事正等著你們去做，去找回自己最初最原始那種嬉鬧玩耍的心情，而不是藉著外在刺激去麻痺自己的心靈。

上師也明白很多人的心浮躁不安，這種「靜」下來的活動，你們初期普遍很難辦到，但這都是需要時間培養的。

你的心往外看了多久，難道不需要同樣的時間才能走回來嗎？你的身體被自己忽視了多久、產生了某些病痛，難道不需要回報同等耐心去治療嗎？

換個心情、角度，或許你們的心性、眼界也將有所不同。

歡欣喜悅的心情其實不難找回，在你們的日常生活中俯拾皆是，端看你們想用什麼樣的心情去看

待與執行。

上師希望你們都能找回快樂、輕鬆、簡單、自在的自己，從這樣的過程中，走向你們靈性精神上的坦途，歡心地做自己。

祝福你們。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20200820

21 尋找自己喜歡的生活



我是***團的***上師，你們好！

今天想要聊的主題是「尋找自己喜歡的生活」。

想必你們每個人都有各自喜歡與理想的生活吧，不論是誰，這種基本的想望，每個人原則上或多或少總有想過。

有些人的想法比較積極，會努力地在生活與思想中去察覺、改變、進而去實踐它，一點一點地看著自己想要的生活逐步累積而成，心中會是無限的滿足。

有些人的想法則較被動，甚至可能連自己想要、跟喜歡的是什麼，都不大確定，茫茫無所知地過生活，其實這樣的人也沒什麼不好，任誰都會經過這樣什麼也不清楚、一時拿不定主意、暫時看不到方向與未來的歷程，只是這過渡的時間長短，就需要各自斟酌拿捏了。畢竟生命只有這麼一回，該如何掌握，你才是自己生命的掌舵人，你該為自己的人生負責。

上師今天不想說什麼高談闊論，類似的訓例教條你們看得很多、也聽了不少，上師只想告訴大家——無論你想要什麼，想追求什麼，其實最終目的皆在於「安心」。

你認為追求的那些，能夠讓你「安心」，不管是物質上的所需，精神上的滿足，心理與身體上的健康，無論你想要的是什麼，最終你要的都是一種安全感。

只是這個安全感，究竟建構的地基是否穩固，材質耐受力是否夠強，足以經得起外在環境或不可預知的變化，就需要你們自己隨時審視與評估。

但有一個判斷的標準，就是「喜歡」的這種情緒，是歡娛的、充滿喜悅，帶著活力的，你在追尋的過程中，會不斷修正方向、累積挫敗經驗，願意不斷努力再努力地去實踐。

如果你正遭遇某些生活中的不順心，卻依然保持正面積極樂觀的態度去探索，那麼上師恭喜你，你就是正走在你自己喜歡的生活道路上，無論你中間是否想改變方向或發現什麼新的追求，這些都不要緊，最重要的是，你知道自己要走的這條路，是你想要前進的方向，那種穩定、踏實、帶著方向感的信心，當這種感覺很強烈的時候，所謂「未知的恐懼」便不再輕易影響你的決定與方向，這便是你掌控自己人生的關鍵鑰匙。

自己喜歡的生活是需要去行動與付出的，光是空想期待並無任何益處，找到能真正讓自己「安心」的生活，才是你們該努力追求的目標。

也許你會說，現在的你迷失了，正不知所措，那也沒關係，停下腳步看看你現在所處的環境，探查自己迷惘不安的心是什麼，不要害怕往自己的

內心深處去探索，你可能最終會發現，自己曾經在乎、捨不下的那些，最終也不是你能抓住的。真正適合你的，未必是你想要的；而你真正需要的，卻又未必是此刻的你想要的。

或許你能明白上師所說的，又或許不能，每個人走在這條向上提升的道路上，總免不了有些磕磕碰碰，誰能不經過一番歷練就輕易得到自己想要的呢？

只要那是你真正需要的，便值得你努力實踐，對吧？

愛你所愛，你總能找到自己真正想要、心滿意足、喜歡的生活。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20200826

22 親子間錯誤的依賴問題



我是***上師，你們好！

今天想跟大家談的主題是「親子間錯誤的依賴問題」。

依賴的本意，是將自己的力量交託給另一個人。

你們人類幼年時期無法靠自己獨力生存，所以須依賴父母的餵養與照顧；那些自然界中初生的幼獸也是如此。

但隨著時間的遞嬗¹，你們人類都必須慢慢學習自

¹ 指依次更替，逐步演變

立成長，在這段成長的過程中，摸索著如何讓自己的
人格、個性變得更加成熟，也漸進學習成年後可供獨立謀生的技能長才。這些逐步發展的過程，都是讓你們慢慢脫離依賴的必經之路。

可是現在社會普遍少子化，你們的父母又忙於工作，疏忽了孩子的教育，以金錢代替教養與陪伴，讓各種3C產品陪孩子長大，這中間衍生很多親子間感情的疏離，還有對自身成長所須面對的獨立人格，產生了很大的隔閡。

人與人之間彷彿缺失了感情的溝通，相互以手機通訊連結，你們鮮少直接與自己最親密的家人面對面相處，彼此間失去連結的溫度，以文字訊息取代傳統的電話通話，孩子們日常生活大小瑣事不是依靠金錢，就是仰賴手機通訊，甚至有些孩子為了得到更昂貴、更高效更好的3C產品，還會以此情緒綁架，想方設法要求父母滿足他們。

一方為了填補心靈空缺、執迷外在的電子產品刺激，另一方則打著用金錢滿足孩子缺失的親子相伴與教育時光的主意，甚至還用孩子需要的理由

說服自己，造就出兩相交叉的相互依賴，形成你們社會間許多親子相處與教養隔閡的問題。不是只有隔代教養是問題，只以金錢或物質打發，這種敷衍心態也會產生教養隔閡的危機。這是時代變遷下造就的問題，也是你們現今社會普遍存在的觀念偏差。

父母依賴金錢補償與打發，拗不過孩子的磨纏；孩子依賴3C產品的刺激與滿足，你們都在無形中尋找一個替代物，彌補自己缺失的那一塊。

你們現代社會很多人普遍都有無法自己做主判斷的問題，害怕某件事的發展出乎意料，就將自己該做的某些決定轉交給所謂的權威專家，缺乏自己經驗上的主觀甚至客觀的深入剖析，為發生在自己身上的事尋找解決問題的方法。

孩子依賴父母金錢上的替償。出了問題，一通電話就讓父母出面解決，這些情形在孩子猶未自立時尚情有可原，但長此以往所形成的問題是，孩子失去獨立思考的能力，他們的世界只剩下金錢與父母長輩的存在性，他們沒有去思考「自己」

的部分。

眼睛所看的與接觸的全是「外在」的部分，鮮少有人能走進他們的內心世界，就連孩子們同儕之間也是相互攀比，比父母職業高低貴賤，比自己手上擁有的3C產品是否引領當下流行，也比學校課業的分數高低，卻沒有人教他們如何深入自己的內心，去判斷什麼行為該做，什麼不該做？那些流於形式的「倫理道德」課程，相較於再早之前的社會，更加漠視於你們的心中。

話說回來，有一些家庭經濟情況較沒有那麼好的孩子，會因為他本身缺乏資源而早早被迫接觸社會，他們會從與人之間、與社會之間的接觸，被迫學習到自立的本錢與技能，看似他們的生活較為困難，但相對於那些生活在凡事被應許中的孩子，出身貧窮家的孩子反而更能磨練出相對堅毅與堅強的人格特質。

你們每個人皆是獨立的個體，誰也不能依附他人過一輩子，幼年時嗷嗷待哺，老年時健康老化，這兩個時期的依賴尚屬情理之中。就別提你們有

些老年規劃做得好的人，尚且無須仰賴自己孩子的照顧。

時代的變遷與大環境的改變，催促人心走向不同的方向。

你們皆須培養獨自面對自己問題的能力，無論是外在物質的生活，抑或是情感或情緒之內的東西，這些都是。

當然你們現在社會許多人普遍有著情緒上的困擾，或一時經濟上的困頓不易，這些事情發生時，你們還是要懂得適時向外求援，上師並非要你們不懂變通地鑽牛角尖，有些事情還是要懂得權衡應變的。

上師希望你們能夠深刻面對自身衍生的問題，所有在你身上所發生的事情，皆與你有關，你無從逃避亦無從閃躲，與其面對問題時長吁短嘆、一籌莫展，何不想盡辦法去思考該如何改變自身的困境？

當你願意認真面對發生在你身上所有的事情，相

信你一定能吸引解決困擾的機緣與辦法向你靠近，屆時你定會有所領悟。

至於路該怎麼走，其實最關鍵的還是在於你們自身正確信念的形成。

遇事樂觀、正面、積極、努力且付諸行動，相信所有相應的好事也將在你身上發生。

我是***上師，我深深地愛著你們。

祝福你們！

※傳訊日期 20200827

23 如何讓自己過得更快樂



大家好，我是***上師，你們好！

今天想跟大家談的主題是「如何讓自己過得更快樂」。

你們應該都知道，心情的好壞是左右你們做事是否感覺順利的一項判斷標準。

你們大多數人都喜歡「快樂」的感覺，就是那種心情飛揚愉快的雀躍感。

你們有些人甚至會以上班途中遇見幾個紅綠燈，當成整日工作能否順利的判斷依據。

如果早上出門途中全是綠燈，讓你們一路暢行無阻，那種宛如中大獎的心情便令你們無比開懷，

進而覺得自己接下來一整天的工作，都將如同早上一路通暢行車般，十分順利。

無論那天的工作程度難易，有了好心情起頭，你們做起事來也容易自動忽略那些不大順利的工作細項，心裡總會不斷提醒自己：「我今天很幸運，這些小問題都很容易解決的。」也因此那一整天的工作行程，如你所願「心想事成」，果真過得十分順利。

為什麼這樣的心理暗示，效果會如此顯著？

為什麼一定要用過紅綠燈，作為你一天心情好壞的行事標準呢？

你不能就算是遇到紅燈，也可以覺得自己的心情是安靜平安的嗎？

一件事情沒有所謂好運或壞運的差別，紅綠燈的閃爍不過是機率的或然率罷了，但你們卻會因為自己一路暢行，而感覺自己被幸運之神所眷顧。

其實你應該知道，你就是自己生命主宰的神，你

有權決定自己遇見一件事時，自己的想法與心情，你可以天天都成為自己的幸運之神，無須外求，更不用仰賴紅綠燈的暢行無阻來證明你的幸運，因為你的想法與信念，才是主導你自己遇到任何人生中的困難時，面對的依據與準則。

你是你自己生命的舵手，你是你自己生命中給自己最大好運的玩家，要怎麼玩都由你決定，雖然過程中你會遇見其他參與的玩家，跟你共同經歷一些事件，但最終你還是注定要自己一個人，走完你人生的全程。

與其將自己的「好運」交給概率的紅綠燈、又或是他人臉色的好壞來決定，你為什麼不試著用自己的心情與想法、還有正面的信念來決定呢？

日日是好日，天天都是好心情，你如果有著強烈的「無論遇到任何事，我皆是在做著正確的事」，有著愉快平靜的好心情，去分析、面對、迎接來到你身邊的任何事，對你而言，是不是事事皆好事，時時都是好心情呢？

一件事本身並沒有任何好壞對錯可言，所有外在好惡判斷皆是你自己所下的標籤，你覺得它是好的，它便是好的；你若覺得自己很倒楣，又要怎麼讓自己變好運呢？

要記住，你就是自己的幸運之神，你也是不斷詛咒自己倒楣不幸的神，要成為幸運之神還是倒楣之神，就看你自己的想法而定。

不用去管外在事物向你靠攏所形成的假象，你就是你自己世界宇宙的軸心，所有圍繞在你身邊的所有事件，皆是由你個人信念的磁場所吸引製造，隨時隨地審視自己的起心動念，不間斷提醒自己就是很好運與快樂，當這種想法與感覺愈來愈強烈的時候，你將發現：你已為自己重新置入新的信念了。

你將感覺自己的人生隨時都處於準備好的狀態，無論遇到任何事，你都游刃有餘、輕鬆自在。

當然，上師所言指的是你們的最佳狀態。那種強烈的心理暗示，對你們而言，需要長時間不間斷

地自我提醒才能辦到。

或許這過程中你依舊會遇到很多大大小小的瑣碎事件，挑戰你、企圖動搖你的想法，告訴你其實事情並沒有那麼順利，這時候，你是否還能持之以恆繼續堅持自己的好心情與想法，就要靠你自己的信念與堅持了。

我是***上師，祝福你們天天都有好心情，日日都能過得很快樂。

記住，你就是你自己世界宇宙的神，你能創造你自己所有的一切。

祝福你們。

幸運之神就是你自己。

※傳訊日期 20200828

24 如何尋找自己的理想



我是***上師，你們好。

今天想談的主題是如何「尋找自己的理想」。

你們多數人在成長過程中總會遇到這個問題，就是自己的理想究竟是什麼？什麼才是自己真正想要的追求？自己要的理想狀態是什麼？自己可追逐的夢想是什麼？怎麼樣的理想符合現實，什麼樣的夢想就僅只是遙不可及的幻想？諸如此類等等疑問，相信都曾浮現在你們的腦海中。

所謂的理想，是要在追逐的過程中逐步去看見的，那不是用「等待」就會實現的，你們都明

白，理想這種看似精神層面的追逐，其實還是脫離不了現實。

現實的世界是什麼？

你眼睛所見的就是現實嗎？

上師可以跟你說，未必。

那麼浮現在腦海中的想法，就是現實嗎？

上師可以這麼回答你，也許是。

先別急著在腦袋裡浮出更多疑問好嗎？上師今天就是想來跟大家說，如何能用更有效的方式，去尋找你們各自的理想。

理想的形成，首項構成的要素便是有對未來事件的想像與期待；第二個條件，就是自己所想要的，能使自己感覺滿意，且符合現實面的期待。

綜合上述兩個要件，你們的理想才算是真正的理想實踐。

理想與夢想還是有點距離的，但有些人可巧妙地

將兩者合而為一，成為自己的終生追求，這是非常難能可貴的。

理想較貼近現實層面，多半是由於你們人類有前例可循，是屬於較易實踐的部分。

而夢想則是距離拉得離你們較為遙遠，你們有時候會不經意嘲笑感覺夢想高遠的人們，給他們一句你們熟悉的台語俗諺，叫「㗎罔㗎，莫眠夢」，翻作通俗白話，就是「睡覺時好好地睡就好，別作夢。」也就是不要妄想的意思。

別問上師為什麼也懂你們的台語俗諺，應該問：到底在地球上，有什麼語言是上師所不懂的。哈哈！

言歸正傳，究竟要如何有效率地尋找自己可實踐的理想呢？

第一，這個理想是你想要、想追求的，每當午夜夢迴，這個想法與念頭總是時不時跳出來，要讓你看見。

第二，你總是情不自禁地想往那個方向前進，即便撞到壁，受了傷；就算拐了彎，繞個角，你還是依舊不屈不撓地想要前進的那個方向。

第三，有了前面的想法與行動奠基，最後一項便是你該思考，這樣的理想是否真正符合你最高精神層面的追求。

為什麼有些人明明達成自己以為想要的一切，最終卻心懷落寞毅然放棄，不就是因為他們的理想追求，與自己實際達成後的意識出現落差嗎？

你得到自己最終想要的，卻不是自己最高理想真正想要的追求，那種現實層面與精神感官上的隔閡與距離感，會讓你進一步警覺：那個自己曾經費力去追求的，是否是你真正想要的？

看到這裡你們或許會覺得，上師，你不是要講如何有效率地找到自己真正想要的理想嗎？怎麼話說到這裡，感覺更加模糊了。

別忘了，上師開篇就有提到，理想的追求是要靠實踐中摸索而來的，即便你途中拐了彎、繞了

道，你依然還是會看得見。

人生就是一場長途的馬拉松，一路上你或許衝刺或許緩下腳步，欣賞一下沿途的路景風光。有些人半路上就棄權不跑了，有些人半路上腿折了，有些人即便累倒在路邊、拐著腳也依然不放棄地要往前走。甚至有些人跑著跑著還迷路了，還得勞師動眾去把他給找回來。

諸如此類種種人生百態，有些看起來或許令人啼笑皆非，有些卻讓人肅然起敬。更有些讓人感覺內心澎湃不已，感動情緒浮盪，久久難以釋懷。

夢想並不可笑，理想的實踐也並非難以企及，只要你願意，你終能找到並得到你所想要的。或許，最終你會發現：你一開始所追求的，與最後你所滿足的，並不一樣。

我是***上師，我愛你們！

※傳訊日期 20200829

25 如何真正地愛自己



我是***上師，你們好。

今天是我第一次透過優莉莎傳訊，對其他上師們而言或許不是什麼太稀罕的事，但於我而言卻別具代表意義。因為上師我基本上甚少會找人類通靈者傳訊息，所以在坊間看到以我***上師為名的其他人類傳訊者，皆非我本人所傳。

回到今天的主題，上師今天想傳訊的主題是「如何真正地愛自己」。

不知道你們一般人看到這個主題，是如何理解字面上的意思？

你們所謂的愛自己，是不是順從自己的所思所想、做自己愛做的事、吃自己想吃的食物、順著自己的想法去做出相應的行為……所有外在表現的一切，全是以自我為中心來出發？

如果上述所答皆為是，恭喜你，你的思想略有偏差。

至於偏差在哪裡？沒關係，上師現在才要慢慢地講解。

所謂真正地愛自己，站在最高理想的靈性層面，其實與你們自己的理性頭腦所能理解的，或許略有出入。

因為理性頭腦所想的，通常是面對外在環境與刺激時，所給予的最及時反應；而站在最高理想的靈性層面來說，所要的與所想的，往往會跟自己的理性頭腦略有不同。

比如說，你今天遇到一件不順心的事，你的理性頭腦在遇到所謂的阻礙時，會覺得事情進展不如意，感覺某某人在針對自己，所以心裡產生不

痛快的情緒，可能是憤怒，也可能是嫉妒，但更可能是怨恨。

可若是以靈性層面最高的自己來看待同一件事呢？你們是否能猜想得出，最高靈性層面的自己又是如何看待同一件事？

你們不妨換位思考一下，這件事是否真如我的腦袋現在給我的訊息這般，是值得憤怒與怨恨的？

他今天說的這句話或否決了我的提案，是否真的是在否定我這個人，還是單純地針對事情本身呢？是否我曾在上一次某個場合中，不小心說錯了一句話，所以他記恨在心，一逮到機會就惡整我？諸如此類種種的腦內小劇場，是否似曾相識？

相信絕大多數的人都會在遇到事情時，產生相似的內心劇本。

上師想告訴你們，其實想要真正地愛自己，最關鍵的一點就是---不要拿外在的事物放進自己的心裡，衍生那麼多無謂的內心糾結與情緒。

因為這樣可能會讓你自己糾結在那件事情上時會愈想愈氣，愈氣愈難過，愈難過就愈恨，愈恨就愈對那個對象產生情緒，愈有情緒心裡的情緒就愈難平靜，失去平靜的自己，就感覺心裡愈發苦澀或鬱悶，最終引發自己似乎愈活愈不像自己，覺得與自己脫了節、失了序，內心再也沒有那種歡快平靜的感覺。

內心所有糾結的苦澀，其實都源自於你自己的想法所致，當你在腦袋裡製造出無限循環的受害者小劇場，你的情緒會針對你想要的配合演出，給你諸多相應的負面情緒加碼，也因此你就演得更加賣力，最終覺得活得很不像自己，覺得那樣的自己不是真正的你。因為，那已經與最高層面靈性的你自己相背離了。

明白上師目前為止所解釋的嗎？如果還是不明白，上師再解釋得清楚一些。

就是你的心緒在面對外在環境時，早已經習慣被自己的理性頭腦所盤踞，負面情緒像八爪章魚般，用各種小劇場事件，緊緊地巴著你所有的一

切。

看到上師上述所說的一切，是不是感覺很累？還是覺得略有認同呢？

其實不管你有何想法，於上師而言都無關緊要，重要的是你能不能從上述字句找到能觸動你心裡的反省與警覺？

所以下次遇到事情時，請先想想上師所說的這些話，在憤怒與激情的情緒過後，找個時間好好冷靜一下，再慢慢釐清自己心裡真正的想法，問問最高靈性層面的你自己，如果你是那個最高層面的你自己，遇到同樣的事時，你會給混亂苦惱無助的自己什麼建議？

相信上師，你一定會從中得到啟發，找到你想要的答案。

對了，別把最高層面的你想得太複雜，就當成那個你是全然的平靜、有著深刻內蘊的智慧，那個洞悉你所有的一切、了知所有的你。

你認為你不可能會是那樣嗎？

你難道不知道：你就是你自己全能全知的一切嗎？

你不知道嗎？

如果你真的不知道，那麼現在上師已經告訴你了。

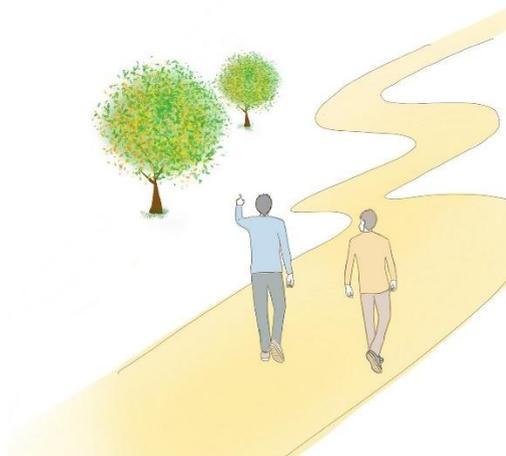
你的確就是你自己最完美且獨一無二的你。

愛你自己，就從放過你自己、別製造那麼多腦內小劇場開始。

我是***上師，愛你們。

※傳訊日期 20200830

26 界限



你們好，我是***團的***上師。

今天想跟大家談的主題是「界限」。這算是大題，但上師今天只打算略微概說。

界限問題其實是你們人類，絕大多數或多或少都存在的問題與困擾。

界限的形成如果過於侵略，便會讓與你接觸的人感覺不舒服、被攻擊、有敵意，進而衍生一些不必要的衝突甚至口角，更進一步當然就演變成全武行，更大規模的傷害上師就不提了。

另一個則是過於退縮的界限問題。你會害怕面對衝突，會下意識地退讓、怕受到傷害，覺得恐懼、不安，彷彿會失去什麼，進而你們會喪失保護自我的無形疆域，讓別人恣意地侵犯了你的感覺與意志，甚至讓自己淪為意識形態下的受害者。

這些林林總總的界限問題，基本上每天都在你們人類世界重覆上演，樂此不疲。

上師今天先針對「界限」的本質來談就好。

首先上師希望你們把界限當成是一把情緒丈量的尺，這把尺畫出了你們人際界線的無形距離，在距離內你們會感覺安全、放心、有舒適感，彼此能情緒和諧地互相交流，做出有理智、高效的溝通，在這個距離下，上師會稱為是健康的界限，或者也可以說是合理的人際界限。

這就像是楚漢分界的那條河，越過河水的界限，你的能量場域就會開始感覺不舒服、被侵犯，敵意就會莫名湧現，憤怒的感覺、危險的叫囂都在

呼喊著你們的情緒感官，像是一隻炸了毛的貓，隨時準備迎戰。

界限永遠是你們人類在關係中的重要課題，你們都必須通過這個功課，在關係課題上，你們才能有長足的進步。

關係是什麼？

是維繫人與人之間那條無形能量牽引的線，它存在於你們與朋友之間、家人之間、陌生人之間、社會之間、學校之間，甚至是國與國之間，然後是整個地球與銀河系之間的關係。

另一個層面的靈性世界上師就不談了，雖然那個世界對你們人類世界的牽引，也佔了舉足輕重的地位，但這部分的話題上師暫時沒有打算談起。

繼續談你們最關心的界限問題。

其實，界限也涉及你們的心理道德層面，攸關自己行為舉措分寸的那把尺。你們有時候會過於放縱自己，對自己太過寬容，以至於你們心中的道

德界限崩毀，做出一些令你們回過頭來追悔莫及的事。

其實無論你們做錯什麼，站在上師的角度都不會懲罰你們，問題在於你們自己會因此感到自責、後悔甚至是有罪惡感等等，這又是另一個話題了。

總之，上述所提的種種，其實都跟界限的自我衡量輕重有關。

是否開始覺得，界限的個人領域分界拿捏，真的不是那麼容易呢？

今天就先在這裡打住，我們下次再說。

我是***上師，我們下次再見。

Bye-bye～！

※傳訊日期 20200902

27 如何在生活中實踐愛



我是***上師，你們好！

今天要聊的主題是「如何在生活中實踐愛」。

愛是一種很讓人喜歡的感覺，你會愛上某個心儀的他（她），心裡想的念的都是他（她），愛到濃時，巴不得 24 小時都看見他（她）。

你也會對某樣特別有興趣的愛好，愛不釋手地反覆操練學習，樂此不疲，投入其中時，感覺時光飛逝，甚至可為了它廢寢忘食，樂在其中。

愛是可以經得起千錘百鍊的風霜，愛也可以是讓你又愛又恨的鴆酒。

所謂「愛之欲其生，惡之欲其死」，你們的愛恨如此濃烈，欲其生欲其死，終歸擺脫不了情之一字。

上師不是要跟你們討論男女之間那種荷爾蒙分泌到狂熱濃烈的愛，而是人與人之間，人與你們大自然之間，人與你們的社會之間，人與你們的精神層面的廣大的仁愛慈善的那部分。

愛是需要昇華的，你們要去付出、去體會、去實踐；愛不是口號、不是索討、不是想像而來的。

你們都知道高靈上師們對你們人類萬物的愛，是無條件的愛，你們都想得到愛、獲得愛、擁有愛，但你們有沒有想過，要如何讓自己更充滿愛、付出愛與去實踐自己心中的愛呢？

當你心中擁有更多的愛，你看待萬事萬物，心中自然而然會湧起更多慈悲與包容，你會更懂得如何體恤他人，你會明白萬物皆為一體的真義，你

也將能深刻地理解那種被愛所包圍充滿的感覺，
是如何讓你感覺平靜、喜悅與滿足。

愛是無窮無盡的，愛也是愈付出，才能愈感覺到
存在的。

愛是神聖的，愛是生命，愛也是聯繫彼此感情與
理解跨越的利器。

愛是超越時空的能量，愛也是橫跨兩界的橋梁，
愛是所有，愛是你，你便是愛。

每個人、每個生命都是從愛裡誕生的，沒有撫育
呵護的愛，相信沒有一個人類生命，可以真的天生
天養地長吧？

愛在象形文字中的符號有一個很明顯的心字，心
在這裡有疼惜呵護的意思，當你們相互之間為彼
此著想，懂得換位思考，站在對方的角度去思考
事情，其實你們人際關係間絕大多數的衝突都可
以化解甚至避免。

其實說到底，愛在生活中的實踐，就是需要你們

帶著溫柔的心，去看待你們所處的這個世界，溫柔慈善地面對你們生活中許多矛盾與衝突，不要想著自己的利益得失，不要記掛著自己的付出能否得到回報。

事實上，當你真的用心為他人著想、體貼他人的需要，你所散發出來的能量磁場也會有所不同。你們彼此之間的能量場也會產生某種程度的共振，你們之間緊張的氣氛會有所緩和，對方一定可以接收到你釋出的溫柔善意，在某種程度上，也必定能感受到你付出的愛意與關心---即便他的小我意識可能還無法認出來，也依然存在---但也還是要記得保護自己。

總體來說，你所付出的，必將得到回報。你給出什麼東西，也必將收回什麼。

你可以想像愛的能量就像迴力鏢，當你將愛投擲出去，不管經過的時間有多久，愛終將回到你身上。

另外上師再告訴你們一個不算祕密的小祕密吧。

當一個人擁有更多純真善良的愛，那個人身上便會自然散發出一種美麗耀眼的磁場，會吸引更多美好的事物向他靠近。不要吝惜給出你的愛，你所給出去的愛，最終還是會成為你靈魂滋養的養分。

我是***上師，我愛你們！

※傳訊日期 20200903

28 音頻能量對你們的影響



我是***團的***上師，你們好。

今天想藉著優莉莎的靈性管道，跟大家聊聊音頻能量對你們的影響。

相信你們絕大多數人，或多或少都有自己偏愛與喜歡的音樂類型吧。

抒情類、搖滾類、宗教類、心靈音樂、古典音樂，甚至還有冷僻的 ASMR（自發性知覺神經反應）。不管是何種類型的音樂，哪怕是透過你們的聲帶說出的聲音，都帶著屬於你們各自的音頻能量。

聲音也是有能量的。有些人的聲音圓潤好聽，有

些人的聲音沙啞暗沉，有些人的聲音尖銳高亢，有些人的聲音則宛如天籟。

你們生活的這個世界，充斥著各式各樣的聲音豐富著你們的生活，你們或許也知道，每種不同的音頻都各自帶有不同的能量。

比如說尖銳刺耳的高頻音、粉筆在黑板劃過的尖銳聲、喧鬧叫囂的各式聲響，類似這種你們聽了會感覺不舒服的聲音，你們會直覺地排拒。

又比如，你們認為常聽古典音樂有助於胎教，抑或是有助於學習，幫助你們沉澱心靈、安定心思，進而達到你們想要的效果。

又或是各式各樣流行歌曲，嬉皮娛樂的音符，外加饒舌快節奏的節拍，還有那震天作響、彷彿會震撼你們心靈的搖滾金屬類音樂，你們都各有所好。有些音樂聽了，你們會感覺心靈平靜；有些音樂聽了，你們反而更加浮動、煩躁不安。

上師就不詳加細分，你們適合的音樂類型有哪些，畢竟音樂創造出來，各有各的支持與愛好

者，你們的某種偏愛，也僅是表現出你此刻的靈魂頻率所偏愛的節奏，但上師想要稍微提醒一下的是---你們各自喜歡的音頻，基本上是屬於你們各自當下所需要的。

再談到音樂的創造與發明，這是滋養你們人類心靈重要的養分之一，音頻的音波可影響一個人的心緒高低，甚至是精神層次上的穩定或躁動。

音波能量透過你們的耳廓，進入你們的神經，能量傳遞瞬間遊走遍布你們的神經元，傳輸至各種不同的情緒感官，影響著你們的心情。

你們有些人特別喜歡在下雨天，聽著窗外雨聲叮咚，又或是在海邊，聆聽海潮聲浪的翻捲。

浪潮聲能夠幫助你們紓壓、降低煩躁感，尤其是海浪拍拂岸邊的聲響，容易讓你們聯想到子宮裡聽到母親的心跳聲，會覺得很安全受保護，因而覺得心情很平靜。

其他類似的自然聲響皆有相似的功效，那種規律的節奏感、適度的分貝，都能讓你們放鬆神經，

並且與你們的腦波共振，產生愉悅舒適的心情，進而達到放鬆的效果。像你們也有很多人會聽的白噪音，也是相似的原理。

總而言之，選擇適合自己所需要的音樂，適度地聆聽，可幫助你們精神與情緒上的安定放鬆，睡前聽一些柔和的輕音樂，自然也有助安眠。

舉凡類似很多音頻都具有一定程度的療癒效果，選擇適合自己的，就是最適合你們的。

我是***上師，希望你們能在生活中，對彼此多說一些帶有溫暖與正面的話語，如此也是良好的音波能量互動，讓你們的世界充斥更多美好愉悅的祝福之聲。

祝福你們！

※傳訊日期 20200904

29 慾望



大家好，我是***上師。

今天想談的主題是「慾望」。

慾望牽扯到的是你們心中有所不足的感覺與想法。你會有想要圓滿自己感覺上的不足，或是滿足自己想法的願望。

在你們的生活中充斥各種大大小小的誘惑，你們每天都要與自己的肉身人格作思想上的拉鋸，你們必須小心地檢查與審視，哪些是自己真正需要的，哪些只是慾望的想要。

慾望的本身並沒有什麼對錯之分，因為慾望本身也是促進你們成長、想得到更多的原動力，有了不足的念頭，會驅動你們去改變自己的生活，想

要得到更多的這種想法，其實也是源自於對自身現況的不滿足，這原本也沒有什麼錯。

需要是---必須被滿足的基礎條件，舉凡能維持你們生活基本所需、基礎的教育體系，甚至是食衣住行的基本滿足，這些都在必需的基礎條件之內。

而想要則是不被滿足的部分，你會有更多其他擴大的渴望，也正是因為這種渴望，才會促使你們人類歷史社會，走到今天這樣繁榮富庶和樂的模樣。

當一個人的渴望，是建立在對多數人有益的想法與行為上時，這種慾望推動的形成背後，往往也帶著某些善意的助力在推波助瀾，或許你們原本覺得是理所當然的一切，其實背後也隱含某種你們所不能理解的運作機制。

話說回來，攸關你們多數人個人的慾望部分，過多的慾望，會讓你們的心裡產生焦灼不安的躁動感，你們有些人會不自覺地被外在環境的刺激所

驅使，去購買超過你們能力所需的額外奢侈品，下意識可能還會認為，反正錢先花了再說，錢還可以再賺，錢不夠了先刷卡享受再說，諸如種種放縱自己的想法與念頭，促成你們達成自己想要的慾望。

上師前面也說過了，慾望本身並無對錯之分，甚至好的、高善的慾望還可以促進你們人類社會的發展與便利，就這個角度來說，是十分值得讚許的想望。

回到個人私利的部分，你們當然還是可以容許自己有部分的奢侈想望，當作自己勞動或完成某項特定成果時犒賞自己的獎勵，這也無可厚非。當你們有所付出時，自然會想得到相應的回報，這種程度的想要，上師覺得也是出於對自己的一種肯定。

至於其他額外的部分，上師覺得你們在衝動的慾望湧出時，不要先急著滿足自己的想要，不妨先冷靜個幾天，別讓自己的理智，被慾望的念想給衝昏了頭，做出衝動性的消費行為，事後再不斷

自責懊惱，入不敷出，鑄成自己財務上的惡性循環，又是何必？

你們中間有多少人曾有過類似的衝動性消費呢？

重申慾望的形成，有部分是對你們自身內在的不滿足，想要改變、想得到更多，想讓自己感覺更加不一樣，這些都是慾望形成的最初形狀。

如果你們能在自身慾望的形成之初，就對自己有多一分覺察，類似的衝動報復性消費慾望就會大幅減低。

至於其他類型像升職、買房、求子、一夜致富等等五花八門、各式各樣的慾望清單，上師就不一一細講，或許有機會在之後的傳訊中會提到。

其實不管是何種形式的慾望，皆源於我現在沒有，想要得到作為開始。但你一旦曾經擁有，發現跟自己原先想像的不同，又或者是沉溺於追逐享受其中，一直想要得到更多更好的擴張性不足的貪求慾念時，你們就該及時踩煞車，去認真細想，為了滿足類似的慾望，你必須付出什麼樣的

代價？這樣的代價值得你付出追求嗎？

如果你仔細想過後，那種衝動與熱情仍然不斷地燒灼著你心中的渴望，那便如你所想地去前進吧，你或許會在這樣追逐的過程中，看到自己想要的人生風景，或讚嘆與滿足，抑或是失落與遺憾。

人生慾望的追逐，也是你們成長經歷的一部分，只要想清楚自己能承擔的後果，那便無怨無悔地前行，但唯一的前提是，自己慾望的滿足，要建立在健康的需求上，不要為了滿足自己的私利而踐踏他人的權益，才是健康正向良好的慾望。

我是***上師，祝福你們都能如償所願，心想事成。

我愛你們！

※傳訊日期 20200906

30 如何覺察與管理自己的情緒



你們好，我是***團的***上師。。

今天要談的主題是「如何覺察與管理自己的情緒」。

看到這個主題，你們第一個反應是不是說，情緒還需要覺察嗎？情緒浮現出來時，酸甜苦辣點點都在心頭，怎麼還需要覺察？別急，且看上師慢慢說下去。

情緒在你們的心理學，指的是由外在的刺激感官，或是由內在升起的某種感覺，進而引起的身體反應，包括了喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾等。

很多時候在你們情緒翻湧的當下，往往揉合很多錯綜複雜的情緒翻攪在一起，所謂的五味雜陳在心頭，難以言述，大概就是這種感覺的形容。

但這種情緒還算是外顯性的，容易察覺，你們有時候很多情緒卻是藏在內裡、暗積在心頭的，可能連你們自己都未必能察覺得到。

當情緒是表張性的時候，情緒一來，你大哭、狂吼、暴怒、尖叫……在情緒湧起的當下，你們感覺自己與理智脫勾，像被另一個陌生恐怖的自我掌控，情緒爆炸之際，你就像凌空飛過的戰機，將自己的怒火如炮彈到處轟炸，直到回過神來才驚覺爆炸現場一片狼藉。

如果你剛好在一個獨處的空間，你只需慢慢整理你自己製造的混亂就可以；但若是剛才的爆炸現場還有無辜的路人甲乙丙存在，可就真的是殃及無辜。輕則道歉了事，重則眾叛親離、備受指責，可能造成關係上難以彌補的裂縫，真可謂是付出慘重的代價。

而另一面隱化性的情緒呢？

有些人在面對衝突場面時，會習慣性地將情緒給壓抑住，沒表現出來，讓人感覺這個人好像很有修養、脾氣很好，不管發生什麼事情，你都很難從他臉上看出了一丁點的難過與不悅，殊不知這種人往往是深水炸彈，在內心深處情緒積壓到一定程度，才會在自己的情緒核心中央爆炸，輕則憂鬱，重則罹癌。

你們有些人遇事狂暴，情緒一來會不慎殃及無辜，把自己應該消化的情緒，丟給別人承擔，這是不負責任的表現。

而有些人則是習慣性地跟你賭氣冷戰，心裡有氣也不說，以冷暴力的言行對待身邊其他人，像這樣類似的情緒處理，都是不健康的。

情緒該是流動的能量，它需要在你的感官中充分被看見與表現出來，你無須壓抑自己的情緒，把自己搞得內傷加劇，旁人還一頭霧水不明白你在氣什麼；但你也不用情緒一來，就手上端著機關

槍，見人就掃射。

面對情緒與覺察的第一步，就是當出現某個情境時，你要抓住心中第一個湧現的感覺是什麼，接著你也許會戲劇化地發展，當第一個情緒出來時，緊接著第二個與第三個不同的情緒，也已蓄勢待發準備讓你看見。

情緒湧生的當下，你或許沒辦法抓住第一個警報的哨聲，但接下來浮現的其他情緒，你一定能察覺。

面對情緒時，你可以試著這麼問自己。

我為什麼要感覺不舒服？

讓我感覺不舒服的原因是什麼？

我現在所感受到的情緒是什麼？

我應該用什麼樣的反應表達我的情緒？接下來我該怎麼做？

難道這件事情，我一定要潑婦罵街似的與人嘶吼對罵嗎？

自己都知道嗓門大不代表你有理，確定自己只能用這種方式，表達自己的不滿？

還是遇到覺得不滿、委屈的事件，還要像個小媳婦似的把眼淚往自己肚裡吞，喪失維護自己權益的勇氣，忍痛簽下喪權辱國的條款，夾著尾巴離場嗎？就不能拿出勇氣，以中正平和的聲音，試著與人對話，將自己內心的感覺說出來嗎？

諸如此類種種類似事件，相信你們應該不陌生。

有時候，你們在剛進行類似的情緒覺察時，最常犯的毛病就是錯過第一聲警哨的那個情緒，再不然就是情緒太多太雜，連你們自己一時也沒辦法覺察，就順著自己的慣性被淹沒，再順著慣性去反應，最後能得到的，也就是那習慣性見到的自己。

其實，上師在這裡給有慣性困擾情緒的人們一個建議，在事發當下湧生的情緒與反應，你或許一時之間改變不了，也沒能細緻察覺到自己情緒的不同，可在事後，你們還是能留點時間給自己，

去回想自己一天中發生過那些事，與其他人有過什麼衝突，你們可以事後去反省，自己是不是有哪裡可以改進？下次遇到類似狀況時，自己還可以怎麼修正自己的反應去應對。

你可以在心中重新模擬當時的情境，盡可能在心中還原當時參與的人們說過的話，包括你自己，以及你當下的情緒，去捕捉自己當時那種感覺，去理解並分析當下情境，再從中去做情境修正，或是補救。

類似的情境模擬可幫助你們去檢視自己的情緒慣性是如何反應的，如果覺得自己的情緒管理老是出狀況、人際關係有問題，身體老是覺得胸口堵堵悶悶的，看到某個人心裡就有氣，這些都是幫助你們覺察與轉換的小撇步。

情境發生當下，你或許無法掌握與難以覺察，但是事後檢討與反省，有助於你釐清自己的情緒變化，甚至可以借由重回當時的情境，去做出一些思考上的改變，時日久了，相信你就能體察出自己心境上的不同。

我是***上師，祝福你們。

※傳訊日期 20200907

31 如何有效率地讓心情平靜下來



你們好，我是***上師。

今天上師想談的主題是「如何有效率地讓自己的心情平靜下來」。

你們現今的文明社會因為外在種種因素，造成你們心靈上很大程度的各種不平靜。

比如因為工作壓力、職場升遷、家庭經濟的開銷、孩子教育升學，甚至個人職涯規劃，連是否養兒育女或成為頂客族，都能變成你們的煩惱來源。

不管你現在遇到的困難與煩擾是什麼，無論你現

在的心情焦慮或煩躁，甚至夜夜失眠也好，其實，最終你們所有外在因素都可以總結於你內心的不平靜，無法冷靜客觀地面對自己，進而促使自己做下各種不理智判斷。

對未來的惶惑、對自己或家人健康的擔憂，諸如種種外在紛擾，你們總覺得自己拿不定主意，會想諮詢身邊的人或專家意見，但是最終要為你所面臨的事件負起全盤責任的人，還是身臨其境面對的你自己。

旁人給予的意見與協助，只能是一時；自己腳下的道路，終究要靠自己走下去。你們能依靠的，唯有自己面對事情冷靜思考，及相信自我能力那份信任的心。

回歸主題，如何讓自己的心情平靜下來。

當你們遇到許多繁複雜亂事件接踵而至，你們的心情與腦袋的理智，必定欠缺冷靜、平穩，不管外在世界讓你覺得多混亂，你們還是該在忙碌與混亂一天後為自己留個片段，讓自己有空檔喘口

氣，放掉大腦與外在加諸在你們身上的無形壓力。

不管你的身分、煩惱是什麼，你們都需要在一日的生活中，留點空檔給自己。

哪怕是腦袋空白什麼也不想，單純地洗澡潔淨自己，抑或是清洗擦抹碗盤。更簡單的就是在你們的行住坐臥間，吃飯時就單純吃飯；走路奔跑時，就專心感受你們的肢體運作；又或是睡覺時，就單純闔上雙眼回歸自我深眠，任憑深暈倦意籠罩你們而陷入夢鄉，都很好。

如果行有餘力，上師仍希望你們能每天抽空，即使 10 分鐘、甚至 5 分鐘都好，在獨自一人的靜默中，靜靜感受周圍環境的細碎聲響，將自己過度使用的大腦暫時關機。

過度頻繁焦慮的思考於你們身心皆無益，對所遇到的事件也毫無幫助。

簡單放空自己的思緒，哪怕是如廁的短短數分鐘，就單純地解放、什麼煩心事也不想，久而久之

之，你們會專注集中在當下所遇到的每一件待辦事項上。

活在當下，就是活在你此時此刻每分每秒之中，你們的心與你們的腦袋並不適合分心處理太多事，一次單獨只處理一件事，心上只記掛著你當下遇到的事件與因此引發的情緒，無論任何事，一次只專注在一件事上，長此以往，你會逐漸發現自己的心情漸趨平和冷靜，心理與大腦的焦灼感也會降低，而且專注力與工作效率隨之提高，你們可以試著在生活中親自實踐體悟看看。

我是***上師，希望你們都能找回平靜祥和、安然而自在的自己。

我愛你們！

※傳訊日期 20200910

32 過激的界限



Hi，我是***團的***上師。

今天繼續談界限的話題。繼上次概述界限的本質後，今天從「過激的界限」說起。

舉凡那些跨越的、帶著衝突性質的，有攻擊性、躁動性與佔有性質的侵略式能量，都囊括在「過激」的界限能量內。

當然上師所談的界限問題，都強調在「關係」與心理界限上，其他有形界限並不在探討範圍內。

大家都知道，在關係中總有些人會帶著強烈能量去觸碰他人的界限，這些人有些是不明瞭對方的

界限，有些人則是意圖逾越、佔他人便宜，上師想引導大家探討的是，抱持侵犯型態能量的人，他們心裡的實際運作。

讓我們先從能量侵犯的界定開始說起。

這種能量意指你在不自覺中要使出較多力氣，運用那個能量去跨越，你想從你之內跨界，向外奪取些什麼再拿進你之內。

你的肉身人格，或者該說是無明的人格，也許在無意識之中是這麼想的。但是同時間，你並沒有意識到這種行為、以及使用能量的力氣是否過當。

你想借由自他人之外的部分，去拿取些什麼進入你之內，你想得到更多。你或許沒意識到自己之內的不安與恐懼，你以強硬姿態捍衛自身，你覺得唯有張牙舞爪的強悍外在才得以自保。你以為跨越界限後所得到的，會比原先在你之內的更多。

你完全沒有意識到，你自己之內的部分，並沒有

因為你從「外面」侵佔掠奪了什麼，而變得更加強大。你完全錯估了力量運用的正確方法。你在無形中反倒失去更多，只是你的肉身人格並未意識到這些。

過激的本質在於抑制不住內心空洞的渴求，想得到更多以填補內心的不滿足，其內在反而是匱乏、不安、恐懼、缺乏愛、倍感威脅的；不知如何真正地尊重自己、愛自己，展現有效的能量界限運用。甚且喪失了判斷力、欠缺理性，當然其人格小我部分顯現出的外在，會讓人感到偏激、衝動、自大、躁動、無理、佔人便宜等等。

其實你並不明白，在你的肉身人格之上、在你的無明之內，那另一個本質真正的你，一直都在等著給你愛與溫暖，你根本不必借由過激的掠奪與表現來展示你自己。

你一直不明白，卻誤以為如此能填補你內在某部分的空虛，結果你得到的反而是更多不滿、不被理解，以及被拉開距離、劃清界限的人際能量場。

一個真正懂得愛自己的人，首先要聽得進自己內心真正的聲音。

一個真正懂得尊重自己的人，不可能借由外在張狂地侵略來證明自己有多了不起，那些不過都是虛張聲勢罷了。

其實你們都明白，卻往往下意識忽略自己內心的聲音，無視他人被你無理侵略時投射的憎惡眼神與能量。

你並不樂見他人閃躲著你，你也不喜歡耗費太多能量做無用的事，事實上，你多半也僅是徒勞無功。

你真正想找回的是內心充滿溫暖、被充分理解的感覺，只不過你漠視了自己的內心，任由它被各種外在聲音淹沒，進而讓你表現出強取豪奪的姿態，掩飾了內心虛軟無力的真實的你。

請記住，你們所有情緒，都在向你傳達某些訊息。

情緒的高漲與低落，皆是你們意會界限是否被逾越或退縮的重要指標。

當你的心沉靜下來，你的頭腦重新找回應有的判斷力與理智時，你或許會回想稍早你的情緒表達是否過當？你或許會覺得心裡鬱悶，而當每個情緒升起時，你該做的便是去感受那個情緒帶給你何種感覺，而不是去忽略甚至抗拒或者不理。

要理解，發生在你們生活周遭的每件事，背後都有某種特殊目的等著被你們看見，沒有任何一件事是憑空冒出、毫無緣由要讓你承受，生活不會無端嘲笑你的軟弱，生活希望讓你看見的，永遠不是你表面上看起來以為的那些。

當你意會到自己誤用了過激的能量表達，你也清楚自己內心升起的這些憤怒與挫折源於情緒表達失常；對於因此而不慎傷害他人，你其實明白自己的內心在難過，瞬間也感到後悔想過道歉，可你說不出口，你不願承認那份自心裡湧現的不甘，甚至覺得自己的尊嚴與面子比什麼都重要。

你想贏，你覺得強行征服別人的勢力範圍，讓你彷彿嚐到獲勝的快感。但你不能否認，偶爾有那麼一剎那，你會升起一種愧疚、甚至自我厭棄的感受。你或許也不明白那是什麼感覺？

請記住，在你之內所有升起的情緒與感覺，都是一種溝通的訊號，你們永遠要試著去聆聽與感受，甚至是順著那種感覺讓你的情緒流動。

你永遠都是你自己的最佳戰友，你們其實都知道自己所有的無助與脆弱，甚至也會因此難過地傷心哭泣，當你能勇敢地向自己敞開時，你就會明白，其實你才是最了解自己的人。

你必須認知到，眼淚並不代表弱小，相反地，那是真情流露的表現。

體認自己的錯誤、向他人坦然道歉，也不代表你是個失敗者、甚或讓你失了面子或自尊，那反而是一種勇敢負責的象徵。

在靈魂層面上，你們每個人都是完美無瑕的，沒有任何一個人例外。

過激的能量界限，說穿了，就像是背著盔甲試圖保護自己的寄居蟹罷了。

是要當一隻逃避現實、自以為擁有堅硬盔甲的寄居蟹；還是要捨棄無用的偽裝，迎向未知的大海，乘風破浪地遨遊，端看你們自己的選擇了。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20200912

33 關於意念與自身振動頻率



大家好，我是***上師。

今天上師想跟大家談談關於意念與自身振動頻率的問題。

先從意念談起。所謂意念其實涵蓋的層面很廣，舉凡顯意識、潛意識、意念力與意志力等等，還有你們潛在信念與深層意識下的頑固信念、想法、創意、觀念等等，還包括了心理暗示的層面。

意念是一種能量、磁場，甚至是精神層次上的力量，在你們人類所能理解的範圍內，你們會知道精神意志力與你們的身體之間密切相關。

你們會知道，當自己整體振動頻率偏低時，你會感覺意志消沉，肉體部分顯得虛弱、提不起勁；相對的，當你精神飽滿，身體狀態則表現得強健、有活力，整個人精神抖擻且煥發光采。

當你們能了解正向的情緒與意念對你們有何影響，就知道如何去看待那些負面的情緒與信念，對你們又將產生多巨大的影響。

當一個人內心充滿愛、誠實、理解、同情、包容、互助、喜悅，行動滿溢活力與勇氣，具備高道德的價值觀，懂得不侵犯他人的利益、亦勇於保護自己的權益，這些特質與信念的產生，都會幫助這個人提高振動頻率且改變自身的磁場。

你們應該也會發現，有些人天生就擁有引人注目的特質，當他們出現時，旁人的目光總情不自禁地被他們吸引。並不是這些人外表多麼光燦耀目，上師所提的吸引力非指外在的物質表現，而是這個人自身散發出獨特的氣質魅力、內蘊的涵養與磁場。

外在的光鮮亮麗是可偽裝的。

相信你們看見一隻被拔光漂亮羽尾的孔雀，應該不會還稱讚牠的美麗，即便牠仍是原先那個牠。

而內在的涵養素質，卻很難用外在的物質排場硬撐出來。

當兩種同樣吸睛的人一起出現，你最終一定會情不自禁去靠近那些本身磁場強大的人，你會覺得待在他的身邊很舒服，忍不住就想親近對方，多跟他說幾句話，或哪怕什麼也不說，僅只眼神溫柔接觸，就足以讓你印象深刻。

磁場能量好的人環繞的氣場是溫暖和煦、讓人感覺舒服的，你會喜歡跟這樣的人相處，他能讓你感受到被照拂的溫柔與理解，你不再覺得自己如同其他世俗之人，滿心不平或怨懟。當你跟這樣的人在一起，很快就會暫時忘記自己的煩惱；但當你離開那樣的氛圍，原先那種落寞、愁悵、無力、怨恨的自己瞬間又回來了。

上師不是要讓你們把自己的負能量往他人身上

倒，你們很喜歡在覺得不順心時，揪團取暖，這本無可厚非，但是有些人特別偏好對別人傾倒自己的苦水與負能量，將自己的負面垃圾拼命往外倒，只想討得他人的理解與支持。

一來不願自我反省，該如何改進；二來只把自己的負能量往外倒，卻沒用同理心去看待他人。這樣的人心態非但不可取，甚且自身的能量場並不會因為向外發洩自己的壞心情而有所改善。這一類人往往傷害的不僅是自己，也會嚇跑那些原本關心他的人，對他避而遠之。

別責怪他人不夠朋友，你該反省的是自己---為何總將負面垃圾往朋友身上倒、卻不思檢討自己，好嗎？

意念對你們的身體健康也很重要。

有些人老是害怕自己得癌症，這個不敢吃、那個不敢碰，害怕吃下含化學添加物的食品（雖然上師也覺得別吃太多比較好）、害怕接觸有毒的環境物質，鎮日對自己的身體狀況提心吊膽，三不五

時還揪團報名數萬元豪華醫療健檢行程，每每只要看到健檢報告有紅字就擔心不已，進一步又要再加做其他的檢查或治療。

上師不是否定定期健檢的必要性，只是想提醒你們---不要看到黑影就開槍，也別在事情尚未惡化到無可挽救時先自己嚇自己，感覺人生無望、世界由白變黑。

樂觀開朗的人即便知道自己罹癌，仍會樂觀正向地熱愛生命，盡情享受生活，最後因此而多活了很多年，甚至癌細胞消失無蹤的例子，也大有人在。

但負能量滿載的人則不然，成天唉聲嘆氣，世界末日還沒到，屬於他的末日卻像提早降臨，腦海中不斷出現自己翻騰的想像，時日一久原先的噩夢進一步被驗證，上師見著也覺得惋惜。

此外，意念對於你們的做人處事也大有關連。

當一件事發生，你們感覺棘手，難以面對、處理時，你們該優先保有的心態不是先否定自己的能

力，也不該是覺得自己被老天開了無情的玩笑；你們應該要先有「自己一定能辦到」的決心、想法與意念才對。

遇上你備受挫敗的事件，你心裡想的應該是---自己只是還沒掌握到正確的方法，所以事情尚未成功。

這樣想會比告訴自己，「看！我又失敗了，我果然不行」來得正面許多吧？

對自己說，我一定辦得到，事情還沒有成功，只是方法不對而已，不要自己先給自己下結論，認定自己一定辦不到，好嗎？

信心與意念相互結合，會讓你們心中產生極度強烈的自信心。當你自心中湧生那股強烈的篤定感，相信事情最後的結果，定然不至於太糟。

一個人的振動頻率，即便不透過儀器檢查，光憑感覺也能為他人感知。而能量的高低起伏，也跟這個人的心念境相息息相關。

因此，讓自己長時間處在安靜、祥和、平靜、喜悅與有愛的情境與心境裡，絕對能大幅提升自己的振動頻率。

保持正向積極、樂觀的心，正向地思考，慈愛地包容，相信你將不僅止於收穫健康而已，你終能得到超乎你想像的其他高善益處。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20200912

34 如何讓自己的煩惱變少



我是***上師，你們好。

今天上師想傳遞的訊息是「如何讓自己的煩惱變少」。

其實你們如果看過優莉莎之前的傳訊，就該明白，所謂的煩惱，很多都是由自己的心境造成的。

無論煩惱也好，情緒也罷，這些思緒之間的轉換，都是由你們的信念與想法形成的。

「心轉境轉」簡單四個字，卻要花上你們一輩

子，甚至數輩子輪迴去學習。寥寥數語，卻蘊含極深極廣的道理在其中。說難也難，說不難嘛，其實當你領悟後，就真的沒什麼困難了。

訣竅無非就是接受、承認、覺察、體悟，與放下這幾個過程而已。

當你心情苦悶，自覺境遇不順，不管看見什麼心裡都覺得不對勁、不開心，總感覺整個世界都與你為敵，處處針對、打壓你，可曾想過：上述這些想法是真實的嗎？

當然不是。

這個世界不會特意與你為敵，但也不會從天上掉下禮物給你。你還是必須在自己特定的功課努力、體察、付出，才能得到你通過考驗後的成果。

你們總覺得人生很難。

大環境不景氣，自己的身體健康亮紅燈；在公司長官處處刁難我、老闆不加薪、同事惹人厭；回

到家孩子不聽話、妻子嫌棄碎唸、丈夫看起來很沒用，長輩囉唆又麻煩，還要人照顧；出門在外交通打結，大家心浮氣躁、警察愛躲轉角開我單、政客個個長著一副貪婪的嘴臉、商人都是吸血鬼，只想著賺錢……

上師隨便一抓就是一大把，你們曾在心裡或嘴上對著自己或你們的信仰，口中絮絮叨叨的這些「煩惱」。

你們希望自己的世界就像連過 6 個紅綠燈暢行無阻，彷彿中了樂透大獎，從此擺脫經濟困窘，逍遙快活一世。

你們盼著遠在天邊的好事，卻嫌棄自己眼前的一切，不斷抱怨再抱怨。

甚至寧願砸錢大啖美食、買遊戲點數，排隊搶購多功能實則沒什麼用的智慧型手機，做了種種昂貴娛樂消費，都感覺便宜。可真的讓你們拿幾百塊買本書，讓自己沉澱下來、細細思索書中內容，卻嫌無聊、沒用，還覺得拿錢花換取「知

識」簡直浪費，甚至想盡辦法在獲取知識的開銷上省錢，只因為你們認為沒必要。

你們很多觀念想法中的矛盾，有時候真讓上師覺得啼笑皆非。

如果你們覺得花數百元獲取知識叫貴，你們何不想想，剛才吞了一兩千元大鈔的美食是否很奢侈？

你們花大錢買那些聲稱被灌注能量、擁有特定功效的能量商品，妄想花大錢求得心安，用錢就能解決自己的外境困擾。卻對一些知識傳遞課程嚷嚷著：「好貴！怎麼不是免費？」再繼續抱怨別人為何不幫你，「上帝怎麼不保佑我？可惡的上師們根本就是假的。」

上師真的聽過。哈哈。

好了，話題有點扯遠了。回到正題---

你們所有的煩惱，都是自己的想法心念所造成的，同一人面對同一件事，若不同心境，就會產

生不一樣的結果。

當外境不如己意時，若你的心情因著外境的不順，情緒隨之升降起落，那麼你的人生注定是辛苦的。因為你相信「人生不如意事十之八九」，所以你真的應驗了自己的想法，而倒楣透頂。

縱使外境不如意，但你能調整自己的心態，用一顆平和的心去面對你所處的世界，最終你會發現，這個世界還是你所熟知的，只不過因為心境不同，你的感受也會有所改變。

一念天堂，一念地獄。

這個世界的天堂與地獄全在你一念之間，你可以自己創造天堂，讓自己正面樂觀地面對與改變；也可以讓自己如墮落地獄，覺得全世界都負了你，你最委屈、最可憐。

最後上師想告訴你們，不要輕易被外境所影響，也無須為了他人無禮、自以為是的言論感到受傷，他人的言論反映的是他們自己內心的想法，若你心中因此湧生憤怒的情緒，甚或自卑、難

過，則是由你之內而生成，換言之，是你自己選擇了自己的情緒，沒有任何一個人能真正傷害你，除非是經過你的同意與默許。

心隨境轉的人生，注定是辛苦的。

而境隨心轉，才是人生超脫的開始。

擺脫對外境的依賴，拿回自己人生的主控權，知道自己才是人生的掌舵手，你才能得到真正的平靜與喜樂。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20200913

35 靈性與金錢之間的關係



你們好，我是***上師。

今天想跟大家談的主題是「靈性與金錢之間的關係」。

談到靈性，在你們人類的觀點，或說是對於再早個數百年前的你們而言，那時的人們在實踐靈性上的追求，其實是鄙視金錢的。

你們當時的修行者認為持身修道該當清心寡慾，視金錢為世俗市儈的存在，當時的靈修者對於金錢的觀點是狹隘且嚴苛，總將金錢視為邪惡權力

或利益的淵藪²，堅信靈修者不應沾染金錢，也因此這種不大適當的能量場共振下來，造就你們現今很微妙的獨特景象。

一派靈修者延續了數百年前的靈修者觀點，堅持金錢所需應寡淡，甚至認為靠自己的靈性能力賺取金錢是有罪的，對此心中會生起某種程度的罪咎感，且嚴苛地對待自己，懷抱的想法是「既然自己在做好事，怎能收費？」就算收費，也只敢收取微薄到僅供糊口的金額，勉強維持自己的生活運作，甚至為了無償幫助他人，自己另外兼職打工以賺取生活所需。

由於兼職再加上無償服務累積了身心疲累，讓他們心底不自覺產生了莫名的厭惡與不值的想法和心情。這是不健康的金錢觀，將金錢視為一種罪惡，且不敢收取自己應得的報償。

上師並不覺得以自己的靈性能力賺取生活所需有什麼不對，甚至反而期待看到你們盡情地表現自

² 人事物聚集的地方

己、為這個地球服務，也會為了你們將自身靈魂的光深深扎根於地球而感到高興。重點不在於你們收取多少金錢叫作合理，而是你們該審視自己對於金錢抱持著什麼看法。

有些人以「金錢是能量」、「自己是靈性提升者」為由，開設各式所費不貲的課程，收取高昂費用放入自己的口袋，還沾沾自喜、自認為是因為自己靈魂頻率提高而獲取到相對應的豐盛，卻忽略了他們在這中間所衍生出「不足」的問題。

他們永遠會覺得自己獲得的豐盛是不夠的。

他在賺取大量金錢的同時，心裡仍感覺遠遠不足，覺得自己值得擁有更多，這時候他以自認合理的藉口掩飾內心的貪婪，將清高助人掛在嘴邊，心裡的慾望卻像填不滿的宇宙黑洞，一直需要更多金錢加以填補，這種貪婪可不是嘴上說得好聽，就能被忽略的。

總覺得金錢不夠，對未來的物質生活感到沒保障、需要更多，說到底就是你正在體驗物質豐盛

的匱乏而不自知。

講到這裡，上師不得不再次強調心念的重要性。你們的起心動念，無一不影響著你們自己的思想與觀點，甚至影響了你們的外在作為。

當你無限上綱，一直覺得自己值得擁有更多金錢豐盛時，其實你的內心是貪婪、匱乏的，你明明有所察覺卻佯裝不知，還以靈性豐盛大師自居，你究竟是在揚升還是在墮落，你該心有所悟才是。

而當你視自己的付出毫無價值，不敢向外為自己的努力收取相應的金錢，讓自己的物質生活困窘匱乏，心中無可避免湧生出不值得的錯誤信念，最後搞得自己身心俱疲，這便是你對自己的付出得不到回報而導致無力感的由來。

你們每個人都值得擁有充足的物質生活，充足之流是對生活在宇宙中每一份子開放的。

但你們該審視的是---何謂充足？

是金錢帳目上數字不斷翻漲才叫滿足？

抑或是坐擁華房名車才叫作足夠？

事實上，一旦你擁有更多，心中便會衍生更高度的物質渴求，進而掩飾了你不斷想要更多的貪婪心理。

心念是騙不了人的，當你一直覺得自己想要比多還要更多的金錢，你便要察覺自己的內心與信念出了什麼問題，而不是用各種看似合理的說法掩飾你自己內心的空洞；同理，當你一直害怕去接受他人付予你的金錢，懷抱著莫名的罪惡感、覺得自己不該拿那麼多，也該想想：為什麼你會覺得自己不值得？你的罪惡感究竟從何而來？

金錢本身是無罪、中性的能量，是人們的各種心念賦予了它各種定義與標籤。

不要認為「從事服務他人的工作，不該收取金錢」，因為這樣想等於是變相剝削他人的能力付出。當你心中認為他人不該向你收取金錢時，你是否有察覺到自己心中湧起的心念是什麼？

做好事的人，怎麼可以收錢？不該無償服務嗎？

你到娛樂場所消費時，怎麼就沒有想過，那應該也要免費？

無論是接受他人金錢，還是支付他人金錢，其實你們的心念都要往自己的內心去審視。

喜悅地接受他人的金錢，是你對自我能力付出的肯定。在接受金錢回饋的同時，你的心中會湧起更多喜悅，你會更加歡樂地為這個世界，提供你們所能做出的貢獻，你會為世界帶來更多美好綻放的燦爛之花，不要害怕收取金錢，也不要覺得豐盛是罪惡，當你擁有了豐盛，你能為這個世界提供更美好的服務，這是你們應得的。

反之，當你懷著喜悅的心情，為他人提供給你的服務付予金錢時，你們之間便建立了良好的能量交換，你們彼此都在這個過程中得到各自所需。你會更珍惜、開心地看待你付出的金錢，與所得到的任何東西，並且覺得這樣的能量交換為你帶來更多、更好的品質。

你會在心中感受到這樣付出金錢是美好的，也因此你反而在無形中獲得比原本付出的金錢更多的回饋。

你們下次可試著覺察看看，當你以歡喜的心情付出金錢時，你內心所湧起的那種感覺是如何？經過長久以往的覺察與轉化，相信你們會有意想不到的收穫。

總之，過與不及皆是心念有所偏差，如何審查拿捏，全靠你們自己內在的智慧，並不時往內心去覺察。

莫拿貪婪當藉口，也別認為自己不值得接受他人的金錢，你們都是活在宇宙豐盛中的一份子，你們都值得擁有最美好的一切。

希望你們能從上師今天的傳訊當中，找到一點對自己有用的觸動，這樣上師便覺得十分開心了。

我是***上師，我愛你們！

※傳訊日期 20200914

36 如何讓自己忘掉不愉快的過去



你們好，我是***團的***上師。

今天想跟大家聊的主題是「如何讓自己忘掉不愉快的過去」。

你們人類一生中，總有那麼一兩件讓你們痛徹心扉、似乎無論如何都過不去的「坎」，或者該說是「不愉快的過去」。

有些人的心理調適能力較好，即便偶爾回想起那些回憶，心裡雖免不了感覺難過、鼻頭泛酸，或內心泛著愁苦，可當你吃起美食，觀看有趣的影片時，那種不快樂的感覺與回憶仍可以暫時被拋開、不再繼續深思，直到下一次無意間再被翻起

為止。

有些人則不然，若非每日為生活瑣事壓力所煩惱，鎮日做這個、想那個的，大概也不會輕易地去開啟上鎖已久的記憶之盒。因為他很清楚地明白，一旦不經意揭開那段過去，無論有心還是無意，往往都會令他們彷彿重回當時的經歷，將過去種種的不美好，又再細細地回味與身歷其境一番。

要麼就是哭得撕心裂肺，要麼就是提起某某人就咬牙切齒，怨天恨地咒罵那個負心人，情緒總是深陷其中難以自拔，時不時就嘮叨個兩句，好像深怕身旁的親人好友會忘記一樣。

是否有時候也很厭倦這樣的自己？

你是不是也想讓自己學會灑脫，不要這樣糾結於不可改變的往事，尤其還是那些已被歸類於不值得或早已逝去的過往。

會讓你們「忘不掉」的過去，往往都是你們深刻經驗與體會過的，在其中你們深感痛苦，不管是

覺得被背叛、挫折、怨恨，強烈的情緒共振能量緊緊附著在你的能量場，你揭不開也撕不掉，像是深入體內的毒酒，像是化入愁腸的淚水，與你的個人能量場緊緊相依偎，分不開彼此。

你會更加挫敗地發現，當你愈是想要忘記，偏偏就愈是忘不掉。

當你愈想要重新開始、揮別過去，類似事件偏又如鬼魅般如影隨形、伺機而動，在你人生不同的時間點不設防地竄出來，提醒你過往自以為癒合的傷疤與痛楚，並未真正完全消失。

那種隱隱帶著椎心蝕骨的疼痛，如蛆附骨般難以擺脫，猶如醒不過來、重複上演的噩夢，以為清醒了卻仍深陷在夢裡，循環再循環的夢中夢。

上師想告訴你們---逃避面對過去的傷痛無濟於事，因為那些你沒能放下的過去，就是在提醒你某個傷痛還沒有被徹底療癒，你必須強迫自己去正視自己的感覺。

你會經歷面對事件初期的痛苦逃避，要明白那只

是為了讓自己有情緒上緩衝空間，能讓自己暫時緩口氣，可是等過了一段時間後，你終究還是要面對那反覆出現的噩夢，唯有你真的去面對它了，那場噩夢才得以終結，痛苦的能量也會因為你的「接受」與「理解」而消散，屆時留在你心裡的可能僅剩愁悵或遺憾。

當難以面對的事件發生時，會想逃避很正常，告訴自己：「現在的我還無法面對，這就是此刻的我。」並接受自己當下的狀況。

當事件暫時平息後，內心無意間又翻起過往的感覺時，告訴自己：「這只是我當時的情緒沒有完全釋放掉」，容許自己重新感受，可能的話給自己多一點勇氣，重新再經歷、感覺當時的挫敗與無助，知道自己在那些事件的情緒卡點還沒完全過去，察覺到後，你可以選擇用各種你當下湧起的情緒去釋放。

不要責怪自己怎麼還是忘不掉那段過去，也不用埋怨自己當時的選擇如何不理智，過去的事畢竟已經過去了，誰也不可能陪你再重新走過那一

遭，即便有相似的事件再發生，也不會是同樣的時間、同一批演員，甚至連相關人事的情緒與感受，也不可能完全一模一樣了。

明白這是什麼意思嗎？

當你意會到自己只是在重複經歷一件，對你而言是徒勞無功、對其他人來說甚至不具意義的事情時，你心裡某個觸發點就會被打開。

你開始明白，那些事件引發的情緒、感受唯獨屬於你一人，而那件事的回憶甚至極可能只對你有代表性的意義，對其他人則不然；當然也有與你深陷在共同經歷中的相關涉入人，但你們彼此的感受與回憶，仍不盡相同。

你可以明白，當你厭倦了重複事件與感受不斷找上門，你下定決心不想再過著被回憶捆綁的日子，當你心裡湧起一句「我不想再這樣下去了」，你就踏出了解決自己困擾回憶的第一步。

「不願再繼續下去」的念頭，會促使你尋找改變的契機，你會明白過去習慣的那一套對你的現況

已無實質幫助，你會想改變、試著以不同的思維去面對，這就是你的創傷將被治癒的重要訊號。

試著去原諒在那段不愉快過去的自己，當時所做出的不適當反應與情緒。

試著去理解，相關涉入人等在參與過程中任何不適當的舉措和回應，造成你心裡的不愉快感受。

試著去明白，過去的事已經過去，誰也沒能力改變，但你能選擇在每個回想的當下，去改變你看待過去那個自己的心情與感受。

試著去了解，人生其實只是一場遊戲，回憶中的那些人不過是共同參與的過客或演員。

試著去寬恕自己的軟弱與傷心，也試著去寬恕別人的過錯或其他你覺得難以原諒的部分，畢竟生活在這個世界上，沒有任何一個人是完人，能做到完全不傷害其他人。

原諒自己不小心做錯了事，也同樣原諒他人當時的選擇。

當你深刻體驗並走完這段人生旅途後，你會發現，人生這一切，真的不過是大夢一場。

也許有一天，你還會與記憶裡的那個對你不好的人舉杯暢飲三百杯，共同慶祝彼此的完美演出。

祝福你們。

※傳訊日期 20200924

37 淺談宇宙



我是來自你們人類世界，遙遠星系的上師，在此問候你們。

今天想跟大家粗淺概略地談談宇宙的話題。

先從你們人類「已知」部分談起。

宇宙浩瀚無垠無邊無際，這部分相信即便是那些據稱毫無想像力可言的人，也該是知道的，但是你們人類目前的科技所能探知的範圍，仍有局限。

「宇宙的星空有多大，天上的星星就有多少顆」，上師在讀你們人類的宇宙地球成長編年史中，出現了這麼一句，上師看了也不禁莞爾。

你們真的是很可愛。上師對你們持續對未知世界抱持高度好奇心表示贊同，但仍希望你們能先專注在自己生存的這個世界，或該說是你們所居住的「地球母親」，多加關注這個星球為好，因為無論你們窮盡多少心力，你們「已知」的，甚至能「看到」的，相形之下其實有些淺薄。

上師並非否定你們科技發展上的努力，上師只是覺得，與其投注巨量金錢與能源在探索外太空、甚至企圖星際移民，何不用那些資源先解決攸關你們生存世界所需改善與周全的地方？

你們目前的科技能探測的範圍，以你們的角度看來，似乎已經非常遙遠；但是就如上師所言，你們所能探測的範圍仍是局限。

上師希望你們能將精神放在關注自己周遭的人身上，或你們力所能及之處做道德層面的提升，其

他太遙遠的事務，時候到了自會水到渠成地發生。

不用找上師的傳訊管道詢問星際如何又如何，因為她所懂的並不比你們多數人專精，她只是上師的傳訊管道。上師給訊息，她才能收；上師不給訊息，她什麼也不知道。

而且目前上師也沒打算講得太深入，因為你們的意識層面跟不上你們的科技提升，甚至該說是不對等，總之相關話題先就此打住。

忍不住嘮叨完上述那些，重新回到主題上，關於你們人類世界所能理解的宇宙。

你們所知的行星、恆星、星雲、星系，再到星系團、超級星系團，以至於你們所知的宇宙網，這些基礎知識相信你們有些人也很清楚。比如，你們知道矮星系較小，而中等大小的是螺旋狀星系，以及龐大而古老的是橢圓型星系。

就你們人類肉眼來說，除了地球這個充滿生命力的星球有人居住外，在其他星球你們所能探測的

範圍極限中，都沒有任何「有生命的存在」，只有可能、疑似的存在，對吧？

目前這個太陽星系，的確只有地球存在著具有肉體的3D人類，火星曾經有，但目前是沒有的了。

有接觸新時代知識的人或許能明白，那些看似無人居住的星系，其實上面很多也充滿活力與繽紛色彩，只是你們的肉眼無法一窺其美麗與奧妙。

你們所知的宇宙有無數星系，它們彼此圍繞對方簇擁運行，有的不斷碰撞、再不斷被合併……星系與星系之間，有許多你們所不能理解的軌跡在運作，美麗的宇宙充滿許許多多的驚奇，留待你們提升後慢慢來探索。

你們會形容一個人過度貪婪，稱他的慾望像「填不滿的黑洞」。事實上，宇宙中的確存在著這樣的黑洞，它具有強大的重力磁場，會將周遭靠近的任何物質與能量拖引拽進去無從逃脫，它的存在似乎不是很討喜，但仍有其存在的必要。

宇宙運行法則裡有這麼一條，沒有任何一樣事物

的存在是多餘的，即便是宇宙黑洞亦然。

光從黑洞的外表來看，你們根本無法靠近。對於黑洞你們所知的，除了吞併宇宙中浮遊的塵埃，也會消耗鄰近星系散溢的能量，甚至一點一滴吞噬星系中的氣體。黑洞的奧秘其實遠比你們現今所知的還要深入，但是目前上師沒有打算談得更詳細。

對現今的你們而言，以科技探索到的浩瀚星系已然如此壯觀；但是事實上，你們所知的也仍然僅是滄海一粟而已。

宇宙星系真的非常美麗，尤其當你以意識穿梭遨遊其間，你能在意識中探知那紅、藍、金色，還有閃爍的銀光、水晶光、海藍光……更有你們人類從未想像過的顏色，但這一切都不是透過你們人類的3D肉體來看的，肉眼能捕捉的顏色有限，意識感官的延伸才會讓你們有目不暇給的感受。

上師希望你們一般大眾在現階段的緊要時機，能專注在生活中道德的提升與心靈意識的修養，更

希望你們能好好把握住這次地球能量大幅揚升的機緣。當你們的意識提升，才有機會看見人類肉眼所看不見的那些震撼，以及能量色彩的瑰麗還有美好。

上師要你們從自身做起，從身邊周遭的人與環境開始。其實所謂的提升，也不過是讓你們自身的思想與情緒反應，回歸到最初始、單純的那個你而已。

我是來自外星系的上師，我愛你們。

下次有機會再聊。

※傳訊日期 20200927

38 做讓自己心情快樂的事



我是***上師，你們好。

今天想跟大家聊的主題是「做讓自己心情快樂的事」。

相信持續追蹤或關注優莉莎靈訊訊息的讀者們應該能發現，我們上師在傳訊中不斷重複提到的幾個重點。

首先是道德意識上的提升。

再來是對自身情緒的覺察與轉化。

接著是轉化自己的錯誤信念。

最後是提升自己的靈性意識頻率。

以上幾點都是不斷提醒大家由自身開始進行修正與改變，再慢慢推及身邊周遭的人。換作你們能理解的話，就是你們要先能修身、再論齊家，最後才能談天下。

如果你連自身問題也搞不定，遑論其他方面的事了。

今天上師就來談談，如何「做讓自己心情快樂的事」的幾個小方法，或許有些你們應該也很清楚了，就當作小複習吧。

首先，當你心情鬱悶、覺得人生處境困頓時，你們難免會覺得沮喪低落，這時你們不用急著甩開那種低落的情緒，想著「我是個要靈性意識提升的修道者，怎麼可以有負面低頻的想法？」

無須如此苛責自己，因為每個人難免都有情緒低落的時候，容許自己待在低沉的情緒中一陣子，然後再試著轉換心情。

看是要改變自己的想法，並振作起來；還是換個心情，做些能讓自己開心些的事情都可以。

說到這裡，上師不免提醒你們，其實找回生活中的童趣也挺重要的。好比你走在路上，不小心被急駛而過的車輛濺了一身泥水，通常大多數人第一個反應是心裡覺得很不舒服，甚至有些人還會對著別人的車尾燈憤怒、咆哮。只不過那個始作俑者卻不為所動，而且極可能對於弄髒別人這件事也一無所悉。

面對這個情況你的反應會如何？如上所述破口大罵嗎？

換作上師，大概會乾脆玩起踩泥巴水的遊戲。

因為平常都小心翼翼不願意弄髒（濕）鞋襪、衣褲，既已濺濕，若接下來沒有別的行程，上師會選擇去做自己平常不大會做的事。

那就是踩水窪、跳坑洞，看著雨水嘩啦啦從地坑裡濺起黃色的泥水，乾脆濕個徹底。當然，自得其樂時，要小心別濺到旁邊的人喔。

老實說，在上師曾生而為人時就的確這麼做過。所以上師僅是分享自己遇到不順心的事時，上師的心理變化與童趣心而已。

遇到事情要如何反應，你們是有選擇權的。

上師那時當然也可以選擇憤怒、咒罵，但那對發生在我身上的事也於事無補，不如轉換個心情，就會感覺事情並沒有「想像」的那麼糟糕。

就像你們在繁忙工作之餘放鬆一下，來杯冷飲或熱咖啡，甚至與同事共享美食，唱唱歌，蒔花弄草，或聆聽喜歡的音樂，舒服地躺臥在躺椅上，想像自己是名媛貴婦，依窗遠眺，彷彿自己坐擁一切所覽的美景，心情也會有所不同。

對自己好一點，並非要追求什麼奢華的享受，簡單營造生活中的浪漫或童趣，也是一種選擇。

總而言之，任何能讓自己心情變愉快的事，都值得你們去做去嘗試，唯一前提是那件事不能影響其他人，也不能為了逃避痛苦、而做出麻痺自己的任何事。

至於什麼事會麻痺自己，以後有機會上師再談，
或者其他上師也可能會提到。

我是***上師，我愛你們！

附註：前面提到上師曾經生而為人的那個時候，
是指在娑婆的 3D 或 4D 世界中輪迴。

※傳訊日期 20200928

39 關於吃



你們好，我是***上師。

今天想來談論的主題是關於吃。

食衣住行中，飲食是排在你們滿足生存必備條件的頭等大事。

在維持生命基本條件之外，你們現在社會的人愈來愈注重如何才能吃得健康養生。

其實「吃」這件事，並不只是滿足你們身體所需

的基本養分如此簡單。

以前人類社會，經常面臨食不裹腹的困境，所以你們沒辦法思考該吃什麼、怎麼吃，但凡能填飽肚子的食物都好，你們只想著如何滿足餵飽自己的基本生存需求。

「倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱。」

這是你們古人留下的一句話，套在今天這個主題便能明白，為什麼「吃」會被列為你們生存的頭等大事。

省略那句老話的白話翻譯，上師直接切入主題，在你們如今衣食普遍豐足的社會中，你們現在對「吃」愈來愈講究。

當你們不再為「吃飽」而煩惱時，你們開始專挑那種入口細軟、精緻的食物來吃，對於過往那些未經加工的粗食雜糧，已不再感興趣。

而今時代變遷，你們的身體因為吃了過多精緻加工食品，再加上環境、壓力與污染種種因素，造

就你們現代人常聽聞的各種癌症，或一些以你們目前醫療水準仍窒礙難解的不明病痛，或伴隨許多人終生的各種文明病。

總而言之，你們因此而意識到，那些精緻加工食品，其實是不大適合吃進你們肚子裡的。

對吃應講究，除了能吃飽，也要能吃好。恢復你們古時候老祖先對於飲食的那種寬納包容，心存感激天地之心的食物不含多餘添加物，愈簡單、愈沒有任何變造的食物，對你們的身體愈有益。

食物也是種能量。

當你們品嚐任何食物前，對每一口吃下的食物心存感恩，你們所嚥下的每一口食物，將能為你們提供更美好純真的能量回饋。

當然上述所言並不代表，只要心懷感恩，就算吃的是有礙健康的油炸類食品，也能轉變為符合身體所需的能量養分。別這樣投機取巧，好嗎？

吃愈天然的食物，對你們的身體的負擔就愈少。

你們現在還推出類似水耕蔬果之類的食物，不是不好，但這種食物畢竟在成長過程中添加了化學營養液之類的物質，這些水耕食物能為你們身體帶來的健康益處，實比不上遵循有機或自然農法產出的天然食物。

真正汲取大地精華採集而來的食物，才最適合你們人體食用。

如今你們的社會，已有許多人漸漸意識到土地友善的重要性，進而研發出對自然有益的農耕技術。比起一般非有機生產的農產品，有益自然生態的果蔬穀物雖較為昂貴，卻是值得大家支持的健康農作產品。

現今為解決表面上的食物短缺問題，人類不斷研究各種方式以增加或變異食物產量與品種。

你們往往只看得到眼前一時所得，卻忽略更久遠之後的隱患。

你們不明白，有些伴隨科技發展而來的食物改造技術，其實對你們的身體並不那麼健康，上師還

是建議你們---多食用由無毒有機大地涵養的健康食物，才是對你們最佳的選擇。

當然，上師不是否定這些新技術的形成，畢竟你們的市場經濟仰賴供需法則，往往是先有需求、才衍生這方面的研發考量。

但上師還是希望，請你們將這種新技術的研發，當作一種過渡手段，而非長久必須食用的食物，如此對你們所有人類，才有正面長遠的發展與未來。

美味的食物，搭配天然健康的水源、土地與陽光，你們生存所需的一切基本上離不開這些，植物真正需要的，其實也恰是你們身體所需要的。

吃不單單僅是滿足自己的口腹之慾，吃的過程也包含了食物的品嚐，與適可而止的飲食觀。

上師希望大家都能盡可能選擇對自己健康、真正有益的食物。

我是***上師，我愛你們。

請繼續加油，人類的未來還是很美好的。

Bye-bye～！

附註：

倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱，出自《管子·牧民》，意指百姓糧倉充足、豐衣足食，才能顧及到禮儀，重視榮譽和恥辱。

※傳訊日期 20200930

40 漸進地提升自己的四個階段



我是***上師，你們好。

今天是我第一次藉著優莉莎的靈性管道傳達訊息，主題是漸進地提升自己的正確方法。

提升自己的方法有很多種，你們其實能依靠直覺找到最適合自己的方法。

每個人都有各自適合的道路與方式，不需要完全向別人取經，你們自己就能依照各自喜歡的方式，去找尋最適合自己的道路。

提升之道有許多，不外乎是會遇到以下四個階段：

第一，是經歷迷惘與困惑的時期：

你們不明白自己的人生目的與方向何在，開始質疑自己過往所相信的一切，包括你自己曾許下的那些夢想與目標，因為那些似乎已不再能滿足這個時期的你。

你也甚至開始質疑：自小到大自己所吸收與經驗過的那些訊息與聲音，是否正確。

你不再全盤接收父母或長輩，甚至整個社會與教育體系帶給你的那些資訊、價值觀，還有教養方式，你開始覺得那些似乎不是你應該要走的道路。質疑與不滿足，就是你開始想要提升自己的第一步。

第二，就是摸索與嘗試改變的時期：

你開始在舊有框架中找尋新的可能與改變。

試著找出自己真正想要的夢想或新的生活動力，不想再依循過往的痕跡與腳步前進，想找出突破自己生命可能的道路。這個時期的你會經歷思想與信念上的拉扯與矛盾，舊有的僵固思考與新鮮帶有活力的模式，總讓你感覺到某種程度的混亂。

你會想去找尋前人曾走過的道路，多方嘗試與冒險，試著為自己平淡茫然的生活，注入新鮮的活水以及成功的可能。

第三，就是修正與嘗試定位的時期：

這個時期的你可能已經歷過許多失敗經驗。

你或許從經驗中跌倒，覺得那些都不是你要的，甚至可能還多繞了一些彎路，但如果你能將所有失敗經驗視為通往成功的奠基石，你便不會覺得那些經驗是挫折與痛苦的。事實上也的確是如

此。

前人走過的道路或許適合你，但也可能不適合，總要自己親自體驗過，才能體會箇中滋味。

但是如果能找到正確的依循模式，從別人的正確經驗，去修正適合自己的道路，你真的可以少走一些冤枉路，這中間要經歷多長的遊移不定過程，就要看你自己的判斷力與意志力來執行了。

最後，是落實與遵循的階段：

找到適合自己前進的方向與信念，最後就是徹底執行與不懈怠的過程，以及堅持的信念是否牢靠的意志力了。

你們可能會想，既然每個人適合的道路不盡相同，那要怎麼才能知道那是最適合自己的路？

其實這個問題的答案一直存在於你們的心中，當你走在一條能讓你的心愉悅歡唱，而且不管旁人如何質疑、攻擊你時，你依然堅信自己是正確

的，基本上你就是走在適合自己前進的那條道路上。

現在的地球能量已漸漸由高位波段，慢慢趨於穩定與平和的階段，當這股能量波段達到平穩階段時，你們基本上便能慢慢調和自己的靈魂頻率與之相融相應，這是一個值得你們歡呼慶賀的時刻。

上師由衷希望你們能盡快地讓自己的靈魂頻率，跟得上這波地球的揚升波段頻率，盡情感受在你們心中不斷迴盪與浸潤至你們靈魂核心的那股神聖與喜悅的感覺。

這是令人振奮的時刻，愛與和平，還有喜悅與平靜，將會從此包容在那些與地球頻率相唱和的人心中。

唯有如此，你們才能真正為邁入新的里程碑預做準備，歡唱新生的謳歌。上師希望有更多人能趕上這波揚升的列車，進入新世界的大門。

我是***上師，今天僅是牛刀小試的傳訊，希望以後可以呈現更多內容給大家。

謝謝你們。

※傳訊日期 20201002

41 淺談業力



我是***上師，是***團的老師。。

今天的傳訊主題是關於業力的問題。

這個主題相信你們許多人都曾質疑，到底所謂的業力是什麼？

在此上師要推薦《觀音之愛》。這本書的作者 Sikila 來自台灣，書中已有許多關於「業力」的詳細解釋。如果想更進一步瞭解相關訊息，上師很推薦大家去找來看，相信你們一定獲益匪淺。

回到今天的主題，既然前面已有其他上師詳加講

解過業力，為何上師還要多作補充？其實上師也不過是從另一個角度切入解釋，畢竟每個人的吸收程度不盡相同，或許今天優莉莎的傳訊，會帶給你不同的感受與收穫。

以上師的角度而言，所謂的業力並非是一種懲罰，相反的卻是讓你們有機會去理解自己不能明白的經驗反饋，你們可以從中去吸取相關經驗與體會，並且將之想成是善業或惡業的能量流動。

業力其實並不可怕，當你們能理解業力的運作機制後，就不會有那麼多恐懼了，這便是上師今天想傳訊的主要目的。

上師先舉個簡單的例子，這是一則因為金錢搶奪與損失所造成的業力。

劉甲在前世因為某些利益上的貪念，侵吞商人蘇乙的財產據為己用，造成蘇乙身家財產巨額虧損，除了蘇乙個人名譽受損，連帶讓他無法盡到撫養親人的義務，甚至遭到親友誤解，終致眾叛親離。

蘇乙被迫流落街頭行乞，他心中因此對劉甲懷有巨大的怨恨與無盡的咒罵，最後含恨死去。

劉甲在驟然暴富後過著夢寐以求的理想生活，盡心盡力維繫著他所得的一切，成為眾人眼中看似天之驕子、白手起家的商人巨賈。

在外人欽羨的外表下，唯有劉甲自己明白，他所謂靠經商得來的財富是否取得正當。也因此每每遇到他人不經意質疑或詢問時，他總能感覺到心口有股糾結。

也只有他自己知道，每當午夜夢迴，他耳邊似乎總能聽見不時迴盪的咒罵聲，他知道那是一種心理作用，所以他表面上假裝不在乎，另一方面卻用盡各種能安撫自己良心的方式，或請人作法解怨，或藉無名氏的名義捐款行善，企圖減輕自己的罪咎感。最後卻仍擺脫不了時時刻刻的良心譴責，懷抱巨大的罪惡感憾然離世。

你們以為事情就這樣結束了嗎？

不！不是的。

轉世後的蘇乙投生成了一個尋常的上班族，可是他心中時時刻刻不在擔憂著下一餐沒有著落、害怕自己的身家財產遭逢損失、對於想親近他的人，總懷抱著極大的戒心，他不喜歡那樣的自己，卻不明白自己為何會如此。

直到無意間公司招聘了一名新員工，蘇乙一見他就莫名厭惡，無論做任何事，總想下意識針對這個新人，連蘇乙自己也覺得莫名其妙。

相信看到這裡，你們應該就能猜到，那位新進的員工就是轉世後的劉甲。

劉甲初進公司，遇到處處針對他的蘇乙，嘴上雖直呼倒楣，可是礙於蘇乙是他的直屬上司，再加上莫名的膽怯心理，起初也是敢怒不敢言。

他會下意識討好蘇乙，但是當他發現：不管再怎麼賠小心，蘇乙對他還是不友善，於是心中堆積的怨恨讓他也開始頂撞回去，甚至還被憤怒的情緒牽著走。

有一天，正在開車的劉甲，停等紅燈時，剛巧看

到蘇乙走在路上，接著劉甲便猛踩腳下的油門……

輪迴機制的法則運作，並非人類的腦袋與理智可以明白。在上述例子中，你們會看見，因為前世發生某些緣由，造就下一世某些因果情緒的產生，在這裡上師順便給你們一些不同切入思考的方向。

故事中的蘇乙在第一世是受害者，他原本十分信任劉甲，才會將自己的財產委託劉甲代為保管，想不到事後卻遭侵佔並且消失無蹤，讓蘇乙蒙受巨大損失，以至於造成當世難以彌補的遺憾。

所以在第二世，乍看蘇乙似乎是加害者，因為他無理取鬧、沒事找事專挑劉甲的刺，但因為你們不明白前世的運作，可能會覺得蘇乙最後的下場是他咎由自取，但看完上述那些，你們的想法還是一樣嗎？

這便是上師們希望你們不要隨意評論某件事的主要原因。

因為你們根本無從知曉整個事件的來由始末，你們能做的就是察覺自己的情緒與心性的變化，並且做出你們力所能及的正向付出與努力。

如果你是故事中的劉甲，當你覺得自己在工作場合遭遇不公平的待遇，你心中或許也是充滿憤怒。這時你該觀察，你的主管是只針對你這個人，還是對待其他人也皆是如此？

如果是後者，你該做的是透過公司相關人士尋求諮詢與協助，甚至協同其他「受害」同事，一起站出來，為自己的權益發聲。

但若是前者，你就該先反省：為什麼他只針對你一個人？

他是針對人，還是發生的事？

如果是針對你所做的事，你就該努力完善自己工作上的本分，尋找認同，先將自己能做的部分做好，再去思考其他部分。

但如果你的狀況較不幸，主管的確就只針對你這

個人，你可以選擇開誠布公、將自己的想法如實說出來，再選擇要繼續待下去或離開。

如果有前世因果業力糾纏的當事人，通常在面對這個問題時，往往會有「雖然覺得這個人很糟，卻沒辦法下定決心離開主管或公司」的狀況發生存在，總要被事件糾纏許久才有辦法脫身。

請記住，這也僅僅只是一個過程，並非是牢不可破的定律。

無論如何，前世發生的事，你們的腦袋、理智不可能知道，你們唯一能做的，就是當下自己的反應與覺察。

你可以選擇自己要做出什麼反應，而不是任由所謂的因果業力報償之說將你拖下水，事實上你永遠都具有選擇權。

因為事情的演變，會隨著每個人的想法心念而改變，上師就不再繼續講述他們的下一世了，因為這僅是芸芸眾生真實上演的其中一例，也是反覆發生在你們輪迴劇本裡的一環。

業力因果機制其實很複雜，因為甲會牽扯到乙，乙會影響到丙，丙跟甲又有某些糾扯，但即便業力機制運算如此複雜，宇宙的智慧還是有辦法計算清楚。

面對一個處心積慮想找你麻煩的人，如果在現實生活裡，你真有做得不好或不對的地方，你清楚自己錯在哪裡，那就盡力去做、去補償。

如果你並不知道自己做錯了什麼，偏偏那個人就是沒來由的不喜歡你，那麼你還是可以選擇祝福他，甚至選擇遠離那個人或那個環境。

你們這時候又要問了：前世的劉甲那樣傷害蘇乙，這一世卻還是不好的結局，這筆帳該怎麼算？

這就是你們一直無法跳脫輪迴的主要原因。

一個人所承受的傷害，加諸其身的另一人勢必要做出補償，而且不是你們以為的「我欠他一百元，還他一百元就好了」，而是數倍、甚至數十倍以上的代價來償還，完全歸於你們在這當中，有

沒有從中獲得各自需要學習的課題。

「冤冤相報何時了」，說得很有道理。

就說你們所知道的，業力的計算系統極其複雜，那些你欠我的、我欠你的，怎麼算？怎麼還？其實自有其運算規則。

這輩子你償還不完的，可能下輩子還要繼續還。

也可能你償還的對象不一定是那個當事人，而是有相似課題的其他靈魂，共同參與。

解脫輪迴、解開因果業力糾纏的不二法門，最終關鍵還是放下你自身囿於是非對錯、非黑即白的二分法則的評判。

當你能夠不執著於二分法的評論時，你們才可能找回自己原始的那顆初心，知道唯有愛，能融化一切痛苦、悲傷；也唯有愛，才是治癒所有傷痛的最佳良藥。

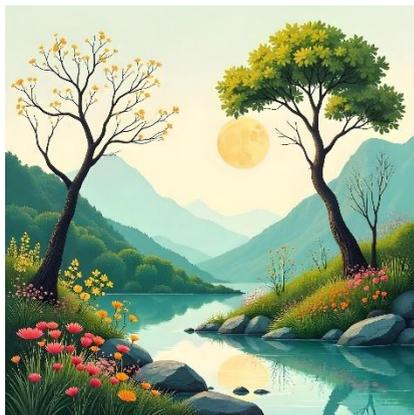
當你能做到愛人如己時，基本上你的「關係」課題也就將近尾聲了。

今天就先簡單地談業力的話題到此為止。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20201004

42 聲音的記憶



你們好，我是***團的***上師。。

今天傳訊的主題是「聲音的記憶」。

繼上回提到有關聲音能量的基本概念後，今天要談更深一層、有意思的部分。

你們一定曾有過這樣的經驗，就是在某個場合或無意間聽到某組旋律，你們的心中就會不經意聯想起不同的感受，甚至是相關的回憶或訊號。

比如聽到樂曲〈給愛麗絲〉與〈少女的祈禱〉的旋律，你們台灣人就知道垃圾車要來了，可是相

同音樂對其他國家的人而言，代表的卻是想吃冰淇淋的人可以出來買了。同樣音樂在不同文化下出現截然不同的反應與解讀，是不是很有意思？

還有畢業時輕唱的〈驪歌〉，婚禮播放的歌曲，就連葬禮也有相應的曲目等等，音樂伴隨著旋律與歌詞，會讓原本僅是誦念的文字對白，音感色調變得豐富起來，非但讓歌詞變得易於背誦，連旋律似乎也更加動人，你們的心弦為之蕩漾，情感會有不同起伏，而這些旋律通常也是播放給多數人共同聆聽的。

當這些眾人默契認定的旋律響起，你們心中自然而然就會接收到某種訊號，知道聲音發出的位置大概在進行什麼活動。

說到這裡，不免要提到那些曾在不同時代流行的經典樂曲。那些音樂並不僅止於描述當時人們社會背景與文化底蘊下偏愛與喜好，更多的是那些大街小巷不斷串起的音符，流動在你們聆聽者之間互動的那份情感。

通常會成為當代流行音樂的經典曲目，你們很容易在廣播中，甚至在用餐或駐足於賣場時反覆聽見那些旋律，那是被你們大多數人所認同、接受與喜歡的音樂。這些時代背景串聯的音符，也是屬於你們大多數人共有的記憶音符。

再舉個例子，你或許也有類似的經驗。

過去某個時刻曾發生對你而言很特別的事件，即便當下的你，並沒有刻意記住聽見的旋律，可是因為那個事件對你別具意義，而那個乍聽之下並不特別悅耳的旋律，就成為你回憶裡的特定背景音樂。

當音樂響起，那段前塵往事就跟著在你記憶深處的抽屜被拉了出來，歡迎你回味或厭棄地躲開。

好記、容易喚起回憶的旋律，通常是簡單、重複性高的音律，這也是為什麼你們編歌譜曲時，往往會在歌曲中安排重複哼唱片段的原因，為的就是讓人們容易記住那串音符。而往往會被多數人所喜歡、接受，進而廣受大眾歡迎的旋律，多數

也有相似的規律。

音樂旋律能觸動一個人記憶的開關，有旋律的節拍也比較容易讓人聯想、記憶一些事，這些特定的回憶往往深埋在內層記憶，而這種記憶往往屬於無意識內建的記錄系統所記錄下來，需要一些特定訊號才容易開啟。若硬要去翻找相關回憶，卻沒有搭配旋律訊號，心裡的觸動感不大，會讓你感覺自己彷彿在看黑白默片。

還有，你們人類歷史的文化傳承悠久，最初可能並沒有所謂的文字紀錄，加上當時習字的權利被掌握在少數人的手裡，平民階級多半目不識丁，但他們也有自己想傳承的東西，該怎麼辦？這時吟誦似的旋律口傳便由此發展了下來。

相較於平板的文字，如果僅憑視覺去記憶稍嫌困難，但若再加上腦內的音讀去讀誦，會更加容易記憶。而譜曲過後，富有高低起伏變調的「聲音」旋律，則又更容易讓人記住。

你們往往會透過很多不同的方式去找尋自己遺失

的記憶片段，有些回憶你們覺得很重要，偏偏無論如何就是想不起來。這時如果有音樂旋律勾起相關印象，那段記憶會更容易被翻找出來。

透過音感不自覺牽動那些被遺忘的情感記憶，一旦這些聲音響起，我們彷彿瞬間就進入時光幻境裡，重溫往日的那些吉光片羽。

我是***上師，我們下次再聊。

※傳訊日期 20201006

43 第四維度的存有對你們的影響



Hi，我是***上師，你們好。

今天上師要傳訊的主題是「第四維度的存有對你們的影響」。

相信你們也知道，地球現今的維度已籠罩在第五維度、高頻率的愛的能量裡，但生活在這個世界的你們，還擁有第三維度的物質身體，在這個時候，第四維度空間的存有對你們人類所懷抱的心思與態度，就變得很微妙與攸關了。

如果你對維度相關空間的概念感到陌生，可自行上網查找資料。網路有很多關於空間概念的解釋，但是請盡量不要點閱靈性訊息相關的網頁，

因為連結的安全性有待商榷。

拉回主題，如果對空間概念有基本認知的讀者應該明白，生活在如今地球上的你們，其實真的是非常幸運。能在這個被許多高靈上師們湧入投注愛與光的能量時期，投生在地球的物質身體裡，真的不是偶然，也十分幸運，但能否把握住這個運氣，並積極向內提升自己，就要看你們各自的努力了。

不要拿「反正提升與我無關」、「反正高靈上師不會來幫我」，作為讓自己消極的藉口。你們要知道高靈上師們的存在，只能為你們指路引導方向，是不可能幫你們地球上任何一個人做功課的，明白嗎？

上師在這裡必須對你們揭露一個靈性真相，那就是---第四維度空間的存有，目前對地球人類懷抱絕對善意的比例，其實真的是非常非常稀少。

你們現今生活在地球上的人類，本有機會得到很大程度的提升與進步。可是因為這些生活在第四

維度空間的非善意存有，佔比遠遠多過第三維度空間的人類，以至於現如今真正能達到提升的人數，遠不如當初高靈上師們所樂觀預期的那麼多，反之還變得有些少，這種情況看在我們上師眼裡，覺得既焦慮又可惜。

如果你們願意深入地往自己的內心去察覺，你們一定可以感覺到不對勁。偏偏你們多數人慣於依賴外力，怠惰於努力精進與提升自己的內在修養，還會習慣性批判他人作為，拿著放大鏡去挑剔他人的言語或行為上的瑕疵大作文章，卻完全忘記那個被你批判的人跟你一樣，只是個有著物質身體的人類，也還是在提升的道路上學習。

失去同理與包容，一味地苛責他人的錯誤，以高道德要求他人，卻放任自己意識層面低落，拿著「無條件的愛」這句話，對他人進行高道德與負面情緒的綁架，忽視那些正走在提升道路上的人們，給予你們的正確訊息甚至是所提供的服務。

希望你們不要濫用「無條件的愛」這句話背後更深的意涵，也千萬別說你們有多懂這句話真正的

意思，因為這句話包含的境界極深極廣，即便是身為上師的我，也依然還在往這樣更深廣的意境裡探求並努力。

如果你認為他人毫無條件付出是理所當然，那麼請問那些只等著他人伸出援手的人，你們又為自己做了些什麼？

上師知道你們現今很多人類的金錢道德觀扭曲且偏差，做好事的人往往被苛求要「無條件地付出」，而做與大眾較無高善益處之事的人卻擁有很豐盛的物質生活，你們會用很嚴苛的角度去批評那些做好事的人，甚至認為他們不配擁有豐盛，連帶影響那些有心付出的人，後來若不是失望地只能自掃門前雪，再不然就是做到筋疲力盡、直至熱情燃燒殆盡為止。

你們不曉得自己在對他人的付出進行無理剝削，還沾沾自喜覺得自己理應得到更多照顧，試問：如果有一天，當這些還願意付出關懷與愛心，且有能力協助這個世界的人變得愈來愈少，大家變得只求自己的提升而漠視他人時，你們覺得這個

世界會變成什麼樣子？

即便身為上師的傳訊者，也依然是生活在這個世界上有著物質身體的人類，他們也是值得豐盛的。你們都有錯誤的理解，認為提升必定伴隨著痛苦和貧窮，很遺憾，這並不是真實的。

提升的前提其實就是一條尋找愛的道路，讓自己從遺忘中找回完整自己的那個過程，在這樣前行的道路上，你所經歷的苦痛，都是為了喚醒你們內在本已完整、卻遺忘了的那個自己，當一個人已提升到一定程度，他的靈性心識變得比較清明時，就會明白過去那些痛苦，都僅是為了將他們給找回並且完整的過程而已。

沒有淚水的人生，你不會懂得什麼叫作真正的喜悅。生活在這個世界上的每一個人都值得豐盛，沒有任何一個人例外。

前面說了那麼多，上師其實想告訴你們，為什麼第四維度的存有非善意的佔比這麼高？就是因為他們雖然生活在第四維度，擁有比你們人類更高

的精神意識能力，也就是對你們而言彷彿擁有超能力、法術之類（例如奇異博士），但是扣除掉這部分，他們的意識層次與你們第三維度的人類幾乎是一樣的，他們也是在尋找愛的過程中迷失自己，或是正在往正確道路上前進的存有。

你們可以想像，當第四維度存有的數量，原本就遠遠超過你們第三維度的人類，再加上非善意比例偏高的情況下，對你們這種精神意識層次較低且容易被影響，還有心生依賴、意志不專，想仰賴外力達到自己夢想的人來說，你們在這些懷著非善意的存有們眼中，就像是一隻隻待宰羔羊般肥美可口。

總之第四維度空間非善意的存有，的確是用他們的各種手段與包裝，試圖侵佔你們，博取你們最大程度的信任與依賴。

他們使用的手段其實也很普通，找一個容易被開通頻道的人類當傳訊者，推這個人出來成為靈性老師，透過網路媒介與行銷包裝，讓更多人成為他的信徒與學生，達到他們各自不同的目的。

你們被影響的方式太多了，舉凡透過網路電子媒體傳播，或透過上各種靈性課程的能量流動，還有你們的依賴心以及能量包裝的各式周邊產品，如開運手鏈、豐盛精油、魔法蠟燭、能量盤、財神開光符，這些五花八門的能量產品，說穿了就像是你們所熟悉的衛星定位 GPS 裝置一樣，你們心甘情願被這種能量依附與追蹤，更深一層的能量影響與副作用，上師這裡就不細講了。

要問上師：哪有這麼誇張？我都把某某開運平安符天天掛身上，什麼事也沒有啊，而且我感覺自己運氣反而變得比較好，這一定是某某大神給我的加持，超棒的。

對啊，真的好棒！

上師遊走在你們人類的世界，常常看到你們很多人身邊圍繞著許多無形的存有，另一個世界的存有比你們更努力地進出奔走，就是為了讓你們感覺能量產品很有效，你們真的認為他們是心懷大愛、甘願受你們所驅使，滿足你們的心願就是他們的義務與責任嗎？

如果你認為一個精神意識層次高過你們十倍甚至數十、上百、千倍意識能量的存有，他們心中並沒有足夠的愛，僅有私利與慾望的他們，還會毫無保留為你達成所有夢想、且毫無所求的話，上師覺得你們的想法未免也太過輕率了。

不要把第四維度的存有當成笨蛋、智障，其實情況跟你想像的絕對完全不同。你們無法操控他們，他們卻可輕易控制你們的情緒與思考。

你們不要以為只要你意念上說：「任何對你不利的條件與附加傷害都不能成立」，所以那些傷害就不會存在。

請你試著想像，當你已經向地下錢莊借了高利貸，面對上門討債的黑道流氓，你還可以跟他們溫情喊話說：「我只要你們的錢來享受，卻不想還利息，你們應該要有愛，把錢送給我用才對！」你們覺得這種事情會發生嗎？

不要說上師只講令你們恐懼的部分，上師也來講講，無論是過去曾誤入歧途或因為看到相似傳

訊，開始心生疑惑而動搖的你們，上師希望你們可以回歸自身的內在，試著問自己：

我感覺到的恐懼，是我自己認知上的恐懼，還是被附加的恐懼？

我心中覺得的憤怒，是自己的憤怒，還是沒來由的憤怒？

我為什麼要覺得自己是無力弱小的人類，只能任人宰割？

為什麼我想要的東西，一定要向另一個「神明」許願，才能得到？

我是不是能夠相信自己，一定可以和自己內在的神聖連結，相信自己其實也有足夠的力量與智慧，面對我眼前的困難？

我是不是可以撥開籠罩在我眼前的這團迷霧，重新看到我人生真正燦爛的陽光？

我是不是還要繼續欺騙自己，相信那些附加能量的商品可以幫助自己美夢成真，而不用付出任何

代價？

試想自己的靈魂，當初辛辛苦苦、擠破頭才搶到如今來到地球輪迴投胎的機會，難道就是為了來這裡坐享其成，等著外靈或外力幫助我心想事成嗎？

有沒有什麼事情，是我可以為自己辦到的？

有！的確是有。

放下對外力的依賴與索求，一點一點地向內審視自己，與自己和好。當你們願意真心面對自己，面對來到你面前的人生困難，當你真心想要提升，並且誠實走進你自己的內心，不要將過錯推諉到他人身上，明白發生在自己身上所有的事情，背後一定有自己內在想突破的課題與追求時，當你不想再被虛幻外境所困、願意真誠面對自己時，相信上師，改變的契機一定也會被吸引到你面前，讓你看見。

當你的心念改變，同樣的事情就算再次發生，你的心境一定也會截然不同。

不用去管那麼我被外靈跟蹤依附的問題怎麼辦？
怎麼解決。

請記住上師這句話---

當你願意真心誠意面對自己，並且深入走進自己的內心時，改變就一定會發生---但是你並不需要知道事情如何發生，因為你內在神聖的智慧會引導著你，相信自己的力量，所有一切的發生與完成，都是在潛移默化中進行的。

我是***上師。

下次有機會再聊。

※傳訊日期 20201008

44 勇氣



你們好，我是***上師，隸屬於***團。

今天想要談的主題是「勇氣」。

你們直觀地看到這兩個字，心裡湧起的第一個感覺是什麼？

是勇往直前，還是熱血上湧呢？

其實真正的勇氣，可分為幾種。

第一種，是面對自己的勇氣。

你們的人生，有些時候可能會無可避免地遇到困

頓或覺得沮喪無助，更有許多時候是對未來迷惘還有不安的恐懼，這時你們往往會有的反應，若不是沮喪無力地退卻，再不然就是毫無反抗地放棄。

有一種人是即便心裡懷抱不安，可是他會接受自己對未知的各種可能所衍生的那份恐懼，勉勵自己繼續向前與面對，這也是勇氣的一種。

勇氣並非是不會感覺害怕，相反的是即便內心不安，卻仍肯面對那份惶然無措的心情，努力去面對，即便事情最後發展或許不如預期、又或者結果好的出乎意料，但那一段肯直視自己內心不安、軟弱的過程，就已經是敢於面對自己，值得稱讚的勇氣了。這時請不要吝惜鼓勵與稱讚自己，你要知道自己真的做得很不錯。

第二種勇氣，則是坦承錯誤的勇氣。

有時我們會發現自己做的某些決定是錯誤的，某些想法與作為不大恰當、不經意傷害了他人，有些人會選擇得過且過，當作什麼事也沒有發生，

想矇混過關，讓那件事自然淡化。

這種情況較常發生在與自己相熟的人身上，你會覺得拉不下臉來道歉，剛好對方也願意遷就、諒解你。如果你之後懂得反省，提醒自己下次不要再犯，倒也無可厚非。可是如果抱持死不認錯的想法堅持下去，還屢犯不改，至此上師不得不說——請不要浪費身邊的人對你的寬容與好意，因為在這個世界上，真的沒有任何一個人有義務時時關照、包容你的缺失與不禮貌的行為。知錯能改，懂得道歉、改正自己的錯誤，也是勇氣的一種。

還有一種勇氣，是被你們誤用的。

你們的娛樂媒體有時會給你們一些不大恰當的誤導，好像冒險犯難才是英雄、見義勇為才是高道德的表現，甚至是英雄式電影、熱血青年動畫，裡面的主角各個都是熱血無敵的青年，哪兒有危險就往哪邊衝，心裡所牽掛的都是整個武林江湖，或者整體宇宙、銀河系的和平。

上師想說，請弄清楚故事與現實是兩個截然不同的世界，好嗎？

有時候這些熱血仗義的故事是為了烘托戲劇氛圍刻意營造的，登場的角色各個開外掛、所向披靡，所以他們的世界總會遇到許多路見不平、拔刀相助的狀況，往往遇到有違他們內心公理正義的事，就會不顧一切往前衝，然後自以為那就是所謂正義的勇氣。

上師不反對在他人需要幫助的時候，勇敢地站出來幫忙的舉動。

也不反對當你們遇見有違公理的事件時，勇於挺身而出的發聲抗議。上師是希望，當你們做一些有可能危及自身安全的事時，要考慮到自己甚至他人的人身安全。

不是熱血冒險才是人生，真正的勇者不會輕易做出讓身邊的人覺得不安與擔心的事。

保護好自己的人身安全、照顧好自己的身體，這才是真正的勇者行為。

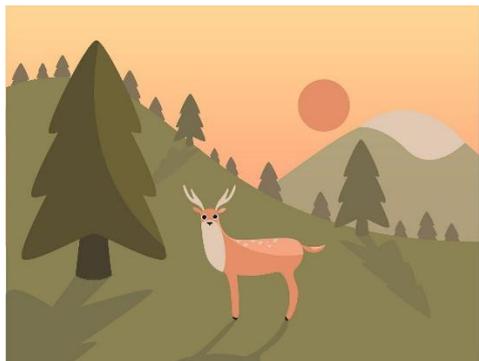
以上三種勇氣的表現，是上師提出來讓你們大概能有所了解。

勇氣並不是什麼都不怕，一股腦兒向前衝，那樣的行為其實是無勇也無謀。真正的勇氣是即便心裡害怕，但還是願意向前與面對的勇氣。所以下次遇到問題時，還請有勇有謀地向前走吧。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20201012

45 如何做出正確的思考與判斷



我是***團的***上師，你們好。

今天傳訊的主題是「如何做出正確的思考與判斷」。

在說明這個主題前，你們要先思考---要做出正確的思考與判斷，最重要的是什麼？

你們應該會有一種直觀的反射聯想，那就是要先有一顆思路清晰、反應靈敏、應變果決的腦袋才是吧。

要擁有這種腦袋的決勝關鍵，在於你的腦袋裡不能有太多雜七雜八的念頭充塞，你的思路必須清

明而有智慧。

所謂思路清明的定義，指的是你在思考事情時，腦袋的邏輯是清晰、理性的，情感上的牽絆與依附是自在、寡淡、不受他人牽制的，所做出的決定經過通盤考量，並將情感與感覺因素的影響降至最低。當然，這只是一種情境上的概說。

你們經常受困於思考不清晰，在情緒衝動焦慮下容易做出錯誤判斷或決定。輕則事情搞砸，重則造成難以彌補的結果，無論是哪一種，你們心中定會湧現「早知如此，何必當初」的悔恨與懊惱。

其實有類似的情緒挫折並非全然不好，你們往往也能從錯誤選擇中摸索出正確的道路，只是與其不斷走錯路、做錯判斷，再讓自己陷入循環往復的懊惱。不如好好思考，自己該如何避免這些不利於判斷、思考的障礙性情緒與心理問題。

一個人為什麼會覺得腦袋不清楚，彷彿有東西堵住你的腦袋，讓你無法清明果決地思考、判斷

呢？

你要先釐清：目前嚴重影響你情緒與心情的首要事件是什麼？

你要將事情的輕重緩急予以分類，自己要先做基礎的判斷，究竟是眼前這件事比較重要，還是那件縈繞在心頭的煩惱比較重要，如果讓你煩心的事剛好只有一件，那就簡單多了。

首先你要保持冷靜，不必讓腦袋有過多的得失判斷。因為有時候你以為會演變成最糟的狀況，未必真的會發生，你不需要給自己預加判斷。

再者，心情也切莫急躁。當你心中產生焦慮的念頭，你的小我思考會不斷衍生各種情境小劇場供你模擬演練，結果讓你疲於應付、焦灼的心情喧騰不止，你的腦袋思考因而過度運作、像是要燒起來似的，完全無法做出正確的理性思考。

你要意識到，這樣做對你即將面對的事，可有任何幫助？

我能不能做其他事，扭轉這樣的情況？

怎麼做才是對當下的我而言最正確的選擇？

當你提出疑問讓自己思考時，另一個反思的焦點就會出現。你會意識到，原來焦慮狀態下的自己根本無法解決問題，你自然會慢慢冷靜下來，停止過度的思慮。你明白急於思考某件事時，焦躁的心情會對應到你的思考運作。

你一定有過類似經驗，當你苦苦思索，感覺就要腸枯思竭、江郎才盡，腦袋想出的點子，偏偏對你的現況就是毫無幫助。

可是當你放棄思考，決定先去沖個澡或躺下來小寐時，靈感的火光就會不經意地迸發，這時蹦出來的想法，往往會比你絞盡腦汁所想的好得多。

過度思考，並不能幫你解決問題，而適度放空自己的腦袋，讓自己能以閒適淡然、不執著的心情應對，往往就是解決問題的答案呼之欲出的時候。

即便你仍不熟悉這種心靈操作，但是你真的可以試試看。

別把事情想得太複雜，也不要覺得你眼前的世界就要崩壞。這世界並非如你想像這麼可怕，雖然也沒那麼溫柔，不過，事情既然遇到了就要試著去面對，而非一味逃避。

與其堅持事情一定要朝自己預想的方向走，不如思考：怎麼做才能讓事態發展盡可能控制在自己可接受的範圍內？如若可行，恭喜你，你的人生就多添了一筆心想事成的事蹟。

可是如果事情最終不可行，上師仍要恭喜你，至少下一次你會知道：事情若按照你當初的規劃去進行將會失敗，你還是學到了一個新的失敗經驗。

總結要如何讓自己的意識變得更清明呢？

那就是你要盡可能地訓練自己，保持處事應變態度的優雅從容。要知道事情既已發生，而且到了讓你心生焦慮的時候，往往事情的演變已不如你

意，甚至可能事態發展也有些糟糕，這時若你還給自己火上澆油，不斷催逼自己產生焦慮的心情，未經周全思考就貿然行動，事情的後續發展豈非更加難以收拾？

凡事盡力，對事情最後的結果抱有期待但是不執著，放過自己，更不要為難自己，給自己的腦袋可冷卻的閒置空間，往往就在此刻，也是你們能接收自己內在的神聖智慧，仿如靈光乍現迸發火光那般，想出絕妙好點子的時候。

你要相信自己有足夠的智慧與能力，能解決所有迎面而來的問題，只要你願意面對。祝福你們。

我是***團的***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20201021

46 關於創造力



你們好，我是***上師。

今天想來聊聊關於創造力的話題。

你們人類生活時時刻刻都處在「創造」的動能中，你們哪怕在睡眠時，大腦也依然在活動、創造屬於你們各自的夢境，發呆時、洗澡時也是。就算你什麼都不做，或你努力奮發在做各種事，都處在「創造」的現在進行式。換言之，你們存在的本身，就是創造。

思想是創造，行為是創造，發想也是創造。說到這裡，你們會不會覺得自己其實是無所不能的生

命體、創造者呢？

你們個體的本身，都是你們自己生活世界的創造者，你們每個人都具備無所不能、可以解決任何出現在你們各自生活中問題與困難的能力，不管是誰，都不該小覷自己的能力。

你們是時代的開創者，是你們生命宇宙的創造者，是在你生活中創造、吸引事件無所不能的神，你指揮著自己所有的一切，你是你自己唯一的救贖，也是唯一的創造者。

不要將自身的不順利，歸咎於外境或是他人，因為當你有這種想法時，你往往處於被動、無力，你要明白所有發生在你身上的事，都是受你牽引而來，與你實在脫不了干係。

你要認知到，你就是生命的開拓者，你也是萬能合一的宇宙。萬能這個詞，對應在你們個體的每個人身上，真是再適合不過。

你們皆擁有各自想像不到的無限潛能，正等待著你們的深層開發，無論你的種族身分為何，也不

管你是否擁有身體的殘缺，甚或智能的障礙，即便你身染疾病，你的生命依然是有意義的。請不要輕易看輕自己存在的意義，因為每個人生存下來，本身就是有意義的。

每個人都有各自追尋想達成的目標，即便你可能當下無法意識到那是什麼目標，但是這也無礙於你的追求與摸索，你只要相信，自己一直是往生命的目標而去，具備這樣的信念與概念前行即可。你不需要真的讓腦袋能理解，你的靈魂會引導你前進的方向。

再來談到，你們多數人因為社會制度與家庭教育的關係，從小到大被灌輸的思想與觀念就是由父母長輩所給你們的，你們像是吸水力特強的海綿，一個勁地吸收旁人給你的知識與價值觀，造成你們會下意識有了錯誤認知，覺得別人說的才是對的，具權威性質的長輩或長官說的話，就該被信奉不疑。

隨著你們慢慢長大，心底那股滋生渴望已久的自我意識靈魂也跟著慢慢甦醒，漸漸懂得分辨有些

外來的聲音，似乎與你們心靈底層真正想要的有所不同。你們這時才慢慢懂得讓自己的意識與主張，與他人所言與所為漸漸產生了分離。

你們也是在這時才逐漸懂得向內自省的摸索過程，即便一開始時間都很短暫，有時候甚至只有一瞬間。

比如---

「爸爸剛剛說的那句話讓我感覺難過，那不是我要的。」

「老師剛才在課堂上當著全班同學面前，取笑我的身高太矮，讓我覺得自卑與難堪。」

諸如此類種種一閃而過的情緒反應，相信你們絕對不陌生。

只是隨著時間過去，有些人可逐漸擺脫他人對自己意識上的箝制，懂得什麼才是自己要的、什麼不是。他們懂得劃出自我的分界，找出一條與他人和諧共處的溝通渠道。他們的人生是自由且快

樂的，他們可以真正創造出自己想要的生活。他們會去追求、反省、不斷從錯誤中學習，進而成長。

他們或許不是每個人都能成為社會指標意義的成功者，或許不一定能擁有響亮的頭銜與豐盛的物質生活，可是他的人生絕對是精采、感恩與充滿愛的。另一種人，也就是你們現在社會絕大多數人會有的問題。

他們的自我意識，因為從小被迫灌輸外來思想，從一開始心裡還會小小地反抗，到後來經歷一次次挑戰失敗後，小小地反抗漸漸變成習慣下意識順服聽從他人的意見，以社會價值觀為屈從的指標，以他人所認定的價值觀生活。他不敢冒險、害怕受傷害，選擇多數人走過且覺得安全的道路，過著索然無味的平淡人生。

別人怎麼做他就怎麼做，社會價值如何評斷一個人，他就勉強自己成為那樣的人。削足適履的下場，就是連自己也不認識自己，對自己的情感陌生且疏離。

自己以為那是自己要的，用各種理由與外在刺激不斷麻痺、說服自己：「這樣很好，這符合社會大眾對一個成功者的期待。」可是你問他是不是真的打從心底裡覺得快樂，他可能又回答得有所遲疑，甚至有些心虛。

找回自己的自主權、了解自己內心的所思所想，才能驅動你們去做自己真正想做的事、善加創造你們生命所有相關聯的一切。

創造這個詞，其實也代表你們每個人與生俱來的自由與權利，這是創世神賦予你們的能力，我們每個人都具備創造的本質與開創的能力。任何人都一樣。

關係是一種創造，物質生活的豐盛也是創造，生活中你看到、呼吸到、接觸到的每一個分子、粒子皆來自無所不能的創造。就連你們每天所使用的物質肉體本身，也是奇蹟的創造，不是嗎？

創造可以為你們的生活帶來很多有意思的期待與想像，因為不可預知，因為有其他人加入參與，

所以也有想像不到的變數。

你們多數人不喜歡非預期的變數發生，覺得那些不是你想要的，所以心生排斥。

可是你們不覺得，就是因為這些變數，你們的生活才充滿了期待性嗎？不然每天睜開眼，你們就己能預知自己即將做的事如何發展，知道他人會固定說的話與反應，每天讓你重複過上一模一樣、複製貼上的生活，你們一定會抗議上帝太沒有創意了，這樣的人生是要讓人怎麼過？

上帝每天都要收到這麼多類似無厘頭的抱怨電話。說生活無聊的是你們，抱怨變數太多的也是你們。你們不覺得與其花時間抱怨，何不盡情地揮灑創造你們的生活呢？

哪怕是把時間用在衝浪、旅遊增廣見聞都好，甚至拿本書花一個下午閱讀都好，總之別再只是抱怨、嫌棄自己的生活，而自厭自棄下去，這樣真的很可惜。人生其實很有趣，因為創造過程中充滿無數想不到的變數與阻力，所以你們才能從中

體會到，經歷無數困難與挑戰後，成功的喜悅。

如果一開始，事情毫無困難與阻力地發展到底，這樣的生活才真的著實無趣。

創造的本質又代表無限、不可估量、難以限制，你們都應該要從自己的內心，慢慢去挖掘你們各自潛在能力的寶藏。相信自己，你能辦到的事情實在太多太多，多到讓你自己無法想像。只有你想不到的事，沒有你做不到的事，只要你願意放手讓自己去創造，你終究能辦到。

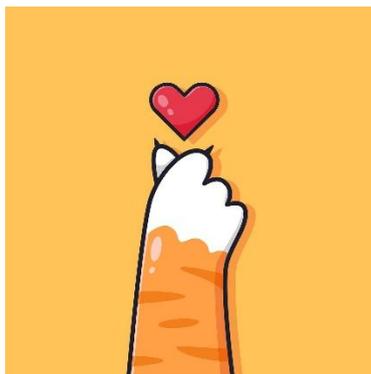
我是***上師。

祝福你們。我愛你們。

再見。

※傳訊日期 20201027

47 喜歡一個人



我是***上師，你們好。

今天傳訊的主題是「喜歡一個人」。

你是否曾對某個人有怦然心動的感覺？

你是否曾為了某個心儀對象茶飯不思？

這樣情萌初動的感覺，你們是不是都很喜歡？

「喜歡」是種什麼樣的感覺？

你問十個人就會出現十種不同的答案，因為對你們每個人而言，心中的「喜歡」定義不大一樣。

喜歡的感覺往往帶著一點青澀的甜，你們會觀察喜歡對象的一舉一動，或是偷偷在暗地裡觀察，或直接化身名偵探，向所有能打聽到的人蒐集相關資訊，就是想更進一步了解他。

你會希望看見他笑得很開心。

你會覺得只要有他的出現，你的眼裡心裡都是暖洋洋的感覺。

你會在乎他的感受，你會想為他做些什麼，就為了留住他臉上的那抹微笑。

你希望他眼裡有你的存在，你會想跟他多說兩句話。你知道你很喜歡他，就算是單戀或暗戀，時間久了，你們也還是會希望對方知道，並且能理解或接受你的善意。

喜歡一個人的感覺很美妙，這種心情會讓你像戴上濾鏡，將看到的一切自動轉化頻率，不管發生再糟糕的事，想到心裡面喜歡的那種感覺，再不愉快的感覺，彷彿都可以忍耐與接受。

喜歡一個人是兩個靈魂的頻率對撞，所謂的對撞不是指帶有衝突性質的那種「撞」，更正確說法是「試探性的接觸」。

當你們的頻率處在相近的波段下，你們會容易看對眼，彼此為對方而心動，進一步慢慢產生更多互動與相處，再從相處之中找到你們合適的頻率波段。如果頻率能更相近地趨於一致，你們或許就產生「就是你了」的衝動，進而結為連理，成為合法婚姻的對象。

當然這種一致的頻率波段並非永恆不變，兩個不同的靈魂還是擁有各自的節奏。隨著環境、家庭、工作等等因素，這個波段也可能產生質量變化，能否相處到最後，完全要看這兩個靈魂的意願與努力。

上師知道你們人生中，或多或少都有過這樣的心情，如果你們能用這種相近的心情，將你心中的善意分享給其他路過的陌生人，相信這個世界將變得更加和諧與美好。

將你們心中唯獨只給心儀之人的那份愛戀，與心甘情願付出的感受，不吝嗇地也分給其他陌生人，讓其他人也能分享到你所給出的善意，這樣一點一滴地累積，相信與你有所接觸的人，也能感受到你靈魂漸進增長的美好光芒，這也是讓你們練習擴大自己心中愛的方式。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20201030

48 留白



我是***團的***上師，你們好。

今天的主題是「留白」。

留白這個主題，相信你們應該不陌生。有在學習中國水墨畫的朋友們應該明白，作畫時的留白技巧，可營造出更寬廣、更大的想像空間。

不僅止於水墨畫，你們的樂曲創作、生活的創造空間留白、戲曲間轉折的手法，還有你們說故事時，也會故意留下開放式想像的劇情結局，這也是留白手法的一種。

今天上師不是來引導大家認識各種留白的意境，

想了解的朋友，可自己上網搜尋，相信會讓你們有更深一層的了解。

上師今天想談的留白主題，還是專注在與你們息息相關的與人相處、溝通、談話等相關情況上。

首先，你們還是要先有個概念，所謂留白就是留有餘地，不要過滿，留有空間退路，讓人有種言有盡、但意無窮的想像空間。

凡是過滿過盡、過於親密、沒餘下空間，統統都是超過了、滿溢了、太 over 了。

還是不明白上師說的意思，對嗎？沒關係，上師慢慢說下去。

你們人與人之間的相處，有時候會遇到一個困難，就是一開始遇到氣味相投的人，彼此有相近喜好與思維時，那種仿如被雷光石火擊中的感動，會令你與他有相見恨晚的錯覺。

你們太喜歡彼此，巴不得掏心掏肺與他分享生活點滴，你視他為知己、閨密，什麼都跟他分享，

心裡有委屈也第一時間告知他。除了生你的父母與手足兄弟外，你大概以為全世界就屬他最懂你，這種感動，你們成長的過程中應該或多或少經歷過吧？

但曾幾何時，往日的好兄弟怒目相背分開了，曾經的閨密好友因為一些所謂的小事背叛疏遠了，往日情誼一下子像是假的一樣，變得連普通朋友也算不上，這是為什麼？

你大概會說是自己遇人不淑、誤信他人，上師在這裡先給你們一句老生常談的話---

「君子之交淡如水」及「交淺不可言深」。

初識相交的兩個人，不管擊中你心中深處的那抹火花多燦爛，還是請你們謹記這兩句話。

看到這裡你是否疑惑：咦，這是有著「無條件的愛」的上師會說的話嗎？

上師想說，在上師的世界裡，我們的溝通是靠意念交心的。一個意念拋出去，裡面就包含我們各

自的情緒、想法，還有自己想表達的意思。一個意念就交融了千言萬語的代表性訊息。可礙於你們的溝通方式還沒有到達5D上師們，甚至更以上的層次，所以造成你們許多人溝通上的困難。

你們應該也遇過，自己想表達的意思遭人斷章取義，曲解了原先的本意。

你們很依賴言語上的交談，偏偏這種溝通方式，又是最容易遭到誤解的方式，以後有機會再深入探討有關於溝通的話題。

回到主題，留白。

話不要說盡、點到為止，不管與人初相識或想勸告他人時，皆是如此。

沒有一個人會喜歡自己被批判與指責的，所以當你想對另一個人不當的行為給出意見與勸告時，話語輕說、點到為止即可，聰明人自然能聽得懂，若不巧他聽不大懂，你也可以採取分段分次地說。

一次把話說滿說盡，一來對方吸收、消化不良；二來對方也可能因此惱羞成怒、反唇相譏。這兩種方式，其實都不算很好、很正確。

當然這種建議也是因人而異，畢竟你們彼此緣分深淺，是否有義務提點他人；他人是否願意接受，則又是另一回事。

留白也能用在兩個人相處的空間模式上。任何人都需要一點自己的獨處空間。

任意侵佔或掠奪佔用他人的私人空間甚至時間，剛開始興致正熱時還好，時間久了終會感覺厭煩。

做人處事也一樣，留一點白，事不要做絕、話不要說盡，給彼此一點退路，相信你們的人際關係也會較為圓滿。

留白的相處哲學其實運用還很廣泛，比如說，你在思考一件事情時，你總覺得十拿九穩，那麼你是否預留配套空間，來應付突如其來的狀況呢？

再比如男女之間的相處與交往，太膩了你覺得厭煩，太遠了你覺得冷淡，留白的相處或許會適合彼此也不一定。

另外在對待自己的情況也一樣，不要將自己的時間與思緒佔得太滿。要留些空間給自己，不要把自己榨乾，讓自己有空間可反芻自己的思緒並沉澱自己的心靈，適度給自己放鬆，你才能再度上緊發條，重新向前走。

其他像是色彩學上的留白，形與相的對比，色彩濃淡烘托相襯，建築美學中的空間感等等，就不一一細述了。

留白其實是一門很高深的技巧，需要你們細細地品味。

比如你們應該能理解那種「無聲勝有聲」的心靈觸動。一個人話說得再多、再滿，都遠不如他的默默陪伴，更令人動容。

沒有色彩的留白，看似無色，實則色彩豐富，需要你們用心去體會。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20201104

49 談直覺力



我是***上師，你們好。

今天想跟大家談的主題是「直覺力」。

何謂直覺，直觀的說法就是一種「直接的感覺」，洞見、思緒、行動、反應、情緒……諸如此類種種，一個最直接、無過多思考與雜質的反射。

你們往往有一種困惑，當一件事發生時，出現在你們腦海裡第一個反應往往是覺得突兀、跳躍、不知所措，甚至有一種好像很新奇的感覺。連你自己也不明白，為什麼自己會有那種感受、直觀的想法，所以在接收訊息的瞬間，你猶豫、徬徨了，覺得太大膽、有點不按牌理出牌（其實那只

是跳脫你平常的慣性思考與行動作為罷了)，開始細想：這樣好嗎？那樣做會不會更好？別人會怎麼看我？種種束縛與限制性想法也開始干擾你的判斷，最終你可能會放棄那個點子或想法，或錯過最佳的行動時機點。

如上述所言，若你們有過類似想法或反駁自己的時候，都很正常，因為你們還沒有辦法很清晰地接受自己的直覺力，與自己內在的智慧連結。

往往你們能最清晰且毫不猶豫地執行直覺力，大多數是在你們遇到攸關生命安全、極度危急的時候。那時你們的身體會下意識反射，去做出避開危險的本能動作，且你會下意識摒除一切雜念，知道自己該怎麼做，所有思考、判斷都在瞬間一氣呵成。事後你回過頭再想，才訝異於自己竟然能辦到，嘆服於自己展現出的不可思議。

其實你們本來就具備這樣的能力，只是你們忘了那種感覺，要試著喚醒與自己深層內在連結的本能，並非是依賴他人或上課，而是要「靠自己」。

請試著回想你曾認為自己表現得不可思議的那些時刻，試著去捕捉當時的感覺。

比如當你行車將穿越路口，你突然不知為何就想要踩煞車，讓車速稍微緩一點，即便你本來可能急著趕赴某個重要行程或約會，但在那個當下，你卻選擇讓自己慢了下來了，你也不知道為什麼？

正當你困惑於自己的行為後數秒，你親眼看見某輛超速急疾的車輛呼嘯而過，在你面前失控打滑衝撞向路邊的安全島，你頓時冷汗淋漓，知道自己剛才若沒有慢下車速，可能已在前方不遠處與那輛車相撞，接下來還會發生什麼事，你已不敢再往下多想。

你們或多或少有過這種經歷，請試著回想當下的感覺，你們多數人遇見類似狀況時，是否眼睛的視野往往是狹窄的，只看見自己眼前的視線範圍，你們的呼吸變得較為緩慢深沉，耳裡似乎聽不見其他聲音，可能只剩你跟自己的對話，你也許還會感覺自己的世界在那個僅短暫數秒的期間

裡，時間的流逝卻彷彿已過數倍之久，也就是明明不過區區 3、4 秒時間，卻過了 10、20 秒的感覺？

請試著回想那些片段，有過類似經驗的人較能理解上師說的話。總之，在那個當下，你腦袋裡多餘的思考停止喧囂吵鬧：你專注在捕捉眼前所發生的一切，集中你所有感官知覺去做深入的體驗。你的呼吸緩慢得彷彿就要停止；你的雙眼視野範圍聚焦在彷彿只能看見約 65 度的視角；你的耳膜像是就要闔上，只能聽見自己的心跳或吞嚥口水的細微聲響。

你所有感官高度集中處在當下的時空，你無比專注迎接眼前的一切。這時的你不會多做其他思考，你順著自己的本能去做，你知道接下來該如何做，你腦子裡像是有清晰的洞見湧入，與你同在。

是不是覺得很神奇？這便是上師要提的直覺力，或者該稱為「超能感官力」。

為何你們平常總不能捕捉，或該說運用這樣神奇的感覺與能力呢？為何這種情形往往發生在很危急的時候，才被自己的身體給強行喚出？

這其實也是你們一種自我保護的機制。

平常深層內在的你都是沉睡的，但當你感受到外來的危險與急迫時，這種能力就像是---你平常只是個打瞌睡的超能者，唯有危急關頭時，你才知道不能再裝睡，而完全呈現出你原本就有的能力。

為了不讓你們只能成為「沉睡的小×郎」，上師來教大家如何更好地理解自己的直覺力吧。

這種方式根本不需要你們去上什麼靈性課程、開發松果體、甚至點化第三眼……等等既麻煩又可能招惹外靈，進而引發靈擾的危險行徑，而是更簡單回歸自我的探索過程。

其實外面的靈性課程說得天花亂墜，十有八九都是誇大的成分居多，而且你所感應到的也未必是你真實的感受，這些部分有機會以後再深談。

回到你體內「沉睡的小×郎」，平常都處在有點脫線、辦事不牢靠的狀態，但在危急關頭時，往往卻是扭轉乾坤的存在。要怎樣讓自己的直覺力不再處於辦事不牢靠、時靈時不靈的沉睡狀態呢？

很簡單，那就是沉澱你的心靈，讓腦袋多餘的思考一點一點地沉澱下來。

你們知道一條混濁的小溪或河流，若不是經由人為外在的刻意整理，要花多久時間，才能由混濁不堪的狀態，被自然環境慢慢淘洗重現清澈嗎？

你們多數人經歷累世的輪迴挑戰與體驗，再加上今生累積的種種繁瑣雜務，腦袋思緒與情緒的複雜混濁程度，就跟那些淌著黃泥污水的小河一樣，需要一點一點耗費大量時間，漸次將那些紛亂沉重的思緒給慢慢沉澱下來。

你們就想像裝一盆乾淨的清水，再往裡面撒些枯葉、爛泥那樣的感覺吧。觀察一盆水從混亂污濁，重新回歸一望見底的清澈狀態，需要花上多久時間就好了。

你們之所以往往不能善加運用自己的直覺力，就是因為你們的心靈與腦袋就處在那樣混濁的狀態下，你們一下子抓到腦海中漂過的枯葉，一下子攫住一顆下沉的石頭，有時甚至打撈到一堆垃圾，該怎麼辦？

上師花了一些篇幅形容你們腦袋、心靈的沉重，就是希望你們能有正確觀念---別只想著凡事求快，一段由混濁迷茫的狀態，進入相對清澈見明的過程，需要的時間頗長。更別提乍看清澄的水底，其實一眼就能看見沒瀝乾淨的塵土還淤積在盆底，根本也不能稱作真正的明心見性吧？

這些都需要你對自己有極大的耐性與愛心，才能達到。

這可不是一段輕輕鬆鬆就能完成的過程，也不是你上課付費、別人就能幫你做到的，唯有你才能自己往自己的深處去淘洗精煉，其他外在手段皆只是一種輔助而已。

每天花點時間給自己、陪伴自己，心裡不管揚起

再多委屈與不甘，你都可以給自己無盡的安慰與支持。放空你自己的腦袋，放掉盤繞在你心裡多餘的雜念，當你能借由這個過程一點一滴找回自己時，所謂的直覺力---你與自己最深的陪伴那種感覺，才會時時刻刻為你所用。

深刻的智慧洞見，直接且毫不猶豫的行動力，內心是平靜安詳與平和的喜悅，這便是你們多數人所嚮往的，而上述那些也原本就是屬於你們的。

你們只是遺忘了使用的方法，無須藉助外力，只要每天給自己幾分鐘的對話，放下手邊所有的雜事，與自己的內在集中而專注地對話（不是讓你睡覺），時日久了，你們自然會有所感覺。

我是***上師，我愛你們，下次再聊。

Bye-bye～。

※傳訊日期 20201107

50 對自己負責



我是***團的***上師，你們好。

今天上師想跟大家聊的主題是「對自己負責」。

今天的主題有點嚴肅、不怎麼輕鬆，是你們多數人此刻正在面對的問題---那就是你們的心性容易向外求，有時會抱著不切實際的期待，上一些在上師的角度來看，容易沾染靈性危機的課程。

坦白說上師不是很想說這個，或許有些人在閱讀之前幾位上師給優莉莎的傳訊後，心裡忍不住犯嘀咕，想著為什麼優莉莎要寫一些惹人心煩又聳動的話題，似乎跟其他高靈上師的傳訊者不大一樣。

其實上師想說，你們不覺得就是因為不一樣，你

們才更應該要醒覺。你們平常看的那些充滿愛與光明喜樂的訊息，是不是都是粉飾太平的「事實」，或者根本就是避重就輕的傳訊？

你們對吸引力法則的片面解讀，與自以為是、專為自己開脫的說詞，都無法讓你們「真正」提升。

上師在這裡必須很沉痛地告誡你們一個事實，在這個已浸淫在高密度愛與光的能量的地球揚升時期，你們本該有很多機會、更有不少人可借此得到大幅度的靈性成長，但這時也正是非善意4D靈體瘋狂湧入搶入的時期。

你們總羨慕那些輕易就能得到物質豐盛、看似成功的「人生勝利組」，你們瘋狂地崇拜羨慕，甚至讓自己成為他們的精神信徒，進而想複刻他們的成功模式，走上相似、甚至一模一樣的道途。

你們許多人會下意識挑選好走的坦途，不想浪費時間，覺得人生太苦，只想抄捷徑走近路，殊不知在靈魂層面，其實你們正在大大繞遠路，上師

實在很不忍心看到為數不少的你們在精神道德意識沉淪尚不自知，甚至還因此而沾沾自喜，其實卻是引導他人踏上了錯誤的道路。

有心為善固然好，但發善心卻做錯事，甚至誤導了他人，其中因果業力的深淺，絕不是你們天真地以為「有什麼關係」、「反正這輩子我過得也不錯」、「下輩子的事遇到再說」、「我很厲害，只要我想的一切都是善良正義之事，邪惡倒楣被抓的衰事輪不到我」之類許多你們心靈底層自以為是的想法，在上師看來，真的危險且愚昧。

沒有人該為你犯下的錯誤承擔善後，不管你是無心或是有意，甚至說你只是被矇騙，站在因果業力輪迴機制的面前，這些統統都是託詞。

不要認為你被靈擾，高靈上師就有義務出手幫你們解決問題，對上師們來說，3D 人類與 4D 眾生並無任何不同，差別在於你們的壽命與能力，遠遠不及 4D 眾生。

你們試想一個真正的高靈上師，有可能會應允你

們所有任性的願望嗎？

就像為人父母，孩子覺得太困難，任性不想寫功課，身為慈愛有智慧的父母，有可能會因為孩子哭鬧，而出手幫他們完成本該自己寫的作業嗎？

再好比當你財務狀況不佳，看著某個靈性老師標榜許願池的課程，你心生貪念想中一筆大樂透，幫你解決所有財務困難。你就天真地認為，你人生中所有困頓與麻煩，都能讓你繳一筆錢就全數化解，然後你什麼都不用做，就平白等著豐盛的機緣來敲門？你覺得高靈上師是你們隨傳隨到的保鏢、還是滿願的神燈？你覺得高靈上師會放任你們的內在腐化、應允你們所有無須為自己負責與努力的願望嗎？

有沒有想過，為什麼上過某些靈性課程，你的財務狀況與健康就有所改善，那些標榜能根治一切疾病根源的靈性課程，背後原理是什麼？

就因為你花了錢，靈性老師幫你清理了內在，你的信念被改正，所以你如願了，是嗎？

請問除了花錢聽靈性課程老師背後的無名牽引所說的高段騙術，你們是否有打從心底層面去面對、接納、愛自己？你連自己都不認識，卻期待一個被操控的靈性老師幫你解決所有人生難題，這樣的想法真的沒問題？

最近地球靈性層面混亂，上師看到很多人沉迷於看似捷徑的靈性道途，甚至像一種傳染疫病般有越漸擴散的趨勢。而你們許多人卻猶不自知，以身為靈性傀儡為樂、甚至引以自傲，殊不知害人害己，上師真是忍不住對那些沉迷在迷失道途上的靈魂，感到無比哀傷且捏了一把冷汗。

上師鄭重地對你們說，你們真的要為自己的一切負責，任何託詞藉口都沒有用。

你自以為是幫助他人，其實卻是害他人在靈性道途上多繞遠路，這也是你該負責的；而那些只想繳錢就能解決問題的人，你們也該審視自己為什麼會有這種心態，讓自己走錯了路、繞了遠道？歸根究柢，問題都是出在你們自己身上，而非旁人。

上師希望你們所有人都能得到靈魂道途上的平安喜樂，拿出自己內在的真正力量，愛自己、信任自己，無條件支持自己的所有，不管是自己的優點還是缺點，這些統統都是你的一部分，不是嗎？

如果連你自己都不支持自己、不相信自己，不愛自己，你還能寄望真正的高靈上師們給你們所缺少的這些嗎？

看似平坦易走的道途，往往潛藏著你們想像不到的危機。當有這麼一天，你們後知後覺發現自己似乎真的抱持了信仰上的錯誤或執念時，請記得上師說的話，對自己負責。

當你能為自己付出，不管努力多少，高靈上師們都會看得見並且知曉。

天助自助者，祝福你們。

我是***上師，下次再見。

※傳訊日期 20201111

51 生活中處處都是修行



團的上師，問候大家。

很難得今天有這個機會，請優莉莎幫上師轉達一些想要給大家的訊息。

上師今天要談的主題是「生活中處處都是修行」。

你們有時可能不甚明白修行的真正意義，以為就是要遁入深山古剎與鳴鐘田野相伴，或者違反自己的人性去做刻苦的修行，其實這些都是你們對於修行的刻板印象與錯誤投射。

認真來說，你們的人生，無一不是處在修行的機會與考驗中。你們在點滴的快樂中，體會到人生

的甘甜滋味；在密集不間斷迎來的挑戰事件中，考驗你們與往日習氣的糾纏拉扯。

你們之所以跳脫不出輪迴，就是因為你們總在相似或不同的情境中，做出同樣或近似的選擇，以及情緒或行為的反射。

你們總想用自己熟悉的行為模式與想法，去重複做同一件事，殊不知這樣只是讓你原地踏步，不斷循環自己昔日的輪迴劇本。

你們每個人各自組成一章與他人共同演出或間接影響的輪迴劇本。你們每一個決定與想法，甚至包括投射出去的每一縷意念，或多或少都會影響到與你有直接或間接牽連的其他人的劇本。

你們能明白這是一種什麼樣的概念嗎？

假如你把自己的輪迴劇本放大來看，就像一張張細密的蜘蛛網，每張網又與他人的劇本相互沾黏牽扯，你們的每個決定，都會影響你那張網每縷絲線的前進方向。這樣講對你們來說，或許有點難以想像。

上師換個說法解釋，那就是---不要以為你只是一個你，其實每一個你，都影響著所有過去與現在的你每一個因緣牽絆，你們彼此都是相繫相牽、相互影響的。

想從這張糾結複雜的輪迴網中脫身，你就要學會在每一個迎面而來的事件中，看進自己的內心，平淡、不執著、放下、勇敢面對，進而淡然地應付與處理。

讓自己那張充滿黏性、紊亂糾結的纏網逐一斷開或隨風而散，當你能自己慢慢處理那些複雜的黏網，你會逐漸感覺到放鬆與自在。你會漸漸看清自己的本質原貌，最後你才可以真正走出來，到一個較空曠的地方，回頭去看自己織過的那些網，你會乍然醒悟---其實你一直都是自由的，只是你一直用自己的想法困住了自己。

當你醒來那一刻，你會由衷自嘲，自己怎麼會如此為難戲弄了自己？不過這個過程，也還挺有趣的。

回到主題，生活中處處皆是修行。

比如說，你精心規劃了一場旅遊活動，原本想慰勞自己與親人的辛勞，過程中你們卻為了細故爭吵，最後鬧得不歡而散，甚至揚言此生絕不再做類似傻事。

但是有那麼一天你驀然回首，卻發現那次旅遊，其實途中點點滴滴充滿了笑意與回憶，而且也真的是你與那位親人唯一一次出遊，你心中會如何看待自己？

上師不想一一細講，什麼樣的反應才正確，你又該怎麼做？

其實你們很習慣，依賴他人給你意見，也懶得自己梳理思考與情緒的細微層面，期待他人最好是弄出 SOP 流程，讓你們得以一一破解，照做就好。

問題是，每個人的教育、環境、成長過程，甚至圍繞在你身邊周遭的人皆如此不同，就連你們每個人的靈魂體驗也大不相同，怎能說「反正我照

做就好，給我一套模式，我懶得想」呢？

你如果不想為自己的提升而努力，怎好責備他人或高靈上師們袖手旁觀？更何況上師們從沒對你們視而不見、聽而不聞。

我們只是在等，等你們何時願意醒覺？願意為自己努力，願意看見自己的悲傷、委屈，進而擁抱自己？願意面對自己不堪入目的醜陋面，還是知道那樣的自己也依然是最美麗的呢？

其實上師想說的還不少，你們有很多錯誤的謬論與自以為是的解讀，困住你們的思考太久太久，總動不動就想引經據典反駁他人，說佛陀有云「眾生皆有佛性」，所以你們就自動腦補，認為自己只要諸性皆空即可成佛，講的好像成佛感覺與讀研究所或寫博士論文沒什麼差別，你們的想法可以不要這麼自大或自以為是嗎？

生而為人，就請做人該做的事。請不要好高騖遠地想一些太過遙遠的事，好嗎？

人生中每一次與人接觸的機會，都是讓你學習提升的墊腳石。當你能做到在生活中恬淡自在地面對一切時，你的人生將會感到無比舒適與自在。

上師最後再提一句---不要拿你自己的以為，去指責他人的不是，因為你不是他，他也不是你，放下你的批判心與好壞對錯的分別心，你會慢慢找回你自己，並且深深地愛上你自己。

我是***上師，下次再見。

※傳訊日期 20201113

52 想像力



我是***上師，問候大家。

今天想藉著優莉莎的靈訊管道跟大家聊想像力。

這個主題你們每個人應該都很熟悉，小至學生時期的志願，大到成人世界後對自己未來夢想的各種想像，甚至是將意念投射到各個不同的領域。

何謂將意念投射到各個不同的領域？

比如，當你們觀看帶有科幻、靈異色彩的影劇或漫畫時，你們會對內容浮現各種不同程度的奇思妙想，對其中某些角色產生不同程度的聯想，甚至某些角色個性設定特別迷人，你們還會代入想

像，幻想自己是那個角色，重新經歷或二次創作的幻想，這些都是代入式的想像。

想像力本來就是你們生而為人靈性轉化能力的投射，也是抒發你們生活苦悶的出口，更是讓你們的靈感得以由另一時空漸進滲透，延伸至你們生活的一種能量映射，如此過程帶來的影響絕大多數都算是好的、正面的，唯獨關於靈性方面的想像，你們需要知道一些「注意事項」。

想像力運用得好，可以讓你們對自己的生活產生美好的投射，進而覺得生活充滿期待與色彩，甚至無形中為自己添注更多鮮活的生命力。

也因為想像力的作用，你們的世界充滿了各種調劑，甚至便利你們生活的發明與探索，這些都屬於想像力的正面發揮。

想像力能幫助一個人甚至整個社會與國家進步，但想像力的過度濫用，甚至是錯誤的投射，則會造成你們小我個體，以至於群體意識某種程度的災難。

上師在此僅針對你們對靈性世界的過度好奇與嚮往加以說明。

接下來，上師要說的話才真正進入今天主題。

你們正處於靈性層面極為關鍵的轉折點---對於那些無特別感觸的人而言，通靈似乎是件了不得的事，但你們應該有所察覺，與過去數百年相較，目前通靈對你們似乎不再難以捉摸、鮮為人知，甚至你們身邊或許正好就有那麼一兩個人具備了通靈能力，現如今堪稱通靈者時代。

你們近 20 年來，蔚為風潮的靈性課程如百花齊放，常聽到某人說自己連結到宇宙層次的源頭，甚至是佛，更有甚者還妄稱自己連結的是佛母〈佛父〉。

上師想藉著優莉莎的傳訊鄭重告訴大家：你們現今還存活在 3D 世界的人類，沒有任何一個有能耐、甚至具備強韌的意識，足以成長到令「佛」抑或是「宇宙的源頭」來與你們連結。請注意上師說的這句話---沒有任何一個人可以辦到。

好，很重要的事情，上師再說一遍---沒有任何一個人類可以跟佛以及宇宙源頭連結。

聽清楚了嗎？

沒·有·任·何·一·個·人·可以辦到。

看到這裡，你們有些人可能心生不滿且不開心，甚至覺得優莉莎在褻瀆神佛，做大不敬之事。其實不是這樣。

上師希望你們能夠明白，宇宙源頭與佛的境界，真的距離你們非常遙遠。雖說眾生皆有佛性，也終將是佛，但那真的非常非常遙遠，而且要歷經無數你們想像不到的艱難與辛苦才能辦到。祂們廣知世間萬物所有一切，無所不知且無所不在，祂們的地位與態度絕對超然，祂們沒必要與你們之中任何一個人連結，也絕無可能。

好吧。重複的提醒上師已說了很多遍，不再贅述。

上師想說的是，當你們的意念與想像投射在另一

個靈性世界時，你們覺得自己會吸引到什麼？你心中想的是佛，所以佛就會乖乖過來與你連結？

你心中那個聲音說祂是宇宙源頭，你就信以為真？

你們人類世界的謊言聽得還不夠多嗎？為什麼另一個聲音說祂是誰，你就信以為真？因為那個聲音說中你過去發生的事，所以祂是真的？

還是祂承諾幫你達成某個願望，所以為真？

孩子啊，你們醒醒吧。

上師們給你們的愛，絕不是膚淺如常人所想的那些，而是更深層、對你們靈性提升有助益的體悟。

你們若仍執著拘泥於只想達成自己想要的，卻不願意去思考何為真假的思辨，那麼也真的只有你自己，才能幫得了你自己了。

上師叫不醒一個刻意裝睡的人，也幫不了宿世業債纏身不離的人，你們皆要為自己的一切所為負

責。

再回到你們對靈性世界的投射與想像力兩者之間的關聯。你們有些人或許有類似狀況，喜歡觀看靈異奇幻類影劇，不管是恐怖的鬼片，或妖魔神大戰的靈性題材，有時你們也會在這裡投注過多不必要且不恰當的想像投射。

男性或許迷戀有著萌耳的貓娘角色，女性或許會對長相俊朗，頭上長角且有帥氣設定的男性妖魔角色一見傾心，你們有些人會情不自禁代入自己的想像，幻想與他們情緣一宿、甚且以夫妻、公婆相稱，這些都是不大適當的想像與投射，這當然也包括你們著迷的所謂黑魔法或白魔法的劇情設定。

總結以上種種，你們這些對靈性世界投注的想像力，看似僅只為了滿足自己對異世界的想像，實則在現今靈性揚升時期，你們這些對於靈性世界充滿誘惑的想像力，無疑是為另一個世界的存有提供了通行許可、大開方便之門，邀請他們與你們進一步連結。

別說優莉莎的傳訊，怎又在信口開河抑或散播恐懼，這些都是上師斟酌許久，才決定借由今天的傳訊鄭重提出好讓你們了解並在心裡產生警覺。

對於靈性世界好奇本無可厚非，但是在你們心性不夠穩定、又沒有判斷力的時期，貿然將自己美好的想像力，投注在一個充滿危險又不知深淺的領域，其實你們步步都是危機，雖然說不必對靈性世界感到戒慎恐懼的程度，但基本的自保之道還是要有。

將自己的心思與想法投注在你們自身的生活中，去看、去想、去體會；將那些充斥靈性的奇特劇情，純粹當成是富有劇情張力的故事設定就好。明白故事是故事，生活是生活，有意識地讓自己的心念與劇情區隔開來，相信對你們是有一定保障與好處的。

我是***上師，我們下次再聊。

※傳訊日期 20201117

53 去我執



你們好，我是***上師。

桃花源在你們的世界是用來比喻世外樂土的理想社會或避居隱世之處，對上師而言亦誠然如此。

上師所在的居住地也是類似這樣的地方，只不過不存在於你們人類肉眼可窺見的所在，亦不存在於你們的天空，抑或是你們腳下所踩的土地空間，那是一個對你們而言很神祕的維度空間，既存在於地球層面，亦非如此。

關於上師所在之地有機會再談。先打住你們的好奇心，聊聊今天上師想談的主題---去我執。

「我」是什麼？

我就是私己，以本我為出發的中心，諸如「我」的感受、「我」的情緒、「我」的利益、「我」的想法、「我」的執著種種，由自身出發的各種勢能、意念的延伸與投射。

你們常常說：我好累、我不想做這個、那個人讓我感覺很討厭、那個人老是針對我、我不喜歡那個人、我覺得這件事不是我想做的，我沒辦法做到那件事、我不是你所想的那樣……等等。

為什麼你們常常會有種感覺，像是自己在人世間種種所有的一切，充斥著許多痛苦，與不可得的慾望，常會有種像被困在人世間無形繭網般那種無能為力的感受。

你們可能沒有認真想過，為什麼「我」會有這麼多慾求不得的想法與執念，人世間為什麼這麼難？做人好難、活著好累、我到底為什麼要來到這個世界上？我是誰？

當你們開始認真思考「我」，其實也是你們的思

考，慢慢地往另一個層次上去提升的時候。

凡有所執，必有痛苦。要讓你們一開始就放下「我」的確不容易，可你們之所以還在這個世界上活著，就是因為你們有內在看不破與體驗不到的功課，仍然在障礙著你。

如果你們能換個角度思考，將「我」放下，那麼當你在思考與做事前，將「我」給放在一邊，你就不會感覺有那麼多羈絆影響你的判斷。

比如上述提到的例子，「我」不喜歡那個人。

當你把「我」拿掉，就剩下不喜歡那個人了，沒有了「我」，你就會去思考，為什麼不喜歡那個人，看待事情時，你便沒有了自我情緒的主張，態度也就客觀多了。那個人的行為對錯，你會客觀分析「事情」，就事論事，而非由你而延伸的意識擴張。

不能明白是吧？沒關係，繼續下一個例子。

「我」覺得這件事不是「我」想做的，拿掉

「我」時，就剩下「這件事不是想做的」，好，句子中還留有一個「想」字，誰想？沒有人想，那麼你還會限制住自己的行動，而不去執行嗎？你只會考慮這件事，你該怎麼做，還有如何執行，你對那件事情的主張感受已被排除在外了。

為什麼我們常說執著是苦，因為執著就等於放不下，心中慾望太多，考慮的總是以自我感受為出發的中心點，當你心中湧起某個慾念的想法時，你們心中糾纏的想法與感受就會漸次增強，驅使你們想往那個方向前進。可當你前進的步伐受到阻礙，心中被放大的意念就會讓你們難受，感覺很不舒服，甚至覺得痛苦。

凡有所得，必有所失。

你心中所渴望的期待愈大，當你沒辦法得到時，你心中被擴張的意念便會令你們感覺不愉快。你會因為得不到而痛苦、失去而難過、「想要而不可得」而難受，因為慾望的不滿足覺得憤怒，因為對未來的過度想像，而放大自己的焦慮與恐懼，當你能意識到自己的感受被「我」給放大時，何

不換個角度輕鬆一點地想，把「我」給放一邊。

做任何事不要以「我」為出發點，只考慮該不該做，而不是考慮自己能不能從中獲得什麼利益。看待他人的偏差時，不以自己的角度為出發點，知道對方也只是順應他的本能在表現，當你知道一切都是如他們所是的樣子所呈現，「你」的心中還會有那麼多不滿嗎？

「我不喜歡他」，拿掉「我」，就剩下「喜歡他」。

「我不要」，拿掉「我」，就剩下「要」。

「我想要成為大富翁」，拿掉「我想要」，就剩下「大富翁」。

「我覺得自己不開心」，拿掉「我」與「自己」，就剩下「覺得開心」。

諸如此類的例子不勝枚舉，你們可以多加思考。

並非拿掉我，就是逃避自己的感受；而是忘掉我，你不會放大自己的意念與想法，這兩者之間的差別，還是很不同的。

一個人的心中之所以有如此多煩惱與痛苦，最終都是源於「我」。

當你放下了「我」，經歷了人生中許多千山萬帆，你終將理解，你其實一直都在，「我」也沒有離開過，你所放下的不過是那些煩惱與執著罷了。

當你願意在一件事當中放下你自己的時候，很多無謂的煩惱與痛苦，自然也就消失了。

你們常常會勸人放下，你們知道所謂的「放下」是指什麼嗎？

就是放下那個「我」，所謂的放不下，其實也僅只是放不下那個「我」而已。

我是***上師，以後有機會再聊。

※傳訊日期 20201120

54 啟發你的仁愛心



我是***上師，問候大家。

很高興借由這個機會與大家連結，今天上師想談的主題是「啟發你的仁愛心」。

這個主題你們其實並不陌生，尤其是對於長期受到東方儒道學說文化薰陶的你們而言。

古聖先賢透過許多文化傳承，將一些道德仁愛的知識傳遞給你們，讓你們得以在慾望馳放與道德約束的拉扯間，慢慢得到內化的知識與內在的涵養，進而讓你們的東方文化，相較於西方文化，更具一種獨特又內斂的儒雅氣質。

為什麼今天上師要談啟發你的仁愛心呢？

因為現今你們在道德意識開放，西方文化衝擊的交互影響下，你們的教育體制，遑論與數千年前尊師重道時代相比較，僅僅近十多年來學生與師長之間存在的衝突矛盾愈演愈烈---

師長手執的教鞭被揚棄；學生高呼師長濫用教育權力；家長忙於生計，將教育下一代的責任轉嫁校方……家長無力教導、師長不再有管束權力，推波助瀾後衍生出師生之間的情緒對立，教育現場充滿仇視與衝撞的對峙。

你們提倡愛的教育，但你們的自我意識與尊重他人的修養卻沒有相對提升，只顧爭取權益，卻不願盡你們本該有的道德義務，這就是你們現今教育體制的一大危機。

為什麼要啟發你的仁愛心？

仁義與慈愛之心，是你們古時儒家聖賢所提出的儒者俠義之說。

最初的儒者並非軟弱可欺、不懂自保的酸儒，更不是只會清談空說、不懂得仗義扶弱之輩，當時

他們多數習文也懂武。你們現今很多人會濫用某些乍看對自己有利的學說，大肆論戰、妄加非議，但在你們聲討自己權益的同時，是否也曾為這個社會，努力付出些什麼？

一個人如果沒有基本的禮義廉恥、道德修養的約束，那真的是很可怕的一件事。

人與人之間互相爭鬥、攀比、算計，腦海中充斥著激烈的戰鬥意識，一刻不得歇地只想捍衛自己的利益、維護自己，甚至覺得自己的利益受損時，就對其他人進行更強烈的抗爭與侵害。

人與人之間的相處，若涉及利益、感受、自我主張等問題，你們首先想到的大多是如何用自己的方式達到私我的目的。你們之中鮮少有人會在自我利益受威脅時，還選擇以大眾利益為優先考量。

為政者如此，為害甚大；制定律法者如此，遺患無窮；企業領導階級如此，公司前景堪憂不說，更甚者是為害社會大眾，其他種種，就不一一例

舉。

上師其實已離開地球這個行星許久，投身在另一個遙遠的3D行星去傳授布道，上師並非想拋棄你們，而是希望你們知道，生而為人的你，其實並沒有你自己想像的那麼偉大，世界也不是繞著你一個人轉。

整個世界本該和諧、共榮、共存，但你們現今地球所充斥的氛圍，與多數高靈上師們所給予你們的愛卻相悖相離。因此，在現今整個地球，已有為數不少深愛你們的高靈上師們選擇前往遙遠的星系，協助其他同樣也需要我們的地方。

上師曾在地球歷史留下片刻足跡，對地球還留有許多深刻感情，這次藉著優莉莎的靈訊管道，上師想試著給予你們一些靈性提升上的幫助，無論是文字的傳達，抑或能量層面的協助。上師也希望時值此波地球揚升的緊要關頭，你們能有更多人得以跟上這班揚升的末班車。真的，若未跟上，可惜至極。

上師知道苦口婆心、語氣宛如訓念的傳訊你們不愛看，但上師還是忍不住希望，你們能成為那充滿俠義仁者之心的儒俠。

別想得太複雜，上師也沒有要讓你們仗劍走天涯，遇到不公不義之事只顧挺身而出，然後再被人打得頭破血流，這不是上師的意思。

你們都聽過那句老掉牙的經典名言了，「勿以惡小而為之，勿以善小而不為」。

你們哪怕丟一片垃圾前，可以貼心地為維護街道清潔的人員們設想一下，並且知道環境整潔，是生活在這片土地上的每個人共同的責任，你是否就不會因為貪圖自己的一點方便而隨手亂扔呢？

再來，你們也有「不用白不用，不拿白不拿」浪費公眾資源、貪小便宜的心態，抱持著「大家都是這樣做，為什麼就我不行」的想法。

公廁裡的衛生紙，挪為私用。如果想著之後可能需要而抽取少量勉強說得過去，但打包一大半衛生紙、甚至整捲全帶走，不知你有考慮過下一位

使用者的感受嗎？

爭取自己的權益，無可厚非且正當。可為了自己而侵害他人的權益，甚至漠視他人的需要，上師覺得實在不妥。

更甚者，你們有些人落入空想卻不付諸實行的怠惰，明知有些事只是舉手之勞卻不願為之。彷彿多為他人體貼著想，像是吃了什麼大虧。

為什麼古聖先賢早在數千年前就傳下儒道聖賢的道德理論？就是因為上師們看到4D世界存有多數幾乎沒有所謂的道德感，他們生存的唯一法則就是只顧自身利益，為此他們可以不擇手段，是故他們的世界充斥著戰爭與衝突，可說沒有一天不是活在戰亂中。

他們也覺得那樣活著很累，可是他們不知道如何改變自己，只曉得掠奪、欺騙、榨取、恐嚇……反正你們想得到人性底層黑暗面會做的那些事，他們更會放大千百倍來執行，一時快感，卻又讓他們付出慘痛代價，再被其他握有更多資源與武

力者所佔取，如此周而復始，輪迴不得開脫。

以上是上師簡略所提的4D世界多數人的道德觀，你們心裡是否有所觸動？

一念為善，便是為自己解業積福。

一念為惡，所造之惡業便需平衡。

為善為惡，全憑你一己之念，上師們僅能提醒你們該如何做，卻無法為你們解業力、化因果，一切還是要靠你們自己。

在人世間的生活，你們覺得苦；另一個4D世界，其實他們更感覺到痛苦。

為自己的慾念不可得而苦，為傷害他人積累業力沉重的苦。

不管你們最終是否可以真正揚升，上師還是祝願你們能夠得到自己內在靈魂的喜悅與安樂。

我是***上師，我愛你們。

※傳訊日期 20201124

55 夢想



我是***上師，你們好。

今天上師想談的主題是「夢想」。

夢想人人都有，你們的成長階段由小到大，關於夢想的發想，想必不少。

舉凡物質的、精神層面的夢想：社會價值賦予的期待；自己對於未來的規劃、生兒育女等家庭關係的嚮往……很多很多。

夢想是精神層面的投射與映射的美好嚮往。你們有句話這麼說，一個人如果沒有夢想，雖然活著也如同行屍走肉。

夢想於你們而言是一種行動上的原動力，也是精

神層面上的美好映射與期待，朝著夢想前進時，即使遇到阻礙，它也會給予你們堅持下去的動力與撫慰，你們應該善用對夢想的發想。

之所以稱為「夢想」，以上師的角度來解釋，即為目前看似遙不可及，但是心中充滿樂觀、嚮往的期待。當你願意為了一件看似難以達成的目標而努力，甚至為此遭遇挫折仍不屈不撓時，夢想便是你們往目標接近的墊腳石。

生而為人的你們，每天生活中或多或少會遭遇一些困難，從來沒有任何一個人不用付出任何努力，就能得到自己心中、靈魂深處真正渴望的東西。

你們在持續摸索與追求中，不間斷修正自己的方向與思考，夢想也會在你們不斷成長的過程中有所改變。

每個階段會有不同的夢想，有些人則是從小就立定志願要達成某件事，當他一路上跌跌撞撞、哭著、爬著也不願放棄心底深處那個嚮往時，當他

達成夢想的那一刻，心底湧現的那股喜悅也將令他畢生難忘。

每個人心中都該當有一個夢想，它可以幫助你們為自己設立目標，驅策自己不斷進步與向前。有些夢想是可口甜美的，有些夢想卻是虛幻不實的，當你們設立夢想時，請盡可能將目標定在可達成、自己有能力執行的層面上，再一點一點地將夢想的高度與層面逐步拓展，而不是一開始就設立一個猶如空中樓閣高聳入雲間，連自己都不相信能辦得到的幻想裡。

人生有夢最美，但也要逐夢踏實。

當你們能用遊戲或者挑戰的心態，逐步達成自己心之所願時，你會感覺自己的人生別具意義，且有價值。

你們的社會在某些區域，有時充斥著一種無力改變的氛圍，可能會覺得自己個人的力量太渺小，成不了什麼氣候，所以就像隻離了水的魚放棄掙扎，成為連夢想也不敢奢望的人。

有些人是慾壑難填的貪求，不停為自己設立更高的物質目標，不斷貪求與渴望，他盡情享受人間物質的豐盛與世人眼中的光鮮亮麗，卻沒有察覺到自己慾望的擴張，令他失去了原本的自己。

另一種人則是被種種現實打壓，覺得殘酷的現實生活苛待了他，他連基本夢想也不敢有，每日只求三餐溫飽，入口袋有多少錢就盡數花光，過著看似低慾望、實則不滿足的物質生活，不敢結婚、不敢有夢想、不願承擔責任，不敢為自己的未來而努力，只是卑微地期待有朝一日或許幸運之神會眷顧他，讓他一夕之間擺脫經濟困境。

你們的刮刮樂、樂透彩，即便經濟再不景氣，只要打出類似「連續幾期沒開出大獎，下一個幸運兒就是你」的廣告台詞，蜂擁進入彩券行搶購的，許多都是懷抱一夕人生翻盤，平常連夢也不敢做的那些人。

雖然你們有句俗語是「小賭怡情，大賭傷身」。但上師還是想說，你們與其去期待那遙不可及、如摘天星那般希望渺茫的翻身機會，為何不設立在

更實際一點、在自己可執行與達成的目標上呢？
將主動權握在自己手上，豈不是更令人心安？

當然上師不得不感慨一下，綜觀你們人類的歷史，像這樣販賣夢想的廣告詞至今仍然亙古不墜，你們有多少人仍迷戀類似的想望而不願放手？

請你們試著認真思考---你們到底是在買夢想，還是根本不敢認真地為自己的人生發起一場真正的美夢？

你們到底是美其名為公益捐款買夢想，安慰自己在做好事；還是乾脆大方地承認，自己其實就是在逃避與賭博呢？請問你希望自己的人生真的是「賭」來的嗎？

上師說的話未必讓你們覺得中意、好聽，卻能令你反省，請好好地思考。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20201127

56 淺談無我



你們好，我是***上師。

繼上次的傳訊主題「去我執」，這次上師要談的主題是「淺談無我」。

無者空虛也，不著實相、不泛邊際、虛空若谷、廣納一切、黑白兩讓……

是無盡的黑，也是炫目的光；是聖潔的自我，也是隱匿於幽暗深谷的自己。

你是你自己所有的一切，是實相的物質身體，也是蘊含無限精神層面意識的你。

你是神聖偉大的存在，內心底層亦無可避免有著卑微弱小的意識與信念。你既堅強而又脆弱，你既勇敢，卻也軟弱。

你覺得你是誰？你便是你心中所能展現的那個自己，你可以體現到聖靈自我的智慧與勇氣，但你也可能只是被矇蔽的愚夫或俗者。

你不如自己所想的「法力無邊」，因為你的意識層次沒有跟上你腦袋的以為；你也沒有自己想像的無助可憐，因為你內在神聖的自我，一直都與你連結，等待你盡情地開展你自己，將你內在神聖自我的光芒，在地球的層面落地扎根，成為貫穿由高頻的意識層面到低頻的物質實相之間的存在。

看到這裡，是否仍不明白上師想表達的意思？

「無我」看似簡簡單單兩個字，裡面所蘊含的深意卻極為深廣。

既代表無條件接納自己的所有，也代表你「是」所以你「不是」的精神。

你「是」你這個實相的精神意識，但你也「不是」你現在的這個自己。

你「以為」自己能操控自己的精神層次，足以運用所謂的宇宙吸引力法則，認為凡是自己所相信的，才會向自己靠攏，但凡意識層面你所不認同與不接受的一切皆是虛妄，你認為自己是「自己」宇宙的中心，對嗎？

你是你自己的實相，這句話本義上來說是真的，但別忘了，你也是這個地球眾生中的一份子，同樣生活在地球集體意識中，其中一個微不足道的意識。

當整體意識凌駕於你個人意識之上時，試問你個人的宇宙法則是否還適用？

不用急著反駁，若你有機緣閱讀到這篇傳訊，你心裡每個起心動念與想法上師皆接收得到，至於要不要回應你的疑問，就要靠你日常觀察周遭一切的細微變化，自己憑本事找答案了。

基本上，絕大多數上師不會直接與人進行意念對

談，即便上師真的這麼做了，你也許只會傲慢自大地認為，一切是你自己體悟出的想法，就算如此，也很不錯，只要這個體悟對你有幫助就好。

回到主題「無我」。

其實這個主題太大，上師不可能僅靠一篇傳訊就說得完。事實上，這兩個字，以你們人類世界現有的意識層次與智慧，沒有任何一個人可以真正領悟出來。

那麼，為什麼上師要談這個主題？

簡單來講，無我，就是讓你們學習從單純、無邪、與本我連結的無比安全感的完滿狀態中，慢慢步入靈魂的學習旅程。這一路上你會經歷許多課題，你從與本我連結、不知煩惱與圓滿的狀態中，開始踏上屬於自己的旅程，你要慢慢在這個歷程中，讓自己的意識層次透過逐次累積、此起彼伏的傷痛，慢慢回歸自我，以找到最初完滿的那個起點。

這不是一生一世就可以學習到的功課，而是累生

累世、慢慢積累而成，你們不要好高騖遠地認為自己已達到個人意識旅程中的巔峰狀態，好似出口成章、巧辯如簧，世間道理你都能強說個幾句，像是不把人給辯倒，將自己說成真理不罷休似的那般傲慢。

你們要明白，雖然上師今天的主題談的是無我，可是事實上，上師的傳訊主旨還是要讓你們能回歸自我的思考核心。

你是否打從心底真正地愛你自己、接受你自己？

你是否可以不帶絲毫疑慮、毫不懷疑地向自己宣告：自己的所思、所行、所言，皆是如一？當你們嘴裡說著一些慷慨激昂的話時，請問你是用腦袋的小我意識在宣告，還是用你的心呢？

你腦袋的小我操縱、把控著你累生累世積澱下來的沉重習氣，這些真的不是你一生一世就可化解且消弭的。

無即為有。

有亦為無。

當你覺得自己是有時，你其實失去了什麼，你知道嗎？

同理，當你認為自己失去了什麼、感覺到害怕時，事實上，另一扇通往真理的大門已在為你指路，就等待你的發現。

無我，再更簡單地講，就是回歸自我那顆純淨無邪的意識與心而已，但背後的真意依然深遠，難以企及。

無我，這是你即便完成了你生為人的功課，進入5D世界，也仍然達不了的境界。

無我，是要讓你花上無窮無盡的時光歲月，去慢慢品味與細細琢磨的人生。

我是***上師，下次有空再聊。

※傳訊日期 20201207

57 理想與實踐



問候大家，我是***上師。

今天想跟大家聊的主題是「理想與實踐」。

這個主題相信大家並不陌生，相較於其他靈訊管道，有持續追蹤的人或許已發現：優莉莎的傳訊內容與其他傳訊管道似乎不大一樣。

上師們其實知曉每一個有閱讀上師傳訊內容的人，也明白你們閱讀訊息時心中泛起的種種想法、情緒與疑問，甚至是此刻飛掠過你腦袋的意念與思考，只是有時你們的想法太雜亂、疑問太多，上師們真的很懶得一一細讀。（笑）

回到上師方才所提，其實你們應該有發現，某些傳訊者所寫的內容極其華麗、玄妙，乍看無比神奇，細讀後卻發現內容宛如一鍋大雜燴，填充許多看似高調的理論與不著邊際的說法。但由於缺乏實證或理論可供佐證，你們有時也分不清真假虛實與好壞。

上師想說，有時候傳訊內容過於華麗豐富，充滿美好想像與願景，看似無懈可擊，可實際上，其所傳達的內容，與現實發生的事實卻是不大一樣。至於該如何分辨，著實需要你們的智慧。

畢竟誤導你們判斷的東西太多，舉凡一個道理，你是站在制高點縱觀全局地看，還是以人類的高度來看，也是有區別的。

事情拉得長遠以最終、最高善的時間性來看，還是以你們人類最長的百年壽命來看，也是不同；你們看的高度是狹隘還是高遠、是局限還是寬廣、是身心靈統合一一致、還是嘴巴說說而已……太多了，上師不想一一點破。

拉回主題，理想與實踐。

理想是一個值得你們追求的想望，當你心中有了理想，你才有動力去改進自己的缺點，進一步讓自己有變得更好、更努力的動力，所以你們也知道，所謂的理想還是要搭配實踐的行動，才能付諸實現。

有時候你們腦袋的小我意識太活躍，總想得太多、太雜，事情還沒開始做，腦袋裡就自動衍生出大大小小的煩惱，在阻礙你自己前進。

一下子這樣怎麼辦？

一下子又是如果那樣又怎麼辦？

於是乎好好的想法與理念，就被這個與那個的擔心，給扼殺在你的夢想搖籃裡。

小心謹慎固然是好，可矯枉過正便是多了。

上師其實樂於見到你們人類為了實踐理念與想法，先盤點出自己未來各項行動路徑上，可能遭遇的困難或問題，並逐一在腦海中預先推敲、進

行縝密的沙盤推演，甚至還會拉幫結夥一起共同努力。

你們有些人或許會覺得這樣的過程很無趣，因為很可能遭遇許多想像不到的困難與失敗，一次又一次失望，最終那個理想或夢想，就如同泡泡般幻滅。

沒有人喜歡迎接痛苦的過程，也沒有人認為自己應該倒楣透頂，但有時候，你們就是要經歷這樣的旅程後才能明白---什麼才是對自己真正高善、有益的選擇與想望，什麼又只如鏡花水月般虛妄不實。

儘管你們期待正確的道路在你們的腳下開展，但是路也還是需要靠你們自己的雙腳走出來。

難道你們期望道路會在你的腳下生出滑輪或是自動移行的軌道，供你毫不費力即可抵達目的地？

你們想也知道不可能嘛！

不管此刻你在心中對自己的人生有多少期許、盼

望，你都還是要一步一腳印地去嘗試與前進，就算失敗了又如何？再來一次就好了嘛！

總比你一直煩惱這個、擔心那個，最後事情永遠沒有進度得好。

只要想著每一次的失敗經驗，都能讓你更靠近成功，不是更能為你增添勇氣嗎？

你說你不敢，你還是害怕失敗。你的腦子裡總是習慣性預想大大小小、不斷的挫折與悔恨，你問上師怎麼辦？

唉！上師只想說，你們就是因為這些慣性思維，困住了自己的腳步與意念，才會讓你們在人生的輪迴旅程中，不斷體驗裹足不前的這個戲碼啊。

你們在做任何一個決定與夢想前，腦袋裡不斷推演模擬事情演變的各種可能，這是必須也是理應如此的。

可是當你下定決心要做那件事時，你該擔心的也擔心過了，尚未發生的煩惱你也煩惱過了，如果

在你想過、煩惱過、擔心過、害怕過，心裡與肉體的現實層面都經歷過那麼多之後，你依然在害怕、煩惱、擔心，不敢或不願意付諸實行，那麼你只是在浪費自己的精神與意志力罷了。

你的人生還長，你可以慢慢再來體驗一遍、二遍、三遍……

上師這邊不是在說風涼話，而是在提醒你們，類似的重複劇本你們早已經歷無數次，想想當你決定要做某件事時，你腦海中最易湧生的情緒與想法是什麼？

你怎麼看待自己將做與未做的事情？

你如何評斷自己這個人？

你覺得自己一定不會成功嗎？

還是覺得自己過於樂觀、好大喜功？

不管你怎麼想、怎麼看待自己，都沒關係。重點是，在你已經想了很久之後，在決定要做的那個剎那，你是否依然還在為自己可能會有的失敗找

藉口，告訴自己不可能呢？

最後上師總結一句話---當你尚未下決定前，你就盡情去煩惱、想辦法；可是一旦你下定決心要做了，就放下你早已擔心、煩惱過的那些忐忑，前進吧！

畢竟理想要能成功，還需依賴你的親自實踐。你們人生經歷上的各種大小事，無論物質層面、精神意志上的提升，甚至是你們心靈深處那渴望冒險的靈魂吶喊，盡皆如此。

我是***上師，我們下次再見。

※傳訊日期 20201213

58 地球現今的靈性世界變化



你們好，我是***團的***上師。

今天想跟大家談的主題是「地球現今的靈性世界變化」。這是一篇警示傳訊。

這是上師給優莉莎的第一篇傳訊，開篇標題就有些出乎意料，對吧？

其實早在 1 個月前，也就是目前優莉莎收訊的時間點往前推約莫 11 月中旬，這個問題就已日漸進入白熱化，且有一發不可收拾的態勢。只是當時上師們仍在評估中，也期待著地球靈性世界的變化，不致如此劇烈且詭譎多變，進而演變到後

來，讓許多上師們著實感到有心無力的局面。

之後的事實證明，相隔 1 個月後的今天情況依然不容樂觀，且似乎還有愈演愈烈的趨向。沒辦法，既然還沒有其他上師傳訊講述目前的狀況，就讓上師先來發這篇警示傳訊吧。

上師就不多絮叨了，直接切入今天的主題。

你們現今許多地球人被籠罩在高頻率愛與光的氛圍中，同時你們的心性與直覺方面的靈感，似乎也漸漸變得有所不同。即使是那些自詡為具備理工科頭腦與分析的人，似乎仍免不了對靈性上的好奇與探索。

你們生活中能接觸靈性訊息的機會太多了。

文字方面例如透過部落格的文章分享、社群粉專的追蹤按讚，甚至一些小有名氣的文字寫手獲得出版社青睞，得以將文章付梓成冊面市，就別提自費出書的管道，以及影音自媒體的興盛了。

上述創作分享者，有些會以貌似被賦予奇特的

「開悟」分享體驗，舉凡可以用精神感應你身體的病痛、無須透過科學儀器就能準確說出你身體的問題點，甚至還能預言未來，這些準之又準、玄之又玄的案例，你們莫不為此嘖嘖驚嘆。

類似情況還有很多，例如醫療上的能量療法、生活中的能量加持物品，就連開發水晶能量，灌注特殊能量等的商品也應運而生。

市場的商業訴求，無一不是抓準你們求快、求見效、不敢直面自己內心軟弱，被未知的恐懼攫獲等等心理。於是許多人緊抓著你們以為的浮木不肯放手，就算告訴你所謂的浮木其實是讓你更加無力、墮落的陷阱，你也依然緊抓不放，甚至還會叱責那些提醒你該放手的聲音，諸如此類種種例子實在太多。

在你們肉眼看不見的另一個世界，充滿各種誘惑、暴力與威脅。當你被非善意靈體盯上時，或許不會有特別的感覺，你的生活可能反而還出奇順利，認定自己將吸引力法則運用得淋漓盡致。可是一旦你接觸到正規的、意欲讓你找回自己的

能量管道與正確資訊時，那種「觸痛」感卻會讓你誤以為那些反而是不好的，因為「你覺得」接觸了那些，讓「你」在精神層面上，出現了焦慮與不安。

所以你會下意識地抗拒、害怕，只想離開那些「你覺得」有問題、不安的源頭，然後繼續心安理得地過著「你覺得」安全的生活。

你們生活中總是被各式各樣的束縛所壓迫。

舉凡社會的律法規範、父母望子成龍的期待、同儕的競爭壓力、社會資源的分享限縮、未知與感到不安的疫病籠罩，現在，上師又要告訴你們，地球目前的靈性世界正處於十分混亂與不安定的狀態，你們心中第一時間湧起的意念，是否也是下意識地抗拒呢？

上師不是在責怪你們，而是希望透過一些正確清晰的管道轉達事實。還是你們寧願活在虛假的世界裡，假裝什麼事都沒有發生？希望你不是那個只想活在粉飾太平裡的人，這樣的話就有些遺憾

與可惜了。

因為地球靈性層面另一股力量，對單純輕信的你
們覬覦已久，總是用各式各樣奇特的言語與感受
包裝，企圖博取你們的信任，讓你們疏於防備。

原本這個時期能有更多靈魂得到更大程度的提
升，但由於這些非善意靈體對你們下意識地操
縱，所以你們的情緒不僅僅是你們的，而你們的
想法也不單純是自己的。

你以為自己的幸運，或者你認為理所應當的奇
蹟，也不再是單純由於你的付出而得來的成果。
相較於數百年前，這個世界已變得複雜許多。

你們多數人都很好、很善良，也有分辨心。可
是，當你們的智慧尚未開明，甚至被矇騙、誤導
時，你們的判斷力往往是很差的，甚至可說是拙
劣。

很多愛著你們的上師們，不想眼睜睜看著本該提
升的你們，精神層次與靈魂方面卻受到操控而不
自知；有些人自己誤判了方向，還連帶拖累其他

無辜的人一起下水，令上師們不勝唏噓。祂們有些人因為某階段任務已完成，便選擇離開了你們；有些上師則是因為不忍心看到許多靈魂沉淪，無論怎麼喚也喚不醒，進而選擇心痛地離開。不管祂們離開的理由是什麼，上師只想告訴你們---相較以往，選擇還留在地球這個層面協助的上師們，真的少了很多很多。

上師們也知道有不少人深陷痛苦難受的靈擾中，你們在鬱悶難受時的呼喚上師們也聽見了，上師也很想對你們伸出援手，但實情卻是我們的人手真的吃緊，上師們有時也是有心無力。

但你們也要知道，上師不是想放棄你們。上師希望你們能有更多人清醒過來，也希望你們能夠如上師們最初對這波地球揚升時期所預期的那般提升，活出你們靈魂原本預定要走的進程，不要被耽誤、被矇騙，你們都能自在安然地度過，各自在地球世界最美好的一段旅程，為自己在前往 5D 世界的途中，留下豐富甜美、怡然自得的回憶。

上師希望你們能夠醒過來，不要再執迷於物質上

的追求、名利上的嚮往，以及對靈性提升的錯誤期待。

上師給運用自己的靈性能力，自認為在幫助他人，實則是自我認知與觀念可能有偏差或該說被誤導的人們幾個提問，供你們自省與反思。

給那些正以靈性能力，提供所謂醫病治療的靈療者---請問在這個世界上，如果靈療手段是正統，那麼那些辛苦研讀醫學院相關課程多年的醫者，他們的存在是多餘的嗎？他們難道天資較為拙劣，療法遠不如靈療的能力傑出？

又或者你本身出自正統醫療體系，卻莫名有了「感應」能力，你歸因於是自己的研究學而有成，所以將正統醫療與能量療法合一，然後很高興看到病人有改善，你覺得自己是那個很特別、特殊的存在，請問這種心理的存在，是基於什麼理由？

你覺得自己雖沒有醫科相關背景，但因為有聲音告訴你，「你可以幫助人」，所以你覺得自己是在

犧牲自己，收取錢財為他人擔業力。上師可以很明確地告訴你---別說佛不會幫人承擔業力了，連上師也不會。

就別提那些宣稱：只要你付錢上課，即可不需努力直接揚升到第五次元。請問，你們真的相信天底下有這種事嗎？

上師直截了當回答：沒有。

能不能提升到第五次元，要靠你們自己的本事，除非確實提高自己的靈魂振動頻率，否則其他都是假的。

聽懂了嗎？那些宣傳文案說你所付的高額金錢，有一部分是花在靈療者幫你承擔的業力。上師可以明確地告訴你---佛不會做的事，上師們也不會；但是非善意靈體會透過各種謊言，告訴你他們能辦到。只是你是否真的相信：他們說的就是真實？

會走上靈性治療、教導道路的人，每個人的理由與使命不盡相同，但你真的是在摸著良心做事，

助人也助己；還是被矇騙誤導，誤人也誤己？

請審視反思自己的想法與心念。

總結：上師之所以不希望大家盲目信任靈性療法的功效，是因為現今打著這種虛妄名號做療癒的課程，委實太多太多，一般人根本無從分辨。故而，還是希望大家，生病還是該尋求正統的醫療，不管是中醫還是西醫，能對症下藥的便是好醫生。

我是***團的***上師，最後想跟大家說---你可以懷疑或不信任你現在所接收的訊息，如果你願意因此而回過來看自己，面對自己、接受自己，回歸自我的本心，這便也是上師希望看見的。

下次再見。

※傳訊日期 20201221

59 側看從眾效應



問候大家，我是***上師，***團的指導老師。

今天是平安夜，一個充滿祝福的日子。

上師今天要談的主題是「側看從眾效應」。

從眾效應單從字面上來看，是指個體在群體的主導或自我臆想下，跟從大眾的選擇與意願，從自我行為與思想概念之中，壓抑真正的自我，放棄其獨立的思考，去接近欲服從的行為與概念。你們也稱為羊群效應。

我們都知道，價值是很主觀的。每個人對待不同的事物，心中皆有不同的價值觀認定。

有些人看重金錢與物質，覺得有形有價的物品，在他心中較為重要。

有些人看淡金錢的需求，側重在精神方面的意識提升，追求喜悅與平靜。其實不管你們心中認定有價值的事物為何，都該注意自己心中衡量的平衡點，也就是我們常說的保持中性。

因為不管你的需求是過度還是貧乏，皆有其不足與匱乏之處，唯有中性才是最理想、最佳的平衡。

回到價值認定，有時你們目光與耳朵會習慣性捕捉一些覺得有「價值」的關鍵字，有些人也就是你們俗稱的腦波弱，較容易失去自己心中的平衡，而隨著所見、所聞、所以為的側重或偏差。

例如有人宣稱某項產品有神奇功效，內容包羅萬象，隨你們各自想像與定位（說是定位，是因為類似廣告文案包裝太多，上師不想在傳訊中點明），你們有些較清醒的人會保持懷疑與觀望；但有些人內在自性的平衡點不夠，心中衡量的水平

易偏斜，輕易就落入一些不大實際且有待商榷的商業包裝陷阱。

又因為某些機制，可能是覺得既然下了水，又感覺產品不算有明顯的大問題，也就輕易交出信任，認定那項產品好像真不錯。

就這樣，包裝產品的哄抬效果與美化機制逐漸成形，其他人見到大眾開始一窩蜂搶購某項產品，就不自覺地犯起頭疼腦熱的毛病，從眾的盲目效應於焉成立。

本來每個人都是獨立的個體，該有各自的喜好，可當群眾被某種所謂的幻象機制迷惑時，許多人也跟著喪失各自的獨立思考與意志，導致整體智商水平思考能力降低，群體精神輕易取代個人意志，一個人獨特的自我也就此被群體所淹沒。

類似的例子，多不勝數。

一個團體中某位領導者，本身具有一定程度的社會影響力，信任與追隨他的人頗多，最初大家還或許是朝著某個美好的共同願景而聚集在一起。

可是時日一久，某些關乎利益或某些其他攸關領導者個人的切身問題浮現時，如果領導者沒有時刻覺察自己的意念，放任他內心的黑暗面滋生甚至擴大，進而逐步讓自己的利益凌駕於群體、甚至大眾利益之上時，他就會驅策自己所有可運用的資源，做出一些或許是誇大自身商品（也可說是為了達到某個目的），抑或是貶低、壓抑他人真實信仰的言論與舉措，甚至發動所謂的群眾壓力，製造輿論帶風向，意圖遂其所願。

而有時大眾的盲目信仰與崇拜的力量，就會跟隨這個領導者蜂擁而至、群起效尤，直接或間接成為當事者的幫兇。

一個人的價值觀是否有所偏差，要從他遇到事情時，心裡產生的各種情緒與思維，是否足以自性地控制掌握；而不是在不自覺之間，放任縱容自己而一無所察，鑄成某些錯誤。你們該學會在群體中，猶能保持自我覺察、醒覺的能力。

因為組織領導者，有時的確會為了個人的某種私利，而做出不當的選擇與決定。而你們大多數人

身處群體之中，往往會為了介意他人目光，甚至無法承受自己被劃入「異議者」，而讓自己的想法與感覺被壓抑在群體意志中，跟著群眾做出違背自己意願與想法的事。

尤其當一個人表面上顯得道貌岸然，人情世故方面做得圓滑玲瓏，你更難從外表拆穿他私底下的真實面目。當然上師不是要你們妄自對他人進行無意義的揣測與批評，畢竟沒有人是十全十美，你們要做的永遠是對自己負責，不要輕易將指責的矛頭對準他人。你們該做的是誠實面對自己，而不是製造與自我神聖內在殊異的分裂與矛盾。

一個事情、一項指標、一個產品、某種定價，此類種種，皆是由你們的群體意識、社會價值、自我主觀、某種信仰所結合而成。

上師不是故意要將話說得難以理解，而是你們的價值觀認定，從根本上來說就是如此複雜。

舉一個你們最熟悉的例子，古往今來，不管是你們的東方或西方世界，宗教信仰向來都把持在高

位者手中，作為操控下位者的手段之一。

因宗教問題而遭曲解、打壓的案例太多，也太慘烈，上師也不想拿往昔那些不大適當的例子作為今日傳訊的收尾。

你們都是擁有各自神聖自我連結與力量的個體，每個人都無可避免需要融入群體社會的生活中，但大家又各自巧妙地擁有自己獨立的思考與連結。上師希望你們能找回真正的自我，對自己的認同，以及辨別是非的能力。

所謂的價值、是非與對錯，不該是由他人群眾決定或判斷，你們都該用自己清明澄澈自我的心性，去看待籠罩著你們意識外圍那張無形的網。

期待你們能更加堅定地把持住自我的心性，勇敢面對自我人生的課題，不要一遇到痛苦事件或挑戰，就急著將自己蜷縮起來、不願面對。

人生中許多苦難，背後總藏著某種祝福。不要害怕、也不要怨懟，終有一天，你生命中感悟的臨界點出現時，你終將明白，自己其實一直都活在

眾神與宇宙間愛的包圍中，一刻也沒分開過。

上師殷切地期待你們都能清醒地活著，不再只是盲目地跟隨，找回真性的自我，迎向你們各自燦爛的明天。

我是***上師，祝福你們，有機會再見。

※傳訊日期 20201224

60 讓自己有意識地活著



問候你們，我是***上師。

這是一個即將邁向超新意識次元的新時代，你們大家都很有幸，選擇在這個時候出現在這裡，上師為你們感到高興。

2020 年雖然充滿一些不大平靜的事件，總體來說你們還算幸福，尤其是出生在治安相對安全、社會福利措施各方面還不錯的國家，雖然還有不少地方可以更積極去改善，但跟許多國家相比，已算是真的很不錯了。

這不是新年祝福的傳訊。(笑)

藉著這個機會，上師想喚醒生活在這塊土地上的大家，希望你們能有意識地對這塊土地懷有更多的由衷祝福與感謝之心。

希望你們無論在生活中遇到什麼困難，要知道生活中總有一些事，值得你們發自內心去感受：自己是受到照顧與恩寵的。

別將目光聚焦在有待改進的政策瑕疵或制度面的不健全，單純的去體會生活中各種簡單的美好與便利，能讓你感覺到恬靜、怡然；反之，鑽牛角尖、放大生活中種種不便與爭議，只會讓你的心情更加煩躁，豈非得不償失。

人生不見得都是美好的，但你們的心境卻是各自可掌握的。

擁有健康、良好、積極的樂觀心態還是很重要，那能幫助你們不至於長久沉溺在不愉快的事件中，進而讓你們的心情保持在相對愉悅與平靜的波段上。

上師很喜歡與能量頻率充滿和樂、平靜的人，做

意識上的連結，因為當你們的意識處於這樣的狀態時，你們的腦意識趨向平緩，沒有太多煩人的腦內小劇場，也不會給自己製造很多不必要的煩惱。更重要的是，唯有在心靈意識相對平靜的狀態下，你們才更容易接收到高頻段的「靈光一閃」。

看到這裡，也許有些人會蠢蠢欲動地想與上師連結，上師還是要提醒你們---盡可能不要想著要與誰連結，因為「當學生準備好了，老師自然會出現」，不然調皮搗蛋的靈界眾生，可能會藉著你「想要」連結的念頭而捉弄你們。

這不是在嚇唬你們，而是一種提醒。請不要扭曲上師的好意。

回到主題。

上師希望你們都能踏著穩定的腳步，朝提升的道路上前進，不執著悔恨與過往，不擔憂煩惱與未來，就是全心全意活在你們現處的這個當下，盡情感受你當下所有一切，這才是最美好的生活。

上師知道其實你們看過很多類似的傳訊，只不過你們多數都是急切地將目光快速「掃」過這些文字，能真正敲進你心扉的恐怕不過寥寥數語。

即便如此，只要一篇訊息能真正帶給你一兩句有用的話、觸動到你的心，便也值得。

有持續接觸《觀音之愛》的讀者們應該知道，現今地球符合進入5D世界門檻的人不足5千，其中包括那些心性尚不穩定，我們期待、但也還不能肯定他能否過關的那些人選。

我們當然希望這些有機會達標的人都能順利提升，並將自己領悟到的喜悅與感動分享給周遭的人，讓更多人能借由這樣的互動，宛如雁群成陣飛翔般，漸次達到提升的帶領效果。

只是有時人性的挑戰往往充滿變數，除了個人道德意識提升之外，還要面對一些無形有意或無意的干擾，你們唯有更加努力提升自己的靈魂振動頻率，才能相對保障自己不受那些無形的干擾甚至是操弄。

其實要擺脫無形的操弄也沒有那麼困難，你們有些人習慣將未知、充滿變數、看不見的視為一種掠奪或惡意侵害，其實你們大可不必活得如此膽顫心驚。

因為在這個時代，靈性意識揚升與墮落的分水嶺上，無論你的心態是恐懼、焦慮、排斥、抗拒，甚至不屑一顧或是嘲弄反駁，這些都取決於你們個人的心識取向來決定。

就比如你們呼吸的空氣看不見也摸不著，它就是如是的存在，不需證明，你們也能肯定自己是置身在地球還有宇宙間，愛的包圍裡。

而這些看不見、摸不著的靈界存有，也和你們人類一樣性格各有異趣，就先不提高靈上師們了，影響你們最深的還是那些所謂的 3D 與 4D 的靈魂意識，甚至是一些更複雜的靈界存有。

你們受他們的影響不可謂不深，但你們仍然可以「有意識」地活著，不要放任自己的人性負面思維擴大，甚至是被操弄而不自知。

你們能做的就是---讓自己「有意識」地活著，懂嗎？

上師已經說了兩遍喔。

何謂有意識地活著？

簡單來講，就是從日常生活與你接觸的大小事物中，無論是人、事、物，你都該保持自己心靈意識的澄澈與清明，有意識地判斷且選擇自己面對時的態度與情緒。

事件的發生你或許別無選擇，可是你絕對能選擇自己要以何種心態與情緒去面對，這很重要。

你們有些較敏感的人應該會發現，當你遇到一件不符合自己期待的事件時，你的內心往往會存在許多矛盾與衝突的思維，自己又該如何從中選擇？

答案其實很簡單。

那就是你在事件中有沒有看見自身聖性的愛，以及對方或相關事件背後的愛，那就是你該思考的

方向。有了方向後，你自然就不容易做出錯誤選擇，也更容易向愛靠攏，更能夠讓自己「有意識」地活著。

恐懼與低頻的意識，無法在具有聖愛的頻率中存活。靠近自身的本性與愛，你就能讓自己處於極大的可能性中，遠離被無形靈界存有們操控的危機，甚且能避免被其影響而做出錯誤決定。

以上，便是上師這次的傳訊。

我是***上師，有機會再見。

(註:自 2023 年上師幾乎不再連結指導學生)

※傳訊日期 20201230

讀者讀後感一

感恩萬千世累積的幸運，在這個時間點與這些珍貴的傳訊相遇。想到上師們巨大的犧牲和付出，以及獲得人身的珍貴，我每次讀到文字時都淚流滿面，千萬分感恩和珍惜。小小的序言裡我想分享的是遇到傳訊後自己“醒來”的體驗。

我無數次內心痛苦掙扎，不斷上演各種戲碼，逃避、混亂、無力是心中的天氣常態。我太渴望獲得喘息和休息，希望擁有看清前路的明晰，還有想要堅定地“被愛著、被相信”。

多次踩坑的經歷使我清楚地認知到尋求來自牌卡、算命、療癒師、星象師等等的客體輔助只是隔靴搔癢，不能減輕我的痛苦分毫，還讓我陷入更大危機。回到內心去做自己的功課，才是真正獲得“人身”的起點。

當閱讀到這本合集第一篇傳訊時，我心中知曉找到了“對的地方”。很愛上師們類似嘮叨式的語

氣，千百次溫暖又耐心地回應我——“害怕不被愛”的惶恐不安。

傳訊溫和堅定如暖陽，讓我鼓起勇氣，給很多耐心，學會為自己在內心飄搖不定的風雨中開闢一片寧靜的港灣，從此為漂泊流浪的不安定找到了下腳上岸的一個點。

之後慢慢意識到寧靜才是內心港灣的基底，所有的風雨飄搖只是暫時路過的天氣，而不是真實內心的全部。

從點到不斷拓展的面，從此人生開始重置。我聽到“因為愛，因為愛……”的恆久迴響，這超越所有現世的情感關係，因為上師們忘我的付出，“回家了”。

讀者讀後感二

本書內容涵蓋了我們生活的方方面面，每一篇每一句都蘊含了上師的深意和啟迪，值得我們一讀再讀。

當你對未來困惑和迷茫，不妨讀讀《尋找自己喜歡的生活》《如何運用自己的心靈力量，創造自己想要的夢想》《如何尋找自己的理想》《夢想》……

如果你面對現實的利益不知如何取捨，可以看看《心性的提升勝過外在的追求》《側看從眾效應》《靈性與金錢之間的關係》《豐盛》《慾望》……

若你不開心，不如看看《傳播愛的能量》《感恩的心情》《歡心》《做讓自己心情快樂的事》《如何讓自己過得更快樂》……

如果你需要處理人際關係，可以讀讀《親子間錯誤的依賴問題》《信任》《界限》《留白》《過激的

界限》……

此外還有很多很多……在我梳理目錄時，我驚訝地發現上師給予的傳訊實在是太多了，我很難全面地分類。總之，你總能在其中找到自己需要的，此處就不一一列舉了。

有的傳訊文本，看上去是在講別的主題，但多讀一讀，說不定也可以解決我們其他類型的困惑。比如，如果我們被網絡充斥的各種信息所煩惱，除了閱讀《側看從眾效應》，也可以回過頭來，閱讀最開始的《靈性資訊的判別》，看看上師是如何教導我們判別有害的靈性資訊的。

這些傳訊文本，只讀一遍可不夠，因為生活總是在重複，那些困惑與迷茫也總是在重複。既然如此，就多讀幾遍吧，也許每一次新的閱讀，你都能從中找到符合自己當下狀態的啟迪！

讀者讀後感三

由外向內的層層轉變

一、不符合外界期待的自己，是不好的

生活裡總會出現讓人害怕、擔憂的情況，比如一不小心被打上“負面爆棚”“羞恥”“不負責任”“低價值”“失敗者”等標籤，就像變成電影中《壞角色》一樣，被人嫌棄、討厭、反感；而學聰明的我，就反過來進入“符合他人期待的《好角色》”——畢竟不符合別人期待的體驗，太痛苦了——努力做個“好男友”“好兒子”“積極向上的人”！而只有當努力搞事業想做個“成功人士”讓別人認可，卻發現認可永遠填不滿，越來越害怕被否定；為避免“消極墮落”標籤，逼迫自己努力，緊繃到刷個視頻都有“罪惡感”，自責、羞愧湧上心頭，才發現哪哪不對勁，好像離自己的心，越來越遠……

二、有負面情緒的自己，是不好且不可被接受的

小時候哭了感到悲傷，被親戚說“沒出息”；被同學欺負感到委屈，爸爸呵斥“沒本事、瞧你那個慫樣”；走夜路感到害怕，同學嘲笑“膽小鬼”。只有好好讀書，不給人添麻煩、拿第一才是對的；什麼《害怕、軟弱、貧窮、想要被愛、被嫌棄的難受、想要舒服點的渴望》等只要黏上一點，就該被嚴厲批判，指責！

成年後競爭成習慣，稍微休息會兒就批判自己《消極差勁、怠惰不上進、爛泥扶不上牆》，內心《悔恨過去不夠努力、害怕未來自己不行》。受苦得誇獎，拼搏應歌頌，一帆風順、輕鬆獲得就會暗含風險，必有災難或懲罰。即使跑出來修行修心也是，不聽話照做就被師父指責《懈怠、懶散、習氣重、業障大》。偶爾平靜放鬆會兒，便被教導《莫要得意，不能止步不前》。急功近利地追尋《更好版本的自己》，靈性訊息裡那種平實“接納自己”的語言實在沒太多魅力。

而回到生活，面對親人的爭吵，戀人的情緒，生活中的不如意、空虛、落寞，仍然一樣不會處理，憤怒、鬥爭、傷人傷己後又追悔自責。

三、我必須擁有“必需品”才能順暢圓滿 VS 我具備一切我所需

是否人人都有類似經歷？一開始完全向外求，漸漸的通過“向外求的方式”轉而向內求，又漸漸回歸自己、真正向內求、相信內在具備一切我所需。

朋友影響下我相信，有了社會地位才能被人重視 VS 而書中鼓勵我自己珍惜自己，認可自己。告訴我影響力並非單指領導者和名人所有，透過我個人的言行舉止所產生的連鎖效應，讓旁人仿效，進而影響到身邊的人。摘自《如何發展自己的影響力》

家人影響下我相信，有了伴侶生命裡才会有愛 VS 書中說我無法不是愛，愛是一體同心，愛不

是掛在嘴邊作為交換條件的工具。在悲傷、痛苦中，也能找到愛。摘自《傳播愛的能量》

為人父母者影響下我相信，有了孩子才能找回童真、玩耍的快樂 VS 書中鼓勵我找回快樂、輕鬆、簡單、自在的自己，希望我找回自己如幼童般歡快自在的心情，在吃飯時，在走路時。摘自《歡心》

做事習慣培養我，有了對現實的掌控才能心安，有了對未來的預估、預判才能不怕 VS 書中說我掌控自己人生的關鍵鑰匙，是當我確定自己想要的走的路，具備了穩定踏實、帶著方向感的信心，便不會被未知的恐懼輕易影響。摘自《尋找自己喜歡的生活》

關於掌控，事件的發生我或許別無選擇，可是我絕對能選擇自己要以何種心態和情緒去面對。摘自《讓自己有意識的活著》

老前輩影響下我相信，有了道場加持、師父指導才能不走彎路 VS 書中建議我聆聽自己心裡真正

的需求，力量永遠在我身上。摘自《穩定自己的心，力量永遠在自己身上》

當我被鼓勵完全向內求，擔憂自己真的能應對複雜的環境、琢磨不定的人心嗎？剛好又翻到 “你難道不知道，你就是你自己全能全知的一切嗎？” “你的確就是你自己最完美且獨一無二的你。” 我又再次獲得了信心。

四、跟隨外界經驗才不會出錯，服從大多數人慣性模式才是安全的

VS 我的經歷我自己定義，我能聽見自己內心需求，我能守住內在的聲音

標準答案模式洗腦式影響：小學上課害怕被批評，和同學都是“抬頭挺胸手靠背”；考試想得分，看到一篇唯美發散、抒情的散文，就不能寫真實所想，必按“中心思想”答題；上班後想要同事關係和睦，最好守“過來人”規矩；修行想變厲害被誇獎、超過別人，師父投我們所好教導

“千百年來超級方法”，如沒成功就是不夠努力；人生路上，這種《權威的要求+別人的成功經驗》在我求穩求快的心力驅使下，如繩索般捆著我，遵守了不一定有好結果，但不奉行必然是壞結果。

vs 最早看到“每個人都有各自適合的道路”，疑惑于除了讀書-工作-賺錢養家還有其他路嗎？想要做人上人的心，生出艷羨別人成功、批判敵視挫折失敗的習慣，讀到“每個靈魂進程各不相同”，略微釋懷。真正遇到挫折，《穩定自己的心，力量永遠在自己身上》給了我鼓勵。還有“聆聽自己心裡真正的需求、尋找自己喜歡的生活”的字眼，讓我的匱乏、自我攻擊開始融解，心定了便不急於套標準求成功。《永遠要為自己的一切負起全部的責任》篇，時常像個略帶嚴厲提醒的父親，讓我的逃避心理無處可逃。我也漸漸開始關注內在的真實需求，心靈越來越輕鬆平和。

受苦習慣和不配得感的多次侵襲：從小相信老師

“吃得苦中苦方為人上人”，愧疚于母親聲色俱淚強調“養你們不容易啊”，堅信于工作口號“自力更生艱苦奮鬥”，想自己做點事時就會自我鞭策“天降大任與斯人也，必先苦其心志勞其筋骨餓其體膚……”，慢慢我總覺得“一個小幸運”都很難得到，或我不配擁有；即使擁有也會很快失去？如果還沒失去就是暗含風險？萬事順利這類詞兒說出口隨即不信，只有把自己放在努力、拼搏的路上，才會心安。

VS 看到《做讓自己心情快樂的事》中“任何能讓自己心情變愉悅的事，都值得你們去做去嘗試”，疑惑難道受苦是不被鼓勵的？《感恩的心情》篇說到感恩陽光給你們每一個人的溫暖照拂，感恩自己喝過的每一滴乾淨的飲水，我突然覺得是否已經擁有美好，壓根沒有配得不配得這種概念，因為自然之愛不會虧待任何人，只是個人感知不同？再看到《豐盛》篇語句，請往自己內心深處去看，你們將發現，其實你們早已擁有最大無窮的豐盛，那一直都在你們之內。我愕然了！書中的一言一語貌似各有所述，又好像都在

把我引向更深的自己。真希望人人多讀，多品。

五、讀書過程中的急功近利 VS 耐心品味

時代洪流下，急功近利的模式在讀書中也有體現，就像我這種“對答案”式的讀書方式，找到答案立馬放下書本。而在訊息裡強調的“耐心”中，我體會了來回揣摩、少用腦分析、多用心感受文字後的深意，多和文字待一會兒的更好感受。

能遇到這些訊息，足以證明你、我皆值得；能一點一滴感受到文字間的愛意，足以證明你我皆懂愛，會愛，能愛，是愛；讓我們徜徉在愛裡來碰撞心靈吧！

版權聲明

Sikila 版權聲明

此版權為觀音之愛以及與觀音之愛的合作團隊所有。

任何人不得對內容刪減或增添。也不得作為任何商業用途。

如果引用，必須註明出處。

<https://loveofkuanyin.com/>