

美國西南聖保羅大學
東方醫學研究所碩士論文
Southwestern Saint Paul University

Oriental Medicine Research Institute Master Thesis

巴曲花波療法應用於
親密關係諮詢之研究

Bach Flower therapy applied to the study of intimate
relationship consulting

指導教授：許心華博士 Dr. Hseu , Hsin-Hua

指導教授：謝天渝博士 Dr. Shieh , Tien-Yu

東方醫學碩士班研究生：曾慧俐 Tseng , Hui-Li

美國西南聖保羅大學
東方醫學研究所碩士論文
Southwestern Saint Paul University

Oriental Medicine Research Institute Master Thesis

巴曲花波療法應用於
親密關係諮詢之研究

Bach Flower therapy applied to the study of intimate
relationship consulting

指導教授：許心華博士 Dr. Hseu , Hsin-Hua

指導教授：謝天渝博士 Dr. Shieh , Tien-Yu

東方醫學碩士班研究生：曾慧俐 Tseng , Hui-Li

謝 辭

自己多年從事心靈諮詢工作，由於認識許心華博士，開始接觸巴曲花波，深深著迷於花波的世界，並且開始探索花波療法運用於親密關係的療癒的可能。

能夠順利完成這本論文，首先要感謝二位指導教授許心華博士以及謝天渝博士 的耐心指導。其次要感謝我的家人，在我學習過程中給我的支持與鼓勵。

曾慧俐 謹誌

西元 2016 年 5 月

摘要

本論文首先介紹了親密關係的理論，以及巴曲花波的由來、製作方法以及治療方式。第二章則嘗試整合各種親密關係的理論，結合個人的生命經驗，設計出一套以 30 天練習為基礎的親密關係自我成長練習。第三章則以一個具體的個案，結合前述的練習以及巴曲花波療法，轉化個案的夫妻關係。

本研究認為結合個人自我練習以及巴曲花波療法，以改善親密關係的品質，在理論和實務上都是可行的作法。期望未來可以有更多的個案以及實驗，以擴大巴曲花波以及各種整合、折衷式的治療方法的運用。

ABSTRACT

This paper introduces the theory of intimate relationships , as well as the origin of Bach Flower Essence, production methods and treatment. The second chapter attempts to integrate various theories in intimate relationships , combined with personal experience of life, designed a 30-day practice helping people personal growth in intimate relationships . Chapter III places a specific case for improving the couple' s relationship, using the previous practice and Bach Flower Essence therapy. This study suggests that a combination of personal self-practice and Bach Flower Essence therapy improving the quality of intimate relationships, either in theory and practice is feasibly approaching. It can be expected more cases and experiments expanding the use of Bach Flower Essence and a variety of integrated, eclectic style treatments in the future.

目 錄

謝 辭.....	3
摘 要.....	4
ABSTRACT.....	5
目 錄.....	6
第一章 緒論.....	11
第一節 前言.....	11
第二節 研究目的.....	13
第三節 研究方法.....	14
文獻研究法.....	14
個案研究法.....	16
第四節 研究貢獻.....	19
第二章 文獻探討.....	20
第一節 親密關係的理論.....	20
第二節 巴曲花精應用於治療工作.....	25

巴曲花精的由來	25
巴曲花精的製作方法	26
巴曲花精療法的內容	31
第三節 結論	34
第三章 30 天的練習	35
第一節 前言	35
第二節 單獨	40
1. 我和自己在一起	41
2. 我關注自己	43
3. 我接納自己	45
4. 我欣賞—感恩自己	47
5. 我以具體行動愛自己	48
6. 我包容自己	50
7. 我值得—一切我想要的	52
8. 我選擇擁有創造力，願景及接受的能力	53

9. 我選擇擁有快樂及喜悅	55
10. 我選擇擁有勇氣，採取行動冒險，踏出人生的下一步	57
第三節 療癒與重生	59
11. 我們選擇輕易快速學習親密關係功課	60
12. 我們體認恐懼只是幻相	62
13. 我們放下過去，選擇活在當下	66
14. 我們安撫擁抱內在小孩	67
15. 改變就是療癒，我們再次打開自己心門	71
16. 我們彼此探索自我天賦禮物	74
17. 我們持續成長—成為更好更成熟的自己	76
18. 我們更新解脫自己	77
19. 我們在愛中重生	79
20. 我們用全新的眼看世界	81
第四節 合一	82
21. 我們全心全意承諾彼此	83

23. 我們開放地溝通及聆聽	88
24. 我們時時關注彼此	91
26. 在相處時，我們擁有幽默，時時嬉戲及創造驚喜.	93
27. 我們深愛彼此，擁有美好性愛，並慈悲相待	94
28. 我們彼此接納，合而為一	97
29. 我們彼此包容，寬恕，給予自由	99
30. 我們攜手合作，共創願景	100

第五節 結論	101
--------------	-----

第四章 案例..... 103

第一節 基本資料	103
----------------	-----

第二節 諮詢過程	103
----------------	-----

第一次輔導 4/23.....	103
-----------------	-----

第二次輔導 5/10.....	106
-----------------	-----

第三次輔導 5/24.....	107
-----------------	-----

第四次輔導 6/13.....	109
-----------------	-----

第五次輔導 6/27.....	111
第三節 結論.....	112
第五章 結論.....	113
參考文獻.....	115

第一章 緒論

第一節 前言

我國中時在升學壓力下，開始迷戀愛情小說及漫畫，尤其愛看西洋的愛情小說。一本看過一本，經常看到廢寢忘食。我從書中獲得許多如何和另一半相愛的材料及資訊。我深深期待幻想有一天我的白馬王子，我的真愛伴侶會出現與我邂逅，和我展開一場驚天動地、轟轟烈烈的戀愛。這樣浪漫的想像特別能支持我，讓我存活於我對原生家庭不滿無奈的情況中。

我是那種事事依照書中專家指導做事的人。因此青少年時期開始，我即非常留意研究如何成功談戀愛，追男朋友，避免衝突吵架，降低離婚機率，如何經營成功的婚姻，仔細記錄其中的注意事項，原則、步驟、流程、時機等，準備好未來如果進入婚姻，可以一舉成功，不用重蹈覆轍。

在我踏入婚姻之後，果不其然，我擁有幸福甜蜜快樂的家庭，我們生活宛如在天堂裡。我和老公非常相愛，相處很好，即使結婚五年了，仍是如同初初相愛。沒想到老天給我最大的考驗不是關係中的衝突，而是死亡……和我最愛的人「死別」，很遺憾的，我老公在 2002

年因病過世。我的人生卻也因此開啟心靈探索成長的道路。

多年之後，我終於再次遇見真愛伴侶，從一開始的來電，約會三天即決定在一起，迄今六百多天的日子中。幾乎天天在一起，其中的碰觸激發出的，除了許多的愛、啟發、激情、支持外，還有過往的創傷、不完美的自我、憤怒、自責等，一波一波如同潮浪地襲向我們。幸運的是由於我們兩人都曾修習過心靈成長課程，也對自己很了解，醒覺程度很高，心靈敞開的速度很快，在時時保持自我覺知之後，容易在負面的情緒及狀況發生時面對，然後放下。學習相互支持也被支持，溝通接納。

由於自己多年從事心靈諮詢工作，找我心靈諮詢的朋友中又多是與愛情、情感有關的議題居多。我因此開始思考：有沒有什麼規則或是運用哪些靈性方式，讓人可以更容易得到真愛，享受真愛？並且整理成系統化的方式以便讓人容易學習。

一個很偶然的機會，我認識了許心華博士，並且開始接觸巴曲花精，深深著迷於花精的世界，並且開始探索花精療法運用於親密關係的療癒的可能。由於自己先前已經嘗試整理過親密關係的自我療癒的方法與規則，這些方法多半來自於許多的心理輔導老師以及靈性導師的著作，偏向於自我的醒覺與觀察，這跟花精直接透過吸收進入身體

產生轉化，剛好是兩種不同的路徑，一個走心理，一個走生理。但是兩者的治療目標和對生命、疾病的觀點卻是相通的。

在本論文中我將研究、整理親密關係、心靈成長的規則，整理成一個透過 30 天的自我修練學習，而可以提昇自己能力的練習手冊。而在論文的後面篇幅，則是結合巴曲花精的運用，實際進行一對夫妻個案的諮商，並轉化提升他們親密關係的過程。

第二節 研究目的

1. 建立提升親密關係的自我練習方法，建立系統化的方法，以方便一般社會大眾進行自我提升，以及專業工作者進行助人工作時使用。
2. 研究巴曲花精運用於改善親密關係的方法與效果，並結合其他途徑治療方法進行整合性療法的可能與侷限。
3. 透過實際個案的運用與檢討，發掘結合自我醒覺與巴曲花精的整合性療癒方法的可能。

第三節 研究方法

本論文使用文獻研究法以及個案研究方法，兩者方法結合，以完成研究目的。

文獻研究法

文獻研究法主要指搜集、鑒別、整理文獻，並通過對文獻的研究形成對事實的科學認識的方法。文獻指的是「已發表過的、或雖未發表但已被整理、報導過的那些記錄有知識的一切載體」。文獻不僅包括圖書、期刊、學位論文、科學報告、檔案等常見的紙面印刷品，也包括有實物形態在內的各種材料。

文獻研究法的一般過程包括五個基本環節，分別是：提出課題或假設、研究設計、搜集文獻、整理文獻和進行文獻綜述。

文獻研究法的優點在於分析成本較低，工作效率高；能夠為進一步工作分析提供基礎資料、資訊。雖然可能蒐集、閱讀、分析的資料不夠全面，但是對於時間、資源資源有限的研究者來說，文獻研究是個方便易行的研究方法。

文獻大致可分為零次文獻、一次文獻、二次文獻和三次文獻，或稱為零級、一級、二級、三級文獻。

零次文獻也稱第一手文獻（primary documents），即曾經歷過特別事件或行為的人撰寫的目擊描述或使用其他方式的實況紀錄，是未經發表和有意識處理的最原始的資料，包括未發表付印的書信、手稿、草稿和各種原始紀錄。

一次文獻也稱原始文獻，一般指直接記錄事件經過、研究成果、新知識、新技術的專著、論文、調查報告等文獻。

二次文獻又稱檢索性文獻，是指對一次文獻進行加工整理，包括著錄其文獻特徵、摘錄其內容要點，並按照一定方法編排成系統的便於查找的文獻。

三次文獻也稱參考性文獻，是在利用二次文獻檢索的基礎上，對一次文獻進行系統的整理並概括論述的文獻。此類文獻不同於一次文獻的原始性，也不同於二次文獻的客觀報導性，但具有主觀綜合的性質。

在全面搜集有關文獻資料之後，經過歸納整理、分析鑒別，對一定時期內某個學科或專題的研究成果和進展叫進行系統、全面的敘述和評論。綜述分為綜合性的和專題性的兩種形式。綜合性的綜述是針對某個學科或專業的，而專題性的綜述則是針對某個研究問題或研究方法、手段的。

一般情況下，文獻綜述由下列五個步驟環節組成。

第一步，確定綜述的選題。

第二步，收集相關的文獻資料。

第三步，整理文獻。

第四步，撰寫綜述初稿

第五步，修改綜述初稿，並完成文獻綜述

個案研究法

個案研究法是針對單一個體在某種情境下的特殊事件，廣泛系統地收集有關資料，從而進行系統的分析、解釋、推理的研究方法。可以區分為狹義的和廣義的兩種。

狹義的個案研究是指對單一特定的人、事、物所做的描述、分析及報告。

廣義的個案研究則可界定為：採用各種方法，收集與研究問題相關的資料，對單一個體或一個單位團體作深入細緻研究的過程。

個案研究法廣泛的被使用在學校教育教學、心理諮詢、行為矯正

等工作上，心理學中許多著名的個案研究是由 S. 佛洛伊德記述的。他用臨床分析法廣泛地和病人交談，收集到許多資料，從而提出關於夢、防衛機制等理論。具有重要意義。

個案研究法的基本步驟如下：

1、確定研究對象。研究者應根據個案研究的目的和內容，以及對個案問題行為的界定，選擇典型的人或事為研究對象

2、收集個案資料。全面地收集個案資料是個案研究有效性的重要保證。但是個案研究收集資料的內容是由研究問題決定的，一般包括當事人從出生到現在的生活史、家庭關係、生活環境和人際關係的特點，根據研究的需要，也常對當事人作智力、人格等測驗，或向熟悉當事人的親人、教師作調查。

3、診斷與假設。在廣泛收集個案資料的基礎上，常常還需要對相關問題作進一步的測試，以診斷問題的癥結所在，推論原因——主因、次因、遠因、近因等，形成初步的假設。診斷最好能有標準化的測驗量表。

4、個案分析與指導。個案研究收集到的資料往往比較粗糙、瑣碎，難以直接解釋問題，因此需要用邏輯思維的方式對有關資料進行理性的加工。個案研究不僅僅要提出研究的問題，還需要提出解決問題的

策略和指導性意見。

5、實施個案指導。通過跟蹤、觀察、記錄等方式驗證先前的診斷和假設。在個案研究的診斷與假設、分析與指導過程中難免會有錯誤的判斷和推論，因此需要在實際的個案實施過程中，通過多方面的資訊和資料來檢驗先前主觀推斷的合理性。

6、形成結論。對個案的表現進行討論和評估，提出建議，得出結論，撰寫個案研究報告。

個案研究法在心理學研究中雖有一定的作用，但存在著某些缺點：

1. 個案研究通常很難完全把握個體的全部有關事實，同時收集到的資料也往往真假難分。例如，個人日記和自傳往往含有誇張或貶低自己等主觀成分，從第三者調查得來的資料也常有記憶誤差或由好惡而導致的偏差。對這些資料，在分析時應特別小心謹慎。

2. 個案研究中的個案，通常是由研究者根據自己的特殊興趣主觀地選擇的，而不是隨機選擇的，常沒有可供比較的個體，其研究結果無法推論到一般的人。而實驗法和相關法則是試圖從隨機選擇的樣本來推論總體的。

第四節 研究貢獻

1. 建立提升親密關係的自我學習方法，給予助人工作者一個可以參考使用的分析架構和工作方法。
2. 透過實際個案研究，瞭解巴曲花精結合其他心理療癒方法，運用於親密關係療癒的可能性。
3. 探索發展整合性、折衷性的心理療癒方法的可能。

第二章 文獻探討

第一節 親密關係的理論

加拿大 Haven 教育中心的黃喚詳和麥基卓在其著作《關係花園》一書中，界定親密為：

我們在這裡指的親密，是指最初的意義：親近和瞭解。"親密"這個字來自拉丁文的 *intimus*，意指最內在、最深層、最深邃、最私密。親密是一種存有的狀態，把自我最深處的部分向他人也向自己展現，沒有任何偽裝或防衛。所以，親密是通過自我揭露而呈現的脆弱和瞭解狀態，不是經由一般人際關係中的角色和義務而達到的狀態。根據這個定義，一個人可能是親密的（也就是袒露和脆弱的），而另一方面可能並不是以親密回報。但在親密關係中，這種袒露和脆弱是雙向的（黃喚詳/麥基卓，2005）

在日常的用法中，親密常常是性關係的委婉說法，但黃喚詳和麥基卓認性關係常常與親密無關，他們親密的意義還原成親近和瞭解，所以，親密不帶有性行為的暗示含意。

「自我呈現」和「同在」是建立關係中很重要的元素。人在剛出生時，並沒有所謂的自我，只有具備發展自我潛力的能量核心。最初的分離經驗佔有重要的角色，使人學會如何將彼此物化，例如將母親化成為供應者和保護者；手足容易成為競爭對手；父親則成為權威人物。在這樣的物化關係中，兒童不會真正瞭解他人是誰，也不會認識到自己是誰。只有透過關係的發展，在其中進行探索和分享，才能真正找到自我、建立自我，親密關係就是讓人能在其中成長的花園！

「同在」則是親密的必要條件，黃喚詳和麥基卓認為：要以親密的方式建立關係，雙方就必須在互動的當下同在。藉由與人同在，人就有可能在自我與他人的鴻溝間架起橋樑，提供一種相互給予和接受的方法。可是，人生經驗會使人發現外在世界是不安全的，因此也有可能放棄同在以逃避痛苦，或是操縱他人/外界事物，以達到自己想要完成的目的，當然這樣可能造成分裂（跟自我或跟他人的關係）的後果。當不與人同在的情形達到極端時，就是關係分裂的前奏，

必須釐清的是，很多人誤以為強烈投入就是同在，當他們充滿興奮或極度投入、沈迷於某個人或活動時，就以為自己是同在的。但是沉迷的狀態是強烈的投入，卻不見得跟他人同在。在真實的親密關係中，伴侶會通過彼此持續的同在而有共鳴。

黃喚詳和麥基卓根據自我的呈現以及是否與人同在，將關係區為四種類型

同在表示注意和投入當時的情境，與人同在時，就會呈現出自己。空虛則是放棄自我。空虛時，就沒有真誠對待自己的真實本質。人可以同在而不空虛，或是同在卻空虛，也可以不與人同在而不空虛，或是不與人同在而且空虛。

藝妓（照顧者）雖然同在，卻是空虛的，他們想討好別人，無法為自己負責。這種情形也可見于"母親症候群"：為人母者放棄自己的興趣，以討好和照顧家庭。重點在於放棄自我以討好周圍的人。藝妓的順從姿態，常常是害怕被拋棄。

戰士就像藝妓（照顧者）一樣，同在卻空虛，他們為了和敵人搏鬥而喪失自我。戰士的姿態是拒絕如實接受情境，為了"更崇高"的政治目的而放棄自我。他們是鬥士，但其攻擊姿態的背後，其實是害怕生氣或破壞的衝動。

歇斯底里既不同在，又是空虛的，這樣的人已失去自我，常有潛在的恐懼，害怕而不願體驗熱情。他們害怕體驗身體中的情欲衝動，借由讓自己空虛而放棄自我。著迷和成癮則是以其他方法放棄身體的感官，成為麻木的人。這些情形都是既不同在而又空虛的狀態。

成功者是充滿能量的人，這樣的人雖然真實，卻無法與人親密。他們並非真正與人同在，但沒有放棄自己的價值感或道德感。他們全心投入活動，表示內心深處害怕失敗、無法接納自己。許多企業的經理人、執行長即屬於這種類型，他們隱藏真實的自己，但還沒有完全放棄自己的價值感。

黃喚詳和麥基卓認為，人試圖在關係中滿足深層的動機，這是與他人連接的基本驅力。而關係的發展可以區分為五階段，分別是浪漫期、權力爭奪期、整合期、承諾期和共同創造期。

黃喚詳和麥基卓另外以形象化的方式，說明這五個階段的特質：

1. 浪漫期： 電影院

2. 權力爭奪期： 戰場

-- 冷漠期： 沙漠

-- 分離期： 街燈下的孤影

-- 超越期： 冰冷的教堂

（註：冷漠、超越和分離的狀態並不是發展週期的階段，而是脫離週期的情形）

3. 整合期： 茂盛的花園

4. 承諾期：拉滿的弓，飽含潛在的能量

5. 共同創造期：藝術家的工作室

這個過程最初被列為垂直的階段，但黃喚詳和麥基卓認為這其實是一種迴圈的週期，不是線形關係，很像中國人所說的"五行變化"，有五種動態的能量狀態。

雙方會從物化轉向對自我與他人的認識。初期階段（浪漫期和權力爭奪期）的特徵是充滿能量（熱情、著迷、性興奮和憤怒），後期階段則較平靜、滿足。初期階段的伴侶對彼此的瞭解不多，越來越親近的特徵是越來越瞭解自我和他人。隨著瞭解增加，親密的可能性也增加；在袒露、脆弱、好奇與承諾中，雙方就能建立成熟穩定的關係（黃喚詳/麥基卓，2005）。

這五個階段適用於所有關係：夫妻、情人、親子、手足、其他家庭關係、商業夥伴、朋友。每個人都有可能經歷這些階段，而且同一份關係中的人可能各自處在不同的階段，比如妻子因為接納丈夫而處於整合期，可是丈夫對妻子卻處於浪漫期，因為他只願看見自己在妻子身上投射出來的形象。另外，伴侶間很少只存在一個階段，而不出現其他階段。一般說來，大部分整合期的伴侶在面對壓力時，很容易返回權力爭奪期。某些處境會引發重新回到早期階段的行為，例如，

當男方為女方買了一份特殊的聖誕禮物，女方可能會有一陣子重返浪漫期。

黃喚詳和麥基卓認為，其實大部分關係中，雙方常常會處在不同的階段，學習承認這些差異，不加以防衛，並欣賞雙方的觀點，關係就能持續成長。當夫妻用階段的差異來責備和批評時，一切努力就都變成權力的爭奪！

第二節 巴曲花精應用於治療工作

巴曲花精的由來

巴曲花精療法源自於 1930 年代，是由英國醫生 Edward Bach. (1886-1936)所發現的三十八種能協助人類解決各種心理困擾的植物與泉水，並針對人們的負面情緒作調整的一種情緒療法。

Bach 出生於 1886 年 9 月 24 日，位在瓦立克郡(Warwickshire)裡的一個叫莫斯里(Mosely)的村莊。具他 20 歲時進入伯明罕大學(Birmingham University)就讀，1912 年在倫敦的大學院醫院(University College Hospital)擔任醫師。，

Bach 醫師有醫師、病理學家與同類療法醫師的背景，1928 年秋天，他在威爾斯(Wales)的阿斯克河(River Usk)發現了第一種的花精植物－ 鳳仙花(Impatiens)，並以標準的同類療法(Homoeopathic)製劑方式來製作處方。之後，在同一年又陸續發現了鐵線蓮(Clematis)與龍頭花(Mimulus)兩種花精植物。並在 1930 年，透過日曬法(Sun method)的方式製作花精處方，並於 1931 年發表「自我療癒(Heal Thyself)」這本書，完整說明花精療法的哲學思想。

爾後，他在西元 1930—1936 年陸續發現三十五種花精植物；並配出急救花精及煮沸法(Boiling)。1936 年首次將三十八種花精植物歸類為七大標題(The Seven Headings)，出現在「十二個治療者與其它花精(The Twelve Healers and Other Remedies)」中。

花精療法至今已被使用了七十多年，臨床上被用來輔助舒緩胃痛(stomach pain)、降低焦慮(anxiety)、壓力(stress)及減少負面情緒(negative emotions)，提升正面的思考。

巴曲花精的製作方法

巴曲醫師製作的三十八種花精中，除了一項是使用英國山野的泉水外，其餘皆使用植物的花來做材料。母酊劑的製作方法是採集當季盛開的花朵放在玻璃容器中，再經由陽光曝曬約四小時而成。

這種方法就是巴曲醫師所研發而聞名於世的日光粹取法；而一些屬於硬質木的花朵則使用水煮的方式以採集其能量精華，兩種方法所取得的能量水，再加上白蘭地予以保存。

這種製作方式完全符合天然條件，所以花精在全世界使用近百年，從未有任何傷害人體或副作用發生的案例，是一種最自然溫和與安全的輔助法。

巴曲花精的諮詢師以陪在個案旁邊的方式，配合他們的腳步，協助他們找出目前最感困擾的問題，再以剝洋蔥的方式，一層層協助人們進入內心世界觀察自己的情緒，最後再教人們使用適合的花精，協助他們走過每一層心靈關卡。

所以當人們接受這套方法的協助治療後，不僅可以讓人了解從小到大因自我防衛所發展的情緒模式，還能學習到花精的使用方法。

早期的花精製造是以同類療法的方式做成製劑，但是巴曲醫師希望能找出一種更簡單，更能廣泛製作的方式，讓醫護人員及非醫療專業人員均能分享花精的恩賜，因為大自然就是這麼簡單。



圖說：巴哈花精的製作方法，取自許心華博士部落格

<http://judy381020.pixnet.net/blog/post/33522046>

母酞劑 (Mother Ticture)

- 用上述 (日晒法與煮沸法) 方法取得富有植物生命力的泉水
- 以 1:1 倒入白蘭地 (酒精濃度 40%)，即為母酞劑。
- 母酞劑一般由花精製造中心保存，以供再調製保存花精瓶之用。

保存花精瓶 (Stock bottle)

- 準備一個 30cc 之深色玻璃瓶 (附滴管或噴頭)
- 滴入母酞劑 2 滴
- 注入 30cc 白蘭地 (酒精濃度 40%)，即為保存花精瓶
- 目前在市面上陳列的花精，即是此「保存花精」。

日常服用花精瓶 (Treatment bottle)

準備 30c. c. 的玻璃瓶，將保存花精瓶內單方各 2 滴 (複方 4 滴) 滴入日常服用花精瓶中，最好不要超過 6 種花精。然後再依進口保存花精所使用白蘭地的品質而決定加入 0 滴~10 滴~15c. c. 的當地白蘭地 (保存劑)。最後加入礦泉水注滿日常服用花精瓶。

母酞劑的製造方法

有一天清晨，巴曲醫師散步到花園，花瓣上的一顆小露珠給予他相當大的啟示，陽光下的小露珠經光合作用而產生能量共振，此露水夾含著花的信息，則是最天然的花精，即露水光合法。但因露水不易採集，於是巴曲研發了日晒法與煮沸法

一、日晒法

日晒法通用於陽光能量最大的早春與夏天，早上 9 點以前將花朵（鳳仙花、枸酸醬、鐵線蓮、龍芽草、菊苣、馬鞭草、矢車菊、水蕨、線球草、水堇、龍膽、岩薔薇、荊豆、橡樹、石南、岩泉水、野生酸蘋果、橄欖、葡萄、白粟）採集完畢。注入泉水於玻璃器皿，將盛開的花朵放入器皿中，在陽光下曝曬 4 ～ 5 小時（早上 9 點至下午 2 點）之後取出花朵，將信息水分裝在深色大瓶中，以 1:1 的比例加入等量的白蘭地（酒精濃度 40%），如此母酊劑可在極穩定的狀態下保存許久。

二、煮沸法

巴曲醫師最後研發的花精（櫻桃李、榆樹、白楊、山毛櫸、栗苞、鵝耳櫪、落葉松、胡桃、聖星百合、冬青、野生酸蘋果、柳樹、紅粟、松樹、芥子花、忍冬、甜粟、野玫瑰）均採用煮沸法。首先將花朵與短嫩枝放在厚玻璃鍋中，灌滿山泉水，加蓋再開火煮沸；揭蓋之後，再用慢火煮 30 分鐘，待冷卻後再取出嫩枝與花朵。其餘如同日晒法一樣，將信息水分裝在深色大瓶中，以 1:1 等量的白蘭地製成母酊劑。

注意事項

1. 煮沸地點最好在原產地。
2. 採集花朵、嫩枝與煮沸時間相隔越短越好。
3. 玻璃器皿限用一次，煮沸後立即打破以免汙染。
4. 花精製作如同類療法的稀釋原理，不同於草藥或食物的處理。

巴曲花精療法的內容

中文名稱	英文名稱	學名	負面情緒特質
恐懼(Fear)			
龍頭花	Mimulus	<i>Mimulus guttatus</i>	對已知的事物感到害怕。
岩薔薇	Rock Rose	<i>Helianthemum nummularium</i>	緊急的突發事件所造成的極度驚嚇、恐慌。
白楊	Aspen	<i>Populus tremula</i>	一種模糊不明原因的害怕。
櫻桃李	Cherry Plum	<i>Prunus cerasifera</i>	害怕失去理性，而做出令自己害怕或恐怖的事情。
紅栗子	Red Chestnut	<i>Aesculus carnea</i>	為自己喜愛的人而憂心，不停的擔心不幸的事情即將發生在他們身上。
不確定感(Uncertainty)			
希拉圖	Cerato	<i>Ceratostigma willmotiana</i>	缺乏足夠的信心，認為自己無法做決定，不斷詢問他人的意見。
史開蘭	Scleranthus	<i>Scleranthus annuus</i>	經常無法在兩件事情上做出決定，而產生猶豫不決的狀態。
龍膽根	Gentian	<i>Gentiana amarella</i>	容易因為遭遇困難或挫折，而產生自我懷疑或沮喪。
金雀花	Gorse	<i>Ulex europaeus</i>	一再的遭遇挫折後，而產生的失去希望，不再相信事情會有好轉的發生。
鐵樹	Hornbeam	<i>Carpinus betulus</i>	屬於心理上的倦怠感，對於應負的責任或工作缺乏熱情，因而形成了無力感。
野燕麥	Wild Oat	<i>Bromus ramosus</i>	對於人生方向，有一種茫然，不知的不確定感。
對外來影響與意見過度敏感(Over-sensitive to influences and ideas)			
龍芽草	Agrimony	<i>Agrimonia eupatoria</i>	幽默、風趣，喜愛和平而討厭與人發生爭執，會為了避免爭吵而退讓。儘管身體或心理遭遇麻煩、痛苦的事情時，依然會將這些煩惱隱藏在幽默與歡笑背後。
矢車菊	Centaury	<i>Centaureum umbellatum</i>	因為不喜歡讓別人失望，而造成他們不會拒絕別人的要求，因而做超過自己份量的事，反而忽略自己生命中的任務。
胡桃	Walnut	<i>Juglans regia</i>	在生活中有既定的理想與企圖心，也正一步步的實踐當中。但卻會因為某些的考驗或別人的意見與說服，而背離自己的理想與目標。
冬青	Holly	<i>Ilex aquifolium</i>	忌妒、報復與懷疑的狀況。

柳樹	Willow	<i>Salix vitellina</i>	當遭遇逆境或不幸時，覺得難以接受，而產生的自憐、憤恨不平，演變成怨恨。
孤獨(Loneliness)			
水紫	Water Violet	<i>Hottonia palustris</i>	冷漠、不喜歡與人群接觸，喜歡保持獨處。
鳳仙花	Impatiens	<i>Impatiens glandulifera</i>	思考與行動相當迅速，不容許有任何的猶豫或延誤，對於別人慢吞吞的行為缺乏耐性，寧願一個人自己想、自己做。
石南	Heather	<i>Calluna vulgaris</i>	喜歡找人陪伴，認為一定要找人談論自己的事，儘管那個人跟談論的是一點關係都沒有。當只要一個人獨處時，就會感到不快樂。
對當下缺乏興趣(Insufficient interest in present circumstances)			
鐵線蓮	Clematis	<i>Clematis vitalba</i>	愛做白日夢，昏昏沉沉，不完全清醒，對現實缺乏興趣。
忍冬	Honeysuckle	<i>Lonicera caprifolium</i>	活在過去，總是回憶過去美好的時光、已失去的友人或無法實現的抱負。
野玫瑰	Wild Rose	<i>Rosa canina</i>	認命、屈服於逆境，不做任何的努力去改善現在的狀況，而任由生命的流失。
橄欖	Olive	<i>Olea europaea</i>	身心都已經過相當的煎熬，而產生的精疲力竭。
白栗子	White Chestnut	<i>Aesculus hippocastanum</i>	因不需要的思緒、想法或爭執，一直在腦海中反覆上演，造成無法集中注意力去處理眼前的事情。
芥末	Mustard	<i>Sinapis arvensis</i>	莫名的感到沮喪或絕望。
栗子芽	Chestnut Bud	<i>Aesculus hippocastanum</i>	無法從觀察或經驗中獲得教訓，而重複犯相同的錯誤，因此，會比別人需要花更多的時間在學習與獲取人生經驗上。
意氣消沉或絕望(Despondency or despair)			
落葉松	Larch	<i>Larix decidua</i>	對自己缺乏自信，在事情還沒做之前，就認定自己會失敗，而不做任何嘗試。
松針	Pine	<i>Pinus sylvestris</i>	不斷的自責自己，即使是別人的錯誤，也認為是自己該負責。
榆樹	Elm	<i>Ulmus procera</i>	很有能力的人，但暫時的因承接的責任太難、太多，已超出自己本身的能力時，而產生的沮喪。
甜栗子	Sweet Chestnut	<i>Castanea sativa</i>	遭遇到極大的苦痛時，卻一直看不到曙光，而產生的沮喪與絕望。
伯利恆之星	Star of Bethlehem	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	遭遇不快樂的情況之後而感覺很苦惱。例如：在遭遇嚴重消息的打擊、失去所愛的人、意外事件之後的恐懼等。

橡樹	Oak	<i>Quercus robur</i>	強烈的奮鬥掙扎，儘管已經精疲力竭，卻仍固執的繼續硬撐下去。
野生酸蘋果	Crab Apple	<i>Malus sylvestris</i>	對自己的生理或心理上有不潔淨感，急於趕快治療，若治療失敗易產生沮喪。
對他人福祉過度關心(Over-care for welfare of others)			
菊苣	Chicory	<i>Chicorium intybus</i>	對所關心的人過度的保護，並希望被所關心的人需要，但有時在種關心過於強烈時，會演變成企圖掌控的狀態，而表現出自私與占有欲過強的狀況。
馬鞭草	Vervain	<i>Verbena officinalis</i>	有堅定的原則與理念，自信這些的原則與理念都是對的，很少去改變，並希望將週遭的人都轉變成跟自己一樣的人生看法。
葡萄藤	Vine	<i>Vitis vinifera</i>	非常能幹且有自信，卻造成堅持自己的主張、缺乏彈性的支配別人按照自己要求的方式去進行。
山毛櫸	Beech	<i>Fagus sylvatica</i>	老是在批評別人，無法忍受別人的缺點，缺乏對別人的包容與寬懷大量。
岩清水	Rock Water		對自己的生活方式相當嚴苛且沒有彈性，並希望以身作澤，來引起他人的共鳴。

圖說：Bach 花精系統中花精負面情緒特質說明（資料來源：楊世瑋，2002：p. 11～p. 13）

如同許心華博士在文中表示：

從很多花精治療師及花精愛用者都深深感受到花精具有醫學與物理學的理論基礎，對情緒與壓力的紓解確有所改善，但對於身體疾病的消除或改善雖有實例印證，至今仍然找不到著力點。筆者三十多年來鑽研心理學、精神醫學與巴曲花精療法，發現巴曲醫師的療癒哲學與精神醫學理論是不謀而合的。比方說精神醫學上的身體症狀疾患(Somatoform Disorder)是因生活壓力與心理困擾壓抑至潛意識中再藉由轉換之防衛機轉將心理壓力轉為身體症狀，常見的有體化症、慮病症、轉化症及身體症狀的疼痛。主要因素乃是巴曲醫師在研發花精的過程中致力研究人格理論與情緒特質。

當個人遭遇各種生活壓力時，為了解決情緒的衝突與消除焦慮，不知不覺中會應用心理防衛機轉(Mental Defense Mechanism)維持自己內心之平衡。現代人因生活壓力與心理防衛機轉作用衝突而引發許許多多現代文明病、心身症以及精神疾病，其中壓力過大、失眠及憂鬱症是當今社會最熱門的話題。巴曲花精療法如剝洋蔥一般能由外而內，由淺而深分段開立不同配方的花精，解決現代人身心靈問題。...

巴曲醫師的療癒哲學強化人人必需修正日常生活中的不良習慣，並從精神與心理層面去改善，如此才能消除身體疾病根源，恢復健康與喜悅，同時強調以愛、和平、喜悅的心做該做的事，身體自然就能

康復¹。

第三節 結論

本章首先介紹了親密關係的理論，重新定義「親密」的意義，以及親密關係的發展階段。在第二節中則介紹了巴曲花精的由來、製作方法以及治療方式。這兩種方法在意都是人類的心理問題或說是身心問題，因此這兩種取徑是否有可能整合，並且折衷的運用在對於個案的治療中，是研究者個人所關心的。

以下第二章，嘗試整合各家關於親密關係的理論，結合個人的生命經驗，發展創造出一套以 30 天練習為基礎的親密關係自我成長練習。第三章則以一個具體的個案，結合前述的練習以及巴曲花精療法，轉化個案的夫妻關係。

¹ www.ganoderma.org/digest/lingzhi-1/nature01/3-1.pdf

第三章 30 天的練習

第一節 前言

在本研究中，我用親密來代表一種狀態，一種充滿動態的相互交流的狀態，處在這樣一種狀態中的人，可以透過動態的交流縮短和別人心靈上的距離，能夠感受到對方的心，同時願意勇敢的開放自己，分享自己的感覺，沒有任何的恐懼。

親密的發生開始於愛，這是一趟由愛所開啟的旅程，就像大自然一樣有春夏秋冬的變化。如同宇宙的節奏一樣，春天時，感情萌芽，夏天時，熱情奔騰，秋天時，成熟穩定，冬天時，停滯死寂。大自然已經告訴我們，花會開也會落，所以跟隨著宇宙能量的變化，戀愛或親密關係發展的過程，同樣也會有春夏秋冬、興盛衰亡、成住壞空。

當要進入一個親密的狀態的時候，就要覺知到有開始就會有結束。雖然一旦投入一段感情，進入到一個親密關係中，我們都不想要結束，但是它總有一天是會結束的。結束的原因可能是分離、分手、離婚…。，即使最後能夠白頭偕老，但是最後還是會因為死亡而分開。不管現在的狀況如何，我們總有一天會跟我們所愛的人分開。

也許有人會說：既然所有的親密關係總有一天一定會分開，不管

是形式上的分開，或者是到最後因死亡而分開，那我就不要在親密關係中涉入的太深，以免受傷，反正總有一天這個關係是會斷絕的。然而，我們真正要在意的不是這段關係可以維持多久，而是面此時此刻當下和我同在的人，我的態度是什麼？我們處在一個甚麼樣的狀態？也許，之後我和這個人會分離，但是此時此刻的現在都還沒分開。這是我想要討論的重點---此時此刻當下的親密。至於要不要涉入太深以免受傷，我覺得這是個人的選擇，我個人比較鼓勵去試試看，因為愛是一個旅程，人生也是一個旅程，人生的必然終點是死亡，但你不會曉得何時是終點。因此我建議你選擇冒險，在愛的旅程中冒險，縱使死亡、分離的陰影無所不在。而了解到所有的親密關係都會結束的覺知，則帶領我們將焦點放在如何在這個親密發展的過程中，共同創造什麼樣的關係。

相愛是一個旅程，親密關係的發展過程就是一個心靈敞開的過程。這個 30 天練習的結構是以 30 天為一個過程，每天進行一個操練，所謂操練就是透過每一天的自我覺察進行練習，讓自己的心靈越來越打開，越來越認識自己，進入更親密的狀態。

我將這個親密關係發展的過程分成三個階段。第一個階段是單獨，一個能夠單獨的人，有能力處於「單獨」的人，才有能力他人創造「親密」。單獨的階段是關於透過練習，讓自己「單獨」的能力越來越提

升。

第二個階段是「重生與療癒」，在進入親密關係的時候，我們在跟另外一個人在互動交流的時候，慢慢的開放自己的過程，是關於一個療癒，一種重生的過程。當你在進入一段親密關係的時候，會覺察到自己過去受傷的部份。當你的心門打開的時候，有很多的愛也有很多創傷，它們會一起被打開。無論讀者現在是在一個關係裡面，正在跟另外一個人互動。又或者都還沒有進入任何跟其他人的親密關係，但是都可以透過這些法則先行練習、經驗自己、療癒自己是很棒的事，先讓自己受傷的部份得到療癒，讓自己重生。

第三個階段是合一。當人跟對方親密的時候，就會進入跟另外一位的能量合在一起的狀態。陰陽能量合在一起，之後進入更親密的狀態。

我希望這個練習能夠成為讀者或學員的床頭或書桌上必備的一本書，習慣性的去翻閱，去練習，讓這本書提醒你透過每天的靈性法則跟自己越來越親密，或者跟另外一個人越來越親密。期待透過這本書/這個練習，能夠讓使用者真正的去享受人生中的親密。因為親密是一種愛與喜悅的流動，是一種生命的能量。它可以讓人覺得自己的每天都是新的開始，覺得豐盛與美好。

以下列出 30 天練習的標題，並在後面章節詳細介紹

1. 我和自己在一起
2. 我關注自己
3. 我接納自己
4. 我欣賞—感恩自己
5. 我以具體行動愛自
6. 我值得—一切我想要的
7. 我選擇擁有創造力，願景及接受的能力
8. 我選擇擁有快樂及喜悅
9. 我選擇擁有勇氣，採取行動冒險，踏出人生的下一步
10. 我們選擇輕易快速學習親密關係功課
11. 我們體認恐懼只是幻相
12. 我們放下過去，選擇活在當下
13. 我們安撫擁抱內在小孩
14. 改變就是療癒，我們再次打開自己心門

15. 我們彼此探索自我天賦禮物
16. 我們持續成長—成為更好更成熟的自己
17. 我們更新解脫自己
18. 我們在愛中重生
19. 我們用全新的眼看世界
20. 我們全心全意承諾彼此
21. 我們持續地連結，連繫與分享
22. 我們開放地溝通及聆聽
23. 我們時時關注彼此
24. 我們時時互相欣賞，讚美與感恩
25. 在相處時，我們擁有幽默，時時嬉戲及創造驚喜
26. 我們深愛彼此，擁有美好性愛，並慈悲相待
27. 我們彼此接納，合而為一
28. 我們彼此包容，寬恕，給予自由
29. 我們攜手合作，共創願景

第二節 單獨

單獨是什麼？單獨就是自己一個人，但是單獨跟孤獨或寂寞不一樣，在單獨的時候，你仍然可以感受到自己，感受到自己內在的力量。當你在一個空間獨處時，沒有感覺孤單、寂寞或是無聊，你或許唱唱歌、跳跳舞，或許只是做著你自己喜歡做的事情，即使只有一個人仍然可以自處，覺得開心自在，沒有寂寞、孤單、無聊的感受，很全然地跟自己在一起，這就是單獨。如果這時你覺得需要依賴一個人，就會覺得孤單或寂寞，那是一種空虛或匱乏的感受，這不是單獨。

單獨對親密而言有什麼意義呢？常常當我們開始談戀愛之後，就想整天跟對方黏在一起，時時想依賴對方。但是，一方面我們並不是時時刻刻都能跟對方相處在一起，而且即使你再怎麼跟對方親近，你仍然可以感受自己是在一個身體裡面，自己是一個單獨的個體，一個擁有自我意識及感受的單獨的靈魂。這個時候你需要學習自己跟自己相處，成為能夠單獨的個體。我們要先學會自己擁有單獨的能力，當伴侶無法跟你在一起的時候，你仍然不會覺得孤單、寂寞、無聊。

練習的開始請你全程保持覺知並每日靜坐，所謂的保持覺知，就是在一種靜心的品質裡面，那種感受就是很單純的存在在自己的存在裡面，而且感受到很愉悅的感覺，活出自己的喜悅，在意識上是全然

的放鬆的，那種放鬆就是你什麼事都不用做，就只是存在，只是單獨的存在，你就感覺到那種喜悅。

如此一來你將擁有靜心的境地，同時你也非常能夠體會到愛及親密，此兩者就好像一對翅膀，可以平衡彼此，當你越進入一個覺知，靜心的品質裡面，就越能感受到愛的流動。

當你可以在單獨的狀況之下，能夠學習到這種品質，單獨存在，就感覺到喜悅的時候，你在跟別人在一起的時候，也能享受彼此那種親密的狀態及關係，這中間是非常奇妙的平衡。

當我們越能夠享受自我的單獨的時候，就越能夠享受在一個關係裡面，反過來也是，當你越能夠享受親密關係的時候，你就越能夠享受單獨的感覺。有時候你會想要自己單獨一個人，但是有時候你又想跟對方親密在一起，當你學會時，兩種狀況你都將可以游刃有餘，很自由自在的選擇在享受單獨，還是享受親密關係，自在地選擇。

1. 我和自己在一起

靜坐 15 分鐘。觀察呼吸。保持覺知 — 感覺自己身心每個感受 — 來到自己中心，感受平安，存在，感恩。

這是第一個環節——「操練單獨」的第一天，就在每一天的開始，

先靜坐 15 分鐘，讓自己安靜下來，回到自己的中心，感覺自己。

開始觀察呼吸，你只是坐著，或是你要怎麼坐都好，就只是讓自己安靜下來，只是觀察自己的呼吸，在這 15 分鐘裡面，沒有其他的念頭。

保持覺知，在這個過程中，你可以去體驗自己身體或心靈產生的任何的感受，譬如說你覺得自己肚子痛，或是覺得頭痛，或是覺得心情不太好，去體驗自己身心的每一個感受，腿有沒有怎麼樣？頭有沒有怎麼樣？關注自己的每一個呼吸，並且在觀察呼吸的同時，你感覺自己心臟的跳動、自己的的丹田的起伏，然後回到自己的內在，那邊也是很安靜的，感覺到自己很平安、很感恩，因為我活著。還呼吸，有心跳。

以前我跟很多人一樣，對自己是沒有覺知，沒有覺察的。我只是一直在忙外面的事情，就是每天好忙喔！東忙西忙，行程很緊湊！我很少去感覺自己。一直到我開始修習心靈課程，我才發現原來我的肩膀、我的背這麼痛，我身上有很多的地方都在疼痛。而且我發現到我不是每天都很開心的，每天的心情都不一樣，發現到自己原來有這麼多感覺，那個腦袋裡許許多多的念頭不停的在流動，千頭萬緒、萬馬奔騰。

一開始靜坐時，你有可能會有那種感覺，就是腦袋完全停不下來，又或者什麼也感覺不到，沒有任何感覺。這都沒有關係，就是去嘗試、去做做做看。前 5 分鐘的時候，可能真的很難靜坐，假設你今天沒有辦法坐上 15 分鐘沒有關係，你從坐 5 分鐘開始，數著你的呼吸，就是吐氣、吸氣、吐氣、吸氣這樣就可以了，保持簡單就好！

練習：選一天完全屬於自己的時間，攜帶筆記本或畫冊，相機…，等等可以記錄你的心情的工具，來一趟大自然之旅，隨意走走，跟隨直覺的指引，完完全全聆聽自己內在的聲音～記錄身體上，感官上，看到，聽到，感覺到什麼？？？心裡有什麼感受，心中說些什麼？寫在紙上，用相機，用畫冊寫下你的一切所思所想，跟你自己在一起。

2. 我關注自己

靜坐 15 分鐘。我留意，聆聽，感受，體會我自己，對「真實」的自己充滿好奇及興趣 — 做個真實的人 — 聆聽內在的聲音 — 我留意自己 — 聆聽 — 感受 — 體會

說明

如果你仔細觀察，你會發現我們常常把焦點放在別人身上，例如今天我同事他表現得怎麼樣，今天我媽媽、我爸爸或是我男朋友或我

女朋友如何如何，我們很少把焦點放在自己身上。事實上，每天二十四小時都跟你在一起的是自己啊！每天都帶著你的身體出去，現在請你把你的焦點，本來是放在外面的，把它移回來放在自己身上。

例如：你的名字是 Lily，那麼 Lily 有什麼感受呢？我想要了解一下 Lily 今天是怎麼了？如同好像你從來沒有認識你自己過一樣。到底 Lily 今天是怎麼了？開始對你自己產生好奇，今天的 Lily 跟昨天的 Lily 到底到底有哪裡不一樣呢？聽聽看，感受一下，體會你自己，到底你是誰？到底你真正的感受是什麼？開心？悲傷？難過？快樂？痛苦？喜悅？冷？熱？你是如實地呈現你的感受，還是將感受，想法，意見壓抑下來呢？

以前我經常感覺到我的臉在笑，可是我的內心在流淚，你有過類似的經驗嗎？也就是所謂的「強顏歡笑」。當時我感受到那種分裂的感覺，因為我強迫自己必須帶著笑臉扮演開心的人，以致於我朋友對我的認識都是樂觀得像太陽的 Lily，因為我每天都是笑嘻嘻的。我曾經因為某些事情，整個人十分的沮喪，在路上一面流淚，一面走著，然後要進入辦公室的大門前，我告訴自己，現在你只能再流淚5分鐘，在進入門口之前，把眼淚擦乾。進入辦公室之後，雖然心中還是很沮喪，卻是笑臉迎人，很分裂，很不真實。

你也許會說，難道我今天心情不好，還要帶著沮喪的臉進去辦公室嗎？你要不要這麼做，是一種選擇，但是至少你可以讓自己是如實地去覺知到自己是沮喪的，而不是將它壓抑下去。也許當你要帶著沮喪的臉到辦公室，引人關心，會有人來問你！你說我今天的確很沮喪，接受別人關心之後就好啦！轉換心情了。開始做一個真實的人，關注自己。

練習：選一個安靜舒適空間，找一個代表「你」的絨毛玩偶或枕頭，相片也可以。問那個「你」——「你是誰？」，彷彿第一次認識「你」，對這麼「你」充滿好奇，沒有偽裝，沒有防衛，沒有盔甲，只是擁有真實、赤子之心的你，然後回答問題：「你是誰？」，將答案寫下來。

3. 我接納自己

靜坐 15 分鐘。我是獨一無二，我無條件地承認，支持，尊重自己的感受，選擇，特質，我信任我自己，我擁有力量。

我無條件地承認自己的感受

我無條件地支持自己的選擇

我無條件地尊重自己的特質

今天的練習是要讓你仔細清楚看到自己，接納自己。當你可以接納自己時，就可以接納別人。這世上的每個人是獨一無二，萬中選一的，一萬多個精子中的最強的一個精子才有機會和卵子結合，你因此誕生，所以你當然是最棒的獨一無二的勝利者。當你有感受出現時，有些正面或負面的自我評判出現時，請你無條件地--承認--自己的--感受--無論自己有任何感受，不管是覺得開心，快樂，難過，悲傷都無條件地承認它，接受它，尊重自己的感受。無論自己做了任何選擇，有可能對，有可能錯，對自己有正面也有負面評價，但請你無條件地承認它，接受它，尊重自己做出的選擇。

你的特質是什麼？你了解自己嗎？你認為你有美好的特質，同時又擁有不好特質嗎？它們同樣都是你，重點是你怎麼看待它們。無論你對自己特質的評價是什麼，請你都無條件地承認它，接受它，尊重自己的特質。當你全然地接納自己的全部後，你將對自己產生信任，更相信自己，變得更有力量。

練習：畫出一個表格，左欄寫下「我不接受自己的地方」，例如身體上哪個部位？如眼睛太小，肚子太胖，感受上？喜歡或不喜歡什麼？個性上太急？愛生氣？很龜毛，曾經做過的錯誤「選擇」…。然後右欄想辦法寫下這些項目的好處，將這些編成一段文字，將"我不接受"改成我是獨一無二的，我無條件地接受。

4. 我欣賞－感恩自己

靜坐 15 分鐘。我佩服，重視，認同自己，我欣賞自己所有的潛能，我珍惜自己的獨特。並感恩自己是個天賜的禮物。

第三天的練習是「你是獨一無二」的，現在你開始佩服、重視、認同自己，每一個字都是關鍵語，是有能量的。除了承認自己有這樣的潛能之外，還要透過覺知，在很有覺知的狀況之下，去欣賞到自己所有的特色，潛能。

欣賞它，欣賞包括一種喜愛，你喜不喜歡你自己，喜不喜歡自己這個部份，當你欣賞自己時，就跟自己說「哇！你好棒喔！」，你佩服自己。我們常常對著別人說「我好佩服你」，現在該是時候輪回來佩服自己了。「這件事情做得很好，我佩服自己有這樣的特質」，譬如說你可能打字打得很快啊！你講話講得很流暢啊，表達的很通順，能夠提綱挈領的去表達，這就是一種特質、這是一種潛能，那你佩不佩服你自己呢？

再來是重視。除了佩服之外，還要重視自己的潛能，再來是認同自己，怎樣認同自己？因為所有在你身上的所有的特質都是最好的，所以這個部份透過自己的佩服、重視跟認同，欣賞到自己所有的潛能，怎樣珍惜自己的獨特，最後感恩自己是個天賜的禮物，你的父母把你

生下來的時候，就是一個禮物了。因為你兩個細胞的結合，變成現在有 60 兆的細胞，這真的是個禮物，是很不容易的，它真的是天賜禮物，你要抱著感恩的心態看待自己的誕生。當你開始懂得欣賞自己，喜歡自己的時候，在內心有種開心，當你開心的時候，就會覺得很有力量，覺得很有力量就會越開心，這是一種正向的循環。

練習：現在想像你正要去應徵一份非常重要的職位，你必須好好的行銷自己一下，以獲得面試的機會。寫下你的自我介紹及廣告文章，包含所有你最好最棒的潛能，特質及專長。然後，大聲地唸出來，以非比尋常的態度，大力地欣賞讚美自己並感恩。

5. 我以具體行動愛自己

靜坐 15 分鐘。我無條件地愛著自己的本然面貌，以語言讚美自己，撫觸溫暖自己身體，令每個細胞都領受情意。我選擇擁有愛與被愛的能力!!!!

從前面開始，你學會欣賞感恩自己。那喜歡自己之後，要怎麼愛自己呢？愛是學習而來。你過去大部份時候是去愛別人，現在輪到你來愛自己了。怎樣來愛自己？愛不是用空口說，要採取具體的行動。

首先以語言及撫觸來愛自己。拿一面鏡子過來，看著你自己的臉，好好仔細的看它，從頭髮一直看到下巴，看著整個臉，再從臉再往下看，從頭看到腳，看一看整個自己是怎樣一個形體，無條件的愛著，你的身材及面貌。開始用語言讚美自己，比如說我是Lily，就說「Lily，你的眼睛真的好漂亮喔！你的嘴唇非常柔軟！」在身體方面，先把它拆解開來，然後在每一個小部份去讚美自己，也許是你的手很漂亮，也許是你的腿很漂亮，也許是你的胸部很漂亮等等。在特質方面，以語言來讚美自己的特質，「你真的是一個細心體貼溫暖的人，你能幹又熱情」，接著用自己的雙手來接觸、觸摸自己的身體的全部。可以利用沐浴的時候這樣做，當你沐浴在浴缸裡面洗澡的時候，透過水這個媒介，撫觸從頭到腳的每一吋肌膚，最後擁抱自己的身體。令你的每個細胞都領受你的情意。當你在撫觸自己的時候，動作要很緩慢，透著愛，假設你今天撫觸你自己的手指頭，你就細細的觀察它，非常緩慢地溫柔地撫摸它，讓它覺得你好愛它。就當做你的手指頭就是另外一個你，然後去觸摸它，然後告訴它說，我真的好愛你喔！告訴你的每一個細胞說我很愛你，然後讓它感覺到你的那種那份愛！愛你自己的全部。

除了語言和撫觸自己的身體，當然還有很多具體行動，依自己的想望去計畫。自行發揮創意就好。重點是愛著真實的你，你原原本本

的樣子，而不是偽裝出來的你。在今天的練習中，你以具體的行動愛自己的這個過程中，你學習到如何愛自己後，體會到那種愛的感受，愛的能力就慢慢培養起來了，你就可以開始選擇去愛別人。因為，愛是一種能力，愛人的同時也要有能力被愛。這為我們未來的親密，跟另外一個人有親密的時候，打下很好的基礎

練習：將自己沐浴在熱水中，加入適量精油，從頭開始，撫摸自己的每一吋肌膚，非常溫柔而緩慢，一邊讚美欣賞自己，很愛很愛自己。

6. 我包容自己

靜坐 15 分鐘。我了解自己最深的需求及渴望，寬恕自己，放下對自己的批判，享受自己的單獨時光。我無拘無束盡情做自己，展現生命活力及熱情！ 我是自由的!!!

在你還沒有完全了解欣賞自己之前，對於自己總有許多好或不好，正面或負面，種種各式各樣的評斷在自己身上，你一定有許多來自自己的或是來自外在的，包括自己的父母、老師、同學，在工作上的同事對你負面的評語，尤其是你自己給自己負面的評語。

當你靜靜地坐著的時候，在認知上，你都深知自己的優缺點，優

點的部份，當然你會去欣賞，而缺點的部份，那些你覺得不足的部份，是否能包容它，寬恕它呢？人是不完美的，即使是不完美的部份，你仍然要接納包容。從我們出生到現在，有哪些部份你還沒有選擇寬恕自己？寬恕自己一些所謂的不對的、不足的、不好的部份。

再來，你開始花時間去了解自己最深的需求及渴望。你到底想要什麼？有哪些渴望及需求？透過這個靜坐或這一天的操練中去發掘到底你要什麼，你真正要的是什麼？可以把它表列出來，或是寫下來，去了解自己這些需求。有時我們太忙碌，以致忘了問自己，我到底還有怎樣的需要或需求，我最渴望的是什麼，什麼樣的渴望讓自己產生生命力跟熱情？當你知道了了解自己最深的需求及渴望之後，無拘無束地去做自己，展現自己生命的活力跟熱情。用行動把它呈現出來，此時此刻你是自由的。當可以盡情做自己的時候，你就是自由的。

練習：

1：寫下目前自己最想要的需求及渴望清單，感受自己無拘無束盡情做自己，自由的感覺。

2：寫下對自己各式各樣的批判及過往曾經犯下的錯誤。在一處安靜，舒適的地方，找一張椅子，椅子上放代表你的物品（如絨毛玩偶或照片），先跟它保持一定的距離。對著它，一項一項唸出，當你

選擇寬恕自己時，就往前踏出一步，直到你完全放下，擁抱椅子上的你。如果你有任何抗拒或不願意，繼續告訴自己我願意包容自己，然後，完成包容及寬恕，體驗全然自由的感受。

7. 我值得一切我想要的

靜坐 15 分鐘 。 我是完整完美的天賦禮物 gift，我值得擁有一切

你覺得你值得什麼嗎？當你從第六天的練習中得知自己最深的需求和渴望，你覺得自己值得擁有這一切嗎？是不是腦袋中有些小聲音告訴你「老天爺不會對我這麼好啦！怎麼可能呢？我不值得這一些啦！」這句話是誰告訴你的？可能是從小父母、阿嬤，你的親友、老師、同學，他可能無意間告訴你說：你不值得。所以當我們埋下這種不值得的信念後，無意間對自己的想要是否定的，然後開始覺得自己不值得擁有什麼。今天的練習是一種新的選擇，選擇我值得一切我想要的，就這麼簡單。當你做出一個選擇告訴自己是你是一個完美、完整的天賦禮物，你值得擁有一切的時候，你就會擁有一切。透過這個靜坐中，做出選擇就對了，因為你真的值得。

我每年都會寫宇宙訂單，跟親密關係有關係的訂單。在 2010 年的時候，由於我加上了『我值得』三個字，結果奇蹟就發生了！我的

真愛伴侶出現了！我寫的訂單是：『我想要一個互相支持、互相成長、相愛相知、浪漫多情的伴侶』可是怎麼好久，好像都沒有出現耶！當這個訂單沒有實現的時候，我開始懷疑自己。檢查訂單一看，發現我沒有寫『我值得』三個字，趕緊修正訂單。覺察負面能量時，調整成正面能量，在結果還沒有出來的時，保持著一種信心，信心裡面包括這三個字『我值得』。當我覺得我值得一個這樣的伴侶的時候，他就出現了。所以呢，你呢？你要不要做出你的選擇？這是重要的力量，大聲的說出你值得吧！到山頂，到海邊說喊出我值得，不管用任何的形式，你只要向老天宣告『我值得』就可以了！你的人生就會不一樣！

練習：在一處安靜，舒適的地方，坐下來。點上蠟燭，放一首音樂，可以讓你冥想體驗自己如同神一般，神聖，純然地沐浴在光和愛中！告訴自己我值得一切我想要的。如果你有任何抗拒或心中小聲音跑出來，就回應它：「我知道，聽到，感覺到了」。然後繼續這個練習 20 分鐘，直到自己完全體驗感受到自己值得。

8. 我選擇擁有創造力，願景及接受的能力

靜坐 15 分鐘。我看見生命願景，我創造一切，我擁有接受的能力

創造力、願景跟接受的能力，這個三種能力跟未來你即將進入

一段親密或是親密關係的時候是非常重要的。一切你所想要的，你都去把它創造出來，這就是一種創造力。願景是你看得見你的未來的那個伴侶長什麼樣子，你看得見你未來的家庭是什麼樣子，你看得見你想要的親密狀態及關係的畫面、人或情境，那就是個願景的能力，當你的腦袋，心裡面，潛意識裡面，形成一個畫面，栩栩如生，彷彿你親臨現場。

此時你擁有願景的能力。當你想要的一切都來到你的面前、你的身邊的時候，你會接受嗎？譬如當有人愛你愛得要死，有人想要付出給你的時候，你接受嗎？你有沒有接受的能力？接受能力是一般人忽略的，當你有很多負面能量在內在的時候就會開始發生我不值得、我不要等等小聲音，接受能力就會弱掉。這一天想要你操練的就是選擇擁有創造力、擁有願景、擁有接受的能力，這是一連串的過程，你看得到你要的畫面、情境，投入了你的感覺進去，你去創造你要的，當你要的那個願景出現的時候，再來就是接受它，當你所有你要的一切來到你的面前的時候，接收吧！這三個是連在一起的，你要能夠看見生命的願景，然後創造一切，而且接受他。

在 2010 年剛認識我的親密伴侶的時候，因為他追我的速度非常的快，那時候我很自動化的反應，心中負面的小聲音跑出來，覺得這種狀況好可怕啊！這是真的嗎？他真的是我要的伴侶嗎？在那個狀

況之下，我告訴自己，他是我創造出來，而且他也來到我面前，現在我的選擇僅是要不要接受而已。我願意接受嗎？他就是我訂單上那個人，我很快就接受了。我在2010年的親密關係迅速的程度是前所未有的，三天就可以決定你要跟這個人在一起一輩子。奇妙的是，當你碰到對的人，你就是想跟他在一起，一種無法言喻的信任，我明確的知道說他將是一輩子或更長久的關係。接下來是創造兩人的親密關係的未來願景。

練習：在一處安靜，舒適的地方，坐下來。準備好繪畫工具如筆，紙或各類大量圖片的雜誌，報紙，以剪貼或繪畫方式製作屬於你自己的生命願景圖，這幅圖必須有你真正想要的生活遠景或生命藍圖，製作完畢後進行一場儀式。將你的願景圖擺在離你有3—5公尺的地方，然後你注視著它，將你的雙手打開，手心向上表示接受，仔細看著你的圖的某一部份，當你在心中接受了這個部份時就往前踏出一步，一直到你的心全然接受這個願景的實現，同時又滿心歡喜及充滿感恩為止。

9. 我選擇擁有快樂及喜悅

靜坐15分鐘。喜悅來自活在當下，任何時候我選擇快樂

任何時候都要選擇快樂，快樂才是我們生命的目的。無論你現在

是不快樂或快樂都沒有關係，重點是覺察自己不快樂時之後，你選擇要在快樂裡面。無論發生什麼事，都要想法子讓自己快樂，而不是選擇痛苦。

我們情緒其實是起起伏伏的，碰到順的時候，就開心，碰到不順的時候，就不開心，在這個情緒的波動中，你還是可以轉換，可以改變，所以你可以在不開心的時候選擇快樂，也可以在快樂的時候，繼續選擇快樂。

快樂跟喜悅不太一樣，喜悅是一種維持在內心深處的開心感覺，持續發生在當下的那種感受。喜悅來自於活在當下。當你保持覺知，時時覺察到自己情緒的波動，在時刻裡面都選擇在快樂裡面，活在當下，體驗所有的感受，體驗活在當中的感覺，覺得很快樂，這就是喜悅。

在你跟自己單獨相處的時候，享受自己和自己的親密，莫名其妙的開心，沒有任何原因，純然地喜悅，這種能力非常的重要。而最核心的要點就是保持覺知，讓你自己去感受那種無所謂的快樂，不是因為你做了什麼事情，而是生命的本然就是喜悅，就是快樂、就是開心。

練習：找出可以令自己開心的人，事，物。例如：唱歌可以讓你開心。任何時候，當心中擁有負面情緒時，立即選擇去唱唱歌好讓自

己開心，要想盡辦法讓自己快樂。

10. 我選擇擁有勇氣，採取行動冒險，踏出人生的下一步

靜坐 15 分鐘。。勇氣令我充滿力量，在人生的道路上，我願意冒險。

勇氣跟沒有勇氣，差別在哪裡？它其實只是一種選擇，當你選擇有勇氣的時候，你就會去冒險。什麼是冒險呢？對於你沒有辦法預知、無法控制的狀況，你仍然願意試試看，這就是冒險。如果在你人生的每一個時刻，你都選擇有勇氣的採取行動冒險，它就是成為一種能力，它可以讓你的生命有了繼續前進的動力。因為不管你要不要往前，人生都一直在變化，你活在永遠不會停止的變化裡面。在這個人生道路上，你不會知道你的前面是什麼的，唯一你能選擇的，只有你前面的那一步而已，所以你踏上前去冒險看看，試試看，你就會知道結果是什麼。當你選擇勇氣時，你會覺得自己充滿力量，

在親密關係上，無論你是第一次嚐試，還是已經去冒險過、失敗過、經歷許多負面故事或經驗，如果你仍然想要親密關係，你就要選擇勇氣，不要害怕失敗，不敢往前走，因為只有勇氣可以让你再往前進去冒險，找到你的真愛

失敗的真正意思是什麼？失敗就是還沒成功的意思，你只是碰到

挫折，失望、沮喪、你受傷了，你只是暫時停下來療傷。一旦你停下來太久，可能就沒勇氣了，又或者你懷疑、沮喪，失去信心，那會令你離你要的親密越來越遠，適時選擇勇氣採取行動跟冒險，是非常重要的。

我的人生中，大部份時間我選擇的都是不停地冒險，不是因為我沒挫折！反而因為我不停地冒險，挫折比別人還多！可是我發現跌倒次數多了，就慢慢習慣了，我知道我會復原！我當然也有沒有勇氣的時候，曾經窩在家裡，怨天尤人，流淚痛哭，埋怨老天。我將它當作釋放時刻。很沮喪、失望、難過、傷心的時候，窩在家裡，等到釋完情緒跟感受後，舔舔傷口，包紮它，包紮完了，繼續負傷前進，傷口會復原，勇氣會回來，繼續帶著勇氣跟創傷往前冒險。奇妙的是，在這個過程中，發現自己是越操練越強壯，越堅強，越有能力，越有力量，所以就離自己要的結果越來越近，在我人生裡面，因為我選擇帶著勇氣往前走，感覺自己充滿力量，最後得到我要的親密伴侶。

練習：回想過去你的人生曾經經歷過的冒險，寫下為何選擇了冒險及你所發揮的特質是什麼，以及其中成功的結果是如何做到的。然後，計畫未來你將在親密這段路上，你要冒的險是什麼？你要用什麼特質去冒險？寫下來。

第三節 療癒與重生

接下來要進入第二階段---重生與療癒。

在一個親密關係或狀態進行當中，尤其當人剛開始戀愛的時候，過往的創傷或事件往往就會湧現，干擾我們讓親密關係更深化的能力。如果一個人現在沒有伴侶或是處在單身的狀態，或是沒有和伴侶處在一個親密的狀態，有可能是因為過去種種創傷影響，尤其是無形中在潛意識裡產生影響。

但是進行這些練習，未必一定要有伴侶，如果是現在還沒有一個關係，可以透過這些練習先操練或先準備好，那未來想要的對象或真愛伴侶，可能很快就會出現。如果是現在已經擁有一段關係的人，現在操練正是時候。

感情的功課不是一次就能學會的，通常我們在學習一件事情的時候，都是重複學習，也就是說你可能第一次只學習到很表面的，之後一層一層的、一次一次的重複去操練之後，最後終於把所有功課都學會，所以它是有深淺的不同的，不是一次就把所有問題都解決了。有可能這一次解決這個問題，等到真的進入一個親密關係的時候，更深度的問題又被誘發出來。

不論發生什麼事情，永遠保持覺知，重要的是學習到方法，讓自己在每一個問題，每一個處境中去療癒及重生。

11. 我們選擇輕易快速學習親密關係功課

靜坐 15 分鐘。在關係中隨著問題一再地出現與被療癒，我們的「享受愉悅」和「施」與「受」的能力將會增長。

有句話說：『相愛容易相處難』，意思是剛開始談戀愛都好好的，之後就開始發生困難，為什麼會是這樣子？親密關係會引發我們在過往的時候，你跟人之間，你跟自己，你跟親密伴侶之間的問題浮現上來，我把這些『問題』稱為『親密關係功課』。

用『功課』這樣的說法，表示它是開放的，有潛力的，具有可能性，可以學習的到一種能力。當你在心態上是採取積極樂觀的態度，抱著這個功課可以學習的想法，當親密關係裡面的問題出現，就不會把它看得非常的嚴重，讓它深刻的影響到你的情緒

在關係上，有些問題的出現反應出你內在需要被療癒的部份，當你的問題不斷的被療癒，你就更能夠愉快的享受跟人的親密，享受付出跟接受。

即使我已經在這個心靈課程領域，學習了將近 10 年的時間，在

進入一段親密關係的時候，還是有一大堆的問題會浮現。因為被引發出來的受傷部份程度上深淺不同，過去受傷的程度是 10，透過心靈課程的學習已經復原到 5，當親密關係對象出現時，浮現上來的程度是 5。

例如：我跟我過世的老公相處時常被要求要很完美，任何事發生時都是我的問題，我老覺得所有問題都是我的問題。當我在 2010 年談戀愛的時候，這個問題就跑出來騷擾我，當我在跟男朋友互動的時候，我發現說我好怕去得罪他，我好怕犯錯，我好怕...反正就很多的害怕出現。由於我經常保持覺知，發現為何老是覺得自己好怕犯錯，好怕得罪男朋友。

仔細探究之下，發現是在前一次的關係裡面，埋下的信念或創傷，因為前一個對象是要求完美的人，他常常指責我哪裡做得不好，所以很怕犯錯。這個『害怕犯錯』的信念，在跟另外一個人在談戀愛的時候，它就出現了。經過我與男朋友溝通，其實我很怕犯錯，當我在很真誠的開放跟我男朋友溝通這部份的時候，他給我的回應也是非常好，他說有衝突、有犯錯都很好啊！我們可以多溝通。當我把我的問題拿出來跟他溝通的時候，我透露出自己很害怕跟很脆弱的部份，在彼此的交流下，我們的感情更親密，我得到我男朋友的支持。當我把我的問題說出來的時候，我被支持到了，就這樣一個一個的小問題，一個

個的把它找出來溝通，然後逐漸就進入親密。當這個每個小問題解決的時候，我覺得關係越來越愉快，我越來越能在這個關係裡面放鬆，感覺非常的愉快，很開心。我信任這個親密關係。當問題被療癒的時候，這種愉悅感，愉悅地享受的能力就會提升，因為問題越來越少，功課愈修愈好，就覺得開心愉快。當我在跟男朋友溝通的時候，我接受他對我的支持，我學習到接受的能力。雖然看起來是一個個問題的浮現，隨著問題被療癒，背後帶來的學習成長，能力提昇，得到的益處卻這麼多，當你覺察到自己問題的時候，它背後帶來的是一種禮物，當你把功課學習完時，禮物就會出現。

練習：回想過去在親密關係上，你要學的功課或問題是什麼？是否有重覆發生的模式或循環？所謂的功課或問題常是你的心裡感覺不安，不滿足，不能信任或者匱乏的地方。寫下來，然後在一處安靜，舒適的地方，靜坐下來，冥想它們被療癒了。如果自己做不來，可以尋求專家的協助。

12. 我們體認恐懼只是幻相

靜坐 15 分鐘。承認恐懼，它只是幻相!!我們選擇放開—控制，評判，要求，期待，小我自以為應得的權利，克服並超越被遺棄及被吞沒，失去的恐懼。

恐懼只是幻相。我想對很多人而言會很難理解。

你有沒有經驗過恐懼、害怕的感覺呢？尤其是當你開始跟另外一個人互動或是談戀愛的時候，開心的背後伴隨而來的一種恐懼或是害怕。我說它只是一個幻相，怎麼說呢？你有沒有發現恐懼是來自於自己莫名其妙的想像，實際上它還沒有發生，所以它是幻相而已。

那它是怎麼來的呢？心理學家榮格研將個人分為表意識及潛意識，即小我跟高我，小我的部份比較偏在我們表層意識上的運作，主要功能是讓我們能夠安全的生活在這個世界上，它可能來自於我們遠古祖先留下來面對生存威脅，如打獵求生時產生的恐懼感，它埋在我們的 DNA 裡面，所以恐懼只是提醒或警告而已，不見得是真的。

小我意識所產生的還有控制、評判、要求、期待、自以為應得的權利，被遺棄、被吞沒、失去的恐懼等等。你在理性上想要控制事情，可是你會發現感情上很難控制它。你對人對事有一個標準在，你據以對它加以評判，應該這樣，應該那樣，這樣對、那樣不對。你會要求對方你該怎麼做，該那麼做。你會期待對方如何對待自己，這背後代表仍是個『你的標準，信念，看法或意見』。你從小到大從父母，周遭的親朋，學校，電視媒體、報紙、小說及等等環境裡面，被灌輸關於談戀愛是什麼，婚姻是什麼，聽過很多的故事，那些都是別人的故

事，都是別人的歷史。小我儲存這麼多的記憶之後，它就會告訴你說，當你談戀愛的時候，你有什麼樣的權利，男（女）朋友該對女（男）朋友如何如何，女（男）朋友擁有什麼樣的權利，如果對方沒有做到你他（她）就是不愛我等等。

當我們開始愛上一個人的時候，害怕失去的念頭也隨之而來。這個經驗我相信你是有體驗過的，為什麼？你有沒有小時候擁有很喜愛的玩具，擁有它的時候，很開心，可是萬一它掉了、遺失了、不見的時候怎麼辦？如果失去，將會難過傷心。這是失去的恐懼。被遺棄的恐懼來自於小時候到現在曾經被遺棄的感受，你害怕舊事重演，你會再次經歷痛苦。當我們跟別人越來越親密、越來越相愛的時候，相處緊密，經常黏在一起，當兩人間界線重疊一起，沒有空間，產生一種窒息感，恐懼沒有自由，有種快被吞沒的感覺，被吞沒的恐懼。這些都是小我為了要讓我們很安全所產生的機制叫做恐懼。就好像設定好的電腦的程式一樣，在小我裡面，說不行喔！現在超過警戒線、超過指標，開始發出一堆訊息，叫做恐懼的訊息給你，要你小心，保護好自己。這原是美意，但卻可能為你帶來阻礙。這些其實都是幻相。當恐懼升起，你可以召喚高我來消融害怕的假象，高我是充滿著愛，和平，自由，合一的，此時召喚高我來消融它。按著練習的部份跟著做即可。

我結過婚，婚後我和老公非常相愛。他後來因為重病過世。對我而言，這是心如刀割的痛苦，心碎成片片。我埋進很大的創傷，當時我決定不再愛任何人了。我恐懼再次失去我深愛的人。擔心我有一天我最愛的人都會離開我！如果我沒有經過療癒跟操練，今天我不會擁有如此美好幸福的親密關係。我可能一天到晚擔心恐懼，要不選擇不愛，要不越愛一個人的時候，就把他抓著不放，怕哪一天失去他。現在不同的是，透過不斷地操練靈性法則，我選擇活在現在，是好好地跟這個人、跟我的親密伴侶、跟我的男朋友好好地相處、好好地相愛，因為現在他還在，完全是不一樣的心態，不一樣的感覺，所以好好的活在現在更重要。

練習：

1，以無比的勇氣向自己或伴侶承認恐懼：列出你在親密關係中恐懼什麼？

接納恐懼，徹徹底底地體驗、感受它、穿越它，然後放開，內在的成人安撫內心受驚的小孩。想像一道白光照射到自己身上，說：當我面對恐懼、承受它、並讓它過去時，願（高我、天使、神、上帝、佛、菩薩等）與我同在。

2，寫下對伴侶各式各樣的控制，評判，要求，期待，自以為

應得的權利清單，在一處安靜，舒適的地方，找一張椅子，椅子上放代表你伴侶的物品（如絨毛玩偶或照片），先跟它保持一定的距離。對著它，一項一項唸出，當你選擇放下時，就往前踏出一步，直到你完全放下，擁抱椅子上的伴侶。如果你有任何抗拒或不願意，繼續告訴自己我願意放下，然後，體驗全然放下的感受。

13. 我們放下過去，選擇活在當下

靜坐 15 分鐘。 了解活在過去，有害無益，選擇放下過去，活在現在， 選擇寬恕—讓自己從過去得到解脫， 召喚高我（天使、神、上帝、佛、菩薩等）來融化並放下內心中的責怪，怨恨，埋怨及過去的關係。

我們每個人都有過去，我們會常常回憶過去。當處在一段親密關係中，儲存在我們的記憶裡面的那些過往：美好的，開心的，痛苦的，悲傷的，難過的…。常常會被誘發出來，如果是悲傷的、難過的、受傷的記憶，感受或感覺，這個時候怎麼辦呢？把它放下，選擇活在現在吧！過去的創傷經驗不是現在，現在你又是新的人了。活在過去沒有什麼好處，因為它根本不存在，永遠都過去了。如果你一直緊抓著過去不放的話，它只是來影響你的現在，你將沒有辦法從現在得到你想要的，你活在過去的現象或框框裡面，限制現在的發展。

你的小我會經常出來碎碎念，然而當你仔細看看現在，你會發現現在其實活得好好的，沒什麼事。雖然那些感受跟經驗還存在，如果你不先選擇把它放下，你只是被過去故事影響著，沒有辦法脫離，沒辦法活出你的現在。選擇寬恕，讓自己可以從過去得到解脫吧！只要做出決定，做出選擇，釋放你自己。配合練習召喚你的高我來消融心中的責怪、怨恨、埋怨及過去等等，當你這樣子操練的時候，你選擇放下的時候，很奇妙的，你的潛意識會去運作，它會慢慢讓消弭掉。

練習：寫下自己內心各式各樣的責怪，怨恨，埋怨及過去發生迄今仍放不下的關係的清單，想像一道白光照射到自己身上，說：我願意面對它、承受它、並讓它過去，願（高我、天使、神、上帝、佛、菩薩等）與我同在，一件一件的讓它放下，當心中感受到平安時，就可以將這份清單燒掉，讓你的人生重新開始。

14. 我們安撫擁抱內在小孩

靜坐 15 分鐘。我們安撫擁抱自己內在小孩，選擇回到真實的現在—成為成年的自己，支持自己勇敢穿越任何過往的心碎，失望及破碎不堪的記憶，我們決定令自己的親密關係向前邁進，不再只是以自己的感覺來主導一切，而是將焦點放在關係中的真實和療癒。

內在小孩就是當我們從出生到現在，在我們 0 歲、1 歲、2 歲到

你現在的年齡，曾經有發生過一些事件，那些事件讓你產生很大的負面情緒，如孤單、難過，覺得自己不好，或不被愛、沒有溫暖、不被接納、被遺棄等等，這些情緒或情感的創傷，它會在你靈魂的層面碎裂成碎片而儲存下來，我們就稱這些受過傷的破碎靈魂叫做內在小孩，他並沒有隨著你一起長大，而一直存留在你的過去的潛意識的記憶庫裡面。

那些創傷原是痛苦的，為了要保護你，讓你可以繼續前進，所以被鎖在過去的時間點，在潛意識裡。而當你開始要進入一個親密或是一段親密關係的時候，你的心門大開，那些過去的記憶、深度的情緒或信念就會被調出來，你的內在小孩也因此浮現，形成內在的小聲音，影響著你而你可能不自知。這是你需要去覺察及了解的部份，內在小孩，他曾經是你的一部份，但沒有跟隨你長大！

假如你現在正處於我說的內在小孩浮現的部份，譬如說你會突然覺得自己好脆弱！好難過！不被愛，被遺棄，好失落！多很多的感受出來的時候，其實就是你的內在小孩在說話，你就對著感受或反應，輕輕地對他說，『我聽到，我看到，我感覺到你的存在』然後輕輕地安撫他，告訴他說我知道你的存在，我會好好照顧你，我愛你。你就像你的爸爸或是媽媽一樣來安撫這個孩子，你自己安慰你的內在小孩。當你發現那個內在的小朋友出來時，你可以擁抱自己的身體，或抱著

一個娃娃或枕頭，告訴它：我把你找回來了，我很愛你，擁抱它。接著你要做的是，選擇回到真實的現在，已經長大成年的你。當那個受傷的小孩出現的時候，我們先安撫他、擁抱它，然後選擇回到你真實的現在，問問自己現在幾歲？現在你是一個成年的你，你不是一個小孩子了。的確在你的內在有一塊是小孩子的部份，但你仍可以選擇回到成年人，你是一個真實活在現在的大人。你有能力也有這個強度，其實你跟小孩子不一樣，沒那麼脆弱了。

你可以先安撫你自己的內在小孩，然後再成為你現在一個成年的自己，支持自己勇敢的穿越任何過往的心碎、失望還有破碎不堪的記憶，上述都是跟內在小孩有關。不論你現在是單身還是在親密關係裡面，你都可以決定要不要讓內在的小孩得到支持，讓自己成為一個成年的自己，讓自己的親密關係向前進。你的難過、傷心的感覺不完全是現在的親密伴侶造成的，也有部份是你過往受過的傷跑出來的緣故。因此當面對創痛的時候，必須要區分，到底是你現在的親密對象造成的，還是你內在的感覺跟創傷跑出來的，不要只是以感覺來反應面對你的親密關係。

你曾經有這種感覺嗎？有時候你會感覺到你的伴侶不愛你？你對他說『我感覺你不愛我』。『感覺』！？明明對方已用一種方式在愛你了，你就是覺得沒有。為什麼？因為他並沒有用你要的方式在愛你。

這個時候是要做一些分辨的，到底是你自己內在創傷的小孩出來，使你感覺他不愛你，還是他真的在行為上心理上不愛你？不要再以自己的感覺來主導，而是將焦點放在關係裡面的真實。我要強調『真實』，真實就是說現在敲敲你的頭，然後告訴自己說現在我是幾歲，我在哪裡，現在是幾點，在這個真實的狀態之下，這個人，你的親密對象的人，是他造成的嗎？還是你的感覺影響了你，這就是『真實』。如果你分辨的出來，原來你的感覺是跟過去的內在小孩，或是過去的情感的創傷有關，那就進行療癒吧，透過親密關係來療癒自我，讓自我成長。

在我的親密關係裡面，的確好幾次都有內在小孩浮現。小時候我因為調皮，我阿嬤要我把衣服收一收，叫我說滾出去，那時候埋下是被遺棄的創傷。因為我阿嬤非常的愛我，我也非常的愛我阿嬤，可是她有一天居然跟我說，我不要你了，因為你犯錯。這個記憶就被我記進去成為深度銘印記錄在潛意識中，所以當我越愛我男朋友的時候，當我越進入一個親密關係的時候，我心裡面的內在小孩，小時候的我就會跑出來說『你要小心喔！越愛你的人，有一天他會因為你犯錯，他不會再愛你，他就會跟你說滾出去，然後遺棄你！』我越愛一個人的時候，我整天在想會不會有一天他跟我阿嬤一樣，要把我遺棄了！因為擔心，我就一直問我男朋友說，『你會不會遺棄我啊？』他都會

說『不會啊！』重覆又重覆地問。當你問了 100 遍的時候，他可能真的把你遺棄了，他可能覺得你都不相信他。當你一直在懷疑一個人的時候，怎麼可能進入親密？

如今我已經分辨出來那其實是我小時候的未長大的內在小孩的創傷引起的，接著我做了療癒。現在如果我內在小孩又出現說話，在我保持覺察之下，我會安撫他說沒事、沒事，其實你男朋友很愛你！

練習：選一個安靜舒適空間，找一個代表"你的內在小孩"的絨毛玩偶或枕頭，回想記憶所及的童年（越小越好）發生過任何心碎，失望及難過的過去，然後帶著愛，安撫擁抱這個代表你內在小孩的絨毛玩偶或枕頭，告訴它事情已經過去了，你要將它帶回你的心中，你會好好照顧它，愛它。一直做到感受到內心的平安就可放下了。如果過程中有任何的情緒及感受就承認它並將它釋放出來。

15. 改變就是療癒，我們再次打開自己心門

靜坐 15 分鐘。我們療癒自己，重拾信心再次前進。我們選擇好運，給彼此機會再次開始，生命為我們全然打開。我們將我們想要的親密關係的願景，採取行動化為真實，開啓人生的新階段。我們突破

現況，療癒衝突，擁有嶄新的愛，彼此了解，浪漫，纏綿，深情，溫存，窩心，在關係上更成熟，更能接受，享受，欣賞彼此。

這 10 天在談的都是有關於療癒重生的過程，以負面為主來談，每一次的親密關係，碰觸到衝突或是停滯的部份，常常都是跟過去的創傷有關，這 10 天的練習的意義就在於透過這些練習療癒自己，讓自己重生。當你選擇為自己的這些被碰觸到的過去傷口負責，願意選擇療癒的時候，你就改變了它，改變了自己。選擇療癒，選擇改變，是因為你願意面對了，當你願意面對時，創傷就幾乎好了一半。在這個過程中，你會慢慢看到真實的面貌，重新建立自己的信心，再一次在親密關係中前進。

在過去的傷痕裡面，大部份時候你都會覺得自己真是衰死了，或是運氣很差。為自己的親密關係選擇好運，未來就會一直都很好運，當選擇改變及療癒時，你的生命就會豁然開朗，它會全然的打開，給予自己再次的機會重新再開始

在你心裡面，是不是有一些你很想要的親密關係情境，比如說你想要相愛相知的，可以互相支持的狀態，把它顯化出來，採取行動創造它，將它變成一個真實的狀況。例如突破，浪漫、纏綿、深情、了解，彼此療癒衝突，有所進展，全新的愛，溫存、窩心、更成熟、更

能接受和享受、欣賞彼此等親密狀態，當彼此的衝突被療癒的時候，重新開始認識彼此，你們的關係就會往前進。

我是非常注意細節，重視細微之處的人，感受性也很強。我既感性又實際。每一次跟男朋友有衝突的時候大概都是我先發難的。譬如說第一次就是我男朋友為了一些事情挫折生氣，雖然不是生氣我，但是我在一旁感受到他的怒氣。一開始我一直忍，忍到無法忍受，就突然發作爆發口角，那次的過程兩個人都很生氣！經過事後溝通，我們面對一個狀況就是我們蜜月期，會暈船的蜜月期已經過去了！現在看到真實面，就是原來前面這個親密伴侶是個會生氣的人，更棒的是，我們都敢把我們的生氣表露出來，不管三七二十一了，表達自己的怒氣。雖然心裡多少擔心會不會影響我們的感情，但由於彼此都想更開放接納彼此，所以就將自己那個會生氣的這一面讓對方知道，我將『擔心』跟男朋友分享，得到正面的鼓勵及回應，讓我們的感情更親密。

我們要清楚分辨我們的親密關係，跟我們過去受的傷，兩者是分開的。我們可以透過療癒這些傷而更接受彼此，讓親密關係更前進。衝突的背後其實帶來了禮物，關鍵在於你有沒有選擇改變或療癒自己。

練習：和伴侶彼此回想過去在親密關係上，碰觸到的衝突『按鈕』

是什麼？是否有重覆發生的模式或循環？這些『按鈕』常常和過去的創傷有關，寫下來？

在一處安靜，舒適的地方，靜坐下來，想像一道白光照射到自己身上，說：我願意面對它、承受它、並讓它過去，願（高我、天使、神、上帝、佛、菩薩等）與我同在，一件一件的讓它放下，當心中感受到平安時，就可以將這份清單燒掉，讓你的人生重新開始。如果自己做不到，可以尋求專家的協助。

16. 我們彼此探索自我天賦禮物

靜坐 15 分鐘。探索我們與生俱來的天賦禮物，這份禮物將因著我們存在的恩典，而創造自己生命中的輕易和成功。

你的天賦禮物是什麼，你知道嗎？在這個 10 天的操練裡面，除了療癒的過程外，還有關於重生的部份，透過今天的練習，探索你自己的天賦禮物是什麼？因為你的存在就是一個恩典。列個清單將你認為你的天賦禮物寫下來。如果說你自己還沒有辦法探索出來，也可以請親朋好友幫忙。當你發覺、探索到你自己與生俱來的天賦禮物的時候，你將會創造自己生命中的輕易跟成功。

天賦禮物一詞來自於英文 Gift，Gift 在英文是禮物的意思，也

是天賦的意思，就是你的才能，與生俱來的潛能特質，那些你做起來輕而易舉、非常簡單，很容易就能夠把施展出來，別人搞不好要學半天的能力。回想一下小時候，有沒有做什麼事覺得好好玩喔！做得非常開心的？最拿手的？譬如說你輕而易舉地就爬上一棵樹，跳得很遠啊！打球打得很好！很會演戲？譬如說你思考天生非常敏銳，聯想力非常好，創造力非常好，這就是天賦！也許你在數學上對一些邏輯概念非常清晰，學習很快，還有也許你覺得自己拿起筆就很能畫，你可能對文學上的文字或對音樂的音感敏銳，這個音樂你聽過一兩次，曲調你就哼得出來，甚至厲害的還會寫下那個譜，這是天賦禮物。你非常有毅力，做事情雖然很緩慢，可是能夠堅持下去，毅力是你的天賦。這都是天生已經具備的能力，等你去發掘。

天賦禮物和親密關係有甚麼關聯？當你可以活出整個你自己，認識全部自己時，你心裡面對自己產生信心以及全然地打開，你才有辦法發覺親密伴侶的天賦，你探索出你自己的天賦禮物，看到自己美好豐富的時候，更欣賞自己，也讓伴侶更欣賞你，你看見自己天賦，也讓對方看見你的天賦，因此你們更了解彼此，然後進入更親密的內在，這對親密關係是一種提升與增進。

練習：在一處安靜，舒適的地方，彼此寫下你們認為自己的天賦禮物是什麼？列出清單。

寫好之後，將你們的雙手打開，手心向上表示接受，仔細一項一項唸出你的天賦禮物，當你們在心中接受了這項天賦禮物時就往前踏出一步，一直到你們的心全然接受自己美好豐富的天賦禮物，同時感受存在就是恩典為止。

17. 我們持續成長—成為更好更成熟的自己

靜坐 15 分鐘。關係的道路是成長最快的道路。因為所有更深層的與未知的破碎、分離、受傷、衝突…等等自我的問題都會在親密關係中出現，每件舊愛的未完成事宜，都會偽裝成為問題出現，選擇從痛苦中蛻變成長，發現更深層的自我，整合內在能量合而為一，讓內在陽性及陰性能量合一

親密關係的道路是生命成長最快的道路，為什麼呢？因為在這個親密的過程中，會全然地打開你的心，你即將要面對的，除了是愛、戀愛中的那種美好、喜悅，同時你也會把一些過去沒有完成的、遺憾的，痛苦的、失落的、失望的，受傷的、衝突的部份，都在整個這個關係裡面顯露出來，揭露出來。所以透過親密關係，你開始要碰觸埋在心裡面的地雷、舊有的創傷。

在這個關係逐漸進入更深刻、更親密的時候，你會發現怎麼衝突越來越多？要恭喜你的是，這個是一個成長的開始。因為你即將要發

現一些你隱藏很久，尚未發覺的自我，改變就是療癒，透過你將舊傷都一一療癒之後，你將發現在這個每個傷的背後，它都有一個很正面的、很正向的一個好的另外一面，就是你的自我的另外一面。當你從這個蛻變之後，你就會成長，你會發現更不同的自己。這個過程其實是滿長遠的，雖然今天只是一天的練習，卻是個好的開始，你開始要去看到，當你願意去面對跟處理那個自我衝突，或是需要自我療癒的那一區塊的時候，你就會發現你開始成長了，成長的過程都是痛苦的蛻變，就像毛毛蟲牠要從蛹變成美麗的蝴蝶的時候，雖然痛苦但卻值得。

在一處安靜，舒適的地方，和伴侶分享你們在親密關係的道路上，你們的成長是什麼？經歷為何？有何感受體驗及發現？寫下來。

18. 我們更新解脫自己

靜坐 15 分鐘。承認哀傷—體驗哀傷—釋放哀傷—整合受傷的自己— —召喚高我帶進光來清淨自我，更新解脫自己。召喚宇宙的幫助。讓心靈黑暗的地方，變成充滿光，力量，療癒和幫助的地方。

接著第 17 天的練習之後，我們發覺在親密關係中，那些痛苦不堪的過去及情緒如悲傷，難過等等都被揭露出來。這個時候首先要做的是『承認』，承認你自己的確有這些感受，再來是去體驗它，跟你

的這些哀傷、痛苦相處在一起，然後釋放哀傷。如何釋放它呢？當你感受到這些痛苦、哀傷的時候，你對自己說『我知道、我看到、我感覺到哀傷』，或是我感覺到什麼感受。當你去重複這些話的時候，去感受它，讓自己跟這些體驗在一起，剛開始會覺得滿痛的，然後透過一次一次的去釋放這些體驗的時候，慢慢你就會從這個過程走過來，穿越它過來。最後整合自己，受傷的自己，把每個體驗穿越過之後，你會發現自己的破碎的每一塊的內在，可以被整合回來。另外一個方式是可以召喚高我，你跟高我說，請帶光進來清淨自己，更新解脫自己；召喚宇宙，來幫助你在心靈最黑暗的地方，讓它充滿光，充滿力量，充滿療癒，充滿幫助，讓自己更新。

練習：

在一處安靜，舒適的地方，和伴侶一起練習『釋放哀傷』的儀式：寫下童年或過往曾經有過痛苦不堪的經驗感受。然後進行以下步驟。

1 — 『承認』：承認你自己感受。

2 — 『體驗』：跟你的哀傷、痛苦相處在一起。說『我知道、我看到、我感覺到 XXX（感受）』

3 — 『療癒』：召喚高我／宇宙帶光進來清淨自己，更新解脫自己，讓自己沐浴在光中，告訴自己我選擇放下過去，直到心中覺得平

安，平靜。

4 — 『放下』：將寫下的內容燒燬丟掉，代表和過去道別。

5 — 『感恩』：感謝所有的發生，體驗放鬆，平安及喜悅。

19. 我們在愛中重生

靜坐 15 分鐘。想像[自己]已經死亡，觀想自己的生命從死亡中重生，然後，帶回到自己的中心，重新整合— 感受重生的能量是細膩溫柔的，心花朵朵開的，舞蹈，歌唱，寫詩吧~感覺與人，萬事萬物親近，創造力，浪漫，性能量和玩樂不斷湧現 。

我們即將進入到第二個階段的倒數第二天，在經歷前面的一個過程之後，當你選擇願意去面對自己最黑暗、最受傷、最被需要療癒的部份的時候，你就是將自己從黑暗帶向了光明，從恐懼哀傷帶向了愛的過程，它是一個流動及移動的親密關係—親密的開始，也是一個重生的過程。

透過呼吸，想像你自己已然死去。在今天的練習裡面，把焦點放在自己的呼吸，每一個呼吸代表你的重生，透過不斷的覺察及改變，你發現自己重新活回來了！將你自己帶回自己的中心，中心的位置是丹田的位置，重新整合，感受重生的能量。一種細膩溫暖喜喜悅的體

驗，你會感覺好像鮮花朵朵開的感覺，如果你想唱歌你就唱歌，想要舞蹈你就舞蹈，想要寫詩就寫詩，感覺你和萬事萬物都更親近，例如創造力、浪漫、性能量，玩樂等等感受和生命的能量不停地湧現。

今天只是一個開始，開始去感受自己身心的體驗，看你喜歡做什麼讓你自己覺得開心的，也許是漫步在路上，看看天空，聞聞路邊的野花，在晚上抬頭看星星，愛去什麼地方或是做什麼事，只要能讓你的心態保持在一種種清新、重新活過的感覺，你都可以去做。

練習：

在一處安靜，舒適的地方，和伴侶一起練習『重生』儀式，躺在地，閉上眼。

1 —想像[自己]已然死亡。

2 —觀想自己的生命重新呼吸起來。

3 —想像自己沐浴在白光中，回到自己中心，感受自己對自己的接納，包容，親密及愛，感受重生的感覺。

4 —和伴侶彼此擁抱，分享你們的感受。

5 —用你們喜愛的方式，開心地慶祝重生，如舞蹈，歌唱，寫詩，玩樂，做愛，或來一趟大自然之旅。

20. 我們用全新的眼看世界

靜坐 15 分鐘。透過"愛"重生，生命更新，性能量活躍。。。我們再次墜入情網了!!!我們與真愛伴侶彼此興趣盎然，魂不守舍，意亂情迷，性致勃勃，神采奕奕，春心蕩漾。。。我們用全新的眼看世界，一顆新鮮，嶄新，敞開的心。。。所有事物都彷彿初次相遇。。。。

我們現在到了這第二階段的練習的最後一天—透過愛而重生。在這幾天的練習之下，你有沒有感受到對自己的那份愛油然而生，當你發覺你天賦的優勢，當你療癒自己你也重生了。你用一種全新的眼光看這個世界，好像你剛出生在這個世界上一樣，你的心是新鮮的、嶄新的、敞開的，有沒有什麼不一樣的地方？用一種全新的眼光，看向你的伴侶，去感受對彼此重新燃起興致盎然的感覺，讓你自己在這一天當中，像似所有的事情都重新開始，如同第一次相遇的種體驗。出去走走，看看今天會發生什麼事？在這由恐懼走向愛的過程，你的生命開始更新，感受到自己生命能量，性能量的活躍，你可以和自己墜入情網，也和親密伴侶彼此興趣盎然、魂不守舍、意亂情迷、性致勃勃、神采奕奕、春心蕩漾，為自己安排一場約會吧！

練習：和伴侶一起。用一種全新的眼光，看向你們的伴侶，如同第一次相遇，出去走走，看看今天會發生什麼事？為你們安排一場

約會。然後分享你們的感受心得。

第四節 合一

你愛一個人的時候，你愛一切的可能性。這個可能性是無限的，你愛所有的差異。要真實也幫助你的伴侶真實。那麼愛就會成為一個成長。—奧修

生命的目的是快樂，親密關係的目的第一是快樂，第二是療癒，真愛關係是一輩子愛，學習，和成長的伴侶關係，關係中的療癒來自溝通，寬恕，結合，異中求同，放下，信任，整合，承諾

—恰克.史匹桑諾 (Dr. Chuck Spezzano)

現在進入到第三個階段—合一，合一在親密關係中有什麼意義？

合一，英文解釋就是 Oneness，有一體感，整體感的意思。合一就是你跟另外一個人有種結合的感覺，共同的感覺，相互融合，接納彼此的差異。

合一有兩個層次，一個是外在的合一，一個是內在的合一。外在的合一最直接的就是男人跟女人的親密關係，當然現在的關係更多元，有可能是同性間的親密關係，都可以達到親密關係的外在合一。但是

其實我們每一個人的內在都是豐富而多元的，男性身體裡面包含著女性、陰性的能量，女性身體裡面包含著男性、陽性的能量。陽性能量跟陰性能量，這兩種能量都在我們身體裡面。

你有沒有感受到自己的熱情、行動力、毅力？感覺到自己很堅強，很勇敢，覺得你自己是有力量的，這個部份屬於陽性的能量，同時你是不是又覺得自己是脆弱，溫柔的，體貼的，善解人意的，很有愛的，這些都是屬於陰性的能量，不論你是男性還是女性，都同時具備這兩種能量在自己的身體裡面，如果這兩個能量整合更好的時候，就越能跟對方是合一的。

我們之前已經做過前面 20 天的操練了，從自己跟自己的單獨能力的開始，就是一一直在為著這最後面的 10 天的操練，為了未來跟另外一位進入合一的狀態做準備的。未來的 10 天為什麼可以達到合一的狀態，是因為當你可以去體驗到自己完整性時，你在跟別人融合在一起時，用同樣的方式，將自己所有的優缺點、差異性，欣賞不完美的，全部都接納進來，當我們現在要跟另一個人合一時，你就把他看做另外的你，進行融合的過程，成為完整的一體，你們將會非常親密。

21. 我們全心全意承諾彼此

靜坐 15 分鐘。對生命說[是] — 全心全意承諾 — 當我們全然要某

件事，集中全力想要，這件事自然會以一種意想不到的方式出現。全然運用我們的心靈力量可以打開我們生命每一部份的豐富—全然承諾的一刻，連全能的神都會感動，萬事萬物皆來相助—我們選擇承諾給出全然的自己，因此可以全然接受，擁有完全轉化所有問題的力量—在生命中往前移動，以勇氣完全承諾於我們的伴侶，尋求心靈的完整—，我們值得擁有最好的!!!。

對於親密狀態和關係，你是不是把你所有的專注力跟焦點都放在你想要跟對方是進入親密，如果你是全心全意的承諾，全宇宙的能量都會來幫助你達到你的要求。如果你今天沒有下定決心去做一件事，碰到困難就退縮，前進一步退兩步，這些都是沒有承諾的做法，如果真的想要進入一段關係，承諾是非常重要的。

承諾就是具有強烈意願和決心，百分百要把這件事情做到。相對於全心全意的就是是三心二意---今天想想做了，明天又算了，這樣子這件事是做不成的。就好像你想要把石頭雕刻成完美藝術品時，是要一刀一刀慢慢把它刻出來，如果不是全心全意的要做好做完這件事的話，還沒有到成功就放棄的話，是沒有辦法完成的。

全心全意的承諾在親密關係投入及經營上非常重要。當你是全心全意承諾，運用到你內在心靈力量，集中所有注意力到你要的事情上

面，很奇妙的是，全部的宇宙，所有的一切都會來協助你來完成。你看過" Yes man " 這部電影嗎？。這一部電影很奇妙！電影中主角對發生的任何事情，就說"是" Yes ！結局令人莞爾。當每一件事你都說"是"，肯定它時，很奇妙地，你的生命就變成一種順流，你不會抗拒發生在你生命中的事情，而是順著這個流走的時候，奇蹟就會發生。

這好像你不小心掉在一個河流裡面，在河流中載浮載沉時，即使你身上穿著救生衣，眼見你快要碰撞大石頭的時候，你仍是很害怕；這麼強的水流要把你捲到大石頭，這時候你可以有兩種反應，一種是掙扎，避免自己去撞到大石頭，不然就是順著水流走！如果你越抗拒去撞大石頭，因為你用力的關係，你反而會被捲進去，因為反作用力的關係撞著大石頭；可是當你放手隨波逐流，讓水流載著你走的時候，反而浮上來，放輕鬆，你順著那個流走，很自然就流下去了！生命其實就是這樣的一回事，你常常會看到很多的阻礙或大石頭，只有當你放手，順著流走的時候，你才會發現奇蹟發生。奇蹟就發生在當你整個生命過程是順暢的，發現說沒有任何阻礙的時候，就是奇蹟。當你是承諾自己，然後全心全意要去進入一段親密關係的時候，周圍的事情就會開始轉變，它會變成一種順流，再加上你對你的生命說 Yes，抱持肯定的時候，很奇妙的，生命就更順暢了，奇蹟就會發生。在冥冥之中，我們宇宙自有安排，順流而行吧！

練習：和伴侶一起，用你們的方式，『承諾』願意全心全意承諾於彼此的親密關係。然後分享你們的感受心得。

22. 我們持續地連結，連繫與分享

靜坐 15 分鐘。 連結— 連繫— 分享— 現在就選擇與高我建立關係，如此可以自然地引導我們打開自己及伴侶關係並活在恩典的生活裡— 天賦禮物讓我們保持內外合一的狀態， 伴侶就是我們的靈感，他啟發了我。

與親密伴侶連結、連繫聽起來很簡單，可是它卻不容易做好。舉例來說，手長在我們身上，和你身體是連著的，自己可以自由地運用自己的手，當用手去牽別人手時，這是連繫，但沒辦法時時牽著別人手，因為這份連繫涉入了別人的手。當你進入一段親密關係，你要學習跟對方的連結，先建立連結之後，你才有辦法連繫他，當你有辦法連繫他的時候，你才有辦法跟他分享。

你想想看，每個人一出生最早連繫的是誰？就是自己母親。用什麼連繫呢？臍帶。當你還在媽媽的肚子裡的時候，你透過這個臍帶跟母體連結在一起，在人的天性裡，其實是要跟別人連繫在一起，才會覺得親密，才會覺得安全。我們被母親孕育時，臍帶就是連繫，所以當你跟別人產生連結的時候，就會產生一種愛、親密、安全、滿足的

感覺。

要跟另外一位進入親密的時候，請記得，你一定要記得隨時保持連結，保持連繫，就好像現在大家不是都常在上網嗎？沒有上網，就沒有辦法連結！所以你上網要連線，才能跟你的好朋友在網路上聊天。你有沒有跟對方保持連結呢？你有沒有保持連繫呢？連繫跟連結不一樣，連結是上網而已，連繫是經常互動，不論是身體的，心靈的，語言的，文字的，心電感應的，你要運用各式各樣方法跟對方進行連結、連繫，還有分享。

在一個親密的狀態裡面，分享非常重要，透過彼此的分享，有了交流跟互動，他明白了你，那你也明白了他，你了解他，他也了解你，你知道他的感受，他也知道你的感受，兩個人是就像臍帶一樣，連著的時候，彼此有感應，這個時候就產生了無形的親密感，你們就會逐漸進入合一的狀態。

我們常常會聽到有人稱老夫老妻怎麼長那麼像？他們連繫了 20 年、30 年、40 年、50 年、60 年，生活在一起，食衣住行等等全在一起，他們沒有意外地變得越來越像了。當你跟對方這樣緊密連繫互動的時候，無形中，因為彼此的分享，會越來越打開自己的內心、內在。任何兩個人之間總是存在著共同性及差異性，當你心非常開放時，常

常被另外一個人啟發，他的所思所想或言行舉止啟發你，很奇妙的事，差異性反而帶來了啟發，不同的人的確可以帶來啟發。伴侶可以成為你靈感的來源，不停的分享，彼此激盪，會發現越來越親密，生活每天都充滿新鮮感，充滿樂趣。

練習：彼此寫下你想要用什麼方式來你的伴侶連結，連繫與分享？不論是身體的，心靈的，語言的，文字的，心電感應的？透過分享伴侶啟發了你什麼？

23. 我們開放地溝通及聆聽

靜坐 15 分鐘。冒險—溝通—聆聽—在愛中表達—渴望，需求，情緒，憤怒。

溝通跟聆聽在親密關係中非常重要。溝通是你可以跟對方達自己最真實的需求、渴望、想要等等，可以跟對方表達很多自己所思所想，能夠讓他感受到，明白到，理解到。溝通有沒有達到你要的，可以從對方的反饋或回應裡面去了解，所以溝通不是只是你單方的去說，溝通不是『我告訴你』，溝通不是告訴、告知或是通知，這些不是溝通。溝通是從你的嘴巴說出去，從你整個身體的語言表達出去之後，從他的反饋，對方的眼神、表情、肢體及他的語言中，得到一個回應，了解他有沒有收到你想要溝通的部份，這是一個互動，所以溝通是雙方

的，不會只是單方的。

你的溝通剛開始可能並沒有那麼清楚要表達什麼，或整個相處的過程中，有可能碰到一些你不想講，想隱瞞，很多時候只是單純地不想講，或有情緒在心中，或看到對方臉色，你就不敢講的時候，這時候要怎麼辦？在溝通之前要準備好的心態，就是冒險，因為你不知道溝通下去會如何，所以一定要冒險。真的想要跟對方達到一個親密的時候，無論如何就要去試試看，去冒險，採取行動，表達自己，將你全然地開放給對方明白知道，這就是溝通。溝通是一種很開放的、很真實的去表達自己的方式。

反過來，當對方在溝通的時候，在說話的時候，你有沒有在聆聽呢？聆聽不只是聽到對方說出來的話語，而是真的同時能夠感受到對方的感覺、感受，包含肢體語言、臉部表情、呼吸心跳，你有沒有全部都體驗到呢？聆聽最重要的是去對方真實的需求，渴望，想要，期待，情緒等等。有些時候我們要在具有憤怒、難過時等等負面情緒時進行溝通，此時有沒有可能你在憤怒的情況之下，或彼此都在憤怒的情況之下，都能選擇願意冒險去溝通跟聆聽，這個情境非常考驗兩個人親密的程度。

我要特別強調的是，如果彼此是在愛之中的話，就算是非常憤怒，

都還是能夠真實的表達自己。你發現對方在表達自己的憤怒，但你仍然知道對方是愛你的，或者你在表達自己的憤怒的時候，仍然知道你是愛著對方的，而且對方是愛著你的。在兩個人相愛的狀況下，最強烈的情緒可能就是憤怒，憤怒常常是衝突的產物，或是憤怒之後的衝突，因果惡性循環，如你們真的能夠在愛中表達憤怒，反而可以增進彼此親密，當你們願意真正聆聽對方的憤怒，失望或沮喪的時候，就更能夠親近到對方，前提是雙方要有開放的心胸去聆聽對方、感受對方，那才是最真實的溝通。

這裡所謂的溝通，不是防衛的，不是偽裝的，不是看臉色、表面的、理性的那類溝通，而是真實的、如實的展現彼此真實的自我時的溝通。在前 10 天的操練裡面，有個練習是：「真實的你到底是什麼樣的人？」，在這個時候就是彼此表達真實的自己的時候。每一個練習的環節都是環環相扣的，當你在第 1 天到 10 天有操練到那個真實的你是什麼樣的人，現在在你練習溝通、表達、聆聽時，你就真實的，如實呈現給對方知道吧。

練習：請伴侶描述一件你令他傷心（難過或憤怒）的事，留意自己有沒有加以批判，心生恐懼，或想要辯解，想要教訓等反應，以開放，接納，包容，帶著愛的心態來聆聽。

接著交換。

之後彼此分享其中溝通及聆聽中自己的心中的反應為何？是否有觸動到自己什麼？真誠地分享。

24. 我們時時關注彼此

靜坐 15 分鐘。 關注—專注在真愛或我們的伴侶上，伴侶自會培養散發出能誘引我們的品質或天賦禮物。

關注就是全心全意的、很用心的注意對方，將你的的愛、關心、支持全部都用在對方的身上，就好像向日葵總會向著太陽，他是你的愛投注的目標。伴侶會因為你的關注，收到你對他的心意，他會感受到一種被注目、被關心，被滿足的一種感覺。好像我們小時候，常常要引起父母來注意你，現在有一位親密伴侶，時時刻刻的關注著你，就會感受到被愛的感覺，自然而然就會油然而生想要呈現出更好的自己，你可以引發他，將他更好、更正面的特質，他的天賦禮物呈現出來。

練習：彼此寫下你想要用什麼方式來關注你的伴侶？彷彿第一次認識"伴侶"，對"伴侶"充滿好奇，用真實，赤子之心來關注他，你會怎麼做呢？當你用你的方式關注他之後，他有何回應呢？寫下他的反

應及改變。

25. 我們時時互相欣賞，讚美與感恩

靜坐 15 分鐘。欣賞—讚美—感恩—任何時候想著伴侶，心存感激，體驗感覺美好將它送至宇宙。

欣賞、讚美跟感恩，這三個其實是很容易理解的。欣賞，就是感受到對方所有美好的特質，他所有的一切，然後讚美他，在你眼睛所看到的你的伴侶一切都是那麼樣的美好，然後是感恩伴侶，感謝老天爺，有這樣棒的人成為你的親密伴侶，這三種能量都非常強大，當你越欣賞、讚美、感恩一個人的時候，很奇妙地對方就會展現出更美好的特質出來，宇宙也會回應你更多美好的事物。

你有沒有聽過一個實驗，同樣是兩杯水，如果對著其中一杯水，一直欣賞它、讚美它，唸經讚或唱頌給它聽的時候，它的水結晶會變得非常美麗，如果我們對著另外一杯水，不停辱罵它，詛咒它，它的水結晶會變得非常難看。由此可知，抱著欣賞跟讚美去對待萬事萬物，會產生非常強大的正面力量。當你越欣賞對方，他就會越來越好，越來越棒！彼此相互欣賞、讚美或感恩，產生持續的正面循環，自然而然互相影響下，兩個人的關係就會越來越親密。

練習：現在想像你們正要去應徵一份非常重要的職位，你們必須

好好的行銷自己，以獲得面試的機會。交換寫下伴侶的自我介紹及廣告文章，包含所有你們伴侶最好最棒的潛能，特質及專長。然後大聲地唸出來，以非比尋常的態度，大力地欣賞讚美伴侶並予以感恩。

26. 在相處時，我們擁有幽默，時時嬉戲及創造驚喜

靜坐 15 分鐘。回想親密關係中有趣幽默的記憶或笑話，享受自在輕鬆，歡樂驚喜的互動。

回想一下，小時候跟鄰居、兄弟姊妹或是同學玩在一塊，玩得非常開心的經驗。妳曾經看過小貓、小狗或是其他小動物玩在一起的情形嗎？你有沒有發現，它們的氛圍總是很可愛，很開心的？當你跟你的親密伴侶用幽默感，嬉戲玩鬧在一起的時候，會發現兩個人的相處是非常輕鬆自在的，而且常常有驚奇的發現。

幽默會讓你產生很開心、很快樂的感覺！當有幽默感的時候，無論你碰到什麼不愉快、抗拒、不舒服的事，都可以利用幽默感很快地轉換，把負面的能量轉換成正面的能量，兩個人很快地和好了。當然也會讓彼此因幽默感的潤滑劑，在相處上變得更加親近。嬉戲更不在話下了，你想想如果你可以跟伴侶像孩子一般的玩在一起，那多開心啊！這種開心是沒有芥蒂，沒有分別的，就只是你跟我，我跟你玩在一起，相處得非常愉快跟開心，讓親密關係變得很順暢、很長久。

驚喜很重要！在一個親密關係裡面，有時候久了，膩了，沒有新鮮感，生活一成不變得像是例行公事，驚喜為生活帶來生機及樂趣，為親密關係帶來源泉活水。如果用星座來談話，就像獅子座或第五宮的能量。占星上第五宮所管轄就是創意、小孩跟戀愛！當你們在一個輕鬆愉快玩樂的狀態下，會有源源不絕的靈感出現，像孩子一樣的赤子之心的品質及能量就出現，孩子的特質就是純真的、純然的，全心全意，喜悅的，是愛的，親密相愛的能量就會湧現。

練習：和伴侶找出你們彼此玩樂，幽默，驚喜的方式，並分享你們之間曾經擁有的經驗，你們的感受為何？如何感受到親密，自在及輕？，寫下來。

27. 我們深愛彼此，擁有美好性愛，並慈悲相待

靜坐 15 分鐘。愛是生命自然的流動，是一種存在，愛是行動，愛是呼吸，愛是奇蹟，愛接受所有的不完美，愛是內在的成長，愛是支持，愛是彼此增強內在力量，愛是啟發，愛是脆弱與親密，愛是共同創造，愛是永恒。

美好的性愛讓我們全然地交託給出自己，我們彼此享受，關注，欣賞，包容，接納，渴望對方，用身體，心靈體驗感受對方，品嚐性愛的美好幸福及感動狂喜！

愛是生命自然的流動，是一種存在，你在愛中被孕育，你的生命成長，自然而然感受到愛。

愛是行動，透過行動，你感受到愛。

愛是呼吸，一呼一吸之間，你活著，愛著自己。

愛是奇蹟，別人沒有義務要愛你，也沒有義務要接受你的愛，所以當有人愛你或回應你付出的愛的時候，就是奇蹟，對於奇蹟，你要心存感激。

愛不完美，沒有所謂完美的愛，因為每人感受的愛，表現出的愛都不同，但就是因為不完美，愛因此豐富而多元。

愛是成長，因為愛，提供成長的契機，讓你更有力量。愛使人彼此相互支持，增強各自內在的力量，相愛的兩個人，應該是 empower（或譯：培力）對方，讓對方覺得有能量跟有力量的，如果說你沒有這種感受，沒有感覺你們彼此是在增強對方內在的力量，而是覺得被耗竭力量時，那你要覺察看看，第一是你們有沒有在愛裡，有沒有在愛的流動裡？第二是你們之間的愛，是不是只是一種需求或是慾望，不是真正的愛，而是滿足各自的需要，彼此索取或是損耗對方，它可能不是我所謂的真愛。

愛是啟發，在相愛的兩個人裡，因為彼此的不同，彼此的差異性，

可以啟發對方，或是被對方啟發。因為在愛的流動裡，人自然會源源不絕地去創造，每天都在成長及變化，透過愛啟發彼此。

愛同時是一種脆弱跟親密，在相愛裡，彼此願意將自己最脆弱，感覺自己不足或不夠好的地方，願意可以顯現出來給對方看到，這裡面存在著一種很深的信任。

愛是一種共同的創造，在一個親密的狀態或關係裡面，彼此好像孩子一樣，一起作伴，一起創造生活的點滴點滴，最常看到的，共同創造什麼呢？就是一個孩子。常說孩子是愛的結晶，由相愛的兩個人共同創造出來的，沒有共同創造出孩子的話，也可以共同創造出一番的事業，任何都可能發生。如同占星中星座第五宮的能量象徵：戀愛，小孩，創作，意味著愛會產生創造力，給予人源源不絕的能量及靈感。

愛是永恆，愛是能量的，流動的，不會因為身體的消失就沒有愛，你愛過的人，他即使是走了，永遠都留在我們心中。

性愛在親密關係中，非常重要的關鍵。如何相愛的同時又享受性愛的樂趣及激情是我們學習的重點。

當你愛一個人的時候，自然而然就想跟對方做愛，性愛裡，過程有許多不同層次，當彼此眼神的交流，親吻，身體的撫觸交纏，你會感受體溫驟升，全身發熱的躁動，興奮激情，濃烈的愛或無聲的交流

中，感受和諧寧靜的愛，如同沐浴光中，置身天堂；當彼此結合在一起時，你會感受慾望的滿足，愉悅，緊密激情。在美好性愛中，你們全然地交託給出自己，彼此享受，關注，欣賞，包容，接納，渴望對方，用身體，心靈體驗感受對方，品嚐性愛的甜蜜幸福及感動狂喜！在做愛的時候，你將體驗兩個人熾熱的愛著對方，透過陽性及陰性性能量的交流，讓彼此合一，有了無可言喻的親密。當你擁有，體驗愛的極致之後，慈悲地對待你的親密伴侶，你們將在彼此的愛中得到平靜，在生命中歇息！

練習：和伴侶分享你們如何相愛？感受體驗如何？如何享受性愛的樂趣及激情？如何彼此享受，關注，欣賞，包容，接納，渴望對方，如何用身體，心靈體驗感受對方？寫下來。如果感覺對了，用你們喜歡的方式做愛。

28. 我們彼此接納，合而為一

靜坐 15 分鐘。選擇並承諾接受我還沒接受伴侶的地方，放下對伴侶任何的需求及期待。選擇自由自在的付出，不帶任何批判地陪伴或接近伴侶，放下自我，與伴侶同在，直到有一種共同感和結合感產生。當我和伴侶以愛結合，保有界線同時又交互依存，享受彼此，穿越所有障礙，疑慮和恐懼，到達一種心與心的親近，展現親密

與愛。

前面 10 天的操練，在單獨的能力的練習中，練習關於接納自己的部份，當你可以接納自己時，同時可以接納對方，在一個真正的親密裡面，對方是怎麼樣的一個人，你就原原本本如實地去接受對方，看見對方，接受對方，這是一種接納。你放下對伴侶的任何的需求及期盼，不帶著任何的批判的去親近對方，穿越你們彼此之間的障礙、疑慮跟恐懼，產生同在的感覺，你接受他，他也因此接納你。你們有如不同齒狀的齒輪，恰好契合在一起運轉，你們的生命因此可以一起轉動。又如你眼中有我，我眼中有你，你泥中有我，我泥中有你的那種如膠似漆的感覺，揉在一起的融合感，可以享受彼此，你的自我消失了，你們變成了一體。當你們彼此接納對方時，心靈結合在一起了。加上連結性愛的美好合一，從身體、心智、心靈到靈魂，都跟對方結合在一起，產生一體，完整的感覺，合一的感覺就是，非常非常的深度的親密的感覺。在這個合一裡面，你們彼此融合在一起的，就如牛奶融進巧克力裡，沒有分你跟我，放下自我，是一種無我的感覺，同時也是一種空的感覺。

練習：製作表格，左欄寫下彼此"我不接受伴侶的地方(如身體上哪個部位？如眼睛太小，肚子太胖。。。感受上。。。喜歡或不喜歡什麼。。。個性上太急。。。愛生氣。。。特質上。。。很龜毛等

等"；曾經做過的錯誤"選擇"。。。然後右欄想辦法寫下這些項目的好處。。。然後將這些編成一段文字。。。將我"不接受"改成，伴侶是獨一無二的，我無條件地接受他。。。。。

29. 我們彼此包容，寬恕，給予自由

靜坐 15 分鐘。 給予彼此自由讓你們做自己。

前面 10 天有操練包容自己的練習，當你願意去包容你自己，寬恕你自己，所有你做的不好、不足的事情、不滿意的特質或所犯過的錯誤，現在請你用同樣的品質去跟對方相處，你也去包容對方做的不好的、不滿意的、不符合你的期望的、要求的、標準的等等，你都把它包容進來。寬恕他

當妳寬恕他犯的錯誤。由於你們是可以彼此包容，彼此寬恕對方，你們的關係就會是非常的自由，每個人都可以在其中做自己。

「自由」在親密裡面是非常重要的，真正的親密跟愛，是要給對方自由，什麼叫做自由呢？就是幫助對方做他自己，給他自由的空間，也讓自己做自己，所以在這樣的狀況之下，既能夠享受單獨，又能夠享受親密，是非常的自由自在的。

練習：彼此寫下對伴侶各式各樣的批判，如做的不好的、不滿

意的、不符合你的期望的、要求的、標準的及過往他曾經犯下的錯誤。

在一處安靜，舒適的地方，讓伴侶站在你的前面，先跟他保持一定的距離。對著他，一項一項唸出，當你選擇寬恕他時，就往前踏出一步，直到你完全放下，擁抱伴侶為止。如果你有任何抗拒或不願意，繼續告訴自己我願意包容伴侶，然後，完成包容及寬恕，體驗全然自由的感受。

30. 我們攜手合作，共創願景

靜坐 15 分鐘。為了關係健全而攜手合作，施與受，給予與付出。

你願意承諾親密關係，無論關係如何起伏，如何經歷所謂的春夏秋冬不同階段，浪漫期、蜜月期權利爭鬥期，整合期，最後進入死亡區，周而復始，你都願意？如果願意，接下來，這個愛的旅程，將由兩位攜手合作，一同創造的未來的願景，也就是說你們將不是只是著眼於當下的你儂我儂合，而是願意一起攜手合作前進，一起走在人生的旅程上。你們既是親密的伴侶，又是知己合作夥伴，你人生的伴侶。為了全面性的擁有長期而穩定的關係，未來在這親密的路上，因應實際生活，要一起去經歷人生，要請兩位攜手合作，描繪出你們共同的願景。比如關係的願景，或家庭的願景，或事業的願景，在這個願景

之下，在這合作關係之下，彼此付出，彼此享受。

練習：和伴侶繪出你們未來的願景圖。準備好各類有圖片在上面的過期報紙、雜誌、DM等，繪畫工具，膠水，筆，易於保存的畫紙（版）等。

在一處安靜，舒適的地方，坐下來。點上蠟燭，放一首音樂，和伴侶一起冥想，告訴自己我值得一切我想要的，然後想像你的未來，有任何的畫面出現時，將它記錄下來。接下來和伴侶分享你們想要未來生活，親密關係等願景是什麼？有了共識之後，然後利用上述的物品以剪貼或繪畫著手在紙上創作共同的願景。

製作完畢後進行一場儀式。將你們的願景圖擺在離你們有3—5公尺的地方，然後你注視著它，將你們手牽著手，另一手手心向上表示接受，仔細看著你們的圖的某一部份，當你們在心中接受了這個部份時就往前踏出一步，一直到你們的心全然接受這個願景的實現，同時又滿心歡喜及充滿感恩為止。

第五節 結論

『這個課程只是一個起步，而非結束』——《奇蹟課程》

如同上面引用的《奇蹟課程》書中的話，這 30 天的練習不是一切練習的結束，而是又一段嶄新的旅程的開始。當 30 天的練習完成，你可以再重覆練習，或者把書放在你的床邊，任意選擇一天做練習，你可以透過這樣的過程去鍛鍊自己進入親密或擁有一份親密關係的能力，你可以達到一種成熟的成人之愛。

一段親密關係就像是一座花園，你可以安定下來，在這座關係花園，很多很多的品質在裡面，例如成長，積極，喜悅，玩笑，幽默…，就好像你在一座花園裡面，百花盛開。你已經有經營花園的能力，當雜草叢生時，你要記得馬上清理，當有新苗綻放，你要記得好好的用心灌溉，並給予適當的修剪，也就是透過一次次重覆 30 天的練習，維持你的親密關係的品質。

最後祝福大家，在透過這 30 天的練習之後，你真正能夠去享受到親密，同時又可以享受到單獨的喜悅的自由自在，游刃有餘的在你自己的生命裡面，無限祝福。

第四章 案例

第一節 基本資料

本個案為一對夫妻，妻子是民國 71 年（1982）年出生，大學畢業，居住在台北，從事直銷營運工作，曾經參與佛教團體的的活動。幼時因為父親經商負債，母親長期協助父親還債，從小看父母在處理經濟問題，但是仍然細心照顧孩子。

先生也是民國 71 年出生，大學畢業，現在從事電子業，也曾積極參與佛教團體的活動。如同一般男性，在填寫個人資料以及問卷時，對自己個人狀況很少談。

兩人從 2008 年結婚迄今，約七年時間，育有三名小孩。夫妻互動關係尚稱融洽，這次接受諮詢，主要是想要改善提升家庭中的財務管理狀況，夫妻兩人的角色變化，以及跟親友的互動關係等問題。

第二節 諮詢過程

第一次輔導 4/23

輔導開始時，諮詢師首先介紹自己的經歷，接著說明婚姻輔導諮

詢的模式,由於之前有先填寫諮詢需求問卷,透過問卷回答的內容,諮詢師提出了一些問題,詢問夫妻數個問題。,

首先在財務管理上,妻子和先生都知道要理財,但是彼此對於財務觀念有一些落差,透過諮詢師詢問,妻子現先生一直不滿意她的用錢習慣,但又合理化去接受這事實,而妻子也一直知道要好好管理,卻常常補東補西,有錢就花。

諮詢師建議:夫妻兩人先做資產負債表,然後訂下存錢的目標,養成有效記帳的習慣

其次,妻子提到關於她對生活空間與秩序的要求,因為家裡除了夫妻一家五口,還住著小叔,偶爾老公的表弟也會來住。由於家中常有親友來借住,讓妻子覺得沒有隱私。妻子表示她很歡迎親友作客,但是有些親友在生活作息與習慣上有些落差,基於教育小孩的需要,總是把自己變成舍監,有時候妻子覺得自己很累,還要顧到其他的親友。但是有時跟老公反應,他回應他覺得沒太大差別,讓妻子都感到委屈。畢竟有男性親友住在家裡,對於身為女性的妻子來說還是有點不方便,雖然現在來借住的頻率減少,但每每想到這樣的事情,妻子還是忍不住掉淚

諮詢師建議:想哭就哭,既然狀況減少,即可緩和和生活空間的不適

感

最後 諮詢師拿出花精, 介紹花精的起源與使用方式, 然後請夫妻兩人下使用一周後的感覺

先生的回饋單：

在第一堂課時，我們花了一些時間介紹了彼此讓老師認識我們夫妻

，同時老師也讓我們可以認識她，得以取得彼此的信任感，這算是為了未來一系列的諮詢打下了一個地基，讓我們可以在這穩固的地基上穩定成長蛻變。

在第一堂課我們討論到關於對金錢的問題，也讓我們決定開始記帳並重新審視我們的財務報表，在過程中也慢慢地找回一些踏實的感覺。

另外也發現夫妻間對空間上價值觀的不同，也藉由這次的諮詢更了解彼此需要的以及在意的的是什麼，也會讓我們更有共識的相處與成長。

第二次輔導 5/10

此次輔導，諮詢師先詢問使用花精上有沒有什麼感覺，妻子覺得還好，沒有太大感受，接著詢問有關上次諮詢內容，財務上夫妻兩人還沒有設定目標，尚未拿出決心去面對。另外妻子覺得提及要顧三個小孩的狀態，有點手忙腳亂，特別是大女兒的情緒與行為，雖然知道大女兒是想吸引母親的注意與關愛，但妻子又覺得自己常忽略她或甚至想推開她，然後又掉入內疚感裡，很難過

諮詢師建議：

A 請老公支援妻子的方式，不是做了些什麼，而是去聽妻子說然後回應，或是給予擁抱或是感謝

B 多給孩子更多的愛與稱讚

C 運用寫 MEMO 紙的方式 例如：抱小的時候，也抱抱大的

其次，妻子有聊到關於這陣子婆婆在妻子坐月子期間，協助家事與大女兒和二兒子的照顧，妻子覺得很感恩，有時看婆婆很忙，又有愧疚感，很心疼婆婆的勞碌，想到會掉淚，有時好像看到自己之前也是這樣奔波

諮詢師建議：給出感謝，放下愧疚感，如果內疚就表示婆婆也收到

內疚的感覺,直接感恩就好

最後,妻子提到老公與公公父子關係的冷淡,覺得很難過,覺得公公一輩子很辛苦為家裡,卻跟兒子無法好好溝通,覺得心疼。

諮詢師在釐清過後,讓妻子發現自己的心疼是來自於自己跟公公的關係,老公跟公公的關係是他們的功課,別人的業不要擔!

先生回饋:

在這堂課讓我知道怎麼去聆聽老婆說的話,並適時給予回應與擁抱

讓夫妻關係可以更成長與成熟!!

第三次輔導 5/24

諮詢師先詢問我們這一個月使用花精的感覺,妻子覺得外物即使很雜亂但內心有比較平靜的感受,遇到一些關係跟角色的問題會看得比先前清楚,察覺的速度變快了!夫妻之間的溝通有比較明確

諮詢師建議:夫妻兩人要安排兩人的約會,要有兩人的單獨相處時間

其次,妻子提及自己跟老公在面對探望生病的親人與送禮的考量

點不一樣,並談到我常帶著小孩把行程排太滿的問題

諮詢師建議:

A 面對探望親人,要注意與家人的情分與關係

B 送禮的品項與金額要考量經濟,我們是可以去討論彼此都接受送禮的價金

C 行程的安排不要太緊湊,托親人帶孩子的時候,要說明托育的時間,讓家人心理有個譜

妻子的回饋:

有很大的收穫是,在面對一些事件溝通的時候,對焦的部分很重要,一步一步討論,有瞬間開朗的感覺!

先生回饋

在這次的諮詢中我們討論到了如何對爭執點的釐清方式,藉由每個人的關係圖,可以冷靜清晰的了解這問題中每個人的關係與角色,就可以明白的知道問題中的對應關係,也可以去試著量化與討論每個人接受的程度與願意讓步的多寡,這對夫妻關係之間遇到爭執時確實是個不錯的工具!!

另外對於親子關係的問題,老師也分享了她與孩子們之間會有個

別的約會，如此一來每個人都有自己專屬屬於對方的時間與愛！！！！

第四次輔導 6/13

此次諮詢，妻子因為孩子發燒生病看醫生的想法與老公有些歧異，引發了關於金錢的價值觀爭執，過程中妻子覺得自己很難過，因為覺得自己自己做了很多事情，都不被理解，帶著小孩東奔西跑醫院，不是為了花錢，是想確認孩子的狀況，不輕易隨使用藥，卻被冷眼相對，很多很多小事，老公沉默的抗議，讓她感覺很不舒服，難過，事前都有先問過了，為何事後還要發火呢？妻子難過委屈的情緒到達高點，淚流不停

諮詢師建議了一些情緒釋放的方法，一步步寫下

1. 我感覺生氣的是什麼？
2. 我感覺難過的是甚麼？
3. 我感覺傷心悲傷的是甚麼？
4. 我後悔的是什麼？
5. 我愛的是什麼？

在書寫的過程當中，妻子還是一直難受掉淚，寫到後來，心情平復

了許多，很釋放的練習，轉換到光和愛以後就平靜許多，

諮詢師另外還讓夫妻相互凝視三分鐘，妻子表示當下有感覺到委屈難受的眼淚，但還是很愛眼前的這個男人，謝謝這樣的凝視，用別於以往的方式對話！回到家的接下來兩周，兩個人多了一些單獨溝通的時間，關係愈來愈回到以往

先生的回饋

這兩周似乎是一個充滿挑剔的一段時間，自己可以看到另外一半很多的不順眼，打從關車門、看醫生、吃藥、花錢、電燈...到性都可以有很多的不爽，而且擺明的不開心的狀況，

其實我自己知道其中的概念就是金錢，或許是自己看得很重，也或許是對方看不把它當錢看，造成了這部分的落差衝突，自己更進一步用冷眼、冷漠去對待對方，一整個就是有處罰報復的概念

也謝謝老師讓我看到這些自己的行為以及自己的自動化反映，但卻也是我自己的簡單的反應措施，取表達自己的不滿與不平，在課程中好分享了一個如何去面對自己情緒的方式，與其說是面對

用與自己情緒對話或許更好點，利用幾個問題問自己，讓自己與這個情緒相處，釋放他進而讓它轉成愛與光，

方法如下：我感覺生氣的是什麼?==>我感覺難過的是甚麼?==>
我感覺傷心悲傷的是甚麼?==>我後悔的是什麼?==>我愛的是什麼?

這真的是對一個不放過自己的人的一個好方式!!!也謝謝老師的
指引與陪伴，讓我們可以真的去面對這些問題，讓我們穿越與突破現
在的狀況!!!

第五次輔導 6/27

妻子表示，這幾周下來，有發現如果在給予老公性生活方面的滿足感，他會比較開心有活力，他這兩周有花很多時間去聽我每天的生活分享，我覺得有被理解，有被關懷的感受，在照顧孩子的生活上即使身體累也覺得心情愉快，比較平靜，對於性生活的意願度也提高了！
很奇妙地發現！一還連著一環~很喜歡這樣的氣氛！在生活上的安排，不會像之前安排滿滿的行程，累死自己，有慢下來！

妻子在回饋單中，除了記錄過程之外，並在最後表示：

謝謝老師的傾聽與鼓勵

先生的回饋

繼上周的衝突及低潮過後，開始慢慢地走上坡的感覺，發現自己
更能活在當下的與孩子相處，並能主動的要把時間留給他們玩耍學蛇

版，跟老婆的關係也越來越好，

專心的聽他講話分享，自己也會主動的分享生活上的一些事情與看法，漸漸的連工作上也越來越順手，不論是在夥伴關係’，自信、表達能力也越來越有所進步，

而且開始會分享自己在親密關係中的一些想要的畫面，並說出來與另外一半一起做到，這是一個很不錯的狀態，儘管只是全家一起推著小朋友在公園走走散步都是種幸福

感謝老師在上次的即時處理我夫妻倆的問題，讓我們看到其中的不同並給我們方法與方向去調整，在這堂課中老師開始引導我們如何去維持現在這個狀態的方式，

說到了其實關係都有一個循環，會從緊張、放鬆，接著就要有一個回饋(回報)，這樣下來就可以建立一個正向的循環，看來接下來我應該要想想該怎麼回饋一下了!!

第三節 結論

經歷了五次的輔導，配合花精的使用。個案表示他們的夫妻關係有明顯的改善，顯示第二章所設計出來的親密關係療癒系統，配合巴曲花精的運用，對於改善當事人的親密關係以及心靈成長，是有效果

的。

第五章 結論

許心華博士曾經表示：巴曲花精於日常生活中可用於自癒癒人，如果精神科醫師與心理治療師除了應用現有的藥物治療、心理治療、電器痙攣療法、藝術治療……等等之外，尚可應用花精療法，嘉惠精神科病患，這將是現代精神醫學的新突破。

而心理輔導與治療自開始至今，從佛洛德的心理分析學派至今不過百年歷史，但是因為人類的問題日趨複雜，各式各樣的的心理學理論與輔導理論，持續不斷的發展至今有數百種或者更多的治療方法與學派。

事實上，另外有一走向是，不以“心理”與“行為”為治療的對象，更加上了以“身體、心理、精神”的合一發展為主流，以東方與西方文化，哲學、宗教等各方面的整合為導向。其中以新紀元運動（newage movement）及超個人心理運動（transpersonal movement, 又有人稱為精神心理運動）有名。因這兩個運動而產生的治療方法，在七十與八十年代成為一種流行與時尚。如果加上這些新的學派、取向的方法，那麼當下存在的心理輔導與治療的學派會更多。

最近這十餘年來，許多學者專家們，雖然有許多不同的主張，但明顯地出現了越來越走向「整合」、「折衷」的趨勢。

其實，沒有任何一個心理輔導與治療的理論及學說，可以解決人類所有的問題與需要。整合、折衷的路線或許是因應於現實的需要，但是從解決人類的問題，幫助個案擁有更美好的生活的立場出發，打破既有學派門戶之見，嘗試更多更寬廣的作法，其實是合理的。從實務面來說，身為一個心理輔導與治療的專業人員，在此行業中工作久了，慢慢會意識到一個理論實在不夠用，因此很容易會考慮用其它的理論來補充。但是由於許多理論學說不僅是互不相應，更甚的是彼此矛盾衝突。如果不留意這些客觀上的差別，而僅以自己的主觀想法與看法，任意濫用所需的理論，這不但會造成自己的困擾，也會使個案感到困擾，結果對誰都沒有好處。總之，一個專業人員是如何運用科學、系統化來整合所要用的不同理論而且能夠不拘泥於其中，在實際的工作上能對個案達到最大最好的幫助，這是一個很大的挑戰。

本論文嘗試整合各學派、各系統的心理治療理論與技術，創造一種可以讓案主自行運用的自我成長技術，同時在實務運用上，結合巴曲花精的使用，期望能夠最有效的幫助個案。從實際研究的案例來看，這樣子的作法確實是可行的。期望未來可以有更多的個案以及實驗，以擴大巴曲花精以及各種整合、折衷式的治療方法的運用。

參考文獻

Bijian Anjomi，2009，《奇蹟 30》，許嫣玉翻譯，光之殿身心靈分享空間出版。

大衛·里秋，2009，《以愛之名，我願意——開啟親密關係的五把鑰匙》，心靈工坊出版。

巴霧斯行者，2008，《性愛煉金術——從性愛進入三摩地的 70 個秘密》，人本自然文化事業有限公司出版。

王靖雯，2000，《朝向合一之路——奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職碩士論文

布蘭特·寇特萊特，2005，《超個人心理治療》，易之新翻譯，心靈工坊出版社出版。

田庭瑄，2013，《花精療法對中老年女性身心靈影響之研究》，佛光大學樂活生命文化學系碩士班論文。

佛洛姆，1994，《愛的藝術》，譯者孟祥森，志文出版社出版。

肯·戴赫特沃德，1987，《身心合一——肢體心靈和諧的現代健康法》牛頓出版社出版。

阿瑪斯，2004，《鑽石途徑-現代心理學與靈修的整合》，譯者：胡茵夢，心靈工坊出版社出版。

恰克·史匹桑諾，2006a，《50 種方法找到真愛》，譯者：錢維德，心靈海國際顧問股份有限公司出版。

---2006b，《全心全意》，譯者：湯維正，心靈海國際顧問股份有限公司出版。

許心華，《憂鬱症的花精療法》，
www.ganoderma.org/digest/lingzhi-1/nature01/3-1.pdf

許心華，2010，《天天好心情：巴曲花精情緒密碼》，博思智庫出版社

出版

麥基卓、黃喚詳，2005，《關係花園》，易之新翻譯，心靈工坊出版社

出版

曾慧俐，2012，《親密 30：提昇親密關係能力的 30 個靈性法則》，生命之光身心靈成長中心出版。

黃聖雄，2009，《超個人心理學對心理諮商的運用——以紅塵淨土道場為例》，佛光大學宗教學系碩士論文。

楊世瑋，2002，《巴哈急救花精對於不同人格特質女性之心率變異影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文。

蔡念家，2008，《情這條路—成年未婚女性親密關係發展歷程之敘事研究》，南華大學生死研究所碩士論文