

適用單元	價值的認知-認識人生價值
書籍名稱	Neale Donald Walsch 著、王季慶譯，《與神對話 I》，臺北：方智出版社，1998 年。
書籍介紹	一個結過五次婚、有九個小孩的男人，在他個人事業最不順遂時，神來之筆，「寫」出了這本「驚世之作」。 在這本書裡，神透過作者「直接的」和你一起討論你所有生命與生活中各個層面上的問題：「人的一生到底是為了什麼？」 「我是否永遠也不會有足夠的錢？」 「我到底做過什麼事，活該要有如此不斷掙扎的一生？」 「如果真有萬能的神，這世界怎麼還會有這麼多的災難？」 相信每個人都曾經問過這類的問題，但是卻往往無解。現在，所有這些問題都將一一的得到回應了。 在這些對話中，神還對這地球提出了有關社會的、教育的、政治的、經濟的和神學等各方面的革命性建議，是我們所未見過甚至極少想過的。 這些對話，既迷人又騷亂，既具挑戰性又有提昇力。 迷人是因為這些話的深度與廣度令人喘息；騷亂是因為它們向我們顯示了自己和全人類的面目；有挑戰性是因為它們激勵我們，要我們比以前更成長，激勵我們成為一個新世界的淵源；提升則是因為神認為這一切都是有可能的，可以做到的。 即使我們不相信這些資料是真的自「神」而來，然而誠如作者所說的：「我無意說服，你信不信，我都無所謂。我只不過在分享而已。」所以重要的是這份資料的價值性，是它所帶給我們的洞見，對我們的喚醒力，讓我們重新點燃了新的生命欲望，對我們在此地球上的生活，產生更有效的推動和改革。
建議閱讀	頁 113-138。
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	
重點書摘	● 傾聽你的感受。傾聽你最高的思維。傾聽你的經驗。一旦有任何與你的老師們告訴你的，或與你在書裡讀到的話不同時，就忘掉那些話。話語是最不可靠的真理供應商。P.017。 ● 人類所採取的每個行動都是建立在愛或恐懼上，而非只是那些與人際關係有關的行動。每個影響到商業、工業、政策、宗教、幼兒教育、國家社會議程的決定；每個涉及戰爭、和平、攻擊、防禦、侵略、認輸的抉擇；要染指或讓出、儲蓄或分享、聯合或分裂的決心——你所做的每一個自由抉擇，都出自僅有的這兩個可能思維之一：一個愛的思維或一個恐懼的思維。當你選擇了愛所發起的行動，那你將不只是存活著而已，不只是贏而已，不只是成功而已。那時你還會體驗到你真正是誰，及你能是誰的全部榮耀。 P.32-33 ● 最了不起的提醒者，並不是外在的任何人，而是你自己內在的聲音。所有的生命只有一個目的，

那就是讓你和所有活著的東西體驗最完滿的榮耀。……這個目的的神奇是在於它是永無結束的。一個最深的秘密就是：生命並非一個發現的過程，而是一個創造的過程。你並不是在發現你自己，而是在重新創造你自己。所以，別汲汲於發現你是誰，而該汲汲於決定你想做誰。我們為什麼會在這兒？……為的是憶起，並且重新創造你是誰。……你只需要憶起你已知的事，然後付諸行動。P.34-36

- 世界是它現在這個樣子，是因為它無法是任何其他的样子，而仍能活在物質的粗糙領域裡。地震和颶風、洪水和龍捲風，及其他你們所謂的天災，只不過是地、水、火、風四大由這一極到另一極的移動。整個出生與死亡的循環是這移動的一部分。這些是生命的節奏，而在粗糙世界裡的每樣東西都遵照它，因為生命本身即是一種節奏。它是在一切萬有心中的一個波動、一個震動、一個脈動。P.53
- 疾病和不適是健康和安好的相反，並且是在你們的命令下，具體化於你們的世界內的。你不可能生病，如果沒在某些層面導致你那樣，而只要藉由決定要安好，你在一瞬間也是可以做到的。深刻的個人失望是你選擇的反應，而世界性的災難是全世界意識的結果。別譴責世上你們稱為壞的一切事。倒不如問你自己，關於這些你們判斷為壞的到底是什麼，並且你們是否想做任何事去改變它？要向自己的內在問，而不是朝外問。所有的事件只代表一個讓你決定做你是誰的一個機會。P.53-54
- 在宇宙裡沒有受害者，只有創造者。不要批判別人走的業力之路。別忌妒成功，也別可憐失敗，因為你不知道在靈魂的判斷裡，誰是成功，誰又是失敗。別隨便定論一件事是災難或歡喜的事件，直到你決定，或目擊它是如何被運用的。因為，如果一個死亡救了一千條命，它是災難嗎？如果一個生命只造成悲傷，它是個歡喜的事件嗎？就算是對你自己也不應下判斷，永遠將你自己的想法秘藏心中，也容別人保留他們的想法。這並不意謂你該忽略別人求援的呼聲，也不是要你忽略自己靈魂想要改變某些環境或狀況的驅策。當你做任何事時，都應避免貼標籤和判斷。因為每個狀況都是一個禮物，而在每個經驗裡都隱藏著一個寶藏。做照亮黑暗的光吧，不要詛咒黑暗！……在被「非你」包圍的時刻，不要忘記你是誰。縱使當你想去改變創造物時，也要讚美它。在你受著最大的試煉時，你所做的，可能是你最大的勝利。因為你創造的經驗乃是你是誰—及你想要是誰—的一個聲明。P.54-57
- 改變你自己正在做的，比要別人改變他們所做的要容易得多。改變任何事的第一步，是了解並接受它現在的樣子。……然後經由想法去造成改變，但並非由於一件事是錯的，卻是因為它不再對你是誰做出一個正確的聲明。做任何事只有一個理由：就是對宇宙做出你是誰的一個聲明。……以這個方式去做，人生就變成自我創造。你用生命去創造你以為及你一直想做誰的樣子。P.059
- 你無法改變外在事件，所以你必須改變內在的經驗。這是在生活中到達主控權之路。沒有一件事其本身是痛苦的。痛苦是錯誤思想的結果。痛苦來自你對一件事的批判。去掉批判，痛苦便消失了。P.061
- 在神的世界裡，沒有麼「該」或「不該」。做你想做的事。做能反映、能重現一個更真實的你自己的事就是了。所以如果你覺得應該為這世上的事難過，那就難過吧！……但不要去批判，也不要指責，因為你並不知道事情為何發生，也不知是為了什麼目的。你指責的將指責你，你批判的，有一天，你也會變成那樣。P.62-63
- 以靜定開始。讓外在的世界安靜下來，內在的世界就可以帶給你視力。而這種內在的視力—洞見—就是你要尋找的東西。P.071

- 沒有什麼是你不能成為的，沒有什麼是你不能做的。沒有什麼是你不能擁有的。P.071
- 祝福並且感謝每個人和每個情況吧！P.074
- 容許每個靈魂走它自己的路。P.076
- 一件事只因為你說它是對或錯而是對或錯。一件事並非本身就一定是對或錯。P.077
- 我以赤裸裸的說法告訴你們，世界以它現在的樣子存在，是由於你們自己所選擇的。你們有系統地摧毀你們自己的環境，指著所謂的天災，說是神的殘酷愚弄或大自然的無情方式的證據。你們愚弄了自己，你們的方式才殘酷無情。再沒有東西比大自然更溫和。也沒有什麼東西對大自然比人來得殘酷。然而你完全置身事外；否認所有的責任。你還說這不是你的錯，不過在這點上，你的確是對了。這不是錯的問題，而是選擇的問題。你們可以選擇明天便中止你們對雨林的破壞。你們可以選擇停止耗竭盤旋在你們星球上空的保護層。你們可以選擇中止對地球巧妙的生態系之持續猛襲。你們可以想法將雪片重新拼好—或至少制止其無情的溶化—但你們肯這麼做嗎？明天你們就可以停止所有的戰爭。這既簡單又容易。所需要的一一向只需要的一只是你們全體同意。然而，如果你們在像停止殺害彼此基本上這麼簡單的一件事上，都無法全體同意，你們又如何能搖著拳頭，呼喚老天來幫你們整理你們的人生？P.80-81
- 世界會是這樣的現狀，是由於你及你做過—或沒有做—的選擇。（不做決定也是決定）地球會是這樣的現狀，是由於你及你做過—或不肯做—的選擇。你自己的人生是目前的現狀，也是由於你及你做過—或不肯做—的選擇。P.081
- 至於所謂的「意外」—卡車拐過街角撞來、磚頭從天而降—學著面對每個這種事件，當它是一個更大拼圖的一小部分吧。你到這兒來，是要為你自己的解脫設計出一個個人的計畫。然而，解脫並不意謂著將你自己救離魔鬼的圈套。因為根本就沒有魔鬼這樣東西，地獄也並不存在。你是在救自己脫離未能自我「實現」的湮滅(the oblivion of non-realization)。在這場戰役裡，你不會輸。你不會敗。所以，它根本不是場戰役，只是個過程。然而如果你不明白這點，你會視它為一個不斷的掙扎。你甚至可能一直相信那是掙扎，久得足以圍繞著它創造出一整個的宗教來。P.82
- 意外之發生就是發生了。人生過程的某些成分在一個特定時間，會以一種特定方式相聚，產生了特定的結果—你選擇稱為不幸的結果，也是為了自己某個特定的理由。然而照你靈魂的議程來說，也許它們根本並非不幸的。我要告訴你的是：沒有巧合，並且也沒有什麼事是「因意外」而發生的。每件事和每件冒險，都是你的靈魂召來你自己身邊的，以使你能創造並經驗你真的是誰。所有真正的大師都了解這一點。那就是為什麼在面對人生最糟的經驗(就如你所界定的)時，神秘的大師仍能保持面不改色。P.83
- 要留神地看明白，你以你的思維、語言和行為去信奉的價值，是否將你所有的最高和最好的想法帶到你經驗的空間來了。P.106
- 停止對你自己下判斷。P.113
- 你的靈魂（潛意識、原欲、心靈、過去，等等）是你所曾有過（創造過）的每個感受之總和。你對這些中的某些之覺察，就是你所謂的記憶。P.118
- 思維是創造的第一個層次。語言是第二層。你說得每句話都是一個思維的表達。……再其次是行動。行動是在動的語言。語言是表達出來的思維。思維是成形的想法。想法是匯合到一起的能量。能量是被釋出的力量。P.118-119
- 你是神的相等物，那就意味著沒有人在對你做什麼—而所有的事物都是被你創造的。再也不可

能有受害者，再也沒有惡人—只有你對一件事物的想法所造成的結果。……我告訴你：你在你世界裡看到的所有一切，都是你對它的想法的結果。P.120

- 對宇宙需要有的第一個了解是，沒有情況是「好」或「壞」的。它只不過是如是。所以，停止做出價值判斷吧！……第二件需要明白的是，所有的狀況都是暫時性的。沒有一件事維持不變，沒有一件事保持靜定。一件事往哪個方向變，操之在你。P.126
- 我們是在討論如何令你的人生踏上正軌，如何讓它「起飛」。生命是個創造，而非一個發現。你每天活著，並不是去發現它為你準備了什麼，而是去創造它。你每分每秒都在創造你的實相，雖然可能你並不知覺。……你思考過、說過，並且做過的事，在你們的世界裡具體顯現出來。享受並慶祝所有你已創造的一切，排斥它任何一部分，就是排斥你自己的一部分。……承認它、保有它、祝福它，並且為之感恩。……詛咒它就是詛咒你自己。如果你發現你不喜歡創造物的某些面，就祝福它，然後改變它。再選擇一次。召來一個新的實相。思考一個新的想法。說一句新的話。做一件新的事。P.144-146。
- 要使你的人生「起飛」，第一，你要對你如何思考它變的非常清楚。思考一下你想做什麼樣的人，你想做什麼和擁有甚麼。常常去思考，直到你對這點非常清楚為止。然後，當你非常清楚時，不要去思考任何別的東西，不要去想像任何其他的可能性。將所有負面的思惟丟到你的思想構築之外。丟去所有的悲觀。釋放所有的懷疑。拒斥所有的恐懼。訓練你的大腦緊抓住原始的創意。「我是」是宇宙裡最強大的創造性聲明。在「我是」這個字之後，不論你想了什麼，說了什麼，就會令它們開始運轉而變成你的經驗，召它們前來，帶它們到你身上來。駕馭你的思想，控制它們，並沒表面看來那麼難。完全是紀律的問題。是意圖的問題。第一步是學著監控你的思想；去想—想想你在想的是什麼。當你發現自己在想負面的思想—否定你對一件事的最高想法的思想—就再想一次，我要你實在地這樣做。如果你認為自己意志消沈，處於困境，而不會有什麼好結果，就重想一次。你認為世界是個壞地方，充滿了負面的事件，重想一次。如果你認為你的人生正在四分五裂，而且看起來好像你再也無法將之還原了，重想一次。你能夠訓練自己那樣做的。P.147-149
- 你認為你是誰和是什麼。以及你選擇要做誰和做什麼。……這決定了所有的選擇—你在你人生中所做過以及將會做的每一個選擇。P.166
- 要知道：沒有不正確的途徑這種東西—因為在這旅途上，你無法「不到」你去的的地方。……只不過是速度的問題—只不過是你何時抵達的問題—然而，即使這樣也是個幻象，因為並沒有「何時」，也沒有「之前」或「之後」，只有現在；一個永遠的永恆片刻，你在其中經驗你自己。人生的重點並非到達任何地方—人生是注意到你已經在那兒，並且一向都在那兒。你一直並且永遠都在純粹創造的片刻。所以，人生的重點是創造—創造你是誰和是什麼，然後去經驗它。P.167-168
- 真正的大師並沒受苦，而只是在經驗一套你會稱之為不可忍受的境遇。……一位身體力行的的大師不講受苦，只因為他很清楚語言的力量—因而選擇根本不發一語。……我們讓我們注意的事物成真。大師明白此點。P.173
- 是你們的判斷使你們得不到喜悅；是你們的期望使你們不快樂。P.175
- 每樣東西都不在時，你也不在。只有在相對於非你的東西時，你才是你是的東西。……所以，祝福每個關係，將每個都視為特殊，並且都形成了你是誰—並且現在選擇做誰。P.196
- 關係的目的是，決定你喜歡看到你自己的哪個部分「顯出來」，而非你可以捕獲且保留別人的哪個部分。關係的目的並不是有一個能令你完整的人；而是有一個你可以與他分享你的完整

的人。P. 197-198

- 所有人際關係的矛盾所在：你並不需要一個特定的他人，來使你完全地體驗你是誰，但是……沒有另一個人，你卻什麼也不是。……要想以一種有意義的方法住在這矛盾內，需要很深的了解和完全的甘願。P.198
- 由於關係提供了人生最大的機會……去創造及製作你對自己之最高觀念的經驗，所以關係是神聖的。因此當你將關係看作是去創造和製作你對他人之最高觀念的經驗時，關係便會失敗。P.199
- 讓在關係裡的每個人都只擔心他自己——自己在做誰、做什麼和有什麼；自己在要什麼、要求什麼、給與什麼；自己在尋求、創造和經驗什麼，那麼，所有的關係都會綽綽有餘地滿足其目的——及他們的參與者！P.199
- 讓在關係裡的人別去擔心別人，卻只、只、只擔心自己。……你的集中焦點在別人身上一——你的執迷別人——才是造成關係失敗的原因。P.199
- 你的第一個關係必然是與你自己的關係。你必須先學會尊重、珍惜，並且愛你自己。在你視別人為有價值的人之前，你首先必須視你自己為有價值的。在你視別人為有福的人之前，你首先必須視你自己為有福的。P.203
- 你的救贖並不能在別人的行為中找到，只能在你的反應中找到。P.204