

「吸引力法則」全球導師希克斯夫婦暢銷經典  
《祕密》的思想源頭！  
《Body Mind Spirit Magazine》生活必讀選書

# SARA, Book 1

Sara Learns the Secret about the Law of Attraction

## 莎拉的白魔法

吸引力法則的不二法門，  
有一顆正向的心才會心想事成

伊絲特·希克斯、傑瑞·希克斯

Esther and Jerry Hicks [著]

邱俊銘 [譯]

一直說著自己「不想要」的事物，自然無法得到「真正」想要的事物；  
當你開始談論自己「真正想要」的事物，更重要的是——  
當你能夠去「感覺」自己想要的事物時，它將立刻現身！





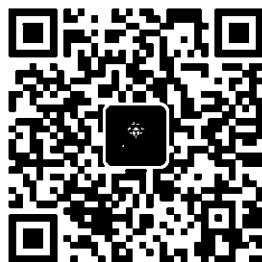
St. Royal College

天使神秘学院

- ※ 专业占卜预测机构
- ※ 神秘学培训机构
- ※ 水晶能量研究中心
- ※ 神秘学资料库
- ※ 官方微信：strcdts
- ※ 微信公众平台：strc2011
- ※ 读书交流QQ群：

占星塔罗占卜师交流群：814594478 ( 加入密码：PDF )

神秘学其他综合群：659338717 ( 加入密码：PDF )



微信号：strcdts

天使神秘学院

天使神秘学院 院长QQ：715104687



微信公众平台：strc2011

制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把原版书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的PS后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家淘宝网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

- 一、尽量在本学院的网站购买电子书籍。
- 二、请勿用技术手段把电子书内的水印及加密去掉。
- 三、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到淘宝网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

- 一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。
- 二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院  
2019年1月

## 【探索生命書系】總序

——中華新時代協會創辦人 王季慶

二〇一二年前，眾聲喧嘩，末日預言不絕於耳。

一方面，我本著對「賽斯資料」的信任，也祈求他獨排眾議的說法得以證實。簡言之，他聲稱二十一世紀上旬，世界雖然仍有戰事與天災，卻無第三次世界大戰。並且，到二〇七五年時，人類將有一個大同世界！另一方面，即使成為「一百隻猴子的寓言」中的一員，我也想默默地為世界的未來盡一份力，為達成「一體平等」的靈性覺悟而努力。

我不敢聲稱自己已開悟，而且我最喜愛的「賽斯」也從沒提過這個詞兒。不過，在求道的過程裡，我無意中悟出「除了神沒有別人。除了愛沒有別的。」(There is No One but God. There is Nothing but Love.)當下，在無邊的寂靜安寧中，我的心中充滿了狂喜與愛，這份愛又滿溢為感恩之情！我體會到我一直在宇宙的愛中，宇宙的愛也一直在我心中。而，世人也莫不如此！不同的是，有沒有體會到，有沒有連上線。在一體平等的感悟中，我謙遜地臣服，自然放心又自在。不由得散播出愛——平等的頻率！

於是，完成了告別之作《與神同心——依愛隨行》，我便退休下來。想讀的都讀了，想分享予讀者的也都真誠地寫了下來。此生足矣！

在《與神同心》的後記裡曾提及我的天命——推介與翻譯新時代的好書——已經完成了。沒想到二〇一五年四月，素未謀面的蔣聖光先生，帶著家人約我在中華新時代協會見面。歷經海外創業的艱辛，如今他已是卓然有成的企業家。他開門見山地說，自己讀遍了我推介的新時代書籍，也邀同家人一起鑽研。哇！這讓我立即視為知音，因為，連我都沒有主動要求家人研讀呢。

作為一位成功的企業家，可以想見，蔣先生必然是位有主見，有魄力，並且格外有執行力的人。他說，運用從新時代書裏得到的智慧，他成就了他的事業。如今，他想（並且已著手進行）設立出版社。一方面找回一些已絕版的新時代書籍，一方面當然也將眼光放遠，胸襟放大，繼續以自由開放的精神，開創「探索生命書系」，向生命致敬，完全不計盈虧。

由美返台近四十年了。從一九八九年開始，我正式投入新時代運動。當時，曾將我心

中陶煉出來的「新時代運動」七要素，作為選書立說的準繩；並有助於分辨何謂「新時代」這個新「範型」(paradigm)與二十世紀中期前的舊範型有何不同。

這七個要素就是：

一、我們皆為神的一部份：有神論，但此神並非有組織宗教高高在上的「偶像」，而是無形無相，一切的根源。祂乃是宇宙意識，我們的「源場」，而我們皆為其分出的一小片。祂透過我們每一個來體驗物質世界，完成整個拼圖。

二、你創造你的實相：你有多生多世的生命，並且是個多次元的存在。因此，不怨天不尤人，為自己的一切負起責任。從而省視自己為何作出如此的選擇，要學習的是什麼。

三、肯定人生的意義：不悲觀，不耽溺。最重要的是培養清明的覺知和一體的慈悲。

四、道德的內在性：不盲目跟從傳統，不媚俗。返歸自性，找到內心那一念靈明，依之做人處事。

五、身心健康是種自然狀態：心理有問題，鬱悶不快樂，自憐或自恨，能量堵塞不覺知時，才會不適。

六、環境保護：這攸關全人類的存亡。我們不能再視而不見，當作是別人的事。生態

環保，人人有責！

七、無條件的愛：也就是對人的一體大愛，而非在關係中只顧自私自利的比較，爭奪，交換，控制。

至今，覺得那篇文字，還是相當切中新範型的精神。

不具權威性和強迫性，新時代不是宗教。它不崇拜偶像，也不自立為偶像。沒有階級組織，沒有教條，沒有戒律，也不等待外在的神明、聖賢、大師來拯救你。

賽斯說，認識自己就是認識神，因為你們都是和他同一幅料子裁製出來的！

雖然，普羅大眾仍不見得了解新時代的「奧義」。但至少，經過三十年的「百花齊放」，現今社會上也習於其種種的觀念和用語。從生活面的應用：慢活，身心的放鬆平衡，愛自己從而愛別人，更新而平等的親子關係，伴侶關係；到最深的靈性認知：生死學，生態保育，宇宙論，哲學思辨，都或多或少都看到新範型的影響。整體而言，社會風氣無形中也改善了不少，好比，雙贏互利，人權以致動物權的伸張，性別平等的推廣，人們彼此相處的包容，體諒與溫暖——此間往往看到人性的光輝！

這個人間世，就是我們的舞台。販夫走卒，帝王將相，都是我們生前和夢中不斷參與

編寫，而於醒時演出的一齣齣好戲。所謂的覺醒，就是參透了鏡花水月，將注意力由外在舞台返照回來，成為中立的觀者，醒悟自己演出的意義！能如此，就是找回了自性，開始走向返鄉之路。

不知從何時開始，我自覺到我有一項特性：我不會以個人追求自心的明晰、自在與幸福為滿足，仍深愛著人類自古以來種種文化藝術哲學上的成果，為之讚嘆不已！同時，也深深牽掛著人類未來的展望與福祉。當然，也關注著現世的兄弟姊妹，世間的種種困惑和苦難。記掛著、記掛著……不會忘也不想忘，作不了佛家所謂的自了漢。但由於相信自由平等，也從不願將自己的喜好和淺見強加於人，只能以出書的方式，給大家一個提醒和自由選擇的機會。

安然度過了二〇一二年，不過，世局天象，時時風雲詭譎！我有幸活著一天，就要為世界人類的平安幸福努力一天！所以，蔣先生要我寫篇總序，替「探索生命書系」揭開序幕時，我便答應了下來。但願，我過去的努力，促使世界進入新時代，現在則有助於世界邁向黃金時代。

且讓我們共同為未來的大同世界，盡其所能地提供貢獻吧！



本書獻給想要得到了悟與幸福的讀者們，  
是你們提出了這本書所回答的問題……



也獻給我們那四個令人喜悅的孫子們，  
他們是這本書教導內容的典範……  
他們還沒提出問題，因為他們尚未忘卻。

# 目錄

【探索生命書系】總序	0
致謝	1
序言	1
譯者序	4
第一部：心想事成的魔法	0
第一章：好討厭的感覺	1
第二章：想要當隱士的學生	8
第三章：討人喜歡的愛琳學姊	2

第四章：愛擔心的人們	038
第五章：賽克林道的大鳥	046
第六章：所羅門	054
第七章：認貓頭鷹當老師	060
第八章：用意念溝通	068
第九章：飛行課	072
第十章：被欺負的轉學生	082
第十一章：痛苦鏈與喜悅鏈	086
第十二章：感恩練習	098
第十三章：啊，馬上就搞砸了	106
第十四章：情緒的圈套	112
第十五章：物以類聚	116

第十六章：做自己注意力的主人	120
第十七章：迎接幸福的閥門	130
第十八章：被注意力定義的環境	140
第十九章：與幸福保持連結	146
第二十章：選擇有幫助的情境	154
第二十一章：令人舒服的感覺狀態	162
第二十二章：所羅門之死	172
第二十三章：失去摯友	178
第二十四章：沒有死亡這回事	182
<b>第二部：永遠快樂、永恆存續的生命</b>	<b>187</b>
第二十五章：比辨認是非更重要的東西	188
第二十六章：圓滿自己的生命	196

第二十七章：表達正向支持的練習	204
第二十八章：渾然天成的幸福安康	214
第二十九章：一切真的都很好	220

## 致謝

——傑瑞·希克斯 Jerry Hicks

在推廣新思潮方面享有盛名的《身心靈雜誌》（*Body Mind Spirit Magazine*）最近通知我們，稱本書已獲得他們的去年傑出印刷書籍的特優獎，與其他四十五本書並列為他們「生活必讀」（*Books to Live By*）的選書。

而讓伊絲特跟我感到最是欣慰的，是聽到好友露易絲·賀（*Louise L. Hay*）的出版社 Hay House，為另一位好友艾倫·柯恩（*Alan Cohen*）著作出版的《生命的深呼吸》（*A Deep Breath of Life*）一書也獲得同樣的肯定。

親愛的希克斯夫婦：很榮幸能通知您，本書是一九九六年度傑出印刷書籍之一，已獲頒一九九七年身心靈特優獎。

這是從數日本關於靈性、自然療法、人際關係與創意等種種方面的書籍當中選出來的……每一本書都對人們的自我了解與自我轉變帶來有價值的貢

獻……所以我們為這些傑出書籍的作者們獻上嘉許……

對於本書受到認可，伊絲特跟我覺得相當感恩與備受祝福。

## 序言

——傑瑞·希克斯

「與其增長見識，人們寧願享受娛樂。」這句話是報業巨頭威廉·藍道夫·赫茲（William Randolph Hearst）個人觀察的結果，我也很認同。真是如此的話，那麼以娛樂享受的形式來增長見識似乎是最有效率的資訊傳達方式，即便那是關於崇高個人價值的資訊。

本書將為您帶來娛樂與見識，因為有您的「吸引力」，這本書才能藉由內人伊絲特的宇宙思想傳譯過程與她的文字處理能力而傳到您眼前。藉著莎拉的那位身披羽毛的有趣導師逐步教導的無瑕智慧與無條件的愛，它們形成了一股思潮，促使莎拉與家人、同儕、鄰居、老師們之間有不同以往的互動經驗，當所知與經驗相互交融，莎拉和您也將一同提升，並對於自有的幸福安康<sup>1</sup>狀態有嶄新認知，體會到一切真的都很好。

當您決定要開始研讀本書的時候，請留意自己的現況和處於這個現況的理由；在完成第一遍的閱讀之後，請留意自己在那些您認為較重要的人生領域裡已經進展到多快、多遠的程度。



敬請期待，透過您從這本簡短、易懂、發人省思的小說中得到的清晰視野，您將經歷到嶄新的喜樂圓滿！

譯註 1：幸福安康、幸福圓滿（wellbeing）：是指個體與生俱來、完整具足的存在狀態，像是幸福、安適、健康、完整、滿足……等等。

◆關於作者：伊絲特·希克斯和傑瑞·希克斯（Esther and Jerry Hicks）

傑瑞生長於困苦的家庭中，曾經當過馬戲團演員、拳擊手、歌手、廣播節目主持人、喜劇演員、企業主……等等，套句他說過的話：「我小時候做過的所有夢想都實現了。」他在認識妻子伊絲特時，已經是個百萬企業家。

至於伊絲特則生長於落磯山脈下的小鎮，曾擔任過公車司機、電腦組裝作業員、專案經理人……等等，個性樂天知命。

這對夫妻是亞伯拉罕靈修團體的領導創始人，從一九八六年開始將他們的經驗分享給無數大眾，他們所倡導的觀念，正是全球暢銷書《祕密》及許多相關書籍的主要靈感來源。自一九八九年以來，伊絲特和傑瑞以美國德州聖安東尼奧為基地，每年造訪大約五十座城市（遍及澳洲、加拿大、英國、愛爾蘭和美國），舉辦一系列互動的吸引力法則工作坊。其網址是 [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com)。

希克斯夫婦已經出版了八百多種亞伯拉罕系列的書籍、卡帶、影音光碟（已翻譯成三十多種語言），主題便是介紹宇宙吸引力法則的概念。他們出版的作品本本登上暢銷排行榜，並在美國知名主持人歐普拉的加持下，狂賣超過一百五十萬冊。二〇〇六年出版

的《這才是吸引力法則》（*The Law of Attraction*），上市一週登上《紐約時報》暢銷書排行榜。

著作中文譯本包括：《情緒的驚人力量》（*The Astonishing Power of Emotions*），《有求必應：22個吸引力法則》（*Ask and it is Given*），《這才是吸引力法則》（*The Law of Attraction*）。

## 譯者序

— 邱俊銘

公司派給我一項完全陌生的業務，就是跟廠商議價。這真是嘗試新事物的機會——外加大量不知所措跟一堆自我懷疑。

雖然公司裡有經驗的上級提點我們幾個要訣與建議，但是對四十幾年來都沒什麼議價經驗、甚至連去菜市場都不會殺價的敝人來說，這件事就像要去一個陌生的國度出差，不會講當地語言、也不曉得當地習俗那樣的戒慎恐懼。眼看著議價日定於下週，我仍然有著不確定到接近恐慌的感覺。

這種感覺開始頻繁出現在執行其他業務的時候，若照吸引力法則來看，這樣下去只會吸引來同樣的經驗而已。所以我就開始想像，想像購買公司商品的客人感到滿意與快樂的神情、想像我們的協力廠商與合作對象感到喜悅與豐盛的場景，還有想像公司與所有員工都有充分的利益與成就感的模樣。

當我開始專注這樣的心像時，恐懼與不確定感逐漸散去，取而代之的是淡淡的喜悅與

樂觀。雖然負面情緒會有趁隙溜回的時候，但是只要我暫停手邊的工作、專注在新的心像，它就會逐漸消散，換成平靜的快樂與積極，就這樣反覆執行，直到議價的前兩天，發生了神奇的體驗。那兩天在處理個人工作事務時，除了覺得輕鬆無比之外，我開始不會擔心議價那天到底要做什麼，而是沉著安排與會人員與交通方式，指定每個人要做的事情。我知道事情開始不一樣，吸引力法則正在施展它的威力。

議價當天在集合地點等著大家時，我的心情居然是一直保持在淡定與確信——無論今天的會議結果如何，只會更好。而那天的結果的確如此：我們想做的商品在跟廠商討論的過程中有更好的可能性，而廠商除了可以因為潛在增加的服務收取費用之外，也提出可以減低成本、降低損耗的建議，並指出本質互有衝突的項目供我們參考應對。雖然當天因為變更情形巨大而無法議價，但我們得到的是更好的事物，亦即更好的商品、更好的服務、更好的成本花費以及更好的合作關係。

我總算見識到正面心像與吸引力法則的威力。感謝出版社有這個機會讓敝人分享這次經驗，衷心期盼讀者們也能善用正面心像，並允許吸引力法則為自己創造出無限的可能性。

✦ 關於譯者：邱俊銘

現職為身心靈訊息譯者。譯作為《莎拉的白魔法》，還有生命潛能出版社的《克里昂靈性寓言故事》、《克里昂訊息：DNA 靈性十二揭密》、《預知生命大蛻變》、《創世基質》、《白鷹醫藥祕輪卡》、《指導靈訊息卡》與《邀請你的指導靈》，以及台灣系統排列機構《成功的序位》等書。

第一部  
心想事成的魔法

## \*第一章：好討厭的感覺

縮在溫暖被窩裡的莎拉皺著眉頭，對於睡醒感到沮喪。天還沒亮，但她知道該起床了。討厭，冬季的白天好短，莎拉心想，真希望可以在被窩裡待到夏天。

莎拉知道剛才作了個相當美妙的夢，雖然現在已經忘記夢見什麼。

我不想起床啦，莎拉一邊這樣想著，一邊調適從美夢掉到不怎麼美妙的寒冷早晨的心情。她先蜷縮在溫暖的床上，聆聽媽媽是否已經起床，再把毛毯蓋在頭上，試著回想剛才的美夢片段，因為她還想要更多那樣的美妙。

可惡，真的要上廁所了。也許只要靜下來、放輕鬆，就不會想上吧？

莎拉改變姿勢，想要拖延避不掉的本能反應。沒效。好吧，起來吧，不過又是一天嘛，沒什麼大不了的。



莎拉蹣腳穿過走廊，謹慎避開會發出怪聲響的地板，並安靜地關上廁所的門。她決定馬桶水待會再沖，享受多一點真正清醒獨處的時光，再平靜五分鐘就好。

「莎拉？醒了嗎？下來幫我！」

「還是沖水吧，」莎拉悄聲說著，之後向媽媽大喊：「好，我馬上來！」

她一直想不透媽媽怎麼好像總是知道家中每個人的活動。她一定在每個房間都放了竊聽器，莎拉刻薄地想著。她知道那不是真的，但那正洶湧而來的負面思考看似停不下來。

我睡前就不要喝任何東西，最好是中午以後就不喝了，那麼睡醒時就可以一直躺在床上一個人想事情，沒人知道我已經醒了。

我不曉得人們從什麼時候開始不再享受自己的思考？我知道這情形一直在發生，因為除了我之外的人都沒有安靜的時候。他們無法一直傾聽自己的想法，因為他們一直在講話或看電視；當他們坐進車裡，第一件事就是打開收音機。這樣看來，沒人想獨處，反倒一直想跟別人在一起，像去聚會、看電影、跳舞或打球。我則想拿靜音毯蓋住所有事物，使自己能單獨思考片刻。我很懷疑醒著的時候不被別人的噪音轟炸是

否有可能。

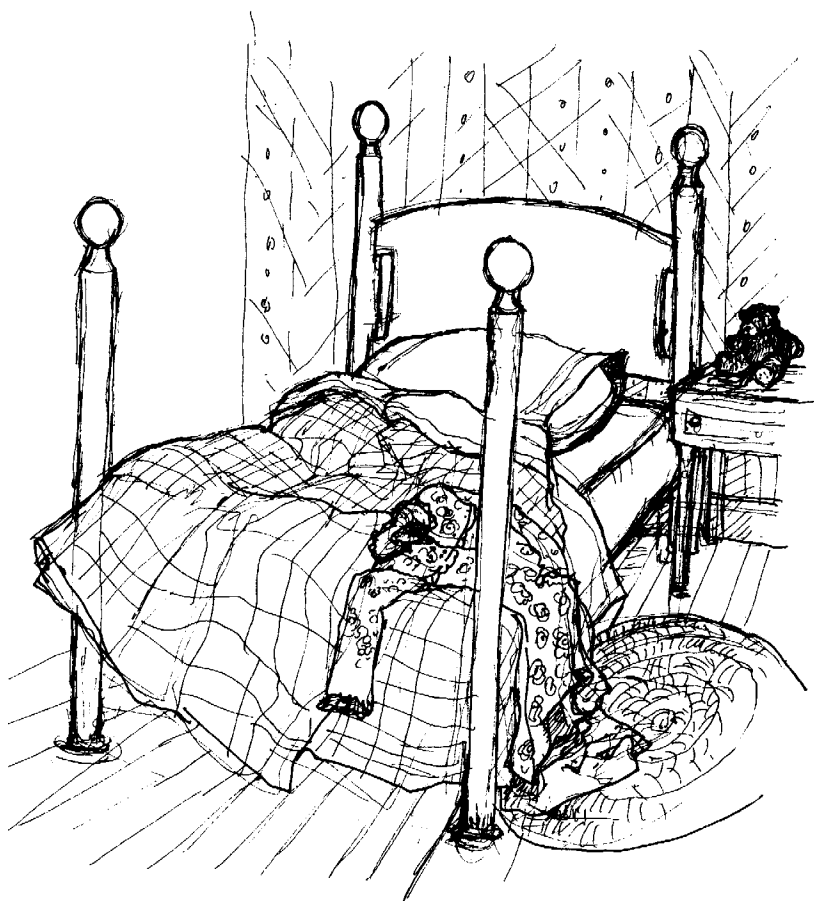
我打算集結人們成立社團來對抗他人的噪音，這社團有入會條件，像是：你可以喜歡別人，但不需要跟他們說話；你可以喜愛觀察別人，但不需向任何人解釋自己所見為何；你得要喜歡獨處片刻來思索自身想法；想去幫助別人是好的，但你必須刻意停在最低限度，因為那是必定毀滅你的陷阱——如果你太願意提供幫助的話，一切就完了，別人會帶著他們的想法來榨乾你，讓你沒有時間留給自己；在觀察時必須願意保持低調，使他人不會注意自己的存在。

我懷疑有沒有人會加入我的社團。不行，別人會毀了它！這是個不需要社員的社團！只要我的生命夠重要、夠有趣、夠好玩的話，我就不需要其他人了。

「莎拉！」

莎拉嚇到眨眼回過神來，才發現自己正站在浴室的洗手台前、茫然望著鏡子，拿著牙刷有一下沒一下地在嘴裡移來移去。

「妳打算待在那裡一整天嗎？動作快點，我們有很多事情要做！」



## 第二章：想要當隱士的學生

「莎拉，妳有什麼要說的嗎？」

莎拉驚跳起來，才回神注意到喬金森老師在叫她的名字。

「是的，老師。我的意思是：老師，要說哪個？」莎拉說得結結巴巴，教室裡其他二十七個同學都在偷笑。

莎拉一直不懂為何他們看到別人的窘況會如此高興，而且絕不錯過、笑聲大到刺耳，好像剛剛發生的是真正好笑的事情。看見別人發窘到底有什麼好笑的？莎拉就是想不出答案，然而此刻也不適合再三思索，因為喬金森老師仍然把她放在同學們見獵心喜的目光焦點中，感覺很不舒服。

「妳能回答這個問題嗎？莎拉？」



又一陣嘲笑。

「站起來，莎拉，把你的答案說給大家聽。」

他怎能這樣殘忍？這真的很重要嗎？

五到六個愛表現的同學趕緊舉手，讓莎拉感覺更窘，他們也從中獲得更多樂趣。

「老師，我不會。」莎拉悄聲說完就滑坐回去。

「妳剛剛說什麼？莎拉？」老師咆哮地追問。

「我說，老師，我不會。我不曉得這問題的答案。」莎拉稍微調高聲量應答，但是喬金森老師還沒放過莎拉，事情還沒完。

「莎拉，妳知道是哪個問題嗎？」

莎拉羞愧地臉紅，她對於剛才的問題一點印象也沒有，因為她剛剛完全處在自己的世界裡、沉浸在自己的想法當中。

「莎拉，我可以給個建議嗎？」

莎拉沒有抬頭，因為她知道答不答應都阻止不了喬金森老師。

「小姐，我建議妳花多一點時間來思索在這教室裡所討論的重要事物，浪費在看向窗

外、沉溺在無用思緒的時間則減少一點。至少把一些東西裝進妳的空腦袋。」耳邊又是一陣笑聲。

這堂課還沒結束嗎？

接著下課鐘聲響了，終於響了。

莎拉慢慢走在回家的路上，看著自己的紅靴不時陷進白雪裡。下雪真好、寂靜真好，在徒步回家的兩哩路程中能有機會縮進自己私密的心智世界，真好。

她注意到商業街橋樑底下的河面幾乎被冰覆蓋，想說滑下去到河床旁查看冰有多厚，但她決定改天再做。看見在冰下流動的河水，她微笑著思索這條河一整年到底有多少不同的風貌。這座橋，以及它所橫跨的這條河，是她徒步回家時最喜歡的路段。那裡總會發生有趣的事情。

過了橋，從學校離開後一直垂頭看向地面的莎拉總算抬起頭來，難過的感覺整滿全身，因為知道自己的寂靜獨行再過兩條街就結束了。她放慢腳步，回味那重新找回來的平安，之後一邊回頭倒退著走幾步、一邊凝望那座橋。

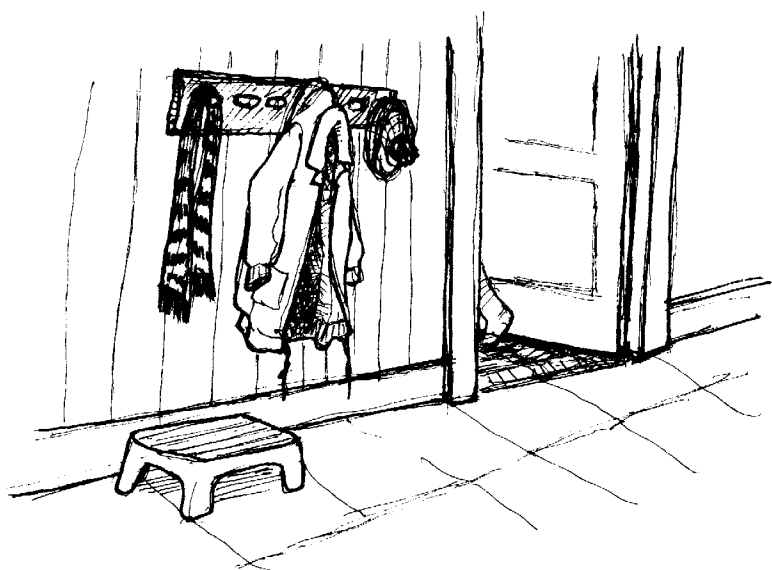
「喔，好吧。」她輕輕嘆著，走過通往她家的碎石車道，停在台階上，用靴子把上面

結的大冰塊撬鬆，把它踢落到旁邊的雪堆，然後脫下濕靴、走進家裡。

莎拉悄聲關門，盡量壓低聲響地將沾濕的沉重外套掛上衣鉤。她不像其他家人那樣在回家時通常會大聲嚷著「我回來了！」。

我比較喜歡當隱士，她一邊這樣想著，一邊從客廳走進廚房。就是當個安靜、快樂的隱士，可以一直想事情、愛講不講都隨意、每天都可以選擇要怎麼過。就是這樣！





### 第三章：討人喜歡的愛琳學姊

當她仰摔在學校個人置物櫃前佈滿泥痕的地板時，唯一感受到的就是手肘疼痛，真的好痛。

跌倒一直都是一種驚嚇，它發生得太快。前一秒還在挺身疾行，堅決要在上課鐘響前坐進自己的座位，而下一秒就四腳朝天、動彈不得，同時帶著震驚與疼痛。況且世上最糟糕的事情就是在學校跌倒，因為大家都看得到。

莎拉抬頭看著那片看熱鬧的眾人臉龐，有笑到看見牙齒的、有偷笑的，也有放肆大笑的。他們表現得好像這種事情從來不會發生在自己身上。

當他們發現沒有發生像是骨折、流血或是受害者呻吟喊痛之類的刺激事件，人群就解散了，而她那些殘忍的同學回頭走進教室，繼續做自己的事情。



有隻穿著藍毛衣的手臂在眼前出現，朝下握起她的手，把她拉起來坐著。耳邊則是聽到某位女孩的聲音：「妳還好嗎？想要站起來嗎？」

不好，莎拉心想，我想要消失不見，不過這不太可能，況且人群已經散得差不多，她勉強微笑，愛琳就幫助她站起來。

莎拉從來沒跟愛琳講過話，但有在走廊看過她。愛琳大她兩個年級，而且才來這個學校一年而已。

莎拉真的不太認識愛琳，這也難怪，因為年長的孩童絕對不會跟年幼的孩子互動，像是某種不成文的禁忌那樣。然而愛琳常常露出微笑，即使好像朋友沒有很多、行走時幾乎是獨自一人，她看起來還是十分快樂。這也許是莎拉注意到她的理由，因為她自己也是個獨行俠，而且也喜歡這樣。

「天氣潮濕的時候，地板就變得好滑。」愛琳說：「我很訝異居然沒有太多人在這裡滑倒。」

呆站著的莎拉還有些恍惚、也有點窘，她沒仔細聽愛琳所說的話，然而愛琳的表達裡面有種特質讓她覺得好過許多。

發現自己居然被他人深深地打動，莎拉覺得有點不安，因為某人的話語居然比自身思緒的安靜角落還要更好，對她來說是稀有的情形。很怪。

「謝謝妳。」莎拉一邊小聲說著，一邊試著把弄髒的裙子上面的泥巴拍掉一些。

「我覺得等它再乾一些，就不會那麼糟。」愛琳說道。

又來了，不是愛琳說了什麼，而是某些別的，應該是跟她說話的方式有關。

愛琳平靜、清晰的聲音像在安撫莎拉剛剛感受到的悲慘及傷痛，原本巨大的難堪情緒完全消失不見，莎拉只覺得自己變得更好、更有力氣。

「噢，真的沒關係啦……」莎拉回答：「我們最好動作快點，不然要遲到了。」

當她坐到椅子上，雖然手肘脹痛、衣物沾汙、鞋帶鬆開、自己的一縷糾結棕髮晃在眼前，但她覺得此刻感覺真好，比過去坐在這裡的任何時刻感覺更好。雖不合理，卻是事實。

那天從學校徒步回家的莎拉也不一樣了，她不再躲進自身安靜的思緒當中、不再只是看著前方的雪中小徑，莎拉覺得自己是清醒有活力的，她想要唱歌，所以就開始唱了。她愉快地走自己的路，一邊哼唱熟悉的曲調，一邊觀看正在小鎮周邊走動的人們。

當她經過鎮上唯一的餐館時，莎拉考慮要不要進去吃個課後甜點。通常裹上光亮糖衣

的甜甜圈、冰淇淋甜筒或是一小籃薯條就能暫時讓莎拉不去在意那漫長、教人厭倦的學校時光。

這個禮拜的零用錢都還沒動，莎拉站在那間小咖啡館前的人行道上仔細思量。最後她決定不進去了，因為她想起媽媽常講的話：「不要糟蹋妳的晚餐。」

莎拉從未了解這幾個字的意思，因為她總是準備好要吃好料。只有在晚餐看起來不太妙、甚至聞起來不太妙時，她才會找藉口推託不吃，或是只吃一點。就我看來，其他人才會去糟蹋晚餐。莎拉暗暗笑著，繼續走在回家的路上。今天確實不需要其他東西，至少她是這樣認為的——因為這一天，她的世界真的一切安好。

### 第三章

## \*第四章：愛擔心的人們

莎拉站在商店街橋上往下瞧，估量河面冰層是否厚到可以走過去。她注意到有幾隻小鳥站在冰面，還有幾隻稍大的狗兒正在冰上嗅尋雪裡的東西，但她認為冰層還不能承載她的全部重量，因為身上還有厚重的外套、靴子以及沉重的書包。最好再等一下，莎拉邊想著，邊探看冰封的河流。

盡量朝橋外探看底下冰層的莎拉是靠在某段生鏽的柵欄上，她認為那是專門供她個人享受的地方。由於許久都沒有這麼好的感覺，所以她決定再多停留一下，欣賞那美妙的河流。她把書包丟在腳邊，整個人趴上那生鏽的金屬柵欄，那是莎拉在這世上最喜愛的地方。

靠著柵欄休息與欣賞景色的莎拉，微笑地想起這段老舊的金屬柵欄是如何變成可供依靠的完美凹窩，那一天傑克森先生駕駛載運乾草的卡車，為了閃躲彼得森太太的臘腸狗哈





維，在冰滑路面用力踩住煞車。事發之後，鎮上人們都不停在講卡車沒掉下橋、他真是命大，而且連講了好幾個月。莎拉訝異人們為何一直要把實情誇張化、悲慘化；如果傑克森先生的卡車掉進河裡，情況就完全不同，那些小題大作是應當的；或者傑克森先生掉進河裡淹死，那麼人們就有更多正當理由來討論——但是他沒掉進河裡啊。

莎拉盡可能地回想，那事件沒有造成任何損傷：卡車沒壞、傑克森先生沒事，哈維則是嚇到幾天不敢出門，但是牠也沒受傷。人們就是想耍擔心，莎拉事後得出這樣的結論，而且對於發現那裡形成可供依靠的凹窩感到非常高興，粗厚的鋼柱往外彎向河面，完美到看起來像是專為取悅莎拉而做的設計。

趴在河面的莎拉望著下游，看到那橫跨河道的巨大樹幹，讓她微笑著想起，那也是另一個恰到好處的「意外」。

那時河岸有棵大樹被風暴摧殘很嚴重，所以那裡的農夫請鎮上一些義工幫忙去除樹上所有枝桠，準備把它鋸倒。莎拉不曉得為何要如此大費周章，不過是棵高大的老樹而已。爸爸是不會允許她接近到可以完全聽懂他們言談的距離，然而莎拉還是聽到某人在說擔心它太靠近電線。而電鋸聲不久又響了起來，使得莎拉聽不到其他的聲音，鎮上人們大

多沒有過來，所以她就遠遠地觀看這場大秀。

突然間，電鋸聲沒了，莎拉聽到有人喊：「喔！不要！」她記得當時自己趕緊掩住耳朵、閉緊雙眼，而樹倒的時候，整個鎮好像也在晃動。然而當她睜開眼睛、看到它變成連接兩岸小徑的完美圓木橋時，莎拉高興地尖叫出來。

莎拉舒服地待在懸於河上的金屬凹窩裡，她深深地呼吸著，想要吸進那美好的河流氣味。那股芬芳、那持續而規律的河水聲響，在在讓人放鬆到想睡。我好愛這條老河，莎拉一邊想著，一邊仍舊望向下游那條橫跨河流的大木橋。

莎拉喜歡在走過木橋時伸出雙手保持平衡，看自己能用多快的速度走過去。莎拉從來都沒害怕過，但她總是牢記只要稍微一滑，就有可能整個人滾下河去。而且她每次走過木橋時，腦海都會想起母親那戒慎恐懼的話語：「莎拉，離河遠一點！妳會淹死的！」

然而她不在意這些字詞，總之不再如此，因為莎拉知道，母親並不曉得她不會溺水。莎拉放鬆地處在這個小世界裡，躺進自己的窩、想起兩年前的夏天在木橋那裡發生的事情。當時已是傍晚，做完日常事務、趴在金屬窩好一會兒的莎拉往下走到河邊，沿著小徑來到木橋那裡。那條河因為融雪的流冰而河面漲得更寬、水位變得比平常高，河水不斷



澀過那木橋，所以她得考慮一下此時走過去是否恰當，最後她憑著那股跟平常不一樣的愛玩熱情，決定走過自己鍾愛的木橋。在快要走到中間時，她停下來轉向木橋的側邊、腳尖朝著下游，身體前後輕輕晃動以找回平衡及勇氣。那時，皮次菲爾德家裡的邇邊混種狗法茲不知從哪裡跑上橋來，高興地認出莎拉並撲向她，力道大到把她推進湍急的河流之中。

好吧，還是發生了，莎拉心想，就跟媽媽講的一樣，我快要淹死了！然而事情變化太快，使得莎拉無法在這方面想太多。因為當她仰著身子向下游快速漂流、看到自己從未見過的美麗景色時，她發現自己正處在一趟美妙的驚奇旅程。

她常常在河岸閒逛，但這次視野跟過去所見很不一樣。被軟墊般的奇妙水流輕柔帶著，她看到上方的藍天被修剪得宜的樹木圍繞，疏密不均、錯落有致的各種綠色居然有那麼多。

莎拉並沒注意到河水非常冰冷，只覺得自己好像漂浮在魔毯上，如此平順、寂靜以及安心。

過了不久，四周看似暗了下來。莎拉漂到河岸長著茂密樹叢的地方，幾乎看不到天空。「哇！這些樹真美！」莎拉大聲喊著，她從未走到這麼下游的地方，這裡的樹木長得

茂密又好看，有些枝桠還垂到河裡。

在這之後，有一段又長又堅固的樹枝向下延伸到水裡，像一隻準備幫忙拉起莎拉的友善手臂。

「樹啊，感謝你。」莎拉一邊感恩地說著，「你真好。」一邊把自己從河中拉起。心中恍惚與興奮交雜的她站在岸邊，努力讓自己回過神來。

哇喔！她悄聲驚嘆，不敢相信自己居然看到的是彼得森家庭的紅色大穀倉。對莎拉而言才過了一兩分鐘，事實上卻漂過了足足五哩的農場與田地。然而她完全不在意回家的路很長，而是帶著對生命的熱切希望邊走邊跳地回家。

當她走到可以脫下衣物的地方，她馬上把又髒又濕的衣物丟進洗衣機，趕快洗個舒服的熱水澡。別讓媽媽又多擔心吧，她當時這樣想著，這不會讓她覺得更加安心的。

莎拉躺進溫暖的洗澡水裡，一邊微笑，一邊用水清理卡在棕色捲髮上的樹葉、塵土與小蟲子，很確切地知道她母親錯了。

因為莎拉曉得自己絕對不會溺水。

## 第四章

## ✧ 第五章：賽克林道的大鳥

「莎拉，等等！」莎拉停在十字路口中央，看著她弟弟加緊跑過來。

「妳一定要來看，莎拉，那真的很棒！」

最好是啦，莎拉心想，想起傑生最近幾次讓她驚嚇的「很棒」事物。有一次是他用自製陷阱抓到、保證「上次看的時候還是活著」的溝鼠；還有兩次騙不知情的莎拉去探看他的書包，卻看到一些無辜的小鳥或老鼠，是傑生跟他那些邋遢的小朋友為了想玩聖誕節得到的空氣槍而打下來的。

男生到底在想什麼？莎拉邊想邊等著，而跑累的傑生看到莎拉真的在等他，就放慢腳步走了過來。他們怎能拿那些無力抵抗、又小又可憐的動物取樂呢？最好讓他們掉進陷阱，看他們還會不會喜歡那樣，莎拉繼續想著，我記得傑生以前的惡作劇沒那麼



殘酷，甚至更有趣，但現在看似越來越殘忍了。

莎拉站在安靜的鄉村小路中央等她弟弟過來，並忍住笑意地想起傑生曾玩過的精明把戲，就是他把橡膠製的閃亮嘔吐物玩具放在書桌上，趴著用頭遮住，直到強森老師站在她旁邊時才抬頭用那雙棕色大眼向上張望，讓那個噁心的東西露出來。老師立刻衝出教室，要去找清潔工來清理穢物，然而當老師回來時，傑生就說他已經清理好了，讓放下心來的強森老師毫不遲疑地要傑生提早回家休息。

莎拉對於強森老師竟然那麼容易受騙感到驚訝，完全不去質疑那堆看似剛吐出來、還會流動的穢物，居然能在有明顯斜度的書桌上圍成漂亮的一小圈。不過話說回來，強森老師與傑生相處的經驗沒莎拉多，而她也承認以前比較天真的時候被他愚弄過不只一次，但是現在不會了，莎拉在面對她弟弟時已經做好心理準備。

「莎拉！」傑生邊喘邊興奮地喊著。

莎拉退了一步：「傑生，別喊啦！我們之間只有兩呎遠呢。」

「抱歉。」傑生暫停一下，好調整呼吸。「妳應該要來看！所羅門回來了！」

「所羅門是誰？」莎拉一邊問，一邊後悔自己怎麼馬上就說了出來，因為她不想對傑

生的說詞表示出任何興趣。

「所羅門啊！妳知道的，所·羅·門，就是棲息在賽克林道的大鳥啊！」

「我從來沒聽說賽克林道有隻大鳥，」莎拉回應，並發出近似無聊的聲音表示自己並不在意。「傑生，我對你說的笨鳥完全沒有興趣。」

「那隻鳥並不笨，莎拉，牠好大喔！妳應該要來看，比利說牠比他爸的車還要大。莎拉，妳一定要來，拜託。」

「傑生，鳥不會比車還大。」

「會啦，牠會啦！妳可以去問比利的爸爸！他那天正開車回家，看到一道蓋過整台車的陰影，大到以為是越過頭上的飛機。但那不是飛機，莎拉，那是所羅門。」

莎拉得承認傑生對所羅門的熱切讓她有點心動。

「我另外找時間去，傑生，我得要回家。」

「噢，莎拉，拜託妳來啦！所羅門不見得會再回到這裡，妳一定要去，莎拉，一定要！」

傑生的堅持讓莎拉開始擔心，他通常不會這麼強勢，在感覺到莎拉很確定自己的意思

時就會放棄、姿態放低，等待下次她更鬆懈的時候再出擊。過去已有許多經驗的他應當早就學到，自己越去催促姊姊做她不喜歡的事情，她越不可能去做。然而這次不太一樣，莎拉從沒看過傑生表現出這樣的強迫態勢，所以莎拉就同意了，使傑生非常驚訝及高興。

「喔，好吧，傑生。那隻大鳥在哪裡？」

「牠叫做所羅門啦。」

「你怎麼知道牠的名字？」

「那是比利的父親取的名字。他說那是貓頭鷹，而貓頭鷹很有智慧，所以牠的名字應該是所羅門。」

莎拉加緊腳步想要趕上傑生。他真的對這隻鳥感到興奮，莎拉想著，這很奇怪。

「牠在這裡的某個地方，」傑生說：「牠住在這裡。」

當莎拉知道傑生其實並不清楚自己所說的事物時，她常覺得那裝出來的自信相當有趣。然而，她也常常配合演出，假裝自己不知道，這樣事情會比較簡單。

他們探看枝葉稀疏的覆雪樹叢，沿著已經腐朽不堪的圍籬，走上剛在前面跑著的狗兒所踩踏出來的雪地小徑。

莎拉從來沒在冬季走過這條路，它並不在她平常往返學校與家中時常走的路徑附近，但她曾在這裡度過無數幸福的夏日時光。莎拉邊走邊留意那些熟悉的隱密角落與石縫，覺得能夠回來探看這條老路真是不錯。這條小路最棒的地方，莎拉心想，在於它讓我有獨享這一切的感覺。沒有車子、沒有鄰居，真是條安靜的路，應該要多來走走。

「所羅門！」傑生用力喊了出來，使莎拉嚇了一跳，她沒料到他會用喊的。

「傑生，別這樣喊所羅門。如果牠在這裡，你繼續那樣喊會讓牠飛走。」

「牠在這裡，莎拉。我跟妳說，牠住在這裡，而且牠不會離開，我們一定看得到牠。

牠真的很大，莎拉，真的！」

莎拉與傑生又往樹叢深處走去，彎身避過圍欄腐朽所剩下的鏽蝕鐵線，小心翼翼地邊走邊探看前面的路，因為他們不確定厚度及膝的雪堆裡會藏有什麼東西。

「傑生，我覺得越來越冷了。」

「再一下下，莎拉，好嗎？」

與其說是應付傑生的催促，不如說是為了滿足她的好奇心，她同意說：「好吧，傑生，再五分鐘。」莎拉隨即就大聲尖叫，因為她踏進被雪遮住的灌溉水溝，最後只有上半身還

露在雪外，濕冷的雪塊鑽進她的外套跟上衣，直接碰到皮膚。「好，傑生，夠了！我要回家！」

傑生對於沒找到所羅門感到失望，但是莎拉的不爽使他不再想那件事，這世上沒有什麼比他姊的不爽更讓他高興。傑生哈哈大笑地看著莎拉把衣物裡面的濕冷雪塊甩出來。

「噢，你覺得很有趣吧，傑生？你該不會是為了看我變得濕答答又生氣而捏造出這個所羅門吧！」

傑生邊笑邊跑在莎拉前面。雖然他喜歡看到她在不爽，但他很快就學會要保持安全距離。「不是那樣，莎拉，所羅門是真的，妳以後會看到的。」

「最好是這樣啦！」莎拉向傑生發火。

但不知怎的，莎拉知道傑生是對的。



## 第五章

## 第六章：所羅門

莎拉已經忘了，自己能輕易專注在課堂大小事，那是多久以前的事。從很早前她就確定，學校真的是地球上最無聊的地方，然而這一天也毫不例外，是莎拉經驗過最難熬的一天，她沒法專注在老師的講課，心思一直飄到樹叢那裡。而當放學鐘聲響起，莎拉把書包塞進個人置物櫃，然後就直接往那裡走去。

「我大概瘋了，」莎拉一邊悄聲對自己說著，一邊走進樹叢更深的地方，在厚厚的雪上留下自己的足跡。「居然要找一隻也許並不存在的笨鳥。好吧，如果沒有馬上找到牠，我就會離開這裡，不讓傑生知道我在這裡或是居然對那隻鳥有興趣。」

莎拉停下腳步傾聽，那裡寂靜到可以聽見自己的呼吸聲。她看不到任何一隻動物，沒有鳥也沒有松鼠，什麼都沒有。事實上她想過，要不是那裡還有昨天自己、傑生與那隻孤



獨狗兒留下來的痕跡，也許她會認為自己是世上唯一還活著的生物。

這真是個美麗的冬日，一整個下午的明媚陽光將緩慢融化的雪堆頂端照得發亮，周遭一切都閃耀不已。通常這樣的日子會讓莎拉的心想要歌唱，能夠在這麼美好的一天、獨自沉浸在自己的思緒裡，還有什麼比這更好的呢？原本期望能輕易找到所羅門的莎拉覺得不爽，樹叢與可能找到這隻神秘鳥兒的想法讓她無由來地怦然心動，但是佇立在及膝雪裡的莎拉開始覺得自己好蠢。「鳥在哪裡？噢，算了！我要回家！」

站在樹叢中間，又挫折又憤怒的莎拉覺得受夠了，但不知怎的也有一點困惑。她先沿著原路想要走出樹叢，卻又停下來思索是否可以穿過那個夏天常用來當捷徑的牧場。我確定河面已經結冰，也許可以從較窄的地方走過去，莎拉一邊想著，一邊鑽過那段只有一根鐵絲的圍籬。

莎拉驚訝自己在冬天的這個地方居然沒什麼方向感。她曾經穿過這個牧場不下數百次，這裡是她舅舅夏季養馬的地方，但現在所有熟悉的路標都被雪蓋住，所以看起來都跟過去非常不一樣。這裡的河面已是完全冰封，上頭還覆蓋著幾吋雪花。莎拉停下來努力回想那個最窄的地方到底在哪裡，然後感覺到腳下的冰在動，下一瞬間，來不及理解這一切



的她已仰躺在碎裂的冰面上，冰水迅速浸濕她的衣物。莎拉的腦海快速閃過這條河之前所給予的驚奇旅程，有一瞬間真的非常恐慌，她想像自己在重複過去那趟旅程，只不過這次是往下游漂流時被冰冷的河水凍死。

難道妳忘了，自己是不會溺水的？從她上方某處發出這樣的友善聲音。

「誰在那裡？」覆蓋著周遭一切事物的雪堆折射了陽光，產生的眩光如此閃爍奪目，莎拉眯起眼睛，一邊大聲詢問，一邊環顧四周、探看那些光禿樹叢的深處。不論你是哪一位，為何不來救我呢？莎拉一邊想著，一邊躺在已碎的冰面，害怕任何動作都會使身下的冰整片裂開。冰層可以撐得住妳的，妳只要翻個身，用膝蓋爬著過來就好——那位神秘的 friend 說道。

於是莎拉不再往上張望，翻身過來變成趴姿，緩慢地把身體撐起用膝蓋頂住，然後小心翼翼地開始往那聲音的方向爬過去。

莎拉不想講話，至少又濕又冷的現在不想，因為她對自己居然做出這種愚蠢至極的事情感到非常生氣。此刻她最想要的就是回家、換掉那些證據確鑿的衣物，免得被稍後回來的家人抓到。

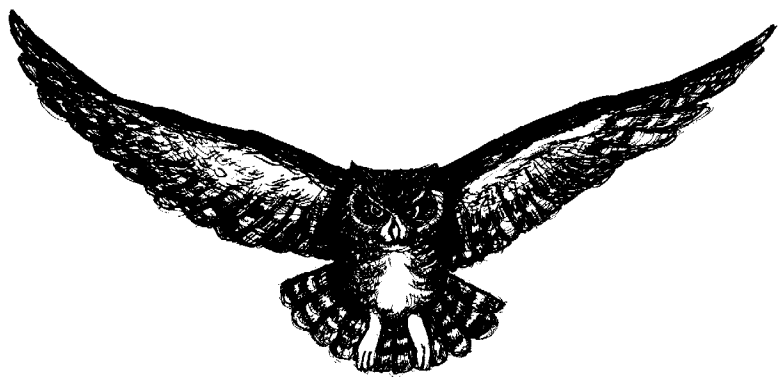
「我得走了，」莎拉一邊說著，一邊逆著日光、眯起眼睛往那股聲音的出處望去。

開始順著來時痕跡往回走的她覺得非常寒冷，同時也對自己想要橫越那條蠡河的決定感到惱怒。這時她突然有個念頭，「嘿！你怎麼知道我是不會溺水的？」對方沒有回應。

「你去哪裡了？嘿，你在哪裡？」莎拉喊著。

接著有隻莎拉從未見過的大鳥兒從樹梢飛起、直衝天際，並在樹叢與牧場上方迴繞之後迎著日光飛去，不見蹤影。

莎拉站在那裡眯眼看向陽光，心中滿是驚奇。那是所羅門。



## 第七章：認貓頭鷹當老師

第二天早上，莎拉跟往常一樣鑽回毯子底下，拒絕一天的開始，然後她想起所羅門。所羅門，莎拉心想，我是真的看到你，還是夢見你啊？

但在更清醒了些之後，莎拉記起自己在放學後有去樹叢那裡找過所羅門，還有腳下冰層會動的事。不，所羅門，你並不是夢。傑生是對的，你是真實存在的。

當莎拉想到傑生與比利會一邊大聲喊叫、一邊穿過樹叢尋找所羅門時，她畏縮起來，之後那種每次想到自己的生活被傑生打亂時就會出現的沉重、慌張感受傳遍全身。我不會把自己看到所羅門的事告訴傑生或任何人，這是祕密。

莎拉一整天都在努力把注意力拉回到老師身上，因為她的心思一直飄向那閃亮的樹叢以及奇幻的巨鳥。當時所羅門有跟我講話嗎？莎拉思索著，或者只是我的想像？也許

吧，當時滑倒時感覺頭昏眼花，或許我是昏過去而夢到的。還是說，這一切有發生過嗎？

莎拉等不及地想再次去到樹叢那裡，確定所羅門是否真的存在。

當放學的鐘聲響起，莎拉先停在置物櫃前，把書本放進去，再把書包塞到書堆上面。這天應當算是莎拉居然沒把所有書本拖回家的第二天，因為往日的她發現手中若抱滿書本，似乎可以保護她不被任何亂入的同學們侵擾。不知為何，那些書本就像屏障那樣，能讓好動愛玩的同學遠離她所要走的路。但是今天莎拉不想被任何事物拖延，她像子彈般地趕忙衝出校門，直直往賽克林道前進。

正當莎拉離開鋪平的街道、開始走往林道時，她看見一隻非常巨大的貓頭鷹毫無遮掩地站在露天的圍欄柱子上，簡直像在等她一樣。莎拉訝於居然這麼容易就找到所羅門，她之前花了那麼多時間來找尋這隻虛幻又神秘的鳥兒，然而此刻牠就站在這裡，好似一直以來都是等在這裡那樣。

莎拉完全不知道要如何接近所羅門。我應該要怎麼做？莎拉想著，真怪，難道就是走到貓頭鷹那裡並說：「哈囉，你今天好嗎？」

哈囉，妳今天好嗎？大貓頭鷹向莎拉說話了。

莎拉驚訝地向後跳了一呎，所羅門則是開懷大笑，我沒有要嚇妳的意思，莎拉，妳今天好嗎？

「我很好，謝謝你。我只是還沒習慣跟貓頭鷹說話而已。」

喔，太可惜了，所羅門說，我有好幾個要好的朋友都是貓頭鷹呢。

莎拉笑了起來：「所羅門，你好好趣喔。」

「所羅門，嗯」貓頭鷹說：「所羅門是個好名字。好，我認為我會喜歡。」

覺得不好意思的莎拉頓時臉紅，她已經忘記他們尚未好好地彼此介紹。雖然用所羅門來稱呼這貓頭鷹是傑生告訴莎拉的，然而那是比利的父親取的名字。「噢，真是抱歉，」莎拉說：「我應該先請教你的名字。」

話說，我從未真的想過這種事，貓頭鷹說，不過所羅門是個好名字，我真的喜歡它。

「你說你從未真的想過這種事的意思是什麼呢？你沒有名字嗎？」

沒有，真的沒有，貓頭鷹回應著。

莎拉不敢相信自己剛聽到的話語。「你怎麼會沒有名字？」





嗯，妳要知道，莎拉，只有人們需要標籤來辨認事物，其他生物看來都知道自己是誰，標籤對我們來說也沒那麼重要。但我的確喜歡所羅門這個名字，況且妳已習慣用名字來稱呼他人，所以那名字很適合給我用。沒錯，我的確喜歡那名字。所羅門，就是它了。

所羅門看來對自己的新名字感到很滿意，莎拉就不再感到不好意思。無論有沒有名字，跟這隻鳥兒說話真是舒服。

「所羅門，你認為我應該要跟任何人提到你嗎？」  
也許可以。以後再說。

「所以你認為我現在應該要把你當成祕密，對吧？」  
這陣子最好先這樣做，直到妳想好自己要怎麼講為止。

「喔，是啊，我猜『我交了一個貓頭鷹朋友，他講話不會動嘴唇』，這樣講應該很蠢吧。」

而且我得明ㄟ智ㄟ地為妳指出一點，莎拉，貓頭鷹沒有嘴唇。

莎拉笑了出來，這鳥兒真是有趣。「噢，所羅門，你知道我的意思。你是如何不用嘴

來說話呢？而且為何我從未聽過住在附近的人們提到你呢？」

住在附近的人們從來不知道我的存在。妳聽見的並不是我的聲音，莎拉，妳是在接收我的思緒。

「我不懂。我可以聽見你的聲音啊！」

嗯，雖然看起來像是妳在聽我講話，但事實上，妳的確在聽，只是不用耳朵，這跟妳在聽取其他事物的方式不一樣。

莎拉把圍巾拉出來圍在脖子上，並把她的針織毛帽往下拉到蓋住耳朵，因為有陣冷風正從她旁邊掃過。

很快就天黑了，莎拉，我們明天可以相處久一點。想想我們剛才講的事情。當妳今晚作夢時，請留意妳有在看，即使閉著眼睛，仍能在夢裡看著。所以，如果妳不需要眼睛就能看見，那麼也不需要耳朵就能聽到。

莎拉原本想指出夢跟現實生活是不一樣的，但所羅



門先開口說道：再見，莎拉，今天真是美妙，可不是嗎？然後他就懸空躍起、拍動他那有力的翅膀，飛昇到位於樹叢、圍籬支柱與小朋友上方的高空。

所羅門，莎拉心想，你真是巨大！

莎拉記得傑生說過：「牠好大喔！妳應該要來看！」當她穿過雪地走路回家時，莎拉想起他幾乎是用拖的把她帶到樹叢那裡，興奮不已的他完全是用跑的，讓莎拉很難趕上他的腳步。

奇怪，莎拉心想，他當時那麼堅持要我去看這隻大鳥，但事後卻隻字未提，至今已有一天。我很驚訝他跟比利居然沒有每天來這裡找所羅門，像是他已經完全忘記了一樣。我明天得記得去問所羅門這件事。

接下來幾天，莎拉常發現自己說著：「我得拿這件事去問所羅門。」事實上，她開始在口袋裡帶著小筆記本，好使她能記下想要討論的主題。

然而時間看來永遠不夠讓莎拉跟所羅門討論所有想問的事情，放學之後，她得在母親下班回家前完成家中的日常工作，在這中間，莎拉只有三十分鐘多的窄小空檔。

這不公平，莎拉開始想，我得跟智慧還不及所羅門一成的無聊老師在一起一整天，

但只能跟最富智慧的老師相處區區半個小時。嗯，說到老師，我現在認了一隻貓頭鷹當老師。這讓莎拉笑得好大聲。

「我得拿這件事去問所羅門。」

## ✧ 第八章：用意念溝通

「所羅門，你是老師嗎？」

是的，莎拉，我是。

「但是你不談論那些『真正的』——抱歉——『其他的』老師所講的東西。我的意思是，你會講我有興趣的事物，而且講得很有內容。」

莎拉，事實上，我只談論妳講出來的事物，只有當妳提出問題時，我才能給予有價值的回應。而所有那些在沒提問之前就給出的答案，簡直是在浪費每個人的時間，無論是學生或老師都不會在過程中獲得許多樂趣。

莎拉思考所羅門剛講的話，並了解到除非自己有問，不然所羅門是不會對任何事情多加談論的。「等一下，所羅門，你曾在我不問時有說過話，這我還記得。」

那是什麼，莎拉？

「你說過『難道妳忘了，自己是不會溺水的？』。所羅門，這是你最先跟我說的話，那時我還沒跟你說過任何話，當時躺在冰上的我並沒有提出問題。」

啊，看來所羅門並不是這裡唯一能不用嘴來說話的存在呢。

「你的意思是？」

妳那時有在提問，莎拉，但沒有透過語言來表示。問題不見得是透過語言來提問。

「這太奇怪了，所羅門，不講話的話，要怎樣提出問題呢？」

藉由思考來發問。許多存在與生物是藉由思想來溝通的，事實上比語言更好進行溝通。人類是唯一使用語言的生物，即使如此人們在溝通時仍是使用思想遠多於語言。好好想想吧。

妳瞧瞧，莎拉，我是個睿々智的老老師，在很久以前就已經知道，給予學生沒問々的資訊是在浪費時間。

聽到所羅門誇張地強調睿智一詞，並用貓頭鷹般的鳥鳴聲來唸「問」這個字，莎拉笑了出來，心想，我好愛這瘋鳥。

我也愛妳，莎拉，所羅門回應著。

莎拉頓時臉紅，完全忘記所羅門可以聽見她的想法。

接著，不再多說的所羅門在莎拉眼前用力朝天飛升，最後消失無蹤。





## ✧ 第九章：飛行課

「我希望能像你那樣飛，所羅門。」

為什麼呢？莎拉，為什麼妳想要飛呢？

「噢，所羅門，因為只能在地面走來走去很無聊、動作很慢，無論要去哪裡好像永遠都走不到，而且也看不到什麼，只能看見附近地面上的、無趣的東西。」

嗯，莎拉，妳看來還沒真的回答我的問題。

「有啊，所羅門，我說我想飛是因為……」

是因為妳不喜歡在無聊的地上走來走去。妳瞧，莎拉，妳並沒說妳想飛的理由，妳告訴我的是妳討厭「不」能飛的理由。

「這有不一樣嗎？」

有喔，莎拉。非常不一樣。妳再試試看。

對所羅門的吹毛求疵感到有點驚訝的莎拉再次開始講：「好的。我想要飛是因為……我不懂呢，所羅門，你想要我說什麼呢？」

我要妳說的是——妳想要什麼，莎拉。

「我想要飛！」莎拉一邊喊著，一邊對所羅門無法理解自己而感到不耐。

莎拉，現在告訴我妳想要飛翔的理由，那會像什麼？感覺像什麼？嘗試看看，莎拉，讓我感覺到它的真實模樣，向我描述飛翔是什麼感受？我不想要妳跟我說處在地面是什麼感覺，或「不」能飛是什麼感受。我要妳告訴我，飛翔是什麼樣子。

莎拉閉上眼睛，掌握到所羅門想表達的意思之後開始講：「飛翔感覺好自由，所羅門。它就像漂浮，但移動較快。」

告訴我，如果妳會飛的話，會看見什麼？

「我會看到整個鎮在天空底下的模樣。我會看見商店街，看到車輛正在移動、行人正在走路。我會看到那條河，會看到我的學校。」

飛翔感覺如何，莎拉？描述飛翔的感覺像是什麼。

閉眼的莎拉暫時安靜下來，假裝自己飛在鎮上高空。「那會非常有趣，所羅門！我可以像風一樣快，感覺如此自由。這感覺真棒，所羅門！」莎拉一邊繼續說，一邊完全沉醉在她所想像出來的視野。然後莎拉突然感覺到一股使她屏息的拍翅力道在內裡湧現，如同她每天看著所羅門由他的柱子起飛時、從他的翅膀所感受到的那樣。她的身體在一開始感覺好像重達萬磅，之後就突然變得完全沒有重量。莎拉在飛了。

「所羅門，」莎拉歡喜地尖叫著。「你看，我飛起來了！」

所羅門飛在她身邊，他們一起高飛到小鎮的上空，那是莎拉出生的小鎮、是莎拉走遍每一吋地的小鎮，也是現在她用從沒夢想過的俯瞰視野來探索的小鎮。

「哇喔！所羅門，這樣好棒！喔，所羅門，我喜歡這樣！」

所羅門微笑著享受莎拉熱切無比的反應。

「我們要去哪裡，所羅門？」

妳可以去任何想去的地方。

「喔！哇喔！」莎拉不自覺地讚嘆出聲，她正低頭望著那安靜的小鎮，它從沒看起來這麼美麗過。



莎拉曾在空中看過小鎮，那次是她的父親帶著莎拉還有家人一起坐上他的小飛機，然而她無法看到多少景色，因為飛機的窗子好高，每當她從座位跪坐起身子、靠近窗邊想看清楚時，父親總會要她坐回來並扣上安全帶，那天感覺真的沒有玩到。

然而這次非常不一樣，她可以看到一切事物，可以看到鎮上每一條街、每一棟建築，可以看到數個沿著商店街探出的店棚……荷伊雜貨店、皮氏西藥房以及郵局……她可以看到那貫穿小鎮的美麗河流，附近還有幾輛正在移動的車子，以及正在走動的一些人。

「喔，所羅門，」莎拉屏息地說，「這絕對是我有生以來遇過最好的事情。我們去學校吧，所羅門，讓你看我待了一整天的地……」莎拉的聲音隨著她加速衝向學校而逐漸消失。

「學校從上面看起來很不一樣！」莎拉對於學校看起來這麼大感到驚訝，那屋頂看來像是連到天邊那樣。「哇喔！」莎拉大聲說著：「我們可以更靠近一些，還是得要停在上面這裡呢？」

妳可以去任何想去的地方，莎拉。

莎拉再次尖叫出來，往下方的運動場飛去，慢慢地經過她教室的窗戶。「棒極了！所



羅門，你看！你可以看到我的書桌，還有那邊是喬金森老師。」

莎拉與所羅門從小鎮的這一頭飛到另一頭，先向地面飛近，然後再次飛昇上去，幾乎快要碰到雲朵。「看！所羅門，那是傑生與比利。」

「嘿！傑生，看我這邊！我在飛耶！」莎拉用力喊著，但傑生沒聽見。「嘿！傑生！」莎拉又更大聲地喊一次，「看我這邊！我在飛耶！」

傑生聽不見妳的聲音，莎拉。

「為什麼聽不見呢？我聽得到他的聲音啊。」

這對傑生來說太早了，莎拉。他還沒有提出疑問。但是他會這樣做的，遲早的事。現在莎拉更加清楚為何傑生與比利尚未找到所羅門。「他們也看不見你，對吧？所羅門？」

莎拉對於傑生與比利不能看到所羅門感到高興，她心想，如果他們看得到的話，一定都會來干擾的。

莎拉甚至想不出會有什麼比現在更加美妙的時刻。她飛升到天空，高到連商店街的車輛都看起來像跑來跑去的小螞蟻那樣，然後毫不費力地直衝而下、來到非常靠近地面的高



度，一邊尖叫一邊感受她那驚人的飛行速度。她向下飛到河面上，臉龐低到可以嗅到好聞的苔蘚味，穿入商店街橋底並從另一側飛出。所羅門全程跟著她的步調，完美到好似他們練習這趟飛行已有無數次。

他們看起來已經飛了幾個小時，最後藉由同樣把莎拉帶上天空的強大振翅力道，莎拉回到自己的身體、回到地面。

莎拉興奮到幾乎喘不過氣，這真的是最教人意外的生命經驗。「噢，所羅門，剛才真棒！」莎拉尖叫著，她覺得剛才已經飛了好幾個小時。

「現在幾點？」莎拉突然邊問邊看手錶，覺得今天那麼晚回家應該會有大麻煩，然而她的手錶顯示才過了幾秒鐘而已。

「所羅門，你的生活非常奇怪，你知道嗎？」

妳的意思是什麼呢，莎拉？

「嗯，就像我們能夠繞著整個鎮飛，但是時間並沒有過去。你不覺得奇怪嗎？還有像我可以看到你，但是傑生與比利就無法看到你或跟你說話。你不覺得奇怪嗎？」

如果他們的想望足夠強烈，他們就可以辦到喔，莎拉。或者我的想望足夠強烈，我也能夠影響他們的想望。

「你的意思是什麼呢？」

是他們對於尚未真正看見的事物的熱切渴望，把你帶到我的樹叢。我們的會面得以促成，他們可是非常重要的關鍵。

「是喔，我猜是吧。」莎拉真不願認為她弟弟是這超常經驗裡的助力，她寧願讓他依舊是個找她麻煩的角色，至於說他是這次愉悅領悟經驗的關鍵？目前看來差遠了。

所以，莎拉，告訴我，今天妳學到什麼？所羅門微笑地問著。

「我學到可以自己可以飛過整個鎮而不會用掉時間？」莎拉用疑問口氣來表示，不清楚這是不是所羅門想要聽的答案。「我學到在我飛的時候，傑生與比利看不到也聽不見我，是因為他們太年幼、還沒做好準備？我學到你在飛翔時是完全不會冷？」

這些都很好，我們之後再討論。然而，莎拉，妳是否有注意到，只要妳一直說著妳「不」想要的事物，那麼妳就無法得到妳「真正」想要的事物；然而當妳開始談到妳真正想要的事物——更重要的是，當妳能夠開始「感覺」妳想要的事物時——那麼

它馬上就來了？

莎拉安靜下來嘗試回顧，然而她很難想起在她起飛之前的任何思考或感覺，她比較想去回顧的是那段飛行。

莎拉，盡可能常去思考此事，並且盡可能多去運用看看。

「你是要我練習飛行嗎？好啊！」

不只是飛行，莎拉。我希望妳去練習思索自己真正想要的事物，並且思考自己為何想要那個事物的原因，直到妳能夠真實感受到它。這是妳能從我這裡學到最為重要的事物，莎拉。拿它來好好地玩觀看。

說完，所羅門就向上方飛去，最後消失了蹤影。

這是我生命中最棒的一天！莎拉想著，今天，我學會飛了！

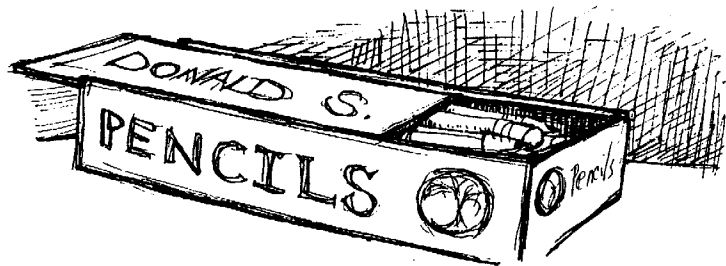
## 第十章：被欺負的轉學生

「嘿！小嬰兒啊，晚上還會尿床嗎？」

看著他們嘲弄唐納德，莎拉感到生氣，但是又不好意思介入，所以她試著撇開視線不去注意後續發展。

「他們認為自己很聰明，」莎拉悄聲說著。「但那是赤裸的惡意。」

她的班級裡有些幾乎總是聚在一起、「毫不長進」的男生，正在取笑幾天前才來班上報到的唐納德。他們家不久前才搬來鎮上，租下莎拉居住的那條街尾端的破舊老屋。那屋舍已經空了好幾個月，所以莎拉的母親很高興總算有人搬進去住。莎拉當時有



看到一台破爛的老舊貨車在那裡卸貨，心想那些快散掉的少許家具，該不會就是他們的全部家當吧。

剛搬到新的地方、誰都不認識的情況已經夠辛苦，再加上那些一直騷擾他的惡霸們，實在是太超過了。站在走廊上、看著林恩與湯米刻意以言語欺負唐納德，莎拉的眼裡含著淚水。她記得昨天當唐納德被要求站起來，向同學們介紹新轉來的自己時，他是握著紅色塑膠鉛筆盒起立的，整間教室哄然大笑。莎拉承認那的確是個不太酷的東西——那東西比較適合與弟弟傑生同齡的小孩，但她堅決地認為他不應為此受到這種羞辱。

莎拉了解那事件是唐納德的命運轉捩點，如果他能在那第一時間以不同態度來處理，像是勇敢地站著向大家回以笑容、不介意那些低級的同學對他的看法，也許事情可以往不一樣的方向發展。然而事情不是那樣發展的。又是發窘、又是十分恐懼的唐納德垂頭喪氣地咬著嘴唇坐回自己的座位。莎拉的老師已經嚴厲譴責全班，但完全沒效，全班同學似乎並不在乎喬金森老師對他們的看法，但是唐納德一定非常介意全班同學怎麼看他。

昨天離開教室的時候，莎拉看見他把那個鮮豔的新鉛筆盒丟進門邊的垃圾桶裡。在唐納德離開視線範圍之後，莎拉把那個使他丟盡顏面的小東西撿起來放進書包。

莎拉看著湯米與林恩沿著廊道走過去，傾聽他們走下樓梯的笨重腳步聲。她可以看到唐納德站在自己的置物櫃前向櫃內望去，好像那裡必定藏有把明天變得更好的事物，或是想要爬進櫃裡避開外面所有的一切。往走廊望去，確定那些惡霸真的都走了以後，她把那個紅色盒子從書包拿出來，匆忙地恢復鎮定並快速跑向正對自己的書本發牢騷的唐納德。

「嘿，唐納德，我昨天看到你把它丟掉……」莎拉直接了當地說。「我認為它還不錯，你應該要留著用。」

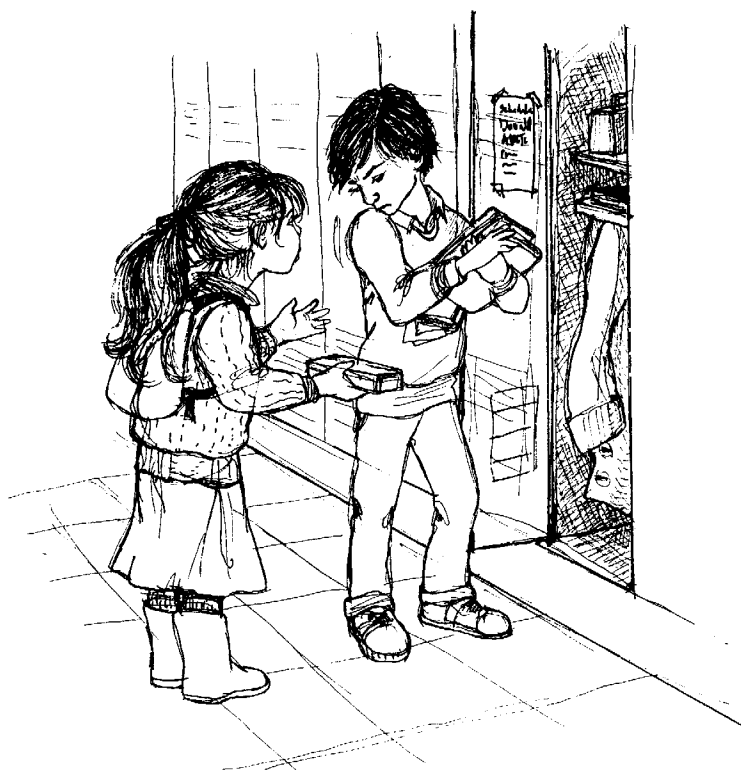
「不！我不要它！」唐納德突然吼了回去。

震驚的莎拉向後退了一下，努力想辦法讓自己回神過來。

「如果妳覺得這東西很好，妳就留著啊！」唐納德對著莎拉大叫。

莎拉迅速地把它塞回自己書包，心中希望沒有其他人看到或聽到這種丟臉的互動，之後往外衝去校園，開始走路回家。

「為何我不袖手旁觀？」她責備著自己：「為何我記不住教訓？」



## \* 第十一章：痛苦鏈與喜悅鏈

「所羅門，為什麼人們那麼壞呢？」莎拉向所羅門問道。

莎拉，所有人都那麼壞嗎？我可沒注意到呢。

「嗯，不是所有人，是大部分會那樣，我不懂為何如此。當我對人家不好的時候，感覺很糟糕。」

妳什麼時候會對別人不好呢，莎拉？

「通常都是別人先對我不好，我想我是為了報復，才會對他們不好。」

這樣有用嗎？

「有。」莎拉的回應裡有著防衛的意味。

怎麼會呢，莎拉？向他人報復讓你感覺比較好嗎？還是這舉動能夠改變事情，或





者把惡意退回呢？

「嗯，不能，我想應該不能。」

事實上，莎拉，我看到的是這樣做只是把更多的惡意帶進這世界，就像是加入他們的痛苦鏈（the chain-of-pain）那樣。他們感到受傷難過、接著換妳感到受傷難過，之後妳又促使某人去造成傷害，然後事情就一直接續發展下去。

「但是，所羅門，這一連串糟糕的痛苦鏈又是誰引發的呢？」

它從哪裡開始是無關緊要的，莎拉。真正重要的是，當它來到妳面前時，妳要怎麼處理。怎麼回事，莎拉？是誰使妳加入這一連串的痛苦鏈呢？

莎拉覺得這種感覺比肚子痛更不舒服，她跟所羅門提到新來的男生唐納德在上課第一天的遭遇，還有那些拿著無數藉口來騷擾唐納德的惡霸們。她也向所羅門敘述剛剛發生在走廊、使她驚慌失措的事件，而在回顧發生經過時，她覺得那痛苦的怒氣又浮現了，還有顆淚珠從眼睛滑落到臉頰。她生氣地用袖口擦掉眼淚，對於現在又是吸著鼻涕又是講話鳴噎的自己感到相當煩亂，因為這不是跟所羅門在一起時會有的態度，她跟他的交談通常是愉快的。

所羅門安靜了好一會兒，而紛亂不連貫的思緒在莎拉的腦海嘶吼著。莎拉能夠感覺到所羅門正用他那雙友善的大眼睛看著她，但她不會覺得不好意思，這種感覺，像是所羅門正把某些事物從莎拉身上抽離。

嗯，這明顯是我「不」想要的，莎拉想著，我不想要有像這樣的感覺，特別是在跟所羅門說話的時候。

非常好，莎拉，妳剛才有意識地踏出結束痛苦鏈的第一步。妳有意識地認出妳「不」想要什麼。

「那樣很好嗎？」莎拉質疑著。「我並沒有感覺很好啊。」

那是因為妳才踏出第一步，後面還有三步。

「下一步是什麼，所羅門？」

嗯，莎拉，找出自己不想要的事物並不難，妳同意嗎？

「是的，我想是的。我的意思是，我認為通常自己是知道的。」

妳如何知道自己在思考妳想要的事物呢？

「我大概可以分辨得出來。」

妳可以用自己的感覺來分辨，莎拉。當妳在思索、表達妳「不」想要的某些事物時，妳總是會感受到負面的情緒，會覺得憤怒、失望、丟臉、罪惡感或恐懼。當妳在想著妳「不」要的事物時，總是感覺很差。

莎拉回顧這幾天，自己經驗到比平常還多的負面情緒。「你是對的，所羅門。」莎拉大聲地說：「我在這一週對此感受良多，眼看著那些男生欺負唐納德。自從遇見你以後，我就變得非常快樂，所羅門，但是我對他們作弄唐納德的行為感到如此憤怒。我可以看到為何自己的感受會跟我想的事情有關。」

很好，莎拉，現在來談第二步。無論妳是何時知道自己「不」想要的事物，認出自己「真正」想要的事物應該更容易吧？

「是喔……」莎拉的語尾拖得很長，她想了解，但仍不確定。

當妳生病的時候，妳想要的是什麼？

「我想要好起來。」莎拉不假思索地回答。

當妳沒有足夠的錢去買妳想要的東西時，妳想要的是什麼？

「我想要更多的錢。」莎拉回答道。

妳瞧，莎拉，第二步就是在打斷痛苦鏈。第一步是認出妳「不」想要的事物；接著的第二步，是決定妳「真正」想要什麼。

「哦，那倒簡單。」莎拉開始感覺比較舒服了。

第三步是最重要的步驟，莎拉，這也是絕大多數的人們錯過的步驟。第三步就是：當妳認出自己真正想要的事物時，妳必須把對它的感覺加以實現。妳必須談論為何妳想要它、描述去擁有它會是什麼樣子、解釋它、假扮它，或是憶起另一段與它相似的時光——無論如何就是持續地思索它，直到妳找到那個基礎感覺為止。持續告訴自己，自己想要的事物是什麼，直到妳「感覺」良好為止。

莎拉傾聽著所羅門的鼓勵，要自己花時間在腦海裡刻意地想像事物，讓她簡直不敢相信。她曾為這類舉動吃過不少苦頭，看來所羅門所說的方式跟學校老師所講的方式完全相反，但她已能相信所羅門，她也願意去嘗試不一樣的東西。老師們所講的方式，很明顯地，沒效。

「為什麼第三步是最重要的步驟呢，所羅門？」

因為，直到妳能改變自己的感覺狀態之前，妳並沒真正造成改變，仍是痛苦鏈的

一環。然而當妳改變感覺狀態時，妳就成為另一條鏈的一環，可以說是妳加入了所羅門之鏈。

「所羅門，你怎麼稱呼你的鏈呢？」

嗯，我其實並沒用什麼名字稱呼它，感覺到它才是重點。不過妳也許可以稱它為喜悅鏈（the Chain-of-Joy）、圓滿鏈（the Chain-of-Wellbeing）或是感覺良好<sup>2</sup>鏈（the Chain-of-Feeling-Good）。這就是自然的連環鏈，是我們真正的模樣。

「那麼，如果它是自然的、是我們真正的模樣，為何沒有更多的人、更經常性地感覺良好呢？」

人們真的想要感覺良好，而且絕大多數的人們都想要、非常想要自己是好的，而這就是問題的重心。

「你的意思是什麼呢？為何想要自己是好的會是問題？」

嗯，莎拉，人們想要自己是好的，所以他們看向周遭人們的生活模式來決定「好」是什麼。他們看見圍繞著自己的諸多情境，看到他們相信是好的事物，也看到他們相信是不好的事物。

「那樣不好嗎？我看不出這樣有何不妥，所羅門。」

莎拉，我所看到的是，當人們看向情境，不論好壞，他們都沒有察覺自己的感覺狀態，而這就是絕大多數人弄錯的地方。在他們對「好」的追尋當中，他們不去覺察自己所見是如何影響自己，反倒是一直去找出「不好」並努力把它推走，而伴隨而來的問題，莎拉，就是當他們想去推走自己認為是不好的事物時——在那整段時間裡，他們參與了痛苦鏈。相較於覺察自己的感覺狀態，人們反倒有著極大興趣去尋找、分析情境，但情境通常會把他們直接拉入痛苦鏈裡。

莎拉，好好回顧最近這幾天，並努力去憶起一些屬於自己的強烈感受。莎拉，這個禮拜當妳感覺不好的時候，發生了什麼事？

「當湯米與林恩在騷擾唐納德時，我感覺很糟。當大家在嘲笑唐納德時，我感覺很不好。而在唐納德對我大吼時，感覺最是糟糕，我只不過想要幫助他啊，所羅門。」

很好，莎拉，讓我們談談這個。在妳感覺很糟的這幾次狀況裡，妳當時做了什麼？

「我不曉得，所羅門。我想自己並沒有做什麼事情，最多就只是觀察而已。」

完全正確，莎拉。妳那時都在觀察情境——但妳選擇去觀察的都是使妳加入痛苦

鏈的情境類型。

「但是，所羅門，」莎拉爭辯著：「當你看到不好的事情，難免會感覺不好啊？」

這是非常好的問題，莎拉，我答應以後會給你完整的答覆。我知道要馬上理解這一切並不容易。而這一切難以理解的首要原因，是人們已被訓練要去觀察情境，但是沒有被訓練去注意自己在進行觀察時的感覺狀態——因此，那些情境看似掌控人們的生活，如果觀察到好的情境，人就有好的反應；觀察到不好的情境，人就有不好的反應。當情境看似掌控人們的生活時，對大多數的人來說是相當挫折的，而這就是使這麼多的人持續加入痛苦鏈的原因。

「那麼，我要如何遠離痛苦鏈、幫助困住的人離開呢？」

嗯，莎拉，有很多辦法可以那樣做。但是我最喜愛的方法——也是成效最迅速的方法——就是：抱持著感謝的想法。

「感謝？」

是的，莎拉，專注在某事或某人身上，並努力去找出那些可以讓妳感覺最好的想法。盡妳所能地感謝他們，這就是加入喜悅鏈的最好方式。



還記得第一步是？

「知道自己『不』想要的是什麼。」莎拉很有自信地說著，現在她已經能夠把它檢視出來。

那麼第二步是？

「知道自己『真正』想要什麼。」

非常好，莎拉。那麼第三步是？

「喔，所羅門，我忘記了。」莎拉哀叫著，對自己居然忘得這麼快感到失望。

第三步是找到妳真正想要事物的基礎感覺（the feeling place），持續談論妳真正想要的事物，直到妳的感覺像是已達成心願的樣子。

「所羅門，你從沒告訴我第四步是什麼。」興奮的莎拉想到這件事。

啊，第四步是最好的部分，莎拉，就是獲得自己想要事物的時候。第四步是實現妳的欲望。

好好玩，莎拉，不用花太多力氣去記。只要練習感謝就好，這就是關鍵。妳最好趕緊回去囉，莎拉。我們明天可以再談更多。



感謝，莎拉反覆思索著，我會努力想出能夠感謝的事物。而腦海中浮出的第一個影像，是她的弟弟傑生。天啊，這應該很難，莎拉一邊想著，一邊開始走出所羅門的樹叢。從比較簡單的開始啦！所羅門從他的柱子飛起時這樣說著。

「啊，是喔。」莎拉笑了起來。我愛你，所羅門，她這樣想著。

我也愛你，莎拉。莎拉清楚聽見所羅門的聲音，雖然他已經飛到看不見了。

譯註2：感覺良好 (feel good)：是指感受到正面的情緒，而正面情緒的範圍其實很廣，像是快樂、幸福、振奮、寧靜、清晰、安心、自在、上進、舒服、成就、自信、穩定等等，凡是讓人能夠正向看待生命的情緒均屬此類。

## \* 第十二章：感恩練習

找比較容易的，莎拉心想，我要去感激比較容易感激的對象。

隔壁鄰居養的狗兒在遠處玩雪，牠又跑又跳，然後在地上打滾，看來活得相當開心。

布朗尼，你真是一隻快樂的狗兒！我真的很感謝你。站在兩百碼遠的莎拉剛這樣想著，布朗尼就開始朝莎拉跑來，好像莎拉是正在呼喚牠的主人那樣。這隻邋遢的長毛大狗搖著尾巴繞著莎拉跑了整整兩圈，然後把牠的前掌搭在莎拉的肩上把她推倒，使她坐在前幾天鏟雪機留下來的雪堆裡，用牠溫暖潮濕的舌頭舔



著她的臉龐。莎拉笑到差點站不起來。「喔，你也愛我，不是嗎？布朗尼？」

當晚，躺在床上的莎拉回想這一週發生的所有事情，我覺得自己像是被綁在旋轉烤肉架上烤著。在這短短的一週裡，我經歷到有生以來最好的感覺，也經歷到有生以來最差勁的感覺。我喜歡自己跟所羅門的談話，還有，噢，我好愛學飛行喔，但是我在這一週也感覺非常生氣。這一切都很奇怪。

抱持感激的想法。莎拉堅信她在房裡聽見了所羅門的聲音。

「不，不可能的，」莎拉心想。「我只是在回憶所羅門所說的話。」然後她就翻身側躺思索著，我感謝這張溫暖的好床，這是確定的。莎拉接著邊想邊將毛毯拉到肩膀蓋好，還有枕頭，我真的非常感謝這個又軟又舒服的枕頭。莎拉邊想著，邊抱著枕頭把臉埋住，我感謝我的媽媽、我的爸爸，還有傑……傑生。

我不知道耶，莎拉心想，我不認為自己找到那股基礎感覺。也許我只是太累了，明天再繼續吧。帶著這個最後意識到的念頭，莎拉就睡著了。

「我又飛起來了！又飛起來了！」莎拉一邊大叫、一邊直衝到自家上空。飛翔並不是描述這種感覺的最佳字詞，莎拉心想，它比較像漂浮。我可以去到任何想去的地方！

莎拉毫不費力地飛越天空，到處暫停好讓自己檢視以前從未注意的事物，有時會飛到很接近地面，然後重新拉升上來，僅是為了認出想要去的地方。往上！往上！往上！她發現當她準備重新拉升時，只要往上看，就會往上走；當她想要往下時，只要往地面伸長腳趾，就會往下走。

我想要一直飛下去！莎拉對此相當確定。

讓我瞧瞧，莎拉感到迷惑，現在應該要去哪裡呢？莎拉移動到小鎮的上空，看著四處散落的家家戶戶因著晚間就寢而逐漸關掉那些閃爍的燈光。此時開始下起微雪，而莎拉對於光腳穿著法蘭絨睡衣的自己漂浮在半夜的小鎮上空，居然感覺如此溫暖與安心感到驚訝。完全不會冷，莎拉留意到這現象。

現在幾乎每間房子都變暗了，只有鎮上稀稀落落的街燈還亮著，然而莎拉有看到鎮旁某間房屋的燈仍然開著。所以她決定去那裡看看誰還醒著。也許是某位不用早起的人吧，莎拉一邊想、一邊靠近，將她的左腳趾往下伸，做出完美的快速下降動作。

她往下降到那個小廚房的窗邊，還好窗簾是打開的，可以讓她往內探看。而那位坐在散滿紙張的餐桌旁邊的人，就是教導莎拉的喬金森老師。老師有條理地拿起其中一張紙閱

讀，然後再換一張，接著再換一張。莎拉呆呆望著老師，他看來對自己正在進行的事情非常認真。

莎拉開始覺得這樣偷看老師有點罪惡感，至少這個是廚房窗戶，莎拉有注意到，而不是浴室、臥房或其他類似的個人隱私空間。

此刻喬金森老師微微笑著，好像他很享受正在閱讀的事物，接著他就在紙上寫東西。莎拉瞬間了解喬金森老師在做的事情，他正看著莎拉的班級在下課前交上來的報告，仔細讀著每一張。

莎拉過去經常在他發還的報告看到寫在頁首或背面的潦草字跡，而她從不曾對此有過任何感激。我就是無法討好他，莎拉已有無數次一邊想著，一邊讀著他寫在報告上的潦草註記。

然而，在鎮上大多數的人們已經睡著的時候，看著這個人還在讀、寫、再讀、再寫，這讓莎拉有種很奇怪的感覺，幾乎快要頭暈，因為過去對於喬金森老師的負面印象與現在的嶄新印象在腦海裡相互抵觸。「哇喔！」莎拉一邊說著、一邊向上看，將她的小小身體浮到老師的住處上方。





一陣暖風似乎從莎拉體內吹送出來、包圍著全身，使她起了雞皮疙瘩。她的眼睛充滿淚水、心在快樂地顫動，而她繼續往天空飛升到更高的地方，然後往下探看那個正在沉睡——或是幾近沉睡——的美麗小鎮。

我有感覺到自己是很感謝您的，喬金森老師，莎拉一邊想著、一邊在老師的住處上面盤旋一圈之後就往自己家裡飛去。而當莎拉回頭望向喬金森老師的廚房窗戶時，她覺得確定有看到他就站在那裡朝外望去。



## 第十二章

### 第十三章：啊，馬上就搞砸了

「嗨！梅特森先生！」正從商店街橋上經過要去上學的莎拉，聽見自己大喊出來的聲音。

正在掀開的車蓋下工作的梅特森先生應聲向外看，自從幾年前在商店街與中央街的轉角開了鎮上唯一的加油站之後，他看著莎拉早晨經過這裡已有無數次，然而她從來沒有這樣跟他打招呼，他實在不知道要怎麼回應，所以在驚訝中稍微揮手致意。事實上，幾乎所有認識莎拉的人們都開始注意到原本舉止內向的她出現驚人的不同。跟過去低頭看腳沉思的樣子相比，她現在反倒對那山中小鎮有著不同以往的興趣，對周遭一切相當留意而且互動融洽。

「可以感謝的事物有好多喔！」莎拉屏息悄聲說著，鏟雪機已經把大多數的街道清

理乾淨，這樣真好，莎拉心想，真的很感恩呢。

她看到一輛工程車停在貝格曼商店的前面，把升降梯伸到最長，有一個人站在梯頂維修電線桿，另一個人站在底下很專心地看著。莎拉思索他們在做什麼，之後認定他們大概是來修理其中一條電線，那條電線上面結了太多冰柱而變得太重。這真的很棒，莎拉心想，這些人能讓電力維持正常運作，真是太好了，實在很感恩呢。

當莎拉走進校園時，載滿學生的巴士從街角轉了過來，所有的車窗都蒙上霧氣，看不到乘客的臉龐，然而她非常熟悉這個日常行程：天還沒亮，巴士駕駛就開始繞行整個郡接收不情願的「貨物」，然後將其中大約一半卸在莎拉的學校，之後再到商店街，把剩下的部分卸在莎拉以前唸的舊學校。駕駛先生做的事情真好，莎拉心想，真是感謝。

莎拉走進學校的大樓、脫下沉重的外套，她注意到裡面的暖意真是舒服，我真的很感謝這棟大樓、讓它保持暖和的火爐以及照顧火爐的管理員。她記得曾經看著他把煤塊鏟進火箱裡面、使爐火能夠繼續燒幾個小時，也有看過他把燒得火紅的大塊煤渣移出火爐。我感謝這位讓我們保持溫暖的管理員。

莎拉感覺好美妙，我真的抓到這個感謝的訣竅，她心想，我怎麼沒有早點想到，

這真是棒！

「嘿，娃娃臉！」莎拉聽到某個故意找碴的聲音在騷擾某人。那種讓人感到討厭的語句使莎拉聽了皺眉。剛才還在感覺非常美妙的境地，接著就遇見某人在騷擾別人的噁心現實，這落差使她感到震驚。

喔，不會吧，莎拉心想，不會又是唐納德吧，而且還是同樣那兩個惡霸在騷擾他。他們把唐納德逼到走廊角落、背部緊靠置物櫃，而莎拉看到林恩與湯米的咧嘴笑臉逼向唐納德的臉，近到只剩幾吋的距離。



突然間，莎拉不再畏懼。「為什麼不去騷擾跟你們身高差不多的人啊？」呃，這不完全是莎拉想講的意思，畢竟唐納德事實上還比他們兩個都高一點，然而總是一起行動的他們有種強勢之感，讓唐納德或是其他被騷擾對象覺得居於下風。

「哦，唐納德有女朋友了，唐納德有女朋友了。」兩個男生齊聲喊著，莎拉先是發窘而臉紅了起來，後來因為憤怒使得臉脹得更紅。

兩個男生一邊嘲笑，一邊從走廊走下去，留下臉紅發燙到不太舒服的莎拉呆站在原處。

「不需要妳來為我說話！」唐納德大聲向莎拉吼叫，想要隱藏他那發窘的眼淚。天啊，莎拉心想，我又做錯了，怎麼都記不住教訓啊。

好吧，唐納德，莎拉心想，我也感謝你。你再次幫助我了解到自己是個笨蛋、學不會教訓的笨蛋。





## \* 第十四章：情緒的圈套

「嗨，所羅門。」莎拉直接地打過招呼，把書包掛在所

羅門所站位置的旁邊柱子上。

妳好，莎拉，今天天氣真不錯，是吧？

「是啊，我想是的。」莎拉漫不經心地回應著，沒有真的留意或注意到太陽又從雲後閃耀著出現，她把頸上的圍巾扯鬆、從領口裡面整個拉出來塞進口袋裡。

所羅門靜待莎拉整理思緒並開始今天的連珠提問，然而她今天反常地悶悶不樂。

「所羅門，」莎拉開始說：「我不懂耶。」

莎拉，有什麼是妳不懂的嗎？

「我不懂的是，自己到處去感謝，到底對誰有什麼益處。我的意思是，我真的看不出



來這樣做有什麼好處。」

莎拉，妳的意思是什麼呢？

「嗯，我的意思是，我本來做得非常好，整個禮拜都在練習。一開始還滿難的，然後就越來越容易。然而今天我本來在感謝每件事，直到走進學校、聽見林恩與湯米又在騷擾唐納德。」

之後發生了什麼事？

「然後我就非常憤怒，怒到向他們大吼。我只是希望他們別再騷擾唐納德，讓他們可以快樂起來。然而，所羅門，我又一次加入他們的痛苦鏈。沒學到教訓的我好恨那些男生，所羅門，我覺得他們很可惡。」

妳為何恨他們呢？

「因為他們毀了我完美的一天。今天我本來計畫要感謝很多事情的：我感謝我的床以及早餐，還有我的母親、父親，甚至傑生。然後走往學校的路上也有很多事物值得感謝，但是那些男生毀了這一切，所羅門。他們使我再次感受到跟以前一樣的厭惡，就跟還沒學到感謝的方法之前一樣。」

難怪妳對他們那麼生氣，莎拉，因為妳掉進了可怕的圈套。事實上，這也許是世上最糟糕的圈套。

莎拉不太喜歡圈套這詞的感覺，她已經看夠傑生與比利自行製作的圈套，也放走許多他們興高采烈地捉到的小老鼠、小松鼠與小鳥們。這種某人把她推進圈套裡的想法，讓莎拉覺得很不舒服。「所羅門，你的意思是什麼呢？什麼圈套？」

嗯，莎拉，當妳的快樂取決於他人的作為或不作為的時候，妳就中了圈套，因為妳無法控制他人的思考或行事。然而，莎拉，妳會發現真正的解脫——超乎想像的自由——就在妳發現自己的喜悅並不取決於他人、僅取決於「妳」選擇要把注意力放在何處的時候。

莎拉安靜地聽著，眼淚從粉紅色的臉頰滴落。

妳現在會有被困住的感覺，原因是妳看不到自己如何能以不同方式回應眼前發生的事情。在親眼目睹某些讓自己覺得不舒服的事物時，妳馬上回應那些情境，並且認為只有情境變好才能讓自己感覺變好。既然妳無法控制那些情境，就會感覺被困在裡面。

莎拉用袖子擦著臉龐，感覺非常不舒服。所羅門說得對，她的確感覺被困在裡面，而且她希望自己能從圈套中脫身而出。

莎拉，只要妳繼續練習感謝，那麼妳會開始感覺變好。我們會一點一點地把這一切講清楚的，妳會看到的。對妳而言，這一切將不再難以理解。好好享受持續練習的樂趣，我們明天會再講多一些。今晚好好睡吧。



## ✧ 第十五章：物以類聚

所羅門說得對，事情看似真的越變越好了。事實上，接下來的幾個星期是莎拉有記憶以來最好的時候，每件事看似都進行得很好。在學校的時光感覺越來越短，她也訝異地發現自己開始喜歡學校生活。然而所羅門的出現，仍是莎拉一天當中最棒的部分。

「所羅門，」莎拉說：「我真高興自己能在這樹叢找到你，你是我最好的朋友。」

莎拉，我也很開心。我們是同類的鳥呢，妳知道嗎？

「呵，好吧，你說的有一半是對的。」莎拉笑了出來，看著所羅門的美麗羽毛外衣，感覺有股感謝的暖風正掠過自己。她有聽媽媽講過「同類的鳥兒會聚在一起」，但是她從未認真想過這句話的意思，也從來沒有期望自己會跟鳥兒們聚集成群。

「不過，所羅門，那是什麼意思呢？」

人們用這句話來表達對於同類相聚這現象的認知，也就是物以類聚。

「你的意思是，就像知更鳥會群聚一起、烏鴉會群聚一起、松鼠會群聚一起那樣嗎？」

嗯，是的，就像那樣，然而事實上所有相似事物都會這樣，莎拉。但是所謂的相似之處並不總是如妳所想的一樣，也不一定容易被妳看見。

「我不懂，所羅門。如果你看不到相似之處，那你怎麼知道它們是一樣或不一樣呢？」妳可以感覺得到，莎拉，但這需要練習。而在練習之前，妳得知道自己要找什麼。由於人們大多不了解基本的規則，也就不曉得要找什麼。

「所謂的規則，就像是遊戲裡的規則那樣嗎？所羅門？」

是的，有點像那樣。事實上，稱作「吸引力法則」（the Law of Attraction）會更好。而吸引力法則就是「物以類聚」。

「喔，我懂了。」莎拉說：「就像同類的鳥兒會聚在一起。」

沒錯，莎拉。而整個宇宙裡面的每一個人、每一樣事物都受到這個法則的影響。

「我還是不太了解。請多講一點，所羅門。」

當妳明天進行一天的活動時，找尋這個定律的具體證明，注意看、留心聽，但最

重要的，是在觀察周遭人們、動物、狀況與事物時，留意妳的感覺狀態。好好地玩，莎拉，我們明天會多講一些。

嗯，同類的鳥兒會聚在一起，莎拉思索著。當這些字詞在她的腦海裡閃過時，有一大群鵝自樹叢中飛了起來，從莎拉頭頂上方掠過。莎拉一直喜歡觀看這些冬鵝，驚嘆牠們在飛越天空時所排出的陣列。剛剛才提到群聚的鳥兒，這時就碰巧看到牠們布滿整個天空，莎拉笑了出來，嗯，這就是吸引力法則！





## 第十六章：做自己注意力的主人

派克先生的閃亮老別克在經過莎拉身邊時慢了下來，她向派克夫婦招手，他們也笑著招手回禮。

對於這兩位住在隔壁的年長夫婦，莎拉記得父親的評論是「老人家們都一個樣子」。

「他們看起來簡直太像了。」母親也有這樣說過。

嗯，莎拉思索著，他們非常相似。她回想過去認識這兩位鄰居的時候，媽媽一開始就注意到「他們兩個都是一塵不染的」。派克先生的車總是全鎮最光潔明亮的，跟父親那台經常顯得髒污的車形成強烈的反差，不樂於見到這種情形的爸爸曾



經抱怨「他一定每天都有洗車」。到了夏天，派克先生的草地與花園必定打理修剪得十分完美，而派克太太的整潔端正程度就跟她先生一模一樣。莎拉不常去他們家，但偶爾會因為幫母親跑腿而進到裡面，讓她印象深刻的是屋內總是乾淨整齊，完全沒有亂放的東西。啊，這就是吸引力法則，莎拉得出這樣的結論。

莎拉的弟弟傑生以及他那喧鬧好動的朋友比利正騎著腳踏車，都以盡量貼近又不會真的撞到莎拉的距離快速掠過她身邊。「嘿，莎拉，看清楚自己要走的路。」傑生留下這樣的譏諷，而當他們繼續沿著道路往前衝時，莎拉仍然可以聽到他們的笑聲。

臭小子！她一邊想，一邊回到原來走路的位置，對剛剛的緊急閃躲感到生氣。「這兩人真是最佳拍檔，」莎拉低聲抱怨著：「超愛找人麻煩的。」她突然停下腳步，「同類的鳥，」莎拉明白了。「他們是同類的鳥！這就是吸引力法則！」

而整個宇宙裡面的每一個人、每一樣事物都受到這個法則的影響！莎拉記得所羅門有這樣說過。

隔天，莎拉盡量花時間尋找吸引力法則的證明。

到處都有呢！莎拉一邊做出結論，一邊觀察在鎮上四處走動的大人、小孩與青少年。

莎拉停在荷伊雜貨店前面，它就位於小鎮中央，跟她前往學校的路距離很近。由於昨天有人跟她借橡皮擦沒還，所以她就買個新的來用，此外還買了一根中午飯後要吃的糖果棒。

莎拉一向喜歡來這間店，店裡總是給人舒服的感覺。它的經營者是三位神情快活的男士，他們總是準備好跟任何進來店裡的客人相互取樂。那裡一直都很忙，畢竟是鎮上唯一的雜貨店，然而即使在等待結帳的隊伍排得很長的時候，這三位男士都還能跟任何想要搭腔的客人有說有笑。

「今天過得如何，親愛的？」三位當中比較高的男士用有趣的語氣跟莎拉搭話。

他的熱心讓莎拉吃驚了一下。他們從未跟她有很多互動，而莎拉也習慣那樣，但是今天他們很明顯地想要莎拉參與他們的有趣互動。

「過得很好。」莎拉大膽地回應著。

「噢！這就是我想要聽的！今天想先吃哪個，糖果棒還是橡皮擦呢？」

「我想我會先吃糖果棒，再把橡皮擦留到飯後當甜點吃掉！」莎拉咧嘴微笑回應著。

荷伊先生笑得合不攏嘴，莎拉的機智幽默讓他真的好驚訝，而這樣的聰明回應也讓莎

拉自己十分訝異。

「好啊，願妳有個愉快的一天，親愛的，好好享受！」

當莎拉回到商店街時，她感覺相當美妙。同類的鳥，

她思索著，吸引力法則。任何地方都有它的存在！

真是美妙的一天！覺得感恩的莎拉抬頭朝那明亮藍天望去，雖說是冬季，但今天異常暖和，原本經常冰封的街道與人行道都潮濕到反光，許多細小水流橫過莎拉要走的路面，形成散布各處的小水窪。

「CY~カメ~カメ~カメ！」騎著腳踏車的傑生跟比利一邊齊聲吼著像是摩托車的聲音，一邊以最快的速度在盡量靠近、又不會撞到莎拉的距離下飛馳而去，泥水就飛濺到莎拉的褲管上。

「討厭鬼！」身上滴著泥水的莎拉怒吼了出來，這完全不合理，我要拿這件事去問所羅門。

到了放學時候，雖然濺濕的衣物已乾，也拍掉大多數的泥漬，但是莎拉仍然感到迷惑與憤怒。她對傑生是很生氣，但這不是新鮮事；莎拉也對所羅門感到生氣，而她發怒的對



象還有吸引力法則、同類的鳥以及惡意的人。事實上，莎拉幾乎對每個人都感到非常生氣。

所羅門一如往常地停在那個柱子上，耐心等待莎拉來訪。

妳今天看起來非常浮躁，莎拉，妳想說什麼呢？

「所羅門！」她脫口說出：「這個吸引力法則真的有問題！」

然後莎拉停了下來，等著所羅門來糾正她。

莎拉，繼續說。

「嗯，你有說過吸引力法則就是物以類聚吧？所羅門，傑生跟比利真的很爛，他們整天幾乎都在想著用種種方式找人麻煩。」莎拉暫停了一會兒，仍然期望所羅門會說些什麼。

請繼續說。

「嗯，所羅門，我不是爛人。我的意思是，我不會把泥巴濺到別人身上或是騎腳踏車撞人，也不會捕殺小動物或讓別人的輪胎洩氣，為何傑生與比利卻一直朝我這邊靠過來？我們又不是同類的鳥，所羅門，我們彼此是不一樣的！」

莎拉，妳認為傑生與比利真的很爛嗎？

「是的，所羅門，我是這樣想的！」

說他們是頑童，這我同意，所羅門點點頭，但是就像宇宙中的每個人、每件事物那樣，他們具備某些我們想要的特質、也會欠缺某些我們想要的特質，而這一切都是混雜在一起的。妳曾經注意到自己的弟弟做過好事嗎？

「哦，有，我想有，但是非常少。」莎拉結巴地說著。「我得要想想看。但是，所羅門，我仍然不懂。為何他們一直騷擾我？我又沒騷擾他們！」

嗯，莎拉，事情就是這樣運行的。在每一刻，妳都可以選擇去看向「自己想要的事物」或是「自身所欲事物的欠缺」。當妳看向自己想要的事物時，僅是觀察它，妳就開始有著跟它一樣的頻率，開始變得跟它一樣，莎拉，這樣妳懂嗎？

「你的意思是，僅僅看著爛人，我也會跟著變爛嗎？」

嗯，不完全是這樣，不過妳已經開始在了解了。想像一片跟妳的床一樣大小的光板。

「光板？」

是的，莎拉。那板子上面有突出的、數千個像是聖誕樹裝飾在用的小小燈泡，而妳就是數千盞燈形成的光之海洋裡面的一盞。當妳對某個事物給予注意時，僅是給予

注意，妳在板上的燈就會轉亮，同時板上其餘的燈泡——那些與妳產生共振的光——就會一起轉亮。而那些燈泡代表妳的世界，就是此刻的妳在頻率層面關連到的人們與經驗。

仔細想想，莎拉，在妳所有認識的人當中，妳的弟弟傑生最會作弄騷擾誰？

莎拉立刻回答：「我，所羅門，他一直來煩我！」

那麼在妳所有認識的人當中，妳認為誰最會被傑生的作弄給打擾呢？莎拉，妳認為誰點亮與這些頑童產生共振的光板呢？

莎拉笑了出來，她現在開始懂了。「就是我，所羅門。最被打擾的人就是我。我一直亮著自己的光板，因為我一直看著傑生並且一直對他非常生氣。」

所以妳看，莎拉，當妳看著自己不想到的事物，注意它、推開它並想著它時，妳點亮自己的光板，然後就會收到更多同樣的事物。即使傑生不在旁邊，妳通常仍會繼續發出那樣的頻率，就是不斷回想他「上次」在身邊時發生的事情。然而莎拉，這裡最美好的事情，就是：妳永遠都能藉由感覺的狀態，來分辨自己在跟什麼事物達成共振。



「你的意思是什麼呢？」

無論何時，如果你感到快樂、覺得感激，如果你注意的是某人或某事物的正向性質時，妳是在跟自己「真正」想要的事物共振。然而，無論何時妳感覺憤怒、恐懼，覺得愧疚或失望的時候，妳在那一刻是跟自己「不」想要的事物共振。

「每一次都是如此嗎？所羅門？」

是的，每一次都是如此。妳可以永遠信任自己的感覺狀態，它就是妳的引導系統（Guidance System）。好好想想，莎拉。在接下來的幾天裡，當妳在觀察周遭的事物時，特別留意自己的感覺狀態，莎拉，讓它向妳顯示「自己」在跟什麼事物達成共振。

「好的，所羅門，我會試試看。但這還真是困難呢，你知道的，可能需要大量的練習。」沒錯。身邊有那麼多讓妳有機會練習的對象真好。好好玩。

所羅門說完就起飛遠離。

你說得倒簡單，所羅門，莎拉心想，你可以選擇想花時間在一起的對象，不用跟林恩與湯米一起待在學校，也不用跟傑生一起生活。

接著，就像所羅門剛站在這裡講話那樣，莎拉腦海中清晰地聽見他的聲音在說：當妳的快樂取決於他人的作為或不作為時，妳就中了圈套，因為妳無法控制他人的思考或行事。然而妳會發現真正的解脫——超乎想像的自由——就在妳發現自己的喜悅並不取決於他人。自己的喜悅只取決於「妳」選擇要把注意力放在何處。



## 第十七章：迎接幸福的閥門

今天到底是什麼日子啊，莎拉邊想邊走向所羅門的樹叢。

「我討厭學校！」莎拉突然大叫出來，因為她又陷入了今早正要走進校園時開始出現的憤怒感覺。幾乎只是低頭看腳的她一邊走路，一邊仔細回想這糟糕的一天。

早上她走到校門時，巴士剛好抵達，而當駕駛打開車門時，一群喧鬧的男生衝出來幾乎撞倒莎拉，而被撞來撞去的結果就是她的書掉了，書包裡的東西灑了出來，最糟糕的是她要交給喬金森老師的作文報告也被踩亂。莎拉把那些皺巴



巴又沾泥水的紙張收成一疊再塞進書包裡。「這就是我在意這份愚蠢報告的外觀所得到的回報。」莎拉唧唧埋怨著，後悔自己在把報告仔細摺好放在書包裡之前，曾經多花時間重謄一遍。

而當她一邊努力振作、一邊穿過學校大門時，走得不够快的莎拉擋到了韋伯斯特老師。「走開，莎拉，我可沒一整天時間可以浪費！」那位身材苗條又到處惹人嫌的三年級導師對莎拉大聲嚷嚷。

「天啊！我還活著，真是對不起喔！」莎拉屏息悄聲說著。

整個白天，莎拉至少看手錶看了一百遍，不斷計算著還要幾分鐘才可以逃離這種殘酷的蹂躪。

然後，放學鈴聲總算響起，莎拉自由了。

「我討厭學校，我真的討厭學校。這種感覺如此糟糕的東西，怎麼可能給任何人帶來任何好處呢？」

莎拉出於習慣還是走向所羅門的樹叢，並在繞過賽克林道最後一個彎處時這樣想著，我的這種心情前所未有、糟糕透頂，特別是在跟所羅門見面之前，感覺更是糟糕。

「所羅門，」莎拉抱怨著：「我討厭學校，我覺得那是浪費時間。」

所羅門靜默不語。

「它就像你無法逃離的籠子，而籠內的人們抱持著惡意，整天想方設法來傷害你。」

所羅門仍然沒有任何評論。

「孩童們彼此惡意相待已經夠糟了，連老師們也很惡劣，所羅門。我不覺得他們也想待在那裡。」

所羅門僅是睜眼站在那裡，偶爾眨一下那雙黃色大眼睛，好讓莎拉知道他並沒睡著。

莎拉的眼淚從臉頰滴落，她的挫折感溢滿胸口。「所羅門，我只想要感到快樂。而我不覺得自己會在學校感到快樂。」

那麼，莎拉，我認為妳最好也離開這個鎮。

莎拉睜大眼睛抬頭望去，對所羅門的驟然回應感到驚訝。

「你說什麼？所羅門？你要我離開這個鎮？」

是的，莎拉，如果妳是因為自己的學校有那些負面的事物而想要離開，那麼我認為妳也應該離開這個鎮、離開這個州、離開這個國家、離開地球表面，甚至離開這個



宇宙。莎拉，我不知道現在要建議妳去哪裡。

莎拉感到迷惑，她認識與愛戴的所羅門會尋求解決方案，而這樣並不像他。

「所羅門，你在說什麼？」

嗯，莎拉，我發現宇宙中每個粒子裡面都具有某些我們想要的特質、也會欠缺某些我們想要的特質。在每個人、每個狀況、每個地方、每個時刻裡，那兩個選擇一直都在、永遠都在。所以妳看，莎拉，如果妳僅是因為某個地方或境遇裡有著負面事物而離開的話，妳接著要去的地方幾乎也是一樣。

「你並沒有讓我覺得好過，所羅門，這讓人感覺沒有希望。」

莎拉，妳要做的並不是尋找某個只存在著妳想要事物的完美地方。妳要做的，是在「每個地方」尋找妳想要的事物。

「為什麼呢？這樣做有什麼好處？」

嗯，首先妳將會感覺更好，再來就是當妳開始注意到那些想要的事物比自己預期還多的時候，那些更多的事物開始成為自身經驗的一部分。它就會變得越來越容易，莎拉。



「但是，所羅門，總是有些地方比其他地方更加糟糕透頂吧？我的意思是，學校是世界上最糟糕的地方。」

嗯，莎拉，有些地方比其他地方還要容易找到正向的事物，但是這樣也會變成非常大的圈套。

當妳看到自己不喜歡的事物、想換去別的地方來擺脫它時，妳通常會帶著它過去。

「可是，所羅門，我不會帶著這些惡老師與爛小孩一起走啊。」

嗯，也許不會是他們本人，莎拉，妳會在每個想去的地方遇到跟他們非常相似的人們。莎拉，回想一下「同類的鳥」、回想一下「光板」。當妳看到自己不需要的事物，而且想著它們、談論它們時，妳就越變越像它們，那麼不論妳到了哪裡，它們也會在那裡。

「所羅門，我老是忘記這些事呢。」

嗯，莎拉，會忘記是自然的，因為妳就像大多數的人那樣已經學會回應情境。如果好的情境在妳身邊，妳就用感覺良好來回應；然而如果妳的身邊出現不好的情境，妳就會用感覺不好來回應。

人們大多認為他們得先尋找完美的情境，找到之後就可以用感覺快樂來回應，然而這使人們非常挫折，因為他們很快就會發現自己無法控制那些情境。

妳正在學習的，莎拉，就是妳來這裡不是為了尋找完美的情境，妳來這裡是為了選擇要感謝的事物——那些能夠使妳發出理想頻率的事物——使妳能夠吸引完美情境來到身邊。

「我猜，」莎拉嘆氣地說：「這一切看來龐大到難以理解。」

莎拉，它看似複雜，其實不難。事實上是人們想要釐清周遭一切情境的道理時，才使它變得非常複雜。如果你想要找出每一情境的形成緣由，或者哪些情境是好或不好，只會使妳更加困惑。若妳想把這一切弄清楚，真的會把自己逼瘋。然而如果妳僅是把注意力放在自己的閥門（valve）是開或關，那麼妳的生活將會大為簡單、更加快樂。

「我的閥門？那是什麼意思？」

莎拉，在每一刻當中，都有一股純粹正向的能量流向妳，妳也許可以說它有點像是房屋裡面的水壓。水壓一直都在，持續頂著水龍頭的閥門。當妳想在室內用水時，

只要轉開水龍頭讓水流進來就好；而當水龍頭被關上時，水就不會流進來。而妳要做的就是讓這道通往幸福安康的閥門保持開啟，它一直都在那裡等妳取用，但是妳得讓它進來。

「但是，所羅門，」莎拉抗議著。「學校到處都有懷著憤怒與惡意的人們，我在那裡把自己的閥門保持敞開會有什麼好處？」

首先，當妳的閥門敞開時，妳不會太去注意惡意，甚至有些惡意會在妳面前直接改變。許多人在閥門要開或關的邊緣搖擺不定，當他們與閥門敞開的妳接觸時，他們就很容易因著一個微笑或良好交流就加入妳的行列。還有要記得的是，開啟的閥門不僅影響當下發生的事情，也會影響明天與後天。所以，妳今天的感覺越好，那麼明天與後天使妳感到舒服的情境就越多。好好練習，莎拉。

給自己下定決心，無論當時看起來多麼糟糕，任何情境都不值得自己關上閥門。決意使自己的閥門保持敞開是最重要的事情。

這裡有些要記住的話，莎拉，就是盡量經常這樣說：「我無論如何都要持續敞開我的閥門。」

「哦，好的，所羅門。」莎拉謙恭地回應著，雖說對這一切還沒有什麼信心，但她有想起自從練習所羅門提供的訣竅以來，事情就整體而言變得多棒。

「我會練習的，希望它有用。」莎拉在離開所羅門的樹叢時回頭喊著。無論任何情況都能感覺良好必定相當不錯，那真是我想要的。

## 第十七章

## 第十八章：被注意力定義的環境

母親的車子就停在車道上。「這真奇怪，」莎拉心想：「她不應該這麼早就回家。」

「嗨，我回來了！」莎拉一邊打開大門，一邊大聲喊著，她自己也對這種不同以往的到家宣告感到訝異，然而屋內沒有任何回應。莎拉把書放在餐桌上，一邊再次呼喚、一邊穿過廚房走到往臥房方向的走廊。「有人在家嗎？」

「我在這裡，親愛的。」莎拉聽見媽媽的微弱聲音。房間的布簾已經放下來，而母親就躺在自己的床上，並用捲著的粉紅色毛巾蓋住額頭與眼睛。

「媽，妳怎麼了？」莎拉問著。

「哦，我只是頭痛，親愛的。已經痛了一整天，最後我決定別再硬撐著工作，所以就回家了。」

「現在比較好了嗎？」

「眼睛閉著有好一點。我還會再躺一下，晚點出來。門就幫忙關上。弟弟回家時，告訴他我會晚點出來。如果我可以再睡一下，也許會更好一些。」

莎拉躡腳走出房間並輕輕地關上門。暫停在幽暗走廊的她想決定下一步要做什么，她知道自己要做的日常家務，就跟過去從有記憶以來每日必做的事情一樣，但是今天不知怎的每件事都感覺不同。

莎拉已記不得母親上次因病請假在家休息是什麼時候，所以這樣的情況總讓人覺得哪裡不對勁。感覺胃在糾結、頭在暈的莎拉現在總算了解，母親慣有的穩定與幽默，為自己的日常生活提供多麼大的穩定效果。

「我不喜歡這樣，」莎拉大聲說著：「我希望媽媽迅速好起來。」

莎拉，她聽見所羅門的聲音，妳的快樂是取決於周遭的情境嗎？這也許是個練習的好機會。

「好的，所羅門。那麼我要怎麼練習？我應該要怎麼做？」

莎拉，只要敞開妳的閥門。當妳感覺不好時，妳的閥門是關住的。所以試著想些

讓你感覺良好的想法，直到覺得自己的閥門再度打開為止。

莎拉走進廚房，心思大多還是放在隔壁房間躺著的媽媽身上。她的皮包還放在廚房的桌子上，所以莎拉無法控制地想到她。

莎拉，下定決心去做事。想想妳的日常家務，並決意今晚要在規定時間內把它們做完。考慮做些額外的、超過自己平常處理家務範疇的事情。

這樣的想法提醒莎拉要立刻行動。她以又快又穩的步調四處移動，到屋內各處撿拾那些已不在定位的東西，因為那是從昨晚睡前到現在的好幾個小時裡，被一家大小拿來拿去而逐漸形成的狀態。她到客廳把散遍一地的報紙收集疊好，並把客廳桌面灰塵撿淨。然後她到家中唯一的浴室清潔洗面台與浴缸，清空浴室與廚房的垃圾桶。再到父親那張擠在客廳一角的橡木大書桌那邊，把散在桌面的文件整理收齊，至於父親放在桌面的其他東西則仔細收在原處附近。

她一直不確定父親那樣是否算是亂中有序，但她不想找麻煩。父親事實上很少使用那張書桌，使得莎拉常常質疑為何要讓出這麼大塊的客廳空間給它。然而它看似提供了可以讓父親思索的地方，更重要的是可以讓他儲放當前不想思索的事物。



莎拉憑著堅定的意圖迅速地移動，然而她是直到不想吵醒母親、決定不用吸塵器清理客廳地毯的時候，才發現在這麼短的時間之內，自己的感覺變得有多棒。只是在決定不吸塵時想著也許會吵到正在休息的母親，使她的注意力被拉回到負面的情境，胃部又出現沉重討厭的感覺。

嗚喔！莎拉思索著，那真奇妙。我可以眼睜睜地看到自己的感覺狀態只依循我給予注意力的事物來決定。因為情境沒變，是我的注意力在變！

興高采烈的莎拉了解到一件非常重要的事情，她發現自己的喜悅真的不取決於他人或其他事物。

接著她聽到房間的門打開，媽媽從走廊進到廚房。「喔，莎拉，一切看起來都很好啊！」發出驚嘆聲的媽媽看起來好了很多。

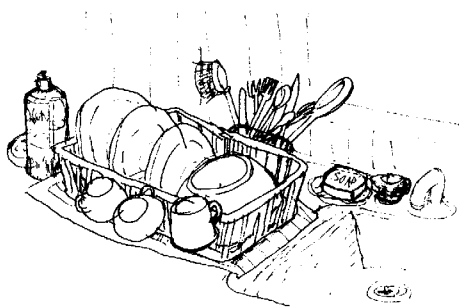
「頭不痛了嗎？」莎拉關心地問候著。

「現在已經好很多，莎拉。我能夠好好休息一下，是因為感覺到妳在外面處理那些事情。親愛的，謝謝妳。」

感覺十分美妙的莎拉知道，跟每天放學後要做的事情相比，自己今天其實並沒有「做」

得超出多少。母親並不是在感謝莎拉的行為，她所感謝的是莎拉敞開的閥門。我做得到的，  
莎拉下定決心，無論是什麼情境，我能夠使自己的閥門保持開啟。

莎拉記起所羅門的宣告：我無論如何都要持續敞開我的閥門！



## 第十八章

## \* 第十九章：與幸福保持連結

喬金森老師剛發還昨天的作業，莎拉讀著寫在上頭的潦草字跡，非常好，莎拉，給個A。

在閱讀那些用亮紅墨水寫的文字時，莎拉努力忍住咧嘴的笑意。喬金森老師在發還作業給前座女生時回頭看了一下莎拉，並在眼神相遇時對她微笑。

莎拉感覺心在雀躍，為自己感到驕傲。這對莎拉來說是新的感覺，而且她也注意到這是自己非常喜歡的感覺。

莎拉簡直等不及要去樹叢跟所羅門說話。

「所羅門，喬金森老師發生了什麼事？」莎拉問著：「他看來很不一樣。」

他仍然是原來的他，莎拉，妳只是注意到他的不同面貌而已。

「我覺得自己注意到的並不是他的不同面貌，而是他的舉止變得不一樣。」  
像是什麼，莎拉？

「嗯，像是他的笑容比以前多很多，有的時候會在鐘響前吹著口哨等等，這都不是他以前的習慣。他甚至還對我微笑！而且他上課時故事講得更好，使得全班都更愛笑。所羅門，他跟之前相比，看來整個人快樂許多。」

嗯，莎拉，看來妳的老師也許已經加入妳的喜樂鏈了。

莎拉愣住了。所羅門是在講喬金森老師的改變的確是由自己引起的嗎？

「所羅門，你的意思是我使喬金森老師變得更快樂了？」

嗯，妳的作為並不是唯一的緣故，莎拉，因為喬金森老師也是真的想要快樂。然而妳的確幫他記起自己真的想要快樂的事，妳也確實幫他記起當初一開始，他就決定走老師這條路的初心。

「但是，所羅門，我並沒跟喬金森老師聊過這些事，我怎能幫助他記起那一切呢？」

妳是藉由自己對喬金森老師的感謝而做到這一切的。妳瞧，每次當妳把某人或某物當成注意焦點、同時又感受到美妙的感謝情緒時，妳就為他們的幸福安康狀態加分。

妳以自己的感恩澆灌著他們。

「就像用花園的水管噴灑他們那樣嗎？」莎拉咯咯地笑著，很滿意自己想出來的好笑比喻。

是的，莎拉，真的非常像那樣。但是當妳可以真正噴灑他們之前，妳得要把自己的水管接到水龍頭並把它轉開，感謝就是在做這件事。無論何時妳有感覺到愛或感激、無論何時妳看到某人或某物的正向特點時，妳就接上水龍頭了。

「那麼是誰把感謝放到水龍頭裡面，所羅門？它從哪裡來呢？」

它一直都在，莎拉，它自然就在那裡。

「那麼，為什麼沒有更多人到處噴灑感謝呢？」

嗯，因為人們大多已經跟水龍頭斷開連結，莎拉，並不是有意的，但他們就是不曉得要如何保持連結。

「好的，那麼所羅門，你說的是我可以依自己的意思隨時接上它，也可以隨時隨地把它向我指定的任何對象噴灑囉？」

是的，莎拉，而且當妳用感謝水管噴灑時，將會注意到非常明顯的變化。

「哇喔！」莎拉悄聲說，內心努力評估剛才所學事物的重要性。「所羅門，這好像魔法呢！」

剛開始看起來像是魔法，莎拉，不久妳就會開始覺得非常自然。感覺良好——以及成為幫助他人感覺良好的觸媒——是妳所做過最為自然的事情！

莎拉拿起書包以及丟在旁邊的夾克，準備要向所羅門說再見。

只要記得，莎拉，妳的任務就是保持與水龍頭的連結。

莎拉停下來轉身看向所羅門，她突然理解到這個任務可能不像所羅門先前講的那樣簡單或是神奇。

「所羅門，關於保持與水龍頭的連結，是否還有什麼沒講啊？」

一開始也許需要一點練習，妳會越做越熟練的。接下來的幾天，先想著某件事物，然後注意自己的感覺狀態。妳會注意到的是，莎拉，當妳在感謝、享受、讚賞或觀看正面的品質時，妳會有美妙的感覺，代表妳已經連到水龍頭。但是當妳在指責、批評或專找麻煩時，就不會感覺良好，代表妳已斷開連結，至少在那段感覺不好的期間是這樣。好好玩耍吧，莎拉。所羅門說完就飛走了。

當天莎拉一邊走路回家、一邊覺得真是高興，她已經在享受所羅門所說的感恩遊戲，然而「心裡懷著連結到這個美妙水龍頭的意願，並進行感謝」的想法不知怎的使她更加興奮，讓她有更多理由可以感謝。

莎拉轉過街角，走上回家的最後一段路，看到柔懿姨婆緩慢地走在自家的走道上。莎拉這整個冬天都沒看到她，所以很訝異會在外面看見姨婆。柔懿姨婆沒有看見莎拉，所以莎拉並沒向她打招呼，莎拉既不想嚇到她、也不想被拉進可能會有漫長對話。

柔懿姨婆講話很慢，看著她為了表達自己想法而努力尋找字彙的過程讓莎拉感覺很挫折，所以莎拉這幾年來已學會避開這種情形。那情形就像是姨婆的思緒比嘴巴快上好幾倍，使得自己在表達的過程中完全搞不清已經講到哪裡。想要幫忙的莎拉幾次插嘴穿插提示時，只會把姨婆惹得更不舒服，所以她認定迴避是最好的辦法——雖然這樣做總覺得不太對。當莎拉看著這個可憐的老婆婆蹣跚步上階梯時，她覺得好難過。姨婆是用全部力氣抓著扶手、一次一步地緩慢爬上四、五階的階梯，走到前廊那裡。

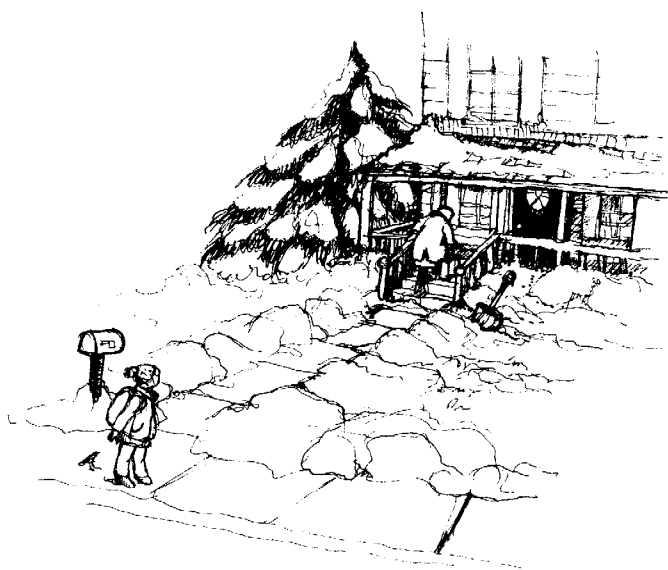
我希望自己年老的時候不要這樣，莎拉心裡這樣想時，突然記起自己跟所羅門最近的談話。水龍頭！我要用水龍頭來澆灌她！首先連結水龍頭，然後把那能量傳遍她全



身。但是那感覺沒有出現。好吧，再試一次，仍然沒有連上的感覺，莎拉瞬間感到挫折。「但是，所羅門，」她發出請求。「這真的很重要，柔懿姨婆需要受到噴灑。」但是所羅門沒有回應，「所羅門，你在哪裡？」莎拉大聲喊著，完全沒想到柔懿姨婆已經注意到自己，她就站在階梯頂端看著莎拉。

「妳在跟誰說話？」柔懿姨婆吼出聲來。

愣在那裡的莎拉感覺好丟臉，「喔，沒有啦，」她回應完就沿路快跑，經過柔懿姨婆她那塊等待春天重種花草的泥濘園地，然後紅著臉、帶著怒氣回家了。



## 第十九章

## \* 第二十章：選擇有幫助的情境



「所羅門，你昨天到哪去了？」莎拉一見到站在柱上的所羅門就發牢騷：「我需要你幫我連結到那個水龍頭，好使我能幫助柔懿姨婆，讓她感覺變好。」

莎拉，妳知道當時為何無法連結嗎？

「不知道，所羅門。為什麼我無法連結？我是真的想做呢。」

為什麼？

「我是真的想幫忙柔懿姨婆，她又老又糊塗的，應該無法享受生活的樂趣吧？」

所以妳想要連結到那股流動，去澆灌柔懿姨婆、去修正她的問題，使她能夠快樂

囉？

「是的，所羅門。你會幫我嗎？」

嗯，莎拉，我想幫你，但恐怕不會有用。

「你的意思是什麼？所羅門，為什麼不會有用？她其實是最良善的年長女士，我認為你一定會喜歡她的。我確定她沒做過什麼壞事。」

莎拉，我確定妳說的對，柔懿姨婆是個美好的女士。我們不能幫助她的原因，就這些狀況看來，跟她毫無關係，而是在於妳，莎拉。

「我？我做了什麼，所羅門？我只是想要幫她呢！」

沒錯，莎拉，這是妳想要的，只是妳走的門路不會有用。要記得，莎拉，妳的任務是要連結水龍頭。

「我知道啊，所羅門，所以才需要你來幫我連上去。」

但是，莎拉，妳瞧，我也沒法幫妳。「妳自己」得去找到那個基礎感覺。

「所羅門，我不懂。」

要記住，莎拉，妳無法同時成為痛苦鏈的一環而又連結到幸福安康的水龍頭，那是二選一的選擇。當妳看到某個不必要的情境使妳感覺不好時，妳可以藉此得知自己已經斷開連結。而當妳沒連結著幸福安康的自然流動時，就沒有東西可給出去。

「天啊，所羅門，我覺得這不可能。如果我遇到某個需要幫助的對象，光是看到他們需要幫助，就使我進入無法幫助他們的頻率，這太可怕了，我真的有辦法幫助別人嗎？」

妳要記得，與幸福安康的水龍頭保持連結是最為要緊的事情，所以妳必須將妳的思緒保持在使自己一直感覺良好的位置。換句話說，莎拉，比起注意情境，妳得要更加留意自己與幸福安康水龍頭的連結，這就是關鍵。

莎拉，回想昨天發生的事情，告訴我在柔懿姨婆那裡發生的經過。

「好的。我當時是在放學回家的路上，而我看到柔懿姨婆正在蹣跚地走上屋前階梯。她的腳跛得很厲害，所羅門，她幾乎沒法走路，常拿著一支用老樹作成的舊拐杖來撐住自己。」

後續發生什麼事呢？

「呃，其實沒有發生什麼事。我只是在想，腳跛得這麼嚴重的她，不曉得有多難受……」

後續發生什麼事呢？

「呃，什麼都沒發生，所羅門……」

莎拉，妳那時感覺如何？

「嗯，所羅門，我覺得真的很糟，我真的替柔懿姨婆感到難過。她差點就不能把自己的身子拉上階梯，那時我感到驚恐，擔心自己老了以後也會變成這樣。」

這就是整件事裡面最重要的關鍵，莎拉。當妳注意到自己感覺不佳時，妳可藉此得知自己正在觀看某個使妳跟水龍頭斷開連結的情境。妳看，莎拉，事實上妳天生就與那個水龍頭連結在一起，妳並不需要努力去跟它相連。然而，留意自己的感覺狀態是重要的，好使自己知道何時「斷開」了連結。這就是負面情緒的貢獻。

「那麼當時我該怎麼做來保持連結呢？所羅門？」

我注意到一個現象，莎拉，就是在妳把保持連結當成第一要務時，妳會找到越來越多可使自己保持連結的想法。然而，直到人們真的了解何事最為要緊之前，大多會去進行種種徒勞無功的追尋。

我會向妳提出一系列的想法或是陳述，而當妳聽到這些時，注意自己的感覺狀態，看看哪些陳述會讓妳接上那個水龍頭，哪些則使妳斷開與水龍頭的連結。

「好的。」





看看那個可憐的老婆婆，她真的是舉步維艱。

「喔，這感覺好差，所羅門。」

我真不知道柔懿姨婆以後會怎麼樣，她現在還能勉強走上階梯，當身體更糟時，她要怎麼辦？

「這讓我斷開連結，所羅門。這很簡單。」

我不曉得她那些不成材的兒女到底在哪裡，為什麼他們不回來照顧她呢？

「我有這樣想過，所羅門。而且你說的對，這個想法也會使我斷開連結。」

柔懿姨婆是個意志堅定的老婆婆，我想她很喜歡自己的獨立自主。

「嗯，這想法感覺比較好。」

即使有人真的嘗試去照顧她，她大概也不會喜歡。

「沒錯。這想法也感覺比較好，而且說不定是事實，所羅門。當我嘗試要為她做什麼時，她會對我生氣。」莎拉想起當自己忍不住要幫她說完她正在講的句子時，她會變得相當不耐煩。

這位美妙的年長女士已經活過如此漫長與完整的人生，我不知道她還會有什麼不

愉快。

「這感覺很好。」

她也許正在徹底活出自己想要的生活。

「這感覺也很好。」

我敢打賭，閱歷豐富的她會有許多很棒的故事可以講。我會三不五時來拜訪她，看有沒有故事可聽。

「這句話感覺非常棒，所羅門。我想柔懿姨婆會喜歡這樣。」

妳看，莎拉，妳可以看著同樣的主題——這裡舉例的主題是柔懿姨婆——找出許多可供專注的不同情境，而妳可以藉由妳的感覺狀態來分辨自己所選的情境是否有所助益。

莎拉感覺好多了。「我想我開始懂了，所羅門。」

是的，莎拉，我相信妳會懂的。現在既然妳有意地想要了解這一切，那麼我盼望妳會有許多機會把它看清楚。好好玩，莎拉。

## 第二十章

## \*第二十一章：令人舒服的感覺狀態

事情看來真的是越變越好，每天的好事似乎都比不好的事還要多出更多。

我真高興自己找到所羅門，或是所羅門找到了我，莎拉在學校上了一天毫無壞事發生的課程之後，一邊這樣思索，一邊走路回家。生活的確越變越好，我也過得越來越好。

莎拉停在商店街橋上那個可供自己依靠的凹窩前，整個人靠在上面，底下就是湍急的河流，她臉上充滿笑意，心裡真的在唱歌，今天莎拉的世界一切都很美好。

耳邊突然傳來男孩的大聲尖叫，莎拉抬頭就看到傑生與比利用前所未有的速度跑過來，他們跑得實在太快，莎拉心想他們在跑過身邊時並沒注意到她正靠在那裡。她看到他們按著帽子、用極速衝過荷伊的店前，讓莎拉輕聲地笑了一下，他們跑得太快而得按著帽子的樣子的確看來有點蠢。他們兩個總是想狂衝到出現音爆為止，想到這裡面露微笑的

莎拉注意到，過去「常」打擾她的兩人，現在「常」不打擾她了，雖然他們沒變多少或甚至沒變，但是不再像以前那樣惹莎拉生氣。

梅特森先生一如往常正在某人的車子前蓋底下工作，莎拉向他招手後就往所羅門的樹叢方向加快速度走去。「真是美好的一天！」大聲說出來的她仰望美麗的下午湛藍天空、深深吸進新鮮的春天空氣。她發現通常在冬雪完全消融、春草與花朵開始生長的時節，自己的精神會煥然一新。這裡的冬天比較漫長，然而讓莎拉感到如此快樂的並不是冬天已過，而是學期結束。眼前就是長達三個月的自由時間，這自然是讓人高興的理由，但莎拉知道那股高興的心情並不是因為快要接近學年的結束，而是因為她發現了自己的閥門，並學到無論如何都要讓它保持敞開。

自由的感覺真好，莎拉想著，感覺良好的感覺真是太棒了，無懼任何事物的感覺真是太好了。

「唉唉唉呀呀呀呀！」莎拉邊尖叫邊往上跳，因為她差點踩到自己有生以來見過最大條的蛇，牠正伸展著看似無限長的身體橫跨路面。當她跨跳到蛇的另一側、踏穩腳步之後就開始全速衝刺，速度完全不減地跑過整塊田地，直到她確定自己已經離那條蛇很遠才

停步。

「好吧，也許我沒有自己所想的那樣無所畏懼。」莎拉這樣自嘲著，但馬上又笑得更厲害，因為她了解到傑生與比利會全速衝刺、沒興趣作弄她的原因。莎拉邊喘邊笑地走進所羅門的樹叢。

所羅門耐心等候莎拉的到來，嗯，莎拉，今天有滿載著新發現的熱情嗎？

「所羅門，這幾天發生了奇怪的事情。當我想著自己真的了解某事時，就會發生別的事，讓我知道自己其實完全不了解；當我認為自己真的很勇敢、不怕任何東西時，就會有東西跳出來把我嚇死。真是奇怪呢，所羅門。」

莎拉，妳看起來不像嚇到快死掉的樣子。

「哎，我是誇大了點，所羅門，你看，我還沒死嘛……」

我的意思是妳看起來並不害怕，反而像是在笑呢。

「喔，我現在是笑著的，所羅門，但之前面對一條橫躺在路上、



等著咬我的大蛇時不是這樣。當時我才告訴自己說我現在有多勇敢、多不害怕，下一瞬間就感受到突如其來的恐懼並開始逃命。」

喔，我了解了，所羅門回答，莎拉，別對自己太嚴格。當妳遇到徹底讓人不舒服的情境時，會有強烈的情緒反應是十分自然的。妳對某事物的初始反應並不會設定妳的頻率基調或是注意焦點，而是妳對它的後續作為才會帶來持續的效應。

「什麼意思？」

莎拉，為何妳認為是這條蛇把妳嚇成那樣？

「因為那是蛇啊，所羅門，蛇都很可怕！蛇會咬你、讓你生病，甚至會殺死你！有些蛇會纏住你，使你的肋骨斷掉、使你窒息無法呼吸。」莎拉很自負地背出自己曾在學校看過的可怕自然影片的細節。

莎拉停下來喘口氣，整理一下心情，她的眼睛不停眨動、心臟跳得厲害。

莎拉，妳認為自己剛剛在這裡講的話，使妳感覺變好還是變得更差？

莎拉得停下來好好想一下，因為她根本沒想過自己講的話會如何影響自己，她剛剛只是在興奮地解釋自己對蛇的感覺而已。

妳瞧，莎拉，這就是我之前所說的意思，亦即妳對它的後續作為才是最重要的關鍵。當妳滔滔不絕地講述這條蛇、那些蛇以及蛇兒們可能會做的所有壞事時，妳就把自己鎖定在那個振動頻率，然後這會使妳越來越容易吸引到其他跟蛇有關的不愉快經驗。

「但是，所羅門，我應該怎麼做？我的意思是，那條又大又老的蛇就躺在那哩，而當我看見時差點踩到牠，然後就不確定牠打算對我做什麼事情……」

妳又開始了，莎拉，妳還是在想像，而且緊抓著想像的畫面——自己不想做的事情——不放。

安靜下來的莎拉知道所羅門的意思，但是她不曉得該怎麼處理。事實上那條蛇長得好大、靠得好近、讓人好害怕，她實在找不出另一條可以切入這主題的思路。「好吧，所羅門，假設你是一個差點踏到大蛇的小女孩，請告訴我你會怎麼做。」

嗯，首先，莎拉，妳得記得自己的首要、唯一目標就是找到更好的基礎感覺，若妳設定別的目標，只會完全走偏。如果妳努力找出所有蛇兒的位置，妳只會覺得更糟；如果妳決定要非常地警覺、好使自己不會被任何蛇兒挨近，妳只會把自己累垮；如果



妳努力學習辨認所有蛇的種類、好為牠們貼上好或不好的標籤，妳會感覺到這樣的全面對應是不可能的任務。一直在情境間換來換去只會使事情變得更糟，所以妳的唯一目標，就是嘗試用能使妳感覺比剛才遇到蛇、驚跳逃跑的感受更好的方式，來切入這個主題。

「所羅門，我要如何做呢？」

妳可以跟自己說一些話，像是：「這條又大又老的蛇只是躺在那裡曬太陽，牠很高興冬天已經結束，也有很多比咬小女孩更重要的事情要做。」

「我還是不覺得好過。」

妳也可以這樣說：「這條又大又老的蛇完全對我沒興趣，甚至我跑過旁邊時也不抬頭看。牠有很多比咬小女孩更重要的事情要做。」

「嗯，這的確聽起來感覺變好了一點點，還有其他的嗎？」

「我當時一定有警覺的，」所羅門繼續說：「所以才能在一看到牠或感覺到牠時就跨跳過去而不打擾到牠。那條蛇也會這樣對我。」

「但是，所羅門，牠會這樣嗎？你怎麼知道呢？」

蛇就在妳的周遭生活著，莎拉。牠們有的在河裡，有的在妳走路經過的草叢裡。當妳經過的時候，牠們就遠離妳所走的路徑。牠們了解每個存在都會有足夠的空間，牠們了解妳所住的地球具備了完美平衡，牠們都敞開著自己的閥門，莎拉。

「蛇也有閥門？」

牠們當然有，地球上的所有動物都有閥門，而且經常保持開啟。

「嗯」莎拉思索著，她現在感覺好多了。

妳瞧，莎拉，妳的感覺是不是好多了？一切都沒變，那條蛇還躺在妳剛看到的地方，所以情境沒有改變，但是妳的感覺狀態必定變了。

莎拉知道所羅門說對了。

莎拉，從現在開始，當妳想到蛇時，妳會感覺到正面的情緒，妳的閥門會打開，牠們的閥門也會打開，你們繼續活在和諧之中。

莎拉的眼中閃爍著全新的理解之情。「好的，所羅門，我得走了。明天見。」

所羅門一邊微笑，一邊看著莎拉往林道跑跳。接著她停下來往後方喊道：「所羅門，你認為我還會怕蛇嗎？」

嗯，可能會，莎拉。但是假使妳仍被嚇著了，妳知道該怎麼做。

「是啊，」莎拉咧嘴笑著：「我知道。」

而且到最後，所羅門又說，妳的恐懼會完全消失，不僅對蛇是這樣，對任何事物都是這樣。

當莎拉從樹叢走回家時，她的眼神很快掃過路旁新長的濃密春草，想著到底有多少蛇藏在裡面。一開始，她因為害怕蛇兒都藏在自己要走的小徑兩旁草叢而稍微抖了一下，但她接著想，那些蛇多麼體貼，牠們都已經躲起來並遠離她要走的路徑，也不會像傑生與比利那樣時常跳出來嚇她。

莎拉一邊微笑、一邊走上自宅的車道，再走入庭院，她有勝利與充滿力量的感覺，擺脫恐懼的感覺真好，真的，感覺真好。



## 第二十一章

## ✧ 第二十二章：所羅門之死

「莎拉！莎拉！哇噢，莎拉！妳猜發生什麼事？我們找到所羅門了！」

喔！不，不會吧！這樣想著的莎拉僵站在街上，看著傑生與比利正騎著腳踏車向她衝來。

「你們說什麼？找到所羅門了？找到牠？在哪裡？」

「我們在賽克林道找到牠，莎拉。猜猜看還有什麼？」傑生很自負地大聲說。「我們射下牠了！」

莎拉覺得自己虛弱到快暈倒了，雙腿差點癱軟。

「牠就站在那根柱子上，莎拉，所以我們驅趕牠、讓牠飛到空中，然



後比利用空氣槍把牠射下來，真是棒極了，莎拉！但是牠沒有我們認為的大，全身幾乎都是羽毛。」

莎拉不敢相信剛剛所聽到的話，這衝擊如此強烈、影響如此重大，再加上傑生剛剛胡言亂語地說所羅門並沒有想像中大隻，她只覺得自己的頭要爆炸了。莎拉任由書包滑落到地上，開始用有生以來最快的速度往所羅門的樹叢跑去。

「所羅門！所羅門！你在哪裡，所羅門？」莎拉抓狂地大喊著。

在這裡，莎拉。我在這裡，不要緊張。

那裡有一堆蓬亂的草叢，所羅門就躺在裡面。

「哦，所羅門！」莎拉一邊尖叫、一邊跪在雪上：「你看看！他們對你做了什麼好事！」

所羅門看來真的很糟，他那原本整潔的羽毛變得雜亂、到處分叉，而周遭原本純白的雪地染上了血的紅色。

「所羅門、所羅門，我能為你做些什麼？」

莎拉，這沒什麼大不了的，真的。

「但是所羅門，你還在流血。看看這些血，你真的沒問題嗎？」

當然，莎拉，萬事萬物，始終都是沒問題的。

「喔，所羅門，請別再說那些『一切都沒問題』的垃圾話了。我透過自己的眼睛看得很清楚，一切都有問題！」

所羅門說，莎拉，到我這裡來。

莎拉蹲下爬到所羅門身邊，將手放在他背上、撫摸他的下喙底下的羽毛，這是她第一次真正觸摸所羅門，感覺竟是如此柔軟、如此柔弱。眼淚從莎拉的臉頰滴落。

莎拉，別把這堆骨頭、羽毛跟所羅門的真正本質搞混。這副身體僅是讓更加龐大的事物得以有個看出去的焦點或是觀點。妳的身體也是一樣，莎拉，它並不是妳的真正本質，僅是妳現在所使用的觀點，好讓妳的真正本質能夠藉此玩樂、成長並為之歡欣鼓舞。

「但是所羅門，我愛你。以後不論做什麼，不就都沒有你了嗎？」

莎拉，妳到底聽到哪裡去了？所羅門不會去任何地方，所羅門是永恆的！

「但是，所羅門，你快死了！」脫口而出的莎拉，只覺心中傷痛遠遠超過以前所記得





的痛苦總和。

莎拉，聽我說，我沒有死，因為沒有死亡這種事。沒錯，我暫時不再使用這副身體，畢竟它已經越來越老，變得有點僵硬，而且還曾經為了取悅賽克家的孫子們、把頭轉了快一整圈，結果頸部嚴重扭傷。

莎拉眼中帶淚地笑著。所羅門總會逗她笑，即使在最糟的時候也是如此。

莎拉，我們的友誼是永恆的，這就表示任何時候妳想找所羅門聊天，妳所要做的就是確認自己想聊的主題、專注於其上，把自己帶往感覺非常好的地方——屆時，我會立刻出現在妳身邊。

「那麼我會看到你嗎，所羅門？我還能夠看到你、觸摸你嗎？」

嗯，大概不能，莎拉，至少有一陣子是不行的。但是，莎拉，總而言之，我們的友誼並不是那樣的。

我們是心靈層面的朋友，妳跟我。

當最後幾句話講完，所羅門原本瑟縮起來的身體在雪地上放鬆了，大眼也在開開合合之後逐漸閉上。

「不要——！」莎拉的聲音在林間草地上迴盪：「所羅門，別離開我！」

但是所羅門已經安靜無聲。

莎拉站了起來，俯看著所羅門的身體。躺在雪地上的他看起來好小，羽毛在風中微微搖晃。完全沒察覺到此刻非常寒冷的莎拉把外套脫下，放在所羅門旁邊的雪地上，輕柔地把他的身體托起放在外套上包住，再帶著走上賽克林道。

莎拉，我們的友誼是永恆的，這就表示任何時候妳想要找所羅門聊天，妳所要做的就是確認出自己想要聊的主題、專注其上，把自己帶去感覺祥和平靜的地方——屆時我會立刻出現在妳身邊。所羅門又重複說了一遍，但莎拉卻無法聽到。

## ✧ 第二十三章：失去摯友

莎拉不知道該怎麼做，也不知道該如何向爸媽解釋這位逐漸成為摯友的所羅門是怎樣的存在。腦袋一直在空轉的她，十分後悔自己沒跟家人講過關於那位貓頭鷹朋友的事情，因為她現在無法向他們解釋自己所面對的悲劇。莎拉十分仰賴所羅門的引導與安慰，跟家人在這方面的關係連結幾乎是切斷的，而當她發現自己得要面對所羅門的離去時，只覺得自己真的好孤單、無處可供安慰。

她不知道要怎麼處理所羅門。由於地面還很凍、很硬，她知道自己無法挖個墳墓把他放進去。雖然她有看過父親把死掉的小鳥或老鼠丟進暖氣爐房的煤爐燒掉，但這想法實在太過可怕，她根本不會考慮。

莎拉的父親回來時，她還一直坐在自宅前面的階梯上，雙手環抱著所羅門、淚流滿

面。她父親迅速地煞車、把車停在碎石車道上，拿著莎拉濕掉的書包以及散碎的書本衝出車外。莎拉完全忘記自己的東西還留在路上。

「莎拉，梅特森先生打電話到我工作的地方，他在路旁找到妳的書包還有書本。我們以為妳發生什麼事了！妳還好嗎？」

莎拉擦拭著臉上的淚，覺得讓爸爸看到自己這樣很不好意思。不知怎的，她想要把所羅門藏起來，繼續把他當成祕密，但是同時她又非常想把所有事情都跟爸爸講，好讓自己能得到慰藉。

「莎拉，發生什麼事？妳遇到什麼不好的事嗎，莎拉？」

「噢，爸爸，」莎拉脫口說出：「傑生跟比利剛剛殺了所羅門。」

「所羅門？」她父親繼續追問，莎拉把外套掀開，讓父親看到那位死掉的朋友。

「喔，莎拉，我覺得很難過。」他完全不曉得為何這隻死掉的貓頭鷹對她這麼重要，但他很清楚看到莎拉在經歷真正的創傷。他從未看過自己的女兒這個樣子。他想要把她擁入懷裡、吻去她的傷痛，但是他知道無論剛剛發生什麼事，都已經嚴重到不是光靠親吻擁抱就能解決的。「莎拉，把所羅門交給我。我會在雞舍旁邊為牠挖個墳墓。進家裡去，把



自己弄暖和吧。」

莎拉這時才發現自己到底有多冷。她的情願地把自己珍視的包裹交到父親手中。莎拉感覺自己既虛弱、又難過，而且非常疲倦，她繼續坐在台階上，看著父親小心翼翼地捧著她那美麗的所羅門，直到他走出視線之外。她帶著眼淚、無力地笑著，因為她注意到父親是多麼認真、多麼專注地捧著這個滿是羽毛的包裹，他不知怎的似乎了解它有多重要。

莎拉衣服也沒換就撲倒在床上，把鞋子踢落到地板並蒙著枕頭啜泣，之後就睡著了。

## \*第二十四章：沒有死亡這回事

莎拉發現自己站在奇特的樹叢裡面，四周圍繞著美麗的春天花朵，艷麗的鳥兒與蝴蝶到處飛舞。

嗯，莎拉，看來妳今天有好多話要說哦，所羅門捉弄人似地說著。

「所羅門！」莎拉興高采烈地大叫：「所羅門，你沒死、你沒死啊！喔，所羅門，我真高興看到你。」

莎拉，為何這麼驚訝呢？我有告訴過妳，並沒有死亡這回事啊。

現在，莎拉，妳想要聊什麼呢？所羅門平靜地提問，好像從未發生什麼不尋常的事那樣。

「所羅門，我知道你說過並沒有死亡這種事，但是你當時看起來就是死了，身軀變得



僵硬、沉重，眼睛也閉上了，沒有呼吸。」

「嗯，莎拉，妳只是習慣用特定的方式來看待所羅門而已，不過妳現在的期望比以往的格局還要大上許多，妳有機會以較寬廣的方式來看待所羅門，而這也是比較遍及一切皆準的方式。」

「你的意思是什麼呢？」

「嗯，人們大多只透過自己的肉眼來看事物，但是妳現在有機會藉由更寬廣的眼界來看事物——藉由活在莎拉肉身裡的真實莎拉的眼睛來看。」

「你的意思是我的裡面還活著一個莎拉，就像你是活在我的所羅門裡面的所羅門那樣嗎？」

「是的，莎拉，就是那樣。而且那位內在莎拉是永恆地活著，她永遠不會死，如同妳所看到的這個內在所羅門一樣，永遠不會死。」

「喔，那聽起來非常好，所羅門。我明天會在賽克林道再看到你嗎？」

「不，莎拉，我不會在那裡。」

莎拉皺起眉頭。

但是想想看，莎拉！無論妳何時想要跟所羅門聊天，都沒問題。無論妳在哪裡都是如此，不再需要去到那裡的樹叢。妳只要想著所羅門——並且記得拜訪所羅門時的那種感覺——那麼我馬上會在這裡跟妳談天。

「好的，那樣聽起來還不錯，所羅門。但是我喜歡我們在樹叢的會面，你確定自己不會很快回去那裡，就像以前那樣嗎？」

莎拉，妳會越來越喜愛我們的嶄新互動方式，甚至比妳之前對我們在樹叢裡的開心活動的喜歡還要更多。妳會看到的，我們會玩得很愉快。

「好的，所羅門。我相信你。」

晚安，莎拉。

「所羅門！」莎拉大叫著，不希望所羅門太早離開她。

我在這裡。莎拉？

「我感謝你沒有真的死掉。」

晚安，莎拉。一切平安。





第二部

永遠快樂、永恆存續的生命

## ✧ 第二十五章：比辨認是非更重要的東西

「所羅門，關於向你開槍的傑生與比利，你不會對他們感到憤怒嗎？」

為何會呢？莎拉？為何我會想對他們感到憤怒呢？

「呃，所羅門，他們對你開槍吶！」莎拉驚訝地回應。所羅門怎麼會不懂她的問題？他為何不對做出這種壞事的兩個人感到憤怒？

不是那樣的，莎拉。當我想到傑生與比利時，我只會感謝他們把你帶到我這裡。

「但是，所羅門，跟這件事相比，你難道不認為向你開槍是



更要緊的事嗎？」

莎拉，唯一要緊的就是我感覺良好，而我無法在對他們感到生氣時，同時感覺良好。讓我的閨門保持開啟是最重要的事情，莎拉，所以我始終選擇讓自己感覺良好的想法。

「等一下，所羅門。你是說無論對方多麼壞、無論對方做出何種可怕的事情，你都不會這麼想嗎？從來沒有人做出任何足以使你對他生氣的事嗎？」

莎拉，他們都沒問題的。

「喔，所羅門，拜託，他們對你開槍耶！要等事情變得多嚴重，你才能了解事情的嚴重程度啊？」

莎拉，我問妳幾個問題。如果我真的、真的對傑生與比利向我開槍的事情感到憤怒，妳認為他們會停止開槍射東西嗎？

莎拉安靜下來，她沒想過所羅門的怒氣能否帶來任何改變。她會對那兩個男孩亂射東西的舉動發過無數次的脾氣，但是從未使他們願意多想一點點。

「不會，所羅門，我想不會。」

妳能想出我的怒氣可以達成的任何目的嗎？

莎拉也這樣想了一下。

如果我對他們生氣，也許會讓妳覺得自己的怒氣更加正當，莎拉，但是這樣一來，我只是加入妳的痛苦鏈，這不會有任何好處。

「但是，所羅門，」莎拉抗議著：「這樣看起來就像……」

莎拉，所羅門從中插話，我們當然可以日復一日、夜復一夜地談論哪些是正確的行為、哪些是錯誤的舉動。妳也可以用盡一生來整理出哪些行為算是合宜、哪些是不合宜，以及這些行為在哪些情境下算是恰當、哪些情境下算是不恰當。然而我所學到的是，當我試圖正當化自己感覺不好的理由時，無論用了多少時間，即使只有一分鐘，都是在浪費生命。而我也學到，如果自己越快到達感覺良好的境地，我的生命會變得越好，也能為他人付出更多。

所以，藉由大量的生活與大量的經驗，我已經知道自己可以選擇關閉自身閥門的想法，也可以選擇打開自身閥門的思緒——然而在每個抉擇的過程當中，做出選擇的永遠是「我」。因此我很早就放棄責怪傑生與比利的種種行為，因為責怪本身並無法



幫助到我，也無法幫助他們。

莎拉安靜了下來，她得好好思考這件事。她原本已決定「永不」原諒傑生做出的這種壞事，但是眼前的所羅門根本不想認同她的指責。

莎拉，還記得吧，如果你讓周遭情境控制了自己的感覺狀態，你將永遠被束縛住。然而如果你能控制自己的感覺狀態——因為你能控制自己給出的想法——那麼你就真的自由解脫了。

莎拉記得曾經聽所羅門說過類似的話，當時他們所面對的還不是這樣大的事件，然而此事不知怎的就是看似太嚴重而讓人無法原諒。

莎拉，在這個廣大世界裡有這麼多的人、擁有各自不同的是非觀念，你會常被追面對某些自己感覺是不恰當的行為，那麼你要去命令這些人都得改變他們的生活方式，只是為了來迎合妳嗎？如果你有能力做到的話，你會這樣做嗎？

那種「每個人都表現出迎合她的舉動」的想法的確有點吸引莎拉，但她實在不覺得這是恰當的事情。「嗯，不，我想不會。」

那麼其他可能的做法是什麼呢？妳想要把自己隱藏起來，為了不讓自己看見他們

的種種作為而把自己隔離起來，變成無法看見這個美麗世界的囚犯嗎？

嗯，這個做法真的不是她想要的，但是莎拉也察覺自己前不久曾經歷過類似這舉動的片段，那時她經常在思想層面脫離人群，躲進自己的世界，把絕大多數的人或所有人擋在外面。那並不是快樂的時光，莎拉想起來了。

莎拉，當妳能在任何情況下保持自己的閥門開啟，就會經驗到這樣的喜樂。當妳能夠認知到許多人選擇許多不同的事物，他們有不同的信念、他們有不同的欲望、他們有不同的行動，而當妳了解到這一切都會注入到整體、使整體更加完美，還有這一切全都無法威脅到妳時——因為唯一會影響妳的是妳對自身閥門的處理方式——那麼妳的行為就充滿了自在與喜悅。

「但是所羅門，傑生與比利並不只是威脅你而已，他們開槍射你，把你打死了！」

莎拉，妳對這件事還無法放下，是嗎？妳難道看不見我沒死嗎？莎拉，我是如此生龍活虎，難道妳認為我會希望永遠活在那隻疲憊、衰老的貓頭鷹身體裡面嗎？

莎拉知道所羅門在逗她，因為他當時看起來不累也不老。

我是懷著巨大的喜悅放下那副身體，因為我知道只要我想，無論何時都能把自己

的能量注入另一副更年輕、更強壯、更敏捷的身體之中。

「你是說，你希望他們射殺你？」

這是共同創造，莎拉，所以我才讓他們看見我，所以他們才能共同創造出這個非常重要的經驗，不僅為我，也是為妳，莎拉。

莎拉因著所羅門被射殺後所發生的一切而心力交瘁，所以一直沒時間去思索為何傑生與比利能夠看到所羅門。

莎拉，請了解這些重要的事情，首先是一切真的都好，無論由妳的肉眼所見是何種情況；其次是，每當妳敞開自己的閥門，就只有好的事物能來到妳這裡。

莎拉，嘗試像我一樣去感謝傑生與比利，妳會感覺好很多。

等太陽從西邊出來再說吧，莎拉這樣想著，接著因為自己的負面回應而笑了出來。

「為了你，我會考慮看看，但這跟我以往的種種想法差異很大。我一直被教導的是，做錯事應該要被懲罰。」

莎拉，這樣做的問題在於，你們人類在決定「由誰來決定何者為錯」的時候常常遇到困難。大多數人認為「自己」是對的，所以「別人」必定是錯的，世間為此相互

殺戮多年，對此爭論不休。數千年來在地球上發生多少戰爭與殺戮，你們還是沒有達成共識。

只要你們留意自己的閥門，都會變得更好，生命馬上會有很大程度的改善。

「你認為人們會有能力學習關於自身閥門的事情嗎？你覺得每個人都學得會嗎？」莎拉光是想到這需要多大的努力，整個人就頭昏了。

那都無關緊要，莎拉，對妳來說唯一要緊的事情，就是「妳」要把它學起來。

嗯，這樣看來就容易多了。「好的，所羅門，我會再多努力看看。」

晚安，莎拉。我非常享受我們的對話。

「我也是，所羅門。晚安。」

## 第二十五章

## ✧ 第二十六章：圓滿自己的生命

傑生與比利騎著腳踏車快速掠過莎拉身邊，並大聲喊著一些聽不懂的鬼話。莎拉微笑地看著他們經過，接著覺得有點訝異，因為她了解到如果他們沒有那麼壞，她的期望就落空了，這樣看來，他們三個在某種奇異的層面算是共同創造者，總是一起玩著這樣的遊戲——「我是妳的壞弟弟，而這位是我那個惹人厭的損友，我們的任務是盡可能地讓妳的生活變得悲慘，而妳的任務就是用悲慘來回應我們」。

奇怪，莎拉心想，我應該不至於享受他們的陪伴，這之中到底發生了什麼事？

當莎拉繼續往回家的方向走時，她差點出於習慣就轉彎走向所羅門的樹叢，因為她一下子忘了那邊已不再是他們碰面的地方。而這讓莎拉想到所羅門所承受的槍擊，再聯想到所羅門對於被這兩個爛小孩開槍的反應，她突然有種非常強烈的領悟。

傑生與比利射殺所羅門，而所羅門仍然愛著他們。即使在這樣的情境下，所羅門還是能夠持續敞開他的閥門。所以我要學的或許也是像這樣持續敞開自己的閥門。對我而言，也許自己的生命是十分重要的，重要到不需被別人的言行影響。

莎拉全身上下起雞皮疙瘩，只覺輕盈酥麻，她知道自己找到了具有重大意義的事物。非常好，莎拉，我全心全意地贊同妳。莎拉聽見所羅門這樣說。

「嗨，所羅門。你在哪裡？」莎拉一邊詢問，一邊還是期望有個看得到的所羅門，好讓自己能對談時望著他。

我在這裡，莎拉。所羅門避重就輕地回應，然後直接跳到更重要的事情。莎拉，妳剛才講出最重要的生命祕密，妳開始了解無條件的愛到底是什麼樣子。

「無條件的愛？」

是的，莎拉，妳逐漸了解自己是一位願意去愛的人（lover），妳是那股純粹正向的非物質能量、或稱為愛（love）的實體延伸分支之一。當妳能無視周遭情境，總是容許那股純粹的愛之能量流動出來，那麼妳就達到無條件的愛。到那時候、也唯有在那時候，妳才是「妳的真實自己」與「妳來世上所要成就的自己」的延伸表現。到

那時候、也唯有在那時候，妳才真正圓滿自身存在的目的。莎拉，這樣真的很好。

莎拉感到非常高興，雖然她沒完全理解所羅門所說事物的廣度，但是她可從他說話時表達的熱切當中知道此事必定相當重要，而且她確定所羅門為自己感到欣喜。

嗯，莎拉，我知道對妳來說一開始聽到這些會覺得有點奇怪。對大多數的人而言，這是一個全新的人生定向，然而直到了解之前，人們不會真的快樂，不過也不會等太久啦。

妳坐下來再聽一下，我會向妳解釋它的整個運作過程。

莎拉找到一個曬得到太陽的乾燥地方，就蹲坐下來聽所羅門說話，她喜歡傾聽他的聲音。

無論何時都有一股純粹正向的能量流朝妳流去，也許有人會稱它為生命力。它被冠以許多不同的名稱，然而正是這股能量流使得地球行星的創造得以開始，也是這股能量流持續滋養





支持妳那美麗的行星。這股能量流使妳的行星在它的軌道上保持旋轉，與其他行星保持完美的間距。這股流動維繫著微生物的完美平衡，也維持著存在這個行星表面的水的完美平衡。正是這股流動使妳的心臟持續跳動，即使睡覺時間也是如此。這是美妙又強大的幸福安康之流，莎拉，而這股流動日日夜夜、每秒每秒地流向每一個人。

「哇喔。」莎拉一邊驚嘆，一邊試圖了解這股強大又美妙的流動。

莎拉，身為活在這行星上的個人，妳無論何時都能允許或抵抗這股美妙的流動。妳可以讓它流向妳、經過妳，或是不允許它出現。

「怎會有人不想要這股流動呢？」

喔，每個人都會想要的，莎拉，如果他們了解它的話，且從來沒有人故意抵抗它。人們僅是因著彼此相互學習得到的某些習慣，而阻礙這股幸福安康之流的流動。

「怎麼說，所羅門？」

嗯，莎拉，人們會阻礙幸福安康之流的主要原因，是因為他們總是看向那些阻礙幸福安康之流的人們所創造出來的證據。

莎拉看起來相當疑惑，她還沒真正理解這句話。



妳看，莎拉，無論何時，妳向任何事物給予注意力，僅是觀察著它，妳就開始像它一樣地振動著——就在妳觀察它的時候。所以如果妳看向病痛，例如妳在關注、談論或思索病痛，妳就不再允許幸福安康之流通過。妳得要看向幸福安康，才能讓幸福安康暢流。

莎拉開始明白了。「啊！這就像我們之前講過的同類相聚，可不是嗎？」

是的，莎拉，這與吸引力法則有關。如果妳想要吸引身心康泰，那麼妳得與身心康泰共振才行。然而如果妳把自己的注意力放在某人的病痛上，妳就無法同時容許身心康泰來到自己身邊。

莎拉一邊思考所羅門的話語、一邊開始皺眉：「但是所羅門，我認為自己應當去幫助有病痛的人們。如果我不看著他們，我怎能幫助他們呢？」

觀看他們是沒問題的，莎拉，但別把他們當成病患來看。就把他們看作是正在康復當中，更好的做法是把他們看作已經恢復健康，或是憶起他們過去健康的模樣。那樣的話，妳就不會把他們當成藉口，阻止那股流動朝妳而來。

人們要接受這樣的想法是不容易的，莎拉，因為他們非常習慣於觀察自身周遭的

每一事物。只要人們知道當自己看著感覺不好的事物時所出現的不好感覺，就是他們不讓幸福安康之流通過的頻率時，我不認為還會有這麼多人願意看著如此大量讓自己感覺不舒服的事物。

莎拉，暫時別試圖了解大多數人在做什麼事，先專心聽這個。這裡有一股持續穩定流動的幸福安康之流，而它無時無刻地朝妳流去。當妳感覺良好時，就是在容許這股流動通過，而當妳感覺不好時，就是不讓它通過。現在妳已了解這一切，那麼妳最想要做的事情會是什麼？

「嗯，我想要盡可能地感覺良好。」

很好。現在，假設妳正在看電視節目，看到某些使自己感覺不舒服的東西。

「喔，就像某人在意外事故中受到槍擊或殺傷那樣嗎？」

是的，就像那樣。莎拉，當妳看到它而且感覺不好時，妳知道那時在發生什麼事情嗎？

莎拉開朗地微笑著。「知道，所羅門。我正在抵抗那股流動。」

妳懂了，莎拉！無論何時，只要妳感覺不好，就是在抵抗那股流動；無論何時妳

說不要這樣、不要那樣，就是在推走這股流動，也就是在抵抗它。

莎拉，當有人排拒癌症的時候，他們其實是不讓幸福安康之流通過；當有人排拒貧窮的時候，他們其實也是在抵抗幸福安康之流——因為當妳把注意力放在自己不要的事物上，妳就開始與它共振，而這就代表妳在抵抗自己真正想要的事物。所以關鍵就是，大略辨認出自己不要的事物，接著轉向自己「真正」想要、會說「這樣就對了！」的事物。

「就這樣？我們只要這樣做就好了？只要用正向支持來替代負面表列就好了！」莎拉不敢相信這一切聽起來竟是如此簡單，她感到非常高興。「所羅門，這好簡單！我能做到！我想每個人都能做到！」

所羅門享受著莎拉對於這個新知識的熱切之情。是的，莎拉，妳能做到，而這就是妳要去教導他人的事物。妳先練習個幾天，留意自己與周遭的人們，並注意大多數人是如何熟練地讓負面表列的頻率遠遠超過正向支持。在妳進行觀察的時候，妳將逐漸了解人們抵抗自然的幸福安康所用的種種做法。好好玩吧，莎拉。

## ✧ 第二十七章：表達正向支持的練習

隔天，莎拉的思緒整天一直繚繞在自己跟所羅門最近的談話。莎拉原本相當興奮，因為自己逐漸明白的某樣事物似乎是所羅門非常看重的。然而在那場對話結束之後，隨著時間的過去，莎拉越來越無法確定自己是否已經了解所羅門試圖要教給她的東西。但是她還記得所羅門有鼓勵她去觀察其他人，去看看人們是多麼經常在負面表列，而不是表達正向的支持，因此莎拉決定要多加留意。

「莎拉，我不希望妳今天晚上太晚回來，」她的母親在提醒她：「晚上有客人要來我們家，到時我會需要妳幫忙。我們可不希望客人來拜訪時看到家裡一團糟，對吧？」



「好啦」莎拉不情願地嘆氣，客人來訪並不是她喜愛的事情，甚至連一點點喜歡都談不上。

「現在我要提醒你，莎拉，我說真的，不要遲到！」

佇立在門廊的莎拉，驚喜地發現所羅門的論點在這麼早就出現支持的證明，她一邊慢慢走、一邊盡量回想所羅門所說的話，無意間讓冷空氣竄過她打開的門並充滿整個客廳。

「莎拉！別站在那裡讓冷空氣進來！看在老天的份上，莎拉，快走，妳上學要遲到了。」

哇喔！莎拉心想。這真是讓她非常驚訝。她的母親在短短的兩分鐘內就清楚地講出五句她不想的事物，並且就莎拉記憶所及，母親對於真正想要的事物，甚至連半句都沒提。而讓她驚訝的是，她的母親根本沒注意自己在做什麼。

莎拉的父親把人行道上的雪推到一旁，快要完成時就看到莎拉跑跑跳跳地走下前院階梯。「小心點，莎拉。步道很滑，妳不會希望自己滑倒的。」

莎拉咧嘴笑著。哇喔，她想，這真是神奇！

「莎拉，有聽到我說話嗎？我是說，小心走，會滑倒喔。」

莎拉並沒有真的聽到父親在排拒任何事物，但他的言語很確定地指出他不想到的事物。

莎拉的思路開始高速運轉，她想要說出自己真正想要的事物。「我沒問題的，爸爸，」她說：「我絕不會跌倒的。」唉呀，莎拉心想，這樣並不是真的在正向表達。

莎拉想在父親面前盡量做出最好的榜樣，所以她轉身直接面對父親說：「謝謝你，爸爸，你為我們清理人行道，使我更不容易跌倒。」

莎拉笑了出來，因為她聽著自己剛才的話語，即使極力想要表達肯定，說出來的話仍是跟不跌倒有關。天啊，莎拉心想，這應該不容易。然後對自己嘖嘖稱奇的她一邊笑著、一邊大聲說：「應該不容易？老天啊，所羅門，我懂你的意思了。」

莎拉走到大概距離她家的車道兩百碼遠時，聽到她家大門發出大力關上的聲音於是轉身回望。她看到傑生正以最快的速度向她跑來，一手拿著書包、一手握著帽子。而從他接近的速度還有眼中的笑意來看，莎拉知道傑生如同過去好幾次那樣，打算從她背後擦身掠過，使她失去平衡並火冒三丈。所以莎拉在那樣的預期中喊說：「傑生，你有膽就試試看……傑生，不要，可惡，傑生，不要那樣做——」她用全身的力氣吼著。



老天啊，莎拉心想，我又這樣做了。「負面表列」一直從我體內冒出來，即使是不想用它的時候也一樣。「不想」用它？又來了。莎拉覺得快要瘋掉，怎會看似無法控制自己要用的字詞。

傑生越過莎拉身邊並繼續向前跑。當他跑到前方有段距離時，莎拉開始放鬆下來，繼續安靜地走向學校，同時回想剛才的十分鐘之內自己所觀察到的驚奇事件。

莎拉決定把她剛才聽到的負面表列做出一張清單，方便事後跟所羅門一起釐清。她從書包裡面拿出自己的小筆記本，並寫下：

不要太晚回來。

不要一團糟的屋子。

別讓冷空氣進來。

上學不要遲到。

不要滑倒。

應該不容易。

傑生，你有膽就試試看。

莎拉聽到喬金森老師正對著教室裡的兩個男生大叫：「別在走廊上奔跑！」正靠著置物櫃的她就把這句話寫進本子裡，當時另一班的老師走過她身邊並說：「動作快，妳快要來不及了。」於是莎拉也把這句話記錄下來。

莎拉坐到她的位置上，正當她努力適應這漫長的上學日時，就看到教室前面貼著一張令她十分驚訝的標語。那標語已經貼在那裡將近一整個學年，但是莎拉從未注意到它。與其說她現在注意到它，不如說她幾乎不敢相信自己的眼睛，於是她拿出自己的筆記本並開始寫下她所看到的東西：

禁止在上課時講話。

禁止嚼口香糖。

教室內禁止飲食。

禁止帶玩具。

禁止把雪靴穿進教室。

禁止往窗外看。

禁止落後進度。

禁止把寵物帶進教室。

禁止遲交作業。

莎拉愣在那裡，所羅門是對的，絕大多數的人們的確在抵抗自己的幸福安康之流。

那一整天，莎拉熱切地盡量去聽、去看。她在午餐時間坐在離其他學童較遠的地方，後面的桌位有兩位老師正在交談，雖然莎拉看不見他們，但是他們的講話內容可以聽得很清楚。

「喔，我不知道，」其中一位老師說：「你認為如何呢？」

「嗯，如果我是你，我是不會做的。」另一位老師回答。「誰曉得呢。你的下場可能會比現在還要糟糕許多。」

哇喔，這樣想著的莎拉其實不曉得他們在談什麼，但有件事是清楚的：無論在談的是什麼，所給予的建議是以負面方式來呈現。

莎拉在清單上增列這些文字：

我不知道。

如果我是你，我是不會做的。

在學校的一天還沒過到一半，莎拉手上要跟所羅門討論的拒絕清單已經寫到兩頁。下午跟上午一樣也是豐收，她把這些語句收進清單裡：

別丟那個東西！

停下來！

我說不要！

你沒聽見我說的話嗎？

我的意思難道沒有說清楚嗎？

不要推擠！

我不會再跟你說第二遍！

到了放學時刻，莎拉完全累癱了。就莎拉所見，好像整個世界都在抵抗自己的幸福安康之流。

「天啊，所羅門，你一直都是對的。幾乎每個人都都在負面表列而不是正向思考，即使是我也是如此，所羅門。我知道自己應該要做什麼，但是連我也做不到。」



「我做不到。」莎拉在清單上又寫上一筆：

今天真是夠了。

莎拉，妳手上的清單還真長。今天很忙吧。

「喔，所羅門，你看到的只有一半。這清單只有記錄一些今天聽到的話。人們幾乎都用負面表列，所羅門，而且他們竟然都不知道！而我也一樣，所羅門，這好困難。」

嗯，莎拉，一旦妳知道要找什麼、了解自己的目標是什麼，真的就沒那麼難。莎拉，唸一些清單上面的項目給我聽，我會把我的意思示範給妳看。

「不要遲到。」

要準時。

「不希望客人來拜訪時看到家裡一團糟。」

希望客人來我們家能感到舒適。

「別讓冷空氣進來。」

讓我們家保持舒適與溫暖。

「上學不要遲到。」

準時上學真的感覺超棒的。

「不要滑倒。」

保持專注與靈活。

「應該不容易。」

我會把它弄清楚。

「別在走廊奔跑！」

請為別人著想。

「禁止在上課時講話。」

讓我們一起討論與學習。

「禁止往窗外看。」

充分的注意力真的會為你帶來極大的益處。

「禁止落後進度。」

讓我們保持現在的進度並一起努力。

「禁止把寵物帶進教室。」

你的寵物在家裡會更加快樂。

「天啊，所羅門，你真的好擅長這個喔！」

莎拉，妳也會的，只是要練習而已。還有，莎拉，妳使用的字詞並沒有那麼要緊，真正有害的是那種排拒的感覺。當妳母親說「別讓門繼續開著」的時候，她的確是在排拒她不想的事物；然而即使她說「把門關上！」仍是比較注意在她不想的事物，因此她的頻率依然還是跟她所要排拒的某個事物一樣。

我希望妳能掌握到「朝向自己想要的事物從容前進」的概念，而不是持續排拒自己不想的事物。

當然啦，妳所使用的字詞是在指示妳的方向，但妳的感覺狀態更能清楚指出自己的容許或抵抗。

只要抱著找樂子的態度去做就好，莎拉。當妳在排拒負面表列時，妳仍處於排拒當中。所以這概念其實就是「越來越常去談論自己想要的事物」。當妳這樣做的時候，事情只會變得越來越好。等著看吧。

## 第二十八章：渾然天成的幸福安康

這學年的最後一天，莎拉放學後一邊走回家、一邊覺得心情複雜。這天通常是莎拉一年當中最高興的日子，有一個可以盡量獨處的夏天等在前面，不用被迫去跟不同的、有時令人不舒服的同學們擠在同一教室裡面。然而這學年的最後一天給莎拉的感覺並不一樣，她在這短短一年之內改變很多。

莎拉輕快地走著，一邊吸著美妙的春天空氣，一邊往前看，然後又倒退著走一陣子，渴望看見自己周遭的每一事物與每一個人。這天空似乎是她有記憶以來見過最美的天空，





更藍、更加深邃，而白羽般的雲朵透過這樣明顯的對比顯得真是美極了。遠處的鳥兒們唱著甜美嘹亮的歌曲，雖然莎拉看不到牠們，但是那完美的鳴唱還是能持續傳到她的耳邊。美妙的空氣在皮膚上輕拂的感覺，使她十分享受。莎拉正進入一種真正狂喜（ecstasy）的狀態。

所以妳看，莎拉，幸福安康確實是洋溢的、滿溢的。

「所羅門，是你啊！」

它到處都在。莎拉的腦海裡清楚響起所羅門的話語。

「它到處都在，所羅門，我可以看到它，也感覺得到它！」

事實上，它遍佈在所有不被拒絕之處。它就是那股無時無刻持續穩定朝妳流來的幸福安康之流，而妳每一刻都在容許或抵抗它，也唯有妳能夠容許或抵抗這股持續穩定流動的幸福安康之流。

在過去進行那些交談的時候，我一直期望妳學習最為重要的方法，就是如何減少、去除自己從世人身上學到的抵抗作為。因為要不是那些妳在世間歷程檢到的抵抗作為，幸福安康對妳來說是自然的，妳應得的幸福安康確定會自然而然地流向妳、流向



所有人。

莎拉回想自己跟所羅門的所有美妙對話，他們的互動竟是如此神奇！而莎拉也了解到，在他倆一起經驗的每次見面、每場對話當中，所羅門都一直在幫助莎拉放下抵抗作為。她回想所羅門每天以他那比較清晰的視野所提供的方法或遊戲，莎拉現在能比較清楚地看到，所羅門一直以來都在教她放下抵抗作為的種種方法。

而莎拉也一點一滴地學會放掉自己的抵抗作為，不再使用它們。

妳，也是一位老師了，莎拉。

感到震驚的莎拉把眼睛睜得好大，因為自己一直以來最喜歡的所羅門老師宣布，她一樣也是老師了。莎拉感覺到那份感激的溫暖感受遍佈全身，將她籠罩其中。

而妳要來教導的，莎拉，就是一切真的很好。藉由妳的清楚示範，許多人將會逐漸了解，自己並不需要去推走什麼事物。事實上，不容許幸福安康流至的原因，就是自己將它推走。

莎拉能夠感覺到所羅門言語裡有種特別的強度，他的言語讓她興奮到不知該如何形容。

她走上自家的碎石車道、進入自宅前院，心中的感覺美妙到像要躍向空中。接著她跳著走上前院階梯、進到屋內，並向家裡的人喊著：「嗨，我回來了！」

## 第二十八章

## \* 第二十九章：一切真的都很好

莎拉今天很早就寢，渴望回到自己與所羅門的對話之中。她閉上眼睛、做深呼吸，嘗試尋回她與所羅門前次對話結束離開時的美妙地方。在絕對的覺知當中，莎拉用平靜、清楚的聲音朗聲說：「一切真的都很好。」接著她就驚奇地睜開眼睛。

莎拉已經有好幾個禮拜沒看到所羅門，而他正在莎拉床鋪上方盤旋著，但是翅膀完全沒動，就像他在空中懸浮，毫不費力地漂浮在莎拉的頭部正上方那樣。「所羅門！」莎拉高興地喊著：「我真ㄟ的好高興能看到你！」

所羅門微笑並點頭回應。

「所羅門，你真的好美。」

所羅門的雪白羽毛散出光芒，每根羽毛就像是一盞迷你的聚光燈。他看起來變得很大



也很亮。望進他的眼神深處，莎拉可以認出他毫無疑問，仍是自己認識的所羅門。

與我一起飛翔吧，莎拉！有很多事物，是我想要展現給妳看的！

而在莎拉出聲同意之前，她就感覺到那股曾經與所羅門一同飛翔時所感受到的強勁煽翅力道，然後他們就起程高飛到小鎮的正上方，事實上是飛到無法辨識所見事物的高度。

莎拉的感官被大幅度強化，她看到的每樣東西都美得出奇，所有的顏色都比她以往所見更為濃烈、更加美妙。空氣中的香氣令人陶醉，而莎拉也從來沒聞過這麼美好的香氣。她也聽得到鳥鳴、水流、風嘯的美妙天籟。她的四周飄盪著風鈴的聲響以及快樂的童聲，而空氣吹拂在皮膚上的觸感讓人感到撫慰、舒服，同時又覺得興奮。每個所見、所聞、所聽、所感覺到的事物都讓人非常享受。

「所羅門，」莎拉說：「這一切都好美！」

莎拉，我希望妳懂得自己所處行星的全然幸福完滿狀態。

莎拉無法想像所羅門想要給她看什麼事物，然而早就準備妥當的她樂意前往任何他希望自己去的地方，因此她宣布：「我準備好了！」

在一瞬間，莎拉與所羅門遠遠飛離地球行星，飛過月球、飛越眾行星、甚至越過無數



恆星。在那瞬間，他們必定移動好幾光年的距離，莎拉在那裡可以看到她那美麗的行星正在遠處旋轉著、閃爍著，它跟月亮、其他行星、其他恆星與太陽正以某種完美的步調移動著。

正當莎拉凝望著地球行星時，完全幸福安康的感覺充滿她那渺小的身體。莎拉不禁為穩定繞軸轉動的地球感到自豪，因為它像是與其他伙伴共舞著莊嚴華麗的舞蹈，每個成員都完全知道自己的走位方式。

莎拉屏息驚嘆。

看著它，莎拉，並知道一切都好。

莎拉一邊微笑著，一邊感受到自己被感恩的暖風包圍起來。

那股創造地球行星並使之開始運行的能量，到了現在依然流向行星以提供支持滋養。無盡流動的純粹正向能量流無時無刻、永不止息地流向你們所有人。

莎拉望向她所居住的行星，完全明白這是真的。

所羅門說，現在讓我們靠近一些去看。

現在莎拉看不見其他行星，整個視野被輝煌光亮的地球佔滿。她可以看到陸地與海洋

之間的醒目分界，就好像有人拿巨大的奇異筆把海岸線強調出來那樣；而那水體閃爍得像是裡面有著無數的燈泡，僅是為了從天外俯瞰的莎拉而把海洋映照得一片通明。

莎拉，妳知道那幾百萬年來一直滋養地球的水，也是此刻正在滋養地球的水嗎？這就是以龐大的面積呈現出來的完滿幸福。

想想看，莎拉，地球並沒有載入或接收新的東西，而是那龐大不可測的資源不斷被一代接著一代的人們發現。燦爛輝煌的生命潛能一直都在，而世間的存在們或多或少都發現到那股完美。

讓我們靠近一些去看。

所羅門與莎拉向下飛到海上，她可以聞到美妙的海水氣味，知道一切都好。然後他們以比風還快的速度疾飛到壯觀的大峽谷（Grand Canyon），那是地球的地殼上面一道又大又長的鋸齒狀裂隙。

「那是什麼？」莎拉驚嘆著。

那是妳的地球有能力持續保持自身平衡的證明，它一直在尋求平衡，這就是它的證明。

此刻盤旋在空中的他們跟地面的距離大約跟飛行的飛機一樣，莎拉享受著底下的壯麗美景，那麼多的綠意、那麼多的美好、那麼多的幸福完滿。

「那是什麼？」莎拉邊問邊指向某個在地球表面突起的錐狀物，它正噴著灰黑的大團濃煙。

那是火山，所羅門回應，讓我們近一點看。而在莎拉能夠出聲抗議之前，他們就往下飛向地球，直接穿過濃煙與灰燼。

「哇喔！」莎拉叫了出來，訝異於自己穿過如此厚重到看不見前方的濃煙仍然保持著全然幸福安康的感覺。接著他們朝上飛出濃煙，莎拉驚奇地朝下望著這座正在噴吐不休的火山。

這是幸福完滿的進一步證明，莎拉，證明妳的地球正在設法保持自身完美的平衡。他們再次往上飛、一直飛，一直飛往另一個驚人的景觀。那是火、非常大的火場。莎拉可以看見幾哩長的紅黃火焰，不時被大朵濃煙遮掩。風吹得甚急，濃煙有時會完全散開，清楚顯露火焰的模樣，然後又會完全遮住而暫時無法看見。莎拉三不五時會瞥見迅速逃離火場的動物，而她覺得這場大火在破壞許多動物棲身的美麗森林。



「喔，所羅門，這真的太可怕了。」莎拉悄聲地回應她所看見的情境。

這僅是幸福完滿更進一步的證明，莎拉，更加證明妳的地球正在尋求自己的平衡。如果我們在這裡待得夠久，妳就會看到這場大火是如何為土壤增添必需的營養。妳將會看到新的種子發芽、茁壯，過些時候，妳將看到這場火的驚人價值，而它也是這行星整體平衡的一部分。

「我猜自己只是為那些失去家園的動物們難過。」

別為牠們難過，莎拉。正被引領到新棲地的牠們沒有感覺到失去。牠們是純粹正向能量的延伸分支。

「但是牠們當中有些會死，所羅門。」莎拉提出抗議。

所羅門只是向她微笑，隨後莎拉也微笑了。

超越那個「死東西」很難吧，可不是嗎？這裡一切都非常好，莎拉。讓我們再多探索一些。

莎拉喜愛那股籠罩全身的幸福安康感受。她以前一直認為海是充滿鯊魚跟船難的地方，而電視播映的火山爆發報導總是使她害怕。新聞總是滿載著森林大火與自然災害的報

導，而莎拉現在了解到自己過去都在推走這一切。

這種嶄新的視野感覺非常好。莎拉在過去總把這些事件認為是可怕的或當成悲劇，現在經由所羅門給予她的嶄新視野，這些事件有了全新的意義。

莎拉與所羅門徹夜飛翔，不時停下來觀察地球那驚人的幸福完滿。他們看見正在出生的小牛、啄殼而出的小雞；他們看到數千人用車代步，而撞在一起的只有零星幾個；他們看到數千鳥兒飛遷到較為溫暖的氣候，有些家畜則是長出長毛以因應寒冬。他們看到已收割完畢的農地，也有剛播種完成的農園。他們看到正在形成的新湖泊，也看到正在形成的新沙漠。他們看到人們與動物正在出生，也看到人們與動物正在死去——而莎拉知道，這一切的每一部分、每一部分的每一細節都是好的。

「所羅門，我會有向其他人解釋這一切的那天嗎？我真的會有能讓他們了解的辦法嗎？」

莎拉，這不是妳的任務。好女孩，只要妳能了解就足夠了。

放鬆下來的莎拉大口嘆氣，接著她感覺到母親正在搖著她。「莎拉，起床了！我們有好多事情要做。」莎拉張開眼睛看到母親正彎身俯望著她，她馬上清醒過來並把床單拉過

來蓋住頭，想要躲開這一天。

一切真的很好，莎拉。莎拉聽到所羅門的話聲，想起我們的旅程。

莎拉把床單拉下，用最美麗的微笑迎向母親。

「感謝妳，媽媽！」莎拉說：「我會像風一樣快的，一切都會很好。妳等著看，我會馬上準備好的。」

她的媽媽愣在那裡看著莎拉跳下床，輕快明確地移動著，而且最明顯的是，她很快樂。莎拉用力推開窗簾、打開窗戶，帶著微笑伸個懶腰。「真是美好的一天！」大聲宣告的她所表現出來的熱誠，使她的母親除了抓抓頭皮之外不知如何是好。

「莎拉，妳還好嗎，親愛的？」

「我非常好！」莎拉清楚地說：「一切真的都很好！」

「好吧，如果妳這樣說，那就是這樣吧，親愛的。」莎拉母親的話語中帶有遲疑。

「是啊，」莎拉一邊說，一邊滿臉微笑地衝進浴室。「我是說真的！」





莎拉的白魔法——吸引力法則的不二法門，有一顆正向的心才會心想事成 / 伊絲特·希克斯、傑瑞·希克斯著，邱俊銘譯，第一版 臺中市：一中心，2016.08  
232 面； 14.8 公分 x 21.0 公分  
譯自 SARA BOOK 1: Sara Learns the Secret About Law of Attraction  
ISBN 978-986-92991-3-8 (精裝)  
1. 吸引力 2. 通俗作品

177.2 105008509



一  
中  
心

## 莎拉的白魔法

吸引力法則的不二法門，有一顆正向的心才會心想事成

SARA BOOK 1: Sara Learns the Secret About Law of Attraction

系列書號 LE16002-1

作者 伊絲特·希克斯、傑瑞·希克斯  
(Esther and Jerry Hicks)

譯者 邱俊銘

發行人 蔣聖光、宋彬如

銷售總監 阮祥運

主編 趙碧琴、黃麗安

責任編輯 張威莉

校對 張淑嫻、沈怡君

美術設計 陳揚璇

出版者 一中心有限公司

台中市西屯區市政北二路 236 號 14 樓之 3(七期鼎盛大樓)

公司電話 (04)22522969

傳真 (04)22523443

客服專線 (03)3465533

客服信箱 info@1center.com.tw

官網 www.1center.com.tw

郵政劃撥帳號 22808968(戶名：一中心有限公司)

法律顧問 群展國際法律事務所

經銷商 聯合發行股份有限公司

電話 (02)29178022

印刷製版 中原造像股份有限公司

定價 新台幣 360 元

ISBN 978-986-92991-3-8

初版一刷 2016 年 8 月

SARA BOOK 1: SARA, AND THE FOREVERNESS OF FRIENDS OF A FEATHER  
(Sara Learns the Secret About Law of Attraction)

By Esther and Jerry Hicks

Copyright © 1995, 2000 by Esther and Jerry Hicks

Illustrations Copyright © 1995, 1998 Caroline S. Garrett

Original English language publication 1995 by Abraham-Hicks Publications, Texas, USA

Traditional Chinese edition copyright © 2016 by 1 Center Ltd.

获取更多好书，请加微信，或到各书店、图书馆、网络书店购买。詳情請洽：http://strc.cr.cx

版權所有，翻印必究  
All rights reserved.

本書是繼《這才是吸引力法則》之後，  
「吸引力法則」全球導師希克斯夫婦再度聯手，  
以小女孩莎拉和貓頭鷹好友所羅門為核心人物所撰寫出的動人小說。

透過本書中，  
所羅門與莎拉蘊含深意的智慧對談、精彩的鋪陳，  
你將能了解「吸引力法則」的運作方式。  
你將明白，所有想要和不想要的事物，  
都正在透過這強大的力量來到你面前，  
你也將學到如何運用這股力量，如同書中的莎拉，  
讓自己獲得心想事成的美妙生活。

ISBN 978-986-92991-3-8



9 789869 299138

定價 新台幣360元

一中心官網

