运用东方心理学之阳明心学落地实用技术“心疗术”研发

青少年儿童心理健康建设耳机

成 绩 宝

研 发 报 告 书

贵 阳 字 道 文 化 发 展 有 限 公 司

晏 平 均 / 2022.7.1

**目 录**

“成绩宝”研发背景 1

一、当前青少年儿童的心理健康状态 1

二、 儿童青少年心理健康协助“工具”的重要性 2

关于成绩宝耳机 3

一、 什么是成绩宝耳机？ 3

二、 为什么叫“成绩宝”？ 3

三、 成绩宝耳机的使用方法 4

四、 成绩宝耳机里都有哪些音频呢？ 4

成绩宝疗愈音频介绍 4

一、《行云流水》音频 4

二、《考试疗愈》音频 5

三、《偏科疗愈》音频 6

四、《厌学疗愈》音频 7

五、《迷茫疗愈》音频 9

六、《聪明疗愈》音频 10

七、《记忆力提升疗愈》音频 11

八、《叛逆疗愈》音频 13

九、《巨婴疗愈》音频 14

十、《灵感创作冥想》音频 16

成绩宝耳机的研发技术来源 18

研发人晏平均介绍 18

什么是心疗术 19

心疗术的时代意义和社会价值 20

心学理论在心疗术之落地应用 21

一、【心学】 21

二、【心即理】 23

三、【致良知】 23

四、【知行合一】 24

五、【在事上磨】 26

六、【照心】 29

七、【觉知】 31

八、【物极必反】 32

九、【因果】 34

附件1：成绩宝之《考试疗愈》指令 41

附件2：成绩宝之《偏科疗愈》指令 48

附件3：成绩宝之《厌学疗愈》指令 54

附件4：成绩宝之《迷茫疗愈》指令 61

附件5：成绩宝之《叛逆疗愈》指令 67

附件6：成绩宝之《巨婴疗愈》指令 73

附件7：成绩宝之《聪明疗愈》指令 78

附件8：成绩宝之《记忆力提升疗愈》指令 81

附件9：成绩宝之《灵感创作冥想》指令 86

**“成绩宝”研发背景**

**一、当前青少年儿童的心理健康状态**

当前青少年儿童的心理健康状态堪忧。

据中国儿童中心发布的《中国儿童的生存与发展：数据与分析》的报告显示，中国17岁以下的少年儿童，至少有3000万有情绪障碍和行为困扰，5.2%的儿童存在明显的躯体化、强迫症、人际关系敏感、抑郁等心理健康问题。

《中国心理卫生》杂志一篇报告显示：国内有77.9%的中小学生心理存在轻度障碍。

中国疾病控制预防中心进行的一次调研发现：17.4%的孩子“认真想过自杀”，8.2%的孩子甚至“做过自杀计划”。

浙江省一项研究同时发现：70%的中小学生存在焦虑等问题。

哈尔滨医科大学对城乡中小学生的调查则发现：城市儿童抑郁查出率为19.23%，而农村的则高达32.5%。

天津社科院"青少年心理障碍实证与教育对策研究"课题组对天津市2000名中学生的心理健康状况调查，结果显示有心理问题的学生占35.31%，心理问题严重的学生占6.72%。对西部五个省市20个地区的中学生做过调查，发现有77.9%的中学生存在各种轻度的不良反应，有5.2%的中学生存在着各种明显的心理障碍。

上海市精神卫生中心的调查发现：27%的中学生存在心理障碍或患有心理疾病。

著名心理学家郑日昌等对全国几个大城市在校学生的调查结果表明，小学生中有心理和行为问题的人数占13%。

深圳市中小学生心理健康状况调查表明，中小学生心理问题检出率为13.2%，但如果把心理问题达到临界程度的考虑为需要心理干预，则需要个别心理指导的学生达到32%。郑州市采用《心理健康诊断测验》（MHT）及有关因素调查问卷，对989名中小学牛进行测试。结果（1）受试者焦虑倾向检出率为36.80%，其中高焦虑者占5.29%……

从已经报道的各种调查数据来看，我国青少年心理健康现状堪忧，是必需采取有效措施协助青少年儿童的关键时候了。

为此，卫健委联合多部委共同制定了儿童青少年心理健康（2019年-2022年）行动方案，并向全国各单位下发了共同执行通知（详情可查看政府网）

由此可见，青少年儿童当下的心理健康受到了党和国家的高度重视，并列为重点工作内容之一。

1. **儿童青少年心理健康协助“工具”的重要性**

子曰：“工欲善其事，必先利其器，器欲尽其能，必先得其法”。——儿童青少年的心理健康行动，需要有好的工具相助，方能收到良好的效果。由当下儿童青少年健康行动落实的情况来看，目前的心理健康工作主要以“教育、开导、分析”为主，主要靠人力来完成。虽有引进一些心理辅导的工具，而又过于依赖专业技术或专业工作人员，不具备低成本普遍实用性。所以，执行效果还有待加强。而没有“利器”是当前行动效率不够高的关键因素。

如果我们能研发一个工具，不依赖于专业心理工作者，使用成本低，不需要教育开导，也不用做心理分析，甚至都不用告诉孩子这是在处理他的心理问题，用“它山之石可以攻玉”，让孩子的心理问题清除于无形中，那这个工具必将成为各级心理工作者、学校老师、家长的协助孩子健康成长的“利器”！

为此，我们经十年的践行，以东方心理学为理论根据，运用为阳明心学的落地应用技术“心疗术”为为技术核心，研发了“成绩宝”耳机，以供效力。

**关于成绩宝耳机**

1. 什么是成绩宝耳机？

**首先**：它是一个高品质的找厂家专门定制的耳机。音质好，长期使用不伤害耳朵，电量足，充满一次电可用一周。

**其次**：插卡使用。

**第三**：我们将协助孩子心理健康的内容制作成音频，拷贝到内存卡上，插入耳机，即可使用；

**第四**：孩子只需要每天抽出一点空闲时间（35-60分钟），戴上耳机，听着音频，跟着念出里边的话语，即可完成负面情绪释放，打开心结，正心正念，开启灵感和智慧，达成身心健康的同时，还提升孩子成绩。

1. 为什么叫“成绩宝”？

所有的孩子都不愿意接受自己有心理障碍，就算有了心理有障碍也不希望别人知道，以避免被当成另类而孤立，更不希望被人贴上“神经病”的标签，那将会造成更大的的心理阴影，更何况我们要普遍关注大部分还算正常的孩子，协助他们不走向心理疾病，一直保有身心健康。如果直接告诉孩子这个耳机的作用是协助他的心理健康，往往会受到孩子的抵触，只有少部分孩子才会选择使用，则大大降低了耳机的普及利用，同样的东西收到的社会效力就差得太远了。

所以，我们从孩子的心理特点出发，从孩子的诉求出发，以满足孩子的诉求为导入口，把“心理健康”目标隐藏于实现孩子好成绩的诉求中，在达成孩子好成绩的同时，同步而无形的实现我们要的“孩子心理健康”的目标，那不是更为巧妙吗？

作为学生，孩子最大的诉求是什么呢？——当然是学习好。

学生心理工作中我们可以发现，儿童青少年心理障碍普遍与“成绩”是直接挂钩的。

一是学习不好，越学越难，面对家长老师的高压，产生了压力焦虑和恐惧，继而走向叛逆对抗或抑郁的不归路；

二是开始学习好，后来种种因素导致学习不好，在努力追赶后依然成绩下滑，越学越难，产生挫败，自暴自弃，厌学逃学，严重者自杀跳楼等系列心理障碍…

实践表明，“学习好”是治疗和预防学生抑郁的最佳良药。所以，我们从协助孩子达成他们的好成绩的诉求为切入口，创作系列心理健康协助音频，通过持续一段时间的每天1小时的音频协助，孩子的学习积极性明显提升，成绩明显提高，学习越来越轻松快乐，实现了他们的愿望，让孩子青少年的身心健康达成于“不知不觉”中。

所以，我们取名“成绩宝”，实现孩子的诉求，达成父母亲人的期待，达成老师的期盼，“无为而为”

——以上正是我们为什么将这个青少年儿童心理健康调理耳机取名为“成绩宝”的原因。

1. 成绩宝耳机的使用方法
2. 每天抽35-60分钟时间，选择耳机里的任一疗愈音频，听一遍；
3. 使用时，用一个舒适姿势坐着，闭上眼睛，戴上耳机，跟着念音频里的话语即可；
4. 成绩宝耳机里都有哪些音频呢？
5. 《行云流水》，在孩子读书或作业时听，提升专注力，增强灵感，开启智慧，缩短作业时间，高效完成功课，高效学习；
6. 《考试疗愈》，化解考试相关的心灵创伤，破除考试障碍，让考试无忧；
7. 《偏科疗愈》，破除偏科障碍，突破学习短板，各科学习同步提升。
8. 《厌学疗愈》，化解厌学的心灵创伤，激活学习热情，提升学习积极性；
9. 《迷茫疗愈》，化解迷茫的心结，重归生活学习的热情、希望和梦想，热爱生活，热爱学习；
10. 《聪明疗愈》，化解造成“不聪明”的心灵创伤，回归每个孩子自己的天赋才华，成为全新生命的创造者；
11. 《记忆力提升疗愈》，破除记忆力差的障碍，提升记忆力，提升学习力；
12. 《叛逆疗愈》，破除叛逆和对抗，化解暴戾、冷漠和仇恨，和谐孩子与父母老师同学的关系，成为内心积极的阳光少年；
13. 《巨婴疗愈》，破除情绪化、懒惰、无担当、不负责任、委屈受害、抱怨指责等障碍，成为担当负责任的青年；
14. 《灵感创作冥想》，协助开启灵感，提升创造力，提升学习力…

**成绩宝疗愈音频介绍**

**一、《行云流水》音频**

本音频总时长63分钟，是提取《灵感创作冥想》的背景音乐而成，用在写作业或阅读或创作的时候听，可以集中注意力，增强灵感，开启智慧，缩短作业时间，让学习创作变得灵感而高效率。

时常听到老师和家长抱怨孩子拖延懒散，边做作业边玩，或者假装做作业，小点作业一直拖到很晚，既没学好，也耽误了睡眠，第二天的学习没精打采，长此以往，恶性循环，记忆力减退，反应不灵活，学不进，厌学，学习成绩下降…

是什么原因导致了孩子的拖延和懒散呢？

我们的生活充斥着大量琐碎，大量声音，大量信息，大量诱惑，时刻源源不断在吸引着孩子的注意力。孩子在做作业读书时，也许有人在一边打麻将，也许有人在一边看电视，也许有人在一边说话做事，也许有其它声音……如此等等，原本孩子的好奇心就强，多少有点风吹䓍动，都能牵走孩子的注意力，如何能让孩子专心学习呢？虽然很多家庭都尽可能避免打扰孩子学习，但收效甚微。于是，我们创作了《行云流水》音频，就是专门为解除以上困扰而研发的。

《行云流水》全程只有背景音乐，没有指令内容，主体为流水声、钵声、风铃声，它们组成了宁静而优美的旋律，戴上耳机，打开本音频，立即进入了大自然安宁的高能量空间，阻隔过虑掉所有的浮躁与嘈杂，避开了外界繁杂的吸引，完全同自己的心神在一起，注意力哪有不集中的呢？

流水声会清洗掉内心的烦躁，放松身心，滋养生命，滋养心灵，激发灵感和创造力，激活孩子的情商。

钵声可净化心灵，释放心灵负荷，与潜意识沟通连接，补充心之力，神气十足。

风铃声清幽庄严，可以清除欲望，清静内心，让内心悠闲自在，轻松自如，正心正念，提升生命频率，转化好运，是无中生有、空中妙有的灵感之源。

三种声音共同配合，妙用无穷。

音频的最后五分钟，还加入了《创造》曲子，更有画龙点睛之妙，也提示着学习可以告一段落，五分钟后休息一会儿再继续，劳逸结合，会更加聪慧。

《行云流水》音乐也是《灵感创作冥想》的背景音乐。当我们做几次灵感冥想，完全熟练掌握了灵感创造的规律和奥妙后，我们再做功课或创作时，只用行云流水背景音乐，也能直接进入灵感创造的妙景。所以，可以说《行云流水》是灵感创造的延伸和应用。

当然，本音频不仅用于孩子的学习，需要专注力和灵感创造的所有成人，运用起来更是妙不可言的。大家不妨亲身体验和践行哦。

**二、《考试疗愈》音频**

《考试疗愈》时长54分钟，用于考试心灵障碍清除，化解与考试有关的心灵创伤，让孩子的考试能轻松正常的发挥，不致于因发挥失常而错失学业，是所有要经历考试者或有考试心结者的福音。

提到考试，哪怕是成年人，甚至是老人，很多都是心有余悸的。我们都是从大大小小的各种考试中过来的，考试留下的阴影和创伤，有时候连做梦都还在复演——我们的孩子们，他们现在正在经历着。

有些孩子平时成绩挺好，学习也刻苦，却一到关键考试就紧张，发挥失常。有些孩子平时成绩马马虎虎，考试却能超常发挥。这就是有考试创伤和没有考试创伤的差别。

下面，我们来认识一下**影响考试的心灵创伤**。

**首先，**越是重要的考试，越是想考好，然后不自觉的就会陷入紧张、焦虑、期待、担忧之中，紧张和焦虑自然会让考试发挥失常，担忧什么就会在心灵层面创化什么，期待什么往往就会失望于什么。

**其次，**也许，某一次重要的考试失败了，挫败感让人心灰意冷。如果这时父母老师给予的不是鼓励和温暖，而是批评指责打击否定，那对于孩子的心灵无疑是伤口撒盐，创伤加深。带着这份失败的伤痛，孩子的考试会更加谨慎小心和紧张，就越容易在后来关键的考试中失利。所以，失败的考试经历，往往像种子一样生根发芽，结出一个又一个失败之果，是考试疗愈中重点清除的障碍。

**关于期待**。期待越高，压力越大，担忧和恐惧越深，考试的障碍也就越大。孩子面对考试，往往背负着三个方面的期待：一是父母亲人的期待，二是老师的期待，三是自己的期待。如果不能放下期待，考试往往不能轻松自如的正常发挥。

**影响考试的事情**。孩子成长过程中，家庭发生重大变故，比如父母的情感危机、父母离异、重要亲人去世、天灾人祸、失恋等等，一旦在某次考试中形成了伤痛种子，往往在后来经历的考试中不断激活这个种子，持续不断的影响着人生的各种考试和考验。这些都是需要重点清除的创伤种子。

当我们去反复经历以上的创伤后，我们再把考试、考验、挑战贯通起来，面对挑战，升起勇气，勇敢的迎接挑战，在挑战中允许自己失败，允许自己成功，在挑战中面对、觉醒和超越自我。

以上考试疗愈的创作脉络。

**三、《偏科疗愈》音频**

《偏科疗愈》音频时长52分钟，用于破除偏科障碍，提升学习短板，让每个学科成绩都去向优秀。

****

偏科是学习中存在的主要障碍，偏文科或理科，或某一科成绩好，某一科成绩非常糟糕，包括成绩优异的学生，也往往有某个学科很吃力成绩不理想的状态。

对于偏科的学科，学生内心的感受往往是害怕的，恐惧的，畏惧的，讨厌的，不喜欢的，排斥的，抗拒的，不想学的，如此以来，再好的学问也是学不好的。

所以，偏科障碍的去除，是提升成绩的关键。

那为什么有偏科的情况呢？——误解或伤害。

某个学生原本很喜欢英语。上初中的时候听说A老师是全校最优秀的英语老师，B老师是全校最糟糕的英语老师。他好希望A老师能教他，最不希望B老师教他，结果偏偏分到B老师成为他的英语老师，于是带着这个听来的误解，英语成绩怎么都好不起来…

某个女学生数学成绩很好，深受数学老师喜欢。不料数学老师品行不端，猥亵该名同学，从此，这个学生看到这个数学老师就心生愤恨和恐惧，再也不想学数学了，于是原本优势科目的数学反而面了偏科的科目…

对于这些误解和伤害，通过讲道理和说教是很难起到作用的，我们的情绪是不讲道理的，恐惧害怕了，告诉自己别恐惧别害怕，而心里依然是恐惧害怕的，自卑了，告诉自己要勇敢，而内心却依旧是自卑的。所以，所有的误解和伤害，只能在内在反复经历中内化，完成物极必返，黑夜到达尽头迎接黎明的到来。成绩宝所有疗愈音频都是运用这个“物极必返”的原理创作出来的，当然还有更精微之处，我们将会在后边的“心疗原理”中来探讨。

在反复疗愈中，对于误解和隔阂，我们去看清实相，看清真相，自然破除了偏科障碍；对于伤害和伤痛，我们需要完成心灵深处的宽恕与和解，方能破除偏科障碍。打开音频，闭上眼睛，跟着念出指令，去完成它吧。

**四、《厌学疗愈》音频**

《厌学疗愈》音频，时长52分钟，用于化解厌学的心灵创伤，激活学习热情，提升学习积极性，从而提升学习成绩。

实际上，每个孩子天生就是爱学习的，厌学都是后天伤害的结果。

我们观察才入学的小朋友，背上新书包的时候，多欢喜，多骄傲！领新课本后内心多激动！学到了新知识新技能后内心多高兴！回来就情不自禁的跟爸爸妈妈分享演示。可以说，几乎每个开始学习的孩子眼睛都是发亮的，开始探索新领域了，要开启新天地了，那别提有多高兴啊。然而，随着一年年的上学，亮闪闪的眼神不见了，变得呆滞，变得冷漠无助，变得迷茫，变得敌意，厌学，逃学，不想学，学不进，学不好……这是多么可悲现状啊。

这些厌学的孩子，在心灵上都经历了什么呢？——也许，经历的事情各有不同，而内在的觉受却极其相似。

**（一）厌学与压力。**

孩子不再是单纯的探索新知，而是背负着其它的目的而学习，填鸭似的学习，上课，补课，作业，考试，负重前行，身心疲惫，学习的的心理压力越来越大。教育系统也都看到了这一点，也做了大量减负的工作，比如砍掉社会上所有的课外补课，家庭作业减化，课本减化，考试改革等。而升学的压力在，就业的压力在，父母的焦虑在，社会的压力在，则不能从实质上改变孩子的压力。

那我们还有没有其它更好更简单的办法来解决呢？当然有，“内因是关键，外因是条件”——我们得从孩子自身的心理素质提升上入手，当孩子自身的心理素养好，能同理矛盾各方，能融会贯通，能圆融无碍，能成为创造者，那有点压力也不是啥事儿了。从古到今，英雄豪杰谁不是在压力中去到改革和突围的呢？

所以，我们借助厌学，破孩子压力下的逃避，破孩子压力下的受害赌气，提升孩子的抗压能力、变通能力、圆融能力，从而成为全新生命的创造者。

**（二）厌学与悲伤失落**

每个人都喜欢成功，都抗拒失败。而失败却是生命的常态，是成长的阶梯。孩子在面临失败后，往往陷入到失落和沮丧，成绩不好，分数低，排名差，没面子，伤自尊，羞愧，无地自容，然后陷入自暴自弃，开启自我毁灭模式，于是有了厌学，逃学，用生病、意外等种种假象来辍学。

所以，我们得借孩子的厌学，破孩子的悲伤失落。

悲伤失落的内在生命频率会创化悲惨的人生，会让人时时处于可怜的境地，会把幸福快乐一切好运从身边无意识地推开，虽然从思想层面一直追寻快乐幸福，内在却一直创化痛苦去喂养自己的悲伤失落。所以，这是不幸人生的关键种子。

我们借由厌学，看到一次次的失败之痛，去深度疗愈这些失败之觞。当悲伤失落被化解，生命便修得一个“舍”字，也就是放下、放舍。

人生很是奇妙，往往设定为前半生不断的拥有，后半生不断的失去。来到人世间，拥有生命，拥有父母，拥有兄弟姊妹，拥有亲戚，拥有老师同学，拥有朋友，拥有知识，拥有技能，拥有礼物，拥有爱情，拥有婚姻，拥有事业，拥有财富，拥有名利，拥有，拥有，再拥有…拥有越来越多，越是难舍难分，越是难以割舍，越是贪执。然后，在不舍得中，又被无情的拿掉，失去，痛苦的割舍。执著的亲人一个个的离开人世，执着的钱财变得没有意义，执著的认为真理的知识一个个又被否定掉，到头来是空着手来到人间，还得空着手离开。这样的人生，好多人觉得没劲啊。殊不知舍得舍得要先学会“舍”而后方能“得”。——我们要从哪里去获得“舍”的本领呢？如何才能坦然豁达的“舍”呢？当然是从失败里，从悲伤失落里。

所以，我们借助厌学，来破孩子失败的种子，来习得“舍”的本领。

**（三）厌学与打击否定**

打击否定是孩子厌学的重要成因之一。

生活中随处可听到这样的话语：你笨，你蠢，你好笨，你好蠢，你猪脑子，你不聪明，你比别人差，你没有别人优秀，你还不如谁谁谁……

我们是这样被打击否定长大的，然后又将这样的模式和言语传家宝一样加诸给了我们的孩子，无明中再由孩子传给孙子，代代相传。也许我们通过学习，这样的语言暴力有了减少，而时时处处散发出的对孩子嫌弃的频率并没有实质性的改变。这样的否定要么催眠出了厌学的孩子，要么激发出了叛逆的孩子。细观那些厌学的、自杀倾向、暴力倾向、离家出走倾向的孩子，哪个不是被浸染在打击否定中的呢？

我们可以做一些打击否定的实验：比如用几个杯子装上同样的水果，一个写上我喜欢你我爱你，一个写上我讨厌你你真笨你真蠢之类的，一个写上我恨你，我讨厌你等等，自然放置一段时间，你看看水果的变化，往往那个被写上爱的喜欢的完好着，那个被打击否定的已经烂透了。当然，你也可以天天对着家里的某一盆花，怎么打击否定孩子的就用同样的方式对这个花盆每天早晚来一遍，你看看这盆花的变化，它能活多久呢？——还有好多实验，自己做去。而结果往往都是一样的，那就是语言暴力的伤害比我们想象的还要大。有一剧毒砒霜，它的书面名字叫“人言”，为何叫“人言”，因为人的言语之毒，也许胜过砒霜哩。

所以，我们借助厌学疗愈来解孩子的被打击被否定的“人言”之毒。

反复经历厌学中的被打击被否定，释放心中的怨忿，因恨而生的毁灭程序方能破除。毁灭美好，毁灭幸福，毁灭学业，自我毁灭——厌学正是自我毁灭的前兆。

反复经历厌学中的被打击被否定，去看到打击否定背后的关心则乱，看到背后深深的爱和心疼，一念即转，去到谅解与宽恕，达成生命的和解，你会发现孩子似乎瞬间就长大懂事了，变得温暖而成熟，有坚定的自我主张而又不情绪对抗。这样的孩子去到社会，父母是安心的。因为社会上并不缺乏打击，也许在生活工作中要面对的打击否定要比父母那里的要多得多，如果被怼几句就要死要活的，学历再高又能成什么事呢？所以，在成绩宝心疗中练就强大的抗打击否定能力，是一个人成才的关键。

**（四）厌学与其它**

厌学除了以上心灵成因外，还有诸如自卑、迷茫、愧疚、自责、纠结矛盾等诸多的心灵成因，我们同样透过厌学疗愈一并破除。

对于自卑，我们透过厌学，看到自卑，破除自卑，去向自信。当孩子有自信了，自然就有信心学习了。

对于迷茫，这是走向自我觉醒的孩子往往都要经历的一个成长阶段，至关重要，我们除了透过厌学看到迷茫外，还专门创作了《迷茫疗愈》来协助，详情见下文，这里就不多说了。

**综上所述**，厌学的表现实际有非常复杂的内心世界，有太多的心灵成因，可不是简单的问题。透过厌学疗愈，我们可以破除许多障碍孩子的重大的程序，让孩子回归自信与光明。如果我们已经是成年人，我们也有童年厌学的经历，事情虽然过去，而伤痛的种子也许依然在开花结果，我们也不妨做此疗愈，重回童年，化解厌学相关的伤痛，拿回生命的力量，回归原本爱学习的本身：无拘无束的学习，天马行空的学习，自由自在的学习，探索真理的学习…



**五、《迷茫疗愈》音频**

《迷茫疗愈》音频时长50分钟，用于化解迷茫的心结，重归生活学习的希望和梦想，让孩子热爱生活，热爱学习。

迷茫的孩子，迷失了自我，没有方向，没有目标，不知道要做什么，不知道应该做什么，觉得生活学习没有意义，没有什么价值，抑郁无聊郁闷，不开心，没有前途，没有未来，不开心，焦虑，而又冷漠无助，时刻处于空虚、寂寞、孤独中，浑浑噩噩，稀里糊涂，成为所谓的“空心人”…

从行为上，迷茫的孩子往往成绩不好，厌学，感觉自己考不好学校，逃课，辍学，玩手机，看电视，玩游戏，沉迷虚幻网络，熬夜，懒床，

不喜欢参加集体活动，不喜欢运动，不喜欢锻炼身体，回到家就关着门，不见人，不爱说话，与父母不沟通，与父母对着干，内在对抗，表面顺从，暗自叛逆…

从性情上，迷茫的孩子往往情绪化，脾气暴躁，容易歇斯底里…

当然，迷茫不只是孩子的专利，成人也时常陷入迷茫之境，本疗愈音频也是同样有效的。

孩子的迷茫从何而来？为什么会导致迷茫呢？

迷茫的孩子往往有强势的父母，爱说教，爱唠叨，完全掌控，孩子必须听他的，强势，孩子不能有自我主张和立场，否则暴发战争。

迷茫的孩子往往会遇到三种父母：**指责型、恐吓型、卖惨型**。

**指责型父母**每天看不惯孩子，哪哪都不如意，哪哪都不满意，嫌弃，抱怨，指责，打击，否定，冷嘲热讽，蔑视，白眼…如果我们就是被这样对待的孩子，我们能不迷茫吗？如果不迷茫，也许就疯掉了，或自杀了。

**恐吓型父母**活在恐惧里、担忧里，灌输的全是负面，全是恐惧，全是社会怎么不安全，怎么吃亏上当，怎么受害，怎么不公平等等，在担忧中创化颠倒梦想，再把这样的恐惧加诸到孩子身上，掌控孩子，这样不允许很危险，那样不允许还是很危险，在对孩子的保护中，让孩子的内心处于阴暗里。每个人的本心都是爱与光明的，光明的良知会开始质疑这一切，开始反抗这样的阴暗，于是开始迷茫了…

**卖惨型的父母**，往往不自觉地用爱要挟孩子，用自己的凄惨胁迫孩子，让孩子感受都是因为自己所以父母才过得不好，都是因为自己父母才如此辛苦，都是因为自己父母才牺牲了自己的幸福，父母过得惨都怪自己……

每个孩子都需要父母爱的温暖和庇护，都需要父母无条件的爱。当爱变成牺牲，当爱变成交换，当爱变成有了条件，孩子的内心不再有安全感，不再有幸福感，内心开始去向了冷漠和无助。所以，卖惨父母的爱是有毒的。孩子的心理会说：你们不生我该有多好，我不要你们的爱，我不要你们的一切…如果我们就是被父母卖惨的孩子，你能不迷茫吗？

所以，透过迷茫疗愈，我们实质性的破除了孩子与父母的矛盾冲突，和谐了家庭关系，让孩子能与父母有效沟通，内心主张明确，温柔而坚定，温柔而坚持，不再对抗赌气，不再情绪化表达，孩子能做回自我主张，能得到尊重，自己也尊重自己，迷茫也就破除了。

当然，迷茫除了与父母的矛盾冲突外，还有太多的心灵成因，个体差异会有所不同，我们不再展开。无论是何成因，我们不必去分析，我们只在疗愈中，回到开始变得迷茫的转折点，去看到发生的事情，当时的人事物，反复经历当时的伤痛，放大伤痛，极致体验，即可物极必返，重新回归内在的光明，找回本心的自己：阳光，喜悦，热情，激情，好奇心，有兴趣爱好，有目标，有梦想，有远大抱负，就可以了。

迷茫是孩子内在自我觉醒被压抑后的表达。不再压抑，勇敢面对，觉醒和超越自己，我们将迎来全新美妙的人生。



**六、《聪明疗愈》音频**

《聪明疗愈》音频时长35分钟，化解造成“不聪明”的心灵创伤，回归每个孩子自己的天赋才华，成为全新生命的创造者。

在生活中，我们时常听到这样的话语：你好笨，你好傻，你好憨，你猪脑子啊，这么简单都不会，长大能有什么用，养你有什么用，你还不如谁谁谁，连谁谁谁都比你强，连谁谁谁都比你做得好…

那个被打击否定的孩子，好沮丧，好无力，好自卑，好无语，然后自怨自艾，自暴自弃…

慢慢的，孩子负荷越压越多，变得冷漠和报复：装笨，装傻，装憨，笨给你看，傻给你看，憨给你看，不聪明给你看，你说我傻我就傻吧，你说我笨我就笨吧，你说我憨我就憨吧，这不就是你要的吗！我笨，我傻，我憨，我使劲笨，我使劲傻，我使劲憨，我反应迟钝，我记忆力差，我就学不会，我就不会做，我就不知道，我就不明白，我就是不理解，我就不懂，我就不敢，我什么都不如人，你满意了吗？…

再后来，真的开始感觉自己很笨了，很傻了，迷失了自我，不再有自信，不再有光彩，不再有才华，只剩下行尸走肉的自己，在自卑中慢慢沉沦。

“天生我材必有用”。其实，每个来到世间的孩子都是天才孩子，他们都各有各的天赋才华，都是自己某个领域的天才，当学业去到的是自身的天赋领域时，自然闪闪发光，当不能去到自己的天赋领域时，则会暗淡和陨落。

现实生活中，绝大多数孩子的天赋才华往往都将被埋没掉，因为“千里马常有而伯乐不常有”啊。孩子生长在监护领域中，父母亲人师长有他们的恐惧和欲望，有他们的标准规条和期待，而这些背后的动机往往都是名和利，都是恐惧、欲望和伤痛，符合孩子天赋才华的洞见微乎其微。在众多的标准、规条和期望中，在打击否定中，在强势掌控中，天使的翅膀被血淋淋的剪掉了，天才被以爱的名义无情的摧毁。慢慢的，那个天才的孩子，被他人和自己误解成了“笨”小孩。

所以，笨小孩不一定真的笨，不聪明的孩子也许只是用错了地方，只不过时间长了，孩子在自卑自我否定中误以为自己真的不聪明了。

透过聪明疗愈，我们去化解打击否定带来的摧残，破除自我潜意识里“不聪明”的误解，看到自己的天赋才华，看到自己的天才领域，回归本我的聪明智慧，回归自我的天才。

****

**七、《记忆力提升疗愈》音频**

《记忆力提升疗愈》音频时长61分钟，破除记忆力差的障碍，提升记忆力，提升学习力。

无论是成人还是孩子，好多都有记忆力低下的困扰。作为学生，记忆力差是影响学习成绩的关键因素。记忆力好，知识点记得牢，会大大节约学习时间，提升学习效率，考试时信手拈来，事半而功倍。所以，记忆力好，是成绩好的关键。

同样是人，为什么有人记忆力好，有人记忆力差呢？

还有，可能原来记忆力很好，后来记忆力就下降了呢？

——我们来看看**影响记忆力的主要因素：**

**一是用脑过度**，导致心力受损，脑力不足。

思考，学习，计算，谋划，忧虑，焦虑，担忧，牵挂，紧张，不安，焦躁，局促，思虑过重等等，也都会导致心神损伤，造成记忆力低下。我们运用本音频疗愈，破除忧虑焦虑，破除紧张，破除担忧，在觉知中看到用脑过度的一幕幕，在觉知中修复受损的心神，从而很好的恢复和提升记忆力。

**二是睡眠不好**，导致记忆力下降。

由于学习压力大，或手机电脑电视等因素，导致熬夜，失眠，睡眠不好，睡眠不够，睡眠不足等情况发生，一段时间后，记忆力便自然下降了。对于睡眠不好者，可能尝试过很多办法来改善睡眠，效果往往都不能持久。唯有在疗愈中反复去看到和经历睡眠不好中种种的发生，在内心深处允许和接纳了这样的发生，不抗拒它，同时也不贪著于睡眠好时，我们才能自然而然的安然入睡。当我们睡眠彻底改善，记忆力自然修复和提升。这也是本音频带我们去实现的。

**第三，不开心**，长时间的郁郁寡欢，郁闷，导致记忆力下降。

不开心是个对负面情绪概括性很强的词语，几乎所有的负面情绪都可以用不开心表达，比如：压抑，难过，悲伤，失落，后悔，自责，自卑，焦虑，恐惧，担忧等等。

不开心的直接表情就是不笑，或假笑，或皮笑肉不笑。看看今天的人们，大多数人大多数时候都是苦瓜着脸，耷拉着嘴角，强撑着眼皮，开心的少之又少啊。孩子原本心性单纯，纯净而喜悦，随着年龄的增长，慢慢的受到家庭社会的浸染，也就成了大多数的不开心的社会人，所以抑郁者越来越浸入到儿童青少年，自杀率一年比一年高。

人们为了追求开心，开始大量追求刺激，在吸毒或网络电子毒品中麻痹自己，获得短暂的“快乐”。正如同快乐两字一样，快而乐：乐来得快也消失得快。比如看到某个小视频，一下就逗乐了，小视频一过，又回到了自己的不快乐，于是继续刷小视频，刷，刷，刷，不知不觉中，到了深夜，睡不着了，吃点安眠药，拿着手机终于睡下了…

有人问，那些吸毒的人明明知道是毒，为什么还是要吸呢？“毒品”的共同特征是可以让人瞬间“快乐”，然后快乐很快消失， 然后为了再获得这短暂的快乐便继续吸毒，于是成瘾。新时代的毒品也许不仅限于制剂，更大的还是电子信息之毒，这是危害儿童青少年的最大之毒。

如果人们普遍都不开心，长期都不开心，只是单纯的“禁毒”那是无效的，商品和市场因需求而存在，“毒品”因“不开心”的需求而存在，需要根本解决的是“不开心”。

所以，我们借助记忆力提升疗愈，破除不开心。当孩子的内心从内而外的打开了，发自内心的喜悦自在了，自然不再依赖网络和手机，记忆力也自然而然的恢复和提升了。

1. **重大伤痛事件**也会导致记忆力低下。

天有不测风云，人有旦久祸福，突如其来的重大创伤事件往往让人陷入深深的悲伤、恐惧的阴影。比如：车祸，天灾人祸，情感危机，父母离异，至亲至爱之人突然死亡，被暴力伤害，被强奸性侵，被威胁恐吓，被抢劫，重大失败，失恋，离婚等等，都会给心灵造成重创。

逃避回避不想面对是人的本能，对于这些重大伤痛事件，人们往往选择回避逃避，避而不谈，不能提及，不想记得，不想记起，**选择性忘记**，甚至自我欺骗。在这种回避之下，会形成“记不得”的自动化反应机制，于是，记忆力开始下降了，随着时间越久远，记忆力往往更低。所以，在心灵协助中我们会发现，记忆力低下者，在记忆力开始下降前，往往发生了某件让人逃避回避不想面对的重大创伤事件。对此，我们的办法是，在疗愈中反复经历那些不想记起的伤痛，极至体验，让忘记的事件越来越清晰明了，直至伤痛被化解，从中收获领悟与智慧，从而记忆力自然恢复和提升。

由于个体差异，经历不同，所以导致记忆力低下的心灵成因不限于此。我们只需要借助此音频，去到内心深处，看到相应的发生，反复经历中即可破除。

本音频不仅作用于儿童青少年，对成人的记忆力低下效果是同等的，不妨践行便知。

**八、《叛逆疗愈》音频**

《叛逆疗愈》音频时长63分钟，用于破除孩子的叛逆和对抗，化解孩子的暴戾和冷漠仇恨，和谐孩子与父母老师同学关系，成为内心积极阳光的儿童和少年。

我们先来看看**叛逆是如何造成的呢**？

所有叛逆的孩子，往往都有一个非常**强势霸道的父亲或母亲**，什么都管，什么都掌控，什么都控制，啥都不允许，啥都不准，必需按照他的想法来，必需按照你的要求来，必需听他的，对孩子一贯的实行四字决：打、骂、凶、吼，教训，训斥，唠叨，大声喝斥，说教不停，没完没了的唠叨，不停地讲道理，用威胁、恐吓、逼迫等方式令孩子就范。

强势的父母往往**对孩子不信任**，不相信孩子能做好，不相信孩子会做好，不相信孩子能照顾好自己，不相信孩子长大有出息，不相信孩子能照顾好自己的人生，什么都为孩子安排，什么都替孩子做，鄙视孩子，打击孩子，言语和神情中否定孩子，瞧不起孩子，看不起孩子，看不惯孩子，不尊重孩子…

强势的父母时常还会**用“牺牲”来逼迫孩子**，往往经常向孩子表露出：家里穷，家里没钱，除了学习没有出路，这一切都是为了你好，为了你我多辛苦，为了你我多牺牲，为了你我什么都放弃了，为了你我什么都失去了，要不是因为你我会怎么怎么样，为了你，为了你，全都是为了你，你还不听话，像养了个白眼狼…

强势的父母往往会营造出**冰冷的家庭氛围**：相互赌气，冷战，在冷漠中，没有温度，没有温暖，没有温情，感受不到爱，感觉没有爱…

强势的父母往往**家庭矛盾多**，父母之间的战争不断，吵架，打架，赌气，冷战，彼此伤害，相互攻击，感情恶劣，情感破裂，闹离婚，整个家支离破碎。此时，作为孩子不自觉的便会介入其中，参与父母，参与矛盾，参与冲突，评判父母，保护父母，甚至惩罚父母，用叛逆来反抗这一切…

面对如此的父母，如此的家庭氛围，孩子将会如何呢？孩子的内心将是怎么样的呢？孩子的生命状态将是怎么样的呢？——那就是典型的“叛逆孩子”。

面对如此的父母，当孩子压抑到了极限，要么用生病来表达，要么用叛逆用自杀来**表达：**不要掌控我，不要控制我，不要管我，请尊重我，请信任我，请允许我，我是我自己，我不是你们的附庸，我不是你们的附属品，我不是你们的傀儡，我要成为我自己！

叛逆孩子的心声是大声说“不”，是反抗，是争取做回自己，是自主意识的觉醒。

如果在叛逆中还是被强势打压，孩子会怎么样呢？**三种状态**：**生病、离家出走、自我毁灭**。在疾病上，孩子往往表现为：鼻炎，头部疾病，脾胃疾病。严重者发展成鼻癌、脑膜炎、白血病等。

所以，对于孩子的身心健康而言，叛逆疗愈是多么重要。

透过叛逆疗愈，释放孩子压抑的负面情绪，解除自毁机制，吐露孩子心声，同理父母的伤痛和苦心，接收到父母伤痛背后深深的爱，能正常与父母老师沟通，不再赌气和对抗，不再情绪表达，明确内在的主张和立场，成为温柔而坚持的自己！温柔而坚定的自己！

****

**九、《巨婴疗愈》音频**

《巨婴疗愈》音频时长44分钟，破除**情绪化、懒惰、无担当、不负责任、委屈受害、抱怨指责**等障碍，成为担当负责任的青年。

提到巨婴，人们想到的往往是那些身体长大年龄长大的啃老族，没有担当，没有责任感，懒惰，不做事，每天无所事事，成年了依然靠父母养着。这样的巨婴越来越多，特别是随着计划生育下的独生子女慢慢成年，巨婴的数据日益巨增，巨婴生了孩子，留给父母来养，又继续培养着新的巨婴。

那为何要把巨婴疗愈放到成绩宝里给儿童青少年呢？他们不是还没成年吗？——答案是，当一个人完全成了巨婴了，要想疗愈回来可就不容易了。我们趁孩子还未完全成巨婴，而又有发展成巨婴的趋向和特点的时候，把巨婴的种子消灭在萌芽状态，才是明智之举啊。

下面，我们来看看，可能发展成巨婴的孩子都有哪些特点呢？

1. **被溺爱，被宠爱**，被照顾得无微不致，被无休止的完全满足，什么都替他做，什么都替他安排，被当成心肝宝贝心头肉，总是说“乖宝贝”，“乖孩子”，“心肝宝贝”，“你真乖，你真棒”，“你要什么我给你买；你要什么我给你拿…
2. **舒适享受**，什么都有人做，什么都不要他做，懒床，睡懒觉，看电视，打游戏，玩手机，衣服有人洗，饭有人做，地有人扫，钱有人挣，什么都有人做，什么都不用管，什么都不用做，什么都不要他管，舒适，享受，慵懒，无所事事，百无聊赖…
3. **全能自恋**，啥啥都感觉自己最牛，别人都不行，非常自负，非常自我，也很自私，很傲慢，很强势，很嗔恨：感觉别人都不如我，我是最好的，我是最棒的，瞧不起人，看不惯人，控制欲极强，攻击欲强，破坏欲强，命令他人，总想别人听命于我，把自己放在一个居高的位置，绝对的正确，都是对方的错，不能听到反对的声音，不如我意我就攻击，比我好我就嫉妒，比我强我就破坏…
4. **情绪化**：易怒，时常发火，时常抱怨，时常指责，时常发脾气，受小点委屈就跺脚，受小点委屈就骂骂咧咧，为丁点小事鸡飞狗跳，怨天尤人，歇斯底里…
5. **父母时常为孩子的责任开脱**，包庇孩子，经常说“他还是个孩子！”
6. **不负责任**：不承担责任，不必负责任，不必承担责任，推脱责任，不守规则，不讲道德，不讲道理，强词夺理，逻辑混乱，胆大妄为…
7. **不懂感恩**，也不孝顺父母，不尊敬师长，一切都理所当然，索取，目中无人；
8. **父爱缺失**。有**三种情况**都会导致父爱缺失：

**一是**父亲很成功，很权威，时常在外忙工作，不常回来，回来后对孩子比较严厉，全家人都很看父亲的脸色，都当面讨好妥协，背后却有所不满；**二是**父亲比较弱势，在家没有地位，经常被母亲或家人责骂打压，被母亲怨恨等；**三是**父母离异，孩子跟随母亲，母亲对父亲心怀不满和恨意，或者不让父亲过多接触孩子，甚至不允许父亲探望孩子等。

以上三种情况，都容易让孩子父爱缺失，感觉缺失了父亲，没有父亲， 没有父爱，到后来的评判父亲，否定父亲，看不起父亲，抗拒父亲，隔阂父亲，远离父亲，不尊重父亲，不尊敬父亲，不要父爱，不要父亲…

以上8个特征，只要满足三个以上，差不多长大也就是个“巨婴”了，如果8个都全部具备，那巨婴的可能性是100%了，如果不趁早协助，无论孩子的学历多高，年龄多大，也还是个做事不负责任的巨婴，其父母老来就要遭罪了。

巨婴的形成，究其**根本原因，有四个**：

**一是无边界的被溺爱；**

**二是模糊不清的家庭地位**。特别是夫妻分床睡，孩子都很大了，母亲依然同孩子一个房间，慢慢的孩子站到了“丈夫”的心灵位置；或者是被爷爷奶奶或外公外婆溺爱，变成了“小祖宗”，站到了与父母同辈的心灵位置等；

**三是在溺爱中过分干涉了孩子的隐私**，比如偷看孩子的日记，掌控孩子所有琐碎的一切等；

**四是父爱的缺失**，上边已经讲过，这里不再多讲。

由其成因，我们可以看到，巨婴实际上是被“供祭”两用的悲剧人物，既被舒服的“供”着，同时从婴儿时期起，往往就被“献祭”掉了。

所以，巨婴疗愈中，我们先让孩子去看到溺爱，看到溺爱所造成的一切后果，看到溺爱中自己的幼稚和狂妄，慢慢的觉醒自我的良知；然后面对父亲，释怀父亲，接纳父亲，允许父亲，尊重父亲，完成对父亲的连接，在孩子的生命里唤醒父爱的能量，就能唤醒内在的责任感、使命感、敬畏感，就能唤醒内在的感恩之心。

所以我们得从孩子时开始疗愈，协助这些“准巨婴”们及时觉醒，成为担当负责任的全新生命的创造者。

****

**十、《灵感创作冥想》音频**

《灵感创作冥想》音频时长64分钟，协助开启灵感，提升创造力，提升学习力…

为何有的人学历不高，也没读多少书，也能成功，有的人读了很多书，学历很高，也碌碌无为呢？——那是因为决定一个人能否成功的核心是“创造力”而不是学历。

什么是创造——就是创新，就是“无中生有”，就是把以前没有的事物给产生出来。

古今中外，任何一个文明和进步，无疑不是创造的结果。实现中华文明的伟大复兴，实现中国梦，更是需要创造来完成。随着人工智能的发展，绝大多数按部就班的工作都将被机器所取代，未来人的价值在哪里？未来人的使命是什么？未来人的工作是什么？什么东西是人工智能很难取代的——那就是创造。

所以，学校的发展改革，应该朝如何培养人们的德行素养和“创造力”上去着手，不能再停留于固有知识传播为主上，知识的传播也只为如何“创造”而做引发，因为信息时代获取信息的途径越来越便捷，获得知识与信息的速度越来越快，人们缺失的是道德文明素养和创造力。如果不然，未来的大学生“毕业”即“失业”。

那如何才能具备创造力呢？——答案是“灵感”。

灵感是什么？——灵感是心灵感应，它是一种感应，一种感觉，就像某一个信号，直接就传来了，我们没有道理的就收到了，有时候信号强，有时候信号弱，有时候信号稳定，有时信号不稳定，有时信号持续时间长些，有时只是一瞬间，晃一下就过了。而这种心灵的感应非常关键，科学家没有灵感，不可能有发明创造；诗人没有灵感，写不出诗歌；文人没有灵感写不出文章；巧妙的构思需要灵感，优秀的策划需要灵感，好的方案需要灵感，写作文需要灵感，解题需要灵感，解决困扰需要灵感，当然，孩子的好成绩更是从本质考验的是灵感。

灵感从何而来——灵感从心而生。它是每个人自带的天线宝宝从自我的神性里发生出来。那么，我们的《灵感创造冥想》，就是协助我们打开心门，连接自我神性的天线宝宝，接收心灵深处发来的信号，并增强信号，让它更明朗，更清晰，更系统，更落地，更能转化成创造。

下面，我们来说说激发灵感创造的步骤和方法，总共有七步，也就是本音频的流程。包括本音频以及整个成绩宝，以及我所有的创作，实际上都是按以下的方法和步骤来创作而成的。

**第一步：命题。**

也就是我们需要灵感创作的题目是什么？需要灵感创造项目是什么？需要灵感解决的困难是什么？需要灵感排除的困扰是什么？需要灵感走出的困境是什么？——先命题，命题可以是个词语，可以是个句子…

**第二步：准备**。

用一个舒适的姿势坐下来，并尽可能保持这个姿势，如果能盘坐，效果会更好，当然不要逼迫自己盘坐。闭上眼睛，打开本音频，耳机的音量尽可能开大些，以隔绝外界的干扰，和更好的营造灵感的场域，双手相握，以便将注意力集中到身体和内心，保持持续的深呼吸以便静下心神，然后跟随指使做光净化和水净化。当身心都放松下来，心神去向了宁静，那我们灵感创造的准备工作就做好了。

**第三步：开启。**

我们只需要重复不停的说出“题目”，即可开启灵感。开启的关键是说，是动嘴皮说，如果不方便发出声音也至少要动嘴皮，不能只是在心里说，这点非常重要。至于它的道理我会在后边理论部分详细说明，总之就是重复说，重复说即可刷新信息。

**第四步：放飞意识。**

放飞意识，不做任何控制的自由联想和想象，任由自己的意识自由自在的飞翔，可以无厘头，可以天马行空，可以天花乱缀，可以乱七八糟，不做控制，完全允许，完全随顺。同时，想到什么，就重复简单的说出什么。

**第五步：灵感隐现**

也许在某一个不经意间，灵感就开始发生了。灵感的发生都是什么征兆和感觉呢？——某个莫名的感动或感触，它是灵感隐现；某个莫名的激动，它是灵感隐现；某个莫名的喜悦，它是灵感隐现；某个莫名的爱的温暖，它是灵感隐现；某个说不出的感悟，它是灵感隐现；某个莫名的激动或冲动，它是灵感隐现…

**第六步：放大隐现的灵感讯息**，让灵感清晰化，明朗化，具体化。只需要继续重复就可以了。

**第七步：跟随灵感指引，完成创造**。

指引，也许是具体的思路，也许是具体的文案，也许是要去见某个人，也许是要去哪里游玩，也许是要去读一本什么书，也许是要去查阅什么资料，这些都是灵感的指引，我们需要去信任指引，并开启行动，去执行这些指引，执行灵感指引的过程也就是全新创造的过程，也就是无中生有的过程。

在执行指引中，我们可以继单曲循环本音频，如果觉得音频的冥想指令反而有干扰创造，可以打开《行云流水》音频，也就是本音频的纯背景音乐，继续让我们锚定在灵感创造的场域里，集中心神，完成全部创造。

灵感创造冥想，不仅适合儿童青少年，更适合所有脑力劳动的成年人。

当以上七步灵感创造程序完全装入我们的生命，后期只需要用《行云流水》音频即可完成灵感创造，亦或者到后来行云流水都不需要了，我们需要灵感，自然就能回到这样的场域中来，打开心神的天线，接收神性的信号，跟着感觉走，一直活在灵感里，活在创造里，活在奇迹中…

**成绩宝耳机研发技术来源**

成绩宝音频为什么一定有效？它是个什么技术？它的原理是什么？——我们从**研发人介绍**、**研发心路历程**、**心学**、**心疗术**等方面，在下边的内容中探讨。

**【研发人晏平均简介】**

晏平均，男，1983年生，遵义人。

心疗术原创人，文字道传习原创人，民间专职自由学者。是成绩宝的原创者。

晏平均从小受黔北有名道师先生其祖父晏遗仙影响，特别热爱文字符号，并得到祖父晏遗仙文字道之真传，擅长直读文字、文字预测等。

晏平均运用直读文字的功夫，熟读了大量儒释道核心经典，具备深厚的国学底蕴。他从文字道角度解读和研习儒释道核心经典和心学集大成者阳明先生的《传习录》，深刻意识到圣贤的学问、国学的智慧实乃“心学”，并从文字道的视角，提炼出了心学的落地实用技术，即东方心理学之“心疗术”。

晏平均及其团队专业践行心疗术10多年，创造了许多人类奇迹，心疗技术和自我疗愈系统也越来越成熟和完善，成绩宝的创作，正是其心疗术服务社会的进一步发展。

**【什么是“心疗术”】**

心疗术是以阳明心学、儒释道心法为理论根据，实践发展出来的“东方心理学”落地实用技术。

在心疗术落地践行中，将格物致知、知行合一、心即理、照心、正心正念等心法，具体化、流程化、工具化运用出来，不再停留于知识和概念，在工具流程运用中，协助人们直接去到心之光明。

心疗术从协助方式上分为两种：一是协助他人，二是自我协助。

**协助他人：**是由心疗师运用心疗术之方法流程，为严重的心灵障碍者，在一对一个案中直接实施深度心灵手术，化解心结心病，让痛苦者从负荷和阴影中获得新生；

**自我协助：**心疗术之自我疗愈系统，用于人们自我心灵协助，自己解决自己的问题，自己解除自己的障碍。自我疗愈系统以音频的形式出现，音频由协助指令加背景音乐合成，心灵障碍者只需要坐着，戴上耳机、闭上眼睛、跟着念出音频内的指令即可完成格物致知，完成自我疗愈。《成绩宝》的10个儿童青少年心理协助音频，就是心疗术自我疗愈系统中，新创作的一部分。除这10个音频外，心疗术自我疗愈系统还有141个专业自我疗愈音频，用于生命系统中的各种障碍自我清除，如：

格物致知之“格身体疾病”，用身体疗愈专栏的音频，共18个专项音频；

格物致知之“格烦恼”，用情绪疗愈专栏的音频，共20个专项疗愈音频；

格物致知之“格灾祸”，用灾祸疗愈专栏的音频，共5个专项疗愈音频；

格物致知之“格父母关系障碍”，用父母疗愈专栏的音频，共8个专项疗愈音频；

格物致知之“格事业财富障碍”，用事业财富疗愈专栏的音频，共5个专项疗愈音频；

格物致知之“格抑郁自闭”，用抑郁自闭疗愈专栏的音频，共10个专项疗愈音频；

格物致知之“格婚姻家庭矛盾”，用婚前创伤疗愈和婚后创伤疗愈两个专栏的音频，分别有10个和12个专项疗愈音频；

还有诸如格物致知之格死亡、格吸毒、格沉迷放纵等。

此音频系统经晏平均10年实践和研发，全面专业而系统——“心病还需心药医”，种种心结烦恼，只需要打开对应音频，戴上耳机，按心疗的指导方法一听，即可解除，是社会心理工作者的强大工具，更是普通社会家庭的实用法宝，在社会压力越来越大的今天，具备极高的普及价值。

**心疗术的时代意义和社会价值**

**一、心疗术之三大时代意义**

心疗术及自我疗愈系统的普及应用，对当今社会有“三大时代意义”

**意义一：**让国学特别是“心学”从理论知识学习，上升到了工具和技术的实际应用，让心学不再只是知识，而是落地实用于生活的法宝，从“知道”到“做到”，实现真正的“知行合一”。

**意义二**：让中国有了自己的“东方心理学”的应用技术。

今天，从学校心理学科的课本设置，到心理医生、心理咨询师及绝大部分心理工作者，中国社会普遍应用的是西方心理学理论，作用效果一目了然，不必多说，而中国古圣先贤无一不是“心学”大师，其可实操运用的法宝，大道至简，可信手拈来，社会却视而不见。晏平均将国学智慧中与“心”有关的部分提炼成技术流程，研发成音频工具，完成了大道至简的“东方心理学”的总结，填补了“东方心理学”学科的空白；

**意义三：**实现了心理疾病“自我协助”！

原有的心理疾病的治疗都是找“专家”为我治疗，找他人为我解决问题，费时费力费钱，效果参差，社会整体心理素质日趋严峻——心疗术自我疗愈系统，实现了自己解除自己的心结，自己解决自己的困扰，心疗术音频工具的普及，将可以实现了人类的低成本身心健康。

**二、心疗术普及应用的可行性及社会价值**

心疗术自我疗愈音频系统就是直接的心学应用工具。这个工具非常简便实用：只需要戴上耳机，打开音频，闭上眼睛，跟着念出音频里的指令即可完成“格物致知”，即可实现“知行合一”，这是“致良知”的究竟工具，只需要准备听音频的耳机或音响、纸巾、盆子等，打开音频，“格物”者跟着念出指令，即可实现大道至简的转识成智的转化效果，对学校、社区、医院、精神病院等心理工作将是革命性的突破，实现了心理工作全社会普及化的可行性。

心疗术音频自我系统为晏平均自主独立完成，从写指令创作到录音到配音到撰写文字说明到指导应用，均蕴含着晏平均精益求精的严谨。晏平均践行心学、文字道及心疗术有十年，立志于实现人类低成本健康，音频自我疗愈系统更是心疗术的结晶，成绩宝则是结晶中的结晶，是心学普遍服务社会的实用性工具，更是实现人类低成本健康的大法宝。

**“心学理论”在心疗术之落地应用**

为了进一步认识心疗术，认识成绩宝的原理，下面，我们将从心学及国学之心法如何转化到心疗术之落地应用上，作部分探讨。

**一、【心学】**

王阳明先师研修古圣先贤发现：“圣人之学，心学也！”。意思是，古圣先贤无论是上古圣贤还是儒释道各宗各浱，其学问归根结底也就是“心学”。有史记载的心学，是三皇五帝时代，帝位实行禅让，在尧舜禹禅让帝位时，嘱托之言是这么说的：人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中。

对这几句话，阳明先师是如何阐述的呢？“人心道心，一也。未杂于人为谓之道心，杂于人伪谓之人心，人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心。”

他还说：“惟精惟一是如何用功？——精字从米，姑以米譬之。要得此米纯然洁白，便是惟一意，然非加舂簸筛揀惟精之工，则不能纯然洁白也，舂簸筛揀是惟精之功…”

什么是道心，我们可以理解为道的核心，或者就是道本身。道心类之于人，同为心，即道就是心，心就是道。

心学在佛经言，则是“即心即佛”，也就是心即是佛，佛即是心，于是才有偈言：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。意思是我们不需要求神拜佛，而是向自己的“心”去修，则自己就是佛。

所以，心学是学问中最根本的学问，是解决世间一切问题的根本。那我们是去学习心学的知识呢，还是云运用心学的方法回归内心呢？——当然是后者，只可惜今人大多数连心学都不知道了，能学习下心学的知识的也是非常稀罕了。这些稀罕的心学的学习者，也只是学几句心学的经典名言，增加点自己的口才谈资，装点一下自己“学识渊博”的门面而已，也并没有根据心学的指点开启心的智慧，世间能完全领悟心学的奥妙并实践运用者，就更是凤毛麟角了。

为了不被学问迷乱，也为了人们不落入知见的迷局，更为了破“心学”高大尚之相，做到去伪存真、化繁为简、落地应用，晏平均在心疗术及其自我疗愈系统以及成绩宝中，完全避开术语名词，运用生活话的简单语言，指向人心所在，开启内化之路，拨云见日，善巧地实现“我心光明”。

在心疗中，我们放下外求，无需外求，只需要借由生活生命中种种发生，回归我们的内在，在自我观照反省中回归内心，即可回归每个人内在的大智慧，完成生命的自我觉醒、完善和超越。

所以，我们放下知识说教，放下大道理的讲解，在音频的指令中，只去指引人们回到自我发生的人事物，回到自己的觉受，唤醒自我觉知，完成自我觉醒，然后回归自己的道心佛心，回归自己的妙明真心，回归自己的良心，即可与圣贤为伍，内圣而外王。

**二、【心即理】**

心学的核心是“心即理”。有关心即理的经典名句很多，诸如：

心即理，心的本体就是天理，心外无理，心外无物；

心即道，道即天，心就是人们苦苦追寻的圣人之道；

心外无物，心外无理；

我心即宇宙，宇宙即我心……

什么是心即理？——理为天理，也就是天道，就是天地万物遵循的规律法则道理。那这个天理在哪里呢？——“天理自在人心”，人的什么心——人的“良心”，良心即是天理，也就是“心即理”的意思。

而社会生活中，太多人心已经丧失了天理良心，在恐惧、私欲的动机下，创化着种种偏差错乱、颠倒梦想、疾病痛苦、天灾人祸、矛盾冲突、战争毁灭……

我们该怎么办呢？如何才能让迷失的人心回到与天理同在的道心良心呢？——于是，心学提出了“致良知”。

什么是“致良知”？如何“致良知”？心疗术及其所有自我疗愈音频以及成绩宝，就是致良知的应用工具。下面，我们来具体说说致良知。

**三、【致良知】**

致良知的最初提出者并不是王阳明，而是孔老夫子的“格物致知”，格物致知要实现的就是致良知，致良知就是格物致知的意义所在。

我们来看《大学》开篇之言：古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知致，知致而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平……

也就是说，格物致知是诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下的第一步，没有第一步，后边的免谈，都是妄想，都是空中楼阁。

也就是说，做好了格物致知，别说是成家立业过好日子，就是治国平天下也不在话下，那是相当了不得的事情。

那格物致知到底是什么？如何格物？格什么物？致什么知？下面我们从心疗术践行的角度来做下探讨。

在晏平均看来，致良知也就是“致良心”。

致字，由至+攵构成，至字的象形为凤凰落地，喻指吉祥富贵如意的到来，攵的象形为手执鞭子，有促使、促进的含意，所以致的本意为“促使美好的到来”。致良知中，这个美好的事物是什么呢？那就是“良心”。

为何良心被称为“良知”呢？因为人的良心啊，就像镜子一样，什么都能照得清清楚楚，大而无外，小而无内，什么都知道，同时，又像指南针一样，方向准确，既知道什么是善，也知道什么是恶。孩子的自然知道对父母好，人们“见孺子入井自然知恻隐”也都是人的良心，哪怕是个小偷，他在偷东西的同时，他也是不安的，因为他的良心知道这不能做。——因其全知全能，故“良心”被圣贤称之为“良知”。

既然良心什么都知道，为何还要致良知呢？

——良心就好比那面镜子，再小的一面镜子都可以装下万物，其大无外，其小无内。然而这面镜子随着时间岁月变迁，蒙上了尘垢，却又未经擦拭，虽然从本质上依然还是能照万物的镜子，而实际上被尘垢蒙蔽，啥也照不成了。若尘垢浅淡，可能还依稀能照些模糊的影像，若是陈年老垢，那就黑鸦鸦一片，啥都照不见了。致良知的过程，就是除去良心的镜子上尘垢的过程，对于世人来说，是良心觉醒的唯一途径。格物致知要格除之物，正是良心之镜子上的尘垢。

那是不是我们学了致良知，那些“尘垢”就除去了呢？当然没有，当然不可能。所以，致良知不是学习知识，而是一种行为，一种行动，一个实际操作。

那我们该如何操作如何行动如何行为才是“致良知”呢？如何才是格物致知呢？我们该怎么办呢？

——阳明心学提出了“知行合一”。下面来说“知行合一”。

**四、【知行合一】**

在晏平均看来，知行合一的过程，实际上就是“诚其意”的过程。

阳明心学里说：知与行原本就是合一的，“如好好色，如恶恶臭”——看到美好事物的同时已经心生了欢喜，不是先看见回头再决定喜欢还是不喜欢；在嗅到恶臭味时，就同时感到恶心了，不是先闻到，然后再决定讨厌与否。既然如此，我们得诚实于自己的内心觉受，是喜欢就喜欢，是厌恶就是厌恶，是生气就是生气，是不高兴就是不高兴，不去合理化，不去伪装，不去自欺欺人，方能开启致良知。那么这种诚实于内心的状态不就是“诚意”吗？我们不防来看“意”字，意字由音+心构成，心中的声音就是意。先不管这个心是明镜似的“良心”还是被蒙了尘垢的“恶心”，都得先诚实于内心的声音，如实如是的看到这个觉受。如果没有这样的“诚其意”，那下一步的“正其心”就子虚乌有了。

所以，晏平均提出了“成为”。

“成为”与“人为”相对。为何阳明心学里提出知行合一，那是因为世间的人们总是知与行不能合一。在以知识传播为主的学习中，人们学了大量知见，学了大量的道理，然后知识是知识，道理是道理，我还是我，该痛苦还还痛苦，该悲催还悲催，该穷困潦倒还穷困潦倒，该生病还生病…生命并没有得到实质性的提升。甚者，用了所学的知识让自己戴上一个又一个虚伪的面具，沉重的枷锁，装出一副符合某个学问的样子，像演戏一样的活着，还以为自己高大上，还瞧不起那些真诚的人，殊不知生命已经不堪重负。

比如：某个人学了女学，学了夫妻之道，回家后说话便刻意的温柔了下来，从原来的吼起说话装成嗲嗲的样子，如果你就是她的家人，你的感觉自在吗？你将是何感受呢？

再比如，某人因与父母有矛盾，去学了某个传统文化，学到了孝敬父母的重要性，课堂上让其回家为父母洗脸洗脚。此人回家后，终于鼓起勇气照做了。试问他做得自然不？他的父母在被洗脚的时候自在吗？也许还会摸摸他的额头问他你是不是生什么病了呀？

——这就是知行并不合一的“人为”的结果。人+为是一个“伪”字，伪就是假的，装的，不真实的，演戏的。在关乎行为学方面都是如此，更何况其它方面的知识呢。

所以，我们提出“成为”的思想。成为才是真正的知行合一，也就是我们知道什么好什么善什么美，我们不是去追求它，也不是强行让自己符合它的标准，而是在如实如是的面对“不好不善不美”的格物致知中，成为好的本身，成为善的本身，成为美的本身。就好比一个人写字写得好了，你会发现怎么写都是好的，他假装写得丑你也一眼就看出来定得好，一个人是善良的，他的一言一行自然而然就是善良，一个人是美的，就会怎么看都很美。这就是成为。

再比如，一对男女热恋中，试问需要教他们什么方法吗？需要什么知识吗？需要某个什么专家做什么指导吗？——都不需要，他们的内心在欢欣鼓舞中一会送花儿了，一会儿约着看个电影了，然后自然而然的就在一起了。他们未经培训，却能做得如此之好，原因是他们“知行合一”，他们是在“成为”状态。

再比如：孩子与父母之间没有矛盾和隔阂，彼此是通达的，此时，需要教孩子怎么孝敬父母吗？需要教父母怎么爱孩子吗？——当然不需要，孩子的天性本身就是爱父母的，他们的良心就是希望彼此好，然后自动化的就去为彼此做点什么。也许这个孩子撒娇逗父母，喊了父母的名字，弄了下父母的耳朵，弄了下父母的头发，父母居然也不会生气，然后假装“骂”一句这鬼丫头没大没小的，心里边居然还乐滋滋的哩。当然，看到父母劳累辛苦，也许这个孩子会自动自发的就打了盆热水给父母洗了脚，还给捏了捏肩，父母是如此幸福宽慰，这一切都是那么的自然详和。因为这是“知行合一”的“成为”的状态。

一个自信者无论怎么个举手投足，都是自信的，甚至他假装成自卑的样子，你也会明显的看出他演得很自信，因为他与自信是合一的，他成为了自信的本身，无需人为。

一个自卑者无论怎么样自我催眠自我暗示自我伪装成自信的样子，他骨子里依然透着自卑，“人为”也没用，只会让自己更别扭更痛苦，因为他内在的“知行合一”是自卑，他成为的是自卑本身。

所以，老子提出“道法自然”，自然而然。

所以，做“真人”是知行合一的前提，是心疗的前提。

在心疗中，我们先与真实的当下的自己在一起，如实如是的面对自己的发生，面对自己的真实的觉受，是悲伤就是悲伤，而不是告诉自己不要悲伤；是恨就是恨，而不是告诉自己不能恨，恨不好；是喜欢就喜欢，而不是伪装自己不应该喜欢，无论对之于谁，哪怕是自己的父母，是恨依然是恨，是不喜欢就是不喜欢，方能除却良心上的尘垢，方能成为“良知”的本身。

同时，良心一词告诉我们，心的本真就是“良”的，也就是说，人的本心就是光，人的本心就是爱，人的本心就是美好，人的本心就是善，无需去学习如何成为光，我们只需要成为本心的自己，你就是光的本身，你就是爱的本身，你就是智慧的本身，无需外求，你就是。就好比天上的太阳，无论阴天雨天还是黑夜，其实太阳都是在的，都是发光的。为何阴天雨天看不到太阳，那是被云层遮挡了，为何黑夜看不到太阳，是因为下到了地球的另一边去了，其实它一直都在。在阴雨里，我们只需要拨云见日。致良知的过程就是扫除内心阴霾的过程，就是扫除心上的尘垢和乌云，与本心的光明合一的过程。

**五、【在事上磨】**

如何致良知？怎么样格物致知？

阳明心学里言：在事上磨。

那到底应该怎么磨？这里边大有学问，磨不好，不会磨，容易把脑袋磨坏，钻进了牛角尖出不来了。这样的人生活中比比皆是啊。别说普通人了，就王阳明老先师，当年在修文阳明洞里，“格物”格了七天竹子，也非但没格出个什么明堂，反而是大病了一场。

所以，对于在事上磨，这里边大有学问。是能否实现致良知的核心关键。

对于“在事上磨”，晏平均认为，可分为**两个问题**来谈，**一是**在什么事上磨？**二是**什么是“磨”？怎么个磨法？

**先来看在什么事上磨**。

我们可以把事作这么几个划分：已经发生的事，还没有发生的事；让人不舒服挂碍的事，让人愉悦的事情以及常规的没有情绪波动的事情。

对于已经发生的事和还没发生的事，我们要在哪个事上磨呢？

当然要选择已经发生的事上磨。通过对已经发生的人事物生起觉知和觉察，看到自己内心的感受、观念及想法，才能反省自己，认清自己，方能破除误解，清除心灵的尘垢，回到本心。

趟若在未发生的事上去磨，就会变成纠结、担忧、妄想，无事生非，想入非非，天马行空，心性不知道跑哪里去了，哪里能生起觉知觉察，认清自我，回归本心呢？何况，在还未发生的事情上磨，风险是很大的，比如你很想打某人一顿，你还停留在想中，还未发生，然后开始“磨”，也就是使劲想反复想，想着想着感觉越发气愤了，然后找对方理论去，然后争执中真的把对方打了一顿，如若这样，那情况不就更加糟糕了吗？

所以，我们要在过去的事上磨。这样的磨，我们可以叫回忆，也可以叫回溯。回忆往往是过去发生的一桩事情，而回溯，就好比是沿着河流追溯它的源头，往往是一连串相关的事情的回忆，而且是越回忆越往更早以前，往更早更早以前。所以，在心疗实践中，无论是个案指令还是音频指令，都是在指引我们回忆继而回溯的，也就是在“过去的事上磨”的。

对于让人不舒服的事和舒服的事，我们应该选择哪个来磨呢？——我们当然要磨的是不舒服的事。

如果一个事情是让人愉悦的，或正常发生没有什么情绪波动的，那代表它是生命能量畅通无阻的状态，是通达的，是与本心的光明一体的，我们何需去磨它呢？如果非得去磨，反而便有了贪著，有了阻碍，那不就是无事生非吗？所以，我们要在不舒服的事上磨。

不舒服，痛苦，难受，说明能量不通，心性不通，有了阻碍，于是我们便去磨它，使它通达，使它畅快，使它回归本心的爱和光明。比如疾病，灾殃，矛盾冲突，生死离别，怨恨恼怒烦，等等，这些苦厄，往往是在召唤心灵的回归，在这些事上磨，方能借苦入道，借病入道。

从文字中我们也能看到一些启示，比如一组字：且，祖，助，阻。且是祖先牌位、墓碑的象形，加神示旁为祖先的祖，其象形为在牌位前摆上祭品祭祀祖先神明，得到祖先神明的护持为“助”，当我们方向弄错，去到了反方向，则祖先神明挡在那儿不让我们继续去“跳悬崖”，就是“阻”。所以，往往阻碍是在启发我们回头是岸的。在心疗实践中，我们有太多这样的印证，无疑都是在告诉我们，在过往的痛苦里磨，即可回归人的良知良能，回归人的良心，回头是岸啊。

下面，我们来看什么是磨，怎么个磨法。

先来说说磨字：麻+石为磨，麻为房前屋后种植的密植的像树一样的植物。麻需要密植，越密越好，种稀疏了麻就会长弯分叉且长不高，麻的皮纤维就短而不牢固，这就不是好麻了，越是密，越是往高处长，还不会分叉，麻的皮纤维质量就越好，所以以麻来喻指多而密。磨是个会意字，意为石头像麻一样密而多的工作，怎么个工作法呢？细看农村磨房里的磨盘就明白了，磨盘可以磨豆腐，可以磨麦子，可以磨谷子，磨玉米，大多粮食的加工都是要磨的。只见磨盘分上下两块石头，下部分不动，上部分要不停转动，把粮食放入上边的磨眼，转啊转，粉末就从两块之间被磨出来了。谷物加工成精白的米，也就是这样磨出来的，所以才有“尧舜禹之相授受曰：人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中”，这里的唯精就是“磨”出来的。

那致良知的“磨”，该如何磨呢？——我们效仿磨盘的工作原理：不停转圈，反复磨，循环磨，转圈磨。于是，我们得出方法为：对于过往那些痛苦的发生，痛苦的人事物，我们要反复回忆，一遍一遍的回忆，直到痛苦的觉受消失，内在痛苦的相转了，澄清了误解，看清了真相，升起了智慧，于是痛苦的“谷子”就磨出了良知的精白“米”了。——当悟出了这个方法道理后，我们运用到心疗实践中就是这么做的，运用指令反复回到过往的痛苦里，反复回忆它，回忆一遍再回忆一遍再回忆一遍，在一遍遍回忆中，负面情绪自然得到释放，身心负荷自然卸下，同一件事，在反复回忆中，慢慢的感受就不再是原来的感受了，场景和感觉都将会发生了变化，从原来的负面情绪开始升华出超然情绪，也就喜悦的、感动的、爱的、光明的、智慧的情绪来，误解被化开，我们从单相的看到事情变成全相的看到事情，看清误解，转识成智，这时，恭喜你，已经完成了“致良知”，回归到妙明真心里了。

这个反复“磨”的过程，也可以用“观”字来表达。

我们把“观”字拆开来为“又见”，又的象形为右手，右手与左手一致，所以有反复重复之意，那又见也就是“反复见重复见”，看见一次，再看见一次，再看见一次。看见什么？当然是看见回忆中的过往的那些让我们痛苦的发生，痛苦的人事物。我们最好是闭上眼睛来“观”，回到心灵深处那些痛苦的过往，反复回忆的过程也就是“内观”。这样的“观”，我们就能看清真相，回到实相，度除一切苦厄。我们不妨来看《心经》的开篇就明白了。何为《心经》——佛经的心脏，最核心的佛经，即为心经。当然，也是告诉我们“心”的真谛之经。（对于“心”的更详尽的讲解，我们还可以参学《楞严经》，如果有时间，读楞严经7遍以上就更了达了。）

我们来看《心经》开篇：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄…

这句话实际上是心经的宗旨，后边的内容都是为阐述它而有。这句话说深奥非常深奥，说简单也非常简单。我们不妨这样来理解它：

先看最后一小句“度一切苦厄”，这句话是很好理解的，就是有任何苦和厄都能得度，比如生病了，苦吧，给你度；贫穷，苦吧，同样给你度；矛盾冲突了，苦吧，还是给你度——这是超级成功学啊，总之万万千千的苦管你是啥苦都给你度，你说好不好哩。那是相当好啊

——如何度呢？再看它前边句：“照见五蕴皆空”，也就是说像照镜子一样，照到自己色、受、想、行、识都是空性之相时，就能度一切苦厄了。

——那如何能照见五蕴皆空呢？再看它前边句：“行深般若波罗蜜多”，直白的翻译就是深入地实修实证无上正等正“觉”的时候，就可以照见到五蕴之色、受、想、行、识都是空性之相了，然后就可以度除一切苦厄了

——那怎么样才是“行深般若波罗蜜多”呢？我们回到了最开头的第一句：观自在菩萨。看来这是心经关键中的关键了。我们直白的翻译一下就是“观到自在，成为自度度人的自己”——观什么到自在呢？当然是观“不自在”到自在了。我们上边说了，自在就是舒服通泰，那有什么好去观的呢，得去观那些不舒服的痛苦的过往的发生，也就是“不自在”，反复回忆中，那些不自在被破除，变得自在了，也就是“观自在”。菩萨是菩提萨埵的缩写，是自度而度人的意思。

那我们整理一下整句话应该是：通过反复回忆回溯那些痛苦的过往发生，看清真相，回归实相，即可去到自在通达的生命状态，自然开启自度度人的慈悲之举，这就是深度的实修实证无上正等正觉的方法，就可以照见到生命中的色、受、想、行、识都只是空性之相，就可以度除一切苦厄了…

对于心经的翻译和讲解，历代高僧大德做得很多，每人的理解也有所不同。晏平均根据文字道直读文字的方式来理解和翻译就是上边这样的。在晏平均看来，它是具体指引人们如何回到真心的操作方法，这个方法与心学上讲的“磨”“致良知”是完全一致的。所以，我们把它落实到心疗的实际践行中来。毛主席说，实践是检验真理的唯一标准。通过实践检验，这个方法是准确的，这样的理解是准确的。

综上所述：致良知的过程就是在事上磨的过程，就是反复一而再再而三的回忆过往痛苦发生的过程，反复的磨即可破除苦厄的迷雾，看清心外无物，心外无理，一切由心所生，镜由心造，相由心生，于是乎拨云见日，回归良知良心，度除一切苦厄。

**六、【照心】**

下面说说“照心”在心疗术中的应用。

在说“照心”前，先说说“照镜子”。

为何要照镜子？因为我们总是看不见自己，看不清自己。于是，拿一而镜子来照一照。照镜子时，镜子里边的人不是别人，正是自己。镜子里边的人脸上有黑渍，也就是我们的脸上有黑渍；镜子里边的人不开心，也就是我们自己不开心；镜子里边的人丑，也就是我们自己长得丑；镜子里边的人好看，也就是我们好看…

照心，即以心为镜子，去看清自己，去看清我是谁？我在哪里？我是什么存在？我从何处来？我在这里做什么？我将要往哪里去？…

为了认识以心为镜的“照心”，我们先得认识中国文化里的心。

中国文化里的心并不完全是指心脏，心脏是指脏腑中居于最关键地位的脏腑，是脏的核心，所以称为心脏，而心脏并不是心。中国文化里的心也不是指思想思维体，更不是指情绪感受，这些只是西方心理学中心的概念而已，受西方心理学的先入为主的影响，所以今天中国的学者们往往无法准确的把握古圣先贤们所说的心。那到底何为心呢？——我们先从“心”的原始象形字“心”来看，像花蕾，先阴户，像种子萌芽，当然也有人说像心脏剖开来的样子。中国文字的魅力在于一个字是众多相似事物的高度抽象和概括，其所象之物可以是很多，而其内涵精神却又有一致性。“心”字的象形事物中，内在都具备一个特质：生。如果我们把心+生，是个“性”字。何为性？——心生为性，心生什么呢？心生万法，心生万物，遍虚空万法界无一不是由心所生，由心所灭。你可能会问，心是如何生了万法和万物的呢？——由心之染著而生，心之染著便有了心识，也就是心之识，生灭净染一切都在识的作用之中，离开识的生灭净染即回归妙明真心，即心的本体。心的本体是如如不动的，不生不灭，不垢不净，不增不减，就是它了。在阳明心学里是这样表述的：无善无恶心之体，有善有恶意之动。也就是善恶好坏都只是心的投射。我们内在的意识决定了认知和处境，你看到了你想看到的，你听到了你想听到的，你遇到了你想遇到的，何为想？心+相，即心中之相。相字为双音字，一是相信的相，二是相貌的相。相字为以目观木，木是何样取决于观察者“目”，同一棵树，不同的观察者将看到不一样的事物，有着不同的觉受。所以，你相信什么即发生什么，就这么来的。

所以，在中国的文字里心与西方的心理学的心完全不是一个概念。

下面，我们来说说如何以心为镜来认识自己，来搞明白“我是谁”。

由“性”字来认识万事万物，既然一切都是由心所生，心外无物，心外无法，心外无理，那我们不妨借由心所生的一切来照见自己。

实践中，我们去反复回忆回溯那些过往的发生，那些个不自在的发生，即可。那如何去到照呢？——遵守七不原则：**不主观，不暗示，不评判，不辩解，不教诲，不安慰，不触碰**。无论是个案协助中，还是自我疗愈中，我们都尽可能的遵守这“七不原则”。

**不主观：**即不以自我的认知去分析判断干涉回忆到的一切，只是纯粹回忆即可，纯粹的看电影一样看到过往事情的发生：事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的经过，事情的结果，完了又再来一遍，再来一遍…

**不暗示：**今天社会中普遍用到的心理疗法，往往都是以暗示为主。比如治疗自卑，则不断暗示要自信，治疗消沉，则不断暗示要积极乐观等等，而“照心”中只是纯粹的看见，个案中不允许心疗师有任何的暗示，自我疗愈中，也不要有任何的自我暗示，不预设任何的立场，没有任何标准的答案，顺其自然，自然而然，让一切瓜熟蒂落，纯然的去发生。

**不评判：**对于过往的发生，只去体验，如实如是的看到当时的发生，当时的行为，当时的动作，当时的言语，当时的想法，当时的感受，不以现在的好坏对错的认知去评判它，只是去体验它。

**不辩解：**回忆出来是什么样就什么样，不管当时的发生是不是这样，不去探究，不做辩解，不去较真，与故事情节无关，只关乎觉受，只关乎觉受的变化。

**不教诲：**不去对过往进行教育，更不可陷入批评，那都只是在头脑的思维活动中，那都会限入认知障碍中，自以为是，以知而病成了“痴”字，离成为良知良能的本心就越来越远了。

**不安慰：**疗愈中可以鼓励我们勇敢面对过往的不堪和痛苦，但不可以安慰。就好比一个运动员离终点越来越近了，已经精疲力尽了，他需要的是加油打气，需要的是鼓励它继续站起来勇敢前行，而不是安慰他，这时的安慰只会让他陷入无能为力的深渊，将会让“致良知”的运动功亏一篑。

**不触碰：**在个案中，心疗师不允许触碰个案。在自我疗愈中，我们尽可能保持身体的如如不动，不去触碰身体，也不去乱动身体，除非是身体在自愈修复中自己动的。怎么理解呢？比如，如果你感觉后背痒，通常会用手去挠；如果你感觉腿痛，你往往会用手去按压，而心疗致良知中，我们双手相握，尽可能不去因后背痒而挠背，因腿痛而按压它，这就是不触碰。

**为什么要不触碰呢？**

**一是自因自果**。个案中不触碰个案，那是因为每个生命都需要为自己的一切负责，我们尽可能不介入他人的生命系统，不去干预它方能避免拔苗助长，方能让个案升起内在力量，完成生命的自我蜕变。

**二是痛则通**。每个生命都有高智慧的自愈系统，无论什么疾病什么障碍都能自我清除，前提是你得让自愈系统工作，你不能帮它的倒忙，不能影响它工作，不能妨碍它工作。而自愈系统启动的前提是“定”，是“如如不动”，尽可能保持不动，如果疾病障碍的身体就是那杯浑浊的水，如何让它变清亮呢，很简单，放在那里别动它，给到一定的时间，自然就澄清亮了。生命之浊水澄清也是同理。再者，自愈系统启动的开关是“痛”，在痛的时候，定着，别动它，除非是它自己动的，这时候，自愈系统就被开启了，然后再给到一定的时间，允许身体用它自己的方式来完成，就可以去向“通”。当然，人的本能是追求享乐回避痛苦，所以痛一发生，就赶紧止痛，结果是痛到是止了，病并没有好，生命并没有通达，所以我们说“致良知”是勇敢者的游戏，不够勇敢，玩儿不动，因为太痛了。我们来看几个相关联的字：甬、痛、通、勇，你能明白这几个字的道义了吗？

**三是神静心清**。神很厉害，心更厉害，心和神可以解决一切问题，或许自愈系统的操控者正是心与神。那心神如此的厉害，为何没能解决你的问题呢？那是因为神静而心清，心神忌躁扰，一躁扰，再大的神力心力都无发发挥了，所以，我们不触碰，并尽可能保持身体当下的某一个自然的姿势，是勾腰驼背就让它勾腰驼背，是歪着就让它歪着，别去动它，除非是它自己动的，方能配合心神解除障碍，完成“致良知”。

总之，遵守七不原则，就能保持中立的、如如不动的、纯粹的观照的状态，就是以心为镜，就是照心，就能借假修真，照见到五蕴皆空，度一切苦厄，回归本心的良善和光明。

**七、【觉知】**

觉是个多音字，睡觉，觉醒。什么是觉？我举个例子就明白了。比如，你做了一个梦，通常你在什么时候知道自己做了一个梦呢？是在梦醒了之后，你才发现，自己刚才做了一个梦。偶尔有这么一种情况：我们还在梦中，并没有醒，我们就突然发现，我们此刻正在做梦，正在梦中，这只是一个梦境——我们把这种还在梦中并没有醒来就意识到了自己正在做梦的状态，叫做“觉”。对于更高意识更高维度的心灵而言，生活中的无明状态不正是一场梦吗？如何而醒？因觉而醒，所以叫觉醒。致良知即是觉醒。

从生命的无明到觉醒往往经历：觉知、觉悟、觉醒。有了觉知，方能觉悟，最终觉醒。

先说觉知。因觉而知叫做觉知。在人生的大梦中，谁又能时刻活在觉知里呢？三国里描述孔明：大梦谁先觉，平生我自知；草堂春睡足，窗外日迟迟。世间能有几人能像孔明一样，从人生之大处参悟透彻，成为明白人呢？——我们总是活在矛盾冲突的好坏对错里，非白即黑，被二元对立的思维体牵引着迷失在生活里而不自知。人们在吵架时，并不能觉知到此刻正在吵架，而是拼命的争个对错输赢；当人们贫穷而受苦时，并不能觉知到受苦，而是拼命的去搞钱，越是搞钱钱越发不来，再陷入更深的痛苦，更不能升起觉知了……如此种种，当人们没有觉知，不可能有觉悟，没了觉悟，即不可能觉醒。所以，升起觉知，是觉悟觉醒的基础和前提，是致良知的前提。

所以在心疗致良知的所有疗愈音频中，往往开始第一句就是：现在，我活在觉知里…

倘若探讨心，会发现过于深奥和复杂。如果有一个字能替代中国哲学里的“心”字，那便是“觉”。那是因为，觉与心一样，其大无外，其小无内。而且觉是完全突破了好坏对错黑白的二元对立的，所有的一切都在“觉”里。比如，我们说一颗针，你立马想到了一颗针，我们说喜马拉雅，你马上想到了喜马拉雅，我们说宇宙，你马上想到了宇宙，你的觉并不因为针小而少用觉，也并不因为喜马拉雅山大而多用觉。同样，对于二元对立，觉也是一样中立的，比如，你感觉什么好，是用什么知道的——觉知到的；你感觉什么坏，是用什么知道的——也是觉知到的，好坏、对错、是非、黑白、善恶等等无一不在觉中，无一不因觉而知，而觉始终保持着中立、纯粹、如如不动，那不就是本心的“不生不灭、不垢不净、不增不减”的特质嘛！

所以，带着满满满的觉知，如实如是的去回忆过往，放下好坏对错的分析评判，只与自己的觉受在一起，极致体验，即可观“不自在”到“自在”，是致良知的关键窍门。

**八、【物极必反】**

致良知是识与心转化的行动过程，这里特别要运用到“化”的诀窍。

先来看“化”字的象形“化”，在文字中，这是画的一正一反的两个人，这如同太极图里的阴阳鱼☯，阴极而阳生，阳极而阴生，阴阳互转，白昼的尽头就是黑夜，黑夜的尽头就是白天，冷到极致一阳来复就是春天，酷热极致一丝凉风袭来就转到了秋天，就这样阴阳互转，阴中有阳，阳中有阴，这就是天地万物变化的规律，文字的“化”字也正在表达这个规律。我们的心疗致良知的生命转化的过程，同样遵循着这个规律，而且我们还要巧妙的运用这个规律。

如果太极图☯呈现的是所有事物的运转规律的话，化字主要呈现的是作为人的生命运转的规律。一正一反的两个人字组合，实际上表达了人阴阳互转的心识规律，用生活的话说是“同一个事物换一个角度去看”会形成不一样的结果。就好比逛同一条街，你每天都是走东面，都是熟悉的风景，某一天去到了西面，还是是同一条街你却有了仿佛没来过一样的体验。同一个事情，我们如何去转化它，如何才能做到从另一个角度看到事物的全相看到事物的真相呢？我们先来看先哲们的经典怎么说的：

《吕氏春秋》中言：全则必缺，极则必返，盈则必亏…

《易经》里，否卦与泰卦，阴极而阳生，否极而泰来…

《道德经》里言：反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无…

既然物极必返，柔弱是道之用，否极则泰来，那我们不妨在致良知中去运用这个规律。在心疗中我们如何运用出来呢？两个用法：**一叫极致体验**；**二是“话”。**

先说**极致体验。**比如，某个人很自卑，自卑的反面即为自信。我们如何在格物致知中从自卑转化到自信呢——极致体验“自卑”即可。在反复回忆自卑相关的人事物中，看到自己的自卑状态，放大自卑体验，体验再体验，在某一瞬间，内在的自信便会自然升起，佝偻的腰开始自然打直，生命则自然返回到了自信的生命状态。再比如悲伤失落不开心，它的反面就是喜悦富足开心。如何在格物致知中物极必返呢？——极致体验悲伤失落不开心，回到相关的人事物，回忆一遍，再回忆一遍，反复经历，内在的悲伤将会被极致放大，极致体验，然后在某一时刻，内在的光明和喜悦升起，也许我们还在回忆同样的那些悲伤事，而内在的觉受和状态已经返回到了喜悦富足开心了…

这样的极致体验物极必返的实践和运用贯穿着心疗应用的全部，无论个案还是音频自我疗愈，我们都是这样做的，所以效果才会如此之好啊。

**我们再来说说“话”。**话就是说话，话由言+舌构成，意思是舌头动吐出言语来就是话。话与活只是偏旁不同。活字为舌上有水即为活。这是很有趣的发现。《易经》里言：水流湿，火就燥，云从龙，风从虎……我们都知道，水往低处流，火往高处趋。在人的身体上，肾主水，心主火。一个生命要如何才能“活”呢？——得把身体下方的肾水调到心之火的上方来，用火一烧，跟煮饭似的，水烧开了，能量就有了，跟蒸汽发动机似的，人就活了；倘若水不能上调，依然在下，火依然在上，水无火烧，则成寒水，生命哪有能量哪里能“活”呢？所以，易经里方有“水火”既济之卦和“火水”未济之卦。那如何才能把下方的肾水上调到头部的舌头呢？——关键在于“舌”。干口为舌，所以得让舌干活，干了才能活。《黄帝内经》言：心开窍于舌。也就是舌头是打开心的窍门或钥匙，所以让舌动，不停说话，说什么话呢？说心里不自在的话，说心里挂碍的人事物，则心门自然打开，心就通畅了，心的光明就照耀出来了…

所以，心疗的“话”之法就是“一定要说出来”，你一定要说，动嘴皮说，反复说，不停说。你可能会问，为何一定要说出来，在心里说不行吗？只是去想不行吗？——实践是检验真理的唯一标准，行与不行实践检验一下自知啊。

再者，我们不妨从文字道的角度发现“话”与“化”。

文字有一个规律：同音通意。也就是发音相同的字其文字的道义往往是相通的。注意，这里说的是“道义”。因为每一个文字都有多个层面的意思，从不同的层面意义不一，比如文字至少有本意、变义、象义、道义。本义是指文字作为象形图原本画了一幅什么图；变义是指为了语言信息交流的方便，社会生活中主要取这幅图中的什么意思；象义是指这个字是哪一类事物的概括和归纳，同时运用万物类比的方式，在生命中喻指什么，由此，文字的象义还被历朝历代用作文字预测，也叫测字；道义就是文字作为这天象地形的这幅抽象图画，在启发我们什么规律和道理。这些要是展开，内容太多，以后可以专门在“文字道”中作探讨。

我来来看“同音通义”的**“话”与“化”**。如果化（化）是人转化状态转化角度的话，境由心转，相由心生，而心又开窍于“舌”，那么“话”也许正是达成“化”的捷径——带着这个领悟和发现，我们在致良知中作了大量实践印证，结果是相符的。于是，我们更强化了“一定要说出来”的方法总结。

所以，在疗愈中说与不说，效果的差别是巨大的。冥想讲究的是“想”，只是去想一想，而心疗实践中一定得说出来，把“话”说出来，生命状态就转“化”了，人就“活”了。所以，一定要动嘴皮说。有人说，那我在心里说不也一样吗？——不一样，在心里说一小会儿，意识就会天马行空的不知跑到哪里去了，哪能定在一个点上去“格物”呢；——当然，即使是说出来，意识也会跑，只要你还在继续重复说，也很快就把跑掉的意识拉回来了，就能继续专注到“格物”的点上，专注的时间越长，心之力就越强，自愈力就越能被开启和运用，所以，说出来是心疗致良知中极其重要的方法，是极致体验、物极必返的发生方式，我们在疗愈中一定要运用好。

**九、【因果】**

下面，我们来探讨“因果”法则在心疗在的具体应用。

先从文字上认识因和果。因字，是外边有壳里边可以发芽长大的“种子”的象形，果就是木上结的果实的象形。种瓜得瓜，种豆得豆，种甜瓜得甜瓜，种苦瓜得苦瓜，有什么样的种子就长出什么样的树，就结出什么样的果。植物如此，动物如此，所有生命的发展同样遵循于此，人也更是如此。所以《太上感应篇》言：祸福无门，唯人自召；《易经》言：积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。这就是因与果的关系。

假设某人想吃桃子，他并不想吃酸杏，可他们家院子里就是一棵酸杏，于是他为了吃上桃子，便把杏子树上的酸杏全部打掉，然后满心期待的希望这棵杏子树来年长出又大又甜的桃子来，结果来年开花结果，结出来的还是酸杏…这个人是不是很愚蠢呢？——是的，我们都会觉得非常可笑，因为他没有运用好“因果”。而现实生活中，人们往往就是这么干的。比如：生病是果，病因的种子往往是某个心病心结，我们不去改变种子，而一味去治像那酸杏一样的“果”相之病，希望获得另外一种叫“建康”的“桃子”，那不是跟在酸杏树上找甜桃吃是一样的可笑吗？然后，就是如此可笑可悲之事，人们就天天乐此不疲的做着。疾病障碍产生了，不去化解“因”，只一味的改果，忙来忙去，徒劳无功，事情反而变得更加糟糕了。

所以，在致良知的心疗中，我们提出了**“由果溯因，释因正果”**的方法。在这个方法的践行中，我们不去处理任何的果，只以果为线索，追溯它背后的心灵成因，心病还需心药医啊，当追溯到了果背后的心灵成因后，便运用极致体验的办法，让心灵之相转化，从而改变生命频率，便完成了“释因而正果”的致良知工作。

举个案例：某人的果相障碍为上厕所障碍：只要一上厕所，就紧张，莫名恐惧，便秘拉不出来，或拉不净，不愿意去上厕所又随时都感觉要上厕所，还有，厕所必需要灯火辉煌，干净明亮，否则情况就更严重。此人看了很多医生，用了各种药，很多民间偏方，求神打卦，都没能解决。偶然机缘走进心疗术，我们来开启**“由果溯因”**的因果应用，开始回忆与上厕所有关的记忆，一连串事件后，此人突然记起了一件早忘记得干干净净的事来：在他很小的时候，村里头有个哑巴，说不了话却时常发出咿咿呀呀的吼叫，伴随手脚并用的比划，村里的小屁孩们觉得很好玩，于是时常成群的学哑巴的样子逗乐，哑巴生气了就去追，孩子们就鸟兽散跑开了，哑巴不追了又重新聚在一起学哑巴逗哑巴，就这样，似乎每天都乐此不疲。当然，此人也是小屁孩中的一员，由于人多，觉得很好玩，并不觉得有什么不妥。某一天，他一个人在茅厕口蹲大便，光着屁丫子，双手托着下巴，拉得正惬意哩，不料哑巴突然出现在他的面前，然后咿咿呀呀一翻吼叫和比划，吓得他裤子都没提就撒腿就逃，从此，对于上厕所就种下了惊恐的“种子”，随着年龄的长大，事情似乎已经淡忘了，而障碍却越来越深。我们追溯到了这个种子“因”，于是反复去经历哑巴的事情，极致放大上厕所被哑巴惊吓时所有的觉受，直到负面觉受全部消除，那个惊吓的场景内容发生了“相”的变化，然后领悟唤醒，从此上厕所的障碍也就完全消除了，也就完成了**“释因正果”**了。

再举个案例：某女子婚姻不幸，身体不好，性格卑微。我们由她悲惨的命运之果开始由果溯因，往更早以前找出其它类似的事情，看到更早更早以前类似的发生，然后突然记起了童年发生的一件“小事”：在农村乡间的小路上，一个三岁左右的小女孩，发现路上有一只绿得发亮的青蛙，青蛙很美，很可爱，她感觉是全天下全宇宙最美的小青蛙了。青蛙咕哇叫一下，然后又跳一下，小女孩儿就学着咕哇叫一下，然后也跟着跳一下，又嘎嘎嘎笑一阵儿，然后青蛙又叫一下又跳一下，小女孩儿又学着叫一下又跳一下，然后又嘎嘎嘎笑一阵儿，开心得无以言表。就这样，一直，叫，跳，笑。不料，就在小女孩跳的某一下，小青蛙突然回跳了回来，正好被小女孩一脚踩中，一声脆响，全宇宙最美的那只青蛙被踩得稀烂，肠肝肚肺全部爆了出来，惨不忍睹。那瞬间，小女孩的世界似乎凝固了，笑声骤然停止，巨大的悲伤和愧疚让她惶惶然呆若木鸡……这样的事情在大多数成年人想来只是件小事，而回到当初小女孩的心境，却是晴天霹雳啊。为了逃避痛苦，记忆往往会无意识地选择“忘记”，然而在由果溯因中，却是如此清晰的再现。我们需要反复去经历踩死青蛙的过程，并放大当时的觉受和一切心理活动，极致体验，直到物极必返，最终完成“释因正果”的致良知的过程。

下面，我们来探讨一下“因果”法则的三个关键点：

**一是**“因即果，果即因”。**二是**“因”即“音”。**三是**欢喜受。

**因即果，果即因**。

前边有讲到因是带壳的种子，种子生根发芽长大开花结了果，这个果同最初发芽的种子是一样的，同样的种子结出相同的果实。所以，因即果，果即因。

在心灵活动中，同样如此：某个伤痛为因，创化了相似痛苦的果，这个果又成为后来某个相似痛苦的因，又继续创化着再再后来某个相似痛苦的果……就这样因因果果，果果因因，因果相续，没完没了。因此，并不会有一个绝对的因的事件，也不会有一个一定的果的事件，都只是相对的。我们只需要在回溯中，遇到某一个重大创伤事件出现，然后我们将以此重大创伤事件为契机，反复经历，极致体验，最终实现致良知的“释因正果”。

**“因”即“音”**，因的实质是“音”。

音，通常你会理解为听到的声音。那我们是如何听到声音的呢？是某一个波长的频率震动到了耳膜，耳膜震动传输大脑，内在心识翻译成了声音。不同的接收器能接收到的频率是不一样的，比如猫狗能听到的声音人不一定能听到，手机收音机能接收到某个频率波，转化成人的耳朵能接收的频率人又才能听到。所以，“音”的实质是震动频率。

“因”与“音”同音通义，所以得知“因”的实质也是震动频率，不同的因即不同的震动频率。我们过往发生的事件让我们有了不同的觉受或想法或认知，将会组合成某一个频率向宇宙发出，然后就向回音一样必有回响，回音回响创化着我们的境遇，一个人持续的某个“因/音”的发出，持续的创化某个频率的回响，构成了一个人的人生之果。

所以，我们说因果的实质是回应或互动。当我们对着井口喊我爱你，我们听到了我爱你的回响，我们喊我恨你，我们听到了我恨你的回响。我们对着大山喊你真伟大啊，我们听到了你真伟大的回响…

当然，音的实质是频率的话，将意味着与言语无关，只关乎频率。好比某个父母言语上在骂他的孩子“这个死丫头懒得像只猪一样”，趟若父母的内心是关爱孩子的心疼孩子工作太累好辛苦，这时候孩子并不会接收到伤害，反而收到的是满满的幸福感。所以，我们创化着什么样的人生，取决于我们当下持续体验的某个频率，我们持续发射的某个频率，我们的体验就是我们的人生。所以，我们说：体验的总和即为“因”，体验的总和即为果。一个人的痛苦既是因同时也是果，与事件的内容角色无关，只与体验有关。所以，在心疗实践中，我们并不去执著于故事情节的真真假假，也不去纠结于某个事件是因还是果，而是把重点放到觉受上，放大某一个觉受，极致体验某个觉受，物极必反，当内在的觉受从痛苦回归到了光明自在了，人生就改变了。

**欢喜受。**

如果因果就是互动，如何破因果？

佛家言：万法皆空唯因果不空，就是在言这样的互动不好停止，不好结束，也往往不是一厢情愿想结束就能结束的，这样的因果互动将伴随着我们一生甚至生生世世。那我们该如何来破因果？如何结束那些不好的互动呢？——答案就是“欢喜受”。

何为欢喜受？——就是当我们发射出去恶的频率，这个频率的回应返回来到我们生命里的时候，我们不挣扎不反抗不起烦恼和嗔恨，不再因同等频率的对抗又继续发出相同的因，然后又继续回应来相同的同，而是欢欢喜喜高高兴兴的去经受它。比如，生病如果是某个恶因结的果的话，我们欢喜的去生病；比如别人打你一顿是某个恶因结的果的话，欢喜的让他打一顿——试问你能做到吗？又有谁能做到呢？几乎没有。就算是知道了这个方法，真的去不挣扎的受了，试问内心深处真实的觉受真的欢喜吗？心里真的一点嗔恨都没有吗？——很难。因此，才让我们在痛苦的因因果果里，循环往复，在痛苦里不断沉轮，生死相续。

那有没有更究竟善巧的办法可以做到“欢喜受”呢——当然有，那就是心疗里的致良知就是了。当我们由果溯因时，当我们如实如是的去回忆过往的发生，只是去如实的经历，如实的极致体验时，我们在哪里？我们正在中立的觉中放大体验过往的“因”，也就是提前承受完可能还未发生的一切果，不正是真正的做到了“欢喜受”了吗？在一次次的面对痛苦中，欢喜受那些痛苦中，内心的“相”转为良善，也就意味着恶因消除，实现了致良知的“释因正果”。当一个人的恶因受完，内心自然就是善良的，自然就是慈悲的，自然就会诸恶不做，众善奉行，不需要教育他，他的起心动念举手投足都会生怕伤害了他人，他的一言一行都希望别人好。如果社会中更多的人们都是如此，这个社会将是多么和谐美好呢？所以，我们得从孩子入手，提前将恶因“欢喜受”完，让他们成为心底善良美好的存在，创造全新美好的未来。

**附件1：成绩宝之《考试疗愈》指令**

**考试疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.11

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握

闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出**考试**有关的信息

**【考试】**

**考试**

我所经历的考试，我看到听到感受到的考试

我看到我了

我看到了我的考试

我看到了考试中所有的发生

我看到了考试中所发生的事情

考试之前所发生的事情，考试时所发生的事情，考试后所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了考试中所有的人事物
考试中的人，考试中的事情，考试中的我自己

我看到了考试中我的紧张，紧张

我看到了考试中我的焦虑，焦虑

我看到了考试中我的担忧，担忧

我看到了考试中我的恐惧，恐惧，害怕
好紧张，好焦虑，好担忧，好恐惧，好害怕

我看到我了

我看到了考试中我的神情

我看到了考试中我的状态

我看到了考试中我的行为和动作

我看到了考试中我的观念和想法
**考试，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试**

我看到了我对考试的抗拒，我看到了我对考试的讨厌

好抗拒，好讨厌，好厌烦，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试

我看到我了

我看到了考试中我全部的体验

现在

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪观念和记忆

**【考试失败】**

**考试：考试失败**

我看到我了

我看到了我的考试失败：考试失败，没有考好，分数低，成绩差，排名落后

我看到了我的考试失败

我看到了考试失败中所有的发生

我看到了考试失败中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

失败，考试失败：批评，指责，数落，打击，否定，嘲笑，讽刺，看不起

被批评，被指责，被数落，被打击，被否定，被嘲笑，被讽刺，被看不起

我看到了考试失败中的我自己：沮丧，难过，自责，好沮丧，好难过，好自责
好沮丧，好难过，好自责，瞧不起自己，否定

自己，惩罚自己

我看到我了

我看到了考试失败中我全部的状态

我看到了考试失败中我所有的体验

我看到了考试失败中我所有的观念和想法

现在

我允许我的考试失败，我接纳我的考试失败

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试失败有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试失败有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪观念和记忆

**【更早以前的考试】**

**考试，更早以前的考试**

我看到了更早以前的考试

我看到了更早以前考试中所有的发生

我看到了更早以前考试中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了更早以前考试中所有的人事物：
考试中的人，考试中的事情，考试中的我自己

我看到了更早以前考试中我的紧张，紧张

我看到了更早以前考试中我的焦虑，焦虑

我看到了更早以前考试中我的担忧，担忧

我看到了更早以前考试中我的恐惧，恐惧
好紧张，好焦虑，好担忧，好恐惧

我看到我了

我看到了更早以前考试中我的神情

我看到了更早以前考试中我的状态

我看到了更早以前考试中我的行为和动作

我看到了更早以前考试中我的观念和想法

**考试，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试**

我看到了更早以前我对考试的抗拒，我看到了更早以前我对考试的讨厌

好抗拒，好讨厌，好厌烦，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试

我看到我了

我看到了考试中我全部的体验

现在

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪观念和记忆

**【更早以前的考试失败】**

**考试，更早以前的考试：更早以前的考试失败**

我看到我了

我看到了我的更早以前的考试失败：考试失败，没有考好，分数低，成绩差，排名落后

我看到了我更早以前的考试失败

我看到了更早以前考试失败中所有的发生

我看到了更早以前考试失败中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

失败，考试失败：批评，指责，数落，打击，否定，嘲笑，讽刺，看不起

被批评，被指责，被数落，被打击，被否定，被嘲笑，被讽刺，被看不起

我看到了更早以前考试失败中的我自己：沮丧，难过，自责，好沮丧，好难过，好自责
好沮丧，好难过，好自责，瞧不起自己，否定自己，惩罚自己

我看到我了

我看到了更早以前的考试失败中我全部的状态

我看到了更早以前的考试失败中我所有的体验

我看到了更早以前的考试失败中我所有的观念和想法

现在

我允许我的考试失败，我接纳我的考试失败

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试失败有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试失败有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪观念和记忆

**【更早更早以前的考试】**

**考试，更早更早以前的考试**

我看到了更早更早以前的考试

我看到了更早更早以前考试中所有的发生

我看到了更早更早以前考试中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了更早更早以前考试中所有的人事物：
考试中的人，考试中的事情，考试中的我自己

我看到了更早更早以前考试中我的紧张，紧张

我看到了更早更早以前考试中我的焦虑，焦虑

我看到了更早更早以前考试中我的担忧，担忧

我看到了更早更早以前考试中我的恐惧，恐惧，害怕
好紧张，好焦虑，好担忧，好恐惧，好害怕

我看到我了

我看到了更早更早以前考试中我的神情

我看到了更早更早以前考试中我的状态

我看到了更早更早以前考试中我的行为和动作

我看到了更早更早以前考试中我的观念和想法

**考试，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试**

我看到了更早以前我对考试的抗拒，我看到了更早以前我对考试的讨厌

好抗拒，好讨厌，好厌烦，我不想考试，我抗拒考试，我讨厌考试

我看到我了

我看到了考试中我全部的体验

现在

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试有关的所有的情绪观念和记忆

**【更早更早以前的考试失败】**

**考试，更早更早以前的考试：更早更早以前的考试失败**

我看到我了

我看到了我的更早更早以前的考试失败：考试失败，没有考好，分数低，成绩差，排名落后

我看到了我更早更早以前的考试失败

我看到了更早更早以前考试失败中所有的发生

我看到了更早更早以前考试失败中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

失败，考试失败：批评，指责，数落，打击，否定，嘲笑，讽刺，看不起

被批评，被指责，被数落，被打击，被否定，被嘲笑，被讽刺，被看不起

我看到了更早更早以前考试失败中的我自己：沮丧，难过，自责，好沮丧，好难过，好自责
好沮丧，好难过，好自责，瞧不起自己，否定自己，惩罚自己

我看到我了

我看到了更早更早以前的考试失败中我全部的状态

我看到了更早更早以前的考试失败中我所有的体验

我看到了更早更早以前的考试失败中我所有的观念和想法

现在

我允许我的考试失败，我接纳我的考试失败

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪

我愿意释放掉考试失败有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉考试失败有关的所有的记忆

我愿意释放掉考试失败有关的所有的情绪观念和记忆

**【自己的期待】**

失败，考试失败

透过我的考试失败

我看到了我的期待：我对考试的期待，我对成绩的期待，我对学业的期待

我看到了考试期待中所有的发生

我看到了考试期待中所发生的事情

现在，

我愿意放下我的期待

我愿意尊重所有的发生，我愿意接纳所有的变化

我愿意相信我自己，我愿意祝福我自己

我愿意释放掉考试期待有关的所有的情绪观念和记忆

**【父母亲人的期待】**

期待：考试期待，亲人对我的期待

我看到了亲人对我的期待：亲人对我的考试期待，亲人对我的成绩期待，亲人对我的学业期待

我看到了亲人对我期待中所有的发生

我看到了亲人对我期待中所发生的事情

现在，

我愿意交还亲人对我的期待，只做好我自己，成为我自己

我将你们的期待交还给你们，只做好我自己，只成为我自己

请你们尊重我，信任我，祝福我

我愿意释放掉考试期待有关的所有的情绪观念和记忆

**【老师的期待】**

期待：考试期待，老师对我的期待

我看到了老师对我的期待：老师对我的考试期待，老师对我的成绩期待，老师对我的学业期待

我看到了老师对我期待中所有的发生

我看到了老师对我期待中所发生的事情

现在，

我愿意交还老师对我的期待，只做好我自己，成为我自己

我将你们的期待交还给你们，只做好我自己，只成为我自己

请你们尊重我，祝福我，信任我

我愿意释放掉考试期待有关的所有的情绪观念和记忆

**【影响考试的事情】**

考试，考试相关的事情，影响考试的事情，障碍考试的事情

我看到了与考试相关的事情

影响考试，障碍考试

我看到了影响考试的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物：影响考试的人，影响考试的行为，影响考试的言语

我看到了事情中我的神情，我的言语，我的动作

我看到了事情中我的观念和想法

我看到了事情中我全部的体验

现在

我愿意释放掉影响考试有关的所有的情绪观念和记忆

**【挑战】**

考试，考验，挑战

生活中的考试，生活中的考验，生活中的挑战

我看到了生活中的考试

我看到了生活中的考验

我看到了生活中的挑战

我看到了挑战中所有的发生

我看到了挑战中所发生的事情

挑战的时间，挑战的地点，挑战的起因，挑战的开始，挑战的详细经过，挑战的结果

我看到了挑战中所有的人事物

我看到了挑战中我的神情，我的言语，我的动作

我看到了挑战中我的观念和想法

我看到了挑战中我全部的体验

现在

我愿意接受生活的考试，我愿意接受生活的考验，我愿意接受生活的挑战

我愿意升起勇气和信心，勇敢的面对考试，勇敢的面对考验，勇敢的面对挑战

我接受挑战，我迎接挑战

我愿意考试成功，我愿意考验成功，我愿意挑战成功

我愿意释放掉挑战有关的所有的情绪

我愿意释放掉挑战有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉挑战有关的所有的记忆

我愿意释放掉挑战有关的所有的情绪观念和记忆

**【允许成功】**

考试，考验，挑战

考试成功，考验成功，挑战成功

我看到了成功中所有的发生

我看到了成功中所发生的事情

成功的时间，成功的地点，成功的起因，成功的开始，成功的详细经过，成功的结果

我看到了成功中所有的人事物：成功中的人，成功中的事物

我看到了成功中的我自己：成功中我的神情，成功中我的言语，成功中我的动作

我看到我了

现在

我愿意保有成功

我允许自己成功，我有资格成功，我有能力成功

爸爸允许我成功，妈妈允许我成功，祖先允许我成功，老师允许我成功，天地宇宙允许我成功

同时，我也允许自己失败，我也有资格失败，我也有能力失败
爸爸的神性也允许我失败，妈妈的神性也允许我失败，祖先的神性允许我失败，老师的神性允许我失败，天地宇宙的神性也允许我失败

我看到我了

我看到了我失败中所有的发生

我看到了我成功中所有的发生

成功，失败；失败，成功，你们是自由的，你们是被尊重的，你们是可爱的

我愿意释放掉失败有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉成功有关的所有的情绪观念和记忆

**【完结】**

现在

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：许下心中美好的愿望，发出心中美好的祝福

我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

现在，我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理考试中所有的人事物

净化和清理我的身体与心灵

让一切回归圆满与光明

观想光，净化，化…

**附件2：成绩宝之《偏科疗愈》指令**

**偏科疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.18

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握

闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出偏科有关的信息

**【偏科】**

偏科，成绩不好的学科

我看到了我成绩不好的学科，我害怕的学科，我恐惧的学科，我畏惧的学科，我讨厌的学科，我厌烦的学科，我不喜欢的学科，我排斥的学科，我抗拒的学科，我不想学的学科，我学不进去的学科，我努力了也学不好的学科

我偏科的学科，我看到你了

我成绩不好的学科，我看到你了

我害怕你，我恐惧你，我畏惧你，我讨厌你，我厌烦你，我不喜欢你，我排斥你，我抗拒你，我不想学你…

我看到了偏科中所有的发生

我看到了偏科中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物：人的神情，人的言语，人的动作，人的行为

我看到了事情中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了事情中的伤痛和伤害：伤痛，伤害，你伤害了我，我很生气，我很愤怒，我讨厌你，我恨你

我看到了伤害中的恐惧和嗔恨：我好害怕，我好担心，我好无助，我好无力，我无能为力，我好恨你，我好讨厌你

我看到了伤害中我的观念和想法

我看到了伤害中我全部的体验

我看到了伤害中我的偏科

我看到我了

现在

我接纳我的偏科，我允许我的偏科

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪

我愿意释放掉偏科有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉偏科有关的所有的记忆

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪观念和记忆

**【考试】**

偏科，成绩不好的学科

我看到了我成绩不好的学科，我害怕的学科，我恐惧的学科，我畏惧的学科，我讨厌的学科，我厌烦的学科，我不喜欢的学科，我排斥的学科，我抗拒的学科，我不想学的学科，我学不进去的学科，我努力了也学不好的学科

偏科的考试，考试，一次又一次偏科的考试，我害怕的考试，我恐惧的考试，我畏惧的考试，我讨厌的考试，我厌烦的考试，我不喜欢的考试，我排斥的考试，我抗拒的考试，我不想参加的考试，我成绩差的考试，我分数低的考试，我排名落后的考试，我印象深刻的考试…

偏科的考试，我看到你了

我看到了偏科考试中所有的发生：考试前的发生，考试中的发生，考试后的发生

我看到了偏科考试中所发生的事情：考试前发生的事情，考试时发生的事情，考试后发生的事情

我看到了偏科考试中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了偏科考试前的我自己：我的神情，我的想法，我的动作，我的行为
我看到了考试前我的担忧，我的害怕，我的紧张，我的压力，我的恐惧，我局促不安，我的假装无所谓，我的自暴自弃

我看到我了

我看到了偏科考试时的我自己：我看到了考试的题目：好难的题目，第一题，第二题，第三题，一题又一题…最后一题——我不会写，我不会做，我没有思路，我没有灵感，我记不得，我大脑一片空白，我好难啊

我看到我了

我看到了考试的结果：成绩好差啊，分数好低啊，名次好落后啊

我看到了考试后的我自己：无力的自己，沮丧的自己，失落的自己，失败的自己，被打击的自己，被否定的自己，被批评的自己，被责骂的自己，被嘲笑的自己，无地自容的自己，不想活的自己，好艰难的自己…

打击我，否定我，嘲笑我，批评我，看不见我，不理解我，看不见我的伤痛，看不见我的付出，看不见我的艰辛，不理解我，不懂我，不懂我，没有一个人懂我…

我看到我了

我看到了偏科考试中我所有的状态

我看到了偏科考试中我全部的体验

我看到了偏科考试中我所有的观念和想法

现在

我接纳我的偏科，我允许我的偏科

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪

我愿意释放掉偏科有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉偏科有关的所有的记忆

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪观念和记忆

**【老师】**

偏科，成绩不好的学科

我看到了我成绩不好的学科，我害怕的学科，我恐惧的学科，我畏惧的学科，我讨厌的学科，我厌烦的学科，我不喜欢的学科，我排斥的学科，我抗拒的学科，我不想学的学科，我学不进去的学科，我努力了也学不好的学科

偏科的老师，老师，我成绩不好学科的老师，第一个老师，第二个老师，第三个老师…
我害怕的老师，我恐惧的老师，我畏惧的老师，我讨厌的老师，我厌烦的老师，我不喜欢的老师，我排斥的老师，我抗拒的老师，我不想学的老师，我听不进课的老师，我学不好的老师，我学不进的老师，我评判的老师

我偏科的老师，我看到你了

我好害怕你，我好恐惧你，我好畏惧你，我好讨厌你，我好厌烦你，我不喜欢你，我好排斥你，我好抗拒你，我不想听你的课，我不想跟你学，我好讨厌你，我好生你的气，我好恨你

我看到了与偏科老师所有的发生

我看到了与偏科老师所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物

我看到了事情中的老师：老师的神情，老师的言语，老师的动作，老师的行为

我看到了事情中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了与老师的矛盾和冲突

我看到了矛盾冲突中的伤痛和伤害：伤痛，伤害，你伤害了我，我很生气，我很愤怒，我讨厌你，我恨你

我看到了伤害中的恐惧：恐惧，害怕，我好恐惧，我好害怕，我好担心，我好无助，我好无力，我无能为力
我好恐惧你，我好害怕你，我好讨厌你，我好恨你…

我看到了伤害中我的观念和想法，我的观念，我的想法

我看到了伤害中我全部的体验

我看到了伤害中我所有的状态

我看到了伤害的结果

我看到了我的偏科，偏科

我看到我了

现在

我接纳我的偏科，我允许我的偏科

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪

我愿意释放掉偏科有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉偏科有关的所有的记忆

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪观念和记忆

**【课堂】**

偏科，成绩不好的学科

我看到了我成绩不好的学科，我害怕的学科，我恐惧的学科，我畏惧的学科，我讨厌的学科，我厌烦的学科，我不喜欢的学科，我排斥的学科，我抗拒的学科，我不想学的学科，我学不进去的学科，我努力了也学不好的学科

偏科的课堂：课堂，上课，讲课，听课，回答问题，检查作业，下课，课后作业，复习，预习，又上课…

我看到了我偏科的课堂，我成绩不好学科的课堂，我害怕的课堂，我恐惧的课堂，我畏惧的课堂，我讨厌的课堂，我厌烦的课堂，我不喜欢的课堂，我排斥的课堂，我抗拒的课堂，我不想学的课堂，我听不进课的课堂，我学不好的课堂，我学不进的课堂，我评判的课堂

我偏科的课堂，我看到你了

我好害怕你，我好恐惧你，我好畏惧你，我好讨厌你，我好厌烦你，我不喜欢你，我好排斥你，我好抗拒你，我不想听这个课，我不想学这个课，我好讨厌学这门课

我看到了与偏科学习中所有的发生

我看到了与偏科学习中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物

我看到了事情中所有的人事物

我看到了事情中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了偏科学习中的矛盾和冲突

我看到了矛盾冲突中的伤痛和伤害：伤痛，伤害，你伤害了我，我很生气，我很愤怒，我讨厌你，我恨你

我看到了伤害中的恐惧：恐惧，害怕，我好恐惧，我好害怕，我好担心，我好无助，我好无力，我无能为力
我好恐惧你，我好害怕你，我好讨厌你，我好恨你…

我看到了伤害中我的观念和想法，我的观念，我的想法

我看到了伤害中我全部的体验

我看到了伤害中我所有的状态

我看到了伤害的结果

我看到了我的偏科，偏科

我看到我了

现在

我接纳我的偏科，我允许我的偏科

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪

我愿意释放掉偏科有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉偏科有关的所有的记忆

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪观念和记忆

**【课本】**

偏科，课本，书本，偏科的课本

我看到了偏科的课本，我成绩不好的课本

课本，第一册，第二册，第三册…

我看到了我偏科的课本，我成绩不好学科的课本，我害怕的课本，我恐惧的课本，我畏惧的课本，我讨厌的课本，我厌烦的课本，我不喜欢的课本，我排斥的课本，我抗拒的课本，我不想学的课本，我听不进课的课本，我学不好的课本，我学不进的课本，我评判的课本

我偏科的课本，我看到你了

我好害怕你，我好恐惧你，我好畏惧你，我好讨厌你，我好厌烦你，我不喜欢你，我好排斥你，我好抗拒你，我不想听这门课，我不想学这门课，我好讨厌学这门课

我看到了与偏科课本有关的所有的发生

我看到了与偏科课本有关的的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物

我看到了事情中所有的人事物

我看到了事情中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了偏科学习中的矛盾和冲突

我看到了矛盾冲突中的伤痛和伤害：伤痛，伤害，你伤害了我，我很生气，我很愤怒，我讨厌你，我恨你

我看到了伤害中的恐惧：恐惧，害怕，我好恐惧，我好害怕，我好担心，我好无助，我好无力，我无能为力
我好恐惧你，我好害怕你，我好讨厌你，我好恨你…

我看到了伤害中我的观念和想法，我的观念，我的想法

我看到了伤害中我全部的体验

我看到了伤害中我所有的状态

我看到了伤害的结果

我看到了我的偏科，偏科

我看到我了

现在

我接纳我的偏科，我允许我的偏科

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪

我愿意释放掉偏科有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉偏科有关的所有的记忆

我愿意释放掉偏科有关的所有的情绪观念和记忆

**【和解】**

偏科，偏科中所有的伤痛和伤害

我看到你了

现在

我愿意宽恕

我愿意宽恕偏科学习中所有的伤痛和伤害

我宽恕你，我放下你，我原谅你

我愿意将偏科有关的所有的情绪观念和记忆

转化为爱和智慧的心念：
我爱你，感恩你，对不起，请原谅

偏科，我愿意拥抱你。

偏科的学科，我愿意拥抱你

偏科的课本，我愿意拥抱你

我愿意放下对你偏见的想法，我愿意放下对你的评判，我愿意破除对你的恐惧，我愿意打破对你的隔阂，我愿意清除与你有关的所有的伤痛，我愿意拥抱你…

拥抱你：我愿意掌握你的规律，我愿意探索你的奥妙，我愿意拥有你的智慧，我愿意触发你的灵感，我愿意对你充满好奇，我愿意对你充满敬畏，我愿意拥抱你

我愿意拥抱你，我愿意学习你，不为考试而学习你，充满好奇而学习你，充满敬畏而学习你，自由自在的学习你，轻松喜悦地学习你，天马行空的学习你，天花乱缀的学习你，无中生有的学习你，我愿意学习你。

偏科，我拥抱你

偏科的学科，我拥抱你

偏科的课本，我拥抱你

我拥抱你，让你融入我的内在，你与我同在，你与我成为光明的一体

我爱你，谢谢你，对不起，请原谅

**【和解】**

现在，

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理**偏科**中所有的人事物

净化清理我的身体与心灵

让一切回归纯净和光明

光，净化，化…

**附件3：成绩宝之《厌学疗愈》指令**

**厌学疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.16

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握

闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出厌学有关的信息

**【厌学-压力】**

**厌学，讨厌学习，不想学习，我不想学习，不想读书，我不想学了，我不想读书了**

我看到我了

我看到了我的厌学

我看到了厌学中所有的发生

我看到了厌学中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了厌学中所有的人事物：厌学中的人，厌学中的事情，厌学中的事物

我看到了厌学中的我自己

我看到了厌学中我的**压力**：压力，压力好大，好累，好辛苦，身心疲惫，上课，补课，作业，考试，上不完的课，补不完的课，做不完的作业，没完没了的考试，好累，压力好大，我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-失落】**

厌学

我看到了我的厌学，

我看到我了

我看到了厌学中我的**失落和沮丧**：失落，沮丧，悲伤，难过，成绩不好，分数低，排名落后，好没面子，好伤自尊，好羞愧，好无地自容啊，我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-否定打击】**

厌学

我看到了我的厌学

我看到我了

我看到了厌学中的被**打击和被否定**：你笨，你蠢，你好笨，你好蠢，你猪脑子，你不聪明，你比别人差，你没有别人优秀，你还不如谁谁谁…
被打击，被否定，被嘲笑，被讽刺，被奚落
自我打击，自我否定，自我嘲笑，自我嫌弃，自我放弃，自我惩罚…
我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-伤心绝望】**

厌学

我看到了我的厌学，

我看到我了

我看到了我厌学中的**伤心和绝望**：好伤心，好绝望，好伤心，好绝望啊

我看到了我绝望中所有的发生，我看到了我绝望中所发生的事情

好伤心，好绝望啊，感觉都不想活了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-自卑】**

厌学

我看到了我的厌学

我看到我了

我看到了我厌学中我的**自卑**：自卑，卑微，可怜，不会做，做不好，没有办法，唉声叹气，自我设限，没有信心，没有自信，没有勇气
好自卑，好卑微，好可怜

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-迷茫无助】**

厌学

我看到了我的厌学，

我看到我了

我看到了厌学中我的**迷茫和无助**：我好迷茫，我好无助，我好无力，我好无奈，感觉没有意义，感觉没有价值，前途渺茫，不知道路在何方，不知道该何去何从…

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-矛盾纠结】**

厌学

我看到了我的厌学

我看到我了

我看到了我厌学中我的**纠结和矛盾**：我好纠结，我好矛盾，我不想学了，我不想读书了，我又不得不学，我又不得不读书，好纠结啊，我好矛盾啊，我好难啊

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【厌学-愧疚自责】**

厌学

我看到了我的厌学

我看到我了

我看到了厌学中我的**愧疚和自责**：愧疚，自责，羞愧，惭愧，好愧疚，好自责，好羞愧，好惭愧，我好愧疚，我好自责，我好羞愧，我好惭愧…
我感觉好对不起某某人，某某人，对不起，对不起你，我辜负了你，我辜负了你的期望，我辜负了你的付出，我辜负了你的嘱托，我辜负了你的爱，我辜负了你，对不起你，我辜负你了，对不起…

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

厌学

我看到我的厌学

我看到我了

我看到了厌学中我所有的状态

我看到了厌学中我全部的体验

我看到了厌学中我所有的观念和想法

现在

我接纳我的厌学，我允许我的厌学

我接纳我厌学中所有的发生，我允许我厌学中所有的发生

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪

我愿意释放掉厌学有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉厌学有关的所有的记忆

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-压力】**

**厌学，更早以前的厌学**

我看到我了

我看到了更早以前我的厌学

我看到了更早以前厌学中所有的发生

我看到了更早以前厌学中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了厌学中所有的人事物：厌学中的人，厌学中的事情，厌学中的事物

我看到了厌学中的我自己

我看到了更早以前厌学中我的**压力**：压力，压力好大，好累，好辛苦，身心疲惫，上课，补课，作业，考试，上不完的课，补不完的课，做不完的作业，没完没了的考试，好累，压力好大，我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-失落】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中我的**失落和沮丧**：失落，沮丧，悲伤，难过，成绩不好，分数低，排名落后，好没面子，好伤自尊，好羞愧，好无地自容啊，我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-否定打击】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中的被**打击和被否定**：你笨，你蠢，你好笨，你好蠢，你猪脑子，你不聪明，你比别人差，你没有别人优秀，你还不如谁谁谁…
被打击，被否定，被嘲笑，被讽刺，被奚落
自我打击，自我否定，自我嘲笑，自我嫌弃，自我放弃，自我惩罚…
我不想学了，我不想读书了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-伤心绝望】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中的**伤心和绝望**：好伤心，好绝望，好伤心，好绝望啊

我看到了我绝望中所有的发生，我看到了我绝望中所发生的事情

好伤心，好绝望啊，感觉都不想活了

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-自卑】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中我的**自卑**：自卑，卑微，可怜，不会做，做不好，没有办法，唉声叹气，自我设限，没有信心，没有自信，没有勇气
好自卑，好卑微，好可怜

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-迷茫无助】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中我的**迷茫和无助**：我好迷茫，我好无助，我好无力，我好无奈，感觉没有意义，感觉没有价值，前途渺茫，不知道路在何方，不知道该何去何从…

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-矛盾纠结】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中我的**纠结和矛盾**：我好纠结，我好矛盾，我不想学了，我不想读书了，我又不得不学，我又不得不读书，好纠结啊，我好矛盾啊，我好难啊

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**2【厌学-愧疚自责】**

厌学，更早以前的厌学

我看到了更早以前我的厌学，

我看到我了

我看到了更早以前厌学中我的**愧疚和自责**：愧疚，自责，羞愧，惭愧，好愧疚，好自责，好羞愧，好惭愧，我好愧疚，我好自责，我好羞愧，我好惭愧…
我感觉好对不起某某人，某某人，对不起，对不起你，我辜负了你，我辜负了你的期望，我辜负了你的付出，我辜负了你的嘱托，我辜负了你的爱，我辜负了你，对不起你，我辜负你了，对不起…

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

厌学

我看到我的厌学

我看到我了

我看到了厌学中我所有的状态

我看到了厌学中我全部的体验

我看到了厌学中我所有的观念和想法

现在

我接纳我的厌学，我允许我的厌学

我接纳我厌学中所有的发生，我允许我厌学中所有的发生

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪

我愿意释放掉厌学有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉厌学有关的所有的记忆

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【转折事件】**

**厌学，厌学之前，开始厌学之前，变得厌学之前，变得厌学之前的转折事件**

**厌学之前的发生**

**厌学之前所发生的事情**

我看到我了

我看到了厌学之前的发生

我看到了变得厌学的转折事件：转折事件

我看到了转折事件之前，我并不讨厌学习：那时我热爱学习，我也喜欢学习，我喜欢学习，我热爱学习，那时，我无拘无束的学习，我天马行空的学习，我自由自在的学习，我充满新奇的学习……曾经的我好喜欢学习

转折事件的发生，我变了，我变得不喜欢学习了，我变得对学习力不从心，我变得对学习无能为力，我变得厌学了…

我看到我了

我看到了厌学的转折事件

我看到了导致厌学的重大事件

我看到转折事件中全部的发生

我看到了转折事件中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了转折事件中所有的人事物：转折事件中的人，转折事件中的事情，转折事件中的事物

我看到了转折事件中人的言语，人的神情，人的动作，人的行为

我看到了转折事件中的我自己：我的言语，我的神情，我的动作，我的行为，我的观念和想法

我看到了转折事件中的矛盾和冲突：矛盾，冲突，吵架，打架，矛盾冲突

我看到了转折事件中的悲伤和失落：悲伤，失落

我看到了转折事件中的委屈和愤怒：委屈，愤怒 ，生气，赌气

我看到了转折事件中的嗔恨和怨恨：嗔恨，怨恨

我看到了转折事件中的我自己

我看到了转折事件中我的观念和想法

我看到了转折事件中我所有的状态

我看到了转折事件中我全部的体验

现在

我愿意将转折事件中他人的责任和体验交还给他们

只承担起属于自己的那一部分责任

只做好我自己

只成为我自己

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪

我愿意释放掉厌学有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉厌学有关的所有的记忆

我愿意释放掉厌学有关的所有的情绪观念和记忆

**【学习】**

学习，厌学之前的学习，练习，训练，读书，探讨，探索，求索

厌学之前充满新奇的学习，自由自在的学习，无拘无束的学习，天马行空的学习，无中生有的学习，探索真理的学习，充满智慧的学习，好有灵感的学习，好有趣的学习，好快乐的学习…

我看到我了

我看到了厌学之前的学习

我看到了厌学之前学习中所有的发生

我看到了厌学之前学习中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了学习中所有的人事物

我看到了学习中的我自己：我的神情，我的动作，我的言语

我看到了学习中我全部的体验

现在

我愿意回归到学习的本真

我愿意回归充满新奇的学习，我愿意回归自由自在的学习，我愿意回归无拘无束的学习，我愿意回归天马行空的学习，我愿意回归无中生有的学习，我愿意回归探索真理的学习，我愿意回归充满智慧的学习，我愿意回归充满灵感的学习，我愿意回归充满快乐的学习…

学习，练习，训练，读书，探讨，探索，求索

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索

现在

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

现在，我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理学习中所有的人事物

净化和清理我的身体与心灵

让一切回归圆满与光明

观想光，净化，化…

**附件4：成绩宝之《迷茫疗愈》指令**

**迷茫疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.18

（迷茫疗愈，破除迷茫，回归方向）

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握

闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出迷茫有关的信息

**【迷茫1】**

迷茫，好迷茫

没有方向，没有目标，没有前途，不知道要做什么，不知道应该做什么，没有意义，没有价值，感觉一切都没有意义，一切都没有价值，好无力，好无助，好迷茫啊

我看到我了

我看到了我的迷茫

我看到迷茫中所有的发生

我看到了迷茫中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物：人的神情，人的言语，人的动作，人的行为

我看到了事情中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了我的迷茫，

我看到了迷茫中我的冷漠无助，迷茫中我的麻木不仁，迷茫中我的逃避抗拒，

我看到我了

我看到了迷茫中我所有的状态：
成绩不好，不想上课，不想上学，逃课，玩手机，看电视，玩游戏，熬夜，懒床

我看到了迷茫中我全部的体验

我看到了迷茫中我所有的观念和想法

我看到了我的迷茫

我看到我了

现在

我接纳我的迷茫，我允许我的迷茫

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪

我愿意释放掉迷茫有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉迷茫有关的所有的记忆

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【迷茫2】**

迷茫，好迷茫

没有方向，没有目标，没有前途，不知道要做什么，也不知道应该做什么，没有意义，没有价值，感觉一切都没有意义，一切都没有价值，好无力，好无助，好迷茫啊

我看到我了

我看到了我的迷茫

我看到更早以前迷茫中所有的发生

我看到更早以前了迷茫中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物：人的神情，我的言语，人的动作，人的行为

我看到了事情中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了我的迷茫，

我看到了迷茫中我的空虚，迷茫中我的寂寞，迷茫中我的孤独，迷茫中我的傲慢，

我看到我了

我看到了迷茫中我所有的状态

我看到了迷茫中我的自以为是，迷茫中我的自私，迷茫中我的稀里糊涂

我看到了迷茫中我全部的体验

我看到了迷茫中我所有的观念和想法

我看到了我的迷茫

我看到我了

现在

我接纳我的迷茫，我允许我的迷茫

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪

我愿意释放掉迷茫有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉迷茫有关的所有的记忆

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【迷茫3】**

迷茫，好迷茫

没有方向，没有目标，没有前途，不知道要做什么，不知道应该做什么，没有意义，没有价值，感觉一切都没有意义，一切都没有价值，好无力，好无助，好迷茫啊

我看到我了

我看到了我的迷茫

我看到更早更早以前迷茫中所有的发生

我看到更早更早以前了迷茫中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情中所有的人事物：人的神情，人的言语，人的动作，人的行为

我看到了事情中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了我的迷茫：

我看到我了

我看到了迷茫中我所有的状态：
回家就关着门，不见人，不爱说话，不与父母沟通，厌学，不想学习，提到学习就头昏，提到学习就恶心，脾气暴躁，歇斯底里，迷茫，好迷茫

我看到了迷茫中我全部的体验

我看到了迷茫中我所有的观念和想法

我看到了我的迷茫

我看到我了

现在

我接纳我的迷茫，我允许我的迷茫

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪

我愿意释放掉迷茫有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉迷茫有关的所有的记忆

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【迷茫·父母】**

迷茫，好迷茫

没有方向，没有目标，没有前途，不知道要做什么，也不知道应该做什么，没有意义，没有价值，感觉一切都没有意义，一切都没有价值，好无力，好无助，好迷茫啊

我看到了迷茫中我的父母

我看到了迷茫中与父母的矛盾冲突

我看到迷茫中与父母所有的发生

我看到迷茫中与父母所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的起因，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了矛盾冲突中父母的神情，父母的言语，父母的动作，父母的行为

我看到了矛盾冲突中父母的说教，说教，没完没了的说教，唠叨，没完没了的唠叨

我看到了矛盾冲突中父母的指责，指责，批评，否定，打击，严厉指责，严厉批评，否定打击

我看到了矛盾冲突中父母的恐吓，恐吓，威胁，恐吓的话语，威胁的话语

我看到了矛盾冲突中父母的卖惨：卖惨，为了你，都是为了你，一切都是为了你，为了你我才这么辛苦，为了你我才这么牺牲，为了你我才如此损失，为了你我才失去了一切

我看到了父母矛盾冲突中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了我的迷茫：

我看到了我的对抗，我的叛逆，我的赌气，我的报复，我的惩罚

我对抗父母，我叛逆父母，我与父母赌气，我报复父母，我惩罚父母

我看到我了

我看到了迷茫中我所有的状态

我看到了迷茫中我全部的体验

我看到了迷茫中我所有的观念和想法

我看到了我的迷茫

我看到我了

现在

我接纳我的迷茫，我允许我的迷茫

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪

我愿意释放掉迷茫有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉迷茫有关的所有的记忆

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【迷茫的开始】**

迷茫，迷茫的开始，开始迷茫

开始迷茫的时间，开始迷茫的地点，开始迷茫的起因，开始迷茫的详细经过

迷茫的开始，开始迷茫

我看到了开始迷茫时所有的发生

我看到了开始迷茫时所发生的事情

开始迷茫的时间，开始迷茫的地点，开始迷茫的起因，开始迷茫的详细经过

我看到了开始迷茫时所有的人事物：人的神情，人的言语，人的动作，人的行为

我看到了开始迷茫时的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了开始迷茫时我的想法，我的观念和想法

我看到我了

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【迷茫·报复】**

迷茫，开始迷茫，迷茫的开始

透过我迷茫的开始

我看到了我的对抗，我看到了我的叛逆，我看到了我的自私，我看到了我的赌气，我看到了我的报复，我看到了我的惩罚。
对抗，叛逆，自私，赌气，报复，惩罚

对抗父母，对抗老师；叛逆父母，叛逆老师

跟父母赌气，跟老师赌气

报复父母，报复老师；惩罚父母，惩罚老师

我看到我了

我看到了报复惩罚中所有的发生

我看到了报复惩罚中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了报复惩罚中我的父母亲人

我看到了报复惩罚中我的老师同学

我看到了报复惩罚中的自己：对抗自己，叛逆自己，跟自己赌气，报复自己，惩罚自己

我看到我了，我看到你了

对不起，对不起，对不起，请宽恕

因为我的嗔恨，我没能体谅你们的辛酸

因为我的自私，我没能感恩你们的付出

因为我的冷漠，我践踏着你们的爱

因为我的无知和无明，我糟践着我的青春和生命

对不起，对不起，对不起，请宽恕，谢谢你，我爱你

对不起我自己，对不起，对不起，对不起

我愿意释放掉报复惩罚有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

**【找回自己】**

迷茫，开始迷茫，迷茫的开始

透过迷茫的开始

我看到了曾经不迷茫的自己

曾经不迷茫的自己：阳光的自己，喜悦的自己，热情的自己，激情的自己，好奇心的自己，感觉自己无所不能的自己，有梦想的自己，有远大抱负的自己！

我看到了曾经不迷茫的自己

我看到了曾经不迷茫时我的神情，不迷茫时我的言语，不迷茫时我的动作，不迷茫时我的行为

我看到了曾经不迷茫的自己：天马行空的自己，天花乱缀的自己，嘻嘻哈哈的自己，调皮捣蛋的自己，充满价值感的自己，热心肠的自己

我看到了曾经不迷茫时我的兴趣和爱好

曾经我的兴趣和爱好

我看到了兴趣爱好中我所有的发生，兴趣爱好中我所发生的事情

我看到了曾经不迷茫时我的热心肠

曾经我的热心肠

我看到了热心肠中我做过的好事

我看到了曾经不迷茫时我的勤快和付出

曾经我的勤快和付出

我看到了勤快和付出中我所担当过的事情

我看到了曾经不迷茫时我的目标和梦想

曾经我的目标和梦想

我看到了目标和梦想中我的憧憬和和向往

我看到我了

我看到了曾经不迷茫时的自己

我好喜欢那时的我自己：快乐的我自己，热情的我自己，阳光的我自己，自由自在的我自己，有兴趣爱好的我自己，有目标的我自己，有梦想的我自己，天马行空的我自己，被所有人喜欢的我自己

我好喜欢那时的我自己啊

我好想回归那时的我自己啊

回归那时的我自己，找回迷失的我自己

现在

我愿意回归本真的我自己

我愿意找回迷失的我自己

我愿意拥抱曾经不迷茫的我自己

我愿意释放掉迷茫有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意回归本真的我自己

**【回归本真】**

回归本真的自己：阳光，温暖，热情，热心肠，热爱父母，热爱生活，热爱学习，热爱老师，热爱同学，热爱周遭的一切

回归本真的自己：重新拾起我的兴趣，重新捡回我的爱好

回归本真的我自己：给自己一个小小的目标，一个又一个小小的目标，让它们汇聚成大大的目标，小小目标，小目标，中目标，大目标；近期目标，中期目标，远期目标…

回归本真的自己：还自己一个美好的憧憬和梦想，只是憧憬，只是梦想，不去执著，没有压力，万一实现了呢

回归本真的自己：我喜欢的我自己，我向往的我自己

现在

我就要回归本真的我自己了

我与本真的我自己在一起，我们拥抱在一起，我们融为一体

回首中

我看到了迷茫的我自己：拥抱迷茫的我自己，心疼迷茫的我自己，感恩迷茫的我自己，告别迷茫的我自己，回归本真的我自己
我爱你，感恩你，对不起，请宽恕

**【光净化】**

现在，

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理**迷茫**中所有的人事物

净化清理迷茫中我的身体与心灵

让一切回归本真和光明

光，净化，化…

**附件5：成绩宝之《叛逆疗愈》指令**

**叛逆疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.21

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握，闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出叛逆有关的信息

**【叛逆1】**

叛逆，反抗，反叛

我看到了我的叛逆

我看到了我的反抗，我看到了我的反叛

我看到了反抗中所有的发生

我看到了反抗中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了反抗中所有的人事物：人的神情，人的言语，人的动作，人的行为

教训，训斥，唠叨，大声喝斥，说教不停，没完没了的唠叨，不停地讲道理

打，骂，凶，吼

我受不了了，我好憋屈啊，我要窒息了

我要反抗，我要反叛，我要叛逆

我看到我了

我看到了反抗中的我自己：反抗中我的神情，反抗中我的言语，反抗中我的动作，反抗中我的行为

我看到了反抗中我的内心：我内心的感受，我内心的想法：不要掌控我，不要控制我，不要管我，请尊重我，请信任我，请允许我，我是我自己，我不是你们的附庸，我不是你们的附属品，我不是你们的傀儡，我要成为我自己

我看到了我的反抗

我看到我了

现在

我接纳我的反抗，我允许我的反抗

我接纳我的叛逆，我允许我的叛逆

我愿意释放掉反抗/叛逆有关的所有的情绪

我愿意释放掉反抗/叛逆有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉反抗/叛逆有关的所有的记忆

我愿意释放掉反抗/叛逆有关的所有的情绪观念和记忆

**【掌控】**

叛逆，反抗，叛逆反抗中的掌控

掌控：被掌控，控制，被控制，不允许，不准，必需按照你的想法来，必需按照你的要求来，必需听你的…掌控，强势掌握，什么都管，什么都得听你的，你逼迫我，你掌控我，你不允许我，没有我自己，不能有我自己

我看到了掌控中所有的发生

我看到了掌控中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了掌控中所有的人事物：掌控中的人，掌控中的事情，掌控中的事物

教训，训斥，唠叨，大声喝斥，说教不停，没完没了的唠叨，不停地讲道理

打，骂，凶，吼

我受不了了，我好憋屈啊，我要窒息了

我要反抗，我要反叛，我要叛逆

我看到我了

我看到了反抗中的我自己：反抗中我的神情，反抗中我的言语，反抗中我的动作，反抗中我的行为

我看到了反抗中我的内心：我内心的感受，我内心的想法：不要掌控我，不要控制我，不要管我，请尊重我，请信任我，请允许我，我是我自己，我不是你们的附庸，我要成为我自己

我看到我了

现在

我接纳我的反抗，我允许我的反抗

我接纳我的叛逆，我允许我的叛逆

我愿意释放掉掌控有关的所有的情绪

我愿意释放掉掌控有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉掌控有关的所有的记忆

我愿意释放掉掌控有关的所有的情绪观念和记忆

**【不允许】**

掌控，叛逆，反抗，叛逆反抗中的不允许

不允许：不准，不准这样，不准那样，做这样不准，做那样还是不准，什么都不准，什么都必须听你的，什么都不允许，逼迫我，掌控我，威胁我，不允许我

我看到了不允许中所有的发生

我看到了不允许中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了不允许中所有的人事物：不允许的人，不允许的事情，不允许的事物

教训，训斥，唠叨，大声喝斥，说教不停，没完没了的唠叨，不停地讲道理

打，骂，凶，吼

我受不了了，我好憋屈啊，我要窒息了

我要反抗，我要反叛，我要叛逆

我看到我了

我看到了反抗中的我自己：反抗中我的神情，反抗中我的言语，反抗中我的动作，反抗中我的行为

我看到了反抗中我的内心：我内心的感受，我内心的想法：不要掌控我，不要控制我，不要管我，请尊重我，请信任我，请允许我，我是我自己，我不是你们的附庸，我要成为我自己

我看到我了

现在

我接纳我的反抗，我允许我的反抗

我接纳我的叛逆，我允许我的叛逆

我愿意释放掉不允许有关的所有的情绪

我愿意释放掉不允许有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉不允许有关的所有的记忆

我愿意释放掉不允许有关的所有的情绪观念和记忆

**【不信任】**

不允许，叛逆，反抗，叛逆反抗中的不信任

不信任，不相信我，你不相信我，不相信我能做好，不相信我会做好，不相信我能照顾好自己，不相信我长大有出息，不相信我能照顾好自己的人生，不相信我，你不相信我，什么都为我安排，什么都替我做，你鄙视我，你打击我，你否定我，你瞧不起我，你看不起我，你看不惯我，你不尊重我

我看到了不信任中所有的发生

我看到了不信任中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了不信任中所有的人事物：不信任我的人，不信任我的事情，不信任我的事物

教训，训斥，唠叨，大声喝斥，说教不停，没完没了的唠叨，不停地讲道理

打，骂，凶，吼

我受不了了，我好憋屈啊，我要窒息了

我要反抗，我要反叛，我要叛逆

我看到我了

我看到了反抗中的我自己：反抗中我的神情，反抗中我的言语，反抗中我的动作，反抗中我的行为

我看到了反抗中我的内心：我内心的感受，我内心的想法：不要掌控我，不要控制我，不要管我，请尊重我，请信任我，请允许我，我是我自己，我不是你们的附庸，我要成为我自己

我看到我了

现在

我接纳我的反抗，我允许我的反抗

我接纳我的叛逆，我允许我的叛逆

我愿意释放掉不信任有关的所有的情绪

我愿意释放掉不信任有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉不信任有关的所有的记忆

我愿意释放掉不信任有关的所有的情绪观念和记忆

**【牺牲】**

不信任，强势，掌控，不允许，卖惨，牺牲，补偿

卖惨，可怜，卖惨的父母，可怜的父母，牺牲的父母，补偿的父母

我看到了父母可怜中所有的发生

我看到了父母可怜中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

卖惨，可怜，可悲，可笑

好可怜，好可悲，好可笑

卖惨的父母，牺牲的父母，补偿的父母，好可怜的父母，好可悲的父母，好可笑的父母——家里穷，家里没钱，除了学习没有出路，这一切都是为了你好，为了你我多辛苦，为了你我多牺牲，为了你我什么都放弃了，为了你我什么都失去了，要不是因为你我会怎么怎么样，为了你，为了你，全都是为了你…

不，我不要，我不要，我不想要你的可怜，我不要你的补偿，我不要你的凄惨，我不要你用凄惨来交换我的成绩，我不要你用牺牲来交换我的前途，我不想用我的成绩来买你的可怜，我不想用我的前途来买你的牺牲，我买不起，我受不起，我不需要 ，收起你的可怜，收起你的可悲，收起你的凄惨，收起你的补偿，收起你的牺牲，我不需要你痛苦的爱，你知不知道，你带着伤痛的爱好伤人啊，我好痛啊，我受不了了…

我看到了父母卖惨中的我自己：我也好可怜，我也好可悲，我也好可恶，我也好可笑

我看到我了

我看到了可悲中我无声的呐喊

我看到了可悲中我的反抗和叛逃

现在

我愿意接纳我的反抗

我愿意选择勇敢的面对，不再叛逃

透过父母的牺牲和补偿

我愿意看到父母内心深处的伤痛和伤害

我愿意看到父母内心深处的担忧和恐惧

我愿意看到父母内心深处悲壮的爱

我愿意释放掉卖惨有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉可怜有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉牺牲有关的所有的情绪观念和记忆

**【冰冷】**

卖惨，不信任，不尊重，不允许，不准，强势，掌控，打，骂，凶，吼，赌气，冷战

好冰冷的氛围，好冷漠的氛围，好冰冷的内心，好冰冷的家，好冰冷的人：没有温度，没有温暖，没有温情，感受不到爱，感觉没有爱

我看到了冰冷中所有的发生

我看到了冰冷中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了冰冷中所有的人事物：冰冷的人，冰冷的事情，冰冷的事物

我看到了冰冷中的我自己：冷漠的自己，无助的自己，麻木的自己，没有安全感的自己，不开心的自己，没有希望的自己，自暴自弃的自己，无所谓的自己，好失望的自己啊

好失望啊，我好失望啊，我对你们好失望啊，我对自己好失望啊

我看到我了

我看到了冰冷中我所有的状态

我看到了冰冷中我全部的体验

我看到了冰冷中所有的观念和想法

冰冷，冰冷，好冰冷…

失望，失望，好失望…

现在

我愿意释放掉冰冷/失望有关的所有的情绪

我愿意释放掉冰冷/失望有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉冰冷/失望有关的所有的记忆

我愿意释放掉冰冷/失望有关的所有的情绪观念和记忆

**【父母矛盾冲突】**

冰冷，好冰冷，失望，好失望

我看到了冰冷中父母的矛盾冲突

父母之间的矛盾，父母之间的冲突：吵架，打架，赌气，冷战，彼此伤害，相互攻击，感情恶劣，情感破裂，闹离婚，整个家支离破碎

我看到了父母矛盾冲突中所有的发生

我看到了父母矛盾冲突中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了父母矛盾冲突中所有的人事物：矛盾冲突中的人，矛盾冲突中的事情，矛盾冲突中的事物

我看到了父母矛盾冲突中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了父母矛盾冲突中我的介入：我的参与，介入父母，参与父母，参与矛盾，参与冲突，评判父母，保护父母，惩罚父母

我看到了我对父母的担忧

我看到了我对父母的恐惧

我看到了我对父母的嗔恨

我看到了父母矛盾冲突中我的无能为力，好无能为力啊，好不开心啊，好失望啊

我看到了父母矛盾冲突中我的反抗，我的叛逆：不，我要反抗，这一切不是我想要的，我不要，我不要，我不要你们分开，我不要你们离婚，我想要一个完整的家，我想要你们好好的在一起，我想要我们都好好的在一起

我看到我了

我看到了父母矛盾冲突中我的反抗

我看到了父母矛盾冲突中我的介入和参与

我愿意释放掉父母矛盾冲突有关的所有的情绪

我愿意释放掉父母矛盾冲突有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉父母矛盾冲突有关的所有的记忆

我愿意释放掉父母矛盾冲突有关的所有的情绪观念和记忆

**【审判父母】**

父母矛盾冲突，介入父母，参与父母，评判父母，审判父母：

爸爸不好，妈妈不好，爸爸不对，妈妈不对，我不认这样的爸爸，我不认这样的妈妈，我不要这样的爸爸，我不要这样的妈妈，我不要

我看到我了

我看到了我对父母的审判

审判：评判，审判父母，评判父母，嫌弃父母，怨恨父母，憎恨父母，报复父母，惩罚父母，我恨你，我讨厌你，我对你很生气，我对你很愤怒

我看到了审判父母中所有的发生

我看到了审判父母中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了审判父母中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

审判父母，评判父母，嫌弃父母，怨恨父母，报复父母，惩罚父母，我恨你，我讨厌你，我对你很生气，我对你很愤怒

你不配做我父母，你不配做我的爸爸，你不配做我的妈妈

我没有这样的父母，我没有这样的爸爸，我没有这样的妈妈

你让我蒙羞，你让我感到羞愧，你让我感到耻辱，你做的事情好出格，你做的事情好见不得光，你做的事情好龌龊，你做的事情好不要脸，你做的事情没好没良心，我没有你这样的父母，我不要你这样的父母

审判，审判父母

我看到了父母发生的让我审判的事情，让我审判的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了事情的父母的神情，父母的言语，父母的动作，父母的行为

审判，审判父母：你让我蒙羞，你让我感到羞愧，你让我感到耻辱，你做的事情好出格，你做的事情好见不得光，你做的事情好龌龊，你做的事情好不要脸，你做的事情没好没良心，我没有你这样的父母，我不要你这样的父母

我看到了审判父母中我所有的状态

我看到了审判父母中我全部的体验

我看到了审判父母中我所有的观念和想法

现在

我愿意接纳父母就是这个样子的父母

我允许父母就是这个样子的父母

我愿意尊重父母的人生功课，我愿意尊重父母的生命体验，

我愿意交还父母的人生功课和体验，只做好我自己

我愿意释放掉审判父母有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉评判父母有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉叛逆有关的所有的情绪观念和记忆

**【完结】**

现在

我愿意将叛逆反抗有关的所有的情绪观念和记忆

转化为慈悲喜舍的心念

对不起，请宽恕，感恩你，我爱你

我愿意将叛逆反抗有关的所有的伤痛和伤害

转化为纯净祥和的爱

我爱你，感恩你

现在，

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理叛逆反抗中所有的人事物

净化清理叛逆反抗中我的身体与心灵

让一切回归本真与光明

光，净化，化…

**附件6：成绩宝之《巨婴疗愈》指令**

**巨婴疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.28

（巨婴疗愈，破除溺爱之伤，心智成熟，成长为大人）

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握，闭上眼睛

将所有的注意力都集中到身体和内心

调出溺爱有关的信息

**【溺爱】**

溺爱：宠爱，被溺爱，被宠爱

溺爱我的人，宠爱我的人

溺爱我的人，我看到你了

宠爱我的人，我看到你了

我看到了你对我的溺爱，我看到你对我的宠爱

我看到了溺爱中所有的发生

我看到了溺爱中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了溺爱中所有的人事物：溺爱的人，溺爱的事情，溺爱的事物

溺爱我的人，我看到你了

宠爱我的人，我看到你了

我看到了溺爱我时你的神情，溺爱我时你的言语，溺爱我时你的动作，溺爱我时你的行为，

我看到了你对我的溺爱，我看到你对我的宠爱，你把我照顾得无微不致，你什么都替我做了，你什么都替我安排了

你总是说“乖宝贝”，你总是说“乖孩子”，你总是说“心肝宝贝”，你总是说“你真乖，你真棒”，你总是说“你要什么我给你；你要什么我给你拿来，你要什么我给你买”…

我看到我了

我看到了溺爱中的自己：
溺爱中我的神情，溺爱中我的言语，溺爱中我的动作，溺爱中我的行为

我看到了溺爱中我全部的状态

我看到了溺爱中我所有的体验

我看到了溺爱中我所有的观念和想法

我看到我了

现在

我感恩溺爱我的人，我感恩宠爱我的人：谢谢你，感恩你，我爱你

我愿意释放掉溺爱有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉宠爱有关的所有的情绪观念和记忆

**【舒适享受】**

溺爱：宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我的舒适

我看到了溺爱中我的享受

舒适，享受，什么都有人做，什么都不用我做，什么都不要我做，懒床，睡懒觉，看电视，打游戏，玩手机，衣服有人洗，饭有人做，地有人扫，钱有人挣，什么都有人做，我什么都不用管，我什么都不用做，什么都不要我管，好舒适，好享受，好庸懒，无所事事，百无聊赖…

我看到了舒适享受中所有的发生

我看到了舒适享受中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了舒适享受中我全部的体验

我看到我了

现在

我愿意释放掉舒适享受有关的所有的情绪观念和记忆

**【懒惰】**

溺爱，宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我的懒惰
懒惰：不想做，不愿意做，指使别人做

我看到了懒惰中所有的发生

我看到了懒惰中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了懒惰中我所有的状态

我看到了懒惰中我全部的体验

我看到了懒惰中我所有的观念和想法

我看到了我的懒惰

我看到我了

现在

我愿意释放掉懒惰有关的所有的情绪观念和记忆

**【自恋】**

溺爱，宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我的自恋

我看到了溺爱中我的自负
自恋：自负，自我，自私，傲慢，强势，嗔恨：别人都不如我，我是最好的，我是最棒的，瞧不起人，看不惯人，控制欲极强，攻击欲强，破坏欲强，命令他人，总想别人听命于我，把自己放在一个居高的位置，绝对的正确，都是对方的错，不能听到反对的声音，不如我意我就攻击，比我好我就嫉妒，比我强我就破坏…

我看到了自恋自负中所有的发生

我看到了自恋自负中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了自恋自负中所有的人事物

我看到了自恋自负中他人的回应：他人的神情，他人的言语，他人的动作，他人的行为

我看到了自恋自负中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为
自恋：自负，自我，自私，傲慢，强势，嗔恨：别人都不如我，我是最好的，我是最棒的，瞧不起人，看不惯人，控制欲极强，攻击欲强，破坏欲强，命令他人，总想别人听命于我，把自己放在一个居高的位置，绝对的正确，都是对方的错，不能听到反对的声音，不如我意我就攻击，比我好我就嫉妒，比我强我就破坏…

我看到了自恋自负中我全部的状态

我看到了自恋自负中我所有的体验

我看到了自恋自负中我所有的观念和想法

我看到了溺爱中我的自恋和自负

我看到我了

现在

我愿意释放掉自恋自负有关的所有的情绪观念和记忆

**【情绪化】**

溺爱，宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我的情绪化

情绪化：易怒，时常发火，时常抱怨，时常指责，时常发脾气，受小点委屈就跺脚，受小点委屈就骂骂咧咧，为丁点小事鸡飞狗跳，怨天尤人，歇斯底里…

我看到了情绪化中所有的发生

我看到了情绪化中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了情绪化中所有的人事物

我看到了情绪化中他人的回应：他人的神情，他人的言语，他人的动作，他人的行为

我看到了情绪化中的我自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为
情绪化：易怒，时常发火，时常抱怨，时常指责，时常发脾气，受小点委屈就跺脚，受小点委屈就骂骂咧咧，为丁点小事鸡飞狗跳，怨天尤人，歇斯底里…

我看到了情绪化中我全部的状态

我看到了情绪化中我所有的体验

我看到了情绪化中我所有的观念和想法

我看到了溺爱中我的情绪化

我看到我了

现在

我愿意释放掉情绪化有关的所有的情绪观念和记忆

**【“他还是个孩子”】**

溺爱，宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我的不负责任
不负责任：不承担责任，不必负责任，不必承担责任，推脱责任，不守规则，不讲道德，不讲道理，强词夺理，逻辑混乱，胆大妄为…

我看到了不负责任中所有的发生

我看到了不负责任中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了不负责任中听到的话语：“他还是个孩子…”
“我还是个孩子！”
不担当，不负责任，不承担责任，不必负责任，不必承担责任，推脱责任，不守规则，不讲道德，不讲道理，强词夺理，逻辑混乱，胆大妄为…

我看到了不负责任中我所有的状态

我看到了不负责任中我全部的体验

我看到了不负责任中我所有的观念和想法

我看到了我的不负责任

我看到了不负责任中所有的伤痛和伤害：
被我伤害的人，我看到你了
被我伤害的事情，我看到你们了
我看到了我对你们的伤害
我看到了你们的伤痛
现在
我真诚地向你们忏悔：
对不起，对不起，对不起，请原谅

现在

我愿意长大，我愿意担当，我愿意负起我的责任

我愿意为我的生命负起我全部的责任

我愿意释放掉不负责任有关的所有的情绪观念和记忆

**【父爱缺失】**

溺爱，宠爱，被溺爱，被宠爱

我看到了溺爱中我缺失了父爱
父爱：缺失了父爱，缺失了父亲，没有父亲， 没有父爱，不要父爱…

我看到了父爱缺失中所有的发生

我看到了父爱缺失中所有的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了父爱缺失中所有的人事物

我看到了我的父亲：父亲的神情，父亲的言语，父亲的动作，父亲的行为

我看到了父母之间的矛盾冲突：父母之间的矛盾，父母之间的冲突

我看到了与父亲的矛盾冲突：与父亲的矛盾，与父亲的冲突

父亲：评判父亲，否定父亲，看不起父亲，抗拒父亲，隔阂父亲，远离父亲，不尊重父亲，不尊敬父亲，没有父亲，不要父亲…

父爱：缺失了父爱，缺失了父亲，没有父亲， 没有父爱，不要父爱…

我看到了父爱缺失中我所有的状态

我看到了父爱缺失中我全部的体验

我看到了父爱缺失中我所有的观念和想法

我看到我了

现在

我愿意找回我的父亲

我愿意找回我的父爱

父亲：我需要你，我爱你

我是你的孩子，你是大的，我是小的，你在上，我在下

我愿意尊敬你，我愿意爱你

对不起，亲爱的父亲

对不起，对不起，对不起，请原谅我对你的不尊敬，对不起

现在，我愿意回到我是你孩子的位置

我愿意将你交还给我的母亲，让你与母亲在一起

你们是大的，我是小的，你们在上，我在下

我只做你们的孩子

我尊重你们的人生体验，我尊重你们的互动方式，我尊重你们的人生功课，我将属于你们的人生功课全部交还给你们，只做你们的孩子，尊重你们，爱你们

我信任你们，我祝福你们，我爱你们

亲爱的父亲，我爱你，谢谢你，对不起，请原谅

亲爱的母亲，我爱你，谢谢你，对不起，请原谅

我愿意释放掉父爱缺失有关的所有的情绪观念和记忆

**【长大】**

现在

我愿意长大，我愿意担当

我愿意尊重，我愿意敬畏

我愿意光明，我愿意慈悲

我愿意为我的人生负起完全的责任

我愿意为我曾经造成的伤痛和伤害真诚忏悔：
对不起，请宽恕，谢谢你，我爱你

**【完结】**

现在

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理溺爱中所有的人事物

净化清理溺爱中我的身体与心灵

让一切回归纯净和光明

光，净化，化…

**附件7：成绩宝之《聪明疗愈》指令**

**聪明疗愈**

晏平均 / 文 2022.5.2

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握，闭上眼睛

将所有的注意力都集中到头部和内心

调出不聪明有关的信息

**【不聪明】**

不聪明

我看到我了

我看到了我的不够聪明

不聪明：笨，傻，憨，很笨，好傻，好憨，反应迟钝，记忆力差，学不会，不会做，不知道，不明白，不理解，不懂，不敢，好难啊，太难了

我看到了不聪明中所有的发生

我看到了不聪明中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的经过

我看到了不聪明中的打击否定

我看到了不聪明中的嘲讽奚落

我看到了打击否定中的话语：你好笨，你好傻，你好憨，你猪脑子啊，这么简单都不会，长大能有什么用，养你有什么用，你还不如谁谁谁，连谁谁谁都比你强，连谁谁谁都比你做得好…

我看到了被打击否定中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了被打击否定中我的沮丧，我的自卑，我的自怨自艾，我的自暴自弃…
好沮丧，好无力，好自卑，好无语，自怨自艾，自暴自弃…

我看到了被打击否定中我的冷漠和报复：装笨，装傻，装憨，笨给你看，傻给你看，憨给你看，不聪明给你看，你说我傻我就傻吧，你说我笨我就笨吧，你说我憨我就憨吧，这不就是你要的吗…
我笨，我傻，我憨，我使劲笨，我使劲傻，我使劲憨，我反应迟钝，我记忆力差，我就学不会，我就不会做，我就不知道，我就不明白，我就是不理解，我就不懂，我就不敢，我什么都不如人，你满意了吗？…

我看到了我的委屈受害和赌气：委屈，受害，赌气，赌气，赌气…

我看到了赌气的自己，我看到了不聪明的自己

好心疼自己，好好拥抱自己，向自己说：
对不起，你受苦了，请宽恕，感恩你，我爱你

现在

我愿意回归我本真的聪明

我愿意回归我本真的智慧

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪

我愿意释放掉不聪明有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉不聪明有关的所有的记忆

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪观念和记忆

**【不聪明2】**

不聪明：笨，傻，憨，很笨，好傻，好憨，反应迟钝，记忆力差，学不会，不会做，不知道，不明白，不理解，不懂，不敢，好难啊，太难了

我看到了更早以前不聪明中所有的发生

我看到了更早以前不聪明中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的经过

我看到了更早以前不聪明中的打击否定

我看到了更早以前不聪明中的嘲讽奚落

我看到了更早以前打击否定中的话语：你好笨，你好傻，你好憨，你猪脑子啊，这么简单都不会，长大能有什么用，养你有什么用，你还不如谁谁谁，连谁谁谁都比你强，连谁谁谁都比你做得好…

我看到了更早以前被打击否定中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了更早以前被打击否定中我的沮丧，我的自卑，我的自怨自艾，我的自暴自弃…
好沮丧，好无力，好自卑，好无语，自怨自艾，自暴自弃…

我看到了更早以前被打击否定中我的冷漠和报复：装笨，装傻，装憨，笨给你看，傻给你看，憨给你看，不聪明给你看，你说我傻我就傻吧，你说我笨我就笨吧，你说我憨我就憨吧，这不就是你要的吗…
我笨，我傻，我憨，我使劲笨，我使劲傻，我使劲憨，我反应迟钝，我记忆力差，我就学不会，我就不会做，我就不知道，我就不明白，我就是不理解，我就不懂，我就不敢，我什么都不如人，你满意了吗？…

我看到了更早以前我的委屈受害和赌气：委屈，受害，赌气，赌气，赌气…

我看到了赌气的自己，我看到了不聪明的自己

好心疼自己，好好拥抱自己，向自己说：
对不起，你受苦了，请宽恕，感恩你，我爱你

现在

我愿意回归我本真的聪明

我愿意回归我本真的智慧

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪

我愿意释放掉不聪明有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉不聪明有关的所有的记忆

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪观念和记忆

**【不聪明3】**

不聪明：笨，傻，憨，很笨，好傻，好憨，反应迟钝，记忆力差，学不会，不会做，不知道，不明白，不理解，不懂，不敢，好难啊，太难了

我看到了更早更早以前不聪明中所有的发生

我看到了更早更早以前不聪明中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的经过

我看到了更早更早以前不聪明中的打击否定

我看到了更早更早以前不聪明中的嘲讽奚落

我看到了更早更早以前打击否定中的话语：你好笨，你好傻，你好憨，你猪脑子啊，这么简单都不会，长大能有什么用，养你有什么用，你还不如谁谁谁，连谁谁谁都比你强，连谁谁谁都比你做得好…

我看到了更早更早以前被打击否定中的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了更早更早以前被打击否定中我的沮丧，我的自卑，我的自怨自艾，我的自暴自弃…
好沮丧，好无力，好自卑，好无语，自怨自艾，自暴自弃…

我看到了更早更早以前被打击否定中我的冷漠和报复：装笨，装傻，装憨，笨给你看，傻给你看，憨给你看，不聪明给你看，你说我傻我就傻吧，你说我笨我就笨吧，你说我憨我就憨吧，这不就是你要的吗…
我笨，我傻，我憨，我使劲笨，我使劲傻，我使劲憨，我反应迟钝，我记忆力差，我就学不会，我就不会做，我就不知道，我就不明白，我就是不理解，我就不懂，我就不敢，我什么都不如人，你满意了吗？…

我看到了更早更早以前我的委屈受害和赌气：委屈，受害，赌气，赌气，赌气…

我看到了赌气的自己，我看到了不聪明的自己

好心疼自己，好好拥抱自己，向自己说：
对不起，你受苦了，请宽恕，感恩你，我爱你

现在

我愿意回归我本真的聪明

我愿意回归我本真的智慧

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪

我愿意释放掉不聪明有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉不聪明有关的所有的记忆

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪观念和记忆

**【回归本真】**

现在

我愿意回归我本真的聪明

我愿意回归我本真的智慧

我看到了原本聪明的自己

原本聪明的自己，原本智慧的自己，我喜欢的我自己：
阳光，温暖，热情，善良，积极，充满灵感，充满智慧，充满好奇，充满新奇，对啥都感兴趣，充满想象力无忧无虑，快乐自在…

现在，我就要回归本真的我自己了

我与原本聪明的自己拥抱在一起，

我与原本智慧的自己拥抱在一起

我们拥抱在一起，我们融为一体，我回归了本真的自己…

**【光净化】**

现在，我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理**不聪明**中所有的人事物

净化清理我的身体与心灵

让一切回归本真和光明：光，净化，化…

**附件8：成绩宝之《记忆力提升疗愈》指令**

**记忆力提升疗愈**

晏平均 / 文 2022.4.28

现在

我活在觉知里

用一个自在的姿势坐下来并保持这个姿势

双手相握，闭上眼睛

将所有的注意力都集中到头部和内心

调出记忆力低下有关的信息

**【记忆力差】**

记忆力：记忆力差，记忆力低下，记忆力下降，记性不好，记性差，记不得，不记得，记不起，想不起，记不住，记忆力好差啊

我看到我了

我看到了我的记忆力低下

我看到了记忆力低下中所有的发生

我看到了记忆力低下中所发生的事情：

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过

我看到了记忆力低下中所发生的事情：

我记不住的事情，我记不起的事情，我想不起的事情，我记不得的事情

我记不住的事物，我记不起的事物，我想不起的事物，我记不得的事物

我看到了记忆力低下中所有的人事物

记忆力：记忆力差，记忆力低下，记忆力下降，记性不好，记性差，记不得，记不起，想不起，记不住，记忆力好差啊

我看到了记忆力差中我所有的状态

我看到了记忆力差中我全部体验

我看到了记忆力差中我所有的观念和想法

我看到我了

现在

我允许我的记忆力低下，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪

我愿意释放掉记不得有关的所有的观念和想法

我愿意释放掉记不得有关的所有的记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【用脑过度】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，用脑过度

透过我的记忆力低下，

我看到了用脑过度的自己

我看到了记忆力低下中用脑过度的自己：思考，学习，计算，谋划，忧虑，焦虑，担忧，牵挂，紧张，不安，焦躁，局促…

我看到我了

我看到了用脑过度中所有的发生

我看到了用脑过度中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了用脑过度中所有的人事物：用脑过度的事情，用脑过度的事物

我看到用脑过度的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

用脑过度，思考，学习，计算，谋划，忧虑，焦虑，担忧，牵挂，紧张，不安，焦躁，局促，思虑过重…

现在

我愿意放松我的大脑

我允许自己轻松，我允许自己安心，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉用脑过度有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【睡眠不好】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，睡眠不好

透过我的记忆力低下，

我看到了睡眠不好的自己

我看到了记忆力低下中睡眠不好的自己：熬夜，失眠，睡眠不好，睡眠不够，睡眠不足…

我看到我了

我看到了睡眠不好中所有的发生

我看到了睡眠不好中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了睡眠不好中所有的人事物：睡眠不好的事情，睡眠不好的事物

我看到睡眠不好的自己：我的神情，我的言语，我的动作我的行为

熬夜，失眠，睡眠不好，睡眠不够，睡眠不足…

现在

我允许我的睡眠不好，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉睡眠不好有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【不开心】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，不开心

透过我的记忆力低下，

我看到了不开心的自己

我看到了记忆力低下中不开心的自己：不开心的自己，压抑的自己，难过的自己，悲伤的自己，失落的自己，后悔自责的自己

不开心，压抑，难过，悲伤，失落，后悔，自责

不开心，好压抑，好难过，好悲伤，好失落，好后悔，好自责，好不开心啊

我看到我了

我看到了不开心中所有的发生

我看到了不开心中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了不开心中所有的人事物：不开心中所有的人，不开心中所有的事情，不开心中所有的事物

我看到了我的不开心：不开心的神情，不开心的言语，不开心的动作，不开心的行为

不开心，压抑，难过，悲伤，失落，后悔，自责，记忆力低下，记不得

不开心，好压抑，好难过，好悲伤，好失落，好后悔，好自责，好不开心啊

现在

允许我的不开心，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉不开心有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【压力焦虑】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，压力焦虑

透过我的记忆力低下，

我看到了压力焦虑的自己

我看到了记忆力低下中压力焦虑的自己：压力，焦虑，好大的压力，压力好大，好焦虑，好担忧，好烦躁，内心好不安啊

我看到我了

我看到了压力焦虑中所有的发生

我看到了压力焦虑中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了压力焦虑中所有的人事物：压力焦虑中所有的人，压力焦虑中所有的事情，压力焦虑中所有的事物

我看到了我的压力焦虑：压力焦虑的神情，压力焦虑的言语，压力焦虑的动作，压力焦虑的行为

压力，焦虑，记忆力低下，记不得

压力，焦虑，好大的压力，压力好大，好焦虑，好担忧，好烦躁，内心好不安啊

现在

允许我的压力焦虑，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉压力焦虑有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【不聪明】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，笨，不聪明

透过我的记忆力低下，

我看到了不够聪明的自己

我看到了记忆力低下中不够聪明的自己：笨，不聪明，不够聪明，反应慢，迟钝，不会做，不行…

我看到我了

我看到了不够聪明中所有的发生

我看到了不够聪明中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了不够聪明中所有的人事物：不够聪明的事情，不够聪明的事物

我看到了不聪明中听到的话语：你好笨，你好傻，你猪脑子，这么简单都不会做，这么简单都记不得，你还比不上谁谁谁，你还不如谁谁谁，你有什么用！

我看到了不够聪明中我的被打击、被否定

我看到了不够聪明中我的被嘲笑、被奚落

我看到了不够聪明的自己：我的神情，我的言语，我的动作，我的行为

我看到了不够聪明中我的自卑，怯弱，胆小，不自信

我看到了不够聪明中我的自我否定：我不好，我笨，我好傻，我记忆力差，我老记不住，我总是不会做，我不会，我不懂，我不明白，我不知道，我记不得…

我看到我了

现在

我愿意放下自我否定，我愿意放下自我批判

我允许自己回归聪明，我允许自己自信

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉不聪明有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【恐惧害怕】**

记不得，记忆力差，记忆力低下，恐惧害怕

透过我的记忆力低下，

我看到了恐惧害怕的自己

我看到了记忆力低下中恐惧害怕的自己：恐惧，害怕，好恐惧，好害怕，好可怕，不想看到，不想提起它，不想记起它，不想记住它，不想记得它，好可怕啊

我看到我了

我看到了恐惧害怕中所有的发生

我看到了恐惧害怕中所发生的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

我看到了恐惧害怕中所有的人事物：恐惧害怕的人，恐惧害怕的事情，恐惧害怕的事物

我看到了我的恐惧害怕：恐惧害怕的神情，恐惧害怕的言语，恐惧害怕的动作，恐惧害怕的行为

恐惧，害怕，好恐惧，好害怕，好可怕，不想看到，不想提起，不想记起，不想记住，不想记得，好可怕啊

现在

允许我的恐惧害怕，我接纳我的记忆力低下

我愿意记得，我愿意记起

我愿意释放掉恐惧害怕有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

**【重大伤痛】**

记不得，不想记得，不想记起，不想提起，不想面对，好想忘掉…

不想记得的人，不想记起的人，不想提起的人，不想面对的人，好想忘掉的人

不想记得的事情，不想记起的事情，不想提起的事情，不想面对的事情，好想忘掉的事情

我看到我了

我看到了我想忘掉的所有的发生

我看到了我想忘掉的事情，我想忘记的事情

事情的时间，事情的地点，事情的开始，事情的详细经过，事情的结果

想忘记的事情，想忘记的人，想忘记的事物

好想忘记，好想忘记，好想忘记…

我看到了事情中的伤痛和伤害：
深深的伤痛，深深的伤害，你伤害了我，你伤害了我…
深深的伤痛，深深的伤害，我伤害了你，我伤害了你…
好痛心，好寒心，好恐惧，好害怕，好愤怒，好愤恨，好自责，好羞愧，
我讨厌你，我对你很生气，我对你很愤怒，我恨你…
你讨厌我，你对我很生气，你对我很愤怒，你恨我…

我看到了伤痛和伤害中我的逃避和抗拒：逃避痛苦，逃离痛苦，逃避责任，逃离责任，不想面对，不想提起，不想记起，不想记得，不记得，记忆力低下…

我看到我了

现在

我愿意勇敢的面对

我愿意记得，我愿意记起

我愿意勇敢地承担起我的责任

我愿意想起你，我愿意回忆你，我愿意记起你

我愿意宽恕，我愿意原谅，我宽恕你，我原谅你，我原谅我自己，也请你宽恕
对不起，请宽恕，谢谢你，我爱你

我愿意释放掉伤害有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉伤痛有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记不得有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放不记得有关的所有的情绪观念和记忆

我愿意释放掉记忆力低下有关的所有的情绪观念和记忆

**【完结】**

现在

我愿意将记忆力低下有关的所有的伤痛和伤害

转化为纯净祥和的爱

我爱你，感恩你

现在，

我活在实相里

我抬头看向生命的远方：我心即宇宙，宇宙即我心，我心光明，万相通达

我观想光，净化

我观想时空宇宙本源之光

净化和清理记忆力低下中所有的人事物

净化清理我的头脑和心灵

让一切回归本真与光明

光，净化，化…

**附件9：成绩宝之《灵感创作冥想》指令**

**灵感冥想**

晏平均 / 文 2022.5.3

**【前言】**

灵感冥想，协助我们开启灵感，完成创造。

我们正在创作，需要满满的灵感，我们做灵感冥想

我们遇到了难题，需要巧妙化解，我们做灵感冥想

我们遇到了困扰，需要轻松排除，我们做灵感冥想

我们遇到了困难，需要勇气去挑战，我们做灵感冥想

我们走入了困境，需要回归光明，我们做灵感冥想

我们面临抉择，需要直觉指引光明之道，我们也做灵感冥想

灵感冥想，回归本心的爱和光明

灵感冥想，开启本我的高维智慧

灵感冥想，完成无中生有的创造…

**【准备】**

做好冥想准备：

用一个舒适的姿势坐下来，并尽可能保持这个姿势

如果能盘坐，效果会更好

闭上眼睛，耳机的音量尽可能开大些，以隔绝外界的干扰，和更好的营造灵感的场域

双手相握，将注意力集中到身体和内心

保持持续的深呼吸

感觉到从头到脚完全的放松…

我们观想水，净化我们的全身…

我们观想光，净化我们的全身…

**【开启】**

好，我们开启灵感创造：

去看到创作的项目

去看到解决的题目

亦或是我们的困难、困扰或困境，

亦或是我们面临的抉择

项目，题目，困难，困扰，困境，抉择

请重复说出它，

我们需要灵感创造的是哪一个，你就重复说出哪一个

重复说出你的项目，重复说出你的题目，重复说出你的困难，重复说出你的困扰，重复说出你的困境，重复说出你的抉择…

你最好每次只选择一个来做，你现在需要开启灵感去到创造的是哪一项呢？

重复说出它的名字

重复说出它的内容

重复说出它的信息，它的任何信息，你只需要重复说出来

你要开口说，你一定要开口说，而且是重复说

请重复说出它的内容

重复说出它的信息，重复说出来

如果你不想发出声音，可以不发出声音的说，但至少你得不断的开动你的嘴唇，至少你得动嘴唇，这点非常重要，你一定要说，你要说出来才会有效果

请重复说出它的信息

请重复说出它的内容

重复说出来…

你可以重复它的某个关键词

你也可以重复它的某句话…

重复，继续重复，一直重复，一直重复说出来…

**【放飞】**

接下来，我们开始连接它更多的信息

去联想到与它相关联的人事物，相关联的人事物

相关联的人，请重复说出这个人

相关联的事情，请重复简短说出这个事情

相关的事物，请重复简短说出这个事物…

有想到什么你就说什么，要重复说，反复说，一直说，你一定要动嘴唇…

你不是跟着我说，你是说你想到的信息…

当然，你不必去分析你想到的信息与你的题目之间是何关联，更不必去判断有没有关联，只要是想到的你就说出来

你需要把想到的说出来，一定要开口说，一定要重复说，否则将无效

如果我们没有联想到什么信息

我们只需要继续说这个题目的内容就可以了

直到开始展开你的意识，直到开启你的联想和想象…

**【天马行空】**

重复说出这个题目

重复说出这个困难、困扰或困境，重复说

放飞我们的意识，允许它自由想象，允许它自由联想

狂野想象，天马行空的想象，天花乱坠的想象，自由自在的联想，自由自在的想象

有想到新的信息，你需要重复说出新的信息，一定要重复说，一直重复说，直到更新的信息出来，再不断重复说出更新的信息…

要打破常规

要突破所有的框围和限制

要自由的狂野想象

说出你的想象

我们可以从它的爱恨情仇里产生想象

我们可以从它的喜怒哀愁里产生想象

我们可以从它的怨忿阻碍里产生想象

我们可以从它的伤害与痛苦里产生想象

我们可以从它的美与爱里产生想象

我们可以从它的责任与使命里产生想象

我们狂野想象，打破常规，追随内心的激情，追随内在的感动，追随内在的勇气，自由自在的想象…

我们可以回忆，我们可以联想，我们可以想象

它在爱与恨里撕杀或呐喊，

它在愤怒与沉默中毁灭或爆发

它在伤害与伤痛里宽恕或慈悲

它在无尽的美和好里滋养或守护

它在无始劫的爱与恩情里痴缠或喜舍

…

你有想到任何的信息，都需要重复说出来

可以重复某个关键词，可以重复某句话，可以重复某个名字，或以重复某个动作，可以重复某个神情，可以重复某个感受…

总之，要将连接到的信息重复说出来，才能刷新出灵感和智慧，才能完成无中生有的创造

你一定要重复说出来…

当然，如果你已经做到了重复说，你已经进入到你的天马行空的意识里，你大可忽略我的声音，你不必再听到我的指令，你只管重复说就可以了

这点很重要

也就是说：如果你已经开始了联想和想象

请不再理会我的声音，只同自己的意识在一起，继续重复说你意识的信息

这时候，我的声音和背景音乐会继续隔绝外界的一切干扰，持续营造良好的灵感场域

把我们守护在安全的灵感场域里…

**【灵感·隐现】**

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断

这期间，如果身体有种种反应，请允许身体的反应，并随顺身体的反应，不抗拒它，更不要去控制它，完全的信任允许和随顺这些反应，随顺这样的反应，这是细胞里灵感开启的征兆，去迎接它就好了

当然，无论身体的反应有多奇妙或独特，别去分析它，别去贪著它，只带着这份觉知继续狂野想象或联想即可

当然，你的身体也可能没有什么反应，个体差异不同，那也是很正常的。身体的反应是灵感打开的附带反应，也许有，也许没有，这个不重要。重要的是你的联想和想象，那才是灵感和创造开启的本身。

请继续狂野想象…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个感动，它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息；

请带着这丝感动的觉察，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个触动，说不明道不白的某个触动，

它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息

请带着这丝触动的觉察，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个隐隐的激动，说不明道不白的某个隐隐的激动，

它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息

请带着这丝隐隐的激动，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个爱的感觉，它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息；

请带着这丝爱的感觉，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个细微的喜悦，它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息；

请带着这丝细微的喜悦，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个细微的感悟，它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息；

请带着这丝细微的感悟，继续重复你调取出来的信息…

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

去捕捉内在的某个勇气的冲动，它是内在神性的指引，它就是灵感和智慧的讯息；

请带着这丝勇气的冲动，继续重复你调取出来的信息…

**【灵感·放大】**

感动，触动，激动，爱、温暖，光明，喜悦，感悟，勇气…

细微的感动，细微的触动，隐隐的激动，隐隐的温暖，光的感觉，爱的感觉，细微的喜悦，若有若无的感悟，勇气，冲动…

让我们继续重复，放大这些灵感的讯息，让它们越来越清晰，越来越明朗，越来越强烈…

你需要完全沉浸在自我的深度意识里，不断重复说

如果你做到了

你大可不必听到我的声音，不必理会我的话语，完全同自己在一起就可以了

我知道，激发灵感并完成内在的完全创化，可能需要更长的时间

所以，使用本音频时，不防单曲循环，一直锚定在灵感创造的场域里，直到内在创化完全完成才结束本音频，单曲循环，直到完成灵感创造

**【指引】**

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

跟随内在的感动，跟随内在的触动

去连接内在神性对我们的指引：

指引，也许是具体的思路，也许是具体的文案，也许是要去见某个人，也许是要去哪里游玩，也许是要去读一本什么书，也许是要去查阅什么资料…

我们需要去信任指引，并在冥想结束后，开启行动，去执行这指引

跟随内在直觉的指引，那将是灵感开启后的一条全新的生命之路

重复说出想象到的信息

重复说出联想到的信息

继续重复说出来，一直重复说出来，不要停止，不要间断，重复，继续重复，一直重复…

感动，触动，激动，爱、温暖，光明、喜悦，感悟，勇气…

感动越来越强烈，触动越来越深刻，内心越来越激动，内心越来越温暖，内心越来越光明，内心越来越充满爱的能量，越来越喜悦，越来越保有勇气

我们回归了本心的光明，我们回归了实相圆满

我们开启了灵感，我们连接了智慧，我们完成了构思，我们完成了无中生有的创造

我们在灵感和创造里：心想事成，保有成功，梦想成真，开启新纪元，成就新文明

跟随神性的直觉指引吧，

在灵感和创造的引领下

成为全新生命的创造者

开启全新美妙的人生…

关爱孩子

我们有未来

…