

## 賽斯資料學習心得-自我覺察

### 第一章：自我探索-重新找到自己存在的地平線

選擇這本書是因為心理治療中很重要的是引導個案面對自我，當你真誠的面對每一個自己的面向，覺察與接納之後，個案將會發現自己內在的力量。「自我探索」是一個抽象的名詞，不過，卻是賽斯心法修行中最重要的概念，也是身心靈學習中最重要核心技術。(p14，許添盛(2018)。台北。賽斯文化)。

一般來說世俗的標準是要求我們「把事情做好」，而自我探索是問自己；「我為什麼要把事情做好？」「我把事情做好的目的是什麼？」「我為什麼要求好？」向內問自己內在問題，一步步從一個旁觀者的角度去剖析自己內在的問題，一步步從一個觀察者的角度去剖析自己的內心，回過頭來認識自己。(p14，許添盛(2018)。台北。賽斯文化)。在華人文化的傳統中，我們從小便接受你把事情做好是應該，當你沒把事情做好就該受懲罰的教育模式。不知不覺中，把事情做對似乎比享受自己做的事情更重要。

賽斯心法的核心是「所有一切外在都來自內心」，當一個人越怕受傷，越不揭露自己，就越容易受傷，然而，一但覺得打開自己是無所謂的，其實就不那麼容易受傷了。(p32，許添盛(2018)。台北。賽斯文化。)學習自我探索的過程，你要開始重視自己的感覺，而不只是頭腦的思考。因為賽斯心法的學習是理性與直覺並重，所以在學會邏輯分析的同時，也要學會信任自己的感覺。

### 第二章：面對自己的黑暗面

「努力想表現好、被肯定」並沒有錯，但問題在於其背後的心態是「我害怕不夠好、不被肯定」，這就是黑暗面。(p41，許添盛(2018)。台北。賽斯文化。)事件本身都是中性的，是我們加諸在事件上的想法與情緒影響我們感受事件對我們來說是好的或是壞的。

如果不斷想證明一個好的形象、達到一個好的標準，可是內在有個自己其實是累了，就會透過癌症來得到休息。她裡面躲著一個黑暗的自己其實已經累了，她不想表現那麼好，但是不可以。此外，萬一真的做不到那麼好怎麼辦？於是，她寧願死，也不能接受那個丟臉的自己。（P41，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。賽斯心法的學習強調你要真誠的面對自己的感受，面對你心中所有的負面形象與思考，例如說：小氣的自己、懶惰的自己、鄉愿的自己、嫉妒的自己、害怕的自己、憤怒的自己..等。接納所有原本自己覺得不夠好的自己。接納之後覺察，我不是只有這些負面的自己，但我願意帶著這些負面的自己去面對與創造自己想要的生活。

### 第三章：探索你的潛意識

《個人實相的本質》中提到，我們並不是任憑自己潛意識擺佈的東西，面臨外力時候也不是毫無自主之力。「意識心」指揮無意識的活動，而所有「內我」的力量全都在「意識心」的控制之下，這些力量要怎麼用，完全根據我們自己對「實相」這兩個字抱著什麼樣的觀念而定。（P82，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。在賽斯心法的學習中，我們瞭解潛意識並不是只有被我們壓抑的黑暗面，也包含著來自「內我」所有的偉大創造力，愛，智慧與慈悲。當一個人對自己的意識層面越有覺察，便能更汲取自己潛意識的力量。例如：有個經常遲到的人，他表現的樣子是遲到，但可能他的內在卻是要求自己謹守時間。這時候他需要做的是往內探索，為什麼我這麼害怕遲到？那個嚴謹的自己是從哪裡來的？否則即便他看再多時間管理的書，仍舊還是會遲到。

### 第四章：你是你人生的上帝

雖然每個人都是自己命運的上帝，不過我要強調，你絕對不是別人的上帝，也不要當別人的上帝，只要負責當好自己的上帝。（P90，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。讀完這一章的感觸很深，因為從賽斯心法還延伸出一句話：「只要你改變了，你的世界就改變了」，你不需要對其他人負責，你只需要對自己負責。所以我們家才會帶孩子自學，現在回過頭來想，或許也是靈魂的安排，孩子在前面十年有父母的盡心陪伴，我們共同創造許多美好的回憶。雖然偶爾也會思考，如果那時候走了

比較世俗的道路，是不是先生就會活得久一點，但既然當初已經選擇這條道路，我也不再以後悔的態度面對。在教養孩子過程中，我們盡量讓孩子有嘗試錯誤的機會，或許還是有很多沒有做好的地方，但是還好我們天生就不是來當完美父母的，因為賽斯心法中也提到，在投胎之前，此生會成為家人也是因為彼此靈魂的約定，而有些家庭成員組合是因為要化解「恨」，不是因為「愛」。血緣關係讓彼此有更深厚的學習機會。當你開始把力量與焦點放在自己身上時，也別忘記永遠有一個內在的力量在支持著你，我們不是單靠自我意識在面對這個世界，我們都是宇宙一切萬有的掌上明珠。

## 第五章：逃避、面對與自我覺察

逃避的目的是什麼？逃避的本質又是什麼？逃避了之後，最後帶來的是什麼？也許逃避本身並沒有對與錯，逃避了困難，困難會在剎那之間不見，可是，我們可能再也學不會處理困難的能力了。（P115，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。我是一個蠻會逃避的人，但也是一個勇於面對內在渴望的人，我是透過學習賽斯與結婚生子才看到組成自己靈魂的複雜成分。我跟先生在懷孕時就決定要自學，孩子成長的過程也幾乎很少去學校，我們一家三口組成一個小社會，一方面培育孩子的自發性，一方面滿足一家人在一起的願望。但內在有時候還是會有渴望有獨處空間的聲音，自學時幾乎很少有可以完全放下孩子與先生的時候。在經過這十年的相處與陪伴，我想我沒有自己想像的那麼害怕孤獨，大學時期登山的過程中，我一直很喜歡登山時有時候一個人走，有時候一群人走，自由自在的感覺。但進入家庭後，或許內在那個愛好自由的我妥協了，妥協在這一段關係當中，但這段關係的確滋養了我，希望我也有帶給先生同樣的感受。雖然他生命中最後的那段時間我很想逃，但後來我很慶幸我沒有逃走，否則現在或許會在悔恨的感覺中停留得更久。在他離開之後，我也開始將這幾年共同學習的部份使用在生活中，所以有些朋友會說：「世芸，妳很棒。妳似乎調適的很好。」，但我知道內在的某個部份我還沒有完全面對這份關係的失落，如果有記憶抽屜，這個抽屜大概要等我有足夠的能量時才會好好打開整理，但我有覺察到這點，我決定暫時先這樣。

## 第六章：潛意識中沒有面對的恐懼與創傷

在每個人的內心、成長過程、原生家庭中，有多少的創傷？這些創傷讓你覺得你是不應該的、讓你覺得你是做錯的，成為內在很深的恐懼，直到今日，也許你都未曾好好療癒過自己。（P149，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。在成長過程中，我一直都活得挺乖巧但也任性的，我是家裡的老大，從小就滿會讀書的，那是個比較的年代，所以父母也都希望我能好好讀書，找份輕鬆不費力的工作，但在國中被狠狠地逼著讀書後，考上台南女中後我就不太愛念書了，一方面是那些分數都是被打跟逼出來的，一方面是在原生家庭中我一直感覺到孤單，沒有人了解，所以那時候很重視朋友，大學也是。後來大學還因為參加登山社，沒有好好念書，哭著打電話回家問父親是不是沒有考上研究所就不是他女兒。父親或許被我的狀態嚇到，只顧著安慰我無論如何我都是他女兒，但我想內在有個我是對自己失望的，因為我的確覺得自己應該可以做些什麼事，高中還曾經誇下海口要買 BMW 給爸爸，可是為什麼要這麼乖巧，為什麼要買 BMW 給爸爸，也是世俗的成功。這邊要覺察的點是我為什麼需要這麼乖巧？

## 第七章：擴大自我意識的覺知範圍

以賽斯心法的角度而言，最表層的是自我意識，再來是潛意識第一層、第二層、第三層，再來才到內我、全我。賽斯心法一直強調「個人性的擴大」，所謂個人性包含了自我意識、意識心、內我以及全我。（P173，許添盛（2018）。台北。賽斯文化），最近賽斯身心靈診所推出線上冥想，為的就是讓每個人都能透過冥想與內我連結，啟動心靈的能量，除此之外。在早期課翻譯本出來後，賽斯管顧也開始推廣催眠課程，因為前面十多年許添盛醫師在台灣推廣賽斯資料的理論，等待大多數人有足夠的理論知識背景後，才開始更強調藉由生活中的實修，每個人都有機會找到自己內在的神性與佛性。意思是每個人原本就都有超感官知覺的能力，只是在整個社會化的過程，我們著重在理性的發展，並且覺得不可測得的便不為真，但人類文明社會發展至今，在各個學科似乎已到達一個盡頭，我們身處在一個物質或許最豐富的時代，但心靈痛苦比例或許也是整個人類存在以來最高的時代。「你創造你自己的實相」，真正的創造能力不是自我意識，是在意識心與內我，而整個靈魂真正「我創造我自己的實相」的那個我，是全我。（P175，許添盛（2018）。台北。賽斯文化），這裡的全我指的是內在的自己，那個內在的自己同時創造你的過去，現在與未來。而我們一般

認為的自我怎麼來的：

- 一、自我就是每個片刻的你現在所知的自己，所以現在每個人都在自我裡面。
- 二、自我有一部分是從內我投射而來，因為自我就是內我的一部分。
- 三、一部分是隨著這輩子的成長，從原生家庭或環境的塑造與磨練而來的。

所以我們一般探討一個人的個性，探討原生家庭的影響，都還只是在最表層，指探索到自我與潛意識的層面而已，從這個層面找不到內我。（P175，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）透過不斷地覺察，認出現在這個念頭是那個時候的你，會造成現在的一個狀況的你，有可能是你十歲，十五歲與二十五歲都有過的念頭，例如：你可能十歲看爸媽吵架，十五歲失戀，二十五歲找工作不順利，造就你現在四十歲仍單身。每一個發生在我們身上的實相都有相對應的信念，當你保持覺察，你便能開始開啟你心靈的能力，甚至有機會化險為夷。

## 第八章：官方與非官方的自己

通常我們都只用某一個官方的自己，然而，縱使官方的自己得到五十一票當選了，可是這並不是全部的民意，其中還有四十九票非官方的意見，這四十九票仍然需要發言。官方的自己就像是執政黨，非官方的自己就是在野黨，在野黨也要發言，也需要領袖，才能跟執政黨對話。（P206，許添盛（2018）。台北。賽斯文化），每個人的內在都有官方與非官方的自己，官方的我或許看起來聰明，認真，有活力，但非官方的我或許是自卑，懶惰，喜歡拖延。也有相反的，官方的他看起來嚴格，認真，沒有彈性，但非官方的他可能幽默，輕鬆，可以溝通。我們每天的決定大部分都由官方的自己作主，但一個人有多負責他的內在在某部分可能也十分想逃避責任，每個人都要覺察自己內在非官方的自己，因為這兩個自己同樣地也都有創造實相的能力，當我們只聽內在一端的聲音而忽略另一段時有可能造成意想不到的後果。

## 第九章：面對自我價值與內心的匱乏

以賽斯心法而言，人應該要把恐懼拿掉，不再害怕自己沈迷在權力、玩樂、網路、小說、吃喝玩樂、賭博中，沈迷看起來像是迷失，可是透過沈迷你才能找到自己（P227，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。看到這一段其實會鬆一口氣，在我的

人生當中有太多太多的外在聲音會說，你不可以過度沈迷，不可以只做你想做的事。可是如果人生不能做想做的事？我們為什麼要來這裡。我認為每個人來到這個世界上，一定有屬於他才能完成的事情，有的人是好好讀書，有的人是運動，有的人是好好打電動或帶人出去玩，其實我不太會玩，對我來說生活最大的享受是閱讀，剛好我的喜好符合主流價值，但其他人的沈迷對這個世界來說也有同樣的價值，因為賽斯說：存在及價值，存在及意義。如果你能去滿足自己，甚至不顧一切，不顧所有人，讓你的自我被豐盛、被滿足了，才會進入心靈。（P227，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。在面對自我價值的過程，我們需真誠的面對自己內在最深的渴望，面對自己最真實的感覺，我有沒有覺得受委屈，不公平，我的每一個感受，而不是外在價值觀建立的感受。我開始接納我自己的時候，相信並肯定自己存在的價值與意義，相信自己能做的很棒，相信自己能所有來到身邊美好的事物，你會越來越喜歡自己以及每一個生活的片刻。

#### 第十章：你要做的就只是「覺察」而已

你可能覺得自己永遠不夠好，永遠有任性的驕傲、匱乏、不勇敢、貪瞋痴慢疑，因為我們有人性的自己，人性本來就是在相對二元的世界，可是這些都被內在的神性與佛性帶動。所以你可以不勇敢、可以很懶惰，但是仍然被內在的神性與佛性帶動，勇敢讓內在的本性帶著你走。這就是整個賽斯心法修行的精髓。（P263，許添盛（2018）。台北。賽斯文化）。學習賽斯心法十多年來，學習到最多的的確是覺察自己。看到自己當下的每一個起心動念，遇到每件事回頭來問自己是什麼信念。這樣的過程會很辛苦，因為要看到每一個過去不被接納的自己，然後把他找回來。我們終究是活在群體之中，會有自己對自己的看法，以及群體對自己的看法，有些人可以完全尊崇自己的感覺，有些人不行，有些人是過度在乎別人的看法而沒有自己。學習覺察與賽斯心法就是讓人找回自己，並找到一個自己與自己，自己與群體舒服的位置。雖然我們的核心思想是「信念創造實相」，但這個思想的目的，永遠是拉回來讓你認識自己你是誰？原來我有人性的時候，也有神性智慧的時候，我相信我是個極有價值的存在，我可以圓滿地完成此生的價值完成。

我目前是賽斯身心靈診所的實習心理師，從 2019 的 7 月開始往返嘉義與台北的實習生活，時空交錯，我彷彿看到那個高中生的女孩，因聽到補習班老師分享他們班

上因聯考壓力，最後站起來全班遊走，並走回自己位置拿出小刀劃自己的手，並在之後被父母送到療養院，那個不捨讓我想成為心理師。而因為過去生活的單純，讓我在大學時期實習時的督導對我說：「世芸，想要成為一個助人者，不一定要成為心理師，有很多種別的方式。」。經歷工作、婚姻、養育孩子、喪偶，現在又重新走上心理師之路。並且在診所的個案研討遇到當初的督導與許醫師。（我大學選擇實習的地方是許醫師所在的署立板橋醫院），好像我這十二年去補足一些其他的東西，人生的複雜度，自由與責任，愛與支持，死亡與虛無，然後又無縫接軌的回來完成我的研究所課業。所以某天個案研討結束後，我對督導說：「大哥，你當初對我講的那一番話我其實很受傷，也選擇沒有繼續念研究所，但我現在經歷一圈後又回來了。」。督導一開始先跟我道歉那時候傷到我的心，但最後也跟我說現在這樣很好啊。我也覺得蠻好的。

賽斯資料中有一句話是：「物質宇宙為意念建構」，意思是所有你感知到的一切，都是由你的意念所建構與創造出來。所以覺察很重要，當你看著面前你不喜歡與不願接受的實相時，妳要如何去看並接受那是妳要的。賽斯學派心理師在協助個案的也是促進個案的自我覺察，並在讓個案學習到更開闊的生死觀—靈魂永生後，鼓勵個案走上自己此生的價值完成。賽斯資料的唯一戒律是「汝不可刻意傷害他人的身體或心靈。」，其餘不經意的使人受傷，都不需要有罪惡感，透過學習每個人開始能看到語表達自己的感受，通常在這個過程會有一個撞牆期，如果一開始你是一個會委屈自己而討好其他人維持人際關係的人，周遭的人會開始覺得你變了，因為你選擇改變你的模式，我記得自己有很長一段只有自己的小家庭，週遭的人際完全放手。經過這個過程，我才發現要做自己好困難，我真的可以拒絕？我真的可以說不要？我真的可以想做什麼就做什麼嗎？我憑什麼？但後來我發現，我可以！我可以問，我可以說我的感覺，我的想法，我可以懶惰，我可以拖延，然後我還是可以完成我想做的事，只是慢一點，而這一切也是為了未來可以有個好死，因為賽斯說死亡有其個人性，這麼認真的面對生活是為了將來不要躺病床，我要保持清明且覺知的死。

最後，當你可以真心誠意接納每個來到你面前的實相，我遇到的困難是我要的，我遇到老公死掉是我要的，我遇到一團混亂是我要的，且能夠覺察為什麼自己要這個，你會發現你也可以選擇不要與改變，你會找到自己的力量，且整個宇宙都支持你。祝福閱讀此文的各位每一天都越來越好，越來越健康與美麗。

## 愛做夢的孩子

從小我是個愛做夢的孩子，因經歷學校的教育制度，彷彿硬生生的讓我從夢中醒過來，回想起求學階段並不是那麼的如意，在考試的制度下逐漸的失去了信心，我生性不愛比較也漸漸的放棄了，在課業上追逐成就感，因學業成績不如人，這也在我年幼的心中種下了“我並不聰明”的錯誤信念，若不是有幸學習心理學、賽斯心法，我不會有機會去探索自己的多重可能性，而因此帶著不聰明的信念，過著不聰明的人生，我有學習的胃口，卻沒有學習的樂趣，學習彷彿不是一件有趣的事，教育彷彿是一面刀刃，成也教育、敗也教育，若沒有看見孩子的可能性，孩子怎會有機會自由翱翔，猶然記得在某國中帶團體時，活動中有位不說話的男孩訴說著自己不聰明，但其他同學在活動中看見這位男孩的熱心與熱情，男孩回答我在班上都是最後一名的，我哪有聰明，當時我心頓時一揪，這不就是年幼的我，我回答：功課不好就代表不聰明嗎？聰明可以在很多的地方，只要有興趣就一定會想辦法變聰明！孩子的多樣性天生自然，我清楚知道只要有信心，就可以翱翔，即使挫折也會想辦法克服，我不用比別人聰明，但我一定要知道我有多特別，我也想讓孩子們知道每一個都是獨一無二的個體，不要因為任何因素懷疑自己儘管創造，相信就會看見未來！身為家長不要讓孩子覺得未來是沉重的，拿掉競爭比較，每位孩子都是某個領域的天才，不是嗎？

### 靈魂永生開啟我的賽斯路

記得第一次被諮商的經驗，是帶著死亡恐懼的議題開始，小時候父母忙於做生意，父母長時間不在我身旁，陪伴我的就是奶奶，由奶奶帶我長大，我們倆相差 63 歲，從我有記憶以來奶奶年紀就很大了，很自然的我心中會有恐懼，這個恐懼使我經常做被關在棺材裡、辦喪事等夢，內心深怕奶奶會離開我，也養成了我的分離焦慮，睡覺一定要抱著奶奶，醒來不見到奶奶就會嚎啕大哭，睡不著就會反覆檢查奶奶的呼吸，回首過往我對人的敏感是從觀察奶奶開始，學習身心靈後開始懂得夢的解析後，才知道夢平衡了我

內在的恐懼，我好奇人死後會去到哪裡，因著恐懼升起的好奇，讀了靈魂永生頓時解答了我心中的許多困惑，因為了解而感到安心，讓我相信靈魂生生世世的存在，對於死亡的過程靈魂永生裡寫得清清楚楚，死亡似乎與想像有多麼的不同，靈魂的潛力、可能性、轉世經驗與生命藍圖，生命的廣大怎是我能感知到的，生命若沒有死亡怎會有新生，求死的慾望是因為靈魂想重新開始，肉體是靈魂的一件外衣，靈魂有了不起的胃口，全有怎會甘願只有此生這件外衣，又何必執著，此世是奶奶與我共同體驗了相知相惜的情感，只有珍惜此刻，或許那一頭有著不同的等待，靈魂的一剎那即是永恆，經驗的一部分，從一個更高的角度便能有所不同，除對生命的理解外更大的獲得是感受上的安心，釐清生命中本來面目的那份淡然，情感上當然會捨不得，但明白後感覺就是不一樣，現在我與奶奶的相處，減少了焦慮感，更能享受當下，有著不同的對待品質，也能體會許醫師所說的：圖書館所有書的智慧，不及一本靈魂永生！我讀後讚嘆不已，深感認同。

#### 走入健康之道，

初初拿起健康之道的契機是，開始接觸癌友個案，因著想更深一步了解癌症與疾病的養成，而在台中嘉珍老師也從頭開始健康之道的讀書會，總總的契機下有了健康之道的第一步，但讀書會的進度趕不上我迫切想看完心，抓緊時間就拿起健康之道咀嚼，當時我在診所接個案，每當讀到某個思想理念時，就會不斷的在腦中翻攪，那時也能與個案的議題產生共鳴，在治療中發生作用，對於賽斯思想就有更深的體悟，印象深刻賽斯說：疾病本身是一種健康，因為它使得生命和健康本身可能，若能藉由協助個案在思想上的移植，看清楚疾病本身健康的意圖時，便能降低疾病所帶來的恐懼感，若能鬆動了個案自身對於疾病的恐懼能量時，才有更進一步看見改變的動力，這是如此重要的關鍵因素，每一次在賽斯書中的理解都是一個美好的時刻，連結到生活上的困難，想法不同、角度不同、對事情的詮釋也就截然不同，多出了內在空間得以利人、利己、利益眾生，遇見賽斯改變一生，深刻體會。

進入癌療團體中總能被癌友的生命歷程感動，我也一邊觀察、歸納，癌有的性格養成，

什麼樣的性格得什麼類型的癌症，因有樂活團體能在其中得以驗證，所學馬上都可以運用，死亡是一生的縮影，你怎麼活決定你怎麼死，在今年 12 月份醫學會所辦的『自在善中、生死由心』的討會中，對於死亡有許多的討論，也讓我聯想到賽斯在健康之道最後，幫助了魯柏做了臨終關懷，感受到賽斯對生命極深的愛，表達了靈魂的主要目的不是要活下去，而是為了學習跟成長，魯柏臨終前有著無法與母親表達的愛，糾結所產生的不適感，賽斯的話語中給予了魯柏安心，最終賽斯給了魯柏引導、支持、包容與希望感，這樣對生命的態度，給我很大的學習，在我面對癌友時的態度能更穩健，因為心中帶著更大的覺知，我能給予的是協助、引導生命看見，而不是拯救生命，闔上健康之道最後一頁，心很安。

### 與神奇之道的相遇

被神奇之道深深的吸引是在賽斯日，蘇瑪利合唱團演唱，神奇之道是自然之道~結果先確定~方法自然來~輕鬆不費力~信任感恩加行動~神奇之道就是生活之道，心中猶然升起一股暖流，唱進了心坎裡，喔~神奇原來一點都不難，是什麼讓人生變的困難了？是自我意識的一場騙局，讓自然失了真，填滿了恐懼的顏料，編織了一連串的假象，看似讓我們離神奇好遙遠，殊不知這裡一條神秘又迷人路，可以鬆動頑固、僵化又固執的自我意識，放鬆的去擴展意識心，在心裡時間裡徜徉，會發現許多意外的寶藏，令我又驚又喜，情緒千迴百轉總會有個平靜，走過這一回就能帶著一抹微笑，露出品嘗過的淡然，道就是自然、道就是神奇，說多了好像就不夠神奇了。

實習階段我在團體方案設計中，用著簡單而神奇的理念帶入團體中，期待可以讓成員體驗找回孩童時代的遊戲心，簡單而純粹的笑容，設計了大量的遊戲，遊戲可以讓人投入，投入其中就能聚焦，煩惱也就散焦，是焦點移轉的一個好方法，藉由投入的過程當中情緒也就自然的流動，當下的自然真是美好的那一刻，如哲學家柏拉圖所說：『瞭解一個人，一小時的玩耍勝於一年的交談』，尤其在成長階段的青少年特別適合，這學期我有幸到南投營北國中，帶領高關懷團體，處於國中階段的青少年特別害怕尷尬的場面，與長期被輔導經歷下的孩子，似乎也看懂輔導老師的招數，聽話照做以及想與他們達成

和諧的關係及氣氛，本就不在他們的劇本裡，不拿出一點神奇的魔力，要收服這群孩子還真不容易，幸好我有賽斯心法，神奇的事從來不缺席，我就是孩子、孩子就是我，很快的玩在一起，這裡沒有老師只有孩子，充滿著笑聲與興奮，若能留下一點什麼，我想是讓孩子感到安全，可以如他們所是的樣子，因為懂得所以接納，孩子自然可以體驗到被接納的感受，感受是可以帶走的，如果願意可以再次的信任，相信他們會張開雙手擁抱無限可能性。

### 了悟個人實相的本質

每天的靜心時刻，品嚐著與自己的距離，個人實相的本質是我閱讀經驗中，最浪漫的時刻，也是此生中最優哉的時光，填補了我研究所學習與實習告一段落的空檔，每天悠哉的早餐時光與個人實相的本質開啟了一天的覺悟之旅，我創造我的實相，在研讀賽斯書個人實相的本質中，不斷反覆的描述著這樣的概念，思索著其中的奧秘，改變信念便能體驗不同的實相，有如體驗不同風格的衣服，擴大經驗值、沒有限制，借事練心，問題和解答同時存在，在我所經歷的物質實相中也得以驗證，真實不虛，在這個階段中我有很多的時間可以思考，如何去體驗字裡行間的深長意味，覺察自己的核心信念，但心有所感，若沒有藉由事件的發生，如何驗證自己是否過了關？生活開始期待著每件事的發生，如此這般我才有機會學以致用，沒事不要找事做、有事不逃避，這與神奇之道的輕鬆不費力，若能相互運用，似乎天下無難事，不斷的去經歷、不斷的去面對，不放棄任何一次可以自我面對的經驗，就像心經所言：揭諦揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶。

### 陪伴未知的實相

未知的實相是一本在台中念了十多年的書，何等幸運能藉由有聲書來窺探其中未知的實相，有聲書陪伴我實習生活台中、台北的路途，在車上藉由聽有聲書，總能有醍醐灌頂的效用，靈感不斷，兩年也讓我反覆的將未知的實相聽了好幾輪，這也幫助我在諮商上的彈性，常常會出現意想不到的觀點，在心理治療上使用，也讓我更加喜愛在賽斯思想裡探索未知可能性，是能真正的與生活接軌。特別印象深刻的是其中，九大意識家族的探索，幫助了我去探索不同的可能性，我自己的主要特質是“米爾伍梅特”具有神秘

的特質，擅長向內思考，也一解我對身心靈的追求，也有其他領域是可以再開發的，將九大意識家族編織成遊戲的方式，更能理解其中的意涵，也可以使用在學校的活動中，能幫助學生在職涯規劃、自我探索、及推廣賽斯心法的好工具，能讓學生很快地引發好奇，進入探索的媒材，這也是未來我想要在深入去研發的部分。

### 人生低谷看見神奇之道

學習賽斯新法至今不到三年的時間，充分體會到賽斯心法所說的神奇之道，無一不在生活中落實，而賽斯心法也切實地使我的生命翻轉，從一個喜愛身心靈工作坊的學生，到賽斯診所的實習生，這過程中就是憑藉著簡單的相信和跟隨內在衝動一步一步的走，也意外的幸運與榮幸，走到這邊，心中暗自做了個決定，心理諮商師是我這一生的志業。

這其中除了幸運外也有試煉，在我研究所二年級的上學期，求學期間家中發生了重大的巨變，家中的事業轉手賣出，由債主承接事業，父母名下的房產無一賣出，父母更面臨出國深造的窘境，也就是所謂的家道中落，自小不曾為金錢煩惱過的我，出現了危機感，開始認真思考，該為自己的經濟及未來做好規劃，事情發生的頭一年，先是投靠朋友住在朋友家中，繼續我的求學之路，為了讓自己能安定下來，決心不要為經濟擔憂，我先是確定了我的方向，考量所有我現有的資源，做了買個小房子的決定，當心中有了這樣的篤定後，許多神奇的經驗就不斷的降臨，很難想像買房子的順利，有了一個空間是可以讓自己好好發揮，但回過頭看現實層面，我確實還沒開始有固定的收入，為何做了這樣的決定？還沒開始賺錢就開始背貸款，認真想起來確實會有點辛苦，但能安心這絕對是場值得的投資，診所督導王淳曾經問過我：支持我能堅持下去的動力是什麼，我回答：是對未來的畫面，我有信心成為一名心理師，為賽斯心法的推廣做努力，猶如賽斯書中所說的，結果先確定、方法自然來，未來如何端看現在的我如何走到，許醫師曾說過唯有透過漸修才有機會頓悟，漸修的過程就像是我現在所面臨的難題，要如何踏實地走穩走好，演好這場人生這場大戲，讓自己有出入自在的狀態與心情，最重要的永遠都是自己的狀態，不論環境如何變，我的初心不變，帶著信心一路破關斬將，簡單的信

念伴隨著我，猶記著許醫師說的，好的信念就像防護罩，能幫助你把其他多餘矛盾的信念自動排除在外，我的信念就是生活是容易的、快樂是簡單的，其他太複雜的問題便將之在我生活當中不存在，不是生活不苦，而是我感受到簡單而單純的快樂，欣賞生活的苦辣酸甜，我在經歷這一切並帶著遊戲心，是我喜愛的賽斯，也是能將轉換成人生智慧的一條豐盛之路。

### 當父母的諮商師

如今慶幸自己當初不顧一切的踏入心理學界、心理諮商的領域，當初憑藉的是內在衝動，和大量的喜悅感受，我喜歡人性的脆弱面，總能在脆弱中看見美，也因脆弱更能接近心靈，以前眼中的父母很強，強到我無法靠近，總覺得他們在物質生活上過得很好，但談不上心靈，也不明白他們心中所想，孩子只感受強硬的要求，教條式的規範，那個不行、這個也不行，久而久之少了溝通，我也沒因此變的服從，偷偷摸摸的事也從來沒少過，念研究所也算是一種叛逆，記得當初拿著報名表很開心的要跟父母分享我想繼續念書的心情時，父母回的第一句話就是：幹嘛念書，以後用的到嗎？工作好好的幹嘛念書，我心中只覺得越反對的我越想證明，努力證明想的也是父母的認同，但對我來說好難！當初內心的掙扎是辛苦的，一邊上課一邊兼顧著家中的事業，上課是偷偷摸摸的，壓力大時在家中是無法表達的，因為這是我的選擇，悶著頭往前走，但慶幸我學的是心理諮商、我學的是賽斯，賽斯說表達是安全的，一路上有好的老師、好的同學，好紓解我心中的困頓，內心的吶喊是：在外面大家都說我很棒啊，怎麼回到家就永遠得不到認同，我也想好好跟父母說說話，分享喜悅與哀愁，心中開始這樣思考時，老天為我開一扇窗，因憑藉著外在的成功給予的信心瞬間崩盤，父母事業陷入低潮，事業的成功時可以讓人有信心，但拿掉了事業剩下什麼？看見了多年未處理的家庭關係、疏離，無語問蒼天，我的父親跟我說過一句話：現在只剩下我可以聽他說話了，沒有人懂得他的苦，聽到他的訴說，這些年來的學習全都值得了，父親說朋友安慰的話很多，但他怎麼也聽不下去，心裡想著有誰能了解有多苦，好險我有心理諮商的專業，開始讓我有了空間聆聽，當然也沒有太多的批判，父親願意說我就是聽，他覺得活不下去，那我們就來討論

怎麼死，當我心中開始接納了脆弱的父親時，連死都可以討論時，父親也能明顯感受到我的不同，有那麼一刻我覺得我不是他的女兒，或許…我變成了他的諮商師，但這樣的內在空間並不能持久，回歸女兒身分時我依然擔心我的父母親，我依然會感受到他們的痛苦，也影響著我的生活，開始學著清理內在的恐懼害怕，釐清想承擔的自己與自己能力範圍的能做的事，角色上的切換讓我有著很深刻的學習，做父母的諮商師，沒有三兩下功夫還真是不容易，但父母親是我一輩子要努力的功課，適時焦點轉移不過度聚焦在痛苦上時，便能以第三人的角度看這場家庭劇，是喜、是悲，也考驗著我編寫劇本的能力。故事沒有走到後，怎能看見宇宙偉大的計劃，如此恩寵與眷顧。

### 好好照顧自己才有未來

因著心理諮商師的訓練，我有更多的資源懂得自我照顧，當我困惑時有督導的陪伴，當我茫然時有賽斯教育基金會，讓我有繼續學習的方向，當我心慌意亂時，有許醫師的演講陪伴我度過，思緒紛飛的時刻，將自己穩定下來，穩穩地、一步步朝向目標前行，因為我知道只有好好照顧自己，才有好好的未來，想遠了會懷疑，那就活在當下吧！每一天很紮實的自我照顧，身體照顧好、心情照顧好、靈性不斷擴展，學生準備好老師就會出現，我始終這樣相信著，我目前完成碩士學分的階段、診所的實習，正忙於撰寫論文，預計 2020 年 02 月完成論文，2020 年 07 月參加心理師的國家考試，拿到心理師執照後能至賽斯身心靈診所執業，職業兩年後要取得心理師督導資格，這條路很漫長，但方向確定就不迷惘，老實修行吧！

### 感謝與昔民的緣分-賽斯沙鹿管理顧問公司

這是我第三年申請清寒獎助學金，內心充滿感謝，感受到賽斯教育基金會的溫暖，在未來期許自己能協助更多的青年，在迷茫的學習成長階段給予支持，因為我自己是這樣過來的，我願將這份愛轉化成我的一部分，認真培養自己在身心靈方面的資歷，在此特別想感謝昔民董事，這些年在旁看見昔民董事的康復、復發、內心有掙扎猶豫，是否要成立沙鹿賽斯管顧的歷程，讓我看見生命的韌性，一份對於生命的熱愛，將沙鹿賽斯管

願留下，繼續傳播這分愛的種子，我接收了這份愛，將來也必會給出去，感謝獎助學金！

## 人生的幸福清單-賽斯心法心得

《人生的幸福清單》與賽斯相關書籍相比，在我讀來更加的輕鬆好理解，更像是用述說大家故事的方式詮釋賽斯心法。使我更能帶入自身情境，或者聽別人故事的方式了解賽斯心法。所以對於像我對賽斯文化還不夠深入了解，不可否認這是一本很好入門且好閱讀的書。

其多所著墨之處在於兩點，如同標題其一是幸福，面對物質世界的經濟、親密和關係…等說明人們普遍的思維而採取的面對方式，以及利用賽斯心法可以帶來的心境轉變。

其二是人生清單，書末告訴我們要列一張自己的人生清單，許添盛醫師也用賽斯心法列出十點清單，十種簡單但在我們表意識容易忽略的幸福清單，若讀完此書，就能明白此十種簡單的幸福才是人類最大的幸福！若在此之前我們容易受到利益、失落經驗、負面情緒所影響。時常從書中以及演講中聽到許醫師跟我說若失敗了那又如何，若失戀負債那又怎麼樣，把人生當成一齣喜劇，反正現在狀況是最不好了，以後只會更好，既然如此那我還怕甚麼。

人一旦死去，不管留下任何現金珠寶，與生者情感再深厚，都失去了意義。

在這汲汲營營的社會當中，受社會媒體文化影響，宛如生命的意義在於考取名校，有很多的名聲、賺很多錢，而我也深受其中。我在與許醫師的一次面談當中問過醫師，為什麼要成立賽斯、諮商個案？許醫師真誠地笑著跟我說：「因為我想要幫助人啊。」在當下的時候我聽了很驚訝，原來把幫助人當成人生的職業是如此富足的一件事。而後在與屏東羅主任和謝心理師接觸過後，心理師特質的真誠一致我在他們身上感受到，他們在幫我諮商的過程中並非貪圖那筆諮商費用，而是真誠地相信著我，且願意給我幫助。作

為心輔系的學生，我第一次感受到諮商的魅力，我也學到了很多，不論我是否會成為一個心理師，我也想像他們一樣，用無條件的信任去幫助身邊的每一個人以及未來的個案。

### 富足的心靈才是一切

如果一個人的心靈是富足的，即使沒有豐盛的物質圍繞。羅主任曾經提點我說富足的心靈是我現在所沒有的，於是我開始閱讀賽斯書籍。在我的生涯當中我是個容易受到外在物質所影響的人。因為考試考不好不敢去上學，因為人際有衝突而想要休學，彷彿面對所有的事件我都深受影響，又或者說只要是人都會容易過度在乎物質世界，反而產生自我驗證預言，漸漸與人疏離，惡逃考試。剛認識羅主任的時候，我不懂為什麼要一個人在偏遠的屏東成立分會，認識之後我看到羅主任它具有富足的心靈，他不是真的在意自己有沒有高學歷，而是他想將她感受到的賽斯心法分享給大家，對於我來說，他很像怪人一樣，但是想了一想，能有這樣的精神難能可貴，我可能做不到像他一樣厲害的人，但可以認識他進而認識賽斯心法，我相當的感動。

### 專注你想要的

你專注甚麼，就得到甚麼。關於此單元提到兩點：第一個是焦慮。若生病只專注於病痛上，身體只會越來越難受、若愛情只關注於不信任，分手是早晚的事、若事業只專注於成敗，則賺到錢也只剩下擔憂。這也是阿德勒心理學同樣說地個人的失落經驗以及性格特質其實是反映自我潛意識所期待發生的事情。意旨說身體的難受可能來自於想獲得親友的關注，所以只專注於病痛上，而在愛情事業上則是藉由害怕的心理來讓自己若失敗了則更能釋懷。回到賽斯心法，可見這樣的專注是錯誤的，因為她並不會招來好的因果，往往越專注於焦慮上，此焦慮只會有更不好的結果。從生活經驗看起，我有一位憂鬱症的朋友，他生活一直關注於他的負面心情上，認識他多年以來往往只看他更加難受，卻不見好轉，沒有起初見面時的青澀，只可惜他認為他不會好轉，所以我用我在心輔所學的，以及叫他尋找賽斯診所尋求協助，他都還沒有甚麼改變。只能說我建議的方式用得

不夠好。

第二點是專心感興趣的事，盡力發揮所長，認真活在當下。對於我的生活給了很大的自信心。我並非聰明的學生，往往是靠著努力才在學業上有所收穫，但我卻對於考取心理所抱有期待，同時也對沒甚麼天分但很想做的寫作之路持續努力。在過程中我不斷的自我懷疑，想放棄的心不間斷，可能就像賽斯心法所說，成功的人看到機會，失敗的人找到藉口。我在寫作的參賽經驗上獲得小成績，就只是專注於自己所喜好的事，而讓自己有所不一樣，我不知道未來結局會如何，考研究所不能如期所望，寫作並非一帆風順，可能跌跌撞撞。那我就活在當下，做自己想做的事，那我就很快樂了。

將不可能拋棄。結果先確定，方法自然來，輕鬆不費力，信任感恩加行動，但要有耐心。

看似親密，其實不懂對方的心

帶了兩個例子，癌友母親的害怕以及希望女兒有女子氣質一點，我的解讀是內文講述，父母對孩子有了錯誤的期待，以及應該看像現況的優點，而非杞人憂天。在《你的孩子不是你的孩子》吳曉樂作者內文就有講述，很多父母為了成績為了名校鞭打謾罵自己的孩子，一句為了孩子好，所有的行為都能合理化。而在台灣歷史上所謂的男女刻板印象不知道傷害的多少人，如果能利用賽斯心法所說的。成績不好那有怎麼樣，我的孩子有美術的天分阿，我的孩子乖巧可愛那就好了。別用血源關係綁架了孩子的人生，才能既親密又懂孩子的心。

真愛超越一切，打破所有藩籬

許醫師說只要兩人相愛就好，不管你們是基督徒還是佛教徒，你們之間那份愛才是真的。賽斯與宗教相同的事都是憑藉信仰來獲得心理上的富裕，但跟宗教最大的不同是，宗教往往會視外者為異己，人類的價值觀也容易視不同者為異己，而帶來了更多的仇恨跟衝突。真愛聽起來很浪漫，彷彿不可能般的夢境，但才要強調愛不是要忍氣吞聲、壓抑自我、委屈自己，而是使人變得更加的勇敢，面對自我。若世上每個人都有真愛，每個人

都有讀賽斯心法，所謂的種族不同，國籍不同，政治立場不相同，都能化而解決。因為可以打破一切隔閡，彼此包容，將每個人視為同類。

### 躁鬱症及憂鬱症

許醫師常強調治療身心疾病患者，盡量不開藥，希望可以用更身心靈的方式去幫助患者，減少對藥物的依賴。就我對憂鬱症患者的認識，很多人往往吃藥吃了好幾年，情況並沒有任何好轉。因為患者化不開心中的結，才產生了心理疾病，若結不劃開，疾病怎麼可能會好。我也曾是身心疾病患者，在憂期，不自覺掉眼淚，害怕恐懼，全身發抖，都是很正常的現象。在躁期，則是瘋狂地展現自我，宛如用本我控制，有時連我自己都害怕。讀了賽斯我才明白許醫師所說不要依賴藥物，因為那並不是我想要的，也無法解決問題，到了現在，強壯自己的身心靈，才能使自己達到富裕的心靈，進而解決問題。

### 產生強烈的念力

我的外婆在我每次回家過年時，總是說她今年就會死掉，身體越來越不行。我都不知道該如何回答他的害怕。如果下次見到他，我想告訴他，一個悲觀主義者奮鬥了一輩子，也不見得會成功。如果想要繼續跟家人們相處，就要信念創造實項，相信自己會好起來。對未來保持希望，身體就會漸漸好起來，可以跟家人相處到長命百歲。

### 賽斯心法治療理念

先肯定他的思想正確，不要否定個案，只說是不是會有點過頭。看賽斯的書往往比學校所學的諮商技巧有用。諮商容易給予過多意見說明當事人需要改變，但我們應要當事人發覺自己的改變。我個人就有遇過很沒同理或者同理錯方向的諮商師，在那當下我只想趕快離開諮商會談，身體很不舒服，但我也有遇過同理到會令我想哭的諮商師，所以這一塊又是另一種核心重點，在解釋的部分首先不能過度強硬，以「也許」「是不是」等比較溫柔的口氣是當事人想要的，也可以避免一不小心踩到當事人的地雷區；情感表露也是，如果諮商師有相同經驗一定不要吝嗇於分享，就我經驗來說，諮商師說出跟我一

樣的經驗，我會很興奮，瞬間拉近他跟我之間的關係。

如果看到別人看不到的東西，那東西可能來自異次元或自己恐懼的投射

強調沒有一個東西是可以危害我們的，如果有一種，那就是自己的心魔。我是個很會做惡夢的人，幾乎每天都會做惡夢，夢裡通常跟現實生活有關，可能夢到自己被欺騙，被背叛，也會夢到自己傷害別人或者被傷害。我很恐懼自己的狀況，每天做惡夢感覺很像自己有病，看了精神科醫生，除了開藥也沒得到其他的幫助。賽斯卻跟我說：做惡夢很好，他在宣洩我的負面思想，藉由做惡夢來讓自己的生活獲得紓壓。我就比較能輕鬆看待自己的狀況，有時還會想說，剛剛那個夢跟現實好像，再回去夢一次，看要如何解決好了。以輕鬆幽默的方式看待自己的夢，雖然現在還是每天都做惡夢，但我已經能放鬆地面對了。

我們不要以為幫助別人很偉大，有的人會排斥我們的幫助，裡面的訊息是讓他們覺得自己沒甚麼能力才需要幫助。

賽斯心法真的是人生哲學，我就有經驗是，自己沒甚麼事情，朋友卻一直給予自己很多的意見，想要幫助我。使我覺得：你是覺得我很可憐還是很多缺點嗎。幫助要付出真誠一切的心，別人可以幫地了自己，不要看清他人。我在第三點有提到一位憂鬱症的朋友，已經繭居在家好幾年了，我對於他自我放棄的心感到擔憂，跟他聊天時，常常給出過度的意見，他也表明覺得我使他很煩躁。可能我真的用錯方式，我的意見對於他可能就像是對憂鬱症患者說不要想太多，並非他所期待的回應，現在的他，只要朋友陪在他旁邊就夠了。

每個人都要自在地調節情緒、改變信念，才能創造實相

許醫師常常建議憂鬱症的人去開個同學會，因為一看到以前的同學，不會聊今天的事情，會聊小時候的蠢事，很快改變當下煩惱、痛苦的情緒。可以用那麼幽默的方式看待人生真的很厲害。我在失魂落魄的時候，都很害怕開同學會，不想給同學看到自己不好的一

面，等開了同學會後，才發現真的喜歡你的人在不在乎你是否功成名就，有的話當然歡喜，沒有的話只是想見一面，一起相處聊是非。面對自己的傷痛經驗，更應該隨時轉換情緒，找尋對應的信念，使而有更好的情緒狀態，停在舊經驗害怕朋友，反而使自己一層不變，落入更糟糕的環境。

人處於不同的情緒狀態，會看到自己過去沒看到的部份，在憤怒時，只會看到別人的缺點，在心情愉悅時，只會看到別人的優點。

我們看的任何人，不見得是他真正的樣子，而是夾帶強烈情緒對他的看法。賽斯心法常常都能對應我的生活經驗，我在跟一個朋友好的時候，他在我眼中就是很棒的朋友，做甚麼事情都處在一起，但卻在吵架之後，在心中找尋千百種他的缺點，只為了在心中抹黑他證明自己是對的，不論是我看到的哪一個都是他都也都是錯誤的，每個人都有優缺點，不應該以片面的思維去評斷一個人，而是全面的去與一個人相處，這樣不管處的好不好，跟每個人都可以當朋友。

我們隨時都可以在生命的每一瞬間喊暫停

人對一切事物都可以喊暫停，對疲憊喊暫停，對朋友喊暫停，對家庭喊暫停。如果累了就停下來，別讓煩惱越滾越大。出去看一場海，一個放鬆自我的旅遊，想停就停，沉澱自己的心靈，進入內心的時間。強調別讓壓力大過自己的生活，一個好的暫停才能更有勇氣面對自己的人生。

不信任會讓我們活在人間煉獄

這裡強調不要如此在乎別人的看法、害怕被別人嘲笑、不要築起防衛心，覺得別人在看自己的笑話，這只是無形自己給自己的壓力。賽斯心法所講述的都是面對人生的方法。我也有很長一段時間覺得，別人都在背後嘲笑我、謾罵我，我害怕且恐懼身旁的所有人，對每個人感到不信任，那股壓力真的是人間煉獄，活著就是痛苦。但其實沒有人在背後說我壞話，不會有人以嘲笑人為樂，我用錯誤的實相導致自己活著很痛苦。所以看到賽

斯書後才明白，要多信任他人，不管是朋友或者是不認識的人，多相信自己一點，也多相信別人一點，就會發現世界其實很美好。

學了賽斯心法後，其實人本來就是誠實且值得信任的。我在做志工服務的時候，需要到國小跟老師商談上課內容，在進入班級協助的過程，我發現課程存有著些問題，包含其活動教案過於老舊不適用現今學生。某些志工老師教課的專業度不夠，有時舉的例子會出現不夠貼切或性別刻板印象，要鼓起勇氣跟老師說教學要如何改真的很需要勇氣，我與一起到班的同學討論後，在帶活動前都會將活動教案改為有趣，適合現今學生的思維，並告訴志工老師說明我們發現的事，也很謝謝他們願意聽我們述說發生的一切，且鼓勵我們，才知道鼓起勇氣是一件很棒的事。

在報告上，有一次我擔任的是組長，需要約談每次的聚會時間，掌控每次報告的進度以及呈現報告的形式，同時為了要讓每次會議順利進行，這是我第一次擔任這個位置，雖然過程很麻煩，但也是這份報告開始養成了我對於小組報告的內容規劃能力以及報告呈現能力，並誘使我去思索在未來的團體合作中自己適合擔任甚麼樣的職位。

在人際相處上，不要壓抑自己的情緒，真誠一致的表達自己的感受。有一次我很誠實地跟朋友說，你們這樣的行為會讓我很不舒服。他們卻笑著跟我說，第一次聽到我那麼清楚的表達自己的意見。

將每一個過程當作生命寶貴的經驗。有一次被迫的參加系上的偏鄉課輔

記得這次活動從暑假就要開始準備教案了，第一次嘗試寫教案也沒有人教導，因此最初的時候花了一些時間去觀看教案的撰寫是甚麼樣子及嘗試教案的內容。開學後每次出隊的人是兩到三人，所以每次都需要負責一到兩堂課，所有的學生盯著你看，同時需要兼顧學校課業及每周教案的品質。同時假日的休息時間也會因而少一天，所以對於忙碌的課業生活外，參與偏鄉課輔對於自己還真是一大挑戰。在實際教學上，因為每次來課輔的人數不定，因此經常出現團體活動卻只有一個小孩子的情形，導致設計的課案需要臨

時變更內容。總結來說，這個活動使我非常疲累及痛苦。但我卻訓練了自己對於在台上說話的膽識及提升自己的應對能力。

與人溝通上，當過一次系上活動的總召，我有很多需要磨練的地方，時常不懂副召們的想法，但我們卻很難靜下心來好好處理事情，沒有人願意妥協，但其實沒有誰對誰錯的問題，只是想法不同。經過這次之後我學會了大量的溝通能力，其實大家想法不一樣是很正常的一件事情，若能平下心來，用真誠的心去了解每個人的意見，就能辦好一個活動。所以說這次的學習讓我改變很多，嚴謹對己溫柔待人，是很符合我這次的改變。

或許對普通人而言，可以幸運地讓開心成為了常態，以致於我們總是問別人：妳為什麼不開心？以致於我們時常忘了或是無法同理：或許對很多人而言，不開心才是常態。看著我們那樣問著你們的眼神你們內心只是想著：那麼，有什麼事情值得開心？你們為什麼可以這麼開心？在現在的生活裡，在過往的歲月中，在未來的展望下，我們都在努力讓自己成為一個人，但是，這年頭，連想好好當個人都不容易，那些自卑與自我質疑，那些痛苦與殘忍對待，宛如別過頭去嘲笑你的留下。兩端的拉鍊汨汨流出的，或許是日常中你沒有發現的水到渠成的暢通，直到變得艱澀而拉扯，才發現生活的某個環節卡住了。最終不過就是要重新回到深層的問題，看看自己內心的深層，如果感受到不會被撼動，往往是因為曾經劇烈地震盪。覺得面對一切都可以處變不驚，即使會很慌張，但仍知道深層的自己不會再被撼動。謝謝賽斯。

## 關於我的底氣與接受

看了一些賽斯心法的影片，其中最有感觸的是一部主題短片—底氣。世界不停的在變化，因為世界改變我們也必須轉變，隨著年紀的增長常感到無力，在做一些決定時往往會忽略自己內心最深處的想法，何時開始變得如此看他人的眼色？何時開始違背自己？因為被家人約束、被社會規範……漸漸被遺忘的內心的聲音。在影片中有談到「權威」這讓我想到最近看過一部戲劇，那部戲劇是以醫院為背景，同時有 A、B 兩位病人接受治療，B 病人的情況較為嚴重本因先接受治療，卻因為 A 病人是某議員所以將 B 病人延後治療，主治醫師因為上頭的指令無法反駁，因為議員的權利、上頭的命令，所以做出違背自己心中的想法。雖然只是戲劇但讓我深深思考在我生活周遭是不是有相同或著相似的事情發生，賽斯心法說到真正的權威是自己的內心也就是「底氣」，看似簡單的一句話卻有深深的含意，在做到這樣的權威我覺得著實不易，因為現在的我們習慣去聆聽社會的聲音、周遭的聲音，這些聲響遠遠的超過內心的聲音，看到外頭那些小朋友他們的天真無邪、他們的童言無忌，大概就是因為他們內心的聲音沒有被外在的聲響給壓過，回想過往的自己也有那麼一段童真的日子。影片中老師還有提到「孩子的天真無邪慢慢地變成年輕人的迷惘、中年人的辛苦、老年人的無奈」這句話我深刻的感觸到，過去的自己因為學業因為環境常常迷茫，不知道自己的價值在哪裡，影片還說到內在力量的天生認可，有可能是直覺、是感受……記得小時候的第一篇作文叫：我的志向，那時候第一「直覺」就是：老師、護士、警察……不用在乎別人說什麼。看過了這部影片，我開始學習相信自己，先聆聽自己內心的聲音，試著把注意力從無力感移開，利用「嘗試錯誤」去慢慢的實現。還有一部影片—接受—學習放鬆的藝術，影天中先提到「接受」裡面舉了很多例子，但最終那些都是無奈的接受，很多時候再遇到事情，可能是自己吃虧了、自己被誣陷了，但我們還是默默地去接受這些，這樣負面的接受是不正確的。如果遇到不如意的事情或著周遭人遇到不如意的事情，我們最常聽到或說：你要想開一點、不要想那麼多、放下它……說的都很簡單，但施行起來卻相當的困難，但迫於現實我們必須去接受這樣

的情況，我們必須放下它、必須想開一點，最近我的生活常遇到一些我必須去接受的事情，當獨自一個人的時候，開始會去思考自己是不是真的接受了，還是說因為在中人面前我必須去裝做自己已經接受這些了，因為沒有辦法所以必須這樣，這可能就是我現在的一個狀況吧。小時候因為讀書的問題跟家裡有很大的爭執，我想去的是 A 學校不過離家裡遠，家人希望我去 B 學校，爭執持續了很久最後我接受了，接受了不是自己想要的事實。影片中老師問了台下聽眾是否真正打從心底接受自己出生在一個較貧窮的家庭，這也讓我開始去思考我是不是真的接受自己的家庭狀況跟其他人是不同的，我的回答是：正在努力，雖然我沒有打從心底接受自己來自這樣的家庭，但我不怨恨不抱怨任何人，我可能很多事情做起來沒有像其他人一樣簡單，不可能說想要什麼就有什麼，或者說不擔心家庭經濟狀況，但比起小時候，現在的我更能接收這樣的狀況了。我從小就單親，常常會想為甚麼我沒有媽媽陪在身邊、為甚麼我是跟阿公阿嬤住，心裡常會有這樣的疑問，長大後身邊的家人會跟我說不要去怨恨我的爸爸媽媽，因為那是他們的決定，並非因為我才會這樣，之後看多了、聽多了，也漸漸明白他們的道理，但心中還是有那麼一點疙瘩在，也許這是我人生的功課，要學會如何去接受我是在這樣的一個家庭下成長。裡面說道接受不是別人接受你，而是你接受你自己，最常聽到人說一句：最大敵人不是別人而是自己，人往往最過不去的坎永遠都是自己。在網站上看到一段話：我不是為了證明、交代什麼而活在世界上...凡所有證明的背後都是辛苦、抗拒、防衛機轉我解脫，我真正放下，為自己，我自在。那一刻真正的生命能量才出來那一刻你真正與宇宙連結上、那一刻你生命的花才打開、那一刻你才知道什麼是生命的本質、宇宙的真實的價值完成、那一刻你才知道什麼叫生命真正快樂與喜悅面對自己，所有的力量才回來。人活在這個世界上並不是為其他人活得而是為了自己，就像我上述所說的，人要跨過去的終究是自己。裡面還有提到：有時傳授過多的經驗給孩子，反而限制了孩子的學習。就像媽媽在廚房煮飯，小孩天生就是好奇的探險家，難免會東摸西摸的，當會碰到剛煮好的一鍋熱湯，媽媽就會說：這個燙燙，但孩子並不懂什麼是燙，但從媽媽的表情可以知道那是危險的東西，因為我高中是學習與幼兒相關的知識，老師那時候跟我們說可以握著孩子的手靠近鍋子讓他感受到熱度，讓他去親身體驗讓他自己知道說甚麼是燙。很多東西很多事

情都是要靠自己去感受，就像接受一樣，不要讓旁人教你怎麼樣去接受，而是靠自己去慢慢地探索。最後有一句話是：即使是死亡，也要用自己的方法死去。我曾想過如果我離世後我要以怎樣的方式舉辦我的後事，現在除了火葬還有其他的選擇，例如：樹葬、海葬.....我希望我離開後，我的後代不要以悲傷的方式幫我舉辦告別式，我認為人死去只是以另一種形式來陪伴親人。透過賽斯心法我學習到該怎麼從自己出發，不論是底氣、接受還是死亡等，也因為賽斯心法更能夠正向的去面對事情。