

徐尚義

## 賽斯學習心得

我叫徐尚義今年 19 歲，曾經是個白血病患者，我是個非常敏感的男孩，就算不說話我也能感覺得到各位的情緒，當時我們家是大家眼中的完美家庭，因為當時我們家很有錢，我想要什麼就有什麼，而且爸爸也常常帶我們出去玩，媽媽也不用自己煮飯、打掃，因為家裡有請人幫忙處理家務，可是因為奶奶公司破產，所以爸爸就回台灣工作，媽媽也要開始親自處理家務，所以我們家的氛圍從此變了，爸爸不再帶我出去玩也很晚回家，媽媽的脾氣也變得暴躁且嚴厲。當時的我不知道發生了什麼事，只知道我們要回台灣，但是爸爸媽媽好像都不是很開心，難道是因為我太調皮了嗎？回了台灣後，我當然是很快就融入當時的生活，只是爸爸跟媽媽因為宗教信仰不同，總是在吵架，又讓我開始覺得是不是因為我不夠好讓他們失望而吵架，而當時媽媽就開始聽廣播電台，聽一聽就聽到許醫生的講座，當時我還一直跟媽媽講這個叔叔講的好對喔！結果沒多久我就發病了，發病年齡 7 歲，當時爸爸媽媽的態度 180° 的大轉變，把焦點都放在我身上，不再為宗教而吵架，也會常常來陪我，但是同時我也感受到他們的悲傷，所以我打針從來沒哭過，就為了告訴他們我很好沒事的，不管化療藥讓我再難受，我也是表現的我很好，就這樣做完 2 年多的療程，人工血管也會掉了，但我們家又因為宗教跟經濟的問題又開始吵了起來，而當時我也正好在叛逆期，常常電腦玩到半夜兩三點，也不跟家人一起出去玩，而爸媽也不管我，他們突然不管我讓我覺得很挫折且自責，同時也變得很自卑，當時覺得沒人在乎我，我幹嘛要活著，乾脆死一死算了，而當時我嘗試想自殺，但發現我下下不了手，就放棄了。然後每天都抱著這樣的心情活著，直到國三下學期我復發了，結果大家的目光又回到我身上了，家裡也團結起來了，雖然我很開心但我開始害怕起來了，選擇放棄治療，亂吃中藥，結果身體越來越差，不到一個月我就無法進食無法行走，我還記得我昏迷前聞到咖啡的香味就昏過去了，我知道在這之前媽媽也很努力的看許醫生的門診尋求幫忙，而我也很頻繁的去看許醫生門診。我昏迷期間中間是有一點點意識

的，知道醫生在幫我插尿管，而我還看到我好像變成一個分子在前進，往一個光明的地方，然後我就醒過來了。整整睡了5天，當時爸媽都急壞了，嬸嬸小叔也來幫我打氣，我相信許醫生當時也有幫我打氣，爸爸還因此去求上帝，難怪我醒來時這麼有活力，而且一瞬間想通很多事情，當時的我變得無比的樂觀，但知道要準備填治療單時，我崩潰了。我大吼大叫不讓別人靠近，這是我自己孩童時期過後第一次這樣子，發洩完之後我整個非常的舒服多了，然後就開始治療，治療期間我一直看許醫，也跟許欣穎心理師諮商過。雖然他們講的我都懂，但是當時的我還沒辦法真正的面對自己，還在用面具來面對他人，雖然癌細胞很快就消失，但是我沒有真正去重視這件事情，所以又再度復發，我開始上許醫生在新店的讀書會、華棕老師和雪月老師的讀書會，同時找雪月老師陪談。由於不想聽許醫生的演講，許醫生的話語潛移默化在我心裡，現在的我終於會跟人好好溝通表達，不再悶在心裡。一點小事就能讓自己很愉快，不會再被父母的情緒給影響，不會再覺得自己沒人愛，沒有用，因為就連一坨屎都是很有用的肥料，我怎麼可能沒用呢？！

感謝一切萬有！感謝我遇到的每一個人！特別感謝許醫生的支持和鼓勵！也感謝我自己！



作品說明：以自然為師，打破在教室內才能學習的藩籬，世界就是我的教室，學生不因性別年齡種族被限制，學習發現自己的獨特性並自在的展現。

梁宇辰

## 拿回自主權-賽斯心法學習心得

這是我第一次接觸與賽斯相關的書籍！我曾在網路上面看過幾篇賽斯心法的文章，內容大概是提及賽斯心法的理論架構與背景，並說明賽斯心法以追求身心靈健康為目的，所以引發了我的好奇心，畢竟以身為青少年的角度來說，我們日常生活常常忽視了內在身心靈的層面，對於這方面的知識更是一知半解。為了能夠更加詳細瞭解賽斯心法的知識，我便從賽斯文化網站上找到這本「拿回自主權：《健康之道》讀書會 1」來閱讀，聽聞此書是適合賽斯心法的入門磚！此外，會選擇這本書的原因在於我很好奇我們如何從疾病之中，得到不一樣的體悟，畢竟我們總認為疾病是不好的，想盡辦法要根除一切的疾病，但也許疾病可以給我們的人生觀帶來不同的見解，以及這本賽斯書籍的傳遞者魯柏在身罹重病之時，居然是撰寫《健康之道》，與她當時身處的狀況有相當大的反差。基於上述原因，我便希望能夠從書中更進一步找尋這些問題的答案，並更加瞭解賽斯心法以及所流傳下來的賽斯資料。

人花一輩子的時間自我欺騙，再花半輩子的時間回來認識真實的自己

我們常常對自己不誠實，將自己內心真正的想法與感受放一邊，來隱瞞自己的動機與意圖。我認為這一個段落讓我相當有感觸，從小我就被教育要會視時機說話，表露出自己最真實的一面往往吃虧，得不到任何好處，反而還會覺得小孩子沒被教好，沒有家教。隨著年紀增長，社會化以後，漸漸地就連自己也會對內心的想法和體悟感到麻痺，而被自己所預設出其他人、以及這個社會想聽的答案所掩蓋過去，說出他們所想聽到的話，以及能夠接受的答案。但是，我們終究得好好正視自己內心真實的想法，自我欺騙只會使得我們裡外不是人。我們必須得誠實面對自我，面對自己的內在。「生命就是來體驗的，要玩得有趣、玩得有自信心、玩得有成就感、玩得有變化。把生命看作一種創造性

的遊戲，你才不會陷在痛苦的泥沼裡。」

得到癌症讓你還有時間可以重新學習、重新考慮、重新面對人生

這對我們普遍認為疾病、癌症是敵人的觀念有相當大的不同，也是我認為可以反思的一個命題。生病的反應其實就是一種過程，沒有它我們不會意識到自己生病，亦或者是我們默默地乘載了何種負面的壓力與能量。透過生病的警告，我們才能夠有機會修正自己身心靈，改變我們的思維以及生活習慣，所以這其實是健康的反應，即使是被視為絕症的癌症，仍然給我們帶來機會。賽斯曾說，會得癌症的人，一定忍常人所能忍，絕對沒有第二個疑惑。得癌症的人，內心與所處在的環境必然有著相當大的矛盾與掙扎，使得所謂的生命能量無法順暢，自己身體內的另一個心靈力量變化為癌症，我們可以用朋友的方式與其共處，而非只把癌症視為敵人、以及身體背叛我們的結果，並且透過癌症的發生，來從我們給大腦的束縛和人格信念的限制中找出轉機，把不可能化成可能。我們平常只會認為生病是一種不幸，但其實這可能是偌大的幸運。

發生任何事情的理由、答案與解決之道，一定在你的內心

任何事情的發生，都有來自內心的理由。在小學時，只要遇到疫苗施打，我便會偷偷在施打前幾天，在洗澡時沖冷水、不吹頭髮，甚至是趁睡覺時開著很強的電風扇，這樣一來，等到疫苗施打日到來，我便會因為感冒而逃過疫苗施打，就算沒有感冒，也會裝病。每次爸媽和老師們總是會很好奇，為何這麼湊巧，遇到疫苗施打我就生病？但是當時，我對於自己為何會採取這樣的行為其實是相當沒有概念的，只知道這是我不得不的手段，甚至沒什麼經過思考（如果有縝密的策畫，其實只要偷偷更改聯絡簿上的疫苗施打同意書就好）。但是，每件事情畢竟有著因果，我到長大後為了解決這方面的恐懼，慢慢抽絲剝繭找出，原來我所害怕的來源是打針時注視針頭的畫面所給我的龐大壓力，這是我從小到大就忽略的部分，我總以為我是怕打針的痛，但卻從沒想過原來我害怕的來源是

針頭的注視，也讓我理解到，果然生命中的每件事都有自己很深、內在的理由。

信任就是橋樑，橋樑一搭起來，能量就疏通了

我認同「我可以不對抗」的想法與觀念。我們的確花費許多心力在對抗外在事物，舉凡命運、病症、自然、彼此，以及任何可能發生在我們身上的不幸。這種對抗的心力相當耗費我們的能量，我們如果能夠將對抗的力量，轉變為信任、合作，透過愛與互助來順應我們所遭遇的一切，建立所謂信任的橋樑以後，我們的能量就不會阻塞，有了全新的發展，生活也變得更加美好與開闊。

拿回自主權，不要讓數據決定你的生死

許醫師提到，我們要當個有主見的病人，有自己的選擇，不要讓別人告訴你能活多久。我認為這可以引申到我們生活中許多面向，身為青少年，我們常常無法主宰自己的人生，受到許多的限制。像是傳統價值對我們的評定，要求我們必須要循規蹈矩的去複製成功的法則，才能擁有美好的未來。但是，這畢竟是我們自己的人生，我們可以選擇參考別人的意見，聽他說有關於他認為的建議，但我們也可以遵照自己的規劃和想法來行事，不是得全部都由他人做主，就算是自己的長輩或父母，也無權替我們決定自己的人生。我們只有掌握了人生的自主權，才能夠透過我們的信念來過著自己理想的生活，我們才是自己的主人。即使是癌細胞，我們也要讓它知道，我才是身體的主人，透過靈魂、身體來和癌細胞進行溝通。

你的決定會帶動你的潛意識、身體和命運

我們的快樂與否常常由自己來決定。我們常常會預設自己究竟是快樂還是不快樂，進而有了不一樣的結果。快樂是一種相對的概念，也沒什麼前提，一旦我們認為快樂，這就

是快樂，不需要任何的條件；反之，若我們今天以自己就是不快樂的角度來出發，無論如何的好運，我們總是只會看到美中不足的那部分。這裡的關鍵就在於我們的決定，會進一步影響我們的潛意識，以及我們的身體、命運。我們因為自己所下的決定，找到了能夠符合決定的理由，也找到了達成目標的方法。許醫師說，下定決心的當下就會產生效果，即為威力之點，而我們的生命就會走向自動化，方程式會自動影響我們的潛意識，生命自然走向我們決定的道路。我曾下定決心要在人際網絡方面有所突破，因為我自小是一個比較內向、害羞的人，不懂得如何和新朋友交流、互動，如何和他們有話題。在我立下決心之後，我就會透過自己給自己設定下的目標，逐漸地想方設法來多認識新朋友。原本木訥寡言的我，也逐漸健談、活潑了起來，這種改變讓老師和原本不熟悉我的同學們都有感受到，甚至也相當驚訝，但我知道，我的人際障礙是源自於我內心所給自己設下的限制，而那道跨不過的牆，也已經被我的決心所征服。

現在我做不到，但是相信我裡面有個自己有一天做得到

「做不到」是我常常遭遇到的挫折。畢竟想要完成的事情太多，但自己的能力卻相當有限，不論是時間的分配又或者是專業能力的缺乏，都是做不到的因素和理由。這種做不到的氛圍常常會有對自我否定的現象發生，會對自己的存在產生懷疑，產生抑鬱的情緒。但是，當下做不到不代表永遠都做不到，或許做不到的挫折可以讓我們針對自己仍需增強的部分進行加強，以免未來遭遇更重大的挫折。我們必須讓自己清楚明白，「我裡面有一個自己，他可以引導我。」我們必須和現在不足的自己和解，包容、接納自己的不足，並且對未來的自己加以期許，賦予希望。

我們到人世間來，都是一個旅行者，要彼此感恩、不要責怪

我們對於危機的處理方式，常常是找出哪個人、哪位共事者犯了錯，並且把所有的過錯都怪罪在他身上，並認為這就是解決問題的方式。但我們該做的並非如此，我們應該透

過正向、積極的方式，來鼓勵、感恩彼此，才能夠真正的解決問題，也才能夠有效地維繫感情，不會因為危機的發生就導致關係的破裂。我們來到人間的目的，都是要嘗試各式各樣的角色，來體驗人生所帶來的智慧，進而創造出自己的實像，我們都是來地球累積經驗的實習神明。

宇宙欣賞你，否則你不會存在

我們的存在豐富了這個世界、這個宇宙的每一部分，而世界也同時豐富了我們。這是個相對應的概念，我們透過生長、發展，利用自己的能力，是自然的、好的，也是安全的。賽斯說：「我永遠是被我為其一部分的宇宙所護持，而我如此存在，不管那個存在是否用肉身表達出來。我天生就是善良有價值的生物，而生命所有的元素跟部分都具有善的意圖，所有我們不完美，以及所有其他生物的不完美，在我存在其中的宇宙之更大的計劃裡，都得到了救贖。」正當我們是這個宇宙的一份子，我們的需求會被宇宙自動滿足，而我們也是受到宇宙的好感，因為我們自認為是環境的一部分。

我們不需要去渴求來自於他人的讚美與認同，要找回屬於我們自己的生命法則，如果我們自己沒有價值，便不會存在。反之，正因為我們存在，就豐富了這個宇宙，也發揮了自己的價值來完善其他人，以及這個宇宙。以我自己的經驗來說，成長的過程常常會覺得非得要在成績上有所表現，得到了爸媽和師長的認同，我才是優秀的學生，才能夠扮演好我的角色，不愧於我身為子女和學生的身分，否則我的存在就沒有價值可言。但這其實是錯誤的想法，我們既然存在，就有屬於我們自己的價值！我認為許醫師說得相當有道理，「當你在替其他人擔心的時候，其實你是在為自己擔心。」

把事情化繁為簡，然後邊做邊學

我們會被思維上既定的框架所限制住，總是預設太多複雜的情境，以及把問題想得難以解決，又或者是解決的路途上會遇到許多阻礙。雖然說我們的出發點來自於自己縝密、

謹慎的思考，想要保護自己，但其實卻是被我們的大腦所騙、所制約、所綑綁住了。正因為我們預設的立場，反而阻撓了我們嘗試的機會與勇氣，總是害怕事情做不好，就沒有機會踏出那一步，也永遠沒有辦法從困境與挫折中成長。我認為我們應該採取開放的態度，把事情簡單化思考、輕鬆的面對問題，才能夠有所突破。

健康之道就是相信一切都會有最好的解決

其實我對於賽斯心法追崇「無可救藥的樂觀主義」、「身體的喜悅」，以及盡量充實每一天的觀念感到相當認同，我們應該順應自然，以及尊重自然所帶來的一切，以及我們必須要讓自己活得正向、樂觀，擁有希望，展現出我們內在生命的力量，才能夠有新的方式來生活，擺脫自己的負面情緒，以及對未來不必要的擔心與懼怕。所有問題自然都有解決方式，而我們所需做到的就是讓自己放鬆身心，內在的自我自然會找出最佳的解決之道。我認為健康之道就是如此。

在閱讀完此書後，我對於賽斯心法的確有了全新的瞭解以及體悟。我會把健康之道所傳遞的想法應用在我的生活當中，活在充滿喜悅、愛與希望的當下，以及感謝所體驗到的一切，讓我能夠有機會成長！

陳珞綺

## 心心相印-我的心靈經驗與修行

之前就有聽說過賽斯心法，不過真正接觸卻是近期閱讀了『心心相印 我的心靈經驗與修行』這本賽斯文化出版書籍，才算對賽斯心法有進一步的認識，在讀過這本書之後，還發現讀過一次有些生疏，需要讀上第二遍，有些段落更需要讀個三遍，才能明白參透玄妙的地方；讀到三遍並不是艱深或不好讀，而是，可以與我的生活經驗畫上連結，感受到奇妙之處，正是我第一次讀賽斯書籍就喜歡它的論述原因。

「專注甚麼，就得到甚麼。」，是作者在書中的小標題，在讀第一遍時，就很吸引我，但是，實在是太想讀下去，於是，整本書籍讀完之後，這段又讀了第二、三遍，為什麼這小標題會如此吸引我呢？我連結到我自己，對音樂真的是又喜又愛，每一天花在音樂上的時間應該佔有我三分之二吧！除了日常的練習時間，去外面餐廳吃飯，我也會不自主聽店家播放的是甚麼音樂，經過有音樂的地方，駐足聆聽也是常有的事，可以說除了睡著，都沉浸在音樂世界裡了，因此，讓我更想在音樂裡精益求精，獲得更多更大的能量，像極了作者的這句小標題；同時，我也思考到，母親的專注，對我百分百投入的母親，從我小時候扶植我到現在的母親，她對於我的專注，使我全然信任她、倚靠她，所以真的是專注甚麼，就得到甚麼；作者在這個小標題，舉的例子是較為負向的，作者舉的是她個案的例子，大概說的是，作者個案只要一看到是未接來電的顯示，就會開始頭皮發麻，非常恐懼，要回電跟不回電都掙扎，因為怕聽見不好的消息，可是也怕不回電，若是父母來電求助又如何是好？因此而形成了恐慌症的例子。可能我原本就屬於較樂觀、較積極的人，作者的舉例雖然貼切，如果以我自己的生活經驗做連結，或許就更能深入理解作者所要表達的面向，也就是賽斯說：「經驗是跟著你的專注、預期和信念而發生的，專注甚麼，就看見甚麼，經驗甚麼，而專注，…」。

今年九月，我成為台南應用科技大學流行音樂系的大一學生，在此之前，我都是在特教學校就讀，這是我第一次跟一般同齡同儕一起學習，當然，有母親的陪讀我並不害

怕，也可以大膽的做我想做的音樂與學習，但是，某些課程會有合作的需要，比如：分組報告，或者是組 band；也不是我不合群，就有些課堂老師會覺得我大概無法跟同儕同一組，於是，提出讓我獨立做報告這件事，讀了這本書籍的一段話「意識的個別性、獨特性、變化性，以及彼此合作的本能，形成人的本質，也是人和人之間關係的奧妙所在。」之後，我如是想，大概是我被貼標籤了吧！被貼上標籤這件事對我來說，沒有好與不好，因為我從來也不介意，意思是我可以自己做一份報告，也可以接受跟同學一起合作做一份報告，在這個課堂上，出乎我意料的是，後座同學先我回應老師，我們可以同一組做報告，表示他或許沒能參考到意識的個別性、獨特性、變化性，以及彼此合作的本能，但是也表示，他是信任我的，而讓我感知到溫暖，我們與其他三位同學分成一組，在十二月中已順利完成我們的期末報告；不論是分組報告，亦或 Band，同學與我都能在協調中，和平完整互動與溝通，然後完成每一項任務，其中與作者提到的個別性、獨特性、變化性，以及彼此合作的本能，在接近期末的這個時刻，感觸良多，之於我這學期的學習經歷，也呼應了作者文中另一段話「無限變化的機緣，更是強化了生命的韌性與驚奇，就像灑在土裡的種子，在同樣的條件之下，不見得每個都會開花結果。」。

CHAPTER6《連接生命的源頭》，是我非常感興趣的一個章節，作者書寫了關於睡眠的週期、參考神經科學領域資料、失眠、進入睡眠階段的影響、記夢的要訣跟練習，「…可能會發現，夢中的情景已出現在生活裡，有時遇上了，你隱約有印象，好像發生過，但你不記得是在什麼地方、甚麼時候發生的，…」，這段話是在記夢的要訣跟練習中出現的，我有許多相同的經歷，比如：我做了一場夢是我吃著薯條，愈吃愈高興，我可以意識到只是一場夢，但是卻還是很開心，開心到還能聞到薯條剛炸好的陣陣香氣，一覺醒來，母親問我今天是 xx 節，我們破例去吃 XX 漢堡好不好？那間 XX 漢堡，正好有我在夢裡聞到那陣香氣氣味的薯條。這個章節因此挑起我想要實驗的興趣，用賽斯的睡眠建議，我許了一個療癒性的夢，期盼我的【夢】想成真，最厲害的是，讀完這章節，我已確信自己真的可以很放鬆的入睡。

其實，這本書之於我最感知奇妙之處，就在第一章節，《看不見不代表不存在》，看不見，不就在說我嗎？不代表不存在，沒錯！我扎扎實實的存在這個世界呢！正是開啟

我讀這本書強力動機的大標題，「不要全然相信眼中所見，卻是要留意心中所感，…」，這是看不見的我一直以來在做的事，這段文提醒了我、也讓我更在意自己發自內心的感受，作者原來如此寫實；內文有部分內容，是我讀過數遍尚未能消化與理解的，「讓所有可能性，來到你的經驗裡，讓你的意識擁有更多機會，一瞥數不清卻一直影響著你的可能實相，進駐到當下的生命裡。」，雖然目前的我，尚未能領悟這句話的實意，但是我想參照賽斯資料的建議，靜靜的觀照自己一段時間，不做任何設限與比較，就只是傾聽和觀照著，相信我一定能有一些微妙的感受或接收到一些訊息，因為我想我可以大方敞開我的心門，也可以信任我的心，如同這本書的書名『心心相印』。

曾韵婷

## 由催眠看賽斯心法

我們是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍的實習神明。人生就像一齣戲，一場沒有彩排的劇本，時而有高潮迭起，時而平淡無奇。

在人生深陷低谷，不知如何走出來的時候，我接觸了催眠，它讓我了解到，每個人都有潛能與力量的，透過不同的催眠方式，我重新找回充滿正能量的自己，並且漸漸地突破障礙與困難。

「你一生中的大事件、你與其他人的交往，甚是包括你體內最微小實質事件的慣性作用——都遵循你有意識的信念。」(《個人實像的本質》，第 16 章，新北市：賽斯文化，2010 年 8 月，第 464 頁) 綜觀所有的催眠技巧，都和我們有意識的信念有關，藉由不同的技巧釐清我們的信念也加強我們的意識。在為期半年多的催眠師資培訓課程裡，我學到了許多不同的催眠技巧，讓我獲益良多，例如：六步驟目標達成法（心智演練）、心錨設定和時間線治療……等，也體驗了元神宮與前世回溯。在實作當中以及後來的自我練習中有幾次讓我印象深刻，我利用了六步驟目標達成法成功地幫助我的個案 A 小姐邁向人生的下一個里程碑，A 小姐想要擁有一間屬於自己的冰店，但是沒有實際的想法，透過六步驟目標達成法不斷的思考、釐清與整合，希望得到的結果、在這個過程中有甚麼阻礙、達到目標有甚麼意義……等，透過這樣的練習，A 小姐成功地開了一間屬於自己的冰店，位在車水馬龍人來人往的學區，一年四季都有不同的冰品，同時我也告訴 A 小姐：「《個人實像的本質》一書中說：『一天最多用五到十分鐘自然的催眠術，作為接受想要的新信念的方法。在那段時間內，盡量生動地把注意力集中在那一句話上。』在生活中要練習告訴自己，我是最棒的，我會得到我想要的。」(《個人實像的本質》，第 16 章，第 466 頁)

除了催眠師的帶領之外，個案的自我暗示也是很重要的；「如果你利用在『當下』行動的力量，每一個都可以改變。」(《個人實像的本》，第 16 章，第 465 頁)「不要把

注意力集中在你最不滿意的範圍裡，是非常重要的。這樣只會變成一種催眠暗示的加深。只要提醒你自己其他的成就，這本身就會以一種建設性的方式來作用，即使你沒有做其他任何事，這種把注意力集中在正面的做法，自然會把你的能量由問題拉開。」（《個人實像的本質》，第 16 章，第 485 頁）在今年過年前，我參加了大學學科能力測驗，也順利地通過學校的第一階段篩選，在第二階段的書面審查與面試中，我抱著極大的信心與勇氣前去參加，以為擁有賽斯的催眠師證書就可以高枕無憂地等待金榜題名，殊不知我在第一次的放榜只有備取十三，這對我來說簡直是晴天霹靂，心情宛若從高原跌到谷底，我開始認真地運用催眠所學的時間線治療，學以致用，把注意力集中在一段愉快的時光，重新再次體驗與經歷愉快時光的美好，同時想像自己榜上有名的畫面，調整他的明暗、清晰度和拉遠拉近……等，並且把不要的負面經驗縮小，把信念集中美好想要發生的事情上，空閒之餘也送愛送祝福給其他榜單上的同學，在兩個星期之後的大考中心統一放榜之後，我順利錄取私立南華大學生死學系諮商組，這讓我體會到了信念的力量以及當下就是威力之點。

「在你所有轉世的存在中，你一直在擴展你的意識、你的意念、你的感知、你的價值觀。你掙脫了自設的限制，而你在學會脫離狹窄的觀念與教條時，你精神上便有了成長。可是你的學習的速度完全看你自己：對善惡的狹窄、教條性或死板的觀念會妨礙你。如果你不選擇在精神上與心靈上有彈性的話，關於存在本質過於狹窄的觀念可能會跟隨你幾世之久。」（《靈魂永生》，第 12 章，新北市：賽斯文化，2010 年 4 月，第 240 頁）前世回溯是一個神祕又充滿誘惑既期待又害怕受傷的探險之旅，在參加了兩次的工作坊，我獲益良多也重新探索自己與認識了不一樣的自己。在兩次的體驗中，一直聽到同學們分享自己和家人親戚朋友們各種前世的難纏糾葛，令我嘆為觀止，就像八點檔一樣歷歷在目，原來電視所演的劇情都是真的，而在我自己的探索當中，我所看到的每一世的我，都擁有不一樣的專長、身分與生活背景，這些都和我這一世的一些興趣有關，例如很會做香噴噴的麵包與美麗精緻的蛋糕的我，又或者是充滿愛心的助人工作者，還有生活在優渥的家庭脾氣卻任性傲嬌的我，綜觀這些不同的我，性別卻都是女生，著實令我困惑，和同學們的前世有著天壤之別，同學們的前世充滿這許多難分難纏與殺戮，而我的前世

卻充滿著平靜祥和的氛圍，這讓我想到心靈的本質有這麼一段，「人們常以同樣方式規劃醒時的記憶，再次的，心靈不但沒有跟同一個性別認同，而且它是較大心靈與心理潛力的倉庫，性別的所有等級層次都從中露出。心靈不是無性的，卻被認為是男性和女性的那些最豐富成分的組合。」（《心靈的本質》，第 10 章，新北市：賽斯文化，2011 年 10 月，第 326 頁）或許再過一段時間我還會再挖掘出更多不同的我，與不同性別的我，回去幫助過去的自己，也包括轉世的自己。

從學習催眠到現在，我看到了不一樣的自己也知道自己是有力量的，「只藉著對你一天中所有的有意識念頭付出更多的注意力，你就可以得到偉大的線索」《個人實像的本質》，第 16 章，第 486 頁）每一天我都會花一些時間告訴自己：「我是最棒的，我是有力量的，每一天在各方面我都會越來越好，也感謝宇宙讓我來地球體驗與學習。」這段時間也感謝王淳老師與湯詠婷老師的陪伴與解惑，度過人生的低潮期，期待在未來可以發光發熱幫助更多有需要的人。

黃崇維

## 「夏日將近，細雨紛飛。」-季思迷

夏日

一、

第一次吵架的那天，直接回到朋友以前的那一天，如今你已消失在我眼前。對話開始出現我有一個朋友這樣的代名詞。

我考過多益檢定，好像要跟你一同歡呼，卻又好像沒有說的必要。

我是個夜晚的動物，人們剛要下班的時候，我正要起床，人們正要入睡時，我打開一頁又一頁的心理學筆記。戒著菸卻飲著酒計算著倒數一百天的考試日期。無法分辨著 Schizophrenia 和 Dissociation 的差別，卻記得 Anxiety disorder 要多運動、Persistent depressive disorder 症狀斷斷續續會突然消失，需要穩定吃藥。我把關於你生病的症狀記得腦海裡，無法忘記。以前我用來隨時提醒你該如何面對生病，現在提醒曾經的快樂與不快樂。熟悉中帶有點陌生，陌生中又有著熟悉。跟朋友說，我曾經認識一個人，他很有趣。

二、

如果記得最恨我的那天，可以連最要好的那天都記得嗎？

我隱藏了你的視窗、關閉你的 instergran，試著忽視關於你的一切，也許不要聯絡對彼此都好，也許，不打擾你，只要你開心就好。

昨晚我夢見你了，以一個月為周期，在夢裡看見你，我感受到一股真實，就像深藏潛意識的記憶片段帶有著無限美好。我不想醒來，儘管我意識到這是夢，我害怕我一醒來，你就會離開。在五彩世界綻放笑容的你，已成睜開眼睛，睡眼模糊的黑白錯覺。

我知道我該努力，不可以放棄，所以我讓自己喝酒度日，忘記寒冷的世界，燒製喉嚨的酒精濃度。讓我記得你是溫暖的存在。

輕咬的痛極其細膩，疼痛卻輕易深刻留在腦海裡。想起你家的貓咬了我一口跑走後，你說：「他只是還不認識妳罷了。」我接著想起你說世上的人不知道你的難過，是因為我

們擁有天賦般的情緒光譜，就算多麼努力地想要成為善良的好人，也是另一個人世界中的壞人，所以不要哀傷不要難過，儘管偶爾有劇毒般的惡意出現，想要否定你一切溫柔。你觸碰我的傷口，他開始凝固回溫。

其實就算沒有你，我也不會死。只是少了你，我的世界少了許多色彩。

### 三、賽斯

「每個人都是在地上的神明。」關於關係的分開與認識並不是自己做錯了甚麼，也許是上輩子的因緣來到這輩子，緣分還完，所以他就走了。他是來幫助我重新認識自己，學習與成長，他的離開並不是我的過錯，他是上帝派來的天使，在我身上點綴了甚麼，長大變成熟並不是年齡的改變，而是心智成熟才叫長大，而我們要感謝每一個幫助我們長大，不論是在身邊的，還是離開的。

### 將盡

#### 一、

十一歲的那年，同學踩著我的書包、拿走我的便當，我第一次害怕有人的地方。

十四歲的那年，我媽下班回來抽著菸、哭訴著自己養我們有多辛苦，我否定了我的存在意義。

十六歲的那年，我在桃園高中拿著倒數第二的名次，我不明白我活著的理由。

十九歲的那年，我談了人生第一場戀愛，也失去了第一個如此關心我的人，我明白：「我從未活著，我只是還沒死去。」

#### 二、

站在夕陽斜角轉角飲料店的巷弄中，每一條都是出口，但我卻看見了死胡同，下午已成黑夜，燈光底下的黑影急遽起來，彷彿思考被插入、誇大妄想，正性症狀扭曲了顏色「白線、雙黃線、紅綠燈。」尖銳的喇叭聲彷彿我看到的不是這個世界。我回到學校位於七樓圖書館的自修室。正向心理學告訴我人生要轉念思考，行為改變技術提醒著我的酗酒菸癮的荒謬，心理衛生告訴著我人生活著的意義。我想著要把哪堂課哪本書放進我大腦皮層的皺褶當中。宛如木偶、被現實給推行，在實心的原木當中隨機放入不同的彩色顏

料，添處著說你該往甚麼方向走。

### 三、賽斯

「世界總是沒有錯，錯的是心靈的脆弱性，我們不能免除於世界的傷害，於是長期生著靈魂的病。」每個挫折與失敗，往往把我拉進深淵，囚禁住心靈，學了賽斯以後才明白，沒有那麼多的跌倒，如何看到碧海藍天的未來呢？沒有他們，怎麼會明白，其實所有的精力像是業障一樣只是在還債，而還債的過程就是我們認識自己的開始。

### 細雨

#### 一、

如果現在沒有辦法，你願意在很久很久以後的時候見我嗎？人生走上荼蘼的叉路，在未開口的人生裡。

今天是畢業典禮，我錯過了最後一次跟你告別的機會，一如往常我在必要的時候，讓自己沉靜在夢境裡。我在夢境裡，跟你說了一千七百次畢業快樂，還有無數次的對不起。我做了很長的夢，整整兩年裡，有著椎心刺骨的波韜洶湧、還有未說出口的痛，你早已不在，在我幻想的美好泡泡裡，你已成了主角。

但我想要在心裡跟你說一點都沒有用處的，謝謝你出現在我生命裡，我很榮幸，也很幸運。如今你必須走了。

#### 二、

畢業典禮，充滿著同學家人間的祝福，說著覺得我越來越好了。原來幸福是會被傳染的，當自己想要的時候，全世界都會來幫你。開始感覺自己不是一個人。

我們總是在畢業典禮，給予自己祝福，許下新的心願，但我想先謝謝身邊的人和一切，帶著我經歷這樣的生活，越是經歷過深淵，越是能讀到人的溫暖。大家的祝福我都收到了。

### 三、賽斯

經歷過四年的成長，著急的追求功成名就的過程，自己陷入了黑暗、自卑的情懷，自我驗證預言的懷疑身邊每個人對自己的敵意。畢業了，要放下了，學了賽斯後，讓我明白

何謂寬恕，不只是寬恕別人，也是寬恕自己，我開始明白討厭的人也有可愛之處，最好的朋友總是陪在你身邊。謝謝你(們)。

紛飛

一、

隔著一段時日沒見到的人們，總詫異的聽著我跟母親和解的「故事」。其實我一直覺得這是場夢，不論如何先努力一把，等哪天驚覺夢醒了便罷了。我第一次坐下來好好地跟母親談我個性上的缺點以及他對我的期待。我好好的表達我對他曾經的不滿、還有一次的又一次的失望。關於與家人的和好如初，從失去一個認同我存在的人開始，走的很艱辛，還是有很多的猜疑、抱怨與攻擊，個性不和已成了我們家的代表詞。但彼此卻放下了許多。漸漸的也習慣了彼此的個性及相處方式。

我開始會跟母親到無人密境的地方，看沒有盡頭的海、有時還會帶著朋友一起，去吃海港的新鮮海產，也許變了不同的人，但不變的是我一直都「喜歡」這裡。雖然海有時候浮著垃圾、有時候會有不解風情大聲聊天的伯伯、還有鳴笛的船。不過母親總是會在週末四五點，我正困的時候，忽然想起什麼似的問我「要不要去海邊走走」，或者是「我們這次買鹹酥雞跟啤酒當消夜吃」，然後我們就會好好地坐下來、吃一頓飯、聊聊無關人生大事的閒話家談。也許我失去了第一個很照顧我的紛飛，可能到今天還是，我對母親說的話時常流露不耐煩的神情。在海邊的時候、平常跟她面對面吃飯的時候、一起煮飯的時候。

但今年跟母親關係好轉很多了以後，她好像不會對於我的態度有反應或可怕攻擊了以及情緒勒索，有點慶幸。現在，家對我來說，至少有一半是真正的休憩區，不再砲火猛烈。

二、

雖然是我主動修補的關係，花了不算長的、大概近大學所有的時間，各種積極作為全部用盡，但我想母親必然有更多掙扎與痛苦。這樣的痛苦從我出生時就開始蔓延，直到我們同樣意識到這樣的關係何等扭曲、家的感覺變了樣、相處的過程如何讓我們不再投入，縱然每次回家只有這煙花似的短暫時間，她還是奮力將困住我們最後一根稻草搬開。告

訴我「她愛我」。一句話看似小事，但對其一生缺乏家庭愛的我來說難能可貴。我十分感謝母親的愛跟力量，讓我們竟然能有這樣愉快的午餐慶生、還有輕鬆的海邊對談，就很像夢一樣呢。這樣的平凡，承載著多少不凡。

### 三、賽斯

每個家庭都有一本難念的經，卻有著獨一無二的家庭樹，當家庭開始分裂時，樹產生的裂痕，快要枯萎落葉，而當自己給家裡愛的流動，如同水分的營養，往上傳送，傷口開始複合，所有的難題不再是難題，只要給家人支持，他們形影不離的支持著我，樹逐漸長高，靠近月亮，自己坐在樹上，看著一網無盡的夜空，遠處傳來優美的鋼琴聲，眼中充滿著喜悅的淚水，跟家人和好如初。其實幸福都在。

蔡亞璇

## 賽斯公益講座『對自己真實-承認你的脆弱與恐懼』心得

在內容裡面，講師說到在每個角色中都有他的責任，不過人常常會裝「堅強」很多人會認為自己該堅強該努力，久而久之堅強成為我們的外殼，但在這個外殼餒卻是如此的軟弱，入大學已經兩年了，自己的也常常會讓自己看起來很堅強，心裡常常想：「不可以讓別人看到我的脆弱、我的不堪」也因為如此，整個人感覺都很緊繃，就像灌了很多氣的氣球，像個不定時炸彈，找不到人可以去述說，甚至害怕別人不能理解自己的心情，曾經的我憂鬱過一陣子，接二連三的不幸朝自己前來，親人的離世、身邊的人罹患疾病..... 一直催眠自己說：「我沒事、我很好」，但其實我一點也不好，時間久了整個人都顯得很無力，影片中講師提到人內在很大的恐懼是：「害怕別人對我失望」這句話當時我一聽到真的很有感觸，因為從小到大受到的教育就是「成績」不論是升高中還是大學都需要經過大考，害怕自己考不上好學校、害怕自己無法符合師長和家長的期待，因為害怕所以會開始跟別人斤斤計較，我的成績為甚麼會比他低、我為甚麼這件事做得比他還不好，講師說到：「人都是因為害怕而前進，像是想要找好工作是因為害怕沒錢」時間一久，我就開始思考，我為甚麼要和別人比較？我為甚麼要跟害怕自己做不到？以前高中的我成績都在前 10%，老師們很看重我可以考上好的學校，也因為家裡經濟因素我也想考上好的大學，高三是我最難熬的日子，我常常害怕自己會考不好，成績如果沒有在預期的分數內，就開始會焦慮，其實現在回頭看我當初的成績並沒有不好，甚至有在一定的水準上，「我其實沒有那麼差」。我想把這句話對以前的自己說，講師甚至提到某電影情節裡的台詞：「當你感到害怕的時候，就表示你準備好了」，雖然「害怕」一詞在生活上不是正向的單字，但這句話似乎是告訴我們會害怕是正常的，重要的是自己敢不敢邁出那一步，或許在害怕的後面是一片晴朗的天空，其實堅強也會帶有軟弱，即使這兩個字是反義詞，在聽完講座後我夠認為他們是相輔相成的，人不可能有完全的堅強或是完全的軟弱，在軟弱過後會堅強、堅強過後就會有軟弱，如果一直硬逼自己要堅強、硬逼自己不要軟弱，

感覺就像沒有用水泥砌成的一道牆，建築的越高越容易倒塌，影片還提到：「你可以堅強但要接受你的軟弱、你可以勇敢但要面對害怕、你可以《一》但你要會放下。」人生好像最難的不是面對到的大大小小，而是在面對的過程中真實的自己是不是一直存在，現在常常會回顧以前小時候那樣開心玩耍的時光，會羨慕會懷念當時可以不用顧慮這麼多，甚至會怪自己當時為甚麼覺得自己是不幸福的，長越大其實越會害怕前面的道路要怎麼走，要怎麼踏出下一步，現代的社會上常會用既定的框架去限制住一個人，在什麼年紀該有怎樣的行為、在甚麼職業上該有怎樣的特質，也因為這些框架真實的自己就這樣被壓抑住了，其實現在的我慢慢學會該怎麼去調適自己，有時候會去跟朋友訴苦、會狠狠地哭過一回，慢慢發現自己不再這麼的《一》，漸漸能接受這樣不勇敢、不堅強的自己，真實的自己一直被我存封在內心的最深層，習慣了堅強、習慣了勇敢，內心全被這兩個字詞填滿，而真實的自己只能躲在角落，真正的自己並沒有甚麼對錯，因為每個人都是不同的個體，都有彼此不同的習慣，所以大眾才會訂製出符合大多數人審美的框架，打破框架的自己並不是異類，雖然不符合大眾的要求，但卻是自己內心渴望成為的那種人，希望自己之後可以慢慢的成為和自己內心所想的那種人，也希望自己可以不要再裝作堅強或是勇敢，而是好好面對自己最脆弱最無助的一面。

特別獎助學金-朱楚綦

## 理想中的未來學校

我理想中的學校，是一個至少能讓我自願進去的地方，裡面有一個可以讓我敢主動去找的朋友在裡面。希望在想說說話的時候有個人可以說，在需要分組的時候有個人可以找，不會總是找不到人。希望我的學校能讓我有一種安全感，不會因為突發的事情感到不安的時候找不到人訴說，而感到更加緊張。校園環境能乾淨舒適就好了。如果可以在學校聽到自己想聽的歌的話，心情也會變得很好。其實比起學校環境和老師等等，只是想要一個比較有安全感的地方和能稍微說說話的朋友而已。