賽斯心法學習心得

自殺與表達

我的憂鬱症會好嗎?在每次憂鬱症病發的時候我總是這樣問我自己。我確診憂鬱症7年,每次發病去看身心科時醫生只會開藥給我吃,不外乎就是抗憂鬱劑跟情緒穩定劑;如果睡不好再外加一顆安眠藥,很少有醫生告訴過我除了吃藥以外的治療方法。我本身是學護理的,書本上告訴我憂鬱症的治療方法只是讓血清素升高,等不再那麼憂鬱以後再慢慢減低藥物劑量。但這樣就算痊癒了嗎?表面上看起來算是痊癒啦,但不知為何我還是會感到不快樂。

隨著母親癌末過世,我的病情加重,六個月後我在宿舍嘗試上吊自殺,遺書上寫著我不想生活在沒有媽媽的世界裡。後來在踢開椅子前,我聽到了門把轉動的聲音,知道我的室友要進門了,我怕嚇到她,就自己下來,把衣服解開(我把衣服綁在床欄當繩索)。

因為我大姑姑有學習賽斯心法,她引導我慢慢的把自殺的過程一步一步的說出來,我最覺得舒服的感覺是,她說:自殺是一個選擇,沒有對錯,那只是一種表達。她帶我到基金會與嘉珍老師進行陪談。在跟老師的陪談過程中我發現:其實我一直以來都很壓抑自己的情緒,無法表達,特別是在家人面前。因為母親罹癌,我怕她擔心,所以從來都報喜不報憂,還有一個我心中最害怕的事:就是我很害怕跟我母親一樣得到乳癌,因為書上告訴我媽媽得乳癌,女兒得的機率有50%,這些恐懼跟害怕一直伴隨著我。

後來因為無法面對加護病房的實習,我選擇休學,到基金會跟奇美老師進行陪談, 在陪談的過程中老師也不斷地以賽斯心法陪伴我。直到我在四月找到工作後,我搬出姑姑家,開始嘗試自己獨立生活。但隨著公司因為疫情的影響,訂單減少,開始有謠言傳出要放無薪假,我的內心開始有了恐懼及害怕自己失業。這些恐懼讓我在七月中的時候吸引來了一場車禍,在經歷車禍後,我開始想為什麼我會吸引來這場車禍,發現:因為我不想工作。工作到後來我覺得我每天都像是行屍走肉一般去上班,我不知道工作除了能 賺錢還能為我帶來什麼,熟悉的無力感又出現了。但是我無法自己處理,也不想告訴別人。因為我覺得沒有工作怎麼辦?這樣就無法跟正常人一樣了。就這樣越來越焦慮、越來越憂鬱。

終於在七月底的時候我的情緒及恐懼大爆發,我跟主管請假,並打電話跟姑姑說:我恐慌發作,姑姑問我可以自己去看醫生嗎?我說可以,跟姑姑聊完以後我突然情緒崩潰, 覺得我什麼都不要了,我真的活得好累好累,為什麼我要經歷這些,為什麼在三個小孩 中是我得憂鬱症?為什麼我要代替我爸媽承受這些?這些情緒壓垮了我,我決定自殺, 開始認真寫遺書給每位家人各一封,裡面交代了我想跟家人講的話。

後來選擇放棄是因為:我想起了姑姑告訴我的話,像我這樣生病的人在死後會有專門的 指導靈來指導我,讓我在死後重新演一次我的人生劇碼,並做出不同的選擇。當時的我 心裡想,我真的要在死後才能重新做出選擇嗎?我真的要放棄自己的人生嗎?後來我放棄 自殺,因為我覺得要殺掉自己好難啊,還有我不想下次來地球輪迴時,因為我這一世的 靈魂的功課沒做完,下一世又要上演相同的劇本。

後來我打電話給姑姑,告訴他:想死的我又出現了。姑姑給我兩個選擇:一、騎車出門到基金會求助。二、姑姑直接來接我回彰化。我選擇了二,現在想想,姑姑問我:其實你根本還沒準備好自己一個人對嗎?你是不是覺得自己很孤單很無助?我說:對,但是我不知道要跟誰講,還有害怕姑姑會對我失望。姑姑開始告訴我:我這次做得很好,因為我有試圖想要求救,只是還無法好好表達自己的想法和感受。接著姑姑開始帶我回憶我第一次自殺時告訴他的話,最後他告訴我:你會留下來是因為愛,對吧?我說:對,當我把頭套進窗簾時,我腦中突然湧現了很多回憶,有關於家人的,也有關於朋友,甚至是來自陌生人的愛流進了我心中,我決定放棄自殺,好好地活下去。姑姑接我回來只要我做一件事:從今以後真實的面對自己感受,甚至對姑姑搬到彰化,覺得被姑姑拋棄的憤怒,在姑姑這裡都可以表達。可是,真的有點難,姑姑是這世上最支持接納我的人,怎麼可以對他生氣。

姑姑給我筆記本,讓我開始面對我心中不被理解的小孩。我開始記錄夢的內容,寫下夢裡的感覺,試著自己解夢,因為每個夢都具有其療癒性及意義的。除此之外我開始聽

許添盛的演講、寫下面對每件事情時自己的感覺及想法。

夢、覺察與表達

------以下是我的日記內容以及現在回過頭來看我自己當時寫下的內容的想法------8/1 我姊告訴我:我爸把我家 3 樓租給別人,還把我在睡覺的床板搬給別人睡。我聽了很 生氣,因為我很討厭別人亂動我的東西。更深層一點是我覺得他這樣等於是把我從家裡 趕出去,讓我覺得很孤單、寂寞,很想幹噍他。然後我姊也很討人厭,每次一有事情就 要找我丟垃圾,常常半夜打電話給我,真的他媽的有病,當作我是她的媽媽,每次她跟 我爸一有狀況就打電話給我,想讓我代替她去處理。真的很煩耶,我自己就還無法處理 好我自己了。從今天開始我要拒收她的垃圾,自己的事情自己負責。

現在:其實姑姑問過我很多次現在對於芳苑的家有什麼想法,我告訴他:對我而言那就是個倉庫。因為我一直以來在家中都扮演照顧別人的角色,我媽媽比較像是我女兒,一直在被我照顧,甚至在他過世後我還一度想要代替她照顧我爸、我姊跟我弟。而現在我對家的定義是:我的心在哪,家就在哪,而在這個家中我能安心自在的做我自己。我在家中有很多的不安來自於我爸,因為我爸就像一個小孩子一樣到處闖禍,每次都要別人擦屁股。他要藉由「惹事情,別人幫他擦屁股」的這個行為來討愛、證明自己的存在價值。每次我爸媽在吵架時,我都會很不安,覺得會不會像八點檔一樣:兩人互搧巴掌、如果他們離婚我要跟誰?這些種種的想法讓我國中畢業後就想逃家,逃去離家最遠的地方,所以我選擇去花蓮讀書,遠在天邊,我媽就管不到我了。我故意讓他的心懸在那,但偏偏不讓他能馬上跑來找我。

8/11 去陪談,跟奇美老師說我嘗試自殺的事。覺得自己生活沒有目標,不知道錢賺來要幹嘛,回到家裡看著空蕩蕩的房間就覺得很孤單、難過。老師馬上過來抱著我,跟我: 說我不是孤單的。其實我也知道,只是有時候負面的東西一出來我就會一直放大,無法停止,老師問我:我希望她怎麼幫我?我說:其實我太會隱藏自己的情緒及想法,連醫生、老師都瞞過去了,我想要把心裡負面的東西都清理出來,代謝掉。老師說:這中間可能會很痛苦,我的決心有大?我說:我不想背著這些東西過一輩子,即使很辛苦我也想要做這

件事。後來又聊到出車禍的事,我說:我早就想辭職了,所以才會吸引來這場車禍。老師 說我其實進步很多了,有自己自我覺察到。而且每個人都有存在的意義跟價值,她現在 說的話其實是未來的我在透過她講出來的。我應該對我自己多一點的讚美跟自信,我怎 麼看自己=別人怎麼看我,最後都會投射到我自己心裡深處,練習跟自己對話。

現在:在打這段時我自己也很難過,但這個悲傷是我很心疼內心的那個小孩子,她代替我承受了很多,我不小心又把她推到懸崖邊,她不是真的要我去死,她是很想要活下去的。 現在每當她跑出來時我都會讓她好好哭得夠,好好地讓她釋放。而現在我正在練習讓自己成為無可救藥的樂觀主義者;練習自我感覺良好,每完成一件事情就大大的誇獎、讚美自己!因為我值得,我是最棒的!

8/13 把扁桃腺結石咳出來,發現它的存在是在 3 個禮拜前。從端午節之前公司就傳出了要放無薪假的消息,當下的想法是公司會不會倒,我會不會找到工作沒多久就失業了。後來這些想法被同事及主管安撫了,但是內心深處還是很不安。後來去支援代工沒多久就感冒了,加上大姑姑說想變動,搬離開台中,我其實很想叫他多陪我,因為我還沒準備好要一個人生活,這些想法都沒有好好的表達出來,所以才會有結石。

對大姑姑搬家的想法:覺得很不安、被拋棄,我以後想要找人聊的話要找誰?因為現在能聽懂、甚至點出我內心深處再跑什麼想法的人只有她,覺得很孤單很難受。以前被媽媽拋棄的感覺又出現了,很想抱著她哭,叫她不要走,不要離開我。但是我的大腦很清楚她一直想要搬家,這不是一兩天的事了,我必須讓她離開,就像我決定放下母親過世的事情一樣。我在逼我自己接受這一切,其實我還沒準備好要脫離大姑姑,自己一個人展開新的生活。

現在:接觸賽斯後,最棒的事情就是我能自在的做我自己,當我有任何情緒及想法時我能夠接受它,並表達出來。因為我過去很常壓抑自己,有很多的想法剛出現就馬上否定它。 其實所有的表達都是對的。我現在只要有人惹到我讓我很不舒服的話我會反擊,我周遭的人都覺得我的脾氣變很差;但我覺得我只是在釋放過去壓抑的能量而已,當現在的我改變了,過去及未來的我都會跟著改變。

8/14 夢到我媽明明自己犯錯還要罵我,我就罵回去,好爽,原來頂回去的感覺是這樣。

現在:這其實是我的指導靈在夢中讓我學習的功課,因為其實一直以來我不敢跟我媽頂嘴,可能是小時候有一次我跟我媽頂嘴我就被關在廁所中,後來我是靠自己才脫逃。現在想想這件事對我的影響還滿深的;我長大後面對我媽的無理取鬧及情緒勒索時不太敢拒絕、 逃走。反而想把自己綁在她身邊,覺得要聽話、順從我媽他才會「看見」我。

我媽其實是藉由控制別人來滿足她心中的不安感。她一直覺得沒有辦法控制自己的人生,因為我外公外婆不讓他讀高中、我爸又無法成為一般人眼中的好老公。她只能藉由控制金錢、小孩來滿足她心中的匱乏及不安感。我在還沒接觸賽斯前,一直覺得我媽很可憐,嫁給我爸這樣的人,還因此得乳癌過世。

現在回過頭想,我媽是有選擇權的。我跟我大姑姑住時,我姑姑說:其實她有給我媽選擇的機會:在卡債爆發後她問過我媽要不要跟我爸離婚,帶著小孩搬去跟她住;我媽過世前一年她跟我爸因為退休金的事吵得不可開交,我就慫恿她跟我爸離婚,把保險受益人改成我跟我姊;但她最後也還是選擇不跟我爸離婚,繼續把自己放在無能為力的狀態。 8/18 夢到在賣餅乾的地方,我是警察,後來有人說這些都是假的,叫我把貨物都查封。 我旁邊的人就開始跟我競爭誰封箱封得比較快。之後就開始吵架,我吵贏了對方,對方叫我咬她,結果我真的咬到我自己。

醒來的感覺:靠,我真的咬了我自己。跟大姑姑講了以後發現:夢裡跟我吵架、叫我咬她 的人就是我討厭的那個自己。

現在:我的內我藉由夢來告訴我:我有多討厭我自己。對,其實當時我真的很討厭我自己,在面對我媽的疾病時無能為力,只能眼睜睜的看著她死亡,我無法幫助她,就連她想要器官捐贈的遺願都沒有幫她達成。我很討厭爸媽把我製造出來卻不讓我在充滿愛的家庭長大,從小爸媽就不斷的在為了錢爭吵。我媽生病後她開始不斷的把焦點放在她自己身上,逼我幫她照顧她兒子跟女兒;我爸則是把焦點放在外面的朋友上,覺得朋友比家人更重要。我曾經告訴我姑姑:我寧願我爸當時把我射在牆壁上,不要讓我出生,我就不會活得這麼痛苦。但我現在反而開始有感謝的心,感謝我的靈魂選擇這樣的家庭,讓我從小就學習如何照顧自己,比起其他人來更多了一分勇敢跟獨立。

8/22 原來我有憂鬱症、恐慌症是可以跟別人說出口的。在我的心裡底層還有一個不想面

對自己疾病的小孩。也許是在剛發現我生病時被姐姐說過:「有病就要吃藥。」,讓我意識到在常人眼中我生病這件事是不好的。還有之前學校上課,講到憂鬱症時有同學會跟老師說班上有同學也是,當下我覺得很不舒服。因為感覺自己的隱私被透露出來,感覺很不堪。那個生病、憂鬱、恐慌的劉怡萱,我愛你。今天跟姑姑說,大姑姑跟我分享一句話:「我是安全的,我是健康的,我是被愛的,我是最棒的。」

現在:在做了幾次釋放憤怒的練習後,我終於放下了對為什麼是我生病」這件事的執念。慢慢學著去接受它。也許是我的靈魂某一世過得太樂天了,這一世選擇悲觀、負面一點來體驗不同的故事。至於一般人對心理疾病的想法,那就只是別人的想法而已,我不需要拿來套在自己的身上,它就只是人工罪惡感而已,我需要在乎的是我自己的想法。 8/23 下午夢到我回外婆家,我媽一直夾我想吃的食物食物給我弟。我開始忌妒我弟,很想罵我媽。後來又跳回到舊家,我開始忌妒我姊,我大姑姑出現叫我姊要對我好一點。我在夢中開始跟自己對話:我媽不在了嗎?對,她死了;死了之後呢?我還有她的愛;那我愛她嗎?正要講我愛她時,我就醒了,開始流眼淚,我為了止住我的眼淚,說:媽媽,我愛你,再講:那個會忌妒別人的劉怡萱,我愛你。講完我就開始鼻塞,吸不到空氣。現在:在經歷這場半清醒夢後,我發現我常常會先同理別人,再同理自己。難怪我講完那句後就開始鼻塞,因為我勉強我自己講了我不想講的話。我的身體真的很誠實,當我的大腦強迫它時,它馬上做出反應給我看。我心裡渴望的是我媽跟我說我愛你。還有我真的很忌妒我姊跟我弟,忌妒我爸媽給了他們更多的愛與關注。這些都是過去的我不敢承認、接受的,因為我打從心底就否認了我有這種想法,我不想「認了」,認了:我就是在重男輕女的家庭中長大,認了:我姊就是有辦法把自己過得比我好。

8/29 18:00 我弟打電話告訴我:想跟我借錢買手機,要分期還我錢。因為貓咪把他的手機 壓壞。我當下就不想借他錢,可是我沒有直接拒絕,我告訴他:「你要跟我講需要多少錢, 我才能考慮。」

22:00 他打電話給我,他說他要借兩萬三買新手機,我問他:「你能出多少?」他說:「五千。」後來大姑姑聽到後就跟我弟說手機的事要如何解決,看到他心裡的匱乏。我當下其實很難過,他到底為什麼會變成這樣,是我跟我姊、我爸媽把他寵壞了嗎?明明他獲

得了我父母很多的愛,那些愛是我渴望的。但是他擁有了卻沒有比我好,想到最後我開始想像:如果他像我爸那樣怎麼辦?我跟大姑姑說我很難過,到底是誰把他寵成這副德行,像媽寶一樣跑來找我借錢。我就是不想借他錢啊!可是我那該死的同理心又犯了,先去同理別人。

22:30 打電話給我姊跟他說我弟的事,我覺得他太不珍惜自己的東西了,手機、眼鏡都是。不然東西怎麼那麼快就壞掉。大姊還叫我不要這麼激動,我告訴她:「我在發洩情緒,你只要聽我說就好了。」她就聽我講完。

8/30 0300 半夜起來上廁所後就睡不著了,心裡開始想:為什麼我弟會找上我,怎麼不去 找大姊呢?因為我心裡也有對物質的匱乏,我害怕買高單價的東西(1000 元以上),錢花出 去就很心疼,會一直想:這個東西我真的需要嗎?還是我只是在滿足心理的匱乏?而我弟相 對而言是想去追求更好、更貴的東西。

現在:的確,在我的成長環境中,我母親及父親一直以來都在為了錢而爭吵,導致我覺得 錢拿到手了就要好好的存下來,捨不得花在身上,對自己好一點。但現在我覺得:錢就是 一種能量。當我把錢花出去,某個時候它又會自己回來。

8/31 演講<我可以正常的表達喜怒哀樂嗎?>害怕傷害別人的背後其實是怕自己受到傷害,想保護好自己。因為我的內心住著一個怕生、怕受傷的小孩。所以在跟我的組長講到主管們的事時,他教我要學會把事情推出去,我才會說:我不想傷害別人。我一直以來在內心深處想建立一個完美的我,來維持一個「我很優秀」的假象。但是我卻忘了「我生來就是這麼棒的人」這件事。當別人誇獎我時,我心裡會先跑:「我真的有這麼棒嗎?」來否定自己,忘了先讚美自己。所以下次當別人誇獎我時,我要說:「對!我就是這麼優秀。」因為表達在於我自己,接不接受在於他人。

建立安全感,去信任別人:世界上的所有一切萬物都是好的,會有好、壞只是我們人類自己分類的,所以我如果一直想像別人會傷害我,把「被害者」的劇本寫出來的話,那我就真的會吸引別人來傷害我。

習慣去壓抑負面情緒:我習慣性的會報喜不報憂,把很多負面的情緒都壓抑著。對自己有身心靈疾病的想法:想要把自己變好這樣才能被接納。但其實我需要的只是接納

我自己,建立對自己的自信心。

現在:奇美老師及姑姑教我練習讚美、誇獎自己。其實一開始我真的不敢開口,因為我心裡還是會自責,覺得自己真的配嗎?在第一堂禪繞課結束,跟玫君老師聊想來上課的初衷後,老師告訴我:我們要懂得欣賞自己的美好。這句話點醒了我,我開始在上黏土課、禪繞課時開始試著去欣賞自己、讚美自己。後來我告訴我姑姑:我上禪繞課根本不是去學圖案的,而是學習如何靜下心來,以及如何發現、欣賞並讚美自己的美好。

我真的是透過一次又一次的讚美自己之後才慢慢重拾對自己的信心,開始懂得欣賞自己的美好。我現在跟朋友的自我介紹都是:我上得了廳堂,下得了廚房,進得了閨房。完全自我感覺非常良好。在做作品時就開始讚美自己。當別人誇獎我時我也會開心的收下, 姑姑都說我是:「自己褒,比較不會臭腥。」(台語)

9/1 夢中我有困難、危險,有人牽著我的手跟一群人禱告,召喚天使來幫忙。 現在:我的內在跟我的神性一起合作,在告訴我:不要怕,我們會幫你的。

〈孤獨、被拋棄的感覺〉今天跟大姑姑去走大佛運動,遇到了貓咪(毛毛)時,大姑姑先往前走了,我心中湧現了被拋棄、孤單的感覺。所以當我跟毛毛玩完,開始要「自己」往前走時,心中的恐懼湧上來了。我告訴我自己:等一下就可以遇到姑姑了。可是遇到她時,他問:「我要回去了,你呢?」我勉強我自己繼續走下去,結果回程心中開始很煩躁,卻不知道為什麼。回到家,我告訴姑姑:你沒等我自己往前走,我突然覺得又被拋棄。姑姑說:很好的覺察,然後呢?在走回來路上,發現自己喜歡往負面想法走,真是奇怪。看到慣性否定自己,而姑姑就只是先回家而已,也太會亂想了。從這天起,我可以自己走去八卦山大佛運動,跟那些流浪貓玩得很開心,不用姑姑陪。

9/4 昨天睡前點開了嘉珍老師的演講〈讓愛自由〉,本來是想開來幫助睡眠的,聽著聽著卻開始哭了。我一直以為我缺乏的是母愛,我不需要父愛,但我其實更想要的是父愛。我很渴望我爸來關心我,但從小到大我一直否認這個想法。我爸一直把焦點放在外面的朋友上,不太會真正的關心我,有時候我們一天甚至說不到 10 句話。我因為我爸愛喝酒,又到處欠錢的關係一直很討厭他;但我又渴望愛他。在面對我父母的事經常感覺無能為力,想改變卻改變不了。可是我忘了,其實這一切都不是因為我的無能為力,而是

我父母自己的選擇。我媽選擇把自己困在無能為力的狀況;我爸則是去外面尋找愛。想 通之後我就開始罵我爸、罵我媽,罵完覺得很舒服。

現在:以前總是不太會跟父親相處,覺得都是因為他害我家變得那麼慘,對他有很多的憤怒。但是我現在會想:這是我爸同意,我媽同意才會演這齣世紀大戲的啊!

我唯一要改變的就是我自己的想法,我只要不要跟著他起心動念,浪費自己的能量,累死自己。反正不要來找我借錢,我管他要去跟誰討愛。面對我父親我只要想:我相信他會好好的照顧自己就好了。

而上週(12/16)我回我家時,我發現我現在已經能好好的心平氣和的跟他表達自己的想法, 我告訴他:「我現在要讀社工。」他說:「我不會管你要做什麼,你只要自己照顧好自己 就好。」我說:「我知道啊,我只是跟你講而已。」他回:「好,我知道了。」

雖然這只是短短的幾句話,但我發現,我好久沒有跟他心平氣和地坐下來聊天,告訴他 我自己的想法了。

9/12 睡前情緒低落,想哭但是哭不出來。作夢,夢到我跟國中朋友去逛夜市,後來他阿嬤打電話跟他說:颱風要來了,叫他趕快回家。我打電話給我爸,叫他載我回家。沒想到是另外一個女的說他現在在忙,回家後我又再打一次,叫他回來,沒想到換成別人接。後來我媽叫我掃地,我就很不爽,問他:為什麼要叫我去掃?為什麼不是我弟?為什麼重男輕女?我一直吼他;他回答我:因為你是我的小孩,你弟是你爸的小孩,你爸會這樣是因為你阿嬤。邊講我媽的臉邊變成大姑姑的臉,我很想打他。後來我沖出飯廳,跑到客廳,看到電風扇的電線就扯下來想自殺。我爸衝出來後我就放棄。

後來醒來了,我開始很難過並跟大姑姑說:我做了惡夢。他問我:你為什麼想哭?我說是因為我想殺掉自己。他說:其實是你覺得不被在乎。她一講我就開始哭。對阿,我在乎的並不是誰掃地,而是我弟從小就享有家事豁免權,就因為他是男的。接著後面兩三天我開始陷入了自責的情緒,開始責怪自己為什麼當初不要自私一點、選擇對自己好一點。 後來在張鴻玉的〈原諒自己〉書中我看到一段話:「沒關係的,請放心,我永遠都愛著你,愛你現在的樣子,我不會批評你,也不會責怪你,因為我了解你所遭受的苦痛,也了解你走過的辛苦路。你真的很努力,做得很好,我會給你時間、空間,我會繼續鼓勵你、 支持你。我愛你,我會一直陪伴著你。」我才從自責中解脫。

現在:其實自責唯一的解決方式就是跟自己和解,接受自己就是出生在這樣的家庭中;接受當初就是因為愛著我的家人才做出那樣的選擇;接受我自己的無能為力;接受我真實的樣子。當然這是要經過不斷的練習跟告訴自己:不要自責,這一切都沒有錯;而我們的身體真的很誠實,每當我開始自責時,我的頭就會超痛,這時候我就知道我又在責怪自己了,這種時候我就會先告訴自己:「劉怡萱,謝謝你讓我看見了我正在自責,這只是我的想法,這不是我,我原諒我自己。」接著開始大叫,把所有的不愉快都叫出來,做完頭就不痛了。

再次面對死亡與表達

10/26 今天四阿姨打電話告訴我,醫生說外公疑似肺癌,需要住院進一步詳細檢查,請 我到醫院照顧他。我很難過,邊哭邊告訴姑姑。姑姑只問我,要不要去醫院照姑外公, 順便收點照顧費用。我姑姑果然很實務,但他是對的。姑姑要我開一個家族的群組,讓 所有的阿姨、姨丈、舅舅和晚輩都進來。我才不用一個個個別面對他們。果然,群組一 開,這些長輩開始在群組裡吵架,沒照顧的意見最多,讓我心很煩。但姑姑卻鼓勵我, 別害怕表達。前兩週我經常要找姑姑聊一聊或哭一哭,甚至請姑姑把嘉珍老師的冥想再 傳給我,心煩睡不著時,真的很好用。甚至有一次睡午覺的時候還體驗到了清醒夢,感 覺能操控自己的意識隨心所欲,飛天入地。有時順便也讓外公聽許醫師的演講。後面幾 週我和外公也能平靜的面對他的咳嗽,有時我還訓練他自己做點事。

- 12/5 阿公開始人「仙仙」,吃不下飯。
- 12/7 只吃的下稀飯、水及藥。開始瞪大眼睛,睡眠時間增加。
- 12/8 拒吃藥丸,睡眠時間持續增加
- 12/9 只喝水,意識開始模糊,我決定不睡午覺,開嘉珍老師的呼吸冥想給阿公聽,畫禪 繞畫陪外公。
- 16:00 左右,阿公咳痰咳兩下咳不出來,我覺得怪怪的,按叫人鈴,開始跟隔壁床的看 護幫他拍痰。抽完痰,血壓開始下降。1

6:30 左右給他吸支氣管擴張劑、吃升壓劑,裝上心電圖,發現心跳下降。專科護理師告 訴我阿公快死了,叫我通知其他人。

16:44 醫生宣告死亡。

在畫之前腦中突然繃出一句話:「生命是因愛而來,因愛而離開。」畫完陰影,還沒完全暈染完,阿公就開始咳嗽,過沒多就走了。我在得知他得肺癌末期時本來以為:當他離開時我會和面對我母親癌末一樣難過。可是反而有一種圓滿的感覺,一切就這麼順其自然、美妙的發生了。就在他準備好、我也準備好的時候。謝謝外公用他生命的最後一段路來教導我,讓我在面對死亡的這個功課上又往前一步了。在陪他住醫院的這段時間,我發現自己很喜歡在能力範圍內幫助別人這件事,決定「實現」想讀社工的這個夢想。 感謝一切順利平安。

12/18 睡前很不安,對於明天要送走外公這件事還是很難過,很心疼他。去找姑姑叫他 抱抱我,告訴他我很難過。姑姑告訴我:在另一個實相、死後外公都會有祂的指導靈來照 顧祂,讓他看到人生是有不同的選擇的。

12/19 0430 醒來後就睡不著,跟大姑姑聊天,告訴他:我很謝謝他在背後支持我,不管是心靈上還是實質上,讓我沒有後顧之憂的朝著夢想前進,教會我如何愛自己及愛別人。在喪禮上看到阿姨及舅舅對外公三跪九叩時,我突然很難過,開始想到外公對我的好,還有祂來地球的修煉以及跟我母親之間的功課。哭完後我突然想到,我等一下可以用零極限的四句話來送走阿公。於是我在三跪九叩時開始在心裡講:「阿公,對不起,我愛你,謝謝你,請原諒我。」來跟自己、跟外公說。

睡前看到舅舅傳訊息跟我說了很多話,我回應他:你不要自責你自己,其實這就是一個選擇。你應該肯定自己在阿公最後的這段時間你為他做了很多事。每個禮拜四到醫院陪阿公;讓阿公在最後舒服、自然的走,這些都是你沒看到的。你可以選擇感謝阿公,讓你有機會在祂生命的最後這段日子讓你多陪陪祂。同樣的,我也在經歷再次面對生與死的這個功課,但是我很感謝阿公用祂生命的最後一段時間來教會我:生命是因愛而來,因愛而離開。感謝今天明天一切順利平安,感謝今晚你我睡得香甜。

回完訊息後,在睡前我又做了一次,想像阿公現在坐在我面前,做完我真的覺得把阿公送走了,並有了一個安穩的睡眠。我相信祂已經開始物色下一次來地球出差旅行玩耍 兼學習時要玩什麼劇本了。

現在:我們是可以獨處也可以依賴的。在今天(12/20)11:00 我發現我對外公離開這件事很 難過時我點開了許醫師的演講〈獨處與依賴的協奏〉來聽,裡面講到:我們的意識就像一 匹布一樣,當裁縫師把一塊布剪下來做成衣服時就成為了個人意識;當他把衣服拆掉, 成為一塊布時它又成為了群體意識。

當我們還是小孩子時我們是依賴我的父母,青壯年後是與自己獨處,老了以後又回到需要依賴小孩。而我們是可以依賴著親戚、朋友、甚至是陌生人的,從他們身上撒嬌、討愛、甚至是「盧小小」。

我突然明白,外公的意識已經回到了群體意識了。難怪住院前一個月他開疝氣出院回到家的那天,我說我晚上就要回我家時,他跟我說:「怎麼可以沒有我的照顧。」

那時候我就覺得被他賴著很煩,不想被綁在外公外婆家。可能他那時候就決定要回歸群 體意識裡了。聽完演講後我就覺得恐慌好多了,因為我知道現在他的意識回歸宇宙了, 而我現在每呼吸一次就能感受到來自宇宙間萬物的愛,他的意識也隨著每一口氣緩緩進 入我的身體、我的心中。

經歷了這些功課、歷程後,我對我未來的方向也有了初步的想法。我希望能成為一名 手作人、社工師兼心理諮商師。

能透過賽斯心法來幫助別人找回自己的力量。藉由我自己的生命故事來幫助跟我一樣曾經對自己的人生感到迷惘、找不到方向、迷失自己、甚至想自殺的人。告訴他們:人生是

有很多選擇的,從你轉念的那一刻你的人生已經開始改變了。因為威力之點就在當下, 決定改變的那一瞬間,命運的齒輪就開始轉動了。

最後,感謝劉怡萱當初願意留在這個地球上好好的修煉。並開始願意清理、面對、接 受過去所受的傷,走不過的事情。並在這個過程中找回我自己、找到屬於我的夢想;運 用行動力開始實現夢想。

遇見賽斯,改變一生;而屬於我的故事,未完待續……。

賽斯與我的創作之旅

身為一個熱愛寫小說的人,閱讀賽斯書最大的樂趣之一就是我和作者珍,同樣是小 說家,而賽斯給這對藝術家夫婦的許多和創作有關的建言,往往能夠帶給我很大的啟發 和共鳴。

以下我想分享賽斯書裡那些曾經讓我有所感觸的段落、我對它們的看法,以及它們 帶給我的啟發與改變。

◆ 創作與冒險

「你仍在學習,你的作品仍在發展中。若非如此,那你不是很不幸嗎?任何真正的 藝術家對已完成的作品永遠有一種藝術上的不滿,因為他永遠覺察到在他感受理想及其 顯現之間的張力及拉扯。以某種說法,藝術家是在對一個感受到卻永未清楚表明的問題 或挑戰尋找創造性的解決,而那是一個事實上永無休止的冒險。以一般的說法,這必須 是個沒有清楚表明目的地的冒險。以最基本的說法,藝術家無法說他要到哪兒去,因為 如果他事先知道的話,他就不在創造而在複製。」

——夢、進化與價值完成 卷一 p.401

當我閱讀到這段話時,突然想起曾經看過的,村上春樹在安徒生文學獎受獎演說的 一個段落: 「在我寫小說的時候,並不會預先安排好情節。我寫作故事的起始通常是一個場景或是一個想法。然後在我寫的時候,讓那個場景或想法以它自己的方式進行。不用腦袋,換言之,故事只是經由我的手被寫出來。在這種時刻,我看重無意識的作用更在意識之上。所以在寫的同時,我不會知道在這個故事裡接下來要發生的事情,也不知道故事最後會如何結束。我是在寫的時候同時見證故事的進行。對我來說,寫小說這件事是關於「發現」的旅程。我在寫作時所產生的興奮感和小孩子在聽故事時想要趕快知道接下來會發生什麼事的急切心情,是一樣的。」

我在剛寫小說的前幾年如果聽到這個說法會覺得很不可思議,總覺得要將整個故事的劇情、伏筆、結尾都想好才動筆,不然寫到一半不知道要寫什麼就太糟糕了。

又多寫了幾年後,我漸漸體會到被故事帶領的感覺。一邊寫一邊覺得「哇,原來是 這種發展」。好像我也成了讀者。像賽斯說的一樣,這種書寫經驗像極了一場冒險,不 知道會去到哪裡,充滿了驚奇的冒險。

寫作也像一場往內心深處探索的旅程,你必須有足夠的勇氣,足夠的信任才能持續 走下去。而當你來到目的地,看見眼前與你預想的相差了十萬八千里遠的景色,或許你 會讚嘆不已,對能走到這裡的自己感到無比的感謝,並開始期待起了下一次的冒險。

藝術就像人生一樣,永遠沒有完美、永遠沒有盡頭、永遠都在進化。

◆ 如果一件事不好玩就不要做了

大學時期的一個寒假,我幾乎整天窩在租屋寫預計要投稿比賽的小說,同時跟內在的心魔對抗,徘徊在「這太爛了我不想寫了」、「還是繼續寫下去吧」的心情間。在這段

每天遲疑著要不要放棄的煎熬日子中,伊莉莎白的《創造力》一書帶給了我很多的勇氣。

這本書裡有一個很奇妙的故事,是關於峇里島的舞蹈:

峇里島的舞蹈是一種在寺廟中進行的儀典。這舞蹈有其神聖之處,舞蹈編排受到一 絲不苟的嚴密保護,忠實地代代相傳。一九六零年代初期,大規模的觀光客來到峇里島 欣賞當地的傳統「神舞」。峇里島民對觀光客進到寺廟裡觀看舞蹈很歡迎,但隨著傳統 舞蹈成為觀光的一大賣點,廟宇開始被觀眾擠爆,場面也變得混亂。

島民想到若能在度假飯店的游泳池邊表演,會不會比在陰暗潮濕的寺廟深處對遊客 更友善一點?遊客可以點杯雞尾酒,同時間舞者也可以藉此增加收入,因為飯店的空間 一定比較大,可容納的觀眾人數必然增加。

但有些西方遊客覺得不滿意。在他們眼中這是對聖物褻瀆!他們覺得這舞蹈是至高的藝術,怎能把高不可攀的聖舞搬到不潔的度假村海灘去表演。這些西方人拿自身的疑慮向峇里島的廟方反應,廟方與帶頭的舞者開了個會,想到了一個好辦法。他們決定另編一套不神聖的舞蹈。度假村就只表演認證的「無神性」舞碼,而神聖的舞蹈就回歸寺廟,僅供宗教儀式使用。

他們就這樣做了。以傳統聖舞的手勢與步伐為基礎,他們編出一套基本上就是亂跳 一通的舞,之後就開始在度假村收錢表演胡亂旋轉的舞碼。這次真的皆大歡喜了。舞者 有舞可跳、遊客有表演可看、祭司可以攥點經費,始作俑者的「高級」西方人也終於能 放下執念,畢竟神聖與褻瀆之間再度恢復了明確的界線。

一切再次各得其所。

不過事情並沒有就此結束。後續的發展是經過了幾年,原本是亂跳一通而沒有意義的舞蹈出落得越發精巧,舞者在舞步中展現出嶄新的自由與創意,慢慢讓表演蛻變得令人讚嘆。書中是這麼描述的:

「話說人在無心插柳中通靈,這又是一例。這些峇里舞者的本意是要抹除舞蹈中的神性,卻又在無意間召喚了天界的大神下凡來,而且就降落在泳池畔。舞者原只想自娛娛人,如今卻夜夜與神靈共舞,而且全體遊客都可以目睹。比起傳統聖舞歷久而顯得陳腐,我們甚至可以主張新舞更加超脫而蒙福。

告里島祭司注意到這個現象後,又提出了一個好點子:為什麼不把新編的人造舞碼 帶到廟堂中,納入傳統的宗教儀式,在祈禱儀式中使用呢?

這麼一想,乾脆把某些死氣沈沈的老舞步換掉,用新舞步取代不是更好嗎?

他們就這麼做了。

到了這個地步,原本沒意義的新舞碼取得了神性,原本的神舞卻因久未創新而失去 意義。

又一次皆大歡喜,唯一例外的是那些自以為是的西方人。他們這次是真的糊塗了。

到底什麼是神聖,什麼是褻瀆,他們真的分不清楚了。高與低、輕與重、對與錯、他與 我、神與人的種種界線模糊了·····種種矛盾快把他們搞瘋了。

至於我忍不住在想的一件事情,就是峇里島的祭司心裡是不是都有個頑童?這一切 是不是早就在他們的計畫之中?」

以「好玩」為目的編出的新舞步最後居然取代了神聖又嚴肅的傳統聖舞,進入廟堂。

這個故事像給了我一記當頭棒喝。我突然發覺,我一直是以嚴肅批判的目光在創作,而不是以好玩的心態在面對。「這樣不行,這個不好。」、「這樣寫別人會覺得很糟糕。」還沒動筆前,種種認為自己有責任寫出好作品的壓力就先席捲而來,讓我根本寫不出半個字。我已經忘了能用好玩的心態去寫作,或許我心裡也隱隱覺得用好玩的態度創作不出好作品。

賽斯曾在《與賽斯對話》裡這麼說道:「不管何時,只要你們自己在做的事不好玩, 就不要做了!」

「眾神的創造力和喜悅,與責任無關。」——與賽斯對話 卷二 p.248

「好玩、好玩」多麼重要的創作初心,或許藝術創作的鮮活生命力就隱藏在玩心之中。

後來我調整心態,順利寫完小說。那段從不安到平靜的歷程成了我寶貴的創作經驗。

但願未來大家都能用「好玩」的心情去創造,讓內心的頑童盡情玩耍。

◆ 寫就對了!

「自我是工具,隱藏的自己在你所知的物質宇宙中,用它來操縱。自我讓你能夠朝 著它在你們層面發揮作用必須的方向,來使用或聚焦你的藝術才能。不過,自我或多或 少一捲入恐懼,就不再是個有效的工具,而變成一把不斷敲你頭的鐵鎚。……

自我必須輕輕坐著,否則它會讓躺在它底下的才能窒息。這的確是你的才能,你身為這一世人格擁有的才能。然而,你不只是你知道的你。你的潛意識是比你知道的你還要大的一個部分,自我只是潛意識的最上層。不過這之間其實沒有分隔線,你是你的自我,同樣的,你也是你的潛意識,但不僅止於此。

如果自我太過關切實際的事物,就會過度受制於負面的回應。外在感官沒有那麼快速或流暢,創造的能量逐漸積聚痛苦的假實相,既厚且密。經過一段特定的時間,依照你們的情況,他們會自動創造屬於自我的恐懼模式。

這些恐懼並不屬於潛意識。於是,恐慌與痛苦的物質化被自我投射出來,在身體竄來竄去,偷走了潛意識心的力量,使他們無法執行自然的建設性任務。換句話說,自我

變成了破壞而非創造的工具。」

——早期課卷一 p.206

賽斯的這段話曾經帶給我很強大的震撼,尤其是「**自我或多或少一捲入恐懼**,就不再是個有效的工具,而變成一把不斷敲你頭的鐵鎚。」和「自我必須輕輕坐著,否則它會讓躺在它底下的才能窒息。」這兩句。讓我想起先前的寫作經驗中幾乎都會伴隨在左右的恐懼和批判之聲。

原來我一直在讓我的「自我」妨礙我創作?原來,只要「自我」能輕輕坐著——僅 僅只是不干擾而已——其實我是能寫得很好的?

我又想起小學時期每次寫作文時,當我乾瞪著稿紙上的作文題目,腦中閃過無數個開頭,卻又被「這樣寫真的可以嗎?」的懷疑擋住,寫不下去,時間久後,我會告訴自己「沒關係,就寫吧,寫不好大不了重寫就好。」,當我無視那些疑慮和恐懼,一心一意將閃過腦中的字句化為文字落在紙上時,反而寫得很好,而且往往都不需要回頭修改。

小學時有一次參加看圖說故事作文比賽,賽方給我們一個四格漫畫,唯有最後一格 是空的,要我們接續寫下故事的發展。那時我又陷入了相同的困境,瞪著稿紙許久沒有 動作,接著我告訴自己:「什麼都不要想,寫就對了。」,就這樣洋洋灑灑的寫了一大篇。 最後那篇作文還出乎我意料地拿到了非常好的成績。

回想起過去的往事,現在的我在面對筆電螢幕上的文字檔時,也會這麼告訴自己:

「什麼都不要想,寫就對了。」

而當我做麼做時,往往都能寫得很好呢!

附註:2016 安徒生文學獎 村上春樹受獎演說全文:

https://www.facebook.com/julie.chen.5621/posts/1162667117132270

從賽斯看傳統教育與社會主流思潮

壹、 前言

嘉珍教育長和許醫師滿心期望賽斯不只是在醫學與心理上,也能夠在教育上為這個世界做出改變與貢獻。這半年來,我受到老師們的影響,也開始好奇,究竟「以賽斯資料為基礎的教育」會是什麼樣子?當然,既然賽斯稱自己為教育者,那麼他所有的資料自然都是賽斯教育的一環,然而賽斯資料如此龐大,如果我們能夠從中找到賽斯直接或間接談到「教育」的相關資料,從而勾勒出更完整的「賽斯教育哲學」之架構,那就再好不過了。而本篇小論文礙於篇幅限制,僅從三個面向(孩子成長的面向、歷史發展的面向與現今各種學門的跨領域面向)探討目前「人類意識的官方路線」(the official line of human consciousness),最後再簡介賽斯的核心觀念(意識創造物質)作結。

在賽斯書《健康之道》中,記錄著珍住院生活時的病況,到最後去世的過程。住院時,他甚至無法自己讀賽斯資料的手稿,需要羅親自為她一字一句地讀。然而,即使在當時這樣的絕望時刻,賽斯仍舊樂觀地為他們指出一條條通往健康的道路,試圖「重新教育」他們,也鼓勵他們「重新教育」自己,從矛盾限制性信念中解放出來,改變身體狀況。而在 1984/2/15 的賽斯課中,賽斯告訴珍和羅,他們正涉入了一套全新的教育之中:

「思考有其風格,正如衣服有形形色色的風格。『意識的官方路線』是某一種心智上的姿態(mental stance),一種框框(convention)。(停頓良久。)……你們整個文明是圍繞著那種「內在架構」(inner framework)建立的。思考方式變得如此地自動,以致在心智上變得隱形了。不過,就有創意的人而言,總是有從顯然看起來是陌生的思考方式來的侵入、暗示或線索,而有創意的人們用那些暗示和線索來建構一種藝術、一個樂曲,或不論什麼。他們感覺到底下有一股洶湧的力量。

你和魯柏有過很多次那種感覺——但我們所想做的是,從一種運作模式完全改變到 另一種運作模式,並且去建構種種新的內在意義單元(new inner blocks of meaning),那 將引發下一個紀元。

(在四點四十四分停頓良久。)那麼,當然,你們所涉入的其實是一個全新的教育過程,因此你們至少能分辨一個風格的思考和另一個風格的思考,因而能較自由地做選擇。」

貳、 從孩子的成長與教育過程談意識的官方路線

小時候,我們都是自由地用自己獨特的方式天馬行空地思考,然而成長過程中,家庭與學校為了讓我們「社會化」、為了讓我們「長大」、為了我們「好」、為了讓我們能夠在主流社會生存,於是某程度上便打壓了孩子們獨特的思考風格。以大雄校長的話來說,華人社會普遍不尊重孩子(在思想上)的消極自由。因為只有以某種方式行為和思考,才會得到大人的認可。於是,經過學校教育洗禮後的我們,漸漸穿上了社會主流的思考與行為方式的外衣,我們已被訓練成以符合主流的方式看這個世界了。這種為群眾所認可的主流思考方式,賽斯稱之為「意識的官方路線」或「公認的意識方向」。這就是煉成「官方意識路線」的過程¹。

參、 從人類歷史談意識的官方路線

意識的官方路線肯定也包含了所謂的「理性思考」或「理性之道」。賽斯說:「如今, 科學的參考架構已變得與『理性思考』相等到如此一個程度,以至於思維的任何其它傾 向彷彿自動地成了非理性了。就此而言,思想已變得太專門化、偏見化、沒有彈性了。……

¹ 健康之道 1984/2/15:「當你是個小孩時,你以較自由的方式思考,但,逐漸逐漸地,你被教育成以某種方式思考。你發現,當你以那特殊的方式思想和說話時,你的需要更快地被滿足,而你更常獲得認可。最後它彷彿是唯一自然的運作模式 (mode of operation)。」

科學已經主宰了思想世界,以至於許多一度被認為相當『理性』的細微差異和種種領域,如今已變得相當不名譽了。」。可見,對賽斯來說,「理性之道」是種種思考風格中的一大類別,它在歷史上原先包含了多元的思考風格、涵蓋了各種領域,從上文可以看到,賽斯其實並沒有為它冠上負面的意涵。

其實科學在歷史上原來也只是哲學的一支,叫作「自然哲學」。過去的科學家,其實在當時都被視為是自然哲學家³。因為哲學不會對任何基礎性問題預設既定的答案,這讓哲學家都能夠以其創意揮灑各自建立自己的學說,辯駁過去的哲學觀點,並嘗試以理服人;然而,科學後來慢慢從哲學中獨立出來,並以它取得的重大進展和在科技、醫學等等面向上的實用性,成為思想界的主流後,最後佔據了「理性思考」——凡是不符合科學界主流典範的奇特觀點或大膽猜想,都可能會被貶為不理性。

科學追求真理的方法論是:「科學試圖固守著它能證明的東西。」⁴這種單一風格的理性思考,讓它比哲學包含眾多風格的理性思考,還要慢才取得相同的進展:「你們的科學家終於學到了數個世紀以來的哲學家已知的事——即心能影響物。他們仍需發現心創造及塑造了物這個事實。」⁵

這也是為什麼我在大學時決定轉學至哲學系,哲學不像理工科系已經對於許多基本但重要的問題有了既定的答案,哲學探討任何一個基礎性問題時,無論是多奇異的主張,只要言之有理,都可以提出來。至於我原來的生命科學系,它已經確立了它的研究方法與實驗方法,我們似乎只能遵守它;對於生命科學中的基礎問題,例如,「這個世界的基礎是不變的實體,還是動態的歷程?」也早已經有了既定的答案,我沒有感受到那裏有可以供我自由思考與開放討論這些問題的空間。

² 被刪節的句子為:「每個個體有他自己獨特的思考風格,這是以奇特、豐富而個人性的方式混搭了臆測、幻想、是一種使用主觀及客觀資料的怪僻方式。」(神奇之道第5節)

³ 例如,牛頓提出的三大運動定律來自他的著作《自然哲學的數學原理》

⁴ 神奇之道第5節

⁵ 靈魂永生第 520 節

賽斯在上文強調,其他種非官方、非主流的思考風格是存在的,而有創意的人們,他們的創意其實正是來自這些未知的思考風格,而藝術家、音樂家、文學家與哲學家等等,正是利用這些陌生的思考風格「建構」出令人驚豔的藝術、音樂、文學或哲學作品;而賽斯在教育上的野心則不僅止於此,他說無論什麼文明,都有自己的「內在架構」或「概念架構」,文明以它為基礎建立而成的,而「概念架構」又是以「內在意義單元」所組成的。那麼,賽斯的教育能讓我們「建構」出——不只是哲學或文學作品——而是新的內在單元⁶,作為人類文明的「新紀元」的基礎,我們能真正帶來一個「新時代」。

過去的傳統教育歷程讓我們漸漸習於以某種主流認定的方式思考,就像每個人每天都穿相同的制服生活一樣。對於孩子考試成績不及格,家長就皺眉;對於孩子考上了國立大學,家長就開心;對於找不到工作而暫時窩在家裡的孩子,家長就開始擔心;如果自己的生病狀態是醫學認定沒有希望的,我們就感到絕望。關於這些生活中的情境,我們似乎總是抱著相同的看法,就好像在工廠大量製造的機器人,被灌輸相同的程式,但不會自主思考一樣。

而賽斯的教育歷程,則要讓我們發現思考其實有多樣的風格,並讓我們至少有能力分辨不同的思考風格,進而回復像孩提時的自由思考能力,從而能夠更自由的做選擇。而自由做選擇的能力,其實也包含了「只對建設性暗示反應的能力」⁷,也就是說,賽斯的教育可以訓練我們能下意識自動過濾掉「阻礙性暗示」(或負面暗示),而只會接收到正面暗示。不只如此——賽斯的教育還會讓我們從官方意識路線完全轉移到新的「運作模

⁶ 這讓我想到,珍所寫的《一個美國哲學家的死後日誌:威廉·詹姆士的世界觀》與尚未翻譯成中文版的《保羅·塞尚的世界觀》或許不只是一般的文學或哲學作品,而是包含了新的內在單元、代表了令「官方意識」覺得陌生、各自獨特的思考風格,等待著我們去閱讀與探索。

⁷ 早期課 4 第 163 節第 161 頁:「其實你們大可訓練自己只對建設性暗示起反應,而非回應阻礙性暗示。 這意思只是說,或許你們多多少少可以從你們之內的行動中,選擇想要前進的方向。這也意味說,人格 的某部分會做選擇,而且有能力分辨出阻礙性暗示和建設性暗示。對於建設性暗示和阻礙性暗示的本質 或特徵究竟有何差別,我們這裡有必要更充分討論,因為兩種暗示的角色可能會互換。」

式」,這種新的運作模式,除了在「群體」的層面上讓我們能建構出新的內在單元、帶來一整個新時代,甚至在「個人」的層面上,能讓我們完全轉移到一種「全新的思考方式」,並重新定位「個體與實相的新關係」(這包含了我們與自己的身體、生活與生命的新關係,還有與親密他人的合作性冒險)⁸,甚至是「加速他私人的知覺,及延長並擴展日常意識的質地,以至於和目前的經驗對照,生活可以幾乎被認為是『人間天堂』。這涉及了一種最深奧的**再教育**。」⁹

肆、 從當代科學、心理學與宗教談意識的官方路線

另一方面,賽斯對「人類意識的官方路線」或「人類文明的內在架構」的回應是:「宇宙是——你可以選擇你的字眼——種靈魂的、或精神的、或心理的具體顯現,而非以你們通常的詞彙來說——一種客觀的具體顯現。目前科學上、宗教上或心理學上,都沒有逼近或甚至接近某種能夠解釋、甚或間接描述那宇宙的種種次元之『概念架構』……」

為什麼科學與心理學會認為「宇宙是一種客觀的具體顯現」呢?這要從當代科學背後預設的某個哲學立場說起。目前的主流科學界其實是基於「科學唯物論」"的哲學教條在做研究的,科學唯物論包含了唯物論(或物理論)與化約論。其中,唯物論認為物質是唯一的真實,一切存在都屬於物質的範疇。其實,唯物論都只是科學的基本預設,科學本身無法證明唯物論,因為科學不能拿自己的研究成果回過頭來證明自己的假設是對的。唯物論最初被古典物理採納,而後在20世紀成為思想主流,主宰了整個科學社群,甚至讓大部分科學家誤以為這樣的觀點是得到經驗證據充分支持的,而且是唯一合理的觀點,於是唯物論變成了科學的教條¹²。

⁸ 神奇之道 1980/8/18 星期一 晚上九點十分

⁹ 健康之道 1984/6/1

¹⁰ 個人與群體事件的本質

¹¹ 唯物論與什約論兩者合而為一稱為「科學唯物論」。

https://www.researchgate.net/publication/264463775_Manifesto_for_a_Post-Materialist_Science

直到20世紀末量子力學的發展否定了唯物論:我們觀察到的物質其實並不是像我們先前所想的那樣「實質」,也不是存在於特定的時空點。但唯物論並沒有因此而被否定,而是演變成「物理論」——從客觀的觀點(即第三人稱觀點)就可以解釋一切自然現象,因此心靈現象(例如,思想、情感、知覺、欲望)僅只是物理現象,思想與感受不會對現實造成任何影響。

但物理論並非毫無破綻,哲學家 David Chalmers 提出了著名的「意識難題」(the hard problem of consciousness):既然心靈現象來自大腦現象,那麼,大腦是如何產生意識的呢?飯煮好了,我們聞的到剛煮好的飯香;早上了,我們睜開眼看到從窗外灑下的耀眼陽光;戴上耳機,我們聽的到令人心情舒暢的音樂等等。這些「香香的」、「明亮的」、「高亢的」第一人稱的主觀知覺經驗,是如何從完全客觀的大腦神經突觸中躍出呢?科學也許能找出與這些知覺經驗高度關聯的大腦區域,但是這仍然沒辦法證明意識經驗完全是大腦的產物。曾經在我就讀的東吳哲學系上開過「意識哲學」課程的老師,陽明大學心智哲學所教授洪裕宏認為,「意識難題」將從裡到外完全顛覆現有的科學典範。

文學家赫胥黎說,這就好像擦一擦油燈,就會有精靈蹦出來一樣,令人難以想像。哲學家萊布尼茲說,這種機械論觀點,就好像把人體看成一個「有意識、知覺的機器」,它的構造讓它有能力意識到自己並知覺到外界,然而如果我們想像它可以放大到像工廠那麼大,當我們走進去細究到底是哪些零件之間的互動可以產生意識時,我們看到的只是不斷運轉的齒輪與零件而已。賽斯說:「你們的科學家可以計算他們的元素。他們誤入歧途時,他們會發現越來越多元素。也就是說,他們會創造更多並且發現更多,直到他們快要瘋掉為止。因為將會發生的情況是,他們會一直創造真實事物的偽裝。而且,當他們創造儀器處理越來越小的粒子時,他們真的會看到越來越小的粒子,彷彿沒有盡頭似的。」「這;「任何形式的物質。不論它多強而有力,都不可能自我進化成為意識,不

¹³ 早期課第19節

論再加進去其他什麼物質也沒有用。沒有意識,宇宙裡就不會有物質存在,四處浮游著,等著另一個成分來給它實相(reality)、意識、存在或生命之歌。」¹⁴

賽斯接著說(接續第5頁的段落):「……宇宙的性質是心理性的,遵循著心靈的邏輯,而你所瞭解的所有物理性質都是反映自那些更深的東西。再說一次,『每個原子與分子——以及任何你能想像的粒子——都擁有,而且都會擁有一個意識。』除非你接受那個聲明,並至少把它當做一個理論的基礎,否則我大半的資料都會顯得是無意義的。因此,任何新的科學理論,若希望達成取得任何知識的成就的話,就必須要以那個聲明為基礎。」

「這個世界,是醒著的。」¹⁵——直到我進入哲學系上了洪老師的意識哲學課程,才知道現在的確有當代哲學家認真嚴肅地看待這樣的理論,他們的理論動機很簡單:既然科學所支持的唯物論——即一切現象背後都是物理事物,沒有別的——沒辦法解釋意識是如何產生的,不如就直接假設基本粒子是有意識的吧!

關於官方意識中的宗教與心理學,賽斯在此更深入點出癥結點:「人類至今所知仍極為有限。你們的心理學家還無法思考靈魂的事,而你們的宗教領袖也是既不能、亦不願以心理學的角度去理解靈魂,甚至連最起碼的程度都談不上。換句話說,『形上學』(metaphysics)「與『心理學』還沒碰頭。」「這是指心理學不願意再從形上學的角度,重新反思整個心理學的基礎,重新去問:「這個世界的根本存在真的只有物質嗎?」、「既然物質無法解釋意識現象,那麼如果假設意識是根本存在的話,既有的心理學理論會有什麼樣的改變?」

¹⁴ 靈魂永生第 582 節

¹⁵ The Routledge handbook of Panpsychism

¹⁶ 形上學(metaphysics)是什麼?原先人類只能編織出神話與幻想,直到哲學之父泰利斯問出了「萬物是由什麼組成?」與「世界的整體結構長什麼樣子?」形上學的兩大問題,這種「問問題的新方式」開闢了人類以系統性與合理性的方式尋找真理的道路。而第一種問題叫做存有學(ontology)的問題,第二種問題叫做宇宙論(cosmology)的問題。形上學包含了存有學與宇宙論。

¹⁷ 個人實相的本質第一章第 610 節

而宗教已經會用形上學的角度思考人格的本質,進而考慮到了意識永恆、靈魂永生的可能性,但卻不願意從心理學的角度去重新理解靈魂,思考「靈魂的心理結構是什麼?」, 而是把靈魂當成是我們所擁有的東西,而沒想到「我不是意識,我就是靈魂,意識是屬於我、可以為我所用的能力,所以我可以將意識焦點轉移到其他的實相,進入內在宇宙冒險。」

伍、 結論

賽斯曾說:「賽斯資料的基礎與基石,以及它的主要貢獻,在於這個概念:意識本身的確創造物質;意識不被物質束縛而是塑造了它;而且意識不被時間或空間所限制或束縛;時間與空間是必要的扭曲,或作為適應條件,以形成物理存在的層次。」¹⁸,但珍與羅只將之視為替代性的世界觀,並沒有體悟到賽斯資料中所傳遞出的世界觀其實是最接近真相的:「在這世界裡,(對羅說)你們早就形成了你自己的信念和策略。在中年時你被給予我們的課——或如果你較喜歡,可說你們倆給了你們自己這些課。你們認識到我們資料的整體活力(停頓良久)——但,再次的,你們並沒覺悟到,資料的目的在於你們心態的完全重新定向。你們並沒了悟,你們不僅被給予了對實相(reality)¹⁹的一個替代的看法,卻是被示以,你們所能得到的,關於『實相是什麼,它是如何運作的,以及它意調著什麼』最接近的近似講法。」²⁰

事實上,轉學到哲學系前的我,甚至連將賽斯資料視為「對真實世界的替代性觀點」都稱不上,因為我當時才疏學淺,不認為身心靈圈之外的人(尤其是學術界)會將這樣的觀點當作一回事。當時剛高中畢業的我,在情感上很認同賽斯,但是在理性上對賽斯還沒什麼信心(或許這也反映到我對自己的想法沒什麼信心,亟需大家認同)。直到我學

¹⁸ 早期課 2 第 82 節

¹⁹ reality 在哲學中翻譯為「實在界」,真實世界的意思;用來形容事物時,指該事物是真實、實際存在的。 20 油奇之道 1980/9/29 星期一晚上九點十八分

到意識哲學,我才知道與賽斯的基本觀點(意識創造物質)類似的理論,在哲學界中為它辯護的大有人在,那些支持類似賽斯的哲學理論,如觀念論(idealism,包含了唯心論)、泛心論(panpsychism)、宇宙心靈論(cosmopsychism)的當代哲學家們,其中有一位叫做 David Chalmers,他認為,就算沒有可以正面支持觀念論的理由,也「至少」是和主流哲學界所支持的唯物論一樣合理的,因為無論哪一方都有尚未解決的理論困難,所以你可以支持唯物論,我也能支持觀念論。

看到了這些支持賽斯主張的理性觀點,讓我很開心,但是其實這樣,仍然只是把賽斯當成「對真實世界的替代性觀點」而已,我也還沒了悟到賽斯是「最逼近真實的近似觀點」。

要如何才能夠體悟到賽斯真的最接近實相呢?我想只有綜合智力上的理解與經驗上的體驗才能做到。那麼,賽斯的核心概念「意識創造物質」,要如何親身體會呢?

賽斯在《未知的實相》第701節說:「在物質之內有種種『內在結構』存在,它們是能量的漩渦,而其目的不只一個,那些結構是由意識的組織或CU's所形成的。舉例來說,你們對一個細胞或一個原子的本質有最親密的知識,因為它們組成了你的肉體。以某種說法,存在著『意識的連續體』,而你目前的肉體生命是其一部分。你與你自己的細胞有某一種的交流與心靈上的溝通,而在意識的某個層面上你也明白這一點。一個真正的物理學家會學著去隨心所欲地達到那個意識的層面。以你們的說法,遠在有任何科技能夠看到細胞結構之前就有了它們的圖畫²¹。」

也就是說,外在感官所見的物質,例如肉體,在肉眼可見的表面底下,是有許多內在結構的,例如肉體是由細胞組成的,細胞又由原子及更小的結構所組成的,而去探究更微觀的物質結構並沒有意義,理由前面已經提過了——物質內部的這些結構都是由意識

_

²¹ 意思是在虎克發明顯微鏡以前,就已經有人畫下細胞的樣子了

(單位)形塑而成的——換句話說,物質的存在基礎不是更基本的物質,而是意識。所以,物質只是意識創造的虛擬實境。因此,賽斯說「物質有意識」,其實只是方便的說法,事實上,是「意識擁有原子、細胞、肉體」這些層次作為意識的屬性²²——而這就是賽斯所謂的「意識的連續體」。

賽斯曾經以許多角度去解釋「意識的連續體」,在《早期課1》第25節,他將全我(即人格)簡單解釋成是由內我(the inner self)、有意識的自我與身體三者所組成的一個場單位,而它又在另一個更大、更完整的場單位(即存有)之內。在《健康之道》1984/3/16,賽斯也同樣提到我們可以用「意識連續體」的概念理解意識心、潛意識心與身體意識三者。他說,並沒有「無意識」(the unconscious)這種東西存在,因為身體是有高度意識的。意識心使用的是邏輯推理,負責對物質實相做出適當的判斷;潛意識(或譯為下意識)存著暫時用不上的資料,幫助意識心可以聚焦在物質現實;身體意識則是以一種連超級電腦也望其項背的速度運作著,讓我們能順暢地做出任何一個簡單的身體動作。

賽斯接著說:「請等我們一會兒……當你的眼睛閉著時,有一些形狀及構成物會出現,那是原子、分子與細胞之完美複製品,但你卻沒把它們認知為如此。也有一些畫——所謂的抽象畫——許多是由業餘畫家無意識地畫出來的,那也是這種內在組織的絕佳代表。」

當時我看到這段的時候為之一驚,因為,我有時候睡前闔上眼睛時,會看到不斷變化的各種形狀,當我試圖追隨它們的變化時,它們就會越變越快,快到我都快跟不上了,一直到我放棄追隨,他們才慢下來。那段時間,我奇怪著這樣的經驗代表著什麼?看到這段時,我驚訝於賽斯怎麼會知道我有這種經驗。我想那些快速變化的動態,代表著我向

-

²² 早期課 2 第 51 節:「似乎自我意識就是這種組合(注:由原子、分子、細胞、器官到身體的腦的自我意識)的結果。然而,每個細胞都有他自己的意識(注:都有個體性),而當我說意識是細胞生命的一個屬性時,只是為了方便,因為事實上,細胞生命是意識的一個屬性。內體因此是意識的一個屬性。」

內對焦到了細胞意識或原子意識,或是更精確地說,意識連續體在細胞或原子層次的活動吧。

我期待我未來會有更多的驚奇等著我去發現。

佳作-謝宜芳

我理想中的未來學校--賽斯心法所翻轉的教育

【第一個最重要的念頭從心裡萌芽】

在同一個時代裡,至少會存在著兩三個不同年代的價值觀,隨著時代在進步,連想法都要汰舊換新了,憑什麼教育不用?

喔,我們不是來吵架的,只是因為很重要,所以口吻看起來好像很大聲、很激動,但確 實啊!是該很大聲、很激動的,如果你正和我一樣,你就會明白我為什麼要熱血沸騰的 宣揚我的激動來高唱如此重要的一件事。

大學時期,我因參加了賽斯教育基金會舉辦的大專營而接觸了基金會,因緣際會之下的幾年後,我成為了基金會的工作人員,雖然當年懵懂無知開心的喊了一句「我想在基金會工作」,但從沒想過成為了基金會的員工後,會看到如此我未曾想過的畫面。

故事要從 2 年多前的某一次工作坊說起,第一次參與工作坊的事務工作,要注意的事情很多,畢竟這和平常只是在分會上班不同,小菜鳥的我很緊張,一直注意上課老師和學員,一心只想把工作坊的工作做好,那一刻彷彿我的世界只剩老師和學員了,我如此全心全意的投入在每一個人身上。

這是一個會「很痛」的工作坊,老師花了不少時間引導了學員們說出了自己目前所聚焦的生活難題,大家從一開始的自己講著自己的故事,慢慢融入了其他人訴說出來的故事,每個人就像在各式各樣的故事裡找到了相似的自己,在那些故事的碎片裡,緊緊擁著一樣的痛與難題,或許是齊聚的力量安全的包覆住每一個受傷的心,那個讓人揪心好痛好

痛的悲傷,終於能毫無顧忌的一股腦兒的說出來。

課程的尾聲進行了一個大療癒的過程,大家一開始像個小孩一樣搬著椅墊堆疊,疊得像一座座的小山,好興奮的好像要玩一個什麼神秘的遊戲,「好好玩啊!」拿著泡棉棒甩阿甩的,在我眼前的這些學員姐姐們各個都彷彿只有 10 歲,雀躍的嘻笑著,天真的完全都不知道接下來的自己將會如何失控,直至原形畢露。

「嗚啊啊啊啊啊……為什麼…為什麼!!!我的心好痛啊!嗚嗚嗚嗚…真的、真的…好痛啊!」

我在一旁看著這些學員姐姐們隨著老師的引導說出了長久以來的積怨、不敢說的渴求與不滿,姐姐們聲嘶力竭的哭泣和怒吼著,如此用力的展現出那些早已深藏在她們內心裡的能量。

老師穩穩的承接住所有學員姐姐們釋放情緒能量後的筋疲力竭,引領大家想像並給予指引,讓耗盡能量的心靈能重新注入新的信念,我在旁邊看著老師和大家,忍不住哭了,那個很畫面很美也很讓人揪心。

老師承接住了所有的人,但,沒有承接住我。

那一天,我的心靈被這一幕如此強烈的震撼到了。

大家哭完、療癒完,都能好好回家重新面對自己的人生,彷彿情緒釋放完了,可以有新的勇氣去面對原本的難題或者繼續跌跌撞撞。但是,那些畫面卻在我心裡種下了種子,我回家後一直反覆的思索,後面的日子就是一個接著一個的工作坊和讀書會,每一個來到這裡的人都帶著一個屬於自己的難題、痛苦或問題,我們可以看見學習賽斯心法後的學員有著多麼大的改變,有些人找回了自己的力量,有的人變得開朗許多,有的人不再

為病所苦,這些都很好,但是我在思考的是「為什麼非要到這個地步才來上這些課療癒身心並找回力量呢?」

如果我們能一開始就接觸賽斯心法,那麼人生是否能夠就此不同呢?

【一場舞台劇確認了我的想法】

身為社會的一份子,撇開自己所認同、不認同的東西外,我們始終活在一個共同的社會 與世界裡,說到全世界就好像有點遙遠,那我們來看看自己所處的社會就好,近些年來 我們看到的新聞關鍵字全都充斥著「情殺」、「弒父弒母」、「隨機殺人」、「學生跳樓自殺」, 2020年被疫情攏單的全世界即便沒有疫情的存在,好像我們所身處的社會也沒有離死亡 遠一點。憂鬱症變成了這個世紀的「黑死病」,而其他相關的躁鬱症、焦慮症、恐慌症、 思覺失調症也是越來越廣為人知,這好像是一種最新的流行,而且人人都有機會擁有。

到底是哪裡出了問題呢? 我很想知道這題題目的答案。

精神疾病已朝普及化的方向發展,其實也不用到未來幾十年後,現在憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、恐慌症、強迫症、失眠等等多到彷彿早已不稀奇,但社會的價值觀與社會文化的走向其實正是培育精神疾病的最主要的溫床。如果社會結構的不改變,會讓壓力變成一種人人必備的狀態,競爭或者生存焦慮會促發每一個人都像同一種模樣,不快樂又促發了疾病創造的能量甚至是發洩的出口,那這樣的人生還有趣嗎?如果是你,還想活在這個世代嗎?

精神疾病其實正在被社會關注著,台灣知名電視劇《我們與惡的距離》有上演舞台劇,這齣舞台劇有著特殊的設計,藉由手機即時投票讓觀眾投票來決定,投票的結果會影響

演出怎樣的劇情與最後的結局版本,我所看的那一場有49.26%的觀眾無法接受「思覺失調」的患者出現在自己日常的生活與工作環境,大家因為對思覺失調的患者不了解,所以恐懼他們的存在,已經受思覺失調所困的患者,又該怎麼生活在這個社會上?

我在投票的時候毫不猶豫的就投了「能接受」,答案正要揭曉的那一刻其實很讓人緊張, 結果顯示現場有 49.26%的人無法接授,雖然比我預期的數字低很多了,但也讓我確認了 我最初的想法是值得去思考和探究的。

【如果可以…讓賽斯心法翻轉教育與世界吧】

我想表述的想法其實只有一個,不快樂已經成了這個世界大大小小老老少少共同的問題了,快樂這個東西和心靈、心態與價值觀有著很大很大的關係,也許不一定全世界的人都需要「賽斯」,但一定全世界的人都需要「快樂」,所以我深信所有人都需要「賽斯心法」,如果人類集體意識在玩著一個精神疾病蓬勃、心理扭曲如常態的遊戲,那這個精彩的故事必然要有一個高潮的轉折,也許這正是為什麼賽斯傳遞的資料在台灣被許醫師推廣到遍地開花的原因。

如果可以…讓賽斯心法翻轉教育與世界吧!

教育是培育、影響每一個個人的最開端,賽斯心法的教育能讓每個人理解自己無所限制並且充滿著獨特性,你不必活的跟每個人一樣才安全。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解自己能依循著天賦而非活在競爭,老天永遠會賞你一口飯吃,賽斯心法的教育能讓每一個人能理解生命追求展現、表達,你可以盡情追尋你的夢想活出你自己,賽斯心法的教育能讓每一個人能理解快樂原理原就於價值完成,當你是「你」時,你就完整了全世界。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解這世界是充滿愛的互助合作的,讓世界變得

更好一直都是我們內心深處嚮往的渴望,這世界充滿善意與愛,因著惡不存在,所以你不用恐懼度日。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解我們是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍,生命中遇到的所有事情都是一個學習、一場遊戲,當我們凡是用遊戲心看待,人生很多事都不會變得如此嚴肅與過不去了。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解信念創造實相,你是可以拿回你的力量去改變一切而非只能無力無助的面對你的人生。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解身體本來就是健康的並且有自我療癒能力,悉知自己生病的理由你就能理解你能創造疾病你也能夠使自己好起來,不再讓生病的人只能活在恐懼的心理。賽斯心法的教育能讓每一個人能理解靈魂永生,死後並非灰飛煙滅,當你認真的活著過你不悔快樂的每一天時,你就能不再恐懼死亡。

賽斯心法,是一本人類最需要的「人生使用說明書」。 你能好好活者,就能好好的死亡,人生求的不過就是這個啊,好生 好死。

【我理想中的未來學校】

我理想中的未來學校,是間「人生指引」的星星學校,讓每一個迷失的人找到方向,並且教育出一群快樂的人,就像天上的北極星,當你迷網的時候抬頭看星,當你悲傷的時候抬頭看星,當你快樂的時候抬頭看星,不管你什麼時候看星,它永遠在那裏指引你或與你相伴。這間學校教你認識你自己,帶你看見自己的獨特性,讓你學會遊戲心玩人生。

想像老師會這樣和孩子對話:「考試考差了沒關係!因為孩子你的體育很厲害呢! 瞧瞧誰能像你跑得如此快?」或是「不會唱歌又看不懂五線譜沒關係!因為孩子你很會念書呢!這個世界上還有好多的知識等著你去發掘」,又或是「孩子你好棒啊!你喜歡料理嗎?你還想去航海啊!那就不如去海上開一間遊輪餐廳吧!每周都到不同的國家,當一個是上獨一無二的行動海上餐廳吧!」

這間學校教育的不一定是孩子,所有人都該知道這所未來學校,因為它能讓所有人都變得快樂。而我們一賽斯教育基金會,其實現在也正在朝這個方向前進呢!許醫師到各地推廣賽斯心法何嘗不就是一種「成人教育」呢?顛覆你以前的價值觀,讓你的人生可以重新再來。

只是如果可以,真的不要等長大了才來接觸賽斯,我真心不想再看到一個個心靈受傷的 大人來基金會哭的撕心裂肺療癒過去的傷痛了。讓賽斯心法的教育去教育所有孩子都有 快樂人生,也教育所有不想長大的大人其實人生可以好好玩吧!

十五年的地球旅程

我是一個平凡的女孩 2005 年出生在高雄市,是個喜歡音樂的孩子,目前就讀高中一年級音樂班,我認為我的生命歷程並不平凡。

我的爸爸是一位大學老師,媽媽是全職家庭主婦,有一個弟弟,我們一家四口,在世俗的眼光中過著幸福快樂的生活。我漸漸長大後,接觸到外面的世界,看著其他同學與他們父母的相處模式,於是開始思考我的原生家庭。

我的父親是一個從小功課很好,很公式化,做甚麼事都按表操課的人,家人之間較少情感流動。我年幼時,被父母保護得很好。每當我想要探索這個世界時,父母便會直接給我答案,或是說:「小孩子不用知道這麼多,乖乖聽話就好。」在我國小時期我是聽話的孩子,不敢表達自己的意見,直到國中我才慢慢懂得探索世界。

國中之後,我嘗試交了很多朋友,也因為在家中無法被肯定,所以我漸漸的將重心放到了朋友身上,我依賴著他們,他們說什麼我都照做,有一次還欺負了班導師的女兒,被學校記了兩支警告,當時心不在學校功課上,成績自然也一落千丈。

現在的社會中,許多父母疏於陪伴孩子,導致在孩子心中,同儕的份量遠遠超於父母,因而把父母的話當成耳邊風,《孩子都是老靈魂》一書中說到「所有的問題、矛盾、衝突及傷痛,都是為了喚起更多的了解、關心及真愛。」或許當時的我為了想要引起媽媽的注意,因為我的內心覺得「你們是不是都不愛我了?」所以我才有這些體驗吧!

為什麼我會把重心放在同學身上呢?

這個故事要從我爸爸說起,在我小時候,我跟我爸爸感情極好,每天回家,就跟他黏在

一起。但是在我國小二三年級時,他的情緒變得不穩定,我們也不知道做錯了什麼,我心裡也產生了很多的疑問。我們忍受著這個低氣壓的「家」一直持續到我國二。

爸爸像一顆不定時炸彈,我與媽媽、弟弟見到他都非常恐懼。

暑假快結束的時候,是我爸爸最後一次在我們眼前發飆,在一次回外婆家吃飯時,他的心情不知道怎麼了,又失控了!而這一次,是最嚴重的一次,這場失控也改變了我們一家的未來。

幾天後,我爸爸在電話中,用憤怒的情緒跟我媽媽提離婚,我媽媽順著爸爸的話接受離婚,看到這裡,你一定想問,為什麼第一個念頭就是跟他離婚呢?因為他每次在失控時都會吼說:「如果不想過生活就把婚離一離好了!」那我們就順他的意思做吧。

我是音樂班的學生,在我國二時要參加全國學生音樂比賽的初賽,這是一個對音樂班學生非常具有指標性的比賽。當時我對於他們已經離婚的這件事感到非常的慌張,因為,我不知道究竟該開心還是難過。父母離婚是我要的,因為我可以離開時常情緒失控帶給我們莫大壓力的爸爸,跟著媽媽和弟弟回到溫暖的外婆家住,內心是非常開心的。但就世俗的眼光來說,這是一件需要悲傷的事情,所以我的情緒一直圍繞在複雜與慌亂之中,當時我一直在問自己:「我到底是開心還是難過?」也因為這個慌亂的情緒,導致我的比賽成績不理想。

教了我七年的長笛啟蒙老師,是一位看著我長大的長輩,因為她知道我們家發生的事情, 所以她決定要幫我分擔我媽媽的工作量,希望我媽媽可以先照顧好自己,再重回生活的 軌道上。

當時,我和老師一起在調整練琴的步調,考完試後,我非常雀躍,因為我贏過了很多非常強的學長姐,順利拿到了管樂整場的第一名。

因為當時太過理智,所以我把心思都放在「我要拿成績」這個信念上,我不停的想要創造更好的佳績,一直瘋狂的讀書、練琴,彷彿自己是一個機器人。

當時的我也沒有意識到自己有這個情況,所以一直持續到我國三上學期的學期末...

這是一個有關於宇宙畫了妝的祝福的故事

在一個看似平凡無奇的夜晚,展開了我精彩人生的序章。

當時,我在長笛老師家練琴,媽媽突然來電告訴我,她八點要來接我,要我準備一下該回家了,我心裡想:「奇怪,她怎麼突然要來?」

在老師家的日子也久了,不免會有感情,幾天後,媽媽對我說:「以後要換老師,不能再跟這位老師學習。」

簡單來說,媽媽覺得我被老師搶走了,要把我搶回來。

因為經歷過這段時間,我的心靈跟媽媽早已沒有了交流。

那段日子,我非常難受,每天都以淚洗面,過著傷心難過的日子,當時的我,並不相信這個世界、也不相信我的家人。

幾天之後,媽媽告訴我,他要把我轉到私立學校普通班,並說不再讓我讀音樂班了,她 要徹底斷了我跟長笛老師的關係,當下我非常的震驚,也非常的難過,為什麼她要做這 個決定,已經國三下學期了,把最後一個學期讀完不好嗎?

當時她的態度非常的堅定。

因為我要轉學,我媽媽跟學校導師說「父母離婚」這件事,我辛苦隱瞞了一年的事被暴

露出來,我非常無法接受,因為我害怕父母離婚的孩子會被看不起。

在兩週後,我就到了一個全新的環境生活,在那裡,沒有我熟悉的事物,我感到非常孤獨,我甚至不知道該怎麼活下去。

因為有這個轉折,讓原本喜歡心理學的我,透過阿姨的介紹,到賽斯高雄分會找嚴照恩 主任諮商,諮商過後,或許我比較能夠接受現實,但是心裡還是很苦。對媽媽還是很不 能諒解。

國三下剛開學,我與媽媽爆發了一個很嚴重的衝突,我跟我媽媽打了一架,因為我當時一直聽到他們說:「這小孩是全世界最壞的小孩,去死一死好了!」打完之後我與媽媽的關係降到冰點,我的心,也因此跟她離的更遠。

隔天早上我有跟老師約上課,但我媽媽堅決不讓我出門,硬要說我「逃家」還裝腔作勢的要打電話到 110 報警,當時,我的直覺告訴我:「把那通電話撥通」撥通之後,我媽媽說:「警察先生,我女兒現在國中,她很叛逆,她現在要逃家,請你們來處理一下。」過了不久,警察就到我家了,他們簡單做了紀錄之後就交由社工處理。

當然,原本跟老師約好的上課,就這樣,放老師鴿子了。

這個事件我使用了直覺的力量,我不顧權威的跟我媽媽打架,因為我知道我的心中有一把火在熊熊燃燒,如果我沒有及時的解決這個情緒,或許事情會演變的更糟。

因為社工的介入,讓新學校的輔導老師開始找我聊天,這是我在新學校中,最開心的一件事情。

很快地一個學期就過去了,會考後我便開始到賽斯高雄分會上課學習,開始覺察曾經的 自己為什麼會是那個樣子?為什麼自己創造出了這麼多自己不喜歡的實相? 剛開始,先上了幾堂讀書會,但並不特別覺得跟賽斯有感應,後來,有一次的吳素卿老師青年工作坊,我才意識到,自己或許比同齡的孩子成熟了點,因為我能夠游刃有餘的回答老師拋出來的問題,也蠻能理解老師上課的內容。

因為這次的工作坊,我更明確的知道一週後的高中音樂班撕榜單我該選擇什麼學校,在 這幾個月以來,我媽媽每天都跟我說:「你該讀雄中音樂班」但我的淺意識知道新興高 中音樂班更適合我。

雖然那不是第一志願,但是新興高中有我最愛的老師們,有我最熟悉的校園,還有許多我想上的課,所以我依舊覺得這是最好的選擇。

從小,我就知道我身邊有一些未知的能量的在幫助我,有時也特別幸運,覺得我是被老 天眷顧的幸運兒,但我不曾認識祂,也不知道如何使用、接收祂,從賽斯思想的角度來 看,是我吸引了這些前來照亮我人生道路的實像,但是這些是了解賽斯之後我才明白的。 我的原生家庭;我父母親的價值觀,只製造了一個像是不定時炸彈的家,也因為這樣, 造就了一個當時有話不敢說,有事不敢做的我。

在我真正了解並且能運用這個能量大約是我學習賽斯思想三、四個月過後,蔡麗華老師點醒了我內心蘊藏的能量,先前幾次的讀書會內容雖然都銘記在心,但這次上課是我第一次在教室流下眼淚,因為老師說的話打動我了。

「完全的聆聽自己心靈的聲音,心靈會告訴你最好的答案」

「持續的跟自己溝通,把情緒表達出來才會好」

「心靈的小天使會引導你,勇敢的去做你認為正確的事吧!」

「當你的自我力量運用成熟之後,你會發現自己很幸運,至於怎麼幸運就等待你自己去發掘宇宙神奇之處」

雖然剛開始在練習信念創造實相時,並沒有想像中的那麼的順遂,有時真的非常想做一件事,但無法如願,我並不會放棄。我會在往後的日常中,找到為什麼那天,沒有辦法順著我的意念。

直到今日,我能夠相信我的直覺與衝動,做任何我覺得正確的事,如果我知道那是正確的,我不會猶豫,因為我知道,我想做到的事,只要我夠想、夠努力、能量夠正確,我一定都能如願。

其實我現在非常滿意我的人生,換句話說,我覺得我過得非常富足,做事情也非常的順利,有一次吳素卿老師的公益演講,剛好回答到當天煩惱我整天的問題,很妙的是,這是與那場演講無關的話題,原本,我也沒有打算去聽這場演講,但我的直覺告訴我,我應該要去,老師就很神奇地幫我解答了我的問題!還有一次,我早上搭公車的時候,剛好在傳訊息並沒有發現公車已在我的面前,公車司機好心的「叭~叭~」告訴我他來了,我就順利地搭上公車!

因為被強迫轉學,讓我有機會去了私立國中,我發現那裡的孩子幾乎都想要拿到滿分,符合父母的期待,去達到主流社會認為「優秀的孩子」的標準,也漸漸的,看到身旁有許多孩子,他們不知道自己要做什麼,只是因為父母幫他們排了許多才藝課,所以開始漫無目的得上課、學習。越來越多憂鬱、不快樂的同學出現在我面前,我會為他們不捨,也為我自己感覺到幸運,因為我接觸了賽斯思想,我有賽斯高雄分會這個心靈的家讓我不茫然。

我非常贊同賽斯思想可以進入到校園,進入到主流的社會中。當我以一個實習神明的角度在看這個世界,我開始會覺得自己是一個跳脫出來的角色。我跟大家的想法不一樣, 我不會每天活在壓力之中,我每天過得很快樂,但不是每天都在玩的快樂,是做事情如魚得水的那種快樂,自從我的「心」安定之後,成績自然會有進步。 許添盛醫師的工作坊讓我學到了當下即可轉世,不必拘泥於以前的困境,一切都是對我 有利的,換個心境、換個角度,世界會變得更寬闊。

賽斯高雄分會搬到我學校附近方便我學習,讓我的賽斯學習旅程更為方便,也遇到了許 多改變我生命的老師,我認為我持續的學習賽斯思想,可以更掌握我自己的生命、以輕 鬆的角度看待人生中的挑戰,當自己的力量日漸成熟,我也可以幫助到更多我身邊的人

遇見賽斯,認識自己,改變一生,我現在正走在認識、探索自己的道路上,我相信,我 能夠在人生舞台上發光發熱!我也相信,認識賽斯之後,不論外境如何變化,我都有勇 氣能夠走過黑暗迎向光明,我相信,遇見賽斯,人生大吉。

後記

我是一個高中一年級的學生,雖然平常對於學校的課業已經忙得焦頭爛額,但是賽斯心 法讓我能跟隨著內心的衝動完成這篇論文,做了這一份同儕間覺得「多出來」的功課, 這是我送給我自己 2020 的年終禮物。

誰是魔法師?



每種心情,都是一棵種子。

小夏是一個害羞的七歲女孩,討厭去上學。

今天小夏感冒了,她大力的擤了個鼻涕, 噴出了五顆彩色的種子,

小夏把種子小心翼翼的種在花園裡,

心裡好奇,有點興奮、期待著。

夜裡,土壤裡的種子長成了巨大的枝幹,

樹幹上結滿了花苞,

樹根間冒出一個發光的山洞,

小夏被光吸了進去。



【分享平原】

- 小夏連滾帶爬的從山洞中走出後,
- 發現眼前出現許多沒見過的作物,
 - 整齊畫一的佇立在田畦之中。
- 這時小夏的注意力被一隻穿著防護衣的蜜蜂吸引,
 - 蜜蜂精靈發出嗡嗡聲呼喚著小夏趕緊跟上,

「嗡~嗡~不要站在花海中!」

- 一陣狂奔後,小夏與蜜蜂躲到一棵樹上。
- 在枝頭上,小夏見到那片花海瀰漫在濃濃的煙霧之中,
 - 蜜蜂向小夏說因為新形態的農藥毒性太高,
 - 雖然把很多害蟲給消滅了,
 - 但也讓很多對生態有益的昆蟲中毒,
 - 很多蜜蜂夥伴都生病了,
- 導致蜜蜂們需要在蜂巢内休養,蜂蜜產量連年歉收。
- 小夏聽了感到難過,原來人們貪圖方便過度使用農藥,
 - 會給許多小昆蟲帶來不可逆的禍害,
 - 於是小夏把自己書包裡的果醬分享蜜蜂們吃,
 - 蜜蜂精靈則把自己的飛天粉灑在小夏的頭上,
 - 小夏乘著一陣風,被陣陣寒風帶來了北方。



【信心海岸】

在一片充滿苔癬的海岸邊,小夏緩緩地降落。 在不遠處有一隻小北極熊俏皮的走了過來, 小夏驚訝地詢問小北極熊為何未單獨的在雪地中前行呢?

小北極熊不疾不徐地告訴小夏,因為全球暖化,導致浮冰裂開, 他跟媽媽在浮冰上走散了,媽媽往北方漂去。

小夏問小北極熊:「難道你不會害怕嗎?」 在風雪中前行,回家的路是如此破碎的冰層, 還沒回答小夏的問題,小北極熊身手俐落的跳到另一個冰塊, 隨後告訴小夏,找路是北極熊的天生能力,每個北極熊都知道北極星, 再黑的夜、再冷的天,北極星永遠點亮北方的天空, 也是回到北極熊村莊的指路明燈。

小北極熊邀請小夏和他一起,走上最後一段路程,回到北極熊在信心海岸邊的村莊。 當他們一起走進北極熊村莊時,熊媽媽開心的摟著小北極熊和小夏。

> 熊媽媽為了感謝小夏,送給了小夏一只雪花做成的羅盤, 並告訴小夏,這個指南針可以在小夏失去信心的時候, 從新點燃他内在的花火,勇敢向前。

> > 帶著北極熊們的祝福, 坐上熱氣球後,一路向南,前往勇氣山丘。



【勇氣山丘】

小夏在熱氣球上沈沈睡去,不知道過了多久。 她看到雲層之下有著許多房屋和農田, 熱鬧的市集充滿南來北往的商賈。

小夏的熱氣球即將落在一處險坡, 正當小夏慌張之際,出現了許多山羊,他們背上濃密的長毛, 構成一個緩衝的墊子, 讓小夏的熱氣球平緩的落下,

小夏緩過神後,一頭頂著彩色羊角的長老走到小夏面前, 對小夏說:「城鎮擴張太快,山羊們能吃的葉子越來越少, 使得有些山羊跋山涉水到魔法師的花園找葉子吃, 要到魔法花園得經過一條又黑又長的隧道, 而且前往花園的山羊一隻都沒回來過,

小夏你能將我們的夥伴找回來嗎?」 小夏雖然也很怕黑,但為了報答山羊們的協助,

義無反顧的步走入通往魔法花園的隧道。

在萬籟俱寂、伸手不見五指的山洞中,

小夏身上的蜜蜂金粉亮了起來,使他避開很多崎嶇的地形, 被北極熊施法過的指南針,也指出隧道的出口確切方位。



過了不知道多久的時間,小夏終於看到隧道出口的魔法花園, 花園中的魔法師像是早就知道小夏的拜訪一般,熱情的迎接小夏。 同時,小夏也看到許多山羊在花園中, 愉快地吃著青草,曬著太陽。

魔法師摘折了一朶玫瑰,變成了一個精美的髮夾,送給了小夏, 並告訴小夏,這個髮夾上面的魔法,會為小夏帶來勇氣。

隨著太陽漸漸日正當中,小夏也從床上起來, 他驚訝的發現,床頭有一封來自魔法學校的入學邀請函。