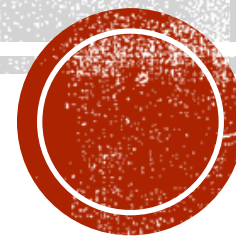


心理學與現代生活(二)

講師：彭聲傑(臨床心理師)



自我成長和實現

- 你是誰？是學生？是爸媽兒女？是快樂或受苦的人？
- 外在標籤一一去掉後，你是誰？你感覺到什麼？你想過什麼生活？
- 托勒的故事(下一頁簡報)
- 外在導航**VS**內在導航的人生。
- 找回自己選擇的自由。從被規定的軌道轉向自己意願的軌道。
- 從被定義→走向自己的覺醒與定義。
- 錢多事少離家近**VS**做自己喜愛的事，樂此不疲
- 自我接納(理想我/現實我)。



托勒的故事(1)

- 德國裔心靈導師Eckhart Tolle
- 25歲讀倫敦大學一年級的他坐地鐵去上學的路上
- 校內一名備受尊崇、知悉許多人生解答的教授，舉槍自盡了。
- 他困惑為何浩瀚的知識拯救不了人的瘋狂？
- 過完29歲生日不久的一天凌晨，他突然驚醒過來，感覺生命是徹底的虛空、無意義。「我不能再跟自己生活了！」
- 他描述自己進入了一個「覺知當下而無想」的狀態
- 他突然鬆脫了認同於自我的束縛，進入覺知的寂靜狀態。



托勒的故事(2)

往後的兩年時光，他放棄了博士學位的攻讀，每天花最多時間坐在英國倫敦羅素廣場(Russell Square)的公園板凳上，獨自沉靜在深度的存有喜樂中，任憑世界依舊盲路運轉。他說那兩年，他沒有感情對象、沒有工作、沒有住處、沒有社會認可的身分，晚上就輪流睡在朋友家、佛教修道院或像流浪漢一樣睡公園。

他的家人都認為他「不負責任、簡直瘋了！」

漸漸地，他坐在公園板凳的時候，會有人前來跟他攀談，對他說：「我也想像你一樣平靜。你可以教我嗎？」他回答：「你已經擁有跟我一樣的平靜了。只是你的腦中有太多聲音，以至於你不能感受到祂。」當越來越多感受到他的不同凡俗的存在感，更多人來找他談話後，他就成為本世紀其一重要的靈性導師了。



把生命拉到底線來看看

- 印度恆河的風光
- (影片一)



從生命底線回望我們的現在

搭乘渡船，巡覽恆河的夜晚與清晨，很是雜陳的感官經驗。

一下車，除了乞討的小孩大人很快黏上來，眼睛直視你，手心向上要你施捨外，空氣中也滿是悶熱乾燥，遍地夾雜的垃圾、污穢、煙塵、汽機車廢氣跟尿騷味，一陣陣與你包圍親暱。

上船後，遼闊的河面習習吹來清涼，視野突然推遠展開，近身卻是滿滿的馬達嘟嘟聲跟嗆鼻的燃油味。

開始的景觀還算輕鬆宜人，揮木板打壘球的孩子，散落講話的家人朋友情侶，專注祈禱浸水洗浴的人；老老少少各自有事無事的作息，一切都坦露在我們每個人的眼目。

沿岸建築的寬高階梯，混合印度伊斯蘭錫克多種宗教建築風格的飯店廟宇住戶商家，層疊交錯、毗鄰而居，掩不住外觀的時光斑駁之感。

不注意間，天色就轉眼濃暗下來。我還正看著一名男子半蹲坐河面，雙手用力給頭髮上身戳出白色泡沫，印度朋友就指著河的對岸說，這裡就是火葬場了，你們待會離遠些再拍照，這是尊重亡者。

是啊！生老病死的實相不過也是毗鄰而居的關係；如此近，如此遠。我們都在死亡及恆河的流動裡；如此真幻，如此波光粼粼。



團體遊戲：真實人生

- 請大家集思廣益，我們人生珍惜與想擁有的人事物、價值是什麼？
- 我們來共同列出八項，如：關係(親情、朋友)、財富、健康.....。
- 你來排看看重要性的先後順序.....。
- 遊戲開始.....。



作業二：從生命底線回望自己的現在

- 1.從外在的標籤來看，你是誰？
- 2.從內在你自己的眼光來看，你是誰？
- 3.請問內在的你想要過的是什麼樣的生活？
- 4.請問你可以為現在的自己做些什麼改變或調整，以滿足內在的你想過的生活？
- 5.自由書寫練習：生命每天都在倒數，我想對自己說.....



超個人心理學

- 1960年末
- 意識與無意識的和諧相處
- 生理/心理/靈性的整合



第四章：自我管理和革新(體驗版)

- 兩人一小組。
- 我們來做「身體雕塑」的覺察練習。
- 一人當雕塑家，一人當人形泥土。
- 請將對方雕成你自己最近的身心狀態。(請拿張紙簡單把身形畫下來)
- 接著你自己進入這個雕塑停留幾分鐘，請你的夥伴溫暖的無語見證。
- 請在圖的下方：1.把自己的感受寫出來。2.我的身體要跟我說.....。
- 兩人交換練習。
- 小組分享：當我覺察到自己的狀態後，近期我想為自己做的事.....。
- 班級分享。

