

身心靈的自在修練

導師能運用方案，協助同學自我探索，傾聽自我身、心、靈的聲音，同學了解身體、心理與內在靈魂的渴望，就更能自在修練出充滿彈性與可能性的自我。

身心靈

現代知識日新月異地發展，科學隨文明演進而不斷向前推展，可是，愈來愈多人卻感受到不快樂；醫學科技隨精密儀器的檢測技術、手術方式的推陳出新、醫藥的研究發展等而刷新醫療水準，然而，健康跟我們的關係，似乎沒有因此而縮短距離。於是，近年來，許多人投入身心靈的探究領域，期待能透過身心靈合一的整體健康概念，重尋快樂、健康的自在人生。

什麼是身、心、靈呢？簡而言之，身心靈的概念包括：

- 身：指的是身體，它是我們生活在這個物質實相世界裡，行住坐臥的重要外衣。身體會有自我意識，會因各種身體或心理的疾病而感到痛苦，也會因情緒的愉悅而感到健康。
- 心：指的是心理，它有意識心，對於外在的物質實相有詮釋的角度，透過思考、想法，連結到身體，讓身體做出反應。例如：對於在四條街以外不斷狂吠的惡犬，若我們心理升起害怕與恐慌，即使那隻狂吠的惡犬仍遠在四條街之外，我們的身體還是會如實地因應心理的狀態，而做出發抖的懼怕反應。
- 靈：指的是內我，這個內我包含了許多生命本質的各種潛能，以及愛、智慧、慈悲、喜悅、創造力、神通。順隨著這股內在源源不絕的正向潛能，就能發揮靈魂豐盛的創造力，開創出許多人生的無限可能。

身心靈的相互影響

我們都知道身體會影響心理，心理也會影響身體。舉例來說：心理累積過量的負向情緒（憤怒、哀傷、愁苦、憂慮、焦躁等），久而久之，就會在身體形成疾病反應；而疾病所帶來的身體疼、痛、不舒服等症狀，也會讓心理的情緒感受到波動，所以，身、心是交互影響的。然而，身心靈的「靈」又如何與身、心取得連結呢？一般而言，靈的探究會偏向宗教的詮釋角度，包含生命的探尋、人生何去何從、生命的存在本質與生存意義等。但我們在此處會將靈的重心放在內在潛能的連結，此外，根據《健康之道》一書中，賽斯所提六大生命法則，說明生

命的存在本身就是有意義與價值的。在「信任生命存在有其意義與價值」、「相信生命中所發生的一切都有其美好旨意與安排」的前提下，我們能讓心（意識心）成為身（自我意識）與靈（內我意識與內在潛能）的連結橋樑（如下圖所示），讓身體成為心靈的一面鏡子，傾聽身體的疾病語言，聆聽身體想要透過不舒服來向我們反應一些什麼訊息，進而覺察→接納→面對→放下，找到自我生命潛能的最大發揮。

身（自我意識） \longleftrightarrow 心（意識心） \longleftrightarrow 靈（內我意識與內在潛能）

暑假的身心靈修練

暑假是大學生活中，休養生息的重要時段，同學在這段時間能停下原本忙碌的生活腳步，多一點時間照顧自己、善待自己，學習跟自己好好在一起。因此，同學除了能運用暑假來整理、釐清學期間的學習歷程外，還能自我調整，讓自己歸零，為下一個新學期的開始，準備好承載更豐盛的學習動能與生命經驗。

導師能提供給同學以下活動方案，幫助同學認識身心靈，也學習向更好版本的自己靠近。方案之進行可參考如下：

方案一：

方案名稱	覺察念頭	
活動內容	進行方式	時間
活動 1： 我的念頭	1. 請同學準備一張白紙、一枝筆。 2. 請同學自我計時 5 分鐘，在這 5 分鐘內，寫下自己所有的想法或思緒，想到什麼就寫下什麼，如實地紀錄下來。	5 分鐘
	1. 待同學寫完後，請同學檢視自己寫下的念頭有哪些？ 2. 請同學試著將這些念頭進行分類：正向、中性、負向，並藉此檢視自己的慣性思考模式偏向哪一類？	3 分鐘
活動 2： 讓想法具體實現	1. 請同學在每一個念頭旁，寫下該念頭可能造成的影響或結果。 2. 經過整理，同學能了解每一個念頭對於後續行動/行為的重要性。 3. 將當下的念頭寫下來，即為自由書寫/自動書寫，透過這樣的記錄方式，同學除了能覺察念頭，還能引發出內在直覺的衝動。同學能捕捉這些富有創意的想法，付諸行動，便能讓一些靈性的潛能有所發揮。	12 分鐘

方案二：

方案名稱	借事練心	
活動內容	進行方式	時間
活動 1： 我的詮釋	1. 請同學準備一張白紙、一枝筆。 2. 請同學先嘗試想一件近期倍感困擾的事件，並試著將事件完整地寫下來。	5 分鐘
	1. 待同學寫完後，請同學檢視自己寫下的事件，給同學帶來什麼樣的情緒，以及情緒延伸之後的身體反應、行為結果，並將之寫下來。 2. 請同學試著將事件用中性不帶批判的方式重新改寫。 3. 請同學比較改寫前與改寫後的差異。	7 分鐘
活動 2： 信念創造實相	1. 請同學覺察一下，看看那一個事件背後的我們究竟隱藏著什麼樣的信念，正因信念創造實相，才使我們得到目前所呈現的結果。 2. 請同學寫下自己真正期待得到的結果，然後，借事練心，看看自己需要修改或調整成什麼樣的信念，才會讓期待中的美好結果呈現呢？	8 分鐘

方案三：

方案名稱	發現天賦	
活動內容	進行方式	時間
活動 1： 我喜歡	1. 請同學準備一張白紙、一枝筆。 2. 請同學自我計時 3 分鐘，在這 3 分鐘內，寫下自己喜歡做的事、想要實現的願望，或是期待自己未來能成為什麼樣的自己。	3 分鐘
	1. 待同學寫完後，請同學試著整理出「自己的喜好」清單。例如：未來想要當一位知名創作歌手，那就表示自己對於唱歌是喜歡的。 2. 請同學試著將這些喜好加以區分，看看哪些是目前正在發揮，或尚未發揮的。	8 分鐘

活動 2： 開啟天賦	<ol style="list-style-type: none">1. 請同學在每一個喜好旁，加註說明：要如何讓這些喜好在生命中得到最大的發揮。2. 請同學思考如何將這些喜好與現在所讀科系或參與的社團結合？如何讓這些喜好在暑假有充份的預備？3. 請同學思考要如何在下一個學期，將那些尚未得到發揮的喜好，得以有適當的開展，且能運用暑假預做準備。	9 分鐘
---------------	--	------

結語

身心靈的修練是一個不斷自我覺察的過程，導師能協助同學透過身心靈的不斷覺察而更加認識自己，了解內我無盡的潛能，就能發現自己的天賦，發揮生命的創造力。就讓同學好好運用暑假，裝備健康快樂的自我，訂做一個喜悅自在平安的身心靈，開創生命中的每一個燦爛火花。