

# 心靈講座 --- 認識自己 III

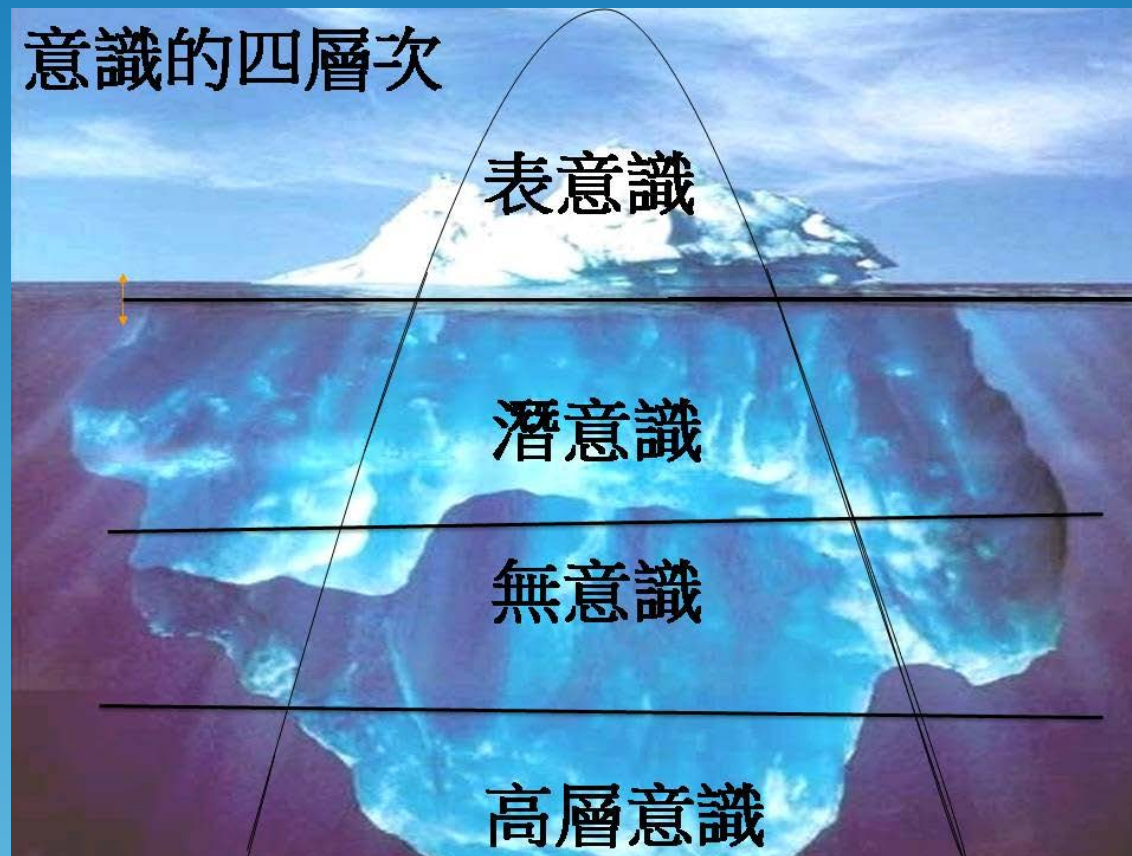
November 9, 2014



# 信念的力量

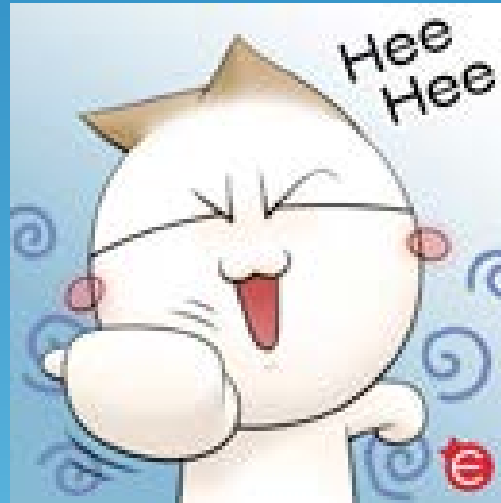


# 意識的四個層次--- 知見心理學



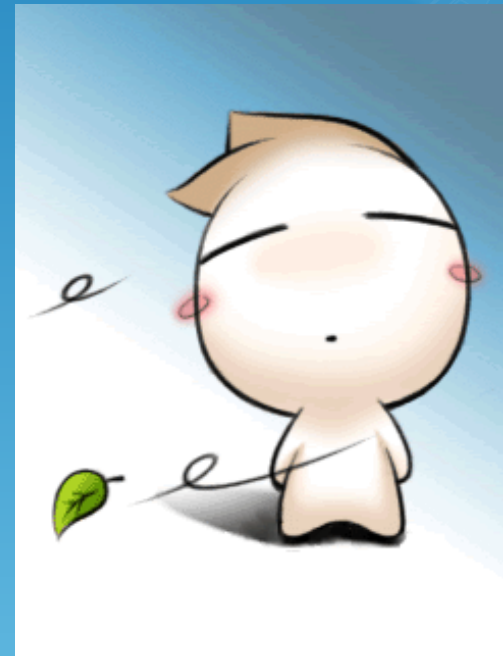
# 表意識 Conscious

- 這是自己能察覺的部分，我們在表意識之下作出種種選擇。但是這個部分只是我們意識中的極小部分。



# 潛意識Subconscious

- 人自出生以來，正確地說是從母親胎中受精以來，所有的體驗、欲望、甚至天賦的才能等，因為某些事件的發生，而導致抑制，並且藏在這層潛意識之中。這個藏在內心深處的部分，對我們的人生產生很大的影響。



# 無意識Unconscious

- 無意識又分為個人無意識和集體無意識。個人無意識指的是靈魂的型態、故事、傳承自祖先的習性等等。而集體無意識指的是自有人類以來所有的體驗。這個部分埋藏在比潛意識更深的地方，它決定了人生的方向。諸如神話、童話，或是從夢裡，都可以發現我們無意識的部分。





# 高層意識Higher Mind

- ◎ 它是我們靈性的部分、充滿愛和光的永恆存在。這個部分知道所有的答案，並且和神以及所有的創造物互相連繫。



# 信念是甚麼？

- 信念是指一個人堅信某種觀點，並支配著自己行動、思考的個性傾向。
- 信念就存在每一個意識層次當中
- 表意識的信念最容易察覺，相較之下比較容易改變
- 潛意識的信念往往不易察覺，而這部分卻大大的影響我們的身心健康，甚至人生際遇。
- 無意識的信念往往與群體意識共振，所以每個人都會對這部分的信念作出貢獻。意即當一個人的意識獲得提升，無形之中就會影響其他人
- 高層意識一直存在我們每一個人的心中，所以大部分的人都有追求真、善、美及真理的欲望

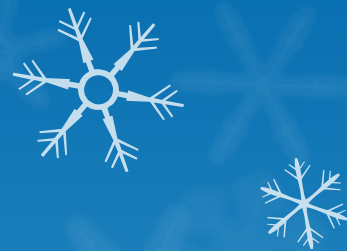


# 為什麼正向思考沒用？

- 因為表意識與潛意識不同調
- 美國知名教育培訓專家、潛能大師博恩·崔西指出潛意識的影響力量是表意識的三萬倍(有些理論更多倍)
- 外在世界是內心世界的投射
- 我們的身體是聽從潛意識的

# 與潛意識交談

- 心與腦的遊戲
- 肌力測試



# 心與腦的遊戲

- ◎ 定義腦為表意識，心為潛意識
- ◎ 75%~80%的人，鑰匙會跟著心的想像而晃動
- ◎ 剩下的20%~25%的人，鑰匙並不會晃動
- ◎ 兩者的差別在於，有沒有辦法啟動讓心駕馭頭腦的心理機制
- ◎ 鑰匙不會晃動的人，通常無法想像出晃動的畫面，意即失去想像的能力。通常這類人的潛意識與無意識的痛苦比一般人多。基於保護的理由，這些人關閉了想像力，同時無法看見自己的記憶，為的是逃避面對以前的痛苦。然而潛意識的作用依然存在，所以會反映在身體健康、人際關係，甚至是人生際遇上。

# 肌力測試

- 因為潛意識的影響力遠大於表意識，所以我們的身體是聽從潛意識的。
- 我們可以藉由問自己一些問題，根據身體的反應，可以知道自己潛意識裡真正的信念。
- 問題最好給是非題，測試前告訴自己的身體，變得有力是“是”，無力是“否”
- 測試者與受試者最好不要太熟，有時會影響測試結果。
- 一次不要問太多問題，適時休息。
- 答案是暫時性的，我們有能力改變我們的信念，勿對結果過份執著。

# 九大負面核心信念 --- 賽斯書

- 人生是苦。
- 身體是個次級品。作為一個靈魂的工具，它自然是下賤而污染了的。
- 我是無助地面對我無法控制的情況。
- 我之所以無能為力，原因是我的性格、個性早在孩提時就已定型，過去的境遇決定了一切。
- 前生的際遇主宰了一切，我無能為力，因為今生我對前世發生的事情一點辦法都沒有。我必須受報應，或自我懲罰以求贖罪，誰叫我前世作孽。自作終歸自受，自己造了「業」(karma)，只好逆來順受。

# 九大負面核心信念 --- 賽斯書(conti.)

- 基本上人心險惡，人人都在謀算我。
- 真理只站在我這邊，別人都沒道理，或，真理只能在我這個團體裡才能找到，別處門兒都沒有。
- 我的精力、健康會隨著我的年歲增長而消退，而走下坡。年紀越大越不中用。
- 我的存在乃因我的肉體而有。當我的肉體死亡的時候，就是我意識滅絕的時候。



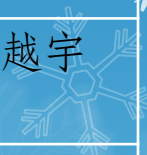
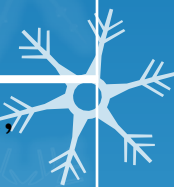
# 其他常見負面信念

- 我身體從小就不好，一向如此。
- 錢不是個好東西，讓人起貪念，而且有錢人難修行。
- 有負面情緒是很不好的事情，要想辦法控制自己，不要有負面情緒。
- 創造力是發明家才有的，所以我沒甚麼創造力。
- 我沒有辦法改變自己的負面想法，因為我父母就很負面，遺傳的。
- 我如此平凡，還做了很多錯事，這輩子大概沒望成佛(或上天堂)。
- ………很多、很多

# 靈性測試身心對應表---露易絲 賀



症狀	思想型態的癥結	治療它們應有的正確意識
潰瘡膿腫	感情受傷害、輕蔑、仇恨	我不允許自己生活在腐化的思想裡，我是和平的
痤瘡、粉刺	不能接受自己不能接受環境	我愛我自己.我接受我周圍的一切
意外事故	對權威的反抗、相信暴力、憤怒	我以和平的心接受生活的一切
耽溺嗜好	恐懼、自我排斥、愛的缺乏	我愛我自己。沒有任何事情能超越宇宙給我的愛
衰老退化	思想老化	我接受任何年齡，每一個年齡都是完美的
過敏	對事物過份敏感、掩飾、恐懼與自私	我是和平的。世界是安全友善的
背痛	上半部缺乏精神的支柱、下半身缺乏財務的支持	我信任宇宙；我毫無恐懼地愛與信任。宇宙本身便是我的支柱



# Q & A

