

## 【隱形斗篷的秘密】系列

魔法課程：心心相印的魔法

日期：110年8月6日 14:00~16:00

活動型態：線上

魔法師：辜琮瑜老師

魔法小記者：人文社會學群學會文書組—

嚴月霞

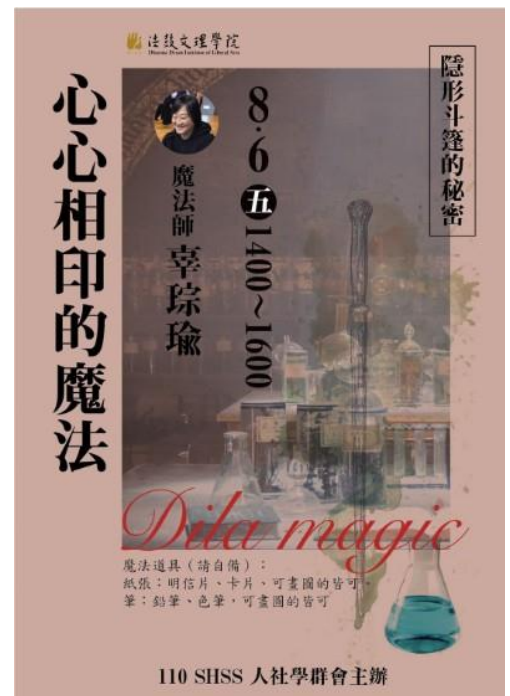
經過兩個多月的蟄伏在家，大家殷殷切盼由人文社會學群學會所舉辦【隱形斗篷的秘密】線上活動的首映場：「心心相印的魔法」終於在8月6日重磅登場，首場魔法師邀請到的是生命教育學程的～辜琮瑜老師。

活動在主持人淑秋會長的輕鬆問候中開場，緊接著介紹了今日的魔法師後正式開始。在辜老師輕鬆而自在的談笑聲中，依序介紹了「點心學院」、「鍊心學院」、「暖心學院」、「鬆心學院」、「觀心學院」及「安心學院」等，並將所有參與的學員隨機分配進入這六個主題的小組，進行簡單的對話與交流。我們也隨之進入了心心相印的魔法學院。

接著，魔法師讓大家拿出事先準備好的紙和筆，由前面所介紹的六種心的魔法中，選擇與自己相應的心情，然後以單純的筆觸寫下。無論這份心意是寫給自己或是他者，那一刻，似乎聽到了筆尖劃過紙張的聲音。輕柔的音樂聲在空中迴蕩，頃刻間，才發現似乎已很久沒有這樣靜靜地與自己在一起。

分享的環節總是很令人期待。開始時彼此還有些矜持，很快地大家都越來越踴躍。有人分享內心的感謝，有人給自己鼓勵，也有人寫下祝福，每一個作品所傳達的心意，已遠遠超越了表面的意涵以及文字的限制，這樣一份單純的美好，讓我們彼此超越了時空而深深感動著。而且小編也發現，大家都好有畫畫的天分啊！

由於疫情的關係，人與人之間的距離似乎越來越遠，然而在這樣一個午後，辜老師就像一位魔法師，輕輕揮動了手中的魔法棒，帶領我們進入一個寧靜而溫暖的時空，感受到藏在我們內心的自己。原來魔法就在我們的心底啊！



隨著活動時間的結束，大家仍意猶未盡。今日的活動就在依依不捨的道別與感謝聲中畫下句點。下一堂魔法課是【滋養生命活力的魔法】，到時將會是哪位魔法師來帶領我們進行探索呢？讓我們相約在8月16日再見嘍~

## 『心心相映的魔法』~辜琮瑜老師提供

### 點點心/使用說明

**01 禦心**  
不抵抗、不抵擋、不禁止、不阻止，最好的防禦是接納。

**02 歸心**  
回歸自心，不再當「心的流浪漢」。

**03 離心**  
離開執著，離開堅持，離開非如此不可的苦惱，心就自由了。

**04 護心**  
心很寶貝，需要呵護、保護、養護、看護與照護。

**05 虛心**  
虛掉執取和固著的障礙，就能體得虛空無盡的無邊心。

**06 交心**  
心交給別人？還是交回給自己？自心能掌握，就能從容與人交心。

心中無事，無事不能成，無事可擾。  
**無事心**

和是一種溫柔，如和煦暖陽，和藹朝沐，用以和解自己，和解悲傷。  
**和心**

把心擺在門裡，心就悶；把心帶上，無論出門到哪兒，心都安。  
**安心**

當煩惱止息了，心就安定了。寧也是一種選擇，寧願寧可，確認了，心就定了。  
**寧心**

是理解，也是解開。  
**解心**

無憂不是沒有麻煩事，而是有一類讓麻煩事不上心的長期訓練。  
**無憂心**

### 鬆心/使用說明

停止焦急，讓心放鬆、休憩，就是最沉靜的出入息。  
**01 息心**

通達、開闊的心，可以帶人無邊際的走出限制與框架。  
**03 達心**

喜悅、愉悅的心，欣賞自己，欣賞世間一切，有悅就能納。  
**05 賞心**

**02 放心**  
找回放失的心，放下煩惱焦躁的心，放心地住於流動變化。

**04 舒心**  
舒卷、舒張、舒懷，舒心就適意。

**06 柔軟心**  
如雲、如棉絮那樣輕輕柔柔，如撫摸一個嬰兒的背那樣的力道，來對待自他的心。

### 暖暖的心/使用說明

**01 逢心**  
相逢不只是緣，更需要之後用心經營。

**02 療心**  
療癒。療過。療育，治療是一場相遇，也是撫育。

**03 關心**  
關懷、關切、關注，就是不關門。

**04 撫心**  
撫慰、安撫，需要輕柔與專注。

**05 聽心**  
聆聽來自內在的聲音，聆聽來自他者心上的聲音。

**06 傳心**  
用心傳遞、傳輸、傳接，打破語言符號的障礙。

### 鍊出黃金的心/使用說明

**01 洗心**  
洗除塵心，滌除煩慮，舊有的清空，心的境就開了。

**02 死心**  
斷絕僥倖，不留後路，往前的力道才會毫無保留。

**03 忍心**  
是包容，是承受，是願意，不一定要成為心上的刀。

**04 服心**  
服氣？服務？服從？服膺？服輸？如何讓心能降服？

**05 拭心**  
以擦拭玻璃、明鏡般的用心，讓心透明、澄澈，光可鑑人。

**06 耕心**  
在心中種下每一株苗，細細照看，時時關切，但千萬不能握苗助之。

### 觀心/使用說明

鏡子不扭曲不貼標籤，清澈明亮的鏡子，更只負責照出原形。讓心如明鏡，心就不累。  
**明鏡心**

觀看、欣賞、觀照，從單純的知道，到清澈的覺照。  
**觀心**

覺察心最初的那個開端，從何而起，了了分明。  
**起心**

**1 藏心**  
心如果你個倉庫，我們都藏什麼在裡面呢？

**2 覺心**  
覺醒的心，被啟發的心，能覺察的心，別讓心睡覺了。

**3 師心**  
誰是自己的師？自己是自己問題的答案。



# 『充滿魔法的我們』



# 『心心相映的魔法作品集』

