自然人類感受力技巧

重新感受生活

(2026 年 7 月 22 日試閱版)

這本書是寫給在生活中感到麻木，選擇『適度躺平』的當代生活家看的，你不需要花太多額外花錢與時間，只要使用書中幾分鐘就上手的『感受力技巧』，就能重新感受生活，讓平凡的日子變得更豐富多彩。

聖卑 著

個人出版

自然人類感受力技巧

重新感受生活

The Natural Human’s Guide to Perception

How to Feel Life Again

聖卑 著

個人出版

目錄

第一章 感受力缺乏的年代

第二章 感受力是可以訓練的

第三章 擴展經驗

第四章 加長時間感受

第五章 擴展你對自己與世界的幻想

第六章 在安全規則之內盡情感受

第七章 全心感受法

第八章 覺察與注意轉變法

第九章 隨處看看，毫無目的地感受

第十章 尋找感受法

第十一章 建立價值強化感受

第十二章 建立知識與能力儲備

第十三章 用不同的方式來感受

第十四章 將技巧建立長期效應

第一章

感受力缺乏的年代

感受力不同的旅遊

「如何感受」能將同一個起點，

撕裂成兩個完全不同的世界。

想像一下，有兩個人同時穿過時空裂縫，第一次來到一個完全未知的「異世界」旅遊。

他們在同一個村落待了一週。然而因為「感受力」的不同，卻註定了他們經歷了截然不同的旅遊體驗。

A 的異世界：一場 30 秒就看膩的電視節目

對第一個旅行者而言，這趟旅程似乎沒什麼新奇的。

他一有空就躺在旅館床榻上刷著手機，雖然口中說著「這是在享受悠閒的片刻」，但他的心根本沒離開過地球。他依舊無時無刻在煩惱著家鄉的事業，焦慮與煩躁如影隨形。在這個充滿魔法與奇幻的村落裡，他感覺一切都很無趣。

他迫於情面的參予導覽，跟著當地村民的隊伍，臉上卻不自覺掛著嫌惡的表情。他吃不習慣異世界的食物，不斷問有沒有家鄉菜。當村落燃起篝火、準備舉辦百年一遇的盛大祭典時，他只覺得吵鬧，轉身走回旅館把自己關在房間裡。

這一週對他來說，就像待在家裡一樣。沒有波瀾、沒有觸動，沒有留下任何一個值得傳唱的故事。

B 的異世界：一場全身細胞的醒覺

而另一個人，他有著極其敏銳的感官，卻細心地品嚐著、看著窗外的每一道風景，他的靈魂早已遨遊在其中。

一踏入這個未知世界，他馬上改變了思維，他在內心告訴自己「來都來了」要不就盡情享受吧！同時在心中建立起一套「價值強化」他要讓自己在這個新世界之中，每一刻都能全心全意地去感受。

接下來，他試著「轉換自己的注意力」，將焦點全面轉移到身體的感官上。他的皮膚立刻捕捉到了與地球截然不同的溫度與濕氣；在嘗試當地料理時，他驚訝地發現：以他過去的經驗，原來「蛋」竟然能以這種顛覆常理的形式存在！

當他經過當地的老酒窖，他駐足深吸一口氣，聞到了地球上從未出現過的奇特香氣；當夜幕低垂，他靜心聆聽著當地的樂隊演奏，那是某種特殊樂器所共鳴出、他從未聽過的低音組合。

除了感官，他還主動去「尋找方法」與「研究相關知識」。他研讀了大量關於這個異世界的古老傳說，並主動向酒館的老人打聽消息。他針對可能發生的各種狀況提前做好了準備，在內心拉起一條「安全規則」。

因為有了這層安全的底氣，他才能毫無後顧之憂地全心投入，甚至涉足了未知的神祕森林，在探索中獲得了巨大的知識愉悅感，更得到了一段專屬於他、極其有趣的在地冒險回憶。

在用餐時，他大膽地嘗試了一道看起來扭曲、甚至有些噁心的異界料理。那是他第一次感受到視覺與味覺的強烈衝擊，這種「擴大經驗」的勇氣，讓他的味蕾邊界瞬間被拓寬。

當祭典的鼓聲響起，他果斷放下了自己身為「地球人」的傲慢與防備。他進行了一場「角色變換」，全心全意地融入當地人的舞蹈中。那一刻，他彷彿進入了「無我」的狀態，他不再是個旁觀的旅客，他就是這個異世界的一部分。

這一週對他來說，時間彷彿被拉長了。他在有意識與無意識的交織中探索著這個異世界，每一個微小的細節，都在他腦海中「勾起了大量的回憶與想法」。回鄉後，這些經歷將化作他生命裡源源不絕的養分。

兩個人，待在同一個異世界，經歷了兩種截然不同的旅遊。

其實，這兩個人都是正確的。一個人選擇用他習慣的方式悠閒地活著，而另一個人則強烈渴望著全然嶄新的生命感受。這無關對錯，因為「如何體驗這段旅程」的選擇權，永遠掌握在你自己的手中。

然而，在選擇的背後，殘酷的真相是：你的「感受能力」與「感受技巧」，卻決定了你體驗這個世界的受限程度。那並非你可以自由選擇的，但偏偏，感受力卻與你的旅遊品質甚至於生活品質都緊密地綁在一起。

而如果對 「如何感受」一無所知的話，就像放棄了改變生活品質的槓桿，同時親手弄丟了一個本可以握在手裡的強大工具。

感受力是一份好的投資

在現在的世界裡，你需要花大量時間學習

二十多年來，你如同一個修行者，在物理數學、歷史人文、藝術美學、哲學思辨，以及外語地理等各類學科中鍛鍊心智。除了知識的堆疊，你更跨界修煉著彈琴、跳舞、料理與演講等各類技藝。

你的學習地圖琳瑯滿目：從緊急的心肺復甦術、各項運動技能，到如何經營情感、如何解決問題與領導他人。在這趟旅程中，你更逐步修煉出生命底層的核心能力——那是讓人鬆綁的「放下力」、條理分明的「邏輯力」、溫暖共鳴的「交流力」，以及引領前行的「領導力」。

為了學會這些，你必須投入漫長的時間去內化與掌握，去啃完大量枯燥的書籍，去死記硬背那些行為公式，並對自己進行日復一日的嚴苛訓練才行。每樣事情似乎都很重要，每一事你都似乎需要掌握與探索，你花了大量的人生在學習上。

然而「如何感受」卻常常被人們忽視。可諷刺的是，這個最被冷落的能力，反而是每分每秒都在最深處，事深刻影響著你生活的核心能力之一。

你如何感受自己的旅遊，將深深影響著你的旅遊質量，你如何感受你的伴侶，將影響你的人際關係，你如何感受自己的日常生活 ，如何感受你生命中的每分每秒，片刻生活將累積成人生，你如何感受將深深地影響你的生命品質。

在這個過度追求結果的社會裡，我們似乎很少被教導過「如何感受」，這導致大眾普遍缺乏重視自身感受力的意識。正因為極少有書籍與導師引領這個課題，感受力在當下的時代風氣中日漸式微，淪為邊緣，變得越來越淡薄，也越來越沒有聲音。

如果你很少接觸感受力的話，這本書剛好就是個敲門磚，書中有大量實用的感受力技巧，當你僅僅學到書中一個技巧，都能在一輩子中任何時刻都能使用。

重點是，每一個技巧都不難，很多僅僅是個認知的技巧，它不像其他的學習花費一周、一個月、一年、十年的時間，你可能 30 秒鐘就能掌握，僅僅 30 秒就能提升你的生活質量，為何不嘗試看看呢?

如果你願意給自己一個機會試試看，請先往下看一章。在那裡，我會先為你闡述「增加感受力」究竟能給生活帶來的力量並且感受力是可以訓練的。接著，再往下一章，請直接嘗試第一個技巧直到最後幾個技巧，跟著節奏，慢慢地一步一步去實驗。

你只需要逐漸花個 1 到 2 個小時，安靜地看完這本書，這段短暫的時間，將會深深影響著你的一輩子，你每分每秒都能使用，你的一輩子都能使用，雖然無法帶給你財富自由，卻可能帶給你另一種自由。

除此之外，這只是個開始。我們未來還預計推出大量關於「感受力技巧」的專門書籍，裡面有幾百個精心設計的技巧隨時為你所用。你可以像堆疊方塊一樣，跟著我們一步一步擴展自己的感受力，進而擴展你對這整個世界的生命感受。

但物質比感受更為重要

只要財富自由，我就能安享晚年，住進最豪華的養老院

只要財富自由，我就能環遊世界，可以吃盡美食

只要財富自由，我就有地位、有尊重、被眾人追求與愛戴

只要財富自由，我就擁有成功的人生，生活就能變得幸福

「財富自由」像是萬能符一般，

它能滿足所有的夢想，解決所有的事情。

只要有錢，它就能提高體驗的寬度與深度，

能體驗更多美好的事物，更多高品質的經歷。

於是乎，他每天一邊認命地上班，一邊拼命地學習投資。他告訴自己要尊重理性、研究財經知識，渴望能這樣慢慢累積財富。

雖然他如此渴望金錢，但他每天的精力和耐性早就被上班和焦慮消耗光了。生活裡的瑣碎雜事、複雜的人際關係，大大小小沒什麼意義的麻煩事壓得他喘不過氣。

他每天疲憊地打卡上班，整天擔心自己會隨時被裁員；一回到家，心裡還掛記著老的需要照顧、小的需要養活，整個人總因為煩惱所以天天失眠。

而看著那些所謂的「成功人士」，他總想著，只要自己哪一次做對了某個決定，就能一夜暴富、瞬間翻身。抱著這樣的投機心態，他一次又一次地把薪水投進去，卻只是換來一次又一次的失敗，一次又一次找方法，又一次一次落空。

看到身邊的人都開上了豪車，買了豪宅，網路上大量一夜暴富的人，自己卻在擔心近期世界動盪、金融環境不穩定、智能機

器的取代以及職場的生存與年齡焦慮，他沒有時間可以享受，沒有太多空閒的生活。

他慢慢發現，年輕時總以為長大後就能一步步抵達理想，20 歲充滿希望，30 歲還有點機會，但真的到了 40 歲，才發現生活只有越來越沉重的壓力，自己已經將大量的時間花在金錢上，但財富自由，卻離他好遠好遠。

貌似只能在每個疲憊的深夜裡，用那些「有錢後的美好幻想」來勉強支撐自己。他試圖用一種「看破紅塵、放下了」的超脫藉口，去掩蓋內心深處最深的恐慌:那個老以後的自己，會因為沒有財富自由，而成為被社會唾棄、毫無價值的廢物。

他恐懼為了金錢，不僅沒賺到多少錢，最後還空度了人生。

但如果永遠無法財富自由呢？

也許「財富自由」真的能解決世界上 99%的問題。

你看見身邊充斥著大把大把賺錢輕而易舉的人，看著他們號稱透過努力奮鬥換來的金錢揮霍無度時，你沒有去思考他們是否掠奪了你的生存，而是怪罪自己不夠努力、運氣不好、判斷選擇不佳，因為這種鋪天蓋地的對比，只會讓你得出一個無從逃避的結論：

是因為自己無能，所以周圍的人都過得這麼好，全天下只有自己沒錢，這時，你還抱持著財富自由的希望，不斷提升自己，將全身心奉獻給它，活著像是個信奉財富的聖徒生活一般。

但如果未來，在資產兩極化、貧富差距急遽擴大的時代，商業邏輯已經徹底顛覆。當生產力不再依賴人類，當自動化企業連「工作機會」都吝於施捨，當中產階級成批地走向消亡。

這時，你的「沒錢」，不再是因為不夠努力，而是從出生的那一刻起就被決定的話。你該怎麼辦呢？

如果你就是那個被詛咒地 10% 人呢？

如果你就是一位注定無法財富自由的人呢 ？

如果那張從小到大、用來掩蓋殘酷現實的「財富自由」萬能符被無情撕開時。

你該怎麼辦呢？

這本書是專門給受詛咒的人寫的，它不教你如何達到財富自由，不灌輸你如何「覺醒」，也不是給你一個萬能的方法，像魔法一般能實現任何夢想。

它僅僅是，當你因為沒錢，在生活的大量磨難中受盡折磨、唾棄與鄙視時，試著遞給你一些最簡單、近乎不需要學習的技巧，讓你在相同的生存條件下，將你當下的生活增加得更豐富一些。

你一樣能繼續懷抱著財富自由的夢想，像過去的生活一般，但在空閒的時候，從你自娛娛樂的工具庫拿出這些技巧，應用在當下，遊玩它、享受它、全心全意好好地感受那幾分鐘地生活。

那像是在外面飄著大雨，打著閃電，在黑暗的家中，點一根燭火，再點一根、再點一根，用光照耀你身為人的價值，原來生活也能這麼豐富，並非僅有金錢才能顯現出鮮活的生命。

你只需去感受這個豐富性爆炸的時代

諷刺的是，那個極度渴求「財富自由」的孩子，幸運地投胎在了黃金年代，正身處於一個豐富性集體爆炸的時空。

只要窩在那個小小的出租套房裡，他僅憑指尖滑過手機螢幕，就能下單過去皇宮貴族也未必能享用到的各色美食。他能透過那微小的光源，翻閱幾千年前的古籍，隨手點播海量的影片作為下酒菜。

他能買到異國的香料、世界各地的奇特商品；他能汲取幾輩子也學不完的網路知識，甚至透過交友軟體，將觸角伸向無數個陌生的靈魂，能在網路上參予大量不同的討論。

在過去，許多人曾一輩子走不出自己的村落，但當他跨出房門，便捷的軌道運輸能在數小時內將他送往城市其他角落，這是古人無法想像的奇蹟

在過去，藝術只是上流社會可以接觸的特權，但現在他能用負擔得起的票價步入市立美術館，將頂尖的藝術盡收眼底。

他能在整座城市參予不同的活動，在都市裡漫步逛街、在運動場中打羽毛球，到公園中野餐享受大自然，參予思想碰撞的討論會，在深夜的酒吧與朋友聊天，他甚至能隨時搭上飛機橫跨大洋，沉浸在完全迥異的文化裡。

在這個時代，人們可以參與政治、可以坦然享受多元的性生活、可以選擇能力所及的工作、可以自由接受教育、可以定義自己的衣著風格。

他們可以選擇孤獨而自由地單身獨居，也能選擇步入婚姻、孕育後代。這裡的每個人，都比歷史上的任何一個時代，更能輕易地觸碰觸手可及的豐盛。他們根本不缺物質與選擇的豐富性

真正缺乏的，是如何去「感受」它。

荒謬的是，人們明明置身於如此飽滿的盛世，卻吝嗇於花上一點點時間，去真正感知身邊的豐盛。

有些人將全部的生命精力和焦慮，死死投入在追逐某種名為「安全感」的保命符之中；而另一些人，儘管花了大把時間去「體驗生活」，卻陷入了機械式的複製，不斷吞嚥著同質化、被演算法馴化的事物。

那就像是置身在一座開滿萬千奇花異草的巨大花園裡，卻成了一位眼中只看得見自己手指的詩人，在如此豐富的世界中，卻將整個注意力都放在了自己的煩惱與對金錢的渴求上。

在這個時代，其實你不需要贏得全世界。僅僅是停下腳步去感受它，用不同的感官、不同的視角去覺察它，就能極其簡單地獲得無與倫比的豐富體驗與生活。

渴望躺平的時代

「你如何感受」 將會逐漸比 「財富自由」還要重要

當下，無數人渴求著「財富自由」，卻渾然不知我們正身處人類歷史的巨大轉折點。，一個機器與非人類主體全面接管生產力的時代。

工具，從過去幾萬年來，始終扮演著人類欲望的延伸。

當人類第一次拿起石頭敲碎貝殼，滿足的是獲取食物的渴求；

當陶土被燒製，滿足的是儲存的需求；

火槍與自動化紡織機的誕生，滿足了對效率與支配的極致貪婪；

隨後，飛機滿足了飛行之夢，網路滿足了資訊的無界連結。

這是進步的象徵，是讓欲望滿足變得更輕易的過程。

人類也渴望「躺平」，不需上班、僅求玩樂；拋棄責任、只求享受；能將健康、家庭與社會責任全部屏棄，僅僅為了「隨心所欲」而躺平。

而智能機器自然而然，也會滿足人類的欲望，機器能快速產出藝術作品，在工廠製造近乎無限的商品，深入險境開採資源，甚至扮演科學家探索真理、擔任工程師優化工具。

它們比人類更高效、更冷靜地完成一切渴望，僅僅是為了滿足人類渴望躺平的願望。

然而，現實往往是殘酷的。

智能機器可能導致財富極度向少數人集中。人類的工作機會將變得稀缺，甚至淪為平台的「數位佃農」，望著極少數幸運者的背影，在階級壁壘中做著遙不可及的夢。

而即便是有工作的人，也必須在與機器的競爭中，被迫付出成倍的壓力與時間，維持著日益固化的階級，在苟活中消磨意志。

當然也有另一種可能，是智能機器創造了烏托邦。在那裡，人類從勞動中解放，僅需依靠分配生存，自由地投身發明、創作，在音樂與虛擬遊戲的海洋中暢遊，活在躺平的快樂之中。

無論未來的路徑指向何方，我們必須意識到：當階級固化，單純追求「財富自由」已極難跨越門檻；而當邁入烏托邦，單純的享樂若缺乏心靈的深度，亦會顯得空虛。

在這樣的未來「你如何感受」與「如何享受」，

將成為生活中非常重要的能力。

如果從現在開始訓練「感受力」的技巧，鍛鍊「感知肌肉」，應用在未來豐富性更爆炸的年代，將會是一項比累積金錢更具前瞻性的投資。

第二章

感受力是可以訓練的

感受力與生活

如何感受，將塑造出我們的生活

感受力，它影響的不只是工作，不只是關係，不只是生活質量。因為「如何感受」是每一分每一秒在影響著我們的生活，而一點一滴的片刻，將逐漸累積成人生。

相似的遭遇，但不同的感受，將會造成巨大的差異

相似的食物：

一個人吃飯時會放慢速度、全心用感官去享受，他體驗到的是每一口飯菜的調味、層次和搭配，單純享受食物帶來的滿足感；另一個人可能因為當下時間緊湊或心不在焉，隨意硬塞、草草結束，不同地感受方式與態度，將成產生不一樣的感受

相似的書籍 :

一個人因為擁有豐富的知識和生活經驗，當他全心投入去讀時，能一邊看一邊跟自己懂的東西印證，讀出很多文字背後的聯想和共鳴；另一個人可能只是輕鬆地翻閱，有點心不在焉，不同地感受方式與態度，將成產生不一樣的感受

相似的旅遊 :

一個人認真準備、認真感受每一刻，他去到一個地方會細心觀察當地的街道、建築和生活節奏，體驗的是一場充滿新鮮感的深度探索；另一個人可能不想動腦、隨性走走，他去到那裡只是隨意看風景、吃吃喝喝，體驗的是一種徹底遠離日常壓力的放空與休息，不同地感受方式與態度，將成產生不一樣的感受

由此我們發現，兩個相似的生活，用不同的感受方式與態度，就能活出兩種不一樣的體驗。這也讓我們能獲得一種掌控力與主動權。

如果進入到尼采所說的「永恆輪迴」之中，不斷經歷既定且不斷重複的循環時，當你用不同的感受力，你將能穿透相同的命運，在每一次重複的循環裡，感受到完全不同的世界。

感受是可以訓練的

感受力，絕對不是一種虛無縹緲的玄學。它就像肌肉一樣可以不停訓練，也像資產一樣可以不斷累積——當你存入得越多，你的感受就會越強烈、越立體，也越豐富。

如果你發現自己每天精疲力竭，卻越來越少有時間能全心全意地感受生活；你的腦袋似乎永遠像個關不掉的後台程式，一直懸掛在某些焦慮、工作或未完的事物上。

你更敏銳地發現，自己的注意力正在逐漸弱化——你變得無法全意投入，無法平心靜氣地看完一篇文章；你無法全心聚焦，耐心地看完一段影片。你發現自己與伴侶朝夕相處時，心思早已漂流到幾百公里外；甚至連好不容易安排的旅遊，最終都變成了換個地方、換個姿勢刷手機。

你的生活似乎沒什麼新的經驗。你似乎無法從體驗中感受到豐富的滋味，任何事情都無法觸動你。即使你去了新的餐廳、買了新的衣服、甚至飛到了世界另一頭的異國小鎮，那些看似新奇的刺激砸在身上，激起的漣漪卻越來越小。你的日子，逐漸變成了一場不斷重複、乾癟而褪色的常規。

你可能患上了是我戲稱的「感受力少肌症」。當這條名為「感受當下」的感官肌肉因為長期棄置不用而萎縮時，再豐盛的世界，在你看來都只是一片荒蕪。

但幸運的是 : 感受力就像肌肉，是可以後天訓練的

既然它是肌肉，就代表它完全可以透過後天的練習重新鍛鍊。在各行各業中，多的是將特的「感官肌肉」鍛鍊到極致的專家：

身體的舞者：他們能感知到最微小的身體細節，細膩地感受並操控著每一塊肌肉、每一條神經的延伸。

電影鑑賞者：當他們看了越來越多的電影，後天累積的厚度讓他們能一眼看穿鏡頭的光影、隱喻、剪輯的節奏，從中獲得普通人無法體會的智性愉悅。

專業聞香師：他們經過成千上萬次的氣味訓練，逐漸練就出敏感至極的嗅覺。普通人聞起來只是「香」的味道，在他們鼻腔裡卻是一幅由前調、中調、後調交織出的豐富深刻畫面。

咖啡大師：某些頂尖的咖啡大師甚至擁有一種「特異功能」，他們能從一口咖啡中，精準解析出產地的土壤、那年的雨水、以及烘豆師在某個秒數轉折時的心情。

市場的引路人：那些對市場極度熟悉的人，在大量的經驗累積後，慢慢培養出了一種奇妙的直覺，他們能在風向轉變前，就敏銳地嗅到商業的先機。

人際的共鳴者：有些人在與人相處時，能輕易捕捉到對方眼神一閃而過的落寞、或是語氣裡細微的顫抖，進而建立起極深的情感連結。

這些專家之所以能擁有這種驚人的解碼能力，靠的不是天賦或超能力，而是大量經驗累積出來的「感官資產」。

這背後的邏輯其實很簡單：當你越熟悉某個領域的感受，日後你就能越輕易、越敏銳地捕捉到它。而當你越習慣使用某些感受力技巧，你就越能有意識地引導自己的大腦，去深入體驗那些原本會被忽略的事物。

這是一套自主啟動的良性循環。

當你逐漸學會這本書想帶給你的技巧，你會發現自己的世界正在瘋狂擴展。你開始能感受到越來越豐富、越來越深刻、也越來越立體的生命經驗。這是一筆一旦存入大腦，就誰也拿不走的靈魂資產。

感受力不是一條「數線」

而是一整片「多維度領域」

有些人身處於充滿比較與進步的社會，從小到大，他們耳濡目染，像個偏執狂一般，將所有的事物都貼上了「上」與「下」、「輸」與「贏」的標籤。

在他們的邏輯裡，一切皆可量化：他有一千萬，她有一億，另一個人有十億，所以資產多的最厲害；不只財富，連大腦與靈魂也是一場競賽，他的邏輯力好，另一個人的邏輯更好，而她的綜合條件更棒。整個社會，像是染上了一種非得用標籤分出高低的集體強迫症。

而身處在這種偏執狂社會中的我們，往往會下意識地把「感受力」，也投入到這場比較的遊戲之中。開始在腦海中盲目地計畫著：如何讓自己明天增加 10%的感受力、後天增加 30%、大後天翻倍，好讓自己逐漸「升等」，成為世界最頂端的感受力專家。

但這恰恰是對感受力最大的誤解，

感受力，從不是一條用來攀爬的數線。

感受力每個人天生下來就不同，有些人對某些特定的訊號天生就極度敏感。但更重要的是，感受力並非只是單一數線上「高或低」的刻度。

感受力的確可以用分數或一維的數線來勉強展現，但實際上，它是一個由無數專業領域交織而成的「多維度空間」。

感受不只有上下，它還可以有左右，能走向前後。如果要把感受能力做個比喻，它更像是一個獨一無二的「內在世界」——在這個世界裡，有幽靜的山林、澄澈的湖泊、深邃的宇宙；有繁華的城市、有正在為了打折而爭搶的人，卻也有躺在沙發上悠閒享受著黃昏的夫妻。而你，能在這個世界裡，自由地去體驗各種截然不同的感受經驗。

每一個人的感受世界，地貌都是完全不同的。

拿喝茶來說，有些人更容易品嚐到茶湯在舌尖綻放的風味，有些人更容易覺察到茶水的質地與喉韻，而有些人，卻常常能感受到這盞茶背後所承載的時間與故事。不同的人，只是在用不同的習慣與技巧，去探索這個由感受經驗組成的神祕集合。這沒有高低，只有風景的不同。

感受力不是一場訓練，而是一次內在的探險

所以，這本書並不是要帶你像訓練某個生存技術一樣，逼你不斷內卷、磨練技能，直到變成最厲害的那個「感受大師」。相反地，我是希望你將這本書，當作一張「內在世界的導覽圖」。

你不需要去跟任何人比較，你只需要運用書中那些如同地圖標記般的方法，帶著自己，去你那未曾開發的內在感受世界裡好好探險，去親眼發現那個世界的豐富、遼闊與美好。

這本書將會為你闡述最基本、也最簡單的認知技巧。它們不求高深，只求能讓你非常輕易地在日常中使用。現在，讓我們放下所有的標籤與比較。請翻開下一章，從第一個技巧開始，開啟屬於你自己的內在探險吧。

什麼是感受力?

感受力，是品嚐一杯咖啡時的細膩層次；它是咖啡液在舌尖流動的瞬間，你精準捕捉到那抹明亮的果酸，與沉穩的可可餘韻，並感受那溫熱的暖流，如何溫柔地滑過喉嚨。

感受力，也可以是人與人之間情感的互動；在彼此相處的時刻，或許是一次眼神的交會、一場深夜的傾談，體會人與人之間最純粹的陪伴與共鳴。

感受力，也可以是對智慧、知識的理解與求知的瞬間；它是對未知的好奇，是對知識的共振。在那些思緒飛揚的瞬間，讓我們得以遨翔於奇思妙想之中。

感受力，也可以是對藝術作品的凝視，對文學的沉浸，對詩歌的吟詠。它讓我們在音符中聽見風的呼吸，在色彩中看見光的舞蹈。這種感受力，是靈魂對美的本能渴望，讓我們在枯燥的現實生活之外，永遠有一座由文字與藝術築起的精神避難所。

感受力，也可以是對社會、群眾、物理規則、社會規則，乃至於萬事萬物的深刻覺察。當你開啟這份能力，你不再只是被動地被社會巨輪推著走，而是能看穿那些繁複規則背後的無奈與溫暖，體會群眾狂熱底層的孤獨。

感受力，也可以是獨自探索內在心靈的旅程。在那段全然安靜的時光裡，你慢下來，感受到時間不再是追趕你的怪獸，而是如溪水般溫柔的流淌；你感受到自己的呼吸、感受到每一個念頭的起伏，最終，感受到生命最純粹的本質。

感受力，更是一場關於「存在」的廣大覺知。它是視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺與意念的總和，是我們與世界交織出的所有體驗。它能沉醉於文字與哲思的饗宴，探求知識的真理，也能觸及世間運行的物理法則，與人心流轉的微妙規則。

甚至，感受力能超越肉身的疆界。當靈魂彷彿掙脫了軀體的束縛，那種無比輕盈的自由，彷彿遨遊在另一個維度，體驗著感知力被放大的超凡時刻。

感受力，既能無限擴張至宇宙的邊界，亦能渺小到聚焦於舌尖的一抹甘甜。它似乎無所不能，卻又如此親近。

「但平日已經這麼累了，還需要想這麼多嗎？」

或許，我們無需追求複雜。你並非學者需要跟人解釋感受力，寫下傳世的鉅作，你也不是研究員，需要定義感受力來界定範圍輔助研究，你僅僅是一位可以感受的人類，其實感受力是很主觀的事情，只要你覺得它是，那在你心中便是真正的感受力。

當你運用書中的技巧，發現原本平淡的體驗開始有了鮮活的色彩，感受到「觀察」與「經歷」之間那細微卻關鍵的差異時，恭喜你，也許你的感受力開始豐富了你的生活。

第三章

擴展經驗

擴展經驗技巧

擴展經驗的方式其實很簡單。當你擁有一段空閒，你只需要在心裡對自己說一句：

「**今天，我想嘗試點不一樣的事物**。」

透過這個簡單的心理暗示，你的潛意識就會開始運作，帶領你走向那些過去很少接觸的感官體驗。你可能會去點一道從未吃過的料理、挑一件過去不敢嘗試的衣服，或是走一條不一樣的旅遊路線。你將會發現，自己正在做出過去從未想像過的選擇。

你慢慢能發現，這一句小魔咒的威力，你能很簡單的轉換你的狀態，去渴求新的經驗，跨出舒適區，感受這個豐富的世界。

如果你想讓這種推動力更強烈一些，你可以將這句話換成：

「**今天，我必須體驗一件從未嘗試過的事**。」

這種帶有強制性的宣告，會迫使你重新檢視自己的人生履歷，進而激發大腦去思考：「還有什麼是我還沒做過的？」這時通常會出現兩種發現：

有一種人會突然驚覺，原來自己過去的體驗這麼少，世界還如此遼闊，他們覺得有點後悔，想抓緊時間去獲取更多的體驗，他們開始打開心胸，接納不同的事情發生。

但如果你發現自己好像什麼都體驗過了，那建議你是不是思考看看，自己是否活在一個小圈圈裡，認知是否也被侷限了？

也許當你試著打破思維的框架再往深處想，就會看見還有無數微小而深刻的體驗，正等待著你去探尋。

其實有些人身邊充滿著尚未體驗的事物，但他總把日子過成一首規律的複調音樂，點一樣的餐點、走同樣的街角、在固定的時間醒來與睡去。

當世界不斷用「新鮮感」和「走出舒適圈」來催促人們前進時，他們面對那些陌生、沒嘗試過的新事物，眼神裡總會流露出一絲小小的排斥感，最終還是會喜歡選擇自己熟悉的的事物

這其實是一件再正常不過的事。從生存本能來看，它極度符合大腦的高效原則；換個角度想，能將日子過得如此波瀾不驚，更是一種特別幸福且美滿的福報。

只是，當我們過度沉溺於這份安穩時，那些原本能讓生命更豐盈的全新體驗，也一併被我們拒之門外了。其實，改變不需要大費周章，也許一天之中只要撥出短短的五分鐘，試著讓自己從慣性中抽離。

當你在心裡對自己說一句：『今天，我想嘗試點不一樣的事物。』你就能輕巧地將狀態轉換為『尋找未知』的視角。這小小的五分鐘，足以刺激你的感官，帶領你去發掘隱藏在日常隙縫中的另一種精彩。

幸福的機器：95% 的穩定日常

有些人的生活，精準得就像一部運轉良好的機器。

他們非常清楚自己的喜好，也極其明晰自己的價值觀。但正因如此，生活也在高度的確定性中，逐漸收攏成一種精準的規律：每天重複著相似的作息，套用著固定的感受技巧；聽著同一溫度的歌曲，說著習慣成自然的話。他們在特定的興趣裡安頓，為了既定的目標在工作上努力。

甚至連大腦的思考迴路、日常的煩惱、內心的矛盾，乃至遇到考驗時的情緒反應，全點綴在一個「差不多」的範疇裡安全運作。沒有意外，也沒有波瀾，就這樣十年如一日。他們用著相似的感受力、熟練的觀點，在世界裡安穩地錨定自己。

必須承認，這其實是一種極其幸福的生活，

更是人類生存至關重要的常態。

環顧四周，絕大多數人有 95% 的日子都是如此。這 95% 的穩定規律，是生命中絕對不可或缺的核心基石。它代表你已經在混亂失序的世界中，成功找到了屬於自己的「最優解」。

這種生活最省能、也最安全，它為你抵擋了外界的風雨，讓你不需要每天面對陌生的刺激，不需要承擔多餘的風險。在這個精心打造的舒適圈裡，大腦能安穩運作，提供我們源源不絕的安全感與秩序。

那是一種極具溫度的秩序，有些人哪怕就這樣過上一千年，依然能感到穩定的快樂。

並不是我們不想踏出去，而是快適的舒適圈對大腦而言，實在太過溺愛、太舒服了。我們的大腦本質上是一台極度抗拒耗能的機器。待在熟悉的慣性裡，所有的思考都能自動導航，大腦不需要燃燒任何多餘的化學物質，就能安穩運作，這是一種生物本能上的極致享受。

相反地，每一次試圖跨出邊界的微小突破，對大腦來說都是一場高負荷的運算：光是去適應一種新的交通轉乘、去解讀一套陌生的規則、或是去處理預期之外的人際摩擦，大腦就必須強制開機、重新建立神經迴路。那種面對未知的焦慮與警覺，對腦部來說是極其巨大的能量消耗。

既然大腦天生熱愛省能與安逸，這 95% 的基石又如此穩固，我們又何必去打破這份難得的、對腦部最溫柔的舒適呢？

用 5% 的微小嘗試，擴展感受的舒適圈

既然這 95% 的常態已經能讓我們獲得幸福，

我們為什麼還要大費周章地去拓展經驗呢？

因為，這種對大腦的極致溺愛，代價是偷走對生命的豐富體驗。

你或許會發現，那些日復一日、一成不變的安穩日子，在記憶中往往模糊不清。因為當大腦開啟「自動導航」時，它會認為這些高度同質化的資訊不需要被記錄。驀然回首，幾年的時光竟然融成了一塊模糊的背景。

然而，正是那些刻意創造出來的「新鮮事物」，會在記憶裡閃閃發光。每當你突破日常的慣性一點點，內心就會多生出一點點對世界的全新幻想。這正是「增加感受廣度」的過程——它

能幫平淡的生命重新拉長、重新拉寬。

有時候，我們看著這台幸福的機器，心中會隱約升出一種渴求，想要體驗更豐富、更不一樣的人生。但隨之而來的往往是退縮。我們總以為，創造新生活需要付出巨大的代價，需要很多錢、很多時間、很大的決心。

其實，大家都多慮了。擴展經驗，實際上再簡單不過。你不需要拋下一切去遠方流浪，改變往往發生在最細微的選擇裡，只需挪出 5% 的時間與心力：

你隨時都可以在生活中嘗試著新事物，例如：

日常行進的偏離：你能試著搭一條不同的捷運路線回家，或是隨意買一張車票，到鄰近的陌生城鎮來一場午後的微旅行。

感官體驗的微調：你能走進便利商店，買一瓶以前絕對不會碰的飲料；或者在買菜時，大膽挑選一種從未料理過的陌生食材。

數位世界的探險：你能在網路上點開從沒聽過的異國音樂，或是看一門一小時的基礎體驗課程，隨手學一件有趣的小事。

人際邊界的觸碰：你能試著與一個不同生活圈、不同背景的人，開啟一段簡單而新鮮的對話，聊著不同的話題，做不同的事。

在這個時代，要獲得不一樣的經驗實在太容易了。你完全不需要去顛覆那 95% 作為生命基石的安穩，但只要你願意在邊緣試探這 5% 的偏離，生活就能立刻劃出一道新鮮的軌跡。你慢慢會發現，這個世界其實充滿了無窮無盡的豐富經歷，正等待著你去發掘。

人生經驗與感受力

多了一些生活經驗，會對相同的事件的感受與感受完全不同

當我們在討論區旁觀著一件件新聞或生活案例時，總有人以「上帝視角」或是「審判者」的姿態指點江山。他們搬出大道理，或是憑藉著對人性的臆測，高談闊論；有人對自己的高見自鳴得意，也有人對當事人嗤之以鼻，將對方的困境歸咎於其家庭、個性或一切缺陷，彷彿一切皆有跡可循。

然而，當類似的際遇發生在自己身上，一切便瞬間崩塌。

他立刻清醒了，因為真實地感受到了那份無處宣洩的恨意與無奈；他撞見了行政體系中那些推卸責任的嘴臉，經歷了求助無門的孤立無援。在那一刻他才明白，世界遠比那些邏輯推演複雜得多，原來「道理」之外，還存在著如此深重的困境。

因為有了親身的經歷，當他再次面對類似的事件時，不再僅是給予冷冰冰的判斷，而是擁有了一種更豐富的感知能力。

他開始能看見事件背後的脈絡，理解當事人為何做出某些選擇，或為何處於那種無力感中。這就是人生經驗對感受力最真實的提升：他不再淺薄地評判，而是能以更寬廣、更深刻的視角，去理解他人生命中那份複雜的真實。

人生經驗像是感受力的資產之一

人生經驗，正是感受力最厚實的資產。隨著累積的體驗越多，你對世界的印象便越發鮮明，這種深層的感官記憶，會轉化為更豐富的感知維度。

當你失戀的當下，接觸那些關於愛情的文學、詩歌或音樂時，往往會有一種非常強烈的共鳴。你可能會在聽歌時，突然因為某句歌詞而悲從中來，忍不住掉下眼淚。

這種感受在平時是很難體會到的，是因為失戀的經歷，像是一面放大鏡，讓你對這些作品中的細節與情感，有更深刻的感知。

例如宗教與心靈探索，它往往是藝術、文學與哲學的源頭。

若你曾有過信仰，在閱讀時，你便能揣摩主角內心深處的掙扎，體會那種為了追求神聖體驗、不惜捨棄物質生活的強大意志，進而產生深刻的共鳴。這種經驗也能讓你理解宗教儀式中，體會到特定的舞蹈節奏與聲響，能帶給身體那般難以言喻的神奇震撼，體會到信仰對一個人強大的影響。

當你曾親自去過某個地方，就會覺得自己跟那裡產生了連結。如果你在家裡的新聞中看到那個地方遭遇了災難，心裡會升起一股熟悉的痛楚，那些過往的旅遊回憶會瞬間湧上心頭。正因為那裡是你去過的地方經驗所升起的感受。

隨著人生經驗不斷累積，你感受力的火光也隨之壯大。

這就像是一場持續的增長，你投入越多經歷，火就燒得越旺；而當這把火越旺，你所能感知的範圍便越廣。

這是一種良性的循環，你從經驗中獲得洞察，又因為這份洞察，讓未來的每一個經歷都顯得不再單薄。最終，你獲得的不僅僅是更深刻的感受力，而是一種能穿透迷霧的直覺，幫助你更從容地與這個世界互動。

實際應用：每個禮拜做一件不一樣的事情

你可以在每個禮拜挑選一樣過去從未接觸過的事物，只要動手去嘗試、去體驗過就行。這些嘗試不必宏大，哪怕再渺小，都能為你的生活累積出新的厚度。以下是一些可以隨手開始練習：

- 你能換一家便利商店購物、挑選過去從來沒買過的飲料。
- 你能在今晚嘗試製作一道全新的菜餚。
- 你能用幾分鐘聽一首從未涉獵過的音樂類型。
- 嘗試翻開那本難懂的數學專書研讀第一頁。
- 走進沒去過的美術館、天文館或博物館或展覽。
- 嘗試穿上一套平時不會選擇的衣裝的穿搭。
- 嘗試帶著不同的心情出門。
- 嘗試與那些以往條件外的人交流，給彼此個認識的機會。

- 嘗試走一段陌生的小徑，或是到你從未踏足過的街區
- 嘗試到不同地城市探險。

記住，你不需要帶著嚴肅的目的性，僅僅輕鬆去做即可。如果你想讀一本書，即便只翻開了第一頁，任務就已經完成；如果你想嘗試一項新運動，即便只做了五分鐘，這場體驗也算達成。

你不必時刻要求自己認真，保持那份鬆弛感，這些微小的嘗試，正是你拓展生命邊界的關鍵。重點不在於你完成了多少，而在於你是否願意跨出舒適圈，去觸碰那些未曾涉足的世界。

這個體驗真正的重點在於，當你堅持幾個禮拜後，你會開始感受到一種變化：你眼中的世界，不再是重複的日常，而是一個隨時充滿新可能的場域。

你會發現，身邊竟然有如此多等待探索的寶藏。你的心態會逐漸轉變，從『為了嘗試而嘗試』，進化成一種對新體驗的熱切渴求。你會開始著迷於那種新鮮感，因為每個新的體驗都可能帶來意想不到的驚，—甚至有些體驗實在酷到讓你驚嘆。

那種對於新事物與生俱來的衝動與喜愛，一旦在你的生命中萌芽，就會讓你成為一個真正的探索者，用好奇心不斷地去澆灌生活，讓它變得無比豐盈。

第四章

試閱本附錄

《自然人類感受力技巧：重新感受生活》

將預計於 2026 年 8 月 28 日出版電子書，以下原先是眾籌的文章，但眾籌還要驗證，我感覺以這種質量根本無法過關，但都寫了這麼多了，太浪費了，於是就以創作背景的方式發表。

關於這本書：

對生活有過期待，現實卻只感到麻木。在那些被現實消耗、提不起勁的日子裡，有那麼一個瞬間，你什麼都不想努力，只想爭取幾分鐘，好好躺平。

這本書，是為每一位「想躺平」的信徒所寫。它不教你財富自由，也不教靈性覺醒，它只在日常的縫隙裡，陪你喘一口氣。

當你被瑣事淹沒、感到狼狽，好不容易熬出 10 分鐘的空檔，你可以透過書中的「感受力技巧」，暫時拋下所有角色與責任，重新打開感受力、全心感受生活。在那一刻，找回自己身為人的尊嚴。

書中整理了 17 種極簡單、幾分鐘就能上手的實用技巧，並剖析影響感受的關鍵要素，輔助你重新感受生活、探索世界、豐富日常。這本書是能讓你受用一輩子的投資，更是你在相同物質條件下，倍增生活品質的強大槓桿。

一輩子都能使用的投資：

「感受力」影響著旅行、閱讀、欣賞藝術，甚至是每個平凡的日常。它不只關乎工作與關係，因為「如何感受」每一分、每一秒都在影響著我們。這些點滴片刻逐漸累積成人生，最終決定了你獲得怎樣的生命品質。

現在，你只需要透過 1-2 個小時的投資，就能建立對感受力的基礎概念，並將這些極簡單的技巧，帶進你未來每一個微小的時刻、不同的場景與角色之中：

如果你是渴望躺平的人： 你隨時能使用書中的技巧，換個角度看待世界，在相同的物質基礎下，更大程度地豐富自己日常。

如果你是父母與教師： 你也能透過這些感受力技巧，用身教激發孩子對各領域的感知慾望，不論是藝術、科學，還是對生活本質的體會。

如果你是宗教徒或心靈追求者： 你能將書中的技巧融合到靈性探尋之中，有效輔助你加深日常的修行與體驗。

如果懂得掌握，感受力能將平凡的日常，放大出好幾倍的價值。

這絕非誇大，而是感受力真的就是這麼強大。你花了很大的代價、買了昂貴的物品，可能都買不到豐富的人生；但現在，僅僅是幾杯咖啡的成本、2 個小時的閱讀，換來的卻是你一輩子的體驗升級。

同樣的料理、同樣的旅行、同樣是下班後那 10 分鐘的躺平。

當感受力被強化了，你將能接收到更立體、清晰、充滿細節的世界。這本書可以用一輩子，它就像是一個讓你自娛自樂的強大工具。只要你還在呼吸，你就能隨時用它，強化自己每一分、每一秒的生活

這是本偉大的書

「這是一本偉大的書。」

十幾年前，這本書的雛形初現時，這直覺就不斷在腦海中降臨。

當時我只覺得愚蠢又好笑。這本擱置十年的書，只因神明指示必須在 2026 年 8 月 28 日出版，才被硬生生拖了出來。

想法早在那裡，化為文字卻東拼西湊。因為文筆不好，我常將亂七八糟的草稿直接丟給 AI 潤筆，結果整本書滿溢著尷尬的「AI 味」。我想，這種東西連看都不會有人想看了，哪裡沾得上「偉大」。

實際上，我並非天生感受力極強的人，閱歷談不上豐富，甚至日子過得有些頹廢，也沒什麼拿出來能嚇死人的經歷。但回過頭看，過去的每一份體驗、每一次生命的擠壓，最終都成了這本書的養分。

正因為我清楚自己並不完美，會懶惰、會疲累、時常想擺爛，會有掙扎與貪欲、夢想與失望、痛苦與悲傷，也會有喜悅與幸福，我才能用最平實的角度去撰寫。

它沒有試圖煽動情緒的華麗詞藻，也沒有靈性導師般的訓誡，只有我在長達十幾年的經歷中，被大大小小的生活擠壓硬逼、不得已使用，才逐漸淬鍊出這些極度簡單、卻實用價值爆表的感知技巧。

這些小方法，讓我在平凡的生活中，總能不斷為自己點起一點光，豐富自己的日常。那感覺，就像是在下雪天裡，偷偷點燃了本該拿去販賣的火柴，溫熱了自己。

有時我總覺得，自己的前半生，好像就僅僅是為了這本書而安排。這像是天生帶來的使命，但這個使命其實沒那麼偉大，我就像個跑龍套的演員，上台翻個筋斗，就匆匆下場。

我曾體驗過真正的「偉大感」。那是當我翻開《幾何原本》的前幾頁時，當下內心湧現的深刻感動，幾乎讓我落淚。

那是一種近乎開創全新世界的震撼，那份思想的美感與偉大，至今讓我無法忘懷。

我不認為自己的書能與之比肩，甚至我知道，大多數人或許會對這本書嗤之以鼻。但也許有那麼一些人，將在閱讀的某個瞬間，感受到同樣的觸動。

那是一種慶幸世上有這本書的感動；也許有人，在某些幽暗的時刻應用了書中簡單的技巧，真正接住了強大的感知，在一瞬間改變了看待人生的視角，走上一條全新的路。

我想說的是，如果你是那位隱約感受到這份偉大的人，請讚嘆那些安排我演出這齣戲的存在，而不是我這位匆匆謝幕、還演得不太好的演員。

為什麼要賣書？

其實，主要是神明要我發表，祂說我出版就能躲災，於是我想說用先用出書的形式完成自己的任務。我並不認為會有什麼人會想買這本書，甚至有一種，把任務完成後，夏令營結束了，然後回到現實、繼續苟延殘喘活著的心態，去煩惱與處理著大大小小沒什麼意義的事情。

但實際上要說，也能講出一個宏大的買書支持理由：

「自然感受力技巧」並不只有這一本書，我的筆記本裡，其實還躺著十幾本書的草稿，那是一整個系列觸碰到了生活底層的運作的作品。

這套系列作，有一部分涉及技巧的擴增。例如如何轉移注意力、運用想像與角色、透過比較或創作來拓展感受，以及如何念念覺知、建立感受習慣與拓展感知範圍等。

另一部分則涉及不同角色的應用，包括宗教徒、心靈工作者、家庭、乃至藝術領域，如何各自運用感受力來輔助自己的工作。

每本書大約 3 到 5 萬字，我想先出第一版，日後不斷迭代。

而這些系列，也是留給未來自然人類的感受力書籍。

在我的觀念中，人類能夠研究感受的時間已經不多了。在虛擬五感、人類機械化的進程之中，當感受被電訊化、組合化，甚至被機器所控制，當人類只能依賴各種機械科技去擴增感知時，我們就像習慣了拿拐杖、習慣了坐車，最終忘了該怎麼走路。

每當想到這裡，我才驚覺這套書真正的價值，它是由我這個「自然人類」，去撰寫如何豐富自身感受的全部結晶。我想在歷史長河中，留下一個微渺的原生印記。

想法與架構就在那，只差時間將它們寫出來。

但我想，很大機率它們是會夭折的，最終只留下眼前這本極度入門的書籍。因為如果不是神明指示，我根本沒有理由可以閉關三個月，完成兩本接近二十萬字的書。我很快又要面對現實，為了賺取連最低薪資都不到的微薄收入，而被迫放棄這些書籍。

因為我的關係，有人接受到這本書的訊息，也不會想繼續看

這本來就是窄門，甚至不會有人想敲敲門，看裡面是否能參觀

老實說，完成這些書也不太是我的夢想，但出了這本入門書，就覺得在死前不會有太多遺憾了。而且如果大家都不在意這些書的話，我何必要付出這麼多的努力完成它們？這不是很自討沒趣嗎？

如果這世界上連一個『非常渴求』這系列作品的人都沒出現，那種因為他很渴望、使作者真的很感動，變得很不好意思、想要為他完成點什麼的理由就不存在。

而且只要書沒有出現，就沒有人會惋惜，我不認為這些系列沒有出版，會對這個世界有什麼影響。

但它可能因為一部分人的渴求，而降生在這個世界裡。

不過，話說回來，我還是想抱持著一點希望。發起這個眾籌，我也曾瘋狂幻想過能一夜暴富，但我心裡無比確信，這絕對不是什麼熱血的草根逆襲、翻身打臉的爽劇腳本。

我並不是那種一邊工作、還能一邊堅定寫作的人，回到家我只想躺平刷刷手機。但如果能有一點資金，我就能給自己找理由再多寫一本；又有資金，就又有理由再寫一本。

至於出版社，我很清楚自己的斤兩。除了神明指示外，我的能力根本不可能通過傳統出版社那套嚴格的商業審判。我沒能力應付那一遍遍的修改跟讀者的批評，我更不想為了宣傳拋頭露面。我只想什麼事都不管，待在老舊的房子裡，專心寫完自己想寫的書。

我認真思考了，如果這本書沒紅，這屬正常，我也就完成小小的心願，也達成了神明的任務，但如果這本書真的紅了，我也沒法得到什麼利益，這種小眾的思想，買書的人就少，一個月能有個幾千塊的收入就很好。

更何況那時有可能會出現**感受力兼靈性老師**，一堂課可能就等於我一個月書的收入了，賺的盆滿缽滿，一個月的收益可能是我好幾年的收入時，他們連小氣到連收益的 1% 都不會給我，它們發展自己的理論，說是自己獨創的，然後到處開班授課。

老實說這話我還真不敢講，雖然書都是我自己寫的，但這種普通到已經不能普通的思想，歷史長河中肯定有許多人提出，。

到時可能會看到大量油土伯、大量號稱正在教導感受力的人在網路上發表自己的理論跟想法，每一個人都賺的比我賣書多，然後路上開始出現許多 **感受優越** 的人，那像是拿起了另一個**廉價的精神奢侈品**，有些人可能在我面前顯擺，然後勸誡我要如何感受生活，用什麼技巧可以增加我的感受力 。

最後我還是被迫生活壓力，停止了系列的撰寫，又回到了現實，成為大家眼中沒什麼用處的人，而這世界卻越來越多因為這本書而 財富自由的人。

而且我又很討厭批評，很討厭生活被注視，我看留言看到一堆好話會特別爽，但是真實世界有人讚美我會讓我渾身不自在，只想逃離，我真的很討厭還要顧及大眾的眼光，還要處理人際關係，還要小心各種大大小小的威脅，還要擔心是不是會塌房，甚至未來我出門還要戴口罩易容

我一想到那種生活就感到恐懼。

我只想自由自在的出門，看到有緣人不斷輸出自己的想法，直到他表現出極度不耐煩的眼神，我只想悠閒地在家裡，偶而寫寫書，金錢可以應付各種危機，不要有太多麻煩事，可以好好在家過平凡又多彩多姿的生活。

所以，我更傾向於小眾的書，能夠維持我的生活即可...

當然有趣的是，神明對這兩本書的評價並不是最糟糕的，我曾在 2026 年 7 月 12 日問萬華龍山寺的觀音菩薩，問書了的景況如何，神明給我 67 籤:

一條金秤等君心，無減無增無重輕；

為人平生心正直，文章不識義皆明。

老實說，我並不覺得這兩本書好，更沒辦法摸到幫助他人的邊，而且又不是小孩子，大家都活在自己的想法裡，除非是 **權威** 跟 **名聲** 要不然根本很難接受其他人的想法。

有時感到 神棍 挺可憐的，必需面對我們這些人。

每天跟我們說，這東西有多好，但我們就是假鬼假怪，那邊嫌棄又高姿態的不知在幹麻，那就像是考前一天了，老師把考題重點都發出了，都暗示了考試會考什麼，他只會說一聲：

「這些明天會考喔，大家要的話到前面來拿。」

老師的責任，只是把這些東西放在你面前。他不會管你要不要拿重點，你被當是你的事，而他的責任，只是把訊息放出而已。

而當神棍出現時，這世界就是大亂的時候，那個時代的人常常會想把所有的錯誤推給那些邪惡的勢力、那些高位跟隱藏勢力的人。

但為什麼世界會大亂？

真正的問題，反而有可能是大家在從小到大習以為常的想法違反了大道的運行，是那些像是呼吸般正常的，那些外表看似政治正確，但內在含意卻偏離到非常誇張的那些價值觀才是更恐怖、遭致末日的狀況。

這時知道問題來源又想保命的神棍將會遭遇到困難，他衝撞的是整個世界最底層的根深蒂固的”政治正確“，那種大家似乎不太會否認的共識，說出大家無法反駁，你反駁就像是異教徒一般，儘管只影響一個人就夠困難了，何況是整個地球？

而共情更困難了，神棍認為的歪理都跟大家不同時，那要如何在這個世界中產生規模化的傳播呢？連 AI 都懶得幫你推廣你的貼文了，何況普通人呢?

這意味著，神棍根本無法影響這麼多人，就像過去一般，這門就是個窄門，只有極少數人才有緣進入。

但有個機會可以，就是世界遇到大是，讓整個過去的價值觀崩潰了，當混亂時，當舊的價值觀崩解時，新的價值觀才能進入，而那個時候，大家才會像是淹水時緊抓著身邊任何的東西，抓可以救自己的價值觀，這時神棍的學說就能被緊抓住。

另外，就是神棍的奇怪的思想，真正能夠被小部分的群眾相信，而透過當代的傳播工具大量地傳到世界各地中，用迷信來取代堅信，但這就存在很大的問題了，大量迷信的人，是混亂的，

各種曲解神棍想法會大量的出現，這可能必需先以窄門的形式先進行宣導，當越來越多人掌握後在大規模的宣傳，然後入門方法極為簡單，並且是以輔助每一個人本來宗教的形式進行。

我覺得這才是神棍的可行方向，作為輔助者，不攻擊其他宗教，但又是宗教生活的基本準則，簡單的原則再透過快速地傳播來讓越來越多人使用，而因為簡單，戒護師也趨於穩定，這將能把神棍的想法擴及到全世界各地。

現在想一想神棍真的蠻可憐的，如果是我的話才不會淌這混水，只想安穩度日、自由自在生活而已。

當然這是題外話，也只能在試閱本的附錄講。

如果有興趣再自己搜尋書名

《自然人類感受力技巧：重新感受生活》

《99.95%的機率將成為低階機器》

預計 2026 年 8 月 28 日會出版

2026 年 7 月 21 日星期二

聖卑 敬筆

台灣 新北市萬里區山上

《自然人類感受力技巧：重新感受生活》

HTTPS://WWW.AMAZON.COM/DP/B0HDW3HQXB

《99.95%的機率將成為低階機器：我與智能機器相處的生活》

HTTPS://WWW.AMAZON.COM/DP/B0HGP3HJYY

《99.95%的機率將成為低階機器：成為現實》

HTTPS://WWW.AMAZON.COM/DP/B0HJ15DSTX

聖卑的個人網站：

HTTPS://WWW.SINBAY.PARTY

2026 年 11 月 2 日 星期一

聖卑 敬筆

台灣 新北市萬里區山上