

左轉15度，否則後果自負。」沒想到對方竟也要求艦長左轉15度否則後果自負，艦長氣急敗壞的回了電報說：「我們這裡是美國第二大艦隊，我是林肯號的艦長，船上有各式各樣的武器，再不左轉後果自負！」只見對方回了短短的幾個字：「這裡是燈塔，再不左轉15度，後果自行負責」。這雖然是一個笑話，但卻常常出現在我們的日常生活中！

有時候我們會「贏了吵架，卻輸掉了婚姻」。有一則新聞報導，有一對年輕夫婦在吵架的時候，習慣出現粗暴的動作，像是毀容，身上刀痕口口，不過他們已經是第三次離婚，準備要第四次結婚，兩個人身上都是疤痕，但卻還是決定給對方一個機會！有時候我們在婚姻裡面，婚姻最難修，但修到沒事是最美的一件事情！等一下我們可以談談怎麼修。

「贏了kimozi輸掉了健康」。現在醫學很明顯的告訴我們，身體跟心靈是很難分的。舉個例：有一次牙齒痛，我做出了一個很要命的決策，就是一次拔掉了三顆。拔掉後，醫生還警告我，後面這一顆如果不拔也會跟著壞，勢必也要拔掉，因牙齒壞，身體的消化系統也會跟著壞；消化系統壞，身體的循環就會跟著壞。他這樣跟我講後，我突然覺得自己一次拔三顆的決策做的太快了，我就很猶豫，所以我就決定不拔，但是我老是覺得牙齒隱隱作痛，牙一直覺得很不舒服！經過朋友的介紹，我到了另一間牙醫診所，當我一進去時，柔和的音樂從耳畔傳來，當下感到非常的舒暢。當我告訴醫生我的狀況時，醫生很驚訝的說：「喔~有需要拔掉嗎？」我又問了醫生「那最後一顆不用拔嗎？」醫生：「不用，不用，這顆長的很漂亮，牙質很好，根本不需要拔，而且一旦你其他牙齒壞掉的話，可以用這一顆去補」，聽他這麼一說，我這顆牙齒好像受到撫慰，從那時候到現在，兩三年了，從來沒有痛過！這給我一個想法，有一句話說的好，「如果我們沒有辦法在地球的每一個角落都鋪上毯子，那我們就要穿鞋子」，因為世間若都是釘子，我們就要自己穿鞋子，解決那些痛苦和折磨！

負面情緒主要有四種特質：隱藏性、猛暴性、偷渡性、轉移性，A型人格的人，更是值得觀察的紅燈一族。

一、隱藏性：過去我在工作的時候，有一次老闆在中午時間約了客戶，於是他向秘書交代中午要準備便餐，茶杯要洗乾淨，順道數落她上次的不是！當時我在場，只見這秘書丟下手邊的東西，說了句「我不幹了」，頭也不回的就走掉了。事後我私下問這秘書是怎麼了，原來這位秘書已經忍受老闆3年半了，但是他從來不講，一直到今天受不了才爆發出來。

二、猛暴性：我年輕的時候，電腦剛剛普及使用，大部分的人都還不太會打字，只能用「一指神功」。我有一個朋友很專心的用一指神功共打了三萬多個字，我進去時他還在「敲」，我只是無心地開了個玩笑，指著主機叫：「燒起來！不要打了！」接下來，他動作非常的快，啪！啪！啪！的就把電腦關掉，當然那三萬多字也就毀了，事後我被他罵的很慘。這種啪！啪！啪！的快速反應，正是我們無法處理情緒的重要原因之一，因為太快了，快到我們來不及反應，那樣子的快，就跟幾百萬年前，我們的祖先看到蛇就迅速跑開的速度一樣快。這種人，他不是把資訊抓到前額的這個地方去分析邏輯，而是抄捷徑的跑到了情緒反應中樞，於是帶來了以下嚴重結果：美國有位父親與他女兒說好各自參加活動，父親去參加活動、女兒去參加派對。女兒提早回來了，心想要給還沒回到家的爸爸一個驚喜，於是她便躲在衣櫥裡，準備嚇爸爸。這名不知情的父親回家後，聽到女兒房間有怪聲，心想女兒應該還在派對上，覺得這樣有點不對勁，於是父親帶著獵槍，進入警備狀態往女兒房間走去，當女兒算準時間跳出來時，父親雖然看到了女兒，知道是他女兒，但他還是開了槍，女兒當場死亡！所有的原因都來自快速的腦神經反應，都來自這千分之一秒的「要命的快」。在遠古時代，它得以保住我們的小命，但在現在社會，它常常造成很多的情緒的衝突事件。

三、偷渡性：有位台灣女孩在美國IBM工作，從事行銷的事業做的還不錯，位階也很高，只是偶爾還是會受到客人的氣，這一天，因為顧客的關係而滿肚子的火，心裡正盤算著，到底該不該放棄這裡的事業回到台灣來？於是她打算找主管商量。到了主管的辦公室，主管一看到她，就知道她的心情不好，看起來

好像會有大事發生，於是他拿起電話向總機小姐交代，在接下來的20分鐘內不許有人干擾他們的談話，說完後將他的電腦關機、手機一併關機，再來把心情準備好，兩眼看著她，用溫和的口氣問：「有什麼需要我幫忙的嗎？」請她靜下心來、平心靜氣的講。（各位，這是一個撫慰的過程。）這位小姐經過了這樣子的時間、這樣子幾分鐘、這幾個動作之後，她想要爆出來的第一句話是「可以了，沒事了，我可以繼續工作了。」各位，有一天我們會當上主管的位子，我們一定要記住，處理人的問題比處理事情重要，處理情緒問題，又是處理人事務裡面最重要的！這個叫做「優先處理情緒問題」。

四、轉移性：轉移就是這個人的情緒會轉移到別人，就是我們說的「代罪羔羊、掃到風颳尾」，我們說，情緒就像口香糖，只要沒包好，就會到處黏。速度有多快？「六層關係」就能到達全世界！我們個體的情緒能量，有可能很快影響全世界！

A型人格：情緒是一種酵素，它會在下意識中以不為人知的方式，不斷發酵，發酵的結果將會影響我們擇偶、學習、婚姻、事業，當然也影響我們的命運！在這裡比較難分辨什麼是A型人格。有一次當我到軍警界的時候，往底下一看就知道我們軍人訓練出來的，都是我們所謂的危險族群，身體通常都不會很好。A型人格，屬於做事很快，講求效率，也很勤勉，把自己神經逼到頂端，繃得很緊。我有一個朋友就是屬於A型的人（我本身也是這種傾向），做什麼事情都很快！很快！連吃飯也都很快！很快！有一次，我要從沙鹿到南投去辦事情，那時候交通不方便，估計要2個半鐘頭，我朋友就說：「我載你去，只需要一個半小時就到了！」心想，竟然可以這麼快，那我就讓他載。他用最快的速度載我，公路上一路橫衝直撞，我真是膽戰心驚，果真到那裡只花了一個半小時，不過我到的時候還是驚魂未定，因早到他請我喝咖啡，卻一口氣咕嚕咕嚕喝完，把我楞住！最後他先開車回去。A型人格的人，雖然做事很有效率，但更要小心健康問題，容易得狹心症、心臟、血管硬化、腦神經衰弱等等。

情緒正向的功能

壓力常是催化劑，心理機轉莫自欺，心靈SPA有妙方，優質情緒靠調理。

此處有兩個重點，第一、情緒的正向功能，以及第二個如何觀察我們所謂的心理機轉、心智機轉。壓力的催化，根據心理學家，在壓力管理的研究，1950年美國癌症病人的後續症狀有：緊張的人際關係、劇烈的心裡矛盾、急遽的身體病變，顯然情緒壓力是一種催化劑，但是壓力也有四個主要的正向功能：一、可以提高動能 二、可以轉化力量 三、可以化解危機 四、可以洗滌記憶。

一、情緒可以提高動能：出色的演講者都會讓自己適度的緊張，因為適度的緊張可以幫助我們反應更快，但不要過度緊張。適度的緊張其實還不錯，這種道理就好像日本人喜歡吃魚，因魚都是由西伯利亞運來，在運送魚的過程中一定會死掉一些魚，十條有六條死掉，因為它們過得太舒適了、忘記呼吸了。於是有人提議在運送魚的過程當中，可以放兩三隻螃蟹進去，雖然魚可能會死掉，不過它們會因為要躲避螃蟹，而處在清醒的狀態。果然，魚的死亡量減少了，只死三、四條，所以壓力有壓力的好處。



二、情緒可以釋放動力，幫助我們平常難以完成的事情：很多有名的人其實他們的修養並不是都很好，就像華盛頓郵報的總裁，脾氣出了名的暴躁，但這些人成功之處，是因為可以轉化他們的情緒，達到他們難以做到的事情，這點我們待會兒會再說明。

三、情緒可以化解危機：最有名的例子是

艾森豪在第二次世界大戰時，說服大英帝國支援諾曼地登陸。當時困難重重，必須經過很多協調，最難協調的是首相邱吉爾，但是艾森豪他還是說服了邱吉爾。當準備要攻擊時，他向英國的國王和女王及將軍們說明自己的計畫。國王雖然讚賞他的計畫，但還是認為這個計畫似乎太過冒險，死傷的人數會非常的高，很難同意！但艾森豪就在這一刻，成功的運用人類情緒的力量，他站了起來，向國王說：「您說的非常非常的對，的確有可能會發生重大的傷亡，不過這讓我想起，我的祖先就來自於大英帝國，我在美國的時候就常常夢想，有一天我可以回到我的家鄉，如果歷史作弄人，如果真的沒有其它的選擇，而我們的士官兵必須用這樣的方式回到他們的家鄉，請給我們一次機會，讓我們的鮮血洒在自己的泥土上，讓我們的靈魂永遠捍衛著我們的家鄉」！國王聽了猛拍掌，底下的人也跟著站起來拍手，掌聲不絕於耳！情緒有時候是一種力量，端看我們如何去轉化它！

四、情緒可以洗滌哀傷：心愛的人離開人間的時候，或許我們會掉下兩滴眼淚，這代表的是什麼？代表我們對他未做好一份沉痛的、哀傷的致意，還有我們跟他分離的那一種內在傷痛！透過情緒的洗滌淨化，會讓我們感到舒服。有一個電台，鼓勵228事件的家屬打電話到電台，去控訴、哭訴他們這半世紀是如何走過來的！他們只有一個理論：「我們的情緒唯有發洩才能夠真正的淨化。」

情緒的心理機轉和模式：

機轉：潛抑、否認、逆轉、投射、阻斷、昇華、合理。

我們談情緒的心理機轉，「潛抑」就是故意忘記。「否認」就像喝醉酒的人往往說自己沒有喝醉。「逆轉」，就是我愛變成我恨，我恨有時候變成我愛，這是很恐怖的事情。「投射」，就是本來是自己在生氣，變成別人在生氣。「阻斷」即沒有感覺。「昇華」，即一種轉化提昇。「合理化」，我們常跟小孩子說：「這是為你好。」，而我們人常常在做「選擇性合理化」，只要是對我們有利的，我們就會做選擇性合理化，對自己不利的，就會矢口否認到底。

模式：循環性思考、絕對性思考、強迫性思考、單向性思考、對立性思考、非理性思考。

我們情緒會掉進很多的模式裡面。強迫性思考：是一直想，停不下來。絕對性思考：應該、絕對、必須、一定要。假如各位講話中有這些話，那就要非常的小心了，有的人會說我對朋友好，那朋友「應該」也要對我好！有的父母會說我對小孩子這麼好，那小孩子長大之後「必須」要對我好；這些憲法都沒有規定，我們應當去檢查我們每一個必須、每一個應該、每一個一定要，裡面充斥著很多的陷阱；將它稍做修正，最後將它改成我「選擇」、我「可以要」、我「或許要」，將絕對的思考轉成合理的選擇，那或許會好一點點！「我對朋友這麼好，那或許朋友可以選擇對我好」，這樣就差很多喔！我們會在情緒裡面繞不出來，跟認知的這些陷阱、這些模式，有很大很大的關係唷！

我們舉一個例子說明什麼是「非理性思考」？這是一則真實的故事：有一個太太在他們的床上找到了一根長長頭髮，結果心想「糟糕了，先生有外遇」，這裡面有一個陷阱——「臆測」，沒有查證過的。接下來她就想：「完了，他不喜歡我了」，這個叫——「武斷」。然後，她又想：「我對他這麼好，他怎麼可以這樣子」，這就是我們剛剛提到的陷阱——「應該」。然後她又說「我已經35歲了，再也沒有人愛我了」，這個時候她就掉進了「誇大」的陷阱。再來是，「原來他說的那些好聽的話都是無所不用其極騙我」，這裡面的陷阱——「感覺」，用感覺在處事情，不是用理性，再加上誇大。接下來她認為，「全天下男人都不是好東西」，這個陷阱——「全生命體」，用「全天底下」，當然這裡面還包含誇大。然後她就以「這件事要怪就怪我自己」開始進行「歸罪」、「自責」，「都是我沒有早一點起來弄早餐」，進入了陷阱「歸罪」，把很多問題變成只有小小的一個答案。然後她就一直歸罪「總之，我是一個罪人」，再度的「歸罪」。之後，她就開始一個想法：「既然男無情，就休怪女無意」，這個陷阱叫做「二分法」，如果不是好就是壞、不是對就是

錯、不是成為一代的英雄，就是成為萬世的梟雄。「趁對方還不知道，那我也來個紅杏出牆吧」！這個叫「非邏輯」、「非理性」思考。

情緒涵養以及身體協調

談過了情緒負面的、正向的，還有心理機轉之後，我們來談談，選擇如何做是最好的！情緒涵養以及身體協調的部分，我們要講四個重點，第一、對壓力要有覺知。第二、情緒跟身體怎麼連結。第三、如何做心緒的調整。第四、如何做能量的位移。

對壓力要有覺知

分辨壓力 「情緒不需要階段只需要發洩，不需要批判只需要調節，只要不添柴火總有燒完的一天」。根據醫學報告，我們長期活在恐懼裡面，我們整個骨盆腔都會歪掉，我們長期處在困惑裡面，牙齒的整個法瑯質都會磨掉，這非常的恐怖！但它的影響還不只這些而已，還有「完全崩潰」，有些人處在完全崩潰裡。根據傑弗博士的研究，人在情緒狀態下，嚴重的話，生理會喪失正常功能，無法合理運作；很難有所作為，辦事反應遲緩，生命態度冷淡；團體生活費力，不知如何是好。

如果你的週遭出現這樣的人，請一定要特別注意，為什麼呢？我記得在我20幾歲的時候，有一個朋友跑來找我，剛好我那次要出去旅行。他問「我可以跟你講幾句話嗎？」，我說當然可以，不過可不可以等我回來再說？他就很猶豫，考慮了一下後，勉強的說了聲好吧！等我旅遊回來後，人家就告訴他從醫院頂樓上跳下來，結果就死掉了！我這一輩子就這樣損失掉了一個好朋友。從那個時候開始，讓我慢慢轉到了研究人類心理，因為我不想再損失掉任何一個好朋友，所以如果您的週遭朋友出現了這三種狀況，麻煩您幫他度過難關，您可以去找醫生。

傑弗博士的研究結論，在強大的壓大下，人可能會出現的症狀如下：

第一、耗弱：沒有活力、失去胃口、動作遲緩、常常失眠、無精打采、心智耗弱、想要

這是個真實的故事，最後這根頭髮有拿去做DNA比對，結果發現頭髮是她自己的！

自殺。

第二、焦慮：血壓升高、呼吸加快、皮膚出汗、臉色蒼白、嘴唇乾燥、肌肉緊繃、常常小便、坐立不安、腸胃變差、不易入睡、暴躁發怒。

第三、憂鬱：悲傷冷漠、負向自我、避離人群、昏昏欲睡、過度亢奮、了無生趣。

接下來我們要談情緒跟身體的關係，情緒跟身體很有關係唷！我們在處理個案的時候，情緒跟身體連動，行為跟認知連動。身體與情緒有什麼關係呢？首先，我們要了解「氣閉血瘀」的概念：身體是一生的導覽圖，反應了我們一輩子的經驗，所以我們會說「頭痛欲裂」、「肝腸寸斷」、「肝膽俱裂」、「心花朵朵開」，無非都在說明情緒與身體有著很深的連動關係。

成語之中也有很多情緒身體有關的，像「精神渙散」、「肝膽俱裂」、「一個頭兩個大」…，情緒與身體連接的很深很深，所以外國的研究，常常有人要直接涵養、管理、控制自己的情緒，我們的建議是先涵養我們的身體，先改變我們的身體，我們的情緒也會跟著改變。我們過去的觀念是，先改變情緒再改變身體，現在則是相反。舉個例子：當你的身體表達是屬於憤怒、生氣的狀態時，根本無法對他人慈悲、無法說出慈悲的話。藉由管理身體是可以管理情緒的，怎麼去觀察我們的身體是處在情緒的狀態？

以下請大家跟著我的引導：現在，請不要動，試著把肩膀放鬆點，眉毛鬆下來，整個下巴放鬆，手也放鬆。幾乎很多很多時候，我們都很少能處在更放鬆的狀態。這個就是為什麼會「氣不過喉、氣不過胸」。只要人氣不過喉、氣不過胸，氧氣就沒有通過肺送到血管、微血管，身體自然不會好。與癌症有關的兩大因素，第一個是身體的血氧量低，第二個：酸性體質，這樣毛病自然就來了！至於「氣

不過喉、氣不過胸」跟緊張有什麼關係？我們來體會一下：吸氣、吐氣，現在將肩膀往上聳（因為人緊張，肩膀容易往上聳），吸、吐，再吸、吐，人緊張還有一個習慣性動作，會夾臂；現在肩聳、夾臂……。這樣做會讓你感到非常的辛苦，因為氧氣會送不進去！氣功當中的「氣肌通盈、百脈暢通」運用的就是這種原理。

如何做心緒的調整

身體可以連結到心理、情緒，當愛樂者聽到動人樂章時會全身起雞皮疙瘩；一般人極端害怕時，會膽戰心驚、刻骨銘心；快樂時則心曠神怡、喜上眉梢、眉開眼笑；被修理時覺得體無完膚、痛心疾首；突然聽到聲響，心頭為之一震。感動，是我們常用的形容詞，只要心有所感、情有所動，肢體就會出現對應的能量，同樣的，只要我們能夠控制身體的能量流動，就可以調節情緒！在這裡我們要講一個重點，一個對於情緒調節非常非常高竿的人，他隨時有辦法讓情緒在身體裡面做轉化，要高就高、要揚就揚、要沉就沉、要擴張就擴張、要收縮就收縮。當我在演講的時候，我會讓它上揚一點，情緒、速度快一點；當有朋友來的時候，我會看這個人，這個人若是屬於很快的，我會讓自己情緒往上拉，讓自己手眼動得很快，好讓我整個人速度跟上他；可是當他回去以後，我就會讓自己下樓梯，然後，讓自己緩和放鬆下來；這樣的本事是所謂真正的瑜珈師所要具備的本事。

各位有聽過身體七個能量中心嗎？也就是海底輪、臍輪、太陽輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪，能夠在這七個能量中心隨時的調節控制，這人對情緒的管理方式，就是一級棒的程度。舉個例：在南美洲有一族原住民，這一族的原住民每隔一個半月，就會聚集起來跳舞，跳得很熱情、很高興，鼓聲再加上火聲，他們就衝進火裡面，在火上面跳舞，跳到最熱情的時候渾然忘我，拿著熱燙的煤炭灰往身上灑、丟進衣服裡面去，不過沒有人會受傷。科學家到這部落去訪問他們，問他們難道都不會怕嗎？他們的答案是「怎麼可能不會怕，

在衝進去的那一剎那，也是會怕的！」但是他們卻可以運用他們怕的那個能量，人在恐懼的時候，身體就會製造特別的（害怕的）能量，而這族原住民，就成功的運用這個能量，將這害怕的能量成功的變成勇氣，這個就是心緒的調整。一個人不管他是處於什麼狀態，只要他能夠調過來，能夠把情緒往上揚，這個就很厲害，舉個例：我在當兵的時候，我和一位同僚都在受訓，他被長官欺負到快要抓狂，我很害怕他站衛兵的時候會去開槍，我不知道怎麼去幫他，剛好部隊那個時候要殺豬（自己養豬自己殺），於是我就告訴他「來殺豬吧」，我的意識裡面是他要去殺人，現在成功的將它轉換成殺豬，還滿好用的！在他用盡全力的殺豬之後，他早上那股想殺人的情緒，已經不在了！

而我們今天要談的就是「如何安全的發洩情緒」及如何轉化我們的情緒！

有時候，跟孩子或家人發生口角的時候，你就可以這樣子做：首先，跟對方約定這是情緒發洩時間。接下來的三分鐘，試著用盡全部力氣發洩，不過以三分鐘為限（可以請小孩子拿著時鐘計時，不過，要事先告訴小孩子，這三分鐘會發生什麼情事）。然後使用火山爆發的方法來發洩情緒，小孩子因有心理預備，就不會無故被嚇到。最後，吵架時只可以使用特定語言。

在劇烈的情緒發洩後，可以「眼睛閉起來，感覺身體能量的轉化，兩腳微微打開，覺得自己身體可以通達，讓我們兩手輕輕的舉起到我們的頭頂上，接受來自宇宙的能量，你可以感覺那微妙的變化，觀想自己如何善用今天的時間，讓這種舒服的感覺灌注全身，恢復所有的不平衡，而且在心裡面講一些感激自己的話，好好謝謝自己有這樣的體驗！現在請把手慢慢地放下來！」

如何做能量位移

情緒涵養就是可以讓情緒能量流暢的、持續的、正向的轉化，轉化後的理想狀態是整個人都處在寧靜、溫暖、放鬆、通體舒暢的狀態中，將此狀態轉移至工作上，無論團體或個人都可以進入「神馳狀態」。

上下樓梯

如果有人整天很忙，回來馬上打坐，身體是會受不了的。此時，一定要先學會「下樓梯」。這是指我們情緒不好或緊張的時候，不妨先去洗個澡，我們的身體會慢慢鬆弛下來。完了以後，再聽一聽舒服的音樂。聽完後，做個放鬆的瑜珈。做完後，找個人說說話。說完後，靜靜躺在那裡，感覺身體的放鬆。之後去打坐，就會有很棒的覺受。另一個方式叫「上樓梯」，假如我今天心情很悶，那怎麼上樓梯？我們可以去慢跑、跟個好朋友談個話，或挑部輕鬆的影片，可以讓情緒上揚的，或做點什麼



事情，這個叫「上樓梯」。

在「上樓梯」跟「下樓梯」之間，我們一定會碰到一個黃金區域，我們叫做「黃金頂點」，只要我們能夠將身體帶到黃金頂點，就盡可能的擴張它維持在那個頂點裡面。然而我們一輩子不會只是在那上樓梯跟下樓梯，我們有很多事情點，我們都要往黃金頂點，往心的頂點這地方回歸，那是我們在做情緒定靜練習，唯一最重要的概念！

小結：好好善待自己的身體，就等於好好善待自己的未來，也等於好好善待他人的開始。

情緒涵養vs後設關照

轉化情境最要緊，拉大框架轉心意，改變認知不費力，四部情緒通天梯

「錢」本身沒有任何的不同，但是認知上會產生很大很大的不同，我們為什麼要談這個？因為認知會有陷阱，只要一掉入陷阱，我們在情緒上就會覺得不舒服，什麼叫做認知的陷阱？有一個故事是：有一個富翁的獨生子，長得很可愛，富翁覺得兒子自己一個人會很孤獨，於是他就告訴兒子，要給他一個妹妹，這兒子聽了好高興！只是過了一個星期，這兒子就問爸爸：「你不是說要給我一個妹妹嗎？為什麼到現在都還沒有？」這富翁就告訴兒子一個認知，生一個妹妹沒有那麼容易，結果這小孩一聽就問：「那你不會加派人手嗎？每次工作在趕的時候不是都會加派人手嗎？」（笑），這就是一個認知問題，正是因為人的認知常常會連到「信念」，而信念會影響我們的人生。

什麼是「信念」？舉例說，我的演講如果各位聽得很滿意，那各位就會對我產生信心，聽了三次都覺得不錯，就會產生一個信念。一個信念後面就會有一個信仰，覺得這一件事情是「絕絕對對成立」。這裡面信心、信念、信

仰，都會影響我們的行為，而且都會影響我們的情緒，他們是如何影響我們的？

「有人深信自己是救世主，有人深信自己將會一事無成，有人相信自己是天之驕子，有人相信自己沒有人愛」，無論相信什麼，只要信念夠深，最後都會證明您是對的！

不管我們相信什麼！這些相信的內容，都會影響我們的感覺與情緒！舉個例：有一個精神病患去找醫師，告訴醫師「我已經死了」，這醫師問：「你死了？那你怎麼還會說話？」這精神病患說：「死人也會說話」。醫生又問他，那死人會不會流血？病患說：「開玩笑，死人怎麼會流血？」於是醫生拿起針筒，在他的手上扎了一下，於是血就流出來了，這病患看了馬上就跟醫生懺悔：「我錯了，原來死人也會流血」（笑）。

各位，我們的腦袋有一個系統叫做「RAS自動搜尋系統」、「活性網狀自動過濾系統」，它會過濾所有我們不想要的訊息，只保留我們相信的內容。這個功能在女孩子身上特別、特別的明顯，所以，女孩子很容易就可以聽到孩子的哭聲，至於孩子的爸爸不管孩子哭得多大聲，就比較不會聽到。媽媽是非常敏感的，這個就是我們講的「自動搜尋系統」、「自動過

濾系統」。女性為了繁衍下一代，把部分功能調來成就這個，所以女孩子在某些功能上，如：開車的敏感度，就被犧牲掉了！那是為了繁衍下一代的優生。

只要我們是完全相信，信念對人的影響可以很大。1955年，有個很漂亮的女孩出生，她患了一種病，幾乎在當時是無藥可醫的，家人帶她旅遊全球，有一天船長的太太告訴這個女孩，船長室內有好漂亮好漂亮的天堂鳥，小女孩聽了眼睛直發亮，很想一探究竟，但她等不及這個太太向船長問說「可不可以」，就隨便拉著旁邊的人帶他進船長室。奇蹟出現了，這個小女孩原本癱瘓的腳居然可以走路，她站起來後致力於文學創作，成為女性拿到諾貝爾文學獎的第一人！

各位有沒有覺得這是一個特例？不過「特例」太多了，多到我們都會覺得這樣一個事情是正常的。每年有大量案例證明，人能做到的，遠超乎我們的想像。有沒有聽過「安慰劑效應」，一位醫生在越戰中發現沒有嗎啡，就改用其它的藥，卻還都一樣的有效，因為只要告訴病人「這個是嗎啡，會讓你覺得舒服、放鬆，不會有任何痛苦」，沒有例外的，病人依然覺得藥效驚人。爾後，這個人開始研究心理學，成為今日山達基心理學派的祖師爺。

這種例子太多了。人類發現人不可能在四分鐘內跑完1600公尺，結果有一年有一個人跑完了，再隔一年一樣有人達到，統計下來，在這兩三年內，一共有300多位跑者在四分鐘內跑完1600公尺。所以值得我們去調整我們的信念，這一輩子也會因為我們的信念，我們的行為，命運才會這樣，假如我們這一輩子有一點點的信念不一樣，那我們這一輩子就不會一樣了！

現在請你們閉上眼睛，在心裡面回答此問題就行了。『什麼信念讓我們每一次都做出相同的決定？』、「什麼信念讓我遲遲做出不同的決定？」、「什麼信念讓我無法遲遲做出決定？」、「什麼信念讓我草草率率的做出決定？」、「什麼樣的信念讓我覺得做出那樣的決定是對的？」、「什麼信念讓我覺得做那些事情是錯的？」、「什麼信念讓我覺得自己棒的不得了？」、「什麼信念讓我覺得自己糟糕



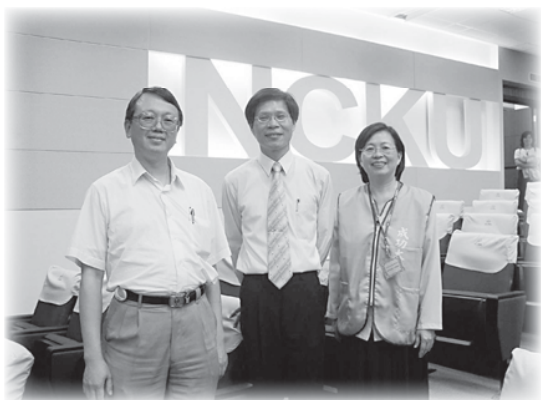
的不得了？」，請將眼睛慢慢張開。

信念影響我們的一生，世界上所有的通靈家、所有會算命的人，他們都知道我以下要講的話，就是「算的準不準不重要，重要的是你相信不相信」。他們最在乎的事就是，能不能用30分鐘的時間讓你完全相信。

祖母生前很疼家中的小弟，在她彌留時，告訴我母親說：「我的孫子將來會當醫生」，深信不疑的母親，開始從三男二女中尋找最會讀書的人加以培養。結果，我的小弟現在就是當醫生。

人的信念會影響我們很深。在信念之前還有一個東西就是「預設信念」，人有很多的預設，這個預設它會直覺的、直接的影響我們的反應，我們一輩子不知道要接受多少這種預設的影響，只是我們並不知道。再來，請將眼睛閉起來，讓我們一同檢查我們的預設，現在將腦袋中的第一個蹦出來的字眼是什麼，將它記下來，在心中回答「生命是什麼？」、「金錢是什麼？」、「敵人是什麼？」、「男人是什麼？」、「女人是什麼？」、「大哭是什麼？」、「大笑是什麼？」、「婚姻是什麼？」、「家庭是什麼？」、「夫妻是什麼？」、「性是什麼？」、「成功是什麼？」、「失敗是什麼？」、「死亡是什麼？」、「幸福是什麼？」、「快樂是什麼？」、「痛苦是什麼？」、「工作是什麼？」、「生活是什麼？」。停，請你們睜開眼睛。

只要能逮到我們預設信念，有些人一講到「性」，他就會覺得是骯髒的事情；只要講到夫妻，講到婚姻，第一個反應是什麼？那我們就知道婚姻大概會怎麼樣了！改變預設、調整預設很重要！有了預設之後，我們可以做幾



個練習來改變我們的情緒。首先我們可以轉化生命的意義：意義讓人願意受苦，詮釋決定意義，上蒼創造事件，我們創造意義，意義沒有好壞，意義由人賦予，未完成轉化的人，總是抱持著對立的態度，一旦完成轉化，就會去接納、欣賞、感激、祝福所有發生在我們身上的事件。

可以轉化我們的痛苦，讓它變得比較有意義一點的：柯媽媽就是很好的例子。經過三年的努力，柯媽媽的訴願才成功，過程當中也因柯媽媽不斷的努力，之後被記者、議員注意到，才成就了今天的「汽車第三責任險」，此中前後，總共花了五年的時間。我們不要看輕自己，認為自己無法去改變社會，信念與預設都是轉化的問題，如果我們可以把我們的意義轉化出來，那麼做事情的時候會比較有動力！

如果各位能夠將意義轉化出來，就更能明白我接下來要說的這句話的意思「所有的發生事件都是最好的發生」。也許有人會不認同，認為別人無法體驗那種痛苦，但是，真的！唯有經驗過的、領悟過才能知道，凡是我們這輩子當中發生的所有事件，都是最圓滿、最美的發生，只要我們能夠把它的意義轉化出來。

帶大家做一個簡單的練習：請把眼睛閉起來，從我們發生過的事情中，找到一個負面案例，會讓人生氣與不滿的個案。

在腦海中開一個畫面，重播放那次事件，如果那是一個畫面，就上前走兩步跟畫面中的自己結合，然後觀察我們在這件事情中，能量的上升或下沉，擴張或收縮？我們看到那個對象的時候，覺得痛苦還是傷心？我們的情緒怎麼樣？心情怎麼樣？我們的呼吸怎麼樣？肌肉反應怎麼樣？——把它們記錄下來。什麼

感覺讓我們覺得最不舒服？最激烈的反應點出現在身體的什麼地方？然後，做一次深呼吸，想像我們自己要走入一間很溫暖很溫暖、很光明很光明的房間裡，在這個房間裡面我們可以讓自已回到平衡狀態，覺得心態更加專注、能量更加的飽和，我們可以發覺到，我們的身體一直在往下沉，越來越重，越來越重、越來越重…，好像要沉到地底下，我們同時也發現到我們手指頭有一種鬆鬆麻麻的感覺，越來越鬆麻、越來越鬆麻、沉沉重重、鬆鬆麻麻的感覺，然後我們發現到口水分分泌增加了，身體溫度提高了，溫溫暖暖、溫溫熱熱的，然後我們注意到所有的聲音居然都可以幫忙我們平靜下來，音樂的聲音、講話的聲音、走路的聲音、移動的聲音，居然都可以幫助我們去感覺那一種寧靜狀態，越來越沉重、越來越沉重、越來越鬆麻、越來越鬆麻，這一種沉沉重重、鬆鬆麻麻的感覺，擴散到我們的手臂、擴散到我們的前胸、後背、腰部臀部、大小腿、腳上、腳指頭；這一種溫溫暖暖的感覺，也越來越溫熱、越快速的擴散到我們整個頭部、頸部、身體、手臂、手掌、手指頭，接下來我們發覺到我們整個人都沉靜在這一種沉沉重重、鬆鬆麻麻、溫溫熱熱的感覺中，有的時候我們會覺得有一點恍神，有的時候我們會覺得我們的思緒飄到很遠很遠的地方，有的時候我們會覺得老師講話的聲音是如此如此清楚而明白，但不管怎樣，我們注意到的就是身體的沉沉重重、刺刺麻麻、溫溫熱熱的感覺，然後我們會發現到我們的呼吸越來越輕、越來越慢、越來越柔，同時我們也發現到我們的心跳越來越規律、越來越平緩、越來越有節奏，這個時候，或許我們會覺得我們的唾液增加了，或許有時候身體會有一點抽搐的動作，有的時候覺得有一點的茫然，但最重要的仍然是那一種沉沉重重，很沉很沉、很重很重、溫溫熱熱，越來越溫熱、越來越溫熱，那怕我們房間開著冷氣，我們仍然可以感覺到那種身體熱烘烘的感覺，然後整個身體從手臂、手指頭傳過來的，就是那一種刺刺麻麻，有電流通過的那一種很舒服、很舒服的感覺，然後我們也會發現到我們脈搏的跳動得越來越平順、越來越和緩、越來越有節奏感；接下來我們就發覺到在我們內在有一種

寧靜的感覺，抓住這種寧靜的感覺，全然的投入、全然的擴張五倍，更加的平靜了，十倍、五十倍、一百倍…。更加的平靜了，一千倍、一萬倍、百萬倍、千萬倍…。我們注意到我們居然滑進去一種很舒服、很寧靜、很歡喜的心靈世界裡面，就好像一顆小豆子掉到土壤，掉到很溫暖、很溫暖的土壤裡面，小豆子在裡面感覺到好舒服、好舒服唷！溫溫熱熱的，舒舒服服的、鬆鬆麻麻的，小豆子享受這樣的感覺，然後告訴自己我要永遠都待在這裡，因為這裡好放鬆、好舒服喔，但是我們也注意到，太陽從東邊出來囉！陽光照射在土壤裡，土壤的溫度升高囉！我們覺得更是溫溫熱熱的、變得更是沉沉重重的、覺得總是鬆鬆麻麻的，小豆子心裡想著：雖然這裡很舒服，但是我還有課沒有上完，我必須要回去上課。當小豆子這樣想的時候慢慢的、慢慢的在寧靜裡面有一個聲音提醒自己：或許、或許這一種感覺很棒；或許、或許，我應該要深呼吸，或許我應該要完完全全的放鬆，或許我應該要提醒自己醒過來，或許我應該要全然的休息一下，更多的或許，但身體只有一種感覺，就是沉沉重重、鬆鬆麻麻、溫溫熱熱的，好舒服、好舒服，現在帶著這一種感覺慢慢的把呼吸拉長，把呼吸再拉長；帶著這樣的一種感覺回到教室裡面，帶著這一種平靜回到上課的地方，肩膀動一動、手指頭動一動。

接下來要把我們的功課做完。想像我們的前面有一顆很漂亮的水晶球，把我們曾經經歷過的那一個很不舒服的事件丟到水晶球裡面去，眼睛看這那個水晶球，然後問自己一些問題，在心裡面回答：第一個，所有的事件都有它正向的價值，而我經歷的這一個負面的事件，它可以為我帶來什麼樣的正向價值？接下來為什麼這一件事情對我和對方都有價值？要怎麼樣才能夠把這樣的價值創造出來？第三，站在十年之後我來看這一件事情它可能要讓我學習什麼樣的東西？它是一個什麼樣的課程？我在這一個課程上已經得分了嗎？我要怎麼做才可以拿高分？如果對方正是以這種方式來幫助我發現生命更高的價值和意義，我應該怎麼去參透它？我在這一個事件裡我真正的需要是什麼？而對方真正的需要又是什麼？我目前的

回應能夠為雙方帶來什麼樣的結果？怎麼樣才能夠幫助自己跟幫助對方？接下來找出這個事件最高的意義，即使只是一般性的衝突也要去發現這裡面更高的價值；再來，這一件事情對我們來講居然是最美好的發生，給自己一個答案，是什麼？非常好，請做一個深呼吸，把眼睛張開。

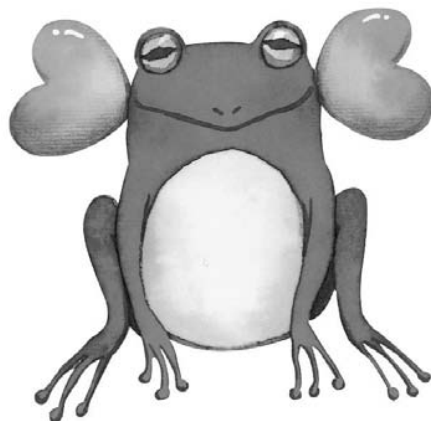
今天這些練習，都有助於我們在日後碰到類似事情時，可以發展內在的穩定，能夠在我們碰到任何事情時，調整我們的心緒，直到相對的穩定狀態，那對我們生命的影響將是難以估計的。

最後，有一個故事送給大家：有一對雙胞胎到馬戲團去看馬，人家帶他們到後台去看馬，結果一到後面，兩個人一看就「哇」一聲，馬沒有，但是看到一堆馬糞，馬上頭一轉就出去了，其中一個想「騙人，這裡面根本沒有馬」，另外一個則認為「這裡面有馬糞，一定有馬」。跟隔壁的握個手，告訴他一定有馬。怎樣調控生命中要駕馭的那匹馬？怎樣讓情緒變成動力而非阻力？怎樣在碰到事件時能夠讓能量悠遊運來解決問題，這都是永恆的功課！

感謝亭風老師風趣幽默的一堂課，讓我們以熱烈掌聲感謝他！如果您在情緒上有問題，需要協助的話，也可以聯絡亭風老師

（MAIL信箱：foa@ms26、hinet、net或電話：0960-722-359，由志工映月為您服務）！

今天演講就到這裡結束，謝謝大家！



有機桑椹露、醋

【材料】

有機桑椹10斤、
原色冰糖（或二砂或蜂蜜）10斤、
純釀米醋2~4瓶、乾淨長勺子1支、
玻璃瓶或甕一只

【作法】

- 1》玻璃瓶或甕事先洗淨並曬乾備用。
- 2》桑椹以冷開水或過濾水、解量水清洗數次，稍加瀝乾後即入甕。
- 3》瓶底先放一層桑椹，再一層冰糖、桑椹、冰糖…最上一層蓋滿冰糖，再倒入蜂蜜。加蓋，但不可旋緊，以免氣爆。
- 4》待冰糖陷落，露出桑椹時，即開始用洗淨且乾燥之長勺子每日攪拌一至二回，使糖能儘快溶解。
- 5》待發酵完全，氣泡接近消失時（約2至4星期）再加入天然米醋即是桑椹醋，不加醋即是桑椹露。

有機桑椹精



【材料】

有機桑椹（果粒紅中帶紫尤佳）

【作法】

- 1》桑椹以鹽水洗淨
- 2》用研磨機或果汁機將桑椹打成漿（不必加水）
- 3》濾渣，取汁熬煮，煮滾後，改小火續煮至以筷子沾之不易滴下即可收成。渣可加糖煮成醬
- 4》趁熱裝瓶，冷卻後才可蓋上蓋子。

【分享】

- 1》根據中藥大辭典記載，桑椹味甘性寒，入心、肝、腎三經。具有明目、聰耳、滋腎補肝利五臟、解酒烏髭、治關節痛、止咳、化痰等藥效。桑椹所含的酸味是蘋果酸，含有十八種氨基酸，及多種維他命，如維他命B1、B2、C、A、D和胡蘿蔔素，葡萄糖，果糖，蘋果酸以及鈣質、鐵質等，營養成分十分豐富。
- 2》做桑椹露或醋時，不同於一般水果醋製作，忌以生水洗滌，因果粒不會乾，且易引來果蠅，故採收後應儘快處理（勿冷藏），並以冷開水或過濾水清洗後，稍加瀝乾即應入甕（或玻璃瓶）。
- 3》桑椹因不易久存，常熬成汁或做成果醬食用，因冷藏佔空間，故仿梅精的製作方法將桑椹熬煮成桑椹精。桑椹精可泡溫水喝，亦可挖一點含在口中，吃起來有酸酸的感覺，但又不似梅精那麼酸，這些年來指導老師的輔導經驗，發現桑椹精對改善咳嗽、眼睛酸澀、流淚、耳鳴暈眩、聽力等有不錯的效果。