

與心靈有約

作者：楊錦波醫師
舊金山加州大學精神科教授
cpyang_99@yahoo.com

前言

第一章：喚醒沉睡的心靈

內心的一盞小燈
心靈的花朵
內心的小哨兵
發揮創意，超越自我
風雨中的寧靜
隨風飄走的汽球
心靈國度一級棒
心靈旅程無限好
震撼心靈的地心之旅
心靈的召喚
擁抱生命，無畏生死
虔誠信仰，探索宗教
禱告是溝通心靈的橋樑
探索生存意義

第二章：提昇負面情緒

澆息怒火
勇敢面對紙老虎
走出擔心的幽谷
卸下面具，走出修愧
退一步路，海闊天空
看清事實，做自己的主人
為什麼不幸會降臨在好人身上？
從傷痛中成長
從爭吵中學習
接受事實，放眼未來
終止戰爭，包容圓滿
同理他人，化解僵局

第三章：培養正面的情緒

慈悲心是救世濟人的良方
發揚無私的大愛
飲水思源，感激生命

謙卑為懷，通融圓滿
寬恕他人等於善待自己
割捨放下是感情的鎮痛劑
恪守道德，開啟心靈視窗
善用幽默，歡度人生
勤儉持家，樂善好施
愛心照護患病家人

總結：人性成長，永無止境

附錄：覺察冥想，喚醒沉睡的心靈

與心靈有約 前言

生命短暫，想要尋求快樂是人之常情。您是否曾經想過，只要我可以升官發財，開名車住豪宅，我就可以更快樂？或許度個名人假期，我就會更滿足？或許只要我的配偶待我更體貼，我的兒女有所成就，我就會更愉快？世事無常，在美夢成真，興奮過後，日子又歸平淡。入芝蘭之室，久而不聞其香。在我們適應了高標準的生活之後，我們又回到原點，不再快樂。我們的慾望提高，想要擁有更多。這種永無止境的追逐，並不能帶給我們真正的快樂。

統計數字指出：在過去半個世紀裡，一般人的收入增加，物質生活改善，然而人們並沒因此而更快樂，有些人反倒覺得生活空虛。瑟禮門博士〔**Seligman**〕綜合多篇研究報告，結論說：「在基本生活所需得到滿足後，再多的財富並不能使人們更快樂。」社會上的名流首富只比一般大眾稍較快樂。美國律師收入雖高，然而罹患憂鬱症的比例卻高達一般員工的三倍。同樣的，美國醫師的自殺率也高居於一般大眾的兩參倍。這些數據顯示金錢的確難買快樂。

那麼恆久的快樂是否存在於人間呢？在盤古開天時，天神創造了許多小天使，將他們送到地球來上學。不料小天使們不習慣新環境，全都悄悄溜回天國。為了防止小天使偷渡，天神在天國的大門上上了一道大鎖。他絞盡腦汁，不知該把鑰匙藏在那裡才好。他想：「人們會跋涉千里，上高山下大海，登陸月球，探訪行星，來找尋鑰匙。這些都不藏匿鑰匙的妥善地點」。他靈機一動：「有了！我要把鑰匙藏在他們的內心裡！」這則故事啟示我們，也許通往人間天堂的快樂之鑰不須外求，它就藏在你我的心靈當中。

本專欄將從以下三方面來探討如何與心靈相約交心。在此期許與諸位讀者朋友，共同來身體力行。讓生活更快樂，生命更充實，人間更溫馨。

一，喚醒沉睡的心靈。研究報告指出經由宗教信仰，靜坐禱告來喚醒心靈可以消除壓力，降低焦慮，增進愛心，促進身心靈的健康。在當今繁忙的工商社會裡，每日抽空靜坐獨處，可以幫助我們與心靈相連結。我們將在第一章討論喚醒心靈，提昇自己的種種方法。

二，提昇負面的情緒。憤怒，焦慮，哀傷等種種負面情緒，往往會蒙蔽了我們的心智，讓我們看不到事實真相，阻礙了與心靈之間的交通，令我們感覺不快樂。第二章將說明如何提昇負面情緒。

三，培養正面的情緒。研究指出關愛心，同情心以及寬恕心不但可以降低負面情緒，緩解壓力反應，並且可以調降交感神經活動，降低心跳血壓以及腎上腺素。培養這正面的情緒可以提昇心靈的層次，使我們享有發自內心的喜悅。第三章將著眼於培養這些正面情緒。

第一章：喚醒沉睡的心靈

內心的一盞小燈

適逢新年長假，帶小孩到聖地牙哥 Legoland 遊玩，下榻當地旅店。當晚就寢前才發現小夜燈忘了帶來。正在擔心家人睡眠時要在漆黑中度過，我那就讀教會學校的五歲女兒出人意料的說：「我把我的小燈帶來了↓」我好奇的問她：「你的小燈在哪裡？」她霎有界事的說：「我的內心有一盞小燈，它的名字叫瑪麗亞和耶穌。」我訝異的問：「你怎麼知道的？」她很得意的說：「是我的老師教的。這盞小燈隨時伴隨著我，讓我能黑暗中看見。」我的八歲兒子把頭藏在棉被裡，調皮的說：「我沒有燈，我看不見！」我機會性的教育他說：「老師說的對，這盞小燈你也有。你可以選擇將它打開，或是將它關掉。」

記得放假數日前，陸教授急急忙忙的到病房找我，面帶難色的問：「本週週四，我請了醫院牧師部主任到系上演講，我知道您在宗教心靈醫學領域有所專精，不知道您是否也可以講個十來分鐘，來作開場白？」我的內心一沉，心想：「糟了！這怎麼可能？期末是我最忙的時候，我有研究結果要交，學生報告要讀，怎麼可能在三日之內，完成演講準備？」想到過去陸教授對我在學術上無怨無悔的幫忙，我不忍拒絕。於是把心胸打開，把那一絲不願意包容起來，點頭首肯。

當天晚上，在小孩就寢後，夜深人靜時，我絞盡腦汁，全神思索研究統計上的問題。忽然靈機一動，思緒導向演講大綱。我朝著那個方向探索，居然文思泉湧，不下一個鐘頭，就把初稿完成。往後兩日，只要稍加修改，演講準備也就大功告成。接著下來，研究統計上的難題，也居然迎刃而解。

也許每個人的內心都有一盞小燈，沒有宗教信仰的分別。也許這盞小燈就是我們的心靈。也許當我們願意敞開心胸，接受它的指引的時候，它的訊息就更加明顯。也許當我們願意發揮愛心，捨己助人的時候，它的光芒就更彰顯。當我們與心靈有約的時候，我們融入一個大我的情境。這個情境行為心理學家稱為自流狀態〔Flow state〕，楊容學派稱為開羅時間〔Kyro's time〕。在這個境界裡，我們全神灌注全體投入，內心充滿愉悅，忘了時間的流逝。我們有著無比的智慧，效果事半功倍，往往達成不可思議的任務。

我們如何來與心靈相約呢？每當開始工作之前，利用些許時間，來作深呼吸，將身心放鬆。向您內心的智者請教問題，然後細心聆聽內心的聲音，仔細覺察心靈小燈給我們的訊息。

自流狀態〔Flow state〕的經驗在各行各業，不分年齡性別，都時有所聞。您是否也曾有過類似的經驗呢？讓我們在生活忙碌時，不要忘記與心靈有約；讓我們在身處壓力時，不要忘了幫助別人。

心靈的花朵

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

長假結束，頭日上班，病房多了一位新病人。她是一位三十來歲的菲律賓裔女性，名叫瑪麗。她皮膚黝黑，衣衫襤褸，她因為在投宿的旅店裡打人，並從三樓的窗口向路人投擲瓶罐，而被警察帶來入院。她說話聲如洪鐘，情緒暴躁易怒，與其他病人時起衝突，需要被安置於保護室裡，以確保她的安全。當我與她會談時，她的思緒紊亂，語無倫次，時哭時笑。我對她的情況非常擔心。

首日上班，總是特別忙碌，加上身體不適，空閒下來的時候，時辰已晚。我急於收拾文件，歸心似箭。這時候夜班護士進來告訴我說：「瑪麗的母親來訪，要求見您。」我心中感到不悅，心想：「真是豈有此理！現在是什麼時候了，還要要求家庭會談！已經都快七點鐘了，其他同事老早就下班了！」正想硬下心來回絕她時，忽然想到我父親最近因心率不整而住院的那一幕，我們全家人憂心如焚，急著想要詢問醫師，有關父親的病況。將心比心，我可以了解她的心境。我的心地軟化下來了：「也許我可以撥個幾分鐘與她談談！」。

在會談室裡，我誠摯的向母親道歉：「今天時候已晚，我們無法久談，我們是否可以只談重點？其他細節問題，我們可否改日再約時間詳談？」她點頭會意，很憂心的告訴我說：「瑪麗一向是個好女兒。自從一年前她離家出走後，就一直與男友在街頭流浪，鮮少回家，讓我感到非常擔心。」她急切的想知道瑪麗的診斷和預後。我可以感受到她那種由母愛所散發出來的光輝。我仔細的向她解釋說：「瑪麗尿液裡的安非他命指數呈現陽性反應。如果她的病症是由於服用禁藥所引起，那麼藥性過後，她就可以痊癒出院。如果病症數日不退，那她就有可能患有其他精神疾患，需要繼續留院觀察。不論如何，這些症狀，都有藥物可以醫治。我們一定會盡力幫助她，請您不用太過擔心！」

母親聽了之後，鬆了一口氣，感到壓在心頭上的大石塊掉落了下來。她那飽受風霜的臉龐上，露出一絲笑容。她緊緊的握著我的手，以感激的神情對我說：「真是謝謝您，在百忙之中抽空見我！」我連忙回答說：「沒有！沒有！這是我應該做的！」在我們的眼光相接觸的那一剎那，時間靜止了，我倆的心靈在愛心的溫室裡相會。一股暖流流過我心深處，我深受感動，熱淚盈眶，久久不已。

也許幫助他人並不需耗資鋪張；也許協助別人並無須費力耗時。也許坦誠相待，將心比心，就是連結心靈的橋樑。如果心靈有如一朵花，那麼雪中送炭的溫情就是滋養它的暖陽。在寒冬的雪地下，埋藏著心靈花的種子。當春天的暖陽融化了積雪的時候，種子發芽了，綻放出朵朵燦爛的鮮花。

隨風飄走的汽球

在學精神科以前，我以為自己只有快樂，沒有憂愁。在住院醫師訓練的過程中，有幸能夠親自體驗心理治療。我驚訝的發現，自己喜怒哀樂，七情六慾，樣樣不缺。畢業以後，我每日勤練自我覺察。數年下來，我內心的雷達網，較以往更為綿密，對自己內心的活動，看得越清楚，越能及早發現，即時調整。

日前接獲世界周刊來函，確定專欄出稿日期。我興高采烈，慶幸自己過去辛勤寫作的心血，總算沒有白費。就在沾沾自喜的當兒，我突然發現，自我〔ego〕出現在雷達銀幕，想要悄悄潛入，討個功勞，分一杯羹。它得意洋洋的自言自語：「你真的好棒！」我警覺的退後一步，把雷達的目標朝向它，嚴密觀察監控。我發現它如同汽球一般，急遽膨脹，得意忘形的建議：「也許你該撥個電話給太太，向她炫耀一番！」我開始感到不自在，趕緊把汽球的繫線切斷，讓它逐漸洩氣，隨風飄走。內心的得意自豪，頓時消弭於無形。我發現自己的情緒恢復平靜，但仍保有那分發自內心深處的喜悅。

在雷達的嚴密監視下，我發現自我的汽球又三番兩次的，以不同的形態，入侵領空。

數個月來小兒子在學校多次遭到同學毆打欺負，我幾次向老師反映無效，在擔心失望之餘，我著手寫了一封信給校長。校長馬上調查處理，召見流氓學生訓話，效果果真不同凡響。就在高興問題得到妥善解決之際，我發現自我又偷偷出現，自吹自擂的說：「你真了不起！終於教訓了那個小流氓，看他以後還敢不敢撒野！」「你那封信寫的可真好！你的博士學位的確沒有白拿！」我即時把汽球請走，發現自己仍然可以欣賞信上精簡有力的文字；也可以憐憫那位同學，在校長面前啼哭的苦境。穆罕默德說得真好：「如果心存一絲自傲，那您就難進天堂的窄門！」

我們如何進入人間天堂呢？由佛學的觀點來看，自我只是一種假像，猶如山澗裡的漩渦，由急進湧退的溪水所形成。它只是溪澗的一部份，並沒有它真正的實質。當我們隨時留心雷達銀幕，我們會發現：自我其實只是流動的念頭情緒或是身體感覺，這些汽球都只短暫顯現，變幻無常。當汽球都逐一飄走的時候，我們與心靈相會，融入大我的懷抱。這裡是我們永恆的老家，萬事萬物都由此而生，又終極於此。這裡充滿了無限的智慧與慈悲，這也就是我們的本質，有人稱它為天堂。

您是否曾被成功的光彩沖昏了頭？您是否曾在失敗的陰影下頹廢喪氣？也許自我的物質世界就像充了氣的彩球，只是一種假像；或許在永恆的心靈世界裡，沒有成敗得失，只有永續的成長。也許人生的本質就是無常，我們不必太在乎擁有，也不用擔心失落。讓我們共同來自觀自省，認清自我的本質，更看得開，更放得下，更具愛心，更近神性。

內心的小哨兵

我的小兒子看了警匪追逐的卡通片，晚上輾轉難入眠。他把我叫住，滿臉憂愁的問：「爸爸！如果壞人把我抓去，關在一間小屋裡怎麼辦？」我安慰他說：「爸爸會設法營救你，但你要找機會自己逃出來！」他接著問：「如果壞人把我送到一個陌生的地方，那裡的人都不懂中文和英文怎麼辦？」我建議他說：「那麼你要到當地的警察局求助，他們會設法幫你找翻譯。」我乘機教他：「你看到了嗎？你是在自己編故事嚇自己！你可以命令自己停止！」他照我所說，大聲叫停，然後雙眼輕闔，安然進入夢鄉。

我們不也都像小孩一樣，在編故事嚇自己嗎！前些日子我們全家到外地旅遊，忙中將信用卡帳單待在身上，把它們交由旅店櫃檯寄出。當晚新聞報導警告說：在美國身分盜竊的狀況嚴重，每年約有百分之二十的人受害。我開始擔心：「旅店櫃檯可靠嗎？帳單會不會被偷走？信用卡會不會被盜用？假使真的發生，這可真麻煩！我要把信用卡取消，又要處理許多棘手的信用問題！」越想越多，心情越糟。我連忙從擔心的漩渦中抽身出來，深入情緒的核心，讓這些念頭都如流水般的逝去，內心又回復平靜。

在每一個負面的情緒之下，都有著相關的負面念頭。這些念頭可以編織成可怕的故事來嚇唬人。各種情緒念頭與故事都在表層興風作浪，有如颱風肆虐一般，對我們的心裡造成壓力，對身體構成危害。在這些風暴的裡層有個虛空的中心眼，不為風雨所動，它就是我們的心靈。當我們坦然的面對情緒，憩身於中心眼裡，仔細的去探索情緒，內心的呢喃停止了，自編的故事劇本終止了，在短暫的靜默中，我們與心靈相約會。

我每天早晨都要提前到醫院上班，在辦公室裡獨處，闔眼靜坐三十分鐘。我常把自己想像成崗位上的小哨兵，荷槍實彈，眼觀四面，耳聽八方。有些時候，我試著把每個浮現的念頭當成靶標，逐一將它擊落。有些時候，我試著把它們當為飛靶，舉槍瞄準觀察，目送它們消逝在視野之外。我的雜念逐漸減少，內心感到沉靜。然後思緒清晰，心情愉悅的迎接一天的開始。在一天之中，每逢鐘錶報時，靜候等待時，感受到壓力時，或是身體疲倦時，我暫停工作，把念頭排空，來覺察呼吸，放鬆身體。在與心靈相約數分鐘後，我的腦力得予充電，體力迅速回復，心情保持輕鬆。

心靈有如內心的小哨兵，身負觀察的重責大任。在壓力下，它警覺我們及早調適應對；在處事上，它提醒我們慈悲寬容待人。您是否經常擔心害怕，焦慮緊張呢？您是否經常心情低落，暴躁易怒呢？您是否感到壓力過大，不勝負荷呢？讓我們每日撥冗靜坐，操練內心小哨兵；讓我們不忘放慢腳步，留心哨兵的訊息；讓我們適時調節壓力，維護身心的健康。

發揮創意，超越自我

前些日子，我們家的洗衣機出了問題，水槽只是空轉，無法排水。趕忙查電話簿找來一位技工。他拿出檢測儀表，東摸西按了幾下，獅子大開口的說：「抽水馬達壞了，修護總共要三百一十元！」我嚇了一跳，不假思索的說：「怎麼會這麼貴？這個價錢都可以買個新的了！」他馬上變了臉色，凶惡的問：「那你多少錢才願意修？」我對他心懷畏懼，於是花了一些車馬費，將他打發走了。

我心想：「乾脆換個新的，省得麻煩。」但是又不忍把機器丟到垃圾場，污染環境。我靈機一動，心想：「反正機器就要報銷了，不妨自己嘗試修修看！」於是把說明書詳讀一次，取出工具拆開機器，仔細觀察研究。我越想越興奮，急忙趕到零件店，依照機器型號，買了個抽水馬達。我虛心向店家請教，他解釋說：「裝修不難，只要鎖上兩顆螺絲，接上水管和電源及成！」我迫不及待，連忙趕回家，摩拳擦掌，準備一顯身手。

我將器械一字擺開，把洗衣機翻轉，底部朝天，把換裝程序計劃了一下，就開始動工了。依照計劃，舊零件很順利的就取下來了，不料洗衣機水管上的夾鉗太緊，新零件的管子無法套上。我費了九牛二虎之力，忙得滿頭大汗，仍舊沒有進展。我退後一步，冷靜思考：「有了！用老虎鉗將它固定住，然後再套不就得了！」這招果然奏效，新零件順利安裝完成。我把洗衣機還原歸位，置入數件髒衣，試驗它是否正常運轉。當馬達快速旋轉，污水大量排出時，我雀躍萬分，不禁手舞腳蹈，高聲大呼：「它修復了！它修復了！」這樣興奮的心情持續了好幾日。啊！這就是超越自我的喜悅！

創造力來自心靈的層次。赫金斯博士〔Hawkins〕闡述說：「天才的創造力不是來自個人的特質，而是來自與大我創造力量的相結合。」因此許多偉大的作家都謙遜的說：「我的作品不是我個人的能力所致，而是我內在天才的作為。」戴爾博士〈Dyer〉在“意圖的力量”〔The Power of Intention〕一書中歸納說：「每個人都具備有天才般的創造力。想要激發內心的創造力，我們必須與大我的創造宗旨相符合，培養善念，愛心助人，關愛自然，並能虛心受教。」

真正的滿足感不在於強調自己比別人強，而在於要求自己今日比昨日好。在北醫校友會的聚餐會上，許校長的一番話，至今仍在我的耳邊縈繞：「越是困難的事，我越要做！」您是否曾自嘆技不如人而望槐興嘆？您是否曾因懷疑自己的能力而躊躇不前？也許挑戰自己，激發潛能，是點燃生命火炬的點火石；也許發揮創意，與心靈有約，是滋潤生活的喜樂泉源。您是否也來試試看？

風雨中的寧靜

真正的寧靜來自心靈，它穩固如泰山，不為外在環境所動。它走進暴風雨，不但內心沒有暴風雨，反而可以把寧靜帶給暴風雨。它是我們內心的避風港，有如一個溫馨的家，帶給我們愛心與關懷，令我們感到感激與滿足。它不是因為害怕而逃避躲藏；也不是因為冷漠而與外界隔絕；而是以關愛心來包容一切，用慈悲心來看待眾生。它具有靈活性，可以圓融通達；也具有穩定性，以不變應萬變。以下是求得內心寧靜可行的幾個方法：

一、靜坐獨處。我喜歡在清晨漫步，大地還在酣睡之中，金色的晨曦灑在枝頭嫩葉，片片泛金帶綠；路邊的小草覆蓋著清新的朝露，顆顆晶瑩剔透；微風飄來早晨的氣息，絲絲清爽暢快；我陶醉在自然的懷抱裡，沉浸在深深的寧靜中，瞬息間剎納成為永恆。當我們開啟心靈的視窗，平凡中可以顯出神聖，世界變得無限美好，哀傷也呈現美麗。每日定時靜坐獨處，有如日日沖澡，可以洗滌世俗雜念，潔淨心靈視窗。在練習存熟時，這個寧靜，可以隨身攜帶，隨處使用。

二、虔誠信仰。信仰可以帶給我們信心與力量，深信自己可以面對一切挑戰，即使前途茫茫，仍然堅信不移。馬丁路德說：「在生命最晦黯的時候，我們可以深信，結果會一切安好。」藩恩〈Vaughan〉說：「我們的一切遭遇，都是為了提昇我們的心靈而特別設計。」跌倒是學習走路的必經過程，歷經風暴才能成長茁壯，黑暗是黎明來臨的前兆。我們不必擔心，也不用害怕。在生命細密的安全網上跳躍，沒有人會跌倒，沒有人會失敗。

三、慈悲為懷。我們都活在當下，一步一腳印的譜出生命之歌，每個腳步都是美麗的音符，有高有低，有緩有急，有強有弱，有感情有血淚。仔細聆聽，每個人不是都在用他們的故事，譜自己的歌嗎！在微風中，我們隱約可以聽見孩童的嬉笑，勝利者的歡呼，智者的暢談，善人的關懷，病人的呻吟，傷者的哀嚎，臨終者的悲歌，以及罪人的懺悔。這些千萬首的歌曲，彼此融合交織，共同譜出一首完美的交響曲。打開耳目視窗，融入萬人的合唱，傾聽天下人的心聲，我們不再駐足於自己的傷痛，開始趨前關懷他人的不幸，內心有著無比的寧靜，充滿著無限的慈悲。

四、反璞歸真。宗教經典告訴我們，只要把眼光放得深遠，我們會體悟到萬事萬物，都從虛無中源起。在舞台上淋漓盡致的演出，最後曲終人散，又重新歸返靜寂。這個虛無的無限意識場，是我們的終極老家。在這裡沒有時空，沒有生死，只有寧靜，只有永恆。這個體悟，可以讓我們心無掛礙，無有恐怖。

讓我們退後一步，把心胸無限敞開，有如天空一樣寬廣，用慈悲心來觀察一切。每個念頭、感覺、情緒、衝動都來去自如，留不住也摸不著，有如藍天漂浮的白雲，瞬息萬變；又有如潮水的湧退，不捨晝夜。讓這一切都自然流逝，我們會逐漸地感到沉靜。

心靈國度一級棒

在內心的世界地圖上，有三個主要的國度：

一、原始國度。原始居民立國於低谷，限制了人民的視線。他們活在原始的自然環境，仰賴動物的本能〈Id〉來生活。他們孔武有力，喜好比武競技，常把別人當為競爭對手，經常訴諸暴力來解決衝突。他們講究義氣，把世界看成黑白兩面，不是朋友就是敵人。人們崇尚性愛，標榜權勢，經常爭風吃醋，爭權奪利。人們追求物慾肉體的享受，尋求立即短暫的歡樂，沉溺於風花雪月的場所，養成酗酒葯癮的風尚。人們沉浸於虛幻的世界裡，缺乏安全感，容易遭受焦慮憤怒，恐懼害怕等情緒的煎熬。人們容易觸犯法網，造成社會問題。

二、物質國度。這個國度，地處山腰，他們的視野較為觀廣。人們的自我〈Ego〉長大成熟，可以約束自己，與他人和睦相處。他們活在以物質為重的世界之中，辛勤工作，賺錢養家，教育小孩，支付帳單，日復一日，忘了自己為何而活。人們重視身分名望，用金錢來衡量價值，追求物質享受，喜歡比較評論，容易患得患失。他們經常從自己的眼光來看世界，以自己的標準來衡量事情，認為自己的方法最好。人們喜好爭辯，凡事爭功諉過。遇有意見相左，總是我對你錯，試圖改變他人。他們企圖心旺盛，佔有慾強烈。每逢事不如意，抑或遭逢失落，容易陷於失望鬱悶，愧疚自責等等負面情緒的困擾。

三、心靈國度。心靈〈Spirit〉的國度，位居山巔，人們居高望遠，享有美好的原野全景。他們超越自我，以整體為重，樂善好施，以服務為目的，以助人為依歸。他們不評斷是非，不計較成敗，把一切事件都當為學習成長的機會。他們善解人意，處世圓滿，內心沒有矛盾，用包容來替代衝突。他們體悟到世事無常的道理，能夠逆來順受，順其自然。他們把功名利錄視為回饋社會的工具，不迷戀不追求。他們體認到人類與自然相互依存，景仰萬物的神聖，覺察平凡中的美麗，以慈悲的眼光來看待萬物，用珍惜的態度對待生命。他們心態超然，好似活在人間天堂。他們得到源於大我的智慧，內心充滿著來自大愛的喜樂。

人性的成長沒有止境，猶如光譜上的光階，沒有分野也不具上限。心靈的修養不是要消除自我，而是要提昇自己，如同登山一樣。我們都同時活在物質和心靈的世界中。物質生活為修身養性提供環境，靈修使我們活得美好快樂，兩者各有所長，相互依補，猶如一體的兩面，缺一不可。

物質的世界處於外在，炫耀繽紛，聲聲召喚；心靈的世界屬於內心，無色身香味，乏旅遊廣告，因此一般人都定居於物質國度，鮮少造訪心靈國。內心的國度沒有國界，我們可以自由選擇居所，不需要入境簽證。如果大家都能致力於提昇自己，反璞歸真，遷居心靈國度，祥和的大同世界就指日可待。

心靈旅程無限好

在遙遠的東方有一個美麗的國度，人們安居樂業，過著無憂無慮的日子。然而好景不常，有一天出現了一頭兇猛的火龍。它口吐火舌燒毀家園，吞食牲畜農作。人們驚慌恐懼，四散奔逃。它威脅說：「如果不將公主下嫁於我，我就要把整個國度吞噬一空。」公主百般不願意，於是向一位年長的智者討教。智者建議說：「在新婚之夜，你要身著十件霓裳。每當火龍要求你卸除一件時，你就要它去除一層鱗甲。」當夜公主依樣照作，不料在褪除第十層鱗甲時，火龍搖身一變，化成一位氣質翩翩的王子。從此兩人幸福快樂的過日子。這則故事在闡述說，在去除了自我的包裝，每個人的內心都有一塊瑰玉，即使是最凶狠的人也不例外。這塊瑰玉也就是心靈。

探索心靈有如野外尋寶。要發掘出埋藏在樹叢裡的寶玉，必須用利刃將層層的荊棘劈開。事業挫折，重大傷病，訣別親人的種種失落，猶如一把尖刀，深深的劃破自我的包裝，其中有著刻骨銘心的疼痛。這些生命危機也就是展現心靈的轉機。搭上失落的列車，行經震驚，哀傷，接受及超越各站後，最終會抵達心靈的目的地。

徐先生是公司主管，他一向孜孜碌碌為生活打拼。孰料在事業到達顛峰時，卻意外獲知得到大腸癌。他情緒近乎崩潰，整天抑鬱沮喪。在艱辛的抗癌過程中，讓他有機會放慢腳步，來作心靈的探索。從哀傷的情緒低潮中，來體會自我的脆弱，領略人生的無常。他逐漸走出黑暗，活出意義，充滿希望。

在心靈的境地裡，徐先生的內心有著深沉的寧靜，很多的喜悅與感動。他的感覺變得很敏銳。走在山間小徑，路旁的一草一木都感到格外親切，林中蹦跳的小動物都特別可愛。他對生活有很多的體悟，不再對死亡心存恐懼，不再追求名利財富，不再為小事與人計較。他開始珍惜與親人的相處，感激生命的賦予，連陽光空氣食物飲水，都顯得格外珍貴。他要在人生的短暫歲月裡，奉獻出自己的生命，燃燒自己來照亮別人，來關懷社會。

每個人的內心都有增長靈性的企望。心靈之旅的行程很多，我們不必等到遭逢危機才來出發。有人熱衷宗教，一心禱告念佛；有人喜歡獨處靜坐，享受內在的寧靜；有人愛好文學音樂，沉醉在藝術的幽境中；有人嚮往自然，融入山水的美景裡；有人刻意培養愛心，善待自己，原諒別人；有人化小愛為大愛，熱心公益，慷慨濟人。雖然路徑不同，沿途綺麗的風光，卻往往令人渾然忘我。心靈旅程的美妙不可言喻，您必須親臨其境，才能體會。

震撼心靈的地心之旅

心靈心理學〈Transpersonal Psychology〉認為：我們都是到人間來留學的小天使，人生的每個事件都是精心設計的課程，都旨在喚醒沉睡的心靈，促使我們循序邁向完美。然而我們往往渾渾噩噩，聽不見來自天國的訊息，再三錯過覺醒的良機。當我們偏離靈性生活太遠，鬧鐘鈴聲無法將我們吵醒，就需要天搖地動的大災難，才能讓我們徹底醒悟。在遭逢重大疾患災變的打擊時，我們必須經過地獄之旅的幾個過程：

一、禍從天降。在希臘神話故事裡，有一位名叫普釋芬〈Persephone〉的女孩。她天真無邪的在原野上採花，不料大地突然裂開，惡魔由地底冒出，將她劫持綁架，黑色的大馬車在地底瘋狂的飛馳，她的命運任憑惡魔擺佈。她驚慌害怕，呼天不應，叫地不靈。如同普釋芬一樣，在美好順利的的生活當中，突然不幸降臨在我們身上。剎那間風雲變色，生命驟變，生活停擺，前途未卜，籠罩在層層的陰霾之中，失去了往日的歡笑。我們被沸騰的情緒所吞噬，感到無助無望，憂鬱沮喪，羞愧憤怒，恐懼害怕。

二、禍不單行。伊娜娜〈Inanna〉是地上的女皇。她決定去探訪生病的姊姊，地獄女神伊瑞士。在通往地獄的道路上，設有道道關卡，由凶惡的獄卒把關。她必須交出貴重財物，才能安全過關。她念姊心切，不惜付出代價，甘願遭受無理剝削，飽受無情凌辱。她首先被摘除皇冠，接著交出項鍊首飾，最後被迫脫去皇袍。她衣冠不整的來到姊姊面前，不料卻邪惡的伊瑞士殘忍殺害。在天災地變之後，一波波的餘震往往接踵而來，把我們逼上梁山。例如癌症病人，在器官切除之後，還要忍受化療的煎熬，以及刻骨銘心的疼痛。在病情緩解之後，還要擔憂腫瘤的復發，面對死亡的恐懼。除了喪失身體機能外，還要擔心失工作，面臨財務危機。

三、新我誕生。舊我的去世，意味著新我的誕生。生命中的種種危機，讓我們掉入無底深淵。在伸手不見五指的地底，身體感官派不上用場，我們必須仰賴心靈的燈光來帶領。當我們逐漸適應週遭環境，我們驚訝的發現，地底竟然也有美麗的景致。這裡藏有娟娟細流，有著鐘乳奇石，也有天然的音樂。在這裡可以找到智慧的溪流，靈感的泉源，以及愛心的寶庫。我們發現自己的天賦技能，找到埋藏的大智慧與創造力。

中年危機也是生命的轉播點。它使我們停下忙碌的腳步，對生活來重新評估，對生命來作深入探討。我們不再只是專注於事業的成就，我們開始珍惜與家人相處的時光，重視靈性的成長，發展過去忽略的一面。在蛻變的過程中，弱者轉強，剛者變柔；吝嗇者變慷慨，揮霍者入簡樸；理智者得感性，固執者生創意。我們開始感激生命，犧牲奉獻。

地心之旅雖然黑暗，卻也是珍貴的旅程。在孤寂的地底，心靈的聲音清晰可聞。您是否也曾誤闖地底王國？您是否聽見心靈的問話？您要如何來利用寶貴的生命？您打算如何來過您的一生？

心靈的召喚

從前有一位小天使，在天國無憂無慮的玩耍。久而久之，日子逐漸變得平淡無味。為了尋求挑戰，他遠程來到人間求學。他選擇了合適的家庭誕生，預設了自己的學習環境。在長大成人的過程中，他因為調皮搗蛋，而遭受斥責；因升學不利而失望自責；因感情不順而心碎悲傷；因求職碰壁而挫折失意。他的內心有個聲音在責備自己：「你到底怎麼了？為何一無是處？你真是個沒有用的傢伙！」他設法關掉這個聲音，然而它仍不斷在耳邊繚繞。他覺得身懷缺陷，感覺人生無趣；他外表佯裝快樂，內心悶悶不樂。他沉迷於酒色，來麻痺自己；追求權位財富，來掩飾缺陷；藉由忙碌工作，來逃避感覺。他逐漸忘記，自己是來自天國的小天使；忘卻了來到人間的目的。

在一個夜深人靜的夜晚，當他全神灌注地思考問題的時候，突然覺得自己逐漸飄離身體，融入一個無限慈愛的光場裡。他覺得自己無遠弗屆，與萬物融為一體，感受到受無限的溫馨，內心充滿著極度的喜悅，非筆墨所能形容。啊！回家的感覺真美好！這個經驗雖然短暫存在，卻在心裡留下不可磨滅的印象，使他對生命的前景完全改觀。他不再感到寂寞孤獨。他知道在另一個世界，老家的大門，隨時為他而開。

他開始致力於靈修靜坐，在靜默中渾然融入大我，聆聽來自心靈的訊息，從中得到智慧與力量。他開始憶起，他當初選擇來到人間的目的。他事事全力以赴，盡人事而聽天命，不再對事情結果患得患失。他逐漸可以看到，每個事件都有它發生的原委，都有它深層的意義。他不再徬徨，不再害怕，不再沮喪，更不再為小事斤斤計較。他的內心充滿愛心，喜悅溢於言表。

類似靈體出竅的神秘經驗〈Mystical experience〉其實並不罕見。在歐美等國，大約三到五成的受訪民眾表示，他們曾經深切的感受到靈界的力量，把自己提升到超越自我的層次。這些經驗有可能在不同的場合發生；例如在產婦陣痛待產時；在談情說愛的情境裡；在獨處靜坐當中；在承受壓力的時刻；在融入藝術的境界中；或陶醉於大自然的美景裡。此外，多數人都有過千鈞一髮的經驗，感受到在冥冥中受到保護。例如小孩不慎跌倒，只差一吋眼睛沒有撞到桌腳；或者在高速道路開車，一塊鋼板從前面卡車掉落，只差一尺沒有撞擊到自己用車。

研究報告指出，神秘經驗可以加深人們的信仰，提高對他人關懷，增加對自然環境的關心，增添對生活的感激，不再對死亡感到恐懼。近年來，美國主流心理學及精神醫學也開始重視靈學的研究。也許我們都是下凡人間的小天使，肩負著來自天國的神聖使命。這些不可思議的事情發生，也許是要告知我們真正的身分；提醒我們不要忘記自己的使命。您是否也曾有過類似的經驗呢？您是否聽到它的訊息？您要怎樣來過一生？

虔誠信仰，探索宗教

宗教信仰是提昇心靈的一擇重要的管道。有數百篇研究報告指出：信仰有助於身心靈的健康。有虔誠信仰的人比較不容易生病。即使病了，康復也較為迅速，並且比較不易死於各類疾病。他們比較不易感受憂鬱或焦慮，比較不會酗酒，濫用藥物或者尋求自殺。尋求宗教深層意義的人對生活的滿意度較高，離婚率較低。他們有較高的道德標準，能夠體諒他人，關懷社會。較有愛心，樂於助人。

信仰可以給身處逆境的人帶來希望，幫助他們找到生存的意義，走出生命低谷。對亞裔移民的失業者調查發現：宗教信仰對失業的心理衝擊有緩解作用。在愛滋病人當中，勤於靜坐和祈禱的人有較強的生存戰鬥力。有堅定信仰的癌症病人的焦慮度較低，感覺生命有意義，對前途懷抱希望。

然而宗教信仰也可能導致人際衝突。許多信徒會認為自己的神才是真神，別的宗教都是異教。親戚朋友會因為信仰不同而相互排斥，種族國家間會因為宗教相異而流血衝突。其實信仰對健康的幫助沒有宗教的分別。對門診病人的調查顯示，定期參予宗教活動的人，不論教別，其身體及心理的病狀都顯著較輕。一篇報告總結說：宗教的健康效益，來自對心靈層面的探求。太過著重宗教表層形式的人，反而比較獨斷，具有偏見，並有較高的焦慮度。我們如何來正確的認識宗教，來從中取益呢？

第一要謙卑為懷，虛心探索。

慈善企業家田柏騰〈Templeton〉認為：以人的有限的智能，絕對無法體會萬能的神。他認為宗教是讓人們來探索的，而不是來擅自下定論的。瓦西〈Walsh〉教授在深入研究探討世界上各個大宗教之後，心有感慨的說：「最震撼我的不是宗教本身，而是從它們當中所顯露出來的，燦爛的神性光輝。」愛因斯坦感受到宇宙奧秘，匪夷所思。他謙卑的說：「我們實在太渺小了！透過這個浩瀚的宇宙，萬能的神讓我們窺視到，牠無限量能的一小部份。」

第二要勵行教義，持之有恆。

雖然各個宗教的教義有別，然而都旨在勸人為善。達賴喇嘛勉勵我們，每日清晨起床，要立下一個心願，例如：「我今天要善於待人。」或者：「我今日要心懷感激。」然後整日時時提醒自己，勤於檢討改進。實行教義，不用拘於形式。靜坐禱告，讀經唱詩等等，都是很好的方式。只要選定一項，持之有恆，就能有所助益。

近年來，探索心靈已經在社會上蔚為風潮。一般大眾不惜花費，購買靈修書籍自習，學習靜坐瑜珈，參與靈修 **Retreat**。主流醫學也開始重視心靈層面的健康。在美國大多數醫學院都設有宗教心靈方面的課程，精神醫學會也要求醫師熟習宗教心靈的課題。您是否也能以開放的態度，來認識宗教，從中學習呢？

禱告是溝通心靈的橋樑

有宗教信仰的人，經常用禱告來與神明溝通，用誠心的態度來表達心願。人們常以不同的方式來祈禱：在擔當重任時祈求得到力量；在罹患疾病時祈求平安；在遭遇困難時祈求指引。有人深思經典教義；有人重複頌讀禱辭；有人為他人祈福。有人選擇獨處默禱；有人習慣燒香拜拜；有人喜歡集體禱告。統計數字指出：大約有九成的美國民眾經常祈禱，其中約九成七覺得禱告得到回應。

研究報告指出：經常祈禱者對生活較為滿足，感到生命較有意義，並且覺得較為快樂。柏德〈Byrd〉將加護病房病人隨機分為兩組，教會人士為實驗組暗中祈禱。研究結果顯示：實驗組病人的住院病程，顯著比對照組為佳。另外三則研究報告也得到類似結果。另有數據顯示：抱持開放的態度，相信自己的問題不難解決的人，禱告的效果更佳。此外，為人祈禱者自己受益的程度，比受人祝福者為大。

在人力難以控制的狀況下，禱告可以幫助減除焦慮，得到內心平靜，勇於面對危機。然而如果禱告使用不當，也有可能引起副作用：有人過度依賴神明，自己不作努力；有人凡事抽籤問卜，失去了自己的主見；有人祈求神靈恩賜，容易患得患失。例如祈求上蒼去除病痛的病人，假如後果不如所期，往往造成很多焦慮。

禱告最好不要預設立場，危機也同時是轉機，塞翁失馬，焉知非福，我們往往不知道該如何祈求，才對當事人最好。安寧禱告祈求智慧與力量，而不自設立場。它幫助了無數人安渡難關。其禱辭如下：「祈求上蒼，賜給我雅量，去接受不能改變的事實；賜予我勇氣，去改變能夠改變的事實；更加予我智慧，能夠區分這兩者的不同！」

有虔誠信仰的人士，往往把自己交付在神的手中。羅醫師在住院醫師訓練結業後，在三藩市有幾個工作機會，然而她總覺得不符自己的心願。她禱告祈求神的指引。她的內心有個聲音，要她回去猶他州，就近照應年邁的父母。雖然前途未知，她毅然的打包回府，把一切控制交付給神。她把重點放在如何善盡孝道，回報社會；而不計較薪資高低，或是工作環境，深信一切將會順利。在數月之後，她果然在當地州立大學找到與內心契合的職位，並且順利考過專科醫師考試。

也許人類有限的智能無法了解無邊的神力；也許神明就是浩瀚的大我；也許禱告就是溝通心靈與大我的橋樑。虔誠禱告可以讓我們可以聽見來自心靈的召喚，獲得來自大我的智慧與力量，可以天人合一，無懼無畏。許多歷史上不朽的創作，都來自心靈的感召。在深思寫作的過程中，我也常祈求靈感，交付於大我。在靜坐獨處當中，或在清晨初醒時刻，往往文思泉湧，問題迎刃而解。您不妨也開始來試試看！

探索生存意義

在今日文明社會裡，大多數人都豐衣足食，物質生活不虞匱乏，然而很多人卻失去了生活的目標，感到日子空虛無趣。有位大學研究生，父母供給他一切生活所需，但他仍覺得生命空虛。他專程從德國搭機來美，計劃跳金門大橋自殺，中途因跌斷腳踝而住院。另一位女病人因被男友拋棄而企圖自殺。她解釋說：「我為了男友而活，失去男友等於失去一切。」

德國著名精神科醫師，法蘭可〈Frankle〉說：「文明發展使人類喪失了動物求生的本能；加上傳統道德的式微，造成所謂的生存虛空。為了充填這個空洞，有人追求權勢，有人迷戀財色，更有人酗酒用藥，造成種種問題。」他認為要解決社會問題，必須幫助人們找到生活的目的。

生存意義有表層與深層之分。從前有一位建築工人，天天搬磚砌牆，日復一日。有一天他詢問自己：「我這樣工作到底為了什麼？」他百思莫解，變得鬱悶不樂。他於是去請教其他同事的觀點，有一位同儕向他解釋說：「我勤於工作是為了要賺錢養家。」另一位同仁喜形於色的告訴他：「我在興建校舍，幫助培育下一代！」淺層意義侷限在個人和現實生活的層面，深層意義則超乎物質，居高就遠的來衡量事件處境，旨在造福比自己更大的族群。

研究報告指出：將生活壓力視為人生挑戰者有較高的免疫力。深入了解生存意義的人通常比較快樂，生活比較充實，較能坦然面對困難，甚至無懼於死亡的威脅。為了生命意義而赴湯蹈火的感人實例，古今中外比比皆是。法蘭可醫師〈Frankle〉為了倡導生存意義，堅忍的從納粹集中營存活下來。史可法為了留取丹心照漢青，可以視死如歸從容就義。此外許多癌症病人活出意義，發揮愛心貢獻社會。很多醫護人員以服務貧苦病患為職志，因而放棄其他高薪職位。

天地萬物都有生存的意義。例如種子的目的是要長成大樹，成蔭結果，淨化空氣，保護水土，造福生物。生存的意義隱藏在每個人及每件事的深處，我們要深入探索，用心體會。有一位病人因吞藥自殺來住院，我問他自殺未遂的意義在哪裡。他反射性的回答說：「吃的藥量不夠，我下次該多吃一些。」我進一步問他深層意義，他想了一想回答說：「也許我命不該絕，老天要我留下，來完成一些工作。」

您是否感到生活壓力，事不如意呢？讓我們來回想一下目前所遭遇的一些困難。做個深呼吸，將身體放鬆。退後一步，問您自己：我目前怎樣處理這個問題？這個困難給我造成怎樣的痛苦？這個難題的深層意義是什麼？它要我學習的是什麼？它要我割捨的是什麼？靜默幾分鐘，聆聽內心的回答。

第二章：提昇負面情緒

舊金山加州大學精神科 楊錦波醫師

怨恨忌妒，憤怒焦慮，哀傷恐懼諸種情緒被稱為負面，因為它們讓我們感覺不愉快。一般人都誤以為情緒不要輕易表漏，所以都設法壓抑，不願意去感覺它。有些人卻對它恣意放縱，動輒怒吼辱罵，無所不用其極。不當處理情緒造成什麼後果呢？研究報告指出：刻意壓抑非但不能緩解情緒，反而造成身心壓力，影響大腦功能，降低工作表現，妨礙社會功能。重者會導致憂鬱焦慮，甚至自毀自戕。以放縱的方式來釋放情緒，會阻斷與他人溝通的橋樑，破壞人際關係及家庭和樂，所以也不是適當的方式。

負面情緒也不全然是負面。它讓我們洞悉內在的衝突與矛盾，覺察內心無法容忍的憎惡，明瞭難以割捨的原由，因此也提供了我們一個自我了解，學習成長的機會。心理學家孔夫爾德（Kornfield）說：「我們讓自己在害怕或憤怒中迷失，也可以提醒自己做個深呼吸，來放鬆身心，來關心自己，關懷他人。」調適身心並非要逃避或去除某些情緒，而是要坦誠的來面對現實解決問題。當我們越能體會自己的負面情緒，我們就更能包容別人。

處理負面情緒大體可以分為以下三個步驟：

第一要探索情緒。張先生一向致力於修身養性。有一次他因事與太太爭執，當他覺察到情緒上升時，他警覺的退後一步，不讓自己捲入爭吵。他趕緊離開現場，不做任何事也不說任何話，唯恐在情緒之中會失控傷害他人。他獨自到戶外散步，作深呼吸，敞開心胸來接納情緒。他從超然的角度來觀察每一個浮現的念頭，體驗微妙的身體感覺。他發現憤怒竟然轉變成不被尊重的感覺，接著轉成內心被傷害的疼痛。

第二要釋放情緒。他覺得心如刀割，胸口發熱。突然一股暖流湧上鼻樑，熱淚奪眶而出。他想像情緒由頭頂釋放出去，猶如蒸氣由壺蓋發散一般。他感覺舒服一些，然而仍舊有些沉重。他進而想像自己深深鑽入受傷害情緒的核心，突然有更多的能量釋放出來。他放聲大哭，感覺如釋重負。他發現自己內心恢復平靜，又可以談笑自如了。

第三要轉化情緒。他把受傷的情緒想像成親生的小孩來擁抱它，給予無限的關愛。他把愛心擴大來關懷太太，了解她的立場，體會她的感受。他輕鬆的闊步回家，向太太致歉，重新啟開溝通的橋樑。他不再堅持己見，輕易的化解了紛爭。

處理情緒好比飲食一樣，我們欣然攝取，經由消化，轉化成有用的能量。只要勤加練習，勇於改進，持之有恆，我們可以將負面情緒提昇，轉化成慈悲心與關愛心，讓我們的生活更快樂，家庭更美滿，社會更安和。

澆息怒火

舊金山加州大學精神科 楊錦波醫師

憤怒是一種強烈的情緒，令周遭的人感到不安。一般人都對它感到無所適從，不知道如何來處理它；都害怕它，避之唯恐不及。憤怒是一種語言，它向我們傳達訊息：「別人待你不公，侵犯了你的權利！」它可以激發我們的生存戰鬥力，向不合理的事情說不；來保護自己，改變現狀；去影響別人，達成我們的願望。

憤怒會激發我們的攻擊性，造成很多傷害。在怒火中燒時，我們往往會失去理智，毫不留情的打人罵人，摔家具丟東西出氣。嚴重者甚至會縱火傷人，觸犯法網，鑄成無可挽救的大錯。有人會拿自己出氣，捶胸割腕、以頭撞牆。有人會採取被動攻擊，傷害自己來操控別人。更有人會保持緘默，作無言的抗議。有些人會因此切斷手足親情，今生今世不再來往。

我們的情緒反應顯示出我們心胸的寬容度，以及對物品割捨不下的程度。憤怒顯露出我們積壓的心理創傷，以及內心理藏的恐懼害怕。如果不悅的小火苗沒有及早被發現撲滅，火勢往往迅速蔓延，火勢燎原，難以控制。我們盛怒之下，我們會縮窄視野，曲解事實，得理不饒人，引發一系列的連鎖反應，陷於難以收拾的窘境。對人發怒也許會有發洩的快感，然而發怒之後，我們往往感到慚愧後悔，重則遺憾終身。情緒是自己的，我們要認領自己的情緒，勇於檢討改進。

我們要如何處理憤怒呢？第一要離開現場。我們要隨時覺察自己的心境。如果發現怒氣上湧，要及早離開現場，不要說任何話，也不要作任何事。說氣話不但無濟於事，反而會助長火勢。在憤怒之中，要盡量保持冷靜，克制自己的衝動，避免做重大決定，以免事後後悔。

第二要探索情緒。許先生因業務需要，經常工作到深夜，太太懷疑他有外遇，經常與先生大吵。她嘗試不予先生正面衝突，到戶外作呼吸和走路的覺察，來探索情緒。逐漸的，她發現自己的憤怒是由於害怕失去先生。她領略到希斯的里的爭吵，不但不能解決問題，反而會把先生逼出家門。她決心以溝通代替爭吵，以關懷代替懷疑。夫妻感情有顯著的改善。明瞭了前因後果，我們就可以有所抉擇。也許您會運用情緒來表達強烈的不滿，或者您可以換個溫和堅定的口吻，以避免傷害。

第三要關愛情緒。杜先生經常憤世嫉俗，為小事情生氣。他決心嘗試新的方法。他試著找個安全的地方大聲喊叫、打枕頭來發洩情緒，但發現自己血壓上升，不利於健康。他嘗試作深入的覺察，把憤怒想像成受傷的小孩，用愛心來擁抱他，關照他。他發現自己可以溫和的釋放情緒，逐漸的可以從別人的眼光來看事情，來體諒他們的處境。

憤怒猶如一頭猛獸，學習如何關愛它，是一種藝術，一種成長，也是人生的歷練！

勇敢面對紙老虎

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

恐懼是動物的原始本能。它是一種強烈的情緒，警告我們危機當前，觸發腎上腺分泌，刺激交感神經，引發肌肉緊張，心跳加速，激發我們的潛能，使我們能夠即時逃逸。它能夠轉化成憤怒，提供我們為生存而戰的能量。然而我們往往誤判情報，錯拉警報，猶如自己在紙上畫虎，反被紙虎嚇跑一般，造成無謂的痛苦。

一般人都有害怕的經驗：有人害怕昆蟲，有人畏懼演講，有人怕行夜路，有人懼高，更有人一朝被蛇咬，終生怕草繩。如果害怕的程度影響到了生活功能，就可能罹患了恐懼症。懼怕也是恐慌症的主要症狀。病人誤判頭暈，心跳加劇或呼吸急促等症候，認定自己即將心臟病突發，因害怕死亡而造成極度恐慌，往往因而足不出戶。

一般人都盡量設法逃避令我們害怕的對象，然而盲目的逃避，往往火上加油，徒然增加我們的恐懼，無法確知追逐我們的是否只是一隻假想的紙老虎。有些懼怕源自過去的心理創傷，有些經由長期的養成，已非一朝一夕可以改變的易事。雖然我們無法立即去除恐懼，我們可以來藉由認識了解，學習適當的處置方式。經過恆久的練習，我們可以逐漸將它提昇為關愛心。

第一要勇於面對。陳女士半夜聽見屋外有敲打聲，她警覺的翻身下床。她心懷恐懼，直覺的聯想到匪徒闖入，一幕幕的可怕景象。她驚慌失措，肌肉緊繃，心跳加速。她決心面對恐懼，把房屋裡外的電燈全都打開，仔細觀察動靜。她手握電話，隨時準備報警。不久之後，敲打的聲音逐漸消逝在街角遠處，害怕的事並未發生。她鬆了一口氣，然而仍舊心有餘悸。她想像情緒像一團能量，用愛心來關照它，將它隨吐氣釋放，心情逐漸平靜。

第二要自我挑戰。俗語勉勵我們：「勇敢去做害怕的事，害怕就會自然消逝。」世事無常，恐懼也不例外。如果深入觀察，我們會發現任何情緒都短暫存在，時時變換，稍縱即逝。挑戰恐懼，您可以選擇一項心存畏懼的小事來開始。例如打電話給友人，參予社交活動，或是在會議中發言等等。仔細體驗感覺，從中學習。習慣之後，我們可以逐漸把難度擴大。

第三要靜坐覺察。紙老虎如果栩栩如生，往往令人真假難變辨。勤練覺察靜坐，不僅可以使身心放鬆，有助於緩解情緒，更可以讓我們活在當下，洞察細微，明辨什麼是想像，什麼是真實，達到無有恐怖，遠離顛倒夢想的寧靜境界。

克服恐懼是一項艱難的課題，需要長期抗戰。參予病友團體可以使自己可以不必孤軍奮鬥。面臨懸崖峭壁是一件可怕的事，如果有許多人共同攜手朝下觀望，久而久之，就可以削減害怕。如果恐懼嚴重，超出自己能夠處理的範圍，就要勇於就醫。

走出擔心的幽谷

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

天有不測風雲，人有旦夕禍福，無人可以預測未來。一味擔心飛來橫禍，會造成很大的焦慮。每個人都有擔心的經驗，有人為小事擔憂，有人為大事操煩。只要想像力豐富，任何事情都足以使我們擔心。

適度的擔憂可以使我們對災難做適當的防範，對預期的困難預作準備。然而很多人卻往往對於擔心一籌莫展，在焦慮的巨輪中打轉，淪為無助的受害者。焦慮會令人感到鬱悶，導致失憶失眠，不但會耗損心智體力，並易引發疼痛耳鳴諸多身體症狀。想要克服擔心，您不妨試試下列幾種方法：

第一要活在當下。

馬克吐溫曾風趣的描述說：「我這輩子充滿了很多不幸，然而大部分的災難卻從未發生。」想像中的暴風雨，或許永遠不會登陸，或許只會輕輕掃過。預作擔憂，非但於事無補，反而造成無謂的痛苦。當您發現自己陷於焦慮之中，作個深呼吸，將身體放鬆，將注意力轉移到現在。提醒自己：「在此時此刻，我仍舊身體無恙，災難尚未發生，我拒絕擔心。等到事情發生，我才來面對處理。」退後一步，釋放擔心，讓它像汽球一樣的飄走。

第二要勇敢面對。

焦慮往往來自我們過度高估事態的嚴重性。勇於面對問題，探討解決方案，可以增加自信，降低焦慮。許女士年老多病，舉目無親，需要倚靠政府補助。她整日憂心忡忡，擔心萬一自己罹患重病，無人可以照應；擔心政府財政赤字攀升，生活補助經費會被裁減。在做最壞的打算時，她發現天無絕人之路。在緊急時可以向九一一求救，病況惡化會有醫護人員照顧。只要減少開支，省吃檢用，就可以維持生活。我們可以把困難視為挑戰，將事情看輕看淡，相信船到橋頭自然直，確信自己有能力解決問題，可以安度難關。

第三要捨棄控制。

有時候問題的難度超出個人的能力範圍，我們可以交付於專家來處理。遇到人力無法解決的大事，就要盡人事聽天命，交由老天來主宰。朱女士的乳癌治療得宜，暫告緩解，但是她經常心神不寧，時時擔心腫瘤會復發。他試著信任醫師的專業，不再杞人憂天。在醫師細心診治之下，她把支配權交給老天，不再試圖去操控人力不能控制的病程，坦然接受治療結果，焦慮程度因而大幅減低。

在當今文明社會，世事變幻莫測，天災人禍頻傳，恐怖主義氾濫，危及我們的安全，以致人心惶惶，無所是從。家事國事天下事，樣樣都擾人煩心。焦慮是我們的警訊，提醒我們要活在當下，要珍惜每刻生命，要學習釋懷割捨。讓我們勤加練習，走出擔心幽谷，重見白日青天。

卸下面具，走出修愧

舊金山加州大學精神科 楊錦波醫師

我們都對自己抱有期許，都自設一個標準，與他人比較，對人稱羨。都認為自己應該像別人一樣，健康完美，無憂無慮；能力有如名儒才子，出口成章，揮灑自如；外表能像男女影星，婀娜多姿，英俊瀟灑；生活如同貴族富豪，開名車住豪宅。如果自己無法達到標準，抑或表現不如預期，往往感到羞辱慚愧，無地自容。期許越高，慾望越強，失望則就越大。我們經常影射內心的自卑，以為別人以異樣的眼光看我，社會以歧視的態度待己，因而畏首畏尾，活在自設的地牢裡。

我們該怎樣走出羞愧的情緒呢？

章女士患有躁鬱症，過去曾多次發病，需要住院療養。她對自己感到羞愧，千方百計的想要隱藏自己患病的事實。在求職會談中，每當雇主問起她履歷表上沒有工作的時段，她總是支吾其詞，找個藉口堂塞。有一次她在住院當中，遇見熟識的鄰居，她面紅耳赤，恨不得找個地洞鑽進去。

第一，探索情緒。

我陪同她一起探索隱藏在羞愧背後的情緒。她發現自己有很多的自責，認為自己每次病發，都給家人帶來很多的麻煩；認為自己沒有盡到作母親的職責，沒能好好教養兒女。她有很多的自卑，覺得同事不能接受她，取笑她是個瘋子。她對於自己無法專心做事，善盡職守，有著很多挫折；對於自己失去許多工作機會，導致財務困難感到相當遺憾。她常怨天尤人：「我到底犯了什麼錯？為何遭受疾病的折磨？」在鼓勵之下，她勇敢的去感覺這些情緒，眼淚奪眶而出。

第二，接納自己。

自卑心通常源於無法接受自己。我向她解釋說：「罹患躁鬱症就如同得到高血壓、糖尿病一樣，並不是您的錯。您是否可以用平常心來看待，不要去排斥它？」她感慨的說：「我一向都把自己的病症，當為一件不喜歡的外衣，將它藏在衣櫥裡，不願意去碰觸它。也許現在我應該把它洗淨曬乾，重新穿戴，讓它重見天日。」

第三，提昇自我。

我要她描述披上躁鬱症的外衣，勇敢走出去的感覺。她回想起一位罹患躁鬱症的心理師，把自己生病的經驗寫成一本書，並且到處講演，來幫助同病相連的病友，走出疾病陰霾。她說：「也許我可以仿效她，來自助助人！」她的臉上露出一線希望的曙光。

人人生而平等，在陽光照耀下，每個人都投射有陰影。人人都有自己的長處與短處，我們不必貶低自己，不用羨慕他人。我們要擁抱自己，發揮所長，補己所短，脫下自我期許的面具，接納自己的陰影，披上缺陷的外衣，抬頭挺胸，昂然走出自己的人生。

退一步路，海闊天空

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

人生不如意的事情時有八九，舉凡工作不順，經濟困難，身體不適，家人生病，夫妻失和，小孩叛逆，汽車拋錨，拿到罰單，樣樣都足以將我們擊垮，使我們垂頭喪氣，心情惡劣。面對這些壓力，一般人都厭惡憎恨，急於去除它；設法逃避，不願面對它；或者刻意壓抑，不去感覺它。有些人則徬徨無助，憂心匆匆，如陷深井，竟日煩惱焦慮，難以抽身自拔。

有一次我到科技博物館參觀。有一道展示牌上面寫著：「當今電腦模擬科技已登峰造極，讓人難以分辨什麼是事實，什麼是模擬。您到底活在銀幕裡，亦或在銀幕外？」在嘗試模擬雲霄飛車當中，讓我對此言體驗深刻。在一個超大銀幕上播放著飛車模擬情境，在聲色俱佳的情境中，隨著電腦控制椅的晃動，讓人感覺身臨其境。許多觀眾都尖聲驚叫，精采刺激不亞於乘坐真正飛車。當我抽身回到銀幕之外，發覺整個過程全屬虛擬，對於人們易陷情境，不禁唏噓訝異。

在當住院醫師時，我曾看過一則早期囚犯心理研究紀錄片。史丹福大學研究者將校舍地下室改為監牢，將志願參予的學生分為兩組，一組充當獄卒，另一組則扮演囚犯，逼真的被警察從家中拘捕下獄。經過數週，兩組學生都深入其境：獄卒變得急躁狂暴，粗聲粗氣的吆喝虐待犯人。囚犯則變得低聲下氣，任憑虐待而不敢聲張，忘了自己只是處於一個假想的情境。後來研究因不人道而被勒令終止。這則實驗足以作為我們的借鏡，警惕我們不要在日常生活的情境中迷失。

一位年輕精神分裂患者，受到幻聽困擾已有多多年。他描述幻聽包含數個邪惡的聲音，好像流氓一樣，經常攻擊侮辱他，威脅命令他，令他心懷恐懼，感覺憤怒。他嘗遍多樣藥物，試過多種方法，但始終沒有幫助。我要他練習後退一步，來觀察幻聽，而不要與他們抗爭。想像自己在戲院中看戲，把幻聽當成劇中人，而不被捲入劇情。經由勤勉練習，他逐漸的可以把自已從幻境中脫身出來，感覺情緒較為穩定，可以重新返校上學。

受苦來自對外刺激的習慣性反應。我們處理壓力的方式，經常非戰即逃，不經大腦處理。對於太太嘮叨抱怨，吳先生不是反唇相譏，就是不予理睬。在心理治療的過程中，他發現如果自己能夠退後一步，由紛爭中抽身出來，他可以有很多轉圜的空間，來嘗試不同處理的方法。有一次他試用幽默的方式，用手抱頭做防禦的動作，假裝自己遭受攻擊，竟然可以博得太太一笑，輕易的化解了衝突。

人生短暫如戲，我們既是劇中人，也是看戲人。退後一步，可以使您心胸開闊，視野寬廣。我們不必為等閒雜事認真計較，為身外之物慍怒生氣。如果事不如意，我們不妨換個劇本試試看。退一步路，海闊天空；讓一步路，保百年身。

看清事實，做自己的主人

任何事件發生，我們經常反射性的添加自己的看法，認不清什麼是事實，什麼是看法。我們往往錯把看法當事實，嚴重屈解事實，影響生活功能，引起情緒的困擾。

許多精神病患對於事實產生嚴重曲解。伍先生是一位肥胖多病中年男士，經常便秘腹痛。他總把症狀歸咎於室友在他的食物裡下毒。儘管密封的罐裝食物不可能遭人下毒，他仍堅信不疑。在此案例，便秘是事實，而下毒則為看法。如果錯誤的解讀，形成根深蒂固的盲目相信，就稱為妄想。抗精神病藥物可以有效緩解此類的妄想症狀。

一般人也往往對事實有不同程度的曲解。常見的曲解大致可分為以下幾種：

一、以偏蓋全。林太太向先生要求買鑽石項鍊，先生以經濟吃緊為由婉拒。太太氣憤的抱怨說：「你從來沒有關心過我！你們男人都一樣小氣！」林太太過度引申事實，把單一事件視為全部。事實是：「他現在無法買這條項鍊給我。」她把想法改成：「我現在就將就些，也許將來經濟好轉他會買給我。」她心情開朗許多。

二、驟下定論。李小姐因壓力而請長假療養，她想到面臨的經濟壓力就開始慌張。她氣急敗壞的對自己說：「我這樣緊張，將永遠無法回去上班，我真沒用！」李小姐證據不足就驟下結論。事實是：「我自己正在慌張。」她把念頭改為：「也許經過療養，我的症狀會改善，可以重回工作崗位。」她又重拾希望。

三、黑白兩極。杜太太收到自己喜歡的禮物喜形於色，給先生一個香吻說：「你是天下最體貼的先生！」事過不久她與先生因事爭吵，她憤恨的說：「你真是天下最卑鄙的男人！」在杜太太的世界裡，是非好壞壁壘分明，沒有中間轉圜的餘地，造成她情緒高低起伏，難以相處。學習不比較不評斷，就事論事，有助於改善狀況。

四、小題大作。周同學患有潔癖，他因為室友把浴廁弄髒而大發雷霆。事實是：「浴室地上有紙屑頭髮」浴室髒亂是小事，只要清除就可解決，他把事態看得比實際嚴重，因而造成困擾。相反的，有些人刻意把事情看小，來逃避現實，例如章先生久咳未愈，醫師診斷他罹患肺癌。他卻自我安慰：「這只是不過是場小感冒，自己會好，不用大驚小怪！」

每個人的立場與背景各不相同，對外在環境也都都有不同的解讀，塑造成自己獨特的現實觀，活在自己創造的世界裡。負面的解讀使我們陷於困境；正面的看法可以讓我們海闊天空。半杯水，是半滿抑或半空，端賴我們的抉擇。

想要活得快樂，我們可以退後一步，以中立的立場來分析事件的原委，敏銳的區分事實與看法。看法只是個人當下的意見，並不是事實。它只是眾多觀點之一，可以糾正改變。我們不必把它當真，也不必受它主導。勤於自觀自省，可以增進我們的覺察力，看清事實真相，做自己的主人。

為什麼不幸會降臨在好人身上？

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

在報紙上每天都有駭人聽聞的社會新聞，有許多人無辜受害；都不時報導重大天災人禍，傷亡人數不計其數；我們都經常聽聞親朋好友，罹患重病或遭遇不幸。然而我們都以為災難不會發生在我身上，不預做心裡準備。一但不幸降臨在自己身上，我們往往驚慌失措。我們都憎恨它，急於去除它；都害怕它，想要逃避它。我們往往責怪老天，為什麼讓災難發生在我身上。是不是我們犯了什麼錯，老天要來懲罰我們呢？

在一個民風純樸的小村莊裡，村民偶然發現了一棵有毒的大樹，他們驚慌的圍繞在樹旁，大家議論紛紛：「我們要趕緊將這棵樹砍掉，以免村民中毒！」村長急忙趕到，大聲疾呼：「刀下留情！這株樹經年累月為村民遮陽擋雨，沒有功勞也有苦勞，暫且饒它一命，讓我們築道籬笆，將它隔絕起來不就沒事了！」這時剛好有位年長的智者路過。他很興奮的說：「好一株美麗的毒樹！我好不容易才找到你！」他上前摘了許多樹葉，將它運送回家，與其他藥草混合烹調，製成專治疑難雜症的良藥，用來救世濟人。

原來對於識貨的智者來說，毒樹的災害卻是老天賜予的珍寶。我們不必急於去除它，而要學著來接受它，來發現它的好處，將它轉化成有用的寶物。

在特殊兒童的籌款會上，劉先生勇敢的走上講台。他大聲質問：「如果老天是公平的，為什麼我的小寶要有智障，不能像一般小孩一樣正常學習成長？為什麼？這到底是為什麼？」全場鴉雀無聲，無言以對。他接著諛諛道出一個動心旋的故事：

「有一天我帶小寶在家裡附近散步，鄰居的小孩正在球場上，分成紅白兩隊進行棒球比賽。禁不住小寶的一再要求，我鼓起勇氣，要求讓小寶參賽。這時候兩隊得分接近，賽情緊張，紅隊卻出乎意料的歡迎小寶加入。在九局下半，紅隊以兩分落後。在滿壘的情況下，輪到小寶打擊。因為這一棒是決定勝負的關鍵，我擔心隊長會請強棒代打，卻意外的看到小寶興奮的提棒上場。白隊投手故意擲軟球給他，小寶奮力揮棒，擊出滾地球。投手本可輕易將他在一壘前封殺，卻故意將球高傳，使一壘手漏接，讓小寶順利登上一壘。壘手也故意將球誤傳，讓小寶在觀眾歡呼聲中，順利的跑完全壘，紅隊以兩分獲勝。全場歡聲雷動，小寶成為英雄，樂得合不攏嘴。在兩隊天衣無縫的配合下，讓小寶擊出一個愛心全壘打。」

劉先生恍然大悟，原來小寶是喚醒人間愛心的小天使！他開始致力於提昇自己，走出傷痛，用自己的受難的經歷，來幫助其他遭逢不幸的家庭。您是否也曾怨天尤人呢？您是否也能夠把毒樹化成良藥？讓我們把責怪老天換成詢問自己：我們從中學到了什麼？我們要怎樣療傷復原？要怎樣發揮愛心？要怎樣生活才有意義？

從傷痛中成長

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

顏女士三年前因憂鬱症來門診求治。她結婚多年，育有兩位年幼的稚子。她先生懷有潔癖，缺乏耐心，脾氣暴躁。他每天回家，看見玩具棄置一地，不但不幫忙收拾，反而對太太大發雷霆：「你真是邋遢，你根本就不知道怎樣照顧一個家！」顏女士不甘示弱，馬上反唇相譏：「你懂得什麼？我剛剛才收拾過！你真沒用，你不會去賺多點錢，請個裸母來幫忙！」兩人你來我往，爭戰不已，難有寧日。她內心受創，飽受壓力，身心俱疲，感覺徬徨無助。

一、停止鬥爭。

康復心理創傷的第一課題就是要終止戰爭，不再雪上加霜。每當先生燃起戰火，她就撤離現場，不予先生作正面的衝突。她開始每日靜坐，感覺身體，觀察念頭。她一開始對先生的責罵，總是覺得刺耳。她練習把心扉遙遙打開，用慈悲心來包容一切不舒服的感覺。經過一次次的檢討改進，她開始可以把自己從爭執中撤回，從較高的角度來觀看事情，衡量問題。退一步路，海闊天空。逐漸的，她發現自己可以冷靜的處理紛爭，不再作情緒化的爭執。

二、療傷復原。

膿創的康復，必須將膿液擠出。心裡的創傷，也要忍痛將積壓的情緒釋放。經過與先生長期的征戰，顏女士的內心受到很多的創傷。在治療會談或獨處靜坐當中，這些深埋心底的傷痛都逐一以影像，感覺或念頭浮現。我鼓勵她撫著傷痛去感受它，經由眼淚將情緒釋放。她的情緒漸趨穩定，並能逐漸發現先生的優點，感激他對家庭的貢獻。她開始把先生的暴躁視為他受苦的表徵，用慈悲心來包容。她把自己想像成大汽球，用來承受攻擊而不受傷，願意為他而受苦。逐漸的，先生發火的程度與次數減少了。家裡好似雨過天晴，不再有劇烈的爭吵。

三、找尋意義。

受苦與生俱來，無人可以倖免。我們的內心世界都是共通的。雖然每個人的境遇各不相同，但是喜怒哀樂，哀傷疼痛都是共同的人生歷練。當顏女士體認到自己的心痛只不過是全人類傷痛的一部份，她的傷感減輕了。經由體驗自己受苦的經驗，她越來越能同情了解其他婦女的不幸遭遇。她開始撥冗當義工來服務社區婦女團體。她找到受苦的意義，生活感到充實而不孤獨。

人生如上學，家庭是學校，痛苦為老師。孟子說：「天將降大任於是人也，必先苦其心智，勞其筋骨，空乏其身，行弗亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」我們不要輕易逃避困難，讓我們靜心聆聽，虛心候教，痛苦要教導我們的是什麼？它要我們割捨放下的是什麼？讓我們天天成長，日日學習，歡渡人生。

從爭吵中學習

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

一般人以為沒有爭吵的婚姻才是健康的婚姻。研究者對一群新婚情侶進行調查，在結婚初期從不爭吵的情侶，比起常爭吵者對婚姻的滿意度要高。可是在三年後的追蹤調查顯示，這些從不爭吵的夫妻對婚姻的滿意度遠比有衝突者要低。這個研究指出，要維護一個良好的婚姻，雙方必須勇於表達彼此的不同，建設性的爭吵反而利於感情的發展。

我們要如何「建設性」的來爭吵呢？

第一要保持冷靜。在面紅耳赤、激烈爭吵時人們往往會失去理智，不但無法聽進對方表達的訊息，並且常會說出或做出事後會後悔的事來。當您在溝通過程中，發現自己怒氣湧上時，必須趕在情緒失控之前及早掛出免戰牌離開現場，以免戰事爆發不可收拾。在停戰時，應儘量放鬆自己；做深呼吸、到外面散步、沖個澡或聽音樂都有幫助。另外，還須要換個角度來看事情，例如「也許我錯怪他了」「他還是有很多可取之處」「他的處境或許真的很困難」等等，大部份的人都須要至少二十分鐘才能冷靜下來。

第二要對事不對人。溝通障礙，經常越演越烈，由抱怨到批評，乃至於人身攻擊。抱怨是針對某一行為，例如「你很少帶我出去看電影！」，批評則是以偏概全，常用字眼有「你老是」「你總是」「你從來沒有」，例如「你從來沒有關心過我！」。當這些字眼變成一種標籤時，它會牢牢套住一個人，即使他／她的行為改變，也無法洗清。氣在當頭時，我們往往把對方當成出氣筒，肆無忌憚的攻擊，把舊恨新仇都搬出來罵，例如「我嫁了一個小氣鬼！」「你真是個大懶豬、大笨蛋！」「你連禽獸還不如！」。有時甚至連祖宗八代通通都牽連進去，忘了當初是為何事而吵。這種人身攻擊有如利刃，深深的刺入對方的內心，難以修復，可謂是感情的劊子手。

爭吵時要提高警覺，避免批評和攻擊。明確有效的溝通包含三部份：

- 看到「我們已經二個月沒有一起出去吃飯了」。
- 感覺「我覺得我在你心中不再重要」。
- 我希望「我希望我們每個週末都能一起出去吃飯」。

第三要仔細傾聽。在爭吵時，要仔細聆聽對方的感覺，了解對方的需求。好比照顧嬰孩，當孩子啼哭時，必須找出啼哭的原因，例如肚子餓或尿布濕，才能對症下藥。

建設性的爭吵，好比一面鏡子，它可以讓我們看到自己，認識對方。它可以增加彼此間的了解，使我們能夠避免傷害對方，滿足對方的需求，彼此尊重、相互扶持，共同創造一個美滿幸福的家庭。

接受事實，放眼未來

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

不能接受現狀，會引發種種情緒困擾。徐小弟考試不及格，徐媽媽接獲成績單，無法相信結果，氣急敗壞的厲聲斥責：「你真是個大笨蛋，怎麼教都教不會！我花了這麼多心血栽培你，這一切都枉費了！」徐先生迅速包容失望的感覺，釋放了不悅的情緒，冷靜接受事實。他就事論事，與兒子坐下來討論，關懷成績不佳的原因，商討改進的對策。

在日常生活裡，總有許多小事讓我們感到討厭。例如：吳先生自嫌房子太小，車子太舊；許太太無法容忍一絲髒亂；林小姐不滿自己的體型；劉奶奶則討厭滿頭的白髮。我們往往刻意掩飾自認的缺點；試圖去除不喜歡的事物；或者改變外在來迎合自己。這些意圖消耗了我們的能量，導致坐失康復成長的契機。我們可以嘗試以下方法來接受事實：

一、換個角度看。王先生的院子鋪了新草皮，他滿心歡喜。然而好景不常，雜草開始蔓延。他耗盡一切心思，用盡各種除草劑，總是無法根除雜草。他非常懊惱，於是寫信請教農委會，詢問是否有更好的除草良方。數週之後，他接到回信，上面簡短的寫著：「請試著去欣賞您的雜草！」急於改變所惡，使我們無法感激自己的擁有。其實自然就是一種美，就在此時此刻，一切就已經完美。打開心胸來接受現狀，使我們能夠欣賞萬物的自然美。

二、退而求其次。在乳癌病友團體中，史必格醫師〈**Spiegel**〉帶領病友做自我催眠，要她們在腦海的銀幕中間劃分為兩半，在一邊紀錄她們失去的所有，另一半則描繪自己仍舊擁有的一切。她們發現在乳房割除後，他們仍然健康的活著，有著家人及社會的愛心關懷，甚至活出生命意義，她們反而感謝癌症。我們每個人都有堅韌的生存適應力，退而求其次並不如想像中糟糕，我們不必把失落看得太嚴重。

三、盡人事聽天命。劉先生不幸喪子，心情極度憂鬱，企圖酗酒來慢性自殺。在住院過程中，他情況迅速改善。為求盡快出院，他答應不再飲酒，並繼續門診治療。醫療團隊擔心他難以做到，於是與他一起，對可能的狀況來做預演，並邀請門診人員，一同擬出周全醫療計劃，他決定服用抗酒癮藥物來作預防。在日常生活當中，我們經常面臨艱鉅挑戰，需要做重大決定，前景往往充滿未知，超出人力範圍。我們除了盡己所能以外，還要更進一步，做到盡一切所能，然後可以坦然的接受任何後果。

接受事實不是壓抑情緒的忍耐；不是任人宰割的被動；也不是害怕改變的懶惰；而是願意看清現狀的意願。認清事實之後，才能擬出合宜的對策；接受現狀之後，企圖改變就不再構成壓力；盡一切所能之後，就可以心安理得的接受。

終止戰爭，包容圓滿

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

人生在世，我們每天都面臨著大小不同的戰爭：在內心有正負的矛盾；在家裡有夫妻的爭吵；在親子間有隔代的衝突；在社會上有同行的競爭；在政治上有黨派的對決；在世界上有國際的戰爭。外在的衝突有如一面鏡子，反映出我們內心的矛盾。我們的內心不斷地在評論是非，辨別善惡，區分好壞。例如：這邊太長，那邊太短；這樣太多，那樣太少；這個我喜歡，那個我討厭。這些內在的爭戰，使我們深受煎熬，難有寧日。

塗媽媽因為壓力不堪負荷來就診。她經常為先生不按時回家而抱怨；因小孩不專心唸書而生氣；因屋內凌亂不整而發怒；因鄰居音響太吵而愠怒；覺得住屋太小車子太舊而不悅；認為老師教學不力而不滿；為了學校評鑑不佳而擔憂。我請問她：「為什麼您身邊的人，老是要與您作對？為什麼您的週遭環境，樣樣讓您看不順眼？到底是別人來冒犯您，還是您去觸犯別人？」她終於恍然大悟，原來壓力的主要來源在於自己。她開始致力於練習停止戰爭。

第一要反觀自己。

當塗媽媽停止了外在的戰爭，深入的自我檢討時，她看到了自己有很多難以告人的黑暗面。她不滿身為家庭主婦，沒有自己的事業；覺得生命缺乏目的，感覺生活空虛無趣；感到自己與外界隔離，沒有知心的朋友；擔心小孩不如他人，自覺可恥難堪；內心缺乏安全感，害怕失去擁有；看到自己貪得無饜，講究外表虛榮；對待小孩嚴厲苛刻，任意發洩情緒。

第二要慈悲為懷。

當塗媽媽開始面對自己的問題，感受內在的傷痛，釋放了積壓的情緒之後，她的心腸變軟了，心扉打開了。她開始可以接受自己的缺點，對別人感同身受，看到每個人都有難言的苦衷；都有內在的傷痛。她的慈悲心油然而生，開始寬恕自己，包容別人。經過不斷的練習改進，她逐漸可以消弭戰火，感受內心的平靜。

第三要包容圓滿。

有一次她到天文博物館參觀，電腦正在模擬兩個銀河星系互撞的情況。她預測兩者會同歸於盡，不料竟然發現兩個銀河相互交錯，巧妙的融合在一起，形成了一個超大型的銀河，以優美的新軌道運行。她體悟到：也許虛空與相容就是宇宙運轉的高層法則；也許謙虛與包容就是萬物和平共存的基本原則。

以戰爭的方式來征服異己，用威嚇的手法來逼人就範，只會削弱彼此的力量。以包容的方式來異中求同，為了共同的目標而相互合作，可以有加成的力量。身體的正常運作，必須仰賴各個器官各展所長，相互協調合作才能達成。只要人人勇於提昇自己，刻意為人著想，運用智慧，發揮創意，生活上就沒有不能化解的僵局，世界上就沒有不能解決的紛爭。

同理他人，化解僵局

舊金山加州大學精神科 楊錦波醫師

在臨床上，有些病人經常重複犯錯，不可自拔；在家族裡，有些親人往往不求上進，自暴自棄。我們愛之深，責之切；看在眼裡，痛在心裡。我們嘗試各種方法，想要幫助他們脫離困境。我們試著講理遊說，盼他回心轉意；攻擊批評，採取激將策略；加壓催促，求他立即改變；耗盡心思，威脅勸導利誘。然而往往遭逢阻力，雙方陷於僵持，使我們感到痛心無助。以下幾點原則，如能靈活運用，將有助於化解僵局：

一、同理了解。

一位躁症病人在入院會談中，態度惡劣的指控說：「你們是在審問我！我不想回答任何問題！」許醫師急忙的加以辯解：「不是！不是！我們想要了解您的處境，來設法幫助您！」他仍堅持立場，不為所動。就這樣你來我往的爭辯，雙方僵持不下。許醫師覺察到自己情緒激動，急忙退後一步，換個立場，改變態度說：「李先生，我知道強制住院的經驗不好受，您不喜歡審訊似的問答。讓我們一起來努力，讓您盡快出院！」他態度軟化，點頭默許。繞道避開正面衝突，深入了解對方立場，誠心同理他人處境，可以化敵人為盟友，解除僵峙的局面。

二、循勢誘導。

余小弟上網著迷，經常廢寢忘食，荒廢功課。余媽媽雖苦口婆心，然而勸告無效；換成大聲叫罵，也不見功效；想要放棄不管，卻無法釋懷。她決定換個新方法，把他視為夥伴，交付給他責任。對他說：「你已經長大，知道該如何自律自治，我尊重你的決定。你上網還要多久？你什麼時候要做功課？你幾點鐘要吃飯？」余小弟開始有所改變，學習安排自己的時間，信守自己的承諾。循勢誘導有如打太極推手，融合對手的力量，將它導引成正向的能量。我們尊重他人，他們就會學到自重；我們賦予他人信心，他們就會獲得自信。

三、慈悲割捨。

鄭同學經常翹課逃學，與幫派鬼混，喝酒吸毒，深夜不歸。在屢勸不聽的情況下，鄭媽媽壓力過重，引發憂鬱症。如果用盡一切能事，當事人仍舊執意不改，我們就要勇於割捨，順其自然，接受自己的能力界線，以慈悲心來包容一切。在一個寺廟裡，許多僧人不守廟規，紛爭層出不窮，佛陀想盡一切方法，來替他們調停，然而效果不彰。佛陀自知無能為力，於是決定離開，讓他們自食其果。在個人能力範圍之外，存有法規制度的約束，還有自然法則的果報。如果我們不企圖改變別人，他們可以選擇自己來作改變，抑或承擔自己行為的後果。勇於割捨放下，可以減除人際關係的緊張，也可以卸下我們肩負的重擔。

關愛他人不是要隔桌對看，而是並肩同坐，角度一致的來看世界，聆聽他們的心聲，了解他們的處境。想要勸勉他人改變，我們必先提昇自己；在伴隨他人走過低谷時，也要撫平自己的傷痛；在愛心關懷他人時，更不要忘記善待自己。

第三章：培養正面的情緒 慈悲心是救世濟人的良方

惻隱之心，人皆有之。在面對他人受苦時，我們內心的大門自然敞開，毫無設防的迎接痛苦的造訪，讓它觸及內心的深處，引起我們的共鳴，這就是慈悲心的表現。經過刻意改造，大門加寬了，庭院擴大了，足以讓天下人的傷痛，都可以登門造訪，匯聚成大家庭，沒有你我之分，大家同舟共濟，走出哀傷，這就是大悲心。

我們為什麼要承擔他人的痛苦呢？達賴喇嘛解釋說：「當我們以助人為出發點，來接受他人的傷痛，我們懷抱著深層的目的，可以給我們帶來滿足，雖然辛苦，卻有豐碩的代價，猶如運動員堅忍的操練一樣。」慈悲心有如一座功能強大的變電廠。它可以將怨恨轉化成寬恕；仇恨提升為友情；恐懼轉變成尊重；哀傷帶來溫馨。它是創傷恢復的原動力，也是解決世界紛爭的重要途徑。

要培養慈悲心，我們首先要善待自己。傾聽別人慘痛的遭遇，我們往往身陷他人痛苦的情境，或者感到愛莫能助，抑或觸及過去的傷痛，引發無助哀傷、焦慮疲累等等壓力症狀。我們要妥善調適壓力，學習處理情緒，療養內心傷痛。我們要善待自己，才能有效幫助別人。

第二要認識痛苦。世事無常，每個人都曾遭逢失落。重大傷病，失去親人的錐心之痛，顯而易見；蒙受怨恨忌妒，焦慮憤怒等情緒的無情煎熬，則鮮為人知。我們要仔細體驗自己的疼痛，才能深刻了解他人的遭遇。放眼世界，人人都曾經歷過無數的失望與挫折；都隱藏著無比的辛酸與傷痛。林先生對於太太的無理取鬧，總是怒顏相向。他發現相互攻訐，使全家人飽受戰火的摧殘。他退後一步。把太太的攻擊視為她痛苦的表徵，用慈悲心來化解衝突，家庭逐漸回復和樂。

第三要紓解情緒。陳小姐因攻擊母親而入院。她自小患有自閉症，生活無法自理，由母親一手撫養長大。在家庭會議裡，母親含淚訴說心路歷程，讓我深受感動。在回家的路途上，我聯想到無數恐怖襲擊的犧牲者，地震海嘯喪生者，中東戰爭的陣亡者。我彷彿聽到無數受害者譜出的悲歌。這些深切的傷痛，觸及我內心的深處。我仰天長嘯，一股強烈的情緒，如同洪水一般狂洩而出，久久不已。啊！這就是心靈的哭泣。

第四要關懷他人。我們要設身處地的來了解他人，體會他們的困境，盡心盡力的來幫助別人。發揮慈悲心，有如母親照料患病的子女一般，願意陪伴他們，與他們一同受苦，願意無怨無悔的來替人受難。雖然我們不能解決他們的問題，或者免除它們的疼痛，然而愛心的關懷，就是減輕疼痛的最佳良方。

找個輕鬆的姿勢，做個深呼吸，將身體放鬆，把心門打開。想起一位您摯愛的親人，仔細感受她|他的傷痛，每一次呼吸，讓傷痛觸及您的內心，將它轉化，每一次吐氣，釋放出無限的關懷，祝福他遠離痛苦，身心安康。逐漸地，您可以把範圍過大，來關懷世界上眾多不幸的人。

發揚無私的大愛

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

古今中外有很多感人的愛情故事，談到愛一般人總會聯想到羅曼蒂克的情愛。情愛是生物求偶的本能，它使人充滿著綺麗的幻想。熾熱的戀愛會逐漸冷卻，有人戲稱結婚是愛情的墓場。一群男女學生請問伊斯華 (Easwaran) 什麼是愛？他回答說：「愛就是對待別人比對待自己還重要。」學生相互以對，慚愧的說：「那我們還沒有真正愛過。」

健全的愛不存私心，不求回報。陳小姐與男友同居三年，因男友有外遇而自殺入院。男友個性粗暴，吸毒酗酒，為非作歹，經常對她吼叫謾罵，言詞侮辱，甚至拳打腳踢。陳小姐因為害怕失去男友而忍氣吞聲，唯命是從，生活在恐懼的陰影裡。陳小姐對男友的感情付出，是為了要填補自己內心的缺失，以及換取經濟上的寄託，所以不是健康的關愛。

我們要怎樣培養愛心呢？以下幾點可供您參考：

一，要謙卑無我。德麗莎女士把自己當成神手中的一隻小筆，給世人帶來愛的訊息。她把流落街頭，孤苦無依的貧民都當為偽裝的基督，用服務基督的精神來關愛他們。當我們把自我縮到最小時，內心大我無盡的愛就會自然流露。

二，要熱心助人。愛的禮物不分大小。杜柏醫師勉勵我們，不論何時何地遭逢任何人，都送給他們一個禮物。這個禮物可以是一樁讚美，一個微笑，一朵鮮花或是一個真心的祝福，願他們健康快樂。德麗莎女士勸勉我們，不要讓任何有求於我們的人失望離去。

三，要運用智慧。關愛心如果使用不當，往往會逾越人際界線，造成困擾。李爸爸患有心臟病，但是仍然抽煙吃葷，我行我素。李小姐看在眼里，痛在心裡。她強迫父親戒菸吃素，兩人爭執不休。後來李小姐決定忍痛退讓，不再給父親施加壓力，兩人關係改善。李爸爸也逐漸能夠自我控制，注重健康。我們要設身處地的為人著想，尊重他人的決定。要運用智慧來決定何時要堅持，何時要退讓，何時要割捨。

四，要服務社會。大愛心無國界，無論男女老少，貧富貴賤，都要一視同仁。耶穌指示我們要關懷鄰居如同關愛自己一樣。甘地引申說：「天地萬物都是您的鄰居」。我們可以把愛心發揚光大，來服務社區，愛護環境，關愛地球。

讓我們來作個練習。找個舒適的姿勢，把身體放鬆，從心窩處來吸氣吐氣。回想起一位慈祥的長者，可以是至聖先賢，抑或神佛偶像。想像一下您處於他 | 她的身旁，感受一下他 | 她的慈愛，讓愛的能量充滿您的心窩。把溫暖的愛逐一散發給您週遭的人，祝福他們幸福平安。逐漸地把愛的範圍擴大，來祝福社會上每一個人。

飲水思源，感激生命

數項研究報告指出心懷感激的人較為滿足與快樂，也具有較佳的身體健康。加州大學大衛分校，葉門〈Emmons〉博士要求一組參予者每週記載五件令他們感激的事件。另一組則紀錄令他們厭惡的事情。在十週後，前一組人覺得自己較為樂觀慷慨；較少負面情緒及身體症狀；並且花較多的時間運動。這些研究映證了知足常樂的格言。

想要培養感激心，我們可以從以下幾點來著手：

第一要體驗失去。

現代家庭大都設備齊全，舉凡自來水電，家電用具，冷暖空調，衛浴設備，樣樣具備。此外，現代人外出都有交通工具代步，飲食衣著不虞匱乏，閒暇娛樂樣樣不缺，生活品質遠比古代帝王還要舒適。然而一般人都把這些便利視為理所當然，鮮少心懷感激。有一次颱風過境，林先生家裡斷電停水，生活蒙受極大不便，家人在黑暗寒冷中度过長夜。這次失去的經驗，讓他體驗到擁有的可貴。我們不用等到失去，才來珍惜。我們可以想像自己失去一切所有，體驗一下原始生活。我們可以到醫院探訪不幸的病人，想像自己罹患重病，體驗一下失去健康的痛苦。我們赤裸裸的來到人間，又赤裸裸的離去，我們所擁有的一切都是生命的恩賜。

第二要飲水思源。

我記得在孩童時代，曾經讀過萬人鞋的故事。每一雙鞋的背後，都隱含著無數人的辛勞。牛隻的養成，需要經由工人興建牛舍，農夫辛勤餵養，獸醫照護疾病。要製造皮鞋必先興建屠宰場，皮革加工廠，以及皮鞋製造廠。參與的員工囊括建築工人，原料工人，廠房雇員，設計工程師，皮鞋工匠，包裝運輸人員。如果把鞋帶製造廠，鞋底塑膠廠，卡車製造廠，石油鑽探提煉廠，以及海路運送等程序全都計算在內，所參予的人員真不下萬人。如果我們能夠飲水思源，洞察細微，我們就可以體會愛因斯坦的感言：「我生命中的一切，全都來自社會大眾的勞苦貢獻。我立願要盡己所能來回報人群。」

第三要逆來順受。

任何事務都正反並存，有得必有失。感激並非刻意的忽略生命的負面，而是自由選擇正面，稱半杯水為半滿，把失落視為學習成長的良機。塞翁失馬，焉知非福。回顧一生，我們往往會發現，很多生命的危機，後來卻成了轉機。生命本身就是一大禮物，我們不必患得患失，不要排斥失落。我們感激生命，逆來順受，照單全收。

快樂滿足並不只是來自得到自己想要的東西，更重要的是要能夠感激和珍惜自己所擁有的一切。我們不要把生活視為理所當然，只要深入覺察，日常小事諸如有飯吃，有水用，有衣穿，有屋住，樣樣都足以令人深懷感激。換個角度看，失落也美麗。如果我們病痛纏身，那是因為我們仍舊活著。如果我們收到罰單，那是因為我們還有車開。

謙卑為懷，通融圓滿

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

人人都知道謙卑是一種美德，然而它的涵義卻常被誤解。它不是自卑性的低聲下氣；不是客套性的自扁身價；也不是虛偽性的矯柔做作。它是一種內在的修養，涵蓋溫良恭儉讓的傳統美德。它包含著對自己的接納，對他人的敬重，對事務的寬容，以及對生命的感激。

從心理學的觀點來看，在每個人內心的深處，都有一個美好善良的部分，稱為心靈。古人說：「人之初，性本善。」又說：「惻隱之心，人皆有之。」他們所描述的就是這個層次。它有許多不同的名稱：德利莎女士視它為基督的化身；心理學家稱它為真我，大我，或是無邊際的我；楊容〈Jung〉描述它為內心的智者；宗教家說它是內心的神父；戴爾博士〈Dyer〉將它歸為萬物本源。謙卑者去除了自我的障礙，與無限的大我融合，流露出內在的自然美。

與大自然相處，遙望無邊的大海，仰視無際的藍天，觀望滿天的繁星，可以讓我們體驗到類人的渺小，以及自我的匪薄。天外有人，天外有天，銀河系有數億的恆星，大宇宙有上億的銀河。任何知識領域都沒有止境，我們知道的越多，所發掘出來的問題就越多。自知才識疏淺，謙卑為懷才是正確的認知與態度。了解自己只不過是龐大整體的一小部份，自我意見與做法只不過是眾多觀點中的一種。我們不必堅持己見，不用勉強他人，更無由責怪別人。

捐棄成見並不會使我們因而失去目標，隨波逐流。相反的，謙卑使我們能夠獲得來自大我的智慧，由大處著眼，能屈能伸，通融圓滿，顧全大局。許太太患有精神分裂症，在家不按醫囑服藥，由於攻擊先生而住院。她情緒暴躁，悍然拒藥。為了換取她的合作，醫療團隊秉持謙卑的態度，誠心與她溝通，了解她的立場，同意讓步減藥。她也承諾如果再有暴力行為，願意接受調加藥物。在住院過程當中，她盡力學習管理情緒，避免與他人衝突，順利的如期出院。

謙卑可以促使我們虛心學習，體會他人觀點，擴大我們的視野，拓展生活領域。潘先生全家到太浩湖旅遊，小孩建議到湖邊賭場參觀，他覺得賭博不健康而大力反對。在爭執不下當中，他勉強退讓，想要束手不管。他發現自己內心不悅，於是作個深呼吸，想像自己躬身屈膝，作祈禱狀，把胸前的自我盡量縮小，發現不悅的心情轉化成愛心的包容。他決定與伴隨孩子一同探索，看到小孩開心的玩電動玩具，他也開懷的與他們同樂。他放手體驗賭場經歷，與小孩探討賭博的利弊，將爭執化為全家人的學習機會。

您是否曾經理直氣壯，語不饒人？是否曾經與人爭議，互不相讓？是否曾經堅持立場，處境膠著？是否曾經遭人批評，急於辯護？讓我們把自我縮小，將心胸敞開，運用智慧，包容異己，感受海闊天空的舒暢，開創雙贏雙喜的新契機。

寬恕他人等於善待自己

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

在人生的旅途上，我們不免會遭到他人的言辭攻擊，身體傷害，或者欺瞞背離，使我們悲憤交加，心懷怨恨，不報不快。這些內心的創傷如果沒有康復，往往會長年累積，儲存在潛意識裡，不自覺的耗損我們的心智，令我們感到愠怒不悅。在家族裡未化解的怨恨，往往會導致親人反目成仇，家庭分崩離析。

有一位越戰榮民，曾經被關到勞改營，飽受凌辱虐待。事隔多年，每次談起，他總會厲聲的告訴朋友：「我絕不原諒我的敵人！」朋友對他說：「那你的心仍被囚禁在他們的監牢裡！」心懷怨恨有如自囚牢獄，非但無濟於事，反而有害身心。當您在咬牙切齒之際，侵害您的人可能正在夏威夷度假。

寬恕別人等於善待自己，它是一種放下，不再肩負過去的重擔；它是一種釋放，不再承受內心的煎熬；它是一種理智的面對，不再期盼有一個完美的過去；它是個人自由的選擇，不必倚賴他人的道歉。它不代表對傷害行為的認可，您可以立誓不再與此人交往，也可以堅決不許傷害重複發生。如果有必要採取法律途徑，我們要從慈悲心著眼，不要心存報復。

研究報告指出：寬恕他人可以增進自信心以及對未來的希望，並能降低憂鬱焦慮等症狀。寬恕是復原必經的艱辛過程，需要經歷療傷的疼痛。每個人的心路歷程各有不同，受傷程度越重，其艱難度就越大。我們可以就輕度的事件來開始原諒，等到時機成熟，就可以擴大寬恕的範圍。

龍菲婁說：「如果我們可以閱讀敵人的秘辛，我們會發現他們的內心都隱藏著無比的心酸與痛苦，足以化解我們的敵意。」人非聖賢，孰能無過。我們也都曾經情緒失控，對人發怒；曾經背棄他人，過失傷人；曾經愧疚自責，央求寬恕。換個立場想，可以使我們易於寬容待人。

培養寬恕心不僅有助於創傷的復原，並且也是一個學習成長的機會。達賴喇嘛勉勵我們要把傷害我們的人當為難得的恩師。在走出傷痛，寬恕他人的過程中，我們體會到傷痛的深層意義，變得更具同理心，更能包容他人。原諒親人甚至可以促成破鏡重圓。

讓我們來作個練習。把心情靜下來，將雙眼輕闔，由心窩來吐納。撫著內心的傷痛，讓過去受傷的記憶浮現。仔細的來感受疼痛，將情緒釋放。在內心重複以下的字句：「我曾經有心或無意的傷害到他人，我知錯了，我祈求您的原諒！」「我曾經受到他人有心或無意的傷害，現在我可以諒解您的處境了，我願放下懷抱以久的怨恨，我寬恕您！我寬恕您！」繼續重複這些字句，直到內心感到舒暢。

割捨放下是感情的鎮痛劑

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

據說從前印度的獵猴人，常使用香蕉為餌，將它置放在挖空的椰子裡。椰子的一端穿孔綁在樹下，另一端則鑽開一個猴拳一般大小的小洞。猴子都由於不肯放下手中的香蕉，因而束手就擒。我們不是也都如同猴子一樣，經常因為捨棄不下而自陷困境嗎？佛陀說過：「人生在世，痛苦難以避免。受苦的根源在於不捨，割捨自如可以免除痛苦。」練習割捨可以從以下幾點著手：

第一要勇於割捨。

李先生把車子停在路邊，隔天早上發現車窗被人敲破，車裡音響被偷。他面色凝重，感到不悅。他轉念一想，自我解嘲說：「也許偷車賊比我更需要它！」面對失落以一笑置之。新陳壞空是物質世界的不變定律。沒有人會永保健康，無人可以永久保有所得。有朝一日，災難疾病一定會降臨。我們要珍惜現在，割捨過去，看得開，放得下，將傷痛化為慈悲，把失落轉為機會。

第二要無所期待。

朱太太期待先生要按時下班來幫忙照顧小孩；李先生期待太太要孝敬自己年長的父母；林小姐期待父母要提供經濟援助；秦媽媽期望子女要恭敬從命，用功讀書，名列前茅。我們對每個人都有不同的期待。如果別人符合自己期待，我們將它視為理所當然，不知感激。如果期望落空，或是後果不如預期，我們往往抱怨生氣，甚至暴跳如雷。期許越高，失望就越大；越是不捨，情緒反就越強烈。把「應該」兩字擺開；去除對人附加的負面標籤；以無所期待的態度來對待他人；善盡義務，不求回報；努力發現家人的長處，留心他們對家庭的貢獻，表達對他們的感謝，可以增進感情，促進家庭和樂。

第三要放棄操控。

吳太太因為安全顧慮，不准女兒在夜間與同學外出。女兒大吵大鬧，全家不得安寧。經過檢討反省，她決定放棄執著，教導女兒注意安全，約定返家時間，兩人達成共識，輕易化解衝突。我們往往因為擔心害怕，因而試圖操控他人。不再試圖操控，有如放手讓小孩學習過馬路一般，可以給予子女成長空間，培養自主判斷，為自己行為負責。小孩越成熟懂事，我們放手的範圍程度就越大。我們要學著當小孩的老師，循循善誘；而不要試著當長官，處處監控。讓我們把不安的情緒轉化成愛心關懷，伴隨小孩一同成長。

佔有慾與操控心是我們自小養成的習性，成了一種根深蒂固的反射性行為，不是一朝一夕就可以改變。在每次情緒反應的背後，我們可以來發覺自己不捨的是什麼？期待的是什麼？我們可以從小事來逐步放手，經過不斷檢討改進，就可以得心應手。少許放手，您可以增加些自由，減少些痛苦；放下一切，您可以完全解脫，快樂好似神仙。

恪守道德，開啟心靈視窗

舊金山加州大學精神科 楊錦波醫師

我們小時後都曾聽過「狼來了」的故事，訓勉我們要誠信待人。社會道德都勉勵我們要說真話，為善事。然而在成長的過程中，我們都曾或多或少的違背良心，說了不應說的話，做了不該做的事，拿了不該拿的錢。我們往往自圓其說，以求心安。久而久之，我們蒙蔽了自己的良知，模糊了處世的準則，造成「只要我喜歡，有何不可以！」的社會亂象。

盜竊欺騙、傷害他人種種不道德的行為，會導致內心衝突，引發愧疚焦慮等等負面情緒，對於身體造成壓力。即使佯裝若無其事，設法逃避感覺，然而內心波濤洶湧，血壓升高，心跳加速，難逃側謊儀器的慧眼。天理昭昭，疏而不漏，一但東窗事發，失去信譽，傷害感情，後果難以挽救。做了不道德的事，雖不致觸犯法規，可能不被發現，刀山油鍋也未必存在，然而自陷內心的地獄，卻是真實不虛。

依我淺見，培養道德心可以從下面幾點來著手：

第一，講究誠信。誠信並不表示需要一言既出，駟馬難追；而是要忠於事實，對自己的言論負責。經過事後周全考量，或是情況改變，需要更改計劃，我們可以誠懇解釋，虛心致歉。誠實也並非要向別人揭露一切。我們可以坦白的說：「我不知道。」或者說：「現在不便告知。」在某些場合裡，我們會因不忍傷人，或想避免尷尬，訴諸善意的謊言。我們可以修飾言詞，但是不要與事實牴觸。例如：朱先生因躁症病發而入院，他向同事解釋自己因病告假，不用說謊來保留自己的隱私。

第二，明察後果。呂夫人因事出國，呂先生的女同事向他眉目傳情。他覺察到如果感情出軌，自己必須一再說謊，來掩蓋事實；會對家人造成極大的傷害；會自陷兩全其美的困境；在婚外情結束時，會對傷害女同事而深感愧疚。這些認識，讓他懸崖勒馬。每個人文化背景各異，處事的原則不同，然而「己所不欲，勿施於人」卻是放之四海皆準的準繩。關心他人的感覺，明察行為的後果，可以幫助我們做明智的抉擇。

第三，觀察誘惑。在日常生活中，我們都不時遭遇誘惑，挑戰道德良心。在名利引誘下，心起貪念；因美色當前，而冥婚外之情。不論事情大小，舉凡收取店員多找的零錢，到不擇手段的爭權奪利，我們的內心都會有所掙扎：「這只不過是件芝麻小事而已！」，「大家不都這麼做嗎！」或是「我這麼做，神不知鬼不覺！」我們可以退後一步，用慈悲心來看待每個念頭。把這些內心的衝動，當為是腦細胞的放電，不用受它主導，不必採取行動。在事過境遷之後，衝動就會逐漸消逝。

俗語說：「善有善報。」又說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」因果報應是天地間的自然法則。時時心存善念，愛心待人，秉持良知，可以使我們充滿喜樂；促進家庭和樂；增進人際關係；開啟心靈的視窗。

善用幽默，歡度人生

舊金山加州大學經精神科，楊錦波醫師

日常生活不能避免壓力。生活壓力使我們感到心情沉重，有礙身心健康。適當使用幽默可以自娛娛人，增添生活情趣，增進人際關係。我們也可以藉由風趣來化解衝突，緩和焦慮，紓解壓力。每個人的幽默風格各有不同，例如有人詼諧風趣，有人喜愛說笑，有人自我調侃，有人玩弄文字，有人故作玄虛，有人嘲弄他人，更有人扮演丑角。然而在這些不同風格當中，卻都具有創意性與趣味性的共同特質。

創意性需要富有想像力與創造力，超乎邏輯，出人意表。在病房會議時，護士報告李小姐整日畏縮，經常哭泣，不願意配合收集尿液，因此無法正確紀錄她身體排放的水分。另一位護士緊接著說：「是的，這工作的確很困難，更何況我們無法紀錄她眼淚的流量。」此語一出，大家哄堂大笑，緩解了工作上的壓力。

趣味性需要能夠不把事情當真，像小孩一樣的遊玩。在百貨公司裡，一位太太向先生抱怨：「你真是天下最小氣的男人！」先生頑皮的說：「我真有殊榮，可以當小氣先生的世界冠軍。」小孩在旁笑著附和說：「我投給爸爸一票！」大家哈哈大笑，把嚴竣的氣氛轉化為輕鬆的玩笑。

我們可以嘗試以下的方法來培養幽默感：

第一，練習側向思考。我們可以練習腦筋急轉彎，不用常理思考，不按牌理出牌，嘗試所有的可能性。在電視上的芝麻街節目裡，有一次，麵條先生佯裝自己不知道怎樣穿衣服。他運用想像力，把衣服綁在頭上，或者穿在腳上，抑或反向穿戴，博得小孩暢懷大笑。

第二，學習孩童玩耍。遊戲是人的天性。我們都曾是小孩，都曾讓想像飛揚，自由自在的玩耍，無憂無慮的嘻笑。在成長的過程中，因為生活壓力，社會規範，我們逐漸失去童心，變得嚴謹現實。如果我們脫下嚴肅的面具，願意俯身就地，與孩童打成一片的玩耍，可以讓我們重拾童心。

第三，向幽默者學習。生活即是學習，我們週遭不乏具有幽默感的人士，可以讓我們學習。我們可以在輕鬆的氣氛中，與他們玩在一起，讓想像飛馳。我們也可以從報章雜誌的幽默小品，或者電視電台的風趣節目來觀察學習。

幽默固然有諸多好處，然而使用不當也可能造成副作用。有人在女同事的相片加上鬍鬚，使她們難堪。有人當眾說黃色笑話，令在場的女士尷尬。另有些人藉用自我解嘲，來逃避現實，避免傷痛，因而錯失學習成長的良機。使用幽默時，我們要覺察自己的動機，注意表達現的時機，留心他人的反應。我們更要避免譏諷性與戲弄性的言語，以免傷害他人。

勤儉持家，樂善好施

舊金山加州大學精神科，楊錦波醫師

勤儉就是勤勞和節儉的統稱，它與吝嗇不同。吝嗇的人把財富據為己有，不願與人分享。杜老闆善於投資賺錢，擁有數棟出租公寓。他乘坐名牌轎車，進出豪華酒店，享受貴族式生活。他仍然心不滿足，想要賺取更多；他一毛不拔，不願樂捐助人。他害怕愛車被偷，不敢隨處停車；唯恐財物被盜，家設鐵門重鎖。他因富裕而受苦，淪為金錢的奴隸。企業鉅子田柏騰〈Templeton〉認為勤儉的涵義，除了要努力賺錢，盡量節省之外，還要盡力捐獻，這樣生活才有意義。

第一要勤勞打拼。

勤儉的人善用自己的天賦，走入社會，辛勤工作，努力創造。他們恪守道德，賺錢有道，不佔人便宜，以他人的利益為考量，不為小錢與人斤斤計較。他們經常檢討反省，充實自己，善用時間，研究理財。他們量入為出，避免高利率負債；精打細算，獲取最大投資回報；運用智慧，發揮物質最大的功效。例如田柏騰基金會捐款給學者，作為研究經費，在社會上推廣關愛心。基金會同時要求各大學也配合捐款，來發揮每一鎊銖的最大功效。

第二要節約開支。

節儉的人不以金錢來衡量價值，深知一食一飯來之不易，不肯輕易浪費資源。他們經常飲水思源，時時心懷感激，節約用水用電，回收紙張瓶罐，捐出陳舊衣物，講求廢物利用。他們明辨必需品與奢侈品，當省則省，當用則用。他們不講究體面，不追求時尚，不鋪張浪費。他們生活簡樸，不需要名菜大餐，就可以滿足快樂。例如證嚴法師布衣芒鞋，克勤克儉；顏回一簞食一瓢飲，不改其樂。開始由奢入儉，也許不易適應，然而只要持之以恆，就不難養成習慣。

第三要樂善好施。

名企業家摩爾〈Moore〉說：「財富與天份是老天借給我們的，作為改善社會，造福人群之用。」耶穌訓勉我們：「不要把財富儲存在人間，而要將它寄放在天堂，以免被蟲蛾蝕咬，或被竊賊偷盜。」換句話說，也就是要我們樂善好施，來濟弱扶傾。許多宗教都建議，要人們捐出薪資的一成，來奉獻給教會或是慈善機構。回饋社會的方式很多，我們可以有錢出錢，有力出力，積極參予活動，與大眾緊密結合，以他人之喜為喜，以社區之榮為榮。

人生以服務為目的，金錢是工具，勤儉為過程。勤儉持家不是要對自己嚴苛，也不是要對家人小氣；而是要縮小自我的需求，擴展關愛的層面。它涵蓋著感激與謙遜的美德；懷抱著寬容與割捨的氣度；表現出熱心與奉獻的情操；散發出智慧與愛心的光輝。它以關懷社區為目標，不計名利，不求回報，達到人盡其才，物盡其用，貨暢其流的理想境界。

愛心照護患病家人

罹患疾患都不只是個人受苦，全家人都同感壓力。基於愛心，家人都急切的想幫助病人，提供善意的建議，要求病人作正向的改變，但是往往給病人帶來心理壓力，反而收到反效果。家人往往覺得徬徨。在病房家庭會議裡，許多家屬急於想知道的就是該如何幫助病人。以下幾點可供您參考：

第一要關懷病人

當病人覺得被人關愛有歸屬感時，康復就自然開始。要關愛一個人，我們要先從他的立場來了解他的處境，知道他的需求。用心聆聽，而不求解決問題；全然包容，而不評斷是非；表達關懷，而不施加壓力。提供一個安全的環境，讓他可以盡情的傾吐心聲；告訴他我們了解他的困境，願意伴隨他度過生命中暴風雨。

有些疾病會影響到病人的心智及情緒，使他難以與我們溝通。有時病人會自暴自棄拒藥絕食，甚至用粗言暴行來傷害我們。這些行為常讓我們感到灰心挫折，傷心無助，恐懼害怕，甚至怨恨憤怒。這些負面的情緒會阻礙我們的同理心。讓我們敞開胸懷，撫平內心傷痛。讓我們盡心體會他的困難，用慈悲心來包容他的行為。如果心情長期無法平復，影響到我們的功能，就要勇於求助。

第二要勉勵病人

每個人都渴望有人欣賞他的長處，共享他的快樂。一個真心的關懷，一句衷心的讚美可以增強病人的信心，激發他們的鬥志。不論病人的狀況有多糟，在他們的深處，總是存在著一顆完美的心，燃著一炷希望的火炬。我們不只是一要滿足病患的需求，更重要的是要幫助他們獨立自主，學習照護自己，達成生活目標。在病人感覺失意絕望時，我們可以給予他們希望，勉勵他們：「雖然你現在正飽受煎熬，看不到未來，我深信為時不久，火車就會走出山洞，黑暗即將過去，你會重見天日，重新再過正常的生活。」

第三要尊重病人

每個人都擁有自己的私人空間，如果這個空間受到侵犯，人們就會憤怒反抗。我們可以想像病人的周圍，存在著一個隱形的大汽球，來尊重他生活的空間以及作抉擇的權利。在進入他的房間前，先徵他的允許；在治療過程裡，力求他的合作。把他們當為康復團隊裡最重要的成員。但是當病人有暴力或自殺傾向，危及自身或家人的安全時，就不得已要強制他住院治療。愛心照護需要運用智慧，有時我們需要堅守原則，有時要懂得包容接受，更有時要能夠忍痛割捨。

伴隨慢性病患是一條漫長艱辛的旅途，需要經過高山與深谷。病人的病況常會讓我們感到傷痛，考驗著我們的耐心，然而卻也是一個成長學習的機會。危機也就是轉機，遭逢的困難越大，收穫也就越大。當我們走出生命低谷時，我們猶如脫胎換骨，變的更堅強，更有智慧，更有愛心。化小愛為大愛，來關懷社會上更多不幸的人。

總結

人性成長，永無止境

在夜幕低垂的傍晚，我七歲的兒子堅持要幫忙把窗簾拉上。我要他小心，他仍然猛力拉扯，將簾葉扭斷，無法修復。我感到不悅，生氣的說：「看看你！這就是不聽話的結果！你要怎樣來補償？」在上床睡覺前，他向我道歉：「爸爸對不起，我不是故意的！」我感到過意不去，抱抱他說：「沒關係！爸爸原諒你！以後做事小心就是！」他滿肚委屈的問：「為什麼老師和媽媽不可以原諒人？為什麼我在學校說實話，老師還要處罰我？為什麼我不小心推倒妹妹，媽媽還要罵我？」我想了一想說：「爸媽和老師都還在學習，你也是一樣，要不斷的學習。」他天真的問我：「一直到我們都死掉為止？」我心有感觸的說：「是的，的確是這樣！」

也許由小而大，由淺入深，不斷的的擴展，不停的進步，就是宇宙的自然法則。天文學家指出：自從大爆炸〈Big Bang〉之後，宇宙就開始無止境的膨脹。地球上生物的演化，由有機元素聚合成原始生命，由單細胞演進到多細胞，再演化成複雜的動植物。意識型態的演進，由物質提升到獸性，再由人性發展到靈性，然後才能接近神性。我們活到老，學到老，走向完美，永無止境。要成就大事業，必須以誠意正心為起點，經由修身齊家，才能擔當治國平天下的大責任。要過快樂的生活，必須由喚醒心靈來出發，開始愛惜自己，進而關愛別人，然後才能發揮無私無我的慈悲大愛心。

也許我們都是來自天國的小天使，下凡人間來學習大自然的定律，體驗靈性生活的法則。馬丁〈Martin〉神父說：「天堂與人間並沒有截然的分隔。我們從出生開始，就是天國的市民，都賦有著靈性，例如愛心，慈悲，友情，忠貞，耐性等。」又說：「人間有如劇場，在這裡小天使可以扮演各種角色，經歷各樣情境，藉以長大成熟；在這裡愛心可以得到揮，願望可以達成，處世可以圓滿。」佛家也教導我們說：生活上的遭遇，都是人生的考驗，要我們明心悟道，不為假象所惑。

真正恆久的喜樂發自內心，不用它求。每個人的內心都有一片美好的心靈園地，我們都知道如何來過靈性的生活，然而我們經常受到負面情緒的困擾，遭受雜亂思緒的蒙蔽，受到世俗物慾所迷惑，留連於已經流逝的過去，擔憂尚未發生的未來，陷於水深火熱之中，遭受不必要的痛苦。在此與諸位共勉，讓我們共同來除舊佈新。經由靜坐獨處，來覺察反省，與心靈溝通；把挫折當為老師，來學習成長，提昇自己；處處提醒自己，要活在當下，要感恩助人。只要勇於改進，持之以恆，通往人間天堂的道路就不遙遠，快樂天使就隨處伴隨我們身旁。

喚醒沉睡的心靈

覺察冥想

一般人醒著的意識狀態有諸多缺失。它的缺陷包括：一、懵懂如夢。未經訓練的思緒有如心猿意馬，這些心智的活動大多在潛意識下進行。我們常心不在焉，對周遭環境視而不見，聽而不聞，如同在睡夢中一般，懵懵懂懂。我們看不到自己行為的後果，聽不到身體給我們發出的訊息。我們常過度操勞身體，抽煙酗酒，暴飲暴食，不經心的傷害了自己的健康。

二、曲解事實。我們往往莫名的生氣，一味責怪他人，看不到問題的根源。我們常扭曲事實，以偏概全。陳先生上了一天班，拖著疲憊的步子回家，忘了稍早太太交代要順道買食鹽。回家之後，太太大發雷霆：「我說的話你從來沒有聽進去過，只有你媽媽的話你才聽，你的心中沒有我，沒有這個家！」婆媳之間未化解的感情糾紛，造成陳太太整個事件的曲解，造成很多無謂痛苦和困擾，嚴重的影響到夫妻間的感情。

三、視野狹隘。我們的視野往往拘限在一個狹小的範圍，看不見自己在社會人群中的定位，忽視了個人對自然環境的責任。我們誤以為每個人都是獨立分離的個體，彼此互不相關。人人自掃門前雪，不管他人瓦上霜，對世事漠然。即使在能源危機當中，有些人仍舊不知節約能源，不願隨手關燈。我們常信手拋棄紙屑瓶罐，丟棄剩餘飯菜，浪費資源，破壞環境，令人憂心。

覺察冥想的目標在於活在當下，事事專心。它在培養一種自然無為的處世態度，以豁達的眼光來看事情的原貌。這種自省自觀的功夫，可以使我們從如夢的情境中醒來，做自己的主人。它是我們與心靈溝通的橋樑，使我們對事件看得更清楚，對自己了解得更透徹。它可以使我們看到自己深藏內心，平時不願面對的情緒，例如憤怒恐懼與悲痛，它也可以給我們帶來內心的寧靜喜悅與感動。有恆持續的練習可以改善我們的人際關係，開啟我們的智慧，開拓我們的潛能。它並無宗教色彩，人人可以學習。它並無玄奧的哲理，隨處都可練習。

覺察冥想可以促進身心靈整體的健康。它的訓練包括身心和飲食覺察，以及日常生活的覺察。研究報指出覺察冥想訓練可以顯著降低焦慮病人的症狀，療效持續長達三年以上。它可以降低憂鬱症病人的復發率，減輕慢性疼痛病人的症狀。癌症病人接受冥想訓練，可以明顯降低情緒困擾和壓力。牛皮鮮病人在接受光線治療時，聆聽覺察冥想的錄音帶，可以加速皮膚的復原。醫學院學生接受訓練，可以降低課業壓力，並能增進心靈健康。

冥想應持有的態度

覺查冥想對於身心靈的幫助，並不是只要撥冗靜坐就可達成，它還需要我們來做一些心理上的調適，以新的眼光來看世界。

一、不予評斷。當您開始留意內心世界時，您會發現它不停的在評議是非，論斷好壞：「這件事情我不喜歡」；「那個人好沒水準」。這些標籤會蒙蔽我們的視野，讓我們看不到事實的真相。這些內心的呢喃，都在潛意識下進行，它會觸發我們的情緒，支配我們的行為。覺查冥想鼓勵我們留意這些內心的活動，觀察每個念頭所附帶的情緒和衝動，認識它而不要去批判，不要去反應，讓它如潮水般的流逝。

二、初始之心。初次嘗試的經驗，往往充滿好奇興奮，令人難以忘懷。然而當我們年紀漸增，閱歷漸長，生活逐漸變得平淡無味。常有人說：「那地方我去過了，不用再去」；「這方法我試過了，它沒有效」。每一分鐘都是嶄新的一分，它隱藏著無限的企機。這種「以經知道」的心態，限制了我們對生活的體驗，阻礙了我們的學習，讓我們坐失良機。覺查冥想勉勵我們以初始之心來看待每一刻，每次呼吸，每次練習都是一個新的經歷。這種心態可以幫助我們從過去經驗的束縛中掙脫出來，以新奇的眼光來看世事的原貌。

三、自然無為。文明社會，講求效率，注重成果，人們往往身兼數職，竟日忙碌，被時間壓得透不過氣來。宇宙萬物，盈虛有時，花開花謝，季節變換，一切都自然發生。自然就是一種完美，我們可以設定方向，但是太過執意結果，往往使我們無法欣賞路途的美景。覺查冥想旨在培養自然無為的處世態度，把主控權交給自然，不要強求，不預設目標，耐心等候，靜觀其變。對呈現的結果，欣然接受。

四、放下一切。凡是我們所喜歡的，我們希望擁有更多，想要永久佔有。我們常貪圖享樂，迷戀酒色，因為喜好得不到滿足而挫折痛苦，害怕失去擁有而戒慎恐懼。我們常固守成規，堅持己見，因事情達不到自己的標準而慍怒生氣。學習放下可以減輕我們的壓力負擔，它是修身養性的根本，也是身心康復的開始。

這些處世態度也可以應用在日常生活上面。您在事業上是否感到力不從心？您或許可以嘗試放掉一些執著。您在婚姻生活上是否感覺不順？您眼中的配偶親人，是否是他們當下的原貌，或是他們過去的幻影？或許您可以試著去發現他們的優點，用不同的態度來對待他們。

身心覺查

身體有如一部複雜的機器，身體感官好比機器的儀錶，隨時告知我們機器運作的狀況，何時要加油添水；它警告我們機組發生故障，須要保養維修。然而我們往往忽略這些警訊，頭痛時急著吃止痛藥，胃疼急於服用胃藥，很少去檢討疼痛的原因，長此以往，容易導致重病。身心覺查旨在提醒我們留意自己的身體，聆聽內在的聲音。讓我們重新建立與身體的健康關係，來關切愛護它。

身心覺查可分三個階段來進行。一、呼吸的覺查。找個舒適安靜的地方坐下來，腰部挺直，雙腳著地，兩眼輕閤，面帶微笑。想像空氣像一條細長的線，緩慢吸氣。在吐氣時把一切壓力釋放，讓身體放鬆。讓呼吸自然發生，不要去操控它。現在把注意力在呼吸，觀察腹部的起伏。每一次呼吸，讓全身更放鬆。如果注意力離開了呼吸，就將它重新帶回來。初始練習，也許會感到不自然，易起雜念。只要持續練習，數分鐘後，就可逐漸專心。

二、身體的覺查。當您的注意力較能集練習中時，您可以試著把覺查的範圍擴大到全身。注意腹部的起伏微妙地牽動身體。現在從頭到腳來做一個掃瞄，把每個部位逐一放鬆。掃瞄可依三條線來進行。前線由頭部，臉部，頸部，胸部，腹部，胯部，腿部及腳部。後線從頭後，頸後，上背，下背，腰部，臀部，腿後，腳背到足底。側線自頭頂往兩側向下，到頭側，兩耳，頸側，兩肩，兩臂，前臂及兩手。現在把注意力放在全身，感受一下放鬆的感覺。您可以來感覺身體的姿勢，肢體與服飾座椅的接觸，以及身體的溫熱。您或許會有想起立終止練習的衝動，只要注意它，觀察它逐漸逝去。漸漸的，您會感到雜念漸減，內心沉靜。

三、聲音及心音的覺查。在放鬆身體之後。您可以把注意力轉移到週圍環境，聆聽週遭的每一個聲響。注意聲音的來源和遠近；留意聲音與聲音之間的靜默。或許您可以播放冥想音樂，留心每一個音符，欣賞各種樂器的和諧。另外您可以專注在心念的活動，靜觀每一個浮現的念頭和其相關的情緒。讓念頭流過，不要執著。如果您發現沉陷於某個情境，就重新回到原先的呼吸練習。

覺查身心有如定期檢查保養身體，可以使我們早期發現病兆，及早預防治療。留意身體感官可以帶給我們愉悅的感覺，增添生活的情趣，幫助調適壓力，增進身心健康。更重要的是，它可以讓我們體悟到身體的奧妙，增進對生命的感激。幫助我們找到內心的寧靜，提昇心靈的層次。身心覺查須要長期有恆的練習，才能奏效。每日練習至少三十分鐘，效果為佳，然而即使是短時間分段練習，亦會有效。

飲食覺查

民以食為天，我們每日都要進食，然而我們很少真正專心吃飯。我們常為了趕時間而匆匆進食，把飲食當成日常生活的一種負擔。我們常邊吃邊看電視讀報紙，或是忙於交談應酬，忽略了品嚐食物的美味。我們常用食物來充填內心的空虛，逃避生活上的壓力。攝食超過所需是體重過重的主因。身體肥胖容易引起糖尿病，高血壓，心臟病，腦中風，嚴重地危害到身體的健康。養成飲食覺查的習慣，細心的品味食物，只須要少量的食物，就可以讓我們得到滿足。如此不但可以幫助我們控制體重，並且可以增進生活的樂趣。

我們如何來練習飲食覺查呢？首先找一個安靜的地方來單獨進食，把心情放鬆下來。仔細端詳食物，注意它的大小形狀，留心它的質地色澤，聞聞它的味道。觀察食物的每種成分。這些成分是否有益於您的健康？決定一下想要進食的分量。現在對食物的來源來作一個聯想。比方說您在吃一道蕃茄炒蛋，想想它是由誰烹飪的？它的製作過程又是如何？它有無任何添加物？想像蕃茄長在農場，它的能量來自太陽，養分來自於大地，從一株幼苗到開花結果，經由收成包裝搬運，輾轉來到您手中。這其中包括貨車的製造，超市的建築，整個過程有多少人力參與？想像一下蛋的來源又是如何？體會一下我們與大自然，人群社會的連結。

現在仔細的觀察進食的每一個動作，注意手臂移動送食物入口，覺查口腔和舌頭的互動，食物和唾液的混合。慢慢咀嚼，感覺食物在口中的變化，品嚐每一個酸甜苦辣。觀察自己急於想要吞嚥的衝動。留心每個吞嚥的動作，聆聽身體的訊息。它是否告訴您該停止了，您是否有想要繼續進食的衝動。餐後數個小時，注意一下身體的感受：您是否覺得輕鬆或者沉重？是否覺得精神旺盛亦或疲憊？

利用短暫片刻，想像食物經過消化吸收，變成養分，經由代謝，轉化成身體所需的能量。剩餘的渣滓，排出體外，由下水道輸送到汙水處理場，經過處理淨化，最終排放到河川海洋，重新歸返自然。體會一下我們與大自然緊密不可分的關係。

或許您可以嘗試著禁食一餐或是減低食量，來體驗一下饑餓的感覺，來區分不同程度的飽食感。下次當您感到嘴饞時，試著問自己，我是否真的餓了？此時是否有其他的活動更能滿足您的食慾？飲食覺查可以讓我們在繁忙的日常生活裡，得到間歇的寧靜。如果能夠勤加練習，習慣七分的飽食感，不假時日，您會發現體重明顯減輕，感受到體態輕盈的快樂。當您體悟到一餐一膳來之不易，或許您可以在用餐之前，以短暫靜默，對有物可食來表示感謝。

日常生活的覺查

我們為了爭取時間，講求效率，常一次從事多樣事情。我們常邊開會邊吃午餐，或者邊聊天邊寫報告。一心多用讓我們注意力渙散，工作容易出錯。它使我們生活失去重心，身體承受壓力。覺查冥想是一種生活的態度，它可以與生活相融合，做到人到心到，事事專心。它要求我們將腳步放慢，留心自己的每一個動作，有如以慢動作播放錄影帶一般。開始練習，您可以選定日常生活的某一項目來進行覺查，當練習漸臻純熟，您可以逐次增加項目，最終達到事事專心的目標。

一、行路的覺查。您可以刻意的放慢腳步，把全部的注意力放在走路，穩健的邁出步伐，一步一腳印，感覺腳底與地面的接觸。觀察兩腳交互提起，身體重心的變換，擺手與腳步的配合。覺查周遭景物與身體相對位置的轉變。走路時可以把覺查的範圍擴大，來包括呼吸及身體姿勢的覺查，如果念頭離開了現在，就重新將它帶回來。

二、開門的覺查。我們常漫不經心的開關門，出門外出，往往耽心自己門窗忘了上鎖。您可以下定決心，把每次開門當成覺查練習的機會。下次您走到門口時，暫停片刻，做個深呼吸，吐氣時讓自己放鬆，把注意力帶到現在。觀察自己伸手開門，感覺手掌與門把的接觸，轉動把手，輕輕推門，步出大門，轉身將門帶上。留意自己取出鑰匙，鎖上大門。從今以後您可以放心的出門，不用再耽心門窗未鎖。

三、開車的覺查。我們常邊開車邊聽音樂，思考事情，轉眼到達目的地，不記得沿途景致。下次您可以提早幾分鐘出門，坐上駕駛座後不要急著馬上發動引擎。先做幾個深呼吸，把心靜下來，決定要來專心開車。觀察開動引擎的動作。開車時謹慎慢行，留意窗外的景色，聆聽車外的聲響，感覺車身的震動。覺查自己的呼吸，留心身體的姿勢，感覺手扶方向盤，腳踩油門煞車。專注開車可以使我們內心感到平靜，確保行車安全。

四、干擾的因應。我們日常生活充滿著種種的干擾。例如我們正在專心工作，同事進來打剎；也許我們正在交談，突然電話鈴響；或者我們正在唸書，忽然小孩開始哭鬧。這些干擾打斷我們的思緒，讓我們心神不得安寧。我們可以把這些干擾當成心靈的鬧鐘，提醒我們要活在當下。下次電話鈴響，您不要馬上接聽。讓它多響兩下，放下一切事務，做個深呼吸，把心思帶到現在。覺查自己伸手拿話筒，然後全神貫注的與對方講話。掛了電話，重新再開始未做完的事宜。

覺查冥想可以把枯燥無味的日常行事，變得生動有趣。一天下來，您也許少做了一些事，少看了電視，少聽了音樂，但是您的收穫豐碩，您心平氣和，腳踏實地，工作更有效率，生活更加充實。持續的練習，可以喚醒我們沉睡的心靈，使我們的觀察變得更敏銳，更有智慧，更具創造力。