

自我瞭解及自我肯定

廖永靜

很高興看到大家發心來當志工。因為你自己生命豐富了，感覺自己的豐富，享受自己的豐富，週遭環境因而能夠受到你的滋潤；它不是量的問題，而是品質的問題。當你內在感覺豐富了，就會願意去分享，譬如分享你的時間、分享你的資源，包括分享金錢的資源、分享你的智慧與你生命中的感動。當志工是很純粹的，它不涉及物質上的報酬與利害關係，志工倫理也不涉及商品買賣。不能有這種貪婪動機，而是純粹是要與人分享。有些前輩從職場退休了，覺得自己很豐富，願意與人分享，來當志工，這是很棒的生命過程。

◎愛與分享是自發性的流露

我一直感覺生命的過程有兩項基本內涵，第一是學會照顧自己，這是一個很重要的品德。孔子說：「父母唯其疾之憂」，子女學會照顧自己，對父母親來講就是一個很大的放下。讓父母親不再因為你的健康而擔憂，就是一個很好的品德。把自己的身體照顧好之後，才能將能量分享出去。沒有能量的人會在外表上打轉，譬如說喜歡名牌、頭銜等等，有能量的人不會去在意這些頭銜或是外表的裝扮，因為能量不涉及物質上的，也與數量無關，而是與品質有關。有些七十幾歲的歐巴桑，雖然不識字，但是你看她在當環保志工，看起來就像神、就像菩薩來到人間，因為她將所負責的區域及環境整理得乾乾淨淨的，使得過往的行人或鄉親感到神清氣爽。雖然她們沒有很多的學

問及知識，但是他們卻將生命掌握得非常好，可以分享給眾人的東西非常的豐富。

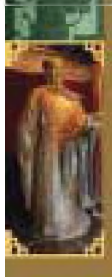
可以分享的東西不是只有知識，還包括內在的能量。這得先把自己整理好。把自己安頓好，是一個很美的品質。照顧好自己，並非自私自利，事實上它是宇宙中最根本的定律。史賓諾沙嘗言：「任何存在物，都極力維持它自己的存在。」任何存在物，例如螻蛄，莫不維持它的生存，有危險牠要逃避，除非遇到障礙。每個小朋友都會努力讓自己發展得很好，自我實現，除非遇到困難。就像月亮，不管是在南半球還是北半球，沒有那一天的月亮不極力維持她的存在與完整，除非她被地球、星球擋住了。月亮把自己照顧得非常好，像銀盤一般。為什麼她會極力維持她的存在？因為這是生命最基本的本質。玫瑰花把自己照顧得非常好，它吸收氮、磷、鉀、陽光、空氣、水，然後釋放芬芳。釋放芬芳就是分享。

第二個生命基本的本質就是分享。樹木分享它光合作用所產生的氧氣，分享它的維生素，讓長頸鹿吃它的葉子。樹木提供葉子就是一種分享。因此把自己照顧好然後分享出去，這個過程是生命中的兩大重心。沒有能力的人是無法去做分享的。進一步言，如果一個人能量沒了，枯竭了，如果還要分享的話，他可能會對別人帶來威脅性。就如同一個母親，同時身兼職業婦女、媳婦及媽媽的角色，沒有好好休息，沒有足夠的能量，無法把自己照顧好，情緒不好的時候，沒有人可以疼惜他，自己又

捌、觀護園地



捌、觀護園地



不懂得釋放情緒，這個時候，她的小孩可能會很可憐，因為這位媽媽此時最容易產生憤怒情緒、擔憂、體罰、過度干涉等行為。因此不是當媽媽的沒有愛心，而是她要釋放愛之前沒有把自己照顧好，身體不健康，情緒不衛生，心理混亂。內在充塞這種負面情緒，她如何能把自己的愛分享出去。因此要先肯定自己才能分享。

易經指出：「天地之間，最大的德性，叫做生。」能夠讓自己活得好，行有餘力，進而協助他人活得好，乃是德性的最佳展現。

◎需要讓自己成為明晰的

自我是個體自幼在生活經驗中逐漸發展形成的，是在日常生活中，透過不斷的經驗、體驗、歷練點滴養成。自我有其獨立性、連續性、和統合性。一個自我發展正常的人，可說是人格健康的人。我們怎麼看自己？也就是自我概念，也多半是被塑造的。從小我們會以他人的眼睛看自己。父母的一言一行，都會影響孩子。仁慈的父母師長會給孩子鼓勵、肯定，讓孩子獲得自尊、自信。不過，許多人並沒有那麼幸運。從小時候一路走來，受到許多傷害，累積成為灰塵，讓自我被蒙蔽了。

月亮要放光明不容易，經常我們看不到月亮，有可能是被雲遮住了，不然就是遇到初一，被地球遮住了。我們要像太陽一般要放光明，要有熱情、有愛，並不容易，因為經常被無名情緒遮住。心如明鏡台。但是我們可能攜帶過去很多的情緒、很多的灰塵在心上，包括今天、包括昨天，讓明鏡惹塵埃。所以心要平靜並不容易。我們需要做自我檢測、自我整理的功夫，這個工夫叫修練。

光靠讀書能增進你的自我能量、自我肯定及自信嗎？很難！我舉一個例子，雲林縣靠台西海邊有一戶人家，丈夫死了，他是一位退伍

老兵，太太七十幾歲中風，但是有退休俸，她有一個兒子低智能加上腦性麻痺，大概十八、九歲。我們去訪問時，就看到兒子在餵媽媽吃稀飯。媽媽因為中風久病臥床，脾氣不好，嫌東嫌西。但是她的兒子卻很有耐心。之後我曾問他：「媽媽對你總是大小聲，你會不會生氣？」他說：「不會。」還說，「就像水龍頭，開關打開了，水嘩啦嘩啦，等水沒了，就會靜下來。你看，她現在不是靜下來了嗎？」這個腦性麻痺的弟弟很有智慧，他順應生命，做他該做的事，說他該說的話，內心非常飽滿，他是一個很寧靜的人，內心的品質是生命很高貴的，是不受打攪的尊貴。我問隔壁鄰居，「這戶人家只有這個兒子嗎？」他們告訴我，說他還有一個哥哥住高雄，研究所畢業，現在已經在國營事業當工程師，而且已經結婚，很少回來，聽說不願承擔照顧母親這個重擔。所以說，讀很多書，很聰明的人，神性會比較高嗎？不一定。那些懂得自我觀照、自我反省的人，能夠去掉灰塵，能夠看得透徹的人，對生命有比較深刻體會的人，比較有能釋放光與熱。這不是用數量來計算，而是用內心的品質來衡量。

當夜深人靜的時候，或是年老，生重病的時候，或是人之將死的時候，內心是否能夠平靜、優雅、俯仰無愧。那才是真正的品質。那種心安理得，是因為你就是神，因為你就是參贊天地的化育，你就是天，你就是地，你就是勇者，勇者無懼。因此當你離開肉體回到天地之間，你能夠是如此安然，如此被眾神接受，被宇宙間所有的力量所接受，所以你沒有什麼好恐懼的。我們當志工也是一樣。如果自己沒有辦法掌握生命的能量，心中含有太多灰塵，自然就感受不到志工工作的神聖性。你本身應該把自己安頓好。做為一個志工，你本身需要正心誠意。若是懷著憤怒、功利主義或斤斤計

較的心來當志工，將會給機構或民衆帶來負面影響。

「萬物皆備於我」，我們只需要「反身而誠」，就可以成長精進。每個人都具足一切，重點不在從外面吸收多少知識，而是需要學習向內觀照。當我們能夠把自己準備好了，也就是情緒處理好了，一旦有機會聽聞或是閱讀某個智慧的話語，就立刻能心領神會。否則那些道理只不過是過眼雲煙。

心理學家愛琳·詹姆絲建議人們：在一天接近尾聲時，花個五至十分鐘，練習如何跳出來觀察自己；即使是與人有爭執，也可以靜靜坐下來，靜靜旁觀，用心靈的眼睛觀看。有首閩南語老歌《阿公的話》，是一個孫女兒與爺爺的對唱。我喜歡其中一段：「那隻老水雞（青蛙），……下雨天時跳出孔口外，……才會叫歌。」青蛙為什麼能夠開懷唱歌？因為牠跳離自己的處境或框框，心境自然不同。

◎察知情緒狀態和源頭

我們每天都會有情緒起伏，諸如喜、怒、緊張、悲傷。情緒對我們的生活和健康影響很大。好情緒讓我們活力充沛，輕安自在，做起事來事半功倍；壞情緒會阻礙身體能量，腦筋「秀逗」，任何事都不對勁，甚至有人說惡的情緒是惡性腫瘤的可能肇因。換言之，好情緒就像火石，可以燃燒生命之光；壞情緒卻好似二氧化碳，令人窒息。你經常靜心反省自己的情緒嗎？你察知自己目前的情緒狀態嗎？

有空的時候不仿給自己來個五分鐘、十分鐘，靜靜的坐著或躺下來，看著自己的情緒：內觀。先把注意力放在呼吸上面，調勻之後，當你什麼事都不做，靜靜的躺著，眼睛閉起來。當你很誠實的跟自己在一起的時候，那個情緒就會出現，如果沒有就是沒有，有的話一定會出現，我們就看著那個情緒。一定要靜下

來，才能避免一直在累積情緒還不自知，直到有一天一觸即發，如同水庫爆開來。

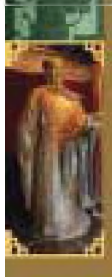
情緒大部分是自己造成的。有些人放任自己的壞脾氣，動輒怒火中燒，傷人傷己。有些人觀念消極，凡事都往壞的地方想，杞人憂天，抑鬱寡歡，甚至認為社會雖大卻無處容身。有些人則求好心切，樣樣講求完美或爭取第一，弄得緊張兮兮。我們要做情緒的主人，就必須勇敢面對那引發情緒的有關事和人，以積極而肯定的態度躬自反省，並真實的說出來，必要時尋求其他人的支持或支援。

當我們知道自己有情緒時，不管你再怎麼忙，都要給自己找一個空間時間去宣洩，比如你可以到車子裡面，冷氣打開，路邊停著，大聲的吼。或者你在家裡面，門窗關起來，對著枕頭哭喊吼，只要把它宣洩掉，沒有理由沒有其他特別的原因，就只是想宣洩情緒，每天隨時隨地保持在很寧靜的內心情境狀態：歸零的狀態，那是最美的。如果你沒有時間做這些工夫，要看自己的情緒也很容易，你對著鏡子看自己的眼神和臉的表情，就可以知道你的情緒狀態。情緒是騙不了人的，有人問：「最近好嗎？」你說：「還好啦！」好像沒事，事實上眼神說有事，臉說有事，肢體動作傳達很濃厚的訊息說：「我不舒服。」所以要對自己誠實。

情緒宣洩之後，它可能還會再來，如同水庫洩了洪，一旦下雨，或地底冒泉水，還會貫注進來。我們需要對準那個源頭。情緒最近的源頭在你頭腦的想法。我用媽媽角色為例。比如家務分工，你是怎麼想的？做為一個媽媽，你是怎麼想的？這個東西可以重新安排，世界觀、人生觀、哲學觀，看待事情、人生、家庭、孩子、先生等種種事情，你的觀點是什麼？如果這個觀點會讓你覺得委屈，這個觀點讓你難過，經常讓你想起就忍不住要流淚的



捌、觀護園地



觀點，就是有不理性的成分在裡頭，你就需要去做調整：轉念。把念頭變得有彈性，轉向理性。要轉念也可以做這個工夫，一樣找個五分鐘十分鐘或更長，靜靜的坐著或躺著，眼睛閉起來，這時候你的頭腦會有念頭出來，就叫雜念，通常忙碌會看不到這個念頭，經常好像很煩，卻不知道在煩些什麼。念頭一出來，你就看著那個念頭，把它說出來，見光死，潛意識或在心理底層隱隱約約在操控你的這些繩索，這些不理性的的心念，每天有空就閉上眼睛內觀，觀照這個心念，把它唸出來就沒事。你知道念頭來了，就把它唸出來，唸出來你就能夠了解這個念頭到底怎麼一回事。比如「我想做一個求完美的賢妻良母」，你現在可以轉個念：我已經盡力了就好了。告訴自己，用「自我對話」的方式來轉念。你本來的念頭可能是非常強迫性的，它可能來自於你小時候被教導的，或者你在求學過程中老師告訴你的，你抱著這個念頭一輩子，它就像繩索一樣。今天，有這個機緣想要看到這個東西，而且想要讓自己得到解放，你就重新看它，然後不斷跟自己對話。

我最近遇到一個媽媽，她本來非常在意青春孩子跟她講的某些話。有一天我問她：「孩子的話那麼重要嗎？孩子終究要離開你，你試著把孩子的話當作普通朋友的話，而不是孩子所說的話。」這個念頭一轉，回去以後她發現自己很輕鬆，孩子的話不再激怒她了。本來她很生氣，很容易爆發出來，說：「你怎麼可以對媽媽不禮貌？」後來她念頭一轉，沒事了，因為這只不過是青春孩子的現象而已。還有一個母親，她的孩子以前一直想讀專科學校，她說：「你一定不能讀專科，一定要讀高中，唸大學。」孩子堅持要讀專科。有個朋友告訴這個媽媽轉個念，說：「你就同意他，路直的會到，轉個彎也會達到目標，何必堅持直

線呢？堅持自己的價值觀呢？」於是她試著轉念，跟孩子互動，重新調整心念，讓孩子去讀專科，後來那個孩子還是念到科技大學畢業。換句話說，整個世界不是我們一個人在掌控的，我們不可能操控全部。所以我們也不必求完美，不必期待人人都稱讚你、滿意你的角色。凡事盡其在我就好，去除求完美、不理性的、強迫性的的心念，就不會被情緒所左右。

更深的情緒源頭，就是你內心裡面沒有完成的事情，所謂「未竟事宜」。這個事情可能是你生命早期的糾結，卻始終困擾著你，你或許始終不自知。連貫下來傳遞到你跟你自己女兒糾結，或者是你們夫妻的糾結，這個東西也要去看它，那就更深了。有一些事件始終沒辦法處理，可能就是那些過去沒有完成的事件。我們再去看看：到底我們虧欠了誰，虧欠媽媽或對不起爺爺，或是我曾經受傷過，爸爸、爺爺打我，我內心的傷痛沒有處理。有些時候它爆發出來，讓我對著孩子吼叫、打罵。這像是一個玉連環，一個循環。小時候受害的經驗，今天拿它來傷害他人，就這樣而已。可能就是因果循環。如果可以看到它，處理掉它就沒事了。

總之，壞情緒不可抑制，也不宜放任，但卻可以經由覺知加以調整。例如產生憤怒情緒時，不妨找個舒適的地方走走或坐坐，讓身體完全放鬆，深呼吸幾次，聆聽週遭的聲音，慢慢的就會平靜下來，然後仔細思考事件的緣由。我為什麼生那麼大的氣？我是怎麼想的？理性嗎？如果不動怒，可以採取其他什麼行動嗎？此時你或將發現，有許多情況是在憤怒時被忽略的，覺得自己真傻。當檢討過自己的動機、想法、立場後，望望天空，你就會想笑，如同《小王子》所說的：「是的，星星總是使我歡笑！」

◎聽聽自我內在的聲音

由於傳統的教育方式，偏向權威訓導，孩子容易產生恐懼、順服，壓抑自我，所以行為意識流於消極、被動。其良心的善，是指討好權威；良心的惡，是指冒犯權威。當自由受到封鎖之後，便會把人類的本能轉向自身，產生破壞衝動。仇恨、殘酷、迫害、憂鬱症、疾病，都是其結果。孩子會反抗，但是「戰役」不易成功，會留下傷痕。一位母親說：

「記憶中我也曾抗爭過，面對父母不重視自己聲音的壓抑，我不斷的提出不滿，與父母產生衝突，父母動不動便拿不孝大帽子扣我。在自己獨自抗爭多時後，受傷的經驗讓自己學習到，我真實內在的想法是不對的，爲了謀求父母長輩的認同，我學習到去做另一個自己，那個父母口中的孩子，應該順服，應該不生氣，應該不與人衝突，我的內在有好多的應該。」

健康的自我意識乃是建立在人類心靈與宇宙秩序的和諧上。當一個人處在正向、溫暖、充滿支持的環境中時，感覺「對」，行為也會「對」。一般說來，凡是有益於我們整个人格的正常發揮及展現的行動、思想、情感，會產生內在的自適之感、正當之感。而凡是有害於我們整个人格的行動、思想、情感，會產生一種不適之感，不快之感。真正的意識需要在自我的需求之聲與外在的期待之聲產生調和。我們需要學習聽到自己的聲音，藉著它的呼喚，獲得真正的自我，並對環境條件做出正確判斷。其實，「乖」不見得好。人類真正的行為問題不是自利，而是盲目服從、屈從，聽不到自己的聲音，不懂得真正愛自己。

我每天清晨醒來，在身心所傳達的訊號最清楚的時候，都會用三支健康溫度計，量量健康狀況。

「身體溫度計」-量生理健康。早晨要啟動身體時，最好像電腦開機一般，先用意念做全身掃描。意念所到之處，如果不是溫熱感，而是酸痛感，那表示身體出了狀況。接著再用手在全身各處按一按、捏一捏，找看看有沒有毛病。如果覺得哪個地方不舒服，先不必急著去找醫生，用第二支溫度計再量一量。

「情緒溫度計」-找心理的問題。若一大早就出現緊張、痛苦、忿恨等負向情緒，會影響一天的生活，需要處理。要是長期這樣，它可能是生理疾病的根源。我每天都盡量把情緒調整在「喜怒哀樂之未發」的狀態，或稱爲「微笑前」狀態，此時感覺全身細胞都充滿活力。

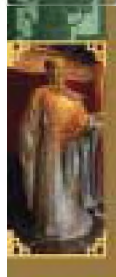
「信念溫度計」-檢查自己對事物的看法。我們每天都可能遇到不如意的事，而感到難過。其實真正困擾我們的，並非事件本身，而是我們對那件事的看法。不理性的信念，例如「求完美」、「男尊女卑」、「勤有功，嬉無益」等，可能會有傷害性，而影響情緒與健康，所以要做檢討反省的工夫，並勇於改變。

人的情緒最好都把它歸零，隨時隨地歸零，就像天空沒有雲那麼的清澈藍乾淨，這是情緒最理想的狀態。因此，我們要學會探索自我，瞭解自我，學會傾聽自己身體的聲音。

◎自我的成長靠靜心練習

接下來，我介紹一些方法，請你跟著一起練習。

第一步就是請你閉上眼睛兩分鐘。你會發現當你閉上眼睛的時候，你的內心怎麼如此寧靜。眼睛最霸道了。張開眼睛，我們看到「被觀看者」，閉上眼睛，我們看到那「觀看者」自己。所以，閉起眼睛，跟自己和平相處，是最基本的反省修練功夫。若當你閉起眼睛的時候，內心很難平靜，比如說雜念很多，或是情緒很難平靜。此時，要不慌不忙，不要努力要



讓自己平靜下來。生命的過程不是靠努力的，而是要靠放鬆。或許我們可以在職場上努力工作，但面對自己的情緒或生命，需要「不努力」，也就是放鬆。

處在當今社會，大家都很忙碌，我們一般人平常很少有機會可以和平的、靜靜的跟自己在一起。通常眼睛一張開就開始忙事情，眼睛閉著就睡著了。在一天當中，有多少時間你的眼睛閉著，但意識卻是清楚的？你還記得嗎？當你還在母親的子宮裡面的時候，眼睛閉著但意識很清楚。你有沒有發現，離開娘胎之後，在人生百年當中，很少有這樣的機會，眼睛閉著，但意識卻是清楚的。你太忙了，所以當你百年以後離開肉身的時候，你可能還是繼續這樣一個忙碌的過程。

這個讓你有深刻體驗的過程，就叫做「覺察」。如果你閉上眼睛卻只想睡覺，那就是昏睡的，生命能量是昏睡的；這個人雖然活著，卻是在昏睡的狀態。可以像貓，牠的睡眠很少，但是隨時都是很警覺的。在我們進入放鬆寧靜之前，讓我們理解一些事情。首先，你必須讓自己完全放鬆。如果你讓自己雖然只是微小的緊繃，它將成為一道籬笆。

以下是引導語：

現在，請閉起你的眼睛。和緩地關閉它們。使你的身體放鬆。讓它完全放鬆，就像裡頭已經沒有生命。從你的身體內部吸取所有能量，在裡面把它拿出來。隨著能量在體內流動，身體將變得放鬆。身體變鬆，而我們進入寧靜...。感覺到這個身體變鬆、放開來。在內部移動，就像一個人移動進入他的房子。移動進入裡面，進入裡頭。身體正在放鬆...完全鬆開來...讓它成為沒有生命狀態，好像死了。身體正在放鬆，身體已經放鬆了，身體已經完全放鬆了。身體已經放鬆了，身體是鬆的。

呼吸平靜下來，呼吸慢下來。感覺到...呼

吸變慢下來...讓它完全鬆下來。也讓你的呼吸鬆掉，完全放棄你對它的執著。呼吸慢下來，呼吸平靜下來...呼吸已經平靜下來了，呼吸已經慢下來了...，呼吸已經平靜下來了...。

思想也正在平靜下來。感覺到它。思想正在進入平靜...放開它...你已經讓身體放鬆，你已經讓呼吸放鬆。現在也讓思想放鬆。移開...完全向內移動，也遠離思想。

一切都變得安靜，好像在外面的一切都靜止了。一切都是靜的...一切都變為安靜的...只讓意識留在內部...一盞燃燒的意識之燈...其他的都放在旁邊了。鬆開來，讓它完全鬆開...好像你什麼都沒有了。完全放開它...身體完全平靜放鬆了。你的呼吸是安靜的，你的思想是安靜的。

向內移動，完全向內移動。鬆開來...讓一切都鬆掉。完全放開，不要保留什麼。感覺到內外好像一切都靜下來了，好像所有都是靜的。只有一盞正在燃燒的燈被放在裡頭，在空無中消失幾分鐘...。

成為觀照者，看守這個完全平靜的現象。我們只是觀看它，保持觀看，保持作為觀照者。在幾分鐘當中保持向內看，保持向內觀照...外面其他一切都是靜的。鬆開來...完全是靜止的。保持觀看，保持是一個觀照者...讓每件事都鬆開。身體是靜止的，思想是靜止的，只有意識之燈保持觀看，只有觀看者在，只有觀照還在。

鬆開來...鬆開來...完全鬆開來...無論發生什麼事情，就讓它發生。完全鬆開，裡頭只保留著觀看，其餘的都鬆解。完全放棄你的擁有...頭腦變寧靜與空無；頭腦完全空無...頭腦成為空無。頭腦變成完全空無。如果你還有一些許的堅持，也要鬆開它。完全鬆開，消失---就像你一無所有。頭腦已經變成空無...頭腦已經變成寧靜與空無...頭腦已經成為完全的空了。

保持向內觀看，以覺知來保持向內觀看——每件事都成為寧靜的。把身體擺在後頭，擺在很遠的地方；把頭腦擺在很遠的地方，只有一盞燈是亮著的，一盞意識之燈，只有讓那燈光燃燒。

現在慢慢做微量呼吸。對呼吸保持觀看……每一次呼吸，寧靜就加深一層。慢慢做微量呼吸，並保持向內觀看，也保持對呼吸的一種警覺，頭腦甚至也將更寧靜……。緩和地做幾次呼吸，然後溫柔的打開你的眼睛。果有任何人是躺下的，先做深呼吸，然後慢慢起來。若你還起不來，不要急躁催促。如果你發現你很難打開眼睛，也不要急……先做一次深呼吸，然後慢慢打開眼睛……非常柔軟地起來。不要有任何突然的動作——不管是起來或打開你的眼睛……。

◎釋放愛的能量練習

齊克果曾經提過一個生動的例子做為比喻：人生就好像一個農夫駕著馬車回家。剛開始，這位農夫還能感受週遭的景色，不過日子久了，他對環境的感受性逐漸麻木，表面上是農夫駕馬車，事實上是老馬拖著農夫回家。因為農夫麻木了、習慣了，根本沒有清醒的意識，然而老馬識途，因此能夠把農夫拖回家。同樣地，一般人渾渾噩噩，也從來不會察覺自己正行走在什麼路上，乘坐的是什麼樣的馬車。但是有些人不會永遠渾渾噩噩，當這些人一旦察覺他們的處境，悲劇就產生了，他們愈試圖超越，愈發現無法超越，但是他們對自身處境的覺知（即對真理的覺知）卻又是那麼地清楚明白，以致他們面臨一種選擇：行動，或者不再行動。

我們很容易將生活的步調變成習慣，而生命的動能逐漸消退。當志工是分享愛的能量的工作，如果自己沒有能量了，就需要充電。這也是一種練習，「釋放愛的能量」練習。

說「愛」需要勇氣，傳統上我們不容易把愛說出口。我在鄉下地區帶領一個父親團體。我請圍圈而坐的爸爸們輪流跟隔壁的夥伴說：

「我愛你，孩子。」對方則回應說：「我也愛你，爸爸。」這是一個角色扮演的練習。只輪幾位就傳不下去。前面幾位說得也很生硬。他們分享感覺：「我不曾這樣說過，不習慣。」

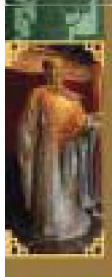
「旁邊的人又不是我的孩子，不好意思。」確實，要把真心話說出口，是需要勇氣的！

例如，有一位父親，離婚，孩子跟他已經十九年，他都未曾讓孩子感覺父愛。有一天他孩子感覺父親太嚴厲，想要離家出走。碰巧，那天早晨有一群「愛心推廣協會」的義工，微笑進入他們的工廠。

「我們想把愛心推廣出去。這是一朵紅色緞帶花，我們會別在您的胸前，也請在今天晚上睡覺之前，將這朵花送給您最愛的人，同時跟他說一些您最想跟他說的話。」這位當老闆的父親，心想，「我最愛的人是我的兒子。今天不加班，早點兒回家，把花別在孩子的胸前，並跟他說一些心裏頭想說的話。」

當天晚上，好幾次進入孩子的房間，卻提不起勇氣把愛說出口。已經十點，再不說，孩子要睡覺了。於是，再去敲門。「爸，我不開門了，我要睡覺了。」孩子覺得父親整個晚上進進出出房間，好煩人。「請開門，有很重要的事，一定要在睡覺前說。」父親請求。進到房間之後，這位爸爸鼓起勇氣，先說明這朵緞帶花的由來，然後輕輕地別在孩子地胸前，說：「孩子，自從你媽媽離開之後，你跟我生活。我知道你過得並不快樂。我是愛你的，只是不知道怎麼表達。」此時，孩子的眼淚已經奪眶而出。爸爸繼續說：「不過，從今天起，我決定花多一點兒時間陪你，一起去玩，一起聊天，怎樣，好不好？」爸爸越說越激動，嗓門越拉越高。孩子突然緊抱著爸爸，激動地低





泣著：「爸，你知道嗎，我本來計劃好了，今天晚上要離家出走的，現在我決定留下來。」父子倆抱在一起，痛哭一場。是的，要把真心話說出口，是需要勇氣的。不過，當真心話說出口之後，神奇的事情會發生。

接下來，做「發心」練習，願意分享自己的資源。建議做此活動時，空腹，維持放鬆狀態約一個小時，它包括三個階段。

第一階段三十分鐘音樂。以放鬆的姿勢坐著，眼睛閉起來，雙唇合著。開始發嗡嗡聲，音量大到能讓其他人聽得見，並透過你的身體產生共鳴。你能看見中空的管子或空容器，僅由嗡嗡的共鳴聲塞滿。當嗡嗡聲自己持續下去，會來到一個點，你成爲一個聽者。你要怎麼呼吸就怎麼呼吸，若你需要，改變你的聲調以及平順緩慢地移動你的身體。

第二階段：十五分鐘音樂第二階段分成兩個七分半鐘段落。你的眼睛仍舊閉著，移動你的手，掌心向上，朝外畫圓圈運動。從肚臍開始，雙手向前動，允許分開，畫出兩個大圓，相互對映。那運動應該如此的一點都沒有運動。感覺你正在釋放你的能量進入宇宙。你可以用意念引導手的活動。例如感謝、祝福。利用觀想法，先感謝；感謝那些從小到大照顧你的、愛你的人。手勢的推出，速度很慢，好像在動，又好像沒有動。當你觀想到某人時，如同看到他或她，然後祝福他或她。例如祝福媽媽身體健康。在七分半鐘之後，將手轉換，掌心向下，並以相反方向移動它們。現在，雙手碰在一塊兒，移向肚臍，然後向外移動到身體的任何一邊。感覺你將能量吸入。就如同在第一階段一般，允許你的身體其他部分自然移動。此時，也利用觀想法，接收宇宙或衆神對你的祝福。自己是幸福的，是受到呵護的。

第三階段：15 分鐘寧靜。站或躺，絕對的安靜不動，眼睛維持閉著，意識很清楚。

◎保持自我、他我、大我的和諧

心靈就是一個人的內在心理世界。如果我們能微笑的打開心靈的門窗，內心世界就會和外在的世界（包括自然的與人際的）接連，也因而將獲得蓬勃飽滿的生命力量。所以，所謂自我，不是一座孤島。「自我」需要與「他我」接連。我們不就是社會的一部分嗎？我每天回到家，都帶著愉悅的心情和家人共處清閒時刻。沒有責備、挑剔，沒有衝突怒氣。我發現每一個人都以最適合他們的方式活著，那麼尊嚴高貴。大夥兒有機緣聚在一起，真是一個慶典啊！當我們和他人維持和諧的關係時，彼此的心靈是相依持的，感情與觀念是可以分享的。我深知，每一天的時光都是一個機會，讓我學習如何與他人親密相處，達成更高層次的心靈擴充。

「自我」也需要與「大我」接連。我們不就是大自然的一部分嗎？記得新大陸的原住民西雅圖酋長曾說，樹木石頭是我們的兄弟，花草蝴蝶是我們的姊妹。其實我們是從這環境中獲得生存能量的。哲學家康德說：「健康把我們帶到外面的世界。」如果你對自然環境懷有敵意，疾病可能不久就會駕臨。我們出生時，從不可知的「大我」降臨地球，將來還是要回去的。面對生命，我們需要謙虛。人的力量，來自他的謙虛。愈柔者愈強，所謂「柔弱勝剛強」。

莊子曾經說過：「天地與我並生，萬物與我爲一。」我喜歡輕步進入附近山林。微風掠過樹梢，像是吹著口哨；麻雀枝頭跳躍，對我展開笑顏。我靜靜的感受那奇妙的真，奇妙的善，奇妙的美。此時，深刻感覺物我的生命是合在一起的，心靈是無比開闊的。✿

（本文作者現為國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所副教授）