

吳淡如、陳藹玲、莊淑芬、李欣頻、王尚智 誠摯推薦

都會女性版《牧羊少年奇幻之旅》  
現代版《爲自己出征》

張德芬

# 遇見 未知的自己

這是一本為你我而寫的生命故事，  
幫助我們看見自己的未知、發現心想事成的祕密，  
最終，成就一個全新而自信的自己。



ISBN 978-986-175-065-1

【857】  
00230



9 789861 750651

圖書生活網  
www.booklife.com.tw



# 遇見 未知的自己

一部令人驚豔的靈性小說

這是一本很有感染力的小說，也是現代人工作、婚姻和生活的一部心靈指南。

——吳淡如

認識德芬超過二十年了，驚豔於她的成長與轉變。書中主角經由智慧老人的指點，由無明、無助、無奈，蛻變為智慧成熟的女性，其中不乏德芬自己經歷的縮影，也為現代都會男女，指出了一條找回真我與喜悅的道路。

——陳錫玲，富邦文教基金會執行長

很驚訝這是德芬的第一部作品，竟能把崎嶇寫實的生命歷程，以如此有智慧且流暢的方式，形成一部好看的小說——在這本《遇見未知的自己》中，也能同步為自己演練出一個最好的未來版本，我們不再只是讀者，同時也變成主宰自己命運的創造者！

——李欣頻，廣告創意人

若說，自名校畢業，擁有令人羨慕的工作，但心中卻不時的自問：為什麼我不能擁有想要的生活？為什麼我不快樂？我該如何當自己生命的主人？

在一個下雨的冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在與智者數度交談的過程中，她漸漸填補不快樂、挫敗的心靈缺口，尋回最真實勇敢的自我……

透過本書主角的經歷與起伏，你不僅能從中獲得一些實用的生活指南，更可與實際生活問題產生連結，活出想要的人生，找回真實的自己！

國家圖書館出版品預行編目資料

遇見未知的自己 / 張德芬著. -- 初版.  
-- 臺北市：方智，2007〔民96〕  
216面；15×21公分. -- (自信人生；70)  
  
ISBN 978-986-175-065-1 (平裝)

857.7

96006954

The Eurasian Publishing Group  
圓神出版事業機構  
用心與您對話，讓世界更寬廣



方智出版社  
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw> [inquiries@mail.eurasian.com.tw](mailto:inquiries@mail.eurasian.com.tw)

自信人生 070

## 遇見未知的自己

作者／張德芬

發行人／簡志忠

出版者／方智出版社股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真／(02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號／13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯／陳秋月

資深主編／賴良珠

責任編輯／連秋香

美術編輯／劉語彤

行銷企畫／吳幸芳 · 周羿辰

印務統籌／林永潔

監印／高榮祥

校對／張德芬 · 賴良珠 · 連秋香

排版／莊寶鈴

總經理／叩應有限公司

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／祥峰印刷廠

2007年6月初版

2007年7月6刷

定價 230元

ISBN 978-986-175-065-1

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

## 自序

# 活出你想要的人生

有個男子一天下班的時候，經過一條黑漆漆的暗巷，看到一名女子在僅有的路燈下找東西。她非常慌張、著急地在找，讓這個男子不禁停下腳步，想助她一臂之力。

「請問妳在找什麼？」男子問。

「我的車鑰匙，沒有它我就回不了家了！」女子焦慮地說。

「妳大概在哪个位置，怎麼掉的？」

女子指向另一個暗處，說：「在那兒掏錢包出來的時候掉的。」

男子詫異道：「那妳怎麼不在那裡找？」

女子理直氣壯地回答：「那裡沒有燈呀，怎麼找得到？」

或許你覺得上面這女子愚昧得可笑，但我們在尋找自己想要的人生、自己想要的快樂時，常常就像上面故事中的女子一般，找錯了方向。因為我們尋找的地方，表面上看起來好像比較容易讓我們找到想要的東西，所以我們費勁地在別人的身上、在這個外在的物質世界中尋求解答和快樂，結果卻都是徒勞無功。原因就是：我們找錯了地方！



這就是我想寫這個故事的最大動機：以一位都會白領階級的女性爲主角，經由我們每天都可能遭遇到的種種事件，逐漸把眼光從外在的世界，轉向我們的內在世界，進而發現我們大多數的人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我們是自己思想和情緒的奴隸！所以，難怪我們無法獲得我們想要的人生！

「爲什麼我不快樂？」「爲什麼我不能擁有我想要的生活？」書中帶著你一步步從理性科學的角度看到大多數人困惑的成因，且從身心靈三個方面去探討、研究主宰著我們人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我們的身心。當然，書中也提供了如何解除這些模式的實際有效方法，幫助我們從思想、情緒和身體的桎梏中解脫出來。

隨著書中女主角生活上的起伏和衝擊，很多人生的課題和智慧也隨之展開。書中一些重要的配角人物（其中有些名人，希望大家不要對號入座呀！）本身的經歷和成長，爲我們見證了這些人生智慧的重要性和實用性。女主角最後能夠在智者的指點之下，改善內在的狀態，進而改變了外在的世界，就像春蠶破繭而出，迎風飛揚。當我寫到這裡的時候，自己都忍不住落淚。我多麼希望看到更多的人能夠活出他們想要的人生，找回真實的自己呀！

因此，我真誠地希望閱讀本書的人，都能夠從中獲得一些實用、靈性的生活指南。我建議讀者們在讀這本書的時候，不要急著一口氣讀完，最好能夠讀完幾章之後，好好地咀嚼、反思一下，再繼續下面的章節。

若是能夠和好朋友或家人一起看、一起分享心得，效果會更好。

如果只是浮光掠影地把它當成一般小說來看，那可能會錯失一些可以幫助你改變人生的機會。因為書中這些人生哲理是需要去體會、去實踐的，而頭腦的瞭解並不能造成任何的改變。

相信很多讀者朋友看了書以後，會聯結到自己實際生活上的某些問題，如果本書帶給你一點點心靈的觸動，進而讓你有些體悟和洞見，甚至解除了生活上的紛爭或是情緒上的煩惱，希望不要吝惜與我們分享。

我的部落格（大陸叫博客）：[www.blog.sina.com.cn/tiffangchang](http://www.blog.sina.com.cn/tiffangchang)

我的 e-mail: [innerspace.cn@gmail.com](mailto:innerspace.cn@gmail.com)

張德芬

2007 年春於北京

推薦序

## 外面沒有別人，只有自己

莊淑芬

從一個光鮮亮麗的電視新聞主播，到一位為追求自我真相不辭艱辛跋山涉水的心靈修行者，張德芬融會貫通了理論與實際，以深入淺出的說故事技巧，透過一個栩栩如生的寓言，傳達她起心動念後，如今為人「傳道、授業、解惑」的強大意念。

似曾相識的故事，只要你靜心觀察，就在我們生活周遭日復一日機械化的演出。人生旅途看起來繁雜紛沓，置身其中才知那是獨來獨往的終身體驗——沿途的浮光掠影，何嘗不是為了成就我們或豐饒或貧瘠的內在？

本書中有一句話說得好，也呼應了我長久以來的沉澱信念——「親愛的，外面沒有別人，只有自己。」生命試煉來無影去無蹤，無法臆測也難以捉摸。無論身處因力爭上游而汲汲營營的快跑階段，或逢人生變故減速慢行的徬徨時刻，或是看盡千山萬水絢麗歸於平淡的躊躇關頭，面臨其中的悲歡離合喜怒哀樂，唯有抱持觀照內心、並惜福感恩的心態，一切的真相才會自動還原水落石出。這是一本好讀、好用也好學的「現代修心書」。口齒伶俐、聰穎慧黠的「張前主播」，無情歲月並未褪除她才貌雙全的一絲一毫，讀其文如見其人（我可以從北京就近作證——她依然貌美如花不減當年），一路修行的用心良苦，就在一股腦無私奉獻的字裡行間，與眾生交流。

外面沒有別人，只有自己——潛心向上不斷突破的張德芬，再度以堅若磐石的信念，對外在世界釋放了無窮的行善張力（本文作者為奧美行銷傳播集團中國區副董事長）



推薦序

## 一滴眼淚的旅程

王尚智

那是一個在中亞地區傳頌許久的神話寓言。

天上的女神在凝視人間的乾旱苦難之際，流下了一滴眼淚。

這滴眼淚隨著雨水落在人間，經歷著人世間所有最卑劣的時刻，承受著一切穢唾膿血的侵染。即使連乾涸的大地都瞧不起眼淚的污濁，而拒絕讓它僅剩的能力來滋潤萬物。但眼淚仍不放棄希望；在太陽最後將它蒸發之際，眼淚誓願化作一陣涼風，吹拂苦熱的人們一絲清涼。

這滴歷經滄桑的眼淚，非但沒有灰飛湮滅，最後的結局是：它回到女神的頸間，成為一顆最閃耀的珍珠。

多年來我一直把這篇故事，放在心中屬於「覺悟」的抽屜裡。絕大部分的人會面對現實人生的種種磨難，或者墮落放棄、或者隨逐麻痺。即使那些相對有物質享受、有福報能力的人，最終也會有屬於他們精神價值上的衝擊考驗。我們都在人間中流轉，而一份追求覺悟的旅程，不只是來自一滴眼淚的寓言，其實在我們每天的生活感受中屢屢發生。

女性，基於在心性上的相對纖細，使得女性自覺的軌跡似乎更較

爲渾然天成。但纖細敏感的心，往往招致更多「苦的覺受」。如何在這種前提條件下，找出一條屬於自我覺悟的路徑？覺「悟」，需要先覺「苦」，才能開始「離苦得樂」。我在德芬的這本書裡，看見了屬於德芬自己的足跡。

天蠍座的德芬，向來是個知足但不知滿足的女人。從小美貌與才華堪稱光芒耀眼的她，對圍繞在她人生周遭的幸福固然算得上很知足，但基於一種自我學習與突破的本能，卻總讓她屢屢非要繼續嘗試與探索更深的難題。

一旦踏上探索覺悟的路，日子就再不相同了！但與很多流於空談心靈覺醒的人不同，德芬發揮她新聞人的特質，非得要「親驗滋味」不可。從最早我介紹她參加「內觀」課程開始，如今我已經算不清她到全世界參加過多少各式各樣的心靈課程了。而屬於德芬自我覺悟的最獨特之處，從身爲好友的我看來，是一種「行動力的實踐」。對於覺悟與空談之間的區別，這應該是最大的關鍵所在。

以一種流行語彙來說，我不知道如今的德芬，算不算得上是屬於「療癒系」的女人。在她參加過那麼多國際大師級的課程後，我形容她雖不是大師能給藥，卻也已經是滿手「藥方」了！過去的她始終因爲美貌與聰慧的顯露，而成爲一種鋒芒。這些年看著她以更深的智慧，磨鈍自己的鋒芒，其間的辛苦必然不爲外人所道。當她要進一步透過小說去分享或雕琢一段抽象的心靈歷程，毫無疑問更是吃力不討好的；那是得在張羅家庭萬般瑣事的空檔縫隙，猶要專注思維才能字字刻鏤的作品。

每回寄居在北京德芬家，晚上我與德芬夫妻兩人圍坐三角共同打坐時，我總要提前睜開眼，凝望這對難得能在人生旅途上身心相伴，在心靈上相互成就的佳偶。人生如何在摯愛真情中依舊無染，在福報環境中猶能精進不懈？這種幸福遭遇與默契培養，或許才是讓這本書順利完成的幕後動力呢！

在人生的歷程中無染與不懈！讀完德芬這一本屬於女性獨有的心靈覺醒的小書之際，讓我想起我曾讀到的這段中亞神話寓言。我不知道德芬在她自身探索生命覺醒的歷程中，究竟流過多少眼淚？但我相信，無論是悲從中來、悲欣交集或者喜極而泣，覺悟的眼淚，相信必然是生命最美麗且永恆不滅的凝聚！

（本文作者爲人間衛視總經理）

# 目 錄

- 自 序 活出你想要的人生
- 推薦序 外面沒有別人，只有自己 莊淑芬
- 推薦序 一滴眼淚的旅程 王尚智
- 第 1 章 一場奇怪的對話——我是誰？
- 第 2 章 老人的讀心術——我不是誰？
- 第 3 章 做愛像去迪士尼樂園？——我們到底要什麼？
- 第 4 章 我為什麼常常不快樂？——失落了真實的自己
- 第 5 章 人生就像一場戲——角色面具
- 第 6 章 層層包裹的同心圓——未知的自己
- 第 7 章 這個世界是什麼組成的？——能量爭奪戰
- 第 8 章 你所招引的人事物——吸引力法則
- 第 9 章 巧遇舊識——潛意識初探
- 第 10 章 當靈性與科學相遇——我們創造了自己的世界
- 第 11 章 命好不怕運來磨——潛意識中的人生模式
- 第 12 章 遇見難得的知音——潛意識的表達方式
- 第 13 章 回溯童年的記憶——我們身體的障礙
- 第 14 章 重新和身體連結——瑜伽與呼吸
- 第 15 章 激勵大師的體驗分享——飲食與健康
- 第 16 章 卸下光環後的人生——健走真好！
- 第 17 章 「擔心」是最差的禮物——不如給他祝福吧！
- 第 18 章 一場「ego boosting」秀——同學會的啓示
- 第 19 章 被負面情緒套牢——情緒的障礙
- 第 20 章 在谷底驚見陽光——情緒的體驗

- 第 21 章 擺盪於背叛、欺騙之間——情緒的爆發
- 第 22 章 是誰在傷口上撒鹽——情緒的療癒
- 第 23 章 愛過、痛過、哭過之後——臣服的體驗
- 第 24 章 夢的祕密——當下的臣服
- 第 25 章 背負重責大任的腦袋——檢視思想
- 第 26 章 親愛的，外面沒有別人——轉念作業
- 第 27 章 昔日女星的解套智慧——思想的癮頭
- 第 28 章 我是個婚姻失敗者？！——思想的攪擾
- 第 29 章 什麼讓我感到喜悅？——認同的解離
- 第 30 章 老婆不是秀給別人看的——身分認同的探索
- 第 31 章 戰勝了胜肽——心想事成的祕密
- 第 32 章 未實現前就先感恩——最後的試煉
- 第 33 章 開始，就是未來——迎風飛揚
- 後 記 給讀者的一封信
- 感 謝

## 第 1 章

# 一場奇怪的對話

——我是誰？

冬夜，下著小雨。

一輛馬自達跑車在陽明山的山坡路上疾馳著，加速、急轉、超車，熟練的車技不輸賽車選手。

雨天這樣的開車方式一般只有兩種情況：趕路，或者逃命。

若菱根本不知道自己往哪裡去。

但若是後一種情形，她卻又似乎並不在乎命。

「萬一對面來車怎麼辦？」若菱想：「那正好！死個痛快！」

念頭一出，自己都嚇一跳！為什麼最近老有想死的念頭？

其實這種「自我毀滅」式的思想和行為，對若菱來說已經是經年累月的習慣了。

「活著好累！」



這感覺一直是若菱人生的一個背景音樂，伴隨著她從小到大，每一個場景都不曾缺席。

而今晚和老公大吵一架，仍舊是重複過不知多少次的模式，把她推入哀怨的心理氛圍，像又一次憑空跌落在一個未經修葺的亂崗。

心在亂崗，身卻又一次地奪門而出，想都沒想要去哪兒。

等回神過來，車子已經在上山的路上爬坡了。

突然，車子噙了兩聲，居然熄了火。

引擎怎麼點也點不著了，仔細一看，汽油早已告罄。

「該死！」若菱咒罵著，伸手在身上找手機。摸了半天，還打開了車內燈，就是不見手機蹤影。「這下好了，手機也沒帶！」

若菱環顧窗外，一片漆黑。

在冬天的雨夜，在這樣一個荒郊野外的山區，一個沒有手機、沒有汽油的孤單女人。



「每次這種事都發生在我身上，為什麼我就這麼倒楣？」

若菱又忍不住自怨自艾起來。

眼角的餘光，這時掃到了一線燈光，來自於路邊不遠處的一間小屋。

若菱想：「也許天無絕人之路，試試看吧！」

她提心吊膽地走到小屋前，找了半天看不到門鈴，鼓起勇氣輕輕敲了敲門。

「進來吧！」一個蒼老的聲音。

「居然沒鎖門？」若菱起了疑心，「到底要不要進去？嗯……先推開門看看再說吧！」

門嘎的一聲被推開，眼前是一間溫暖的小屋，居然還有壁爐在生著柴火。一位面目慈祥的白袍老人，正興味盎然地看著她。

「進來吧，孩子。」

若菱像是被催眠一樣，隨著召喚進了小屋。

「坐吧！」老人招呼若菱在壁爐邊的椅子坐下，若菱卻只站著，戒備地看著老人，隨時準備情況不對就奪門而逃。

老人坐在爐邊，向她示意：「桌上有為你備好的熱茶。」

她嘴裡說著謝謝，腳可沒有移動半步。

老人一點也不在意若菱的防備，笑著問：「你是誰？」

「我……我車沒油了，手機沒帶，需要跟您借個電話……」若菱  
嚅嚅著。

「電話可以借給你，不過你沒回答我的問題，」老人搖著頭說，  
「你是誰？」

「我叫李若菱……」

「李若菱只是你的名字，一個代號，」老人微笑著堅持：「我問  
的是『你是誰？』。」

「我……」若菱困惑了——他到底想問什麼？

「我在一家外商電腦公司上班，我是負責軟體產品的行銷經理。」  
若菱試著解釋。

「那也不能代表你是誰。」老人再度搖頭，「如果你換了工作，  
這個『你是誰』的內容不就要改了？」

在一個奇怪的地方，跟一個奇怪的人，進行這樣一場奇怪的對  
話？

若菱這個時候感受到了屋子裡的一種神祕氣氛，以及老人身上散發的祥和寧靜氣質。這種神祕和安詳總讓人有所震懾。

於是她不由自主地坐了下來。



「我是誰？」她的心終於在亂崗上聽到這個問題，像山谷回音一般地在那裡迴響著……我是誰？我是誰？我是誰？

在那一瞬間，禁不住回想起過往的種種，潸然淚下。

「我是個苦命的人，從小父母離異，只見過父親幾面，十歲以前都由外祖父母撫養，繼父對我一向不好，冷酷疏離。爲了脫離家庭，我早早結婚，卻久婚不孕，飽受婆婆的白眼和小姑的嘲諷，連老公也不表示同情。工作上老遇到小人，知心的朋友也沒幾個……」

若菱陷入了悲傷自憐的情緒裡，迷濛中，一生的種種不幸、不公，好像走馬燈一樣在眼前閃過。

她自己都驚訝，在一個素昧平生的人面前，居然把釀了很久的辛酸苦水全倒出來，一點也不吝嗇。

老人的目光現出同情。

「這是你的一個身分認同，」他緩緩說，「一個看待自己的角度。」

「你認同你自己是一個不幸的人，是多舛的命運、不公的待遇和他人的錯誤行為的受害者。你的故事很讓人同情，不過，這卻也不是真正的你。」

「等一等！」她的心念突然一動：「我天生聰明伶俐、才華洋溢、相貌清秀、追求者眾！我是臺灣大學畢業的高材生，現在三十多歲月薪就十幾萬，我老公……」

張嘴就提起了老公，卻又嘎然而止。

「是、是，我知道，你很優秀！」老人理解地點頭，「但這又是你另外一種的身分認同，也不是真正的你。」

若菱剛剛被激起的信心又告瓦解，低頭沉思。

「到底老人想得到什麼答案？」

若菱一貫的好勝心此時蠢蠢欲動，她想，老人顯然不是要找一般世俗的答案，我就朝哲學、宗教的方向試試看！

於是她答道：「我——是一個身心靈的集合體！」

說完，她有些得意地看著老人，心想，「這回，總算答對了吧！」

## 第 2 章

# 老人的讀心術

——我不是誰？

「那也不全對。」

老人帶著笑意的眼神雖然讓若菱有如沐春風的感覺，但脫口而出的話還是令人洩氣。

「你是你的身體嗎？」

「應該是啊！為什麼不是？」若菱拿出大學辯論隊的功夫，用反證法來反問。

「你從小到大，身體是否一直在改變？」

當然，那還用說，自己小的時候，真是一個大胖妹，可是小學竄高了以後就一直瘦瘦的；三十歲以後，小腹和臀部的贅肉又逐漸增加，唉！人生真是無常……

況且，其實她看過報導，我們的細胞每隔一段時間（大約七年）就會全部換新。

誠然，我「有」一個身體，而我並不「是」我的身體。



「而你所謂的心，又是什麼呢？」老人打斷了若菱的思緒，其實她已經開始想減肥的事了。

「就是我們的頭腦呀，包括知識、思想、情感這些吧！」若菱含糊地回答。

「那我們試著從另外一個角度來看吧。」老人轉了個語氣：「你看得到你的思想嗎？你感覺到你的情感、情緒嗎？」他好像又在設陷阱了。

「這……這是什麼意思？」若菱不解。

「你自己來檢查你的回答是否正確，我來教你，」老人說，「現在，閉上你的眼睛。」

老人的話帶有磁力和一份威嚴，若菱照做了。

「什麼都不要想，讓你的頭腦暫停幾分鐘……」老人說完，就也定靜不動了。



過了好像一個世紀那麼長，老人指示：「好，可以張開眼睛了。」

若菱皺著眉頭打開眼睛。

「怎麼啦？」老人明知故問。

「根本不可能停止頭腦什麼都不想呀！」若菱抗議。

「是的，」老人微笑著點頭，「那你都在想什麼呢？」

若菱紅了臉，不好意思說，她在想老人是不是邪魔歪道，還是什麼怪人，自己在被他指使做些莫名其妙的事，也不知道反抗。

「你看到你的思想了嗎？」老人理解地不再逼問她想什麼了。

「是的。」若菱承認。

「那你的感覺又是什麼呢？」

「有點古怪，有點不安。」若菱老實地回答。

「是的，你可以感受到自己的感覺。」老人點頭，然後意有所指地看著若菱。

「嗯……我能覺知到我的思想，我也可以感知到我的情緒，所以它們都是我的一部分呀！」若菱說得自己都覺得很有道理。

「你的意思是說，主體和客體是一回事囉？」老人狡黠地問道。

若菱知道犯了邏輯上的錯誤了，如果主體的我能感受到作為客體

的思想、情感，那麼兩者不應該同爲一物的。尷尬之餘，若菱只好退卻，答非所問地說：「其實，我只想來跟你借個電話用用……」

老人不放過她：「所以，『我是誰』這個問題，正面是很難回答的，我們目前用的都是否定法——以上皆非。」

若菱突然福至心靈地發現：「咦，你怎麼沒說靈魂呢？我們就是靈魂吧！」她有中了彩票的感覺！

而老人只是意味深長地一笑。



「靈魂可以說是比較貼近答案的一種說法，但是這個詞被很多宗教、哲學濫用了，貼了太多的色彩和標籤，沒有辦法貼切地表達我們真正是誰。」

「孩子」，他說，「我們是在用言語來表達言語不能表達的東西，這也就是老子說的『道可道，非常道』，所以我說用『以上皆非』來表達，還比較容易懂一些。」

「那真正的答案是什麼呢？」

「以後我會慢慢告訴你。」

說著，老人伸出了食指：「你看到我的手指了嗎？」

「廢話！」若菱心裡想，不過還是順從地點點頭。

「如果月亮是代表我們真正的自己，而且它是無法用言語具體描述清楚的東西，那麼我們所有用語言去描述它的嘗試，就是這個指向月亮的手指，而不是真正的月亮。」

若菱疑惑地歪著頭，不知道該怎麼接腔。

「就好比說，從來沒有吃過冰淇淋的人，你對他再怎麼樣描述冰淇淋都沒有用的，是不是？」老人耐心地解釋，「如果他真正地嚐了一口，那麼所有的語言都是多餘的了……」

若菱有點暈了，真的不知道老人為什麼拉著她說這麼多令人困惑的話。

她瞥了一下四周，要命了，老人像是個隱居的高士，家裡居然看不到一具電話！

「我告訴你這些是要幫助你認清楚一些事實，因為我們人所有受苦的根源就是來自於不清楚自己是誰，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我們的東西！」

「你自己就是個最好的例子，不是嗎？」老人似乎有讀心術，猜得出來若菱心裡的想法。

言罷，他伸手從一個櫃子裡面拉出一具老式電話，「用吧！」

### 第 3 章

## 做愛像去迪士尼樂園？

——我們到底要什麼？

吵架之後通常是冷戰，若菱可以連續兩、三天對老公志明不理不睬，當他透明。

不過這次，居然第二天就雨過天晴，若菱的臉色好得像朵花。

可是志明總覺得哪裡有點不對勁。她似乎有心事。連續好幾天，若菱都有一點心不在焉，恍恍惚惚。兩人之間本來話就不多，現在就更沒有交集了。

若菱和志明的故事可以用才子佳人來形容。

他們是大學時的班對。在理工科系裡，女生——尤其是像若菱這樣漂亮的女生簡直奇貨可居，而志明高大英俊，兩人走在一起順理成章。志明大學畢業服完兵役，兩人結婚、出國留學。若菱念的是企業管理 MBA，志明念的是電機的博士學位。

回到台灣，若菱順利地以高學歷和在美國工作過的背景，進入一家外商公司工作，志明則回到母校從副教授幹起，現在已經是正教授了。

總之，兩人從戀愛到結婚，都是相當平穩而順遂。

只是有一個問題。

婚後若菱一直沒能懷孕；志明本人倒還無所謂，就是志明的傳統家庭似乎有點無法接受。

一晃眼結婚十多年了，兩人的感情已經淡漠得像路人。

就是所謂的老夫老妻了，但欠缺了夫妻間的親密與交流。

開始，他說，她說。後來，他們一起說。再後來，她說，他不說。最後，她也不說了。

若菱想法比較偏激，負面情緒很多，志明每次開口想聊聊自己的事情，就被若菱連珠炮似的負面評語搞得不想再說。

問她辦公室的事，就更麻煩了。她開口就會把公司說得沒有前途，老闆和同事都糟糕至極，每天在辦公室過得都是牛馬不如的生活。

久而久之，志明煩了，不願多問多說了，兩人心靈上漸行漸遠。

那一夜，志明加班回家晚，若菱也剛到家。兩人都疲憊不堪，回到沉悶的家中誰也沒好氣。

假如家裡有孩子或者寵物，可以讓回到家中的人一下子能量、興



致都高漲起來。但是他們兩人的家裡，就只有靜滯的空氣。

志明肚子餓，看到空空如也的廚房和冰箱，實在一肚子火。兩人短兵相接，唇槍舌戰。多年下來，雙方都已是爐火純青，根本不必多言，戰事立決。

高手就是高手。

志明一句：「不會生孩子，飯總會做吧！」就觸痛了若菱的要害，她勃然大怒，奪門而出。

而那天雨夜的奇遇之後，若菱就經常一副若有所思的樣子了。

她開始思索自己以前從來沒有想過的一些事情。

我們到底是誰？大學、研究所都沒有教過，從小到大也沒有聽人說過這件事。

那夜最後分手的時候，老人還留了一個功課給若菱思考。這個功課是：「我們在追求的到底是什麼？什麼是世界上所有人都想要的東西？」



「李經理，從你們行銷的觀點來看，我們這個產品升級以後，用這個角度切入市場怎麼樣？」業務部門的老總陳達打斷了若菱的思

緒，冷不防地問。

「嗯，依我的觀點來看……」還好若菱反應快，可以立刻從思想中抽身，滔滔不絕地說下去，否則在這個重要的幹部會議上肯定出糗。

「我們到底想要什麼？」若菱看著隨後侃侃發言的老闆，私下揣度著。

她的老闆王力是公司的行銷總經理，才四十出頭，在爬升公司階梯的過程當中，無所不用其極，企圖心超強。想必他要錢——當然，誰不想要？

若菱的公司併購另外一間小公司的時候，王力是那間小公司的老總。小公司的人事部經理，大概頭腦阿達還是對老闆不滿，居然把全公司的薪水資料 e-mail 給所有的人，員工因而知道他們老闆年薪加紅利居然有千萬之多。一般公司併購之後，子公司的老總難免會淪為「黑五類」，然後悄然隱退，但是這個王力反而扶搖直上，愈來愈旺！

「他肯定很有錢了，」若菱想，「但是企圖心還是這麼強，顯然權力也是他想要的。」

「我不贊同你的看法，」另一個業務部門的經理李達直言無諱地反駁王力，「對老客戶我們可以這麼做，但是對新客戶而言，我們必須有一個更有吸引力的訴求點，才能讓他們願意轉用我們的產品。」

李達前兩年肝病入院，修養了一年才回到工作崗位上。從此戒煙

戒酒戒色，可見惜命如金。

這提醒了若菱：「啊，我們還要健康。」

當然，除此之外，每個人都在追求愛和快樂。

若菱在這麼短的時間內就做好了老人交代的功課，她對於自己感到很滿意。就是嘛！財富、權力、健康、愛和快樂！這不就是人人都在追求的？若菱志得意滿地笑起來。

「李經理，這麼高興，昨天晚上跟老公很愉快哦？」另一個產品部門的行銷經理黃玉魁帶著一貫色迷迷的笑容問若菱。

「噢，已經散會啦？」若菱痛恨他的話中有話，每次藉機就來吃口頭的豆腐。「我還有事，再見！」

回到自己座位上，若菱想著這個討人厭的色鬼，他要的是什麼？性嗎？當然他不是要愛！這傢伙的下屬也很不屑他們的老闆。出去和客戶應酬的時候，黃玉魁帶著下屬去，用自己部門的行銷經費付喝花酒的錢，而且公然就帶著小姐上樓「辦事」，讓下屬看傻了眼。

那麼性是否可以歸入「快樂」這個範疇？

應該可以吧，若菱想。這種人是在追求什麼樣的快樂呢？就那麼幾秒鐘的高潮？這真像去迪士尼樂園排隊玩一樣，費了半天功夫，只爲了爽那麼幾下，真是不划算。這些追求性刺激的男人，應該還有更

深一層的動機吧？

無論如何，追根究柢快樂是大家都在追求的，但是爲什麼真正快樂的人那麼少呢？若菱百思不解，下次一定要好好問問老人！

## 第 4 章

# 我爲什麼常常不快樂？

——失落了真實的自己

胸有成竹的若菱，帶著準備好的答案和滿腹的疑問再度拜訪老人。輕敲門後，還是那句「進來吧」，門就應聲而開。

若菱進了屋，這次比較有心思和時間來打量老人的居住環境。

老人的住所極其簡單，傳統中式家具，儉樸的布置，就是那一個洋裡洋氣的壁爐顯得有點突兀。

「這週過得好嗎？」一坐下，老人就問她。

「挺好的。」若菱小心翼翼地回答。

然後兩人就陷入了沉默之中。若菱聽著柴火發出劈裡啪啦的聲響，不知如何開口。

半晌，若菱有些遲疑地說：「關於上次你要我想的問題……」

「哦，你想出來了嗎？」

「嗯，我想，每個人都在追求財富、權力、健康、愛和快樂！」

一邊說，若菱一邊偷看老人的臉色反應。

「嗯，」老人點頭，「那你呢？也是追求這些嗎？」

「我，我當然希望有一定的財富……」若菱一直對錢財有很深的不安全感。

「有了財富以後，你會怎麼樣？」老人問。

「會比較開心，不再為未來擔憂啦！」若菱簡直不敢想像，這輩子如果有花不完的錢財的話，那會有多爽！想到可以走進任何一家自己喜歡的名品店，不看標價就隨意選購看中的東西，若菱簡直有點飄飄然了。

「權力呢？」老人打斷了若菱的白日夢。

「嗯，我還不是特別追求權力，因為好像其他的基本要求都還沒有滿足……」

「如果你很有權力的話，你會覺得怎麼樣？」

「那……我應該會很滿足，很過癮！」若菱想像當上公司 CEO 以後的神氣模樣，對現在的眾多長官可以擺擺派頭、耍耍威風，頤指氣使的，真是酷斃了！

「有了健康呢？你又會怎麼樣？」



若菱除了小感冒外，沒有生過什麼大病。對於健康，她的感覺不深，不過她可以想像那些失而復得健康的人會多麼珍惜健康。「有了健康就很快樂，很好啊！」

「好，」老人的一連串詢問似乎告一段落，「所以，這樣追究下去，我們人類所要追求的東西，也不過五個字就可以表達出來！」

「五個字？」若菱有點失望，她還以為會比自己想的更多呢，豈知更少。

老人拿起一支粉筆，在石灰地上開始寫字——**愛、喜悅、和平**。

若菱有點錯愕，看著老人等他解釋。

「你剛才說人類追求的東西，像權力啦、財富啦、健康啦，最終目的還是在追求喜悅與內心的和平，不是嗎？」老人探詢若菱的意見。

「是可以這樣說啦，但是快樂和喜悅又有什麼差別呢？」若菱不懂。

「快樂是由外在事物引發的，它的先決條件就是一定要有一個使得我們快樂的事物，所以它的過程是由外向內的，」老人順便理了一下自己長長的白鬍鬚，「然而這樣一來，就有了一個問題啦……」

老人看著若菱，眼裡是意味深長的破折號。

若菱的臉上只有一個大大的問號。

「問題就是：既然快樂是取決於外在的東西，那麼一旦那個令你快樂的情境或事物不存在了以後，你的快樂也隨之消失了。而喜悅不同，它是由內向外的綻放，從你內心深處油然而生的。所以一旦你擁有了它，外界是奪不走的。」

若菱聽得發癡了。她此生連真正的快樂都很少體會到，更別說喜悅了。

「而這裡說的愛，也不是你們一般的男歡女愛，而是真正的愛，無條件的，不求回報的……」老人繼續闡釋。

「就像父母對小孩的愛？」若菱雖然這樣問，但是她自己就從來沒有得過父母那種無條件的愛。若菱父母自顧不暇，沒有多餘的愛給她。從小她就只能豔羨別人，或是在看電視、電影的時候，想像自己是個幸運的孩子。

「是的，有些父母的確可以表現出真愛的特質，但是很多父母卻是以愛為名，把孩子視為自己的財產，讓孩子為他們而活，而不是尊重孩子自己的生命歷程。」老人此刻顯得有點嚴肅。

若菱低下頭，紅了眼。她自己的父母好像視她為無物，她倒寧願父母把自己視為財產，橫加干預，嚴厲管教，而不是不聞不問。

「孩子，每個父母也是人，他們有他們自己的限制。」老人委婉

相勸。

「但是你要相信，在過去的每一刻，你的父母都已經盡他們所能地在扮演好他們的角色。他們也許不是最好的父母，但是他們所知有限，資源也有限。在諸多限制下，你所得到的已經是他們盡力之後的結果了，你瞭解嗎？」

若菱委屈地點點頭，老人的話的確能安慰若菱受創的心。只是若菱內在始終都有個遺憾，永遠的遺憾。

在迷茫的淚水中，若菱抬起頭，看著老人。

「我知道你要問我什麼，」老人又在發揮讀心術了，「你要問我如何才能得到愛、喜悅與和平，是嗎？」

「是的，而且，我們每個人都在追求這些，爲什麼幾乎是人人落空？每個強顏歡笑的後面，隱藏了多少的辛酸？爲什麼會這樣？」若菱愈講愈激動，似乎代表天下人在發出不平之鳴。

「因爲，」老人等她說完，簡單而平靜地回答：「你失落了真實的自己。」

## 第 5 章

# 人生就像一場戲

## ——角色面具

難怪老人一見面就問「你是誰」，他算準沒人答得出這個問題。至少，他想要的答案沒人答得出來。

若菱坐在辦公桌上，看著窗戶下方台北東區的車水馬龍，癡癡地想著。

今天是 **TGIF**（感謝老天今天是過五！），傍晚的交通格外擁擠，隔著窗戶，若菱都可以感覺到今晚這個城市的騷動。早上匆匆忙忙上班的人，在五天的名利角逐征戰之後，總算能夠休息兩天，追求一番娛樂，期待某種程度的放鬆。

家人相聚、小白球、各種其他的運動、泡夜店、會情人、看電視、看電影、睡大頭覺、打麻將……放鬆之後，好準備下週一重新投入戰場。

當然，大都會中，不乏那些從來不休息的人。週末不是繼續加班工作，就是應付家裡老中青三代不同的需求；自己的家人還不夠看，還得要應付姻親。很多私人的事項，也得週末處理掉。

忙碌、忙碌，每個人都很忙碌。

追求、追求，每個人都在追求。

但是爲什麼這個社會、這個世界、我們人類，卻沒有愈來愈好呢？

「若菱，怎麼還不走？」鄰座另一個產品部門的行銷經理陳玉梅，拿著包包問。在這個幾百人的大公司中，她是若菱唯一談得來的好友。玉梅三十出頭，還沒有結婚，兩個人很投緣。

「哦，馬上就走了！」若菱回答。

「OK，拜了，**Have a nice weekend!**」玉梅打扮得花枝招展，顯然下班前已經換裝，並且加了一臉的濃妝。

「沒結婚真好！」若菱想著。

沒結婚，只有一個家；結了婚，卻一下子有了三個家：你家，我家，我們家。

對若菱來說，年少時的「我家」就是一個冰窖，好不容易逃了出來；自己的「我們家」，如今氣氛也是冷冰冰的。

不過跟「他家」比起來，「我們家」也算得上是春天了。

她自己拖著時間，下班還慢吞吞地不走，原因無他，只因爲今天得回婆家和小姑、婆婆吃飯。若菱的原生家庭已經是百中挑一的慘了，她的婆家也可以遴選爲倒楣冠軍。——當然，是從媳婦的角度啦！

婆婆早早守寡，一個人帶大兩個孩子。小姑長得不錯，偏偏一把年紀了還雲英未嫁，急壞了婆婆不說，自己個性也變得古古怪怪。

若菱結婚多年未孕，婆婆嘴上不明說，語言、臉色的暗示，讓若菱夠不好過的了，小姑還在旁邊敲鑼打鼓地幫腔。因此，若菱視每週回婆家相聚為畏途，能拖則拖，能避則避。

避不了，就故意在週末安排別的活動，所以「只有」週五有空，這樣可以避免下午四、五點就得回去，而且去的時候，還可以因為週五晚上容易塞車，或是老闆臨時交代點東西要趕而遲到！吃完飯還可以說：「哦！上了一天班了，真有點累了，不好意思得先回去了。」

這種戲碼每過上演一次，若菱痛苦不說，婆婆、小姑心知肚明，雙方隔閡愈來愈深。

坐上志明的車，若菱又在思考老人臨別時交代的功課。這次他說：「你好好想想，我們到底是誰，又究竟是什麼東西阻礙了我們看見真正的自己。記住，死亡來臨的時候，會把所有不能代表真正的我們的東西席捲一空，而真正的你，是不會隨時間、甚至死亡而改變的。」



「今天上班怎麼樣？你們產品升級發表會是什麼時候？」

志明照例詢問若菱工作的事，作為兩人交流話題的破冰。

「嗯，下週吧！」

看著兩邊的路燈向後飛馳，若菱的心，也飛到了那個溫暖的小屋，隨著壁爐的火光在起舞。

老人最後是給了一些提示的。

我們從小到大，都有一個意識，那個意識在你小時候有記憶以來，就一直存在，陪著你上學、讀書、結婚、做事。所以，有一個東西，在我們裡面是一直沒有變的，儘管我們的身體、感情、感受、知識和經驗都一直在改變，但是我們仍然保有一個基本的內在真我的感覺。

這個內在真我不會隨你的身體而生，也不隨著死亡而消失，它可以目睹、觀察人世百態，欣賞日出月落，雲起雲滅，而歲月的流轉，環境的變遷，都不會改變它。

若菱內在有些東西和老人的話起了共鳴。

的確，那個基本的有一個我的感覺，是一直存在，不曾改變的。那為什麼我們感覺不到真我的愛、喜悅以及和平呢？

到了婆家門口了，志明停好車，喚醒了沉思中的若菱。她慢吞吞地下車，深深地吸了口氣。

「又要上場演戲了！」這個思想在電光石火之間，讓若菱爲之一振。

我們每個人不都是天天在演戲？扮演好員工、好朋友、好國民、好子女、好媳婦、好女婿、好父母，甚至好人！然而在戲份中，有多少是我們心甘情願演出的？爲了演好這些人生大戲的不同角色，我們每個人都要因地因時地戴上一些面具，難道這就是我們看不見真我的原因之一？

若菱對自己的發現感到非常興奮，喜上眉梢。聽到小姑從裡面應聲開門的聲音，都覺得親切。

「既然得演戲，就好好演，好歹去角逐一下金馬獎！」若菱想，「誰怕誰呀！」



## 第 6 章

# 層層包裹的同心圓

### ——未知的自己

若菱又開車上山，這次是輕車熟路了。

此刻，她的心情是既興奮又緊張。每次要見老人之前，就會有這樣的感受。

一路上，若菱還在為昨晚的事情感到困惑，或是說好奇吧。

昨天在踏入婆婆家門時，若菱決定要扮演一個好演員，她微笑地迎接小姑，探入廚房去看婆婆，並且真誠地要求幫忙，和以往客套的虛與委蛇是完全的不同。飯桌上，她突然覺得婆婆的菜還真的是好吃，由衷地讚美了幾句。

若菱看到微笑的婆婆眼中散發出光芒；以往在若菱眼中刻薄的嘴角、嚴厲的眼神，昨晚竟然消融無蹤，好像奇蹟一般。

最後離開時，婆婆甚至交代一句：「工作別太辛苦了！」

若菱也感覺到了她的由衷關懷，竟然第一次感到有些不捨離去！

「這就是以假帶真嗎？」若菱納悶，「為什麼我轉變了我的狀態，

她也會有這樣大的改變？」



「進來吧！」

正在門口發呆的若菱，未得及敲門，門就「呀」地一聲打開。門後，是老人慈祥的笑臉。

每次來到小屋，若菱渾身都自動放鬆下來。

這裡不是家，卻有家的溫暖，她的每個細胞來到這裡都會微笑。

若菱輕鬆地坐下，卻很急切地開口：「我發現了一點，我們在世界上扮演的種種角色會遮蓋了我們的真我。還有，我們如何扮演自己的角色，會影響別人和我們之間的互動！」

老人看著若菱，此時的她，因為興奮而兩頰緋紅，眼中洋溢著青春的光彩，和那個雨夜有家歸不得的失意女子判若兩人。

「很好！很好！」老人讚賞著，「別太快，我們一步一步來！你還有很多問題沒獲得解答呢！」

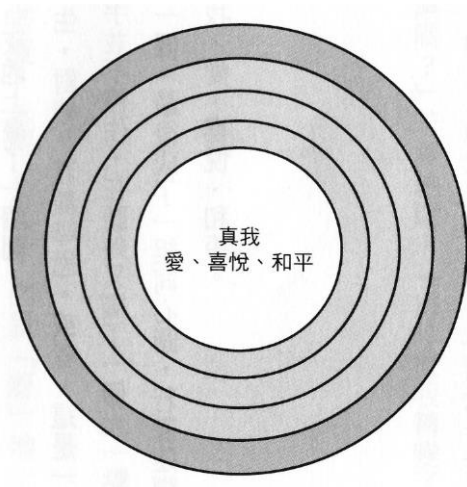
「是呀，為什麼我們這麼努力還追求不到自己想要的幸福？真我和愛、喜悅、和平之間又有什麼關係？為什麼我們會遠離真我呢？光是角色扮演就能遮擋我們原來的面目嗎？」若菱像連珠炮似地提問。

老人看著自己的得意門生，很欣慰若菱在這麼短的時間之內，把幾個重點抓得這麼清楚。

他拿起粉筆，在石灰地上畫了一個圓。

這表示完美的人生，對吧？若菱尋思。或者，這是一個套子，而我們是裝在套子裡的人？思忖間，老人的手並不停住，在圓外又畫了一個大一點的圓。

然後又一個，又一個，最後成了一組同心圓，若菱迷糊了。只見老人提筆在最中間的那個圓圈裡面寫上：真我／愛、喜悅、和平。



然後他解釋道：「如果這個圖可以代表我們人的心理機制的話，真我是被團團包圍起來的，很難碰觸得到！」說著，老人指著周圍其他的大圈圈，「猜猜它們是什麼？」

「最外面這一個一定是角色扮演，我們要帶的面具囉！」若菱還

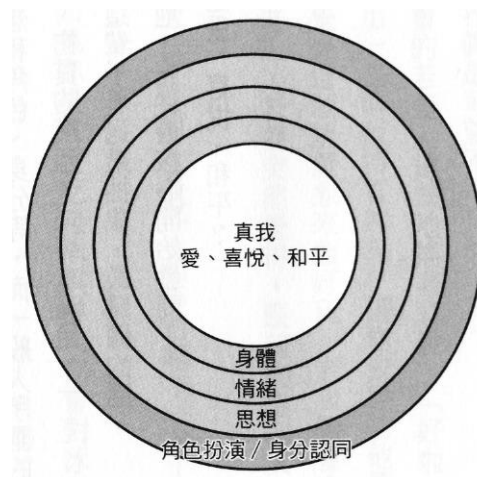
是不忘自己偉大的新發現。

「沒錯，就是它！」老人同意，並在外圈寫上：角色扮演、身分認同。

「其他的……嗯，我猜，既然是心理機制，那就應該還有思想、態度、行為習慣等層面的障礙吧！」若菱想起來不知道在哪裡看到的：思想改變態度、態度改變行為、行為改變命運等這些說法，在此胡謔一番不知是否有用。

「嗯，」老人深忖著若菱的話，半晌，說道：「我們這樣說比較具體吧。」

老人繼續寫上——思想、情緒、身體。



寫完，老人拍了拍手，揮去手上的粉筆屑，一邊看著被圓圈圈搞得有點頭暈的若菱說：「我們失去了與真我的連結，但是人類還是得要有『自我感』，於是我們向外發展，認同於我們的身體、情緒、思

想和角色、身分等，而一般人所謂的『小我』、『自我』(ego)於焉產生，汲汲追求外在的、物質的東西，以尋求滿足。」

若菱確定這是她這輩子看過最抽象、最難懂的圖。

她決定不畏艱難地，先從最核心開始發問——

「為什麼真我就是愛、喜悅、和平？」



「為什麼瓜熟了就會落地？」老人反問。

他接著說：「因為這是最自然不過的事情了。你去翻翻古老的智慧經典，看看古來智者的言語，他們說的都是同一件事：我們的本質就是愛、喜悅、和平。」

若菱其實沒有任何的宗教信仰，沒碰過佛經或是聖經，而對於所謂「古代智慧典籍」也素來興趣缺缺，只有學校書本上教過的一些片斷的孔子、老子的介紹等等，她不知道怎麼樣去印證老人所言為實。

「任何能丟棄自己不實的身分認同，而且不被自己的思想、情緒以及身體所限制和障礙的人，都能展現出真我的特質。」

老人繼續說教，可是若菱想不起來生活中有哪一個人看起來能夠真正地活出愛、喜悅、和平的。好像什麼德蕾莎修女啦，甘地啦，這

些偉人才有資格，可是他們離我們現代人是那麼地遙遠……那種境界真是可望不可及的。

老人看著滿臉疑竇的若菱，遺憾地搖著頭說：「好啦，我會開一些書單給你看，同時，我會介紹幾個能夠活出一些真我特質的人，讓你去拜訪他們，眼見為憑。」

若菱笑逐顏開，覺得這個經歷愈來愈好玩。老人還會介紹一些朋友給她？太有趣了！

看著和藹慈祥的老人，若菱突然覺得，眼前的這個人不就像是個充滿愛、喜悅、和平的化身嗎？

「我們每一個人都在尋求愛、喜悅、和平對嗎？」老人又再度問。

若菱點頭。

「那我這樣說，如果你從來沒吃過冰淇淋，你會對冰淇淋有渴望嗎？你會想著冰淇淋而流口水嗎？」

若菱不知道為什麼老人那麼喜歡冰淇淋，不過老人說的對，沒吃過冰淇淋的人，不瞭解冰淇淋的滋味，怎麼可能會有想吃冰淇淋的欲望呢？

「所以，愛、喜悅、和平是我們曾經擁有的，所以我們才如此熱切地追尋它們。」老人繼續舉證。「還有個簡單的例子，你看看所有

的小 baby，就知道了。」

若菱的心口抽了一下，隨即低下頭來。這是她心中的痛。在路上、電視上、雜誌上看到那些可愛的 baby 照片，從愛憐、嚮往，到哀愁、怨懟，這結婚十多年之間的心路歷程走得可不容易，只有當事人才能知道箇中辛酸。

老人說的話若菱能夠理解。每個人看到小 baby 都會打心眼裡湧出一股喜悅相愛。孩子似乎可以和天使劃上等號，當然，是他們不哭鬧、不拉屎拉尿的時候啦！

「孩子的哭鬧是屬於生命能量自然的一種流動，完全無損於他們的本質。哭完、鬧完，他們可以一下子又回到內在和平的喜悅境界。是大人自己沒有辦法承受，反而去打壓他們，才造成問題的呀！」看著若菱不理解的神情，老人又補充說：「以後慢慢再告訴你。」

## 第 7 章

# 這個世界是什麼組成的？

### ——能量爭奪戰

每次若菱離開的時候，都是帶著功課走的；這次也不例外。

老人要她先去體察一下，這個世界的實相究竟是什麼。不過，若菱完全不懂「實相」的意思。

老人問她：「你知道物質組成的最小分子是什麼嗎？」

若菱語塞，出校門太久了，平時從來也不看什麼科學類的報章雜誌，這是什麼問題呀？「物質……嗯，科學家找出了原子、中子、質子……最後好像又說什麼粒子……」她硬著頭皮答。

老人當時一笑，敲敲前面的桌子，然後送給若菱一頭霧水的話：

「我們通常認為，空間是空的，而物質是實在的。可是事實上，任何物質本質上都是空的。很多現代偉大的物理學家告訴我們，即使看起來像固態的物質，包括你的身體在內，它們的內部幾乎是百分之百的空間——原子和原子之間的距離，遠超過它自身的尺寸。在所有的原子和分子的內部空間裡，粒子其實佔據了很小的空間，其餘全是真空。而且事實上，這些粒子是不停地消失和出現的，像音符的波動一樣，是振動的頻率，也就是能量。」



除了這一席話，老人還建議一本書讓若菱參考，叫做《生命的答案，水知道》。

日本一位名叫江本勝博士，讓水分別聽音樂、讀文字、接受電磁波、看圖片、給它不同的意念等方式，然後在冷藏室冷凍兩個小時，通過顯微鏡觀察結晶的冰。結果竟然發現，水的結晶會因為聽到、看到、收到的資訊和意念是好還是壞，而起了莫大的變化。

若菱聽得目瞪口呆，半信半疑：「這樣說來，什麼都是能量了呀！」

不僅是所有眼見的物質，連看不到的聲音、思想、意念、情感，都是某種有特定振動頻率的能量啊！這真的是很好玩的一個觀念！

但是那又怎麼樣呢？跟我們又有什麼關係呢？

若菱沉思著，看著週一早晨的台北街頭，從她十層樓所在的窗戶看出去，整個城市瀰漫著一股緊繃、壓抑的氣氛。

難怪人家說，美國星期一和星期五出產的車子不能買，基本上週一和週五就是工作情緒比較差的。為什麼情緒比較差，做的車子性能就比較差？難道是工人的負面能量會傳染到他所經手製造的機器？

若菱隱約記得報紙上是報導過的，那些奇奇怪怪的量子物理學家曾經證實：觀察者會影響實驗的結果，所以不同的人做出的實驗結果是會有差異的。

若菱知道，有些人特別愛花、愛動物，說也奇怪，那些植物、動物也會因人而異有不同的表現。那這麼說來，我們與所有存在的生物之間，部有一定的能量振動的交流、互動囉？



「開會囉！」玉梅提醒陷入迷離思緒中的若菱。

若菱爲了不那麼匆忙，特別早一點到辦公室，沒想到還是屁股沒有坐熱就得去開會了。

一進會議室，若菱就覺得氣氛有一點不太對勁。老闆王力此刻面無表情地坐在公司老總陳文立旁邊，不過面無表情本身就是一種表情，若菱可以感覺得出來他很高興。

業務老總陳達則是老神在在地坐在另外一邊，不知道肚子裡打的是什麼算盤。業務和行銷兩個部門向來在公司裡面有些緊張對峙的，業務總是埋怨行銷的工作沒做好，讓他們業務工作困難。行銷覺得業務人員沒有好好把握住行銷部門舉辦各種活動所帶進來的潛在客戶，而且常常不支援行銷的一些活動，包括提供資源、人力等等。

「這也是能量的作用吧！」若菱偷偷觀察老闆們的臉色，一面想著：「老闆的負面能量雖然沒有完全表露，但是我們還是都感覺得到。」

業務老總果然開始放炮：「我看了行銷部門有關這個新產品的廣告宣傳和新聞稿，覺得自我意識太重，光談我們的產品，卻隻字不提

我們的競爭對手，還有客戶。」

若菱老闆的臉色此時明顯的不太好看。若菱也急了，很想開口辯解，但還是決定看老闆怎麼應付再說。

公司老總陳文立今天倒是意興風發，因為台灣一家極有權威的商業雜誌剛剛遴選他為「年度業界風雲人物」。他出來打圓場：「新聞稿和文宣當然不提競爭對手，難不成我們還為他們做廣告？誰去向他們收廣告費呀？」老總講話故意很誇張，表情還特別豐富，逗得大家笑了起來，連王力臉上的肌肉都不由自主地放鬆了。

業務老總也在笑，不過他還是加了一句：「客戶總是得提提的。」

王力這時候開始說話了：「我們這些資料，其實都是以我們客戶需求為中心而撰寫出來的，特別強調產品的針對性，所以客戶是常駐在我們心中的，見不見諸於文字不是那麼重要。」他也試著調節一下凝重的氣氛：「就像你愛你老婆，也不必口口聲聲地說愛她，對吧？」

此言一出，大家哄堂大笑，老闆之間更是在那裡互相戲謔「妻管嚴」呀，「口惠不如行動」啦這類的玩笑話，一時之間氣氛立刻改變。若菱在旁邊親身經歷了這一場「能量消長戰」，不得不嘖嘖稱奇。

「好的能量和負面能量一樣，都有很大的傳播力和影響力，能量這個東西還真是有點道理呢！」若菱微笑著想，「還好這次沒有被流彈所傷！」

## 第 8 章

# 你所招引的人事物

### ——吸引力法則

爲了多瞭解一些能量的作用，若菱踏進了從大學畢業以後從未涉足過的圖書館。她拿出大學時候的研究精神，仔仔細細地收集資料，把最有用、最有意思的資料整理出來。

她覺得有一篇報導特別有意思。

美國一所中學做過一個小小的實驗，找來兩個教學成果差不多的老師，一個讓他去教「放牛班」的學生，但卻告訴他這是「資優班」，請老師好好認真地帶領他們。另一個老師去教資優班，卻告訴他這一班是放牛班，隨便教教就可以了，不必太費心。

結果一個學期下來，原來放牛班的學生成績竟然比資優班的學生成績要來得好，證明了「觀察者影響被觀察者」的實驗室結論。

另外一個報導是說一個日本小學生做的米飯實驗。在教室中放三碗米飯，每天孩子上學的時候，對第一碗米飯說：「我愛你，你好好吃哦！」第二碗米飯完全沒有得到任何關注。第三碗米飯得到的話語是：「你醜死了，沒人要理你！」

一個月後，第一碗米飯變成黃色，發出香麴味。第二碗米飯變黑

發臭，還長出黴菌，見證了無人理睬的悲哀。第三碗米飯稍好一點，變黑發臭，但是因為至少還有人理睬，所以情況不如第二碗那麼糟。

「我們的話語和意念真有這麼大的力量嗎？」若菱真是不敢相信。

還有一篇文章談到了「吸引力法則」：在一個房間裡放滿了不同頻率的音叉，如果振動其中一個音叉，另外一個和它振動頻率相同的音叉也會被引動。

所以如果一個人充滿了快樂、正面的思想，那麼好的人、事、物都會和他起共鳴，而且會被他吸過來。同樣的，如果一個人老帶著悲觀、憤世嫉俗的思想頻率，那麼難怪這個人常有倒楣的事發生在他身上了！

「這也說明了臭味相投、物以類聚的道理吧！」若菱掩著嘴笑。



帶著笑意，若菱又來到了小屋中，老人還是點上了壁爐的火等著她。

「怎麼樣？能量世界的探索如何？」老人往搖椅上一躺，悠哉遊哉地問。

「真好玩！」若菱像個發現新大陸的孩子，「我們每一個思想都

帶有一定的能量，偏偏我們的習慣就是胡思亂想！」

「是啊！」老人同意，偏過頭去斜睨著地板，上週他在地上畫的那些圓還在。

若菱看著圓圈，雖然不再那麼暈頭轉向，還是不知道能量的研究和這些圓圈有什麼關係。

「你看！」老人指著圓圈最中心，「這裡就是我們生命能量的來源！」

若菱低頭看著圓圈，被這個曼陀羅深深吸引，在壁爐柴火的跳動光影中，突然有了些觸動和感悟：「哦！所以我們的身體、情緒、思想和角色扮演、身分認同這些個能量，把我們生命能量的源頭團團圍住，也隔絕了愛、喜悅與和平！」

說完，若菱也沒有抬頭看老人，只是兀自沉溺在此刻深深的感觸之中。

老人也沒有答腔，算是默許了若菱的猜測。

房間的氣氛霎時有些嚴肅。

「你們週一會議室上演的那幕戲，說明了一個人的能量，不管是正面或是負面的，對他周遭的人事物都會造成影響。同時，它也顯現出現代人最大的問題——能量爭奪。」老人語重心長地說，「我們因

爲與自己生命的源頭沒有連結，失去了能量的來源，所以不停地向外求取，以獲得能量。更糟糕的就是和我們的同胞們——其他的人類，爭奪能量。」（註）

「你是說像我們公司兩個老闆的互相較勁，也是一種能量的爭奪？」若菱問。

「是的，不但是一種能量的爭奪，也是 ego（小我）對 ego 的戰爭。」老人點頭，「像夫妻之間、親子之間、朋友之間、親友之間，這種 ego 能量爭奪戰屢見不鮮。」他停頓了一下，思索好的詞句來解釋這個可怕的現象：

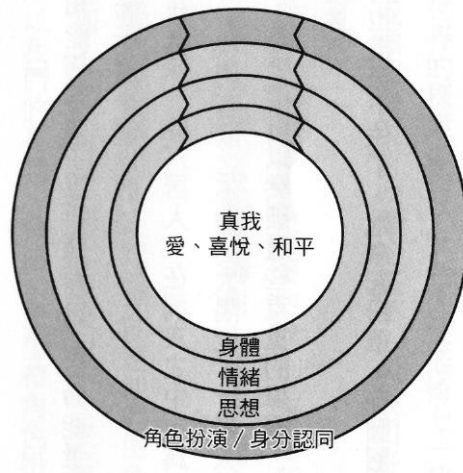
「現代的社會像個殺戮戰場，每個人都在用不同的方式試著奪取別人的能量，像控制他人、用權力駕凌他人、獲得別人的關注、認可、喜愛，或是證明自己是對的，好的，高人一等的，不一而足。」

「所以，如果人類能夠掌握了重新連結自己生命能量源頭的秘密，就不用再用這種手段去爭奪能量了？」若菱充滿希望地問道。

「是啊，我們現在就像一群穴居人，在洞穴之中，爲了搶奪火把而拚得你死我活，卻不知道，只要步出洞外，我們有取之不盡的太陽能！」老人感慨地說。

「那你趕快說說，怎麼樣可以突破這些重重的障礙，而讓我們接觸到自己生命能量的源頭呢？」

急性子的若菱再也按捺不住了，她拿起粉筆，在圓圈圈上畫了一些破折線：



老人笑吟吟地看著若菱的迫不及待：「不急、不急，慢慢來。我一定會為你揭曉這個謎底的，但是關於能量，還有些事要告訴你呢！」

老人停下來喝口茶，慢條斯理的模樣，讓性急的若菱有點難以按捺。

「平常你看到一些人，是不是會感到親切、舒服，但是又說不出個所以然，為什麼對這些人會特別有好感？」老人沒頭沒腦、突如其來地一問。

「是呀，」若菱老實地回答，「但是……」她欲言又止。

「是不是有些人讓你又特別討厭呢？沒有理由的。」老人仔細端詳著若菱的反應。

「是的，討厭還算客氣呢，」若菱說，心想老人果然懂得她的心



思。「有的人看了一眼就不想再看第二眼！」

「這也是能量的作用。」老人意有所指地說：「因為每個人能量的振動頻率都或多或少不同，和你振動頻率相近的人，就是你看得比較順眼的人啦！」

「這就是『物以類聚』！」若菱想起了自己在圖書館中的新發現，不禁佩服自己的先知先覺。

「等一下，」若菱突然想到了一個重要的問題，「那麼我怎麼知道我自己能量的振動頻率是什麼樣子的呢？」

「看你周圍吸引來的人事物就知道啦！」老人莞爾一笑，「因為你的思想、情感都帶著一定的能量振動，所以會吸引和它們振動頻率相近的人、事、物呀！這一點，以後在我們討論到『心想事成的秘密』的時候，還會再說。」

「心想事成的秘密？」若菱睜大了眼睛，興奮、期盼地看著老人。

老人卻不再看她，暗示她可以離去了。

若菱帶著複雜的情緒再度離開了溫暖的小屋。

註：遠流出版社的《聖境預言書》，這本靈性小說中，對於人類的能量爭奪有很清晰的描述。

## 第 9 章

### 巧遇舊識

#### ——潛意識初探

每次離開老人那裡，若菱都覺得很充實。可是這次若菱開始有些遺憾了，因為她還是希望老人趕快告訴她破解那些圓圈圈的秘訣。若菱得到的答覆卻是更多的回家功課。

顯然，時機還沒到吧！

這次的功課是這樣的——首先，是要找一些關於意識和潛意識的資料，說明兩者的區別和作用。再者，就是要若菱找本書，把書上說的一些話抄下來。最後，老人給了若菱一份宣傳單，是一個電影欣賞導讀會的通知，讓若菱去看一場電影。

「有個功課是看電影，這還真有意思！」若菱坐在圖書館，兀自發呆。

她感覺前方有個高大的陰影。

十幾年前讀大學的時候，志明在自己用功時便這樣地出現在前面。此刻她一抬頭，打算看是什麼人擋住自己的光線。

一張熟悉的面孔。

「啊，你是……」若菱驚呼！

「是，還記得我嗎？」一個瀟灑的男人朝著若菱微笑。

「李建新……你不是在國外嗎？」若菱有點結結巴巴的了。

「我應國內大學的邀請回來擔任客座教授。」男人含蓄地回答，然後謹慎地問：「你好嗎？」

「我很好！」若菱很快地恢復鎮靜。

「家裡都好嗎？」

「好……」若菱應付著。不過是大學的老同學嘛「雖說這麼多年不見，卻怎麼有點不自在？跟他的能量有關嗎？若菱暗自詢問。

「你怎麼還在圖書館用功啊？」李建新嘴角有一絲戲謔的微笑。

「我……嗯，我在查一些關於意識和潛意識的資料。」若菱小心翼翼地回答，很怕他再多問。

「哦，那你可以看看卡爾·榮格的著作，講得很清楚。」李建新快速地回答，好像跟卡爾·榮格很熟似的。看到若菱的錯愕，李建新接著說：「我對心理學很有興趣，雖然學的是理工，但是修了不少心理學的學分，在國外也特別去聽過榮格學院教授的演講。」（註 1）

若菱知道自己在這個話題上討不了好，ego 已經受到了嚴重的威脅，趕緊說：「哦，那我去那邊看看。」

「我們交換一下電話吧，老同學大家好久沒聚了，改天一起出來喝咖啡、聊是非。對不起，我剛學的俏皮話。」李建新眨眨眼。

「好啊！」若菱口是心非地回答，心裡卻想：誰有閒工夫跟你喝咖啡，我得趕緊把老人那裡搞定才是。

照著李建新的建議，若菱果然收集了一堆關於意識、潛意識，甚至集體潛意識的資料。

大約一百年前，我們偉大的心理學家發現了人類的潛意識。它控制了我們的思想、感覺、行為以及對人事物的反應，還有我們的人際關係和做決定的過程。

它是一個看不見的世界，但是主宰著我們外在的世界。我們的意識、自我的瞭解、思考、理性、判斷、感情都是從潛意識來的。我們在意識層面對自己一切的認知、喜好，只是佔了我們自己全貌的 1% 而已。潛意識是非常強大的力量，它對我們的自我有完全的影響，而它的 99% 是我們所不知道的。

若菱知道這是所謂的冰山理論：我們的整個意識像座冰山，在水面上的表意識，只佔了 1%。有些理論是說 5% 或是 10%，不管如何，我們可以感知和控制的部分是驚人的少！



另外若菱還看到了一個著名的、關於明尼蘇達雙生子的追蹤研究。這一對雙生子從小因家境的關係被迫分離，在不同的家庭環境中長大，彼此也不知道對方。等到兩個人都三十多歲了，研究人員找到他們，做了一個生活、個人資料的探討，發現兩人的生活有驚人的相似之處。

兩人在同一年結的婚，老婆也是雙胞胎。他們養同一品種的狗，連狗的名字都雷同。所生孩子的性別，順序也一樣，生活中這樣的雷同有 70% 以上。

「難道我們真的是被潛意識牽著鼻子過我們的一生？」若菱真的好震驚！

第一項功課已經把若菱搞得暈頭轉向了，一看手錶，電影的時間快到了。若菱看看傳單上的導讀人，名字有點似曾相識。

哦，想起來了，他原來在若菱公司的競爭對手公司上班，也是一家國際大公司。聽同事說，他毅然決然辭去高薪、穩定的工作，成為一個自由的企業講師，而且對心靈成長頗有研究，還在網路上主持一個網站（註 2），開放一個園地給大家探討他有興趣的話題。今天倒要看看他導讀些什麼東西。

電影的名字也很奇怪，叫做「我們懂個 X」，說是什麼以量子力學的角度來探討世界的種種現象，若菱很怕自己到時候會睡著。（註 3）

匆匆忙忙地，若菱依址來到了羅斯福路大世紀戲院六樓的一家書店。一踏進門，若菱就被滿屋子勵志的、心靈的、宗教類的叢書搞得眼花撩亂。

好不容易看到一個人，若菱趕緊問：「請問電影欣賞在哪裡？」

「在七樓，從這個樓梯一上去就看到了！」瘦瘦的老闆娘熱情地招呼她，「美女，要不要看看我們這裡的書，都有折扣哦！」

若菱正想說不用了，一轉身卻瞥到了一本以一個大光頭為封面的書，作者的名字就是老人推薦的書的作者：肯恩·威爾伯。（註 4）

若菱拿起了大光頭，瀏覽這本叫做《萬法簡史》的書。很奇怪，每個字都看得懂，但是放在一起就每一句都不懂了。老人推薦的書會不會也這樣？若菱打著哆嗦，鼓起勇氣問：「請問有沒有這個人寫的《恩寵與勇氣》？」

「當然有！」老闆娘中氣十足，「美女你真會選書，這本書好棒哦！」一面把厚沉沉的一本書遞過來。

若菱被老闆娘的迷湯灌得 ego 有一點飄飄然，書接過來手一沉，好重！跟若菱平常會讀的那種袖珍本的書真是差得大遠了。若菱無奈地翻閱，看到這一本是肯恩紀念他癌症過世的妻了所寫的書——「是作者難得的感性作品」，有人這樣評論著。

「是故事就好看了，厚一點就厚一點吧！」若菱付了帳，上樓準

備看電影去。

註 1：對榮格的學說有興趣的人，可以參考張老師文化出版的《榮格自傳——回憶·夢·省思》。

註 2：[www.freewill.idv.tw](http://www.freewill.idv.tw) 美麗心世界網站

註 3：[www.whatthebleep.com](http://www.whatthebleep.com) 「What the bleep do we know」是一部以量子物理學的角度，探討心靈世界和物質世界共通之處的電影。

註 4：肯恩·威爾伯（Ken Wilber）是超個人心理學界的天才、意識研究領域的愛因斯坦，他的著作相當多，台灣翻譯了大約十多本。比較容易讀的是《事事本無礙》（光啓社出版），以及《恩寵與勇氣》（張老師文化出版）。

## 第 10 章

# 當靈性與科學相遇

### ——我們創造了自己的世界

一個偌大的房間裡，擠滿了人。若菱好不容易找到了一個前面不會被人頭遮住視線的座位，一屁股坐了下來。引言人短短地介紹了這部影片的背景，說 2004 年在美國推出的時候，是當年電影票房排行榜的發燒片。

賣座的原因不是去看的人多，而是一個人看很多次，有個律師就看了十次，因為他不相信他為什麼會看不懂一部電影。

若菱想，那完了，我可是一點希望也沒有了。

不過，既來之則安之，看不懂就欣賞男女主角也好吧！

第一段電影結束，若菱正在滿頭霧水、小我深受打擊的狀態下，導讀人上台了。他看起來相當年輕，朝氣蓬勃。經過他清晰生動的引導，若菱總算稍稍理解了電影剛才片段的意義。大體上就是說：我們的大腦每秒鐘要處理四千億位元（bit）的資訊，但是我們只能意識到其中二千位元的資訊。

所以，我們會選擇性地去看東西，並且以此來體驗這個世界的人事物。



至於如何選擇，就是受到個人從小被灌輸的各種約定俗成的觀念、信念、標準、價值觀等等的影響，完全是因人而異的。所以，每個人每天環顧四周，看見的是他想看見的東西，其他的東西大腦會自動排除掉。「每個人的價值觀和成見就是這樣形成的嗎？」若菱想，但不好意思舉手發問。

這一段影片也說到了老人曾經要若菱研究的「物質的實相」和「觀察者影響被觀察者」的問題，若菱對這個部分胸有成竹，挺得意自己曾經接受「秘密教導」，小我的尾巴就開始翹了起來。

若菱突然覺得，自己像是金庸小說裡面的主角，出身貧寒、資質普通，但是因為機緣巧遇碰上高人，經由高人指點，再加上自己勤奮的努力，終於練成一世神功……

導讀人又一句石破天驚的話打斷了若菱的武俠白日夢：「因為所有的一切都是能量的振動，而觀察者又會影響被觀察者，所以我們創造了我們自己的世界。」

若菱覺得這一句話還是很難消化。

「我們創造了自己的世界？那每個人的世界都是應該很美好的呀，為什麼這個世界還如此醜惡？」若菱不敢當場反駁。

電影還說什麼，「科學家證明了同一件物品，可以同時存在於不同的地點」，還有照片為證。

「那又怎樣？」若菱心想，「如果真是這樣，那麼前幾年那個自稱會分身，而最後入獄的那個神棍，就是被大家誤會了，他倒應該是上師，不是神棍囉！」若菱偷笑。

第二段電影開始，若菱被影片中什麼腦部的神經生理生化反應弄得頭昏眼花，眼皮上住滿了瞌睡蟲。導讀人上台，若菱精神為之一振。

導讀人果然口才一流，他歸納道：

「如果你不斷重複做某件事，在生理學上來說，我們某些神經細胞之間就會建立起長期且固定的關係，比方說，如果你每天都生氣，感到挫折，每天都很悲慘痛苦……那麼，你就是每天都在重複地為那張神經網路接線和整合。這就變成了你的一個情緒模式。」

若菱想，那我遇到不如意的事情就生氣的那條神經線應該很粗啦！

那志明呢？志明應該是遇事就退縮的神經網路特別發達吧！

「更糟糕的是，」導讀人話鋒一轉，「當我們在身體層面或是大腦層面產生某種情緒感受時，我們的下丘腦會馬上組裝一種化學物質，叫做「胜肽」(註)，隨著血液跑到我們身體的每一個細胞……被細胞周邊的上千個感受器所接受。久而久之，感受器對某種胜肽有了特定的胃口，會產生饑餓感。所以如果你很久不生氣的話，你的細胞會讓你有生理的需求想要去發脾氣……」

這個倒真是恐怖呀，不是跟毒癮一樣嗎？！

若菱有點坐不住了，一天接收這麼多資訊，真有點受不了，她也不想再分析了。她趁著放第三段電影的時候就悄悄地溜了出去。



回到家裡，志明還沒有回來，隱約記得他說今天晚上學校有個慶祝 party，為一個榮升教授的女同事慶祝。若菱有點餓了，進廚房煮了點東西吃。

想想這幾個星期以來，自從遇到老人之後，若菱憤世嫉俗的脾氣似乎有些轉變，至少發脾氣的次數減少了很多，她感到欣慰。

可是似乎和志明的距離愈來愈遠了。

以前回家還會聊一些公司的事，雖說是抱怨這個、抱怨那個，但抱怨也是交流的一種啊。最近若菱自省的時間比較多，很多時刻在回想老人的話，並且拿當天發生的事情來分析、佐證，話就講得少了。而志明這一段時間也特別的沉默，兩個人很久沒有親密感了。

到現在若菱還沒有跟志明提起老人的事。她可以想像志明這個唯物論者不屑的嘴臉。她自己也還是半信半疑地在摸索，所以希望都搞清楚了以後再跟志明說。

想著想著，在沙發上，若菱進入了夢鄉。

若菱被推門聲驚醒時，一看鐘，已經十二點多了。抬頭看剛進門的志明，有點微醺，平時一定會抱怨他，今天卻覺得志明臉色紅撲撲的煞是好看。

志明有點訝異若菱還沒睡，低下了頭，歉意地說：「去 K 歌，回來晚了。」

若菱沒說話，拉著志明的手坐了下來。若菱知道志明怕她生氣，這是以往常見的戲碼。不過若菱已經有些不同了，而且今晚的她，希望和志明親熱、親熱。

「好久沒做了，」若菱想，「志明應該很高興我的投懷送抱吧！」

兩人在一起十多年了，做愛做的事已經不再新鮮，若菱尤其是沒有興趣。做為一個男人，志明畢竟有些生理的需求，若菱心情好的時候可以配合、配合，心情不好的時候就裝不知道、裝累、裝頭痛，反正各種伎倆都使過。

「我累了，」志明當然明白若菱的意思，卻含糊地說。

若菱一愣，「這不是平時我的藉口嗎？怎麼變成他的了？」

兩人上床睡覺以後，若菱還是不死心，伸手撫摸志明的胸膛，這是志明的敏感帶，也是若菱最欣賞志明身體的一部分。

志明的胸肌發達開闊，最能表現他的男子氣概。但志明嗯了一

聲，翻身過去，背對著若菱，不到一分鐘就打起鼾來。

若菱氣結，「小我」萎縮到不行，睜眼到大半夜才睡著。

註：胜肽（**peptides**），是一桂氨基酸，台灣現在有很多化妝品也強調是胜肽產品，可以從細胞最根本處改善皮膚。

## 第 11 章

# 命好不怕運來磨

### ——潛意識中的人生模式

若菱身心俱疲地來到小屋中。

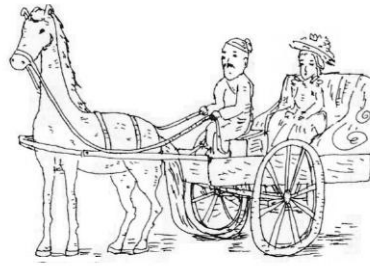
不但昨晚沒睡好，今天開會又被整得很厲害。主要是這週要舉行產品發表會和記者會，老闆們鉅細靡遺地問了很多細節。兩個老總在這些會上也要較勁，都想要搶先發言，誰也不願在誰之後。最後，總算定奪：業務老總在產品發表會上先發言，畢竟他是面對客戶的；而行銷老總在記者會上先發言，代表公司宣布這個產品的升級。

「真是累呀！」若菱想，「怎麼官做愈大，小我的需求和胃口也愈大呢！」

老人看得出來若菱的疲憊，進門後讓她坐下，倒了杯茶，讓她喘口氣。

過了好半天，若菱才能把心思帶回到老人交代的功課上面。她開門見山地問：「潛意識真有那麼大的能耐嗎？」她言簡意賅，老人也知道她問話的意思。

拿起粉筆，老人這次是在牆上畫畫。首先他畫了一匹馬，然後是一輛馬車，加上馬車夫，後面還有位乘客。



若菱又不知道他葫蘆裡賣的是什麼藥，不過這個圖畫倒是挺有趣的，讓她精神爲之一振。

「這個圖就代表著我們的人生。」老人開始上課了。

「馬車的構造和品質，代表我們的命，有些人命好，六輪大車，含著金湯匙出生，或是聰明能幹，或是美貌迷人。有些人命不佳，兩個小輪子要混一生，出生窮困，生不逢時，才智平庸，相貌不揚。而這路程，就是我們的運，有時康莊大道，有時羊腸小徑，而所謂命好不怕運來磨，馬車大的時候，走險坡也不覺得搖晃。」

老人講得搖頭晃腦，有點江湖術士的味道，逗得若菱笑了起來。

「這部馬車的前進是要靠這匹馬，」老人繼續說故事，「而且你問這匹馬，你有沒有權利決定怎麼行進哪？馬兒會說：『有啊、有啊！我這不就是努力地在前進嗎？沒有我，這車是走不動的呀！』但是你要問牠：『那你剛才爲什麼左轉哪？』他會說：『我覺得左邊的臉緊緊的，我就轉彎了呀！』老人說到這裡，停下來看著若菱的反應。

聰明的若菱已經明白了這匹馬的角色是什麼了，就是我們的表意

識，我們自以為可以操控我們的生活，做出自由的選擇，但是實際上，我們是一個自動化制約模式下的機器，很多時候身不由己。就像這匹馬，不知道左臉緊是因為馬車夫收緊了左邊韁繩的緣故。

「那麼這個馬車夫就是我們的潛意識了？」若菱問道。

老人看出若菱的領悟，點了點頭，「也就是我們人生的自動化導航系統。」

「但是真正發號施令的是坐在後面的乘客吧？他要去高雄，這個車夫可不會往北走的！」若菱又問。老人也給予目光的肯定。

但是這個乘客是誰呢？若菱有點納悶。看著牆上的這個圖，若菱眼光又移到了地上的圓圈，靈光一現地想到，「啊，這個乘客就是我們的真我！」

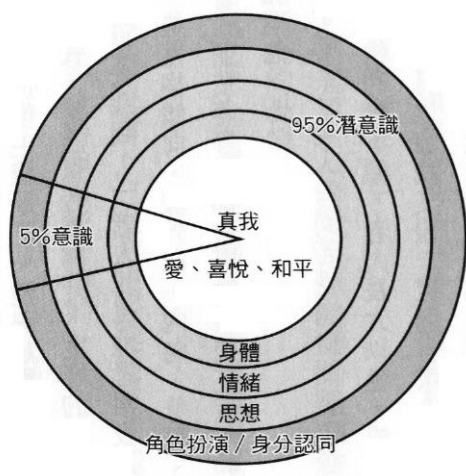
老人嘉許地點頭，不過這次若菱並沒有往常猜對答案的得意，反而益發沉重起來。老人感受得到她的狀態，靜默地在一旁守著她。

「我們怎麼跟真我溝通呢？」若菱沉默了一會兒，開始發問：「這好像又回到我的老問題，」她指指地上的圈圈：「怎麼突破重重障礙找尋真我？」

「是的，」老人點點頭，「不過，在尋找真我的過程中，我們先要努力地把潛意識的部分盡量帶到意識層面，這樣我們離真我也會愈來愈近。」



老人邊說邊在圓圈上加畫了一些東西。



「所以你要加大這塊餅的面積！」老人指著圖中 5%意識的部分，「先去潛意識裡面探尋你那個被寫好的自動化程式（auto-programming）是什麼，把它帶到意識層面來，讓意識之光為你破解生命中對你已經沒有用處的一些人生模式。」

天哪！這是國語嗎？若菱想，「這一大串詞語到底是什麼意思？或許，我得去尋找一樣東西，這個東西就好比點金石，能把我生活中的負面成分都清除掉，留下光燦燦的閃亮人生？既然有這樣好的東西，為什麼一開始不就把人生設計得好一點？我從小到大所受的苦到底有什麼意義？是誰在掌控著這一切？」

若菱覺得自己的思緒又像毛線球了。她決定從一個最基本的問題著手：「這個自動化程式，還有你說的人生模式，是誰幫我們寫好、定好的呢？」

「這個問題也真的是大哉問！」老人認真地思索表達的方法：「你可以說是我們人一生下來就會有一定的一些性格傾向，像外向、內向、悲觀、樂觀等。然後，我們後天的環境，像家庭、學校、社會、朋友等等，都會幫助我們在童年的時候定好一些遊戲規則，讓我們創造了種種的價值觀和信念。」

「我給你舉個例子吧。」老人看到若菱滿臉問號，諒解地說。「有一個父親，拋棄了老婆和三個兒子，完全棄他們於不顧。老大長大以後，成爲一個很好、很負責任的父親，因爲他潛意識的信念是：我不可以像我父親一樣傷害家人。老二終身未娶，因爲他潛意識的信念是：我不信任婚姻，因爲我可能也會和父親一樣。老三卻做出和父親一樣的事，因爲他潛意識的信念是：我要和我父親一樣。」

老人看看若菱，她仍陷入深沉的思考中，於是又拿粉筆在牆上寫了一個公式：

**性格傾向 X 外在環境 X 各種教育 X 生活事件 X 前世業力（如果你信的話）=人生模式**

「你看清楚囉，是乘號不是加號，所以變數很多，特別複雜！」老人又加了一句。

若菱似懂非懂，但她還是提出了很實際的問題：「那我們怎麼樣可以知道自己潛意識裡面，到底有什麼樣的模式在以自動化程式的形式運作呢？找到了以後又怎麼除去那些不好的呢？」

「很好的問題，」老人滿意地說，「潛意識裡的東西，會利用很多方式與我們溝通，就看你能不能警覺到，並且理解它。」

老人停頓了一下，笑著說：「這就是你這週的回家功課！」

若菱一愣，一臉無奈的表情。

「然後我會慢慢告訴你，怎麼樣去應付我們種種潛藏的人生模式。」老人眨眨眼，「上週其他的功課呢？」

「電影看了，書買了還沒看。」若菱囁嚅地回答，「電影看不太懂……」

「沒關係。我讓你查的資料和電影裡面的一些內容，我們以後都會用到。你到時候可以再去看一次，我也不指望你一次就看懂。」老人微笑，然後就低頭不語了，若菱知道訪談時間結束了。

「是的，就像我自己的人生，也不是一下就能夠讀懂，慢慢來吧！只要有信心，我一定能夠讀懂自己。」若菱暗自下了決心，悄悄地起身離去。

## 第 12 章

# 遇見難得的知音

## ——潛意識的表達方式

「潛意識用什麼方式和我們溝通？」在若菱結束了產品發表會之後，這個問題就一直纏繞著她。

在產品發表會的過程中，若菱總算體會到將老人的教導實際應用在生活上的好處。像往常一樣，在發表會前一天，若菱就會緊張得睡不好。發表會當天，若菱感覺自己心跳加速，手腳冒冷汗，典型的焦慮恐慌症。

不過這次若菱覺得好多了，因為她記得老人教導的：「你不是你的工作，你不是你的表現，你不是你的成功，也不是你的失敗。這些外在的東西，絲毫動搖不到你那個內在的真我，看清楚小我的虛假認同！」

雖然若菱還是沒怎麼感覺到真我，但是她發現這個「以上皆非」的小我否定法很管用，她像念咒語似地反覆提醒自己：「我不是我的工作，我不是我的……」結果發表會進行得異常順利，出席的來賓比往年都多，記者會也辦得轟轟烈烈。

所以若菱覺得，自己不那麼用力地做事以後，反而效果很好；更重要的是，自己覺得輕鬆愉快，也因此更能享受事情做好之後的成果。

「今年的考績，應該是特優了吧！」若菱正在開心之際手機響了，一看，居然是李建新打來的。

若菱其實正在想是不是該問問他關於潛意識的事情，沒想到電話就來了，這就是榮格說的 **synchronicity**（同步性、同時性）嗎？（註）

「最近好嗎？」李建新在電話那頭問。

「哦，很好，剛忙完產品發表會！」若菱愉快地回答。

「哦，那正好，我們出來聊聊吧！明天晚上怎麼樣？」李建新的聲音充滿期待。

「嗯……我問問看志明有沒有空。」這麼多年了，若菱對於跟男人單獨見面、吃飯已經有點不習慣。

「哦……當然，老同學了，我也好久沒見到他了。」李建新沒料到若菱會提到志明。

「我晚上再給你電話！」若菱急忙收線，臉都紅了。也不知道自己為什麼會這麼敏感，不過是老同學見面吃吃飯、敘敘舊嘛，何況若菱是真的有事要問他。

「我的潛意識在幹嘛呢？」若菱想想也覺好笑。



第二天傍晚，若菱和李建新單獨見面了。志明沒空，說要趕論文，要若菱代問李建新好。這正中若菱下懷，因為志明在的話，她就不好意思跟李建新談得太多了。

李建新挑了一家在高級大飯店頂樓的西餐廳，可以把臺北市的夜景一覽無遺。若菱懷著鬼胎，不知從何問起，還好李建新先發制人：「你上次的資料找到沒？」

「嗯，是找到了一些不錯的資料。」若菱忍不住和他分享老人說的馬車模型。

李建新聽得眼睛發亮，一直問若菱是從哪裡找到這個資料的。若菱搪塞不住，只得含糊地說是自己綜合了一些東西，胡思亂想出來的。

「哇，你真不愧是我心目中的女神！」李建新忘情而崇拜地說，害若菱羞得滿臉通紅。一方面是自覺慚愧，一方面是自己隱隱約約地覺得，李建新其實從大學開始就對自己有好感，但是這樣露骨的表達還是讓她招架不住。

「對不起，我大激動了。」李建新看到若菱的反應，自己也有點不好意思。

若菱心裡的小我暗爽，嘴上卻打趣道：「是神經的『神』吧？」

李建新一臉誠懇地說：「真的，我很少能碰到這樣的知音呢！」

聽到這話，若菱心裡想，多麼希望志明就是自己身邊的知音！

停了一會兒，若菱問：「以你的瞭解，你認為潛意識平時都是用什麼方式和我們溝通呢？」

「一般心理學家都說，**夢是潛意識通往意識的橋樑**。」李建新不假思索地回答。（註 2）

「所以潛意識有預警的作用囉？」若菱印象中的夢好像是給預兆的。

「不但如此，夢可以給我們很多啓發、鼓勵，還可能把你作夢當時白天生活的一些心態整理出來給你看。夢當然有示警、指引的功能，同時還可以讓你宣洩情緒或展現出被你自己壓抑的人格特質。」李建新一口氣說了一大堆。

若菱盡量裝出聽得懂他在說什麼的樣子，然後很輕鬆地問一句：「除了夢以外呢？」

李建新愣了一下，詫異她轉換話題的速度。

不過他還是繼續提供自己的意見：「有很多看似簡單的生活事件，看起來好像無足輕重，可是都潛藏著一些訊息。比方說你想從事某種行業，因此要去考一個證照，結果考試當天找不到准考證啦、交通堵塞啦等等，諸多不順利的事情接二連三地發生，就顯示出你的潛意識其實並不想要走這條路。」

「還有一些一再出現的生活模式……」若菱盡力接腔，努力運用一些「套話」的技巧。

「對！就是！」李建新立刻對女神表示贊同，雖然他自己更像是個半仙。「如果你的人際關係一再出現相同的模式，比方說你的同事、老闆和你相處的模式，不管你走到哪裡都碰到同樣的人、同樣的事、同樣的互動方式，這時你就知道是潛意識的一個模式在主宰你的命運和行爲了！」

「對，這就是尋找我們潛藏的人生自動化導航系統模式的一個好方法。」若菱故意用從老人那兒偷來的一連串專業術語，其實她也搞不清楚自己在說什麼。「還有……」若菱假裝在沉思……

「還有就是你說溜嘴，不經意說出或做出來的一些事，雖然與你本意不相同，但可能就是你潛意識裡真正的想法。」李建新熬不住，搶先說了出來。

若菱立刻點頭贊同，心想這幾條我可得好好記住。這時，她想到那部電影說的情緒、什麼胜肽的上癮，就小心翼翼地說：「還有一些上癮症……」

「對啦！」李建新一拍大腿！「癮頭，就是嘛，我怎麼沒想到，像有些人明明知道抽菸不好，可是阻止不了這種慢性自殺行爲，這就是潛意識在操控的最好例證！」

他所說和若菱說的並不是完全相同的意思，不過若菱覺得他說的



很有道理，也點頭稱是。

一頓飯吃下來，若菱搜集到了足夠的資料，李建新也感覺碰到了知音，雙方各取所需，各自開心地打道回府。

註 1：synchronicity，同時性、共時性，意指有意義的巧合，就是兩件看起來毫不相干的獨立事件，卻有相關的意義在內。注意你生活中一些同時性的事件，可以看到一些潛意識的軌跡，找出各種事件對你人生的某種意義。

註 2：關於解夢的書（由淺到深）

《看夢在說話》／方智出版社  
《你是做夢大師》／張老師文化出版社  
《做夢改變人生》／角色出版社  
《夢境地圖》／方智出版社  
《解夢聖經》／尖端出版社  
《榮格解夢書》／心靈工坊出版社  
《夢：私我的神話》／立緒出版社  
《夢的智慧》／立緒出版社  
《夢與意識投射》／方智出版社

## 第 13 章

# 回溯童年的記憶

### ——我們身體的障礙

老人聽了若菱有關潛意識的報告之後，滿意地點點頭，然後揶揄地說：「有槍手幫你吧？」

若菱臉紅了一陣，低頭不說話。

老人不再繼續追擊，只說：「很好，當你的生活中出現這樣的情況時，你要記得是你潛意識在和你溝通的跡象。」

看到若菱面有難色，老人加了一句：「別擔心，我也會提醒你的。今天我們正式開始進入圈圈解套的工作啦！」

「真的嗎？」若菱興奮地猛抬頭，幾乎沒跳躍起來。

老人搖搖頭，笑若菱的稚氣，然後指著地上的圈圈：「在真我周圍的這一圈是身體，身體是怎麼構成我們與真我之間的障礙呢？」老人頓了一下，突然問若菱：「你想不想從頭開始尋找問題的答案？」

若菱點點頭。

老人問：「你記得你出生時的經過嗎？」

若菱理所當然地回答：「當然不記得啦！」

「其實你的身體記得的，你不妨問問自己的身體。」

老人嚴肅地舉起手來，若菱不由自主地看著老人的手，只見老人一面把手放下，一面以權威性的聲音說：「閉上你的眼睛！」若菱照做了。

「想像你是一個在媽媽肚子裡的胎兒，此刻你所在的空間，很柔軟、很溫暖，在一片黑暗中，四周都是水。你像一條小船，輕輕搖曳。你還聽到很大聲、有規律的鼓聲，撲通、撲通，那聲波撫遍你的全身。還有流水的聲音，以及其他不規律的一些聲音，你充滿了好奇。」然後老人問：「你此刻感覺怎麼樣？」

「真舒服！」若菱如實地說出了她的感覺。

「很好，但是小心啦！」老人警告她。

「溫暖的懷抱，突然從四周擠壓過來，只是一瞬，卻是從來沒有過的，你感到有點不安。過了不久，又是一下。你開始莫名其妙地擔心了，這是怎麼回事？可是那種擠壓越來越頻繁，完全打破了你在夢海上安寧舒適的徜徉。」

「啊——」突然若菱聽到一聲尖叫，把她嚇得身子緊縮，縮成一個胎兒的姿勢。接著尖叫聲不斷，還有咒罵聲！「他X的！早知道這麼痛就不要生了，拿掉算了，醫生、醫生、救救我，啊——痛死啦！」

若菱嚇得全身劇烈地顫抖，記憶中從來未曾如此懼怕過。

經過不知道多長的時間，若菱感覺自己全身被擠壓著，有人在抓她的腿，想要拉她出去，可是她的頭很大，經過一個隧道的時候卡在那裡，她聽到更多人的說話聲音、尖叫、咒罵、安撫、忙亂、嚇得她不知所措。最後總算通過了隧道，若菱感覺自己到了一個無比光亮的空間，燈光非常的刺眼，溫度又低，周圍沒有暖和的水了，有的只是粗糙的東西在她肌膚上摩擦。

她突然感覺窒息，正在慌亂的掙扎之中，有人用力在她屁股上打了一掌，若菱哇的一聲哭出來，淚眼模糊中，看到周圍盡是陌生的東西，那個每天供養我吃喝拉撒的環境呢？那個我的生命的源頭呢？沒有了嗎？失去了嗎？她使勁地一直哭，驚嚇地哭，恐懼地哭，沒有指望地哭……終於哭累了，她睡了。



不知過了多久，若菱從沉睡中醒來，很舒服的一覺，一摸臉上涼涼的地方，原來真有淚水哪！若菱狐疑地看著老人，不知道自己剛才是不是「莊周夢蝶」去了。

老人神秘地笑笑，沒有回答若菱疑惑的目光。

「我們出生的過程這麼淒慘哪？」若菱忍不住驚嘆！

「是啊！」老人說，「你聽過細胞記憶嗎？」

若菱茫然地搖頭。「有些人在接受器官移植之後，會承接了捐贈器官的人的想法、性格、脾氣等等……」老人提示。

「哦！這個有聽說過。」若菱至少還看看報紙。「所以我們出生時這種戲劇性的創傷記憶，就會被我們的細胞保留嗎？」

老人點頭道：「是的，而且我們出生之後，有多少人能夠幸運地在一出生就由母親一直懷抱著，餓了就吃奶，哭了有人撫慰？」

「是呀，大部分現代的教育是說什麼不要寵壞孩子，要定時餵奶，沒到餵奶時間即便寶寶餓了也不可以餵它。孩子哭的時候讓它哭，免得寵壞了老要人抱！」

若菱同意現代教養寶寶的觀念有些問題，尤其剛才身歷其境般地經過了寶寶出生的過程，更覺得剛出生的孩子就是需要無限的愛和撫慰。

「你想想，」老人說，「你在成為受精卵的那一剎那之前，只是一個意識的存在。然後突然你進入了一個小小的細胞中，慢慢地，你有了一具每天長大的身體，但你還是在一個安全的環境當中，你感覺和周圍的東西都是合一的。」

老人喝了口茶，繼續侃侃而談：「然後，你出生了，經歷過那個巨大的創傷和驚嚇，你與提供自己生命所需的源頭分離，一開始你很迷惑，不知道為什麼居然自己肚子餓了會得不到東西吃，因為你以為你與這個世界是一體的。」老人嘆了口氣，「於是，我們慢慢學會了，

我及我的身體，和這個世界是分離的了。爲了保持自我感，我們就發展出了 ego，在這個世界上抓取所有我們能抓取到的東西。因爲小我是如此的虛幻、脆弱，所以它需要更多的抓取、獲得，才能延續它軟弱的生命。」

「原來身體是這樣讓我們與真我分開的……也不是身體的錯呀！」若菱有點像是自言自語似的。

「這就是爲什麼我們每個人天生就有很多無名的恐懼……」老人繼續說，「到了最後，這種無以名之的不安全感和分離感，就變成了一種存在性焦慮，成了我們每日生活的背景音樂，不停地在播放。」

「啊，難怪我老覺得惴惴不安，很不喜歡自己一個人安靜地獨處。每次一個人的時候，我就想找人說話，打開電視、收音機，或是找點事情做做。原來就是不想面對這種存在性焦慮的背景聲音。」若菱有了這番領悟！

「那我們這層身體的障礙怎麼樣才能去除呢？」若菱又是直截了當、一針見血地想解決問題。

老人又好氣又好笑地看著她，無奈地搖搖頭，「孩子，去除不了，就像我們永遠沒有辦法除去黑暗一樣。所有造成我們與真我隔絕的東西都像黑暗一樣，我們所能做的，就是拿覺知之光去照亮它們。」

看著若菱皺起了眉頭，老人又補充說：「在身體層面的這個部分，所謂覺知之光就是重新和我們的身體連結。我們一般人對自己的身體

只有 5%瞭解和控制，95%身體是在潛意識的狀態下用自動導航系統在操控的。所以，找回與身體的連結就可以幫助我們把 5%的版圖擴大，找回更多的自己。」

「怎樣找回與身體的連結呢？」

「跟你的身體對話，傾聽你身體的訊息。」

## 第 14 章

# 重新和身體連結

### ——瑜伽與呼吸

若菱來到了台北東區一間最具規模的瑜伽中心，是去年才開張的，整棟大樓都是瑜伽教室，不負它跨國國際瑜伽中心的形象。

老人臨別時要她選擇一些活動，讓她與自己的身體重新連結，瑜伽就是其一。

「基本上，任何能讓你專心一致、活在當下的運動，都可以幫你與身體重新連結，所以運動本身不重要，重要的是你在做它時的心態和狀況。所以無論是跑步、快走、游泳、太極拳、氣功、瑜伽，只要你能夠專心地觀照自己的身體，這些運動都可以成爲一種冥想。」

而其中，與身體對話、連結的最佳方式其實就是靜坐冥想。

若菱真的是不敢想像坐在那裡不動、不想的滋味，超過五分鐘她就坐不住了。她所喜愛的運動，像羽毛球、乒乓球啦，好像都不合老人的要求。老人說：「這種具有競爭性的運動，是 ego 對 ego 的運動，不是能讓你跟自己好好在一起的運動。」

最後，若菱選了瑜伽。以前她也嘗試過瑜伽，但是覺得太慢，實在沒有耐心跟著老師「一、二、三、四、五」地保持一個姿勢停止不



動。不過既然老人交代了，若菱決定還是來試試看。

若菱要求那家瑜伽中心找個老師來解釋一下瑜伽的好處。她在二樓大廳等待著，一向沒有耐心的若菱，竟然因為周遭優美的環境和音樂而能靜心等候，沒有絲毫的不耐煩。

「嗨！你好！」出現了一個綁著馬尾巴、臉圓圓的年輕女孩，「我是凱莉，這裡的瑜伽老師，聽說你有問題想要問我？」

凱莉的聲音帶著點童音，說話的時候眼睛都彎彎地在微笑，讓若菱一看就有好感。「是啊，嗯，我想問一下，為什麼瑜伽可以幫助我們和我們的身體連結？」

凱莉有一點詫異若菱提出的問題，一般人好像不會一開始就達到這個深度，不過她還是很開心有人這麼有見地。「是的，我個人覺得，瑜伽是可以讓我們重新與我們身體連結的一個最有效、最快速的方法。」

「不如你自己好好地體驗一下吧！」凱莉說，「你跟我來。」



凱莉把若菱帶到樓上的一間空教室，讓她坐下來。

「你伸直你的腳，挺直你的背，吸一口氣，吐氣時從胯部那裡彎曲，身體往前延伸，看你能不能用手碰到你的腳？」

若菱試了試，很遺憾，她實在太僵硬了，指尖只能碰到腳踝。

「沒關係，」凱莉早已習慣這些上班族硬邦邦的身體，「現在告訴我，你覺得哪裡阻擋著你無法再向前？」

「後腳筋，尤其是膝蓋後方上面那個地方……」若菱掙扎著。

「好，集中你的注意力，把你的覺知帶到那個最緊繃的地方，深呼吸，每次呼氣的時候，你帶著意念和那個地方溝通，讓它放鬆一點。」凱莉慢慢地引導著。

若菱專心地和她的雙腳腳筋「溝通」，沒多久，她居然可以向前，兩隻手握住腳板了。「哇！真神奇！」若菱興奮地叫道。

「是呀！」凱莉贊許地看著她，「只要你關注你的身體，它就會同樣地回應你的。」

她停了一下，看著若菱在揉捏自己剛才拉扯的腳筋，繼續說：「瑜伽還有一個和其他運動很大的不同，就是它的呼吸方法。像剛才，你就是用呼吸來和你的身體溝通。呼吸在瑜伽當中是自成一派，重要性比我們做的各種姿勢的體位法還來得重要呢！」

「呼吸？」若菱不解地問：「不是每個人都會呼吸嗎？」

「是呀，」凱莉笑笑，「可是呼吸做得好，和做不好的人，壽命會差很多呢！」

若菱半信半疑地看著她。

「在瑜伽裡有一種有關呼吸的說法，那就是：人的一生當中，呼吸的次數是固定有數的。所以呼吸愈慢長的人，活得愈久。」凱莉看到若菱的驚訝，笑著說：「你看狗和猴子的呼吸快速急湍，所以壽命就比人類短了很多。而你看烏龜，它好幾分鐘才呼吸一次，所以可以活很久，因為它可以保持住大量的能量。」

若菱想，生氣和緊張的時候，呼吸就不由自主地加快，原來不僅消耗能量，更是消耗生命的呀！

「那我們怎麼樣才可以放慢自己的呼吸呢？」若菱一心想要減少自己每天的呼吸次數，好多活幾年。

「有很多方法呀，對上班族來說，最有用的就是腹式呼吸了。」凱莉一面說著，一面教若菱怎樣吸氣的時候，腹部突起，呼氣的時候腹部回縮。若菱試了好幾次，吸氣的時候不是挺胸就是抬肩，卻還是看不見自己的腹部有隆起的跡象。凱莉讓她躺下來試試，沒想到一躺下來真的就可以做到了。

「原來如此！就有點像小 baby 一樣哦？」

「是啊，」凱莉說，「看看你家的小 baby 是怎麼呼吸的，就知道腹式呼吸應該是人類正確、健康的呼吸方法。」若菱很想告訴她自己沒有小孩，不過話到嘴邊又吞了回去……

凱莉又說：「你看看你們公司的大老闆們，一定都是胸式、甚至是肩式呼吸呢！又短又淺，真是浪費生命呢！」凱莉眼睛又圓圓地笑了。

「爲什麼腹式呼吸可以放慢我們呼吸的速度，也比較深？」若菱問。

「因爲在吸氣的時候，我們腹部突出，這時橫膈膜就可以下降，按摩到了你腹腔內的許多器官，而且還留出了許多空間給肺部去擴展，所以空氣可以大量的進入肺葉中。而呼氣的時候，腹部緊縮，橫膈膜被擠壓向上，按摩心臟，並且壓縮肺部，把肺裡的髒空氣擠出身體外面。」

「哇，這麼有學問！」若菱讚歎。

「是呀！」凱莉說：「你把簡單的腹式呼吸學會了以後，你可以在坐車時、開會中，甚至與人交談的時候都偷偷地練習，你會覺得你的胸腔愈來愈開闊，甚至感冒等呼吸道的疾病都會減少呢！練習的時候很簡單，只要不著痕跡地把注意力帶到你的呼吸上，關注一下腹部的起伏，自然帶動了腹式呼吸之後，就不需要太多的心力去照顧它了。」

「哈！那以後公司再開那些無聊的會議時，我就有事做了！」若菱高興地想著。離開瑜伽中心時，她已經成了正式會員。

## 第 15 章

# 激勵大師的體驗分享

### ——飲食與健康

除了修習瑜伽，老人還介紹了幾個他的得意門生，建議若菱去拜訪。離開瑜伽中心以後，若菱決定一鼓作氣，開始打電話。

若菱感到又興奮、又好奇。一方面很興奮終於可以找到人來一起談論老人，要不然跟老人學習的這些經驗還真是沒有人可以共同分享呢！另一方面，她很好奇老人其他的學生不知道是什麼樣子的人。

「喂？」若菱撥了老人給的第一個手機號碼，接電話的是一個年輕的、充滿活力的男人聲音。

「你好，我是嗯……一個老人……」若菱惶恐得不知如何描述自己。

「哦！我知道了，你什麼時候過來？」男人一下子就明白了，而且單刀直入地邀請她。

「我……今晚就有空……」若菱遲疑地說。

「嗯……好！今晚八點怎麼樣？」聽到若菱肯定的答覆，男人說了他的公司地址，然後就掛了電話，留下驚詫不已的若菱。



若菱在八點的時候準時走進這個台北東區的辦公大樓，來到了一家門面富麗堂皇的企管顧問公司，迎面走來一個相貌英俊、兩眼炯炯有神的三十多歲男子。

男人伸出手來，跟她緊緊地握了一下手，然後自我介紹：「我是李聖傑！」說話的語調好像若菱應該認識他似的。

若菱也自我介紹，並且仔細打量他，難怪這麼眼熟，原來他是赫赫有名的激勵演說家、培訓大師！若菱有點自慚形穢，不自覺地彎腰頷首、跟在他後面進辦公室。

李聖傑的辦公室氣派豪華，還好他沒有坐在高高在上的辦公桌上，而是和若菱面對面地坐在辦公室裡的沙發上。

「爲了今晚，我推掉了兩個應酬。」李聖傑沒有任何不快地解釋著，「老人的事比什麼都重要，我全心全意地願意回報他，而且他介紹的都是最需要幫助的人。」李聖傑的聲音低沉有力，充滿感情，果然是名嘴，一開口就讓若菱印象深刻。

「他要你問我什麼？」李聖傑問。

「嗯，我們正談到突破身體層面的障礙……」若菱不知如何回答，只有含糊地說。

「哦！身體障礙，對！」李聖傑點點頭，「我當初很年輕就意氣風發，非常成功，完全和我的身體脫節了，最後嚴重到胃出血，讓我暫時不得不退出職場，休養生息。」

若菱記得李聖傑幾年前曾經沉寂了一段時間，最近又東山再起，而且進軍中國大陸，看來要再創事業的高峰。原來那段時間是身體不適，很多人猜測他是與合夥人鬧意見分家，才銷聲匿跡一陣子。

「你想想，」李聖傑用他上課演說的語調，慷慨陳詞：「一個人怎麼可能讓他自己的胃到了穿孔的地步都沒有感覺？我就是這個樣子。當時事業上也受到了很大的挫折，雙重打擊之下，我整個人意志消沉，我平常激勵別人的那一套來激勵自己可是一點用處都沒有。」

他喝了口水，繼續說：「後來碰上了老人，他是那樣的慈悲、有愛心，從不批判你，讓你感覺他是完完全全地接受你，沒有保留地愛你。」

若菱這才明白為什麼每次看到老人都那麼地舒服，因為一個不批判、全然接受你的人，在這個世界上真的是絕無僅有。

李聖傑自己說著都已經感動得紅了眼眶，「他教我如何與自己的身體連結，感受並且接納自己的情緒，覺察並且檢視自己的思想，進而打破小我所有虛假的認同……」他停留了很長一段時間，好像在回味那段學習的時光。

「我覺得自己好像重新又活了一次。雖然現在我做的事情跟生病

以前做的事沒什麼差別，但是生活的品質、教學的品質都已經是截然不同了！」

若菱理解地點點頭。

李聖傑看看若菱，繼續說：「雖然我現在每天還是很庸庸碌碌地在工作，但是我每天都保持一顆喜悅和平的心，而且不會像從前那樣執著於外在的事物了。正因為如此，我的事業反而蒸蒸日上，許多好運擋都擋不住。」

若菱終於逮到發問的機會了：「這就是所謂的心想事成嗎？」

李聖傑笑道：「心想事成是高級班的課，老人到時候會教你的。」

若菱想，呵呵，想搶先偷學的念頭被看穿了。

「心想事成，說來話長。我想老人叫你來找我，主要是讓你聽聽我的故事，增強你的信心，同時我也可以分享給你，他教我的一些我最受用、關於飲食的方法！」

李聖傑提出了這個令人興奮的話題，滔滔不絕道：「我們雖然講『突破身體的障礙』，身體卻是我們尋找真我的必經之路，所以才要傾聽身體的訊息、跟身體連結。而爲了把這條道路修直、修正，我們必須要好好呵護自己的身體，就像那一輛馬車也需要好好維護一樣，不然有一天寸步難行的時候，講心靈的追求也是枉然。」



「所以就像開車，不但要有正確的駕駛方法，還要有正確的維護方法。」若菱坐直了身體，準備洗耳恭聽。

「老人告訴我，『怎麼吃』比『吃什麼』來得重要，」李聖傑說，「當時我胃不好，很多人建議這個建議那個，但老人說了幾個關鍵點，我照做了，效果奇好。」說著，他從辦公桌上拿了一張紙給若菱，「我先前整理出來了，你可以看看。」

李聖傑看了一下手錶，若菱看在眼裡，心裡有些歉意，就說道：「好呀，我拿回去慢慢看，先告辭了。」

李聖傑露出了抱歉的笑容，「也好，正好還有幾個客戶等我回電。你我都是非常幸運的人，希望你能把握機會，跟老人好好學習。」

若菱心裡真的非常感激，這樣的一個大忙人願意抽出空檔來見她這個無名小卒，老人的魅力真是無遠弗屆。

離開公司，若菱在車上就忍不住拿起那張紙來看，原來是幾則養生指南。若菱一面看，一面對號入座。看到「少食多餐」這幾個字，若菱心想，這個建議比較簡便易行，明天就開始實行。

## 「怎麼吃」包括了以下幾點：

1. 食物的比例：所謂的黃金比例是 40%的穀類，40%的水果、蔬菜，20%的蛋白質。
2. 吃飯的時間：早餐一定要吃得多，晚飯一定要早。兩餐進食之間，不可以超過 4 個小時，才不會耗你的老本（能量）。所以在兩個正餐之間，應該要吃一些點心，補充一下能量。
3. 食物的份量：輕食和少量多餐。每餐食物的份量不要超過你一隻手掌能抓滿的份量的五倍。七、八分飽就應適可而止。
4. 烹飪方法：生食蔬菜有很多好處，但並不是每個人在每個季節都適合；生食動物（包括魚）在現代的社會中問題太多，少吃為妙。少油的烹飪法——水煮、蒸是最營養、最好的。
5. 吃的方法：細嚼慢嚥可以讓唾液和食物充分混合，幫助消化。此外，食物、飲料不要太燙太冷。我們的身體必須消耗極大的能量，才能將喝下的冰飲料溫暖至正常體溫（攝氏三十六度半），如此一來整體的免疫力自然下降。所以如果常喝冰飲料，建議將飲料退冰半小時或改喝常溫白開水。

## 第 16 章

# 卸下光環後的人生

——健走真好！

若菱這個星期努力遵守著剛學會的飲食方法，早餐通常只是一杯牛奶或優酪乳的她，現在開始吃得比較多。同事們都有點驚奇地看到，才十點多的時候，若菱還會抓一個活力棒、或一些蘇打餅乾往嘴裡塞。有些人竊竊耳語，猜測若菱是不是懷孕了？

若菱現在學會比較不去在意別人的眼光和評論。畢竟，一個人的大腦每秒鐘要過濾那麼多的資訊，因此，她只看得見她想要看到的東西；別人拿什麼標準去過濾資訊，真的管也管不著。若菱沉溺在新發現的內在世界，泰然處之。她想，無論他們說些什麼，受到影響的只是我們的小我而已，如果能夠接納小我的縮減和被打擊，再多的流言也不怕。

這天，公司業務不算忙，若菱懷著好奇，撥通了老人給她的另一個電話，對方是位女士，而且和李聖傑一樣，一聽是老人介紹的，問都不問就立刻約定時間見面。

傍晚，若菱稍稍提早一點下班，循址在台北近郊找到了這棟坐落在山林之內的房子。

按了門鈴之後，女主人應聲開門。兩人目光觸碰，若菱一下子就

楞住了，直看著女主人發呆。

「又是一個名人，有沒有搞錯，」若菱想。女主人是昔日體壇健將，當年叱吒風雲，爲國爭光，拿了不少國際大獎，許多人都不會忘記。「你就是若菱吧？」女主人看她發呆的樣子，嫣然一笑，熱情地招呼道：「進來坐吧！」

若菱有點緊張地跟在她後面進屋，用眼角餘光順便打量了一下屋裡簡單的陳設和耀眼的獎盃。在偌大房間的一角，居然還放置著一架跑步機。然而，最引人注目的還是女主人的身段，雖然年過半百，卻渾身上下散發著活力。

坐定了以後，女主人充滿感情地問：「老人好嗎？好久沒有看到他了。」

「很好，他讓我問候您。」若菱禮貌地問答。

「你跟老人的其他門生接觸過了嗎？」女主人直截了當地進入話題。

「有的，我還從他那裡得到了一份飲食養生的清單。」

「不錯，身體是要好好照顧的。」女主人乾脆地說，「多年以前，由於事業、婚姻的雙重壓力、再加上自己的疏忽，我不知不覺地發福，衣服從十號尺碼，改穿十六號，腰粗腹大臀也寬，不但整個人浮腫難看，我的體力、健康都變差，一下子讓我警覺起來！」

若菱看著她充滿自信、高瘦苗條的標準身材，真不敢相信她曾經要被列入胖子之流。

「後來我碰到了老人，他教了我很多東西，對我而言，其中最重要的，當然是如何與自己的身體連結。我是一個運動員，你知道，」女主人又笑了，「照理說我應該是和我的身體有很多連結的，後來我才知道，年輕的時候，我只把自己的身體當成工具在使用，它是曾經在最佳狀態，但是我並沒有和它有什麼連結。」

「原來連結，並不是按部就班地鍛鍊這麼簡單啊！」若菱想。

「我以爲我就是自己的身體。我的小我和它認同了，但是卻沒有連結。」女主人感慨地一嘆，繼續說道：「不過，當老人告訴我一些與身體連結的技巧和道理之後，我找到了一項我自己相當喜愛、也對身體相當有幫助的運動——健走。」

「健走？」若菱覺得詫異，當年女主人馳騁在田徑場上，兜了一圈之後，如今居然又回到了老本行！

「是的，健走！」女主人開始眉飛色舞，「鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的運動。」

說著，她領著若菱到她的跑步機上表演：「來，我教你。」

她一面大步地快走，一面雙手用力地擺動。「健走時，你要配合緩而深的呼吸、擺動你的雙臂、大跨步地快速前進，更可以獲得意想

不到的效果。」

接著她又說，「老人還教我要放空我的腦袋，專心把注意力放在我的雙腳上，這樣就是一種步行禪的冥想。」女主人露出了迷人的微笑，「你知道嗎？半年內，我瘦了二十公斤，而且神清氣爽，負面情緒大大地消除，感覺喜悅平和，真是棒透了！」

「哇！真好！」若菱由衷地讚美。

「是呀，你看現代人多可憐，每天爲了生活奔波忙碌，根本沒有時間照顧自己的身體。」女主人惋惜地說。

若菱覺得女主人說的就是她（自己對號入座了），有點不好意思，於是附和著說：「對呀，現在的人都是『年輕的時候拿身體換錢，老的時候拿錢換健康』。」

「真希望大家能在最及時的時候，開始在健康銀行裡面開戶存錢。」女主人加了一句，然後問若菱：「你現在對於如何跟自己身體連結有哪些體會呢？說說看！」

「嗯，我們每天應該做一些能把所有注意力都集中在自己身上的運動，放更多的覺知在身體的部位上……比方說你的健走，我要學的瑜伽，都可以幫助我們和身體有更多的連結。」若菱小心謹慎地回答。

「對，說得很好呢！關於身體，老人還有一個很重要的教導，他跟你談過嗎？」看到若菱茫然的模樣，女主人繼續說：「你想想，一

天當中，你有多少時候會花一點點注意力在你身體的感覺上呢？比方說，在跟別人交談的時候，你有沒有注意到你的身體語言是什麼？你的眉頭有沒有緊皺？你的肩膀是不是因為緊張而高聳？你的胃是否因為焦慮而打結？如果我們習慣於注意自己身體的感覺，時時安撫照顧它的話，很多疾病就不會因為日積月累而產生。」

「哦！」若菱恍然大悟，「所以與身體連結的方法還有一個，就是在日常生活中，時時留意自己的身體……」

「是的，但是和運動時的不一樣哦，」女主人澄清，「在運動的時候你是全神貫注地覺察自己的身體，但是在平時，你可以留一部分關注給自己的身體就可以了。」

女主人打了個手勢，「比如你在開會的時候，可以自問：『此刻我的姿勢是什麼？我臀部和椅子接觸的感覺是什麼？我身體的哪一個部分有緊縮的感覺？我可以試著去放鬆它。』這樣留一部分的注意在自己身上，其他的注意力放在此刻正在發生的事情上，你會發現，這樣可以讓你更容易地活在當下呢！」

講到這裡，女主人的眼睛都發亮了：「這也就是說，我們為自己的意識，帶入了更多的覺知。就像我們的眼睛，雖然可以有很廣的視野，但是我們的注意力其實只是聚焦在前方很狹窄的範圍。平時做事的時候，你的身體除了在動作之外，它也在呼吸，在適應和感知著周圍複雜的外界條件，然而這都是潛意識的範疇了，我們心思的注意力其實是集中在其他事情上的。如果你能夠更留意身體的感知，就可以把那 5% 的意識狀態擴大了。這樣，不就是老人教導的：把潛意識的

一部分轉變成意識了嗎？」。若菱對女主人的見解十分佩服，相談甚歡，依依不捨地告別。



## 第 17 章

### 「擔心」是最差的禮物

——不如給他祝福吧！

若菱今天依約來到老人的小屋中，臉色凝重，不大好看。老人若無其事地問她：「怎麼樣，拜訪我的學生們還順利嗎？」

若菱如實相告。然後她又忍不住問道：「怎麼他們倆都是名人呢？」

老人一笑，「爲什麼不能是呢？」

「我就不是啊……」若菱自卑的反應。

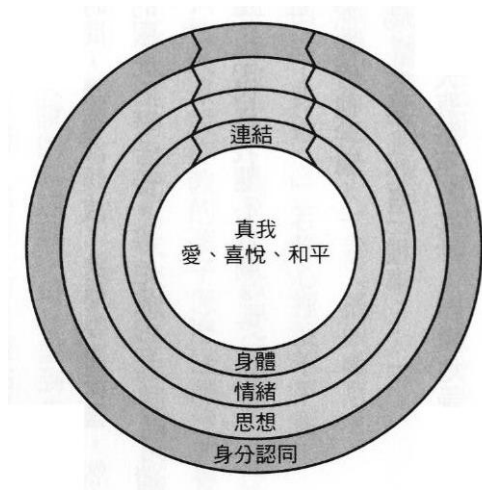
「哈哈！我的學生好多呢！讓你去拜訪名人，只是想加深你的印象而已。他們兩人也的確是很有代表性的啦！」

「哦！」若菱沒怎麼答腔。

老人又在地上的那個圓圈圈上面加了兩個字。「現在你知道啦，要破解身體障礙的方式，就是去和你的身體連結。」

看若菱不答腔，老人終於問了：「怎麼啦？心情不好？」

「嗯，我……又和志明吵架了。」



原來若菱學了一番養生之道以後，看看志明的生活習慣，真的很不對勁。志明從來不吃早飯，有時還錯過午餐，晚上又胃口大開地大吃大喝。而且志明很少運動，最多就是和同事打打球，玩樂多於鍛鍊。若菱愈想愈擔心，忍不住向志明傳教。志明哪裡聽得進去這些東西，還說「從哪裡聽來這些邪門歪道的怪道理！」若菱覺得自己的一片關愛完全不被感激，而且還被嚴重地侮辱，又是一次的奪門而出。



若菱花了一些時間，讓眼淚傾洩，悲傷委屈流盡，然後才平復了一些。

老人帶著理解的眼光看著若菱，等她發洩完了，才清了清喉嚨，嚴肅地問若菱：「你為什麼去干涉他的事？」

若菱不解，回道：「因為我關心他啊。」

「你愛他是嗎？」

「當然啦，要不然我管他幹嘛！」

「很好，你知道嗎？天底下只有三種事……」

「……」若菱覺得老人有點莫名其妙，靜默地等待他的解釋。

「老天的事，」老人伸手指指上面，「你的事，他人的事。」

「你是說志明的事是「他人的事」？我可不同意。」若菱反駁說，  
「他病了，他老了，倒楣的還不是我！」

「所以 you 管他的事是爲了你自己？還是爲了你愛他、需要他？」  
老人平靜地問。

若菱啞口無言。關心志明，當然有一些成份是真心爲他好，但何嘗不是因爲自己的恐懼，恐懼失去伴侶、恐懼造成麻煩呢？

「愛呀愛，多少罪惡假汝之名！」老人搖頭嘆息。

「我關心他，反倒成了罪過？」若菱心裡很不平衡！

「你看，很多父母管教小孩，督促小孩要守規矩、用功念書，有多少成份是摻雜了怕小孩出去丟自己的臉（怕人家說你教的孩子怎麼這麼沒教養！），或是希望、期待孩子能爲他們的 ego 帶來光榮，甚

或是將自己對未來無名未知的恐懼投射在孩子身上，加重他們的負擔？」

若菱不語，她知道老人說的有道理。可是論到夫妻之間呢？

「夫妻之間，也要捫心自問：你真正的出發點是什麼？是爲了對方的人生，或更多是爲了自己？」

「自己最親近的人的事，真的可以不管嗎？」

「對最親近的人，更要注意溝通的方式和方法。如果是爲了自己，而且還自以爲有權利管對方，認爲我們可以介入他人的領域、促使別人改變，這種做法不但白費力氣，而且還會造成兩人關係的緊張。」

「可我的確也是爲了他好啊。」

「你可以把你知道的，你認爲對的、正確的東西和他們分享，但是背後不要設定一個預期的結果。（比方說：你一定要聽我的，要不然……）這樣的話，對方比較能夠接受。伴侶之間、親子之間都是這樣。」

「很難哪！」若菱搖頭。

「是呀，所以你一天到晚介入他人的領域，管他人的事，自己這兒卻沒有人在家，關心自己的事。」老人指著若菱的腦袋調侃道。

「我怎麼可以看著我的伴侶慢性自殺呢？」

「你覺得志明生活習慣不好，而你自己最近有了一些體會，想改變生活、飲食的習慣。你就自己努力、盡心地去做，讓你的伴侶感到好奇，讓他看到效果，然後他可能會願意聽聽看你為什麼這麼做的理由，同時，他也許會試著做一些你在做的事。但是如果你強加這些觀念在他身上，他的『小我』第一個會做的事就是反抗。」

「嗯……」若菱覺得很有道理。

「所以呀，記住，管好自己的事最重要。」老人提醒她。「爲我們的親人擔心，其實是一種不負責任的加害行爲！」

「什麼？」若菱簡直不敢相信自己的耳朵。

「聽我說，」老人胸有成竹地解釋：「比方一個母親，她的孩子要和朋友去遠足、郊遊，他決定要去的時候，母親擔心年輕人出遠門會發生危險而試圖阻止，但是孩子大了阻止不了，所以他出門的時候，母親就耳提面命他要注意這個、注意那個……在後面一直嘮叨……」老人看看若菱，「你知道能量世界的定律的，這個母親在孩子出門的時候，給了他什麼能量？」

「當然是不好的負面能量。」若菱回答。

「是的，」老人點頭，「而且母親之所以會這麼做，是由於她無法承擔一絲絲可能會失去兒子的危險，於是把它投射到孩子身上。現

在，你明白我說的：『擔心是一種不負責任的加害行爲了吧？』」

若菱思考了一會兒，問：「可是有時候孩子真的不太懂事，你不提醒他真的會出事的。」

「提醒是可以提醒，」老人同意，「但是仍然要看你的出發點。你的本意是出於關心，所以把提醒孩子當成是一種愛的表達，還是出於恐懼地把擔心投射在孩子身上，給他很多壓力。」

「這兩者怎麼劃分呢？」若菱問。

「在表面上也許看不出來，但是在能量的層面上，而且在孩子的心理感受上，可以區分得出。」

若菱似有所悟地點點頭：「就是不執著吧？」

「對！」老人讚道，「就是要放下小我的執著心。」

若菱又問：「但是，如果孩子真的出事了，母親難道不會覺得自己沒有給孩子足夠的警告，或是阻止他而感到愧疚嗎？」

老人微笑著問：「我剛才說過天下有幾種事？」

「三種事。」若菱老實地回答，「我的事，他人的事和老天的事。」

「一個人的命活多長，是老天的事，一個母親再怎麼樣努力去保

護孩子都是無法與天命違抗的。」

「是呀，誰敢跟老天抗爭……」若菱喃喃地說。

「不一定喔，你有曾經因為交通堵塞誤了約會，而坐在車子裡咬牙切齒的時刻嗎？」

若菱不好意思地點點頭，「當然有！」

「交通堵塞是誰的事？」老人問。

若菱想想，說：「老天的事。」

「所以呀，人們常常跟老天爭辯、抗衡而不自知的，不是嗎？」老人摸著鬍子，娓娓道來，似乎在嘲笑世人的愚癡：「無論你多麼愛他，多餘的擔心就是最差的禮物，不如給他祝福吧！」

## 第 18 章

# 一場「ego boosting」秀

## ——同學會的啓示

又是一個冬日，又是一個下著雨的傍晚，氣壓低沉沉的，壓著人心很不舒服。

若菱下班後匆匆忙忙地趕到了大學聚會的餐廳。一進門，若菱就看到李建新，他坐在最靠外面的座位上，一眼就發現了她，向她微笑。若菱不好意思地低下頭，然後才和其他的同學打招呼。

其實上次和李建新晚餐後，他們又陸續喝了幾次咖啡，每次都聊得很開心。對於老人說的東西，李建新都非常能領會，而且深感興趣。若菱很高興能有一個知音可以分享老人的教導，只是李建新以為這些是若菱多年修煉出來的心得，對若菱愈來愈佩服，讓若菱非常心虛。若菱也一直告誡自己要守好分際，畢竟她是有夫之婦，而且李建新在美國離了婚，兩人關係更是要劃分清楚。

「咦，志明呢？怎麼沒來？」問話的是當年的班長——陳大同。

「哦，他有論文要趕著發表。」若菱回答，最近志明真的很忙，常常不見人影，反正若菱也沒閒著，也不大抱怨。

「若菱，過來坐呀！」若菱大學最好的同學露露，招呼她到身邊



坐下；若菱正中下懷地走過去，免得跟李建新坐一塊兒。露露是若菱小時候的鄰居，也是小學、初中的同班同學，大學的時候很巧又在同一班。若菱當時與志明是班對，和其他同學來往不多，露露就是班上她最熟悉、也最能交心的朋友了。

老同學湊在一塊兒，話題不外是工作、家庭。若菱看到大家的自我身分認同感都很強：我有一個好工作，我有一個好配偶，我有一雙好兒女，我有很好的習慣，我很好的人生觀……言談之中，都不免誇耀自己的各種成就，或是炫耀自己所知道一些勁爆的新聞和八卦，總之，這是一場 **ego boosting**（小我增長）的秀。以前若菱都會很熱心地投入話題，今晚不知怎地，就是以旁觀者的角色在看著大家。

若菱今天也覺得兒時玩伴露露有點心不在焉，話也不多，完全不像當年豪氣干雲的那個女豪傑。後來到了酒酣耳熱之際，露露突然宣布：「我離婚了！」眾人譁然！

露露的老公是大學就開始交往的別系學長，對露露言聽計從，是個標準的新好男人類型，大家都以為最沒有問題的就是他們這一對了，沒想到第一對離婚的就是他們。

露露漲紅著臉，不知道是因為酒精還是因為積壓已久的情緒，大聲地說：「他，和他秘書，兩個人跑了！」

大家沉默了好一會兒，開始七嘴八舌地提問題、給意見。一時之間，飯桌上好不熱鬧，露露剛開始很冷靜地回答大家的問題，接受眾人的安慰，但是她按捺不住滿腔的怒火，終於破口大罵：「混帳東西，

當年當完兵，找事都找不到，要不是老娘，哪個公司會要他！手無縛雞之力，什麼都不會，全是老娘在後面撐腰，現在事業做大了，就變心了，看上年輕漂亮的小姐，棄糟糠之妻於不顧……」露露一直咒罵著，弄得現場氣氛很尷尬。她強大的負面能量震撼著每一個人。

若菱在旁邊慢慢地好言相勸，露露總算冷靜下來，愛鬧的康樂股長席原進趕緊轉變話題，說了一些自己辦公室的八卦，氣氛才又緩和下來。

可是露露還是不能停止，拉著若菱在旁邊一直抱怨，從生活中所有的小事，她如何付出，他如何當大爺還不領情，總之，從頭到尾都是對方的錯，她一肚子委屈。

若菱一面同情地聽著露露的洩怨，一面想到了那部她看不太懂的電影內容，有關「胜肽」的部分。露露的胜肽是什麼？顯然她喜歡扮演受害者。所以當受害者情結出現的時候，露露的下丘腦就會分泌出「受害者」胜肽，隨著血液傳送到全身細胞，並且讓細胞接收器接收。

若菱記得小學的時候，露露就會當著全班同學的面說：「我父母離婚了，我跟我外公、外婆住。」若菱的情形也是一樣，可是她很怕別人知道她的事，所以很羨慕露露的直言坦率。露露的這招也很管用，每當考試沒考好，功課沒做完，該帶的東西沒帶，老師們都會看在她是「沒爹沒娘的孩子」份上，多少寬容她一些，所以露露習慣了這個受害者的角色。

「她的細胞已經習慣了吃『都是別人害的』這種胜肽吧！」若菱

想。

她記得電影裡面說，既然細胞習慣了這種胜肽，如果我們不餵養這種胜肽給它們的話，我們的生理需要會促使我們做出種種行爲，放射種種能量的波動的頻率，讓能夠產生這種胜肽的事件發生在我們的生活當中。

「這真是太可怕了！」若菱打了個寒顫。如此說來，這些外在的事件都是我們創造的囉？先是有對胜肽的需求，而我們的大腦在選擇有限的兩千個位元資訊的時候，就會過濾資訊，而製造了各種符合我們細胞想要的思想、念頭，而這些能量的波動，會吸引和它振動頻率相同的東西過來，於是：

離開同學會的時候，若菱一直覺得很不舒服。可能是對能量比較敏感了吧，吸收了很多露露釋放的負面能量，無法消化。回到家中，志明還沒有回來。若菱拿出老人推薦的《恩寵與勇氣》，讀到了老人要她抄寫的那一段：

我有一副身體，但我並非自己的身體。我可以看見並感覺到我的身體，然而凡是可以被看見以及被感覺到的，並不是真正的觀者。我的身體也許疲憊或興奮，生病或健康、沉重或輕鬆、也可能焦慮或平靜，但這與內在的真我全然無關。我有一副身體，但我並非自己的身體。

我有欲望，但我並非自己的欲望。我能知曉我的欲望，然而那可以被知曉的，並不是真正的知者。欲望來來去去，卻影響不到內在的

我。我有欲望，但我並非自己的欲望。

我有情緒，但我並非自己的情緒。我能覺察出我的情緒，然而凡是可以被覺察的，並不是真正的覺者。情緒反反覆覆，卻影響不到內在的我。我有情緒，但我並非自己的情緒。

我有思想，但我並非自己的思想。我可以看見與知曉自己的思想，然而那可以被知曉的並不是真正的知者。思想來來去去，卻影響不了內在的我。我有思想，但我並非自己的思想。

我就是那僅存的純粹的覺知，是所有思想、情緒、感覺與知覺的見證。

讀完之後，雖然她還是似懂非懂，但是覺得好多了，躺在床上昏昏沉沉地睡了。

## 第 19 章

# 被負面情緒套牢

### ——情緒的障礙

若菱又坐在小屋內，這一次卻格外的沉默。

她感覺這個神奇之旅有一點像坐雲霄飛車，剛開始的時候很刺激、很興奮，現在則是陷入了低潮，甚至有點沉重的感覺。認識自己、瞭解我們個人的潛意識運作模式，深入探索我們自己的內心，這個旅程並不是全然歡娛的過程。

「你說的對！」老人確認了若菱的想法。

若菱心裡想，「我只是想想你就知道了，真厲害。」

「深入自己的內在，對很多人來說，就像是在艾莉絲夢遊仙境的那個兔子洞中探險一樣，下面的洞不知有多深，而且是全然的黑暗，你敢走多深呢？」老人問。

若菱無言以對。老人拍了拍手，轉換一下室內的氣氛，然後故意大動作地拿個棍子指著地下畫的圓圈圈。若菱的情緒也被帶動得高揚了起來。是呀，今天又要再進一圈了。

「情緒！」老人故意提高音量說，「現代每個人都面對的難題！」

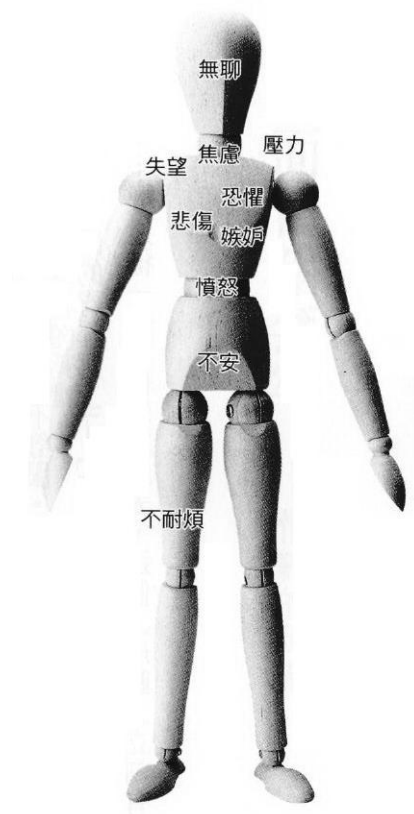
情緒問題是怎麼來的呢？」

他又拿支粉筆在牆上畫了起來。

首先他畫了一個人形圖，然後問若菱：「什麼負面情緒最困擾你？」

若菱想想，「憤怒、悲傷、焦慮、恐懼……」

「等一下，等一下，一個一個來。」老人笑著說。「好，你的憤怒，當你感覺憤怒的時候，它是在你身體哪個部位？」



若菱想想，跟志明吵架的時候，她的胃最不舒服。

「好，」老人邊說邊在人形圖的胃部寫上了「憤怒」。然後是「悲

傷」，寫在肺部的位置；「焦慮」，寫在喉部……就這樣一個一個地加上去，這個人形圖上立刻有很多負面情緒的標記。

「這些情緒都是一種能量，尤其對孩子來說，一些天生的恐懼，所求不得的憤怒，失望落空的悲傷，都只是一種自然生命能量的流動而已，它會來，就一定會走。」老人嘆口氣，低聲地說：「壞就壞在父母對這些孩子身上自然流動能量的態度。」

接著，他用手指在若菱的前額輕輕地點了一下。

若菱這時候彷彿又進入了催眠狀態，回到四歲那一年，媽媽答應週末要來外婆家接她出去玩，她從一早就守在窗外等候、等候，等到天黑了，媽媽都沒有出現。小小的若菱站在窗外，一直哭一直哭。

外婆起初好言相勸：「別哭啦，媽媽可能有事不能來，下次她一定會來的。這樣好了，外婆帶你去買糖吃。別哭了，有什麼好哭的嘛，不要再哭了，傻孩子，沒什麼好哭的，哭夠了吧！」

若菱卻愈哭愈不能停止，最後外婆失去了耐性，狠狠地抽了她兩棍子，才嚇得若菱停止哭泣。

「你的感覺如何？」老人的聲音像是從遙遠的國度傳來的。「我好傷心！我、我……我被拋棄了！」若菱找了很久才找到這個字來描述這個經驗，「還有被欺騙了！嗚……」若菱傷心不已，一直在哭泣。

老人等待若菱的悲傷逐漸平息，又用手指點了一下她的額頭。這

時若菱又回到小時候另外一個場景，在媽媽住的地方。好不容易媽媽接她來住一天，卻逼她早早上床睡覺，媽媽好和男朋友在客廳看電視。

若菱不習慣一個人睡覺，媽媽又不許她開燈，「哪有小孩睡覺要開著燈的！」媽媽一把就關了燈，留下若菱一個人在黑漆漆的屋子裡。若菱嚇得全身發抖，戰戰兢兢地打開房門，再次請求母親：「媽，我好害怕！」

「怕什麼？」媽媽大吼，「都八歲了還怕一個人睡覺？你是怎麼被養大的？一點膽子都沒有，虧你還是我女兒！」

小小的若菱在黑暗中哭泣，把恐懼深深地壓在心底，帶著眼淚進入了夢鄉。



「好了，回來吧！」老人輕柔地呼喚著若菱。

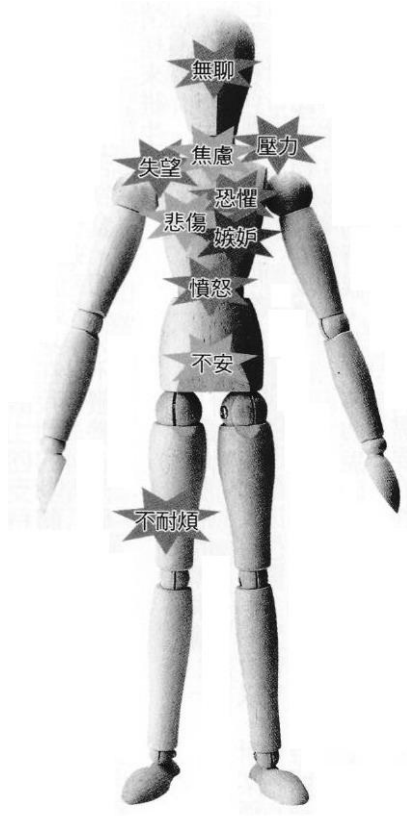
若菱從深沉的潛意識中逐漸甦醒，恍若隔世。

「所以，這些被否定、壓抑的情緒，像你的悲傷和恐懼，就滯留在我們的身體裡，」老人又拿著不同顏色的粉筆，在那些身體上的情緒標記周圍畫上了框框。「像是被籠子鎖住一般，卡在我們的身體中。」

「這些能量有一個特別的名稱，叫做『痛苦之身』(pain body)。」

(註)





若菱看著老人的圖，不敢想像自己身上到底堆積了多少像這樣痛苦的能量；畢竟，在她從小到大成長的過程中，從來沒有人給她**情緒上的支持和關懷**。她有負面情緒的時候，大人不是想要幫助她立刻消除（買糖給你吃哦，別哭了／再買一個給你就是了，別傷心／明天我帶你出去玩，別氣了），就是否定她的情緒（這有什麼好哭／好氣／好怕的），要不然就是打壓（不准哭，再哭就揍你／不准發脾氣，小孩子憑什麼生氣）。無論採取以上任何一種的策略，**她的情緒從來沒有被認可、被接受**，所以，它們也從來沒有離開。

老人看著若菱的心路歷程，理解地說：「所以將來你做母親以後，要記得，給孩子**無限的情緒上的支持和認同**。」

若菱不解地抬頭，「那不是會寵壞小孩嗎？而且，我不會有小孩的。」若菱又難過地低下頭。

老人笑笑，向她保證：「你會有小孩的，而這個教導我就留給我的助教來教你吧。」停頓了一下，老人繼續說：「這個痛苦之身在我們的身體裡面，是自成一格的一個能量場，有它自己的生命。它以痛苦為食，如果你不餵養它想要的食物的話，它會製造一些事端來產生它所需要的情緒來維生。」

若菱心想，怎麼聽起來如此熟悉。「哦！就是胜肽的需求嘛！」

「沒錯，它需要各種不同的胜肽來滋養它。」老人同意。「所以，對某種特定胜肽的需求，會造成我們對一些事物的自動反應，就像那部電影所說的，某條特定路線的神經網路就已經架構好了，所以遇到狀況的時候，我們不假思索就會自動做出反應。我們在眾多資訊、現象、狀態中，過濾出能支援我們、產生我們需要的胜肽的信念和想法，然後深信不疑。」

若菱想：「那我最主要的胜肽需求是什麼呢？」

老人定睛看著她：「你很快就會知道了！」

註：痛苦之身（**Pain body**）在《當下的力量》（揚昇出版社）這本書中有詳細的解說。

## 第 20 章

# 在谷底驚見陽光

### ——情緒的體驗

若菱循址去找老人的另外一個學生，就是老人口中的「助教」。

很奇怪，這次老人只給地址，沒有電話。若菱到了台北西區的一個比較雜亂的地方，驚訝地發現，她要找的人是個麵攤的老闆娘。

老闆娘正在忙著煮麵，若菱看看時間，下午兩點多了，生意應該很快就會清淡，於是她坐在旁邊等待。

「小姐，吃麵嗎？」老闆娘熱情地招呼她。

「嗯，哦……不，我是一個老人……」話還沒說完，老闆娘立刻放下手上的活，衝過來熱切地問：「老人好嗎？」

若菱有點被她的衝勁嚇到了，不過還是禮貌地說：「他很好，讓我問候你。」

「好、好！」老闆娘笑開了，拉著若菱就進房間裡面，「來坐，來坐！」

「你的麵攤……」若菱擔心她的生意沒人照顧。

「沒關係，阿宏啊！」老闆娘拉開嗓子叫道：「幫我顧一下！」

屋裡面走出來一個年輕人，看到若菱，有點害羞地點點頭，乖巧地走到麵攤上去接手。

「你的孩子好乖、好聽話哦！」若菱稱讚道。

「還不是老人幫忙教的。」老闆娘又笑了，露出滿口的金牙。

招呼若菱坐定，老闆娘還泡了茶，熱心地款待著。

「老人告訴我，你有一個很棒的故事！」若菱開口問。

「哪有什麼故事，就是生活啦！我以前嫁的那個老公很不好，天天喝酒，喝了酒就打人，我和小孩一起揍。」老闆娘說起過去，好像在講另外一個人。「我那個時候什麼也不會，沒有謀生能力，想帶著孩子走，又怕養不活他，所以就想帶著孩子自殺啦！」

若菱聽得心驚膽顫，但是老闆娘仍然若無其事地繼續說下去：「後來碰到了老人，他好神哦，他問我，是不是有一個酗酒、而且會打人的老爸，真的耶，我阿爸就是像我老公一樣，我從小最怕聽到他喝醉酒拖著腳步回家的聲音，連我們家的狗都會躲起來哪！」

「老人幫助我看見，我是有一點糊塗地把親密關係的模式，都想成必須和我爸爸的那款模式一樣的啦。以為我生命中的男人和我的關係就是那個樣了，所以我才會無意識地找到和我爸爸一樣的老公。而

且，我小時候很想救我爸爸，可是無能為力，所以長大以後，就會找一個和他一樣的男人來去拯救啦！」

老闆娘雖然沒讀過多少書，可是三言兩語就把自己潛意識裡的人生模式說得很透澈。

「然後，他叫我去找一個她的學生，她的遭遇和我一樣。不過人家是大學畢業生呢，老公還是大學的教授哦！可是一生氣還是不分青紅皂白的誰都揍。她告訴我，我們這種從小就受虐待的人，身體都會習慣要一種化學的東西，叫什麼……」

「胜肽。」若菱幫腔。

「對啦，胜肽，就像吸毒的人要嗎啡一樣，很可怕呢！」老闆娘眼睛睜得大大的，一副心有餘悸的樣子。

「那胜肽的這種毒癮怎麼樣可以消除呢？」若菱迫不及待地問到重點。

「嗯，那個大學生是說什麼去靈修啦，打坐、念經，或是禱告、唱詩歌。可是我又沒有宗教信仰，不想搞那些。她又說什麼去練瑜伽、身體工作啦，上什麼工作坊啦。聽起來是很好啦，可是我哪有那麼多美國時間和錢？我準備要離婚，然後自己一個人養孩子，根本沒辦法去做那些！」

「那怎麼辦？」若菱都為她著急。

「老人說，去做那些是很好，很快就會見效啦，但是他教了我一些不花錢就可以達到同樣效果的方法，我試了以後，果然對我很有效。」老闆娘驕傲地說。

若菱豎直了身體，準備洗耳恭聽。

「首先哦，老人要我寫下來一段話，每天要念、要寫——我看見我在尋求被虐待的痛苦感受，我全心地接納這種感受，並且放下對它的需要。」

「這是什麼意思？」若菱不大懂。

「我也不太清楚耶，老人說，我們會有這樣的遭遇，是因為我們需要這樣的遭遇而產生的情緒。也就是說，我們的遭遇是配合我們需要的那種情緒而產生的啦。這是我們的一種模式、習性啦。比方說阿你常常有不被愛的感受的話，你就寫：我看見我在尋求不被愛的痛苦感受，我全心地接納這種感受，並且放下對它的需要。」

「看見它、接納它，然後放下對它的需要？」若菱還是不大懂。

「老人說，這種東西哦，你愈去排斥它，它愈不走啦，而且還會更強呢！所以，看見了以後，就先接納它，然後告訴自己，我不需要這個情緒啦，我要放下對它的需要。他說這是說給潛意識聽的啦！這樣就把那個我們意識的 5%擴大了啊！」老闆娘努力地用她僅有的知識解釋著。「所以要天天念、天天寫啦！」

「啊！」若菱明白了，「真是妙！」她想。

「老人還教我要寬恕啦，寬恕我那個酒鬼老公。」老闆娘說。

「可是怎麼能夠寬恕呢？」若菱問，「不是說你想寬恕就可以寬恕的呀！」（註）

「老人告訴我，每個人來這個世界上都有不同的功課要學啦，我的前夫只是來幫助我，給我功課做而已。你看，」老闆娘指指周圍，「我現在自己賺錢養孩子，日子過得很快樂、很充實，都是我前天幫的忙啊！我怎麼還會恨他！」

若菱聽得一愣一愣的，不知如何接腔。

「不過老人也說啦，我書讀得不多，心思比較單純，所以很容易接受這些方法。有些人哦，書讀太多了啦，想得太多，反而放不下，那種人就要去修煉啦，參加什麼工作坊，提昇能量啦！」

若菱看時間差不多了，趕緊提出另一個重要問題：「對孩子的情緒全力地支持和認同，不會寵壞孩子嗎？」

「不會啦，」老闆娘又不好意思地笑了，「情緒的支持和認同哦，只是去接納孩子的情緒，不去阻止或是否定啦，阿行為規矩還是要遵守的囉！」

老闆娘想了想，「比如說啦，小孩子在吃晚飯前要吃糖，你不給

他，他生氣在地上打滾。這時候，你把他抱起來，告訴他：『我知道你很想吃糖，那個糖真的很好吃，阿母也想吃，但是現在要吃飯了，吃飯以後，阿母和你一起吃。』孩子如果還繼續哭鬧，你可以說：『哦，我知道你吃不到糖好生氣、好傷心哦，我們讓你摸摸它，跟它打個勾勾，說好吃完飯就吃它好不好？』這樣孩子的情緒可以充分地被理解，而且他也可以自由地發洩情緒啦。」

老闆娘唱作俱佳，講話聲調也有高有低，活脫脫就是個演活市井小民（就是她自己）的演員。若菱覺得她擺攤賣麵實在太可惜了！

老闆娘看看若菱，又說：「老人說情緒就是一種能量啦，會來也會走，大人不要干涉，要讓孩子自己學會怎麼去處理自己的情緒，我們要做的，就是給孩子無限的愛和支持。如果你用轉移的方法來教孩子避開負面情緒的話，孩子長大以後就學會了用代替品來逃避情緒，什麼抽菸啦、吸毒啦，還有那些工作狂的啦，很可怕的呢！阿如果你去壓抑孩子的情緒的話，那就更不好了呀！」

老闆娘一席話聽得若菱好不佩服，難怪窮鄉僻壤之間也可以養出偉人，家庭教育真是重要！

註：寬恕的真義，請參考《寬恕十二招》，奇蹟資訊中心出版。



## 第 21 章

# 擺盪於背叛、欺騙之間

### ——情緒的爆發

午餐之後，若菱一走進辦公室就覺得氣氛有一點不太對勁。若菱納悶今天是什麼日子，還是自己對能量大過敏感了？

過了一會兒，老闆王力找她。若菱進了老闆寬大的辦公室，坐在他的正對面。

王力抬眼看了看若菱說：「今年你的表現很好，考績應該是第一名，但是業務部門老總心裡另有所屬，堅持陳玉梅的表現比你好。而且陳玉梅舉出一些例子，說你慣於搶別人的功勞，據為己有。」

王力看著驚呆了的若菱，無奈地說：「雖然是我的部門，但是業務部門的回饋也是考績的重點之一，老總最後還是決定把第一名考績給了陳玉梅。」

若菱此時氣得全身發抖，說不出話來，心想：「虧我跟她還算是好朋友！」

「我知道你的努力和成績，今年就暫時委屈你了。」王力站起來，拍了拍若菱的肩膀。若菱點點頭，全身虛弱無力地回到辦公桌前。

隔壁的玉梅若無其事地打著電腦，一副置身事外的樣子。

若菱實在氣不過，不禁寒著臉問：「你為什麼誣陷我？」

玉梅驚訝地抬起頭，「沒有呀？什麼事啊？」

「你為什麼說我愛搶別人的功勞？我什麼時候這樣了？」若菱忍住激動，冷冷地質問她。

「沒有啊，你聽誰說的？」玉梅一臉的無辜。

別裝蒜了！若菱心裡恨恨地，再也忍受不住了，收了包包就往外走，心想這份工作不要也罷，人心實在太可怕又太可悲了！

走在車水馬龍的台北街頭，頂著冬日的太陽，若菱真的不習慣週間的日子裡，還是大白天的，就走在路上無所事事。

「可見得我多麼與自己的工作認同了！」若菱覺察到。

真的，工作是若菱生命中如此重大的一部分，如今遭受這樣的打擊，對她來說真是痛苦。不過真正讓若菱傷心的是玉梅的行爲，讓她有種被背叛、被欺騙的椎心刺骨感受。

逛了大半圈的東區，一看手錶才下午三點多，真的沒地方去了。

「回家吧！」若菱突然很想好好休息一下。

到了家裡的巷子口，若菱突然有個直覺，停下了腳步，探頭一看，結果看到了她從未料想過的一幕。



志明和一名長髮女子剛出家的大門，朝若菱的方向走來。若菱一驚，趕緊退到隔壁的巷子裡去。

若菱觀察著他們的舉動，直覺告訴她，志明和女子有說有笑的樣子，關係絕不單純。若菱已經震驚到不知如何反應。

「希望……希望他們只是普通朋友！」她寬慰著自己，魂不守舍地踏進了大樓的大門。

管理員伯伯看到她，有點驚訝地問：「若菱啊，今天怎麼回來得這麼早？」

若菱忍不住問：「他常常帶那個女的來這裡嗎？」

管理員伯伯假裝沒聽到。半晌，他回過頭來，以憐憫的眼光看著若菱：「莫宰羊啦，那是你們昂阿某的事，麥問哇啦！」

若菱的心碎了，這樣的回答正是證實了自己的猜測，她簡直已經無力再說一句話。勉強撐著身體回到家中，她刻意到主臥、客臥、書房轉一轉，看看有沒有什麼蛛絲馬跡，可是看不出個所以然來。

「真是慣犯了，手腳乾淨俐落！」她頹然倒在沙發裡，精疲力竭，哭也哭不出來。

半夢半醒之間，彷彿作了一個夢。她夢到自己好像在美國讀書時住的地方整理車庫，有一台破舊的腳踏車，若菱覺得放在車庫太礙事，沒有多想，就將它放在車庫門口的馬路邊上。一會兒有個人來把腳踏車牽走，若菱卻急急忙忙地在後面追，質問他為什麼拿走她的車。那人說：「是你不要的啊，我才拿走的。」

「真是個莫名其妙的夢！」若菱醒來後，揉揉眼睛，一時不知身在何方。直到看清楚自己身處在黑漆漆的家裡，手錶指著七點，這才想起來下午在辦公室和家裡發生的兩件悲劇，一時之間，若菱恨不得當場死去，免得面對這些椎心之痛。

「這是我的勝肽嗎？」若菱自問。一天之內遭逢兩個嚴重打擊，讓若菱真的覺得生不如死。怎麼會這麼巧呢？兩件事同時發生，而且若菱的感覺都是：被背叛、被欺騙。現在寫：「我看見我在尋求被背叛和被欺騙的痛苦感受，我全心地接納這種感受，並且放下對它的需要。」還來得及嗎？

這個模式是如何養成的呢？若菱想起小時候，媽媽常常給她這樣的感受。每次答應她要帶她出去玩，十次有八次落空，次次都有不同的藉口。後來媽媽嫁人了，又生了妹妹，若菱覺得徹徹底底被背叛、被遺棄。所有新仇舊恨加在一起，終於讓若菱放聲大哭，哭得肝腸寸斷，不能自己。

「爲什麼？爲什麼他們都要這樣對我？」若菱捶打著沙發，憤恨不已。

聽到門響聲，志明推門而入，看到滿臉淚痕的若菱，他嚇了一跳！

「怎麼了？」志明緊張地問。

他詫異她怎麼會在這個時候回到家裡，而且還哭得傷心極了？

「被炒魷魚了嗎？」他語帶關切地問。

若菱不知道該怎麼回答。「真會演戲。」她心裡冷笑道。

電視裡、小說中，常常看到人家潑婦罵街地對變心的丈夫大吼大叫，但此刻的若菱失去了動力，連憤怒的能量都發不出來了。她低頭繼續飲泣，遲遲才蹦出一句：「她是誰？」

志明呆了好半天不說話。他的模式一向是避免衝突的，在這個節骨眼上，更是不知如何應對，只是訕訕地說：「我的同事……」

若菱瞪著他的眼睛，夫妻相對無言。

志明迴避著若菱的目光，想要解釋什麼，但被若菱犀利的目光打碎了說謊的必要。

又過了好一會兒，若菱鼓起勇氣問：「你想要怎麼樣？」

時間凍結住了。往常，爲了些雞毛蒜皮的小事，他們可以大動肝火，若菱一言不合就離家出走。而現在，在這個大是大非的問題上，卻顯得格外地平靜。

志明欲言又止了好幾次，彷彿在經歷激烈的內在衝突。

若菱挺起胸膛，淡然道：「說吧。」

志明終於拿出了最大的勇氣，擠出來一句話：「我想離婚！」

若菱最後一線的希望像高空中的風箏一樣，斷了線，在無垠的天空中飄向遠方，消失在雲海之中。

## 第 22 章

# 是誰在傷口上撒鹽

### ——情緒的療癒

若菱愁雲慘霧地坐在老人的桌前，哭喪著臉，一切盡在不言中。

老人心疼地看著她，像看著一個跌倒的孩子，給予他情緒上的全面支援，但是希望她能藉由自己的力量站起來。

過了很久，若菱堅強地抬頭，看著老人，鄭重地宣布：「好，我知道了，我的人生模式之一就是要去經歷被背叛、被欺騙，因為我從小就在參養這方面的勝肽。那又怎麼樣？」若菱開始聲淚俱下，「我最好的朋友欺騙我，我的丈夫背叛我，我好痛啊！我活著幹什麼？不如死了乾淨！」

若菱甚至覺得不遇到老人就好了，至少她可以把所有的責任推到別人身上，自己可以成為一個完全無辜的犧牲者、受害者，全力地攻擊別人。可是現在的她，不僅不能像一般怨婦那樣地撒潑，反而還要努力冷靜地分析自己潛意識的模式，真像做手術不打麻醉藥一樣。

然而若菱畢竟是一個弱女子，不是關雲長，對眼前的痛，無法泰然處之。

「我能超越自己的情緒嗎？我這麼痛，有什麼代價和收穫嗎？我

會因此而成長嗎？」若菱哽咽著問。

「受苦有兩種，」老人平靜地勸導，「一種是無知的、無明的受苦，就是任隨潛意識的操控而受苦，同時在抱怨、抗拒那個痛苦。這樣的受苦不能讓你成長。」

若菱噙著淚水，在朦朧中看著老人。

「另外一種受苦是有覺知的受苦，當你感覺到撕裂般的痛楚、好像要爆炸似的憤怒，你不逃避、不抱怨，你全然地去經歷它。讓這個壓抑、隱藏多年的能量爆發出來，用不批判、不抗拒的態度，在全然的愛和接納中去經歷它。這樣的受苦，是你走出人生模式、成長茁壯的契機。」

「那要怎麼做呢？」若菱在絕望中抓住了一根稻草。

「你現在很氣你的朋友和老公嗎？」老人問。

「不只氣，我恨他們！」若菱咬牙切齒。

「那麼閉上你的眼睛，感受此刻的那個憤怒和怨恨。」老人命令她。

若菱依言閉上眼睛，眼前浮上了玉梅的假笑，還有志明和長髮女子揚長而去的畫面，她真的覺得自己好像要爆炸了。



「你憤怒的感覺，在身體的哪一個部位最強烈？」

「胃部。」若菱說著揉了揉自己的肚子。

老人拿了兩個軟的座墊，放在若菱面前，告訴她：「全然地去感受你胃部的不舒服和憤怒，然後把這兩個墊子當成你恨的人，你首先要做的，是盡量把怒氣發洩出來。」

若菱遲疑了一下，老人抓住她的手，讓它們重重地打在墊子上，幫助她啟動。

若菱起初慢慢地、一下一下地用拳頭去擊打那兩個墊子，後來怒氣愈來愈旺，下手愈來愈重，變成瘋狂雨點般地捶打，嘴裡還喊著：「我恨你，我恨你，你不要臉，你壞死了，我真的恨你，永遠不會原諒你，一再地欺騙我……」若菱激動得一直捶打座墊，淚如雨下，不能停止。

狂亂的發洩一陣之後，若菱突然發現，眼前出現的畫面竟然是她的母親，還有父親。

「不要批判、不要抗拒，就是去接納這個憤怒！讓這個能量自然地流露出來，不要壓抑！」老人從旁提醒。

若菱這才第一次覺察到，她有多恨她的親生父母。「你們拋棄了我，不要我，讓我變成沒有人要的孩子，我恨你們，我恨你們！」接著一股強烈的悲傷從她的胸口蜂擁而出，若菱的眼淚、鼻涕、口水一

股腦兒地往外流，完全不受控制，若菱感覺自己已經接近瘋狂的狀態。

「不要想，只是去經歷它。用愛去接納你壓抑了幾十年的憤怒和悲傷。」老人再度提醒。

若菱再度投入那個瘋狂、暴烈的發洩，把幾十年的怒氣和痛苦、悲傷，一股腦兒地傾瀉出來。兩個可憐的座墊，被打得已經快破裂了，上面全是眼淚、鼻涕。



真的像是狂風暴雨過後一般，若菱披頭散髮，兩眼浮腫，臉上的妝全糊了，現在走到街上去人家看了一定會退避三舍。

老人給若菱一盒面紙，讓她擦乾臉上的淚痕。「感覺怎麼樣？」老人問。

若菱吸了口氣，胸口真的舒服多了，胃部的大石頭也不在了。「好多了！」她如實回答。

老人又給了她一些喘息的時間，這才又開口：「壓抑多年的情感，就像是黑暗的能量。唯有帶著愛的覺知之光，才能驅除它們。」

「可是……」若菱遲疑著，「我明天還是要面對這一切，收拾這些殘局呀！」

「是的，現在是你學習臣服的時候了。」老人嚴肅地說。（註）

「臣服？向他們臣服？」若菱挑高了眉毛，她想說：「沒搞錯吧！」可是硬生生地吞回去了。

「不是對人臣服，是對事情臣服，對本然（What is），就是已經發生的事情臣服。」老人解釋。

「可、可是……我怎麼可能對玉梅做的事，和志明背叛我、要和我離婚這件事臣服呢？」若菱還是不明白。

「這些都是已經發生的事情了，你除了臣服，還能做什麼？」

「你的意思就是讓我什麼也別說、什麼也別做了，任人踐踏我？」若菱還是嘴尖舌利，「那我的心理能平衡嗎？」

老人繼續開導她：「你在情緒上，要先接納已經發生的事。比方說，玉梅的陷害，你接受了，就是不去生氣了，因為你再氣，都不能改變她背後插你刀子的事實。」

若菱無奈地嘆了口氣。

老人繼續說道：「接下來，你的選擇就是原諒她，繼續與她為友，還是決定對她敬而遠之。然後，對於可以改變的事，你還是可以盡力去做，力挽狂瀾。但不論你的選擇是什麼，你都必須對她背後誣陷你的這件事臣服。」

「爲什麼？」若菱聽見「臣服」這兩個字就有氣！「因爲事實就是最大，因爲已發生的事情是不能改變的。如果你不接受它，就好像拿頭在撞一面牆壁，而希望能把它撞開。無濟於事，徒勞無功呀！」老人搖頭嘆息。「**我們人會受苦的最大原因，就是抗拒事實。**」

「那我就讓小人得逞囉？」若菱還是據理力爭。

「你可以選擇去跟老闆和老總解釋整個事由和情況，如果他們還是不能接受，你可以選擇明年更加的努力，讓他們沒有話說地必須把第一名考績給你，或是你覺得這不是一個可以讓你公平競爭的環境，所以你可以掛冠求去。」老人鼓勵她：「無論你的選擇是什麼，都不需要負面情緒摻雜在其中。」

「是，做這些後續事情的時候，如果有負面情緒的話，的確是無濟於事。」若菱終於承認。

好，老人讚許，然後語重心長地說：「臣服的第一步，就是要先看到自己的抗拒，而且看到自己的抗拒是徒勞無功、無濟於事的。生活現在給了你一個體驗和成長的契機，你能夠通過這個考驗嗎？」

「我一定可以做好！」若菱鼓起勇氣，「生活留給我這樣一個巨大的創傷，我不會繼續在上面撒鹽。我會努力讓傷口好好癒合，使自己的情緒和心靈恢復健康。」

註：「臣服」這個概念在《當下的力量》這本書中有精彩的描述。

## 第 23 章

# 愛過、痛過、哭過之後

### ——臣服的體驗

若菱做好萬全的準備，鼓起勇氣踏進了辦公室。同事們看到她，有的給予鼓勵、同情的眼光，有的是幸災樂禍的表情，若菱顧不得去分析這些人的心態了。走到自己的座位，看到玉梅已經坐在隔壁她自己的座位上，假裝沒看到若菱的到來。

若菱決定接納老人的意見：對已經發生的事情臣服，因為任何程度、任何形式的抗拒都是徒勞無功的。她接納了自己的好友出賣自己的事實，也決定從此和玉梅保持禮貌的距離，和其他同事一樣。

她沒有辦法像那個麵攤的老闆娘原諒前夫一樣地原諒玉梅，雖然她知道，玉梅也是來給她「功課」的，但是現階段她無法放下，所以決定不要勉強自己。不過，若菱可以從玉梅的角度來看事情了——玉梅一心想要攀升、力求表現，甚至到了可以出賣好友的地步，這一點若菱倒是可以從憐憫的角度看待她。

另外一個迫使若菱這麼快就從這件事情走出來的原因就是：她想趕快放下這件事情，好專心地處理與志明之間的事。同樣的，她必須接納志明有了外遇這個「事實」，但她還是可以採取相應的行動。

傳統的一哭、二鬧、三上吊，就是擺明了不接受事實的徒然掙扎，

反而把事情愈弄愈糟。若菱知道志明外遇的事情，觸及了她幾個痛點：

第一、覺得自己總是不夠好的想法。一定是我做錯了什麼，一定是我不夠好，他才會另尋他人。

第二、若菱對未來本就有很深切的不安全感，很不喜歡生活中有任何的變動。現在，婚變的事實逼得她要去面對完全不可知的未來，真是令她惶恐不安。

第三、不管她是不是真的還很愛志明，畢竟共同生活了這麼久的時間，感覺就像親人一樣，志明已經成為生命中當然的一部分了，突然要割捨，談何容易？

若菱回溯老人的一些教導，她知道覺得自己不夠好的想法來自於我們和真我分離的結果。但是無論在理性、知性層面多麼清楚瞭解，若菱的自尊心還是受到了很大的傷害。

而且這幾天，若菱老是有一些非常負面的想法——「我真的那麼糟嗎？她有哪點比我好？我真的是很笨、很差勁，連自己的老公都看不住……」這些想法在她的腦子此起彼伏地出現，擋也擋不住。

若菱想起了水的研究、米飯的實驗……等等，她知道這些負面思想對她的能量和心態的健康沒有一點好處，可是就是無法遏止。

而老人的意思是，浴火重生的鳳凰是更有生命力的。若菱的自我太與她的婚姻認同了，所以全面挫敗以後，讓若菱重新找到立足點的

話，她會更堅強、更有自信。

另外，老人也保證，所有發生在我們身上的事件都是一個經過仔細包裝的禮物。只要我們願意面對它有時候有點醜惡的包裝，帶著耐心和勇氣一點一點地拆開包裝的話，我們會驚喜看到裡面深藏的禮物。

對於老人的這些說法，若菱並不是那麼地樂觀，但是她信任老人，願意拭目以待。

「李經理，老闆找。」同事通知她。

若菱心裡想，不知道又有什麼事了。還是關於考績的嗎？老闆愧疚了？

坐在偌大的辦公室裡，王力堅定的眼神看著若菱，「我想了一下，考績不給你第一名真的很不公平，於是我昨天就和老總據理力爭了一下，他同意今年我們有兩個第一名，因為現在行銷部門的人數很多，而且今年我們推出了不少新產品，大家都很辛苦，應該有這樣的獎勵。」

若菱喜出望外，淚水盈眶地看著王力，說：「謝謝！」

王力欣慰地看著若菱說：「好好加油啊，別受到打擊就氣餒了！」

若菱怕自己當場失態，趕緊走出王力的辦公室，又到洗手間去痛

哭了一場。老闆的話對她有雙重意義——工作上和婚姻上的，雖然他是無心說的，但是觸動了若菱這個有心人。

回到座位上，若菱想起來剛剛進辦公室時同事的眼光。大家昨天或是今天就應該知道她也列為第一名的消息（這種事在辦公室傳得很快），所以她進來的時候，覺得有些同事「同情、鼓勵」，有些同事「幸災樂禍」，那是她的大腦自己去篩選、過濾、定位出來的，其實並不是事實。

「我們的頭腦真的很會欺騙我們，」這是若菱深切的體會，「它會看到它想要看到的東西，收到它想要收到的訊息，無關乎外在的條件、事實是什麼！」

回到家中，志明已經回家了。若菱輕聲地問：「吃過了沒？」

志明連忙說：「吃過了。」

若菱心一痛，很想問：「是和她吃的嗎？」但她忍住了不說，自己到廚房去弄了點東西吃。

志明很詫異若菱知道事情之後的表現，以他對她十幾年的瞭解，若菱雖然不至於一哭二鬧三上吊，但是也絕對不會輕易善罷甘休的。若菱冷靜的反應讓志明有點心慌，不知道她心裡究竟是怎麼想的，會不會到學校去大吵大鬧、讓他難堪？

其實若菱真的不知道下一步該怎麼辦，只好隱忍著不發作。



志明有意無意地迴避著若菱，因為若菱到底是心如止水、還是暴風雨前的平靜，他一點也猜不透，就待在客房不出來。自從那天鬧開了以後，志明就一直睡在客房。

吃完了飯，若菱早早上床睡覺。志明出來，在客廳看了一會兒電視，然後沐浴，就回到客房去睡了。本來還抱著一絲希望，但願他能進來臥室睡的若菱，聽著志明進進出出的腳步聲、關門聲，然後一切歸於寂靜，又忍不住潸然淚下……

## 第 24 章

# 夢的祕密

## ——當下的臣服

溫暖的地方總是讓人流連忘返的，尤其是對於感覺寒冷的心。所以，若菱再一次回應小屋的召喚。

來小屋的路上，山路前面可能發生了車禍，車子大排長龍，把公路變成了停車場。若菱其實很心急地想要趕到小屋去見老人，但是隨即想到：「塞車，是誰的事？」

「老天的事！」若菱可以想像老人回答這個問題時似笑非笑的表情。

「老天的事，我管得了嗎？」

「管不了！」

「管不了該怎麼辦呢？」

「臣服呀！」

若菱莞爾一笑。是呀，除了臣服，所有其他的舉動、感受，都是徒勞無功而且白費能量的。若菱決定好整以暇地坐在車裡聽音樂，靜

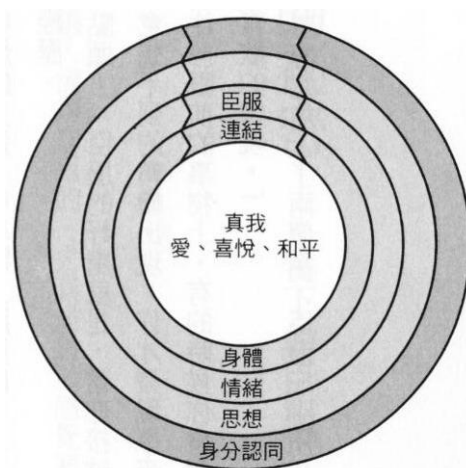
待交通警察來舒解壅塞的車道。

這時候，若菱眼光瞥到了路旁的一條小路。她依稀記得以前念大學的時候，有一次同學們上山玩，曾經故意拐進小路裡面去探險，結果發現了一條可以通上山的小路。還好若菱的車不是很大，應該可以試試看。

與其坐以待斃，不如行而冒險。順著小路進去，這裡很多都是私家路，若菱也顧不得那麼多了，一路蜿蜒向上，果然找到了通往大路的途徑，順利抵達老人的家門口。

此刻，若菱坐在壁爐的火邊，看著牆上跳動的火光。她與老人分享了公司的破例決定，還有自己上山時候的經歷。

老人很滿意地點點頭：「臣服的好處就是，當你接納了當下，不徒然浪費力氣去抗爭的時候，事情往往會有意想不到的轉機出現，你才發現原來的掙扎真的是白費力氣。而且，正因為你把能量充分關注於眼前的事物上，有的時候你會發現更好的解決之道，幫助你脫離眼前的困境，或是你不喜歡的情境。」



老人又在地上的圓圈圈加上了兩個字：臣服。「所以破解情緒障礙之道，最重要的就是臣服。」

若菱點點頭。但是她知道，她還是不能就此放下婚姻的巨變，也許是一口氣放不下，也許是真的對志明還依戀不捨，這真是個痛苦的考驗。

「你最近的感覺怎麼樣？」老人關心地問。

「我前天，哦，我老公……」若菱不知怎地，居然稱呼志明為「前夫」了，難道她的潛意識已經接受了這樁婚姻注定要破裂的事實？「一直都沒有和我坐下來好好談，他很害怕面對衝突的。」

老人理解她點點頭，突然問：「你最近有沒有作什麼夢呢？」

若菱一時想不起來。突然，她想起那個下午在家裡等志明的時候，作了一個不知所云的夢，她一五一十地告訴了老人。

老人認真地傾聽，然後開始問問題。

「你那輛腳踏車，在美國是拿來做什麼用的？」

「嗯？」若菱不懂，腳踏車當然是拿來騎的呀！

「我的意思是，是用來代步，還是娛樂健身的？」

「哦，是用來代步的。從家裡到學校，很近的。」

「你在夢裡爲什麼把那台車搬出車庫？」

「當時我開始工作了，開車上班，不太用那輛腳踏車，它沒什麼用，又舊又佔地方，所以想處理掉。」

「那爲什麼不直接拿去丟掉，只是把它放在車庫的車道旁邊？」

若菱想了想，「可能還是有一點捨不得吧，好好的東西，雖然沒用了，可是又沒有壞，而且以前載我上學的……」若菱有點詫異老人問這麼多夢的細節。

老人不再發問了，閉著眼睛不說話。

過了一會兒，若菱問：「這個夢……有什麼特殊意義嗎？」她記得李建新說過，夢是潛意識的語言，她的潛意識有什麼事要告訴她嗎？

「你的潛意識很妙，它不直接告訴你它的內容，而是用很多象徵和比喻。」老人說，然後緩緩地透露：「在這個夢裡，你的腳踏車就是你的丈夫。」

「志明？」若菱瞪大了眼睛，「志明就是那輛腳踏車？」

老人點頭，然後說：「你自己好好想想。」

若菱有一點不敢想，難道在她的潛意識中，志明只是一個「用舊了的、沒有用處的交通工具」？

「當然也不是那麼的具象化啦，」老人安慰她，「它只是暗喻了你其實在潛意識的層面，已經知道你不需要志明了，但是表意識還是割捨不下，因為有人來把腳踏車拿走的時候，你還抗議呢！就像現在的情形。」

若菱覺得她需要花一點時間來消化老人所解的這個夢，畢竟一下子這麼多潛意識的東西冒出頭來，的確需要一些時間整理一下的。

但是，她還是忍不住向老人訴苦：「我現在有很多**強迫性的念頭**在腦袋裡面盤旋不去，很苦惱呢！怎麼樣可以停止我們腦袋裡的思想？」

「腦袋裡的思想我們無從控制，」老人平靜地說，「我們只能藉由觀察它、檢視它來轉移，我會教你的。」

若菱如獲大赦地靜靜聽著。

「記不記得第一次見面的時候，我就讓你去觀照你的思想？」

若菱點點頭。

「看到我們的思想的同時，你就切斷了與它的認同，如果你進而檢視它的真實性，你會發現，我們**90%**的思想幾乎都是不正確的。」

當你不再盲目地聽從腦袋裡的聲音時，就是它可以止息的時候了。」老人歪著頭想了一下，寫下一個名字、電話給若菱。「你去找她，她會教你如何去看我們思想的真實性。」

想一想，老人又寫了一個名字和電話，「她也是很好的體驗者，會幫助你渡過目前的難關。」若菱仔細地把老人寫的紙條收好。

「還有一個方法就是把注意力帶回到當下。因為你如果去看你的思想的時候，你會發現你所想的東西，不是在過去就是在未來，很少是當下這一刻的關注。」老人很認真地說，「這個時候，如果你把注意力拉回到你現在正在做的事情上面，比方說如果你在洗碗，你就感受一下水的溫度，皮膚和碗盤接觸時候的感受，碗盤從油膩到乾淨之間，你手指觸摸它們的感覺變化……等等，就可以阻止自己的胡思亂想。」

「那如果，我當時沒有在做什麼呢？比方說，坐車、等待的時候？」若菱問的問題都很實際。

「很好，」老人贊許，「那麼你就把注意力放在你的內在身體，去體驗你當時身體各個部分的感受，或者把注意力放在你的呼吸上面。因為你知道嗎？」老人停頓了一下，「**我們的思想總是在過去和未來，但是我們的身體和呼吸卻永遠是在當下的。**」

## 第 25 章

# 背負重責大任的腦袋

### ——檢視思想

這次老人介紹的，是一個真正的老師——心靈成長的老師。她接到若菱電話的時候很高興，建議若菱來參加她的一個工作坊，叫「拜倫凱蒂一念之轉」。(註 1)

若菱看了一下時間，自己剛好有空，再加上的確想減少和志明碰面的次數，所以就答應了。

到了新店的一個靈修中心(註 2)，若菱立刻感到很舒服、很鬆弛，整個中心好像有一股奇怪的氛圍，讓她有回到家裡的那種溫馨和舒適。進教室的時候，其他學生都到了。老師抬頭看見若菱，彷彿知道她是誰，給了她一個很溫暖的微笑。

若菱看到老師也嚇一跳，老師從前也是演藝圈的名人，後來經過婚姻失敗等一連串的打擊，就銷聲匿跡了。後來聽說她潛心靈修，現在不但生活美滿，而且整個人散發著清新、祥和、慈愛的氣質，當然，還是美貌依舊。

若菱坐下來，聽到老師正在說：「我們每個人每天都在挑剔很多東西，吃的、穿的、用的、還有自己的親人、朋友……可是我們卻從來不挑剔自己腦袋裡面的思想。它說什麼我們就相信什麼。」



若菱一聽，覺得很有道理。真的耶，我們心裡想什麼，我們從來不去質疑，一直都信以為真。誰曾經想過自己的思想可能會「欺騙」我們呢？

「我們對自己的思想深信不疑，讓它牽著我們的鼻子走。」老師做了一個牛環的手勢，套在自己鼻子上，同學都笑了。

「那麼，這些思想是怎麼來的呢？我們生下來的時候是空白一片，不會思想的。誰把思想放進我們腦袋裡的呢？」老師站起來，在白板上畫了一個人頭。這時候，其他同學七嘴八舌地說：父母、老師、電視、社會、朋友……等。

老師點頭，然後指著一個同學問：「小時候，你的父母告訴你，你應該要怎麼樣？」

那個同學瘦瘦的，帶著一點憂鬱氣質，她說：「要聰明、能幹。」

「很好！」老師說，然後在人頭上面寫著「聰明、能幹」。

「你呢？」老師指著另外一位唯一的男同學，「父母告訴你，你『應該』要怎麼樣？」

那個瘦小的男同學說：「勇敢，獨立。」

「是，男孩子嘛，應該要勇敢、獨立！」老師同意，在人頭上又加了些東西。

問到若菱時，若菱不記得小時候爸爸媽媽曾經認真地要求過她什麼。他們就是覺得若菱應該「聽話、懂事」。老師把這個也加上了。

最後出現的，是一個滿負重責大任的腦袋。



「好，很多的『應該』哦！這是我們每一個人的理想。可是我們每個人都有很多面的呀！我們有勇敢的一面，就一定有膽怯的一面，因為這是一個二元對立的世界，我們是一個完整的人，不可能只有一面而沒有另外一面的。再能幹的人，再完美的人，也會有力不足以逮的地方。但是因為你被告知『應該』要『勇敢』，所以你怯懦的那一面呢？」

老師做了個手勢，手往牆角一揮：「就被你丟到牆角去啦！」

「如果你從小就被灌輸『你必須要能幹』的這個理想，那麼你不能幹的地方，你能力有所欠缺的地方，一定會被你否定和壓抑，是不是？」老師用她美麗的大眼睛，直視每一個同學。

「所以，凡是不被允許的那些特質，就被我們壓抑在潛意識裡面。但是它們是一種能量，不會因為你不承認它的存在就消失了呀！」

老師停在這裡，讓學生們大致地檢視一下自己的潛意識垃圾桶裡面，庫存了些什麼東西。

「這些東西，就是心理學家榮格所說的『陰影』，被我們否定的、壓抑的、抗拒的內在特質。這些我們壓抑下去的陰影，還有我們從小到大不被父母、環境認同的各種情緒，這些都是沒有釋放的能量，儲存在我們的細胞記憶裡。它們不時會浮上檯面，造成我們的困擾，但是我們並不想去看它們。於是，我們怎麼做？」

老師又在人頭周圍畫了一個圈圈，寫上「策略」兩個字。



「於是我們就發展出很多策略來逃避這些蠢蠢欲動的不安、浮躁、突如其來的暴怒、莫名的憂傷，還有腦海裡面喋喋不休的『你不够好、你是錯的、你不如別人、你不够完美』的緊箍咒。」

「我們發展出來的策略有哪些呢？」老師問。

「拚命工作！」一個看起來就像女強人的學生，很有默契地回答。

「是的，」老師說，「有些人每天把時間排得滿滿的，就是不願意去面對自己。」

「喝酒、抽菸。」一個面目清秀的女孩說。

「是呀，各種癮頭，任何上癮症，包括刷卡購物、派對狂歡、大吃大喝，都是因為有難言之隱吧！」老師在白板上把學生說的各種策略都寫下來。

**拚命工作、酗酒、抽菸、各種癮症、看電視、追星族、過度運動、幫助別人、不停地讀書、學習、泡夜店、換伴侶、換工作、在生活中製造各種戲碼**

「還有……」老師神祕地說，「上各種工作坊、打禪七、到處參加灌頂法會、上教堂、望彌撒。」

學生聽得目瞪口呆，有個女孩勇敢地問道：「你是說這些靈性的追求、宗教的修持，也有可能成為我們逃避面對自己的一種手段？」

「為什麼不是？」老師反問，「如果你不面對自己的陰暗面，光是拚命上課、靈修、參加各種宗教活動，甚至持咒、念經、禱告、唱詩歌也是沒有用的。你不想面對自己內在的那個部分，就像艾莉絲夢遊仙境的那個兔子洞一樣，又深又暗，連耶穌、佛陀、任何大師都碰觸不了。只有當你自己願意進去探索，把裡面的東西拿出來，攤在陽光下接受療癒，或是把光帶到洞中，療癒才會發生。」

學生們靜默了很久，在消化這個難解的課題。

過了好一會兒，老師又說：「接受了這麼多的應該和理想，我們於是產生了很多的信念、價值觀、態度、標準，來約束自己，也來衡量、批判他人。這些就是我們每日所思所想的基礎，可是我們從來不去檢測我們思想的正確性。」跟其他很多老師一樣，她也規定了回家的功課：「你們回去照這個作業的要求寫下自己的想法，明天我們就來檢視一下這些想法的真實性。」

若菱這個好學生立刻在腦子裡開始琢磨，回去怎麼樣寫這個回家功課，卻被老師打斷了。

「現在，我們一起來做靜心冥想。」

若菱心想：「如果平時自己也能靜心、什麼都不想，那就太好了，簡直是一種奢侈啊，我……」然而在愛撫般的樂聲中，她卻一下子入定了，原本紛擾的思緒很快消散。

「大概是團體能量磁場的緣故吧！真舒服！」若菱想。

註 1：拜倫凱蒂的轉念作業可以參考她的書《一念之轉——四句話改變你的人生》，周玲瑩翻譯，奇蹟資訊中心出版。拜倫凱蒂的網站：[www.thework.com](http://www.thework.com)

註 2：新店的合一心靈中心：[www.thewayofgrace.com](http://www.thewayofgrace.com)

## 第 26 章

# 親愛的，外面沒有別人

### ——轉念作業

若菱看到老師發下來的回家作業，著實有點納悶。作業的題目叫「批評你周遭的人」，然後按照要求把你的想法寫下來，一共六個題目。

若菱最想寫的當然是志明，但是她又不想在陌生人面前吐露自己婚姻的問題，所以她琢磨著該怎麼寫這些問題，搞到很晚才睡。聽到志明進屋的腳步聲，和他關上客房房門的聲音，又是一陣心痛。

第二天是星期假日，若菱起了個大早，很期待地再去新店的那個中心，聽老師的課。一開始，老師又是帶領大家靜坐，若菱在一種無形的能量中，感覺好放鬆，身體輕飄飄的，思緒也不知道飛到哪裡去了，直到老師呼喚他們回來，若菱才捨不得地睜開眼睛。

「昨天我們談到逃避我們自己以及其他問題的策略，其實還有一種策略，叫做……」老師在白板上寫下了「投射」兩個字。

「什麼是投射呢？比方說，我從小就被教導我應該是一個聰明的人，我也自認為我很聰明，所以我壓抑、否認了自己不聰明的地方。於是，我看到不聰明的人的時候，他提醒了我內在不想面對的部分，所以我特別討厭不聰明的人，對他們沒有耐心。」

老師停下來，看看所有的學生，「同樣的，當你對某一類的人或是他們的行爲，特別有意見、特別看不順眼的時候，就是一種自我的投射行爲，也是一種逃避策略。」說著，老師把手比成一個手槍的姿勢，對著一個學生，然後說：「你看，當我手指著你批評的時候，有幾根手指對著我自己？」

很明顯的，一根手指對著對方，三根對著自己。然後老師說：「我的老師最喜歡說的一句話，就是——」她看看若菱，顯然她說的是老人，「親愛的，外面沒有別人，所有的外在事物都是你內在投射出來的結果。」

針對老師的這句話，同學們展開了熱烈的討論。若菱班上的同學好像已經都是靈修老手了，對老師說的話很能夠呼應、認同。若菱卻覺得她需要一些時間來消化這麼激進的觀念。

首先，有個同學就提到了那部若菱看不太懂的電影，他指出電影內容說：「觀察者在所有各種事物的可能性中選擇了一種，於是事情就如實發生了，所以事情是我們的『選擇』，而不是我們被動看事情發生。」也有同學提到了「吸引力法則」，相同能量的事物會彼此吸引，所以我們周遭發生的事物都是我們本身的能量吸引過來的。

還有同學提到了「因果業報」的說法，但他們的觀點是：命是可以改的，行善積德的人，再大的前世報應也可以消滅到最低。

一個同學忍不住了，她有不大的相同的觀點：「我是個基督徒，我是認同有一個最高力量在管制這個宇宙的。你們這樣說，好像人可以

超越神，掌管自己的命運！」

大家突然變得鴉雀無聲，震驚於半路殺出來這麼一個程咬金。若菱倒是挺欣賞她的態度，畢竟有不同的意見可以激發我們更多不同層面的想法。

「沒有衝突，親愛的，」老師柔聲地說，「當我們心裡有個深切、真誠的渴望，整個宇宙都會聯合起來幫助你，這就是你心目中的神。當你祈禱的時候，你的內在會發出一股正面振動的能量，它會把你想要的東西吸過來，也就是神在回應你的禱告而賜給你真心想要的東西。」

那個同學緊繃的臉孔稍稍有些鬆弛了。

老師繼續說：「我們面對每天的生活，都去試著活在當下，臣服於所有『已經發生』的事。已經發生的事就是神，因為如果不是神的旨意的話，它不會發生，所以我們臣服於它。然後因為我們相信神的恩典，所以在當下的每個選擇中，我們沒有懼怕，能做出最好的選擇，而且正因為我們深信神的恩典深藏其中，最好的事物會因為我們有意識的選擇而發生。」

若菱真是很佩服老師能一轉頭就用基督教的語言，把剛才大家說的「另類」觀點換成基督徒能接受的說法。在這一轉念中，不但那個同學，連若菱也心悅誠服地接受了。

老師這時轉過頭來，看著一直沒有發言的若菱，邀請她分享她的



回家功課。

若菱有一點害羞地低頭看自己寫的東西，然後老老實實地念道：「誰讓你感到憤怒、挫折、迷惑，爲什麼？誰激怒了你？你不喜歡他們什麼地方？」

若菱停頓了一下，更不好意思地小聲念道：「我對志明感到憤怒，因爲他很自我中心，從來沒有真正的關心過我……」

「好！」老師要她停下來，然後問：「這是真的嗎？」

「什……什麼？」若菱不解。

「志明很自我中心，從來沒有真正地關心過你？」老師重複若菱的話。

「嗯，是真的。他只管他自己的事，很少關懷我。」若菱回答。

「志明很自我中心，這是真的嗎？他每時每刻都是這樣的嗎？他的每個朋友，周圍的親人都覺得他是這個樣子嗎？」

「嗯……」若菱沒有把握了，不敢接腔。

「他從來沒有真正地關心過妳，」老師又念道，「這是真的嗎？」

「有偶爾關心一下啦，但是……」

「從來沒有，真正的，」老師加重語氣，「這是真的嗎？」

若菱說：「嗯，大部分的時間是真的。」

同學都笑了，若菱也忍不住笑了起來。老師又問：「當你有這樣想法的時候，你是怎麼樣的人？」

「嗯？」若菱聽不懂。

「當你抱持這樣的想法——『志明很自我中心，從來沒有真正地關心過我』的時候，你看到他，或是想到他的時候，你心裡是什麼感覺？」

「嗯，不太舒服……」若菱保守地描述。

「是喜悅和平還是緊張壓力？」老師追問。

「緊張壓力！」若菱不假思索地回道。

「好，你想想，今天如果你沒有這樣的想法，在你的腦袋中，你看到志明，或是和他相處的時候，你會覺得怎麼樣？」

「好多了，比較平靜。」若菱想像了一下，然後老實地回答。

「好，我不是要求你要放掉這個思想，我只是問問你，你有沒有看到任何理由，讓你放掉這個思想，不再背負著它？」

「是的，我知道。」若菱說。

「好，我現在請你把這個句子反轉過來，把肯定句改成否定句。」

「嗯？」若菱不確定要怎麼改。

老師幫她起頭：「志明不是……」

「志明不是自我中心，他不是從來沒有真正地關心過我。」若菱機械式地念出來。

「好，我現在請你閉上眼睛，在心裡默念這句話，看看它的真實性和原來那句話比較起來如何？」

若菱閉上眼睛，照老師的話默念這個反轉了的句子，她覺得很滑稽，不過好像後來這一句的真實性真的並不亞於原來那句。

若菱張開眼睛，有點不好意思地看著老師。

老師沒有乘勝追擊，只是繼續要求若菱：「把志明改成你，你改成若菱，把你寫的句子再念一遍。」

若菱照著念了：「若菱很自我中心，從來沒有真正地關心過志明！」

「這句話的真實性怎麼樣？」

若菱閉目沉思，其實是在逃避困窘。她心裡有點心虛，因為她知道她對志明的關心也是從她自己的觀點而發的，很可能志明對她也會有同樣的抱怨。

「這個回家功課真是個陷阱！」若菱覺得上鉤了，可是也不得不佩服它設計之巧妙！原來我們對別人的指控，真的是有三根指頭是對著自己的！

## 第 27 章

# 昔日女星的解套智慧

### ——思想的癮頭

這一天，若菱又依約來到了一家高級私人俱樂部。報了自己的名字，接待人員恭敬地把若菱請到裡面一個豪華而私密的房間。若菱當時就在猜，一定又是個名人了吧！雖然心理已經有了準備，可是看到這位豔光四射的退休女星時，還是嚇了一跳。

這位女星在當紅之際嫁入豪門，很多人當時等著看她的好戲。當時大家都不看好這段婚姻，等著她離婚復出，再現光芒。可是這位女星做少奶奶顯然做得稱心如意，都二十多年了，她還是清秀佳人一個，歲月並沒有在她臉上刻劃太多痕跡。她夫家的家世顯赫，可是女星始終深居簡出。

招呼若菱坐定了，女星笑著問：「老人好嗎？又有什麼難題給我？」

「嗯，他要我問候妳，他說妳是從負面思想的困擾當中走出來的人，要我來跟妳請教、請教。」若菱小心地回答。

「哈哈，他真會出題。」女星笑得花枝招展，「嗯，讓我想想，怎麼說呢……」

女星收斂了笑容，陷入當年不愉快的回憶裡。「當初嫁入他們家，我真的是下了很大的決心，要洗手做羹湯，做個賢慧的好太太。可是，環境一下子變化得太大，我從一個人人吹捧、光鮮亮麗的環境，到了一個連鮮豔衣服都不敢穿的保守傳統家庭，更別說妯娌、婆媳之間種種複雜的人際關係了。我又是個明星，嫁到他們家，很多長輩本來就很不滿意，所以難免諸多挑剔。外面又是那麼多人等著看我的笑話，我真的是內外夾攻、心力交瘁。」

受到女星一席話的影響，室內的氣氛也立刻低沉了下來。喝了口水，她繼續回憶：「當時，我真的覺得萬念俱灰，常常有尋短的念頭，後來碰到了老人，他告訴我：『親愛的，外面沒有別人。』他教我去檢視自己的思想，挑戰自己的信念，這給了我很大的啓示。你知道，我們是完全聽從我們腦袋裡的聲音，從來不去質疑它們的。」

若菱點頭，表示同意。

「當然，他那個圓圈圈的圖，」女明星嫣然一笑，「幫助我們從身體、情緒、思想等各個層面去清除我們與真我之間的障礙，也是我療癒過程中很重要的幫助。」

「老人教了我好幾種方法，像拜倫凱蒂的轉念方法，隨時關照自己的思想，並且檢驗它們的真實性，另外他告訴我，沒有任何的事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是來自於你對事情的解釋。痛苦是你創造出來的，因為那個是你對事情的解釋。」女明星拿了一張紙，在上面寫上：

**A（事件）→B（信念、想法）→C（結果）**

「你看，A 永遠是中立的，因為同樣的 A，發生在不同人的身上會有不同的 C 出現。比方說，我婆婆看到我的時候臉色不太好（A），如果我認為她討厭我（B），我會覺得很難過（C），但是如果我認為她當時心情不好（B1），我會很中立地（C1）注意自己和她的互動。如果我認為她是因為身體不舒服（B2），我會很心疼地對她格外好一些（C2）。所以不同的 B，造成不同的 C，也影響我和我婆婆之間的關係。」

若菱看著這個簡單的 ABC 圖，沒辦法想像我們所有的煩惱，居然可以用一個 ABC 的公式就可以解釋清楚。

「還有一個很好的方法就是，在我們每個負面的情緒後面，都有一個支持它的思想。因為情緒是身體被我們思想刺激之後而產生的反應。比方說，我的一個妯娌，幫其他的人都買了一些好東西，唯獨沒有給我。我當時很生氣，也很傷心。然後我就檢視自己負面情緒後面的思想，發現我「要求」我的妯娌對待我（一個剛嫁入他們家的人），一如她對待其他已經和她相處很久的親戚。我有什麼資格要求她要對我公平呢？我生氣、傷心對事情有沒有任何幫助呢？她這樣做是誰的事呢？她的事我有資格干涉嗎？」女明星兩手一攤，「就這樣，原先讓我痛苦不堪的一些事情，在我把自己的思想帶到放大鏡下檢視的時候，一個都不能成立。」

若菱心想：「真有這麼簡單嗎？我們真的可以在一念之間就超脫思想的束縛嗎？」

女明星善解人意地看著若菱：「當然，這整個過程並不像我說的這麼簡單，期間要經過很多的努力和漫長的等待。這些道理都懂了，並不代表你就都能做到。第一步，就是你要下定決心，不再被你的思想干擾，然後你要花很多時間去培養覺察和定靜的功夫。」

「覺察和定靜？」若菱問。

「是啊，我就是從靜心冥想開始的。最早老人教我靜坐的時候，我連五分鐘都坐不住，心猿意馬，腦袋裡有如萬馬奔騰。但是隨著我的一些身體工作，和宗教的修持，我逐漸可以靜下心來，好好看著自己。」

若菱問：「那……請問你的身體工作和宗教的修持到底是什麼呢？」

女明星又笑：「呵呵，每個人都不一樣的啦，我的是瑜伽和禱告，讀聖經，跟我的主連結。你可以選擇別的道路，但是一定要做一些靈性的修持和身體工作，這樣你才能逐漸從你自己的人生模式當中解套出來。老人能做的，是幫助我們去看見，但是你看見、覺察了之後，必須要有足夠的心量去包容、接納。這個功夫他給不了你，你得自己修煉。」

她最後又看看若菱，語重心長地說：「靜坐冥想是培養覺察和包容能力最好的方法，一開始五分鐘也可以，慢慢把時間拉長。這是邁向真我的不二法門，最基本的蹲馬步功夫。」



## 第 28 章

# 我是個婚姻失敗者？！

### ——思想的攪擾

冬日午後，陽光灑在大安森林公園的草坪上，閃閃發光。若菱偷得浮生半日閒地坐在公園的長椅上，好整以暇地欣賞遠處在嬉戲的孩子們。她這才瞭解老人說的「讓我們心理上受苦的，不是事情本身，而是我們對事件的想法，和圍繞著這個事件所編造的『故事』。」

就像現在，她悠閒地坐在綠色的大地裡，享受難得的冬日陽光，周遭的氛圍是祥和的、寧靜的，若菱的心卻不是。她的思想一直在折磨著她，停止不了。

「也許是靜坐冥想的功夫不到家，我沒有辦法定靜我的思想。」若菱嘗試著靜坐，可是那些擾人的思緒就像洪水般地在她腦海中奔騰。老人是要她每日靜坐，鍛鍊思想定靜的肌肉，因為這條肌肉我們從來沒有去訓練過它，難怪弱不禁風。

「現在怎麼辦呢？在我的定靜肌肉發展成形之前，我怎麼樣可以不受思想的攪擾而享受當下這一刻呢？」若菱回憶著諸多老師的教導，決定從「觀察自己的思想」開始著手。

老人說：「傾聽自己腦袋裡的聲音，做一個觀察的臨在。聲音在那裡，我在這裡聽著它，注視它。這份瞭解，就不是一個思想了，它

是對你臨在的一個感覺，一個新的意識的向度就生起了。透過這樣的觀察（傾聽內在的思考、對話），你可以感覺到在那些思想下面的一個比較深層次的自我，一個有意識的臨在。」

說實在的，若菱在傾聽自己思想的時候，並不能體會到那個有意識的「臨在」，也就是另一個向度的我（真我），「可能真的是定靜功夫不到家的原因吧！」若菱想，但是在做爲一個觀察者去覺察自己的思想的時候，若菱覺得自己腦袋比較不像一團毛線，或是漿糊了，至少她可以清楚地「看見」是什麼樣的思想讓她受苦。

她想的最多的是——「我該怎麼辦？志明不要我了。天要塌下來了，我再也嫁不出去了。我的後半生完了。我再也不會有幸福和快樂了。」

當她看見這些負面思想是以一種背景音樂的姿態在她意識層面播放的時候，她可以去檢視它們的真實性。她知道自己一直有概括性的負面思考習慣，就是把很多事情都誇大，變成糟糕至極。而更清楚的是，此刻的她，好端端地坐在公園裡，心裡卻擔憂未來的、無知的、不確定的事，讓她不能享受當下這一刻。

若菱知道，這些負面思想，如果一個個拿到放大鏡下檢視，沒有一個可以成立。自己卻如此受到它們的困擾，想到這裡若菱不由得苦笑了起來。

而困擾若菱最多的思想，就是對志明的怨恨。「他怎麼可以這樣欺騙我？他怎麼可以變心？他怎麼可以瞞著我跟別的女人來往？他

當我是什麼？傻了嗎？在他的眼中我就這麼沒有價值嗎？」

若菱知道這些負面想法來自於她自己的「無價值」感，老是覺得自己不夠好。當然，在理智的層面，若菱已經被老人說服了——「自己的價值是自己給的，不能把這個權力拱手讓給他人。」況且志明的欺騙、外遇行爲，已經是「鐵」一般的事實，除了「臣服」，別無他法。

若菱開始自問自答：

「他怎麼可以？」

「他就可以！」

「爲什麼？」

「因爲他已經做了。做了就是事實。事實最大。而且，他怎麼做是他的事，你接不接受是你的事。」

也就是說在情緒上，若菱要試著臣服於這件事，但是若菱能不能接受、願不願意繼續待在這樣的婚姻裡面，或是要挽回，她有絕對的自由來決定，而無需受不必要的負面情緒的干擾。很多時候，我們以爲我們情緒上的抗拒和反對，可以改變我們不想要的事實，但是現在若菱清楚地看見，自己的抗拒就像是拿腦袋在撞牆，真的是「徒勞無功」，而且對事情的後續發展一點幫助都沒有。

另外困擾若菱的思想是：「別人會怎麼看我？我是個婚姻失敗者！生命的失敗者！」

若菱當然知道她可以自我安慰地說：「婚姻失敗不等於什麼都失敗，而且別人怎麼看你是人家的事，你根本管不了！」

可是，若菱覺得真正能夠讓她釋懷一點的正面思想還是：「我不是我的婚姻，我的真我不會因為別人的眼光、我婚姻的狀態而有所改變。」想到老人的諄諄教誨和再三保證，若菱覺得自己有和真我更加接近的感覺。

整理過自己的思想之後，若菱真的覺得自己好多了。她開始默念自己破解人生模式的「咒語」——「我看見並接納，我有被背叛和被欺騙的痛苦感受，進而放下對它的需要。」

默念幾次以後，覺得神清氣爽，若菱張開眼睛，突然眼角瞄到一個熟悉的背影——李建新！

不過他並沒有看到若菱。他身邊有一個嬌小的長髮女子，打扮得十分青春，李建新不知道跟她說什麼，女孩笑開了，把頭放在他的肩膀上，李建新右手就趁勢摟住女孩。

若菱霎時覺得有一種熟悉又奇異的感受，仔細一體會，就是那個被背叛、被欺騙的感覺。回過神來，若菱覺得自己有些好笑。她跟李建新連男女朋友都談不上，怎麼可能會有「背叛、欺騙」的感受？

不過李建新常常打電話給她，有時兩個人也約會碰面，像好朋友一樣。而最後一次分手的時候，李建新看著若菱的眼睛，含蓄地說：「如果再給我一次機會，我一定不會放過妳！」若菱一聽羞紅了臉，急忙離去。是這樣就讓李建新另擇所愛了嗎？

那股奇異的感覺被攪動了以後，一直不散去，若菱決定好好地面對它。

她坐在長椅上，閉上眼睛，感受胸口那個沉重、抽痛的感受，不去逃避，不去壓抑，就只是不帶任何預設立場、任何成見地去與它同在。逐漸地，若菱開始能夠以愛和理解去接納這個情緒。過了好一會兒，若菱覺得胸口有個能量釋放的感觉，好像有什麼東西正在悄悄地抽離，慢慢地，她覺得舒服多了，就張開了眼睛。

天空還是那麼藍，陽光還是那麼燦爛。若菱的心情，卻和剛來公園的時候截然不同了！

## 第 29 章

# 什麼讓我感到喜悅？

### ——認同的解離

此刻坐在小屋中的若菱是定靜而安寧的。老人關心地看著她，輕聲問：「你還好嗎？」

若菱抬頭看看老人，幽幽地說：「我是能夠接受志明有外遇，然後要跟我離婚的事實了……」

「是嗎？」老人看著若菱，驚訝於她的成長與改變。「你是怎麼做到的？」

「就像你說的呀，」若菱無奈地回答，「事實擺在那裡，我看到自己所有的抗拒都是徒勞無功的。但是……」若菱遲疑了。老人安靜地等待她繼續傾吐。

「我還是很悲傷、低落，」若菱難過地說，「這些情緒好像已經變成我生活的基調了。我擔心自己是不是一直會這樣下去，一輩子就這樣鬱鬱寡歡以終。」

老人沉默了一段時間，然後開口：「你已經做到了第一個層面的臣服，就是接受事實，現在要做的是第二個層面的臣服了——臣服於你因事件而衍生的情緒，不要與它抗爭。」

老人溫柔地看看若菱，「很多時候，我們感覺很不好的時候，像你現在的悲傷、低落，我們會一直想要從這個泥沼中掙扎地逃出來。所以我們藉由很多逃避策略不去面對它，壓抑它，否定它，排斥它。你記住：『**凡是你抗拒的，都會持續。**』因為當你抗拒某件事情或是某個情緒的時候，你會聚焦在那個情緒或事件上，這樣就賦予它更多的能量，它就更強大了。」

若菱明白地點點頭，「所以這些情緒就是一些能量，就像你以前說的，它們會來，就一定會走，我們任由它們來來去去，不加干涉。」

「是的。」老人滿意地點頭。「這些負面的情緒就像黑暗一樣，你驅散不走它們的。你唯一可以做的，就是帶進光來。光出現了，黑暗就消融了，這是千古不變的定律。」

若菱似乎看到了一線曙光，興奮地問老人：「那怎麼樣帶進光來呢？」

老人欣慰於若菱的力求上進，開心地說：「喜悅是消融負面情緒最好的光。有什麼事情是你愛做的，而且是可以給你喜悅的？」

若菱想了想，自從結婚、工作之後，她一直沒有培養自己的興趣、喜好。生活中的喜悅，也不過就是考績不錯拿到獎金、志明帶她去看場好電影、吃頓美食，老朋友聚聚……等等。

「你記得我們說的喜悅和快樂的差別嗎？」老人問。

「嗯，快樂是需要外在條件的，而且它的範圍比較小。喜悅是發自內心的，然後可以大範圍地滲透到你的全人……」若菱回答。

然後她隨即明白了，自己的生活中真的缺乏喜悅。思索了很久，若菱想到她從小喜歡跳舞，可是一直沒有機會展現這方面的才華。另外，她由衷地喜愛孩子，也許她可以花一些時間到孤兒院去陪孩子玩耍。還有，在大自然的懷抱中，總讓她覺得自由、開闊！

「很好，」老人看著若菱想得陶然欲醉，「你可以安排一個散心的旅程，到大自然的懷抱中，享受它那個最接近我們真我的振動頻率。另外，也許可以去學學跳舞。」

「學跳舞？」若菱很驚訝。

「爲什麼不呢？」老人笑著說，「因爲舞蹈是最能展現你自己的一種藝術，在舞動四肢的同時，你不但與身體連結，而且能釋放累積的壓力、情緒，進而用舞姿和蘊涵其中的力量來表達你自己。」

若菱聽著都感覺到很喜悅了。

另外，老人提醒：「定靜的功夫是最有效對治我們紛亂思想和負面情緒的利器，因爲它可以幫助你建立覺知，提昇你對事物以及自我的覺察能力。而且在冥想時，我們身體如如不動，情緒、思想都在嚴密的監控下，你和你的真我可以有短暫的相聚。雖然短暫，你已經接近生命的源頭了；也許不能暢飲，但是你多少可以沾染到那濕潤的水氣。」老人解釋，「定靜的功夫不是一朝一夕可以建立起來的，不過



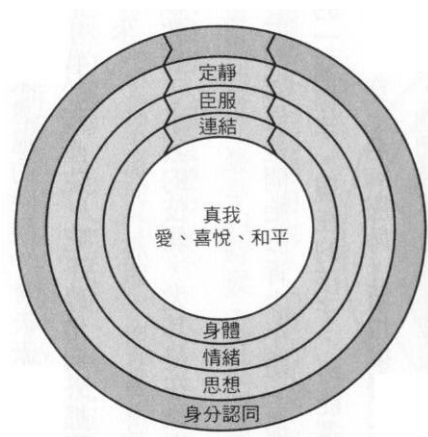
在過程當中，你會愈來愈感受到來自真我的那些特質：愛、喜悅、和平。」

「就像鍛鍊肌肉一樣，一朝一夕不會看到成果，但是你可以覺得自己日益強壯。」若菱做了一個很好的比喻。

「是啊！」老人開心地笑了，「然後你會在生活的點點滴滴中，逐漸看到讓你喜悅的東西，它們是無所不在的。一朵迎風招展的小花，一個嬰兒的微笑，一片陽光下閃亮的樹葉，一個朋友隨口的讚美，這些都是無聲的問候、喜悅的祝福。」

若菱不語，沉浸在這個喜悅的氣氛中。

停了一會兒，老人說，現在我們要來到圓圈圈的最後一個層次了。他先在地上的圓圈上，屬於思想的那一圈加了「定靜」兩個字。然後告訴若菱，最後一圈，其實就是前面三圈所累積出來的。



「我們和真我距離愈來愈遠的時候，會失去了自我感，因此我們

必須要抓取一些東西來汲取我們的自我感，小我於焉產生。它不停地向外抓取，只爲了加強它自己的真實性，好繼續苟延殘喘地存活下來。」

若菱其實已經領教到了小我的伎倆，尤其是在職場上，根本就是一場每個人的小我與他人小我廝殺的戰場。

「大部分自我身分的認同是開始於青少年期，那個時候，髮型、朋友、跟不跟得上流行，是你自我認同的一個標竿。現在的孩子，可能還加上手機、名牌吧！拿了最新款的手機，自我感覺就不同了。穿上名牌服飾，背也挺得比較直。」老人搖頭，「學校教育、家庭教育，都沒有告訴孩子們，他們真正是誰，也沒有教他們如何從內在汲取自己的力量，而不是靠外在的認同和肯定。」

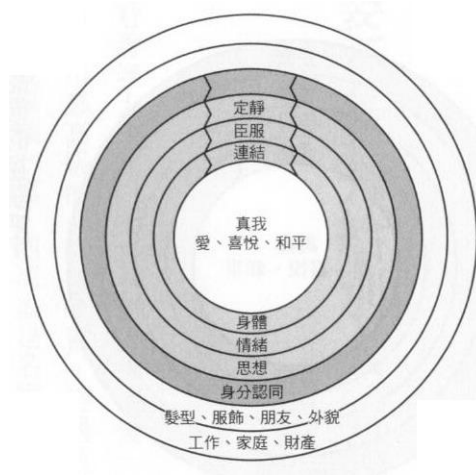
若菱想起一件小事。有一次，她和志明到長江三峽去旅遊，船上極其無聊，於是和另外一對年輕的夫妻相伴聊天。

若菱好奇地問：「你們是哪裡人？」

那位先生卻回答：「我在上海、香港都有房子。」

當時只覺得這個人有點奇怪，現在看來這也不過是小我的自我認同，認同他的房產是一種身分的表徵。這時若菱忍不住說：「然後我們出校門以後，自我的認同就變成了你的工作，你開的車、你住的房子、你的配偶、你的孩子等。」

老人同意若菱的說法，然後在最外圈加上了許多圈圈，上面寫著各種我們賴以為身分認同的東西。



「你看，」老人指著外面的圈圈說，「愈向外抓取，我們就離我們的中心，也就是「真我」愈來愈遠了。這就回答你最早的時候，曾經問過的問題：為什麼人人都在追求幸福快樂，但是真正幸福快樂的人卻這麼少？」

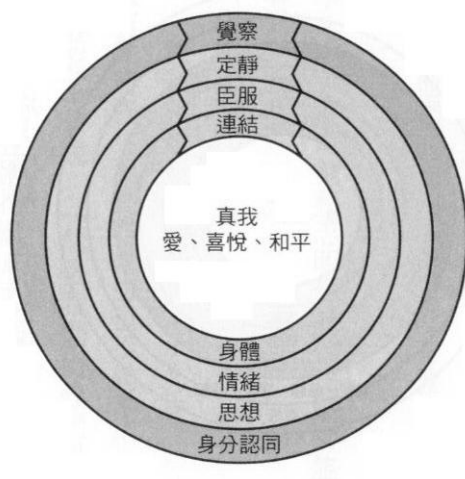
老人進一步地說：「小我不但向外抓取，而且它也進而和它的思想、情緒以及身體認同。」

看到若菱又是茫然的表情，老人笑笑說：「比方說，有些人就覺得受害者是他們的一種身分認同，如果此生不控訴那些所謂迫害他們的人的話，他們就不知道自己是誰了。」

若菱似有所悟，接著說：「然後小我也和我們的思想認同，完全相信我們所思所想都是真的。」

「對！」老人讚賞道，「有些人的小我甚至跟他們的遭遇或疾病認同，像你的同學露露認同於『被棄孤女』的角色，有些人認同於癌症患者的角色，這些角色加強他們的自我感，然後別人才知道他們是誰。」

老人看看若菱，然後在身分認同的這一圈加上了「覺察」兩個字。他指示若菱：「你回去好好體會這個破解身分認同的秘訣吧！」



## 第 30 章

# 老婆不是秀給別人看的

### ——身分認同的探索

若菱迫不及待想看看老人給她的訪客名單上的最後一位貴客是誰，她猜想應該也非等閒之輩。她依址來到了台北市最高級的一個住宅區，經過重重檢查和通報，最後管家引領若菱進入了豪華的會客廳。若菱舉頭一望，四周盡是名家的畫作，價值不菲。

主人一出現，若菱倒抽了一口氣，原來是他！台灣高科技產業赫赫有名的人物，怎麼他也和老人交過手？主人優雅地歡迎若菱，坐下來的時候，特別問若菱是否介意他吸雪茄。若菱連忙說不介意，感受到主人的謙和與真誠。

「老人好嗎？」好像每個人見面都是這一句話。

若菱照舊禮貌地回答。

「嗯，」主人吸著雪茄，「你現在的進度是什麼哪？」

「在身分認同這一圈了。」若菱回答，感覺他們好像隸屬什麼黑幫似的，打招呼的語言別人可是一點都聽不懂的呀！

「哈哈，每次他都是留這個最後的難題給我。」主人開懷地笑著。

若菱實在很難想像以主人的身分、地位，財富、權勢，他會有身分認同的問題？

收斂了笑容，主人緩緩地道來。

「那一年，我的夫人過世了。而我的事業面臨了前所未有的危機，就在這個時候，屋漏偏逢連夜雨，我的健康也亮起了紅燈。我一直是個非常樂觀、堅強的人，但是一連串的打擊太大了，我開始懷疑起人生的目的，還有自己的價值。」

主人吐了一口煙圈，又繼續他的故事。「我覺得自己像一個被打敗、一無是處的武士。就在這個時候，老人出現了，他讓我看見，我的事業、家庭、成就、都不是真正的我，而我卻如此地認同於它們，認為我「擁有」它們，可是老天爺可以在一瞬之間，把它們席捲一空。」

他搖搖頭，繼續說道：「我們這個小我，不擇手段地去認同各種各樣的事物，好延續它的存活。你看，就舉一個最簡單的例子，有些小孩子會為了一張紙打成一團，就是因為他們自我認同了這張紙是他們的，別人拿走了這張紙，就是對他們自我的一種打擊。」

「不只小孩呢！」若菱也勇敢地表達她的看法。「很多美國高速公路上的槍擊命案，就是因為開車的人「認同」他們前面的道路是『他們的』，所以別人超他的車就是不給他面子。」

「哈哈，這個說得好！」主人由衷地讚美著，讓若菱有點不好意思了。

「自從深刻地瞭解到這一點之後，我開始用不同的心態去應對我的人生。我的所作所爲，不再是餵養我的小我了，而真的是從一個更高、更遠的角度來衡量我究竟想要什麼。如此一來，我的事業有了轉機，健康逐漸好轉，也找到了一個理想的人生伴侶。」

主人這時露出了曖昧的笑容，「很多人覺得奇怪，爲什麼我不再娶一個年輕漂亮的太太。對我而言，老婆是和我一起過生活的，不是秀給別人看的，心靈相通最重要。比我年輕幾十歲的女孩子，哪能懂得我的喜好、心意、心態呢？娶年輕女孩的人，通常都是希望在女孩身上滿足一些小我的需求，這也是一種無謂的身分認同。」

若菱這時候大膽提出一個問題：「那您在和屬下相處上有沒有什麼改變呢？」

主人一笑，相當嘉許若菱的問題。「當然有啦。那些光會吹拍逢迎、沒有真正能力的人，在我的公司現在無法生存啦。因爲我不需要他們來餵養我的 ego，讓我自我感覺良好。每當我的屬下在爲面子、爲小我爭辯時，我都會清楚地指出他們的盲點，很快就把問題給處理好了。」

若菱可以想像，其實跟這樣一個有覺知的老闆工作，可能比那些需要人奉承的老闆更難呢！常常會被老闆識破自己小我的詭計，而且要常常反躬自省，真是不容易呢！

「那麼如果要突破這些各種的身分認同，我們必須要建立覺察的能力？」若菱想拋磚引玉地多瞭解主人精闢的看法。

「沒錯！覺知是破除身分認同的第一步。要你放下身分認同是很難的，『看見』是第一步——先要看到你自己認同於某樣東西，也許你沒辦法立刻放下。但是如果你能徹底瞭解到你認同的那些東西，其實不是你，也不是屬於你的，你就有可能從這個外境追逐的噩夢中醒來。」

主人最後看著她，語重心長地說：「這個過程很漫長，也很難，你要有充分的決心和毅力。」

若菱告別了主人，心裡非常充實地離開了他的豪宅。

正要上車的時候，手機響了，是李建新。

若菱猶豫著要不要接，手機響了好幾聲，又歸於寧靜。若菱其實已經放下對李建新的批判和情緒了，只是一時不知道怎麼面對他。正在出神的時候，手機又響了，若菱決定面對難題。

「若菱？最近好嗎？我找了妳幾次都沒找到妳。」

「哦，最近有點忙。」若菱沒有多說什麼。她是很忙，忙著處理志明有外遇要離婚的事，夠忙了吧！

「哦，我遠以為妳怎麼了呢！我最近也是很忙，我女兒從美國來看我……」李建新在那一頭解釋著。

若菱心念一動，「你女兒？她多大啦？」



「很大了，都十四歲了，我當兵的時候她媽媽就懷上她了……現在出去人家都以爲她是我小女朋友呢！」李建新有一點尷尬地告訴若菱。

若菱霎時百感交集，又是她的胜肽吧？會把李建新的女兒想成、看成他的女朋友，就是要若菱去「享受」被背叛、被欺騙的感覺。還好這次若菱沒有上當……

「喂、喂！妳還在嗎？」聽不到若菱回話，李建新在電話那頭有點著急了。

「哦，我還在，剛才訊號有點不好。有空出來吃飯吧！」若菱這回大方地邀請他了。

「好！我女兒後天走，我再 call 妳哦！」

「OK，拜！」若菱自然、開心、舒服地收了線。不僅是因爲澄清了誤會，更是因爲戰勝了自己的胜肽而感到驕傲！

## 第 31 章

# 戰勝了胜肽

### ——心想事成祕密

若菱開心地坐在小屋內，口沫橫飛地描述和科技界大老見面的經過，還有自己「戰勝」胜肽的英勇事蹟。老人很有興趣地聽著，給予若菱無聲的支持和贊許。

最後，老人說：「我們該談談心想成功了！」（註）

若菱的情緒自從知道志明的事之後，從來沒有這麼 high 過。今天真是黃道吉日！她雀躍地想著。

老人清清喉嚨，準備給若菱上課。「很多人談論心想事成，都是強調什麼潛意識的積極力量，要用不停的正面思考來創造、顯化你所想要的事物。」

若菱忍不住打斷：「我以前就試過了，沒有用！」老人不介意若菱急性子的插話，反而問她：「那你知道為什麼嗎？」

若菱想了想，說：「哦，就是那個馬車圖嘛！那匹可憐的馬，它再怎麼樣下定決心也是沒有用的呀！馬車夫坐在後面掌控呢！嗯，不對……」若菱又修正，「馬車夫還得聽主人的呀，如果主人要去基隆，馬車夫可不敢往南走呀！」

「很好！」老人很滿意自己的得意門生，「所以如果一個女人想要嫁一個如意郎君，表面上她很認真地在找，可是潛意識層面卻相信自己不配得到一段好姻緣，然後她的真我層面則是定好了她此生要學的功課——就是情感上要學習獨立自主，那你想，她再怎麼努力有什麼用處？但是如果她能夠學好了這個功課，那麼她真心想要的東西就會自然而然地流向她，擋都擋不住。」

「那是不是說，一個人很想努力成功賺錢，但是他的潛意識有可能覺得自己始終就是一個失敗者，而他的真我層面就是要他學習從失敗中找到自己真正的價值，如此一來，他光是努力奮鬥賺錢是沒有用的，他必須要瞭解自己的人生模式，學會自己的功課之後，才能獲得真正的成功？」

老人很欣慰若菱能夠立刻舉一反三，「所以心想事成的第一個定律就是，你所嚮往的東西必須是命中注定該是你的，或是與你的更高目的是一致的、有利於人類社會的。要不然就是你能深入到潛意識和真我的層面，破除人生的模式，學好自己該學的功課，破解你的命運，否則心想事成只是紙上談兵罷了！」

「所以這些都是內在的旅程，跟外在的環境無關的。」若菱感慨地說。

「是呀，你已經學到了如何破解身體的滯礙，化解情緒的癮頭，檢視思想的謬誤，以及放掉無謂的身分認同，有了這些基礎之後，心想事成就不是難事了！」

「這些都是一生的功課呢！多難呀！」若菱抱怨。

「還是有一些訣竅的啦！」老人故意賣關了，「記得嗎？我們可以透過連結、臣服、定靜、覺察等功夫，在那些圓圈圈破解出一條通道，與我們的真我相通的。另外，你記得吸引力定律嗎？」

「記得，因為所有事情都是能量的振動，兩個相同振動頻率的東西會互相吸引。」

「很好，」老人很滿意，「所以，當你真心想要一樣東西的時候，你身上散發出來的就是那種能量的振動頻率，然後全宇宙就會聯合起來幫助你達到你想要的東西。」

「那什麼叫做『真心想要』？」若菱問。

「問得真好！」老人由衷地讚美。「那就是不僅僅在思想層面而已，你必須打心眼裡渴望這個東西，每次想的時候，都會到了渾然忘我的境界。而且最有威力的是，讓自己隨時隨地都處在你已經得到了你想要的東西之後的感受。而且視覺的觀想是最重要的，你可以每天都在腦海裡面演練你已經擁有你要的東西的畫面，細節愈清楚愈好。這樣去觀想並且去經歷那種感受，讓你每個細胞都充滿信心地在召喚它想要的東西……」

「哇！」若菱聽得入迷了。突然，她想起那部她看不太懂的電影，裡面講到科學實驗證明，我們的大腦，分不清楚此刻它體會到東西是我們當時實際經驗到的，還是我們想像出來或是記憶中的東西。這點

不知道和我們心想事成的觀想有沒有關係？

正想開口問，老人說了：「宇宙並不知道你正在發散的振動頻率是因爲你觀察到的、或是實際經歷的事物，還是你記得的或是想像的事物。它只是接收到了你振動的頻率，然後用和它相配的事物做出回應。」老人又神秘地壓低聲音說：「最大的祕密就是，我們用視覺的觀想和自己的感受所發出的振動頻率是最強的。」

真是奇妙的事！我們就是這樣創造我們的實相了！

「當然，」老人又加了一句，「你外在的努力還是很重要的。雖然這是一個內在的旅程和工作，但是我們不能鎮日在家作白日夢、遊手好閒的，期待事情會從天上降臨。老天爺還是很公平的，你的努力不一定有收穫，但是你想要有收穫，就非得付出努力不可。」

老人眨眨眼睛，又露出了促狹的笑容道：「不過知道了心想事成的祕密之後，你採取行動的過程應該是毫不費力（effortless）而又充滿喜悅的，這樣不但效果更好，你也樂得輕鬆。」

「可是，我們也常常看到很多沒有在修煉他們內在的人，甚至連心地善良都談不上，卻能呼風喚雨，要有什麼就有什麼。這是公平的嗎？」若菱發出了不平之鳴。

「這要看你從哪一個角度來看了。如果你相信輪迴，那麼他們就是前世做了很多好事。如果你相信宿命，那麼就是他們生對了時辰，適得其所。如果你相信地球是個大教室的說法，那麼每個人的功課不

一樣，他們選修的學分跟你的就不一樣囉！重要的是要……」

「管好自己的事，別理他人的事。」若菱頑皮地接腔。

「沒錯、沒錯！」老人摸著鬍子笑得很開心。「除此之外，心想事成還有一個賴皮的方法。」他又頑皮地笑著說。

「賴皮？怎麼個賴皮法？」若菱不解。

「你知道為什麼我們常常強調感恩的重要性嗎？」

「嗯……知恩圖報，那麼就會有更多好事發生啦！」

「對啦，真聰明！」老人高興地認同，「我們感恩的時候，就是在能量的層面跟宇宙說：『多來點，多來點！』同樣的，在你想要的事情還沒有成就的時候，就去感恩、感謝，宇宙就不得不給你啦！」

「哈哈！」若菱忍不住大笑起來，真的是有一點賴皮呢！

「最後，」老人正色地說，「很重要的就是，你想要的東西必須愈真實、愈清楚愈好。你要把自己想要的東西定義清楚，這樣宇宙才能知道你究竟想要什麼。還有，」老人提醒，「要言行一致，不要說的、想的是一回事，做出來又是另一回事。」

註：關於心想事成，有一部紀錄片（**The Secret**）；和中文書。

## 第 32 章

# 未實現前就先感恩

### ——最後的試煉

若菱今天朝氣蓬勃地來到辦公室，自從志明的事件之後，她從來沒有這麼神清氣爽過。

可是進了辦公室後，她又覺得氣氛相當不對。若菱平時和同事往來不多，在上回玉梅考績事件之後，連唯一的辦公室友誼也告中斷。所以辦公室的八卦、流言、小道消息她從來不知道，但也樂得清靜。

最近若菱可能對能量愈來愈敏感，此刻辦公室的風聲鶴唳的感覺，讓她很不舒服。還好，很快答案就揭曉了——在接下來的例行週會上，老總發布了公司又要重組的消息。對這家大公司來說，重組不是新鮮事了。但是這次重組對若菱關係比較大，是整個行銷部門的重組、精簡人事。

老總說了很多冠冕堂皇的話，若菱只在擔心自己會受到什麼樣的影響。偷眼瞧看坐在遠處的玉梅，她倒是老神在在地坐在業務老總旁邊。

若菱不小心掉了筆，悄悄地彎下腰在地上找，眼角餘光看到玉梅和業務老總的腳居然纏在一塊兒。若菱腦門氣血上衝，差點兒暈了過去。原來如此！怪不得在考績事件上業務老總力挺玉梅，看來這次改

組要走路的也不可能是玉梅了！

會後，行銷總經理——若菱的老闆王力叫若菱進辦公室。若菱此時早有心理準備，做好了最壞的打算。

「坐下吧！」老總招呼她坐在對面的椅子上，然後清了清喉嚨，「你知道，你是我們行銷部門最優秀的經理，但是這次公司改組，在各方面的考慮都不大一樣，嗯……你可能要在兩個月之內，在公司內部找另外一個工作，否則，嗯……」王力自己都有點說不下去了，只有說：「很抱歉！」

若菱麻木地點點頭。她瞭解自己老闆的爲難之處，多說也無益。「您知不知道哪個部門現在可能有空缺呢？」

「嗯，我也不清楚，我可以幫你安排跟人事部主管見面談一下。」

「好的，謝謝！」若菱知道大勢已去，無可挽回，站起來走出了老闆的辦公室，腳步一軟，還差點跌一跤。

當天剩下的辦公時間，若菱一直在與自己的情緒和思想交戰。

她知道她要做的第一件事就是臣服。臣服於變化的無常、公司人事的不公，玉梅利用美色留住自己的職位。

但是另外一方面，她的腦袋卻忍不住編造許多的故事：「我回國就進了這家公司，一直努力打拚到現在，都快十年了，沒有功勞也有



苦勞，爲什麼一個公司組織改編就會讓我淪落到要走路的地步？我還有前途嗎？我還有臉去見別人嗎？爲什麼命運如此的不公平？」

這些故事、思想，讓她愈想愈傷心，這時她覺得下丘腦一直在分泌「我沒有價值」、「我不受尊重」的這類胜肽。若菱也開始懷疑，自己碰到老人到底是幸還是不幸？首先是婚姻出問題，現在連工作也不保，真是愈想愈倒楣！

若菱真是如坐針氈，好不容易煎熬到下班的時候，抓了包包就往外衝，直接開車殺到老人的小屋去。



一路上，隨著老人的小屋愈來愈近，若菱的思緒也緩和了下來。

首先，她清楚地看到，發生的事件本身是中立的，因爲，如果她今天是一個正要辭職、想去做全職主婦的人的話，這是個天大的好消息。畢竟這樣大的外商公司資遣資深的員工，是要付出很大的代價的，若菱幾乎可以拿到一年的薪水。

所以，讓若菱情緒起伏不定、讓她受苦的不是這個事情本身，而是她對事情的態度、看法，還有圍繞著這件事情、若菱自己編造的種種「故事」。

然後，若菱看到自己情緒上對這件事情抗拒是如此地徒勞無功。公司已經做了這樣的決定，玉梅與當權派的床第關係是若菱絕對打不

過的。掙扎、痛苦、反抗全是無效的，徒然浪費自己的時間和能量。

本來她以為自己看到老人會失控、歇斯底里地抱怨、哭訴，但在清楚地看到這些之後，若菱的感覺好多了。當老人開門讓她進屋的時候，她已經恢復正常的狀態，只是無奈地蜷縮在椅子上，活脫脫的一條可憐蟲。

老人早已泡好了茶等著她。

憐惜地看著她，老人開口問：「妳此刻的感覺如何？」

若菱思索、感應著自己此刻的感受，簡短地回答：「悲傷、震驚、恐懼。」

「很好，告訴我它們在你身體的哪個部位？」

「在心口中央。」

「好，試著去感受它，100%地感受它，不要壓抑，深呼吸，把你的呼吸帶到那裡去。」

若菱試著去感受那份委屈、不平、自我價值貶低、小我萎縮的感受，還有對未來的無名恐懼，然後把呼吸深深地帶到心口的部位。

「維持一個觀察者的意識，看著你的這些負面情緒，不要批判，帶著愛的覺知，在你的心口處迎接它們。」老人再度提醒，「深呼吸！」

「特別去感受那個小我被貶低、縮小的感受，」老人指示，「只要你允許小我的縮編，你的內在空間會因此而擴大。記得，去允許，然後放下！」

若菱閉著眼睛深深地呼吸，感受自己內在發生的種種狀況，維持一個愛的覺察的感受，看著這些負面情緒在心口聚集、擴大、增強、停留、縮小、減弱，最終消散。

好像過了一個世紀那麼長的時間，若菱張開了眼睛，充滿感激地看著老人。

老人突如其來地問：「心想事成的祕密是什麼？」

若菱苦笑，她還沒開始練習心想事成的訣竅就已經丟了工作，哪裡還敢想呀！老人不放過她，深邃而智慧的眼睛，定靜地注視著若菱。

若菱只好遲疑地背誦：「嗯，先要解除自己的人生模式，學會自己的功課，然後全心全意地用觀想的方法去散發『事已成』之後那種愉悅感受的振動能量，」若菱這時頑皮的一笑：「然後要賴皮地在未實現之前就先去感恩，嗯，還有就是自己想要的東西必須很清楚、很具體，而且要為它付出一定的努力，同時言行一致。」

「很好，」老人嘉許，「現在你來做吧！」

若菱一愣，「什麼？做什麼？」

「你不是很傷心、震驚你丟了工作嗎？那你到底想要什麼工作，你現在就來心想事成吧！」

「我……」若菱倒是從來沒有想過自己要什麼。在遇見老人之前，她所有的焦點都是放在她「不要」什麼上面，抱怨這個、抗拒那個，很少想過自己真心想「要」什麼。

她思索了半晌，緩緩地說：「嗯，我想要幫助別人。」

「幫助別人的工作？」老人搖頭，「大籠統了！去售票處賣票也是幫助別人，去孤兒院打工也是幫助別人呀！我跟你說過，要具體！愈清楚愈好！」

「嗯，」若菱閉目沉思，「我要一份能夠發揮我過去所學的專長相經驗的工作，讓我能夠充分利用自己的優勢去幫助別人，嗯，幫助別人成長，就像你對我所做的一樣。」

「好！記得回去還有很多工作要做。**觀想**你已經成就你想要的東西的最佳時刻是在早晨將醒未醒之際、晚上將睡未睡之時，因為那個時候你與你的潛意識最接近。」

若菱離去時，老人例外地給了若菱一個大大的擁抱，並且看著若菱的眼睛提醒她：「也許，你也應該想想，你到底想要什麼樣的伴侶、什麼樣的婚姻。」

老人的話觸動了若菱的心弦，眼眶一轉眼淚就要滴下來了。老人

的能量慈祥溫和，若菱離開小屋好久都還能感覺到身體、心補的那股溫暖的振動。

## 第 33 章

# 開始，就是未來

——迎風飛揚

若菱這幾天一直都在回想老人的話。她真的從來也沒想過自己到底想要什麼樣的伴侶、什麼樣的婚姻。表面上看起來，若菱好像是逆來順受地面對自己的婚姻，和志明在一起十幾年，從來未有他心，但這並不表示若菱對這樁婚姻滿意。

工作也是一樣，表面上她在這家公司一待就是十年，一直都在行銷部門，從小職員幹到經理，但穩定平靜之下卻是一顆不滿、躁動的心。

「我們從來不知道我們可以改變自己的命運！」若菱感慨地想。我們所做的，就是去和現實抗爭、對現實不滿、想要改變他人，改變環境，但卻都是徒勞無功，反而適得其反。我們不知道一切的問題都是出在自己身上，只要改變了自己，改變自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都會境由心轉地隨之改變。

「力量是在我們自己的手中！」若菱突然覺察到自己的內在力量已經逐漸成長、茁壯。這天早上，若菱上班的時候，看見志明坐在客廳裡，見到若菱欲言又止。若菱大方地問：「有什麼事嗎？」

其實若菱心裡緊張得要命，很怕志明終於攤牌說：「我們去辦手

續吧！」她真的還沒有準備好。

志明支吾半天，好不容易擠出一句話：「我和她分手了！」

若菱一聽，心中不知是驚是喜，剎那間，腦子就是不管用地停在那裡。

「她知道妳知道了……」志明說話都結巴了，「天天逼我和妳正式辦手續，吵吵鬧鬧的……而妳，卻從頭到尾沒罵過我一句，也不吵，也不鬧。」

志明低下頭來，眼眶都紅了，「若菱，我們在一起那麼久，還是有感情的。我真的覺得太對不起你了！」

若菱這個時候，滿腔的委屈傾巢而出，眼淚止不住地要往下流，但是想起來今天和人事部老總有個重要的會議，可不能把剛剛精心化好的妝給弄糊了。

「我們再試試看吧！若菱……」志明充滿感情地說，「我們可以加強彼此之間的溝通，去看婚姻專家都可以……我相信我們可以恢復當初戀愛時的甜蜜的……」

若菱倒是真的很驚訝志明的轉變。

當初兩個人漸行漸遠的時候，若菱就曾經強烈建議兩個人去看婚姻問題專家，志明覺得太沒有面子，而嚴詞拒絕。

若菱看看手錶。不行，來不及了，再晚就要錯過和人事部老總的會議了。若菱看看志明，很溫柔地說：「好，我好好想想，給我一點時間。現在我得趕去上班了，有一個重要的會……」

來不及看志明臉上的表情，若菱就衝出家門。這個動作是若菱常做的，但是沒有一次像此刻這樣的和平和喜悅。動作還是快，心裡的節奏卻是一首喜悅之歌。



坐在人事部老總張學讓的辦公室，若菱氣定神閒地看著對方。

張總看看若菱的資歷，開口說：「你的老闆王力大力推薦你，說要不是人事改組，絕對不會放妳走。」若菱謙虛地微笑低頭。

張總銳利的眼光審視了一下若菱，繼續說：「目前公司沒有什麼特別適合你原來專長的缺……」若菱心一沉，只聽他接著說道：「但是，我們部門倒是找一個人選找了好久沒有找到。」若菱聚精會神地傾聽。「我們需要一個專職的管理發展培訓經理（**Management Development Manager**），不知道妳有沒有興趣？」

若菱一聽，培訓？她從來沒有這方面的經驗，有一點惶恐和失望。但是隨即轉念一想，培訓人才，不就是幫助他人成長嗎？她還可以把老人的教導傳播出去呢！

張總又補充：「我們一直希望從公司內部招聘，因為希望這個人



對公司有比較深入的瞭解，你在公司這麼多年了，應該是沒有問題。你的能力我也信服，就是看你自己有沒有興趣和信心。」

若菱信心滿滿地說：「我有興趣，而且，我相信我可以做得很好。」

「嗯，」張總似乎很滿意若菱的同答，「這個職位的階級比你原來行銷經理的職位還高一些，所以待遇各方面都會好一點。我希望你能好好地幹。」張總伸出了手，恭喜若菱。若菱此時的感覺像在雲霧中，那麼的不真實，那麼的飄飄然。

又是難熬的一天。好不容易等到下班，若菱又是立刻殺到老人的小屋，可是這一次她敲了半天門都沒有回應。

失望之餘，低頭一看，一個白色的信封夾在門的下方。她心一涼，拿起信就貪婪地閱讀，老人的字跡蒼勁有力：

親愛的孩子：

該是你展翅高飛的時刻了。我看到你的成長茁壯，心中有無比的喜悅。記得，要把妳的祝福跟所有的人分享，因為分享就跟感恩一樣，分享出去的愈多，妳回收的就愈多。又該我雲遊四方的時候了，臨走前我送妳一句話，記住——親愛的，外面沒有別人，只有你自己。

所有的人事物都是妳內在的投射，就像鏡子一樣地反映妳的內在。當外境有任何東西觸動你的時候，記得，要往內看。看看自

己哪個地方的舊傷又被碰觸了，看看自己有哪些陰影還沒有整理好。不要浪費能量在那些外在的、不可改變、不可抗拒的東西上。先在內在層面做一個調和整理，然後再集中精力去應付外在可以改變的部分。

記得，每個發生在你身上的事件都是一個禮物，只是有的禮物包裝得很難看，讓我們心懷怨懟或是心存恐懼。所以，它可以是一個災難，也可以是一個禮物。如果你能帶著信心，給它一點時間，耐心、細心地拆開這個慘不忍睹的外殼包裝，你會享受到它內在蘊含著豐盛美好、而且是精心為你量身打造的禮物。

祝福你，孩子。

若菱讀完這封信，眼淚早已流滿了臉頰，突然一陣狂風吹來，把輕薄的信吹得飛揚了起來，若菱不捨地追逐空中飄揚的信紙，一陣狂飆之後，信還是飄遠了。若菱悵然若失，但是當下臣服。

目送著信紙逐漸消失在天際，若菱感覺自己輕盈得像那封信一樣可以迎風飛揚。然後她仰著頭，高舉著雙手，哈哈大笑了起來。



多年後，一個難得的假日，若菱在家，有人按門鈴。她打開門，只見一個怯生生的女孩說：「請問這是若菱的家嗎？我是一個老人……」

後 記

## 給讀者的一封信

25 歲那一年，我在台視播完午間新聞之後，頂著一臉的濃妝，開著豪華 Volvo 進口轎車，準備回到位於台北市仁愛路名人巷的豪宅中，與我那個名人夫婿共進午餐。在車上等紅綠燈的時候，我不經意地看到了後視鏡中的自己，嚇了一跳！

那是一張年輕姣好的面容，秀麗的五官，在濃妝下襯托得更加出色，可是卻愁容滿面，我是那麼地不快樂！

當時我就很納悶，我是台視主播，台大畢業的高材生，年輕貌美，開著名牌轎車，住在豪宅裡面，又有個名人丈夫。任何人，只要有其中一項，就應該很高興了吧？為什麼我會如此地不開心呢？

當時的我，非常無明，自知力很差，智慧未啓。想了半天，結論就是：我的老公不好，如果找到個新好男人，生個一男一女，我一定會快樂起來。

10 年之後，場景一變，我住在北京郊區的別墅中，有三個幫傭，一個專職的司機，一個新好男人，和一男一女的兩個可愛的孩子。我又不快樂了。覺得人生實在沒什麼意思，對生活感覺到意興闌珊。當時我在做培訓顧問，提供銷售、市場、團隊精神、溝通技巧等培訓課程給在中國的各大公司，收入相當不錯。我覺得自己不快樂的原因是

因為沒有為一個具有全球知名度的大公司工作，自己的一個小公司舞台有限，不稱頭、不夠排場。

後來老公轉到新加坡為另外一家公司工作，我們也隨之舉家遷往新加坡，而我在一個很偶然（後來才知道，這個世界上沒有「偶然」這件事）的機會，進入了一家國際知名的大公司。以一個完全新手的身分，我在短短一年內，薪水就漲了一倍，並且晉升為那家公司亞太地區一個重要軟體部的行銷經理。這個輝煌的工作最後以我的憂鬱症收場。我看到了天上一個促狹的笑容：你還要什麼？你要的我都給你了，你還要什麼？

**2002** 年底，我在新加坡辭去了工作，全家搬回了北京。

從那個時候起，我決定全力追求內在心靈的世界，到現在已有四年多的時間了。我參加了中國、台灣、香港、澳門、新加坡以及美國各地的各種心靈成長的課程，讀了一百多本中英文的心靈叢書，每日靜坐冥想，勤練瑜伽。這段向內探尋的旅程，幫助我回顧既往，看到自己如何在先天、後天的種種條件下，隨著命運的牽引，個人業力的箝制，以及如何被自己潛意識裡面隱藏著的自動化反應模式所制約，而開展出來一個精彩、豐富、神奇又坎坷的前半生。而在這其中，我卻一直都是一個不快樂的人。

到現在，我終於深切的體會到，「你創造自己的實相」這個已經被新時代人喊叫到俗爛的口號的真義。我們是必須要為進入我們生命中的人、事、物負起全部的責任，但是，知道了又怎麼樣呢？頭腦上的知道，並不能化解我們被業力牽引而在紅塵人海中浮浮沉沉的命

運，也不能免除我們作為凡夫俗子而需為生活奔波、為俗事煩惱的痛苦。我們怎麼樣才能擺脫命運的捉弄，個性的制約，還有如影隨形、頑固不化的「潛意識自動化反應模式」呢？我們怎麼樣可以打造一個自己真心嚮往、內外皆富的生活，而做一個真正自由的人呢？

經過了多年努力地搜索、研究之後，我不敢說已經跳出自己的人生模式了，但是對自己的一言一行、起心動念已經有了更深的瞭解。

而且更重要的是，我已經能夠接受自己的不快樂，也接受人生的不完美，而甘心情願地學習「臣服」的功課。有了這麼多的人生體會之後，我真心希望幫助所有和我以前一樣在辛苦地摸索、探尋的人，找到一條追求美好生活的捷徑，並且能夠看清在複雜人際關係中自己所扮演的角色，從而追求精神上的獨立、情感的自由，以達到最終的幸福快樂。而這條捷徑，就是從當下開始。

本書中已經在身、心、靈的層面，給了讀者很多具體可行的建議。但是我們的習慣不是一朝一夕建立起來的，因此，也不可能因為看了一本書就破除了一個行之有年的模式。

我建議讀者，在身體和心理層面，先從你能夠切實做到的一個好的小習慣開始。身體層面的，比如說飲食或者是運動；心理層面的，就是每天檢視今天誰或是什麼事情讓我有負面情緒的產生，然後向內探索原因。或者也可以讓自己在面對每天生活的人事物時，學習「臣服」的功課。

每個好的習慣一定要有意識地持續至少 21 天，才可能轉化為潛

意識中的習慣（自動化了！），希望讀者朋友們共勉之。

此外，以我個人的經驗，書中的破解之道：

1 身體——連結

2 情緒——臣服

3 思想——檢視

4 身分認同——覺察

都是非常具體可行的，而且書中也有很多實用的建議。但是，我們常常還是會陷入「心有餘而力不足」的狀態當中。

今年三月份，我去印度合一大學上了 21 天的靈性課程之後，我發現了一個最好用的秘密武器：**禱告**。祈禱並不是宗教性的，你並不需要有任何的宗教信仰、或是針對特定的神祇祈禱。祈禱是一種發願，是一種宣告，我們都聽過「當你真心想要一件東西的時候，全宇宙都會聯合起來幫助你」這樣的說法。

如果你發現了自己的一個人生模式，而無力去消除它的時候，最好的方法就是祈禱。祈禱是一種信任，也是一種臣服，也是一種與真我的連結和覺察，總而言之，書中所說的種種可行之道，都可以用祈禱，尤其是感恩的祈禱來囊括！

所以，也許有一天，我會專門就「祈禱」這個主題寫一本書呢！

祝福你們，親愛的讀者朋友。

當你在人生的道路上踽踽獨行的時候，別忘了你始終有我的陪伴  
和祝福。

在愛和光中～

德芬

## 感 謝

在我靈修的過程當中，我不曾有過任何的上師。不過我心目中，始終有兩位我奉為恩師的老師——美國人布魯喬依是我在意識方面的啓蒙老師，他謙和、樸實的個人作風，和深奧的心靈教導，領我進入了一個完全不同的意識殿堂。(註 1)

另一位就是《當下的力量》作者——德國人艾克哈特鐸利，雖然我們素未謀面，但是從他的書和 CD 中，我感受到了他簡潔有力、一針見血的教導，不僅幫助我修煉，更在我自己教學的過程當中都受益匪淺。(註 2)

此外，這本書的很多觀點是源自於另一位優秀的德籍靈性治療師 **Rahasya**「從心諮商」的課程，我為他的課程口譯，而從中得到很多寶貴的靈感。(註 3)

其次，感謝方智出版社的主編小良在聽了我的電影導讀會之後，慧眼識出我的寫作能力，之後更與方智另一位專案企畫郁敏，雙雙給了我很多鼓勵和支持，尤其是出乎意料地要求我以小說方式書寫靈修的心得，我由當初的懷疑、抗拒，到嘗試、努力，直到最後下筆不能停歇、文思泉湧的通達狀態，在一個月左右的時間內完成本書，他們兩位的功勞不可忽視。另外，責任編輯秋香的認真態度和細心工作，也是這本書可以順利出版的一大功臣。



值得一提的是：中國大陸旅居加拿大的作家周宇，願意不計酬勞地幫我潤稿，使得這本書洋溢著他清新、順暢的文筆之風，也令我感謝萬分。（註 4）

我個人靈性成長的飛快進步是起自於 2006 年的暑假，我回台灣帶領了好幾場「我們懂個 X」的電影導讀會，而群傑個人成長中心的 Sunny（註 5），以及張麗娟，願意幫助我這個菜鳥靈性老師招生開課，讓我有幸與一群傑出朋友一起探討夢境以及內在工作，使得我功力大增。

另外，我的個人工作室在 2006 年 8 月在北京開幕（註 6），有許多這裡的朋友和我一同走在靈修的道路上：曉豔、欣平、石生、Sunny、Linda、David、閔磊、Richard、Jane 盧、彥軍、志芳，還有 Tom 及 Alice 夫婦更是對我照顧良多，感謝這些朋友為我所做的一切。按摩神醫劉吉哲大夫的妙手回春，治好我膝蓋的嚴重風濕，也是不能不提上一筆的感恩！

最後，感謝我完美的父母，他們對我的愛是我永遠感激的。尤其是媽媽虔誠愛主，是個相當有潔癖的基督徒，這幾年來我醉心追求靈修，在她眼中是「另類」的道途，但是她在主前為我的祈禱卻從不曾間斷。我感謝她的容忍，也感謝父親永恆的無條件支持。當然，我親愛的老公、兒子岳岳、女兒萱萱，都是我生活中學習修行的良伴，也是我內在力量的泉源。我愛你們！

張德芬

2007 年初於北京

註 1：請參考網站：[www.brughjoy.com](http://www.brughjoy.com)。這位老師的課比較艱深，沒有英文底子的會聽不懂他在說什麼。他 2007 年和 2008 年放棄一切教學活動，進行個人閉關。這樣的一個好老師，願意放棄每年幾十萬美金的收入，閉關面對自己，讓人十分感動。

註 2：請參考網站：[www.eckharttolle.com](http://www.eckharttolle.com)《當下的力量》(The Power of Now)這本書在美國紐約時報心靈類暢銷書排行榜上曾經蟬聯多年冠軍，是本難得一見的好書，台灣是由揚昇出版社出版，目前只有在大世紀戲院六樓的佛化人生可以買到。作者 2005 年又出了一本新作《A New Earth》，比《當下的力量》更容易閱讀，是相當好的靈性開悟指引。(台灣尚無翻譯本出現，祈禱吧！)

註 3：請參考網站：[www.livingunity.com](http://www.livingunity.com)。Rahasya 老師常常到台灣和中國開工作坊。他在中國的課程由愛緣顧問公司代理 [www.52coach.com](http://www.52coach.com)。在台灣的課是由准提新境心靈工坊代理 [www.sadacenter.com](http://www.sadacenter.com) 台北市貴陽街二段 114 巷 23 號 1 樓；電話：02-2331-3622。

註 4：請參考網站 <http://cyphia.com/mystic/>。周宇的作品《秘苑玫瑰》，把古今中外所有靈性的、哲學的、宗教的、神祕主義的傳承都做出了很好的解釋和整理。這本書當初令我驚為天人，也種下我倆越洋友誼的種子。

註 5：請參考網站：[www.toptecmc.com.tw](http://www.toptecmc.com.tw)。群傑成長分享空間，提供豐富的各種靈性課程。另外，我的靈修旅途當中，多位很好的老師都曾經給過我很大的幫助。

- 內觀禪修的葛印卡老師：[www.udaya.dhamma.org](http://www.udaya.dhamma.org)
- 奇蹟課程的若水老師：[www.accim.org](http://www.accim.org)
- 光的課程的 Toni 老師：[www.courseinlight.org](http://www.courseinlight.org)
- 喜馬拉雅生活空間的莫雪子老師：[www.hlspace.com](http://www.hlspace.com)
- 默基瑟德教導的朱力行老師：[www.kamadonacademytaiwan.com](http://www.kamadonacademytaiwan.com)
- 位於台北市仁愛路薄荷綠地的 Amy 黃老師：02-2731-3368  
<http://blog.yam.com/greenmint>
- 示如全人成長網的林世儒老師：[www.samasati.org](http://www.samasati.org)
- 我在香港的兩位原籍台灣的靈修好姊妹 Lori 和 Santa：  
[www.eostre-hk/main.htm](http://www.eostre-hk/main.htm)

- 宇宙能量人電學陳式曜老師，他在五天內打開我六個脈輪，讓我的身體更加健康，同時對能量的靈敏度大為提高。陳老師的課以下幾個組織都有開班——台灣合一心靈中心、准提新境心靈工坊，還有群傑成長分享空間。
- 2007 年 3 月我去印度參加合一大學的 21 天課程，正式踏上了悟道的旅程。合一大學的合一運動影響深遠，是每個對靈修道途有興趣的人都應該參與瞭解的。有關資料可以參考台灣合一心靈中心以及准提新境心靈工坊的網站。

註 6：德芬在北京的工作室「內在空間」網頁：  
<http://innerspace.cn.googlepages.comm>。