

# 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，例如螻蟻，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



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、過渡干涉等行爲。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。

### ◎需要讓自己成爲明晰的

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，累積成爲灰塵，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。媽媽因爲中風久病臥床，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，是因爲你就是神，因爲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，如此被衆神接受，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。做爲一個志工，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；即使是與人有所爭執，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，經常讓你想起來就忍不住要流淚的





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，這些不理性的念頭，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、強迫性的念頭，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，凡是有益於我們整個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個人格的行動、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。早晨要啓動身體時，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，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，它將成爲一道籬笆。

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...讓它成爲沒有生命狀態，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...一切都變爲安靜的...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...。

成爲觀照者，看守這個完全平靜的現象。我們只是觀看它，保持觀看，保持作爲觀照者。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...頭腦成爲空無。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...頭腦已經成爲完全的空了。



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：「我不會這樣說過，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，  
嗓門越來越高。孩子突然緊抱著爸爸，激動地低



捌、觀護園地

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）