

輕鬆5步驟，上班族找回歡喜的自己

2011-08 康健雜誌 119 期

作者：林芝安

尋平靜、找快樂，希望平安快樂，這願望看似平凡卻難達到。

大小創意齋創意長姚仁祿在樂活趨勢會議中指出，人們過度關注身體，怕生病、怕死亡，反而開心不起來；如果能增強心靈能量，提高身心適應力，才有能力面對逐漸惡化的外在變化。

如何練就強健的心力，在生活中湧出喜悅獲得真健康，其實不難：先在忙碌中找空間，跟情緒相處。「找空間的意思是，做平常不會去做的事，」身心靈自然療法倡者雷久南博士舉例，好比坐在河邊看流水、聽海浪拍打岸邊、抬頭看星星、聞花香、看藍天、跟小狗小貓玩鬧，不會畫圖也可以拿筆隨意塗鴉或在陽台哼歌、澆花。

總之，不需刻意做什麼，只要放慢步調，去做一件跟食衣住行、工作無關的事，安靜下來，歡喜感自然湧現。

有些人習慣將每分每秒塞得滿滿，好像永遠有做不完的事，始終無法靜下來。雷久南認為，這是因為潛意識擔心一靜下來，內心深處的恐懼、悲傷等情緒會現起，這些內在情緒就像灰塵，只有被沖刷掉之後，覆蓋在下面的喜悅才能跑出來。

史蒂芬安東尼醫生以電腦硬碟比喻潛意識，我們在5歲前因為缺乏過濾外界資訊的能力，所有聽到、看到及體會到的經驗全部進入潛意識，包括父母親的價值觀以及別人對我們的看法等，形成我們對世界的認知，而部份想法與情感，例如恐懼、擔憂或焦慮，則變成創造我們人生經驗的原動力。

只有像剝洋蔥般層層清除情緒，才能找回原來的自己。

1 分鐘 清除情緒法

輕敲身體各穴位的「情緒自在技能法」(emotional free technique)，能快速清除情緒，雷久南解釋，情緒會在某個時點被卡住，形成氣結，讓某個經絡受到干擾，如果不清除，類似的負面情緒會一再出現。

這方法是在1980年左右，組織心理醫師柯拉漢(Roger Callahan)輔導一位對水恐慌的女性，她夜夜做惡夢、頭痛、腸胃功能差，求醫多年症狀始終沒有改善，直到有一天，這位正在學習經絡的心理醫師敲她眼下胃經穴位，沒想到，病人對水的恐懼立刻消失，頭不痛了，也不再做惡夢。

因為效果立見，許多心理學家陸續採用，再經過畢業於史丹福大學的工程師蓋瑞奎格(Gary Craig)簡化做法，成為人人可學的「情緒自在技能法」，短時間內甚至只要一分鐘即可清除負面情緒。他甚至用來輔導參加越戰和伊拉克戰爭的退役軍人，即使身心

受創嚴重，也能在幾分鐘去除許多負面情緒，回復正常生活。

情緒自在技能做法：

1. 輕敲身體各穴位，例如手掌邊緣、眉心、眉尾、眼角、人中（鼻子和嘴巴間）、下巴、腋下或手腳每個指頭間。
2. 邊輕敲，釋放負面情緒，還要邊對自己輸入正面訊息：「我深深地愛自己且接納自己，雖然我很怕……」，如果有宗教信仰也可以說：「願神愛我」、「觀音菩薩保佑我」。

如果不清楚身體各個經絡穴位，輕敲身體各處也行，尤其情緒激動時可以立刻敲，避免情緒積蓄在體內，更重要的是，「記得邊敲邊輸入正面訊息給自己，」雷久南強調。

2 分鐘 慢慢深呼吸，觀想藍光

許多自然醫學專家強調身心是一體的，透由改變身體也可轉換心識，其中，深呼吸最容易下手。因為通常注意力只能在一件事上，生氣時，如果專注在一呼一吸之間，腦中的能量自然轉回心裡，而不是對方。

不論用鼻或口呼吸都沒關係，只要深深吸氣，一直吸到小腹，再慢慢將氣吐出去，吐氣時可以發出聲音。如果感覺憂傷，可邊深呼吸邊輕輕用指頭壓著胸口，因為積壓的情緒主要集中在肋骨下面、肚臍眼上面，雷久南解釋。

來回深呼吸 1~2 分鐘，很快能感受到身心逐漸放鬆、平靜。

另外一種快速身心輕鬆法是，觀想藍光。曾在美國費城婦女醫院工作長達 23 年、資深外科醫師凱特鮑德溫（Dr. Kate W. Baldwin）很肯定光線與色彩的治療價值，她長期將色光療法運用在診間，效果顯著，更多次發表研究報告。

在《讓光照耀一切，全光譜色彩療法》書中她提到，所有的元素都有主要的色波，如氫氣的主色波是紅色，氧是藍色，且藍色具有鎮靜作用。

「藍色也是宇宙中愛的能量，」雷久南表示。

失眠或想放鬆身心時，可觀想天藍色的光團團圍住自己，慢慢將光吸入體內，滲透到全身神經系統，帶給每個細胞，身體不舒服的地方慢慢鬆軟下來後，內心自然祥和，充滿愛與祝福。

轉 3 下 右眼球、左眼球

轉動眼球也是另一種安心秘方。眼睛的轉動與腦部活動密不可分，回憶一件事時，眼睛會很自然往上或往下看，這是因為嗅覺的記憶是 12 點和 6 點（將眼球運轉看成時鐘），聽覺是 3 點和 9 點，視覺是 1 點和 11 點，情感則是 5 點和 7 點的位置，雷久南建議，眼睛右轉 3 次，再左轉 3 次可清除負面能量，疏導積壓已久的情緒。

所以，一旦起煩惱、想內心平靜或期待好眠時，不妨眼睛右轉 3 次，再左轉多次（甚至

可長達 3~4 分鐘)，釋放情緒。

4 步驟 管理情緒，天天快樂

情緒如波濤浪花，天天潮來潮往，隨時衝擊身體，好比一緊繃就頭痛、快要考試就拉肚子、正準備上台演講就突然喉嚨痛，這些都是心理情緒傳達某種訊號給身體的一種暗示。

的確，醫學界早已證實情緒跟疾病有關，精神科醫師鄧惠文印象深刻，之前在台大醫院工作時，每次只要有同事請病假，就會被鑽研情緒與疾病領域的李明濱教授找去問：「你工作上有什麼困難？」「感情出現問題嗎？」

「沒有，只是單純感冒。」

「沒這種事，你要先學著連結自己生病與情緒的關係，日後看診才能掌握病人實況，」李明濱教授直截了當。

他要學生去跟癌症病人長談，看發病兩年前有沒有心理壓力或家庭困擾，結果令人驚訝，「居然很多病人坦承，的確有，」鄧惠文說。

這些訓練讓鄧惠文更重視從情緒切入，在診間、諮商工作坊、演講時不斷強調，健康跟快樂有關。如何才能天天快樂，鄧惠文提出 4 招管理情緒：

1. 覺察情緒，提醒自己換個角度思考：有些人個性急躁卻不自覺，習慣大聲說話、對小狗出氣或將情緒轉移給部屬，這些慣性讓情緒溫度計天天飆高，快樂自然不會找上門。有些人情緒體質很不錯，只要沒什麼麻煩事就可開心一整天；有些人情緒體質偏憂鬱，如果一整天沒有快樂事，就鎖眉不展。建議花點時間覺察情緒起伏，找出自己的情緒體質，提醒自己換個角度思考。

2. 解讀情緒的根源，對症下藥：覺察情緒之後，接著解讀情緒的來源，今天在公司落淚，主因是工作不如預期，還是昨晚家裡的事還沒解決，才會對客戶不耐煩，引起客戶對老闆抱怨。像個偵探般一路追下去，才知道哭泣的根源是昨晚跟老公生悶氣，找到情緒的根才能對症下藥，避免傷及無辜。

3. 情緒歸因：破解情緒路徑之後，接著要歸因，究竟跟老公吵架、經常在婚姻中受挫，有多少比例跟原生家庭有關，多少比例跟過去感情陰影有關，或者有部份原因跟自己的人際溝通能力有關，老是採負面思考跟言語對待別人。作情緒歸因，才能更了解自己。

4. 了解自己，順性而為：了解自己很重要，去檢視目前所做的事是否符合自我天性，如果自認慵懶、與世無爭，就不要逼自己去做太有規律或充滿競爭性的事情，否則容易因情緒過度耗損而超支健康。

5 分鐘 靜心，傾聽內在的聲音

為了能更了解自己，建議每天靜心 5 分鐘，傾聽內在的聲音，讓真實的想法穿透心塵，

浮現出來。

「情緒出現時通常會有兩個聲音跑出來，分別來自大腦與內心，」多次去印度奧修社區學靜心、身兼歌手與心理諮商師的賴佩霞不斷強調，不要老是聽腦子跑出的雜音，那是自我(ego)在作祟，才會經常冒出：「他怎麼可以這樣對我」、「他怎麼可以這樣傷害我」這類慣用語。有自我是好的，但要注意別讓情緒隨著自我上下起伏。

偏偏，自我(ego)喜歡贏，想辯過對方，結果內心反而難平靜。賴佩霞建議不妨常常問自己，究竟要成為「對」的人，還是「心曠神怡」的人，並且進一步區辨內心到底要什麼，而不是大腦要什麼。

如何辨別？可透過有品質的靜心。「在靜心中回到自己的最內在，跟大我、更高層次的我(higher self)連結，才能湧出喜悅，」賴佩霞說。

透過靜心覺察情緒，在寧靜中傾聽內在的聲音，把腦中的「理性」拔除，讓內心深處的覺受浮出來，自然知道自己真正要什麼，從而歡喜自在。美國共生公司(The Synergy Company)創辦人米契爾·梅博士在《滴水禪》保證，每天靜心5分鐘，持續下去，「我可以向你保證，很好、很好的事情就會發生。」

透過不斷練習，米契爾已能做到隨時隨地可以靜心5分鐘，例如打開車門下車前就靜心5分鐘祝福別人與地球，他稱這種禪修如水滴般，點點滴滴，提升自己的靈性。

靜心做法很簡單：

1. 找個安靜角落，未必盤腿坐地，舒服坐在椅子上即可。
2. 輕閉眼睛，緩慢深吸一口氣，然後放鬆，把氣吐光，再重複吸氣。
3. 想像從頭、頸、肩膀、手、腰、臀、大腿、小腿一直到腳趾頭，一寸吋漸次放鬆。
4. 為了集中心念，可採取數息法，從1數到10，再回頭數到1，重複幾次，一不小心數超過10，表示心飛掉了，趕緊拉回來。或者張開眼睛盯著燭光（或令你崇敬的聖像），或觀想自己在一團光裡面，透過「眼觀鼻、鼻觀心、心觀呼吸」，讓心沉下來。

一天的身心靈計劃

喬布拉幸福中心(Chopra Center for Well Being)創辦人兼醫療總監、知名神經學家大衛賽門(David Simon)探索身心靈多年，他提出簡易處方，讓身心天天輕揚如風。

■大量喝薑茶，這是一種長效天然解毒劑，將一茶匙新鮮薑末放入熱開水製成薑茶，從早到晚小口啜飲，更能有效戒除菸、酒、咖啡和垃圾食物。

■週末大掃除，清抽屜、洗車子、整理衣櫥並收集舊衣捐出去，身心除舊佈新一番。

■參加有益身心健康的活動讓自己放輕鬆，例如去按摩、練瑜伽、去郊外健行。

■事先排好一天的活動時間（包括假日），跟著步調走，例如：

7：00 事先拉開部分窗簾以便透光，讓自己不需要鬧鐘就能醒過來。

7：30 花些時間放鬆或靜坐，沉澱思緒。

8：00 享用健康的早餐

9：00 做運動或練瑜伽

11：00 散步 45 分鐘

12：30 邀約朋友共進午餐

14：00 在自家庭院或窗台栽種新植物

17：00 花些時間放鬆或靜坐，沉澱思緒

18：30 吃頓簡便的晚餐

19：30 跟朋友或家人去看場電影

21：00 洗個熱水澡，聽音樂，喝花草茶，讀一本可安定情緒的書

22：00 熄燈就寢

（摘錄自《心態・決定幸福：十個改變人生的承諾》，心靈工坊出版）