



學生版，108-11-1，2019 年 11 月 1 日 1 出版

輔導工作委員會發行

別被情緒牽著走 「練心」才能打破執著

2019/03/08 · 作者 / 張良維 · 出處 / Web only

一位學員因為近期遭逢巨大工作壓力，責任感和得失心兩相交煎，又有些情緒被引發出來，身體似乎就土崩瓦解了。她說：「我覺得這是在懲罰自己……我是個不需要法律的人，但有絲毫錯誤，我就逃不開自我懲罰！」

練功修行是深刻地面對自己

我在 20 年前就表明練功是「每一拳都打向生命的痛處」！不只為了身強體健，而是不斷往內破除自己的身心迷障。

功夫漸深時，就會自然而然「嚴以律己」，不是道德禮教的約束，而是深知每個念頭都會忠實反應在身體上，所以不會放縱腦袋亂想、思緒亂飛，而且明白情緒引發的連鎖反應會形成內傷，也能即時覺察各種情緒的生起與變化，並及時管控。

這些訓練必須經過身體空間的開發之後，循序漸進，才能進入「中丹田」心的訓練。當然，身心互相影響，身體放鬆了，心就不會繃得那麼緊，許多固執不改的觀念、想法都會漸漸鬆動。很多學員在下丹田的訓練階段就明顯感受自己的改變。

打破深層的根性執著，還要練心

練心要從事情來練，有時候我會適時製造事件，引出學員的根性，刺激他，讓他遮掩不住情緒變化，或者露出爭強好勝、怯懦退縮、嫉妒貪婪等弱點。有時候是他們自己的內在生出事來，不管是病，或是災變苦難。

如果他們能挺過去，就算過了一關；如果挺不過去，或是不能藉事件修掉一些根性，雖然情緒平復了，但也白受一場苦，相同的事件仍會不斷發生。

我常警告學員：再不改，就等著發生什麼事來修理你！只是人通常是不自知的，明明陷在迷團裡，卻自我感覺良好，不覺得自己需要改什麼，就只能被無常撥弄，不得自主。所以練心也就是自知自覺和自主的訓練。

「心」是如何運作，影響思維、行動呢？

心如同神通廣大卻頑劣難調的孫猴子，師父罵他、師兄弟激他，他的脾氣上來了，一氣之下就回花果山。我們的心是被眼耳鼻舌身意「六根」傳進來的訊息操弄擺布。

六根是接收訊息的窗口，除了嗅覺，眼耳鼻舌身意的訊息都會經由視丘傳遞到大腦皮質、杏仁核，再送至下視丘。下視丘和腦下垂體負責調節荷爾蒙的分泌，乳突會接收視丘傳來的訊息，傳送到大腦皮質產生作用，再經海馬迴往下視丘輸出，沿腦幹至延腦，啟動自律神經和內分泌的變化。

而自律神經和內分泌的變化會造成心的波動，形成「心境」，進而產生某種感受，然後累積成想法，促成做法，最後這些經驗儲存在大腦，凝結成觀念，也就是我們說的「執著」。這大抵是「心識」形成的過程，我們所感知的世界也就這樣形成了。

改變的起點在哪兒呢？

如果六根接收訊息時，大腦儲存的「識」不下指導棋，心就如同一面鏡子，只反照事實，而不會給事實加油添醋。

比方說，視覺是眼睛的功能本性，光線從瞳孔進入時，視網膜的感光細胞接收刺激，投入視神經區，經過視交叉的神經纖維傳遞到視丘，再傳遞到大腦的視覺皮質，比對大腦原有的記憶，統整影像的各項資訊，最後射出成形讓大腦「看見」影像。若受到「非禮勿視」的「識」影響，那就是大腦有選擇性看見的執著，而不是眼睛本有的根性。

所以練功要練凝視、凝念，就是為了能清楚分辨兩者的關係，當情緒、念頭來了，知道它的來龍去脈，才可以對它們發揮管理作用，而不會糊裡糊塗被牽著走。

但是人皆有情，理性的力量有其極限，一旦遇到撞擊力太大的切膚之痛，難免呼天搶地。人生修煉首要能熬得住、受得了，在看不到盡頭的苦難中，護住心中一口元氣，相信自己還能挺得住，而且知道最終還是得從自己內在找出口。如同一開始所述的學員，病了先去找醫師了解病情，再一邊探索自己的生活、情緒，乃至思想觀念是不是哪裡出了錯。

我想，在經過如此精準、嚴密的自我訓練後，人生才能算是自知自覺自主，自得自在了！

- 11/06(三)性別平等教育宣導—輔導組(國一)
- 11月輔導志工成長研習—輔導組
- 11/20(三)生命教育宣導(國二)