

修心篇-第一篇 對治憤怒的方法 (實務篇)

轉念 轉心 轉人生

面對衝突時, 一般人的想法

- 面對衝突時, 一般人都是跟隨著對方情緒加以應對, 或是任由外在負面情緒進入自身, 在自己內心發生負面的影響, 產生破壞
- 例如對方罵你, 心給你的想法是, 不能無端被罵, 否則受委屈, 因此要壓制對方, 也跟著罵回去, 其實這是心對你的保護作用

練習讓心轉念- 趨吉避凶

- 心念一轉, 就不會執著在發生衝突的劇本, 也就不會讓心去帶領去做它想要你去做的選擇, 不被心牽著走 (例如, 開車遇到擦撞, 棒球隊的就會覺得不爽, 心裡發出指令要消滅造成自己車損的對方, 然後就開車門上場打擊, 被心牽著走)
- 轉念前- 原本衝突時, 不受控的心會驅使自己去跟對方輸贏
- 轉念後-
 1. 明白這是外來的負能量, 不須要理會, 不用爭輸贏,
 2. 若不與對方爭, 自己感覺委屈也沒有關係, 將注意力放在其他地方, 練習坐樁或是靜坐, 讓自己精神集中在身體內部
 3. 贏了也沒錢拿, 但跟著吵回去, 就馬上扣\$, 怎樣都不划算

回想過去的衝突或是情緒起伏較大的經驗

- 是否幾乎都沒有情緒波動, 只看事情發生的過程
- 是否連事情過程, 當時起衝突的劇情都幾乎淡忘了, 只記得自己情緒不好, 或是氣得半死
- 嘗試回到這些劇本中, 練習在一開始還沒變得更嚴重之前, 當下選擇轉頭就走, 強制自己不理它, 是否也是可以? 不會出現似乎有一件事情沒有完成就放一邊的感覺, 怕等下會繼續出現來騷擾自己?

(當下心的反應是, 沒有處理, 就會留下一件未完成的事情, 會感覺怪怪的, 錯過中間發生的事情, 好比追劇中間跳過一段, 感覺不完整, 但如果從現在的角度來回顧以往, 發現就算跳過也沒關係, 下次衝突時, 就果斷先強制轉台吧)

- 此法對於衝突時產生的憤怒,或是任何導致情緒不佳的情境都可使用
- 因為都是心產生出來的感覺,要來試圖影響你,做它認為是保護你的行動,強迫你一定要做回應
- 心認為:你受委屈時,不能忍,要反擊
你難過時,就不要隱藏,一哭到底,不要憋著了
你有煩惱時,就要一直去想,才可以想出解決辦法

- 真的按照心的建議去做, 你會越來越難受, 當下雖然覺得出了一口氣
- 心, 是好心做壞事
- 練習對心說no, 跳脫以往面對情緒反應時, 自己習慣做的決定
- 自己來控制自己的決定, 而非對心言聽計從
- 情緒, 壓力, 憤怒, 其實不存在身體實體的地方, 既然不存在, 何必理它? (如果沒有汽車機車的發明, 路上也不需要紅綠燈了)
例如有A, 才需要B存在, 沒有A, 那 B就不用出現了

轉心 6步驟SOP

1. 察覺到外在的負能量出現 (來自家人, 工作, 朋友等的烏雲)
2. 覺知到自己心開始有情緒波動 (對方罵得越激烈, 波動越大且越急)
3. 先找一下自己的憤怒, 是在身體實際上哪個地方出現? (在身體左邊, 右邊, 上面?) ----→要對付敵人, 總要先找到敵人
4. 努力找之後, 會發現一定找不到, 情緒並不存在於體內實體的位置
5. 如果不是實際存在, 自己為何要對此不存在的東西跟著做反應 (以理性分析, 來說服自己, 並強迫停止當下的情緒反應)
6. 將自己注意力注意在呼吸, 觀察空氣近出鼻孔的感覺 or
專注看著眼前一個物品, 盯著它, 如果發現注意力不集中, 胡思亂想, 再把力拉回來, 如同上課所練習的方式

- 有可能期間會忍不住, 跟對方吵起來, 再按照上述步驟重複進行
- 初學者不可能**100%**都能有顯著的效果, 但只要今天可以抵擋**1分鐘**不跟著對方發怒, 下次再延長到**3分鐘**, 之後撐到**5分鐘**, 慢慢練習, 就會慢慢進步, 看過程而非結果(結果指的是最後有沒有吵起來或是讓情緒影響到自己)
- 要強迫自己去做, 否則就會被心牽著走, 回到原點, 繼續被衝突影響自己
- 如同完遊戲打怪一樣, 雖然一開始都會失敗, 掛掉很多次, 但每次都是在累積經驗值, 長久之後, 等級提升之後, 面對比較輕微的衝突, 都能夠輕易的將此負能量(對方憤怒造成自己情緒的影響, 或是自己的煩惱等等) 抵擋下來, 同時也可感覺自己練習專注的能力也有所提升

平常沒事時, 可以做以下練習, 來證明上述方法有效

- a. 回想以往衝突場面, 是否大部分都已經忘記為何而吵, 劇本多采多姿, 唯一不變的就是都會爭吵, 且最後都會回歸平靜 (那中間激烈的爭吵是否就是無意義的行為?)
- b. 將原本爭吵的劇本, 替換成其他會產生衝突的劇本, 是否無違和感? 因為最後都會吵 (衝突的理由例如, 家人看不慣你新的髮型, 或說買太多東西浪費錢, 出國旅遊浪費錢等, 隨使用其中一個理由替換任意一個, 現在回頭再看, 應該都一樣, 都是起衝突的劇本, 但原因可以任意替換, 因此不重要, 同樣的部分, 都是將雙方情緒激化, 因此無違和感)
- c. 現在回頭再看這些衝突時, 是否覺得當時, 也是可以不起衝突, 可以淡然的看爭執的問題, 用另外一種平靜的方式處理? 已經沒有情緒了
- d. 嘗試找幾個還記得的事件, 用上面6步驟來使用, 如同數學題目要多練習, 才能熟練公式

需要了解的是

- e. 對方發怒, 是對方正在殘害他的健康, 自己沒必要跟著生氣, 來讓自己健康也受傷害, 打牌都有跟或是pass兩種選擇
- f. 對別人發怒, 會減少自己的福報, 因此當遇到對方找麻煩時, 自己如果跟著生氣, 不但傷害自己的健康, 同時也讓荷包縮水, 2倍的傷害, 不划算
- g. 如果撐過去, 自己忍下來不對對方發怒, 縱使情緒有些微波動, 但因為按照上面6步驟操作, 會累積經驗值, 以後遇到此情境, 會更熟練得讓自己脾氣可以更容易控制下來
- h. 要強迫自己在當下就要練習, 不強迫自己, 就會回到過去與對方起衝突
- i. 發生衝突時, 衝突的劇本不重要, 不需要執著在劇本的內容, 因為會更容易讓自己繞不出去, 情緒無法控制下來, 對於劇本, 看到他, 然後忘記他, 只專注在對付情緒的部分即可

修心如同去健身房

- 如同想要減肥, 就會想去健身房, 但是因為過程會累, 會很辛苦, 最後都會偷懶, 覺得在家追劇比較好, 就不去了
- SOP 6步驟, 如果越來越熟練, 可以慢慢增加忍受對方攻擊的時間, 慢慢體會, 你會發現, 未來的人生, 會有大不同, 心態會因而慢慢的改變, 最後反而會希望對方來惹自己, 才可以有練習的機會(步發脾氣, 這也會對自己的福報有增加, 是送上門讓自己增值的機會)
- 任何情緒, 煩惱, 欲望, 甚至想要一直用購物來紓壓, 吃美食來減少壓力, 都可以使用此方法來降低去做的慾望
- 除了憤怒, 其他場合也可使用, 例如排隊但不耐煩, 抽號碼牌需要等待, 任何讓自己有不舒服的情緒皆可使用

- 爭吵很多次後,或許有一天,你會覺得都是一成不變的公式(劇本不重要),如a所述,這時會想到底有何意義,這時候就是能夠體會到一切衝突,皆如同一天要吃三餐一樣的例行公事,吵久了,有一天突然感覺自己累了,了悟到任何人,隨時都可能隨機找出一個劇本來對自己攻擊,讓自己生起不好的情緒,因此若要不受其害,想要跳脫此一直出現的循環,想要改變現狀,就自然會想要使用上述方法練習,讓自己情緒較不容易受外在波動

- 如同我們不知道未來是否有更多病毒,會讓自己生病,唯有練氣將自己體質改善,才能應對未知的敵人的道理一樣

明知道其本質,但卻沒有想要改變,等到受不了,厭煩了,此時就是最佳的改變自己的時間點,等到自己再也受不了了,決定以後不要在經歷此種過程了,自然會堅定的去找方法跳脫此公式,不再陷入此迴圈

修心要慢慢進步, 累積經驗值, 等升級

- 升級的感覺, 就像是電玩遊戲魔獸世界中, 看到等級高的怪, 會很緊張, 要偷偷溜走, 心裡想“你看不到我”
- 從一場一場來襲的爭吵中練習久了, 方法更熟練之後, 如同現在自己等級比對方高, 想的就不再是閃躲, 而是會平靜的面對, 心裡想的是反正你也傷害不了我, 當做是賺經驗值, 就算不小心自己又受傷, 也不會擔心, 因為方法很熟練, 容易將心復原
- 這就是強迫自己修心的好處, 久了效果就會出現, 未來就不容易會起心動念, 而是直接專注自己的注意力(呼吸或是眼前一個物品), 只看著自己的心在作祟, 看著他表演, 等他演完了發現你沒有跟著拍手叫好, 就會自動退散, 而你就只是看著心在表演而已, 看一齣爭吵的電影而已, 戲散回歸平靜

- 每個人所做所為都是心在帶領, 做好或做壞, 與心息息相關, 然後影響我們外在的做為, 因此要小心, 也要鍊心, 否則就只能隨心所欲了, 做為心的奴隸
- 要感謝你的敵人, 才能讓你有機會可以學習控制你的心, 否則無法升級(看到怪都只想著躲, 不敢過去攻擊, 永遠是0級)
- 練習到非常熟練後, 您會發現就只是將自己專注力拉回, 放在呼吸, 其他都不用做, 以此來調心而已, 初學者建議還是按照前面6步驟實施
- 長久之後, 注意力可經常保持集中, 讓心不散亂, 不容易被雜念或是情緒干擾, 將會發現心容易維持安定的狀態, 人生就此反轉, 往更好的目的地邁進, 箇中的好處, 從練習強迫自己的心開始

其他常見的問題-來自長輩的情緒勒索以及控制欲

- 來自長輩的壓力, 通常是長輩會因為是長輩, 要求聽他們的
(如果是父母, 會認為聽他們的是理所當然的, 因此會容易出現- 把你養大了...開頭的情緒勒索)
- 其他劇本例如對方批評自己的外觀, 處理事情的決定, 想法等等都可使用此方法來調適自己
- 須要明白的是這是對方的情緒, 因為讓他們心裡不舒服, 所以他們的心, 為了要保護他們, 因此要他們出來干預任何讓他們心裡不舒服的任何人事物
(自己的東西不須要讓別人的價值觀加諸在自己身上, 這是對方的執著, 對方看到你不一樣, 會覺得難受, 這是對方情緒在影響他自己)
- 其他力如別人認為理所當然的事情, 也可比照處理