

修心- 讓心歸0 不散亂的練習

- 如何控制自己的情緒，讓自己做自己的主人，而非心的奴隸
- 定心
- 降低來自情緒, 壓力, 煩惱等等的負面影響
- 可以改變個性

修心如同健身

- 要強迫自己去做
- 自己做決定, 而非讓心幫你做決定
- 人的一生活, 都是與心之間的戰爭
- 需要長時間鍛鍊

心是什麼

- 此處指的不是心臟
- 可能是- 控制潛意識, 價值觀, 主觀意事等等的一個雲端空間
- 因為無法在體內找到它, 沒有一個特定的位置
- 心就好像是自己體內一個聲音, 如同以前電視演的, 腦袋裡有一個好的你跟一個壞的你, 在說服自己做決定 (通常都不會聽從好的你給的意見)

心就是我 我就是心?

- 通常都會聽從壞的你的意見
- 它的功能是保護你
- 它做出的決定是順從你喜歡的意願 (買東西), 以及避免讓你陷入尷尬局面(不會唱歌, 但好朋友聚會是在KTV, 所以不想去)
- 會是一種很保守的決定, 無法讓自己進步
- 心是可以與自己切割開成兩個個體

心的功能

- 是體內的活動, 而非體外
- 所有的言行舉止, 決定 都是心做的, 屬於體內的活動, 再透過神經傳導, 下命令給腦去控制手腳活動, 嘴巴說話, 眼睛去看, 等等向外去做體外的動作
- <兩人對罵> 是個自的心, 從各自的體內下達命令, 給個自的大腦, 再用語言, 輸出各自的身體
(好的你: 避免衝突, 被罵就當作吃虧一點)
壞的你: 不能接受被罵, 必須要表達自己的憤怒, 罵回去

其實你並不能完全控制掌握自己的心

- 別人激怒你的時候, 是否有不能理性思考, 就直接火一上來就跟對方衝突
- 看到喜歡的東西, 腦袋一熱就刷卡買了 (壞的你會慫恿你去做)
- 通常, 過一段時間就後悔當時的決定
- 如果練習控制自心, 就有機會不再後悔 (如同聽從好的你給的意見)

情緒傷身 修身也要修心

1. 不然一邊修理身體, 一邊卻放縱情緒傷害身體, 不如不要練
2. 因此要控制自己的心, 減少來自情緒的衝擊--- 不要聽從壞的你的意見
3. 心就是貓 (心就是貓 愛唱反調 因為它是主人不能被奴隸使喚 不然多沒面子)
4. 沒有修心, 就是都聽從壞的你給的意見, 而好的你則是一直幫助你將心歸0, 但因為很難做到, 所以都是直接採用壞的你的意見

- 不好的事情重複發生, 是自己的心去感覺不好, 現在回過頭來看以往發生的事情, 卻平靜很多, 為甚麼?
- 是時間可以沖淡一切? 其實是自己的心放下了
- 放下的意思指的是 心對這件事沒有興趣了 習慣成自然
因此心就轉頭離開 也因此自己也不會感覺到不好的情緒出現

因此心如果訓練讓他習慣了對情緒的反應 就可以讓心維持在平靜無波瀾的狀態 (有時會覺得心慌慌 或是不安, 緊張, 喜怒哀樂, 定不下來, 無法停止思考.....)

情緒只是心的其中一部分，心還包含 感覺，思想，價值觀等等

例如恐慌是心的感受，把心平靜下來，就可去除恐慌的影響

*因此將心控制住，如同用鐵鍊拴住，就可以不被情緒傷害
不好的事情發生，心會做怪情緒就來(壞的你開始出聲)

如果能夠有方法控制，就可以不被負面情緒左右(聽從好的你的意見)

Ex. 工作被主管罵，被家人碎念或是壓力大 (壞的你：把別人的批評聽進去，然後開始加入情緒) (好的你：聽聽就好，不要理會)

心如何作用

- 你是你, 別人是別人, 起衝突時, 是別人的情緒(負能量)傳過來給你, 你接收到後, 心開始動作, 然後讓自己不舒服的情緒就產生了
- 其實心的作用是保護我們, 例如遇到不習慣的場合, 怕自己受傷害, 就先反應
- 如上台演講, 因為不習慣, 怕出糗, 就會害怕, 一害怕就不敢上台, 目的就達到了

方法1 是誰在做怪 (邏輯法)

- 要克服敵人, 要先知道敵人在哪
- 如果沒有發明汽機車, 紅綠燈也應該沒有存在的必要, 交通規則, 駕訓班, 駕照也不可能出現
- 方法: 嘗試尋找當下情緒在身體哪個部位? 找不到的話那幹嘛有該情緒 (有A才有B 沒A就沒有B / 有父母才有自己, 沒有父母就沒有自己)

理論類似西醫, 有病的地方醫治後就不會有病了

生氣

- 要先知道自己在生氣, 因此要用靜坐來訓練
- 當下就要尋找憤怒這個東西在身體哪裡?
- 會發現體內找不到一個叫做生氣的東西
- 再確認一下, 努力尋找
- 既然找不到, 那為何自己需要生氣, 放下

心在大腦?!

ok 那就發現敵人了

緊盯著他, 別讓他跑了, 唯有盯著他, 才不會讓此憤怒的情緒擴散

如同用圖釘一樣牢牢釘著, 只要發現自己生氣指數越來越高, 就再繼續盯著, 可以說”吼, 又是你”

我自己的經驗

當我遇到讓自己憤怒的人事物時SOP:

1. 察覺自己在生氣 (通常會感覺胸口脹脹的, 如火山即將爆發)
2. 不管外在環境 (外在環境就是正在對自己發怒的人, 或是令自己生氣的事情), 只專注在自己身體內部, 因為是自己體內出現的免疫反應, 外在因素只是因而已, 無法解決外在之因, 只能從自己內部下手
3. 找憤怒在體內哪個部位, 努力找後, 自己之到此憤怒並不是實際存在
4. 因此生氣是無意義的, 那就沒必要生氣
5. 一開始覺得很唬爛, 但需要長時間練習
6. 目的是第一時間減少自己的怒火, 火一起來, 重覆此動作
7. 其他情緒亦可比照使用

方法2 複製貼上 (歸納法)

- 回想以前產生相同情緒的劇本--- 一直重複一樣的循環
外在事情出現-> 內心開始活躍->自己陷入低沉->最後恢復穩定

<過程不重要, 結果才重要>

*生氣劇本五花八門, 都是上述的過程

*比對之後發現, 劇本不重要, 相同的就是自己都在生氣, 且都會恢復
正常

- 手法如同詐騙一樣,但每次自己都會上當,感覺很膩,但每次自己都陷入一樣的困境
- 可以問問自己-每次都這樣,到底生氣是為什麼
- 做法:
 1. 因為最後都反正都會恢復平靜
 2. 一開始刺激自己的劇本最後都會忘記,只記得自己在生氣
 3. 因此目前正在發生的劇本,最終也將會忘記原因,不如就現在直接無視正在發生的事件,避免接收負能量

可能的問題

- 或許會感覺如果直接忽略劇本, 會感覺像是有重要的事情忘記, 會覺得有一件事沒有做的不安的感覺, 好像少了甚麼
- 可以回想以往還記得的劇本, 假想當時直接無視, 是否會有影響及是否會減少負能量的接收

要經常練習- 心就是貓

- 貓-他想玩的時候你就要陪他玩 不想玩的時候你叫不動他
- 遇到挫折時 心就會過來黏著你 趕也趕不走 然後就一直沉浸在該負面情緒內-如同貓來找你玩 趕不走, 一定要陪他玩-----霸道
- 平常沒事時當你想感覺快樂的情緒 但越想卻越想不到
- 如同叫自己不要緊張卻越來越緊張 叫自己說點甚麼卻一點也說不出來
- 不練習, 心只會一直如貓一樣跟自己作對, 做自己的主人而非奴隸

上述處理方式理論- 強迫不理它才能放下

- 把心當做貓來對待 就靠靜坐 定心後, 把心歸0
- 貓來找你不理他 繼續專注在呼吸或是看著一個物品, 等到貓絕得無趣就自己離開了, 等下來再繼續此步驟
- 如同貓狗都需要訓練一樣 此方法也是要多使用才能逐漸熟悉 剛開始可能一下子就失手了 下次繼續
- 針對生氣來說 可能先想是之前說過的薪水小偷 才能強迫自己安定下來 因為生氣還要被扣錢 怎麼想都不要跟錢過不去)

心也是小朋友一般

- 心也像是小朋友一樣 刻意會唱反調 叫他往左卻往右
- 因此理論上 是不理它 他覺得無趣就會自己恢復正常

發生衝突不是打牌, 不須要跟

- 衝突時, 對別人發怒也是做壞事, 要注意
- 一開始別人對你生氣, 是他在做壞事, 也傷他身體, 因此自己不要看到別人在殘害他們自己的身體, 然後自己跟著毀滅自己的身體
這不是比賽
- 心沒有訓練時, 遇到衝突, 他就跑出來作用了, 接收對方負能量後, 讓你感覺越來越火大, 情緒上來就開戰了 (壞的你 win)
- 如果能夠練習馴服自己的心, 變成好貓 就不會容易起衝突
- 以後遇到別人對自己有衝突 能夠心平氣何微笑的轉身離開 不帶走一片充滿負能量的雲彩 (從此之後, 就可以聽進去好的你給的意見, 跟壞的你說掰掰)

- 心的鍛鍊是一種打怪升級的過程, 不刻意去練, 永遠都聽留在只聽壞的你的意見, 等級0
- 若經常訓練, 雖然會經常陣亡, 但是等級也會累積, 長久以往, 上述P.11與P15的兩種方法越來越熟悉, 就會越來越容易控制, 讓自己不容易聽不好的你的意見
- 有機會第一時間就知道自己產生甚麼情緒, 然後運用方法壓制下來, 並且可以知道這不是壓抑的方法, 未來不會如同火山一樣爆發

生氣邊緣再怎麼無法理性思考也要記住

- 福報 = 一生中 \$ 的多寡
(福報高=郭董, 福報少=遊民)
- 生氣 = 減少福報 = \$ 變少
- 遇到衝突, 想到自己的 \$ 會變少, 就不會生氣
- 不要跟 \$ 過不去
- 多做好事, 時常憶念如何利益他人, 可以累積得很快速