

2017 莊子課剪貼簿〈齊物論〉第二小節抽印冊

喜 怒 哀 樂 慮 歎 變 惑 執 伏 啟 卷

莊子破魔章

大知閑閑，小知間間；大言炎炎，小言詹詹。其寐也魂交，其覺也形開。與接為構，日以心鬪。縵者、窳者、密者。小恐惴惴，大恐縵縵。其發若機括，其司是非之謂也；其留如詛盟，其守勝之謂也；其殺若秋冬，以言其日消也；其溺之所為之，不可使復之也；其厭也如緘，以言其老洩也；近死之心，莫使復陽也。喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啟態；樂出虛，蒸成菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎，已乎！旦暮得此，其所由以生乎！

我們道家的訓練主題也可以說是「情緒」，但那比較是第三篇〈養生主〉的事；〈齊物論〉主要還是講「辯論衝動」。

辯論衝動的好笑是：大部分的人，一旦開始對人家說教，都是停不下來的，根本不能覺得自己有錯，總覺得「我就是對的，所以才要講你」。在這個微妙的點上，日後看看同學會不會心甘情願地練《莊子》？

接下來《莊子》就直接針對這個開場白講道理了。這一串道理是這樣子的：「大知」就是全面擁有真相的人，「小知」就是只有片面，而沒有得到完全真相的人。

一個人的心如果是「全真之心」，都承認事實的心，他的心就會「閑閑」，什麼事都撩撥不動他，沒什麼情緒反應，也沒什麼要拼的。

可是，如果是一個只得到片面真相、還有不實念波的我執之心，他就會「間間」——就好像躲在門縫後面看月亮，很 defensive 那種感覺；總是懷疑人家「說的是真的嗎？別騙我吧！」很想否定對方的意見，很有防衛心，人家說什麼，他就想給頂回去，那是我執的一個特徵。

「大言炎炎」，歷代注家說應該是「淡淡」，大言是愛講不講的。一旦有了全真之心，你就會體驗到那種**完全不想說服別人**——別人不問你，你就根本懶得講——的狀態。

我常看到有人跟人家講話，比較客氣的會說：「你要不要怎樣怎樣？」；不客氣的就說：「你應該怎樣！」、「我覺得你應該把煙戒掉，我覺得你應該早一點睡……」

但是，你會動到「應該」，**前提就是別人沒想問你的意見**，才會用到「應該」這兩個字去指摘人家。如果別人問我：「傑中，這事你看我該怎麼辦啊？」我說：「如果是我的話，我就會怎麼樣……」不會需要那麼「用力」去說服別人。

當你會對別人說「應該」的時候，就是別人不想聽，而你不肯承認「對方不想聽」這事實，才會用到「你應該」這種話。

沒有承認事實、有不實念波的人，就會「小言詹詹」。「詹詹」就是「囉唆」。我就有這種經驗：有時候我一部新片沒看——那其實是地雷片，可是我誤以為那部片好看——我

就會動不動去跟助教說：「哎，丁啊，瑩瑩啊，我們一起去看好不好？」他們沒那麼想去，我就老講老講。

地雷餐廳也是這樣，我看中一家餐廳——我以為它好吃，其實是地雷餐廳——我就打給郭秘書，再打給佳瑤學姊，被拒絕了再回過頭來纏郭秘書：「佳瑤學姊不想去，你陪我去好不好？」一直講一直講。

在練習《莊子》時，你就要記得：如果有件事情，你一直在唸，動不動就想再講一下，就代表：你一定有重大的事實缺失。比方說你一直提醒小孩要這樣這樣，很可能你小孩的靈魂呼喚根本就不願做這件事。所以，有重大的事實缺失時，人真的是停不下來；講完了，怕人家不聽，又再講一次、再講一次……

後來我就學乖了，有一次天威提一個餐廳，我驚覺到自己開始在那邊打電話**說服**別人去吃，我就說：「天威，這家餐廳我不去吃了。」好幾次我硬逼著助教陪我看電影，臺灣話說「擱人家」，結果都是地雷片，我後來也驚到了。2014 年有部電影，我又好想**擱沒**助教陪我去看，就趕快先自己買票去看，果然大失所望。之後就學乖了。當你想要囉唆，就知道自己有不實念波了。

然後《莊子》又說「**其寐也魂交，其覺也形開**」，人的意識，在兩個不同的維度游移。人在睡覺的時候，你（潛在意識的你）就跑到靈魂的世界；你醒來的時候，就在有形的肉體這邊，打開你對這個三次元世界的感知力，變成肉體五官的奴隸，只知道自己是肉體人。

這種感覺是這樣：當一個人只覺得自己是肉體人的時候，他的意識深處，會感覺到一種不滿足，覺得：現在的我，好像不是完整的自己？就像《駭客帝國 (Matrix)》的第一集，那個男主角對這個世界的真實性有一種疑惑。這個疑惑讓你不安，但人的我執一不安了，就反而會更想要證明自己是對的。

人一開始的設定就是自備**存在危機**的，因為事實上肉身人根本就不是完整的自己，可是人的自我就是會想要證明「我是完整的」，一旦有這種設定上的不安時，我執就會很容易形成「肉體人的自我」。

然後就「**與接為構**」，「構」，古時候的意思就是打架前擺的架勢；遇到任何人都覺得有防備心，對別人的意見是有敵意的。

接著是「**日以心鬪**」，隨時聽到人家有什麼意見，都覺得「才不是這樣！」「他說的不對！」我自己的人生就是這樣：比如說一個朋友跟我說他的太太有卵巢囊腫，不能懷小孩，後來看了一個中醫，開了一帖藥粉，她就吃著吃著……我忽然發現，我內心有一個衝動想說：「結果沒好，對不對？」我是多麼地希望，別的中醫醫術比我爛；我不會醫的，他也不可以會醫。結果他說：「後來就醫好了，孩子也生了。」噢～大失所望！

我執很想把別人踩下去，很想贏，很想證明自己是最對的。當一個人的心有這樣子的敵對感跟戰鬥模式的時候，這個人就會「縵者，窖者，密者」，他的心會設下很多防護罩，越藏越深，變得很複雜。

自我很不喜歡人家告訴他他不想聽到的真相，所以就會設下各種包覆著自己心的防護罩。

而且這個防護罩最帥的是什麼？莊子說「小恐惴惴，大恐縵縵」，如果是我執不重的恐懼，你會感覺到怕怕；我執很重的恐懼，你會「縵縵」——被覆蓋了，所以感覺不到恐懼。

我曾經觀察到一個人是這樣子：這個人從小就很怕別人講他不對，怕被責怪。我們大部分人的基礎設定值，都是被罪惡感的念波控制的。當人還小的時候，他被長輩責罵，他會覺得：「啊，我錯了，對不起！我以後不敢再犯了，請原諒我！」很怕被責備；但如果他**太害怕**被責備，他就會**越來越不願意承認**自己有錯，然後，就慢慢地變成一種**解離性**的害怕，等到再過二十年，再有誰講他的時候，他反而會說：「哈，我根本不曉得你在講什麼！」完全把對方說的內容否定掉。那個「哈」，不在乎，其實是因為他太在乎了，這是「大恐縵縵」。

所以，如果有一個人，他一開始的設定機制就是有高度的罪惡感跟羞恥心，他可能從小內心就受到一種恐嚇——如果你造了什麼孽，你死後會下地獄——把自己嚇得不得了。可是，一旦嚇到解離，他反而會覺得：「人死了，什麼都沒有了，怎麼還會有天國地獄呢？」他會這樣說，可能是因為大量的恐懼累積到頂點，我執總量大到不得了。

我從前常舉的例子，人有兩種驕傲，一種是小驕傲，一種是大驕傲。小驕傲是我這種，什麼事都想做到完美，因為我要**讓人知道**我很厲害；大驕傲則是，不管他會不會做，不管那人是他上司還是誰，人家叫他做任何事，即使是他會的，他也都得亂七八糟。因為他的整個**無意識的設定**是：「**憑你也配**叫我做事！」但是那個無法做好、看起來好像笨笨的無能之人，你不會發現他其實有更大的驕傲。

看起來慌慌笨笨的無能之人，他的驕傲是**大恐縵縵**型的；我這個**小恐惴惴**的，是隨時要告訴你：「我JJ叔叔很厲害哦！」但是**大恐縵縵**型的驕傲，是連他本人都不會發現，他的無能，真正的動機是在「衝」對方；感覺不到自己真實的惡意，所以是**解離**。

人在動到辯論之心、是非之心的時候，「**其發若機括**」，這講法我真的覺得很貼切，辯論念波很強的時候，他聽人家講話，會隨時找別人講話的破綻跟空隙，好準確地射出一箭；而且，是用機械弓來射的唷。

有一天郭秘書跟他一個朋友逛到我家樓下，剛好我家樓下有家西餐廳，我們就一起去

吃西餐。我手臂這邊有刺幾個甲骨文，《莊子》的「遊乎萬物之祖」。那小孩子都還沒認出是哪幾個字呢，他就說：「我看你那有錯字。」人的辯論心之強，可以到這個樣子。

你說辯論心強有沒有惡報？我跟你講，有的。那天一起吃飯的小孩子是窮人嘛，我跟郭秘書說：「哎，你朋友沒什麼錢，也是被人拉來吃，這餐我們請他算了。」那個人，臉臭的啊……就是「你怎麼可以這樣瞧不起我！」的怒容。結果，他帶著心如刀割、如滴血的表情，咬牙用力地說：「不用！這頓飯的錢，我自己出！」

人的辯論衝動強的時候，就是會被自己內在的**矛盾**虐到：不要他出錢，他覺得被藐視，氣得要死；讓他出錢，他又覺得被強迫遭受錢財的損傷，好像被搶了一樣。

郭秘書兩年後告訴我，他那個朋友的人生，真是不斷不斷重演這樣的劇碼，總是遇到兩難的選擇，不論選 A 或選 B，都氣得要死。所以，辯論心強的人，就是會一直製造出這樣的矛盾實相，來虐待自己的人生。

「其司是非之謂也」，辯論心強的時候，你之所以會一直想找出別人的缺點、一句話把別人駁倒，那種衝動，是因為我執的自己，你的「**是非心**」，想要扮演一個叫作上帝的權威角色，想要相信：「這個世界上什麼是對的、什麼是錯的，都是我說了算。」

而這樣的一顆心，就是《聖經》裏面，上帝說絕對不可以吃的那個「是非之果」。上帝跟亞當、夏娃說：「你不可以吃園子裏的是非之果，你可以吃園子裏讓你永生的『生命之果』。因為，你吃了是非之果，你就會想要扮演上帝，決定什麼是對、什麼是錯。」

結果夏娃就被一條蛇——蛇在神話的象徵物，是**自我的萌芽**——被自我的萌芽引誘了去。我執那個不實念波，匯聚成一個豆芽菜般的坨坨，那個形狀像蛇。道家叫泥丸九宮；九座銅牆鐵壁，擋住中間的泥丸夫人。

「泥丸」這個詞可能是外來語。日本的學者說，中國古代的醫書，都沒有泥丸這個東西。泥丸，印度發音叫 nirvana 涅槃，這個詞出現之後，才變成中國話的。就是擋住你到達 nirvana 的銅牆鐵壁；西方神話把這個東西畫成九頭蛇，是九座山峰的象徵物。

當你的自我開始萌芽，就會引誘你去摘是非之果吃下去。亞當、夏娃在伊甸園裏，本來閒著也是閒著，當然一天到晚做愛做的事了；吃了是非之果之後，就出現了道德批判，產生了罪惡感和羞恥心，覺得「自己這樣子實在是太下流了，好丟臉哦！」就開始拿樹葉這裏那裏遮。上帝看了就說：「啊？我造出來的人類，才這樣就壞掉啦？」這是「失樂園」故事的象徵意義。

《莊子》的〈齊物論〉心法，用基督教的象徵物來講，就是要教你怎麼吐掉那顆是非之果。因為你一旦吃下了是非之果，你就會扮演起上帝，隨時隨地都覺得：「全世界只有我是絕對的對。」而且會不斷地增強。我執就是這樣子，不斷地想要說服別人站在它同一國，

不斷地增強它自己。

於是呢，「其留如詛盟」，如果你要改變我的意見，我就會硬扒在那邊不讓你改變。那個扒住的強度像是「詛盟」。「詛盟」的意思就是：「我對天發誓：如果我有錯的話，我死全家！」

「其守勝之謂也」，因為他太想保住他「我相信我是對的，你是錯的」這想法，他要守住他的勝利。

可是呢，一個人的心變成這樣一坨我執的時候，肉體狀況就變成：「其殺若秋冬」，身體的生命能是超級枯槁的。

有些年輕人，看起來總是很疲倦。但仔細看他的言行，往往就會發現：這個年輕的小朋友，別人有什麼意見，他都會覺得別人是錯的，他不想接受別人的意見。並且面對任何選擇，都很矛盾、很卡；任何選擇對他來說都是兩難的，選這邊也不對，選那邊也不爽。別人也完全沒辦法討好他：你理他，他覺得你好煩；你不理他，他又覺得好無聊。辯論是非心越強，越會產生那種矛盾，你怎麼搞，都不對。

「言其日消也」，當你的生命能都變成我執，你的整個心力和肉體生命能也會這樣壞下去。

然後，他說「其溺之所為之，不可使復之也。」當一個人愛上「我是對的」這種感覺，他就好像「溺之」——在今天講就是 addiction，沉迷於毒癮——人對於自己「我是對的感覺」上癮到了難以戒毒的程度；所以，戒海洛因有多容易，練《莊子》就有多容易。

——《莊子》這書，我唸到這裏有個感覺：如果你今天看什麼誰講《莊子》的視頻，也許會感覺飄飄然、超然超然的；但我覺得莊子講的話都很重，有那種胸口碎大石的感覺吧？因為莊子的文筆，即使是文言文，你也知道他寫得好用力啊！

所以你看，莊子的話越講越重了。他說：這種人是「其厭也如緘」，「緘」就是封口。他的心永遠是吃得飽飽的（厭），你要灌新的、不一樣的觀念，他一定緊閉著嘴巴，不讓你灌進去。

「以言其老洩也」，當一個人的心變成這樣，他的心是很老很老，枯槁到完全沒有活力的。這樣一個生命能消耗殆盡，整個硬掉的我執坨坨，是絕不讓你改變的。「近死之心，莫使復陽也」，一個快要死掉的心，怎麼可能恢復能量呢？

《莊子》在別的篇章〈田子方〉就講了嘛：「哀莫大於心死，而身死亦次之」，比較起心硬掉、死了，人的肉體死亡就不算什麼了。因為肉體死亡只是 game over，下次再玩嘛——當然我也沒說，練道家一定是要強調有來世的——因為我覺得，道家的科學正確的

好玩就是：我練道家，如果人死後沒有靈魂，我也沒虧到，就算他完全是騙人的，我練了，我這一世也會比較快樂。所以死後沒有來世也沒關係，有練有開心，很值得了。

莊子說，這樣的一顆心會怎麼壞下去呢？它壞掉的順序是：「喜怒哀樂，慮歎變熱，姚佚啟態。」他的心一路壞下去之後，他的心就變成「樂出虛，蒸成菌」，他的快樂就好像一個空虛的竹管奏出來的音樂，像是一坨濕氣長出來的香菇。這什麼意思？當一個人的我執越來越強的時候，他就會越來越相信「事實就應該是這樣」；所以他腦中認為的世界是隨他自己幻想的，他再也**不會去確認**這個世界的事實是什麼。他絕對不會想說「我有可能是錯的」，他腦子裏在跑的東西都是他虛構的。

而這些虛構的內容呢，「日夜相代乎前，而莫知其所萌」，就好像賽馬一樣，今天這個念頭跑前一鼻子、明天那個念頭跑贏一鼻子，不斷爆出一堆更加不實際的幻想念波。而你根本不知道這個念波是從哪裏冒出來的，因為都是捏造的嘛！

《莊子》就說：「已乎，已乎！」，夠了吧，夠了吧！——這是莊子在慘叫了。

「旦暮得此」，「旦暮」，在《莊子》的文筆裏面，有一個特殊的語感，就是「偉大的巧合」。我丟個骰子：六點，十點……這個叫「旦暮」，就是 **random**，機率。一個人的我執硬掉的話，他那些不符事實的念頭，就像丟骰子一樣，今天六點，明天五點，你拿他有辦法嗎？

說到這裏，莊子嘆了一口氣：「其所由以生乎」，這個人的念頭是丟骰子丟出來的嗎？怎麼會冒出這麼多莫名其妙的念頭！

比如說上次在臺北的《莊子》課，一個有點解離的同學，就當著全班同學的面說：「父母不是都愛小孩的嗎？」其他同學跟我都很疑惑：「有這回事嗎？」很多信念都是他捏造出來的，你也拿他沒辦法。他就是相信「我想要的就是對的」。

而剛剛陳述的，我執越來越重，那個喜怒哀樂，慮歎變熱，變成姚佚啟態，有一個我執增加，從**代償到解離**的，越來越糟的順位。

我個人認為，在練莊子心法之前，必須先處理我稱之為「邪惡心理學」的這個東西；也就是道家的「科學正確」、可以測量人的心是不是健康的準則，這個要先知道一下——其實想到就覺得很恐怖，人類的心，是可以壞到那個程度的！

《莊子》的喜、怒、哀、樂、慮、歎、辯、熱、姚、佚、啟、態，這十二個字，在我練莊子的這二十年裏，越來越會看到，有一些人、一些狀況、一些例子，幾乎是對號入座、完全扣合到這十二個字。所以，我姑且把這十二個字，分成三小段來說明。

「喜怒哀樂」，這個階段，是人還在起情緒的階段。比如說我們因為什麼事情搞錯了，

所以就不舒服、不高興；或者反過來，是因為怎麼樣就高興了。這些情緒波動的狀態，心當然是比較不安寧。這些這些感覺，所謂**情緒**，其實都還是比較不夠強的我執。

就像我剛剛講的：不夠強的我執會很害怕，夠強的我執就不當一回事了。就像有些人，不管你拜拜託他什麼事，他都會忘了，完全不當你是個屁。這種**完全不把你放在眼裏**的我執，我們不會認出他是狂傲，只以為他記憶力不好。

所以，**喜怒哀樂**這個階段，還是不偉大的我執；不偉大的我執叫作**自以為是**，夠偉大的我執叫作**自以為非**。

什麼意思呢？或許，莊子認為，人來到這個世界的遊戲規則，就是：當你一出生，你的心就被灌入了很多我執；而你的功課，就是把這些不實念波化解掉，還原成原本的好能量。

人的心，有一部分是一個閃閃發光的小東西，好像是老天爺在造人時留給你的，讓人無法**有意識的欺騙自己**。比方說你要我這個姓譚的相信我是姓王的，沒辦法對不對？如果我能夠說服自己相信「我就是姓王的」，那就代表我心中的這測謊機制已經被打壞了。這個叫作「良知泯滅」——**良好的感知力**被消滅了——不是一般人說的殺人放火這些東西。

每個人心中都有測謊的機制，這個測謊的機制，莊子道家叫「**心中之天**」、「**心中之真**」；或者是老子說的「**玄冥**」；在醫家叫「**心中之神**」。也就是這個人心裏**還能承認事實**的部分；或者也可以說是：在表面意識中，還有多少潛在意識的含量。

當你表面意識的我執越來越多的時候，一開始我執不夠強，所以會「**喜怒哀樂**」。當人內心的程式在對自己說謊的時候，你的心中之神會「啪」地打它一巴掌，讓你覺得不高興、難受——當然我們現在不高興了，都會像花癡刑警一樣，說：「是因為你錯了，所以我不高興。」

過去我們臺灣很流行心理諮商，二十幾年前我們臺灣參加過心理諮商團體的人，都很會忽然之間，臉整個臭掉，然後跟身邊的人說：「不好意思！我現在有情緒。我需要說出來。」然後你問：「你怎麼啦？」他說：「我有情緒，我的感受不舒服，是因為，你不注重我的感受！」同伴們都陷入那種花癡刑警的狀態，慌慌張張地對他強調「我們都是很重視你的感受的啊！」來安慰他。卻沒有瞭解到：那個痛到一下、不舒服的情緒，其實是要告訴你，你有搞錯的地方；可是誰都喜歡覺得：「我有這樣的感受，是因為你怎樣怎樣……」都把心向外了。

但是，你**能**有這些不舒服的情緒，至少代表你的心中之神，好歹還有打你一巴掌的能力。

但漸漸地，這些我執越來越強、越來越多，超過一個臨界點之後，開始往**偉大的我執**

邁進，這個偉大的我執，就會想要消滅心中之神。它的方法就是，凡是發自心中之神的訊息，它就會說：「這是錯的！你該死！」這叫「自以為非」。

什麼叫作「自以為非」？比如你有一個衝動：「我好想吃巧克力呀！」「不可以！會肥！」我執想要消滅心中之神的呼喚。或者「我好想去鄉下種田，享受田園的生活。」「不可以！這樣沒有出息，對不起父母！」它對你的心中之神產生的任何一個衝動跟呼喚，都會說「這是錯的」。而且它會製造一種「感覺」，來讓你覺得這是非常嚴重的錯誤，那個感覺叫作「**罪惡感**」、「**自責**」；而它再更強一點時，叫作「**羞恥心**」、「**面子**」。

所以《聖經》的原始童話故事：亞當跟夏娃在伊甸園裏面，搞來搞去，玩來玩去。在還沒有吃下是非之果以前，就是「親親抱抱摸摸，好舒服噢！」吃下是非之果之後「我太糟糕，太丟臉了！」然後羞慚得不得了。有了罪惡感跟羞恥心之後，人生的質感就不一樣了。

等到亞當跟夏娃被趕出去以後，他們的小孩子，一對兄弟，其中一個請上帝吃菜，一個請上帝吃肉。上帝說：「我愛吃肉肉。」給上帝吃菜的那位惱羞成怒，就把他的兄弟給殺了。這個故事要說的，以象徵物來講的話，就是：當一個人的罪惡感跟羞恥心拿到主導權之後，他的心就會變成，明曉得「殺了兄弟，上帝也不會放過他」，他還是會**惱羞成怒**，來個**一拍兩散的同歸於盡**。《聖經》這個故事的象徵意義，可能是在講述人心的墮落層級。

一旦人的我執強烈到產生「自以為非」、「消滅心中之神」的力道時，人就會開始有「罪惡感」。「罪惡感」這個東西的微妙之處，在於它有一個指向性——「罪惡感」是我執為了否定心中之神的呼喚，為了消滅心中之神而產生的東西。

於是乎，像我們華人社會，我們的父母長輩，是不是很喜歡用罪惡感勒索我們啊？「你應該這樣才對，你不這樣就對不起我！」「你不這樣媽媽會很難過，我難過都是你的錯啊！」都在給子女灌這種程式。

站在一個練《莊子》的人的立場，我覺得，作為晚輩，我們要有一個警惕：當父母用罪惡感勒索你；甚至當他的我執很夠強的時候，連他身邊的什麼叔叔伯伯阿姨都會來幫腔說「你媽媽是愛你才這樣說的呀」的時候，就是這群人聯合起來，要消滅你的心中之神的時候。

所以，父母說是**因為愛你**的時候，你至少要知道：大魔王來了。他們一定要你做的事情，通常就是你的心中之神不要你做的事情。你的靈魂要往這個方向，他就偏要逼你往那個方向走。尤其是打著「愛的名義」的時候，特別可怕惡劣；腦波都是解離的波長。所以父母「**自稱**是為了你好」之愛，是能不領情就不要領情。因為那種能量是很有毒的。

如果父母的我執量夠大，他就會無論如何都要用罪惡感來**消滅你的心中之神**，而且，

是在你很小很小的時候，就在你心裏先種下這個設定。一旦你在心裏面種下這個設定，以後只要他一勒索你，你就乖乖就範了。他會用「罪惡感」這個我執把你栓得牢牢的，讓你不能夠再照心中之神的呼喚去走。

大部分父母的功能，就是消滅你的靈魂呼喚。然而，你就得想辦法在這麼大的強敵之下，還能夠找到你的靈魂呼喚。《莊子》的人生遊戲，大概就是這樣的一個遊戲啦。

當人有罪惡感之後，就會變成像亞當夏娃一樣，吃了是非之果，有很多自責，然後 Low self-esteem，自我感覺超級不良好。自我感覺不良好，加上罪惡感，這是很痛苦的。所以呢，當一個人自責得很厲害的時候，這個人就會覺得：「我這個人好爛，我這個人好差！」也就是說，自責，來自於我執捏造出來的道德標準。

比如說，如果你的我執捏造出來的道德標準是「人不可以好色」，當你動色心的時候，就會覺得：「啊！我怎麼能沉淪色欲，我簡直跟畜生一樣！」你會覺得自己好丟臉，好羞恥，覺得自己很爛。如果你的我執捏造出來的標準是「人應該要研究所畢業」，而你只有高中學歷，你就會好自卑……

你知道人在自責、覺得自己罪大惡極的時候，心是很痛苦的——我執在熊熊燃燒的時候，心中之神就會相對應地給你同比例大的痛苦——當你內心有那麼大的痛苦的時候，你就會想要逃離這個痛苦的地獄。可是，你的心、你的自我，已經是強大的我執做的了；於是，自責自卑到極點的人，他的逃離方法就會產生第一個分裂：就是**躁鬱傾向**。

所以我說躁鬱患者不是身體的疾病，而是心理結構的問題。當一個人很容易覺得「我這樣不對，我這樣不好，我這種人怎麼配活在天地間？不如死了算了！」當他有這個非常憂鬱、自責型的自我時，他的自我會想要掙扎，這種掙扎，我們稱之為「代償反應」。

這個想要掙扎的自我，它會渴望一種與現狀相反的感覺，比方說：覺得「自己醜死了、沒人會喜歡我」的那種人，他會想要感覺自己是美麗的、被喜歡的。覺得自己有罪的人，會想要感覺自己是個聖人……所有你自責的東西，我執會以為：「得到相反的另一半，就可以解除我的痛苦。」

於是，這個人就會開始**捏造一個神聖、偉大的自我**，來抗衡（代償：compensate）自卑、自責、有罪自我。

如果用佛教的義理來講，就像隋朝天臺智者大師說的：「其實人修佛的發心是很可笑的，你修佛是因為你想要高人一等、贏過別人，你發的就是阿修羅的鬥爭之心，你修出來就是阿修羅。」——他所創造的「更好的自己」，本質上是罪惡感和羞恥心的念波做的，所以，依然是我執。

現在有很多人都在追求心靈的東西，但如果你是因為自我感覺很不良好，你想要進步，

那你就完了。你的出發點是因為你討厭現在的自己，你就是用完美的負能量，去向上追求心靈的光明。

這種代償反應，又有好幾個版本的變化形態——

「慮歎變熱」的「歎」是一個什麼樣的東西呢？當一個人道德標準極嚴苛，覺得「人不可好色、人不可以不孝順、人不可以不怎麼樣……」等等時，「歎」就開始蠢蠢欲動了。練道家的人，到最後其實都是沒什麼道德標準的人。比如說一個真的在某件事情上面做得非常好的達人——其實任何一個達人，都是有意識製造出來的自閉症患者——如果他是一個拉麵達人的話，一心一意只想把麵做好，他不會有那麼多時間去疼愛老婆小孩的。如果你這個人道德觀很重，老婆也要愛，小孩也要愛，那就可能沒辦法變成達人。

這只是取捨的程度問題，並沒有絕對的對錯。不過，有的人會覺得「我不夠疼愛我的孩子，我這個做媽的怎麼這個樣子！」而很有罪惡感。但問題是，有多少小孩不喜歡你管？你就是不理他，他才開心。這是你搞錯了，所以你覺得你有罪。

2014年我病得很可怕的時候，我媽媽就被她的罪惡感打垮了。她一直覺得：「我小孩病的時候，我還這樣精神崩壞，不照顧他，我真是太糟糕了……」直到今天還她沒走出來。但是我那時候心裏一直覺得：「哎呦，謝天謝地！幸好她崩潰了，我要是被她照顧，準會死得更慘！」她都不曉得，我是如何地感激她不照顧我。都是你搞錯了，才會自責成那個樣子。

「歎」這個字的代表性說法就是：當一個人嚴重自責的時候，他會想要飾演一個偉大的自己來平衡；但是，他要怎麼才能感受到「我是一個偉大的人」呢？比如說，這個很會自責的人，一點點別人的指責就讓他心驚肉跳，覺得：「我是不是又做錯了？」在這種心情下，人的代償，就會去看很多心靈方面的書籍、讀佛經啊什麼的，瞭解一下什麼叫作慈悲、叫境界……然後有一天，你在看電視，看到一個不太美好的社會案件時，你就嘆一口氣說：「唉，可憐芸芸眾生，不知修行！」啊！自我感覺超良好的！

到了「歎」這個字的人，雖然這種人的起點是「自我感覺不良好」，但他代償出來的虛假的自我一旦練成了，他反而是自我感覺十分之良好——看誰都可以找到藐視對方的點，每天多多看人缺點，覺得自己高高在上的，十分之舒服——本來，我執起作用，無論是辯論衝動、還是起情緒，對我們而言，都是「不舒服」的。但是這個人，他現在反而是舒服得很了；他的我執，可以說是相當快樂了。而且，他每「感歎、評論」一次，那掌影無數的九陰摧心掌（老子滅別人用的『將欲弱之，必固強之／先欲廢之，必固興之』等毒招；總的來講，把對方的自我捧肥大了，他的心力就『喜傷心』而壞掉了），就像重砲轟城那樣地，把他的心中之神又打掉一大塊。

如果你動到一個辯論之心跟人家吵架，製造出來的我執是「一」的話，你這樣自我滿足地微笑一次，所製造出來的我執，有可能是「兩萬」哦。你就從「製造我執、犯錯」，進階到下一個境界「造業」了。

比方說你跟人家吵架，這只是「買一本筆記本」；但當你需要兩萬本筆記本的時候，只要在電視機前面「唉」一下，就都有了。等於是開出一個筆記本工廠，**造成企業**嘞。要多少？自己造就有！我執可以無限量地自己製造，只要「自我感覺良好，瞧不起別人」就可以了。所以，「歎」的基本形，是變成一個憂國憂民、悲天憫人的社會評論家。

但，即使到「歎」字，我們都還不能說這個人是「良知泯滅」；因為他心中還有良知的最後一道防線，也就是「不能有意識地對自己說謊」，他若是姓王的，他要告訴自己說「我姓張」，他也相信不了。

不過，這裏要先回頭說一下「慮歎變熱」的「慮」是什麼東西；因為到「歎」這個字才是代償。

在到達評論家的水平以前，那個「慮」字，在生活之中可以對號入座的，是這樣子：當一個人我執越來越多，他就越來越不會去確認事實；越來越喜歡相信：「他認為的，就是真的。」大家可以理解這種感受吧？捫心自問，我們都是如此。

那麼，它到達「慮」這個字的轉折點，是這樣子：

在你還沒有到達「慮」這個字的我執含量時，比如說一個家庭裏，小孩晚上一直沒有回來，爸爸在家裏面走來走去很緊張，媽媽就會勸爸爸說：「老公啊，其實小孩子說不定就是跟同學去吃個宵夜嘛，我們也不知道他發生什麼事，所以，我們要不要，先別緊張？不要把事情想那麼壞。」如果這個人還沒有到「慮」這個階段，他就會說：「對呀，老婆，也是噢，先靜下心來，再等一下下再說。」如果他到了「慮」這個階段，他就會說：「你這個媽是怎麼當的，都不關心小孩！」他惱羞了，他想盡全力**保護他的幻想**，他會很想保護「我想的就是對的，這個世界最好都是錯的」，事實反而不重要了。當這個人偏愛自己的幻想（所謂幻想，就是不是事實），而討厭事實打破他幻想的美夢（或噩夢）時，他的感知力就會自然而然下降到一個點——

感知力下降，其實是有跡可循的。就像人家問：「你吃過飯沒？」「啊，謝謝謝謝……你不用請我了。」這個人會答非所問。人家只是問你吃過沒，你卻**幻想成**人家要請你吃飯。「你去哪裏啊？」「我馬上就回來啦！」人家問他去哪兒，他會**幻想**人家是在嫌他要離開很久。日常生活中就會開始出現這些狀況，人家說什麼，你都瞬間幻想成別的內容，來答非所問。

或者像天威還在當我助教時，我唸，讓他幫我給誰發句微信時，幾乎沒有過一次，他打的是「逐字正確」的，我說：「請幫我跟克莉說：『傑中間：明天大家在機場幾點集合比較好？』」他就寫：「傑中間你明天幾點到機場？」

而且現在，真的「不」答非所問的人還蠻少的。就像有一次，我在臺中坐個計程車，因為臺灣人打招呼的第一句常常是「你吃飽沒？」我那時候要去教書，就抓了一個 7-11 超商的御飯糰隨便啃兩口，那個司機很爽朗地問我：「你呷飽未？（臺語）」我說：「沒飽！」他狂笑了好久，說他跟人打招呼三十幾年，從來沒有聽過這個答案。

如果你要在這個點上練道家，這是非常重要的基盤，因為你還會有答不準的時候，表示你的心力還**不足以**克服辯論衝動；基本功還沒辦法練。因為，只這樣的感知力，你在說服別人的當下，通常你連「自己在動辯論心」都察覺不到，更遑論克服它了。

所以要記得，練道家以前，要先做到：答得很準很準。

有人寫信給瑩瑩，說他這個病怎麼怎麼痛苦，怎麼看醫生都不好……講一大堆。最後問「黑玉膏多少錢？」，瑩瑩就回他「三百塊」。因為只有這個是**問句**嘛！——人家沒有問，你就不要答。

我是嚴格遵守這個的。就像上次臺北中醫班，課上有位同學站起來侃侃而談說：「老師啊，有個病人這樣這樣，他有沒有可能是這樣這樣……」講一大堆他的推論，又說：「那他有沒有可能是那樣那樣……」又講了好久，我就答：「你問的問句是『**有沒有可能**』兩次。我就答你：有可能。有可能。答完了。」

有同學問我說：「叔叔，叔叔，我可不可以吃苓桂朮甘湯？」我說：「可以呀！」他聽了挺開心，但我接著說：「……你可以吃苓桂朮甘湯，你也可以吃老鼠藥，你嘴巴塞得進去的，什麼不可以吃？」

還有 2013 年底大陸有一個奇葩，我講一個《傷寒論》學習法的講座，有一個人站起來說：「老師啊，剛剛聽您說的這個病機啊，那我就在想啊：這個病機～背後～是**必有生機**！」那個得瑟地環顧四下的表情……就等鼓掌呢——你懂我意思吧？——但我聽到就覺得：「他在告訴我**死人不會生病**，這，我知道啊。」（不過我真佩服某些人的文學力，完全沒有含金量的內容，他都可以說到如此金光閃閃，聽起來超牛逼）我只好說：「這位同學站起來發表了您的高見，我們也花了寶貴的時間洗耳恭聽了，但，我沒聽到問句。您坐下吧。」

你沒問，我就不答。這個東西要守得很穩。如果有人說：「你吃過飯沒？」你好好答：「沒有。」說不定以後他也不敢再問你這個問題了？

要盡全力答得準，這是練《莊子》之前的暖身操，如果人家問你一句話，你都還會幻想成別的，你的心力在這裏，就已經下盤虛浮，不能再往上練了。所以「慮」這個字要注意。

當然，我自己是常常做得走火入魔了：

多年前和一個同事一起吃飯，她吃完了說：「謝謝帳單。」大概是有勞我伸手拎一下，小端一下小姐架子。我就要陰損，畢恭畢敬地站起來，對帳單鞠了個躬，說：「帳單啊，謝謝您！」她氣得臉都歪啦，罵我是演哪齣，我說：「你不是要我『謝謝帳單』嗎？」

又或者去年十二月臺北的傷寒論九日衝刺班的時候，我和幾個同學，剛好站在一個炸鹹酥雞之類的攤子前，生意很好，很多人都在等他們點的東西，老闆娘也搞不清楚我們這夥人是不是在等餐的客人，就遠遠衝我叫了：「你是什麼？」我對她很誇張地揮手，叫回去：「我～是～……人類！」——這些都是錯誤範例，大家就不必學了；答「我是鰻魚飯」之類的才是正確。

如果這樣到達「慮」字的一顆心，放在做學問的話；好比說他今天是讀中醫的，他就很可能完全不在意他有沒有好好地辨證（感知力）、好好地開藥把人治好（表現力），他腦海裏面只願相信那些玄奧的、空想科學的醫理，可能他每天每天只想那些理論，看病的時候卻反倒有點恍神。感知力和表現力低落、而思考力偏偏發達，這是很危險的事情，他會空想一個理論，**就覺得**這個理論一定對，然後「轟」地開下去，人就被你醫死了——感知力差，就是會開錯藥；多讀書、吃進海量情報，也救不了這個的——但這種人，就是會上癮於收集知識，成為情報收集狂。

感知力跟表現力不好的人，就是「心力」低落的人，他胡想亂想到會去亂相信一些完全不符合事實的東西，卻完全不能自覺到：「我的想法，可能是假的？」但是他也不會有辯論心，他只有頑固——恐怖在這兒，他才沒有辯論心呢。

掉到「慮」這個字的人，他的我執的已經頗為實力雄厚了，可以對心中之神宣戰了，而我執一旦開始展開「滅神」之戰，這個人就會變成一個對真相、事實極端忽略、無感，而只相信自己所認為的，一個**活在「自以為」之中**的人。在這個狀態，他的心中之神是打不過我執的，而我執攻城掠地、肥大化的現象，也開始加速……

而「慮」這個字，還有另外一個面向：這個人會出現一種**自動化的行為**。因為這個人的傾向是：「我以為的，就是對的。」所以他內心的價值順位會變成「**我以為**」最大。什麼叫「我以為最大」？如果我今天跟誰約，他遲到半個鐘頭，我問：「怎麼了，明明約三點，怎麼現在才來？」他說：「**我以為**是約四點諗。」這樣他就覺得自己沒罪了。

「我以為」最大——我現在是以別人來舉例，事實上我們要對付的是自己的這種自動化傾向——面對這樣的人，當人家說「我以為」這三個字的時候，你可以跟他說：「你不可以重新說一次：原來是三點，是我**搞錯了**。」

或者，遇到這個人答非所問的時候，你可以說：「我問你的是，你吃過飯沒？不是問你
要不要被我請。你可以再重答一次嗎？」

——當然，最重要的不是別人，而是對我們自己要看顧好。這裏不是要判人的罪、**逼別人認罪**，而是要認清：這是一個我執在保護自己的行為。自己要改。

要要求自己做到：以後不要再「我以為最大」，什麼事情只要說「我以為是怎麼樣」，
就以為自己沒罪了。要改成說：「我搞錯了，對不起。」或：「我記錯了，對不起。」也就
是，要如實承認自己的**感知有誤**這件事；用承認事實來療癒自己受損的心力。

這個訓練，要和前面說的「答所問」兩者都做到，才會有效果。

不必對別人花這個心思，而要對自己有所警惕；要知道我們的心，在這個地方已經開
始喜歡偏離事實了。這一點先要嚴格做到，從「慮」字的狀況爬回「喜怒哀樂」的水平，
才能練莊子基本功的第一招、第二招。

比這個「慮」更糟的就是「歎」的代償反應了。剛剛是先講「慮」這個字是什麼樣的
狀況、以及要怎麼樣克服。

「歎」的花招就多了——第一個就是「**躁鬱傾向**」。

現在有種病叫躁鬱症；這種人的人格，有一坨超級自卑的信念群，所以，他想要捏造
出另一坨「我很偉大」的信念群，好抗衡他自責自卑的感覺。

比如一個躁鬱症患者，假設他是我朋友，有時，他可能會打電話來哭著說：「我現在心
情好壞啊，我好想死。我覺得像我這麼糟糕的人，根本沒有資格活在世界上！」這樣抱怨
一陣之後，他當然也會看西醫、吃西藥，把心情拉抬起來。吃了西藥之後，能出門了，他
跟你在街上逛街，走到一家店裏，他會說：「這店，我來過！這店我很熟！我跟你講，這間
店跟我來就對了！」然後一進門就跟店員小姐說：「小姐，這是我朋友，你可要算他便宜點
啊！」之間他還會喋喋不休地跟你說：「你可以買這個，你可以買那個……」走的時候也絕
對沒忘了再補兩句：「看，跟我來逛就對了吧？」**強烈地想要證明他對你的人生好重要**。

如果我是一個躁鬱症患者，我看到中藥房有個阿姨在買藥，我就會說：「阿姨，你買這
個藥不對啦，我跟你講，你吃這個湯不對，你應該吃溫經湯。」我就在等人家說：「哎呀，
你這個年輕人真是不得了啊，這麼年輕就這麼有為！」——他一直要製造別人誇獎他的機
會，渴望被人說「你好厲害，你好偉大」的那個感覺——當然，通常是別人不說，他也會
自己往臉上貼金就是了。

躁鬱的「躁」是什麼？「躁」就是自我感覺超良好，而這，其實是從他自責的能量產
生的。怎麼說呢？比如說，我小時候有一次得了一個獎狀，上臺領獎的時候，全校同學鼓
掌，我卻滿臉通紅。我那時候有種很奇怪的感覺：「我現在滿臉通紅，羞成這個樣子，跟我

做錯事的時候，羞愧得不得了的感覺，怎麼一模一樣？」那樣的高興和那樣的痛苦，其實是同一種能量。有面子和丟面子，是同一種波長。

同樣的狀況，念波之中「有自責」和「沒有自責」的差別是很大的。2013年我在徐哥哥的學校舉了一個例子，我說：「如果我覺得我作為一個中醫人，經典都沒有徐文兵老師讀得熟啊什麼的，我有那麼多的自卑在虐待我的時候，那個虐待我的自卑就會產生一個渴望——渴望有一天，有一個笨蛋學生來跟我說：『哎呀，JT叔叔，你教得實在是太好了，徐文兵老師連幫你提鞋子也不配！』的那個歡喜——但那個**歡喜感**，是來自於我的自卑和羞恥。」

實際上，我面對徐哥哥，並沒有那麼多的自卑，我只是覺得大家各有所長：你經典比我熟，我傷寒臨床做得還不錯；我實際上是沒有自卑的，甚至還有點驕傲的。

當我沒有自卑的時候，同樣一個畫面，如果有人來跟我講：「哎呀，JT老師，你實在太厲害了，比徐老師厲害太多了。」我心裏面的感覺就會是：「你是哪棵蔥上的鬚鬚啊，以你的醫術，我一眼**看穿**你都感覺不到阻抗感的，也有資格批評我跟徐文兵誰厲害啊？」——我的感覺會是完全不一樣的。或者當他來說這話的時候，我會覺得：「說點我不知道的好不好？無聊！」總之，就是不會有「高興」的情緒。

這種自我感覺變良好的「高興」，是我執暴肥時的歡喜，用中醫的說法，就是「喜傷心」的那個「喜」。也等於是前面我說的，一「嘆」就長兩萬份我執的那種造業活動，對心力的傷害是好大的。

2006年，曾經有一次教書的時候，我換了一個教法，覺得教起來好很多，所謂「教得好很多」，也就是我的「表現力有進步」了。那一次，我就覺得好高興，晚上打電話給朋友說：「我過了很快樂的一天，我教書進步很多啊……」就高興了一晚上。接著下個星期再教書，發現教書的功力**大幅退步**！原來已經練到的感知力跟表現力都大為折損，然後又花了兩個月還是三個月，才勉強爬回原來的水平，那一次的經驗就讓我嚇到了。

我從前剛開始教中醫的時候，有一個我的好朋友來聽課，她可能是要誇讚我教得好，不過，她就跟我說：「老師，我想跟你說一些話，可是……我，**不想傷你的心**。」她聽我講過「喜傷心」，所以來幽我一默。意思就是她要講一些讓我高興的話，但這樣卻會傷我的心。

其實，不要說她這樣對我，我後來自己對自己也是這樣。我遇到有人說我教得好或者是誇讚我什麼的時候，跟我比較熟的學生，就會發現，我聽那些誇讚的話的時候，我的臉有點臭臭的，我的神色頗凝重。為什麼？因為我在聽那些「會讓我高興」的話的時候，我的內心運作跟有人在惹我生氣的時候，拼命自勉「不可以生氣、我不可以生氣，心力要定住，承認他真有這麼爛就好，不要生氣……」的內在運作是一樣的。甚至可以說，生氣了，倒還好，日後找到真相、不氣了，心力就救回來了。但「高興」一次，傷得就大了。

所以丁和瑩瑩也是這樣，網路上有誰講我壞話，他們很歡樂地跟我分享：「叔叔，誰誰誰說你是傻逼吧！」但收到歌功頌德的信，瑩瑩會說：「叔叔，這封信，你不要看；**太傷心**！」

因為追求「喜傷心」修道人真是太多了。都不要說太玄的事了，就臺灣常見的慈濟人好了，她的狀況可能是這樣：在家裏面，丈夫也不愛她，小孩也不理她，可是，她到了外面參加功德會，隨便做點什麼事，就有人讚她「師姊啊你真是活菩薩呀」，她就沉醉於那個大家看得起她，她只要做對一件事情，就好多人講她「活菩薩」，她好快樂，好高興，可是她沒注意到：她那個快樂、高興的**需求**，是因為她有很多自卑情結；她的先生不愛她，已經三年沒碰她了，她很饑渴。她忘記了她渴求這種高興的**理由**在哪裏，然後就拼命去追求這種高興。而這，對心力而言，是很可憐的屠殺啊。

當你沒有自卑感的時候，你就不需要自我感覺良好。也就是說，沒有被自己我執的「自我批判」虐到的人，並不需要良好的自我感覺。

我們修練《莊子》，不是要正面或負面思考任何事，而是要承認事實。而且需要承認：代償反應**扎根**在一個很討厭的地方，就是：我「判斷我有罪」的那個**道德基準**，你**不敢否定**它；不敢想「它有可能」不是事實。我們都認為自己的道德觀是鐵的事實，所以就沒有辦法克服自責了。

把道德觀當作鐵的事實，人就會自責，自責以後就開始代償——躁鬱反應是一個。

所以，躁鬱症患者如果要好起來，他所有想證明自己很厲害、很好的**行為**，都不可以有；乖乖待在「我覺得自己很爛」的痛苦世界裏面，這樣他才能走下一步。

躁鬱症的人，是症狀嚴重到足以被醫學定義；但是，不到被視為「病人」的程度，一般而言，有**存在危機**的人，就是會隨時找機會**證明**自己是**值得存在的**，所以會有一大堆「熱心助人、關愛呵護他人」的多餘行為。

而這樣的人，自然也就是他本人的頭號受害者：比如說談個戀愛、或者在職場，他自然就會下意識地挑上一個「很會搞事、情商不足」的對象或環境，來讓自己活在人間地獄之中。因為，對方不斷地生事、出事，才能顯得出這個救火隊員的存在價值；對方不斷地鬧情緒耍脾氣，才能顯出這個心理醫生呵護安慰人的本事啊。

而，什麼叫乖乖待在「我覺得自己很爛」的世界？

瑩瑩跟她前一個男朋友分手的時候，我說：「瑩瑩，你現在如果要去交下一個男朋友的話，叔叔建議你是吃飽了再上路——男生的肉啊，你吃多一點再走——因為女生很麻煩，肉體沒有吃飽的時候，找男生會發花癡，很瞎，會遇到壞男人。」瑩瑩就說：「叔叔啊，你

要我這樣子做，我會覺得我是一個很淫蕩的女人耶！」

我就跟瑩瑩講：「瑩瑩，如果你不這樣子做，但內心還是很性饑渴的，你就會覺得你不淫蕩了嗎？」

我跟瑩瑩說——我要說的是「克服代償反應的點」，不是在主張人**應該要**淫亂啊——「所以啊，『我是一個淫蕩的女人』，這個如同小說《紅字》一樣黑暗的標籤，你就永遠貼身上吧。你就永遠覺得自己是一個淫蕩的女人吧。因為不管你吃人肉，或不吃人肉，你的自我感覺**都不會**更好了；這**沒得救**的，所以**不必救**。」

「所以，你現在只能選擇：要當一個**餓死**的淫蕩的女人，還是**吃得飽飽**的淫蕩的女人。」——選哪邊都可以，但是要選得無怨無悔；並且，也要知道：無論選哪邊，你也還是一個淫蕩的女人。

這句話實際上就是《莊子·漁父篇》一直在講的：人要有能力活在自己的陰影之中——人會自責而想否定自己的部分，就是心之黑暗；人要有勇氣活在自己的影子裏。

在〈漁父篇〉裏，老漁父說孔子是一個「想要逃離影子」的人。

當你能夠老老實實活在你的「自我感覺不良好」裏面一段時間後，你會漸漸開始擁有一種健康的選擇權：「我不聰明，我長得很醜，我怎麼樣、怎麼樣……雖然有各種自我感覺不良好，但我**還是可以**把我的房間佈置得美美的！」

「自我感覺不良好」這件事的**重要性**會逐漸降低，變得越來越不影響你去創造你想要的實象、去變得幸福——但，仍然自我感覺並不良好就是了——只是，對於一個有能力活得快樂的人來講，自我感覺良不良好，就不是個事兒，不構成 issue。

天底下有沒有長得很醜的人，但是娶到一個非常美麗的太太，有沒有？（同學：『有。』）「很醜」這件事，並不絕對會影響你找到很好的另一半。你可以**安心**活在**不良好**的自我感覺裏；但是，誠實地去做自己想做的事、實現自己想要的夢。

自我感覺再壞的人，都可以種一盆花草、或把一道菜炒得很好吃。自我感覺不良好，**不會影響**一個人創造幸福的能力——不是絕對不會，是可以不會——**如果你**能這樣分隔開的話。

我就覺得，如果要用道德批判我自己，哇，真是罪狀數都數不完，但是我還是活得很開心。我常常覺得我是一個很開心，但是很缺德的人。缺德和開心，不是一個對立的選項——當然，我們一般的設定是：人要很有道德，才能夠得到真正的幸福。但是，你也知道，現在很多很有道德的人，活得非常不開心。

一個躁鬱傾向的人去看心理醫生，如果這個心理醫生不是非常精的人，不但不能減輕他的病，而且會**養肥**他的病。因為躁鬱症的人看心理醫生，他會跟心理醫生說：「啊！我好

難看，我好醜，滿臉都是痘痘，沒有女生會喜歡我的……」心理醫生被他逼急了，一慌之下就會說：「沒有啊，我覺得你很可愛呀！」——他的我執**就在等這句話**！他是用心理醫生來**養**他的病。

我們地球上現有的心理治療，我覺得它的力道只能到一個範圍；當一個人的我執已經硬到一個範圍以上，心理治療不太能夠幫到你什麼，甚至還能幫到你的疾病惡化。

有躁鬱傾向的人，他的為難之處在於：他沒有辦法停止想要別人稱讚、想要表現自己很重要的欲望，以及最重要的：**行為**。

以心理諮商來講，人的心中之神是有力道的。你知道心理醫生可以為我們做什麼？心理醫生讓你把一件事一直講一直講，他也不會多囉嗦什麼；等你講完一大堆看著他，他就說：「那，你覺得呢？」——他只要說這句**無敵名言**就好了。

如果這個人的心中之神還比較健全，還在「喜怒哀樂」的狀態，人的心是會自我療癒的。

什麼叫「心會自我療癒」？假設有一個女生跟朋友痛哭說：「我男朋友說要跟我分手，我覺得我實在是太差了，我做什麼事都不能符合他的標準，我真的是一個這麼不行的人……」電話打完姊妹淘 A，再打姊妹淘 B……她的心中之神，會慢慢的引導她在這個說故事的過程裏，承認更多一點的事實。等講到姊妹淘第 8 號的時候，她可能就會講到說：「唉，我現在想通了，這種爛男人，不是他甩了我，是我甩了他才對。我本來就很多事情都受不了了，趁這個機會，一了百了！」心中之神會幫忙你，越來越抓事實過來，讓你的情緒變好。

但是，這個心中之神能夠有這個作用，讓你同一個故事一直講一直講，越講越舒服，這必須是你的我執還沒硬掉才行。

如果你的我執已經硬到「慮」那個答非所問的狀態時，這個心理諮商就開始**無效**了。為什麼？因為我執已經到「慮」這個字那麼硬的時候，這個人就會同一個故事一直講一直講，但總是了無新意；這個故事到底告訴我們什麼？他的**解讀**永遠都不會變的，因為他的系統已經硬化了。

活在「慮」這個狀態的人，他不論告訴你什麼事情，你都會覺得超無聊。一個故事會好聽，是因為這個故事有什麼啟發你的點，讓你的意識有所突破。比如說，我一個頭腦剛好硬到這個程度的朋友，他告訴我說：「我跟你講，我在學校當老師，我學年的學生成績單一直不交給主任，主任就一直催我！」我說：「——**所·以·呢**……？這故事的**重點在哪裏**？你一直不交，人家就催你，這有什麼問題？」你完全不知道 the moral of the story，這個故事的意義在哪裏？他講什麼都是無聊的流水帳。

這樣的一個人，如果去看心理醫生，那他就會是心理醫生的什麼？搖錢樹。他會很愛一直講一直講，但他不會走出來，錢就一年一年付下去；好不了的病人是最好的病人。因為他的我執，只想要證明自己是對的，所以很愛講，但他並不想看到事實。

你要說怎麼走出來？除非他開始練習我剛才說的：1，要答其所問；2，再也不說「我以為」，而說「對不起，我搞錯了」。都做到了，讓他的心力微微地有點進步，慢慢爬回「喜怒哀樂」的世界時，再當他一件事講了又講時，才會開始去找到真相。

躁鬱症的人，到底是比較笨的人。如果這個人一開始就資質不凡、有慧根，他的躁鬱傾向，就會變成另一種形態。他的躁鬱不是輪流出現——「我好爛」的自我，跟「我好神」的自我，不是輪流出現——而是，變成所謂的**救世主情結**，同時出現。

這個人的主軸，還是嚴重被罪惡感控制，所以任何人有困難，他就不能不幫忙；否則，他怕別人會指責他沒有愛心——被罪惡感控制的人，就怕別人覺得他沒有愛心——所以他變成：不管樂不樂意，別人有難，他絕對會去幫忙。

這種「超級大好人」的救世主情結，他的我執是怎樣一個比較聰明而狡猾的結構呢？當他是被罪惡感勒索，在不是真心喜歡這個人，但又不能不去幫的設定下，他這個做好人的行為，會同時啟動**兩個**自我，讓這兩個自我（都是我執）很平均地，都各長大一點點。

怎麼講呢？這個時間，我不拿來看美劇日劇，卻拿來到你家幫你的忙，這個行為本身就是把我的人生當禮物送給你。在自卑的自我這一方，它會得到一個能量上的**敘述**：「這個寶貴的時間，我拿來用在你身上，不用在我自己身上，所以，是**你值得，我不值得**。」這樣會強化他自卑的自我，對不對？「你值得，我不值得」，就是我好賤嘛！

但是，「我這個寶貴的時間，拿來用在你身上，不用在我身上」，在他那個驕傲而偉大的自我這一方，這個行為也會給它一個能量**敘述**，叫作：「**你需要，我沒需要**。」他是優越於對方的。

他兩頭的自我會同時增加，所以在那個當下，他不會有歡喜的感覺，也不會有痛苦的感覺，因為剛好正負相消等於零。但是，他的肉身會覺得**疲倦得不得了**。所以，如果你今天對別人的困難於心不忍，而幫了忙之後會有整個人都虛透了的感覺，那你就要知道：幫這個忙，不是你靈魂的呼喚，是我執的呼喚。

救世主情結比躁鬱症狡猾，它沒有躁鬱兩頭輪流的狀態，但它還是在增加我執；你會同時增幅自我感覺更良好的自我、跟自我感覺更惡劣的自我，兩者處在穩定型的平衡模式。

大家能明白這可以怎麼處理吧？自己要很清楚，如果忍不住幫了別人忙，結果人虛得不得了，好像整個都被掏空一樣，你就要知道：「唉喲，我這是被罪惡感勒索的，不是靈魂

的呼喚，所以我要練《莊子》心法第四篇的『支離其德』：我不幫他的忙，我超有罪惡感，但是我比較開心。」這種助人行為，要停下來。

代償反應，表現得最張牙舞爪而露骨的，就是「**教主病**」了。

因為他的我執想要享受高高在上的感覺，所以這個人就會見縫插針，一有機會就會對人家說教；忍不住要來「大師開示」一下，捅你一枚指**搗**棋。

教主病的人就多著了：「我覺得你應該要早睡一點，我覺得你應該怎麼樣！」「唉，做人啊，要看得開，要慈悲啊！」隨時對人家下指導棋。他的這個行為本身，其實是他的我執，要享受把別人**踩在腳底下的快感**。

我曾經認識一個人，他的教主病已經發作到差不多解離了——我觀察過一些人，從快要解離、到完全解離的過程——他快要解離的那段時間，我看到他跟朋友之間的電子郵件往來，真的是很可怕。你完全可以看到這個人，他朋友什麼婚姻不幸福的問題，他對朋友講話的語氣，完全就是居高臨下、幸災樂禍的奚落。他會說：「你就是不練《莊子》嘛，我還能把你怎麼樣？」那種藐視人的快感，他充分享受到。

所謂的「教主病」，你的行為，你的我執當然會自圓其說啦：「我是為他好啊！」但是你們心自問，其實，你知道，你在享受把人家踩下去的快感；而且，如果你被教主病的人這樣對待，你也能夠認得出來，他是在享受把你踩下去的快感吧？

「教主病」很難救。因為教主病的人，他很爽啊，他的我執很快樂啊，他為什麼要救自己？人有痛苦才要救自己，都當教主了，幹嘛要救自己？

至於說同樣的這個結構，活得最痛苦的叫作「**修道病**」。

「修道病」是什麼呢？就是他認為自己達不到自己設定的要求標準而覺得：「我很爛，我很丟臉，我很差！」這個人的罪惡感攻擊自己，他好痛，於是，他就盡全力當一個上進的努力家，好符合他心目中那些超高標準的聖人規格。例如：「人不可以好色，所以我憋住，再也不要好色了！」

我講厥陰病心理學說到這個的時候，我徒兒大庭問了個問題：「這個人不是很奮發向上嗎？聽起來很好啊，修道病聽起來很好哎。」我說：「問題是，他那個奮發向上的能量，是羞恥心和罪惡感。修道病的人會有一個有趣的現象：他的道德觀是人不可以好色，他也拼命憋住，不要好色了。但他看到**別人**好色時，他會覺得那個人**該死**。他對這個世界是充滿譴責的。」也就是，會變成憤世嫉俗的道德家。

就像小學生一樣：「媽媽逼我讀書，都不能去玩。」當他看隔壁家小孩在玩就很嫉妒；看到別人犯規，他很憤怒，因為他有那麼多規矩，而且在他的世界，這些規矩是不可以犯

的，犯了**要受處罰**的——「你怎麼可以這個樣子？你不知道做這種事會被雷劈嗎？（恐怕別人還真是不知道啊）」——他對這個世界是充滿驚懼與指責的，動不動就在心裏給人家判死刑。因為他自己不敢犯規，所以就覺得這個人也罪大惡極、那個人也罪大惡極……這叫**邪惡外部化投射**。

修道病到邪惡外部化投射，到了心中之神快要解離的時候，那個邪惡外部化投射會到達一個還滿好笑的狀況：

從前我一個朋友的妹妹來找我看病，我朋友說：「我妹妹勤學佛法，有一次她跟我告白，說她有罪，跟我哭，她說：『我身為一個信佛的人，怎麼可以有性的欲望呢？當我發覺自己有欲望，我覺得自己好污穢！』」——這樣的一個女生來我家找我看病，當然也是很難醫嘛——她在臨別時跟我說：「譚哥哥，我待會兒叫計程車回家，你可不可以陪我走到計程車旁邊，看著我上車，幫我記下車牌，然後你再走？」原來這女的，怕計程車司機強姦她。我看她長得像一坨番薯地瓜似的，內心旁白：「說真的，要計程車司機對你有胃口，也是……**很難的啊……**！」可是，因為她是極力壓抑自己的性欲，所以就會邪惡外部化投射，覺得全世界的別人都是如狼似虎的強姦犯。因為她自己的性欲把她逼得那麼辛苦，所以這個東西，在她心目中已經妖魔化了。因為「我壓得那麼辛苦，越壓性欲越大」，所以她就覺得人人都像她一樣，已經餓到極點，見到人就會撲過去咬。

「修道病」到達解離之前，會產生很多很多邪惡外部化投射的狀態；當然，「教主病」也是：「都是芸芸眾生太執著，怎會是我的錯？」有一個教主病很重的人，背著太太搞小三搞了好多年，一天，某個小三的朋友看不過去，質問他：「你到底是要怎樣？要老婆還是要我姊妹？你選一邊好不好？不要兩個人都一直被你傷下去！」他淡淡一笑：「我的選擇，就是不選擇。」表現得他大師境界之高的咧。

但如果一個人，他的模式是介於教主病和修道病之間的中間型，那就叫「**狂信徒**」。

你知道，人會自責這件事，還有一個逃離影子的方法，就是：當一個人很會自責的時候，他可以找一個方法**推卸責任**，而讓自己覺得**都不是我的錯**。

當一個人想要推卸責任的時候，他就會找到一個他心目中的上師，再瘋狂地打著上師的名號來對別人不好、亂傳教踩人。然後他就可以覺得：「我是在奉行教主的法旨，拯救人類。」這樣他就不用自責了。比如，有一個信了什麼佛法老師的被我拉黑的同學，動不動就對家人、朋友轟炸、訓話、用極羞辱人的語氣叫別人去聽他們的課，他會覺得「我是在發揚某某老師的真理」之類，但他不會感覺到，同時他是在羞辱、藐視他的家人、朋友；他完全沒有感受到責任。

所以，當一個人想要逃避自責的感覺時，他會找一個權威角色，變成一個盲信者，這

樣他就覺得自己沒有責任了。他平時還是表現得很教主，在別人面前把逼格端個夠。但在他的恩師面前，老師一個眼色不對，他就回家痛苦的反省：「我真是太錯了，太錯了，辜負老師了！」自責得不得了。原本他當狂信者，是他以為這樣子就可以逃避自責的痛苦，但事實上，是逃避不了的。

而狂信者，你從他的日常言行，就可以看得出來，其實，他是很喜歡、很享受當大師、扮演權威角色的；只是，他沒那個種！但，基質和教主病，其實是一樣的。

而且，你說他不狂傲嗎？天底下那麼多家大師，而這個人也沒開悟，但他就可以輕易地告訴別人：只有他的恩師是開悟的。這種人的自我感覺，難道不算超良好的嗎？一把大師都由你來鑑別、判斷、打分數，都你說了算，這種行為，豈不等於在說：其實，你才是最高的？

有一次龍帥江老師給我看了林糊糊寫給他的一幅字畫，問我：「JJ，你覺得怎樣？寫得好不好？」我正色說：「龍哥哥，我的寫字功力不如人家，是不能**評價**對方好不好的，我只能說我『喜不喜歡』而已。」

我爸爸從前在做醫院評鑑的工作時，有次去考察了慈濟系統的醫院，回來跟我說：「現在是那老尼姑在世，還鎮得住；等老尼姑一死，馬上就會變魔窟啊。」一個一個教主預備軍的種子選手，都等在那兒看何時能大發作吶。

中間型還有幾個亞型，這太多太多了，講都講不完。

比如說「**緊張兮兮的心理醫生**」，這是輕微的邪惡外部化投射。這個人其實內心很脆弱，這樣也會痛苦、那樣也會嚇到。可是他呢，會想辦法把問題反轉成：「是讓他緊張、有壓力的**對方**有問題。」比如今天他在這裏忽然心情不太對，又看到某個人——比如說是郭秘書好了——臉色好像怪怪的，他就開始慌了。他就說：「郭翰，你怎麼了？你有什麼感受，要不要說出來聽一下？」

他會用**照顧、安慰、寬解對方**、讓對方得到平靜安祥的方法，把自己的緊張，反投射成對方的問題，來掩飾他自己內在的慌。這種狀況其實是代償反應的一個常態，很多人都喜歡覺得「是別人有問題」。

但這種事做多了，也會越來越「心向外」，直接打壞心中之神。

所以，要克服代償反應，除了上述的種種典型行為要戒掉以外，日常生活中的大小事，總的方法是：

不可讓「以怕為動機」的行為取代「以愛為動機」的行為

不可從受害者反轉成拯救者

不作正面思考

不沾分外之事

不以「未來的幸福」作藉口而犧牲「現在的幸福」

第一點，不可讓「以怕為動機」的行為取代「以愛為動機」的行為：

民國第一才女林徽音中年以後，曾經有一封給胡適的信上說：「我誰也不想對不起，結果，我誰也對不起！」此語適足以道盡一切——最開始為了不想當害徐志摩離婚的「壞女人」，趕快像逃難一樣地嫁給梁思成，結果留下徐志摩去和陸小曼搞得污煙瘴氣，最後還是為了去聽她（林徽音）的講演而摔飛機死掉了；而她自己，也在中年之後跟老公坦白說喜歡上了他們共同的朋友金岳霖。

我臺灣有一位學生，對我甚是恭敬，大概是很怕得罪我。有段時間因為有些事務往來，我常會接到她傳來簡訊，請我回電話給她——我是直到今天都沒有微信、Line 之類的東西的蛤，更何況是幾年前——我回撥之後問她說：「有事需要跟我說到話才能商量的，怎麼不直接打雷話給我就好了？」她怯生生地說：「我是怕老師在忙，怕萬一打擾到老師……」我說：「你好幾次，都是丟一句話過來叫老師回你電話，這不是更加不恭敬嗎？」她聽了嚇呆掉。

總之，能量的世界就是這個樣子，你愈「怕」什麼東西，一旦把你的「怕」付出了行為，**負面心想事成大法**一發動，幾乎都是愈補愈大坑的。

如果舉一個十分家常的例子，比如說，同一件事情，我和我表妹翊萱算一國，我徒兒大庭的太太、和我表弟的太太算一國的話，對比就相當明顯：

我們這四個人，都是出門旅行之前，**很愛先做功課**的人，我和翊萱，通常都是在旅行途中，一直很開心，覺得：「有做功課真棒，又吃到超好吃的，又逛到超便宜的店！」但是另外這兩個人，就旅行運頗差，照著她們做了功課再詳加規劃的路線走，往往也不好玩、也不好吃、又被敲竹槓買貴了東西；而她們本人，也常常在旅行途中，一點點小事就搞到她們氣到發抖、或者恐慌症發作一樣。

我覺得，同樣是做功課，背後的情緒不同，具象化的現實，就會兩人天國、兩人地獄，真的不是「努力」就會有好報。能量的世界，其實很嚴酷的。

我表弟的太太、和大庭的太太，都是那種超沒安全感的人，最害怕有意外狀況發生，所以做功課的時候，連幾點幾分到哪裏都要規劃到死死的，戰戰兢兢的控制狂性格發作到淋漓盡致。臨時有一點點意外狀況，讓她們不能照原定計畫進行時（其實規劃到**那麼細**就已經是在**婊**自己啦，事實上，誰能保證到一個陌生地方，還能每件事都百分之百合你意？），

就氣得不得了，先罵老公一頓、再一直一直想都是 JT 害的，愈想愈氣，氣到生病、出疹子什麼的……

其實，我在旅行前作計畫時，也常常是規劃到「幾點幾分到哪裏、幾點幾分離開」這麼細的哦，而且旅行時，甚至會為了趕計畫進度而狂奔跑步的。但是，我和翊萱，一開始就沒有那種完美狂，吃到地雷店什麼的，笑笑就放下筷子再去找下一家，時間拖一兩個鐘頭也無所謂，下個點刪掉不去就算了；反正這個點拖時間，也是因為它好玩好逛，讓人捨不得走嘛。我有時會跑跑步趕趕進度，也只是因為貪多貪玩，想說「目標如果能全部達陣就太完美啦」，但做不到，也沒關係。

我和翊萱的做功課，一開始就只是開心、貪玩，過程中還是開心、貪玩，到最後就覺得：好開心、好好玩。結束。

但另外那兩位呢，一開始就是怕出事，過程中一直怕出事，結果：你看吧！**果然就出事啦！**

我那個表弟太太啊，是專業的西點廚師，可是她那個「怕」啊，嚴重到我們這些家人吃到她端上來的僅僅是一個派什麼的，通常都有一半的機會都是做壞的；太會患得患失了。

我要跟各位同學分享的是：我們在做任何一件事情的時候，能不能試著同時細細分辨自己的心情：「我現在是在開心？還是在怕？」如果你其實是因為擔心或緊張而在做這件事，那你就要有心理準備：在能量的世界，已經準備好要**具象化負面的實相**給你了哦。

如果要去掉代償反應的話，這種帶著「得失、不安、緊張」的行為，就直接中止**不做**，對你整個人的能量和實相，都會比較好；只做心情正面的事情。

當然，初學者實踐這個的時候，是一定會**好怕**的，比如說在工作上，我會覺得：「如果不去把這個誤會說清楚，我會**失去**這個客戶！」但往往事後就證明，這個客戶留下了，反而造成的問題更多。多幾次以後，我也就習慣不再掙扎了。

這些這些代償反應的模式之中，共通的一點就是，這裏面充滿了「負面心想事成大法」。什麼叫「負面心想事成大法」？有一句靈修界的名言，出自《賽斯資料》，是這麼說的：「**行為是最強而有力的冥想**」。

人的信念，如果單單只是信念，其實並不是那麼有力量。但是，如果你做出了符合這個信念的行為，這個信念就會很容易具象化成現實。也就是說，一旦有合乎這個信念的行為支持它的時候，這個信念就很容易成真。

比如說，如果我天天相信天可能塌下來；但是這個負面信念，並不一定真的能夠使你的天塌下來。

但好比說，有一種療法叫作什麼生機蔬果療法，讓得了癌症的人，活化自己的免疫系

統去吃掉癌細胞的。這是「得了癌症的人會做的事」。沒有得癌症的人，如果也常常做生機蔬果療法，那你就是常常做「得了癌症的人會有的行為」。這樣子就是支持「我有癌症」這個信念，你的實象就有機會被拉向比較有可能得癌症的未來。

因為，行為是最強而有力的冥想，**行為**是最會給負面信念充電，而讓它具象化的了。

當然，這個所謂的「負面心想事成大法」的行為是有限度的。所謂「有限度」是說，如果你不交電費，就是會被斷電，那你去付也是理所當然吧。如果你不加件衣服，就是會著涼感冒，你加件衣服就是理所當然。這種百分之百確定的事情，不在此限，不算「負面心想事成大法」。但那種只是「可能會」而讓不實念波搞得我們心情不好的，就要停下。

「負面心想事成大法」的典型，就是一個人，因為很害怕別人討厭他，所以努力做了很多讓別人喜歡他的行為，可是卻更加讓人覺得他討厭。這是家常之中大家可以理解的。

努力作好人的行為，會給「我是壞人、我被人討厭」的信念充電。

行善積德的行為，會給「我業障很重，我該遭報應」的信念充電。

委婉而善解人意的話術，會給「對方脾氣好壞，一惹就要爆炸」的信念充電；結果對方果然就被你惹爆了。

無毒養生狂的行為，會給「我的身體好脆弱，一點小東西就可以把我毒成絕症了」的信念充電。

控制狂的行為，會給「事情都逆著我的意，不緊緊看著就要出事了」的信念充電。

要老公每天打電話說我愛你的行為，會給「他隨時有可能變心」的信念充電。

對人吼「你怎麼可以這樣傷害我！」的行為，會給「我的心就是外物的奴才，人家想讓我痛苦，我就必須乖乖痛苦」的信念充電。

……凡此種種，一言以蔽之，就是「負面心想事成大法」，**吸引力法則最會有效果**的神通力；都還不必修行，就人人都有神通。

《莊子·漁父篇》裏的老漁夫對孔子有幾句訓話，他的觀點，換一個比較現代的說法，是這樣子：

一般人的人生觀——就以莊子和惠子的比較好了——好比說惠子型的人生觀，會是這樣的故事：

這個小孩子，從小家裏就很窮，鄰居都瞧不起他，受了很多冷眼白眼。他從此奮發向上，努力上進，最後終於成為大企業家，變成有錢人了——這是一般人的世界觀會發生的故事。

但是，在莊子的世界、或者說能量的世界，看待代償反應的世界觀，會是這樣的：

這個人害怕別人看不起他，而他的確在幼年的時候，遭到鄰居的陳媽媽、王媽媽的白眼。他覺得很痛，所以他希望自己變成一個人上之人、大家都要看得起他。於是，他就努力奮發向上，終於變成政經界的名流。但！是！當他變成名流，大家都很瞧得起他，給他掌聲的時候，這個人就會莫名其妙、像著了魔一樣，做了貪污啊、嫖妓之類的事情，然後被抓、被關。本來是只有鄰居的媽媽瞧不起他，現在上了新聞，變成全國十幾億的人都一起來瞧不起他。

這種基於**不要**什麼東西的奮鬥，在能量的世界，你想逃避這個你不要的東西的**行為**，就是會給那個「你不要的東西」能量；你花了三十年逃避「被看不起」，那個你不要的「被看不起」就會被養大那麼多——這比較是莊子的世界要告誡我們的東西；**這才是**吸引力法則。

這個告誡，在《莊子》另外的地方，也有一段老子對孔子的告誡：孔子跟老子推銷他的書，說：「我的書想要進國家圖書館。」老子是守門人管理員，他說：「你的書不能進來。」孔子說：「拜託，國家圖書館放一本拙作吧！」老子問：「你要教我們什麼？」孔子說：「我要告訴人應該這樣，必須這樣那樣……人才會學好，才不會變壞。」他講了很多人要怎樣怎樣才能變好的道理之後，老子就說：「你家是有小孩被綁票了是吧？」——孔子情緒面的力道不是指向人生的美好，而是聚焦在「人會變壞」這件事情上。

《莊子》裏還有一個例子：醜八怪生小孩，半夜趕快舉起火把，生怕小孩子長得醜。

他的焦慮、掙扎，全都是想逃避他不要的東西。莊子的心理分析就認為：孔子一定是深深受過父不慈、母不愛之苦的人，所以他一定不喜歡他的童年再次重演，於是，他創造了一個系統去為全民封殺他的童年。

但是，活在這個系統裏的人，心中會累積更多的恨。莊子認為的孔子的儒家系統，是「負面心想事成大法」。你去遵守那些禮教，強迫自己去善待一個你討厭的人，你就會更恨他。也就是說，我們每次做什麼，如果都是因為「怕什麼、不要什麼」而做的行為，就有可能讓那些東西變得更巨大。

我剛剛講到什麼躁鬱症啊、救世主情結啊、教主病、修道病、正面思考奉行著、狂信徒，或者是緊張兮兮的心理醫生，這些所有人的行為裏面，都有一個共通的**癮頭**，就是「負面心想事成大法」。他的行為，其實都是在抵擋他不要的什麼東西。

所以總的來講，一定要記得，要停下自己會啟動「負面心想事成大法」的**行為**；要停止那些動不動就在防患未然、未雨綢繆的行為。雖然這真的像毒癮一樣難戒，甚至比毒癮還要難戒，真要練《莊子》的話，還是得乖乖做到啊。

第二點，不要把自己身為受害者的角色，反轉變成拯救者。

怎麼講呢？會來上課的同學，包括我本人，一定都有類似的問題，我對助教，也常常犯到這個問題。

我們會覺得：「這個人問題好多欸！」總會想：「能怎麼幫助他好起來？」這種想法大家有過吧？但是，如果用道家承認事實的角度來看這件事，我會發現：其實，這個人的問題，是有**搞到我的**。

比如說丁助教丟三落四，弄到我的課堂出了什麼狀況，我被丁助教這個毛病**欺負到了**。然後呢，因為我的自我很肥大，我很驕傲，我不想承認是他欺負我——你知道，「他欺負我」，顯得他比我強；人的自我不喜歡覺得人家比我強——所以我執就會很積極奮發地，把自己被欺負的角色，反轉成邪惡外部化投射，而覺得：「哇！丁助教問題好多，我要如何幫他好起來呢？」

其實，我想救他的真正理由，不是因為丁助教需要我救，而是因為我被他搞到很痛苦，但是我不敢承認——「我心境那麼高的人，怎麼可能痛苦呢？所以，是他有問題！我要鼓勵他好起來！」——於是，這個受害者，反轉成拯救者。

這是代償反應常常出現的現象。比如說有一個同學跟我講：「老師啊，我女朋友好多問題，我覺得她都不愛整潔，家裏都亂亂的。」我聽了就覺得，「我女朋友好多問題」這種講法，事實上，是你受不了她這個樣子，你有被她搞到了。有人被他媽媽搞到，他媽媽一直追著他囉嗦，他被搞得很煩，就跟我講：「我媽媽好多問題，話都講三五遍咧。」

當你想要去拯救別人的時候——我克服代償反應的過程，有一個對我來講非常有意義的、關鍵的點——每當我動個念頭說：「啊！這個人問題好多，我要怎麼幫助他好起來？」的時候，我立刻就踩剎車，去找：「我到底在什麼地方還是他的受害者，還有根尾巴被他踩在腳底下？」然後想：「我要怎麼樣，才能不被他欺負到？」

等到我真的承認自己是受害者，請某助教滾蛋了，我才忽然發現：他的這些問題，對我來講，都不是問題了，我**再也不會想**拯救他了；反而還巴不得他趕快被車撞去死一死呢。

所以，那個想拯救他的衝動，其實是一個**我執虛構出來**的衝動。不是因為你內心很光明、很有愛，而是你還有條尾巴踩在對方腳底下。

當你說：「哎呀，我的爸爸媽媽問題很多，我要怎麼幫助他們好起來？」的時候，你就要先去回頭看——這是克服代償反應最重要的關鍵——先去回頭看：「我還有什麼地方被他搞到？」像什麼「他隨時在我睡覺的時候打電話來把我吵醒」這樣的事，那就每次睡覺之前關手機，爸媽打電話來都鬧不到你了，然後，才去想要不要去拯救他愛常常亂打電話的問題。

每當你想要拯救任何人的時候，都要這樣，先付出確實的行為，讓自己再也不被他搞到。直到他搞不到你了，再回頭想他需不需要你救。這是非常重要的關鍵。

而且，不只是對別人，對自己也一樣。

比如說，我常講，健康三大殺手：

- 1，代償反應——直接炸厥陰。
- 2，不能成為自己想成為的人——直接減少陰。
- 3，常和「後味」不好（即相處後會很疲倦）的人事物多接觸——不傾聽身體說的話。——這三樣，對人的身體最不好。

如果以《傷寒論》的分類來說，犯到第一條的人，身體沒可能好過厥陰病；犯到第二、三條的人，身體不可能爬得過少陰病。都是人的健康最不好的狀態。

可是，犯到二三條的人，一般社會稱之為「好人」；犯到第一條的，往往他的外號是「聖人」呢。

最近，但凡有人問我他該「如何養生」，我多半回答：「你先把這三條都練到不會犯了，再看看自己，還會不會那麼想要養生？」

依我自己的經驗，我會猜：你這最傷自己身體的三件事，都不做了之後，養生的**執念**，就自然消散了。

都是自己一直在加害自己的健康，成了自己的**受害者**，才又代償性地亟欲**拯救**自己的健康，各種花招搞不完……

第三點，不作正面思考。

「正面思考法的信奉者」，這也是重要的代償。什麼叫「正面思考法」？比如，我今天喝了酒開車，我在這樣做的時候，心裏面想說：「應該不會遇到員警吧，我覺得我不會遇到員警……」這叫「正面思考法」，要你內心都是充滿正面、充滿光明的東西；其實它真正的本質是：緊張；害怕員警抓他。

他其實是很害怕那些黑暗的東西會成真，所以才一再的告訴自己：「它不會成真」。「正面思考法」其實是來自負面的東西。因為最喜歡正面思考的美國，有人做出研究說，美國之所以變成一個正面思考法的國家，是因為前一個時代的美國，宗教的主軸是喀爾文教派，而喀爾文教派一直說人類是有罪的，人類是不能夠享樂、不值得幸福的。是這樣的一個設定，才代償出美國那種無條件、無限上綱的正面思考法。

正面思考法有任何意義嗎？比如說，我們會覺得應該有這樣的一種正面思考法：「我們人要相信自己是好的，是美的，是善良的，是充滿光充滿愛的。」美國人自己有個看法：「小

孩子就是要覺得自己是聰明的，善良的，好的，他的人生才會美好。所以自我感覺不良好的小孩就是有問題的小孩。」

但有個專家就說：「有的小孩也會覺得：『我和別的小孩都和來，滿臉都是痘痘，我覺得我好醜，我覺得我不知道怎麼和同學打交道。』這才叫**健康正常**的小孩吧？如果一個小孩每天都覺得『全世界都好喜歡我，我真的太美了。』這是神經病小孩吧？這怎麼會是好？」

他就說：「我們美國人的瘋狂正面思考法是這樣的：你用一個問卷調查，調查小朋友對自己數學能力的自我感覺。日本跟韓國人的分數都超低的，他們覺得『我數學好爛，我數學能力很差』。美國、加拿大的小孩卻覺得『我數學好讚』。問題是，那個『數學好讚』的美國、加拿大小孩是『 $12+11=35$ ，我知道耶，我好厲害』；那個很痛苦、覺得自己數學很爛的日本、韓國小孩是『三角函數、微積分我都没辦法算』。」

基準點根本就不一樣。**基準越低，你的自我感覺就越良好。**

也就是說，你的罪惡感是來自於：你的基準越高，你的自我感覺就越低；而自我感覺良好是來自於：基準越低，自我感覺就越良好。

所以，簡單來說，如果你是一個自我感覺良好的人，代表你是一個**沒有道德下限**的人。就說行善積德這件事情好了。如果你認為，同樣是人類，對方有困難我就應該幫他；如果我覺得我是**應該**幫他，所以幫他，你做了這件事情，你會覺得：我做的是身為人的分內之事，不會有「積德」的感覺。

要有「行善積德」的感覺，你的意識設定必須是：「我其實不必幫他的，但我還是**多做**了，去幫他了」做多了的，才有德可積嘛。所以，基本設定是「任何人有任何困難，我都是不必幫他的」，意思就是：**禽獸不如的人，才能積德**；因為，必須在這樣的「數學設定」裏，才積得了德啊。如果你是一個真正很有愛，很有同理心的人，別人有困難，你就會盡可能對人家好一點，你覺得「是我**分內該做**的事情」，這怎麼能積德呢？

當然，現在我們會有罪惡感、會自責，以一個**數學正確**來說，也是我們的自我要求太高了，高到其實是不實念波了，所以會弄痛我們的心。而這樣子弄痛了自己之後，本來，數學正確的解法，是去審視：「到底這個標準是不是適用於我？」再對這個觀念作修正。

但，人的自我（我執）是信念做的，當然是不會拿刀去削自己啦，於是在這個無解的「自我感覺不良好」之中，就直接代償成「想要相信自己是好的」。在相信「自己該被雷劈」的不安之中，人就想直接說服自己「我不會被雷劈」！

只有嫌自己矮的人，才會一直告訴自己「我好高、我會長高……」

正面思考者，其實他的內在，就是永遠都在動那個「來自於羞恥心的緊張」的念波。

正面思考的人，最討厭別人戳破他的美夢，因為他是真的害怕他的夢其實是假的。比如說，有一個英國演員說：「我女朋友想法超正面的，每次出國都相信我會帶禮物給她，結果我沒帶，你知道有多可怕！」正面思考法是一個隨時準備遭到重大挫敗、而死得很慘的東西。

真正有意義的做法是這樣子：在《從優秀到卓越》這本書裏，（企業管理的書，臺灣叫《從 A 到 A+》），作者講到他去訪問一個曾經在越戰的戰俘營裏面生還的一個美國老將軍。那個老將軍說：「在戰俘營裏，死得最快的，就是正面思考的人。這個人一直相信：『明天就會把我們放了。』每次這樣相信，結果每次都失望。什麼『耶誕節就會出去了』，但都沒有出去。他就不斷地經驗正面思考、然後心碎、正面思考、然後心碎……」

他說：「那些人不是死於被虐待或者生病，真的是心碎而死。」

正面思考的人，是最容易死得很慘的，沒有別人殺他，他自己都會死。真正能夠撐到最後，活著出來的，是**承認殘酷的現實，但懷抱希望的人**。承認自己現在很慘，狀況很糟糕，不論多糟都承認，但是我知道，我很想、很想要活著回家。他說，這樣承認事實而不放棄希望的人，才是能夠走得到最後的人。

我 2014 年的時候間質性肺炎病得快要死掉了，那時候醫院有個女醫生有一天對我說：「唉，你那個肺啊，燒掉得差不多了，我看你血中含氧的指數啊，你今天晚上睡著，就不用再醒過來了。要不要插管？你原來簽字說不要急救，不要插管。現在，要改口了嗎？」

「我真的要死了？」我那時候真的沒有相信我會活下去，我並沒有「要用正面思考拯救自己」的想法。練《莊子》的人，不會有正面思考拯救什麼東東的想法。我只是想說：「哇，插管超痛苦的。」我那時候是因為怕痛，所以說不要插管。後來想想，我想要活下去呀，痛就忍了吧？

我就說：「那我改簽，插管好了。」可是她補了一句：「插了管不一定就能活噢！」

我說：「那我要寫遺書。」

結果醫生暴跳如雷：「哪有人這時候寫遺書的！遺書不是老早該寫好的嗎？」

「那你為什麼不昨天告訴我我會死咧？小姐？」我就在插管前抓緊時間趕快寫遺書。

那時候只想到：「天啊，家裏那麼多買一堆亂七八糟的東西，我媽看見一定氣死了。」我就寫：「媽，我房間裏的東西讓助教去收拾，你不要碰。」然後咧，再寫，人生唯一遺憾：「早知道要死，美國家裏那兩罐哈根達斯的檸檬雪泥冰跟那什麼桑葚雪泥冰，就該把它吃完了。」那時候我真覺得：人生別留下遺憾沒辦法完成，如果我今天晚上活不過的話，我恐怕會變成一個什麼地縛靈，每天徘徊在冰淇淋店門口——但是我沒什麼情緒——當人承認事實的時候，真的沒什麼情緒，就好像在耍寶一樣。

可是呢，當我後來出了加護病房了，普通房隔壁病床有一個淋巴癌患者，好像又有什麼感染，看起來快不行了。我就問他說：「兄弟呀，你這個病是努力醫會好的癌？還是怎麼樣都會死的癌呀？」他說：「你怎麼可以這樣問我呢？人就是要有正面信念，相信自己一定會好，這樣才會好啊！」

我那時沒有多想，只覺得：「他很努力，很向上，聽起來跟我不一樣呢。」但是我從自己的本業就知道，有太多太多人，就是相信自己的身體是好的，所以身體壞了。所以我對正面思考法已經沒什麼 feel 了，事實上就是沒有效嘛。

這些正面思考者，其實是對負面的東西太害怕了，想要逃避，所以代償成正面思考者，那種人太多了。所以你會知道：這不是**事實**，這**只是**正面思考而已。當我隔壁病床那個跟我說：「我一定要正面思考，這樣才能活下去。」我心裏想：他大概死定了吧。

我並沒有說我那樣子拯救了我自己噢，我也覺得是醫生救了我的。練《莊子》的人只是會承認說：「唉喲，會死諒，糟糕，要死了！」想不想活下去呢？「還是很想啊！」就這樣而已，不會有太複雜的感覺。

代償反應的關鍵處就是，令人**誤以為**人需要「覺得自己很好、一切很好」。但事實上，這是非常危險的：一個身體很糟的人，**覺得**自己很健康，這不危險嗎？2008 美國二貸股災是為什麼？就是因為大家都正面思考嘛，心存僥倖，明明大禍臨頭，大家卻覺得：「哎呀，沒有那麼糟啦！」反而像《大賣空（The Big Short）》電影那樣，承認負面事實的人，都發國難財，大賺了。

莊子的修練法是**承認事實**療癒法，**不是**正面思考法。

今天這個社會上很多人講**正能量**、**正念**，但是！正能量**不是**來自於正面思考，而是來自於承認事實。

「我們有正面的信念，就可以創造正面的實象。」這話，有聽過吧？但是，事實是什麼？事實是：在我的專業領域，看到很多人身體一直壞下去，壞到很難收攤；而他這個壞下去的過程，基本上，「正面思考法」可以是元凶之一。

好比說，他身邊的別人也覺得他氣色不太好了、身體有點脫形了，甚至出言提醒他了，這個人的回應，往往是：「會嗎？我覺得我還挺好的嘛，沒你說的那麼嚴重啦！」然後就繼續疏忽這些徵兆，而搞到日後更不可收拾。

這種「相信自己沒問題」的想法，你不能說它不是一種基於正面信念的正向思考，而事實上，是沒有幫助，通常反而有害。病到亂七八糟的人，往往之前都有很長的**正面思考**的時間噢；包括我本人的大病。

到了真大病了，**還要繼續**說：「我要相信我是健康的！這樣我才能健康！」這樣一錯不

夠，還要再錯？人就是這樣子被自己的信念調戲！瘋得咧！

承認事實比較簡單嘛，已經身體不好，就多休息一點或怎麼樣。

那些能夠敗部復活，好轉起來的案例，比較多數，是他並不抱持什麼正面或負面的信念，就只是單純地承認「我現在身體已經亮紅燈了」這個事實，並且決定「要」好起來，而付出實際的作為，去把自己休息、調養好。

我認得的好朋友，身體得到好轉的，比如說楊總，比如說何律師，比如說教英文的李老師，都是在「承認了自己的狀況有這麼糟」之後，不再逞強，真的讓自己老老實實地「認慫」（認慫的自我感覺，可不良好啊），當個廢人，休息夠了，才好起來的。在他們不承認自己有那麼虛弱以前，還撐著活的時候，就是沒法好轉。

而這種看起來沒什麼「心靈技術含量」的作法，其實才是最有效的心靈技術。

正如《從優秀到卓越》一書所介紹的，最有效果的人生觀，是「承認殘酷的事實，但不放棄希望」，我們可以承認「自己的身體有這麼爛，隨時死掉都不奇怪」這麼糟的事實，但還是可以「很想活下去，很想變得健康」。

如果借用《阻力最小之路》的理論：「現狀」和「願景」之間的落差，本身就會形成「結構張力」這種非常神效的能量。結構張力能夠產生各種奇跡般的因緣巧合，讓你以某種「半神通力」的方式，朝向願景邁進。

但是，要形成結構張力的「必要條件」，是「**精確地承認自己的現狀**」，對自己的現狀，不能承認事實的話，就像繃緊的線剪斷了其中一頭，是產生不了結構張力的。而「正面思考」，正是讓人無法精確地承認現狀的凶手。

正如同外國的戒酒互助會之類的團體，最重要的第一步，是面對自己的真相，承認：「我是一個酒鬼。」如果還想逃避這個事實，基於愛面子（羞恥的念波）而不願承認，通常是無法戒癮成功的。

一位肥婆，怡然自得地站在百貨公司的試衣鏡前，欣賞著她那對被過緊的紅色仿皮牛仔褲繃得像線網火腿般一坨一坨肉塊橫溢的雙腿，頭一昂、手往大腿一拍：「姊穿這件，就是美！」——這，算是正面思考法的勝利嗎？這樣的思考結構，真的就會讓她變瘦變美嗎？

如果是一個根本就個性驚扭難搞之人，對自己催眠自己說：「我是可愛的、我是值得被愛的！大家都好喜歡我！」這樣會讓右腦慘叫、自律神經更加緊張的。

那種沈迷於正面思考法的人，看在旁觀者眼中，其實也就是這個德行：笑得僵僵的，看起來緊張緊張的、**high**得瘋瘋癲癲的。

人的右腦，或說心中之天、心中之神，對**謊言**是極端敏感的，一有謊言，它就是會不舒服、會慘叫，而或者形成情緒、或者形成自律神經的緊張來降低免疫力。人在做正面思

考時，去檢測自律神經的話，都是整個在拉警報的不良狀態。

而反過來說，任何一種的療癒，你如果想要借到右腦、或是潛在意識這一邊的力量來幫你，「實話」是最重要的。

明知道是謊言的事（比如說我一個姓譚的要說服自己相信我姓王），有右腦擋在那兒，是無法說服成功的，只會變成左腦跟右腦打起辯論戰，如果「不幸」戰贏了，這個人就右腦腦傷，解離掉了。

有的人可能會想：「如果我『相信』自己是健康的，這個正面的信念，應該可以形成正面的實相吧？不是常聽到一些案例，一些原本不可能痊癒的疾病傷殘，用這樣的信念，而得到奇跡般的療癒了嗎？」

這個話題，倒是有幾個向度的事實可說：

當然，人對「暗示」、「催眠」之類的東西，是會有一定的反應的，比如說明明吞的是糖果，你騙病人說這是有效的藥物，也有起效的可能。但，這種的「有效」，大約只有 35% 的人會有好轉反應，並且效果，大約半年就會消散而被打回原形，人的身心，對謊言會有自然的制衡。

而且，這種心理暗示的安慰劑效果，也只是在很小範圍，比較不痛不癢的弱效藥物的世界，可以勉強說說。如果你今天是要做大手術需要動到麻醉藥的，你無論如何之騙病人說「這是麻醉藥」，那也是不能使他基於「信念的奇跡」而不痛了；真的作深度催眠，也還是有不少人是無效的。在我的世界、麻黃湯、當歸四逆加味湯之類的經方大劑，也不能用安慰劑靠「騙」的起到相同的效果啊。

反過來說，那些得到「奇跡般的療癒」的個案，因為他們的故事，常常在敘述的時候，帶到「抱持著正面的信念」之類的說法，所以會令人混淆。

其實，得了絕症的人，去了什麼身心靈機構，給自己灌了一大堆正面信念，結果，還是死翹翹了——這是最多數的情況；「奇跡」的比例，真是不高。

而極少數的好轉個案，比如說摔飛機骨頭斷得亂七八糟的全殘廢者，靠著在心中觀想「自己的經絡一根一根接續起來……」而奇跡般地療癒的，這，與其說是「正面信念」，嚴格而言，不如說是「導引之功」；比較接近打太極拳治好肺癆、練氣功治好了高血壓之類的，「修練有成」的範例。

又或者也有人是向上帝祈禱而得到聖靈之光而好的，這種事情不能說是保證會發生，但，還是有的。不過，這也不等於「正面思考法」，因為他並沒有否定自己生病的事實去「相信自己沒病」，他只是「很想很想好起來」，並且「對奇跡抱持著開放、接受的態度」而已。

「很想很想好起來」的想法，在文學表現不精確的情況下，往往會被說成「抱持著正面的信念」，但，這到底不是同一件事。

啊啊，說到「文學表現」，還有一件事情可以說，就是「疾病書寫」！

在我教寫詩的課，曾有同學問我說：「你說寫詩可以療癒，所以我們作業要寫『療癒的』詩嗎？」事實上是，根本就沒有所謂「療癒的」詩。寫詩，只是書寫自己**真實**的感受，「誠實面對自己的情感」會啟動療癒力。但那種充滿所謂「正能量」的文學書寫，沒辦法。

曾有作家，以自己的病痛為主題書寫，有人好了，有人沒好。不能說百分之百。但，能在病苦中學會**對自己誠實**的人，總是勝算大些。

但，即使是這些有效好轉的案例，對於別人而言，也往往是**不良示範**，因為那些有樣學樣的後來的病者，以為「書寫目標」就是要「療癒」，先有了這個正能量式的目的地以後，反而把這個方法搞砸了：

他們往往會逃避掉整個「咀嚼生病的痛苦、聆聽自己內在的聲音」這個最艱難的過程，而就直接跳到結論：「原來得癌，是老天爺給我最大的禮物！我感謝！」因為好寶寶模範生的作文就是這樣收尾的嘛！結果當然就沒效了。

若讓我說的話：要治病，還是把《莊子》練到第四篇、第五篇吧。人要「對自己誠實」，中間難關重重，需要挪開的障礙物（不實念波）還很多，你不先掌握這些有效的技法練到熟，直接就要**省思**自己的人生，我個人覺得，是不太可能做得好。

小胡學弟八年前曾經問過我：「人，不是就是要相信自己可以做到，對自己有信心，才會樂觀奮鬥，才容易進步嗎？——我學中醫，就是相信自己學得成，才能學到這樣的呀。」

小胡說的「正面思考」，我想是大家一般心目中的「常識」吧？站在不和你打辯論戰的立場，我不直接否定它，只補充幾處例外——凡是有例外，就不能稱作科學正確，就不必形成觀念了。

首先，有的人，就是對自己很沒信心，所以這個那個都不敢嘗試，人生沒有進展……講到這裏，你可能會想：那 JT 是贊同「人要有信心」這件事囉？

我先不說是贊同還是反對，我只說「這個沒自信的人」是個怎樣的貨色：不知道各位有沒有和那種**自稱**「我沒信心、我很自卑」的人互動過？如果有，相信各位都和我經歷過一樣的事情：這個自稱自卑的人，對於別人給的意見，幾乎都是**完全不接受**的；就算他當場不敢讓你沒面子，說「你講得很對」什麼的，日後你再觀察，就會發現他還是搞他自己那一套，你講的，他都不採用，或是扭曲成別的怪花招；總之就是不接受。

那麼請問，別人的意見都不接受的一意孤行之人，**事實上**，是對自己沒信心，還是對

自己有**絕對的自信**啊？我想是超狂傲的後者吧？

所以，「沒自信、自卑」什麼的，只是他的我執為了叫你不要去煩他，捏造給你聽、演給你看的。事實上是，這世上真的要找得到一個「沒自信」的人，那才真的叫千難萬難。

大家都是太有自信的啦！

而如果要說我自己的例子，《傷寒論》我學了四遍才開始上手，如果有一本隨便什麼工具性的書籍，比如說整理房間或企業管理之類的，我也都是先讀四遍，才開始執行看看。因為，我對自己的學習能力，並沒有**自信**，我的自我感覺，並不良好：

讀第一遍，只是認識一下這本書在講什麼；但是，我對自己的**記憶力沒有自信**：只看一遍的東西，往往過兩天就忘東忘西的了，所以，要看第二遍；而第二遍，確認了這裏那裏都沒落下了，我還是對自己的**人性弱點沒有自信**，你曉得的，人都是喜歡拿自己現有的信念去亂套用在新進來的情報上，而把作者的意思曲解成自己的意思，這是讀書時最危險的，不會老老實實接受作者的意見，所以，還要再讀第三遍，確認有多少作者講的話，我還是「心有不服、不想接受」的；而第三遍殘留下來的還和作者「卡」的點，我就得再讀第四遍，一處一處去揣摩：「作者的人生這樣走來，如果他沒有對事情說謊的話，他這樣經歷的因果關係，有沒有可能是真的？如果有可能，那我原來反對它的這個我的信念，有沒有可能才是偽科學？」再一次地面對作者，去設法消融自己內部的信念(或說『不實念波』)，才會真得「吃得進」這本書。

我的「沒自信」，是我今天賴以為生的最大工作本錢。但這「沒自信」，是基於「承認事實」的沒自信；我本來就沒有天才到能看一遍就整本會背、我本來就做不到聽到一句不同的意見就立馬全盤接受……所有這些，都需要再回頭處理過。如果要我說的話，我對於自己的**讀書能力是蠻有自信的**，但這自信，是來自於我的**沒有自信**。

道家的東西都是「弔詭」，paradox，雙面向的。

如果只有單面向的話，比如說小胡當年交給我的打字稿什麼的，天哪，錯字連篇！全部不能用。**真是有自信**，都不回頭檢查一下的！

當然，反過來說，堅決相信「自己就是不行」，而什麼事都不付諸行動的人，那也是不實念波的獨斷狂信，也仍是否定事實的「**太有自信**」。

回想起來，我當年學《傷寒論》，就只是「要學」，所以就很沒自信地學了幾年。沒自信，但我**想要**，所以就以沒自信的方式，多讀好幾遍、多參考幾十家註解地學了。這，正如我前面說過的，自我感覺再惡劣的人，其實，真要學會開車，也就學會了。信念是正面也罷、負面也罷，並沒有一般人以為的那麼要緊。

沒自信的人開車，出車禍的消息挺少；撞得亂七八糟的消息，多半來自於對自己開車

技術很有自信的朋友。

第四，不沾分內（影響力範圍）之外的事

《莊子·漁父篇》就一直在討論，人能不能安然地活在自己的黑暗面之中。在〈漁父篇〉裏，老漁夫還幫孔子做了一個心理分析：

首先，你孔丘這個人，就是一個典型的，受害者反轉成救世主的人，你是一個**狂人**。

什麼叫狂人呢？本來人都有一個自然、天然的同理心形成的渴望，這是一個健康的渴望，希望我跟這個世界都能變得更美好——希望自己能夠讓世界變得更美好的這個人，我們姑且稱之為**理想主義者**——但是，如果他的理想不能成真，他受到了很多挫敗，他就會覺得：「唉，這個世界真的不會變好。」那他就會變成一個**悲觀主義者**。也就是說，悲觀主義者的媽媽，是理想主義者。

一開始就沒有理想的人，不會是悲觀主義者。一開始沒有理想的人，叫作**享樂主義者**，每天都在混，怎麼爽怎麼活。那他就不必變成悲觀主義者，因為他沒有那種悲痛的挫敗，也沒有那麼多不能成真的夢想可以感歎。要努力過，又挫敗過，才會變成悲觀主義者——完全沒有理想的人，是享樂主義者；有理想的人，是理想主義者；挫敗過的理想主義者，會變成悲觀主義者。

然後悲觀主義者心裏的恨，累積得越來越多，開始想要**不擇手段**地達到理想的時候，就是**狂人**。所以，老漁夫說：「孔子你就是狂人」。

老漁夫在提醒孔子一件事：狂人是怎麼製造的。

狂人的製造法就是，世界上的事，有的是你影響力範圍以內的事，有的是你影響力範圍以外的。你的力氣，如果是道家認為的健康，就只影響你影響得到的事情。對你**影響不到的事情，不要碰，不要搞，不要有情緒，不要去想它**——就這樣。

只要是影響不到的事，就不歸你管，你「分內」的世界**就只有這麼一點點**。其它都不是你的世界，是非分的、別人的世界。

這是要讓人克服代償反應的一個非常重要的實踐的點。影響力範圍以外的事情，你再怎麼搞，也沒有人會待見你。老漁夫就說孔子：你就是這個樣子，你影響力範圍以外的事，你一直說：「這個政治應該怎麼做，我來給你建議。那個社會道德應該怎麼樣，我來給你建議……」其實都是你影響不了的事情。

這個關鍵的實踐法是這樣：比如說我是一個熱愛植物的人，我看到世界上到處在濫墾山林，我會覺得那些植物很痛，我會很難過。那你能做的，可能是住一個有陽臺有屋頂的房子，在你的居住環境裏面種滿了樹木，植物都跟你很要好，你的樹木都長得很美，家裏都吃你種的有機蔬菜，家裏的花都開得很漂亮。漸漸你們社區的鄰居也覺得：「哇，他們家

好美，我們也來種。」然後你們這邊就變成一個綠色小天堂。

從你能影響到的範圍、從自己的生活能掌握的範圍，盡全力成全你對植物的愛。但是你不必去街頭舉牌子，說：「抗議亞馬遜叢林濫墾濫伐」你在中國北京街頭舉這個牌子，亞馬遜叢林砍樹的人怎麼會看得到？而且，就算他知道有人在反對他，他還會覺得：「砍樹我是專家，我知道樹長得很快，砍完就會長出來，沒什麼了不起。」你不要去搞那種你影響不到的社會面議題。

而且，很多時候，你的那個大搞特搞，其實都是搞錯了。比如說有一次，我遇到一位在西安中科院的地質學專家，他告訴我說：「現在人不是都在說什麼污染環境、地球暖化、人類要完蛋了。事實上我們的研究發現，過去有多少世代都比現在暖太多了，人類也沒有完蛋。為什麼？因為地球暖化的過程，並不會是海水先上升、全球熱到不能住人。其實暖化發生的時候，會有很多水蒸汽上升到天空，然後雨會下在現在是沙漠的地方，沙漠地帶就會變回可耕地，人類就搬北邊點住，繼續過得很幸福。地救暖化從來不是危機，是虛構出來的危機。」暖化，是沙漠變成森林；不暖化，森林又變回沙漠。就是因為這是一個虛構的危機，所以在叫囂的人才瘋瘋的；不實念波會讓人發狂啊。

所以，我們大可不必為了這種理想主義的東西，去跟任何你不能直接影響的人叫囂。如果你喜歡的東西是「愛」，那你就在你能夠影響的範圍，對你的家人，對你的小孩、你的貓狗，盡全力去愛。但是不必叫任何一個不理你的人去愛誰。你要的東西，就在你能夠影響到的世界裏，製造它，讓它發光。影響不到的地方就不要碰。這是預防你變成狂人的方法。

老漁夫對孔子的論點——你一旦跨出這條線，你遭到挫敗感，痛到了，你就開始從受害者反轉成救世主，那個想要肥大的自我感覺良好就開始主導了——所以，這是慮歎變熱的第二個字，歎，這個字的具體內容：代償反應。

但麻煩的是，我們現在捫心自問，就會覺得：「哇，這些什麼什麼病，我全都犯到了，差不多三分鐘換一種嘛！」我練《莊子》的過程，就真得覺得：「哇，我裏面有好多人格，修道病、教主病、躁鬱症、救世主、心理醫生、猛信徒……每天輪流出現！」

——簡直像《X-Man》外傳《Legion（大軍）》裏面的 X 教授的私生子『大軍』一樣厲害——那部美劇現在正在演，男主角是才演過《美女與野獸》真人電影的那個《唐頓莊園》中輟生小鮮肉——大軍和火鳳凰琴葛蕾一樣，都是 Ω 級變種人，吸收了上千個變種人的人格和超能力，大招像段譽的六脈神劍一樣亂噴的。

但是，如果你真的要練道家，必須在起練之前，先把你的這些變種人人格都整合、消化掉，不然沒辦法開始；你所有向上的動力，都會變成在養肥你黑暗的能量。

那個我執、那個造業的強度，一直在大幅增加，接著就會打滅心中之神，再也不用看到自己的黑暗面，然後變成一個自我感覺完全良好——「我是一個充滿光，充滿愛，沒有執著的人」——那就是《莊子》說的「哀莫大於心死」，你的心中之神完全被打滅了，你愛覺得你有多美好，就覺得自己有多美好吧。這樣的狀態，就叫作「解離」。

前面講到一些代償反應的模式，以及要克服這些代償反應，必須注意的點，現在先稍微回頭複習一下：

請問各位同學，如果你現在陷入什麼救世主情結，你自己是不是能夠察知到「我在幫人家，可是幫得很累」？

當你向人家滔滔不絕地說教，你可以自覺得出來嗎？像今天早上，有個老同學跟我說，有一個他很喜歡的人，有事向他請教，他就會話特別多。那，你能看得出來，這也是代償反應嗎？

當你喜歡上一個人，你就覺得「啊！對方好好，我不夠好！」有自卑感夾雜在裏面，於是你就會話很多，想要向對方證明——「你看，我是很有用的，我的意見是很多的，我的知識很豐富！」——努力地鳳凰展翅、孔雀開屏。大家能認得出來，這也是一種代償反應嗎？

這是一種來自於自卑的感覺。代償反應的基質，是一個自卑的自我；一般心理學的說法，叫作「存在危機」。

什麼叫「存在危機」呢？當你把標準拉得很高，給自己的分數打得很低的時候，你的結論就會是：「啊，我這個人實在是不夠資格活在這個地球上，所以我應該多做善事才行！」這種感覺，叫作「存在危機」；你不能坦然面對「反正已經活著，就活著唄」、「既然活著，就活下去了」所謂「存在即合理」之一事。你覺得你必須多做點什麼，**才能證明自己值得**活下去，是這樣的感覺。而這一切代償的努力，簡稱**裝逼**（戾）。

克服代償反應——或說治療裝逼病——必須要做到的幾個點，像我昨天提到說，當你試圖拯救別人的時候，一定要先認出來，我自己是哪裏變成受害者？然後學會不要被對方搞到。

這一點，同學們記得嗎？等到你確定不被對方搞到，你再回頭看，對方是不是真的需要你拯救？其實大部分時候，你會覺得對方真的爛死了，你根本就不想救他。

前面還漏講了一個小小的要點：

整個道家「不要被別人害到」的種種做法，背後有一個更重要的原則，就是「**不可以要求對方改變**」。

也就是說，如果有人搞到你，你用說教的方法跟他說：「你不可以這樣，你不應該這樣！」這就等於**又回到拯救者的角色**，想要改善對方，幫助對方好起來。

等到你練到第三篇的莊子心法第二招，你就會知道，莊子心法第二招有一個必要的條件，就是「不可以試圖控制、或者改變別人」。在我們人生這場破關遊戲裏，人家是在好好地扮演一個大魔王的角色，你卻叫大魔王魔力減弱，變成小魔鬼，在遊戲世界裏亂改設定，是不太適合的。

當然，還有更重要的一點是：試圖改變對方的人，會變成看不到（無法承認）對方的**現狀**。因為你會一直看著幻想中的，比較好的他，而不能承認他現在就是這麼糟。這樣的話，你在承認事實的能力上，會大受折損。

因此，面對「別人會搞到我們」這件事，尤其如果這個搞到你的人是你的爸爸或媽媽，你要在家常之中練《莊子》，這種地方你最容易練歪掉。因為，你會忍不住說：「媽！你不要這樣。爸！我跟你講，其實應該怎樣怎樣……」這樣，你這招就練壞了。

對於別人搞到我們，道家心法會怎麼處理呢？我覺得比較像是某一個隱藏版本的《聖經》裏面，耶穌講過的一句話；英文寫作「Resist not evil」，就是「不要抵抗邪惡」，不要**阻擋**別人的問題。

所謂「擋」，就是去說他：「你不要這樣，你不可以這樣，拜托你不要怎樣怎樣，你應該怎麼怎麼樣……」這叫作「擋」。

不要擋，只能「躲」；不要要求對方好起來，只能想辦法不要被對方害到。

像我的話，這些年也是頗花了一些力氣練習「**不要擋，只能躲**」。你真的「躲」得好，你才會發現「躲」比「擋」更有效；讓對方好起來的效能會更高。

比如說，前幾年有段時間，郭秘書比較會遲到，我一開始也會被他搞到。比如我們到了餐廳，他沒來，我們就想說等他來一起點菜，於是大家就餓在那裏一直等。或者是，我們到了什麼地方，他沒來，我就一直等一直等，然後就覺得很心煩。這就是被他搞到了。

後來呢，按照道家心法「不擋，但是要能躲」，之後我如果跟郭秘書約在哪裏碰頭，我就一定會約在我朋友的店裏之類。要是郭秘書沒來，我照樣跟朋友聊天喝茶，不會被他害到。或者帶一本很喜歡的書，在一間很舒服的咖啡店裏慢慢看，你愛多晚來都沒關係。或者是，我跟丁跟瑩瑩跟郭秘書約吃飯，先在這家吃飯，郭秘書沒來，我就說：「沒關係，我們先點。」都點完、吃完了，他還沒來，我們就再去吃下一頓點心。郭秘書到第一家餐廳，沒見到我們，打電話來，我就說：「噢，我們已經吃完了，現在在另一家。」等到他趕過來，剛好剩半碗紅豆豆花，我就很親切地說：「還有半碗，來，給你。」後來，他也就不再遲到了。

只要**確保自己不要被他害到**，他反而可能會自動變好。因為在辯論系統裏面，人的我執是**越戰越勇**的。同學能夠明白嗎？你越是叫他不要這樣，他的我執會越搞給你看。

比如說，天威有一次——那時候他還在當我的助教——對一位我的長輩，他自己想討好，主動把我的上課錄音檔整套送給人家，我知道了跟他說：「如果是大表哥跟我要，我也一定會給的，可是，外面我被盜版得亂七八糟，這輪不到我管，不是我能影響的；但你做我的助教，還主動開個口子往外漏油，這是不是有點那個了？」也沒動怒，也沒罵他。結果他當晚就衝到人家家，也不知道講什麼鬼，弄到這位長輩慌慌張張寫電郵來跟我道歉，語氣像跪在地上對我哭著道歉一樣，說什麼：「我日後一定來**拜師**！請傑中務必不要責怪天威！……」云云。腦洞開得真好，我丟一句話，馬上就借力使力，子彈折射去打別人了。

在當我助教的時候，去深圳幫我辦個事之類，也要去跟只是來上過一次課，根本就與我沒什麼往來的同學打招呼說「我來了」，搞得別人不得不請他吃飯。而當他後來不是助教了，有一次，小胡要去江西跟龍帥江老師談生意，他又一定要跟去，想被扎腹針，白嫖龍老師。

我跟他說：「小胡去，是有生意要談，要帶給龍老師利潤的事情，對對方有好處的，順便白嫖一點點，還勉強說得過去；但你現在也不是助教了，無名無分的，只是一個『認識的某人』，還要去白佔人家便宜，站在龍哥哥的利場想，人家也會覺得『你給了我什麼，憑什麼要我花那麼多力氣在你身上』吧？你給得了什麼人家想要的東西嗎？」

這，不是瘋子，也聽得出來，我是在說「不要打著我的名號去外面招搖撞騙」吧？

結果他一聽，慌了，馬上用微信去敲「現任」的助教克莉：「你送給傑中，傑中很喜歡喝的那個外交特供茅台酒，幫我寄兩瓶去江西給龍老師好嗎？」那酒早就停產了，是因為我很愛喝，克莉才特地省出兩瓶給我的呀。而且你是什麼東西？為什麼人家比你**有錢**那麼多的企業老闆，要這樣為你跑腿呢？

更何況，龍老師家，人家送他的名酒名烟，他是一個庫房堆垃圾一樣扔著，碰都不碰的；若我去找龍哥哥要，搞不好隨手就能討到一卡車，賣個一兩百萬呢。你在這個點上討好人家，有意義嗎？

當然，克莉馬上就斷然拒絕了。但緊接著，天威又去講說，這酒好像還不錯，他爸爸應該會喜歡，又叫克莉帶兩瓶過來，給他拿去送爸爸啦。

我問天威：「這酒，你自己是有很喜歡嗎？有像我這麼喜歡嗎？」他答：「還好吧，就有得喝也挺好的。」我問：「你那個爸爸，你有很愛嗎？」他答：「沒有。不愛。」我說：「為了給你不愛的人喝你不愛的酒，去搶走我喝一瓶少一瓶的『我的最愛』，這數學……很奇怪吧？而且，人與人之間，你這種搞法，應該，會把緣分燒斷掉吧？前一個使喚人家幫你送酒給龍老師的事，都還沒道個歉，就馬上又叫人家扛酒來給你送爸爸，眼看託克莉帶東西

這種事，人家應該……再也不會樂意幫你了吧？」

他聽了，又慌了，晚上八點多起狂 call 克莉，要用電話道歉，人家在打麻將沒空接，好不容易半夜十二點半有空理你了，講了十幾分鐘的電話道了歉。人家才睡倒，第二天早上八點半起床，收到第一封微信，又是天威發的：「龍老師說想要傑中上次的上課錄音，妳能給他嗎？」他不是比任何人都知道我不喜歡助教私下擅自把錄音給人的嗎？已經不是助教的他，又來使喚現在是助教的別人，來替他做這種事？

僅八小時都不到而已哪！這麼**有誠意**的道歉，能量上給人的感覺，簡直像是一坨屎直接砸在克莉臉上一樣。

天威的那種道歉，不但打不贏我執，反而增大了我執。那是因為，他的所謂「認錯」、「反省」，並不是在以**天然的同理心**站在對方的立場去理解對方的感受，沒有啟動中之神，所以，對付不了我執。

天威的道歉，比較是英文說的「**coping**（應付、對付）」的機制，就像「小孩為了對應大人的世界，而形成的心理三觀、行為模式，基本上都是我執」一樣；因為他的我執的目標，是要「好活」，被人討厭了，就想辦法讓別人不要討厭自己，這樣以後才有人肯給他帶東西，他才能繼續「有所得」、「沒損失」，這全部都是他的自我（ego），或者說我執，基於**得失心**的算計，在導演的一齣戲而已。

我這也不是只在說別人，好比說，這幾年之中我也曾有過兩次，一次是對可能帶來利益的合作方，一次是對一個幫過我很多忙的朋友，都是講話得罪人家了，而當時，我「自以為」的心情，都是「很想向對方道歉，請求對方諒解」，好像大陸相聲說的「我錯喇～～！心中生出一絲悔意……」什麼的那樣。

但自己再仔細想想，就會又覺得：我好像不是真心覺得自己有錯，而只是在害怕失去對方、或者說害怕失去對方帶給我的種種好處而已。這樣的慌慌張張的道歉，恐怕是說不上真心。

後來有一次，我跟小胡說：「我講天威什麼，大約都是『我給他一尺，他就回我一丈』的狀態，如果我還期待他要改，那我就只是在婊我自己，存心害自己嘔血身亡而已。可是啊，你不覺得他每次打回來的那『一丈』，都**好有創意和巧思**嗎？腦洞開的方向，實在太讚啦，都是從不可思議的角度給你歪過去；真是魔家藝術殿堂的結晶啊！」

小胡說：「我看你這**好奇心**，一定會讓你下次還是忍不住講他的啦。因為你每次都會好想欣賞他『下一個一丈』是如何之精彩……」

所以，任何一種抵擋對方的行為，都會跟人家的我執產生辯論。用中國五行的說法，辯論就是風木之氣「勾芒氣」：你越用相反的東西去刺激他，他就越強。當然，在能量的世

界，更是如此。每當你想要抵擋邪惡的時候，你都是在投資更多能量給它。所以，和邪惡作戰，反而會動到讓對方變得更強的「負面心想事成大法」。

真想消滅對方，要用燥金之氣的「容平氣」、「從革氣」，容而平之，從而革之；順著他，讓他自己作死。

2014年下半年我病到快要死掉的時候——這整件事情在我回憶起來，反而會覺得，那是一個非常非常美好的人生體驗——當然，肉體的痛苦度是非常高的。可是我發覺：就要病成那樣，我才有機會發現：原來，一直以來，我對我媽媽，還是在「擋」，不是在「躲」——我這樣講，聽起來是有點可悲？——可是，有些話，真的必須到你被插一根管子，不能回嘴的時候，才能聽得全。

從前只要她要快講到那些話題，我就會岔開，所以我從來沒有把我媽媽的話聽完。一直到我插著一根管子，只能顫抖著手寫字，又根本速度寫不過她講的時候，我才有機會聽到那麼多她的真心話，然後，覺得：太好了！真是大解脫啊！

怎麼講呢？整個2014年，我在大陸工作得好難過的那個感覺，其實它的基調，是因為我身上一直有某個我媽媽給我的，比較黑暗的催眠指令，我還沒有把它化解掉。所以我的人生，一直依照我媽媽的催眠指令在重演一些狀態。

經過2014年那場大病之後，我才明白，我媽媽內心深處，對我是一個什麼樣的感覺。

我的結論，你們聽起來可能會覺得有一點詭異——我媽媽是一個隨時都在**想我死**的人——這件事我一直覺得很疑惑噢：因為在過去二十年之中，我只要跟我媽媽打交道，我就會有一種莫名的恐懼感，覺得「這個女人想要我死」。可是，我沒有證據。因為我媽對我超好的。所以，不會有實際的行為讓我覺得，她想讓我死。

可是呢，我媽媽在我四歲的時候離開我，到香港去工作。我的繼父是美國人，年紀比較大，他退休後，我媽媽就跟他一起搬到美國去養老。我媽媽一直是一個很愛面子的人，做什麼事都要當一個女強人，不可以被別人瞧不起。當她一個東方的年輕女人跟一個美國老先生在一起住美國，在別人眼中就像個美國老先生的情婦一樣，那個形象看起來是有一點疙瘩的。尤其是美國人真的很看不起黃種人，她到美國之後，她那種好強、又很積極上進，那種絕不能被別人看不起的心，就被刺激得非常強烈；她就變成：非常嚴苛地要求自己以及週遭的人，努力符合美國白人最上流的人生觀、生活觀、社會觀。

在我心目中，那些根本就是所謂的美國白垃圾人生觀 **White trash**——**White trash** 本來的意思是「白種窮人」，我這是曲解——所謂美國白垃圾人生觀大概是這樣：例如美國白人如果看到有人吃完飯打一個飽嗝，會覺得非常失禮之類的。像有一次我在美國一家超市買完東西，超市裏面有一個檯子，擺著塑膠叉子、餐巾紙之類的讓客人自己拿來用。那個檯子還蠻長的，有一個白人在那邊拿東西，因為空間還夠，我也上前去在他旁邊抽餐巾紙，

那個美國白人卻轉過身，用兩隻手把我推開，叫我不插隊——類似這樣，他們在某些事情上的設定值是比較嚴厲的。

我媽媽就會非常強烈地要求自己，一定要去符合那樣的人生觀（某種程度的修道病）。當她完美地成為了這樣的人，她愛面子背後的羞恥心的能量，就一直在增幅。羞恥心是那種「這個人沒有資格活在世界上」的感覺。比如她跟朋友一起旅行，一個阿姨英文講得爛爛的，我媽就會覺得「好丟臉」，覺得「她英文這麼爛，怎麼有資格在美國混呢？真是太丟人了！」和那朋友一起逛街都渾身不舒服。

我媽英文超好，美國人聽她講話，完全聽不出外國口音的。我小時候的英文，因為是看電影跟字典學的，我的英文微微帶到一點英國腔，她就覺得：「我兒子講話好奇怪，人家大概會覺得他心理不正常……」

因此，我的一舉一動，帶給她的壓力是非常大的。一直到我四十幾歲，我喝湯的時候如果是把碗端起來就口喝，都還會被她用筷子打手（她其是搞錯了，西餐禮儀才有不可端湯盤就嘴的規矩，中餐並沒有）。而且她是在餐館裏這樣做嘍，還會罵我說這樣很丟臉。我偷想：「妳在餐廳用筷子打一個四十歲的人的手才丟臉啊……」

又或者 2004 年，有一次她帶我和外婆到美國賭城一家酒店去度假，我和外婆，早上先下樓去吃早點，那個美國人女服務員隨手一指，我和外婆也不明白她是指哪桌，就坐在和別人同一桌了，這在中國和臺灣，併桌是常態，我和外婆也搞不清楚美國的狀況，我媽後一步來，看到了，是氣到回旅館房間的時候，手抖得鑰匙都插不進鎖孔的程度哦。因為，我和外婆，在美國人面前，讓她丟人啦。事後怕我和外婆嫌她，所以她又編了一套理由，說她氣的是中國人被外國人欺負，第二天特地又去餐廳修理那女服務員，做給我們看。

——我媽在這種事情上，活得非常非常緊張。羞恥心的一個面向是面子，另一個面向是緊張。緊張是因為：「我如果做錯了，別人瞧不起我了，我就得去死了！沒資格活了！」那是羞恥心造成的心情。

說不定在她心目中，一個四十歲的正常男人應該是，穿著 Polo 衫打高爾夫球，當大公司的 CEO 之類的；她對於正常人生的規範有她自己的設定。當然，她頭腦並不差，她並不否定我會讀書或其他什麼優點，但她那些設定值已經強烈到，我的每件事都害她緊張兮兮。

比如我去美國看她，我如果跟她說：「這次被海關刁難得蠻厲害的……」——美國海關有時候查人查得有點咄咄逼人——她就會說：「唉，你這樣子，就是很奇怪嘛！人家會覺得你是邪教教主（guru）……」之類。

我住醫院的時候，因為插管子很痛苦，醫生必須多給我開一點安眠藥，好讓我多少能睡一下。可是我怎麼都睡不著，麻醉藥、安眠藥之類，在我身上都沒什麼效。我媽就會在床邊說：「這些藥物對你不太有效，是不是因為你從前**吸毒、酗酒**？」

我的「吸毒」經驗，其實只是有一次在朋友家跨年，有人抽大麻，我哈一口，覺得沒feel，就放下了——就這樣而已——我抽大麻沒有快感，我對那類東西的抵抗力好像很強？可是就在我住院被綁起來（插管會怕病人把管子抓掉，所以要綁）的時候，我才有機會聽她這樣子娓娓道來，把我在她心目中是「多麼黑暗的一個人」全部掏出來，說什麼我吸毒啦，酗酒啦……在座的郭秘書知道的，我喝酒的頻率是很低的。可是，我有一次跟她說：「我爸爸家有一大堆別人送他的洋酒，他都沒有在喝，不然我跟他要過來好了。」她就在那些蛛絲馬跡裏面**編造**我是什麼樣的人。其實我人生的吸毒史就是一口大麻而已。也可能是因為我跟她不是住一起，她沒有事實細節，只能腦補，就把我幻想得非常恐怖墮落。

在我病床邊，她就說我買的那些衣服非常奇怪……因為多數人買衣服是知道自己最適合穿哪一款，就一直買那一款。我不是，我買衣服是「這種衣服我沒穿過，就來買買看」。所以衣服就亂七八糟一大堆。她說：「我幫你都清掉好不好？」那時候我插管被綁在床上，也不能反抗，就寫：「好啦，隨你啦！」我要她讓郭秘書去處理。她就打電話給郭秘書，說：「郭翰啊！中中（她叫我『中中』）他現在願意**改邪歸正，重新做人了**，他那些衣服你幫他拿去送掉吧！」她對我的看法是這麼黑暗的。在她那種美國白垃圾人生觀的世界裏，沒有我的容身之地，我就是應該被唾棄、沒有人會喜歡我、該去死的那種人。

所以，她在跟我相處的時候，會一再一再地告訴我：「你這樣子很奇怪，人家會覺得你神經病，全世界都不會喜歡你，沒有人會接受你這種人，你會很窮……」她不斷地說服我要相信這些事情。

她對我的觀感，長期以來她不一定都有告訴我——她也不敢這樣當面侮辱我——但她一直是這樣**深深相信**的。所以每天都在為我擔心，覺得「這個兒子要完蛋了」。她的這些下意識的催眠指令，才會引發我2014年到大陸工作這件事——

2014年我到大陸工作，有一個很可憐又很可愛的角色，叫作小黃助教。小黃助教把我拉到大陸去工作，他就跟我說：「叔叔，因為你跟社會是合不來的，你是一個社會失功能者。但是沒有關係，我當你的助教，那些外面的世界，我幫你擋住，我來保護你，讓你可以安心工作。」這話就讓我爽快接受了。你知道，因為之前我媽的催眠指令已經很厚實了，小黃這樣講，其實是**蠻瞧不起**我的吧？但相比我媽媽，我感覺不出小黃對我的瞧不起。

小黃跟我媽媽的社會觀念，有些相近似的地方，我不敢跟我媽媽硬碰硬地搞，所以就出現一個小黃助教當替身——我想揍我媽又不敢，就去揍小黃牌沙包，揍得他頭破血流。

小黃助教做事的狀態就是：他會找一些比較符合社會常識的合作方，但，卻跟我是合不來的。等到我跟合作方有衝突的時候，他就非常辛苦地在中間幫我們兩方調解，自己演得很高興，凸顯他救世主的存在價值。

但是我事後回想，就覺得說：如果你不要找到那些合作方，我自己來招學生，不就很簡單嘛？但是，那都是事後的反省了。因為，2014年我並沒有意識到，我的內在有我媽給我的催眠指令：「全世界都會很討厭你，你會活不下去」的那個催眠指令。你知道，那真是要插著管子，慢慢聽她講，才會聽得懂的——我那時真是生死一線間，隨時都可能死掉噢——等到我終於聽懂我媽媽的真心話時，她剛好回美國處理事情、再準備回臺灣照顧我。可是她一回到美國，就精神崩潰，再也不能出門了；然後，我就莫名其妙很快好了。2014年下旬，她在美國關在家裏不能出門，到今天還沒有走出家門一步。住附近的我阿姨去照顧她，她朋友也多，都會帶點東西給她吃。

她會這樣，是因為她被自責打倒了。她看到我病得那麼慘，就覺得：「都是因為小時候我離開他，造成他心理創傷，他今天才會變成這種怪物，才會死得那麼慘！」

她不能到臺灣來照顧我，我卻鬆了一口氣。後來我出院，到現在都還蠻好的。然後，我漸漸意識到這件事情——在我媽媽的意識形態、信念結構裏，對她來講，看到我死，才是**對的、正常的**實相。看到我活得很好、很快樂、很有錢，是**不對的、異常的**實相，所以她**只能**看著我死，不能見到我活；我要活，她就躲得遠遠的，躲在美國，關在家裏不能出來。

我的小阿姨那時候回臺灣，見到我一年只要工作 12 個小時，其它時間都在玩，她說：「中中啊，你活得真是超爽的！」我媽在我生病期間，被我生病的事，從解離打回代償。所以我生病那些日子，她就做出很多代償的人會做的那種高度矛盾的行為。比如她把我所有的現金、銀行存摺、提款卡都拿去鎖在我舅舅家的保險箱，然後告訴我舅舅說：「絕對不要把錢還給中中，因為他會亂花，會花完！」我出院以後，跟她通電話，她就跟我說：「怎麼辦？你的錢，我交給你舅舅，叫他不要還你，現在你沒有錢可用了，你會餓死！」她就是這樣，怎樣都是要我死！

然後，我小阿姨看到我過得超好的，回去就跟她說：「中中過得很好啊，出國玩這玩那，身體也沒問題，也很有錢……」什麼的。她就尖叫：「**怎麼可能！**」這個媽，我真是服了她了。

她在美國充滿罪惡感地關在家裏，覺得都是因為她拋棄我，所以我會變成今天這種怪物、精神殘廢……什麼什麼的。我能夠充分了解，在她每天每天的自責、沮喪之中——就姑且這麼說吧：「世界上有一個人，她的名分是我的媽，可是這人呢，每天想我**窮死一百次、餓死一百次、再病死一百次**。並且，那個虔誠度啊，比全世界最恨我的人詛咒我，都還要虔誠！」

遇到這種情況，你要怎麼辦？一個所謂最愛你的人，她每天想你會死，比最恨你的人想得還要多；她是深深地、強烈地有這個信念；並且，她本人覺得是愛你的。

想來也真是諷刺啊：我二十年前，還以為我那個非常痛恨我的繼母，是我的心理創傷來源；沒想到，明曉得是仇人的，形成的傷害相當淺表，幾乎不必多花力氣化解；結果是自以為愛你的那一個，無形無跡的招，才真難防。

我說這個故事，是要解釋，什麼叫作「**防守是最強的攻擊**」：當我意識到，我的內在有我媽這個催眠指令，當我把這個催眠指令洗掉了，那個當下，我媽就在美國精神崩潰，再也不能出門了——在能量的世界就是這樣子。

到今天為止，你可能被你的家人搞得很慘，但是你如果真的知道怎麼躲的話；他戳在你身上那把負能量的刀子，如果你知道怎麼拔出來、抽離你的話，就換他被你打得很慘。

但是，如果你一直要跟她吵架，跟他說：「媽，我不是這樣，你放心！」那沒有用。

她本來說：「你這樣子沒有資格活在世界上，你很糟糕，全世界都會討厭你、瞧不起你。」這些催眠指令被我拔出來以後，她就變成說：「我罪很重，我是罪人，我很爛，我沒有臉見人！」所有的羞愧跟罪惡感都會回到對方身上。

所以，**能量戰**是這個樣打的。你可能會說「這樣好殘忍」，但是，能量世界，其實，很多時候，比物質世界還要殘忍多了。所以，在能量的世界，你做到剛剛好的防守就可以了。做到剛剛好的防守，就換對方遭殃。

——大概是這樣的故事情節。但是我要強調的是，所謂「躲」的方法，就是：不要被催眠洗腦，不要被搞到。

不是要去當乞丐，**要求他**好起來。如果你說：「拜託你不要這樣好不好？」這也是相信「我是一個乞丐，需要人家施捨我恩惠」的人才會有的行為；這也是「負面心想事成大法」的行為。這一點跟同學補充一下。

還有一點，「只能躲，不要擋」這件事情，到底是對付「別人」的方法。但，莊子基本功的主軸，都是自己對自己的，不需要太把力氣花在對付別人身上。

要怎樣對付對方，六月份的課，講第四篇還會繼續講這些招數。所以，對待外在世界的招數，先不急著學，因為基本功比較重要，先處理對待自己的方法。

有一個老同學跟我說：「叔叔，你上堂課講到克服代償反應的方法之中，好像還有一件沒講。」我想一想，的確沒有講。因為我覺得，那一條沒練到，也不太有關係。因為我前面已經把最重要的部分講過了。不過，剩下的一小條，說一下也可以，大家隨便聽聽——

第五點：不要接受「你現在受苦，以後會比較幸福」的這種討價還價。

比如說，假設我今天是個賣東西的，有一個很討厭的家庭主婦來跟我殺價，說：「你算我便宜點啦，你現在給我多打點折，我還會介紹朋友來跟你買噢！」這種話聽過吧？「你現在委屈自己吧，但是以後我會對你好！」

這類討價還價，如果你要練莊子的道家，就不要成交。

一般人曉得的人生故事是什麼？「這小孩子從小被人看不起，然後奮發向上，最後變成有錢人。」這是一般人的人生觀。

但是，《莊子》版的人生故事是：「他奮發向上成為有錢人之後，就會莫名其妙搞一齣什麼怪事，鬧個大醜聞，上電視上報，變成全世界都看不起他。」

同樣的，一般人的人生觀是：「你現在吃苦，你以後就會幸福了。」對不對？

但《莊子》的人生觀是：「你現在吃苦，你就會習慣吃苦，以後就會越來越吃苦。」

所以，我們不如說，一個沒有代償的人，會是一個**以終為始**的人；現在這一秒，我就會做我覺得幸福的事情，不會等到以後功成名就了再來幸福。

這種討價還價的人生際遇，真的遇到的時候，其實多半是很難的選擇。狠狠霸道的家庭主婦來亂殺價，同學可能還能夠覺得對方討厭就不理她了。但是，說到像我這行業，比如說我有一個在大陸跟我同樣是教書的朋友，有一次剛好我看到一個視頻，一個叫梁冬的人在主持的節目，在跟我那朋友對談——我不是說徐哥哥喔，因為徐哥哥受得了梁冬；我說的那個人是，比徐哥哥更不那麼喜歡梁冬的人——剛好對談的主題不是梁冬那麼在行的，所以你就會發現，梁冬一直在講一些岔題的、不相干的話打擾他，還自以為很幽默。我覺得我這個朋友是有點被梁冬煩到的感覺——我認為我朋友是比較有骨氣的，以後多半不會再參加那種節目了。

我舉這個例子只是說，如果我們是那種不夠紅的教書匠，你有機會參加梁冬的節目，等於是承諾你「全國很多人看到你，曝光率大增。」對不對？然後，你之後一定是：哇！收入多非常多。

可是，你為了日後能夠收入倍（有機會是百倍哦）增、賺進幾個億，現在要承受這一場對談的折磨，讓主持人對你奚落調侃，不論你講什麼，他都要幫你岔歪到別的地方——如果真要克服代償反應，這種事就不能做。

我舉這個例子，是想問問大家，各位同學：上了這個人的節目以後，能多賺那麼多錢，誘惑力還是很大，對不對？但是在能量的世界，這種事就不能做。你想用委屈自己的方法得到幸福，就是不行。

如果你習慣了不委屈自己，拒絕這種誘惑，你就會發現，雖然你沒有賺到那麼多錢，但是你的人生，就會自然而然變得很幸福。

什麼叫作「習慣不委屈」？比如說，有一次我在臺中上課，跟天威助教一起坐上一部

出租車。那個出租車司機明明不認得路，硬要走一條錯的路，還很執拗地說他一定是對的。我看情況不太妙，上課時間也快到了，就想換一部車。我看出租車計費錶剛好跳到差不多八十幾九十幾塊臺幣，趁他停紅燈，我就拿一張一百塊，放在司機先生旁邊，然後開了車門，就跳車！天威助教也跟著我跳車。

我不罵人，我不會說：「你怎麼這個樣子？怎麼可以這樣？」——練《莊子》，又不能要求他人合我意、又不能跟人辯論，這些選項，都被封印了——我錢給他，我就跳車了。天威助教說：「跟你這麼坐車，好輕鬆噢。」

你真不要委屈，就是不委屈。

你知道這整個過程是很愉快的，雖然那個司機有虐到你一下下，但是你這樣做以後，你心裏會很愉快，因為那司機一定傻掉了，對不對？一百塊丟過去「啪！」就跳車。

從前在北京教書的時候，有一次在教室外面，被正安醫館一個叫羅炳祥的醫生堵到了——我平常說外人壞話，是不提真實姓名的，但這個人，很想紅，所以我幫他！惹到我，算他**福報**到了——那個醫生有一個喜好，就是有什麼他看得上眼的人，他就會要求跟那個人一起合照、或者拍視頻。我下課坐在那邊抽煙，他就對我站著，一隻手把我肩膀按住，說：「你不要動，我要拍你。」一般正常人可能就會回應說「我不跟你合照」或怎樣怎樣。我不是。他把手機按成錄像功能，準備一面拍、一面介紹說：「這就是 JT 叔叔，身長一尺七寸……」什麼什麼鬼。當他把我按住，手舉攝影手機，正要拍的時候，我從椅子上滾下來，就跑！接下來那一整天，只要他出現，我立刻拔腿就跑，離他遠遠的。我也不罵他，不跟他講「你怎麼可以這樣」，我就是逃、就是跑。

那天剛好隔壁有一個大牌的中醫老師，叫陳立新老師，要開中醫班，有個記者叫黃劍，帶著一大堆江湖同道來捧場，場面弄得很盛大。就在他們那個盛大的場子裏，中醫泰斗在那邊走路接受採訪拍照的時候，背景中有個 JT 叔叔在操場上跑來跑去躲貓貓。

在我滾下椅子轉身就跑的時候，小黃助教在旁邊看到整個過程。事後他跟我說：「其實，叔叔，你那樣來一下，對方也是被你嚇到喔！」那個羅炳祥完全搞不清楚狀況，拼命抓著小黃助教問：「他怎麼了？他怎麼了？」小黃助教帥帥地跟他講：「那個人有相機恐懼症。你，不要拍他。」

上面兩個例子，我要說的是，如果你停留在那部計程車裏，跟計程車司機吵下去，你就是去「抵擋」他的毛病，其實你還是受委屈的。如果我留下來跟那個叫羅炳祥的醫生說：「你不可以怎麼樣怎麼樣！」我還是處在那個委屈裏面。

但是，當你不抵擋他，**Resist not evil**，你只是跳車，只是狂奔，其實，你會比較不委屈。各位能不能看到一個對比？如果你花力氣跟他打一架，其實是**給他更多的能量**。遇到

不值得的人、事、物，你就滾下椅子，趕快逃，就是了，不需要再給他能量。

不然，就算你跟他吵架，也是在**愛他**。請問你有那麼愛他嗎？愛到還花寶貴的人生去跟他吵架！

我練《莊子》這個「不委屈的習慣」，我是嬌養到連坐計程車都會跳車的程度。這樣，如果有人跟我說：「你去上個某某名流主持的節目，你人生會多賺八千萬。」我也會覺得：「跟他講話好痛苦，我不要去了。」

就是要**習慣「不忍」**到這個程度，我的人生才能夠一直可以感覺到，在能量的 Level，有一種幸福感。但是，這在能量世界的幸福感，是要做到這麼「絕」才能擁有的。如果你沒有做到那麼絕，就不一定有那個爽度。

所以，不管任何人說：「你現在受點委屈，忍耐一下，之後你就會多賺很多錢，或怎樣怎樣……」這種交易，就別**上當**；因為，從能量的世界看，這到底是騙局。

當然，我不是在主張，大家要做完全欠缺抗壓能力的草莓族——雖然我自己已經是了——但，好比說，「現在努力充實實力，吃苦勤學，將來才有職場競爭力」這種原則，我認為，必須是充實我們**真的很有愛**的能力，這樣，才能夠辛苦也是開心的。

不要像我有一個朋友，充實了他一點愛都沒有的會計能力，現在一週在大學教四天會計課，收入不成問題，但他每天教書都厭惡到好想去死。對於自己的「好惡」不清不楚地就去吃苦、充實、努力，通常是最糟蹋自己人生的了。並且，沒有愛而充實的能力，也高不到哪裏去，成不了孤品，事實上，就是爛大街的款而已嘛，談不上競爭力的。

說到頭來，幸福不幸福，是我們自身內面的感覺；如果我用這些莊子的技法，調節得了自己心中的情緒、或者說肉體層面的內分泌，而一直能產生自製的幸福感，所謂「無待」；就不必靠外物來供應了。

我剛剛說這種交易不要進行，乍聽之下會覺得很容易，實際上，你的人生中，真正遇到的時候，惡魔的誘惑還是很大的。但是，如果你真的要克服代償反應，你要知道，這一路能量，也是屬於代償反應的範圍。為了賺更多錢，只好放低身段、被人欺負，又會反饋能量給「我很賤」的信念系統。

代償反應就是因為你覺得「我很低賤」，所以才想要扮演大師、聖人嘛。所以，這個「我很賤」的信念系統，就不要再花力氣支持它了。

那，代償的種種，介紹完一圈，接下來，要說**解離**了。

我從《莊子》裏面看到的這些，我姑且稱之為「邪惡心理學」。我會這麼叫它，是因為從前有一本英文的普羅大眾心理學著作，那個作者的成名作，叫作《一條少人走的路》。他也是上一個世代美國很厲害的所謂「心靈雞湯」勵志作家頂點人物之一。這位作者後期有

一本著作，叫作《活在謊言中的人》，臺灣翻譯的書名是《邪惡心理學》。

《邪惡心理學》是在講他作為心理醫師，在面對一些病人的時候，會覺得：「這些病人為什麼會完全察知不到自己的惡意？」，因為他們是活在「我沒有這個意思」之中。會說「**我沒有這個意思**」，其實就是解離掉的人的特徵。這個人無論如何傷害別人，他都會覺得「我是因為愛你，才這麼做的啊」——完全**感覺不到自己的惡意**。

「感覺不到自己的惡意，才是**真正的邪惡**。」他是這樣定義的。並且，他主張，心理諮商，對這種人完全無效，醫生反而屢屢被患者害到。所以，他認為這些屬性的患者，比較有可能的方式，是歸類於「著魔」的領域，轉介給教會進行驅魔。

他在《邪惡心理學》這本書裏面，提到了一個學術界的困境。而我在讀《莊子》，在整理我「莊子版本」的「邪惡心理學」的時候，才發現說：天啊，做學問的人，在學術界無法突破的學術困境，被莊子突破了！——當然，同學們如果不是混學術圈，這個話題對你們來說，也沒有什麼快感噢？

怎麼講呢？他說：「我們做正規的心理學學術研究的人，其實是不能討論邪惡的。邪惡是不能被**科學**討論的。」

為什麼呢？「因為科學研究必須 **Value free**，不帶價值判斷。可是，你在討論**邪惡**的時候，你的看法就是有道德批判。但是科學研究不能用道德批判去做。」所以，他說：「我們可以去研究所謂**病理**，這個人精神分裂、發瘋了，這是可以研究的。但是這個人邪惡，這是科學不能研究的。因為科學不可以有道德上的善惡的定義。」

但是，在莊子所提出的「理論框架」，**paradigm**：人有一個——我姑且稱之為右腦，其實不一定是右腦——人有一個所謂「右腦」的測謊機制，或者說「心中之天」，「心中之神」，「心中之真」。這個「心中之天」，「心中之神」的含量，跟我執——就是不實念波，不能承認事實的部分——互為消長。也就是說，意識之中，不能承認事實的部分越多，能承認事實的部分就越少。這整體的消長，看起來很清晰的一個畫面，就是莊子的「邪惡心理學」。

你不肯承認事實的部分越來越多，最後承認事實的部分被消滅掉了，這個人就完全解離掉了——這是一個《莊子》的**科學正確的道德觀**。因為，在任何學術研究裏面，道德觀都不等於科學正確。但是，《莊子》這本書真的很稀奇，至少對我來講很稀奇：莊子本人的道德觀，居然是科學正確的道德觀。他竟可以「**Value free**」地，去討論**邪惡**。

接下來呢，代償到極點，其實不要說代償到極點，光是前面講的，**慮歎變熱**的「慮」——喜歡答非所問，喜歡說「我以為」的這種人——病情嚴重時，腦海裏幻想出來的，不

承認事實的部分，「你相信事情是這樣，但事實上不是這樣」的這種狀況，越來越多，他的心中之神都會折損的。

那折損的部分，在那一點、那件事情上，你覺得「我沒有這個意思」，你就是解離的了。所以，人的解離，通常不是一下子全部解離，而是一點一點漸近式的。你的心中之神被摳壞掉的部分，那就是你解離掉的部分。

所以，並不是說「這個人是解離的人，這個人不是解離的人」如此的二分法。其實我們多多少少都是有解離的人，只是量多量少的問題。所以，我說慮歎變熱的「變」到「熱」，那只是一個比較標準版的範本，這個人從代償，過渡到後面那個「姚佚啓態」的完全解離之間，通常會發生這樣的狀況。但是很多人不是這個樣子，而是一點一點地解離。

比如說，「我沒有這個意思」這個毛病，其實，很多人在生活中都會犯到，對不對？但是，當你說：「我沒有這個意思」，或者心裏想「我沒有這個意思」的時候，這個點，通常都是你解離掉的點——除非你真的是不知道——比如說，我們今天晚上有一頓晚飯吧，班上有位同學跟助教說，今天的晚飯他也要參加。我就跟助教講：「今天晚上是我要請誼！他跑來，是要我請他是不是？」這個就不算，因為這事他真的不知道，他也沒打算要我請，就連接受他報名的助教都不知道，所以這還不算「我沒有這個意思」的解離。

但是，比如說，有一個大陸的女同學跟我們一群人去泰國做按摩、艾灸什麼的。有一天，那個小女生跟一個朋友偷偷說一件事，後來輾轉被我聽到了。那個小女生才二十出頭，聽說叔叔跟一些同學去泰國玩，她說也要跟。她年紀輕，也不是那麼有錢，所以就跟天威助教微信聯絡說，是不是可以一起攤房間？誰跟誰可以一起合租。通常出國，本來都是我跟天威住一個房間。後來因為天威大呼會吵到我，所以我就去跟別人住一間了。那個小女生跟同行的朋友偷偷講說，她問天威可不可以一起攤房間？天威就跟她說：「我在泰國是要買妹子回房間搞的啊，如果你不介意一起玩 3P 的話，就可以住同一間。」我聽到之後，忍不住叫天威來問一下。我說：「天威，根據對方的陳述供詞，這件事情你講了一遍以後，過一陣子，又跟她講第二遍、還要強調一次，那個**第二遍**是什麼意思啊？對一個二十出頭的小女生講這種類似性騷擾的話，你當場就要覺得說：『糟糕，我這樣講會讓人家很驚嚇』對不對？你不但沒有感覺到，還講第二次。人家不想聽，你還要再跟人家強調一次？」

我說：「你能不能感覺得到，你這樣做之後，別人會蠻討厭你，覺得你很噁心？難道，你今天做這件事情的動機目標，是要讓人家覺得很噁心、不舒服嗎？」

如果他說：「我沒想到這樣講別人會介意啊。」那這一處地方，就算是解離掉的部分。我常說：你**沒注意到**的部分，也是**我沒有這個意思**的感知盲點，嚴格說來，也算解離。

但如果他說的是：「其實我就是不想有誰來同房礙手礙腳，所以講得討人厭些，把她嚇退。」感覺得到自己有這個意思，就不算解離。

而那一趟泰國旅行，我自己也有一件事是解離的：

因為曼谷的男同性戀妓男街，在那邊打工的小鮮肉，大部分都是喜歡女生的異性戀者，所以只要牽幾個中國或臺灣女生到那些店門口走經過一下，那些男孩子，都會像發情的小公狗一樣撲上來熱烈歡迎——可能是泰國人覺得長得白、長得高是美，所以中國、臺灣女性，從小姐到大媽，在他們眼中都美得像仙女一樣——我是很享受這種在池邊撒飼料把這群鯉魚逗瘋掉的樂趣啦，所以老愛牽著女性朋友、或者我阿姨什麼的去溜一溜。

但後來，就有被我當飼料逗魚玩的女性友人質問我：「叔叔，你其實就是一步一步設計好，想要看我們漸漸把持不住，跳下火坑對不對？」我當時回說：「我也沒逼誰幹嘛，選擇權在你們自己啊。」不認為自己有這個意思。

但事後回想，所謂**君子不立於危牆之下**，如果明知可能被落石砸到，你還靠過去，這都不能說是「我沒有想被石頭砸的意思」了呢。

又如果是，明曉得有人會開車不看路，你還傻傻地不看路、被車撞，嚴格而言，都不宜講「我沒有想被車撞的意思」了吧？

又或者，護士糊里糊塗打錯針把病人弄死了，這也不能用「我沒有草菅人命的意思」來開脫吧？到底是不把人命當一回事，才**敢允許**自己不小心啊。

所以，如果，**沒注意到**而造成的「我沒有這個意思」也不宜免責的話，我覺得自己沒這意思，到底還是犯到解離了。事實上，我這個人，就是很喜歡看人把持不住破色戒的呀。

所以，以後就要改成，心裏想：「我他媽的就是要推你們入火坑嫖男娼！」懷著**滿滿的惡意**，直接去拉皮條！這樣，就**不解離**了。

解離這種「我沒有這個意思」的事情，比如說我一直記得一個還蠻有趣的畫面：

我教書的同行，姑且稱之為一個 A 老師，一個 B 老師好了。有一次，A 老師跟我說，他要跟 B 老師一起開一個課。他是這樣跟我說的：「B 老師的修行方法，我是很認同的，我也很尊敬他。只是呢，B 老師的口才沒那麼好。我覺得我有些比較心理學的基礎，可以幫到他，把他的東西講清楚，幫助推廣他的東西，讓同學更容易吸收理解。」於是他就懷著這樣的善意，跟 B 老師一起開課。

結果，過了一年，我遇到上過那個課的同學，同學跟我說：「唉喲，那個課哦，B 老師根本就不會教，都是 A 老師在救他。到後來，B 老師什麼都不講，都是 A 老師在講。所以我們以後知道了，這個課就只報 A 老師的，不用再報 B 老師了。」

A 老師是懷著要幫助 B 老師的善意，卻活生生地把 B 老師**婊死**。我們了解到：事情是有**因果**的，這樣子做，人家就是會被你搞死。但是，你在熱心助人的時候，感覺不到自

己的惡意。

這個 A 老師後來也對我釋出非常多的善意，不過，他釋出善意，我就在頭腦裏面作沙盤推演：「如果我接受他的善意，接下來會這樣這樣、然後就那樣那樣……」推導到後來，就會看到：果然，我會死得很慘。

世界上，很愛你，對你很好，充滿正能量，釋出非常多善意和佛光的，其實很多根本就是解離掉的。

因為你知道，人家對你好，推薦你去跟什麼非常有名的人一起做節目或怎麼樣，讓你出名之類的。人家都是懷著善意呀，但是如果我接受了那份善意，就會死啊——就是這樣的感覺。

當然，你也可以說對方是無辜的：「我們其他老師都是這樣飛上枝頭作鳳凰的，哪裏曉得你 JT 叔叔體質異常，同一個牌子的飼料，別人都吃得好好的，變鳳凰了，就你一吃就死！」

我們生活在華人文化圈，非常麻煩的一點就是，大概——我不敢說大部分——將近一半的家庭，父母都是很解離的吧。因為他本人會覺得是真的愛你。就像那個 A 老師，他也覺得他真的愛 B 老師。我媽也是真的很愛我啊，所有的動機都是「希望你能過得好、能幸福」，只是她的愛，是基於她自己的世界觀，是覺得「我這個兒子實在是太變態、太奇怪了，所以我一定要想辦法救他」的愛。

要如何認得出這些東西，並且是認得出來**自己裏面**有這些東西？比如說，在我身邊的人，像天威，就要認得出來：既有了這個行為，不管我有還是沒有這個意思，我把對方搞得很噁心，就要感覺得出來，你做這件事，裏面有所謂**真實的惡意**，「真正的目的」是要讓對方覺得你噁心。

郭秘書人在這裏，我問一下郭秘書啊：你遲到，你能不能感覺得出來，你是藉著遲到虐待我？（在場的郭秘書答：『當然感覺得出來呀。遲到得剛剛好，要遲到得有技巧，讓人家很痛苦，但是又不敢對我發脾氣，這是要經過精密計算，才能達到的事情。』）

我也覺得郭秘書，很好！沒有解離，只是人很爛而已。

但是世界上有更多的人，遲到，讓對方等得很慘，卻會說：「啊，我沒有這個意思，我不是故意的。」當一個人的心中之神夠強的時候，會看得出自己在搞人家，會**觀照得到**自己的惡意。

但是，心中之神被消滅的人，感覺不到自己的惡意，而覺得自己只有正能量，只有光、只有愛的。這稱之為解離，**Alienation**，榮格心理學提出這個字，指的是自己跟自己是脫開的「自我挑撥離間」的**離間者**（所以死後要去**無間地獄**送修嗎？）。今天說 **Alien**，就是

外星人、異形嘛，他已經變成不是人的異類了。

所以，《莊子》後面講的「姚、佚、啓、態」。「姚」，就是不是人的 monster、不祥之物，和妖怪的「妖」字意思類似。「佚」呢，失去了一個人的狀態，也就不是人了。然後「啓」、「態」呢？「態」字是演技。「啓」是打開。這四個字就是：一個不是人的妖物，打開了它扮演一個人類的演技——說不定你家的媽媽爸爸還是誰，或者你自己，就是這樣的啊。

所以，解離的人，看起來也是人，他也會告訴你說，他是愛你的。但是，這整個「他自己覺得的真心」都是他的我執的演技。他的我執知道，在這個世界上，要**扮演**什麼樣的角色是無敵的。

那，解離人的特徵之一就是：**完全沒有同理心**。明明把人家搞得很痛苦，他卻覺得：「奇怪了，為什麼你會那麼難受呢？我明明對你很好的啊。」完全沒辦法感覺到對方的痛苦。

因為人的同理心是來自於心中之神，那種「別人的感受和我的感受在潛意識是相通的」的一體感。一個人沒有心中之神，就不會有天然的同理心。心中之神越弱，人的同理心就越差。

而這個世界上，很有趣的是，有很多非常**道德正確**的所謂好人、正人君子，你在跟這些正人君子相處的時候，比如說，他在訓誡你一些事情，你會覺得：「我被他這樣講、被他搞得很難過，可是，好像……他都不知道我難過呢！」所以，人站在正義的一方的時候，是最不會感覺到對方難受的。

當你覺得「我是充滿慈悲，充滿光，充滿愛」，**完全正義**的時候，那就完全沒有同理心。

一個是「感覺不到自己的惡意」，另外是「對別人完全沒有同理心」，這是解離之人的特徵。

這就是莊子所認為的，心中之神死掉了，已**不是人**的狀態。

一個解離掉的人的念波，其實是很毒的；待在他身邊都很難不受傷，待久了就會重病或瘋掉。

不過，到達完全解離之前，還有「變」跟「熱」兩個字，我把故事再慢慢講過來啊：當一個人代償得很厲害，不實念波增加了很多，他的心中之神越來越受傷，終於再被傷到一個點，到達《莊子》說的「變」字的時候，這個人就變成開始**能**對自己說謊。

同學，我之前不是老說，我一個姓譚的，要告訴自己我姓王，沒辦法相信嘛，對不對？

但是，其實人有我執、情結（complex）這些東西，基本上都含有不實念波，都是在對自己說謊。只是還不是那麼「有意識地」對自己說謊，而是不小心被人家騙。比如說，小時候爸爸媽媽這樣講，你就被催眠、制約了，那是被人騙的說謊，不等於自己有意識對

自己說謊。

但是，心中之神再傷到一點的時候，他就會開始能對自己說謊了。這個畫面，有例子可以舉：2015年8月，臺北開的中醫衝刺班。有一個大陸的妹妹，上我的中醫課非常痛苦，完全不能學。我說：「脈要這樣把」，她就覺得「我不會把」。我那時候對同學很殷勤，還在**姨人期**嘛，就一直帶大家逛街吃東西。我帶到哪一家店，說：「這家店什麼東西很好吃。」同學進去吃，她就站門口說：「我不用吃。」她的行為很妙，她雖然表現得對我好像蠻恭敬的，但她的每一個行為都讓我覺得：她不屑。可是她**自己認為**是「不好意思」。

因為那一陣子，我一開始跟大陸接觸的點，比較是老爺貴婦幫，有不少是那種「格」比較高的人，把我的助教使喚得很順，簡直為他做牛做馬。比如說託天威助教幫他買毛筆什麼的，還要助教到他旅館拿錢。助教到了旅館，他卻跟助教說：「不好意思啊，我又決定不買了，謝謝你白跑一趟。」之類的。我能夠理解對方內心在轉的念頭，可能是：「唉呀，到底要買不要買？」然後他煩惱一會兒又覺得說：「我還是照 JT 叔叔說的，誠實做自己！勇敢地告訴天威助教吧。」你知道，他自己有一個內部的想法，會讓他覺得他沒有惡意。但是，我在旁邊看這個畫面，就覺得：搞什麼啊？玩我助教玩那麼高興！

其實，人的那種「感覺不到自己的惡意」，多半是在這種地方。而這種地方，你有，我也有。所以，我不是在說一件離我們很遙遠的事情。

那個大陸妹妹啊，我的中醫課不管講什麼，她都學不會。我覺得很有趣的是，很多人**自以為**他聽不懂，**其實**是他**不接受**；但他會說他是聽不懂。

有一次，下課時間同學在閑聊，那個女生就忽然說：「噢，我知道了，你講的把脈我學不來，是因為我是學會計的。」我說：「天威助教是會計系畢業的，可是天威助教二十分鐘就學會了啊……」過一下，她低頭吃一吃東西，她又抬起頭說：「噢，我知道了，你講的東西我聽不懂，是因為我讀了太多科幻小說了！」我說：「科幻小說？我這個資深宅男，妳比得過我多嗎？」她講的每一句這種胡亂捏造的話，她都相信是真的。而且，即使我好像有一點在反駁她的話都說出口了——這我也是犯到辯論了哦——她也完全沒會覺得她有搞錯。

這是朝向「我沒有這個意思」的完全解離邁進的高速捷徑。

——其實人會大解離，通常就是像這個樣子：一開始是罪惡感和羞恥心的念波太多了，超怕人責怪他，一被人責怪，馬上就要生出一套自我合理化的理由、說辭，來亂解釋一通，但習慣了之後，一個人對於自己的那些不實念波，越來越認同，也越來越能夠自圓其說到**隨口騙過自己**的程度，然後，就解離掉了。

小黃助教曾經提過，他有一個過去一起租過房子的女性朋友，這個女生後來跳樓自殺死掉了。她在死之前，每天吃很多精神科的藥。有一天她在家裏，把自己的頭髮全部剃光，裹上紗布，去跟朋友約喝下午茶。朋友看到她這樣子，就問怎麼回事。她說：「啊，我腦瘤開刀，缺錢付醫藥費。」就這樣要到了一筆錢，然後回去把紗布拿掉，繼續過日子。小黃助教跟我講這個故事的重點是：她在告訴人家她腦瘤開刀的時候，她並沒有感覺到自己在說謊。

越接近解離的人，越會相信自己想的都是真的。所以，到達「變」這個字的時候，這樣的人，在你人生裏面是很難對付的。因為他做什麼都覺得自己是真心的。所以你會覺得這個人「好真」，而不會覺得他好假。

而且，這樣的人啊，在臺灣社會是這樣子——我覺得在大陸社會不久也會是這樣子——這樣的人，如果他很笨，沒什麼本事，他就會變成像那個綁了紗布去騙錢的人。

但是，如果這個人稍微還有一點智能——因為解離不解離，不關係到智能，太多教主病、修道病的人，其實是非常高智商的人——那他會變成什麼呢？會變成教主型的心理諮商老師，簡稱心靈導師。

這樣的人，在現今的社會裡，有時候，反而是很被人歡迎的。因為這種到「變」字的妖魔人，能夠做到一件一般人做不太到的事：**至高無上的「安慰」能力**。你去跟他訴苦啊，那個快感，真像是吸嗎啡一樣。因為他會順著你的我執所有的毛摸，弄得你的我執舒服得不得了。一般人聽你訴苦，如果好膽敢「勸」你兩句，你的我執一聽就知道警覺：「他在說我也有錯！他在否定我！」那個敵意就上來了。但這個「變」字頭的人，他裡面就已經沒有「良知」這個東西了，他也不在乎你這個人會壞到什麼程度，他只要自己能被喜歡就好了。所以他可以任你顛倒是非黑白，甚至是**幫**你顛倒是非黑白。所以這樣的人，安慰人的能力自然是一流。

但是你或許想問啦：這樣很會安慰人的人，不好嗎？人舒服，不好嗎？

要我說明的話，就是：偉大的安慰背後，是有代價的。那個代價叫作「純負面信念群」或是「絕望念波障壁」——糟糕……我這樣講沒人聽得懂吧？——用家常話來說，就是「錯都在別人，我都沒有錯，我是無辜的受害者」的想法，其實也等於在說「我對我人生中的悲慘，是沒有責任、也無能為力的」。

對一件事情「覺得自己有錯」，或是我說的《莊子·齊物論》教人練的「理虧」，最「補」我們能量的一點，就是「一件事情我有責任」，等於在說「這件事的因果始末，我也握有主導權」，那是一種有尊嚴、有力量的感覺；責任愈大，能力就愈大。一個人愈能「認錯」，生命中的無力感就愈少。

可是，「變」字頭魔人給的種種「安慰」，就是一而再再而三地說服你：「這也是沒有辦法的事嘛，世界就是這個樣子，誰遇到也沒辦法的，你這樣已經很好了……」——錯的是世界、是別人，我已是完美的，我不需要、也不能更好了；事情也不可能更好了；認命就是——整個加起來的信念，就是「絕望」；一種對人生完全的無力感，一種對世界、對生命的價值，純負面的詮釋。

被這麼一種負面信念^{安慰}污染過的人，整个人生就會陷入一種冷漠狀態，而變成一個對世界嗤之以鼻、更絕望、日後更容易沮喪的人；當然，陷入冷漠之前的「被安慰」的過程，還是會讓我執很舒服的。但，正如同一句馬克思講的「宗教是心靈的鴉片」——世界太不美好的時候，你就縮在自己的蝸牛殼裡，唸經、禱告，相信自己會死了上天堂、去西方極樂世界，就好了——這麼一個本來需要一整個宗教才能提供的毒品，這個「變」字魔人，一個人就可以造給你了。真的是好厲害。

他那個我執的力量，已經大到開始進入魔王的等級。所謂魔王的等級，就是：不但他自己的我執那麼強，而且他還可以像個牧羊人一樣，去養肥一群別人的我執。

這樣的心理老師為什麼會有生意呢？其實很簡單，照我們《莊子》的承認事實療癒法，你會不高興，是因為你不承認事實嘛，對不對？比如說有一個女生，跑到我一個做心理諮商的朋友前面去哭去罵，很怒，很恨。為什麼呢？因為她爸爸有了小三，她覺得「爸爸對她的愛被人家分走了」。

當然這「怒」一定有不實念波嘛。我聽我那個朋友聊到這件事，我就說：「好好笑噢，她爸爸有小三，是因為她爸爸在她媽媽身上得不到那個溫暖；你要跟小三爭的話，去跟你爸上床啊！小三是用來上床的，你爭來幹什麼？想要被爸爸強姦嗎？」對我來講，我就覺得：你要搞清楚，你要的是什麼、你爸爸要的又是什麼嘛。

如果是只說純粹的「愛」的話，我可能會猜想：「爸爸有小三，並不是爸爸對你的愛因為小三而減少，可能是你不討人喜歡，動不動擺臭臉給人看，爸爸愛不動你了，才會找小三吧？」——因果邏輯不要搞錯了。

對我來講，這些搞錯的地方，都修理了，你就不生氣了——好比說「我爸爸從來沒有愛過我，所以沒關係，我沒損失」之類的——這樣比較簡單吧？

像我跟我繼母，為了爭奪我爸爸的愛，鬥了二十年，結果才發現，我爸根本就誰也沒打算去愛，同病相憐的兩個死對頭，不如抱頭痛哭算了。

那個小女生會氣成這樣，一定是很多事情都搞錯了。

可是，像這樣一個暴跳如雷的小女生，如果遇到一個已經到達「變」這個字的心理諮商老師——比如說，這個妹妹叫趙佳好不好？（趙佳：『叔叔你開心就好，我認了。』）

——這心理諮商老師就會跟她講：「趙佳，我看到的是，因為你是一個來自太過高位靈界的天使，所以來到這個能量頻率太低的，污濁的業海世界，你會有很多的適應不良。但這就是你來這世界拯救蒼生的使命、必須背負的犧牲！」那小孩子聽了，很受安慰呀。你知道，人如果得到這種安慰，他的自我感覺會很肥大、很良好，對不對？所以，她那個當下，我執就會大增，回頭去看別人讓她生氣的事情，本來氣得要死，現在就變成得意的、微笑的不屑：「哈哈，因為你們境界太低，所以才這樣。」——當然，之後如果再被搞到，說不定還是會爆怒的吧：「你不曉得我天上界來歷有多大尊嗎！敢惹我？」

到達「變」字的這個人，如果到了心理、心靈老師的地位的話，他就可以像牧羊人一樣，豢養別人的我執。這樣子的本事，叫魔王、大魔王。

那到達「熱」這個字呢？我和小黃助教都曾經遇過這樣的人——也是我們命苦啊——當一個人，在有形的世界已經到達魔王等級，變成我執的牧羊人，就會有很多人很崇拜他、喜歡他，因為可以在他那邊領到心靈鴉片；不幫你解決問題，但是讓你自我感覺良好。那，當一個人超過了魔王的境界——我接下來講的話，只是我的推論，因為我不是一個開天眼、有神通，看得到靈魂世界的人。所以，我只能夠從一些病理的狀態去推論——當一個人的心，已經變成這種魔王之心時，他的粉絲，不只是活著的人，可能「另外一個世界」的，也很多；許多死了以後不能轉生的那些妖魔鬼怪，也會變成他的粉絲，很被他安慰到。

而這個人也不一定有神通力能感覺得到他自己擁有看不到的世界的粉絲，但實際上，到達這個境界的人，往往會有某種程度的神通力，人家的病，可能會忽然被他弄好——我現在說的完全是幻想的畫面，因為我沒有辦法感知靈界的事情，而且，據說在大陸也不可以感知到？會犯法？——比如說，有個人本來是幾個小魔鬼附在他身上，所以他會肩膀痛、內臟有腫塊。現在，他要幫這個人靈療，他身上有大魔王啊，當然可以叫那個小魔鬼離開去玩別人，那個人的肩膀痛、內臟腫塊就好了。魔王趕小鬼，也可以幫人治病啊。

他可能不一定會直接認識到「有看不到的世界的粉絲」這件事，但他下意識地，以他的我執和魔力，他會隱隱知道。

而他那個下意識的知道，會出現一個很奇怪的現象，比如說，這個人是一個公司的員工，他做事做得很糟糕——解離的人做事情常常是很糟糕的——你跟他講說：「你怎麼做這麼差！一點責任感都沒有！」像臺灣有派信什麼宗教的狂信者，叫什麼妙什麼禪的，在辦公室就是核廢料一樣的公害，做什麼都做得很爛，因為他太瞧不起你了，傲到不屑為任何人做任何事。當他的上司指責他的時候，他就說：「你們這些芸芸眾生，真是**太執著**了！要來聽我們的課喲。」

我要說的「熱」這個字，其實中文本來沒這個字吧？有的是「蟄」字面的意思就是冬

眠中的冷血動物。現在底下是「虫」改成個「心」。我們見過的，是在某些情況，那個人會出現像「在冬眠的蛇」一樣的表情。

這樣的人也沒有什麼特別會惹人注意的怪的地方了，就是冷冷淡淡的。為什麼莊子會寫他像「冬眠中的冷血動物」？因為這樣的人在公司上班，他就是臉木木的沒什麼表情，他走路飄飄的好像激不起一點塵埃。如果有機會看到他有表情，會讓你想冬眠中的蛇。因為他那表情，是一種莫測高深的、似雲似霧的微笑。他的「高傲」已經完全內化，變成一種「完滿的自我滿足」的狀態了。

那種表情在什麼情況會出現呢？比如說，這個人在公司又把什麼事情搞砸了，你是上司，叫他過來，把他訓得狗血淋頭，正常人被你罵，表情一定是很難看的吧；可是這種人，你罵痛時，他不但不痛苦，反而露出一種非常甜美的，像是冬眠中的蛇一樣的，自我滿足的微笑！

然後，他對你一笑之後，你就會在四十八小時之內，或者忽然拉肚子頭痛，或者忽然心情很亂。好像他那麼笑一下，他在無意識中，便曉得說：「我在看不到的世界，是有很多粉絲的噢，他們是很崇拜我的噢，他們是我的護法使者噢，你這樣子凶我，你不知道，會有報應嗎？」然後他那些子弟兵就跑去搞（衝煞）那個人，讓那個人在四十八小時之內出狀況。他在下意識彷彿知道說：「嘿嘿，你慘了，我同情你。」

這樣的人，你人生有沒有遇過？我有喔。

到達「愁」這個點之後，再過去「姚佚啓態」就差不多完全解離掉了。一般心理學的說法叫作 **psychopathy**，**心理變態**。如果一個人已經完全解離掉，他身邊的人，往往就會被他的念波打擾得非常痛苦。

就像現在我們一般稱為「瘋子」的精神分裂症（**schizophrenia**），精神分裂這件事會變得很難搞，是因為，精神分裂的人，常常不是他本人的問題，而是他父母的問題：

他的父母其中有一個，尤其是跟他能量關係比較親的那一個，如果是解離掉的，這個孩子就會很容易被搞瘋掉。比如一個小孩，如果他的媽媽是一個完全解離掉的人——解離掉的人，在社會上通常是很能混的噢，所以別人不會覺得這個媽媽是瘋了，瘋的是小孩——這個小孩，長年以來，他的左腦（人的左腦，是一個自我合理化的腦）會說：「她是對我來講最重要的人，她給我衣服穿，給我飯吃，給我錢上學校什麼什麼，還照顧我，她愛我，她是我的媽媽……」可是，他的右腦，因為看到媽媽的魂已經滅掉了，所以他的右腦（承認事實的右腦是不會說的，右腦是非語言的）直會有一種衝動、一種感覺是：「這個東西（It）不是我媽媽，我媽媽已經死掉了。」只要右腦看不到靈魂，就不能承認對方是人。所以，當他的左腦說：「我的媽媽很愛我，對我很好……」右腦說：「你媽媽不在了，已經死掉了。」

當這兩邊腦的訊息在打架的時候，人就會瘋掉，精神分裂。

因為女生的左右腦溝通線路比較多，所以女生的精神分裂常常是那種很狂躁、很痛苦、很激烈的。男生的左右腦溝通線路不多，意見不同，乾脆就不要講話了，所以男生的精神分裂，常常都是比較癡呆，淡漠型的——當然，也不是絕對啦。

像這種被媽媽的解離搞瘋掉的小孩，至少徐哥哥看過一個，我也看過一個，那畫面真的很可怕。像徐哥哥看到的那一個，那個小孩的媽是這樣子：「我也不知道他是為什麼變這樣啊，我們都是很愛孩子的父母啊，啊哈哈哈哈……哦呵呵呵～～」我看到的那個小孩的媽是這樣子：「哼！我告訴你（對JT吼）！我們家，是不可以出瘋子的。我兒子，不可以瘋！」對小孩的痛苦，一點點同理心都沒有；而且，完全不覺得自己有錯。

這就很難救了，因為問題不是出在那些小孩身上。我那時候看到這個狀況，會想說，如果一個人在小孩的左耳，一個人在他右耳說：「你是對的，你媽已經死掉了。」一直這樣跟他講，讓他的左腦理解右腦要釋放的訊息，不知道會不會有用？這是我猜的，還沒醫過。

小孩瘋掉的例子是較多些；那，心理變態者的配偶呢？

如果太太是心理變態——當然跟她相處一定是有很多很難受的地方——可是這個先生往往會抓著太太一直說教一直說教，一直說教、一直說教一直說教一直說教……卻都不願意逃離這個太太。你問他：「為什麼這個女人讓你這麼痛苦，你還不走？」他說：「因為，我要**度化她**。」變成超級救世主加教主病了。

當然，也有更惡化的：這個男人，被他心理變態的太太拉到「變」這個字上。

這樣的人，你明明曉得他家裡是如何一片腥風血雨的慘狀，但，他和你說到他的生活時，他的表情是一片閒適開朗，他會跟你說：他是過得很幸福的。而你看他那真誠的表情，你會曉得：「他真的不是在說謊！」但是，曉得真實情況的人，聽他以如此安然的態度說他很幸福，見識到一個人可以**解離**成這樣，恐怕也是聽得背上冒冷汗。

如果先生是解離的，太太也多半會受到那個念波的干擾，沒有幾天就會左右腦被扯開一下或者著魔一陣，在家裏發歇斯底里，小規模的精神分裂，需要送到醫院去打鎮定劑。因為解離的波長在念波分數表上大概只有5吧，會把身邊的人弄到精神分裂。

在5分之前，還有個6分的念波，叫作「**無相天魔**」。

「無相天魔」是這樣子的：因為，人的情緒跟辯論衝動，是為了讓你認出我執在哪裏的標籤。但是有一種修行人，他認為「有情緒是不好的，人不可以有惡念」什麼的，於是就硬是壓抑心中負面的部分，壓抑到變成沒有情緒；並且，也不跟人辯論。

——這就是把我執的標籤撕掉了，變成**隱形的我執**，你再也找不到它了。這是修行人

最容易解離的一條路。我執被他的一心向善、不可有惡念的心意，壓到他都沒有情緒，也不跟人辯論。但是他對這個世界認識錯誤的不實念波，還是在呀！這種隱形的我執，在宗教性的書上，就叫作「無相天魔」：這魔已經修成了大魔王，你再也看不見它了。

人都是在「我沒有這個意思」的過程裏面，慢慢地把我執精煉、昇華成「無相天魔」，然後解離掉。這樣的情節，你們能懂吧？所以，**修行人，是最容易解離的族群。**

一般人如果想到修行的話，不就說心要「平靜無波，和悅安適」對不對？所以很多人就覺得：「哦！我要修行！所以我不要生氣，不要生氣……」我們臺灣叫不要生氣的廣告貼滿整條街吶，什麼「做人勿生氣」、「做人勿惱怒」、「做人要慈悲」、「做人不要什麼……」我們臺灣這邊是修道之島哦，這種東西滿條街都有。

但問題就是，在莊子的立場，就會覺得：這完全是**不行的**。因為，人要能夠沒有情緒，需要一個必備條件：承認事實。

感知力沒有提升以前，這也搞錯、那也搞錯的時候，心不可能安定。所以，佛家的修行法，釋迦牟尼佛大聲疾呼了四十幾年的內容，不是叫你要知道「天外有天，什麼羅漢上面住菩薩，菩薩上面住如來」之類；他根本不在乎你知不知道這些事，他四十幾年來只大聲疾呼一件事：實踐八正道。而八正道的第一道，叫作「察知得正確」，簡稱正見。

——也就是說，佛法的確是教人「靜心」的。可是，靜心之本，在於承認事實，在於察知正確；不在於打坐參禪；更不是每天你什麼事都搞錯，還要說「我不要生氣，我要看開，要解脫」。

所以我的小方助教，有次說：「天下千千萬萬佛教徒之中，沒有一人肯聽佛陀一句話。」這句話，說得很重；但是，說得很真。因為你所認識的佛教徒，任何一個佛教徒，有人隨時隨地都在心向內地察知：「我有沒有哪裡搞錯？」在練正見的嗎？沒有吧？都是老說「做人要慈悲」不是嗎？

佛家修練法是從「正見」開始的。慈悲是結果，不是修練法。佛教的終極追尋是清楚的彼岸主導，稱之為慈悲。可是這個清楚的彼岸主導，好像是你「正見」這種草，去細心餵養照顧，而成長出來的一頭牛。你要養大一頭牛，還是要拿正見這根草，每天去餵它，每天每天心力越來越大，才会有彼岸主導的那天來臨。可是如果你還沒有練正見，不餵牛吃草，卻每天說慈悲，這就是拿牛肉去餵牛；牛吃牛肉，沒幾天就要得狂牛症了。

而且修行人，會追求自我滿足感的驕傲，這也是邁向解離的一大步。比如說，如果我想要用「造業」的方法大大增加我執，很簡單的方法就是：去上個靈修班、學一個什麼「與**高我**對話」的書寫技巧，就會開始有一些自動書寫的感覺，比方說內心會湧現一些文字，

把它寫下來。

然後慢慢寫著寫著……好像自己跟自己聊天，聽起來很療癒，對不對？我也很喜歡用書寫治療，我家裏也有筆記本一直在寫：「我今天什麼事情心情不好，我沒找到、沒承認的事實在哪裏？……」那他寫著寫著，高我就會說：「我跟你說啊，我是你的指導天使，Guiding Spirit，第二大天使長加百列，怎麼樣怎麼樣……」然後寫寫寫：「你在地球上的使命是什麼什麼……」然後他越寫越覺得：自己實在是太光明了。其實這說不定是某種程度的下意識幻想而已，像窮家女作公主夢一樣，但是，他會覺得是指導靈在跟他講話；因為他很想相信是這樣嘛。然後可能再寫個幾天，他的指導天使 Guiding Angel 就會跟他說：「我之前跟你說，我是你的指導靈。是因為那個時候，你還不適合知道真相，但是，今天我可以告訴你真相了。其實，你就是我的本體！」——你知道的，就是自我感覺一日千里地越來越好。

在修行的世界，有各種奇怪的方法，可以讓你的自我肥大到不得了。我們臺灣人的解離製造工廠，是宗教界、跟靈修界。很多靈修老師都已經是大大大魔王了。像臺灣的宗教界，那種信佛教或什麼的，非常壓抑自己的情緒，然後每天都跟你講：「做人要慈悲」，每天都在相信，自己有光有愛，用充滿教主病、居高臨下的姿態，在同情你「業障很深、我執很重」，這樣子很容易就解離掉了嘛。教主病是解離得最舒服的一種。藐視你、拯救你：「你應該怎麼樣啊……」對不對？當他在說「你應該怎麼樣」的時候，就會越來越覺得自己真是拯救蒼生的佛菩薩。

在臺灣，宗教界跟靈修界是臺灣的解離大本營。大陸沒有足夠的宗教界、靈修界可以讓人解離，大陸人就會跑到中醫界跟氣功界去解離。

中醫界是怎麼解離的呢？學了點中醫，就滿腦子陰陽五行好像玄學一樣的東西，越想越覺得自己已經參悟天機，但其實他臨床能力還是很差的。

像是這幾年，好多中醫狂人濫用附子；越是濫用，就越覺得自己是神。《莊子》這本書很強調「無用之用」這個東西，它說：你站在地上，腳踩的只那一尺見方的土地，你只用得到一尺見方的土；但若只留下那一尺見方的有用之土，其他的無用的土地全都挖掉，讓你就站在那根孤伶伶豎立於黃泉的土柱頂上，那一尺見方的土，也變成無用了。

我想，若是學中藥，曉得了「附子補腎陽」這件事，那是一尺見方的有用之土，沒錯。但是，如果事實上還有一大串「明明顯顯是腎陽虛衰，卻決不可用附子」的例子，你都不曉得，那麼你的「附子補腎陽」這句話，終歸也是無用的了。

而更要命的是，得不到其他所有角度的反例來幫忙，只有一個角度的觀點，終就只是「片面的事實^{fact}」，不是全面的真相^{Truth}。而這種一偏之見，就歸類於「不實念波」，也就是「我

執」的範疇。而我執的特色，就是不斷會產生「想要說服別人相信它」的辯論欲望。於是，附子在他手上，就會變成一顆忍不住拿來亂砸亂丟的炸彈。

我要用炮附子的時候，是可以一開就八兩不手軟的。但，能下這種狠手而不出事，是因為不能用附子的時候，我一定不用。現在網路上有很多祖國的中醫愛好者重用附子的醫案，但那些故事中的患者，十個有七個，在我看來，都是不可以重用附子的。我不曉得為什麼有這麼多中醫人看不出「河間地黃散子、益多散骨髓傷的腎陽虛」、「完帶湯帶脈傷的腎陽虛」、「硝石礬石散腎上腺萎縮的腎陽虛」、「豬膽、朱烏湯膽固醇攝取不足型的腎陽虛」、「還少丹、延齡固本丹、豬油煎頭髮內分泌腺提早老化的腎陽虛」、「桂枝龍牡、柴胡龍牡湯自律神經失調的腎陽虛」、「烏梅丸、麻黃升麻湯、腎氣丸陰陽離決的腎陽虛」、「栝蒌薤白白酒湯、小陷胸湯凝痰塞胸的心陽虛」……這些這些主證框？一個蘿蔔一個坑啊，不是一根蘿蔔插所有坑啦。這些都是學習辨證時最基本盤的功夫——我這兒不是在說什麼玄奧的事情，更加不是什麼不夠天才、沒有秘傳就學不到的奇門怪招；都是基本！——會這麼喜歡大用特用附子，難道說是這些最基本的東西，他都沒學過？若果真是都沒學過……為什麼總是這種貨色站出來大聲叫囂「復興中醫」？是不是讓人覺得好奇怪？

所以，說不定有很多今日的中醫初學者，都是腦海中滿滿塞著功夫沒學穩的一偏之見，於是這麼多「不實念波」就發作成猛烈的「說服衝動」，於是，在他們身上，你就會看到：他們把中醫當成某種新興宗教，在進行**猛烈的傳教活動**！而你一同他講話，就會覺得：這個人，雖口口聲聲說「要發揚光大中國的道統、老祖宗留下的寶貝」，但其實他最想要的，是想要說服別人相信他；他最渴望的，是成為一個別人心目中的權威角色、當一個教主。

在今天，幾乎所有的「養生法」的推廣，都帶著那麼一點點新興宗教的調子。信奉者對它，或多或少，帶著一種「fanatic狂情」的調子，到處跟家人朋友傳教。

像臺灣現在有很多家庭主婦，迷信「多吃青菜水果可以通大便」，可是都吃得過頭了，每天吃一大堆生菜生果，把腸胃都凍結了、不會動了，於是陷入絕望的超級便秘狀態——這在《傷寒論》是「陽明風冷，穀氣不行」的吳茱萸湯證——可是這些家庭主婦，即使生菜生果是越吃越便秘，她們還是一意孤行地吃下去，而且還拼命吃得更多，因為她覺得自己「一定是吃得不夠」；能夠回頭的，百無一人。

又或者我認識一個迷信作運動的養生狂，每天又是跑步又是游泳的，把自己搞得快要虛死！而他還覺得，他身體差，一定是運動作得不夠，最近又去多學一個少林拳。

這，都已是邪教狂信者的心理狀態了：看不到事實，聽不見身體的哀求，只相信他自己的不實念波。

做運動、吃水果之類的，都是就算沒什麼智能，也照理說能夠識破的單純迷思，但是，身陷局中之人，他就硬是看不破。更何況中醫本身就已是包含一大堆虛玄理論的迷魂陣了，學中醫的人，如果著了「不實念波」的道兒，那真是……怎麼死的都不曉得了。

於是，用寒涼藥把人打成腎衰竭送醫急求，他還是要用寒涼藥；用附子把人打到脫陽

吐血，他還是要用附子……都只在相信他自己胡掰瞎掰出來的空想科學理論，《莊子》說的「師心者」：把自己的我執坨坨，當成了宗教導師來膜拜、狂信。

至於氣功界呢？

我常常說，人的身體生病了，是潛在意識跟表面意識溝通的媒介。就像我，我每次生病，都會有旁邊的閒雜人等說：「你不是自己學中醫的嗎，怎麼還生病？」但是我常常覺得，生病歸生病，中醫歸中醫——這很好笑談，中醫不是拿來治病，是幹嘛的？——但是，像我 2014 年那樣糊里糊塗肺就燒掉，差點死掉了，但是我想想：我需要生這個病，不插管子還真不行。不插管子，就聽不到我媽的真心話。那是潛在意識要幫我聽到關鍵的那句話，並且，聽到關鍵的那句話時，必須**不能回嘴**，才會緩過幾分鐘來承認「她真的是那麼想的！」。

生病常常是潛在意識的善意。所以我覺得，身體啊，平常稍微運動一下，調理一下，讓自己活得舒服一點、美觀一點，你有興致玩玩也好。但是，病了就病了——我是這種感覺。

可是呢，現在氣功界的人，已經有人練到**就是不會病**了。可是他不知道，練功夫練到不會病，就是把心中之神打滅了。因為他潛在意識跟你溝通的管道被你消滅了啊。所以，練到不會病，也會解離。

如果要講回「養生」的話題，在這「莊子的十二滴眼淚（喜怒哀樂慮歎變熱姚佚啟態）破魔彈」的排序之中，病得最厲害、最不得好死的，只到「嘆」字而已。因為到這個字的時候，大宇宙是拼了命地寄情書來提醒你，所以病得最多也最兇；如果你還不能醒悟，祂有可能就得讓你死在這個階段，至少還能撈回一點成本，不要再賠到分文不剩。

可是一個人若真能夠突破「嘆」字的關卡而不死，「成魔之路」衝到了「變」字上……談？奇怪了，他那一身的重病，短時間內，常常是全都好了！有的人一進入「變」字，幾個星期就從大肥人縮回窈窕的身材，三十公斤的贅肉，一個月之內，化為空氣。

這是因為，他的潛在意識已不要他了，連回收的興趣都沒有了，就隨你在地球上愛待多久就待多久，肉身撐得住多少年不消亡，就存在到那一天吧，給別人當負面教材也好。

所以我們中國人說「好人不長命，禍害遺千年」，君子好人，老在丟失紫氣，潛在意識會怕越放賠得越多，趕快提早回收止損；成魔的人，我覺得這「遺」字用得貼切：反正我是扔下了你不要回收了，誰要撿去都好。唯有真小人，上帝是喜孜孜地期待著你的明天，等待著你變成一顆更大更好的水果，所以給你充實而健康的人生。

解離人這種大宇宙的棄嬰，往往可以活一百多歲，因為，他的身體，就完全是**西醫所**

認識的身體，就只是硬體。所以，修人像修車一樣，哪裡不好了，就開個刀、修修車，就又能跑上一段時間。有的人，一生動個十七八次手術，居然活到一百零九歲才報廢！

之所以中醫沒有辦法像西醫一樣把人當硬體看，是因為中醫知道人體中有「**精氣**」這個不確定的因素，儘管你硬體再正常，精氣有了偏差，人還是要病得七葷八素。

最近科學界有一個新學說，叫「平方根定律」(ふくおか しんいち 福岡伸一)，講到了中國人說的「精氣」這個東西。

平方根定律大約的意思，是說：**生物和非生物之間**，最大的差別，是在於生物體內有一小撮「少數派」原子，是能夠**自由流動游移**的。而這一小撮原子的量，是這個生物所有原子數的開平方根。比如說如果一個病毒virus的總原子數是一億個，那它之中就有一億開平方，也就是一萬個少數派原子是自由的。所以病毒在宿主體內時可以在短時間之內不斷地變種，但是比病毒巨大許多的細菌、原蟲，變種的速度就慢上千百倍。

而總數超過億兆個原子的人體，機體就更加相對穩定，少數派原子的含量比例極低，因此，就科學正確的角度，人類除非是修了道法道術，才能「移精變氣」；不然的話，一般人要像電影《X-Man 叉叉人》那樣動不動出現變種人，那是很不可能的。

多細胞生物的這個極高的穩定指數，並非沒有意義。它的功能是在於能形成一種巨觀的基因回復力：比如說科學家把老鼠的基因弄出缺損，造出一批先天性糖尿病的老鼠，這些病患鼠所生出的下一代，就都是正常的老鼠了。農業學家用宇宙射線做出的變種葡萄，也是兩代之內就回復成一般葡萄。穩定指數會自動對變異基因作程式除錯 debug。

可是這些大宇宙的棄嬰，徒有人殼沒有人魂的空殼子，他的體內就不存在「精氣」這個東西了。他的穩定指數高到滿格，身體整個「穩定」極了，只有硬體了，於是西醫就怎麼修都很好修理啦；一切盡在掌控之中，沒有意外狀況。這種人得的病，有時候以「皮膚病」居多，因為他就像個石塊，總會長點青苔什麼的嘛，但這也只是自然現象，算不上是潛在意識奇的情書。

不過，在中醫而言，這個人就成了怎麼醫都難以對付的超強硬病患。這樣的人，也是中醫**沒法子用陽藥**的對象：「陽中之陽」的附子對他全沒效力；「陽中之陰」的黃耆、龍骨、牡蠣大約只有正常狀況的幾十分之一藥效；「陰中之陽」的人參、地黃、肉桂稍微可以有效；只有「陰中之陰」的黃連、黃蘗、龍膽草，可以比照西藥的抗生素、消炎藥使用，藥效沒差多少。

因為，說到底，「少數派自由原子」的這個「精氣」，是「心中之神」分化出來的現象，心中之神沒了，精氣也就沒了。

如果一個人，心中之神很充足，那他的諸般疑難雜症，只用真武湯、柴胡龍牡湯稍微調撥一下他的精氣，效果像仙丹一樣。即使小兒稚陽之體不宜用附子，就一個清理少陽膜網即是少陽 人體能量的磁場總樞

大陰曰濁 正陽曰濁
的小柴胡、一個修補少陽膜網的小建中，也是十樣病能治到九樣。

但是這些心中無神的超穩定宇宙棄子，你要對他用柴龍牡、真武湯這些仙丹，那藥效真是**垃圾一樣**！

說回現代醫學講的自律神經的問題，到「嘆」這個字的人，因為他的代償反應，他時時要努力「**戰贏**」、「**逃離**」這個讓他自卑的「不夠好的自己」，所以他的交感神經緊張（戰／逃）到達人類所能達到的最高點；免疫力極端低落、混亂。也就是中醫說的「陰實化火」、「厥陰病」或「大勞病（癆瘵）」。

但，過了這個字，到了「變」、「熱」的程度的人，他的自律神經，在西醫的檢測之下，反而是**副交感神經**大幅主導，簡直是一個免疫力特好的人。

這件事情，用中醫的詞彙來說，稱作：**勞病到極點反轉成假逸病**。

真逸病是一個一開始就從沒緊張過的人。而**假逸病**，則是……比如說這個人有很多痛苦的情緒，他壓抑再壓抑，終於有一天他壓抑到自己都回想時不再會痛了，全部的情緒污垢都冰凍、封印成功了，他已練成「麻木不仁」的境界——就好像情緒多到發狂的人，用西藥去打壞他的感知力來讓他呆呆地得以平靜——

對於這樣的人，要怎麼救？

我記得徐文兵老師是說：這種人，要讓他「痛」！痛了，「**神**」才會回來。

可是，好不容易練成「麻木不仁」的人，他不見得會願意再回頭去經驗那個痛。

在臺灣，也有同學問我這個問題。我記得我也是說：「如果他回憶起那些往事時，還會難受、痛苦，那就有救。如果他已不會痛了，你頂多也只能用柴胡龍骨牡蠣湯去撩撥看看，能勾得出一些情緒，就還行。但是到了這種程度的人，成功的機會很低。多半他身上的那些魔物，不會允許他吃到這帖藥的；你等著欣賞他怎麼**逃藥**吧。」——當然還有別的方法，比如說徐文兵老師是用一兩以上紅參，龍帥江老師是人中下一針，硬地撐大病人的心中之神，讓他痛回來——不過這是中醫的話題了，不是練《莊子》。

以上就是解離業界大約的現狀。這就是 JT 叔叔版也好、《莊子》版也好，所謂的「**邪惡心理學**」。

同學這樣聽，大概可以了解那個畫面嗎？是不是覺得，這世界其實還蠻危險的啊？

有時候是這樣子：比如說，我 2014 年在北京教書的時候，班上有一個同學，很沈迷於練氣功，但越練身體越糟。然後，剛好有一堂課就聊到因為練功而解離的問題。我就看到那個練氣功的同學——他也是常常在家裏面書寫，跟我對話的人——就在我一聊到解離的話題時，「砰！」的一聲，他頭撞桌面，睡著了。等到我這個話題講完，他就醒轉了。所

以，我猜，有的時候，人真的是不願意聽這些東西。我那時候也猜：「那是什麼東西呀？他身上跟著的魔，把他的魂忽然揪出去了是嗎？怎麼會那麼誇張，頭撞桌面，發出那麼大聲響地睡過去呀？一般人要睡著，也是像天威一樣，稍微撐不住了，點兩下頭，再趴下去的嘛，怎麼會是這樣『砰』的一下睡過去？」過去講類似的東西時，也常遇到一些奇怪的事件，所以，不知不覺會有一點心理小創傷。

再跟同學強調一句：從昨天晚上到現在講到的這一整塊，在你沒有處理好以前，真的沒有辦法練莊子基本功。