

重講調陰陽

【2013/09/08 於厚樸學堂·第四堂】

……接下來講中國傳統的性方面，身體層面的調陰陽。

人類往往比動物更有發情期之外的性的欲望。這種性欲，存在的理由，是由於我們的交感神經緊張。

因為，以一個比較自然的人體架構而言，當人交感神經緊張的時候，就會尋求舒解；而這舒解，在一般日常生活的層面，較有**效率**的方法是：有一個你喜歡的人，跟對方溫暖地、開心地，抱抱、親親、摸摸——這是人類肉體層面一種非常簡單的需求。

當這種溫暖幸福的感覺製造出來的時候，你的副交感神經就會提升，放鬆、滋養、療癒身心的五勞七傷。

因此如果有人問：「性是不是邪惡的？」我覺得這不是一個邪或正的議題，而是一個科學上的自然現象。

但是，當我們對一個科學的事件，**操作得不正確**的時候，產生了我們所不想要的因果關係了；面對社會觀念，它就變質成一個道德的事件，而被貼上很多亂七八糟的標籤，而再也不能**如實地**這般單純了。

我們身體本來就內建著這種機制，但是，因為現在的人，對於性的學習，頗有些知識上的缺損，所以就變成——女人倒還好，主要問題在男人這一邊——這種性知識的傳承很奇怪：我們中國的《黃帝內經》這本存在於表面舞臺的典籍，說是黃帝的男老師岐伯天師所傳；可是教你去進行性活動的《素女經》卻是一個女老師的教學。在印度有類似的學派，後來變成密教雙修，也是一個女老師，據說是女箭工。

在性方面，一般而言，是女性比男性要自然的，因為女性的頭腦，左右腦之間接點較多，腦和身體重合的部分也較多，所以基本上女人在性活動裡面，只要能夠得到**幸福的感覺**，不管有沒有高潮或怎麼樣，基本上就能夠提振副交感神經，情緒變好、免疫力提升了。

但是，男人腦，卻多半是左腦較孤立的，「右腦與身體」這一邊的信息常常被擋在外面，因此男人的性，常常會出現一個問題：

男人的勃起，其實是有兩種：一種是交感神經勃起，一種是副交感神經勃起。現在的男人，有的時候，就在這個上面搞錯了。

簡單來說，真正的對男人身體的免疫力有幫助的副交感神經勃起，性行為中這種「真正的」勃起，對有些人而言，其實是來得非常慢的；這是需要跟一個真的相愛的人抱抱、摸摸、親親……這樣子玩好久。有的人比較快些，立刻可以到達副交感神經勃起；但一般尚未習慣的人，也有人需要一兩個小時哦。

然後，男人的副交感神經才真正開始提振；真正的勃起跟男人早上睡醒的時候的勃起是同一種神經類別。而真正的勃起，在男人的腦海中是不需要性幻想、情色刺激的。他在這個溫暖關懷的擁抱之中，他的身體自然地副交感神經神經提振，這時候會有真正的勃起。真正的勃起，在進行性交的時候，男人跟女人的能量，是互相滋養的。

——最簡單的分辨法是這樣：副交感神經（放鬆）在主導時，會令人唾液變多、呼吸傾向深細長勻，不會想射精。而交感神經（緊張），會使人口乾舌燥、呼吸喘促，會很想射精。

在這樣子的互相滋養的一個能量的迴圈之中，男人不會想要射精，這才是「對（科學正確）的」性行為。

而錯（科學不正確）的性行為呢？這個男人的勃起，是因為看到（**視覺的刺激**）一個性感火辣的女人的肉體、或者是起了性幻想，然後那個性幻想、性刺激它引起立即的勃起反應，這個由性幻想、性刺激挑起的立即的勃起的反應，是交感神經緊張造成的，而交感神經會引發射精衝動。

因為射精這個動作，也是交感神經主導的；所以，你在進入性行為之前，你是用交感神經去挑起你的勃起——用性幻想、視覺刺激挑起你的勃起——然後接下來，又還是挑動你的交感神經去射精。

本來性這個東西，不是交感神經過度緊張，需要提振**副交感神經**才做的嗎？

結果，他反而是一連串地更加給交感神經增壓，於是，他的身體沒有得到補益，進不了自我修補內傷的療癒模式。他只是不斷地反覆提振交感神經，而變得更虛損了。

所以，男人用錯誤的方法進入性愛，他就會感覺到：射精之後，身心萬般疲勞空虛，而且對那個眼前的女人，會有一種想要「別過頭去不要看她，自己抽根香煙」的厭惡感。因為他的身體覺得「我做錯了」，當這信息投射在心理層面時，心中就會產生一種**來自於身體的罪惡感**。

但是要命的是，本來，正確的性活動，是要舒解你的交感神經的緊張而存在的，但因為你用了錯誤的方法，更增加了交感神經的緊張——**於是！**你那疲倦還沒有結束呢，你就發現：性欲又來了！

「真是太可怕了！……」人會因為這樣而**害怕自己的身體**的，因為你會以為：「媽的它

在搞我呀？」

因為他的交感神經，自始至終都只在變得更緊張；就這樣一而再、再而三地催逼自己把自己搞累，怎都感到「哪兒不對勁」的感覺、或者是後悔的感覺、空虛的感覺、疲倦的感覺。但又會再有更強的性欲，又不得不做，做了之後，又隱隱覺得自己犯錯了……就這樣惡性循環，一直緊張再更緊張，然後身體壞掉了；並且，心情也好不了。

所以，男人的性機制設定，給了你搞錯的自由。

而這樣的搞錯，會讓這個男人接著發現：「這同一個女人，我看膩了，我想找別人。」

做對的男人，沒有這種問題，做對的男人，他對他和女人互相的溫暖跟關懷，會越來越覺得感謝彼此，他不會有那種想要花心找小三的想法，因為他會覺得：「我跟這個人在一起，我們下次擁抱時，這溫暖快樂的感覺還能更深化。」他會期待下次的進步，所以他沒有想找小三的需求。

通常，性行為中，他也沒有急著想射精的感覺，因為副交感神經不主導射精。所以中國人說，人如果修仙道的話就不生孩子，因為修了仙道，提升了副交感神經，那個男人沒有什麼射精的衝動。如果你修人道，在這人世間勾心鬥角，提振交感神經，你就射精，產生下一代。這是一個平淡的事實。

然而，當一個男人用了錯誤的方法進行性行為，不久他就會發現，他的情欲，需要色情畫面的刺激來引發，可是同一個女人，兩次三次以後，熟人缺乏新鮮感，沒法刺激情欲了，於是他就覺得「我想換人做了」。

而這，又分「敢」和「不敢」的了，對不對？

男人的「花心」這件事情，自始至終，恐怕問題就不在花心，而是你進入性的方法錯了。僅以道德立場去壓抑這件事，或背德地去亂來，都無法真的處理好這個問題；本質上就是「做了是地獄、不做也是地獄」的矛盾（背景音樂〈傷心太平洋〉：日文原詞：幸福路兩條，一條望皆成，一條願盡棄，我都做不到！；往前一步是黃昏；退後一步是人生～！）。本當以科學的因果關係來理解它的，卻變成以道德的是非判斷來對付^{cope}它時，人生就悲慘了。

要洗刷過去舊有的「以交感神經進入性活動」的習慣，學會正確的性，在中國房中術就有很多招了：你在進入對方之前，一定要到達「男人三至、女人五至」什麼的……你一定要彼此愛撫，到你的陰莖的勃起呈現一個完全的充血什麼的狀態；或者要「合沫」（深吻）到女方春情蕩漾，眼神有一種濕潤的感覺，是肝氣到了；呼吸有什麼的感覺，是肺氣到了；手腳的肌肉忍不住像八爪魚一樣纏繞著你，是脾氣到了……等等等等，要這些「內臟的情緒」都到位了，才能進行交合。

但這古文獻中的男女種種反應，其實也只是制式的描述，並不是那麼重要。說實話，

男人真正的勃起，會不會發生的**主權**，在女人這一方手上，女人的無意識的身體覺得 OK 了的時候，身上會散發一種氣味，男人聞到了，就會勃起了，就這樣而已。

男人的「勃起權」並不在自己手上，是女生一方覺得感覺都對了，她的「身體」喜歡、也願意更深地跟你擁抱、接觸的時候，自然會**允許**、**授權**這個勃起。

但是一般的男人，因為這方面的知識匱乏，還沒有受到這個「正式邀請」前，他就等不及了，他會以為要趁自己還沒軟掉，趕快插進去、趕快射掉。這樣的想法，在性科學上是莫大的謬誤。如此一來，人在性行為之後，就會覺得有那麼點兒怪怪的罪惡感，因為身體會抱怨：「我虛掉了，我陽氣變少了。」陽氣的力量和副交感神經的提振是成正比的，而他就這樣子一而再、再而三損傷陽氣。

所謂的調和陰陽，並不一定完全是指「男人是陽、女人是陰」這個陰陽互補；更加不是八流功夫「採陽補陰、採陰補陽」之類的錯傳。而是：你體內的交感神經的「陰」跟副交感神經的「陽」，能不能調和。

你方法如果用錯，你都不能提振副交感神經來提升你的免疫力和自癒力，你再怎麼**去和別人**性交，其實也不能調和陰陽。

這是自己跟自己的事；但，卻又需要借助一個跟你相愛的別人來完成。

——這算是比較單純的論述了。

活在錯誤的性機制的男人，會有很多謬誤，好比說：如果他是用一時的視覺刺激的那種性欲來勃起，插入了之後，他還是有希望切換到副交感神經那邊的；因為他可以繼續撫摸、繼續接吻、繼續擁抱，還有機會切換到副交感神經那邊。問題是交感神經的這個假勃起，切換到副交感神經的真勃起之間，需要換檔時間；副交感神經有一點啟動了，他交感神經就軟化了，一軟化，他就陽痿了！他不曉得這個東西要再慢慢地親呀抱呀……再等個一兩會兒，真的副交感神經的勃起才會出來。

他等不了那一陣子，他會急、會怕：「我不行了，怎麼辦？」所以他就拼命做那種什麼縮肛門、縮會陰的動作，想把它挺起來。可是這些緊繃式的動作，又是刺激交感神經……就這樣惡搞惡搞，結果就真的陽痿了——這是男生搞錯了時，會發生的事情。

在性方面，有的時候，女人真的是受害者。

如果男人的性欲沒有被好好化解掉，他自律神經緊張的呈現，跟女人的是不太一樣的。同樣是交感神經緊張，在男人身上叫**勞病**，在女人身上叫**鬱病**。男人的性不滿足所殘留的交感神經緊張，它直接的指向，是免疫力的低落；而女人的性不滿足，因為女人的頭腦左腦跟右腦之間的情報流量比較大——簡單來說就是左腦跟右腦的接點，我們姑且稱為兩個

腦之間的橋樑，我們稱它腦橋、或者腦樑都可以——女人的腦，腦樑是比較大的，男人的腦樑是比較小的，腦樑大的女人，她的所有的腦中的情報是比較混合儲存的，男人的腦中的情報比較是分區儲存的；相對而言，也不是絕對。

女人腦有什麼好呢？因為女人的資料、情報是混合儲存的，所以同樣是爆掉一個腦血管，男人的中風，某一個區塊就全廢了，女人情報因為是複合儲存的，所以有時候女人中風，往往只是腳沒力、手沒力、頭痛，但好像還能動。以「狡兔三窟法」在存取資料。女人腦的耐受度相對來講比男人好，因為她的功能和情報，還有些備份的地方，男人就不太有了。

混合儲存情報的女人的腦，一旦自律神經緊張，她會怎麼樣？會**心情壞**。莫名地就有火、莫名地就想哭——甘草小麥大棗湯證。

我們用慣了甘麥大棗湯，就會知道張仲景說的「婦人臟燥，喜悲傷欲哭，象如神靈所作……」，那「臟燥」是一個反寫，女人「得不到滋潤」叫內臟乾燥。張仲景非常喜歡把限制級的文字，寫成普通級蒙混過關——比如他說寫「臥不時動搖」，不按時睡覺，還要在床上動來動去……這其實也是限制級的——甘麥大棗湯是治女人因為性不滿而累積的交感神經緊張，變成情緒上的崩潰、歇斯底里。

甘麥大棗湯用來幹嘛？用比較西醫化的講法，叫刺激腦內嗎啡分泌，自己腦子裡面多分泌點多巴胺，她也能情緒好些，沒有男人的幫她「滋潤內臟」，女人只好用這種方法稍微調理一下。

而男人的情況，是他性欲的累積，交感神經的緊張，會形成的是免疫力的低落——女人是情緒的混亂——這兩點瞭解就好。

所以，如果女人自律神經緊張造成情緒的混亂，又沒有解脫的方法，就會演出像《甄嬛傳》皇后娘娘、華妃、安常在……那個樣子，講話都變得**夾刀帶刺**的，對這世界有一種忿恨，忍不住從語言裡面透露出來。

這種像是《甄嬛傳》中後宮女人的人，這年頭反而是在什麼樣的人身上比較容易見到？是男的同性戀的人。因為男的同性戀的人，腦結構比較像女人腦，腦樑也是較大的；而女的同性戀的人，就比較像男人的腦。

但是，調和自律神經這件事情，在男同性戀者身上，卻遇到了一個蠻糟糕的障壁，為什麼呢？因為男同性戀者，他是一個女人的腦，可是你要知道，讓人可以感到個副交感神經提振、交感神經舒解的那種性快感的量，男人跟女人的身體是不一樣的。

講簡單一點，一次性愛之中，男人只能夠動一動、射精，就局部性地爽那麼一秒鐘兩秒鐘，而且還是交感神經式的居多；可是女人在性愛中，卻是整個身體都非常敏感，享有

很大量的愉悅，高潮來了還可以再來一次、再來一次……

昨天課堂上，你們徐老師不是講嗎：「女人在情不自禁地『叫床』的時候，她是**通神**的。」男人叫床的時候，本來也是通神的，可是因為左腦發達，會動到語言區，「碎碎唸」的內容就多些，相對而言，身體跟「神」就沒有那麼「通」了。

所以，女人餓的時候也是狂餓，但是飽的時候也是真吃得飽——當然，你的老公不行，那另外算。

可是呢，可憐的男同性戀者，他有一個女人腦，他性方面的食量有那麼大，但是他的身體卻不能提供這個量的性快感，因為他沒有女人的身體全面性快感和多種性高潮的能力。所以就變成：他的性這方面，常常是吃得不夠飽，處於常期的自律神經緊張。然後，就會變成很像是後宮那些失寵的娘娘一樣的情形。

有人說男同性戀者很「娘」，我說：不是娘；那個東西不是**娘**。一個男人如果看到別人衣服穿得很漂亮，就很誠懇地說：「你好會穿衣服，我好羨慕哦。」其實，這就是娘，這是女性特質會表現的。男性特質的話，看人家好，因為嫉妒，反而會想：「那有什麼了不起？」

純粹的男人腦傾向於否定對方的優點，所以，一個男人若能夠直率地讚美他人，這已經是女性特質了，可以叫作「娘」。而後宮妃子的那種呢？那個叫**婊**呀；英文的 **bitchy**，「欠揍」。比如說我和丁助教、小方助教，都是比較娘的男人，而身上也沒有那個性壓抑的鬱病的話，看到人家衣服穿得比我漂亮，「娘」的男人，會說：「他好會穿衣服哦！身材好好哦！超有型的！」

可是呢一個「婊掉了」的男人呢，他說的話是：「**哎吽吽**哦～～！瞧你打扮得這麼美，小賤人急著去勾引誰呀？」這就婊掉了，他的心情（或說身理狀況）像是後宮劇的妃子一樣。

所以，男同性戀者因為長年地吃不飽，**覓食之心**就無日無之，常常要打扮得很有性的 **appeal**，性的吸引力，因為他是真餓了。

而「真是餓了」這件事，在這年頭又變得很麻煩，因為在我們臺灣的男同性戀者的世界，就演變成毒品文化了。因為他肉體不能提供那麼高的快感的時候，他就必須借助某一類藥物來增加身體的快感、或者另一類藥物來讓自己可以幾天幾夜地一直做一直做都不累也不射精，可是身體、心理都被搞壞了——男同性戀者的困局在這裡。

那，男同性戀者要怎麼辦才好？不曉得多喝甘麥大棗湯行不行？身體不能供應你的腦部的快感量，不要去吸毒，用自體腦啡讓它舒緩？我想，最重要的是，人生不要動到令自律神經緊張的那三條（代償、失志、和後味不好的人事物一直混），自律神經舒緩了，自然性欲就沒有那麼凶險了。或者，儘量過得「宅」一點，不要給自己機會去和人勾心鬥角

給交感神經增壓。當然，性活動，也要學會切換到副交感神經這一邊，不然都是**無效**的行為。

相對來講，女的同性戀者，她的腦的食量是像男人一樣小的，身體隨便兩下，快感就夠了，她的心思放在性這件事情上面的部分相對稀薄，打扮也趨於「去性別化」。而女同性戀者的困局呢……很微妙，我到今天也想不通其中的道理，但是我可以告訴你它是什麼現象：

一個女人本來是會有母性的，所謂「母性」就是一種包容心：我的孩子，不管要當廚師或者要當公務員都可以，只要他快樂，我就開心——我姑且把這叫作母性。

而女的同性戀者之間的關係，因為沒有太多的肉體欲望，所以她的關注焦點，就比較容易轉向「心理的溝通」來感覺那個親密。我常常覺得女同性戀者的朋友們，情侶之間，好像在做「心理諮商」，這對我而言，感覺相當沈重：「哎？你怎麼了？表情不太對耶，要不要和我說一說？要不要講講你的感受？」

講講講講著……有時就開始參雜：「我覺得你可以不要這樣想……」之類，^{欠缺同理心}過度冷靜地把「心理諮商」推向「精神控制」，或許是因為在腦結構上微微缺那麼一點母性，所以容易搞到後來變成了「心理強姦」，糾結到她的伴侶的看法、想法，有一點跟她不一樣，都想要糾正成同心同德同盟同氣，然後就一直在說服對方，希望她變成跟自己完全一樣。

所以，男性同性戀者的「性欲求不滿」跟「婊掉」是一個問題，女同性戀者面對的問題是在身體上因為一開始母性的部分少那麼一眯眯，就只少那麼一眯眯，而她忘記去把它培養出來，結果就變成對伴侶的種種跟自己不一樣的地方，很放不開，一直想要控制對方的思想、觀念，在心理層面把另一半抓得緊到透不過氣，肉體層面反而無所謂了。

這樣子的一個不同的性特質，在這裡稍微說一說，因為這世界上什麼樣的人都有。

說到女人的腦，在進入「房中術」這個話題之前，有一件嚴重的問題，需要來先擺平一下，不然這一關過不去，後面就沒得談了：

就是：現代人所謂「好男人」的概念，很可能整個是錯掉的「科學不正確」。

或者更簡而言之，就是：女人是**不能騙、也不能哄**的。

現在我們臺灣或中國這邊的催眠指令，總說「好男人不能讓女人流淚」、「女人就是要被寵、被哄、被疼愛」的之類。

當然，我不是要唱反調，要說男人應該對女人不好。而是，女人腦，只要一被騙，通常就會情緒失調到快要瘋掉。而這種「被騙」，往往就是在男人努力扮演一個新新好男人的時候會發生。

以一個數學的說法來講的話，一個男的，如果對他的太太或女朋友「太好」，而且演技十分之精湛，很可能這位女方，左腦的想法是：「他對我好好哦，開車接送我、錢都交到我手上，完全沒得挑剔的，給 100 分！」但是右腦讀取到的事實卻是：「這個人，其實對我已經沒有一點愛了，只是，他是一個好面子之人，他要演給他爸媽、我爸媽、還有其他親戚朋友看『他是一個多麼好的男人』，所以即使已經完全瞧不起我，把我看作廢人、業障，他還是要演下去！啊，這種活在謊言中的爛人，負 120 分！」左右腦這兩百多分的落差，足以讓一個女人完全情緒失控，動不動就爆怒、爆哭；並且疑神疑鬼，每天懷疑這個**好**老公有外遇。

而最可憐的是，這樣子被搞瘋掉的女人——比如說我曉的一個男同性戀者娶的太太，在他的演技之下，就被搞瘋成這樣——她的公公婆婆、她自己的爸媽，都還會幫在她老公那一邊來講她：「妳老公對妳這麼好，妳怎麼還這個樣子！」像是被蒙在布袋裡被痛打一樣，完全地孤立無援。

從前在張小燕的節目，她訪問肥肥沈殿霞：「當初鄭少秋有外遇的時候，妳是怎麼知道的？」肥肥無奈地說：「小燕啊，我們女人，是有**第六感**的呀，你想不知道都不行的呀！就是會覺得不對勁嘛。」

這種「無法捨棄右腦」的正常女人的生理構造，如果要讓女人的心情得以平靜，作為伴侶的男人，**真小人**到底，反而是最有效的作法。說得極端一點：一個老公在亂發脾氣掀桌砸碗的時候，女人反而是冷冷地瞧著你，看你還有哪招，心情是頗為平靜的。

2011 年，日本有一部超受歡迎的日劇《咕咕咕的老婆》^{ゲゲゲの女房}，那是從日本的妖怪研究家、漫畫《咕咕咕的鬼太郎》的作者，水木茂的**夫人**武良布枝的自傳改編的。那位女主角，嫁到的這位漫畫家老公，大約對於疼老婆、疼小孩，是完全少掉很多根筋，相當地自我中心：長女出生沒多久，家裡依然是沒錢，但水木大師迷上了做軍艦模型，一盒一盒往家裡買。

「沒錢買米了啊……還買模型？」布枝夫人想：「不然，我也來一起玩算了。」於是夫婦倆，除了工作時間之外，就埋頭在家裡，做模型（真是不怕明天沒飯吃啊）！完成了他們的「聯合艦隊」。千分之一的做完了，再買七百分之一的來做……

總之，左右腦平衡，情緒就硬是起不來。一輩子彷彿是純粹的逆來順受的受害者，但其實，又過得比很多現代女性更幸福。

但現代的女性就可憐了，男生會對你討好，哄你、寵你……弄到你左右腦失調了，整個人生的質感就是一個**劇痛**的狀態。

另外，還有一個至為單純，但對性能量殺傷力非常大的因素，就是：現在有許多人，實在是……**太臭**了。

從前看過一本好像是叫「A片男優教你如何媾女」的日文書，那個身為A片男優的作者講，要讓女人對你有好感的最基本條件，是要給人『乾淨』的印象，噴什麼性感香水，效果還大不如『微微地殘留一點點肥皂味』的殺傷力——鄙人是混宅男圈長大的，深知此語是何等的**血淚教訓**。

臭成那樣，真的是沒辦法進行優質的性行為啊，水毒體質的腐臭、酸臭味，瘀血或陰虛體質的人那內臟焚燒一樣的恐怖口臭，煙臭、加汗垢臭、加老人臭……凡此種種，往往本人是久已習慣，不甚覺察，但對對方而言，光是聞到，自律神經的壓力就已大到爆表；這種情況下，性行為，是咬牙苦撐地在做啊。

而要去掉這種種的臭，洗澡洗得掉的都算簡單的了；但來自於體質的，老實說，這還真需要**頗高的中醫醫術**啊。如果你的行能量是「宕」在這一塊，《傷寒論》得學兩遍，才搞得了它哩。真是不得了……一般沒這等醫術的人，可要怎麼辦呀？

除了前述的特殊狀況之外，那你說，怎樣的人可以不變成性欲的俘虜呢？

駕馭性能量，其實很簡單：剛剛說的令自律神經緊張的三點，都練到不犯，你的交感神經無論如何都不會太緊張，性欲就不會兇狠、不會戀著、不會上癮。性就會變成對你而言可有可無的東西、一件輕鬆的事、一個額外的禮物。這樣子的話，如果你遇到一個跟你很合得來的人，你會很感謝有這段關係，不會有多餘的想法；如果沒有遇到，你也不緊張、不焦慮，心情還是很閒適的。

這樣的一個基本結構^{mechanism}：性欲之本在交感神經緊張，你不要讓交感神經緊張，人的心境就能夠比較平靜一點——我從前講「調陰陽」，話講到這裡，也就夠了。

可是，只講到這裡，其實還是很對不起性這個東西的。

因為性還有一路很好的可能性，在各個國家的古老宗教裡面，性都是可以拿來修道的。我如果不還它一個「可以拿來修道」的本來面目的話，我就覺得，我仍是貶低它了。所以這個「可能性」還是要跟同學講一講——但是以解決問題的角度來講，你們知道這樣就夠了，能夠不要激惹自律神經，就可以了。

講到性的可能性這件事情之前，我先岔題講一下抽香煙、跟吸毒這些事情，然後才能跟你講性的開發。

因為我要談到的是當一個人處在副交感神經提振的當下，會有哪幾種不同的反應，而結果會如何？所以連吸毒文化都要講一下。

這些東西都講了，你就會知道性的可能性在「指涉」什麼東西——當然這幾步鋪陳可

能會讓你有點莫名其妙：你幹嘛講香煙？幹嘛講吸毒？——可是在理論邏輯上的推演，這些東西是必要的。

首先，講到抽香煙，我的口頭禪是這樣：抽香煙的好處，非常可能比它的壞處大四倍半。

你說它的尼古丁，可不可能對我們的身體造成一些傷害呢？這是可能的。

但是香煙卻是一種相當平實的短期副交感神經提振劑。香煙古時候最早的用途，是部落民族的巫師，要進入通靈狀態之前抽的東西，當然要到這個狀態，是需要修練了。但是，至少它對往這個方向邁進，是有幫助的。所以香煙對副交感神經的提振，簡稱小小的通神，因為你跟潛在意識是有接點的，你的神就多一點了。

當一個人跟潛在意識有接點的時候，他會得到一種來自於副交感神經的禮物，是什麼樣的禮物呢？人身體裡「**矛盾**」會減少——這話聽起來是玄之又玄哦？

我解釋給你聽：

你想：我們一般人如果要減肥，就最好挨餓，因為你吃多了會肥嘛。你如果要享受美食，就怕會胖了；總是「有一好、沒兩好」對不對？

可是，當香煙讓你的副交感神經、或者你這個人跟潛在意識有接點的時候——香煙能提振你的副交感神經，而且不太有副作用，其實連大麻的副作用都不大，要到更毒的東西才有副作用。大麻，我覺得以沒有副作用來講的話，是抗憂鬱症、躁鬱症最好的藥，可是法律不准，所以就先不提這個——香煙提升你的副交感神經，因為副交感神經會幫助人的消化，所以你吃完飯抽一根香煙，覺得好舒服呀，好像食物的營養沁進來一樣。可是呢，它提振副交感神經的時候，也會刺激我們腦內的褐色細胞，而讓身體燃燒脂肪，所以人會瘦。

它沒有那個「有一好沒兩好」的問題，它讓你又能夠享受美食，又容易瘦。你說這是什麼神仙的好東西呀？

祖國這邊好像香煙沒有那麼強烈地被禁止？可是我們臺灣倡導禁煙是非常不遺餘力的，所以在高度宣導之下，我們臺灣很多人就戒煙了。戒煙之後，就**爆肥**到不可收拾，變到完全的陰實水毒體質的人太多了。因為他好像已經習慣了香煙這東西幫你的副交感神經這一點忙，一下子少了這個幫忙，就變得沒有食欲，可是肥的要死。這樣，他的人生，相對來講，就比較不快樂，因為肥得不知道該怎麼辦，食欲又沒有，就是一般說什麼「呼吸也會胖，喝水也會胖」，這怎麼不可憐？

以另一個角度來講，我們大部分的所謂的「提神」的藥品食品，都會讓人不好睡，喝了咖啡、濃茶，都不好睡。讓人好睡的安眠藥，都不提神。

可是呢，香煙是這樣：你要熬夜趕工作的時候，你抽一根你會比較精神、比較清醒、不發暈；可是你要睡覺的時候抽一根，你睡得更深、更甜——它有兩好呀。

因為我們的頭腦習慣於「有一好沒兩好」的邏輯（左腦的是非之心、得失之心），所以看到有「兩好」的東西它認不出來。認不出來，就覺得它是怪東西。

而這一項特質，剛好跟性是一樣的。性也是一種有兩好的東西，可是因為我們的頭腦認不出它的兩好，所以人類就會覺得它是有罪的，用道德來反對它。

人為什麼會反對香煙？因為怕致癌？提振副交感神經，你的整個免疫系統變好，就算尼古丁造出三顆癌細胞，但你免疫力是活躍的、清醒的，它看到就吃掉，就沒事了。怕的是你因為戒煙落得一個陰實體質，整個免疫系統低落，你身體多少癌細胞，它都看著不管呢。所以我才說，好處比壞處大四倍半。

壞處就是尼古丁有點小毒啦，吸多了還是有可能直接發作肺氣腫的。可是我又覺得尼古丁那個毒性，大概跟肉桂差不多吧？因為本草書寫的「桂」是有小毒的呀；附子也有小毒呀……錯了，附子有大毒。

從這個角度的觀察，讓我們理解「提振副交感神經」是這麼回事，你進入性愛的時候就會知道：性愛會讓我胃口變好、身材也變好；讓我神清氣爽，又睡得香甜——這才是養生。

但是，人類的頭腦習慣「有得必有失」：養生就是要吃苦，這不許吃那也不許吃，要捶這裡打那裡，揍這裡拉那裡；尤其桂枝加附子湯證的那種陽虛體質，筋是緊的，他拉得像在受滿清十大酷刑一樣。

從一般常識中，你的頭腦得到的訊息跟印象，讓你太容易習慣於有一好沒兩好這件事。所以你看一個有兩好的東西，你就覺得它一定有問題，這是投票數統計結果的問題：你的那種「有一好沒兩好」的交感神經經驗太多了，所以你看一個有兩好的東西，你嚇到了，你的左腦不相信你右腦告訴你的訊息，然後產生了劇烈的辯論心，想要把它消滅，想要把這個念頭消滅，連香煙一起消滅、連性一起消滅，這是人類會害怕香煙跟性的一個很簡單的生理機制。剛剛講過〈齊物論〉的心法：人的念波，假的那一邊，會想消滅真的那一邊；真的那一邊，卻不會想消滅假的那一邊。「大音希聲」，真理的念波是沈默少言的；它沒有辯論衝動。

所以性這個議題、跟抽香煙這個議題，都是在這場念波戰爭裡的受害者。

如果像我剛剛那樣，平平實實地告訴你性是怎麼回事，男人只要不要搞錯，就解決了嘛。如果你到今天為止，性生活不美滿，做了都覺得很空虛，還繼續性饑渴，說一聲「我搞錯了」，事情就結束了。

可是，到此為止，我還沒有講到性可以到達的心靈高度。性，在心靈修養上的功能也是很好的，只是屬於副交感神經的東西是有兩好的，所以你會害怕，你會覺得不可思議。因為人不幸慣了，一旦有個莫大的幸福在你面前，你會恐懼，你不相信真的有這種平白無故就得到好處的事情。

我學了《莊子》以後有一種很快樂的感覺，我說《傷寒論》對我來講是一個風騷辣妹，我教《傷寒論》，我只是在 happy 而已，我抱著我喜歡的辣妹摸她屁股給大家看，然後人家還給我錢，這就是有兩好——你做的事情、過的人生，是你喜歡、享受的，然後別人還給你錢讓你過這種日子，你完全沒有在犧牲——這是道家的一種幸福。

所以你真的要練，就要在意識形態上，認識世間是存在著有兩好的、雙贏的。而這才是每一個生命體之間值得存在的關係，是「雙贏」，而不是誰犧牲誰，這樣的一個觀念我們可以修正過來。雖然我們的世界，失敗的例子還是佔多數，我們都忘記了可以相信這件事，忘記我們是可以幸福的；這是很可惜的事情。

這樣的信念，我覺得透過性跟香煙等等的學習，加上〈齊物論〉的鍛煉，說不定有一天，我們的信念結構，真的可以轉移到對「幸福」這個東西，能夠敞開而擁抱它。我們現在人，因為頭腦太相信不幸了，所以幸福的機會，你看不到，被我執障住了。

再來，性的心靈高度可以到哪裡呢？我這裡分開談，我先告訴你毒品可以把人弄得多爽，並且把人害到什麼程度，然後再看：如果那個「害到什麼程度」的部分拿掉的話，只留下爽的部分，性就在那裡。

首先，在我們臺灣流行的毒品文化，第一級的毒品是海洛因，第 1.5 級的是人工海洛因，簡稱美沙酮。海洛因是最厲害的——當然還有一些其它的；我就只舉一種作例子，不是要開毒品展覽會——第二級的毒品有兩個系統，一個叫作 K 系統，一個叫作 E 系統，K 系我們叫 K 他命，E 系統叫搖頭丸。K 系統和 E 系統總加起來的藥效，才到得了美沙酮和海洛因的級數。

這兩個系統，它的效能被拆成兩邊了：

而這個 K 系統，是一種比較類似麻黃素的興奮劑，它會讓你變得很有精神，當然你知道中藥的麻黃是透支體力的，K 系統它會讓你透支很多體力，所以你在性愛之中，可以勞作而不倦，一直做下去而不累。所以 K 系統，用我的話說，叫作 High 系，讓你很「嗨」，麻黃素之類——或者說麻黃素遇到胃酸中的鹽酸就會形成安非他命——這類的東西。

而 E 系統，是 High 系的相反，叫作茫系，整個人是渙散的、軟綿綿的，當然以「被搞」的那方而言，也是「勞作而不倦」的，他好像整個人鬆開了，他可以看到一些景象，覺得這世界已經不再是原來的世界了：「這個世界變成超立體的」、「同樣的紅色變得特

別地鮮豔、特別有層次」……這個是 E 系統會產生的感覺：茫。

然後再下來，讓人心情變好一點的第三級以下叫大麻（但臺灣、日本的法律，大麻反而排在比較前面），再下來，差不多六七八級以下的，叫香煙——大約是這樣一個幅度。

我這邊要講的是，嗨（K）系跟茫（E）系，「為什麼能夠帶給人快樂」這件事。因為它們帶給人的兩種快樂，就是性可以帶給人的兩種快樂。而這也是性裡面「修道」的成分。只是性是有兩好的，它沒有毒品的副作用。

K 系的副作用，單純來講，我隨便說一個中藥「麻黃」的生理作用，就很簡單，因為你用這個 K 他命、麻黃素什麼的，結果差不多。

一般人的免疫細胞白血球裡最強而有力的東西叫淋巴球。淋巴球，百分之九十九點五都在淋巴系統裡面，只有百分之零點五是游離在血液裡面的，大部分淋巴球住在淋巴裡面，血液裡面不多的。可是如果這個吸毒的人，他是玩這個所謂讓他很有精神、很 High 的這個 K 他命的話，他驗血的時候，醫生會驗出來他的淋巴球變多，所以醫生說：「誒，這位先生還是小姐，你的免疫力，很好哦！」因為他的血液裡面驗到的淋巴球變多了，可是因為他多出來的，是從淋巴裡面借出來的，所以他驗出來血裡面淋巴球變多，以為他免疫力變強，都是假像。

所以會有一段時間，醫生覺得他的免疫力是好的。當然，中藥的麻黃吃下去，發生的故事情節也類似。所以我們中國人說麻黃是「掏空骨髓的陽氣」的藥。

為什麼掏空到「骨髓」呢？這很妙：

人的淋巴球的製造廠，如果是成人的話，是在腸膜之間的油網裡面的。一般而言，比較能夠督促腸膜多製造淋巴球的中藥是黃耆；黃耆是作用在這個地方的。我們這個有淋巴球在流動淋巴系統，在中醫可能比較會歸類到「三焦膜網」，在中醫的身體觀，有一句話叫「三焦出於命門」。所以當三焦的淋巴球被掏空的時候，你說人的身體，會從腸膜裡面調度能量嗎？不是，它是從命門裡面去挖東西。當然，詳細的化學機制我也不懂，但總而言之，長期用這個 K 系的藥物的人，他的骨髓會越來越變質，到後來連骨質、腎功能都壞掉、膀胱纖維化——這是用 K 系的人會得到的後遺症。

但是 K 系藥卻可以使人得到一種快感——因為我要說的其實不是它們有多毒，而是它們的快感加起來就是性的高度——用 K 系的人，他處於這種 High 的狀況時，他的精神可以得到心靈境界是很高的，所謂的「真人的心」、「有道之士之心」的一個面向——海洛因是直接可以讓人感覺到兩個面向；K 系的藥可以讓人感覺到真人之心的一個面向，而 E 系的藥可以讓人感覺到真人之心的另外一個面向。

K 系在發揮藥效的時候，它讓服藥的人感覺到的真人之心的一個面向，叫作「無時間

感」。比如他用這個 K 他命提神的時候——當然多半是拿來充作性交的助興藥物了——所以就假如他抱來抱去做著做著，他可能會覺得說：「咦？怎麼已經過了五個鐘頭了？我覺得只有三分鐘而已。」他失去了對時間軸的讀取感；這叫無時間感。

然後呢，E 系造成的感受，是真人之心的「無自我感」。剛剛才講到《莊子》的「喪我法」，教你把一條一條的信念拿起來檢證，發現它不是事實就消融掉。因為真相的念波不會結坨坨，不是真相的信念會結坨坨。結成的一坨叫我執，就我們的自我。

E 系的藥物它作用的機制，不是人的肉身，而是人的意識。它會把你的意識裡面的那坨我執坨坨（由信念所結出來的那個你叫作自我的東西），一根一根硬的掰碎。這樣子把我執坨坨一根一根硬的掰碎的當下，你的表面意識跟潛在意識是相通的，沒有阻隔。而那個相通的潛在意識會把它感覺到的世界傳送到表面意識來。潛在意識看到的世界是超立體的，因為次元維度比較多，所以那個人就感覺到一個超立體的世界，看一朵花看到好多不同的角度——這是 E 系藥造成的的狀態。

我們本來要用喪我法練 18 年的，它一瞬間幫你達成了。你會不會想說：「這個藥太好了！在肉體上沒有副作用，又能讓我瞬間體會到喪我之後的真人之心。」？

非常平實的事實，就是：吸毒文化是嬉皮文化的殘留物；而嬉皮文化是一種靈修文化，是一群有心靈追求的人，藉由毒品，想去感受一下有道之人的心靈境界，而產生的開端。它本來就是由靈修文化變質而成的東西。

但是，一個人，如果他的我執是用喪我法，把錯誤的信念（不實念波）一條一條它融解掉的這種方法，他的心是一顆越來越鬆柔的心；像一團毛線球，今天抽掉一根，明天抽掉一根，他的心是慢慢地越來越舒服。

可是，這個 E 系的藥物，把你的自我坨坨一瞬間拆碎了，但，不實念波還是在，那個互相吸引的黏性沒有減少；你的自我，因為不實念波本來就是要呼朋結伴的，它的藥效一過，「啪啦」又黏成一團，可是再黏成一團的時候，不得了了，曾經被拆掉過的自我坨坨，會有**心靈創傷**——已經本身就是我執了，還加個心靈創傷？

曾經被拆掉過的信念坨坨，會更加強硬地巴住彼此不放，它們被驚嚇了。

本來——不要說真人心，就說普通人的心——其實一個普通人的心，也是不斷地在新陳代謝的，因為我們人的信念，是隨著接觸到的事實不同，在慢慢更改的。比如說，我小時候相信有聖誕老人，後來發現原來是爸爸媽媽偷放禮物的，然後就覺得沒有聖誕老人。以前以為有聖誕老人，今天覺得沒有了，這不是有一個信念被改變了嘛？所以人的自我會不斷地接觸到新的訊息而產生變化，因為自我是信念結成的嘛，信念不斷地有所改變：或者是我從前不知道中醫好，現在知道了，就有一個新的觀念了。然後今天聽 JT 說一些屁話，

又發現原來中醫也沒什麼了不起——新的情報進來，想法都是會變的。

健康的自我，是不斷地更新的。但是，被 E 系藥物掰碎之後再黏出來的自我，它對於每一個情報更新，都會有一種高度的過敏。所以，吃過很多 E 系藥的人，你在日常生活上，跟他講話，你會發現：

比如說我們臺北物價漲漲跌跌的，可能昨天白菜是十二塊一斤，今天是下兩天，泡爛了，三十塊一斤了。你跟一個有在吃 E 的人講：「哎呀，最近白菜變好貴，三十塊一斤。」他會叫：「蛤～？蛤～？怎麼可能！明明十二塊一斤的！」像這個樣子，他的信念坨坨，對任何更新，有激烈的排斥反應——這是 E 系藥物的後遺症。

而這樣的我執坨坨硬掉的人，也就會變成「無論他智商如何之高，學問如何之豐富，但你只要一聽他講話，就會感到**無聊得要死**」的一個人。因為，一個人之所以能「不無聊」，是在於他的信念是可以新陳代謝的，所以映入他眼中的一切，都可以帶給他啟發、讓他得到不同的觀點。這樣的能力愈好的人——當然是要靠練〈齊物論〉喪我法啦——你愈會覺得這個人說話很有意思，就算是家常瑣事，他講起來，你就會覺得他話語中有一種清新的悟性，讓人能以不一樣的角度看待世界。

可是我執坨坨硬掉的人，他一件事情講了半天，你還是會忍不住要問他：「……所以呢？」他雖說了一個故事，但所有的故事的重點，都在於「the moral of the story這個故事告訴了我們什麼」，可是因為這個人信念結構無法改變，他不管遇到大事小事，總之就是學不到任何長進或領悟，所以他的所有故事，就只是一件事情的報導，沒有任何**意義或啟發**可言。自然會讓聽的人感到無聊得受不了了。

這兩系的毒品，總加起來，或者單用海洛因讓人得到的「無時間感」跟「無自我感」，就是沒有我執坨坨的真人之心感受到的世界。性這個東西可以到達的高度，就是到達真人之心，而沒有副作用。

比如說兩個用副交感神經作愛的人，如果發生了親密的關係的時候，隨便抱兩下就天亮了。在性裡面，其實人不難體會到無時間感。

而無自我感是這樣子：比如說一個女人，本來自我的信念結構會形成某些情緒——我認為什麼事情是不應該的，我看見了，就會有意見、有不滿——可是，如果是性很滿足的女人，性交後一星期之中，原來她會爆炸的事，看到都是笑咪咪的，看什麼都順眼了。她的信念結構鬆掉了，本來沿著那條我執坨坨連鎖反應會起情緒的事情，現在程式沒跑完就脫軌了，於是就不會起情緒了——這叫無自我感。

一個性生活美滿的人，他隨時可以去到無時間感、無自我感，他的我執坨坨是順利而自然的鬆懈開，然後再慢慢黏回來，那是沒有副作用的。而且他有後續一星期的時間去體

驗不同的情緒經驗，看到不同的實相，多多少少又會溶解掉一些不實念波，我執坨坨就算再黏回來時，也會比之前鬆。

而這樣子的人，如果他三天兩頭就可以升到真人之心的境界再回到這個世界、想去的時候又可以再去到真人之心的境界再回到這個世界……你有沒有覺得，他心靈有可能逐步往上提升？因為好能量一直在跟你做溝通，潛在意識會越來越流露。

所以如果能夠讓性到達這個高度的人，瑜伽術裡面說的要打通七個脈輪這件事——人類能量的精子「^{Kundalini}赤蛇」，會鑽進能量的卵子「^{Sahasrara}千瓣蓮花」，做出受精的種子「仙道胎」，而形成花瓣散落、化為果實，「^{這也是道門黑話}天花亂墮」的內景——房中術，會比瑜伽術快。

而這個「去去真人之心玩玩再回來」的這件事情，說來並不是小事。在修行人的世界，這是一個多少人夢寐以求的體驗呢！這件事情的專業術語叫作「^{Satori}三托歷」，意思是「對開悟者之心的短暫瞥見」，而在一般宗教界的看法，是只有「這一世有可能開悟」的人，才有機會被上帝打上這個「^{imprint}三托歷印記」的。

也就是說，當一個人有機會體驗過「無時間感·無自我感」，這個經驗，就成了一種「也是**祝福**、也是**詛咒**」的存在。因為這個人的餘生，就註定會變成一個「^{wanderer}流浪者」，也就是「尋覓真理的人」。因為，他一定會想要重回到這種感受之中，在尋回這種感受之前，基本上他的感受基調就是「無奈」；即使有美食可吃，有錢到世界各地旅行，他還是會覺得不夠滋味，心裡總像是有個洞沒被填滿。而若想要完全填滿這個心靈的空洞，就必須是靠修練而走到禪定、「^{Samadhi·三昧}三摩地」之境才行。

但是，一個被打上三托歷印記的人，雖然天天都活在「曾經滄海難為水」的可憐之中，從某個角度來說，他到底是幸福的；因為他**知道自己要的是什麼**。而這樣的人，如果以身體修練的層面而言，也是佔到一個很大的便宜：因為三托歷印記會在每一個細胞、甚至生命能的每一個光粒子之中，留下一個「朝向開悟」的**指向性**；他身與心的每一個粒子，都在渴望著「道」。於是，這種人練內功的時候，走火入魔的機率就會偏低，因為一有哪裡練不對了，他會認得出「我現在走的方向不對」，體質上會有這一種指南針一樣的功能。

而以練功的技術而言，瑜伽術傳到距今大約兩千多年前的時代，已開始「失去真傳」了。古印度的瑜伽行者，和苦修行者的功法混種得亂七八糟，什麼睡釘床、餓肚子、躺冰塊之類的自虐哲學，污染了瑜伽本來的目標。於是在那個時代，瑜伽行者開始變得很喜歡「自我控制」。本來是「自我覺知」的功夫，參雜了這些不必要的東西。

而一旦瑜伽術開始重視「控制」這件事，往往就會讓人在練的時候，交感神經不知不覺趨於緊繃，於是人體的氣脈反而容易卡死，練著練著就拙火鬼打牆而出事了。所以，當時和瑜伽術勢同水火的房中術學派，反而變成了瑜伽術的救贖之道。

因為當時除了佛陀新創的「正見」、「反省」可以直接提振副交感神經之外，印度的修行法之中，能直接提振副交感神經的，就只剩一個房中派了。可是佛陀教的八正道，對於沈迷於練功夫的那些瑜伽行者而言，說來是完全不對胃口；所以後來再有人把瑜伽（增加電壓）和房中（降低電阻）兩派合一，而形成之後的密宗，這又是另一個故事了。

以上是以自律神經而言。而若以「三托歷印記」而言，其實，無論是練瑜伽、還是練中國的內功，在修練過程之中，要得到「三托歷印記」的機率，都是相對偏低很多的。但，沒有三托歷印記的練功者，的確就比較容易「走火入魔」。

而三托歷印記最容易得到的情況，以一般人而言，通常是在「愛情事件」和「性行為」中比較容易遇得上——當然還是有一些天生根骨奇佳的靈童，小時候從樹上摔下來就靈魂出體而三托歷了，但那究竟是少數——雖然有很多在「愛情和性」之中遇上過三托歷的人，可能一輩子也沒搞清楚狀況，誤以為那種美好是來自於愛情和性，於是就一輩子都上癮於談戀愛和性交，想要藉此而複製、重現出那種體驗，真是會讓人挫敗死。可是，無論如何，給了我們「無時間感·無自我感」這份「**道基**」的「性」，它的確是對人類釋出了真實的善意。而作為人類，是否也能夠好好地「不辜負」性的善意，從性行為之中去獲取到不只一次的三托歷印記呢？

說來真是有點好笑：修禪或練功夫的人，一輩子能有一次三托歷，就要偷笑到死了；可是，房中之術還行的人，三托歷，是三天兩頭就來串門子的熟朋友呢。好像幼兒園老師給乖寶寶蓋的那個星星還是花花的戳戳，苦苦練功的小朋友，拼死拼活，頂多只拿到一張兩張；愛來愛去的色色小朋友，反而是戳戳集得多到掉地上都懶得撿。

所以，我個人的真心話是：我們真的欠了「性」一個很大的道歉、也欠了它一份很大的尊重。因為它帶給我們的「靈性體悟」，平實而論，比練功、修禪，要更大更多，也更容易。所以，性可以到達的**高度**，是無論如何不能漠視的。

但是，人如果處於某些狀況的時候，就沒有可能達到這個高度了。

當然這也是頗為艱難的一點，但是我要請問：什麼樣的人比較容易達到這個高度？

在《莊子》的第五篇〈德充符〉裡面有提到一種人，我用最膚淺的方法說，叫作「可愛」的人。

可愛是什麼意思？兩個人進入性行為，現在一般人，因為是交感神經的頭腦，可能會覺得要看對方肉不肉感、身材好不好、肌肉大不大塊之類的？可是實際上，真正的性行為，最需要的條件，是「對方不可愛」。如果這個人是一個「我覺得他好可愛哦，比小狗小貓還可愛，我可以五六個鐘頭一直抱著摸著……」家愛小狗小貓的人，知道小狗小貓很可

愛吧？牠完全沒有心機，就這樣眼睛睜大大地看著你，對你只有愛，沒有別的。喜歡小狗的人摸小狗，如果不是有別的事要做，可以一整天地摸下去。

要能夠達到這個心靈高度的性愛，必須有兩個比小狗小貓可愛的人，才做得到。這條條件有沒有好難？

唉，是頗難。人要怎麼樣才能變可愛呢？做一個真小人，讓副交感神經提振，還算蠻可愛的……我如果要再說一個比較簡單的「定義」，《莊子·德充符》篇裡面講的故事，講到一個很醜很醜的人，但他內心是很可愛的，所以人家一看他覺得醜，可是和他相處之後，三兩天就忘了他的醜了——其實這是很普通的事，對不對？——很多生活之中我們覺得很可愛的人，都不一定長得漂亮的。

你初見到這人，覺得他長得不太好看，可是變好朋友之後，就完全忘了這件事。可愛的人會給人這種感覺，到最後他的相貌不是障礙。

現在是比較開放的自由戀愛時代，所以在求偶的活動中，很多人都會想提升自己的**競爭力**，爬上人肉市場食物鏈的金字塔頂層：要富、要美、要帥、要當社會菁英分子……

但是，在這樣的「打造一個強勢的自己」的努力過程中，卻也有不少人，錯失了「成為一個可愛的人」的機會。

我不是在說富不對、美不對、能力強不對……只是，這一切，都必須建立在「這的確確是你靈魂深處的呼喚」，也就是道家所說的，來自「**性命**」的渴望才行的。

我很喜歡「做事認真」這件事，但，「認真是美德」這句話，必須是建立在「你愛它」的前提之下才行的。我自以為是個在工作上會盡全力的人，但那是因為我喜歡做這件事，認真做它，我很「爽」！但，如果是面對我沒有興趣的事情，「認真」就會是一種自我催逼的受苦過程。

如果你靈魂的呼喚是當一個有錢的菁英，而你成了一個有錢的菁英分子，那麼，你整個自律神經是放鬆的，你會是一個很舒服而**可愛**的菁英分子。

但，如果我們內心深處的渴望就不是成為菁英分子，我們卻因為自己設定的種種「我應該」、「我必須」、「我不能輸人」……的觀念，而硬**逼迫**自己去成為一個社會強勢角色，那麼，在這一路走來的過程中，我們就會不得不一次又一次地，作出情感上的**犧牲**；一次又一次地壓抑、切除、背叛我們真實的感受、對生命的渴望。

就好像流瀲紫老師說的：她寫的《甄嬛傳》，不是在分享小職員如何升職的秘技；而是在描寫，一個女人，要爬到皇太后的位子，必須遭遇多少次、多殘忍的「失去」。

我們的社會主流是認同「性感」的——我說的性感，是指對社會強勢角色的追求、一

種對於「吸引力的條件」的追求——同樣是一個人，有錢比沒錢性感；有權勢比沒權勢性感；身材好比沒身材性感……

但是，當我們因為錯誤的理由而爬到「性感」這個位階時，往往，我們失去的，是「讓自己以及他人**能夠放鬆**」的能力，也就是「可愛」的品質。

而沒有「可愛」的品質，兩個人的性生活，就註定會變成一場災難。

我個人以為，這是一個現今社會中存在的一種很誇張的諷刺劇，一種把性能量扭曲了的迷思：

你想想看：我們之所以追求「性感」，本來是為了要在求偶市場中得到較好的機會，擁有較高品質、較幸福的性生活。

但結果，卻是：對性感的追求，徹徹底底把我們的性生活打爛了。

怎麼會有如此不可思議的矛盾？

一路過自己想過的人生生活過來的「真小人」，對自己是沒有身段、沒有標價的。因為，反正我也過得夠爽的了，其他種種外在之毀譽、工作之薪資高低，於真小人而言，都不是最重要的事。你肯給我，我儘管收下；你不想給，我也不必乞求你垂憐。

但是，一個用種種「我應該」來箍住自己、一路「撐住」活到今天的自以為正人君子的人，他是**有身段、有標價**的！因為在感受上，他走到今天所獲得的種種，他是有付出犧牲、有付出代價的；所以，如果得不到對等的回饋，他是沒有辦法平衡的。

都不要講作人處世的節操之類的太高級的事件了；就說一個最低級的故事好了：

我有一個朋友，他很希望自己是一個性感的、有吸引力的人，所以每天逼著自己狂作運動，把自己的肌肉打造得很大塊——當然，我身為一個旁觀者，對這件事情倒沒什麼認同感；因為，我總覺得他的種種鍛練，把他的體質已搞得累壞了、虛掉了，一場小感冒都可以拖上幾個月也好不了——有一次，我忍不住笑他：

「你不覺得，你這對健碩性感的胸肌，把你搞成了一個**憤世嫉俗**的人了嗎？因為，你現在只要一和想交往的對象互動，就在注意對方有沒有迷上你的豐胸！我想，你這對黃金左右胸，於你而言，是你流血流汗辛辛苦苦換來的，恐怕是每邊胸各有百萬元的價值，可是，對你而言是價值百萬的黃金右胸，在別人眼中，往往就只是多兩三斤肉而已呢。所以，人家光是沒有立刻豎起大姆指狂讚『好一個價值百萬的黃金右胸！』，你就已經頗有失落感了；人家只什麼都沒做，你就已被傷到了。可是，這世上又有誰能如你這般愛戀你的胸肌、立馬就會趴下來膜拜它呢？這也太為難別人了吧？結論就是，不夠愛你這胸的人，就被你歸類於『不了解你的價值的人』，你就無論如何都覺得不能接受了。」

《莊子》說：「有為則虧。」如果我們去燙個新髮型，純粹只為自己高興，別人有沒有注意到都無所謂，我自己有爽到就好了。但如果我們的這個新造型，是為了作給別人看的，別人若是沒注意到，我們心裡就難免失落了。這種事情，真的是不能「刻意」而為的。

那麼，如果我們是為了符合外在社會的價值觀、甚至是已經內化成我們人生觀的某些標準，而去努力成為一個優勢角色「表演」給他人看，其實，我們是「有所為而為」的；對於完成了這個「表演」之後的回饋、這個角色會如何讓我們「有所得」的種種，我們打從一開始就是期待、算計著的。於是，一旦有人對我們的努力不讚揚、不肯定，我們就要不高興了。

孔子教學生要「人不知而不愠」，從這句話，你就曉得：孔子的學生，大多都是「得不到別人的肯定，就會鬱怒」之輩了。

孔子的這句話，若給一個真小人聽到了，他一定會覺得好奇怪：「我做我愛做的事情，爽我自己的，正是不愛別人來打攪。你不理我，我樂得很呢，何怒之有？」

而在實際生活中，這種努力會導致的更不可愛的問題：

如果一個人為自己經營出來的強勢角色，是他犧牲了許許多多更喜歡的事物而換來的，這個人，最有可能的結果，會變成一個「**規矩很多、指責很多**」的人——某個**不可愛**的人。

前面也講了，不實念波會產生辯解衝動的。

一個不是真心想成為社會菁英的人，如果硬得成了一個社會菁英，他就會不斷地「說服自己」、「合理化自己的選擇」，時不時要告訴自己、告訴別人：「我現在這樣子很好、很幸福！」

如果是一個在道德上硬逼著自己成為一個**不快樂**的正人君子的人，他的辯論衝動，更會時不時就波及他人：

凡是他看到有人不像他一樣嚴格要求自己、壓抑自己，他就會覺得對方「不上進、不努力、墮落」！而無論如何都沒有辦法看得順眼對方。

因為他的這條成功之路，他走得太辛苦、付出過很多極不愉悅的代價，他已深深相信，人是不可能「不犧牲」就直接幸福快樂的。於是，那些直接就幸福快樂的人，於他而言，變成了極不合理的存在，以他我執的立場，這樣的一種存在，是極具威脅性的，一定要把它消滅掉才好。

他先學會了「對自己殘忍」，然後，把這種殘忍當成「正確的人生觀」再推廣出去要求他人。

於是，跟他比較近距離接觸的人，就會時不時被他「說教」或被他「電」了——當然，

他也會自我美化一下，會跟對方說：「我勸你是為你好，你這樣鬼混下去不行的……」之類之類的。

但是，以一個心理分析的角度，我們就會明白，重要的是：他的心理結構，沒有辦法「容許」、「諒解」任何跟他人生觀不一樣的人！他做不到——即使他「自我要求」的道德觀之中有一條是「人要原諒、要寬以待人」，他也做不到——他只能假裝不在意，其實還是很受不了的。

自律極其嚴苛的人，如何能夠寬以待人？一個真心相信「不信我的神的人，會下地獄被烈火燒到永恆」的人，如何能夠坦然地去愛、去接受不信他的神的異端者？

心理基盤已用「極嚴厲的人生觀」製造出大量的罪惡感和羞恥感，而一路都用罪惡感和羞恥感作為動力，恐嚇、逼迫自己以「他認為正確的道路」活到今天的人，他眼中的別人，只要和他觀念不同，他大約都只能看到罪人、看到不配活在世上的人。

而這樣的人，如果有伴侶，而他的伴侶又是他的標準中「不夠合格的人」的話，他是用什麼樣的心情在擁抱、親吻他的伴侶的？是不是很有可能在心中無奈地默默嘆了一口氣……？

他在伴侶身上看到的諸般不合意的種種，他表現出來、或硬吞回去壓抑的「指責」的情緒，無論如都會讓他的伴侶感覺到「跟這個人相處空氣好沈重、超有壓力的」。

而，伴侶之間，一旦有了這種壓力，自律神經就卡死在交感神經這一邊，性生活的品質，自然也就乏味、慘烈之極，有不如無了。

我前一陣子常說一句話：性這個東西，必須是**把人當作人看待**時才能成立的。

如果我們把自己搞成了一個十分嚴厲的正人君子，往往，在不自覺之中，對別人是有很多「苛求」的。而這些要求，變成了我們判斷他人的一種審查標準之後，我們就會好像在菜市場挑西瓜、挑蘿蔔一樣地在評估「對方**夠不夠資格**成為我的伴侶」。我們會變成一個審判者。

可是，一旦我們把人當作西瓜、蘿蔔一樣地看待、挑揀時，我們的性生活品質，就真的會降低到好像在強姦一顆西瓜、一根蘿蔔一樣乏味了！

因為，到底，我們所經驗到的「^{Reality}實相」，是我們自己內在的心理結構投射出去的能量所形成的。

所謂的「把人給**物化**了，是一種對人的貶低」這麼一種說法，與其用來指那些色情圖片上的^{model}麻豆，不如說，有更多的正人君子，是在如此地不自覺之中，用一重又一重的嚴格審核標準，也把人給物化了——只是美其名曰：「我是希望你能更好。」

然後，性的價值，就被這些「把性搞壞成垃圾的人」給貶低了。

也是說，人類在涉入性活動之前的「求偶活動」，所作的「為自己的吸引力加分」的種種努力，常常是一個不小心，反而讓自己變成了一個無法享受性活動的人。

更直白無味的說法：性的美好，在於提振副交感神經。但，如果一個人，一天有百分之九十五的清醒時刻，都在給交感神經增壓，養成了只在給交感神經增壓的習慣；就算有了性活動，這個人只怕也是積習難改，扭轉不過來了。

可是，這些把性的功用都搞壞了的人，偏偏又是比較**有性慾**、比較在受性慾虐待的人。

因為，對自己誠實的真小人，他的交感神經不太緊張，所以他的性慾是淡淡然很溫和的東西，但這樣的人，如果從事性活動，性生活的品質卻是相對美好的；有快感、有療癒的效果。

而這些交感神經超緊張的人，他的性慾通常也是極其猛烈的，但是，他的性行為品質，反而是一種沒什麼快感、只是把自己搞虛掉的純發洩。而他如果一直反覆經歷這種「被性慾煎熬，然後，忍不住做了，又覺得好後悔、好自責，因為又不開心、又空虛，覺得自己像笨蛋一樣」的過程，是不是很有可能，他會對性的看法越來越負面，對這樣的自己越來越痛恨、惱羞，而終於會說出像是「萬惡淫為首」之類的話？

——不想覺得「惡」的是自己，索興把所有的「惡」都推到性的頭上去算了。

可愛的人，如果要說一個清楚的定義，讓我們家瑩瑩來說好了（因為她的性生活品質相對美滿，所以她說了算），有一次瑩瑩在感慨她的人生實在是太幸福——這對男女，就喜歡亂發這種閃光文：「我性生活超美滿，你完全不懂這有多快樂。」之類的——有一天瑩瑩說了一句對她男朋友丁助教的評價：

「叔叔，我覺得我很幸福的一點，是有丁這樣一個人，**他看到了我所有的缺點**，卻願意包容我、等待我、提醒我。我內心自己都覺得很可怕、醜陋的黑暗面，都敢在他面前表現出來。」

其實，這句話就夠了。你願意做一個，能夠看到對方所有的缺點（並不是當一個瞎眼的白痴），但是不用你頭腦裡面的「應該」去打壓對方，讓他盡情地做自己，信賴他總會找到自己生命的呼喚。

如果你能夠變成如此可愛的人，任何人跟你相處的時候，他沒有秘密，他覺得什麼話都可以跟你講，因為你不會譴責、批判他。

所謂不可愛的人，就是心裡面「規矩很多」的人，跟他相處，你會知道：「如果我表現得懶惰一點，他會瞪我；如果表現得貪玩一點，他會罵我……」

很多人心中是有很多規矩的，別人跟你相處的時候，你的規矩越多，對方就越**有壓力**，越有壓力，就越不能啟動副交感神經。所以，如果兩個人都能夠完全包容他人，接受人是不同的，每個人有自己生命的呼喚，我不能強求一樣的標準。看到任何人、任何事，都能夠包容、能夠接受、能夠欣賞，人家跟你相處時，感覺不到你的任何譴責和壓力。如果有兩個如此可愛的人，而他們在肉體上又互相吸引的話，他們的性，就可以達到修道的高度。

這是一個非常難有的機緣，但並非不可能。

我想，我今天的報告就可以在這裡結束了。