

立玉井工商 109 學年第一學期晨間閱讀 (2020/10/23)

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____

● 本日精選：「老莊專家蔡壁名：學會疼愛自己，別讓負能量折磨你的心」

文章出處： **大人●社團** 2020-08-03 作者/廖婉書/Cheers 快樂工作人

<https://club.commonhealth.com.tw/article/2864>

➤ 這篇文章哪些內容對你來說印象深刻呢？請在文章中畫線註記，並說明印象深刻或喜歡的原因。

➤ 請各位同學看完文章後，寫下讀後心得唷～(約 80～100 字)。

老莊專家蔡壁名：學會疼愛自己，別讓負能量折磨你的心

老莊專家蔡壁名曾在《學會用情：當老莊遇見黃帝內經 2》書中提過，在她年過半百的人生中，曾遭遇兩次最大的災難，一次是身體上的陰陽之患；一次是人事上的人道之患。當下她很痛苦，但災難反而讓她進入比之前更強大的心身境界，活出不受外界干擾、能繼續前進的自己。她認為，如果心不穩，波動的情感就容易影響身體，因此莊子哲學要教我們的第一課，就是照顧自己的心。

莊子哲學並不難，第一步是照顧自己

說起《莊子》，一般人的回憶是課本裡的文言文，很少有機會真正了解莊子要傳遞的寓意。

但是這些年蔡壁名的《正是時候讀莊子》、《解愛》等著作大紅，幫助許多人發現莊子哲學並不難懂，而是單純、細緻的解讀人際關係，內心修練、平靜生存天地間的準則。

許多理念並不難，只是生活在變化快速的都市叢林，容易遺忘。

「很多人談了戀愛，就會把注意力放在對方身上，可是莊子告訴你，你要鍾愛自己的心，」蔡壁名進一步解釋，莊子生在戰國時代，當時最重視君王、爹娘、忠孝，但莊子強調，除此之外更要「鍾愛自己」。

看蔡壁名說得平淡，卻蘊含生命刻苦的經歷，如同莊子說的「異常氣候」所習來的體悟。2007年，她得知罹癌第三期，隨即進了癌症病房，進行一連串治療。因為化療的緣故，當時身上有許多潰爛的黏膜，每次擦藥都要花上半小時。這個過程她發現，治療期間只要她生氣，黏膜出血狀況會更加厲害，心理影響身體的反應相當明顯。因為化療遺留的後遺症，讓蔡壁名至今仍提醒自己，不要過分生氣、傷心，因為那都是在折磨自己。

驅趕黑暗最好的方法，就是把燈打亮

修心，不是件容易的事，10年前的那場苦痛，卻扎扎實實換來平和的心境。「我還在修練，現在遇到不好的事，我的注意力不放在這件事，而是我有沒有受影響，」蔡碧名說。現在，負面事物能影響蔡壁名情緒的時間愈來愈短，甚至不到一分鐘。

「黑暗是很難驅趕的，最容易驅趕黑暗的方式，就是把燈打亮。」面對負面情境，蔡壁名認為改變心境很重要。這句話對應莊子思想，便能看出鍛鍊內心的重要性。如同莊子所說：「先存諸己，而後存於人。」

先把自己需要的樹立起來，再立別人需要的，也就是說，天地間最重要的東西，就是自己的心，練習讓心安定、強壯。一旦投入很多時間鍛鍊內心，你就不希望自己輕易受到干擾。

蔡璧名認為，人會受到干擾，是因為遇到不合理的事，覺得對方不正常。她舉例，夫妻吵架是一個相互了解的過程，但偏偏很多人把吵架當異常；又例如，分手是很正常的事，畢竟身邊沒有多少人，最終和初戀步入禮堂。

如果我們能學會，把以為的「異常」當作正常，就不會輕易傷心、生氣。「我也遇過對我不好的學生，但我會想，很多學生都對我很好，有那麼多天使在，遇到一兩個惡魔，不是很正常嗎？」她反問。

不受負面情緒干擾還不夠，還要學會不散播負面情緒。

莊子說：「內保之而外不蕩。」蔡璧名解釋，這句話是要我們把心守護好，不要一直注意別人的所作所為，也不要一直執著於外在，才不會把負面情緒向外擴散。一旦把負能量發洩在別人身上，不只自己受影響，更是破壞雙方的關係和記憶。

假使遇到情緒失控、位階比你高、沒辦法回嘴的人，蔡璧名建議：「不要生氣，而是要同情對方沒有機會修養自己。」維持平靜，避免和對方一起掉進負能量的深淵，也是一種修養。

「體諒才能原諒。為什麼要放下？因為不放下會傷神，不要拿別人的錯誤來懲罰自己。」

蔡璧名比喻，心就是保險箱，負能量就像強盜，當強盜來了，你要顧好保險箱，而不是直接交出保險箱。

她曾實測一句罵人的話要花多久時間？結果常是不到 3 秒。「為什麼我們要為這一句不到 3 秒的話，耗費自己 3 分鐘、3 小時，甚至一輩子的力氣在意、生氣？這划不來。」

解不開的結，不要想、放下它

她也表示，若真的遇到無法解決的事情，就不要去想，「我的父親曾說，不能煩惱的事就放下。我們只要想著，把自己的事做好，把心照顧好。如果煩惱沒有結果，為什麼要煩惱？很多結，不是你想，就會解開的。」

面對生命中如毛線般纏繞在一起的煩惱，蔡璧名從莊子學會：即使遇到不好的事，仍舊自在。現在的她，再怎麼忙，也會擠出時間練拳、做穴道導引。把注意力拉回到自己，就發現「愈專心，愈不容易有負面情緒」。

因為鍛鍊時，必須全心全意專注，花了那麼多時間練習，若還輕易被外在事物影響，導致練習中斷，豈不可惜？

「愛自己的心，就能保住你的事業、愛情、身體，這很實際。把注意力放在心上，而不是面子上。」蔡璧名鼓勵大家，疼愛自己的心，需要學習，一旦開始練習，就會發現昨天困擾你的事，今天不再困擾你了。戰勝自己，是一件相當有成就感的事。