

# 我只能 這樣嗎？

讓你從谷底翻身的七大生活原則，  
預約自己的理想人生

.....

丹尼爾·奇迪亞克  
Daniel Chidiac 著  
姚怡平 譯

## WHO SAYS YOU CAN'T?

**YOU DO:** The life-changing self help book  
that's empowering people around the world to live an extraordinary life

你是否正陷入谷底、對人生感到迷惘？  
是否覺得自己不是過著理想人生？甚至懷疑自己只能這樣嗎？  
本書教你靠自身的力量，建構意想的生活。

# 我只能 這樣嗎？

讓你從谷底翻身的七大生活原則，  
預約自己的理想人生

.....

丹尼爾·奇迪亞克  
Daniel Chidiac 著  
姚怡平 譯

## WHO SAYS YOU CAN'T?

**YOU DO:** The life-changing self help book  
that's empowering people around the world to live an extraordinary life

## 好評推薦

「本書堪稱是最極致的個人心靈成長書籍，無論處於哪個人生階段，都能從本書中找到內心的澄淨。」

——托瑞·史密斯 (Torrey Smith)，第四十七屆美式足球超級盃冠軍

「本書提出一些明確又可行的步驟，引領讀者培養勝者心態，最終過著更完整、更成功的人生。非常建議大家閱讀本書！」

——娜塔利·伊娃·瑪麗 (Natalie Eva Marie)，WWE職業摔角手兼演員

「這輩子讀了一堆心靈勵志書籍，終於有一本運用務實手法，教導讀者邁向聰明又正向的生活。丹尼爾的熱忱躍於紙頁之上，猶如站在你的背後，支持你的目標。讀來令人信服！」

——海倫·卡帕洛斯 (Helen Kapalos)，

澳洲十號電視台 (Network Ten) 資深新聞主播

「丹尼爾的個人經驗與淵博知識，令人為之一嘆。可別被他的年紀給騙了，對於世界運作的方  
式以及某些行為對人的自尊造成的影響，他都有著清楚又正面的理解。他的熱情與縝密的解說，應  
當讓大家知道。」

——阿朗·楊 (Ahron Young)，天空新聞台 (Sky News) 墨爾本總編輯

「對於人們面臨的挑戰背後的核心問題，丹尼爾擁有神祕的直覺。他具備的技能可和緩引導大家站在全新的培力角度。他的聰智和散發的氛圍富有感染力。他能理解及尊重每個人的情況，同時也激發大家跨越障礙，達到人生中想獲得的成就。」

——托比·奧布賴恩 (Toby O'Brien)，澳洲雪梨資深心理學家

「本書作者的鼓勵與策略最是能超越過去已知的局限，真的很天才。要是這世上有更多人像丹尼爾那樣就好了。」

——安潔拉·賈考森 (Angela Jacobsen) 名人保姆與  
《寶寶之愛》(Baby Love: Angela Jacobsen's A to Z) 作者

## 世界各地讀者的迴響

「謝謝你寫了這本人生手冊，我基本上是把牠當成聖經用。」

——艾利克斯（加拿大多倫多）

「我二十六歲，來自英國。二〇一五年，醫生說我有嚴重焦慮症和憂鬱症。我焦慮得恐慌症發作，被送到醫院；同年，醫生告知我罹患皮膚癌，必須動手術，加上日常生活的壓力，我壓力大到無法應對。我的感情、家庭、職場生活受到影響；老實說，我的一切都受到影響。於是我開始抽菸、喝酒來減輕壓力，也參加無數的認知行為治療課程和療程，但全都沒用。」

有一天，我決定在失控前親自處理問題。我停用醫生開的憂鬱症藥物，也沒去上課，開始設法幫助自己，無意間發現了你的書。我花了八個月的時間才讀完這本書，但那是因為我放手一搏，接受挑戰，堅持實行你善意規劃出的練習。可別會錯意，我才不是那種『堅定不移』的人，可是自從翻開二〇一六年的扉頁，我就從來沒有回頭過。有時就連打開這本書，都顯得艱難，得掙扎一番才行，畢竟從前的我向來都是負面看待人生的一切。然而我不由得受到這本書的吸引。你的書和故事引領著我度過黑暗的時刻，再怎麼言謝，也不足以表達我對你的感激之情。讀了你的書以後，我順利把菸給戒掉了，現在出門聚餐也只喝一兩杯酒，今年還開始踏上健身旅程，是身體上與心靈上的健身。每讀一章，就覺得你能理解，就覺得只要自己繼續往前邁進，就算碰上狀況不好的日子也沒關係。我可以自信地說，我的憂鬱症消失了。雖然焦慮還是不時會探出它那顆醜陋的腦袋，但是讀

了你的書之後，我對焦慮更加了解，把重心放在更正向的道路上。

我很清楚，還是有一堆事情要做，每一天都會學到新的事物。此外，因為你的緣故，現在的我對於明日會發生的事情，再也不擔心了，反倒精神為之振奮。你應當要知道，你帶給我的幫助，我再怎麼言謝也不夠。」

——強納森（英國柴郡）

「謝謝你的存在。我剛讀完你的書，喜極而泣，因為我跟男人分居後去旅行了，可還是很愛那個男人。讀了書中最後幾章，我深受鼓舞，每天保持正向態度，每天持續想像及靜觀，持續專注於自己的想法和行動。我深切自省，決定轉換職業，跑去旅行，因為我需要呼吸新鮮空氣……大家都覺得我是在想盡辦法逃避，其實我是想要體驗不同的事物，回饋自己的社群。再次謝謝你寫了這本令人為之驚嘆的書，更期待著自己的冒險之旅。」

——羅娜（英國倫敦）

「我想要對你說，你的書給了我的人生不少幫助。我有一些創傷經驗，從來不曉得行動、想法、情感之間的關係會影響到人生，直到讀了你的書、做了許多自我探索之後，才終於有所體悟。如果我沒留意到這些，就表示我沒關注自身，沒看重自己的夢想。我困在這份討人厭的工作太久了，目前正在邁向夢想中的公司。我每天研讀及練習書中提及的概念，把這件事列為第一要務，而我的人生每天也越變越好！這件事很困難，卻非常有意義，我知道成果肯定斐然。每當狀況不好時，總是回頭讀你的書和你的話語，讓自己走回正道。」

——哈利（澳洲雪梨）

「我只是想說出內心的想法，說你改變了我的人生。我是二十六歲的女性，來自雪梨。我必須承認，自己的人生很穩定，事業格外穩定！我跟你一樣很茫然，每週都靠藥物和酒精發洩。那樣不健康，我陷入非常黑暗的地方，差點就因為這樣分手。」

總之，那三年我跟同事為前任雇主工作，朝九晚五（有時工時更長）拚命工作，卻只拿到微薄的薪水。老闆把一堆不必要的工作丟給我做。我不得不做，老闆覺得我必須證明自己在公司是有價值的。那裡確實是極其有害的工作環境，每個人都在背後捅刀，相互埋怨。可是我滿腦子想著自己需要這份工作才能養家。

讀了你的書，常常反省自己、重視自己，才體會到自我價值的重要。現在我替更大的公司工作，也很快樂。那家公司給我真誠的支持和彈性，不是典型的朝九晚五工作。我會去別州出差，這點讓我很開心，而且不久就會去海外（這是我長久以來的夢想）。在這段轉換過渡的期間，我一直在讀你的書。在此只想謝謝你帶來的幫助。」

——安卓莉亞（澳洲新南威爾斯州）

「非常謝謝你整理出這本大作，分享你個人的經驗和洞察力。我今年剛從高中畢業，等著隔年要念大學，目前這段時期是人生的關鍵。所以我看到你的書，真的很開心。我現在看著自己過去做的事情，不由得想，當初自己怎麼會有那些想法，會讓那些事情困擾著我。」

我在情感上、經濟上的成長，你的書都是關鍵所在。在第三步，有一項練習是要我們對某件事採取行動，好讓事情順暢運作。我選擇的練習是製作自己的名片和商務用的電子郵件。在那之後，我有了八位客戶，這件事讓我很驚訝。非常謝謝你推了我一把，因為在那之後，我進步了很多，而

我也不打算慢下來。」

——路克（阿根廷布宜諾斯艾利斯）

「過去兩年來，我過著很苦的日子，真的歷經考驗。有兩個很重要的人去世了，其中一個年紀太小就走了。前一陣子，我跟人分手了，當初還以為會跟對方結婚。我碰巧看到你的書，時機很好，那時很努力要找出力氣下床。我還處於那個過程中，不過只要找時間閱讀書裡的每一章，就會覺得獲得鼓勵，覺得有希望過著更好的日子。謝謝你花時間寫出這樣的書，在今日、在未來的幾年都能持續幫助許多人。」

——納森（美國羅德島）

「我的人生有很多麻煩，以前受虐，現在正準備要跟男友分手，他過去兩年都在服用古柯鹼。我忘了自己是誰，忘掉了自己在人生中想要什麼，用盡心力設法處理男友的問題。這段感情關係，我決定放手了，把注意力放回自己身上。本書在這點上很有幫助。我那時想接觸你的書，是因為心裡絕望又孤單，跟毒癮者住在一起的滋味，沒人了解。謝謝你創作這本書，它改變了我的人生。」

——萊西（加拿大安大略省）

「在讀到你的書以前，我不是那種花很多時間閱讀的人。其實回頭看著這場內在革命前的自己，都認不出自己來了。」

以前我常惹麻煩，不知道自己想要什麼，做那些事情是為了吸引注意。我當然懂得是非對錯，可是當時我在『期望圈』裡；也就是說，大家把我當成『丑角』，應該要逗人笑，沒人認真看



待我。我的快樂與否，取決於我稱為朋友的那些人，所以我只要一轉學（我常轉學），就去找那種快樂……

我念了大學，開始探索許多事，對一切提出疑問，花時間嘗試新事物。我讀了你的書後，在探索的事物上，找到了意義，也開始相信自己，在自己的人生中更主動採取行動。

你的書讓我在友誼方面做了一些困難的決定，讓我以更平靜的角度看待人生。我一開始讀這本書的時候，心裡還有一堆疑問，以為別人會幫我回答，可是現在我明白了，大部分的問題，我的心裡已經有了答案。你把知識分享給大家，我由衷表示感謝！我從中獲得諸多啟發，無以言喻。」

——娜達（丹麥哥本哈根）

「我讀你的書，是在事業起步第二年的時候。我成立新創事業，當時事情不是很順，其實情況很糟。但我心裡總是抱持信念！顧問對我說，我的事業行不通，要立刻停損才行！可是內心有個聲音要我堅持下去，而我也照做了。你的書幫我在遇到難關時堅持下去。」

正如大家所知，事業剛起步，必須長時間工作，付出百分之兩百的努力。我有家庭，有兩個小孩和非常好的另一半，我卻把他們視為理所當然，幾乎沒花時間跟他們相處。

你的書讓我明白人生中最美好的事物不用花錢就能獲得，比如說：我的家人、健康、真正的幸福、愛。你的書讓我對自己產生莫大的信心，相信自己能達成目標。你的書向我展現了領導力、誠實、仁慈、愛。

每天早上，我沉靜下來，想像今天一天會有何成果。無論面臨的是什麼樣的障礙，無論障礙是大是小，我都知道自己肯定能克服。

我把你的方法應用在自己的生活上，已經有十個月了，天啊！這是我做過最棒的一件事！我的人生受到莫大的影響，也把這樣的活力傳遞給親朋好友和工作同仁。去年聖誕節，你的書我買了十本，當成禮物送給家人，他們都很愛你的書。

事業非常順利，我一直以來都覺得會順利的。我們有個六人組成的小團隊，每個人都很喜歡這本書。這本書教我花時間在人們身上，而我在公司上下落實書中的教導，不但有成效，而且成效非常好！

謝謝你的存在，從沒想過我竟然會寫電子郵件給書籍作者，讓作者知道我獲益良多。」

——麥可（英國利物浦）

「你是我的救星。」

——吉妮（美國喬治亞州）

前言

## 用自身的力量，建構意想的生活

「力量就在你的內心，只要找到力量、善用力量，就能造就你夢想的一切，成為你想像中的自己。」

——美國成功學作家奧里森·斯威特·馬登 (Orison Swett Marden)

- 為什麼你今日的所作所為會是如此？
- 有些人非常主動積極，有些人連起身找電視遙控器都懶得做，為什麼？
- 是什麼造就了不同的人生？
- 當周遭的世界正在瓦解之際，如何改變你的做法和觀點？
- 如何依照你想要的樣子打造自己的人生？
- 對於史上那些成就非凡的人士而言，哪些策略對他們是有用的？
- 要跟自己建立信任關係，達到當初制定的目標，該怎麼做？

熱切追尋前述問題的答案，成了我一生的熱情所在。我在追尋答案當中，發現了無窮盡的聰智之源就在每個人的心中靜靜等待人發掘。就許多人而言，心中那股奮鬥的精神隨著時日而黯淡下來，被諸多的艱難、挫折、失望給磨損了。我決心向大家說明如何重拾那股精神。

雖然我們顯然都對自己的人生樣貌懷有憧憬，但是當中只有少之又少的人會體驗到心目中的人

生。為什麼不是每個人都做得到呢？是因為不願往更深處去追尋嗎？是因為純粹不知道方法嗎？是因為心理上或情感上的障礙阻止我們展現真正的力量嗎？大部分的人終生夢想著另一個看似不可及的人生，這樣的現實未免悲慘。對自身能力所懷有的希望與信念，也因日常生活的壓力與憂慮而黯淡下來。

「沒有啟示，人民就沒有法紀。」

——《箴言·第二十九章第十八節》

不久前，我的人生陷入一片茫然。我在自己的房間裡，雙膝跪地，體驗著週末嗑藥帶來的生理和情緒作用。我沒有工作，茫然不知所措，對於塑造自身命運的能力，也全然絕望。我覺得自己一無是處，無論是對自己而言，還是對世界而言，都是如此。我跟別人一樣，希望自己的人生有點意義；我希望有能力對別人的生命帶來影響，過著有意義的人生，藉此激勵自己往前邁進；我希望實現自己的渴望，對社會有所貢獻，早上起床也對這一整天有所期待！

在那之後，在我覺得自己很失敗之後，就開始踏上旅程，想找出以下問題的答案：「有些人過著美好人生，有些人卻從未真正實現理想，為什麼？」在這趟旅程中，我以知名的成功人物為榜樣，我去到海外，跟心態最堅毅的領袖會面，跟成就傑出的人士交流互動。我指導世界各地的人們，有職業運動員、電視人物等。然而最重要的，我深入挖掘人類的心智和情感，而我敢肯定地說，我見過的那些實現理想的人物，全都具備類似的特質。只有少數人過著夢想中的人生，多數人

並未實現夢想，你有沒有想過為什麼呢？那些人生成功又充實的人們，無論是思維、感受、行為模式都十分類似。沒錯，他們在很多方面都不一樣，可是核心的本性十分類似。有一點倒是意外，我發現他們也必須學習及練習那些模式與準則。沒錯，那些模式與準則人人皆可運用，並非局限於少數菁英。

我認識到一件重要的事實，每種經驗的發生都有其原因，為的是引領我們去到必須做決定的那個時刻，最終左右了我們會以何種方式度過剩餘的人生。無論你是處於哪個人生階段，無論你的成都有哪些，無論你要達到的目標是什麼，總之你閱讀本書就是為了做出那個重要的決定。那個決定會帶來你從來不知其存在的滿足感；那個決定會推著你邁向你想達到的層次；那個決定會提供你夢想中的健康生活方式，吸引到你一生都在尋找的那個人，鞏固你所處的感情關係；那個決定會引領你做到那些你原以為做不到的事情，引領你掌握自己的經濟狀況；那個決定會讓你得以掌控自己的情感，破除那些原以為一輩子揮之不去的恐懼，激勵你每天醒來都能懷有那種引領你跨出每一步的人生觀。做了那個決定，就保證你能達到當初設立的目標。

本書不僅講述做出關鍵決定的方法，還說明如何設立人生的方向，如此一來，每個決定都是運用知識與策略才做出的，肯定能把你的層次更往上提升，同時又讓別人獲得鼓舞。無論你目前覺得自己是身處於哪種層次，總是有成長的空間。

本書就像其他的學習旅程一樣，有幾個步驟可供依循：

**第一步：自我探索——可賦予生命力量的知識有自我探索的功效。我聯繫的那些人全都對自我探索有興趣，卻也都說不知該從何開始。這一步最為關鍵，不但能對自身擁有長久的認識，立即做**

出改變的能力也會獲得改善。

**第二步：善用能量——就像迴力鏢作用**說明如何適當運用內在的豐沛能量。我們都很清楚，對某件事投注的心力越多，事情就會越快實現。大部分的人把心力花在那些實際上會破壞人生的事物上，沒花在那些會豐富人生的事物上。這一步猶如終極指南，可引領你區分兩者的差別，所提供的知識也能永遠提升你的覺察力。

**第三步：打造成就系統**是你擬定要達成的每件事的根基所在。我自己沒有練習、沒有運用在客戶身上的、沒有奠基於歷史偉人做法的，是不會寫在書裡頭的。此處詳述的策略，猶如給了你大批武器來贏過他人。文中逐步說明過程，你會懂得克服事業上的挑戰，找到你有熱忱的事物，打造出成功所需的清楚藍圖與十足熱情。

**第四步：感情如同一艘船**會說明如何立即掌控感情狀況。你的船隻是一帆風順，顛頗，還是有待啟航？無論你目前是在感情關係裡掙扎不已，想要放手，還是在努力改善關係，這一步都能做為指南。若你想找到夢想中的另一半，卻不清楚該如何吸引對方，也很適合閱讀本文。

**第五步：鍛鍊健康的身體**可讓你擁有適當的心態與策略，以利掌握自身的健康。健康絕對是人生一大要事，我們全都贊同這一點。如果你不是這麼想，那麼或許要比任何人都更深入閱讀本文。沒有健康的身體，人生就沒有成功可言，就這樣。我擁有個人體適能訓練的資格，也運用了我從往日客戶那裡獲得的知識，說明哪些最有成效的方法可用於達到你想擁有的身材，不過比較重要的，還是要能讓你覺得自己很不錯。此外，還詳細說明心智如何以各種可能的方法影響身體。

**第六步：喚醒理性，釋放感性**可讓你有意識地覺醒、有自知之明、對周遭的世界有所知。這趟旅程會經歷你的情感狀態，在科學上、道德上證明我們在本質上都是一體的。還探討你的行動如何

影響你自己的人生和世界。跟隨我一起踏上泰國靈性之旅，會見頗受敬重的泰國僧侶。這一步可帶領你了解我們對青少年造成的莫大影響，比如說，我們的子女、姪甥、街上的小孩！意識到自己在這個世界的角色，最是能推動你往前邁進。

**第七步：找到滿足感：真正的成功**是一個人能擁有的終極優勢。沒有滿足感，人生就不算是成功。可別誤會了，成就非凡的人士不一定有滿足感。真正的成功就是有滿足感。找出什麼東西能讓我們獲得真正的快樂，而有一種社會迷思讓我們誤以為快樂是人造的，我們要打破那種迷思。從歷史就可得知，那種方式失敗了很多次，所以你別再上當了。真正的滿足感確實存在！

話雖如此，嘗試對本書裡那些改變人生的諸多內容進行大幅縮減，也未免荒唐可笑。簡介是試圖用幾段文字摘述這趟旅程的力量，可我又不希望簡介損及這趟旅程的任何層面。雖然讀來有趣又相互作用，但是並沒有粉飾什麼。態度上都很真實、自然又直接，有潛力可引出你內心一直擁有的美好特質。準備好跨進這個引人好奇、入迷、驚詫的世界吧，你跨進的不是本書的世界，而是自身的力量所建構的世界。

「人類的心智會因新的概念而擴展，永遠不會回到舊的層次上。」

——霍姆斯 (Oliver Wendell Holmes Jr.)，美國大法官

## 在我時來運轉以前

「衡量一個人的終極標準，不在於他在安逸的時刻所站的立場，而在於他在艱苦和爭議的時刻所站

的立場。」

——馬丁·路德·金恩博士 (Martin Luther King Jr.)，

一九六四年諾貝爾和平獎得主

我從小就一直夢想著更美好的人生。別人沒有我那麼幸運，可是我也想要逃離我所知的這個世界，逃離我每天面對的這個世界。我記得自己從小就有遠大的想法，卻似乎總有什麼在阻礙我相信夢想成真。我跟大多數的小孩一樣，看著電視上的人，聽著歌手唱歌，看到生意人，就希望自己也擁有那樣的成就。父母一直努力為我營造出快樂的環境，一直很支持我，只是有的時候，小孩看事情的角度跟父母希望的不一樣。

我的父親有兩面，一面極其嚴格，另一面卻是我認識的人當中最慈愛的。不過他嚴格的那一面教了我許多，尤其是「不行放棄」這一點。拿到第二就是不夠好，他期望我決心投入的事情都要有所成。有時我很難應對，不過我現在體會到他的教導對我造成的莫大影響。他那「永不放棄」的態度會永遠刻印在我的心頭。至於母親，她對我從來沒有疑慮，也沒有懷疑過我。我成長期間，父母的錢不多，卻看不太出來。他們無條件付出關愛，我對此感激不已。就算如此，我還是不喜歡待在家裡，也不喜歡遵守家規。

「重要的不是你在這世上擁有的東西，  
重要的是你留給後人的遺緒。」

——我的母親



我開始在祖父和姑媽那裡找到慰藉。我爸媽搬離我祖父家的時候，我決定住下來，沒跟著父母搬出去。祖父是我的榜樣，因為他跟家人感情很好，當初他還有錢、有外在尊嚴的時候，最顯而易見的就是他的滿足感。他似乎跟這個世界和平相處，以堅強的心智處理家庭問題。每天他都會去當地的教堂，擔任輔祭員。多年後，我發現那才是他滿足感的來源，而不是他擁有的金錢和尊嚴。

祖父罹患癌症，是我人生中極其艱難的時刻。十二歲的我在沖澡時，跪著哭著祈求神治好他。我當時並不明白，自己其實是試圖在治療自己即將承受的情感傷痛。漫長的三年過後，祖父終於放棄了他與癌症的戰鬥，而我自己的人生戰鬥才正要開始。我周遭的世界似乎分崩離析。家族的基石消失不見，強烈的失落感跟了我好幾年。

我住在墨爾本的工人階級郊區，以為自己的機會不多。我對這世界的憤怒開始逐漸累積。我選擇逃跑，不去面對，開始茫然不知所措，到處惹麻煩，差點就被退學，還跟人打架打得很凶，不太尊重這世界，這些成了我的生活方式。

當時，朋友看起來很關愛我。我們一整晚混在破爛的地方，滿腦子想著接下來要怎麼做才好笑。我們毫無顧忌地追逐好笑的點子，就算要挑戰權威也照做不誤。我猶如處於通往自毀的單行道。我在做的事情並未呈現出我真實的面貌，我一直以來都很清楚，可還是過著自以為不得不過的日子。我想自己是為了獲得關注、接納、讚美、認可、自私的滿足，還有那些會引發不快的其他感受。

「如果我們相信的事情跟做的事情不一樣，就不可能有快樂可言。」

——芙瑞雅·史塔克 (Freya Stark)，英國探險家

老家附近有一座橋，我總是往外望著橋沉思。當時我只有十四歲，卻會在車子駛過時，分析那些車子。我覺得很奇妙，每個人都沉浸在自己的世界裡，朝自己的目的地駛去，可是我們全都是這相同「大世界」裡的一分子。賓士車後面跟著老舊的豐田汽車，我努力想著局面為何沒有反轉。前頭那個女的開好車，後頭那個男的開破車，為什麼？是運氣嗎？我心想：「可是我們都在同一個世界裡。」我會想著開賓士車的女人是不是真的比開破車的男人還要快樂。我對人類的情感和不同的生活方式感到好奇起來，不過更好奇的是問題背後的答案。我們的人生對我們的感受有何影響？當時，我只不過是天馬行空亂想，但那樣的好奇心卻一直留存下來。我向來都覺得自己在這裡是為了對這世界帶來影響，殊不知，自己的行動一直對這世界帶來影響，但人們往往沒有意識到自己的力量，無論那力量是好是壞。

幾年過去了，沒有什麼變化。我遇到了個女孩，她跟我交往三年，我的快樂都是奠基於她的存在。剛開始，一切都很好，接著分崩離析，我人生的大部分也跟著崩潰。我們吵架，事情變得一團糟。我發現她出軌。我們的感情觸礁，她出軌的事讓我覺得很空虛。

我吃不下也睡不著，只要存有一絲氣力，就想到自己正在經歷的深層傷痛。我覺得自己的人生跟她好像還沒完，我告訴自己，我需要她才能活。我們復合了，但一陣子過後，感情開始淡了。跟她復合以後，我自欺欺人，以為自己需要知道她還愛我，藉此獲得慰藉。我現在明白這是自私的行為。當時的我試圖保護自己。決定跟她分手，是我人生中最困難的決定，簡直在考驗意志力。我就是知道自己這一生有些事必須要做，我必須親自去實現。回首過去，我覺得自己其實並沒有去愛真正是她，我愛上的是用她的存在來填滿我的情感缺口。

跟前女友失去聯繫後，我也跟心目中自以為的快樂失去聯繫。我再次開始尋求外在事物，填滿

內心的空虛。我不曉得自己在做什麼，還有一點更為嚴重，我無視於一件事實——唯有發自於內心才能獲得全然的快樂。我再度踏上了尋求外在快樂的旅程。

我開始過著狂歡派對般的生活，開始抽菸、喝一堆酒、用藥。我為了週末而活。當時我在大學念商學位，可是我知道那不是我人生想要做的。某天，我跟二百名學生坐在課堂裡，心思四處奔馳，滿腦子想著，到底要怎麼樣才能跟這些人競爭，爭取一份連我自己都不想要的工作。我知道自己已有兩種選擇：一種是留下來，過著我永遠都不會快樂的人生；一種是在根本不曉得自己想做什麼的情況下，大膽放手一搏，跳入未知的世界。

我站了起來，拿起書本，走了出去，沒有回頭。爸媽希望我完成學位，可我就是知道自己不想依照社會期望度過人生。對於自己真正想要的人生，我並沒有清晰的願景，只是知道自己再也不想待在原本的地方。我開始在一家行銷公司工作，後來離職，拿到全職的業務工作。這兩份工作我都莫名其妙做得很出色，而且才剛做六個月，就被升為公司裡最年輕的業務培訓師。只是有一個問題——它沒有帶給我滿足感！

在這段期間，我跟哥哥合夥，開始從事服飾進口生意。我還是不確定自己真正的熱情所在，沒有百分之百投入。我努力工作，卻只是努力在賺錢而已，因為我以為賺錢就會快樂。我對人生大事所做的設想再度消失，我窮盡一切途徑，真相即將再度浮現，而且這一次毫不留情。

當時即將年滿十九歲的我，坐在飛往義大利的飛機上，讀著商業談判書籍。這可不是一般青少年會做的事，所以我肯定是無怨無悔的。我往飛機窗外望去，想著自己的人生在往哪裡走。這一切到底是什麼？這一切到底有什麼意義？我到底在這裡做什麼？我沒把太多力氣花在思考這些問題上，我以為時間就該花在更好的地方。我現在明白了，當時的看法自以為是，與真實相去甚遠。我

並沒有思考那些問題的答案，而是在心裡演練著自己走進會議室、被國際商人包圍、拿到最好的交易的畫面。我緊張不安，同時十分興奮。我知道自己才不要過著屈就的人生。對於自己不能作主或不能過著夢想的人生，我從來不願妥協接納。

到了二十一歲，我為了做生意，去了歐洲五趟，而跟人說到這件事，就一直裝出快樂的表情，從而獲得一些滿足感。我以為炫耀自己假裝在過的那種精采生活，就是找到了快樂。每當有人問我最近怎麼樣，我都會說：「人生很美好。」那些人不知道那時的我已經藥物上癮、感情失敗、破產，心理上、情感上、精神上都筋疲力盡，茫然得不知所措。我抽一整晚的大麻，試圖遮掩內在自我的惶惑不安。那就像是在剛受傷的傷口上，貼了一千個OK繃，無論在傷口上貼了多少個OK繃，傷口還是在那裡，狀態一直跟剛受傷時一樣。

這情況誰一直都很清楚呢？是我，我在騙自己。**我有能力知道自己的真實情況，那是我們與生俱來的天賦。**

我知道自己迷失了，我呼喊著那個連我自己都沒有感覺到，也不了解的神，請祂為我照亮前路，指引正確方向。我有沒有懷疑過神的存在呢？當然有，尤其是處於那麼低潮的時候。可是我還能找誰呢？我全副心力都已經投注在那些我自以為會帶來快樂的事物上。

人們開始進入我的生命，我聽到他們在談論真正的快樂。我想他們一直以來都在那裡，只是我的心智現在才選擇留意他們的存在。我再說一遍，我是聽到了他們的話。假如我真有興趣的話，就會把他們的話給聽進去，可是我沒有。當時的我想像不出那樣的滿足感，所以很快就開口反駁。我狡辯，想出一堆藉口，然後在對方反問後沮喪起來。對方把我的謊言丟還給我，問道：「那麼你真的快樂嗎？」好笑的是，我會給出肯定的答案。每次我那樣說，就知道自己在撒謊。聽來雖怪，但

我怕得不敢從自身的恐懼裡走出來。我感受到自己的真實面貌逐漸浮現，感受到內心深處的聲音。可是我卻未付諸行動，我沒有信心改變人生。就算一直知道自己內心深處是個好人，卻還是不斷做著那些不是好人該做的事情，於是心裡更加混亂起來。

事情逐一出現，讓我質疑起自己所做的一切。最困難的部分就是質疑起先前潛意識採取的那些行動。某天晚上，我的狀況跌到最低的谷底，又是整個週末都在服用一堆藥物，四十八小時沒睡，身心俱疲。這可不是那種藥效過了的普通狀況，沒有言語能描述那種空虛感。我心想：「我完了。」我絕望起來，希望有地洞把我給吞進去。我站在臥室裡，對周遭一切麻木了，心想要是死了就會比較輕鬆了，覺得自己無處可去。深沉的悲傷與恐懼湧上心頭，我就像是被關在黑暗房間裡的小孩，只是糟上一千倍。我崩潰了，雙膝跪地，向神大聲呼喊：「祢現在到底在哪裡？」我陷到了低之又低的地方，覺得不得不往上伸手，才能觸碰到底部。我哽咽，淚水模糊了視線，我站起身子，看見鏡中的自己。透過淚水望去，鏡中倒影看起來變了形。我擦去淚水，鏡中臉孔清晰起來，最難以承受的感覺湧上心頭，這種體驗帶來的覺醒和體悟之大，永遠改變了我的人生。我站在那裡，凝視自己二十分鐘。我終於意識到了，我終其一生想成為的那個人正在回望著我。於是我們就此踏上旅程……

## 與自己立約

本人

聲明我必須在每一個領域都掌握自己的人生。我會不再過著屈就的人生。我有足夠的經驗，可得知人生的一面，現在是我發光的時刻。從現在起，我會努力豐富自己的生活品質。無論如何，我都會堅持依照本書的練習採取行動，而我會因此永遠握有自主權。我不會留下任何練習不做。我會持續努力握有人生的自主權，超越自己已知的局限。

我要負責塑造自己的命運，我相信自己有能力體會這整本書。我很清楚，要達到真正的成功，唯一之道就是卓越的心態，而我願意努力打造並加強那種心態。我準備好以永不終止的自我成長週期，並運用內心的無窮力量度過自己的人生。我準備好實現炙熱的渴望、引人注目的願景，尤其是對生命的熱情。

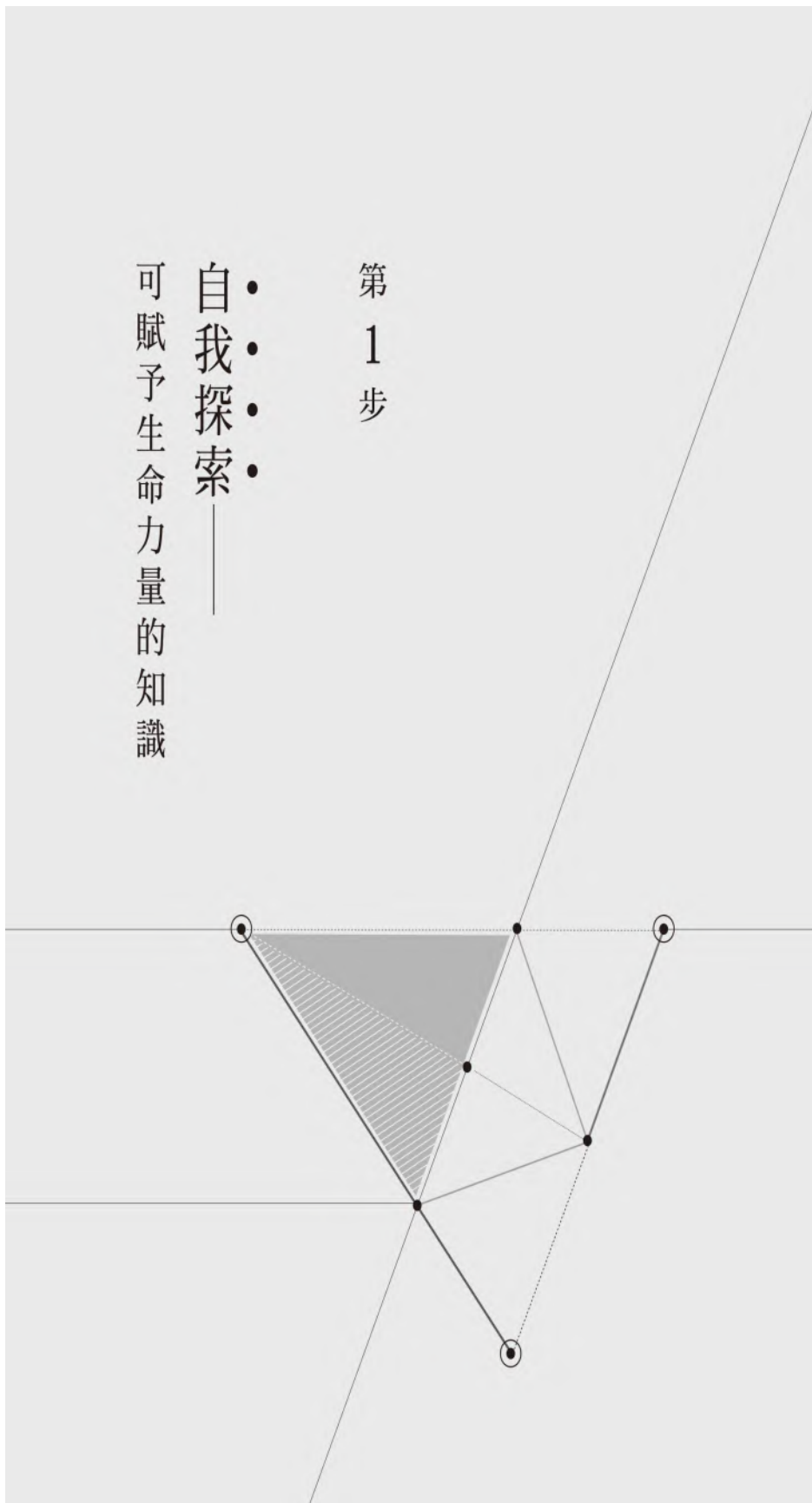
簽名：

日期：

## 第 1 步

### 自我探索

可賦予生命力量的知識



## 01 提問的力量

「瘋狂是反覆做同一件事，卻還期望結果有所不同。」

——愛因斯坦

### 問對好問題，就會得到好答案

無論你年紀大小，只要還在呼吸，就表示已經準備好做出改變。也許是感情，也許是職業，也許是舊習，也許是易怒問題，也許是某件影響人生的事情。請你選出一個問題，然後自問：「過去十八年、二十二年、四十五年或六十五年，我所知的一切當中，這個問題對我人生中的這方面造成何種影響？目前這個樣子，我快樂嗎？我獲得滿足感了嗎？我有沒有覺得茫然又困惑？」

現在回想你有多少次自問前述的問題。從你先前的答案和目前的答案中，你有沒有看出模式？可惜，大多數的人終其一生都繼續在同一條環形鐵軌上繞行，永遠無法實現真正的改變。其一，他們對改變沒有信念，反而一再提醒自己為何無法改變；其二，有些人就是不懂得要怎麼著手改變。我們總是蒐集人生的知識，可是學習還需要快速行動才行。你可以看著某個人換汽車輪胎二十次，但除非蹲下身子親自去換，否則你的知識永遠沒經過考驗，你永遠也學不會。許多人認為自己採取了適當的行動，卻還是覺得自己好像失敗了。因此我們的心力必須放在正確的方向，要有成效又能落實長久的改變。



許多人都誤以為自己有所改變，這就表示對自己不真誠。就連朋友也會挖苦我們，用傷人的語氣說「你變了」這類的話。這種態度忽略了兩件事實：第一，改變的力量很強；第二，也是更為重要的一點，改變是必然的。沒有一個東西可以維持不變。每個全新的一刻，你都是全新的人，就連生理上也是如此。你出生以後，體內沒有一個細胞是保持不變的。也就是說，我們一直處於「形成」的狀態。不過成為怎樣的人，操之在己。難處在於大部分的人並沒有成為自己想成為的人。

有什麼必須改變才能獲得成長，對吧？無論是經濟上、生理上、情感上，還是心理上，都可運用同一套規則。**要引導改變的方向，邁向立即的成長，適當的提問就是根基所在。**我們可藉此拓展自己的思維模式，不再心胸狹窄，還能摒除以下的錯誤信念：「只有一種選擇。」

或許你向自己提問，問的卻是一些奪走自主權的問題，還引發同樣的經驗。請避開以下問題：

- 為什麼我做不到？
- 為什麼我那麼倒楣？
- 為什麼這種事老是發生在我身上？
- 為什麼女人／男人都一樣？
- 有錢人都是壓榨別人才有錢的，對吧？
- 為什麼我不能跟別人一樣享受人生？
- 為什麼只有我一個人要面對人生中那麼多困難？

### 我只能這樣嗎？

想法改變，感受隨之改變；感受改變，行為隨之改變；行為改變，人生隨之改變。一開始要改變……

## 問自己「我是誰」塑造自己的人生

「不容置疑的心智是充滿痛苦的世界。」

——拜倫·凱蒂 (Byron Katie) · 《一念之轉》(Love What Is) 作者

我們提出的問題必須要能激勵成長，還要能避免我們覺得自己無關緊要、一無是處。在提出任何問題以前，務必要先提出「我是誰」的問題，並且認真思考。這個問題起初聽來令人怯步，但往更深處追問，真相就會浮現。

未能充分認知答案，可能會遮掩掉你真正想要的東西，妨礙你體驗人生中的成就。無論過去做了什麼決定，都要問自己實際上是什麼樣的人。我生命中有幾次，有人問我：「你是誰？」然而唯有等到我自己真正接受了答案，才能確切回答。

有一些問題是你可以問自己的，做為反省過程的開始。這些問題我問過自己，但也請記住，人人都會有無法表達自己真實性格的時候。比如說，如果你知道自己實際上很關愛他人，那就不要老想著某次你態度很凶又自私的情況。請閱讀以下問題，每一題花幾秒鐘思考。

- 我是不是關愛他人？
- 我是不是尊敬他人？
- 我是不是慈悲待人？

- 我是不是慷慨大方？
- 我是不是誠實？
- 我是不是感激他人？

思考完前述問題，是不是自然想起了自己**不是**那樣的時候？若是如此，那是因為你的心智還習慣用最壞的角度去看待那些經驗，尤其會站在最壞的角度看待自己。你是人的話，人生肯定會有著未展現前述正向特質的時候，我自己就有這樣的時候，卻也改變不了「你實際上不是那種人」的事實。從現實上來看，如果你在人生中所做的每一項選擇都讓你失敗落魄，那麼此時此刻就不會讀到這段話了。所以不要有意記得自己有所不足的時候，要聰明點，專注於自己展現美好特質的時刻。現在再把前述問題讀一遍，但這次要多問一句：「**我什麼時候展現出這項特質？**」答完之後，回到這裡，繼續讀下去。

你越是專心成為那個很棒的人，越會覺得受到鼓舞、活力十足。你回到那個時刻，是不是以**自己**為榮？跟專心不成為那種人相比之下，怎麼樣？請提醒自己，要想起那些可獲得滿足感的重要價值觀，這樣就有動機更常運用那些價值觀。

如果你真的認為自己不是那個很棒的人，請自問：「要怎麼樣才能成為那種人？」如此一來，立刻會浮現一堆想法。此外，如果你不想成為那個很棒的人，很可惜，正是因為如此，你才會沒有滿足感、未曾體驗過人生真諦。就我看來，過著那樣的人生未免悲慘，就算給我全世界的錢，我也不想承受。**我們的難題不在於知道自己是怎樣的人，而在於有勇氣表現出自己是怎樣的人。**

我們似乎分成了兩個部分，一個部分是「Me」，另一個部分是「I」。「Me」是我們接受的社

會標籤，舉例來說，我的本分是當朋友、當兒子、當兄弟、當作者等。事實上，這些都是我的身分，可是說也奇怪，當我獨自一人，遠離這些本分的時候，卻發現自己什麼身分都不是。於是我終於發現「I」才是真正的我。是我內在的那些特質，是那些差別和能力使我得以成為一切，有時卻又什麼也不是。有時你覺得自己跟這世界很疏遠，那是因為別人不一定能了解「I」。可是別人本來就不一定要了解你，你才要了解你自己。要等到你展現出真正的自我（而不是社會烙印出的你），你才會獲得長久的快樂，每一刻都過得充滿熱情。

我自己就有過這樣的經驗。外在的壓力迫使我成為某種人，選擇某個身分並堅持扮演那樣的身分，我對自己的期望因而形成，卻只是覺得更不開心。傷心的時候，總對自己感到失望，因為我以為自己非得要快樂才行；懦弱的時候，總以為自己要一直很勇敢才行；脆弱的時候，總以為自己要堅強才行。最後不得不承認自己是個普通人，在不同的人生階段，可以跟別人不一樣，感受不一樣，想法不一樣，行為不一樣。然而對於成為真正的自己，我最大的體會就是自己是個普通人！既然是個普通人，就表示我的內在擁有這些美好的特質，任憑我運用。我知道自己的美好特質可以塑造自己的人生，影響力之大就有如我過去那麼專注守著的那些「不好的」特質，於是我開始以那些美好特質做為基礎。

請做下一個練習吧，那可以轉變你的人生。

1. 花五分鐘的時間，思考前述的「我是不是」問題。千萬不要錯失這個機會，這些都是足以改變人生的練習。請寫下來。先完成第一個練習題，再做第二個練習題。

2. 現在把前述問題當中的「我是不是」改成「我很」，這樣「我很」後面接的就是特質。請

寫下來。

3. 接著，花幾分鐘思考你剛才寫下來的新清單。閉上眼睛，在心裡頭默念，或大聲念出來。務必把全部注意力放在那些有力量改變人生的特質上。通常是因為不確定自己是怎樣的人，才會在做重大決定時心慌意亂。做這個練習可讓思緒清晰。

如果你人在公共場所，不想大聲說出自己有多棒，建議默念就行了。別忘了，在讀出每一個「我很」的句子時，應專注在自己的感受上，也就是**全然專注於感受**（Full Focus on Feeling，FFF）。

我甚至不用認識你，就知道你實際上是個大好人。你重申那些句子，就會變得更像是真實的自己。這是非常重要的關鍵，你可藉此找到快樂或成功。正確完成這個練習的話，就可從中獲得鼓舞又滿足。只要全副心力放在這些特質上，很簡單就能獲得滿足。無論你面對的是什麼問題，都可以做這個練習，獲得清晰的覺知，強烈建議你每天都做這個練習，做一段時間，剛醒時練習最好。我自己沒做過的、沒在別人身上用過的，才不會推薦給大家。我把這個練習運用在我認識的一些頗為成功又滿足的人們身上，他們的人生因此獲益良多。

前述提及的特質只是一些例子而已，你肯定能想出更多的特質。你必須以「我很」做為開頭，後面接著特質。既然你講述了足以呈現出真正自我的一些特質，就表示能經常對自己所做的決定進行合適的評估。

我也得出結論，無論宗教背景、社會地位、過去所做的決定是什麼，全體人類都具備同樣的真實本質。我跟各行各業的人談過，連冷酷的罪犯都問過了，在我追根究柢之後，大家終於承認自己

其實都具備那些美好特質。我們都是普通人，這類特質從我們出生起就一直在我們的心裡。因此嬰兒才會為周遭的人們帶來那麼多的喜悅，好比你去到別人家，每個人都會跑去嬰兒旁邊，差點就因為誰要先抱而吵起來。嬰兒很奇妙，是因為嬰兒展現出真正的自己，是純粹的愛。嬰兒不受社會思维的制約，人生還不受自我意識掌控。務必明白一點，你的真實樣貌永遠不會離去，永遠會待在那裡，在你以為真實樣貌消失的時候，立刻糾正你的想法。我們還能運用真實樣貌，獲得成長與學習，因此無論是碰到哪種情況，要做哪種決定，都得以跟真正的自己產生共鳴。

我必須問你這個問題：「你真的如實展現出你所知的自己嗎？」我問過的人幾乎心裡都變得防禦起來，都這麼回答：「當然囉。」就我個人的經驗，大多時候我們都是表現出自以為應該有的表現，而不是我們真正想有的表現。我們會考慮到別人對我們的看法。我做這件事的話，他們會怎麼想？他們在看什麼？他們在笑什麼？我要怎麼樣才能融入？我要怎麼做才能讓他們有印象？我們會有這類的想法：「天啊！他們全都在看我，身體挺直，不！不要往下看，抬起頭來，冷靜一點。」我們走在街上的時候、去跑步的時候、去海邊的時候、社交的時候，都會有這類的想法。這些通常是潛意識的反應，畢竟我們終其一生老是一再重複這類想法。要是你說自己不在乎別人怎麼想，不在乎別人對你的人生造成的影響，那你絕對是在說謊。要是你真的不在乎別人的看法，就會裸體在街上到處走了。有時會做白日夢，想著自己的葬禮會是什麼樣子，我知道這麼做的不只是我一個人，可別說你從來沒想過。大家會怎麼說我呢？他們會哭嗎？會想念我嗎？他們記憶中的我是什麼樣子？

在乎別人的想法，本來就是人性。人們顯然會記得我們留給後人的遺緒。為了留下遺緒，我們現在就必須擁有那樣的遺緒。我們現在可以擁有的，以及將來留給後人的最大遺緒，就是成為真正

的自己。如此一來，你真正的命運才能展現出來。如果你不知道自己是誰，怎麼可能快樂得起來？那麼我們是要成為真正的自己、還是成為我們覺得應該成為的那個人？兩者有著微妙的差別，但只需要稍微思考一下，就能區分兩者的不同。找出當中的差異，就會大有進步。

我只能這樣嗎？

大家會記得你是怎樣的人，不會記得你擁有的東西。

## 對人生不斷追問，問到符合自己的真實樣貌為止

「每個人都會被人生提問；若要回答人生，唯有對自己的人生負責；對於人生，只能以負責的行為回應。」

——維克多·弗蘭克（Viktor Frankl），奧地利神經學家

你應該針對自己在人生中所做的決定，提出其他重要的問題。你必須有能力認出其他選擇，這樣才能改變舊習。提出問題，然後進一步追問，追問到找出有幫助的答案為止，這就是關鍵所在。不要只問一個問題就止步，要盡量提出一堆問題問自己。在我改變的開端，我開始對人生中的每件事情都提出疑問。記得有一次朋友問我是不是很茫然，因為我在屋子裡走來走去，一臉恍惚的樣子。我說：「才沒有茫然，正好相反，我其實是在找答案。」起初，你可能會對一些答案感到有點不自在，畢竟你的自我意識會試圖阻礙真相浮現。請盡量提出一堆問題問自己。

你必須提出那些對你有幫助的問題。我們很容易就會說謊，可是過著說謊的生活很不好受。你對自己說謊，你都知道的，因為你的回答不會讓你感到滿足，而你也會覺得沒有滿足感。於是現在該提出下一組問題了。請謹記在心，你可以在下列清單裡再加上問題：

- 關愛他人的人真的會評斷他人嗎？
- 我對自己的尊重程度是否高到足以做出改變？
- 我現在做的事情是否呈現出真實的自我？
- 某種情況出現時，我是否對自己真誠？
- 當事情受到曲解時，對於自己活著並且有機會再次堅持下去，我是否覺得感激？
- 為了專心改善人生，我有沒有分配時間給自己（就算每天只有十五分鐘）？
- 我是不是經常把注意力放在人生最糟糕的一面，而不是最美好的一面？

我長達三年每天用藥，以扭曲的信念支持用藥的理論。我設法讓自己相信藥物有助自己獲得快樂，藥物是一種交際方式。顯而易見，那並非事實，可是我不願往更深處追問，不想知道真正的答案。我之所以那樣做，是因為自以為那樣可以獲得慰藉。我多少是為了那短暫的片刻才用藥的，純粹是因為藥物讓我覺得這世界完好無缺，我後來才明白這件事。我害怕跨入未知，對於這世界是個樣子，其實是我一手造成的，也尚未體會到。我不讓自己看清真相，等到我經歷了深入提問的過程，事情才有了變化。我開始自問，用藥真的會讓我變快樂嗎？我回答，應該吧。這還不算肯定的答案，於是我再度提問。如果用藥讓我變快樂幾個小時，可是那週接下來幾天就感到厭惡，那真的是快樂嗎？不是。



然後我又繼續追問：「對於我真正想要從人生中獲得的東西，用藥會不會造成妨礙？」我想要有一番成就，想要融洽的人際關係，想要變得健康，所以沒錯，用藥妨礙了我，讓我沒辦法獲得前述事物。

「在這個過程中，我正在破壞自己的一生，用藥真的是交際嗎？」不是。「我可以怎麼做？」我想要跟家人感情更融洽，所以可以開始花時間跟家人相處。

於是我就這麼做了，開始花更多的時間跟家人相處，變得喜歡跟家人相處。對於人際關係、我認識的人、我讓自己處於的情況、我的工作，我都運用同樣的方法。我對於自己人生中的每件事都提出疑問，總是思考真正的自己會怎麼做。我的人生沒有哪方面有所增進，於是我知道自己必須開始大幅改變。我當時探究的答案，會對我跨出的每一步都有所助益。「我立刻著手改變一切，人生就會一帆風順嗎？」當然不是。當時問題一直冒出來，今日仍是這樣，將來也會如此，一直到我離世為止。

在整個過程中，你必須保持堅強，只要估量你的答案（亦即你的新信念），跟以前的謊言做比較，就可以辦到了。你對於自身的舊習性，甚至會到了非常厭惡的程度，進而化為良性的挫折感。

如果很想要對鏡中的自己大喊，就大喊吧。像我就一再對自己說：「那種人生會毀掉你，無論如何都不能回頭，知道嗎？知道。」然後我還會反覆說：「你過得是更好的人生，你過得是更好的人生。」諸如此類的話。如果你正在對抗舊習，我提出一點重要的建議，你說出的話要盡量強而有力，就好像拿著球棒，把舊日的信念給擊出場外。此外，請不吝把你的改變告訴別人。我記得自己戒菸的那一天，盡可能把戒菸的事告訴一堆人。每當我開口說著戒菸的事，就覺得十分開心又自豪。我知道自己要是又開始抽菸的老習慣，大家肯定會覺得我這人很軟弱，而且更重要的，我會覺

得自己很軟弱。我加強了「又開始抽的話就不會有成功人生」的信念，每次一想到菸，就開始想像著化學物質吃掉身體的畫面，結果那種想法讓我差點就真的吐了。這種方式聽起來很極端，可是想到抽菸對健康造成的莫大影響，這種方式算是很不錯的代替品。問題是「你有多想改變？」

假如我跟你說，你可以改變人生方向，此時此刻會更有滿足感，你願意嗎？如果答案是肯定的，就是承認自己正在破壞人生的某些方面。沒人真的想要破壞自己的人生，就算他們正在破壞人生，也不表示那是他們想要的……

- 我吸引到自己想要的嗎？

人們提問的時候，多半探問得不夠深，有意忽略那些適合自己的答案。

我們準備好進入下一組問題，那些問題可讓我們看清自己想要的。提出的問題必須能評論自身的思維模式，以及持續培養的自信，這樣就能構思出一套策略計畫，落實那些可改變人生的替代品。不提問的話，就無法獲得答案，從而無法獲得自己想要。下列的範例問句很籠統，但只要繼續練習下去，問句就會變得更具體。

- 我想不想擁有自己的事業？
- 我想不想有另一半共度一生？
- 我想不想變得健康又結實？
- 我想不想改善自己跟家人的關係？

現在進入下一步：

- 如果想要吸引到另一半，我必須做些什麼？
- 如果在「不斷追問」的問題給出不肯定的答案，對方會願意跟這種人在一起嗎？
- 如果老想著自己有多懶，能有所成就嗎？
- 如果我讓自己的肝臟充滿酒精，能不能過著健康的人生？
- 抽菸有可能引發重症，我抽菸會不會影響到子女或家人？
- 我對人生抱持的心態，會不會讓我對自己的人生做出改變？
- 如果我持續用同樣方式思考、講話、行動，我的經驗和感受會不會改變？
- 如果對於「不斷追問」部分裡的一些問題，我給出了不肯定的答案，那麼我充分活出人生的能力會受到何種影響？我最愛的那些人會受到何種影響？

**別問人生怎麼對待你，要問你怎麼對待人生！這樣的轉變可讓你看清自己並不是不被愛的命運受害者，而是命運創造者。你必須想想自己今日之所在，然後說出真正的自己是不是相當於你所處的狀況。然後對於你採取的那些導致你處於今日局面的行動，你必須一律負起全責，畢竟沒有人可以代替你思考、講話、做決定。越是把自身所處狀況歸咎於別人和外在事件，越是難以體驗到自己渴望擁有的改變。一旦負起責任，就能確立一套行動計畫，獲得我們真正想要的。**

想想乘客坐在汽車裡的感覺吧。你或許是在高速公路，汽車在轉彎時加速行駛，突然間，你開始有了失控的感覺。駕駛不知道你在害怕什麼，因為駕駛覺得自己是正常行駛。當你活在藉口裡，每個人、每樣東西都好像在控制你的人生。**當你覺得自己掌控不了狀況，就會體驗到恐懼的滋味。**

如果你並未處於自我成長週期，就表示正在踏上自毀之路。負起責任，就表示「擁有」自己的人生並問道：「我在哪方面可以改變做法？」

**你必須對自己人生的一切提出疑問。深入的提問才能帶來莫大的改變，因此你必須不斷追問，問到答案符合你的真實樣貌為止。**如果你對某件事並不確定，或者有著緊張擔心的感覺，應該要一直追問到核心。對於那些顯然能對你的人生帶來正面影響的人們，他們的建議你可以接受，可是也不要一味相信別人的意見。很多朋友和家人都很愛你，但這反倒會讓你的犧牲情結加劇。你終究知道什麼對自己最好，也無從逃避。一旦你把自己照顧好，別人也會從中獲益。

**我只能這樣嗎？**

只要短暫一刻就能改變你的方向，只要一個決定就能讓你邁向理應達到的卓越境界，只要一場人生就能讓心中所想化為真實。

## 五個問題的力量，改變你的人生方向

本書出版前幾年，我常常整晚混在破爛的地方，抽大麻抽到茫，你可以想見我說出這件事，人們會有何反應。事情是可以改變的，我不是指一夜之間改變，但只要決心培養正面的習慣，就不會在乎需要多久。真的，我覺醒以後的旅程並非一帆風順，那只是開端而已。我記得當時即將完成這本書的主要內容，必須找個編輯才行。跟我談過的編輯幾乎每位都回絕了我，他們連我的錢都不拿！他們說，我應該做別行，還說這書的唯一賣點是書名。我跟最後一位編輯談完，掛掉電話就崩

潰大哭，我寫書寫了三年，卻有好幾個厲害的編輯叫我放棄。我把手機放在家裡，走到附近的公園。我情緒很激動，全速來回衝刺，跑到吐了。我不知道自己還能怎麼做。

回到家以後，又起了變化，一股新的力量湧上心頭，沒有人可以改變我知道的。我的作品表達出我內心最深處的想法，所以我知道大家會有共鳴。我的用意很單純，出書不是為了有資格可以去演講，不是為了說「我是作家」，也不是為了賺錢，完全不是這樣。這本書是我的醒悟，是我的靈魂傳達出的訊息。

我以正面的態度看待那些編輯的批評，用一星期的時間重新編排整本書。那些編輯叫我放棄的幾年以後，本書在美國、澳洲、英國、法國、義大利、德國、加拿大、中國等國的亞馬遜網站，躋身於心靈勵志類暢銷書第一名。如今，世界各地讀者寄給我的電子郵件數以千計，在信中吐露人生故事。全球最大出版商企鵝蘭登書屋的 Harmony 書系甚至挑了我的書，你此時此刻閱讀的版本就是依據該版本翻譯的。說這些絕不是要自吹自擂，之所以說出口，是因為希望你會充分發揮能力，改變自己的人生。

我只能這樣嗎？

自己真正想要的，千萬不要放棄。

很多人都問過我：「你的改變有哪些基本內涵？」我回答，我不斷努力回答五個問題。當然不止於此，畢竟還有很多可改變你的人生，但這些問題的力量可以立刻改變人生方向。

請逐一瀏覽這些問題，每題都要花點時間專心想一下。不要急，要真正專心找出答案。這些問

## 題足以改變人生。

1. 是什麼每天推動你往前進？你做的決定是以什麼為依據？
2. 你今天要做的哪些事情跟昨天不一樣？而那些事情最終會塑造出明天的你。
3. 你決心今天要做哪些可改變人生的決定？而那些決定會產生你非常渴望的結果。
4. 有哪一件事可以讓你現在就改變人生？而那件事可避免一生的痛苦，並創造永不終止的快樂泉源。

如果你覺得自己不太清楚答案是什麼，請更努力思考，必須要具體才行。第一題的答案例子有：想盡力給子女最好的生活；想成為自己能成為的最優秀人才；想擁有掌控人生的感覺；想對他有所貢獻；想擁有成功的感覺；想覺得健康又結實；想拿那個獎盃……

那些**感受應當能推動你往前邁進**，畢竟情感是先於行動。如果你回想那些感受，馬上就會感受到一連串全然不同的情感，並據此做出決定。

以下是第五個問題（可據此想出很棒的解決辦法）：

5. 我要怎麼做才能……
- 變得健康又結實？
- 吸引我夢想中的另一半？
- 獲得人生中的衝勁？
- 體驗不同的情緒？

- 督促自己再努力一點？
- 買到那輛車？
- 掌控自己的人生？

提出「我要怎麼做才能……」的問題，擁有的選擇就會增加。你會發現到處都是靈感，就算是出門散步、去購物中心買東西、開車上班等一般日常活動，也會發現靈感。到處都有跡象開始冒出，令人為之詫異。雖然這並不代表從來沒有跡象，但現在你的心智就是留意到跡象了。你增大了畫框，空間隨之增加，可放下更大的畫面。解決辦法或許不會立刻完美，但提出這個問題，就會不斷想出各式各樣的答案。

所有的成功人士終其一生都在努力找出解決辦法。這個問題所引出的回答可幫助你目前的狀況，不要問：「為什麼我沒辦法……？」提出這種問題等於是不斷告訴自己沒辦法創造出想要的人生。要問：「我要怎麼做才能……？」這種問題才會迫使你想出那些可推動你往前邁進的答案。

現在跨進多數人所處的「區」，經歷深入提問的過程之後，往往會來到此處。處於此區還能立刻轉換心態，就能創造出值得夢想的人生……

## 02 不舒適的「舒適圈」

「在天然本能檔案的某一處記載了真相，與其被捕捉、舒適過活，不如瀕臨絕種又自由。」

——湯姆·羅賓斯 (Tom Robbins)，美國小說家

你在人生中之所在，真的覺得舒適嗎？還是說你之所以安頓下來，是因為不相信自己能夠獲得更好的東西？我見過的那些人多半會設法展現出自己過得很舒適，可是等他們真的打開了心房，就會發現還有許多事情是他們想要達到或實現的，由此可見，他們過得相當不舒適。以前每當有人問我過得怎麼樣，我都會回答：「不錯」或「還好」。等到真正感受到很棒的滋味，才明白「不錯」的人生就是不夠好。人生是由我們做的決定構成的，而大部分的人會接受「不錯」甚至「還好」的人生。少有人承認自己狀況不好，還以為自欺欺人就能掩飾過去。有一件事實你不得不承認：**你無法逃避自己，不管你去哪裡，你都在那裡。**

有個嚴酷的現實，大部分的人在人生中之所在，並未感受到真正的快樂。他們以為自己的所在就是他們所能達到最好的地方，也接受了自己永遠無法從人生中獲得滿足一事。這種說法令人感到不快，我懂得那種感受，也懂得身處在另一方的感受。於是我才會決定一輩子都要努力把這個訊息傳達給大家知道。我要說的第一件事，就是不要逃避，要面對，這是邁向改變的第一步。上一章提出的問題就是個絕佳的開端，那些問題會引領我們承認現況。我們似乎無視於「承認」的力量。我們可以擁有這世上全部的知識、擁有十個大學學位、環遊世界、懂得說五種語言，**可要是不真正了**



解自己，就永遠無法創造出自己想要的人生。

對於過去事件帶你來到目前人生中之所在，對於你現在所做的決定，對於你接下來創造的人生會受到何種影響，若能有所體認，就是你能獲得的最棒的知識，還會因此真正體認到人生一直是操之在己。你對自己所處的狀態擔起責任，就可做出必要的改變，人生提高到新的層次。

## 別掉進「一犯錯就放棄」的陷阱

在這旅程上犯了錯，就表示要回到起點嗎？聰明的答案當然是否定的，可是很多人卻掉進了「一犯錯就放棄」的陷阱裡。那麼在創造美好人生的旅程裡，為什麼有這麼多的人灰心喪志？因為他們很少關注自己的進展，反倒一直留意出錯的地方。

在自我探索的旅程往前邁進時，就會體悟到一點——不要只把某些信念和決定視為錯誤，它們其實有助於大幅進展。你的多種信念會推動彼此進步，有相輔相成的功效。那些信念全都有其意義。

無論你以為自己把事情搞得有多糟，都無法改變事情已經變糟的事實，但你可以從中學習。此外，如果你斷定自己做「錯」事情，那麼照理來說，就是承認自己下次可以換個做法。你學著自我論辯，變得更自我覺察。對自我論辯的能力越是忽視不理，越會是把心力花在不該過的人生上。這趟旅程的學習狀況全看你自己了，而自我成長的旅程，也是大家都踏上的旅程。你要是原地坐著，可不會有人過來把滿足感放在你的大腿上。若真如此，擁有美好人生就容易多了。

如果你看得夠清楚，就會發現旅程中碰到的挫敗還是能幫助你往前邁進。那些挫敗扮演著重要

的角色。要把自己的行動視為「負面」，必須先有能力辨識出對立面才行。你可以採取行動，回到正確的道路上，不用屈從於「事情就是這樣」的信念。覺察到這點的話，就能把策略應用在合宜之處，去除掉那些持續有害人生的種種負面想法。還可以站在另一個角度看待負面情況，負面情況會讓你想到自己正在進步。人們多半會潛意識屈從於負面觀點，其實有意識地認知到某個想法是負面的，就表示情緒智商更高了。你運用心智認清狀況並修正，並未接受現況！你並未困在負面的想法或行動裡並怪罪自己，反倒是把這些經驗看成是學習和改變的機會。

## 不合理的合理處

腦袋有理性的一面，也有不理性的一面，大家都聽過這種說法。你覺察到理性面與非理性面，並且有能力比較兩者，就是可用於增進成就的最大資產。你應該運用大腦的理性面做為防禦機制，對抗那些你無法真正獲得滿足的決定。儘管你已經覺察到有益的答案，理性面仍可防止你陷入那種「質疑同一件事一百遍」的情況。你會及時體認到做決定很簡單，不用權衡某個決定，不用找到那些促進成長的答案，很自然就會選擇真實的理性面。

有一次，某個朋友在藥物作用下，以為控制不了自己，我去解決他的難題。我去了他家，以我所知的最好方法，跟他聊聊他的感受，設法讓他冷靜下來。他在藥物作用下還是很茫，我知道自己非得採取更有力的行動才行。我問他需不需要呼吸點新鮮空氣，他對我說，那樣他可能會做傻事，從陽台上跳下去。

我知道他的腦子裡正在上演一場掌控權大戰，於是採取了新的做法。我開始解釋，他正好向我

證明了他的情況已經好多了，也有進步了。他既是困惑又很茫，覺得自己的狀況還是糟到谷底。我說，他要是控制不了自己，就不會跟我說他會從陽台上跳下去，而是會直接跳下去。他意識到自己可能會做蠢事，就表示他明白自己有選擇，其實是比自以為的還要更能控制自己。我的話起了作用，不到幾分鐘，他開始迅速振作精神。有能力比較理性面與非理性面，就表示可以控制自己的感受，可以控制自己要做的決定。

他事後謝謝我，說他誤以為自己控制不了接下來要發生的事，而意識到自己有掌控力，就開始對抗那個錯誤的信念。在他的眼裡，他的控制力變得明顯了。

如果你還是不明白，我想要談談這件事跟日常生活的關聯。我們自以為掌控不了自己的感受，掌控不了自己所做的決定，馬上就怪罪別人或別的事情。我們把責任推卸給周遭的人，推卸給某些處境，甚至是推卸給藥物！那些真的是問題所在嗎？還是說你並未意識到自己始終充分掌控自身的情緒狀態？讓別人、讓處境奪走我們的快樂，是我們自己做的選擇。我們自願把快樂給拱手讓出去。從現實上來看，**處境就是那樣，你跟處境之間的關聯，是看你而定**。所以很多人對於同一種處境會抱持著截然不同的看法。我們必須明智看待，以最初的下意識反應和常識做為方針。我們立刻就知道真相了，但有時卻擅長說服自己放棄。你一直都能掌控自己的人生，有時只是選擇不去掌控。

區分出是與非、負面與正面、理性與非理性，然後利用這種能力，對自己有所助益。為了獲得成長，就必須憑藉自己的知識採取行動。要是不願意的話，最終就會被迫來到……

## 覺知點——改變人生的關鍵時刻

「每天的評斷依據，不是你獲得的收穫，而是你栽下的種子。」

——羅伯特·路易斯·史蒂文森 (Robert Louis Stevenson)，蘇格蘭小說家

人生中總是會碰到這種時候，覺得自己似乎無處容身。有些人甚至會覺得整個人生——不只是一個層面而已——都扭曲變形了，彷彿在這趟人生旅程中迷失了方向，感到絕望、無奈、茫然。如果你人生中有某個方面或所有方面都處於這個地步，我要說，其實你所在的這個處境很棒！對，沒錯，這個處境很棒。我知道，你或許會看著這本書罵，覺得我瘋了，可是請耐心聽我說吧。

你踏上旅程，已經走了好幾天，一路上都很陌生，可還是繼續走下去。你邊走邊唱歌，突然間，你停下腳步！你突然懂了，終於明白了，這段時間不小心走錯了路。**覺知**點冒了出來，腦子裡突然浮現一堆想法，開始冒出一堆問題，心裡驚慌起來。然後你頓時清醒過來，意識到自己最好振作起來。先前的步伐可用來蒐集那些回到正軌的知識，但你要是有沒有認知到這點，就會坐在原地，被一堆想法弄得動彈不得，最後渴死。

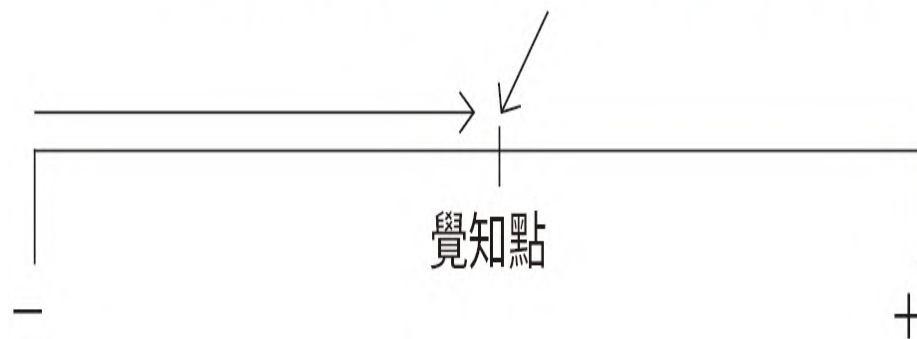
**覺知**點其實是很好的處境，畢竟**你要是未曾有過迷失感，誰曉得最後會落到什麼地步**。就算回頭望著先前踩過的足跡，也不會罵自己走錯了路，因為這樣只會讓情況變得更糟。你現在要從先前的足跡當中獲得資訊，幫助自己回到原本要走的路。更重要的，你要抵達當初設定的目的地。

「一扇門關閉，會有另一扇門開啟；然而我們往往對著關閉的門看了很久、很後悔，於是沒看到那扇為我們開啟的門。」

——貝爾 (Alexander Graham Bell)，加拿大發明家

我用圖表呈現，盡量表達出我話中的意思。

帶來諸多獲益與莫大變化的唯一位置



▲ 覺知點的示意圖。

當你覺得自己的人生逐漸淪落，情況可能恰好相反。實際上，你來到的這個階段，會讓你意識到自己必須做出改變才能成長。社會上的人多半會把覺知點稱為「谷底」，我避免使用那個隱喻，

因為我覺得那不正確。在我看來，處於覺知點，其實是往上提升了，因為沒有覺知點的話，就不會做出那些足以永遠改變人生的關鍵決定。那就像是避免自己更陷入自身的困惑與痛苦當中。在看似最絕望、最痛苦的時刻，往往可以蒐集到最寶貴的資訊。我想，那是有某種更大的力量在告訴我們，必須要覺醒才行。覺知點會迫使人去重新衡量之前走過的每一步。此外，如果能從這次經驗中學習，日後也會提醒自己，踏出每一步之前，要三思而後行。

我只能這樣嗎？

大家往往是在看似最困惑的時刻，找到人生真正的方向，為什麼？在我看來，所有的路都被封掉的時候，就只有一條路可走，那就是直接穿過去！

### 03 — 感激帶來確信感

「從前有個人抱怨自己只有一雙鞋子，後來碰到了一條腿的人，就不抱怨了。」

——我的祖父

#### 不要憎恨，要感激！

在巴黎某家旅館的電梯裡，我想到了一個問題，而且馬上就能回答。當時的我正在思考人生，我露出了很大的微笑。對於自己身在巴黎，我心生感激；對於我發現自己身為人而擁有的力量，更是感激不已。感激的心情湧上心頭，頓時忘了有人跟我一起搭電梯，是個女的，三十五歲左右，打扮得相當漂亮。她轉向我，問：「為什麼那麼開心？」她好像看見了難得的畫面，我想這畫面確實相當罕見吧。我毫不遲疑，立刻說出心裡的第一個想法：「因為我還活著。」她看我的表情就好像我是從外太空來的，電梯門一開，她就衝出去了，一臉惱怒。我不由得想，她用那種態度會怎麼度過今天，怎麼度過人生。我同情她。她可能不曉得自己的力量其實很大，足以扭轉她對人生的憎恨。我很想知道，她曉不曉得那樣的態度會傷害到自己。我對於她的人生一無所知，卻覺得那樣的人生應該是相當悲傷的，因為我想起了自己曾經也有過同樣的感覺……

在我的人生旅程中，曾有一段時期覺得自己沒有退路，空虛感油然而生。我有好長一段時間都沒有那種空虛感，我必須要承認，自己突然恐懼起來。當時我正在教導大家獲得滿足感並做出真實

的正向改變，可是內心竟然再次混亂起來。我想，我忘了承認自己仍然是個普通人，更重要的，我認知到自己的日常事務有個大洞。我忙著要寫完這本書，忙著指導別人，忙著設計口語教案，忙著幫助別人，於是忘了堅守立場，忘了真正進入**感激狀態**。

任誰都能看出我的日常生活出了問題，我卻忽視不理。我跟人談這件事之前，甚至感受到了恐懼，好像那些話沒辦法好好說出口。我以為自己失去寫作的能力，一切似乎都扭曲變形了。我那天下了決定，一定要先讀自己的感激清單做為開始，那是在人生旅程上所寫的第一頁。那天，我在房裡哭著，拿出了一張紙。一邊哭，一邊匆忙寫下我在人生中覺得感激的每一樣東西。那張紙從來沒有重寫過，到今天我還是會讀著當初潦草寫下的清單。我的整個人生因此改變，就連現在，也只有那份清單能讓我進入真正擁抱美好人生的狀態。它真正鼓舞了我。

然後我明白了，這次的經驗又學到一次教訓，還幫助我教導別人懂得它的重要性。我已經在教導大家重視並擬定感激清單，可是這次的事件讓我得以發現感激的心態對人生造成的莫大影響。**無論我們自以為進步多少，擁有感激的心態都是快樂的關鍵。**

無論你的處境是什麼，有意識地喚出內心深處的感激，就能提升人生的品質。我們太過陷入自己想要的東西裡、曾經有過的經驗裡、忙碌的職場生活裡，忙著撫養子女，忙著讓經濟狀況上軌道，於是忘了感激自己擁有的一切。此時此刻，若是不滿足於真實的自己，若是不感激唯一真實之物，怎麼可能快樂？我的意思是，我們就算賺到一百萬美元，再賺一百萬美元，又再賺一百萬美元，還是會處於空虛又不滿足的情況。同樣的道理適用於我們人生的每一面。如果不花一點時間由衷感激最重要的事物，就永遠不會快樂。一直有渴望並沒有錯，畢竟我們都是普通人，可是我們不能忘了那種可讓我們獲得滿足的感覺——感激之情。那天，我體悟到自己忽略了感激，於是我想出



了格言，現在每天早上都會說一遍：「聰明人永遠不會老想著自己沒有的東西。聰明人不斷追求自己想要的東西時，還是會對自己擁有的東西一直心生感激。」

每件事都是同樣的道理：不用它，就會失去它。難處在於人們多半不會提醒自己怎麼去愛人生，於是就這樣忘了。可是人們會不斷練習怎麼去恨人生，而且變得熟能生巧！

### 我只能這樣嗎？

時間是我們最珍貴的資產。不去聰明運用時間，就會無知地揮霍時間。

唯一能帶來滿足感的，就只有感激了，也就是承認我們擁有之物的美好，真實自我的美好。當我問別人，他們認為人生中最重要東西是什麼，我通常會聽到同樣的答案，家人、朋友、信仰，甚至是活著，都是重要清單裡的前幾名。你同意嗎？**人生中最重要東西，值得隨時提醒自己。**

那麼為什麼我們沒有隨時提醒自己呢？如果不每天都有自覺地努力感謝這些東西，就會在黑暗裡四處尋找快樂，但快樂其實一直都在我們身旁。忽視自己已經擁有的東西，是不快樂的主因。強烈建議你提出以下問題並誠心回答……

## 在人生中，什麼對你最重要？

請列舉出來。清單裡的內容是第一要務，所以清單內容要視為優先，每天都要閱讀清單。第七十五頁會更詳細解釋怎麼列舉這份清單。

「我們表達感激時，永遠不能忘記一點，最大的感激不是用話語表達出來，而是以感激之心過生活。」

——甘迺迪，美國前總統

**感激是名副其實的根本感受，因為唯有它能讓人放下自我意識。**你有多少次想跟那個很愛的人說，你有多感激對方為你所做的一切？你想要表達的感激之情，肯定是遠多於實際表達出的感激舉動，原因就出在自我意識礙了事。有個傢伙笑我，他說他才沒有很自我。我回答，他那樣做就表示有。我們全都有自我意識，要是沒有的話，就不是人了。我們常常感受到內心的愛，希望自己懂得把愛分享出去，又不會覺得害羞。處於感激狀態，就會養成習慣，把愛表達出來，也就是說，會因此獲得愛。這種眼睛看不見的感受，令人心滿意足。這是一種感受，而感受就是力量！

這種簡單的生命特質，也是成功的關鍵。我們得以有效運用時間，認可自己跨出的每一步。我們對自己現在擁有的時間心生感激，因此可避免落到了只懂得痴痴等待、不斷拖延的地步。我們為自己現在的行動負起全責，從而真正把自己做的決定視為成長的機會。更重要的，我們開始讚美真實的自我，從而累積內在的信心與尊重，有助於追尋我們想要的。此外，還會促使我們以更寬廣的心胸付出全副心力，真正幫助我們享受成功的過程，畢竟我們抱持的態度是「**沒什麼好失去，就什麼都能得到**」，於是勇氣隨之而來。

就大多數的人而言，有許多障礙阻擋他們找到自己擁有的那股沉睡中的力量。感激之心有助於瓦解心理上和情感上的高牆，還能讓你變得更活躍、更關愛別人、更快樂，也就是擁有成功人生的關鍵特質。開始去愛人生，就會接受人生的美好和奧妙，從而創造出自主的力量。**要讓你的心靈掌**

握人生，感激的態度正是關鍵所在。只要在日常生活中，多培養一個簡單的習慣，就可帶來莫大的改變。成功卻不帶感激之心，根本不算是成功！

「感激是一件美好的事情，能讓別人身上的出色之處也屬於我們。」

——伏爾泰，法國文學家

## 感激練習，讓鳥事不再來

「每天早上醒來，都帶著快樂的決心……就表示可根據每天的事件來調整自己的狀況。做到這點，就表示可以影響境遇，不是讓境遇影響自己。」

——崔恩 (Ralph Waldo Trine)，美國哲學家

要是每天早上都能閱讀這份感激清單，可以想見會帶來多大的改變。大部分的人早上醒來就一邊抱怨一邊拖著腳步去盥洗，喝完兩杯咖啡還是一副很累的樣子。以前我早上都有起床氣，有時還掉淚。曾經有人對我說：「我老是在抱怨，是因為我的人生老是發生鳥事。」我轉向他，說：「你的人生老是發生鳥事，其實是因為你不斷在抱怨。」開口抱怨，就成為受害者；成為受害者，就無法獲得人生中想要的東西，反而獲得更多不想要的東西。

陰鬱的開端所帶來的能量會讓人一整天都變得很悲慘。說實話，你以為那一整天會是怎麼樣的呢？如果一天都還沒開始就不尊重那一整天，哪有希望改善？哪有動機能促使人生回報？為了讓你

一整天都心滿意足，務必一開始就要把重心放在人生中的美好事物上。連續做個幾天，就不會放棄感激練習了，畢竟成效斐然。你應該也要盡量設法保持那樣的心情，就算一星期過後，那種心情會開始變成你的天性。如果你對事物有了感激之心，周遭的人也會有同樣的態度。一開始，只請你早上第一件事就是撥出時間進入「狀態」，漸漸養成習慣。

### 我只能這樣嗎？

只要對某件事存有感激之心，就不會濫用它。請學著感激人生的一切。

我曾經收到某位女性寄來的電子郵件，她住在海外，要養三個小孩。她說自己罹患憂鬱症。每次聽到別人自我診斷，就不由得心生訝異。只要某一刻事情不合己意，就到處說自己很憂鬱。「我沒買到那件夾克，我好憂鬱。」「週末沒跟朋友出門，我好憂鬱。」大家把人生中的變化貼上標籤，讓情況顯得比實際上更糟。你知道有多少人服用焦慮、憂鬱、神經緊張的藥物，卻還是有相同的困擾嗎？他們服用藥物多年卻沒有效用，不過有一點很令人訝異，我從自身經驗中發現，只要覺察到自己有能力重新調整自身狀態，就能讓自己痊癒。

把某種情緒狀態或心理狀態貼上標籤，就無法充分掌控那種狀態。不斷對別人說你很「憂鬱」，就永遠無法掌控自己的人生。我並不是在說某些人沒有罹患心理疾病，我是想要堅守信念，想相信我們當中有很多人只要藉助合適的方法，就能克服艱困的情緒或心理狀態，不要一傷心就吃藥。我們是可以繼續用藥物壓抑問題，但那樣只有壓抑的作用。要真正痊癒，就必須來到源頭，也就是內心。重點在於治療，不是壓抑。

總之，我決定用skype輔導那位女性。我們用視訊通話，對方泣不成聲，精神崩潰。我立刻開始發出人類所知的最怪異的聲音，從最高音發到最低音，然後又回到最高音，花了約十秒的時間，聽起來真的很像是罹患妥瑞症的外星人說的話。她不再哭了，笑了出來，說：「你到底在做什麼？」我回答：「改變妳的心情，現在我們開始吧。」就是這麼簡單！

我跟她一起擬感激清單。三週後，我又收到電子郵件，她說上個星期是兩年半以來最美好的一個星期。前一陣子，她跟我說，她又像以前一樣開心了。假如對於人生方向、進入下一個階段、修復感情關係、人生各個層面，覺得很擔心的話，感激清單也有很大的效用。請務必遵照下文列出的步驟，擬定感激清單。我就是用這種方式擬定感激清單，此法也對我幫助過的那些人帶來莫大的影響。這項練習十分重要。

好的情緒帶來好的人生。你隨時都能選擇創造出好情緒。務必撥出發光時刻！

## 撥出發光時刻

我只能這樣嗎？

想擁有美好人生，就必須著迷於人生。

發光時刻會影響命運走向。請在早上進行，最好花一小時的時間。你要是說自己沒時間，我有一個很好的解決辦法——早點起床！在這一小時的時間，你要進入感激狀態，然後在腦海裡打造出理

想人生的完美情境（確信狀態）。你必須建立起持續一整天的態度。如果你撥不出一小時的時間大幅改善人生品質，那麼至少也要撥出半小時的時間。沒有半小時，最起碼要撥出十五分鐘。可是我很清楚，你只要努力，就能撥出更多的時間。以下舉例說明我是怎麼進入感激狀態的。讀完之後，你可以用自己的方式。

## 由衷感謝，讓自己感激狀態

你關愛別人，謝謝；你有很棒的天賦和力量，謝謝；你尊敬有禮，謝謝；你有幽默感，謝謝；你心地善良，謝謝。

接下來是：擁有一雙可以寫作的手，謝謝；擁有一雙可以走路的腿，謝謝；有這個美好的世界，以及當中流動的能量，謝謝；最重要的，在這麼多人先你一步離去的時候，自己還在呼吸，還有活著的機會，可以不斷堅持下去，謝謝。

我們必須從基本做起，這樣才能獲得真正的滿足感。如果有個女人來到你的面前，免費給你一萬美元，而另外一百萬人也收到了同樣的金額，那麼你會不會有意努力說出謝謝呢？她送錢給一堆人，那她為你所做的舉動的重要性就會被剝奪走嗎？不管怎樣，慷慨的行為還是該感激的，對吧？

現在拿你的右臂跟一萬美元衡量呢？大多數的人也有右臂，那麼你有右臂的重要性就會被剝奪走嗎？如果你收到一萬美元會表達感謝，也能認清自己手臂的價值遠高於一萬美元，為什麼不對手臂表達謝意呢？不道謝沒道理嘛！我們天生擁有這麼多東西，而那些東西比其他東西更應該重視，可是我們每天都有意忽略它們的存在。只要是不重視這些東西，把人生中最重要東西視為理所當

然，就永遠無法獲得滿足。

接著，我想要謝謝外在的事物。對於我必須要吃的食物，謝謝；對於有地方可住，有衣服可穿，謝謝；對於我關愛的親朋好友，謝謝；對於我有過的經驗，謝謝，畢竟有了那些經驗，我才得以成長並做出永久的改變。

前述的每一件事物，我個人要感謝神，而且每一件我都是同樣由衷感謝。我真的讓自己進入了狀態，也就是說，身體也是進入了狀態。如果不想感謝神，就對那個比你自已更宏大的力量表達感謝，畢竟是某種什麼讓你擁有了這些天賦和內心的特質，讓你成為很棒的人。

最後我要感謝……後文再談這個部分吧。

## 善用音樂，幫你進入確信狀態

沖澡時，吃早餐時，穿衣時，我都在腦海裡重演著完美的情境。我想像著自己很快樂，擁有高生產力的一天，努力邁向目標。我一邊聽著 iPod 播放的活力音樂，一邊在屋子裡四處走，想像著自己希望今天是何模樣。有時候甚至會一邊在廚房做早餐一邊跳舞。沒錯，一大早就這樣！只要可以讓活力百倍的，我就做。

**音樂能立刻轉換我們的狀態，請善用音樂來幫助自己。**建議聆聽有活力的音樂，或者能讓你活力音樂。人類對於好聽的旋律有著強烈的情感連結，所以音樂多半能幫我們度過難關。沒錯，早上做的第一件事是這個，確實有點瘋狂，可是在成功之路上，有誰不被看成瘋子？原本辦不到的事情，總是等到有人辦到了，才會成真的，對吧？

我也思考著自己要怎麼做才能成為心目中最棒的人，不只是別人眼中，也是自己眼中最棒的人。只要在早上的日常活動中多做一件事，就能養成習慣。想要擁有美好人生，就必須以感激狀態做為開始，千萬不要跳過不做。

某位好友的連鎖店底下有一百多家零售店。他跟我說，他早上醒來，就會在床上做出踩腳踏車的動作，然後下床，在屋子裡邊走邊唱歌，叫醒小孩老婆。嗯，他在說這件事的時候，小孩老婆並沒有跟他一樣熱切。如果你以為成功人士早上都拖拖拉拉，那你就想錯了。別人都在喝三杯咖啡、兩杯能量飲料、以夢遊狀態去上班的時候，成功人士已經活力十足，準備就緒。要獲得啟發並打造出長久的活力人生，最快的方法就是在一天的開始就進入感激狀態與確信狀態。為了重述要點，這裡有兩個步驟可讓你在早上處於感激狀態。

## 練習

1. **內在：**我們對自己的感激之處，必須要寫下來。有個好例子可做為開始：你讀這段文字時所使用的眼睛。此外，感謝所有你能取用的特質，例如：愛、耐心、感激、尊重、聰明、信任、勇氣、信念等。

2. **外在：**列出那些對你的人生有意義及有助益的外在事物，可以是家人、汽車、住所等。無論是什麼，都是幫了你過日子，所以請表達謝意，不要視為理所當然。此外，還要感激大自然和這個世界的事物。雖然不知道你有沒有意會到，但是那些事物其實一直幫助你活下去，你喝水、呼吸空氣、吃水果。這並不表示你是環保人士或嬉皮，你只是張開了眼睛罷了。



3. ————：現在感謝前兩項就可以了，第三項會在後文提及。

建議每一項至少寫下五個答案。很難想出五個的話，請看看我個人的清單，從中獲得靈感。「內在」和「外在」甚至可以是一樣的。依照順序寫下清單，等於是做好了開始的準備。

一開始時要說：「**謝謝你還活著**。」結束時要說：「**此時此刻我還活著**。」說的時候要抱持堅定的信念，讓精神振奮起來。早上的練習是讓自己養成習慣，立刻改變狀態；想擁有美好人生，就必須這麼做。為了獲得十足的快樂，必須學習讓自己的情緒振奮起來。務必對你感激的事物感受到其重要性，並完全接納。感受你內心裡的那些特質、你居住的屋子、你愛的人的擁抱。**全然專注於感受**，那些隱而不顯又帶來滿足的情緒就會浮現出來，這就是關鍵所在。

只需要靜靜閱讀五到十分鐘，所以你要是說自己沒時間閱讀，是真的真誠對待自己嗎？其餘的發光時刻可以在準備期間進行。如果沒有足夠的時間，不要看那麼多電視！

獨自持續進行這項練習，養成習慣，做為一天的開始，人生就會大幅改善。不要因為不起床就去恨這世界，如果能在一天的開始養成這種習慣，想想會有多大的改變。**追求滿足的狀態，也可向自己證明一點，你的情緒是你選擇的**。撥出發光時刻，會讓你的神經系統習慣了經常體驗到滿足感。

你現在有了充分的資訊，可以自己**連續三天**做這些練習。這是書中教案的一部分，如果你不做的话，就該認真考慮把這本書送給別人。我們都握有人生的鑰匙，有些人只是不願意打開門而已。我知道你閱讀本書，是為了真正改變自己的人生，所以請給自己這次的機會。真正的成功人士做的事都被看成很無聊，所以他們才會如此與眾不同。你要依照建議的順序，寫下自己的感激狀態清

單，然後接下來要連續三天早上閱讀清單，練習一整天都維持感激的心情。這就是了，要在滿足感並想要有所成就的動力之間，找出平衡所在。記住，改變就從自己開始。一旦自己開始改變，一切都會隨之改變。務必先連續練習三天，再繼續閱讀。

如果你希望一天的開始很有活力，請寫在一張紙上，或早上就能看到的明顯位置……

**無論今天要做什麼事，我都會懷著愛，努力又快樂去做。不管挑戰有多高，都不會讓任何人事物擊敗我的好心情，我一定會完成。**

**停下來，回去。你要先完成這個練習，才能繼續讀下去。這些練習是為了正確訓練你的思維，讓你比較容易進入狀況，就像人生豐富的那些人一樣。不繼續讀下去，也是在考驗你的耐心。要達成你設立的目標，就必須具備耐心這項特質。練習吧，否則什麼也學不到。每日表達感激，創造發光時刻。**

**我只能這樣嗎？**

唯有採取行動的少數人能獲得大家都夢想的成果。

## 04——相信什麼，就會創造什麼

我只能這樣嗎？

我們人生中的功績和真正的召喚，其藍圖就隱藏在多種社會信念——之後會化為自信——組成的拼貼畫底下。當中含有恐懼、懷疑、憎恨，還有妨礙我們發現內心真實熱情的其他局限。拆開包裝紙，就會發現禮物！

### 什麼是信念？

好一陣子以前，我碰巧聽見一則故事，兩兄弟是由家暴又酗酒父親撫養長大。多年之後，一個有了美滿的家庭，很有錢，享受人生；另一個酗酒，還坐了牢。

某位大學研究員發現這種情況，決定訪問兩兄弟。兩兄弟所處的房間不同，可是研究員對他們提出同樣的問題：「你爸虐待你又酗酒，為什麼你現在的人生是這樣？」兩兄弟倒是出乎意料給了同樣答案：「有那樣的爸爸，你還能期望我會有怎樣的人生？」兩兄弟有著同樣的經歷，卻根據自己的經驗，創造出不同的信念。一個把它視為機會，鼓勵自己採取行動；另一個把自己視為受害者，付出代價。

**無論發生什麼事件，始終是我們選擇賦予事件什麼樣的意義。**我們選擇遵循的目前信念，創造了或有助於我們擁有的所有經驗。無論是人生的哪個方面，那些信念都可以做為改變的基礎或理由。到底什麼是信念？信念通常是別人塞給我們的意見，是經驗累積下所選擇的觀點，是別人一再告訴你的想法，或是你一再告訴自己的想法。

我們在廣播上聽到，在電視上看到，從朋友家人那裡學到。我們是否曾經往後退一步，思考資訊的來源呢？很多事情只是一個人的意見，我們也知道周遭還有一堆意見。我們務必要探究自己的信念，挖出真相。別人的信念和意見有可能會對你造成很大的影響，成了你的自信來源，我認識的某個人就是個好例子。他私下寫了很棒的詩，通常不會把詩作給別人看。我有機會讀過他寫的一些詩，留下深刻的印象。有一天，他把一首詩給某位同事看，結果他的詩作和可能的未來人生卻被揄一番。他對我說，有整整一年時間，他寫不出來東西，那個人的意見把他傷得很深，每次試著要寫詩，腦袋就一片空白。他開始認為自己的詩寫得不好，覺得永遠無法把寫詩當成職業。

我跟他談了一會兒，我們談得很深，終於他明白自己還是可以寫的。他以前就寫過詩，沒理由不能再寫。我們所做的就是真正去分析他寫詩為何會變得這麼難，讓他全心想著要怎麼做才寫得出詩來。

他開始寫了一段，向自己證明。如果每個人都把自己的動力建立在評論者身上，那麼根本不可能有成功這種事了！

我只能這樣嗎？

評論者有兩種：一種是懦夫，光榮的事蹟來自於攻擊自己從未有勇氣去做的事情；一種是勇敢地告訴你，懦夫永遠辦不到。請學著利用這兩種評論者。

我們有多常以有限的信念阻止自己在人生中採取行動？說來也怪，我們甚至會讓別人的有限信念阻止我們。我們把愉快或痛苦的感受，跟自己擁有的每一種信念給聯想在一起，最終塑造出我們

的命運。我們對人生每天採取的行動，也是我們的信念帶來的結果。以下列舉一些局限人生的常見信念，我過去也曾經有過這樣的信念：

- 我沒辦法跟那些成就非凡的人士一樣傑出。
- 我無法改變。
- 女人／男人都是一樣的。
- 人生就是受苦。
- 大家都沒禮貌。
- 我運氣很差。
- 沒人需要我。
- 太遲了。
- 我年紀太小／太大。
- 我很沒用。

不勝枚舉。

我們肯定全都察覺到了，有時自己會相信某件跟事實相去甚遠的事情。你有沒有聽過言語霸凌別人的話？

我們可能會有朋友或同事誹謗另一個人，因為他們跟對方有過不好的經驗。有時我們不得不涉入其中，接受朋友或同事的信念，也相信對方很壞。我們加入言語霸凌的行列，在腦海裡創造出並非真實的情境。我們會說出這樣的話：「等著看，如果她那樣對我，我會修理她一頓。」整個情況

相當莫名其妙。你有多少次碰到對方，結果發現對方明明人很好？突然之間，對方又變得很好了。你甚至可能會替對方講話，駁斥你曾經的信念。其實我們有力量，可以讓自己想相信什麼就相信什麼。這不只是比喻的說法，背後是有科學證據支持的。那些信念成了我們的現實。

## 想掌握自己的人生，就必須打造信念

信念不過就是一種重複的觀念或選擇的觀點。對於自己認為某次經驗所具備的含意，從中打出具體的觀念，比如說，分手後可能就會相信自己不受人喜愛。接著心理上、口頭上、生理上都據此採取行動。我們堅守著某種觀點，重複多次，最後依據該觀點，打造出信念。我們的語彙和肢體語言甚至會依照自己打造的信念系統進行調整。試想，某個人談感情，另一半的態度經常很不尊重。那個人跟別人談到這種情況，總是使用消極的語言、皺眉、厭煩地搖頭。到了如今，這段感情的信任已經有了汙點。下次那個人看見公園裡快樂的情侶親吻擁抱時，就會注意同樣的模式。實際上，那只是感情很好的情侶，可是在那個人的眼裡，那畫面代表心痛。

或許你聽過這樣的說法，說我們不能有意或有意識地打造信念，但這種說法是騙人的。我明白，人生中有些事是你曾經以為自己做不到的，但只要把所有注意力和資源都放在那件事上，就會發現自己有能力做到。你或許不相信自己能跑完那麼長的距離、離開那個人、建立感情關係、賺到那麼多的錢、超越那股恐懼、破除那個習慣。最後你累積足夠的情感動力，可加強一整套的新信念。等你終於相信自己做得到的時候，就以堅定的信念做到了。

目前塑造你人生的所有信念，都是由你打造而成；也就是說，你有力量創造並打造那些可永遠

改變人生的新信念。其奧妙之處，在於其實根本不用很長的時間就能做到。為了縮短這個過程的時間，你必須憑藉新信念，變得強大有力。例如：當你說「那件事我做不到」或「辦不到」的時候，就必須立刻換另一種說法。要增強自己的心態，要運用所能掌握的全部力量去追求。一整天反覆想著：「我做不到，我做不到，我做不到。」「沒有什麼是不可能的，沒有什麼是不可能的。」

我以前學跆拳道時候，做高強度的出拳或踢腿，都必須大喊，以便使出全力。實踐新信念的時候，大聲說出來，整個人的狀態就會截然不同。我現在對自己的人生和成就的每一種信念，都是用盡全力打造出來的。那些信念不是某一次經驗造成的結果，也不是神奇般出現就穩固又可靠。我很清楚，**想掌握自己的人生，就必須自己有意地打造信念。**

我反覆做著自己想相信的那些新事物，當中運用的情感力量之大，使得舊有的自我沒別的選擇，只能屈從讓步。**越是反覆去做，越是相信！**

務必要理解一點，我們都是創造出自己想相信的。由此可見，必須對心理上、口頭上、生理上的行動加以調整，藉此打造出新的信念。要打造新信念，最強的方法就是**在做某件事時，認可自己就是在做**。如果你塞在車陣裡，耐心等待，不要光坐在那裡，視為理所當然。請認可自己此時此刻很有耐心，並引以為榮。同樣的道理也可運用在人生的各個層面，這種方法很有效，可左右我們成為什麼樣的人。

要打造信念、鞏固信念，強化是首要的關鍵。凡是成功人士都知道，**信念就是前景，可創造出人生的一切。**

## 練習

回答下列問題，盡量想出一些力量很大的信念，越多越好。

為了獲得我想要的，我只得相信什麼？範例：我想變得健康又結實。

**新信念：**除非我努力過著健康的生活方式，否則我只好相信自己永遠無法獲得人生中想要的。我只好相信自己永遠無法跟喜歡的人在一起。我只好相信健康是人生中最重要的事情。不尊重自己的身體，就永遠無法尊重自己的人生。

要有創造力，畢竟你的信念是你自己挑選的。這些信念正在寫下你的經驗。

寫下自己渴望的所有信念後，請盡量運用強化的手法。一整天從早到晚，面對事情的時候，都要反覆想著那些信念。把你有限的舊信念給壓倒，一陣子過後，舊信念就會減弱，新信念變得更強大。思考什麼，就會相信什麼；相信什麼，就會創造什麼。

## 絕對信念系統，化想像為現實

為了達到世上多數人都覺得不切實際的成功水準，還必須打造**絕對信念系統**才行。人所造就的某件事，在還沒存在以前，大家都會覺得不切實際。好好觀察四周就會發現一件事，每一件創造物在尚未創造出來以前，大部分的人都認為不可能造得出來。以前的人哪能預料到現代人竟然使用大小如人手的小玩意，還能跟相距半個世界的人講話。自學的美國工程師培西·史賓賽（Percy Spencer）博士發明了微波爐，要是跟三百年前的人說，以後的人不用火就能烹調食物，可以想見他們會有何反應。人類飛去月球又回到地球，看得見數千公里外的人，彷彿對方就在眼前，還能用無線網路查詢當地的電影時刻表。有線網路就已經叫我驚豔了，接著又弄成無線，簡直叫我目眩神



迷！

看看此時此刻的周遭事物，就會發現這一切肯定始於某個人的心智所描繪出的畫面。在你的腦海裡看見某件東西，然後在眼前創造出來，你知道那有多迷人、驚奇、不可思議嗎？怎麼可能辦得到？有個簡單的解釋，它以願景為開端，隨後以信念系統支撐。**願景創造出信念，信念在腦海裡成真，再經由適當的行動化為現實。**我們無法提出這個現象背後的本質解釋，畢竟那是人生的奧妙之一。雖然我們無法充分理解該現象，但是那並不表示我們沒有天賦每天付諸實行。

以下的策略和簡單實驗或許會對你有所幫助……

**1. 想像：**閉上眼睛，想像眼前拿著一張紙，上面寫著你的名字。請想像這個畫面十秒鐘。在腦海裡看見名字，感覺紙張。這只是在心裡幻想，請勿實際做出動作。

**2. 行動：**有沒有看見那張紙上面寫了你的名字？現在，去拿紙筆，在紙上寫下自己的名字。

**3. 創造：**把紙拿到眼前，那是真的紙，請觸碰紙張。你現在看到自己實際上把它創造出來了吧？在你觸碰紙以前，它在哪裡？它原本只不過是你想像出來的東西，對吧？原本只在你腦海裡的畫面，現在化為現實。你看見了未來，採取行動，創造出來！

請花一點時間體會這項能力對你的人生有多重要。

你有沒有過真正感受到某樣東西、想像那樣東西、最終實現的經驗？我希望你回頭想想那次的經驗，可能是嶄新的汽車、漂亮的服飾、美好的假期。有一次，我輔導某位年輕的女孩，她並未體會到想像力其實具備很大的力量。有一天，我去她家，看見一輛黑色BMW敞篷車停在屋前的車道。她一應門，就立刻炫耀那輛車。我們坐了下來，我問她，她想買那輛車想了多久。她說，大概

一年吧。我問，開那輛車、頭髮在風中飄、朋友坐在她身旁、音樂放著的畫面，她想了多少次？我還問，她在網路上搜尋那輛車多少次？體驗到彷彿自己已經有車的情緒多少次？

她大笑，說：「沒錯，簡直跟著了魔一樣。」她說，她想要買那輛車想得要命，腦海裡一出現沒買到車的念頭，就立刻把那個念頭擋在外面，再次鼓舞自己會買到車。然後我讓她明白了她擁有強大的力量，可以把原本只在腦海裡的想像化為現實。我拿BMW當例子說明，這位年輕的女孩終於懂了。我說，她有能力把同樣的力量應用在人生的各個地方，此後她也照做了。

把這項策略應用在你想要的任何事物上，就會明白自己正在創造一整個人生。人們問我：「我要怎麼做才能像別人那樣創造人生？」我回答，他們一直都在創造人生，唯一的差別在於他們並未意識到自己在創造什麼。想要創造出很大的東西，就必須採取更多的行動。回到剛才的紙張實驗，手邊沒有紙的話，就去弄一張來吧。每件事都有其困難之處，可是只要努力讓願景成真，就會找到方法跨越障礙或繞過障礙。這世界充滿無窮的可能性，而且要等到你承認自己始終都有力量可以創造，才可看到那些可能性，你會終於明白，只要相信，就做得得到。其實你所渴望的，你都創造得出來，唯一能阻攔你的，就只有你了。

如果你想到某件事、看見最後的結果、相信那會行得通，那就一定行得通。大多時候，人們會說服自己不要做，說服自己那樣行不通，背後的原因往往是別人的意見所致，或者在想法還沒強化前，就讓想法給溜走了。成功人士說服自己去做了，提出許多理由證明那件事行得通。他們著眼於做法，重複做許多次，堅信自己會做到，就此有了信念。他們不依賴他人打造自己的信念，他們很清楚，只要自己夠相信，別人就會跟隨。

買車時都會強烈建議配備防鎖死煞車。汽車配備防鎖死煞車系統（ABS），可避免輪子在煞

車時鎖死或停止轉動。緊急煞車時，也能把汽車開往你想要的方向。我們的人生也有ABS（絕對信念系統），我們不是光坐在那裡，整天空想，我們會讓那些輪子轉動作用。把每件事視為現實上是有可能成真的，這樣才能引導人生往自己想要的方向前進。然而有些信念會阻止我們打造出這類系統。

## 矛盾信念，讓你掉入拖延陷阱

有時明明知道自己想要什麼，也有了計畫，卻基於某種原因，沒有採取適當的行動，為什麼？「我就是不知道是什麼阻礙了我。」這種話不曉得聽人說過多少遍了。一想到可滿足自身需求的某個方向或某件事，就會自動關注自己必須犧牲什麼才能有所得，很少關注於我們實際上得到的，於是許多人往後退，掉入拖延的陷阱裡。

**追尋自己想要的事物，要是想到了犧牲，就會很難專注於前方的旅程。**

**我只能這樣嗎？**

要是想到種種犧牲，一切就會變得太過困難。幫自己一個忙吧，專注於你即將獲得的事物上。

此主題也提出這個問題：「我們追尋自己想要的事物時，真的是有所損失嗎？」如果你一直把重心放在好處上，那麼顯然你其實並沒有犧牲什麼。然而我們多次忽略這層面的成就，屈從讓步，採用比較軟弱的做法。我們之所以這麼做，是因為沿用一直以來的做法，當時看起來那樣會比較容

易。我們都知道那樣會導致同樣的結果。十年過後才明白自己沒有達到自己想要的，真的會比較容易嗎？現在正是時候，來看看一些常見的矛盾信念吧：

- 我想要另一半，可是有了另一半，就會失去自由。
- 我想要成功，卻還是想要睡到下午一點，拖拖拉拉過一天。
- 我想要身材結實，可是那等於要承受痛苦。
- 我想要追隨自己的熱情，但我要是向人收費，他們可能會認為我只愛錢。
- 我想要做自己喜愛的事，但我要是做了，爸媽就會認為我一無是處。
- 如果我變有錢，周圍的人會覺得自己一無是處，不信任我。
- 我想要販售自己的服務，卻又不想讓人覺得我做事只是為了錢。
- 我想要感情關係，卻又不想承諾什麼。
- 我想要變得健康，卻又想要繼續常常吃垃圾食物。
- 我想要大幅改變自己的人生，卻希望朋友還是喜歡我。
- 我想要賺一堆錢，可要是真的有錢了，可能就表示我不再重視心靈或信仰。
- 我想要變得健康，卻還是想要抽菸，用酒麻醉自己。
- 我想要擁有自己的事業，卻不希望事業不順利，覺得丟臉。
- 我想要戒菸，卻又想要釋放壓力。
- 我想要離職，創業做自己喜歡做的事，但我要是真的做了，大家會認為我很笨，或創業可能很困難。

- 我真的想要跟那個無家可歸的人聊天，可是旁邊有人，或許會很丟臉。
- 我想要開始新事業，可我要是做了，大家會認為我第一次的冒險會失敗。
- 我想要應徵更好的職位，卻又害怕遭到回絕。

前述是我碰到的幾個常見的矛盾。那就像是某個東西把我們往一個方向拉，另一個東西又把我朝另一個方向扯。這麼多的困惑，到底要怎麼做才能獲得自己想要的？當你發現自己處於前述其中一種情況，可以運用以下極具影響力的策略。

1. **辨認：**首先，你必須找出矛盾所在，追根究柢。表明自己想要的，意識到哪些信念會妨礙你。例子可以參考剛才讀過的清單。

2. **問題：**接著，你必須對你辨認出的事物提問。對你而言，哪一項比較重要？在你的人生裡，哪一項的意義更為重大？哪一項可改善你的人生品質？哪一項可幫助你更有活力並為了大局採取行動？哪一項會幫助你在人生成長進步？在兩項事情當中，哪一項你比較重視？如果你不選擇那件帶來滿足感的事情，你最終會快樂嗎？哪一項可以為你的人生帶來更大的價值？如果你不面對自己的恐懼，未來的人生會是什麼樣子？做出這項決定，最終會讓你對自己有何感受？選擇那件會讓你失去自主力量的事情，會不會影響到你將來必須做的決定？想出更多的問題吧……

3. **調整：**回答問題時，請依據那個顯然能讓你滿足的信念，提供充分又很好的答案。依照這些信念，調整自己，並加強信念。依照跟你真正想要的東西有關的強大信念，來調整自己的狀況，就會達到目標。再也沒有什麼會從另一端拉扯著你，因為你已經用充分的情感擊敗它。

剛才講解了信念會對人生各層面造成何種影響，既然明白了，也務必看看這些方法背後的科學證據。

我只能這樣嗎？

不享受過程的話，做的事情就不會成功。

## 05 念頭改變大腦，神經有可塑性

### 重組你的大腦

你繼續旅程之時，很快就會發現一點，你吸引到的事物竟然讓你正在進行的重大改變合理了起來。我把自己經歷的改變告訴他人，幫助他們進行改變。我會告訴他們，那就像是我有能力重組心智一樣。

我尤其記得這個想法發生的那天情況。我那天很忙，沒辦法深入探究，到了晚上才有時間。正當我走進家裡大門，哥哥打電話給我，要我看電視上正在播的紀錄片。他說，那部片我應該會想看。確實如此，那齣紀錄片是《改變是大腦的天性》。在這齣精采的紀錄片，諾曼·多吉博士四處採訪頂尖的腦神經學者，介紹他們對神經可塑性的研究結果。有一件事出乎我的意料，重組心智不只是比喻，在科學、實際上，人腦是可以重組的。

數百年來，大家都認為人腦沒有能力進行重大的改變。腦神經缺陷、大腦受損或中風的人，通常會被視為不抱希望的案例。近來持續對人腦的研究，大幅改變了大家對腦神經痊癒力的看法。

大家很快就發現，人腦改變和自癒的能力很強，實際上甚至能自行重組。這項發現使得舊有信條被丟到一旁。換句話說，每起一個念頭，大腦實際上也會隨之改變。

腦神經學實驗——連結心智與身體

西班牙腦神經學者巴斯蓋雷歐內 (Alvaro Pascual-Leone) 在哈佛醫學院針對該主題進行實驗，相當引人矚目。受試者要學習並練習鋼琴五指練習曲。他指示第一組彈奏鋼琴，設法維持同樣的拍子。受試者一天練習兩小時，連續練五天。受試者練完後，坐在一圈金屬線底下，金屬線圈會把突發的電磁脈衝傳送到大腦的運動皮質。有一條帶子從頭頂連到左右耳，傳送電磁脈衝。這個程序稱為「經顱磁刺激」 (Transcranial Magnetic Stimulation, TMS)，可提供神經元機能相關資訊 (人腦裡的神經元數以十億計，各神經元經由身體傳輸資訊)。結果發現只要練習鋼琴一週，受試者的大腦實際上已經改變了。練習鋼琴時的手指動作需要使用多少運動皮質，TMS會繪製出來。然後巴斯蓋雷歐內發現運動皮質會在附近區域擴充成長，就像是常春藤漸漸長滿圍牆。這個現象符合其他的研究發現，大腦裡的某塊區域經常使用的話，該區域的功能就會增進，實際上也會召用更多的神經元。接著該區域就此增強。

第二組的受試者要閉上眼睛，只能想像自己在彈鋼琴。在過程中，受試者的雙手並未移動，但研究員要他們在腦海裡全然專注於彈奏同樣的五指練習曲。受試者經歷同樣的練習量之後，進行TMS程序。結果相當驚人。就算只是在腦海裡想像彈奏鋼琴的畫面，大腦同一個區域還是成長了，還是召用並組合神經元，藉此改善那項作業的執行能力。就算第二組受試者實際上並未觸碰任何東西，但實際觸碰鋼琴時會運用的大腦區域，在第二組的大腦裡也成長了。

巴斯蓋雷歐內表示：「心理練習會導致類似的重組。」我做心理練習是為了改變自己的人生，沒想到為了獲得成功及改善人生品質，大腦竟然實際上也起了變化，實在令人訝異。

只要一週的時間重複進行，就能獲得類似的結果。我看了就靈光一現，之前我一直跟人說，只要做本書的練習，一週以後，人生會大為改變。這齣紀錄片也證明了全然專注於想像可豐富創意及



提升熱情。如果前述研究結果也適用於其他的生理動作（沒道理不適用），那就表示揮高爾夫球桿、跳舞、繪畫或拳擊的快擋動作是可以精通的。心智的力量就是關鍵所在，而且成功人士都是這麼說的。**你所做、所創造的一切，是你的想法帶來的結果。**

如果你不相信身心是一體的，顯然是沒有過性幻想！你肯定不會在擔心某件事時覺得胃在翻攪，不會在面對恐懼時有所動搖，不會在看見所愛的人時體驗到心口的強烈感受。

## 心智塑造命運，想法重組大腦

諾曼·多吉博士在到訪澳洲墨爾本時表示：「既然所有的人類活動都是從大腦裡出現的，那麼我們對大腦的認識若有任何改變，我們做的事情也會受到重大的影響。我認為神經可塑性是大腦的一種特性，可讓大腦改變結構與機能。而且那是在回應我們努力從事的行動，是在回應我們對這世界的感覺與感知，是相當好的思維與想像。」

多吉之後繼續解釋，這些新的研究結果可做為基礎，用以塑造人生的各個層面，左右我們成為怎樣的人。就算退一步來說，那也是令人驚訝的突破。在我們有科學研究以前，很多哲學家都說，**心智可塑造命運**。柏拉圖、佛陀等歷史人物都表明過，**光是想法就能重組大腦**。

在《我們到底他X的懂什麼！？跳入兔子洞》（*What the Bleep Do We Know!? Down the Rabbit Hole*）熱門影片中，喬·迪斯本札（Joe Dispenza）醫生也解釋了神經可塑性：

大腦不懂得區分它在所處環境看到的事物和記得的事物，畢竟都是同一個神經網在發射訊號。

大腦是由神經元這種微小的神經細胞組成。神經元有微小的分支，可往外連結到其他神經元，形成神經網。神經元連結的每一個地方可整合成一個念頭或一段記憶。大腦是依照聯想記憶法則，打造腦中的所有概念。舉例來說，想法、念頭、感受全都是在這樣的神經網裡先建構再互連，彼此之間可能都有關係。以愛的感受為例，這個概念存放在廣大的神經網裡，但我們是從許多不同的想法，打造出愛的感受。

對某些人而言，愛是跟失望連結在一起的。他們一想到愛，就會體驗到痛苦、悲傷、生氣，甚至至是憤怒的回憶。憤怒或許是連結到傷害，傷害或許是連結到某個人，而那個人又連結回愛。當我們控制自身的情緒時、回應情緒時，是誰坐在駕駛座呢？

我們都很清楚，實際上神經細胞會一起發射訊號，也連結在一起。如果你反覆練習某件事，神經細胞就會建立長期的關係。如果你每天生氣、每天沮喪，如果你受苦又替你人生中的犧牲找理由，那就是每天都對那個神經網進行重組及重新整合。於是神經網就會跟其他神經細胞建立長期關係，擁有一致的特徵。我們也都知道，神經細胞若不一起發射訊號，就表示它們再也沒有連結在一起了。那些神經細胞之所以失去長期關係，是因為每次我們打斷那個可產生化學反應的思維過程，相互連結的神經細胞就會開始斷開彼此的長期關係。

若我們開始打斷及觀察，不是在刺激之下就對自動反應做出回應，而是觀察其所造成的影響，那就再也不是情緒化地對環境自動回應。

「被動反應的人生是受到奴役的人生，智性上、靈性上皆是如此。人必須爭取的是積極行動的人生，不是消極反應的人生。」

——麗塔·梅·布朗 (Rita Mae Brown)，美國作家

每天一直重複某些想法，神經網就會變得更為強大。那就像是有人在你的腦海裡綁著一段繩子，而重複著某個想法、某句話、某個生理上的行動，就會接上另一段繩子（神經元），讓神經網變得更大，對人生的影響也更大。我們對外在世界——成就、感情關係、經濟狀況等——的信念，是我們創造出來的模樣。那麼要是打破模式，用有力的替代品取而代之呢？如果我們產生正向的想法，這些想法變成信念，再化成情感，致使我們採取行動，那麼我們會不會做出不同的決定，最終影響了自己的人生？當然會了，這也正是我們要做的。可別以為我們要做的練習只是空想而已。新的神經網會出現，有限的信念會減弱，你真正的力量會終於成真。

二〇一〇年夏季，我正在發表演說，某位男士不理解聯想記憶法則的運作方式。我不想拖到他聽眾，試著繼續講下去好幾次。研討會最後會留時間讓聽眾提問，可是這傢伙不斷舉手。我只好獎勵他的毅力，請他來到前面。我把麥克風遞給他，他說：「丹尼爾，這個我真的無法理解。」我開始問他一些簡單的問題，比如說，你叫什麼名字？住哪裡？你會怎麼形容現在的溫度？斑馬是什麼顏色？乳牛喝什麼？

最後一個問題，他以自信和肯定的態度，立刻回答：「牛奶。」我安靜了一會兒，問道：「先生，你確定嗎？」他停頓了一下，說：「天啊，牠們喝水，對吧？」大家哄堂大笑，我對著聽眾提問，他們的回答跟那個人是不是一樣。大多數的人都坦誠自己不是在笑他，而是在笑自己。

他的大腦想到那個答案，是聯想記憶法則所致。假如我是請他說出飲料的名稱，那麼他說出牛奶的機率會有多大呢？你或許也會認為機率很小，畢竟能說出的飲料種類不多。當我把乳牛加到問

題裡，他的大腦縮小了答案範圍，是他這輩子一想到乳牛就會想到的答案。牛奶和乳牛是在一起的，對吧？就算答案是錯的，可是在他眼裡，在那個當下很合理。我們的人生充滿了一堆我們一再重複卻不討喜的聯想，可能牽涉到感情關係、工作、經濟狀況、想出的藉口等。要打破這些聯想，唯一之道就是覺察到它們只是聯想，不一定是事實。

## 06 六步驟打破舊習

你一輩子都把苦與樂的觀念套用在你所做的每一個決定。對人類而言，苦與樂的經驗十分重要。這些經驗一方面是改變的基礎，另一方面也是我們繼續擁有相同經驗的理由。至於我們會把苦與樂跟什麼聯想在一起，是受到自身的觀點和信念系統所控制。**我們在情感上的大幅轉變，致使我們做出重大決定，永遠改變自己的人生。**回想一下，你當初做出改變人生的決定，改變原本的方向，是情緒爆發造成的嗎？那就像是搖晃一罐汽水，然後打開。罐內的壓力導致汽水往完全不同的方向爆發。你一直在心裡創造那樣的壓力，對於你有意想改變的事物，誰能斷言你無法再度打造？其實你做不到，有時只是需要好好把自己搖一下！

我們對於自己渴望的事物，要採取愉快還是痛苦的態度，全取決於我們選擇以何種角度看待。大家習慣反覆做著同樣的事情，從而創造出神經網，很像是樁子穩穩打在地裡。為了對人生立即做出改變，無論是習慣、害怕、恐懼症，還是觀點，都必須仔細看看它對你的人生造成何種影響，以及你因此連結到的愉快與痛苦情緒。

你可採取下列步驟來瓦解並中斷習慣，例如：你在別人跟你說話時往下看、抽菸、暴食、對某個人有負面的想法等。我運用此法破除的習慣有：抽菸、不相信自己、藥物濫用（這個最重要）。我因此得以跨越自己的恐懼和局限自身的習慣。

此時此刻，請你採取以下這些步驟，來改變你人生中的某件事：

## 1. 知道自己想要什麼

舉例而言，想要戒菸的話，可以這樣說：變得健康又結實；有一天能在公園裡跟子女或孫子女一起玩；發覺自己的力量；知道自己做得到；參加子女的婚禮；獲得真正的成功；掌控自己的人生。寫下自己最終想要的事物之後，必須立刻挑選其中一件事取代舊習的位置：不抽菸的話，我想要做什麼？不暴食的話，我想要做什麼？不緊張的話，我想要做什麼？無論你的老習慣是什麼，務必選擇其中一件事取而代之：「不抽菸的話，我想要吃更多青菜。」

## 2. 知道什麼因素在阻擋你

你或許曾經犯下「把情況正常化」的錯誤：

**正常化：**你說：「我的感情關係很糟糕。」一副感情變糟跟你沒關係的樣子。這種超然的態度會讓你短期內覺得比較好。你就像是跟自己的經驗脫離，無法掌控那段經驗：「感情關係很糟糕的話，不是我能掌控的，也不是我要負責的。」

你必須改為以下做法：

**去正常化：**「我跟人的情感連結很差。」

**承擔責任：**「如果問題是出在我做的事情上，我可以改變做法。」

以抽菸為例，「知道什麼因素在阻擋你」的答案會是「我選擇用抽菸殺死自己」，而不只是「菸」一個字。我們必須承擔責任，才能做出長久的改變。假使我要你坐在那裡，聽那個聲音說：

「你現在就需要一根菸。」假使我要你真正感受到拿起菸吸的感覺，那麼你就會很想抽菸。然而菸不在視線範圍內，那麼讓你有那種感受的，究竟是你的心智，還是菸本身？不可能是實際的菸。重點在於你對於帶給你那種感覺的菸有何想法，而不是對於菸本身有何想法。同一根菸，別人或許看了想吐，畢竟他們的想法跟你不一樣，對吧？其他事情也是同樣的道理。所有的感覺和渴望都是從心智裡出現的。

只要負起責任並承認那些其實全都在你的心智裡，那就可以做出長久的改變。假如我要你閉上眼睛，想像過去某個人對你說了很傷人的話，那麼也會是同樣的情況。現在花一些時間努力思考……你在那一刻有何感受？心裡還是感受到同樣的挫折、悲傷或憤怒的感覺在翻騰嗎？那個人其實並不在這裡對你說話，是吧？然而你經由自己在大腦裡創造的廣大神經網，體驗到了同樣的感受。那是你的想法所致。有了這層體會，你就能承認自己有一些選擇，不會以為自己卡在一個選擇裡頭。我們的想法就是我們的選擇。

## 深入了解你的心智

一旦覺察到自己想要的東西，察覺到什麼因素阻擋了你，就該進行一項很有效的小練習。除非你深入了解自己的潛意識，否則什麼也不會改變。要做到這點，絕佳方法就是在面對舊習時排練自己真正想要的反應，藉以開始打造新的神經網。

經常重複就可養成習慣，所以此時此刻就該開始打破舊習。你就要陷入舊習時，請閉上眼睛，想像你想要有的反應，而且要盡量切合實際。感覺你在面對舊習時所湧出的情緒，運用新習慣，打

造出可立刻破除舊習的完美情境。這樣就會帶出全新又有力量的情緒。回到抽菸的例子，你想像著想抽菸的感覺，然後說：「不行。」你想像著自己做到這件事以後會有何感受，腦海裡的想像越真實越好。你會引以為榮？變得堅強？還是有掌控感？

你會有什麼表情反應？你說不行以後會微笑嗎？這個過程重複二十五次，只需要五分鐘到十分鐘。這是絕佳的開始，你可以看見及創造新的選擇，那個選擇就跟你先前自動放棄的反應一樣真實。為了達到人生想達到的水準，我們必須模擬自己達到水準時會有的反應。想要心理上變得堅強，就必須練習在心理上堅強！

### 3.標準與價值觀的聯想

你支持什麼？你教導別人什麼？你對自己的哪一點引以為榮？或許你已經注意到了，本書通篇十分強調要對自己真誠，而且要盡可能落實。我們全都有一定的標準和價值觀，設法每天都依照那樣的標準和價值觀過日子。我們養成的習慣，卻讓我們經常牴觸自己的核心信念。每次做出那樣的習慣，似乎就變得軟弱一些，因為我們的情緒狀態崩潰了。背後的原因有時只不過是我們避免自我辯解所致。我們不願看向真相，因為真相痛苦得難以忍受。唯有面對核心價值觀與標準，才能獲得自主的人生。要踏出最先的這一步，才能帶來影響。

回到你的願望清單，以正確的方式進行分析。你之所以寫下那些美好事物，是因為它們反映出你的真實樣貌，不是你習慣的自我樣貌。提問是一種絕佳方法，可用來轉換心態，立刻開始打破舊有的模式。如果你在願望清單裡寫下自己想女兒婚禮時陪她走紅毯，卻覺得抽菸更愉快些，那你



必須重新估量你設下的標準。之所以在願望清單提及女兒，是因為你愛她，對吧？可是你真正愛對方的時候，這期間還是很自私嗎？你是對她展現你的愛？還是說，從你日常的決定看來，你其實心口不一？假如你真的愛她，就不會那樣做。如果你寫下自己想變得健康又結實，那是因為你最終還是懂得尊重自己。假如你不尊重自己，你連這本書都不會拿起來看。

人要是尊重自己，也勸告所愛的人們尊重他們自己，會以暴食的方式不尊重自己的人生嗎？你大概懂我的意思吧，我們必須探究這些問題，藉此開始進行有影響力的過程。對你的核心信念提出疑問，衡量人生中想要的東西以及目前正在做的決定，情感就會大為轉換。如果你認為自己人生中的標準目前很低，請把標準提高。唯有提高標準，才能找到力量，抵達新的高峰。

#### 4.打破模式——激起熱情，然後冷靜下來

**這個習慣會對我的心理、生理、情感、精神、經濟造成什麼影響？**在這項作業，你必須給自己帶來很大的影響。你聽過「怕熱就不要進廚房」這句話嗎？我們現在就要進入廚房。

你小時候第一次觸碰到很燙的東西，那痛苦如此強烈，你知道自己永遠不想再碰它了。現在我們必須來到**痛苦值上限**。在這個步驟，你必須進入真正深層思考過程，拿一些問題追問自己。基本上，我們是要施加極端的情感痛苦，中斷你的習慣、恐懼症或害怕。請你花一點時間，想像自己看見電器放在水邊的感覺。你的習慣反應是什麼？為了中斷目前的習慣，你必須培養類似的習慣反應。回到你想從人生中獲得的那些事物，想像自己永遠得不到那些事物。回到抽菸的例子，以下是想像的方法：想像自己到處走來走去，喉嚨裡卡著一根管

子。想像自己罹患重症，子女還小，或者孫子才剛出生。你感覺到自己讓家人遭受極端的痛苦和折磨。想像自己吸著一根菸，跟著煙進入你的體內，觀察那煙如何破壞你的體內。閉上眼睛，想像的畫面要真實到你差點要反胃了；那煙可能會有這樣的作用，還讓你露出厭惡的表情。

你肯定聽過咽喉癌患者發出的聲音，聽起來就像是機器人。在腦海裡，想像自己用病懨懨、機器人般的聲音說著：「我選擇破壞自己的人生，傷害我最愛的那些人。」感受到你在情感上、生理上要承受的痛苦，然後把那股內在能量轉變成有效的主動行為。這項練習的重點在於情感，所以請真正去感受，並在腦海裡想像自己放棄人生裡的什麼東西，及其造成的影響。務必要真正著眼於一件事實，那就是自己正在選擇放棄那些東西。要做到這點，請閉上眼睛想像。

## 大幅增加影響力

相較於選擇痛苦的事物，人類總是偏向選擇愉快的事物。只要我們認為舊習比較愉快，那麼就會繼續選擇舊習。如果想中斷這種模式，每次重複舊習，就要連結到可引發極端情感痛苦的某件事上。如此一來，就會養成新習慣，不會有太大的阻力。

## 現在

等你來到絕對痛苦上限，覺得自己就要離開椅子放聲尖叫，就逆轉過來。假如你現在就停止，請開始想想開心的事情，你家人的快樂表情、你會達到的成就感、你會展現的力量。想像自己陪子

女在公園玩，或者想像自己健康又結實的感覺。選擇那樣的心理狀態會獲得愉快感，請讓自己完全沉浸在愉快感當中。

在腦海裡創造出完全隨機的情境。那情境看似荒謬愚蠢，卻可幫助你面對那些習慣、恐懼症、害怕，或者讓你想起痛苦的某種情況。為了成功做到這點，看待情境的態度必須猶如是站在外面視角觀看，就像是坐著看脫口秀。當你有所感覺或開始思考那個習慣，請在腦海裡翻轉整個情境。先讓腦海裡的畫面倒轉，然後在畫面上加入馬戲團的音樂。反覆播放畫面，並且按照自己的想法加上一些滑稽的東西。這就像是把盤子砸在地上，就算設法修補，還是會有裂縫，再也不是原本的盤子了。對於心智裡的舊有模式，我們要做的就是把它們給砸掉。舉例來說，很怕坐飛機的話，就可以運用這個技巧立刻改變心態。你會發現恐懼很快就消失不見，甚至還可能變成笑聲。這項練習很有效，世界各地專家都廣為運用。**面對就能突破，逃避就完了！**

## 5. 增強全新神經網

我們是根據**刺激因子和反應過活**。**刺激因子就是刺激我們感官的事物**。就抽菸的例子而言，刺激因子就是想到菸的這個念頭，也就是看到菸、談到菸或聞到菸。自動反應就是把愉快的心情跟菸聯想在一起，然後去拿根菸。**反應就是我們對刺激因子的回應方式**。面對刺激因子時，必須立刻打破舊有模式，進而加強新的反應。換句話說，雖然刺激因子保持不變，但是我們的反應會變得不一樣。

假如你對一棵樹（舊有神經網）砍了夠多次，樹木最終就不得不倒下。做了上一節的練習，就

能創造出全新神經網，而你的心智會一直強化這項新的選擇，這另一條的路徑。我們已經把更多的痛苦跟舊習慣連結在一起，更多的愉快跟新習慣連結在一起。越是想著這個跟愉快與痛苦有關的全新轉變（尤其是面對你的習慣時），就會召用更多的神經元以你想要的方式回應。每次這樣做，就是在從舊有的神經網抽走繩子，讓全新的神經網更為強大。不久，隨著全新的神經網變得強大，舊有的神經網即將消失。你肯定會發現，新習慣重複次數和強度增加，舊有神經網會逐漸減弱。

大部分的人做著不想要有的習慣時，心裡想的事情跟習慣做著的行動不一樣。舉例來說，抽菸的時候，想著今天晚上要做什麼。有暴食問題的人也是同樣的情況，暴食者在進食時，想到的是在餵養自己的犧牲精神，看似會帶來愉快。這樣會引發自動反應，認為目前習慣有益自己。然而那只不過是因為你想到痛苦的次數不如你想到愉快的次數，對吧？就抽菸的例子來說，每次吸入一口菸，就要想到抽菸對自己的人生造成的影響，要想到抽菸就等於有可能捨棄哪些事情。用自身行為造成的影響去取代原本漫無邊際的想法，就是重新制約神經系統，把舊習慣跟痛苦聯想在一起。這個過程可能需要一兩週甚至三週的時間，但你會很訝異，面對舊習時的反應、想法、感受，竟然這麼快就開始有了改變。要達到目標，就是要經過這樣的制約環節，而且必須持之以恆去做。此法適用於人生中的任何層面，更是你想要有所改變的關鍵。

## 6. 把話傳出去並加強新習慣

我們運用的語言十分重要，必須具備力量與說服力。面對舊習時，語調要堅定。回到抽菸的例子，你可以採取這樣的做法，有人請你抽菸，就立刻回答：「我會想吐。」或「很噁。」說的時候

要帶有意義、信心，不要太過刻意。面對舊習時，話語要堅定。生理上、口頭上、心理上都要邁向新方向。去跟周遭的人說，你已經克服恐懼症或習慣。你越是這麼說，就越是能成真。還有一點更為重要，你會覺得這件事變得可信多了。

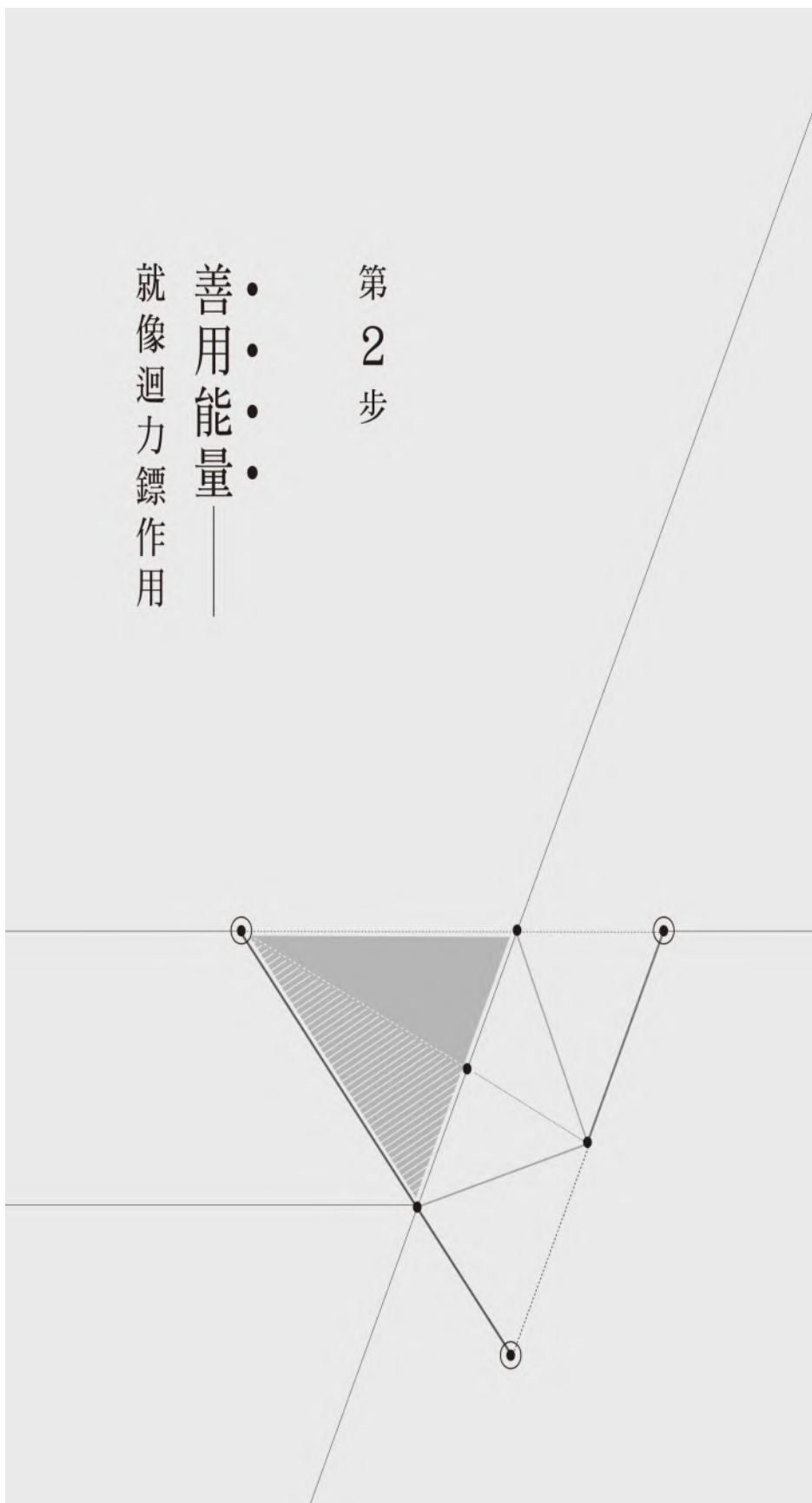
最後一個步驟就是用某件事取代舊習慣，養成新習慣。放棄抽菸的話，就每天去散步，或者早餐吃得更健康。用某件事去取代舊習慣，我們就會準備好做出長久的改變。我們也必須對自己跨出的每一步引以為傲。不再抽菸、不再暴食四小時，請好好體會獲勝帶來的愉快感。要對自己說，自己感覺有多好，並且盡量放大那種愉快感。**獎勵始終能制約我們在人生中所做的事情，因此請利用獎勵的方法來幫助自己，並學習獎勵自己。**

你曾在第一步寫下自己想要的事物，那張紙請保留起來。把紙折起來，把它當成是你多一條的手臂，放在口袋裡，或放在接下來三至四週都看得到的地方，用來提醒自己為何要做這些，並加強新的模式。

## 第 2 步

•  
•  
•  
•  
善用能量

就像迴力鏢作用



## 07 生命的原動力

「堅強又成功的人不是所在環境的受害者，他會創造有利的局面。他內在的力量和能量會推動事情往他想要的方向發展。」

——奧里森·斯威特·馬登 (Orison Swett Marden)，美國成功學作家

### 迴力鏢作用

人類群體的壯大，似乎是仰賴我們明知會摧毀自己的那些事物。新聞就是很好的例子，世界各地都看得到，還有很大的力量，能把訊息傳播出去。相較於充斥恐懼和破壞的新聞，我們有多常看到正向又鼓舞人心的新聞呢？死亡、背叛、強被、偷竊、其他有害的故事，打擊著我們。那些新聞真的是這世界絕大多數發生的事情嗎？為什麼不報導那些跟我們更有關係的故事？例如：人們去上學、去買食物日用品、單純過著正常的人生？因為那樣就沒人要看了。腥羶色的新聞有人要看，我認為是我們這方的社會問題與心理問題，必須要處理才行。我並不是要你不接觸世界發生的事情，但若能運用大腦對思考的事情有所抉擇，不但有益自己，也有益整體社會。世上大部分的人不會在背後捅別人一刀，不會一開車就容易一肚子火，也不會殺人。新聞並未呈現出大多數的人類樣貌。就這樣。

新聞對大眾發出一堆負面能量，大眾出門社交，討論新聞，以恐懼為中心來安排生活。我們肯

定已經很清楚這世界發生的種種事情，我們太過關注那些事情了。

說也奇怪，我們討論著口中抱怨的那些事情，似乎從中獲得滿足感。假如沒有那類人生爛透了的話題可以討論，就很難繼續交談下去，難道我們沒有意識到這件事實嗎？討論及關注這類事情，會破壞人生嗎？沒錯。

那樣其實會對自己的人生造成很大的影響，但大多數的人都無視於此。澳洲原住民發明迴力鏢，而能量也是以同樣方式運作。我們把它往外丟出去，卻直接回到我們身上。想想看，你一天有多少次在討論你不喜歡的事情。為了反轉那種不喜歡的態度，不要整天都沉浸其中，這種做法你認為比較聰明嗎？

假如那些關愛又鼓舞人心的故事就跟目前的有害故事一樣，也有很多新聞報導，可以想見我們的意識層次肯定不一樣。想像一下，假如每次打開電視或報紙，就有一堆愛，還有那些有助我們邁向團結世界的事物，那會是何等情景。

## 抱怨，會獲得什麼好處？

我們抱怨著自己的工作、感情、經濟狀況、周圍的人、這個世界。還有些人就只會談論別的人生。我很清楚，因為我以前就是他們當中的一員。他們這麼做，是想讓自己的人生好過些。他們在別人身上找到的過錯，往往是他們自己面臨的難題。他們抱怨的事情，往往是他們也有過錯的事情。為什麼？因為怪別人比怪自己容易。我們害怕承認真相，就想出一些方法，處理心中的恐懼。源頭就是鏡中直直回望的那個自己。我們必須認清自己的難題並加以處理，唯有這樣才能明白自己



有能力創造。

我只能這樣嗎？

要創造自己想要的未來，就必須享受當下；要享受當下，就必須跟過去和解。

## 永久的能量

「熱情就是能量。那股力量來自於專心做著那些能激勵你的事情，請感受那股力量。」

——歐普拉，美國知名主持人

有些人總是看起來很累、拖拖拉拉度過人生，有些人看起來充滿活力，為什麼？睡眠時間肯定不是主要的問題，我自己也發現到這點。我跟認識的一些成功人士談過並仿效他們的做法，他們幾乎睡得都比建議的睡眠時間還要少。我在真正開始擁抱人生前，都是睡十小時，至少要睡八小時，可還是覺得很累。現在我只能設法睡六小時左右，卻是活力十足。於是我明白了，若是基於有意義的、有利的理由，或是為了實現自我願景，就會有不完盡的活力。設立自己期待的目標，就能產生最大的活力，而那樣的活力又會產生更多活力。我的重點是生理上的疲累所需要的休息不如我們想像的多，是我們的心理狀態需要更多的鼓舞。

說到活力，首要明白一點，掌控內心生產線的那個人就是你自己。只要一直抱怨事情，關注於自己人生為何這麼爛，想著自己為何是受害者，反覆拿自己不想要的事物提醒自己，那就沒有機會

產生自主的力量。那樣其實會有相反的作用，導致我們失去活力。

我們全都很清楚，一直抱怨某件事，活力就會下降，所以抱怨會帶來很差的感覺。

某天，我決定自己不要再抱怨了。就算別人對我說了他們的問題，我也永遠不會投入其中。我會設法幫對方看到另一面，假如對方不想聽，我會開始談截然不同的話題。我甚至會跟對方說，假如想抱怨事情，想找人一起抱怨，就不要打給我了。如果對方真的太過分，我會請他們不要再自哀自憐，或者抓住對方的肩膀，搖醒對方。展現慈悲心很好，是人類最美好的其中一種特質，但你也需要為自己著想，為自己在乎的人著想，做該做的事情。

耗費心神傾聽每個人抱怨瑣事，很容易也跟著產生相同的感受。我們全都認識那麼一個人，甚至一堆人只以抱怨的態度過著人生。他們總是自哀自憐，卻永遠不採取行動。他們設法把他們的問題全都放在你身上，讓你承擔。他們在潛意識釋出自己的能量，設法汲取你的能量補充。結果要麼他們只耗盡自己的能量，要麼你消耗自己的能量，下降到跟他們同樣的水準。在那種情況下，請以有力的語調說話；要有慈悲心，但不要被拉進去。你會發現，抵擋別人帶來的負面氣氛以後（就算只抵擋一天），就會覺得更能有效邁向自己想要的人生。著眼於人生中的美好事物，就會有很高的活力。

你有沒有過週末三場派對都想參加的情況？那個週末，你晚上只睡四小時，卻還是有力氣參加三場派對，並度過很開心的時光。你通常晚上十一點前就上床睡得很熟了，卻精神好得甚至能熬夜到清晨五點。振奮的能量總能產生更多的好能量。你之所以能認出這種好能量，是因為它讓你覺得很好，而負面能量卻有相反作用。若要有能力掌控自己的情緒（要擁有美好人生就要懂得掌控情緒），請想像一組警衛在你的製造廠前面等待。每次你覺得有某個人或某件事設法突破防線，奪走

你現在有意產生的好能量，請在腦海裡壓制過去。剛開始可能有點困難，背後有兩大原因：第一，我們周圍有一堆負能量；第二，我們對抱怨上了癮。

我只能這樣嗎？

不要讓別人的負面能量感染到你；你要展現出自己有多愛人生，藉此掌控局面。

別讓新聞、電視、家人、朋友、同事或任何人改變你的自主方向。假如你受到影響的話，就會過著屈就的人生，只會產生不好的結果。朋友家人會問你怎麼了，請坦誠以對，並感受自己的真實樣貌。有些人或許會不知如何因應，因為他們不想覺得自己無關緊要，或可能會覺得好像失去你了。不過你還是要堅持下去；與其餵養那些有害對方人生的情緒，不如堅持自己的做法，還比較夠朋友。此外，也是阻止你在這過程中破壞自己的人生。說來有意思，這樣最終會影響你周遭的人，你的行為變得很有感染力。人們就可能黏著你不放，問你是怎麼做到的。

我數不清有多少人讓我很難更愛這人生，他們會說我是在假裝，說人生不可能那麼美好，諸如此類的話。他們的意見證明了他們多半對自己的人生渾然不察。說也奇怪，茫然不知所措，從不相信自己做得到很棒的事情，向來是他們啊。我明白他們對他們自己的人生造成何等影響，不得不慈悲起來。幾個月過後，同一批人會請我指點一下。我幫了他們嗎？當然了，否則我就會落到他們的地步。我們全都知道自己不是一直有開心的感覺，可是只要練習的話，起碼會知道自己想要什麼感覺。也有助你想到一些方法重獲那種感覺。

務必要一直保有自己的真實樣貌，展現出自己實際上是多棒的人。順便說，這是學習的旅程，

犯錯是很自然的。最重要的事情就是要謹記一點，你總是能掌控自己的感受。運用你與生俱來的天賦，為自己著想，為自己感受。

為了產生好的能量，請著眼於人生的美好事物，例如你的感激清單、你想達成的事情、周遭的美好。放下手機，闔上筆電，去呼吸新鮮空氣吧。就那麼一會兒，望著鳥，望著天空。真正專心凝視著我們居住的這個壯麗世界有多美好。我們沉浸於自己想要的東西，忘了自己擁有的東西。是我們擁有的東西讓我們獲得自己想要的東西，但大部分的人都不明白這點。

「人生充滿著美好，請留心去看，留心去看大黃蜂，看小孩子，看微笑的臉龐，聞雨水的味道，感覺風。盡情揮灑你的人生，為你的夢想努力。」

——艾施莉·史密斯（Ashley Smith），歐美名模

此外，要承認熟能生巧。人生中的每件事都是練習多了才擅長，與此類似，我們必須練習去愛人生，才能更善於愛人生。面對著那種會奪去自主力量的經驗，就必須立刻尋找替代方案。保有好奇心與決心，就能找到方法度過難關。

## 08 專注就能找到

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」

——耶穌基督

你有沒有想過某個人正在故意忽視你或在你背後騙你？你在那一刻有何感受？你覺得沮喪、受傷、生氣，還是難過？當你發現對方一開始就沒做那種事，又會怎麼樣呢？你有何感受？你是覺得羞愧、難過，還是覺得自己很蠢？對方根本沒騙你，你一開始怎麼能感受到那些情緒？在我把答案告訴你以前，先做一項練習吧。想著你真的很愛的某個人一會兒，真正感受到對方就在你的身旁。花一分鐘的時間，閉眼想像對方就在現場。在繼續閱讀之前，先做這個吧。你感受到愛，好像對方實際上就在這裡陪你嗎？之所以會有這種感覺，是因為頭腦無法區分實際的體驗和頭腦想像出來的畫面。**我們注意什麼，就會感受到什麼。**你知道自己擁有這種力量後，有多快能改變自己感受的方式？

為了充分改善人生品質並達到高峰，必須聰明選擇專注的方法。**我們的心智會找到我們專注的事物**，從而確立人生的樣貌。是祝福還是咒罵，全看你的詮釋，畢竟能量的方向完全操之在你自己。我們不想要的經驗一直出現，實在令人氣餒。這些經驗之所以經常出現，是因為我們把很多心力放在這些經驗上。專注在自己不想要的東西上，就會獲得更多不想要的東西！接著，不自在的感覺開始損及現實生活，從而產生絕望、憤怒、失望等感覺，內心的混亂導致人生其他層面受害。這

種現象在日常生活的經驗中相當顯而易見。你覺得生氣的時候，就會曲解外在的一切，因而生起氣來。當你對某件事惱怒，一切都會惹怒你；當你很快樂，一切都很好。這就是人生的法則，無人能逃脫其影響。我們必須學習改善自己的情緒適能，而情緒適能的高低取決於我們選擇專注在什麼事物上。當你持續專注於自己想要的事物，你的渴望會影響到你的整個舉止。肢體語言、語彙、語調，甚至是潛意識動作，全都改變，把你塑造成需要成為的人。

### 我只能這樣嗎？

別把你不要的事物視為人生中的優先要務，否則那些事物會損及你的現實生活。

就算是進階的駕駛課，講師也會強調，掌握自己關注的焦點是存活的關鍵環節。據說，假如車子失去控制時，我們看向電線竿或樹木，那麼就會自動被吸引到那裡去。同樣的原則也適用於人生的各個層面。越是專心想著錢不夠、似乎一直跟不對的人交往、某個人不讓你活出夢想、時間不夠、一直在生病（在此僅舉幾個例子），那麼這類的想法就會變得更強大。你的心智會想盡辦法把你關注的事物吸引過來。

《聖經》說：「尋找，就尋見。」我認為這是很好的概念，我們應該要體會當中的含意。你選擇尋找什麼，就會找到什麼。你要什麼，就始終會獲得什麼；你或許只是沒有意識到自己要的是什麼。你真的留意到自己敲的是哪扇門嗎？**心智散漫，造出的事物也就散漫**。如果你曾經牽著狗遛，就會知道有時感覺好像是狗在遛你。狗開始亂走，你要用狗鍊引導狗回到原位。你必須用這種方法處理自己的想法，要牽著想法才行！否則你就會失去掌控。

## 思考、感覺、行動、創造

想著自己不想要的東西，會有什麼感覺？我個人會覺得失去自主力量、失去動機、悲傷、沮喪。前述情緒全都讓我們我們的行動舉止創造及吸引我們起初並不想要的那些事物。只要把關注的焦點轉換到自己想要的事物上，態度就會立刻轉變，開始覺得受到鼓舞，而覺得開心，就會獲得很好的結果。把關注的焦點導向自己想要的事物，**心智就會更傾向於找到那些事物。**

買了新車，就突然開始到處留意相同車款，你有沒有過這樣的經驗？當你聽到有人在叫名字，那名字跟你一樣，你會立刻注意到。也許是爸媽在叫小孩，可是你會到處張望。

之前我哥和我去買他婚禮上要用的東西，就真正體會到「專注就能找到」的力量。我們只需要找一條海軍藍的領帶，講好那天的重點就是海軍藍的領帶。令人驚訝的是，藍色開始到處出現。那就像是我們有自己的私人掃描儀，只要藍色在視線範圍內，其他的東西都好像逐漸消失了。如果你看過《魔鬼終結者》的電影，就會知道魔鬼終結者距離鎖定的目標越近，掃描儀的嗶嗶聲就會響得越急促。我們當時買領帶就像是那樣。我發現到處都是藍色，甚至還看到嬰兒用品常見的淺粉藍。我開始把不相關的顏色納入搜尋範圍，我甚至看著黑色領帶，努力專心辨識那些領帶是不是海軍藍。就算店員再三提醒我，那些領帶是黑色，我還是深信有些是藍色的。藍色的鞋子、藍色的襪子、藍色的帽子、藍色的西裝，全都開始抓住我的注意力。一整天下來，我跟哥哥說，接下來一年，我再也不想看到藍色了。這些事情之所以抓住我的目光，是因為我把它們視為人生中的優先要務。**把某個東西列為優先要務，就會發現到處都是那個東西。**



我只能這樣嗎？

情感來自於專注之處。

在這麼多的可能性當中，有能力專注及找到自己要找的東西，是人類具有的一種驚奇的力量，而這是大腦裡的某個部位促成的。心智每產生一個想法，大腦會產生一個實際行動。網狀活化系統（Reticular Activating System，RAS）是由多個神經元迴路組成，這些迴路連接了腦幹和皮質。這個大腦部位的作用有如意識心和潛意識心之間的過濾器，負責留意新事物並連結那些一直存在的外在資訊，藉此改善心理上創造的畫面。每一刻，我們周遭的資訊片段數以十億計。假如我們有能力注意到全部的資訊片段，肯定會發瘋。網狀活化系統可幫助你專注於心目中的重要資訊。麥斯威爾·馬爾茲（Maxwell Maltz）醫生在一九六〇年出版《改造生命的自我形象整容術》，這本心靈勵志書籍把網狀活化系統比喻成我們自己的伺服機構（servomechanism）。

我做了一點我愛做的事情——搜尋，結果發現自動對焦相機含有伺服機構。不曉得你有沒有用過自動對焦相機，總之這類相機的鏡頭一移到所需位置，就會自動產生出更銳利的焦點、更清晰的畫面。當我們把某個東西列為人生中的重要事物，無論那個東西有沒有益處，都會變成優先要務。大腦裡的網狀活化系統會到處搜尋那個東西，並且讓畫面變得清晰多了。猜猜是誰在控制鏡頭的移動？是你。

轉換關注焦點——移動你的鏡頭



「我們投注自己的全部資源，以期精通人生中的某一個領域，這樣可掌握莫大的能力，但大部分的人都不曉得這點。」

——安東尼·羅賓斯 (Anthony Robbins)，成功學權威

有些人對人生很樂觀，有些人卻是苦難纏身，為什麼？有些人比別人成功多了又感到滿足，為什麼？少數人到處都找得到靈感又總是很積極，別人卻覺得很難想出主意，為什麼？要獲得這些問題的答案，就要了解人生實際的運作方式。人們對我說：「我知道人生是怎麼運作的，起床、上班、回家，每天都一模一樣。」我回答：「才不是，那是你的人生運作的方式。」其實越是想著同樣的東西，越是會重複同樣的感受，從而重複同樣的行動。大部分的人都認為，外在的事物必須改變，才能影響內在自我。他們認為自己必須要有成就感，才能覺得自己很棒。如果你見過真正成功且人生各領域都很豐富的人，就會發現他們不會設法過著退步的人生。他們會過著自己想要的人生，也就是要**先覺得自己很棒**，從而**採取很棒的行動**，最後**達成很棒的結果**。若要先覺得自己很棒，唯一之道就是聰明掌握關注的焦點。

「全部念頭都集中於手邊的工作，好比日光要聚焦了才灼燒。」

——貝爾 (Alexander Graham Bell)，加拿大發明家

**情感來自於專注之處。**我們的鏡頭一轉換到別的事物上，就會看到之前沒留意到的細節。就像是聚光燈從一個區域移到另一個區域，而聚光燈移動完畢後，過去破壞人生的那些領域就會被留在黑暗裡。另一方面，假如不移動聚光燈的話，舊有的經驗和情況會持續發生，你所認知的世界維持

不變。我們讓許多情況圍繞著這種現實感打轉，還把不相關的事物歸咎於此，創造出一些比原本更糟糕的情境；這些全都是為了符合我們在腦海裡上演的故事。

舉例來說，假如有妄想症狀，就會一再花心力關注那個對自己不好、對自己不忠或敲自己竹槓的人。太過集中在這個想法上，就會認為自己碰到的每個人都是一樣的。之所以有那樣的感覺，是因為心智已訓練成相信那種情況，不曉得這些人有意識到這點？會不會是他們內心的意圖導致現實中的情況產生一定的結果？還是說心中有所預期，就什麼事都跟那種情境有關係？大家真的都想盡辦法利用他們嗎？或者，那只不過是反應出他們內在的感受，導致他們站在那種角度看待事情？

我清楚記得自己買第一輛汽車時有多興奮，根本不會想到這輛車可能會出毛病。我迷上這輛車，在我的眼裡，它很完美，但它開始故障、過熱。我的觀點徹底改變了，原本以為這輛車很完美，後來卻覺得我車子運很差。等到買第二輛車的時候，我已經相信自己永遠買不到可靠的車子。就算是車窗故障這種簡單的毛病，我還是歸咎於自己的車子運很差，等著下一個毛病發生。一有不熟悉的噪音出現，我就嚇壞了，忘記那是個金屬箱子，本來就會有噪音。每次我坐進車裡，就會罵那輛車，跟人說那輛車害我壓力很大。一啟動引擎，就覺得好像有什麼會爆炸一樣。快把我逼瘋了，也耗費太多心神。

我持續妄想著車子會故障。有一天我坐進朋友的車裡，他的車窗壞了，我冷笑，搖頭，說：「我們肯定是車子運很差。」

我以為他也會一副受害的樣子，可是他轉向我，說：「放輕鬆，只是車窗而已。」我是車子運不好嗎？還是說我內心對人生有不確定感，才扮演受害者並產生更糟糕的感覺？

我仔細思考過後，體會到一點，這世上有人餓死，我竟然在抱怨車窗升不起來。此外，每週花四百美元買酒沒關係，可是花一百美元修理一扇可讓我呼吸新鮮空氣的車窗，我竟然在發牢騷。我想，與其承擔責任，不如怪罪外在事物，還比較容易。我車運不好的信念減弱了，我體會到那只是車子罷了。聽起來像是個簡單的情境，可是我跟別人講了這個故事，才明白不是只有我這樣。你有多常努力專注於某件難事上，致使那件事開始損及你的人生？後來有多少次發生事情，而你明白自己其實一開始就不用擔心？還是說你最終克服了，人生不受影響？那樣肯定會產生不一樣的情緒。我們創造自己的現實，臨時出了點小問題，我們就以為沒做到自己設立的高標準，開始起了疑心。然後我們轉換關注的焦點，以為最好的人生就是那樣的。這種想法跟事實天差地遠，我們讓關注的焦點遠離行不通的事物，就會找出正向事物關注。

## 順利引導能量

我只能這樣嗎？

人生的美好就跟人生的醜陋一樣真實，端賴於你選擇看哪個。

幾年前，我還在客服中心工作時，發現某位同事把頭低了下來，看起來相當難過。他從來不是話多的人，我決定走近他。他跟我說，他不想談，我知道自己必須採取行動才能幫他。隔天，我走過他旁邊，他這次還是把頭埋在雙手裡。我決定在他的耳邊盡量大聲拍手。他跳了起來，嚇了一

跳，而我說：「你看，心情很快就改變了吧。」然後，我們聊了起來，話題很快轉換到他前陣子分手的事情。他頓有所失，可是我們的交談讓他得以徹底改變觀點。

他沒有用那些他顯然有錯的事情折磨自己，在他自我辯解後，更是承認自己想分手想了一陣子了。他跟我說，他憑直覺就知道這段感情走不下去。他也想要旅行、體驗事物，但心裡很清楚，跟前女友還在一起的話，根本辦不到。我向他解釋，他把關注的焦點轉換到那些對他有用的理由，就會有能力替自己的人生鋪陳新的方向；此外，假如他繼續扮演受害者，繼續自欺，不掌握自己已經覺察到的優勢，那就永遠沒有能力往前邁進。他馬上就能想出願景清單，他會努力達成那些願景，把自己對前任的情感依附給放下。他還是會面臨難關，但他已經創造出自主的路徑，現在他的心智會一直找到那條新路，不會選擇忍受痛苦。只要他不斷強化自己真實樣貌的新概念，舊有的概念就會減弱。

**只要停止關注自己不想要的事物，「讓它們損及自己人生」的模式就會打破了。**此外，還避免你把狀況跟不相關的事物聯想在一起。有時狀況就是會發生。

好比看著對面的某個傢伙朝著老太太跑過來，我們或許會覺得他朝那個方向跑是要搶劫那位老太太，因而擔起心來。別人可能會把這種狀況看成是友好的姿態，那傢伙要把老太太留在店裡的零錢還給老太太。不過那傢伙直接從老太太身邊跑了過去，根本沒接觸到老太太。在那個當下，前述兩種情境都是真實的，但那只是因為我們創造出來的。同樣的道理適用於你人生中發生的一切。於今於昔，外在刺激因子都在那裡，你可以隨心所欲把任何東西跟外在刺激因子聯想在一起。正確分析，通盤考量，想著你當時真正應該感激的事物，或關注你想要的事物，那麼就會體驗到愉快感。

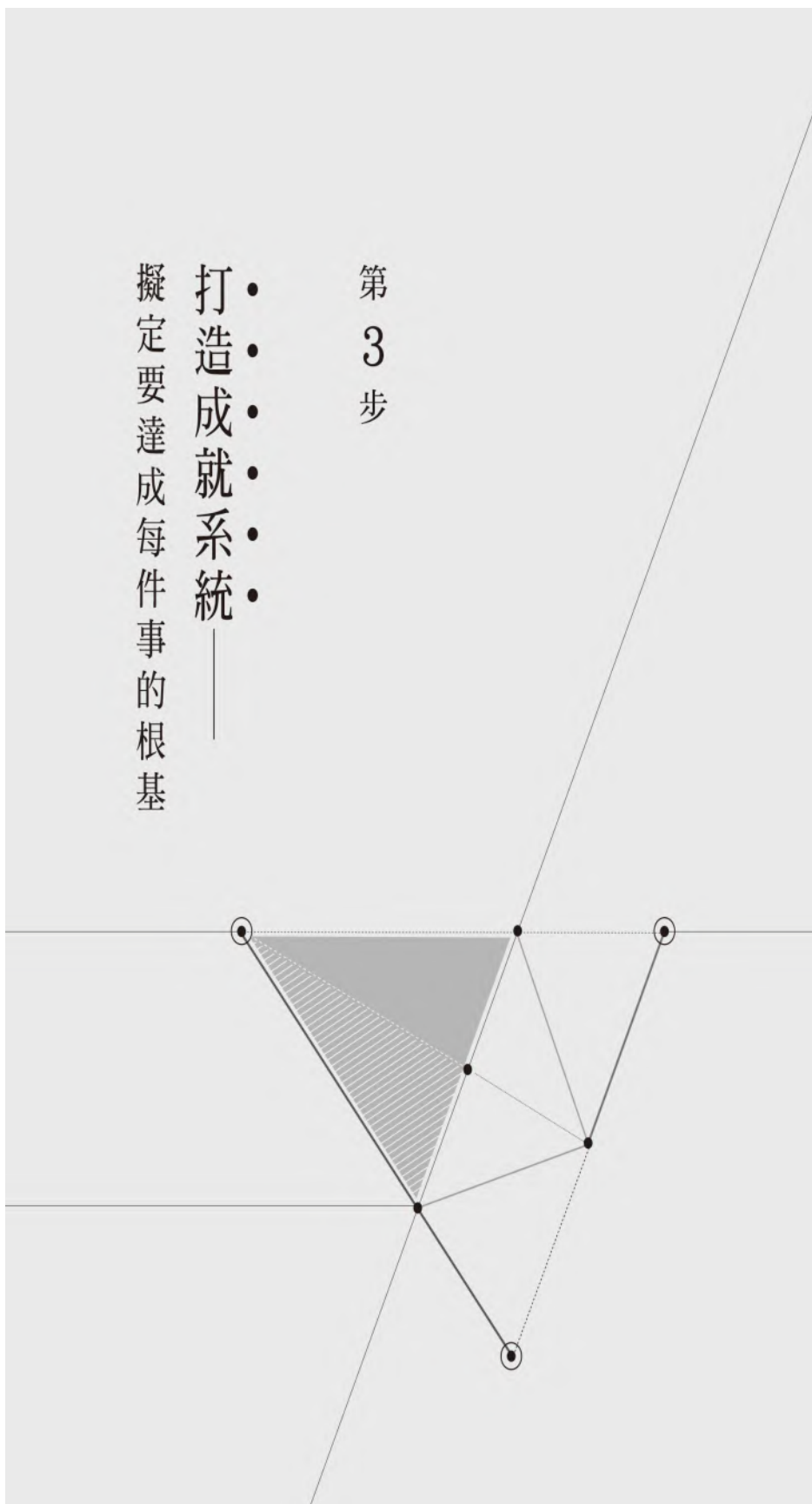
著眼於狀況如何有益你的人生願景，不要轉移焦點。你可以獲取什麼知識來採取行動並改善人

生？只要你夠用心去看，無論是什麼經驗，都能從中獲益。實際上，每種情況都可以用另一個觀點看待。原本以為是壞事，卻成為自我成長的良機，讓你跨出另一步，邁向有品質的人生。練習這項策略（就算只練習幾次），不久就會發現一點，事情之所以用某種方式呈現，是因為你選擇的想法（以及隨之而來的情感）。你會把這項練習跟舊有與全新的經驗連結起來，此時就要真正大步往前，積極塑造你的命運。

你對某件事情感到難過時，就會知道那其實是自己的觀點所致。在這種時候，就要全然專注，別讓心智散漫起來。不可以勉強接受事物乍看之下的樣貌，要往更深處探索，設法扭轉情勢。一旦發現有更好的方法看待某項經驗，就算只是稍微好一點，也要堅守住新的想法，拚命餵養新的想法。達成這件事就是學到了如何順利引導自己的能量。

打  
造  
成  
就  
系  
統

擬定要達成每件事的根基



## 09 立刻衝刺

「很久以前就留意到一點，有所成就的人很少會坐著空等事情發生，都是站起身子採取行動。」

——達文西

我們在人生中肯定都有成就，無論我們認為那成就有多小，終歸是一件成就。有時在最終克服難關以前，情勢艱難得幾乎讓人忍受不了。成就是指我們在人生中達成某件事，比如說，有勇氣克服難關、達到個人目標、做出英勇之舉、對某件工作付出額外努力。所有的成就無論大小都是重要關鍵，可讓人更接近下一步打算要達到的目標。養孩子、養家、讓關係回到正軌、克服行不通的關係，全都是成就。無論人生中有何成就，都是經過一定的步驟過程。對於想要的事物擁有願景，熱情逐漸升高，因應恐懼而調整自身狀態，不斷思考如何達成，構思行動計畫，按計畫進行。無論你有沒有留意到這個過程，都往往會親身經歷一遍。

成就永遠不會從天上掉下來，帶著一束玫瑰敲你家大門；你必須起而行，親手取得。你或許有所成就，但不一定表示你最終能獲得滿足感。達到一件很大的成就，一個月後卻不曉得接下來要做什么，內心感到空虛，這種事情我聽過無數遍了。有些千萬富翁是我所見過的最不快樂的一群人。他們一味追逐金錢，最終卻發現金錢並非熱情所在，那只不過是嘗試藉由物質追求永久的快樂，從而走入另一個死胡同。大家都聽過這樣的故事吧，很有錢的人最後染上毒癮或自殺，物質不豐富的人卻是最快樂的人。他們全都是成就非凡的人士，而**成就**是看個人的渴望而定。然而有所成就並獲

得滿足感，才稱得上是真正的成功。我們必須學習兼具兩者，這也是我一生都在追尋的。我堅決努力揭開哪些力量可讓我們依自身情況來塑造命運。下列知識與策略引導我立即邁向真正的成功。

## 難以抗拒願景背後的現實

「光夢想是不夠的，你必須更進一步，運用想像力來想像畫面，並且抱持決心！把你學到的一切都給忘了吧，請相信事情會發生，如你所想像。這就是訣竅所在，也是生命的奧妙所在。」

——克莉絲汀·安德森 (Christine Anderson)

一九七一年十月一日，華德·迪士尼過世四年後，成千上萬的民眾聚集在佛羅里達的奧蘭多附近，觀看迪士尼世界盛大開幕。迪士尼有一位摯友對迪士尼的妻子莉莉安說：「好希望華德在這裡看到這個畫面。」她轉向他，說：「假如華德當初沒看到這個畫面，這畫面現在就不會在這裡了。」她話中所指的是他的願景。華德迪士尼公司約值三百五十億美元，規模這麼龐大的公司全都始於米奇老鼠。迪士尼說，米奇老鼠是「從我的腦海裡蹦出來，跳到畫紙上……是我從曼哈頓到好萊塢的火車上想出來的，當時三哥羅伊和我做生意，卻跌到谷底，就要一敗塗地。」或許就是基於這個原因，迪士尼說的這句話才特別有名：「有夢想，就做不到。」

為了充分發揮全部的潛力，我們必須擁抱眼前掠過的夢想願景。我認識的人多半會拿這個有力的工具讓自己對日常生活感到不滿。他們想像著理想身材、好車、大房子，卻因為自己現在沒有，就立刻生起氣來，不然就是怪起自己來。我認為原因就在於他們不相信自己其實有能力達到夢想。



務必要專注在這類願景背後的強大情感上，這樣才能激勵我們採取行動。去度假就是個很好的例子。大部分的準備還沒安排，就會先想像自己度假的樣子，度假的情緒逐漸升高，激勵自己採取行動。

假如不針對人生中想要的事物，打造出完全難以抗拒的願景，那麼願景就永遠不會成真，而我們必須認知到這一點現實。此外，還必須明白夢想和願景並不一樣。夢想有如童話，遭人輕待。大家認為夢想是不真實的，無法努力邁向夢想，沒理由創造夢想。然而每件事之所以能成真，是因為某個人的願景帶來的。

科瑞·特納 (Corey Turner) 在《願景：掌握未來的關鍵》(Vision: The Key to Your Future) 一書中表示：

過日子卻對自身未來沒有清楚方向，好比蒙眼開車，前幾秒鐘或許很刺激，卻危險至極，很可能出車禍，還傷害到別人。

我們顯然也會在過程中傷害到自己，我很清楚這點，畢竟那是我個人的經驗。

如果對人生中想達到的成就毫無願景可言，怎麼可能把成就化為現實？我們不曉得該從何開始，訴諸於自己永遠不會感到滿足的事物，只是空想著情況會有所改變，憤恨度過人生。或許你坐在原地，不太曉得自己到底想從人生中獲得什麼。我跟一堆人討論過這點，尤以年輕人為多，但我們必須想得更深，是真的不知道夢想是什麼？還是不相信自己可以達成夢想？總是空等外在的事情發生，好讓願景變得更清楚，那樣的人永遠不會有多大的成就。他們沒有意識到一點，其實第一件事就是要先創造願景，這樣外在的一切才能據此調整就位，有助於願景的達成。願景的達成很少一

蹴即成，但只要發自內心堅決去做，就辦得到。然後還必須兼顧行動的平衡，但成功人士都很清楚，一切都始於難以抗拒的願景。

「優秀的商業領袖創造願景、清楚表達願景、熱忱地懷有願景、不斷努力達成願景。」

——傑克·威爾許 (Jack Welch)

人生中的另一半、法拉利、湖畔住屋、月底加薪、與家人相處融洽、脫離藥物濫用或任何一種癮頭，這些願景不過是幾個目標罷了。願景不一定跟錢有關，而是著眼於一生的富足。**越是清楚自己想要什麼，越是願意努力爭取。**大部分的人都使用空泛的措辭，比如說：「我想要有更多的錢。」「我希望有另一半相伴一生。」「我想有自己的事業。」「我想變得更成功。」他們並未意識到自已有可能獲得那些人事物，但獲得的多半局限在那些空泛的措辭裡。舉例來說，你或許會說自己想跟某個人共度一生，卻愛上了不適合的對象。那是因為你對於對方的樣子沒有明確的看法，也沒有清楚的願景。對方的特色和特質，還有你心目中另一半必須具備的特點，你一開始並不清楚。我們付諸行動，最終卻總是妥協，接受老樣子。有些人每兩週多賺二十美元，卻還是抱怨，這跟前文也是同樣的情況。你想要有更多的錢，不是嗎？為了確切拿到你想要的，你必須充分知道自己想要什麼。

「你的過去很重要，但對現在的你而言，過去的重要性不如你看待未來的角度。」

——美國知名傳道人東尼·坎波羅 (Tony Campolo)

打造願景也需要常識，畢竟現實中事情發生的狀況，可能跟我們腦海裡首次出現的畫面並不一致。要接受人生的不完美，畢竟萬物都是不穩定、不持久，自然而然很容易改變。原因也可能出在於我們沒有能力看見完美。我的意思是，假如你遇到某個人，對方的身高不是你理想的一八〇，那我或許會建議你放下批評之劍。那就像是規劃旅遊，正在想像自己躺在沙灘上，想像旅館房間的樣子，還有周圍的美景。等你到了那裡，卻發現那裡跟你想像的不太一樣，可你還是很感激那裡的存在，甚至是更加感激。從創造物與熱情的源頭，看到當中蘊含的真諦。欣賞畫作並非看到其完美處，理解畫作的觀者能夠看到畫家內心的熱情。唯有感激之情，才能搭起夢想與現實之間的橋梁。允許犯錯的餘地，但永遠不要容許自己有餘地放棄那些明知必須擁有的人事物。

## 你真的知道自己想要什麼嗎？

「別去問這世界需要什麼，要去問什麼事讓你充滿生命力，然後去做那件事，因為這世界需要的，正是那些充滿生命力的人。」

——美國神學家霍華德·瑟曼 (Howard Thurman)

某天傍晚，我跟摯友坐在小咖啡館裡，無意間聽到兩位年輕人在聊著他們不曉得自己的人生到底想要什麼。我知道偷聽很失禮，但這裡的桌子都擠到快併桌了，我覺得自己注定來到此處。我禮貌問他們，可不可以打斷一下。我朋友覺得不好意思，在桌底下踢著我的腳，但我明知自己幫得上忙，可不能聽到他們的苦惱，卻又一聲不響離開。我問他們：「假如我對你們說，你們現在就能擁

有理想的另一半，你們會接受她嗎？」他們笑了出來，說：「當然啊。」我又問，假如我要送他們一間別墅，門前還停了一輛藍寶堅尼，他們會接受嗎？他們再度給予肯定的答案。我又問，假如他們每天早上醒來都覺得心情很好，對人生有熱情的展望，對世界有所貢獻，有結實的身材，還能掌控自己的情緒，那他們會擁抱這樣的人生嗎？其中一個人轉向我，說：「你是不是剛剛贏了樂透，現在要大方請客？」我笑了出來，回答：「不是啦，我是在證明你很清楚自己想要什麼，你只是以為自己辦不到！」這就是我在今日社會中觀察到的一大挑戰。大部分的人都很清楚自己想要什麼，只是以為那些東西超乎自己能力所及。於是拿自己不清楚當成藉口，就能逃避並保有一些自尊，這樣還比較容易。

然而如果你真的不曉得自己想要什麼（我自己有很多次都是這樣），那就表示你可能對自己還沒有深入的了解。如果不充分了解自己是誰，怎能真正知道自己想要什麼？怎能了解自己的力量？怎能跟自己建立信任關係？大部分的人每天都隱藏著真實的自己，最後變得困惑不已，懷疑起自己真正的能力。如果你知道自己是誰，就會知道自己想要什麼。你有能力找出熱情所在，過著的人生也會提醒你要意識到自己採取的每一個行動。此外，你想要的事物也不能跟真正的自己有所衝突。

要明確找出你想要的事物，就必須探究自我、豐富日常生活、活出真正的自己。對於不知道自己想要什麼，越是苦惱擔憂，真正的身分認同就越是模糊不清。你必須有信心，無論日常生活中做出的改變看來多麼微不足道，只要做出改變，你的真實本貌就會展現出來。

如前文所述，以前的我對於人生的熱情所在並沒有明確的看法，只是知道自己很愛幫助別人，根本沒想到自己有一天會變成作家。老實說，我剛開始做出改變時，只是想改變自己當時在做的事情。一切都相當順利，因為我沒有用自以為想要的事物蒙蔽心靈，反而決定改變自己在做的事情，

於是逐漸有了信念，相信自己什麼事都辦得到。我必須發自內心主動修正自己的感受、行為、創造，這樣才能認清自己在人生的任何一方面都辦得到。

我們還必須意識到矛盾的信念，及其對我們的決策造成何種影響。如果你的感激清單寫著你很感謝家人，那就表示家人在你的人生中很重要。如果你想要開一間妓院，那可能就是矛盾的信念了。你做出的選擇最終都看你而定，可還是需要一些深度的思考。回到第一章〈提問的力量〉，請你留意自身內在的美好特質。你會明白自己的選擇應該符合真正的自我，也要有利達到你心目中最重要的事物。或許正是基於這個原因，你才多次改變心意，畢竟你總能憑著某個具體的需求，調整自己的苦樂。人類是感性生物，從自己想要的事物那裡得到的感受都很強烈。請一律跟隨著感受走，因為那是你最頂端的渴望。

## 用每件事創造莫大的意義

「不做重要的事，做什麼都不重要；  
做重要的事，做什麼都重要。」

——無名氏

很多人都藉口推託自己的人生一定要或需要達成某件事。我要指出一點，你不一定要做某件事，而需要多半也可以棄之不理。我們抱怨著自己的車子、工作、生活中碰到的人。假如你老是在抱怨自己的車子有多爛，那為什麼不拿球棒把車給砸碎算了？可沒人攔你。你不一定要留著車子，

當然也不需要車子，公車或其他交通工具肯定能載著你到處跑。你不喜歡某個人，卻還是跟那個人來往，那是你的選擇。如果你發覺自己老是在抱怨工作，現在就站起來，跟老闆說公司有多爛，讓老闆知道你要打包走人了。快點，你只活一次，就放手做吧。你不需要那輛車、那個朋友、那份工作，記得吧？如果你在猜想我到底是不是認真的，我當然很認真。不過你到底是不是認真的嗎？如果你對自己說：「我才不要砸掉車子，才不要跟老闆說那種話。」那你為什麼不要呢？你回答這個問題的時候，就會明白自己其實還是想待在那裡，不然早就有所為了。

## 抱怨只會創造不幸

那麼整理家務呢？大家都以為洗碗拖地是必須做的事或需要做的事。我的回答還是一樣的：「不一定要做。」地板上有塵垢，還是可以相當容易地走來走去；盤子留著上週的食物碎屑，還是可以拿來吃東西。如果你明白我話裡的意思，就會知道前述事物都是人們想要的東西。之所以想留著那輛車，是因為不想去哪裡都要用走的；之所以不把話跟老闆說明白，是因為想要錢；之所以想要洗盤子，是因為不想感染細菌。就算某個人拿槍指著你的腦袋，要你做某件事，要不要服從對方，也還是一種選擇，對吧？抱怨的解決辦法：不要再發牢騷了，採取有力的行動吧。

前一陣子，朋友打電話跟我抱怨，說她要幫妹妹和姪子搬到新的地方。她覺也沒睡，累得要命，一副自己為了幫忙、放棄了什麼的樣子。我問她：「妳一定要幫嗎？」她回答：「對啊，不然誰會去幫她？」我連忙提醒她，她不一定要做什麼，也可以一整天都在睡覺，心裡很清楚妹妹自己就做得好。然後她回答：「不行，我不能讓她自己做。」我心裡暗笑，說：「嗯，那就表示妳其實

想要做，因為妳意識到那樣做很棒。妳做了，就表示妳想要做。不要再抱怨了，以自己為榮吧。」一小時後，她又打電話來，說：「你知道嗎？我幫了妹妹的忙，其實很開心。」

當你為自己做的每件事創造出意義來，就會有動力額外付出別人不願付出的心力。成功人士不光是做到某件事而已，還認同自己做事的理由。

### 我只能這樣嗎？

人們問我：「人生的意義是什麼？」但我認為那個問題應該改成這樣：「有什麼不是人生的意義？」人生的每件事都有意義。

當你開始認知到自己想要做事，事情的意義感就會增加。

創造人生的意義，迄今仍是自我激勵的第一途徑。與其去做那些覺得一定要做的事情，不如去做那些想做的事情，這樣還比較情願多了。一開始就對自己做的某件事，提出充足又重要的理由，把「一定要」轉變成「想要」。如此一來，你也會變得更加感激。如果你發覺那件事其實不是你想做的，那也要承認自己不一定要做。一旦體悟到你在人生中所做的每件事都是一種選擇，就沒有餘地去扮演受害者了。假如你選擇去做某件事，那就幫自己一個忙吧，不要老想著那次的經驗有哪裡出了毛病，轉而著眼於自己想做的理由，或難以抗拒的願景。你等一下就就要把那些願景寫下來。

抑制的熱情要如何釋放出來並推動你的人生往前邁進？以下是方法：

「把你的計畫化為文字吧，只要寫完計畫，無形的渴望就有了具體的形式。」

## 練習

此處是感激清單的第三小節（見第七十六頁），前文曾經提過。在感激清單加上這部分的內容，清單才算是完整。

3. **願望**：此部分請不要設限，要一氣呵成寫下來。寫下你夢想擁有的一切，請發揮創造力。感謝你在人生中想擁有的事物，不要有所保留。那些事物是大是小，我並不在乎，總之你就是必須寫出來。請盡量具體描述，願景清楚就能生出勇氣。如果你想要有更多的錢，那麼到底是多少錢？一萬美元？十萬美元？一千萬美元？願景太模糊的話，就永遠達不到目標。**不清楚自己想達到的結果，結果什麼也達不到。**

多數人對於自己想要什麼並沒有明確的看法，原因在於他們害怕自己永遠得不到，產生挫敗感。可是為什麼要杞人憂天呢？我發覺到一點，標準必須提高到嚇到自己的程度，這樣才能創造出美好的人生。唯有提高自己的標準，才有機會更往上一個層次。除了恐懼層面的因素外，大家多半以為自己想要的事物就是會消失。這些人必須明白到一點，之所以永遠得不到自己想要的，其實是因為一開始就不願把自己想要的說清楚。

我有個客戶要去海外，她爸會出錢。我為了幫她打造出更獨立的人生，就請她針對這趟旅遊想額外花用的金額定下一個數目，而且那筆錢她必須自己賺。她不敢寫下很大的數目，就寫了兩千美



元。我知道她肯定會把自己的賺錢能力砍掉至少一半，畢竟她爸會出錢，於是我把標準提高到四千元。最後她賺到三千八百美元，成果很好吧！假如她沒把四千元設成目標，就永遠賺不到三千八百美元，賺到的錢可能會比原先定下的兩千元還要少，也不會在過程中獲得大幅成長和自尊心。射箭卻沒立起標靶，你覺得箭會往哪裡飛呢？一開始就沒有目標，怎能射中目標？

「Clarity（清楚）：有能力清楚思考或清楚了解狀況。」

——《麥克米倫字典》（Macmillan Dictionary）

**追尋人生中想要的事物，必須具備以下兩項特質：一是清楚的藍圖，二是十足的熱情。**少了其中一樣或兩樣，就沒有成功的希望。清楚的藍圖有利產生十足的熱情。很多人都跟我說過，等碰到理想的另一半，自己就會改變；等有了更多的錢，再決定想買什麼。我連忙提醒他們，假如不清楚理想伴侶的樣子，就無法對人生做出適當的改變，從而無法吸引到理想伴侶。至於他們所說的金錢理論，實際情況恰好完全相反。一開始就對想要的事物有明確的看法，就會產生更多的熱情，進而讓你賺到所需的錢。自己想要什麼，必須先具體描繪出來。勾勒清楚的藍圖並不是做白日夢，而是讓你想要的事物變得更真實。事物變得更真實，就會更有信心。更有信心，就會採取行動！

**我只能這樣嗎？**

要超越自己已知的極限，達到更大的成就，唯一之道就是不時提高自己的標準。

請留意一件事，千萬不要鉅細靡遺到一個細節都不漏，把自己給逼瘋，好比公司行號會裝電動門，不是裝手動門。只要寫下大格局就好，有所進展時，終歸會填上細節。時時意識到大格局，就會想到自己現在為何能有那些小進展。成就傑出者不會老想著自己沒有達成願望，而是用盡全力產生熱情，彷彿自己早已有熱情。**你現在必須慶祝自己的成功。**假裝自己已經擁有想要的事物，想像自己會有何種感受，創造出那些感受。如此一來，就會體驗到強大的熱情，進而有意願採取行動，更接近目標。除非專注於想要的事物，進而打造信念，否則就永遠得不到那些事物。**不相信某個地方存在，就到不了那裡！**

現在就努力去做吧。同樣地，請先完成以下的練習，再繼續閱讀下去。拿出你的感激清單，開始寫吧。別寫下你不想要的事物，請把注意力放在你想要的事物上。經濟欄的正確範例：「我希望在邁阿密有一間公寓，露台有游泳池。」錯誤範例：「我不想住在目前住的一房公寓。」要讓事情簡單一點的話，請製作以下的表格：

經濟	生理	心理	情感

備註：本清單可隨時更動。清單會隨時間而有所演變，但一開始必須先有個起點才行。認真思考，

做大夢想。請注意，句子的開頭一律是「我希望……」。

我讀完清單會閉上眼睛，進入專注狀態，說：

「經濟上、生理上、心理上、情感上，都給了我想要的一切，謝謝。我渴望的一切，我擁有的，一切，謝謝。神啊，謝謝你擁有的特質引領著我，使我得以獲得及達成我所渴望的。」

一覺醒來就專注於你的願望，一整天都保持這樣的活力，就會看見眼前有路亮了起來。寫下你的進展或浮現的想法。

請先完成這項有利個人成長的重要練習，然後再繼續閱讀。

## 創造意義與十足的熱情

要擁有成功，就必須擁有人生的意義。美國勵志作家拿破崙·希爾(Napoleon Hill)在其大作《思考致富》提出「明確又重大的意義」之概念，藉此迫使讀者自問：「我真正相信的到底是什麼？」希爾表示，百分之九十八的人沒什麼堅定的信念，甚至是毫無信念可言，光是這樣就無法觸及真正的成功。希爾還對當時世上最成功的五百人進行研究及訪談，例如：發明家愛迪生、發明家貝爾、汽車大王亨利·福特、零售大亨伍沃斯、石油大亨洛克斐勒、口香糖大亨威廉瑞格利二世、羅斯福總統等。

前述成就斐然的人士在態度上展露出明確的模式，雖然當時的年代跟我們的時代並沒有太大的差異，但是當年多數人對於哪些特質會帶來成功，有著很嚴重的誤解。恐懼、自私、憤恨等負面情緒竟然是失敗的因素，當時這個觀點讓很多人都嚇了一大跳。跟前述負面情緒相反的特質，反倒是成功的訣竅，但據說當時大家都必須自行摸索，進而汲取知識，才能為自己的人生帶來真正的影響。

根據我的經驗，有所成就的人士要是以為過程中一定要自負無情才能變成贏家，其實反倒失去的會比得到的多。他們或許會賺到錢，卻失去了其他的一切，更失去了自己。有方法可以保有真正的自己又獲得想要的事物，而兼顧兩者就是真正的成功。

「你的價值在於你是什麼樣的人，不在於你擁有什麼樣的東西。」

——愛迪生，發明家

## 練習

為什麼你會想獲得那些事物？

看著你的願望清單，思考自己為何想獲得那些事物，注意到的原因越多越好。寫下你必須擁有的原因，**你不能讓步的原因**。若不明確了解到自己為何想獲得那些事物，就無法產生熱情，進而不能確信自己能獲得那些事物。熱情是累積而來的，不是隨便一找就有十足的熱情。這項練習十分重要，可讓你對渴望的事物擁有熱情。可別寫下自己不想要的。錯誤範例：「我想要」，因

為我不想要變窮。」正確範例：「我想要」，因為我想要感覺自己實現了理應實現的，或者因為我想給家人很好的機會。」現在就去寫清單吧。

接下來的問題也可產生大量的熱情。每一題都先專心想個幾分鐘，再寫下答案。

- 假如我沒有獲得人生中想要的事物，會有何感受？
- 我對自己會有何想法？
- 我的肢體語言會是如何？
- 我每天會經歷哪些情緒？
- 前述問題的部分答案，是我目前在做的事情嗎？

假如行為表現得就像是永遠得不到想要的事物，怎能期待自己會有所得？

## 現在

- 假如我有獲得人生中想要的事物，會有何感受？
- 我的體態會是如何？肢體語言會是如何？肩膀、表情、態度會是如何？
- 那種獲得想要的事物時會有的情緒，我一整天是怎麼展露出來的？必須要怎麼思考、談吐、走路？
- 非得安排時間真正思考這些成就，並且不斷接受這些情緒嗎？
- 如何藉由前述問題的答案，快速做出改變？有哪些做法是我要改變的？有哪些不一樣的情

緒是我必須開始掌控的？

唯有回答前述的重要問題，才能產生必要的熱情，進而有所成就。想像自己獲得想要的事物時會有的感受，一整天都保有那樣的感受吧。讓那些感受幫助你下決定。為何會想獲得清單上列出的事物呢？思考真正的原因吧。

## 10 毅力的重擊

「世上沒有東西可以取代毅力的地位。才能取代不了，有才能卻不成功的人士，到處都是；天才取代不了，沒獲得回報的天才，近乎老生常談；教育取代不了，世上有一堆受過教育的流浪漢；毅力加上決心，無所不能。『堅持下去』的口號從古到今也永遠都會解決人類的問題。」

——柯立芝，美國第三十任總統

想到某個想法或某樣東西，覺得大家都會想要，一兩年後卻看見那東西在架上賣，你有沒有過這種經驗呢？或許是出現在電視上，或許是超市推出的新產品，或許是你曾想到的發明。接著你說了這類的話：「那是我想到的。」你還跟人說那是你以前就想到的。你和對方都有了同樣的想法，差別就在於對方決定堅持下去。我們之所以任由這麼多的夢想、願景、想法逕自溜走，是因為我們認為別人會覺得它們很蠢，或者太難，或者碰到困難就放棄。奧運跨欄選手就算第一個跨欄沒跳過，也不會離開跑道，他們會好好站起身子，完成賽事。**跌倒不一定意味著失敗。**

唯有太怕成功的人，才會創造出失敗的概念，失敗和「放棄」存在於同一個世界裡。只要一直秉持堅忍不拔的精神，就不會面臨失敗。其實並沒有所謂的失敗，萬事萬物都是可以運用的知識。之所以有成就非凡的人士，是因為他們不願把某些事物視為失敗。他們堅守信念，相信世上沒有所謂的失敗，只有回應。你不會失敗，你只是獲得結果。成就者就有如緊咬骨頭不放的鬥牛犬，越是試圖拿走骨頭，鬥牛犬咬得越緊。

我只能這樣嗎？

就算看不見隧道另一端的光，我還是相信那裡有光。

閱讀高成就者的自傳就會發現，他們的第一個事業或第一次嘗試多半沒讓他們達到偉大的功績。有些確實成功了，有些則是把每一次的經驗當成學習及成長的機會。

放棄很容易，但只有短期是如此。我認為沒有什麼比勉強屈就還要更糟了，對我而言，那樣過日子實在難多了。覺得自己不是隨時都百分之百積極，覺得自己有時深受打擊，這些都是很正常的。你必須精通的，就是碰到難關還是往前邁進，就算只往前那麼一小寸也是前進，因為這就是你獲勝的方式。你每獲勝一次，就會變得更堅強一點。不斷堅守著願景，在本質上就是獲勝了。

我聽過一則極其激勵人心的毅力故事，敘述某位澳洲人困在東南亞叢林裡長達十一天。紀錄片的片名是《叢林奇蹟》(Miracle in the Jungle)，講述海登·艾考克(Hayden Adcock)在叢林裡奇蹟生存的故事。艾考克原本只是要健行幾個小時，卻在人類所知的嚴酷地帶不小心迷了路。沒有食物，加上面臨暴風雨帶來的重重難關，他以為人生就此完了。他的傷口很深又滲血，身體成了疾病的溫床。寄生蟲進入傷口，幻覺開始浮現。嚴酷的考驗還沒結束，他發覺自己來到瀑布，考慮往下跳。他說，正打算要跳下去結束人生時，他想到了爸媽，想到他愛的那些人。他心想，現在放棄就絕對沒希望了，於是他沒跳下去，畢竟他很愛家人。在那之後，他又在叢林裡生存了六天才獲救。他面臨的那些難關，多數人都會覺得難以克服。這則故事證明了一個人的毅力足以對抗重重困難。非常推薦你看這部紀錄片。



「以恆心、堅持、毅力面對所有阻礙、挫折、不可能之事，正是堅強的靈魂與虛弱的靈魂之別。」

——湯瑪斯·卡萊爾 (Thomas Carlyle)，蘇格蘭歷史學家

為了保持毅力，必須切斷每一條撤退的路徑。在你的腦袋裡，成功是唯一的一條路，唯有這樣才能格外努力，跨越你從前以為過不了的極限。唯一的方向，就是內心的熱情引領你走的那個方向。只要相信某件事行得通，那件事就行得通，因為那件事已經存在於你的腦海裡。每一樣創造都是始於願景和信念，就算多數人把那類想法視為瘋狂，也是如此。只要你真正相信自己，最後周遭的每個人都會受到影響，你也會發現自己的毅力令人嚮往。**不要忘了，我們的信念是自己打造的。**據說，桑德斯上校帶著研發的食譜，去了九百家雞肉鋪，都吃了閉門羹。他們說，他的食譜永遠行不通，他的想法簡直瘋狂。沒錯，被拒絕九百次！問問自己，有多少人被拒絕五次就會放棄。他相信自己的想法，終於好運來了。他憑著堅定的毅力和決心，讓自己的食譜變成了當今眾所周知的肯德基。

湯米·席爾菲格 (Tommy Hilfiger) 一開始是利用自家車の後車廂，販售自己設計的牛仔褲，沒多少人有勇氣像他那樣做。假如他當初沒有堅持下去，你認為今日的他會擁有規模這麼龐大的服飾公司嗎？那些贏得獎牌、通過考試、擁有地方事業、奉獻一生的人，全都是秉持毅力堅持下去才做到的。**成功人士確實有一些好運，可是起初要讓機會出現，就必須堅持下去才行，而他們對這點也很清楚。**多數人的問題在於輕言放棄，沒有意識到天大的好運或許就在轉角處。由此可見，務必持續做下去，因為這些好運確實會發生，而當好運來的時候，就會是天大的好運。如果你覺得難以相信自己，那麼就向自己證明吧。

人生中肯定會有不得不做新事情的時候，拿新工作為例吧，你第一天走進公司，心裡有多緊張興奮呢？那份工作也許真的很難懂、很難做，你或許一度以為自己永遠掌握不了竅門。過了幾個禮拜以後，你覺得工作很簡單，不由得回想當初壓力怎麼那麼大。只要夠努力尋找，那麼你具備的能力會讓你大吃一驚，可惜多數人沒花時間留意。其實不管是什麼事，我們都有能力去做。古今之人，即使經歷不同，也一再證明這點。

有時你覺得腦袋好像沉進水底下，質疑起自己在做的事情，懷疑起自己的能力，讓別人說你笨。要邁向卓越，行為舉止就要有如卓越人士。**邁向成就之路的人都經歷過自我懷疑的階段，而贏家總是以自信心擊敗懷疑心。**如果有買新車的經驗，頭幾次坐在方向盤前，都有一種不自在的感受。然後或許會有點想念舊車，畢竟舊車開起來很自在，但也很清楚新車比較好，才不會回頭。我們會堅持開新車，開到成為第二天性為止。

「蝸牛堅持不懈，爬到方舟。」

——查爾斯·司布真 (Charles H. Spurgeon)，英國著名牧師

有些人會把「放下」和「放棄」的觀念混為一談。「放下你不再想要的事物」，「放棄你真正想要的事物」，兩者天差地遠。舉例來說，你的感情行不通，而你不要那段感情了，那麼要獲得快樂，就要選新的路走。放下你不再想要的，是展現出堅定的精神，才不叫做「放棄」。有時你的心智會試圖作弄你，跟你說，你應該想要某件事物，但你內心深處明知自己不想。你的真實本貌總是會問：「這件事物是我真正想要的嗎？還是說我只是害怕放下、害怕跨越自己的極限？」

好比想鍛鍊某塊肌肉，就要健身，一定要伸展到不舒適的程度，一段時間過後，肌肉才會變壯。如果一到極限就停下來，就看不到改善到來。這個道理可以應用在人生中任何一個層面上。你心裡很清楚，待在自己不想再待的情況，其實是軟弱的徵兆。

如此說來，你不去爭取自己理應擁有的事物，藉口推託的時候，你自己也很清楚那些都是藉口。大家追尋自己想要的事物，全都會面臨難關，但碰到難關還能堅持不懈的，卻是不多。**難關的存在，是幫你去掉自己不想要的事物，讓你做的事情變得更清楚。**

願景要化為現實，堅定的決心正是關鍵。你的想法和願景也許就跟前一位的成就非凡者一樣好，你只是必須讓熱情推動你往前邁進。保持堅強，堅守信念，相信自己，永不放棄，永不屈就於自己沒有很想要的事物。最重要的，務必享受過程。**你對於自己正在做的事情，要是不繼續加點樂趣，肯定就會經歷痛苦。**活出夢想不只是獲得自己想要的事物，更是爭取事物時所經歷的過程。有時會碰到難關，可是你要記住，沒有過不去的難關！

## 眾所周知的名人都曾面臨阻礙

「逆境具有招來才能的作用，在富足的環境下，才能反倒冬眠起來。」

——荷瑞斯 (Horace)，古羅馬時代詩人

- 哥倫比亞影業副總對哈里遜福特說，他在這行永遠不會成功。
- 約翰·葛里遜的第一本書遭到十二家出版社和十六位經紀人回絕。

- 某家唱片公司對披頭四發表的看法是：「我們不喜歡他們的聲音，吉他音樂落伍了。」
- 達爾文的父親對達爾文說，他最後會一事無成，自己和家人都會為此蒙羞。
- 某位音樂老師對貝多芬的看法是：「要當作曲家，他是沒指望了。」
- 義大利知名男高音卡羅素曾經被人說根本不會唱歌。
- 華德·迪士尼被報紙主編開除，原因是「他缺乏想像力，沒有原創的想法」。
- 多家出版社對《心靈雞湯》的作者說，「選集賣不掉」，那書「太正面了」。該書總共遭到回絕一百四十次，現在卻有六十五種書名，全球銷量逾八千萬本。
- 某位老師對愛迪生說，他「笨得什麼也學不會」。
- 邱吉爾六年級留級了。
- 愛因斯坦快到四歲才會講話，有好幾位老師說他「永遠不會有什麼成就」。
- 牛頓在學校的表現很差，經營家族農場也失敗收場。
- 伍沃斯在店家工作時是不准招呼客人的，因為「他不够敏銳」。
- 麥可喬丹遭到高中籃球校隊淘汰，回家關在房裡大哭。
- 某位製作人對瑪麗蓮夢露說，她「沒有吸引力」又不會演戲。
- 李查·巴哈的《天地一沙鷗》遭到回絕十八次，才獲得出版機會。該書出版首年銷量逾一百萬本。
- 茱莉亞羅勃茲參加《我的孩子們》(All My Children)的試鏡，遭到回絕。
- 林肯的未婚妻去世，他的事業失敗兩次，有過精神崩潰，八次選舉落敗。

我們全都跌倒過，但不是每個人都能自己站起來。永遠不要放棄！

「我這一生經歷的所有逆境，所有困境和阻礙，全都讓我變得更堅強……事情發生的當下，可能無法體會這個道理。不過，遭受重大的打擊，對你而言或許是世上最棒的事情。」

——華德·迪士尼

## 成就逆境——你在一路上要敏捷大膽

「逆境激怒笨蛋，駁回懦夫，引出聰明者和勤奮者的能力，催促謙遜者必須試著發揮技能，讓富裕者心生畏怯，讓懶散者勤勞起來。」

——無名氏

我的某位好友開始進口中國貨，卻在上市後遭受重挫。他之前就見過某位「成功導師」，對方跟他說，只要向宇宙下訂單，宇宙就會回應。那位「專家」忘了提到一點，**真正的成就人士都是採取了有力的行動**。只要空想就能成功，有那麼容易嗎？向宇宙下訂單，宇宙就會回應嗎？我才不要把答案告訴你，因為你已經知道答案了。坐著空想：「我的車子會停在家門前的車道上，我的車子會停在家門前的車道上。」張開眼睛，車子就停在車道上，嗯，大家都知道這是不可能的事情。如果你認為那種說法聽來荒謬，那是因為那確實很荒謬。除非我們起身去移車，否則車子還是會停在街上。然而那種說法還是有人買單。一堆的人們、書籍、紀錄片、研討會，都在粉飾成就一事。我

甚至聽過一位講者兼作者說，我們可以讓自己想要的事物「毫不費力顯現出來」。如果你聽過類似的說法並信以為真，那麼心裡就要明白，照做就會大失所望。要達到莫大的成就，從來沒有簡單的途徑，現在如此，過去如此，將來也是如此。

然而正面的地方在於**即使人生有時無路可出，卻總是有路可突破**。你總是會從別人口中聽到，有某個人的情況更慘，但那種說法其實不太激勵人心，對吧？承認某個人的情況更慘，後來卻真的突破難關，這樣才能激勵人心！總是有路的。你必須接受難關，跟難關共處，找遍每一條路，以便往前推進，或者迅速繞過去。不要抗拒，應該要相信自己的經歷能讓人生活得更美好。我們往往把全部心力放在那些阻礙上，而不是我們想達到的結果。好比前面有輛車打了方向燈，我們就會自動找方法繞過去，對吧？我們正在往目的地前進，根本不想停下來。**我們必須專注於結果，不要專注於阻礙。**

大家都很清楚，人生中想要什麼，就必須起身爭取。在原地空等，一整天開開心心，想要的就永遠不會出現。成功之路永遠不容易，放下那種書吧，翹掉那種研討會吧。多數人都想挑選那些做起來比較容易的選擇，原因就在於我們想認為自己可以做得少、拿得多。事實絕非如此，所以多數人永遠拿不到自己想要的。不過那種說法是騙子的絕佳銷售手段，因為他們並沒有把真相說出來，只有少數幾個透露了自己遭逢的逆境。想過為什麼嗎？要是十年過去，還坐在房裡，空等著法拉利跑車或理想伴侶從天上掉下來，這種事可沒人敢說出口。人生就是學習，成長的唯一之道就是面對難關。

「逆境是現實人生的一部分，逆境無法掌控，我們卻可以掌控對逆境的反應。」

我的好友在上市前的準備階段做了許多準備，預期結果會很成功，因而忽略了「後續」計畫。電話沒有連續響個不停，存貨沒有大賣，他覺得這次的結果是失敗了。他沒有意識到商品上市狀況多半不會依計畫發展。

成功之路絕對不能奠基於單一的特定事件，否則的話，很有可能會落到大失所望的地步。如果你為某個大活動做好準備，抬高氣勢並採取有力的行動，結果卻令人氣餒，狀況比一開始不爭取還要糟糕。限定自己只採用一種方法來成就某件事，通常就會落得這種下場。對於自己最終想要的事物，只要真正相信的話，永遠不要改變心意，永遠不要換成別的事物，但必須具備變通的能力，必須把心力放在多個方面。

李小龍對這種現象下了個漂亮的總結，他說：「水放在茶杯裡，就會變成茶杯；水放在碗裡，就會變成碗。水會奔騰澎湃，亦會涓涓細流。朋友，向水學習吧。」李小龍的意思是說，水會隨著容器改變形狀，我們必須能隨著所處的情境改變自己，畢竟不是只有一條路可走，隨時隨地都有許多不同的途徑等著你踏上。要是發覺自己陷入難關，就要覺察到難關其實對自己有助益。成功人士都會說，難關讓他們更努力付出、更宏觀思考。逆境和難關其實都是**學習的機會**。

至於我朋友的商品上市狀況，十二個月後，有個生意人走進他的陳列室，一天就買了價值六萬美元的貨品，狀況就此扭轉。他連忙提醒我，有好多個晚上，他覺得腦袋沉進水底下，跑去馬桶那裡吐，可是他不願在自己相信的事情上加上升期限。他堅守信念，堅持下去，終於好運來了。

我只能這樣嗎？

朋友，人生是一件禮物，你可能只差一步就能拆開包裝紙。

假如快樂是期待某件事的發生，假如強大的情感會激勵我們付諸行動，那就必須繼續設立新的難關，對吧？永遠不要忘掉內心的熱情，永遠要在眼前的願景和難關完成前，先一步定下新的願景和難關。著手實現時，最重要的就是認清自己每踏一步，就離成功更近一步。你必須緊抓著這個觀念不放，奠定莫大的動機，永遠不要從目標上移開視線。每天都要繼續付諸行動，沿著前方亮起的階梯走。如果你相信自己正在做的事，就堅守信念吧，你會擁有莫大成就所需的要件。以下策略可確保你大獲成功：

「逆境在先，成長在後。」

——羅絲瑪莉·羅塞蒂 (Rosemarie Rossetti)，

美國俄亥俄州大學助理教授

## 第一步：擬訂許多計畫

如果你有一項計畫，那很棒，再擬訂另一項計畫吧！可以的話，就再擬訂五項計畫吧。一律要握有許多選擇，做為改善之用。如果沒有計畫，請擬訂計畫吧。如果不曉得該從何開始，建議把目光放在獎賞上，感覺它、成為它、呼吸它、靜觀它、談及它、祈求它，我不在乎它是什麼，只要你把心力放在它那裡就好。如此一來，靈感就會到處出現，把靈感寫下來。就算當時看似微不足道，



也務必寫在紙上，事情會就此開展。擬訂後續後續再後續的計畫。有了計畫，就算碰到阻礙，也能改變方向。

## 第二步：採取合宜的行動

每天都必須付諸行動。一天做兩件事、三件事、五件事、十件事，只要有做事就好。如此一來就會有動力。小步的累積可成就莫大的進展。紙糊的皮納塔玩具，只要敲得夠多下，裡頭裝的糖果最後就會掉出來。把這個概念應用在你的願景上。

## 第三步：認清難關／逆境

不要馬上就接受現況，這樣眼光未免短淺。在成就之路上，必須擁有開放的心靈。每次人生出現難關或逆境，無論那有多小，都要視為學習良機。只要努力做出這個簡單的調整，就會獲得大好的成長機會。

## 第四步：永遠不要移開視線

永遠不要從獎賞上移開目光。要一直關注於你相信的事物。只要那件事能讓你的心雀躍不已，就不要停下腳步。只要時時惦記最終的願景不忘，就會繼續照亮你前方的途徑。唯有那願景才能真

正鼓舞自己。

「但願勇氣與我為友。」

——莎士比亞

## 學習一流人士的模式

「接受一個想法，讓那個想法成為你的生活，要想著它、夢著它、靠它過活。讓腦袋、肌肉、神經、身體的每一個部位都充滿著那個想法，別管其他想法了。這是成功之道，也是心靈大師造就之道。」

——辨喜 (Swami Vivekananda)，印度哲人

空想卻不行動是行不通的，所以現在該要看看，缺少計畫就行動也不一定行得通。人們說，努力工作就會得到回報。嗯，我知道有些人努力工作三十年，還是沒有獲得二十年前想要的。我率先承認成就得來不易，可是只要享受過程，就顯得沒那麼困難了。享受過程，對結果的情感依附很深，就不會以別種方式過活。

我們必須學習聰明工作，要有策略。我剛開始做出改變時，對自己許下承諾，只仿效我想學習的產業裡的菁英。找出沒那麼成功的人士的模式，有何意義可言？何不就直接找出一流人士的模式？我想學打網球，就搜尋費德勒的打法，他拿網球拍的方式、他的動作、他的比賽心態，奠定了

我練球的根基。我想學習做生意，就看中國人和日本人。我總是覺得他們做生意的方法很有意思，總是神祕莫測，就好像他們知道西方人尚未摸透的一些事情。在尋找答案的過程中，我無意間發現《孫子兵法》，作者是孫子，他是中國古代將軍、軍師、哲人。我發現中國人和日本人都把《孫子兵法》和類似的兵法當成做生意的依據。他們把做生意視為打仗，我覺得大多數的情況確實如此。勇氣、榮耀、策略、準備、攻防時機、撤退時機，全都是贏得勝仗的重要因素。

要從你的熱情賺到金錢，甚至是增加財富，就必須具備商業思維。這意思是你的工作不是你衷心想做的嗎？假如你很自私，也無意把成就分享出去，那我覺得就不是衷心的；假如你的工作能改善他人的人生，你的事業可幫助提升社會，那當然還是由衷的。答案端賴於你把熱情化為金錢時是選擇打造何種信念系統。打造跟錢有關的信念，可以拿刀來比擬。刀給了島上的窮人，對方能用刀切水果，生活過得容易點；刀給了連續殺人犯，想也知道對方會拿刀做什麼。刀可以是兩種不同的工具，端賴於你是怎麼看的。

那種會說「錢很骯髒」的人，或去誹謗那些擁有很多的人，往往多半會抱怨自己擁有的不夠。如果你問我的意見，我覺得那樣很矛盾，不過背後原因出在於多數人認為自己沒有能力增加財富。攻擊有能力的人，立刻獲得滿足感，是容易多了。你覺得那些人當中有多少人會回絕一千萬美元的支票？他們當中有多少人會婉拒年終獎金？那麼骯髒的是錢嗎？還是說，有些人用錢做骯髒事呢？與其怪罪人類，不如怪一張紙比較簡單。

我曾經遠赴泰國學習心志的力量，有幸跟僧侶同住三天。就算是僧侶也要倚賴信眾的捐獻，為了讓自己存活下去，為了讓寺廟繼續在曼谷經營下去，他們需要錢。不管喜不喜歡，金錢就是社會的一大部分。你或許不想擁有百萬千萬的財富，那樣也很好。我認識的人當中，有些人的錢多到一

輩子不用愁，卻很不快樂；有些人就只是無憂無慮，是世上最快樂的人。有些人沒錢，仇恨沖天；有些人有很多錢，為這世界做出很美好的事情。你對自身經濟狀況的處理方式，是你的選擇。假如想要把熱情化為一生的志業，或者創造大量財富，那麼現實就是你必須做好準備。心臟不夠強可不適合做生意，必須把自己準備好，鍛鍊得更堅強。若說歷史教了我們什麼，那我們學到的就是人人都有能力做出一番成就。你可以買下一家公司，自己開公司，自己一人就是公司。不管是什麼，下列的問題可以讓你好好思考一下：

- 我要如何讓自己的想法行得通又能獲利？
- 我有沒有行銷計畫？我要如何行銷？要觸及一堆人，又不會損及我想呈現的形象，該怎麼做？
- 我有沒有某種商業計畫？
- 我希望有投資人嗎？若答案是肯定的，投資人要等到何時才能不賠不賺？要等到何時才能看到獲利？
- 我的願景還是太模糊不清嗎？我的目標必須更清楚嗎？
- 有沒有商業經營手法是我必須學習的？我需不需要先在這行實習六至十二個月？
- 這行有沒有人可以跟我聊聊，讓我從中獲得想法？
- 我需不需要貸款？如果需要，我想要的本金貸款比是多少？
- 我有沒有可能快速獲利？如果沒有，為了生存下來並繼續投資，我需不需要做另一份工作？

- 我想在自己的事業推廣哪些原則和文化（例如：榮耀、正直、忠誠、樂趣、信任等，成功的事業都具備前述其中兩種要素，並傳遞給客戶、員工、廣告、行銷。老闆務必要實踐自己宣揚的道理）？

- 我有沒有必要投入更多時間好完成更多的事情？把八小時或十小時的睡眠調整成六小時，有沒有好處？

為什麼你希望事業有成？是你的使命嗎？你想當自己的老闆？你喜歡掌握自己的人生？你對自己做的事情有沒有熱情？假如只是為了錢才做的，不是感覺想要做，那就永遠不會快樂。動機一律要超越物質，不然就會陷入困境。想要昂貴的東西沒關係，但永遠別讓物質成為重要決策的根據，熱情才是唯一的決定因素。若以物質為動機，做的事情往往會毀掉自己的人生。你的動機務必要超越物質。

「只懂得賺錢的事業，是劣質的企業。」

——亨利·福特，美國汽車大王

不要被前文列出的問題給嚇跑了。我們有時忽視了這些層面，所以才會有這麼多公司倒閉，這麼多人放棄。我從沒上大學去學習怎麼回答這些問題，而我認識的成功商業人士，也多半沒上大學學過。你一定要做的，就是開始行動。就算只是注意到前述的一些問題，也有助你在往前邁進的過程中，把事情做得更完善。舉例來說，我的行銷計畫是從記事本和鉛筆開始的，我在記事本上面寫出行銷這本書的幾個想法。大約一個月後，那些想法變成十頁。我甚至會開車開到一半，停到路

邊，把新的想法記在手機裡。然後我開始編排那些想法，分成幾個部分和時段。假如你還沒有在網路上找方法改善事業，建議你立刻進行。網路上幾乎什麼資料都找得到，而且是免費的資源。我並不是說你的成功要靠網路，但網路是很好的參考來源。我輸入「書籍行銷方法」進行搜尋，立刻就搜到了數以千計的想法。

## 真正激勵自己，就是反覆以自己為榮

「糾正有很大的作用，  
但鼓勵有更大的作用。」

——歌德，德國作家

努力邁向願景時，務必要認可自己跨出的每一步。我們老是拿犯過的錯提醒自己，但事情做得很好的時候，我們有多常鼓勵自己呢？就算只是有勇氣跟對方說你有多愛對方，就算只是寄送一封電子郵件來邁向願景，就算只是從自我批評當中獲得成長，都是些真正值得引以為傲的事情。

成就非凡的人士都是採用這種重要方法達到顛峰。花點時間想一下，其實就會明白一點，負面看待事物，就不可能從中獲得成長。一定要轉變心態，獎勵自己跨出的每一步。警犬訓練法就是很好的例子。警犬是菁英中的菁英，很有紀律又值得信任。警官都知道，到了該表現的時候，警犬就會精準又確實地開始行動。訓練警犬，不打也不罵。警犬每次有進步，就習慣獲得獎賞。有進步就獎賞的過程反覆進行，警犬就有動機反覆去做，直到有如機器為止。要真正享受人生並達成目標，

唯一之道就是調整心態，讓自己擁有那種獲得回報時獲得的良好感受。

你還是個孩子時，父母對你吼著，要你去做某件事，就算你做了，下次也不想做了；反之，你做了某件事，父母說他們有多引以為榮，說你做得有多好，此時你很開心，樂意下次再做一次。我們所居處的這個社會，大家覺得做錯事受到懲罰就是解決的辦法。行為不當獲得的關注似乎太多了，喜愛鎂光燈滋味的人們會想做出不當的行為。然而我們有多常讚許那些為世人做好事的人？那些人有多常獲得認可？那麼多人茫然又困惑，這現象真的奇怪嗎？改變的唯一之道就是奠基於正面的進展。

**要真正激勵自己，就要反覆以自己為榮。**如果你曾經猜想有些人怎能一直保持積極的態度，這就是原因了。他們不會等著別人來讚美他們付出的努力，他們自己讚美自己。別人也會因此受到影響而照著做，因為他們感受到你的熱情。就算你覺得自己某件事做得不好，也一律要從中獲得成長。

我曾經輔導某位很有抱負的歌手，她音唱不準就會很氣自己。她只專注於自己表現得多差，忘了認可表演得很好的部分。她不是看著自己犯的錯，說：「我要怎麼改善這些地方、努力修正？」反之，她把錯誤視為失敗。雖說我們就是自己最大的評論家，但只要認清自己的批評就是最優秀的人生培訓師，就會擁有出色的表現。對於自己跨出的每一步，必須實際上感到振奮才行，無論當時跨出的那一步看似有多小步，都要做到這點。如此一來，就會全面體會到成就帶來的美好感受。用肢體和口頭表現出來吧，跳上跳下，在屋子裡到處跳舞，像瘋子一樣，不管怎樣都沒關係，只要增強動機就行了。**今日的感受可塑造明日。**

「我們有很多人都在這世人一無所知的困境潮水當中逆游著，只需要一點讚美或鼓勵，我們就能達陣。」

——羅伯特·柯里爾(Robert Collier)，勵志作家



## 11——危機時刻——坦誠吧

「每一次的危機都帶給你額外所需的力量。」

——馬斯頓 (William Moulton Marston)，  
《神力女超人》(Wonder Woman) 漫畫創作者

世上無一物不變，不是消就是長。同樣的道理也適用在我們身上，所以你不是增值就是貶值。有時我們對自身情況比別人慘，似乎引以為榮，還這麼說著：「唉，我要擔心的問題更大。」這樣試圖證明自己的情況比別人慘，就像是爭著誰的人生最悲慘，我覺得這種事沒什麼好誇口。不喜歡現在的工作就辭職吧，睡不夠就早點上床睡覺吧。

回到抱怨工作這件事，這是社交場合常見的話題，真的是實際的工作讓人不喜歡？還是人們對工作的信念系統所致？我以前老是抱怨工作，可是別的工作看起來也一樣爛。我們會找遍藉口不去喜歡新的工作，繼續說著同樣的事情。我發覺問題往往出在於我們對「工作」二字的態度。如果我們對自己沒有願景，就永遠不會快樂，覺得自己好像讓別人有錢了，而我們在過程中錯過機會。

某位親如兄弟的朋友對我說：「我從小到大的信念系統，就是認為成功是騙人的。」他拿到大學學位，十年間替多家公司工作。原本以為自己選的人生路會很安全，卻也落空。兩家公司在剔除員工時無情開除了他。他任職的最後一家公司給他的職務，要負責達到一年一千七百萬美元的收益目標。他達到目標，但自己只賺八萬美元的年薪。他聯絡公司老闆，要求加薪，對方回應他說老

闖「太忙」，沒辦法討論，老闆在遊艇上度假。

他決定運用知識，自己開一家行銷公司。如果你是公司的員工，務必確保自己做這份工作是基於自己的動機。相信工作是墊腳石和根基，就會更有進取心。有穩定的收入很好，但要是想增進自己，那就要用來讓自己獲益。就當成是替自己工作吧，不要想著是替別人工作。甚至也可以從事副業，例如：投資房地產或股票。我曾經一度做兩份工作，還跟人合夥做生意。晚上六點下班，送披薩送到晚上十點，再替自己的事業努力。只要努力總能找到時間，藉口也擋不了你的路。

我只能這樣嗎？

你稱之為工作，我稱之為打造夢想。

人們對自己的犧牲上了癮，開始認為這樣可以逃避，就會比較開心，可是我們都知道實情並非如此，因為我們可能不久之後就會崩潰放棄。人們會把情況想得比實際狀況還要糟，如此一來，對於所處的情況就什麼也不用做了。在人生的各個層面，這似乎是很好的逃避方法，可是那樣其實是困住了自己。那些人不想失望，不想感到被拒絕或挫敗，於是面對另一種更有力的選擇，會說出這樣的話：「我很懷疑。」或「我很悲觀。」我認為那只是太軟弱，無法面對真相，無法承認自己看見了更好的途徑。當悲觀的人，就不需要勇氣了。我們總是很容易理解哪些地方做錯了，可是在同樣情況下，領袖和掌控人生的人們會決定去看哪些地方做對了。

在危機或犧牲的時刻，答案並不是常以活力十足又假殷勤的態度表現出的「正向思維」。樂觀向上當然很好，可是我們不會一直處於那種狀態，就這樣。我們永遠無法用一種方式應對人生，狀

況不同，反應也隨之不同。你家要是失火了，你肯定不會唱著兒歌離開。那個當下，你才不會意識到正向思維，卻可以聰明思考。聰明思考，就能快速冷靜下來，說：「好，我該怎麼做？要怎樣才能改善情況？應該先打電話給消防隊。」聰明思考就能正確評估狀況，擬定策略，這才是正向思維應該有的表現方式，尤其是處於重大抉擇關頭時。難處在於我碰到的人多半會試著正向思考，很少人會正視自己當下的感受或經驗。重點向來在於聰明思考。只要決定看清事物的真實本貌，不把事情想得更糟，就總是能找到另一條成長之路。

我曾經有個體重過重的客戶，他對我說，他新陳代謝緩慢，骨架又大。他竭盡所能把自己看成是受害者，把情況說得比實際狀況還要慘，這樣就不用聽到赤裸裸的真相，不用面對真相帶來的短期痛苦。我直直盯著他看，說：「不對，你太過肥胖，必須抬起屁股去跑步，要跑到像是從來沒有跑過一樣。」說我霸凌也好，說我是關心對方也好。幾個月後，我收到他寄來的電子郵件，裡頭附了一張他的相片，他在中國旅館的泳池邊，那時他在中國工作，而我得說，就連我也對他的成就感到訝異。他非常感謝我，他當時只是需要聽到某個人說出事實，那樣就足以讓他立刻邁向自主的方向。他這一輩子，家人朋友都對他隱瞞事實，不希望對他說出事實，結果自己覺得愧疚。那種做法顯然很自私，在一定程度上也導致他健康出問題。我訓練過許多有所謂「新陳代謝緩慢」或「骨架大」的客戶，後來他們就跟別人一樣，身材變結實了。

我只能這樣嗎？

人們說真相傷人，但人們不也說真相能讓你自由？傷害我們的事情，往往最能讓我們自由。

我家沒有很多錢，以前我總是不得不自己設法賺錢。爸媽沒幫我買第一輛車，沒付錢讓我去度假，也沒投資我的事業。我從來沒有要求爸媽給錢，我心裡很清楚，真要有錢的話，爸媽肯定早就給我了。有好長一段時間，我看著周遭的人拿到一堆東西，我跟自己說，我是受害者，承受著不被愛的命運。我決定以最壞的角度看待自己的處境，沒有看到實際的狀況。我所住的這個國家，周遭有許多資源和機會。爸媽提供我食物、教育、住所、關愛，這是許多人未曾經歷過的。我終於懂了，只要決定看清實情，就能擁有引人矚目的未來，於是在我的眼裡，我的處境變得相當不錯。大部分的時候，**我們抱怨的事情其實是我們可以充分掌控的事情**。我們必須不再欺騙自己，要完全坦誠，否則就永遠無法做出改變。有人說，他們以最壞的角度看待處境，是符合現實的做法，可是那是事實嗎？還是說他們只不過是言過其實？若要實事求是，就必須對自己坦誠。

### **承擔責任。如實觀察處境，別把處境想得比實際上更糟。**

既然我們已經不會把自身處境想得比實際上更糟，現在就可以採取下一步。把處境想得比實際上更糟，心智就會覺得糟糕的處境是真的，而這種說法若是真的，那麼難道就不能把處境想得比實際上更好嗎？這樣也會同樣影響到我們對處境的反應，只不過是朝向更好的方向發展。其實跟那個處境相關的一切也會起變化，更重要的，我們整體做法造成的結果也會隨之改變。你必須把處境想得比實際上更好。就算碰到莫大的難關，只要有個很棒的事物可以期待，就還是能找到路抵達目的地。打造出難以抗拒的願景，通盤考量，勾勒出你可以從中學到的功課。盡量把願景描繪得很真實，這樣就會自動開闢另一條路繼續走下去。

**願景。把它想得比實際上更好。**

既然已經定下某個有益的事物要努力，那就該塑造願景了。此時需要擬定行動計畫，或者根據你想要的新結果而擬定策略。要讓願景化為現實，就要採取行動。做決策要以願景為依據，提醒自己想要何種結果，直到成功為止。你必須相信什麼？你必須怎樣才能堅持下去？你必須一直專注於什麼？你可以跟誰討論？要創造出那樣的結果，還有什麼別的行動是你可以採取的？

**新策略。依你現在所想的願景採取行動。**

## 12 行動三部曲

我跟許多人討論過人生，結果發現一個現象，大家多半認為生理行動造成的作用大過於心理行動和口頭行動。我在此要打破這種信念，要告訴大家，各位擁有的每個想法、說出的每句話，在塑造命運上都具備同等的力量。一切都是源於內心的想法，但多數人都不承認這點。想法導致話語從嘴中說出，想法是所有決策的根基。平衡要對稱才行，可是我們失敗的最大因素，就在於沒有意識到這點。我們藉由生理行動、心理行動、口頭行動，持續塑造自身的命運，持續塑造自己的性格和信念。假如有人要給你比爾蓋茲的聰明頭腦，你願意拿嗎？那麼麥可傑克森的跳舞才能呢？老虎伍茲的高爾夫球技呢？如果答案是肯定的，那人們為何不開始學習自己想要的特色和技能？前述專業人士肯定是透過學習才變成那麼厲害的，對吧？肯定不容易。

多數人不願相信自己可以表現卓越，原因在於他們習慣認為自己受困於自己一直以來所選的行動。此外，他們誤以為先前的選擇和經驗會構成現在的自己、未來的自己。

# 行動



「你來自何處並不重要，重要的是你要去到何方。」

——萊斯（Condoleezza Rice），美國前任國務卿

有些人一切得來毫不費力，結果卻落到戒治中心；有些人有過最可怕的經歷，卻決心要為世界

帶來莫大影響。我們不會受困於自身的經歷，那些經歷也不會左右我們成為怎樣的人。過去發生的事情不會影響到未來發生的事情。有個聰明人曾經說：「明日不等於昨日。」話雖如此，我們的想法以及我們此時此刻選擇做的事，就構成了我們。對於那些跟常識截然不同的事物，我們上了癮，使得常識感覺起來就不那麼平常了。沒想到如今運用常識的人都被貼上不尋常的標籤，在那些人證明自己出類拔萃以前，大家都把他們看成瘋子。他們很特別嗎？不是，他們只不過是運用常識罷了。我們以為自己必須繼續受制於一些模式，畢竟一直以來都是如此。然而那是假象，我們此時此刻所做的選擇，最終會影響自己將來會成為怎樣的人。

我們對於自己該做的事情多半都有明確的看法，實際上卻不去做。由此可見，在人生中獲得知識跟學習是不一樣的。獲得知識卻不付諸實行，就什麼也學不到。一堆人對我說：「我知道這個。」我回答，光是知道並不能帶來改變，你一定要實際去做。他們持續表現出同樣的行為，擁有同樣的經歷、同樣的情感，永遠得不到滿足感。

曾經有個年紀大我一倍的男人質疑我，他說：「在人生上，你學到了什麼？你的年紀是我的一半。」他是我朋友的朋友，他之所以那麼生氣，因為他剛發現女朋友又外遇了，是第三次。我向他解釋，只要一次類似的經驗，我就能做出決定。他對於自己該做的，似乎懂得很多，卻還是回到那段帶來萬分痛苦的感情，那他從中學到了什麼？他什麼也沒學到。無論擁有的經驗是十次還是一次，都無關緊要，唯有採取行動，才能有所學習。

「改變很痛苦」的想法必須轉換成「改變很愉快」。基本的訓練法或許不能持續很久，但沉迷於某件正面又新奇的事物，確實很有效用。把奪去自主力量的壞沉迷給擱置一旁吧，換成可以帶來自主力量的好沉迷。接納這個概念，就能有意識地進行轉換，實現真正的成長。唯有把知識化為行



動，人生才能有所成長。唯有依循這道公式，才能體驗到永不終止的自我成長週期。

個人成長公式：

L || K + A

LEARNING (學習) · KNOWLEDGE (知識) · ACTION (行動)

## 戰役

我只能這樣嗎？

戰役向來是自己跟自己打的！

人生的美好事物多半存在於簡單之中，問題是我們把事情弄得十分複雜，保持簡單本身就是一大挑戰。我們忙著理解哪些複雜方法可獲得滿足感及達到成就，卻忘了自己一直以來都擁有才能。難處在於把知識付諸實現。有人生，就有難關。品格的根基不在於難關不存在，而在於面對難關時處理得多好。

我曾經跟某位女士談過人生和改變，她的話啟發了我，於是我在書中加上「戰役」這段內容。請多加留意這段重要內容。當時我們倆正在討論這類事情，我一副活力十足的样子，而她說：「你說得容易，聽起來就像其他的勵志講師一樣。」我不得不提醒她，我才不是勵志講師。聽一些激勵的話語、精神振奮一小時是一回事，但一輩子都精神振奮又是另一回事了，這需要策略才行。我教

導別人，不光是激勵而已，兩者天差地遠。我教導大家學會自我激勵，畢竟我就是自我激勵的過來人。然而她的話我想了一下，想起了當初的過程有時多麼艱苦，想起了自己必須一直很堅強才行。那是最真實的戰役，可是只要具備適當的策略和解決辦法，就再也不會落到戰敗的地步。

改變是一大難題，那可不是在公園散散步而已，但好處在於那是個簡單的等式。**想要改變，就一定要有所改變，否則什麼也不會改變。**我們似乎沒留意到這點，或者說，在某些情況下，我們確實明白這點，只是怕得不敢接受。我們很怕這個想法或許真有力量，竟然能永遠改變我們的人生。就算是正面的改變，我們仍然對未知感到恐懼。

### 我只能這樣嗎？

為了贏得戰役，你必須配備最強大的武器。心智的戰役也不例外。

人生就是學習與成長，有時並不容易。往日的自己會跟你試圖成為的人打起仗來。過去的自我才不會不打一場就輕言放棄。你把那個自我造就得容易內疚或憂鬱，還害怕自己達不到目標，你肯定可以列舉出不少來。其實你有力量重組自我。想要改變的話，生理上、心理上、口頭上的行動方式就必須改變，別無他法。我只能告訴你哪些途徑能達到目的地，盡量讓你在這趟路程走得舒適些。你一定要繼續這趟旅程，繼續走自己的路。我只是希望你明白，前方的路程不一定盡如人意，好讓你做好準備。心理上、口頭上或生理上的戰役確實會發生，別以為自己是孤單一人，別屈從讓步，成為受害者。

凡是踏上這趟旅程、成就偉大志業、做出人生莫大改變的人們，都承認放棄會比較容易。誰要

是說那段旅程很容易，肯定是超人。假如有人讓你相信他們的整個人生突然徹底轉變，他們所知道、所相信的一切全都頓時改變了，那麼他們肯定是騙你繞遠路。你可能永遠到不了目的地，甚至可能半路上就撞車了。我見過太多人摸不著頭緒，勵志講師或作者基於私心出來演講或出版，把人們帶入歧途。在這趟旅程，我們必須運用自己的智慧。人生的美好事物總是得來不易，得來容易的話，肯定不美好。而平凡的人生和令人驚嘆的人生，我們也就沒有能力區分了。這趟旅程不會是溫和的微風，但也務必要承認旅程並沒有那麼艱難。我逐漸理解到人類不喜歡事情出問題，可是我們遇到難關才會茁壯起來，才能重新調整自己，覺察自己的真實本貌。

「引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。」

——《馬太福音·第七章第十四節》

為了克服種種難關，尤其是心理上的難關，我們必須派軍隊一直駐守在心智的入口，與其預期難關的出現，不如時時做好準備。有想法或有情緒阻止你在那個當下出類拔萃，只要你擊倒那類的想法或情緒，就會有更多的新兵加入戰局。不知不覺，內心的軍隊就已經比任何東西還要強大許多。

「大敵之害，不如妄念。」

——佛陀

這種重新調整的過程，就想成是右撇子拳擊手準備把慣用手換成左手吧。教練指示拳擊手必須

學會慣用左手贏得比賽。拳擊手在出拳時會混淆，換用右手無數次，可是現在他知道自己得做什麼才能贏得比賽。他一直意識到要左手出拳，快速修正自己，直到左手出拳成為天性為止。

如果你的局限面看似要贏得心理戰役，以下的速效策略可讓你再度取得掌控權：

- **不要再抗拒。**發覺自己太過抗拒內心的想法，就不要再抗拒了！跟處境和平相處，跟你的局限面說：「好，你在這裡，我知道你想做什麼，但你永遠贏不了。」說的時候，語氣要和緩，點點頭，就好像你對自己說的話很肯定。試想，有人惹你心煩，但你跟對方說那是白忙一場。你惹自己心煩，也是採取同樣處置。只要這麼做，你那些設限的想法最終會過去。

- **書寫。**你必須寫下自己的感受。心情好，寫下來。心情差，把轉換心情的方法寫下來。你總是可以恢復心情，再讀一遍。你或許已經意識到了，內心的阻力累積的時候，就是覺得一切都會激怒自己的時候。也許是我們跟朋友、另一半、工作有了問題。要等到我們吐露內心想法，才會再度感到自由。抗拒自己的想法也是同樣的道理。吐露想法，寫下來吧。

## 心理行動——全都在心智裡

「致富是因為按一定方式做事；為了做到這點，必須能按一定方式思考。人對事物的思考方式會直接影響做事方式。」

——華勒斯·華德斯 (Wallace D. Wattles)，美國成功學先驅

意識到內心每個想法都能塑造命運並重造現實，等於是戰役贏了一半。要了解這個概念，絕佳之道就是仔細觀察內心的想法。對於曾經有過的經驗以及持續擁有的經驗，注意當中的模式。查看你的想法會不會讓你按一定方式行動並吸引到某些類型的經驗。做完這些以後，差不多就能看出一個可破除的模式。我們通常只會對所處的環境自動做出反應。我們覺得好像無法真正掌控自己的經驗，而在碰到難關時，也無法掌控自己的思考方式。其實一直以來我們都能掌控自己的方向。此外，除非我們對自己的人生處境擔起完全的責任，否則就無法做出改變。雖然有些經驗、有些人顯然是我們無法掌控的，但是總能判定那些經驗、那些人對我們的人生有多重要，可以決定自己要採取的觀點，對此要做何反應。**多數人認為想法會受到見解所擺布，我不認同。見解會受到想法所擺布，進而產生感受。**任由心思漫遊一整天，就會得到許多出乎意料的經驗，也控制不了自己創造的事物。你掌控不了自己的心思，外在世界才會實質影響到你的人生。

我們密切注意自己的想法，也有能力改變想法的方向，朝向我們想要前往的地方。為了活出卓越的人生，我們必須抓住優秀的想法，放掉其他的想法。每個人都有同樣的想法流過心裡，某些人只選擇抓住某些想法。而抓住那種會奪去自主力量的想法，是你的選擇，至於你要不要讓那想法像當初流進心裡那樣流出去，也同樣依你而定。你沒有必要緊緊抓住那種想法。

我只能這樣嗎？

跟你擁有的每一個經驗產生共鳴，有益於你為人生勾勒的大格局。

人類一天約有六萬個想法（念頭）。你用了多少個來打造你想要的人生？你或許會同意，潛意

識產生的想法似乎很難改變。因為這些想法已反覆出現多次，所以不用經過真正的意識思維過程，這些想法就會自動產生。要獲得成功，關鍵在於要確實重組你的潛意識心；要重組潛意識心，唯一之道在於看清**每一個想法對人生造成的影響**。

人類之所以如此喜歡類比和故事，是因為我們喜愛站在外頭的角度看待事物，然後連結到自身的經驗。站在外頭的角度看待自己的想法，就會找到更明確的方式產生共鳴。為了擁有美好的人生，你必須時時意識到自己做的每件事。那種會奪去自主力量的想法背後都有著潛意識的模式，要打破那種模式，要離開讓你快樂的處境，就必須看清內心各個想法的因果關係。至於各個想法實際上是怎麼改變你的狀態，需要提醒的話，請往回翻到第一章第五章（見第九十四頁），那裡有神經可塑性的討論。此外，請思考一下這個問題：

我只能這樣嗎？

我現在選擇的想法是否有助獲得我想要的事物？

本書通篇已有說明，但在此還是提出另一個詳細的例子供您參考。假設你在開車，突然有人插到你的前面，你跟大多數的人一樣，會有生氣的反應。這會影響到你接下來的情況，畢竟氣憤的能量會流動到後續的事件。更重要的，那還會打造信念，讓你覺得難關出現時，你只有生氣這個選項，而不是讓這個處境幫助你成長。另一方面，你可以有所反應，並立刻修正自己，畢竟你現在已經知道了，那種想法會對人生造成有害的影響。我不是說你不能有所反應，只是如果能意識到內心

的想法，那麼考驗出現時，就能轉換想法。如此一來，你就會採取不同的做法，奠定有助益的想法。一整天都要密切注意內心的想法，修正自己或反思。有時那就有如戰役，畢竟你一直都是習慣以特定角度看待事物，但你必須尋找另一條於你有益的途徑。你每天的想法都在創造你的人生，要看清這點並不困難。

「人是自身想法造就的產物，心裡想什麼，就變成怎樣的人。」

——甘地，印度聖雄

每位成功人士都是致力做到這點。他們很清楚，**假如沒有密切注意自身想法，不持續修正自己，邁向自己想要的事物，就永遠得不到。**因此，他們是自然而然這麼做，多半時候可能甚至沒有發覺自己在做，直到有人就這個主題深入提問才會察覺到這點。對其他人（例如我）而言，那是我們要學著去做的事情。我就是知道自己厭倦了當時心裡的感受，於是決定採取心理行動。等到我發覺思維模式會創造情緒，才有能力掌控自己的人生。我這麼做是為了扭轉自己的一生，而且竟然根本不用花很長的時間。原來只要密切注意內心的想法一個星期，就能獲得許多的學習和成長，實在令人訝異。

你也應該自我挑戰，站在大格局思考。要達到顛峰，就要構思更大的格局。只想著小成就，就只能達到小成就。只要開放心胸，站在大格局思考，在過程中就不會覺得應付不來，畢竟你的目光一直放在終點的獎品上面。我還記得，這本書寫完的一年半前，我坐在臥室裡，當時才寫了一頁，也沒有客戶，但我知道自己想要什麼。我問自己：「丹尼爾，一整本書你要怎麼做才寫得完啊？」



每當我開始為著寫幾頁文字感到壓力很大，每當我開始想著自己無法把想法化為紙張上的文字，就會努力對抗那樣的念頭。我的意思是說，我這輩子從來沒有寫過文章，只在學校寫了幾篇文學專題研究，而且全都忘光了。我盡全力阻擋負面的想法，繼續安慰自己，書寫得完的。我想像自己打開書的成品，而短短幾個月過後，果然成真了。這本書的想法和詞語源源不絕冒了出來。我跟那些需要輔導的人會談，也開始吸引到自己一直關注的所有事物。

我只能這樣嗎？

實際上，改變人生，只有一種途徑：改變思維模式。

思考結果也是節省時間的一種有趣方法。就連小步驟也能以更快的速度完成。一兩週持續專注於大格局，就會發現突然有了莫大的成長，一生都能受益。**思考時著眼於大處，就會有源源不斷的想法有利於大方向。**就算你學到的東西，對你前往的新方向只有很小的幫助，但還是要把那樣的小進展給寫下來。把腦海想像的畫面想得盡量真實，想像的畫面就能化為實質的型態。任何的成長和想法無論大小都不要錯失或任其溜走，不久以後，就會不時獲得成長和想法。

要加強及拓展心智，就要投注其中。你必須閱讀書籍，聆聽錄音或CD，出席研討會，而最重要的，就是要成功引導想法的方向。對我的成長帶來影響且我想致敬的人有：思想家愛默生 (Ralph Waldo Emerson)、勵志作家拿破崙·希爾、詩人紀伯倫、成功學先驅華勒斯·華德斯、詩人瑪雅·安傑羅 (Maya Angelou)、心靈導師狄巴克·喬布拉 (Deepak Chopra)、聖雄甘地。這些人只不過是其中幾位讓這世界變得更美好的偉人。向卓越人士學習，是投注自身發展



的絕佳之道。投注於自身，有如投資在最好的股票上，投資越多，股息越多。把正確的資訊提供給你的心智，心智創造美好人生的能力就會獲得增強。

「我不再受到貧窮的詛咒，因為我掌握自己的心智，而那心智帶來了我想要的物質，比我需要的還要多更多。

心智的力量是通用的，無論是小人物還是大人物，都能取用。」

——卡內基，人際關係學大師

## 口頭行動——說別人就是說自己

「優秀者討論想法，一般人討論事情，小人物討論他人。」

——托拜斯·吉卜森 (Tobias S. Gibson)

小孩有時說的話會惹得人一肚子火，不是嗎？小時候，別的小孩罵人，我們都會固定說這句話回嘴：「說別人就是說自己。」一直到了前一陣子，我才體悟到這句話有多真實。大家都不曉得自己選擇的語彙會對人生造成莫大的影響。**我們的用字會塑造及影響我們是怎樣的人，其程度不亞於想法和生理行動。**背景脈絡或題材都無關緊要，只要你的用語會設限，就是對你的狀態與日後的成就設下限制。舉個例子，日常對話會說**沒辦法**這個詞，稍微想一下，就會發現差不多每次說**沒辦法**，其實並非如此。你確實有選擇，與其說是沒辦法做，不如說是不想做。越是說自己沒辦法做那

些事，心智就越是習慣那種觀念，每次碰到難關，那觀念就會冒出來。

放棄目前的語彙，改成可帶來自主力量的全新語彙，一整天經歷的情緒就會隨之受到影響。情緒上的經驗也會影響到行動和獲得的結果。每一個用字都是在語言層次上編寫潛意識心，那些用字會化為習慣，成為本性。我們想也不想就把話說出口，對於話語給人生帶來的莫大影響，卻是渾然不知。話語的重要性再怎麼誇大也不為過，你的成功與否，話語是最重要的因素。以下列舉日常對話必須避開的用字和說法，還有很好的用字和說法可做為取代：

- 我永遠做不到——我做得到。
- 我不夠聰明——我非常聰明，有才智，願意學習。
- 我永遠不會有錢——我必須變得有錢。
- 我老是生病——我覺得很好。
- 我太胖——我想變得結實又健康。
- 我沒有吸引力——我很漂亮。
- 我創業的話，一定會失敗——為了成功，我什麼也肯做。
- 我賺的錢沒辦法比爸媽還要多——我賺的錢可以比爸媽還要多。
- 我是輸家——我會獲勝。
- 我沒力氣——我的存在就是活力。
- 我太累了——我現在必須要很有活力。
- 那真的很慘——這當中有哪個地方很好？

- 那不可能——什麼事都有可能。
- 我覺得筋疲力盡——我活力滿滿。
- 我做不到——我做得到。
- 巧合吧，走運吧——因果關係。
- 也許有一天吧——我將來會辦到。
- 希望吧——我一定會做到。
- 那太難了——我喜歡挑戰。
- 我等一下再做——我必須現在就做。
- 我不做了——我才剛開始。
- 萬一……該怎麼辦——現在沒發生，不要杞人憂天。
- 我應該要做的——我之前沒做，但我現在能掌控自己，也就是說我做得到。
- 我會試試看——要麼做，要麼不做。
- 我討厭自己的人生——愛就是人生。
- 我希望自己很快樂——快不快樂是我的選擇。
- 他很走運——他很成功。
- 我討厭他／她——我很愛自己，沒餘地去討厭別人。
- 我希望有壞事發生在他們身上——我祝福他們，也就是說我會獲得祝福。
- 我希望自己達到目標——我知道自己會達到目標。
- 我找不到另一半——我有信心，肯定找得到。

- 我需要那個——我想要那個。
- 我還好／還不錯——我很開心。
- 我不知道——我會查出來。
- 我什麼也不能做——真的沒有我可以做的事嗎？

前面的句子全都局限自己，要是習慣反覆說這類句子，就永遠無法超越那些見解。後面的粗體句子可帶來自主力量，於你的人生有益。有時情況有多困難並不重要，總之你必須拋棄那些對人生毫無助益的句子，用那些可帶來自主力量的句子取而代之。球員在球隊裡表現不好，教練會讓他留在球隊嗎？好的教練會請他下場，換別人上場，讓球隊更有可能贏得球賽。你也必須有策略，訓練自己謹慎發言。

在此還要澄清另一個迷思，那就是霉運的概念。在旁人的教導下，我們以為說了有利自己人生的話，就會招來霉運。你這輩子肯定聽過這個徹頭徹尾的謊話吧。我真正體會到那種說法的力量，是某次聽到朋友反覆說著他筆試會表現得多好，而那場筆試最終會左右他去年的大學成績。此時，他父親無意間聽到他的話，於是說：「兒子，我要是你就不會那樣講，你不想招來霉運的。」聽來荒謬，不是嗎？可是想想你有多少次聽過那種說法，更重要的，你有多少次屈從於那種信念。有些人把它視為一種應對方法，萬一最壞的情況發生，自己就不會那麼失望。沒錯，萬一！到底為什麼要預期最壞的結果？為什麼要事先擔心那種甚至不是真實的事情？那樣到底有何聰明可言？實際上，那樣做會沒那麼失望嗎？有些人永遠達不到他們想要的目標，是缺乏自信所致。一開始就怕得沒有信心也不相信自己有能力，那你到底給了自己什麼希望？

說出那些設限的話，不管是開玩笑的語調，還是認真的或有害的語調，都具有同等的作用。只說那種有力量幫助你成長的話，例如：「我可以」、「我會」、「我是」、「我一定會」。這些話語可以让你覺得自己很棒。稍微想一下自己一天參與的對話有多少。現在計算當中有多少對話可創造你在人生中想要的事物，有多少對話會創造你不想要的事物。有多少對話會讓你覺得擁有自主力量並獲得啟發？有多少對話會帶來相反的效果？有多少對話是在抱怨？

### 遠離負面的觀點和話語。

要你迴避負面話語，只說出正面話語，或許你會覺得這樣有點好笑，但「正面」的觀念不是此處的唯一要件，重點在於運用我們擁有的常識。**使用的語彙會局限自身，在人生中無法取得出色的成就，這樣合乎常理嗎？**你每天決定說的話會化為你的現實，因此話語確實能影響你的狀態。假如你說那個很難，就永遠都會很難。假如你說那不可能，說你做不到，你就會把那視為現實。不管你決定說出怎樣的話，那些話都是真的，畢竟話語會影響行為。我向別人問候，他們總是回應「還不錯」或「還好」。如果你想要覺得自己很好，就要把話說出口，然後就會開始相信自己很好。我會先著眼於自己為何會說「還不錯」，再立刻採取行動扭轉過來。我們必須訓練自己，說出的話語要有強大的力量，要啟發人心，要有助益。

先意識到力量強大的語言是怎樣塑造自身命運，再觀察那些運用設限話語的人有何模式。觀察他們整體的行為舉止，留意他們的一天有多苦，在邁向真正的願景時，往往多麼舉步維艱。下次你聽到有人在工作時或在咖啡館時講話，留意聆聽他們的對話當中有多少促成了他們口中抱怨的感覺和情況。觀察他們把多少能量投入於那樣的對話。最重要的，要從觀察他人當中獲得啟發，藉此觀照自己、修正自己。如此一來，就能立即對自己的狀態進行調整並重新打造。

「生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。」

——《箴言·第十八章第二十一節》

最成功的人士，或者那些為世界帶來益處的人，會浪費時間討論不相關的事務嗎？肯定不會。想要提升價值，說起話來就要像個提升價值的人；想要登上高峰，說起話來就要像個登上高峰的人；想要獲得真正的成功，話題就要跟真正的成功有關。鼓舞自己，要宣揚到周遭的人都很清楚，讓你知道自己非得履行不可。大家都說：「說話很廉價。」然而我認為這句話的意思是「光說不練很廉價」。只要知道自己會堅持完成，那麼說大話其實很重要。不把目標說出口，就達不到目標；說起話來不像個成功人士，就永遠不會是成功人士。

## 生理行動——小步的累積可成就莫大的進展

「千里之行，始於足下。」

——老子

我確實認為大家多半都知道自己必須做什麼才能獲得想要的事物，可是他們失敗的最大因素就在於永遠不採取行動。他們聆聽別人對成功的訣竅所提出的意見，卻永遠不付諸行動。他們不明白，訣竅就在於行動！唯有付諸行動，才能了解自己學到的概念實際上是怎麼運作的。本書提出的策略能創造美好人生，可是不實踐的話，就毫無用處可言。付諸行動的人才可立即獲得回報。

就算你只是依稀覺得某件事有助於塑造你的人生，你還是必須付諸行動才行。那種依稀的感覺往往可化為莫大的滿足感。就算你努力投入的五種不同行動比起平常做的只是一週好個百分之十，但是表現上的小幅度改善可帶來日後人生的大幅改善。

「不一定要先變得很厲害才能開始，可是一定要先開始才能變得很厲害。」

——萊斯·布朗 (Les Brown)，勵志講師

大家都很清楚，要自己起身行動、邁向成長是一回事，實際去做又是另一回事了。真的很想做某件事，可是滿腦子深陷於一堆想法和要做的事情當中，動彈不得，你有沒有過這樣的經驗？我寫這本書時就出現這種情況，我知道別人應該也會有同樣的經歷。腦子裡浮現一堆想法，與其實際去做，不如空想，這樣還容易許多。對於自己的事業、經濟狀況的整頓、學校教育、感情關係，我們有一堆很棒的想法，卻好像永遠不會付諸實行。為什麼會這樣？因為多數時候我們蒐集了太多的資訊，全部都要完成的話似乎不切實際。我們累積的資訊量嚇壞了我們，與其面對，不如逃離，這樣容易多了。我們說出這類的話：「我等一下再做。」「可以等到明天再做。」你等一下或明天真的會做嗎？等一下要做或明天要做的事情全部累積下來，原本只需要一天都變成要一年了。然後你絕對會找到其他要做的事情，就當初原定要做的事情沒有做。如果這有排行榜的話，我肯定是第一名。不要再考慮太多選項了，你很有可能在考慮的過程中就讓自己背上沉重的負擔，就放手去做吧！

「不付諸行動的人生是一場失敗。」

——歷史學家阿諾·湯恩比 (Arnold Toynbee)

有個很好的解決辦法：小步的累積可成就莫大的進展。世上無一物是本身就能起作用，也就是說，我們一定要開始行動。好比雪球從山上滾下來，每轉一圈，體積就越大，速度就越快。不過還是一定要先出手推動雪球，對吧？大衛·舒茲 (David J. Schwartz) 撰寫的《大膽思考的力量》心靈勵志書即表示：「行動必須先於行動，這是自然規律。無一物是本身就能起作用，就連我們每天使用的數十件機械玩意也是如此。」他繼續說明，就連調節室內溫度的自動暖氣，也需要我們設定溫度。我不在乎那件事當時對大格局而言有多小或多不重要，我向你保證，每一步都是舉足輕重。要是一開始沒有一小步的累積，就永遠無法獲得堅強和動力，進而無法跨出一大步。

我們進入這世界並不是用跑的。人生必得成長，如同這世上存在的任何一樣東西。成功人士都知道，重點在於著手開始行動，不用太過瞻前顧後。達不成目標的人都是著眼於自己為什麼做不到，為什麼太困難，為什麼自己不該做。他們明知道自己必須做卻沒去做。成功人士說服自己相信的觀念，恰好跟這類設限的問題相反。成功人士會對自己解釋為**什麼自己必須要做，可以採用何種做法，並重申那是唯一之道**。我們所做的決定多半是強烈堅信自己所致，而那需要累積的過程。我們必須運用自己的有力工具，把自身的能量引導到那些最終有益自己的事物上。人們看到所有要跨出的一小步就看到了痛苦，有可能因此感到措手不及。他們會評估一百萬件要做的事情，沒有著眼於結果所具備的莫大價值。試想，一個懶人想著要洗車，還沒洗車，就先想著洗車前必須做卻不想做的所有事情。他想著，要從沙發上起來，提一桶水，拿清潔劑和海綿，還要換衣服。然後必須洗車、弄乾車子、脫衣服、沖澡。一想到這些就覺得應付不來，說服自己別做了。他扭動臀部，往他



最愛的沙發的凹陷處那裡塞得更深一點，打了今天的第六次瞌睡。接著他的另一半從門外走了進來，跟他說路上有個洗車場，只有今天有降價十美元的優惠折扣。他起身，突然衝出門外。雖然十美元比他願意付給自己的洗車錢還要高，可是他更看重結果的價值，覺得自己洗車的情境比較痛苦。他忘了考慮一點，他還是得從沙發上起來、換衣服、進去車裡、開到那裡之類的。因為想愉快的結果比較容易，所以他把所有的一小步都排除在外。為了把事情做好，就要始終著眼於結果帶來的愉快感。如此一來，過程中大部分的步驟就能由苦轉樂。

我只能這樣嗎？

要是不定個可期待的目標，就連小事也往往會把你給惹毛。

成就非凡者都很清楚，自己的成就是從跨出第一步開始。先一小步一小步跨出去，做更多事的興致就會一飛沖天。在這麼短的時間內造就的結果和成長幅度，其實相當令人為之驚奇。堅持去做一些小的工作事項以後，就會發現自己願意花時間做更多事。十分鐘累積下來，就是三十分鐘，然後累積成一小時。你為了自己實際想要的事物而努力著，精神為之振奮，不久之後，你會一輩子投入其中。只要有願景，就不會覺得過程無趣。

相信自己，就什麼都做得到，我們終其一生都聽過這種說法吧。這種說法再真實不過，可是要怎樣才做得到？一旦付諸行動，對自身能力就會更有信心，進而創造出你想要的人生。你承認自己內在就有大量潛力可立即取用，有助增加你的自信。隨著你跨出每一步，自豪感油然而生，變得很有力量。在此鼓勵各位，此時此刻就點亮人生，採取行動，讓願望清單列出的某件事成真吧。什麼

事都可以，我是說真的。寄電子郵件、打電話、去拿宣傳單、跟某個人講話、在網路上查問、去弄到素材、預訂舞蹈課、寫下內心的想法，絕對是什麼事都可以。

「君子恥其言而過其行。」

——孔子

我想讓大家理解這個要點：如果你以為打電話這種小事對大格局而言無關緊要，那麼你就是自動回到多數人那邊了。說真的，你覺得成就非凡者是怎麼辦到的？你覺得他們是從哪裡開始的？無論當時某件事看來有多麼微不足道，每天都必須採取行動，往想要的事物更近一步。**起碼一天要做一件事，務必要認可自己的進展，對自己做了那件事引以為榮。**每天都有進展，就表示今日比昨日更接近目標一步，一週後就會大幅改善。現在跨出的小步，就決定了日後的結果。有時你只是稍微偏離了，但只要在日常生活中聰明引導步伐的方向，就能帶來莫大的改變。

曾有一天，我面對心理戰役。我正在考慮自己該不該持續為夢想奮戰。為了重拾信心，我一直反覆想著：「那以後一定會發生。」我所指的是我為自己的人生勾勒的大格局。不過我停了下來！好像有個人大聲對我說：「不是以後一定會發生，是現在已經在發生了。」我每跨出一步，就表示我正在創造願景，沒有真正的終點或目的地可言，成長會持續下去，而且永遠不會結束。我們要在哪裡停下來？願景不是某天就突然冒出來，我們每天努力付諸行動，才有助於創造出願景。成功有如旅程。

我只能這樣嗎？

大家都太過關注自己以後要做的事，忘了自己現在正在做的事。

## 練習

此時此刻就採取行動吧，什麼事都可以，只要開始進行就好，把雪球推下山吧。請先至少完成一件事（無論那件事有多小都無關緊要），然後再繼續讀下去。把那件事寫在這裡：

設立短期目標也很好，但目光要放在更大的獎賞上。只要目光不要移開，跨出的一小步就能照亮前路。只要對大格局產生情感，你的自主力量就會變大，可以更大膽跨出步伐。

開在高速公路上，路上有工程，速限降至將近一半，你有沒有過這樣的經驗呢？時速從一百公里降至六十公里。你覺得變得多慢呢？慢得就好像在爬一樣，不是嗎？然後你等待著，希望開到工地末端就可以再度加速離開。然而開在郊區道路上，前文提到的低速成了正常的速度，你會覺得慢慢開相當正常。那麼為什麼在高速公路上會覺得好慢呢？一旦以時速一百公里開車，就絕對不想回到蝸牛爬的感覺！一旦人生往前加速，就永遠不想回到原本的途徑。每當你為了想要的事物而採取的行動慢了下來，你的意識會立刻發出提醒，要你回到原本的速度。

沒有在預定時間達到目標，也不要氣餒，同樣的情況也會發生在大人物身上。只要持續堅持下去，就會達到目標。說也奇怪，通常是你做好達到目標的準備，就會達到目標了。這類的贈禮不管是誰給了我們，肯定很聰明。多數時候，我心裡很感謝，原本不抱期望卻發生了。我真正想要某些事物，卻碰到阻礙的時候，往往會發現自己心理上或情感上可能還沒準備好。那表示我沒有做那些可以實現目標的事情嗎？不是，當然不是，我每天都付諸行動。你一定要建立這樣的信念並堅守下去：「無論要花多久時間，無論要付出什麼代價，我都要達到目標。」

「不一定要看到整座樓梯，只要跨出第一步就好。」

——金恩博士 (Martin Luther King Jr.)

## 生理顛峰狀態——肢體語言

你有沒有意識到肢體語言給人生帶來的莫大影響？為了增進信心並進入確信狀態，必須根據新的想法和語彙調整身體的狀態。你抱怨事情的時候，會留意到自己的表情或肩膀有了變化。或許你甚至會老是在皺眉頭。我碰過的某些人一想到要微笑，臉部肌肉其實就會變得緊繃起來，彷彿有一朵烏雲盤據在他們的腦袋上方，正下著雨，而四周的陽光燦爛。好，來做一點練習吧。此時此刻，請你把肩膀往後拉，身子坐直。挺起胸膛吧。現在盡量露出最大的微笑。先露出微笑了，再繼續往下讀。微笑以後有何感受？是蠢得可笑？覺得更有掌控力？更有信心了？更有熱忱了？處於快樂的狀態？還是說沒想到姿勢突然改變，心情和生理竟然也起了變化，於是笑了出來？肢體語言有助於

產生情感。認知到這點以後，你有多快能讓自己從懶散變得有活力、從悲傷變得快樂、從緊張不安變得有信心？

## 狀態改變公式：肢體＋專注力＝掌控

進入確信狀態時，必須利用肢體。無論是哪種形式的協商，確信感較高的人通常會在交易中獲得最大的利益。你走進會議室，對方還在增進其確信狀態，但此時的你早在進門前就已經達到顛峰狀態。多數人會藉由更多的成就來增進確信感，他們潛意識認為自己的成就越多，對自己的人生就會越加確信。然而他們忽略了一件事實，一開始帶來成功的，其實正是確信感。成功人士都憑藉著確信感，可惜其他人不是如此，進而無法觸及夢想。我們跟別人溝通時，肢體語言也是關鍵要素。

根據估計，一般人會用三至七秒的時間，對第一次碰到的人做出潛意識的判斷。可能是我們有意發展感情的人，可能是我們做生意的對象，可能是我們偶然碰到的人。我們最初的反應就決定了我們跟那個人之間的相處有多自在。我們要麼從那個人的身上獲得痛苦與氣憤的感覺，要麼獲得自在感。一旦有了最初的觀點，就會據此調整自身的感受、語言、姿態、語調。在這種最初的反應裡，最關鍵的信號就是**微笑**！嘴巴部位是我們獲得的第一個印象，而微笑代表的是快樂友善的行為。微笑有兩種：一種是真誠的微笑，一種是虛假的微笑。我說的「虛假的微笑」，我知道你很清楚那是什麼意思，因為別人露出假笑，你就會留意到。不過你知道嗎？你假笑，別人也會發現。真笑是使用臉孔上半部肌肉和嘴巴；假笑通常是只使用嘴巴，眼睛和上半臉沒有動作，通常也不會露出牙齒。碰到人的時候，不要假笑！根據研究顯示，絕大多數的人只要看你的上半臉，潛意識就能

認出你的微笑真不真誠。也就是說，微笑時使用整個臉部的肌肉，第一印象就會有莫大的改變。

微笑造成的生理作用也很值得關注。臉上露出微笑，體內就會釋出腦內啡，進而傳送訊息給大腦。那個訊息就是愉快、自信、滿足的感覺。假如要你此時此刻真誠微笑，同時要產生悲傷的情緒，你會發現那樣極為困難。我們在嬰兒時期就學著在別人對我們微笑時露出微笑，所以我們接觸的每個人幾乎都會有這種反應。也就是說，你對某個人微笑，對方回以微笑，而對方體內會釋出腦內啡。沒錯！對方收到的潛意識訊息是「這個人讓我覺得很開心。」這也就是說，我們對自己微笑，我們會不由得說：「這個人讓我覺得很開心。」你會發現自己有能力去創造及掌控自身的情感，就算壓力很大的時候，也是如此。許多人就是利用此法，立刻轉換自己的觀點並打造更清晰的思維，找出更有益的途徑專注進行。

有一天，我跟某個人聊天，我跟他有好一陣子沒見面了。我問他工作怎麼樣，我還沒意會過來，就被一堆怨言連番攻擊。那就好像他等了好幾年，才等到有人提出那個問題。他的語調往下降，聽來筋疲力盡，肩膀無精打采，皺著眉頭，處於憎恨人生的狀態。我知道他計畫好要跟我的幾位朋友去度假，於是我決定改變話題，問他度假的事情。此時，天空彷彿頓時晴朗起來，陽光再度照耀在他的身上。他整個心情在一秒內有了轉變。他坐挺身子，語調更堅定更自信，開始露出微笑，整個行為舉止都改變了，彷彿剛才跟我講話的人是完全不一樣的人。我決定向他指出我剛才做的事，他聽了以後，相當訝異。就那麼簡單，我們的雷達卻往往偵測不到。我請他把同樣的肢體語言帶到工作上，或者用在有人問他工作狀況的時候，這樣心情就會截然不同。兩天後，他打電話給我，說六個月以來，他在工作上從來沒有這麼開心過。他終於明白了，自己每天對待生活的態度就左右了當天會獲得怎樣的結果。他向來能掌控自己是怎麼看待一天過得如何，他只是需要某個人讓

他意識到這點。

你肯定碰過人生很成功的人，所以請回想一下。我所指的不光是達成目標的那種成功，而是在人生各個層面都很成功。我敢說成功人士不會用憂鬱的語氣講話，肩膀不會往前縮，頭不會往下看，也不會拖著腳走路。成功人士有活力，有信心，抬頭挺胸，語調堅定，很有把握。別當傻子，別以為要等到成功了才能有前述的姿態，一開始就要有這樣的姿態，才能創造出成功來。這就是人生領袖的造就之道，每天的行為舉止就是成功的關鍵。目光短淺者閒蕩度日，活著就只是因為被生下來了。真正的贏家自認出生就是為了好好過活！

## 做什麼事，都要達到平衡

人生就跟世上任何事物一樣，都需要平衡。事物沒有平衡，就偏離本質，無法正確作用。某件事做得太多，沒有做其他事來平衡一下，結果往往精疲力盡。如果你曾經真正投入健身房的訓練，就會發現一點，除非生活平衡，否則就維持不長久。只專注於自己的身體，其他領域就會開始動搖。你可能接下來兩年身材都很好，可是人生的其他層面卻如肩頭重擔，你發現自己又回到起點。同樣的道理適用於人生的各個領域。至於你所採取的行動，也務必要達到平衡才行。

有些人會到處講自己的事，說他們的人生要做些大事，可是五年後卻看不到進展，我們全都碰過這樣的人。**思考的方式、說出的話語、採取的生理行動，三者都必須達到平衡。**假如我們口頭上說一套，心裡想的又是另一套，那就永遠無法按我們的說法達到目標；假如我們按一定方式採取生理行動，說出的話語卻不符合行動，那就達不到目標；假如我們按一定方式思考，行動或話語卻不

符合想法，那就達不到目標。你的思考、說話、行動都必須像個成功人士，如此一來，你達到目標的天賦絕對會讓你大吃一驚。只要達到三者的平衡，就會立刻增進成長。

假如你以為只要有正向思維就能改變人生，再三思吧。如果不根據思維採取行動，就永遠得不到想要的事物，不是嗎？雖然概念是先在心智裡成形，但是也要有平衡才能達到目標。要獲得這樣的平衡，本書的「超級狀態大挑戰」正是關鍵所在。達到平衡，有助掌握自身的情緒，而我們做出的所有決定都是以情緒為基準。對心理上、口頭上、生理上的行動進行調整，邁向我們想要的事物，就能依自己的意圖造就成功之路。





## 13 恐懼——是敵是友？

「太多人想著安穩，沒想著機會，彷彿怕生多過於怕死。」

——詹姆斯·伯恩斯（James F. Byrnes），美國第四十九任國務卿

小孩子要是早上醒來，面向的方向跟平常不一樣，當下就會很害怕，東西看起來就是不一樣了。每晚睡的地方突然間不尋常了起來，每樣東西格格不入，不由得心慌起來。然而越是開始集中注意力仔細觀察，周遭環境就越是合理了起來。於是才鬆了一口氣，發現一開始就沒什麼好慌的。為了跟恐懼和平共處，我們必須更仔細觀察才行。

恐懼是我們應該不計代價避開的仇敵，這觀念轟炸了我們一輩子。在此要告訴你，恐懼其實是某些人未曾有過的摯友，恐懼傳達的潛意識訊息往往有益人生。恐懼猶如摯友，要你站出來，改善獲勝之道。或許是你在人生某個領域有所欠缺，而恐懼出現的目的就是要提醒你，你不該就此忘記並離開。把恐懼想成是你的成功鬧鐘，它說：「假如這情況你不仔細聽我說什麼，你就無法充分揮灑人生。」永遠不害怕的話，就表示什麼險也不冒。心裡會害怕就表示某件重要的事正在發生，對吧？我們必須更深入發覺內心的感受，仔細聆聽恐懼要對我們說什麼。一旦做到這點，就有能力看清新的途徑，藉此採取行動對抗恐懼。

我們越是嘗試去除恐懼，越是不去利用恐懼來幫助自己，就越是像在提油救火，只會引發更旺盛的火焰、更多的恐懼。我寫這本書時，很怕自己的作品沒有達到標準。有一段時間，還以為失去

文采，開始擔起心來。我知道自己非得趕快質疑這樣的感受，於是開始探究內心。我發現自己是害怕未知，不曉得這本書能否讓不同行業的人都產生共鳴。我希望這本書適合每個人閱讀，無論經濟、宗教、社會地位是何，都能從中獲益。我知道自己必須因應恐懼、調整自己，而且恐懼有如好友，提醒我該提升自己的標準了。我跟各行各業的人談過，讓他們閱讀同一章，內容的主題是提問，他們好像都讀得很入迷。那是一種觸及內心深處感受的力量。**恐懼就是以最壞的結果去想事情。**某個人真的是怕蛇？還是怕被蛇咬？是怕高樓？還是怕從高樓上摔落？真的是怕冒險做生意？還是怕生意失敗？大家只是怕自己想像出的壞結果罷了！我會先提出三個問題：

1. 「在這裡，我真正怕的是什麼？」不要心想：「我很怕。」
2. 「我對這件事可以怎樣改變看法？要讓這件事有益我的人生，我一定要落實什麼樣的新信念？唯有克服這種恐懼，才能充分活出人生，這種說法我非得相信嗎？」
3. 「我要怎麼樣藉此採取行動並獲得成長？」

這是一種深入提問的過程，不是勉強接受。此法有助我們成長並超越自身期望。假設你有個重要的約定，星期一下午三點要在某個地方。星期一到了，你連忙沖完澡，發現已經兩點四十分，錯過公車，心裡怕了起來。如果下一班公車兩點五十五分才來，那麼世上所有的正向思維也幫不了你，於是你運用下意識的恐懼感來支持你的行動。你打電話叫計程車，就這樣出門了。你的恐懼教了你一門功課，下次應該要有更完善的計畫。這個例子雖是基本，在社會裡卻很常見。大致上，如果日常生活中不因應恐懼調整自己，就永遠不會有所學習，而大家也都知道學習等於成長。**不要抗拒恐懼，要擁抱恐懼！**

「每當你真正停下來面對恐懼，就能從這樣的經驗當中獲得堅毅、勇氣、信心。自以為做不到的事情，必須去做。」

——愛蓮娜·羅斯福 (Eleanor Roosevelt)，美國外交家

**對於你為何想克服某種恐懼，你必須提出確鑿的原因。**如此一來，克服恐懼就多了一層意義。每次心生恐懼，就努力想著這些新的原因。假使我們怕蛇，可是根據常識，附近沒有蛇，那表示我們想到蛇也不會怕嗎？我們肯定會怕的，因為那只存在於我們的腦海裡。我有個客戶，只要朋友說的話裡頭，有些字的發音像蛇的嘶嘶聲，她就差點要哭出來。雖然聽來好笑，但是光聽見像蛇的聲音，她就雙腿打顫。**對於自己為何想克服恐懼，竭力主張新的原因，就能打破腦神經模式，進入不同的狀態。**此外，竟然不用花很長的時間就能處於新的狀態。改變的速度有可能很快，我看過有些人的習慣、恐懼症、害怕在一週內就真的消失了。聽起來夠簡單了，可是你覺得會有多少人花時間去做呢？我可以告訴你，沒有多少人會去做。要不然就是不相信自已可以多快改變人生，他們會再三說著：「這件事行不通。」

**面對恐懼，讓激勵面成長、軟弱面減弱**

我只能這樣嗎？

信心就是相信自己。要對自身能力增加信心，唯一之道就是面對恐懼、克服恐懼。

我總是說人都有兩面，一面是怕東怕西的傢伙，另一面是激勵人心的傢伙。怕東怕西的傢伙比較軟弱，面對恐懼會發抖，以為生命即將結束，尋找最近的出口。激勵人心的傢伙會努力幫助你，還會說：「你哪裡也不用去，你跟我一起走。」有必要的話，他會拖著你往前進，直接面對恐懼、凝視恐懼。問題在於要讓激勵面獲得自主力量並成長，讓軟弱面的影響力減弱，該怎麼做？我們必須盡己所能對抗恐懼。

大家都很清楚，餵嬰兒不是兩塊牛排塞進喉嚨裡就能養好。目標在於奠定堅毅的精神，所以恐懼一現身就要採取行動，可是別在過程中扼殺自己。以跑步機為例，多數人一開始會覺得在跑步機上跑步很痛苦、太困難、尷尬、浪費時間。為了轉變心態，必須先整理一下自己的信念系統。我們會開始把跑步機看成是很愉快的事情，跑步機代表著健康的人生、結實的身材、信心、堅毅、成功的必要條件、往願望清單上種種需達成的事情更近一步。主要的訣竅就是漸進投入，所以可以先從走路開始。這不就是採取不同的做法嗎？多數人一看到跑步機，自然就想到跑步，跑步就等於尷尬和更大的痛苦，可是從走路開始的話，突然間跑步感覺起來就沒那麼難了。如果第一次就努力過頭，可能會帶來很大的衝擊，導致更大的痛苦。這樣是比較有趣，但下次那種畏懼的聲音要你逃避，你就會更想逃避。你面對自身的局限面，最終會想把自己推向極限，也會變得強壯許多。

「勇敢不是毫無恐懼，而是判斷出有其他事物比恐懼還要重要。」

——詹姆斯·尼爾·霍林沃思（James Neil Hollingworth，又稱Ambrose Redmoon），搖滾樂團經理

理

恐懼也是一種生理情緒，也就是說，一定要以身體對抗恐懼，並進入確信狀態。大家都知道恐懼是心理上、情緒上的現象，也是生理上的現象，畢竟整個身體都能感受到恐懼。碰到恐懼時，在生理上必須動起來，對自己大聲喊話。同樣的道理適用於我們面對的任何一種恐懼，畢竟我們必須學著把內在的堅毅給拖出來。重點從來就不在於你的內心具不具備堅毅，而在於你要做什麼才能把堅毅給拖出來。一段時間過後，你會變得更加堅毅，想到過去曾經妥協接受不快樂的人生，就不由得恐懼起來。光是想到過去，就會更努力行動，畢竟一旦打造了真正想要的又難以抗拒的願景，沒什麼比過著不想要的人生還叫人心生畏懼。

1. 問自己過去到底是怎麼克服恐懼的。你做了什麼？你跟誰談過了？還有誰是處於類似情況並度過難關？

2. 改變你對某個經驗或對象的信念，此外，對於自己完成信念的改變，提升其價值，賦予愉快的意義。

3. 持續關注自己想要的結果，**化恐懼為振奮**。

4. 立刻對抗內心的恐懼。讓身體進入不同的狀態，戰勝恐懼的力量。

寫下你克服恐懼後能獲得的所有美好事物。目光不要移開，要一直關注這些好處。你的恐懼不久就會轉變成難題，難題再轉變成振奮！

**批評有成就的人，只是恐懼成就**

「微軟公司有一堆出色的想法，大家以為那些想法全都來自於高層，可是這種說法不太正確。」

——比爾·蓋茲

我聽過很多人在討論一流運動員、身價高的人、關係融洽的人，他們會說這樣的話：「他天生就會打高爾夫球。」「她一直都很懂得做生意。」我之所以這麼清楚，是因為我以前就是會跟大家一起說出這種話。我們這麼說，就好像這些人面對事情沒有選擇似的。不知怎地，我們相信他們那樣是注定的，無論他們的人生路往哪走，最終就是會有那樣的結果。我不明白，親眼目睹這些人在成就上投注的熱情，竟然還會有如此無知的看法。假如你也有同樣的看法，不要騙自己了，不要以為成功人士跟你天差地遠，在此我要鼓勵你直視恐懼，證明自己也做得到。

低成就者總是挑選那種一切得來毫不費力的人生故事，但那種故事其實少之又少。此外，他們聽到有人有一番成就，還推託說那些成就得來容易。舉例來說，他們會說這種話：「他爸有錢。」「他們運氣很好。」「她生對時代，到處都有新想法冒出來。」大家都很清楚，那只不過是試圖掩蓋他們在人生中不付諸行動罷了。這種話未免無聊。今日，年輕、創新、白手起家的百萬富翁比以往還要多。金融界甚至有這樣的說法：「昨日流行百萬富翁，今日流行億萬富翁。」要有勇氣又聰明，才會認清成功人士很努力工作又有決心。承認這件事，就會對這場競爭更尊重許多。甚至還能更有所體認，在這趟人生之旅上，曾經經歷或即將經歷艱難狀況的，自己不是唯一的一個，而有了這層體認就能振奮人心。

「有些人達到莫大的成就，正是向大家證明了別人也辦得到。」

——林肯，第十六任美國總統

以前的我會私底下罵那些有所成就的人士，現在的我明白了，我那些設限的想法只不過是害怕成就罷了。我以前從來不相信我可以很優秀，與其面對真相，不如怕得逃避，這樣還比較容易。我認知到成就非凡者跟一般人有個莫大的差異，他們克服了那種設限的成功觀。他們天生就具備那般強大的心態嗎？他們的旅程一路順遂嗎？有些成就非凡者經歷過的艱苦，是我們永遠都不願經歷的。我們住在同樣的世界，擁有同樣的能力。

看看老虎伍茲吧。儘管他會在場外擺出滑稽的動作，做起事來卻是表現一流，我當然是指打高爾夫球！他五歲就上過《信不信由你》（*That's Incredible!*）電視節目，宣布二十歲要打敗史上最厲害的那些高爾夫球員。你認為他曾經忘掉那個願景嗎？無論碰到什麼難關，那個願景一直刻印在他的心頭。他憑著那個概念不斷創造現實，極其努力才有今日的成就。伍茲甚至請爸爸進行軍隊式的訓練。每次他揮桿時，他爸就會把臉貼得很近，或者發出很大又惱人的聲音。他專心打球，他爸會設法干擾。緊密的訓練接近尾聲之際，他面對這類挑戰，動也不動，於是他爸說，他的訓練課程結束了。他爸還說，他現在擁有地球上最強大的高爾夫思維。他爸說得沒錯！伍茲很清楚心理訓練的重要性，甚至還僱用思維教練。傑伊·布拉查（Jay Brunza）會讓伍茲坐下來，反覆想像揮出完美一桿的畫面，此法跟本書教導的想像技巧相同。伍茲以取得成功為基礎，建立絕對信念系統。潛力比老虎伍茲更高的高爾夫球員，誰說沒有五十人或一千人呢？或許有吧，可是他們會為自己的願景奮戰嗎？還是說他們會讓內心的恐懼阻礙成功之路？



我只能這樣嗎？

不要恐懼人生、抗拒人生。要擁抱人生，盡力表現，活出勇敢夢想的人生。

我們看到了成就非凡者的成功帶來的效應，比如說，他們花用的金錢和過著的生活方式。然而我們很少花時間探究他們是怎麼辦到的。我們忽視了一點，那些有所成就的人士都是決定追尋自身真正潛力的普通人。我們忽略了他們成功前要付出的一切，比如說：毅力、難以抗拒的願景、熱情、堅毅。前述一切都需要培養。愛因斯坦曾經說：「我不是特別聰明，也不是特別有才能。我只是好奇心很強。」

美國知名主持人歐普拉小時候遭受性虐待，貧困度日，但她熱愛人生，非得活出精采人生才行。另一個例子是Google的那些人，他們以小博大，把不可能化為可能，剛開始是車庫裡的小公司，跟當時的大公司Yahoo!競爭。一個人在短暫一生就達到這麼大的成就，似乎不可能，遑論是短短數年。他們的人生都來到抉擇的關口，也都決定永不妥協，無論一路上碰到何種難關，都要持續追尋夢想。

只要努力不懈，世界就會跟你一起微笑，你會獲得好運，你以為永遠不可能得到那樣的好運。你不一定會想賺數以十億計或數以百萬計的美金，一切全憑你的決定。只要是能讓你快樂的事物就行了。從成就非凡者的經驗當中擷取一部分來學習，就是獲得你想要事物的最佳起點。我研究過及會晤過一些成就非凡的人士，當中是有模式的。本書內容就是奠基於那些模式。他們的思考、言談、行為、信念都不再覺得人生毫無意義，還開始學習如何增進人生的價值。他們學會利用恐懼來獲得成長，研究先前的成功人士做了什麼事，依循本書列出的策略和價值觀，而不是恐懼得逃開。

加強自身時，務必要懂得欣賞他人的成功。若心生嫉妒或不信，就無法了解自己內在具備的特質。我們必須觀察他們，找出他們的做法跟別人有何不同。一旦你開始懷疑他們，一旦相信那是運氣或巧合使然，就會落入大群的低成就者那方。只要開始提問，對別人的成功好奇起來，就是加入了少數的成就非凡者那方。

「無論是哪種事業的贏家，都必須願意切斷所有後路。

唯有如此，才能維持『想獲勝的炙熱渴望』的心態，而這正是成功的要件。」

——拿破崙·希爾（Napoleon Hill），美國勵志作家

## 14—塑造命運：超級狀態七日大難關

### 超級狀態Ⅱ心理十口頭十生理

碰到情緒上的難關，只要有能力快速又聰明地改變感受，就能穩定邁向成就之路。我們該把標準提高，採取重大行動。接下來的練習你要應用在日常生活上，不可以說沒時間。記住，你在本書開頭就簽約了，還說已經準備好做出改變。不想付諸行動，就闔上書，就此結束吧。一定要先願意幫助自己，才能獲得幫助。想要表現出色，就要有所行動，讓夢想成真。

凝視鏡中的自己，在一天的開始，把下段內容說十遍，接下來七天都要照做。務必在口頭上、情感上、生理上都要有力傳達出來，好讓自己進入完全確信的超級狀態。

「我擁有掌控力，能透過我的心態、我選擇的情緒、我每天採取的行動，塑造自己的人生。無論接下來七天碰到什麼難關，我會展現意志力，堅毅邁向成功。我會擁有自主力量，永遠都這麼做。我在人生中想做什麼，都做得得到。」

接下來七天，每天早上都這麼做，就是展現自己許下的承諾，你正在做的事情會因此變得具體起來，還有助於立刻調整你的狀態。過著美好人生的人們能立刻改變自己的狀態，這項優勢讓他們得以勝過多數人。有什麼東西的價值比你的人生還要高？你願意做什麼來改善人生？你真的決心要永遠改變路線方向嗎？你的真實本貌說你做的事情足夠了嗎？無論你在邁向自主人生的過程中，有多少進展，那都是不夠的。一旦以為自己做的事情足夠了，就不會再成長了。

## 練習一：掌握注意力

「信念十分重要，因此必須捍衛自己的想法；在很大程度上，信念的塑造會受到你觀察的、思考的事物所影響，務必要掌握注意力。」

——華勒斯·華德斯 (Wallace D. Wattles)，美國成功學先驅

**要件：**密切注意你的想法並聰明地重新引導想法的方向

**期間：**第一天至第三天。

**說明：**你做了先前的練習，已經做出很大的改變，但現在要更往上一層。當你開始想著某件事而感到難過、擔心或緊張，你知道那是因為你選擇注意那裡，必須立刻修正才行。你必須觀察每個想法對日後的成功造成的影響。只要觀察自身想法造成的影響，不光是空想而已，那麼就有如從自動轉輪上面跳下來，有能力改善人生。要獲得快樂，要達到你設立的目標，就務必要意識到想法的力量。唯有具備這層意識，才能開始產生史上最成功人士的心態。

那種會奪去自主力量的想法，不要仔細考量得太多，只要盡全力把那種想法阻擋在外，取而代之的是你喜愛的事物、讓你快樂的事物、讓你變得振奮或滿足的事物。**要立刻轉換注意力和情緒，有個絕佳的方法，規劃你為自己設立的願景或你真正重視的事物。**就算你覺得不應該做，也無關緊要，你就是一定要做！若說真正的滿足感和成就是有訣竅的，那肯定就是有能力掌控自己的思維。

你一定要把負面的想法從腦海裡趕出去，我不管你必須做什麼才能辦到，總之一定要做到。對著自己大喊，或者迫使自己知道負面想法不會再掌控你的人生，並且反覆想著新的想法。某天，姑

姑在我家外頭，聽到我在大吼大叫，還以為我瘋了。她說，聽起來像是獅子餓了一個禮拜沒吃東西。我心想，那樣比喻相當有趣，畢竟我對成功就是那麼飢渴。有衝勁跟氣憤是不一樣的，可別搞錯了。你可以說服自己行動，在艱難的情況下也必須這麼做。無論是哪種情況，無論情況有多艱難，都一定要奮戰到底。一直反覆對自己說，會沒事的，那是心理作用，你始終都能全盤掌控住自己。總是有另一種角度可看待事物。**你藉由選擇想法，選擇了自己的感受。**告訴自己，事情在你的掌控之中，你不會任由心智散漫起來。

你體會某個想法帶來的感受，藉此判定某個想法會不會對你的人生造成有害的影響。你必須讓軍隊一直駐守在心智的入口。舉例來說，假如你正在想著：「**我做不到。**」那麼，你要趕快用更堅定的語氣反覆說著：「我做不到，我做不到。」這就是在訓練你的思維，而思維就決定了你在人生中獲得的結果。你必須一直專注於新方向。只要意識到那種想法會奪去自主力量，一週後就會發現那種負面想法減少了。**合宜的注意力不會奇蹟般出現，必須認真引導注意力的方向並特意掌握注意力。**

## 練習二：語彙和肢體

「對處於困境的人說一句有幫助的話，效用往往有如鐵軌上的轉轍器……失事毀壞，一路順遂，只有分寸之差。」

——亨利·沃德·畢徹 (Henry Ward Beecher)，美國知名牧師

**要件：**掌控你說的話和你的肢體語言。

**期間：**第四天至第六天。

**說明：**先前講解了語言對人生的重要性。現在該密切注意並修正方向，以便獲得自主的力量。回到「口頭行動」（見第一百九十五頁）列出的選項清單，當成方針使用。這三天期間，不可以有負面的言外之意或設限的話語。說話時要有信心熱忱。每次你說**做不到、不可能、我累了、太難了**，就要立刻糾正自己。光是一直意識到這種情況，就能打破舊有的模式以及一整天經歷的情緒。光是做這個練習，日子竟然會變得更美好。有人對你抱怨，不要跟著一起抱怨。這樣做了一週，你看到結果，肯定會心一笑。你會不由得想，以前怎麼會跟著一起抱怨，塑造出那樣的人生。做這個練習的期間，電視報紙上的新聞，那些會把負面想法植入你心智的東西，都不要看了。如此一來，就不能跟別人聊這些拖垮情緒的話題；**假如是藉此有益自己或他人，就另當別論**。你會不得不想一些聰明的事情來聊，這是活出快樂人生的重要環節。

同樣的準則也要應用在你接下來三天的姿勢上。謙虛卻有信心，就會有如發電所。不要自大，走路姿態不要僵硬得像是背後插了根棍子似的，那樣可能會造成負面效果，影響到你想達到的目標。又不是腦外科要想出怎麼自信站立。除非你意識到自己的行動，否則就永遠無法達到目標，無法獲得滿足感。盡可能採取實際行動，邁向清單上的其中一個願望。寄送電子郵件、打電話、在網路上瀏覽尋找資訊、跟別人談話，全都是在採取行動，逐步累積。

**練習三：**擁有信念，享受樂趣

我只能這樣嗎？

不要等待經驗發生，創造你的經驗吧！

**要件：**帶著信念，縱然一躍吧，做一件從沒做過的事情吧。

**期間：**第七天。

**說明：**準備好探索了嗎？這個練習要把你的恐懼化為振奮，探索自身的能力，豐富你的人生經驗。就人生的各個階段而言，這個練習十分重要，務必要完成才行。做一件你一直想做的事情，或者想出一件新的事情去做。高空彈跳、高空跳傘、滑冰、參加即興表演課或料理課、開卡丁車、會話、跟辦公室或咖啡館裡那個看起來很酷的人講話、把短篇故事的稿件投給刊物、去健身房、攀岩，總之想到什麼就做什么吧。假如你六十五歲，覺得自己老得不能玩漆彈射擊，重新考慮吧。我上次去漆彈場，就碰到一位六十五歲的玩家，嗯，我輸得很慘。那位長輩的槍法很厲害，更不用說還有一隊女孩把我給壓制住了。我要說的重點在於，沒有藉口，只有恐懼。把恐懼晾在架上一天，做一件能振奮精神的事情吧。**無論是什麼事情，只要能挑戰你的極限，就去做吧。**我們被日常的雜務瑣事纏身，忘了怎麼好好過人生。日復一日，我們經歷同樣的情緒。為了創造人生中的快樂，必須保持振奮的精神，必須有事物可以期待。安排自己要挑戰的關卡，最重要的，享受其中吧！

## 15 特質導向的成功

「教導理性面，未教導感性面，稱不上是教育。」

——亞里斯多德

太多人受到成就的概念和成功二字誤導。歷史已多次證明，這麼多人接受的成功觀，只不過是個迷思。二〇一〇年二月，好友打電話給我，說知名服裝設計師亞歷山大·麥昆 (Alexander McQueen) 在自家公寓上吊。可是他那麼有錢，也那麼有名，怎麼還會自殺？諸多成就非凡的人士選擇自盡，麥昆只是其一。愛德溫·阿姆斯壯 (Edwin Armstrong)，FM 無線電技術發明者，逝於一九五四年；皮耶·貝賀戈瓦 (Pierre Bérégovoy)，第一百六十二任法國總理，逝於一九九三年；科特·柯本 (Kurt Cobain)，歌手／寫歌者、Nirvana 創團者，逝於一九九四年；羅賓威廉斯 (Robin Williams)，演員、喜劇演員，逝於二〇一四年。他們全都結束了自己的生命，這份清單長之又長，遑論有多少一流演員、運動員、藝人濫用藥物並深受情緒折磨。另一方面，還是有很多的人生什麼都有了，既有滿足感，又有卓越的成就。兩者的差別在哪裡？有些人只在自己的成就上找到成功的感受；有些人承認成功就在於自身的本質，在於活出自己的人生，而不在於自己擁有的東西！

我只能這樣嗎？

確實有可能人生一直有所成就，卻還是不滿足。



養小孩、健身、經濟狀況、跟別人的關係、人生中的某個領域，你或許希望前述其中一個方面能成功，或所有方面都成功。我只是希望你了解一點，成功不存在於你自身以外的世界，你永遠不該把成功視為某件必須追求的東西。成功不在於法拉利，不在於別墅，不在於前文提及的任何一件成就。感覺是不長久的東西，好比是你一直想買的某件物品或某個渴望。人要是把成功限定於外在的渴望，最終都不由得自問：「就這樣了嗎？……現在該怎麼辦？」我知道你以前有過這種經驗，你應該了解這種情況永遠不會改變，也許是新的手錶、手提包、度假、新車。無論是什麼，你遲早會再度來到停滯的時期。**你的人生需要深度與意義**。真正的成功就是發覺你內在擁有的莫大力量，發覺真正的自己，發覺你每天面對人生的態度。一旦領會到這點，一切就有如水到渠成。在獲得外在的渴望以前，必須先獲得成功。只要先達到真正的成功，開始活出精采的人生，那麼其餘事物就有如精緻蛋糕上的紅櫻桃。假如基於某種原因拿走櫻桃，實際上也不會有太大差別，畢竟蛋糕本身已是圓滿完好。務必要明白一點，其實是成功帶來了你想要的事物，不是你想要的事物帶來了成功。

我只能這樣嗎？

沒了平靜之心，一切就沒了意義。

大家把成功建立在金錢上已有多年。近來，成功有了全新的意義，越來越多人努力求取真正的成功，著眼於人生的豐盛。在步調快速的社會裡，我們面對大量的外在壓力與要求，如今追求的是

特質導向的成功。也就是說，在內心的平靜以及持續自我成長之間達到平衡，進而在人生各個領域有所成就。成就的高低顯然是以個人具體的渴望為準。

時間不會停滯不前，因此我們總是渴望成長，邁向人生的下一個層次。成功若能立足於重要的個人特質，就不會在原地打轉，不會等著要達到滿足感。可別誤解了，某個人是成就非凡的人士，並不代表那個人很成功。在本質上，成功等同於滿足感，是深切地了解自己。我們各自追尋的夢想雖有不同，但每個人都努力求得平衡。因此我努力探究並找到一些肯定能邁向成功的特質——特質導向的成功。

特質導向的成功是此時此刻就從內在去除負面能量的一種過程，進而去除周遭的負面能量，因此你能更聰明地吸引及創造。假如我們讓成功一詞推動人生的品質，那麼可能一路上都會被誤導，不斷努力卻得不到真正的滿足感。永遠不要以成功觀來改善生活品質，要以生命的特質來增進成功。好比在粗劣的根基上，試圖興建一棟最先進的房子，房子永遠不會穩固，還有一點更為重要，房子永遠不會是最先進的。個人的特質就是優良的根基，有了穩固的根基，在旅程上碰到難關，就可以證明自己能抗拒壓力。

我以個人的特質吸引到最非凡的經驗，找出了隱而不顯的知識，增進了毅力，達到了更高的層次。個人的特質具有強大的力量。還有一點很棒，這些特質是我們現在都擁有的，隨時可供我們取用。不要終其一生都盲目度日，誤以為耐心、關愛、堅毅、真相都要外求。其實你向外尋求的那些特質，是你一直都擁有的，一直都存在於你的內在。你要不要選擇運用那些特質，全由你決定。

## 1. 愛——首要的特質

「懦夫沒有能力表現愛，那是勇者的特點。」

——甘地，印度聖雄

他們說，愛有許多形式。他們還說，愛讓我們瘋狂。做那些事，真的是出於愛嗎？還是說我們玷汙了這神聖的情感的名聲？我們是不是無形中減損了愛、把不必要的聯想套在愛的身上？我認為愛只有一種形式，處於最純粹的狀態。我聽過有人說，某個男人迷戀前女友迷戀到跟蹤她三年，說愛是「有許多不同的形式」。愛才不會引發這類行為，我們永遠不該把嫉妒、貪婪、憎恨、抱負誤認是無比的愛，因為真正的愛是站在這類情緒的對立面。愛不會讓我們瘋狂，與愛對抗的內心惡魔才會讓我們失心瘋。

愛這種首要的特質能讓我們從空虛感當中解脫出來。我所說的愛如此純粹，不受限於我們眼前所見，愛是我們可向內獲得的一種感受，比如說，某些人對母親、對寵物、對子女、對丈夫、對人生本身所擁有的愛，那般的愛是肉眼所不能見。在某些人的眼裡，你的狗或許是最醜的笨狗，可是你對牠的愛不受限於外表。真正的愛別無所求，只求愛的實現。**只要運用內心熱切存在著的愛，自己一人就能獲得滿足感。**愛會現身的，可惜我們多次忽視愛的存在。愛是人生真正的指南針，也是我們唯一該侍奉的。如果做事是基於純粹的意圖，愛肯定會回應。藉由愛，你的夢想方能成真，日常生活也會以最美好的方式展現出來。愛把你眼前的遮布給移開，使你得以看清這世界最真實的本貌。你讓自己融入這世界與當中的一切，而這正是夢想成真的根基。

有個男人引發諸多爭議，我認為他其實展現諸多之愛，卻遭到世人忽視，那個人就是麥可傑克森。我認為他說的以下話語實質上透露出真相：「我們夢想著明日，到時我們能發自靈魂真正去

愛，也知道愛是天地萬物核心的真理。」無論大眾對他的觀點和評價是什麼，他說的這番話無疑是真實的。偉大的人物都知道愛很偉大。

我只能這樣嗎？

一旦內心經歷真正的愛，終其一生都會對這世界展現出自己體會到的愛。

要獲得滿足感，所有的重要層面都源自於愛。有好幾個主要層面會對目標的達成造成直接影響，我打算說明其中一些層面。愛有如植物的種子，種子已經種在我們的心底，然後獲得水和陽光的餵養，這些就是你的經驗和行動的時機。種子和餵養肯定是相互關聯的，為了獲得餵養，種子必須先做好被餵養的準備，對吧？然後種子向這世界伸出根來，暴露在外。在愛帶來的諸般作用，如內心的平靜、耐心、尊重、感激等之下，植物開始開花。植物的根部不斷成長，遍布得既遠又寬，最後跟其他植物交纏在一起。我們全都有那顆種子，而那顆種子正在等待餵養。在本質上，愛可以創造，而我們也不例外。史上成就一番偉業的人，都是把愛當成動力。你的真實本貌會讓你超越先前的極限，達到你從前以為達不到的事情。愛接管了你的人生，繫好安全帶，準備上路，超越你最狂野的夢想。這份愛如此浩瀚，呈現在每個人、每件事物上面。有了愛，你的意圖就是以自己所知的方式，成為最美好的人，並且用同等的尊重和愛，對待每個人、每件事物。這就是獲得滿足感的訣竅。

「人生無愛，如樹木無花無果。」

——紀伯倫，詩人

偉大也源自於愛。其實此時此刻每個人都很偉大，可是大家多半毫無所覺。愛自己是成功的關鍵環節，不愛自己，就永遠無法信任自己，進而無法獲得成功。假如你不愛對方，真的會相信對方到可以把性命交出去嗎？假如你內心深處不愛自己，不每天擁抱愛，怎麼可能相信自己能獲得想要的事物？**愛真正的自己，愛你裝作的自己，兩者是不一樣的。**愛自己不是把自己看得比誰都要高，真正的自愛會讓你和這世界是相等的。你能夠更了解自己，愛還能讓你更了解別人。我們習於相信愛自己很自大，其實不是愛自己導致自負心顯露出來，而是因為我們從自己的人生中把神給推了出去。真正愛自己，就不會任由自己違背自己主張的道德規範。

你會認同別人的成長就是你的成長，反之亦然。這麼說來，除非先幫助自己，否則就無法真正幫助別人。現在幫助自己，以後就會幫到別人。貢獻出真正的自我，比起物質上的幫助還要偉大許多。我們不得從他人的外表、宗教信仰、環境來論斷他人，我們全都是人類，全都有同等重要的角色要扮演。假如你從事那類設限的行動，就只會玷汙了你跟自己的關係，那種手段永遠得不到真正的成功。你以尊重的態度待人，你對自己的尊重之心也會隨之成長。那就像是碰到某個人跟自己支持的球隊相同，或文化背景相同，立刻就產生連結和尊重。我們從那個人身上獲得歸屬感，立刻交談起來，或許還會在同樣的地方笑出來，友愛的感覺油然而生。試想，全人類都在同一隊，想像一下現在會多麼有歸屬感，你能跟他人建立的關係會多麼融洽。想像一下，你對碰到的人所採取的態度和做法會有何差別。

我只能這樣嗎？

你對別人做的事情，就等於對自己做的事情。這是人生法則，無人得以逃離。

我跟別人的相處方式相當簡單。我總是去留意他們有愛的潛力，他們是愛所造，而我相信他們內心深處是很棒的人。別人看到的，我選擇不去看，我跟人的相處經驗也因而深受影響。在我的做法下，他們會感受到我的態度很真誠，也不自負。此法在潛意識上會強迫他人也回以類似的反應。那其實是基於愛的行為表現，會呈現於周遭的每件事和每個人。

我們都同在一條船上，這就是關係網。然而，請記住，不願幫自己的人，別人也不願幫忙。由此可見，出於愛、出於良善的意圖去做事，總會有人願意出手幫一把。雖然我們大過於我，但是改變必須從自己開始。你要看向鏡子，對自己說，你有多愛眼前的這個人，無論經歷了什麼，還是愛。一開始或許會覺得這樣很蠢，可是那只因為社會常規和不得志的人影響了你的信念。看看鏡中的這個人經歷了什麼，如今還是在這裡，勇敢承擔。這就是愛和尊重具備的特點，你在這裡，就是展現出堅毅與永不放棄的決心。如果想愛人也想被愛，首先必須愛自己。感受到內心的愛，就會看到外面的愛。你就是愛！

我只能這樣嗎？

與其等待某個人愛你，不如開始愛自己。

純粹的愛是自由

「最終你會了解愛能療癒一切，愛無處不在。」

——蓋瑞·祖卡夫（Gary Zukav），知名靈性導師

明白人生是掌握在自己手上，力量由此而生，而自由就是始於這股力量。你會確切知道內心的感受是自己選的，你的生活方式也是在自由選擇下建構而成。我們受到社會影響，相信自身的自由奠基於外在事件，換句話說，我們誤以為必須等待外在事件讓自己快樂，然後內在的自我才能變得完整。

為了在人生中經歷真正的自由，必須要明白一點，你對外在世界的觀點只是反映出你創造出的內在自我。**你的感受就是你眼前所見！**內在必須先改變，這樣才能把外在世界看成是快樂的。在更深的層次，我們對外在世界的觀點有了改變，外在世界的情況其實也會隨之改變。我們每天在生理上、心理上、口頭上的行動，都是自己的選擇。我們反覆去做，加強了那些行動，卻對這種現象渾然不知。我們在這般束縛下創造人生，卻多半沒留意到這件事實。

我們的自由不是取決於工作、度假、別人。我們或許可以換工作，或許可以去度假，但是從根本上來說，我們先是獲得自由，才得以做這類事情。唯有藉由選擇來獲得自由，才能獲得滿足感。假如期待物質世界帶來自由，就永遠找不到自由。永恆的自由源於人對自身的純粹之愛，這份愛如此強烈，願意信任你會加深內心的直覺，同時把同樣的愛投射到外在世界。濕冷的夜晚受到的重視不亞於溫暖的夜晚，難關被視為人生的成長，相信自己會如花綻放，最後終於目睹周遭的美好。每天，你選擇自由，或不自由。

愛到底為何如此迷人？是因為愛能夠超越世俗的時間概念嗎？是因為愛有力量對抗重重困難



嗎？是因為愛無邊無際嗎？是因為愛有勇氣征服一切嗎？是因為愛無所不在嗎？是因為愛本身的存  
在嗎？

## 2. 了解真實本貌的特質

我只能這樣嗎？

愛——不是了解——是自我真貌旅程的起點，凡是想走一遭的人都能踏出第一步。

我以前在拳擊館做過事，某次清潔鏡子，突然浮現一個想法。從遠處望向鏡子，分不清鏡子髒不髒，但越是走近看，鏡子顯得越髒。要清潔鏡子，唯有近看才行。鏡中的自己回望著我，不由得想著這個原理可以怎麼運用在自己的人生上。除非我們決定近看，否則就不會注意到自己的真實本貌，不會注意到我們身處之地的不潔。在遠處，我們會上當，以為已經在追隨自己的心意，無需改善；可是大膽近看，真正的答案開始浮現。**為了獲得真正的快樂與渴望的事物，就必須對自己坦誠。**

為什麼我們會減弱自身獲得快樂的能力？明明知道哪些事物終歸有益人生，卻往往視而不見。我認為我們該做決定時都很了解自己的真實面，但也許欺騙自己會比較容易的選擇。剛開始的情況或許是如此，但真實面總會神祕地回報我們，不是嗎？在這個主題上，某個叫做克里斯的人向我提出一個難題。他說：「假如真理就是愛，就是那個內在的聲音，而大家都認得出來，那麼恐怖分



子的真實本貌呢？他們的真實本貌就是殺人。」下文是我們的對話：

我：恐怖分子會愛某樣事物嗎？對象可以是他的媽媽、姊妹、寵物等。

克里斯：嗯，我想會的，沒錯。

我：好，所以他知道愛的感覺很好，對吧？

克里斯：對。

我：那麼假如某個人出現，殺了他愛的事物，會發生什麼事呢？他會有什麼感覺？

克里斯：生而為人，一定會覺得很痛苦。

我：好，所以恐怖分子能懂得愛的感覺很好，所愛的被殺了，也會覺得難過，是不是？

克里斯：我知道你等一下要說什麼了。

我：是不是？

克里斯：是。

這就是真實本貌，不是嗎？恐怖分子殺死某個人，而他也知道那個人是有人愛著的，那麼殺人就是出於貪婪、邪惡的力量或自私的滿足感。那不是真實本貌，他是在餵養自己的謊言，他很清楚這點。他在從事這類行動期間，永遠找不到滿足感，因為他把自己和真正的自我本質給隔開來了。人類有著邁向真實本貌的基本傾向，要稱之為常識、意識能力、推理，都沒有差別；我們全都能夠區分關愛的行為和憎恨的行為。我們是由愛這個真理建構而成，而愛會對我們做出的每個決定提出疑問。欺騙自己是無法隱藏真實本貌的，你的真實本貌終究會到來並展現自身。

不管是何種心理失調，我們都不太能耐受。聽到良心的聲音卻還是自欺，有可能會造成嚴重的

後果，就算是沒那麼有良心的人，也不例外。

「人也許能想像出謬誤的事情，但只能理解真實的事情，因為事情若是謬誤，那麼懂得謬誤之事稱不上是理解。」

——牛頓

要認識自己的真實本貌，就要聆聽內心深處的聲音，那聲音會告訴我們什麼是正確的，而且這樣也不會損及他人。那聲音會說出某條路最終可獲得快樂，某條路只會帶來短期的滿足感。有些人會稱之為心，而且比起以往，有更多的科學證據證明了情感上的改變和生理上的改變互有關聯。至於兩者是怎么互相關聯及其對人生的莫大影響，心靈導師狄巴克·喬布拉 (Deepak Chopra) 有著深刻的理解。「追隨你的心」這句俗話在塑造命運上有多重要，我以前都不明白。問題在於我們很少聆聽內心的聲音。實際上，我們可以視自身的需要，盡量對許多人提出許多問題，一直問到我們獲得自己渴望的答案為止。有一點倒是出乎意料，原來我們總是知道自己的真實本貌不是如此，只是偶爾會覺得餵養謊言可獲得滿足感。然而那樣是無法獲得滿足的。

「謊言單腳站立，真相雙腳站立。」

——富蘭克林，美國政治家

我們也會根據自己選擇的決定來評斷自己。我們就是自己的法官和決定者，判定自己在人生路上該往何處去，而這是神賜予人類的另一項天賦，人人皆有。我們能夠區分謊言與真相，卻沒有採

取行動，反倒再度屈從於那些明知會帶來痛苦的情況，這樣只會繼續創造出我們不想要過的人生。我們難道不是在評斷自己嗎？我們欺騙自己，被迫背著同樣的過錯來到內心的法庭，已經千千萬萬遍了。

大多數的人同時扮演法官和被告的角色，每次都不為自己的真實本貌奮戰，即使能夠認知到自己的真實本貌，也不努力爭取。此外，他們不只是評斷自己而已，明知有些事違反自身的道德準則或真實本貌，還是照做不誤。在法庭輸的次數越多，越是難以相信自己能贏得下次審判。在他們的人生裡，真相輸給了謊言，永遠無法獲得快樂。我們必須成為公平公正的法官。

如果你的信念會影響你對自己、對人生、對環境、對他人採取的行為，在此鼓勵你提出這個問題：「**這個信念或決定最終會不會幫助我對自己、對周遭每個人展現更多的愛？**」如果答案是否定的，那就不值得在真相法庭裡檢驗。沒有人能逃避這個人生準則。務必要重新參照你信念當中的愛，我甚至還要建議你質疑本書的教導。我不希望你就是因為我說了就相信這種說法，我希望你跟自己的真實本貌論辯一番。承認你的真實本貌在過去、現在、未來都會是把愛當成是滿足感的顛峰。如果你做的決定並未顯現出愛來，尤其是沒有顯現出你對自己的愛，那麼人生會迫使你不得不做。有時不惜花再久的時間都會把你給搖醒。我們到了某個人生階段，肯定都對這個情況產生共鳴。

我只能這樣嗎？

你尋求的答案全都在你的內心裡，永遠不會停止存在。

你必須願意跟自己論辯，真實本貌才會浮現。知名詩人紀伯倫在大作《先知》裡說得極好：「神在理性下休息……神在熱情下行動。你是神的領地裡的氣息，是神的森林裡的葉子，也應該在理性下休息，在熱情下行動。」我不得不說，我之所以真正找到內心的平靜，是因為知道自己有能力跟自己論辯，是因為能把想法付諸實行。要判定對方是不是聰明人，是不是偉大的真理導師，是不是開悟的靈魂，唯一的方法就是看對方有沒有說出我們對萬物的愛就是真理。如果對方沒有教你這個道理，那很可惜，你被騙了。能區分自己的真實本貌和自己的謊言是一回事，但到了該採取行動的時候，又是另一回事了。若要經歷多數人空自夢想擁有的喜悅，那麼掌握下一項特質就是關鍵所在。

### 3. 獲得永恆快樂應具備什麼特質？

「真理之路只有兩種錯誤，其一半途而廢，其二從未開始。」

——佛陀

我們餵養某個東西，那東西就會成長。對某些人而言，恐懼、難過、茫然失措、不快樂，已經成了每日沉溺的情緒。每次你做出的決定或從事的行動違反自己的真實本貌（愛、仁慈、快樂、付出、耐心），你跟自己的關係就會遭到破壞。怪不得那麼多人不知道自己想要什麼、想往何處去。另一方面，自己的真實本貌獲得餵養，就會成長到你原以為永遠不可能達到的規模。在你的真實本貌當中，還有著滿足感。開始餵養真實本貌後，快樂就會變得更完滿，還會在那當中找到內心的平

靜。成長沒有極限可言，餵養永遠不會停止，畢竟供應的人是你，你就是餵養自己的人，因此你總是可以依靠自己！然而如果你總是伸手要外在源頭來供應餵養，那麼成長隨時有可能停止，他人、金錢、情境可能不會長存。你成長得越多，你的真實本貌隨之成長得越多。

我訓練自己餵養真實本貌，為此感到開心，這肯定也是你閱讀此文的理由。假如我未曾訓練自己，肯定永遠沒有能力發覺自己的長處。我跟一些成就傑出的人士談過，更重要的，他們都是很成功的人，而他們全都有同樣的話要說。他們開始聆聽內心深處的聲音並採取行動，對於必須做的重大決定是如此，對於日常生活中最微不足道的行動也是如此。每一個時刻、機會、經驗，都存在著容易區別的真實本貌。如果你願意跟自己論辯，就能清楚辨別出真實本貌，更重要的是還能據此採取行動。

我們必須真正開始聆聽內心深處那個聰明的聲音。如果漠視內心的聲音已經成了生活方式，就必須立刻做出改變才行。以下舉例說明我是怎麼習於餵養自己的真實本貌。大家都知道垃圾桶的用途，我們能理解垃圾桶放在那裡是要讓人丟垃圾的（常識會一輩子都提醒我這點，可是我有好多次都選擇忽視）。現在有了差別，我開始放大自己的真實本貌（常識），它清楚告訴我要把垃圾放在垃圾桶裡。明知有更好的替代方案，卻還是把東西丟在地上，是不尊重的行為。**想獲得尊重，就必須給予尊重**。將自己的真實本貌納入考量並且真正聆聽進去，就能看見真實本貌在人生中扮演的角色。行動上的這個改變，還讓我學會了其他幾件事情。其一就是我能投入在自己真正想做的事情上。我餵養內心深處的聲音，那聲音立刻產生出新的情感。

「追隨你的心，但要先安靜一會兒。」

先提出問題，再去感受答案。  
學著相信你的心。」

——無名氏

像這樣簡單改變行為就能把你訓練得有耐心。如果現在沒有某樣東西（例如垃圾桶）可以用，你不會只為了獲得一些短期的滿足感，就去做那種你覺得不該做的事。你能不能看清這是怎麼幫助我們達到更宏大的願景？或許看似無足輕重，卻能讓你認可自己有力量思考、行動、為自己創造。還能讓你創造自己的快樂，進而有助你更尊重自己做的決定。還有一點更為重要，這證明了滿足感確實存在。就算你做的決定在當時是很困難的，但只要那個決定契合你的真實本貌，你就永遠不會後悔。只要對某件事夠相信，就會以其為依循的準則。我們做的事有違自己的真實本貌時，總是會強迫自己感到難過，可是我們做出很棒的事情時，有多常表彰自己、認可自己呢？依循意識的聲音採取行動，就會獲得很美好又值得的感受，養成這樣的習慣，就等於是掌握人生的根本優勢。記住，一切都從小事情開始，把小事做好，一切就能開始順利運作。如果你沒有心力去做小工作，怎能在此後達到顛峰表現或充分揮灑人生？決定餵養自己的真實本貌，就不要猶豫不決。有必要的話，就一定要振奮心力，帶著美好的用意去做事。

癮君子就是很好的例子。我拿抽菸習慣的事去問他們，他們就說：「可是我就是想抽啊。」我會問他們，假如他們是住在理想的世界，不會受到抽菸的拘束，他們會願意住在那種世界嗎？每次我這麼問，差不多都是獲得同樣的答案：「當然願意。」其實他們內心的聲音要他們戒菸，他們也都很清楚。

內心的聲音總是會開口說話，開口說話時你向來是知道的。在人生路上，你會把事情給搞砸嗎？當然了，畢竟你是個普通人。在人生之路上，可能沒辦法每個決定都做得很好，可是本來就天生如此。假如每個決定都做得好，就永遠不懂得成長了。

「追尋真理者應該比塵土更為謙遜。唯有如此，才能瞥見真理……朝真理邁進時，氣憤、自私、憎恨等情緒自然會撤退，不然的話，就不可能獲得真理。」

——甘地，印度聖雄

依循真實本貌採取行動，這情況有個社會名詞叫做「正直」。在西方倫理學，正直這種特質是對行為的動機擁有誠實正當的直覺感，可視為偽善的對立面。英文的 Integrity（正直）源於拉丁語形容詞 integer（完整、完全）。在這個背景脈絡下，正直是內在的完整感，源於誠實、表裡如一的特質。就這點而論，人可以評斷他人是否正直，亦即評斷他人的行為是否符合其所主張的價值觀、信念、原則。真正聽進自己的聲音，據此採取行動。就是這樣而已。

對於內在的聲音，聖雄甘地做出了最佳的總結：

我們的人生會迎來這樣的時候，有些事情就是無需外在的證明。內在的微弱聲音會對我們說：「你就在正軌上，別往左移也別往右移，一直沿著這條筆直又狹窄的路往前走就是了。」

人生中總是會有必須行動的時候，就算不能帶著好友同行，你也要行動。發生責任衝突時，內心裡那個「仍舊很微弱的聲音」一律是最終的仲裁人。

為達自我淨化而努力不懈的我，已經發展出某種小能力，可正確又清楚聽見「內心裡那個仍舊很微

弱的聲音」。

我一旦扼殺了「內心裡那個仍舊很微弱的聲音」，就會變得毫無用處。

……我的苦修不是機械式的活動，那是依循內在聲音做的。

——摘錄自《聖雄甘地》（*Mahatma: A Golden Treasury of Wisdom—Thoughts & Glimpses of Life*）

#### 4.寬恕的特質——不要活在後悔裡

「你以為自己能堅持下去就顯得堅強，其實堅毅在於放下。」

——艾倫·曼德爾（Alan Mandel）

你可以一輩子老想著原本可以如何又怎樣的，可是你回不到過去。我們讀小說會把書頁往前翻，不是往後翻。假如真的往後翻著讀，小說裡的故事就講不通了，我們讀著也會困惑起來。後悔的心態會奪走人生的真諦，畢竟下了決定的那一刻，那決定正是你當時想要的。你當初做那個決定是基於特定的原因。今日的優點在於你現在能看見不同的途徑，通往更大的益處。把這層認識應用在新的經驗上，這項優勢讓成功人士得以勝過多數人。從自身的經驗中獲得知識，確實至關重要，但對於過去那些左右命運的決定，永遠不該心生懊悔。沉溺於後悔，好比卡在黑暗的洞穴裡動彈不得，你的心智會對你說，沒有希望也沒有方法可以出去。打開電燈泡的開關，卻在電燈泡上面蓋了很厚的一塊布，房間都變暗了，這表示沒有光嗎？不是，光還在那裡，只是被遮住了。

我們有能力隨時拿開那塊布，就把那塊布想成是你後悔的心態以及伴隨而來的錯覺。有那麼多



人任由先前的經驗掌控他們的人生，但那些經驗只不過是腦海裡的畫面，我們反覆播放那些故事來折磨自己，可是現實裡早就不存在了。看看四周吧，實際上，你不再處於受到傷害的那一刻了，對吧？你對過去經驗的記憶是你的想像力虛構出來，也就是說，你有力量可以改變自己的思維模式。那段記憶現在只存在於你的思維裡。那個經驗永遠不會讓你覺得無法繼續前進，那只不過是你對那個經驗的觀點。無論是什麼經驗，都沒必要依某種固定不變的角度去看待。

「你改變了看待事物的角度，你看待的事物也會隨之改變。」

——馬克斯·普朗克 (Max Planck)，物理學家

沒有什麼比活在後悔裡更悲慘的了。過去所做的決定確實會影響現在的人生，同樣的道理，我們也有能力讓目前做的決定影響日後的人生。只要你對自己已經做的決定感到後悔，那麼你必須要做的決定就會受到波及。

在擺脫後悔的過程中，必須運用寬恕予以克服。寬恕是人類具備的一大天賦。有些負擔會讓我們無法跟自己和平相處，有了寬恕心，就能從那些負擔當中掙脫出來。憤恨和懊悔會讓人沒有餘裕成長。不寬恕自己，就會一直停滯不前，滿心憎恨，而接下來要在人生中創造的事物，絕對會受到影響。我們必須跟自己的過去和平共處，這樣才能全方面去看待那些機會，不再受限於狹窄的心胸，日後還能做出不同的決定。過去是沒有未來可言的。

「接受痛苦，珍惜喜悅，消除後悔，然後就會獲得最美好的恩賜：『假如人生可以重來一遍，我還是會過著同樣的人生。』」

——無名氏

我們必須把自己和別人先前採取的行動視為成長的機會。你可以向對方道歉，但不要期望對方接受你的道歉，這類的期望可能會帶來不斷的失望。你必須承認自己已經盡了本分。向對方道歉，不是在承認自己做錯事，而是讓對方和你自己都承認你現在看到有更好的方式。最重要的，你可以寬恕自己。如此一來，就可以繼續往前，而從前永不相信自己能有的那些願景，你也會朝那裡更進一步。想想你曾經寬恕某個人的經驗，你是不是先寬恕自己處於那種情況，然後才能真正寬恕對方？對方對你做的事無從改變，但你對那件事的看法可以改變。因此為了寬恕自己、寬恕他人，必須先在內心承認你當時處於那種情況是自己的選擇，感覺自己當時的處理方式，以你當時的方式觀察，從中學習你當時做了什麼。抓住過去不放，就抓不住未來。

我曾經跟某位十幾歲時就遭受強暴的女子談過。她對攻擊者恨之入骨，而無法在人生中獲得出色的成就，她跟其他男人的關係尤其困難重重。等到她終於找到內心的平靜，才有能力寬恕攻擊者。她向我解釋，她超越惡行的束縛，從內心解脫出來，也開始從當時的經驗中獲得自知與堅毅。

「寬恕就是不再希望過去可以改變。」

——歐普拉，美國知名主持人

自我寬恕可重新建立我們對自己的信念，以及我們對周遭人們的信念，還有助我們明白自己不受情緒束縛，因此可以再度展現真正的愛。寬恕其實是有勇氣的行為，可幫助靈魂解脫。若不寬恕過去、接納過去，就會一直跛著腿，跑也跑不了。無法寬恕，就無法獲得真正的快樂，就無法完全

尊重自己內心的美好特質；而這兩項要素正是獲得真正成功的重要關鍵。傷痕越深，就有越多的空間可以用愛填滿。不要討厭傷痕，要感激傷痕之深。釋放你的身心靈。

## 練習

寫下以下問題的答案：

- 活在後悔裡，有何益處？
- 懷有憤恨，真的會讓我覺得自己很好嗎？
- 把過去的決定視為成長的機會，有何益處？
- 我能不能從過去獲得知識，進而有助調整我目前的決定？
- 如果我決定往前邁進、永不回頭，可以在人生裡建立什麼動力？
- 從往日的經驗中獲得的資訊和智慧帶給我自主的力量，而運用那些資訊和智慧，現在可以在往後的努力中實現什麼？

## 5. 耐心——主要特質

「實踐耐心、準時、真誠、孤獨等特質，就會對周遭世界擁有更好的印象。」

——格蘭維·克萊澤 (Grenville Kleiser)，勵志作家

創造美好人生的人都會認同耐心絕對是清單上數一數二的要點。若不經常運用耐心這項特質，就創造不出美好的人生。成就非凡的人士、感情關係融洽的人、公認是智慧導師的人，仔細觀察他們的話，就會發現理性與瘋狂的區別在於耐心。有耐心就更能看清周遭情況，把情況理清清楚；沒耐心就會生氣，無法正確評估狀況。若不運用這項主要特質，就會做出不理性的決定，對自己的人生造成有害的影響。在事業上，沒耐心會影響到我們做的決定，進而對目標造成不利的影響。在感情關係，沒耐心會導致不必要的麻煩，例如：壓力、缺乏信任、多疑，而損及自己的健康。沒耐心的話，就會攻擊自己人生的各個部分，在追尋願景時，造成的危害尤深。有些人會混淆了整個概念，誤以為每天採取行動、邁向願景就是沒耐心的表現。我要在此澄清，實情恰好相反。

在邁向成就之路上，沒耐心尤其會造成損害。人一沒耐心起來，就多半想要速成，或者原本勾勒大格局，沒了耐心，就願意屈就小格局。真正成功的人士多半從旅程開端就一路全力奮戰，不願停止追尋目標。重點不在於立即獲得富裕，而在於一開始就要理好自己。最初就必須培養內在的堅毅精神。一堆人對我說，他們試過了去做自己喜愛的事情，一陣子過後，卻還是回頭做自己不喜歡的全職工作，只為了有收入進帳，獲得短期的滿足感。他們是拿到錢了，生產力卻變得低落，這都是不享受自己的人生所致。定期的收入真的於你有益，但若奪走你人生中的熱情，就於你無益了，那只是個屈就或放棄的藉口，那樣你永遠不會滿足。有些成就非凡的人士債務一堆，付不起租金，被房東轟出門，卻永遠不忘心中的願景，那般的毅力總會獲得回報。

我只能這樣嗎？

不要再把你的旅程跟別人的做比較……不是所有的花都同時綻放。

根據我的經驗，加上跟許多人談過這個主題，我發現沒耐心是「放棄」的主要因素。我們想要的事物看起來如此遙遠，待在原地屈就讓步，似乎比較容易。此時就必須提出以下的重要問題：「**過著屈就的人生真的比較容易嗎？**」我們做盡了一切事情，但是為了獲得想要的事物而必須做的事情，就是不去做。我們打電話給一堆朋友，想出十部要看的電影，再去喝杯咖啡，總之哪件事能逃開「難得無法因應」的恐懼，就去做那件事。

耐心這項特質應該要每天付諸實踐，用以應對各種情況。我每次一沒耐心，就會回想自己不願屈就接受的那種人生，差點就想要吐。然後我想像著夢想的人生，立刻有了動力可以往前努力邁進。

「有耐心就能獲得想要的一切。」

——富蘭克林，美國政治家

我決定了，無論人生拿什麼東西丟我，必須做的就是要做。訓練自己有耐心，是對堅毅心的一大考驗，無論在哪個領域，想要成功就必須有耐心。從開車、工作、人際關係開始培養耐心吧。別忘了，就連找到垃圾桶前一直拿著垃圾，也是很好的策略！

**我們必須做出改變，以耐心的態度掌控人生，就算是處於最簡單的情境，也要耐心以對。改變真的轉眼間就會發生。大家都很清楚，人生中總有一些重大時刻會塑造自己的命運。不管有沒有益處，我們可以轉眼間就決定改變，也能立即獲得明顯的成效。有時我們要看到了自身的決定帶來的結果，才會獲得滿足感。我們決定在日常生活中心以對，也是同樣的情況。比如說，在事業上，**

多數人不去提升耐心的特質，反倒是等著把快樂建築在結果上，例如：下個月的利潤。其實是許多小決定的累積之下，他們渴望成真的目標才有了結果，但他們不明白這點。看看大自然吧，種子的發芽帶來植物的成長，雲朵的衝撞帶來暴風雨。這些都是逐漸累積而成，必須先有許多小事的累積，才會有最後莫大的成果。**暴風雨前的寧靜！**種子不先種下並澆水，怎能生長綻放？只要短短的片刻，就可以決定自己想要改變，獲得行動的內在動力。那片刻產生的動力就能讓你開始著手，但唯有化為日常要做的事，才能養成習慣。比如說，回想自己第一次進健身房的時候。當初不健身的話會造成太多的痛苦，健身的話會帶來快樂，這樣內心就會有所轉變。一段時間過去，你還是把健身當成日常要做的事，於是健身成了你的生活方式。沒錯，改變會立刻發生，但要獲得真正的結果，還是要反覆去做，而這需要耐心才行。

「對一切耐心以對，但最主要的還是要耐心對待自己。」

——聖方濟·沙雷（St. Francis de Sales）

掌握耐心，也就是對自己、對造物者有信心。我以前會倚靠「我知道這一切為何發生」的想法，當時的我很喜歡對自己這麼說，好讓自己對人生勾勒的大計畫再度有信心起來。你必須要有信念，相信目標終將實現，就像熟知自己的手背那樣肯定。我們全都想像過自己渴望的美好人生，但要是沒有耐心，就無從經歷美好人生。沒耐心的時候，就要自我控制和保持堅強，這就是獲勝的關鍵。雖然你有時還是會生氣或沒耐心，但是你要竭盡全力不要表露出來。**發脾氣就好比面對一陣強風卻朝強風吐口水，害自己受到的影響最大。**竭盡全力，專心投入於內在的轉變。奮鬥吧，擊敗種

種設限的想法，就終將獲勝。面對難關，要練習耐心以對。一旦掌握耐心的訣竅，下一個難關出現時，就能稍微輕鬆一點通過。

不知不覺，耐心就會成為你的潛意識反應。一沒耐心，也會連忙修正心態。通盤考量是另一個絕佳手法。如果你在車陣裡等待，就輕鬆坐著，想著那些連食物都沒有得吃的人，遑論有輛車可開，而你很快就會明白，你抱怨的都是些雞毛蒜皮的小事。為了出類拔萃，還必須利用這類情況來取得優勢。有很多人對我說，他們沒有時間思考怎麼改善人生，而我總是提到「塞在車陣裡」的情況。我不確定你的情況是怎樣，但我倒是覺得白天有很多時間可以真正思考。**要成就大事，最重要的是要兼具毅力和耐心。**而且唯有不斷實踐才能做到，沒有耐心就有可能放棄。

「耐心不是一夜之間就能獲得，好比鍛鍊肌肉，每天都要努力。」

——艾克納·伊斯瓦倫 (Eknath Easwaran) · 心靈導師

## 6. 付出的特質——多好的天賦！

拿一根點燃的蠟燭，用它來點燃其他的許多蠟燭。原本的燭火有變小嗎？把所有的燭火聚集起來，燭火會變成怎樣呢？燭火變大了。

人生也是同樣的道理。我們理應用內心的平靜和自愛，不斷努力點亮燭火。一旦做到這點，你就有如世間的燭火，隨時可以點燃那些碰巧相遇的人們的心。人們會感受到你的熱情。沒有什麼天賦比付出本身還要偉大。

「不先幫助自己，就無法由衷試著幫助別人，這是人生中極其美好的償報。」

——愛默生，思想家

某天下午，我跟朋友坐在車裡，突然心裡又多了一份體會。朋友讓某個人先走，然後等著對方揮手答謝，他沒獲得對方回應，罵自己幹麼讓那個傢伙先走。我頓時有個想法：「為什麼你對自身善行的感受要受到那種期待的影響？」

當你認清自身感受理應只受自身行動影響，別人的反應不造成影響，那麼你決定付出就不是基於想獲得表彰或讚美的自私渴望，而是純粹基於善意，也就是基於付出。基於純粹的意圖所做的情，是大家都能收到的驚人贈禮。有些人付出顯然只是為了獲得回報，那是真正的付出嗎？就算只是期待對方道謝，也奪走了善行的真諦。

你應該以自己為榮，不該自滿於他人對你的想法和感覺。如果可以從付出中獲得真正快樂，那就已經是圓滿了。如果想要替你以外的人感到快樂，就替他們感到快樂。此外，還要注意一點，別人的成長就是你的成長，反之亦然。要獲得真正的滿足感，有三種方式，貢獻即是其一。

我聽過有人說：「那我必須捐錢給慈善機構了？」首先，人生中沒有什麼事是非得要做的，每件事都是一種選擇。其次，這世界讓我們以為禮物只裝在箱子裡或寫在支票上嗎？半個世界外的孩子受苦，大家多半不會為此少了一分鐘的睡眠。我暫且不會期望如此。我們必須先重新探究及餵養自己真正的特質。從周遭的人開始，從基本的事情開始。日常生活就付出關愛、改變、慷慨，以此做為贈禮呢？把欣賞、接納、感激、溝通當成贈禮呢？我們何不把人生的贈禮送回自己？很多人都忘記了這點。那些贈禮都是免費的，還能幫助你和周遭的人。那些贈禮比一年捐幾次錢還要重要許



多。話雖如此，幫助有需要的人，還是一種最能帶來滿足感的行為。我們變得更為自我覺察並開放胸襟後，就會發現自己擁有的力量能改變某個人的人生。那會變成癮頭，覺得沒了它就活不了了。

「施比受更有福。」

——耶穌基督

我曾經在廣播上聽到一則故事，從中獲得啟發，還哭了。某個有錢人去了非洲某個貧困的村子，他碰到一個小男孩，年紀七歲，即將死於營養不良。他說，小孩的腹部腫脹，頭髮褪色，幾乎站不起來。他蹲下來，把開了口的椰子給了小孩。他以為小孩會立刻吃掉，卻發現小孩竟然把椰子放在旁邊。他滿腹疑慮走開。幾分鐘過後，他從眼角看見小孩拿起椰子，走向帳篷。他毫不遲疑，悄悄跟在後頭。他掀開帳篷入口，看見小孩蹲了下來，一手抱著嬰兒，一手拿著椰子。

導遊稍後告訴這個有錢人，那嬰兒是小男孩的弟弟，快死了。小男孩很愛弟弟，只要拿到一點食物，就會給弟弟吃，自己挨餓。人類的情感連結多麼感動人心又深具啟發。那麼小的孩子面臨死亡，卻還能為了人類之愛而讓步。那真的打動我的靈魂深處。想想我們當中有多少人有幸擁有許多，卻什麼也不給出去。人可以拯救另一個人的人生，那就是人做得到的事情。沒有什麼行為比那更偉大了。

「快樂……就在於付出，在於服務他人。」

——亨利·卓蒙（Henry Drummond），布道者

我們全都拿到了驚人的禮物。你拿到包裝上寫著你名字的禮物卻沒打開，這種情況發生過多少次呢？我猜你的答案可能會是「從來沒有發生過」。嗯，我要敲醒某些人，正確答案是「每天」。神賜予的禮物，卻用憎恨、絕望、恐懼、抱怨、損耗人生的種種限制來包裝。我們有力量可站在不同角度看待事物，更重要的，我們有力量改變自己的行為模式。

可惜絕大多數的人以為自己付出了，自己就沒東西了，或者會在過程中放棄某樣東西。他們潛意識嘗試用別人的認同或讚美來填滿內心的空虛，好覺得自己舉足輕重。要不這樣的話，他們就會失望。為了獲得人生的快樂，必須要認清一點，每次付出，就自動有所得。付出帶來的感受就是一種贈禮！如果把心力都集中在自己每天努力做出的美好行動，就能體會到滿足感。

真正的成功也會在付出的概念下壯大起來，還能幫助你培養更堅定的熱情，不僅能為自己追逐成就，還能讓周遭的每個人都變得更好。假如是單獨慶祝自己的成功，可以想見那是多麼寂寞又沒有滿足感的人生啊。那不只是獨享財富而已，自己具備的種種美好特質也全都只有自己知道。分享出去吧，讓大家看見你的時候是看見真正的你，把自己貢獻出去，會獲得十倍的回報。我們藉由想法、話語、行動而傳達出去的能量，對這世界有了真正的貢獻，還會傳染給周遭的人們，畢竟每個靈魂都在努力獲得那樣的滿足感。不知不覺，那就不像是一種過程，而是一種生活方式。然後宇宙會樂於歡迎你來到永不終止的自我成長週期。

## 一個人可以帶來多大的力量

我只能這樣嗎？

頭腦簡單者簇擁著獲得讚揚的人，勇氣十足者扶起摔倒的人。

我走在墨爾本的市中心，經過一位滿臉愁容的男子，他背對店家坐著，身邊擺著帽子、杯子、骯髒的背包。他曲著膝蓋，腦袋垂下，看似放棄全部希望。我在他的杯子裡放了幾枚硬幣，然後繼續去購物。我離開店家，走了回來，決定在他對面的椅子坐下來。我看著人們走過，他們有意保持一段距離，表現得好像他是外星人似的，我不由得起了慈悲心。一想到別人看到我坐在他旁邊會怎麼想，我猶豫了起來。我的意思是說，這裡是市區大街，伯克街購物中心啊。假如你來過澳洲墨爾本，肯定就會明白我的意思。

不過，我對這人十分關心，不會因他人的想法而退縮，所以我把恐懼拋在後頭，走向前去。我終於明白了，只有我自己在意的時候，才會覺得別人也在意。我只要不再在意別人的想法，就覺得他們也不會再在意我的想法。我想，我們的心智確實創造了我們的現實！我跪下來，給他十澳元，說：「先生，我想跟你聊一下，可以嗎？」他抬起頭來，說可以。我坐在他旁邊，姿勢跟他一樣。坐在地上，看著人們走過去，真是大開眼界。然後我發現葛拉罕是殘障人士，他雙手畸形，說起話來很費力。他含糊說著政府把他待的醫院給關了，以前有個志工照顧他，可是志工也離開了。在此要多說一句，這位有禮的先生是我碰過的人當中最友善的了。他跟我說，前一天他還被人吐口水，臉還被踢了，對方罵他是智障。

我訝異的是他對人生的態度。他說，有人需要他幫忙，他就會幫，他也不要那人對他做過什麼事。他小時候就被教得懂規矩，他甚至還為此感謝神。每天早上，他都向神禱告，為自己還活著表達感謝。他說，他知道神會看顧他並給予恩賜。他到現在還沒失望過，而且他把難關視為一種生活

方式，他必須盡量以最好的方法因應難關。他很清楚，那些人嘲弄他，只會影響到他們自己，而他們也在對抗著內心的混亂。

我們繼續交談時，我注意到他坐得挺直，比較有活力了。跟他聊天，讓我好像忘了還有旁人，此時有一件美好的事發生了。人們開始走向前來，把錢放到他的杯子裡。有個男的帶了食物過來，人們朝我們的方向微笑。我要他回以微笑，他照做了。這一刻觸動了我的心，我永遠不會忘記。葛拉罕讓我學會了一個人可以帶來多大的力量，人們會追隨你的壯舉。

這個人在人生中經歷諸多難關，人生觀卻還是很正面。他愛那些打他的人，還擁有如此堅定的信念。他鄭重對我說，他不跟人乞討，只是有信念，相信神會給予恩賜。他說，他只要開始抱怨，就會想著那些被踢出醫院、狀況比他慘多了的人。他對人類懷有慈悲心，說他的夢想就是人人平等。那一刻是我人生中的黃金時刻。

「餵養不了一千人，就只餵養一人。」

——德蕾莎修女

## 7. 了解我們的自我意識

唯有感激、捐獻、自我成長，才能獲得真正的滿足感。要欣然接受前述三者之一，就必須放下自我意識 (Body of Ego)。很自我也不要感到難為情，那是人性。然而有些人過度餵養自我，而無法真正充分揮灑人生。

自我是絕佳的指標，可用以判斷某個人真不真誠。自我有如盾牌，可保護我們，免得我們覺得難為情，免得我們展露出真正的自己。我們以為自己要是放下自我，別人或許會覺得我們很怪，而疏遠我們。自我很大的人通常隱藏著更深層的問題，也沒有滿足感。他們一輩子戴著面具，覺得快暴露出本性，就大力批評及攻擊你的行為，很少注意到自己的行為。他們很怕遇到那個躲在面具底下的陌生人。他們通常只想著自己能拿到多少，不想著自己能給出什麼。他們往往很自我中心，意圖通常有害，渴望的事物距離貢獻二字可說是天差地遠。可惜就算大部分的人都意識到這件事實，還是不由得會顯露出自我。我們必須學著引導自我的方向，使其實際上能有益世界、有益自己。生而為人，我有時還是會發現自己落入自我當中，但自我覺察幾乎是立刻就把我給拉回去。所以如果你覺得自己酷得不需要學習，再三思吧。**沒人可逃離人生的課堂，謙卑擁抱人生知識，否則就會感受到人生施予的懲罰。**

放下自我很重要，不僅能獲得永久的快樂，更能有所成就。要自我成長，就必須聆聽別人的聲音，從別人那裡獲得知識；要做到這點，就必須把自我放在一邊。自我是讓我們無法聆聽別人的第一要素，自我的態度會讓我們覺得不需要幫助，可以自己處理事情。

某天下午，我跟某位房地產投資人喝咖啡，他跟我講了個故事，是愛爾蘭搖滾歌手爵士鮑伯·葛多夫 (Sir Bob Geldof) 在研討會講的。葛多夫說，以前有個胖嘟嘟的小孩老是來閒晃，問人意見。他說，從沒想過這個小孩長大竟然是U2樂團主唱波諾 (Bono)。另一個很棒的故事是麥可·戴爾 (Michael Dell)，戴爾電腦發明人，他第一份工作是在中國餐廳工作，時薪二·五美元。他很早就到班，虛心聆聽聰明的老闆講著他有多熱愛這份事業。

接受他人的意見，始終願意吸收新資訊，正是成功的關鍵。你必須放下自我，才能聆聽自己的

心靈每天提出的意見。要是心態頑固得卡在同一個地方動也不動，就永遠得不到滿足感。你的心靈對於你提出的問題，都很清楚答案，因此顯然是最佳的良師和嚮導。內心深處的這個聲音知道最好的做法是什麼，察覺什麼事不對勁，一開始就會提醒你。你的直覺有多少次是正確的？你有多少次說服自己做別的選擇而感到不快樂？那通常是你的腦袋在妨礙你聆聽心靈的聲音。要讓腦袋和心靈站在同一陣線，關鍵在於放下自我。想法的力量加上智慧的心靈之聲，顯然就會獲得成功。

#### 我只能這樣嗎？

假如你的人生還是覺得很空虛，那是因為你還沒放下自我，還不夠謙虛。

在人生路上，都會碰到一些有助我們成長的人，可是我們的自我卻不讓我們留意到這件事，任由成長機會溜走。或許是我們不喜歡對方的樣子，或許是我們很愛批評別人，或許是我們不願把明知是事實的意見給聽進去。無論碰到何種經驗都謙虛以對，才能真正顯出你有沒有獲得滿足感。如果你不是個謙虛的人，最好開始謙虛起來，否則就永遠找不到滿足感，就這樣。若要擁有出色的人生，信心扮演著重要的角色，可是務必要懂得區分出信心和自大。兩者很接近，但你會意識到自己表露出的是哪一種。

## 練習

不要繼續讀下去，請等到明天再讀。要獲得成長和成功，前文講述的特質極為重要。希望你目

前就先讓這些特質常伴左右。下一節講述的主題不一樣，所以明天以前，先專注於這些推動你邁向成功的特質。





## 16——人生的二重奏——心靈與願景

### 熱情——心靈的聲音

「假如人生沒有熱情，那麼真的活過嗎？找出你的熱情，無論那熱情在哪裡，都要找出來。你化為熱情，熱情化為你，這樣就會察覺到好事為你而發生，發生在你身上，因為你的緣故。」

——艾倫·阿姆斯壯 (Alan Armstrong)

某次跟朋友聊天才赫然發現，他完成了願望清單上的某件大成就，卻還是不快樂。他是國際知名DJ和廣播節目主持人，他的歌曲在多個排行榜名列前茅，他在全球最大的幾家夜店表演。他其中一個夢想就是在歐洲演出，而我還沒見到他以前，他就已經達成這個夢想了。他走了進來，跟我打了招呼，然後說：「我沒預料到會這樣。」他對我說，演出後回到旅館房間，不由得懷疑自己到底想不想從事音樂事業。演出很棒，聽眾很棒，一切都妥當，那麼究竟發生了什麼事？我們長談之後，找出了根由，他走出去時已有了突破的進展。他在職涯中，自始至終都把注意力放在心目中熱愛的事上——玩音樂。我問他這個問題：「假如你獨自在荒島上，我把你全部的設備都給你，你覺得自己可以一個人玩音樂多久？」他回答：「可能幾個小時。」然後我又問他：「可是你熱愛玩音樂，不是嗎？」他回答：「是啊，所以我不曉得自己為什麼只能玩幾個小時，也不曉得自己為什麼不快樂。」我轉向他，說：「你熱愛的，不只是玩音樂而已。你真正熱愛的，是用你的音樂感動人心。」後來聽眾聆聽他的音樂時，他不只是關注自身的渴望，還關注他人的情感，此時就是他職

涯的關鍵轉捩點。

大家都想知道自己該怎麼做才能為這世界、為周遭的人、為自己帶來益處。為他人做事，總能為自己的人生創造更大的意義。最有影響力、最成功的人，都是努力在為他人做事。熱情帶來的滿足感會比物質還要更深遠許多，熱情是我們內心的動力，其所激發的感受之美好，無法言喻。投注大量心力，邁向熱情人生，就是進入了菁英的領域。光是想到那樣的熱情，就滿溢著自己未曾經驗過的情緒，讓你晚上還是很有精神，早上就會自動起床。熱情深深嵌入在你的心底，肯定會成為你做決定的依據。熱情會引領你跨越阻礙，找出曾經受到忽視的靈感，在你跌倒時扶起你，成為你呼吸的空氣。

你跟有熱情的人和沒熱情的人同處一室，絕對可以感受到兩者的差異。無論是生活中哪個領域，滿懷熱情的人就算跑到了別人眼中的終點線，還是會繼續跑下去，跑得很遠。別人說事情太困難或辦不到，熱情的人總能證明對方錯了。

「敢於想像，就能實現。」

敢於夢想，就能化為夢想。」

——威廉·亞瑟·華德 (William Arthur Ward)，詩人

有些人對我說，他們有願景。我問他們的願景是什麼，他們說是「買那間房子」之類的事情。那樣很好，可是之後呢？**熱情是無形的強制力，要你一輩子都投入，打造一個又一個的願景。**真正的熱情不會終止，永遠都在成長。熱情可以是撫養子女、激勵人們充分發揮潛力、為世界帶來益

處、幫助別人、竭盡心力提供服務、從事你熱愛的事情。盡力活出最出色的自己，也是很棒的熱情。若說人人的內心都擁有著同一份熱情，那麼那份熱情就是展現出內心深處的美好。我們必須向自己證明自己的美好，要是不這麼做，就不得不提出「為什麼」的問題。

大家都很清楚，自己擁有很多可以給出去，但就是一定要讓內心的聲音開口說話才行。要把內心深處的念頭給拖出來並開始引導其方向，這有個絕佳的方法，那就是針對自己想做的某件事，提出越多理由越好。

我們把所有的物質渴望都攤在眼前，稱之為願景，可是有時為了實現願景，一路上跌跌撞撞，原因就在於我們忘了打造出可支撐一切的穩固根基。我們必須往更深處尋覓，捫心自問，現在做的事情到底為何會想做。不管怎樣，就是必須針對自己正在做的事情，提出越多理由越好，藉此奠定根基，讓那些理由真正符合自己內心深處的真實樣貌。如此一來，就能保持活力十足。我個人不會把物質的東西當成動力，畢竟它們會從我的熱情旁邊流逝而去。我對於自己想要的，有著明確的看法，但我接著會讓心靈引領我。如果不這麼做，就會陷入貪婪，永遠得不到滿足感。你會發現自己不斷落入空虛感，不由得懷疑起自己當初幹麼那麼費力。

#### 我只能這樣嗎？

真正的熱情不是只有明朗又堅定地現身一天而已，真正的熱情會隨著時間的推移而逐漸成長。

你人生的熱情何在，我說不出來，唯有你自己知道。這就是我今日觀察到的一大難題。一有念頭想試著找出真正的熱情或心願，就不由得擔起心來，覺得有壓力，心靈因而遭受遮蔽阻礙。大家

都很清楚，壓力是導致絕望的一大因素，因此那條路絕對找不到熱情。自身美好之處形成的藍圖，就隱藏在多種社會信念——之後會化為自信——組成的拼貼畫底下，為了找到藍圖，必須拆開包裝紙，讓天賦顯現出來。那幅拼貼畫上面處處設限，有憎恨、恐懼、自我懷疑、指責、缺乏自愛等，讓我們受到限制，看不到真正的途徑。

人生中缺乏熱情，在社會裡確實是很嚴重的問題。來找我輔導的人當中，尋找人生中的熱情是排名第一的問題。我即將要告訴各位的事情，或許會永遠改變各位對自身熱情的觀點。我們一輩子似乎都在尋覓著一份可帶來滿足感的熱情所在，而這個設想往往是以職業為重心。我們沒找出自己的熱情所在，就逕自相信這個設想，進而落入絕望當中。嗯，你知道嗎？熱情的人不是只對一件事懷有熱情！現在的我認為自己是個熱情的人，但我當初為了確定自己的熱情何在，等不及要找出自己想做的職業。老實說，我甚至認為教育及啟迪眾人並不是事業，而是先對人生中其他諸多領域有了熱情，而這份熱情流到了教育這個領域。對於成為出色的人、平等對待每個人、維持大自然的特質、保持自己的身材、養家、支持一般大眾等，我都懷有熱情。我在人生中有諸般熱情。我不是某天醒來就知道自己要從事哪行、就開始成為熱情的人，我在這趟旅程中碰到的那些很成功的人士也不是如此。如果沒有練習對人生中所有其他領域懷有熱情，就永遠找不到自己真正的潛力。

無論古今，所有的成功都具備一大特性。無需爭辯，那項特性就是無條件的愛，這是所有情感的顛峰，是對人生本身懷有熱情。你對人生各個部分都懷有熱情的話，一切就會順其自然發生。

我只能這樣嗎？

成功人士全都具備一項特性，他們全都對人生著迷。

## 想像力的重要性

「在心智裡建構及銘刻一幅抹滅不了的心理圖像，那圖像是成功的自己。決心保有這幅圖像，永遠別讓它褪色。心智會設法讓這幅圖像壯大起來。不要在想像力裡累積障礙物。」

——諾曼·文生·皮爾 (Norman Vincent Peale)，積極思考之父

人們一整天都在不停想像。少數人擁抱現在，多數人想像著過去或未來。問題在於這樣毫無益處，畢竟那些願景通常會帶來壓力或憂慮。人們不曉得自己的願景有多大力量可化為現實，對於自己體驗到且經常抱怨的那些情感，也不曉得那是自己造成的。正如前文提及的神經可塑性，經常重複的話，就會導致我們成為怎樣的人。大家聽到「靜觀」一詞就嚇到了，錯過了人類擁有的一大天賦。我們誤以為靜觀就是沒有念頭，在此釐清，靜觀時還是會有念頭興起，只要觀察到念頭消失即可。這個機會可讓我們遠離自己的目光所見，遠離時間與空間，開始運用心中的想法，在此時此刻真正營造出成功的感覺。

「祈禱時、哭泣時、親吻時、做夢時會閉上雙眼，為什麼呢？因為人生中最美好的事物，肉眼看不到，唯有心感覺得到。」

——無名氏

花時間想像，是成功人士會運用的一種方式，但當中有些人可能不以「想像」稱之，靜觀、禱告、想像，指的全都是同一件事。成功人士安排時間，完全專注於自己想要的事物，不去關注不想

要的。我有時會深陷於想像之中，頸後汗毛直豎，因為我在腦海裡看到的畫面很真實，彷彿自己真的在那裡似的。那些畫面確實發生了。

安德魯·紐柏格 (Andrew Newberg) 博士進行了一項研究，查看西藏僧侶靜觀時和方濟各會修女祈禱時的神經行為和生理反應。大腦的生理變化以及研究結果引人注目。

紐柏格博士發現，大腦前部——通常跟集中注意力和專心有關——在靜觀期間變得更為活躍。然而頂葉的活動大幅減少。

大腦的頂部負責讓我們在空間與時間中獲得方向感。根據紐柏格的假設，靜觀期間，所有的感官和認知信號若被擋住，無法進入頂葉，就會失去空間感與時間感。個體集中向內專注，導致頂葉——可組織感官資料，感受到自我是終止在何處——被剝奪了感官信號，那麼頂葉就無法發揮作用，找不到自我和世界這兩者的界限。紐柏格博士說明這情況會對意識造成何種影響：

大腦沒有選擇，它感知到的自我是無邊無際的，是萬物的一分子。而這感覺全然真實。自我融入更宏大的事物裡，這並不是情感編造或空想所致，而是起源於腦神經活動，如同方向區變暗的時候。

也有人進行其他的實驗，理查·戴維森 (Richard Davidson) 的實驗即是其一。戴維森是威斯康辛大學心理與精神醫學教授，曾經跟達賴喇嘛合作，負責主持幾次的實驗，研究靜觀對腦部的影響。根據戴維森的研究結果，跟注意力、焦慮、憂鬱、恐懼、氣憤、身體自癒能力等特質有關的腦部區域，經過長期或短期的靜觀，會有不一的活動程度。這類機能變化可能是腦部生理結構變化所致。

只要夠專注的話，心智就不知道你想的事情此時此刻是不是真實的。做白日夢的時候、閉上眼睛神遊的時候，我們感受的情感就好像實際活出夢想一樣。那感覺如此真實，因為有那麼短暫的片刻，你的心智不曉得差別所在。我們對某件事投注的心力越多，我們的人生受到的影響越大；我們在腦海裡專注想著的事情，也是同樣的道理。

這就是實現的力量；你選擇要在腦海裡每天看到的畫面——無論有利與否——都會被吸引到你的現實人生。由此可見，你不想要的事物之所以一直出現，是因為你不斷想著它們！如果把腦海裡的畫面引導到自己想要的事物上，我們自身和其他的一切也會如實展現出來。

「普通人只相信可能之事。非凡者想像的並非可能之事或有希望成真之事，而是不可能之事。想像不可能之事，就會開始視之為可能之事。」

——雪莉·卡特-史考特 (Cherie Carter-Scott) 博士

我不在乎你想如何稱之，請閉上雙眼，全心專注於某個地方，就好像你真的在那裡感受到情感，甚至是想像自己實際上會有何反應，這些都可改善人生。我以前常坐在房內，閉上眼睛神遊。在那一刻，想著人們說我對他們的幫助有多大，想著自己跟家人的感情更融洽，想著現在已成現實的一切，因而產生美好的感受。我去感受人們跟我握手時，他們手心的溫暖感覺，或者去感受姪子給的擁抱，好讓自己的一天獲得鼓舞。我隨時隨地一有機會就會這麼做。說也奇怪，**想像的力量**竟能讓你渴望的事物更快實現。事情開始發生得更快，因此有些人成功得很快，快得讓人不由得懷疑他們到底怎麼能在這麼短的時間內完成事情。你越是常想像人生特質和想要的事物，你的願景就會

變得越強大。那會成為一種生活方式，一種方法，進而可採取適當的行動。

出現令人心煩的事情，也可以減少那件事持續的時間，只要閉上眼睛，神遊到更美好的地方待一小段時間就行了。你開始練習想像時，或許會覺得難以維持專注，但你投注的心力越多，就會變得越擅長。即使是閉上眼睛神遊的時候，也務必要把注意力重新引導到你欣賞的事物上，或者某個可立刻讓你快樂的經驗。你有沒有發現旅遊的回程總是覺得比較短？為什麼會這樣？原因在於我們已經去過那裡了。如果我們在腦海裡去至某處，感受它、看見它、成為它，就會以更快的速度獲得它。如果你不相信自己的心智就是你的創造物的根基，那麼請捫心自問，為什麼我們會有心智？心智的功用是什麼？拿來用的！

「人生的過法有兩種：第一種是把人生過得彷彿沒有一件事是奇蹟，第二種是把人生過得彷彿每件事都是奇蹟。」

——愛因斯坦

再怎麼用文筆去描繪，也無法勾勒出我在想像中獲得的確信感。那是邁向夢想的關鍵與根基，更是對人生經驗做決定與反應時的依據。

勇於與眾不同，抓住這個絕佳的機會吧。想像的時候，務必感受畫面中的每一個細節，無論細節是小是大，都要好好感受。擁抱當中的力量與情感，這樣就能扎穩根基，創造出你渴望的人生。

## 想像力實驗



如果你玩過籃球，或私下認識籃球員，就會知道很多球員投罰球時都會很緊張。就算是全球頂尖的籃球員，碰到罰球，有些還是會有心理障礙。他們的球技無庸置疑，但投罰球還是會焦慮，也肯定會不吝坦誠那是心理作用。芝加哥大學賈德·畢修托 (Judd Basiotto) 博士的報告提到了一項研究，專門測定想像力對籃球員罰球表現的影響程度。

首先，請籃球員接受測試，測定罰球水準。接著，把籃球員隨機分派到三個實驗組。第一組每天去健身房一小時，練習罰球。

第二組也去健身房，不做肢體練習，而是躺下來，想像自己罰球成功的畫面。

第三組什麼都不做，他們收到的指示，其實是忘掉籃球。三十天後，再次讓三組接受測試，測定罰球水準。

完全沒練習的籃球員在表現上沒有改善，那組有許多球員還有水準下降的情況。

每天肢體練習一小時的球員，罰球水準提高百分之二十四。關鍵來了，想像組，那些光想像自己罰球成功的人，罰球水準竟然也提高百分之二十四！

無論這個原則要應用到哪個人生領域都無關緊要，只要在腦海裡反覆演練完美的情境，涵蓋畫面、聲音、味道，那麼表現水準肯定就能獲得改善。想像中的肢體行動，加上實際上的肢體行動，就無可匹敵。

## 訓練你的思維

「給我們清楚的願景，方能得知立足之處，支持何事。我們必須支持某件要事，否則就什麼事都會

信以為真。」

——彼得·馬歇爾 (Peter Marshall)

## 練習

把你最新的感激清單化為想像的畫面。安靜下來，靜止不動。完全專注並練習想像幾次後，就不會想停下來了。你會發現自己不再注意無益的事情，轉而把注意力放在人生中的美好事物上。你整個人生的品質都會獲得改善。

1. 一開始先專注於空氣從鼻孔吸入呼出的過程。從鼻孔邊緣開始，留意氣息一路進入到最後呼出為止。吸入空氣時，把空氣往下吸入胃部，再緩緩由鼻孔呼出。呼出時，可以數到七，減緩呼出的過程。做到你覺得輕盈沒負擔為止。

2. 此時你應該會進入愉悅狀態，然後開始想像吧。我個人會在晚上放鬆下來時做呼吸練習，但早上還是會讀我的清單。養成每天做呼吸練習的習慣，就能改變人生，但一定要好好做才行。不要做了三天就不做，然後寄電子郵件跟我說，呼吸練習沒有用。呼吸練習是一種持續不斷的過程，帶來的成果卻是立即又顯著，你的感受尤其會有很大的變化。

3. 隨時都可以做想像練習，一邊練習一邊聽著可鼓舞人心的音樂，也是不錯的做法。

願景會開始在你的周遭發生，覺知會產生，而你會留意到那些跟你的成功有關、以前卻未留意到的事情。

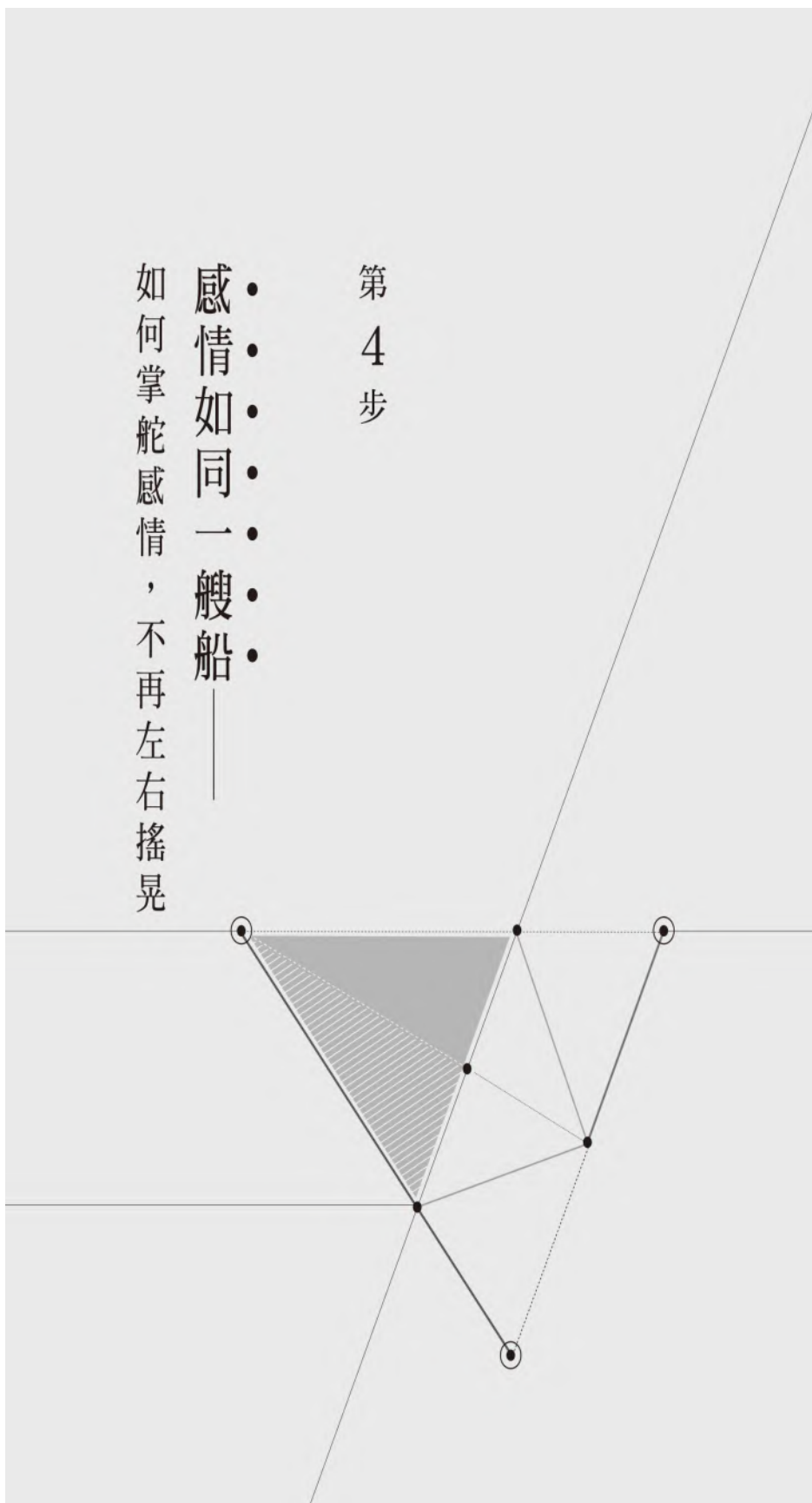
我只能這樣嗎？

心智有如畫布，可用來創作，而想像力就是畫具。曾經以為「只是個夢想」的事情都會化為強大的願景，你的熱情會負責讓願景化為現實。

## 第 4 步

• 感情如同一艘船 •

如何掌舵感情，不再左右搖晃



## 17——顛簸，停泊，還是一帆風順？

「愛情關係就是我愛的他可以自由做自己，

他跟我一起笑，卻永不笑我；

跟我一起哭，卻永不為我而哭；

愛人生，愛他自己，愛著被愛的感覺。

這樣的感情關係奠基於自由，永不在嫉妒心裡成長。」

——李奧·巴斯卡力 (Leo F. Buscaglia)，勵志演說家

感情關係在日常生活中扮演關鍵角色，我很清楚自己必須講述這個主題。我四處訪問感情專家，但主要還是著眼於一般人。我想知道人們真正感受到什麼。感情原本行不通還是努力克服的人，結婚二十年依舊情比金堅的伴侶，找到理想伴侶的人，我想知道他們的想法。我體會到感情其實有如一艘船，全看航行的狀況。有可能航行在波濤洶湧的海洋上，差一點就要翻覆；有可能一帆風順；有可能停泊在港灣，等待啟航。一開始要講的感情關係是……

### 顛簸——為什麼感情總是不穩定？

船隻左右搖晃，永不平靜。我在人生中有好幾次登上了這種船，原因多半出在於沒有自我覺

察、沒有確切知道自己想要的，或者明知道自己想要什麼，卻未採取合宜的行動。

有個人跟女友衝突不斷，問我他該怎麼做。這問題很難回答，畢竟試圖讓人吐露實情，本身就是一場艱苦的戰役。有些人會替另一半辯解，不想讓另一半看起來像壞人。有些人不提自己犯的過錯，或者試圖把全部過錯都推卸給另一半。無論是哪一方都有許多攻擊防禦。之所以很難揭露實情，也是因為許多人認為愛是兩人應該堅守相伴的唯一理由。「可是我很愛他／她」這種說法不足以是兩人相守的確鑿理由。我們肯定都很清楚自己可以陷入愛河多次，偶爾還會跟不適合的人在一起。不是說對方有不對的地方，對方只是不適合自己罷了。吸引力，加上最初讓我們愛上的那些事情，困住了我們。然而每次跟對方約會就好像跟陌生人約會一樣，因為我們就是不曉得接下來會發生什麼事。

我請這個人坐下來，提出這個問題：「你愛她哪些地方？為什麼你會跟她在一起？」

他這麼回答：「她逗我笑，她讓我有活力，我為她著迷，我軟弱時，她讓我堅強起來，她跟我的家人處得很好，我愛她，我可以跟她溝通。」

我繼續問他，他愛自己哪些地方。他只給我三個答案，然後就想不太出來了。如果連自己能給出什麼都不確定，怎能有信心把最好的自己給出去？如果連自己是誰都不了解，怎能真正知道自己想要什麼？我們希望對方是多棒的人，自己就必須成為那樣的人，否則就永遠找不到快樂。

前幾年的情人節，我媽問，我要跟誰共度晚餐。我說，我要跟自己共度，還讓她安心知道我沒發瘋。我想跟自己約會，問問我到底是哪一種人，想從人生中獲得什麼，什麼對我很重要。我竟然就這樣做了，那晚我獲得許多答案，也創造出許多改變的機會。

我向那個男的提出的第一個問題：「你愛她哪些地方？為什麼你會跟她在一起？」他給的每個

答案都有「我」這個字，未免自私。我們的感情關係好像開始只著眼於自身的渴望，不是成對的力量，不是在幫助彼此成長。於是我對他說：「不要說『她逗我笑』，改說『她很有幽默感』，怎麼樣？這樣她某一刻不在那裡逗你笑，也沒關係，因為她還是很有趣，而你總是能看出這點。你的另一半也有她自己的生活要過。滿足你不是她的全職工作，那是你自己的工作。不要說『她跟我的家人處得很好』，改說『她很愛家』，怎麼樣？態度上的小轉變就能對感情關係帶來莫大的影響，你留意到了嗎？你必須著眼於另一半的特質，不是光看另一半可以給你什麼。」

許多感情關係的重心開始偏向於一個人的渴望，一個人的掌控。你必須把注意力轉移到另一半的身上，想想自己跟對方在一起的真正理由，這樣才能站在完全不同的層次欣賞對方。承認對方的美好特質是你的支柱，會在難關出現時支撐著你。面對事實吧，只要活著的一天，難免會有一些爭執，如果重心都放在你自己身上，肯定撐不了多久。

「想想改變自己有多難，就會明白自己試圖改變他人的成功機率有多低。」

——無名氏

我跟許多人談過感情的話題，加上我個人的感情經驗，發現了另一個重大的突破點——我們相信另一半會填滿自己內心的缺口，不相信自己可以填滿自己。這似乎是許多人都面對的最大的潛意識問題。當對方基於某種原因不在那裡填滿我們內心的缺口，我們就開始吵架，開始起疑心，關係就此崩壞。既然是潛意識的問題，就表示我們沒有真正意識到這種情況，但當中保證隱藏著更深層的問題，你真的愛對方原本的樣子嗎？還是說你愛的是你覺得對方可以讓你完整而你不相信自己就

能完整自己？你跟對方相遇時，就已經很清楚知道自己期望的人生伴侶？你真的了解對方嗎？還是說你只是深受吸引？**終歸到底，你自己都接近不了的地方，別人是無法填補的。**

當我們真的相信自己需要對方才能活，感情關係就會因此承受壓力。我們讓自己以為對方不在身邊，我們就會亂了套，沒了作用，人生就活不下去，做不了事。現在我要告訴你，你認為自己所需的一切，你都已經擁有了，那或許是你尚未運用的特質。之所以跟對方在一起，是因為你真正想要對方，不是因為你覺得自己需要對方，或一定要擁有對方。

他人的期望會招來失望。當我們期望事情發生，也認為對方必須要做一些事，那就無法珍惜對方為我們做的美好事情。實際上，他們沒有必要做什麼事，可對方要是確實做了，應該是因為對方想要做，不是因為對方覺得自己一定要做。假如你必須一直要求對方做某件事，對方後來也做了，但你覺得對方不是由衷去做，那也是因為你逼對方去做。真正的滿足感不該來自於那裡，而且老實說，或許那個人不是很適合你。如果對方很適合你，一切都會順其自然發生，你不該覺得自己一直在強迫對方。我們必須跟自己和平共處，看到對方真正的樣子才想跟對方在一起。你必須尊重對方也有自己的生活，應該好好過生活。伴侶的角色是幫助對方實現渴望達成的目標，盡量提升對方的人生價值。雙方讓彼此變得更好更出色，就是健康的感情關係。**人生伴侶不是相互爭鬥，而是一起克服人生的種種難關。**以下三種方式可打造更完滿的感情關係：

- 掌控自己的情緒，不是掌控另一半的。你不做的話，感情就不會順利。
- 一起規劃難以抗拒的願景。沒有事物可以期待，會筋疲力盡的。有時兩個人還在一起，但關係不一定還有活力。你希望自己的感情是怎樣的？你要怎麼做才能讓感情變成那樣？雙



方要做什麼才能有那樣的感情？兩個人想要一起達成什麼目標？

- 兩個人共同商量，擬定策略計畫，藉此獲得雙方都渴望的願景和結果。

## 分手，是在跟自己奮戰

「從我所在的地方要跳到我想去的地方，實在太嚇人了……想想自己以後可能成為的樣子，我會閉上眼睛縱身一躍！」

——瑪莉·安·雷馬克 (Mary Anne Radmacher)

我們個人的快樂幾乎總是奠基於我們做的決定，或者我們想做卻沒能做的決定。人們之所以**感到不快樂，是因為他們為人生設立的期望沒有達成**。我們的經濟狀況、情緒狀態也是同樣的情況，尤以感情關係為是。

其實終歸到底，就要看你想從人生中獲得什麼。假如你發自內心知道目前的感情關係是你不想再參與其中的事情，那就必須餵養你的真實本貌。許多人分手後又改變心意，說：「我好想復合。」或許他們已經是第五次嘗試結束感情卻沒分成，可是每次都重複著同樣的故事情節。那麼必須要問這個問題：「他們是想復合？還是說他們內心還不夠堅強、無法放手，因而害怕未知的情況？」往更深處探究，我一而再，再而三聽到的答案，就是他們真的想要從那種情境中逃離，想要感受到擺脫以後的滋味。然而他們反覆提醒自己離不開的原因，不想想自己離得開的原因。等他們認同「離不開」其實是一種選擇，自然而然就會明白自己離得開。

當初有好長一段時間，我的真實本貌都在對我說，我不想要處於那段感情關係了。假如我每忽視這個想法一次，就存下一元的話，絕對會很有錢。我會繼續想著：「這個人不適合我，離開，逃跑吧。」接著，我會跪下來，說：「神啊，給我一個徵兆吧。」

說來有意思，要神給徵兆，其實本身就是個徵兆！徵兆就在那裡，一整天都看得到，內心深處的聲音總是在那裡出聲提醒。我現在認為「我不知道」這種說法就是一種「否定的回答」。同樣的道理適用於事業、感情、其他的一切。除非我百分之百有把握，否則那就是禁止通行區。那不是說我沒辦法讓自己有把握，也不是說我必須立刻就知道，可是我要有了把握，才能把人生完全投入於此。

「人生憾事在於有時遇到對自己很重要的人，最後卻發現從來就不是如此，而你非得放手才行。」

——無名氏

我們想要離開另一半時，也有能力增進分手的確信感。假如你曾經處於自己得不到滿足感，最後終於有勇氣離開的一段感情，就會懂得遲早自己的痛苦會變得太強烈，而牆外的樣子太美好。情緒的變化導致你快速行動，你終於離開了，就像人生中的任何事物一樣。你的人生會來到這一刻，你會說：「夠了，我受夠了。」那一天會到來，你會不願繼續過著別的人生。你試著掌控對方的人生，肯定也會變得沮喪，畢竟談感情並不是在掌控對方。嘗試把對方變成我們，並不是我們的責任，那樣做也肯定會製造衝突。從根本上來說，到底有誰給了我們權利去做這種事？我們之所以跟對方在一起，是因為雙方可以替彼此的人生增添不同的色彩。永遠不要試圖迫使另一半過你的人

生，對方應該尊重你的人生，你也應該尊重對方的人生。正如我說過的，如果對方很適合你，那麼事情就不會那麼難。你不繼續強迫他們，而他們也不覺得自己非得做什麼，他們就是會去做。

### 你試圖控制別的人生，只是反映出你無法控制自己的人生。

多數時候，我們試著弄清楚另一半在想什麼，這樣就足以把我們自己給逼瘋了。為什麼對方會那樣做？為什麼對方要傷害我？為什麼對方會有那樣的行為？那你呢？我們怪罪對方，就是沒替自己的人生擔起責任，忘了問題永遠不在於對方做了什麼，而在於我們任由對方做了什麼。一旦我們把主控權放在自己手上，後續的決定就會帶來我們深切渴望的結果。你必須掌控自己的情緒和心理狀態！對方就是這樣，而你必須為自己負責，據此開始做決定。如果對方不願改變，那你就必須改變。在我看來，一個人在自己的內心裡能找到多少愛，就只能給出多少的愛。

判斷對方是不是人生伴侶時，我認為重點在於你的核心價值觀不能跟對方的核心價值觀有所衝突。終歸到底，我們的價值觀就是我們過日子的依據。我的某位客戶向來希望能到處旅行，也希望最後能有小孩，但她的另一半覺得旅行浪費錢，也不想有小孩。顯然，她當初跟他相遇時，不太清楚自己對人生伴侶有何期望，於是就沒有探問這些重要的細節。等她發現的時候，她已經很愛他了。他不願意讓步，也不希望她一個人旅行。

他人生中最重視的事情顯然跟她的截然不同。

於是我要她寫下她人生中想從事或想完成的所有事情，並且確認他的性格能不能讓兩人一起成長。她做了練習以後，發現自己為了他，幾乎清單上列出的所有事情都暫時不做了。她必須為此負起責任，不再把自己的不作為怪罪到他身上。

他沒有錯，那些不是他對人生的期望罷了。她要活出自己的人生，就必須離開他。這段感情談

了五年，她最後決定分手。她痛苦了好一陣子，也鄭重對我說那很不容易，卻是她做過的最好的決定。後來她去海外看家人，也創業了。她還信誓旦旦對我說，她再也不會跟不想要孩子的男人交往。在她的必要清單裡，「想要小孩」現在已經是名列前茅的條件。她的思緒變得清楚，也從過去經驗當中學習，而我們也是藉由這種方法獲得成長並吸引自己想要的事物。

我只能這樣嗎？

不要只因為找到另一半就失去自己。

### 如果我們最重視的事情跟另一半不一樣，怎能期待感情關係順利？

你之所以會跟對方發生衝突，是因為對方踐踏了你在人生中最重視的事物。沒人喜歡自己遵循的價值觀或支持的事物遭到踐踏或質疑。我們的價值觀等同於我們的人生，畢竟我們把價值觀當成是做選擇時的唯一決定因素。如果你曾經在做決定時感到不確定，那是因為你在那種情況下還是不確定自己最重視什麼。

就算另一半的價值觀截然不同，支持的事物也完全不同，許多人還是會勉強接受。某些事物在他們眼中的重要程度，跟他們的另一半是不一樣的。怪不得這類感情關係衝突不斷。魅力、財富、社會地位、寂寞、空虛等因素只會讓我們繼續拖拉消磨下去。如果想擁有完滿的感情關係，非常建議你把對方的核心價值觀列在你清單裡的前段部分。如果現在這類衝突讓你在感情裡不快樂，而你也知道對方永遠不會改變（也不是說他們一定要改或應該要改），那就該重新評估並做出決定。此外，大家常會混淆了性慾和愛，剛遇見某個人就迷戀對方，或覺得自己喜歡某個人卻不是真正了解

對方。然後我們渴望對方關注自己，只是希望從對方那裡獲得關注卻遭到忽視，因而覺得十分難受。我們全都有過這種感受！然而要是看得夠深，就會明白你渴望的其實是獲得自己的關注。假如別人的關注很容易影響我們，那就表示人生在對我們說，我們的自我展現得不夠。我們經常忽視自我，變得非常需要對方關心。在本質上，那個人不啻是一記警鐘，要你必須再次學著愛你自己。自己的快樂不該受別人的心情影響。

我們最重視的特質，我們清單裡前段的標準，我們眼中最有意義的道德規範，全都塑造了我們的人生。你最重視的一些事情可以是尊重、溝通、跟另一半度假，但別人對這類事情的看法或許不同。對方也許覺得三天後再回覆你的訊息是可以接受的行為，而你覺得自己不能接受這種缺乏溝通的行為。你或許覺得自己跟對方共同擬定的計畫要完成才是成熟又正直的表現，但別人對這點可能不是很在乎，或者不會想太多。我認為要有一定程度的妥協，卻也認為我們對於自己不接受或不尊重的事情，能容忍的時間不會太長久。另一半應該要幫助你有安全感，不是讓你覺得自己一直如履薄冰。

即使人們的價值觀各不相同，卻都擁有同樣的需求。其中一種需求就是對方愛的是我們真正的自己，不是我們假裝的自己。我們需要價值觀類似的人幫助我們成長。我們要是覺得對方的價值觀跟自己不一樣，就總是會無法理解對方，挫折感油然而生。我們甚至會覺得那個人拖累了我們。我的意思不是要你別跟性格不同的人在一起，而是要你細心觀察對方的人生價值觀。「永遠找不到另一半」的迷思，就只是個迷思罷了。不要被愚弄了，你遲早會找到的。

我只能這樣嗎？

前任伴侶在我們的命運中扮演至關重要的角色，他們讓我們看到自己絕對不想要什麼，更清楚自己確實想要什麼。

跟你不是真正想在一起的人交往，我認為是在浪費人生。我們誤以為展現真實本貌很難，其實活在謊言裡更是難上加難。

請不斷提醒自己擁有更宏大的計畫，不斷提醒自己為何決定分手。你的心智會作弄你，可是基本上，內心深處的聲音會不吝無情說出真相。我個人會引導自己的想法和感受，設法掙脫那道不讓我前進的感情枷鎖，想像一幅好好過自己人生的畫面。但有個現實很冷酷，兩個人當中往往有一個人受到的傷害比較大，但長期而言，你其實並未傷害對方。對方遲早會明白這點，畢竟跟再也不想交往的人在一起，這種行為自私多了。你是在幫你們兩個人一個大忙，對方沒有立刻體會到這點也沒關係。

假如是對方跟你分手，你心碎了，我從個人經驗要告訴你一句話：「其實你是在跟自己奮戰。」你比較沮喪的一點，是任由自己被那樣對待。你之所以難過，是因為你把自己交出去，失去真正的自己，犧牲那麼多。可是我要讚美你的勇氣，你勇於表露情感，而這是真正體驗到愛的唯一之道。難關就在你的內心，不在於他人。你的使命是重獲自己的信任，找回自己，重建你往日跟自己的美好關係。一切就會水到渠成！願你的旅程一切順利，把自己的層次提升得更高，獲得更深的滿足感，更了解自己。

我只能這樣嗎？

我們不該用對方的存在來填補自己的情感缺口，對方的存在應該是讓我們已經填滿的缺口變得更完美，幫助我們找到方法

填補那些尚未填補的缺口。

## 停泊——如何找到適合的對象？

「你想走進我的人生，門是開的；你想走出我的人生，門是開的。只有一個要求……不要站在門口，擋得人進不來也出不去。」

——無名氏

假如你正在等待啟航，此時就是絕佳的時機點。做出正確的決定，採取適當的行動，就會吸引到對方，那會是你從未有過的體驗。理想的伴侶與其說是童話故事，不如說是有待發生的現實。正如前文所述，你關注什麼，肯定就會找到什麼。舉例來說，假如我們說：「我不希望對方不尊重我。」或「我不希望對方很自私。」那麼你肯定就會到處留意到不尊重、很自私的行為。還記得吧，「專注就能找到」一節探討了大腦的網狀活化系統。網狀活化系統總是在運作，但要讓該系統的運作有利於你，就一定要聰明引導自己的注意力。我們往往會背著之前的感情經驗帶來的包袱，損及新的感情關係。我們現在知道哪些性格是自己絕對不想要的，全部心神繼續關注在那上面，但前路還是出現了塊大石頭，我們不由得起了防衛心，這樣怎能真正獲得擁抱？

舉個例子吧。你曾經跟不太適合的人在一起，所以對方現在才會是前任。現在你回想過去，認為男人／女人都一樣，而你堅守這樣的信念。你想著該信念，沉溺於該向念，更重要的，你加強了該信念。你的潛意識觀念時時隨侍在側，只要你碰到了誰，就隨時展露出來。其實有那種心態，你



還能帶給新對象什麼希望呢？無論對方會有何種行為，你的心態會徹底改變你應對狀況的做法，狀況也會隨之改變。你的語調、你吸引到哪類型的人、你的肢體語言、你的瞬間判斷，全都扮演著關鍵的角色。那就好像你在等待著、期盼著對方搞砸事情，這樣就能證明自己是對的。對方說的話、做的事或許是無意的，可是在你眼裡卻是大災難一場，因為不管什麼事你都會聯想到自己的信念。於是你不由得懷疑起同樣的難關為何一再出現，你碰到的每個人為何都有同樣的缺點。

我不相信巧合，是我們把那些事情吸引過來的。然而就算你相信巧合，難道不覺得類似的經驗已經多到不能用巧合來解釋？如果有一種模式經常出現，那個需要開始改變的人不就是你嗎？換個角度講，你可以改變心態，可以承認前任伴侶不是你想要的，所以現在曉得自己不希望對方有何種性格，更重要的，你現在很清楚自己想要的。老想著自己不想要的，不管碰到誰，都會一再反覆重演著舊的感情關係，或許甚至會一看到感情很好的伴侶，態度就變得尖酸或畏縮。那種態度，誰想跟你在一起？你必須專注於自己想要的，才能做出改變，跟理想伴侶有著同樣的頻率。當你做出改變，你散發的氛圍會大喊：「我準備好接受新的對象了。」話雖如此，有時太過努力專注在自己想要的事物上，等到真的出現了，卻覺得太過美好，不可能是真的。你的人生中出現多次機會可抓住你真正想要的事物，但要不要抓住還是看你的選擇，所有的改變都是由你開始。

## 如何吸引到理想的伴侶？

我只能這樣嗎？

要創造不同的東西，就必須採取不同的做法！



採買食物用品應該會寫清單，列出想買的東西。不列清單的話，進了店裡就會到處亂晃，隨便買了一開始沒想買的東西。原本要買青花菜，結果卻買了巧克力，等回到家，吃掉巧克力，才罵自己幹麼要買巧克力。最重要的，竟然忘記買青花菜！如果你懂得我話裡的重點，那麼為了釐清自己期望的人生伴侶，就必須實際一點。我們必須明確知道自己在人生中真正想要什麼，才能獲得什麼。一切的出現都是始於腦海裡創造的畫面，我們應該把畫面寫下來，藉此明確定下來。這樣一來，就可以回頭參考寫好的清單，提醒自己真正想要什麼，越是清楚，越能改善現實。請謹記在心，我們不一定能獲得自己想要的，可是有一些事物是我們**必須**要有的。必須要有的事物永遠不要妥協讓步，想要的事物不妨睜一隻眼閉一隻眼。我不會因為對方的腳不是理想的八號尺寸就拒人於千里之外，我也不會帶著清單去約會，可別像個嚴格的學校老師，對方講一句，你就在紙上評分。實際情況不一定跟你想像的一模一樣，可是基本要素務必就定位，而你會同樣的感受。禮物送到時不一定會包裝好又打著緞帶，但你應該抓住機會把緞帶給打好，畢竟你也會幫助對方成長。重點不該都放在自己可以從對方那裡拿到什麼，重點在於自己可以給出什麼。不要感情接連談了一段又一段，一直不停換對象，指望適合的對象有一天會冒出來。大家肯定都認識那麼一個人，還沒跟現任分乾淨就在跟新對象交往了。此外，你會聽到同一種說法：「我就是找不到那個人。」一開始就要有信心，運用自己的力量，盡量提高確信感。

## 練習一：釐清你想要的

對於理想的伴侶，寫下你想要與必備的條件，精神上、心理上、生理上、情感上、經濟上的條件，全部都寫下來。記住，請寫成「我希望對方尊重我」，不要寫成「我不希望對方不尊重我」。

既然已寫下理想伴侶的條件，請捫心自問：

- 為什麼對方會想要跟我在一起？
- 為了吸引那樣的對象，我一定要做什麼？
- 假如我百分之百符合清單上的條件並要跟我去約會，那麼我會想跟自己出去約會嗎？

要回答這些問題，必須對自己全然坦誠，才能獲得很好的答案，並找到有待成長的領域。假如清單上寫著你希望對方身材結實、身體健康，那麼對方肯定不會想跟不照顧身體或每天吃麥當勞的人在一起。假如你老是出門買醉，卻在清單上寫著希望對方會接觸靈性面，那就是矛盾的信念。如果你必須跟快樂的人在一起，那對方會想跟老是皺眉頭、不享受人生的人在一起嗎？在此只舉幾個例子，但你肯定明白我的意思了。我們想要相信自己不用先做出改變就能獲得想要的。想要的事物，以及為了獲得想要的事物而要做的事情，兩者之間必須取得平衡，這樣我們也會跟著有信心起來。

## 練習二：做出改變

回到清單，留意自己可以做哪些事來吸引那樣的對象。找出你必須做出哪些改變，讓自己符合

清單上列出的特質。比如說，如果你希望對方的行為舉止令人愉快，但你老是尖酸刻薄，那麼就有矛盾了。改善你的態度吧！

### 練習三：聰明挑選環境

在此還要提及你跟對象相遇的環境。我們必須聰明挑選環境，藉此增加你跟清單上的對象相遇的機率。如果你希望對方心理堅強又愛家，星期二晚上去運動酒吧是找不到的。如果你希望對方很健康，對方在肯德雞用餐的機率微乎其微。往前走的那家沙拉吧，相遇的機率還高多了，但小小的建議，不要帶著肯德雞的紙袋。我朋友總是希望對方能跟他心靈契合又很合群。他每週都泡在夜店，喝到爛醉。然後，他會問我，為什麼他就是找不到適合的對象。很簡單。我對他說，他去夜店的話，在找到清醒的女人以前，也許不該喝醉。他應該保持清醒，這樣就不會吸引到他不想找的對象，清醒的女人也會覺得他更有吸引力。雖然道理相當簡單，想也知道，但你一定要好好想想才行。想要找到那個人，就一定要在適合的地點尋找。

最後一個也是最重要的層面，就是要有耐心。不要一沒耐心就妥協屈就，否則肯定會不快樂，對另一方也不公平。美好的事情發生在美好的人身上。要把某件事視為美好，就必須了解美好是什麼。先把心力放在自己的成長上，做出改變，讓內在變得美好起來，然後就能吸引到別人。

### 怕暈船

有些人之所以怕進入感情關係，是因為覺得自己要放棄自主。我們喜歡認為自己能自主，這也就表示我們不依賴任何人或任何事。實際上，我們總是依賴自己，這也就表示我們是依賴的動物。我們依賴店家販賣蔬果，依賴人們購買我們的產品，需要安慰時依賴親友，依賴雨水才有水好喝，由此可見，我們一輩子自始至終都在依賴。依賴別人沒關係，畢竟我們全都在同一艘船上。難處在於你的自主及其扮演的角色，以及你的依賴所扮演的角色，兩方要達到平衡才行。這是常見的社群難題，畢竟很多人都認為感情關係會帶來限制。同樣地，如果你吸引到的人符合你的必要條件，那麼你們雙方會真正相輔相成。不要怕依賴，但也別把快樂全都建築在對方身上，唯有你能真正讓自己更完滿。

## 一帆風順——如何讓關係平穩？

如果你的船很平穩，也平穩航行了好一陣子，那你原本在做的就持續做下去吧。你可以寄電子郵件給我，提供一些建議，我總是樂於學習。不過，總是有成長的空間，我跟多對充滿活力的伴侶談過，你還是能運用他們提供的訣竅和策略。如果你希望自己的感情駛向平靜的海洋，也很適合閱讀接下來的內容。

## 一般人

### 第一對

我以前工作的健身房有一對充滿活力的情侶會來參加課程，我問他們能不能坐下來聊聊，而前陣子才訂婚的他們同意接受我訪談。我發現他們的感情關係觸礁過，卻能夠挽救起來。他們說，其實現在的感情比以前更要堅定。在我們對談的一年前左右，他們溝通不良，快要分手。我很訝異，他們的感情關係竟然差點就要結束。他幾個月內就重了十八公斤，她覺得自己好像陷入困境。某種程度上，她確實是陷入困境了，她的外表魅力在他眼中開始減弱，而她很擔心他的健康。健康又結實是她期望伴侶會有的特質，或許聽來刺耳，但根本沒有錯。友誼和愛情的差別就在於吸引力，因此吸引力確實扮演重要的角色。外表或許不一定是某個人失去吸引力的原因，態度的轉變、情緒變化、反覆無常、不理性的行為等，都有可能造成吸引力消失。他在人生中的掌控力和堅毅精神，也是她覺得很有吸引力的地方，可是這兩項特質也逐漸減弱。

「壓抑憤怒就跟殘忍的話語一樣有害感情關係。」

——喬伊斯·布洛斯 (Joyce Brothers) 博士

有一天，她決定跟他說，他應該開始再次變得健康又結實。他對她的建議有了誤解，開始沒有安全感，覺得她可能有外遇。他變得多疑，不再信任她，連去超市都會起疑心。她說，她覺得很難過，因為她愛死他了，永遠不想傷害他。可是，她跟他說，她再也沒辦法處理這種沒有信任的情況，很想離開這段感情。為此，他痛苦得不得了，最後終於決定坐下來，好好面對她要說的話。經過適當的溝通後，他用諷刺的語氣說：「我覺得你不會改變做法。」隔天，她去健身房，繳了兩個人的會費，這是重大的第一步。他們開始一週去兩次健身房，現在他們一週參加五堂課。去健身房

成了他們人生的一部分，他一臉得意對我說，現在多半都是他把她從床上給挖起來的。他們看起來很棒，最重要的，他們覺得很開心。他的信心大幅上升，兩人的事業利潤增加，他對我說，想到自己以前的樣子，自己是另一半的話，看到那樣也會離開！

去健身房可以一起共度時光，同時兼顧健康，真是絕佳的方法。他們彼此激勵，共享樂趣。他們幫助彼此成長，總是設法超越極限。

**培力訣竅：**總是表達自己的感受並一起運動。

## 第二對

這對就要訂婚了，但他們也有過不順遂的時候。他們的感情關係奠基於信任，因此經常沒有一起相處陪伴，反倒常跟各自的朋友出去。兩人發現彼此相處時間變少了，於是決定坐下來好好溝通。結果發現彼此見面的時間比以前少多了，以前經常一起去旅行，如今卻有好一段時間沒去旅行。兩人決定付諸行動，都同意減少各自的社交生活，把錢存下來，每兩個月至少要有一個週末去旅行。他們沒有說：「我們沒有錢。」他們採取適當的行動，存到了旅費。

結伴旅行經證明可改善許多的感情和友誼。如果你曾經跟好朋友一起去玩，肯定會體驗到關係變得更緊密了。沒錯，有些人會在旅行中吵架，我們是人，都不完美。不過，整體而言，旅行很有用。

這一對用堅定的語氣對我說，他們再也不會把彼此的存在視為理所當然，也承認他們的努力確實獲得理想的結果。這裡的訣竅在於彼此多相處。曾經讓感情變得緊密的事物，不要視為理所當然。採取行動，一起從事有趣的活動。

我之前輔導的一位男性跟伴侶之間也有類似的狀況，他對我說，他沒有錢旅行，然後我發現他每週至少花兩百五十美元買酒。這只是個例子，可是認真說，你的感情關係有多重要？如果沒有比你每週要買的啤酒還重要，那就沒那麼重要。只要有決心努力，就賺得到錢，就騰得出時間。總是有方法的。

**培力訣竅：**跟伴侶出門旅遊，或一起從事兩人心目中的新活動。一起做有趣的事情，一起覺得很開心。

### 第三對

大家都知道，女人買衣服問你意見，很有可能到最後還是按照她自己的心意選，但這是好事，我們要懂得珍惜。女人穿上剛買的新衣服，問男人的想法，他最好說很好看，反正他或許也看不出來差別在哪。她會再問一次，於是伴侶再想了一下，說：「嗯，可是另一件我也喜歡。」

然後她會說：「為什麼？這件有什麼問題嗎？」她的伴侶或許會回答：「沒問題，很好啊，我以為妳只是想聽我的意見。」接著她下了個結論：「嗯，我喜歡這件，所以我要穿這件。」她的伴侶很困惑，兩人走出門口，問題就來了：「妳確定要穿這件？」

我個人很愛這個情境，女人要是不這樣，男人可能會在街上裸體到處走。女人很樂意獨自購物，但男人正好相反。我們怕帶回家的東西是對方不喜歡的，我們很清楚，對方不喜歡，我們就要拿回去退貨了。雖然對方沒強迫我們，但是我們接受對方在這方面的專業，對方不喜歡的話，那我們也不再喜歡了。男人都知道自己需要個很棒的女人，「沒有她們，我們活不了」的說法絕對真實不假。

我訪談的最後一對已經結婚十八年，感情還是很堅定。他們有三個孩子，他們的臉上總是掛著微笑。我很想知道他們的訣竅，他們也很樂意分享，撥出一些時間給我。這一對始終堅定不移，第一個特質就是誠實。

他們用堅定的語氣對我說，他們盡力不去踩對方的痛處，始終都在對方的身邊，幫助對方成長。丈夫十分尊重妻子的角色，妻子尊重丈夫在某些領域的專業。他們互敬互重，總是願意聆聽對方的看法，幫助彼此實現夢想。他們還讓我知道，雙方都花很多時間參與小孩的生活，這一點對兩人的婚姻帶來很大的影響。他們永遠不把對方當成理所當然，還說他們之所以能擁有長久又堅定的感情關係，就在於坦誠溝通，無論有時溝通起來有多傷人，還是坦誠溝通。為了擁有很好的感情關係，我們必須經常坦白表達出自己的感受。要是自己把問題給吞下去，就會表現出自私又不理性的行為，往往導致兩人爭吵不斷。

**培力訣竅：**態度坦誠，每天都適當溝通，連最微不足道的小事也要珍惜，尊重彼此的夢想，總是願意出手幫忙。這就是我心目中的成功。

## 別跟不溝通的人交往

前文只是舉了三對的例子，其實很多對都有同樣的說法。一堆人嘗試挽回感情，是買物質的禮物送給對方。然而對方也許不想要 Gucci 包或新手錶，也許只是想要一個擁抱；對方也許不想要度假，也許不想要出門吃大餐或收到玫瑰花，也許只是想要你真正把她的心聲給聽進去，想要你在她的身邊。



我不會跟缺乏溝通技能的人做生意、做朋友，我絕對不會跟不努力溝通的人談感情。我為什麼要呢？不溝通就表示缺乏尊重的態度，生活也沒有條理。想擁有完滿的感情關係，就務必要跟伴侶好好談。假如有更多人在求婚前先把感情給「談好」，或許就不會有那麼多人分手離婚。

多數人視為理所當然的事物，往往能奠定穩固的感情關係。最美好的感情關係莫過於自我覺察的雙方。

我只能這樣嗎？

友誼是一件美事，一個靈魂信任另一個靈魂，在人生旅程上尋求慰藉與解脫。

## 18 同儕的重要性

「誰試圖貶低你的抱負，就該遠離誰，小人總是那樣做，唯有真正的傑出者會讓你相信自己也能成為傑出者。」

——馬克·吐溫

我去寵物店，要買隻魚送姪子，我跟店員說，魚缸很小，不要那種會長得太大隻的魚。他向我保證，說我完全不用擔心，大部分的魚類**體型隨環境大小而定，長到一定程度就會停止生長**。這個類比好適合用在人類身上，人會適應日常來往的人和周遭環境。世上萬物之所以存活下來，就在於適應環境，有許多動物可以證明這點，北美的角蜥即是其一。角蜥的主食是螞蟻，大啖螞蟻時，身上的厚鱗片可避免被螞蟻咬。不過獵食者總有可能被獵食，所以角蜥的大敵郊狼出現時，角蜥必須保護自己。經過演化的角蜥發展出了從眼裡射血的攻擊能力，血中含有的化學成分竟然可以驅離犬科動物，郊狼尤其討厭那成分。人類也毫無例外，有能力適應環境。

不用是天才，也很清楚自己會變得很像是那些經常來往的人，由此可見，大部分的時間要跟誰來往，必須聰明挑選才行，畢竟選錯了可能有礙自身的成長。你拿什麼餵養自己的心智，人生就會變成什麼樣子。整天都拿垃圾餵養心智，會有何結果？有何感受？我十三歲時，跟同齡朋友惹了麻煩，爺爺對我說：「你跟垃圾混在一起，就會開始變臭。」大家肯定也相當清楚，男人的有些行為未免有如垃圾！爺爺的說法十分魯莽卻很真實。

我不是要你去把兄弟都給丟了，但如果對方否定了你想達成的目標，你就應該減少來往的頻率。假如你的真實本貌認為有些兄弟必須趕出門外才是最好的選擇，那麼就得把他們給趕出門外。假如你很想學習中文，卻整天跟講西班牙話的人混在一起，那麼你比較可能學會哪種語言呢？

人生中總是會有必須行動的時候，就算不能帶著好友同行，你也要行動。

——甘地，印度聖雄

多數時候，我們會潛意識調整自己，好讓心理上、口頭上、生理上的行動都跟同儕十分類似。我們這麼做也是為了滿足自己想社會上有一定重要性並獲得接納。有時我們會覺得自己要是做出重大改變，朋友會認為我們很笨或瘋了。你知道嗎？有時他們確實會這樣！那麼我們就非得捫心自問：「如果他們用那種眼光看待我們的正向改變，那他們真的是可靠的朋友嗎？」你最親愛的朋友或許也會嘲笑你，可是他們這麼做通常是出於愛，他們覺得自己好像要失去你了，或者你的正向改變也許讓他們覺得自己不重要了。你開始過著出色的人生，可能最後會讓他們的人生顯得多麼徒勞。我很清楚，沒人想那樣對待朋友，但你也必須承認一點，你沒有理由不去盡力活出精采的人生。終歸到底，那是他們自己的問題，你可以做的就是好好溝通。有些人會覺得刚开始要理解是難的，但如果是真正的朋友，終歸會理解你的。

我也喜歡那些所謂的朋友劈頭說出這句話：「你只活一次！」抽菸時，吸毒時，甚至從事犯罪活動時，就說這句話。其實他們應該是在說：「你只活一次，那就去自殺吧，養成壞習慣吧，做一件要入獄十年的大事吧。」我明知不對，卻還是屈服於這句話，確實付出代價。

我只能這樣嗎？

不要再期望心智保守的人會開放胸襟對話。

他們說這句話是為你好？還是為他們好？你有沒有想過呢？這件事值得好好思考，不是嗎？聰明的回答應該是這樣：「對，我只活一次，所以何不用我知道的方法，盡力活出精采的人生？」這種說法不是比較合理一點嗎？你聽到那種說法，或許會認為眼前的選擇都很有趣，但我要你更仔細觀察，於是你就會明白，自己覺得有趣的事其實有可能會造成情感上和心理上的痛苦。

我經常聽到人們在抱怨說自己被迫去做不想做的事。這藉口相當悲哀，他們只是在試圖逃避自己的責任，他們應該負起責任，找出方法壯大決心。當你的腦袋躺在枕頭上，此時不得不回應你的人，就只有你自己了。為什麼還沒達成目標？為什麼以前會做那種事？為什麼現在很痛苦？唯有你找得到可滿足自己的答案，所以要學著掌控自己的人生，忽視外在影響，免得對自我產生懷疑。

「大家都走出去的時候，只有真正的朋友會走進來。」

——瓦特·溫契爾 (Walter Winchell)，美國知名八卦記者

別人批評你變了很多，有誰真的在乎他們的看法？在你的人生旅程上，那些人肯定不會馬上對你伸出援手。最會嘲笑你能力的，都是嫉妒的人，他們對人生一無所知，仔細觀察的話，就會發現他們過著悲哀的生活，茫然不知所措。負面的人花大把時間跟其他負面的人相處，你曾經留意過嗎？你想放棄追逐夢想，最後像他們一樣嗎？我可不這麼認為。他們不相信你，也不相信自己。正

如我先前所說，那些人每天戲弄我、嘲笑我，說我瘋了，而我只不過是比以前更加熱愛人生罷了。他們說我的想法永遠行不通，可是他們很快就會大吃一驚。我的願景和熱情堅定不移，不會讓人擋住我的路。沒錯，我有好幾次想要放棄，可是那種時候就必須更加堅定才行，而且只要越過一個障礙，要越過下一個障礙就會容易些。我沒有崩潰放棄，反而把阻礙當成燃料，推動我更往前邁進，更渴望實現目標。有時人們會把你正在做的美好事情當成是對他們發動人身攻擊。他們沒有安全感，你可別因此就氣餒。

「卓越人士用批評者丟來的石頭興建紀念碑。」

——羅賓·夏馬 (Robin Sharma)，勵志演說家

有一天，我跟某位好友討論我做出的改變，他是這麼回答的：「我知道你正在做出改變，我很替你高興，但我覺得你不要跟我討論這些事比較好。不過，我始終會支持你。」我很尊重他的想法，他也還是我的朋友，而不去聽我學到哪些功課，是他的選擇。我沒有氣沖沖走開，反而真的很感謝他那麼坦誠。後來，他確實來問我意見，我很樂意幫他。把你的改變告訴朋友，可是不要試圖把你的信念強加在對方身上，這樣反而很有可能讓對方很反彈。如果你對人生做出莫大的改變，那麼周遭的人很明顯就會看得出來，他們會來問你是怎麼辦到的。

如果你以成功人士為榜樣，就會發現他們總是願意仔細挑選同儕。想成為很出色的畫家，就不會跟一堆擅長打鼓的人混在一起，試圖跟鼓手講要怎樣畫。跟同行的人相處，聆聽他們的意見。直接去找你認識的最優秀的同行，不要害羞。

我只能這樣嗎？

真正的朋友就是你可以在他們面前表現出很蠢的樣子，也絲毫不會感到丟臉。盡力去維持這段友誼，那是我們再次做小孩的大好機會！

我當初在做私人教練時發現一點，兩個過重的人一起來報名，多半撐不了多久；反之，過重的人跟身材結實的人一起健身，不久兩個人就都變得相當結實。我完全不是在說難聽話，只是在陳述我看到的現象。我進入健身界，就是因為在乎別人的健康，所以絕對不會嘲笑別人。實情就是如此，想要成為怎樣的人，就必須開始經常接觸那樣的人。

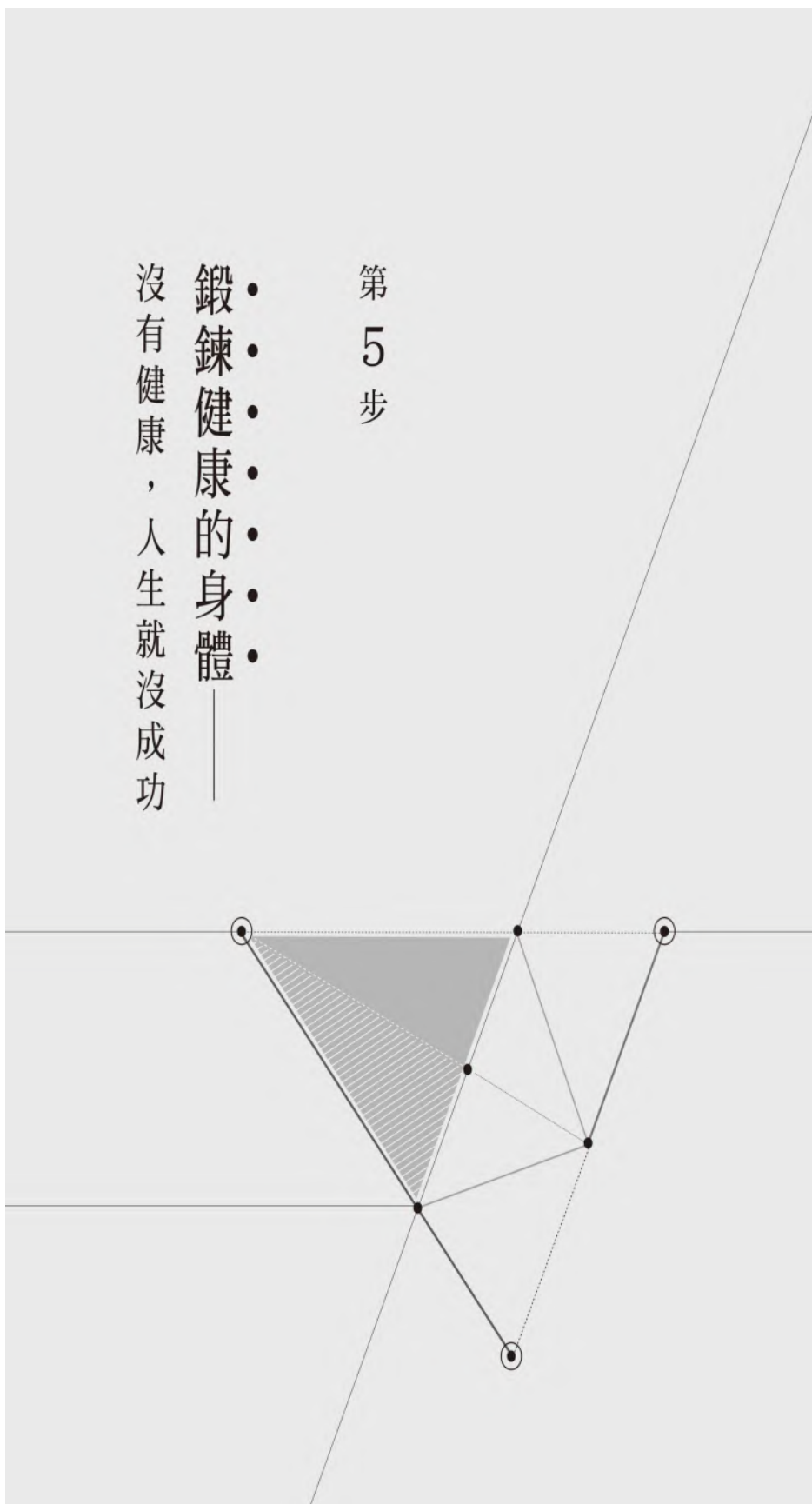
想要成就一件大事，首先就要選擇那些確實有成就的人，問問對方的訣竅是什麼。問的時候，態度要謙虛、熱忱、渴望學習。假如你帶著自負的態度去見那些人，對方說不定會叫你出去。對方知道你很有動力，為了學到對方具備的成功特質，什麼都肯做。假如你是百萬富翁，難以突破千萬，就去問突破千萬的人。閱讀別人的成功故事吧，他們或許也曾經落入你現在所處的困境，最後卻得以突破困境。無論我們以為自己有多進步，外頭總是有人可以讓我們學習。你跟那些表現出色的人來往，就不得不更往上一個層次。那就好比我們適應所在的環境，終究學會了過著某種生活方式，才能保持不墜。在事業和人際來往方面，**態度謙虛卻永不輕信！**

「跟具有優秀特質的人來往吧，與其跟志趣不投者相伴，不如獨自一人。」

——布克·華盛頓 (Booker T. Washington)，美國政治家

## 第 5 步

鍛鍊健康的身體  
——  
沒有健康，人生就沒成功



## 19 發動引擎

為理解一流人士的體能表現，就必須觀察一流人士。頂尖的職業運動員多半有私人運動教練和私人思維教練，沒有思維教練的運動員都是自己進行思維訓練。可是，有一件事肯定沒錯：加強思維是他們成功的關鍵。頂尖運動員都懂得思維和體能的重要性，那我們何不應用在每天的體能訓練上？正是因為缺少思維訓練，所以有些人不再運動，有些人永遠不會開始。大家鍛鍊自己的身體，卻忘了鍛鍊身體背後的強大力量。我訓練過的人多半犯了一個重大的錯誤，他們想著自己想要的身材或渴望的結實程度，然後因為現在沒有身材或不結實，就覺得很憂鬱。實際上達到目標的人，都是把這樣的願景當成堅持下去的動機。想像理想身材時不要難過，要擁抱夢想並感到開心，因為你知道自己會實現夢想。

如果你不尊重自己的身體，在你的人生旅程上，身體就不會尊重你。在人生之旅上，身體是載著我們航行的船隻，必須尊重身體才行。你會在自己搭的船身上面打個洞嗎？當然不會，不然會溺死的。你會破壞達文西的美麗傑作嗎？假如你看到新聞報導說有人故意破壞畫作，你會有多驚訝呢？我們可能會很難過吧，可是我們竟然持續破壞「人體」這幅藝術傑作。我們的身體就是我們，那是分不開的。靈伴隨著身與心，其中一個失去平衡，另外兩個也會受到波及，而且某個東西注定會瓦解。

清醒並好好過活



我只能這樣嗎？

動力會讓你開始著手，例行事項會養成習慣。

我們要是缺乏運動或飲食不健康，身體就會以多種方式大聲向我們呼喊。我們會這裡疼那裡痛的，覺得好累，也經常生病。為了過著平衡的人生，身體會要求我們尊重以對。我很清楚大家的生活方式不一樣，醒來的時間也不一樣。我身為文字工作者，不一定會早起。有時凌晨兩點靈感來了，一定要寫下來。可是我醒來以後，就不會一整天拖拖拉拉。我只要一醒來，就是醒來了！你認為成就斐然的人士會拖拖拉拉才起床，一整天拖著那種乏味的心情嗎？才不會，他們會像是立刻開機的機器，立刻開始一天，不會慢吞吞的。你有沒有注意到自己很累時會慢動作伸懶腰打呵欠？這是體溫正在冷卻的時候。體溫進行調節時，肌肉會收到以下的訊息：「現在要放鬆睡覺了。」運動完以後，都應該做緩慢又放鬆的靜態伸展動作讓肌肉休息，比如說，坐下來，做大腿後肌群伸展動作十五秒。這些伸展動作都是慢動作進行。肌肉必須恢復原狀，所以靜態伸展很適合用在這類的休息上。大問題來了：「我們到底為什麼早上要像睡覺前或運動後那樣慢動作？」

醒來以後不是要讓身體休息，而是要讓身體開始活動！觀察當今的職業運動團隊，就會發現他們都是快速動作、快速呼吸來暖身。這種暖身動作稱為動態伸展，現在已全面取代賽前的靜態伸展動作。運動員可不希望肌肉進入休息狀態，肌肉進入休息狀態，很有可能會受傷，表現也會有失水準。唯有賽後才會進行靜態伸展動作，讓肌肉休息。

細想就知道，與其讓你使用的肌肉在賽前休息，不如觸發肌肉動作，這樣還比較合理多了。要讓身體發揮最大作用，就必須以一流者為榜樣。世界各地的頂尖教練和專業人士都是以一流者為

榜樣。要在三十秒內完全清醒，就是關鍵所在。以下的練習永遠不會讓我失望。

## 完全清醒

一聽到鬧鐘響就立刻起床，盡量睜大眼睛，開始做快速的深呼吸。呼吸時，做動態伸展動作。不管怎樣就是動一動身體，而且動作的速度務必要快。比如說，用雙臂做風車動作、開合跳、觸碰腳趾等。想要的話，深呼吸時，空氣一次吸入鼻孔，用嘴巴分三次呼出來，同時間快速伸展肢體。為求達到最理想的表現，也可以發出聲音輔助。假如不會吵醒別人的話，建議你發出聲音。如果你認為這種做法行不通，下次醒來試試看，就可以證明了。

根據科學證明，快速的深呼吸加上快速的肢體動作就能發動你的引擎，可讓新陳代謝處於就緒狀態，觸發肌肉動作，激起「活力產生活力」的週期。要讓體內系統產生更多活力，唯一的方法就是用活力啟動身體。動作要是慢吞吞，就會覺得缺乏活力。這些動作做不到三十秒就能清醒，但要達到最佳水準的話，請做三到五分鐘。喝兩杯水，閱讀感激清單，這需要五分鐘的時間。早上養成習慣，大概只需要按下貪睡鈕後可以再睡的時間長度，一整天的活力就會有所轉變。應該要在健身前做，尤其是不想健身時。就像是以以前打開電燈泡的方式，必須要有動能，必須先轉動才能起作用。

## 成功健身法十大訣竅

要成功讓體能訓練發揮最大效益，有一些概略的步驟。每個人喜歡的東西不一樣，每六至十週就該混合訓練內容來刺激肢體，但以下的事項是人人都必須做的。

## 訣竅一：入門

負擔得起就請私人教練吧，就算一週只有半小時也好，這樣就多少知道正確的健身方法。務必要找優秀的教練，請人推薦通常是找到優秀教練的最佳方法。如果朋友打電話給你，一邊喘氣一邊說：「唉，他們真的很厲害。」那就表示教練不錯。

至於現在，只要開始變得活躍，立即採取行動就可以了。走路、跑步、單腳跳、雙腳跳都可以，我不在乎，只要有動作就行了。無論你有什麼想法，不要找藉口！痠痛多半是缺乏行動所致，並非採取行動所致。

## 訣竅二：務必要享受其中

請教練第一堂課不要太過激動，害你累得半死，否則你會被嚇跑，盡快逃回家，再也不會來上課。讓身體突破舒適區，但要記住，人生中凡事都要循序漸進。

## 訣竅三：音樂

健身時很適合聽音樂。如果古典樂通常讓你睡，建議健身時不要聽古典樂。聽活潑的音樂，或讓你有活力的音樂。

#### 訣竅四：HIIT

HIIT是指 High Intensity Interval Training (高強度間歇訓練)。這裡不會講得太技術面，總之HIIT經證明是燃燒脂肪的最佳方法。舉例來說，跑一分鐘，然後健走五分鐘，重複這過程三十至六十分鐘，時間長短視健身強度而定。

#### 訣竅五：TABATA間歇訓練

這種HIIT的速度很快，經常增加時間長度和健身強度，效果也十分驚人。大多數的Tabata運動甚至可以在家裡做，所以沒有藉口不去做。TABATA間歇訓練是以四分鐘的強度間歇訓練／循環訓練為基礎。以下是範例：

1. 拿兩個相當重的啞鈴，準備某個可以踩上去的東西。
2. 一邊踩上去，一邊把兩個啞鈴高舉過頭，用一個動作完成。一邊下來，一邊把兩個啞鈴下舉到身側。
3. 重複前述動作二十秒，然後休息十秒。再重複七次，總共做八組動作。

這樣就總共健身四分鐘。TABATA間歇訓練可採取幾種不同的鍛鍊法，目標是鍛鍊整個身體，至少鍛鍊到主肌群。TABATA間歇訓練可採用槓鈴、啞鈴、壺鈴，亦可徒手訓練。試圖解釋所有不同類型的TABATA健身法未免有點困難，建議前往YouTube或瀏覽網路，就能找到大量的畫面範例。

TABATA間歇訓練是由日本鹿屋體育大學田畑泉 (Izumi Tabata) 教授研發。鹿屋體育大學進行一項為期六週的研究，針對中強度耐力訓練（即「有氧運動」）與高耐力間歇訓練（即「TABATA間歇訓練」）對最大攝氧量和無氧能力造成的影響進行比較。

研究結果簡述如下：中強度組的訓練計畫使得最大攝氧量大幅增加約百分之十，對無氧能力毫無影響；高強度組的最大攝氧量改善約百分之十四，無氧能力改善約百分之二十八。

## 訣竅六：專注於肌肉

健身時專注於正在鍛鍊的特定肌肉上，成效就會更大，進而加強肌力。範例：做仰臥推舉時，專注於胸膛的肌肉。

## 訣竅七：站在大格局思考

健身時間是思考自身成就的絕佳時機。在你的腦海裡，加深那些可帶來自主力量的句子。慢跑或健走時，我會在內心反覆說著**我很強壯**。心思一走神，就會把自己拉回來，重新專注想著那個句

子。

## 訣竅八：姿勢挺直

不要為了舉起更重的東西，就犧牲正確的姿勢。失去良好的姿勢，就會失去技巧。也就是說，不用正確的方法做運動，可能會增加受傷機率。無論是走路還是跑步，都是如此。肩膀往後縮，下巴跟地面平行。

## 訣竅九：願景

打造出難以抗拒的願景，不要移開視線。想像你想要有的身材，覺得健康又結實，此時此刻就把心力放在那上面。每天想像並體驗成功的情緒，就能獲得很大的鼓舞。把那當成現實，精神振奮起來，要起而行。什麼都擋不了你，只有你擋得住自己！

## 訣竅十：往上提升

你開始覺得自己做的運動太舒適，就再推自己一把。健身界把這種情況稱為停滯期。據說此時人們覺得自己好像停滯不前，沒有達到新的水準。根據我訓練客戶的經驗，這種情況通常發生在同一健身計畫反覆進行八週後。我們必須持續進行同一健身計畫至少六週，然後混合別種計畫。這樣

一來，不但做起來有趣，也能達到新的高峰。覺得健身計畫開始變得有點簡單，就提高強度吧。

健身計畫要結合重量訓練與有氧運動，一開始每週至少運動三天。喝大量的水，減少咖啡因的攝取（不要喝最理想），身體必須一整天都保持水分。

鹼性增強劑 (Alkaline Enhancer) 也有益身體機能運作，可向健康用品店購買。建議產品成分應含有螺旋藻、綠球藻、青稞，也應該百分之百素食。鹼性增強劑通常是粉劑，可以跟水混合飲用。喜馬拉雅岩鹽跟水混合在一起，也有同樣的效用。如果你有養魚缸，就知道水中pH值不正確，魚就會死掉。身體也是由水組成，所以體內的pH值必須平衡才行，亦即體內的酸鹼度達到七·三五。只要去藥房買pH值試紙，進行簡單的口腔測試，就能知道體內目前的酸鹼值。體內太多酸有害健康，所以開始讓體內酸鹼平衡吧。

## 練習

- 為了過著健康的人生，你一定要建立哪些運動和飲食方面的信念？
- 你為什麼想要變得健康又結實？
- 你的健康對你而言有何意義？有何價值？

專注於你做了以後會獲得多少好處。永遠別想著犧牲，只要想變得健康，就沒有犧牲可言，只有好處。

## 20—減重VS變得健康又結實

「活躍的心智不存在於不活躍的身體。」

——巴頓將軍

滿腦子只想著減重，就會關注於負面的觀念，形成長久的恐懼。只要想著減重，就只會想繼續減重下去。行銷活動把減重的想法推到我們的眼前，淹沒了我們。大家都很清楚，恐懼有如一流的推銷員，有什麼方法能比這種基於外表的恐嚇法更能灌輸減重的想法？

抱持減重 (lose weight) 的心態，就會想著「失敗、失敗、失敗」 (lose, lose, and lose) 的字眼。有了失敗的信念，就覺得永遠不會成功，所以大多數的人永遠不會感到滿足。人們對減重的沉迷化為一篇永不完結的故事。

雜誌上的性感男女多半營養不良、經過修圖，或者為了拿到工作而冒著極大的健康風險。我待過時尚界、健身界，如今專職輔導，對模特兒和其他媒體相關人員有深入的了解。我這輩子遇過許多格外好看的人們與一流模特兒，當中有些對自己的外表很沒有安全感。信不信由你，有些人也是我遇過的人當中最不快樂、最沒有滿足感的。不要誤會我的意思，外表好看確實很好，但除非你真心喜愛自己選擇的生活方式，否則就永遠不會覺得自己好看。你希望右臀減一點肉，你覺得右臂比左臂小，於是快樂的一天變得難過，而這瘋狂的狀態會持續到永遠。在許多情況下，這種心態會耗損人一輩子，忘了怎麼好好過日子！



不管是哪一個層面，全然專注於感受都是成功的關鍵。我們一定要轉換心態，專注變得健康又結實。重點在於感受，不在於別人眼中看到的外表。每個人的意見各有不同，假如是為了別人才做的，就不會感到滿意。開始有了一點皺紋，身材不如年輕時那麼好，就要討厭自己嗎？所以這個世界才會充斥著外表的難關，人們竟然相信開心的感覺是從外表開始的。你的身體是如此高技術的機器，應該受到關愛。身體容納著靈魂這如此恆久之物，理應值得尊重。運動時，務必強調運動帶來的感受有多重要，畢竟那是我們一直有動力的來由。把「先是外表好看，再來感覺開心」換成「先是感覺開心，再來外表好看」，畢竟這就是保持快樂的關鍵所在。

我認為體重計應該要用球棒敲壞才對，體重計不應該用來衡量你的成功與否。首先，進行健身訓練就會長肌肉，而肌肉比脂肪還要重。體重計絕對會讓你的腦袋不清楚，建議丟掉體重計。目標是外表的話，一夜之間是不會有成效的；目標是感受的話，卻是立即見效。

我認識的某位健身者體格很好，但我老是聽到他在抱怨身材，他總是能挑出有毛病的部位，不久就沉迷於自己的外表，人生中的各個領域都受到影響，感情關係逐漸磨損，經濟狀況每況愈下，情緒狀態跌到低谷。

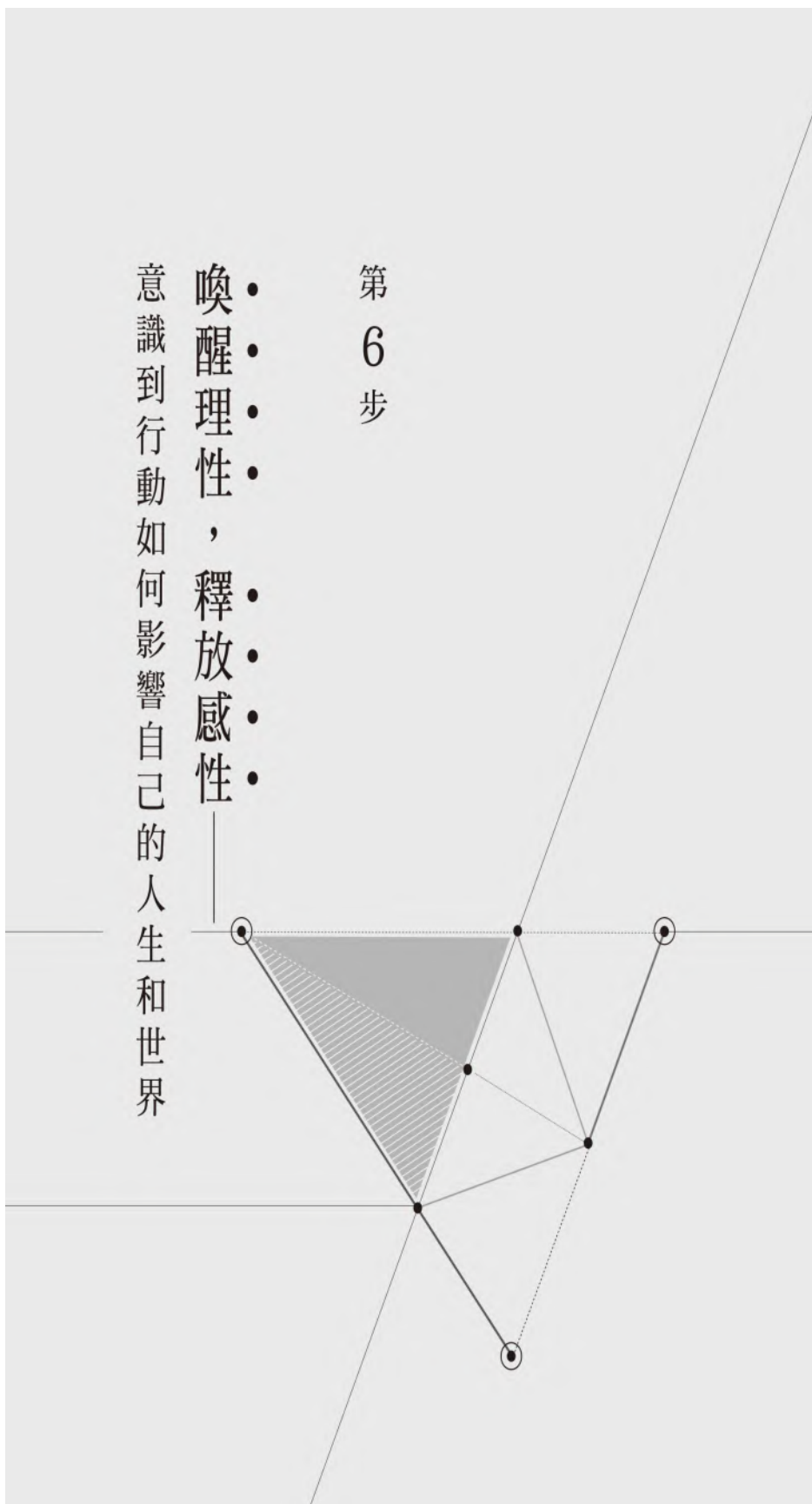
假如用那種眼光去看的話，那麼我們所有人都不完美，可是我寧願認為我們全都完美。我們的不完美讓我們完美，要是大家都一模一樣的話，這世界就非常無趣了。對於什麼是有吸引力的，我們各持不同觀點，可是只要你有開心的感覺，你在每個人的眼中就都是有吸引力的。你的熱情會散發出去，影響到別人，而你會發現目標是感受的話，身材也會立刻隨之起了變化。我替數百位客戶進行私人健身訓練，從外表中獲得快樂的人，快樂永遠不會長久，也不會感到滿足。目標是感受的人會認知到健康又結實是一種生活方式，可推動他們邁向高峰，幫助他們達到平衡，獲得美好的

人生。  
減重這種事情會逼得我們發瘋，努力變得健康又結實才是長久的生活方式。

## 第 6 步

喚醒理性，釋放感性。

意識到行動如何影響自己的人生和世界



## 21 無窮盡的人類心靈

我只能這樣嗎？

你不僅是我眼前所見，還有你的靈魂，那是你我都看不到卻都感覺得到的。

你那耐心等待的內在心靈，就是你的美好之處。面臨抉擇時，若是尚未深入了解或仔細聆聽心靈之聲，就會覺得夢想遙不可及，無法實現。

很多人對我說，他們不曉得自己有沒有熱忱；還有些人認為自己可能有熱忱，可是抱持的信念缺乏穩固的根基。我盡量用最簡潔的筆法摘要說明。我們把自己的身體視為機器，大腦藉由化學反應進行思考及想像，心臟像幫浦那樣輸送血液，肺臟讓人得以呼吸。從外表看來，這似乎很技術、很科學、很容易用來解釋人類有形的存在。然而你有沒有想過，到底是誰在負責觀察你肉眼所見的周遭環境？**是誰在控制你的機器（即身體）**？是誰覺察到你正在思考？環顧四周，想想實際上到底是誰在引導目光的焦點。我們無法自動從椅子上站起來行走，顯然是有什麼在掌控著我們。在你開口說話以前，是誰在衡量著你即將脫口而出的話語？對於這類問題，多數人會回以「I am」（是我），語氣帶著一點不確定，而那也是正確的答案。Me只是你的有形存在，I才是你的心靈，負責掌控。那是肉眼看不到卻每天都感覺到的，那是我們經常與之對話的聲音。據我猜想，基於前述現象，人再也無法控制自己的肉身時，靈魂才離開人間。

「人努力向外尋找人生，卻未意識到苦苦尋覓的人生就在內心。」

藏在內心深處的智慧清楚知道什麼很適合你，只要交由意識的聲音掌控人生，就會找到自身的美好之處。有如一股隱形的力量，藏在內心深處；有如某個人，很清楚你的真實樣貌，而你多半會把他給永遠藏起來，不讓人見。我們忙著因應環境，忙著滿足自己想像中的他人期望。人人都具備美好的心靈，因此古今諸多男女才得以對抗重重困難，化不可能為可能。人各有天職使命，是別人做不了的；人各有位，是別人坐不上的。這點只要大家都明白了，就能夠活出夢想的人生，還有一點更為重要，那就是世界能夠真正大同。然而持續忽視這類處境，就會留下大洞，我猜想這情況致使許多人掉入洞裡頭。

人類的心靈十分迷人又無窮無盡，儘管陷入的困境是社會大眾多半認為不可能克服的，還是能夠克服，從古今歷史就見證過了。一個人能改變整個世界的走向並落實變革，能在最悲慘的處境下存活下來，能創造出過去認為難以成真的事物。

在勇於走上真理之路的人們身上，我獲得不少鼓舞。在此特別要提到曼德拉，他完美展現出人類意志遠大於眼前逆境。曼德拉懷有強烈的熱忱，能成功團結大眾，呼籲和平與平等權利，這也是南非種族隔離政策遭到推翻的主因。曼德拉在小村子裡長大，我們今日擁有的資源他幾乎一樣都沒有，還受到白人至上主義者的壓迫。他的願景就是幫助同胞，卻因此銀鐐入獄，服刑二十七年。多少人經過六個月或一年的時間，碰到的難關不及曼德拉的一半，就逕自放棄夢想？曼德拉生平最大的樂事、最私密的時光，就是一邊聆聽韓德爾或柴可夫斯基的樂曲，一邊觀看太陽緩緩落下。這在牢裡是做不到的，而他發覺自己最想念的都是生活裡那些平凡的時刻。

曼德拉出獄三年後，當選南非總統。人類心靈創造出極致的燦爛，例子何其之多，曼德拉的故事只是其一。那些人物其實都跟我們一樣是普通人，我們只是忘了自己也具備同樣的心靈力量。只要懷有難以抗拒的願景，只要決心克服重重阻礙，還有最重要的，只要對人生抱以熱情，就能擁有無窮的可能性。

「原可活出精采人生，卻把格局做小，妥協接受次好人生，這樣會找不到熱情的。」

——曼德拉

## 22 泰國靈性之旅

「朝向正確的方向，就只要繼續往前走就行了。」

——喬瑟夫·葛斯坦 (Joseph Goldstein) 的  
《內觀體驗》 (The Experience of Insight)

我剛開始寫這本書，一直想去亞洲一趟，跟僧侶對談。我知道自己在西方國家在此處找到了內心的平靜，卻總想得知僧侶的內心到底有多平和。之所以要離開西方來做這件事，是因為想看看宗教、文化背景、社會地位、環境截然不同的東方人，跟我在內心深處的發現有沒有類似之處。我決定在書寫完以前去一趟，然後把心得寫到書裡頭。我記得這件事跟母親提過，當時沒錢又沒工作，卻很篤定這件事會發生。我不太在乎這件事會怎麼發生，何時會發生，總之就是知道書寫完前，自己會促成這件事發生。

約三週後，我在海邊寫稿，收到朋友傳來的簡訊。凱蒂從事旅遊業，當時才剛認識沒多久，她跟我說，公司派她去泰國曼谷視察幾間旅館，問我想不想一起去，行程是一週，公司會支付費用。我立刻全身起雞皮疙瘩。我問她為什麼想邀我去。她說，她有很好的感覺，就算認識沒多久，卻覺得是親近的朋友，也信任我。

我的腦海裡突然浮現一個問題：「是發生了神秘事件？還是背後有原因可解釋？」我再度靈光一現，我很清楚，這件事的發生是因為我的改變。假如我遇到凱蒂時，還保持先前的想法和行為，

那麼這個機會就永遠不會出現。大家對我說，那是我運氣好。不過我隨即提醒對方，是我早在那件事發生前就先創造出那件事。那件事早就在我的腦海裡一陣子了！凱蒂不曉得我想去亞洲，這件事我決定不透露，怕她以為我腦子壞了，不邀我去了。

**我只能這樣嗎？**

做出美好的行為，就會獲得美好的經驗。美好的經驗帶來意想不到的機會，而意想不到的機會又帶來美好的經驗。

我覺得該進一步行動了，於是就在網路上搜尋有沒有僧侶可以跟我會面。請注意，不是隨便一位僧侶都可以，我想要找大師，也知道自己無論如何都能跟對方見到面。於是，機會來了，把我知道的事情化為現實。我寄電子郵件給很多人，卻沒收到回覆。我沒有因此就慌了，還是繼續堅持下去。我在網路上看到有人探訪曼谷皇宮寺廟時，跟僧侶簡單聊了一下。出發前一週，凱蒂把行程表寄給我，看我有沒有想改的行程。行程表內容如下：

第一天：抵達曼谷，在PP旅館吃晚餐。

第二天：去MBK購物，午餐等。

第三天：早餐，暹羅百麗宮百貨等。

第四天：皇宮寺廟之旅，有英語導遊。

實果！我又一次感動不已，心中所願再度成真。這件事的發生就是為了實現我的願景。我有如共同創造這一切的人，而在那個當下，我知道自己找到了人生的關鍵——**心與物之間的至高力量**。



我在臥房裡跪了下來，大喊：「謝謝祢！」這一切全都始於強大的願景，也開始在我周遭發生。我看了這封電子郵件，決定打電話給凱蒂，讓她知道怎麼回事。她相當訝異，還跟我說，她會聯絡泰國的窗口潘賈，看他能不能安排我跟僧侶會面。

出發前一天晚上，我們跟潘賈約了見面，一起共進晚餐。我把自己的情況跟他說了，我們開始進行相當深入的討論。潘賈敞開心胸，跟我談了他的人生。我們立刻就變成朋友。他說，他很驚訝，西方人年紀輕輕竟然會有這麼深入的思考，還跟他有了這麼深入的對談。他還說，我看起來不像是那種樂觀擁抱人生的人。然後他一笑置之，還說他學會了不去用外表評斷人。這實在令人啼笑皆非。

他見了我在這話題上流露的真誠感受，就對我說，他會盡全力安排我跟僧侶進行一場很棒的會談。他還訴說了自己的精采人生故事，也允許我跟讀者分享。如果想聽聽毅力的故事，想知道人是怎麼追逐夢想的，那麼以下就是你會想聽的故事。

## 讓人想活出精采人生的故事

「坐擁許多財富、內心卻不平靜，猶如身處溪流卻口渴而死。」

——尤迦南達 (Yogananda)，印度瑜伽行者

潘賈在泰國南部的小村裡長大，跟父母和十二位手足同住。住在這種地方，錢不太重要，都是靠土地自給自足。西方人會把這種處境歸類成貧窮，可是對住在那裡的多數人而言，可不願把這種

富足的生活換成大都市的生活。潘賈小時候用竹竿捉魚來吃。他們沒有時鐘可以看時間，家裡的人每天都叫潘賈去外頭看那架經常飛過的飛機飛來了沒有，他們知道那架飛機每天都是同樣的時間起飛。

潘賈對我說，他那時一直覺得自己註定要離開家鄉。他想去曼谷讀書，但父母對城市生活有誤解，不希望他離開家裡。他會是第一個離開村子的家族成員。他滿腦子只想著去曼谷，決定前往曼谷追尋夢想。他到了曼谷，沒錢也沒地方住，而出身鄉下，在城裡找不到工作。於是

是他去廟裡當了四年沙彌，這樣就能填飽肚子，有地方住，還能讀書。他的職責就是侍奉僧侶、打理園子、清掃、準備食物，反正有什麼事要做就去做。他對我說，當時他跟他們說，他是南方來的，大家就很同情他，而他連忙用堅定的語氣說，比起他在城裡見過的人，家鄉的人還比較快樂。他為著瑣碎的小事不高興，總是立刻提醒自己，起碼還有食物可以填飽肚子。

潘賈讀完書，在旅遊業找了份工作，後來成了世界旅行社（World Travel Service）的老闆，過著他心目中的美好生活。數年後，他回到村裡，父親很擔心，問他去了哪裡，最後一班火車早上九點到站，但他竟然中午十二點才出現。他對家人說，他是搭飛機來的，大家都嚇了一跳，他竟然坐在飛機裡。

潘賈小時候抬頭看飛機報時，就已經在想像著自己坐在飛機裡的模樣。現在他的工作要前往世界各地，一年裡大部分的時間都在坐飛機出差。最後，在我見過的人當中，他那謙虛為懷的態度堪稱數一數二。這位對世界貢獻良多、成就非凡的人士承認自己在有所成就前就已經成功了，在當沙彌勉強過活時就已經對自己的人生心懷感激了。

我們對一切理所當然的態度，有時會讓我訝異不已。每次察覺到自己在抱怨一些雞毛蒜皮的小

事，就會想到潘賈的經歷。我們當中有許多人把時間浪費在抱怨上，任由機會流逝，或者不再創造機會。潘賈這種人的故事真的會讓人想盡情活出精采人生，不是嗎？

## 往前更進一步

「清靜為天下正。」

——老子

探訪皇宮寺廟的那一天來了，導遊山姆前來迎接我們。那天的情況很有意思，山姆前一天才知道自己要帶我們去參觀寺廟，他有個兄弟在我們預定探訪的其中一間寺廟裡。山姆跟潘賈談過後，設法安排我跟泰國境內頗受敬重的高僧會面，那位高僧正好待在同一間寺廟裡。他去海外辦研討會，前一天才返回泰國，他行程很忙，安排一對一的會談並不容易。山姆不斷提醒我，這事不能成還要等對方來電。我用堅定的語氣對他說，會成的，我就是知道。我正在實現願景，所以才會來到泰國。就在我們即將探訪當天最後一間寺廟的十分鐘前，他接到電話了，於是我們就去了。

我就知道事情會發生，我就覺得自己會碰到高僧。這位高僧是本坦（P. Boondham）博士，他是哲學博士，有好幾個碩士學位，還負責教導其他僧侶。他上過電視和廣播，去過世界各地（包括美國），在研討會上講過心志的力量與內心的平靜。他說過的名言印在鑰匙圈上，還代表泰國出席好幾個世界和平高峰會，多國領袖也都知道他。他對我說，幾個禮拜前，他才見過我的出生國澳洲的總理。最重要的，我希望是私下會面，沒有別人在場。

我知道本坦的行程很忙，只有半小時左右的時間，就盡全力把自己該對他說的話給想了一遍，因為我知道自己原本需要更長的對談時間。我決定放輕鬆談，不去管時間的限制。最後我們談了兩小時多，他還請我兩天後再回來。兩天後，我們又談了幾個小時，還交換了禮物和聯絡方式，成了兄弟之交。我把我們倆對談的內容給記錄了下來。本坦博士的英語不流利，不過以下內容是依照我當初在筆記本上面寫的文字直接謄寫，只是調換了順序，這樣就不會弄混了他話裡的真實含意。

## 心靈大師——第一天

「心靈猶如降落傘，打開了才有作用。」

——詹姆斯·杜瓦爵士 (Sir James Dewar)

我走進廟裡，興奮中帶著一點緊張，前來迎接的是一名瘦弱的長者，他的存在感深刻得令我難忘，旁人請我在他的前方坐下來。一名舉止謙遜的僧侶走了進來，把水端給我們倆。我們倆喝了水就繼續進行。光是他在場，我就能感受到他那泰然自若的本性和內心的平靜。他的神態舉止是我在西方國家未曾見過的，我不由得全神聆聽他說的每一個字。

起初，我們談了一些基本的佛教儀式，點蠟燭、點香等。他從來沒有試著要我去改信他的信仰，也沒有推銷佛教給我。他發自內心去談全人類，我深感敬佩。

他的話語微妙隱晦，但字字鏗鏘有力，飽含意義。下文是本坦說的一些話，全文沿用他的說法，未經編寫，跟我實際聽到的一樣：

人不要盲信，也不要迷信。你要跟自己的信念好好論證一番。真正的快樂只來自於內心。心靈不訓練，就會變得脆弱。

正道是人人都能走的路，是和平與愛，是唯一能找到快樂的道路。

接下來是八正道：

正見

正思惟

正業

正語

正精進

正命

正念

正定

## 正見

明白事情的發生都是正確的，不只是事情當下呈現出的樣子。時時保持正見。

你愛自己，就會愛別人，因為你更懂得了。

我們都是人，都有同樣的感受。正見讓你行為正當。

## 正思惟

思考時，一定要正確思考。不要出於憎恨，要出於愛，無論碰到何種情況，都要堅忍不拔。心淨。

心受到瞋覺、欲覺、害覺的影響，這些必須去除才行。

人類沉迷於物質，人類的心靈因此不自由。

唯有掌握思維、靜觀、堅強才能解脫。

## 正業

身口意三業正確。

## 正語

說真話，不說謊，不欺瞞。說正話，對別人、對自己不要口出惡言。

## 正精進

以正當合法的方式努力，君子愛財，取之有道。

## 正命

養家必須做得正確正當。不要違反法律規定和社會規範，不要犯法，不要違背社會善良風俗。

## 正念

必須修習及訓練心念。

以正念和智慧掌控心念。心生煩惱，就試著保持正念。

全神貫注。

定住心神。時時安住心念，正常去感受。

正念與智慧，要堅定不移。

## 正定

心不快樂就生煩惱，應修持靜觀，藉此專注心念。

修持觀息法（Anapanasati），亦即經由鼻子吸氣呼氣，靜坐，掌控心念。專注呼吸，只想著

呼吸。

以下強調本坦第一天最後對我說的一些話：

我們的感受皆由心念所造，無一物是外在造成。

心主宰肉身，心主宰行動，心主宰人生。

人屈服於妄語——欲覺、瞋覺、害覺，應努力斷除。

我們談完後，交換聯絡方式，本坦博士有意在幾天後再會談一次，我很開心。

## 心靈大師——第二天

我只能這樣嗎？

自我覺察不是毫無錯誤，而是能從錯誤中學習並修正錯誤。

下午一點半，我抵達寺廟，所有僧侶都對我點頭微笑，他們前兩天就見過我了。我不清楚本坦博士對他們說了什麼，他們都很親切，我很感動。這些舉止謙遜的僧侶為我端水，請我坐下，這番經歷跟我過往經歷過的截然不同。在寺廟的園子裡，我深切感受到平靜、和平、愛，那裡的能量令人難以置信。當天的氣溫高達攝氏四十度，灼熱如火，但周遭的謙遜氛圍讓我忘記了高溫。一名僧侶帶我進入寺廟，博士坐在兩天前同樣的位置上。他坐在神壇底下，雙腿盤坐，穿著橘色的袍子。我坐了下來，而他從薄薄的坐墊上起身，朝我走了過來，坐在我的前方，跟我一樣坐在硬邦邦的地



面上，然後開口說話。

## 正確給予

假如有人走過來，請你給他一條魚吃，不要給了魚就罷。假如你給了魚就罷，他會一直回來請你給他魚吃，一次又一次。給他魚吃，還必須教他釣魚才行，這樣他就能靠自己，他會學著釣魚，釣到很多魚，然後教別人釣魚。

## 以身作則

博學者有可能教書寫書卻永不付諸行動。別過著有如分菜匙的人生，分菜匙可以用來舀蘋果、香蕉、橘子，卻永遠嚐不到人生果實的滋味。人生不該當分菜匙。

我們獲取知識，形成概念，然後必須付諸行動。

有些人懂得很多，卻永不積極行動。要邊做邊學。

有些事情不容易懂，你有權評論，探究真相。相信有智慧的事情。

行為的是非對錯端賴於行為。

除非心靈獲得解脫，否則做出錯誤的行為，連內心也不是完全接受自己做的事。

## 快樂

短暫的快樂：吃美食，坐在舒適的椅子上。

獲得的快樂：買新表、買漂亮衣服、買好車，家人讓你快樂。

達到的快樂：發自內心，覺醒，必須心定。這是真正的快樂。

- 物質的便利不是真正的快樂。

- 我們的思維必須正確、清淨、純粹。瞋怒越少，貪欲越少。必須時時以想法和行為控制熱情，別受到熱情的控制。

- 失去某樣東西，錯覺會開始接管，而你會開始擔起心來。

- 生來就沒帶手錶而來，死後手錶更是帶不走。我們不需要手錶，手錶永遠不會讓我們十足快樂，也應該永遠不會讓我們難過。

人人都需要平靜，從裡到外都是如此。外在的平靜很容易，但新車帶來的只是短暫的快樂，很容易重現。內心的平靜難以達到。唯有正念才能保持快樂。

我們必須先有正念，也就是訓練內心在各種情況下都能堅定應對，並運用智慧來引領自己。容易瞋怒的人沒有正念，也沒有堅定之心。

## 向內尋求才真正能開啟人生的大門

接著，本坦博士解釋泰國南部的年輕人在學校會學倫理科目。本坦密切觀察那些學生，說倫理

課對學生的成長與學習造成莫大影響。我很訝異，他竟然會提到這點，長久以來我的其中一個願景就是希望西方有倫理課。我們開始聊年輕人和其他日常事務，舉例來說，新聞每天呈現大量的負面能量，只會讓大眾心生恐懼，而損及大眾和世界。

我們還提到父母、兄弟、很多人把自己的信念系統教給年輕人，可是他們顯然連自己都幫不了自己。你要是說一套做一套，別人——尤其是小孩——會聽得進去嗎？他們的行為取決於你做的事，不是你說的話。基於人道而教導和平，正是世界各地正在採行的做法。

不久前，大家還以為戰爭可以用來促成國家的繁榮，現在和平才是人人成功的唯一之道，這是不可否認的真相。我們甚至團結一心，制定「全球和平指數」（Global Peace Index，GPI），用於量測各國的和平程度。根據全球和平指數，國家越是和平就越有生產力，而制定策略者從這類資訊發現和平與繁榮是共存的。如今全球致力於和平，畢竟只要達到和平，就能更聰明地把心力放在更重大的議題上，比如說，治療疾病，維護大自然好讓我們生活在更美好的環境；採收作物好讓更多人有食物吃；調節全球氣溫，改進科技等，這些事情更值得我們花費心力，不該把心力浪費在那些自我本位的男女引發的荒謬戰爭。促進世界和平，營造出後代子孫理應享有的生活環境，人人都有一份責任要盡。

白天跟本坦博士對談，晚上回到旅館，凝視窗外。我俯瞰著燈火通明的曼谷城，自在感油然而生。我坐在那裡，思量著白天發生的事情，還有本坦給我的回答，這種種一切肯定會為我的人生帶來永遠的影響。我發現了自己所尋求的，那是愛，是人人內心皆有的愛。無論身處於世界哪一處，無論宗教背景為何，無論社會設下何種限制，真理都是一樣的，放諸四海皆準。我們全都是人，我們全都有同樣的感受和情感。

這樣的一位東方人——年紀大約是我三倍的佛教僧侶——竟然跟我這位西方年輕人有著同樣的感受，實在令人訝異不已。我有著截然不同的人生經驗，我來自不同的宗教背景和社會群體，可是人類的愛十分強大，足以建立緊密的人際關係，讓大家互敬互重。打開眼界，放下自我，就會發現人與人的連結可以讓大家團結一心，可以有力量永遠改變這世界。我以前老是在想：「一個人哪能做到什麼？」現在我懂了，那種想法會在過程中影響到自己的人生。試想，假如每個人都有那種想法，這世界就完了。

從前的我為了設法安撫內在，只懂得向外尋求，後來才終於發現，向內尋求才真正能開啟人生的大門。

## 23 不只是你的人生

### 人生由你開始——隨時隨地

我只能這樣嗎？

過著別人的夢想，好比剪翼的鳥兒，抬頭就能望見自由，卻只能緩緩行走，設法飛走。可是鳥兒遭主人拾起，放回籠裡，痛苦至極。過好你的人生！

有一種觀念認為人一定要跌入谷底才能看到人生的另一面，這種觀念或許多少有其真實性，但之所以為真，只是因為我們一直相信這種觀念罷了。若是餵養這類想法，就表示人會覺得自己沒像別人那樣低潮就無法進展、無法覺醒、無法迎向美好嗎？我老是聽到這類說法，所以一定要加上這部分的内容。

某個人說：「你經歷過的那些事情，我連一半都沒經歷過；或許我經歷過的話，就會實現了。」很多人都這麼說，這個人只是其中一個，而我覺得這種說法離真相可說是天差地遠。有些人甚至會以堅定的語氣說，我肯定有一堆「人生經歷」，才會獲得我教導的那些知識。可是誰沒有一堆經歷啊？我只不過是決定深入探究自身經歷，才終於找出一堆答案，讓自己從中獲得成長。

可惜有人非得等到陷入低潮才能覺醒。我們都有各自的人生經驗，你人生中肯定有時會覺得茫然困惑，或許你現在就是如此。我之所以知道不一定要跌到谷底才行，就在於我的某位好友，他發現了自身的美好之處，還說自己在決定深入探究以前，生活過得相當愉快。

他提出問題、某些信念受到考驗時，確實稍有不妥，卻從中獲得成長。有時他會凌晨三點傳簡訊給我，因為他深切探問自己，需要第二個人提意見才行。我總是這樣回答：「無論你舊有的信念會受到多少考驗，如果那件事看起來能改善你的人生，如果那很合乎情理，在你眼裡也有意義，幫助你對每個人、對每件事流露出自身更關愛的本質，那麼沒錯，就去做吧。」

只要開放心胸，掙脫限制，從其他來源獲得知識，就能找出自己的真實本貌。正如大家所理解，跌到低谷只是一種觀點，於是我選擇把低谷看成「覺知點」。

人人都有想要的東西，唯有個人開始著手改變，才能獲得自己想要的。意識到自身的內在力量是一種個人選擇。就算在人生中面臨異常艱困的難關，要不要選擇在艱苦時刻獲得成長，還是操之在己。因此有人把自己的問題告訴我，我會這樣回答：「是問題？還是選擇？」仔細想想吧，那些真的是問題嗎？還是說我們在艱苦的時刻有一堆選擇要做？問題二字太過設限了。我們總是面臨無數的抉擇，影響我們的重心方向。下次你說「我有問題」，改說「我有選擇」吧，看看自己的感受會變得多麼不一樣。

## 要做的事和不做的事，展現你是什麼人

「人們會忘記你說過的話和你做過的事，卻永遠忘不了你帶給他們的感受。」

——瑪雅·安傑羅 (Maya Angelou)，詩人

突發事件會真的嚇你一跳，同時也在提醒你你是走在正軌上。你內在開始感受到更多的愛，開始

投射於外在，此時你的真實本貌就會開始浮現出來。就算受到考驗，也不會因此產生失敗感，而是獲得認可與成長。你的觀點變得更加堅定並有所進展，某些事情開始加強你的觀點。某個下雨的晚上就發生了類似的情況，再一次有助於塑造我的命運。

那間超市成了我再次覺醒的地方。當時，我正走進超市，看見有個小孩，最多十歲吧。晚上十一點，他卻是一個人，抽著一根菸。他年紀那麼小，顯然受到社會信念的約束，還茫然得不知所措。我注意到四個人從他身邊走了過去，忽視了他設法起的話頭。他走近的方式很有禮貌，卻沒人留意到他，也許他們太過忙著餵養自我吧。

我認為大家可以從小孩身上學到很多東西。我們年紀越大，就越是以為自己變聰明了。小孩摸到東西，手燙傷了，就會知道再也不要碰那東西。我們大人有多常燙傷卻又繼續同樣的行為、獲得同樣的結果？

我正要離開超市時，小男孩問我會不會踢足球。我回答說不會，但會其他的運動。我好想跟他聊一聊，我想對他說，愛一直就在他的內心，他在這世界有重要的角色要扮演，他很特別，無論誰對他有什麼看法，他只要相信自己，就什麼事都做得好。這些想法全都浮現在我的腦海裡，但我進了車子，開車走了。開車開到一半，我的想法變得更堅定，感受變得很強烈。我把車子調了頭，回去找他。他人不在那裡了。

我立刻覺得自己對這孩子疏忽了，不得不忍住淚水。這件事帶給我一個強大的啟示，那孩子或許再也聽不到了。我的話語或許會有力量，最終能永遠改變他的人生。要是聽到我那簡短的啟示，他也許會有不錯的結局？

或許他人對他的結局已有定見，所以才會忽視他。他們沒讓他知道他也是個人，反倒有可能多

少促成另一篇傷心的故事。我意識到那男孩沒人引導，接下來有可能會吸毒，但只要幾句話就有可能救了他。那就是當中蘊含的力量。

「起身說話需要勇氣，坐下聆聽也需要勇氣。」

——邱吉爾

我起初很沮喪，後來意識到自己有能力做出改變，心情才有所轉變。我獲得更大的人生意義並掌控方向，才不要任由種種限制綁得我停滯不前。我熱切地想要助人，全世界都在跟我說要開始付諸行動了。這樣的機會讓我們看清真正的自己，而且也唯有如此才能獲得滿足感。想看見這世界有怎樣的改變，自己就必須成為那樣的改變，**我們做的事情和不做的事情，都展現出我們是怎樣的人。**

那些人走過去不管，就算是失敗嗎？當然不是，但也必須承認他們對那個人展現出的能量多少造成他們內心的混亂。假如我們明白這點也有能力做出改變，那麼我們不只是拯救了周遭的人，也拯救了自己。我們正踏在了解自己的旅程上，而這類行為於我們有益。有智慧的人會懂得助人就是助己的道理。

## 扶持年輕人獲得真正的成功

「孩子需要榜樣，不需要批評。」



——朱貝爾（Joseph Joubert），法國文人

年輕人顯然迫切需要適當的引導。我們這一代教導給孩子的，是我們認為孩子對事情應該有何反應，並傳授自己個人的信念給孩子。正如前文所述，我們抱持的信念有些不一定是真理，那麼才能知道自己的教導正確無誤？就算我們是大人，也不代表我們沒受到負面影響並傳授給下一代。

當我們轉錯了方向，有些孩子會直接告訴我們。我姊會抽菸，老是被她那四歲的孩子責備，有時小孩比我們大人懂得更多。然而大部分的時候，我們要做榜樣才行，所以這裡有幾項訣竅，可讓我們留意自己給孩子的教導能否讓孩子的人生獲得自主力量。首先，我們必須確保自己給孩子的教導會邁向真正的愛。其次，對於自己給孩子的教導必須提出質疑，自問那是怎樣有益他人，怎樣影響孩子的人生。「如果我確實把愛和真正的成功教給孩子，那麼我是否做到了言行合一？孩子到了不得不自立的時候，這樣的信念會對孩子的幸福造成什麼不利的影響？會不會讓孩子無法改善及豐富生活品質，反倒產生更多的憤怒並相信自己會失敗？這樣的信念會對我的人生造成何種負面的影響？那些信念其實是在設限嗎？」總歸來說，就是對你憑自身信念學到的功課，要真正地更深入探究，藉此幫助年輕人獲得自主力量，扶持年輕人過著有品質的生活。你在這麼做的時候，自己的人生也同樣獲得改善。

我們往往把自己個人的信念系統教給孩子，可是孩子在電視上看到的、跟朋友學到的、在學校聽到的，卻跟我們的信念系統截然不同。這些全都混淆在一起了，我們真能改變世界的走向嗎？為人類找出一條共同的道路，可說是愈趨重要了。我們忽視了學校和家庭教導的最大功課，也就是要

教孩子去關愛、尊重、感激眾人；要跟孩子說，憎恨、不尊敬、批評別人的長相、社會地位、宗教背景，只會替自己設限；要跟孩子說，大家全都在同一艘船上，應該共同尊重自己的同胞。務必讓孩子意識到那類事情會大幅影響到他們的人生。

身為成人的你有責任讓孩子學會關愛和仁慈，這是你清單上的第一要務。然而更重要的，必須言出必行。

不管文化上的差異，試想，有人問我們是什麼，而我們全都回答：「人。」這一個字蘊含的力量足以改變世界，這一個字的答案不把我們區別開來，你能想像這答案會對全世界造成什麼樣的改變嗎？我成長期間，跆拳道黑帶並贏得金牌的李小龍一直是讓我獲得鼓舞的其中一人。我看過一個訪談，主持人問李小龍認為自己是中國人還是美國人，李小龍回答：「你知道嗎？我想要把自己想成是人類的一分子，在同一片天空底下，在同一個天堂底下，大家都是家人。」如果我們讓自己、讓年輕人都做好準備，足以應對日常面臨的難關，那麼結果肯定出乎意料。我們必須教孩子共同尊重一切事物，讓孩子明白自己屬於這世界，而這世界屬於孩子。

我在購物中心看見有個孩子的腦袋不小心撞到椅子，於是就有了靈感寫這個主題。那孩子哭了起來，他的媽媽罵了笨椅子，還要孩子打回去。孩子打了椅子就不哭了，臉上露出微笑。周圍的人都笑了出來，覺得這情況很可愛。我認為這孩子只學到了滿足母親的自私渴望，她就是再也不想聽他大哭大叫，不想覺得丟臉。雖然這或許看似瑣碎的小插曲，但那孩子長大以後，就會認為自己面臨生理上或情感上的傷害，最佳的選擇就是報仇，這會是他的潛意識反應。這不但是錯誤的觀念，也是假象。因此我要再說一遍，**我們給下一代的教導至關重要**，畢竟信念系統會影響我們所做的決定，進而左右我們的人生。

唯有適當的教育才能改善人生的品質，所以我才會說，做出改變不一定要跌到谷底。我們做出細微的改變並教導孩子懂得滿足感和關愛，別讓孩子在日後的人生經驗中才學到教訓。孩子在人生路上肯定會碰到難關，我們全都是這樣，但只要我們和孩子都受過適當的教育，就能邁向真正的成功。

## 24—生命的奧秘

若真正去思索浩瀚的銀河系和腳下的這個天體，就會不由得想探究周遭的奧秘。設法想出所有的答案會把我們給逼瘋，也無法真正去擁抱我們所知的人生。我在人生旅程中領悟了一些事情，在此想跟大家分享。這些領悟至關重要，有助了解人生、豐富人生。

### 過去、現在、未來

「今日之我源於昨日之心念，今日之心念建構明日之人生：

人生是心之所造。」\*

——  
佛陀

為了體驗到完整感，就必須做此斷定：「真實進而完整的事物唯有當下此刻。」你有沒有想過昨日是去了哪裡？看看四周，你捉得住昨日嗎？昨日並未消失不見，畢竟人生中無一物會就此消失。這世界當中的某個部分是怎麼離開這世界的？終究是離不開的。那麼如果你的體驗還存在於某個地方，會是在哪裡呢？只存在於你的心裡！那只不過是你那廣大無垠的意識領域裡留存的另一件事物。也就是說，它可取用、可再產生、可相信，正如我們對自身未來所產生的想法。我們牢牢固守著過去的想法、未來的想法，卻忘了最重要的時間——現在。我們對過去的想法再度化為現實

時，對未來願望的想法第一次產生時，現在仍體驗得到，不是嗎？

舉一個「過去想法再產生」的例子吧，一個月前，你辦了一場家宴，大家都很快樂，而現在你要再辦一場類似的家宴。至於未來想法的例子，就是創造你未曾有過的經驗。然而獲得自己渴望的體驗，卻太過忙著想東想西，沒有處於當下此刻，因而不夠珍惜那個體驗，我們有多常這樣呢？這種生活方式太過普遍了，很多人都是這樣。

有些人設法緊抓著自己的過去，緊握著曾經有過的快樂經驗，他們的滿足感奠基於過去。這樣確實能快速獲得一些滿足感，但要獲得真正的滿足感，唯一之道就是擁抱現在的美好。無論面臨何種難關，我總是會回到此時此刻，平靜感頓時油然而生。我這麼做是為了讓躁動不安或游移不定的心思清淨下來。這麼做了之後，就能把有益你的事物正確歸位。

認清所有經驗都存乎內心，就表示我們對其有掌控力。你肯定曾經回想過去的某段經驗，而看待那段經驗的心態卻有所轉變，那段經驗本身似乎也隨之轉變，好比你最初覺得某件事是壞事，但進一步評估後，卻覺得同樣的經驗變好了。我們必須認清一點，人總是可以採用另一個觀點看待處境，而處境本身並未改變。你可以換個心態去看待處境並從中獲益。無論是哪種處境或經驗都適用，只要心神專注就行了。

我只能這樣嗎？

活在當下並不是不在乎未來，其實是以覺知創造未來。

大家經常聊到過去和未來。過去就跟未來一樣，只是腦海裡的畫面；然而過去和未來的畫面會

影響到我們現在的行為舉止。你就是腦海裡的相簿編輯，那種引發難過情緒的相簿，你會不會反覆去看呢？那麼你為何要反覆去看腦海裡的畫面呢？如果我們認可自己的掌控力，就能真正欣然接受自己在此時此刻所下的決定，畢竟我們都很清楚其他的一切基本上都不是真實的。白話點說吧，多數人一整天為著已經發生的事情擔心不已，為著尚未發生的事情緊張不安，這樣未免荒謬又不理性。他們在腦海裡創造出想像的情境，在這過程中害到自己。他們把想像的畫面視為優先考量，影響到他們在人生中創造出的事物及吸引到的事物。說來有意思，過去和未來的事情都不是真實的，理應永遠不用擔心緊張才對，可是不斷去想的話，想像的畫面就會化為現實的一部分。

我們的想法會化為真實，這件事實從歷史上的眾多偉人就可得知。

這裡有個小練習給讀者做做看。**此時此刻，把一隻手從這本書上面移開，反覆上下移動手指。仔細觀察手指，專注看著手指的動作上約三十秒。**

現在觀看整隻手，觸碰那隻手，擁抱那隻手。**你處於現在。**做練習時，有想到什麼事害你擔心起來嗎？當然沒有了，因為你專注於當下此刻，你回到現實。

你曾經為哪些事情感到緊張不安呢？看看四周吧，沒錯，那些事情只不過是你在腦海裡反覆重演的故事畫面。

與你的心合而為一，就表示你有力量隨意操控心。是誰在掌控你的想法？是你。真正的成功人士對此都有所知並有策略。要認清一點，有力量在腦海裡創造情境或故事的人是自己，如此就能想像出有益自己的情境或故事。至於那些帶來不利影響的故事，隨即會受到攻擊並遭到壓制。以上就是成功人士都懂得的訣竅。

我曾經讀到一段文字，說有一種好方法可處於現在此刻，那就是抬頭看雲。眼裡只看到雲朵就

是處於現在，在雲朵上看見臉孔或形狀就是心思游移不定。我們無法一直處於現在，心思肯定會游移不定，但一知道某件事影響到人生，就回到此時此刻讓腦子放空，那麼就是擁有了力量。多數時候，心思的游移應該是為了讓過去的經驗變得合理，為了替未來開闢一條自主的道路。如果兩者都不是的話，請在此時此刻尋求慰藉。

「過好人生的技巧就是活在當下此刻，就是意識到自己是神運用的媒介和表達工具，盡量讓當下此刻變得完美。」

——艾米特·福克斯 (Emmet Fox)，心靈導師

我們對現在的想法——無論是不開心的經驗還是想像出來的美好人生——肯定會影響到接下來要做的事，承認了這一點，應對人生的方式就會真正改變，因為我開始擁抱當下此刻，以有生產力的方法運用時間。我意識到自己現在的想法、話語、行動具有左右人生的莫大力量，因此我不會再拖延了。**新的每一刻創造出新的機會，那是人生給予的一張白紙，有待書寫。**你可以思考自己想要的，感受自己想要的，創造自己想要的。下次你發覺自己固守於過去的經驗或「萬一……該怎麼辦」的情境，進而對你的狀態造成負面影響，請對自己提出以下三個問題：

我想思考什麼？

我想感受什麼？

我想創造什麼？

是誰掌控了你的思考？是誰掌控了你的感受？是誰掌控了你創造的事物？人生中的前述三大層面全然是你做出的選擇，這三大層面受你掌控，所以要做出聰明的選擇。

要創造出值得回首的事物，就一定要改變現在的決定。你在腦海裡反覆重演的情境，你對自己訴說的故事，都能左右你的人生。

## 你的創造天賦有無限可能

「無論你是覺得自己做得到，還是覺得自己做不到，你都是對的。」

——亨利·福特，美國汽車大王

人生充滿無限的可能性，你現在選擇做的事會創造出接下來出現的事。一切始於內心的想法，再化為口中的話語，然後藉由行動展現出來。**願景化為現實，好比是拼拼圖，首先要仔細觀察成品的樣子，在腦海裡留存畫面，然後開始把一片片拼圖給拼起來。**人還具備自由意志的天賦，因此接下來要創造什麼，全看你的決定。如果你決定思考某件事並對那件事抱持強烈的信念，那麼無論那件事是什麼，你都會創造出來。世上存在的每一件東西都是某個人創造出來的，一切始於腦海裡的畫面，始於強大的願景，接著是抱持熱情，付出行動，創造出來。桌子、橋梁、書本、畫作全都是依循同樣的準則創造出來的。

我們顯然也是一整天依此準則促成大多數事物的出現。心智的力量很強大，使我們得以專注在一件事上面，並在這麼多的選擇當中，讓那件事成真。假設你選擇在早上十點去店裡買一套你想了



很久的新衣服，買衣服始於一個念頭，然後你跟人說你要去那家店，接著你在腦海裡創造出買衣的情境。就算當時那家店只存在於腦海裡，但你就是知道自己要去那家店。你打算早上八點起床準備，而你為了把腦中的畫面化為現實，採取了適當的步驟，於是那就變成你創造出來的。

我只能這樣嗎？

你只要落實創造的力量，自然而然就會在眾人之中脫穎而出。

反之，如果你決定不去那家店，那家店就永遠不會成真，你另外選擇做的事就會取而代之，對吧？那表示你不具備「去那家店」的創造力嗎？不是這樣，你確實具備那個創造力，只不過是選擇不去罷了。那個創造力是你或可採用的可行選擇，你的意識時時刻刻提供大量的可能性，你那時可以洗車、看電視、讀書、開始工作，如果改做這類事情，「去那家店」永遠不會是你現實生活中的產物。看著我們大部分的人生是怎麼由我們所做的選擇造就而成，實在很有意思！

我只能這樣嗎？

我們每一刻都在創造人生，一邊前進一邊創造。

## 命運——選擇操之在己

「膚淺者相信運氣，堅強者相信因果關係。」

多數人一輩子認為自己的經歷是運氣帶來的神秘力量所致，那股力量盤旋在宇宙裡，隨機選擇某些人擁有某些經歷。要是真懂得世界和自然的運作方法，就會知道萬事萬物各安其位。人們往往訴諸於運氣的概念，不替自己的行為負起責任。宇宙及當中萬物經證實是一股驚人的能量，可把我們全都連結在一起。根據我人生中以及周遭人們最近發生的所有經歷，我才不相信運氣這般設限的信念。

如果你相信巧合，就說明理由吧。如果你相信事情的發生是純粹運氣使然，那麼你的那些經歷該奠基在什麼基礎上？明明是你做的選擇，你卻說那是運氣，這說法未免荒謬。此外，如果真是運氣使然，那麼其他經歷的發生，背後又是何種原因？假如相信運氣或神秘的巧合，那麼這番論述必須適用於人生中發生的每一件事，而大家全都很清楚，相信這種說法只不過是在逃避，藉口不負責任罷了。相信這種說法就表示人生是完全無法掌控的，但這是一派胡言。若是依照這種推論，那麼就連早上起床，去上班的路上沒被車子撞到，就算是好運氣了，筆掉在地上就是壞運氣了。如果你懂得我話裡的意思，那麼運氣就必須適用於生活中發生的每一件小事。你隨自己的心意說某件事是運氣，但又不是每件事都是運氣，這樣是說不通的。大家都很清楚，我們的掌控力大多了。

### 我只能這樣嗎？

推理論可排除巧合論，因果論可排除運氣論。想要掌控人生，就要排除巧合論和運氣論，用推理論和因果論取而代之。

大家之所以想相信事情的發生是出於不明的原因，是因為不想認為自己可以掌控結果。多數時候，之所以說某件事是壞運氣使然，是因為沒有認清那其實是成長的機會，是改變行為的方法。我們或許無法立刻認清背後的原因，但只要充分思考，其實就會明白每次經驗都有其意義，也是學習的根基。說天上有個人擲骰子決定我們的人生，我不清楚你是怎麼想的，但我覺得這種說法難以置信。人生中發生的每件事在本質上都是因果所致，而我們也不例外。這個概念很難，有些人會覺得難以理解，箇中原因就在於自我意識在礙事，不讓我們替自己的人生負起責任。

### 我只能這樣嗎？

從我們所處的地方看來，或許會覺得星星在天上四處散落，但星星只不過是處於它們應當處於的位置。

我們全都拿著畫筆，可在人生畫布上揮灑。然而唯有等到我們真正了解到並掌握到這點，才會有能力做出明確的決定。一切端賴於你是怎麼看待自己的經歷。假如訴諸於運氣或巧合，那麼某個經歷蘊含的真正意義會就此消失，而且毫無助益可言。為某個有益人生的經歷負起責任並從中獲取知識，就會對全世界有所助益。在這件事上，我們不是孤單的，假如人人都負起責任，這世界就會變得美好許多。假如有人踩到地上的香蕉皮滑倒了，摔傷背部，那是壞運氣使然嗎？我必須要說，那是因為丟香蕉皮的那個人做出粗心愚蠢的行為，而且其他人明知香蕉皮危險，卻還是什麼也沒做，就這樣走過去。**推說是幸運，就沒理由成長及行動；要擔起責任，才有理由成長及行動。**

「朋友，事情的發生絕非偶然，沒有運氣這種事。」

每件小事的背後都有意義，而這背後的意義很大。

此時此刻，你我或多或少也許不太清楚那意義，但不久以後我們就會明白了。」

——李查·巴哈 (Richard Bach)，美國作家

神賜予一條道路給所有人走，那是愛的道路，那條路開啟所有大門，邁向自己的人生。不過再說一遍，不想走那條路，全看自己的選擇。

專注於什麼，就會吸引到什麼。我向來十分熱愛這句老生常談：「事出必有因。」然而多數時候，我不太清楚背後的原因是什麼，事情的發生讓我變得更為困惑，等到下次有類似的事情發生，才沒那麼困惑。當我真正對人生中的每件事開始提問，才對那句老生常談有了大致的體會。在過程中，我設法對自己坦誠，深入探究事情背後的原因，才終於發覺原因全都出在我身上。

我在探究原因時，肯定必須放下自我意識；唯有放下自我意識，真相才能浮現。我們總是向外尋求意義，而變得困惑不已，沒有意識到答案其實存乎內心。我人生中發生的事情是我吸引來的嗎？事情的發生是因為我嗎？答案總是回到我身上，我衡量自己一直以來的思考方式，結果發現確實如此。我每天採取的人生態度，吸引了這些事情發生在我身上。我思考的方式、說出的話語、採取的行動，全都導致我陷入低谷。我會設法讓自己相信事情就這樣發生了，可是這種信念沒有幫助。我們真的相信那種說法嗎？還是說我們只不過是害怕面對真相？某種情況發生了，我們有沒有負起責任？事情發生的原因取決於自己期望的原因。如果事出必有因，務必要讓那個原因是可以帶來自主力量的，可以讓你從中成長學習的。**經驗蘊含的意義視你想要的意義而定。**

等到我開始真正掌控人生，才意識到自己有力量塑造命運。自始至終，其實全都操之在我；而此番說法也很有道理，畢竟我擁有自由意志。說來有意思，有了這麼多的經驗以後，才終於有所頓悟。我開始對自己的處境全權負責，而我的處境也隨之徹底轉變。唯有這麼做才能獲得掌控並做出永久的改變。把自己的處境或發生的經驗怪罪於其餘的一切，怪罪於別人，就無法出類拔萃。不要誤會我的意思，外在的一切肯定是無法掌控的，但外在事物對自己人生的重要性以及自己的反應，卻是**可以掌控的**。

「命運不是偶然的事件，是可以選擇的事件；  
命運不是我們等待的事情，是有待達成的事情。」

——威廉·詹寧斯·布萊恩 (William Jennings Bryan)，美國前國務卿

貝特妮·漢彌頓 (Bethany Hamilton) 就是很好的例子，這位年輕女性跟朋友去夜間衝浪，一條手臂被鯊魚咬下。當時的她是個很有抱負的職業衝浪手，就算經歷如此艱難的事件，仍然決定追尋夢想，還贏得許多冠軍。她出版書籍，還有《靈魂衝浪手》電影描繪她的故事，由海倫杭特與丹尼斯奎德出演，世界各地有數以百萬計的人受到她的鼓舞。貝特妮把自己的經歷視為教導他人的一種方法，不是壞運氣。她說，她不會收回自己身上發生的事情，也不會感到後悔。

我們的真實本貌總是在這一生中不斷展現出來，而有了自由意志，就有機會理解自己的真實本貌，或者過著遠離真實本貌的人生。大家都很清楚，不沿著真實的道路往前邁進，就會經常感到空虛。要讓心靈透露出真相，就務必要為自己目前的想法、話語、行動負起責任，並將其連結到自身

的處境。有時你會嚇一跳，但尋覓得越深，就越是接近每次經驗所帶來的禮物。

## 在不確定中找到確定感

人生中有時候會對某件事覺得很確定，不久後卻發現人生在那個當下顯然另有安排。然而仔細想來，人生之所以值得活一遭，就在於當中的不確定感。知道全部的答案就沒有意義了，經驗和情感也會遭到剝奪，沒有興奮、難關、愛、感激。好比你跟某個看過電影的朋友一起去看電影，你讀了電影相關消息，大致知道電影內容，其餘的就有待你去體驗。假如你朋友開始把情節告訴你，那該有多討人厭？你會說：「不要講了，我是來看電影的。」我們不想知道全部的答案，真知道答案的話，人生就不值得活了。

別盡想著人生會發生壞事，請等到事情發生，再想著該怎麼聰明應對。不確定感在心頭浮現時，我還是會從中找出確定感。不確定感還沒出現前，就抱持著確定感吧，老想著會有壞事發生未免不合理。事情還沒發生就覺得壞事會發生，那樣的話，你給了自己什麼機會？就算是人生中最微不足道的小事，都會有人浮現不好的預感，怪不得他們的目標看似遙不可及。我們會說：「我應該會做」、「我試試看」、「可能吧」這類的話，可是一直抱持這種態度，就什麼事也做不了。只要你決定實際去做某件事，就總是能找到方法。我們就是必須做出決定才行。我們會說出：「萬一……該怎麼辦」的話，或者創造出的情境不是真正的情境且沾汙了自己此時此刻的決定，這樣往往會吸引到自己一開始設法避開的事情。要承認人生就是有不確定感，這樣事情發生時就不會訝異不已。同時專注於創造確定感，這樣就能去除內心的所有阻礙。

## 我們是一體的

「如果我們的內心不平靜，那是因為我們忘了我們屬於彼此。」

——德蕾莎修女

人類不曉得全部的答案。綜觀古今歷史，人們設法找出真理，但人人各有一套說法。各種宗教派、科學家，甚至是站在便利商店前的那個傢伙，全都聲稱自己懂得真理。世上的教派超過四萬五千種。各種宗教彼此攻擊就已經夠糟的了，有許多甚至是同一種宗教內部相互攻擊。基督徒對抗基督徒，穆斯林對抗穆斯林，印度教徒對抗印度教徒。說真的，到底怎麼回事？人類基本的尊重態度究竟哪裡去了？那真的是神的計畫嗎？神讓某些人有權去破壞神基於愛而創造出的事物？我可不想這麼想，那種說法聽來像是自私的人類作為，不是嗎？

有人曾經問我：「那麼神是什麼？」老實說，我在人生旅程中找到的答案讓我很有滿意。我回答：「我們全都是進化中的神。」我們改變，我們對神的概念也隨之改變。歷史上有許多不同的文化是多神教，例如羅馬人、波斯人、埃及人、亞述人等。在他們的眼裡，他們的神祇很真實，幫助自己的社會征服世界。假如你在那個年代鼓吹一神教，大家肯定會認為你是瘋子。羅馬帝國的力量極其強大，原因多半出在於他們信仰眾多的異教神祇。如今我們回首當日，就會覺得那樣的信仰莫名其妙。我們已經進化了！

據我看來，數千年後的人類回首看今日的我們，就會說：「他們好瘋，竟然是一神教，還相信那個神有別於我們。」我們全都跟神有所連結，在造物時扮演好自己的角色。我們永遠都在改變，

永遠都在進化，越是深入探究自己身為人的真正本質，越是能找出自己跟整個宇宙的連結。

真理是什麼呢？誰是誰非？肯定是有一個人人都能接受的真理，能讓我們在自己存在的這個此刻平靜度日。一旦理性完全覺醒，感性掙脫束縛，真相就會變得更清楚。真理沒有極限，沒有約束。真理不是那種說出「我對你錯」來獲得自私的自我滿足感的事情；真理就只是真理罷了。

真理是愛，是一種特別的感覺。真理是你的真實本貌，是你內心深處的聲音，總是展現出你怎樣做就能付出更多的愛。有些人認為內心的聲音只會帶來失望，但真正擁有豐富人生的人都很清楚，內心的聲音可以化夢想為真實。我們之所以很少敢跟內心的聲音評理，是因為那樣就會暴露出自己常對自己說謊。

愛是一切造物的本質，而這就是真理。卓越的領袖之所以能帶領國家脫離鎮壓、邁向解放，都是經由愛才做到的。曼德拉、甘地、金恩博士、德蕾莎修女都是很好的例子，他們傳達出這個清楚又精確的啟示：「放下雙臂，付出關愛。」而且這啟示有很大的作用！同樣的道理也能用來在日常生活中找到解脫。付諸實行就能向自己證明。

雖然我們自己和受造之物的任何部分注定永遠分不開，但是我猜那是人類自負心的因素使然。在史上的每一場戰爭、每一樁淫穢言行，「我是這樣」、「你是那樣」的觀念都是位於最顯著的位臵。愛是純粹，不自負，愛絕對不想跟棲居之處分開來。由此可見，偉大的導師永遠不會以自己為中心來奠定宗教基礎，其他導師則是出於自私的意志。大師做的就是教導我們去愛所有造物。我篤信神，卻不認為那個至高的力量有別於我，有別於受造之物的任何部分。若是堅持錯誤的概念，就永遠無法了解及感受造物者的存在。我之所以知道這點，是因為從前的我嘴巴上說相信，行為上卻表現出不相信的樣子。此外，我的內在自我也不平靜，這就表示萬物之中存在著的那個崇高力量的



真正本質，我仍舊尚未理解。

我只能這樣嗎？

我們是一體的，宇宙及當中的萬物會受到我們行為的影響。我們影響一切，創造一切！

假如你相信造物者有別於你，那我要問：「神在哪裡？」神真的在天上嗎？在「天上」的哪裡？天上浩瀚無窮！如果你能感受到內心的至高力量（即「愛」），不就意味著你的內心存在著那股力量嗎？如果神就是一切，不就意味著我們跟所有造物是一體的？如果我們感受到的情緒難以言喻，而我們明白人生有更深的層次，不光是眼前周遭所見，那麼應該就是存在於內心了。我們並不是有別於任何事物或任何人。如果是的話，就表示我們沒有能力影響事物，而我們現在學到的都是不真實的。萬事萬物都存在於意識領域裡，就連神的概念也是如此。因此我們有能力影響一切，就算只是觀念也能造成影響。

意識的起源在哪裡？沒人知道，而我猜這世上大多數人才會因此承認肯定有更宏大的什麼存在。我沒有選擇，只能真的相信這一切都是創造出來的，而背後的原因很簡單：**對於某物是怎麼從無一物的狀態下出現，我就是無法勉強接受。**如果你找到答案的話，請立刻寄電子郵件給我。然而我接著會提出這個問題：「那又是從哪裡來的？」

科學家會提出大爆炸理論，那大爆炸又是什麼造成的？然後科學家會想出另一個答案，可是那又是什麼造成的？那又什麼造成的？這樣的循環追問永不終止，如果你嘗試去理解，就會知道其實沒有合理的解釋，那就像是雞生蛋、蛋生雞的問題。憑人類的腦袋顯然找不出答案。如果你不相信

造物者的存在，那我要請你想想是什麼造出了想法！

我只能這樣嗎？

多數人等待著自己的人生發生奇蹟，並未意識到人生本身其實就是奇蹟。

某物造出來後，顯然都蘊含著造物者的一部分，這一點大家都理解。也就是說，如果一切是從某物開始的（必須是如此，因為某物絕對不會從無一物的狀態下出現），那就表示所有人都擁有造物者的一部分，你可以稱之為神、至高力量、阿拉、耶和華、乙太、電漿，怎麼稱呼其實沒有差別，它仍在你的體內，而且所有人都是如此。好比畫家和他的畫作、雕塑家和他的雕像，畫家或雕塑家的一部分永遠留存在作品裡。那始於熱情和愛，而最重要的，那是表達的一種方法。那些特性永遠都會很明顯。你的體內不也是有母親的 DNA 嗎？當然了，畢竟你的創造她也參與其中，你的體內肯定有著她的一部分。至於我們之間的連結，在日常生活中也同樣很明顯。仔細觀察一天內別人對你的行為帶來多少影響，甚至對方有一半的時間都不用說出口，就會影響到你。

經科學證明，宇宙萬物來自同一個源頭，由同樣的化合物組成。物質確實存在於萬物！何謂物質？常見的解釋是指具有質量和體積（即占據空間）的東西。舉例來說，桌子占據空間又具有質量，所以是由物質構成。

物質是由質子、中子、電子組成。**電子**是微小又很輕的粒子，帶有負電荷；**質子**比電子大多了也重多了，帶有正電荷；**中子**的體積和重量跟質子差不多，但不帶電荷。我們的正電荷大於負電荷，這點很有意思，我不由得猜想那跟下列的話有沒有關係：**愛所向披靡**，光明會戰勝黑暗，快樂

會贏過悲傷。

你是由物質組成，你的電視、你的車子、你前院的樹木、你認識的每個人，也都是由物質組成。世界與當中萬物其實都來自同一個源頭，萬物不都是由塵土而生？看看四周吧，我們由塵土而生，肉身又回歸塵土。我們跟每個人、跟萬物的關係密不可分，因為萬物都是由同一個元素結合在一起。就算是外太空發生的事情，也會影響到地球上發生的事情。假如某物有一刻不扮演自己的角色，就無一物可存活下來。

各大宗教聲稱神是高於其他萬物的存在。那麼有什麼東西是存在於萬物之中的嗎？有的，是能量。如果神大於能量，就表示我們的造物者也存在於萬物，對吧？與萬物合而為一，就表示我們有力量影響萬物。

「團結之光力量強大，照亮全世界。」

——巴哈歐拉 (Bahá'í 'Ilahí)

你或許會想：「那麼造物者是什麼？造物者的形狀或型態是什麼？」答案終歸是未知的，那就好比針對意識一事提出同樣問題，沒人答得出來，就連量子物理學家也說過，留著未知的答案，繼續工作，這樣還比較容易。史上最聰明的人想盡辦法解決問題，可惜都以失敗告終。身為人類我們永遠找不出真正的原因，畢竟正如我先前所言，那是沒有原因的。由此可知，人生有更大的意義存在。要怎麼做才能真正領會當中奧秘呢？每次表現出愛的時候，就是投身在那奧秘當中。什麼時候會顯而易見呢？你真正愛的人就在你身邊的時候，你滿懷感激的時候，你有所付出而體驗到強烈

情感的時候。要認識我們的造物者，絕佳之道就是了解受造之物。只要你了解自己、了解世界，造物者的宏偉就會顯現出來。

人生肯定有其奧秘之處，畢竟我們又不會曉得所有答案。抬頭望向天空，有太陽、月亮、行星、銀河系，而人人都想過那些到底是什麼，那些到底有何含意。在宇宙裡，人類渺小如一粒塵土，由此可見，人生不只是我們每天讓自己置身的瑣碎抱怨，人生就是要開心過的。

我們往往讓自己陷入那些永遠無從得知的事情裡，接下來就會覺得承受不了，懷疑起自己來，忘了最重要的事情——**享受人生**！有些人會試圖得知所有答案，在未知事物上設限，把心思浪費在過去的人生或未來的人生的想法上，卻忽略了當中最寶貴的時間——此時此刻。自己接下來會去至何處，自己曾經是什麼樣子，這些問題我不太知道答案，卻從中獲得新的自在感，卻知道這樣就更接近愛了，我會以同樣的態度面對接下來的情況。要獲得快樂，就務必要明白情況不是你眼前所見而已，務必要知道我們稱之為「人生」的這件奧秘之事有其重大意義。如此一來，就能探究得更深遠，接納自己的美好，運用心裡那股曾經睡著的力量，最後就能撕開社會在你身上貼上的標籤，再也不會覺得自己無足輕重。還有一點也很重要，千萬別一整天發呆想著這些奧秘之事，不然可能會撞到旁邊的東西，痛到自己！尋求得更多當然很好，但務必時時意識到當下此刻的現實。

其實只要提出這個問題就行了：「我在這裡做什麼？」然後就會擁有大量的可能性，遠大於你個人。你真的認為造物者創造這世界只是為了獲得讚美嗎？難道那樣不自私嗎？若是認為萬物裡都存在著的神會需要我們身上的東西，這種想法未免侮辱了神。人生是我們收到的禮物，不是要我們過著害怕去愛的生活。前一陣子的研究顯示，全世界有百分之八十八的人相信有至高力量的存在。美國的數據更高，估計有百分之九十五的人相信。我們知道有一堆問題是我們回答不了的，知道人

生有遠大多了的意義存在，所以才會有那麼多人相信。我們想要持續擁有希望和信念，因為我們知道自己就是這樣度過許多情況。我們只是必須懂得真正去加強造物者具備的特質，而那些特質就棲居於我們的內心。

「智者在別人身上看見自己，在自己身上看見別人。」

——  
佛陀

## 你給出什麼能量，就會收到什麼能量

這世上循環流動的風跟我們呼吸的空氣是一樣的，太陽給我們能量，我們居住的星球大部分都被水覆蓋，你的身體多半是由什麼組成的？當我們往一片葉子吹一口氣，作用就跟風吹葉子一樣，從天上落下的水跟我們為了存活而飲用的水是一樣的。我走進老建築裡，就能感受到悠久的歷史和屋內的能量，這實在令人為之驚嘆。我們在本質上全都是互有關聯又是一體的，你不一定要是愛因斯坦才懂得這點。我感受到別人的痛苦，甚至不用見到對方就能感受到。此外還要提及一點，發明 Universe 1 字的人肯定受到集體意識的啟發，Universe 源於拉丁文，而那個拉丁字的意思是一個版本。

我們跟這個無垠的宇宙合而為一，具有無窮的智慧與至高的力量，只是多數人尚未充分發揮出來。因此有些人所處的層次看似跟別人截然不同，他們發現了隱而不顯的力量泉源及其與自身靈魂的連結。奧祕的大事正在這世界發生，我們卻似乎無視於這個現象。最重要的一層體悟就是神總是

在你的身邊，但你有時不去聆聽內心深處的智慧之聲。其實，你具備至高力量的特質，但若抗拒這個見解，就永遠無法認清人生的真諦，無法表達出你對所有造物都一視同仁地愛，而永遠無法獲得平靜。

「你用致命的利齒威嚇他人，  
但折磨他人只會折磨到自己。」

——日巴大師，西藏密勒

我的下一個啟示促成我永遠改變。我跟這世界與當中萬物有所連結，是如何影響我的人生？  
**嗯，如果我傷害你，我只會在這過程中傷害到自己。**我傷害了自己，就是傷害了你和這個世界。我不尊重環境，就是不尊重自己，進而發覺不到自己的美好。

假如我們做壞事或行為帶著惡意，這世界會殘忍回應。有些人以為惡劣對待別人也沒關係，其實他們的人生會立刻受到影響，每次他們這麼做，他們的靈魂就會刺痛，難以獲得內心的平靜。除非他們不再作惡，否則終其一生都要對抗內心的惡魔。反之，如果你抱持純真、尊重、關愛的態度，表現出真正的自我，那麼世界就會據此做出回應。

霸凌欺負別人的惡人就是很好的例子。你覺得他們有何感受？短期的滿足感絕對無法用來獲得真正的快樂。他們之所以害怕，是因為他們做出的決定違背理性真理，從而還沒發覺自己的美好之處。當他們回到家躺在床上，沒人可霸凌，就會意識到自己很空虛。別人往往屈從於他們的能量，他們的人生與周遭的人也因而受到影響，好比朝水面丟石頭，激起連綿不斷的漣漪。我們在這一生

永遠無法去除這種人和這種情況，可是我們是有選擇的，可以決定他們對我們的人生有何意義。如果你憎恨回去，你跟他們有何不同？然而如果你慈悲看待這些人，明白他們沒意識到他們的行為對他們的人生造成何種影響，那麼你就有能力阻止這種能量模式。

### 我只能這樣嗎？

我們全都是體的一體的，不了解這點就會讓我們有了分別。

世界一體及其帶來的影響，在我們之前的偉人全都明確談過了。印度教和佛教都認為業力極其重要，**業力的核心含意就是行為，業力就是你的行為對自己的人生造成的直接影響**。一旦你帶著某種意圖做出行為，你就會立刻受到影響。意圖是正面還是負面，端賴於你選擇的行為和意圖。勵志作家偉恩·戴爾 (Wayne Dyer) 博士下了個漂亮的總結，他說：「人們怎麼對待你是他們造的業力，你怎麼回應是你造的業力。」《聖經·加拉太書》第六章說：「各人應當察驗自己的行為；這樣他所誇的就專在自己，不在別人了，因為各人必擔當自己的擔子……人種的是什麼，收的也是什麼。我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」這些文字顯然不只是談及即將到來的人生，也是在談此時此刻的人生。我認為這當中的啟示相當清楚：「**你給出什麼能量，就會收到什麼能量**。」你做的每件事都會散發出能量，連同你的想法也有能量。如果你對這個觀點有所懷疑，就想想自己先前的行為，看看自己的態度（即能量）跟曾經有過的經驗有沒有關係。關於這點，請留意那些行為帶給你何種感受。就算有些行為帶來短期的滿足感，它們真的實現了你的人生和意義嗎？營造出內心深切的平靜嗎？行為後的感受往往最能呈現出答案。

我只能這樣嗎？

不要只是以自己想被對待的方式去對待別人，要以自己想被對待的方式來對待自己。

有個難處我經常聽到，人們對我說，他們盡量做到態度和善、關愛別人，卻覺得自己再這樣下去就會吃虧。如果那是你的人生座右銘，那麼你付出其實只是為了獲得回報。除非你放任別人占你便宜，否則沒人占你便宜，由此可見，你付出真正的特質應該不需要回報。如果你付出只是為了收到回報，那你什麼也沒付出。當你對每個人表示關愛仁慈，不預期外在的回應，那麼回報就會很顯著。不要等著別人感激自己，藉此獲得滿足感，要擁抱你付出後獲得的滿足感。面臨這個難處，就是心沒有被愛所填滿，從而輕視自己。你要對這種情況慈悲以待，對你選擇的行為更要心懷感激與自豪。除非你放任別人奪走你的快樂，否則沒人奪得走。

我只能這樣嗎？

就你的人生而言，你對待自己的方式比他人對待你的方式更為重要。

當我聽到人們以貶抑的態度討論人生，這最是能激勵我推動自己的願景並提升內心熱情的力量。我從自身經驗得知了抗拒人生會有多難受，抱持著抗拒人生的心態，就永遠無法充分發揮潛力，永遠無法過著心目中的理想人生。多數時候，只要轉而專注於喜愛的事物，就很容易掙脫那種束縛的想法或情感。那麼該提出這個大哉問了：「我們是正在緩慢邁向死亡？還是正在開始活著？」這世界試圖找出不死藥，投身其中，但死亡無可避免。唯一的不死藥就是人生，我們卻無視



於這件事實。我們最好開始活出自己的人生，只要真正活出自己的樣子，就能真正活出自己的人生，不要覺得自己一定要怎麼活而去過那種人生。

## 低成就者忙著求，高成就者忙著做

「神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛；住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在裡面。」

——《約翰一書·第四章第十六節》

當我們理解到大家都是一體的，就不由得懷疑起其他跟人類來源有關的概念，而用祂一字來替代神，即是其一。假如用這個字是把至高力量的範圍縮小到這世上不存在的東西，那我可就不同意了。多數人是從字面上的意義去理解祂這個字，可是你去問他們，他們卻認為神不是祂，不是單獨唯一的存在體，原因就在於他們無法從根本上去解釋神是什麼。

許多人會把神的概念當成分別彼此的一種工具，這種做法很矛盾，畢竟各大宗教都聲稱自己是愛的信徒。在我看來，用神一字來分別我們彼此，是最褻瀆神明的舉動。無論你是哪一種宗教，都沒有藉口把別人當成垃圾或認為自己比別人優越。如果你追隨的信仰竭力主張那種觀念，那麼很遺憾，你被騙了，也永遠無法經歷真正的滿足感。

有許多靈性人士會說：「我不信教，因為那樣會跟這世界有了分別。」我連忙提醒他們，把自己歸類成「靈性」同樣是跟這世界有了分別。當你認為自己比別人優越，把宗教當成藉口來滿足你

的自我意識，那麼你其實跟你聲稱保護的那個宗教有所扞格。真理的啟示會讓我們自己有別於這世界嗎？會把自己放在比別人更高的地位上嗎？那種說法難道不是透露出仇恨心嗎？偉大的導師肯定是教導愛，有人卻拿這個重要的啟示來滿足自私的渴望和情感缺口。

有人問我是哪個宗教，準備像切肉那樣把我分類，而我總是這樣回答：「我就是我。」有人問我是哪個會的，我回答：「人生，我信仰的是愛。」沒錯，有些人確實認為我瘋了，但我看到他們臉上的表情就覺得很有意思。

許多人把神的概念建立在恐懼上，我真的認為恐懼神是最大的侮辱。當你恐懼父親，可能會做父親想要你做的事，但你不是因為真正想做而去做，那不是發自內心去做，你覺得自己好像不得不做，對吧？其實那樣的話，你的父親應該不會獲得滿足感，而且如果他很聰明，就不會希望你對他一直有那樣的感覺。當你的父親向你展現愛，而你也同樣愛他，那麼你就會發自內心去做，此時意義和深度就開始起作用了。

有時我們會為了某件事跪下來呼喚神，我自己就有很多次的經驗。有些人從小受了教導，會以為光是祈求就足夠了，我們會說這樣的話：「神啊，求祢在這個時候安慰我的姑媽。」「求祢給我更多錢。」好像我們有意忽視自己內心就擁有資源，忘了自己有能力回應自己的祈禱。於是我們永遠得不到自己想要的，而懷疑起神的存在。只要你能運用自己已經擁有的特質努力去做，那麼你想要什麼就可以擁有什麼，你有沒有聽過內心的聲音這樣說過？在那樣的時刻，內心的聲音會要你起身爭取。你期望跪地祈禱後想要的東西就會神奇般出現，進而忽視內心的聲音，你有多少次這樣做呢？神就是你內心的聲音，跟你說你可以擁有一切，但你必須用自己擁有的去爭取。**低成就者忙著求，高成就者忙著做。**不曉得大家有沒有想過，自己的行為會帶來自己想要的、渴求的一切，其實

我們之所以在這裡，就是要發揮神賜予的天賦來創造。我們必須為自己的人生負起責任。

我們受到社會制約，以為人類做不到神聖的行為舉止。這一切其實是我們共同創造的。我們祈求著金錢、機會、快樂等事物以後，頓時明白成功的人生不是那麼容易就能發生。要讓你祈禱的或夢想的事物提高實現的機率，難道真的沒有什麼可做的嗎？我記得自己某晚看過一段啟發人心的訪談，前任世界拳擊冠軍約翰·康特（John Conteh）從靈性面探討自己的成就。他說，他一旦明白了**神助自助者**的道理，對人生的態度以及對夢想付出的努力就變得截然不同了。我希望你花一點時間思考自己一天是怎麼祈禱的，甚至是怎麼跟自己對話的，對自己提出這個問題：「我沒說『謝謝你』，而是說『求你』，到底說了多少次？」

每一把通往人生的鑰匙，神都給了我們，主要的那支鑰匙就是愛。我們祈禱時必須相信自己已經擁有許多天賦，例如：智慧、力量、能量、愛、尊重、快樂、耐心、滿足感，而這些特質不是去超市一趟就買得到。凡是阻擋我們展現這些特質的，一律必須移開。我們必須慶幸內在的聲音真的能照亮前路，必須相信發生的事情是自己造成的。事情或許不一定能實質加以掌控，但我們可以掌控某些事情在人生中的意義。狀況的發生是為了幫助我們精進學習與成長，人生最低點的時候，帶來的幫助反而最大。相信自己，但最重要的，祈禱時、靜觀時要表達感謝。

只要認清人生的要務就是學習，就能揭露刻板的天堂地獄觀念。神無條件愛人，怎麼會罰我們永遠下地獄？人類解釋這個觀念時，是不是出於自私的意志？有誰去過地獄或天堂，回到人間描述那裡的樣子？我知道一件事，當我們不去深入覺知，無法體驗更多的愛，那就是在經歷人間地獄。那就是我生而為人所不能領會的，那就是我要努力的方向。

我認為神不該是我們恐懼的，而是該視之為愛，去擁抱的。恐懼神就是恐懼自己，這可不是過

活的方式。當你犯了罪過，你逃跑躲避，害怕地面裂開把你吞噬，這樣稱不上是人生。我們是人，而人生是自我探索的旅程。我們必須把發生的事情當成學習的機會，盡量用最好的方式去運用恐懼心，當成是採取新行動的機會。

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。

因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」

——《約翰一書·第四章第十八節》

此外，還有一種觀念認為神選擇某些人替他行事。然而如果神選擇某些人並違背他們的自由意志，那他為什麼不選擇每個人，好讓大家全都過著幸福快樂的生活？此處就是重點所在了，每個人都是神選擇的子民，畢竟每個人內心都已經具備美好特質，只是多半沒去發揮那些特質罷了。神沒有選擇某些人，也沒有想要某些人代為行事，神不是只偏愛某些人，**神即是如此**。那麼那是指神是基於需要才創造我們嗎？就好像神需要我們身上的某個東西？那是指神有自我意識嗎？神是什麼長相？神不選擇也不應該受限於我們人類對需求或特徵的概念，那樣根本就是褻瀆，畢竟神又不需要我們身上的任何東西。

你不一定要成為世界知名的講者、作者或別人眼中的成功人士，在日常生活中只要展現愛，讓你的真實本貌引領你，這樣就會有所收穫，起了作用。微笑的作用之大，很有意思，在超市或任何地方看到人就面露微笑、待人和善，就會留意到微笑的力量。可能會有少數人不欣賞你的微笑，但不要因為那些人就變得緊張，他們只不過是不欣賞自己的人生罷了。人生要怎麼創造，全由自己決

定，我們在本質上就是自己的裁判。然而要記住，美好的天賦存在於內心，始終都在那裡。

人們都說，我們必須相信神，可是多數人忘了神也相信我們。要相信神，唯有先相信自己。我不相信神會去愛，我相信神就是愛。神與愛應該永遠分不開。當我們在內心感受到愛，那就是神。神是愛，愛是人生，世界因此得以團結一心，還能幫助我們找出自身的美好之處。愛（即至高的力量）看不見也不受限制，愛沒有形狀，沒有型態，愛棲居於萬物，愛永遠存在，是圓滿，是真理，而最重要的，愛是一種特別的感受。

「要有美麗的眼睛，就去看出他人的美好；

要有美麗的嘴脣，就只說出仁慈的話語；

要有姿態，走路時知道自己永遠不是孤單一人。」

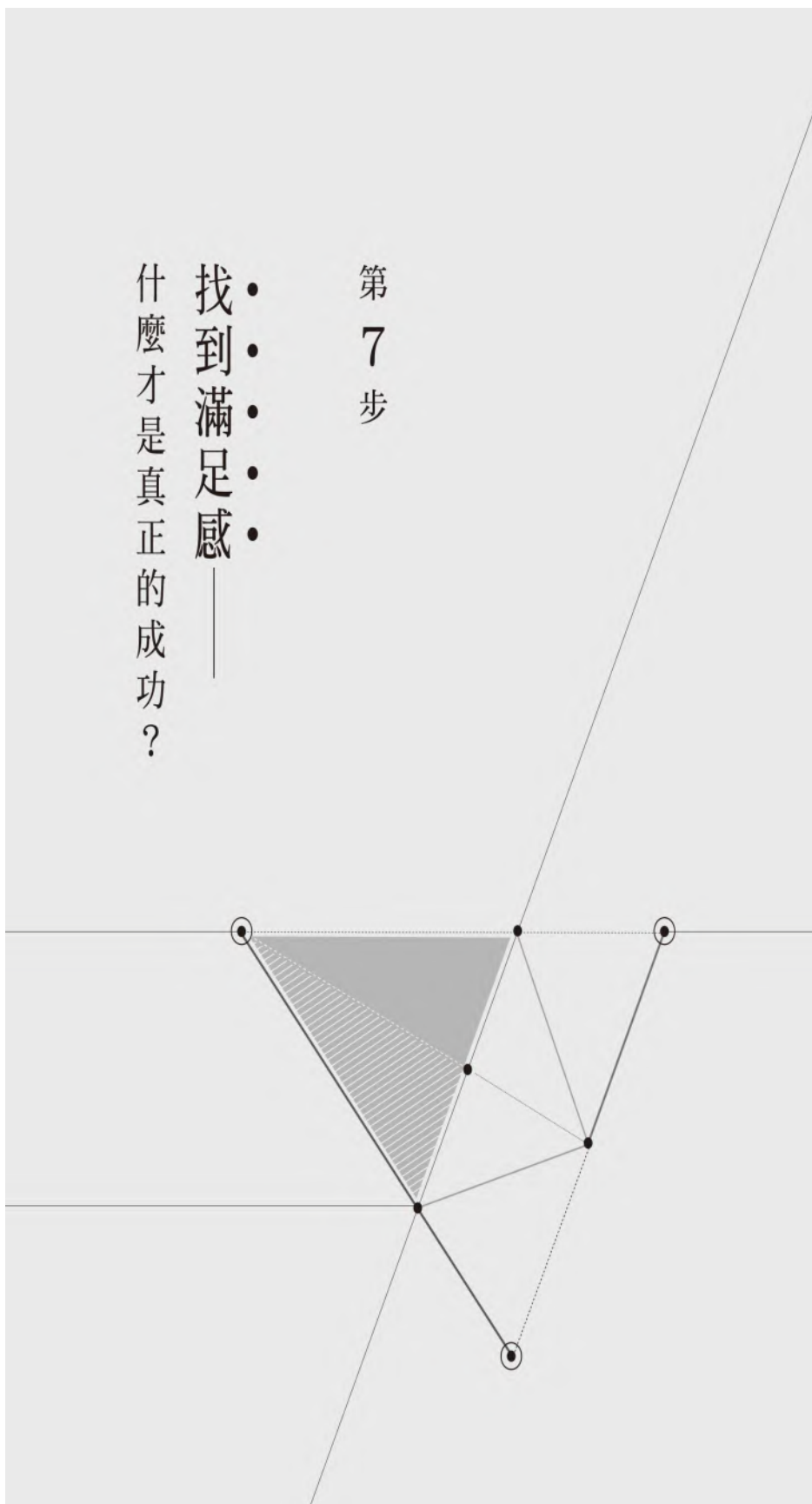
——奧黛麗赫本，演員

\*譯註：這段話末尾的英文原文「Our life is the creation of our mind.」是《法句經》第一句的訛譯。《法句經》第一句的中文譯有「心為法本，心尊心使」或「諸法心先導，心主心所作」。



## 第 7 步

找到滿足感  
——  
什麼才是真正的成功？



## 25 真正的快樂

「假如沙漠裡的阿拉伯人突然發現自己的帳篷裡有泉水，水總是豐沛的，那他會覺得自己有多幸運啊。好比人總是向外尋求，以為快樂是在自身之外的地方，最後向內尋求，才發現內心的快樂泉源。」

——齊克果 (Søren Kierkegaard)，丹麥哲學家

說到快樂，有一個迷思會讓所有擁抱快樂的人們終至失望，困惑不已，不斷追問自己是誰，落入了永遠找不到長久快樂的循環裡。人生中之所以出現這些時刻，是因為我們以為真正的快樂是可能以外求獲得的。

買了新車或手錶，約一個月後，就明白那只是一輛車，只是一支手錶，你有沒有過這種經驗呢？購買物質上的東西只會帶來短期的滿足感，只會逼得我們瘋狂想著自己該怎麼做才能獲得下一個暫時的解決之道。為了讓自己快樂，我們去度假，找另一半，吃自己喜歡的食物，坐在舒適的椅子上，賺更多的錢。花了錢，度完假返家，吃完了食物，好像又不快樂了。人生的外在層面全都受限於他人的行為、環境、社會地位、時間、外表等。限制這麼多，怪不得你所謂的快樂不時停了下來。把關注的焦點轉移到人生中真正重要的事物上，就會發現自己有能力創造出真正的快樂。

在泰國期間，我碰到了一位大富翁，他在幾個國家開了十二家店，業績也很穩定。他在泰國有幾家西裝店，他在度假，順便巡店，我碰巧遇到他。我很難逃脫得了西裝店的員工，如果你去過泰



國的話，就會懂得我的意思。不過整個過程很有趣，最後我很喜歡他們，還買了三套西裝。

我跟店裡的一位員工在聊真正的快樂，他說：「那個會讓你快樂。」他指著店裡筆電的螢幕保護程式，那是藍寶堅尼的相片。另一個人——我當時不知道他是老闆也不知道那輛藍寶堅尼是他的——說：「那個不會讓我快樂。」我們聊了起來，他邀我一起去吃午餐。

這人成就非凡，坐擁的金錢數以百萬計，可是在我見過的人當中，卻是極其不快樂的那種人。他一輩子始終追逐著自己心目中的快樂，最後只找到空虛。無論他獲得什麼，永遠滿足不了。我轉移他的關注焦點，讓他明白快樂自始至終都在他的內心。他去買新車時的態度應該跟他每天對人生的態度一樣。後來我聽到他有了很大的進展，這輩子還第一次對國家有所貢獻，我為此感到高興。

這麼想來，百萬富翁沉迷於毒品就講得通了，而亞洲的貧窮孩子也同樣沉迷於毒品，兩者有何不同？沒有不同，兩者都是把自己的快樂給隔開來了。說到從毒品裡尋找快樂，務必要明白一點，吸毒找不到快樂，不吸毒或許還是不快樂。同樣地，原因在於你以為快樂來自你以外的地方，以為快樂不是一種選擇，不是內心能隨時產生的。

唯有認清快樂總是隨手可得，才能獲得真正的快樂。讓你快樂的，永遠不是具體的物品，而是你選擇用什麼態度面對。如果你以為快樂端賴於某些情況或事物，那麼那些情況或事物為何也會帶來痛苦？你聽到車子引擎發出怪聲、新表刮傷了、食物不如你預期，你的觀點就立刻改變了。

人從內心可找到一項最美好的天賦，那就是承認自己始終有力量產生自己喜歡的情緒，包括快樂在內。拿度假當成例子吧，我們計畫度假，跟別人說我們要去度假，對於即將到來的度假感到興奮不已。說來有意思，我們實際上還沒去度假，所以我們的快樂不可能是度假本身。就算還有一個

月才度假，日子卻好像快樂多了，上班日好像也沒那麼棘手了，我們忽視那些不重要的暫時的小問題，選擇不去專注在人生中最壞的事情上，因為我們要去度假了！打造願景，預想未來，或者期待的事物，就會更有意願保持同樣的感受，一路上都運用那些感受來克服難關，站在不同的觀點看待難關。

「快樂的人不是處於某些情況下的人，而是採取某些態度的人。」

——休伊·唐茲 (Hugh Downs)，美國知名主持人

等你終於踏上旅程，就覺得一切都令人驚嘆。你碰到的人都非常和善，建築格外美麗，而你在家鄉設法避開的那些事物，你甚至珍惜了起來。實際上，建築和人們，別處也有啊。他們之所以看起來很美好，是因為你對人生的態度不一樣了。

然後你回到家鄉，在自己住的城鎮碰到觀光客，他們開始對你說起你住的城市有多好，可是你不明白那有什麼好大驚小怪的。其實，你對人生的內在感受有了轉變，外在的一切也會跟著你一起轉變。我們總是會從外在去看自己內在的感受，也就是說，你的快樂始終是可得，隨時隨地皆可取用。我鼓勵你像度假那樣，在你居住的城鎮散步，帶著度假時的熱切和快樂感受，那麼就會立刻察覺到外在情況起了變化。此時此刻請你閉上眼睛，想像你最快樂的時光，那麼你就能感受到同樣的情緒。你人真的在那裡嗎？我不知道，睜開眼睛，跟我說吧。重點在於無論你人在何處，無論處於何種情況，悲傷或快樂的感受總是在那裡等著你伸手捉住。

快樂的心情就要起變化時，我會閉上眼睛，前往快樂的地方，或者想像我喜愛的特殊事物。我

們轉而關注快樂，我們的能量就會朝快樂的方向流去。

如果你決定去看人生中最壞的事情，就是選擇不快樂。如果你關注人生中的美好事物，那麼即使面對難關，也能產生美好的情緒。隨著時間的過去，你越是這麼做，就越是更堅強，情緒上更聰明。然而正如大家所知，這是人生，人生有時就是沒那麼容易。我的快樂理論很簡單，**我知道自己不會無時無刻都快樂，也對這點感到知足。那就是我的快樂！**

我認為人生不是由社會打造的典型快樂所組成的。要達到社會幸福感的程度，就必須處於喜悅熱切的心情——總之大家的觀念是這樣。如果我們沒有處於喜悅熱切的心情，就表示我們很悲傷。這就是事實。那麼你處於全然專注的心情，不希望別人打斷你呢？你會說自己那樣是不快樂嗎？我不會那樣說，畢竟人生不是永遠只有快樂和不快樂兩種情緒。有時你甚至只是坐在那裡，朋友和家人還會問你怎麼了。我只是一個人坐著五分鐘，那樣又不一定代表我很難過或出了問題。你必須去除社會打造出的快樂概念，並認同所有情感都是人生的一部分。

**我只能這樣嗎？**

我們主要的人生使命並不是設法緊抓住快樂的概念，而是追尋及找到自我價值。每個靈魂的深處都渴望自愛，等待著解除那種渴望。一旦找到了源頭就永遠消滅不了，就算面臨不快樂的時刻，也是如此。

## 26 找到充滿愛的內心

「愛所給予的，只有愛本身；愛所拿取的，只有愛本身。愛不占有，也不被占有；只因愛本身即已足夠。當你愛的時候，不應該說：『神在我的心裡。』應該說：『我在神的心裡。』別以為你可以為愛指引方向，畢竟愛要是發現你值得，就會指引你的方向。」

——紀伯倫，詩人

起初，我們在改變的力量下覺醒，接著愛的啟蒙前來敲門。非常建議你開門擁抱愛，畢竟那是最純粹的真實人生。你或許已經注意到了，在你的覺醒（自我探索）旅程的開端，你對他人的評斷不是基於社會層次，而是意識層次。之所以如此，是因為你開始以觀察因果關係的角度來過人生。你或許以前曾經聽過**意識覺醒**一詞，但該詞指的是**自我覺察**，可讓你終於發覺自己實際上可對自己的人生和整體的世界帶來莫大影響。

如果你很愛看《歐普拉秀》，肯定會記得有一次工作人員去幫霍克家的人，他們全都海洛因成癮，兩個兒子和父母親吸毒成癮，他們家還有個嬰兒，大家盡力照顧他。父親麥可·霍克去了戒治中心戒毒，跟家人分開。幾個月後的後續追蹤報導，揭露出一些驚人的變化，我看到了一個開朗的男人，他內心的平靜令人驚嘆，說話的模樣有如真正的大師，好像一輩子都是這樣，但實情並非如此，才過了幾個月的時間啊！他談到的許多事情跟我們在書中完成的練習是一樣的。他的內在旅程讓他的外在世界變得圓滿，他甚至故意從街頭毒販旁邊走了過去，好證明自己堅定不移。他再度讓

自己的人生有了意義，打造出他經常夢想著的人生。吸毒多年的海洛因成癮者花了幾個月的時間就能改變整个人生，由此可見，誰都有能力改變人生。要意識覺醒，發揮真正的潛力，唯一之道就是心靈上獲得自由並體驗到真正的滿足感。

我在走自己的人生旅程時，就好像有一桶水朝我扔了過來，夢遊多年的我終於醒了過來。我不再以管窺天，我開放心胸，終於得以發覺每次經驗蘊含的意義。每次我把手機忘在家裡，不得不回家拿的時候，每次跌倒的時候，每次錯失機會的時候，每次時機不好的時候，美好的時刻總是會帶領我來到這個時刻，來到此時刻。我開始把一片片的拼圖拼在一起，於是情況就開始說得通了。

你體驗到這類領悟以後，就會覺得自己好像需要去搖醒每個人才行，原因在於你開始散播愛。隨著時間的過去，你選擇往更深處探究，就會獲得啟發。你會留意到自己的批評漸漸變少，開始欣賞他人的差異。你不再覺得自己高人一等，還讓周遭每個人都跟你一起獲得提升，愛的影響力就是這麼大，讓你掙脫了心理上、生理上、情緒上的鎖鍊，多年禁錮的心終於獲得自由。愛的美好之處在於你對所有造物都一視同仁地愛。你的心懂得擺脫悔恨，而你終於看清了人生的意義。

當時的我覺醒以後，就意識到自己可以選擇不要再這麼下去了。覺醒面對真正的自己，就能過著美好的人生，而最能帶來滿足感的，還是獲得那支可打開人生所有大門的主要鑰匙——愛。

我深入挖掘內心，對自己人生的一切提出質疑和挑戰。這過程歷經好幾個月，有些夜晚我覺得自己猶如置身於黑暗之中。你現實生活的一切會開始起變化。當你決定縱身跳入愛的大海，凶猛的浪潮會震撼你的全世界，迫使你永遠改變原有的信念，迫使你為著曾經嘲笑的事物而哭泣，成為人生的真實之子。你的心沒有背著沉重的負擔，沒有被黑暗包圍。隨著大海逐漸平靜，你的心充滿了愛的光和自由的水流，你再也不會渴了。然後，滿則外溢，蔓延到周遭一切和每個人。你會發覺

自己內心的愛也存在於所有造物，終於體悟到自己是當中的一分子，而那也是你的一分子。

「愛是堅忍的、仁慈的；有愛就不嫉妒，不自誇，不驕傲，不做鹵莽的事，不自私，不輕易動怒，不記住別人的過錯，不喜歡不義，只喜愛真理。愛能包容一切，對一切有信心，對一切有盼望，能忍受一切。愛是永恆的。」

——《哥林多前書·第十三章第四至八節》

我竟然日復一日醒來，不知怎地就找到新的答案，還變得更加堅強。我內心的平靜有了無窮的力量，我對人生的態度也全然改變。我發覺了自己跟這世界的連結並調整自己的心靈，達到自己所知的最卓越的狀態。這個過程很有意思，令人不知疲倦，也很吸引人，探究得越深，就越是驚嘆不已。密切關注內心的想法並把想法引導到愛，一陣子之後，就會經常出現新的成長，就會不時達到新的層次。

聖經提到神把生命樹藏了起來，史上有許多人試圖找出生命樹卻這樣死了。他們以為生命樹是實際的樹，卻永遠找不到，不斷失望。他們沒有發覺生命樹就在我們所有人的內心，之所以隱而不顯，是因為我們遠離了造物者的愛，沒有跟造物者合一。找到了生命樹，就是你的靈魂和神合一，小我和高我合一。

發覺個人存在的本質並用來讓這世界變得更美好，這過程在歷史上有許多名稱，其一是「偉大的作為」(Great Work)，就連聖方濟、聖師大德蘭、聖奧古斯丁等聖人都談過這個現象。聖雄甘地、德蕾莎修女、成功學作家馬登、金恩博士，還有幾乎每一位有影響力的人士，都談過我們

的至高力量，那也是各大宗教的核心啟示。那是真正稀罕的珍寶，有待發覺，只要你不斷探索自我覺知，就會隨著新答案的出現而調整自己的狀態。

在自我探索之旅期間，我一度很想知道自己是不是唯一有這種體驗的人。我覺得自己跟這世界格格不入。有一天，我滿腦子都在想這件事，我走在走廊上，抬頭望向百科全書擺放的位置。好幾年都沒有抬頭望向那裡，但那一天我突然把目光放到那裡，看到那些大部頭書籍當中夾著一小本白色的書。那是唯一不屬於那套百科全書的書籍，大小不超過我的手。封面沒有圖片，也沒有大字體的書名，只是一本普通又樸素的白色書本。我打開書本，感動不已，連忙坐下來。內容講述聖人和史上那些跟自身靈魂有所連結的人，提到了有些人因為說不清那到底是什麼而遭到迫害及殺害。我完全理解他們的狀況，對他們遭逢的困境忍不住同情起來。那無法言喻，也遠大得無法設限。愛如此純粹，這種感覺不受制於有限的言語。愛是以神的目光去看這世界，是受美好事物的包圍。

完成書中練習的人，肯定會有一些莫大的進展，而隨著我們開始更加了解自己，就進入了永不休止的自我成長週期，於是我們向上提升，發覺自己正朝往愛的方向。

就算處於看似最煩憂的時刻，還是能隨時閉上眼睛，落入愛裡，而再打開眼睛，就會看清世界的真實面貌，看見愛的莫大力量。

我只能這樣嗎？

我真正愛的只有一件事物，我愛的是愛的感覺，我感覺到愛存在於萬物之中。

## 27 開端

「理想照亮我的前路，屢次給我新的勇氣面對人生，而那理想是仁慈、美好、真理。」

——愛因斯坦

多年以後，我終於開始過人生了。我發覺從前的自己其實是緩慢邁向死亡。多數人都以為長大成人就是逐漸接近死亡，他們感覺到疼痛，年歲越是增長，就越是害怕餘命所剩無幾。他們認為每過一年就是更接近離開人世的那一日，開始心生沮喪。可是連活著的時候都不充分活出人生，為什麼還會為了離開人世而心生沮喪？只要意識到自己的行為，就會截然不同了。你會認識到每過一年就又是學著過人生一年了！

我們讓自己沉浸於緊張、擔心、自私、悲傷、憎恨、其他有害的感受，生理上、心理上、經濟上、精神上都受到損害。那些感受直接及間接侵襲人生的各個層面，還影響到周遭大部分的人。人生只有一次，何不盡力活出精采人生，設法成為最美好的人？不要因為被生下來了就只好活著，其實你的誕生就是為了過這段人生。你活著並不代表你在過人生，許多人是等到終於凝視眼前的死亡才開始過人生。

我的人生來到此刻，懂得珍惜人生的各個層面。悲、喜、哭、笑、愛、不確定感，都要同等重視。這種擁抱人生的態度不用太久就能養成，人生各個層面也會真正改變。這種態度確實打開了所有通往人生的大門，我知道自己必須竭盡心力證明給許多人看。



本書提出的說明就是提供給各位的策略，可用來找到根本的滿足感。這仍是一段旅程，但你肯定能堅持下去。做了書中練習，肯定就能嚐到另一面的美好滋味，我稱之為人生。成功的根本益處就是成功本身以及找到滿足感，正如你現在在做的。你必須先獲得內心的平靜才行，因此務必閱讀本書並做完練習，有必要的話，就讀十遍做十遍。請把本書當成人生指南，別當成「讀完就放下」的故事，本書的重點不在於故事。

永遠不要放棄你腦海裡掠過的人生畫面，那是造物者為你打造的真正道路。我們注定要成為出色之人，注定要以未曾體驗過那樣去體驗情感，注定要度過難關不斷成長。我們與生俱來的天賦可讓我們依自己所選的方式創造人生，也擁有無窮的智慧泉源可汲取。

愛自己，愛他人，愛人生，這世界就是你的。

依照這些練習去做，應用在人生各個層面。你的心思要花在自己的成就上，別花在自己的失望上。我不清楚你是怎樣的，但我在任何情況下絕對不當受害者虛度人生，我不浪費時間憎恨、批評、自私。為了自己、為了周遭的人、為了世界，我想要獲勝。你要大膽放手一搏，督促自己，過著你敢於夢想的人生。你抱持的情緒和態度要像是自己已經獲得那些錢、已經能跟那個人分享愛、已經達到內心平靜那樣，那麼一切就會自然而發生。

無論是過去、現在，還是未來，選擇始終在你的手上。為了達成願景，無論如何都要忠於自己，都要堅持下去。你會犯錯，但還是會繼續把人生過好，而這會成為你的理想。

你要認識到人生中某些經驗的發生是無從理解箇中原因的。為什麼會有成千上萬人死於地震？為什麼會有人試著去救別人卻被刺死？為什麼會有嬰兒一出生就先天畸形？人生中的這類事件讓我們不禁探究得更深。其實這類事件應該會讓我們想要努力變得更好。

人生中總會有變化球朝我們投過來，重點不在於可以多快閃開，而在於學會打出得分全壘打。雖然那類經驗有時似乎令人承受不了，但是經驗的存在是為了塑造出我們的樣貌。你最艱苦的某些經驗，難道不是教了你最多嗎？最後我們也許會懂得某些事發生的原因，但就算永遠不懂，也不該以此為藉口，不去盡力成為最好的人。

我只能這樣嗎？

我不在乎自己多麼認為對方對我很差，我逐漸珍惜起那種人在我人生中扮演的重要角色。因此我不恨他們，反倒愛他們。

為了創造精采人生，必須具備兩大要件：一，抱持理想心態；二，有能力掌握自身情緒。

本書提供的見解可讓你深入了解前兩項目標，但你那個人的獨特旅程還是會繼續下去，你的美好藍圖就像你的指紋那樣獨一無二。

最後我真的希望你享受這趟探索自我的旅程，並與我分享這一路的故事。有許多人對於探索自我的旅程表示困惑，多數人連從何開始都不曉得，於是我寫了這本書，覺得這本書可做為指引。

恭喜你完成本書，這是一件莫大的成就。可是不要就此止步不前，還有許多經驗要經歷，許多難關要克服。真心希望有一天我們可以見面並交流彼此的故事。十分感謝你讓我分享你的情感、你的心靈、你的人生旅程，你閱讀本書肯定有如搭乘情緒的雲霄飛車，畢竟我也有同樣的感受。無論你是在地球上的何處，我都認為我們是朋友了，而朋友會幫助彼此把美好的啟示散播出去！知道我們互有共鳴，就足以讓我開心起來。說也奇怪，就算我們永遠不會見面，但是我覺得自己好像認識你，你肯定對我也有同樣的感覺。在我們再次產生共鳴以前，請你把夢想做大，把行動做大，過著

有意義的人生。

我發覺自己提出的那些問題跟旅程開端時一樣：

抬頭望向高處，我不由得想，這一切到底是什麼？這一切到底有什麼意義？我到底在這裡做什麼？現在似乎有新的自在感油然而生，使我得以置身於所有造物的本質，我是它的一部分，它是我的的一部分。我想最好的回答就是：

**其實人生是你所造就。**

## 誌謝

被這麼多人感動，如何用言語表達感受？我對這些出色的人們無限感激，相較之下，謝辭就如一小滴水落入大海。

謝謝無條件愛我的父母，你們總是鼓勵我成為最好的人。你們的支持、信念、信心促使我達到我過去夢想著的層次。

謝謝哥哥和良師馬修，感謝你跟我聊人生，給我一輩子的支持，我們都同在一條船上。

謝謝姊姊吉妮，妳給了我難忘的週六相聚時光，跟可愛的姪子相處，妳教養孩子的方法表現出妳那些美好的特質。

謝謝海倫姑姑，妳有如我的第二位母親，要是沒有妳，我絕對無法有今天，不用我多說，妳也明白妳對我有多重要。

謝謝祖父母和愛黛兒姑姑，謝謝你們持續不斷支持我一輩子。尤其要謝謝祖父，雖已過世多年，但你的精神持續啟發著我。

還要謝謝所有共患難、同甘苦的朋友，你們都知道自己有功勞，無需我多提。

謝謝其他的家人，謝謝你們始終陪伴我。我們家很特別，從小就教養我們重視道德觀。我們別忘了他們。

還要謝謝那些說「你做不到」的人，你們猶如燃料，推動我證明自己做得到。

最後謝謝所有想丟掉**做不到**一詞並踏上旅程的人，那趟旅程會讓你們的人生擁有自主的力量，

你們如此勇於掌握人生，在此向你們致意。

我們人生經驗蘊含的真正意義不光是學習而已，也是把我們學到的功課教給別人。



心視野 心視野系列 032

## 我只能這樣嗎？：

讓你從谷底翻身的七大生活原則，預約自己的理想人生

Who Says You Can't? You Do: The life-changing self help book that's empowering people around the world to live an extraordinary life

作者 丹尼爾·奇迪亞克 (Daniel Chidiac)

譯者 姚怡平

總編輯 何玉美

主編 林俊安

校對 張秀雲

封面設計 FE 工作室

內文排版 黃雅芬

出版發行 采實文化事業股份有限公司

行銷企劃 陳佩宜·黃子庭·馮舜勳

業務發行 盧金城·張世明·林踏欣·林坤蓉·王貞玉

會計行政 王雅蕓·李韶婉

法律顧問 第一國際法律事務所 余淑杏律師

電子信箱 acme@acmebook.com.tw

采實粉絲團 <http://www.facebook.com/acmebook>

I S B N 978-957-8950-48-1

定價 新台幣 380 元

初版一刷 2018 年 8 月

劃撥帳號 50148859

劃撥戶名 采實文化事業股份有限公司

104 台北市中山區建國北路二段 92 號 9 樓

電話：(02)2518-5198

傳真：(02)2518-2098

國家圖書館出版品預行編目資料

我只能這樣嗎？：讓你從谷底翻身的七大生活原則，預約自己的理想人生 / 丹尼爾·奇迪亞克 (Daniel Chidiac) 著；姚怡平譯。  
- 台北市：采實文化，2018.08  
424 面；14.8×21 公分。(心視野系列；32)  
譯自：Who Says You Can't? You Do:  
The life-changing self help book that's  
empowering people around the world to live an  
extraordinary life  
ISBN 978-957-8950-48-1(平裝)

1. 成功法 2. 自我實現

177.2

107010109

Who Says You Can't? You Do: The life-changing self help book that's  
empowering people around the world to live an extraordinary life  
Copyright © 2012 by Daniel Chidiac  
Originally published in Australia by DC Group Global in 2012.  
Traditional Chinese edition copyright ©2018 by ACME Publishing Co., Ltd.  
This edition published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random  
House LLC.  
through Andrew Nurnberg Associates International Limited.  
All rights reserved.



采實出版集團  
ACME PUBLISHING GROUP

版權所有，未經同意  
不得重製、轉載、翻印

當你遇到挫折、難過、失落時，是否問過自己以下這些問題：

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| • 為什麼事情會變成這樣？    | • 我真正的熱情到底是在哪個領域？ |
| • 為什麼總是遇到鳥事？     | • 如何過著自己的理想人生？    |
| • 我來到這個世界的目的是什麼？ | • 難道我的人生只能這樣嗎？    |

其實，這些問題的答案不在外頭，不必向外求，而是在每個人的心中。

全球暢銷作家丹尼爾·奇迪亞克經歷過藥物上癮、感情失敗、破產，覺得自己一無是處，後來，他踏上旅程，想找出答案：「有些人過著美好人生，有些人卻從未實現理想，為什麼？」

奇迪亞克發現，那些實現理想的成功人士，雖然他們很多方面都不一樣，但思維、感受、行為模式的核心本質都十分類似，那些模式與準則人人皆可運用，並非局限於少數菁英。然而真正的成功人士做的事都被看成很無聊，因此他們才會如此與眾不同。

奇迪亞克以自身經驗並訪問無數成功人士，歸納出七大生活原則，猶如撐起成功的七大支柱，一步步指導你進入自我發現的旅程，幫你設立方向，提供明確方法，預約自己的理想人生——

- ◎ **自我探索**——最關鍵的一步，成功人士善用對的問題來探索自我
- ◎ **善用能量**——就像迴力鏢作用，成功者會停止關注自己不想要的，避免被負能量吞噬
- ◎ **打造成就系統**——懂得進入「超級狀態」，無論遇到恐懼、逆境、難關，都不受影響
- ◎ **感情如同一艘船**——美好的關係，讓人生有慰藉與解脫，使內在安定，事業更順遂
- ◎ **鍛鍊健康的身體**——健身不要只在意身材或體重，一流人士會找出適合的運動方式
- ◎ **喚醒理性，釋放感性**——不向外求，向內尋求挖掘內心的智慧，找到自己的天賦
- ◎ **找到滿足感**——真正的成功人士懂得運用心理訣竅，讓自己隨時擁有滿足感，並克服難關，獲得真正的快樂

本書從各面向教你激發自己的能量，發現真實的自己、承諾自己的生活、賦予自己力量，肯定能將自己的限制拋諸腦後，把層次更往上提升，同時鼓舞別人，無論你目前覺得自己是身處於哪種層次，都有成長的空間，讓你從谷底翻身，預約自己的理想人生，你的人生不只能這樣！

