

心里 来罩方又

林茂盛 著



3. 頭腦原本就設定好的程式與功能

這樣設定好的程式與功能只是被我發現了。

這個現象的發現，基本上是我在每一次新的領悟過後的產物，剛開始並沒有很刻意去瞭解與察覺，最常出現的是正面思考後所產生的喜悅與快樂及感動，後來因為修行時間愈來愈久，靈性能量逐漸提升，常常可以啟動這股能量，領悟到的品質與層次愈來愈高時出現的一種現象。

記得有一次領悟讓我記憶非常的深刻，現在想起來那也是一次靈性的高我經驗，我記得非常清楚，那時候正好要睡覺，當燈熄滅的那一刻，我忽然想到這個世界為什麼有白天與黑夜之分，會有上午、下午之分、還區分了幾點就必須做什麼事，時間到了就要休息與工作，要是沒有時間的約束不知道有多好？就不會因為時間的關係急著要去

把工作完成，就不會被客戶催促，可以不用過著這麼緊張、焦慮與忙碌的生活，不用被生活壓得出現那麼多的壓力，也可以讓自己的身體與心理得到充分休息。

當我這麼想時，深刻的體驗出現了。剛才的想法全部消失，出現了一個領悟：「時間是個虛幻的東西」。接著出現的是一股想要睡覺的感覺，安定與平靜的感覺，而且持續了很久，那時我還傻傻地搞不清楚那是什麼狀況，心想今天睡前的感覺怎麼不一樣，可是納悶的是想睡卻是睡不著，於是心想既然睡不著，那就好好享受這種感覺吧！愈享受就愈覺得祂的奇妙，除了一點念頭都沒有之外，感覺還有一股靈性的能量衝上腦門。這一次深刻的經歷，開啟了我領悟後的新察覺模式。

接下來，當我又突破頭腦意識限制或跳過某個關卡時，這種感覺與現象又出現了。於是我又發現，只要這種現象發生，就是束縛與約束住我的東西被丟掉了、被釋放掉了。



如此長久以來的體會與實證，讓我發現與深信不疑這就是頭腦所設定好的一項程式與功能，透過這樣的方式被我發現了。既然這是釋放成功的標準、答案與訊號，那我們就可以把祂科學化、學術化、教育化，進而進入科學界、學術界、教育界、心理學界及全世界所有相關的領域。而不是讓修行與靈性的學術偏隅一方，讓人懷疑而怯步，不相信祂的存在。而是可以透過科學化、學術化，真正成為大家都能接受的知識與常識，而不是多數人認知的怪力亂神。

當這種訊號成爲一種標準與答案時，釋放成功與否會在自己心裡開始有了依據。每當我卡住時，我會思考如何去解決及跳過這些坎。釋放與否我就有了這個標準作爲依據。

當我確認了這種現象是頭腦已經設定的程式與功能時，我開始去研究它及如何跳過被卡住的坎。

記得我們家的小朋友都還在念書時，老師常常都會寫聯絡簿或是打電話到家裡來，訴說孩子在學校出現什麼狀況，於是當媽媽的非常

辛苦都要到學校去排解，當時我也是覺得非常困擾與煩心，於是我就在門前的公園散步，思考著如何跳脫，走著走著，想著想著，思考著如果這些問題是孩子避免不了的，那就讓孩子親身去經歷吧！或許我的孩子就是必須經歷這些才能學習成長，當我這麼想時，說服自己及理解到這件事，同時我也接受了這個事實，當下鬆開了，想法全部消失了，安定與平靜的現象與感受出現了，我就知道我又跳脫了，同時我也察覺到說服自己、理解與接受也可以是一種心理釋放的方法。

於是我開始嘗試去用在其它地方。也是一樣是有故事的。

有一次我騎著機車要去基金會的路上，我察覺到心裡有一種情緒及感受困擾著我，於是我心想要不然來試試看，仔細想了想，原來是過去一個事件讓我心存憤怒，有所放不下，所以在那個當下從腦海中跳了出來，於是我告訴自己，釋放掉這種憤怒的感覺，非常驚奇的事情發生了，安定與平靜的感受又出現了，事件、憤怒當下也不見了，我心想這樣子也可以喔！



於是我開始去察覺腦海中出現的過往，及自己的心理問題與情緒事件來做實驗，還真的就是這樣子，當我找到控制時，控制不見了。當我找到焦慮時，焦慮不見了。當我找到羞愧感時，羞愧感不見了。我在想，天啊！怎麼這麼好用，真的是天大的發現啊！

於是日子就在察覺與釋放間不斷實踐與循環，接下來我又發現與察覺到被我釋放掉的情緒、感受、心理問題真的弱化了、無感了，過往會因正義感而產生的厭惡與憤怒，現在居然不會了，弱化了，面子問題不見了，羞愧感減弱了，我可以很自在的與人交談，以及訴說著自己埋在心底深處不敢說的事，可以與人分享及交流，自己變得坦誠及率真了，天呀！這是多麼大的自由與自在及解脫啊！

就這樣子經過長時間的研究與實踐，覺得這套心理釋放的學術愈來愈成熟及穩定了，所以就有了出書的想法。