

覺醒心藥

孫佳銘 著



卷一

轉念





001. 幸福感必須自己強化，不仰賴他人

每一個人都渴望自己擁有幸福人生，但太多生活瑣事與煩惱不時出現，哪有什麼幸福感，煩躁、憂鬱、焦慮、怨恨、不滿與憤怒等等負面情緒早已占滿內在心緒，能平靜下來就已經很好，甚至只要有一點點小確幸，就開心的不得了，以上應是現代大部分人的心理型態，原來幸福感已經離我們這樣遙遠，如果把快樂與幸福建築在他人身上，是把命運走向交付出去，不見得是好的做法。幸福感的定義，人人迥異，但可確定的是時常擁有幸福感受的人，生命存在的價值感高於其他人，時時充滿正向能量。

強化自己的幸福感可以從小地方慢慢覺察並身體力行。無論是工作或家庭上的人際關係都會影響自己情緒的好壞，這是難以避免的狀況，畢竟我們無法遠離職場與家庭，學習看清這些關係的脈絡，盡量保持愛與善意的能量面對同事和家人，當感受到不舒服時，不委屈自己在孤獨感中，勇於表達看法，對事不對人，相信釋懷後的輕鬆度也會產生**幸福感**。多從事不同生活體驗活動，不被一成不變的生活模式束縛，觀賞自己有興趣的展覽、閱讀一本書籍、學習新課程與固定志工行程都會提升快樂指數。



欲望本是無窮無盡，有了這個，又想要那個，人心就是如此的難以填滿，適時節制自己的想望，不當欲望的俘虜，也不跟他人比較，簡單自在過自己的人生，才是真享受。正念與冥想的練習，可改變大腦舊有神經迴路，每天給自己一些時間從事心靈SPA，不用花大錢，負能量自然退散，身心靈的平衡與和諧會是維持幸福感的長久之道。

生命韌性的反脆弱能力，可以在生活有變故時，不會過度受傷與難受，要時時練習增進幸福感，如同上健身房訓練肌力一樣，創造屬於自己的幸福，不依賴他人，贏回美麗人生。



002.學習在關鍵時刻講出精準話語

能在關鍵時刻講出精準話語是一種智慧力的展現，第二次世界大戰時，英國遭受敵軍猛烈攻擊，士氣低落，國家處境非常險惡，當時首相——邱吉爾以「我們將在沙灘上戰鬥」一文演講，激勵了全國士氣，抵禦外敵，終獲得勝利，可見話語的精準度，小則可以將事情處理完善，建立良好人際網絡，大則可以拯救民族，使國家立於不敗之地，不斷練習與累積經驗，也可以成為一位有影響力的演說家。

精準表達不是要證明自己很厲害或贏對方，應該是使雙方都能有各自滿意的收穫，有些人一講起話來，講一堆大道理，自以為是，別人連插話的機會都沒有，這並不是良好的雙向交流與溝通，多給他人一點說話的餘地，聽見他人真正心聲，再說出來的言語內容，絕對可以直指他人心頭，彼此間心理距離也會快速拉近，接下來的談話更有意義。再者，說話內容不可能百分百完美，有這樣的自我要求，會製造無謂壓力，反而落入語言迷思，簡單自然如話家常，對方會感到親切與舒服。

精準話語毋須冗長，長篇大論只會使聽者丈二金剛摸不著頭緒，事先設定談話框架，不口沫橫飛與東拉西扯，成為



話局的主導者，減少散亂的思緒，掌握時間效率。分拆想要表達的內容，重點式提醒對方，拉住對方注意力，若遇到一直想打斷你言語的人，可以先講一些其他生活有趣話題，再回到主題，切勿動氣。使自己的話語內容具圖像式思考或引用各類有可信度的數據，活化談話氣氛，展現專業有內涵的自己，聽方才能產生信任感，會把你的話真正聽進去。

關鍵時刻的精準話語，也可以很幽默，前美國總統——雷根便善於此道，其化解了長期的美蘇冷戰並為世界和平做出偉大貢獻，學習用幽默雕塑智慧，讓彼此會心一笑，心靈鴻溝自然解除。



003.親子之愛，貴在無私無價

父愛與母愛是世界上偉大的光輝，大部分的父母總是疼愛自己的孩子，即使孩子已成年，還是會有令人感動的無私之愛，這就是人類美好天性，身為子女也許在還沒有下一代前，無法體會雙親溺愛子女的心，養兒方知父母恩，平常多孝順父母，把他們當作菩薩般供養，百善孝為先，以孝行為基礎的靈性覺醒，會為未來追尋自性旅程鋪墊增上良緣。

覺醒者父母對孩子的愛應該重質不重量，千萬不可有以愛為名的情感勒索與控制，新世代的孩子都有其獨特的個性，不喜歡被束縛和充滿創意，讓他們的靈性天賦提早顯化在三次元世界，對他們的情緒與心性都會有正面影響，也幫助地球的意識揚升順利轉化，彼此真摯的內心對話，營造舒適的愛力氛圍，時常擁抱彼此，親子關係更為緊密。

無私無價的愛，雖然很難在非親子關係上出現，但朝「幼吾幼，以及人之幼」的目標前進，我們的社會將更安全與和諧。





004.看見自己優點，並創化美妙生命

每個人都有自己專屬的優點特質，但長期的傳統教育思維，大部分人都會把注意力放在缺點上，如果介紹自己的優點和缺點各有三分鐘時間，很多人在講優點時便會詞窮，但講自己缺點會「落落長」，這跟西方教育有甚大差別，西方人會落落大方的表述自己各方面狀態，只是單純表達自己，不會給自己貼上任何標籤。有一句話說：從哪裡失敗就要從哪裡站起來。平心而論，如果努力三次後無法超越，就要趕快找出自己優勢能力領域，好好努力，不然一直處於鬼打牆狀態，不僅會喪失鬥志也磨掉自信心。

心靈修復力在這個時代也是重要生命技能之一，要了解能讓自己幸福的各項因子，其中包括看見自己優點，時常有幸福感受，為大腦製造良好神經傳導物質，內在心靈即使會有難過受傷的時候，因為明確知道自己其實沒那麼糟糕，自我復原時間會縮短，不要掉進無限循環的負思維，正面看待自己，發揮長處並樂觀生活，很快又能活力四射過好每一個日子。

多多運用自己優勢能力可提高自我成就感與價值感，舉凡各領域的佼佼者，都是專注在優點上，將能力與才華

展現極致，也贏得他人尊崇，滿足社會需求。如果人生只是不斷彌補缺點，真是浪費時間，有人將它解讀為是自我鍛鍊和成長，話雖如此，一段時間後還是看不見進步契機，當機立斷，積極找出自己潛在能力，創化美妙生命，才是正確之舉。

外在的欲望滿足能帶來一時的喜悅，但很快就會結束，繼續花心力找下一次的短暫快樂，絕非生命圓滿之道。多將洞察力放在自己身上，眼外的世界固然吸引人，往內看看自己的優勢能力，並點燃熱情之火，全然綻放自己的光，這樣的心靈豐盛感將源源不絕，使自己的靈魂站上耀眼的舞台。





005. 每個人都有自己的坎，不貶抑他人

心中的坎，不容易化解，一定是曾經有很深的創傷，被無情責罵、被家人遺棄、被信仰打擊與目睹某種恐怖情境，都會在心中造成陰影。每個人心中的坎都不太一樣，那是很難說出口的內心祕密，有些人會藏一輩子，不想讓任何人知道，複雜的情緒與情感纏繞，最後可能連自己都無能為力解決，放任這樣的坎堆起更高的心牆。不要隨意貶抑他人的坎，也許你覺得沒什麼大不了的事，但在別人心中就是千斤壓頂的事，當聽別人訴說他的坎時，默默明白，靜靜支持，是最好的陪伴。

放下一個坎到底需要多少時間，沒人說得準，站在理性的角度，大家都知道要往前走，但實際上就是繼續停留原地，讓傷口隱隱作痛，糾結且無法釋懷，連真心微笑都變得困難。一個坎如同一股能量堵住心輪，能轉化過去，舒暢無比，否則就只能沉悶過日子，快樂離自己越來越遠。

超越自己的坎，需要智慧與勇氣，每天試著走出去一點點，相信一切會好轉，以寬容之心看待自己與別人的坎，是慈悲心的表現。