

## 人生有哪三種苦？

### 本節重點

1. 求而不得之苦，別人有的我沒有，我想得到。這樣的想法，形成一種心理欠缺。與他人比較，會知道自己原來有那麼多東西沒有得到過。這個時候就形成一種心理上的落差，這個落差也可以視為某種比較小的心理創傷。
2. 得而懼失之苦，自己的好東西，會想方設法留住，害怕失去。很多東西都岌岌可危，它們或早或晚會離開你。這個時候你對它們可能會與你分開的憂慮佔據你的生活。
3. 失而懷念之苦，與好的東西分離後，持久的思念會產生苦的感覺。對於喪失的東西，我們能夠比較好地「哀悼」，就可以與其保持一種持久的關係，一旦有這樣的關係，就可以克服喪失帶來的苦了。

我們先來談談「苦」這件事情，也就是酸甜苦辣的苦。為甚麼要談論這個話題呢？這與本書的總體定位是有關係的。

### 苦的「地方性」

我對這本書的定位是涼茶，涼茶在兩廣地區有很深厚的大眾基礎。雖然不一定是每個人每天都需要喝，但有些時候真的管用。我們講的自在，就像涼茶一樣。它不一定甜美，聞起來不一定芬芳，但是喝了之後可能會有一點點自在的效果。

由於我的家族是做中醫的，所以略通醫理，到了深圳這個地方，每到梅雨季節，身上就容易長一些疤，我給自己取一些中藥來吃，會有一點效果。但是後來我發現飲用本地的涼茶，效果非常明顯。一方水土養一方人，一個地方的人不安寧、不自在的現象，可能要通過本地的資源才能夠比較好地對症治療。

我是中國人，作為心理諮詢師，接見的來訪者大多都是中國人，所以對於中國人心理的理解相對比較深厚，心裏的難受，其實都是苦。就像涼茶不管怎樣調，它基底的味道一定是苦的。我們的內心世界，也有很多這種基底的苦，一般來說分成三大類。

### 求而不得的苦

第一種苦叫作沒得到的，就想要。大家想想，我們日常生活中有多少沒得到而想要的苦呢？我們現在想要的東西比以前複雜好多，只要一打開手機，別人是怎麼生活的，別人的吃穿用住都是甚麼，這些都在牽動我們的心，就連別人聽了甚麼課，最近有甚麼新鮮的課程，只要我沒有的，都會想要。這樣的「想要」，就形成一種心理的欠缺感。

有時候不是說你一覺得有甚麼欠缺，就馬上形成一種心理上的不自在，如果你過得不好，由於你也不知道別人的生活好在哪裏，那還比較好忍受。有些青年，他們上大學之後，到了大城市生活，比較下知道自己有那麼多東

西沒有得到過，就會形成一種心理上的巨大落差，這個落差也可以視為某種比較小的創傷。

我們追求很多東西，有時會誤以為這真的是我想要的，我想要成功嗎？在這個社會當中，成功有很多標籤，如果你沒有這些標籤，誰會認可你是一個成功的人呢？所以，所有的廣告都在告訴你：「你是不足的。你這個沒有，那個也沒有！如果你有了我這個產品，你將會感到怎樣怎樣。」

我們在無意識裏就會形成很多這樣的條件語句：「如果怎樣怎樣，我將怎樣怎樣。」這樣的語句，有時候像魔咒一樣，接管我們的頭腦，讓我們誤以為自己想要的人生真的是這個樣子。

### 「求而不得」四步曲

1. 看見別人擁有自己沒有的；
2. 社會不斷製造「不足 = 失敗」，同時崇尚成功；
3. 想象自己擁有某些東西帶來的喜悅或滿足的畫面；
4. 在想象與現實的拉鋸下產生「苦」。

我在武漢求學的時候，大家的生活都差不多，所以不會感覺到成功一定要怎樣怎樣；到了深圳之後，貧富差距比武漢大很多，這時候就會想：如果我怎樣怎樣，我將怎樣怎樣；後來我接觸到很多來訪者，他們比我有錢得多。但是與這樣的來訪者工作一段時間後，我對於「如果很有錢，生活將怎樣怎樣」這想法鬆動了，即使很有錢，很有資源，他們在第一種苦——「求而不得」方面也不少於此時的你。

所以，我們內心可以算一算第一種苦：我想得到甚麼？如果我得到了，我將會怎樣？

### 得而懼失的苦

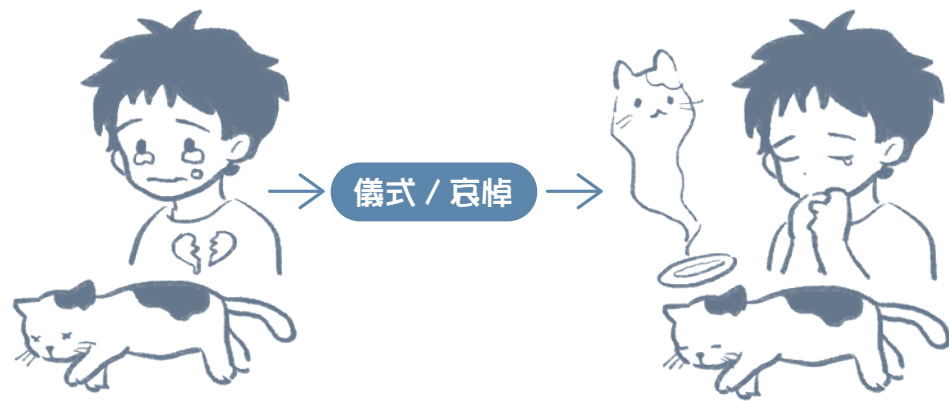
第二種苦是你已經得到了，但是你害怕失去，我不知道這句話是誰說過的，但我經常會引用，就是「你有的東西，它們也在『有』着你」。如果你有很多房產，你是要打理的，不能任由它們空着；如果你有很多錢，你要思考理財的問題；如果你有很多資源，你要想方設法去維護；如果你聰明、健康又美麗，那你一定不希望失去它們，你會有一種壓力，要使自己持續地聰明，不斷地學習，掌握聰明人的標籤，這樣的話，在別人眼裏才是一個不脫節的人；如果你健康，你一定要持續地保持健康，如果你有美貌，那你要小心了，很多人都在乎你的美貌，如果你不保持好它，那你在其他人心目中可能慢慢地貶值了。

所以你的東西，你都會擔心失去它們，我們在青年時期並不這樣覺得，從青年到中年，尤其是在中年到老年的過渡期，就會感到很多東西都岌岌可危，它們或早或晚都會離開你，這個時候你對它們可能會與你分開的憂慮就會佔據你的生活，這是一種苦。



## 失而懷念的苦

第三種苦，我相信大家不難推理出，那就是已經失去了，但你有思念之苦，就像賣火柴的小女孩想起天堂的媽媽，這就是一種苦。講到這裏，人們可能會想到很多自己已經喪失了的東西。



如果喪失的東西，我們能夠比較好地哀悼，是一個健康的心理行為。這裏的哀悼，不是日常術語中的哀悼，而是精神分析裏弗洛伊德特用的哀悼。如果你能夠比較好地哀悼，就可以與喪失的人或者物保持持久的關係，一旦有這樣的關係，就可以克服喪失帶來的苦。

但是，如果這個過程沒有正常發生，我們的生命就會被已經喪失的東西抓住，比方說抑鬱，抑鬱的人看起來沒有生命活力、死氣沉沉，甚至會有一些自殺的想法。從精神分析的角度來看，抑鬱可以說是與喪失的人發生了認同：我最美好的東西已經不在了，如何在想象當中繼續擁有這些東西呢？那就是我本人也要變得死氣沉沉，這樣的話，才能夠與已經喪失的人聯結。

這種病理學很深刻，我們心理上的煩惱、不安、不自在，仔細想一想，

這些苦會落到這三個範疇裏的：沒有的，想要；已經有的，怕丟；已經丟了的，想念。如果想獲得小自在，我們一定要認清這些苦。

精神分析的理論中，哀悼構成了成熟的核心標準。不能哀悼被視作憂鬱體驗和痛苦的核心。哀悼是分離和永別的過程，在這個過程中，我們可以療癒喪失感，簡單的形式是在心中對失去的人或物說：「謝謝你給我帶來這些深刻的體驗，現在我可以跟你說再見了。」哀悼被理解為一種創造性的關係過程，與「逝者」產生一種新的、愛的關係。生活中常見的祭祖，就是哀悼的一種表現形式。



## 在情緒中活得自在

### 本節重點

1. 如果因為情緒或壓抑情緒而不自在的話，出路不在於隔離，而在於轉化和整合。
2. 先轉化——去接觸情緒，並且確認自己的情緒，明白哪些情緒是「屬於」自己。
3. 再整合——情緒會穿越我們，讓我們有所體驗，但是，情緒本身是自由來去的，並不真正屬於我們。我們既不被情緒定義，也不是情緒能定義的。
4. 我們為情緒負責的同時，不必強硬追求做情緒的主人。

這一節是對整個情緒部分的總結，也是對如何在情緒中獲得自在的一個導論。看到這裏，大家對於情緒是怎麼一回事，情緒有甚麼作用，甚麼是原始情緒，甚麼是次級情緒，甚麼是工具性情緒，有一些印象了。那如何在這些情緒當中獲得自在呢？

### 夢的解釋

我的一個來訪者，他每次做夢都是灰色的。這倒不是說大家一定要做彩色的夢，很多人的夢也是沒有顏色的。但是他的夢在心境層面是一種灰濛濛的。除了這些夢之外，這位來訪者在日常生活當中很多方面，包括他的情緒都是很不錯的。但是由於反覆地做這樣一種夢，就讓他隱隱地覺得事情不這麼簡單。

有一部分他所不知道的自己，通過夢的方式來向他展現、傳遞。這個人有很多的悲傷、孤獨感。這種悲傷和孤獨感並非來自他當前的生活，而是來自他早年的生活。由於從來沒有被接觸，沒有被充分認可，所以這部分沒有整合到整體人格當中。

在一個相當長的諮詢過程中，這一部分慢慢地就呈現出來。這個人感受到自己的確有很多悲傷。大家可以想象，一個生活中方方面面都不錯的人，讓他體驗自己的悲傷並不是容易的事情。更何況考慮社會文化的因素，最好還是不要體驗負面情緒。

我的另外一位來訪者夢見一個地下室裏放滿了煤氣罐。你們可以體會一下，一個地下室裏放了這麼多煤氣罐，不管你是在地下室裏頭，還是你住在地下室上面，你覺得怕不怕？這就是夢在當事人的晚間生活裏努力地傳遞出的信息：嘿！你是有憤怒的，你的憤怒量很多！你看滿滿一個地下室的煤氣罐，如果它們爆炸的話，可能地上所有的部分都沒有了。

你可以想象，這兩位來訪者，一個在日常生活中很少體驗悲傷和孤獨感，另外一個會想方設法不讓自己體驗任何憤怒。這都限制了他們作為人的生動性。

## 情緒的處理

對於情緒，我們首先做的是淨化、隔離、放棄的工作。在早年間，我們的心智不成熟，所以可能沒有辦法處理、整合這麼多的悲傷和憤怒。我們把這些情緒封存起來了，隔離開了，放到一個「保險箱」裏，放到一個「安全島」裏，或者放到一個「無人區」裏。這種做法儘管並非完美，但的確幫助很多人在比較脆弱的時代克服了人生當中的難過時刻。

但是這一部分還會在夢中呈現出來，這又為當事人帶來一定的煩惱。偶爾做一個灰色的夢，那倒也沒有關係。可這樣的夢，像陰天一樣的夢，一而再再而三地做，我相信大家都會認為這是一個信號，要引起人的注意，使得人比較掛心，掛心才有可能去探索。



你們可以看一看自己做過甚麼樣的夢，尤其是那些不斷重複做的夢，比方說從高處墜落、飛翔、考試，尤其是高考。這種不斷做着的夢裏頭，一定有密度很高的情緒。這些情緒的出路在哪裏？出路就在於轉化。要轉化情緒，首先我們要接觸到情緒。

如果你做一個夢，但是這個夢讓你不悅，你可能會動員前面所提到過的壓抑機制，讓這個夢忘到九霄雲外了。與夢有關的情感，伴隨着這個夢的遺忘，看起來像是消散了。

如果你能夠記得這個夢，說明你對於這個夢當中的情感有一種點對點的接觸。自己應該怎樣去做呢？在一種比較好的、不受打擾的、安靜的、心情相對舒緩放鬆的情況下，你可以好好地走近乃至走進這樣的一個夢。

### 你好好體會一下：

1. 當我想到這個夢的時候，有甚麼樣的感受？
2. 當我回憶這個夢當中的某些情節的時候，它勾連起了哪些感受？
3. 這種感受讓我的身體有怎樣的變化？

這時候，經由這種接觸而不斷地進行確認。

## 承認情緒

在我們的臨床工作當中，無非就是幫助人不斷地進行確認：你感覺到悲傷，那你能不能說說這是一種怎樣的悲傷呢？你悲傷的時候，你的身體會有甚麼樣的感覺？會出現怎樣的畫面？腦內想起甚麼樣的語句？這些問題都是在幫助來訪者不斷確認複雜的情緒。

當確認到一定程度，來訪者就會知道這種情緒並不僅僅屬於夢或者他人，更多是屬於自己的。這時候，情緒就被整合到「我」的裏頭了。

一個東西在外面煩擾你，當然不會讓你自在。如果你非常確定一個東西是你的一部分，你的胳膊、腿會使你覺得難過、煩惱嗎？一些人被自己的影



子嚇倒，那是由於他不知道這個影子是自己的，所以，諸種轉化無非是使得一個人能夠認可：這個情緒是我，那個情緒也是我。哪怕情緒和情緒之間存在着不一致和矛盾，我擁有複雜的情緒，矛盾也是我的。說到這兒，就要達到一種比較高層的整合了。

整合不一定要整成某種具體的樣子或實體，天上的雲，如同我們的情緒一樣，當我們體會認識到它屬於天空，它就是自在的。你不會因為某朵雲而煩惱不已。當你走進一片樹林，可以看到很多樹是不一樣的。這個樹林也不屬於你，當你在裏面走，你就會看到不同的景色。即使同一棵樹，你圍着它轉一圈，也會看到不同的東西，情緒也是這樣的。它們就像天上的雲、林中的樹一樣，它不是屬於我們，而是它們本身自發自在的。

如果把這個道理想通了，的確能省好多事。這個憤怒是你的嗎？你能不能從現在開始憤怒到死呢？不能。你會發現你捉不住它，它會來來去去。開心的時候也是這樣，「我好開心，我要讓世界知道我這麼開心，我要永遠開心」。當你這樣的時候，你是在試圖把這種情緒納入自我的領地，這其實徒增煩惱。

### 自我與情緒

我們此前談到苦的時候已經說過，我們的苦就是沒有得到的時候，想要之苦；得到的時候，害怕失去之苦；失去之後，思念之苦。如果你非要認可這個喜一定是自己的，那你就在苦當中不能自拔了。

我們在前期整合的時候，看起來把各種情緒都聯結到自我，我有這我有那，我有這和那的不同；而在最後的整合階段，至少在形式上好像又發生了一個逆轉，這不是我，那也不是我。



這些情緒都可以穿越我。當我被「喜」穿越的時候，我體驗到喜；當我被「怒」穿越的時候，我體驗到怒；當我被「無情」穿越的時候，此刻真的好像沒有甚麼感受。但這些東西來來去去，我們既不會永遠地「喜」，也不會永遠地「怒」。

我們要意識到，對於情緒，我們需要對它負責，需要整合它，同時又不必做它的主人。你妄想做它的主人，結果反倒成了它的奴隸。你可能擁有一個很大很大的自我，但如果這個自我處於奴隸的位置，你沒有辦法獲得自在。自在終究是一件值得追求的事情。

## 自在教室： 細看情緒變化

1. 觀察體會雲朵的變化，白雲和烏雲都可以。

日期	觀察雲之前的感受	觀察雲之後的感受

2. 建立自己的情緒筆記。當感覺到哀傷並且產生一些「自己不夠好」的想法時，記錄自己的心理感受。

日期	發生了甚麼讓我哀傷的事情	我的心理感受

3. 覺察自己的嫉妒和羨慕。

目標人物	我的感情是羨慕還是嫉妒	這個人的甚麼事情或者條件引發了我的情緒	備註

4. 找一個合適的時間，邀請家庭成員進行家庭展望會議。

家庭成員	對自己的展望	對家庭的展望
自己		
伴侶		
孩子		

5. 分析自己記得比較清晰的一個夢。當你想到這個夢的時候，你有甚麼感受？當你回憶這個夢當中的某些情節的時候，它勾連起了哪些感受？這種感受讓你的身體有怎樣的變化？

夢的內容	
想到這個夢，我有哪些感受	
哪些情節給我帶來特殊的感受	
描述這種特殊的感受	
這種感受讓我的身體有怎樣的變化	

## 「慾」火重生

### 本節重點

1. 我們被慾望折磨，想從慾望中解脫。或許我們可以借着慾望的力量獲得自在。
2. 慾望不是我們的敵人。所有使我們苦的東西，也像無盡的寶藏。
3. 我們可以通過慾望了解、探索自己的潛意識，看見自己的人生。
4. 人內在有許多部分，各部分之間的不協調會引發衝突。
5. 我們有能力看見自己內心的「眾生世界」，去接觸、傾聽、認可我們內心「眾生」的疾苦。
6. 慾望的自由來去，會幫助我們的人格變得越來越豐富、越來越有動態性。

當我開始要講如何從慾望當中解脫、「慾」火重生的時候，我覺得很為難。因為這樣的一個目標，我自己還遠未達到。但是我始終相信，我們是可以從慾望中解脫的。

### 擁抱慾望

使我們不自在的東西，說到底就是慾望。如果父母不是對孩子有慾望，就不會生下我們；如果我們不是對生活有慾望，就不會走上人生的旅程；如果我們不是對這個世界有慾望，便不會「侵入」它、「使用」它，然後同我們的同類競爭。而且，我相信大家也都是帶着慾望來閱讀這本書。我也不知道，我所寫的這些東西有沒有使各位感到滿足，對各位有沒有用。

好像只要我們一有行動，就身處於慾望的洪流當中。我們被慾望所折磨，感到深深的痛苦。如果想從慾望當中解脫，我們必須學會像衝浪一樣，借着慾望抵達彼岸。

在這裏我想到了一位著名的波斯詩人魯米。他對於慾望是怎麼看的呢？他說：「我們應該迎着慾望而去，然後讓它像河水一樣漫過我們身體，在一波一波的慾望中間，讓其轉化為無形。」



慾望說到底，不是我們的敵人。如果我們沒有食慾，我們的生命鏈很早就已經斷裂；如果我們沒有性慾，生命鏈也會止步於我們；如果我們對權力沒有任何慾望，我們完全無法形成一個井然有序、有着強大生產力的人類社會；如果我們沒有分離與聯結的慾望，人就是各過各的，無法締結家庭，也無法形成各種深刻的關係。

所有使我們苦的東西，它們也像無盡的寶藏一樣。



## 從慾望中了解自我

曾經有位來訪者，他非常愛抽煙。但是，當時他的身體狀況使他不能夠很自然地抽煙，家人也不允許他抽。他內心充滿痛苦。就像我們對於食物的渴求一樣，他對於他所熟悉的煙草有着同樣的渴求。但是當這樣的渴求被全力禁止的時候，他變得更加執拗。當他走在街上的時候，即使小店裏有一個不起眼的香煙櫃檯，他都能夠注意得到。這就是慾望改變我們的認知，讓我們對渴望的東西提升注意的敏銳性。

所以當他努力地遏制抽煙的慾望時，相反他發現自己的生活當中充滿了煙，加劇了他內心的衝突，因為他感覺簡直要同一個驚天的大浪搏鬥。如此苦惱的時候，他來到我的諮詢室。

諮詢室一般是不讓人抽煙的，但是這天我突然建議他在這裏可以抽一支，但是要跟以往的抽法不一樣。這次不僅僅是要迅速使自己的身心恢復熟悉的平衡，還要好好地看看自己抽煙的過程。

接下來，我就等待着他。在每一個步驟之前，我都提醒着他觀察自己的內心。當他快要拿出煙的時候，他感覺到內心有巨大的空洞感。這個時候，在想象裏，彷彿煙霧能瞬間把它填滿，給予他溫暖，把他從孤獨、無助、被誤解的環境當中拯救出來。

當他開始把煙點着並開始抽的時候，他有一種熟悉感。這種熟悉感彷彿與自己的過去，生病之前的過去發生聯結。他感覺在儀式化的行為當中，自己又變回了那個年紀輕輕的小夥子，無憂無慮地享受着煙草。他發現在慾望裏又有一層與過去的關聯。

當開始抽的時候，他有比較高度的覺知（在臨床諮詢當中被反覆訓練

的覺知），他感覺到由於已經長久不被允許抽煙，身體會本能地排斥煙的味道，哪怕只是一點點排斥。這個時候他就會留意到：原來我不抽煙後的身體已經達到了一個平衡，身體現在也想維護這樣的平衡。

接下來，他在一種非常正念的狀態下抽了這支煙。或者說是在一種相對不那麼急促的一支又一支的抽煙狀態過程中，他內心產生了一個又一個的慾望。比方說，他希望自己被填充，希望自己被聯結，希望身心保持着某種連續性和平衡性。

## 慾望中的掙扎

原來在慾望裏頭，居然有這麼多內容。我們之所以內心會有衝突，是由於我們內在並不是一個連成一片或者像一塊鐵板一樣的人格。我們的內心也像一個「眾生世界」一樣。在眾生當中，有些有着此種慾望，有些有着彼種慾望。

但有些時候我們無法面對這樣絮亂的內在境況，然後把我們整個人格交付給其中一個。這只是我們內在的一部分。當它佔據了主體的位置時，剩下的慾望就沒有機會表達了。所以，處在這樣狀態當中的人，他可能會覺得疑惑：「我明明在滿足慾望這方面沒有為自己設置任何障礙，為甚麼內心會感覺到空虛且有如此強的一種不滿足感呢？」

我們如果對自己懷着深切的關懷，一種基於悲憫、尊重，同時也有束縛的關懷，我們應該像剛剛所說的這位來訪者一樣，使自己的生活的稍稍慢下來，但並不是一個靜止的狀態。

這樣，我們就可以與內在的「眾慾望」打個照面。我們像一個非常好的領導，傾聽內心「眾生」的疾苦。只有這樣，我們內在的每一部分才能被認

可。當它們被認可的時候，就沒有必要發生一場奪權的爭鬥，爭先恐後地進入行動的狀態。

我們內心也就像一個家一樣。我們要學會照料它，但是這種照料並非縱容，也並非禁止。而是我們要一個接一個地與我們內在的慾望接觸、認可、聯結，繼而把它整合到整體人格當中。這樣，我們的整體人格會變得越來越豐富、越來越有動態性。



在與我們的慾望溝通當中，內心不同的慾望間也就有了溝通的可能性。  
就像你是一家之主，你非常耐心地與你家裏的每個成員溝通，久而久之家裏  
的成員也會相互溝通的，最後家和則萬事興。

## 自在四願

### 本節重點

1. 願你體驗到你的存在，尊重自己，感受自己。
2. 願你體驗到你存在的方方面面，你的生命可以很豐富，不僅是別人認可的方面，你的人生有多彩多元的方面。
3. 願你體驗到更大的存在。這樣，病痛也只是生命長河及大千世界中的一小部分。
4. 願你體驗到與更大存在的關聯。這個世界上不僅僅是你在受着苦，這個世界上有人懂你的苦，苦你所苦，而且能在苦裏看到光明並想把光明分享給你。

有關自在的四個願望，也叫自在四願。

### 願你體驗到你的存在

我們的第一個願望是：願你體驗到你的存在。希望大家在內心也默默念誦它，只不過把你改成我——願我體驗到我的存在。



我存在，難道真的是件天經地義的事情嗎？其實不是。如果我們不希望自己存在的話，那我們可能真的就不存在了。或者說我們的存在是被異化的存在，只是對於他人而言的存在，甚至只是相當於別人的某種功能而存在。你作為一件有用的器物存在，但是沒人關注你的存在。所以，當我們發願的時候，第一個願望是：我存在，不僅如此，我要體驗我的存在。

### 願你體驗到你存在的方方面面

我們第二個願望是：願你體驗到你存在的方方面面。當然，大家要把你置換成我——願我體驗到我存在的方方面面。



一些人並不是完全體驗不到自己的存在，但是他可能只能體驗到自己那些被社會所認可的、被家庭所認可的、被他人所肯定的存在。這一方面並不