

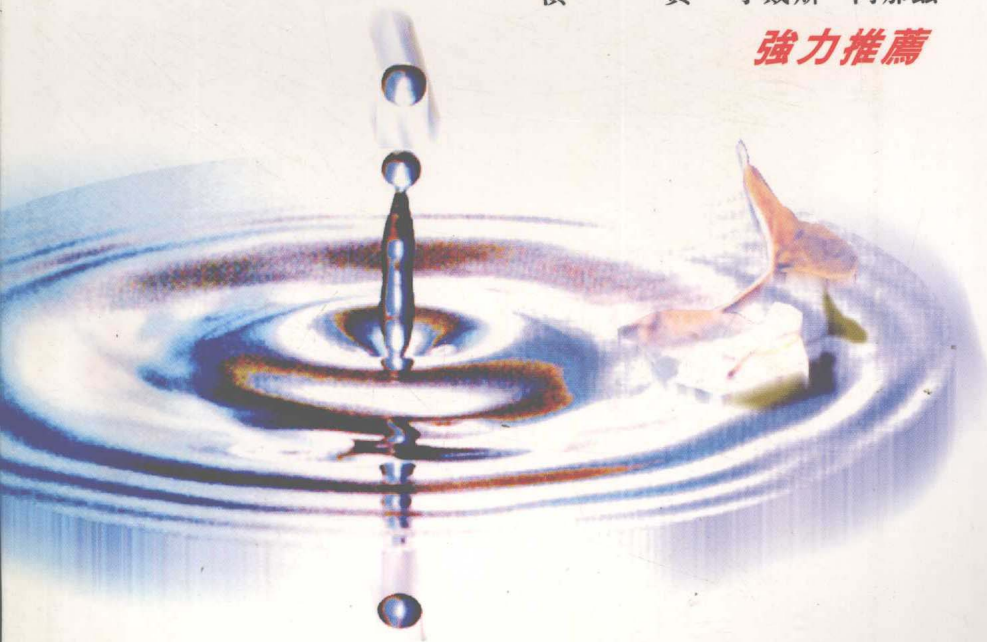
一個念頭的轉變可以創造無限的可能

釋放

蓋伊·芬里 著

《黃金女郎》 導演 東尼·湯姆斯
心理學家 傑斯·佛利蘭博士
演員 小戴斯·阿那茲

強力推薦



The Secret Of Letting Go

Happy Mind

029

釋放

一個念頭的轉變，可以創造無限的可能

by

Guy Finley

中天
Happy Mind 029

釋放

作 者：Guy Finley
主 編：蘇士尹
編 輯：林幸儀

出 版 者：中天出版社
發 行 人：陳純純
登 記 號：局版台省業字第 147 號
地 址：台北縣新店市中正路 24 號 5 樓
電 話：2915-6122
傳 真：2915-6105
郵政劃撥：19289961 中天出版社

總 經 銷：飛鴻國際行銷股份有限公司
地 址：台北縣新店市中正路 24 號 5 樓
電 話：2915-2618
傳 真：2915-4060
郵政劃撥：19295799 飛鴻國際行銷股份有限公司

排 版：陽明電腦排版公司
電 話：2536-3181

法律顧問：全理法律事務所 董安丹律師

定 價：200 元

初版日期：1999 年七月第一版第一刷

版權所有・翻印必究

ISBN：957-0389-08-7

（如有缺損請寄回更換）

“Translated from (or Reprinted from)” SECRET OF LETTING
GO Copyright © 1990 Guy Finley Published by Llewellyn Pub-
lications St. Paul, MN 55164 USA

編輯序

最近看一齣電影《駭客任務》，影片中敘述我們人活在電腦所控制的世界裡——

你眼中所見、所聽、所聞，全是透過電腦所虛擬出來的。這時當人拔除了所有外在的一切標幟，包括外形、長相、衣著、年齡、職業，人還剩下了些什麼？又當你所觸摸的、所嗅、所吃食的，全是虛擬出來的，你又會有什麼樣的感覺？

還好，在電影情節裡，人的外形，電腦給你的形象仍是原來的你，否則，當片中主角在真實世界看到，原來自己是癡肥的黑人，而不是印象中那個帥帥

的白小子時，我想，那種衝擊絕對呈等比級數增加。

就像我在網路上看到的一篇小小說，故事中那位美麗可人的小公主，當她日復一日受到一群群面貌醜陋、渾身惡臭的地精騷擾、捉弄時，她漸漸受了牠們的影響，開始相信她以前也是一隻醜不啦噠的地精；特別是她照鏡子時，似乎隱隱看到那美麗鏡影下，有個模糊的醜地精出現，且愈看愈真切……

漸漸小公主開始相信，她是地精變成的，所有說她美麗的，在她眼中，他們不是基於愛不忍傷害她，就是在諷刺她的容顏……

在電影中，當主角問，電腦怎麼殺人時，對方告訴他，當電腦讓你相信它殺死你，而你也相信它真的可以殺死你時，你就死了。也就是說，如果小公主相信了地精的話，她的自暴自棄讓她的美貌打了折扣，漸漸她會變得愈來愈不討人喜歡，而她也愈發相信地精所說的；如果小公主不相信地精，依然認為她是美麗、討人喜歡的，那麼任地精再怎麼作祟，牠們仍無法「殺死」她的美貌。

日常生活中，我們是不是也不知不覺的戴起面具來？這個面具可能是「地

精」(別人對於我們的期望)給我們的，也可能是「大電腦」(社會對我們的期望)給我們的，然而這張面具是不是我們的真面目？是不是我們自己期待的樣貌？又我們是不是有足夠的自信看到自己？是不是有足夠的聰明才智看到真相呢？

電影中的男主角，他從來只相信他只是個凡人，從來不認為他有足夠的力量可以抗衡大電腦的母體，直到他拋開一切顧慮，遵從他的心，拚了命去救他的朋友，這才教他看到了真相，看到了他自己。

引言

人們花費許多力氣想證明，情緒問題均肇因於外在事物。於是，他人、節食、缺乏某種維他命或礦物質、過去的事、遺傳、細菌、家庭環境和空氣污染……等，都成了代罪羔羊。同時人們也投入好幾億元來研發不再苦惱的方法，然而卻沒有一樣方法被證明絕對有效！因為，我們根本沒有找對問題的癥結點。

問題起因於個人，人們缺乏對自己天性的瞭解，然而它卻老等著被保護、滋養，和帶給你喜悅。這種欠缺正是我們脆弱和經常孤寂的主因。不同以往，本書將以較高層次的角度探討天性，進而幫助你徹底解決生活困境。



也許有些事會讓你覺得不可思議但這卻是事實的真相。我發現以前認為是「正常」的道理，事實上並非如此。人們經常用來衡量健康情緒的標準根本不對（至少在本世紀是如此），心理、精神病和社會學界也都犯了這個錯誤。但我並非要大家驚慌失措，只不過是想指出造成我們對人類天性誤解的重要原因。

首先，不論你、我都須明白，我們都有能力，而且也有必要成為自己內心的醫師，唯有如此自我學習，才會再度喚醒自然健康的天性。將存在於內心粗糙且危及生命的想法驅離，才是當務之急。「釋放」的觀念自古就有，是人類智慧的結晶，藉由它，我們才能與生命和平共處，而非相互排斥。

但可惜的是，我們多半誤會「釋放」即等於擁抱另一種情感或想法，只要能短暫轉移注意力就好，甚至以為往後便不再受此苦擾。但顯然這樣的方式並不能真正的解決問題。因為和自我和諧相處，才有可能徹底明白和釋放困擾內心的窘境。

在實際診療當中，心理治療師很容易對難以應付的患者失去耐性，甚至胡亂輔導，這種情形尤其發生在精神病或其他形式的心理治療過程中。如果醫生

也失去耐性，那患者又如何看待自己？而患者也會一再誤以為生命就是如此，做什麼治療都一樣。

我們由這點可看出，想成為一名好醫生也必須將自己當成患者，時時刻刻觀照和明白自己的天性。我明白要這麼做並不容易，但這可以，幫助我們找出真正的問題和可以解決的方法。一旦掌握了癥結，我們便能讓生命自在、愉悅。我們會樂於見到自己逐漸遠離不好的情緒和行為。

我們的內心猶如一間擁有多患者的醫院，每位遭受病痛之苦的患者都必須接受公正客觀的檢查，而且得到「耐心」的關愛。

醫生要有一顆善於分辨對與錯的心，尤如醫治身體病痛的醫生要能即刻分辨出疾病一樣。那些看到病症就噁心暈厥或認為患者只是小病無需靠外力或藥物醫治的醫生，都並非好醫生。再者，拒絕面對自己弱點和偏見的醫生也不是好醫生，因為他根本藐視「諮商」的功能。

寧靜和警覺，將使內心不斷昇華，如此才是真正的心靈醫療。

註：傑斯·佛利蘭醫學博士是道地的蘇格蘭人，在英國格拉斯谷大學完成醫學學業，是一名著名作家

和演講者，作品不時出現在美國著名的學術期刊裏。他本身也是AMA、APA和其他主要心理機構的成員，過去曾擔任加州大學心理顧問和研究中心的研究員。

傑斯·佛利蘭醫學博士

推薦序

身為電視黃金時段的演員，我明白世俗所謂的成功並非真的。在看完本書所提的實例，我不再苦於任何的壓力，當中也包括責備自己的無聊行為。它也让我戒掉那些不敢啟齒，甚至弄巧成拙的惡習。

回想我過去的生命，彷彿一場與假想敵人的賽跑。既沒有終點，也沒有獎狀可拿。蓋伊·芬里是我童年時的玩伴，經由他，我見識到天性是如何的運作生命。我對他的感激，無法言喻！

大多數勵志類的書都有誘人的書名和看似可行的方法，只不過讀者看過之後，生命依然如往昔般痛苦和紊亂。但是《釋放》卻非如此。我們會珍惜那些



對日常生活有益的觀點，視它們有如一雙服貼的好鞋或駕輕就熟的工具。因為，本書蘊藏許多讓困境成為成功契機的金玉良言。

蓋伊在汲取先人的智慧後，想以一顆柔和的心幫你治癒內心的傷痛。相信你早已明白，自己協助自己才是解決內心苦楚的根本。不論你是聰明小子、大學畢業生、或識字無幾的人，只要你肯遵照裏頭的建言，相信對於你的人生會有重大的改變。

此外，你也會瞭解生命是一連串的學習與體驗，就像有美麗校園的大學能不斷滋潤人的心靈。一樣閱讀此書，你將具備讓壓力轉換成平靜，焦慮轉換成自信，和猶豫轉換成果決的能力。你會發覺快樂根本不須倚賴任何人或事，不論生氣、沮喪或焦慮，所有壓力都起因於缺乏瞭解。

對我來說，最有意義的是明白內心或情緒的壓力都彷彿毒癮。你可知道，染上毒癮的過程相當微妙。你也許辯駁酗酒和工作狂有何不同，不過別忽視它們的結果——慢慢的毀滅生命，甚至波及周遭的人事。因此我非常樂意向你推薦，蓋伊·芬里的這本書，它不但相當實用而且溫馨，而且相信你在看過之

後一定學會該如何擺脫刻板印象中的自己。

現在的我相當清醒，完全不同於以往九年多渾渾噩噩的日子。徹底成為一位獨立的人，且我深信自己一定辦得到，失敗的字眼不可能也不會再出現，相信你很快也會明白箇中的道理。芬里的這本書絕非空洞言論，它是自我蛻變的契機，更是邁向新生命的金玉良言。現在，請開始盡情享受生命吧！

小戴斯·阿那茲

作者序

記得有一回看到一名少年學滑水。那時，他在水中上下飄浮，而滑水用的繩索則在前頭。他的父親在高速遊艇上對著他下達指示，接著遊艇就在吆喝聲中向前奔馳，滑水用的繩索即被拉直了。

剛開始，這名少年彷彿不知所措，漸漸卻又變得像隻金光閃爍的鳳凰活躍於水面上。他成功了！我清楚看見他臉上露出的笑容。可是，剎那間，他突然消失了，像浮出水面時那般教人錯愕。

在我等著看他浮出水面的那一刻，居然看見他手中依然緊握著繩索！也就是說，當遊艇加快速度想救他的時候，他也一直被拖在後頭。他的父親驚見這



情況，馬上關掉遊艇引擎。

幾秒過後，這名少年再度面帶笑容浮出水面，看著父親。父親臉上不由露出釋然的笑容，說：「兒子，我忘了告訴你一件非常重要的事。萬一你下水了，千萬記得要放掉繩索！」接著，他們父子倆相視大笑，而我也在一旁會心笑著。

我知道，這名少年沒有放掉繩索，並非因為他想緊抓不放。而是在他被拖著的時候，除了惶恐，根本不曉得還能怎麼反應。對他而言，放掉手中的繩索絕非適當的抉擇。且當下，他的腦袋充滿其他矛盾想法和情緒，比如：我希望沒有人看見我的蠢相！究竟出了什麼差錯？爸爸會不會對我發脾氣？他會讓我再試一次嗎？我為什麼這麼笨？……

這種直覺的反應，不斷告訴他：放掉繩索解決不了問題。一大堆想保護自己的錯誤認知，在當時壓得他喘不過氣。

故事中那個不懂得釋放的少年，就是當年的我。這是我一生中第一個受益匪淺的教訓，讓我明白，不能釋放，反而更會弄巧成拙。