



Shutterstock

正向的接受 活出宇宙的祝福

生活裡，難免有委屈和難受，也許工作遭受誤會或冤枉，也許婚姻或親密關係遇上了低潮。面對挫折，許多人會覺得是自己不好，也可能認為都是別人讓自己難受。

生

活裡，難免有委屈和難受，也許工作遭受誤會或冤枉，也許婚姻或親密關係遇上了低潮。面對挫折，許多人會覺得是自己不好，也可能認為都是別人讓自己難受。這都是正常的反應。只是我們已經在低谷，已經身心俱疲，負面的念頭除了讓日子更難受，並沒有辦法帶給我們一條出路。

許多朋友在這種身心萎縮的狀

態，會選擇一種對抗的路徑，想透過堅強的意志力來克服，讓自己盡快走出來。只是這種作法很難成功。愈對抗，萎縮和反彈的力量反而愈大，這是神經系統自然的反應。

我在《真原醫》的〈如何改變習慣〉和〈用行為改變行為〉都提過，負面的感受與我們的習氣息相關。透過不斷重複的神經迴路運作，負面情緒逐漸成為大

腦偏愛的模式，甚至變成一種自動化的反射。

我們都觀察過這樣的實例，也許就是我們自己。有些人一遇到批評，就被羞愧或憤怒給淹沒，完全失去理性回應的能力，沒辦法依照事實來接收回饋、進行調整。有些朋友則是放棄反應，嘴上說沒事，心裡卻已千瘡百孔。

這種過度的情緒反應，其實是生存反應的殘留，是腦過去的舊迴路在發揮作用。這個迴路由於一再地使用，變成主導心情和反應的迴路，一開始作用就收不回來。但好消息是，大腦和神經系統有可塑性。我們不需要用力修改舊迴路，而只要透過正向的回饋，重新建立一套正向的神經迴路，也就能幫助自己跳脫負面情緒的漩渦。

也就是說，與其嚴厲批評自己，我們其實有另一種選擇，也就是透過正向的態度來培訓身心，轉化身心的反應。

一切都好！ 用正向態度改寫大腦反應

生命喜歡正向，不只我們喜歡，小動物也自然會回應正向的生命場。我們對小動物友善，給牠食物、陪伴牠，牠自然會感到

開心，甚至期待我們的出現。正向的生命場撫平心靈，讓人重拾信心與力量。

我們的身心機制本來就是配合正向而設計。正面的情緒帶來一種舒暢的能量，提升感知、思考和行動能力。這不光能帶來生存的成功，還能透過我們的行為將正向擴大到物質和心理層面，為自己創造一個愈來愈順的環境。

要進入這樣的正向循環，我們隨時可以開始。

在每一個挑戰的時刻，我們可以試著帶上一點正向的味道，哪怕只是短短的一句話「一切都好！」這句話看似簡單，連小孩子都能說出來，但背後代表的是一種對生命深刻的信任——相信宇宙不會犯錯。現在的挑戰、過去的傷痛，都在教會我們學習、磨練與成長。

我們反覆在心中肯定這些信念，用「好！」「一切都好！」來接納生命，也就在幫助自己重新塑造大腦的神經迴路。

新迴路在點點滴滴的正向和肯定裡逐漸強化，我們的行為與情緒反應也會隨之改變。不知不覺，過去想不通、無法接受的事情，突然變得可以理解，可以應對。我們內心有過的糾結，也會

悄然解開。

從腦回到心 活出生命的正向轉變

正向，正向到底，我們輕輕鬆鬆就走上了臣服的道路。

臣服，不是消極的無可奈何，而是一種積極的接納。臣服，帶領我們站在一個更廣闊的生命視角，接受所有的發生。好的，我們欣然接受；壞的，我們也坦然接受。它們同樣是生命的一部分，不需要拒絕。即使我們想排斥，也排斥不了。

輕鬆地臣服到底，接受到底，連我們內心的反抗也可以接受。這樣的接受，自然讓我們感受到溫暖，好像全宇宙都在支持，而讓我們感覺舒暢。

一路接受下去，我們的反彈愈來愈少，注意力自然回到當下，不再為過去難受、或為未來擔心。用古人的話來說，我們已經從「腦」回到「心」，可以用心去照亮生活。

正向，我們愈容易正向。臣服，我們愈容易臣服。愈常帶著享受的心情臣服，我們已經在強化正向心情的迴路，而負面的迴路會慢慢消失。

一開始，我們可能還需要刻意

提醒自己去練習。熟練了，臣服的心境自然成為我們生活的一部分。愈臣服，愈不費力，愈不費力，臣服的心也就成為我們必然的選擇，而讓我們能以更大的包容心去面對生命的起伏。

正向的臣服，帶著一種可以享受生命所有發生的態度，是很有力量的身心轉化工具。我們能放過別人，也能原諒自己。我們可以友善，可以敞開心胸，內心自然變得寧靜，而可以接受宇宙與生命整體的支持。

我們活得充實而快樂，愈來愈懂得生命是整體，個體和個體只是表面的隔閡。站在整體，我們自然會寬厚對待自己，對待別人，自然會將快樂帶給身邊的人。正向的臣服，快樂的臣服，我們什麼都不求，卻得到了生命最大的祝福。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 長庚生物科技董事長，著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》