

公司文化講座第十九講 做自己情緒的主人 呼吸跟思考相剋 放空 退而求其一 量子交纏：

<https://youtu.be/cznqFGT8hLo>

2024-11-26 07:04:42

利用直覺發洩不好的情緒

有些人在遭遇意外或疾病後會表現出一些特殊的才能,如彈奏樂器或繪畫。這是因為他們的大腦受到損傷,產生了一些直覺性的衝動。我們應該尊重並鼓勵這些人去發洩自己的情緒,而不是壓抑他們。

清理情緒

我們的情緒就像小朋友背書包一樣,越背越多,越來越沉重。最好的方法是通過呼吸練習,或其他專注性活動來放空自己,讓大腦停止思考。一些修行者通過冥想、打坐等方式來達到這個目的。

化解憂鬱

憂鬱情緒會逐漸累積,嚴重影響生活。除了放空自己,我們也可以通過專注於一件事情來轉移注意力,比如念佛號、練氣功等。這樣可以讓大腦集中注意力,從而達到放鬆的目的。

活在當下

過去的生活節奏很慢,人們會通過喝茶、插花、書法等慢活方式來放鬆心情。這種慢活可以培養耐心,讓我們專注於當下,放鬆焦慮。我們不應該過於執著于成功或失敗,而是要放大個人的世界觀,認識到事物的相對性。

總之,處理情緒的關鍵在於放鬆自己,專注於當下,不要被過去或未來的焦慮所困擾。通過各種方式,如直覺發洩、呼吸練習、專注活動等,我們都可以成為自己情緒的主人。

———
好,這是我們禮節講座的第七講,今天,我們講的是如何做自己情緒的主人。當然快樂的情緒要保持,不好的情緒要排除甚至放空。天生樂觀的人,是無憂無慮,有的人天生就是悲觀,這就是我們今天要處理的。情緒管理第一關是用直覺來發洩我們不好的情緒。

以前講過有人車禍受傷以後,忽然發現會彈奏13種樂器,還有的人中風以後,腦子半邊不好使,結果有很強烈的畫畫的欲望,結果畫出來人物的左邊的眼睛的都非常空洞,為什麼?因為他就是左邊中風,所以他畫出來的人物左邊的眼睛的都是空洞的,沒有感覺的,不知道別人的左眼是怎麼回事?

像這些車禍受傷/中風/腦子不好使,這些人都會有直覺的衝動,要去彈奏樂器/要去畫畫,所

以不讓他去畫畫/不讓他彈樂器，他會怎麼樣？他會焦慮/焦躁不安，沒有辦法靜心，所以人總是會自己找到，比較適合自己發洩的方法。各位自己去試試看，什麼是比較適合自己處理不好情緒的方法。

好，第二個我們看清理情緒，好像小朋友帶書包一樣，每天越帶越多，所以走路就越來越累。我們要清理自己的情緒，最好的方法就是除了直覺的發洩，就是能夠把它放空。我們說人的呼吸在小腦/思考在大腦，兩個是相剋的，在用大腦的時候，經常會停止呼吸，所以有名的雕像沉思者，就是全身上身都捲縮，然後把呼吸減到最少，專心思考。

所以你如果站著坐著想太多的時候，這時候你就直接去什麼？去走路/去跑步，只要專心走路，還是跑步，你的大腦就沒有辦法思考。好像我們在馬路上走著走著，想到剛剛好像老闆算錯賬了，你要再仔細計算一遍，這時候你就沒有辦法一邊走路/一邊算，一定要停下來在路邊算好了，你才能繼續走，所以說處理我們不好的想法，也是用同樣的方法，就是利用運動/動作來改變我們的什麼大腦的思考。

當然如果你專心在呼吸的時候，你的大腦也沒有辦法思考，所以這就是很多練氣士/和尚/道士/尼姑在那邊練的，就是專心練氣，數息 一 二 三 四，專心呼吸，你的大腦自然就放空了。當然還有比較厲害的算命仙，這位大哥就是練的一個潛水，閉氣從 20 秒/30 秒/一分鐘/兩分鐘/三分鐘，就直接讓腦部去缺氧，讓大腦完全放空，空到不能再空，就再浮出水面，所以利用呼吸來放空自己。話說長跑時，也是要數呼吸。

當然還有一派印度的譚崔，性愛教派，他說人的性愛，主要不是為了肉體的快感，而是追求激情過後頭腦空白的那一陣子，這一輩子我就是在當兵的時候，有一次老婆來找我，經過一夜的激情以後，第二天早上在旅社醒過來，發現自己躺在床鋪上沒穿衣服，旁邊還抱了一個女人，仔細想想才知道，啊原來我已經結婚了，這女人就是我的老婆，所以可見，這次放空是從什麼？晚上放到天亮。其他人為了追求放空，經常會採用一些其他的方法，抽菸/喝酒/吸毒。下面我們會再講，

好第三節是化解憂鬱，水箱裡面逐漸滴入墨水，顏色越來越濃，站在對面的人就沒有辦法看到後面的景象。太多的憂鬱會造成我們生活嚴重的影響，憂鬱可能來的比較慢，可是情緒是累積性的，而且情緒還有穿透性，怎麼辦？我們說要放空啊，

放空不是每個人都能做到的，清零沒有辦法，退而求其專一。

一心不亂：禱告/淨土宗淨空老和尚啊，天天在講，只要念一句南摩阿彌陀佛，”南摩阿彌陀”佛就這一句，從頭念到尾，你就可以往生西方極樂淨土，就是專心做一件事情，大腦沒有辦法思考別的東西，把心思全部都放在這一句佛號上面。

好像有人練的自發功啊，還是太極拳啊，還是什麼跆拳道，不管你練的是什麼動功，還是你是

香功，專心在聞香味，還是在練氣，就是專心做一件事情，你就可以達到放空的目的，專心做一件事，總比在裡什麼都不動好。

1.情緒管理

- **動機:**不開蓋子就一直擠水彩，顏料往往從軟管屁股或脆弱的地方冒出來。
- **分享:**當我們難過鬱卒時，如果沒有適度表達自己的情緒，最後會從最「脆弱的」地方冒出來，這就是情緒失控。
- **避免情緒失控時 怎麼做？**
- **要發洩情緒:直覺亂寫 亂講 亂畫 亂唱 亂彈 亂打**

活在當下:以前我們講了活在當下，也是佛教的一個很重要的法門叫慢活，我們看茶藝花藝書藝，這些是什麼東西？這些都是從唐朝流傳下來的，以前的生活是什麼？要走個兩公里就要什麼半個鐘頭，要走出 300 公里可能需要三天，以前的生活節奏這麼慢，那時候的人就會有焦慮，尤其是像提倡什麼？茶藝花藝書藝的最極致的代表性人物，就是日本的武士，這些武士平常身配兩把刀，長刀是殺人/短刀是自殺，所以生活在兵荒馬亂的時代，生死焦慮不可不為大事，所以需要喝茶，茶道一修和尚喝茶，就是首先要放下俗物，把所有世間的事情放下，所以修的茶屋就是非常的窄小，尤其是入門的地方，所有的武士有長刀的都進不去，就要把刀解下來，短刀，對不起，也是放在外面。進到裡面就是極簡，把茶室裡面弄得破破爛爛，完全就是一副荒涼的樣子，把所有的東西都放下，所有的富貴榮華都放下。然後在裡邊泡茶邊靜心，茶壺在茶盤裡面提起來的時候，要左三圈/右三圈，把壺下面的水刮掉，刮掉以後再去倒水，不管是從拿茶葉/抹茶/泡茶/倒水，都是儘量的慢，慢就是什麼？就是讓大家的心思可以沉澱下來，不但泡茶的人專心放空/專心泡茶，喝茶的人也是會受到對方的情緒感染，可以放空。

2.清理情緒

- **動機:**檢查書包，有哪些不需要，卻每天帶來？
因為很少整理，所以帶著不必要的東西，增加負擔。
- **分享:**情緒也有一個行李箱，我們每天扛著情緒行李箱，擔心許多問題，這些超重，會把我們絆倒或無法前進。
- **怎樣整理自己的情緒? 與心靈對話**

茶藝就是培養他的耐性，花藝:插花就像我老婆就天分很高啦，花材一發下來，沒有三分鐘/兩分鐘就插好，看起來也是蠻不錯的，但是主要就是跟書法一樣，插上一支/插下去，要左思右想前看後看，東摸摸西摸摸，弄到極致，主要也是要慢活，要專心插花，放空其他的焦慮跟思慮，


書藝:起 承 轉 合對不對?書法的要點是什麼?直筆橫下/橫筆直下，要寫直的一畫，要從橫的

地方開始下筆，然後再把它轉過來往下，往下拉直寫。橫的就是要從上面往下下筆，下了筆以後，筆再一轉轉過來，把它拉成橫的，就講到我們的馬大哥啦，書法造詣出神入化，藏鋒起承轉合，拐彎抹角是中國書法的最大特點，就是要拐彎抹角，要轉彎要個繞過來/要繞過去，書法寫這麼好，結果做事情直來直往，學的是美國式的作風，所以得罪了誰？我們的王大哥，弄得自己身敗名裂，被人家擺了一道。所以會寫書法的人，不一定能夠體會，書法給我們的意境，做事情不能直來直往，跟美國人一樣，你就是怎麼死的都不知道。

3.化解憂鬱

- **動機:**水箱逐漸滴入顏料，是否看得見水箱背後的手勢。
- **分享:**水箱代表生活，顏料代表憂鬱。
少量暫時的憂鬱不會影響，但是過多憂鬱就會影響生活。
- **如何讓憂鬱水箱變乾淨?**
- (一心不亂 專心) 禱告 氣動 唸唱
- (活在當下 慢活) 茶藝 花藝 書藝

多重時空：縮小至個人
視界，沒有不成功的人。



好，多重時空，現在量子力學提倡了平行宇宙，今天你在邊的失敗，也許在另外一個時空你是成功的，所以我們能成不成功？看比爾蓋茨他有一個豪華莊園 300 個房間，每一個都是微電腦控制，然後走到哪裡音樂就響起，冷氣自動開好調節到你最喜歡的溫度濕度，混的好一點的船長，在臺北市有 100 坪的豪宅，也是金光閃閃，人見人愛。混的比較差的，就是像我們這些住在新北市的小公寓裡面，三個房間東西堆滿到外面來。

這是在地球上我們看得到差距非常的大，如果今天把我們的眼光拉遠，從月球上回頭看，地球上你是三房的公寓，還是 100 坪的豪宅，還是 300 間的莊園，在月球上面看，都不過是芝麻綠豆一點而已，你的屁股再大，也只能坐一張沙發，身體再長也只是睡一張床，所以我們只要縮小個人的視界，

世界上沒有不成功的人，對有的人部屬十幾/二十萬，可能沒有一個人喜歡他，可能我們家裡只有三個人，可是大家的感情非常密切，像現在又在叫廢死聯盟，以前的陳進興殺人被槍斃，可是對他老婆來講，他是一個成功的父親跟丈夫，他去坐監獄等死的時候，他老婆還帶著小孩去探監，其實人生的意義就是這樣，追求的太多可能只是鏡花水月一場空。

第四節千瓣蓮開/瞎子摸象，有的人摸到一條水管，有的人摸到一片牆，還有人是摸到一根柱子，所以依照個人的瞭解來理解事情，並不能代表真相，要怎麼樣解決自己的偏見與擔心，最

好的方法就是有一個知心的朋友，跟人家對話，只要把我們的焦慮講出來，至少我們就不會藏在心裡面產生心病，好像我們前面講的情緒勒索，你一定要跟家人坦白說出你的感受，要不然你就會自己悔恨/自責，等於是仇不報。

4. 千瓣蓮開

• **動機:**
瞎子甲摸到象鼻，說：「象是一條管子」，
瞎子乙摸到象肚，說：「象是一面牆」；
瞎子丙摸到象腿，說：「象是一根柱子」。

• **分享:**透過個人來瞭解事情，並不能代表真相，因為只看到事情的一小部分。

怎樣解決自己的偏見或擔心呢?

• **與人對話
事緩則圓**

**多重時空：放大個人視界
沒有大不了的事**



因為他們害了你，讓你難過，你又不跟他們講，就會消磨了自己的氣場，我們說同樣的事情，有的人看到是千里黃沙/一片沙漠，還有的人看到就是風和日麗/鳥語花香，不同的人就有不同的見解，我們多重時空講的就是，要放大個人的視界，世界上沒有什麼大不了的事情，百年之後也不過是黃土一盅。

事情就跟平行宇宙講的是一樣，有好就有壞。今天在公司混不好，也許你還有其他的成就，所以不必把事情看得太差。有好總是有壞。今天你在公司混得好，犧牲的是自己的時間跟自主性，當然你的頭腦也是不得閒，所以不必瞧不起些流浪在外的流浪狗，這些是 wonder dog。這以後看看，有沒有機會再提一提我們的三狗論。臉書上面有可以去找一找，我們下期見

公司文化講座第十九講 做自己情緒的主人 呼吸跟思考相剋 放空 退而求其一 量子交纏：

<https://youtu.be/cznqFGT8hLo>

Okay, this is the seventh lecture of our loyalty etiquette seminar. Today, we will talk about how to be the master of our own emotions. Of course, we need to maintain happy emotions and eliminate or let go of negative emotions. Naturally optimistic people are carefree, while some are born pessimistic. Therefore, what we need to deal with today is good emotional management. Yesterday, we talked about the first step of emotional management, which is to express our negative emotions intuitively. As mentioned before, some people, after accidents or injuries, suddenly discover they can play 13 different musical instruments. Others, after a stroke affecting half their brain, have a strong desire to paint. As a result, the characters they draw have empty

left eyes because the artist himself has a stroke on the left side, causing the characters' left eyes to be empty and devoid of feeling.

People who have accidents, injuries, or strokes will all have the intuitive impulse to play musical instruments or paint. Therefore, if we don't let them paint or play music, what will happen? They will become anxious, restless, and unable to calm down, with no way to focus. Therefore, people will always find a method that suits them best for venting their emotions. So, everyone should try to find out what is the most suitable method for themselves to deal with emotions. The second step is to clarify emotions. It's like children carrying backpacks. The more they carry every day, the more tired they become. Hence, we need to clear our emotions. The best way is not only to intuitively vent but also to let go of them. We say that the breath of humans and the brain are contradictory in their thinking.

When using the brain, breathing often stops. Therefore, the famous pensive statue is the whole body curled up, reducing breathing to a minimum to focus on thinking. So, if you think too much while standing or sitting, you should just go for a walk or run. As long as you focus on walking or running, your brain cannot think. It's like when we walk down the street and suddenly realize that the boss may have miscalculated the accounts, you cannot continue calculating while walking; you must stop by the roadside to figure it out before you can continue walking. So, dealing with our negative thoughts also uses the same method, which is to use physical activities to change our brain's thinking. Of course, if you focus on breathing, your brain cannot think.

Many monks and nuns practice this by focusing on breathing and emptiness. Moreover, there are fortune tellers who practice extreme diving, making their brains completely empty of oxygen, and only emerge after staying in this state for 20 seconds, 30 seconds, one minute, two minutes, three minutes. So, using breathing to empty oneself also includes a sect of Indian tantric philosophers who claim that the main purpose of human sexual activity is not physical pleasure but the pursuit of a moment of emptiness after passion. For example, when I was in the military, my wife came to me once after a night of passion. The next morning in the hotel room, waking up after a night of passion, I found myself lying naked on the bed, with a woman next to me. After careful consideration, I realized that I was already married.

At worst, after a hundred years, it's just a cup of yellow soil. Just like what parallel universes talk about, there's good and there's bad. If things aren't going well at work today, maybe you have other achievements, so don't look down on things too negatively. There's always good and bad. If you're doing well at work today, sacrificing your time and autonomy, of course, it's not acceptable, so don't look down on those stray dogs wandering outside, they are wander dogs. Let's see if there's a chance to mention our mountain dog theory again in the future. You can go on Facebook

to find it, see you next time