

## 12、人類的心理程式 ( Mental Programming )

我們人類只是一個由心理程式控制的身心活動 ( mental programming )，佛家叫‘名色法’。我們的五根接受外界訊息，然後通過意根和阿乃耶識內的心理程式，反應外來的刺激 ( stimulus )，反應涉及感受、情緒和通過心做出來的行動。在反應外在世界的同時，我們的第七識製造了一個自我出來，我們以為自己在反應外境，原來是我們內在的心理程式，在一個無意識的狀態下作出的反應。我們人的生命，就是我們經驗到的外境加上我們對外境的反應。我們不能完全控制外境，但是，我們對外境的反應是可以通過禪修訓練改變的。通過訓練，我們可以製造一個正面、光明、慈悲的心理程式，則我們便可活出一個快樂人生。

你的心內鬥爭，是你內心的程式和外在世界發生的事不一致，是你內心因為程式不符外景而抗拒，令你內心鬥爭。你快樂歡喜是因為外間發生的事和你心內的程式一致符合，亦即是說，是程式問題，不是外在問題。

心理程式是可以改變的。改變心理程式的方法或稱為心理再程式 ( mental reprogramming )。想要改變心理程式，最重要是先要有覺知。無覺知，則你在一個被習性或程式控制的狀態，那麼你便不能改變你的心理程式。佛家叫這狀態為‘無明’。十二因緣就是由無明開始，就是由無覺知，被習性或心理程式完全控制的狀態開始。

心理程式在我們潛意識內運作，影響我們。要改變我們潛意識內的心理程式，或建立一個新的心理程式，有以下的一些方法：

1·重複的做某些心理活動或身體活動，形成一個習慣性的活動。例如，通過禪修如觀呼吸，訓練加強集中力；又例如練習游泳，通過不斷練習，做到自然的動作，在潛意識內造成一種慣性，就是建立了一個心理程式，以後一到水中便能游泳，變成一個自動化動作了。

2·當我們禪修時把心進入一個平靜、不動、集中的狀態一段長時間，這時心已進入潛意識中，在這狀態中，我們可以把一些思想，把一些我們想建立的見解，或想建立的習慣，放入潛意識內，或把一些我們不想保留的思想、情緒、感受從潛意識中清除，這就是把心理程式改變，重新建立一組新的心理程式 ( re-programming )。

3·通過改變你對某事情的信念 ( belief ) ，也能改變你潛意識的心理程式。譬如，你以前覺得自己很無用，很不成功，很多失敗，現在只要你改變你對自己的看法，看看自己也有一些成功的事例，也有一些做得不錯的事情，把自己無用和不成功的看法改變，用正面的眼光看自己，看到自己光明美好的一面。改變你的思想，改變你對某事物的信念和對它的看法，便會慢慢改變你的潛意識內的心理程式，由一個負面黑暗的程式變成正面光明的程式，你的人生便有一個很大的轉變，變成一個正面、努力向上、快樂的人。

4·還有一個方法可以改變你在潛意識的心理程式：每個晚上在睡覺時，當你將要進入睡眠狀態，這時候心從醒覺狀態慢慢的進入潛意識，腦波就是從 Alpha 波進入 Theta 波。Theta 波便是潛意識的腦電波。這時候，你可以把你想要放入潛意識的訊息想起來，譬如給自己說：我明天會快樂，我以後精神高漲，或成以後要努力工作等等；如果以前有一些負面思想或負面情緒，例如擔心，也可趁這機會改變以前留下的心理程式，叫自己以後不要擔心某些事情等等。

改變整體心理程式對個人的操控，也有下列方法：

1·用內觀 ( Vipassana ) 的方法：即觀察我們的念頭，觀察我們的情緒和我們的感受，他們的無常、苦、無我，即觀察他們的變化性，不一致性 ( 無常 ) ，他們的不能令我們滿足 ( 苦 ) 和我們不能全部的控制它們 ( 無我 ) 。當我們體會到這三個大自然的實相 ( 三相 ) ，慢慢的就會減低我們潛意識對事物的執着，即改變我們的心理程式，令我們不再僵化，令我們放開對事情的看法，改變我們長久的習性和習慣。

2·要能看到生命和宇宙的實相：我們要能看到生命只是一個流動過程，並無實在的東西，無實體，一切都在變化中，一切都在流動中，沒有任何不變的存在。東西變了，就沒有了，流去了就沒有了，沒有一樣東西是永恆的存在，固定的存在，能夠看到生命的無常，不固定的實相，慢慢的便能放下潛意識的執着，即是減低心理程式對我們控制的力量，到最後，心理程式被改變了。

3·把日常生活看成一場夢：看看昨天發生的事已經不存在了，好像發夢一樣。日常生活中如果在無覺知狀態中，則和做夢沒有多大分別，都是受到潛

意識內心理程式控制着，能夠看到日常生活好像夜間發夢一般，好像金剛經說的夢幻泡影則心理程式控制我們的力量便會越來越弱，最後我們不受其控制，我們自由了。

以上的方法，都是從心理學、佛學和腦神經學得到證實的有效方法，大家不妨一試。