

# 目錄

## 前言：和自己美麗相認

人有必要辨認出自己  
習性是你最大的敵人  
請自行對號入座

13 14 17 20

## 1 從外表、身體語言和說話習慣，重新窺看自己

### 微觀外表

反眼排斥，整容缺憾，性吸引力，廉價品味，  
不修邊幅，目光無神，三角眉形

25

### 微觀身體語言

不斷點頭，不敢直視，手抱胸前，不斷抖腿，  
瞳孔擴大，聲音沙啞，望向上方，寡笑或假笑

35

### 微觀說話習慣

提高聲調，語速趕快，拉扯亂說，口頭禪，否定語，  
馬上自辯，不停糾纏，過敏反應，急於回應，  
自欺欺人，說謊成性，口是心非，埋怨卸責，  
自我亢奮，愛給意見，過度聚焦，不肯開口

46

## 2 噢，原來我正在說、問、想和做着這些

### 細看說話內容

你表達到心中所想嗎

77

不想說或說不出口

82

女人求多說，男人求靜思

84

你知道你在問甚麼嗎

86

用層遞追問法揭開真相

90

問了被誤導的問題

92

你到底在想甚麼

95

總是先想到壞處

98

錯誤立論製造歪理

瞧，你在做甚麼

瞧，你不肯、不敢、不屑和不願做甚麼

### 3 身體狀態是看通自己的密探

疲累

睡眠失調

便秘與腹脹

痛症

心悸

婦科問題

不斷發胖

身體堵塞

與身體割離

106 102 100 109 117 113 126 135 138 141 143 145 148

壓力或焦慮反應

### 4 助你和自己相認的43條必問問題

為何預約諮詢前要填寫提案表格

43條必問問題

我的療癒風格是這樣的

### 5 糟了，原來替自己判錯症

你可能是自我分析控

判錯症影響深遠

原來是你不捨得

四個案例：

沒朋友不一定是社交障礙

原來是你太不屑

你真是人家所說的那樣嗎

敗在自我否定

151 153 154 156 177 179 180 184 185 186

錯判父母原是躲避成長的責任

要體諒和拒絕不能接受你的父母

父母只是帶你出生的使者

自修功課

## 6 人有五大死穴

貪念

混亂

懶惰

愚蠢

偏執

## 7 和自己相認後，可以做甚麼

重整行裝，開始修

不要忽略傷口

依賴成性怎麼辦

從細節開始訓練自己

埋怨能改變事實嗎

別讓憂心成為詛咒

不要害怕說真話

生育前一萬倍三思

沒有人真的欠了你

大方令你永遠是贏家

要修與病同在的智慧

你是自己的明燈

給自己應得的報應

放棄他們是可以的

別以為你一定會有明天

261 259 258 255 253 252 250 248 246 245 243 242 240 238

236 235 227 222 215 210 207 205 203 198 197 193

後記：這樣，我便盡責了

原來男女客人偏差那麼大

有些個案我幫不上

療癒生涯的深刻感悟

後後記：我的看個案日常

我常用的自療輔助工具

靜聽愛定心銅磬

專業級複方芳療油

自療音叉

花藥深層治療

茶療與茶修

素黑語錄選

293

278 275 273 271 268 267

前言

和自己美麗相認

## 人有必要辨認出自己

這幾年，接到不少來自各地的講課邀請，希望我分享如何能「一眼看穿」人的深層問題和死穴。

說能「一眼看穿」是浮誇了，這種「特異功能」只在我的小說《麻木樹療傷茶館》裏出現過，女主角是一名醫生，能一眼看穿別人的痛症源頭。我本一介凡夫，沒有「一眼」看穿的功力，不過倒有「多眼」看通的能力。

多看幾眼總比只看一眼穩妥。能看通透一個人、一個問題、一個境況絕不容易，需要銳利觀察、個人歷練、累積經驗、反覆印證、細膩入心、磨練耐性、冷靜洞察，還有正氣的修為。對，要求挺高的。

客人來找我都是因為「看不透」當下的困局，希望我能幫助他們看清楚盲點，找到出路走出來。他們到底看不透甚麼？主要有兩方面：一，走進死胡同，看不透目前的情況和困局。二，看不透自己，對自己越來越陌生，甚至害怕看進自己的骨頭裏，一直在逃避面對真相。這種情況非常普遍。

很多人表面上想看透自己的心，更了解自己的「本性」，知道真正想要甚麼、很軟弱是不是？是，人性本如此。

我看個案已超過二十年。經驗多了，仔細多看幾眼，自能看通甚麼人會得到甚麼效果，誰能很快走上改善之路，誰會腳踏原地不肯衝破自設的障礙，誰會死執盲點和習性，還有漫長自欺路要跌碰，都有跡可尋，可預見結果，並不需要懂神通或算命。軟弱的人難醫治，懶惰的人沒得救，你都懂。

你會問：我應該是最清楚自己的那個人，為何還會有看不透自己的時候？這裏要談一個關鍵詞：**分裂**。人很複雜，由多個分裂的自己湊合而成，沒有一個前後一致、完整的你。這個你在努力，那個你在退縮，另一個你很善良，再一個你在偽裝，還有一個你一心只想放飛任性……

分裂沒有好或不好，只是一個正常的腦結構現象。人的心腦結構很複雜，可

做甚麼，真的走到大門前，偏偏不敢舉步跨進去。有人想**看通自己**，有人卻害怕**看透**。

人為甚麼害怕面對真實的自己呢？其中一個原因，是害怕看清楚後不能再逃避，必須面對和承擔，有道德責任需要改善自己。「面對」原是沉重的擔子，有人害怕承擔不起，有人不願意負責任，怕辛苦，怕付出，怕努力。

很軟弱是不是？是，人性本如此。

我看個案已超過二十年。經驗多了，仔細多看幾眼，自能看通甚麼人會得到甚麼效果，誰能很快走上改善之路，誰會腳踏原地不肯衝破自設的障礙，誰會死執盲點和習性，還有漫長自欺路要跌碰，都有跡可尋，可預見結果，並不需要懂神通或算命。軟弱的人難醫治，懶惰的人沒得救，你都懂。

你會問：我應該是最清楚自己的那個人，為何還會有看不透自己的時候？這裏要談一個關鍵詞：**分裂**。人很複雜，由多個分裂的自己湊合而成，沒有一個前後一致、完整的你。這個你在努力，那個你在退縮，另一個你很善良，再一個你在偽裝，還有一個你一心只想放飛任性……

分裂沒有好或不好，只是一個正常的腦結構現象。人的心腦結構很複雜，可



以同時呈現、發展和混合不同的反應、想法、慾望和期望等各自相融或相沖的狀態。當人遇到難關，或需要選擇時，那些分裂的自己便蠢蠢出場，令人陷進混亂不安的狀態，看不透自己，失去自控或自主能力。

當想法、慾望和期望相融時，你會對自己感到肯定和自滿；當想法、慾望和期望相沖時，你會對自己感到陌生，看不清心裏所想，摸不着方向，失去自信，難做決定。自己的問題已經複雜，周遭的人和事也相當複雜，可人總是糾纏在以為的「那個」困局中，沒察覺到原來同時參和其他棘手的難題，包括關係或感情問題，個人生活、情緒、健康和財政管理問題，還有對外的溝通和社交問題等，直接或間接地生成當下的困局、情志或生理病。你愈是無法整合自己的分裂，你愈是混亂，不單令自己困苦，還會影響別人。同樣地，你的不穩定，加上別人的內外不平衡，便會影響你，令你進入更混亂和迷失的狀態。這個你，是你又不是你。

每一刻的你都是在變動的自己，你不是要「找回」或「做回」你自己，而是要「辨認出」自己，每一個當下的自己。分裂容易令人痛苦，人有必要辨認出自己，其中一個目的是減低痛苦，包括自己和因自己而導致別人的痛苦。認出當下的這個你、這些你正在做甚麼，想甚麼，怕甚麼，愛甚麼，嘗試在分裂的自己中平衡

情緒、慾望和行為，這樣能令你和別人舒服一點。辨認出自己，重建一個整合和清晰的「自己」圖像非常重要，能助你成長，脫離困境，找到喜悅和樂活的方向。

我們都逃不了，需要面對自己。當你有能力看透自己的表裏，和眾多分裂的自己相處、整合、平衡和協調好，你才是你自己。

**你不是來看我，你是來看你自己，和自己相認。**

## 習性是你最大的敵人

那如何才能看得「通透」？

我經常在演講和開課時提到，要看得通透，懂得愛，必須先懂得「照顧」。這個詞三歲小孩都懂，可是言簡意賅，我們都忽略了其深厚的意思。照顧是「照」+「顧」。「照」是給予光。光裏有溫度，賦予溫暖和正氣。這是光的物理學，非常具體。光明能讓我們看清楚路向。因此，「照」是能清晰地指引路向的明燈，讓人感到溫暖、安心，沒有暗算或隱憂，光明正大，坦坦白白。

「顧」是看，不只是看，而且是「回頭看」的意思。顧是不只看一眼、看一次，



是要回頭再看，是「反覆回顧」的意思。就是說，我們有沒有每天回頭看一下自己和別人？在給予光明和溫暖的同時，你需要細心觀看自己和對方此時此刻真正的需要，不盲目地要求、想像或聽從，避免封閉在自己的世界裏，猜想對方想要甚麼，或者只滿足自己想做的事情，強迫別人認同你，接受你（的付出）。你要看自己和對方每天不同的變化，在無常變化中顧己及人，調校你的關注點。這才是真正的照顧。

能照顧，求看懂、看通透，不只需要觀外在，更需要打開心眼，看進心裏，骨子裏。光是理性的向外觀察，很多時候會忽略隱藏在背後更多的風景，而我們對自己或別人的不了解，或者自以為已很了解，很多時候又是流於一廂情願或過分感性的定論。兩者都有各自的盲點。

**也許，你真的不如你所想那樣。**

在面對人生困局時若容易陷於混亂，感情用事且衝動，便需要修煉定和靜，然後理性才歸來，幫你幹實事，處理和解決好問題。相反，遇上問題時，若只信任性分析或所謂普遍性的科學數據，便會忽略導致問題的原因，可能更多是涉及情緒失控或溝通失敗的結果。

任何人能修到情理兼容，明心通透，都需要親自歷練，不躲懶，不靠運，修細心，不以自己當下的感受或想法為首，願意同時體察別人的處境、情緒和需要。這是我修煉自己的方式，此修為能助我練成敏銳地觀人和事的能力，期望能達至通透。

我們都知道，佛陀 (Buddha) 的梵文原意是「覺悟者」、「醒覺者」(awakened) 的意思，也是 enlightened 的意思，即有光後的覺悟，明心見性也。從沉睡中醒來，眼睛打開了，便能看見，看清楚，看通透。

有個道理你要懂：要走出困局，得靠提起雙腿向前行，不懶不怕不埋怨不嫌煩，別以「你不是我怎會知道我的苦」找藉口。習性是你最大的敵人，給自己一萬個委婉的理由，養活正在蠶食自己的心魔。



## 請自行對號入座

我非常重視方法，不是理論，不靠討論。

我最重視的諮詢環節一直是「提供方法」，踏踏實實做好生命管理。與其說我是療愈師，不如說我是生命管理顧問更恰當。我不喜歡講太多理論，在此書裏，我會舉出大量的具體案例和自療方案，引航你學習看懂自己，看透別人、問題和事態，發現「原來真的不如我所想那樣」，終將釋然面對。請自行對號入座。

**人不怕找不到路，最怕是盲目，有路看不見。**

此書是送給你的自我觀照寶鑑，教你學做自己的私家偵探，從微觀外表、說話習慣、身體語言和身體狀態開始，初步掌握「看清楚」自己或別人的法門，進一步探索包括家庭、成長、健康和感情等的「過去」，細看你「目前」正在說、想、問和做着甚麼。從外到內層層深入，認出自己當下的真面目，看到問題的源頭，為自己解困，避免替自己判錯症，犯下人性的五大死穴，並學習調校和照顧自己的具體方法，提高心性修為，重塑一個美麗自信、清安自在的自己。

**願你能修煉出安然自若、磊落光明的心跡，和自己美麗相逢。**

此書的寫作緣起，來自2018年我被邀請在上海錄製的一個大師班視像課「如何看懂自己，走出困局」，期後被各地不同的出版社邀請洽談合作，都被我婉拒了。我不急於出書，希望能重新整理和加強內容後才出版。沉澱了兩年，適逢全球步入疫症大流行的世紀難關，在人心惶惶失向之際，正想為讀者定定心，做一點美事，剛巧遇上志向相投的出版良緣，一切自有天意，欣然果斷成書。

**此書生於亂世，能量穩札如山，願能為眾生暗灰的心，閃出壯美憧憬的鱗光。**

希望讀過此書後，你能跟自己重新相認和笑納，和自己好好相處，擁抱親愛關係，也許不用找我做個案了。這是我的小小心願。

寫於2020年10月

註：此書乃我的前作《愛在「36.1」》的方法篇，  
兩書內容截然不同，唯相互呼應，相輔相成，  
建議合併閱讀。



# 1

從外表、身體語言和  
說話習慣，  
重新窺看自己

面對面做個案諮詢，有時真像看相的相士。

我在看個案前必須讓客人預先填寫一份「提案表格」，詳述他們想諮詢的問題的背景，如感情、家庭關係和健康狀況等。仔細看完後，大概能猜到沒有寫出來，或選擇不寫出來的其他狀況是怎樣，因為字裏行間已透露了客人的情志處境。細心加上經驗，不難猜到或看到這個個案的核心問題和死穴在哪裏。

然後，見面的第一眼，通常比從表格裏看到的更準確。因為人的外表、說話時的語氣、速度、神態和身體語言，有時足夠透視其內心的真相，看通透一個人的表裏。

反過來說，假如你磨練細心，訓練六感的敏銳度，你也可以從外觀重新窺看自己，發現和更了解自己，甚至可以看出清楚自己當下的困局。

我會從臨床諮詢的經驗，舉一些代表性的案例，練習微觀自己和別人的外表、身體語言和說話。

## 微觀外表

人的外表可靠嗎？

你可能不用多想便回答：「不可全依靠，因為外表容易裝出來。」

我的回答是：「可靠又不可靠。」說不可靠，你懂為何。說可靠並非膚淺，因為外表其實刻着很多細緻的印記，坦白地呈現容易被忽略的底蘊。從表面看到深層，正是我們需要修煉的閱人層次。

光從外表打量，你可能暫時看不透一個人，但可以一定程度地窺探到這個人的<sup>一些</sup>面貌，甚至是連他也沒有注意到的那個可能更真實的自己。

我看個案時，除了着重事前分析和透視提案表格寫過的內容外，更重視看客人進來時到坐下來的那一刻。是視像面談的話，同樣是看對方出現在鏡頭前的狀態，一分鐘內已能收集到相當多重要的資訊。

呼吸、眼神、表情，是否自在、緊張、自信、寬容、沉重、準備好、開放、保守等等。

一般人看不到自己的困局，因為你沒有看到自己當下的<sup>面部</sup>表情。

你的表情總是人家首先看到的，但他們絕大多數時間不會也無須告訴你，亦未必懂得閱讀。

看通透自己的其中一個簡單訓練，便是**學習照鏡子**。有必要的話，甚至可以找朋友幫你錄下對談的全程。

那如何觀外表？沒有必須先看哪裏的次序，不過每個人的外表總有一些特徵，讓人能一眼看見，認出和發覺到。

## ○ 案例一：反眼排斥

她五官端正，少許單眼皮，是個十多歲的漂亮女孩。可問題在眼線畫得太黑，還打了深沉的眼影，應該是刻意裝成熟的化妝風格。她就讀國際學校，這是在西方人群中較慣看和接受的東方女人化妝風格，不過看起來便有點兇。她的困擾是社交煩惱，交不到好朋友，埋怨經常被排擠，脾氣變得越來越差，有點自殘傾向。她想令自己變得討好，令同輩喜歡她。

留意到她很喜歡反眼，一臉愛理不理、無視你存在的樣子。我問她：「有沒有人告訴過你他們覺得你在刻意排斥別人嗎？」她說有，問我怎麼知道？但她馬

上否認排斥別人，說正是相反，她努力嘗試刻意靠近別人，表示親切，找題話，送禮物，遷就他們的喜好，可還是沒有人主動對她好，她感到不忿。

### 調校方案

提醒她我注意到的化妝問題，還有她反眼和不在乎的表情。由於做個案不方便錄影，我扮演了她的表情，她才猛然發現原來自己是這樣。「我以為這化妝很時尚很受落啊，從不知道我的表情原來不討好。怪不得他們都不喜歡我。」

教她如何把眼線畫得寬容，改用親和力強的暖色，提她每天照鏡子練習改善反眼的習慣，這樣便不會嚇怕別人。還有用真誠交友的方式，不用刻意討好誰。她較同級同學心智成熟，成績也較好，既然同學跟她的水準不相若，其實不用勉強改變難以明白她的同學，不如轉移更多專注力在肯定自己和專心考試，明年升大學後會交上跟她共振的朋友。第二年她考上大學後，便不再交有交友問題了。



## ◎ 案例二：整容缺陷

她是一位年輕醫生，告訴我很討厭面對病人。她說話時不望我，像在掩飾着甚麼，眼睛流露目中無人的氣焰。還不時在抖腿和撇嘴，表露不屑的表情。說話有點粗俗，人生不如意，過得不快樂。

留意到她眼神不定，欠缺自信。細觀她的五官，發現她的鼻樑微歪，但一般人不會留意到。下巴看來稍欠自然，眼睛即使已經化妝畫大了，還要刻意瞪大。我單刀直入：「原諒我直言，你的眼睛和下巴是否整過容？」她愣住了，說：「你厲害，被你看穿了。」原來整過幾次，終於知道她在掩飾的是那張整過的臉。又要整容又要否定自己，整了還是嫌不夠美，想掩飾，再矛盾不過！我問：「為何不整鼻？」她一臉茫然：「鼻難整，不成功。」原來是死症。她那麼介意外表的「缺陷」，正好反映她的深層心結：原來她非常自卑，做醫生、整容只為一心想攀上上流社會，替她出身於低下階層的背景「洗底」。

## ◎ 案例三：性吸引力

她四十多歲，眼神空洞和凌亂，不斷向左向右看，不敢直視我。這是說謊或收藏着秘密的資訊。她想處理和男友相處的問題，我知道她在提案表格裏寫的內容並不是事實的全部，幾經細問她的情況後，我直言：「你是否有難以面對的秘密沒有告訴我？」被看破後她幾乎馬上紅了眼想哭，終於承認了，原來她一直暗地裏出軌，還在埋怨老公對她不好。

再看她穿的衣服：短袖圓領襯衣外面是吊帶碎花連身裙，看上去還能散發年輕女生的氣息。她說自己男人緣很好，卻無法在工作上表現好，找不到原因。她是專業人士，其實她一進來時我便故意輕鬆地問：「你上班時也是這樣穿的嗎？」她說：「是呀，舒服嘛！」這個答案已暴露了她的盲點：她更在意吸引男同事的關注，而非踏實地表現專業才能。說穿了，她選擇穿休閒服，不願意穿表現成熟、專業和代表誠信的上班族，不只是因為追求舒服和隨性，其實潛意識裏不想掩蓋了自己的性吸引力。



們容易過敏、發怒、緊張和焦慮，或有暴力傾向，對周邊的人造成很大的負面影響。某些自閉症或亞氏保加症患者，也會出現較輕微的類似症狀，造成社交和溝通困難。

人心難測，偏執尤多，原因複雜。所以在判斷一個人的偏執行為時，需要留意是否源出於極端人格障礙症，他可是情非得已，需要尋求治療和被適當地諒解。

註：以上提及的芳療油詳情，可查看本書的「後記」章。



和自己相認後，  
可以做甚麼

## 重整行裝，開始修

和那些或明或暗、或遠或近的自己相認，了解過自我調校的方法後，接下來，你要做甚麼？你可以面對、放開和清理。

**面對自己。**面對自己時具體可以做的，是重新規劃人生行程，整理行裝，該清理的清理，該取捨的取捨，該克服、努力和修理的，通通做，開始修。

有些道理你要明白。別太浪漫或天真，以為看到此時此刻的你便是圓滿結局。和自己相認不是為定局，也非為自己定型。這一刻你是這個你，下一刻會是下一個你。我們每刻都在變。相認了這個你後，下一個你又看不清了。**你要明白從來沒有一個你，人是分裂的，沒有一個「原來」的你。「做回自己」是個很爛的流行說法。相認始於此刻，不是找回失物。**

**重新認清楚自己，**是前言章談過要「照顧」自己的意思。現在開始，願意訓練清晰的思維，避免再度陷入由人性死穴導生的困境。

**不要害怕或逃避認出自己後要承擔的責任和努力。人是軟弱的，責任還是你的，逃不了，接受、面對和處理，這都是每個人此生來修的功課。你應該懂得開的，**逐步修養自己，少說多做，學習慎言。老老實實地做好最基本的事，尤其是你平日最忽略甚至瞧不起的作息生活事，和身體重修分裂的關係，喝好一杯水，睡好一覺，吃好一頓飯，不浪費，不佔有。

**學習放開。**放鬆自己，放過別人，放下執着。心胸寬大，準備好和不同的你喜相逢，踏踏實實愛自己。要放開，其中一個重要的關鍵是認識記憶。你要學習**重新管理記憶**，即你的過去。你記得經歷過的事，或多或少不過是後來堆砌的劇情，並不是事實的全部，還有太多經歷被篩掉了；沒有被放進去，你只看到堆砌出來的你我。**記憶是很個人的，是堆積願望、慾望和情緒的結果。**堆積的東西愈多，煩惱比自在更多，需要清理。

**學習清理。**是時候徹底清理，來個歷史斷捨離。**清理堵塞的心結和執念，**可盡量使用自然的療法如聲療、芳療、呼吸、鬆筋骨、疏通穴位和經絡等。**清理關係，**為已變質的關係善後，尤其是感情關係，必須清理好才可重新開始新關係，不拖不欠不欺騙。

**清理家居。**這方案相對容易，可同時調整情緒和療癒心病。**學習以修為的方**式清理，有序地轉化已變成孤兒的垃圾，譬如把多餘的、不再需要的轉贈而不棄，

計算必須棄置的、變壞的舊物價值，以同等價值捐給弱勢群。這種捐助不是為洗脫罪咎感，而是調校浪費和囤積的習性。要細心挑選捐助對象，盡量不採用貪方便按個鍵便能過數的方式，最好能直接送到有需要的人手上。你愈花心思，愈有助把病態轉化成對外的關懷，培養修為。堆在你家是廢物，轉到人家手上便成好東西，把清理和捨棄轉化成有意義的事是一種心性療法，尤其能助你調校欠缺動力和自我否定的毛病。藉着清理家居重整生活，修養不貪戀、不貪多。家清空了，人也清爽了，也能有助揮去焦慮和無力感，建立安全感。

至於我個人的修煉是以下這套極簡法門，你無須學習，大概只適合我自己，深知不是很多人「捨得」做到：**修為的境界有兩步：由零到一，修謙卑，由一歸零，煉修為，其餘的，已多了。這是我的信仰。**

## 不要忽略傷口

有些人受傷是因為玻璃心，自身心病發作，要對自己的傷負責任。但有些人的傷，是因為傷害者的惡念或惡行所致。傷害者可能是無知、軟弱、自大，甚

至擁有很強的魔性，會找尤其是善良的人去傷害，不過是恃勢凌人的可憐蟲。

假如你善意待人反而被中傷，你便受傷了。心善的人會傷得很深，因為不會用反擊來平衡自己，可傷口不會因為善良或愛而消失，它需要療愈，以免變成內傷，壓抑憤恨或委屈。

很多所謂正能量的說法都教你要放下傷痛，說服自己不過是軟弱，是小事，要包容，連哭都被否定。不，請不要忽略傷口。不管你是因為啞忍，不懂還擊而受傷，抑或是你錯誤期待對方跟你一樣善良而受傷，都要肯定和正視自己的傷口，替自己療傷，接受受傷是弱也不是弱。

譬如她來找我做個案，本要處理曾被排擠的無辜感，演變成抑鬱症和沒自信，可我幫她揭開了核心問題：「你是因為善良而受傷，沒有處理過傷口。」

教了她泡飲能帶來穩定、平靜和喜悅的古樹普洱茶，使用專門清理傷痛的「放好」芳療油。幾天後她說，那天聽我道出她的核心問題原是「受傷」了很震撼，因為的確一直拒絕承認被不相干的人傷害。她按我教她的功課做了精油排毒，做了幾天噩夢後清理了鬱結，醒來後泡茶，不抗拒流淚，即使哭也感到內心的溫暖，走在路上時做我教她按左手掌心的方法調情緒，重新肯定以善待人才有真快樂的信念。她，重拾了自信和幸福感，傷口會慢慢療愈。



## 依賴成性怎麼辦

看過一個個案，教了她不少從身體出發調校心病的方法。在個案諮詢終結前，我問她還有甚麼想提問。她說：「我的子宮、身體和感情都可以調整，但我很想依賴人的習性可以怎樣調？」

像是永遠矛盾的問題。想依賴別人，不正是因為難以靠自己做到嗎？怎能逆轉？

這裏需要先分清楚**依靠和依賴**。沒有人可以獨善其身。我們的能力和資質都有限，在有需要時找依靠，能加速成長和成就。放下身段，虛心求助和求教，是去除自我和打開心胸的好修養。

依賴是在依靠後的持續黏連狀態。賴者信也，你信任某人，依賴他幫你，給你慰藉，未嘗不可。但過了火，不抽身，便容易墮落，變成病態依附，捨不得、放不下，不過是執着，離不開別人，卻離棄了自己。

依靠是適可而止，如椅子的靠背，如治病的醫生，問題解決了便得依靠自己；依賴是持續性的，因為信任而附托了重要的事或感情，你若放縱不去管、不去修，

容易陷入縱慾，不能自拔。如愛情，如物質，如權力。

人想依賴、得到被愛感本是正當事，每個人都有需要，但必須同時學習強壯自己，不能光等別人來給你。一個簡單的道理你要懂：你只能依賴對的人，即真正可信賴、可附託的人。哪裏尋？這問題最好別問，因為問得笨，沒答案，須看緣，要智慧。

要治療依賴成性病，女性的話須要強壯子宮，男性是丹田。子宮是生命能量和定力的源頭，她弱了你便沒自信，意志薄，易失控，想放棄，求依賴，情緒壞。請重溫我在第三章教過的「子宮能量札根」法。

依賴成性的病源在情性，即懶惰死穴。說白了，不想再依賴誰，還是要靠自己立心去修養。沒有丹藥，沒有妙計，別幻想有甚麼心理學或身心靈的神奇療法能一次性、奇蹟地幫你獨立起來。你得願意並決志成長，背負起自己，自己弱點自決修。提起雙腿多走幾步、多爬樓梯，身體會遠比依賴的士、私家車或電梯時好！這種道理你心裏都清楚，不是嗎？

別和自己割裂，空等依賴誰。

