

成为自己生命的主宰—  
如何成为一个好的肌动学执行师

2011年10月11日，卡拉·韩纳馥博士(Carla Hannaford, Ph.D)

在京都举办的日本世界肌动学会议发表的演说

英文原文及翻译版本获下列人士授权出版：

- 卡拉·韩纳馥博士
- 石丸贤一，日本肌动学院院长

中文版：身脑中心有限公司出版（2012年9月）



**背景：**2011年10月11日，生物学家、作者和教育家卡拉·韩纳馥博士在日本京都发表演说时，谈到张开我们的感官、活在当下和变得连贯是成为一个好的肌动学执行师的关键。她亦多次提及真我系列工作坊设计人蔡慧明在当天早上的演说及调和示范「用真我聆听」，当时她用全身去聆听、运动和直觉地带领一名日本女士翩翩起舞，以助该女士表达出她想要甚么，并成为自己生命中的真正主宰。

今天早上蔡慧明演说的时候，她提到月亮的美丽形态，会让我想起一首诗。这首诗是由一位十六世纪的日本女诗人所作的，翻译如下：

在午夜  
独自  
看着天空中的月亮  
我完全了解我自己  
没有丝毫遗漏。



这不是很美妙吗？那么，我们的整体性是指甚么呢？ 在《科学美国人—心智》

《如何成为一个好的肌动学执行师》 韩纳馥博士 中文：2012年9月身脑中心有限公司出版

*Scientific American -Mind* 的 2011 年 1 月/2 月刊里, 有一句关于我们在做的肌动学工作的有力陈述。这句话是:「意识到心智是固定于身体的行动和环境之上让我们更清楚了解我们的行为和我们的社交及认知生活... 身体是我们和世界的唯一系炼或连系—和世界的唯一真正连系—所有我们的知识都是透过我们的感官而获得的。」而其中一种主要感官就是本体感觉—即我们从肌肉感受到的感觉。他们说:「较高层次的认知功能是建基于肉体经验之上的... 脑部的低层次感官回路不单单为认知输入资讯—它们就是认知。」

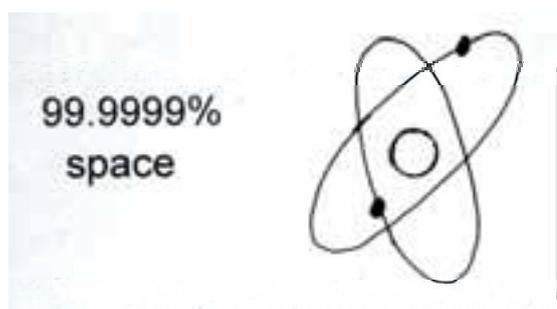
蔡慧明今天早上做的事情非常有意思。在她做示范时和那女士连系时, 她事实上接通了她所有的认知感官。这是很有意思的。我们现在知道我们是透过有样学样 (Mirroring) 来学习如何做人的。这就是所谓的 (举起一份《科学美国人-心智》的文章) 依样画葫芦—我们做其他人做的事情, 以便了解他们和认识他们。如大家所知, 孩子们不做我们说的事, 却会做我们做的事, 以变成像我们的人。这在我们一生中不断的发生, 而他们发现了一些很有意思的事。他们观察一些注射了肉毒干菌的人—我们不知道我们身体的表情是多么有力的。当他们接受注射后, 脸部肌肉变得非常僵硬。注射了肉毒干菌的人感受不到情绪, 也不能理解其他人的情绪。

每当你真正体验另一个人, 并完全和他在一起时, 你的身体和肌肉事实上会和他的同步移动, 让你能理解他。最近有一个有关中学生的重大研究—就是约 12 至 15 岁的情绪化组别。研究发现他们不能阅读其他人的身体语言或脸部表情—因为他们都在发短信, 而非看着对方。我们观察到的另一种不能阅读脸部表情的组别是自闭症患者。所以蔡慧明今天早上做的事很有意思。她运用了她所有的一切来对齐, 和调和人连贯在一起, 然后用她的身体表达出来。

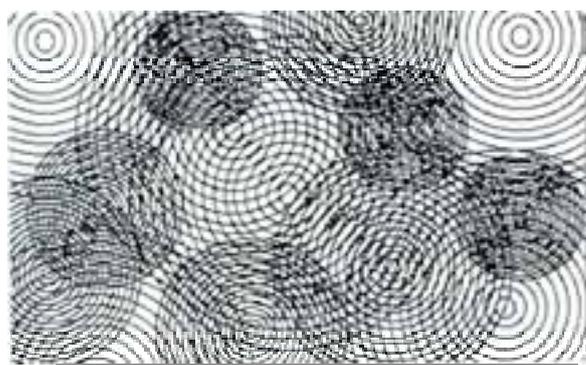
我们的孩子经常这样做。我们很疲累, 我们工作了整天, 带他们去超市买食物, 然后他们会做一些很令人讨厌的事, 对吧? 我在说一岁、两岁, 或可能三岁的孩子。他们在做甚么呢? 他们只是在有样学样我们的情绪而已。我们很累, 我们很烦, 我们只是去超市买食物和杂货...然后他们做甚么? 他们要把我们的沮丧、紧张或疲累放进他们的体内去了解—这就是他们在做的事—他们并不是要故意令人讨厌的! 这些小孩真的很清楚。那这就是有样学样, 能让我们成为好的执行师。

刚才蔡慧明说收到启示说, 她是通灵 (psychic) 的—她是! 我们每个人都有那个潜能。意思是, 活在当下, 活得连贯! 那我们是谁? 如果你曾参与我的其他课程,

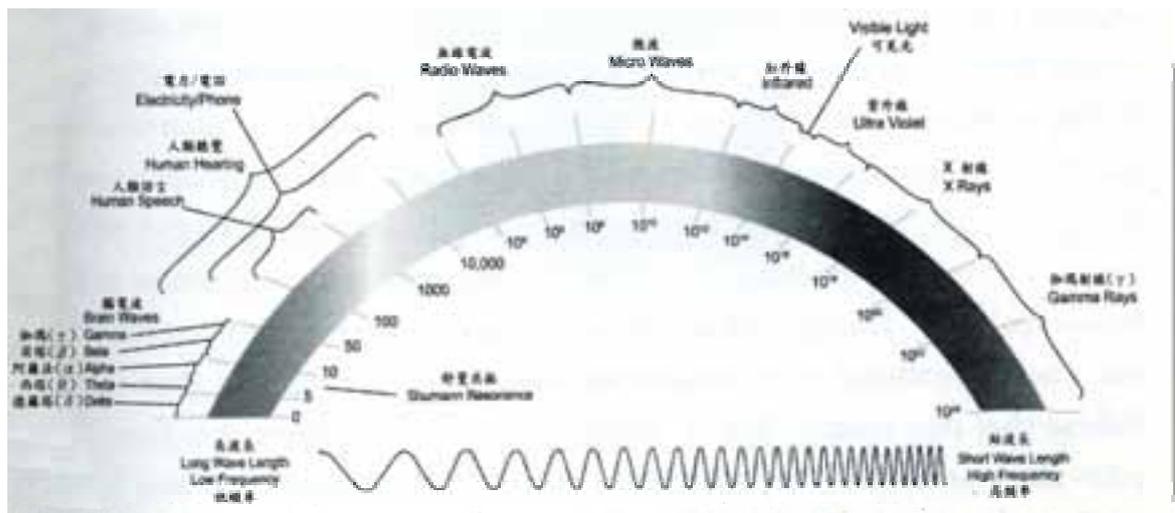
你可能见过以下的一些例子。当你看看这里四周，你会认为自己是和其他人分开的，对吗？你身处在这物理的世界—这粒子的世界。你身处在一个原子的宇宙里。这是威廉·卢瑟福爵士(Sir William Rutherford)的原子模型，但这原子模型不是十分正确。如果核子是一个和我的手差不多大的苹果，那第一颗电子的轨道会在哪里呢？我们会在哪？在颇远处？它会在离这里 2000 英里（3200 公里）外—是这里到夏威夷的一半距离多一点。所以，这之间有很多空间。空间占了我们的 99.9999%，但中间完全不是空的。



这些电子和质子是带电的。这空间是有磁性的，能量多集中在那里。所以，如果你把手指头这样碰在一起（食指互相指着对方），你感受到的就是粒子空间的能量。当我们把这些原子拆开它的追基本性质，我们发现的是，我们，你们所有人都是 VIP(Vibrational Interference Pattern)/「振动干涉模式」。事实上看起来是这样：



...我们认为它是物质，但其实它不是物质！它是振动和很多的能量。今早蔡慧明就是和它接通了。



这些是电磁场的一个图表。最慢的震动场是声音，而我们看到声音构成我们身体的模版这一事实。如爱因斯坦所说：「物质只不过是振动频率慢得足以让我们透过感官感知到的能量。」慢的震动场也有脑电波：**Delta**—深层睡眠状态；**Theta**—做梦时的睡眠状态；**Alpha** 和低 **Beta** 主要是当我们思考、想到新主意和创作时出现。这里是有趣的一点 — 在 **Alpha** 的对面是围绕着世界的舒曼共振 (Schumann resonance)，是电离层(Ionosphere)和地之间你们称之为阴和阳的场。地球是在转动的，当它转动的时候它会释放出负离子，一种在土壤里或流水里的负振动。这就是我们这么喜欢待在自然里的原因—去感受在我们脚下的土地，即真正的负离子。太阳把光线射到地球上，然后光线反射到电离层里。这些场是带正电荷的—而我们会感受到，随着风，或天气转变，我们感受到这正离子的能量。那我们有这两种带电粒子，然后每秒全球有数千下雷击，将这转换成人类共鸣，即约每秒 7.4 个周期 (**Hertz/赫兹**) — 和我们的脑电波和体内细胞的共鸣是相同的。

上 **Beta** 脑波是我们作出行动，真正的行动，以求生存的地方。这是过度活跃、极度疼痛、恐惧与反应发生的地方。最快的脑波 **Gamma** 可在和达赖喇嘛一起、冥想多年的僧侣身上看到。这是一种很快的波长，是一种完全连贯的状态，在那里他们能看到事情全貌 — 他们不会陷入混乱中 — 他们只会看到我们将谈及的全貌；这里亦是作为执行师的我们变得完全连贯后会进入的状态。

在这之上，这里是人类语言，人类听觉，以及电。我们在出生以前已一直聆听电，已使我们能与附近的电对齐。我们可以扭开电视，然后马上从空气中得到画面... 它在我们的四周...还有微波。每一个在这里的人都拥有一部手机...比我的新...哈

哈...就在这房间里，而你们用微波机发放短信。然后是红外线...热力...还有这很小、真的很小的波形在这里...这就是可见的光...这是我们唯一相信的东西...眼见为实。最快的波有紫外线、X射线和 Gamma 射线。

那我们到底有多少种感官呢？五种？六种？根据普林斯顿大学的里夫林及葛拉维(Rivlin and Gravelle)发现，我们已知受点的感官最少有 19 种；可能有上百种感官，只是我们尚未把它们弄清楚。孩子们是非常敏感的，他们用所有的感官接收到发生的事，直到我们用我们认为的现实限制了他们的这种看法。动物们也是。我们都拥有这些感官。好了，为了让你们看看我们的视觉是多不准确的，你在这里有看到甚么吗？(韩博士展示一张一个男孩在吻一只小狗的图片)这些(指着嘴唇)是非常敏感的，是很好的感官，我们透过它们来理解我们的视觉。你们有多少人看到一个小男孩和一只小狗？举高你的手。这只是幻觉！这只是在一张纸上的颜色...统计数字是这样的一我们的视觉只有 4% 是透过眼睛进来的。其他的 94% 是我们在脑子里想象出来的，而那就变成我们的现实。所以，我们会在过程中对世界的全部理解失真了。

在科罗拉多的博尔德(Boulder)，迪伊·科尔特博士(Dr. Dee Coulter)进行了一项研究。她把一些两岁的小孩放在一个圆形的公园里一起玩耍，家长们都坐在公园边缘的长凳上。在公园的后方是一个足球场。那是一个 100 米的足球场。然后他们在足球场有马路的另一边驶进一辆车，并放出一只一直待在孩子们的家庭里的狗；当这只狗在场上奔跑时，孩子们一直继续玩耍。然后，他们让一个很爱孩子的保姆走过足球场，孩子们仍继续玩耍。最后，他们带来一个杀过和非礼过很多孩子的男人，让他下车。孩子们马上停止玩耍，并回到父母身边。他们看不见他，他们听不见他，但他们能接收到他。在马来西亚发生海啸时，大象和其他动物，在海啸的前一天...都走到山上去了。我们有能力透过感官接收讯息，但我们会因为我们所认定的现实而封锁这些讯息。我们是从哪里认知上接收我们的世界呢？通过我们的感官和运动功能。

我的博士学位专攻是神经生理学 — 就是脑部的工能。1990 年代是脑部的年代。脑部就是一切了！有趣的是，你们这些住在世界东方的人知道以前不是这样的。当我们看传统中医药，早在 5000 年前，他们说脑部是不那么重要的，功能只是用来让身体降温的。重要的是心脏—以前与现在也是。甚至是埃及人...他们把脑部丢弃...把心脏放进木乃伊...心脏是很重要的。在 1962 年，普林斯顿大学的阿穆尔教授(Dr. Amour)在《科学美国人》杂志写了一篇很长的文章，说心脏控制脑部。我们当时不相信。现在，我们知道一些有关心脏的有趣事实—就是它确实

控制脑部。心脏在我们身体的电磁场是最大的。当我们用 SQUID(Super Conducting Quantum Interference Device, 超导量子干涉仪)来探测时, 从心脏发出来的场能扩展到离我们身体最少 5 米外。威廉·迪拉博士(Dr. William Tiller)说心脏是一个降级转感器(a step-down transducer), 能侦测到环境中震动场, 它把讯息降级了, 让我们能在认知上明白它们, 透过我们的身体...就像蔡慧明今天所做的一样。当我们真的活在当下, 真的醒觉的时候, 我们也能知道, 就像那些感觉到 100 米外那不连贯的男人的那些孩子一样。狗也这样做。当我们害怕时, 狗是知道的。那, 心脏把这些讯息都降级了, 但我们的脑内有垃圾邮件过滤器。如果事情不存在在我们的现实里—我们的文化、家庭、或其他...我们就封锁它...它就不存在了。在我们四周有这些能量, 我们看不见, 因为我们不相信它们存在。我在非洲工作时, 在赖索托的山上, 他们不把人看成分离的个体—他们看见人里面的光和颜色。我们也有这种能力, 但我们封锁了它, 因为它不在我们的现实里。孩子们能接收得到, 但因为我们说, 「没有, 没有甚么精灵」、「你的床下甚么也没有」...他们就一直封锁再封锁。

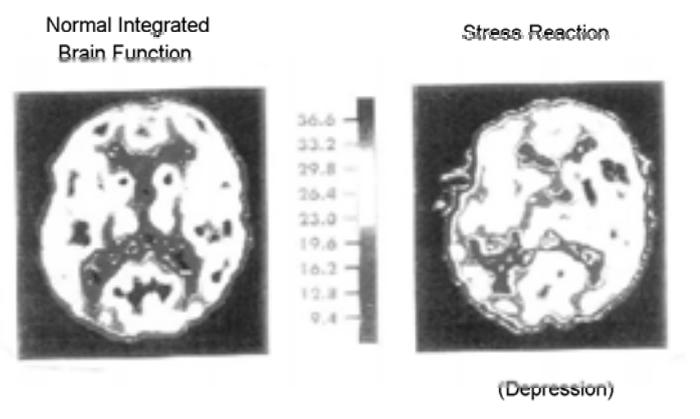
我最喜欢我们的工作的一点就是, 终于能开启这些场了; 开启我们的现实, 让我们能看到一个更大的现实。你们有几位今早和蔡慧明一起看到了更大的现实? 是你能做到的事, 但你需要跨过判断。如你所知, 判断就只是那么一回事, 是文化上的。「啊! 我们不做...那种事的。」那么, 让我们来看看你的现实。我们将回到量子物理学, 看看一个很有意思的、名为「双缝实验」的实验。科学家拿一些粒子如光, 就只是光的光子, 然后把它们射向一张有两条缝在上面的纸, 后面有萤幕; 他们预料会在另一面的萤幕上看到圆点—两行圆点。但这并不是他们得到的结果。他们把一束光线射向双缝, 并预料只会得到子弹孔。但他们在萤幕上得到的就只有振动的波纹。「甚么? 这可真古怪!」然后他们不停的重复实验。最后, 他们为一探究究竟设置了一部摄影机, 观察到底是怎么一回事。当他们观察时, 他们得到了子弹孔; 当他们不观察时, 他们得到模糊的振动波纹。这就是我们发现的事—我们现实的观察者效应—我们如何决定我们的现实。数千年来佛教中人都说, 世上有无形, 然后欲望, 然后有形—即现代科学正在说的...这太有意思了。他们在那时已知道了。这磁力空间被称之为反空间。那在这反空间, 我们带进欲望, 或在我们的个案, 即带进目标和意图, 以把反空间(能量)变成形状或物质。(韩博士对早上举手和前来与蔡慧明做示范的日本女士说:) 当你今早举起手来时, 你已经愿意越过现在的现实, 去说你认为是真实的...这就是我们调和时所做的事。但要做到那一点, 我们需要做到蔡慧明今天所做的事...我们必须要有连贯。那, 蔡慧明在做甚么呢? 这些孩子在做甚么呢? 他们从这曾杀害孩子的男人身上接收到甚么? 每当我们紧张、烦恼, 或其他情绪如沮丧, 我们可在心电图

上见到很不连贯的模式。每当我们玩得开心、深深地享受人生时，活得平安时，我们的模式就很连贯。

现在，让我们看看这如何影响心脏和脑部，好吗？这就是那关联了。当我们在人生中很快乐时，很深入和真实地活着时，我们就拥有很连贯的心率变化模式 (heart rate variability pattern)。心脏向脑部发出讯息，向杏仁体说，一切都很好。活着真好。心脏亦向丘脑发出「打开」的讯息，丘脑就是我们接收除了嗅觉以外所有感官讯息的部位。它就像一朵花。孩子们能接收一切，但我们也可以。讯息来到脑部的前额叶，产生连贯的模式。所以，当所有感官讯息进来时，我们能记住和学习，就像孩子一样。这亦影响我们的荷尔蒙。蔡慧明留意到她现在的经期很有规律...这代表好的荷尔蒙。

但当我们有紧张时会发生甚么事呢？心脏向杏仁体发讯息说「紧张」。然后我们马上开始制造肾上腺素和皮质醇—为了生存。这讯息亦到达丘脑，把它关闭。所以，你不会接收到任何进来的与生存没有直接关系的感官讯息，让你无法记住或学会。

(韩博士展示群体正面思考不会有效果，但透过肌肉测试，健脑操的挂钩会有效。) 这就是发生了的事。我们拥有的巨大心场。当一个人连贯时，他会影响方圆最少两米内的人，让他们变得连贯。在正电子发射断层 PET 扫描(Position Emission Tomography)可以看到正常的脑子里所有区域都是亮着的 - 尤其前额叶，负责创意、连系、爱和利他主意的额叶。当你紧张时，你的新皮质功能会关闭 75—85 %。当时你要做的就只有生存—你无需思考。



左圖：正常腦整合功能  
右圖：緊張反應（憂鬱）

那么，当千代子紧张时，她就像这样。当我们做健脑操的「挂钩」时，我们促使脑部进入这样的脑整合模式。当我们整合时，我们会变得连贯，然而四周的人也

会变得连贯。那，为什么正面思考没有用呢？在普林斯顿大学，他们发现当我们思考时，我们就离开了当下，这让心很难变得连贯。

那，这和蔡慧明今早做的有甚么关系呢？她做了一件很有意思的事—称为*积极聆听*。这是汉字里的「听」字。积极聆听结合了聆听，真正的聆听，和你在当下，和你的眼睛，全身贯注，还有最重要的部分—从心而发。那我们要怎样做？我们要怎样才能保持连贯？芝加哥大学的齐克森(Czikszentmihalyi)称之为「活在心流」、「活在当下」。处于当下就好。当蔡慧明开始和千代子进行示范时，她完全专注，她不在任何其他地方。

这是一项有趣的研究，我很喜欢。科学发现男人比女人少思考约 70%。所以当我问阿迪（韩博士的丈夫），「你在想甚么？」他说：「甚么也没在想。」这是真的。女人比男人更常同时间进行多工作。大家，我认为我们应从男人身上学习很多，停止想太多—活着就好。我们的文化里现正面临什么问题呢？这是由马克·鲍尔莱因(Mark Bauerlain)进行的研究。他发现拥有手机的青少年在 2010 年每月接收 2,272 个短讯，并每周花平衡 9 小时在社交网络上...然后他们遗失了脸部表情、姿势、手势、眼球动作、个人空间的变化和其他告诉我们其他人在想和感觉甚么的非言语动作。这结果收录在他的书《最愚蠢的一代：数码时代如何令美国的年轻人变笨和危害我们的未来》(*The Dumbest Generation: How the Digital Age Stupidifies Young Americans and Jeopardizes Our Future*)里。这亦和 2011 年十二月进行的一项研究有关，他们发现孩子们每天发短讯和看电视差不多 11 小时，让他们变得很反射性，即他们的脑部是在生存模式，和我刚才展示给你们看的一样。所以他们可能可以在装配线上工作，但不能深入思考和提出能帮助人类和地球的方法。

那，这和我们作为执行师，好的执行师，有何关系呢？我最爱这份工作的一点就是，在我做这工作的这么多年来—我在 1986 年开始—我从没遇上两个完全相同的调和。我学到了很有意思的一点。当人们来找我调和时，永远都是**我**的课题，而我的老师已经来到教我了。有关量子物理学，我们知道的是一**我们是谁？我们所有人都是完美的**。不单如此，我们还是**生命的主宰和大师**。

由双缝实验所得的观察者效应显示，我们决定我们的现实。每个现在在这星球上的人...这是一个很适合成长的游乐场。我们会吸引生命里的实质经验以助我们成长。如果我们生命里的一切都是完美的，生命会变得毫无趣味，而我们亦不能学习。所以，我们作为肌动学家开始了这工作，是因为我们需要做的事，而老师

到我们这里来了。在其中一个我工作的地点，有一些接受特殊教育的孩子—学习上有困难的孩子。他们叫我去做这些特殊教育孩子的辅导员...幼稚园，年幼的，年龄约到十岁的年幼孩子。我不是一个辅导员，我是一个生物学家！那里的一位博士辅导员跟我说，来观察我，因为我知道我在做甚么。我去坐在他的办公室，这些很可爱的小孩子走进来，然后他说：「你刚才很坏。回去，变好！」我觉得这实在是太疯狂了。幸好，那星期五有一个给所有在檀香山的辅导员的座谈会。主讲人是一个最高安全级别的男子监狱的监狱长。我永远不会忘记他向我们说的话。他说当一个男人穿过他那扇门时，他会问自己：「这人是来教我甚么的呢？我们两人要一起跳的是甚么舞？」没有人是残破的。我要向你们示范一些事，因为我知道这整个房间里都是帮助人的人。(韩博士为参加者一男做肌能测试)「一男，我是来帮你的。」(一男的肌肉不扣紧，手臂垂了下来)「哎！不好。」那让你感觉如何？(一男说：「有点奇怪。」)「对吧！那这样如何？一男，我是来认识你的。」没有人需要帮助。在这星球上，除非他们要求，否则没有人需要帮助。

作为执行师，你能否视每一个来到你这里的人为你的老师，一种能将你的现实开拓无限的可能性的方法？视之为一次历险？当我和其他人做调和时，我总觉得很奇妙，因为光会在他们里面升起，他们会变得完全真实。所以，蔡慧明在做一些很重要的事。她完全在当下，她在她的身体内，她打开来，打开来接收任何在那里的事物；她还做了另一件事。她摄动(perturbated)了千代子。当千代子说她觉得能真正的沟通—不能说想说的话，蔡慧明就说：「说吧！说出来！」她做的只是支持你所想要的。在混沌理论(chaos theory)里，我们称这为摄动系统。蔡慧明完全聆听了。这是千代子想要的，成为她生命中的大师与主宰，想能够表达她自己。所以这是她的工作—让你成为主宰。这不是很棒吗？就是这么简单。我们不需要做太多。我非常喜爱这份工作。我永远不会知道将会发生甚么事，永不会知道，而那亦和我无关。有关的是在我生命中出现的大师。这份工作不是为别人，而是只为我而设的。

我希望这启发你们有更多的想法。

没有人是受害者—这观点是很难被人接受的...我们知道有海啸和地震...但就我们所了解的，这些人在实践着他们的成长和他们的学习。他们都是伟大的大师，而我们都连系在一起。我们间是没有距离的。阿罗哈。

- 如欲获得更多资讯，请参阅韩纳馥博士所著的这两本书：
  - 《唤醒童心 - 环球教养学手册》 *Awakening the Child Heart, Handbook for Global Parenting*
  - 《在统一的场内玩耍 - 培养与成为有意识的、有创意的人类》 *Playing In the Unified Field, Raising and Becoming Conscious, Creative Human Beings*
  - 和韩博士的对谈：「在统一的场内玩耍 - 培养与成为有意识的、有创意的人类」
    - Youtube:  
[http://www.brainbodycentre.com/index\\_topic.php?charset=eng&did=209723&didpath=/7513/209070/209723](http://www.brainbodycentre.com/index_topic.php?charset=eng&did=209723&didpath=/7513/209070/209723)
    - Youku:  
[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDI2NDk1MjAw.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNDI2NDk1MjAw.html)  
[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDI2NDk3NDI0.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNDI2NDk3NDI0.html)