

跟莫名而來的情緒打好關係

在帶領同學們做禪修練習時，難免會遇到一些情況，就是學生會感到莫名的情緒呈現。有同學會不明白為何身體做到某一個動作時，就會流淚，或者明明自己好像沒什麼事情要處理，但卻在坐禪時，感到莫名的情緒。

其實身體是一個很精密的系統，比頭腦更清楚自己需要什麼，以及用什麼方式去維持平衡狀態（智慧能幫助我們容許身體做有需要的調整）。

對，當我們遇到一些狀況時，情緒會出來，這樣我們很容易理解。但其實很多時候，莫名的情緒會在「沒事情」發生時滲透出來。這就是所謂的「藍藍的感覺」。頭腦的認知，未必能正確地理解「為什麼」有這個情緒，因為能引起情緒的因緣實在太多；很多不在自己的認知裏面。譬如，它可以來自小時候的傷痛、多年來的壓抑（很多時不同的情緒會混在一起，並不一定單一的出現啊！），亦可以是來自家族的影響，遠則可以來自累世的情緒循環等。

有好幾年我有着一份莫名，怕被遺棄的恐懼，邏輯分析並幫不到我找出原因，但這個感覺卻一直揮之不去。感恩正念教導我容許這些感受，去包容、不分析、不壓抑。

有次在書中閱讀到有關遺棄感容易在嬰兒時期產生，特別是在嬰兒時期沒有得到適當的照顧。我好奇地問媽媽關於自己嬰兒期的生活，媽媽說

我由出生到兩歲這段期間，因為他們要工作未能照顧我，所以我就住在舅母家。每逢周末，爸媽才接我回家，到了周日，當他們送我返回舅母家時，我就會立即大哭起來（希望媽媽不要離開）。當時爸媽拿我沒辦法，就唯有等到我跟表姊玩得投入時，才偷偷離開。而這個情況發生了兩年！怪不得我一直有着那麼重的遺棄感！

當我知道後，就明白原來「莫名」的情緒有着它的原因，我只需要好好照顧自己的感受，若果時機到的話，原因會自己顯露出來的。之後，被遺棄的恐懼就慢慢地消失了。

當情緒感受到你的無條件容許時，要走時，它們就會離開。

當情緒來時，無論是明顯的、微細的、熟悉的、陌生的，它們出現的話，因為有足夠的因緣，不需要刻意去找出原因，先好好的與它們坐着，並感受它們。不一定要「喜歡」這些感受才能觀察、擁抱它們；當情緒感受到你的無條件容許時，要走時，它們就會離開。還沒離開的話，只是時間未到。

情緒產生主要是因為我們沒辦法接受現實（包括有情緒的現實），當我們能夠以一個開放的心去看待情緒時，我們與情緒的關係就因此而改變。就因如此，我們建立了一個新的內在環境、內在條件，而這個新的環境因為沒有抗拒的心，所以已經不適合情緒出現了，這時，它們就會「離開」。