

# 與內在天氣共處

每一刻的體驗，究竟是好是壞，其實都是內在的投射。

大部分時候我們不斷與外界發生的一切做反應；而反應裏面同時隱藏着一大堆情緒，如沒耐性、恐懼、擔心、懷疑、後悔、自責……一不留神，我們會誤會以為是外面導致這些情緒的產生，覺得「一定要做些什麼來修理外面」才行。

但禪修經驗一次又一次的告訴我們：其實很多時我們的習慣反應是自己的最大障礙，並非外事本身。

沒有覺察的話，覺知一般會往外跑，評論這個好、那個不好，同時很忙碌的「調校這個」、「改善那個」，甚少有空間留意一下內在的感受與投射。這種往外的處理手法，就像小狗一直追着自己的尾巴，弄得自己很忙很忙，但無論再努力也好，總是差那麼一點點。

其實最需要「處理」的是與內在每一個感受同在、相處。

在每一個當下裏，多練習從外（評論他人、事情「應該要如何」）回到內，關顧一下：

- 此刻身體有何感受？
- 此刻有什麼情緒？
- 此刻有何想法？
- 此刻對以上有什麼態度？

無論是感受、情緒及想法，容許體驗可以是熟悉的、陌生的、懂的、不懂的、清楚的、不清楚的。態度上可以是接納的、排斥的、想要的、不想要的。練習純粹覺知到現有的狀況，不需要刻意調整任何事。

有時我們會以為當知道有某一個感受存在（或情緒、念頭）時，我

們必須要不斷「盯」着它的生滅，但下意識卻會強化了「觀察」來「消滅」觀察對象的執着，所以只需要練習知道每刻的感受（或情緒、念頭）存在與不存在，並且嘗試把覺知帶回當下手頭的事情上就可以了。

譬如，一起床感到一股莫名的厭惡感，可以這樣做：

1. 知道有一個不舒服的感覺，感受身體哪裏不舒服。
2. 嘗試只把這感覺視為一股感受，不需要去命名它。
3. 可以的話，練習跟這個感覺坐着，就像與好友坐在海邊一樣，不需要做什麼。
4. 不需要去找感受的原因。
5. 無論感受有否離開，完全專注於眼前的事情。

若要等到沒有負面感受才能繼續當天生活的話，可能不太現實了。嘗試將每天的感受視為外在的天氣變化，並且按着天氣而

制訂當天的行程與衣着吧。晴天的話就帶太陽鏡，下雨就帶雨傘，大風就帶外套好了。這樣，無論每天的天氣是如何，每天仍然可以是好的一天！當然，有時惡劣的天氣的確會帶來不便，不過知道做好安全措施後，好天氣是指日可待的事。

不需要等到天晴才外出的，修行就是順着每一刻的內在天氣去活好每一天！🌈

其實很多時我們的習慣反應是自己的最大障礙，並非外事本身。