

其實一切都很好

很多人剛接觸身心靈的目的，是希望得到一份身心自在的感覺，而過程中需要療癒過往的傷痛，或者改變自己某些錯誤的認知方式。的確，當人慢下來、靜下來時，潛藏的記憶（不論是畫面、感覺、身體感受等）會一層一層浮上來。其實不同的「療癒」方法，都只是希望保持一個開放而包容的態度，去讓這個過程慢慢的發生，而每個人所需要經歷的時間都不一樣。

浮現出來的感受出現時沒有被阻擋，它們就離開得越快（所以我們需要培養對身體及呼吸穩定的觀察）。強烈的感受、念頭或情緒離開後，所謂的療癒已在不知不覺間發生了。

熟悉這個過程的朋友，不難發現，其實每一刻（譬如在坐禪時）有任何感受時，我們只需要認知、接受、安住於當下的呼吸或者手頭上的事情就可以了。

從這個角度出發的話，其實並沒有所謂「療癒的動作」，若果沒有「療癒」這個動詞，那「療癒」是否就變成一個名詞呢？

無論遇到什麼狀況，我們只需要好好的面對它（註）：覺知到這個情況在跟前；不壓抑、也不誇大地認知到狀況的本身（這就是坐禪的練習之一！）。若能做到這一步，那已是事半功倍！

事件發生後能夠面對它，下一步就練習接受它。很多時我們會不知覺地用着各種方法，去排斥或抗拒事實的本然狀態。佛陀傳授了不少方法，讓我們更容易去接受事實：感受身體的感覺、感受各種的念頭、感受各種的心念狀態、感受行為背後的意圖、以及感受意識的狀態等。透過投入的感受，邏輯的思維慢慢靜下來，其實心就慢慢開始接受這些感受體驗的存在。

光接受是不夠的，因為很多狀況都來自無意識的投射，繼而會不斷重蹈覆轍（所謂業

力）。若果不善巧地做調整，我們很難有轉化機會。此時，就要練習處理它了。所謂處理，就是盡每一刻的身心能力，在範圍內努力，守好自己的身口意。有覺知地回應當前的狀況，這樣，每一個回應，已經變成每刻的因緣際遇中「最好」的回應了。

既然盡了一己之力去做調整，但結果如何呈現，還要看其他因緣和合，所以，處理完就要放下對結果的執着。若果不放下，心仍然會被煩惱纏繞着。

推而廣之，其實每一刻，無論遇到什麼狀況，困難與否，我們只需要重複這個練習。若果練習的方法都相同的話，其實到最後究竟有沒有「困難」、「傷痛」或「療癒」要做呢？

本來無一物，何處惹塵埃？

生命本是體驗一場；有高即有低。但兩者本質都是體驗而已。

其實每一刻都很好，並沒有任何問題需要處理、並沒有任何傷痛需要療癒，我們只需要好好生活就可以了。☺



註 來自聖嚴法師「四它」的教導。