

最好的護身符

不少人因接觸禪修而多認識了身心的體驗，人慢慢開始變得敏銳起來，比較容易感受到哪些食物有益身體、哪些人事物對身心有正面的影響、哪些對身心有負面影響等。其中常聽到的回饋，就是覺得人多的地方磁場差，會避免出現在人多的地方。

某程度上我們可以多到大自然，但生活總是要回到城市啊！如果觀察某個體驗時，心中產生一個 charge（即使有起伏的意思，無論正或負），那就會知道其實這是來自於心的喜好與投射（包括喜歡不喜歡、應該不應該等概念）。

佛陀一早就將最厲害的「護身符」教曉了我們，若果我們能好好練習的話，無論到哪裏，我們都可以心安理得：

1. 守好身口意

- 這就是八正道的修行。
- 也當然包含五戒或梅村的五項正念修習。

2. 練習純然的觀察每個生命的體驗

- 每一刻留意對於體驗有沒有任何的排斥、執取、壓抑、或無視。
- 很多時候我們會用頭腦的分析，來說服自己不應該有某個想法、某個感受、某個行為。當然，適當的反思是重要的，但若果以頭腦的分析將自己與某個體驗脫鉤的話，那則變成一種細微的壓抑。
- 練習如實的留意到排斥、執取、壓抑（無論多與少）、以及無視的身體感覺（體感）。嘗試純粹的感受不同體感，不需要做任何事情，回到一吸一呼（感受呼吸的體感），體感在，知道它在；體感改變，知道體感改變就可以了。

3. 讓每刻的身口意對應到自己與他人的最高、最長遠的和諧以及真善美。

- 這裏包括每一刻盡自己的身心能力範圍去努力，同時尊重身心的限制，而所想、所說、所做都對應一切的最高真善美。
- 身心能力範圍有幾項需要考慮：
 1. 資源（包括金錢）
 2. 時間
 3. 身體狀態
 4. 精神狀態
 5. 個人意願
- 若果超出以上的身心能力範圍的話，後果只會換來更多的壓抑、怨氣、自我懷疑或其他負面情緒，要知道這並不會為自己與眾生帶來最高真善美的。所以適時學習尊重自己的能力，能力超出了，就原諒自己吧。

4. 盡力做好以上的清單後，就順着生命的河流去走吧。

- 要來的會來，不來的無論如何勉強都不會發生。這時候就學習放下吧。無論發生什麼事，知道一切都是冥冥中的因緣和合而生。所以，其實一切都是最好的安排。

當做到以上四項，可以保證無論遇到什麼生命課題，都可以問心無愧。當一個人能夠問心無愧時，無論遇到什麼人事物，都可以安然的看到事實的本性，再也不會將之誤會成「我」的好壞。這不就是最好的護身符嗎？☺