



Shutterstock

走出緊繃與防備 享受生命的全部

對 現代人，好像不快樂、身心緊繃、隨時防備才是常態。

我們進入不熟悉的空間、到人多的地方、見到新的人、接到陌生訊息或電話、工作條件有變動，第一個反應是不是立即進入一種自動的防備狀態？預想最壞的可能性？就好像不這樣就來不及反應。

面對挑戰，有些人喜歡主動出擊，想盡快確立自己的主導性。有些人則是東張西望，尋找安全感。有些人則是習慣採取防禦，等確認眼前的人事物不會帶來太大的威脅，才能鬆一口氣。

人的慣性不同，長期下來也積累出不同的樣態。

生命本來是無限，本來

充滿了創意和歡喜。但我們不知不覺把生命縮小到符合頭腦的想像，反應也跟著僵化。如果沒有覺察和改變，自己不好過，身邊的人也跟著難受。

透過打哈欠、伸懶腰 打開身體的僵化

體會到現代人常態性的過度防衛和緊繃，我過去在公開分享的場合，也會帶出一些稱不上是練習的練習，像是打哈欠、伸懶腰……至少先將身體層面的僵化打開一些。

在場的朋友做一連串的打哈欠和伸懶腰，臉部表情會開始柔和起來、可以微笑，好像身體放鬆，心情也放鬆了。他們的腦海和內心已可以挪出一點空間，幸運的話，經過兩、三個小時的分享，也許可以帶著一些提醒離開，從比較完整、全面的視角，面對自己，面對人生。

如果有更長時間，像

是這幾年，我透過網路舉辦兩個月早午晚的線上靜心，帶出更多淨化身心的練習，消化掉不必要的緊張和防備，將內心的空間打開，讓更多人可以接受真實，接受生命的全部。

臣服不是向壓力投降 完全接受就能過關

內心的空間徹底打開，接受生命的全部，這種心境，我也稱為「臣服」。

一般人對「臣服」有很大的誤會，以為是向壓力投降，或向無理的威脅屈服。其實，不是的。

臣服只是體認生命的事實。現象的世界是無常，我們從永恆而無限的生命來看，眼前的事都是小事，並不足以帶來威脅，也沒有什麼永久的後果。

站在宇宙宏觀的角度，臣服是再自然不過的心境。只有當我們站在有限的身心，而又把眼前的不完美當作唯一的可能，臣

服才成為一種委屈的投降或屈服。

生命本來是永恆、是無限，不只是眼前這一生短暫遭遇的組合。生命的全部，才是我們。既然如此，怎麼可能不接受？

這種完全接受的態度，本身就是一把鑰匙，為我們打開生命大門，恢復生命本來的靈活性。在困難來臨時，為我們建立一個新迴路，提高成功機率。

在身心的層面，我們需要一些練習把緊繃和局限打開。熟練了，我們可以採用正向的肯定和聲明，像「一切都好」「宇宙不會犯錯」，隨時想起自己的真相，活出和真實一致的生命。身心寬闊，能量充沛，接受眼前的發生是再自然不過的事。

樣樣都可接受，而且是無條件地接受。並不是「好」才能接受，也不是「不好」才去接受，而是：好，也接受；不好，

也接受。讚美，可接受；批評，也可接受。有錯，修改就好；修正不了，我們盡力，也就過去了。

就算一時過不去，又如何？站在永恆來看，這個狀態也只是宇宙裡很小、很短暫的一點發生，沒有什麼大不了的，就算用盡全力想讓它多存在一會兒，早晚也要消失。

我們連「接受不了」「過不去」都可以接受，一路接受到底。這一生再多的困難，不知不覺都可以過關，而我們只是快樂享受生命的全部，活出臣服的生命。🍀

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 長庚生物科技董事長，著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》