



Shutterstock

生命的善意 自然消融遺憾與不安

這些年全球社會、經濟、政治的變化之大，讓許多朋友體會到生活充滿不確定，內心守不住安全感。因為不安，面對不同的觀點或突發狀況難免會出現過度激烈的反應。

正因為變動太快，沒隔幾天，我們就可能發現自己當初的認知、情緒和

反彈是不妥當的。這種覺醒，有些朋友坦然接受，該道歉就道歉，可以改進就改進。但有些朋友可能心裡充滿了懊惱，甚至對於可能誤傷別人而深感悔恨，一安靜下來，就很容易陷進後悔的坑裡。

人生是頭腦與無明組合

有時候，我會遇到一些

朋友，他們對人生過去的錯誤相當自責，困在哀傷與悔恨，放不過自己。他們渴望得到親友或社會的原諒，短期內卻不可得。我也只能安慰他們——沒有事，我們生於「無明」，把自己局限起來，認定物質的世界是唯一的可能，難免會為了人生的缺憾而著急、掉眼淚，希望能做些什麼來改變現況。這就是我們活在人間的處境，而每個人都是一樣的。

無明是源自佛教的觀念，也只是反映了我們透過有限的身心，對真實不可能有足夠的了解。我們所看到、聽到、聞到、嚐到、摸到的任何東西，都是透過神經系統的電子訊號轉出來的印象，而我們透過五官和念頭一再去確認這些印象，也就創造出所謂的人生。

我們站在無明理解一切，把頭腦當作理解真實

唯一的工具，就把自己限制在一個很小的、相對的範圍，根本沒有想過頭腦這個工具，和它捕捉的內容並不足以代表真實。就連我們一般認定是發出於自己的感受和念頭，也還是這個工具的產物，不足以反映真正的自己。

透過無明與頭腦組合的人生，我們會認為是全部。但從更廣闊的層面來看，所謂的人生，也可說是一個錯覺（「我」）認為自己存在，在種種印象的追逐裡產生了快樂、悲傷或懊惱的錯覺，還要對各種錯覺排序和評價，判斷自己是不是白過了一生。

人，就是這麼可愛的生命，我們都是如此。

本自解脫、快樂、圓滿

許多朋友聽過我講《駭客任務》這部電影，它用當年最新潮的科技和特效，所談的依然是古人早就知道的——人生是錯覺

的組合，只是我們不知道。

這是不是很有意思？

許多人會好奇，為什麼我會推廣全部生命的觀念。這麼做，動機很單純，只是體會到人間錯覺帶來的痛苦是虛的，希望多一點人知道真相，而不需要在錯覺裡飽受折磨。

要做到這一點，我們並不需要打壓錯覺，真實自然會消融錯覺。

過去，我介紹許多身心調柔、改善體質、淨化身心的練習。不需要壓抑雜念和躁動，只是輕輕鬆鬆跟著享受，身心粗糙僵硬的框架也就好像化掉了。我們不那麼受制於一時的反應，而可以安住在真實，或說內心的神聖空間。

人生的一切，無論我們面對的是時代的變化、人生的功課、不安的心情，我們都可以用友善的中立性，也就是中道來對待。

今年，我透過《中道》和「中道，中道到底」，將書和兩個月的練習與提醒搭配，希望能陪伴大家看穿人生的錯覺，發現自己本來就是解脫，是快樂，是圓滿。

面對念頭、情緒、懊惱與反彈，我們一再友善而中立地面對——接受自己心情仍在起伏，接受心中仍有悔恨。做著做著，我們會發現雜念少了，漸漸發現各種顧慮、後悔和萎縮都不那麼重要，甚至想不起來了。

活出生命的真實，也只是我們快樂、誠懇而不費力的新的正常。🌱

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「全部生命系列」