



Shutterstock

## 鼓起勇氣 迎接生命的療癒

**遇** 到不順、心理受傷，大多數人會把自己限制住，也許是局限在一種認知的框架，也可能困在不由自主的創傷，在各種身心症狀裡走不出來。

有些朋友沒有明顯的創傷，但總覺得過去不圓滿，期待有更好的環境、更懂自己的父母、更體

貼的伴侶。不知不覺，隔閡成了許多人內心的常態——不理解社會，不理解別人，不理解自己。

隔閡和疏離感在內心不見光的角落慢慢擴大，儘管再努力、在外頭爭取到多少成就和認可，好像也擋不住內心的孤寂。外界的讚美和歡迎進入不了心裡，沒辦法成為生命前進

的動力。

### 療癒的第一步 承認自己的脆弱

我們都看過這樣的朋友，也可能自己就是如此。這種別人看不見的創傷，往往連自己也看不見。特別現代人講究效率，連停下來探究感受的空檔都不給自己，要到健康出了狀況、睡眠有問題、伴侶關係出現危機、動不動就充滿情緒、影響到工作或學業的表現，才願意向外求助。

一般人會把求助當作是一種脆弱，但其實不是。真正的勇敢不在於永遠不受傷，也不在於多快消滅創傷。相反地，勇敢是先對自己承認：「我不知道該怎麼辦。」承認自己的脆弱，承認靠自己有限的力量走不出來，承認生命比自己設想的範圍遠遠更大，這是療癒的第一步。

這條路簡單，但不容

易。最不容易的，就是誠實面對自己的勇氣。在此，我們可以一起試試看，做一個簡單的覺察練習。

找一個安靜、不容易被打擾的時間，坐著或躺著都可以。閉起眼睛，輕鬆呼吸，把吐氣拉長一些，感覺肩膀不那麼緊繃了，問自己：「現在，我和誰之間有隔閡？」

也許是父母、伴侶、同事，也可能是某個陌生人，是自己，某件事或某個觀念。我們不需要分析理由，只要讓那個人或那件事浮現在眼前，同時注意身體的感受——胸口是緊的嗎？肩膀僵硬嗎？喉嚨有什麼感覺？

不用急著改變這些感受，也不用為感受羞愧，我們只是和自己在一起。「我看見了這個隔閡，我看見感受。」「我不知道該怎麼辦，但我願意看見。」

體會自己，有眼淚，就讓眼淚出來，不急著擦掉它。有懊惱，就讓懊惱存在，不急著改變它。這個練習不是為了立刻消除不完美，而是承認它的存在。我們願意看見，不逃避也不對抗，這樣的誠實和勇敢，已經為自己打開療癒的門戶。

### 生命的真相 有最大的療癒力

我在《水仙》帶出來好幾位朋友的經過。他們曾經想從自己的過去尋找原因，想從傳統或非傳統的領域找到神奇而快速的解答，一次又一次抱著希望，然後失望，也可能就停在某個角落不願再出發。但總有幾位走到最後，內心終於明白，答案不在外面，而是在自己。

但是這自己，並不是個體有限的自己。

我們不再用自己的意思去定義生命，而是不斷

鬆綁自我的限制、自己從社會取來的制約，甚至放下理想和美好的框架，不再加一層評價、分別與隔閡，可以單純而友善接待眼前，放過瞬間。

到這個時候，過去種種的委屈、鬱悶、想不通，才成為「必要的創傷」而可以帶我們回家。回到哪個家？只是回到我們的本質，回到我們本來圓滿的生命真相。

這個本質是無條件而不受限制的，不受個體的限制，更不受創傷的限制。因為如此，生命的真相才有最大的療癒力，而為我們帶來無限的恩典。

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」