

如何培養「處在當下」的自在能力

2015 09 07

張卉湄諮商心理師

～在日常生活中，察覺他人往往比自我覺察容易得多。自我覺察的困難處是，除了自身盲點不易看到外，大部分在於「處在當下」的不容易～

當你在表達某種想法或情境時，如果對方用嚴肅的眼神直視著你，問你事情怎麼了？甚或只是問你：「此時此刻你的感受是什麼？」你冷不防被問，你和自己某個害怕的部分黏住 - 對權威總是害怕的你，常怕做得不夠好、說得不到位，就呆掉了 - 被評價、委屈、羞恥、生氣、孤單、難過 ...等等的感覺湧上心頭。當人們難以處在當下(at presence) 時，我們稱之為「在偏頗中」(being in Partiality) - 它是人類正常的存在狀態。

人們在偏頗的時候，內在常產生某些東西來相互反應，包括空白、緊繃、卡住、分心、困惑、痛苦、羞愧、恐懼、情緒淹沒...等經驗，因而無法處在當下。而針對內在所難以陪伴的，你又會啟動防衛機制，產生某些東西，例如：不耐煩、爭辯、驅趕、掌控、搞定、合理化、分析、做評論，甚至否認、忽視、解離或凍結、空白...等慣性反應。

其實，練習「處在當下」並沒那麼難以捉摸或高不可攀。當你察覺並承認、接受你有困難、難以處在當下的事實 (這是最困難學習的地方)，覺察你何時不友善，未能從富於惻隱之心的關注點來陪伴自己...；當你面對複雜的個人議題，與內在諸多情緒黏成一團而掉入偏頗時，往往更難從卡住的地方重新流動；然而，如果偏頗一旦被承認下來，心理空間變大，新鮮的空氣進來，它就會讓你重新得到當下臨在。

當你感到對方顯現權威的眼神或高不可攀的態度時，察覺一下你是否掉向偏頗的狀態；當你怒火中燒，百感交集或極度沮喪時，你可以和內在打聲招呼或認下任何來到的東西。重要的是，處於偏頗並不是壞事。所以，當需要你關注的東西浮現出來，你覺察到這點時，你已來到自我陪伴、處在當下的歷程。

至於，提問你的人有沒有處在當下，有沒有察覺自己和內在某個嚴厲、想捍衛什麼、必要急切表達、求好心切的部分...黏著，那也是提問者個人的修為功夫，因為生命自我覺察，乃是人一生的功課。Ann Weiser Cornell 曾經描述當下臨在的一首詩為：

[在此鍵入]



成為像陽光、土壤、風和雨
開放而廣大，似宇宙般無垠，
信任並知曉
耐心的…凡事依其步伐成長
在平安中深化
接受所有事情的原貌
了知未知…
彼空寂之處
嚴謹的 柔和的
關愛的 慈悲的
無論何處—現地
無論何時—現時
當下臨在

「處在當下」是一種能夠陪伴任何情境的自在狀態。自我覺察的重要工作，就是成為自己內在值得信賴的陪伴者，當內在感到安全時，我們就能往前踏出一步，開展新的可能。