

大學安身立命 8 帖劑

第八帖：Journey is the destination 旅程就是目的地（正念覺知）

吳淑真臨床心理師

Tina 是博班生，和老師爭執，覺得為甚麼自己這麼認真，從早工作到晚 10 多個小時，老師視而不見，為甚麼這麼努力，實驗沒有成果；馨馨花了很多時間，在功課以及為自己的未來拼命，視而不見的身體警訊，身體搞壞了，只得休學，放慢腳步。Well，我也常在想，為甚麼這麼年輕我會有心臟病，為什麼發生在我身上，還是罕見疾病。

當這麼起心動念時，其實是在問老天，我所嚮往祈求的，這些理所當然的，我理當要得到；但，好事會發生，壞事也會發生啊！

宋慧開禪師說「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事上心頭，便是人間好時節」；聖經裡提到「凡事都有定期，天下萬務都有定時；生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。」

這些告訴我們，天地萬物一切都在循環當中，所有的發生，都是最好的的安排。

在諮商室裡，我和 Tina、馨馨只是坐著，就單純的呼吸著，感受呼吸時，觀察身體的反應，對所有自我裡驕傲、自大、自以為是的身

體反應保持覺知，所有念頭的升起，所有情緒的到來，練習不回應，就只是單純的觀察，也練習不評價自己。在刺激與反應之間，存在了一個小小的空間，在這個空間中，我們可以選擇如何回應外在。

我們無法控制我們的想法、感覺與情緒，透過覺知，我們可以包容我們的心智，以及心智的運作，而這個包容一切心智在覺知之內的過程，便是正念的操練（1979 年卡巴金(Jon Kabat-Zinn)博士，正念減壓課程）。

我們總是被教導著要 do something，卻沒有人教導我們 do nothing 也是一種 do something，而我們真正擁有的，其實只有這一刻而已，這一刻、當下的同時，我們保持著清明，因著這份自由，我們知道自己擁有最大的選擇，不被捲入慣性與習性的模式中，當我們打開覺知，靜靜地觀察過程，便是時時保持好奇、開放、活在當下。

Tina 說他會記得每天給自己時間停下來，單純地感受呼吸就好，馨馨不再視休學是種失敗，而是休息，為了走更長的路。

人生，旅程本身就是目的地了。

備註：文章中個案的例子，融合多個人的困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。