

---

## 第六篇：溫柔就是力量

Gentleness is Powerful

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2008/1/1

---

### 你是溫柔對待自己嗎？

傳統上，新年是立志的好時候，是為自己設定目標、訂立新一年方向的時候。

但這也往往成為自我批評、甚至厭惡自己的時候。「我決心要改掉所有過錯」常是新年立志時所聽到的。

假如你也有上述經驗，我請你嘗試對自己溫柔一點。首要的，是溫柔對待你內裡那可悲、以為責備你，便可令你變好的性格。我們一般稱這為「內在判官」(the inner critic)。但我有一個更好的名字來形容它：「內在擔憂者」。它總有一些事情是讓它擔憂至極的。只要你願意聽，一般來說，它是願意告訴你它擔憂的是甚麼。

當你這「內在擔憂者」變成一個嚴厲暴君，使用諸如「肥」、「懶惰」、「一無是處」等羞辱的字句來抨擊你的時候，你會很難想像它的感受是「擔憂」；這時候，很可能你會不自覺地認同了另一種內在性格、一種不愛聽指示而行的「反叛」性格。

這兩種內在性格、一種出於憂慮和恐懼而控制，另一種抗拒抗衡而又感到不安，兩者常痛苦地糾纏著，互相攻擊，嚴厲程度有時儼如戰爭。

除了其中一方可能短暫取勝之外，這是一場任何一方都不能最終取得勝利的戰爭。而這是好消息！

當我們陷入爭扎中的時候，我們會以為某一方必定得勝。「我要找方法令自己每天運動，以免變得醜怪、不健康。」隨著年月過去，而這場「爭戰」仍未分勝負，失望、沮喪的感覺便加入了爭扎當中。

艱辛！不言而喻。

### 溫柔就是力量

---

這場「戰爭」難分勝負，卻能夠停下來……只要你不再認同「出於憂慮和恐懼而控制」的一

方或「抗拒抗衡而又感到不安」的一方，不在兩個陣營之間選擇站到其中一邊，而是回到自己臨在的空間，溫柔地聆聽兩者。

對著內裡那詛咒你、說你「肥」、「沒用」、「無知」、「幼稚」的那部份，向它說：「你好，你是否在擔心一些事情呢？」

「你好，你是否在擔心一些事情呢？」

這是多麼神奇的句子！你也可以轉向那不安、叛逆、拒絕變好的部份，也請它告訴你它在擔心的一些事情。

當然你可以透過生命自覺、透過身體體會直接而來的意感的幫助，肯定所得的回答是有根據和可供核對的。最重要的是，你是聆聽者。你不參與戰鬥。因此，當內心不同部份告訴你它們的感受和擔憂時，只管說：「我在聽，請告訴我多一些。」

原來爭扎背後另有玄機！原來它是要保護一些東西！多麼奇妙！戰爭結束，那良好的感覺，真奇妙！

完