



認真又放鬆

釋自依

最近因腳踝骨受傷，去做復健。

第二次去時，醫師壓著我緊繃的肌肉說：「師父啊！您這三天到底做了什麼事啊？怎麼又變這麼緊！」我不好意思地說：「最近在趕一份資料啦！」內心有點驚訝：才三天而已，就累積這麼多的垃圾了！其實這份資料也不怎麼急，所以一拖再拖，拖了些時日，為了不繼續拖延，所以給自己施壓，訂下期限：一天內完成，沒想到這壓力卻又使得肌肉緊繃。經醫師這麼一問，使我反思：「認真、努力就一定要繃緊嗎？不緊抓著什麼，是否就是不認真呢？放鬆是否就做不到事呢？」我於生活中靜靜觀察：匆忙的身影、加快的步伐給自他一種努力、拚命的感覺；悠閒地走著、從容的態度，鮮少人會相信這是認真。於是，我體會到：用力緊抓讓自己有一種存在感，有具體做事的感覺，那種感覺讓自己很安心。但實際更深一層卻有「我在做事」、「我很認真」的執持。

現在，我還是很認真地工作，只是在認真中，學著一點一滴地去覺察那份潛藏的執取，不讓它變成緊繃的力量，囤積在我的身心中。