

我知道、我看見、我行動

文／方隆彰(社工督導)

——十多年前首次聽到陳怡安老師如洪鐘般的聲音說：「自覺是治療的開始」，恍如暗夜中的一道曙光，點亮了我對生命的重新看見；但生活中迎面而來的挑戰與掙扎，卻挑起人性的脆弱，竟然將「自覺」當成掛在嘴邊的擋箭牌，以避免他人知道自己不願或無力面對真實的自我，同時更常出現的是，理直氣壯要求別人要有「自覺」，用大道理框住對方，也隔開了彼此，暫時取得安全距離。

自覺，只是行動的開始

多次午夜靜思，在萬籟俱寂的孤燈下，只聽見自己內在的聲音湧現，原來「自覺」只是「治療的開始『而已』」！如果「自覺」只是一個名詞，只是上課時聽到或記住的一個概念，甚至只是用來宣講的道理，它仍然只是停留在白紙黑字的死文字而已，能發揮的力量非常有限，能產生的「治療」效果也微乎其微。畢竟，知道「要自覺」與「成為自覺者」是截然不同的兩回事。

原來「自覺是治療的開始」是進行式，是一種行動的宣示，人要能有所成長，真正的源頭活水來自於「自己」。唯有自己願意看見自己，自己真正想要調整、轉換，成長才有可能，而所謂的「治療」也就在實際行動中自然發生了；人本自俱足，上天所造的每個生命都是完整的，只是隨著成長、受教，現代人似乎已習慣「外求」，上完一個課又急著再參加下一個團體，看似十分精進的填滿時間，卻永遠補不滿內在的空虛。

每個當下，都是覺察的契機

「自覺」是人的本能之一，沒有人可以給他人「自覺」。「自覺」一直存在自己心中，頂多是等著被「喚醒」而已，如同蒙塵的寶物，所有的學習都只是幫忙擦去表面污垢，讓它的原貌得以重現。

而要回歸內在真實的學習，需要「時間」與「空間」，前者代表是否對自己有足夠耐心，後者意指能不能夠開放地面對自己；若能充分開放，對身邊的存在與發生自然就會敏察、接納；有足夠耐心，就能慷慨地多給自己一些時間，陪陪自己，在獨處中單純地與自己對話，於是，自己的內在就能時時和外在的發生，產生有知覺的交流。

一旦真心發覺每一個當下都是覺察的契機，人的心力自然回到自己，會先去檢視自己當下的狀態，而不會想要說教，甚至要求、指責他人。

知行合一，展現自覺的力量

「自覺」的本質就是「回歸自身」的功課，「以身作則」是最直接、有效的策略與方法，如果一個家庭能有一個人開始活在自覺中，一個組織的領導者以實際行動時時活出「自我覺察」，如此經由身教的展現，他所傳達的訊息，所產出的力量，一定千萬倍於口述的大道理。

王陽明的《傳習錄》曾提到：「知者行之始，行者知之成」，知行原本是一體的，期許自己由知道「要自覺」出發，持續活在「有自覺」的生命旅程中！

