

“ Enlightened people behave like ordinary people, ordinary people try to be like enlightened people.”

- Godwin Samararatne

“覺悟者活像平凡人，平凡人卻想要活像覺悟者。”

- 葛榮居士

(二十五) 請觀察與認識真相 - 路

我們很容易察覺到別人在顛倒是非黑白，但我們又有沒有察覺到自己哪時在顛倒，哪時沒有顛倒呢？

認識哪時在顛倒

葛榮居士曾笑說，每一個人在未徹底覺悟之前都會顛倒的，包括自己在內。既然自己也是一份子，當我們見到別人顛倒的時候，又何需驚訝，憎恨或厭惡呢？更無需去預期別人或自己不會顛倒，只需學習如何回應和處理面前的景況。與此同時，逐步學習和訓練自己知道甚麼只是心所虛構的故事(story)，甚麼才是真相(reality)，不把兩者顛倒，以這智慧來漸漸解開這些顛倒。

認識哪時不在顛倒

根據葛榮居士的提醒，經常觀察 (observe) 自己的日常行為與心的運作，漸漸便明白到原來心很容易會製造或虛構很多故事，然後便跟隨這些故事行為，還誤以為自己正在跟隨真相行為，就這樣不自覺地把故事與真相顛倒。

其中一個有趣的例子是，當我在抱怨某人真沒有耐性，因小小事情便激動，便投訴的時候，原來當下這一刻在沒有耐性、在激動和在投訴的人正是自己。換句話說，當我自己沒有耐性、在激動和在投訴的時候，還不知道，只知道預期和投訴別人不應該沒有耐性，不應該激動，不應該投訴。這不就是迷失於心為別人所虛構的一個完美而不設實際的預期與模型(故事)之中嗎？忽略了其實這刻可以是一個訓練與培育自己的耐性和學習如何回應與處理任何境況的機會(真相)。

起初修習，當觀察到自己這麼樣顛倒的時候，便會責怪自己為甚麼一次又一次的顛倒，迷失於情緒與習性之中。當繼續修習與了解自己後，便發現到原來每一次這樣責怪自己的時候，已是為自己虛構了一個完美而不設實際，完全不應該生情緒和不應該有習性的預期與模型，誤以為自己是一位聖者(故事)。忽略了從情緒與習性中釋放是需要長時期培育覺知、耐性、捨心和智慧(真相)。若誤以為應該可以付出少少努力便能做得到的話，這不又是另一顛倒嗎？

既然知道甚麼是顛倒，那又怎樣可以不顛倒呢？便是友善地提醒自己不再依據故事行事，而是依據真相行事。明白到在這過程中，不預期自己做到甚麼或成為甚麼(故事)，只是不斷學習與培訓(真相)。

換句話說，當觀察到自己在為別人的沒有耐性而失去耐性，為別人的激動而生起激動，為

別人的投訴而去投訴時，便友善地提醒自己無需誤以為別人或自己應該是完美或是聖者，無需給予別人或自己一個減號，更無需抗拒或追隨這些情緒，只需友善地面對這些情緒，向它們學習如何當這些情緒存在的同時仍然可以耐性地繼續觀察、回應和處理面前的境況。

若觀察到面前的人的激動是因為對自己有某些誤解，但自己又沒有耐性去解釋的話，便提醒自己現在所需要做的不是去抱怨這人或自己沒有耐性(故事)，而是嘗試以耐性去解釋(真相)。若觀察到自己已經履行了解釋這個任務但別人依然是激動的話，便提醒自己現在所需要做的是不去陪他激動或責罵他(故事)，而是學習原諒別人，不去增加別人或自己的苦(真相)。若環境有需要我露出眼鏡蛇的一面的話，也會毫不猶疑地作出嚴厲與強硬的姿態或行動。這姿態與行動的背後並不是憎恨(故事)，而是因應環境的需要而行事(真相)。若在這過程中不能保持正念，失念地向別人破口大罵，或生起其他情緒，便提醒自己現在所需要做的不是責怪自己(故事)，而是學習友善地原諒自己，從頭做起(真相)。

每當盲目抗拒或追隨情緒或習性行事的一刻便是顛倒的一刻。每當嘗試觀察與認識真相並嘗試跟隨真相行事，這嘗試的一刻便是沒有顛倒的一刻。箇中的成敗得失(故事)並不重要，重要的是所付出的嘗試與努力(真相)。

祝願各位明白，覺醒的人生是不可以依靠盼望，指令或祈求(故事)而得到，而是需要經過長時間的付出與培訓(真相)。