

“As impermanence is a fact, learn to be open to any change that may arise physically, mentally and externally.”

- Godwin Samararatne

“ 既然真相是無常，學習開放地面對身體、精神及外間的轉變。”

- 葛榮居士

(二十七) 請開放地面對外境與內境 - 路

不知有多少次忽然間有一些不知名的不安或擔憂升起，在這情況下又如何禪修呢？

無需驚訝

葛榮居士建議，無論何時何地遇到甚麼情緒升起，首先學習無需對這突然而來的情緒驚訝（“don't be surprised”）。每個未覺悟的人都會生各種各樣的情緒，無論這情緒是擔憂、瞋怒、貪欲等等，那為甚麼要對突然而來的情緒驚訝？他們的生起有甚麼稀奇？

下一步便是不要逃避，學習開放地面對它們。苦不是從情緒而生，而是從逃避、抗拒、預期或批判(給予它們加號或減號)而生。

最後便是學習回應與處理現前的境況。若有時候世事是在我們控制的範圍以外，便接受這實況。

看清楚在逃避甚麼

根據上述的提示修習，往往會有很多發現。原來每當覺知到不安或擔憂時，心已在極快速的一瞬間慣性地作出反應，認定這些不愉快感受正在打擾我。於是便進一步慣性地想盡快忘記這不愉快的回憶或憂慮，在不自覺的一瞬間已經做了很多逃避或抗拒的行為。怎樣可以不逃避或抗拒這些突然而來的情緒呢？便是無論它們已生起多久，無論已經製造了多少故事，當覺知到這些情緒或故事時，便提醒自己無需驚訝。生起情緒有甚麼值得驚奇，沒有情緒的生起才是件怪事。

下一步便是學習面對這些不愉快的情緒，開放地看清楚它們從何而來，又究竟是可怕還是不可怕。經過一次又一次的嘗試與修習，漸漸便了解到思想往往會製造很多故事，若不自覺地相信了這些故事，便會不安或擔憂。若看清楚這只是故事而已，不是真實的，那這故事就算不離去或不終結，也會失去力量，因這故事的力量不是源於這故事，而是源於對這故事的相信與否。

看清楚這故事的同時，也需開放地面對與看清楚這些不安或擔憂的身體感覺或感受。它們的生起基本上有兩個因由。其一是誤信這故事是真實，其二便只是一種慣性或習性。因此，就算心知清楚這些故事不是真的，不安或擔憂的情緒不會馬上離去，只會減弱，還會有一部份不安或擔憂的情緒隨著慣性或習性繼續生起。同樣，無需預期這些情緒離去，需明白這只是一個慣性或習性而已，無他的。這些慣性或習性其實跟這些故事的本性一樣，都是無實質的，虛空的，沒有力量的，除非自己給予它們力量。

再下一步便是學習回應與處理現前的境況。禪修當然不是光面對情緒，坐著不動。相反，禪修其中之一的重點是訓練心不受情緒或故事所充斥，使心有空間，然後運用這心內的空間認識甚麼是實際的情況，跟實況行為，處理面前這件事。

舉個生活例子，在放工返家的途中，很多時會突然記起工作時好像是做錯了某些事情，心馬上會不安和擔憂，這便是所謂的工作壓力。禪修後，明白到這所謂工作壓力都是心所虛構的，只是一次修習的機會而已。修習的第一步便是提醒自己，無需驚訝，突然而來的不安或擔憂沒有甚麼稀奇，就算真的做錯了事情也沒甚麼稀奇，人誰無過(真相)。第二步便是面對這記憶，反思究竟是否真的做錯了。很多時候會發覺其實沒有做錯了甚麼，只是心在轉瞬間虛構了很多故事，那便知道這只是故事而已，無他的。若真的做錯了，便知清楚過去的已經過去，懊悔與抱怨都是於事無補的，現前所需要做的是先學習原諒自己，然後思考如何可以運用經驗和知識來補救，這才是真相。在這反思的過程中，無論有做錯或沒做錯，都無需預期不安或擔憂的情緒離去，明白到它們的生起或繼續只是慣性或習性而已，無他的。第三步便是若這事情是有可能補救的，便憑過往的經驗和知識在好幾個不妥當的補救方案中，選擇較為妥當的方案，然後耐性地部署或等候時機，去回應或處理這件事，無論最後的結局如何，都勇敢地承擔自己所作的選擇的後果。若這事情是不可能補救的或已經做了需要做的補救行動但事情的發展仍然是在控制範圍以外，便明白世事有時候就是這樣的，認識再用情緒去反應它或抱怨它也只是畫蛇添足這個實相。最後便是學習做自己的最好朋友，友善地陪伴自己經歷(go through)這一切。

祝願各位拿出一點勇氣，正面地向不斷轉變的外境與內境修習。