

“ Learn to say O.K. even when it is not O.K.”

- Godwin Samararatne

“ 就算（情況是）不 O.K.，也可學習（對這情況）說一聲 O.K.。 ” - 葛榮居士

## （三十四）請修習不隨情緒走 - 路

您有沒有觀察到在一天內，您的心曾處於哪些不同的狀態之中。

### 只是繼續觀察、知道

葛榮居士曾提示，當有思念或情緒升起時，若我們去問為什麼它們要打擾我，它們的生起是對，還是錯等等，這是完全沒有幫助的。只會製造更多問題、更多苦惱。

禪修卻是無論心內有什麼事情發生，只是觀察，只是知道。當只繼續觀察和知道(內觀)，便自然會有發現。

跟著上述簡單的提示，在日常生活中修習，不難觀察到，在一天之內，心的狀態跟隨著種種不同的思念和情緒，生起種種喜怒哀樂不同的變化。

起初觀察的時候，有不少誤解，例如當覺知到現在當下心的狀態是失望，便認定自己正在失望，皆因誤以為既然這失望的情緒是我的，當我有這情緒時，我必然亦是在失望。

但是，當繼續觀察，並嘗試不給予這觀察的對象(如失望)任何評語，漸漸卻發現和了解到原來有失望的情緒時，並不表示我必定也是在失望。情緒是情緒，我是我，兩者不一定混為一體。其實我是有能力不跟隨這情緒行為的，其實情緒和我是可以獨立運作的。

### 第三個選擇：選擇不隨情緒走

當失望升起時，原先只有兩個選擇，其一是跟隨它失望，其二是渴求失望的情緒快些過去或壓抑它，等它過去或消失時便會沒有了失望。但後來觀察清楚它時，便發現原來除了這兩個極端的選擇之外，還有第三個選擇。

這第三個選擇便是，任由這無常和無實質的失望自然停留或離去，自然生滅變化，只是觀察它、知道它，但不跟隨它行為。就算失望的情緒現正存在，依然可以選擇導引(guide)心去思考如何回應和處理面前這件事。無需等到失望的情緒離去或消失後才正面地思考、回應和處理；就在它存在的同時已可正面地思考、回應和處理。情緒只是情緒，回應是回應，兩者不一定連繫。心的狀態會因應實際的正面行為(思考、回應和處理)而漸漸自然地變得積極。相反，若盲目跟隨失望而失望，或壓抑它，心的狀態便會因應這負面行為而變得消極。

為什麼可以不跟隨失望的情緒而失望？皆因任何情緒的本性都是無實質的。在失望延續的時日裏，若面對它，觀察它，了解它，不難發現與明白這失望的情緒或心的狀態其實已經有了

很多變化，例如由弱轉強，由強轉弱，由弱至無，又回來，又離去等等，內裏根本就從來沒有一個失望的實體。但若不去觀察它，了解它，知道它的無常狀態，便會直覺上誤以為它是真實的，盲目地被它所指揮，指到東，指到西，坐立不安。

若經過觀察和了解(內觀)，清晰知道這情緒或心的狀態是在無常變化，是無實質的，便會在實際的層面明白到它不等於我，我不等於它，不一定要聽從它的指揮。當有失望的情緒時，並不表示我亦是在失望，只表示當下現在有一個無常和無實質的情緒或心的狀態。兩者(我和這情緒)其實是可以獨立的。兩者混為一體，還是獨立運作，在乎心有沒有覺知覺醒地(awareness)觀察、了解、知道，還是半夢半醒地跟隨。

同樣，若覺知到現在當下的情緒是瞋怒時，以往會認為只有兩個選擇。其一是跟隨著瞋怒的情緒而瞋怒；其二是壓抑它或等它過去後，才可平靜下來。現卻明白到原來還有第三個選擇，便是由得瞋怒的情緒自然停留或離去，由它自然生滅變化，只是觀察它、知道它，但不跟隨它瞋怒，不跟隨它行為，如實地觀察，了解與回應現前的境況。那麼，心的狀態便不會隨著瞋怒的情緒而變得激動，而會因應對這實況的回應而漸漸自然地變得安穩。

又例如，若現在當下心的狀態是鬆散，也可以選擇不跟隨這鬆散的心的狀態去鬆散，把面前所需要處理的事情拋開不顧。其實是可以選擇任由鬆散的心的狀態自然存在或離去，由它自然生滅變化，只是觀察它、知道它，卻導引思念去思考如何處理面前的事務，導引行為跟隨這正面的思考而行。那麼，心的狀態便不會隨著鬆散的情緒而變得懶惰，而會因應實際的思考與行為而漸漸自然地變得有生命力。

祝願各位認識到每一個人都有能力不跟隨情緒行事，這不是聖者的專利。