

**“ People can steal away all your material possessions, but they cannot steal your mind.**

**- Godwin Samararatne**

**“別人能偷走你所有的物質東西，但不能偷走你的心。” - 葛榮居士**

## (三十五) 請認識煩惱的本來真面目 - 路

近來從新聞或親朋聽到很多負面消息，如世界局勢的動盪、經濟衰退、失業、負資產等。回望自己的處境，也需面對公司精簡人手，上司或客人越來越多的要求等。很多時都會有緊張或驚怕(fear)，那又如何禪修呢？

### 不尋覓捷徑、認識心的運作

禪修的起步便是學習不去渴求問題快些解決，不求捷徑，就運用葛榮居士幾個簡單的提示來修習。他多次提示，苦惱不是源於外，而是源於內心對自己、別人和事物有種種預期。所苦惱的，不是這人或事，而是強求這人或事的行為或發展要跟自己的預期一樣。

換言之，所驚怕的，並不是這世界局勢或經濟的變化，而是心在不自覺間已為整個局面虛構了一個美麗的模型，便是廿一世紀的世界局勢應該是不會如此不穩定的；隨著科技的發達，經濟應該只是大漲小回；公司精簡人手，上司或客人亦應該體量自己工作負荷的增加，不應再諸多要求；自己禪修了這麼多年，亦應要詳和、靜觀其變，不應該有緊張或驚怕。心就在轉瞬間，不自覺地虛構了很多美麗的預期和模型。還在驚怕若世事的發展真的不能達到這些預期，那就真的不知如何是好。

### 觀察、了解、面對

有趣的是，禪修並不是明白了世間事的無常和內心預期的虛無，便沒有了驚怕。而是當覺知(aware)到驚怕升起時，友善地提醒自己、無需預期自己沒有驚怕。友善地問自己：「可以讓驚怕自然升起(生)、停留(住)、變化(異)、離去(滅)嗎？」明白這正是培育心友善地面對驚怕和觀察(observe)它的時刻。

起初學習友善地觀察驚怕時，有很多不舒適的感受，於是便去看電視看書來轉移視線，想盡快忘記或逃避它。但有時又會記起葛榮居士的提示：「無需預期它快些離去，學習與它交一個好朋友。」於是便繼續陪伴自己去觀察與經歷它。這麼樣一次又一次修習與實踐，有時候壓抑或逃避它，有時候面對它。就在這過程之中，不自覺地親身體驗到驚怕的力量原來是源於自己對它的壓抑或逃避。當友善地安詳地面對它時，雖然不舒適的感受依然存在，但並不辛苦，它的力量自然會減弱。禪修的目的並不是減弱驚怕的力量，這只是副產品。重點是在這過程中，親身認識到驚怕的本來面目是從無而來，從無而去，所謂的停留時也是虛空的、沒有力量的，除了自己給予它的力量之外。若不訓練心去認識它，便會誤以為它是真實的、可怕的、有力量的。

有了這佛家對真相的智慧，還需處理或回應事情，不可以只是坐著面對虛空的驚怕而不動。曾經腦海中有一個很有趣的問題，就是既然萬事本空無，為什麼還要處理或回應(respond)事情呢？經過一次又一次禪修體驗，漸漸便明白到，若不處理或回應事情，這行為本身便是一種逃避。那麼，就算所謂的明白到驚怕是惟心所虛構的，也只是理論或概念層面的明白。若要培育真正的明白，身體的行為和心的明白須一致，同時面對和回應前面的境況。這才是真正明白到面前的一切驚怕、困難和障礙都是惟心所虛構的。

怎樣無驚怕地回應世事？便是觀察，看看自己有沒有什麼可以做。就以上述所提及的世界局勢或經濟的變化為例，若先觀察自己在這環境中所扮演的角色，便會明白到這是不可以靠任何個人的力量去改變，所以沒有什麼可以做，那就讓它自然發展吧。但自己起碼可以做的，便是培育心不去預期或驚怕它的自然發展，不去東奔西跑，不去慌張，不去四周散播負面情緒。心清晰知道行為的「外相」好像什麼都不做，其實真相是沒有什麼可以做，唯一可以做的便是不把世事負面化。

若以失業、負資產或工作的種種要求為例，也是先觀察自己在這環境中所扮演的角色，在有限的資源(財力、知識、人力和工作經驗)中，盡力演好這個角色。若強求在有限的資源下要完美地演好一個角色，只是欲念。禪修便是學習觀察與了解實況，作出最為接近實況的決擇。在眾多毫不理想的職位或財務安排下，勇敢地選擇一個對比上可以將損失減至最低的安排，然後學習友善地陪伴自己去經歷這個安排，承擔這個安排的後果。明白到在這經歷之上再加添任何緊張與驚怕都是於事無補的實相。

祝願各位都以驚怕為禪修的對象，友善地向它培育心與行為的無懼。