

**“ Problems and suffering will arise, but learn to know what to do when they arise and how to recover from them.”**

**- Godwin Samararatne**

**“ 問題與苦惱會生起，但學習當它們生起時知道怎麼辦和如何可以復原過來。”**

**- 葛榮居士**

## (三十六) 請學習如何從情緒中復原過來 - 路

上期文章分享了一些如何透過觀察、了解與面對驚怕(或任何其他情緒)來明白驚怕原來是無實體的、並不可怕的、無他的。但在初學禪修的時候，面對驚怕(或其他情緒)是不是容易的。那麼，當被驚怕(或其他情緒)所操控時，又應如何辨呢？

### 接受、原諒、反思

葛榮居士曾提示，禪修並不是訓練心不會再有情緒、不會再有苦惱，而是訓練心有情緒或苦惱生起時，知道怎麼辨，知道怎麼可以復原過來(recover)。

葛榮居士亦曾提出幾個很簡單的建議。其一便是不去預期自己不會受情緒的困擾，接受自己就是這樣的，就是會被情緒所困擾的。其二便是學習友善地原諒自己，無需責怪自己不應該發脾氣，無需給予自己一個減號，也無需對自己苛刻(“don't be hard on yourself”)，學習對自己仁慈。若自己責怪自己的話，內心便充滿責怪，自然便會責怪別人。若知道如何對自己仁慈，內心便有仁慈，然後才可以把心內的仁慈分給別人，對別人仁慈。學習與情緒(內境)、自己或事物(外境)交好朋友，陪伴自己這位最好的朋友去經歷這情緒，經歷從情緒復原的過程。最後便是在情緒過後，反思(reflect)剛經歷的究竟是什麼，了解情緒，了解自己。

### 沒有新一輪的情緒

在禪修前，當驚怕(fear)生起時，不知怎樣辨，只想不受它操控，卻又被它控制。多年的禪修後，有驚怕生起時，就算心亂如麻，記不起怎樣可以運用這個境來訓練自己的心，起碼亦會如實地知道自己是會被情緒所困擾的，被它所困擾有什麼稀奇，不去掙扎，不與它搏鬥。只知道它的存在，無他的。起初是需要當時或之後提醒自己不與驚怕搏鬥。漸漸便習以為常，這個深深的明白已成了一個習慣。換句話說，禪修前的慣性是當驚怕生起時，立刻認定這不是好東西，這裏有一個難題(problem)。多年的禪修後，慣性是當它生起時，沒有一個概念說這是壞東西或難題，也沒有一個概念說這是好東西或沒有問題，只是明白它的生起沒有什麼稀奇，無他的。

未禪修之前，當第一輪的驚怕還未過去，新一輪的情緒又來，便是責怪自己剛才受了慌張的操控，處事不當。如是者，情緒便加倍，繼而再向周邊的人發洩，令自己與周邊的人受苦。多年的禪修後，就算受了驚怕的操控，處事不當，亦會當第一輪的驚怕漸漸減弱時，心漸漸呈現少許空間時，馬上友善地原諒自己。這原諒並不是概念上說自己沒錯，也不是概念上說自己應該原諒自己，而是透過一次又一次的觀察與了解，明白到剛才自己在慌亂時，正是一個在受苦的人。有了這明白，對自己的慈心便會自然而生起。當慈心地原諒自己，自然會沒有了新一

輪因責怪自己而起的情緒。自然地過去了情緒已經過去，沒有加倍。當從情緒中提早復原過來時，便學習運用這心的空間去思考有什麼可以做，把剛才的破壞減低。有的話，便去做。沒有的話，便止靜。這麼樣，不刻意地，苦便沒有繼續散播四周，周邊的人也會自然地得益。

最後便是反思剛才經歷的是什麼。禪修前，只會懊悔，很少反思。多年的禪修後，反思已成為一個習慣，無需催促。每天晚上都會很自然地回顧當天經歷的事情。有情緒的時刻便如實知道自己在這境況下會有情緒。沒有情緒的時刻便如實知道自己在這境況下沒有情緒。如實了解自己所處的禪修階段，並不是虛構的這麼好，也不是受情緒操控時的這麼壞。

受驚怕所充斥的心是不容易反思，也不容易去認識情緒的虛空或什麼是它的本來真面目。從驚怕復原過來後，心漸漸有空間，便可用作反思。在心的層面而言，可反思剛才驚怕的力量從何而來，從何而去，存在時是怎麼樣繼續的，它的本來面目是什麼？在生活的層面而言，可反思下次遇到類似的情況時除了以驚怕或慌亂去反應它之外，還有沒有其他處理或回應的方法呢？然後記著這處理或回應的方法，但不預期自己下次必定做得到，也不預期這樣做下次便可以完美地處理事情。就像做一個實驗(experiment)一樣，儘管試試看，以興趣來看看這實驗的結果如何，而不是預期實驗的結果必定如願。

祝願各位耐性地學習如何可以從情緒中復原過來，以取代預期不要生情緒的習性。