

**“Find out and explore what you are really going though.” - Godwin Samararatne**  
**“探測與找出究竟你現在經歷的其實是甚麼。” - 葛榮居士**

## (三十八) 請勿活在概念中 (二) - 路

上期的文章提到一個牧羊人的寓言。這位牧羊人本來在山上過著愉快與自由的獨居生活，但當他聽到別人說應該有妻兒才快樂，他便覺得自己不快樂。當別人誤導他有了妻兒，他頓時覺得自己很快樂。當別人誤導他的妻兒病死了，他頓時覺得自己不快樂。從始至終，雖然實況是他獨自一人，他的心卻活在不同的故事(概念)中。

### 被自己的心欺騙

為什麼牧羊人會受別人的說話所影響，使他自己時笑時哭呢？皆因當牧羊人聽到別人說應該有妻兒才快樂時，他的心便虛構了一個快樂的模型，這個模型是有妻有兒就會快樂。當他聽到別人說他已有了妻兒(雖然這話是誤導)，他的心立即活在一個有妻兒的故事裏，這個故事使他快樂、使他笑。當他聽到別人說他的妻兒已經病死了(雖然這話亦只是誤導)，他的心立即活在一個沒有妻兒的故事裏，這個故事使他不快樂、使他哭。其實，由始至終，他的心隨著別人的說話，虛構了不同的故事，而他就活在這些故事(概念)中。實況沒有使他哭笑，但這些惟心所虛構的模型、故事或概念卻使他時哭時笑。

表面上，牧羊人是被別人的說話所欺騙。其實，他是不自覺地被他自己的心所虛構的模型、故事或概念所欺騙了。這亦說明，當我們被別人的說話所欺騙或指揮時，不是立刻去怪責別人，而是需覺知覺醒地觀察與了解自己其實有沒有被自己的心欺騙了。

### 都市中的牧羊人

在日常生活中，被自己的心欺騙還不知道的例子很多。例如，在工作的時候，有次自己用了多天的時間與努力寫好一份意見書，自己覺得很滿意。把這文件交了給上司與同事審核時，他們亦大加讚賞，聽到了這些順耳的言語時，頓時覺得很開心與雀躍。之後便滿心歡喜地把這份文件交給客人，誰料客人卻非常不滿，諸多批評。聽了這些逆耳的言語時，頓時覺得失望與沮喪。

禪修的妙處便是在這過程中，會友善地提醒自己，可否覺知覺醒地觀察與了解實況，看看有什麼可以做來處理與回應這件事，而不是強要事情的發展如意。有了這提醒，再進一步對實況的觀察與了解，察覺到這份意見書有時令我雀躍，有時卻令我沮喪，但其實由始至終，都是同一份文件。

為怎麼同一份文件會在不同的時段使我有不同的反應？答案其實很簡單。令我雀躍與沮喪的並不是這份文件，而是心內的故事(概念)。當聽到別人對這份文件的讚賞時，心便為這份文件虛構了一個 100 分的故事(大大的加號)，而我亦活在這個惟心所虛構的美滿故事中，所以很開心、雀躍。當聽到別人對這份文件的批評時，心便為這份文件虛構了一個零雞蛋的故事(大大

的減號)，而我亦活在這個惟心所虛構的一文不值的「故事」中，所以便失望、沮喪。在這個過程中，我並沒有注意與關心到實況是無論別人或自己給多少評價予這份文件，它倒是我付出多天努力、專心工作的成果，自有它不多不少的價值。而我卻不自覺地在不同的時段活在不同的「故事(概念)」中，就像那個牧羊人一樣。

當覺知到(aware)原來苦因不在這份文件，也不在別人的讚賞或批評，而是因自己沒有活在實況中，只是活在心內的故事與概念中，便學習不再給力量予這些故事，把精力專注於實況，亦即是把精力專注於現在有什麼可以做來處理與回應這件事。有什麼可以做？便需觀察個別的實際情況，然後學習隨實況而行。當時我可以做的，便是在客人對這份文件有誤解的部份，反思另一個方法嘗試再向客人解釋與澄清；在客人沒有誤解的部份，便堅持，培育與運用自信。明白到我只可以盡自己的經驗與知識而為，而我是不可以指令世事如何發展的。若在這之上再加添一些評價，如難、易、成功、失敗等等，都只是在實況之上加添一些惟心所虛構的故事或概念而已，於事無補。若然客人最終不接受這份意見書的話，表面上(外相)是我草擬的文件導致客人的不滿，但實際上(實相)是我已在這情況裏履行了所擔當的角色的任務，因我已盡經驗與知識而為，這就是我在實況層面的任務，強要達到目標只是概念層面的任務(只是故事而已)。

祝願各位常審察您的心現在當下究竟是活在實況中，還是活在惟心所虛構的故事或概念中。