

**“The wisdom of no escape : rather than to escape from the situation, meditate there.”**

**- Godwin Samaratne**

**“不可逃避的智慧：與其逃避，不如就在這裡修行。”**

**- 葛榮居士**

## **(四十二) 請勿活在概念中 (六)**

**- 路**

生活在繁忙的都市中，相信每個人都難免會有或多或少的壓力。

在未認識禪修之前，以為壓力是源於外。例如，當時在寫字樓工作，同一時間有幾位上司，每一位上司分配給我的工作都有所不同，他們的要求和辦事的準則也不一樣，當我正在忙於處理某一位上司的工作時，另一位上司又會預期我盡快處理他的工作。若然我把工作做得好，沒有人會讚賞。相反，若然工作上出了錯，便會受責備。因此，當時我感覺工作壓力很大，害怕犯任何大小的錯誤。所以，當時覺得壓力是源於工作的環境，認為在這麼樣的環境下工作，有壓力是必然的。

### **壓力源於預期、害怕、逃避**

後來認識禪修，漸漸明白到壓力是源於內，不是源於外。當上述幾位上司預期或要求我工作不會出錯的同時，我亦自覺或不自覺地預期自己的工作不會出錯，那當然會有很大的壓力。相反，當上司們預期與要求我工作不會出錯的同時，若我沒有預期自己不會出錯，只是盡自己當時的經驗與學識而為，明白到在工作裏偶有犯無心過錯是必然會有的、很正常的，只要這過錯不是故意的，便無需責備自己，那壓力便會大大減輕，甚致沒有壓力。這便說明壓力的重或輕、有或無，不在乎周圍環境對自己的預期與要求，而是在乎於自己的心對自己有沒有預期與要求。

進一步耐性地觀察自己的心的運作，漸漸更明白到除了自己對自己的預期之外，另一部份的壓力是源於自己害怕被別人責罵。因為就算心不再盲目預期自己不會犯無心之失，心也會害怕上司們會沒有耐性聽任何解釋，有理說不清，他們有時是會很衝動地不理會對錯，氣沖沖地責備，有時甚致乎會在其他同事面前責備自己令自己在眾人前很尷尬。表面上，這害怕是源於上司們的沒耐性或不講理。禪修卻使我明白到這害怕其實是源於內，源於「自我」不想被傷害 (the "ego" does not like to be hurt)。換句話說，這個「自我」為了要面子，為了不被別人責罵，為了不受傷害，不但強行要求(want/demand)自己做事要百無一疏，還預期事事的发展要順意順利。所以，壓迫自己的並不是上司，並不是別人，而是自己(自我)。

預期與要求自己不會犯錯是妄念，沒有人是不會犯錯的。何況，自己認為做得對的，以上司的角度與意見來看可能是錯的。若然要求自己不會犯錯，更要自己做到在別人眼中也不會犯錯，這更加是沒有可能的。若然預期與要求自己做到這麼樣的十全十美，事情的发展也順利順意，這只會陷自己於憂悲苦惱之中。

因此，要學習的是如何放下自我。既然自我這麼怕受責備，便需友善地培育與訓練心，敢於面對責備，敢於經歷責備，適當時敢於澄清與解釋，有需要時亦敢於承認錯誤，這才是減壓

的治本方法。最後，無論自己處理得當也好，不得當也好，實況是每一個人都會犯錯誤，包括自己與上司在內，所以可以友善地原諒自己或上司的一切錯誤。

還有，若然心覺得面前的情況難或煩，不想正面處理它，想拖延、推卸、抗拒或逃避，這也會不自覺地給予自己壓力也不知道。因此，需友善地經常提醒自己積極地面對與處理面前的公事，或遇到困難時其實正是磨練的機會，學習陪伴自己經歷整個處理的過程。

### 培育心與身的智慧、覺醒、面對

其實，在工作的環境裏根本就從來沒有壓力，在家庭的環境中也從來沒有壓力，在任何的環境(外境)中根本就從來沒有壓力，因為壓力若然有的話，都只是在自己的心中。所有的壓力其實都只是惟心所造、所虛構的。既然從心生，亦需從心滅。因此，第一步是需以智慧看穿壓力的虛無，認識壓力根本是無實質的、是虛空的，壓力根本是沒有力量的，除了自己給予它的力量之外。第二步便是訓練與培育心覺知覺醒地如實運用經驗與學識盡力而為，重點是需有勇氣地經歷這個過程，不在成敗，因為若要次次成功只是故事(story)而已。第三步便是訓練身體力行，不只是知、不只是講，還需要實踐實行，如實地行動，處理與經歷面前的情況。亦只有心與身的行動一致，才能漸漸透過不斷的付出而培育真正的自信。當這有智慧的自信漸漸提升，壓力便會漸漸減弱，這是大自然的規律。

祝願各位不活在虛幻的壓力(概念)中，而是覺醒地處理與經歷實況。