

**“Be a spiritual warrior, to have trust, confidence and courage in yourself.”**

**- Godwin Samararatne**

**“做一個禪修的戰士，對自己有信心、信心和勇氣。” - 葛榮居士**

## **(四十三) 請培育自力 - 路**

上期文章提到壓力其實是不存在的，只是惟心所造的；壓力其實是沒有任何力量的，除了自己給予它的力量。

在共修班中，曾經有位同修提出一個很有趣的問題：一方面，壓力會帶來煩惱與情緒，因此我們需學習認識壓力的本來真面目，認識壓力的虛空，認識如何可以不給予它力量；但另一方面，壓力有時卻給了她一些推動力，推動她努力與奮鬥。這位同修還舉了一個例子，她任職的公司每一個月都會要她達到某一個營業額，這個指定的營業額一方面給了她很大的壓力，但另一方面又給了她推動力，她說若然沒有這個營業額的話，她便像沒有了一個奮鬥的目標，她便不會像現在那麼勤奮。

### **無需靠他力來發揮自己的潛能**

其實，這個營業額的所謂推動力並不是來自這個營業額本身，而是來自自己的心。這個營業額本身只是一個數字，一個數字是不會有力量的。這個數字的力量是源於自己的心對它的認同，認定它是一個有價值的目標，然後自覺或不自覺地推動自己向這個目標(這個數字)進發。這個數字就像一個假想敵，推動自己把這個假想敵打下。因此，這個數字、目標或假想敵，都只是惟心所造的，它們本身是沒有力量的，除了自己給予它們的力量之外。若然運用這些惟心所造的目標或假想敵來推動自己，這些都是「他力」，即是靠外物來推動自己的潛力。

未認識禪修之前，我也曾依賴過「他力」來推動自己。認識禪修之後，卻明白到若然自己是沒有力量做得到某件事情的話，靠「他力」也沒有用，因為「他力」的力量最終都是來自自己。相反，若然自己是有能力做得到的話，那為甚麼要靠「他力」來推動自己呢，為甚麼不可以靠「自力」來推動自己呢。

自從漸漸認識禪修之後，再沒有為自己的工作設立一個營業目標，因為經驗說明，若運用這個目標來推動自己勤奮的話，不但會給予自己不必要的壓力與擔憂，也有可能驅使自己不自覺地做了一些傷害別人或不顧別人感受的行為，為的是要達到這個目標，不利己也不利他。不設目標，並不表示自己便會變成遊手好閒，不思進取。沒有一個營業目標，也可以不斷地觀察(observe)自己，友善地提醒自己不斷付出，不斷地種正確的因，正確的果自然會來。就這麼樣經過多年的不急於眼前的利益，不斷地付出，不斷地友善提醒自己努力，自己的潛能也可以發揮出來，這發揮是全靠「自力」。這多年來的經驗與經歷也清楚說明，一點一滴的付出，自然會有它不多不少的回報。當對比曾經設立營業目標的階段與沒有設立營業目標的階段，後者的表現比前者的表現還要好。其實，自己的工作表現如何，不在乎有目標或沒有目標，在乎自己最終有沒有切實地付出過努力。換句話說，最終的取決不在「他力」，而是在「自力」。真正的信心只可靠自力來培育

同樣的原因，自從漸漸認識禪修之後，再沒有求籤、問命運或看風水。這些舉動，只是為了求多一些順境，少一些逆境，是沒有信心的表現。正如以前多篇文章所分享的經驗，任何順境逆境都可以是一個訓練心的機會，一點一滴地培育戒定慧，禪修是以任何現狀開始，不是等到將來有順境時才開始。若然真正明白到順境逆境都同樣是一個訓練與磨練自己的機會，那便需要以「自力」去經歷它們，不是依賴無實質的「他力」去盡快渡過它們。

記得自己在十六歲前，受父母呵護，沒有甚麼憂慮的事情，一切困難都可以依賴父母來解決。還未十七歲時隻身到外國求學，一時間有很多煩惱湧現，轉校時曾遇到很多不如意的波折，做散工時也有很多事情不知如何是好，手足無措。當時在國外沒有任何親戚朋友可以依賴，一切都唯有靠自己。經過八年長的外國生活，卻漸漸培育了自立與信心。若然當年沒有這些不如意的環境磨練，或當時有親朋可以依賴的話，那就沒有了培育自立與信心的機會。若然當年可以依賴親朋來渡過這段日子，就算可以有很多順境和洋洋自得，到後來投身社會工作時，不可以再依賴以前身邊的人來幫自己，才手足無措，那只會更難受。可以依賴他人一時，不可以依賴他人一世。要面對的始終要自己隻身去面對，要學習的始終要自己隻身去學習。

祝願各位都會學習如何可以靠「自力」精進。