

“Learn how to recover from suffering.” - Godwin Samararatne
“學習如何可以從苦復原過來。” - 葛榮居士

(四十六) 請無需把苦膨脹 - 路

人生有如四季一樣，必然有和暖的時候，也有寒冷的季節。沒有永遠的溫暖，也沒有永遠的寒冷。因此，我們需要明白到現前的毋論是喜或是悲，是順還是逆，都只是事物在現階段所呈現的一個狀況，而這狀況是必然會改變的，沒有一個狀況是永恆不變的，每一個狀況都是在無常變化(impermanent)。有了這對無常轉變的明白，還需學習當面對人生的起落(the vicissitudes of life)時，如何可以把痛苦減至最低，把事物的損害或損失減至最少，然後靜待環境的轉變。

兩個中箭的士兵

有一個很有趣的故事，話說從前有兩個士兵，他們在邊境巡邏的時候，突然間每人都中了一支冷箭。其中一人，中箭後，依然站著並破口大罵對方無恥，不公平，在沒有宣戰或警告之下放冷箭，不英雄，是懦夫的行為。在他情緒非常激動並破口大罵的時候，他就像一個站著的活靶，敵人繼續向他放箭，繼而他中了第二、三、四.....一百支箭，終墜地死亡，救不了自己，也救不了他的國民。另一名士兵，中箭後，立刻躲開，避免繼續中箭，繼而盡快回到軍營，一方面通知他的同僚應戰，另一方面也讓他自己有機會把傷勢治療，減低他中箭的痛苦，也減低了敵方偷襲的傷害，救活了他自己，也救活了他的國民。

人遇到不如意境況的時候，就尤如上述兩位士兵。若然只顧抱怨、指責或激動，只會令自己的痛苦增加，不利己，也不利周邊的人，將自己的負面情緒擴散到自己的家人或關心自己的人身上，使他們也痛苦或擔憂，最終也不利整件事情，於是無補。相反，若然不抱怨、不指責或激動，只是如實處理與回應面前的事情，需然不能避免已中的箭的痛苦，但起碼也沒有製造更多的痛苦，利益自己，也利益周邊的人，使親人或關心自己的人不會受無謂的痛苦或擔憂，最終對整件事情的發展也有正面的影響。

惟心所造的箭

人生中有時候會受痛苦是在所難免的，就像近日經濟蕭條，每個人都或多或少受到減薪、失業、負資產、甚至破產的影響。當然，人是要學習盡量避免受到這些痛苦，例如不過量投資，順境時會積穀防饑等等。同樣重要的是當不如意的境況呈現，避無可避時，學習如何可以不去增加痛苦，利己利他利事情。換句話說，每一個人都需要學習中第一支箭之後，如何不中第二、三、四.....支箭。

有人說，人生中的痛苦有時候就像萬箭穿心這麼厲害。禪修者卻會明白到，在人生的無常旅途裏，有時候像受到中一支箭的痛苦是在所難免；但是，他也會知道第二支箭的痛苦其實不是外境帶來的，是惟心所造的，是自己對外境的抱怨、指責或情緒反應所帶來的。若然放縱情緒，任由情緒膨脹，不培育戒定慧，不訓練心如何正面回應與處理事情的話，心的痛苦便會倍增(multiply)和膨脹(expand)，尤如中第二、三、四.....百、千、萬支箭一樣。換句話說，所謂的

萬箭穿心，除了第一支箭的痛苦之外，剩下的 9999 支箭的痛苦都是惟心所造的。若然人只受一支箭的痛苦，不受其餘惟心所造的箭的痛苦，這痛苦其實是很有限的，並不真的是那麼苦，每一個人都有能力去經歷和渡過它。

近期有一位同修就遇到因公司削減開支而被裁退。他敘述接到大信封後的一個星期，故然是不愉快與擔憂，但禪修讓他明白到抱怨與一切負面情緒都於事無補，唯有一方面積極找工作做，人工少也沒問題，另一方面便是省卻不必要的開支。到了第二個星期之後，不快與激動依然存在，但沒有倍增或膨脹，還有所減退，尤如只中了一支箭，然後便把傷痕治理、漸漸復原。這位同修還明白到不快樂與擔憂就像一堆火，它的延續是需要燃料的。若然心不斷地抱怨或逃避事情，不想正面回應，就像把燃料加添予火堆之上，火勢便會加劇。相反，不抱怨、不逃避，只是處理，這堆火便像缺乏燃料，漸漸轉弱。

《阿含經》說：「此有故彼有，此無故彼無」。有燃料才会有火，沒有燃料便沒有火；火本身不可以生火，有燃料才可以生火。同樣，有抱怨、逃避或抗拒才会有苦，沒有抱怨、逃避或抗拒便沒有苦；苦本身不以生苦，有抱怨、逃避或抗拒才可以生苦。

祝願各位都會習如何可以做一個有智慧的士兵，不中惟心所造的箭。