

與無常共處

● 胡因夢 譯
● 佩瑪·丘卓 著

安住於無常

全心覺醒菩提心的人，便是所謂的菩薩或勇士——不是打打殺殺的戰士，而是聞聲救苦的和平勇士。勇士菩薩涉入困難的情境裡，為的是減除眾生的苦難。他們願意看穿內心的反應和自欺。他們致力於揭露那根本而真實的菩提心。

勇士願意承認，自己對未來將發生的事是一無所知的。我們總希望凡事都能平安，而且在預料之中；我們總想活得舒適而安全。但人生的真相卻是：我們永遠無法躲避無常變易。這份未知的感覺，本是這趟冒險之旅的一部分。這也是令我們恐懼的原因之一。

不論我們身處何方，都可以訓練自己成為一名勇士。我們的工具就是禪定、施受法、修心七要、培養四無量心——友愛、慈悲、歡喜和平等。有了這些修持方法的幫助，我們將會在痛苦與感恩裡，在盛怒與驚恐的戰慄之中，發現到那顆柔軟的菩提心。在孤寂和仁慈的感受裡，我們將會揭露自己與生俱來的善性。但菩提心的修持並不能保證快樂的結局。這個一直想得到安全感，一直想抓住什麼的「我」，最終也許什麼都沒找到，卻因為這場追尋而長大了。

倘若我們懷疑自己是否真能成為一名勇

士，不妨深思以下這則問題：「我願意以成熟的態度直接面對人生，還是寧願老死於恐懼之中？」

不逃避的智慧

勇士的訓練並不是要教會我們如何閃躲無常及恐懼，而是要學會與不舒暢的感覺共處。我們該如何與困境、與自己的情緒、與日常不可逆料的遭遇共處呢？對我們這些急於想得到解答的人來說，痛苦的情緒就像高高豎立的一面旗幟，上面寫著：「你又卡住了！」我們應該將失望、丟臉、焦躁、嫉妒和恐懼的時刻，當作是一種提醒，讓我們看見自己正在退縮，正在以某種方式封閉住內心。這些令人不舒服的感覺可以提醒我們，要振作起精神面對眼前的情境，雖然我們寧願屈服和退縮。

當旗子高高豎起時，我們的機會就出現了：與其陷入妄想中，不如安住在痛苦的情緒裡。只有學會安住於痛苦，我們才能溫柔地察覺，自己正企圖將嫌惡之心硬化成歸咎、自以為是，或是一種疏離的心態。我們有時也會製造出一種心靈啟示或解脫的情緒，讓自己舒服一些。要能察覺到這些心態，總是說易行難的。

我們通常都會被自己的習性牽著走。我們一點也不想干預自己的慣性模式。但精神修持可以使我們安住在破碎的心、無名的恐懼、想要報復的慾望之上。安住於無常，可以讓我們學會在混亂的情境裡放鬆下來，在腳下無立足之地時，讓心情冷靜下來。每天我們都可以不斷地把自己領回到心靈的道路上，只要我們心甘情願地安住於當下的無常——一次又一次地安住。🕉

本文轉載自《與無常共處——108篇生活的智慧》
由心靈工坊出版·並同意授權刊載