

“ See the future as a friend.” - Godwin Samararatne

“ 視未來為一位朋友。” - 葛榮居士

(六) 請覺察心如何虛構故事 - 路

初學禪修時常聽到修行即是活在當下，將來的事還未發生，所以無需理會關於未來的思念。很簡單的道理，卻不知道如何修習。怎可以不計劃將來，只顧當下現在，有很多疑問。

分別故事與真相

後來就此問題有同修向葛榮居士請益，他回答時指出活在當下並不是排除所有關於將來的思念，而是知道當下現在有一個關於將來的思念，然後覺知覺醒地運用過往的經驗來思考或計劃將來，但不執著這計劃是否必定實現。明白到苦惱並不是源於對未來有計劃，而是源於對這計劃的執著。

他補充，有趣的是當我們留意與覺察關於未來的思念時，會發現這些思念很多時會虛構一些故事，有時令我們哭，有時令我們笑。有時候這些故事令我們非常擔憂將來，非常苦悶。若我們能清楚知道當下在腦海中所呈現的只是一些由思念所虛構的故事，知道那些才是真相，那麼我們便不會受這些故事所束縛而受苦。我們還可以向這些故事正面學習，學習反思心如何從無到虛構出很多故事，為自己製造一個地獄，然後又如何明白到原來這些都是虛構的故事而已，痛苦繼而減弱和消失，並在這過程中明白到原來所有的痛苦都是從心所造，亦從心而滅。

這足以證明思念雖然可以具破壞性，但亦可以具建設性，在乎我們有沒有好好訓練覺知 (awareness) 和反思 (reflection)。

不要被新舊故事所欺騙

記得有一個星期天，在和暖的陽光下，休閒地坐在海灘上，享受大自然。突然間心內卻憂心忡忡，非常苦悶。於是便嘗試覺察情緒的因由，原來剛有一連串的思念經過，起初是在想明天回到公司時要向上司提出一些建議，然後便幻想與上司意見不和，被無理取鬧，繼而被撤職，很徬徨，不知如何是好。當失念，不知道這些只是思念的時候，這些腦海內的情景就像真實已經發生一樣，帶來很多煩惱。當覺知到原來這些只是思念所虛構的故事時，心情便開始放鬆下來。當心有空間，便可繼續反思煩惱如何惟心造亦從心滅。

有趣的是不一會兒，心又再製造一些新的故事，就是雖然尚未與上司鬧意見，尚未被撤職，但這都是極有可能會發生的，使自己又一次煩惱起來。於是再一次根據葛榮居士的建議，提醒自己無需排斥這些關於未來的思念，只需覺知覺醒地運用過往在工作上 and 人事上的經驗來計劃如何向上司講解自己的建議，不執著這些建議最終是否被接納，但仍盡力而為。反思若上司真的不合理，如何可以用另一個方式講解。還可以反思若上司不接納建議，到時如何去應變。

這樣一步一步的正面而有建設性地反思，最後已對明天上司的行為和最終的決定再沒有甚麼預期，因已知道無論他的反應和決定如何，我都知道怎樣去回應與處理事情。

祝願各位都嘗試覺知覺醒地反思，使心有建設性，繼而學習如何有信心地向未來的思念作出友善的微笑。