

“Find out what is the idea that you are holding on which conditions your mind.”

- Godwin samararatne

“認識你現在正執著什麼意見而使你的心被它所條件。” - 葛榮居士

## (五十三) 請認識心的無懼 - 路

六祖惠能說：心是「本來無一物，何處惹塵埃」。有趣的是，若然心是無一物，那麼心內的害怕、懼(fear)又從何而來呢？

### 無懼是心的自然本性

葛榮導師常提示各同修需覺醒地觀察(observe)自己的心，了解自己，了解心的運作，繼而作出你自己的發現(make your own discovery)。他舉例，科學家牛頓坐在樹下被下墜的蘋果打中，便問了一個有趣的問題：「為甚麼蘋果必定是向下跌呢？」，就這麼一個很簡單與平凡的問題，再經過他多年的研究與實驗，便發現地心吸力的大自然規律。同樣，我們也可以問自己一些簡單而有趣的問題，然後再仔細觀察心的運作，繼而作出自己的發現。

隨著葛榮導師的提示，便問了上述這個關於心內的害怕(懼)的問題，並常常有興趣地觀察自己心的運作，漸漸便發現到內心根本從來就是無懼(non-fear)的，無懼就是心的本然，即心的自然本性。那麼，為甚麼有時候心會害怕、懼呢？答案是：心被某件事所條件(conditioned)或操控的時候，心才會有害怕、懼。當這心沒有被某事物條件或操控的時候，心便會回復到它自然的狀態、無懼的狀態。換句話說，無懼是心的自然本性，懼是心在不自然的狀態時、被條件與操控時、才會形成。

一個沒受過禪修(即戒定慧)訓練的心，往往會不自覺地向外求，向外尋找快樂、順境、成功、別人對自己的尊重等等，越是要得多，心便被更多的東西所條件(the more we want, the more we are conditioned)，心便越迷失，越不認識它無懼的本性。

### 面對與處理任何環境的變化

例如，有時候發現自己很害怕在公事上犯過失(make mistake)。起初，自己也不明白為甚麼會有這些害怕，因為犯過失本身並不是一件甚麼稀奇的事，每一個人工作時都會有過失的時候，只要是無心之失或知道向疏忽(oversight)吸取經驗，本是沒有甚麼可怕的。漸漸進一步觀察心的運作，發現原來害怕的並不是犯過錯，而是害怕犯錯後有很多麻煩，例如要向上司或客人解釋或陪個不是，這會花上很多時間與工夫，可免則免。但是，當有這種想法的時候，心便被不可以犯錯的概念(idea/concepts)所條件，心便會時常擔憂出錯。

何況，就算沒有犯錯，也有可能被指責。因此，若要完全不犯錯或要所有人都不會無理指責，才不害怕，這是不實際的。這只會使心常被外間事物的發展與變化所條件。

因此，學習放下、放開操控心的條件，並不是要做到十全十美，不會出錯。心越想不出錯，心便越被不出錯所條件，便越害怕出錯。放下、放開操控心的條件是指：每當覺知覺察(aware)到心害怕犯錯時，便友善地提醒自己所需要做的並不是預期自己不會犯任何錯誤，而是需要學習若然犯錯或無故被責的話，便去處理與回應這個環境的變化(change of circumstances)，無論到時這個環境的變化是多麼的不如意，也沒有問題，只是去處理，只是去回應。就以上述的例子來說，越是害怕或擔憂犯錯後會有很多麻煩，便越需培育與提醒心若然真的是被上司或客人質問的話，便運用經驗與知識去處理這些質詢或責備，無論要花多少時間與工夫也會去做。當覺知覺醒地提醒自己所「需要」做的是去處理與回應任何事情的變化，而不是強「要」事情的變化如己願，心便沒有被事情的變化所條件，心便會回復它的自然狀態，自然的無懼。

有了這正見，便明白到工作時所需要培育的並不是完全沒有犯任何錯誤，而是培育若然犯錯時知道怎樣辦，或會正面地反思如何辦。每一次無論是自己錯也好或別人無理責備也好，都是一次培育與訓練心去學習在實際的層面知道如何辦、如何反思、如何處理與回應事情的時刻。亦只有不斷地在這些情況下吸取處理事情的經驗，才可以漸漸善巧地(skillfully)知道如何辦、如何反思、如何處理與回應。在這漫長的培育與學習過程中，心必然有迷失的時候。迷失時，心會被外間事情的發展所條件，會害怕。不迷失時，心會去學習面對與處理，不被事情的發展或變化所條件，無懼便自然呈現。經過長時期的訓練與培育心，迷失依然會有，但迷失的時候會漸漸少，不迷失的時候會漸漸多。換句話說，懼的時候會漸漸少，無懼的時候會漸漸多，循序漸進。

祝願各位都會訓練心去處理任何事情的變化，而不是強要事情的變化如己願。