

同一個狀況、不同的體驗

每天我們都會遇到不少的體驗，而每一個瞬間的體驗，究竟是好是壞，往往斷定於我們的詮釋及覺知。

近日新型肺炎讓整個香港，以至亞洲，陷入一個緊張狀態。不少人因此而憶起十七年前的SARS情景——冷清的街道、每天新聞報道有關當天死亡人數的失落感，還歷歷在目。除了回憶起過去的傷痛之外，大家都擔心能否買到口罩、消毒用品、食物，加上如何避免自己及家人被感染的一連串擔憂。

每次我遇到困難的時候，一開始會留意到一個抗拒的心態，覺得事情不應該是這樣，應該怎樣、怎樣才對，但每每越抗拒自己就越被情緒煎熬。過一陣子，心裏的「正念鐘聲」就會響起，問自己：「這個狀況要教導我一個什麼的課題？如果這個狀況一直維持下去而不會改變的話，究竟我要改變自己哪些地方來順利過度這個挑戰？」

這兩個問題往往都會幫助我從一個抗拒的心，轉化為一個開放且謙卑的心。當我真心願意改變自己來面對面前狀況時，一切就變得比較順利了。

對，疫情的確讓人擔心。但最近，我跟不少在修行路上認識的朋友寒暄，慰問大家最近狀況如何，有趣的是，他們每一個都很正面的回應說：「現在我們更加要做好自己」、「我覺得《慈經》很幫助到我，當我看到他人時，我真心希望那人健康、快樂，我感到這樣自己的心就打開了」、「我們更加要保持一份平安的心態」等。

我看到同一個狀況，不同人卻可以有很不一樣的體驗。

自從去年六月開始，現在更甚，就是考驗我們的柔韌度、能耐與智慧。如果我們不願意改變的話，我們只會不斷在強化內心的恐慌與抗拒。當我們願意學習與改變自己根深柢固的習慣時，一切困難就會慢慢迎刃而解。

在這個人心惶惶的時候，有情緒是難免的，可以回到自己的呼吸，留意身體的感受，如果感到有強烈情緒（譬如擔心、沮喪、憂慮、憤怒等），先覺察到它們的來臨，你不用去喜歡這些情緒去接受它們，它們只需要你認知到它們的存在就可以了。原諒自己有這些體驗、感受，覺知到自己暫時已經盡了自己意識內的最大努力。等到情緒慢慢安頓下來時，看看現在有什麼可以做、有多少個選擇、以及最適合做什麼。當心靜下來時，你就能聽到智慧的聲音了。

疫症不是最可怕，人的恐慌更可怕。

知道大家都很努力的去面對當前的挑戰，希望大家能好好善用自已的能量，去面對當前的狀況。

願大家身心平安。🍎

如果我們不願意改變的話，我們只會不斷在強化內心的恐慌與抗拒。

