

善用負能量

早在2012年已經認識了阿俊（化名），他是一個很真、很開心、很好玩的人，與他共處時，總能夠喚醒大家內在的快樂。約十歲時，他爸爸結束了自己的生命，當時年紀還小的阿俊，不太清楚是什麼一回事，只記得小時候自己很愛生事，甚至被送到類似軍校的學府，去馴服他那頑劣的心。

表面很開心及有自信的阿俊，很能感染身邊的人，可是他脾氣很大，每當遇到不如意的事情，憤怒一發不可收拾，造成對自己及他人很大的傷害。

因為這個原因，阿俊開始他的禪修旅程。

阿俊告訴我，其實他很不喜歡這個內在的綠巨人，甚至畏懼他；當他要出來時，破壞力驚人，綠巨人離開後，阿俊會後悔不已、感到無助，不知道如何是好。禪修初期，雖知道如何修習（譬如觀呼吸、憤怒時盡量不說話等），可是正念與覺知不及憤怒來得快，往往都是後知後覺。

不過，他並沒有放棄，繼續練習。

過了幾年，阿俊已經不會畏懼這個綠巨人了，雖不可說能「擁抱」憤怒，但絕對可以與他共處。慢慢地，阿俊發現埋藏在憤怒之下，是一份很深的恐懼感：害怕不能控制身邊發生的一切、害怕無能為力的感覺、害怕自己無法改變厄運。而這些恐懼，當然跟爸爸的離去有着密切的關係。這個潛藏的恐懼，驅使阿俊把自己塑

造成一個超人，要求自己事事做到完美、希望可以幫助所有人、承擔他人做不到的事。

阿俊看到一個惡循環：內在的恐懼與不安，讓他努力往外求，希望

透過努力去達到更高、做得更好、幫到更多人。他做得越好，就越怕不能超越自己、不能再創新，繼而強化內在的不安。

阿俊繼續努力修習，容許自己與這個多年來想逃避的不安感共處，容許自己有做不好的地方、不斷練習放下要改變他人的執着（以前會以為改變他們就是幫助他們），容許自己有無助感……

八年來，一直看着阿俊的蛻變，他慢慢從一個「我是宇宙最強」，變成一個溫柔而且充滿熱情的男生。

最感動的是，最近他跟我分享：「早前我需要跟員工宣布一則重要消息，而我需要一個既認真而嚴肅的語氣和態度，所以我邀請了綠巨人來加持我。現在回想，從以前害怕綠巨人失控，到現在我可以接納他及善用他，這真是一個新的境界啊！」

感恩阿俊讓我在這裏分享他的轉化。願我們都能夠像他一樣，透過修行，好好把原本的短處、負能量，轉化成幫助我們飛得更高、更遠的力量！☯

透過修行，好好把原本的短處、負能量，轉化成幫助我們飛得更高、更遠的力量！