

# 退一步海闊天空

一位我很敬重的脈輪老師 Anodea Judith 說過：「當你下定決心做一件事的時候，一切阻礙就變得相當明顯。」譬如當你發願要守好自己的身口意、放下執着、培養慈悲及智慧時，那些一直障礙你的執着、排斥感、批判心、自責、自卑感，就無所遁形。

對很多初開始禪修的朋友來說，發現自己的不善之處時，難免會感到挫敗及失望。覺得失望的原因，是因為很多人會以為修行是關於止滅內心的一切負面狀態，而我自己也試過不少次跌入這個誤解之中。有段時間留意到自己的想法有不少自責、批判、煩躁，當觀察它們的出現時我想：「糟糕了，為什麼我一直在退步啊？不是明明修煉得蠻好的嗎？已經很久沒有這些感覺，為什麼會回來啊？」與這個感覺拉鋸了好一段時間，最終抗爭不成功，唯有接受現實。有趣地，智慧往往就在毫無準備的時候生起了：越想做好，反而強化了「我要做好」的欲望，而這欲望卻會收窄眼光，遮住了正念開放的觀察力。

我們既可以將這些不善看成為阻礙而變得沮喪，又或者把阻礙看成為：「因為清楚大方向，所以不屬於大方向的东西顯得明顯，有助更容易去做修正。」透過好奇與開放的態度去認識自己，不善的身口意可以指引我們找到執着點，看清了、做了調整，就可以藥到病除。

太用力想去改變自己的話，很容易會忘記去如實觀察。這個執着會把原本純粹的一個念頭變成一個很有說服力的假象（例如：我真的很失敗啊、我永遠都做不到等想法），因為深信這假像而無法跳脫出來。

此時，可以回到根本，只要把念頭看成念頭：如果知道自己陷入了念頭之中，產生了不少情緒時，只需要知道自己陷入了念頭；有情緒、有雜亂的念頭時，只需要知道有很多念頭；放不下時，只需要知道放不下就可以了。越嘗試跟這些感受及想法對抗，你就會越被綁得緊。

太用力想去改變自己的話，很容易會忘記去如實觀察。

像科學家般去觀察「人類心境狀態的改變」，讓念頭、感受、情緒來來去去，你會發現這樣可以幫助你與千變萬化的心境拉遠一點距離，退一步看，會有更廣闊的視野。透過一次又一次的純粹觀察，你會發現原來無論外景變化有萬有千，覺知背後一直都是平靜的。縱使內外有多少起伏，從平靜的覺知中你不難發現，其實你並不是那些起起伏伏的心理狀態。

這時，心就能平靜下來了。☺