

衷心的祝福

最近看到巴勒斯坦武裝組織於十月七日對以色列的突擊，導致大量死傷，內心感到非常傷痛。對中東的歷史與內情不甚了解，但從小到大，都不斷聽到以色列與巴勒斯坦衝突的報道。在網上簡單搜尋一下，才知道原來雙方的仇恨已經有百年以上。百年當中牽涉多少人和家庭，這些地方代代都被戰火及仇恨籠罩着，聽到真的感到很難受。

自有歷史記載，戰爭一直都存在着。深觀之下，在戰爭中從來都沒有真正的贏家。因為無論勝敗，大家都仍然被執着、仇恨、對立等綁着，大家都是貪嗔癡的輸家。在這些仇恨背後，各自有着深深的傷害、剝削、委屈、不被理解的痛苦。

香港人算是很幸運，戰爭一直離我們很遠，但看深一點，戰爭、對立卻從來沒有離開過我們。在生活中、不同關係裏潛藏着大大小小衝突的隱患，當中不少是對外的，如上司下屬、家人朋友；也有對內的，譬如自己。

當遇到不公平的待遇時，很自然希望向對方討回公道。在一個「討公道的運作模式」裏，很多時只有一位贏家，而贏的方式就是要壓倒對方。不過，當對方輸的時候，也會感到不公平，因此，待時機成熟時，對方又會向贏家討回公道。就這樣，你一下、我一下，沒完沒了……無論贏與否，我們都輸了內外的和平，也滋長了內在的貪嗔癡。

的確，兩地百年來的恩怨情仇，外人很難去評論，因為當中牽涉到太多的環境因素、文化背景、利益衝突、傷害及痛苦等。

我覺得我們可以做的，是先好好返回自己，正所謂修身、齊家、治國、平天下，每天從自己的身口意中好好認識貪婪、嗔恚及無知。看到它們，不需要立即打壓它們（這跟戰爭中要幹掉敵人沒差別），而是當它們出現時，透過細緻的感受，練習「認出」它們，同時了解一下背後隱藏的需要：



- 發現對某事情有執着及貪婪時，嘗試了解一下貪婪背後到底希望滿足一個什麼內在需要？（被愛？被了解？被聆聽？被尊重？被接納等。）
- 發現排斥某一個體驗時，感受一下當時內心有着什麼情緒？是哪裏受傷害？當刻身心有什麼需要被照顧？
- 發現對外指責時，這件事勾起內在的什麼感受導致有如此反應？當刻身心有什麼需要被照顧？

練習多了解自己的感受、情緒與需要。知道自己的需要後，練習先身體力行照顧這個需要。適合的話，讓對方知道需要，同時也關懷對方的需要。努力過後，練習放下對結果的執着。

佛陀說放下屠刀，立地成佛，其實那把刀所指的是深藏於每個人內在的貪嗔癡。

願每個人都可以放下屠刀，立地成佛，找回內心的平安。

這樣，世界就一定平安。🙏