

誰說感到恐懼是錯誤的？

看清假的就是假的，
看清真的就是真的，
這樣的人過著完全真實的生活。

法句經第十二首

禪修課程結束後，我們又開始恢復交談，有很多人提到他們在禪修期間感到非常的恐懼。雖然外在並沒有事情值得害怕，我們又和一群再美好再安全不過的人一起禪修，但是這並不能讓恐懼不生起。我想知道，這次在我們這個團體當中，有誰是沒有感到恐懼的？我想知道，我們對恐懼的反應是什麼？我們當中有誰沒有對恐懼賦予負面的評價，有誰沒有對自己說感到恐懼是錯誤的？

所以是誰在說感到恐懼是錯誤的？當我們感到恐懼時，我們聽到內在有一個聲音說我們不應該感到恐懼，是誰這麼說？這是一個很重要的議題，我想要在今晚深入地探究這個議題。

仔細地聆聽

我們剛聽到這個議題時，可能會以為議題所強調的是：「誰說感到恐懼是錯誤的？」好像我們可以發現是誰說「感到恐懼是錯誤的」，然後叫他們說感到恐懼是無妨的。這種反應是可以理解的。當我們發現難以苟同的事時，我們剛開始的反應常常是試著要找到代罪羔羊。但是，如果我們把這個議題所要強調的改成「誰說感到恐懼是**錯誤的**？」又會是如何呢？

如果我們感到恐懼，我會建議大家，一定要全心全意地感覺它，完完全全地覺得恐懼。我們一定要瞭解，說「感覺害怕是錯誤的」的這個人，既然有這個特質，這個人就同樣也會說感覺其它很多事情是錯誤的。這個人總是無止盡地批判或譴責。藉由讚美和指責，這個人就能縱情世界、消耗世界，吞食世界。

佛陀說：「以讚美和指責為食，就像是以他人的口水為食一樣；這兩種方法哪一個比較好？是吐出來的？還是嘔吐出來的？」這個強制譴責的心以偏袒批判為養分，以對、錯、好或壞評斷事情為養分。我們大部分都非常喜歡居於上位，批判下位。

這個相同的人也會開始以讚美出現，當事情進行順利，我們覺得生命的經驗是愉快的。它就會說道：「你真的做到了，你做得非常好。很快地，所有的人都會想要聽從你的智慧結晶。你就會飄飄欲仙；你功成名就了。」這個特質以讚美和指責，獲得和失去，成功和失敗為養分。這就是自我的某個

特質，佛陀說有了這個特質，就成了世界的奴隸。這個特質以假的，不真實的能量為食糧。

當我們出現以假的能量為養分的狀況時，我們不必覺得不舒服。我們也不需要譴責它。我們只需要如實地看清它。能夠看清假的，這件事本身就是真的。佛陀說：「看待假的是假的，我們知道真實的；誤把假的當成真的，我們受困於虛假的當中。」當我們在批判自己的恐懼時，就是我們看清自己消耗假的能量的時候，我們要如實地看清這個習性。從批判與譴責之中尋求的認同，是非常有限的認同，而且也是讓人精疲力竭的認同。它代表我們必須要時時能得到成功及勝利。我們總是會有一個敵人，需要去擺脫掉。相形之下，走在正道的人，超脫於對和錯、正和邪，具備能看清、聆聽、瞭解並有意願接受所有經驗的覺知。

恐懼就是如此而已

因此，我們的修行是一種要改變習性的方法：改變沈溺在責備的慣性，改變贊同或反對恐懼的習性，改變贊同或反對任何自我經驗的習性。我們的修行，即是自己把視為自我的性格，接納到覺知裡，在覺知裡靜靜地聆聽，自在地感受。如實知見恐懼——沒有批判。恐懼剛開始是「我覺得害怕」的意思。不過如果我們持續聆聽並感受恐懼，「自我」就會消失，僅剩下**感覺恐懼**。恐懼，又有覺知，在我們的經驗（譯註：在此指恐懼經驗）當中有個覺知的存在，它不是推也不是拉，不是迎也不是拒，不是贊同也不是反對，不是不贊同也不是不反對。不過它也並不是代表我從此會有一個新的，固定的認同叫做覺知，因為我無法擁有覺知的存在。任何想要擁有、把握的感覺，我們也能單純地接納。

之後我們開始辨識出，我們的貪愛和恐懼是一體的兩面，它們被緊緊地黏在一起。當我們看清貪愛和恐懼之間的關聯，我們就再也不想要沈迷於貪愛之中，因為我們知道，每當我們沈迷於貪愛，我們就是在為未來建構恐懼。恐懼是貪愛的另一端。如果「自我」落入貪愛，「自我」就看不到，自己落入求不得的恐懼到什麼程度。如果我們能與我們想要的、欲望的與希望的感受自在地共處，如果我們在生活中能清楚地觀察、正確地瞭解，那麼求不得的恐懼就是那個想要的、欲望的與希望的感受，它就是如此，求不得的恐懼就不是一個問題。要不然，即使我們看不到恐懼，結果也是一樣：在我們執取想要得到的貪欲之時，我們也就同時執取了求不得的恐懼。我們很納悶，這麼多自我的恐懼從何而來。生活過得比較奢侈的人，比較富裕的人，為什麼會有比較多的恐懼？答案是因為他們隨順比較多的貪愛。恐懼和貪愛是一體的兩面。當我們正確地觀察其中的一個，我們就會對另一個有比較正確的瞭解。如果我們想要從過度的貪欲當中解脫，那我們就得看看自己如何感覺恐懼。當我們感到害怕時，我們要把恐懼帶入覺知中。如果，它是非常強烈的恐懼，偶爾會有強烈的恐懼，像是恐怖或是驚慌，我們至少要記得約束「說這是錯誤的」的習性。我們不是說恐懼是正確；我們不是試著去覺得恐懼的好。我們是要解除內在那個「說感到恐懼是錯誤的」的聲音。感到害

怕不是錯誤的，感到害怕也不是正確的。當我們感到恐懼時，我們要全心全意地、自在地，沒有批判地去感覺恐懼。我們既不是贊成也不是反對恐懼。當我們開啟了比較開闊的覺知以後，我們就可以把恐懼接納到覺知裡，清楚地探究恐懼。我們是用自己的覺知，深入地探究恐懼，而不是藉由閱讀書籍，或是對恐懼的想法來探究恐懼。當我們真正感到害怕時，經由想法而瞭解的恐懼對我們一點用處也沒有。我們可以聆聽，感覺，觀察我們感到恐懼時，整個身心緊縮僵硬的實際情形。

恐懼不是一件事物，它是一個活動過程。恐懼是心識力量壓縮窄化的活動過程。當我們遭遇到會危害身體的情況時，體內的血管就壓縮窄化，讓我們變得緊繃，以獲得較多的力量，能迅速離開危險的情況。那是理所當然的，是一種正當的反應。可是為了想像的理由或威脅，我們常常作出相同的反應，這就是不恰當的。我們發展出非常複雜的花樣，來遮掩「是自己在製造恐懼」的覺知。可是不知道為什麼，我們卻覺得自己是恐懼的受害者。當我們處在無能為力的情況時，我們唯一能做的，就是批判恐懼是錯誤的，認定自己失敗了。用我們良好發展的清明覺知，不批判甚至不去追問，我們就可以展開心胸，超越這些有限的反應。覺知是單純地，願意如實地接受一切。

當覺知勝過了否定及遮掩的習性反應，是自己正在製造恐懼的活動過程就現形。我們感覺整個活動過程的發生，我們感覺是自己在製造壓縮，這個壓縮阻礙了生命中的情感、美、智慧及愛的感覺。或許，我們也會知道愛的感覺一直都在生命中。事實上，愛是最自然的狀況。我們看清，只有自己在不覺知的情況下，所製造出來的「恐懼的壓縮」能阻止愛。當我們親自看清楚時，我們就不會努力讓自己的愛多一些，也不會努力讓自己不害怕。努力讓自己的愛多一些是浪費時間。就像你在銀行的錢已經花不完了，卻還努力賺錢一樣。

真實何必假裝？

如果我們看清是自己在阻礙心的光芒，我們就能開始去感覺，在阻塞的習性背後究竟有什麼東西。如果，我們要去感覺在阻塞的習性背後，究竟有什麼東西，那麼，阻塞的習性，就是我們開始想要觀察的目標；我們努力合成而來的新的自我形象，不是要觀察的目標。一種不批判的、不譴責的、完全寬恕的、耀眼的愛，完全可以接納的、令人愉快的、完美的、和善的、新的自我形象顯現了，要把這個新的自我形象，當成一種完全沒有吸引力的幻想，是既不可信的又沒意思的目標。真正要觀察的，真正要注意的，是在自我反應的核心之內，感覺到的生命的真相。不必假裝不害怕，不必假裝不為讚美所動，不必假裝不會討厭指責。例如，在我們感覺到指責（譯註：是指「在自我反應的核心之內，感覺到的生命的真相是指責」）的時候，我們不喜歡指責，我們也全心全意地接受指責。真相為什麼要假裝？有人稱讚和感激我們的時候，我們感覺到愉快，我們恰如其分地知道愉快。當我們感到害怕時，我們說：「是的，我感覺到害怕。」我們在內心感覺當時實際的感

覺，一直到我們跟實際的感覺之間沒有距離、完全密合，我們跟自己的感覺是一體的。

試圖跟感覺溶在一起會有一個風險，那就是，我們不知道如何去約束的情緒會出現。如果情況是這樣子的話，我們就必須老實承認，我們還需要培養比較強的約束力，比較穩定的性格。我們老實承認自己目前的狀況，不會努力要推脫、不會努力要克服、也不會努力要繞過任何階段或經驗，不會努力要成為開悟的人等等。我們坦承自己目前是經驗到限制，然後我們再回到培養注意力的教導，專心在呼吸上，培養念覺知。我們想要這麼做，並不是因為觀呼吸是愉快的，是對的，或有什麼專家告訴我們要這麼做；而是因為我們想要具備約束力，而觀呼吸的方法，至少可以讓自己放下自我、進入現階段透過直觀而來的真相（譯註：是指「不知如何去約束的情緒」）。

如果我們修行定（samadhi，三摩地）的時候，也是帶著這種全心全意的態度的話，那麼在修行過程中，就不會有內在衝突；在面臨自我的限制時，也不會失去覺知的自我批判。不管我們是用觀察靜默，或集中心識的修行方法，來增強心的感受力，我們一定都會來到我們覺得無法完整進入、完全進入或是安全進入的經驗領域。那是修行必經的過程。在我們要穿越危險的領域時，恐懼就是一種健康的反應。說「我們感到害怕」不等於「我們不能勝任」的意思。查老師以前常常說：「如果你正準備穿越高速公路到另一邊去，你應該感到害怕；這樣做是很危險的！」所以，在碰到恐懼時，如果我們產生了「你犯錯了，因為你感到害怕，所以你失敗了。」的反應，我們就小心吧！

讓我們試著以更深的耐心和意願來聆聽。