

當下

在混亂中保持覺知的方法

應變

CITY DHARMA

Keeping
your cool
in the
chaos

亞瑟·吉安 Arthur Jeon 著 趙閱文 譯



當下

在混亂中保持覺知的方法

應變

亞瑟·吉安著 趙閱文譯





◎Outshining OS02

當下應變：在混亂中保持覺知的方法

作者 亞瑟·吉安 (Arthur Jeon)
譯者 趙閔文
出版者 大千出版社 (Dar Chen Publisher)
製作者 心鼓手
發行人 梁崇明
登記證 行政院新聞局局版台省業字第244號
P.O.BOX 中和郵政第2-193號信箱
發行處 23599 台北縣中和市板南路498號7樓之2
電話 (02) 2223-1391 (代表號)
傳真 (02) 2223-1077
劃撥帳號 18840432 大千出版社
E-mail darchentw@yahoo.com.tw or buda@darchen.com.tw
銀行匯款 銀行代號：006 帳號：3502-717-003191
合作金庫銀行立德分行 戶名：大千出版社
總經銷商 創智文化有限公司
地址 台北縣中和市建一路136號5樓
電話 (02) 2228-9828
傳真 (02) 2228-7858
初版 中華民國98年3月
流通費 350元 (郵購未滿1500元請自付郵資80元，採掛號寄書)

ISBN 978-957-447-166-9

國家圖書館出版品預行編目資料

當下應變：在混亂中保持覺知的方法 / 亞瑟·吉安著；趙閔文譯。— 初版。— 臺北縣中和市：大千，民98.03
面：公分。— (Outshining: OS02)
譯自：City dharma: keeping your cool in the chaos
ISBN 978-957-447-166-9 (平裝)
1. 佛教修持 2. 情緒管理

225.87

98001123

City Dharma: keeping your cool in the chaos

© 2004 by Arthur Jeon. Published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc. Complex Chinese translation copyright

© 2009 by Dar Chen Publisher.

◎版權所有 翻印必究◎

本書如有缺頁，破損，裝訂錯誤，請寄回本社調換

目次

前言

001

困境是誰造成的

010

洞察制約下的困境／超越制約的當下之光／未來無法給你快樂，但此刻可以
／溫柔的對待自己／開悟是與萬物保持親密的關係／不用刻意成為好人／如何
以平凡造就非凡／當下完美演出／偏見讓真相消失不見／全然體驗寶貴的情
感／從困境中脫逃

與變化共舞

047

事情不是針對你而來的／醒覺是主觀真相加上客觀真相／自覺是唯一的導師
／留給自己足夠的時間／時時刻刻發現寧靜／變而不變／忘掉標籤，真實才重
要／純真沒有敵人／純真自然讓一切生動／困境完全是一種想像／當下是流
動、自由、不執著的／物質無法決定你的價值／別讓蝴蝶引起颶風／對佛陀
按喇叭

寂靜的聲音

071

避免成爲聲音的奴隸／寂靜不是沒有聲音，而是沒有自我／傾聽當下／進入寂靜／深陷過去，就會失去寧靜／沉默的威力／靈魂最深切的渴求就是被瞭解／與寂靜合一

比億萬富翁更快樂富有

092

從嫉妒中覺醒／買得越多，痛苦越多／色情廣告的陷阱／不要成爲食物堆上的餓鬼／以覺知來消費／靈性的渴望／不要在他人嘴裡數牙齒／內在豐盈，外在才會豐盈／簡樸讓通往解脫之路更順暢／從迷茫的慾望中清醒／你已擁有全世界／愛才是人類的本性／富貴帶來的副作用／富貴病的藥方／逃脫慾望的劫持

在地獄中創造天堂

121

別在天堂創造地獄／保持覺知，遠離危險／熄滅怨恨／冷卻短暫的瘋狂／詹姆士·伍茲的洞燭機先／對恐懼的恐懼／喚醒敵人的仁慈／解開二元對立的心結／勇氣才能促進和平／搭起溝通的橋樑／善用暴力與非暴力／冷靜後再行動／打造不暴怒的生活／時間賜予我們重生的機會／放鬆情緒才能開始痊癒／最偉大的力量

當下
應變

Keeping your cool in the chaos
在混亂中保持覺知的方法

柔和開展了無限可能

162

學會與他人分享空間／徜徉在自然之流／抗拒帶來痛苦／控制是一種假象／
阿瑪涅克的城堡／期待難以預料的事物

讓冷漠的高牆倒下

184

愛的相反不是恨，而是冷漠／冷漠是惡的核心／與萬物產生連結／當下布施／
正義，正是身為人的義務／「業障」不是冷漠的藉口／沒有你就沒有完整的
我／超越排斥／懲罰不是辦法／一切即我，我即一切

力量的最高表現

207

謙讓你更有氣質／小心罪惡感的破壞力／從反省到返醒／施越多，受越多／
給人們施予的機會／忽視就是粗魯無禮／在這粗魯的世界中怡然自得／理解
才能解脫／獲得自由的關鍵／別為小事失控

恐懼的實相

229

靈性之城／誰奪走了靈性／去除恐懼／培養批判性思考／開悟是讓黑暗有了
知覺／從恍惚中振作／拒絕盲目信任／培養機智，應對正在發生的事／放開
對生命的控制／直接體驗當下

在工作中創造喜樂

249

因循苟且是喜樂的障礙／自己才能發現自己的存在價值／偏見唯一的解藥就是理解／工作態度決定快樂程度／人是以痛苦去衡量理想與現實的差距／追求成功的人就像過動的鯊魚／每個生命都是有創意的實驗／在工作中渾然忘我／找到自己該走的道路／運用當下讓自己成熟／失業是成長的跳板／壞消息可以是好消息／真誠是讓自己重生的貴人／如何和難以相處的人共事／解決工作倦怠的困擾

聯繫最真實的親密關係

278

靈魂伴侶不是你想像的那個樣子／覺知所謂的一見鍾情／結局就在開始之中／成熟的愛情會說：我需要你，因為我愛你／真誠的愛是天才唯一的需要／真心愛一個人，是人之為人的終極證明／拒絕成為「格雷的畫像」／愛不是名詞，而是動詞／沒有愛不了的愛／突破愛情的唯物／愛的最高形式／愛的吸引力法則／為愛正名／當愛結束時／發現本有的真愛

當下自在

314

把握此時此刻／在來不及愛之前／天堂對解脫無濟於事／帶有懷疑的真實信仰／你要天堂還是自由／覺醒！享受每時每刻的喜樂／國王沒有穿衣服／正確抉擇你的指導老師／存在就是你真正的本性／讓理性融入感性之中／喚醒生命的覺性／回歸存在的本質

前言——開始找回此時此刻的自己

真正的發現之旅不在於看見新的景色，而在於有了新的雙眼。

馬塞爾·普魯斯特 (Marcel Prust)

在某個燠熱的春天夜晚，我信步走回所住的公寓。焚風把街道上修長的棕櫚樹都吹彎了，連樹頂棕色的複葉也顫巍巍的分了家。它們旋轉落下，就像鐮刀在空中飛舞，姿態優美，卻是危險的，它們發出嘎嘎的破裂聲響，聽起來像是撞到地面的聲音。

這只是洛杉磯夜晚的景象之一，空氣是如此乾燥，以致於連呼吸都很艱難，那種感覺就像把地震或連續殺人犯當成睡前的助興。我對這樣的想法感到莞爾：如果把心智看成一種旅行，我很高興能這樣觀察它。

我花了一年的時間來寫這本《當下應變》，再過一個月，就要把書稿交給出版社，而現在第一次的修改也幾乎完成一半。儘管這本書仍在進展中，然而隧道盡頭出現了一道光，在完全的漆黑中，那是個如同針孔大小的光點。雖然微小，卻已經出現了。這是內在與外在之旅的終點，這趟旅程包括了許許多多的旅行、閱讀和反省。我在南非的約翰尼斯堡住了好幾個月，想對這個被認為是地球上最危險的城市之一，展開額外的研究。

從一次搞到很晚的生日派對回家時，我爬上公寓的樓梯，回到家後就把前門鎖起來。我養的貓一如往常發出喵喵的聲音迎接我。歐瑪是隻體型碩大的虎斑貓，牠的頭大得像西瓜，而且愛熱鬧的個性不像貓卻像狗。

我餓壞了，便朝廚房走去，給自己做了份蔬菜漢堡。歐瑪還是黏在我身邊，牠總是愛說話。然而，牠開始嚎叫了。「你怎麼了？」我問牠，伸手去搔牠的頭。牠還是在哀嚎，我想是天氣的關係，這多風燠熱的天氣，儘管可能還有別的原因。地震的念頭再一次掠過心中。

我拿著蔬菜漢堡上樓，走向我的辦公室，準備收看CNN新聞。美伊第二次戰爭已經打了六天，情況也變得惡劣了。當我快走到辦公室時，我看不見地毯，那可是一條古老的東方織毯，也是我曾祖母的嫁妝之一哪！一定是歐瑪在玩遊戲時，把它推到房間的角落了。

我走進辦公室後，卻發現那張地毯不翼而飛。電腦不見了。更難以理解的是，連那張花了三十美元從Kos買回的椅子也無影無蹤。我受到極大的震撼，我放下食物。該死……真的該死！不，不，不！我到後門察看，它是關上的，但沒有上鎖。我呆掉了，在那一瞬間，我有了崩潰的感覺。我打電話給一位朋友，忍不住嚎啕大哭。

「全沒了。我寫的書，沒了。Zip磁碟機也沒了。我是有備份，但那是兩個月前的資料。我搞砸了！我完全搞砸了！」

「等等，你沒有把檔案寄給自己？」她說

「有啊，但昨天AOL（美國線上，著名的網路供應商，譯注）把它刪掉了。它們只提供二十七天的檔案保留期限。我原本打算等完成這一章之後，明天才要寄的。但現在，檔案沒了！」

我陷入歇斯底里的狀況。那台筆記電腦老得只能當紙鎮了，但裡頭還是有我全部的智慧結晶，包括許多劇本、文章、詩、情書、電子信件……想得到的都在內。但最重要的是，裡面有《當下應變》的修訂稿。這本書要在一個月內交稿，我的進度有點落後，我清楚知道過去兩個月的心血永遠不見了。

我經常對人說，萬一我的房子著火了，我只會抓著歐瑪和我的電腦逃出去。其他的東西我根本不在乎。我有些很不錯的毛料衣物，但就只是這樣，因為它們可以被取代，所以永遠不可成為我優先考慮的事物。對我來說，唯一重要的東西，就是存放電腦裡的種種想法了。

我現在得到可怕的教訓——我心裡認為那是沒必要的——一切都是無常的。當下應變是沒錯，但我不要那樣修行！這揮之不去的想法，其實就是：「我是一位作家，瞧……我的作品就在那裡。」此刻我丟掉的不僅是對我有意義的人，還有過去十年內我寫的一切東西。我的書沒了。我的書，沒了！

有如此多我們衷心嚮往的生活，可以說幾乎經常的被拒絕或失落。我腦中靈光乍現：我書中的指導原則之

一，就是學習瞭解自由就是自由，不必依賴任何外在事物。那些我所渴望但被拒絕或失落的一切事物，其實也提供了靈性教誨的機會，也就是說，在追求幸福的過程中，沒有什麼事是必要不可的。

很好。但說是一回事，做又是另一回事。面對這樣的失落，我一時間有被擊垮的感覺。直到後來，我才瞭解這種失落不但是最終的擺脫，也是正面的體驗。

警察來了，也做好筆錄。沒有任何證據顯示歹徒是用武力進入，警官推敲這件事應該是衝著我個人而來的。有多少人知道我的鑰匙藏在外面？太多朋友知道了。我和前女友的關係呢？我說是不太好，但不到讓她可以犯罪的地步。那位警官下了結論，或許是有誰路過，剛好看到我在藏鑰匙。或者是我離開時，忘了把門鎖上，剛好有人輕輕轉動門把，結果讓他有了可乘之機。

「但是那張K&B的椅子怎麼說？那張看起來沒有價值的破地毯呢？還有那台完全過時的筆記電腦，它被偷了，但為何旁邊那個昂貴的PDA卻還留著？毫無道理啊！」

「上星期我接到一通報案電話，被偷走的東西只有一扇衣櫃的門。那也是毫無道理的。」警官心平氣和地說，「沒其他辦法了，只好去接受吧。」

毫無道理，要去接受。無論是實際上或靈性上，他說的都對。這種失去是可怕的，但和世界上所發生的事相比，那就微不足道了。我深呼吸了一下，在當下面對我的生命，心裡不再感到可怕了。八年前，像這樣的事件可能讓我傷心好幾個月，我會一直胡思亂想。此刻，在最初的震驚平復之後，事情就過了。我的覺知已經有了足夠的涵養，以致於以往習於領導地位的心智，此刻竟無法得到任何助力。

和保險公司周旋了一個星期之後，我買了一台新電腦，安裝了軟體，再把這本書先前的書稿掃描到裡面，一次只做一件事，我又重新開始了。我從頭修改，也不去管先前已經改完的六章，因為它們已經永遠不見。

它們沒了。此時此地只有當下。

當我第一次舉行與「法」有關的演講，是在一九九五年的時候，當時我陷溺在起伏不定的編劇家生活之中。如果我認為我做得不錯，出現了像是金錢、女友與豐厚酬勞的工作等外在指標，我會很快樂。萬一這些外在指標

變糟了，我也跟著不開心。

和許許多多的人一樣，我坐上生命中的雲霄飛車，而且被我的故事緊緊抓住，那些是我的成功與失敗所匯集而成的。它在消耗之中，就像電影「駭客任務」中，還沒有吃下那顆紅色藥丸的尼歐，我有一種錯過什麼事的感覺。長期以來，我都有閱讀的習慣，也在修練瑜珈，參加不同的靈性聚會，這一切都是尋找答案。儘管如此，我還是不滿足——對生命來說，一定還有更多的東西。一定有不依靠盲目的信仰、迷信或二元化的宗教，就能適用於世界的靈修方法，只是我還沒找到罷了。儘管有些人有讓人產生共鳴的觀點，但他們上門來，似乎就是要求我檢查我的理由和邏輯，而恰好這是我不想做的事情。

在我遇到我的導師凱薩琳·英格蘭（Catherine Ingram）時，一切都改變了。凱薩琳師承一個「一元論吠檀多」（Advaita Vedanta）學派，那是由拉瑪那·馬哈希（Ramana Maharshi）所開創，再由彭加（H. W. L. Poonja）克紹箕裘，兩位都是著名的印度大師。在鑽研瑜珈，以及受彭加啟蒙之前，她已經有了十七年的修行經驗。

在凱薩琳主持的「法」的討論和靜修中，我第一次聽到改變生命的教誨。她以無盡的耐性和慈悲來回答所有的問題。但不像在「駭客任務」裡的情節，她沒給我們紅色藥丸，取而代之的是「法」。在我接受這份贈禮之後，要我再用從前的方式看世界，已經是不可能的事了。

多年以來，我一直參加凱薩琳主辦的靜修和「法」的討論。它們全都是美麗的體驗，柔和地引導我朝著覺醒邁進。到最後，她鼓勵我開始從事教學的工作，於是在她慷慨的贊助下，我開始舉行自己的「法的對話」成長團體。從「法的對話」中迸發的觀點，也促成了本書的誕生。大部分的概念我起初都是從凱薩琳那裡聽來的，沒有她就沒有這本書。我誠摯地希望這本書能榮耀她和「法」。

我最早開始構思《當下應變》，是在二〇〇一年的夏天，時間上比九一一恐怖攻擊事件還早一些。我著書的目的是要探討，在現代的城市生活的挑戰，諸如壓力、憤怒和不時發生的危險中，如何保持平靜與覺醒。你如何在一個失衡、比較和競爭的環境裡保持平衡？從開車到應付喧鬧的鄰居，它們不是負擔就是機會，一切都取決於

你的看法，而我則想要從「法」的觀點來闡明城市生活。

我也想寫一本「靈性書籍」，輕鬆但立場堅定，直抵其他靈性著作迴避之處——出於我的親身經歷，對那些不認同自己是有靈性的人可以作為借鏡。我不想用教師的口吻，而是以同為旅人的角度來寫這本書，在這條路上，或許我比有些人走得遠，但又不如另一些人，然而我希望它對每個人都是受用的。

在九一一的悲劇事件過後，身在美國，我們的世界變了。在戰爭期間與恐怖主義的威脅下，比起日常生活中的煩惱，人們所強調的是更為重要的事物。在辦公室上班或搭飛機，就有超過三千人突然可怕地死去，單純的交通事故外也不致引起如此巨大的傷亡。

九一一事件所帶來的重大影響，是讓人們開始質疑每一件事，包括了他們最基本的假設，無論他們當日一整天會不會這樣做，或是改天應該如何。看著友人和同事突然死去，他們自己也有了切膚之痛，人們刀槍不入的假象跟著粉碎了。比起遠在天邊的空想，死亡成了瞬間可能發生的事，生命也有了不同的意義。無常的永恆教誨可以用金融的例子說清楚，看看股市的萎縮，還有Enron和WorldCom電信公司所帶來的災難，許多人的工作和畢生積蓄因此一夕消失。誰都無法保證明天會發生什麼事。過去絕無可能如此，但現在我們卻站在更深刻的層次上感覺它。

當我看到美國本地和全世界正在發生的事時，我覺得這本《當下應變》的意義更加重大。因為我們全都處在重新評價什麼是重要與什麼是真的過程中，我們正在尋求指導。我們現在看見宗教信仰最終變得胡作非爲了。我們目睹曲解靈性的屠殺，無論是天主教教會裡的人肉慾橫流，或是槍殺醫生的反墮胎基本教義份子，或是追隨他們伊斯蘭教義的恐怖份子。宗教的現代主義者和基本教義派之間，接受世界有所改變的人，和心懷驚恐去執著一個不實存的過去之人，彼此間分裂的情況似乎越來越多。

因此，除了盲目信仰之外，我們許多人都都在尋找不一樣的哲學來架構自身的體驗。在直覺上，我們知道一切宗教信仰，無論好壞，都需要被檢證。事實上，信仰的動力應該放在顯微鏡下來檢查。人類準備好從信念、迷信和信心中開展出來了嗎？什麼會取代信仰？

就某種程度上來說，《當下應變》就在討論這件事——這些重要的議題，檢證了從城市和郊區生活中，日常且容易得到的利益。儘管我們都活在一個打開新聞，就讓我們塞滿了恐懼和意見不合的時代，而且連一個拆信的簡單動作，都能導致死亡，但這無法消除現代生活中，我稱為「微壓力」的壓力和挑戰。這些日常壓力伴隨今天朝我們而來的浩劫下，只會變得越來越糟。它們可不是什麼日蝕之類的東西，已經是戰爭的威脅、全球的恐怖主義和SARS之類的新興疾病的混合體了。

除了編織更多戰爭和恐怖份子可能襲擊的可怕消息外，我們還活在忙亂時代，現今有高達百分之七十的美國人被他們的工作搞得「筋疲力盡」。一如我們被告知的，敵人不在外頭，他就在我們裡面。當人們在工作 and 家庭的義務之間奔波時，壓力就飆高了，報告指出，有百分之八十的人覺得時間不夠用。人們睡眠的時間越來越少，工作的時間卻越來越多，他們得用第四級的咖啡因才能提神。

馬路上的狂怒是一種全年無休的狀況，耐性和觀點幾乎是罕見的東西。最近有個男人因為在爭吵時，把一個女人的狗丟向迎面而來的車輛，就被判了三年徒刑。有個住在郊區的父親，當著十一個小朋友的面，將另一個人活活打死，原因只是雙方對曲棍球賽意見不合所產生的爭執。這些都不是怪物，他們是正常的市民，只有在內在的勞累與疲憊下，才會突然反撲。

時局變得艱難了，美國人即使能延續過去十年所向披靡的消費主義，也能面對不確定的未來，但我們竟然毫不費力就破壞這種努力爭取更多東西的習慣，以下的統計數字十足地說明情況變糟了：

★ 有百分之四十三的成年人忍受壓力對健康造成的不良影響，這些影響與死亡的原因有所關連——心臟病、癌症、肺病、意外事故、肝硬化和自殺。

★ 超過百分之九十的成年人因為與壓力有關的抱怨或失調，去找過基層醫師診治。

★ 平均每一個工作天，都有一百萬以上的上班族因為壓力相關的問題，請假在家。為數眾多的人認為，請假的原因中，有六成以上是壓力造成的。

總而言之，每一年因工作壓力所帶來的曠工、生產力的削弱、員工流動率、直接產生的健康和法律等種種問

題花費，就高達三兆美元。據某些評估指出，這個數目還會再升高一千億美元，因為焦慮的人越來越多了。謀殺和家暴的比率已經節節升高。抗憂鬱藥劑的銷售量上升了百分之三十，人們把自己逼到臨界點，酗酒的情況越來越嚴重，一夜情也越來越多。在經濟局勢變得越來越糟，戰爭或恐怖攻擊頻仍之際，這個趨勢就不太可能有所改變。甚至是在承平時期的，摩登生活似乎也是在加快失控的速度。

然而，要過著覺醒生活的挑戰並沒有因此減少，它們反而越來越強烈。伴隨著每一回收看夜間新聞而來的種種困惑、心理投射或沈迷其中，當下那種「躍躍欲試」的衝動也增加了。除了一切尋常的觀點外，激進的宗教信仰和迷信也在攀升之中。所以我們該怎麼辦？搬家？逃跑？這會帶來平靜的心靈？這會提供我們關連和靈性的感覺？那是可行的嗎？

「當你坐在山上，或是在瑜珈課堂，或是參加靜修時，要去感覺平靜、關連性與對上帝或意識的存在的體驗，是很容易的事。」一天晚上，有位熱誠的年輕女子做了這樣的評論。「但是在忙亂的日常生活中，如何才能保持覺知？在城市裡生活或工作呢？似乎是不可能的，尤其是現在。」

我們的「法的對話」快結束了，那是每週一晚上，由我主持的蘇格拉底式的對話，是以意識的本然狀態為主的討論。一陣微風吹過，使得我們這個小小的冥想中心外的風鈴發出和諧的聲音，也帶來車輛競速的聲音，以及對街酒吧的酒客所發出的喧囂噪音。

我的回答是，我所說的覺知，不是在沒有聲音，或沒有人，或沒有忙亂的情況下，才會出現。寂靜是小我的減少，而小我是陷溺在法、故事和「我」制約下的自我——心智中，所謂「我」的制約是：「我」認為我是誰，「我」認為我在世界上的地位，以及「我」的渴望。

覺知不是無我的狀態。我們都需要有作用的自我，以便在世界上存活，而缺少有作用的自我，則是一種精神病狀，並非是什麼睿智的狀態。一旦認同和執著於物質世界，因為它是如此短暫的，所以產生了無止盡的痛苦。許多我們感覺得到的壓力，真的是由心智製造出來的，當我們不再相信心智編出的故事時，就免於受苦。無論所處的環境如何——在山頂上或是在紐約的時代廣場——在當下完全放鬆都是有可能的。在放鬆的覺知中，關連感出

現了，取代了競爭與分隔的感覺，而這種感覺可說是郊區與城市擁擠的生活寫照。

聽了我的回答後，那位年輕女子點點頭，但她的眼神還是充滿疑惑。在回家路上，我省思了她的問題。對一切靈性來說，那似乎是核心問題了。在現實壓力下的真實人生裡，這麼做有何好處？我瞭解她的問題並非三言兩語可以回答，不像「駭客任務」中，給個紅色藥丸就解決一切了。她的問題引導出更多的問題，於是這本書就誕生了。

面對生活中的壓力，有可能做到平靜無為嗎？有可能感覺與萬物相關，自我體驗上帝，並且把其他每件事也當成上帝？有可能在覺醒的狀態中，應付粗魯的汽車駕駛？如同我的導師凱薩琳·英格蘭所說，一個人在世界上，有可能「以上帝之眼看上帝」？有可能把任何粗魯、任何壓力和任何人，都看成能賦予萬物活力的意識開顯？

有句著名的禪語是：「當你覺醒時，整個世界也跟著你覺醒了。」這也是我住在美國的三大都市，紐約、波士頓和洛杉磯，個人的直接體驗。在歷經管理顧問、廣告業務和電影編劇家等工作之後，我感覺到城市生活所帶來的壓力和競爭。它們有時候不可捉摸，有時候就像手提電鑽一樣敏銳。

在親炙「法」後，我發現經常處於放鬆的覺醒狀態是有可能的，甚至是在最有壓力的情況中。即使是在一個表面看來很競爭的狀況中，還是有可能對其他人保持清醒的認知——只是另一個「從意識掉出」的人，而萬物也是從這個意識而來。如果有一種可以縮小到恐懼、競爭或認同裡的東西，它必然很短暫，頂多持續幾分鐘，不會長到幾天的時間。

一旦你已經脫下心智的緊身衣，如果再穿上，感覺一定不舒服，因為在接觸「法」之後，你知道何時這件緊身衣會套在身上。你知道那時會感到困擾，會過度焦慮，會有嫉妒、貪婪或欲求的感覺，也會相信心智中掠過的每個念頭都是你。那種感覺就是緊繃！在學到這些教誨之前，我就像電影中的主角尼歐，對於自己被束縛的真相竟然一無所知。不但如此，我還認為那是「正常的」。現在，每一個覺知中的減少或犯錯，都讓我覺得很可怕，一種新的正常觀已經被創造了。

「法」(dharma, 音譯達摩)的梵文原意是尋求一切根本的特性，或本質的「方法」，或「路徑」。它指的是使宇宙井然有序的原理或能量，既是事物何以如此的原因，也是瞭解事物何以如此的路徑。當外在世界處於渾沌的危險邊緣而搖晃不已時，「法」教導我們要保持平靜。這些古老經典用於城市與郊區居民的時機已經成熟，在有如巨大漩渦的世局中，它們宛如救生筏。

這本書的書名既然是「當下應變」，就是要你在現代的城市生活中，從心智的假象、投射與反應中找到覺醒和解脫的途徑。在粗暴的城市裡，甚至是更艱難的時局中，這本書用「法」觀照全球化的城市生活中，成形的十二種壓力。《當下應變》分析這些壓力，並且在不增加更多的宗教信仰或修行的前提下，提供察覺和解除的方法。事實上，反過來說也對。藉著剝除模糊我們本性和真相的一切事物，「法」教導我們如何在愛與關連有所作為，而非在恐懼和分隔的基礎上。

除了提出由心智所產生的經常性恐懼和故事之外，《當下應變》還做了大膽的宣稱，也就是此時此地就是真正的自由，與所在的環境毫無關係。近來如同戰爭般的恐怖攻擊，與它在我們生活上造成的影響雖也列入考量，但在正式爆發前，本書大部分的內容還是回到我們日常生活上。這本書所關注的是在這個急遽發展的現代世界種種面向中，如何找到平靜與幸福。

困境是誰造成的

為了要矯正彎曲的東西，首先你得做件更困難的事——矯正你自己。

佛陀

《紐約客》(The New Yorker)雜誌曾刊載一幅有關紐約經歷九一一後，氣氛轉變的漫畫，有位婦人逛著曼哈頓大街，她對同行的朋友說：「真是令人難受啊，但是我又慢慢回頭恨每一個人了。」這很有趣，卻也說出真相。很多和心靈有關的教誨和書籍，都刻意將這個事實用糖衣包起來。但無法否認的是，人們確實是難以相處了，貪婪、自私和自戀在人們之中橫行無阻。世界歷史持續顯示了，數以百萬的人被磨成壓抑、殘忍的和失業的人。所有這些意識上的不同觀點，在擁擠的城市和郊區中都看得到。

我撰寫本書的主要動力，就是要用我一直蒙受其利的「法」來幫助其他人。無庸置疑的是，除了疾病之外，人們生活中大多數的難題，都是自己和周遭的關係所造成。無論是發生在國與國之間的衝突，或是在公寓相鄰而居的兩個人爭吵，其中的道理都是一樣的。

法並不否認這些難題，只不過是用很多方法去化解它們。

我們會假設自己的不幸是他人造成的，他們才是我們「困境」的源頭。我們環視周遭，有太多證據可以支持這樣的假設。從言行粗魯到謀殺案件，種種跡象似乎說明困境就來自我們自身以外的地方。是他人讓我們變得愚蠢、瘋狂、不幸和貪得無厭。他們讓我們塞在車陣中，他們和我們的配偶上床，他們不給我們應有的升遷，他們說謊、偷竊、詐騙——他們在世上製造困境，無論手法是大或是小。我們很容易就這麼想：我不是一個會動怒的人，是他們讓我發火的。

當下
應變

Keeping your cool in the chaos

在混亂中保持覺知的方法 010