

## 本来面目

有句诗词言「不识庐山真面目，只缘身在此山中」。要想看清庐山真面目，我们只得走出庐山，到另一座高山去眺望。

同样的，当我们的情绪、忧郁、苦闷、痛苦等生起时，因为我们习惯性地把它们当做是「我」或「我所」，所以看不清楚它们虚幻的本质。要正确地看清楚它们的面目而不被掌控，我们就要跳出「自我」的范围，超越它。这需要很强的正念与智慧。

当一切情绪与自我分离后，万般情绪就会失去它们依靠的重点而脆弱地纷纷瓦解。它们无常、幻灭与无我的真面目也会轻易地显现出来。

不从「自我抽离，我们就无法摆脱情绪的纠缠。这种与「自我」分离的过程是痛苦的挣扎，犹如蛇脱离它的死皮一般。因为它违背了我们内心最深的意愿——我爱与我执。

有个故事叙述一位商人来到非洲经商，经过非洲的大森林时，看到许多会说话的鹦鹉。这位商人对这些鹦鹉深感兴趣，便捉了一

只回去饲养。每一天他都喂它美食并与它交谈。

两年后，他又得重返非洲，他问他的宠物说：「你有什么话要与你的族群好友说吗？」鸚鵡说：「告诉他们我在笼中活得很快乐。」

当商人抵达非洲，把此话重述给其他鸚鵡时，一只鸚鵡当场心碎而死。

当商人转告此讯息给他的宠物时，它也当场气断而死。那商人于是便打开笼子，假死的鸚鵡趁机振翅高飞，逃离牢笼。商人大惊嘶喊：「你欺骗我！」

鸚鵡说：「我的好友传达给我一个重要的讯息“你若要逃出牢笼，便要在活着时先死去。”」

只有让「自我」死去才能展翅高飞，自由自在地在旷阔的虚空中遨游。

2013-10-07 檳城