

### 31、在疫情下如何超越恐懼和憂慮

要能超越恐懼和憂慮，你一定要有覺知，要能夠知道什麼事情在你心中發生着，你的覺知要能令你知道你恐懼和憂慮的事，不是在現在發生，如果在現在發生，你不必恐懼和憂慮，因你要馬上行動、面對和解決它。

一般來說你要恐懼和憂慮的東西，是你自己通過想像，覺得它會發生在未來，這完全是你心（八識）投射出來將來會發生的事。因為你沒有覺知，因為你的心不在當下，你被念頭帶走了，以為念頭是真的，你被它控制着，於是把念頭做出來的東西，當成它一定會在將來發生。這些念頭大部份是負面的，沒有用處的和摧毀性的。

念頭不是你想出來的，是由你過去的經歷，過去的業力，過去造成的習性和條件制約（conditioning）衍生出來的。這些念頭是虛的，是空的，是你自己創造出來的，不是真實的。念頭出來了，你不要再去想它。你想它，你便會加強它（amplify it）。你也不要和它對抗（don't fight it），和它對抗只會給它力量，令它加強。

你唯一需要做的，就是把心安住在當下（be present），提起覺知（be aware）。知道令你恐懼的只是念頭，是你以前做過的事留下的力量，令你感受到恐懼和憂慮。你的恐懼和憂慮的生起，完全是因為你的心不在當下，沒有覺知，你的心被念頭帶走，念頭可以把你帶到東帶東西，你完全在它控制中，你一點也不知道。你必須心在當下，“在”，“在”，“在”，“在”，把心帶回當下，提起覺知，知道念頭只是念頭，不是真實的，是虛的，不要相信它。你恐懼和憂慮的東西是心創造出來的，你不需跟它去恐懼，它只是心的東西（mind stuff）。只要你心在當下的力量足夠，恐懼和憂慮馬上離開，你完全得到解脫，完全不受它們的影響，你會笑着對自己說：“我已遠離虛幻”，這些情緒只是情緒，是念頭帶出來的。你已把它放下，以後所有情緒的生起，包括擔心、憂鬱等，你都能看穿它們的真相，完全不受它的影響了。

我們五官接觸到的世界，是一個虛幻的世界，我們看到的形形色相（forms）都是幻覺（illusion），不是真實存在的，其實一切相對的東西，

都是八識投射出來的幻象，只有絕對的才是真實。請你慢慢的去觀察，看看這世界是不是金剛經所說的“如夢幻泡影”。我們如果活在毫無覺知的生活裏，則和做夢完全沒有分別。恐懼憂慮只是夢中的一部份，如果你看得清清楚楚，則它們出現時，你知道這只是夢境；如果你能當下覺知，則它們會沒有力量，會立即離開你，你便安樂自在了。