

“If you are having any unpleasant experience, can you learn to make friends with them?”

- Godwin Samararatne

“若你現在有不如意的經驗，你可以學習與它交朋友嗎？” - 葛榮居士

(一) 請友善地看待面前的境象 - 路

記得第一次參加一位來自斯里蘭卡的南傳佛學修行者名叫葛榮居士的講座和禪修營，他建議禪修就是「覺知」(awareness)和「捨心」(equanimity)的訓練。

當人們缺乏覺知時，生活就變得機械化，被周圍的環境牽住鼻子走。當不如意的事發生時，只會煩厭；當如意的事發生時，只會雀躍。將一切的悲喜和周邊的環境變化掛勾，緊緊地連繫。

一切情緒皆源於執著

若我們訓練覺知，醒覺地去細心觀察一切悲與喜的因由，便會發現原來這些情緒都不是周邊的環境所帶來，而是我們對周邊的環境有種種的預期，這些預期就像一個勾，把兩者連繫。這個勾是緊是鬆，是有是無全在乎於自己對這預期的執著是多是少。

若要放下這些執著，則先要訓練對種種不同的境象同樣地友善，無需要求延長快樂或順境，也無需抗拒苦惱或逆境，用同等的友善來看待順逆境。當心漸漸醒覺與友善時，心就不會盲目執著對周邊環境的種種預期，而是醒覺地向環境學習。

起初覺得知易行難。但難也好，易也好，葛榮居士已清楚而簡單將如何運用「友善」(kindness)來訓練覺知和捨心的方法指出，禪修的道路卻要靠自己一步一步的行吧。

請運用友善來放下

離開禪修營，回到繁忙的都市，經常會遇到交通擠塞。以往每每遇上這情況都只會抗拒或抑壓煩厭和焦急的情緒。現在卻會嘗試用覺知來觀察自己的心怎樣去執著對周邊環境的預期，然後提醒自己友善地面對擠塞的交通的境況(外境)，亦友善地看待不耐煩的情緒(內境)。一次又一次的嘗試，一次又一次的訓練，漸漸這一切都不再是以往的煩擾，而是訓練友善與耐性的機會。珍惜到若沒有這些機會，訓練友善與耐性便是紙上談兵。正正就是有這些機會，才可以真正的一小步一小步地禪修。

這時候才從實際的層面明白到以往的煩擾並不是由交通擠塞這個境象所帶來，而是源於對這境象的抗拒或抑壓。每當提醒自己友善地面對當前的境象和友善地看待已生起的情緒，就是沒有抗拒或抑壓它們的時刻，結果就是雖然環境沒有改變，情緒依然繼續，但沒有苦，沒有激動的反應，只是安詳而平和地繼續觀察，繼續學習如何與不如意的境象與內境交朋友，繼續正面地運用面前的景象與情緒訓練覺知和捨心。

祝願各位嘗試友善地看待面前的一切內境與外境，運用友善來訓練覺知和捨心，以抵消抗拒與抑壓的習性。