

“Just responding without reacting.” - Godwin Samararatne

“無需反應、只需回應。” - 葛榮居士

(二) 請學習如何回應環境的轉變 - 路

有一位同修曾問葛榮居士，就算能夠友善地看待面前的內境與外境，沒有抗拒或抑壓它們，繼而不因環境轉變而受苦，我們也是不可以單是安詳地坐著，處於被動的狀態，我們是需要主動改變環境，但每當積極地行動時又很容易會迷失於其中。

受情緒充斥的心只會反應

回答時，葛榮居士請各同修須明白反應(reaction)與回應(response)兩者之間的分別。當周邊的人或事與自己的預期不一樣時，習性驅使我們生氣、憂慮或厭倦，這就是用情緒去反應事物。修行就是訓練心不再跟這些習性走，而是友善地看待環境的轉變，使心有覺醒的空間，繼而覺醒地運用經驗和知識來處理事情，向事情作出回應。

受情緒所充斥的心是無法思考，或善用經驗和知識來處理事情，不但自己受苦，對事情亦沒有幫助，甚至將事情弄得更糟。若心內有覺醒的空間時，就可以靈活地思考，善用經驗和知識來處理事情，不但自己不受苦，對事情亦有正面的幫助。

因此，修行並不是要得到沒有情緒的舒適感覺，而是以覺醒的心境去運用經驗與知識來處理問題，開放地向一切事物學習，學習如何向事物作出回應。

運用覺醒的心來回應

就以上期的文章內提到在日常生活中遇上交通擠塞為例，當心只向交通擠塞不斷地作出煩厭和焦急的情緒反應時，只會不知所操。

當訓練心以友善來看待這境況而不被它所困擾時，心就有空間，可以運用這些時間來思考有沒有其它的交通工具可以乘搭或走其它的路線呢？有沒有可能與在等自己的人聯絡呢？

若這都沒有可能的話，便學習如何接受有時候事物就是在我們控制範圍以外，就算我們再去憂慮這境況亦只會令自己受苦，於事無補。或許當你完全接受這現實時，你會發覺另一個學習機會的來臨，那便是學習如何運用這段時間，思考到達目的地後，如何以簡潔的言語來道歉？所要商討的問題有哪些解決方法？哪個方法是較為適當呢？

相反，若只會焦急，不但不可以善用這段時間，還可能將不耐煩的負面情緒散播給周邊的人，使自己與別人受苦。

祝願各位嘗試友善地學習如何回應環境的轉變，以取代過往用情緒反應事物的習性。