

“It is the effort that counts, not the result.” - Godwin Samararatne

“重要的是所付出的努力，不是其成敗。” - 葛榮居士

(三) 請欣賞努力嘗試的箇中樂趣 - 路

在禪修的路途中，不免會有對自己失望的時候。經常提醒自己友善地看待面前的一切境象，請自己學習回應環境的轉變以取代情緒的反應，但心的習性往往會快過任何提醒，後知後覺，常常事後才知道已經對周邊的人和事作出了情緒反應，在言語或行為上傷害了別人和自己，之後才懊悔。一切都像知易行難，越是對禪修認真，對自己行為不當的失望就越大。

對自己失望皆因對自己有預期

曾多次懷著沮喪的心情向葛榮居士苦訴自己如何嘗試友善地回應事情，卻如何仍然受情緒所控制，反應事情，如何失敗，如何懊悔。

他卻微笑地回答，失望是源於我對自己的行為比禪修前有更多的預期，有更高的期望，當自己行為與預期不吻合時，就責備自己。因此，我們應學習友善地觀察及反思自己努力嘗試的整個過程，在實質的層面認識到事實上努力已經付出，成果會因應時日自然而來，不是像我們所預期的立刻有成效。繼而學習友善地欣賞自己付出的努力，不看重眼前的成敗，不預期成果將會何時來臨或以哪種形式來臨。若認識到重要的是所付出的努力，無論成敗，修行便有趣味。

就像行山一樣，若我們只想著行到山頂，快些達到目標，只渴望到時可以一覽秀麗的風景，那整個行山的過程變成苦差，只有當到達山頂這一刻才有短暫的快樂。若我們認識到行山的樂趣其實就是在行山的整個過程之中，那麼一跌一彎路、一花一草也是樂趣。

以欣賞自己的努力來放下對成敗的預期

經過葛榮居士的多番鼓勵，開始明白到觀察和反思自己努力嘗試禪修的整個過程的重要性和其趣味。在日常生活中，每每會受到很多考驗，如在工作時與同事或客人之間的互不了解，返工放工時所遇到的空氣污染或交通擠塞，回家後所要承擔的種種開支或兒女的供書教學等等。以往只會用情緒去反應這些境況，現卻會運用這些機會來訓練自己友善地回應和處理事情。起初十次中只有兩、三次可以做到。再繼續訓練、嘗試、觀察，就發覺十次中總有四、五次做到。再經過一段時日，發覺十次中有較多次做到。做不到的時候，就學習友善地原諒自己，原諒別人，原諒所有境，下次再試，下次不一定做到，不試就永遠沒有進步。

這樣的嘗試，修習及訓練，成功與失敗已經並不重要，重要的是箇中所吸取的經驗和教訓。每次情緒生起的時候都是一次吸取經驗和教訓的機會。

祝願各位都會在修行的漫長路途中不斷努力，不論成敗，認識到修行的樂趣，原來就是在不斷嘗試之中，而不是在其成敗。