

“ See the present as a mirror.” - Godwin Samararatne

“視現在為一塊鏡子。” - 葛榮居士

## （五）請運用現前的人和事來改變你自己 - 路

在公司工作，每天都會遇見很多同事和客人。有謙虛的，也有自大的；有良善的，也有狡猾的。所遇到的事情，有合理的，也有不合理的；有意料之中，也有完全出乎意料之外的。很容易生起種種不同的喜怒哀樂情緒。訓練自己友善地回應種種不同的人和事，談何容易。

### 看清楚自己如何反應

曾就這點向葛榮導師請益，他有趣地建議眼前的種種人和事，就像一塊鏡子，使我們可以看清楚自己的情緒和行為。無論眼前的人行為如何，只需回望自己對此時此境所生的情緒，看清楚現在生起的情緒是甚麼。若在激動，則看清楚自己在這個情況下如何激動，哪種激動，激動的時間，激動的度。若沒有激動，也可看清楚自己在這個情況下沒有激動，知道原來自己可以在這情況下沒有激動。那麼眼前這塊鏡子其實是給了你一個機會看清楚自己，認識自己。

若發覺自己用情緒去反應而不是回應，無需給自己一個減號，也無需給這個人或事一個減號，只需反思為甚麼自己會這樣反應，如何下一次遇到這個人或事的時候可以作出回應。然後，明天再回去見他，再用這塊鏡看自己，看看有沒有進步。

那麼，這個眼前行為不符合你預期的人或不合乎情理的事，不但是一塊鏡子，亦會成為你在禪修上的朋友，幫你訓練你自己。

### 原來自己是這個樣子的

跟著這些提示在日常生活中實驗，修行變得有趣味性，以往的是去看別人的情緒和行為，然後批評他們，埋怨他們。現在卻是運用眼前的人和事，作為一塊鏡子，回望自己的情緒和行為，了解自己如何對此情此境作出反應或回應，繼而幫助與訓練自己。換句話說，以往是要改變別人，現在卻是改變自己。更有趣的是這些鏡子使我看到自己種種不同情緒，原來別人的種種嬉笑怒罵情緒，自己亦有，別人的種種貪嗔癡，自己都有，只是程度有所不同，形相有所差別。這樣便可從實際的層面認識到原來自己是這個樣子的，不是想像中的樣子，亦不是預期中的樣子。

看清楚自己種種不同的反應或回應之後，再友善地反思如何下次遇到同類人或事應怎樣處理。然後再回去面對它們，看看有沒有進步。

曾經在工作中遇到一位客人，無論如何向他解釋，他總是堅持己見，就算有時候他明白了我的解釋，下次再會面時他便會完全忘記，再堅持他的立場。這位客人就像一塊鏡子，讓我看到自己的不耐煩，嗔怒和激動的樣子，但這亦無需給他或自己一個減號，只需正面地反

思，提醒自己下次再見他時先聽聽他的見解，嘗試找出互相不了解的地方，然後再嘗試用另一個方法去解釋，處理這個問題。一次又一次的見面，一次又一次的運用他作為一塊鏡子來看清楚自己，一次又一次的反思。漸漸發覺到原來不斷地用耐性去解釋，有些意見最終都被這位客人接納，有些意見卻自動撤消，因為後來發覺不合理的原來是自己。有些合理的意見仍然沒有被這位客人接納，因而有時候情緒依然會生起，但可以從這塊鏡子看到生情緒的次數已比以往少，情緒生起的時間也比以往短，情緒的程度亦比以往淺。沒有生起情緒的時候這塊鏡子亦讓我知道沒有情緒的生起。最後便明白到，若果沒有這位客人的磨練，沒有這塊鏡子的啟示，修行就會變為紙上談兵，修行亦不會有進步。

祝願各位都嘗試運用現前的人和事作為鏡子，看清楚自己，認識自己，繼而訓練自己，改變自己，以取代過往只想改變其他人和事的習性。