

**“Learn to be your best friend in a most friendly way.” - Godwin Samararatne**  
**“以最友善的方式學習成為自己最好的朋友。” - 葛榮居士**

## **(十一) 請友善地違背習性 - 路**

在未認識禪修之前，曾多次從書本中看到或從電影中聽到一句說話，就是我們最大的敵人其實是自己。這句說話似乎頗有道理，但從沒有仔細思考或探討這句說話的真偽。

### **視自己為敵人便是增強習性的行為**

葛榮居士建議各位同修無需視自己為敵人。若我們視自己為敵人，我們便會厭惡自己，對自己失去耐性，與自己對抗。相反，若我們視自己為最好的朋友，我們便不會討厭自己，對自己的行為亦會有耐性，會友善。

更有趣的是當我們知道如何體諒自己，明白與了解自己，幫助自己逐步不受自己的貪瞋癡所束縛，與自己交最好的朋友時，自然我們亦會知道如何體諒別人，明白與了解別人，幫助別人逐步不受他自己的貪瞋癡所束縛，與別人友善地交朋友。

### **視自己為好朋友便是違背習性的行為**

回望還未禪修之前，常對自己發出很多指令。指令自己不要貪不要瞋不要憂慮或掉舉，誤以為貪瞋癡就是自己最大的敵人，誤以為要征服自己這個敵人便先要征服自己的貪瞋癡心。其實，這樣做，無形中已經與自己的習性宣戰，與自己的習性狠狠的搏鬥，後果便是比以往更煩躁，給自己更多減號，常常背著沈重的負面情緒。

後來嘗試葛榮居士的建議，學習與自己交好朋友，倒發覺貪瞋癡的習性自然地減薄。學習與自己交好朋友有很多方式。例如，當覺知到瞋怒心時，與其和它搏鬥或指令自己不許瞋怒，不如友善地原諒這情緒，耐性地觀察為什麼這情緒會生起，觀察究竟心內為人和事製造了什麼預期或模型，反思怎樣可以對這些預期或模型無批判，無加號減號地從新認識面前的處境。友善地提醒自己這位好朋友，重要的是如何運用過往的經驗來回應與處理面前的實況，而不是用情緒來反應它。在整個過程中，友善地耐性地陪伴自己這位最好的朋友觀察，陪伴他反思，最後，無論瞋怒離去也好，繼續也好，無論回應也好，反應也好，無論處理事情得當也好，不得當也好，都同樣友善地提醒這位最好的朋友，重要的是所付出的努力，不在其成敗。

當其它情緒如憂慮，掉舉，不安，甚至貪欲生起時，亦可以同樣友善地耐性地提醒與陪伴自己這位最好的朋友經歷這一切。

一次又一次的學習，一次又一次的訓練，便從實際的層面了解到苦惱是源於與苦惱的搏鬥，而不是源於任何情緒。後來更了解到每當自己想指令自己不可有貪瞋癡的情緒時，這指令本身就是貪瞋癡的行為，因為這指令本身就是一個意欲，對自己的一個預期與模型，跟著

不顧一切，只強要自己的心達到這意欲，預期與模型。

每當學習友善地耐性地提醒與陪伴自己這位最好朋友的時候，就是違背貪瞋癡習性的時候，因為這時心對自己沒有發出主觀的意欲，也沒有為自己製造主觀的預期與模型。

大自然的法則很有趣，越是要征服貪瞋癡，它們越是強而有力。相反，只友善地耐性地學習體諒，陪伴與提醒，它們的力量便會自然失去。

因此，當我視自己為敵人時，這個敵人便存在。相反，當學習與自己交好朋友時，自己這敵人便不存在。其實，無論心內的敵人是自己或是別人，都是心所虛構的。

祝願各位嘗試學習與自己交最好的朋友，改變以往與自己為敵的習性。