

“ Without wanting pleasant sensations to continue, without resisting unpleasant sensations, learn to see things just as they are.” - Godwin Samararatne

“不要求舒適的感覺繼續，不抗拒不舒適的感覺，學習如實觀之。” - 葛榮居士

(十八) 請培育清明的捨心 - 路

你可以正面地向順境、逆境、舒適的感覺和不舒適的感覺學習嗎？

以回應來捨下反應

葛榮居士曾說，捨心(equanimity)即只回應而不用情緒去反應。不要求順意的外境內境延長，也不要求逆意的外境內境離去，以同樣的友善來面對順逆境，如實地處理事情。當生情緒反應時，只需知道有情緒反應的生起，不去責備它，學習如何回應這反應。當沒有情緒反應生起，便知道沒有情緒反應的生起，學習觀察其對人和事的正面效益。我們須明白，我們是不可以指令世事如何發生，指令是一回事，實際情況是另一回事，學習回應與處理實際的情況，而不是以情緒反應與指令世事如何發生。

以興趣、學習與欣賞來捨下

跟隨葛榮居士的指引禪修，漸漸認識了很多培育捨心的工具。這些工具都是很簡單而又生活化，適合在家人的修習。

你有沒有想過興趣(interest)可以是一個培育捨心的簡單工具。我們一般的習性是只有興趣面對舒適的感受(如平靜、祥和等)，對不舒適的情緒(如煩躁、不安、憂慮等)卻完全沒有興趣，甚至討厭它們。若我們認識到原來是可以向這些不舒適的情緒學到很多東西(例如所有情緒都是無常、無實質、沒有力量除非自己給予它力量，我們是可以不跟隨它走的等等)，並在這學習的過程中找到趣味，那我們已自覺或不自覺地把它們放開、捨下。捨下的意思並不是指這些不舒適的情緒沒有了，而是指毫不介意它們的生起、停留或存在，有興趣地面對它們，向它們學習，不因它們的生起、停留或存在而受苦。

學習(to learn)也可以是培育捨心的一個很簡單的工具。意思是向順境、逆境、舒適的感覺與不舒適的感覺平等地學習。向順境和舒適的感覺學習如何可以安享它們的同時卻不欲求它們的繼續或延長。向逆境和不舒適的感覺學習如何可以不抗拒或壓抑它們，也不跟隨它走，而是根據實際的境況去回應與處理面前事情。當我們向各式各樣不同的境況與感覺正面地學習時，我們已自覺或不自覺地違背了逃避它們的習性，已把它們放開、捨下。

無加號、無減號(no pluses, no minuses)是另一工具。當我們培訓不給予美好的人、事和感受一個加號，也不給予不美好的人、事和感受一個減號，認識甚麼是實際無加號無減號的境況，然後憑經驗去好好處理這實際的境況，這也是另一違背習性的行為，在這過程中也已自覺或不自覺地把境況的外相放開、捨下。

回應(respond)是培育捨心很重要的工具，因為以往誤以為把事情捨下是對這事情冷感、不顧、不理。其實捨下的意思是不執著它，但還需面對它、處理它。相反地，若不敢面對它，並逃避它，這才是執著。

覺知與明白甚麼是思想所虛構的預期(expectation)、模型(model)和故事(story)，知道這些並不是真實的境況，也是一修習捨心的工具。此工具可以幫助我們學習如何有智慧地根據實況行為，而不是盲目地追隨心所虛構的預期、模型或故事去反應。

欣賞(appreciate)又是另一工具。當我們知道如何欣賞自己嘗試向順逆境同樣地學習的過程中，重要的是所付出的努力，那我們已自覺或不自覺地把事情的成敗得失放開，把「果」捨下，只顧種正確的「因」。

簡單而言，當我們看到自己的情緒反應如何為自己與別人製造痛苦，知道有必要付出努力禪修，培育心靈，為自己與別人減少苦，這便是慈心。當我們不單只是知道，還採取實際行動，努力修習禪修，培育心靈，這便是悲憫心。當我們在這不斷學習或嘗試的過程，不論成敗得失，歡欣地欣賞自己所付出的努力，這便是喜心。當我們連這慈心、悲憫、歡欣都放下，只讓這心隨著時日和所付出的努力漸漸自然成熟，這便是捨心。

祝願各位有興趣地、無加號無減號地如實向任何外境內境學習如何回應它們，使心清明，讓已有的慈悲喜捨的內心質素呈現，並學習如何有智慧地運用這些內心質素於日常生活中。