

“ Do I really need it? Why am I needing it? ” - Godwin Samararatne

“究竟我需要它嗎？為什麼我需要它呢？” - 葛榮居士

## （十九）請認識與修習中道 - 路

生活在五光十色的社會裏，難免會被各樣不同的物質所吸引，心生貪欲。在家修行，又怎能完全捨離物質，那又應如何是好呢？

### 可運用物質來修習中道

葛榮居士指出，修行的其一重點便是修習「中道」，意思是無需走向兩個極端。南傳佛學的法句經有一個比喻，彈琴的時候，若琴弦太鬆或太緊時均不可奏出音韻，只有在琴弦鬆緊適中的時候才能，這說明中道是大自然的規律與法則。

同樣，在家修行，無需走到遠離所有物質的極端，也無需走到對所有物質都有所喜好的另一極端，兩者之間的中道便是學習如何在物質社會中生活，但不受消費慾(consumerism)所影響。

葛榮居士還提出一些實際的建議。其一是認識「要」(“want”)與「需要」(“need”)之間的分別。在購買前問自己究竟想買的東西只是心想要的，還是實在有需要的。之後，或者會發覺，想買這東西只是因別人有這東西，別人說這東西好，所以自己想要有這東西，而並非需要它。

另一建議是學習有時候對某些東西說聲「可以」(“yes”)，有時候對某些東西卻說聲「不可以」(“no”)。當我們觀察在都市生活的行為時，不難會發現一個傾向，便是往往傾向呵護自己，縱容自己的身心想要得到什麼，就盡量去滿足它們，修行便是學習避免走向這極端。同時，亦學習避免走到另一極端，這就與身心搏鬥，硬不給身心所想要的。兩者之間的中道便是學習有時候對身與心友善地說聲不可以，但有時候亦可適量說聲可以。

還有另一更重要的建議，便是不斷學習如何觀察自己，了解自己，培育正面而有建設性的心來善待自己這位最好的朋友。當這心感受安詳，便自然不會向外求物質的慾樂，會滿足，安住。相反，坐立不安的心卻會要求很多外界的物質慾樂，得到所要後便要更多，無止境，使自己受苦，別人受苦。就像蓮花出於污泥而不染一樣，若我們付出努力，友善地耐性地培育與訓練心，我們便可以在這五光十色的外境下穩步邁向光明，利己利他。

### 心與物質的微妙關係

未認識禪修之前，每晚放工回家便馬上開電視，什麼中港台電影，劇集，遊戲與閒談節目都看，還邊看邊吃晚飯，閱讀報紙，打電話等等。大清早起床的第一件事也是開電視，看晨早新聞。平時逛街經過商舖時也會看看有什麼新款式電視機，越大越好，繼而還希望能買到更大的廳房來安裝最新電視音響組合。

禪修後卻漸漸對電視失去以往的強烈興趣。經進一步的觀察與反思，發覺原來最主要的原因是在多年的禪修中，心的覺知、耐性、回應、捨心等質素比以往有所提升，心向外求物質玩具的次數與程度便自然地相對減少。有趣的是，表面上，在日常生活中訓練心，如經常學習觀察心如何為自己別人和事製造預期，然後無加號減號地如實回應，又例如學習以友善的心來面對順逆境等等，看來與回家看電視的多與少毫不關連，但其實兩者之間卻會因上述心的質素的改變而連上關係。

這並不是說現在回到家中便不會看電視，而是看電視的時間與次數比以往減少很多，尤其是在吃晚飯或看報時便專心做這個動作，不會同時間分心看電視。而看電視時亦會選擇性只看一些新聞，體育或自然生態紀錄片等。明白到以現時的修行階段，還需要適量的康體電視節目來平衡工作的辛勞。

有時候觀察到自己連續幾個晚上依賴電視，便學習友善地對電視說聲「不可以」。有時候卻觀察到自己已長時間辛勞工作，便友善地對電視說聲「可以」。

祝願各位嘗試學習如何訓練身心活在適量的物質中，但不受物質所困，穩健地運用物質來修練中道，認識這大自然的規律與法則。