

“Learn to be one who is at home wherever you are.” - Godwin Samararatne

“學習做一個無論去到那裡都是在家的人。” - 葛榮居士

(二十二) 請以現狀為禪修對象 - 路

曾經有段時間，在公司工作時總覺很煩躁，想跑回家。晚來回到家裡，又覺沉悶，於是便去逛街。到了街上，又覺人頭湧湧，空氣污濁，於是又想回到公司，寄情工作。這樣，身便跟著心的不安，跑來跑去，尋找安心之所，但心從沒有安下來。佛學稱這為「掉舉」(restlessness)，即是坐立不安，意思是拿到一件東西，卻覺得是負累，於是便把它掉下，但掉下後又懊悔，把它拾回、舉起，之後又再感到負累，又再把它掉下，如事者一次又一次的掉下舉起。你有沒有觀察過你自己的身與心，有沒有掉舉，坐立不安，跑來跑去呢？

認識內間的玩具

葛榮居士曾笑說，雖然大眾已長大成人了，但仍會依賴一些玩具。玩具是指我們認為是可以帶來快樂、滿足與安詳的外間的物質東西，於是便要得到它，然後又覺得它沒什麼樂趣，便要轉換另一玩具。我們從小到大，總是把時間花於得到玩具，轉換玩具，最終心仍然不滿足，繼續尋找其它玩具。

葛榮居士建議，禪修可使你成為你自己的玩具。當你實習禪修，成為你自己的玩具時，你對著自己便感快樂、滿足與安詳，你便再無需要外間的玩具，因你已在內間找到快樂、滿足與安詳。當你的心快樂、滿足與安詳時，你獨處時會快樂，你與其他人共處時也會快樂，無論你身處公司，鬧市或家中，都同樣會快樂。

任何景象均有趣味

感恩有緣聽聞與修習葛榮居士許多建議與提示，不難體驗到他上述所講的說話。

現在回到公司工作，若有煩躁、厭倦或其他情緒生起時，這可成為觀察與學習的對象，實習如何覺醒、友善、無加號無減號地面對它們，學習不抗拒亦不跟隨情緒，運用經驗如實處理與回應事情。這些過往可惡的情緒，現卻成為禪修的對象("object of meditation")。沒有情緒時亦知道沒有情緒，同樣可以向它觀察與學習。遇到良善、狡猾、合理或不合理的上司、同事或客人時，他們就像不同種類的鏡子，讓我看清楚自己在不同境況下的反應、回應、有情緒、無情緒的次數、時間長短與程度的深淺，亦讓我可以訓練自己如何下次可以進步。這些過往使我逃避的人，現也成為禪修的對象，變得有趣。當這心不再愛好某些境或逃避另一些境時，心便自然會安於現狀，無需再跑去別處來尋找安穩。

同樣，在家閒坐時，若有沉悶的感覺升起，便學習如何友善地陪伴自己這位好朋友來經歷這感覺，看清楚這感覺可怕還是不可怕，還可運用這段時間修習觀呼吸或修習如何有建設性地反思。那這段過往想逃避的時刻，也成為禪修的對象，變得有趣。

甚至在街上遇到污濁空氣或人聲沸騰時，亦可運用這境況來觀察自己心所起的情緒或是沒有情緒，訓練自己如何可以在不改變周圍的環境下繼續做需要做的事情，學習如何不認同它們時亦無需討厭它們，修習捨心(equanimity)。那這些以往討厭的境，現也成為訓練與學習的機會，禪修的對象，變得有趣。

當認識到原來任何煩躁、厭倦、沉悶、快樂、不快樂等等情緒或感覺都可以是有趣而實際的觀察、學習與禪修的對象時，這一切便像內間的玩具，心不再逃避它們，而是面對它們，滿足於它們，自然地安於這境況。甚至當這境況改變與變化時，與其害怕或逃避這些變化，不如繼續觀察這些變化，向它們學習，學習如何以這些變化作為有趣的禪修對象。

祝願各位不用再東奔西跑去尋找，越是尋找心越是不滿足，學習如何可以運用任何現狀(包括它的改變和變化)作為觀察，學習與禪修的對象，認識這現狀的趣味，成為當下快樂，滿足與安詳的住處。