

“ Aware that it is just a habit, nothing else. ” - Godwin Samararatne

“覺知到這只是一個習性，無他的。” - 葛榮居士

## (二十六) 請學習如何回應習性 - 路

就算明知道無需對人和事作出反應，只需去處理和回應，但反應經常是很快的，覺知到這反應時已經反應了，那又可怎麼辦？

### 習性其實是沒有力量的

葛榮居士曾指出，我們每人都有很強的慣性或習性去反應一些事情，所以培育覺知很重要。當一個習性生起時，只需覺知到它只是一個習性(habit)，不是真相(reality)，那這習性便沒有力量，然後便不跟隨這不真實而又沒有力量的習性行事。若然不能立即覺知到這只是一個習慣，並已跟隨它行事，便學習不給予自己任何減號，並反思究竟剛經歷的是甚麼，了解自己。

### 習性其實是虛空而無實質的

在日常生活中一個很普遍的例子，便是當遇上一個我不喜歡的人時，心內很快會生起一些批評：「這人真麻煩，今天遇到他真倒霉，希望他快些在我面前消失。」

這些心內的批評很多時會在霎那間生起，覺知到時已遲了。以往會跟隨這些心內的批評去厭惡別人或責備自己已修行了這麼長的一段時間還生起這些無謂的情緒批評。現卻會覺知與明白到這情緒的批評只是一個習性而已，不是真相。既然這只是習性而已，並無實質的，無需跟隨它，也無需責備它，只需不跟隨它去厭惡面前這個人。然後便是覺知覺醒地觀察實際的情況，以這實際的情況行事。若過往的經驗說明面前這個人真是一個不合理又諸多要求的人的話，便如實地提醒自己要特別小心和有耐性地處理與面對這個人。因這些評語和提醒是根據以往的經驗而成，所以不是情緒的批評。

換句話說，捨心或無分別心並不是指不可以評論別人，而是先知道哪些是有事實根據的「評語」，哪些是情緒的「批評」，然後明白情緒的批評只是習性，有事實根據的評語才是真相，繼而跟隨有事實根據的評語和真相來處理與回應面前的人和事，在這過程中亦無需壓抑或抗拒這些習性的批評，只需不跟隨它行事便可。以不跟隨習性行事來放開 (let go) 習性，而不是壓抑或抗拒它。

在日常生活中另一個很普遍的例子，便是心急。當覺知覺察到自己心急的時候，若強要或指令自己不心急，往往只會使心更急，因為心急是一種不平穩的心的狀態，若壓抑或抗拒這狀態，便是在不平穩上加添不平穩。

禪修後，漸漸覺知覺察到心急只是一種習性而已，是無實質的，也無力量的，無需壓抑或抗拒它，也無需跟隨它，只需友善地提醒自己觀察面前的情況有沒有實際的需要立刻或盡快去處理它。若沒有這需要時，便容許這心急的習性存在，但提醒自己的動作可以放慢下來。若面

前的情況真的是有需要去立刻或盡快處理的話，也可容許這心急的習性存在，但不跟隨它，只提醒自己的動作要快，卻不是急，學習體驗「快」與「急」兩者之間的分別。換句話說，心急時只需知道當下有一個心急的情緒或習性，然後不隨不拒，學習如何根據真實的需要來回應與處理面前的境況。

若然行為上已經跟隨了這些批評或心急的習性行事，把面前的事情弄糟了，那也無需懊悔或責備自己，因懊悔與責備也是習性而已。若懊悔與責備的習性已生起，也可容許它們繼續存在，但不跟隨它們，學習友善地原諒自己，原諒別人，學習如何運用經驗嘗試把弄糟了的事情盡力修補，如何不執著事情發展的成敗得失，只欣賞箇中的努力。

經過一次又一次的訓練，一次又一次的反思，反思剛經歷的整個過程，剛經歷的是甚麼，漸漸便了解到原來自己是被很多各式各樣不同的習性所條件住(conditioned)。要解開這些條件的束縛，不是去抗拒習性，也不是追隨習性，而是認識它，認識它原來只是惟心所做而實際是虛空的。

祝願各位耐性地向習性學習，學習如何可以不隨它不拒它，以跟隨實際的情況行事來放開它，明白到習性其實是沒有任何力量的，除非你給予它力量。