

“ When suffering arises, can you say ‘Very interesting, because now, it has com, I can work with it.’ ”
- Godwin Samararatne

“當苦生起時，可否對自己說：‘非常有趣，因為它來了，現在有機會鍛煉了。’ ”
- 葛榮居士

（三十）請不要錯過學習的機會 - 路

你有沒有在日常生活中把握培育心靈的機會呢？

情緒的生起便是第一聖諦

葛榮居士建議，我們平時有苦惱或不舒適的感受時，會馬上認定這些都不是好東西，最好不會生起，就算生起了亦最好盡快消失，皆因我們並沒有在這時看到這其實是一個正面的學習機會，一個可以從苦學習離苦的機會。

當苦生起時，其實我們是可以友善地提醒自己無需覺得這是一件壞事，無需給予這感受一個減號，請自己看一看，原來自己正在經歷佛陀所講的第一聖諦。他稱苦為一個聖潔的真諦是因只有從苦才可以找出離苦的道路。

其實，無論在日常生活中有什麼苦惱或不舒適感覺生起時，我們都可以這麼樣提醒自己：「現正經歷的是第一聖諦」。

以培育耐性來違背不耐煩的習性

在日常生活中修習，發現到這麼一個簡單的提示是很重要和有效的。

例如，當自己在等候乘搭交通工具時，或等候某人的回覆或某件事的結果時，往往會感到不耐煩，於是便會不自覺地跟隨習性去抱怨這人或事，越抱怨便越不耐煩，生越多的情緒，受越多的苦。但當友善地、輕輕地提醒自己，現正經歷的不耐煩其實是第一聖諦，心便會有了一個明白，明白到這其實並不是一件壞事，而是一個正面的學習的機會。學習什麼？便是學習培育耐性的一個機會。只有培育耐性這心的質素，才不會因外境的變遷而變得不耐煩，這才是治本的方法。若要外境變得順意時才沒有不耐煩，那就算外境真的變成與自己的預期一樣，沒有了不耐煩，這只不過是再沒有什麼值得不耐煩的事情才沒有不耐煩，這不耐煩的習性其實依然存在，還不自覺地加強，心的質素不升反跌。相反，在不耐煩的境中培育耐性，心的質素便會提升。以培育耐性來等候交通工具，以培育耐性來等候某人的回覆，以培育耐性來等候某件事的結果，才可減輕在等候的過程中所受的苦，才會在等候的過程中漸漸培育耐性這心的質素。亦只有在不耐煩的境中才可以培育耐性，反而在耐煩的境中是沒有機會培育耐性的。在耐煩的境中談論培育耐性是紙上談兵。

又例如，當自己猶豫不決時，很容易會不自覺地跟隨習性去怪責面前這件事很難、很不公

平，或抱怨自己沒用、沒出色、不知如何辦，越怪責便越憂慮，製造越多負面故事，受越多苦。若要外境變得簡單容易處理才能使憂慮離去，那就算外境真的變成與自己的預期一樣的順利順意，沒有了憂慮，這只不過是再沒有什麼值得憂慮的事情而不憂慮，這猶豫不決和憂慮的習性其實依然存在，還不自覺地加強，心的質素也是不升反跌。當下次遇到類似的境況時，也會同樣猶豫不決，同樣憂慮，同樣預期與要求外境變得合符自己的心意。若要世事經常改變到與自己的心意吻合，只是童話中的故事。

相反，在猶豫不決時、不愉快時、憂慮時，可友善地提醒自己，現正經歷的並不是一個壞東西，其實是第一聖諦。心便會明白到，現在正是訓練心去認識什麼是心所虛構的故事，什麼才是實況的時刻。若要找到一個萬無一失的解決方案才敢下決定，這只是故事。實況是應憑過往的經驗與知識，在眾多不妥當的方案中，勇敢地選擇較為妥當的方案，然後承擔自己所作的決擇的後果。亦只有這樣，心的覺知覺醒、彈性和勇氣這些心的質素才會提升。也只有在這些逆境中才可以培育這些心的質素，反而在順境中是沒有機會的。在順境中談論培育這些心的質素是紙上談兵。

經歷過這些訓練後才明白到，修行並不是尋找解決煩惱的方法，或盼望能學到什麼法門可以令自己盡快離苦得樂，或要得到安詳安靜的感覺，這只是在物質層面打轉，尋覓物質層面的舒適快樂感覺感受。修行的其一重點卻是以面對煩惱來認清楚煩惱的本來真面目。認清楚原來煩惱不是源於外，而是源於內心的負面質素和對真相的不明白。既然如此，那麼滅除煩惱的唯一途徑便是培育心的正面質素(如上文提及的耐性、覺知、彈性等等)和對真相的明白(智慧)。當這心有鍛煉(戒)、能耐(定)和明白(慧)時，便會知道原來面前的實相並不是逆境，只是境；面前的並不是難題，只是一個需要回應和處理的情況和一次鍛煉的機會。

祝願各位把握日常生活中的種種機緣來認識四聖諦，培訓戒定慧。