

“Feel grateful that you have made a commitment to practice.” - Godwin Samararatne
“歡欣你對修行所付出的努力與承諾。” - 葛榮居士

(五十五) 請如實認識所付出的努力 - 路

話說一天早上，有一隻螞蟻出外覓食，遇到一隻同族螞蟻的屍體，活螞蟻用頭上兩條觸鬚向死了的螞蟻拍了兩下後便離去。旁邊有一隻蝴蝶忍不著口對這隻螞蟻說：「你真是沒有感情，見到同胞死了，只用觸鬚拍了兩下便離去。」這隻螞蟻並沒有回答。過了好一段時間，這隻螞蟻找到一隻已死的昆蟲，這昆蟲的體積比他大很多倍，於是便連忙趕回巢穴告訴他的同伴。可惜，當這群螞蟻趕到時，這隻昆蟲的屍骸已不見了。有些趕來的螞蟻默默回去，有些卻責備這隻報信的螞蟻，說他愚蠢，應該先把這隻昆蟲的屍骸好好收藏後才回巢報信，免得大家空走一場。被責罵的螞蟻也沒有回答。剛好蝴蝶又飛過，冷冷的說：「你真可憐，多麼辛勤工作，但最終還是給同伴責備。」這隻螞蟻也是沒有回答。又過了大半天，這隻螞蟻終於找到一粒跌在地上的白飯，體積要比他大兩三倍，他毫不思考地便把粒白飯放在背上，腳步左搖右擺，白飯從他的背上跌下來數十次，每一次他都把這粒白飯再背上，到他把這粒白飯搬回巢穴時，夕陽已將盡。剛好蝴蝶又經過，便嘲笑說：「可憐的你，忙碌了一整天，只為你的族羣找到一粒白飯，你的同伴們連一聲多謝也沒有。」

如實履行任務

這隻螞蟻卻安然地找到一個歇息的地方停下，微笑地回答：「我不但沒有沮喪，反而感到內心有一種安詳與欣慰，因為我已好好履行了在一整天之中所擔當的任務。當我見到同伴的屍骸時，心裏有一種極不快樂的感受(unpleasant feeling)，但並沒有情緒(emotion)，若然當時我停下來哭泣，對死了的同伴沒有幫助，對活生生的同伴們也沒有幫助，於是我便承負著這不愉快的感受，但依然繼續我的工作。後來，我所找到的昆蟲屍骸被其他族群的螞蟻搬走了，難免會感到失望，當被自己的同伴責備時也難免感到沮喪，但很快便從沮喪中復原過來，明白到所需要學習的並不是盲目追隨失望與沮喪而放棄或埋怨，而是好好學習原諒別人的取鬧，明白到在這個別情況下的爭論對同伴間的合作並沒有幫助，也原諒自己的過失，友善地提醒自己下一次遇到類似的情況時，需先嘗試把尋獲的食物收藏後才回巢報信，但不預期自己下次一定做得到。最後找到了一粒白飯，我很高興，一次又一次把跌下來的這粒白飯再背起、再起步。在這同時，亦明白到找到食物只是我的工作的一部份，上述今天的種種際遇其實也是我工作的一部份，所有的不快、失望與沮喪的經歷都是工作的一部份，亦只有學習好好經歷這種種如意與不如意的境況才可以說是好好履行了我工作的任務。現當我有空閒的時間回顧一天的付出，這種種付出使我的心安詳與欣慰。」

這隻螞蟻並不是自我安慰、也不是無奈地唯有接受、更不是提倡仁義的理論與理念，而是如實地認識到他在這些情況裏的任務，然後如實地履行這些任務，最後便是如實地欣賞他所付出的種種努力。

不墮入惟心所虛構的地獄

禪修的其中一個訓練，便是培育心去認識甚麼只是惟心所造(或虛構)的預期、加號減號或成敗得失種種概念，甚麼是實況，然後訓練心不隨這些惟心所造的概念而行，而是隨實況而行。若然這隻螞蟻只是追隨他惟心所造的預期、加號減號與成敗得失的概念而行的話，他便只會情緒化地哭泣同伴的死亡，憤怒地埋怨同伴對他責罵的不公平，也會對整天辛勤工作的小許收獲感到失望與沮喪(result orientated)，當他對每一件事都給予一個減號的時候，一天終結時便會被這些自己的心所造的減號所困擾，不自覺地為自己製造了一個地獄。相反，當這隻螞蟻沒有隨上述這些惟心所造(或虛構)的概念而行，而是隨實況而行，最後便自然地安住於實況。

需要補充的一個重點是：正如以前的文章已提及，若然事情的實況是有需要以嚴厲與堅決的姿態和立場來處理的話，「隨實況而行」的意思便是就以這個毫不客氣的態度來處理這件事。在這些情況下，所需要學習的便是做一個面目嚴厲和言詞堅決的人，但沒有瞋怒的心。重點不在外表的嚴厲或決絕，而是在背後沒有瞋怒的動機，只有因應實況而行的動機。

祝願各位都會如實地欣賞自己所付出不多不少的努力，還需學習不易受別人的負面言論所影響，就像那隻螞蟻不受蝴蝶的負面言論所影響一樣。