

“Observe how far you can respond (without a model of how to respond perfectly)”

- Godwin Samararatne

「觀察自己回應事情的程度（但沒有一個完美回應的模型）。」 - 葛榮居士

（五十七）請逐漸改變行為的模式 - 路

曾有一位同修在共修班時問了一個有趣的問題，他說早上在一所公共洗手間時，有一個孩子弄惡作劇，把熱水潑到他身上，他當時怒火沖天，追著這個孩子破口大罵。他覺得大罵這孩子的惡作劇並沒有甚麼不對的地方，但又知這與禪修有衝突，想知如何辦？

自問是否想修心

首先，這位同修需問自己一個問題：究竟自己是否想運用這情況來訓練自己的心，培育定（即心的覺醒與耐性等質素）、慧（即不隨情緒去反應而是隨實況來回應事情）和戒（即不只是空談智慧，而是實踐，付諸行動）。

若然對這問題的答案是：不想運用這情況來訓練心與培育戒定慧的話，那麼對這孩子破口大罵確是沒有甚麼不對的地方，這是一種很正常的情緒反應。

但是，若然對上述問題的答案是：想運用這情況來訓練心與培育戒定慧的話，那便需提醒自己不要隨事非對錯的概念行為，不是他做錯了便去罵他，而是觀察與認識在這個別的情況下，責罵這孩子有沒有實際的作用呢。若然有作用的話，例如責罵這孩子可以警惕他下次不重複這不當的行為，便提醒自己責罵的作用是警惕，而不是發洩憤怒，訓練心在嚴厲責罵的背後並沒有憎恨，明白到不是我「要」責罵他，而是這情況有「需要」我去以責罵來警惕他，以保護自己，使下次再被戲弄的機會減少。再說，若然觀察與認識到其實責罵這孩子是沒有實際的作用，不但不會警惕他，反而有可能會使孩子覺得更開心，使他再犯的機會提高，那便不去責罵他，只如實處理這情況，就是去找一條毛巾把濕了的衣服弄乾。

在這過程中，重點其實不是這孩子會否改過，而是運用這孩子的行為來訓練自己的耐性、覺知和如何可以「回應」來取代「反應」。

以建設性的記憶取代破壞性的記憶

這位同修再問了一個實際的問題：知易行難，事出突然，又如何知道亦做得到呢？

答案很簡單，就是：只是去嘗試，但不預期自己必定做得到。舉一個例子，筆者雖禪修多年，也不表示就完全可以不跟隨情緒走，不會激動。但是，在這激動或責罵的過程中，會漸漸記起原來這個情況是可以運用來修心，於是便嘗試提醒自己不要繼續追隨憤怒心走，雖然不能立刻不追隨這憤怒心，但這提醒會幫助自己減短盲目追隨憤怒心走的時間。打個比喻，本來的習性是責罵 10 分鐘，現經過逐漸的提醒與努力的嘗試，把責罵減短至 8 分鐘，這被減短的 2 分鐘便是進步。所以，禪修並不是立刻做得到，立即像聖人一樣不被情緒所操控，而

是不斷努力嘗試，逐漸進步。

事後的反思同樣重要，記得認識禪修之前或初期，與別人口角後，內心所思考的總是自己如何有道理，別人如何不應該，下次遇到類似的情況時如何可以用更潑辣的言詞來諷刺對方等等。這麼樣的邪反思(wrong reflection)不但會將口角之爭的激動延長，使自己被這些膨脹與延長的激動所折磨，也會不自覺地使自己下次遇到類似的情況時，再一次盲目追隨對錯的概念與情緒習性走。人是根據腦袋裡的記憶行為，若腦袋裏的記憶全是憤怒與尖酸的言詞去反應事情。相反，禪修之後，漸漸認識與訓練正反思(right reflection)，與別人口角後，漸漸訓練心反思事情重點不是誰對誰錯，而是如何可以有建設性地回應與處理事情，下次遇到類似的事情時可否不用任何尖酸的言詞而是用耐性的言詞去說一些有建設性的話來處理時情，以「回應」取代「反應」。這些有耐性的言詞和有建設性的反思自然會成為腦袋內記憶的一部份，這些記憶會隨著時日的付出而漸漸正面地改變。

所付出的一點一滴努力，自然有其不多不少的進步。種正確的「因」，自然會有正確的「果」。就筆者個人禪修的經驗而言，禪修的進步就像進三步退兩步，花上五步的工夫，才有進一步的成果。有時候甚至像進十步退九步，花上十九步的工夫，才有進一步的成果。禪修的樂趣並不是在前進的一步，而是在整個付出的過程，無論這過程是上述所比喻的五十步、十九步、一百步或一千步。

祝願各位都會不斷嘗試運用面前任何境況來訓練心、培育戒定慧。