

“ Life can sometimes be a hard teacher, but it is always the best teacher.”

- Godwin Samararatne

“生命有時是一位嚴厲的導師，但亦永是最好的導師。” - 葛榮居士

（二十三）請從現狀開始禪修 - 路

聽聞佛學的初期，覺得佛學很有趣，不過在忙碌的在家人生活中修行很困難，誤以為可以閒來參加佛學講座或共修班，興之所至時便翻開一些南傳佛學的書籍看看，至於實際的修習，似乎要等到將來有空閒時間才做吧！

艱難的環境亦可作為禪修的開始

葛榮居士在 1932 年生於斯里蘭卡一個貧窮的家庭，七歲時父親去世，留下母親撫養九名兒女，支付上學的書本雜費也有困難，亦有親兄弟因染頑疾早逝。長大後在圖書館任職，所有兄弟姊妹已婚，只有他獨身照顧年邁的母親。根據他一位好友的憶述，當時他和母親的住所在火車站旁。他母親於 1975 年去世後，有朋友於 1977 年請他往一禪修中心作導師，因他當時已修習禪修廿多年，也無需照顧母親，他便辭退了圖書館的工作，往該禪修中心當導師。後來他患上慢性肝炎，但依然繼續他於禪修中心的導師任務，還到過香港、印度、歐洲、南非等多個國家弘法，直至他於 2000 年 3 月去世。最後一次來港是 1999 年 10 月。他就是在這麼樣的環境下成長、認識佛學、禪修、弘法。

當葛榮居士與眾同修分享禪修經驗時，不但從沒有半句抱怨生命的無情或艱辛，還時常提及這些順逆境都是禪修的對象，學習的機會，學習如何不逃避它們，開放地面對它們，認識如何融合禪修於生活中。

不要為自己找藉口

在前期的多篇文章中已分享了很多葛榮居士的建議，提示各同修如何可友善地向任何人和事(外境)與情緒和感受(內境)學習，無論身處公司，家庭或鬧市都可以是訓練的時刻，視過往為導師，現在為明鏡，未來為朋友，如實認識對一切事情的預期、模型、情緒反應、敵意、不滿均由心生，亦可從心滅，認識實際的情況，然後學習無加號無減號地回應與處理事情。

跟著這些建議與提示，便可運用生活中的任何外境與內境作為禪修對象，培育覺知(awareness)，耐性(patience)，回應(response)，捨心(equanimity)等等心的質素。當這些質素隨著所付出的努力和時日漸長，這些漸長的質素會幫助心更清晰地向這些生活中的禪修對象繼續學習與訓練，就像一個良性的循環。

既然如此，禪修便是從現狀開始，不是等候將來環境順意時才開始。相反，若心現在不斷逃避現狀與習慣疏懶，那麼就算將來環境變得順意，心依然不會去禪修，因這習慣疏懶的心會繼續逃避沉悶或平凡的順境，只會要求更多順境，更多舒適。

因此，若你現在很想修行，但又要等到兒女長大後或退休後或某些煩惱解決後或某些病痛康復後或找到甚麼修行的捷徑後才開始，請你不要再等吧，請你不要再被你自己的貪瞋癡所愚弄，請你不要再找藉口，請你以現時的現狀為禪修的對象，以這現狀開始吧！

請你看看，若葛榮居士不是從他的現狀開始禪修，而是要等到他的家庭環境富裕或順意後，或他的母親不再需要他的照顧後，或搬離火車站旁的住所後，或從工作榮休後或他的慢性肝炎康復後才修行的話，可能他等到臨終時還在等。相反，當他不執取任何順境亦不逃避任何逆境，以現狀開始與繼續他的禪修，環境會隨著他禪修的進步與行為而改變，最後當上禪修中心的導師，並到各處弘法，利己利他。

現在，要等將來有空閒時間才禪修的念頭已完全打消了。無論身處繁忙的公司，面對友善或不友善的親朋或在熱鬧的都市中，承擔多少責任或任務，都是禪修的開始與延續。現亦不會視參加佛學講座與共修班和翻看佛學書籍為閒餘活動，而是聽聞佛學後，便不斷在日常生活中實驗、實踐、反思、培育心的質素。

祝願各位無論身處任何環境，有多少負擔，都以這現狀為禪修對象，從這現狀開始及繼續禪修。