

“ The teacher is your own experience. ” - Godwin Samararatne

“導師便是你自己的經驗。” - 葛榮居士

(三十三) 請實踐中道 - 路

相信每個人都會在某程度上受周邊的事情所影響，有時候使我們笑，有時候使我們哭。我們又如何可以透過禪修去訓練心，使我們受環境所影響的程度減低呢？

中道是大自然的規律

葛榮居士曾提示，人們很容易走兩個極端，而修行者卻需以覺知覺醒的心去觀察周邊的環境，認識其中道(“the middle way”)，避免走兩個極端。

聽了這簡單的提示之後，便不斷修習和實踐，並據這過程的實際經驗反思一個問題：什麼是中道？當然不是指做事時只付出一半的努力，也不是指對辦事的要求或目標只需達到一半就可以。何為中道，有很多種演繹。其一演繹是像琴弦一樣，太鬆或太緊均不能發出音韻，只有適中才可。

應用於日常生活中，若對周邊的事情的發展看得太重，心便會跟著事情的起落而哭笑，心的狀態便會變得緊張或雀躍；若對周邊的事情看得太輕，心的狀態便會變成鬆散、無所謂。因此，禪修者需經常觀察現在當下心的狀態。若覺知到當下心的狀態是太緊，無需給予這狀態減號，只需友善地提醒自己把事情放開一些。若覺知到當下心的狀態是太鬆，也無需給予這狀態一個減號，只需友善地提醒自己對事情要著緊一些。不斷學習以觀察來調校心的狀態和行為，避免走兩個極端。

就像一位調校樂器的師傅，他不能無需試音便可把樂器調校適當，他需於調校後試音。若音式過高，他會把琴弦放鬆一些；若音式過低，他會把琴弦收緊一些。沒有經驗的師傅則需試音很多次才能調校出適中的音韻，富有經驗的師傅卻只需試音好幾次便可。

同樣，若要學到某某法門，能立刻知道如何可以保持中道，不鬆不緊地處事，全不受環境所影響，這只是欲念。相反，不求捷徑，只學習觀察當下心的狀態和心對外境的反應或回應，了解自己，了解心，了解當下是過鬆過緊還是適中，然後因應需要而作適當的調校(即友善的提醒)，便已是實踐修習中道。

起初修習時，經常會過鬆或過緊，不是在極端的一邊，便是在極端的另一邊，似乎無法可以捉摸到兩者之間的平衡。隨著不斷的修習和嘗試，對於這平衡的認識會漸漸增加，以友善的提醒來調校心的狀態會漸漸善巧，這全賴不斷修習和嘗試時所培育的經驗和心的質素(覺知和捨心)，而不是靠什麼法門或捷徑。

最接近實況的選擇便是明智的選擇

中道的另一演繹，便是了解與認識實況。例如，當觀察到自己被別人責備時，以往誤以為只有兩個選擇。其一便是若這責備是不正確、不公平的，便反駁或啞忍；若這責備是正確、公平的，便懊悔或責備自己。其二便是開解自己，不跟別人計較，無所謂。漸漸卻明白到原來還有第三個選擇，便是選擇把時間和精力專注(focus) 於認識面前的實況，思考如何處理或回應面前這件事，而不是思考誰是誰非，或有所謂還是無所謂。

當嘗試觀察面前的實況，先了解面前這件事，便會自然而然地明白到原來根本就沒有什麼對、錯、公平、不公平，面前的只不過是人與人之間溝通時常有的一些誤會、誤解，兩者(別人與自己)的習性都是不先了解情況便馬上把自己的預期附加對方的身上。既然實況是誤解，回應便是解釋，就是這麼簡單。

解釋時需要運用耐性和過往的經驗，而無需在這解釋上加添難、易、應該、不應該這些惟心所虛構的故事。也無需預期別人一定會明白和接受解釋，認識實況是只能盡力而為。

若然實況是沒有誤解，只是自己真的做錯了，便學習友善地原諒自己，思考如何可以補救，把損害減至最低，也是認識實況是只能盡力而為。再在實況上加添懊悔或自責，也只不過是畫蛇添足。

當漸漸把越多的時間和能量放於觀察與思考如何處理面前的境況時，很自然地，受周邊事情的影響而變成哭或笑的程度會越來越淺。相反，若把時間和精力用於思考誰是誰非，公平或不公平，應該或不應該的話，心便會受周邊的事情所束縛，或哭或笑。

上述的第三個選擇便是中道，心與行為都沒有走在兩個極端，只是嘗試認識實況，隨實況而行。

祝願各位看清楚面前有多少個選擇(options)，然後作出明智(最接近實況)的決擇。