

日常生活中的運用

當禪修一段時間之後，人們可能有些期待，希望生活可以更美好和諧。確實是可以如此。但也不用訝異——禪修者還會動怒，因為我們還不是完美的人，仍受制於過去的業力。

當我們逐漸培養覺知力時，對自己的感受、念頭及情緒，會越來越敏感，因此反應也特強。其實禪修是包含對順、逆境的觀照，禪修不是製造一個看起來沒問題的人，而是訓練一個可以面對及解決問題的人。當自己出現不愉快的情境時，首先要對自己身心所發生的事情，充滿好奇、友善與溫和。

如此，我們可以鬆一口氣來看待自己及他人。最好的狀況是先有察

覺，一但有正念去覺察內在的貪、瞋、癡正在生起蘊釀時，不太用力回應及支持、餵養這個煩惱的繼續生起。有了這樣的覺察，它會自己停下來，才有新的選擇。

有時我會建議：先回到呼吸上來，或者覺察身體、心理正在發生的一切，看看自己內心如何反應；而不把注意力放在引起我們生氣的目標上，否則會更生氣。因此先做自我的連結及照護，對自己要很溫和友善，其實是蠻重要的。然後問自己：我為何心煩？我在期待什麼？決定是否被勾住？——觀照它的來來去去。用健康平等的心，來看待負面的情緒，是佛陀教導我們的正確生活態度。

因為正念觀照很重要，人會收斂及安靜下來，重新反省檢視所發生的一切，這會使我們從中受益。

有時也可以放輕鬆一點來看煩惱。如果要求自己不生氣，或者貪執企圖控制；不如期許自己，下次可以很快從憤怒或者盲目控制中，回

復過來，這樣會比較符合實際。總之，禪修並非神奇的藥方，別期待自他一下子變成聖者般的自在解脫。對自他要能同理、接納，不斷的練習，要有耐心，覺察、再覺察。這樣，在煩惱現起的時候，自然會派上用場，得心應手。

你是可能辦到的——相信你會慢慢地滿意自己！



