

最後印象

黃奕彥

我們常聽到「第一印象」的重要性，如求職的場合，要有整齊的儀容、合宜的應對，以求建立良好的印象。這印象常會決定對方對你的整體評價，並且很可能延續很長的一段時間。平日生活中，「最後印象」也很重要。與第一印象的不同之處，第一印象是在別人心中建立的印象，最後印象則是在自己心中建立的印象。

【菩提道次第廣論】在談到修習原則時曾說：「此復初修若時長久，易隨沉掉自在而轉，此若串習，極難醫改，故應時短，次數增多。如云有欲修心即便截止，則於後時心欲趣入。若不爾者，見座位時，即覺發嘔。」說初修者在一座修行的時間安排上，一開始時間應該短，不求長。重要的關鍵原則在於「有欲修心即便截止」：修到想修的時候，要刻意停下來。這時候在修者心中會留下一個最後印象：想修之欲；而這個印象會影響到下一次修行的態度，對修行有好樂之心，汲汲於想再修；或至少在下次修的時候，少去許多心理障礙，很快就會上座，不致於總是藉故拖延。反過來，如果是堅持到不想再修、或極端疲累才停，此時建立起的印象同樣也會悄悄地烙在心中，下回修時，未上座就有疲倦感，甚至「見座位時即覺發嘔」，反倒造成了一道莫名的障礙。

初修者通常修到興味起了一也許是唸誦經本唸到口舌生津、愉快適悅，也許禪坐之時生起少分輕安—總難免想要繼續久修。此時雖不想停下來，卻應該刻意截止，下次會有更想修的渴望。如果一開始就想測試自己意志力的底限，修到不想再修才停下來，下次恐怕要更高的意志力才能敦促自己。所以大師於道次第教誨云：初修應時間短而次數多，將應修的時量分配成多座。

這個原則通常也應用在閉關中的時間安排：將上座時間長短排成「青稞形狀」。青稞是麥類穀物，形狀細長，首尾細而中間粗。閉關時入座時間也是如此，一日四座或三座，一開始每座時間應短，然後逐日延長一座時間。在閉關時期的中段達到高峰，入座時間最久。高峰之後又逐漸減少時間，所以結關前愈來愈輕鬆。當結關之日，就在和緩適悅的心境中，享受著完成一次閉關的喜悅。此時也建立了一個最後印象，下次有機會閉關時，就油然而生起想修之欲了。

其他事業也可以運用這個原則，美國名作家海明威說：他通常是很想再寫的時候將筆擱下。顯然這也與最後印象有關，會使他很想再提筆寫作。當文思泉湧時，誰不希望寫到興盡；但就怕興真的盡了，下回就不一定再有澎湃的寫作之欲。古今中外的文學家，其寫作能力來自於經常提筆為文、再三雕琢，更甚於文思靈感。

一項志業，不論是世間或出世間事，都需要長

時間的投入。努力不在一兩天，大事本來就不是短時間就能成辦。所以不必急於求成，維持想做的動能更為重要。修定有四字訣：信、欲、勤、安，由相信而生起實修之欲，而後發起精進，修得輕安。發起精進前先要有實修之欲，此中雖說由信起欲，善用最後印象，也能長養善法欲。點點滴滴，細水長流，到了已成習慣，就可不待勉強督促。

古德的修行教授中常可見到一些技巧的點撥，有時只是一個小細節，卻能發揮大作用。所謂善巧，其如之乎。