



張灼祥

## 內心喜悅

劉汝君Janet傳來一張近照，她拿着自己的作品《關係中的修行之和自己的關係》，笑容燦爛。我認識幾位愛過簡樸生活，又愛潛修的朋友，笑容都是類似的。可以說，他/她們的笑，都是從心底發放出來的。

Janet這部巨著，有四百多頁。花了一整天，把書看了一遍。

Janet用簡潔文字營造出來的世界，很有吸引力。走了進去，竟有「樂而忘返」的感覺。

其後與Janet通話，傾談了一個多小時，把她的禪修理論梳理得較為清晰了。我第一個問題：「看這本書，有時候感到你在重複說着同一個道理。你是隨着狀態而寫？」Janet說她每次都在等，等到有話要說，有「訊息」、有「靈感」才動筆，把所思所想的書寫下來。

「可以說是重要的話要講三次，重複的亦是我自己最關切的觀點/態度/做法。」

「雖然腦裏知道有甚麼重點要寫，但最後都是隨心寫，重點就是希望文字能夠與內心有對應，對應到，就是對了。」

好，看看Janet怎樣解釋「正念」，那是一個「態度」，不是一個「概念」，是一個「敞開手的態度」。Janet說我們的觀點多是從「個人利益出發，屬狹窄，主觀的」，正念則可以「將多角度的片面認知整合起來」。「敞開手」是留意到「正在做甚麼」。正念是「一個開放的覺察力，一個沒有否定任何體驗的覺察力」。

Janet進一步詮釋「正念」的作用：「正念幫助我們觀察，我們需要定力去專注，使用適當的努力、善巧的方法及智慧的分析」，「回應面前的狀況」。

這幾句話看似簡單，明白其中道理，我們或許可以從容面對，現實生活中遇到的困難，不會是那麼痛苦，懂得「苦中作樂」呢。「若能增強抗苦能力，生活就相對會變得順利。」

忘記問Janet怎樣去「增強抗苦能力」。