

“Without a plus, without a minus, learning to see things just as they are.”

- Godwin Samararatne

“無加，無減，學習怎樣如實觀之。”

- 葛榮居士

(七) 請無需批判只需回應實況 - 路

你有否觀察你的心在一天之內對自己、別人和周邊的事有多少次作出好、壞、對、錯、應該、不應該、公平、不公平等等的批判。

認識心的不滿

葛榮居士曾經這麼說，若我們能細心觀察自己每天從清早起床到晚上入睡前一切思念的話，便會發覺原來我們每天由早到晚都在玩一個加號與減號的遊戲，對自己、家人、朋友、上司、同事、客人，甚至街上遇到不知名的途人和社會種種的設施和運作不停地給上加號或減號，繼而被這些加減號所困擾。

有時這個遊戲的發展裏只有減號，於事便為自己製造了一個地獄，把自己囚禁，還認定這些厄運都是別人和社會對自己的不公平而帶來的，感問句蒼天為甚麼所有不如意的事都要發生在自己身上？

葛榮居士建議，既然這地獄是自己的心所製造，亦只有自己的心才能釋放自己出來。禪修的其中一個訓練便是時常覺知覺醒地觀察自己的心或思念如何為自己，別人和事製造預期，模型和形象，又如何給他們附上加號(+)與減號(-)。當心知道這些批評只會使我們作繭自縛時，便學習如何無加減號地從新認識面前的境象，依據實際的情況來回應事情，而不是盲目地追隨這些加減號去反應。

無不滿地回應

在日常生活中修習，不難覺察到每當遇到一些態度積極又有責任感的人時，心便會慣性地給他們加號，其實當心這樣做的時候，已經不自覺地製造了一個預期，就是預期每個人都應該是這樣的。當下次遇到態度散漫或沒有責任感的人時，心便自然會給他們一連串的減號。有時更察覺自己做事也沒有盡全力，於事又給自己一個減號。就這麼樣在半夢半醒裏參與了這個加減號的遊戲。

當明白到這些加減號的弊端時，便嘗試學習如何無加減號地從新認識實況。這樣如實地觀察與反思時，很容易可以了解到若心去預期每個人都是積極，有責任感、有禮貌、忠誠可靠等等，都是不切實際，這只是童話裏的世界。若社會裏每個人都是完美的，這才是件怪事。

有了這實際的理解，便可如實地處理事情。例如在無加減號下，根據經驗分配不同輕重的事情給不同性向的人做。若環境條件許可的話，可嘗試對沒盡力的人，包括自己在內，作出適當的提醒，甚至可以顯示出嚴厲的姿態與立場。若環境不許可的話，則要明白就算心內作出任何情緒性的批判，也是徒勞，對實際情況沒有幫助的行為何必去做，只會令自己苦惱。

祝願各位會嘗試無加減號地如實了解實情，繼而作出實際的回應。