

“ See what you are expecting, what you are resisting and what you are demanding. ”

- Godwin Samararatne

“ 看你在預期甚麼，抗拒甚麼，苛求甚麼。 ”

- 葛榮居士

## （八）請勿把心內的模型強加別人 - 路

每個人都會有對別人不滿意、與別人爭執的時刻，但相信很少人會觀察或反思這刻心內的運作，或嘗試探索心在這刻究竟有甚麼經歷。

### 人我之間的矛盾

葛榮居士曾經很有趣地說，當兩個人相處的時候，往往會像有六個人在一起。第一個是甲心內為乙所製造的預期，模型與形象。第二個是甲心內為自己所製造的預期，模型與形象。第三個是真實的甲。第四個是乙心內為甲所製造的預期，模型與形象。第五個是乙心內為自己所製造的預期，模型與形象。第六個是真實的乙。

如是者便會有六種不同的評語，繼而又會有六種不同的情緒。人與自己之間，人與人之間的種種自責、自大、不和、猜忌、自私等等矛盾便隨之而來。

若你想以抗拒或壓抑心內對自己與別人所製造的預期，模型與形象來滅除這些矛盾，你是不會成功的，這只表示你不滿意你心的表現，會製造新一輪的矛盾。你的心只會更混亂。

你無需抗拒，無需壓抑，只需覺知道哪些只是自己心內的預期，模型與形象，而哪些才是真相。那麼當你自己或別人的行為與你心內的預期，模型和形象不一樣時，你不會感到驚訝，也不會失望，你只會明白這個便是不折不扣的真相。然後你可以根據實際的環境與條件去行事，去回應。

經過長時間的訓練，當你的心對真相有越來越多了解，你心內再為你自己與別人所製造的預期、模型與形象便自然會越來越接近真相，不再是主觀的虛構，繼而連你自己的真正行為也會有正面的改變。

### 了解自己繼而了解別人

在禪修的路途上，往往會想說服或勸籲一些親朋也去禪修，希望他們也能獲得禪修的益處。後來嘗試觀察心內的經歷，漸漸便察覺到雖然出發點是良善的，卻在說服或勸籲的過程中，往往會不自覺地以自己的經驗與見識製造一個修行的模型，認為既然這模型適用於自己，便適用於別人。但是，這個心內的模型與事實卻有差距。

事實上，各人有各人不同的際遇和階段，根本沒有一個宗教或一套修行方式可以適合每個人，所以是不應該把自己的修行模型附加於別人身上。經過靜心反思，若想別人知道禪修的益處與方法，只需與他們分享禪修經驗。若別人有興趣的話，他自然會發問，想知多一些。

若別人沒有興趣的話，便住口，尊重別人的理解。

同樣，在家庭和工作方面，也可用分享經驗與見解的方式與別人溝通。經驗說明這樣做不但使紛爭減少，互相的了解亦會增加。

當別人想強加他的見解與模型於自己身上時，亦無需埋怨別人主觀。若別人不給我機會去申述自己的經驗與見解，自己其實是可以主動去尋找與等候這些機會。經驗說明這些機會其實是存在的，在乎自己有沒有耐性去靜心尋找和等待。

祝願各位都會覺知覺醒地去觀察心內的經歷來了解自己，當你知道如何可以了解自己時，你自然會知道如何了解別人。