

“ When you see the positive in you, then you are bound to see the positive in others.”

- Godwin Samararatne

“當你看見你正面的行為時，你必然會看到別人正面的行為。” - 葛榮居士

(十) 請如實觀察自己的身和心 - 路

不知道為甚麼，心總是傾向壞的一方想，很少向好的一方想。於是，在一次共修時，把這疑問提出。

不要只留意處理不當的事情

葛榮居士聽到後回應，他記得童年時上學，每天都早到卻沒有老師稱讚，有一次他遲到了，老師就對他責備。後來投身社會做事，當事情做得好時很少會有人讚賞，做得不好時卻會受譴責。無論我們生活在斯里蘭卡或香港，都是在這類似的環境長大，所以我們很容易傾向找自己的錯處，從不找自己的好處。

葛榮居士提出好幾個建議，其中之一便是請各同修在觀察自己的身和心時，不應只著重做錯了甚麼，怎樣去改進，而是當自己做得對的時候，亦要知道自己做得對，同樣向做得對的情況學習，吸取經驗。這並不是說我們要參與一個加號減號的遊戲，而是如實地知道哪時候做對了，哪時候做錯了，然後沒有加號減號地向兩方面都吸取經驗，不會認為其中一方面比另一方面重要或不重要。

若我們能當做錯時知道做錯，當做得對時亦同樣知道做得對，當有情緒時知道有情緒，當沒有情緒時亦同樣知道沒有情緒，那麼一天完後，很可能我們會有一個發現，就是原來自己是多麼一個好人。

當我們這麼樣如實地觀察與認識自己的身和心，便會從實際的層面漸漸培育對自己的信心與信任，正面的傾向便會隨之而來，過往負面的習性亦會漸漸失去力量。

對處理得當的事情亦要留意

跟隨這些提示在日常生活中修習，不難發現到原來在公司工作一天，十件差事中總有八、九件差事是處理得當的，以往卻認為是應份的，不重要，別人不會讚賞，自己亦不會讚賞，反而去抱怨其中一兩件少數做得不滿意的事。同樣，一天中其實沒有生起情緒的時間遠比生情緒的時間多，但以往卻只厭惡少數生情緒的時刻，從沒有欣賞或覺知沒有生情緒的時刻。

現在才欣賞到，事實上，多年來累積了很多經驗才可以把大部份的差事辦好和可以面對這麼多的事情卻生這麼少的情緒，已是件不簡單的事。若要事事做到完美無瑕和完全不會生情緒，反而祇是心所虛構的模型，不切實際。當然我們應要緊記一事，便是禪修是從實際的層面去了解自己與事情之間的關係，不是去胡亂地找一些藉口來安慰自己，自欺欺人。因此，若要真正培育自信，必要如實地觀察自己的身和心。

有趣的是當漸漸看到自己的努力與進步時，漸漸亦察覺到周邊的人其實也有他們的努力與進步。以往沒有察覺到，皆因用了主觀的標準來量度別人，不知道如何如實地平等地觀察。

祝願各位都會訓練如實觀察自己的身和心，繼而培育自信，以取代過往只找自己或別人錯處的習性。