

“Learn to achieve a mind that is free, happy and peaceful.” -Godwin Samararatne
“學習如何成就一個自由、快樂與安詳的心。” - 葛榮居士

(十二) 請學習如何善待自己 - 路

就算明白心內的敵人無論是自己或是別人，都是心所虛構的，仍然會有一個實際的問題，就是自己不與別人為敵，別人卻會與自己為敵，那又應怎樣辨？

無需反應別人的批評

葛榮居士曾多次請各位同修反思與了解反應(reaction)與回應(response)兩者之間的分別。反應是受習性與情緒的驅駛，去憂慮仇恨或埋怨別人的批評或態度，使別人受苦，亦使自己受苦。回應是以覺醒的心境去運用經驗與知識來處理問題，開放地向一切事物學習，學習如何向別人的批評與態度作出回應，取代情緒的反應。

葛榮居士亦曾多次請各位同修學習覺知覺醒地觀察(observe)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，然後給他們附上加號(+)與減號(-)。當知道這些批評只會使我們作繭自縛，對處理事情根本沒有幫助時，便學習如何無加號無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號減號去批評或反應。同樣，當別人對自己有批評時，亦無需給他人或這批評減號，只需學習無加號無減號地如實回應這批評。

回應實況使心安詳

曾經有一位認識多年的朋友，有時候會與他互相比較，甚至會向其他朋友說對方的不是和對方的成就只是靠奉承或僥幸，沒有實力。

禪修後卻觀察到每當給與別人蔑視，妒忌或其它負面批評的減號時，自己的心(內境)便會因這些減號而變得不自由，不快樂與不安詳。再觀察周圍(外境)，亦發覺這些減號對自己的事業、處事的態度、人際之間的關係完全沒有幫助，有時候甚至會把這些負面的情緒向周邊的友好親人同事發洩。

既然事實如此，便學習無加號無減號地從新認識與這位朋友之間的關係，明白到我倆之間的矛盾與猜忌，並非他個人所做成，自己要為這局面所承擔的責任絕對不比他少。

過去的已過去，唯有由現在開始學習原諒自己，原諒這位朋友。當然，這並不表示他亦會原諒我，他亦有時候會繼續做些敵意的事情，但現在這些事情已變成禪修的對象，只是在給我機會來訓練自己，訓練如何回應與處理它，而不再是盲目地用情緒去反應。

例如當他在背後說我常把很簡單的事情弄得複雜，與其去找他的錯處然後說他的不是，不如檢討他的說話是否在某程度上有依據。若有的話自己又怎可以友善地耐性地改進，若沒有的話就學習無需反應一些不存在的事情。至於其他朋友是否認同他的說話，他們有他們自己的判

斷能力，何況倒過來說別人的錯處亦不是為自己澄清的方法。所以，實際的境況是，澄清與不澄清不在乎這位朋友的說話是對是錯，而是在這個別情況下有沒有需要去澄清呢？澄清與不澄清對這件事情有沒有實際幫助呢？若有需要以嚴厲的語言和態度去澄清的話，使用這些語言與態度，但要清晰知道作用並不是要洩忿，而是處理事情，學習有智慧地運用嚴厲的立場。

換句話說，無論別人是否視自己為敵人，並不重要，重要的是如何無加號無減號地如實觀之，處理與回應事情；繼而在實際的層面經驗到，原來無論別人是自己的敵人或是別人的敵人，兩者都是心所虛構的，面前只有需要處理的境況和學習的機會。

祝願各位認識甚麼是心所虛構的，甚麼是需要處理的，使自己這位好朋友內境安詳，外境有建設性，以此內境與外境來善待自己這位最好的朋友。