

“**Making demands is one thing, the reality is another thing.**” - **Godwin Samararatne**

“**‘要’ 是一回事，實況卻是另一回事。**” - **葛榮居士**

(四十) 請勿活在概念中 (四) - 路

曾有位同修問：她有位從外地回港渡長假的親戚常要她陪伴逛街觀光，雖已陪伴多次，但稍有推辭時這位親戚便會說一些令這位同修內疚與不好受的話。若順從這位親戚，她自己又沒有這麼多時間，很苦惱。

放下自己在別人心中的形象

我建議這位同修需先審察她的內心，有沒有一個「我要做好人」的概念。若有的話，便需學習放下它，因這個概念驅使一個人執著他在別人眼中的形象，不自覺地做了很多取悅別人的事，只是為了別人說一聲：「你真是一個好人」。其實，這行為是一種「我執」，執著「我」在別人心目中的形象。

放下了這種執著，便再不會因別人說一聲「你真不夠義氣」，便盲目地做很多事情，為的是別人說一聲「你真夠義氣」。會否被別人的說話指到東或西，又會否被別人的說話令自己哭或笑，並不在乎別人說什麼，而在乎自己的心對別人所說的話的執著程度是深還是淺。「外相」是別人的說話傷害了自己，「實相」卻是別人的說話本來是沒有力量的，只是自己給力量予別人的說話來傷害自己。

放下了「我要做好人」的概念，當然不是馬上走到另一極端，做個不好的人，而是做所「需要」(need)做的事，不是做別人「要」(want)自己做的事。因此，我建議這位同修先覺知覺醒地觀察她在這處境裏所飾演的角色，然後再了解如何可以做好這個角色所需要履行的任務，而不是做別人要她做的事。

什麼是所飾演的角色所需要履行的任務？首先，這位同修需觀察她與她的親戚的關係是直屬近親或是遠親，了解她的角色。然後便是觀察個別的實況，例如觀察她的親戚有沒有特別的因由而需要陪伴；觀察她陪伴這位親戚的次數是否適量；觀察她自己的公事與家務有沒有時間處理；觀察她自己的體能，有沒有足夠休息的時候；然後平衡各個因素，視乎個別不同的實況作出個別的取捨、決擇。

人生有時候就像一個觀察、平衡與取捨的遊戲，因為世事是不完美的，若然我們要在不完善的實況中找尋一個完美的方案，便是自尋煩惱。

過了兩三個月，這位同修說她再沒有為她的親戚而苦惱，因她在適量地陪伴這位親戚後，清楚知道她已履行了她的任務，做了她「需要」做的事情，她的心便感到安詳與自在，沒有再理會這位親戚的埋怨、指責或進一步的要求，也沒有再執著她在別人心目中的形象。

慈心是不可以用質物的概念來量度

有另一位同修曾問：他有位朋友要借錢，但他已借過錢給這位朋友，不想再借，但不借的話這位朋友又會抱怨與指責，況且修行人要有慈心，是否應該再借，很苦惱。

我也建議他先學習放下「我要做好人」或「我要做一個慈心的人」的概念，然後觀察與了解實況，好好履行他在這情況下所飾演的角色的任務，做這個角色「需要」做的事，不是做別人「要」自己做的事，也不是自己「要」自己做一個慈心的人。

慈心並不是情緒，也不是概念。若然苦惱應該或不應該去借錢給別人，這是情緒。若然不苦惱，但也不問因由地每逢有人問借錢就借給別人，這也只是一種概念，這並不是有智慧的慈心。

什麼是所飾演的角色所需要做的事？什麼是有智慧的慈心的行為？首先，觀察自己與這位要求借錢的人之間的認識是深是淺。然後便是觀察在這個別的情況下，憑自己的人生經驗，了解這人所說他需要錢的因由是否合乎情理；若然把錢借出的話，對整件事是否有建設性，或只是滿足別人的要求；若然他不還錢的話，對自己所做成的財務負荷是否有能力承擔，到時自己會否鬧情緒。然後平衡各個因素，視乎個別不同的實況作出個別的決擇。

最後，無論所作的決擇是借或不借，這靜心的觀察、考慮與平衡的過程本身已是一種慈心的行為。慈心與否並不在乎物質層面的借或不借，在乎心；在乎無論借或不借都是基於靜心的觀察、考慮與平衡，而不是基於要滿足別人的要求或要自己做一個慈心的人。慈心是不可以用物質層面的借與不借(或借多借少)的概念來量度的。

祝願各位不思善、不思惡，了解「要」(want)與「需要」(need)之間的分別，也認識如何可以有智慧地平衡與決擇，繼而隨實況而行，不是隨概念而行。