

“Learn to laugh at your own (excessive)seriousness.” - Godwin Samararatne

“學習向自己的〔過份〕認真開懷笑笑。” - 葛榮居士

## (四十九) 請認識自己的限制 (上) - 路

是悲觀，也不是樂觀，而是如實觀。世事從來是沒有圓滿的，總會有一些是預期之內，也會有一些是預期之外，這是實況。所以，可以做的是盡力而為(do my best)，盡力使事情的發展在自己的預期之內，但同時也清楚知道預期只是預期，不是實況，不執著這預期。盡力而為之後，若然這件事的發展在預期之內，非常好；若然它的發展依然在預期之外，也沒有問題，學習如何可以在事情不如意的時候其實也可以安然渡過，所有的哭哭啼啼其實是不必要的，天事實上沒有蹋下來。

### 觀察與了解自己的限制何在

不過，初學禪修的時候，有好一段時間，「盡力而為」這四個字也曾令自己吃了不少苦頭，走了不少彎路，因為當時自己給予自己很多壓力，預期自己事事必然要盡力，稍有不盡力而事情的發展又不如意的時候，就會怪責自己沒有盡力，給予自己一個大大的減號，然後懊悔與激動，最後也是憂悲苦惱。

後來，漸漸發現原來要求或預期自己事事盡力而為也可以變成一種執著。當年真有些不知道如何辦，因為若然不要求或預期自己盡力做好每一件事情，這只會使自己對事情不如意的發展要負上一個沒有盡力而為的責任。若然要求與預期自己事事盡力，又會構成壓力。

後來有幸遇到葛榮導師，他提醒每一位同修都需要明白自己的限制(understand our limitations)。他提醒每一個人其實都有他的限制，若然要求自己做到限制以外的那般好，就會造成很多壓力，也不實際。

我們又如何可以知道自己有甚麼限制，然後「量力而為」呢？沒有特別的方法，只有不斷地學習覺知覺醒地觀察與了解自己，認識甚麼是自己的限制，甚麼是力量範圍之內，甚麼是力量範圍之外。觀察與了解自己的過程，不可能是一朝一夕，是需經過長年累月的觀察、反思、回顧。

### 避兩個極端、循序漸進

在未認識禪修之前，誤以為無需認識自己，這只不過是一些感性的人才會做的事。禪修後才明白，不認識自己往往會強要自己做了很多超越自己的限制的事情也不知道，不自覺地給予自己很多壓力也不知道，還抱怨是外境所帶來。

隨著葛榮導師的提示在日常生活中修行，漸漸發現與明白到原來要求或預期自己事事都可以盡力而為，這本身就是一個偏離實況的舉動，因為若然清楚了解自己是處於一個甚麼的修行

階段的話，便會知道原來自己是處於一個多數時候會盡力，但卻有時會疏懶、有時會疏忽的階段。若然要求或預期自己對每件事都會盡力、不會疏懶或疏忽的話，這便是不了解實況，不了解自己的限制，強要自己的行為超越自己的限制。

修行並不是要求或預期自己馬上變得事事盡力，不可以有疏懶或疏忽；也不是任意容許自己不盡力，隨意疏懶或疏忽；需避兩個極端(avoid two extremes)。修行是循序漸進，學習不著急，也不馬虎；學習不壓迫自己，也不呵護自己；透過長年累月的努力與付出，漸漸將盡力的次數循序提升，將不盡力、疏懶或疏忽的次數循序減少。

如何可以循序提升盡力的次數又不給予自己壓力？也是沒有特別的方法，只有當察覺(aware)到自己有不盡力的時候，毋需責罵或給予自己一個減號，明白到這就是自己的限制，然後便是友善地提醒自己需要加一些勁，嘗試做好一些，但不預期自己一定做得好，只是去做(just do it)。若然事後才知道自己沒有盡力，也需明白到這是沒有甚麼稀奇，無條件地完全原諒自己，因為自己根本就沒有錯，只是處於一個有時候會盡力，有些時候卻沒有盡力的階段。這只是一個必須經歷的階段，不是一件錯事。

起初自己也懷疑這麼一個友善的方法似乎不符合現今商業社會急進的節拍。但經過實驗與實踐，漸漸明白到急進的方式不但會帶來不必要的壓力，有時還會不進反退。就像培植一棵樹，你可否將幾年的肥料一次過施予這棵樹呢？當然不可以，只可以耐性地認識這棵樹的特性，然後依據這棵樹可以承受的限度來施肥，否則這棵樹不但不可以健康生長，還會被過量的肥料淹死。

祝願各位都會了解你現處於的階段，然後循序漸進。