

用過午飯，我利用空檔，在二樓倉庫外的迴廊行禪。

正走得歡喜，看到雅菁進入倉庫，又走出倉庫，手中還拿了一包書套。我心想：「奇怪了，她不可能沒看到我吧？拿了我的管區物品，卻悠哉地離去，一聲招呼都沒打？」我沒多想，拉回注意力，繼續行禪，讓身心融入安詳的氛圍中。

兩天後，參加例行的月會報告。提到清點物品，雅菁舉手說：「各部門若至其他部門拿取物品，須知會該負責人，這樣才知道貨物進出的狀況。」

我一聽，一股熱火冒出來。我動念了：您自己都沒有這麼做，還敢說這麼大聲！便接腔道：「前兩天，你到二樓倉庫拿書套，怎麼也沒跟我知會？」

「啊？萍姐說，書套不夠就去二樓拿。我以為，二樓倉庫的書套是我們業務部負責的。」雅菁望向店長，一臉委屈的樣子。

店長趕緊解圍：「二樓倉管都歸文具部，凡是到二樓倉庫拿物品，都要向文具部知會。這是彼此意象不同造成的，現在澄清就好。」

心情無法在「澄清就好」打住。趁著休息空檔，我到迴廊透透氣，靜下心來看著自己：「剛剛為什麼這麼激動呢？我生氣什麼？我是看到什麼、聽到什麼才產生這種反應呢？」回憶剛剛開會的過程，一聽到「拿別部門的物品須知會一聲」，我腦海中，馬上浮現前兩天她拿書套的畫面，才驚覺：原來我仍將此事掛在心上，而且還很不滿。怎麼會這樣？

我細細思索：「我認為她跑到『我的』地盤來，明明看到『我』了，也沒跟我打聲招呼，還拿了『我的』部門的東西，都沒跟『我』說一聲。所以，心中有氣。」經過這樣的分析，我有點震驚；而且，這還是發生在經行當中，我那安詳的心才動了一、二念而已！

於此，照見自己內在的「我執」是如此地深重，在安詳、寧靜的行禪中，我的心仍盤踞著二樓倉庫，仍執持著二樓倉庫是「我的」，不容許別人的侵犯與介入。於此，深深地體會到：眾生不容他人侵犯自己的領域，那「我」、「我的」的連結是這般地強。

佛陀常常教導即將入山林禪修的比丘們，要修慈心觀，送慈悲、善意給森林中的一切眾生。告知樹神、山神等眾生：「我將進入您的領域，我無惡意，您們不要受到驚嚇。」這應是出於一種尊重吧。

在如實了知眾生對「我」、「我的」的執持後，或許先學習著尊重自他的實際，不干擾眾生，將心比心，不令其生惱，這就是護念眾生最好的開始。