

切入問題，覺察解脫之道

文／林昱彰（靈性成長工作坊講師）

人生道上的種種問題，不見得就是「問題」。是問題，或不是問題？有時候要看你是站在多高的視野來看。「塞翁失馬，焉知非福」的故事，即是一例。經常從更高的視野來看，你會發現原來自以為是問題的問題，往往根本不是問題。

是不是問題存乎一念間

有問題或沒有問題，經常只是一念之間的事。譬如孩子功課不好，有的父母視之為問題，趕緊要請家教或換學校；但有的父母知道孩子自有適合他發展的天命道路，所以一點也不在意。

再如發現自己得到癌症，可能擔心罣礙於自己只剩下半年壽命，很多事情都無法完成了，譬如孩子沒有爸爸養育，經理的工作沒有人做，或想完成的巨著完成不了……其實孩子換別人養育，養出來的小孩，說不一定比自己養還要優秀出色；經理的工作，自會出現適當的人來接

棒；而出書與否也不重要，因為真理早被前人說完及出版了。

趁早覺察病根對症下藥

問題是因為「動念」。而動念多半是因為沒有全然地安住於當下的感覺中。當生命進行於當下正在進行，並沒有問題。所以覺得有問題時，也不見得真的是有問題，說不定，放下所思所想，就沒有問題了。尋求解答，不見得會解決問題。反而將問題擺著，去做其它可以做的事，問題會自行消失。

反之，有時候自以為沒有問題，也不是沒有問題，而是自己看不到問題。樑柱之蟻，早已暗自做工許久，但是人有時候要等到大風吹折時，才發現問題存在，欲補救已晚矣。

人生道上的許多問題或困境。其根因深遠，加上與之相關的人事物錯綜複雜，有時候實難開解。就像百年的老松樹，如果它在年輕的時候，就被人工的方式，限制只往單邊生長，那麼百年後，要將其扳回像正常松樹的模樣，幾乎可以說是不可能的任務。

千頭萬緒不能胡亂求解

問題難解的另一個原因，是人之將問題當成問題時，急於尋「解」之混亂心智狀態，反而障礙了「靈智」之運作，所以試用了許多方案，還是徒勞無功。甚至讓問題演變到更嚴重的地步。

人類對於種種問題的解決模式，可以



歸納為以下幾種：

一、錯解原因只是徒勞無功

經常針對自以為是的原因，自己「開藥」對治。譬如見孩子成績單有數科紅字，馬上結論是孩子不夠用功，立即開出聘請家教的「解藥」。但這類解答，總是與問題風馬牛不相及，所以做了很多白工。

或者是，把因應人類各種問題而產生的各類專家，請來開出「解藥」，給出解答，但是專家所知的範圍有限，萬一「病源」是出自專家所知範圍之外時，其解答也將徒勞無功。

二、洞見根因等待時間解決

還有一種解答，是先找到問題的「根源」，再「下藥」。譬如某些病，是因為「環境因素」所致，所以一遷居它處就好了，而長期服藥、練功或靜坐，可能都沒有用。例如面對土石流的問題，拼命做水土保持或生態工程，都不是真正的「解藥」，而真正的解藥，可能是人類完全避居，離開那個地方，不聞不問不做，數百年後，大自然的力量自然會解決問題。這類解答的立意很好，問題是能夠洞見根因的智者有幾人？

三、寄託聖靈誠心祈禱指引

另一種解答就是因為無解而交託聖靈來處理。可以做如下之祈禱：「我用盡了一切的方法，仍然無力解決這些我在人生中所碰到的難題，我想將這些問題轉到祢神聖的手中，表達我對祢神力的信任，當我如此做，心中明白那神聖的力量也就是祢，上主，也是我，而且我相信，這項行動將可以引出一切解決問題的方案。」

走出心靈束縛，回歸最初真善美

《發現真愛》書中說：「無論碰到了什麼樣的問題，只要人們肯將心靈回歸到最美的狀態，這個世界一定會幫助我們。」

所以不是事相上有問題，是人不能夠當下承擔。不能夠當下承擔的原因，還是人心中的「量度之尺」在作怪的關係。而這些「尺」與真我無關，可以當下就放下。

當下承擔不是忍辱吞聲、犧牲自我，做縮頭烏龜或埋頭砂駝。而是在愛自己的基礎上，為自己的光明願景下功夫。

而真正的光明願景，倒不在於形體的離開各種「監牢」，也不是物質生活的更優渥，而是心靈的平安、寧靜，及體悟到「真我」的無邊廣大、自由自在。 ❀

照亮心靈講座正在人間衛視播出

歡迎
收看

2020照亮心靈講座「正念在當下」

系列講座精彩內容，12月中旬起於人間衛視節目中播出，由各領域專家提供建言，讓大家在這不安定的疫情影響下，以正念專注當下，勇敢面對，落實行動，穿越未知，開展未來。元月份播出時間為110年1月1日~1月22日，每週一至週五上午9時至10時，隔天凌晨4時至5時重播，歡迎收看。

2021年元月節目表（每場分二集播出）

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 1/01、1/04 | 楊麗華／上醫治未病一呼吸順暢，免疫加分（上、下） |
| 1/05、1/06 | 吳清忠／不生氣的生活（上、下） |
| 1/07、1/08 | 趙雅麗／生命意義的自我探索（上、下） |
| 1/11、1/12 | 馬大元／贏回愛與尊重的親子心法（上、下） |
| 1/13、1/14 | 陶曉清／慢活·幸福（上、下） |
| 1/15、1/18 | 李儀婷／薩提爾的親子對話（上、下） |
| 1/19、1/20 | 陳俊霖／生態保育與醫療保健的結合（上、下） |
| 1/21、1/22 | 李偉文／愛、生活與學習～與孩子同行（上、下） |

※海外或不在此電視前的朋友，可以掃描右方QRcode，於台灣播放時間透過手機、平板連結網路收看LIVE直播。
※播出表由人間衛視依實際情況調整，若有變動，將另行於基金會網站公告。節目全部播畢後將可於基金會網站www.taisun.org.tw觀看。

