

放得下，放不下？

文／李衍忠(心靈讀書會帶領人)

我的一個讀書會在讀《快樂學》。作者提到他在印度擠火車的經驗。

印度的火車，時時刻刻都擠滿了人。火車來了，但少了一節車箱，所以他預訂的位子沒了。這段旅程有三十六小時，作者身體發燒，腰又在痛，還得努力地守護自己的電腦，怕在擁擠中被偷。到了晚上，火車上的燈熄了好幾小時，再次亮起時他發現提箱整個不見了！裡面的電腦是他工作幾個月的檔案資料。

原來放下也是一種快樂

作者說：「突然間，我發現自己一點也不生氣，反而感覺到不可思議的輕鬆，經驗到一種完全的自由和快樂。那是一剎那的『放下』，那種甚深的滿足只有在自己的內在中找到，也因此獨立於外在的情境。」

甲先生說：「這是關係到他自己，所以才可能放下，如果他現在攜帶的是一顆要換心的心臟，他能放得下嗎？應該放下嗎？」大家笑他：「你太會假設了！哪有可能提著心臟搭火車？」

我回答：「很好的假設。放下的意思，不是丟著不管，而是事情盡量努力，但內心能夠看得開，不會為改變不了的事而苦惱。」

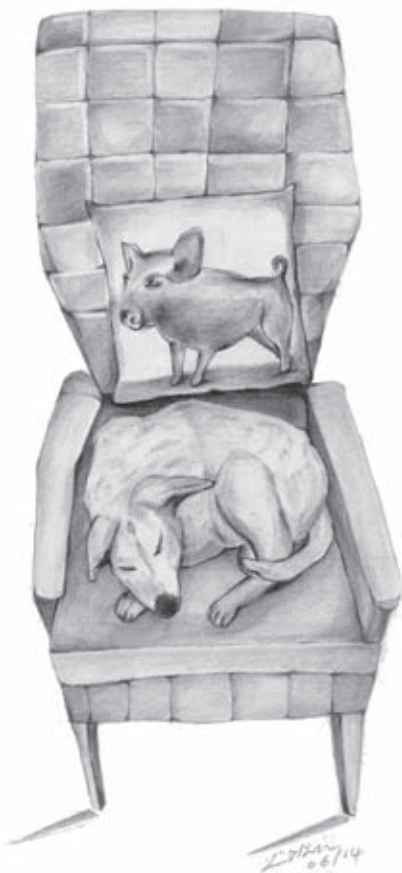
此時，乙先生背出了印度哲士寂天論師的一段詩：「若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？」

甲先生又問：「問題是有人做得到嗎？」

我說：「沒有練過心，當時做不到，但是只要勤於修心，就能由小至大，慢慢做到。」

改變不了的事別再煩惱

讀書會上我說：「只要練習，就可以做到。」想不到隔天，我就收到一張練習考卷。



我住的社區通知早上起要停水一天，清洗水塔。一早洗碗時，我就發現停水了。上午有一個讀書會，臨出門時，我特地提醒自己，一定要把水龍頭關緊，以免回家前水來了，讓水白流。中午和學員們一起吃火鍋，下午兩點才回到家。一打開家門，就聽見嘩啦啦的水聲。水來了！但是廚房流理台的水龍頭是開著的！怎麼會這樣？我不是關了水龍頭才出門的嗎？

接著又想到：工人一定是在中午就停工吃飯，所以它已流了兩小時！而且這個水龍頭是家中水力最大的一個！天哪！我真後悔跟他們去吃火鍋呀！

一陣懊喪的心情襲來，讓我為流失的水心疼不已。突然間，想起了昨晚討論的片段。如果遺失的是心臟，能放得下嗎？

「只要勤於修心，就能由小至大，慢慢做到。」那是我自己說的，現在正在發生。於是我開始背誦起寂天尊者的詩。念著念著，心就不那麼苦了！

苦惱也是那筆水費，開心也是那一筆水費。既然改變不了事實。下次小心就好，何必多一層煩惱呢？

