

# 隨緣自在，不做無謂煩惱

文／鄭振煌（中華維覺學會名譽理事長）

**我**曾經在印度搭印度國內的班機，早上十點的班次竟然等到晚上十點才起飛，天氣什麼都正常，可是意想不到的事情就可能發生。印度導遊說：「忘記台灣！你現在在印度。」導遊的話很有哲學，在印度如果還是用台灣的思惟，你一定很痛苦。

## 現法樂住，時時專注在當下

佛法有句話，教我們「現法樂住」，「現法」即現在的情況，「樂住」即心平氣和的、安詳地安住在其中，我們唯一擁有的是當下。不要拿昨天、昨天晚上、前一秒鐘的事情來跟現在比，過去的已經過去了，就算前一秒鐘再快樂、再怎麼風光，或多痛苦、多沮喪，都已經不是這一秒鐘的你了。

每一件事情都是不斷在改變，而且每一件事情都是可以改變的。「現法樂住」就是提醒我們，唯一能得到解脫的就是這當下，當下此時此地呈現什麼樣的實相，接受它就對了。

《西藏生死書》中有一個描述人的慣性習氣非常生動的「人生五章」，出自尼爾遜（Portia Nelson）的詩〈治療內心的小孩（Healing the Child Within）〉。

### 1. 我走上街，

人行道上有一個深洞，  
我掉了進去。  
我迷失了……我絕望了。  
這不是我的錯，  
費了好大的勁才爬出來。

我們在煩惱、失敗、痛苦時都說：「這不是我的錯！」、「都是你不對！」人生的過程有太多的坑洞，我們掉下去了，不能夠接受事實，總在怨恨、埋怨，花了很長時間才平復情緒，我們都是這樣子，抱怨、抱怨，永遠把錯誤指向別人。

印光大師說：「無論在家出家，必須上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行，代人之勞，成人之美。閒談不論人非，靜坐常思己過。」安忍不動，反躬自省，以智慧和慈悲面對一切人事物。接受實相，這是智慧和慈悲的表現，一方面讓自己和對方不把能量浪費在無謂的煩惱上，一方面解冤結善緣，隨緣自在，自利利他。

### 2. 我走上同一條街。

人行道上有一個深洞，  
我假裝沒看到，還是掉了進去。  
我不能相信我居然會掉在同樣的地方。  
但這不是我的錯。  
還是花了很長的時間才爬出來。

重踏覆轍，吃了第二次虧，還不肯承認自己的錯。習氣形成人的自我中心和盲點，若不斷除，鐵定要繼續吃苦。譬如，大家都知道菸不能抽，酒不能喝太多，毒不能吸，但許多人照常抽菸喝酒吸毒，賠了老命，都還不認錯。

### 3. 我走上同一條街。

人行道上有一個深洞，  
我看到它在那兒，

但還是掉了進去……  
這是一種習氣。  
我的眼睛張開著，我知道我在那兒。  
這是我的錯。我立刻爬了出來。

放下過去，活在當下，接受現實，現在是什麼就接受它，才有時間和心力解決問題。

一般人對問題的處理態度有五部曲；拒絕→憤怒→討價還價→妥協→接受。光是處理自己的情緒，就要花掉很長的時間，怎有可能解決問題呢？如果永遠不接受事實，就永遠不能解決問題。接受事實並非逃避或忽視問題，而是讓自己的心情冷靜下來，才能看清問題，從而解決問題。

禪修的要領是先寂後照，心不寂靜，就無法觀照到實相。但是我們一碰到問題，往往是拒絕或憤怒，不能冷靜分析問題、處理問題。

聖嚴法師開示說：「面對它，接受它，處理它，放下它。」唯有接受事實，才能處理問題，處理完問題，就船過水無痕，放下一切，正念分明，活在當下。有反省能力的人就可以面對問題說：「啊！這是我的錯。」

### 覺察反省，錯誤中學習成長

人生第三章就說，我掉進洞裡，終於有了反省能力：「這是一種習氣…這是我的錯。」一承認習氣難改和自己犯錯，很快就爬出了坑洞。

有問題不要緊，這是一個事實、一個現實，這是因為我自己的關係，坑洞在那邊，別人不掉下去，為何我總是掉下去？我承認錯誤了，我就不會繼續把精神、力量，放在沒有意義、不能夠改變現實的事情之上，我



就有力量採取對策，就立刻爬出了洞。

4. 我走上同一條街，  
人行道上有一個深洞，  
我繞道而過。

人生的第四章，終於覺悟到，真糟糕，害我掉下去那麼多次的坑洞還沒有填好，看到那個坑洞，坑洞在那裡，我繞過去就是了！那裡有一個陷阱、有一個習氣，我繞道而行就解決了問題。

5. 我走上另一條街。

坑洞在那裡，走上另一條街，就避開了問題。若是大乘菩薩行者會怎麼辦？進一步拿起鋤頭把那個坑洞填平。這個叫作菩薩，他看到眾生的苦難，就等於看到自己的苦難，在眾生的痛苦之中看到自己的責任，拔苦予樂是菩薩的慈悲行。

我們可以把「人生五章」當作一面鏡子反看自己，習氣使我們不肯承認自己會犯錯，這是人生的第一章、第二章；如果肯認錯，這是人生的第三章；到達人生的第四、第五章，如果能改過自新，有所覺悟，就不會再吃苦。

