

下一片風景

作者 謝政隆(101.5時任篤行國小代理校長)

還記得三年前曾和好友們一同騎單車環島，旅途當中美麗的景致、美味的地方小吃、濃郁的鄉土人情、繁華的都市街景、特色的民宿，外加溫泉冷泉等，在大街小巷流連，令人回味無窮。

然而，真正刻骨銘心的回憶，正是和夥伴們「一踩一輪圈、一步一腳印」，在豔陽下、雷雨中、颱風吹、地震搖等的考驗下邁向旅途。有時，汗水夾雜著雨水；有時，雨水取代了汗水…。當體力與毅力幾近耗盡時，出現在眼前的居然是上坡路段，這時會出現——天人交戰的煎熬，心裡不想因此下車而牽車，壞了這單車環島的壯舉，但是要靠什麼堅持下去？咬著牙，喘著氣，心想：「不下車，就是不下車…再撐一下吧！」，「啊！總算下坡了！！」

夥伴說，「上坡時，要期待下坡的自在暢快；而享受下坡的輕鬆當下，不要忘了還有上坡的挑戰。整與個旅程中，身體雖然疲憊、心裡雖然煎熬，不過享受這樣的苦、樂，竟成了這趟旅程最好的回憶和體悟。」

人生不也是如此嗎？順境也好，逆境也好，總是不間斷的循環著。

在佛教的義理中，有個「無常」的觀念，告訴我們人生中的「成住壞空、生住異滅、生老病死」，總是在「無常」中不斷地變異與運行著。

許多人對於生活中的變化與衝擊，往往感到十分的不安與苦惱。不管是人際關係的親疏、財產名譽的增損、生命健康的興衰，只要有了變化更動，人們不是樂在其中，便是悲從中來。

本來萬事萬物，就是變動而無常的。無論「成功、失敗、讚美、責難、健康、病痛、開心、難過…」，我們仔細想想，哪一樣是永遠不變的？因此，我們如能真正認知到「無常」的真相，才能以「智慧」去看待、去處理那生活中的「利衰毀譽、稱譏苦樂、生老病死」等的變化。

法鼓山的聖嚴法師曾教導人們運用「四它」的方法，來處理人生種種的變化與困境。這「四它」，就是「面對它、接納它、處理它、放下它」。

「面對它」——代表著迎接挑戰與困境的態度。逃避只能得到暫時地輕安，相同的問題如未能真正地得到解決，往往在人生的某時某地，將再度出現。而逃避的過程，亦會造下新的問題而不自知；當問題如滾雪球般地接踵而來時，那才是大災難的開始。

「接納它」——代表著從「認知」、「感受」上真正去瞭解問題，分析困境的成因，探究自己與他人的感受與看法。陷入困境時，人們的反應往往難以接受、心情無法平靜，甚或大悲、瞋怒、憤恨等等。有句哲言說：「先處理心情，再處理事情。」靜下心來，才能真正看清問題，解決問題的方法，也許油然而生；或許找對人、修正一下方法就好了；更或許是對方的問題，只好一笑置之了…。解決問題的方法有千百種，但前提是「看清問題」。

「處理它」——選擇解決問題的方法，以行動來化解。如果處理的過程不很順利，那就該重新檢視自己對問題真正的接納與認清其本質，所用的方法是

否該修正，或是另謀方法。更重要的是，要有恆心與毅力，成功是需要時間的，是需要因緣的成熟，所謂「種因、待緣、成果」缺一不可。常言道：「成功是給準備好的人。」但成功更是給懂得等待與堅持的人。

「放下它」——問題與困境解決了，身心輕安愉快了，這多麼美好。但人們往往在心頭中，烙下印記。智慧的成長，是需要經驗的累積；但那生活中的「利衰毀譽、稱譏苦樂」不妨用「無常」的觀念看待，雲淡風輕的、過去的就過了，沒有什麼了不起的。能放下它，才能更臻於圓滿智慧。

利用這「四它」，讓我們面臨困頓、挫折時，更有了清晰的指引、更踏實的步伐，平靜我們忐忑不羈的心。

陽光再光明、燦爛，世界還是有陰暗的角落。生活再怎麼苦、再怎麼樂，也是苦中有樂，樂中摻苦。回想環島的點滴，有別於平常「舒適圈」裡的安逸生活，以苦為樂的堅持，換來更深刻的生活體驗，這是一輩子難以忘懷，而在日常生活中持續不斷地發酵與回味。生命的旅途，不會是一成不變，但記得調整好心情，踏穩腳步、邁開步伐，下一片風景，都是人生值得行腳的地方。