

慢慢地將這煩惱解開。所以佛經最可貴的就是教導我們，學著把我們的繫縛、煩惱慢慢地解開。

修道——解脫的道路——指的是用方法在自己心理上解開束縛，這方法就是「正見」，就是「智慧」，有了正見的引導，修習「八正道」，生命就有離苦，解脫的可能。

【心田四季】 是誰應該拿筆來寫？

目八

小萍，從台北來我們公司工作不久，純真善良的她，很得眾人疼愛。有天，她接手的案子需要找廣告社的資源，她問大家：「台中有那家廣告社的服務好，又快又便宜？」「泉湧」「滌塵」「喜樂」……大夥兒非常熱心，一下子就說了十多個廣告社名稱，卻見小萍翹著嘴巴，很委屈地說：「你們寫給我啦！七嘴八舌的，我聽不懂啦！……」

一旁的我，聽到小萍的回應，當下胸口微微發熱，內心湧出一股不舒服的能量。我默不作聲，旁邊的李大哥卻率直地說：「好啊！待會兒我寫給你！」聽到李大哥的回答，小萍很高興地又捧著資料回到座位上工作。看著小萍的反應，我內心的不舒服還持續著，低下頭閉起眼睛，靜靜地觀察自己的身心，聆聽內心湧出的這股氣在說什麼「有沒有搞清楚？妳請我們提供名單，是妳應該拿筆和字條來請我們寫啊！怎麼會叫



我們寫給妳！」在這當下，我猛然照見自己的執取——請人幫忙，態度應該要客氣低下，而之所以會有不舒服的情緒就是源於這見煩惱——觀念上偏執所帶來的煩惱。

「請人幫忙，態度應該要客氣低下」，這觀念沒錯吧！這是從小被教育為人處世很好的理則，但為何會造成我的不舒服呢？因為執取，執著這想法，希望對方也能遵照這規條，且還要把它套在每一人、事、物上面，不管當下因緣如何，一律要在這框框內，如此不但無法如實照見當下的因緣，也失去了彈性與變通。如同鬧鐘設定六點，它就會抓六點的訊息，五點、七點它就不會叫。當我內心設定好「請人幫忙，態度應該要客氣低下」時，就無法接受小萍需要別人主動的幫忙，也感受不到她內心的恐慌與擔憂。再往深處觀照，見煩惱的背後其實是源於「我」，在內心深處，我真正不舒服的是——妳麻煩到「我」了！——當看到這一層時，我心中的執取就慢慢地鬆開了！

於此，也體會到人跟人的衝突，來自於溝通無法對焦，為何對焦有困難呢？因為彼此都有緊抓不放的想法。小萍緊抓的觀念是「年長者應該要照顧後學」，因而產生了「你們沒體諒到『我』！」的委屈，也看不到其他同事手中正忙著各自的事呢！所以，委屈、不舒服的情緒是個很好的訊號，警告我們要覺察內在緊抓著什麼觀念不放，若能覺察、願意放下，眼前的路就會更寬廣遼闊！