

## 哪些事令人愁憂？

彌蘭王問那先：「有哪六件事，讓人內心愁憂呢？」

那先答：「一是見到不想看到的人、事、物；二是聽到不想聽的聲音；三是聞到不好聞的氣味；四是吃到不喜歡的食物；五是碰觸到不喜歡的事物；六是做著不想做的事情。這六件事都會讓人內心煩愁。」

「有哪六件外在的事情，會讓人憂愁呢？」

那先答：「一是看到有人過世，想到自身及萬物無常，自己反省：我已經生起無常的念頭，為什麼還不能得道呢？耳朵不追求好的聲音，並自我反省：我已經不放縱欲念，為什麼還不能得道呢？鼻子不特別去選擇氣味，並自我反省：我已經不放縱欲念，為什麼還不能得道呢？舌頭沒有特別喜好任何味道，並自我反省：我已經不放縱欲念，為什麼還不能得道呢？身體對細滑或粗堅並不特別挑剔，並自我反省：我已經不放縱欲念，為什麼還不能得道呢？內心不耽著愛欲，時常反問自己：已經知道要收攝六根，為什麼還不能得道呢？」

這是六件經由外在，讓人發愁的事情。」



### 【啟示】

內心煩愁，在於對外境的排斥，起因於自己的成見，屬於「苦受」。所謂不如意事十常八九，在逆境中如何自處？就是「如實知」：觀察自己正在氣惱，如實找出引發氣惱原因；接受無常，看到自己的情緒，了解自己的感受；不任由情緒牽引，干擾自我，也不對外境挑三揀四，怨天尤人。將憂愁轉為用功的動力，不再患得患失，這就是「覺」。

每天、每刻、每剎那的呼吸，都是修行。修行就是身心和諧，「在內心中，找到自我平衡的力量」去調整與接受。修行就是對自己慈悲，不再結惡緣而往下墮落，心要轉念，往正向成長。