

當事情不如預期

◆ 撰文 / 何日生

一切世間事物都不會如我們預期，這幾乎是真理。不管我們追求什麼？夢想什麼？努力要得到什麼？結局總不如預期，其得到的，總是和理想中的完美有差距，這乃是生命的常態。

傑克尼克森主演的一部電影《愛你在心口難開》，片名聽起來很俗，但情節描繪強迫症的心理可說是淋漓盡致。劇中刻劃一位患有強迫症的作家，那位作家把廚房裡的一切罐頭和物品排得像超級市場一般整齊。他怕接觸髒，所以走路必須跳過水漕或垃圾，他在同一餐廳吃飯，坐同一個位置，點相同的餐，用自己帶的餐具刀叉。他不容許變動，他的不能夠真正的接觸真實的生活，使他宛如活在玻璃櫥櫃裡。要不是鄰居的那一條狗跑到他家，在他家灑尿，他從氣憤到逐漸愛上那一條狗，照顧那隻狗也使他逐漸脫離了強制性完美的性格。最後他在和一位對他十分包容的餐廳服務員身上學習體現了愛，愛不懼髒亂，愛，使他脫離那一種追逐假象完美的人生，也治癒了他的強迫症。

其實不能接納及容許變動的人，其內心可能預含著一種脆弱及恐懼。完美主義者把一切的生活及環境都規劃得有條不紊。這種人格發展下去就會呈現出強迫症的傾向。

因為害怕變動，所以我們就開始有了控制情勢的心。一旦控制的心升起，會一

路滋長，當我們正滿意於情況都在自己的掌握中時，變化又降臨，情況又再度超乎預期的失控，我們的心又會掉谷底。對於改變，控制的心不只無用武之地，也是緣木求魚。我們的心必須貼近改變，接受改變，才能常保一顆澄靜的心。

在慈濟世界常有一句話，「計畫趕不上變化」。雖然變化來得突然，雖然變化打破了你原本的規劃及期待，但是你如果能立刻接受變化，並且還極力的美化一切的過程及結果，那生命對於你來說就是時時充滿了創造的喜悅。

變化，不只在人世間的事物上經常可見，變化，在宇宙生成過程中始終持續進行著。當宇宙終止，萬物不是實現完美，而是已經毀滅。害怕變動，不如換個角度思考變動可能是善的、正向的。世界正是因為變動不羈，因為不完美，所以創造才可能開始。

從中世紀哥白尼說太陽繞地球，到伽利略推翻這個說法堅稱地球繞太陽的理論結果被不願意接受這項宇宙變動理論的宗教領袖逮捕，並死於獄中。十七世紀牛頓發現地心引力，到二十世紀愛因斯坦證明時間宇宙的相對觀，天上一天是人間百年的說法是可能存在的。看看我們認為不變的宇宙有多大的變化。但是這些變化讓我們更趨向真理，更趨向事實。這正如英國哲學家卡爾巴柏(Carl Popper)所說的，真

理是透過開放性的否證中得到的。水的沸點是一百度，但水的沸點在高山上不是一百度，後面這一段陳述並不否定前一項水的沸點是一百度的說法，反而充實了它。真理在接受變動中逐漸充實完滿。拒絕接受變動就等於將自己逐漸遠離真理。

許多先知經常遭到同時期的人們抨擊或唾棄，其原因正是因為人們不願意接受新的事實或新的觀點。因此接受改變的心是智慧的開始。蘇格拉底早就認知了這一點，所以他認為人間的一切的真理，永遠都是在追尋之中。

雖然變動令人害怕，但是一切的變動其實都預含著某一些基本的原理及規律。宇宙本質是變動不居，佛教早就說宇宙是成、住、壞、空。希臘哲學家赫拉克利圖斯，在三千年前也已提出萬物流轉變動不居的理論，但是他也說：「在一切變動的背後都有一個恆常的動因和動能。」

世間沒有完美的圓，但是我們有完美的圓的概念；世間沒有完美的正義，但人們有完美的正義之理念；概念總是可以描述得盡善盡美，但變動流轉的世界卻沒有一完美事物之存在。正如泰戈爾說：「真理穿上它的衣服顯得很緊窄。」

用概念去要求現實，是苦的來源。去除這個苦的關鍵不在放棄概念，而是放棄求的心。慈濟醫院牆壁上的那一句靜思語「多求則多生，多生則多變，多變則多滅，生生滅滅，歲歲年年。」要求事事順心，要求別人符合自己的期望，要求世界

按照我們的方式運行，苦是不會窮盡；欲求伴隨著控制的心，是苦的根源。接受世界是如是的存在，理解我們心中有一個完美的法則，那是本自具足的心；接納世間的不完美，並盡力發揮本自具足的心性，去實現而不是期待，去創造而不是苛求，生命才有出路。這當中的關鍵智慧就是愛。

愛，讓我們面對不完美仍保持豐盈熱切的心，這心是喜悅的，也是寧靜的源頭。這心看見世間種種的不完滿，所以能更明瞭我們的心對完滿的理念及渴望，「一如一面鏡子，照見外界的髒亂污垢，但自己卻不為所染。」一面鏡子再怎麼潔淨，如果沒有景物，它有何用處呢？一面潔淨的鏡子，會因為照見污垢就被污垢所困嗎？這是證嚴上人告訴我們心不為環境所染的境界。當情況不如預期，千萬不要困在情境裡面，你要更靠近內心，回到內心，時時的把握生命的本懷及理念，並將之運用於五濁惡世的種種不幸，努力改善它，呵護它，但不會被它所影響及牽絆。這是隨緣不變，不變隨緣的生命智慧。

而如果當你覺得憤怒，那表示你有控制的心。控制的心一起，你失去的不是那份你預期到來的美好，而是失去使它變得更美好的各種助力及機會，也隱滅並折損你本自具足的那一份純淨完美的信念。