



生命歷程不可少的工作——調適與轉化

釋悟因

生命是一個剎那剎那成長、變化的歷程，要經歷多重的角色。以女性來說，小時候做小女孩，長大做少女，結婚做主婦、媽媽、婆婆、奶奶。男性則是做丈夫、爸爸、阿公，角色不只如此，還有工作上的、學統上的……；不一而足。

年齡增加了，輩分也增高了，所扮演的角色自然不同，隨著身分角色的不同，隨時轉化自己的心境是不可少的工作，同時也要適應身體不斷老化的事實，這是生理與心理的互動關係。但話說回來，前面人生各階段所累積的「業」依然存在，沒有減省任何階段。所以年紀愈大，人生的酸、甜、苦、辣承擔得更多。

人生就是在這樣的變化當中，也一直在不斷地調適當中，都是在與人際社會互動所做的必要調整中走過來。

佛法說「人生是苦」並非指人生沒有快樂，人生真正的苦是來自於無常，無時無刻不在變動，沒有一個永恆不變的「我」或「世界」存在。新的問題不斷出現，隨時都需要調整，面對這無常遷變的事實，我們唯一可以做的，不是去改變它，而是讓自己的身心安定下來。自己的身心若能保持安定，便可知道世界與外在是如何變化，以一顆無執著的心去處理這些問題。那麼，你的生命將會獲得真正的快樂！