

# 用心練習放下結果

秋天到了，紅葉滿天飛，這是一個多麼壯觀的畫面！不過，寺廟旁的小路，卻因此被掉下來的樹葉覆蓋着。老和尚差遣小和尚到後山打掃，告訴他完成後才回去。小和尚聽從老和尚的指引，就往後山去了。雖然掉下來的樹葉堆積如山，不過小和尚覺得自己只要認真做，就可以很快清理好。

過了大半天，小和尚差不多把圍着寺廟的小路全都掃好，正準備轉身回到寺廟時，一看，早上打掃好的地方，已經被新掉下來的樹葉再次遮住了。小和尚心有不甘，不過還是再努力掃一次。如是者，打掃完準備回去時，又有更多樹葉掉下來。他開始覺得不是味兒，開始越掃越憤怒，他甚至開始懷疑老和尚是否在作弄他。

隔了一陣子，小和尚覺得這樣不行，他要跟老和尚投訴，這根本是一件做不完的差事啊！老和尚聽了，點點頭，淡淡的回應：「你繼續。」小和尚很生氣的跑回後山繼續掃。

大家知道老和尚的用意嗎？他當然知道這是一件不能完成的差事，但重點卻不是要求小和尚完成，而是希望小和尚學習努力做好自己，而不執着於結果，因為這是一個很重要的人生態度。

如小和尚一樣，當我們越想要做好、或完成一些事，世事往往不一定盡如人意。我記得其中一位老闆曾跟我說過：「Janet，世上往往有千千

萬萬做不完的事情，所以不用急。」

有些人因為很想得到，但卻因得不到而感到煩惱；有些人卻怕失去而放棄爭取，其實兩者都是像小和尚一樣，都因為太在意結果而產生煩惱。一天為人，就會有無數做不完或做不到的事情：譬如遇到不如意的事，自然會或多或少有情緒起伏；當一日要

跟他人有着不同的互動時，就有可能被誤會；當「有」的時候就會遇到「無」……

舉個例，你覺得自己無意得罪了一位朋友（因為他對你態度突然一百八十度轉變），雖然你不太清楚發生了什麼事，但你準備了跟他溝通，需要的話打算道歉。儘管不知道雙方的關係會否因此而修補成功，無論最後結果如何，如果這樣做能讓自己比較安心、放下、對得住自己，這不就是一個很好的「內在結果」嗎？

外在的結果永遠都不能完全在自己的掌握之中。若我們的行為只是為了結果，心境就會被外在所牽引着。但若我們所做的並不是為外在的結果，而是為了良心比較過得去、為了更喜歡自己、為了不後悔，這樣，當我們一開始行動就已經很實在的「做到想要的效果」了。

不求做到，但求有練習。☺

若我們的行為只是為了結果，心境就會被外在所牽引着。