



快乐的心灵



佛 教 专 栏

颜尊严 ■ 本期特约



维摩诘经上说：“随其心净而国土净。”这样谈开去，只要我们的心中感到快乐，到处都会传来快乐的讯息，并且呈现出快乐的气氛。不是吗？当您感到快乐的时候，您会以良好的态度去接事待物，人际关系变得和谐圆融，办起事来得心应手。一切都顺顺利利，当然要心满意足，快乐无比。

有许多人误以为，自己不快乐是因为环境恶劣、天气不好、自己无能或是拥有的太少。这些人惯於把错误归咎他人而不懂得自我反省。他们天真地盼望能发一笔横财、遇上自己所喜爱的人，或得到梦寐以求的礼物，就会变得快乐些。可惜的是，当想要的都得到时，真正的快乐并没有出现，反而是一串串的烦恼随着而来。

心理学家们发觉，真正的快乐必定是源於内心深处持久的满足。它与您的处境如何，所拥有的〔财产、权力、能力、智识〕多少扯不上真正的关系。伟大的哲学家亚里斯多德曾经说过：“快乐操之於我。”所以，日日都可以是好日，时时都可以是快乐的，如果您选择以快乐的心情去生活。



朋友，如果您的心还在向外攀缘，企图追求快乐，让我告诉您，快乐已离您远去。如果您愿意忠於自己，保持一颗快乐的心，快乐便会悄悄地来到您的身边。如果我们的内心底处，没有不快乐的因子、没有烦恼、嗔恨与贪欲，生活那有不充满快乐的道理？

〔二〕乐在工作、心灵愉快

真正学佛的人都知道，佛法不离生活，生活不能没有佛法的指引。懂得佛法的人，其生活必定充满生机、处处都能体现出喜悦与欢乐。对他们来说，快乐本身就是生命的实现。

依据佛法的解说，每一个刹那会有很多不同的感受产生。有时候我们

很快乐，有时候我们很悲伤、有时候我们很兴奋，有时候我们很颓丧。我们的意识与心灵不断地徘徊在快乐与痛苦、害怕与激动等情绪的浮动中。然而，快乐与痛苦并没有固定的方程式，但在很大的程度上，快乐与否还取决于我们能否起觉照。

如果您觉得工作纯粹是因为赚钱以养活家人，那必定是件苦差事。相反的，如果您觉得工作是为了实现自己的生活或完成某种任务和使命，心情顿然要变得充实愉快。干起活来精神饱满、干劲无穷。



过去，有位哲学家路过一座建筑场地，他看见两个建筑工人，一者悒悒不乐，另一者一边工作一边哼着歌儿，显得轻松自在。在好奇之下，哲学家忍不住向前和他们交谈。前者抱怨工作劳苦，薪金太少；后者则认为自己在为众人效劳，因为他正在帮忙建一幢富丽堂皇的教堂。

可见，同样是一份工作，以不同的目的为出发点，便会产生不同的感受，工作效率与成就当然不一样。为赚钱或私己的利益而工作，贪嗔痴占据了思想和情感，工作失去了情趣，快乐也无从生起；把工作看成是学习、服务与奉献的机会，感恩心油然而生起，工作中必然会有喜悦与情趣。对那些认为工作是件苦差事的人，我想他们应该学习改变自己的观念，踏出公司的大门，看看那些路上的失业汉，恐怕要庆幸在这经济不景气当儿，自己还有一份工作。这时，就会变得快乐些吧！

[三] 分别心态、烦恼丛生



我们在情感或意识上的困扰，往往来自分别心。有了分别心，便会产生自傲与自卑的行为。所衍生的便是不安与烦恼，快乐便无从生起。

您可曾发觉，当自己得到良好或卓越的成就。心中除了满足的感觉，尚有一股股想要让人知道或与别人比较的冲动？当别人给予肯定或赞扬那是非凡的成就，如果在过去的日子里没有培养诚恳与感恩之心，我们便很难虚心地去接受他人这份善意的称赞。往往，在无形中却要使我们生起傲慢之心。

於是，为了展现出自己的能力与长处，我们不顾一切动辄随意批评别人，来衬托自己、抬高自己；更有人会在此刻不惜手段，恶意苛评曾经轻视或与自己敌对翻脸的朋友，竭尽所能把对方压下去，以防他有好过自己的机会。



傲慢之心态一旦出现，封闭了虚心学习的精神、别人的优点与可爱之处，完全被抹杀，剩下的只有不满与怨恨的情绪不断地在燃烧。结果、很难再与别人和乐共处。从此，心不会再柔软，快乐也无从生起。

另一个严重的情况是，假如发现自己的成就不如他人，分别的心态结合内在的自卑感，促使我们拒绝承认自己的不能与不足。於是，我们不惜花费时间作无谓的争执和辩论、费尽心思去找藉口，只为了维护自己的面子。结果，常常跟别人闹得面红耳赤，不但自己不开心，也给别人留下不良的印象。更重要的是，这样一而再、再而三的辩护行为，使我们错失纠正错误、改进自己的机会。

[四] 结语

佛法以为每一个人都有能力从痛苦的深渊中跳出，把苦闷烦燥化为清凉的喜悦，只要我们肯忠於自己，并培养快乐的心灵。对於学佛的人来说，快乐就在"当下"。我们应该把工作看成一桩快乐的活动，而不是等到拥有财富、权力或地位时，才去体验快乐。

[华严经] 上说："心地若能平稳安乐，触处皆是青山绿水。青青翠竹尽是法身、郁郁黄花无非般若。"无论身处何地、外面的因缘如何，我们都能随遇而安、如果我们能常心生欢喜。虽然我们不能左右天气，但却可以用不同的心情去接受。好好地守护我们的心念，让它持续不断地保持愉快，生活中就能直接体现喜悦与欢乐。

回顾过去，每当起分别心时，生活好像立刻缺少些什么，人也显得疲惫万分。放下分别心时，当下的一切立刻变得美满、喜悦与欢乐的情绪怦然涌现且逐渐变得强烈。所以，慈济功德会证严法师说得好："快乐不是因为您拥有的多，而是计较的少。"



如果想拥有真正的快乐，您务必要放下比较与分别的心态，多一分包容少一分批评、多一分关怀少一分计较，用心去体会和欣赏每一个触目缘遇中的人、事与物。慢慢地便会发觉自己快乐，周遭的人也都感染快乐的气氛。在佛陀的教法里，这就叫做"因缘共生法！"

阿弥陀佛！

颜尊严

[马佛总资讯网](#) 13-02-2003