



清心自在步红尘 (1)

颜尊严 ■ 本期特约



(一) 前言

随着物质的发达，科技的进步，人们本应有更美满的生活。可惜的是，现代的人更彷徨，更迷惑。烽火连天的战火，彼落此起。凌辱，玷污，诽谤，邪淫，偷盗等不良行为更是屡见不鲜，层出不穷且有日趋严重的现象。



社会动荡不安，我们应该以怎样的态度去处世待物呢？倘若我们对自己现有的处境感到不满，怎样才能使我们的生活更清心自在呢？悲伤，哭泣与呐喊并不能使问题得到圆满的解决：等待机会，盼望他人的救济往往使我们感到无限的彷徨与无奈。



印度诗人泰戈尔说：〔在危险与困境中，让我们不要祈求得到庇护，而应祈求自己能以大无畏的精神去面对与克服万难；让我们不要祈求痛苦会止息，但求自心能克服痛苦〕要有大无畏的精神，除非能学习判断生活的品质，学会认清事情的真相，我们才有可能利用种种善巧的方法去改善与提升生活的素质，清心自在步红尘。

（二）毁谤与赞誉，智者不为动

相信大家都有这样的经历，如果在公司里遭受上司无理取闹，严责苛评，心里肯定会非常不服气，耿耿于怀。下班的时候，若被人不小心踩到，恐怕要“怒发冲冠”恶言相敬。

当我们带着愤怒与不满的心情回家，似乎所有的东西都不顺眼。再好的山珍美味摆在眼前，我们也无法好好地品尝。家里的人耐心与真诚慰问，我们却觉得太罗嗦，太烦人。倘若家人不闻不问，我们反而要怀疑没有得到关怀与爱。在这一时刻，世间上的人似乎都在亏待我们，得罪了我们。这种消极的情绪，一般上要延续数日，数月后才慢慢的消失。更糟的是我们的负面情绪，直接与间接地影响了周围的人的清静福乐。



相反的，如果公司突然宣布升职加薪，平时总觉得太太的烹饪手艺太差，今天的咸鱼，咸菜顿然间也变得美味可口了。从这小小的生活细节，我们应当得到两个启示：一是只要我们的心情好，任何不圆满的事情都可以被接纳与包容。二是，以不同的心情去面对同样的事物，在不同的时空，便有不同的感受。当然，所作出的反应也不一样。



如果有选择的话，我想大家都希望每天能保持美好的心情，欢天喜地过活。可惜的是，我们这颗不平不净的心，不断地随着外在因缘的迁变而产生不同的情绪，使我们的生活不断地出现喜，怒，哀，乐的小插曲。心随欲转，痛苦当然要多于快乐，因为人生不如意的事，之有八九。



我们常常在意他人所投视的眼光与舆论，而在这世间上能随善赞叹他人的并不多。相反的，闲话八卦、污言秽语却何其多。结果，往往因为他人的一句话（不管是有心或无心）而烦恼数日。心理学家莱顿说得好，人与人之间产生敌意是难免的。只要我们是生活在人群中，我们必须面对他人的敌意，正如我们躲不开细菌一样。在法句经里，佛说：〔在这世间上，从来没有遭受诽谤与赞美的人，过去没有，现在没有，未来也肯定没有。〕像释迦牟尼佛这样伟大的圣者，解放黑奴的林肯，还有许许多多的教育家，宗教家，科学

家都要遭受诽谤与赞美，凡夫的我们岂可苛求不遭受批评呢？



多年以来，我深切地了解，虽然我们不能阻止任何不公平的指责，但却可选择是否要让这些〔毒剑〕所伤。那些喜欢在蛋里挑骨头的人，你一旦成为攻击的目标，无论你的所作所为是善是恶，他们都一直认为你是该死的。这种现象在政治舞台上，俯视皆是。人们互相攻击，在好多时候不是为了找出事情的真相，而是别有居心。当我们的地位越特殊，成就越高时，批评的人更容易得到满足感。所以，只要我们的所作所为是善的，何必在乎他人尖刻言论呢？事实上，一些不公平的批评，往往是一种伪装过的恭维。

值得说清楚的是，我并没有建议完全不理睬任何批评，但对于恶意大批评，只要是问心无愧，有何必滔滔不绝自我辩护，把宝贵的精神和时间浪费在无谓的争执上？别人骂你，你可以相向，但这种作法不但不能帮你把问题解决，反而要增添你的烦恼。若能一笑置之，他人又能奈你如何，说你什么？"忍得要时之气，省得百日之忧。"这一句古老的智慧话，难道你真的不明白吗？



过去，有婆罗门外道跑到佛陀的精舍，用尽污言秽语企图污辱他。待外道骂累，佛陀问：〔亲爱的修行者，如果你送很多礼物给朋友却被拒绝，你会怎样？〕外道说：〔全带回去。〕佛陀接着说：〔亲爱的修行者，你送来的礼物我拒绝笑纳，请全盘收下吧。〕外道听了，惭愧万分。所以，法句经上说，〔以伐止伐，伐不得止。〕又说：〔犹如坚固者，不为所动，毁谤与赞誉，智者不为动。〕只不过这世间的智者并不多，我们明知道是非止于智者，却偏偏选择让他人片刻的语言控制了自己的清净福乐。

(待续...)

颜尊严

[马佛总资讯网](http://www.dhammadownload.com) 27-05-2004