



## 清心自在步红尘 (2)

颜尊严 ■ 本期特约

### (三) 此心随欲转，心调得安乐

心理学家们发觉，心是一切经验的基础，它创造了快乐也创造了痛苦。所以，快乐与痛苦不是挣来的东西，而是我们思想处于愉悦或烦恼的一种心理状态。



一个人的心若是不平不净，不管他身处何处，拥有什么，他绝对无法安住于当下，快乐地生活。我们之中有不少的人惯于埋怨外在的因缘，却不知应调伏的是自己那颗随欲流流转的心。对于周遭的一切，我们的确有太多的抱怨。我们埋怨薪水少工作多、老婆说话太罗嗦；上司无理取闹事多多、塞车吵杂烦恼多。

总之有太多的理由和证据，说明我们不得不为自己的处境感到愤怒与沮丧。然而，这些不良的情绪将使我们很难感到快乐与幸福的气氛。更糟糕的是，许多人认为社会亏待自己，所以也以报复的心去看待社会。结果，清净的社会也变成了人间地狱。倘若我们不满于社会，自己的心中又没有一个好的理想的清净世界，这将是一件多么可悲的事呀！

### (四) 反省与警惕，放下清净利乐

缅怀过去，盼望未来似乎是人之常情。然而，如果我们仔细地观察便会惊觉这一生中有大部份的时间是花费的谈论过去的事。可悲的是，这一些往事往往是一出椿椿无聊的争执，或是不可变更的悲剧。结果，每每谈论时，不是悲从中来，便是引起新的争执。



禅宗里有个颇有趣的故事：有两比丘下山参学，路过一条河。刚下过雨的河流得很急，把独木桥给冲走了，碰七有一妇人也想由此岸到彼岸，在河过徘徊不前。大师兄见状，奋勇



地把她背过河。夜间，两比丘在一间破庙过宿。大师兄躺下便呼呼大睡，年轻的师弟却翻来伏去，无法入眠。原来，他感到很悲愤，一向严守戒律，受人受戴的大师兄怎会破戒地碰女人。于是，他忍不住地把大师兄喊醒，狠狠的苛评。大师兄笑着说：「过了河，我已把女人放下，你怎么又把他背在心上呢？」



金刚经上说：「法尚应舍，何况非法？」过去的成就与快乐，都没有继续谈论的必要，我们又何必常常为过去不圆满，不快乐的事情而烦恼呢？不可变更的事情发生后，我们没有必要耿耿于怀。走过的路，不堪回首应当放下，抛在脑后。若想弥补过去所留下的空白，当下好好地去生活才是办法。过去所经历的处境，是好是坏，让它随时随着时间的流失而淡忘，千万不要让它继续影响当下的生活素质，如果我们必须仗着过去的种种权威，虚荣与占有来肯定自己，这必要引发空虚与不安的处境。

因此，对于过去的种种要放下，未来种种的盼望与忧虑也必须放下，应把握的是当下。若能以一颗醒觉的心去体验生活，经验必要沃长我们的智慧。

### （五）感恩与喜舍，分享诸快乐

曾经有位师父说过，只要我们能抱着一颗感恩与喜舍的心情去接事待物，我们会惊觉魔王与乞丐都是菩萨的化身，转世来教化众生。



以前，我不能理解也不能接受这观点。后来，常跟随朋友到十五埤佛寺礼佛，听佛学讲座，看到很多佛友布施于站在门外的一位年迈印籍老乞丐，自己也「不好意思」地布施。大约是在一九九三年，屠妖节是星期三，星期天我照旧去礼佛。当我正要踏出大门时，突然间萌起一个念头：「过几天便是这老乞丐的新年佳节，何不给他多块钱。」于是，我打开钱包想给他一块钱，可是发觉最小的一张是十块钱。想给又舍不得，最终决定给他。我握住他的手，用印度话说了句「屠妖节快乐」。老乞丐望了望我，泪珠流湿了眼眶，一会儿又露出微笑。他那乾涸了的眼神和沧桑的脸，突然间绽出了欢喜，刹那间让我生起了欢喜心，数日难忘。区区的十块钱带来莫大欢喜，让我深深地感受到老乞丐多么了不起的教化：「每一个善举，都能带来无限的乐趣与安慰。」

事实上，我们是否能从利他的工作中得到利益与启示，在很大的程度上维系于自己的态度与想法。只要我们肯抱着感恩与喜舍的心情，尽心和自觉地把快乐分享，最简单，最平凡，举手之劳的服务，也能令人振奋，发人深省而变成自利利他的善举。这看似多么简单的方法，却是大部份现代人所办不到的。那是由于我们的心智早已在贪、痴、心魔的作祟下，变得神魂颠倒了。

## 结语

法句经上说：〔心是一切的主导。〕往外攀缘的心是永远无法感到快乐的。若我们能守护自己的心，不管红尘外的因缘如何迁变也干扰不了我们清净快乐。因此，学习安顿和调御自己的那颗不平不净之心，是每个修行者所不可忽视的。



东方有个圣哲说：〔愚者希望今日能弥补昨日的空白，期待未来的日子能延续昨日的存在。唯有活在当下的智者，才能清心自在地活出自己。〕这的确是一句充满智慧的话。

朋友，让我们常常怀着感恩的心去看待红尘里的一切因缘。受与施时都要感恩，唯有这样，我们才能清心自在步红尘，快乐才会常伴我们的左右。

**阿弥陀佛！**

颜尊严

[马佛总资讯网](http://www.mafu.com) 03-06-2004