

專題講座

創造快樂人生(上)

美國忠恕道院

楊小龍

楔子

那一刻，孩子們在海邊開懷的跑著、跳著，大人們在一邊靜靜享受這一年來難得的聖誕假期，除了偶爾傳來赤子的追逐嬉鬧聲，四週是那樣的恬淡、自在。

沒有預警地，腦後響起狂濤的聲音，而聽到聲音的那一刻，來不及分辨，也來不及和親愛的家人、兒女攜手，大浪已經到來，接下來的時間裡，狂亂的浪運動人們狂亂的心，無助、無奈、無法自主……

（這畫面叫人不忍），最傷、最痛的這一刻，是眼前的死屍！孩子！這叫我如何承受，叫人肝腸寸斷，無法面對。（孩子，這變色的手，生前是多麼可愛！）

無辜的孩子，當他們開始尋找自己的家人，心中有多少的悵惘和渺茫，又有多麼深切的期望！親愛的孩子，你的父母在遠方，也許這一輩子都再也找不到了，我想，他們還沒有找到回來的路，幾年後，你會知道他們去了哪裡，只是你要好好的活下去，好好的長大才有機會見到父母的容顏。

今天談「創造快樂人生」，沒想到突如其來舉世震驚的天災就發生在這段期間，不知道各位還能不能快樂得起來？我們看到災難如此無情，而我們能夠平安坐在這裡，領受天恩的護持，師德的教化，其實就是足夠的幸福了。

一、苦難的真義

世上有那麼多現實的不快樂，那麼多不能抗拒的傷害，就因為生命有限制，有不快樂的一面，才要談快樂的人生；如果都是快樂，就不必談快樂的主題。就好像現今的社會，缺乏仁義與道德、缺乏關懷和溫馨，才要加強，失道而後仁，失仁而後義，如果本來就已經很好，就不用再提倡了。

羅素曾經說過：「有時候，你無法事事順心如願，這反而是讓你獲得幸福不可或缺的要素。」這世間，唯有人類對苦難有高感受度，非常難以接受生死之痛，然而這也是開啟智慧的鎖鑰！苦難使人更貼近自己心中的真，真情、真義、真愛。

是什麼使人感到快樂和痛苦，是物質文明嗎？在物質生活豐富、社會福利措施完善的北歐國家，常被比喻成人間樂土，青少年自殺率

卻一直居高不下；而在印度首都新德里附近的城鎮，有許多三餐不繼、在垃圾中撿食維生的孩子，卻從不知自殺是何物！在所有文明國家，離婚率居高不下，人們的婚姻往往隨著社會文明和物質的富足，反弄得鎮日七竅生煙。

世間的苦難並不遙遠，苦難在我們眼前，真正的苦是內在的，那顆沉靜不下來的心，才是真正的苦。許多人都過過苦日子，但是想起以前的苦日子，心裡還覺得甜，一家人在一起，自己動手做包子、做糕點，滿室飄香，其樂融融，一點也不覺得苦。

面對困苦的人，反而非常珍惜喜樂，佛家要我們學習捨。苦才會捨，如果甜，就不捨，不捨，就更加執著，不斷抓取，想要擁有，愈想擁有，日子就愈苦。

生活中有很多生於苦難中的人，反而更懂得不斷地奮鬥、上進。我有位老師，他是從美斯樂來的，出生在雲南邊境的游擊隊村，從小父母就不在人世，也沒有名字，成天跟著游擊隊，學打仗、跟著操兵，每天跑步，一二，一二，就叫李一二好了，十來歲，沒有槍桿子高，就上了戰場。有一天，在戰場上，腦袋瓜被子彈打到，他用土方法，抓一把泥土，往傷

專題講座

口上一敷，最後頭上長了二三寸高的土堆，裡面長蛆了。幸好趕上政府最後的救援，搭直升機到台灣醫治，醫好以後被送到軍隊裡當兵，因為很會打仗，從小兵一路直升，後來官升不上去了，因為沒有讀書，軍中安排他去唸書，就直接進了高中。

他沒讀過小學，也沒讀過中學，他跟長官講，「我沒唸過矮的，一下就要唸高的！」一星期後，國防部和教育部發給他一張國中學歷證書，就這樣進了高中。他的國文老師，每天四點叫他起來背書，就像現在兒童讀經一樣，下苦功夫，沒想到竟然考上了政大，不幸地，他的恩師過世了，他們二個都沒有親人，他把老師的骨灰背在身上，一起進了政大宿舍，就這樣，一步步深造，成為大專院校教師。是苦難的際遇，讓他不斷地向上成長，造就一個人。

一一、自求簡樸、感恩知足

如果有舒適的生活，沒有人會要用苦難的方式來成長，但是現代人追求的焦距，往往是能與人評比的生活水準。然而真正的快樂的

人，不在於家道豐厚，也不在於學問淵博，更不在於爭名奪利；爭了半天，沒有得著什麼，反而陷在「名枷利鎖」中。真正的快樂絕不是及時行樂，「今朝有酒今朝醉」這種短暫的罪中之樂，只會帶來長久的不安，甚至一不小心就失去了財產、健康，那就樂不起來。

反觀簡樸的生活，有自在、天性的喜悅，現代生活沒有「慈母手中線」，那又怎麼會有「遊子身上衣」？只有電玩和電視，孩子無法體會寸草心，也不會想要報三春暉，倒是用過即丟的東西不少，不曾感受到出自於己努力的豐收，無從體會人間有味的清歡。

知足的時候最快樂，沒有車的時候，努力工作想擁有一部車子，努力的過程非常踏實，期待夢想就要實現，等到有了足夠的錢可以買車，心裡很有成就感，非常實在，懂得感恩的人已坐擁幸福快樂；不能知足的人，一見到別人的車比自己的高級，心裡就開始想著：若是能開笨死 (BENZ) 還是勞死累死 (Rolls Royce)，那該有多好！卻不知百般渴慕中，煩惱已經一步步跟隨而來。

「快樂是什麼？」快樂應該是沒有任何附

加條件、附加價值的，快樂就是快樂。

三、念念無常、活在當下

在家鄉有一個醫生朋友，用十五年的時間拼命賺錢，幾年前終於舉家移民加拿大。第一年非常勤快的寫聖誕卡回來，第一張是冬天，終於見到下雪，寫著：「聖誕之夜，雪花紛飛，大地一片安詳。」春天時又寫道：「這裡百花怒放，美不勝收，好比人間天堂。」又過一年，賀卡寫著：「這裡冰天雪地，大地一片清冷孤寂。每逢佳節倍思親！」春天來信寫道：「春日無事，腦滿腸肥；鎮日只整理花園，除草施肥。」最後他來信，寫的是：「家是故鄉美，人是故鄉親」。原來相同的景物，不一樣的心境，感覺完全不同；原來痛苦或快樂，完全是內在主觀的感覺。

詩人云：「是誰多事種芭蕉，早也瀟瀟，晚也瀟瀟」。其妻添了一句：「是君心緒太無聊，種了芭蕉，又怨芭蕉。」快樂也不在期待美侖美奐的未來，而在於把握現在；懂得把握，快樂就在眼前。把握現在，不要沉迷於過去，也不要過分寄託於未來。

有一則寓言故事：有個小女孩覺得自己長

得很醜，每天都生活在容貌的苦惱中，並且感覺到自已長得不夠好，所以沒有人願意和她作朋友，很寂寞、不快樂。有一天，姑媽幫她在頭上插了朵紅花，告訴她「你今天看起來非常漂亮！」她受了這樣的誇讚，心情愉快地出門去了，這份愉悅感染了每一個人，大家都跟她說：「妳今天真漂亮！」她更開心地笑了：「原來一朵花的打扮，就可以使我有朋友！」她看到每個人都很開心，親切的問好，她也開心回到家，忍不住照照鏡子，看看自己是不是真的因為這朵花，看起來變得美麗許多。一照鏡子，原來頭上根本沒有花，她覺得很納悶，跑出去找花，原來花就掉在剛出門時的路口。那些沒看到她戴花的人，為什麼說她今天漂亮，願意和她作朋友？是她自己所展現的親和、快樂，而不是容顏美醜。

朋友，每天提醒自己，保持當下的快樂心情。我們常自卑於自己的背景不夠好，卻忽略了「快樂是在當下」，當我們付諸行動，帶動別人的好心情，讓身邊的人也隨著忘卻煩惱。活在當下，就算每天有上百件事要打理，事實上，只有一件重要的事，那就是眼前的事。

(續下期)