集資淨障

總山編輯整理

快樂之鑰

古人說：「天性善良」是每一個人天生的寶物，要好好地珍惜。相反的，如果我們總是自私自利帶給別人麻煩，短時間內好像占到便宜；可是長期下來，就會有許多副作用，諸如：很難交到好朋友、得不到信任、被親友認為是麻煩討厭的人物。就像我平常很自私，周遭的人看到我就害怕，不知我又要出什麼鬼主意、作出什麼歹事，於是感到畏懼而遠離；同事也不想跟我一起工作，因而得不到同事的支持和鼓勵。真正愛我的是家人，但卻因為我惡劣的行為，感到傷心和痛苦。因此過分自私自利的人，總會把快樂占為己有甚至想要奪取別人的快樂；但得到的卻是朋友親人更害怕、遠離、不理會。所以自私自利的結果，自己又能夠快樂到哪裡？

真正把傷害帶給自己和別人，其形成的殺傷力往往是「自私的意樂」動機是緣己，因懷有企圖、動機錯誤，所以實際上就有諂媚巴結人，而且言詞極盡動聽來欺騙對方；但同時真正傷害的是自己！因為自己變成小人了、心術不正之徒！凡夫就是這樣心心念念為自己，愈想維護自己的利益就愈自私，以致不惜犧牲別人來滿足自己，如此怎有可能快樂呢？所以這不是快樂之道。我們應從理智和觀念去改變、不要再念念為自己，轉而

一步步修正內心，進而要轉移愛的對象，將愛自己的心轉而去愛他人、為他人著想。

所謂「西方極樂世界」就是很快樂的地方，如果當下能做到把快樂帶給別人，其實不用跑到遙遠的西方，在這裡南贍部洲就很快樂！怎麼做呢？只要修忍辱就可以了。比如遇到不講理的人也能不生氣，這並非刻意壓制自己的情緒，而是要有正確理由安立的：生氣的情緒現起時，刻意去找那個使自己生氣、痛苦的敵人在哪裡？如此將會發現其實每個人都是被心所控制，但是心卻受到煩惱控制，所以無法作主。同樣道理，不講理的人也是因為被他的煩惱控制住，才會無理取鬧。因此我們要討厭的對象，應該是他的煩惱；若一定要厭惡一個對象的話，就應該是他的煩惱才對，把「他的煩惱」和「他」分開，這才是正確、理智的處理方式。這麼做有什麼好處呢？如果厭惡的對象是對方的煩惱，這不會有副作用！因為煩惱無心、沒有感覺，當厭惡一個沒有感覺的東西時，理智終究會讓自己明白這種負面情緒是沒必要的，也就不至於發生吃不下飯、睡不著覺的狀況。好比因為下大雨的聲音非常吵，覺得難聽、刺耳，雖然內心生起討厭的感受，可是卻不會因此產生恨意，因為雨是沒有生命的無情物。由此可見，當我遇到令自己心生負面的情境時，假使能看清楚事實真相而去厭惡對方的煩惱，並非憎恨對方，這種憎恨就不會帶來副作用。畢竟事實上製造出麻煩的幕後黑手是他的煩惱，煩惱才

是真正的仇敵。再則，我應該憐憫對方，其實他很可憐，被他的煩惱控制得動彈不得；就像我明明不想生氣，可是煩惱卻一直讓我處在生氣的痛苦狀態，這真的好可憐！由此道理去同理對方時，便能明白對方任憑煩惱控制的無法自主，可見錯不在他、而是他的煩惱。無奈的是，他不但被煩惱所害，還被第三者罵；光是被煩惱控制就已經很可憐，可是身為第三者的我，不去憎恨他的煩惱反而是恨他，那他豈不是苦上加苦？這樣去想，我就生氣不起來了；反倒會覺得他是一個值得憐憫的對象，甚至生起想幫助他走出痛苦的念頭，這就是一種將負面轉向光明的轉念方式。

有人認為修忍辱是一種逃避問題的心態，例如有人打了我一巴掌時，如果不還給他一巴掌，會擔心別人譏笑我是膽小鬼；但其實還他一巴掌，才是愚者的行為。試想，每個人都不想挨第二個巴掌，可是如果我真的還了他一巴掌，正是幫自己製造第二次被打的可能性；但假使我選擇掉頭離開，對方便沒有機會打我第二個巴掌。如果我被打第一個巴掌時，能不生氣反而對他微笑；他就更沒有理由再打我第二個巴掌了。儘管別人再怎麼說我是膽小鬼，可是從理智上我很冷靜地認識真正的仇敵——煩惱，進而使這個煩惱勢力減小甚至減至完全沒有，這才是一個真正的智者。如果別人打我一巴掌時，我很生氣卻又沒辦法把這個巴掌還回去；此時應該修

忍辱，思惟真正的仇敵是他內心的煩惱；如果我要消滅他內心煩惱，就不應該跟他的煩惱相應，否則只會更增長他的煩惱。他被煩惱欺負已經夠可憐，我怎能忍心再雪上加霜呢？透過這樣的思惟，內心便不會受到外在的影響而起負面情緒；心平靜了，真正的仇敵也就被消滅了。這時縱使有人說我是膽小鬼也無所謂，因為從理智上已真正消滅敵人了。菩薩們透過這樣的反覆思惟看清楚問題的真相，以致連見到仇人都能那麼高興，由此可知，真正要追尋快樂，應是效法菩薩的精神，以愛他勝於愛己的心量去包容一切。其實仇人是一個很好讓我練習修忍辱的對象，因為只要我能具備正確的知見，即使跟不講理的人在一起也會過得很快樂。

讓我們來看看一位菩薩的故事：

以前有位菩薩跟五百位商人一起出海，到某個島嶼附近尋寶，船上有個商人想殺掉其他四百九十九位，以奪取他們的財產。他正在計畫時，菩薩用神通力知道了，菩薩就去殺了這位商人。乍看之下，殺這位商人的行為好像是錯誤的、是惡業，但菩薩其實是愛這個壞人而殺了他。因為若這個壞人殺了其他四百九十九位商人，他必會墮入地獄受極大的苦；但由於不忍壞人受這樣的痛苦，寧願自己去承擔惡業，於是先殺了他，而讓自己墮於地獄代替他受痛苦；同時也救了其他四百九十九人，這是一個非常有智慧的作法。後來菩薩為此確實入了地獄，然而縱使他一世是在地獄中，卻換得四百九十九世生在天道。請問獲得最多的又是誰？是菩薩。菩薩確實做到了把快樂送給別人。