

如何活得快樂自在？ — 聖嚴法師

問：常有人自覺能力差、力量小，對社會、家庭沒有影響力，而力不從心或放棄自我，如何轉變此一負面的人生態度？

答：佛經裡有許多故事告訴我們，雖然個人的力量很有限，可是當你有心要利益這個世界的時候，它就會產生力量。

像其中有一則故事：一隻小鳥看到森林發生大火，很多鳥獸都爭相倉皇逃走，不能飛走的、逃不掉的都被燒死了。此時小鳥發了一個願：無論如何都要去救火！於是牠用翅膀沾著湖裡的水，在失火的森林上面灑水。或許這是杯水車薪，緩不濟急，似乎有點不自量力，但是牠的願心感動了天地，因此降下一場及時雨，森林裡的大火就熄滅了。

從這個故事我們體悟到，人只要還有一口呼吸，就不要對自己失望，因為對自己失望就等於放棄自己；若選擇自殺，那是逃避責任。即使現在逃掉了，未來還是必須償還。

所以，我們遇到了問題或狀況，不要憤憤不平、憂愁苦惱，有時是時機還未成熟，這也沒有關係，現在不能做大事就做小事，現在沒有辦法賺大錢就賺小錢。俗話說：「天無絕人之路。」只要有求生的意志，不管生病也好、窮困也好，都能夠生存下去。

問：人生的際遇總是起起伏伏的，然而我們總是喜歡站在高峰上，一旦走到谷底時，則是痛苦不堪！我們如何面對人生的谷底？

答：用現代的語言來說，我們可以從逆向來思考人生的谷底和低潮。就好像在旅行中，當你走到山頂時，再往前走一定是下坡，天底下哪有這麼多的山頂可攀？到了最高峰的時候要有自覺，知道接下來就是往谷底走了。相同的，當到了谷底時，往前走又會遇到另外一座山，又是邁向另一高峰的時候。

看別人站在高峰上，不要以為上高峰是很舒服的，認為登峰造極非常威風，事實上要上高峰之前的過程是滿辛苦的。對於已登上最高峰的人而言，自己心裡應該清楚，接下來必然會往下走，但心裡不是失意，而應該歡喜，告訴自己，這下子又可以省一點力，準備要往下走了。因為下坡比上坡輕鬆，只是當走下坡的時候，別人會看不到你，也沒有風光了，但還是要不斷努力。

既然到了谷底，不妨欣賞一下谷底的景色，山是青的，水是綠的，山谷是幽靜的，空谷也會有鶯音，這和山頂的風光是截然不同的。欣賞完谷底的景色之後，我們

又要準備往上走了。人生的旅程就是這樣起起伏伏、連綿不斷，人生也就是因此而精彩，因此而不斷成長。

問：《道德經》裡提到「物極必反，禍福相倚」的道理，人在世上，是否沒有絕對的好與壞？

答：如果希望人生一帆風順，永遠站在高峰，那是不可能的事。即使是古代的皇帝，從選為皇太子到登基為止，難道都沒有經歷過低潮嗎？皇帝這個位子並不好坐，從當皇太子的時候就要接受一般人沒有受過的訓練；做了皇帝即使大權在握，除了要鞏固自己的權位，還要完成自己的理想，這些都必須花費很多心思，也沒辦法高枕無憂。

所以說，就算是全世界最有權勢、最有錢的人，他們的人生也都會遇到低潮。人生不可能永遠是直線上升的，生命過程中的波波折折要視為一種磨鍊，是成長的必經過程；如果沒有勇氣面對，不但錯失成長的機會，也將會煩惱重重。

問：煩惱人人都有，應如何處理自己的煩惱呢？

答：要除煩惱，談何容易！在沒有斷煩惱之前，唯有用佛法的智慧來幫助自己化解煩惱。佛法的智慧是什麼呢？簡單地說，只有兩個觀念：一個是「因緣」，另外一個是「因果」。

任何一項事情的成敗得失、聚散離合都是有因有緣，由許多因素促成的，這一切不是自己能夠掌控，我們只是其中的一分子。既然不能掌控，就不需要對自己失望，因為其他人也是沒辦法掌控的。所以做不到的時候，不需要認為自己無能。

因緣也就是時機，包括自己的能力、健康，以及環境裡的種種現象，例如自然現象、社會現象、家庭的倫理現象等。我們的身體也好、思想也好，都是受了這些環境的影響而產生變化，這就是「因果」。當許許多多的因素湊合起來完成了一件事，已經有了結果，那只有接受它了。

用佛法來講，碰到問題，做任何事的態度，可以用四句話來運用，即：面對它、接受它、處理它、放下它，也就是「四它」。勇敢面對問題，接受現況，看應如何處理就處理，處理之後就應放下；放下不是放棄，而是處理之後，不要牽掛成功與否。因為成功了不必沾沾自喜、得意忘形，失敗了也不要覺得灰心喪志。只要面對事實、接受事實，就不會老是自怨自艾。

問：生病住院對多數人而言，是相當痛苦的事，如何轉換心境而能活在當下？

答：「活在當下」是面對現實，現在處於什麼階段，就要把這個階段的角色扮演好。所以，對於生病而住院的人，就不要住在醫院裡還想著：「如果不是住

院，我現在可以做很多的事，可以賺很多的錢。」如果一直這樣想，不就是自尋煩惱嗎？既然已經住院了，就面對這個事實，活在當下，把病治好為目標，將害病當成一個機緣，平常忙得沒有時間修行，現在躺在病床上就可以多念幾句佛號了。

或許有人覺得躺在病床上很痛苦，那就應該利用這個機會體驗一下生病的滋味，增長慈悲心和同情心。出家人說：「比丘常帶三分病。」這是指受了比丘戒的法師常常帶著三分病痛，能成為助道的因緣，因為自己有病痛而能心存慈悲，看到其他病人時，比較能體會他們的病苦，會想辦法協助，這就是慈悲心。

要逆向思考地將生病視為助道的因緣，不要把它當成倒楣的事，能夠這樣想，那麼就能病得很健康。

問：人與人之間的相處，常常會希望自己對待別人幾分，別人也要同樣地回饋自己，認為這樣才公平。請問這種觀念正確嗎？

答：人與人的對立是與生俱來的，所謂愛恨交加，因為愛的時候，若沒有給對方全部，彼此之間就會產生恨；就算給了他全部，他或許還是會質疑：「你是不是百分之百真心愛我？你現在所說的是不是在欺騙我？」戀愛中的情侶或是夫妻之間，經常會問這些無聊的問題。

此時，應該先問自己是不是真心全部給了對方，就是將人心比己心，將己心比人心。在愛別人的同時，你希望人家百分之百的愛你，而你是不是百分之百的愛對方呢？

如果回答是肯定的，既然你是百分之百的愛著對方，你又何必還要問他究竟是不是百分之百的愛自己？愛是沒有條件的。如果說你不愛我，那我也不愛你，彼此之間變成一種條件交換，並不是所謂百分之百的愛！

有人說不是冤家不聚頭，中國人為什麼稱夫妻為小冤家，是因為彼此之間時常分不清楚究竟是恩愛，還是怨恨、嫉妒？甚至猜忌與懷疑也全都混雜在一起，形成人與人之間的糾葛。

真正的愛，應該是沒有條件的，如果百分之百的愛人，就不會有懷疑，也沒有嫉妒和怨恨。

所以，基督教說的「神愛世人」是沒有條件的，因為神愛世人，所以我們一定也要愛世人。對方對我好不好，這是他的事，我要愛人，這是沒有條件的，也就沒有對立的問題存在了。

問：父母對子女的愛，是不求回饋、一生無怨無悔的。如果我們對世人都抱持著類似的心意，是否世界上冰冷的恨都能化成溫暖的愛？

答：父母對子女的愛多半是沒有條件的，雖然有「養兒防老，積穀防飢」的說法，這是古代人希望年老的時候有孩子來照顧餘生。大部分的現代人沒有這種想法，養兒只是為了傳宗接代，像父母生養我們一般，一代一代地傳下去。

如果愛沒有條件，彼此之間互動時只有付出，而沒有想要得到回饋，這樣就不會由「愛」產生「恨」或「怨」。因為如果彼此沒有想要求得回報，而覺得我對你好是自己願意的，對方接受，就是我的快樂；如果對方不接受，也沒關係，尊重對方的需求和想法。這樣聽起來好像很傻，也沒有交換的條件，但這是最健康的辦法，否則彼此之間就會產生恨了。

問：凡走過必留下痕跡，發生過的事情還是會在心裡留下印記。法師要我們將人生的困頓、逆境當作修行，我們應如何以積極的心態去面對未來，而不會受到陰霾的影響？

答：人要前瞻，要往前看而不要往後看。所謂的陰影，有的是自己犯的錯誤，不過那已經過去了，不需要再提起，更不要把自己困在相同的情境當中。或許其他的人會跟你翻舊帳，但是自己不要算自己的舊帳，可以檢討，但是不要覺得痛苦。因為過去的錯誤是因為愚癡，那時候沒有智慧也還不成熟，現在年紀大了、經驗也多了，只要不再重蹈覆轍就可以了。

俗話說：「失敗是成功之母。」不要老是處在失敗的心情下，而要面對自己過去的事實，不管過去是不是有人扯我的後腿、是否被他人一棒打倒，都不要再陷入被人打倒的情緒中，繼續走自己的路，這才是最重要的事。

此外，也不要回頭報復，像《基督山恩仇記》那樣，有怨報怨、有仇報仇之後才消氣，這樣自己就沒有辦法往未來的路平順地走下去了。要時時想著自己的因果由自己承擔，怨家宜解不宜結，對於他人給予自己的折磨，唯有心存感謝才能化解怨恨。

譬如有些受刑人，一生沒有做過壞事，但是卻一失足成千古恨，犯一次錯誤就進了監牢，服刑期滿出獄後還是要面對現實生活。對於過去所犯的錯，已經接受懲罰坐過牢了，被人看不起沒有關係，只要不再犯錯，並且往前看，終究可以走出一條路來。經過長時間的反省，再加上自己也做了一些修養的工夫，所謂「士別三日，刮目相待」，過去是過去，現在的自己已經不一樣了。

摘錄自法鼓文化《生死皆自在》