

## 苦與樂只是主觀的感受 — 聖嚴法師

行菩薩道的人，心中沒有任何度眾生的念頭，也不計較自己是否能得到回饋，因此能體會解脫的快樂。可是，在世人的眼裡，這樣不停為眾生忙碌是很辛苦的。可見，苦與樂的感受因人而異，並沒有絕對的標準。

其實，苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受，並不在於身體的感受或外在的事件。例如，我出生在一窮鄉僻壤的地方，而且又是兵荒馬亂的時代，吃不好、穿不好，可是因為我一出生後的環境就是如此，所以並不以為苦。但是現在回想起來，發現那段期間真的很辛苦。不過，即使再苦的日子也還是度過了。所以，只要我們主觀的觀念不要判斷、計較，就不會覺得苦了。

以工作時的心態為例，如果對自己的工作有一份責任感和使命感，做起事來一定也能甘之如飴。反過來說，如果你老是認為自己被分派了很倒楣的任務、待遇很不合理，結果就像被人用槍強押著工作一樣，心不甘、情不願，又還是非得面對不可，而處於恐懼和痛苦之中。

但是，你如果能反過來想：「既然這個工作我能做，我也願意做，那就好好地做吧！說不定我的努力真能幫助人們得到平安、幸福，那麼辛苦也就很值得了。」如果真能這樣想，當你努力工作時，雖然比任何人都辛苦，早出晚歸、刻苦耐勞，還要挨罵、接受抱怨，你也不會覺得疲累。因為你能體諒那些罵你、不願意幫忙的人，他們不知道工作的重要性，但是你知道的比他們更清楚，所以你應該多付出、幫他們的忙。至於他們是不是罵你、怨你或是感謝你，都沒有關係，只要他們快樂就好。

由此可見，內心的苦與樂，往往不是來自於物質條件的富足或是身體的健康。有些人雖然生活條件很貧窮、身體不健康，卻活得很快樂；而有些人即使很富有、身體也很健康，卻活得很痛苦。所以，痛苦實際上是一種內心的感受與狀態，如果你的心態是痛苦的，那麼無論處在任何情況下都是痛苦的。有些人以為上天堂之後就沒有煩惱和痛苦了，其實，如果你心中的煩惱很多，即使上了天堂也等於在地獄；反之，如果你心中一點煩惱也沒有，就算你在地獄裡，也等於在天堂。

既然苦與樂都是內心的感受，那麼我們也可以藉由轉變觀念來轉變感受。例如孕婦懷孕時，不知道生下來的孩子，會是男孩或女孩？長相美或醜？其實，男、女、美、醜的好壞都是很主觀的，先入為主的判斷對孩子而言一點都不公平。如果能告訴自己：「反正無論男、女、美、醜，都是我的孩子。」等到孩子出生後，就不會有任何抱怨了。

同樣的，對於已經盡心盡力完成的事，不論它的結果究竟如何，都不需要太在意。如果結果很好，那當然很好；如果不好，也不必難過，因為自己已經盡力

了。如果能永遠都看到事物光明的一面，無論發生了任何事，你都會認為這件事對你是有助益的，而歡喜地接受它，就能離苦得樂了。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《真正的快樂》