

創造幸福人生的要訣

◎ 劉玉盒

路是人走出來的，但非任何路都走得通，必須選擇自己能完成的目標，用自己的腳勁，走出光明前程。人注定要走自己的路，用手中的素材，去創造開展成功的人生，人最忌諱被野心矇蔽。

做一個熱愛工作的人，人生永離不開工作，只要活著一天就得工作，因此，工作是心理建設的重要因素，工作態度如果是消極、厭倦、好逸惡勞、挫折容忍力差，很容易退卻逃避，不健康的消極反應就會出現，大部分的心理疾病是來自不肯負責。換言之，心病是人正當受苦的替代品。工作態度如果受到衝動支使，驅迫自己不停的工作，拼命追求成就和

別人的讚美，這種人將成為工作的奴隸，而不是生活的主人，心理壓力會很大。心理學家把這種人叫做工作狂，工作狂的生活煩惱重重，沒有歡樂，除了工作之外沒有娛樂；另一方面，他們急躁、沒有窩心朋友，跟家人相處也冷漠，工作的態度是過猶不及的，強烈驅迫自己和消極倦怠同樣對自己無益。因此人不應逃避工作，而找適合自己能力和興趣的工作，就不必承擔過重的心理壓力，去適應工作情境，才能使自己的能力得到較好的發揮。人也要培養喜歡、愛自己的工作，就容易有創意，獲得成功的機會也大。成功的人都懂得從工作中看出意義和價值，從而孕育愛工作和埋

頭苦幹的精神。愛工作的人，他們即使工作得既久且辛苦，也無悔無怨，甚至樂此不疲，卻也能放得下，不會被驅迫得哀聲嘆氣。

在人生路上，要面對許多考驗，今天回娘家，跟姪女婿在村子走一圈，村子裏大都是洋樓，使我想起小時候住的房屋都是破舊的，遇到下雨時，滿屋子漏水，濕答答的，真是前世不修今世受！

後學小時候是個多病的人，一出家門就有事，回來就不能下床，只好在床上渡過一段時間。十二歲才上小學，二十歲出嫁，婆家是大家庭，又是做生意的，生活還不錯，生兒育女（兩男兩女），讀小學就得教他們讀書寫字，忙做家事，還幫丈夫做生意。因為從事加工業，全家都有工作做，後來小叔、小姑都成家立業，俗語：「沒娶媒都是銀，沒餵豬都是餿水。」那時經濟又不好，人多意見多，只好分家經營。每個兄弟多少負點債務。後來社會進步，作業機械化，後學也會操作，兒子長大了，大兒子考進海洋學院，二兒子進二專，女兒只有國中畢業。那時公公身體也不好還需照顧，丈夫的健康也走下坡，後來公公逝世，過了三年多，丈

夫到台灣就醫，後學跟著去照顧一年多，病不能治好，因為不肯回金門，就在台買了一塊地，埋在南港福德公墓，辦好後事回金門。金門的生意交給大女兒和娘家姪仔經營，那時正流行標會，大約也有二、三十會，都是丈夫留下來的，死會比活會多，由於女兒和姪兒的協助，生意一直上進，每年都賺錢，很感恩他們兩位幫忙。幾年後債務還清了，兩個女兒也「出嫁」了，大女兒繼續回來幫忙，二女婿帶我和娘家的二嫂去天華中堂求道（李素華壇主處），幸好有求道、參班，才看得開。

八十二年元月二日，後學生了一場大病，經醫師檢查是血管膨脹破裂出血，當時流了很多血，輸兩袋血漿，還轉院到榮總侯明志醫生診治，住院廿八天，又在台灣靜養半年。回金門後，生意慢慢縮減，正好有人想做同行生意，便把全部機器轉賣給他，在八十三年也清口，感恩上天慈悲要留後學了愿。

婆婆歸空了，她老人家有求道，歸空時身軟如棉。人總是在不知不覺中磨練成長，只要堅心、耐心、誠心學習，忍耐與時間能突破一切困境。

承蒙老前人、前人、點傳師成

全，真感恩「應時應運」，來得早不如來得巧，正好子女都成家、事業有成，自己可以安心走道場，要把握時機。擔心年輕人不看重至尊至貴的大道，不注重修道，不重根本，只求枝末凡業，常勉勵年輕人：「若社會是一所道場，咱就來修行；若是一所學校，咱就來學習；若是一個舞台，咱就扮演好角色。」

人生要有興味，要先培養家庭樂趣、休閒逸趣，千萬不要挑剔、折磨自己，那就太掃興了。有人每天喝酒、賭氣，以為是生活興趣，其實是傷害自己。

雖然人生免不了承擔、受苦，但要懂得苦中作樂，每天記得掬一把歡喜回家，在工作中看出價值和樂趣，在友誼中感受溫暖。人不能長期接受被動的快樂，那會使自我的功能崩潰；振作起來，對任何事物抱持樂於接觸和參與的態度。沒有興致的人往往暮氣沉沉，有興致的人永遠不寂寞，他們能專注欣賞，發現喜悅和幽默風趣，悠閒是生活中很重要的調劑，才有創作的才思。悠閒時的談話，令人身心舒坦，有益於健康。生活中最大的錯誤是追求，會失去知足和喜悅；要享受完美的喜悅之前，先

學會包容別人的缺點。懂得容忍瑕疵的人，才真正享有完美的興味。忙碌、緊張和競爭是現代生活的特質，要懂得調適身心，紓解壓力，把自己繃得太緊無益。家庭是喜樂的泉源，出生在幸福家庭的孩子不會表現憂鬱性格，所以要保護避免家庭風暴。家庭樂觀喜悅才是最健康的。要想脫離苦海，必要下定最大的決心修道才能離苦得樂，超生了死。

生活在緊張忙碌的現代社會，許多人被時間催迫得焦灼不安，趕上班、趕時間、趕進度，一路趕下去。把人的生活情趣趕跑了不說，還帶來不耐煩、人際衝突增加，家裡的溫馨氣氛就被趕走了。

以為忙了一整天，回家可紓解歇息，以為家是溫馨的，是避風補給港，是倦鳥的歸巢，是辛苦一整天後，都希望能得到休息的安樂窩。但是沒想到，每個人都希望能得到休息、溫暖的支持和鼓勵。於是倦鳥會發現並非期待的那樣，能給自己溫暖。於是，不滿的情緒展露無遺，好像全家人都虧欠他，像個賭氣的孩子，成為家庭頭疼的人物，只要他回到家裡，氣氛即刻變得凝重。家裡當然是倦鳥歸返溫馨的窩，但記得每個

成員都有責任修補房屋，否則終有一天會傾圮，風雨一來就不堪一擊。歡喜的氣氛使人平靜，能紓解塵勞，有益心志的培養。對子女而言，更是孕育心智成長和健康的資糧，有歡喜就有信心、會主動。歡喜的家庭氣氛，同時也是老年人頤養天年的滋養品，歡喜不用錢買，只要肯帶點回家，家裡即刻變得溫馨，就像帶一朵玉蘭花回家，家裡會滿室芳香。要堅持每天帶回家，它真的會成長滋潤，化作亮麗的園林莊宅。

人生還要有生活的興致，有興致的人對許多事物抱著樂於接觸，並從中體驗樂趣的積極態度，有興致的人心情好，有求知的好奇心，有關懷的人情味，有生活的悅樂。現在許多大學生畢業以後考不上研究所，就不想做任何事，只有關閉自己，花家裡的錢，哀聲嘆氣過日子，或者不停地換工作，不斷抱怨工作無趣，像這樣的子女，做父母的是多麼痛苦！所以要和孩子培養共同生活興致。現代的社會只有全家求道、走道場，研究真理、修心養性、改毛病、去脾氣，才能建造幸福家庭。即如匡悟禪師說的「葉葉連枝秀，花開處處芳」。

天天帶點歡喜回家，才能打開

家庭糾紛的結，家庭生活最忌經常爭吵，會令人心靈消沉浮燥，破壞幸福，損及子女人格的正常發展。現在的家庭爭吵與糾紛，大部分是咎由自取，要怎麼化解夫妻爭吵之道，密訣是寬容與忍耐。增進幸福之道：「互相關懷，彼此鼓勵支持，溫暖對方的心情。負起責任，互相提攜，擴展新的視野和新知，彼此尊重，能考慮對方的立場和想法，相互了解，彼此包容。」婚姻生活不能從幸福的角度去看，一起享福會坐吃山空，要從造福的觀點去看，一起造福才能一起享福。還要超越沖剋的人際關係，兩人會相沖就是溝通不良，彼此不能會心。就心理學來看，兩人不能同理，彼此意見不同，價值觀念南轅北轍而不能互相了解和鼓勵，就是沖的來源。要多發掘他的優點，體諒他的挫敗，就能立於不敗之地。

人不崩潰，不自暴自棄，就能走出自己的路。改命或造命的方法是修行、行善，願意好好檢討錯誤，改正觀念和生活，命就可以好起來。人生特質展現在生活中，家的樂趣是和樂而無為的，所謂快樂似神仙，能成仙作佛，也就是求道發心了愿，渡化衆生，救人自救，別人好，就是自己好！