

# 創造美好的明天

◎彭偉莉

## 我找到了

生活在世上的人們有一個共通的習慣：尋尋覓覓的想找尋「幸福」，多數人認為擁有名利、權勢、情愛、享樂、追求成功便擁有了幸福，其實「幸福」只是一種主觀的滿足，並非一定要特定的環境或物質需求達到之後才算幸福，所以，並不需要汲汲營營的外求，才能獲得幸福。能發出自身「光明的智慧」，讓自己在婆婆世界裏優游自在才是真幸福，六祖惠能有一段話說的非常精彩，用白話表達就是：

「生活上的事事物物真是變化萬千，

任運自處之道則只有一個，

在世態炎涼的紛擾裡，一定要保持光明清醒的智慧。

智慧就是自己的本質，勉強造作會扭曲自己變成虛妄不實。

我們雖脫離不了紛擾的社會生活，

但只要真誠地待人處世，心裡自然清靜安祥，這種清淨的法身，具有正大光明的力量，使我們免除心理上的困頓和苦惱。」

### （經文）

說即雖萬般，  
合理還歸一；  
煩惱暗宅中，  
常須生慧日。

菩提本自性，  
起心即是妄；  
淨心在妄中，  
但正無三障。

### 正確的生活態度

找到人生正確目標後，並不能解決一切的問題，想要一切迎刃而解還必須取決於吾人面對問題的態度。各人有各人染自後天的習氣毛病，這些習性便是阻撓我們進步的主因，而想要進步則必須克服各人氣稟物慾或勉力培養正面的生活態度。這就是道場上常說的「拴住你的心猿意馬，以正念代替邪見。」若實行所謂的「汝但任心自在，蕩蕩無礙任意縱



橫。」恐怕依吾人的根性，會錯把凡心當聖心，隨順情緒任我行，反而墮落無邊而不自知呢，因此初入道門仍需勉力用功，如臨深淵，如履薄冰，較易進步。

## 應培養那些正確的生 活態度呢？

### 一、保持心情愉快，預 防精神困頓

長期的心情不愉快，憂鬱往往伴著多愁善感，腐蝕你的精神，日子久了，心情就像陰天愁悶不開，使你有頂受不住的感覺。這時如果正好要適應一個新環境或碰到不如意的事，就很容易導致精神崩潰，所以應預防它發生，預防的方法首先要以面對事實的態度和有條理的方法來對付挫折，將事後一切懊悔，憤恨的念頭「放下」，並且不宜用十全十美的

標準來要求自己，另外簡樸的生活可以使人品味到恬淡和專注，並使思想正確且深刻，有助於維持愉快的心情。

### 二、改變惡劣的情緒：

人生有許多問題，但真正造成困境的是自己的情緒。傷害性最大的情緒包括怨恨、焦急、內疚、沮喪與厭倦。這些情緒會衝擊你的性靈，產生強大的壓力，嚴重地破壞清楚的思考，使我們陷入困境。如果能夠把情緒反應攔在一邊，正視事情的本身，便能引導我們去克服困難，不使自己墮入無謂情緒，一般而言「自我中心」易導致憤怒及性急，性急是緊張的表現，由於外界的壓力，導致腦內化學平衡失調，長期累積後易性急，這時變得無法延緩慾望，無法按捺住對失敗和挫折的激動，受到的精神壓力也更大，這時應採取什麼

措施呢？需要「包容」和「消滅憤怒」，使自己清醒、清淨、從容無礙，日子久了自能處處寬心，不但解決憤怒和性急，也可打去我執，不以自我為中心了。

另一個可怕的情緒是「厭倦」，現在社會感到厭倦的人數越來越多，終日無所事事，意志消沈，缺乏努力和奮鬥的目標，心裡總被空虛和無奈的情緒盤據，主要有幾個原因：缺乏自信心、享受太多、缺乏挑戰。所以我們要為自己擬定一個目標，要對自己的家庭、工作負責，要了解吃苦帶來快樂，並且多運動訓練體能以培養精力和樂觀的態度。

我們必須了解，情緒固然不是智慧，卻能左右智慧。神清氣爽的情緒就像藍天，這時智慧就像太陽一般大放光明，若情緒惡劣煩躁，猶如濃雲蔽天，智慧之光也就蕩然無存了。

### 三、信心使你堅毅挺拔

信心是一種人格特質，又是一種平靜穩定的心理現象，可以產生驚人的力量，缺乏信心的人，容易惶恐畏懼，優柔寡斷。要善於培養信心，首先要認清自己，訂立合理的抱負水準，另外要培養信心；認識並肯定自己的優點，充實自己。充實自己並不限於知識和技能。更重要的是自己的德性，以及對社會事物的體認和關心，充實自己之後，思想有了代謝作用，在心靈上就有一種成長和富裕的感覺。對事物的觀察自然敏銳，做事得心應手，掌握重點，信心隨之增強。

### 四、蓬勃的朝氣和活力

每個人天生就有活力，但不加以培養就會漸漸消沈。沒有一個人可能坐待活力出現。

因為活力是在歷練中滋長，善於在順逆各半的生活中努力發掘並培養好的心境，就會變的生龍活虎，百折不撓。培養活力主要原則：使自己性靈得以顯露；努力從憂鬱和患得患失的心情中解脫出來，活力自會湧現；確定生活目標，使自己產生勇氣和希望，身心得以振作。

### 心想事成？築夢踏實！

常常有人問後學，你有沒有向你們一貫道的上帝許願祈求啊？有沒有實現過啊？也有道親告訴後學，你想要××嗎？求老師慈悲啊！你不求，怎麼會有？但是後學的觀念一直認為「天助自助者」，你沒有所行動，僅求上天慈悲，是不可能達成願望的。當年前人們來台灣開荒，若沒有大愿力，努力辦道成全，大道也不會如

今天這般宏展（當然要感謝上天暗中點化、幫忙），一切的成績都是汗血累積而成的。所以諸位大德應了解「心想事成」不是不可能，但需加上「築夢踏實」才會成功。不論在工作、生活或是道場上，遇到問題總是要對症下藥才有效，一味笨笨的做，容易事倍功半的。一般作法是這樣的：搜集資料、仔細觀察，妥擬長遠的計畫。當你專注於你的工作，竭盡所能的去收集資料，在研判事情的發展之後，往往還有一種預感，就是每個人稟賦能洞察真象的前瞻力，一個內心不存妄想和雜念的人，由於對事情的省覺和自心的靜定，他的靈感會和事實結合，成為前瞻性的判斷。針對討論的問題有了腹案之後，再切實加以進行、定時反省檢討，相信離目標就不遠了。

## 和光同塵

好的人際關係是實現圓滿人生的機會，是與別人互相影響並提升人性的橋樑。因此，諸菩薩摩訶薩（諸位醒覺的大士），以四事攝取眾生。何等爲四？布施（愛的給予）、愛語（良好的語言溝通）、利行（方便別人）、同事（參予和分享）。所以這四個原則可以說是待人交友的金科玉律。

一、布施：布施就是給予，透過布施會使施者和受者產生思想和情感的共鳴，對雙方都是心靈上很寶貴的滋潤。

二、愛語：好的談吐可以增進人與人之間相互了解，可以把彼此的歧見逐漸凝聚成共同的意見。它代表一個人的精神、睿智和學識修養。更重要的是它能化敵爲友、增長智慧，使你快樂的生活。不良的談吐

有幾種可能的原因：情緒不穩定容易被激怒；自我中心，不去考慮別人的立場；不能肯定自己，承諾了又懊悔造成困擾；缺乏說話的訓練，不能適當表達自己的意見，而造成彼此間的誤解。若有以上情形者應設法加以改善。

三、利行：順手給別人一些方便，自然表達自己內心的關懷。利行是人際關係的基礎。是情感交流的開端，使得人與人之間相互了解，拉近彼此距離。

四、同事：有機會讓朋友參與你的活動與他的活動，使彼此思想、感情能夠融合而有一致感和安全感。參與使人學習更多東西，充實自己的生活，使自己變的熱心有活力，心靈得到淨化和提昇。

## 美好的明天

這個世界是多麼美妙，有變化萬千的山巒河谷，有冷熱分明的四季，有形形色色的動物，一切的一切都是造物主創造出來的，所謂「大道無情，長養萬物」。由於上天沒有七情六慾，故能變化出萬事萬物，與之水乳交融而又不受其影響。所以我們應「法天」，所謂「天行健，君子以自強不息」。吾人應發揚同上天一樣的光明智慧，摒除我執、融入生活，不隨境轉。人生有了這樣正確的目標，輔以正面的生活態度，會使你的生活快樂而幸福，再加上了解「築夢踏實」的重要性，使你的人生愉快而有效率，並能夠和人群有良好的互動，可謂是圓滿的人生了。

### 附註：參考書目

優游任運過生活 鄭石岩著

遠流出版公司