

**主題：滇貝仁波切佛法講座**

**時間：2012年2月15日**

**地點：兆如老人安養護中心(台北市文山區政大二街129號)**

我們每個人都追求快樂自在，但執著越強烈心就沒有辦法展開，當你有了欲望，就會有煩惱，所以，要把心中很多東西放下，不管人生成功或失敗，在這個階段是該放下了，歡喜自在地生活下去。

現今物質生活比從前富裕，但人們的心卻越來越苦，爲什麼呢？因爲心中有太多的執著，若能夠以平靜心、起伏不大的心來看待，至少心中比較沒有包袱，這樣的人才能快樂，因此，一個人快樂不是在於權勢、名利，而是取決於自己，不是來自外在獲得了什麼。

以前因看世界的角度與廣度不同，而有許多想法與作爲，而今回顧，沒有一樣可以永久擁有，年輕時，規劃許多事，嘔心瀝血地追求，達成所謂的計劃，但你會發現，計劃來計劃去，都沒有變化快，了解這些，就知道世界的運作是無常，在當下，知道它是不斷的變化，外在事物、內心想法、周遭環境、家人互動、夫妻緣份、子女關係，一段段在變化，你沒認識它會變化，以爲它不改變，所以糾結在心，放不下，其實分分秒秒無不在變化中，知道這些，就會看淡，許多東西也就迎刃而解，對外在、物質、人，我們心會變得比較自在些。

人若要快樂，需要轉變觀念，有些名人格言，未必真確，也未必適合自己，有宗教信仰是很好的，以客觀角度看，無論是誰，追求快樂，用任何方式，讓心中貪瞋癡放下，這就是最好的。

人爲什麼會產生煩惱、痛苦呢？當你了解這是來自內心的貪瞋癡時，要如何去改變它？知道世界的真實一面，又該如何化解？這就是佛法。

拿香拜佛不一定是學佛，轉變你的觀念，才是學佛，佛法最終目的是解放我們的心，「放開」我們的心，它不是消極放棄，也不是逃避現實，而是在完全面對中，作根本解決，一勞永逸。

很久很久以前，有一個人，他很窮，每天赤腳走路，地面很多泥土石塊，腳底疼痛不堪，於是他找了動物的皮毛，可是再怎麼搜集，也無法鋪滿所要走的路面，突然間，有一天，他開竅了，做了一雙套在腳上成了「鞋」子，走到任何地方，就不怕被扎到了。

我們人生也是這樣，經歷很多事，處理方法大致相同，但解決一事，另外一事又發生，永遠沒法處理完，最好的方式，就是把心處理好，觀念、執著、貪瞋癡解決，外在也就不是問題了。

佛陀說過：「人最大的敵人是自己。」心中有魔，強烈的欲望就是魔，爲達成欲望，自認沒辦法，不得不做無奈的事，如果沒有真正了解，心是會變動，就無法解決心中的痛苦和煩惱。

不論任何人年齡多大，知道生命的意義所在，永遠不嫌晚，或許有人說：「早一點知道會有辦法」，但其實早知也未必有辦法，「修行」對年長的人更容易些，因爲內心經歷了許多事物，承受許多的煩惱，所以更能體會，也因爲親身經歷過，有一天我們深入地看內心時，這些都會成爲我們的老師，更知道什麼是生命。

生命無常，生活中我們會區分好、壞、想要、不想要，分別心太多了，就

起了煩惱，這個人我喜歡，想天天見他，見不到他，就煩惱了，這個人，我不喜歡，最好不要看到他，也是煩惱，這個東西想要，要不到，就開始想，這個東西不想要，卻偏偏在你身邊，不是我想要的，見到就生氣，由此可之，煩惱是源自於「欲望」的開始，所以對人、事物，應平等心對待，從生命本身來看，這叫「輪迴」，它看不見，卻真有其事，生命的流轉過程是真理，和信仰無關，不論信不信佛，生命還是會有前世、今生、來世，如此看待生命，會比較清晰。

有人說：「我一生都沒做壞事，爲什麼運氣不好？他不做好事，卻那麼順利？」我們看生命，不能以部份看整體，我們知道前世、今生、來世，我們一生沒做壞事，但什麼是壞事？什麼是好事？對絕大部份生命有益是好事，對絕大部份生命有害是壞事，今生我們也做很多好壞事，前世也是如此；農夫種田，有些種子一個月就發芽長成，有些要好幾個月才結果，但所種的因，所做的事，一定有果報，不一定馬上就有回應，也許我們會遇到無緣無故的事發生，但這世上，不可能無緣無故，都是有因有果，不是當下變化而成，而是以前到現在，乃至未來，在生命流轉過程中，這都是有因緣的。

也許今生不認識，但機緣來了就見面，像我是從中國青海來的，我們今天坐在這兒談論，這是我們之間過去的緣份；這世界上，地域、種族……彼此是有連結的，因爲因緣，我們相聚在這兒，也許過去曾是一家人、是好朋友，今天再結善緣，我們見到是歡喜、是開心，這都是和過去世有因緣，有互動而心感受到。

不開心、不歡喜，最先受傷害的是自己，常說「改善」一詞，就是往好的方面去循環，今天我們用「愛」來看待每個人，不論認識與否，這就是佛法說的「慈心」，這麼一來，人緣就改變了，會很開心、歡喜，我們改變「心」的

觀念，才會有好的人緣，如果你覺得人緣不好，用「愛」來代替「恨」是最好的，修行也是獲取快樂的方法，用瞋恨對治，不如用愛效果更好，你以為惡可以治惡，但其實用寬容、慈悲化解更好。

我們生活在地球上，要知道「無常」，不論生活環境如何，不是固定不變的，如此你將不會那麼的執著，那麼的認真，不論遇到什麼樣的人，都看成親人；慈悲最大受益是自己，不是對象，看到人，生起「歡喜心」，由於有這麼一個愛心，不管在世多久，生命都會歡喜自在。

生命不論長短，在活的當下如何過，才是重點；每天好心情，源自於一個「愛」，起床所見，所碰到的，都是好朋友，不在意自己在那裡，有錢沒錢，思想愈簡單，對自己愈有利；思想愈複雜，不管在那裡，生命都是有負擔。

其實不要想太多東西，很歡喜去面對、去接受，生命就是很歡喜，只有一樣青菜吃，就吃青菜，就想青菜的可口；不管活多久，其實最重要的是「自在」，不論任何人，從出生的一刻，就往死亡步步接近，這是每個人要面對的。如何去面對？每天過得很充實，不要想太多，把愛帶給別人，不論生命長短，這就是快樂。

我們會有來生，怎麼做比較好？常常稱唸阿彌陀佛、觀世音菩薩名號，我們對誰感情好，就會唸得比較多，每天呼喚祂、叫祂，想祂們的愛，有天要離世了，祂們會出現。

修持佛法是一種練習，活著保持單純的心，死後到了中陰身階段，生前所造作的業力會出現不同景象，我們不用了解太多，只要現在用愛活著，用愛來看待其他生命，中陰身時，也是呈現平靜、安詳的；以後出現什麼，看現在怎

麼做而已。對所接觸的人事物，都用愛來對待，這就是「佛法」，對所有生命有歡喜心，比拿著香去拜更有意義，因為你沒有以私心去拜。以私心活著，所以煩惱很多，我們拜拜，常是自私，為自己求這求那，不是佛法；佛法是從內心放下執著，歡喜自在面對所有生命，控制、轉變自己的欲望，不論你身在何處，才是最圓滿的人生。

「我想得到」這個念頭永遠沒法止盡，煩惱痛苦因此不斷，所有的煩惱都是從欲望開始，要對治內心的欲望後，你才會歡喜，笑得出來，強顏歡笑，看了不舒服，想要歡笑，必須放下心中的執著，學會看當下、眼前，如此一來，無論工作或生活都會很順心，無論自己在哪裡，開心快樂最重要，如果權勢、錢財能帶來快樂，你賺了多少？你快樂嗎？所以我們現在該怎麼做呢？不要懊悔過往。

我的生活中，經驗沒有你們多，遇到的事情，沒有你們豐富；但每個人都在追求快樂幸福，我自己感受到這世界分秒在變，有必要那麼執著不放？過度認真嗎？從年輕到老不斷地追求欲望，我們變成了欲望的奴隸，當我們動彈不得的時候，還要受它控制，很累的；達不到欲望時，就起瞋恨、激動、難過，因此，結了惡緣，不是說沒脾氣，但就是要「轉」，睜開眼睛，看到接觸的，都當成最喜歡的人。放下心中的欲望，放下瞋恨，用愛來代替，你會活得歡喜自在，離開人世，依然歡喜心，為自己來生作了準備。

藏區地處偏遠，生存條件惡劣，物質生活沒有台灣一半好，但藏人笑得很開心，因為生活簡單，生活品質的關鍵在於自己內心，儘管物質匱乏，但精神不會，一天三餐，都吃糌粑，沒說不好吃，沒說要換口味，觀念不同，想法不一，結果也不同。

我把我看到及我學佛的經驗，分享給大家，一個人若想要快樂，必須思想單純，放下欲望，了知世界是不斷變化，懂得調伏自己的心，能放下、自在，就是最好的修行；只有愛，沒有恨，就是最好的修行人；當有太多的欲望時，為它奔波，就成了可憐的世俗人、無明的眾生；若看到、見到都是歡喜心，這就是快樂、圓滿的人生。能不能幸福、快樂，完全取決於自己。要不要快樂？要不要導正？若只期待他人給予，可能到終老，也等不到。佛陀曾說：「我可以告訴你們怎麼修，但要不要做，還是在你自己。」