

常保快樂的歡喜心

◆ 張有恆



人生一定要快樂，不僅為自己，也為別人。因為快樂的人最美麗，也最有魅力，能帶來歡樂的氣息。因此常保歡喜心，與人和睦相處，活在當下，乃是幸福人生的基礎。

根據統計，人的時間有50%用在煩惱未來，40%用於後悔或回想過去，只有10%的時間用在當下；而最後證明，經過一週以後，有90%的事情都是自尋煩惱；經過兩週後，則有100%都是無謂的煩惱。換言之，我們大多數人都把時間浪費在緬懷過去、胡思亂想或期望未來，而到最後證明那些妄想或煩惱，都是虛擲光陰而已！

「覺悟」的人就快樂

有位計程車司機經常抱怨工作辛苦，人生沒有意義。偶然聽到廣播節目裡談論人生的哲

理，大意是說：『一切法從心想生』，只要你相信什麼，就會得到什麼。因此，如果覺得日子不順心，所有遇到的都會覺得倒楣。相反的，如果覺得是幸運的一天，那麼每天碰到的人，都可能是貴人。

從那一刻起，計程車司機下定決心，要善待每一位客人，並改變新的生活方式。

他把車內打理得乾乾淨淨，光鮮亮麗，車內裝一支專線電話，神情愉悅，禮貌對待乘客；同時還提供自選音樂頻道、報章雜誌，及一台供乘客可自行取用飲料的小冰箱。遇到都市道路交通的尖峰時刻，還徵求乘客同意走不塞車的路段，體貼乘客；如果乘客想休息或看風景，他就靜靜地開車，不打擾。

目的地到了，他下車幫乘客開車門，並遞上名片，說聲：「希望下次有機會再為您服

務。」結果，這位計程車司機的生意並沒有受到不景氣的影響，也很少會空車在城市裡兜轉，乘客總會事先預約他的車。他的改變不只增加收入，且從工作中得到自尊。

有位乘客對他的服務大吃一驚，不禁問道：「你是從什麼時候開始這種服務方式的？」這位司機說：「從我覺悟的那一刻開始。」

這個故事讓我們得到一些啟示：每個人都想過更好的生活，但卻不希望改變自己。然而天下沒有白吃的午餐，一分耕耘就會有一分收穫，如果你希望擁有大成就，就必須具備一個贏家的思考態度或行為規範。然而根本改變的力量，來自於內在的覺悟與慈悲心的綻放，是推己及人的情懷，也是「己所不欲，勿施於人」的胸襟。

總之，只有覺悟的心，才能讓我們快樂，才能改變不如意的日子，才能創造奇蹟，開拓幸福美滿的人生。

快樂的人最美麗

曾聽說有一個很漂亮、迷人的女孩，結婚之後整個人都變了樣，不認識她的人，還以為她是幫人家洗衣服的歐巴桑。為什麼前後不到一年的時間，一個人會變化這麼多？答案是，因為她活得不快樂！

一位長得「很安全」又「很愛國」的女孩子，雖然身材有點臃腫，皮膚也不是很好，奇怪的是，身邊總有一些談得來的朋友，認識她的同性朋友，個個都大呼不可思議。老實說，原因很簡單，那就是她每天都很「快樂」！

「快樂」是一種令人很舒服的磁場，也是一種增強生命力的正向能量。因此，快樂的人是最美麗的！

我曾經在路邊看見一個賣奶油餅的攤子，攤子的主人是一個嘴巴歪一邊的中年男子，個子小小的，理著平頭，乍看真的不想再看第二眼。不過，每次我經過他的

攤子，總是有十幾個人在排隊，而隔壁也有一攤同樣賣奶油餅的歐巴桑，生意就冷清得多，為什麼？我湊近一看，發現那歪嘴的老闆看到人就笑得合不攏嘴，收到人家的銅板，就好像收到一百萬一樣，開心地左謝右謝。

是的！人們除了天上的太陽之外，也渴望地上也有一個燦爛的太陽；五官不整的歪嘴老闆，都能發出太陽般的熱力，我們這些五官端正的人，為什麼讓人家躲得遠遠的呢？

因此，我們要放下一切的煩惱，常保持歡喜心，則人逢喜事精神爽；歡喜心是身體健康非常重要的養分。反之，經常無事自尋煩惱、自艾自憐，則「憂能使人老」啊！

「快樂三十」的方法

如上所說，「快樂歡喜」是身體健康非常重要的養分，在此提出三十種快樂的方法，你做到了哪幾種呢？

1. 保持健康，有健康的身體，才有快樂的心情。
2. 適當的休息，別透支你的體力。
3. 多接近大自然，適度的運動，會使你身輕如燕，心情愉快。
4. 拓開心量，愛你周圍的人，幫助他們身心、智慧的成長，並使他們身、心、靈快樂。
5. 用出自內心的微笑和人們打招呼，你將得到相同的回報。
6. 忘記令你不快樂的事，原諒令你不快樂的人，明白人讓不明白的人。
7. 真正的去關懷你的親人、朋友、工作和四周細微的事物。
8. 別對現實生活過於苛求，常存感激的心情。
9. 享受人生，別把時間浪費在不必要的憂慮上。
10. 身在福中能知福，亦能忍受壞的際遇，且不忘記寬恕。
11. 獻身於你的工作，但別變成它的奴隸。
12. 隨時替自己創造一些容易實現的盼望。
13. 每隔一陣子去過一天遠離塵囂，

- 和你平常不同方式的生活。
14. 每天抽出一點時間，讓自己澄心靜慮，使心靈寧靜。
 15. 回憶那些使你快樂的事，但不要忘記，「活在當下」，朝著「標竿」向前跑。
 16. 凡事多往好處想，不要糟蹋自己，放下一切的牽掛、憂慮。
 17. 為你的工作做妥善的規畫，使你有剩餘的時間和精力任由支配。
 18. 追求一些新的興趣，但不是強迫自己去培養一種習慣。
 19. 抓住瞬間的靈感，好好利用，別輕易虛擲。
 20. 替生活中製造些有趣的小插曲，製造新鮮感與幽默感，使自己耳目一新。
 21. 蒐集趣聞、笑話，並與你周圍的人分享。
 22. 安排一個休假，和自己的親人共度。
 23. 不欺騙自己，真心待人；反身而誠，樂莫大焉。
 24. 要肯定自己，對自己充滿自信，不與人做比較。
 25. 不與人計較，能包容別人的過失。
 26. 學習看順眼，心平萬事平，心淨萬事淨。
 27. 隨時想到：「生氣就是把別人的過失，拿來懲罰自己」，保持快樂的心情與態度的祥和。
 28. 學習「覺悟」與生活的「智慧」；因「覺悟」的人就快樂，有「智慧」的人不會為小事「抓狂」。
 29. 保持樂觀的生活態度，經常幫助別人，給人歡喜，給人快樂。
 30. 經常面帶微笑，因為笑口常開，福自來。
- 最後，希望大家永遠抱持快樂的心情，不要忘了你自己是最美麗的，因為你有善良、慈悲、清淨的心地，讓我們一起為追求快樂的人生加油！🙏

本文轉載自台南市淨宗學會2007年8月出版·張有恆教授著作《幸福人生60守則—現代弟子規》·〈第六篇 和平·第38則「常保快樂歡喜的心·活在當下」〉

