

## 幸福與安心

日本心理學家河合隼雄曾說：「在佛教經典中並沒有出現『幸福』這種用語。……佛教中認為與其思考『幸福』，不如『安心』更重要。」

什麼是幸福？有一次，我問一個國中生，他斜著眼說：「喔，這很像偶像劇的爛對白。」再一次，我問一個單親媽媽，她苦笑：「工作穩定、小孩不壞。」最近一次，悟師父提到：早年她抽空返俗家探親，父親不說什麼，轉身去菜市場，帶回兩樣她愛吃的菜要母親炒。一家人吃飯，母親說說近來家裡情況，父親在旁應和，是溫暖的「小確幸」。幸福，不需要定義，但可以體會。

誰需要安心？有一回，我因為工作不順利，大發雷霆，伙伴淡淡地說：「不要生氣，念觀音菩薩。」「我不要！」「那就算了。」說罷，她便回過身做她的事。「啊？」錯愕打斷了我的憤怒，只好摸摸鼻子，繼續工作。心的狀態是自己的責任，學習安頓自己的方法，才能讓自己與他人安心。

希望這本書，能讓您發現安心的方法，也能因此體會到生活中的幸福。接下來，不是偶像劇的對白，而是我們對大眾衷心的祝願：「要幸福哦！」