

找尋快樂人生的根源

文／胡毓豪（攝影家）

快滿七十歲了！才知道「人」字，雖然只有兩筆畫，一撇代表好，一捺代表壞，好壞合體卻複雜無比。這是生而為人的特質，名叫「習氣」。習氣牽引，誰也做不了主。所以，人得「調心」以求提升，成為健康、快樂的善人。

認清名利無常，安心自在

人生有三個階段，初始是無知的單純，叫做「看山是山，看水是水」；中期因名聞利養，而山水模糊；最後，因閱歷多、江湖老，又回到看山是山，看水是水。人，歷程變化雖多，但脫離不了此三段式的輪迴。除非你悟得快，否則就是混混沌沌、糊里糊塗過一生。

赤子之心，發自本性，沒有欺騙、虛偽，一切率直。及長，因周遭人壞，讓稚子跟著壞，因此，孟母三遷。學壞之後，漸入深淵。進到職場，互比薪水、計較名位；做生意則比獲利，少論義理，再也不是看山是山。

追求名利，追求權勢，手段高尚者，稱為白道；手段卑劣，以邪逼善，人們稱此叫黑道。不論善惡皆有戰場，每天睜眼閉眼多在戰場搏命，人生歲月精華，就如此淪喪。所以日子過得悲苦，成也悲敗也苦，到算總帳時，才驚覺寶貴的純真喪失已久。

紅塵滾滾，不外事與理，讓自己慢下來，心靜了，呼吸緩了，腦子清醒了，才能沒煩惱，日子自然幸福。即使無常來襲，因你「調心」已成，就能處變不驚。心若容苦，苦就化於無形，這叫理事相通。

近年，疫災橫行、戰爭突降，無常惱人，人生哪能不苦？但人生又是苦中有樂，

如何才能「火中取栗」順逆泰然？很簡單，只要去掉虛妄，安於當下，明白「有求皆苦，無求乃樂」。人吃三餐、睡一床，基本開銷少之又少，苦的是看不開，自己綑綁自己。若你富貴，自然過著富貴日子，若你一無所有，就不要強出頭，這叫自在。

把心放對位置，離苦得樂

現代人，人人喊壓力，但生活壓力從何而來？只是為了要做給別人看嗎？只為讓他人看得起，尊你敬你嗎？為了這些，犧牲自己人生的精彩，值得嗎？若能自在，人生將幡然改觀，擁有大大的幸福。「財富權位」該是你的逃不掉，莫強求。藉「調心」化壓力、治失眠、療疾病，只要把「心」放對位置，就叫放心！

多少人為了追求成功，而受苦受難，拿健康去換財富、地位，最後惹得百病叢生，若只求平平淡淡，安安穩穩的過日子，用畢生之力，耕耘自己的最愛，我們都知道「熱愛的事，做不累」，因做不累，就會比別人強，自然會有傑出的成就。可惜社會上的價值體系太一致了，不知「山僧身貧道不貧」的清寂妙用。

人的痛苦，源於愛己甚深，又誤以為拼命就會成功，殊不知命運的力量強大。多數人的一生，只因觀念，而陷於苦難。所以要「看破、放下」；要「無情有義」，該做已做，夫復何悔？無情可以減輕情傷，有義可以增進孝慈、恩愛。人的風采是至親走了、摯愛分了，也能自在的自然，何況虛幻的財色名位。

生離死別如日升日落，如雷霆崩山，飄

水盪海，多是偶發之必然。財富多寡，名位尊卑，會比健康重要嗎？健康又會比自在重要嗎？自在是自然的基石，自然是一切的根本，人若能學得自然的自在，放棄「我的」執著，就會馬上就活在天堂。能吃、能睡、能拉不是很平凡嗎，為什麼很多人會失去？請心做主吧！

回歸當下自性，美滿可期

人類千錯萬錯的根，就是誤認「人」的能力和作為，忘了「時」和「機」，仔細想一想，人是多麼渺小，多麼脆弱，我們有什麼可以自豪的？「調心」先調出謙，承認人的不足、缺憾，再佐以同理心，就能心安一切安，自利又利人。

人，只要心安理得，認清真假，就會順心，不再以假當真，不再自己愚弄自己，一

下子平地起高樓，一下子眼見大樓塌。百年人生就只一剎那，真是認真不得，又不能不認真。永嘉大師說：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」人生如夢，覺是回歸自性，那裡才是天堂。

人，只要餓有食、寒有衣、睡有床，住能擋風雨，即可回到當下，在當下找平安、幸福、健康、快樂最實在。過去，不可追；未來，不可期；當下，最清明。少欲知足是燈塔也是寶，引人邁向崇高與理想，少欲可以棄貪，知足可以無瞋無癡。這事堅持不易，但持恆的做，就可累積出光輝。

空掉自己，比吃補更有益人生。生而為人，卻看不見做人的榮光，這才是我們痛的根源。有緣相聚，享受一期一會的美滿，累積幸福，創造美滿，藉「不間斷」的堅持，時到果現這才是我們人生的精彩和圓滿。❀

人間衛視播出

泰山文化講座

照亮心靈講座「應變調心，迎向新時代」即將開播！

2023年1/30-3/10，每周一～五，上午九時播出（每場分上下集），歡迎收看

- 1/30、1/31 柯書林／品味「第三人生」的福氣
- 2/01、2/02 曲智鑛／生涯選擇與自我突破
- 2/03、2/06 劉君祖／洗心渡世劫——活學活用易經智慧
- 2/07、2/08 陳乃菁／關於高齡：如何為自己及父母做好準備
- 2/09、2/10 鄭振煌／心經的智慧
- 2/13、2/14 蔡璧名／改變心情的姿勢——容易改變的姿勢，可以複製的幸福
- 2/15、2/16 胡毓豪／攝影其實是一種修鍊
- 2/17、2/20 柯金源／看見環境變遷，發現新價值
- 2/21、2/22 吳娟瑜／讓鯨魚跳舞——妙解親情習題
- 2/23、2/24 陳鴻彬／當個接地氣的可愛父母
- 2/27、2/28 蔡凱宙／骨力自癒逆轉密碼
- 3/01、3/02 趙哲暘／細嚼慢嚥會呼吸——健康的第一步
- 3/03、3/06 王浩一／聰明慢老
- 3/07、3/08 蔡穎卿／談道德心的養成地——家庭教育
- 3/09、3/10 方隆彰／學習對話，成為自覺父母

※時間若有變動，另行於本會及人間衛視網站公告。