

回頭， *Happiness as you wish* 事事如意

心靈工程師、專業作家

蘇榮化◎著

一顆放下、自在的心；一個快樂、幸福的人生



Best

優品 15

回頭，事事如意

作者：蘇榮化

主編：羅煥耿

責任編輯：黃敏華

編輯：羅煥耿、翟瑾荃

美術編輯：鍾愛蕾、林逸敏

發行人：簡玉芬 負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277 FAX：(02)22183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：2000 年（民 89）4 月



合法授權・翻印必究

定價 200 元

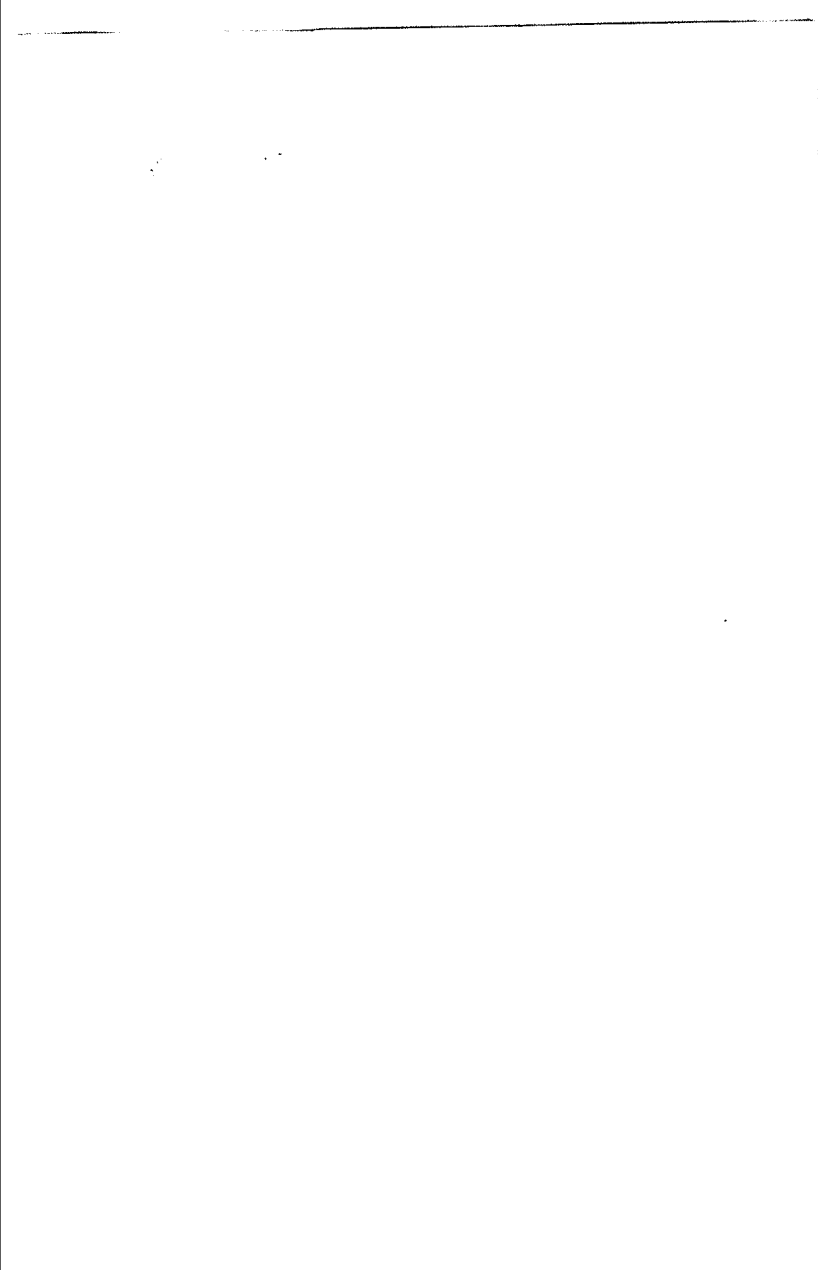
・本書若有缺頁、破損請寄回更換・

Printed in Taiwan

回頭， 事事如意

Happiness as you wish

蘇榮化◎著



序

我母親經常說媳婦太瘦了，但內人卻天天想減肥。

俗話說：「各人心中自有一把尺。」身為三明治丈夫的我，「兩大之間難為小」，只好保持「永久中立」囉。

每天早上，內人都要連秤三次體重才會罷手。她身高一百六十五公分，她說她的理想體重定在五十三公斤（不知道她是根據哪一個標準值定的？），如果當天降到了標準值，她就喜上眉梢；但第二天如果又胖回了零點五公斤，她又會眉頭緊蹙。零點五公斤，可以讓她心情翅膀飛上雲端，也能讓它跌落谷底。我笑著罵她：「妳可真會『斤斤』計較！」

有一天早上，她「過磅」後帶著詭譎的笑臉擦淨磅秤，不一會

兒，竟然從房裡抱出了換下的衣裳放到磅秤上秤，尷尬地笑道：「這衣服應該有零點五公斤重吧？」令我差一點摔倒在地。

愛美，或許真是女人的天性；不過，有時候也未免「走火入魔」了些。

每天磅秤上一、兩公斤的起起落落，就會讓太太的心頭波濤洶湧，惴惴難安。女人的心，男人有時還真是無法理解。不僅僅是胖瘦問題，其他諸如衣服、鞋子、化妝保養品……等等，沒有買，悶氣；買了，嫌棄。

執著，真是煩惱之源。

現代的人經常會抱怨「人生不如意事十常八九」，其實不如意泰半都是因為那顆執著的心在作祟的緣故。心一執著，就會事事計較、在意，憂結纏縛，不得安寧。我內人就是其中的一位（還好病症不算太嚴重）。

只要「懂得放下」，心頭就會輕鬆；只要「懂得回頭」，事事就會如意。

淨土宗高僧淨空老法師曾說了一個譬喻：

玉如意相信大家看過吧？如意的頭是倒轉回來的。為什麼如意的頭要倒回來？因為「懂得回頭，才會如意」；換句話說，不懂得回頭，就會煩惱無邊。生活中，能夠懂得回頭，是第一等的智慧。

台灣有一句流行語，叫做「愛拼才會贏」。其實，人生並不是事事都「愛拼才會贏」的，衝刺有衝刺的盲點，而回頭有回頭的自在。《山海經》夸父追日的故事相信大家都不陌生吧？神獸夸父不自量力地追逐日影，最後身疲力竭，飲黃河、渭水還不夠，還要飲西海水，但是還沒有到達，在半路上就渴死了。我們絕對不要做個執著的現代夸父。

《戰國策》裡還有一則故事：

韓子盧是天下跑得最快的狗，東郭遂則是宇內最狡猾的兔子。有一次，韓子盧追逐東郭遂，繞著山腳奔逐，一則快疾，一則矯捷，兩者實力相當，誰也不肯讓誰；到最後，雙雙跑到筋疲力竭，倒地不起，讓人坐收漁翁之利。

嚴重的執著，連命都會賠掉呢。

佛法對症下藥，教我們要「轉識成智」，就是要我們「轉情識為智慧」。情識就是感情用事，就是妄想、分別、執著的心，這些都是煩惱痛苦的根源；我們要懂得用智慧來放下它們。佛法教我們放下，並不是要我們放下工作，而是要我們放下煩惱，放下自私自利、損人利己的心；就像佛法教我們回頭，並不是要我們走回頭路，而是要我們以智慧「回小向大」，更上一層樓。

譬如，別人毀謗我們，我們如果執著於跟他纏鬥到底，那就是情識起作用，最後必定落得兩敗俱傷；如果我們能夠反過頭來原諒他，

還進一步地幫助他，那就是智慧起作用，就能轉識成智了（轉感情用事為理智觀照）。因為他毀謗，我們不毀謗；他迷，我們不迷。這終將化解怨結，得到美善的互動。西哲說：「聞謗不怒，則毀謗如舉火燒空，終將自滅。」不然，你如果聞謗大怒，力謀報復，品味不就跟他一般高下了？

情識就是迷，理智就是覺；迷了就是凡夫，覺了就成了佛。凡夫與佛就在迷、覺一念之間而已。

只要能轉識成智，就能轉煩惱為菩提；只要懂得回頭，就會事事如意。深望這本小書，能帶給讀者們一顆放下、自在、快樂的心。是為序。

蘇榮化

一九九九年十一月

謹識於桃園中晴居

目錄

序／3

◆只要你有心，幸福處處在／12

◆花不離卉，慈悲不離智慧／17

◆每一顆心原本善良／23

◆發怒甚於發燒／28

◆重要原理必有彈性／33

◆不要用放大鏡看人生／38

◆愚，不可及／43

◆念念念善／49

◆多讓舌頭休息／53

- ◆ 心能轉境，即同如來／58
- ◆ 婚前「猶抱琵琶」，婚後「水落石出」／63
- ◆ 比一比，惱一惱／68
- ◆ 喜悅可以發掘／73
- ◆ 從「人定勝天」到「天人合一」／78
- ◆ 時間是最偉大的醫生／83
- ◆ 一點小東西，感覺真豐富／88
- ◆ 活士兵勝過死皇帝／93
- ◆ 牽牛花與孤挺花／98
- ◆ 名是馬轡頭，利為細仙索／103
- ◆ 今天要比昨天進步些／108
- ◆ 佛法就在生活中／113
- ◆ 雖然你喜歡，還是不可以！／118

- ◆道德與幾何，都是直線最短／123
- ◆與其詛咒黑暗，不如點亮心燈／128
- ◆懂得隨緣，才會自在／133
- ◆懂得惜福，才會幸福／138
- ◆推薦函與保證書／143
- ◆銅臭與心香／150
- ◆失去了蛙聲的荷塘／156
- ◆尋找人生的快樂座標／161
- ◆頭頭是道，器器皆金／166
- ◆省下就是賺得／171
- ◆從煩惱中學東西／176
- ◆有張開的耳朵，就有張開的嘴巴／182
- ◆人人都是自己命運的工程師／187



- ◆向一切眾生行最敬禮／192
- ◆巧克力效應、腐肉效應／198
- ◆賺錢不容易，花錢要留意／203
- ◆大自在、小自在、不自在／209
- ◆話多不如話少，話少不如話好／215
- ◆問人一時之恥，不問終生之恥／221
- ◆室雅何須大，心足何須富／227
- ◆十根手指，一顆真心／233

只要你有心，幸福處處在

春秋時代，有人不遠千里，慕名前去尋訪孔子，當尋訪者到達孔子的家鄉時，跟村民打聽孔子的住處，村民們都帶著些許輕蔑的語氣回答說：「喔，知道了，原來你們是要找東家丘（住在東邊村子頭禿禿的孔丘）呀！」

遠在千里之外的人都知道孔子是聖賢之人「奇貨可居」，而近在

咫尺的鄰居街坊卻反而如此地「不識貨」，真是天大的諷刺呀。這說明了：人，往往最會忽略「身旁寶重的東西」。

大詞人辛棄疾先生曾有「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處」的名句，流傳千古。這種「遍尋不著，原來卻在身邊」的景況，相信大家應該都會有類似的體驗吧？「幸福」就是這樣的。

人人都想追求幸福，但卻是上窮碧落下黃泉，找不到幸福的芳蹤；其實，只要懂得回頭，幸福就在你的身邊。西哲說：「幸福隨處可見，只是被你忽略而已。」找幸福要懂得「用心找」，而不是「用眼找」，用眼睛找可能一輩子都要跟幸福「緣慳一面」。

只要你懂得用心找，經常都會有「驀然回首，幸福就在燈火闌珊處」的喜悅。幸福的花朵將在你「用心」的栽培下，開滿你快樂的心田中。

一般人喜歡將幸福的標準用「財、色、名、食、睡」等來界定，

銀行存摺擁有長長一串數字就是幸福，擁有嬌妻美眷就是幸福，擁有名聲地位就是幸福，常到高級餐廳享受美味就是幸福，每天睡覺睡到自然醒就是幸福……不一而足，但幸福真的是這樣定義嗎？

財富的多寡，其實並不是看你存摺上的數字，而是要看你知不知足。佛法說：「知足才是最大的財富。」如果不知足、貪婪心重，縱恣於金錢遊戲中，再大的財富也會一夕之間化為烏有。唯有懂得知足、惜福才能夠慢慢地享用財富，雖然它不很多，但卻綿綿無窮。

而美色，雖能帶給你短暫的快樂，但並不一定能夠帶給你真正的幸福，相反的，它很可能是你煩惱的根源。美色，追求不到時會牽纏痛苦，追到手後又唯恐失落，甚至結婚後還會怕不安於室呢。台諺所謂的「歹歹厝，吃不空」，還真不無道理呢。

名位，更是個讓人又愛又怕的東西。沒名想出名，但真出了名後煩惱卻是紛至沓來，名人往往要付出「失去自我」的重大代價，想要

再呼吸到自由自在的鮮綠空氣真的是難矣哉；而一個嚐過權位甜頭的人更是打死不放，當有朝一日被迫出局時，那種失魂落魄的滋味可真不好受。選擇做個平凡、快樂的小市民，則永遠不會有這種「遮遮掩掩」「上沖下洗」「左搓右揉」的痛苦。

口欲，其實享樂只在於「舌尖三寸之間」，縱使是山珍海味，一入了喉還有什麼差別？如果我們一天到晚只知縱情酒食，遊戲徵逐，不知節制，終有一天醫院的急診室就少不了你這一號人物。食物，其實只要能提供我們身體足夠的營養素就可以了，菜根香才是人生的真滋味。

酣睡，往往會造成一個人慵懶散漫的習性，人要長活，就要多動，如果整天只知道放逸地抱枕打呼，心志會磨滅殆盡，身體會臃腫肥滿，這種假相的幸福不要也罷。睡覺睡到自然醒，應該是偷得浮生半日閒的偶然悠適，絕不能讓它變成了每天的例行公事。歷史上的偉