

如何度過每一天 提舍

如何度過每一天？

有一類人，每天起床便看天色，過冷、過熱、陰暗、眩目皆令他們抱怨。當然其他無數生活細節必有很多使他們不快之處，直至上床，一天便在埋怨中度過。

另一類人不管天陰天晴、順境逆境，就如實生活，好亦度過，不好亦度過，不計較，不奢求。

也有一類人，讚美每一天，對每一天皆珍惜感恩，只看到每件事物好的一面，享受每一分一秒。可能他們曾經歷人生的低谷，或從死亡中掙扎出來。

亦有一類人不會觀察身邊的事物，不管天氣好壞，他們忙得不可開交，或是心有所屬，雖然出現在某個地方，但心卻到別的地方去。例如忙於求財的人，或是忙於照顧子女的人。

也有一類人，每天思考人生是什麼？該往何處走？人生的意義何在？不斷追求、探索人生的出路。

有一類人，每天皆以利益眾生為活，盡量去幫助，解除別人的苦惱。有些可以說出如此做的原因，有些卻說不出所以然。

如何度過每一天？千差萬別，但每一個眾生皆在尋求快樂，要歡天喜地過每一天。尋求快樂是眾生的本性，然而，尋求快樂卻是一種愛我執，與尋求快樂的目標背道而馳；這種追求，本身並無法達到目標。真正的快樂是平淡如水，沒有追求的激烈，亦沒有得不到的患得患失。當感受到快樂，痛苦便同時生起，埋怨快樂短暫，害怕快樂失去。因此，佛陀常告誡我們克制慾望，留意感官的放縱，保持平和的心態，反映在日常生活中，便是平淡的生活，經常保持正念，不讓感官肆意；為了增強這正念的力量，更要有正定，使成為習慣，便有正精進。所有這些皆需要有正確的見解——正見，切忌誤入歧途，無法翻身。為了生存、生活或是對社會貢獻，需要工作，有利益他人及不會違反戒律的工作——即正命。日常的身、語、意，更要時刻留意，不使犯錯——即正業，正語，正思惟。

每一天能夠在八正道中度过，就是正確有意義的生命，如能依循八正道生活，佛陀說：必然導致苦的熄滅。因為八正道正是四聖諦中的道諦。