

為何愛衆生容易，愛身邊的人却很難？

我們與其他衆生、與周圍的世界是互為緣起的，因此，如果我們希望自己快樂，那就應該關愛、慈悲其他衆生，幫助他們離苦得樂。

——希阿榮博堪布《前行筆記之耕耘心田》

昨晚，因為一些瑣事，和先生“開戰”一番。那一刻，我再次觀察到自己煩惱有多大，負面情緒有多猛烈，各種念頭波濤洶湧向我涌來。

後來在佛堂“淨化”一會兒，臨睡的時候，自己不聲不響地走進客房，把門反鎖。然後用微信發給他：“這幾天不要和我說話。”然後自己心裏不斷嘀咕：“這個冤親債主，真討厭，真後悔嫁給他……”

“弟子，慈悲即安樂！”熟悉的聲音。對，是師父！很清晰的夢。拿起手表一看，凌晨4點。

主臥傳來呼嚕聲，我走出臥室，看着主臥的門半開半掩着。進去一看，半躺着疲憊的身影，此刻

一股暖流一擁而上。

我學佛爲了什麼？突然真得很想問問自己。

對，學佛是爲了解脫，利益衆生。

可是身邊的這個衆生呢，似乎都是他在利益我。給我提供舒適的住所，讓我衣食無憂，專心做功課。

而我過於關注自己的“修行功課”，却忽視了生活中該有的理解、包容、感恩和付出。作爲在家學佛人，這些都應該是功課。

今早做功課時，多供了幾盞酥油燈。一直以來比較喜歡供燈，有時總會因為一些事或個人情緒，來誤解這個世界。所以經常需要光明來驅除心中的偏見。

光明讓我生起少許智慧，從而明白每個生命如此相同。不管哪個國度，是否有信仰，我們都有着同樣的悲傷和喜樂，同樣渴望幸福。真正的喜悅，應該來自平等。

可笑的是，我一直以爲自己挺

慈悲的。

多年來一直吃素放生，有需要捐助的，會大量捐助。面對孤寡群體，也會生出同情盡量去幫助……

這些是我眼裏的慈悲，深入觀察，我的“慈悲”裏，竟然充滿了諸多的自私自利，希望自己安樂，希望自己這樣那樣……

我們永遠在爲自己着想，而我們至今仍然痛苦；一心爲衆生着想的人，他早已成佛，獲得了永久的安樂。

——寂天菩薩

我經常信誓旦旦說，愛一切衆生，爲他們的究竟離苦得樂而學佛。說了好些年，可真的面對身邊人的時候，忘了他也是衆生。

此時，這個“衆生”成了一個名詞。就像上師說的，我們對身邊的人，往往少的是寬容和放鬆。

沒有悲心的利他行爲是膚淺的。反問自己：生活中的自己，真的慈悲嗎？

在路上開車的時候，碰到來擠車道的，馬上怪別人不會開車；

碰到被領導指責幾句，心理就想：你這做領導的，心量那麼小；

工作中下屬犯錯了，心理就起了嘀咕：怎麼那麼笨；

在家裏念經或者磕頭，樓下門鈴響了，就不耐煩：早不來晚不來，現在我做功課時候來，真討厭；

面對有些暫時不學佛的衆生，暫時反駁幾句，說吃素營養不良什麼，表面的我，盡量裝慈悲，心裏早在嘀咕：這個討厭鬼，業障那麼重。

……

生活中，要反思的地方還有很多。

《華嚴經》有言：“忘失菩提心，修諸善根，是爲魔業。”

而慈悲是菩提心的基礎。有了慈悲心，菩提心才會在相續中慢慢產生。慈悲心是基礎，無論修什麼法門，先得有慈悲。有了慈悲心，就不會動不動就發火，不高興，

埋怨。

希阿榮博堪布說：“我們可以假裝別人的經驗就是自己的經驗，別人的證悟就是自己的證悟，但最終，我們無法假裝別人的解脫就是自己的解脫。生死關頭，裝不過去的。”

多年下來，慢慢體會到不是念多少經，磕多少大頭，或者能雙盤多久，就能沒有煩惱。最終要面對的祇有自己，用慈悲的心，去洗盡躲藏在內心角落的每一個黑暗！

一個嘴上天天喊着利益衆生，而與身邊人、朋友、同事等等，都不能和睦相處的人，很難讓別人信服。也可能因為這些行爲，讓一些不信佛，或者不了解佛法的人，對佛法產生誤解。

作爲大乘修行人的我們，應該通過身語意的修行，讓自己越來越柔和、智慧，自然而然會影響其他人。

靜下來的力量

無靜氣，難以成大才、辦大事。聖賢之人，越遇大事，反能心靜如水。靜氣不僅有平常的心性功夫，也有臨機的運用、發揮。

人要不是慢下來、靜下來，反省觀照自己，積攢能量、總結經驗，代時機來臨迅速出擊，諸事可成，因爲已經做了充分的準備。

三代帝師翁同龢的一句話：每臨大事有靜氣，不信今時無古賢。

第一則故事木匠與手表

有一個木匠，在自己家的院子裏幹活。他的生意非常好，每天從早到晚，院子裏鋸子聲和錘子聲響成一片，地上堆滿了刨花，堆滿了鋸末。

有一天黃昏，這個木匠站在一個很高的臺子上，和一個徒弟一起，兩人拉大鋸，鋸一根粗大的木料。

拉來拉去，鋸來鋸去，一不小心，他手腕上的手表的表鏈甩斷了，手表就掉到地上的刨花堆裏了。

當時手表可是貴重物品。這個木匠趕緊下來找。可是地上刨

花太多了，怎麼也找不到。

他的幾個徒弟也過來打着燈籠幫他一塊兒找，大家伙兒一塊兒找來找去，怎麼也找不到那小小的一塊表。

木匠一看，說算了算了，不找了，鎖上門，等明天天亮再找吧，說完就收拾收拾，準備吃飯睡覺了。

過了一會兒，他的小兒子跑了過來：“爸爸，你看你看，我找到手表了！”木匠很奇怪：“我們這麼多大人，打着燈籠都找不到一塊小小的手表，你是怎麼找到的呢？”

孩子說：“你們都走了，我一個人坐在院子裏玩。沒人幹活了，這院子裏靜下來了。我忽然聽到嘀嗒、嘀嗒、嘀嗒的聲音，順着聲音找過去，一扒拉就找到手表了。”

人生會遭遇許多事情，其中很多是難以解決的，這時心中被盤根錯結的煩惱糾纏住，茫茫然不知如何面對，如果能靜下心來處理，往往會柳暗花明。

第二則故事巨商與雨傘

有一個巨商，爲躲避動蕩，把所有的家財置換成金銀票，特制了

一把油紙傘，將金銀票小心地藏進傘柄之內，然後把自己裝扮成普通百姓，帶上雨傘準備歸隱鄉野老家。

不料途中出了意外，祇因他勞累之餘在涼亭打了一個盹，醒來之後雨傘竟然不見了！

巨商畢竟經商數年，面對突如其來的變故，他很快冷靜下來，仔細觀察後他發現隨身攜帶的包裹完好無損，斷定拿雨傘之人應該不是職業盜賊，十有八九是過路人順手牽羊拿走了雨傘，此人應該就居住在附近。

巨商決定就在此地住下來，他購置了修傘工具，幹起了修傘的營生，靜靜等待。

春去秋來，一晃兩年過去了，他也没有等來自己的雨傘。巨商沉下心來，仔細思量，他發現有些人當雨傘壞得不值得修的時候，會選擇重新購買新的雨傘。

於是巨商打出“舊傘換新傘”的招牌，而且換傘不加錢。一時間前來換傘的人絡繹不絕。

不久，有一個中年人夾着一把



破舊的油紙傘匆匆趕來，巨商接過一看，正是自己魂牽夢繞的那把雨傘，傘柄處完好無損，巨商不動聲色給那人換了一把新傘。

那人離去之後，巨商轉身進門，收拾家當，從此消失得無影無踪。

靜出智慧。巨商的無言等待，是靜之後的智慧。在突如其來的事件面前，巨商能够沉着應對，從而化險爲夷。

對人生而言，學會靜，是一筆寶貴的財富。

它會讓你懂得，一旦面前出現驚濤駭浪、烏雲籠罩，焦慮、苦惱非但于事無補；有時，還會使事情變得更糟，而恰如其分的靜，能够讓你穩住陣腳、挽回損失。

靜是韌性的智慧！致虛極，守靜篤。重爲輕根，靜爲躁君。靜勝躁，寒勝熱，清靜爲天下正。（文／鹿苑文化）

如果內心有“苦”，說明你內在有“惡”

01

爲什麼善良的人還會有痛苦？

我曾經向一位德行極高的法師請教：“爲什麼像我這樣善良的人還會經常感到痛苦，而那些惡人却活得好好的呢？”

法師很慈悲地看着我說：“如果一個人的內心有痛苦，那就說明這個人的內心一定有和這個痛苦相對應的惡存在。如果一個人的內心已經沒有任何惡，那麼這個人的心靈是根本不會感到痛苦的。所以，根據這個道理，既然你還經常感到痛苦，說明你內心還有惡存在，還不是純粹的善人。而那些你認爲是‘惡人’的人，未必就是真正的惡人。一個人能快樂地活着，至少說明這個人還不是純粹的惡人。”

我不服氣地說：“我怎麼會是一個惡人呢？我一向心地很善良的！”

法師說：“內心無惡則無苦，你既然內心有痛苦，說明你的內心就有惡存在。請你將你的痛苦略說一二，我來告訴你，你內心存在着哪些惡！”

02

你內心中存在着哪些惡？

我說：我的痛苦很多！我有時感到自己的工資收入很低，住房也不够寬敞，經常有‘生存感’，因此心裏常常感到不痛快，并希望盡快能够這種現狀；社會上一些根本沒有什麼文化的人居然也能腰纏萬貫，我感到不服氣；像我這樣一個有文化的知識分子，每月就這麼一點收入，實在是太不公平了；我的家人有時不聽我的勸告，我感到不舒服……”就這樣，我向法師述說了一大堆自己的痛苦。

法師點點頭，不停地微笑，而且笑得更加慈祥，他和顏悅色地對我說：“你目前的收入足够可以養活你自己和你的全家，你們全家也有房屋住，根本不會流落街頭，祇是面積小了一點而已，你完全可以不必要爲這些感到痛苦的。可是，因爲你內心對金錢和住房有貪求心，所以就有苦。這種貪求心就是惡心，如果你已經將內心的這種貪求惡心去除了，你就根本不會因爲這些而痛苦。”

“社會上一些根本沒有文化的人發財了，你感到不服氣，這是嫉

妒心，嫉妒心也是一種惡心；你認爲自己有了文化，就應該有高的收入，這是傲慢心，傲慢心也是惡心；認爲有文化就應當有高收入，這是愚痴心，因爲有文化根本不是富裕的因，前世布施才是今世有錢的原因。愚痴心也是一種惡心！”

“你的家人不聽你的勸告，你感到不舒服，這是沒有包容心。雖然是你的家人，他們却有自己的思想和觀點，爲什麼非要強求他們的思想 and 觀點和你自己一致呢？不包容就會心量狹隘，心量狹隘也是一種惡心！”

03

將內心的惡徹底去除，痛苦也會烟消雲散

法師繼續微笑着說：“貪求心也好，嫉妒心也好，傲慢心也好，愚痴心也好，心量狹隘也好，這些都是惡心。因爲你的內心存在着這些惡，所有你就有和這些惡相對應的痛苦存在。如果你能將內心的這些惡徹底去除，那麼你的那些痛苦也會烟消雲散。”

要用快樂和滿足的看待你的收入和住房！你應當想想你根本不會餓死和凍死，而那些富人雖然

也有錢，其實也祇是沒有餓死和凍死。你應當看到，人是否快樂，不取決于外在的財富，而是取決于自己的生活態度。把握的分分秒秒，用樂觀、安詳和勤勉的生活態度來代替原來的貪求心，你的心就會漸漸快樂起來。”

“社會上没有文化的人發了財，你應當爲他們高興才對，要希望他們能够具有更多的財富、擁有更多的安樂才對。別人得到，要像自己得到一樣開心；別人失去，要像自己失去一樣難過。這樣的人才能稱得上是一個善人！而你現在的心是別人的財富和安樂超過自己就不高興，這是嫉妒心，嫉妒心是一種很惡的心，要堅決去除！要用隨喜心代替嫉妒心！”

“認爲自己在某個方面超過別人，就自以爲了不起，這是傲慢心。常言說‘傲慢高山，不生德水’，人一旦有了傲慢就會對自己的不足熟視無睹，因此根本不可能看到自己內心的種種惡，從而改過遷善。所以，傲慢者自己堵塞了自己的進步之門。此外，傲慢者常常會有失落感，漸漸會有感。一個人祇有從自己內心深處培養起虛懷若

谷的胸懷，心甘情願地永遠將自己放在謙卑的位置，內心才會感到充實和安樂。”

04

懂得萬事萬物的因因果果，像虛空一樣包容萬物

“前世布施才是今世富裕的真正原因，‘種瓜得瓜，種豆得豆’。而凡夫不識因果，將‘種瓜’認爲是‘得豆’的因，將‘種豆’認作是‘得瓜’的因，這是愚昧的表現。一個人祇有勤學佛法的智慧，真正懂得萬事萬物的因因果果，才能內心明亮，知道如何取舍自己的思想、行爲和語言，唯其如此，才能從光明走向光明，從安樂走向安樂。”

“虛空能够包容一切，所以廣大無邊、融通自在；大地能够承載一切，所以生機勃勃、氣象萬千！一個活在世界上，不要隨隨便便就對別人的行爲、言語看不慣，即便是自己的親屬，也不要生起強求心，要隨緣自在！永遠用善良的心幫助別人，却不要貪圖或強求什麼。如果一個人的心胸能够像虛空一樣包容萬物，這個人怎麼會有痛苦呢？”