

金菩提禅师网络聊天系列讲座（二）

学着快乐

快乐是人们生活中不可或缺的，然而，快节奏的现代社会，每个人都面临着多种多样身心的压力和烦恼，人们变得越来越不快乐。来自世界各地的网友也纷纷通过各种渠道，向金菩提禅师求教，如何让自己变得更快乐……

问题（一）

我今年 24 岁，情绪比较敏感，经常出现很大的起伏。我也尝试自我调节，可是碰到事情又会反复，请问我该如何正确引导自己呢？——敏感的兔子

问题（二）

为什么我的情绪这么难把握，明明知道发脾气不对，就是控制不住，发完脾气又后悔，怎么办呢？——暴躁的狮子

金菩提禅师：

人的情绪容易起伏，确实与年龄有关系。据我奶奶说，我爷爷到 76 岁以后，就不怎么发火了，但是在 75 岁生日之前，他还在发火。我奶奶说：“最后我终于看到希望了。”她说在我爷爷死之前，她肯定能平静地过几天日子。但是我奶奶很害怕，说爷爷连发火的力气都没有了。她就很后怕啊，怕失去这位经常对她发火的，又非常恩爱的“同事”。有时候发火能引发自己对别人的一些提醒，或者是看到特别不好的人和事物，也许用这种比较激烈的方式反而能够提醒到对方，所以发火不一定全是坏事。

什么叫作发火？就是情绪失控了。本来是为了提醒对方的，结果提醒的过程中两人吵起来了。甚至有些男孩为了提醒对方，结果和对方打起来了，这就是过火了。是火候的把握程度的问题，这个是需要学会控制的。

爱发火的人，通常气比较足，所以希望爱发火的人，首先不要练气功，好吧？越练火越大；第二个，不要吃辣椒和一些补气的东西，如鸡蛋、肉食之类的，容易上火的食物少吃，这样火气会小一些。此外，经常备一些凉茶。我给大家推荐

一种既是药又是茶的、中国特殊的产品——24 味凉茶。那个茶有点苦，经常发火的人喝一喝那个茶，就真的会好一些。你说：“喝药，不就是有病吗？”对呀，经常发火就是有病，脑不通啊，容易发火的人特别适合来禅修，欢迎你们来，好吧？禅修之后，你的家庭就会幸福很多。如果你的家人经常和你吵架，你来禅修之后脾气变得好一些，他们就会很高兴、很幸福。

发火的原因

（一）火气壮，大脑供血不足，缺乏智慧

容易发火的原因，第一就是火气壮，说明发火的人还年轻；第二个，就是有病，可能大脑该通的地方没有通，堵住了，所以什么事都想不通，就靠发火来解决问题。通常这是一种没有智慧的表现。一个人没有智慧，有没有药来救他啊？没有。那怎么办？来禅修。不管来这儿念佛也好，还是来做大礼拜也好。我给容易发火的人传授一种简单易学的方法，很简单，一分钟就学会，那就是大礼拜——一磕大头，跪下去，趴在地上，“砰砰砰”磕三下头，好吧？喜欢发火的人来做大礼拜，真的是挺好的，我觉得自己发火的次数越来越少。比如，对方本来做错了，他没有道理，但是当他在跟我争吵的时候，我就对他说：“同修啊，不要发火，有话好好说，不用争吵，也不用比武。”但是一般我根本生不起火来，对方发火发了一个小时，就是这样子。我觉得他可能和我爷爷一样，我爷爷七十多岁火才消，我 25 岁火就消了，发不起来了。做大礼拜真的可以灭火，灭容易发作的火。

容易发火的人可能有几种病症，我们刚才讲到，一个是能量太强；第二个是缺乏智慧，脑中有堵塞；还有脑部供血不足，就是心脏泵血供不上去，所以脑子就像缺心眼一样不好使，不好使就想不通了，想不通就发作。所以经常发火的人，多数都属于供血不足而造成脑不能正常工作的。通过礼拜，可以让血液通过心脏产生强烈供血的作用。经常磕头，血液和氧气就容易到达头部。我是在研究佛法，在身体体会着佛法和禅修的过程中总结了一些经验，发现磕头的时候，用额头前面这一块儿去碰地，或者是没有碰到地，都特别有开发智慧的作用。至少对于我来说，现在的我比小时候好多了，没有那么缺心眼了。我也顺便把这个经验传递给你。

（二）不理解别人

还有一种原因是“不理解别人”，就是缺乏理解的心。我长大的过程之中，在中国，经常会因为各种各样的原因而说出一个词，叫“理解万岁”。

1、父母和孩子之间

理解是最好的，如果你能理解我；如果家长能理解孩子；老师能够理解学生——我相信老师是理解学生的，天天教孩子，教学生，又是教育孩子的专家，肯定是懂得孩子的。懂得就是理解，看孩子调皮地在床上跳，不懂的家长就会说：“跳什么跳？一个床有什么好跳的？”看孩子拿一个破石头在那儿掰扯半天，就说：“这有什么好玩的？”他是孩子啊！他能哄着自己玩都是家长的幸运啊。要理解，我们才会觉得他这个行为是合理的。如果不理解的话呢，无论彼此之间的关系是什么样子的，都会引发误解和烦恼。

现在很多家长都特别讨厌自己的孩子，本来是盼着孩子长大，好不容易孩子长到十来岁之后，就开始讨厌他了。怎么讨厌呢？第一个讨厌的就是上网，是不是？像这种问题，有不少家长问过我，怎样改正孩子这个毛病？我觉得首先要恭喜你，你的孩子智力基本正常。“为什么这么说？基本正常就恭喜我吗？”我说：“如果你生个傻孩子不更麻烦吗？他能上网就说明智力基本正常；能到网上搞一些像变戏法啊，和人对打游戏啊，就说明智力是偏高的；能在网上下载游戏、改图片，把他妈的图片和一个美女的图片贴到一起，一看身材好美妙，一看脸是他妈。这叫境界！”当家长理解这个讯息的时候，就会觉得：我的孩子都是这种特别烦人的、有境界的孩子。那就恭喜你了！你只要理解，就不会那么忧虑，就不会那么骂孩子了，要学会引导他。

再举一个我说过若干次的故事。在一个地方，有一个年轻的母亲，我的一个朋友去她家做客，她让她的孩子给这个客人端茶还是端饭来着，小孩子啊，才几岁，“咣叽”一下就摔到地上，把那个碗给摔坏了。这个妈妈不问孩子有没有被碎碗扎到或者伤到，而是说：“唉呀！你这个败家子，你知道这个碗多少钱吗？”这就无聊了啊！这种母亲，大家说对不对啊？不对。但这个母亲并不以为自己不对，她说：“我爱惜财物啊！我节约地过生活啊！”从这个角度来说也是对的。所以有很多事物没有真正对错之分，而在于有没有看透这个事情。让一个小孩子端

饭碗，不担心把他烫到吗？他摔了碗，没有扎到自己已经很幸运了。多数的母亲见到这个情况都会说：“唉呀！孩子没有扎到就是万福啊！”觉得挺感恩的，可是这个母亲就只会责怪孩子。这个母亲的理论是：“我们家一共才十来只碗，今天摔一只，明天摔一只，十来天之后就没碗吃饭了。”她是这样算的。听起来也挺有道理的，但是我觉得母亲不该骂这个孩子。很多的事物如果能看透，看清楚，你就避免了发火了。

2、爱人之间

还有，恋爱中的人特别容易吵架，结了婚之后更容易吵，吵架的原因虽然多种多样，但关键就在于你（你）是否理解他（她）。我走到世界各地，都有女士找我诉苦。她们说：“上师啊，请问，我的烦恼怎么解决啊？”

我说：“请讲吧，你的烦恼是什么？”

“我先生原本是很爱我的，但最近这两年出轨了。”

我说：“你们家闹鬼了？”

“不是，是他爱上别的了。”

我说：“爱上别的了，那肯定有原因，他爱上谁啊？有照片吗？”

“不是，他爱上电脑了。”

唉呀！我松口气：“爱上电脑？爱上电脑不是出轨啊，这个没有事的，电脑它也不是个人，你又怕什么呀，是不是啊？电脑至少不是个女机器人啊，你担心什么呢？他玩电脑是出去玩，还是在家玩？”

“在家玩。让我很烦啊！”

“你烦什么啊？”

“他怎么不多花点时间来爱我呢？”

我说：“你又不是电脑。”

这是我们要求太多了，对不对啊？她应该感到高兴的事情是，她先生在家里玩电脑，至少是在她的目光监控之下，而且他没在网上和别人瞎扯、胡闹，只是打个游戏，或者是上上网看看新闻，或者是像我刚才所说的修改个图片，或者是通过网络处理一些工作、信件，甚至通过网络和电脑正在做工作。她说：“他和电脑相处的时间远远比和我相处的时间多。”她不能这样去测算这个问题。

我就说：“你不应该为此烦恼。”

“为什么呢？”

“第一个，说明你有丈夫，你应该感到高兴。你看今天有多少女人嫁不出去啊！第二个，人家是做完饭，洗完碗之后才上网的，可是你吃完饭之后就上床啦！”有几个丈夫喜欢这样的女人呢？他没出去野跑就够意思了，是不是啊？他不知用了多大的定力在那儿玩电脑啊！要不是看着当初恋爱中的海誓山盟和已经有孩子的份上，他早抱着电脑跑到别人家住去了。所以，理解就会幸福，就不会烦恼。让我们容易发火的原因之一就是“没有理解别人”。

（三）知识面窄

总是对别人发火的人，凡事总以为是别人的错误，事实上不一定是别人的错误，可能是他的“见识太少，知识面太窄”。这是容易发火的第三种原因，就是知识面太窄了。

（四）自私

第四种容易发火的原因就是“自私”——太自私了。人生有得有失，得与失很容易引发很多人的情绪波动。大家想想过去的情绪波动经验，应该有一半以上的情绪问题都与得和失有关系，尤其是自己个人的得失。比如说你邻居的那个房子，一般和你做邻居的房子通常不会和你有太大的差别。同住一个小区，房子不管新点或旧点，层次都差不多，也许经济收入也很类似。尤其是普通的人家，如果在一个普通的居民区住了很多年，邻居互相都认识，也都需要每天去打工、工作，才能够养家糊口。可是有一天，一个邻居很幸运地买到一张大彩票，中大奖了，比如说中了几千万美金，你们家却连人口、房子和家产加起来也不值一百万。听到邻居一夜之间赚到了几千万，一般人都会恭喜他，但多数的邻居就开始仇恨

他，说：“这个人长得那么丑，那么笨，不知是哪根筋长错了，怎么会发这么大财？”甚至有人一生气，半夜放把火给他：“你不是很火吗，我给你点一把火。”为什么这样呢？嫉妒。为什么嫉妒呢？因为他拿到很多的钱，其他人没有拿到，就产生了嫉妒的心理，所有的嫉妒行为都是自私的。看到一些不快乐的事情就容易发火的人，通常也是太爱自己，心眼太小，没有广博的爱心和社会性道德。

太自私的人很容易去对别人发火，很容易看到和发现别人的错误，甚至即使别人没有错，也总觉得别人妨碍了他、别人比他好。总是看别人错误的人，尤其是容易发火的人，自己不一定是正确的。你发火就一定是别人犯错误了吗？其实经常是发火的人自己犯了错误。我这样告诉你，如果你是这一类容易发火的人，请你想一想，我说的是不是和你能够吻合？

解决的办法

（一） 学习慈悲和大爱

容易发火的人要怎么改正呢？可能也不容易，我试一试回答这个问题。首先，我刚才说的第一种问题是“能量”，能量太足。说能量太足，其实我是赞美你的。有一种能量是年轻人躁动的能量，确实是比老年人能量要足，但是这个充足的能量没用到脑上，只用到了嘴上，只用在责怪和骂人上。这是身体的能量用错了地方。

第二个问题是没有智慧。比如说，大脑有时候受到头颅骨的限制，有些人骨头小，脑在里面没有很轻松的运动空间，也会显得脑不够好使。还有的人是堵塞，比如说有一百条线，里面应该是通畅地传输着能量，传输着讯息，可是其中有几个管道被堵住了，或者是流通的时候不太顺畅，就像老水管里面长了很厚的锈一般，即使打开水龙头，水流量还是很小很小。如果是通到脑的话，就会觉得我们的智慧不足。包括知识面狭窄等等这些问题，其实都是需要一个学习的过程。我们应该学习去理解别人，甚至学习一点心理学。很多问题是大家都有的问题，很多行为是人类合理的行为，只是此时此刻看不到自己的问题，只看到对方的过错而已。

再一点，就是要学习一些慈悲和大爱的教化内容。如果我们靠近圣人，所得

到的就是智慧的启发；如果靠近凡俗的人，所学到的就是普通人的思维方式。所以，希望大家能够有机缘多听一些古代或当代哲学大师的智慧之言，如果这些大师都找不到的时候，可以找找我这种小师，来听一听，也许会对你有启发。我教的是能够很容易入手和学习的部分，让你学会慈悲、宽容地去对待别人，也许自己就会获得意想不到的收获。这是很多人到这儿来之后都发生过的改变，几乎所有人到这儿学过一个月之后，脾气都变小了，发火的频率也降低了，尤其是女士。我想起香港有一部电影叫《功夫》，《功夫》里面有个女士，叫作“包租婆”，她有一种功夫叫作“狮吼功”。只要她“哇！”一喊，所有人都逃跑了，这个就是寓意着爱唠叨的女士，唠叨就像无形的刀剑一样，瞬间就冲出去了。所以，要小心自己的表达方式。

（二）学着多做没有交换之心的善事

还有，学着多吃一些没有交换之心的善事、善行。比如说帮一些需要帮助的、看似弱者的人，或者帮助一些正在乞讨的人，当你见到人家有任何困难的时候，如果方便的话，你就要去帮助别人，通过这样的行为，就会改变你根本的想法。譬如，你过去熟悉的自我，一切都要别人来为你服务，你才觉得幸福。现在，你可以开始转变一下，试着以无私、没有交换条件的心去帮一下别人，一旦开始做这件事情，也许会让你有意想不到的收获。对于我来说，如果我帮助了别人，会让我觉得快乐和自在。在我们菩提禅修里，几乎所有的人都帮人，帮过人之后，我们自己会很幸福。

听到我这么讲之后，思考方式比较短浅的人过一会儿就开始帮别人，帮完之后，明天就问我：“我怎么没有得到什么意外的惊喜和收获呢？”帮人是一个漫长的事情，关键是你内心得到的是痛苦、自在，还是喜悦呢？不要去看别人的表情，关键是你内心得到的是什么？我们一旦经常帮人，再加一点我刚才说的，去做大礼拜，去修行，去关怀别人，这样你的身心就是自在和放松的。

中文的“自在”是一个很特别的名词，代表着轻松的、安详的、通畅的、和谐的，也就是最美好的感觉融为一体的一种精神状态，我们称为“自在”。只要你内在通畅的话，就没有障碍；你的心没有障碍，供血是正常的，你的脑就会全部启动、工作。脑中沒有障碍，供血又正常，氧气也充足，你根本不用开发智慧，

你的脑本身就是智慧的。如果经常修行，你的脑还能被开发出智慧。所以，学着帮人，从这里入手。

如果经常发无明火，发完之后又后悔，要学会总结经验，尽量控制自己，不做后悔的事情。

（三）换位思考法

如果火开始要发作起来的时候，我提供几种方法。其中一种叫“换位思考法”。譬如：你觉得某个人做错了一件事，让你很生气，那你就想，如果你是他。

香港的一个同修告诉我：“师父，我今天很生气！”

“怎么了？”

“我从外国雇了一个佣人，在我家做饭，我们工作很忙。我买的那个锅啊，特别贵，名牌。结果这个女佣来了之后，倒是很勤快，她给我擦（注：刷）了一次锅，那只锅一半的价值都被她擦掉了。”原来那个女佣用钢丝刷子“蹭，蹭，蹭”地刷那只锅子。本来光亮光亮的锅子，被这么一蹭完之后，上头全是小爪子印，而且是用钢刷子刷的，这个爪子印不是假的，用手能摸得到。她很心痛：“这么贵的锅，这么好的锅，我请她来是干活的，结果她是来给我糟（注：浪费）钱的。您看她把我的锅刷的，好像刷了我的心一样，好痛苦啊！”

我说：“你打算怎么办？”

“我要把她炒了，我不要她了。”

我说：“那以后你自己洗锅啊？”

“哇！确实我的时间很紧张，那不行，我再换一个。”

我说：“换一个，说不定趁你睡着了，刷你的脸，说不定还把哪里给弄花了。她既然错了，你就告诉她，不能这么刷就好了。”

她说：“我以为她懂呢。”

我说：“她生活在一个科技比较落后的国家，说不定她们村里唯一的电器就

是电灯，没别的，什么都没有，什么都没见过。”这个女佣到了他们家，坐那个抽水马桶，还三天排不出来呢，因为不习惯，也什么现代化的设备都没见过，既然她这么主动干活，刷就刷了吧，以后多买几个锅，备着就好了。还有我时常说的，经常吃饭的碗、炒菜的碟子、做菜的锅，只要结实、耐用、刷不坏的就是好锅，不要买那么名贵的，以防自己给弄坏了。你找个佣人来帮你擦，擦坏了是正常的。

发完脾气，要后悔，以后就会学着少发脾气，不要再做会让自己后悔的事情。因为发脾气的过程容易造成伤害，伤害一旦形成之后，就像刷坏的那个锅一样，对方又赔礼又道歉，但已经刷出来的那几个小印子一直在上头，弄不掉的。尤其是瓷碗，只要摔坏了，不论你用多好的胶水把它黏起来，它毕竟有个裂纹在里头。伤害既然已经形成了，赔礼道歉就像胶水，黏完了之后还有那道痕迹，弄不好了还会扎手。所以，少一点发火，当遇到情绪上来的时候，要学会换位思考——如果你是她，她根本没有见过，弄坏了很正常的。

几乎所有的人，所有的事，我们都需要学会站在对方的位置和身份去思考，这样能解决一半的问题。理解了对方之后，再多一点包容。如果别人做得太过火了，而且是有意做错事情，好，想想你的亲兄弟、亲姐妹，或是你的孩子，他们都能够很顺从地和你配合做所有的事情吗？也都不可能的啊！你和家人之间也在彼此破坏着，对不对？说“破坏”这个词有点重了，其实都是些小破坏，只是觉得没那么大的伤害而已，你还能够和他们一起生活，其实就是多了一份亲情的包容。为什么换一个身份你就受不了了？如果这个锅是你的丈夫刷坏的呢？你可能发的火就少了。如果是你的孩子呢？你可能发的火还会更小一些。如果是你自己呢？你可能还埋怨锅——为什么买这么贵的锅啊？说不定还会埋怨买锅的人呢！所以，只要理解，我们的情绪就会少。

（四）换个宽松的环境

还有，不管怎样，理解不理解，当你就要发火的时候，如果还能控制自己的话，我教你一个秘诀，一个咒语，那个咒语就是：1，2，3，走人。先离开这个即将爆炸烧火的环境，走人，先撤出去。先到一些环境比较宽松的地方，像公园啊、餐馆啊，人一吃过饭之后，情绪都好了。饿的时候，就容易发火，一吃饭，

什么都好解决；没饭吃，什么都不好解决。因为人肚子里没有饭，脑子就缺血、缺氧，本来想通的事，这时候也想不通了。

还有，女人每个月那个事情的那几天的时候，是最危险的。我们这里有一位年长的男士，老同修，告诉我一个秘诀，他说：“那几天是我最勤快的时候，我的甜言蜜语胜过恋爱初期。”我说：“你这样说你太太就信啊？”他说：“信啊，她听着特别高兴，她以为我真的特别爱她。”我觉得这是真言啊！所以，想发火的时候要离开危险的地方，去思考一下，火气就会平静很多。

问题（三）

您好！上师：

我看到身边的人做一些素质很低的事，心里总会特别痛恨，每天都生活在这种痛恨的情绪之中，请问上师，这是不是不慈悲的行为？我该如何走出这种心理状态？

——正义的小牛

遇到没教养的人事物应如何把握心态

我觉得看到这种事情就想发火的人，说明自己的素质还不高，一旦修到一定境界的时候，就开始看什么都顺眼了。就像我爷爷到了 76 岁之后，看什么都顺眼。中国宋代有一位禅修大师曾经说过这样的话，他说，初学道，看山是山，看水是水；修道之后，看山不是山，看水不是水；等毕业（注：彻悟）之后，还是看山是山，看水是水。最初的时候看山就是山，它单纯就是山呗！它还能是小笼包吗？不可能的。它能是木头吗？不是。刚入门修道的时候，就开始看山也不是山了，总觉得山在呼吸，山在走路，山就是包子，他把把眼前的事情和另外某种境界的东西混淆到一起。但到开悟了之后，看山还是山，看水还是水。这叫什么？这叫“返璞归真”。譬如说一些人在经济贫穷的时候，吃的是普通的饭食，经常会自己斗争和反抗，说：“有一天我发财之后，我要吃最贵的、最香的、最好吃的东西，而且要天天吃。”等开始有些钱了之后呢，可能会大吃二吃，什么都吃，什么贵就吃什么。等吃了一段时间之后，发现既不对胃口，而且身体也给吃坏了，再吃下去，命都没了。医生告诉他：“最简单的面包、最简单的馒头、

最简单的稀饭，加一点咸菜，一点青菜，也是最健康，最养命的。”这个时候，钱也有了，该吃的也吃过了，该浪费的也浪费过了，才发现原来小时候受穷的时候吃的饭，才是真正养命的、健康的饭，最后回到最初的那个原点，那种平淡、平静的饮食和生活状态才是最健康的。

当你看到令你不愉快的事情时就想爆发，只能证明你有正义感，但是，没有自我约束能力。如果你想改变别人，先改变自己的脾气。

我在年轻的时候，也不知是不是吃了豹子胆了，总想去改变世界，可是，最后我发现，这个世界我一点都改变不了，反而是世界在改变着我，让我去顺从于这个世界。一旦顺从了这个世界，我才发现，我该发的火也没有了，该生的气也减少了很多，才慢慢适应了这个世界。

最初的时候，我是烦这个世界的，比如拿开车来说，我开车到一个路上去，前头车都堵住了，那里是个斜坡，我就先把车停了，停了之后，不小心车自己灭火了，等再打火的时候车就往前窜，我就再按上它，把那个火熄死，停下来，那个时候，我不是埋怨自己不会开车，而是埋怨：“这破车，谁设计的啊！”这是第一种。第二个，我埋怨修路的人：“这路谁修的啊！不会修个平路吗，为什么修个斜坡路啊，这不是让我丢脸吗？让我上不去，下不来。”我还不能弃下车就跑，那样就对不起朋友了，因为那是人家的车啊！到现在我终于领会到了，是自己开车技术不好，不能怪别人，要怪就怪自己没有技术，没有知识。

再比如年轻的时候，有急事时，我最讨厌的是遇到红灯，一到路口，红灯“当”亮了，把车停了，有的时候那个路口特别急人，你越有急事，那个红灯的时间反而变长了，等着吧，倒数三十秒，三十秒之后再数一圈，还不变绿灯啊！气得我，那时候就把责任和烦恼都推给别人。现在我火也熄了，烟也灭了，这个时候我再想，唉，都是自己的错。急什么啊？比如有两次我开车速度正常，有个小青年看了我一眼，之后用表情告诉我：“怎么样，老头儿，你开车不如我快吧！”我就正常开，开着开着，到了郊区，那是晚上，郊区灯越来越少，一会儿听到前边“咣当”一声，我把车开过去一看，正是刚才跟我作表情的小青年。我又不可能做表情取笑他，还帮着他报警，还要把他拽出来，拽出来之后这个小青年还能说话：“谢谢大叔！”我把那些难听的话憋在自己心里说一遍：“怎么样？不发疯了吧？”

表面还得安慰他：“没事，会说话就好。我曾经救过几个拉出来不会说话的。”他一听我这么讲还挺高兴呢，后来变朋友了。

我们总觉得别人不合理，别人是错的，现在我才发现，过去的我是错的。我不知道提这个问题的朋友，你的问题是不是类似我自己以前的问题？把我的经验告诉你，和你分享了。我们应该学会去接受这个世界。有一句话也许是不合理的，那句话是“存在就叫合理。”这句话本身就没道理，小偷存在合理吗？离婚这个事儿存在合理吗？有多少人因为离婚受伤啊？这里（注：心）拔凉拔凉啊，痛啊，心在滴血啊！我问过一个三十多岁的离了婚的先生，我说：“你太太挺好的啊，长得又漂亮，人家收入也不比你低，别人都觉得很难得，长得这么好，经济收入又挺高的，为什么要离婚啊？”他说：“你不知道啊，她出了家门之后人模狗样的，大家都以为她是好人，你知道我在她旁边，她一发作的时候就拿着刀乱挥，我的命随时就会没有啊！你看看我手上的这个疤。”我一看，真的有疤。我说：“你说的是真的吗？”“真的，我撒这个谎干嘛啊？那你说我离婚合不合理？”“哇！太合理了！你最好离开温哥华，转移到一个她永远打听不到你的地方，否则你搬了家，万一她找到你，再把你给灭了呢？”我不但同意他离婚，还希望他再一次移民，或者回流（注：搬回祖籍地）。

所以，不要希望改变世界，不要希望改变别人，先改变自己。

问题（四）

金菩提上师：

我总是想得太多，优柔寡断，经常心事重重。请问上师，我该怎样调整自己？

——伤感的猫咪

遇事优柔寡断该如何处理

有人做事情或看待问题时总是优柔寡断，一直在判断、对比，不能够拿出一个比较果断的处理方法。我觉得要分情况，有些事情该果断的就要果断。比如说，我有一个特别聪明的弟子，他说话有点结巴。有一次，他和他爸爸一起开个大车走在一个山里头，当时是晚上，对面来了一部车，路很窄，他的车必须往后倒。

爸爸就说：“儿子，下去给爸爸看看车，给我指挥，路这么窄，很危险。”这个弟子说话有点结巴，下了车之后就说：“倒……倒……”一会儿那个车“咣当”就掉下山坡去了，幸好有树把车架住，这个爸爸没摔死，上来之后就“咣咣”搥了他两嘴巴：“你为什么还说倒？”他说：“我说的是‘倒不得’，可是当我说出来的时候，你的车已经先下去了。”所以该果断的时候要果断，不该果断的时候就不要果断。比如说离婚这事，如果对方先跟你提离婚，你先拖拉着，温柔着，扭捏着，别直接同意。或者想到结婚的“危险性”时，如果有人跟你提出结婚的时候，你也不要轻易答应，不要让他轻易追到手，不要轻易说你同意结婚，这样可以有多一点考虑的时间，万一还有更好的呢？（众笑）

有一次去纽约，纽约当地有两个同修说：“师父，您来纽约光给大家上课了，我带您出去逛逛纽约。”一个高材生弟子——博士弟子开车，唉呀，我那个幸福劲啊！本来我瞌睡了，结果一上车之后，弄得我比他还兴奋。太恐怖了！在上百米的大桥上，他一手打着手机，一手开着车，一会儿“呼呼呼”（注：车速极快之意），再一晃，我就要从窗户掉下去了。那个惊心动魄，让我觉得自己好没有定力啊！自己是怎么修的啊！因为我一直抓着车前边那个地方，我总觉得连安全带都不保险。我就去安抚他：“平静，平静，你能不能念佛呀？”他就说：“念佛我也开这么快。”这是他非常果断的部分。可是，到了中午两点钟的时候，我们还没有找着餐馆，不是没有餐馆，纽约特别多餐馆，只是他一直在犹豫着：“师父啊，我是给您吃中餐呢，还是吃西餐呢？”等最后终于到了餐馆的时候，已经下午三点钟了。因为他在那儿犹豫不决，所以在绕了这么大的圈（两个小时）之后，我们吃的是麦当劳。

我只能说，该果断的时候要果断，比如说倒车，比如说吃饭。有多少人为了晚上吃什么这个事讨论半天，一商量，从五点钟就到了八点半，结果说：“凑合着吧，家里还有剩饭。”这就是最终的答案。所以别太犹豫。先看懂目的，再决定行为，事情就简单了，不要为了选择中餐或西餐在那儿犹豫不决，最后把大家饿翻天了，饿得连文雅的人都想跟你比武了！不管怎么样，我还是特别衷心地感谢美国快餐。经常在我们做了痛苦的抉择之后，还是以最快的时间在麦当劳拿到吃的。

有的时候，当你的生活条件太优越了之后，反而做了很多不必要的抉择。

今天上午，有几个青年同修找我讨论问题，其中有个小女孩，长得很漂亮，拿出手机来：“师父，帮我选个人好不好？”诶？选什么人啊？我往手机一看：“诶，这小男孩是哪个歌星啊？”“不是，这个是向我示好的一个小朋友。”“这长得不错。”“您先继续看下面的。”最后看了四五个。她说：“师父，您选吧。”这又不是我找对象，碍着我什么事啊？就在我们几个人开着会的时候，人家来这么一出，让我帮她选。结果这四个我全选了，因为长得一个比一个好，可帅了，谁看了都会动心的。还没等我做决定，我旁边那一位我认识好几年的弟子，目前也是一个人生活，他说：“你还让师父选？如果是我的话，抓住一个算一个，只要靠近我，我就不会放过他。你有四个可选，才会这么犹豫不决，师父看上了第一个，你还说不行，还要再看后头三个。要换成我的话，逮着一个算一个，哪有什么可选择的呀？真是饱汉子不知饿汉子饥。”

所以，当你的环境条件越优越的时候，你反而会开始犹豫，到底哪一个合适啊？其实我也不知道哪一个合适，我觉得逮着一个就确定下来就行了，你那个忧郁就没有了。否则一年下来的话，你就变成爱情忧郁症，最后永远都不能做出抉择。在感情上，我们要学会判断自己到底对这个人有没有感觉，有感觉就行了，如果来了第二个人，你说还有感觉，那也不行，因为已经有第一个了，就行了，大家要记住。尤其是有对象、爱人，已经结了婚的，有了第一个之后，再看到第二个、第三个令你动心的，也要告诉自己把心收回来。选择太多就是伤害；选择太多，可能会变成忧郁症，反而是没有选择的人，一旦抓住一个就算是好的，是最珍惜的。我的问题就回答到这儿了。