

金菩提禪師網路聊天系列講座（二）

學著快樂

快樂是人們生活中不可或缺的，然而，快節奏的現代社會，每個人都面臨著多種多樣身心的壓力和煩惱，人們變得越來越不快樂。來自世界各地的網友也紛紛通過各種渠道，向金菩提禪師求教，如何讓自己變得更快樂……。

問題（一）

我今年 24 歲，情緒比較敏感，經常出現很大的起伏。我也嘗試自我調節，可是碰到事情又會反覆，請問我該如何正確引導自己呢？——敏感的兔子

問題（二）

為什麼我的情緒這麼難把握，明明知道發脾氣不對，就是控制不住，發完脾氣又後悔，怎麼辦呢？——暴躁的獅子

金菩提禪師：

人的情緒容易起伏，確實與年齡有關係。據我奶奶說，我爺爺到 76 歲以後，就不怎麼發火了，但是在 75 歲生日之前，他還在發火。我奶奶說：「最後我終於看到希望了。」她說在我爺爺死之前，她肯定能平靜地過幾天日子。但是我奶奶很害怕，說爺爺連發火的力氣都沒有了。她就很後怕啊，怕失去這位經常對她發火的，又非常恩愛的「同事」。有時候發火能引發自己對別人的一些提醒，或者是看到特別不好的人和事物，也許用這種比較激烈的方式反而能夠提醒到對方，所以發火不一定全是壞事。

什麼叫作發火？就是情緒失控了。本來是為了提醒對方的，結果提醒的過程中兩人吵起來了。甚至有些男孩為了提醒對方，結果和對方打起來了，這就是過分了。是火候的把握程度的問題，這個是需要學會控制的。

愛發火的人，通常氣比較足，所以希望愛發火的人，首先不要練氣功，好吧？越練火越大；第二個，不要吃辣椒和一些補氣的東西，如雞蛋、肉食之類的，容易上火的食物少吃，這樣火氣會小一些。此外，經常備一些涼茶。我給大家推薦

一種既是藥又是茶的、中國特殊的產品——24 味涼茶。那個茶有點苦，經常發火的人喝一喝那個茶，就真的會好一些。你說：「喝藥，不就是有病嗎？」對呀，經常發火就是有病，腦不通啊，容易發火的人特別適合來禪修，歡迎你們來，好吧？禪修之後，你的家庭就會幸福很多。如果你的家人經常和你吵架，你來禪修之後脾氣變得好一些，他們就會很高興、很幸福。

發火的原因

（一）火氣壯，大腦供血不足，缺乏智慧

容易發火的原因，第一就是火氣壯，說明發火的人還年輕；第二個，就是有病，可能大腦該通的地方沒有通，堵住了，所以什麼事都想不通，就靠發火來解決問題。通常這是一種沒有智慧的表現。一個人沒有智慧，有沒有藥來救他啊？沒有。那怎麼辦？來禪修。不管來這兒念佛也好，還是來做大禮拜也好。我給容易發火的人傳授一種簡單易學的方法，很簡單，一分鐘就學會，那就是大禮拜——磕大頭，跪下去，趴在地上，「砰砰砰」磕三下頭，好吧？喜歡發火的人來做大禮拜，真的是挺好的，我覺得自己發火的次數越來越少。比如，對方本來做錯了，他沒有道理，但是當他在跟我爭吵的時候，我就對他說：「同修啊，不要發火，有話好好說，不用爭吵，也不用比武。」但是一般我根本生不起火來，對方發火發了一個小時，就是這樣子。我覺得他可能和我爺爺一樣，我爺爺七十多歲火才消，我 25 歲火就消了，發不起來了。做大禮拜真的可以滅火，滅容易發作的火。

容易發火的人可能有幾種病症，我們剛才講到，一個是能量太強；第二個是缺乏智慧，腦中有堵塞；還有腦部供血不足，就是心臟泵血供不上去，所以腦子就像缺心眼一樣不好使，不好使就想不通了，想不通就發作。所以經常發火的人，多數都屬於供血不足而造成腦不能正常工作的。通過禮拜，可以讓血液通過心臟產生強烈供血的作用。經常磕頭，血液和氧氣就容易到達頭部。我是在研究佛法，在身體體會著佛法和禪修的過程中總結了一些經驗，發現磕頭的時候，用額頭前面這一塊兒去碰地，或者是沒有碰到地，都特別有開發智慧的作用。至少對於我來說，現在的我比小時候好多了，沒有那麼缺心眼了。我也順便把這個經驗傳遞給你。

（二）不理解別人

還有一種原因是「不理解別人」，就是缺乏理解的心。我長大的過程之中，在中國，經常會因為各種各樣的原因而說出一個詞，叫「理解萬歲」。

1、父母和孩子之間

理解是最好的，如果你能理解我；如果家長能理解孩子；老師能夠理解學生——我相信老師是理解學生的，天天教孩子，教學生，又是教育孩子的專家，肯定是懂得孩子的。懂得就是理解，看孩子調皮地在床上跳，不懂的家長就會說：

「跳什麼跳？一個床有什麼好跳的？」看孩子拿一個破石頭在那兒掰扯半天，就說：「這有什麼好玩的？」他是孩子啊！他能哄著自己玩都是家長的幸運啊。要理解，我們才會覺得他這個行為是合理的。如果不理解的話呢，無論彼此之間的關係是什麼樣子的，都會引發誤解和煩惱。

現在很多家長都特別討厭自己的孩子，本來是盼著孩子長大，好不容易孩子長到十來歲之後，就開始討厭他了。怎麼討厭呢？第一個討厭的就是上網，是不是？像這種問題，有不少家長問過我，怎樣改正孩子這個毛病？我覺得首先要恭喜你，你的孩子智力基本正常。「為什麼這麼說？基本正常就恭喜我嗎？」我說：

「如果你生個傻孩子不更麻煩嗎？他能上網就說明智力基本正常；能到網上搞一些像變戲法啊，和人對打遊戲啊，就說明智力是偏高的；能在網上下載遊戲、改圖片，把他媽的圖片和一個美女的圖片貼到一起，一看身材好美妙，一看臉是他媽。這叫境界！」當家長理解這個訊息的時候，就會覺得：我的孩子都是這種特別煩人的、有境界的孩子。那就恭喜你了！你只要理解，就不會那麼憂慮，就不會那麼罵孩子了，要學會引導他。

再舉一個我說過若干次的故事。在一個地方，有一個年輕的母親，我的一個朋友去她家做客，她讓她的孩子給這個客人端茶還是端飯來著，小孩子啊，才幾歲，「咣唧」一下就摔到地上，把那個碗給摔壞了。這個媽媽不問孩子有沒有被碎碗扎到或者傷到，而是說：「唉呀！你這個敗家子，你知道這個碗多少錢嗎？」這就無聊了啊！這種母親，大家說對不對啊？不對。但這個母親並不以為自己不對，她說：「我愛惜財物啊！我節約地過生活啊！」從這個角度來說也是對的。所以有很多事物沒有真正對錯之分，而在於有沒有看透這個事情。讓一個小孩子端飯碗，不擔心把他燙到嗎？他摔了碗，沒有扎到自己已經很幸運了。多數的母

親見到這個情況都會說：「唉呀！孩子沒有扎到就是萬福啊！」覺得挺感恩的，可是這個母親就只會責怪孩子。這個母親的理論是：「我們家一共才十來只碗，今天摔一只，明天摔一只，十來天之後就沒碗吃飯了。」她是這樣算的。聽起來也挺有道理的，但是我覺得母親不該罵這個孩子。很多的事物如果能看透，看清楚，你就避免了發火了。

2、愛人之間

還有，戀愛中的人特別容易吵架，結了婚之後更容易吵，吵架的原因雖然多種多樣，但關鍵就在於你（妳）是否理解他（她）。我走到世界各地，都有女士找我訴苦。她們說：「上師啊，請問，我的煩惱怎麼解決啊？」

我說：「請講吧，妳的煩惱是什麼？」

「我先生原本是很愛我的，但最近這兩年出軌了。」

我說：「你們家鬧鬼了？」

「不是，是他愛上別的了。」

我說：「愛上別的了，那肯定有原因，他愛上誰啊？有照片嗎？」

「不是，他愛上電腦了。」

唉呀！我鬆口氣：「愛上電腦？愛上電腦不是出軌啊，這個沒有事的，電腦它也不是個人，妳又怕什麼呀，是不是啊？電腦至少不是個女機器人啊，妳擔心什麼呢？他玩電腦是出去玩，還是在家玩？」

「在家玩。讓我很煩啊！」

「妳煩什麼啊？」

「他怎麼不多花點時間來愛我呢？」

我說：「妳又不是電腦。」

這是我們要求太多了，對不對啊？她應該感到高興的事情是，她先生在家裡

玩電腦，至少是在她的目光監控之下，而且他沒在網上和別人瞎扯、胡鬧，只是打個遊戲，或者是上上網看看新聞，或者是像我剛才所說的修改個圖片，或者是通過網路處理一些工作、信件，甚至通過網路和電腦正在做工作。她說：「他和電腦相處的時間遠遠比和我相處的時間多。」她不能這樣去測算這個問題。

我就說：「妳不應該為此煩惱。」

「為什麼呢？」

「第一個，說明妳有丈夫，妳應該感到高興。妳看今天有多少女人嫁不出去啊！第二個，人家是做完飯，洗完碗之後才上網的，可是妳吃完飯之後就上床啦！」有幾個丈夫喜歡這樣的女人呢？他沒出去野跑就夠意思了，是不是啊？他不知用了多大的定力在那兒玩電腦啊！要不是看著當初戀愛中的海誓山盟和已經有孩子的份上，他早抱著電腦跑到別人家住去了。所以，理解就會幸福，就不會煩惱。讓我們容易發火的原因之一就是「沒有理解別人」。

（三）知識面窄

總是對別人發火的人，凡事總以為是別人的錯誤，事實上不一定是別人的錯誤，可能是他的「見識太少，知識面太窄」。這是容易發火的第三種原因，就是知識面太窄了。

（四）自私

第四種容易發火的原因就是「自私」——太自私了。人生有得有失，得與失很容易引發很多人的情緒波動。大家想想過去的情緒波動經驗，應該有一半以上的情緒問題都與得和失有關係，尤其是自己個人的得失。比如說你鄰居的那個房子，一般和你做鄰居的房子通常不會和你有太大的差別。同住一個小區，房子不管新點或舊點，層次都差不多，也許經濟收入也很類似。尤其是普通的人家，如果在一個普通的居民區住了很多年，鄰居互相都認識，也都需要每天去打工、工作，才能夠養家餬口。可是有一天，一個鄰居很幸運地買到一張大彩票，中大獎了，比如說中了幾千萬美金，你們家卻連人口、房子和家產加起來也不值一百萬。聽到鄰居一夜之間賺到了幾千萬，一般人都會恭喜他，但多數的鄰居就開始仇恨他，說：「這個人長得那麼醜，那麼笨，不知是哪根筋長錯了，怎麼會發這麼大

財？」甚至有人一生氣，半夜放把火給他：「你不是很火嗎，我給你點一把火。」為什麼這樣呢？嫉妒。為什麼嫉妒呢？因為他拿到很多的錢，其他人沒有拿到，就產生了嫉妒的心理，所有的嫉妒行為都是自私的。看到一些不快樂的事情就容易發火的人，通常也是太愛自己，心眼太小，沒有廣博的愛心和社會性道德。

太自私的人很容易去對別人發火，很容易看到和發現別人的錯誤，甚至即使別人沒有錯，也總覺得別人妨礙了他、別人比他好。總是看別人錯誤的人，尤其是容易發火的人，自己不一定是正確的。你發火就一定是別人犯錯誤了嗎？其實經常是發火的人自己犯了錯誤。我這樣告訴你，如果你是這一類容易發火的人，請你想一想，我說的是不是和你能夠吻合？

解決的辦法

（一）學習慈悲和大愛

容易發火的人要怎麼改正呢？可能也不容易，我試一試回答這個問題。首先，我剛才說的第一種問題是「能量」，能量太足。說能量太足，其實我是讚美你的。有一種能量是年輕人躁動的能量，確實是比老年人能量要足，但是這個充足的能量沒用到腦上，只用到了嘴上，只用在責怪和罵人上。這是身體的能量用錯了地方。

第二個問題是沒有智慧。比如說，大腦有時候受到頭顱骨的限制，有些人骨頭小，腦在裡面沒有很輕鬆的運動空間，也會顯得腦不夠好使。還有的人是堵塞，比如說有一百條線，裡面應該是通暢地傳輸著能量，傳輸著訊息，可是其中有幾個管道被堵住了，或者是流通的時候不太順暢，就像老水管裡面長了很厚的鏽一般，即使打開水龍頭，水流量還是很小很小。如果是通到腦的話，就會覺得我們的智慧不足。包括知識面狹窄等等這些問題，其實都是需要一個學習的過程。我們應該學習去理解別人，甚至學習一點心理學。很多問題是大家都有問題，很多行為是人類合理的行為，只是此時此刻看不到自己的問題，只看到對方的過錯而已。

再一點，就是要學習一些慈悲和大愛的教化內容。如果我們靠近聖人，所得到的就是智慧的啟發；如果靠近凡俗的人，所學到的就是普通人的思維方式。所

以，希望大家能夠有機緣多聽一些古代或當代哲學大師的智慧之言，如果這些大師都找不到的時候，可以找找我這種小師，來聽一聽，也許會對你有啟發。我教的是能夠很容易入手和學習的部分，讓你學會慈悲、寬容地去對待別人，也許自己就會獲得意想不到的收穫。這是很多人到這兒來之後都發生過的改變，幾乎所有人到這兒學過一個月之後，脾氣都變小了，發火的頻率也降低了，尤其是女士。我想起香港有一部電影叫《功夫》，《功夫》裡面有個女士，叫作「包租婆」，她有一種功夫叫作「獅吼功」。只要她「哇！」一喊，所有人都逃跑了，這個就是寓意著愛嘮叨的女士，嘮叨就像無形的刀劍一樣，瞬間就衝出去了。所以，要小心自己的表達方式。

（二）學著多做沒有交換之心的善事

還有，學著多做一些沒有交換之心的善事、善行。比如說幫一些需要幫助的、看似弱者的人，或者幫助一些正在乞討的人，當你見到人家有任何困難的時候，如果方便的話，你就要去幫助別人，通過這樣的行為，就會改變你根本的想法。譬如，你過去熟悉的自我，一切都要別人來為你服務，你才覺得幸福。現在，你可以開始轉變一下，試著以無私、沒有交換條件的心去幫一下別人，一旦開始做這件事情，也許會讓你有意思不到的收穫。對於我來說，如果我幫助了別人，會讓我覺得快樂和自在。在我們菩提禪修裡，幾乎所有的人都幫人，幫過人之後，我們自己會很幸福。

聽到我這麼講之後，思考方式比較短淺的人過一會兒就開始幫別人，幫完之後，明天就問我：「我怎麼沒有得到什麼意外的驚喜和收穫呢？」幫人是一個漫長的事情，關鍵是你內心得到的是痛苦、自在，還是喜悅呢？不要去看別人的表情，關鍵是你內心得到的是什麼？我們一旦經常幫人，再加一點我剛才說的，去做大禮拜，去修行，去關懷別人，這樣你的身心就是自在和放鬆的。

中文的「自在」是一個很特別的名詞，代表著輕鬆的、安詳的、通暢的、和諧的，也就是最美好的感覺融為一體的一種精神狀態，我們稱為「自在」。只要你內在通暢的話，就沒有障礙；你的心沒有障礙，供血是正常的，你的腦就會全部啟動、工作。腦中沒有障礙，供血又正常，氧氣也充足，你根本不用開發智慧，你的腦本身就是智慧的。如果經常修行，你的腦還能被開發出智慧。所以，學著

幫人，由這裡入手。

如果經常發無明火，發完之後又後悔，要學會總結經驗，盡量控制自己，不做後悔的事情。

（三）換位思考法

如果火開始要發作起來的時候，我提供幾種方法。其中一種叫「換位思考法」。譬如：你覺得某個人做錯了一件事，讓你很生氣，那你就想，如果你是他。

香港的一個同修告訴我：「師父，我今天很生氣！」

「怎麼了？」

「我從外國僱了一個傭人，在我家做飯，我們工作很忙。我買的那個鍋啊，特別貴，名牌。結果這個女傭來了之後，倒是很勤快，她給我擦（註：刷）了一次鍋，那只鍋一半的價值都被她擦掉了。」原來那個女傭用鋼絲刷子「蹭，蹭，蹭」地刷那只鍋子。本來光亮光亮的鍋子，被這麼一蹭完之後，上頭全是小爪子印，而且是用鋼刷子刷的，這個爪子印不是假的，用手能摸得到。她很心痛：「這麼貴的鍋，這麼好的鍋，我請她來是幹活的，結果她是來給我糟（註：浪費）錢的。您看她把我的鍋刷的，好像刷了我的心一樣，好痛苦啊！」

我說：「妳打算怎麼辦？」

「我要把她炒了，我不要她了。」

我說：「那以後妳自己洗鍋啊？」

「哇！確實我的時間很緊張，那不行，我再換一個。」

我說：「換一個，說不定趁妳睡著了，刷妳的臉，說不定還把哪裡給弄花了。她既然錯了，你就告訴她，不能這麼刷就好了。」

她說：「我以為她懂呢。」

我說：「她生活在一個科技比較落後的國家，說不定她們村裡唯一的電器就是電燈，沒別的，什麼都沒有，什麼都沒見過。」這個女傭到了他們家，坐那個

抽水馬桶，還三天排不出來呢，因為不習慣，也什麼現代化的設備都沒見過，既然她這麼主動幹活，刷就刷了吧，以後多買幾個鍋，備著就好了。還有我時常說的，經常吃飯的碗、炒菜的碟子、做菜的鍋，只要結實、耐用、刷不壞的就是好鍋，不要買那麼名貴的，以防自己給弄壞了。你找個傭人來幫你擦，擦壞了是正常的。

發完脾氣，要後悔，以後就會學著少發脾氣，不要再做會讓自己後悔的事情。因為發脾氣的過程容易造成傷害，傷害一旦形成之後，就像刷壞的那個鍋一樣，對方又賠禮又道歉，但已經刷出來的那幾個小印子一直在上頭，弄不掉的。尤其是瓷碗，只要摔壞了，不論你用多好的膠水把它黏起來，它畢竟有個裂紋在裡頭。傷害既然已經形成了，賠禮道歉就像膠水，黏完了之後還有那道痕跡，弄不好了還會扎手。所以，少一點發火，當遇到情緒上來的時候，要學會換位思考——如果你是她，她根本沒有見過，弄壞了很正常的。

幾乎所有的人，所有的事，我們都需要學會站在對方的位置和身分去思考，這樣能解決一半的問題。理解了對方之後，再多一點包容。如果別人做得太過火了，而且是有意做錯事情，好，想想你的親兄弟、親姐妹，或是你的孩子，他們都能夠很順從地和你配合做所有的事情嗎？也都不可能的啊！你和家人之間也在彼此破壞著，對不對？說「破壞」這個詞有點重了，其實都是些小破壞，只是覺得沒那麼大的傷害而已，你還能夠和他們一起生活，其實就是多了一份親情的包容。為什麼換一個身分你就受不了了？如果這個鍋是妳的丈夫刷壞的呢？妳可能發的火就少了。如果是妳的孩子呢？妳可能發的火還會更小一些。如果是妳自己呢？妳可能還埋怨鍋——為什麼買這麼貴的鍋啊？說不定還會埋怨買鍋的人呢！所以，只要理解，我們的情緒就會少。

（四）換個寬鬆的環境

還有，不管怎樣，理解不理解，當你就要發火的時候，如果還能控制自己的話，我教你一個秘訣，一個咒語，那個咒語就是：1，2，3，走人。先離開這個即將爆炸燒火的環境，走人，先撤出去。先到一些環境比較寬鬆的地方，像公園啊、餐館啊，人一吃過飯之後，情緒都好了。餓的時候，就容易發火，一吃飯，什麼都好解決；沒飯吃，什麼都不好解決。因為人肚子裡沒有飯，腦子就缺血、

缺氧，本來想通的事，這時候也想不通了。

還有，女人每個月那個事情的那幾天的時候，是最危險的。我們這裡有一位年長的男士，老同修，告訴我一個秘訣，他說：「那幾天是我最勤快的時候，我的甜言蜜語勝過戀愛初期。」我說：「你這樣說你太太就信啊？」他說：「信啊，她聽著特別高興，她以為我真的特別愛她。」我覺得這是真言啊！所以，想發火的時候要離開危險的地方，去思考一下，火氣就會平靜很多。

問題（三）

您好！上師：

我看到身邊的人做一些素質很低的事，心裡總會特別痛恨，每天都生活在這種痛恨的情緒之中，請問上師，這是不是不慈悲的行為？我該如何走出這種心理狀態？

——正義的小牛

遇到沒教養的人事物應如何把握心態

我覺得看到這種事情就想發火的人，說明自己的素質還不高，一旦修到一定境界的時候，就開始看什麼都順眼了。就像我爺爺到了 76 歲之後，看什麼都順眼。中國宋代有一位禪修大師曾經說過這樣的話，他說，初學道，看山是山，看水是水；修道之後，看山不是山，看水不是水；等畢業（註：徹悟）之後，還是看山是山，看水是水。最初的時候看山就是山，它單純就是山唄！它還能是小籠包嗎？不可能的。它能是木頭嗎？不是。剛入門修道的時候，就開始看山也不是山了，總覺得山在呼吸，山在走路，山就是包子，他把把眼前的事情和另外某種境界的東西混淆到一起。但到開悟了之後，看山還是山，看水還是水。這叫什麼呢？這叫「返璞歸真」。譬如說一些人在經濟貧窮的時候，吃的是普通的飯食，經常會自己鬥爭和反抗，說：「有一天我發財之後，我要吃最貴的、最香的、最好吃的東西，而且要天天吃。」等開始有些錢了之後呢，可能會大吃二吃，什麼都吃，什麼貴就吃什麼。等吃了一段時間之後，發現既不對胃口，而且身體也給吃壞了，再吃下去，命都沒了。醫生告訴他：「最簡單的麵包、最簡單的饅頭、最簡單的稀飯，加一點鹹菜，一點青菜，也是最健康，最養命的。」這個時候，

錢也有了，該吃的也吃過了，該浪費的也浪費過了，才發現原來小時候受窮的時候吃的飯，才是真正養命的、健康的飯，最後回到最初的那個原點，那種平淡、平靜的飲食和生活狀態才是最健康的。

當你看到令你不愉快的事情時就想爆發，只能證明你有正義感，但是，沒有自我約束能力。如果你想改變別人，先改變自己的脾氣。

我在年輕的時候，也不知是不是吃了豹子膽了，總想去改變世界，可是，最後我發現，這個世界我一點都改變不了，反而是世界在改變著我，讓我去順從於這個世界。一旦順從了這個世界，我才發現，我該發的火也沒有了，該生的氣也減少了很多，才慢慢適應了這個世界。

最初的時候，我是煩這個世界的，比如拿開車來說，我開車到一個路上去，前頭車都堵住了，那裡是個斜坡，我就先把車停了，停了之後，不小心車自己滅火了，等再打火的時候車就往前竄，我就再按上它，把那個火熄死，停下來，那個時候，我不是埋怨自己不會開車，而是埋怨：「這破車，誰設計的啊！」這是第一種。第二個，我埋怨修路的人：「這路誰修的啊！不會修個平路嗎，為什麼修個斜坡路啊，這不是讓我丟臉嗎？讓我上不去，下不來。」我還不能棄下車就跑，那樣就對不起朋友了，因為那是人家的車啊！到現在我終於領會到了，是自己開車技術不好，不能怪別人，要怪就怪自己沒有技術，沒有知識。

再比如年輕的時候，有急事時，我最討厭的是遇到紅燈，一到路口，紅燈「噹」亮了，把車停了，有的時候那個路口特別急人，你越有急事，那個紅燈的時間反而變長了，等著吧，倒數三十秒，三十秒之後再數一圈，還不變綠燈啊！氣得我，那時候就把責任和煩惱都推給別人。現在我火也熄了，煙也滅了，這個時候我再想，唉，都是自己的錯。急什麼啊？比如有兩次我開車速度正常，有個小青年看了我一眼，之後用表情告訴我：「怎麼樣，老頭兒，你開車不如我快吧！」我就正常開，開著開著，到了郊區，那是晚上，郊區燈越來越少，一會兒聽到前邊「咣噹」一聲，我把車開過去一看，正是剛才跟我作表情的小青年。我又不可能做表情取笑他，還幫著他報警，還要把他拽出來，拽出來之後這個小青年還能說話：「謝謝大叔！」我把那些難聽的話憋在自己心裡說一遍：「怎麼樣？不發瘋了吧？」表面還得安慰他：「沒事，會說話就好。我曾經救過幾個拉出來不會說話的。」

他一聽我這麼講還挺高興呢，後來變朋友了。

我們總覺得別人不合理，別人是錯的，現在我才發現，過去的我是錯的。我不知道提這個問題的朋友，你的問題是不是類似我自己以前的問題？把我的經驗告訴你，和你分享了。我們應該學會去接受這個世界。有一句話也許是不合理的，那句話是「存在就叫合理。」這句話本身就沒道理，小倫存在合理嗎？離婚這個事兒存在合理嗎？有多少人因為離婚受傷啊？這裡（註：心）拔涼拔涼啊，痛啊，心在滴血啊！我問過一個三十多歲的離了婚的先生，我說：「你太太挺好的啊，長得又漂亮，人家收入也不比你低，別人都覺得很難得，長得這麼好，經濟收入又挺高的，為什麼要離婚啊？」他說：「你不知道啊，她出了家門之後人模狗樣的，大家都以為她是好人，你知道我在她旁邊，她一發作的時候就拿著刀亂揮，我的命隨時就會沒有啊！你看看我手上的這個疤。」我一看，真的有疤。我說：「你說的是真的嗎？」「真的，我撒這個謊幹嘛啊？那你說我離婚合不合理？」「哇！太合理了！你最好離開溫哥華，轉移到一個她永遠打聽不到你的地方，否則你搬了家，萬一她找到你，再把你給滅了呢？」我不但同意他離婚，還希望他再一次移民，或者回流（註：搬回祖籍地）。

所以，不要希望改變世界，不要希望改變別人，先改變自己。

問題（四）

金菩提上師：

我總是想得太多，優柔寡斷，經常心事重重。請問上師，我該怎樣調整自己？

——傷感的貓咪

遇事優柔寡斷該如何處理

有人做事情或看待問題時總是優柔寡斷，一直在判斷、對比，不能夠拿出一個比較果斷的處理方法。我覺得要分情況，有些事情該果斷的就要果斷。比如說，我有一個特別聰明的弟子，他說話有點結巴。有一次，他和他爸爸一起開個大車走在一個山裡頭，當時是晚上，對面來了一部車，路很窄，他的車必須往後倒。爸爸就說：「兒子，下去給爸爸看看車，給我指揮，路這麼窄，很危險。」這個

弟子說話有點結巴，下了車之後就說：「倒……倒……。」一會兒那個車「咻」就掉下山坡去了，幸好有樹把車架住，這個爸爸沒摔死，上來之後就「咻咻」搥了他兩嘴巴：「你為什麼還說倒？」他說：「我說的是『倒不得』，可是當我說出來的時候，你的車已經先下去了。」所以該果斷的時候要果斷，不該果斷的時候就不要果斷。比如說離婚這事，如果對方先跟你提離婚，你先拖拉著，溫柔著，扭捏著，別直接同意。或者想到結婚的「危險性」時，如果有人跟你提出結婚的時候，你也不要輕易答應，不要讓他輕易追到手，不要輕易說你同意結婚，這樣可以有多一點考慮的時間，萬一還有更好的呢？（眾笑）

有一次去紐約，紐約當地有兩個同修說：「師父，您來紐約光給大家上課了，我帶您出去逛逛紐約。」一個高材生弟子——博士弟子開車，唉呀，我那個幸福勁啊！本來我暈了，結果一上車之後，弄得我比他還興奮。太恐怖了！在上百米的大橋上，他一手打著手機，一手開著車，一會兒「呼呼呼」（註：車速極快之意），再一晃，我就要從窗戶掉下去了。那個驚心動魄，讓我覺得自己好沒有定力啊！自己是怎麼修的啊！因為我一直抓著車前邊那個地方，我總覺得連安全帶都不保險。我就去安撫他：「平靜，平靜，你能不能念佛呀？」他就說：「念佛我也開這麼快。」這是他非常果斷的部分。可是，到了中午兩點鐘的時候，我們還沒有找著餐館，不是沒有餐館，紐約特別多餐館，只是他一直在猶豫著：「師父啊，我是給您吃中餐呢，還是吃西餐呢？」等最後終於到了餐館的時候，已經下午三點鐘了。因為他在那兒猶豫不決，所以在繞了這麼大的圈（兩個小時）之後，我們吃的是麥當勞。

我只能說，該果斷的時候要果斷，比如說倒車，比如說吃飯。有多少人為了晚上吃什麼這個事討論半天，一商量，從五點鐘就到了八點半，結果說：「湊合著吧，家裡還有剩飯。」這就是最終的答案。所以別太猶豫。先弄懂目的，再決定行為，事情就簡單了，不要為了選擇中餐或西餐在那兒猶豫不決，最後把大家餓翻天了，餓得連文雅的人都想跟你比武了！不管怎麼樣，我還是特別衷心地感謝美國快餐。經常在我們做了痛苦的抉擇之後，還是以最快的時間在麥當勞拿到吃的。

有的時候，當你的生活條件太優越了之後，反而做了很多不必要的抉擇。

今天上午，有幾個青年同修找我討論問題，其中有個小女孩，長得很漂亮，拿出手機來：「師父，幫我選個人好不好？」誒？選什麼人啊？我往手機一看：「說這小男孩是哪個歌星啊？」「不是，這個是向我示好的一個小朋友。」「這長得不錯。」「您先繼續看下面的。」最後看了四五個。她說：「師父，您選吧。」這又不是我找對象，礙著我什麼事啊？就在我們幾個人開著會的時候，人家來這麼一齣，讓我幫她選。結果這四個我全選了，因為長得一個比一個好，可帥了，誰看了都會動心的。還沒等我做決定，我旁邊那一位我認識好幾年的弟子，目前也是一個人生活，他說：「妳還讓師父選？如果是我的話，抓住一個算一個，只要靠近我，我就不會放過他。妳有四個可選，才會這麼猶豫不決，師父看上了第一個，妳還說不行，還要再看後頭三個。要換成我的話，逮著一個算一個，哪有什麼可選擇的呀？真是飽漢子不知餓漢子餓。」

所以，當你的環境條件越優越的時候，你反而會開始猶豫，到底哪一個合適啊？其實我也不知道哪一個合適，我覺得逮著一個就確定下來就行了，妳那個憂鬱就沒有了。否則一年下來的話，妳就變成愛情憂鬱症，最後永遠都不能做出抉擇。在感情上，我們要學會判斷自己到底對這個人有沒有感覺，有感覺就行了，如果來了第二個人，妳說還有感覺，那也不行，因為已經有第一個了，就行了，大家要記住。尤其是有對象、愛人，已經結了婚的，有了第一個之後，再看到第二個、第三個令你動心的，也要告訴自己把心收回來。選擇太多就是傷害；選擇太多，可能會變成憂鬱症，反而是沒有選擇的人，一旦抓住一個就算是好的，是最珍惜的。我的問題就回答到這兒了。