

從玉樹說起(二)

◆ 希阿榮博堪布

我並不是說物質進步本身增加了人類的痛苦。如果大家都回到原始社會去鑽木取火，不見得就會更快樂。認為棄絕物質進步就能解決人類的所有問題，是短視的，也是捨本逐末，根本就沒抓住問題的根源。現代社會的大多數人卻是陷入了另一個極端：認為只要物質豐富了，一切問題就會迎刃而解，再不會有痛苦。所以人們貪婪攫取、惡性競爭，盡可能多佔有物質資源，以為這樣就能獲得幸福。物質的確能給人們帶來滿足感，但僅限於感官上的滿足，也就是眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法；而人之所以有別於動物，在於他需要的不僅是感官的滿足，他還需要精神上的滿足。

在這個時代裡，除了物質資源，人們還試圖通過擁有更多的智力資源，來獲得幸福感。高學歷、高智商被視為人生成功的一項標誌。雖然無知不一定就會過

得幸福，知道得多也不能保證過得幸福。事實上，很多人每天瀏覽海量資訊，收發無數郵件、短信，不停地接打電話，心裡還是焦躁不安，害怕錯過了什麼而被社會邊緣化。

我們生活中的一些問題，通過消除貧窮和無知，就可以解決；但很多情況下我們陷入苦難，更深刻的原因在於長期以來對精神世界的忽略。真正持久寧靜的快樂不是向外馳求能得到的。

如果繼續忽略精神修持，我們的問題，無論是外在的戰爭、暴力、災難，還是內在的情感和心理危機，都無法從根本上得到解決。

肆、自律

我所理解的修行，不是去追求神祕的體驗，或為獲得某種超常功能。修行是修養仁愛、寬容、謙讓，及與人為善等等，能給自他

帶來安樂的精神品質，也就是說，要關注其他生命的福祉，並且自覺調整自身行為，以讓其他眾生感到安適快樂。所以修行有兩個不可或缺的方面，一是替其他眾生著想，二是為此而採取轉化內心的實際行動。

我們能夠感同身受他人的喜怒哀樂，這種能力與生俱來。看見另一個生命受苦，我們會本能地生起惻隱之心，儘管不是所有人都表現出強烈的同情、憐憫並實施幫助的行動。比如地震發生後，很多人看見災區的圖片會情不自禁地流淚，很多人自發地行動起來進行援助，大家在第一時間的反應都是驚懼和傷痛，那也正是震區災民的感受。大家發自內心地感覺到與震區災民，與所有同此愛心的人之間的那份緊密聯結。在那個時刻，不必是佛教徒，大家也能真切體會什麼是悲心。當然也有人表現冷漠，這並不是說他們就沒有惻隱之心，相信他們看到流血傷亡的情景，也會感到不安、不舒服，會下意識地閉上眼睛

或把目光移開。

不忍心看見另一個生命痛苦，這就是惻隱之心。在此基礎上進而參與、分擔另一個生命的痛苦，就是悲心了。悲心是我們本具的能力，雖然我們有時候也表現得自私冷酷，但這種能力始終存在。

災難來臨的時候，作為普通人，我們能做些什麼呢？我想，儘管不是所有人都能夠直接參與救死扶傷的援救行動，但是至少我們可以在情感上分擔他們的痛苦，讓他們感到被關注、被關愛、不孤單，沒有被遺棄。

為亡者念經超度也是這種分擔的表現，我們陪伴亡者走過中陰，分擔他們的恐懼和孤獨。

大家可以設身處地想一想，如果自己受災會需要什麼，首先當然是物資，吃的、住的、用的，同樣重要的是，還需要關愛。被關愛不僅是心理的需求，也是生理的需求。從小到大，每個人都需要被關愛才能生存、成長、健康地生活。對於別人的善意、關愛，我們似乎

天生就能領受其中的美好。任何友善的表示，不管多麼微小，哪怕是陌生人一個真誠的微笑，也會觸動我們的內心，讓我們感到欣喜。所以，由己及人，我們要盡其所能去關心災區的人，持續關注他們的問題，分擔他們的痛苦。

從長遠來說，我們若真心替別人著想，首先須做到自律，不僅在別人遭受災害的時候幫扶一把，而且更切實地在平日生活中時常檢討、克制那些會給自他帶來痛苦的身心行為，這樣才能從根本上減少人與人、人與自然、群體與群體之間的矛盾衝突，使大家享有一個更和諧的生存空間。只有整體的生存環境和氛圍祥和了，人們才能有更平等的發展機會，通過自己誠實的勞動去創造美好生活。這一點對於包括災區災民在內的所有弱勢群體來說，尤為重要。

身體的行為主要由心決定，我們如果能夠調伏內心的負面情感和思想，外在行為自然會隨之改變。負面情感是指會給自他帶來痛苦的內心活動，如憤怒、仇恨、

嫉妒、貪婪，以及焦慮、抑鬱、恐懼等等。我不用大家熟悉的「煩惱」一詞是因為：首先，煩惱涵蓋的範圍更廣，它包括未圓滿覺悟的眾生，因無明而起的所有行為。其次，也是更重要的一點，無論是「五毒」、「三毒」還是其他煩惱，我希望大家都能把它們看成是情感而非人的本性。說「煩惱」，大家也許不自覺地就往本性上靠，覺得心本身是煩惱的；說「情感」，不用提醒，大家也知道是表面的、波動的，只不過有些情感出現的頻率非常高，能量也很大，不容易克制。如果憤怒是我們的本性，我們就不可能有高興的時候，但事實不是這樣。我們不僅能高興，而且在生氣的時候還能知道自己在生氣，這說明意識與情感不完全是一回事。我們是有可能有意識地去控制調整負面情感的。

自律的第一步是覺察，留心觀察自己身、語、意的活動，觀察負面情感是怎樣發展起來的，它的破壞性、欺騙性何在。即使像憤怒這樣狂暴的負面情感，也有



一個逐步發展的過程，也需要各種條件才能產生和壯大。如果我們能瞭解這些，就有辦法克制、削弱、化解憤怒的情緒。我們每個人身上都會顯現很多負面的東西，對此保持敏感、警醒，是我們一輩子都要去做的事。

然而大多數人對待負面情感的態度都是聽之任之，反正遲早會過去，那就等它自己過去好了，何必那麼認真地對治。這主要是因為沒有認識到負面情感的破壞性。它使我們失去對整體局面的判斷力，而愚蠢地陷入憤怒、嫉妒或惶恐中，在這種狀態下，我們很難做出明智的決定和行動，很難照顧到自他的利益，甚至會使自己和他人處於危險的境地。

負面情感的一個特點是，如果你不對治它，下次它再出現時能量會更大，如果你一直不加以對治，它就會慢慢擠走其他的情緒，使你的情感世界成為它的天下，不論你遇到什麼情況，你都會習慣性地訴諸一、兩種負面情感。比如一個愛生氣的人，即使遇到

本該高興的事，他也能找出讓人生氣的理由。我們往往會認為這種人本性如此，其實他只是每次在惱怒的情緒生起時，沒有認真加以對治。他的心本身並不是一顆憤怒的心。

負面情感會破壞我們內心的安寧，有些是短暫的，有些更持久，而這種更持久的破壞，往往也來自於我們自己對負面情感的看法。比如說，當我們身陷危險中，恐懼可能讓我們更加警覺、靈敏，做出一些在平常狀態下無法做到的事，這種恐懼對我們的身心不會造成很大的傷害，有時甚至能化險為夷。但是如果我們左思右想，抓住恐懼感不放，還不斷添加豐富的想像，心裡只能越來越害怕，最後完全被自己製造的恐怖情緒淹沒。仇恨、悲傷、焦慮等等也都是這樣。人們常說凡事要想開一點，想開一點就是不強化對事件和情緒的負面認知，不在心裡編故事誇大、加重感受。自律的一個重要方面，是不讓自己沉浸在對人、對事的無益想像中。

我們根據自己的經驗可以知道，情緒具有傳染性。當一個人情緒不好的時候，周圍的人都會受到影響，大家先是感到心裡不痛快，接著不知不覺中傳染上壞情緒，繼而又把壞情緒傳給別人。久而久之，大家就會共同形成一種慣常的氛圍，可以是家庭氛圍、工作氛圍，也可以是更廣泛的社會氛圍。比如你早上出門坐計程車，下車時司機找零找給你一張假幣，你後來才發現，心情一下就變得很糟。到公司臉色還沒緩過來，跟你打招呼的同事就會想是不是你對他有意見；他心裡有氣，轉身就把氣撒在正好進門的快遞員頭上；快遞員沒頭沒腦地被人訓斥，很不服氣，騎著摩托車在路上也就沒那麼禮貌了；拐彎時搶行一步，一輛轎車躲避不及撞上前面的車，兩位轎車司機開始互相指責……再說你收到假幣，很自然的反應就是想辦法把它花出去，那位計程車司機也是從前面的乘客那裡收到的假幣，他也是被騙了，他又接著騙你；你被騙了，轉過頭

來又想著騙別人。你們平時都是和氣、誠實的好人，可是在壞情緒的傳染、影響下，卻侵犯性十足地生氣、遷怒、互不相讓，甚至騙人。如果大部分人都這樣，就會形成一個焦慮、不信任、自私、粗暴的氛圍；在這樣的氛圍裡生活，大概沒有人會感到幸福。

負面情感具有欺騙性，它讓我們相信可以從中得到保護和滿足。很多時候，我們發怒是因為覺得這樣我們會更強大，可是你看辯論中，往往是理屈詞窮、眼看敗局已定的那一方先失去耐心，甚至開始攻擊謾罵。同樣地，傲慢恰恰暴露的是一個人性格的不成熟，和內涵的不夠豐厚。沒有什麼比貪婪更具欺騙性，我們總以為自己不快樂的原因，是擁有的太少或想要的沒得到。雖然正當合理的需求與過度奢求之間的區別，不是三言兩語能說清楚，也沒有一個統一的標準，但如果我們更多關注的，是得到某種東西或實現某種狀態，而不是這個東西、這種狀態給我們帶來的快樂和滿

足，我們就該小心，不要被貪婪牽著鼻子走。比如我們要生存就必須吃東西，但是如果我們關注的是吃而不是吃飽，就很容易吃過頭。過度飲食的結果不是強壯身體，反而給身體帶來損害。

對負面情感進行仔細觀察，我們會慢慢發現，負面情感的存在，直接意味著幸福感的缺失。沒有自律，無論是建設自己的幸福生活，還是建設大家共同的幸福生活，都不會有太大的效果。然而，自律不是壓抑情感，不是遵循強制的規定，也不是要做出一副道德楷模的樣子給人看。自律的動機是考慮他人的感受，不想因為自己的不當行為給他人帶來傷害，讓他人痛苦。作為佛教徒，我們遠離十惡業，守持居士戒、別解脫戒，都是出於這個目的——不傷害。

伍、慈悲

幸福感源自內心的安寧，而僅僅克制負面情感尚不足以建立強大、平和的內心世界，我們還需要主

動去培養正面、積極的心態和情感。

像前面講到地震過後，大家慷慨地向災區伸出援手，與災區的人們共度難關。其實，大家克服的不僅是外在的自然災難，也是自己內心的消極面；建設的不僅是外在的家園，也是自己的精神家園。

有一位五歲的小朋友回到家不好意思地對爸爸說，她今天不夠堅強，在幼稚園哭了。爸爸問為什麼？她說，因為想到了災區的小朋友。這位父親後來說：女兒的善良讓我感到驕傲、幸福。地震帶來了巨大的苦難，但人類美好善良的情感卻能夠化解心中的苦難，僅僅是一念同情也是一股淨化人心的力量，它讓我們的人格不斷成熟完善。

每個人都有善良的一面，關鍵是我們要知道怎樣去激發和培養這些會給自己和他人帶來幸福感的品質。

布施是突破自我局限性的有效方法。有人把布施比作贈人玫瑰，手留餘香。布施中，受者、施者雙方都會獲得利益。受者免受匱乏之苦，施者也從中收穫了喜

悅和自尊。布施有很多種。像大家給災區捐款捐物，就是財物布施。這不是只在災難中才能去做的事，日常生活裡，我們照樣可以布施，比如去資助貧窮的人和其他處境不利的人，去幫助那些上不起學的孩子，讓他們有機會受教育。

不要覺得非得有多大的財力才能去布施，關鍵不在財物多少，而在發心是否真誠。布施不是為了做給別人看的，所以它甚至都不必與所謂慈善行為掛鉤。你可以特意繞道，去關照社區門口那家速食店的生意，也可以為了創造一個就業機會，而請保姆來家裡幫忙。很多人都生活在匱乏之中，需要改善生活，但並不是所有人都願意接受施捨。給別人一個自食其力掙錢的機會，從廣義上來說，也是一種布施。

我們不僅可以捐助財物，還可以貢獻時間和精力，去幫助有需要的人。我知道，很多人去災區做志願者，照顧傷患，協助溝通。災難過後，我們的社會繼續需要

這種志願服務，幫助孤兒、殘疾人、孤寡老人、流浪者。這個問題不僅是貧窮和饑餓，還有孤獨和冷漠。

佛教中有法布施，就是為人講解佛法，讓人獲得利益。其實我們可以從更廣泛的意義上理解法布施。就思想而言，凡是符合四法印（諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜）的思想都可以納入佛教思想的範疇；就行為而言，凡是棄惡揚善的行為都是佛教宣導的行為。所以，勸人行善，在別人困難的時候給予安慰、鼓勵，幫助人樹立積極的價值觀、人生觀，使人成為更有愛心和責任感，人格更完整的人，這些都是法布施。

布施讓我們學會放鬆，不再把一切都緊緊抓在手中，也不再只關注自己。我們驚奇地發現，原來給予是會讓人感到豐足，而不是感到貧乏的。布施的目的是學習放下對自我的執著，從而更好地幫助別人，所以布施的發心很重要，如果是為了做秀或者競爭，那麼布施反而強化了對自我的執

著，並且施者從中得到的快樂和自尊也會極其有限。

我們一直以來都有很強烈的貧乏感，覺得自己各方面都不夠令人滿意。這種情況在現代社會表現得更為突出，尤其是在大城市，人們或多或少都被一股莫名的焦慮、不滿困擾。這背後的原因很複雜，不過我想一些看上去簡單的方法也許會有所幫助。比如學習欣賞自己生活中的亮點。情緒低落的時候想一想：其實自己還不是很慘，至少還有一個人關心我，還有一個地方棲身，還有一分工作，自己也不是一無是處，唱歌不錯，還會修電腦，也曾經做過好事，比如在公車上給人讓座……多想想自己的優點，心情會開朗一些。樂觀、知足是現代人很需要去培養的心態，否則，面對競爭的壓力，各種各樣的選擇和誘惑，生活很容易便會失去平衡，並籠罩在焦慮的陰影中。調整心態從來不是一件容易的事，但為了自己和其他人的幸福，我們應該努力去做。

有時，我們的悲慘處境可能

完全是自己想像出來的，實際情況遠沒那麼糟，但即使是真的陷入困境，也要學會忍辱。忍辱指不畏艱難，能夠忍耐並有勇氣克服困難，同時對一切，即使對有可能傷害自己的人，也不失去慈悲心。

講到不畏艱難，人們總認為那主要與意志力有關。的確，有人僅憑堅強的毅力就可以挺過難關，但這不是我所說的忍辱。忍辱是因為了知事情的緣起、因果，而坦然接受自己的處境，這與怯懦完全不同。忍辱中的勇氣也不是來自於意志力，它來自於內心的柔軟和開放，在生活的困難打擊下，努力不讓內心變得僵硬麻木，就算在最難的時刻，也要努力保持心中的善意。

地震中有一個女孩子在廢墟下壓了十幾個小時，被救出來的那一刻，她對營救隊員說：「打擾你們了；我一輩子都不會忘記你們。」很多人被女孩子的話深深打動，也有人說她只是漢語表達能力不好，情緒激動之下詞不達意。也許她真的漢語不夠好，用詞

不夠準確，但是她要表達的意思是很明顯的：給大家添麻煩了，她感到很抱歉！在這種情況下，這位可愛的女孩沒有想自己是多麼不幸、無辜，她滿懷謙卑地向別人表達著心中的感激和善意。

因為忍辱，我們在困難中才不會輕易被負面情緒擊垮，而是保持判斷力，採取適當的、平和的方式解決問題，避免進一步的傷害。忍辱也讓我們寬容、理性，與人融洽相處，建立友誼，所以忍辱的另一層含義是容忍，承認世界的多樣性，尊重分歧和不同。這的確很難，因為人人都只想改變別人，不想改變自己。

轉化內心是艱難的，無始以來形成的頑固習氣不是一朝一夕能夠改變，我們要學會忍辱，忍受、克服修行路上的困難挫折，心中始終不忘我們的目標是有情眾生都遠離痛苦、獲得安樂。

願逝者往生西方極樂淨土！
願通過我們的善心善行，為生者創造一片人間淨土！

玉樹地震以來，一些弟子向

我表達心中的困惑：為什麼災難如此頻繁？為什麼在佛法興盛之地也會發生災難？佛法的加持力何在？為什麼修持佛法還是不能避免無常？諸如此類的問題不少。我沒有立刻給予解答，一來現在仍然是為地震死難者念經超度的共修法會期間，我希望大家都能專心為逝者念經回向，不受其他事情過多的干擾。其二，這些問題不是三言兩語能說清楚，而自去年底以來我便一直在病中，每天吃藥、治療，體力、腦力均不濟。我想，災難頻發，我們的確應該從更深的層面去思考一些問題了，而不必急於給出簡單化的答案。所以，近一個月來，我斷斷續續把自己的一些想法請身邊弟子記錄下來，最後整理成了這篇文章。

我並不認為文章對與災難相關的問題做出了較為全面的分析，那也不是我的初衷，我只是試圖去回答一些弟子提出的問題，以幫助他們澄清疑惑，而在解答的過程中，我有意地把大家觀察的焦點，從表面的災難引向災難

背後更深層的原因，希望這種嘗試能激發大家去思考，去提出更多更精闢的見解。

關於這篇文章，我的基本思路是這樣的：我發現弟子們提出的一些問題與他們對無常的理解不夠全面有關，所以文章便從無常講起，講到什麼是無常，如何看待無常。然而，光講無常只是停留在現象的表面，為什麼會有災難，還得探究現象背後的原因，這樣，文章第二部分就自然講到因果。在這一部份，我著重講的是因果不虛的道理，而沒有一條條具體地列出災難形成的原因。那很不現實，除了佛陀，沒有人能做得好。但這並不是說我們就不用去思考災難的成因了。我只是想請大家注意：任何現象背後的因果關係都是極其複雜的，不可武斷、簡單化、孤立地分析問題。文章第三部分仍然在講因果，講到事物的相互關聯，人們短視的行為造成種種問題。第四、第五部分講的是為災區，為這個災難頻發的世界，我們能做些什麼，應該不僅是

一時的捐款、捐物，更重要的是在日常生活中自律和培養慈悲心。

佛教認為我執是一切痛苦的根源，所以要從根本上止息痛苦，必須放下我執，建立空性的見解。在這篇文章中我沒有談到空性，我認為對大多數人來說，證悟空性還有待時日，而在證悟空性之前，仍然有很多事值得去做，比如自律、助人，比如培養基本的倫理道德，參與建設有利於眾生共存的祥和環境等等。這些都能在一定程度上減輕眾生的痛苦、增加眾生的快樂。

我們一方面要在日常生活中最平凡、細微之處取捨善惡因果，另一方面要精進不輟聞思佛法，努力建立空性的見解。證悟空性之後，痛苦自然止息，菩提心自然堅固。

讓我們把修持善法的功德回向眾生，願一切眾生離苦得樂！

希阿榮博完成於藏曆鐵虎年三月二十二日（西元二〇一〇年五月五日）🕉️（全文完）

本文轉載自菩提洲網站
<http://www.ptz.cc/page/index/index.aspx>