

# 當下的態度

● 喇嘛江秋

之前我曾講過，修行除了念經、共修之外，平常在家裡還要練習止觀。大家可以自我檢視一下，自己都練習了嗎？除了止觀之外，還有更重要的，而且也是最急需的，就是人人都有一些脾氣、個性，而這個是最嚴重的，對自己來講傷害也最大。因為，不管你做任何事情，沒有辦法順利地完成的障礙，幾乎都是因為這個原因，因為沒有控制好自己當下的情緒。

但是一般人除了自己這個身體以外，平常是無法看到自己的這個缺點，就好像瓦斯爐裡面裝滿了瓦斯，控制好的，也許這瓦斯就關緊，不會漏出臭味，可是這個開關很容易被打開，在任何一個場合隨時都可能會漏氣。譬如說某一個人給你一個小小的不好的感覺，讓你覺得不舒服，你可能就會漏出這個臭味，不管是態度上、行為上、臉上，都充滿了不滿，那就不好！又比如活在世上不可能獨居山洞、封閉自己，必須要與其他人溝通，以世間法來說，得和他人維持好的關係，因為我們幾乎是靠別人才能存在。像我們的社會，尤其在台灣這麼擠，一個小小的地方擠那麼多人，生活都是互相依存的，幾乎沒有一個人是靠自己可以獨立存在的。跟別人維持好的關係是正確的態度。如果你的態度不好，人家就不理會你；希望自己的

態度良好，首先要控制好自己的情緒；希望要控制好情緒，平常就要觀照自己，了解自己的個性，然後要恆持不能忘記，這非常地重要。

但是大家往往在管理情緒時弄不懂方法，講的人、聽的人都有同樣的問題。我所要講的，是我們要了解每個人都有這種問題，了解之後就要努力地去改變。這種所謂的改變呢，當然是非常不容易，但總是需要去試試看，這跟平常不理它，兩者之間差距很大。願意努力試試看的人，在某一種程度上他會一直在改變；而從來不認同的人呢，隨時都可能出現失控的情緒，在最需要控制好情緒的時候，卻忍不住動怒發火。平常我們總是在對別人做了某些不好的事情後，過了一段時間才後悔自己為什麼沒有控制好！剛才為什麼會講這個話呢！類似這樣一個後悔的心，一直反反覆覆地出現，這就是平常在日常生活當中常常碰到的狀況。

當碰到這種狀況，才來不愉快、後悔、難過，什麼負面的想法都出現。如果常常處在這樣的情形之下，要做好事的確是非常地難哪！當自己的情緒失去控制，若想在這時候幫助別人，或者是思維佛法的道理，根本就沒有空間、時間，這就是自己受苦，沒有任何意義。所以平常要了解，基本上我們都在輪迴當中，承認輪迴裡面的這些煩惱本來就是有的，要去接受實際上的情況。再來就是去做一些改變，譬如說佛法所提過的任何一種善行，就努力去做，這樣子的話呢，種種的這些好事所累積的這些力量，才會消滅我們的業障。而我剛所講的，我們每一個人身上攜著一個小瓦斯爐一樣的東西，等於就是業障，因為它的關係，我們就沒有辦法快樂，沒有辦法安心，內心都充滿了不滿。這個是什麼力量造成，又是什麼因素所影





響？這種痛苦感覺形成的原因是什麼？其實就是因為長久以來累積的業障。從外表上來看，業障是看不見的，但卻是實際存在於我們的身上。有了業障就會不安，甚至突然會難過，突然會不服，不時碰到狀況等等，這都是因為我們的身上有無形的業障。所以平常除了念經，廣行形式上的慈善之外，我們的內心還要記得常常給予別人祝福。

我們學佛的人，應該做好事。做好事的方式有兩種，一種是用金銀、錢財，這類物質的東西，去做自己認為是慈善的工作。這樣子做比較滿足的人，等於是對自己比較相信，相信自己的眼光、感覺，所以在做這些善事時，心裡面會覺得很高興。看得見的善舉固然值得做，但對相信佛法的的人來說，還要再加上第二種——由內心去祝福、祈禱，做任何佛法上的功德迴向。能夠以發自內心的心態，去祝福別人的時候，就等於是法佈施。所以，平常能夠從內心生起善念、祝福別人是很重要的。以心念的行善來說，自己是看不到的，但沒有什麼關係，如果相信佛法，佛法裡面有祈願文、迴向文，這些祝福的文字都是非常有力量的。所以呢，貧窮沒有關係，富貴也不代表什麼，重要的是內心裡要常常有祝福別人的這種想法，這樣子的話，我們可以真正的去做很多的好事，這些都是很重要的。🕉

本文轉載自卡盧仁波切中文網 <http://www.kalu.org.tw/home.htm>