

滿亞法師與楊偉漢心靈對談



联办：《南洋商报》与天然素食馆

(八打灵再也 7 日讯)近年来大力推崇以禅修让自己的身心更健康的满亚法师，与大马歌手杨伟汉继在《南洋商报》星期刊开设一个名为“满汉全席”的专栏后，两人星期日晚上在《南洋商报》总社礼堂再度合作，开办一场名为“心灵 DIY”的讲座会，与本报读者分享心灵的快乐。

一问一答方式进行

两人以一问一答方式，呈献别开生面的讲座会，谈及的内容包括如何心灵成长、整容、生育儿女、自杀等课题。“心灵 DIY”是由《南洋商报》及天然素食馆梳邦再也有限公司联办，必胜天然矿泉水为指定矿泉水及 Summit Print 有限公司赞助。

杨伟汉在开场前，献唱《幸福醒了》及邓丽君组曲，带动现场气氛。这场座谈会吸引超过 200 名公众出席，两人妙语如珠的谈话内容，让大家受益不浅。

勇敢表现缺陷即是营养

杨：也许很多人，尤其是年长者都不知道什么是 DIY，其实它是“Do It Your self”是“自己动手做”的意思。谈到心灵 DIY，如果植物成长需要水分及土壤，那么心灵成长需要什么养分？

满：我们很多人都不认识自己，以为日子是苦的、是幸福的，这个世界会如何，我们以为这个，以为那个，结果都离不开“以为”。

我们的心如果越少牵挂及负担，就越能体会现在发生什么事情。你越明白就越开心知道自己错了、知道自己能力有多少、喜欢做什么事，就是开心。

有了心一切就简单

但是我们现在就是没有心，一切都是虚幻的，却以为得到的、拥有的、失去的、以为成功、以为失败，都是糊理糊涂，没有心，世界就复杂，有了心一切就简单。

很多人都不知道，原来问题出在没有心。他不知道不是得不到，而是没有心去得到。

因此，我们要知道，心需要的是什么，只要把缺陷勇敢表现出来，就是营养，只要有自然的生活方式，让身心自立自强，就是心灵养分。

杨：一般人对心的了解，心就在胸口，那么到底我们的心在哪里？

满：当肾脏弱，心脏、肝脏及精神也会弱，我们讲的心灵不是心脏的心，但是身体的心，会影响心灵。

很多人把身体当臭皮囊，不去理会它，产生疑神疑鬼、懒惰、歇斯底里的行为，造成身体不健康。

许多动物可以感受灾难到来，但是人却因生活太颠倒、心思太多，结果身心被污染，感应不到周遭恶坏的东西；其实身心是一体的，没有健康的身体，就无法感受到心其实就是无所不在。

每个念头都是一个机会

杨：很多人都想要为自己做的一件事，就是改名字。请问法师对改名字有何看法？

满：我们要认清一件事情，改名字不是为了要发财、消灾，改名字的意义是在欢喜，改一个名字，不能永远如意，不知道生命只在这一口气，所以重要的是这一刻的欢喜。

生命就是能量，一个念头就要一辈子去符合这个念头，因此。离婚时，不要去眷恋结婚时及恋爱时，凡事不要错过这一刻，所以每一个念头就是一个机会，所以如果欢喜，不妨就去改名字。

杨：改名是小事，整容呢？现在流行整容，许多公众都认为，这是一种流行。

满：我们常说，要长得有人缘，不要长得美，美只是一个样子，人缘是友善、谦卑，在懦弱前坚强，可怜面前慈悲，一个人善用面貌，就如天天在整容，因为面貌是千变万化，应该时时刻刻去改变，所以说相由心生。

如果人老了，却有一个年轻面貌，好像一个怪人，不同年龄有不同的样貌，有些人看起来提早老化，是因为没有健身，年轻人看起来不年轻，死气沉沉，结果像一个老的年轻人。

但是，如果觉得面貌难看到自卑，不妨去整容，面貌可以给人信心，所以整容后一定要更有信心，不然就没有意义，其实最重要的是有一颗健康漂亮的心。

让孩子做自己

杨：现在的科技，生男生女都可以自行决定，法师如何看待非自然的生育。

满：人的身体有一个自然淘汰的天赋及本能，妇女不孕流产都是本能，因此只要透过调

整，自然会怀孕。

生男生女也是一样，不管男女都是生命，但是因为华人普遍上重男轻女，所以才要生男儿。每一个生命来到人间不是去炫耀，来到人间都是来改造自己，要来暴露自己的缺陷并纠正。

人与自己接力竞赛，把一个人带到人间，是有条件的，养孩子是一生一世，孩子向父母学习，然后再向其他长辈学习，培养终身学习。因此态度就要谦卑及谦虚。

我们应该让孩子自然做自己，不管是快乐的、残缺的或是有缺陷的，做自己才重要，千万不要用子女来满足自己的期望。就算生男孩，也不能保证一辈子快乐，选择生男生女容易，变成一个快乐的人则困难。

杨：现在生孩子就像去超市买东西，要孩子是什么性别可以自己控制；但是自杀呢？如何看待自杀这个社会现象。

满：我们一定要认清一个事实，人生是绝对孤独的，除非找到一个跟你相近的人，才可以有知音，如果境界不一样，就如鸡同鸭讲。自杀的人，最缺乏的是无法觉悟，世界的苦或灾难，都只是他的以为而已，并不是真正的面貌，因为没有心，所以看不到真实的世界。

杨：如何用自己的心，去营造自己想要的环境，很多心都累积了烦恼，如何才能把过去放下？

满：如果愿意相信，有一颗光明的心，不管装了多少东西，都会有办法去净化它，过去已经有的烦恼，只要现在不再重复，就会让光明的心发出光芒。

心里放进多少东西，这些东西都不会留下，但是如果重复再放进同样的东西，心就会不自由，放越多东西，心可能会更辛苦，只有心自由人才能解脱，才能跳出轮回。

佛心告诉我们生命是无量无边，生命不是时间的长短，这是不一样的。要跳出轮回，就必须具备一颗明白的心，颠倒的心，看不到真相，所以佛要我们跳出虚幻，也就是跳出轮回。

《南洋商报》 08/08/2006