



## 满亚法师



### 身边人 最难度化

在生活中修行，确实是一项高难度的功课，很多时候，身边人是最难度化，也是常常考磨我们的对象，甚至我们可能会因为他们的一些反应而；“火烧功德林”，请问我们应该如何与身边人一起修行？

我们的修行伴侣应该是身边人。他们如果不得度，我们也将难以得度，因为，他们的好，就是我们的好；他们的不好，也等如是反映我们的不好。

他们让我们伤心、生气，就表示我们也跟他们一般见识，会给予对方相同的回应；他们伤害我们，我们也会伤害他们，可见，身边人正是我们的“菩萨”。

一旦我们帮助身边人净化，必然也会随之影响他们，同理，当他们净化了以后，自然也会回过头来影响我们。

所以，时时刻刻把握身边的善知识，珍惜相遇、相聚的因缘，否则，我们就难以养成无私无我的好习惯，反而让自我的恶习逐步扩大，只要我们养成无我，自然就会成就大我。

所谓小我，即我们的世界只有过去；大我则是没有了“我”，世界永远在把握中，一切都没有错过，全部就在当下；因此，我们应该用这样的心态来珍惜身边周遭的一些人。

对我们重要的人

世界尽管有数十亿人口，其实，当中只有几十人对我们最重要，他们是谁？他们就是每天跟我们接触，成为我们的“人生镜子”，让我们递增上缘的人。

所谓“递增上缘”，意即逆境其实能成就我们增加力量；递增上缘是积极的，它让我们学会忍耐，它不是消极、沮丧的。

忍耐是最高境界。可惜，我们现在都没有忍耐，而是在逃避、压抑吧了！当然，逃避的忍耐是不健康的，它将污染我们的心。

缺乏力量面对逆境者，主要是“不熟悉”所致，就像刚为人母者不会做妈妈，当累积足够经验以后就驾轻就熟了；因此，从不会到会就等如增加无数力量。“递增上缘”是越来越增加力量，而不会令我们越来越伤心、苦恼的。

身边人确实是帮助我们更增加力量，更无我、无私，更开阔、慈悲、包容的

“菩萨”。我们应该将每一天的时间分段规划，尤其不要遗漏编排修行的时间表，例如，每天分配一些独处的时段，以减少干扰及杜绝恶念升起，让自己清楚地检讨内心起烦恼的原因，继而放下它、修正它。

此外，找一些好朋友谈心，互相切磋、提醒或阅读好书籍、禅坐、诵经等，都是我们应该做的日常修行功课，因为，当我们禅坐或诵经时，心自然就能专注，且增长智慧去对治一切烦恼。

若能如此不断的修炼，最终必定能降伏烦恼，避免演变为将来的恶缘，必需消耗能量，大费周章地去调伏。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》02/04/2006