



满亚法师



自我提升通体共生

满亚法师：

虽然我很认同“生命是整体”之观念，可是，在现实生活中，我似乎很难融入整体中，经常会因为一些人事纠纷或是是非非而选择逃离人群；我应该如何说服自己，不把别人视为别人，自我灌输“同体共生”之观念？

孤独合十

孤独仁者：

我们时时念切记要提起谦卑之心，强化自他无分别的观念，毕竟，每个人都各有千秋，大家皆很重要，且彼此唇齿相依。

我们来到人间为的是要互相帮助、成就，以及学习付出和为人服务。此外，我们所认识的世间一切事物包括死亡，仅限于表相，其实它的实相并非如我们所认知及想像般，除非我们放下自我和过去种种执著与思维；如此，每一天才能活得更正面、更精采。

我们没来没去，没有生，也没有死，生命是恒常永生，不生不灭的，因此，当下就是一切，我们应该不断地让生命再活一次又一次，以创造更美妙的世界。

不论我们信仰什么宗教，大家无非都在探求真理，每个人都各存不同的观念，且知识水平不一，对事物的理解皆有所差别，于是，我们对真理的理解就有所不同。

尽管真理只有一个，但，观念却数之不尽，我们可透过本身所扮演的角色来净化心灵，提升智慧，当我们为人儿女、父母或夫妻时，即可借由付出而放下自我、执着，此等经验可让我们逐渐升华，继而帮助众生，甚至整个宇宙。

所以，别人不是别人，自他融为一体，我们即是其中的一部分，人人是互相需要的，我们没有年老或年轻之分，极需要透过互相帮助来净化这世间。

一旦我们安住在每个当下，就不会轻易被境所转，即使面对疾病、烦恼或痛苦，也懂得换一个角度来淡化它，而不以此来博取同情或一味寻求他力援助，

于是，我们反而能透过逆境来帮助自己开阔视野及心胸，而不轻易被苦难打倒，甚至激发自己从中学习与自我提升。

如果大家能以如此正确观念生活，我们将永不轻言放弃，随时随地乐于付出，时时刻刻都虚心学习，也不执著将会往哪里去，生命就在当下圆满。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》08/01/2006