



## 现代生活的 **省思**



开舍法师 ■ 本期特约



# 佛教专栏

**今**天，当我们告诉人们要对你的敌人慈悲的时候，人们会说：对敌人慈悲等于是对自己残忍！反过来说，对敌人残忍即等于对自己慈悲！

慈悲始于自己是没有错的；但是，假设让你生活在一个充满敌人的地方，你愿意吗？你一定不愿意。为什么呢？因为生活在一个充满敌人的地方会令你的细胞或内心充满恐惧感，最后，你不是因为敌人的杀害而身亡，而是死在自己的恐惧感之中！

佛教专栏

## 现代生活的省思



寻求内心的平和与安全感是人类追寻生活的目标之一，而「和谐」的关系是人与人、人与社会、人与自然以至国家与国家之间，维持和谐与自然关系的基本法则。



人类在追求心灵平和的过程中，尝试通过种种的途径去完成。健全的人格是建立在身心和谐、感性与理性平衡的状态之下的；同样的，心灵的平和也一样在这一基础之下开展。

慈悲的心灵是柔软、和谐与充满宁静的心灵。是健康身体的基石，是精神平和的导航，是生命的祝福，是快乐的泉源。

当我们与他人相处之前，应先学习与自己相处。如果你不了解自己的心灵状态，那肯定的，你将不知道如何与人相处。人贵自知，而自知之道始于一颗「诚」心、始于「宁静」的心。一颗慈悲的心即是一个充满和谐与宁静的心。它使人觉得身心平和，内心充满喜悦，身体亦显得轻盈而充满活力。人也唯有在心灵平和之时才能把事物看得清楚，也唯有在平和的心灵之下才能把一件事情做好。



对自己慈悲始于了解慈悲对自己的好处，但是，慈悲心的熏习却有待对他人产生对自己一样的自爱的感觉。「人，最爱是他自



己。」这是佛陀教导的。也是人类与生俱来的人性的本质。固然，在寻求个人的安全感之时，我们可以牺牲他人或对敌人「残忍一点」。但是，残忍肯定带来他人的痛苦，而自己的心是否会到得安宁呢？（除了有虐待狂或精神失常的人）残忍的行为与愤怒是分不开的，也是人在失去理智时的行为反射。愤怒令人发狂，也令人痛苦。很多西方心理学家或精神医师教导他们的病人要把愤怒发泄出来；现在却有一些开始向佛教学习停止愤怒的方法。但是，他们怀疑佛教是否教导人们把愤怒压抑下来。

佛陀并没有教导我们把愤怒压抑下来，压抑愤怒并不能去除它，我们可在脸上挂笑容，但内心却充满愤怒。这样不能消除愤怒的心情，也不是学习忍辱的方法。这反而会令人痛苦万分！

对自己的感觉忠实是很重要的一种生活原则，认识自己的愤怒好过伪饰自己的感觉。但是，认识自己的感觉并不是通过语言或身体行为的显现。当我们让我们的愤怒发泄出去时，我们可能造成他人的痛苦；也不是对着枕头痛打或在空旷的地方大叫以发泄内心的愤怒或挫折。这只是暂时的把愤怒释放出来。



佛陀教导我们如何熏习出一颗慈悲的心以对治愤怒、妒嫉、或嗔恨的心。这是使人们不再受到愤怒或嗔恨的心操纵我们，而是愤怒或嗔恨的心不再存在于我们的内心。

当我们的内心充满着和谐的感觉时，我们才能和他人相处。然而，和谐的心却不易获得；而宁静与澄静的心灵更是人类一生所追求的幸福感！

世界充满了人类自我意识的战场，人类互相残杀，只是为了拓展自我的空间，却违背了自然的法则。追求自我的完成，故然是现代人急欲走出自我的道路，却也是现代人走向自我毁灭的道路！

现代社会故然提供更大的空间让人们去圆成理想，但是在互相排挤的现象之下，人类的生存处境已变成一个战场。

纵观发生在世界各个角落之间的残杀局面，人类是否应该重新思维人类生存的价值与本质？是生命的欲力或生存空间的提取支配了人类追求自我的完成？还是人类失去了应有的本质而走向荒蛮的时代？



■ **开舍法师** 完稿于宝誉居 (2004年7月2日)

[马佛总资讯网](#) 15-07-2004