

2013 年元月黃居士答同修問（一）

本文字檔依據 2013 年元月

請法答問 MP4 音檔整理而成

有些人總是坐在那裡念佛，念佛只是口念，口念是得不到清淨心的。很多人跟我說，黃居士，我在在廟裡打佛七，或者在哪裡做法會的時候，我的心很清淨一點雜念都沒有，但是出去以後，我遇到家裡人，遇到我先生，遇到我的孩子就很容易生氣，我的煩惱很重，為什麼會這樣子？我就告訴她，你先暫時不要去打佛七，不要去念佛。因為這樣只能增加你的煩惱，那麼請你認認真真聽（我的）《金剛經·意解》三十二品聽一遍，很靜下心來聽一遍，可能初初的時候，真的不能很順的聽下來。那就一品一品來吧！我們既然是說沒有那麼長（的時間），一是時間有限，再者精力也有限，那就一品一品的聽。把它分開聽，這樣子你聽完以後，還要反復的來想它。

譬如第一品講的是佛的起居。第一品很重要，是所有經文的頭，它是一個源頭。但是它講的非常簡單，它講的什麼？講佛穿上自己的衣服，跟所有普通的僧人一樣的僧衣，然後自己托著鉢，出去化緣，他化緣都很有意思，是一家一家的化，那一天他只化七家，如果這七家沒有人給他東西吃，那麼他就不

化了，化完緣以後，自己托著鉢，回到他的修行地——精舍（那時候叫精舍）去吃，吃完了以後自己洗鉢，洗手，漱口，洗面，然後跏趺坐（就是跏趺坐）就在那裡開始給弟子們講經，講的就是在人世間怎麼樣修行的幸福之法，我們把佛法叫“幸福之法”。這個是什麼意思？這就是一個表演，想想看，我們讀到經文第一品的時候，我們就能想像出佛當年那個形象，就好象放電影似的馬上出現在我們眼前，就是這個意思，他告訴我們什麼呢？就是佛法即是生活，佛沒有讓我們去打佛七，沒有讓我們去寺廟裡做什麼，他就在表演，告訴我們佛法就是生活，生活就是修行！因為佛當年是出家人，他有他的形象，我們大家現在都是在家居士，那我們的生活跟修行怎麼樣結合呢？我就告訴你，先聽完《金剛經》，然後你把你的工作，你的職責，你的身份做好那就是修行！比如說媽媽帶孩子，那麼你就要怎麼樣修，怎麼樣教她；婆婆跟兒媳婦相處也是在修行；你聽完《金剛經》就知道該怎麼樣來處理這些關係，這就是佛法！其實不難，它是最簡單的做人的道理，佛法做人的道理是什麼？我們既然得了人身，就不能離開生活中的這些範圍，先是你的家，家裡有先生有孩子，有家公家婆，有岳父岳母，就是這些關係。你把這些關係處理好，那麼你已經在修行了。就是要在

生活中修，我們再往高處講 “佛法是人生最高的享受”，真的是這樣子的！

我遇到師父以後，也是從他那裡聽到《金剛經》，我自己就很深的體會到這個幸福，這真的就是幸福之法！所以我希望你們這些有緣的老居士們，都能走上這條路，從此也知道自己該怎麼樣修，怎麼樣嘗到法喜。從佛法裡生出來的興奮，這種喜悅，這種自在，是從你心底裡發出的就叫法喜，每個人都能嘗到這個滋味，然後把你的這個感覺跟你身邊的人分享，那麼它就是《金剛經》，《金剛經》講的就是這個意思。今天時間很有限，我只是跟大家籠統的講一下，以後如果有機會，我給大家具體的一品一品的講。

修行這麼長的時間，《金剛經·意解》的碟發出去，有很多很多人給我打電話，也給我具體的講一些自己的困難，其實那都是一些細節，因為每個人他（她）自己的想法不一樣，生活經驗不一樣，是有差異的，他（她）提的問題也不一樣，但是我都告訴他（她）們，只要你認認真真，仔仔細細的聽《金剛經》，一遍二遍三遍，直到你聽懂了，然後再跟你的生活相結合，那你一定能解答它。

《金剛經》三十二品，從頭到尾它是一個大圓，我們佛家講圓滿，是一定要圓的。很多人跟我說，（學佛）這麼長時間我怎麼還沒有消息（指往生），他（她）都沒有圓，怎麼會有消息呢？以前怎麼修的沒有關係，從今天開始咱們有緣見面了，聞到了正法是很不容易的！我們就從現在開始修起。你回家以後做好你的身份，你該怎麼做就怎麼做，願意念佛也可以念，願意念“南無大悲觀世音菩薩”也都是一樣的。願意念經也可以，《地藏經》《普門品》《心經》或者什麼經文都沒有問題。但是遇到什麼問題，你就可以把《金剛經·意解》打開，找找它到底怎麼講，跟自己這個問題相對應的，它一定會告訴你，你也會得到答案，那麼你就可以把它用到生活中去。其實我自己從師父那裡接到了《金剛經》以後，我也是這樣修的。我把它三十二品，弄得非常的通透，然後我自己就感覺到我的境界，真的是飛快一樣的。跟第一次來這裡跟師父見面那個時候，陳姨她知道我的面相整個人都不一樣了。因為我覺得我獲得了從裡到外，散發的一種喜悅，還有一種慈悲，能夠感化我身邊的人，你們以後也能走到這一步的，都會這樣子的。在《金剛經》裡最主要的一個詞就是“慈悲”，怎麼樣能修來慈悲心？我們要把自己很多東西都放下，說“放下”是很容易，就兩個

字，但是你真正的要做，是要從心裡來把它放下，那是要一點一滴來做的，一定是這樣子的。

（有居士插話：我個人認為，修行，是在生活中一點一滴去做的。）

對，是的，所以我在《金剛經》裡講了兩個詞，一個“以身傳法”，一個“親力親為”這才是佛法。如果有人說，我什麼都不要了，家裡我也不管了，先生和孩子都不要了，就想住到廟裡去等著往生，那不是佛法！除非你有緣份出家，你就為大家服務，你自己舍了你的小家去服務大家，那沒有問題。但是我們現在確實有我們的職責，我也有先生和孩子，我在家給他們做飯，我也要搞衛生，我就把它當成我自己在修清淨心。我在做這些的時候，我的心裡念的就是“南無大悲觀世音菩薩”，然後遇到所有困難的時候，我的心不清淨的時候，我悲傷喜悅的時候，我都會念它，為什麼呢？因為我覺得我就要把這個，希望我把我這個心，回向給所有的人，希望大家更多更多的人能聞到正法，走上一條正法之道。這樣子，我相信你們將來一定能往生。

問：我走哪都會想要念菩薩聖號，是不是有點想哪是哪的不恭敬呢？

答：不會，如我自己的經驗，一定要把聖號入心入肺，入到你晚上做夢，遇到了急事你都還能提得起來的話，那一定會有佛力加持你的。

問：我做事走路睡覺，想起哪個聖號就（念）哪個聖號，可以嗎？

答：我們經常講的一句話 “有求必應”，你都不求他，他怎麼來應你呢？對不對！就是這樣的。所以我們一定要學會控制自己，隨時你能提得起來的話，就可以把你的煩惱打壓下去。為什麼我一定要把《金剛經》傳下去，就是象她這樣，她要在這之前修《金剛經》一定不會遇到這麼多的困難，而且即便遇到了，她也有智慧來解決它，這就是《金剛經》的力量現在修也不晚慢慢來，但是她眼下必須要解開纏縛心中的結。

你想一個人成佛了，去度洹河沙的眾生的功德，都比不上講四句偈，四句《金剛經》的這個功德，這就可想而知為什麼我們要修《金剛經》，我為什麼要把《金剛經》講出來。因為它非常有力量，它是正法，法是有力量的！首先你們能感染到我的一種磁場，拿現在的話說就是一種正能量，那就是一種正能量，正能量是以什麼為基礎，那就是《金剛經》。因為它有“慈悲”！慈悲是什麼？慈悲是見到眾生受苦受難不忍心，就象菩

薩一樣的，其實大家以後有機會的話，我覺得讀讀《普門品》挺好的。我在《金剛經》裡講的第四品“妙行無住”，實際上講的就是菩薩在人間做的事情，就是一部《普門品》，《普門品》也是佛說的。佛就是告訴大家觀世音菩薩在人世間救苦救難，他是怎麼樣救的，而且他是無條件的。《無量壽經》上講的：“善男子善女人念我佛號就可以往生”；《普門品》裡是怎麼說，它是說眾生，眾生是什麼？什麼人都可以念。只要你念觀世音菩薩，就可以滅你的【貪】【嗔】【癡】，這是多大的功德！為什麼有這樣子大的功德，就是因為菩薩在人世間救苦救難，那他就是大慈大悲，就是這個意思。我們現在是凡夫一個，沒有菩薩這樣的能力，但是我們有嚮往他的心，有仰慕他的心，而且我們有效仿他的心，我也可以幫人對吧！就是幫人就可以，你只要有這個心，不是說非得要出錢財，佛法講的佈施不是要出錢，不止是出錢。我們還有很多，有我們的力量，有我們的心念，哪怕動一個念頭“我覺得這個人好可憐”，甚至你願意去傾聽別人的苦難，人家來找你傾訴，你的朋友或者是你的親人，來跟你說最近這段時間好苦好難。那你就認真的聽他，然後那個時候你在心裡念一句“南無大悲觀世音菩薩”，他都能收到你的這種慈悲，非常不可思議就在這裡！有

了這顆效仿的心，你再來念“南無大悲觀世音菩薩”，一定能跟他相應，這實際上都是《金剛經》上說的。你自己聽完以後，把它領悟了再講出來，這樣子就一定有攝受力，人家也會很喜歡聽，（經裡面）有兩品是這樣講的，就象我們這樣的在一塊，大家同樣一個目標，一條路上走的人大家在一起學習，把自己的體會進行溝通交流，這樣走得更快，我自己有這個體會的。

既然大家今天都有這個緣份，以後就多到陳姨這裡來溝通交流，然後講講自己修行的感受，互相這樣真的走得更快。所以叫一個人度化兩個人，然後兩個人變四個，四個變十六，這樣不就更快速了！這個才叫幾何倍數增加，那麼這樣很快整一片的人，都對《金剛經》有悟處，那麼我們這個社會的和諧真的就在眼前。我覺得不難，其實我心裡真的是充滿了希望！

問：自己想修行，不知道該怎麼辦？想上寺院，又沒本事念經；

答：是，很多人是這個意思。我想這個可能也是，為什麼菩薩要通過師父把法傳給我的意思，我是在家人，其實在末法的時候，尤其是現在眼下這個狀態，地球都變成一個村子的時候，那麼我們人與人的關係就不再象以前了。以前我們要去廟裡上香，可能要走上三個月。一個人帶是乾糧出去三步磕一個頭，我們過去叫朝山，這樣朝拜就是為了聽廟裡的師父講一句經

文，可是現在我們接觸這些太容易了，它全部都改變了，那麼我們就是要立足在現在的這種狀況下修行，拿現在最時髦的一個詞“與時俱進”。我一直都覺得菩薩太慈悲了！他就想到我們眼下或者是將來幾千年的時間裡，大家要怎麼樣來修，跟以前不一樣了，所以重新把《金剛經》講出來，要在人世間傳下去，就是因為變化了。還有一個變化就是因為大家對文言文的掌握已經越來越不行了，文言文離我們一百年的時間了，從五四運動開始，白話文就改變了，就那個時候開始文言文離我們越來越遠了。你看我們現在的孩子除了上課的時候能聽一些古文以外，其實他都不瞭解，也不理解了，就不能再按照以前一句經文，再翻譯一句的這種講法，已經不適應了。所以說，我（講）的《金剛經》叫“意解”，而不是直譯，意解就是要契眼下所有眾生的根機來講的。反復說來說去的，就是希望大家能靜下心來，把它好好的聽完，然後理解它，在你遇到所有情況的時候，來跟它對著反省自己。觀心很重要，在佛法修行過程中，要學會觀心，你都不會觀心，就提不起來我在《金剛經》講什麼，你還是你，它是它，那麼就沒有用。就是說讓你熟到隨時都能想起來，這一品經文講的是什麼？【善現啟請】裡演示的要象放電影一樣，能放在你的眼前，那麼你才算可以提起

來了，才可以算熟悉了，熟悉了以後，你就已經在進步了。

問：看《金剛經·意解》，只記得在裡面講了兩個典故；

答：對，一共兩個小典故。第一個是第五品【如理實見】裡，實際上那個就是《地藏經》，實際上這一品講的就是《地藏經》。我用這個小故事來說明整部《地藏經》就是一個“孝”字，父母在家，你都不用出去遠燒香就是這個意思。如果自己的父母在家都不管，你要去尋道，去了道，那是不可能的！

佛菩薩當年在人世間修行的時候，他們也就是做的這些。大勢至菩薩他頭上頂的就是父母的骨灰，實際上在給我們演示一個“孝”字。《地藏菩薩本願經》整部經文表演的就是一個孝字，五個小故事就是一個孝，但是佛菩薩他們的心胸非常開闊，他把這個擴大了，所有眾生都是他們孝順的物件，只不過我們心量很小，我們先孝順自己的父母，在家孝順父母做好了，那你就把眾生當成自己的親人一樣，慢慢的擴大，心量在擴大，就是這個過程。

還有一個小故事就是講如何佈施的。兩文錢的故事，你真心誠意的來做善事，哪怕很小它都有很大的功德，並非某些人經常說“哪個廟裡沒有我舍的錢”，不是這樣子的！我們只是講心念，佛法修的是心，就是講的你當時的念頭是善的，那麼你

做的事情就非常非常大的功德，可是你為了這件事情去做，那你已經有私心了，有私心就沒有慈悲心，這也是《金剛經》上的話，所有的都在經上，我都有講過，你要學會怎麼樣聽它，然後對照自己的理解來領悟它，那麼就是你自己的。

問：到寺院上香，都往佈施功德箱裡面放錢，應該怎麼放？放多少？

答：那就隨你的心，你當時不要有任何的想法，如果一旦出現掙紮，那你就已經有私心了，比如說我現在放？還是不放？放多少？一百還是二百？還是十塊？還是一毛？只要有這些念頭，說明你的比較心分別心已經出來了，已經不善了，這樣子的話，你還不如恭恭敬敬磕三個頭離開，就可以了。而且你還不要計較，我這個錢放進去以後他們會怎麼樣啊？那就分別心更重了，已經都涉及到別人的事情了，是不是！所以說我們講一念善，就是你當時的那一念初發是善的；這個乞丐來到我面前，我就覺得他真可憐，我馬上掏出來，那麼這就是你的功德，那就是圓滿的！這就是二文錢想說明的意思，就是講佈施。整個《金剛經》講菩薩講菩薩都是無相佈施，何況我們凡夫呢？我們確實是做不到，因為我們吃五穀雜糧，然後在這個五濁惡世裡浸染了那麼那麼多劫的時間，我們要努力的來學習改變

它，慢慢洗滌自己，就用《金剛經》來洗自己，就是這個意思，就叫無相佈施。無相佈施就是不執著的意思，你當下那個念頭不執著，你就是純淨純善的，沒有一點私心雜念的來修善法，那麼你就是圓滿的。你在當下的這一刻，我就告訴你，你已經是菩薩了，但是下一念你可能又有很多很多的念頭了，那我們就再開始修，沒關係！

問：如果到廟去之前，準備好了 100 元零錢，這個事情對不對？

答：準備好就準備好，那你給的時候，隨你的念頭給就行了，掏出來是多少，放進去就對了，叫隨緣。修行真的不難，從我自己的經歷來看，我就覺得真的只要你願意，有這個緣份，然後又有一些勤奮，意思就是不能離開善知識，有什麼問題就經常來（這裡）聽聽說說，然後大家溝通一下，那麼你肯定會進步。

問：我女婿心也很誠，我不太會說話，我也不會度人；

答：我們不想著去度人家，你得先把自己做好了來感化他，讓他感受到佛法在你身上的魅力，他自然會向你學習，在前面我就說了兩個詞“以身傳法，親力親為”這個太重要了，這是《金剛經》的精華，就是讓每個人都這樣做！

問：我兒子同學的媽媽，她自己不吃葷，還強迫她們家人必須

不吃；另 XXX 居士孫子快出世，她老伴盼著孫子，說有孫子活著還有點意思，沒孫子人生就沒什麼意思了，吃都不讓吃葷的，活著沒意思，之前覺得 XXX 居士信佛也信得很好，不應該強迫家人吃(素)吧？

答：那就搞得家人非常生煩惱，對吧，怎麼（學佛）成了這個樣子。象我自己學佛十幾年，吃素也都快十年了，但是我很少勸人家（吃素）。我家裡要做要買還是會照樣，只是不去殺生，不是親自去殺，買三淨肉。但是吃飯的時候就有很多人問我（經常會有這樣的機會），我就會說我不吃肉，人家就來興趣了，為什麼不吃肉？怎麼樣不吃肉？十年不吃肉了你營養好不好？我說你看我這個樣子，這不就足夠說明瞭。他們就覺得吃素這麼好！這就叫以身傳法，我以我的形象來告訴大家吃素這麼好，但是我不強迫任何人來接受這個，或者是說強迫改變自己，這要看緣份的。一個人緣份到了，他願意不吃肉了，那麼你就趕緊讚歎他，太好了！太好了！我不再幫你作肉食了。可是他緣份沒有到的時候，希望你還是照樣做，而且他喜歡吃什麼，你還做什麼，這樣子才是菩薩在人間做的事。我們不能說自己以為自己修好了，一定要強迫人家來接受你的理念，觀音菩薩在世間他就是做這些，他從來沒有說，來來來，我做成什麼樣

子，你們必須得怎麼樣子，沒有的！如果這樣子的一定是魔說，這個《金剛經》也有講的。就是說大家要知道這些事。我們把自己做好了，你越修越好，起碼第一你身體好了，第二你孩子聽話，家庭和諧，你的工作順利求什麼都能得到的時候，自然有人就會羨慕你，他就會來問你，你為什麼這麼好？你在這個時候，把佛法講給他聽，他一定非常高興的接受。

問：對，現在的人都非常現實了；

答：沒錯，而且自以為是的人很多，你要是強迫他來做，來說，或者來學的話，他可能就謗佛了！那我們就因此造業了，菩薩不忍心做這些事的，絕對不會的，所以說菩薩要隨順眾生，我們也要學到這份心。

不管說修什麼，我都覺得自己會有一些感覺的，比如說你生氣少了，你的煩惱輕了，或者是說你念佛可以有壓得住你的煩惱的能力，就是說你自己一定要學會來反省，不要說我總是覺得我念佛念得最多，一天念十萬聲佛號，這是數量沒有用的，關鍵自己要知道自己，而不能掩耳盜鈴，千萬記得不要這樣子。或者是你周圍的人，確實是我們學佛的人很慈悲，經常會讚歎一些人，她真的是菩薩了，她一天怎麼樣怎麼樣，她做多少事，可是你自己心裡頭要明白，你的修行到底到哪一步了。那《金

剛經》就是一個衡量的準則，你就要對照它，你自己真覺得你修好了，那麼你就 OK，你自己沒有修好，人家再說你（好），沒有用！就是這樣子的。並不是很多人都說這個人念佛念得很好，有了清淨心了，這些在我們自己心裡要有數的。看看大家還有什麼問題？

問：清淨心很難修！

答：不難的，大家慢慢來！

問：就是心靜不下來；

答：靜不下來就自己找找方法，要學習。你要找到最契合自己的方法，比如象我自己的，我就覺得不管是什麼時候，我心裡都提得起來“南無大悲觀世音菩薩”。你自己還得有個解決的方法，為什麼說我們還是要把這個佛號，就象很深的痕跡，一定要在自己的腦子裡，它確實能幫助你擺脫很多雜念，雜念上來的時候你要提得起來。我前面說十年二十年念佛，我不是說反對大家念佛，但是一定也是要念佛的，你不念佛你就會念煩惱，你就會念雜念，你的念頭到了十萬八千里了，你自己還沒有反應，只有在念經念佛的時候你才知道，我的（經文佛號）斷了，我的念頭不知道跑到哪裡去了，念經念經我嘴巴在念，我心裡的意識都不知道飛到十萬八千里了。儘管這樣子那我們

也要堅持，只有在這個時候你才是在訓練自己。

問：有時候心裡起煩惱，就是靜不下心來念（經），腦子不知道跑哪裡去了，誦誦心裡面就跑了；念經的時候雜念太多；

答：那就要求求觀世音菩薩。我自己的體會就是你要做《金剛經》。哪怕你做到一品落實一品，你念經的時候，你就會知道自己的清淨心了。

問：《金剛經》是吧？

答：沒錯，就是這樣，因為它是法，這個大家不能忘了，雖然我說可以念佛也可以念經，但是《金剛經》它還是一個最重要的。你先把這個框架搭起來以後，然後你再慢慢念經念佛，我們講戒定慧，這個戒，實際上我講《金剛經》，讓大家能三十二品順順利利地聽下來，你已經在修戒了，中間有段音樂咚咚咚聲，開始很多人不習慣，實際上那就是對你的考驗，你不要覺得煩，你覺得煩說明你的業重，說明你的雜念太多，就是這樣子的。當時攝錄這部經的時候我覺得都是菩薩加持的，當時非常特別，很安靜，大白天的一點聲音都聽不到，因為那時候廣州市在開亞運會，大家都在家看電視很鬧騰的，但是我那天講錄的時候（就在我家錄的），我自己都覺得真的不可思議，非常的安靜，做這個碟（《金剛經》意解）的過程非常順，所

以我就覺得不是人力可為的，一定是菩薩加持的。

初初修行聞到正法，真的很不容易的，實際上有很多很多考驗的，你能真正的靜下心來把這三十二品聽完，聽得明白，聽懂它講什麼，那你真的就是過去世修來的福份，這是過去世的善根。

問：我就是反復聽你講的這個（《金剛經意解》），聽完自己悟，結果又不記得了。

答：對，越聽越不一樣，要反反復復的看，然後你每一次的悟性都不一樣的，就拿我自己來說也是這樣子的。

（**有居士插話：**每看一遍的悟性都不一樣，越看它越深，你的修學就有前進。修行是修自己的心，一定要向善。）

其實佛在西方極樂世界也是講《金剛經》的，所以說我們在人世間就修，不能離開人，只有人身才能成佛的，所以我們必須得珍惜這個人身，好好處理好今生的這些關係，把它理順了，把所有的結解開了，那麼我們才能走得自在。而且佛是希望我們當下就自在，而不是等到去了（西方極樂世界）以後。

問：照顧小孩煩惱起了也不行，是吧？

答：那個時候你要壓制自己的煩惱的，你教他可以，象我孩子也一樣的，我跟她講道理講佛法，如果我覺得自己要生氣的時

候，我就念觀世音菩薩，這是我自己的經驗，每個人自己要學習怎麼樣降伏煩惱。其實《金剛經》主要就是如何降伏其心，就是要降伏我們那顆心，你對他急，你對其他孩子為什麼不急，這樣想想你就會明白的了。我們要修出自己的慈悲心，平等心。要放下分別心，攀比心，羞恥心。你想想看，那個孩子你為什麼不急，因為他不是你家的孩子，你說把他當成普通的人一樣，或者說你也可以理解他，他這麼小調皮這有什麼不可以理解呢。他不聽話，你好好的念“觀世音菩薩”求他，他自然就好了。我就告訴大家，你只要修了《金剛經》，你再念觀世音菩薩很容易相應，我就這麼告訴大家。因為菩薩在世間救苦救難，連《無量壽經》都是這樣講的“若有急難恐怖，但自皈命觀世音菩薩，無不得解脫者”就是說世間的眾生有急，難，恐，怖，只要念“觀世音菩薩”他一定能夠得到解決。這幾個概念大家念經念經千萬不能忽視了。《彌陀經》上講的是：“善男子善女人，往生的時候，十念也接他去西方極樂世界。”這些你不能只是說聽進去念，你就念，那麼我們要搞清楚，什麼時候合適念，你得要找到合適自己修行的方法，那我就現在告訴你，《金剛經》一定會告訴你。

問：我跟人相處的時候，不太懂人情世故，說話也不合適，每

次到人多的地方，不知道該說些什麼？

答：不要強迫做自己不喜歡做的事情，你要是有慈悲心升起來，你自然會想到去關心別人，你只要關心別人，哪怕是你的眼神，別人都會感覺到。

問：我之前一直是一個人生活，跟朋友在一起，我就感覺格格不入？

答：你自己先把自己圈起來了，你要學會放開，放開去關心你身邊的人，就象你現在這樣就可以的。

問：有人對我說，做人並不是光心善就行，還得會與人相處；我經常為幫別人，還出力不討好；

答：你把心打開就可以，你要聽了《金剛經》就會明白，《金剛經》裡有一個詞叫“羞恥心”就是你這個心太重了，你把自己的心打開，放開它。我舉個最簡單的例子，在吃飯的時候，你就關心一句別人，這裡上了個菜你先吃，或者你幫人夾一下，哪怕一個動作都可以改變你自己，就是把心打開就可以了。我們學佛的人不能有這個心，羞恥心說白了就是太要面子，很多人都這樣子的。慢慢學習吧，也不是說一下子就要全部人都接受你，還是那句話，你得敞開自己。你得自己做好了，然後別人自然就會感覺到你的關心。

問：我看我同齡的人比我都厲害；

答：不用跟人家比，每個人都是獨特的個體，你是最好的。你把心打開就可以。

問：我想要生孩子，我男朋友喜歡熬夜不吃早餐，吸煙很多，這習慣不好，我提了兩次，他不太高興，還要過問嗎？

答：溝通也是要有技巧的，你是關心他，但是怎麼樣說話，你得自己來好好磨煉。要過問，但是要有智慧的問，不能說你這個不好，直接去說他，那誰的面子都掛不住。比如說象他吸煙，你就拐個彎來說，你說將來孩子又要長得漂亮，又要長得很乖巧，是不能有煙的。有些話題可以換一個方式來說；意思是說你既要關心他，又不能想要控制他，你讓他馬上戒煙，這種方式誰都不會接受的。你做事說話，是又要讓別人感受到你的關心，而又不是命令指責他的意思，這個是需要學習技巧的。這真的是有技巧的，就包括我們跟自己家裡人說話也是一樣的，就象我跟我先生也是這樣的，平時你的關心，你得要真的融到他的心裡去，他才能感受得到，如果你只是泛泛的說，或者讓他不要做這個事，或者說：你總是這個樣子。那你這個語氣就已經傷害到別人了，就已經自然就拉開了這個距離，又要讓他感受到你的關心，還又要把你的意思表達清楚，這是要慢慢學

習的。