



满亚法师



不管别人如何对待自己 照顾好自己的心情

满亚法师：

师父，我很美丽，所以我很感恩，我心肠也很好，是一个善良女子，身材姣好，但是衣着保守，没有购买吊带衣服，也很少穿短裙。可是，社会上有一些人心地越来越毒辣，作法弄我一直大声骂人，让左邻右舍都知道我有病，没人敢聘请我工作。

大约 10 年前，我念大二时，在吉隆坡一书店里认识了 A 君，后来我想再见他，就参加联谊会，岂料却被他从我睡过的床上偷取了一小撮头发，以邪术弄我一直想念他，不断到他公司找他，然后他就板着脸不理睬我，结果，我还被他的同事打了一巴掌，接着我开始不停地哭闹，且自言自语，被送进精神病院住了数星期。

从此，我断断续续的又休学又进院，前后共进了精神病院 4 次，最后一次从医院回家后，我的身体很弱，每天在家吃饱就读书，没有运动，变了大肥婆。

出院后遇见 A 君，他以很多藉口推搪他的过错，他否认是他弄我进医院的，但我知道他因为不高兴我称赞他女朋友漂亮，所以就弄我变肥婆，让其他男性不再喜欢我，真自私无耻！

另外，有一男子 B 君也喜欢我，开始时我只是欣赏他而已，没有别的意思，可是，他弄我胸部变小，威胁我接受他；我在家时，他就弄大我的胸部，当我要出外逛街时，他就把我胸部的气全都抽出来，我的个子很高大，胸部不可能那么平坦。我很担心，这样下去我终有一天会病倒，现在，我感觉身体越来越虚弱了。此外，他也弄我晚上睡不着，脱衣给他看，弄我有黑眼圈，样貌变得很丑陋。我很无辜，因为没有魔法，所以时常给人欺负！

师父，难道所有男人都这样无耻吗？我不想结婚，我要过单身生活，我很想再读书，可是记忆力不好，因为，在精神病院期间，我的头脑被电了数次，很多事情都忘记了。之前，我是当临教的，因为进院而丢了工作，出院后我打电话向校长求情，他先是叫我等待，后来又叫我去师训学院深造。现在我身体调得差不多了，正准备去报读师训学院时，B 君却弄我失忆、写错字、讲错话——虽然我还没有男朋友，但，我真的无法接受 B 君，他心肠狠毒，我不敢要他！

我没有钱，年纪又逐渐老大，想出外工作，但身体不好，无法应付过长的工作时间，所以一直找不到适合的工作，我很担心、害怕，亦感到很无助。现在，连印尼妹都嘲笑我胸部 kecil(小)；师父，我真是饱受委屈，请教我如何面对这样的生活及摆脱这两个毒辣的男人？

现在，我正在念《心经》，旋律很平静。我知道明早起来我会被弄得胸部平坦、肚臍胀凸，但，我不会向恶魔投降。如果这封信能顺利送到师父手中的话，我真要感谢邮差没有失职。

玉合十

玉仁者：

感谢您写信给我。您认为自己很美丽，但，须知，外貌美丽与否并非是交友的重要条件之一，如果我们性格开朗、乐观、体贴、无我无私付出爱的话，必然能感召善友。

每一个人都有或多或少的故事、心情与意见要诉说或表达，在现实生活中处处皆有教人感动的人或事，我们也可随手拈来令人伤心、遗憾的悲情往事。同理，如果我们让每个人都发表个人意见或感想的话，将不难发现公说公有理，婆说婆有理，分不清到底谁是谁非。

其实，我们所表达的一切，无非都是说给自己听而已，因为，人人都有个人的看法与意见，您说您的，他想他的，大家都不容易听取对方的建议，在这情况下，我们又何必多说呢？

假设我们想象某一件事物或向人倾诉心事或发表个人意见以后，能让自己更释怀、开心、受益的同时，又让聆听者摄受、认同或给予有建设性建议的话，当然不妨多想、多说；可惜，大部分人总是认为别人的观点不对、方法不理想等，而忽略更进一步的自我检讨反省，也缺乏取人之长，补己之短的自我修正精神。结果，自己愈想不开就愈不欢喜，殊不知尽管我们如何以为或怎么说都好，别人是不会因此而遵循我们的意愿，特意扭转局面，创造一个令我们“梦想成真”的结果。

学习宽恕、体谅他人

因此，每一天我们都要学习如何多为别人设想及宽恕、体谅他人，以让自己活得更自在、快乐。目前您没能力赚钱不要紧，只要懂得量入为出，必定可以应付日常开销；您无需在意暂时找不到适当工作的现象，反而应学习以心转境，例如在家人外出工作的时段，您若能把自己照顾好，那也是一份有意义的责

任。

既然您知道自己年纪逐渐老大，就应积极长养成熟的判断力与真知、真见；真正成熟的人是不会被表相所困惑的。须知，一时的身体虚弱非永恒不变，它终有一天会得到改善；现在，只要您做个可爱的病人，相信，必定能感动身边亲友主动来帮助您或照顾您。

您要原谅印尼妹的无礼取笑，我们必须接受每一个人都潜藏着被别人取笑的某一些缺陷。试问谁未曾体会过被人取笑的经验？即使再尊贵如王者、总统；圣贤如佛陀、耶稣等都曾面对受人耻笑之责难。凡夫如您我当然更免不了会遭遇被人评论、讥讽的厄运；因此，不要管别人如何对待自己，应把自己的心情照顾好。

您说，您经常持诵《心经》，需明白《心经》大义是要劝化我们放下愚痴与无明，提醒大家勿颠倒梦想，以是为非，以假乱真；当然，由于我们都是凡夫，仍然糊涂，所想和所做的必定还有缺失。

因此，当我们希望别人原谅自己的同时，也要包容别人的过错，及放下对他人的怨恨，一旦我们心中有爱，心即会更平静。恨如同是恶魔，放不下恨者，等如是与魔鬼做朋友；所以，与其跟魔鬼做朋友，不如先做自己的朋友，继而把小爱化为大爱，用宽容的心与大众结善缘？

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞

《南洋商报》16/01/2005