

從「心」出發--《大喇嘛與小老鼠》的聯想

※《大喇嘛與小老鼠》(La petite souris et le grand lama)，現代人心靈寓言圖畫書
作者：黛安娜·芭芭拉 (Diane Barbara)。原出版語言：法文

很久以前，在喜馬拉雅山的雪山腳下，有一位西藏喇嘛在那裡過著平靜地修行生活。有一天當這位喇嘛出門的時候，忽然發現門口躺著一隻凍僵的小老鼠。於是就把它抱進屋子裡，用雙手溫暖它。小老鼠漸漸地甦醒過來，恢復了健康，從此和喇嘛生活在一起。白天到外面曬太陽、玩耍；晚上回到屋子裡躺在溫暖的羊毛毯子上，聽這位慈祥的喇嘛講故事，生活還算愉快。但喇嘛的家裡有一隻貓，雖然貓不傷害它，但它每次見到貓時它都感到非常驚恐害怕。

於是有一天，小老鼠對喇嘛說：「慈悲的修行者，我和你生活在一起感到非常快樂，但是有一件事情我想請求你的幫助。」喇嘛微笑著說：「那是什麼事情呢？」「當我每次看到您家裡的貓的時候，都感到莫名的恐懼。我想請求您，能不能把我變成一隻貓呢？」喇嘛答應了它的要求，把它變成了一隻貓。

小老鼠變成貓以後，以為萬事大吉了，剛一出門，碰到了一隻兇猛的狗。它嚇得連滾帶爬地回到了屋子裡。然後對喇嘛祈求說：「麻煩您能不能把我變成一條狗？」喇嘛答應了它的要求。

變成了狗的小老鼠大搖大擺的走出了家門，突然有一隻老虎經過它的身邊，它嚇得拚命地跑回家裡。很沮喪地對喇嘛說：「請您再把我變成老虎吧。」喇嘛照就答應了它的要求，把它變成了老虎。

可當變成了老虎的小老鼠，一見到在廚房裡的貓，尖叫了一聲驚恐萬狀地跑回到喇嘛的身邊。小老鼠百思不解，困惑地對喇嘛說：「慈悲的喇嘛啊，我為什麼變成了老虎以後，還是害怕貓呢？」喇嘛哈哈大笑了起來，然後對它說：「重要的不在於你有什麼樣的身體和外觀，重要的在於你的心。你的心還是小老鼠的心，怎會不害怕貓呢？」

結示：

(1) 故事中的小老鼠，雖然改變了自己的外表，但是卻沒有改變自己的思想。

小老鼠雖然變成老虎的外表，看起來像老虎，但在小老鼠的心中牠仍然是一隻小老鼠，所以當牠看到貓，就嚇得跑去躲起來。相由心生，境由心造，重要的不在於你有什麼樣的外表，而在於你內心的想法。

所以你若是想要改變你現前的困境，要先改變你的想法。心轉境轉，心境轉變，外在境界才能轉變。倘若你的心還是小老鼠的心，不論你外表如何改變，你的心還是不安，看到貓（境界）現前，還是恐懼。

換句話說，你認為你是什麼，你就是什麼。我們的內心深處認為自己是一個什麼樣的人，那就是我們真正的自己，外表或許騙得了別人，但卻騙不了自己的內心。因此即使我們擁有一切令人稱羨的外在、物質、名利，如果內心像小老鼠一樣膽怯、懦弱、不滿足，就一樣無法感受到外在物質所帶來得快樂。

老喇嘛的神通力可以改變小老鼠的外表，但是改變不了小老鼠的內心，小老鼠過去怕貓的這種習性，老喇嘛不能改變，改變只有一個方法，小老鼠自己的內心改變。也就說，別人無法改變你，能夠要改變你的只有你自己。唯有改變我們的思想，才能真實得到解脫。

(2) 我們會對境界感覺痛苦和不安，是因為我們內心對境界的執念，也就是說一切的苦都是自己所產生的，不是別人給我們的。

小老鼠一直對老喇嘛的家貓感到很懼怕（雖然貓不傷害它，但它每次見到貓時它都感到非常驚恐害怕），因此他希望老喇嘛能夠把他變得比貓還強壯，這樣他就不會再害怕貓了。小老鼠以為老喇嘛把他變成更兇猛威武的動物，這樣就可以解決所有問題的。這隻小老鼠變成的老虎，很滿意自己的威武能夠嚇壞所有人，可是他看見那隻家貓，又趕緊逃回老喇嘛身邊去。

真正讓小老鼠驚恐害怕的，不是貓，因為老喇嘛的家貓根本不會傷害牠，讓牠感到驚恐害怕的是，牠內心認為貓會傷害牠的執念。

我們常常以為是別人在傷害我們，其實是我們自己在傷害自己。如果能夠認知到這一點，心不隨境轉，境就隨我們心轉，所以轉一轉念，生機無限。我們修學佛法不只是一要誦經，是要藉由誦經，如理思維，明白世間的真實相，改變我們的想法，這是修學佛法的妙用。否則雖然我們不斷的做功課，假設我們心態還是活在過去，我們的生命其實無法改變，因為我們的心態沒有改變，我們還是被過去的業力所繫縛。所以如果心念不改，縱使外表做了很大改變，還是無濟於事。由此可知，修學佛法最重要是修心，修心才能得到真實的解脫。

今天以「大喇嘛與小老鼠」的故事，與大眾共同勉勵，希望我們不要活在過去的習氣業力當中，能夠回歸心處，看清楚真實的自我，找到修行的下手處，然後從心出發，重新出發，修福修慧，成就佛道。

