

現在生活衝的壓力。曾經聽過有一大師說過，我們每個人的內心都有一個小孩，總巴望著他人給予照顧、給予關懷。小孩可不是容易搞定的，曾經看過活生生看到大賣場裡，有奶娃為了心愛的玩具，恣情哭倒在地，哇啦哇啦，吵著爸爸媽媽買玩具給他。

多數人長大以後，可能不會再慘兮兮地哭泣，但內心還是常常自覺或不自覺地受傷，或是感到「心凝住了」，有時覺得那真像是捕鼠器攔住小老鼠的感受。

是什麼小老鼠呢？有可能是貪求自己所愛的貪心鼠，瞋恨自己糟糕、瞋恨別人對不起自己的生氣鼠，或是執迷不悟的愚癡鼠、恐懼鼠，自以為了不起的傲慢鼠，還有懷疑自己不夠好、懷疑他人另有目地的疑心鼠……各種鼠輩橫行；而我們的心，則是小小的牢籠，與哪隻小老鼠相應了，便要卡住小老鼠的腿兒不放，在夜深人靜的獨處時分，不免可以聽到「吱吱、吱吱」的小老鼠叫。

無論內心是有個小孩，還是有隻小老鼠，大師總要我們「藉事練心」，培養練心工夫，常常觀照自心、消融自我。想想如果有一天，心不再是小小的牢籠，而可以成為遼闊的原野，寬廣的胸襟無邊無際，不介意龍蛇雜處、牛鬼蛇神，小孩和小老鼠能在草地上玩耍，如此可真是其樂融融。