



僧芽

雙週刊

2011/04/08

第七期

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

您是否常求好心切而給自己和別人壓力呢？其實不論是面對工作、考試或是我們所預定的目標，只要擁有正確的觀念、態度與方法，那麼就可以和壓力說 bye bye 囉！本期《僧芽》蒐集了幾篇文章相信不僅能幫助您減壓，同時也讓我們明白佛法是實用且活活潑潑的，當我們愈將生命融入其中時，也能更能感到其中的諸多好處。



本期主題

跟壓力說再見



聖嚴 師父

我們做事情要有效率，但並不是急著追求效率，面對工作的態度是「要趕不要急」。在可利用的時間之內，衡量自己的能力，能做多少就做多少。以這種心情來處理事情，就不會有太大的負擔，因為著急沒有用，憂慮、擔心、恐懼不僅無濟於事，反而給自己造成更大的壓力。

趕時間時，常會使我們的肌肉和心情緊張，要練習放鬆心情，學習「把生活當成趣味的工作，把工作當做趣味的生

工作自在語

忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」

活」，享受工作、享受生活，感覺這是一件非常愉快的事，在心情上自然會比較放鬆，就不會緊張，也就沒有壓力了。此外，對自我設定的標準太高，也會讓自己感受到壓力，但要學習如何放鬆地面對，踏實地完成。例如，也

常常有人要求我在期限內完成某項工作，但我不會覺得那是壓力，而視為對自我的期許，所以什麼時候做、如何完成，都是我個人的事，是自己可以控制的；我也不擔心是不是做不完，因為擔心是多餘的。就像火車沿著軌道前進，如果以一定的速度前進，一定可以到達目的地，如果突然有輛卡車誤闖平交道，撞上了火車，那麼這是意外，是沒辦法的事。所以事先擔心也沒有用，就因為不擔心，也就能夠事事安心了。

觀念

鬥牛的啟示

面對逆境時該如何自處呢？在《聖嚴法師珍貴的身教》一書中，師父教導我們：

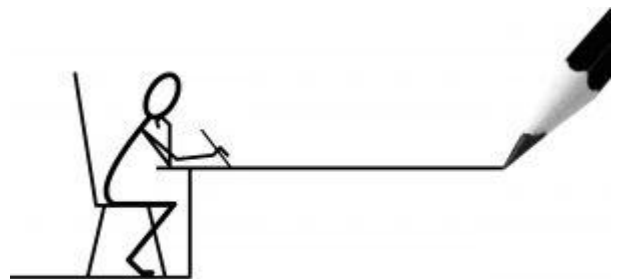
不要盯著逆境看！不要老是覺得逆境現前，像一頭鬥牛一直盯著鬥牛士手中的那塊紅布，拼命衝撞。想想，那塊紅布也只不過是隨鬥牛士動作而起舞的一陣風罷了，那是「空」的。如果有一頭牛出人意表，牠不隨紅布起舞，那命就保住了。因此《心經》、《金剛經》、《六祖壇經》，都教導我們從另一個角度思考，就是把當下放空，至少不會被眼前的遭遇困死。沒有阻礙，就能大步向前，走出新的未來。

如何紓解工作的壓力，重要的是，事前要有計畫，對自我的能力，也要有自知之

明，不要打腫臉充胖子。如果自己的能力不夠，知識學養不足，卻有過高的自我期許，承接無法完成的工作，這就自討苦吃了。譬如說，我很希望做個一百分的法師，但是自己的能力只有六十分，即使盡心盡力去做，結果可能還是不及格，那也沒關係，因為這不是我要不要做的問題，而是我做不到。所以，適宜的自我期許是一件好事，這種壓力會促使我們有更好的表現，但是假使能力不夠，完成不了，也不要強求或自責。

明白了這些道理後，就應該會減少很多壓力。可是人性本來就容易患得患失，就怕失敗、怕趕不上進度、怕明天會發生不可預知的事情，因此沒有安全感，心也無法安定。事實上，在世間，我們不能操控的事情實在太多了，例如，命運往往是無法掌控的，連下一步會發生什麼事都不知道，更不用說明天了。所以，不要為未知的事情擔心，放下妄想和憂心，專注於正在做的事情，只要盡力而為，試著把事情做好，相信一定可以減輕壓力。

如果壓力產生了又該如何呢？這時候應該先把事情擺在一旁，放鬆頭腦及身體，休息一下，否則愈急、愈忙，壓力就愈重。如果碰到事情是沒辦法等、無法放下的，就應該試著改變想法，譬如說，忙得天翻地覆時，可以試著逆向思考：「我從來沒有這麼忙過呢！這倒是一個全新的經驗，挺好玩的，忙得很有意思。」



僅僅是觀念的改變，有時就可以使心情煥然一新，用不同的角度來欣賞工作中的忙碌，其實就可以跟壓力說再見。 摘自《工作好修行：聖嚴法師的 38 則職場智慧》p. 50



您可能會想閱讀的文章：

* [《僧芽》2009 年第七期 〈禪修的人不一樣〉](#)。

* [《僧芽》2005 年第二期 〈修行方法〉](#)。

➤ 樂活修行

少一點得失心



如果一個人求發展的心很強，卻不知道在求發展的過程中，究竟會發生什麼事，無法預先掌控它，於是壓力便會隨之而來。

減少壓力的辦法很簡單，只要少一點得失心，多一點自知之明，然後在確定方向之後，要能全力以赴。

少一分得失心的意思是，不一定非要成功不可，不要有「只許成功不許失敗」的心態。

成功不是僅僅靠個人主觀的意念，或個人主管的努力，就能夠成功的。

不管是哪一方面的成功，都是有外在的、客觀的許多因素相互配合，那就是我們常說的天時、地利、人和。

成功不要驕傲，失敗也不必痛苦，能夠如此，心理就不會有很大的壓力了。

— 摘自智慧掌中書《放下壓力吧！》

➤ 生活錦囊

安眠心法



古代有位高僧曾說：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」頗有深意。但現代人常常忙得吃不定時，更痛苦的是該睡時睡不著。由於許多人有失眠毛病，安眠藥因此很暢銷。請問有何安眠心法？

答：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，也是生活的態度。生活就是修行。提到「禪修」，很多人當它是神祕主義，或者像印度的瑜伽一樣，要盤坐、練氣，收攝身心。其實，禪是不拘形式的，禪就在日常生活中，所以「吃」與「睡」都是修行。



但在忙碌的現代，很多人該吃的時候不吃，忙著開會、聊天、看報告，就算邊看邊吃，也是食不知味。該睡覺的時候又是胡思亂想，還放不下白天的事，擔心明天的事，大腦無法停下來，就算睡著，也睡得不熟，醒來還是非常疲倦。這樣，該吃的時候不好好吃，該睡的時候不好好睡，這就不是修行了。就算填飽了肚子，卻不知道吃進去的是什麼滋味；就算睡在床上，卻是多思多慮，完全得不到放鬆，這覺是白睡了。無法好好睡，是現代用腦工作的白領階級的通病。要擔心、在意、憂慮的事情太多；有人失眠，還有人有憂鬱症。所以，要能睡覺時好好睡覺，必須先找出原因，找出自己憂慮的癥結，解決它，該去看醫師就要去，並且按時服藥。

在修行者來說，睡覺前會把自己放空、放鬆。可以先洗個熱水澡，之後打坐，讓身體肌肉舒緩鬆弛，腦子的運作步調也跟著慢下來，盡量什麼都不要想。上床的時候，練習體驗自己的呼吸，感覺每一次呼氣、每一次吸氣；如果心裡還是七上八下，就可以數息，從一到十，一進一出算一次，一直數到十。大半還不到十，就會睡著了。有人失眠就數羊，一隻羊、兩隻羊……，我建議不如數自己的呼吸；羊跑掉了，就回到自己的呼吸，把身體放鬆。改變睡覺姿勢，也會對改善失眠有幫助。如果是短暫的休息，例如中午午睡，就仰睡；若是夜晚睡眠，就右側睡，不會壓迫到心臟，這樣有助於睡眠品質。

「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，也是生活的態度。《方外看紅塵》p. 0033



➤ 僧大 Q&A

您是否已經發心要出家，但是內心裡還有一些顧慮與疑惑呢？本單元將幫您釐清並建立起就讀僧大及出家的正確觀念與心態……

Q：正確的出家心態應該是怎麼樣子的呢？

A：由一個俗人進入僧團，一切都得重新開始。在俗時的能力、智慧、學問、社會關係、工作經驗，和所有的一切，一時間都得擱下。你好像是剛剛出生的嬰兒，第一次到這世界上來投胎，重新牙牙學語，先在地上慢慢爬，然後方能站起來學習走路。所以，從初出家而到完成一個出家人的標準形象為止，至少要有十年的修學過



出家心態

唯求腳踏實地，做一個本分的出家人，盡心、盡力、盡責來學法、弘法，自度度人。

程，這個階段之中，有重重的波折，來自生理、心理和環境上的衝擊與誘惑，漸漸地才能自主適應。

通常說：「十年樹木，百年樹人。」要造就一個普通的可用之才都不容易，何況是成為人天的師範呢！因此，諸位新出家者，需要以願力來付出耐心、苦心和毅力，不要期待著成為名揚四海的高僧，唯求腳踏實地，做一個本分的出家人，盡心、盡力、盡責來學法、弘法，自度度人。學法是依教奉行，依律而住；弘法是以傳播佛法、紹隆佛種為己任。

—摘自《拈花微笑》



走在雲端上的人

我不知在佛前求了幾百年，
才能有如此殊勝因緣，能在法鼓山依止 師父隨佛出家……

常實

自從圖資館前換上好走的石板路後，我開始喜歡行政大樓與開山觀音間的路上漫步，聽風拂過七如來（雀榕）沙沙的聲音（七寶行樹……出微妙音，譬如百千種樂同時俱作）。由此望向金山平原，有一種走在雲端，往下望著人間的感覺，再加上風吹起長衫飄飄，真有如天人一般。

有時我會順道去拜訪開山觀音，聽著觀音座下，傳出陣陣低沉的蛙鳴，或不知名的鳥，稱念台語版的觀世音菩薩聖號。如誦經般的鳴叫聲或聖號聲，都令我更加攝心繞佛，同時洗滌心中的塵勞。此時，心裡輕輕鬆鬆的，沒有任何負擔，只有當下那一顆被開山觀音所看護著，安定且溫暖的心。

周日到大寮出坡，最大的福利，是在第一齋堂欣賞變化萬千的雲海、霞光、日出。看著橘紅色的太陽，從雲海中躍出；感覺橘紅色的陽光，暖暖地撒在身上。原來信眾們在水陸時所津津樂道的祥雲，是每天都有的！

去倒廚餘、垃圾時，望向對面即是藥師古佛。每每經過，我一定會花個兩、三分鐘望著祂。如此，總能安定我的心。休息時間，繞到祈願觀音殿禮拜，則令我心開意解，生起歡喜心。若是能在水池前，望著風所吹動的一陣陣水波打坐，那真會是無比幸福的！



生活作務在大殿出坡的福利，則是能欣賞到經玻璃折射的陽光，印在地面上的彩虹（可以用手掬彩虹呢！）。莊嚴的大殿，總有股攝受人心的力量。曾在觀音菩薩誕的早課，唱誦讚觀音偈時，當唱到「光照壇場」這一句，正好一道陽光穿過大門，照射在大殿上，灑落在我身上，激發出無比的宗教情操。

在法鼓山上，處處都是法、處處得見佛菩薩。因此，時時可以用上〈毘尼日用〉的偈子：「若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。」前一陣子，在四樓副殿看 師父墨寶展。其中的一幅《華嚴經·無量壽品》中說，佛為了令眾生對佛產生憶念希有，而以種種神通力，令眾生見不到佛。而在今日這感官的世界， 師父慈悲地以種種方便力，讓我們處處得見佛，時時得聞法！



我不知在佛前求了幾百年，才能有如此殊勝因緣，能在法鼓山依止 師父隨佛出家。感恩佛陀、感恩師父、感恩一切眾緣和合，更感恩自己將此身心奉塵刹！ — 摘自《文苑》