



壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。52/108 自在語 | 聖嚴法師
Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us

52/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



Theme
你可以微笑

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
工作好修行

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
修行手札

你可以微笑

聖嚴 師父

佛告文殊師利：吾以佛眼觀（此雲集海會之大眾數）根據一份調查報告指出，台灣地區的人民非常容易生氣，百分之五十的人每天都會生氣，百分之六十的人每個星期都會生氣，而他們最常生氣的對象就是自己的家人。

生氣的原因很多，有的是身體上的問題，有的是觀念上的問題，有的是氣候、環境的關係，甚至是他人帶來的煩惱。由此可知，生氣的因素不一定完全由自己控制，也不一定是自己修養不好。



既然生氣不是解決問題的根本方法，反而會讓事情變得更糟，那麼學習控制自己的心理狀態，便是生活中必要的情緒管理。

從佛法的觀點來看，可以試著從兩方面來改善：一是觀念的調整，另一是方法的輔助。所謂觀念的調整，是以「因緣觀」來觀照自己。

透過觀照來覺知：生氣的對象不一定是值得生氣的，生氣的事不一定是需要生氣的，解決問題也不一定非生氣不可，生氣通常只會讓情況更糟。

如果能夠明白，讓你生氣的人與事都不過是因緣假合，並不會永遠存在，你就不會再生氣了。



（釋常鐸攝）

在方法方面，當你感覺到快要生氣時，可以立刻將注意力轉移到鼻孔的呼吸，感覺、體驗、享受自己的呼吸，漸漸地，心情就會平靜下來，不再那麼氣憤。你也可以試著這樣想：「可能是對方有意要惹我生氣，希望我發脾氣讓自己痛苦，所以千萬不要上當。」既然不願上當，就要一笑置之，這樣就不會氣壞自己。

文 摘自——《從心溝通》

競爭與較量大不同

一般人所瞭解的競爭，就是要把別人擁有而自己沒有的東西搶奪過來，讓它變成自己的，但這是「動物性的競爭」。人類的競爭應該是：如果自己沒有，就要另外想合理的辦法擁有，而不是去搶奪別人的努力成果；非但如此，還要設法讓大家都能享有，甚至擁有更好的東西。

這是一種積極的菩薩精神，優於一般所謂的「競爭」心態，可以稱為「良性競爭」，是一種合理、公開、公平的競爭。競爭的目的，不是為了要讓自己成功而打倒他人，而是他人做得不夠好的地方，自己要做得更好，還要比他人做更多的貢獻。

佛法並不反對良性競爭，但是佛教徒的人生態度，常被人誤解是消極的，就連一些佛教徒本身也有這種錯誤的觀念。有位母親因為兒子很懶惰，不喜歡讀書求上進，天天打電動玩具，就責罵他說：「你真是沒出息，像你這麼懶散，我要把你送去寺裡當和尚！」她的兒子聽了之後，還真的跑到我們寺裡來，他以為當了和尚就可以整天無所事事，並認為不想讀書、不想做事，只想玩耍的人，最適合做和尚了。

其實，像我這樣的和尚是忙得不得了，從小到現在每天都在忙，我不是忙著搶別人的錢、搶別人的名位，非但不搶，我還要使他人變得有錢、有名、有地位，也要使人們更有學問，能夠得到幸福。這不是為自己爭取，而是為大家奉獻，但同樣都需要努力、需要付出代價。

最初，我並沒有想到要出名，也沒想到要在大眾媒體上說法廣為人知，但是因為努力的結果，地位自然來到，名氣自然出現，許多利益也隨之而來。但我不會獨占利益，會再把它分享出去，就像滾雪球一樣愈滾愈大。利益不是我一個人私有，而是變成大家的，這才是競爭的真義。在許多佛經中，例如《法華經》、《地藏經》、《金剛經》裡，都曾出現過「較量」的觀念。較量的意思就是：做這件事比那件事好、這個功德比那個功德大、這樣的身分比那樣的身分更好。

推究起來，這就是競爭，但不是與他人爭戰，而是自己與自己競爭。這樣做不是為了凸顯自己，也不需要和他人打得頭破血流，而是一種力量的發揮；這種競爭不僅使社會大眾得到利益，同時也是一種自我的陶冶與訓練，可以幫助自己成長得更快速、更健康、也更健全。

在佛教裡，這種與自我的競爭稱為「精進」，是永遠努力不懈怠，要以自己的力量來生產、製造，以取得更多對他人有益的資源。所以，不要誤會競爭就是自私的，也不要誤解競爭就是搶奪、鬥爭、詐騙，否則，非但對自己無益，對他人來講也有傷慈悲，我們應該要做良性的競爭，為爭取大眾的福祉而精進努力。



工作好修行

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化





最後，我想勉勵各位，希望諸位要有自律的能力。「自律」是什麼意思？是自己約束自己、自己管理自己，不要讓法師來管你們。當法師來管你們的時候，那表示已經很差了，所以最好是自己管理自己。

我們有生活的規約，新生訓練這幾天，也會訓練你們怎麼生活，你們要用心地學習。希望你們能自律自治，除非必要，我們的班導師不會來跟你們囉唆，但是班導師會帶你們一段時間，指導你們如何生活、如何運作。在威儀方面，因為你們是在家人，還不知道如何像一個出家人，還是要法師們給你們引導、指導。在你們進入常態之後，便以自治為原則。

另外，請你們要知道自己有習氣，肯定自己有習氣。這個習氣叫做什麼？叫做俗氣。俗人的想法、俗人的動作，是習氣。有的是性格上的習氣，有的是外表上、動作上的習氣，請你們把那些習氣全部放下。也許有人會說：「我已經學佛幾十年了，雖然沒有出家，但是出家人我已經看多了，出家人什麼樣子、怎麼生活，我完全清楚。」請你們不要說這樣的話。你從外邊看，和到裡面參與成為一個出家人，是不一樣的。



自己管理自己



(釋常鐸攝)



修行手札

至道

對於修行，

我依舊落於太多的名言概念。

沉默不代表安定。

當下的心，是清透的嗎？是穩健有力的嗎？可以問問自己。

到底在日常生活的應對進退之中，怎樣維繫方法而不掉失？禪修老師說，不是封閉六根，也不用給自己結界，就是去體驗。

我問：「是心裡不再對外境罣礙的那種『放下』嗎？還是一種身體上的放鬆，讓肌肉不要因為心緊繃而緊繃，連帶讓心平靜的那種『放下』？」法師的微笑僵了二秒，才緩慢地開啟兩排整齊的牙齒，平實地回答：「就是去體驗。」
對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

思心所，意思是說：「驅使身口行為的

一種心念。」聖嚴師父則解釋為：「心對境的回應。」天臺學的法師出了這麼一個有意思的功課，就是每天記錄它。

我在想，是不是可以讓這功課，跟我最近發現的持咒心要合併操作，讓思心所，慢慢相應於空正見？試著讓蹦出來的念頭，連結回性空的緣起，觀每個因緣的生滅。

能不能讓所遇到的境界，實體而有感的現象，回歸到一個與我沒有利害關係的場域去，而方法始終存在？讓我嘴邊上的、手邊事情上的、看到的、觸到的……，都是所持誦的陀羅尼。

試試吧，繫著方法的心，也是可以很輕揚的。

文摘自《法鼓文苑第七期 P. 73》



聖嚴法師開示



幫心解毒

現代人的精神困擾很多，常需求助精神醫生。可是，一時間雖能得到一些安慰，問題看起來好像解決了，但過不久，問題還是會繼續發生。最根本的解決之道，還是要靠自己練習調心的方法。

身體有負擔，就會肌肉緊張、神經緊張；心理有負擔，就有憂慮、恐懼等等「煩惱心」。有煩惱心時，表示心已經中了情緒的毒，會讓人非常困擾，所以要用方法，讓我們的心不和這些煩惱的情緒相應，可以靠念佛、數息、禪坐，或是將注意力放在自己正在進行的動作上，都是好方法。這些方法都能減輕頭腦的負擔，讓我們的心理狀態恢復平衡。當心理恢復平衡，就不會常常對人事不滿，而能健康開朗。

--文摘自《只要文明不要病》

◀ 2017/2 ▶

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

■ Events

近期活動訊息 >>

2/8-18 生命自覺營

詳細訊息請見官方網站