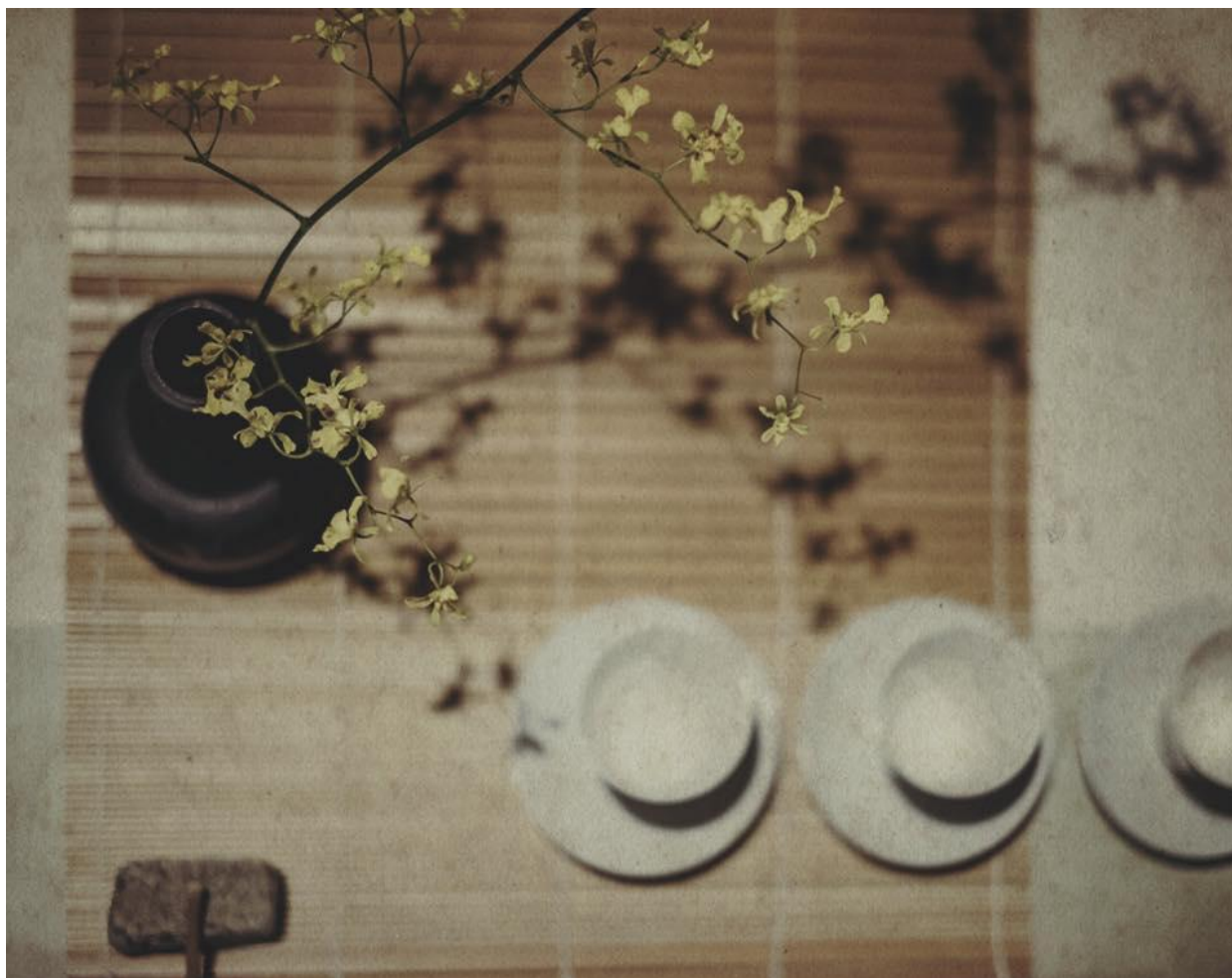




生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。55/108 自在語 | 聖嚴法師

The meaning of life lies in serving ; the value of life in giving..

55/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



Theme

面對問題才能走出憂鬱

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

學佛群疑

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

僧大四年

面對問題才能走出憂鬱

聖嚴 師父

常常聽到很多人說壓力太大，不知道如何紓解，而憂鬱症的問題，更是困擾著許許多多的現代人；據說，今日台灣已有上百萬的憂鬱症病患。憂鬱的產生，有的是求好、求完美，怕失敗、怕做得不好；有的是無法面對未來的「不確定性」，對於天災、人禍、經濟、政局、家庭、工作等種種因素，不清楚將來會如何變化，所以憂慮恐慌。過份的憂慮恐慌就會導致「憂鬱」，因為憂鬱而迷茫，更不知如何去面對排山倒海似的種種狀況。

今日台灣的人心，由於長期生活在缺乏危機意識的環境之中，一旦出現危急的狀況，就不知如何處理，無形中也成為憂鬱症的誘發因素。因此「居安思危」便顯得格外重要，平日就應該有準備，當險惡的狀況來臨時，才不會慌了手腳，才不會無力面對。

例如，十多年前，我曾經見過一位營建公司的老闆，他因為怕鈔票有很多細菌，所以不敢用手摸鈔票；如果要數錢時，就用夾子一張張數，或請助理來幫忙。這位一直恐懼鈔票有細菌，擔心摸了會中毒的老闆，他最後死去的原因竟然僅是因為一場小病。那是由於他過份恐懼、憂慮，不願碰觸可能有細菌的東西，長期下來，造成他的體內缺乏一般人所應該有的免疫力，使得他的抵抗能力極差，反而更容易受到有毒病菌的感染。

過份的焦慮、憂鬱，而不知如何面對現實的壓力，會使得所面臨的狀況變得更加嚴重複雜。但是，對於還沒有發生的麻煩事，也不要太恐慌，很多人經常莫名其妙地擔憂下一個問題的發生，或是掛心已經發生過的問題，會不會持續再發生。例如大地震之後，就怕不知何時會再來一次，結果這也擔心、那也擔心，讓自己陷入永無止境的憂慮中，這些都是杞人

憂天。世間事物，本是無常，本來多變，平時要有應變的準備，臨事只要因應得當，問題便能迎刃而解。

如何避免憂鬱、走出恐慌呢？我提供四句祕訣——「面對它、接受它、處理它、放下它」。也就是說，當問題發生、狀況出現時，不能逃避，不能視而不見，要積極運用我們的資源與智慧來處理。如此，原本遇到不好的狀況，就有可能變好；在盡力處理過後，不



論結果如何，都不要老是掛在心上，要能夠放下它，而且凡事盡心盡力就好，不必要求自己完成不可能完成的任務。壓力其實都是自己給的。過度的擔心及憂慮，均無法改變事實，唯有積極面對問題，運用智慧處理問題，才能克服困難、解除壓力。 文摘自——《從心溝通》

信仰佛教一定要皈依三寶嗎？

信仰佛教和鬼神崇拜的民間信仰很不相同，信仰佛教必須三寶具足。所謂三寶指的是佛、法、僧；所以稱為寶，是取之不盡，用之不竭，一旦接受，永遠常隨，水火不能毀，盜賊不能奪，受用無盡，非世間諸寶所能比。

佛寶是指已修行而至福德、智慧圓滿究竟的人。任何眾生都有成佛的可能，所以，過去、未來、現在的三世十方諸佛，都是我們皈依的對象。但在我們這個世界的歷史人物之中，成佛的尚只有釋迦牟尼一人。

所謂法寶是指修行成佛的方法和道理，而我們所知的法寶是釋迦牟尼所說的，因此稱他為「本師釋迦牟尼佛」。現在所見的法寶是指經、律、論的三藏教典以及祖師們的註解、語錄，是指導我們如何修行而且必須修行的依準。

所謂僧寶是指正在修學佛法，並且協助他人修學佛法，護持眾生修學佛法的人，是包括菩薩、羅漢以及凡夫僧尼。可是聖僧的菩薩與羅漢，凡夫見到也不認識；凡夫所接觸的，多半是凡夫僧，因此，以人間的比丘、比丘尼為僧寶的中心。

僧寶是老師，法寶是教材，佛寶是發明及發現教材的過來人。唯有三寶齊備，才是完整的佛教；否則僅信三寶之中的佛寶，那和盲目地迷信神鬼無異；僅信三寶中的法寶，則和一般的學者研究學問無異；僅信僧寶，則和普通人認乾爹、拜乾娘相似，那就不是佛教。

所以皈依三寶，相當於學生到學校註冊，是信佛學佛的開始。唯有註冊之後，有了學籍，自己才承認是學校的學生，學校也接受你的上課；學生上課是義務，學校授課是責任。所以，皈依的儀式非常重要；又像夫婦結婚，官員就職，黨員入黨，都要經過宣誓和監誓等的行為，這表示慎重和肯定。

如果不經過皈依三寶的儀式，當然也可以學佛，佛教不會把未皈依三寶的人指為魔鬼；但是未經皈依三寶儀式的人，在心理上，必定有所推託、躊躇、遲疑，遇到緊要關頭，他們會說：「我還不是佛教徒，我還不需要遵照佛教的戒律來做。」比如：懈怠、放逸、邪淫、妄語、順手牽羊等的惡業和惡習，他們會原諒自己，更不會防範於未然。如果皈依三寶後，自己會作自我的約束、警惕和警策，也會受到同修及師僧等善知識的鼓勵、督促、規勸，所以，在人格的昇華，道心的增長，修持的努力等各方面都會進入正軌和常軌。

請讀者不要以為皈依不重要，或者誤會尚未懂得佛法和修持，就不夠資格皈依三寶。其實正因為你尚未修行，不會修行，不懂佛法，而已經知道佛法可信、可學，那就應該趕快先來皈依三寶。認為自己尚不足以做一個佛教徒的人，更需要現在皈依；皈依之後，不論在心態、生活、習慣等方面，都有善友、諸佛菩薩、護法龍天來協助你、加持你，所以意志力薄弱，信心不足的人皈依三寶，就會增強你的意志，增加你的信心。



學佛群疑(大字版)

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

學佛群疑

「大字版」

聖嚴法師 著

法鼓文化出版
ISBN 957-03-0000-0
定價：新台幣 120 元

諸位可能不知道自己是一身習氣，因為從小你的觀念、想法、做法就習慣這樣，所以會自以為沒有問題。但就佛法來說，那是「顛倒」。有時徒弟們發生衝突來找我，雙方都認為自己有理；事實上，沒有理是不會衝突的，就是因為雙方都覺得有理，才會互不相讓。所以，出家人不講理，要用智慧，有智慧才不會起煩惱。

我們是來出家的，本來就一無所求，社會上的名、利、地位，還有親情、友情，什麼都放下了，把我們的身心完全奉獻給三寶，上求佛道、下度眾生。這樣還有什麼好吵的？還有什麼過不去的？所以，你們要清楚自己的習氣還是很重。

如果老是要講「理」，那會煩惱不盡、煩惱不已。我們要用慈悲、用智慧，而不是用情、用理。如果能用慈悲、智慧，大家就能和樂共處。反之，如果一定要講「我有理」，那誰沒有理呢？結果就是大家一起痛苦，所以一定要用慈悲、用智慧。

不講「情」的原因，是因為很容易變成情緒或是私情，那會很麻煩。出家人要講慈悲、智慧。慈悲是保護、幫助，沒有條件的給予，其中沒有佔有、自我中心，也沒有想要求得回饋的心。相反的，感情是彼此互相牽制的，譬如閩南語稱太太是「牽手」，就是兩個人牽連在一起。

另外，要出家就要有楚霸王破釜沉舟、背水一戰的決心，不要還為自己留下一個尾巴，或者是背了一個包袱來出家；就像弘一大師，他一旦決定出家，就什麼東西都不要了，意志非常堅決。所以說：「出家乃大丈夫事，非將相所能為。」因為將軍宰相雖能為國捐軀，但是功名利祿——捨不得的東西太多了。而我們出家人，就要像一個大丈夫；就如「荊軻刺秦王」的故事中，荊軻於出發之前所說的：「風蕭蕭兮，易水寒。壯士一去兮，不復還。」如果壯士一去，還想要有退路，那就不算是大丈夫了。諸位你們要做大丈夫，不論男眾、女眾都是一樣。



將身心獻給三寶



（講於二〇〇三年三月七日僧伽大學

「創辦人時間」）

（釋常韶攝）



僧大四年

演 香

第一年

滿懷初心進僧大

道場成為我的家

萬事學習要從頭

熟要轉生生轉熟

第二年

審核通過要落髮

三人離開六留下

出家難得絕不假

能夠出家福報大

第三年

輪當組長學領眾

忙功課又辦活動

受大戒我最感動

誓願不忘最初衷

第四年

僧大四年好充實

畢業在即快領執

不管是任何執事

只要為三寶做事

文摘自《法鼓文苑第七期 P. 73》



日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	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	29	30	31	1

聖嚴法師開示



每天都有安靜的時刻

如果要想身體健康，必須要有適度的運動；可是心理的健康剛好相反，必須要有適當的安靜。身體最好每天都有運動的時間，心靈則最好每天都有安靜的時刻；通常，人們可能每天有運動的習慣，卻很少有讓心靈安靜一段時間的習慣。

禪的心理治療，即是為人安心的方法，其中包括兩項：一是放鬆身心；二是放下心理的牽掛。這些方法需要練習，如果僅是知道而不去練習，那是沒有用的。但是，這種放鬆和放下也只是暫時的，不是永久的，因為一次放下不等於永遠放下。一般人是從暫時的放下開始，然後才能永久的放下；也就是說永久的放下，是從暫時的放下開始。我們可以在一天中找出幾個時段，或者當知道自己心裡發生問題的時候，就用放鬆身心的方法來幫助自己紓解壓力。

——文摘自《只要文明不要病》

■ Events

近期活動訊息 >>

3/12 招生說明會

[歡迎線上報名](#)

[詳細訊息請見官方網站](#)