



所謂宗教師，必須懂得修行的觀念、修行的方法，
除了自己依教奉行之外，
還能引導其他的人、帶動其他的人
來接受佛法的智慧，
用佛法來幫助自己、幫助別人。



本期主題



Theme

禪修與緊張的現代生活

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

紓 壓 禪

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

跳 離 慣 性

禪修與緊張的現代生活 - 放鬆身心，體驗感受

■ 聖嚴 師父

現代人的生活，無時無刻、無方無處，不是在緊張中度過。不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至到海灘游泳、山上度假，都是緊緊張張的。

最近我去了一趟羅馬，吃午飯時由於要趕時間，必須在半小時內，進出餐廳、點菜、吃飯，可是等飯菜都到齊之後，時間已所剩無幾，只得草草了事將食物往嘴裡塞，那已經不是在咀嚼、欣賞、品味，而是將食物囫圇吞下肚子裡去。

現代社會中，需要看心理醫生的人越來越多，主要原因就是使人緊張的情況太多了。例如：家族間的關係，輕鬆的時間少，緊張的時間多；在工作場合、社交場合，與人相處的關係也是輕鬆的時候少，緊張的時候多；即使在休閒活動、出外旅行時，隨時隨地都會讓人擔心安全沒有保障，害怕可能被喝醉酒的人駕車撞上，擔心一個不小心皮包可能會被人搶走了。舉凡人與自然、人與社會、人與家族，乃至人與自己身心狀況的不平衡，都會造成身心的緊張，輕者覺得無奈無助，重者變成焦慮恐懼，躁鬱症的精神病現象，便很普遍地發生了。

容易緊張的人很可憐，可是偏偏我們多數的人只要事情稍多，時間較少，或者工作較重而又所知不多時，就會開始緊張了。如果是有精神病傾向的人，更難放鬆他們的身心，不論白天或夜間，可能都是緊繃著的，嚴重者必須靠鎮靜劑來幫助精神暫時得到舒緩。

因此從禪修的立場來看，只要在平常生活中發現有緊張狀況時，便應隨時將頭腦放鬆、肌肉放鬆；假如無法放鬆身心，也可以轉而將自己放在客觀的立場，體驗身體的情況，感受心念的狀況，也可達到放鬆的目的。





紓壓禪：上班族 40

則紓壓指引

作者：聖嚴法師；法鼓文化編輯部選編

出版社：法鼓文化



別再自己逼自己！

曾經有人問我：「師父，我看了很多有關積極人生觀的書，希望能鼓勵自己不斷地努力。可是，看多了以後，反而覺得壓力沉重，因為這些書都說你要這樣、要那樣，才算積極。所以當我做不到的時候，就覺得自己很不應該。」

其實，寫這種書、做這種演講的人，他們的確是讀了很多書，收集了很多資料，並且經過他個人的觀察、思考，才提出積極人生的理論，研究出很多如何過積極人生的方法。但是他們是不是能做到像自己所說的那樣積極呢？或許他們自己也會積極得很辛苦。

這不是說積極人生不好，而是像他們書中或演講中所說的那麼美好的積極，實際上是做不到的。按照他們的說法，積極就是要給自己訂定目標，並且督促自己一定要在規定的時間內完成進度、達成目標，否則就是失敗，就表示人生不圓滿。

像這樣的積極真是很苦的一件事，不斷趕著自己、逼著自己一定要達成什麼樣的目標，看起來好像非常有活力、有朝氣、很美好；事實上，這樣的人生充滿了壓力，一定非常痛苦。也難怪有一些專門在講積極人生的專家學者們，當他們有機會跟我談話的時候，往往也希望從我這裡找到紓解心理壓力的方法。

◎給自己迴旋和緩衝的空間

給自己一個目標本來是件好事，可是，如果沒有預留緩衝和迴旋的餘地，即使是自己心甘情願去做的事，到最後也會因為沒有喘息的機會，而覺得無奈；而且一旦成為無法承受的壓力時，再喜歡的事都會變成一種苦難，甚至是災難。想想看，我們這個人生已經夠苦了，實在不需要再製造不必要的苦難讓自己來承受。

因此，無論如何都要給自己迴旋和緩衝的空間。不把自己逼到痛苦的地步，這樣的積極才合理。合理的積極還要跟自己的能力相符，做自己能做而且喜歡做的事，由於駕輕就熟和滿足了興趣，自然很容易積極，而且可以勝任愉快。

◎愛你所做的工作

可是並不是每一個人都有這種機會，大部分的人往往是學非所用，自己所做的和所學的、希望的、喜歡的、有興趣的事不一樣，興趣常常只能當作副業，而不能成為職業。有一句話說：「做你所愛的，如果不能的話，那就愛你所做的。」能夠做你有興趣的事，是有福氣的人，但如果不能的話，也要嘗試接受你所做的事，慢慢培養出興趣。能讓本來沒有興趣的變成有興趣，就是一種積極。

（選自《找回自己》）

跳離慣性



面臨不如預期的事情時，可以在觀念上先把這種狀況，

當成必然要發生的來接受，而不要浪費能量在抗拒上，

同時也藉此機會辨識自己的貪、瞋，

及隱藏在其中的「我」。

■哪涼

學期結束後即將領執，回顧在僧大的規律生活及課程學習，對學佛尚淺且剛出家的自己在穩定身心及建立知見上均有很大幫助。一想到領執後要開始適應全新的人事，同時也面對義工、信眾，不免擔憂自己還沒準備好！同時對於未來領執後該如何再學習也充滿問號，內心因此生起對未知的不安感。

反省對領執的擔憂

初步探討自己的問題是：因為對於僧大生活及學習模式已然習慣，且對於領執狀況的不清楚，因此產生了許多臆測。在閱讀《聖嚴說禪》書中的一則公案「寒殺閻梨·熱殺閻梨」後，看到更進一步的問題：

有和尚問洞山良价禪師：「寒暑來時，要躲到那裡？」禪師回答：「何不躲到沒有寒暑的地方呢？」和尚又問：「哪裡是沒有寒暑的地方？」禪師答：「就是冷起來冷死你這和尚，熱起來熱死你這和尚的地方。」

師父解釋說：很多人都希望逃避麻煩和推卸責任，希望找個稱心如意的洞天福地，不需負擔責任，也不需面對問題的考驗。但我們不斷要面對種種責任和考驗，身心也自然會有種種苦惱。當好逸惡勞、貪生怕死的「我」還在的話，總是逃不掉苦樂、生死之苦。只要把「我」去除了，就是最好的地方和方法。

這讓我反省到對於領執的擔憂，是否顯示自己不想跳出舒適圈的習性。過去在家時，對於已然習慣的工作，就會希望不要有太多變化，最好能依往例來處理即可，所以一旦遇到難以預期的狀況時就會感到焦慮。也許自己就如師父所說，是在求個沒有嚴寒、酷暑；不需負擔責任、面對考驗的情境。如果自己出家修行是如此的話，那心態上是有問題的，因為生活上的考驗是必然的，但自己卻要慣性地提取舒服，而逃避考驗，這樣不僅無法解決問題，想解脫煩惱恐怕也是不可能。

面對自己的不喜歡

依此公案的說法，要處理這些問題的根本方法，是要消除好逸惡勞、貪生怕死的「我」，但要怎麼做呢？想起了純因法師分享的觀念：可以朝自己不喜歡的方向去嘗試看看。

一般人都只做自己喜歡的事，對於我們不喜歡某樣事物、某種行為，大概不會去做，但貪跟憎是一體的兩面，我們不喜歡「某一種」，就表示喜歡「相反的另一種」，所以去面對、挑戰自己不喜歡的，會更了解自己貪的什麼。純因法師也說明：憎通常比較明顯，貪則是比較微細，通常我們都貪得很舒服（如：日子過得很好、東西好吃……），所以不易覺察自己的貪，但當看到自己憎的部分時，就可知道背後還有貪。例如：

一、我們很不喜歡被人家管，背後就是我們貪「不被人管」。平時也許不察覺自己所貪的，但是別人在管我們，而感到不舒服時就看得到了。我們也可以適度練習管管別人，體驗那樣的感覺，也許可以放下自己的貪。

二、如果一直覺得修行不應該睡太多，睡過頭就會怪罪自己，則偶爾可以嘗試多睡一點，也許去試過才會知道感覺如何，並更了解自己的需要，而不只是活在概念中。

接受必然要來的發生

如果對某種現象不喜歡，但不去改變，也只是停留在那個狀態中。又如果只是口頭上講一講：修行不要「不喜歡」，力量不會大，要真的從身體力行去嘗試，去碰觸一下你不喜歡的，力量才會出來，兩方面都嘗試過，會比較清楚自己貪的是什麼。當然在嘗試時也要把握住：不傷害自己、不傷害他人的原則，重點是為了更實際體驗自己的貪、瞋，並進一步看清「我」、放下「我」。

戴良義老師也曾經分享，他有時會把自己投入自己不喜歡的未知挑戰中，例如：

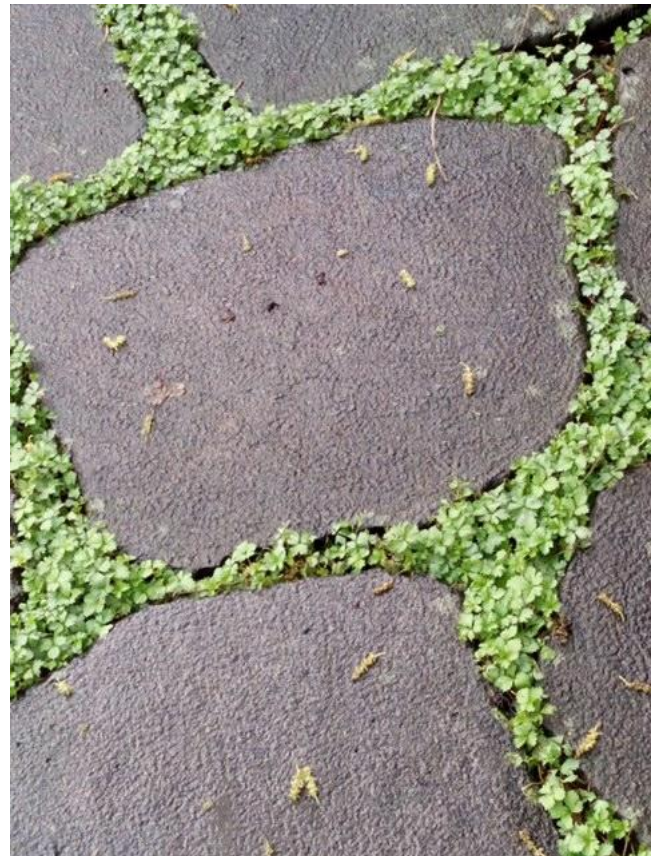
在課程中開放時間讓學生提問，一則面對無法預期的問題時，看看自己如何反應？或是自己是否會維護什麼？一則如果學生都未提問時，自己又如何面對尷尬的情境。這都是我們可以面對挑戰及看待困境的一種正向態度。

在前述公案中，和尚問：「哪裡是沒有寒暑的地方？」禪師並未告訴他：沒有這樣的地方。反而是回答他：就是「冷死你」和「熱死你」的地方，也許就顯示了要積極去面對不喜歡的情境，並從中超越的義涵。

因此，再次回頭看待領執或是出家修行這件事，在面臨不如預期的事情時，我可以在觀念上先把這種狀況，當成必然要發生的來接受，而不要浪費能量在抗拒上，同時也藉此機會辨識自己的貪、瞋，及隱藏在其中的「我」。

接受它就等於把問題解決了；如果逃避它，問題永遠解決不了。

本文摘自《法鼓文苑第七期 P67》



雖辭親出家，仍會盡孝道與責任照顧家人，並非棄而不顧，許多父母認為子女出家，比往生還令人難以接受。他們寧可接受自己的兒女往生，也不願意讓兒女出家。因為如果子女往生，至少不用再為他們操心，不會再有什麼牽掛；可是子女出了家，變成孤苦伶仃、無人照顧，最後還是得為子女掛心一輩子。一般人可能有這樣錯誤的想法。

其實，出家人既然離開俗家，對俗家的財產不會存有非分之想，但不會像在家人一樣，想要爭父母的錢財而讓父母操心，反而還會照顧父母、親人。父母健康，能夠照顧自己是最好，否則有俗家的兄弟姊妹能夠照顧父母也很好。可是如果俗家沒有人可以照顧，父母沒有人依靠的時候，我們出家人是最可以依靠的。出家人除了自



【雖辭親出家，仍會盡孝道與責任照顧家人】

己以外，還有信徒、弟子，可以一起來照顧年老、生病的親人和父母，我們會盡兒女應盡的孝道與責任。

出家人因為出家了，對於男女愛情、父母親情，還有與子女之間的親情等俗情，全部都擺下，沒有牽掛，也沒有期待。我們不會期待父母給我們什麼、期待親人給我們什麼，因為出家就是將自己奉獻給三寶、奉獻給眾生，出家後三寶會照顧我們，僧團會照顧我們，一切眾生需要我們，就會照顧我們。

譬如我現在老了，沒有親人照顧，但是只要自己有道心，就用不著擔心。我在日本的一位老師曾勉勵我說：「衣食之中無道心，道心之中有衣食。」我們出家人只要能修行，就不怕沒衣食。靠修行讓自我中心的心少一些，讓奉獻的心多一些，這就是道心。



為什麼獨獨讓我受苦

人因為對環境、他人、自己不滿意，才會心生怨恨，覺得不公平，而心理不平衡就有怨，於是開始「怨天尤人」，埋怨這個世界為什麼對自己這麼不公平，獨獨讓我來受苦，發生這樣不幸的事件，為什麼不發生在別人身上呢？

自艾自憐地抱怨，認為：「老天不長眼。自己明明沒做壞事，反倒是很多人做壞事、說壞話，卻還是活得好端端，真是『好人不長命，禍害遺千年』！」

西方有句諺語說，當你怨恨一個人的時候，你就成為他的奴隸。當你不停怨恨政府不好、環境不好、朋友不好，樣樣都不好的時候，其實是自己造成自己的不幸，因為世界上不可能人人是壞人，也不會事事都是壞事，問題是出在自己看待事物的角度，需要再做調整。

——本文摘自《如何化解仇恨》

◀ 2016/4 ▶

日	一	二	三	四	五	六
27	28	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	29	30

■ Events

活動訊息 >>

4/1 招生考試

詳細訊息請見官方網站

歡迎下載招生簡章

[\[線上報名\]](#)



不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、用佛號、用祈禱，來化解情緒。

84/108 自在語 | 聖嚴法師

Don't control emotions by suppressing them ; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

84/108 adages of wisdom | Master Sheng

(林文山攝)