

貧僧有話要說二十五說



《我是一個垃圾桶》心得分享

趙永祥 博士

南華大學財務管理研究所

主講：嘉義圓福寺住持覺禹法師

地點：佛光山 福慧家園

日期：2015年11月15日



何謂煩惱？

煩：煩躁 → 惱：惱怒

煩躁若未處理好，將變成惱怒

煩惱未處理好會變成體內垃圾



煩惱產生的原因與對治之道

煩惱產生的原因

由於心念作不了主，心隨境轉，讓外境控制了我們的喜怒哀樂。

對治之道

只要常常訓練這念心，保持清淨，不隨便起心動念，提升覺察、覺照力，定力日久功深，面對是非、順逆境界自然能忍心不動。

以「不變之心境」對治「多變之環境」



貳、公案解析/處理垃圾之體悟

垃圾來了，最有效對治的方法——「有佛法就有辦法」，大師對於別人丟來的煩惱垃圾，其處理方法就是在自己心中設立一個焚化爐。此一概念對我有相當重要的啟示：日後只要當煩惱垃圾來到，我就立刻把它焚化，讓這許多煩惱垃圾不要存在心上。

此篇文章讓我聯想到大師曾提倡「懂得放下」之道，唯有放下才能「提起」，此一觀念就好像你出外旅行，要有一個皮箱，要用之時當然要提起；而當不用時，你背著皮箱繼續行走也無必要。



貳、處理垃圾之體悟(續2)

垃圾桶裡的垃圾要能懂得焚化，而無預期所出現的一些人生變化球也要懂得接招。

個人過去的處事經驗，如何對治垃圾提出分享：

「在處理世間法的諸多問題或垃圾，並不需要有多大本領，只要心存慈悲並且能為別人設想就可以化繁就簡，願意自我吃虧，不去計較與比較，最後就沒有解決不了的垃圾問題。」

只要甘願承擔，並抱持助人為快樂之本，既使垃圾在身，又有什麼好怨嘆與抱怨？



參、面對學生時，如何為學生排憂解難？ 如何不被學生的情緒所牽動？（與談主題）

學生常見六大問題

1. 感情困擾
2. 交友爭執
3. 成績計較
4. 父母失和影響情緒
5. 不知未來人生目標
6. 沈迷網路與電玩



參、面對學生時，如何為學生排憂解難？ 如何不被學生的情緒所牽動？（與談主題續2）

一、「看人是非己先非」

如果用負面的想法看事情，第一個受傷害的是自己而不是別人。如果將對方的不是當成自己的不是，等於用情緒來傷害自己，這是自殘行為！

人要學會慈悲，知道如何對別人慈悲才能對自己慈悲；
學會愛護自己，才能去愛護別人；
懂得善解自己，才懂得善解別人。



參、面對學生時，如何為學生排憂解難？

如何不被學生的情緒所牽動？(與談主題續3)

二、勿隨學生的情緒起舞

三、以同理心去看待問題

四、與學生共同討論，立場易地而處，請學生提出看法

五、分享自己親身的類似故事

六、**T**字型問題分析法



伍、結語(續2)

人的煩惱垃圾需用「心」感受與處理

客廳、餐廳與家中之垃圾容易處理，人的垃圾，因有思想，有無明煩惱，有分別對立，要處理人的煩惱垃圾，唯有以**慈悲、包容、忍辱與同理心**去因應對方煩惱，才能解決。



伍、結語(續3)

心靈垃圾是別人帶給您的困擾，工作/金錢/感情帶給您的煩惱，如同真實垃圾一般都是外來的。

因為跟我們有直接關係，不論是好或壞，到最後都必須要吸收。我們製造垃圾，但垃圾原本並不是垃圾，一開始都是有用的(金錢/朋友/工具)，如同別人給我們的也一樣，一開始可能有用也可能是沒用，但最後，當我們想通、豁然了，才能有效消化，煩惱雖是一種垃圾，但卻可以將之變為黃金，也即是「轉煩惱為菩提(智慧)➡垃圾可以回收並再生」。

TED影片觀賞(影片長度7分10秒)

如何讓壓力成為你的朋友(自行觀賞)

當壓力被一般大眾視為是有害於身體健康的同時，新的研究調查指出，只有當你相信壓力是有害的時候，它才會真正有害於你的健康。

心理學家Kelly McGonigal督促我們將壓力視為正面助力，並介紹一種前所未聞的新紓壓方法：**用關心去接觸身旁的人。**

<https://www.youtube.com/watch?v=neYwS9YiUuM>

影片長度7分10秒 / 位置05：20-12：30