

自在

人生必修七堂课

慧宽法师 著



自在

人生必修七堂课



上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自在：人生必修七堂课/慧宽法师著. —上海：
上海人民出版社，2010

ISBN 978-7-208-09658-5

I. ①自… II. ①慧… III. ①佛教-人生哲学-通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 220867 号

责任编辑 朱慧君

封面装帧 孙豫苏

本套书由上海大觉文化传播有限公司独家授权
出版中文简体字版

自 在

——人生必修七堂课

慧宽法师 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

江苏启东人民印刷有限公司印刷

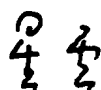
开本 890×1240 1/32 印张 5.5 插页 4 字数 82,000

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-208-09658-5/B·849

定价 18.00 元

推荐序 安心与放心



一九九八年清明节台北松山寺一场祝融之灾，使得寺中纳骨塔数千个骨灰瓮付之一炬。当时松山寺灵根法师委请佛光山协助处理，于是义不容辞地派弟子慧宽前往协助。在火灾善后的九个月中，慧宽都站在第一线与家属协商讨论，终于不负所托，圆满完成使命。

对于当时年仅二十七岁的慧宽，能够耐烦且圆融地沟通协调，这需要思路相当清楚和高度的情绪管理，他不但让我感到欣慰，也受到佛光山大众的肯定赞叹，进而使得慧宽在一千多名徒众中脱颖而出当选宗务委员，而成为佛光山至今最年轻的宗委。

慧宽是本山荣誉功德主赖义明居士的公子，他十九岁时就跟随我出家，当时还在台中商专求学。他剃

度后要回学校注册前向我告假,由于他还年轻,所以我特别叮咛他要好好用功,尤其身着僧装以后,更应有使命感,在学校的表现要比以往更合群、更主动、更慈悲。

慧宽回答我说:“师父!请您放心!我一定会努力做到。”

我说:“只要你安心,我就放心。”

慧宽出家十七年来,果然不负我的期望,不仅成为佛光山最年轻的宗务委员,也同时是最年轻的都监院院长。二〇〇一年,为了完成佛光山世代交替,三十岁的慧宽被派任为都监院院长,也就是佛光山的总当家,负责处理协调佛光山总部的各项弘法活动和全世界二百多个道场的行政总策划,就任三年多的时间里,慧宽任劳任怨,很称职地完成了这项任命。

除了工作上表现出色,慧宽也到各地弘法,特别是到校园演讲,结合古德法语与流行歌曲,以轻松活泼的弘法方式,深受学生、老师及家长们的欢迎,至今已经在初中、高中及大专院校讲了五百多场,堪为佛光山年轻一辈的表率。

如今,慧宽将他在电视佛学院专题讲座的内容,包括情绪管理、沟通艺术、亲子教育、人际关系、感情世界面面观、远离忧郁、防止自杀等主题整理成《自在——人生必修七堂课》,这里面有他在生活中历练的心得,

学习的成果,以及佛法妙用,可以说是现代人十分受用的必修课题。我很欢喜他在讲演之余,也能以文字弘法,期许他在未来能继续努力,是为序。

二〇〇七年一月于佛光山开山寮

推荐序 因为关心,所以自在

柴松林

人生在世充满了各种忧虑,忧虑比恐惧还严重,因为恐惧可以找出对象,而忧虑却常说不出原因。

世界卫生组织将忧郁症列为本世纪剥夺人类生命的三大杀手之一,是全球性的疾病,不但是造成劳工失能的两大主要原因之一,根据台北市教师会所发表的一项以中学教师为对象的调查报告显示,有百分之五十一的中学教师,患有从轻度到重度不等的忧郁症倾向。

台湾精神医学会理事长李明滨更是指出,百分之九十以上的自杀个案有精神科疾病,其中的百分之七十是由于忧郁症的关系;同时该会曾对台湾民众做过“精神健康大调查”,结果发现有忧郁或焦虑症状者,占全体台湾民众的百分之三十。

还有一个更令人忧虑的状况是，忧郁症患者在西方通常盛行于中年以后的高年龄组，台湾却出现两极化的情形，除了高年龄组外，十二三岁的国中生即有很高的盛行率。

作为社会的一分子，人人都不应该对这些现象置身事外，而且联合国于一九八九年在北京召开的“新世纪教育改革会议”，特别于结论中提出“未来世纪人类最应该学习的是‘关心’”。因为人间一切问题都出在“关心的范围太狭窄”，一个人如果凡事只为自己着想，不关心别人，自然会觉得他人一无是处，日子不会好过。

佛光山是一个提倡“人间佛教”的道场，强调的是在人间建立净土，重视常民生活，且尊重文化。无论宣讲佛法、从事宗教活动，或所创办的种种事业，都与当代人类的生活密切连结。作为佛光山开山宗长星云大师的弟子，慧宽法师也秉持着佛光山的宗风，关心的范围非仅遍及全人类且及于众生与天地间万物。

慧宽法师曾担任《人间福报》董事长，以及高雄佛教堂住持。我曾经应他的邀请前往高雄演讲，并蒙他热情款待。言谈之中，他不但展现了幽默风趣的风格，也了解到他经常在世界各地做心灵讲座，难能可贵的是，他以青少年喜爱的语言，在校园中展开了超过五百

场的心灵励志讲座，这一切都始于他对众生的关怀，更有助于减少青少年因为情绪及忧郁所引发的种种令人忧心的症状与非行。

如今他更扩大开心的层面，出版《自在——人生必修七堂课》一书，内容包括情绪管理、沟通艺术、亲子教育、人际关系、感情世界面面观、远离忧郁症、防止自杀等等，可以让读者学习这方面的知识，不但可以帮助自己，也可以在别人需要的时候帮助别人。

站在关心的角度，我们应该学习的是从关心自己开始，把自己照顾好，可以减少麻烦他人；再扩大到家人、亲友、同事、邻居、一国之同胞、全球的人类，最后再到一切有情和无情的天地万物。因为有了关心，世界可以变得更美好，每一个人也更能拥有自在的人生。

读者诸君他日得以享有愉悦的生活，必当感谢今日有幸能阅读此书。

（本文作者现任人间福报社总主笔）

推荐序 走出纷扰困境

陈有华

现在学校教育的困境有三：第一、学生缺乏自觉与自治的能力，以致无法做好情绪的管理与情感问题的处理。心理压力无法适当地舒解，缺乏挫折感的承担能力，以及人际关系的失调。第二、家长不当的管教态度与期待增加了学生的身心压力。父母的溺爱，又使学生容易丧失体验生活、面对问题、解决问题的能力与承受挫折的忍受力。第三、是非不明、重视文凭、物欲高涨、功利价值导向的社会环境，扭曲了传统的价值观，使学生无法建立正确的人生观，了解掌握人生的意义与生命价值。因此，易使学生倾向于学科知识的学习，而忽略了心灵的净化与自我觉醒，自我管理的能力薄弱，一遇困境，便感到茫然迷失，产生了严重的适应问题。

但人生的旅程是崎岖不平的，如果没有一颗平静、自

由自在的心去省察、去认识困境的现象,分析其形成的原因,以冷静透视的能力,看出生命的究竟,那么你就无法活得有目标,也无法开阔生命空间。所以如何培养学生心平气和,透过内省与观照保有赤子之心,学会解决问题的能力,勇于接受一切生活的考验,该是很重要的课题。

为了协助学生能舒解心理的压力与建立正确的人生观,我于1980年在高雄女中退休后,特礼请佛光山宗委、高雄佛教堂住持慧宽法师至高雄市各中小学演讲,以不谈宗教信仰的中性角色,跟青年学子们谈一些日常生活所遭遇的问题。因慧宽法师很有慧根,早在大专求学阶段已决定自己生命的方向,并一路精进,接受完整的丛林教育,并东渡日本佛教大学深造。不但佛学的素养精深,且对心理学、辅导理论、人际关系及沟通艺术等人文社会科学颇有涉猎,并有丰富的辅导经验,口才尤其便给,富幽默感,熟悉寓教于乐的善巧方便,藉着猜谜游戏或歌唱当代偶像的流行曲调等活动,引起学生的认同,再以他自身成长的经验与辅导实例,切入演讲的主题。由于演讲内容精彩,颇能切中学生的需要,因此总在热烈的掌声与欢笑声中结束,且意犹未尽。有的学校甚至再三邀约或安排与老师、家长座谈,交换经验及意见。

今天慧宽法师把他在全省五百多场学校或社团,甚至国外演讲的内容归纳成《自在——人生必修七堂

课》一书，依两大主轴——人与己、人与人论述。人与己方面从“情绪管理”出发，进而到“沟通艺术”，再呼吁如何“远离蓝色的忧郁”、“如何防止自杀”；人与人方面，则从“亲子关系”谈起，扩及两性的“感情世界面面观”到“人际关系你我他”，皆是多数人可能碰到的问题，以深入浅出的笔法



叙述问题的发生，分析其原因，说明其现象，提供预防与解决之道，并不时辅以生活小例，幽默的口吻常令人莞尔，语气虽轻松却深含玄机，最易收潜移默化之效，故颇具参考价值。

尤其每篇后的“宽心慧语”，如能细加体会，必能引发我们再重视中华传统文化的核心价值——仁、义、礼、智、信、致虚、守静、谦让、质朴的理念，并融入生活中，以开发心智，培养自我觉醒的能力，管理自我情绪，并培养正确的人生与工作态度。在这有情世间走出纷扰的困

境,使自己有个通达的人生与自由自在的生活空间。

本书因出版在即,承慧宽法师囑予写序,我以诚挚的心意特予推荐。这是一本成长中孩子的好伴侣,也是父母、老师协助孩子成长的好助力。因有过去这段因缘,更欣见其文章付梓,是以为序。

(本文作者为前高雄女中校长)

自序 正面思考的力量

慧 宽

有人曾问我,为什么会研究情绪管理?我说佛教就是在教导我们心念的管理与智慧。随着自己年纪的增长与对佛法的体会,发现情绪的反应其实都来自我们内心的执著和计较。

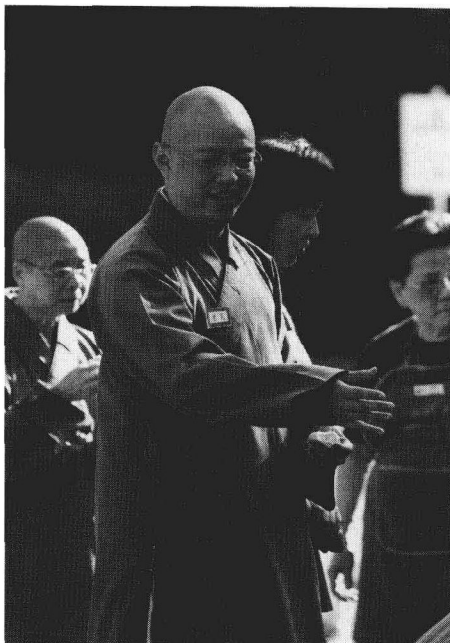
很多人常跟我说:我压力很大,心情很烦闷。其实我们活在这个世界上,本来就存在着各种压力,我常说每个人至少都会感受到地心引力和大气压力。但要如何让自己得到自在的生活,能够观人自在、观事自在、观境自在、观心自在,是身处种种紧张压力的我们,要很认真思考的课题。

我也很庆幸自己天性乐观,善于正面思考,一部分可能来自家庭和学校的教育,当然更多是来自于佛法的熏陶。当我遇到困难和逆境时,总会用正面思考的

力量，去转换自己的心念。我也常常发愿要把自己受用的正面思考，分享给更多的人，让大家能够在不同的境界中，常常用欢喜的心情，活出自在的人生。

在弘法度众的过程中，也常协助辅导不同的个案。例如：忧郁症患者的协谈，亲子互动出了问题，夫妻相处不和谐，年轻人因感情挫败闹自杀，人与人之间的沟通误会，还有看到现代人因情绪反应造成身心不适等，都引发我去深思与探索这些问题的动机。

我在佛光山开山宗长星云大师座下剃度出家，大师一生提倡人间佛教的弘扬，所以我从就读佛光山中国佛教研究院研究部的时期，就一直想把佛法与世法之间多做一些交流与整合，因为佛法就是要解决众生的烦恼。我希望如何在不失世间学问的专业中，又能以佛法的智慧，提供社会大众面对问题时，能有更多处



理的面向与方法。

大师在这方面的贡献也相当的多，比如他曾讲过佛教与管理、佛教与环保；佛教的女性观、佛教的财富观；对安乐死、死刑、堕胎等当代议题的看法。

身为弟子的我也想向大师学习效法之，所以我也努力尝试去研读关于情绪管理、沟通艺术、亲子教育、人际关系、感情观、忧郁症、自杀等主题的专书，再结合佛法的观点，提供个人的经验与浅见。

这本书没有太多严肃的教条，因为我是以分享的心情跟大家共同探讨，希望大家看了这本书之后，能够在各方面得到自在欢喜，所以书中分享了很多我亲身的经验与实例，这些例子都不是发生在几百年前的公案，而是现代活生生在你我周遭都会遇到的状况。

我这几年的演讲，也都以这些内容为主题，很多听众在听完我的演讲后，最常向我表达他们心中的感动就是：你怎么那么了解我们所遇到的问题？你好像都知道我的心里在想什么。当然，也有人好奇地问我：你是个僧人又没结婚，怎么那么懂得亲子教育的方法？你对感情世界的探讨很深入，你谈过几次恋爱啊？

这就像谈忧郁症的防治不用等到自己患过忧郁症才可以探讨吧！也像我们不用有自杀的经验，才能来告诉大家如何防止自杀！而是能参考世间学的研究，

结合佛法的论点,并以相同的心理来感受,还有我衷心希望大家能在我的演讲或文章中得到欢喜受用、享受自在人生,就是我弘法的心愿与自我的期许。



其实我最感谢的就是给我色身的父母,与教导我佛法的法身父母星云大师。因为我有很多的学习与很好的观念,是来自我的家庭教育。各位可能从我的文章或是我的讲演中,会发现我常举自身的成长经验,因为这都来自我的父母对子女的殷殷教诲。在年少青春时,我的心中也曾经有过反抗的想法,或是觉得爸妈唠叨不休,但能一路平安成长,都是父母恩威并济、以身作则、无怨无悔的付出。

在他们恩爱携手走过四十周年之际,以此功德回