

## 幫助自己安住的妙招

### 音樂轉換磁場

當身心充滿壓力，但是，心裡要再念佛很難，我自己的經驗就是放音樂。

音樂可以轉換磁場，改變心理的能量，放喜歡聽的輕音樂；再來念佛號。讓自己先緩和，不要馬上面對人與事，給自己五分鐘。在不會影響人的空間放大音聲，讓空氣中有另外的聲音支持、幫助自己。

色身也是一個空間，但我們這個空間太滿了，充滿著自己的忿恨惱怒，還有自己所有的業習、憂悲苦樂等。改變磁場，就是創造另外

的東西，來軟化自己所在的環境；心就會柔軟，一柔軟才可能生起善法跟美意、善心。心不可能突然變柔軟，例如：別人打我，心怎麼可能突然變柔軟？要靠外力。可是，瞋恨惱怒時，他人的話是聽不進去的。所以，一定要有自己可以幫助自己的方法。

音樂是大家都容易接受的。創造周遭美好的環境，隨時隨地就可以放音樂，也不用刻意用隨身聽，讓空氣中迴盪大自然生命的樂章旋律，身心自然就會柔軟。心柔軟以後，走出這個空間，面對事情；很多事情就不再那麼嚴重、忿恨，會比較理性面對、處理它。

放佛號的梵唱也很好，也讓心養成習慣，心裡很自然會生起佛號或音樂。

生活是大宇宙、大環境，具有某種磁場的。所以，我會建議居士：當心裡很不安靜、失衡時，讓自己置身能夠聽到音樂的地方。放觀世音菩薩聖號或音樂，讓心注入多一點觀世音菩薩的光明，注進信仰的

力量。

身心就是一個空間，有東西灌注進去；就會有東西出來，好壞自然會對換掉，如空氣對流。眼耳鼻舌身都在吸收東西，不安就會流出，讓整個空間給自己力量，充塞著法味。

創造一個強而有力的空間、磁場，創造一個環境來幫助自己。

## 深呼吸

深呼吸也是另一種轉換身心的方法。如果狀況不好，坐一下，眼睛閉起來，讓自己從頭到腳放鬆，呼吸、換氣。

## 走路

有時會忽略身邊很簡單可以協助自己平衡的方法。走路一下，會盪掉很多疲勞。有時，壓力是因為疲勞、太累，不是不願意做，是太

累、太累。

有些人找不到合適的人可以說話，因為對人們的信任、安全感不夠；這些人自我要求很強，不敢在別人面前展現脆弱的一面。會有過度壓力，就是一個錯誤的強者，我會鼓勵他來佛菩薩面前，來大殿坐。看著佛菩薩，想哭就哭，想講就講。跟佛菩薩說心事，佛菩薩不會說：「你錯了！」不會拒絕你；或不耐煩；也不會有流言傳出去。

## 不批評自己

另外，不去批評。

先找個方法幫助自己。我們要承擔很多事情；要能吸收很多的事情；甚至還要能夠表現或為他人服務，因此，自己要有足夠的力量，對換這些負面的東西。

我不喜歡，也不會讓很多事情停留在心裡面，就用這些方式幫助自

己。尤其是聲音——有念佛的聲音，有阿彌陀佛、觀世音菩薩，梵唄的聲音；或其他宗教的音樂；輕音樂、鋼琴演奏。當下就會覺得自己不是孤單一個人。

為什麼很多人會很孤獨？因為空氣中只有自己的聲音。那聲音就是指責自己、責備自己，深度羞愧到無法承受，根本走不出來。

可是，空氣中有其他聲音跟自己迴盪時，內心的聲音就會停止；會跟著音樂，讓音樂充塞了自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。這是我的經驗，很有用的。

## 將佛菩薩放在心上

學佛的人要把聖號、佛號放在心上。把阿彌陀佛、觀世音菩薩放在心上。常常請他們陪著我們，會發現生命並不孤獨。

碰到很多事情，心裡都有佛，安住力量自然就會存在。我們常請佛

住在心裡，當這個力量很強時，意念就會很強。一念心、一分光明，一分虔誠、一分感應，宗教的力量消融很多東西，我們就會比較堅強、勇敢，增加信心，這都是光明的。

當善法多了以後，美心所、善心所多了，自然，消解的力量，就會增強。

