

## 不要將他人的煩惱留給自己

每天來找法師請益的居士很多，在談完之後，要學會調整自己的身心狀態。這也有幾種情形：

第一種，談完之後，對方心開意解，我也從對方得到正向能量。看到他收到我送的禮物，而且很開心的收下，我會覺得：不是我幫他，是他反過來送給我一份厚重的禮物，讓我更肯定佛法可以幫助人們。這促使我好好精進，將功力練好一點、法力練就高強一點，這是一種。

另一種，談完後，對方受苦的狀態沒有解決。無論是他的挫折、失敗，仍然堅固沒有鬆動，甚至因為生病或自我放棄而結束生命。剛開

始信心不足時，我會懷疑三寶的力量；懷疑佛陀的力量；懷疑自己的力量。此時，要先看到自己的生命也陷落了；然後，再回到自己的信仰當中，看到世間都是因緣法。表面看起來好像我同情對方，好像為對方的受苦深深難過；其實背後是一個自大的我，將自己當作神，以為自己擁有改變、扭轉的神奇力量。

## 消融自我

所以，後來我跟每個個案談完後，我都會禮謝三寶——感恩三寶的力量，不是我的力量。每天向佛菩薩祈願：目前他的生命，跟三寶的力量因緣不相應；有一天他一定會相應，我只是個過客。不管對方好不好，把自己愈放愈淡薄，也會破除自我。這樣的個案，所送給我的珍貴禮物，就是慢慢將自我淡薄、自我消融，是一種無我、慈悲的禮物。——就在與一個生命的互動中，讓我修鍊慈悲。

如果身心極度不舒服，可以透過調身的方法轉化。有時對方低沉的能量或情況，會不由自主吸納進來，就必須透過瑜伽、呼吸來調整。可以先快速呼吸；再調慢呼吸；整個循環幾次後，再修慈悲觀或禮佛、經行。此時要感謝偉大的佛陀，送給我們這麼多自我療癒的方法。一般的諮商師、輔導老師都可以用。諮商老師自我療癒的方法，大都是自我解嘲、看笑話或看電影，但是電影片子的選擇就很重要。

身為社會服務工作的人，要找一個可以自我安頓的方法。如果有宗教信仰，方法更多。我曾經遇見一位天主教徒，他說唱聖歌或聽聖歌就可以得到療癒。我認為對於個案，一定要不斷給予祝福，交給佛菩薩或交給上帝都可以。醫生也需要有方法幫助自己，有的醫生發現自己無法救活所有的人時，會感到沮喪。

要知道，其實幫助一個人，對方如果可以改善，走過挫折或失敗，其中三分之一靠佛菩薩；三分之一靠他自己；三分之一靠他人，如諮

商者、支持者、家人、親友。我們只是其中三分之一的一小部分，「要全然解決」——這樣的自我膨脹，就會放下，這是一種方便法。佛法是空性的思想，我若遇到自己混沌時，就會誦《金剛經》、《心經》，自我會融解。其實不管助人或被助，因為有個「我」，而帶來一種苦迫。只要這個「我」，可以淡薄、可以融解，保持放空的狀態，「苦」就可以消解。

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館