

平靜的心理

平靜的心理是怎麼產生？即以一種修養、修行的方法，使我們的心經常保持寧靜。第一個方法就是，當你生氣的時候，或是非常的煩躁，以注意呼吸為方法，注意呼吸在鼻端一進一出，你的心緒就會漸漸平靜下來。就如在演講前，做幾次深呼吸，可緩和緊張的情緒，這也是修禪定的基本方法。

另一種方法是移情作用，藉注意力的移轉，如念阿彌陀佛、觀世音菩薩，來平緩心理的不平衡。例如面臨忿恨不平的事時，不管信不信佛，念一句「阿彌陀佛」，便可把不平的情緒緩和下來。不要只認為念阿彌陀佛，就是求往生西方極樂世界而已，其他無任何用處。所以，在日常生活裡，我們以移轉作用作為解除心理問題的方法，這也就是修行。這種方法平常都可運用。

有人問我說當他生氣時，喜歡罵三字經，一罵氣就消了，所以念佛是不是等於罵三字經？我說不一樣，罵三字經，罵過後心裡還是氣，謾罵對方也使別人生氣，二人氣上加氣，麻煩更多。而念阿彌陀佛，對方認為你是在懺悔，氣也就消了。這不是很有用嗎？

法鼓文化－《禪與悟》