

閱讀分享：344 楊立民 — 你所煩惱的事，有九成都不會發生閱讀心得（中學生網站 1050315 梯次 甲等）

一●相關書訊：

本書作者是曹洞宗德雄山建功寺住持，同時也是大學教授以及庭院設計師- 枡野俊明，他自從大學畢業之後，就前往大本山的寺院修行，並以日本傳統文化結合禪宗思想，創作出名為禪庭的庭園設計，曾獲頒文部大臣藝術類新人獎，更獲德國聯邦功勳十字勳章，身為一位庭園設計師，他的代表作有加拿大大使館、澀谷藍塔大飯店，其暢銷書大部分都是助人悟禪、擺脫怒氣及煩惱，創造新的生活模式。

二●內容摘錄：

P.117-「逆境也好，順境也罷，重要的是無論面對任何境遇，都要坦然處世。」只要坦然處世，順境和逆境都沒有差別。因為無論是順境還是逆境，都是努力生活的「場所」而已。

P.165-「顧全對方的面子」是人生的智慧，可以從中得到有效的啟示，為自己的思考增加寬度跟深度，也可以促進人際關係的圓滿，讓工作獲得更理想的結果，自己也能夠因此獲得成長。

三●我的觀點：

「不自尋不必要的煩惱，不受他人價值觀的影響，捨棄累贅，享受極致的簡單自在生活。」作者在書中剛開始的地方留了這麼一句話，點出作者想創作此書的源由，人所煩惱的事物幾乎都是無形的，很多都是人與人之間的猜忌和妄想，對未來的不安感，或是對他人抱有偏見，而造成心神不寧、惶恐不安，影響到生活作息，但是，有沒有想過，有很多的煩惱是不需要你去勞神苦思的，雖然當事人可能不這麼認為，但站在客觀的角度那也不過是微不足道的瑣事罷了，當你有煩惱的時候不要一直糾結，或許一個不經意的舉動，聽到某一句話，頓時豁然開朗，煩惱煙消雲散，又開始懊惱起自己投入那麼多時間在一件小事上了呢！而在「禪」之中蘊藏著許多能讓人豁然開朗的契機，「禪」指的是禪宗思想，作者是一位寺院的住持，同時也是一位禪師，對於處世之道了解甚深，他解釋禪並非艱澀難懂的事物，禪就存在每個人的生活周遭，和日常的生活有著密切的關係，他打了個比方，進屋之前，把脫下的鞋子放整齊。這就是在生活中實踐禪宗思想的例子，禪語中的「照顧腳下」，就是在腳下留神，專心活在分秒之中。活在當下，即是日常生活中的修行，修行即行住坐臥，無論何時，吃飯時只要想著吃飯的事情，喝水時專心喝水，就是如此，乍看之下這些事都是理所當然，但只要集中精神在這些理所當然的事，就能消除不必要的煩惱，讓心情更輕鬆、自在。重點在於減縮、放手和遺忘，不眷戀於失去的事物，不僅是少了一份牽掛，還增加了拚搏的勇氣，然後迎接嶄新的自我。有一具禪語叫做「莫妄想」，妄想指

的不是胡思亂想一些荒誕不羈的事物，而是指一切束縛心靈，在心頭揮之不去的事，永遠無法滿足的慾望、無法捨棄事物的執念、羨慕他人、自卑.....都是妄想，人活在世上不可能毫無慾望，重要的是，要盡可能減少妄想，製造妄想的是甚麼？是用對立的思考方式思考問題，例如：得與失、愛與恨、生與死、勝與敗、美與醜、貧與富.....將生與死對立，認為生更珍貴，死很恐怖，這不正是被妄想束縛、受到周圍影響，而失去自我嗎？悟無好惡，接受事物的本質，任何人事物都是無法比較的，是絕對的存在，一旦停止比較，就能消除九成的煩惱，整個人都輕鬆了起來！減縮生活用品是減少煩惱的方法之一，但是自己的東西往往難以割捨，因此有一具禪語「喜捨」，意思是毫不惋惜地欣然捨棄，其實捨棄一樣東西代表擺脫了一份執著，所以是值得高興的行為，將自己堆了三年用不到的東西捐出去，既符合環保，更是一種喜捨，但能讓你喚起內心情感的「紀念品」除外，拿在手上時能感受到溫暖，讓人感到欣慰，讓人振奮精神，那是難以取代的事物。這一本書讓我更加感受到生命原來是那麼簡單的，也給了我向上的動力，我很慶幸有這個機緣能讀這本書。

四●討論議題：

要如何專心地活在每分每秒呢？