

真如老師法語

憤怒將成內心黑霧

-175-

緊張憤怒的臉，
會讓人有壓力，會讓人害怕，

甚至由於一個人緊張，
周邊的人也跟著緊張。

深呼吸，調整你的緊張，
讓你自己從一團黑霧變成一道曙光。

引自《希望·新生》心之勇士|福智文化



研討題綱

1. 人為什麼會緊張憤怒？
2. 為什麼深呼吸可以調整緊張？



真如老師法語

對境覺察提正念

-175-

改變世界從改變內心開始，
改變內心從改變知見開始；

要改變自己的行為，
從每一次對境提起正念開始；

而提起正念，
是從每一次對境的時候
要覺察現行煩惱開始。

引自《希望·新生》四季法語|福智文化



1. 回饋分享：對這一則的心得和體會
2. 思惟研討
 - a) 為什麼改變世界從改變自己認知開始？
 - b) 如何對境察覺提正念？
3. 相關出處
4. 提問請益

研討
提綱

(大覺晨曦)