

心靈提升與幸福人生悅讀會

心靈提升與幸福人生_互
信、尊重、愛
(第一次讀書活動)

書名：靜心：達賴喇嘛帶你回到最澄澈的本性

日期：104年11月12日 地點：進修推廣處會議室

出席人：張淑卿、黃淑娟、梁燕妮、陳銘凱、陳振祥

【讀書心得 / 討論內容】

悅讀會

2015.11

物質文明愈來愈昌盛，多數人們的生活愈來愈富裕；但是，並沒有因為物質文明而減少這個世間的痛苦，包括：個人身體所承受的疾病樣態愈來愈多，尤其是與精神不穩定所導致的疾病；整體社會不斷有各種紛擾出現，使用兵器打仗等大型殺戮活動也始終頻傳。為何物質文明的昌盛，不能解決這些問題？

尊者 達賴喇嘛提到：「只要仇恨一直棲息在人們的心中，真正的和平是不可能的。」又提到：「沒有內在的平靜，就不會有外在的和平。」的確如此，內心的不平靜，是讓自己看到外面的世界呈現紛紛擾擾的根源。因而，設法讓自心能夠平靜，才有機會用平靜的心來面對自己以外的世界，包括所看待的他人、事物、或者環境等等。可是，平靜下來的心，是什麼樣的心？要懷著何種心情，才會讓自己的內心平靜下來？

實際上，讓自己的心能夠平靜下來，是不容易的；卻是很重要的。宗喀巴大師《菩提道次第廣論》中探討「煩惱」的生起原因時，提到：「令心相續，極不寂靜。」，也就是內心當中不能夠平靜的面對一切事物，就是生起煩惱的行相。一旦內心存在的任何不平靜時，自己就會處於生起種種煩惱的狀態之中。例如：對於某個人對我特別好，因為自己內心的不平靜，就會開始懷疑對方是否為了某個企圖？因而，開始疑神疑鬼，這就是所謂的煩惱生起的相狀之一。因為自己內心的不平靜，導致自己所看到的一切事物，都產生了不同的性質之判斷；另外，因為自己內心的不平靜，自己所顯示的外面行相，也開始有所轉變。例如：看到一個常常犯錯的小朋友，又再做一件有違常理的事情時，內心當中首先生起的念頭，一定是：又在搞鬼了！但是，卻忘了仔細觀察這個小朋友的作為，可能是正在為一隻受困的小動物脫困。由於內心的不平靜，就會讓自己的行為失去平和的狀態。簡言之，就是不能夠以正常、平和的角度來看待萬事萬物。

然而，如何讓自己的內心能夠平和？尊者 達賴喇嘛提到：「只有透過互信、尊重、愛與慈悲，才能企求和平。」也提到「一個充滿仇恨與敵意的世界，怎麼會有真正的和平？」再提到「以善心與耐心，考慮到其他人的觀點，平心靜氣地討論，將會獲得共識。」所以，內心能夠平和，首先就需要存著時時為他人著想的心，試著開始用善心與耐心，尋求瞭解別人的所作所為，藉由逐漸的因為瞭解別人的所作所為，而消除自己的疑慮；進而建立與他人之間的互信、尊重之關係。也因為試著瞭解他人的想法，而且真正的瞭解他人想法之後，人與人之間的互助互信之基礎才能建立；對立、衝突等機會降低，漸漸能以平和的態度來面對他人。其次，愛與關懷是關心別人的力量來源；如果能夠時時的在內心當中，存在著對他人的關心與愛護，就有機會以更深入的眼光來看待他人的行為，處處為人著想的可能性就更高了。第三，慈悲心所強調的是對他人的悲愍心。因為看到他人的痛苦而起悲愍心，而讓自己產生更樂於關心他人、愛護他人的行為；也讓自己產生更強烈的力量來，想要來幫助他人減少痛苦；而願意將自己的力量用來協助他人。所以，以善念來觀察所面對的一切事物，將會讓自己的內心較為平靜；以互信與尊重他人的心念來面對一切事物，更逐漸讓自己的內心存在著以他人觀點看待事物的方式，內心對於所面對的一切事物，將會更為平靜。如此一來，內心的平靜就逐漸的有機會做到。

所以，尊者 達賴喇嘛提到：「必須訓練心智，才能養成友善的態度、慈悲的心腸、尊重他人的權益與關心他人的福利。心智訓練的最重要目標，就是培養慈悲心與平和的態度。」讓自己的內心平靜下來，需要透過不斷的訓練；而且只有不斷的訓練才有機會把讓內心平靜下來的念頭，能夠時時刻刻的生起，達到非常自在、習慣的

程度。實際上，要把一個人從不信任他人改變為信任他人，不尊重他人改變為尊重他人，這項轉變本身就是非常不容易的事情。然而，內心的不平靜，不是快樂的來源；如果能夠充分認識這一點，自己尋求改變的可能就出現了，自己願意改變的動力也出現了。但是，內心的轉變不會自然發生，而需要透過訓練，而且是自我訓練。尊者 達賴喇嘛提到：「內在態度是可以改變的，人心也可以更進步。雖然人心無色也無形，甚至無力，但人的心智卻能變得比鋼鐵還堅硬。為了訓練心智，必須鍛鍊耐心與決心。如果我們有著堅強意志，並有毅力再三嘗試，無論剛開始時有多困難，最終都會成功。不要氣餒，勇敢地盡我們所能去做，透過耐心、修習與時間，改變總會到來。」的確，改變是辛苦的，更何況要改變自己內心的思惟狀態、價值判斷，更是困難。因為自己內心所奉行的價值判斷，不知道已經伴隨自己多久的時間，而且是如此的熟練，幾乎可以在毫無困難的狀態下，就能夠產生那些讓自己內心不平靜的看法出來。但是，因為想要擺脫內心的不平靜，才需要改變內心的思惟模式。所以，首先需要先想到要改變，內心想法才有機會真正改變；其次，要知道何種狀況需要改變，這時需要在內心當中建立起靜心平和的正確看法，然後用這個看法隨時比對自心狀態，才能知道是否自己的心念又會讓內心不平靜，才能把要改變的標的抓出來直接進行改變。接著持續這樣的過程，不斷的反覆練習，而且堅持練習。

心靈提升與幸福人生悅讀會

心靈提升與幸福人生_互
信、尊重、愛
(第二次讀書活動)

書名：靜心：達賴喇嘛帶你回到最澄澈的本性

日期：104年12月10日 地點：進修推廣處處長會議室

出席人：張淑卿、黃淑娟、黃金燁、賴樹淑、梁燕妮、
陳銘凱、陳振祥

【讀書心得 / 討論內容】

物質文明愈來愈昌盛，多數人們的生活愈來愈富裕；但是，並沒有因為物質文明而減少這個世間的痛苦，包括：個人身體所承受的疾病樣態愈來愈多，尤其是與精神不穩定所導致的疾病；整體社會不斷有各種紛擾出現，使用兵器打仗等大型殺戮活動也始終頻傳。為何物質文明的昌盛，不能解決這些問題？生活愈來愈富裕，但是心靈卻是愈來愈空虛？

尊者 達賴喇嘛提到：「只要仇恨一直棲息在人們的心中，真正的和平是不可能的。」又提到：「沒有內在的平靜，就不會有外在的和平。」的確如此，內心的不平靜，是讓自己看到外面的世界呈現紛紛擾擾的根源。如果人們不斷的追逐物質，種種的物質需求慾望不會減少，而帶來種種的苦悶與不快樂；但是，追逐物質的同時，真正瞭解為何要追逐這些物質嗎？因為不夠瞭解而出現盲目的追求，以致於內心難以出現平靜，進而形成錯誤的追逐與造成更大的錯誤。因而，設法讓自心能夠平靜，才有機會用平靜的心來面對自己以外的世界，包括所看待的他人、事物、或者環境等等。可是，平靜下來的心，是什麼樣的心？要懷著何種心情，才會讓自己的內心平靜下來？

實際上，讓自己的心能夠平靜下來，是不容易的；卻是很重要的。宗喀巴大師《菩提道次第廣論》中探討「煩惱」的生起原因時，提到：「令心相續，極不寂靜。」，也就是內心當中不能夠平靜的面對一切事物，就是生起種種導致不平靜的煩惱行相。一旦內心存在的任何不平靜時，自己就會處於生起種種煩惱的狀態之中。例如：對於某個人對我特別好，因為自己內心的不平靜，就會開始懷疑對方是否為了某個企圖？因而，開始疑神疑鬼，這就是所謂的煩惱生起的相狀之一。因為自己內心的不平靜，導致自己所看到的一切事物，都產生了不同的性質之判斷；另外，因為自己內心的不平靜，自己所顯示的外面行相，也開始有所轉變。例如：看到一個常常犯錯的小朋友，又再做一件有違常理的事情時，內心當中首先生起的念頭，一定是：又在搞鬼了！但是，卻忘了仔細觀察這個小朋友的作為，可能是正在為一隻受困的小動物脫困。由於內心的不平靜，就會讓自己的行為失去平和的狀態，不能做出正確的判斷，也不能做出正確的行為。簡言之，就是不能夠以正常、平和的角度來看待萬事萬物。

然而，如何讓自己的內心能夠平和？尊者 達賴喇嘛提到：「只有透過互信、尊重、愛與慈悲，才能企求和平。」也提到「一個充滿仇恨與敵意的世界，怎麼會有真正的和平？」再提到「以善心與耐心，考慮到其他人的觀點，平心靜氣地討論，將會獲得共識。」所以，內心能夠平和，首先就需要存著時時為他人著想的心，試著開始用善心與耐心，尋求瞭解別人的所作所為，藉由逐漸的因為瞭解別人的所作所為，而消除自己的疑慮；進而建立與他人之間的互信、尊重之關係。也因為試著瞭解他人的想法，而且真正的瞭解他人想法之後，人與人之間的互助互信之基礎才能建立；對立、衝突等機會降低，漸漸才能以平和的態度來面對他人。其次，愛與關懷是關心別人的力量來源；如果能夠時時的在內心當中，存在著對他人的關心與愛護，就有機會以更深入的眼光來看待他人的行為，處處為人著想的可能性就更高了。第三，慈悲心所強調的是對他人的悲愍心。因為看到他人的痛苦而起悲愍心，而讓自己產生更樂於關心他人、愛護他人的行為；也讓自己產生更強烈的力量來，想要來幫助他人減少痛苦；而願意將自己的力量用來協助他人。所以，以善念來觀察所面對的一切事物，將會讓自己的內心較為平靜；以互信與尊重他人的心念來面對一切事物，更逐漸讓自己的內心存在著以他人觀點看待事物的

方式，內心對於所面對的一切事物，將會更為平靜。如此一來，內心的平靜就逐漸的有機會做到。

所以，尊者 達賴喇嘛提到：「必須訓練心智，才能養成友善的態度、慈悲的心腸、尊重他人的權益與關心他人的福利。心智訓練的最重要目標，就是培養慈悲心與平和的態度。」讓自己的內心平靜下來，需要透過不斷的訓練；而且只有不斷的訓練才有機會把讓內心平靜下來的念頭，能夠時時刻刻的生起，達到非常自在、習慣的程度。實際上，要把一個人從不信任他人改變為信任他人，不尊重他人改變為尊重他人，這項轉變本身就是非常不容易的事情。然而，內心的不平靜，不是快樂的來源；如果能夠充分認識這一點，自己尋求改變的可能就出現了，自己願意改變的動力也出現了。但是，內心的轉變不會自然發生，而需要透過訓練，而且是自我訓練。尊者 達賴喇嘛提到：「內在態度是可以改變的，人心也可以更進步。雖然人心無色也無形，甚至無力，但人的心智卻能變得比鋼鐵還堅硬。為了訓練心智，必須鍛鍊耐心與決心。如果我們有著堅強意志，並有毅力再三嘗試，無論剛開始時有多困難，最終都會成功。不要氣餒，勇敢地盡我們所能去做，透過耐心、修習與時間，改變總會到來。」的確，改變是辛苦的，更何況要改變自己內心的思惟狀態、價值判斷，更是困難。因為自己內心所奉行的價值判斷，不知道已經伴隨自己多久的時間，而且是如此的熟練，幾乎可以在毫無困難的狀態下，就能夠產生那些讓自己內心不平靜的看法出來。但是，因為想要擺脫內心的不平靜，才需要改變內心的思惟模式。所以，首先需要先想到要改變，內心想法才有機會真正改變；其次，要知道何種狀況需要改變，這時需要在內心當中建立起靜心平和的正確看法，然後用這個看法隨時比對自心狀態，才能知道是否自己的心念又會讓內心不平靜，才能把要改變的標的抓出來直接進行改變。接著持續這樣的過程，不斷的反覆練習，而且堅持練習。

同理心：體諒與慈悲

尊者 達賴喇嘛提到：「擁有體諒與慈悲的同理心，是佛教的基礎。慈悲、愛心、善心、寬容及自律等動機相同，雖各有不同的理論與方法，但最終目標就是幫助芸芸眾生。」所以，體諒與慈悲而生起的同理心，是幫助其他人的基本出發點。能夠把這樣的認知放在內心當中，在面對他人的時候，能夠多為對方著想，能夠從對方的立場來思考，許多人際之間的問題自然消失。另外，因為有了這樣的同理心，寬容他人與自律的心情就會出現；善待對方的態度也跟著出現，人與人之間的衝突、紛爭因而減少，自己心靈的寧靜就變得有可能。

所以，心靈的寧靜，是來自於慈悲心。慈悲心，則是來自不傷害他人與抑制自己的私心。尊者 達賴喇嘛提到：「慈悲心的精神本質，是以非暴力、不傷害他人為根本，並抑制自私的心態，擴大視野去服務他人、幫助他人，慈悲心因此愈趨圓融。儘管最初尚無能力去幫助人，也要做到不傷害他人。當你有能力了，更要主動走入人群，貢獻一己之力。這兩種都是慈悲心的基礎教學。」依據這段文的內容，可以推知慈悲心的兩個概念，就是：一、抑制自私心，避免傷害到別人；以及二、主動走入人群，貢獻一己之力。

但是，慈悲心為何？宗喀巴大師引用《修次中篇》：「慈水潤澤內心相續，如濕潤田，次下悲種易於增廣，故心相續以慈薰習，次應修悲。」其中，對於慈悲的定義，以及對這段文句的詮釋，宗喀巴大師說：「所說慈者，謂於諸有情，見如愛子悅意之相。又此所說由修等捨，息滅貪瞋不平惡澀，如調善田。次以見為悅意慈水而潤澤已，下以悲種，則人悲心速疾當生，應當了知極為切要。」如果由這段文句的內涵而論，「慈、悲」是兩種概念，「慈」所指的是把所有的人，都看成非常親切的、和悅的，獨一愛子一般（悅意相）；因為都是自己的獨一愛子，而要把所有的最好的東西都給他，要讓他得到快樂；因而，在自己的心中不會生起惡澀的念頭，也因而息滅自己內心的貪瞋相。這樣的修習，就好像是在耕作時，播種之前先把田地整平，不要有任何大石塊充塞其中，讓田地平整，容易灌溉與播下種子。內心當中所見到的都是快樂的人、舒悅的人，就會想盡辦法讓這個宛如獨一愛子般的對象，得到所有的快樂。在這種狀態下，如果看到對方受到種種的痛苦，就會生起悲心，一心想要拔除對方的苦。宗喀巴大師說：「慈所緣者，不具足安樂有情。行相者，謂念云何令遇安樂，惟願令其獲得安樂，我應令其遇諸安樂。」依據這段話的內涵，對於所有不能得到安樂的所有有情，都願意讓他獲得安樂。

所以，就是「與樂慈」的概念。宗喀巴大師說：「悲所緣者，尤其三苦如其所應，苦惱有情。行相者，謂念云何令離此苦，願其捨離，我當令離。」依據這段話的內涵，對於受到苦苦、壞苦、行苦等三苦所惱的所有有情，都要想辦法讓他離開這些痛苦。所以，就是「拔苦悲」的概念。在「與樂慈」與「拔苦悲」的概念下，會不會想盡所有的辦法，來幫助別人？如果想盡辦法想要幫助別人，是否可以讓自己的心較為平靜？

為何透過練習慈悲心，可以讓自己的內心平靜下來？探討這個問題之前，需要釐清自己內心不能平靜下來的原因。通常，自己內心出現不平靜的現象，往往是因為受到外面的環境影響；而外面環境會導致內心出現不平靜，卻是因為自己對於某些特定的現象，存在著某些導致自己內心不平靜的因子，而在這時候產生了作用。例如：自己特別喜愛吃蘋果，有一天看到家裡的桌上有顆大蘋果，內心當中就生起了想要拿來吃的念頭；但是，又不知道蘋果的主人是誰，也不知道該不該拿來吃，內心當中難免就不能平靜下來。這是對物品的狀態，如果是對人的狀態？有個陌生人走過來，就把那顆蘋果拿去吃了。內心當中是否會出現；那顆蘋果是你的嗎？為何你就可以拿去吃？類似這樣的心境變化，都顯示自己的內心有所不平靜。從這樣的描述當中，就可以得知導致內心不平靜的因素太多，甚至多到不知道有多少。

尊者 達賴喇嘛提到「抑制自私的心態」的概念，就是「不是動輒想到自己要什麼，而是要從別人的立場著想。」如果不顧及別人的立場，只想到自己的立場，就是自私的心態；就是將自己與他人的關係，推上相互較勁的狀態，總是先想到你贏、或是我贏的結局。如果都處於這種狀態，人與人之間的關係，都是緊張的、有壓迫的、不和諧的，如此的話，內心怎麼可以寧靜下來。

尊者 達賴喇嘛提到：「慈悲主要是發自內心，而懂得如何啟發也同等重要。」這個內心是屬於誰的？是誰的內心具有這個慈悲心？是一個「我」。這個「我」，尊者 達賴喇嘛提到「是一個依賴於心智與身體的『我』。而這個『我』所具有的自然、內心及正確觀念，都建立在渴望離苦得樂的基礎上。」當每個人都尋求離苦得樂的時候，又該達成這樣的目標？尊者 達賴喇嘛提到「我應該利用別人得到快樂？或者我應該幫助別人獲得快樂？」每人都想離苦得樂，但是最好的方法為何？尤其這個離苦得樂的標的，是眾人所追求的共同標的。所以，會有以下的兩個問題，需要加以思考：

1. 如果是利用別人讓自己離苦得樂！因而，自己離苦得樂，是否別人卻會因而得苦離樂？
2. 如果是幫助別人讓自己離苦得樂！因而，自己離苦得樂，是否別人也會因而離苦得樂？

如果自己的快樂，是建立在別人的痛苦之上；利用別人讓自己離苦得樂，肯定會帶給別人痛苦而絲毫無法感覺快樂。這個道理應該是相當清楚的，也就是完全的自利心作祟，將會因而導致自己與他人的關係，變得緊張而隨時衝突。也因為弄清楚這個道理之後，進而改變對其他人的態度。所以，尊者 達賴喇嘛提到：「人類的自然法則，沒有人是完全孤立的。我們天生必須互為依存，既然相依相待，為何不秉持正面態度及善心？為什麼彼此被仇恨充塞，為這個世界帶來更多問題？」既然人與人之間的關係是必然的，而不是能夠自己孤立起來的；所以，維持與他人的快樂關係，就成為離苦得樂的重要方向。這是為何要持著正面的態度與善心，來面對他人、與他人相處的基本道理。但是，為何做不到？

尊者 達賴喇嘛提到：「從過去到現在，自利心與無知一直深住在我們的心中…，自利心塑造了我們的看法，無知無明亦寄生其中，我們以此追求逸樂，卻只會造成更多的混亂。」的確就是如此，人與人相處的過程中，有太多的狀況都是因為自利而傷害到他人，但更嚴重的自己卻不知到已經傷害到他人。實際上，依循自利心而建立起來的現代社會運作機制，就是不斷的策發每個人的自利心，進而引導更多的強猛自利方法。一些人更因為自己尋找到更強猛的自利方法而沾沾自喜，卻完全忘卻自己因為追求自利而傷及他人的後遺症。所以，能夠減少一點自己的自利心，就可能減少一些對他人利益的危害。但是，談何容易？這是現在社會的主流趨勢與價值所在。

在這樣的觀點之下，現今的社會形同「五濁惡世」一般，價值觀充斥著自利的內涵，導致人與人之間關係緊張、社區、地區、國家之間也都如此；因而，紛爭不斷，調解紛爭的機構因而獲利；另外，國家之間、民族、部族

之間的糾紛戰亂不斷。此種情勢，如果沒有改變以自利為基礎的價值觀為利他基礎，應該很難能夠得到緩解。所以，如果沒有正確的新價值觀，也就是「利他兼行自利」的慈悲心，可能無法扭轉社會整體的和諧性。尊者 達賴喇嘛提到：「只能藉由慈悲心，去認清人類價值觀與和諧一體性，別無他法；這也是唯一能獲致長久幸福的方法。慈悲的中心要旨，在盡力關懷他人，並根據自身能力主動伸出援手。」實際上，如果每個人都是盡力的關懷他人，想要不斷的給予他人快樂、或拔除他人痛苦，是否整個社會就容易更為和諧？如果能夠如此的話，人與人之間的關係，將會從爭取最大自利、奪取他人利益的關係結構，轉變為協助他人獲得利益、合作共同創造彼此間最大利益之合作互助之關係結構。

所以，由同理心，也就是以慈悲與體諒為主體的思惟，應該就是人際之間最正確的關係發展方向。我們應該共同的以此一方向為依歸，努力促成人間的和諧，然後逐步擴大到全部的人類與眾生。

禪修：引導意志力

我們要維持慈悲與體諒的心，卻不是一件容易的事情。因為我們習慣於對於不滿意的狀況，而起瞋心；容易面對不順心的狀態，就起瞋恚；對於所喜愛的，就起貪念；對於與自己無關的，就表現出毫無關係的樣貌。因為這是無始以來，多數人最熟悉的面對不滿意、不順心的狀態時，所生起的直接反應，也就是隨順煩惱的反應。所以，要以同理心，時時存著慈悲與體諒他人的念頭，這是需要努力學習，才能將這樣的念頭深深的烙印在心中，而能夠在面對不同的外境的那一剎那，都能夠用慈悲與體諒的念頭而起反應，進而替代隨順煩惱所出現的各種不當反應。因而，想辦法集中自己的意志，讓自己的內心能夠時時刻刻都是抱持著慈悲與體諒他人的心情，才有機會達到時時存著慈悲與體諒他人的念頭。尊者 達賴喇嘛提到：「當我們的意志力太零散，無法凝聚心志時，力量是有限的。」藉由禪修，就有機會把自己的心集中在特定的見解上面，也因為禪修而能夠讓自己的判斷更為明利，也就是能夠做出正確的選擇。

尊者 達賴喇嘛提到：「如果你的心混雜了貪念與憎恨，有必要藉著禪修解開這些擾亂的因素。」把這種隨時都很容易生起瞋恚的心，透過各種方式調整為能夠時時都能生起慈悲、體諒他人的心，就是修行。禪修，就是引導意志力的一種修行方式。禪修，也是一種把自己的內心思緒，固定在一個特定信念的修行方法。要能以慈悲與體諒的心，來看待所有的人與事的概念下，內心思緒就需要非常堅定的勞固守著這樣的概念，才能夠在面對不同的外境刺激之同時，不會再度隨著煩惱習氣所轉。此一過程，當然是相當不容易的一件事情。因為要能夠把自己的內心思緒非常堅固的信守慈悲與體諒之念頭，就需要去除內心當中所有的其他雜念，以及能夠加以引導自己的心志，而形成一股非比尋常的力量。尊者 達賴喇嘛提到：「如果能夠像水一樣的引導它，力量將非比尋常。」止觀雙運，是修行的最高境界；「止」就是把自己的心念，完全安立在不變動的狀態下，也就是把自己的內心意念緣在一個特定的境界上而毫不變動。這是一項非常不容易的修行，也是境界非常高的修行。另外，「觀」就是學習分析實相的正見，讓面對不同的境況時，都能夠使用正確的方法來做出正確的抉擇，也就是非常有智慧的做最好的選擇，所以，禪修就是想辦法讓自己的心志，在所有的細微處都能夠保持安定、清淨、專注，進而能夠對各種需要進行揀擇的時候，做出正確的決策。要讓自己的心境，都維持著慈悲與體諒的同理心，自己的心緒上面就必須保持澄明的狀態，能夠時時提起自覺，才能面對所有的境相時，做出正確的抉擇。

如果內心當中不平靜，如何做出正確的抉擇？尊者 達賴喇嘛提到：「人們只在某些情況才會被激怒，當那些狀況不存在，也就不會生氣。」這句話的背後，說明人們的行為容易受到外境的影響；如果面對一個自己不喜歡的情境時，自己內心的瞋恚念頭就容易生起來，進而表現出生氣的樣貌。要解決這個問題，可以從另一個角度加以思考：「那個會生氣的『我』是誰？」通常，會因為『我』被傷害而感到不悅，進而導致這個『我』生氣。另外，還一定會有一位傷害『我』、讓『我』不高興的『他』。因為我們都假設有個『他』要來傷害『我』而被激怒，進而生起瞋恚心念、表現出生氣的樣貌。如果在被激怒的當下，能夠很理性的推論『自他』是誰，為何會被激怒而生氣？就可能化解一些不正確的期待，以及用不同的念頭來看待這些不順心的事項。尊者 達賴喇嘛提到：「仇恨並非是心的根本，而是因為缺乏正確的認知基礎。」又說：「有效的愛根基於真理，當一個對

愛有妥善態度的人，對抗毫無認知的人，經過一段時間，一定是有妥善態度的那方獲勝。」所以，內心的本質並不是要與他人起爭端的，但是卻因為認知上的差距，而導致自己出現所謂不悅的認定，進而導致各種負面情緒出現、負面作為出現。尊者 達賴喇嘛又說：「情緒問題不該深懷心中，負面情緒既一時且表面，可以輕易移除。」所以，藉由禪修讓內心能夠寧靜下來，就有能力對抗負面的念頭與情緒，而且讓內心深處的善良能夠被發揚開來，進而壓抑負面思惟、情緒。

知識：專注之道

尊者 達賴喇嘛提到：「什麼是專注之道？並非只為了專心一致，而暫時壓抑粗俗的煩惱，反倒是藉由出世的正念，關照出無我與自性空的境界，達到定境的作用，才能永離塵俗和生死苦惱。」由這段話的內涵可以得知，專注並非是一般所討論的集中心智的概念而已，而是要能夠達到無我與自性空的境界；而且將自己的心念，非常堅固的定在這個念頭之上，進而達到能夠出離生死的境界。這個境界是非常高的修行境界，也是修學佛法的人所追求的標的。但是，如果只是追逐無我與自性空的境界，對於所面對的各種境界的研判，可能會有錯誤。因此，還需要同時培養智慧，也就是能夠做出正確抉擇的智慧。

尊者 達賴喇嘛提到：「只憑藉專注力了悟自性為空是不夠的，可能會導致對各種情況的錯誤解讀。」所謂的「自性為空」，通常稱為「空性」，並不是指一切皆空、都不存在的概念。尊者 達賴喇嘛提到：「龍樹菩薩的《中觀根本論》說明得很清楚，佛法講的空，並非只不存在或沒有一物，而是指萬物都是相互依存，這就是佛教徒常說的所有現象都是緣起的，而非獨立而生。龍樹菩薩並未解釋為何諸法皆空沒有作用能力，反而說它們都是互相依存而生起的，從這裡來看，可以被理解為緣起性空的意義。」所以，佛教徒常說的「緣起性空」的道理，可以從這段話中略知一二。但是，要深入探究「緣起性空」的意義，還需要不斷的修習、思惟。簡言之，佛教的基本義理認為：「世間的萬事萬物，都不具備與生俱來的性質」，也就是都是「無自性」的「性空」；但是，為何有這些萬事萬物出現在眾人面前？是因為「緣起」所致，都是「因緣和合」而形成，就是相互依存而生。所以，「緣起、性空」二者的道理，是相互觀待的：因為緣起之法，性空才得以成立；因為性空，緣起之法才能運作。

「緣起、性空」的義理是很深奧的，並非簡單幾句話就能說明清楚與深入瞭解真正的意涵。但是，如果能夠從「空性」並非「空空如也」，而是「無自性」的概念，持續深入思考萬事萬物之所以存在的道理，是因為「因緣和合」而生，就比較容易將「緣起」與「性空」的道理，並切用於進行解析與探討所有事物形成的道理。如果再加上佛法所強調的「業果法則」，就更能夠理解「因緣和合」的義理。因為能夠簡略的瞭解「性空」的道理，就比較能夠推論「無我」觀點的存在，以及因為「無我」而更能平靜的面對所處的環境，也因而更能回應如何讓自心寧靜而不受外境的影響之觀點。所以，尊者 達賴喇嘛提到：「為了解佛法中所說的空義，在心意續流上生起無我智慧，因此修習禪定代表著培育信念生起信仰，把無我與空性當成修行與修心的對境，這是了悟空性與無我的必經之路。」所以，能夠不受外境的影響，而維持自心的寧靜，關鍵在於「把無我與空性當成修行與修心的對境」；然而，這樣的思惟模式，是非常抽象的。但是，如果能夠先思考「無我」的道理，或許就有可能因為認清「無我」之內涵而讓自心能夠寧靜、不易為外境所牽引而出現內心浮動現象。

尊者 達賴喇嘛提到：「既然每個人都會經歷歡娛與痛苦，也會製造麻煩、累積業障，所有喧囂與混亂全由自己造成，因此應從剖析自身開始。然後，當你懂得不誇大自我狀態，便可以擴展此認知到擁有、經歷過的事物，並加以利用。」這段話的內容，強調所有遭遇的一切苦樂，都是自己所造成的；要離開痛苦、追求快樂，就需要從自身開始剖析，也就是開始剖析『我』究竟是誰？自己對於『我』的感覺是否非常清楚？尊者 達賴喇嘛提到：「記得有時做了件很棒的是，或遇到了好事，你會覺得很自豪。這個『我』是非常有價值也值得珍惜喜愛，而且這對自己很重要的對境，是多麼具體且清晰。」又說：「一旦抓住如此露骨的『我』的展現，你會在心中造成非常強烈的『我』的意識，而且似乎很難減弱其強度。」這兩段話很清楚的表達「我執」的形成過程與背後的原因。如果能夠深深瞭解「我執」的行相為何，就可能比較容易的設法減輕「我執」的意念。因為『我』而

區分出「自他」的差別，接著而來的就是為了『我』而損及他人，或者因為他人的某些作為而讓『我』受到影響，而造成許多人際間的問題；甚至自己所追求的離苦得樂問題，都是因為『我』而形成。要解決這個『我』所帶來的問題，還真的不是一件容易的事情。

尊者 達賴喇嘛提到：「儘管我們察覺到，錯誤的現象堅實地顯現在內心的過失中，但因為此錯誤顯現，還自動地去設想這一切都是出於自由意志，就像認同出現在夢中的假象。一個沒有根據的假象被當真，還加了許多不適當、適得其反的想法，造成混論苦惱的情緒。」尊者用這段話來說明『我』是一種沒有根據、卻被當真的假象；因為誤以為有個真實的『我』存在，然後依據這個『我』而加上了許多錯誤、不適當的想法，例如：「這是『我』的」的執取觀點，就是最典型的例證。因為有了這種執取的觀點，就形成有了「自他」的分別；而且，一旦執取不到、不如所願，就會起瞋心；一旦面對自己喜歡的可愛境界，就會期望能夠一直擁有，而生起貪念。隨順煩惱的狀態，因而難以避免，進而陷入更為困擾的生死輪迴之中而難以自拔。

尊者 達賴喇嘛提到：「我執伴隨著無明常占據心中最重要的部分，除了帶領各種嘗試取樂的行動外，這樣的態度反而造成更多的問題。你必須關照私心所帶來的自身過錯。」所以，執取為我的「我執」成為伴隨無明、影響自心意念與行為的要件；因為「我執」而帶來種種的過患，都是與煩惱隨順的，都是以「自我為觀點」的私心作祟而帶來的。尊者 達賴喇嘛又說：「現在是時候讓我執拋諸腦後，讓珍愛他人取而代之，也讓智慧代替無明，幫助了解無我的真諦。」的確要努力的拋棄「我執」的概念，但是這是無始以來所伴隨、最熟練的心續，也是對境時最熟練的心智反應；這樣根深蒂固的思緒，要如何拋棄？即便 尊者提到「讓我執拋諸腦後，讓珍愛他人取而代之」，又該如何進行？所以，對於修學佛法的人而言，這是最重要的修行焦點。

尊者 達賴喇嘛提到：「藉禪定苦思空性的意義，將在修行道上逐步獲得進展。」不過，究竟是「誰」在「修行道上逐步獲得進展」？而且，是要從「哪裡」出發，到「哪裡」去？尊者 達賴喇嘛提到：「是誰在行進呢？是『自我』被指派依賴著心相續而行進。」由這段話就可以非常清楚的瞭解，是以「心相續」（或簡稱「心續」）為行進的主體。但是，也是因為這個「心相續」與「我」連結一起，而逐漸以為有個「我」來支配這個身軀的所有行為，進而誤以為有一個「我」存在。一旦以「我」為主體，就開始出現「自他」之別，執取為我的「我執」就出現了，也逐漸形成「自他」不同觀點的對立或者和合的狀態，一切的分別造就了種種的錯誤。另外，這個「心續」是不會隨著身體的壞滅而壞滅，但是會因為所造的業而在輪迴當中遊走於六道之間。所以，因為不知道造業所帶來的影響，或者不知道因為自身相續的各種作為，都於煩惱相應，導致不斷的在六道當中遊走，不知到何時才能出離。

所以，尊者 達賴喇嘛提到：「你從哪裡進行呢？你遠離輪迴，行為深受污染還造成情緒的反效果。」也就是自己處於無明所覆蓋的狀態下，但是現在知道要藉由修行而能夠出離輪迴，而努力的改變自己的認知與行為，才有機會在修行道上獲得一些進步。尊者 達賴喇嘛又提到：「你進展到什麼？你正進行到法身的境地，永遠遠離受苦與苦處（也就是苦惱情緒），以及苦惱心所造成的特質。」也就是努力的不受痛苦的影響，努力的斷除所有造成痛苦的根源，直到獲得究竟的快樂。尊者 達賴喇嘛又說：「你順著何種因果進行呢？你是依慈悲與智慧合體的道路前進著。」也就是想要獲得究竟的離苦得樂，就是依著慈悲與智慧的方法，逐步的修改對於可能會造成痛苦的因，也就是逐步的不要種下會產生痛苦的因，就是設法斷除煩惱因。慈悲與智慧，就是最主要的根源所在。

尊者 達賴喇嘛提到：「佛陀告訴修行者要前進彼岸，從佛教徒的觀點來看，輪迴是在近的這一邊，就在眼前；在遙遠的另一邊則是涅槃，就是掙脫痛苦的狀態。」從這段話可以得知，多數人的現狀都是在輪迴當中，也就是都屬於苦海眾生當中的一員；只有透過學習，修學種種可以脫離此一苦海的方法，才能夠到達掙脫痛苦的彼岸，也就是涅槃之所在。此一過程，是一條漫長的路途；但是，也是一條明確方向的路途。

尊者 達賴喇嘛引用《般若波羅蜜多心經》的咒義：「揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶。」的這段咒語，來說明「從痛苦的此岸，要達到涅槃的方式。」尊者 達賴喇嘛提到：「這段梵文翻譯成中文就是：

『如此即是：去了，去了，向彼岸去了，一起向彼岸去了，覺醒悟道。』又說：「要進行五種路徑：揭諦：資糧道；揭諦：加行道；波羅揭諦：見道；波羅僧揭諦：修道；菩提薩婆訶：無學道。」從資糧道、加行道、見道、修道、無學道的次第中，指出了修行的階段與次序，也指出了智慧的所在。五道十地，是相當深細的修學佛法的內涵，也是逐步脫離生死輪迴苦海的修行次第，每一階段都代表著不同的修行內涵與預期到達的成就狀態。如同尊者 達賴喇嘛所說：「讓我們透過這五種路徑認識靈性進展的本質。」

資糧道，是所有修行的起點。如同尊者 達賴喇嘛所說：「這是當你的修行以利他為動機，並積累大量功德的階段。」簡言之，就是累積修行所需資糧的階段；在這一階段裡，至少已經知道要行利他行的概念，而且具體的努力行利他而增長功德。為何願意行利他行？

心靈提升與幸福人生悅讀會

心靈提升與幸福人生_互
信、尊重、愛
(第三次讀書活動)

書名：靜心：達賴喇嘛帶你回到最澄澈的本性

日期：104年12月24日 地點：進修推廣處處長會議室

出席人：張淑卿、黃淑娟、黃金燁、賴樹淑、梁燕妮、
李翊綺、陳銘凱、陳振祥

【讀書心得 / 討論內容】

修：引導意志力

我們要維持慈悲與體諒的心，卻不是一件容易的事情。因為我們習慣於對於不滿意的狀況，而起瞋心；容易面對不順心的狀態，就起瞋恚；對於所喜愛的，就起貪念；對於與自己無關的，就表現出毫無關係的樣貌。因為這是無始以來，多數人最熟悉的面對不滿意、不順心的狀態時，所生起的直接反應，也就是隨順煩惱的反應。所以，要以同理心，時時存著慈悲與體諒他人的念頭，這是需要努力學習，才能將這樣的念頭深深的烙印在心中，而能夠在面對不同的外境的那一剎那，都能夠用慈悲與體諒的念頭而起反應，進而替代隨順煩惱所出現的各種不當反應。因而，想辦法集中自己的意志，讓自己的內心能夠時時刻刻都是抱持著慈悲與體諒他人的心情，才有機會達到時時存著慈悲與體諒他人的念頭。尊者 達賴喇嘛提到：「當我們的意志力太零散，無法凝聚心志時，力量是有限的。」藉由禪修，就有機會把自己的心集中在特定的見解上面，也因為禪修而能夠讓自己的判斷更為明利，也就是能夠做出正確的選擇。

尊者 達賴喇嘛提到：「如果你的心混雜了貪念與憎恨，有必要藉著禪修解開這些擾亂的因素。」把這種隨時都很容易生起瞋恚的心，透過各種方式調整為能夠時時都能生起慈悲、體諒他人的心，就是修行。禪修，就是引導意志力的一種修行方式。禪修，也是一種把自己的內心思緒，固定在一個特定信念的修行方法。要能以慈悲與體諒的心，來看待所有的人與事的概念下，內心思緒就需要非常堅定的勞固守著這樣的概念，才能夠在面對不同的外境刺激之同時，不會再度隨著煩惱習氣所轉。此一過程，當然是相當不容易的一件事情。因為要能夠把自己的內心思緒非常堅固的信守慈悲與體諒之念頭，就需要去除內心當中所有的其他雜念，以及能夠加以引導自己的心志，而形成一股非比尋常的力量。尊者 達賴喇嘛提到：「如果能夠像水一樣的引導它，力量將非比尋常。」止觀雙運，是修行的最高境界；「止」就是把自己的心念，完全安立在不變動的狀態下，也就是把自己的內心意念緣在一個特定的境界上而毫不變動。這是一項非常不容易的修行，也是境界非常高的修行。另外，「觀」就是學習分析實相的正見，讓面對不同的境況時，都能夠使用正確的方法來做出正確的抉擇，也就是非常有智慧的做最好的選擇，所以，禪修就是想辦法讓自己的心志，在所有的細微處都能夠保持安定、清淨、專注，進而能夠對各種需要進行揀擇的時候，做出正確的決策。要讓自己的心境，都維持著慈悲與體諒的同理心，自己的心緒上面就必須保持澄明的狀態，能夠時時提起自覺，才能面對所有的境相時，做出正確的抉擇。

如果內心當中不平靜，如何做出正確的抉擇？尊者 達賴喇嘛提到：「人們只在某些情況才會被激怒，當那些狀況不存在，也就不會生氣。」這句話的背後，說明人們的行為容易受到外境的影響；如果面對一個自己不喜歡的情境時，自己內心的瞋恚念頭就容易生起來，進而表現出生氣的樣貌。要解決這個問題，可以從另一個角度加以思考：「那個會生氣的『我』是誰？」通常，會因為『我』被傷害而感到不悅，進而導致這個『我』生氣。另外，還一定會有一位傷害『我』、讓『我』不高興的『他』。因為我們都假設有個『他』要來傷害『我』而被激怒，進而生起瞋恚心念、表現出生氣的樣貌。如果在被激怒的當下，能夠很理性的推論『自他』是誰，為何會被激怒而生氣？就可能化解一些不正確的期待，以及用不同的念頭來看待這些不順心的事項。尊者 達賴喇嘛提到：「仇恨並非是心的根本，而是因為缺乏正確的認知基礎。」又說：「有效的愛根基於真理，當一個對愛有妥善態度的人，對抗毫無認知的人，經過一段時間，一定是有妥善態度的那方獲勝。」所以，內心的本質

並不是要與他人起爭端的，但是卻因為認知上的差距，而導致自己出現所謂不悅的認定，進而導致各種負面情緒出現、負面作為出現。尊者 達賴喇嘛又說：「情緒問題不該深懷心中，負面情緒既一時且表面，可以輕易移除。」所以，藉由禪修讓內心能夠寧靜下來，就有能力對抗負面的念頭與情緒，而且讓內心深處的善良能夠被發揚開來，進而壓抑負面思惟、情緒。