

# 唯識心理學要義

— 唯識的應用與修持

鄭石岩 撰





## 目錄

---

序	唯識的生命智慧 .....	1
第一講	唯識心理學的旨趣 .....	3
第二講	遍行的妙用 .....	9
第三講	別境的實現 .....	17
第四講	善行的開展 .....	27
第五講	六度的實踐與超越 .....	39
第六講	煩惱的對治 .....	45
第七講	隨煩惱的調理 .....	53
第八講	精神能量的涵養 .....	63
第九講	唯心識定與究竟義 .....	71



# 序

---

## 唯識的生命智慧

唯識學是解析識的變化和修行步驟的佛教心理學。它巧妙實用，具有結構性。

就現代人的修持而言，唯識學是很對機，很契合根性因緣的。因為現代人受科學的薰陶多，生活在資訊社會裡，有較多的分析思考習慣。透過「轉識成智」的歷程，較能契會佛法要義，調理心情，培養法喜，孕育創意和智慧，從而領悟生命的究竟義。

唯識心理學不但對身心健康和宗教修持，有正向的引導，對於生涯和事業發展，乃至管理方面，都有關係。它具體指出修行步驟，並說明行動要素，因此很適合現代人的需要。

這個「轉識成智」的歷程，同時兼顧了世間的善法和幸福，以及出世間的菩提自性和第一義諦。透過唯識學的應用，生活過得幸福，有創意，更能接觸到自己的本來面目。過去禪家大德，也都精於唯識法門，從初祖到五祖，都以唯識的經典《楞伽經》來印心，可見其重要性。

無論修持「有宗」或「空宗」，都得學習唯識。這能幫助我們明白心地，轉識成智，產生正信善行。進而透徹了解經典，導引漸修和頓悟。不過唯識學名相多，用詞艱澀，讀它時要有人指導，才能掌握關鍵，一目了然。這門功課，需要現代心理學當工具，做對應解說，才容易在生活和工作活中活用，成為心靈修持的指引，領會箇中法味。唯識心理學能帶給我們世間生活的智慧和福報，更能培養宗教情操，契會佛法的旨意。

我童年學佛，長期受佛教信仰的薰陶，後又專攻心理學與教育，很自然地把這些學問融合起來。在長期讀經之中，更發現透過唯識學，更能活潑了解經典的奧妙和實用性。後來，我把它用在心理輔導和晤談上，效果良好。從而發展出唯識心理諮商的理論與技術，並將這些寶貴的資料寫成書。許多人從中獲得啟發和智慧，增長了幸福，帶來生活的法喜，並領會佛教信仰的真諦。

透過唯識心理學來讀經、修持和轉識，很容易直下領悟。無論你讀《華嚴經》、《法華經》、《六祖壇經》以及淨土諸經等等，善用唯識的思想，就容易了解和領會，發起正信和正行。無論你修的是禪、淨土、止觀、華嚴等任何一門，唯識都是很好的助道匙鑰。

唯識心理學是重要的學佛工具之一。它清楚地解釋識的能變以及轉識成智的要義。一方面將心所法轉換成生活的智慧，實現幸福自在的人生，開展光明的態度和法喜。另一方面透過相應解說，了解各經典的要義。在宗教修持上，精進發慧，領悟菩提自性和第一義諦。

就第一部份而言，主要參考資料是唯識心理學系列著作：《換個想法更好》、《尋找著力點》、《勝任自己》、《精神體操》、《過好每一天》、《生命轉彎處》等讀物。第二部份則是透過唯識心理學，契機解說各修持法門及經典之要義。以《華嚴經》、《法華經》、《六祖壇經》以及淨土諸經為主。

唯識心理學授課時，除了這本大綱講義外，有關經典及參考資料，則隨緣介紹導讀。期待這門課，能給每位菩薩和新如來，帶來法味和歡喜。

(2012年6月)



## 第一講

# 唯識心理學的旨趣

---

## 一、唯識心理學與修持

- (一)心識的活動和調適過程，決定人的生活品質和精神狀況，因此唯識家說「萬法唯識」。
- (二)人的心理狀況，從正常到異常，從樂觀到悲觀，從主動到被動，從愛心到邪惡，從自在到困擾等等，乃至從聖賢到邪魔都是識的活動所引起。
- (三)唯識心理學的主要目的，在於幫助一個人轉識成智，使精神生活得以成長，發展健全的適應力，得到幸福和喜樂。實現豐富有意義的人生。
- (四)唯識心理學是結合《成唯識論》、《楞伽經》、《解深密經》與現代心理學的技巧，以協助個人實現其人生的心理學。
- (五)透過轉識成智，完成無明與煩惱的解脫，進而成就一切智智，證得正等菩提。

## 二、唯識心理學的心靈及人格理論

- (一)人格是「識的產物」，是由識所變現的，識即是心靈的活動。人格的四個向度：
  - 1、自由性。
  - 2、個體性。
  - 3、社會性。
  - 4、意義(宗教)性
- (二)識的變化有三：
  - 1、異熟能變。
  - 2、思量能變。
  - 3、了別能變。
- (三)識的形成有三個特質：

- 1、依他起性 — 現實的我。
- 2、遍計所執性 — 執著的我。
- 3、圓成實性 — 成熟的我。

(四)個體對識保持良好的覺察，就能用智慧和慈悲力，發展一個能自我接受和自我實現的人生。

(五)心靈生活上的困境，情緒上的障礙，乃至產生異常行為，是由於不能自我接受和自我實現，所產生的內在失衡所致。

### 三、轉識成智的意涵

(一)運用唯識心理學，協助一個人轉識成智，從負向的識轉為正向的識，活得自在，過實現的生活和領悟人生的意義與價值。

(二)轉識成智的過程，是相當結構性的，每一個步驟，都必須作正確的判斷和回應，才能獲得正確的領悟。

(三)轉識成智是生活再學習的過程，每次轉識要歸納出實踐要項、成長的方向，並做出允諾。

(四)對於自我允諾的行動計畫，應認真執行，自我鼓勵，並作必要的評估和檢討，作為調整行動的參考。

### 四、精神成長的過程

(一)資糧位(階段)：學習良好的習慣，豐富正確的生活經驗和解決問題的能力，以建構良好的精神生活基礎。

(二)加行位(階段)：學習看清問題，面對真實，建立正確的覺察力，並啟發自性中的智慧。

(三)通達位(階段)：消除自我中心，以愛和關心的行動，去延伸自我，以消除嚴重防衛和我執，發展信心，自尊和心靈的自由。

(四)修習位(階段)：從我執中解脫出來，把不安焦慮、敵意、防衛的業識，轉為清淨的清醒的自我，發展無我的大乘行動力。

(五)究竟位(階段)：領悟到生命的意義，發展圓融的人生，實現其自在的本性(實現其常善而不生滅的唯識性)。

## 五、轉識成智的四個領域

(一)依「心所法」引導當事人轉識成智：

- 1、遍行 — 普遍影響行為的因素。
- 2、別境 — 實現具體目標的因素。
- 3、善法 — 培養精神能量的因素。
- 4、煩惱法 — 產生困頓與痛苦的因素。

(二)遍行心所的理論與運用 — 遍行的妙用。

- 1、正確的識帶來成功的人生。
- 2、消除一個錯誤的習慣，應先培養一個新的習慣來代替它。
- 3、行為調適的要領要從觸、作意、受、想、思五個方面著手，因為它們是普遍影響行為的因素。
- 4、遍行的技術，適用於一般的行為調適、培養心智成長和人格陶冶上。

(三)別境心所的理論與運用 — 別境的實現。

- 1、每個人都是個別的、唯一的，必須獨自去實現他的人生。
- 2、生涯的實現、工作、任務的完成均屬別境。
- 3、別境的實踐因素包括：欲、勝解、念、定、慧。

(四)善心所的理論與運用 — 善行的開展。

- 1、精神能量即個人的生命力和精神力。

- 2、它是心理健康和活力的來源。
- 3、超凡入聖亦從善心所中孕育出來。
- 4、善心所共有十一項：信、慚、愧、無貪、無瞋、無痴、精進、輕安、不放逸、行捨及不害。

(五)煩惱心所的理論與對治 — 煩惱的對治

- 1、根本煩惱包括無明、墮落和惡習，從而導致生活的潰敗和心理失常。
- 2、它的主要因素是貪、瞋、痴、慢、疑、邪見。
- 3、由根本煩惱所產生的不良適應，導致情緒、情感的理性的障礙，稱作隨煩惱。
- 4、所有不良適應，都會造成挫折，而形成情緒上的痛苦。
- 5、克服情緒困難，基本上還是在於發現問題的徵結，學習新的習慣，透過識的改變，才能回復正常。

(六)生命的終極意義

- 1、現實我的超越。
- 2、執著我的解脫。
- 3、真我的實現。
- 4、生命的終極意義：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」
- 5、證得唯識性，即正等菩提，入一真法界。

六、結語 — 唯識的意旨(《成唯識論》第一首偈)

「稽首唯識性 滿分清淨者  
我今釋彼說 利樂諸有情」





## 第二講

### 遍行的妙用

— 生活、學習和工作的適應

---

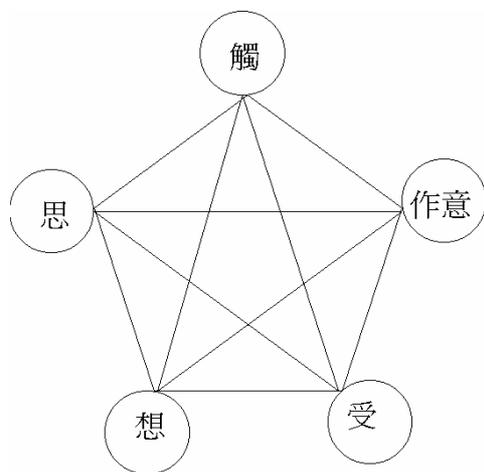
## 一、生活是一個變遷與調適的過程

(一)修行的重心就是調適自己，修正自己的行為，以適應無常變遷的環境。

(二)任何時代，一個團體，一個民族，一個國家，都必須不斷調適，他們才會進步和生存。

## 二、行為調適的普遍因素是：五遍行的運用

- 1、觸 — 接觸的環境和心中的第一念。
- 2、作意 — 著眼點在影響你的行動和想法，怎麼想、怎麼解釋，就怎麼行動。
- 3、受 — 人的心情和感受，在干擾或影響人的想法和行為。
- 4、想 — 想法和思考的能力，在決定生活適應的能力。
- 5、思 — 心境、人生觀和潛意識，在支配人的行為。



## 三、萬法唯識

- (一)你的想法決定你的行為和人生。
- (二)怎麼解釋自己的遭遇，就過什麼生活；悲觀的解釋就形成鬱卒，樂觀的態度形成精進。
- (三)老婦人對兩個女兒的想法〈賣米粉和賣雨傘的煩惱〉。

## 壹、觸的運用

### 一、影響行為的第一步是觸

- (一)觸有兩個介面，內在的意識和外在的環境刺激。
- (二)內在的 — 接觸時的第一念。
- (三)外在的 — 接觸的人、事、地、物、觀念、知識等均屬之。

### 二、觸調理時，行為、心情即改變

- (一)失去孩子的父母傷心不已：把環境作改變，收拾好孩子的遺物。
- (二)一位留學生每天看著孩子的照片，最後放棄學業。
- (三)打架不念書的孩子。

### 三、社會大環境產生的觸

- (一)生活環境，影響心情、社會的責任和愛心。
- (二)接觸的媒體影響心情 — 人間福報。
- (三)價值觀念、集體意識都是觸的一部分。

### 四、警覺內在的第一念

- (一)你的自卑在影響你的人際、表情和語調。
- (二)懼怕 — 它是封閉人類心靈生活的門。
- (三)有我相、我見造成思考的成見和偏差。

### 五、改變與調適

- (一)改變環境。
- (二)參訪老人照護中心。
- (三)接觸大自然。
- (四)接觸好書。
- (五)接觸有能力、有見識能幹的人。

## 貳、作意在左右行為

### 一、作意即是對事物的著眼點

- (一) 注意的是積極面，即產生精進、正念；注意的是消極、我執，就產生情染和煩惱。
- (二) 看孩子的成績單，反應不同，結果不同。
- (三) 批改孩子的作文，心態不同，教育效果不同。
- (四) 看家人行為的著眼點，即是你對他的態度。
- (五) 影響人際，互動的根源亦在此。

### 二、優點療法 — 一位老師的個案

- (一) 區隔的思考方式。
- (二) 優點療法的要領：
  - 1、示範。
  - 2、每天以日記寫下優點。
  - 3、每天要把前一天的優點，用不同的語句重述後，再寫當天所發現的優點。
  - 4、評估與增強。
  - 5、晤談
- (三) 快樂日記的要領
  - 1、每天記下有趣的事。
  - 2、要用有趣、快樂的眼光去看、去找、去體驗。
  - 3、一週以後找出最值得快樂的事，寫在結尾。
  - 4、長期寫下去，經常回味、珍惜。

### 三、成功的生活作意

- (一) 發揮所長，勝於補短。
- (二) 凡事不要拖，要及時去做。

- (三)保持單純的態度 — 《孔雀明王經》的宗旨。
- (四)不苛求完美。
- (五)不找藉口逃避。

## 參、受與情緒在干擾你

### 一、心情影響一個人的工作品質

- (一)一位主管的個案。
- (二)調適的方法是改變受。
  - 1、運動。
  - 2、裝出好心情，讀一篇文章。
  - 3、開心地笑。

### 二、心情與健康互相影響

- (一)Type A Personality 與冠狀動脈栓塞的疾病。
- (二)心情不好時免疫力亦下降。

### 三、帶點歡喜回家，帶著歡喜生活

- (一)注意你進門的時候。
- (二)原諒別人，是為了自己更好。
- (三)與生命聊天，跟神經質說再見。

### 四、受與情緒的諮商

- (一)改變思考習慣。
- (二)改變觸與環境。
- (三)運動、音樂、笑、幽默。

註：詳見隨煩惱的調理。

## 肆、想法即是做法

### 一、你的想法決定了你

- (一)想法決定做法、情緒和判斷。
- (二)想著負責，就能精進，心靈也得到自由(心理疾病往往是正當受苦的代替品)。
- (三)榮格(C. Jung)的故事。
- (四)Richard Feynman 說：「只要做對的事，你管別人怎麼想。」

### 二、樂觀與悲觀是想法的問題

- (一)碰到挫折時的想法，能區隔即樂觀。
- (二)失戀女學生的個案。

### 三、你怎麼想就怎麼受

- (一)珠仔的想法(越受丈夫責罵，越會健康的想法)。
- (二)手冷的想法(我就是這麼冷靜)。

### 四、清醒思考

- (一)邏輯的一貫性。
- (二)經驗的檢證性。
- (三)道德的可期性。
- (四)科學的思考步驟。
- (五)思考的陷阱：
  - 1、心存成見。
  - 2、以偏概全。
  - 3、不假思索的習慣。
  - 4、鑽牛角尖。

## 五、Aaron T. Beck 指出錯誤想法影響情緒

- (一)誇大(exaggerating)。
- (二)無視積極面(ignoring the positive)。
- (三)個我化(personalizing)。
- (四)非此則彼(either-or thinking)。
- (五)過度類化(over generalizing)。
- (六)妄下結論(jumping to conclusions)。

## 六、改變自己的技巧

- (一)質問。
- (二)駁倒原來的想法。
- (三)找出新的正向想法。

## 伍、思與心境

### 一、你的心境即是你的人生觀

- (一)悲智雙運的人生抱負。
- (二)精進念佛(搭機時念佛的故事)。

### 二、學佛建立了好的心境

- (一)人生如夢，但要做個慈悲喜捨的好夢。
- (二)富蘭克林的說法。
- (三)佛陀在《阿含經》中說無常及人生的目的。

### 三、虛雲老和尚偈語

「悲願渡生，夢境斯作，劫業當頭，警惕普覺；  
苦海慈航，毋生退怯，蓮開泥水，端坐佛陀。」

## 陸、應用遍行領會經典

- 一、從遍行談佛法的修持
- 二、以《華嚴經》世主妙嚴品作解行的分析
- 三、遍行、讀經、領會和實踐

## 柒、結語

- 一、觸、作意、受、想、思是調理心靈的法門。
- 二、它是修行，弘化和甘露法門的理論基礎。
- 三、五遍行的法門，請參考《換個想法更好》一書。



## 第三講

# 別境的實現

— 生命與生涯的發展

---

一、每個人都有自己的因緣，是個別的、獨特的，必須個別去實現其人生，所以稱為「別境」

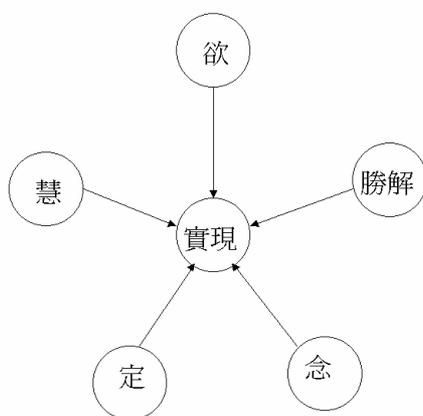
- (一)依自己的因緣成長。
- (二)各有其人生的目標和意義。
- (三)每個人的能力、興趣和性向各不相同。
- (四)你好，我也好。

二、每個人要完成的每一件事情都不相同，需要的條件亦不一樣

- (一)目標和動機不同。
- (二)所需能力、想法、做法不一樣。
- (三)要做好一件事，有其特別的結構性因素。

三、「別境」就是影響個人實現其人生，完成其工作目標的五個因素

- 1、欲 — 目標與希望。
- 2、勝解 — 價值與信念。
- 3、念 — 新知與觀念。
- 4、定 — 堅毅與觀念。
- 5、慧 — 思考與創意。



## 壹、欲 — 希望與目標

一、人必須懷抱生命的意義和價值，它使我們活得好。沒有它就顯得落寞、徬徨、無所事事

(一)一位癌症媽媽的愛和信念。

(二)勤奮的一代〈透早就起來〉的民謠。

(三)如今，有些青少年不肯振作，是因為沒有目標。

(四)一種徬徨的時代病正侵襲現代人，因為普遍缺乏正確的生命價值。

二、每一個人都要去回答自己的人生目標和價值，才会有活力

(一)參透為何，才能迎接任何。

(二)人需要看到一個永恆的價值，才有勇氣去克服生命的艱難，那個價值即是生命的意義。

三、人必須抱著崇高的希望

(一)抱著崇高的正當希望，自然會給你力量，人生有盡，那個永恆的存在無盡。

(二)為生活訂個目標；這目標要有階段性。所以我每天一早起來工作時，心中抱著光明的希望。

四、有希望就會不斷鼓勵自己，而非貶抑自己

(一)羅森陶與傑克森(R. Rosenthal & L. Jacobson)。

(二)V. Frankl 在二次大戰中，發現集中營中許多士兵「哀莫大於心死」的現象。

五、H. Gardner 的多元智慧

1、語言的智慧。

2、音樂的智慧。

- 3、 數理邏輯的智慧。
- 4、 空間關係的智慧。
- 5、 身體動覺的智慧。
- 6、 人際的智慧。
- 7、 內省的智慧。
- 8、 觀察自然的智慧。

## 六、尋找生涯路

(一)要符合自己的能力和興趣。

- 1、 Lisa Swell 的方式 — 三個過去得意的工作經驗。
- 2、 不做不切實際的夢 — 我考不取！
- 3、 要用現實去延伸和成長 — 從你做得到的開始。

(二)運用興趣測驗和性向測驗。

(三)要切合社會變遷。

(四)符合悲智雙運的大乘精神。

- 1、 黑澤明的《生之慾》。
- 2、 R. Moody 的《Life After Life》。
- 3、 佛陀的教法「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。

## 貳、勝解 — 價值與信念

一、人需要良好的基本信念 — 沒有基本信念會造成邊緣人格的困境

二、人需要一套價值系統；用來參照生活，回應生活。

- (一)對真理的奉獻 — 居里夫人。
- (二)對人的服務 — 史蒂文生。

- (三)對生命的愛 — 沈力揚。
- (四)對宗教的虔誠 — 麥帥。
- (五)對人生的珍惜 — 追求幸福的伊里亞斯。

### 三、信念在解釋你的成敗和意義

- (一)挑戰 — 可能解釋為倒楣、也可能解釋為新機。
- (二)對人生的解釋各不相同，產生不同的生活態度和心理狀況。

### 四、價值與信念的諮商

- (一)讀好書(參加讀書會)。
- (二)角色扮演。
- (三)成長團體。
- (四)公益活動。

### 五、宗教 — 信為道元功德母，要信心堅定，發展悲智行願才行

- (一)透過宗教的信仰，可以維持堅毅和活下去的勇氣。
- (二)宗教的教義，有治療的效果。
- (三)宗教與健康、死亡率及壽命長短有關。

## 參、念 — 新知和觀念

一、你的腦袋裡裝些什麼？是新知還是舊貨，是有用的知識還是無用的煩惱。

二、每天都要學習新知

- (一)不學新知，光有價值系統，不能切合現實。

「學而不思則罔，思而不學則殆。」

- (二)學習活用的知識

- 1、思考與觀察。
- 2、動機和體驗。
- 3、實用、統合與超越。

(三)懂得人情世故 — 覺察、責任、包容。

### 三、怎麼學習呢？ — 書、聽聞和體驗的比例為

10%； 15%； 75%

(一)看書、參加討論會，看雜誌和報紙。

(二)把家庭變成學習型家庭。

### 四、學習提昇自我功能

(一)解決問題的能力 — Alexander Bell 的銘訓 get it。

(二)好的情緒習慣 — 魚朝恩。

(三)毅力 — 南海朝聖的禪僧。

(四)學習需要伙伴。

(五)每個人學習方法不同。

### 五、學習的因素：

(一)有意義的學習(meaningful learning)。

(二)學習的組體(advanced organizers)。

(三)學習的主動性與經驗學習(experience learning)。

## 肆、定 — 堅毅與安定

### 一、堅毅的人格特質

(一)對自我、工作、家庭、生活重要價值的堅持。

(二)對人生和工作的掌控感。

(三)視挫折為生命突破的挑戰。

## 二、安定的心

- (一)對宗教的信仰。
- (二)對自己的信心。

## 三、心理不安的原因

- (一)貪的陷阱 — 無果禪師的公案。
- (二)瞋的危機 — 成吉思汗的故事。
- (三)痴的障礙 — 樂觀與悲觀的人。
- (四)傲慢的毒害 — 魚朝恩的自我中心。
- (五)懷疑的困擾 — 焦慮不安。
- (六)邪見的愚迷 — 迷信與邪見。

## 四、安定的訓練

- (一)鬆弛的訓練。
- (二)冥思法。
- (三)禪坐 — 禪坐法。
- (四)內觀法門。

## 伍、慧 — 思考與創造

### 一、在創造中看到新的價值

- (一)讀書是好的 — 但不是讀死書。
- (二)好人 — 不是自我犧牲，看別人臉色，而是能愛人又能自我肯定。
- (三)無貪 — 不是叫你不要理財，而是創造淨財。
- (四)宗教不是要迷信，而是要覺悟和證得正等菩提。

### 二、創造才能使價值實現

- (一)創造是一種彈性思考。

(二)一個問題有好幾個答案。

- 1、沒考上大學，可以有不同的回應。
- 2、失業有多種解決的選擇。

(三)不被成規綁住。

- 1、晾衣服不一定用竹桿，穿衣服不一定從右手先穿。
- 2、宜蘭縣的校園更新計畫。

(四)不同領域的激盪(一位心臟科醫師的比喻)。

(五)努力後的悠閒才有創意。

### 三、創造與類比

(一)類比

- 1、擬人化類比(personal analogy)。
- 2、直接類比(direct analogy)。

(二)正反激盪(compressed conflicts)。

(三)新觀念的誕生。

### 四、開悟與見性的智慧

(一)無所住而生其心。

(二)透過參禪見自本性。

(三)無住為本，無念為宗。

(四)見自本性。

## 陸、別境與修持

### 一、別境與修持法門的領會和實踐

(一)禪、淨、密、律的修持，乃至天台、華嚴家的解行都可以透過別境的方法來了解和實踐。

(二)不同的環境和時代，在修持時，會有必要的調適。

(三)法門不同，卻殊途同歸。

## 二、讀經的應用

(一)每部經典各是一個別境，領悟後，從中超越和參契法源。

(二)《華嚴經》中的每一會，都可以用別境來了解、融會貫通。

(三)其他經典亦同，例如《大般若經》六百卷，十六會亦各是一個別境，從中領會，就能豁然貫通。

## 柒、結語

### 一、人生不斷在尋找生命的價值

(一)終身的價值是愛與智的完成。

(二)朝聞道夕死可矣！（我找到了）

(三)每個人各自在生命中實現和超越解脫，成就大乘菩薩道，成正等覺。

### 二、人需要努力的重點是

(一)崇高的價值和目標。

(二)有正確的信念作解釋。

(三)學習新知、新觀念。

(四)用安定的心去實現人生。

(五)彈性與智慧。

### 三、別境理論與運用請參考《尋找著力點》一書。





## 第四講

# 善行的開展

— 心靈成長的資糧

---

## 一、心靈生活的本質

- (一)適應環境和正確回應環境，使自己生活得幸福。
- (二)創造一種新的成就和意義。
- (三)給自己帶來精神生活的價值。
- (四)我們必須先了解新世代是什麼，再來討論怎麼過精神生活。

## 二、這個新世代將是什麼一個時代

### (一)資訊焦慮的時代：

#### 1、沈重性

- 資訊多就是壓力，一年出版百萬本書。
- 有太多的資訊不得不去知道。
- 你須知道的可真多，包括生活、環境、健康、社會、經濟等等。
- 生也有涯，知也無涯，殆矣！

#### 2、威脅性

- 競爭與敵意的壓力。
- 治安的問題令你緊張和懼怕。
- 股票的風聲、醫療傳染病、金融危機帶來恐懼和不安。

#### 3、分歧性

- 意見不同引來許多衝突和爭辯。
- 意見不同的孤獨感。

#### 4、虛擬性

- 年輕一代長期在網路聊天室裡聊天。
- 虛擬的人格。
- 不能面對現實。

- 欺騙與犯罪。

## (二)快速的社會變遷：

- 1、文化與科學知識的變遷；知識的半衰期縮短，停止學習，就會被淘汰，不學習就出局。
- 2、經濟生活的變遷
  - A. 40年前65%藍領，現在13%。
  - B. 現在教育中我們培育的人力
    - 經理、律師、醫師、會計師、學者及專家佔20%。
    - 貿易、交易、技術人員佔30%。
    - 非技術性者佔50%。
  - C. 推估公元2020年，前面的20%的人的產值將超過60%。後面20%的人只有2%的產值。如果不作調適，失業、精神生活的困境在所難免。
  - D. 我們將會在家裡上班，生活環境會有更多改變。
  - E. 現在的兒童成年時，將生活在比現在改變速度快4倍的環境。
- 3、家庭功能的改變
  - A. 人際關係改變 — 孩子的危機越來越多，如暴力、毒品、色情和離婚等等。
  - B. 價值的不同和分歧。
  - C. 男女平權的新挑戰。
- 4、個人適應的困難
  - A. 新世代的文盲。
  - B. 新的學習態度。

## (三)競爭與成長：

1、競爭和成長給我們壓力。

WHO 推估 2020 年時，心臟病和憂鬱症是十大疾病的第一、二名。

2、知識和技術的淘汰 — 造成工作機會的更替。

(四)我們已面臨許多挑戰，但克服這些挑戰後，將會是一個新的文明。

1、我們現在是一個新文明的蠻荒者。

2、將來會進入一個新的精神文明。

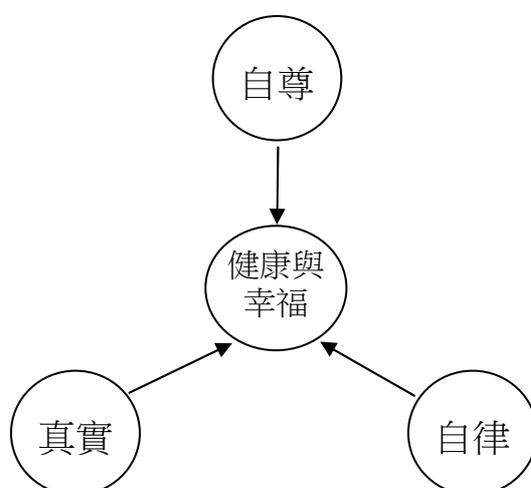
### 三、我們要過什麼心靈生活呢？將是一個促進精神成長，學習《勝任自己》的時代

#### 四、精神成長的因素

(一)發展自尊 — 從信、慚、愧三個法門著手。

(二)面對真實 — 從實踐無貪、無瞋、無痴三個法門著手。

(三)學習自律 — 從實踐精進、輕安、不放逸、行捨及不害著手。



## 壹、發展自尊

### 一、肯定自己；發展肯定性

- (一)需要自我肯定，才不會猶豫不決和憂鬱。
- (二)發展自己的智慧，走出自己的未來。
- (三)缺乏肯定性的困擾
  - 1、不敢表達意見的店員。
  - 2、抱怨的夫妻(一碗麵惹的禍)。
  - 3、乙武洋匡的自尊。
  - 4、自尊與領導。

### 二、培養良好的自我功能是健康自尊的基礎

- (一)解決問題的能力
  - 1、Firo Schutz 提出自我實現的四個因素：身體功能、自我功能、人際發展和適應組織及制度的能力。
  - 2、專業、人際、情緒和家庭經營的學習。
  - 3、理財、生活智識和適應社會變遷。
  - 4、維護健康的能力。
- (二)良好的情緒習慣
  - 1、覺察情緒 — 壓力的來源。
  - 2、個人的壓力是負載與自我功能的比值，即  $P=L/E$ 。
  - 3、負載包括：正當負載和垃圾負載；要放下引起煩惱和壓力的垃圾負載，而非正當負載。
  - 4、創造愛與溫暖的習慣。
- (三)堅毅的行動力

### 三、建立信心與信仰

- (一)良好的信心是生活在 E 世代社會中的條件。

1、有信心才能適應開放社會。

2、信心是自在感的來源。

(二)追求信仰 — 對生命的領悟 — 悲智雙運。

(我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有)

(三)除了經濟外，還有比它更重要的事 — 心靈的成長。

#### 四、好自尊

(一)自信 — 在工作與生活中接受挑戰的能力。

(二)樂觀 — 對生活與工作能保持積極振作。

(三)學習的主動性 — 學習如何學習。

(四)能為自己的幸福努力，為維護自己的權益。

#### 五、活用的技巧

(一)信心的激勵與重建

1、肯定性的學習。

2、克服羞怯。

- 預演(預擬劇本)。
- 把自己視作演員。
- 預作準備。
- 把自己的羞怯說出來。
- 減敏感法。

(二)慚的內省治療

1、倫理的治療 E. Fromm 的理論。

2、越是失去倫理的意志力，心理越顯得脆弱〈一位事業受到重創的 A 先生，在登高山中的反省〉。

3、一位失去孩子的母親的反省〈我不能在大晴天還撐傘〉。

(三)愧是與人互動的成長

- 1、領導與信心，給人信心，也給自己信心。
- 2、領導的要領
  - 對人抱著期望。
  - 了解和關心別人的需要。
  - 支持他、肯定他。
  - 協助他成功。
  - 用故事鼓勵他。
- 3、領導重在取信 — 透過小團體的討論或一對一的激發性思考，可歸納出來許多點子。
  - 善盡職責。
  - 當他的後盾。
  - 替上司解決問題。
  - 進修自己的能力。
  - 不在部屬前居功。
  - 廣交朋友。
  - 讓你的部屬信服。

## 貳、面對真實

### 一、面對真實就是要從無貪、無瞋、無痴做起

- (一)貪婪建立在不合理的抱負水準。
- (二)瞋怒是挫折的激動反應。
- (三)痴是執著、迷失和無知的結果。

### 二、面對真實的人生

- (一)看清生活變遷的真實 — 職場上結構改變。
- (二)看清自己的真實 — 如來。
  - 1、依自己能力、興趣和環境去實現人生。

- 2、弄清楚自己的心理地圖，避免移情作用。  
(把老闆當父親的職員。)
- 3、貪、瞋、痴令你無法把握真實。

### 三、養成真實的生活態度

- (一)不找藉口 — 別把責任推到別人身上。
- (二)真實的心理機能：煩惱的來源就是不真實。
  - 1、凡事個我化 — 只從自己去想。
  - 2、要求十全十美 — 責備自己。
  - 3、要別人公平對待自己 — 不如去爭取。
  - 4、過度類化的煩惱 — 稍不如意就覺得一切都完蛋了。

### 四、克服虛擬人格和文化

- (一)心理學家告訴我們，我們學到的本事：  
讀書佔 10% 聽聞佔 15% 研究和經驗佔 75%。
- (二)現代人必須
  - 1、增加生活經驗。
  - 2、學習更多科學、文化和經濟知識。
  - 3、讀更多傳記來配合。

### 五、不用臆測而用科學的態度

- (一)謠傳和迷信的危害。
- (二)臨濟大師說(達摩東來，只為尋找一位不被人惑的人。)

### 六、面對真實的諮商

- (一)抱負水準的檢討。
- (二)滿足感的甦醒。
- (三)處理憤怒。

(四)釐清意願。

(五)跳脫悲觀。

## 參、學習自律

一、生活是艱辛的歷程，要克服困難，就得有工具 — 紀律。

(一)延緩報償。

(二)接受責任。

(三)忠於真實。

(四)求取平衡。

二、在現代生活中最重要的紀律

(一)精進和主動性。

1、從國小時代就要培養。

2、主動參與 → 成就感 → 精進和信心。

(二)精神上的輕安。

1、不陷入焦慮。

2、學習運動和笑。

3、靜坐及鬆弛技術。

(三)不放縱自己。

1、縱情、享樂，會破壞自我功能。

2、不肯學習，任懶散安逸拖著走是一種危機。

3、縱欲、縱情、沒有戒律，會失去心靈自由。

(四)割捨與保持平衡。

1、學習新的，捨棄舊的。

2、布施與分享的快樂。

(五)愛的態度。

- 1、健康 — Cater & Glick 的研究。又青少年前親子關係溫暖對健康有益。
- 2、焦慮 — 心理壓力來自失愛。

## 肆、虛擬人格的對治

### 一、E 世代青少年的共同人格特質

(一)虛擬人格特質是什麼。

(二)成長環境的影響：

- 1、資訊化社會，孩子們在電視、網路、和資訊情境中長大。
- 2、生活富裕、缺乏謀生的經驗。
- 3、缺乏生活歷練的環境。

(三)在媒體和網路中長大的孩子，往往發展成虛擬的自我概念。

- 1、不肯負起責任。
- 2、與現實生活疏離。
- 3、自我認同困難。

### 二、虛擬人格特質

(一)適應現實生活能力差、缺乏耐性，容易發脾氣。

(二)眼高手低、抱怨，容易失敗。

(三)人際關係不良，影響情緒，造成頹廢或沮喪。

(四)認同不完整，自尊不夠健康。

### 三、虛擬人格的影響

(一)虛擬人格與情緒沮喪有關。

- (二)容易與憂鬱症結合或併發。
- (三)引發犯罪、暴力、反人性的行為。
- (四)與失業潮、社會變遷互相推波助瀾，容易造成負面的社會不安。

#### 四、虛擬人格的防範

- (一)預防重於治療。
- (二)愛與實際活動。
- (三)與孩子一起做家事，培養責任感。
- (四)重視家庭、人際互動的溫暖與啟發性。
- (五)教學要以發展孩子多方面的能力和興趣為主軸。

#### 五、虛擬人格的矯治

- (一)越早處理越好。
- (二)現實療法 Reality Therapy
  - 依 W. Glasser 的看法，重點是：
    - 1、個人熱心的參與。
    - 2、面對現實，學習負責。
    - 3、學會更好的行為。
- (三)現實療法的原則
  - 1、現在遇到什麼困難？
  - 2、正在做什麼，打算做什麼？
  - 3、這樣做有益嗎？
  - 4、真正想要的是什麼？
  - 5、應該怎麼做才對？

## 伍、善行與修持

- 一、善行是人格發展的資糧，適應環境變遷的心力。
- 二、善行與《華嚴經》中，信、住、行、迴向以及十地等覺、妙覺的修持的相互融貫。
- 三、善行令修行者實現「十地」，而與法界相應，而與十方如來應感，受到啟發和加持。

## 陸、結語

- 一、我們生活於這個世代，要面對新的挑戰。
  - (一)這是一個變遷的時代，無常是它的本質。
  - (二)我們要活得好，必須克服眼前的挑戰。
- 二、我們別無選擇：我們需要心靈的成長(善法)。
  - (一)發展自尊。
  - (二)面對真實。
  - (三)培養自律。
- 三、善心所的理論與運用，請參考《勝任自己》一書。



## 第五講

# 六度的實踐與超越

— 成功人生的精神體操

---

## 一、提升精神生活的另一法門是精神體操

(一)現代人精神生活的困擾。

(二)精神體操

- 1、一早起來做積極性的祈禱。
- 2、作三十分鐘的運動，以增進活力和精神力。
- 3、讀一篇或數頁勵志文章，力圖振作精神。
- 4、實踐六度：由少分到多分的實踐。

(三)實踐六度

- 1、付出的行動(布施)。
- 2、自我控制(持戒)。
- 3、培養耐力(安忍)。
- 4、力圖振作(精進)。
- 5、定的修煉(禪定)。
- 6、彈性思考(智慧)。

## 二、付出的行動(布施)

(一)施有三種，謂財施、無畏施、法施。

(二)布施能延伸自我，帶來自在感和安全感。

- 1、克服自我中心的疏離。
- 2、分享和給予的喜樂。
- 3、人格的成長。

(三)越是自私的人越是不安。

(四)關鍵行動：

- 1、對家人付出，帶一點歡喜回家。
- 2、一起共進晚餐。
- 3、籌措時間才能布施。
- 4、共享人際支持。

5、助人有益身心。

### 三、自我控制(持戒)

(一)以戒為師：

不能自我控制是心理障礙和精神頹廢失常的原因。

(二)戒有三大類(聚戒)，謂律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。

(三)關鍵行動：

- 1、生活需要自律，有自律才有自由。
- 2、及時換個心情。
- 3、切忌僵持，它令人失去彈性和智慧。
- 4、克服懶惰，培養精進。
- 5、戒除惡習。

### 四、培養耐力(安忍)

(一)安忍表示能堅毅地生活和工作。

(二)安忍有三種，謂耐怨害忍，安受苦忍，諦察法忍。

(三)安忍是一種積極的態度，挫折容忍力高。

(四)關鍵行動：

- 1、你還有別的路可走。
- 2、心情急轉彎。
- 3、學習釋懷。
- 4、有休息才有耐力。
- 5、應變的心力。

### 五、力圖振作(精進)

(一)力圖振作者，懂得鼓勵自己，對自己作積極性的對話。

(二)精進有三種，謂披甲精進、攝善法精進、利樂有情精進。

(三) 關鍵行動：

- 1、積極態度有益健康。
- 2、勇於面對困難。
- 3、生涯發展的後勁。
- 4、力圖在困窘中振作。
- 5、不讓自己洩氣。

## 六、定的修煉(禪定)

(一) 安定的心，穩定的情緒是身心健康和開展自性智慧的基礎。

(二) 定慧等持。

(三) 靜慮有三種，謂安住靜慮、引發靜慮、辦事靜慮。

(四) 關鍵行動：

- 1、調適你的心境。
- 2、一夜安眠。
- 3、放輕鬆些。
- 4、別太在意自己的弱點。
- 5、以簡馭繁。
- 6、練習靜坐。

## 七、彈性思考(智慧)

(一) 彈性思考是創意的來源。

(二) 用智慧法參透生命的本質，過實現的生活。

(三) 般若有三種，生空無分別慧、法空無分別慧、俱空無分別慧。分別即執著，是透過主觀的我所形成的執著，故又稱我執。

(四) 我執是痛苦的來源，所以要破除我執。

(五) 關鍵行動：

- 1、盡情領會自己的人生。
- 2、美妙的交談和人際。
- 3、單純的心志。
- 4、收放自如。
- 5、珍愛生命。
- 6、對生命的終極參悟。

## 八、精神成長

(一)精神體操是結合意識和行動的力量，去改變人生。

- 1、使生活調適得更好。
- 2、精神成長。
- 3、獲得幸福。
- 4、參悟生命。

(二)以六波羅蜜為精神體操的根本。

- 1、重視習慣的養成。
- 2、體驗個中喜悅的回饋。
- 3、建立信仰及價值觀念。

(三)精神體操的實踐方法，當事人每天要：

- 1、早晨的祈禱。
- 2、精神糧食：(閱讀一段好書、好文章和經書)
  - 粗搏食。
  - 細觸食。
  - 意思食。
  - 識食。
- 3、實踐每天所閱讀的東西，一至二項。
- 4、運動。

## 九、結語

(一)波羅蜜的意義是從此岸到彼岸。

- 1、從煩惱的此岸到自在的彼岸。
- 2、從無明的此岸到智慧的彼岸。
- 3、從不能適應到適應的彼岸。

(二)六波羅蜜是精神的糧食，更是開啟般若，證得正等菩提的要津。

(三)請參閱《精神體操》一書。



## 第六講

# 煩惱的對治

— 轉識成智的應用

---

## 一、煩惱心所就是錯誤的生活態度，也是一種倒懸或倒錯

(一)煩惱心所帶來痛苦和心理失衡。

(二)E 世代心靈生活的痛苦是沮喪與憂鬱，原因是：

- 1、富裕的生活，導致生活挑戰的不足，使適應力虛弱。
- 2、脫離現實生活，使人有更多的虛擬人格特質。
- 3、自由的社會，使人學會縱情慾的惡習。
- 4、人際的疏離。
- 5、缺乏責任，自律和面對生活的歷練。

(三)煩惱心所的內涵

- 1、根本煩惱。
- 2、隨煩惱

## 二、根本煩惱的本質

(一)這是生活、思想和行動的迷失，從而造成痛苦、邪惡和心理疾病。

(二)貪是煩惱之首

- 1、心理的饑餓感與餓鬼道(Pita)。
- 2、《盂蘭盆經》與解倒懸。
- 3、貪婪對生活及身心的傷害。

(三)瞋引起的邪惡

- 1、憤怒與暴力的邪惡。
- 2、憤怒傷害健康，造成錯誤決定，干擾思考。
- 3、瞋怒即是阿修羅的本質。

(四)痴所帶來的障礙

- 1、執著、僵化、食古不化、退怯、不願學習都是痴。
- 2、不能面對真實，失去覺察，定慧兩失。
- 3、痴是情緒障礙的主因。

4、痴使人看不清人生路怎麼走。

(五)我慢引發的痛苦

- 1、自我中心與疏離的困境。
- 2、孤立、寂寞、失去溫暖和無助。
- 3、自我中心與自卑都是我慢所造成。
- 4、我慢者功利、性急。

(六)疑產生的困擾

- 1、不安、競爭、壓力和焦慮的生活。
- 2、精神官能症的主要來源。
- 3、焦慮與不安源自懼怕和不確定感。

(七)邪見引起的煩惱

- 1、迷信與錯誤的觀念。
- 2、錯誤的歸因導致的迷失。
- 3、自我認同的失敗。

### 三、根本煩惱的對治 — 轉識成智療法

(一)基本原則

- 1、貪可以透過優點療法與支持，化為積極主動的力量。
- 2、瞋可以在消除敵意後，昇華為愛與公義的行動。
- 3、痴經過主動學習和理性的過濾，化為堅毅和肯定性。
- 4、慢由於生活與工作的歷練，能力的增加轉為自信和自在。
- 5、疑可以透過成功經驗的累積和面對真實的訓練，化成謹慎踏實的思考。
- 6、邪見經過科學和認知的經驗，可以轉為正確的知見。

(二)化貪婪為主動

- 1、貪婪有其主動性和目的性，要善加利用。

2、貪婪的背後是心理上的匱乏，所匱乏的往往是愛、關心、安全和肯定。

3、貪玩的孩子需要有人引導他走向積極性活動。

### (三)化憤怒為愛的行動

1、挫折產生憤怒，若加上敵意的介面，就變得狂暴、不講理的瞋怒。

2、設法消除敵意是關鍵。

3、瞋怒的治療 stop — think — do

### (四)化痴心為堅毅

1、解除痴的方法是多聽、多學習、多經驗。

2、鼓勵孩子嚐試新的挑戰。

3、1986年 Gallup poll 的調查成功者的特質，首要幾項是明白事理、廣博的知識、多方面能力、幹練的工作習慣和毅力。

### (五)化我慢為自信

1、避免認同的失敗。

2、增加成功的經驗，才能把我慢的面具摘下。

3、參加團體活動和助人。

### (六)化疑為審思

1、生活的充實、喜悅和成就感。

2、減少恐嚇、批評和比較的人際互動。

3、疑可以轉為謹慎，它也是一種才能，例如財務管理就需要它。

### (七)化邪見為正知

1、用質問的方法去除邪見。

2、檢討錯誤的歸因。

3、懺悔、反省、閱讀好書。

#### 四、隨煩惱的本質

(一)小隨煩惱：這是併發性的不當情緒，它使人緊張焦慮，心理不安，所以是小隨煩惱。包括：

- 1、憤怒(忿)。
- 2、心懷惡意結怨、仇恨(恨)。
- 3、掩飾、逃避和退卻(覆)。
- 4、狂躁和暴行而傷害別人(惱)。
- 5、嫉妒別人比自己好和想破壞他人的好事(嫉)。
- 6、吝嗇小氣(慳)。
- 7、欺騙詐取(誑)。
- 8、諂媚逢迎(諂)。
- 9、傷害攻擊別人(害)。
- 10、驕傲霸氣，自我中心(憍)。

(二)中隨煩惱：這是疏於察覺所帶來的困擾，它妨礙心智成長，不能增進個人解決問題的能力，所以是中隨煩惱。包括：

- 1、缺乏內省不肯自我檢討(無慚)。
- 2、不顧社會的公義規範，一意孤行，不願相互扶持(無愧)。

(三)大隨煩惱：這是理性與情感衝突引發的情結，嚴重破壞理性和情感的正常運作，扭曲精神生活，故稱它為大隨煩惱。包括：

- 1、內心浮躁不安靜(掉舉)。
- 2、情緒低落不振(昏沉)。
- 3、缺乏正確的信仰和信心(不信)。

- 4、消極怠惰(懈怠)。
- 5、縱容情慾，安逸成性(放逸)。
- 6、不肯進修學習，缺乏知識(失念)。
- 7、精神渙散錯亂(散亂)。
- 8、錯誤的觀念和行為(不正知)。

## 五、唯識的情緒智慧

### (一)過好生活：

- 1、感恩與知足的態度。
- 2、做生活中寶貴的事。
- 3、努力工作，安排生活。
- 4、奮發振作。
- 5、創造愛與溫暖。
- 6、學習恬淡與喜悅之道。

### (二)養心的方法：

- 1、培養好心情。
- 2、面對無常的現實，懂得應變。
- 3、提醒自己愉快生活。
- 4、懂得應付尷尬
- 5、做練氣運動。

### (三)及時療傷：

- 1、轉動不當情緒。
- 2、寬恕可以療傷。
- 3、笑能療傷：做一個會笑的人。
- 4、觸覺可以療傷。
- 5、音樂可以療傷。
- 6、面對現實，不找藉口逃避。

(四)紓解緊張與焦慮：

- 1、對付心煩。
- 2、擺脫緊張。
- 3、化解憤怒。
- 4、不追求完美。

## 六、結語

(一)根本煩惱是生活潰敗的痛苦根源。

(二)轉識成智是轉動煩惱成為生活的智慧，讓精神生活得以成長，心理健康得到保障。

(三)情緒智慧的培養，是幸福生活的根本，這要從轉隨煩惱成為正向情緒著手。

(四)煩惱的對治，請參考《過好每一天》。





## 第七講

# 隨煩惱的調理

—— 情緒管理與健康

---

## 一、現代人生活壓力的來源

(一)開放的社會，同時也是壓力很大、情緒失調的社會。

(二)情緒影響你的決定和判斷，它干擾你的生活。

(三)現代人壓力大、情緒不安的理由是：

- 1、多元化的價值觀念，增加了分歧度和衝突(意見不同)。
- 2、忙碌、競爭、追求成長(人被壓榨得透不過氣來)。
- 3、自由就需要獨立，但人性又有些依賴(不安和矛盾)。
- 4、多欲、人際衝突、執著帶來壓力。
- 5、社會變遷快速，必須不斷學習成長，否則會被淘汰，壓力因而增加。
- 6、失業的威脅。

## 二、壓力大、情緒不好導致許多身心問題

(一)憂鬱症與自殺(WHO 1996 年的推估西元 2020 年時，憂鬱症是戕害人類的第二大疾病)。

(二)情緒影響健康，研究發現：

- 1、意外事件與情緒有關。
- 2、90%生理疾病與情緒有關。
- 3、心臟病與情緒有關。
- 4、情緒影響判斷和思考。

(三)情緒與生活品質有關

- 1、樂觀者積極進取。
- 2、悲觀者退卻沮喪。

## 三、壓力大產生惡劣的情緒

(一)人的工作績效和振作程度，在一定範圍內，與壓力成正比。超過一定壓力後，壓力越大，情緒越不好，它

影響身心健康、判斷和抉擇。

(二)壓力的公式：

$$P(\text{壓力}) = \frac{L(\text{負載})}{E(\text{自我功能})}$$

- 1、負載包括正當負載和垃圾負載。
- 2、自我功能包括解決問題的能力、好的情緒習慣和毅力等。

(三)壓力無法直接測量，只能透過表現的情緒狀況來了解。

- 1、它的徵候是：憤怒、性急、緊張和厭倦(抑鬱)。
- 2、這四種情緒的變化強弱，表現出壓力的大小。

#### 四、管理壓力和情緒要分兩個途徑

(一)消除不當的情緒負載 — 紓解情緒

- 1、化解憤怒。
- 2、緩和性急。
- 3、消除緊張。
- 4、排遣厭倦。

(二)增強承受壓力的能力 — 提高自我功能。

### 壹、減少不當的情緒負載

#### 一、化解憤怒

(一)引發憤怒的原因：

- 1、挫折、太累、被批評，傷到自尊。
- 2、白隱禪師與縣太爺；魚朝恩與慧忠國師。
- 3、憤怒令人失去理智，引發衝突，做錯誤決定。
- 4、處理(衝突)憤怒的原則是 stop → think → do

(二)導瀉法：

- 1、對當事人導瀉，技巧是：
  - 對事不對人，並以直述句進行。
  - 說出自己的感受，而不是批評對方。
  - 注意時機的適當性。
  - 把握語言及肢體語言。
- 2、向適當可靠的人傾訴。

(三)擱置法：

時機不當，不能導瀉時，須採擱置。

- 1、告訴自己，改天再談。
- 2、暫時放下它。
- 3、躲入散兵坑。
- 4、關在門外。
- 5、透過信仰的力量。

## 二、緩和性急

(一)性急就是壓力的表現

- 1、性急的人健康受損。
- 2、急就會失定 — 佛陀說有如狼身上長癬的不安。
- 3、無德禪師的龍虎寺。

(二)性急的線索

- 1、稍不如意心亂如麻。
- 2、不屑與人閒談。
- 3、對一般的生活情趣覺得難耐。
- 4、未完成的事侷促難安。
- 5、好爭強鬥勝，但輸不起。
- 6、易激怒。

7、等候時，焦灼難安。

(三)消除性急的方法：

1、給自己多一點時間，或割捨行程表中部分項目。

2、給自己低語

(別急！安撫心裡頭毛躁的孩子。)

3、哼一首曲子。

4、稍作休息。

### 三、消除緊張

(一)緊張來自忙碌、競爭、工作效率。

(二)緊張的現象：肌肉繃緊，手心發汗，血液化學平衡失調。

(三)注意你的整體身心作用：你的行動、思想、感受、身體反應在交互作用影響，使緊張擴及你的身心和情緒表現。

(四)對治的方法：

1、淨化法 — 放下、休閒和靜坐。

2、運動法 — 增強體力。

3、鬆弛技術(stress reduction)。

### 四、排遣厭倦

(一)長期承受壓力產生厭倦

1、海邊妙方：諦聽、回憶、檢討、放下。

2、改變：改變環境，改變觀念(如禪定、想像心情好、常笑。)

(二)空虛產生厭倦

1、擬定新目標或新企圖。

2、看出新的意義 — 口吃的推銷員。

- 3、培養體力 — 運動。
- 4、跟積極的朋友交往。
- 5、溫暖與人際支持。

## 貳、提升自我功能

### 一、培養抗壓的能力才能生活得好

(一)壓力會把你打垮，所以要培養良好的自我功能：

- 1、解決問題的能力。
- 2、堅強的性格。
- 3、強健的體力。
- 4、人際的支持。
- 5、好的情緒習慣。

(二)人是一個完整的構造體，所以要同時對以上五個層面提升功能。

### 二、解決問題的能力

(一)能夠不斷學習解決生活、工作和人際活動能力的人，壓力就減少，情緒也比較穩定。

- 1、健康方面 — 願意運動，注意飲食和生活。
- 2、人際方面 — 能包容、互相支持和關愛。
- 3、工作方面 — 不斷求知。
- 4、不浪費時間 — 做有效的時間管理。
- 5、生活的情趣 — 情趣和樂觀。

(二)1986年，調查發現成功者的能力。

(三)隨緣學習 — 終身學習。

### 三、培養堅毅的性格

(一)堅毅決定你能否耐得住挫折和艱辛：

- 1、Bell 公司在 1985 年從 AT&T 公司分出來，遭遇到很大的變革，員工壓力很大。
- 2、追蹤 200 位壓力最大的人長達 8 年，有 100 位效率差，甚至受不了而病倒或辭職，另外的 100 位表現越來越好，身體健康良好。
- 3、研究發現表現好的人：
  - A. 其與學歷、富有、家庭、年紀無關。
  - B. 在壓力下能保持健康的工作者的特質是毅力：
    - 執著於工作
    - 有信心掌控
    - 樂於接受挑戰

(二)不堅毅的人較常生病、逃避、沮喪。所以，要培養堅毅性格，儒家所謂：「士不可不弘毅，任重而道遠。」

### 四、社會支援

(一)愛給人力量：

- 1、湯普大學 Wolf 教授發現賓州羅塞圖地方的意大利社區
  - 超低心臟病  $\frac{0.6}{1000}$  (女)  $\frac{1}{1000}$  (男)
  - 衰老及胃潰瘍亦少。
  - 比較長壽。
- 2、追蹤其原因是：
  - 他們凝聚力量。
  - 對社區無條件支持。
  - 家庭很親密。

- 對老人態度不冷落。

(二)許多研究發現：美國的大城市，人際疏離的地方，平均壽命短，心臟病多。

(三)卡特和葛理克(Carter & Glick)的研究：

長期治療的慢性病患，與情緒有相當的關聯：

- 1、寡居女性是已婚者的 3 倍
- 2、寡居男性是已婚者的 8 倍
- 3、寂寞單身漢是已婚者的 21 倍

(四)愛、合作、誠實是情緒生活的重要資糧。

## 五、運動強身

(一)運動有益於情緒及身心：

- 1、提神，精神振作
- 2、放鬆，鎮靜
- 3、淡化敵意，敞開心胸
- 4、提高信心

(二)研究發現：

- 1、運動帶來較好的心肺功能。
- 2、在工作一整天後運動，最能減低壓力。
- 3、跑步使心臟中的血流入腦部，促進人的清醒。
- 4、運動 10 週後，實驗證明記憶力較好。
- 5、endorphin 是喜悅和止痛的天然化學物質，運動促進其作足量的分泌。
- 6、運動能消除鬱悶：

維吉尼亞大學布朗對 101 位沮喪的大學生實驗：

- 運動組 — 慢跑 10 星期，明顯降低沮喪。

- 不運動組 — 沒有降低沮喪。

### 參、結語

- 一、心理壓力與情緒息息相關，它們均影響人的身心、健康和生活。
- 二、調理情緒，除了加強自我功能之外，還要消除不當的心理負擔。
- 三、情緒是可以調理的，壓力也是可以減輕的，這套智能，是現代人必學的基本能力。





## 第八講

# 精神能量的涵養

—— 要生活得充滿法喜

---

一、每一個人都應有足夠的能量去發展人生，實現其精神生活。

二、精神生活本身就是一種能量的表現

(一)〈信心銘〉中說：「境由能境，能由境能；欲知兩段，元是一空。」

- 1、能與境是互動的。
- 2、沒有具體存在的精神主體；精神的主體是空性，是能量流動的現象。

(二)精神能量流動的耗損的現象：

- 1、憤怒時，會氣得發抖，失去理性。
- 2、憂鬱時，會煩惱錐心，覺得活不下去。
- 3、不安時，覺得焦慮和緊張，甚至無法自己。

(三)精神能量流動之豐盈現象：

- 1、快樂自在時，心情很舒服。
- 2、心情安定時，皮膚的電阻提高，耗氧量少，乳酸鹽下降。舉例：
  - 白隱禪師與縣太爺。
  - Terry Dobson。
  - 成吉思汗的覺悟。

(四)情緒生活將會是新世紀的重要課題。

三、能量與精神生活的變化

(一)豐盈者 — 精神振作、愉快、心情好、情緒良好。

- 1、情緒穩定(RET)。
- 2、好的醒覺和思考能力。
- 3、創造力高。
- 4、喜悅和自在。

(二)耗竭者 — 精神不振、徬徨、不安和焦慮。

- 1、自卑、退卻與消極。
- 2、暴力和自我傷害。
- 3、精神官能症。

#### 四、能量剝奪的現象

(一)個人能量流失時，就會剝奪：

- 1、攻擊 — 打架或肢體衝突。
- 2、摔東西 — 「我相」重的人得不到尊重時，最容易發作。
- 3、罵人、侮辱、批評、冷漠都可以用來剝奪別人能量。
- 4、佔有財物或賭博的行動。
- 5、搏取聲名也是常見的方法。

(二)能量被激化；搏奪能量流入心靈之後的激化現象：

- 1、攻擊者的不安；打人之後說了許多自慰的話。
- 2、偷盜賭徒會把錢花光。
- 3、體罰孩子越打越兇。
- 4、偷情以後越會爭吵。
- 5、賭氣帶來更多非理性行為。
- 6、衝突之後的敵意，人際的不和諧。

(三)互相搏奪的結果：

- 1、強烈的敵意和非理性行為。
- 2、焦慮和緊張。
- 3、長期對抗會精神耗損。
- 4、情緒失常。

#### 五、精神能量取之不盡用之不竭

(一)要能「打開你的心」。

(二)做到避免封閉自己。

## 六、精神能量的培養，可以透過禪的訓練來完成

(一)美感

1、美感是指能欣賞到客觀事物的結構性意義：

- 幽然神往，成為局外人(沒有挑剔的欣賞)時才會有美的覺察。
- 不被條件綁住，這時會有創意，也有喜悅去看出事物和人際之美。

2、壯美與柔美：

- 自然美與人造美的神馳，能引發精神能量的豐沛。
- 精神美和物質美的陶醉，引起開心。

3、欣賞人和物：

- A. 欣賞人的優點 — 人往往以偏概全而看不到對方之美。
- B. 一切觀感和接納自己
- 放棄一群牛的牧者。
  - 欣賞先生的太太。
  - 肯定部屬的主管。
  - 接納自己是口吃的人。
  - 能肯定孩子的父親。

(二)愛與親密(慈悲)

1、愛與親密是能量的來源：

A. 愛是什麼：

- 愛使人得到自我價值，從而降低防衛性，提高精神能量。

- 愛給人精神力(Tempal 大學 Wolf 教授的羅塞圖故事)。

B. 放下敵意 — 互相合作能消除敵意；互愛能提升精神能量。

2、與人和大自然的親密：

- 運動時要找一個美的地方。
- 要有機會與家人朋友相處。
- 與人親密和互相支持。

3、人際互動的品質在於愛：

- 憂鬱症的心理因素。
- 情緒與愛的感受。

4、人際互動關鍵：

- 關心。
- 肯定。
- 協助其成功。

(三)樂觀

1、般若中的光明性

A. 一燈能除千年暗

- 看腳下(佛果與法演的對話。)
- 知足徑。
- 任運自己的生活(慧崑禪師)。
- 打起水花水濺葉，今夜葉葉都有月。

B. 樂觀者與悲觀者：

- 樂觀者 — 遇到挫折時懂得區隔使消極面產生限定性。

- 悲觀者 — 遇到挫折時，甘心讓消極思想瀰漫整個心理空間，使沮喪瀰漫於心中。

2、透過轉識成智的改變：

- 精神體操。
- 一位中年主管的情緒超越。
- Carl Jung 的經驗。
- 一位盲人的重振經驗。

(四)開悟與希望

1、驚奇是開心和發現新知的根源

- A. 知之一字眾妙之門(神會)。
- B. 禪是由疑門進入。
- c. 驚奇是知識之源。
  - 主動學習者。
  - 解決問題的能力。
  - 發展自我功能。

2、在開悟中解脫煩惱：

- 枯木裡龍吟，骷髏裡眼睛。
- 一位女生的省悟。
- 失戀者的開悟。

3、從悟中看出生命的真相

- A. 人生如旅
- B. 從慧性中看生命的真實現象，而得到自在感和希望
  - 現象界的限定性、規範性、時間性。
  - 菩提是超越的。

4、透過智慧我們看出希望。

#### (五)放下與平衡

1、放下；Stress reduction；打坐。

2、放下就能打開封閉的心

A. 經過一天辛苦的工作，要記得與家人共敘天倫之樂。

- 放下你的工作，就有閒情逸致(真正的下班)。
- 放下刻板的教誨，就有歡笑逸致。
- 放下心中的憂煩，就能經驗生活的活潑。
- 放下你過去的經驗，就有創造的心智活動。

B. 你可以去爬山，從而得到放下與平衡，並開展精神生活。

- 爬山能遠離塵囂。
- 能令你忘懷，登山與運動都能令你開心。
- 偉大的思想都來自山頂。

摩西 — 在西奈山接受十誡。

佛祖 — 靈山，傳心法禪法。

中國的名山 —

普陀山/觀音，五台山/文殊，

九華山/地藏，峨嵋山/普賢。

C. 放下執著時，能量能流入你的心裡。

#### (六)信仰之美

1、信帶來希望和堅毅

A. 信是一種心靈的需要。

B. 信為道元功德母。

2、William James 對於宗教的研究

A. Varieties of Religious Experience

B. 他的結論：

- 有形的世界是精神世界的一部分，前者從後者取得它的主要意義，它的根源是愛與智慧。
- 人與更高層的精神會合，是人生的真正目的。
- 宗教的祈禱和感動，給人實在的經驗；宗教能給人一種情感的滿足和雄偉的精神力量。
- 它能給你一種安全、放心和祥和的性情，並產生雄偉的精神力量和自在感。

## 七、結語

- (一)轉識成智是打開我們執著心防，讓自己的光明性流露出來，產生大用。
- (二)當我們從塵勞、諸煩惱(貪、瞋、痴)中解放出來時，一種自然的精神能量將流貫心靈世界，而得到一種豐足喜悅之感。
- (三)當能量充足時，我們就能創造，過實現的生活。



## 第九講

# 唯心識定與究竟義

— 人生究竟義的覺悟

---

## 一、「世間的我」是識的表現

### (一)唯識決定：

- 1、「我」的觀念是識的作用：
  - 人鏡自我。
  - 種子的開展。
  - 兩者互動所形成。
- 2、希臘哲人 Theophrastus (370－287 B. C.)
  - Persona 是希臘時代演員所帶的「面具」。
  - 個人或自我事實上只是一個面具。
  - 我是經驗的產物。
- 3、《唯識三十頌》云：

由假說我法，有種種相轉；  
彼依識所變，此能變唯三。

### (二)看清楚「假」是識的表現，就能了解唯識性中的真如：

- 1、我是環境、因緣和種子的產物。
- 2、種種的我識是見分和相分所引發，包括：
  - 正面的相轉。
  - 負面的相轉。
- 3、識決定你的情緒、見解、行動和價值觀，從而決定人生。

### (三)人生是識所現，要創造幸福，就要了解：

- 1、異熟能變。
- 2、思量能變。
- 3、了別能變。

### (四)透過轉識成智修行：

- 1、轉變煩惱成生活智慧，創造人生幸福。

2、藉假修真，得大菩提。

## 二、《虛雲老和尚年譜》中的開示

(一)虛雲在 112 歲雲門事變中，氣絕九日，覺來對弟子曰：

「余至彌勒內院，聽彌勒菩薩講《唯心識定》未竟，彌勒指余曰：『你回去。』余曰：『弟子業障深重，不願回去。』彌勒曰：『你業緣未了，必須回去，以後再來。』」並示偈。

(二)偈曰：

識智何分	波水一箇	莫味瓶盆	金無厚薄
性量三三	麻繩蝸角	疑成弓影	病惟去惑
凡身夢宅	幻無所著	知幻即離	離幻即覺
大覺圓明	鏡鑑森羅	空花凡聖	善惡安樂
悲願渡生	夢境斯作	劫業當頭	警惕普覺
苦海慈航	毋生退卻	蓮開泥水	端坐佛陀

(三)修持是世間與出世間不二，最後是離幻即覺，證得唯識性。

(四)虛雲老和尚是禪宗大師，但深知「唯心識定」的要義。

## 三、要在人間修福報，行慈悲喜捨，但要知幻即離，離幻即覺。

(一)人生如旅，但要有好的旅行。

(二)人生如夢，但要做個好夢。

(三)人生如戲，但要演好戲，當好演員。

(四)知一切法唯識，如夢如幻，證唯識性。

## 四、唯識五位的修持

(一)資糧位：

「乃至未起識，求住唯識性，於二取隨眠，猶未能伏滅。」

- 1、唯識性即圓成實性(真如)。
- 2、修持信、住、行、迴向。
- 3、二取，能取所取。
- 4、隨眠即是習氣，包含煩惱和所知二障。

(二)加行位：

「現前立少物，謂是唯識性，以有所得故，非實住唯識。」

- 1、修四尋思觀：名、義、自性和差別四種尋思觀。
- 2、四加行位：煖位、頂位、忍位、世第一位。

(三)通達位：

「若時於所緣，智都無所得，爾時住唯識，離二取相故。」

- 1、菩薩通達見道位，知法、我二空。
- 2、契會真如。

(四)修習位：

「無得不思議，是出世間智，捨二粗重故，便證得轉依。」

- 1、修習十地。
- 2、轉染成智，捨煩惱和所知二障，依止涅槃、菩提二果。
- 3、轉依他起，入於唯識真如。
- 4、轉依包括：能轉道，所轉依，所轉捨，所轉得(大菩提)。

(五)究竟位：

「此即無漏界，不思議善常，安樂解脫身，大牟尼名法。」

- 1、清淨圓明為無漏。
- 2、不思議解脫境界。
- 3、善即離諸煩惱。
- 4、常即常住真如。

## 五、結語

(一)唯心識定乃人生的真理，它讓你幸福、自在和得究竟義諦。

(二)轉識成智是關鍵性法門。

(三)依唯識法門，世出世間法不二，均得圓滿。

《成唯識論》云：

「若證二空(我、法二執皆除)，彼障隨斷。

斷障得二勝果：

斷續生煩惱障，故證真解脫；

斷礙解所知障，故得大菩提。」