

培養生活軟實力 (三)

● 鄭石岩教授 主講
● 李美雲 整理



生活軟實力——行善做好事

一、行善之妙

當我們開始歷練、成長之後，一定要行善做好事。現代社會中有許多菩薩，在自己成功之後，出錢、出力為社會大眾貢獻、行善。「繳稅」也是行善做好事的一部分，我的孩子初出社會時，曾問我繳稅的意義為何？我對他說：「有稅可以繳，要感到很高興，這是一種對社會的布施。」

人要學會行善，累積自己的福氣，常常提醒自己「日行一善」，可以促進自我延伸，對人的心理健康非常有幫助。一個人只要將心量向外延伸（Ego extension），產生開闊的胸襟、視野，就不會形成自我中心，這時，壓力也會跟著減輕。

心理學家詹姆斯（William. James）曾說，當人覺得生病、不舒服時，若請假在家裡接受那個不舒服，會感到愈來愈難過。在面對有憂鬱傾向的個案時，我寧可請他減少一些工作量，但絕對不可以辭職，辭職所衍生的壓力有多大呢？第一，少掉一分收入，將令自己更加不安；第二，整天沒有工作，都在負面思考的心境中，會讓人壓力更大，此外，外出時難免遇到左鄰右舍的關心，患者可能解釋也不對、不解釋也不對，乾脆不出門，造成惡性循環。

人體當中有一種激素稱為「腦內啡」（Endorphin），它是一個人身心輕鬆、喜樂的指標，人若能夠行善、跨出自我的限制，不僅體內的腦內啡會愈來



愈多，也會清除對其他人的敵意，產生好人緣和機會，對人生有很大的助益。

二、行善與精神生活

多行善之後，你會發覺：不論到哪個地方、面對什麼樣的事情，在人、事的相處或進行都變得更加和諧、順利，這是一種非常自然而產生的力量。

英國醫學教授希惹（Richard Selzer）曾寫過一篇文章，描述自己的一次醫療經驗，讓我非常感動。在他擔任急診室主任期間，一天來了一位病人，就是他的

教授，由於胃穿孔引起的出血，血液從嘴巴、鼻孔不斷地流出，他趕緊為教授進行手術、安排休養。要度過這個難關不容易，他一有空就過來關心這位教授的復原情形。有一次他正要走進加護病房，在門口看到了照顧教授的女士，突然停下腳步，覺得不應該打岔；這位女士正彎著腰，在教授耳朵旁輕聲地說話，還拍拍他的手，似乎在鼓勵著教授，接著，她量測他的脈搏、看看儀表，記錄下來。希惹突然間覺得：這位女士跟我的老師素昧平生，但在人生最後的時日中，最親密、最親切地陪著他度過的人，竟是一位陌生人！我們應該要好好地愛護陌生人、應要致力於行善才對。

我有時候會對老師們說：你絕對不會想到，在班級中看起來很討厭、你不喜歡的那些學生，也許是下一代的親家。所以，人人應該互相提攜，「行善」具有共同扶持的效果，也是生命力的來源。一個人在紅磚道上倒下去，為他招救護車、送去醫院的人，可能都是陌生人，不一定是熟人，扶持我們、幫助我們的是陌生人，所以不僅要行善，我們更應對陌生人好一點。

三、保持善美的心

「善法」在《唯識論》當中非常重要，因為行善者的心地發展出「自我延伸」（Ego extension）而非自我中心，人生信念和視野會變得更加寬大。所以，人要保持善美的心，更要學會寬恕，面對事情時，心態上能夠放得開些；一個

人若不願意放下別人對不起自己的事情，會產生很大的壓力，也傷害自己身心的健康。

我曾有一個案，她的前夫是一個慣用暴力凌辱她的人，雖然經過法院判決離婚，但在離婚三年以後，她卻轉變成重度憂鬱症患者，每當她想到前夫，就會痛恨得咬牙切齒。我勸她寬恕前夫，她卻恨恨地說自己死也不會寬恕他！我說：「妳可能還不瞭解『寬恕』的意義。寬恕的意義是：把這件事情從你的心裡拿走、離開，寬恕才能不計舊惡、才能寬心。這件事情的因果很複雜，我打個比方，就像你和其他駕駛人的車嚴重擦撞，請問這時是由交通警察來處理、還是由妳來處理？」她答：「交通警察。」「如果協調不成，是由交通法庭的法官審判、還是由妳自己來審判？」她說：「當然由交通法庭的法官審判。」我接著說：「同理，妳應該把前夫傷害你的這件事情交給閻羅王審判才對。妳既然是學佛人，懂得稱念觀世音菩薩的聖號，今天我們一同祈願，把妳這些事交給觀世音菩薩，由觀世音菩薩為妳安排，思量要交給哪一殿閻王幫忙妳。」我為她做了一個很好的祈願，她是個感性的人，很受感動，希望再多禱告幾次，我對她說：「觀世音菩薩不會覺得妳麻煩，妳可以多禱告幾次，但是記得要將這件事從內心拿掉，不可以干涉閻羅王的審判。」從那天之後，她只跟我再進行三次談話，內心就舒展多了，由此可見，人人都需要保持善美的心。

生活軟實力——調養心情

一、心理，健康與幸福

人的身、心、靈是一個整體，一個人內心裡摻雜著恨意，他身體裡的細胞也有恨的訊息，心裡想的同時，生理也隨之起變化，「器官移植」就是一個證明，一個器官移置到不同人身上時，器官還帶著原來那個人身心的訊息，須要一段時間才能夠改變。美國的狄巴克（Deepack Chopra）教授曾提到，有一位女士順利地移植一個年輕人的心臟，當她在恢復室醒來時，對護士說她當下很想喝一杯啤酒、搭配一塊肯德基炸雞，護士勸她應少吃那些垃圾食品；而後醫生巡房時，她又對醫生說自己很想食用啤酒與炸雞，醫生心想，如果需要這種高熱能的食物，表示身體內部可能產生失衡，趕緊為她進行檢查，發現她的許多體檢數值都在正常值範圍，身體沒有產生問題。可是，這位女士對醫生講過好

幾次相同的請求，令醫生覺得很奇怪，她在患有心臟病之前並沒有這樣的飲食習慣，為什麼會有這麼不同的轉變？結果發現，原因來自於捐贈心臟移植的年輕人，他每天工作後，一定買塊炸雞、一罐啤酒搭配著食用，當做自己一天辛苦工作的慰勞，有天他回家飲用啤酒後，發現自己忘記買炸雞，於是開車出去購買，酒後駕車導致他發生嚴重車禍，送至醫院急救後隔日宣布腦死，由於他生前曾簽過捐贈器官的同意書，醫療人員很自然地將他的心臟移植給這位女士。

狄巴克教授說，器官移植並非代表對方的個性、習慣一直存在另一人的身上，這件事例帶給我們的重要啟示是：當我們內心產生痛恨的感受，這個痛恨的資訊其實也存在於身體裡，這也是我們要心存慈悲、智慧的原因，我們需要將正向、慈悲的心意運用在生活中，這就是我們的軟實力。

曾有大學研究發現，若人對周圍產生敵意的頻率愈高，身體的抵抗力愈差，罹患心臟病的頻率就愈大，對免疫力的壓抑也最大。如果我們減少內心的敵意、憤怒，我們的創造力也會相對地轉好，其實，心理學應該引導大家正向的思考，什麼是正向？佛法的「八正道」：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，就是正向心理學。

二、解壓和養心

懂得解壓、養生的人，除了每天作息正常、有運動習慣之外，學佛者更可以在生活中練習觀想極樂世界，最好的觀想方法是向內觀照，把自己的身體當成一個小型極樂世界：我們的骨骸就像極樂世界七寶組成的淨土，血液有如八功德水流貫其間，筋脈神經系統就像七重欄楯、七重行樹、七重羅網，我們的每個器官、每個細胞都像極樂世界一樣慈悲祥和。進行這樣的觀想時，我們的身體內部就會變得祥和、清淨，自然而然與極樂世界相應，身體會更好，這種藉由觀想所產生的修行狀態，對我們幫助很大。

三、靈修的效果

對人而言，「靈修」也是生命中很重要的一環。佛教徒的靈修方法包括放鬆、專注地禪坐、念佛、持咒，基督教徒則是透過禱告、或參加種種禮拜儀式進行靈修。現代的核磁共振研究證明，靈修活動幫助人們改善並提升大腦神經機能、改善生理和情緒健康。同時，靈修活動也會強化人體特定的神經迴路，

讓我們產生安定、慈悲、友愛的德行，促進我們清醒地思考和發展悟性。



生活軟實力——信仰與精神生活

一、愛與智慧的人生

人體整個神經系統大致分為「知覺系統」、「情緒系統」、「直覺系統」與「資訊處理系統」：知覺系統，就是人體透過眼、耳、鼻、舌、身進行感受的知覺系統；感情

跟情緒系統，是沿著人體腦幹上來的邊緣系統；而直覺系統則是我們面對事情時，最立即性的直覺反應；資訊處理系統，則分布於前額腦皮質這一區塊。

然而，若希望在這四個神經網路系統中，找尋真正開悟、接近成佛的「悟性」區塊，卻怎麼樣也找不到；在腦神經科學領域的研究中發現，當人們的情緒穩定到一定程度時，不僅思考變得非常好，知覺系統也變得更為清醒，整合產生的「宇宙心」（Universal mind）就是開悟的來源。由此可見，開悟並不是另外一個外在的境界，我們在生活當中，從未遠離開悟的領域；人們透過信仰，調整自己，從信仰中得到更好的人生啟發。

我自幼學佛，在信仰的探尋過程中，對於「死亡」始終懷抱著困惑：人死後究竟會到哪裡？我高中時就會幫人開墓穴、挑棺材，有很多機會可以見識。我在美國唸書時，正好有機會擔任一個自回教國家來的旅行團的服務員，我跟著他們一起拜阿拉，他們怎麼拜，我就跟他們怎麼拜，三天之後，他們很奇怪地問：「你不是信佛教的人嗎？佛教容許你跟著我們一起拜阿拉嗎？」我回答：「佛教沒有容許或不容許的問題呀！」「那你為什麼要拜？會不會產生什麼衝突？」我說：「不會的，對於受到佛法薰陶的佛教徒而言，你們在拜阿拉真神的時候，就像看到你們的父一樣，這種感覺和我們佛教徒看到佛陀如父母，是一樣的道理。我與你們在一起時，你們向父打招呼，我當然也應該表示

禮貌、恭敬啊！」他們說：「原來佛教是這樣子的觀念啊！」那天開始，我們變得很知心、無話不談，我這才發現他們非常重視「死亡」的議題。

服務結束後，我徵詢指導教授的同意，開始進行有關死亡的研究，其中，雷蒙·穆迪（Raymond Moody）以臨床晤談的方式進行的研究對我啟發性最大。雷蒙曾聽過醫學院教授如歷歷在目地分享自己的瀕死經驗，他對全國各大醫院中曾有瀕死經驗的人進行晤談，歸納出所有曾發生瀕死經驗的人，都產生一個現象：更深刻而明確地用愛去生活、用智慧看待人生。其中三分之一的人都回憶，他們很快地來到一個遙遠而充滿光明的世界，好像回到自己的家，這個光明的世界問道：你已經準備好要回來了嗎？人間走這一趟，你歡喜嗎？開心嗎？——這讓我立刻想到佛法常說的「法喜充滿」，我們的人生有沒有法喜充滿、是否用愛去生活？當我們遇到難題時，是否用智慧面對？

這些有過瀕死經驗而復返人間的人，都有很大的改變。除了上述三分之一的光明世界體驗之外，其他三分之二的人，大都說來到一個昏暗的地方，好像要通過一道橋、過一條河，這讓我立刻聯想到「奈河」。當瀕死者正要上船時，聽到彷彿從遙遠處傳來一聲大喊：那不是你去的地方！然後，他們就回陽了，這個提醒的聲音讓人聽來覺得很熟悉，像是親友的聲音；此外，也有人分享他剛跨上橋去時，踏不到兩步，有一個人喊：這不是你去的地方！他一退回來就復返人間。這些人都有一些共同的特點：返回人間之後，更懂得珍惜生命。

我從這些研究當中了解：有形生命結束時所要前往的那個世界，不是一個有形的世界，用現代天文物理的角度來看，它是一個能量磁場的世界，愈高層的部分愈井然有序。在佛法中的「悲智雙運」，在儒家道統而言的「仁智雙修」，在耶穌基督所談的大愛，都共同彰顯了生命的「愛與智慧」。愛與智慧是人生哲學與宗教的核心。

二、宗教信仰

人在建立信仰的過程中，必須分辨迷信與正信的不同：正信有益於精神生活的提升，迷信則會造成理性的萎縮。建立在愛與智慧的信仰有益於心靈生活和幸福生涯；而我們應該避免對信仰產生錯誤的認知，以免信仰不成、反倒增加自己的罪惡感。

我認為，信仰應該是每天為自己累積更多的光明面、點燃了心燈，而不是

用罪惡感不斷地責備自己、處罰自己，如此，我們才能真正得到信仰對生命的觀照。正確的信仰能幫助我們提升大腦的淨化與調適能力，有助於克服人生種種重挫和創傷；我們可以透過對佛菩薩、神禱告的力量，開啟內在性靈的覺照。

結語

人生這趟旅行，將會有很多難題等待著我們，而我們所需要做的是：真正願意承擔、負起責任，在世間法的磨練中，不斷地學習、成長，同時，我們透過行善淨化自己，成就自己無量壽、莊嚴、清淨、平等的覺性。這就是每個人生活的軟實力Soft Power，若能夠把這些理念結合到生活之中，我們將會得到真正的法喜。有一天，當我們的生命走到盡頭，從人生的舞臺下來的時候，觀世音菩薩或阿彌陀佛來接我們，可能會跟我們說：「嗯，你剛剛演得很好。」以此祝福大家，阿彌陀佛。🕉️（全文完）

主講者為知名作家，二〇一二年十二月十五日演講於龍山寺板橋文化廣場

紅塵聽雨

講座系列

滾滾紅塵，撩人眼目，衍生多少煩惱？尋尋覓覓，為求心安，奈何有心難安？

勤勞懇切，卻難滿願，生命怎麼回事？期期艾艾，望穿秋水，苦惱可有盡頭？

「紅塵聽雨」系列講座共分四講，以循序漸進的方式：從生活的反省，到自我的認識；進而學會在自我消融與自我提升的努力中，找回生命的動力與方向。

四次講座主題及日期分別為：

1

生命的疑惑有多少？ ——話說「生活、生命與生死」

時間：102年7月21日（星期日）下午2時30分

3

有心難安，怎麼安？ ——纏……慘！解「纏」要用「禪」

時間：102年8月4日（星期日）下午2時30分

2

是誰製造了煩惱？ ——談「認知、心念與行為」

時間：102年7月28日（星期日）下午2時30分

4

Bye Bye，煩惱不再來！ ——缺憾當下，已是平安

時間：102年8月11日（星期日）下午2時30分

主講人：許永河 博士 國立成功大學經濟學系暨政治經濟學研究所教授

地點：台南市立文化中心國際會議廳地下一樓會議廳（台南市中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會 聯絡電話：06-2881677

【免費講座·歡迎各界人士自由入座】