

【慈悲即是勇氣】、【不要停止變優秀】~探索心世界好文分享

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年10月16日 上午9:25

收件者: 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

【慈悲即是勇氣】(續10月2日發出的文章)

我們常在孩提時代被教導勇氣屬於戰士或探險家這類能勇敢面對危險的人。然而，在佛教的理解中，偉大的勇氣並非以攻擊或野心的形式呈現。攻擊或野心其實往往是恐懼與妄念的表現。勇敢的心靈是無懼於接納世界的。擁有慈悲心讓我們信任自己有能力卸除防衛以接納生命。詩人里爾克(Rilke)提醒我們，「到頭來，我們依賴的正是自身的脆弱。」這句話並非詩意的理想境界，而是活生生的現實，從受世人尊崇的聖哲身上皆可見到例證。聖雄甘地有勇氣面對入獄與痛毆，雖經艱困險阻，仍堅忍屹立，不讓自己的心陷入苦毒怨恨與絕望之中。他的慈悲心已成為他內在力量的泉源。

懷抱慈悲心生活並不代表我們必須散盡財產，救濟每個遇見的流浪漢，替所有親朋好友解決難題。慈悲並非互相依賴(co-dependence)，不代表我們得盲目地失去自尊或自我犧牲。西方人常對這點產生混淆。他們謬誤地擔心，若對別人產生過度的慈悲心，可能會對他人的痛苦難以招架。但只有在我們的慈悲心是單面向時，這種情況才會產生。佛法的心理健康學認為慈悲心是個含納眾生的循環，包括我們自己在內。唯有當我們同時記得自己和他人，當兩方處於和諧平衡中時，慈悲才能開出美麗的花朵。

慈悲並非愚昧鄉愿，它不是一味討好他人的需求，讓他們感到愉悅。在慈悲之中自有是與非，我們要以同樣源於心靈的勇氣來表達。對於任何形式的虐待、種族主義、暴力，無論它們是針對個人或全世界，都要有勇氣拒絕。這樣的拒絕不是出於憎恨，而是源於不變的關懷。佛教稱此為慈悲的勇猛之劍(fierce sword)。

因此佛法的心理健康學第二項原則即是：「慈悲是我們最深刻的本性。它源於我們與萬物的內在連結。」

當我們學會安住於覺知中，關懷與靜默會同時出現。他會傾聽接下來該有何動靜，並敏銳覺察當下發生的一切，這裡面有遼闊的虛空，以及與萬物互相連結的愛的氛圍。當其中有足夠空間時，我們整個生命便能同時沉思此狀況又感到自在。我們看見生命翩然起舞，我們悠遊於美妙旋律中，卻絲毫不受其羈絆。不論置身何境，我們都能無限接納，放鬆身心，重返意識如湛藍晴空的開闊本質。

佛法的心理健康學第三項原則：「當我們的注意力從經驗轉向知曉一切的寬闊意識時，智慧於焉生起。」

《法句經》帶著虛妄的心靈說話或行為，悲傷必如影隨形，如同牛車的輪子一直跟著

牛跑。帶著澄澈的心靈說話或行為，快樂必如影隨形跟著你，永遠不會離開。

摘自《智慧的心:佛法的心理健康學》一書(張老師文化出版)

【不要停止變優秀】

真正強大的人

是不會把太多心思花在取悅別人上面

所謂的圈子、資源都是衍生品

最重要的是提高自己的能力

自己是梧桐，鳳凰才會來棲

自己是大海，百川才會來歸

人終向前走，花自向陽開，弱的時候壞人多

這個世界的溫柔，來自於你的強大

你要默默做好你該做的事情

等你變得足夠優秀時

你想要的都會主動來找你

一時的努力沒用，要一直努力才有用。

摘自《智慧與人生》臉書

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>