

【智慧的心】~珍惜生命之心理健康好文分享

1 封郵件

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

2023年12月4日 下午1:43

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

【智慧的心】(續10月2日、10月16日發出的文章)

三種根本善心所是：愛、喜捨，以及專注。由此三種根本善心所生起的是：澄明、寧靜、洞察力、喜悅、適應力、自信、審慎與平衡。每種健康的心所帶來快樂與自由的心靈，它們從專注的意念培養出來，如同陽光遍照於濃霧上，將那些不善的心所融解掉。佛教絕大部分的訓練與修鍊方式，都致力於去除不善心所，並努力培養善心所。

不健康的因素有三種根本煩惱：貪、嗔、癡。這些煩惱愈強烈，痛苦也就愈深。最壞的情況下，它們會形成心理疾病。貪婪變成癮症，憂慮變成偏執，無慚變成耍賴無恥，嗔心變成憎恨與憤怒。戰爭、暴力、種族主義、剝削、以及不公義，都是它們的苦果。

「做自己的心理治療師」，你不必學習什麼高深道理，只須每天專注審視自己的心。你每天都會檢查自己的物資是否充分，會去查看食物夠不夠。那你為何不檢查自己看待事情的心態？審視自己的心靈是人生最重要的功課。阿姜查教導我們，「當你擁有智慧，與經驗接觸猶如站在一棵成熟的芒果樹下。我們必須分辨好的與腐爛的芒果。這對你有極大好處，因為你知道哪些水果會讓你生病，哪些則有益健康。」

佛法的心理健康學第五項原則：「對自我的觀念乃透過認同而產生，愈不執著於自我觀念，就愈自由與快樂。」

摘自《智慧的心:佛法的心理健康學》一書(張老師文化出版)

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>