

佛教與心理學（二）

認識自己



五個步驟跳脫輪迴！

- A. 哪個「事件」困擾我？
- B. 發現「無明觸」！
- C. 確定「負面的受想思」對自己的惡性影響。
- D. 尋求改變：無明轉明！
- E. 用「正面的受想思」度過每一天。



舉例：事業挫敗～惡性循環

A、困擾自己的事件（名色--事件描述）

我的上司對我的態度非常不好，別人有大錯誤他都不會遣責，而我只不過是偶爾犯一些小過失，都會被罵得狗血淋頭。這讓我感到非常難過和壓力。我也沒有傾訴的對象，深怕自己的坦誠最後又變成誤會，而讓自己再度受傷。

B、慣習性的應對方式（意--想法、語--言談、身--行為）

無明觸

意：我想我真是一無是處的人。我應該永遠都是一個倒楣人。我注定是一個失敗者。

言：我沒有勇氣與他人對談，他人也不想和我這種人交談。

身：不想遇到這麼多的挫敗，還是躲起來。

C、不理想的情緒與行為表現

感受	業有	惡業	身	☐ 殺生	☐ 偷盜	☐ 邪淫
苦 ☒			☐ 惡口	☐ 兩舌	☐ 綺語	☐ 妄語
樂		意	☐ 貪心	☒ 瞋心	☒ 癡心	
捨		對於上司如此的對待，令我非常懊惱。有時，非常氣憤和討厭自己。總覺得自己在工作和生活上，都非常凌亂，常常丟三忘失。也許這就是自己的愚昧、無知吧！這種種的不圓滿，讓我越來越懷疑自己、不信任自己。我真的是一無是處的失敗者。				
其他						

舉例：事業挫敗～無明轉明

D、尋求改變（意--想法、語--言談、身--行為）

明觸

- 1、我真的一無是處嗎？在家裡，我不是把生病的老母親照料得很好嗎？
- 2、比起隔壁的林老先生，孤獨終老，他似乎比我還不幸，我怎麼會是最倒楣的人呢？
- 3、我雖然在工作上面對種種考驗，但我一樣領到薪水，讓老母親、小孩們和我都衣食不缺，怎麼會是失敗者呢？
- 4、或許我應該檢討和改變做事的方法，而不是一味地停留在「我一定做不好」或「我無法勝任」的想法中。

E、理想的情緒與行為表現

感受	業有 (預期效果)	善業	身	☐ 離殺生	☐ 離偷盜	☐ 離邪淫		
苦			☒	口	☐ 離惡口	☐ 離兩舌	☐ 離綺語	☐ 離妄語
樂				意	☐ 離貪心	☒ 離瞋心	☒ 離癡心	
捨			敘述	1、我可以重建自信心。				
其他		2、我不再像以往那麼地討厭自己。						
身心 輕鬆 多了。	3、換個角度看自己的遭遇，感覺輕鬆多了。							

總結

- 學佛法，認識自己！
- 與其試圖改變他人，不如調整自己！
- 不要用別人的不圓滿來醜化自己！
- 問題不在於「事件」而在於人有沒有「無明觸」！
- 小輪迴不跳脫，又如何能徹底擺脫生死大輪迴？
- 問題，不是「能不能」改變，而是「要不要」改變！
- 「事件」來了，**STOP！5個步驟扭轉它！**



何謂.....？

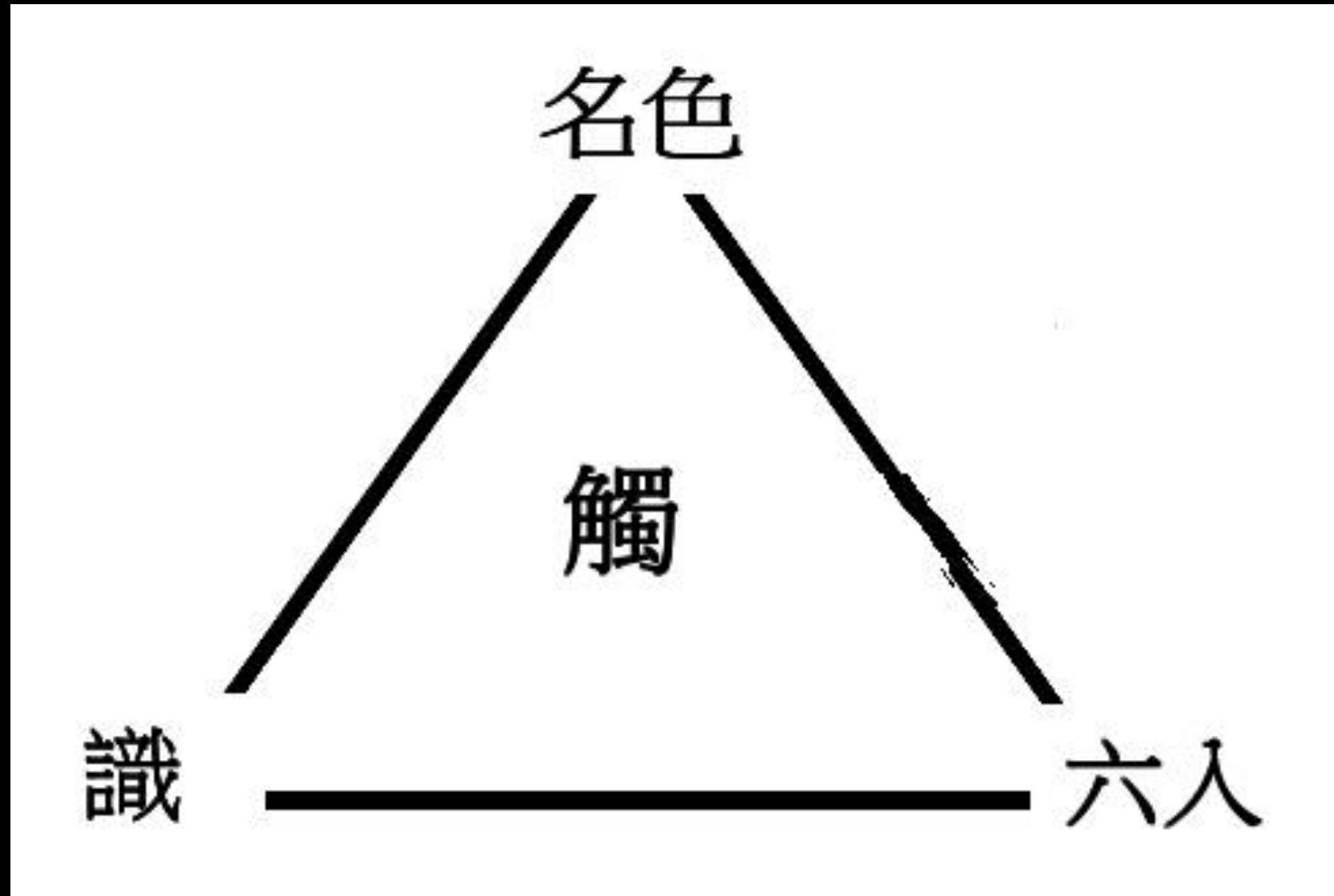
- 認識論
- 認知理論
- 知識論



「認知」何時發生？

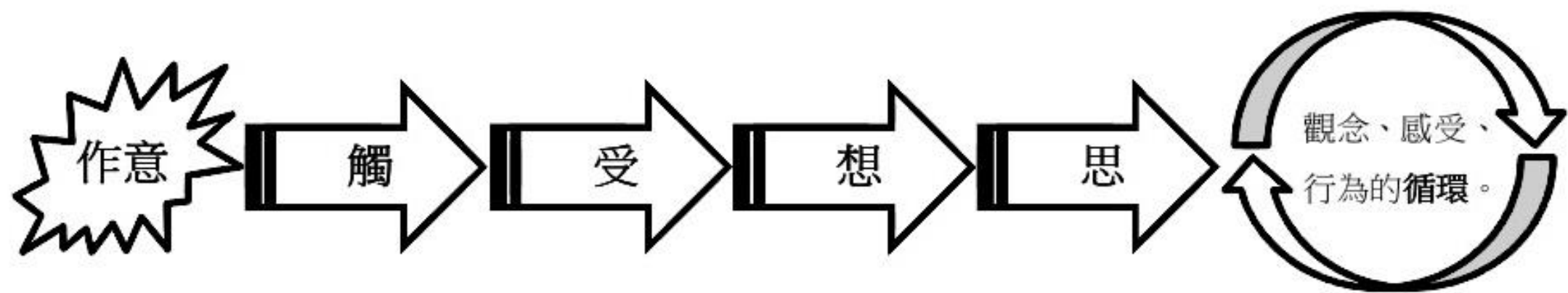


「認知」如何發生？



為何要談「認識論」？

約「五遍行」說：



為何要談「認識論」？

約「緣起支」說：觸境系心、逐物流轉



「無明觸」的別稱

- 不正思惟
- 不如理作意
- Albert Ellis：非理性信念
- Aaron T. Beck：認知扭曲



如何降低因「無明觸」 造成的傷害？



- Check-in
- 回到呼吸
- 以智導行，以悲化情
- Compassionate R.A.I.N.
- 不離「三法印」

雨大悲雨

《虛空孕菩薩經》：
「如來以慈悲等法門，
雨慈悲雨，被煩惱所濁
諸眾生輩，即得清淨無
有諸垢。」



Compassionate R.A.I.N.

- Compassion 慈悲
- R : Recognize 認清
- A : Accept 接受
- I : Investigate 審查
- N : Non-identify 不分別



慈悲



- 對自己

不一味遷就他人而委曲自己。

- 對他人

在面對他人的為難、干擾、欺凌之時，除了理智尋求處理，決不以仇恨、以怨報怨的心態來對待。

Recognize.....

「認清」事情的
來龍去脈及所牽涉的人事，
試著平心靜氣去透視所發生的事故。



Accept.....

「接受」事情的發生，
騰出一個「空間」讓自己好好經歷這一事故。
「空間」，包括內而身心、外而時間等因緣。



Investigate.....

「審察」所發生的事故。
縱使是重覆發生的事情，
都應以好奇求知的探索心來深入瞭解，
進而尋求更多有效的解決方案。



Non-identify.....

「不分別」，以局外人的視角來看待和處理事情。
倘若我們忽視了這一擅長「分別」的心，
往往會無意識地掉入「鍾愛之執」及「排他之著」。



以「三法印」處事待人！

我有沒有忘了.....

諸行無常

諸法無我

涅槃寂靜

...的教誨？

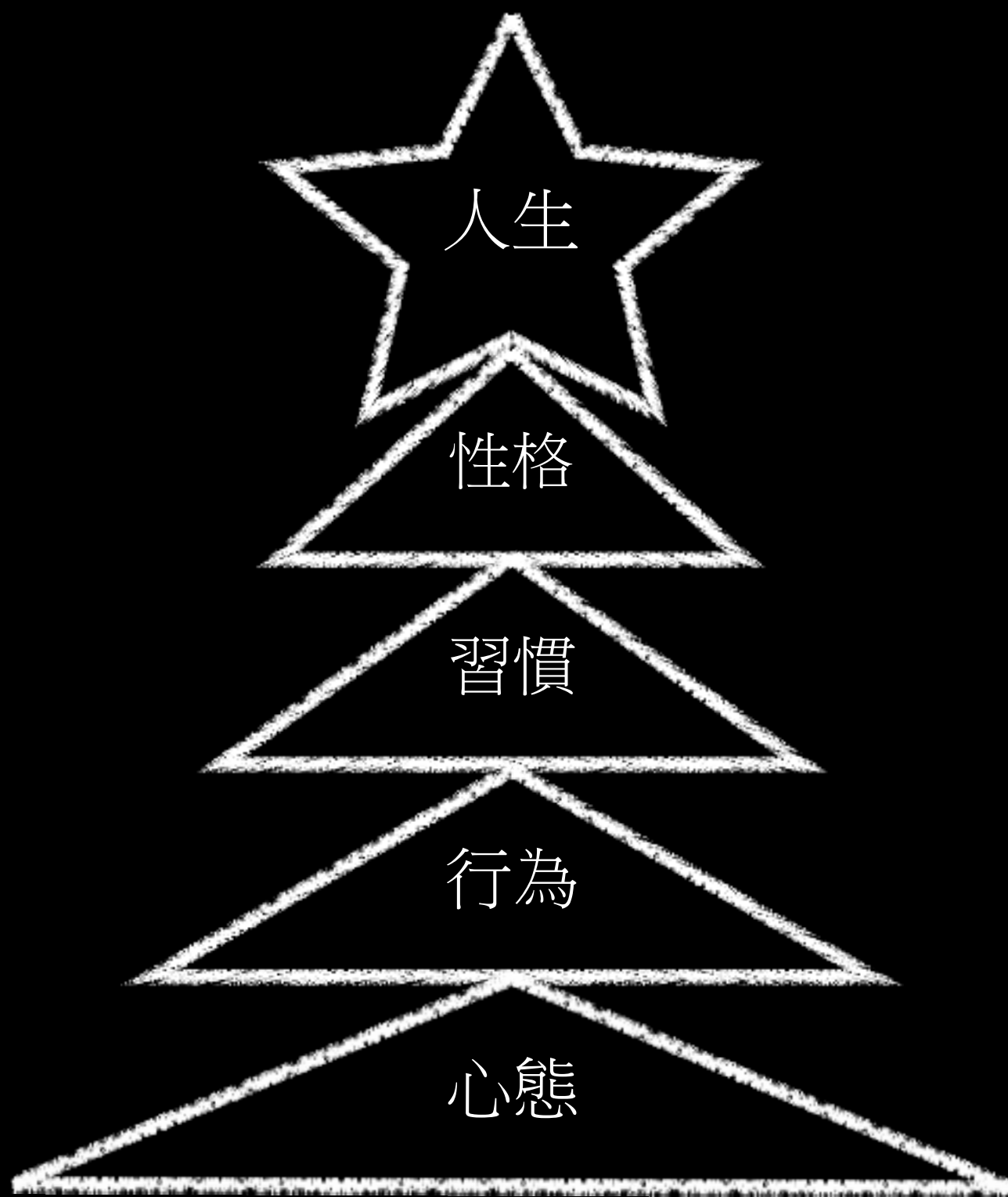


總結

- 一切“人、事、物”從「認識」開始。
- 想要跳脫舊有、不圓滿的經歷，唯有重新「認識」。
- 透過「check-in」和「觀呼吸」沈澱自己。
- 以「R.A.I.N.」的步驟覺察「無明觸」！
- 以「慈悲觀」和「三法印」來待人處世。



開創美好人生



回向

以此功德種善根
累世冤親同沾恩
由斯解脫諸苦惱
共證菩提度有情

