

個人主宰 60%身心健康 - 如何提升對靈性的追求？

IQ

一百多年前，美國一些學者從人類邏輯推理及理性思維的角度，研判人類的智慧能力，設計出一套測試人類智慧水平的方法，簡稱智慧商數或智商(IQ)。這種方法經逐步改良后形成了規範化的模式。在互聯網流行的今天，很容易通過一些有關智商的網站進行即興的智商測試，去檢測自身的智商。這類測試的題目，不少屬於邏輯推理及數學運算的性質，而且通常以英語進行，對中國人來說，由於英語不是母語，理解某類測試問題常有困難或局限，因此通過這類智商測試得出的成績，往往不能作準。

EQ

智商對於人生的成敗得失，其實沒有一定的關聯。人們逐步發現，智商較高的人不一定會取得較高的社會地位及人生成就。反之，智商一般的人，表現不一定會遜於他人。究竟什麼才是決定人們成功與否的因素呢？新一派的理論認為，情緒商數，或簡稱情商(EQ)，較智商更為重要。能夠正確認識自己，懂得控制自己的情緒，同時善於說服他人，容易與人相處，具有領袖的才能，能樂於聆聽，隨機應變，

適應力強等，都是情商重視的要素。情商無疑是極有見地的重要概念，過去三四十年來風靡一時，漸漸形成一種以智商為體，情商為用的處世哲學，導人向上。

SQ

隨著人類科學技術及文化經濟的進步，加上訊息發達帶來全球化的趨勢，人們逐漸認識到各種文化、哲學、宗教及思想體系之間有其共通之處。單是強調對情緒的管理，不能把人們的思維提升到較高水平的地步和較高層次的境界。當我們審視自我的生命，同時面對有限的選擇，認為應為自己的生命創造意義呢，還是怨天尤人，怪罪他人呢？我們對快樂應怎樣理解？快樂是當我們的心境感到平靜的時候呢，還是因為我可以控制別人，或者因為我今天拿到薪金，或者因為我和朋友相處得特別好呢？當我們面對挑戰時，我們願意以開放的心情去面對呢，還是認為避開為上，或是假裝它不存在希望困難可以自動消失？我們認為變化是不可避免的，還是認為它是一種對生命惘惘的威脅，或是認為它是一種迫使我們改變、成長、甚至是改善自己的機會呢？當事情諸多不順、好像什麼都不如意時，除了埋怨之外，你會否冷靜地面對及嘗試把它處理好？當你感到心裏不安時，會否躲在一旁，甚或感到恐慌或憂慮，或者你會設法使自己感到快樂？又或者你會了解到這不過是一種感覺，事情總要理性地面對？究竟你自己的

性格是怎樣的呢？認為「我就是我」，很難改變，人家總要遷就自己？又或者自己的性格是可塑的，是一個改良的過程，每時每刻都有改進的空間、機會和可能性？我怎樣看待別人？別人都是敵人？是一個與己無關的獨立第三者？是一個完全陌生的人？還是待人如己，在別人身上可以看到自己的影子？當我覺得自己失控時，會否嘗試盡量控制自己情緒，或者選擇放縱自己？或者跟隨任何一個自己當下認為值得信賴的人？當我需要愛與關懷的時候，會否從已有的親朋關係中尋找，或者埋怨自己為什麼找不到知心的人？又或者樂於對自己已有的愛與關懷感到滿足？又或者不擇手段為求得到心靈的滿足？這些問題，已超過所謂對情緒的管理，而進入到靈性的深處。近十年來，一些外國學者逐步提出提升從情緒管理到對靈性的追求的境界。教宗本篤最近甚至提出各宗教之間要互相諒解，和平共處，求同存異。這是對靈性的追求高層次的表現，即靈性商數，簡稱靈商(SQ)。今天我很高興有機會和大家分享對靈性的追求的一點心得。

行動

筆者的願望，是惟求提升 SQ，為人類做出貢獻，不求其他。把生命布施奉獻給眾生，為眾生謀福祉。我們是否有膽量，有決心，有勇氣提升 SQ，把願望付諸行動，抑或如葉公好龍，空口講白話，把提升 SQ 淪為清談，作學究分析，自我陶醉，逃避現實的世界？

對眾生慈悲,可以先從自己做起,鍛鍊身體及心靈意識(包括知識,智慧,經驗,專注心)。當我們覺察到生態環境的毒素對身體及心靈的污染,應該自覺地拒絕吸收不利的食物及添加劑如煙、酒、防腐劑、漂白劑、染色素、味精、致癌物、或電視、報紙、電台發放的不良資訊。

人的雙重標準,包括愛護小動物寵物,卻對戰爭和天災人禍的萬千死難災民麻木視而不見。自己有什麼雙重標準行為?建議查找自己的不足(不是查找別人的不足)。我們若不能包容、寬恕別人,有何資格渴望別人對自己包容、寬恕?別人無故打你一巴掌,對你冒犯,若你回敬一巴掌,雖然抵消對方的惡行,但你同時也做了新的惡行,你若寬恕別人,諒解他打你一巴掌的苦衷、無奈和根源,例如假設你曾經欠了他一巴掌(甚至不止此數),當下便能切斷這惡性循環,化解冤冤相報的旋渦。

從SQ到佛性

SQ 即是覺,覺什麼?覺萬法皆有前因後果,因果不空;覺不生不滅;覺世事無常,善惡都有根由,覺自己每一個行為,甚至步行和呼吸。

人人都可選擇:在睡夢中渡過一生,做個夢遊人,或是睜大雙眼,清醒冷靜地用心機做人?

人最大的快樂是心安理得。SQ 提供了答案:眾裏尋它千百度,很多人想要覓心安理得而不可得。過去心、現在心、未來心,皆不可得。

世間的痛苦、煩惱皆源於一心一念,思潮起伏,機關算盡,自尋煩惱,若能

將心空掉,為而無為,無為而為 ; 就可以心無所住 , 以無求無欲的心待人處事。人生於世,有若寄塵,在特定的時空因緣的客觀及偶然的條件下,暫居於銀河系地球這個舞台上所謂「我」這個軀體之內,夠鐘到站就落車,落幕就下台歸於塵土,「不要阻住地球轉」。

萬般帶不去,唯有業隨身,每人都有一個業力資料庫。我今時今日的善報惡報、福德因緣、習氣業障 , 是今生今世乃至多生多世所作所為的總和,而彰顯出來的報應,如影隨形,絕無僥倖亦不能逃避。但 SQ 絕非鼓吹宿命論,而佛理也不等同於宗教。因深信因緣果報定律,活在當下,對自己生命百分之百負責,勇於承擔,故能掌握及改造命運。禍福無門,唯人自招。心隨境轉,抑或以心轉境 , 完全操之在我。學 SQ 即是提升靈性 , 就是諸惡莫作,眾善奉行,將生命及靈魂從不自覺不自主的業力牽引中解放出來,將輪迴枷鎖徹底粉碎,從必然到自由。所謂輪迴,皆源於因執,若能放下對虛幻不實的執著,放下自私貪婪、憎恨妒忌、愚癡無明,放下妄念邪見 , 就沒有牽掛和得失。

生命歷程中遇到的不如意事 , 困難險阻或災禍,我們都無須心有不甘,埋怨投訴或抱著受害人心態。反而應視為自己學習、成長、修行、磨練、考驗及償還業債的大好良機 , 滿懷感恩 , 亦視為上天以不同形態方式顯現其慈悲。我們對靈性的追求 , 有很多方法 , 以善巧方便,因應眾生不同根器處境、習氣業障、社會環境和演變,隨緣說法,隨機應

變及更新，不需要拘泥於任何術語。「糖果但止小兒啼」，我們只講求心之所安，至於是否了義、是否究竟，無須計較。火燒三宅，生死事大，無常迅速，再無工夫糾纏於高談闊論或文字遊戲，亦無須爭辯是否有神無神，是否有六道輪迴，是否有極樂世界。法無定法，只要能幫助眾生離苦得樂，門門都是解脫門。我們視眾生平等，法法平等，無有高下。故待人以包容，忍辱，接納，無爭。對以助人愛人為本的不同宗教、宗派、信仰，都加以尊重，禮敬，隨喜功德，對幫助眾生的布施事工即使未盡人意，都只有讚歎，更無是非批評、誹謗排斥或刻意地作出較量。對饑寒交迫的人，你布施溫飽，對患病憂慮的人，你給予慰問鼓勵，便是以行動宣示 SQ。以覺醒的心對己對人對事，行住坐臥都是 SQ。春花秋月、涼風海潮、青青翠竹、鬱鬱黃花都在教導我們提升靈性。問題是我們能否突破自我的封鎖，打開我們的心扉，盡情享受生命的繁花盛宴？SQ 幫我們參透看破宇宙人生的關係，自度度他，自覺覺他，互度互覺。

由於長期浸淫於工作中，我們慣性地過分使用頭腦，迷信甚至崇拜所謂理智，不斷分析、思量、計算，即使睡夢中也不肯一刻停下。我們漸漸被頭腦全面控制，不自覺地成為頭腦的奴隸，活在幻想和妄念的激流中。對世間的苦難、別人的感受、情緒反應變得麻木。要面對和解決這個問題，我們要活在當下此刻。對醫治這個慢性的做人的「職

業病」，我們可以學習禪宗祖師提出的不少問題，例如：「父母未生我之前我是什麼面目？」，「萬法歸一，一歸何處？」，「單手拍掌是什麼聲音？」，「何必偏偏選中我？」。其用意乃令我們搜索枯腸，思前想後甚至廢寢忘餐，經歷萬水千山之後，竟是原地踏步！竟是虛幻沒有答案！這些問題都沒有答案！這就是答案！弄清楚我們身處的山，畢竟還是山，卻比原來的山充滿活力、動感、生氣和實在，而非幻覺概念上的山。能夠有這個頓悟(或開竅)，我們才發覺一直以來被人牽著鼻子走，陷入沒有出路的理性思維。SQ的無和空,是無中生有的無,真空妙有的空,空空如也,本來無一物。直接証入事物的實相,才發覺庭前柏樹、窗前梅花、周遭親朋都是SQ。人生就是一個轉化的過程，無悲無喜，這就是追求靈性的最高境界。

SQ的終極核心，就是以無私、無求、無念、無執、無相、無條件的愛去關懷眾生的幸福。以智慧、大行、大願、大悲，諦聽眾生的傾訴，及時懇切地提出：「我可以怎樣幫助你？」，並馬上付諸行動。這就是我們視網膜病變協會的本質和理想！SQ將人我之間的藩籬逐漸模糊、消融，使我們和顏悅色，布施發自真心的微笑、愛語，所到之處都令人心生歡喜。

個人主宰60%身心健康。我們應該通過SQ追求身心健康，積極保持健康的身心狀態。身心健康有六成取決於個人選擇及生活取向，而另外

四成則取決於先天條件、環境和社會等其他因素，例如氣候、遺傳、醫療設施等。SQ就是我們的身心處方，經常好好地照顧我們自己的情緒，樹立個人價值，做好生活管理，保持快樂的心境，鬆弛開懷，寬待自己。

希望我今天的簡短講話能為大家對靈性的追求提出某種啟示。謝謝各位！