

本文榮獲九十二學年度第二學期四十種論文獎學金

《心靈甘露》讀後感

◎ 釋僧壇

緒言

《心靈甘露》可以說是一部語錄，敘述方式接近我們日常的口語。

由於我畢業於中文系，目前進修文學與哲學，對於書的閱讀易落入文體、寫作手法、技巧、風格等的分析。但對於《心靈甘露》，這樣的分析法是行不通的。如果以哲學的角度看，它沒有有系統的表達宇宙論或心性論等的深刻定義與分析。它只是一本有關生活的書。

個人不想以一般讀後感的方式對這本書做敘述。一般讀後感的寫作方式，易流入對內文重覆敘述，好像鸚鵡學舌。個人想以另一種方式來寫讀後感。

它不是一部可以用文學角度分析的書，也不是一本教導哲學的書，它只是一本生活哲理的摘要。

在這裡我提出兩種對比方式：一、與一般文體相似的書，以內容的深刻與否做評比。二、這畢竟是一部由佛教界所出版的書，就以佛教的義理與之相互印證。

《心靈甘露》與一般生活哲學之書作比較

《心靈甘露》的內容架構，作者敦瓊多傑把它分成三個篇章及二十九個章節，並提出三個問題。第一篇，心靈甘露芳蹤何處？第二篇，你有心靈甘露嗎？第三篇，你已得到足夠的心靈甘露嗎？

在這三個問題的篇章中，又細分很多小標題。

第一篇有：幫助、行動、力量、傾聽、思考／冒險、先工作後享樂、態度／肢體語言、如何溝通、不要放棄。

第二篇是：多走一哩路、勇氣、把目標定高、維持好形象但不要比別人好、說服而不要技巧、隱藏你的恐懼、信心、團隊工作、目標、不要怕犯錯。

第三篇是：看看盒子外面、放手一搏、如果你確實想要，你就要行動、智慧的同情心、前後一致、挑戰、專注在你所要的事情上、社交技巧、意志力、自律、耐心和努力。

這是一部以生活、經驗為內容的書。與此同類的相當多，其內容環繞在我們的生活上。例如美國的暢銷書《對生活的一點小小建議》，其內容如下：

開最便宜的汽車；但要買最好的房子 | | 在經濟能力允許的情況下。永遠不要拋棄朋友。向人洩露私密前，要三思。永遠不要說發你薪水的人的壞話。找女朋友時千萬要小心，因為她對你今後一生的幸福與否至少起百分之九十的作用。提防那些永不吃虧的人。每天抽空散步三十分鐘。學會急救。學會替愛你的人考慮。學會原諒自己和別人。盡力做到讓你的孩子一想到公正和完美，就想到你。即使困難重重，也要設法與家人一起度假，因為隨著時間的流逝，這類回憶將成無價之寶。每天喝六杯水。學會發現人世間的真、善、美。當某人將你擁入懷抱時，

千萬別讓他（她）鬆手。獲得成功後，一定要靜下心來檢視內心是否平靜，是否身體健康和充滿愛心。每年春天植一棵樹。好好想想，婚姻的成功取決於：找一個好人、自己做一個好人。當你想指責雙親、配偶或孩子時，要學會克制。每天做點家事，以鞏固和改善婚姻。當你對別人說好話時，要讓自己的孩子也聽到。永遠不要低估一句友善的話，或一樁好事的作用。千萬要記得：幸福並不取決於財富、權力和容貌，而是取決於你和周圍人的相處。

我們可以發現，《對生活的一點小小建議》的創作方式與《心靈甘露》有一個共同點，都是以生活中的種種考量做建議。

例如《心靈甘露》第五章是思考／冒險（頁 27）的開首：

經常思考你在做什麼。不管你所做的事多麼艱辛，也要全心全意。不要讓小事情分了你的心，做什麼就要像什麼。

心的力量非常大，它可以決定你是否能夠完成某一工作，或只是想不做。那就是為什麼我們必須正面思考的原因。負面的態度，將產生負面的結果；反之，正面的態度，將產生正面的結果。

如果你認為你做不到，並不一定就真的做不到。同樣道理，如果你認為你做得好，一定就真的做得好。然而，機會將變得更好或更壞。它將影響你的態度，而你既可能做得更好，也有可能做得更壞。

又如第十五章，隱藏你的恐懼（頁 65）：

除非你讓其他人知道你被嚇到了，否則他們不會知道你被嚇到了。隱藏你的恐懼有幾個方法：

- ◎不要顫抖，保持穩定。
- ◎不要說溜了嘴，做錯了沒什麼大不了。
- ◎保持昂然的肢體語言，裝出信心滿滿，沒被嚇到的樣子。
- ◎維持專注，隨時可以再出發。

這樣的情況，誰對我們的生活能做出較理性的判斷？這兩本書都試著以我們日常生活中接觸的事物來判斷，得到一個價值觀。這個價值觀可能與我們的內心相吻合，但有時卻是我們內心的逆向思考，很難讓我們去評斷誰對誰錯。所以我說《心靈甘露》主要以生活、經驗來說明正確的選擇。這種選擇讓我們能離苦趨樂。

《心靈甘露》與其他的生活智慧之書相類似。例如證嚴法師的《靜思語》（一及二冊）上說：

以佛心看人，人人皆佛。以鬼心看人，人人皆鬼。

打開心間，讓陽光透進來，一定可以感受到溫暖和光明。

每個人都有無限的可能，不要輕視自己，只要有心，沒有辦不到的事。

爲了淨化人心，必須啓發人人的愛心，使人善念生起，惡念消除。

我們要發揮力量及時救人，也要居安思危，積極創造愛與善的共業，才能撫平大地動盪的危機。

不要讓境界影響我們的心，心要能控制境界，這就是「定力」。

重要的環境就是「心」。心若建設得健康，則不論外境如何，都影響不了心。時

時好心就是時時好日；時時保持心中的正念，任何時間、任何方向與地理都是吉祥的。

以平常心看事待人，自然生活從容。

西方社會亦流行此類書籍，例如《心靈雞湯》：

愛情，不要太盲目……會苦的。

別花太多時間看彼此，一同看向前方才有幸福的可能啊！

偶爾，也謝謝那個陪著你走的人吧！

看完感觸很大喔！

你是不是也欠身邊的人一句謝謝呢？

別花太多時間看彼此，一同看向前方才有幸福的可能啊！

偶爾，也謝謝那個陪著你走的人吧！

看完感觸很大喔！

你是不是也欠身邊的人一句謝謝呢？

做朋友，要細水長流，不是來得快，去得也急。

清涼的啤酒猛往杯子倒下去時，浮出了許多泡沫，總以為是滿滿的一杯，等到泡沫散去了，才明白原來半杯不到，也才知道被泡沫的假象所蒙蔽了。

而茶，倒下去八分，就是實實在在的八分滿，而且真正解渴。

如果口渴與擇友都是無可厚非，那麼，茶與啤酒，你選擇何者？

我真心地告訴我的每一個朋友：

請不要把我當作你生命中豪華宴席上的啤酒，歡樂過後，曲終人散；

我寧願是你獨處時，細細品茗的一杯茶，喝到最後一口 仍然甘醇。

而我的朋友，你知道嗎？

歲月流逝、年華老去，美貌也逐漸衰老了。

當你我並不是以外表取勝時，你一定會知道，我才是你真正永遠的朋友。

因為，我一顆真實的心，永遠不會變。

你是否曾經想過什麼樣的友誼才是你所憧憬的嗎？

我想友誼這東西，需要雙方用心的呵護經營，倘若一方覺得這段友誼可有可無時，那麼這段友誼就會有如流星般稍縱即逝的，所以友誼應該是彼此用心灌溉，它才會長成像大樹一樣哦！

你覺得是嗎？共勉之。

此類書的流行，不論是佛教還是非佛教；是東方的還是西方的，從這可以看出當今人類心靈的欠缺，人們的內心都渴望某種指引。

在《心靈甘露》的內容上，我們所看到正是這樣的教導，這樣的指引。

但這裡有一個思考點；這樣的書或這樣的創作，是不是包含著佛法？或說這樣的書籍算不算是一本佛書——弘揚佛法的書？

印順導師在《佛法概論》〈緒論〉中為佛法層次做分類時曾引用：「一切世間微妙善語，皆是佛法。」《增一阿含經》並做如下的解說。

在佛法的流行中，融攝與釋尊本教不相礙的善法，使佛法豐富起來，能適應不同

的時空，這是佛法應有的精神。

所以，《心靈甘露》其實可以從一個整體的角度來看待，它是佛法中教導我們世間善法的導論書。因為適應世間的佛法，因時空的不同必然會豐富起來。《心靈甘露》一書也可說即仗此因緣而生。

我們如果要將《心靈甘露》與佛法相對應，此書的內容是可以與八正道相呼應的。從八支正道看《心靈甘露》

八支正道（梵語 aryastavḡika-marga）又稱作八聖道、八聖道分、八道行、八直行、八正、八道、八支、八法、八路。（依《佛光大辭典光碟版》）

佛教是講求實踐的宗教，有種種修行次第。八支正道在三十七道品中，作為闡述佛教實踐次第的法門。因此也最能代表佛教之實踐。它所要說明的，是八種通向解脫涅槃之正確方法和途徑。

釋尊轉法輪時，說離樂欲及苦行之二邊，趨向中道者，即指這八正道。

八支正道

（一）正見，指如何建立正確的見解，能符合佛法的知見。或正確的概念或觀念。正實的知見。

（二）正思惟又作正志、正分別、正覺或諦念。一般都解說為正確的思惟，或正確的思考方法。

（三）正語又作正言。指不妄言、不兩舌、不惡口、不綺語等。即說正直的語言，更進一步要求說愛語（關愛眾生）。

（四）正業，又作正行、諦行。即持守五戒，不應有不正當的行為。要不殺生、不偷盜、不邪淫，讓自己的行為端正。

（五）正命，不從事有害他人生命的事業來養活自己的生命。

（六）正精進，又作正方便、正治。其實可以更簡單的解釋；為不放逸。也就是適當的用功，不太過，也不怠忽，配合四正勤修持。

（七）正念，即清淨的意念，對內心的心智活動能清楚明了，不趨常斷，不落二邊。對身心的活動，情緒的感受，觀念、思想、看法能相續不斷的觀照。

（八）正定，以前面七支的鍛鍊，最終能證果位，即是正定。

八支正道，可略分為概念的及行為表達的。以下用八支正道與《心靈甘露》相關的篇章對應。

正 見

《心靈甘露》第三章力量（頁 16）

你不可以害怕困難的工作。你也許不喜歡它，但你不可以讓它嚇倒你。如果你碰到困難的工作就退縮，你就不可能成功。一件小工作，可以免去許多麻煩。在許多情況下，如果你不準時完成工作，你仍然需要做完它，更何況你現在又必須做新的工作。因此，現在你的時間越來越少，而工作卻越來越多。

延後工件只會帶給你更多的麻煩。不是工作量加多，而是你必須做得比過去辛苦。你必須一下子做更多的事。我們聽過這麼一句話：「能夠拖到明天的事，不要今天就做。」那指某些小孩子的蠢話，讓我們改成：「能夠拖到明天的事，今

天就要做好。」

我們對許多事都要有正確的看法，才能做出正確的判斷。很多我們認為是生活中的至理名言，其實它所傳達的觀念卻是錯誤的。這裡，作者明顯指出一般常會犯的毛病，而正確的看法是什麼。

正思惟

《心靈甘露》第三章力量（頁 17）

如果你既有工作必須做，又有時間，你應該利用時間來工作。如果你不會損害別人而又能利用別人的話，就不要錯過機會！否則你也許必須付出更多的辛勞。請小心不要老是利用別人，因為如果你養成了習慣，又以爲下次還可以利用別人，卻事與願違，你就不會太快樂。前面說過，利用別人對他們可能不是好事。你必須做對你有益的事，但也要做對別人有益的事，不要老是做自私自利的事，否則可能會失掉別人對你的尊敬。做些利己又利人的事；當然，也不要老是做利益別人的事，因為你會喪失對你有益的事。

在很多情況下，你不是讓你自己不快樂，就是讓別人不快樂。根據情境，做出明智的決策。有時候我們難免會不快樂。

《心靈甘露》第四章傾聽（頁 24 | 25）

你必須不斷嘗試維持快樂的中道，除非你需要做得過頭或不及，以避免麻煩。請不要做過頭，也不要做得不夠。有時候因情況的需要，你必須做過頭或做得不夠，但是在大部分情況下，你會發現中道是取好的選擇。

譬如，你是一家公司的老闆。你不想多付薪水給員工，否則你會損失很多錢；你也不想少付薪水給員工，否則他們會辭職不幹。但讓我們換另一個角度來看。你已經筋疲力盡了，有個傢伙卻叫你去工作，即使你會做，你將說你不會（不及）。有人以爲你是大作家，即使事實上你不是。你損失了一些。（過）

每一件事情都可以有正反兩個意見。你有一個觀念。你的伙伴有另一個觀念，你們就爭吵起來了，但爭吵於事無補。生命並非永遠公平的，但在這例子中，就要讓它公平，否則……。如果你們兩人必須一起工作，你就必須做某種決定。不要老是告訴他錯了，你要傾聽他必須說的話。或許你會發現錯的是你而非他。

有時我們的思惟模式易落入直線式的，但世間的事情是錯綜複雜的，有時一件事不只是正反兩個面向而已，所以兩面、正逆是我們較常用來反省的思考模式。但一般人都易落入單線式的思考方式。

這裡提出正確的思惟方式，是要打破我們一向的慣性。

正語

《心靈甘露》第四章傾聽（頁 26）

如果我們總是貶損別人，他們就會對你發脾氣，如果他們氣過了頭，就會報復。因此，小心說話的方式，只要稍微改變語氣，就可以傳達不同的訊息了。

你要說的事情也許很重大，但如果你不知道怎麼說，就會毀壞訊息。如果你把訊息看成垃圾，或以垃圾來傳達它，別人就不會關心你必須說的話，他們也會把它看成垃圾。

如果你換個方式來做，就會有不同的效果。你必須說的話也許不重要，也許毫無用處，但如果你知道怎麼說，又說得很好，就會贏得別人的尊敬。

從這一段可以明顯的看出，正確的語言模式是重要的。不惡口可保持我們良好的人際關係，可方便我們做為溝通的橋樑。

正 業

《心靈甘露》第二十三章智慧的同情心（頁 93）

讓我告訴你一個愚蠢的慈悲心的例子。你叫五位乞丐到府上免費享用午餐。他們又轉告另外五位乞丐，如此一傳十，十傳百。在一個星期內，你就會破產，府上會臭氣衝天。你必須找另外的方法幫助他們，才不會對你產生負面的影響。

為幫助別人，首先你必須能夠幫助自己。在你操心自己之前。不要操心別人。我並不是說只操心你自己，但如果你不能夠幫助自己，怎麼可能幫助別人呢？你也許還能夠為他們做些什麼，但可能不夠。

《心靈甘露》第七章態度／肢體語言（頁 34 | 35）

你的態度很重要，它可以透露你是什麼樣的人。你必須對別人表現好的態度，即使別人的壞態度讓你抓狂，你都必須想辦法掙脫。

你的態度透露一切，不管你是快樂或傷心，疲倦或神采奕奕（我指的是一切情況）。如果你不想讓別人對產生錯誤的印象，或如果你想隱藏你的壞態度，就要表現快樂的樣子。如果你面帶微笑，沒有人會認為你即將發狂。

你的肢體語言，代表你的態度。它不是用文字來說，而是用圖象。別人說話時，如果你意興闌珊又東張西望，他們就會認為你漠不關心。如果你端正坐著，又望著他們，他們就會說你很感興趣。

當你說話的時候，你也許花了很大力氣才掩飾你的恐懼，但如果你的肢體顯露了恐懼，有些（很多）人就再也不會關心你所說的話。他們認為你是一隻小雞，誰也不要聽小雞說話。

我們的態度與肢體語言要表現得適宜，正業亦指正確的、適宜的行為表現。這一章，可說都在說明正業的重要性。

正精進

《心靈甘露》第一章幫助（頁 4 | 5）

有時候我們必須完成或請別人完成某件事，卻又不是真心想做，真正的問題就開始了。事非不可為，而是不想為，因此我們就心存推諉。克服這種心理的確難，卻不得不爾，所以我們必須奮力一搏，打敗它，完成它。

前面請大家想一想，如果我們不互相幫助的話，會是什麼情況。現在則請大家想一想，如果我們不能打敗偷懶的心性，又不做我們不想做的事，這世界將會如何的亂成一團。

其實精進也就是不放逸，所以做一樣事情時，要能堅持到底，不受浮動的心左右，這就是精進。

正 念

《心靈甘露》第三章行動（頁 7 | 8）

身受制於心。心要它做什麼，它就做什麼。如果我們告訴自己不要做，我們的身就不會做。如果我們告訴自己要做，我們的身就會做。所以我們要做的，就是告訴我們的身去做，它自然就會做。

為什麼有時候我們不照著心的意思去做？那是因為受到干擾（也許我們認為我們不想做），注意力就轉移了，該做而不做。思想會玩弄我們的心，如何才能不受思想的愚弄呢？停止想它。

念頭，很多時候都會解說為心。我們能時時觀照自己的心念、反省，就是正念的維持。這不難，難的是會不會被我們的心愚弄。

從以上來看，有三支正道沒有談到。這並不表示不完整，因為正語與正業的結合，是正命的支柱。前七正道的實踐完成，所達至的目的就是正定的完成。所以其他都是相互含攝的。

從八支正道的內容與《心靈甘露》的內容相對應來看，我們可以發覺，本書在在處處都透露出與佛法的八支正道相應。所以我們怎可說它為非佛書——非弘揚佛法之書呢？雖然書內並沒有太多的佛教名詞。但它是與佛法相應的。

小 結

《心靈甘露》，對佛弟子來說就是佛法，對一般人來說，是精神的資糧。色身要食物的滋養，內心要精神資糧的充實。兩者都要兼顧，不能偏廢。

最後想說的是，作者小小年紀（與他同年齡時候的我，當時也真不曉得在幹麼）就能發如斯大願，希望以著書的方式去協助更多的人。菩薩種性的根器表露無餘。書中的內容，如果說是非常深入的哲理，我不敢如此說。但以敦瓊多傑的生命經歷，能寫出讓成年人都會以此反省的書，是不可多得的。

書中珠璣處處，願敦瓊多傑能以此協助更多的人，願在苦海中沉淪的眾生能以此書得到生命的甘露。讓自己的生命甘露能不斷絕。v