**109學年度第二學期通識講座紀錄**

**講次：第3講**

**講題：全球視野中的心智科學：從心開始的鍛鍊**

**講者：蔣揚仁欽**

**時間：2021年3月19日 (五) AM10:20-12:00**

**地點：湖畔講堂**

**紀錄：張國龍**

**演講紀錄：**

蔣揚仁欽老師將幸福分為被動式幸福(因獲得物質或正面精神影響而幸福)及主動式幸福(內在思維的影響而幸福)。何謂主動式幸福？即透過個人思維邏輯的變化、轉念而感到幸福，而這幸福感不能由獲得物質等外在因素產生關係，應由內在心靈所感發的思考而感到幸福。對於遇到困境或煩惱，有叫人把煩惱當作一陣微風，吹過就沒了。也有人藉著信仰的力量，相信造物主或是神，有能力幫助移除煩惱解決問題。而蔣揚老師所要分享的方法為以邏輯思維的方式，化煩惱為成長的助力。

人的幸福感多半是由獲得物質而產生，但這幸福感都很短暫，且不斷地再延伸，例如，為了生活而賺錢，所以找工作，有了工作，幸福感又沒了，這時候又有新的追求。簡言之，就是慾望，滿足慾望能暫時感到幸福。而慾望大多是來自愛我執，這愛我執又能產生許多其他的思考。愛我執為一種自我中心思考的價值觀，別人按我意思行，就感到快樂，若別人沒按我意思，便有許多負面情緒產生，可能是憤怒也有可能是悲傷。若要由內在產生幸福、快樂，就應先對付自己的愛我執。如何對付祂，就先從為他人著想開始。很多時候我們覺得自己不足或是不悅是因為自個兒本身的愛我執。例如，與朋友相處，太多自我中心思考，不常為旁人顧慮，每次交流都要別人聽自己的想法，接受自己的意見，而忽略旁人真正的感受，久而久之，就算保持聯繫，關係也會變質。

所以，蔣揚老師在說明對付愛我執時，是不能心軟的。因為祂猶如魔鬼，一給機會，就會毫不留情地佔有所有的思考，讓人充滿自私、慾望，所以對付祂要堅定，不可心軟。同時也釐清愛我執與愛我的區別。老師從科學、邏輯的方式去解析化解煩惱的方法，沒有過多的神學佛學解釋。也強調每個人面對困擾或被人加害不要只顧著自怨自艾及憎恨，因為這些負面情緒都是傷害自己的行為，有時加害者反比受害者可憐，就因為加害者實在可悲，所以才會做出害人等卑賤手段。反倒要以慈悲憐憫的心為他們難過。