

鄭石岩
— 著

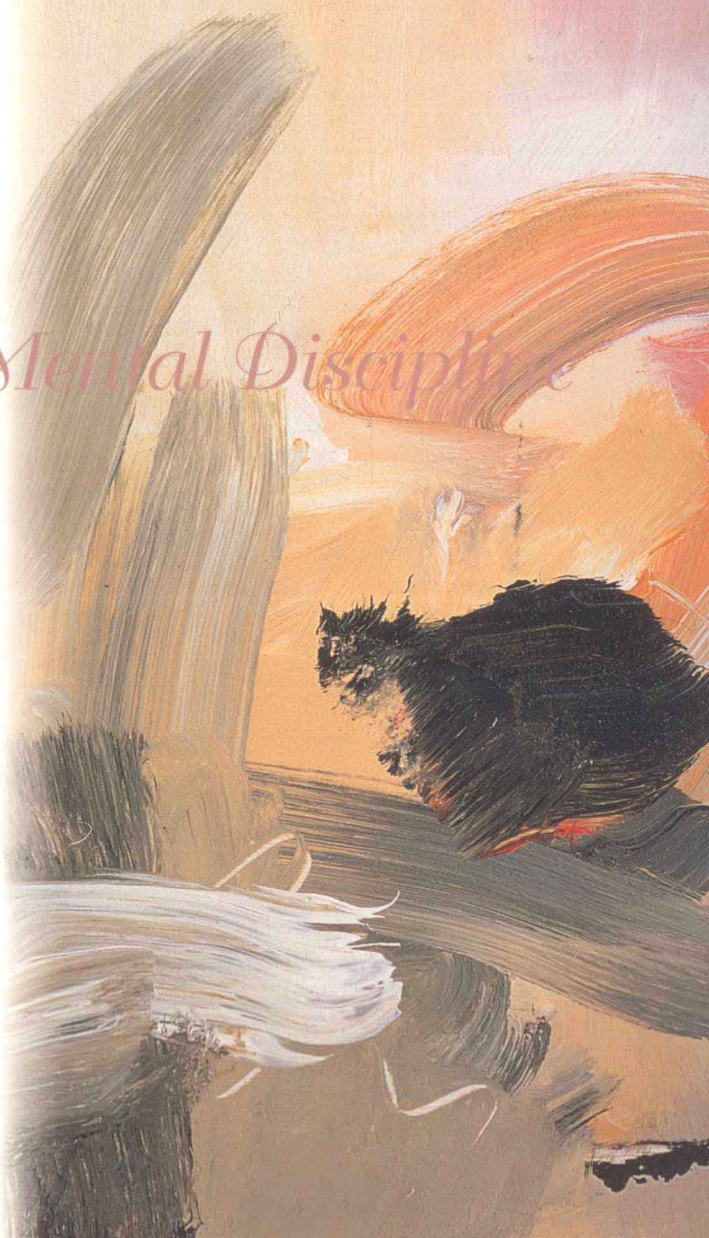
生命教育系列

4
唯識心理學

走出困境，
迎向希望

精神體操

Mental Discipline



國家圖書館出版品預行編目資料

精神體操：走出困境，迎向希望／鄭石岩著. -- 三版.

-- 臺北市：遠流，2001[民90]

面；公分. -- (唯識心理學；4)

ISBN 957-32-4427-6 (精裝)

1.修身 2.生活指導

192.1

90011835

精神體操

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／拓展二十一世紀的精神生活

第一篇 從付出做起

1. 對家人付出健康的情緒／26
2. 一起共進晚餐／31
3. 懂得籌措時間／36
4. 共享人際支持／42
5. 助人有益身心／47

第二篇 自我控制

1. 有自律才有自由／60

第三篇 培養耐力

2. 及時換個心情／65
3. 切忌僵持下去／70
4. 克服懶惰的習慣／76
5. 戒除你的惡習／81

第四篇 力圖振作

1. 還有別的路可走／94
 2. 心情急轉彎／99
 3. 學習釋懷之道／104
 4. 應變的心力／109
 5. 勤奮與歇息／114
-
1. 積極態度有益健康／126
 2. 勇於面對困難／131
 3. 生涯發展的後勁／136
 4. 力圖在困境中振作／141
 5. 不讓自己洩氣／146

第五篇 定的修煉

1. 調適你的心境／158
2. 給自己一夜安眠／164
3. 不妨放輕鬆些／169
4. 別太在意自己的弱點／174
5. 善用你的憤怒／179
6. 練習以簡馭繁／185

第六篇 彈性的思考

1. 盡情領受人生／198
2. 交談能豐富生活／203
3. 做個受人愛戴的人／208
4. 學習收放自如的態度／213
5. 珍愛你的生命／218

生命教育系列

唯識心理學

鄭石岩
——
著

- ① 換個想法更好
- ② 尋找著力點
- ③ 勝任自己
- ④ 精神體操
- ⑤ 過好每一天
- ⑥ 生命轉彎處

Mental Discipline

Copyright 2001 by Shyr-Yan Cheng

Published in 2001 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

唯識心理學 4

精神體操——走出困境，迎向希望

作者——鄭石岩

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2001 年 8 月 1 日 初版一刷

2002 年 6 月 16 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

精裝版售價新台幣 250 元

（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4427-6

 **遠流博識網**

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

鄭石岩
——著

唯識心理學 ④

精神體操

走出困境，迎向希望

生命教育系列

《唯識心理學》

總序

生命是一個不斷調適與成長的歷程。它是艱辛的，也是絢爛的；既要面對許多挑戰和困窘，也能在轉彎處看到柳暗花明的新天地。生命必須用愛來沃壯，才能發揮雄渾的活力，又要以智慧開啓創意和新猷，才有希望和前景，也才能顯現它的意義與價值。

唯識心理學是用「悲智雙運」來看生活和生命。

多年來我從事心理諮商與輔導工作，結合西方與東方的心理學，協助適應有困難的人，尋找更好的生活方式。現在，我把多年來累積的實務經驗和知識，融合唯識論和心理學的學理，逐步整理成六本書。內容明白易懂，具啟發性，特別具有以下價值：

- 為生命教育奠定基本的觀念。
- 啟發現代人應變的智慧和生活調適的能力。
- 作為個人生涯發展和心理健康的指南。
- 揭示精神成長的方向與方法。

- 建立唯識諮商法的理論與實務步驟。

- 釐清學佛的正確觀念，以免偏失或迷信。

近年來社會變遷快速，經濟生活與生產方式不變。於是，生活緊張、競爭激烈，加上失業的壓力，許多人萌生無力感，以致憂鬱、沮喪。復以e世代的虛擬人格特質，眼高手低，挫折容忍力不足，容易挫敗、灰心，甚至鋌而走險，成為社會的紊亂之源。唯識心理學從學理和實務經驗中，提出具體的行動建議，幫助現代人尋回平衡自己的匙鑰。

人類科技越文明，生活水準提高，就越會關切生命的意義。於是重視生命，愛惜生命，提升精神生活的水準，已然成為各國的共同趨勢。唯識心理學融合佛法的智慧，為心理健康，歡喜過生活，乃至生命的終極意義，作了清楚實用的討論，可以說是生命教育的實用與料。

在佛教的信仰與修持上，有許多基本觀念，必須與現代生活相契合，才能使信仰與生活相融，產生即知即用的效果。唯識心理學把佛學的觀念作了實用的闡釋，讓修持者更清楚修行的方法。

這六本書是佛法與心理學的結合，相信能給現代人帶來生命和生活的啟發，同時對於心理諮商的學術也盡了應有的貢獻。我深切的期待，這些觀念能在生命教育與文化園地裡開花結果。

編輯室報告

這是唯識派心理學的第五本書，鄭先生結合了佛學中唯識論和西方心理學，寫出自助式心理諮商的另一新作。

本書的主要架構，是擷取《唯識論》中的六波羅蜜法，結合心理學新知和專業經驗寫成的。在唯識的原典中，波羅蜜的意思是從此岸到彼岸。也就是說，六波羅蜜是幫助一個人，透過反省、自律和實踐，讓自己的潛能得以施展，智慧因之而開啓，去過清醒、有覺察力、能自我實現的生活。

我們生活在一個不斷變遷的社會，即使是大自然也在不停地變化。如果你稍作留意，連自己的身體、心智和觀念，都在變動之中。佛家把這種現象稱為無常；人生活在無常的情境之中，就必須不斷學習和自我成長，才能發展良好的覺察力和適應的本事。

唯識心理學所謂從此岸到彼岸，是指從不能調適的現在，發展成能適應，有良好回應能力，去過幸福生活的彼岸。當然，它也表示能從無知到智慧，從有煩惱的困境到解脫它

的喜悅，從生命世界到證入本體世界的歷程。

這本書重點放在現代人生活適應的提升。鄭先生把六波羅蜜作了心理學的解讀，深化個中的要義，發展出六種精神體操。每一種體操，各列了五至六個修煉主題，並將實踐的步驟，作具體的敘述。書中所陳述的六種精神體操是：從付出做起（布施）、自我控制（持戒）、培養耐力（忍辱）、力圖振作（精進）、定的修煉（禪定）和彈性的思維（智慧）六個部分。

我們認為這六項精神體操，幾乎涵蓋了做為一個成功的人所必須具備的精神特質。因此，這本書可以說是追求成功人生的匙鑰；是幫助人們走出困境，迎向希望的指南。

人因為肯付出，願意負起責任，生活、事業、人際互動等等才會成功。願意幫助別人，自我價值才豐富起來。付出帶動成就，付出充實情性生活，付出帶來健康的身心。

自我控制是一種自律。這項修煉給自己有個護欄，避免受誘惑而掉落陷阱。它是心靈生活的紀律，有了它，精神力才能強壯起來。

忍耐是寬容和堅持的根本。有忍耐才能克服諸多挑戰，實現抱負。忍耐不但能維持理性思考，孕蓄實力，更是超越困局，絕處逢生的心力。

力圖振作的行動讓我們遠離懶惰，發展出精進和積極的生活態度。其實人的樂觀、工

作的持續力，都是從振作中發展來的。肯力圖振作的人，總是信心十足，充滿幹勁。

定的修煉能讓心志穩定，情緒沉著。透過定力的培養，我們有較周延的思考，冷靜的判斷和創意。定功好的人，不易被激情所困，也不易有非理性的衝動。定功好，健康情況亦佳。

彈性思維是智能運作的本質。彈性越好，越不會執著於過去的經驗，免於思想僵化。彈性思維能產生水平思考，找出有效解決問題的方法。

這本書對每個人都具可讀性。你想發展潛能，就該讀它，因為它能給你具體的點子；你想經營成功的人生，也該讀它，因為它提供許多有效的方法；你想讓自己活得愉快，更該讀它，因為每一篇都透露活生生的經驗之談。

現在我們把它呈現在你的眼前，並與你共勉：好好練習個中的方法和技巧，像做體操一樣，天天修煉，必有可觀的收穫。

精神體操

目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

代序／拓展二十一世紀的精神生活

第一篇 從付出做起

1. 對家人付出健康的情緒／26
2. 一起共進晚餐／31
3. 懂得籌措時間／36
4. 共享人際支持／42
5. 助人有益身心／47

第二篇 自我控制

1. 有自律才有自由／60

第三篇

培養耐力

2. 及時換個心情／65
3. 切忌僵持下去／70
4. 克服懶惰的習慣／76
5. 戒除你的惡習／81

第四篇

力圖振作

1. 還有別的路可走／94
 2. 心情急轉彎／99
 3. 學習釋懷之道／104
 4. 應變的心力／109
 5. 勤奮與歇息／114
-
1. 積極態度有益健康／126
 2. 勇於面對困難／131
 3. 生涯發展的後勁／136
 4. 力圖在困境中振作／141
 5. 不讓自己洩氣／146

第五篇 定的修煉

1. 調適你的心境／158
2. 給自己一夜安眠／164
3. 不妨放輕鬆些／169
4. 別太在意自己的弱點／174
5. 善用你的憤怒／179
6. 練習以簡馭繁／185

第六篇 彈性的思考

1. 盡情領受人生／198
2. 交談能豐富生活／203
3. 做個受人愛戴的人／208
4. 學習收放自如的態度／213
5. 珍愛你的生命／218

