



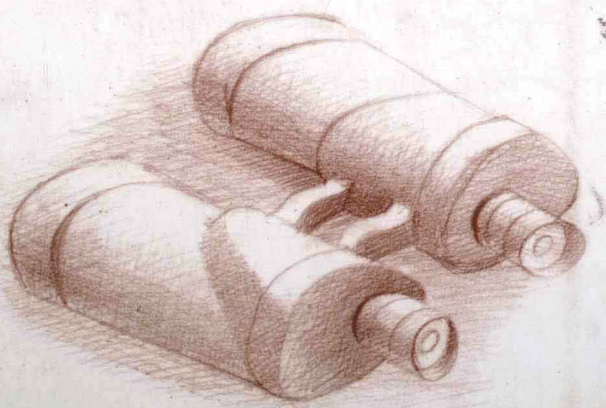
大眾心理學叢書
吳靜吉博士策劃

悟

Hope Comes from
Awakening to Truth

看出希望來

懷抱希望，活得喜悅



鄭石岩 著

呂吳靜古博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

262

悟・看出希望來

大眾心理學叢書 262

悟・看出希望來——懷抱希望，活得喜悅

作 者——鄭石岩

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

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

1990年9月16日 初版一刷

2002年11月16日 三版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

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 957-32-4784-4

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

國家圖書館出版品預行編目資料

悟·看出希望來：懷抱希望，活得喜悅／鄭石岩著. --
三版. -- 臺北市：遠流, 2002 [民91]
面； 公分. -- (大眾心理學叢書；262)

ISBN 957-32-4784-4 (精裝)

1. 應用心理學 2. 禪宗 3. 修身

177.2

91019414

悟·看出希望來

鄭石岩 著

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細(sophisticated)。這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進(update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

這幾年來，鄭石岩先生把深奧的佛學，從藏經閣帶到市井。佛法透過心理學語言，展現了它的蓬勃生機，佛教的經典真正生活化了。特別是把原本神秘色彩濃厚的禪學，闡釋為活潑有創意的生活智慧，對於苦悶的現代人而言，真像發掘了一口炎夏清泉。我們相信鄭先生對現代精神文明的拓建，有其一定的貢獻。同時，從其著作受到廣大讀者的喜愛來看，佛法這股積極覺醒的清流，將對於我們的經濟、社會、教育和文化的轉型，發生正面的影響。

鄭先生是一位佛法的實踐者，由於他具有深厚的心理學和教育學背景，所以能將自己的實證體驗和心得，以活潑清楚的語言，陳述給讀者。在他的著作中，處處表現著佛家的達觀，禪者的恬淡愜意，和大乘菩薩積極入世、慈悲為懷的精神。他的書能使煩躁者平靜，消極者振作，空虛者有了目標，迷失者有了醒覺。

我們經常收到讀者的來信與回響。他們對自己受到啟發，改變了自己的人生，表示感謝。最令人感到欣慰的是，教育界也開始重視鄭先生的著作，因而應邀到各級學校演講，足跡踏遍南北。台灣省國民學校教師研習會，定期邀請他為學員作「禪學與教育」專題演講，深獲好評。

鄭先生是一位有耐心有毅力的弘法者。他在工作之餘，更利用晚間及星期假日，到各地演講。每個月有八至十次的演講，從大專的佛學社團到佛寺道場、各地文化中心、企業界的講習訓練，乃至透過大眾媒體的演講，都能應不同的機緣，作生動的演說。聽過他演講的人，都會有深度的共鳴和回響。他的演講錄音帶，正在各地流傳起來。

本編輯室讀完他的新著《悟·看出希望來》，對於他能深入淺出，把禪學中「頓悟」的玄旨，作了清晰而具實踐價值的闡釋，表示由衷的敬佩。特別是把悟微妙的解釋為「看出希望來」，更易於使讀者一目了然。當然，悟不是一句話所能概括說明的，所以，他詳述了它的本質和妙用，並對它在生活、情感、性情，乃至整個人生，作了有系統的學證討論。我們相信，如果不是有過悟的經驗，對世事人心有充分的了解，是不可能寫出這麼有創意和實用的作品。

本書討論的是人類精神生活的核心問題，它揭示了希望在心理生活上的意義，並說明它對心理健康的重要，對幸福人生的影響，乃至對事業成功的關鍵性。這不但是一本闡述生活智慧的好書，同時，也是為自己找出正確人生目標的指引。

我們相信讀者在閱讀本書之後，不但對禪宗的頓悟有所體認，對自己的人生和為人處事，也會有一番新的省發。我們鄭重向讀者推薦這本書，好一起分享看出希望來的生活智慧和藝術。

（史東籬執筆）

悟・看出希望來

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

序

第一章 悟・看出希望活得起勁／五

一、希望的禪機／七

二、希望的妙用／二

三、要活出希望來／元

第二章 希望的線索／三一

一、開悟思考／三四

二、開放的經驗／三六

三、內在的聲音／四二

四、靈機一現／四四

五、安靖中創造／四七

第三章

六、自由神馳／五三
希望與陷穽／五五

一、倫理意識的薄弱／五七

二、恐懼與不安／六二

三、盲目的自大／六六

四、錯誤的愛／七〇

五、喪失心靈自由／七四

六、嫉妒的悲歌／七七

第四章

生活的展現／七九

一、在清淨中發現希望／八三

二、在信念中孕育希望／八八

三、在單純中實現希望／九二

四、在精進中保持希望／九六

第五章

家庭親情／一〇三

一、逗趣與歌聲／一〇七

二、經驗與學習的分享／一二三

三、互愛的溫馨／一二五

四、愛的鞭策／一二〇

- 五、堅持原則的力量／二三
- 六、祖父母的慈暉／二四
- 七、信仰的分享／三七

第六章

- 覺・有情的愛／三一

- 一、情愛的柔美／二五
- 二、倫理之情／二四〇
- 三、國家社會的愛／二四四
- 四、宗教的情操／二四八

第七章

- 高潔的性情／二五

- 一、從個性中流露真情／二五
- 二、透過思想創造心情／二五
- 三、在人際間培養溫情／二六
- 四、在肯定中綻放豪情／二七
- 五、在平凡中享受閒情／二七

第八章

- 開朗的情懷／二八

- 一、看出順逆對你的意義／二八
- 二、用否定來肯定自己／二八
- 三、摘下狂妄自大的面具／二九

- 四、在作息中調整情緒／一三
- 五、接受自然性靈的洗滌／一九七
- 六、懺悔與復甦／二〇〇

第九章

人生的希望／二〇五

- 一、看出自己的希望／二〇七
- 二、參透人生一齣戲／三一
- 三、心靈的皈依／三三
- 四、實現人生的希望／三七

第十章

結語／三七

序

在我所從事生活輔導的經驗中，發現希望可能是一個人積極振作、引發創意、帶來活潑快樂的根本原因。人若能在失敗中看出希望，很快就能恢復豪氣；若能在落魄中看出希望，很快就能消除痛苦，重振銳勁。當然，能對人生看出希望，就會活得充實喜悅。人一旦發現了希望，即刻由消極轉為積極，從悲觀轉為樂觀。我很驚奇的發現，人無時無刻不需要希望。它既是一種心理需要，又是一種光明性的動力。沒有它就注定墮落、失敗，甚至瘋狂。

希望使一個人在精神生活上感到充實而不空虛，待人處世穩健而不激越。它是一種心力的光明導向，智慧的表現，心理意識的遠景，同時也是生活的價值導向。對自己看出希望的人，一定能活得起勁，表現出活潑成功的人生。

希望是由自己發現得來的，不是抄襲或摹仿來的。它是透過參悟的過程而發現，不是透過追求、慾望和野心建構起來的。因此，人若不斷的向外追求物慾，就會被物慾所蒙蔽；他注定看不

出希望，陷入迷失的泥淖。追求和貪婪表現在佔有和囤積，思想上脫離不了斤斤計較的執著，所以生活的創造性破壞了，智慧萎縮了，隨之而來的是精神生活的困頓與瘋狂。反之，若能張開自己的法眼，看出希望來，就會活得真實優游，活潑而有創意。

希望也是心理健康或病態的決定性因素。能在生活中看出希望的人，處處表現出自信、主動、樂觀和開濶的心胸。而看不出希望的人，就顯得消沉、憂鬱、墮落和隨波逐流。看不出希望的人，在情緒上也顯得壓抑、緊張、困頓和疲勞，因為他無法從許多塵勞中解脫出來，他的心靈失去了迴旋的空間，失去自由，所以經常有窒息的苦悶。

人在意見相左和利害衝突的時候，若看不出希望，必然產生暴力和紛爭；遇事不如意的時候，若看不出希望，就會憤恨而情急敗壞。婚姻的破裂，朋友的反目，人際的糾紛，事業陷入困境，都是看不出希望的結果。至於自暴自棄、墮落吸毒、游手好閒等，更是看不出希望所致。

從禪的觀點來看，悟就是看出希望來。這是指能夠從生活中看出意義，在煩惱中頓悟解脫，在事業上看出遠景，在精神上流露著積極主動的力量，在性靈上得到真正的自由與開放。《六祖壇經》解釋悟的本質說，「去除執心，通達無礙」，「一念悟則煩惱成菩提」。因此，悟即是用自己的清淨清醒之心，看出生活上的希望。這希望可能是一個創意，一個引導自己安身立命的價值體系，也可能就是一種信心或心力的出路與遠景。

這本書以禪學和心理學來解釋「悟——看出希望」的心理歷程。說明它的妙用，闡述悟和看出希望的線索，分析不能開悟和看出希望的原因，並對如何避開消極的心理陷穽加以討論。

接著，本書透過禪的開悟性思考，開放的經驗，聆聽自性的心聲以及自由的神馳等法門，解釋看出希望的入手方法。依我個人的體驗，悟並不若想像中那麼神秘，只要能掌握基本的線索，實際去作練習，在平常生活中，隨時都會看出希望，感受到悟的體驗，從而展現出「覺・有情」的菩薩矜懷，並在家庭與親情中表現了喜樂，在生活中流露高潔的性情和開朗的情懷。

禪的宗旨在於啓發個人，成為有覺性、有情感、有智慧、能過實現生活的自由人。禪本身就是人性的光輝和希望。而我們就是要透過悟的過程，來看出生活和生命的希望，從而提昇精神生活的品質，這也是討論的重點之一。

我深信決定人類精神生活的關鍵因素，是情感而非理智。因為理智的展現，遠在情感發展之後，而且理智經常遭受情感的干擾和扭曲。如果情感不能有所覺醒，理智就不容易發揮正常的功能。因此，佛家把菩薩解釋為「覺・有情」是很有道理，很圓融的。

此外，人生需要一個終極的希望，它是一個統整的價值體系，也是精神生活的導向。沒有它，生活就會盲目失控，蒼白而消沉。因此，對於人生的終極希望，也作了討論。

本書共分十章，每一章的開頭，都有一則長短句構成的「現代偈」，扼要對該章的旨意作個引

言。我不是詩人，也從來沒有發表過詩作，不敢稱其爲詩。不過，我相信每一則偈子，都帶著詩一般的靈耀和豐富情韻，特別是所透露的禪門情懷和宗教情操，希望它能引起讀者對「宗」門的共鳴。

全書旨在討論悟這個「看出希望來」的心理歷程，爲了實用，我完全以現代人的生活經驗和思想語言作舉證說明。相信讀者可以從這本書中找到自己的希望，悟出自己的圓滿人生。