



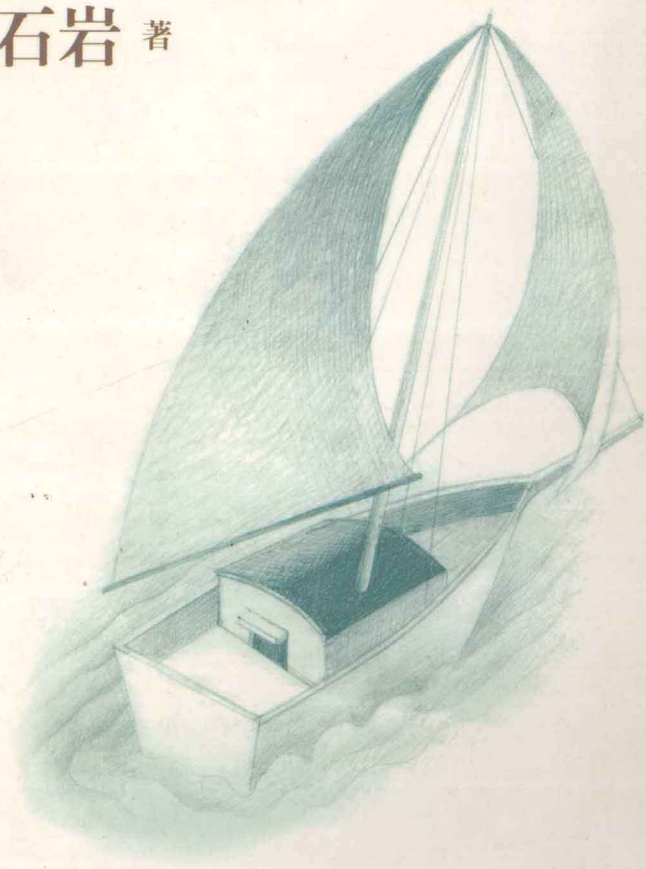
大眾心理學叢書／吳靜吉博士策劃

無常

The Impermanence of Life:
How to Face Life Problems Effectively

有效面對生活

鄭石岩 著



國家圖書館出版品預行編目資料

無常・有效面對生活／鄭石岩著. --初版.--臺北市：遠
流, 2003 [民 92]

面； 公分.--（大眾心理學叢書； 266）

ISBN 957-32-4838-7（精裝）

1. 生活指導 2. 修身

177.2

92000157

無常・有效面對生活

目錄

□《大眾心理學叢書》出版緣起

□編輯室報告

□自序

1. 在無常中振作發心／15
2. 在變動中求生存／25
3. 在無常中取勝／36
4. 在艱難中一步一步來／46
5. 善用彈性思考／56
6. 活潑生動的一課／66
7. 以簡單克服無常／76

22.	21.	20.	19.	18.	17.	16.	15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.	8.
把握當下參悟永生／235	知道生也要知道死／225	面對無常的人生／214	傾聽自然的啓示／205	生活的深度體驗／195	善盡親職的要領／182	家是人生的堡壘／171	不執著的親情／161	俯拾生活的樂趣／151	用敏悟的心待人／141	領受超驗的剎那／130	保持超脫自在／119	超克無常的困擾／109	把握生活的不確定性／98	保持心的平衡／87

吳靜吉博士策劃

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

266

無常・有效面對生活

大眾心理學叢書 266

無常・有效面對生活

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

2003年2月1日 初版一刷

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 957-32-4838-7

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

無常・有效面對生活

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群體生活日趨複雜的背景，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的「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。但叢書要成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

我們的社會正在快速變遷之中，經濟生活改變，社會結構、家庭功能和生活方式改變，而且眼前這場變革，是從教育到文化，從農業到工業，從生活調適到價值觀念，都將面臨新的變遷和衝擊。

最明顯的地方是，工業製造的經濟型態，漸漸轉型為以高科技服務及以知識為基礎的經濟。影響所及，終身一職的生涯，已然轉變為一生多職的生計觀念；從靠人力或勞力討生活的方式，轉變為靠心力或學習力謀生的狀況。

這樣的改變讓我們徹底領會到生活之無常。所謂無常就是不確定性，人的生活必然面對更多新的難題和挑戰：失業的問題、心理調適的問題、社會不安的問題，乃至個人生計問題等等，都將成為每個人新的壓力和焦慮。此外，由於生活現實變遷太快，一部分人在適應上措手不及，於是爆發了心理失常的現象，就目前所知，焦慮及抑鬱等心理疾病已逐漸增加，活得痛苦而傾向於吸毒、酗酒或麻醉的人數亦在增加之中。

鄭石岩先生在最近這段期間，聚焦研究社會的快速變遷，以及一般人生活的適應方式與

困難。他融會佛學與心理學，結合理論和實務，作深入的觀察和瞭解。在過去的一年中，他交出《安度難關》和《禪·心的效能訓練》兩本書，強調變遷是無常的，給許多人帶來苦難和危機，《安度難關》討論如何應付生活與工作的難關，重點在於克服困難的方法；《禪·心的效能訓練》則強調在無常變遷的環境中，人的心力是成敗的關鍵，善用禪與心理學的修持和理論，是訓練心效能的法門。

要適應社會的變遷，需要禪的安定心力和穎悟的回應能力。因此，本書進一步以佛學中所謂的「無常」為起點，敘述社會快速變遷，引起情緒和思考的不穩定，指陳生活在複雜的現代社會，應如何作有效的調適。從全書二十二個主題討論中，不難看到他的真知灼見，以及處理生活、工作和心靈調適的巧妙良方。

這本書以無常變遷的社會現實為主軸，從頭到尾一以貫穿，對於一般人生活、工作和適應上的難題與盲點，就心理學的專業，提出積極有效回應之道；其次是側重生活的修持，重視培養清淨、超然和穎悟的心力，以應付紛繁複雜的現實生活與挑戰；第三是分別就各個不同的領域，如生涯、工作、家庭、親職、情緒和生命等等，提出具體可行的改善建議。

本書對現代人如何適應社會變遷，保持心理健康，以及有效經營生涯，提出卓越的見解和實踐方法。我們相信必能給讀者帶來實用的生活知識，以及拓展成功生涯和幸福的指引。

無常・有效面對生活

目錄

□《大眾心理學叢書》出版緣起

□編輯室報告

□自序

1. 在無常中振作發心／15
2. 在變動中求生存／25
3. 在無常中取勝／36
4. 在艱難中一步一步來／46
5. 善用彈性思考／56
6. 活潑生動的一課／66
7. 以簡單克服無常／76

22.	21.	20.	19.	18.	17.	16.	15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.	8.
把握當下參悟永生／235	知道生也要知道死／225	面對無常的人生／214	傾聽自然的啓示／205	生活的深度體驗／195	善盡親職的要領／182	家是人生的堡壘／171	不執著的親情／161	俯拾生活的樂趣／151	用敏悟的心待人／141	領受超驗的剎那／130	保持超脫自在／119	超克無常的困擾／109	把握生活的不確定性／98	保持心的平衡／87

自序

人要有正確的心念和智慧，才能面對無常的挑戰。

我從年少開始接觸佛法，起先只是虔誠的拜拜，後來卻從中領會許多寶貴的真理，它深深地影響我，形成生活與工作的態度，甚至化作學術研究上的資糧，發展成心理諮商的理念和技巧。

無常是佛學中衆所皆知的名詞。不過，有些人把無常作了消極解釋：認為人生不長久，生老病死無從把握，禍福不可捉摸，所以嘆息人生無常，要委順無常，放下掙扎努力，以求心靈的安靜。其實，無常也有不同的說法：我們生活在無常的現實世界裡，所以要用智慧解決問題，要用慈悲創造幸福，同時要用覺察去看清人生

的本質，參悟真常永生的妙諦。所以無常孕育人類的智慧，有了無常才有變化之美和豐收。我閱讀經藏，發現佛陀原來的本意就是如此。

回想少年往事，母親是一位隨和熱心的人，和鄰居親友相處和睦。鄉下人一到晚間，農事放下，就到我家客廳閒聊，我經常聽到深具啟發性的對話，和動人心弦的安慰及心理支持。這當然啟發了我對輔導和諮商的興趣，但最大的幫助是，讓我了解許多人生的道理。有一次，我聽到他們的對話：

「要存錢，要讀書，將來才有出息。」另一位則說：

「時代在變，不能存死錢，不能讀死書。要走出去看看世面，學習在新社會中討生活。」另一位又說：

「肯學習、有知識和真本事，就能有好前途。」

他們各說各話，也沒什麼爭論，好像大家都對。客人走後母親對我說：「肯學習就會有能力面對未來。」

另有一晚，他們又在閒聊，一位鄰居說了自己的生涯計畫：

「我存夠錢就蓋新房子，存夠錢就結婚。」另一位說：

「要存夠錢才蓋房子，就永遠沒有新房子可以住；要積蓄到足夠錢才討老婆，就永遠成不了家。生活不斷在變，你還沒存夠錢，就可能爲了急需而挪用，這樣永遠蓋不了房子，也結不了婚。最可能的方法是把握當下，用你現有的積蓄，不足的數目貸款，借款有助於儲蓄，結婚後兩人共同努力，比一個人單打獨鬥要強。」

那位鄰居默然沒有反應，沒有接受智慧的建議。他死守著自己的信條，一直存不足成家的本錢，房子也沒蓋成，身體卻漸漸衰老，由於自認達不到心目中的希望，只落得抑鬱沮喪，發瘋而死。他臨終時還想著蓋房子和結婚的未竟心事。

後來，我閱讀哲學、心理學書籍和諸多佛經，發現無常是生活的現實，也是人生的真理。沒有一件事永恆不變，也沒有一個社會永遠停頓不前，更沒有永恆常駐的青春和健康。生活和工作的真諦就是面對問題，解決問題，保持心智的不斷成長，不斷領悟新的希望，即使到了臨終，也要從中看出新的意義和希望。

我們生活的環境不斷的變動，往往才剛剛解決一個難題，下一個挑戰已接踵而至，無論是工作情境或生活遭遇，總是不時在接受著考驗，無可避免地會發生挫折、困難和意外。所以生活的本身就是無常。