

鄭石岩  
著

生命教育系列

6 唯識心理學

# 生命轉彎處

轉逆成順，化苦爲樂

*Navigating Life Passages  
through Turning Point*

An abstract painting with a textured, layered appearance. The top half is dominated by warm, earthy tones like beige and light brown, with some darker, more defined shapes. The bottom half transitions into darker, more expressive brushstrokes in shades of black, dark grey, and deep blue. There are also some vibrant yellow and green strokes in the lower-left quadrant. The overall style is gestural and expressive, suggesting a sense of movement and transformation.

國家圖書館出版品預行編目資料

生命轉彎處：轉逆成順，化苦為樂／鄭石岩著. -- 三版.

-- 臺北市：遠流，2001[民90]

面；公分. -- (唯識心理學；6)

**ISBN 957-32-4429-2** (精裝)

1.修身 2.生活指導

**192.1**

**90011839**

# 生命轉彎處

## 目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

序

第一章 生命在轉彎中成長／二一

一、現代人的處境／二三

二、識決定了人生／二四

三、精神成長的歷程／二七

四、精神成長的動力／二八

五、生命的希望／三〇

第二章 生活的調適／三三

一、普遍影響行為的因素／三八

### 第三章

#### 生命的實現／一〇一

- 一、實現的基本因素／一〇三
- 二、懷抱希望而活／一〇八
- 三、生活的基本信念／一一八
- 四、學習新知和觀念／一三二
- 五、穩定堅毅的心力／一四五
- 六、智慧與彈性思考／一五六

### 第四章

#### 精神的成長／一六一

- 一、精神成長的動力／一六二
- 二、煩惱的根本原因／一八六
- 三、隨著煩惱衍生的情緒障礙／一九〇
- 四、轉識成智療法／一九二

## 第五章

五、拯救情緒／二〇二

生命的終極意義／二一九

一、現實我的超越／二三五

二、理想我的解脫／三三八

三、真我的實現／三三一

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

## *Navigating Life Passages through Turning Point*

Copyright 2001 by Shyr-Yan Cheng

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

唯識心理學 6

# 生命轉彎處——轉逆成順，化苦為樂

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 10 月 1 日 初版三刷

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 957-32-4429-2

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

鄭石岩  
— 著

唯識心理學 ⑥

# 生命轉彎處

轉逆成順，化苦爲樂



# 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詢與輔導工作，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，具啓發性，特別具有以下價值：

- 爲生命教育奠定基本的觀念。
- 啓發現代人應變的智慧和生活調適的能力。
- 作爲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

唯識派心理學系列的書，經過鄭石岩先生三年的努力，終於依照計畫，完成六部著作。我們在閱讀大作中，一方面敬佩其細心觀察人性和敏銳的思考，把現代人的心理生活以及精神層面的現象，做了深度的了解，並對林林總總的問題，提出許多寶貴的建議。

他對於教育、輔導和心理諮商，有數十年的實務經驗，人生閱歷豐富。我們看到他從兒童的成長、青少年的身心發展、成人世界的的生活、婚姻和心理調適，乃至老年人的輔導和臨終關懷，都有深入的涉入與心得，而形成其完整的人生觀察。他說：「我的輔導與諮商工作，是從關心整個人著眼，細心帶領當事人，去覺察自己不能面對真實和負起責任的死角，從中找出新的方向和行動力，這就能找到健康的自尊，走出信心和希望。」

這六本著作所包含的範圍，涵蓋了子女教育、青少年的輔導、生活及工作、婚姻、人際關係、心理健康和生命的意義。每一本書都有豐富生動的故事，能帶引讀者親嘗生活與工作中的智慧清泉。

另一方面，我們更敬佩他把東方的心靈智慧，做了活潑實用的闡釋。過去，他對禪學的豐富解釋，帶動現代人學禪和提升心靈生活的風氣；現在，他把《唯識論》的精神與西

方的心理學結合，成爲一門新的學術。讓大家一窺傳統心理學中，極有價值的生活與生命智慧，並已發展成一門心性修養和提升生活效能的學問；更進一步用在教育、輔導和諮商工作上，成爲新的諮商輔導技巧。對於這樣的東方與西方融合，傳統與現代聯璧，構成唯識心理學或唯識派心理學，可說是一種創造或心理學發展的新猷。

三年前，鄭先生毅然從行政工作中退隱，放下他如日中天的仕途，爲著要研究、寫作。他默默助人當義工，擔任部分大學教學工作，並從事演講、寫作。我們很敬佩他的毅力，在最近三年之中，除了教育方面的三部書《隨緣成長》、《親子共成長》、《發揮創意教孩子》，九二一大地震之後做教育與心理輔導的義務工作，並且寫了《我會再站起來》和《應變的教育》二書之外，唯識心理學的六本皇皇鉅作亦先後出版，讀者多，受啓發的人也多，我們以能出版這個系列的書爲榮。這六本書是：

- 《換個想法更好》 重在生活與工作的調適，指引人增進生活效能，以實現豐足喜悅的生活。
- 《尋找著力點》 具體討論生涯發展和開展成功人生的要領，並探索生命的意義與價值。
- 《勝任自己》 指出從發展自尊、面對真實，做一個主動自律的學習者，才能適應變遷快速的社會。

• 《過好每一天》從培養良好的情緒生活中，增進身心健康和幸福。

• 《精神體操》討論精神修煉的重點，幫助現代人克服情緒低沉和無助的心理困境。

現在問世的《生命轉彎處》一書，則把生命的歷程加以串聯，以生活的調適、生命的實現和心靈的終極關懷為主題，著眼於精神生活的最高層面，做全盤的思考，以探討生命的意義。

這本書指出：生命就像一條河流，不斷的迴轉蜿蜒，才能克服崇山峻嶺，匯集百川，成爲滔滔巨流。它也啓發我們生活就像飛鳶，只需輕輕划動，就能隨著氣流升空；稍稍調整羽翅，就能飛得遠，滑翔得久。

作者強調，每一個生命都是唯一和獨特的，必須獨個兒在自己的生活中去實現，所以不能抄襲，也無從摹倣。

本書的內容在佛光衛視演講會中，連續播出幾個月，觀眾越來越多，每星期六和星期日播出時，總是受到好評，並已成爲許多人提升心靈生活和學佛必看的節目。我們相信出版這本書，一定能爲讀者帶來豐收和方便，因爲從文字的閱讀中較易收到反省和思考的效  
果。

# 生命轉彎處

## 目錄

《唯識心理學》總序

編輯室報告

序

第一章 生命在轉彎中成長／二一

一、現代人的處境／二三

二、識決定了人生／二四

三、精神成長的歷程／二七

四、精神成長的動力／二八

五、生命的希望／三〇

第二章 生活的調適／三三

一、普遍影響行為的因素／三八

### 第三章

#### 生命的實現／一〇一

- 一、實現的基本因素／一〇三
- 二、懷抱希望而活／一〇八
- 三、生活的基本信念／一一八
- 四、學習新知和觀念／一三二
- 五、穩定堅毅的心力／一四五
- 六、智慧與彈性思考／一五六

### 第四章

#### 精神的成長／一六一

- 一、精神成長的動力／一六二
- 二、煩惱的根本原因／一八六
- 三、隨著煩惱衍生的情緒障礙／一九〇
- 四、轉識成智療法／一九二

## 第五章

- 五、拯救情緒／二〇二
- 生命的終極意義／二一九
- 一、現實我的超越／二三五
- 二、理想我的解脫／三三八
- 三、真我的實現／三三一



