

叛逆 中年

楊蓓
著



人到中年百事慌？
怕變老、怕失業、怕離婚……
想要抓住青春的尾巴，卻找不到生命的出口。
楊蓓教授認為中年是人生的第二個青春期，擁有叛逆的自由，
帶領我們一起重新檢視中年困境，
誠實面對中年功課，從中破繭而出，
做個有勇氣的中年人！

叛逆 中年

楊蓓
著

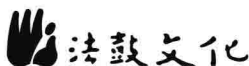


般若方程式 9

叛逆中年

Middle Age Rebellion

著者	楊蓓
出版者	法鼓文化事業股份有限公司
總監	釋果賢
總編輯	陳重光
編輯	張晴、李金瑛
封面設計	李俊輝
版型設計	周家瑤
內頁美編	小工
地址	臺北市北投區公館路186號5樓
電話	(02)2893-4646
傳真	(02)2896-0731
網址	http://www.ddc.com.tw
E-mail	market@ddc.com.tw
讀者服務專線	(02)2896-1600
初版一刷	2012年12月
建議售價	新臺幣180元
郵撥帳號	50013371
戶名	財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化
北美經銷處	紐約東初禪寺 Chan Meditation Center (New York, USA) Tel: (718)592-6593 Fax: (718)592-0717



本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換。
版權所有，請勿翻印。

國家圖書館出版品預行編目資料

叛逆中年 / 楊蓓著. -- 初版. -- 臺北市 : 法鼓文化, 2012.12
面 ; 公分
ISBN 978-957-598-604-9 (平裝)

1.自我實現 2.中年危機 3.生活指導

177.2

101022207

推薦序

自在的步伐 王浩威 | 003

自序

中年，看見自己 | 007

Chapter 1 中年，我的世界在崩解

中年，人生的第二個青春期 | 015

改變，中年萬事變 | 025

叛逆，中年的自由 | 037

Chapter 2 尋找生命的出口

軟化世故的心 | 047

中年的感情出口 | 055

善待內在的小孩 | 067

Chapter 3 中年的你，夠誠實嗎？

中年的誠實功課 | 079

放下過不去的過去 | 087

以多元角度解讀世界 | 097

Chapter 4 放下的幸福

中年的提起與放下 | 107

中年的勇氣與承擔 | 117

中年人是社會安定的力量 | 125

Chapter 5 人生中年最優美

把自己找回來 | 135

中年〈十牛圖〉 | 145

叛逆 中年

楊蓓
著





【推薦序】

自在的步伐

認識楊蓓，總是從遙遠的地方。沒有任何深入會談的機會，沒有同事、同遊、同一工作坊或訓練這類密集的交會，更沒有親友同鄉之類的緣故。認識楊蓓是遙遠的，也許是聽到，也許是眾人會集的場合，也許只是在走廊上閒聊幾句，這就覺得神交許久了。

我從來不是一個相信自己直覺的人，更不依賴直覺；我只是相信直覺的可能性。這樣的一個人，卻是直覺地相信楊蓓是一個深厚的生命體，是一個自在卻難得誠摯的人。見到她，楊蓓這個人，就有一種整個人交出去給她的這種自然的放心感覺。

曾經，我有一個個案是出家多年的僧侶。他崩潰了，因為他追隨許久的師父，一個在他心中是修行高深

的景仰對象，在臨終之際，卻是對死亡有著不可思議的恐懼。我嘆喟，對這位中年的僧侶：「所以，修行真的是一件很不容易的事。」

修行真的是一件不容易的事。

曾經，我的心中有一份名單，不論認識或不認識，就是我認定在修行上最令我敬仰的世俗之人。這是一份週刊型的雜誌邀約籌畫專欄，我提出一份對話的名單。當時，楊蓓的名字立刻出現其中。

關於這樣名單的擬定，我是有私欲的。

這些年來，我自己思索著，人生一路上犯的許多錯和深受不得不的選擇，居然還可以走到這個地步。修行不只是一種功課，一種個人可以依憑某些法門或上師引導就可以完成的功課；修行更是一種倖存，是面對許多功利誘惑，或不安全感在懷疑心蠢蠢作祟，竟然還可以避開而活下來的倖存過程。

因為修行是如此不容易，我忍不住好奇，自己的私欲，想問問這些人是如何做到的。

這個專欄並沒有開成，也就沒機會去詢問楊蓓的修行之祕。卻是今年（二〇一二）有個機會，可以一窺這

祕境之道。

六月中旬，因為臺灣榮格學會（Taiwan Jung Developing Group）的邀約，此任國際會長也是目前蘇黎世榮格學院的校長莫瑞·史坦（Murray Stein）來臺灣講課。配合他的新書發表會，我邀楊蓓和胡因夢與他對談。

楊蓓可能不曉得那一場會談裡，她促成了多少的因緣，多少功德。

那一天的座談沒有太多的宣傳，場地雖大卻簡陋，原本是有點擔心的。沒想到，不只是會場兩百多個座位都擠滿了，每一個聽眾更是如癡如醉，如醍醐灌頂。莫瑞事後對我問及楊蓓是誰，是如何背景。我想，他跟我一樣，也感受到楊蓓自在發散出來的修行工夫吧。

莫瑞·史坦在之前就有《榮格心靈地圖》（立緒），是一本介紹榮格理論的好書，頗受歡迎。這一次來臨，臺灣心靈工坊又出版了他《英雄之旅：個體化原則概論》，年底出版《轉化之旅：自性的追尋》，和明年年初將出版《中年之旅》。這三本書是他最擅長的，也就是個人的自我成長之路。

而楊蓓在這出版之際，繼《勇氣與自由》（心靈工

坊)和《交心——自利利他的助人法則》(法鼓文化)之後,又分享了她的《叛逆中年》。似乎,有某一種巧合,彷彿榮格所謂的共時性(Synchronicity)。

榮格認為共時性的出現,必有大的意義出現。對臺灣,對華人世界,這大意義又是什麼呢?幸虧,有楊蓓這樣的智慧之人引導在前,且樂於分享——包括這一本書。

楊蓓的引導總是自然發生。認識多年,她知道我敬仰聖嚴法師,但仍有自己的議題尚待解決,也就從不暗示或明推要我去接近法師。當然,是我自己沒福分,無緣親炙於法師。只是,楊蓓對人的包容與尊敬,卻是由此可見一斑。

這樣的傾聽,這樣有耐心的等待,這樣自在的步伐,這是楊蓓的風格。有她如此的引導,修行的倖存之導,忽然輕鬆許多了。

這就是楊蓓。



二〇一二年十一月八日



【自序】

中年，看見自己

中年，有一種混雜的感覺，不太容易說得明白。常常是在和友人歡聚時，在片刻的寧靜隙縫中流轉著；也常常是在週末的早晨，獨自在傳統市場裡逛時，喜看這人聲沸騰的豐饒裡；更是每年秋天，約莫這個時節，醉在窗外每夕一變的樂樹樹海裡。

這種感覺雖然複雜，但卻滿足，有時很想說清楚，卻又不可得，於是有了這本書。過程中，想著周遭的人，看著自己，感慨無限，也感恩無限。

回想四十出頭，身心俱疲，只覺得人生到了非轉彎不可的當口。二十年過去了，相較於前面的四十年，只覺得這真是一個意外的中年。

這期間經歷了完成博士學位，開始學佛習禪，更經

歷了兩個女兒的長大成人、聖嚴師父和父親的離世，同時也重返厭棄已久的行政工作，沒變的是，我依然是個好為人師的教書匠。

自小，我是個腦子裡一堆疑問的好奇小孩，但是，算是乖順的，長大後，無暇好好滿足心裡的疑問，總是頂著好學生的帽子，但是心裡卻古靈精怪地嘲弄自己。常想，如果不是命好，遇到好父母、好師長，很可能生命乖舛。

我想是完成博士學位和隨師父習禪的空隙，養大了我生命中的疑，才在中年的前半段起了顛覆的作用，看見自己如此這般地活在人間，心裡的革命悄無聲息地發展著。還記得，二〇〇〇年底參加完博士學位的畢業典禮，聖嚴師父在東初禪寺買了一個蛋糕為我慶賀。我慚愧地說：「師父，拿到學位其實有種失落感，不知日後要為什麼而努力，實在沒什麼可賀。」師父斬釘截鐵地說：「學位是拿來用的，妳才剛要開始！」此話如醍醐灌頂，讓我頓然看見過往生命的狹隘和自我中心，只覺得心田中有一個角落開始晴朗，而且逐漸擴大。之後，回到臺北，母親在家門口懸起一幅繡花彩條以資慶祝，

就在羞慚不已時，父親竟然說：「妳終於完成了前面沒做完的事，現在開始妳可以做些更有意思的事了。」轉頭之間，不想讓父母親看見屬於中年我的眼淚。從此，心中晴朗交織著感恩的淚水引領我走到今天。

做為一個佛教徒，我卻很怕發願，因為怕自己做不到，因此只能隨緣盡分。然而二〇〇九年聖嚴師父圓寂，二〇一一年父親瀟灑辭世，生命中的兩大支柱不見了，卻也讓我在思念之餘，反覆咀嚼他們的身教，發現他們都是乘願而來的菩薩。一位是發願建設人間淨土的佛菩薩，另一位是一輩子活在我為人人，毫無計較的布袋和尚，於是開始有點羞慚地想：「如果我也能活到他們的歲數，這隨緣盡分之間，『緣』真的只有這些嗎？『分』際中，是否有些是遺漏了呢？」當日子比起年輕時愈來愈忙碌的當兒，有一天，一位朋友開玩笑地說：「妳一定是前輩子〈四弘誓願〉^❶念多了。」從此，心中的晴朗多了些「認分」和「篤定」，再看這顛倒的人

❶ 為佛教徒修學佛道所必發的四個誓願，內容為：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

間，明瞭更深，也告訴自己：要活出中年人的氣魄。

法鼓文化的果賢法師是本書最主要的催生者，而法鼓文化的朋友們更為中年下了很吸引人的註腳——叛逆，我的中年雖不是離經叛道，卻也是個異數，於是藉由此書邀約志同道合的中年人一起叛逆，用盡生命中所有的光和熱，當我們老去的時候，想著自己是如何地善用了自己，然後帶著笑容，從容離去。

楊蓓

二〇一二年十月七日

推薦序 自在的步伐 王浩威 | 003

自序 中年，看見自己 | 007

Chapter 1 中年，我的世界在崩解

中年，人生的第二個青春期 | 015

改變，中年萬事變 | 025

叛逆，中年的自由 | 037

Chapter 2 尋找生命的出口

軟化世故的心 | 047

中年的感情出口 | 055

善待內在的小孩 | 067

Chapter 3 中年的你，夠誠實嗎？

中年的誠實功課 | 079

放下過不去的過去 | 087

以多元角度解讀世界 | 097

Chapter 4 放下的幸福

中年的提起與放下 | 107

中年的勇氣與承擔 | 117

中年人是社會安定的力量 | 125

Chapter 5 人生中年最優美

把自己找回來 | 135

中年〈十牛圖〉 | 145