



Feature Literature

文学良品

品味人生的咖啡

心灵演说家

刘墉◎著





文学良品

品味人生的咖啡

心灵演说家

刘墉◎著

品味人生的咖啡

(台湾) 刘 墉

贵州人民出版社

责任编辑:里程

封面设计:洋洋

品味人生的咖啡

(台湾) 刘墉 著

* * * * *

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550001)

贵阳市新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 大 32 开本 6 印张 125 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

* * * * *

ISBN 7-221-04296-9/I·1240

定价:14.80 元

(如发现质量问题,请予厂家调换)

目 录

人生来即苦	(1)
我的故事	(12)
点石成金	(17)
人生为何有趣	(23)
磨难与慈悲	(27)
童年坎坷未必无益	(35)
保护自我的力量	(40)
协助:推己及人的同情心	(46)
希望:建构与众不同的人生	(57)
意义:为生命开启另一扇窗	(62)
女性成长中的隐含之利	(71)

任凭自我消逝	(77)
本无本我	(91)
走过伤痛的女人	(101)
圆融与依赖	(112)
磨难缘起	(123)
超越作用	(135)
禅师的顿悟	(144)
负面情绪	(157)
再生	(168)
教导：苦对人生的益处	(178)

人生来即苦

我们忘了受苦是人生不可避免的必要过程，也是人类增长智慧的动力之一。无可避免的苦痛折磨能让沉潜的怜悯之心和创造之情得以发扬。

许多年前，有一对夫妇来做心理治疗，他们的小孩刚死与已拖了很久的恶疾。在一次疗程里，孩子的父亲告诉我，他曾无意间读过一本一九四六年的小说，其中有一段中国圣贤的故事，在他痛失爱子的那段悲哀的日子里，对他帮助非常大。

这位圣哲人称智者，对人生的际遇充满热情，不畏险阻。智者有一个奇怪的习惯，使人们对他感到好奇，他常常把骡子倒着骑。

人们总问他：“你为什么倒骑骡子？”

他的回答是：“人活著，走东或走西根本没有差别，目的地并不重要，重要的是你在路途中做了什么。”

他们会进一步逼问他：“那么，我们应该怎么看待人生呢？”

“胜不骄，败不馁。运气好坏不重要，生命和荣枯不过是用以塑造你性格的一些手段。遭遇横逆时，反应适当，长远来看，你从中得到的益处，宛如一种好运道。跟命运合作，无论人生给你什么考验，你都可以藉以增进你的人格。”

智者无视于财富、名声、失败的存在，他倒着走，所以他不必注意前路发生什么，而更加专注与自己的反应。

我听到这个故事，深为其中的睿智所感动，也为我的病人能从中得到安慰而印象深刻，更加令我难忘的是他发现其中智慧的方式。当这位年轻父亲觉得世界仿佛末日之时，他发现这个故事可以帮助他了解痛苦，并视之作为一种契机，在内心滋长新智慧。

我在这里提供从受苦中获益的管道给读者，不论是藉特定议题、忠告或故事，全都可以归结与一句

话,那就是:“倒骑你的骡子。”为了把这个道理讲清楚,我们必须一起把这本书读完。

这本书吸引你的原因,可能是你正处于痛苦之境,也可能是最近你才度过一个难关,或小时候有过悲惨遭遇。这是一本教你面对横逆,将之转为觉悟和成长的书。我们每个人都会遭遇人生困境,但大部分的人很快就在痛苦和磨难之前退缩。

我们咸认为要从痛苦中挣脱,受罪只是浪费时间。在我们的社会里,到处可见反受苦运动,教导我们保护自己的方法是控制痛苦,殊不知这是一种空想。赚更多的钱,减少对物质与他人的依赖,用抗抑郁药物改变心情,投注更多心力与追求成功与赢得竞争,但这些努力换来的只是虚幻的安全感。有的人主张,只要把伤害的根源消灭,就会得到快乐,那些因素是:疾病、配偶、抑郁、责任或工作。

在这同时,我们忘了受苦是人生不可避免的必要过程,也是人类增长智慧的动力之一。无可避免的苦痛折磨,能让沉潜的怜悯之心和创造之情得以发扬。如果不是发挥至致,我们永远不会知道该如何克服痛苦磨难。除非直接感受那极度的恐惧,否则不会晓得究竟我们有多大的勇气。唯有当横逆推

倒心灵的防卫之墙，才懂得自问：我是谁？我的人生目标是什么？往往在需要的时刻，才会首度打破自己与自己、自己与别人之间的陋习与藩篱，体会到彼此间的亲密连结。

过去我一直拒绝写任何受苦的文章，因为那不是我的本行。谈人生之苦和受苦的意义，传统上是属于宗教领域的课题，但我看到大多数人并不感激他们所受之苦，一点也看不出来它的意义，以及为什么有意义。在心理治疗一开始时，我问患者的父亲或母亲。总是听到大多相同的回答。他们往往不加思索地说：“我来自一个不幸的家庭”或是“我妈妈是个酒鬼。”若再进一步问下去：

“告诉我详细情形，你父亲是个什么样的人？”结果，经常看到一种迷惑甚至愤懑的表情说道：“我不太记得，不过最重要的是，他和我非常疏远，我在家中扮演的是沟通者、和事佬、取悦者……什么角色都有。”同样地，我在专业领域和社交场所遇到的，他们对逆境的看法也往往不一致，见解肤浅。配偶或爱人的死对一个人来说只是一种无可挽回的损失，离婚的意义只不过是一种错误，一种适应不良的症状。我们不深思这些损失悲剧所带来的人生丰富教训，

本来是人之所以为人的天然本质,反而骤然地贴上固有的标签,使这些教训在羞惭与畏惧中丧失其宝贵的意义。

我们也易于相信,不幸的童年总有一共同的模式可循:如果我们的表现不成熟,那一定是因为父母曾虐待我们、忽略我们,或者是个酒鬼。或是倒过来,如果我们的父亲虐待人、不善管教孩子、酗酒,那么我们就不能成长得人模人样。可悲的是,这模式所代表的复杂性和令人同情的状况,欺骗了我们的眼睛,使我们无法看清其中细微的差别,以便了解自己,也了解别人。

虽然传统的心理治疗会追溯患者的童年不幸,鼓励他们说出对父母的不满,但似乎是错失更深一层的认识。弗洛伊德与荣格两位心理大师都知道,心理治疗的前题为记起并面对最大的创伤和痛苦,才是恢复健康的开始。我们希望避免痛苦,否认烦恼,然而痛苦越甚、烦恼更多。到处为怨恨贴上巧妙的标签,也许可以为我们的态度行为找到藉口,逃避责任,幻想着已克服了困难,终于打败了疾病、失落或死亡的侵扰。但这种幻觉都成为了解自己,了解别人的阻碍,我们觉得疏离,不知如何是好。

关于成长和心灵的开发,有许多的理论指出,受苦有两种:一种是有用的苦,带领我们成长;一种是无用的苦,只是让我们不断重复受罪而已。卡尔·荣格认为神经机能的痛苦并不是真正的痛苦,而是一种替身。在荣格的著作中曾明白地指出:受苦是生命中的重要经历,不同与反覆忧思、担心、怀疑自己,以及焦虑习惯等精神官能症。只要我们诚恳面对人生的平凡有限与不完美,正视无可避免的失落、疾病、衰老和死亡等这些生命中较深层的苦痛,到头来总会醒悟人生的意义。

精神官能症是一种障碍,使我们无法全然体认痛苦的真谛,使我们产生虚幻的理想,不实的奢望,感到自怜和嫉妒,心神涣散,失魂落魄。我们不得不退回幼稚的视野,希望凡事皆能如愿,否则必觉得愤怒而羞愧。

除非自己为主观生命负起责任——以态度和行动表明——否则我们仍然无法摆脱稚的神经机能反应,重复小时候学来的错误行为,把自己的过错推诿于人。荣格认为某些西方宗教信仰视神为永恒的父亲,这种信仰对精神官能症又有推波助澜之效。将神视为主要而强大保护者的人永远不会长大,他们

“是滞留与孩提阶段，而不是如孩童纯真，因为没有失去，所以也不会获得。”所谓“失去”，意指为了掌控全局和完美而得放弃孩童般的被保护欲，直接面对生命中困境和痛苦的挑战。那些幼稚的奢望反映。代某些反受苦的言论里，他们强调失落、疾病、衰老甚至死亡，都可以藉由某种科学或宗教，使遭遇这些痛苦经历的精神和情绪得到控制。

已传衍了二千五百年之久的佛教，对于痛苦与磨难的辨别自古以来即存在。佛教所提供的，或许就是“人生来即苦”的最佳说明，因为佛陀将解除痛苦当做人生的主要任务。其教义包含心理学上的启发及确实可用的智慧，可使痛苦升华。

假如你对佛教不了解，也许会觉得这是天方夜谭，荒诞不稽。但是，你若肯打开心扉，倾听这个历久弥新的宗教怎么谈生命，我想你会发现它在许多方面有意想不到的帮助。在这里提起佛教，一方面由与我个人的信仰因缘，这点稍后会讨论，另一方面因为其教义确有莫大助益，对任何生而有之的受苦受难、衰老、疾病、死亡等问题，都不会回避解答。

在此先约略介绍一下佛教，因为当你看见它如何协助我们解决人生中的困顿后，你会发现它所具

有的意义。

佛陀是梵文，其意义有二：(1)终极真实，或绝对心灵；(2)一个从纯然存在中觉醒的人。佛陀其人，乃是一位印度王子，生于二千五百年前，原本该继承一个小国的王位，却选择追寻修行的道路。佛陀在觉悟之前，名唤悉达多，经文里说他之所以选择修行，是因为深感贫穷、疾病和衰老的痛苦，希望寻求解脱之道。

当时的印度盛行种姓制度。最低级的种姓为奴隶从事最卑贱的工作，如搬运死尸、准备殡葬火化、清扫人畜粪便、驱赶毒蛇与凶猛野兽以利人居等等。悉达多身居第一种姓的尊贵地位，却深深同情贱民的可怜处境。他无法认同当时的传统宗教教义，认为奴隶是因为前世的缘故，此世才生而卑贱，除非下辈子能投胎到较高的种姓阶级，否则今生难以解脱。

同时他观察到，不论一个人生来地位多高，信仰什么宗教，活着的时候都得服膺生老病死的法则。这使得这位年轻王子更增进了向道之心。他想要了解痛苦的起源，以便找到方法解脱。他追寻当时的瑜伽修行方法，六年间过着严苛的苦行僧生活，弄得身体虚弱，精疲力尽。受到瞬间灵感的启示，他找到

所谓“中道”的禅定修行方法，以维护身体健康，精神坚毅，同时意志集中，全心护持。透过此一修行，悉达多终于彻底了解生命的本质。

基本上，他看清了人如何制造痛苦，也知道该如何去除痛苦。他也具体而微地洞悉，众生因彼此依存，以致缘法纠葛，人生当然也就免不了大苦大乐。想要生而自由、健康、快乐，人必须拥有慈悲和宽容。个人慈悲与宽容之获得，无法外求与他人，必须经过对受苦的亲身体验，看透其中的意义，了悟众生有互相依存的关系。佛陀为人指出一条道路来开启人生疑虑，他个人的悟道体验，留给人类庞大的知识体系和无上的智慧结晶。

佛陀悟道之后，花了四十五年的岁月周游列国，传播教诲，因此遗教有千万，而且业经记录保存。我只萃取其中一二，让大家了解如何转化痛苦、横逆和磨难，以便获得创造力，开发智慧潜能。我将引用佛教的观念与意象，但并不是传教。

在梵文里有个主要的观念叫做“苦”，佛陀引用这个字来形容人间的一种况味。这个字翻成英文应该就是“suffering”，但我们最好把它当做“不满足”。该梵文的字面意思是车轮错失其轴，或者轴承和骨

架逸轨。你可以把“苦”想像成内心的反应与牢骚，因情况不令人满意或痛苦难忍而来的。事情不如人愿时，我们常会有意无意地采取这种态度：“我不喜欢这样。”“为什么发生在我身上？”“我怎么这么愚蠢？”对“苦”的认识，将是了解磨难的核心所在，因而才能阐明痛苦和磨难之间的差别。荣格的主张和此一说法很类似。他说精神官能症是无益的磨难，“苦”即冲突、不满足；由与欲求和抱怨消极的想法，使我们身心失去平衡。而痛苦呢？却是生而为人共通而必有的情状，人的生老病死、自然循环，跳脱不了诸多痛苦和失落。只要深入了解，痛苦的经验将带来新的意义和目的。当“苦”——精神官能症或磨难——以痛苦干预你我所遇（这是无可避免的）时，我们会滑出成长的正轨，卡在自怜、嫉妒和憎恨的情绪中，而引发更大的磨难，如果我们强行抑制，甚至会产生更多痛苦。

从“苦”的观点来说，佛教的首要教义是：“人生来即苦”。人生在世，一定会有不圆满、不满足及迷惑存在，但这些遗憾是可以减轻、转化的。通常我们不会注意自己的不圆满，直到痛苦和悲哀的体验在知觉里出现。对有些人而言，人生不圆满的知觉来

自于童年的不幸遭遇，另外有些人则来自后天的疾病、失落或被背叛。姑且不论它源自何处。当我们开始注意到，不管如何努力把事情做好、为将来做计划，事情的成败仍不是掌控在自己手里时，就会堕入一种清晰可辨的心境——“苦”，即不圆满、不满足与困惑。

佛教认为，人所受的苦直接导源于包含在观念与行为举止中思想信仰（通常是不自知的态度。这正是弗洛伊德和荣格早期对无意识的研究发现，和我在生活上、工作中的所见所闻并无一致。本书引用科学研究报告、心理学、荣格理论和佛教教义为立论依据，是希望从不同的来源——来源有的属于当代，有的属于古代——归纳出共同的指导原则，清楚地指出何者为有关的磨难，何者为否。在这原则下，希望大家能逐步了解什么恩赐能引导我们脱离苦海，转化成正果。