

大眾心理館

心靈成長

鄭石岩作品集

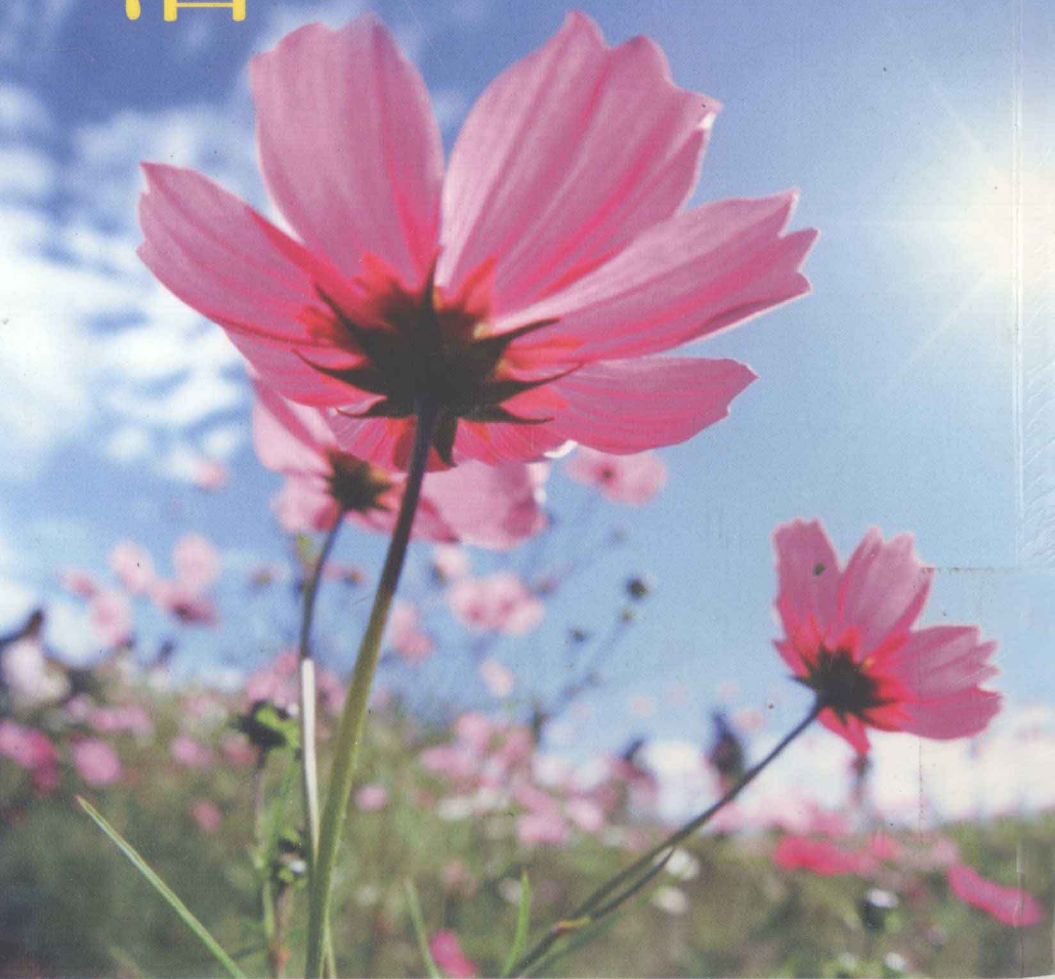
著

3

鄭石岩

開心 的生活

打開心窗，看亮麗人生



大眾心理館

心靈成長 3

鄭石岩作品集

國家圖書館預行編目資料

開心的生活：打開心窗，看亮麗人生／鄭石岩著。
-- 二版。-- 臺北市：遠流，2008.09
面；公分。--（大眾心理館鄭石岩作品集。
心靈成長；3）

ISBN 978-957-32-6358-6（平裝）

1. 修身 2. 生活指導 3. 禪宗

192.1

97014584

大眾心理館

鄭石岩作品集 心靈成長 3

開心的生活

打開心窗，看亮麗人生

作者：鄭石岩

執行主編：林淑慎

特約編輯：陳正益

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥：0189456-1

電話：2392-6899 傳真：2392-6658

法律顧問：王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2008 年 9 月 1 日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 240 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Print in Taiwan

ISBN 978-957-32-6358-6

 遠流博識網 <http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

我的創作歷程

鄭石岩

寫作是我生涯中的一個枝椏，隨緣長出的根芽，卻開出許多花朵，結成一串纍纍的果子。

我寫作的著眼點，是想透過理論與實務的結合，闡釋現代人生活適應之道，提倡正確的教育觀念和方法，幫助每個人心智成長。透過東西文化的融合，尋找美好人生的線索。我細心的觀察、體驗和研究，繼而流露於筆端，寫出這些作品。書中有隨緣觀察的心得，有實務經驗的發現，有理論的引用，也有對現實生活的回應。在忙碌的工作和生活中，我採取細水長流，每天做一點，積少成多。

從第一本作品出版到現在，已經寫了四十幾本書。這些書都與禪佛學、教育、親職、心靈、諮商與輔導有關。寫作題材從艱深的禪學、唯識及心靈課題，到日常生活的調適和心智成長，都保持深入淺出、人人能懂的風格。艱澀冗

長的理論不易被理解，特化作活潑實用的知識，使讀者在閱讀時，容易共鳴、領會、受用。因此，這些書都有不錯的評價和讀者的喜愛。

每當演講或學術討論會後，或在機場、車站等公共場所時，總是有讀者朋友向我招呼，表達受惠於這些著作。他們告訴我「你的書陪伴我度過人生最困難的歲月」，或說「我是讀你的書長大茁壯的」。身為一個作者，最大的感動和安慰，就在這些真誠的回應上：歡喜看到這些書在國內外及中國大陸，對現代人心靈生活的提升，發揮了影響力。

多年來持續寫作的心願，是為研究、發現及傳遞現代人生活與工作適應的知識和智慧。所以當遠流規劃在【大眾心理館】裡開闢【鄭石岩作品集】，期望能更有效服務讀者的需要，並囑我寫序時，心中真有無比的喜悅。

我在三十九歲之前，從來沒有想過要筆耕寫作。除了學術論文發表之外，沒想過要從事創作。一九八三年的一場登山意外，不慎跌落山谷，脊椎嚴重受創，下半身麻痺，面臨殘障不良於行的危機。那時病假治傷，不能上班，不多久，情緒掉到谷底，憂鬱沮喪化作滿面愁容。

秀真一直非常耐心地陪伴我，聽我傾訴憂慮和不安。有一天傍晚，她以佛門同修的立場警惕我說：「先生！你學的是心理諮商，從小就修持佛法；你懂得如何助人，也常常在各地演講。現在自己碰到難題，卻用不出來。看來你能講給別人聽，自己卻不受用。」

我聽完她的警語，心中有些慚愧，也有些省悟。我默然沉思良久。我知道必須接納現實，去面對眼前的困境。當晚九時許，我對秀真說：「我已了然於心，即使未來不良於行，也要坐在輪椅上，繼續我的教育和弘化工作，活得開心，活得有意義才行。」

她好奇的問道：「那就太好了！你準備怎麼做呢？」

我堅定的回答：「我決心寫作，就從現在開始。請你為我取下參閱的書籍，準備需要的紙筆，以及一塊家裡現成的棋盤作墊板。」

當天短短的對話，卻從無助絕望的困境，看到新的意義和希望。我期許自己，把東方的禪佛學和西方的心理學結合起來，變成生活的智慧；鼓勵自己，把學過的理論和累積的實務經驗融合在一起，成為活潑實用的生活新知，分享

給廣大的讀者。

邊研究邊寫作，邊修持邊療傷，健康慢慢有了轉機，能回復上班工作。歷經兩年的煎熬，傷勢大部分康復，寫作卻成為業餘的愛好。從一九八五年出版第一本書開始，所有著作都經秀真校對，並給予許多建議和指教。有她的支持，一起分享作品的內容，而使寫作變得更有趣。

住院治療期間，老友王榮文先生，遠流出版公司的董事長，到醫院探視。

我送給他一本佛學的演講稿，本意是希望他也能學佛，沒想到過了幾天，他卻到醫院告訴我：「我要出版這本書。」

我驚訝地說：「那是佛學講義，你把講義當書來出，屆時賣不出去，你會虧本的。這樣我心不安，不行的。」

他說：「那麼就請你把它寫成大家喜歡讀的書，反正我要出版。」

就這樣允諾稿約，經過修改增補，《清心與自在》於焉出版，而且很快暢銷起來。因為那是第一本融合佛學與心理學的創作，受到好評殊多。爾後的每一本書，都針對一個現實的主題，紮根在心理、佛學和教育的學術領域，活化

應用於現實生活。

禪佛學自一九八五年開始，在學術界和企業界，逐漸蔚成風氣，形成管理心理學的一部分，企業界更提倡禪式管理、禪的個人修持，都與這一系列的書籍出版有關。

後來我將關注焦點轉移到教育和親職，相關作品提醒為師為親者應注意到心理健康、學生輔導、情緒教育等，對教育界也產生廣泛的影響。教師的愛被視為是一種能力，親職技巧受到更多重視，我的書符合了大家的需要，並受到肯定，例如《覺·教導的智慧》一書就獲頒行政院新聞局金鼎獎。

在實務工作中，我發現心靈成長和勵志的知識，對每一個人都非常重要。於是我著手寫了好幾本這方面的作品，許多家長把這些書帶進家庭，促進親子間的和諧，並幫助年輕人心智成長；許多大學生和初踏進社會的新鮮人，都是這些書的讀者。許多民間團體和讀書會，也推薦閱讀這些作品。

唯識學是佛學中的心理學，我發現它是華人社會中很好的諮商心理學。不過原典艱澀難懂，於是我著手整理和解釋，融會心理學的知識，變成一套唯識

心理學系列。此外，禪與諮商輔導亦有密切的關係，我把它整理為禪式諮商，兼具理論基礎和實用價值，對於現代人的憂鬱、焦慮和暴力，有良好的對治效果。目前禪與唯識，在心理諮商與輔導的應用面，不只台灣和大陸在蓬勃發展，全世界華人社會也用得普遍。每年我要在國內外，作許多場次的研習和演講，正是這個趨勢的寫照。

二十年來我在寫作上的靈感和素材源源不絕，是因為關心現代人生活的適應問題和心理健康。我從事心理諮商的研究和實務工作超過三十年，個案從兒童青少年到青壯年及老年都有；類別包括心理調適、生涯、婚姻諮商等，我也參與臨終諮商及安寧病房的推動工作。對於人類心靈生活的興趣，源自個人的關心；當我晤談的個案越多，對心理和心靈的調適，領會也越深。

我的生涯歷練相當豐富。年少時家境窮困，為了謀生而打工務農，當過建築工、水果販、小批發商、大批發商。經濟能力稍好，才有機會念大學。後來我當過中學老師，在大學任教多年，擔任過簡任公務員，也負責主管全國各級學校訓輔工作多年，實務上有許多的磨練。

我很感恩母親，從小鼓勵我上進，教我去做生意營生。她在我七歲時，就帶我入佛門學佛，讓我有機會接觸佛法，接近諸山長老和高僧，打下良好的佛學根柢。我也很感恩許多長輩，給我機會參與國家科技推動工作長達十餘年，從而了解社會、經濟、文化和心理特質，是個人心靈生活的關鍵因素。如果我觀察個案的眼光稍稍開闊一些，助人的技巧稍微靈活一點，都是因為這些歷練所賜。在寫作時，每一本書的視野，也變得寬博和活潑實用。

現在我已過耳順之年，但還是對於二十餘年前受重傷所發的心願，珍惜和努力不已。希望在有生之年，還有更多精神力從事這方面的研究和寫作。寫作、助人及以書度人，是我生命意義中很重要的一部分，我會法喜充滿地繼續工作下去。

《開心的生活》目錄

總序／我的創作歷程……………4

新版序／決定過開心的生活……………14

壹

活得開心……………21

1 學習開心的生活……………24

2 迎接變化的人生……………27

3 不可太在乎面子……………30

4 不要感情用事……………33

5 簡單生活自有快樂……………36

6 迎晨曦作精神健美操……………40

7 開懷笑卻幾多愁……………43

貳

安心最樂……………57

1 一顆安定的心……………60

2 好眼睛・好耳朵・好肚皮……………63

3 散步之中情趣多……………67

原序／培養開放的心……………18

8 人際互動的悅樂……………46

9 喜樂的梯凳……………49

10 信仰的法喜……………53

參

真實就開心

93

- | | |
|-----------------|-----|
| 1 實現真實的大夢..... | 96 |
| 2 給自己掌聲..... | 100 |
| 3 要善待自己..... | 103 |
| 4 你就是活菩薩..... | 107 |
| 5 樂於承受當頭棒喝..... | 110 |

4 對境無心即是禪.....70

5 讓煩惱「隨它去！」.....74

6 放下憤怒的利劍.....78

7 涉過生活的激流.....82

8 事繁心閒，忙而不亂.....86

9 聲色安逸是邪路.....89

肆

樂在好習慣

127

6 禪茶一味話婚姻.....114

7 不要只為報償而活.....117

8 做一行愛一行.....120

9 別把心關在牢籠裡.....123

1 好習慣即是福.....130

2 說得一尺不如行取一寸.....134

3 多關愛陌生人.....137

4 解開心靈的繃帶.....140

5 承擔痛苦的勇氣.....143

6 莫過疏離的生活.....147

7 當心懷壁之禍.....150

伍

妙在閒情趣

159

- | | |
|-----------------|-----|
| 8 在同理心中成長..... | 153 |
| 9 包容即是吉祥..... | 156 |
| 1 忙裡偷閒好養心..... | 162 |
| 2 知足的小徑..... | 165 |
| 3 莫讓計較心亂了你..... | 168 |
| 4 在寬恕中撫平心創..... | 171 |
| 5 不墮未知的陷阱..... | 174 |
| 6 甩開敵意的干擾..... | 177 |
| 7 走出懼怕的窠臼..... | 180 |
| 8 克服貪婪的心病..... | 183 |
| 9 克服畏懼心..... | 186 |

陸

信仰創喜樂

189

- | | |
|------------------|-----|
| 1 信仰伴你走一生..... | 192 |
| 2 參透生死再活現成..... | 195 |
| 3 了解生命的最後一刻..... | 199 |
| 4 讓生命飛得久遠..... | 202 |
| 5 大疑之後的正信..... | 205 |
| 6 精進成長之鑰..... | 209 |
| 7 聆聽大自然的心聲..... | 212 |
| 8 如夢如戲中的真實..... | 215 |
| 9 參悟人生終究義..... | 218 |
| 10 閒話禪徑..... | 221 |

大眾心理館

心靈成長 3

鄭石岩作品集

國家圖書館預行編目資料

開心的生活：打開心窗，看亮麗人生／鄭石岩著。

-- 二版 -- 臺北市：遠流，2008.09

面；公分。--（大眾心理館鄭石岩作品集。
心靈成長；3）

ISBN 978-957-32-6358-6（平裝）

1. 修身 2. 生活指導 3. 禪宗

192.1

97014584

大眾心理館

鄭石岩作品集 心靈成長 3

開心的生活

打開心窗，看亮麗人生

作者：鄭石岩

執行主編：林淑慎

特約編輯：陳正益

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥：0189456-1

電話：2392-6899 傳真：2392-6658

法律顧問：王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2008 年 9 月 1 日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 240 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Print in Taiwan

ISBN 978-957-32-6358-6

 遠流博識網 <http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

開心的生活

打開心窗，看亮麗人生

鄭石岩／著

我的創作歷程

鄭石岩

寫作是我生涯中的一個枝椏，隨緣長出的根芽，卻開出許多花朵，結成一串纍纍的果子。

我寫作的著眼點，是想透過理論與實務的結合，闡釋現代人生活適應之道，提倡正確的教育觀念和方法，幫助每個人心智成長。透過東西文化的融合，尋找美好人生的線索。我細心的觀察、體驗和研究，繼而流露於筆端，寫出這些作品。書中有隨緣觀察的心得，有實務經驗的發現，有理論的引用，也有對現實生活的回應。在忙碌的工作和生活中，我採取細水長流，每天做一點，積少成多。

從第一本作品出版到現在，已經寫了四十幾本書。這些書都與禪佛學、教育、親職、心靈、諮商與輔導有關。寫作題材從艱深的禪學、唯識及心靈課題，到日常生活的調適和心智成長，都保持深入淺出、人人能懂的風格。艱澀冗