

清心九书

郑石岩/著

1 活出豪气来



● 台湾大众心理学丛书 ● 文化艺术出版社

PSC
81
2

活出豪气来

郑石岩 著

文化艺术出版社

版权登记号:图字 01-97-1332

策 划 向 前 梦 瑞
责任编辑 苗 洪
封面设计 周 祁
版式设计 刘宝华

活出豪气来

郑石岩 著

*

文化艺术出版社出版

(北京市丰台区万泉寺甲1号)

新华书店经销

北京交通印务实业公司印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.625 字数 107,000

1998 年 1 月北京第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5039-1589-7/I·224

定 价:11.80 元

自序

生活在现代社会里，并不是容易的事。在传统的农业生活中，没有分歧的价值观念，所以用不着为判断烦心；没有快速的社会变迁，生活上用不着经常改变调适；没有激烈的市场变化，用不着担心失业。但是，现在我们生活在现代的社会，变迁的自由经济，像是波涛汹涌的活水激流。你应该欣赏它的多变之美，但你也要有勇气和实力去适应、去成长，否则就会被大浪卷走，或无力泅进，困乏失力，而被波涛吞噬。

你需要豪气，才能培育强实的活力，振作刚毅的精神，展现充沛的豪情，让自己懂得在人世中潇洒地随波逐浪，而不是无奈地随波逐流；让自己的知识与经验日日增长，壮大自我功能，活出自己的使命感和人生的庄严之美。

人当然都知道追求幸福，这是正确的，是天经地义的事。但是，如果不从克服困难中寻找幸福，幸福就会被困难吞噬；如果不肯吃苦耐劳争取成功，那么成功必然会被痛苦腐蚀。豪气就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。

活出豪气来

在禅学里，禅师在地上划两条线代表人生的路，说：这一条路是易行的，即刻可以享受的；另一条是难行的，必须肯努力才有丰收。请弟子回答应该选择哪一条。甲弟子说“我选择易行门”，乙弟子说“我选择难行门”，丙弟子犹豫许久，举棋不定，不知如何是好。老禅师说：

“易行门心中有病，难行门毕竟成功，举棋不定是蹉跎岁月的昏暗。”

许多人凡事拈轻怕重，不肯踏实去下功夫。由于怕苦而规避许多该面对的问题。他们不肯检讨，无心改过。所以在心智、学识和经验能力上，得不到开展；相对的他们的信心和豪气也就黯淡无光。忧郁者是染上这种坏习气造成的，这是易行门的陷阱。

我们的社会，随着经济的发展，生活富裕了，游手好闲的人多起来，勤奋努力的风气不再受到重视，遇到难题不肯努力承担，结果怠惰奢靡的习气普遍弥漫，许多心理上的病态由是而生。依我的观察，心理官能症、生活不能适应、情绪失调等等，都是正当受苦的代替品。他们的错误就在于宁愿选择退却，而不愿意去接纳和面对现实，所以说易行门者心中有病。至于整天浑浑噩噩的人，无所事事的人，彷徨和空虚将使他们的人生化作灰暗。

我们不难发现许多人兢兢业业的工作，踏踏实实的成长学习，他们不但努力工作，待人也够热心，在身心上表现出健康与豪气。他们未必各个富有、地位出众，但他们的生活幸福，享有真正的乐趣和豪气。

人生不是有名利就有幸福，许多富有的显贵，在精神生活上比一般人更空虚、更痛苦。在我的心理学研究中发现，豪气可使人精神振作、乐观和积极思考，这是健康和幸福的关键。有豪气的人，肯面对问题，他们在失败中学习成功的经验，在别人的成功里分享新知和快乐。

豪气能令人摆脱匮乏、贪婪、怠惰和无知的习气，它是力争上游、克服困难的难行门，是成功人生的保证。

我们的社会性格和文化，正迅速在蜕变中。我不知道那将会是什么结果，但却可以肯定地告诉大家：我们需要加添一些豪气，否则这次社会变迁，将会出现道德的低能、低迷的奢气。在飞跃的经济发展历程中，必然要遇上乱流，但是我们必须用豪气来超越它。

我是一位乐观的社会现象观察者，深信在一个开放的社会里，有一种自发性调整的功能，但我也知道，它必须具备一股豪气，一种心理分析学上所谓的求生的动能，只有透过它，才能越过现状，奔向光明。

我很关心我们社会性格的改变：如果勤劳被怠惰取代，我们就要沦入低迷；如果过去传承的拓荒豪气被安逸奢靡掩盖，必然要呈现一片颓废和痛苦；如果乐观求实的风气被荒诞的纵欲贪婪所掩盖，那么黑夜就将到来。但我相信我们不会如此，我们有豪气，也有信心，去开创新的前景。

这本书是为了帮助大家培养豪气而写的，它的目的不在对社会做宣传，而是提供个人培养豪气、振作精神力量的方法。书中部分文章，曾经在《普门杂志》及《中国时报》家

活出豪气来

庭版连载。现在我把它系统化整理成书，希望给读者带来豪气，创造美好成功的人生。

郑石岩

序于 1993 年 7 月

目 录

自 序.....	(1)
第一章 拓荒的——	(1)
一、新的挑战.....	(2)
二、需要豪气.....	(7)
三、培养拓荒的豪气.....	(9)
第二章 勤俭与振作	(18)
一、勤俭的智慧	(19)
二、勤俭是幸福之路	(20)
三、俭约的益处	(22)
四、培养勤奋的豪气	(23)
五、培养俭约的智慧	(29)
六、结论	(30)
第三章 人生四季的豪兴	(32)
一、积极豪气过一生	(33)

二、人生四季各不同	(38)
-----------------	------

第四章 珍惜与自豪

一、珍惜人生	(46)
--------------	------

二、当自己的主人	(54)
----------------	------

三、提升自我功能	(58)
----------------	------

四、成功的生活	(62)
---------------	------

五、转识成智	(66)
--------------	------

六、解开倒悬	(69)
--------------	------

七、庄严之美	(73)
--------------	------

第五章 开拓与成长

一、依赖到自立	(79)
---------------	------

二、平凡的才气	(83)
---------------	------

三、在生活中开悟	(90)
----------------	------

四、除旧布新	(94)
--------------	------

五、自励和自立——肯定你自己	(98)
-------------------------	------

第六章 敬业与善群

一、敬业精神	(105)
--------------	-------

二、和敬善群	(110)
--------------	-------

三、钱、生活与工作	(115)
-----------------	-------

四、亲子之爱	(119)
--------------	-------

第七章 欢喜的豪情…………… (124)

一、心生欢喜…………… (125)

二、防范情绪逆转…………… (132)

三、超越惧怕…………… (139)

四、对付心理压力…………… (146)

五、独处之道…………… (152)

六、自由的心情…………… (156)

第八章 生死大事总须参…………… (162)

一、人生的觉悟…………… (163)

二、爱惜人生…………… (166)

第一章

拓荒的豪气

过去，我们因为肯做卑微的工作，才培养出豪气与自尊；现在我们自以为高贵，却变得眼高手低，失去豪气，失去勤苦自立的创业精神。

豪气令人积极振作，勤奋不懈；也能使人不畏艰难，勇于任事，开拓创造，让自己活得充实有意义。豪气是一种光明的精神力量，能给我们信心，孕育生活的动力。更值得重视的是，它是生活与工作的智慧，能引导人走出泥淖，重新看到新的远景和希望。

三百多年前，我们的祖先远渡重洋地来到这个岛屿，赤手空拳，没有财富，没有前人引导，他们凭借什么越过在当

活出豪气来

时堪称辽阔的台湾海峡？他们凭借什么一步一步、筚路蓝缕、披荆斩棘地完成拓荒工作，走过那段遍地荒芜的艰辛岁月，而后建立起自己的家园？我想，他们凭借的不是别的，正是一股豪气，一股支撑理想、鼓舞希望的豪气。因为只要有豪气，他们相信手中捧的观世音菩萨、背上背的祖先牌，会引导他们到一个崭新美好的未来。今天，台湾在历经割让给日本，并受日本统治达五十年之后，能具有如此的规模与成就，端赖一份坚强的精神力量。这精神力量其来有自，正是我们的祖先脉脉相承的那股豪气。近十年来，台湾经济成为风行海外的模仿对象，经济奇迹造就了无数的财富，打响了国际性的名气，一切一切都是万丈豪气下的成就。

然而，光芒的背后，却是随着骄傲而来的隐忧：我们正面临了第二个荒芜的世纪。为什么呢？过去，我们的豪气带领着我们过一种勤奋不倦、努力不懈的生活，丰沛的精神力量引导我们改善生活，创造财富。如今我们却无力善用这些财富，反让财富削弱我们的豪气，使我们变得颓废不振，变得奢侈彷徨。这就是今天我们所面临的那一片“精神生活的荒地”。现在，正是我们需要重振拓荒豪气的时候。

一、新的挑战

此刻，我们正面临着新的挑战。过去，豪迈是我们共同的性格，勤劳和踏实是大家同有的精神与智慧。这些特质留存在教育里，在企业文化里，在每一个家庭，乃至婚丧喜

庆的仪式上。它鼓励我们振作、进步、繁荣和创造，随之带来丰收。如今丰收的硕果，在贪图享乐的生活中，却给新一代带来奢靡和颓废。我们的真正问题是失去豪气，失去精神生活的光和自由的心灵。

社会普遍弥漫着奢靡和好高骛远的风气。每天下班，华灯初上，许多地方灯红酒绿。这些人为什么不愿意多留点时间给自己的家人，给他们的子女，教导他们心智成长，或者抽点时间看书，做点进德修业的事？台湾地区名酒的消耗量竟是世界第一，特别是 XO 白兰地酒的饮劲，连生产的法国人看了，都要瞠目结舌。过去，日本人曾经分析说，法国在殖民的时代，因为喝了太多美酒，所以国势越来越弱。今天，我们拼命的享受美酒，性格上流露着骄傲和好高骛远的特质，而下一代的年轻人，正显露着眼高手低的虚幻与浪漫。请留意！以我一位从事教育及心理工作者的经验来看，我们的前路，正横躺着一个大陷阱，我们却带着三分得意七分醉意，毫无警觉地往它接近。

我们已经逐渐失去不怕苦的豪气。年轻人的成长本来就有一些压力。成长需要努力，而且是艰辛的历程，生活本身就需要具备肯承担的勇气才活得快乐、有兴致。但是我们却把心理学家所说的，不要把自己的野心转移给孩子太多压力，误会为无需给孩子生活教育与训练。我们的青少年，连做家务、修整家具、待人接物、洒扫进退之类的事，都不教了。在学的学生除了读书之外，一切荒废；除了升学之外，几乎没有什么生活学习。至于那些功课学不来的孩子，就更

学不到东西，更觉得空虚、彷徨了。

野心的压力、眼高手低的无能感，使许多人铤而走险；而那些耐不住空虚的青少年，为了挣脱痛苦，却在毒枭的引诱下，陷入吸毒的泥淖。吸毒不是青少年自己本来就会的自我麻醉伎俩，那是成人教的。这个社会，在成人世界里显露着道德无能和冷漠的精神现象，只求功利，可以不顾后果，只贪图享受而不顾道义。电动玩具店是大人开的，雏妓是成人要她去干的；而成人生活中的离婚率，更显示对子女不负责任的表现。略估我们的离婚率，每五对结婚者中有一对离婚，这高得离谱的现象，也表现着对其子女成长的不负责任。

暴力是人类行为中最原始的冲动，抢夺和掠诱潜藏着邪恶的心机，犯罪率的提高表示不能接受规范约束的冲动。这些现象的背后是一种心灵的不自由，一种被物欲奴役的无常和悲怆。这对于一个试图走向自由开放的社会而言，是一种严重的挑战和倒退现象。我们该扪心自问，究竟是为了自由而活下去，还是要当物欲的奴隶而苟延残喘。

此刻，经济上看来是富裕的，但内心是赤贫的；看来是繁荣的，但我们能否续创佳绩，不无疑问；社会看似安定的，但许多人心中却充满着烦恼、困惑和不安；因为大家所重视的是追逐、占有和野心。仔细想想，无论你拥有多少财富，只要野心不断膨胀，匮乏的心结就会浮现。贫穷在心理层面上是一种主观的意识，你觉得不够就是匮乏，觉得知足不肯施舍去帮助别人，自己就陷在贫穷的心理状态。

衣着风光，如果没有丰富的精神生活，就会变得庸俗；如果失去豪气，则更会流于虚有其表。食、衣、住、行的提升与改善，如果没有豪气，那就是暴发户的俗态。随着这种俗态，政治自由会变成蛮横和无理，弱肉强食的野蛮行径将会出现。随着豪气的失落，开放的社会会制造更多的扰攘和不安。

我们的危机正出现在反叛的罅隙里。这个社会，颓废正对着豪气反叛，享乐正对着勤奋反叛，贪婪在对恬淡和活力反叛，劳方在对资方反叛，资方在对经营的智慧反叛。就另一个方面来看，个人在对社会反叛，浪漫的爱情在对实益的婚姻反叛，神秘的宗教在对正信的宗教反叛，颓废的意识在对振作的精神反叛。

颓废加上反叛的性格，会使我们坐吃山空，失去许多竞争的优势；它不但会破坏我们的社会安宁，也会影响大家的生存之路。

在佛经中有二则故事值得我们去深思。

在《百喻经》里，有这么一段故事，是佛陀作为训戒子弟的一个比喻：

有一个人，得到了一把芝麻，当他将芝麻炒熟之后，发现那芝麻香味四溢，可口到了极点。于是他想：“若是把炒熟的芝麻拿去播种，那么再生出来的芝麻岂不更香了吗？”因此，他将所有的芝麻炒得熟透，然后悉数拿去播种。结果自然是一株芝麻也长不出来，希望完全落空。

诸位，我们现在所拥有的财富，正如那炒熟的芝麻香。

活出豪气来

我们切莫沉醉在这香味之中，而懈怠了我们前进的脚步，切忌以一种逸息的投机懒散代替过去刻苦有为的豪气。

佛经里还有另一则更发人深省的小故事，那是记载在《阿含经》里的一段神话说：

最初的人类并非住在我们现在居住的地球，而是居住在大梵天里，那是一个逍遥自在的乐土。但是不知足的人类渐渐感到不满意，便开始离开大梵天，四处流浪。当时他们个个身上都带着光，带着豪气和活力，在这悠悠的宇宙中漫游。终于，他们来到了这个娑婆世界——地球。当时的地球，散发着一股酥香的韵味，一种诱人的韵味，就像花香吸引蜜蜂一般地，这些人类渐渐地不飞了，他们急着攫取地球上各种好吃的食物，占有他们想要的东西，他们的贪婪终于使他们都渐渐地失去了光，失去了豪气，也失去了原来的自由，终致无法再重返大梵天。

诸位，这二则故事透露着一个讯息，那就是，如果我们只是汲汲于从事享乐的生活，只想保留最后的芝麻香和酥香的韵味，而不肯认真、积极地深化我们生活的意志和豪气，那么最终的结果便是一无所获。

我们将再度面临一个新的拓荒，我们需要豪气。无论在教育、文化、政治和经济上，都需要豪气这股力量。如果我们不重拾这股力量，我们就超越不了这个新的蛮荒。

二、需要豪气

我们再也不能把炒熟的芝麻当种子，而要用有生命的种子来下土。我们当然不能在富裕的社会里，养成贪婪和野心，以致眼高手低，令自己成为流浪汉。这是禅学给我们的警惕。因此，我们要试图改善慵懒的社会风气、颓废的精神生活，要培养振作的豪气。然而，什么是豪气呢？我认为豪气有以下四个要素：

第一，豪气必定是“活络”的。这好比一架水车，当它要发生最大效益时，必定是一半浸入水中，一半腾空，否则不是容易被水冲走，便是轻飘飘地只是空转而打不出水来。同样的道理，豪气是思想的灵活运用，需要活络的空间，而非用浅见、偏见、刻板的思想把思想和意志扼杀。人只有在活络自由时，才能舒展才华，才能如水车一般，源源不绝的尽其所能。因此，肯变通、肯思想、肯创造，就是生命的豪气。

第二，豪气必须奠基在“实”这个字上。人只有认清自己，确实掌握自己，然后方有所成。好高骛远或妄自菲薄都无法成事。宋朝时，有一位禅师和三位弟子一起夜行，禅师的手中提了一盏灯。忽然起了一阵强风，灯便熄灭了。禅师于是对弟子们说：“转下一句。”这句话的意思是询问弟子们下一步该如何做。三位弟子都说了各自的看法。其中一位只说了三个字“看脚下”，这就是禅门里有名的公案“脚下功”。