

禪・適意的人生

處世實用心理諮詢一百題

尋找自我
清純的自然
他與我
突破人生的牆
自由與戒律
無爲而爲
從出世到入世



《中国人实用心理咨询 100 题》丛书

总 序

心理学越来越成为一门人民大众自己的科学。在一个充满压力和紧张的节奏的社会里，心理学成为人们活得快乐，活得有效，活得尊严的武器。如此，大众甚幸，心理学甚幸！心理学本身并不是书斋和思辨的产物，它是来自于对人类心理的实际考察，它的理论和学说也是发端于人类的心理生活。当哲学从哲学家的书本里和书斋中走向大众，成为大众手中的武器时，马克思曾大加赞赏，那么，心理学走向大众，我们就更应该为此欢呼雀跃了！

应该说，广大心理学工作者为普及心理学知识，让心理学走出书斋，走向大众已经并正在进行不懈的努力。在图书市场上，可以看到各种翻译作品和中国心理学家撰写的著作，都起到了很好的作用。但由于中西方文化的差异，国外的东西，却并不一定适用于中国；还有些著作，或理论术语太多，或语言艰深难懂，难于为一般大众所接受，本丛书正是鉴于此而出版的。

这套《中国人实用心理咨询 100 题》丛书具有如下的特点：一是立足于中国文化，从中国人的心理特征出发，讨论在中国这个大地上生活着的人们的各种心理问题；二是着重于普及和实用，内容复盖和涉及到生活中的各种问题，对每个问题都力图作出心理学的解释和提出建设性意见，每本

书都分成 100 个问题，读者既可通读，又可针对性地查阅。其三是注重语言的流畅性和可读性，力图将本来艰深难懂的专业术语，以散文的形式，用富有生活气息的、谈心式的、充满哲理的语言娓娓道来，既通俗易懂，又活泼有趣，使读者在轻松的气氛中接受心理学的知识和信息。

本丛书暂定 10 本，已出版有《月亮湾·女人的港湾——女性实用心理咨询 100 题》、《倾斜的太阳——男性实用心理咨询 100 题》、《黄昏的魅力——老人实用心理咨询 100 题》，准备出的有《禅·适意的人生——处世实用心理咨询 100 题》、《从新娘到母亲——孕产妇实用心理咨询 100 题》、《走向生活——大学生实用心理咨询 100 题》、《婚姻的裂变·裂变的婚姻——婚恋实用心理咨询 100 题》、《激励与被激励——管理实用心理咨询 100 题》、《孩子的天堂——儿童实用心理咨询 100 题》、《你自己做心理医生——实用医学心理咨询 100 题》。

我期待着广大读者的检验。

纪泽

一九九一年十月
于深圳三昧斋

目 录

第一章 寻找自我

1. 悦纳自我..... (2)
2. 心中的花朵..... (5)
3. 摆脱物欲的羁绊..... (8)
4. 庆幸自己 (11)
5. 从有到无 (14)
6. 过程就是目的 (16)
7. 紧张与闲暇 (19)
8. 清纯的性情 (22)
9. 永不言败 (25)
10. 心中有禅..... (28)

第二章 清纯的自然

11. 山水之间..... (32)
12. 物我同一..... (35)
13. 幽深清远的意趣..... (38)
14. “飞流直下三千尺”..... (40)
15. 动中有静..... (43)
16. 凝神观照..... (46)
17. “安知我不知鱼之乐”..... (49)

18. 山水自在我心中.....	(52)
19. 水清与无情.....	(55)
20. 雾中看花.....	(58)

第三章 他与我

21. 忌讳比较.....	(62)
22. 宽容与体谅.....	(64)
23. 克服嫉妒心理.....	(67)
24. 人人能赚钱.....	(70)
25. 错误的归因.....	(72)
26. 关键在于沟通.....	(75)
27. 爱的真谛在于施.....	(77)
28. 莫因小善而不为.....	(80)
29. 戒除不合理的观念.....	(83)
30. 莫用他人错误惩罚自己.....	(86)

第四章 生命的微笑

31. 偶然中的偶然.....	(89)
32. 微笑面对生命.....	(91)
33. 不要抱怨手中的牌.....	(94)
34. 自然、含蓄.....	(97)
35. 怡然自得.....	(100)
36. 我就是如来.....	(101)
37. 饮食男女.....	(104)
38. 欣赏的本领.....	(106)

39. 心明如镜	(108)
40. 晒太阳的感悟	(111)

第五章 突破人生的墙

41. 饕餮情结与肛门性格	(115)
42. 不做环境的奴隶	(117)
43. 超越孤独和不安	(120)
44. 摆脱死亡的恐惧	(123)
45. 河神与海神的对话	(126)
46. 傲慢与自卑	(128)
47. 水中的肉骨头	(131)
48. 放不松	(134)
49. 化烦恼为菩提	(137)
50. 爱的误区	(140)

第六章 自由与戒律

51. 从心所欲，不逾矩	(143)
52. 四道行	(146)
53. 五法门	(149)
54. 从容的法则	(152)
55. 静与慧	(155)
56. 禅的几个境界	(158)
57. 纯真便是自由	(161)
58. 无嗔	(164)
59. 抖擞精神向前行	(167)

60. 少之时、壮之时、老之时	(170)
-----------------------	-------

第七章 自由与自然

61. 一则寓言的启示	(174)
62. 森田的哲学	(177)
63. 安静与自由	(180)
64. 提得起，放得下	(183)
65. 飘逸与豁达	(186)
66. 希望在自己	(189)
67. 智慧、平静、自由	(192)
68. 清心中求自由	(194)
69. 上山与下山	(197)
70. 周末的夜晚	(199)

第八章 心理的空间

71. 空间与距离	(202)
72. 性情的空间	(205)
73. 作息的空间	(208)
74. 智慧的空间	(211)
75. 喜悦的空间	(214)
76. 实现的空间	(216)
77. 无言之美	(219)
78. 超越得失	(222)
79. 摆脱焦虑	(225)
80. 无处不是禅	(228)

第九章 无为而为

- 81. 无为与无心 (231)
- 82. 平常心 (234)
- 83. 童心可贵 (237)
- 84. 不要庸人自扰 (239)
- 85. 日日是好日 (242)
- 86. 我有与我是 (244)
- 87. 审美的人生 (247)
- 88. “吃亏是福” (250)
- 89. 心静自然凉 (253)
- 90. 真空妙有 (255)

第十章 从出世到入世

- 91. 你争什么 (258)
- 92. 希望的禅机 (260)
- 93. 出世与入世 (262)
- 94. 清心与活力 (265)
- 95. 空与般若 (267)
- 96. 生命的觉悟 (269)
- 97. 顿悟与参禅 (272)
- 98. 生死两忘 (275)
- 99. 涅槃境界 (277)
- 100. 禅究竟是什么 (279)

第 一 章

寻找自我

切忌从他觅，迢迢与我疏，我今独自在，处处得逢渠，
渠今正是我，我今不是渠，应须这么会，方得契如如。

——唐·洞山禅师

1、悦纳自我

现代社会里，经济在高速地发展，工业化给人们的物质生活带来了翻天覆地的改变，这自然是令人鼓舞的事情。经济的动机在刺激着人们，眼花缭乱的物质文明吸引了人们极大的注意力，竞争、投入、效率、金钱……等等成了人们头脑中经常萦绕不去的观念，似乎做一个现代人如果离开了这些东西，就不成其为现代人了。

这真是一个天大的误会！

在物质文明发展中走在最前面的西方人，已经开始意识到以经济效率为中心的工业化观念并不是现代人的根蒂，他们开始转向东方文明，企图从古老的东方文化中挖掘出现代人的新意。实践证明，这并不是徒劳无益的。当人们全身心投入到经济生活中，投入到追逐利益、权利、金钱、掌声、喝采……等等中去以后，他们或者成功，或者失败，或者既不成功也不失败；成功者不免喜气洋洋，失败者则不免垂头丧气；成功者轻视失败者，失败者却嫉妒成功者。可是如果他们蓦然回首，他们亦会大吃一惊：我到哪里去了呢？

是的，现代人大都有一种通病，就是普遍不了解自己，不能接纳自己，不能正确地估价自己。

不了解自己，于是他便在根本未能弄清楚自己的实际情况——能力、兴趣、体力、经验、气质、个性等等——之前，便一头栽进了过高的生活目标中，他不管这个目标对自己是否适用，他只是看到别人在追逐这个目标中取得了“成

功”，他羡慕这成功，于是不管三七二十一，先栽进去再说。过高的目标必然给人的力心和体力造成极大的负担，所以他每天都要受尽过劳和疲惫的折磨。别人家里有了电冰箱，他当然想自己也去买一台；当他刚刚把电冰箱抬回家，他看到别人却已购进了空调机，他连忙又费尽心力，想方设法再去搞空调机。如果他根本没有这样的能力，他就注定只有生活在赶不胜赶，比不胜比的恐慌之中。他即使想尽的办法，也弄来了空调机，能和别人比肩了，他也并不快活。物质已失去了本来的意义，只是他用来比较和衡量的手段。心理学家告诉我们，人如果生活在跟别人的比较中，期待别人的掌声和啧啧赞赏，博取别人的羡慕，那么，他的生命就只剩下了一个空壳。因为他根本不是为了自己而活着，他为了别人的评价而活，这样，他慢慢地便会迷失自己，否定自己。生活对他来说，就只是一种负担，而不是实现与享受；是一种无奈的苦闷，而不是喜悦和充实。

人总是有这样那样不如人意的地方，比如姿色不够娇美，智力不如天才，体力不如运动员，这里那里，总是有些缺憾和瑕疵的地方。人如果用自己的短处去比别人的长处，必然会越比越气馁，越比越灰心，越比越自卑。其实他不知道，别人和他一样，有长处也有短处，彼之长为此之短，反过来，可能此之长正为彼之短呢！人们只要稍加留意，就会发现，幸福地、快乐地生活的人，他的生活环境并不比你优越，他的自身条件也并不比你美妙。但何以快乐的神情不时洋溢于他的脸庞，忧愁与自卑与他无缘呢？因为他真正认识了自己、找到了自己生命的根蒂，他按照自己生命的本原去生活，而不是为了与别人比较，更不是为了别人的评价去活。反过来，那些比你更忧愁、更苦闷、更烦恼的人，他们

的生活环境和自身条件并不比你差，他们甚至生活优越，赚多多的钱，有漂亮的太太，住高级住宅，出门有汽车代步，但他们就是不快活！可见物欲是没有止境的，它并不能给人带来真正的快乐。

唐朝有一位洞山禅师，有一天，他乘渡船过河，看到河面上映着自己的倒影，就好像超越出来看到自己一样。他突然有所感悟，写下了有名的“洞山偈”：

切忌从他觅，迢迢与我疏，我今独自往，处处得逢渠，渠今正是我，我今不是渠，应须这么会，方得契如如。

这道偈子的意思是说，人千万不可追逐虚荣，追逐名利权势这些身外之物，这样人就离开了自我的本来意义，成了一个虚幻的躯壳。这山望到那山高的人，必然永远是一个倒霉鬼，是一个心理不平衡的人。

2、心中的花朵

人要能够找回真实的自我，真正地悦纳自己，他必须在心中有一朵美丽的花儿，这朵花儿便是他的智慧。正如古希腊著名哲学家苏格拉底所说的，“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”我们在寻常的人生中，也经常看到这一事实，许多学富五车，满腹经纶的大学者，大教授，心灵却并不快活，甚至既烦恼又痛苦；一些没有多少知识的人，譬如做体力劳动的农人，倒是很快活，夕阳西下时，他们放下农活，回到家里，老酒一呷，大蒲扇一摇，引得多少不快活的文人学士感叹：“真是田家乐啊！”从这一点上来说，有知识的学者的智慧并不比没有知识的农人高，或许还要比他们低，因为他们不能从生活觅到实在的快乐。

在佛教中有一个很有名的故事。相传佛教的创始人，佛祖释迦牟尼在印度灵山聚众说法，他手里拈着一朵花，对着大家微笑，什么话也不说。所有的听者都面面相觑，不明其中的奥妙。只有释迦牟尼的一位叫做大迦叶的弟子，对佛祖报以会心的微笑，释迦牟尼知道他已经领悟，对这个聪颖的弟子格外赏识，于是宣布：

“吾有正法眼藏，咐摩诃迦叶。”

所谓“正法”即全部的佛法，“眼藏”指佛法能普照天地万物，“摩诃”是“大”的意思，“摩诃迦叶”即大迦叶。这句话的意思是说，佛祖释迦牟尼决定把全部的佛法传给弟子大迦叶。后者于是成了禅宗的开山祖师。那么，释迦牟尼的拈花微笑

究竟是什么意思呢？据说，就在那拈花示众与微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把生活的智慧和艺术说得淋漓尽致了。

所以，心中的花朵，便是生活的智慧和艺术。没有这朵花儿，人有再多的学识、财富，也过得不快乐，他的人生，就很难讲是得到了实现；反之，心中有了这朵花儿，即便贫穷，即便没有多少知识，他也会过得很快乐，没有辜负他到人间来走这一遭。

从禅的角度来说，智慧的发生是“空”与“有”两个因素的作用。“空”即没有。因此空与有，也就构成了人生的一对基本的矛盾，人有没有智慧，全在乎他对于这一对矛盾的态度。大多数人都追求“有”，追求得到什么，名利二字，更是无以复加。相传当年清朝乾隆皇帝下江南巡视，站在黄龙大船上观景，看到江上来往的船只如过江之鲫，热闹非常，遂问身旁的小太监，他们都在忙些啥呀？小太监答曰，无非名利二字。所谓“天下熙熙，皆为名趋；天下攘攘，皆为利往”是也。这芸芸众生生态，实为不智之至。

智慧的人都懂得一个非常简单的道理，我们只有两只手，你要拿别的东西，必须先把手上已有的东西放下，否则你只能干瞪着眼，什么也得不到。我们常常嘲笑猴子掰包谷，掰一个，丢一个，其实这中间蕴含着相当的智慧。不丢一个，怎么能掰得到下一个呢？在这个方面其实猴子比人快活，比人智慧。能真正悟出这个简单的道理，才能达到很高的智慧境界，也才能真正快乐。这就是说，人只有入于色相而不被色相所迷，才有智慧；读万卷书而不被知识所缚，才有智慧；营利资财而不被利欲所欲，才是真正智慧的人。我在上大学，在做研究生时，老师常常告诫我，知识如财富一

样，要进得去，出得来，拿得起，放得下，尽信书不如无书。这些告诫，使我受益终生。孔子说，“天将降大任于斯人也，必将苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。……”我对此颇为怀疑，心智也苦，筋骨也劳，体肤也饿，身体成了空架子，还怎么去接受天降的“大任”？我疑惑这是老夫子不能见宠于当局而又不能自我解脱的遁词，用现代心理学的术语，是一种“心理防御机制”。

所以，心中有了这朵智慧的花儿，才能真正“来去自由，心体无滞”，才能入色中、财中、知识学问中跳得出来，做一个真正快活的人，实现自己实实在在的人生。

3、摆脱物欲的羁绊

心中有了智慧的花朵，就会过一种充裕而快乐的人生，就不会事事、时时、处处拿自己和别人作比较，就不会为不能到手的名利、地位而心烦意乱。现代人的生活有一种显明的特质，就是不快活。几年以前有一位西方的心理学家来访，他向我谈起人们的心灵不快活，说他看到许多人都是满脸的阴沉，难得一笑。什么原因呢？因为我们每天都在强求，每天都在膨胀自己的欲望。这些欲望在人的心理上产生一种永远填不满的饥饿感，使人成为富有时代的“饥民”。对地位的饥饿，对利益的渴望，对虚荣的坚持，对享乐的无尽欲求等等，造成了人的心理不平衡，造成心灵上的空虚和不快活。

物欲的沟壑是永远填不满的，你花多大的精力和功夫去追求物欲，你心灵的空虚和不快活就有多大。我们平常看到有的人拼命地追求啊，赚钱啊，攀比啊，可当他们达到了他们定下的“目标”后，他们却比过去更不快活了。于是他们又去追求下一轮的目标，拼命的追啊追的，追到以后同样不快活。找我咨询过的人中有这样一对夫妻，几年以前双双来到深圳打天下，当时可谓一贫如洗，唯一的财产是一只小破箱子，几件衣服。夫妻二人兢兢业业，经过几年的艰苦奋斗，情况大为改观。现在二人与外商合作办起了一家公司，注册资金几百万人民币，现在什么都有了，买了楼，家里一应俱全，深圳少有的私家车他们也有了。在旁人看来，一定非常

满足了，但他们就是不快活！这位妻子对我说，现在我们什么都有了，但快乐却没有了。与其如此，还不如过去那样贫穷的好！物质的富有和心灵的贫困，这是多么大的反差，但这确实实在现代人身上融合到一起了。

在物欲的驱使下，人们太忙了，太累了，成了创造物质的机器和为物质牵引的奴隶。许多人已经很久体验不到什么叫精力充沛，什么叫活力，什么叫优哉游哉，什么叫恬适的生活了。现代社会病中的紧张、睡眠障碍、易怒、情绪暴躁、头痛、抑郁等等，不是经常在侵袭着人们吗？

物质的贫困固然会带来心灵的烦乱，但物质的富有同样不能带来快乐。金钱永远只能成为人需要中的一部分，而不能是全部，而空泛的心灵加上富有的金钱则尤其有害。追求物欲的这种“背离自己”的生活态度，使现代人的思想和意识受到严重的扭曲。大家把追逐物欲错当作生活的本身，必然会使生活失去实在性，只落得在虚幻中漂泊。欲望脱离了生活的需要，欲望就会变成一只脱缰的野马，驾车人无论如何也控制不住，使人在“身不由己”中作了物欲的奴隶。所以，物欲愈多，人心灵的匮乏也就愈甚，相对地也就愈感贫困。巴尔扎克笔下的吝啬鬼，欧也尼·葛朗台的那般蠢相人人见了都会嘲笑，其实那里面也有我们自己的影子，正因为如此，巴尔扎克塑造的这些艺术形象才如此感人。

所以，我们要生活得快活，就必须摆脱物欲的羁绊，要懂得知足，知道布施，放弃比较。当我们懂得知足时，一切贪婪和苦闷会自然消褪；当我们知道布施时，会享受到与人分享和丰足的快乐；当我们放弃与别人比较攀比的时候，赶不胜赶，追不胜追的苦恼也就会烟消云散了。

当然，摆脱物欲的羁绊，并不是要人的一切欲望都放