

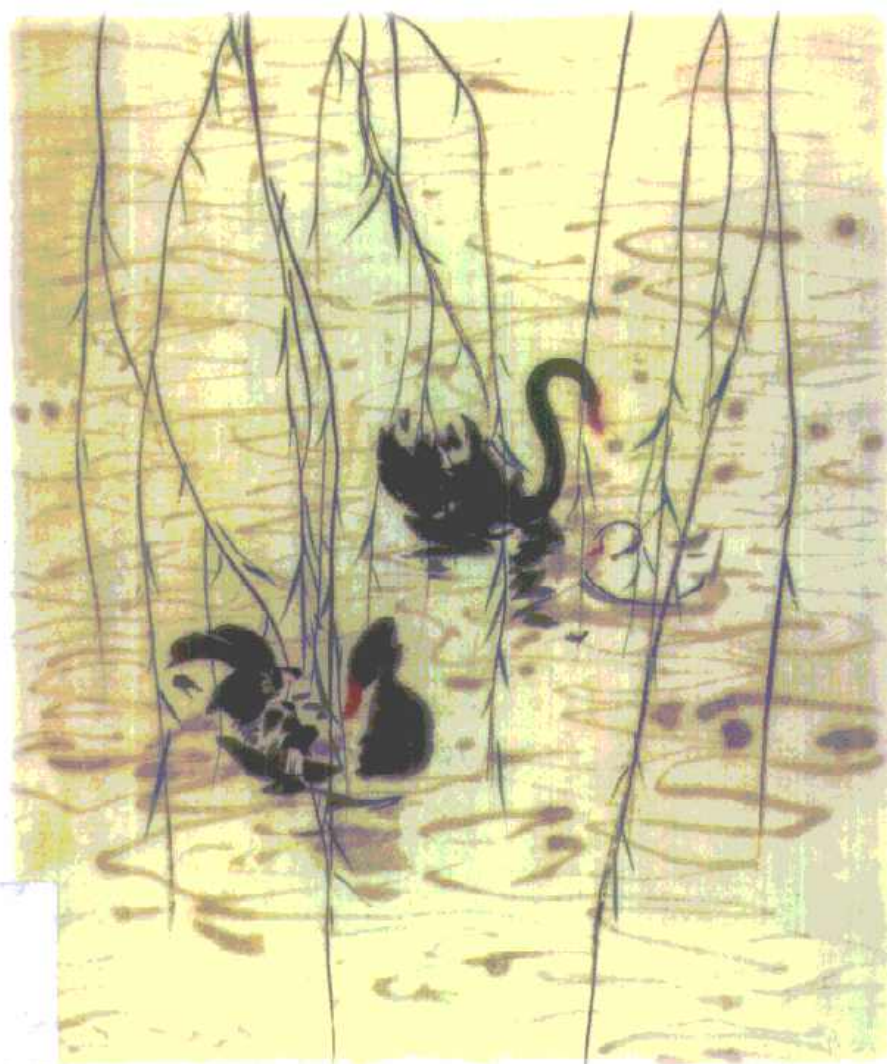
从佛法中汲取积极开朗的生活态度

清心九书

郑石岩/著

9

优游任运 过生活



台湾大众心理学丛书
文化藝術出版社

2.6

优游任运过生活

郑石岩 著

文化艺术出版社

第 1 篇

优游的生活态度

在坎坷的世途中，失意要比得意多，所以你必须要有优游的生活态度。用愉快的心情去体验生活，接纳生活；用达观的态度去扭转恶劣的心境，使自己生活得稳健。

这样还不算优游，你必须对自己有信心，对生活充满希望，方能挺拔有力。人生就像旅途，必须有足够的耐力，才能成功地走完这趟旅行。所以要善加培养活力和朝气。

此外，你要精进不懈，以带劲的心情去生活，以积极的态度待人处事。能够如此，才有幸福快活的人生。

本篇旨在介绍你如何建立优游的生活态度。

第一章

优游愉快的心境

佛法

汝但任心自在，
莫作观行亦莫澄心，
莫起贪嗔莫怀愁虑。
荡荡无碍任意纵横，
不作诸善不作诸恶。
行住坐卧触目遇缘，
总是佛之妙用，
快乐无忧故名为佛。

——《指月录》（道信禅师语）

解说

你听任自己自由自在，
不必刻意造作或清除心中的意念，
也不要贪婪、忿恨或心怀忧惧。

只需坦荡真心任意纵横的生活，
不刻意追求善行和别人的赞美，
也不为非作歹。

在日常的生活中诚心待人接物，
便能由醒觉而发出妙用，
能够这样便能快乐无忧，
所以才称做佛（醒觉）。

愉快的心情不但使你感受到朝气蓬勃和旷达安适，同时也使你拥有清醒的回应能力，遇到挫折或困难时比较乐观，抗拒紧张的能力增强，睡眠好，身体健康，做起事情来比较带劲，富于创意。

反之，长期的心情不愉快，忧郁往往伴着多愁善感，腐蚀你的精神。日子久了，心情就像阴霾的天气一样愁闷不开，使你有顶受不住的感觉。这时如果正好要适应一个新的环境，碰到一件不如意的事情，或者工作量突然增加，就很容易导致精神崩溃，变得沮丧，不能安眠，甚至带着一种来势汹汹的冲动，发出忿怒的情绪或暴力。精神崩溃的现象是：逃避、退缩、啜泣、不安与暴力（自杀或攻击别人）。其情绪低落而不能工作，失去应付任何挫折、恐惧或不安。

精神崩溃是由于长期处于不愉快和累积的心理压力所致。心理压力包括身体的、社会的和精神的。比如说，某甲具有忧郁不乐的习惯，倘若社会压力突然升高，责任增加，

或遭遇太多批评，则精神紧张加上疲惫与睡眠不足，就会造成心理崩溃。

有一位平常恪守本分的中年妇人，凡事自我要求很高，工作非常勤劳。但对于周遭的事情，常常带着看不惯的敌意。因此不愉快和愤世嫉俗成为她的人格特质。有一天丈夫在事业上有了变动，心理开始觉得惧怕和不安，同时为了处理家事与丈夫发生口角，心理更加不安、疲惫和失眠，终致突然产生自杀的念头，一股强烈的冲动逼自己喝下毒药，幸经发现送医救治。

有一位学生，一心一意渴望进大学，经过两次大学联考的失败打击，接着父母亲基于健康的理由，强要他放弃考试，几经挫折后，使他承受不住。突然变得心智恍惚，每天关闭在家里神色苍茫，无精打采地像是一个白痴。

精神崩溃与不愉快的心理压力有密切的关系。心理分析学家认为：一切心理疾病与惧怕有关，它形成压力的风暴，破坏心理防卫机能而造成崩溃。精神崩溃固然可以治疗，但能否完全治愈，要看其严重程度和治疗是否充分而定。因此最根本的方法是预防它发生。兹提出几种预防精神困顿及保持心情愉快的方法。

首先，要以面对事实的态度和有条理的方法来对付挫折。把事情的原委认清，提出解决的办法，并努力去实践。这一来，每遇到一次失败或挫折，就发生了一次经验的改造与自我提升。这不但能培养自己解决生活难题的能力，而且也提高了自己的信心 and 安全感。

其次，要学会“放下”它。事实与情绪本来是两回事。遭遇到失败是一个事实，但如果演化成为愤怒与不安，或者拊膺切齿，痛不欲生时，就变成情绪困扰。这在佛法上称为妄或烦恼。它造成心理压力，使思想僵化，钻牛角尖，以致通夜不眠，万念俱灰。这时，一定要记得把它“放下”。让自己轻松下来，去度个假，或者去做做运动，使自己身心恢复平衡，再设法解决问题。

再次，要从“扩大视野”去看挫折或损失。遇到困扰时，如果把它看成无法弥补的损失，当做自己全部生活的挫折或损害，心理生活空间便随之缩小。自己就陷入悲愁的天罗地网，再也逃脱不出来。俗语说“越想越不开”、“越想越生气”。为什么呢？那是因为钻入牛角尖，走入死胡同，把自己置身于悲郁的“炼狱”。这时，寻求“解脱”之道就是扩大视野，提醒自己除了这件失意的事之外，还有很多方面值得努力和珍惜；包括亲情、友情以及许多值得自己去做的工作。或者想想还有许多人的遭遇，远比自己更不幸，油然而生怜悯之心。能够这样，视野扩大了，心灵提升了，失败和失意成为蔚蓝天边的一片云，渐渐远离飘逝。心理生活的事实是：从井里看世界，生活空间只有一口井，从世界看井，井渺小得像沧海中的一粟。懂得扩大自己的视野，就可以解脱失意或悲愁。

关于如何处理失意和不安，达摩和他的弟子慧可的谈话，具有很大的启发性。有一次慧可说：

“我的心不安，请师父替我安。”

达摩说：

“你把心情拿出来，我替你安。”

慧可说：

“我拿不出来。”

达摩说：

“好！我已经把你的心安好了。”

他们师徒间的简短对话，似乎在提示我们，每个人都会有不安的经验，当我们主动要寻找它时，就会发现它已消失得无影无踪。但如果企图予以克服或逃避，则造成更多不安。因为心情毕竟不是事实，而是因某件事情发生挫折，所衍生出来的情绪和联想。当我们能面对事实去生活时，情绪困扰也就消失。如果在情绪中自寻烦恼，就会庸人自扰，生活在妄境里。

消除忧郁，不如直接培育愉快的心情来得直接。许多人以为愉快是可遇而不可求的。事实上，这是一种错误的观念。一个人愉快与否，若随着自己的遭遇而变化，那就犯了佛家所谓“随境转”的错误。心情很容易受环境影响的人，是脆弱的。一个“自己作不得主”的人，他的人生将充满着无奈与无力感，很容易失去活力，失去愉快的欢颜。

为了教诫人们懂得自己作主，懂得自我控制。释迦牟尼佛告诉我们，可以透过学习和训练，而深通自在喜悦的三昧（心境合一，且心不住念也不住境）。他提出的原则是：转境。怎么转境呢？那就是肯定你自己，优游逍遥的生活。有一次，一位学生问大珠禅师有关生活的道理，大珠详细地一

一加以解说，最后那位学生归纳老师的结论说：

“照这么说，人生毕竟是一无所有罗？”

大珠说：

“毕竟是你自己，不是毕竟一无所有。”

于是那位学生很高兴地悟道了。这个道理，就像心理分析学家欧文和纽曼（Jean Owen & Mildred Newman）所说的：“快乐的泉源不在身外，而在心内。大部分人并没有去发掘自有的快乐潜力，像在等别人授予他过充实的生活。其实能给予我们愉快的只有自己。”这个论点，和佛经所说“万法唯心”是相通的。现在介绍几种培养愉快心情的方法：

一、实事求是

一般人对“实事求是”的观念，指的是踏实努力地工作。但就心理学的观点看，就不只是这样一句美丽的格言，而是一种心理健康的法则。

首先我们必须注意：如果人不能对自己“求是”，违背自己的个性、能力和兴趣，去选择事业或人生目标，则每天所做的事，就不是真心想要做的。在这种情况下，越是认真，越会觉得事与愿违。自己为了地位或名利，而孜孜不倦地做些原本不喜欢的事情，即使得到成就，也未必是快乐的。一个活在“虚妄”（不属于自己的本质的种种意念）里头的人，每天都在与自己过意不去。

固然每个人的可塑性很大，但彼此各有不相同的特质，

是无可置疑的事实。一个人可以从许多方面去发展，但一定要配合自己的潜能，才会有好的成就和生活上的快慰。许多大学一年级学生，都会考虑转系。有些人考虑的是未来的出路，有些人考虑的是自己的兴趣。事实上，最重要的是先了解自己的性向、能力和个性，再作选择。

二十年前，当我是大一学生的时候，我也很想转系，心里总认为念教育是没有前途的。后来我的老师心理学家胡秉正教授告诉我：“一定要认清你自己，然后再做决定。”经过一番检讨，我决定还是读教育。直到目前我还是很喜欢教育工作，生活得很惬意。我庆幸遇到这样一位良师的指点。

心理学家史魏尔（L. Swell）说：“你之所以为你是好的，我之所以为我也是好的。”你我各不相同，是不能比较的。成功与个人的本质分不开，许多人放弃自己的本质，去做自己不愿意做的事，这就是不成功的原因。然而，怎样才能发现自己的本质呢？我的建议是：

1. 仔细列出自己过去成功或得意的事情。
2. 分析这些事例中，你所表现的能力、态度、人际关系、情绪、体能、人格等特质。
3. 归纳你成功的理由和因素。
4. 找出你的价值观。价值观可归类为美感、人道、智能、经济、权利、宗教、快乐七大类。你应根据价值观的类别选择生活的方向。
5. 从过去所表现的成功因素和价值观中，决定你

的人生目标或职业。

实事求是的第二个涵义是：在日常生活中，不宜用十全十美的标准来要求自己。人不可能十全十美。因此，以它作为标准来衡量自己，无异是虐待自己，造成终日紧张沮丧。在我从事辅导的经验中，发现许多自暴自弃的人，最初是要求自己十全十美，最后的结局是：“我这个人就是这样，如果不是完美，我就不做。”有一位心理学家沙格曼（Daniel A. Sugarman）说：“如果真地好好地干，你常会成功。但若想做到十全十美的地步，惯于苛求自己，往往在未开始之前，便已注定失败。”

有一位家庭主妇，为了准备晚餐招待客人，而陷入严重的忧郁苦闷。她的忧惧不是为了准备晚餐劳累，而是想把它办得尽善尽美，而造成严重的心理压力。佛经上说，一个人必须以平常心去生活，也许就是这个道理吧！

要求自己十全十美的人，在他心理深处，总是存在着一种与别人比较的动机，或者期待别人夸奖的意念。这类念头，把自己导向虚妄。他的心理生活，总是面临着“十目所视，十手所指”的紧张气氛。

一个人如果想培养愉快的生活气氛，就得实事求是，用平常心去看自己和周遭的事物，一切自然顺适。大珠禅师曾说：

“解道者，行住坐卧无非是道，

悟法者，纵横自在无非是法。”

这里所谓的解道悟法，无非是一个平实的态度。唯有这种态度，才会体会到“日日是好日，夜夜是春宵”的恬适愉快。

二、积极开朗的态度

一个人是否过得愉快，跟他的处世态度有绝对的关系。具有消极态度的人，总以悲观的眼光看世事，以消极的思想处理人生。因此，他的思想充满防卫性和逃避倾向。情绪紧张不安，情感里带有无病呻吟的哀愁，沮丧的意识永远萦绕在脑海里。我们一生，要找出不如意的遭遇固然很多，但是要发掘如意的事情，同样满筐满篓。如果脑子专在不如意事上打转，如意感就悄然引退。这时心理生活将被挫折、悲愁和苦恼所盘据。

我曾看过一篇文章，报导一位失去双手的少女，仍然不失生气蓬勃的本色。她学会用脚灵巧的做事，过正常的生活，参加社交活动。更不容易的是她表现得落落大方，有自信，眉宇间绽放着愉快的神色。别人跟她相处，很容易就会忘记她的残缺，而她态度之优雅，更令人敬佩。为什么这位少女能在人生中，表现得如此成功呢？我们可以从她的谈话中得到答案，她说：

“我最初发觉自己和别的孩子不一样的时候，我的第一个念头就想躲起来。我觉得生而残缺是可憎的，像我这副样

子，别人看了就倒胃口，因此有时候，我想死。但是，后来我又想，也许可以弄得不致使人厌恶。”

“我坦白承认自己没有手臂，别的孩子如果想看，就让他看吧。无论如何，我绝不当众哭泣。尽可能摆出笑容，一个人到了非笑不可时，是可以教自己笑的。我不停地练习笑，使自己讨人喜欢。过了一段时间，我根本就可以把自己的残缺变成有趣，而不再是可憎的事。我将残缺变成对人的赞美，而不是对人的侮辱。我更可以表现出一个人身体的潜在力多么可贵。”

就这位少女的身世而言，不如意的事远比如意的多。但是她却能在残缺的人生际遇中，去发现可贵的一面。把自己的心志投入少许的光明面，而看到光明的人生。相反的，许多人拥有富足和健全的身体，少许的困难，一时的失败，便满脑子消极和悲切。有些人甚至经常哭泣，把天生的蓬勃朝气给扼杀了。

我们必须明白，愉快就像万里无云的晴空，悲愁和消极就像阴霾闭塞的乌云。如果长期陷在不愉快的气氛里，无论在心智、情感和身体各方面，都要渐渐发霉腐败。有一位妇人，她所拥有的生活条件，比一般人要优厚，但是常常慨叹忧愁，积郁成疾。因为她从来不去欣赏自己的优点和成功的一面，却专事挑剔孩子们的顽皮，长辈的缺点，甚至连姊弟的事也都看不顺眼。她劈头第一句话说：“我比谁都不幸！你看我好好的，但是我没有一件事情是如意的。我的父母、姊弟和孩子，总是给我许多问题让我头疼。”接着就泣不成

声了。

听她冗长的泣诉，情绪渐渐稳定，我请她拿出纸笔，把自己所遭遇的“如意”或“好的”际遇列出来。她想了又想摇摇头说，我没有一件事是如意的。于是我问她：你的孩子一点都不可爱？他们不是很健康、很聪明吗？你的父母很健康，现在不需要你服侍汤药吧！你丈夫事业做得不错吧？我要她回去用一张纸，把家里每个人的优点列出来。每天去欣赏它，每天发掘新的优点，这样可以培养一个人的乐观和愉快。

乐观的意思就是找出令人快乐的一面去看人生，去看问题，以培养愉快的朝气，去实践新的目标，克服摆在眼前的困难。这位妇人，照着去做，后来她告诉我，心情已逐渐好转。

积极乐观的态度，对健康也有重大的影响，一个想以生病来逃避现实的人，可能真的生病。英国诗人勃朗宁的夫人伊丽莎白，因父亲极为专制，所以她很愿逃避父亲的严格管教。小时候，有一次脊椎受到轻伤，便借此逃避。小题大作，装成重病，结果竟成为缠绵床第的人。这种情形，一直维持到她四十岁，遇到英俊的勃朗宁，替她打破了桎梏，才不再缠绵病榻。婚后，她一变而为喜欢爬山、身体健朗的人，并且还生了一个孩子。

有些家庭主妇，看到事务繁忙而干劲十足的丈夫，因事业心重而冷落了她，于是装起病来。这种消极处世态度，使她真的成为病患，同时破坏了家庭的幸福。有些父母，以装

病将子女留在身边，到头来总是真的害病。一个人心里想的是悲剧，就会得到悲剧的下场。想的是喜剧，就会得到喜剧的结局。根据心理学家的研究，愉快乐观的病人，远比消极忧惧的病人治愈较快。

积极的态度，就是佛经上所谓的“正思”和“正念”。一个人的思想和态度正确，自然邪恶就会远离自己。心里没有自艾自怜的意识，没有执著操纵的心机，心旷神怡自然一切都会如意自在。布袋和尚有首偈子，颇能发人警惕，他说：

“我有一布袋，
虚空无罣碍；
展开遍十方，
入时观自在。”

一个人的心地，确实要像一个大布袋一样开朗。能够不拘泥、不执著、不逃避，自然活力十足，以积极的态度去生活，所以叫“展开遍十方”。时时保持愉快的心情，好好待人处事，所以能够“入时观自在。”

三、简朴的生活

简朴的生活，可以带来愉快的生命旅程。正像登山旅行，必须尽量简化行李，只把最重要的道具带在身边，才能

跋涉长途，轻便地翻山越岭，经得起风雨的考验，顺利愉快地走完全程。有一位宗教家说：

“我年纪越大，
越看出单纯的思想 and 言行的庄严之美，
越渴望用简化、自然和开朗的态度，
处理复杂的事务。”

单纯的生活，使人品味到恬淡和专注，并使思想深刻正确，养成从容愉快的态度。

简朴的生活是以单纯和自然的理念，处理日常生活和事业的过程。简朴不是孤独或懒散，更不是退缩或消极。而是把许多纷乱的杂念抛弃，将繁杂的生活予以简化，让自己不被外在的物欲影响，使心理净化稳定，使生命露出和悦的光辉，展现真正充沛的活力。

如果自己的工作繁多，时间表排得满满的，必须应付许多交际，很可能会感受到一种强烈的心理压力，从而产生紧张和杂乱，甚至会有无能为力或不能自己的感觉。这种感觉是一种不祥的警讯，因为它不但使你丧失宁静和快乐，同时也剥夺了你天生的创造智慧。

有一位朋友，他的企业已经扩展到相当的规模，新的相关事业逐渐增加。但大小事情都自己处理，甚至连家里的琐事，也要由他做主。每天总是早出晚归，忙碌的工作和太多的应酬，使他无法支撑，濒临于精神疲竭。他请教我怎么

办，我的建议是：简化自己的生活。删除一些不很重要的事，把家庭交给太太管理。学习专注，并注意改进事业上的管理制度，避免大小事情自己管理。每天腾出一点时间，让自己静一静；遇到繁杂的问题暂时搁下，让自己先轻松，享受单纯的优美与快乐，使自己精神上的元气恢复，再做处理。更重要的是：建立一个简单的信念——有意义的生活目标。

一个懂得简朴生活之道的人，必然表现得开朗而有朝气，他的一生也必然有惊人的成就。我们必须认清：美好的生活是一段由繁而简的过程，也是克服混乱的胜利。

简朴的生活，能培养一个人单纯、好奇及坚定不移的毅力，并消除过多的欲望，且能专注于始终如一的人生目标。许多发明家、哲人、政治领袖，乃至最有潜力的工商业巨子，都是从简朴的生活中脱颖而出的。美国芝加哥大学宗教学教授马濯（M. E. Marty）说：

“就生命的完整和集中力量的意义看，单纯是天才的一部分。我们发觉爱因斯坦之赞叹赤子般的单纯和他所禀赋的好奇、聚精会神的能力之间，有密切的关系。我们也发觉，单纯与深奥之间大有关联。史怀哲生前是音乐家、哲学家、史学家和医生，但他的渊博基于一个简单的概念：他在非洲服务多年的焦点——对生命的崇敬。”

一个具有简朴品质的人，必然要为社会带来福祉。红十字会的创办人杜南（Henri Dunant）就是其例。杜南原先是瑞士一家银行的经理。1859年他到达意大利北部，目睹一