

吳靜吉博士策劃

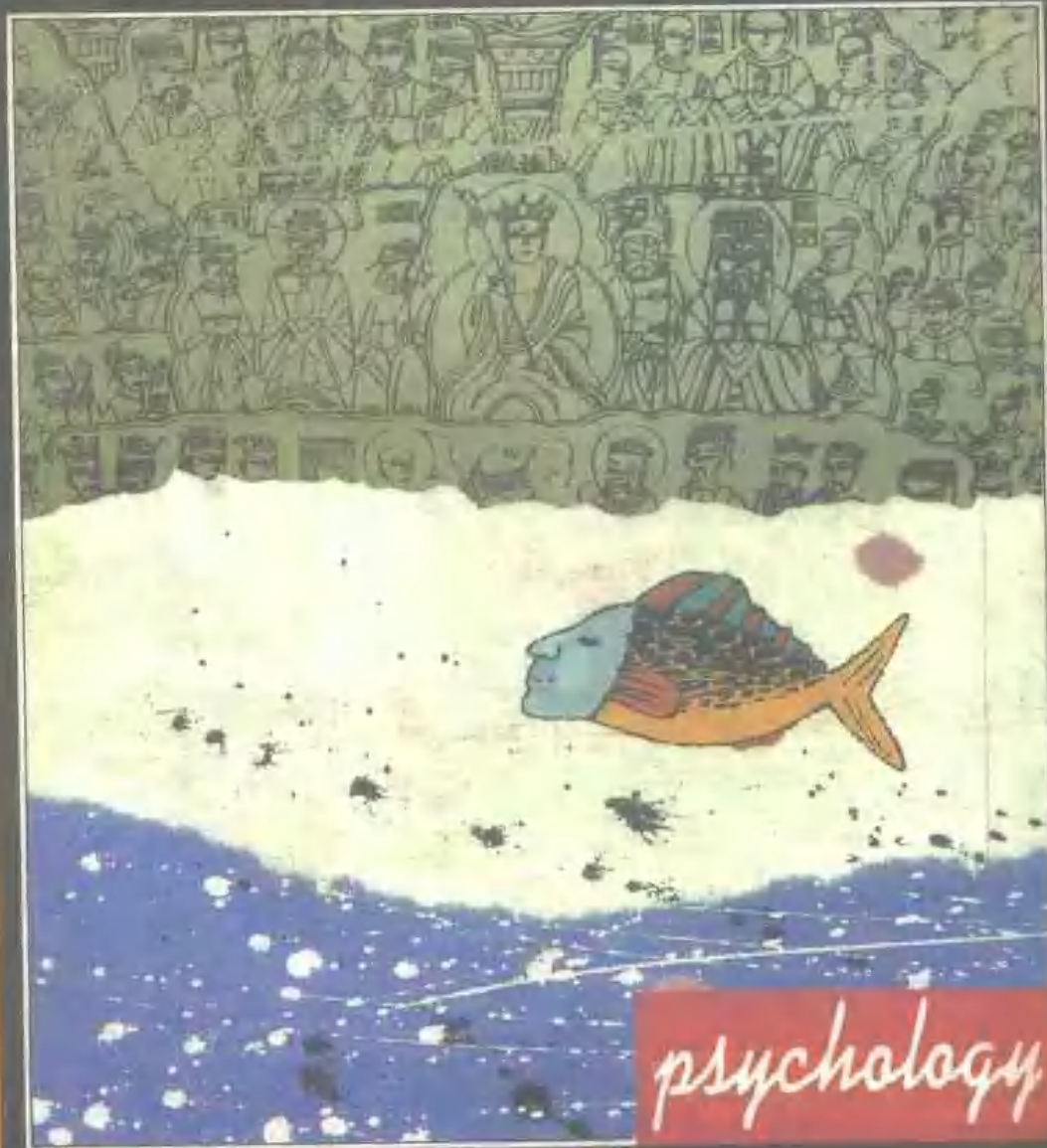
大眾心理學全集 11

鄭石岩 / 著

詹宏志 / 專文討論

# 優游任運過生活

〔從佛法中汲取積極開朗的生活態度與智慧！〕



psychology

B842  
86-71

計畫五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

# 大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

76

優游任運過生活



S0184446

1987/1/19

## 優游任運過生活

作者／鄭石岩

策劃／吳靜吉博士

主編／大眾心理學全集編輯室

發行人／王榮文

出版・發行／遠流出版事業股份有限公司

臺北市10714汀州路782號七樓之5

郵撥／0189456-1 電話／392-3707

法律顧問／王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 ☎(05)227-3193

黃安丹律師

臺北市忠孝東路四段142號503室 ☎ 721-9391

呂榮海律師

臺北市金山南路二段2號8樓2室 ☎ 394-3393

印刷／俊文印刷廠

臺北市汕頭街54巷42弄55號 ☎ 306-3473

1986年3月31日 初版 1987年1月16日 四版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

**售價 125 元** (缺頁或破損的書，請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃5年出齊300冊>

版權所有・翻印必究

香港出版者／香港遠流出版公司

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

香港經銷商／藝文圖書公司 ☎3-805705

九龍又一村逆之路30號地下後座

鄭石岩 著

優游任運過生活

 遠流出版公司

# 《大眾心理學全集》

王榮文

## 出版緣起

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

## 編輯室報告

鄭石岩先生所著《清心與自在》一書出版以來，頗受讀者歡迎，並引起熱烈的回響與矚目。在短短半年內出書五版，可見其受歡迎的程度。同時也證實了現代人對佛學這縷古老的佳釀，懷着相當的好感。

佛學爲什麼會受到現代人喜愛呢？理由很簡單，人類心靈深處確實存在着追求平靜和自在的渴望，即使不信佛不學佛的人也都是一樣。因爲那是一種心理需要，同時也是精神生活賴以維持的原因。然而現代的工技社會，每天生活得百般緊張，諸多擾攘。忙碌和無止境的競爭，帶來焦慮和不安，生活缺乏獨立性和創造性，更形成倦怠和無能感。於是佛教所追求的醒覺和自在的生活態度，很自然地成爲現代人追求精神生活的焦點。

誠如心理分析學家弗洛姆所說：「人們正經歷着西方文化的危機（工技社會下的精神生活危機），它就是不安、倦怠和時代病，它是焦慮、躁鬱和絕望……。禪佛教能爲生存問題尋求答案——覺悟者。這個答案與現代最珍貴的成就不相衝突。因爲它不違背理性，真實和獨立。」現代人要使

自己生活得清醒、愉快和圓滿，必須去接近佛的生活智慧。

佛學典籍浩繁，文字晦澀難懂，若非經過一番消化整理，很不容易成為通俗的讀物。而一般的佛學著作，不是陳義太高，不能與生活打成一片，就是層次太低，幾近迷信，而不易被現代人接受。鄭石岩先生，最近把佛學與心理學加以整合，予以通俗化，把佛學從藏經閣中搬到一般人的面前，使每個人都能沐浴佛緣，學習如何提高自己的精神生活。

《優游任運過生活》是一本透過心理學把佛法用來解決現實生活問題的書。藉著作者對佛學的素養和心理學的專業知識，加上從事心理輔導的經驗，對現代生活的種種現象和提昇之道，作深入淺出的分析和建議。

這本書不只能幫助現代人克服種種精神生活的困境，並能告訴你如何優游於價值紛擾的現代社會。更重要的是能幫助你作醒覺的功夫；肯定自己，實現自己，而任運於這擾攘的現代社會，實現成功的生活。

本書是鄭石岩先生最近一年多來，在臺北華藏講堂所作系列講演的精華。演講期間，聽眾踴躍，頗受歡迎，不少聽眾並作筆記、錄音。大眾心理學全集，為期廣大讀者也能分享佛法的生活智慧，特邀約整理成書，予以出版。（史東籬執筆）



# 優游任運過生活

## 目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

專文討論／東方心學與西方心學

自序

詹宏志

### 第一篇 優游的生活態度

第一章 優游愉快的心境／九

實事求是／一五

積極開朗的態度／二八

簡樸的生活／三

第二章 改變惡劣的情緒／二五

化解憤怒／三四

革除性急／三六

排遣厭倦／四一

學習含蓄與厚道／四四

第三章 信心使你堅毅挺拔／四七

培養信心／五

勇於信人／五八

對真理的信心／六〇

宗教的信仰／六一

第四章 蓬勃的朝氣與活力／六五

超然的體驗／六六

銳氣使你振作／六八

化憂鬱為力量／七〇

需要明確的目標／七二

第五章 精進的生活態度／八三

學習忘懷之道／八

培養豪邁之氣／八五

省悟中脫胎換骨／八七

痛改前非／八八

發現工作的價值／九〇

第二篇 任運的生活智慧

第六章 培養好的人緣／一〇一

布施帶來人緣／一〇五

以良好的談吐來助緣／一〇七

方便別人可以增緣／一一一

參與中結緣／一二三

## 第七章

開啓光明的智慧／二一九

肯定自己／二三四

孕育你的思想／二三八

## 第八章

家庭是幸福的搖籃／二三七

幸福的婚姻／二四〇

和協的親子關係／二四七

## 第九章

創造自己的命運／二五七

好運者的性格／二五五

立命的哲學／二七〇

## 第十章

任運於開放的社會／二七七

做你該做的人／二八三

自我控制／二八五

## 東方心學與西方心學

詹宏志

——讀鄭石岩的《優游任運過生活》

在「心學」的領域上，中國思想史也曾出現一場激烈的學術競爭，那就是儒家與釋家的心學之爭。

魏晉以後的中古中國，佛教興起，帶給中國思想界前所未見的衝擊；其中尤以佛家對人性世界的精微解釋，最吸引中國知識份子的注意。降至隋唐，中國思想界的菁英，盡入釋家懷抱；儒家一門，反而創造頹唐，人才零落了。

企圖振興儒學、重拾思想領導地位的儒家知識份子，他們不得不在宇宙論上與人性論上，要自立根本，要達到像佛教思想一樣的精妙，卻又截然有別。宋代大儒歐陽修就認為儒者必須「修基本以勝之」。所謂「修基本」，指的就是重建理論基礎，而又以「心性」方面的理論最為重要。這個簡單的主張，觸發了宋明理學七百年的開展——儒家知識份子從赤手空拳的「闢佛」，進

而要在「心學」上重建基礎，要與佛家一爭短長。

本來，「心性之學，隋唐以來，幾乎成爲釋家的擅場」（錢穆先生語）；但是，經過宋明理學家的努力，儒家在「心性」方面的探究與理論建造，也有了自己的輝煌成就，不讓佛家專美於前，也重新獲得它在思想界的主流地位。在另一方面，經過佛家的刺激與影響，汲汲於尋找新方向的宋明儒學，已經不復先秦兩漢的儒學舊觀了。

這個中國思想史上的故事，可能有助於我們思索今日東、西方心學的相關問題。

也許有人不相信東方心學可以成爲西方「心理學」的對應物。這個想法不無道理，因爲西方心理學處理的「心」，實在是一個生理的心，指的是腦或神經的作用，它的途徑是科學的；然而東方心學處理的「心」，實在是一個倫理的心，指的是一種「理想的」心的狀態，它的途徑毋寧是人文的。

然而，儘管對象不同、途徑有別，但兩者的目的卻又相近，無非是想了解人的內心世界，了解人與外在環境的關係，進而尋求一個合理的人的行爲。東方人直接標示出一個「理想心」的型態，要人去追求；佛家要人成「佛」（覺悟者），儒家要人希「聖」希「仁」，佛、仁、聖，無非都是一種理想的「心」或理想的人格。西方人可能不相信一種絕對的理想心，寧願相信相對的標準；心理學又發展出「心理治療」、「變態心理學」等領域，既然相信心有偏差的存在，又相信

心可以治療（或必須治療），也都暗示了「標準」（理想心）的存在。

在科學的探究上，除了佛家對人性世界的精彩描述之外，西方的心理學大概是鑽研最深，了解也高的途徑；但在心理輔導、或心理衛生的功能上，心理學發生的功能目前看來是既不高也不經濟，反而還不如宗教的方法，或東方心學的方法。

受到西方心學的刺激，東方心學可能也應該發生一種反省，「修基本以勝之」，重新在自己的方法上尋找更有力的理論基礎，找到另一條了解人的路。日本禪學大師鈴木大拙老早提出「禪與心理分析」的比較概念，多少可以視為這個途徑的努力。

從東西心學的「新綜合」的觀點來看，特別可以體會到鄭石岩先生工作的價值。鄭石岩，政大教育研究所碩士，曾赴美研究一年，從事教育工作多年，受的是「西方心學」的訓練，於各派心理學說都有體會；但在另一方面，他從小習佛打坐，持長齋，對佛學的鑽研既深且久。他的「兩種背景」混血而成一種特殊的能力，那就是他能夠找到東西心學相通的地方，彼此對照解釋，融合出一門新學問出來。

鄭教授前年先出版了《清心與自在》一書，他把佛法和心理分析揉合在一起，指出東、西兩方對人的處境，其體悟的相迫或相較之處。書方出版，就受到廣泛的歡迎。這樣的渴切需求是可以理解的，許多西方心理學者為現代人指出的人生困境，由於語言和文化的差異，東方人並不是

能夠充分對這些偉大著作有所體會；但當鄭教授重新用佛家的語言說出來，這種東方方式的思考與語言，毋寧是親切、易解、而又切中東方心靈了。

鄭教授的新書《優游任運過生活》 $\checkmark$ ，比《清心與自在》 $\checkmark$ 更進一步，不再只是做東西方的比較，他甚至希望以東方心學的概念來幫助現代社會。他提出「優游」、「任運」兩個觀念，前者希望現代人能夠把心「放下來」，脫去執著，把心解放出來；後者希望現代人知道如何在現代社會中自處，既積極又自知人我關係的無常。兩個觀念都很貼切，也都為現代生活的困境指出一些自解的途徑。

東、西心學，暫時的來看，西方心理學在解釋人心的精微處恐怕要略勝一籌；但是東方心學是否就要盡棄前功呢？我想恐怕不是，理學與釋家的思想競爭歷史多少給我們一點啓示，刺激與回應，往往是進步之源，東方心學在西方更科學更客觀的方法中如果獲得啓發，恐怕就有可能開創出更高的成就來。從這樣的角度看，我們才知道鄭石岩教授的價值，也願意對東西心學的綜合寄以更遠的期望。

## 自序

自從《清心與自在》一書出版以來，時常接到讀者熱烈的回響。有人劈頭就告訴我，原來佛法是他嚮往已久的生活法則。有人說該書使他品觸到佛法的真諦妙用。有人說該書引起他對佛法的興趣和信仰。有人則詢問是否還有別的著作通俗地介紹佛法。更有熱心人建議再寫幾本淺顯易懂，與現代生活有關的佛書。讀者的熱心與盛情，令我十分的感佩。

近年來，我常常應邀到大專佛學社團、一般佛學講堂及寒暑假教師佛學研習會等場合演講。常有機會接近更多朋友，閒話家常之餘，總覺得大家對如何提高精神生活，都非常關心。同時也發現，在我們高度工業化的社會中，許多人正遭到緊張、憂慮、躁悶與徬徨的情緒所折磨，正需要改變一下生活的態度和方式，尋求曠達自在的生活。

現代人由於太急於追求功利和效率，而導致緊張的情緒。太過於強調競爭和相互媲美比較，



而使自己患得患失，憂忿不安。許多人一年到頭難得一展歡顏，連輕鬆的滋味也難得品味。如果不稍作改變，生活就會變得勉強苦澀。

去年淨空法師邀我在華藏講堂演講「佛法與生活」。建議我就現代生活的層面介紹佛法，好幫助現代人從生活中力行佛法，求福求慧，在忙碌的現代生活中，也能有優游曠達的生活面。演講年餘以來，聽眾踴躍，滿堂歡喜。有些人甚至以欣喜之情說：老師！在生活上我確實學會轉敗為勝之道，學會如何享有喜悅的人生。此期間更有聽眾予以錄音流傳，用心可感。茲為順聽眾之願，及應遠流出版公司之請，予以整理出版，以分享讀者。

本書一方面闡述佛法清新妙悅的生活智慧，一方面以心理學知識提供改善生活之道。其中並以現代人的故事及個人從事心理輔導工作之經驗，輔助說明，使各篇內容通俗易讀。希望本書能提供讀者優游的態度和任運的智慧，在繁華緊張的塵世生活中，享有幾分悠哉遊哉的恬適，和豐足自在的成功生活。

鄭石岩 七十五年元月序於臺北華藏講堂