

生命就像一条河流，不断回转弯蜒，才能克服崇山峻岭，汇集百川，成为巨流。生命的真谛是实现，而不是追求；是面对现实环境，懂得转弯迂回和成长，而不是直撞或逃避。

郑石岩  
著

# 生命转弯处

SHENG MING ZHUAN WAN CHU



广西师范大学  
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY

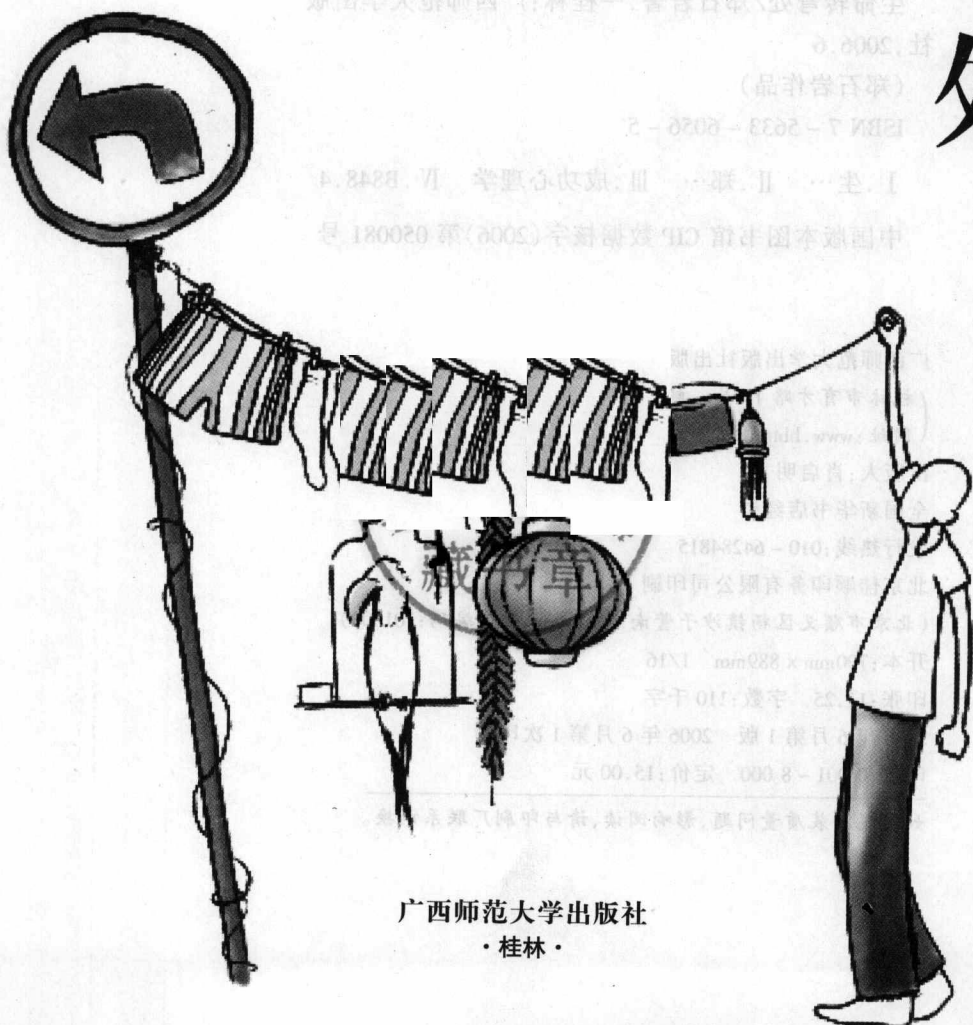
8.4  
9.1/5

SHENG MING ZHUAN WAN CHU

# 生命转弯处

郭百皆 著

B848.4  
Z449.1/5



广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

©2006 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

**图书在版编目(CIP)数据**

生命转弯处/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社,2006.6

(郑石岩作品)

ISBN 7 - 5633 - 6056 - 5

I .生… II .郑… III .成功心理学 IV .B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050081 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)  
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码:101309)

开本:700mm × 889mm 1/16

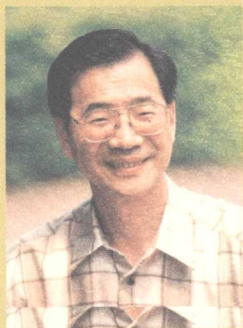
印张:11.25 字数:110 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:15.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

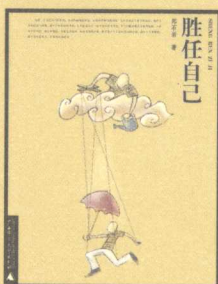
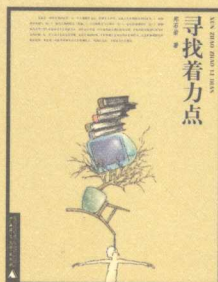


郑石岩教授

中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书，是积极入世、以书度人的典范。



郑石岩作品·唯识心理学六书



策 划 /  远流博识网

责任编辑 / 龚风光

装帧设计 / 伊大伟

插 图 / 伊大伟

制 作 / 杨无惧

张 伟

<http://www.bbtbook.com>

## 自序

生命的真谛是实现，而不是追求，是面对现实环境，懂得转弯迂回和成长，而不是横冲直撞或逃避。

每个人都在追求幸福，越追越抓狂，幸福还是没有找到，甚至因为太急切了，压力过大，以致身心俱疲，导致失望沮丧、愤世嫉俗或自暴自弃，因而造成心理失衡或精神失常。

追求幸福是人之常情，但若是无止境地钻研，就会造成身心耗竭或精神生活的解体。

然而，追求总是一厢情愿的想法，我们真的能从追求中，获得想要的吗？多年来的心理咨询经验让我明白，答案是否定的。一味地追求，并不能获得幸福的喜悦。

我从诸多个案的观察和体验中发现，幸福不是来自追求和占有，而是源自把握当下。每一个人都有一个现实，他必须了解它，发挥它，用它去延伸，去创造更多成功的经验和喜悦才行。

运用自己的现实，去创造成功的经验，发现个中的喜悦和价值，从而建立健康的自尊，则能使人充满信心，有能力和勇气去面对眼前的困境，充满兴致地去过好每一天，抱持希望去憧憬未来的生活。反之，如果一味追求，将会失去许多生活的乐趣，使人生变得困顿勉强。无尽尼有一首诗说：

终日寻春不见春，  
芒鞋踏破岭头云。  
归来偶过梅花下，  
春在枝头已十分。

现代人就是因为不停地追逐，才会有诸多心灵上的烦恼与痛苦。我们的教育，从小学开始就教导儿童追逐，强调赢在起跑点上。那种醉心于赢，强烈地想赛过别人，希望别人拜倒在自己跟前的态度，会使一个人穷追猛打，身心耗竭，到最后虚脱地倒了下来，心灵上完全地疲惫。

从我的实务经验中，不难了解现代人精神灾难的线索。它的真正原因是，没有机会试探自己的兴趣，无从发展多方面的能力，疏于学习了解自己、接纳自己、实现自己，不能用自己的天赋、资粮和环境，走出光彩的人生。洞山禅师对生命的真谛，有着深远的体验，他说：

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。

洞山在云岩门下悟道，经过一段时间，他辞别了师父准备行脚参访，去

追求生命的真理。他的老师云岩为他送行。途中洞山问道：

“将来如果有人问道，你的教育方针是什么，我该如何回答呢？”

云岩直截了当地回答说：

“就是这个。”

当洞山接下去问“什么是这个？”时，云岩回头就走，一句也没有再说。

于是，洞山一路行脚参访高僧大德，一路想着什么是“这个”。直到有一天，他在过河时，从渡船上看到河面浮现自己的倒影，才恍然大悟，原来云岩所说的“这个”原来就是“现成的自己”，于是写下上述动容千古的《洞山偈》。

不过，人想要从现成的自己中活出喜悦，从自己的际遇中看出生命之道，并非那么容易。于是唯识家提出《唯识论》，对生命的开展，提出真知灼见。他们认为：

·人要懂得把握普遍影响行为的因素，不断调适自己的生活，这就是善用“遍行”法门。

·每个人都是唯一独特的个体，无论他的生涯，或每天所面对的事情，都是一种别境。他必须找出自我实现的方法才能有成功的生活和生涯，那就是“别境”法门。

·生活是一个不断挑战的过程，必须不断地学习，才能使心智不断成长，让自己生活得幸福，并领悟到生命的意义，这就是“善心”法门。

·烦恼和病苦是生命的本质，人必须懂得解脱烦恼，洗涤心中的种种冲突、矛盾和敌意，才能从诸多的痛苦中解脱出来，这就是超越“烦恼”法门。



唯识家除了提出这些法要之外，他们也提出唯识的人格理论：揭示三性三无性。说明没有本质的我，只有经验的累积和自我意识所形成的“自我”。这个“我”怎么想，就会怎么感受；“我”有什么样行动，就形成什么样意识世界。

为了解除生活上的痛苦，他们透过“转识成智”的方法，运用前述遍行心所、别境心所、善心所和烦恼心所，转识成智，把烦恼、挑战和障碍，化成一种成长的资粮，使心灵得以不断成长，从而去创造和实现生命。

我研究《唯识论》多年，发现这些理论若能加以阐释补充，对现代人的精神生活，必能有所助益；并将这些转识成智的技巧，用在心理咨询实务上，与心理学结合，名之曰唯识派心理学或唯识心理学。从而，将实务经验和思考所得，加以整理成六本书：

·《换个想法更好》在于阐释“遍行”理论，以期成功地调适生活，让人过得成功、快乐。

·《寻找着力点》在于说明“别境”的原理，以开扩丰富的生涯和成功的人生。

·《胜任自己》重在善法的运用，从而提升自我功能和增进适应现代生活的能力。

·《过好每一天》旨在讨论烦恼和痛苦的解脱，从而培养好的情绪生活，寻找身心健康与幸福之道。

·《精神体操》在于运用六波罗蜜法，开拓宽阔的胸襟和充沛的精神能量，以克服现代人情绪低沉和无助的心理困境。

以上几本书，都以实务经验为重，找出最重要的课题，加以讨论和说明，从而使读者能从中获得实用的知识和方法。

《生命转弯处》侧重在心理辅导、咨询的实务，把理论架构予以整合，并着眼于精神生活更高的层面上，以生活的调适、生命的实现和心灵的终极关怀为目的。这是一本讨论提升精神生活、维护身心健康、实现幸福生活的书。更重要的是，它已触及生命的希望和终极意义，让你找到安身立命之道。

# 目 录

## 自 序 / 1

### 一 生命在转弯中成长 / 1

1. 现代人的处境 / 4
2. 识决定了人生 / 6
3. 精神成长的历程 / 8
4. 精神成长的动力 / 10
5. 生命的希望 / 12

### 二 生活的调适 / 15

1. 普遍影响行为的因素 / 20
2. 调整接触的人与事 / 24
3. 作意左右你的行为 / 37
4. 感受在影响你 / 50
5. 想法决定情绪和行动 / 55
6. 信仰与价值观念 / 60

### 三 生命的实现 / 65

1. 实现的基本因素 / 69
2. 怀抱希望而活 / 73
3. 生活的基本信念 / 80
4. 学习新知和新观念 / 90
5. 稳定坚毅的心力 / 99
6. 智慧与弹性思考 / 107

### 四 精神的成长 / 111

1. 精神成长的动力 / 114
2. 烦恼的根本原因 / 131
3. 随着烦恼衍生的情绪障碍 / 134
4. 转识成智疗法 / 136
5. 拯救情绪 / 143

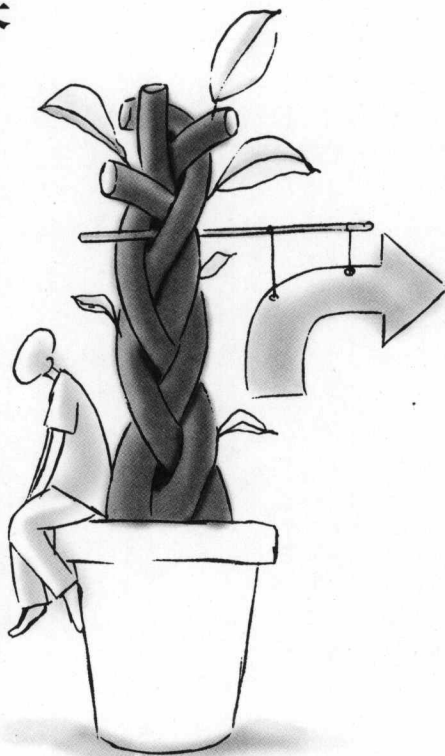
### 五 生命的终极意义 / 155

1. 现实我的超越 / 162
2. 理想我的解脱 / 165
3. 真我的实现 / 167



## 生命在转弯中成长

生活是无常的，时代在变，社会结构在变，潮流和思想都在变，我们每天都要面临考验，都要把握转弯的要领，这样我们才能活得好，才不会在无常的浪涛中翻覆。







## 【唯识心理学的使命】

生命像一条河流，  
不断地回转蜿蜒，  
才能克服险阻、容纳百川，  
汇为滔滔巨流，  
奔向宽阔的大海。

这完全拜“转识成智”之赐，

我们把这位朋友，

叫作唯识心理学。

生命像一条河流，必须用爱与智慧来培育它，使它健康强壮，不断调适，迂回转弯，才能越过险阻，渐渐壮大，流向宽阔的人生大海，进入高层的精神世界。

唯识心理学旨在透过识的改变，帮助个人克服生命中的种种困难，从而创造幸福，并实现生命的意义与价值。它以《唯识论》为基础，融合现代心理学，改变现代人固有的想法，以期能在困境中转弯、成长，维护身心健康，走出光明成功的人生之道。

多年来我参研佛法，在修持、观察和研究中，发现《唯识论》不但是学佛的重要法门，同时也是现代人提升适应能力，维护心理健康，培养良好精神生活和丰富生命的有效指引。我把它用在教育、辅导和心理咨询上，其效用亦甚明显。所以我把唯识法门的涵义与心理学衔接，称为唯识心理学，让更多人能使用它，以增进生活的幸福，并对生命的意义有所了解。

## 1. 现代人的处境

现代人生活在自由开放的社会里，竞争、忙碌和不断追求经济的成长，其所承受的生活压力极大。我们生活在多元价值体系下，拥有多重选择的自由，价值上的冲突，往往成为心理生活的压力。自由的社会，给予个人尊严和肯定，但人们必须走出心理上的依赖，去做自由的思考和判断，否则就会迷失方向，然而放弃依赖、走向自由本身就是一种压力。社会的变迁快速，科学技术一日千里，民生富裕，经济生活方式不断进步改变，人必须不断跟随成长，否则难免遭到淘汰的命运。于是，生活压力提高、情绪失调，将对人类的健康构成严重的威胁。

1996年世界卫生组织(WHO)对于未来人类十大疾病提出推估报告，警告世人在公元2020年时，人类十大疾病的排行中，第一名是心脏病，第二名是抑郁症。目前抑郁症还尚未进入威胁人类十大疾病的排行，那么为什么会在二十年后可能成为第二号人类健康的杀手呢？依我从事心理咨询的经验观察，认为这种可能性是很高的，因为未来的社会变迁会更快，人的心灵生活所受到的压力和挑战也就跟着升高。

人类不断追求成长、自由与开放，这是一个不争的事实。眼前就是一个高度信息化的社会，人生活在这样的社会体系下，从生产到消费，你必须掌握信息，用以了解和研判；从思考到决策，你必须依据信息，以便处

