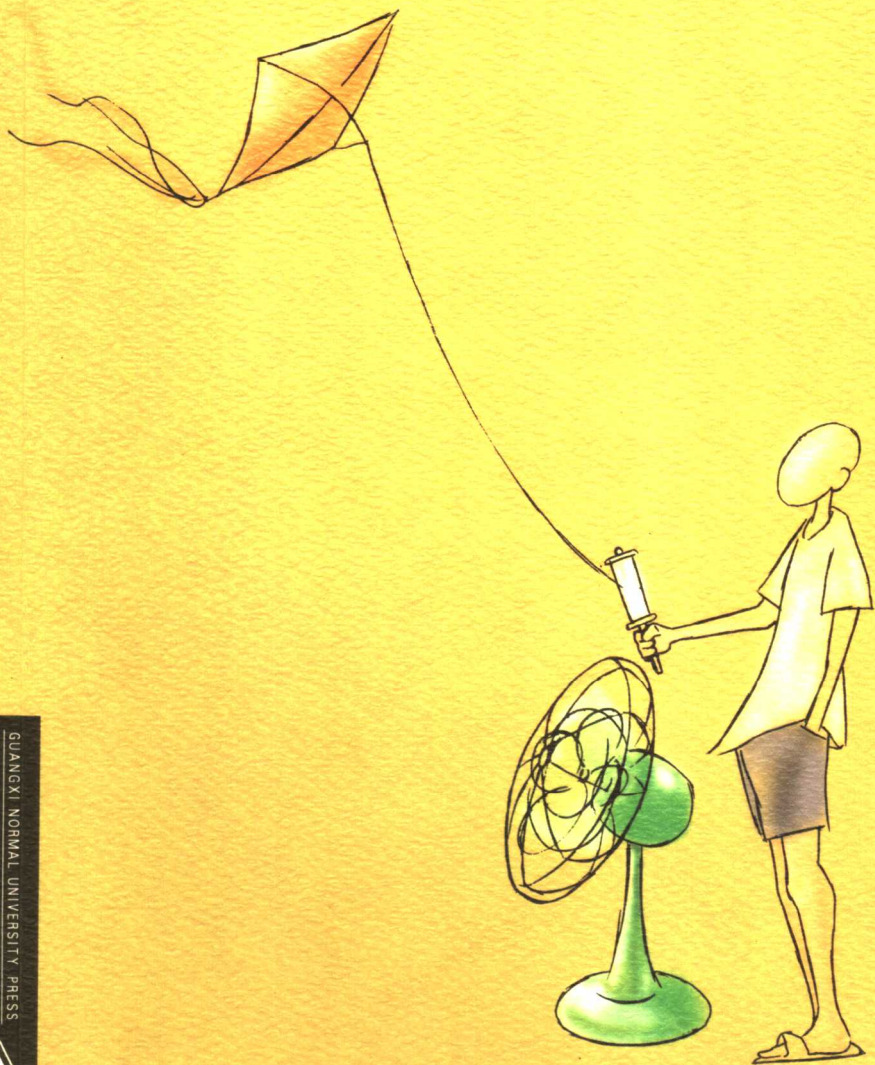


HUAN GE XIANG FA GENG HAO

换个想法更好

郑石岩 著

生命是个艰辛的历程，充满许多的挑战与困难。对于这些生命的考验，人不能永远以一成不变的思考型态、老套的解决模式来处理危机。人必须不断调适、成长和创造，才能走出泥淖，步向光明的未来。发挥个人适应能力的关键，就在于改变想法，换个角度看事情，就会有新的视野和创意。



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

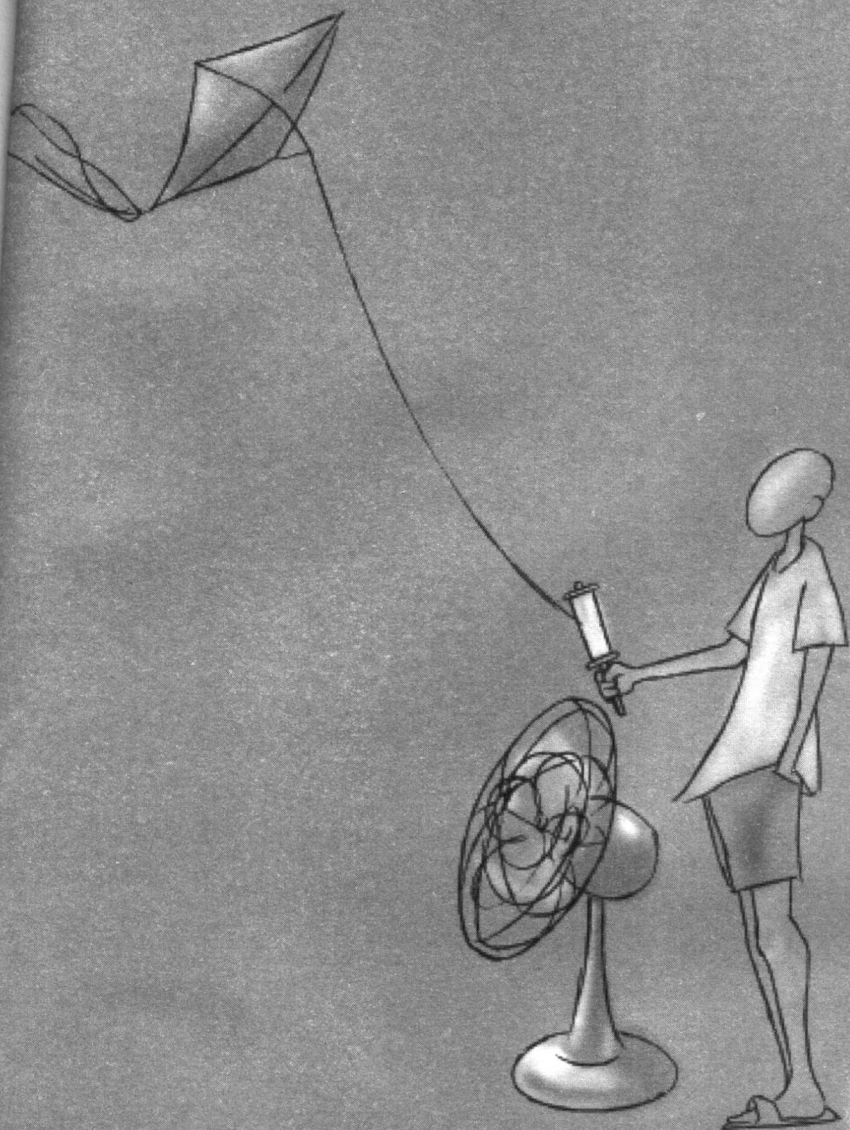
广西师范大学出版社



HUAN GE XIANG FA GENG HAO

换个想法更好

郑石岩 著



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

©2005 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。

著作权合同登记图字:20-2005-118号

图书在版编目(CIP)数据

换个想法更好/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社,2005.8

(郑石岩作品)

ISBN 7-5633-5503-0

I. 换… II. 郑… III. 成功心理学… IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079479 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

北京画中画印刷有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇芦城工业区创新路 101 号 邮政编码:102612)

开本:700mm×889mm 1/16

印张:11.5 字数:105 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 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。

简体版序言

换个想法才能通权达变，创造新机，适应环境。

人在遭遇难题时，就得换个想法，改变工作或生活方式，用不同角度看看行不行得通，或请教别人有什么新主意。

这本书是运用唯识论中“五遍行”的学理，融合心理学和咨询实务经验，写就的第一本唯识心理学。它的主题就是换个想法，用创意去面对种种挑战和困难。本书甫经出版就受到学术界的重视，同时很快成为畅销书。

我们在思考解决问题时，大脑便进行一连串的活动。唯识论指出触、作意、受、想、思这五个因素，是生活之中普遍存在的意识活动。于是我把它用在咨询与辅导上，效果很好，许多个案在指导之下，改变了想法，在生活或工作上作了新的调适。

影响个人的想法或行为的第一个因素是触。它是个人所接触到的人事物等情境。接触的情境，能引发想法、心情和行动。所谓触景生情、触动灵感、触及伤痛等，都是指触所引起的意识活动。因此只要改变触，就有可能改变想法、情绪和行为。

作意是影响想法和行为的第二个因素。它是指个人对事情的着眼点或看法。待人接物，若着眼点是恨，就带来愤怒。注意的是得失，心里就惶惶不安。因此，作意改变时，想法和行为就会改变。

受是第三个因素，意指个人的心情和感受。它会干扰思考，影响行为和判断。情绪低落时，会变得忧郁沮丧，无法思考和行动。因此培养好的情绪，有利于创意和行动力。

想是第四个影响想法和行为的因素。它是指思考能力和方法。你怎么想就怎么感受，怎么想就怎么行动。因此要调整自己的生活适应能力，就得有正确的思考和想法才行。

最后一个因素是思，意指自己的价值观、意识情结等。这与个人的人格、过去的生活经验等有关。人若有了正确的价值观，或者能净化心中的情结，就能产生新的创意和适应力。

这五个因素是交互影响的。有一个因素改变，其他四个因素就跟着改变。因此无论用在个人的修持涵养，或用在咨询辅导上，可以视实际状况，选择一个因素入手，渐渐提升个人的创意和适应能力。

这本书曾带领许多人开启成功的人生。读者透过阅读，学习调整自己，培养创意和新气质，从而缔造成功的人生。

多年来我结合东方的心学和西方的心理学，作应用研究，并引唯识论的观点，发展成唯识心理学六册。我很感谢广西师范大学出版社，陆续出版我的著作。相信它能给更多读者带来有益的生活智慧。

自序

我们生活在一个变迁快速的社会里，挑战多，竞争激烈，生活忙碌。于是，心理压力大，遭遇挫折的机会也多。我们可能在金融风暴中，损失惨重；可能在婚姻生活中，遇到难题；也可能在亲子之间，碰上棘手的困扰。在工作、家庭、身心健康各方面，都有可能遇到难解的问题，需要我们去调适和克服。

另一方面，这个社会无时无刻不在进步，经济生活方式不断改变，社会结构变化亦大，为了就业和生涯，所需的能力和新知，必须不断学习与重组，否则会被这个高速运转的离心力，给抛出局外，造成失业和挫败感。

我喜欢读历史，更喜欢历史哲学；对于汤因比的史观至为折服，他提出挑战与响应的观念，值得现代人深思。人类的文明是在新的挑战接踵而来之中，不断去响应，寻求克服和成长。如果一个文明，不能有效响应其挑战，当然就会遇上溃败的命运。用这个观点来看个人的生活史，它的基本道理则是相同的。此外，我更喜欢司马迁这位伟大的史学家，他研究历史的发展，写下他的名著《史记》，其宗旨在于“究天人之际，通古今之变”。用这个观点来研究个人的发展，你会注意到一个主题：人在大环境中究竟如何通权达变，才能得到成功的适应，获得更高的精神成长。

我从事教育、辅导与咨询工作，在实际经验中，发现每一个人都在挑战与响应和通权达变的历程中运作。所不同的是个人遭遇的事件不一，响应方式各异，通权达变的智能各殊。于是滚滚洪流中，有一世英明的强者，也有芸芸众生；有幸福的人生，也有不幸的苦难。

生命是个艰辛的历程，有许多挑战，有许多困难。我们不能一成不变，以一套简单的想法和工具用到底。我们必须不断调适、成长和创造，才能走出泥淖，步向光明的未来。当然，我们也必须在精神生活上，不断地淬砺和提升，方能实现更高层的精神生活。

我发觉改变想法是调适的基本律则。人在遭遇难题时，就得改变想法，改变工作方式，换个角度来看行不行得通，或者请教人家好获得新主意。不过，大部分的人有个心理上的弱点，那就是阻抗作用，不情愿作调整，不学习新方法，不能改变自己的工作方式，其痛苦和挫败感，就得不到消除。我知道这是芸芸众生苦难的根源之一。

心理咨询这个工作，旨在帮助一个人，协助他去思考如何改变，让他有新的视野，有新的发展契机。为了达到启蒙个人适应能力，有着各种不同的理论和技巧，但大部分源自西方的心理学。

在多年的工作经验中，我也同时研究禅学、般若、唯识、华严等各派佛学理论和修行实务。我是一位虔诚的佛教徒，长期向长老请教和学习，从闻、思、修中不断玩味，渐渐领会唯识论这个宗派，有着特有的治心方法，从生活调适到入佛觉位，绵绵密密有成套系统可循。于是，我把它用在咨询助人上，渐渐有了心得，兹加以整理成书，一方面可以供教育、辅导和咨询工作者参考；另一方面可以供现代人作为自助成长的素材。

唯识论包含甚广，有出世间法的成佛步骤，有人格成长的理论架构，也有生活中调适变通和转识成智的技巧。只不过唯识派在中国的发展，从唐玄奘大师创立，经其弟子窥基大师的弘扬，而后似乎就陷于停顿状态。或

许由于禅宗太发达，又是提倡“直指人心，见性成佛”，使得看来烦琐的唯识派得不到应有的发展。

这本书仅将重点放在“心所法”中的五遍行。它的基本观念很简单，就是意识活动中的触、作意、受、想、思五个作用，在生活适应中，无论对象是什么，都是普遍存在的，而且变动其一，就牵动其他四个变项。因此，你想改变情绪（受）就要从改变其他任何四个因素着手，才能产生效果。触是接触环境的瞬间第一念和环境的本身。作意是注意和行动反应。受是人的感受和情绪。想是当时的想法和思考状况。思是指心境和意志所结合的心思。这五个部分，互相影响，如果要改变行为，当然要从改变其中最有利的一个变项来激活。

我觉得这是唯识派很讲求实际的一种修行方法。人在修行（修正错误的行为以提升自己的心智功能）之中，渐渐发展了自己的觉察力，观察分析如何调整自己，从而做到转识成智的效果。这是一种非常巧妙的修行法门，很切实际，也有头绪可循。

我试着运用这些古典的工具，配合咨询的基本技巧，受到启发殊多。我必须指出，唯识派的法门不是为咨询而创，而是为了成就大乘佛的果位而创。不过在公元4—5世纪之间，印度的世亲和无著两位菩萨，创立唯识的修证法门，对于现代心理学和心理咨询应有相得益彰的功用。我希望从他们的理论当中，多作一些揣摩，移介给大家作为参考。

唯识论的相关典籍，可称作唯识派心理学，综观其全部结构及内容，可移介作现代人生活运用者，除本书之外，尚有：《寻找着力点》以别境作为运用的依据；《胜任自己》以善法为主轴作阐释；《精神体操》以六波罗蜜法为轴，阐述精神提升之道；《过好每一天》以烦恼法及随烦恼为依据作介绍运用；《生命转弯处》则将其学理发展为有系统的咨询理论与技术。这些都将以活用为主，作通俗的阐释介绍。

这本书只是一个唯识派咨询法的开始。总共分成五章，分列讨论触、作意、受、想、思的变化和运用。每章都有一个简单的解说，并提出数篇文章，来作呼应和活用的实例。希望本书能对教育、辅导和咨询工作者有所助益，更希望对一般大众，提供生活调适、生涯发展和提升心灵生活的方法。

目 录

简体版序言 / 1

自序 / 3

一 当心第一个念头 / 1

1. 从积极面着眼 / 6
2. 踏着现实向往理想 / 10
3. 及时改变环境 / 14
4. 静能培养敏锐 / 18
5. 对时间的触觉 / 22
6. 换个方式交谈 / 26
7. 触动情意的交融 / 30

二 怎么着眼就怎么发生 / 35

1. 发挥所长胜于补短 / 41
2. 凡事拖不如及时做 / 45

3. 保持单纯的态度 / 49
4. 不要苛求完美 / 53
5. 走出厌倦的心境 / 57
6. 不再找任何借口 / 61
7. 赌是瘟神 / 64

三 感受在牵引你的心情 / 69

1. 别太在意别人怎么想 / 75
2. 打破僵化的观念 / 78
3. 原谅别人是为自己好 / 82
4. 换个心情好过活 / 86
5. 宽恕可以疗心 / 90
6. 向神经质说再见 / 94
7. 与生命聊天 / 98

四 想法决定心情与作为 / 103

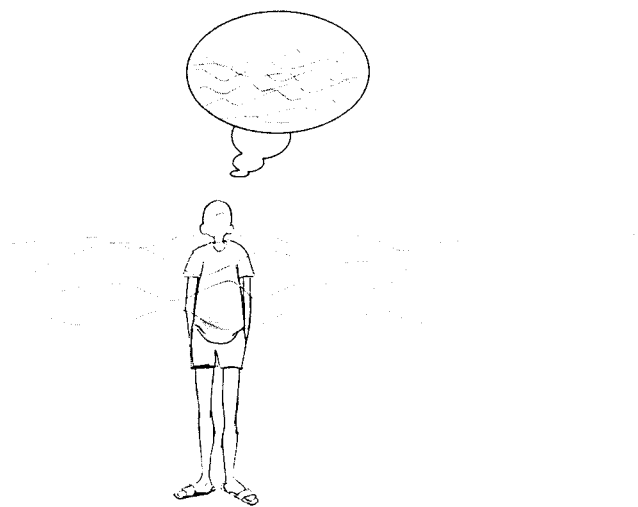
1. 怎么想就怎么活 / 108
2. 创意的弹性思考 / 112
3. 生活的另一视野 / 116
4. 看清挫败的启示 / 120
5. 慧眼看批评 / 124
6. 想法带动心情急转弯 / 128
7. 心思转圜的关键 / 132

五 心思反映你的人生 / 137

1. 简朴生活的动力 / 143
2. 莫让消极绑架 / 147
3. 把心力花在有用事上 / 151
4. 提防你的心理弱点 / 155
5. 改变态度可疗伤 / 159
6. 认清变化无常的生活 / 163
7. 一念之间天壤之别 / 166

●○○● 当心第一个念头

生活中所发生的事情，都会引起你瞬间接触的第一念：如果是消极的，便引起紧张和焦虑；如果是积极的，就获致振作、兴趣与好奇，而引出建设性的思考与发展。因此，接触任何事物的第一念是值得我们关心和重视的课题。





【篇头语】

人必须把握第一个念头，它影响我们对人、事、物的观感，决定我们眼光投注的重点，当然也左右我们思考和行动的方向。我把这个接触人与事物的瞬间直觉，取个名字叫“第一念”。其实它就是唯识论中所谓的“触”。

当你接触陌生人时，第一念一闪而过，它却牢牢地抓住你；他也许引起你的戒心，以致不敢跟他深交；他也可能为你带来好感，让你一头栽地地思慕、想念，想跟他做朋友。当然，在你周边发生的每一件事，都会很快引起你闪出第一个念头，引发你一连串的想法和响应。

我们所接触的情境人物和事件，都要透过感觉器官，输入信息，然后再引起思考、感受和响应的行动。不过，在我们还没有仔细思考或计划行动之前——在看、听、闻、嗅、触的感觉阶段——就起了第一个念头，这个念头对一般人而言，影响力相当大。那个未经思考的念头，也许是冷静的直觉，也许是成见，也可能是过去坏习惯的直觉反应。当然，它们都来自潜意识，而且是未经整理澄清的过去经验。

潜意识在唯识心理学里，被称作异熟识，是过去经验被压抑下来或存储的心理情结：它很直接又很原始地冒出来，而且是在你接触事物时，瞬间浮现出来。所以，第一个念头是惧怕的，就会在心里头，表现出逃避、紧张、焦虑等情绪，思考的方向也会大受影响。比如说，你初次接触一个人，也许他能给你许多帮助，但你所“现行”的第一念却是惧怕，当然这份友谊就建立不起来，一个好机缘就悄然地从身边溜过。

生活中所发生的事情，都会引起你瞬间接触的第一念：如果是消极的，便引起紧张和焦虑；如果是积极的，就获致振作、兴趣与好奇，而引出建设性的思考与发展。因此，接触任何事物的第一念是值得我们关心和重视



的课题。我从实际咨询经验中发现，瞬间的第一念往往是非思考的，是从潜意识中直接进出来的，所以它必须接受冷静思考的检验，而不能直接就成为判断的基础。

不过，我由实务经验中发现，从潜意识到接触事物中的刹那，所产生的印象或第一念，具有强大的支配力，往往像暴君一样颐指气使。

谈到这里，我们不禁会问：我真的被过去的因缘或经验绑得这么紧，以致不能有所改变吗？如果答案是肯定的，那么人类还有什么成长和心灵提升可言呢？还好，无论从哲学、宗教或心理学的角度审思这个问题，我深信我们可以透过努力，不被消极性的瞬间第一念捆住，这也是唯识心理学所关注的课题：我们的造命，能摆脱宿命的无奈，但我们要留心那第一念。它叫初发心，能把握初发心的纯正，就能走向健康和光明，所以说“初发心菩萨功德不可思议”，因为他能让第一念发得正确笃实。

所以对于自己的第一念，必须以审思的方式作检查，平时必须注意修正错误的第一念。我认为心理疾病、生活上的烦恼和痛苦，是来自未加思索的错误第一念。心理咨询、治疗或佛学上的修行，则是在于加强第一念的正确性和改正它的无明与盲点。于是，心理咨询或治疗工作者，就如同法师一样，要把眼光放在第一念的检查、导正和正念的建设上。

我知道现代人很不重视正念和听闻、读诵和行动的操练，以致在其心识活动中，极度缺乏正念的资粮，所以在心理健康、精神生活的提升等方面，有了许多难题。因此，我在咨询或指导修行的工作上，从不疏忽正念的教导和实践，因为它是积极力量的种子，能引导一个人积极向上，并且勇于面对困难。

人的生活是艰辛的，每个人的生命历程中都要面对许多挫折和挑战。如果瞬间第一念是不正确的，是消极性的，人就会失去精神生活的正面力量，就像身体失去免疫力一样，会倾垮下来。因此，无论在教育、辅导或



咨询上，务必重视接触事物的第一念。

这一篇，我选择了七个小子题作讨论：都是接触事物的第一念兴起时所应关怀的课题。其一，这包括从积极面着眼和注意现实与理想衔接；它表现心理世界面对现实世界的诚实面。我知道不真实、不从积极面去面对生活是心理生活的致命伤。

其二，是改变生活环境，包括外在的环境和内心的心境。这个部分我特别提出改变生活环境，以培养自我控制和良好的心力，以静来孕育敏锐的思考和响应心能。

其三，是对时间的触觉，它深及时间管理，影响生活与爱人的能力。生命的爱与时间是分不开的；没有把时间拨出来真正生活的人，就不会爱生活，没有腾出时间与家人相处，就失去亲情和友谊。

最后，讨论到交谈和人际，因为它是触的界面，其品质好，人际的温馨和喜乐就表现出来。我深信孤立或寂寞，是心理忧伤和挫败的根源。

唯识论告诉我们，“遍行”是心理活动的一种普通现象。它的意思是：阿赖耶识（异熟识，也正是心理学所称的潜意识）会直接影响遍行，它包括触、作意、受、想、思五个方面。也就是说，这五个活动是普遍连带地互相影响。只要有一个变动，其他的也会跟着变动。所以触的瞬间第一念影响深远是可以了解的。

触是修行上第一个界面，也是教育、辅导、咨询和心理治疗所必须关注的核心。特将它作个提示性的解释和说明，用以改善人的行为、情绪和对事物的响应能力；它可供作专业上使用，更是个人自助式提升心理适应能力的好方法。