



大
家
心
理
學
叢
書
／
吳
靜
吉
博
士
策
劃

禪

Zen-Effective Mind Training

心的效能訓練

鄭石岩 著



吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

257

禪 · 心的效能訓練

大眾心理學叢書 257

禪・心的效能訓練

作 者——鄭石岩

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／ 0189456-1

電話／ 2365-1212 傳真／ 2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／ 2508-9048 傳真／ 2503-3258

香港售價／港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002 年 7 月 1 日 初版一刷

2002 年 8 月 1 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 250 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4663-5

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

國家圖書館出版品預行編目資料

禪・心的效能訓練 / 鄭石岩著. -- 初版. -- 臺北市：
遠流, 2002 [民 91]

面； 公分. -- (大衆心理學叢書； 257)

ISBN 957-32-4663-5 (精裝)

1. 禪宗 - 修持 2. 生活指導

225.791

91009433

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

生活在科技快速發展的二十一世紀，資訊成爲生活的場景，生活的方式不變，社會變遷加速，生活適應成爲新的難題。

心理適應上的困擾和失業的徬徨，是現代人新的痛苦來源。很明顯地，目前泛焦慮、身心症和憂鬱症，已成爲新的時代病。許多人陷在其中，承受它的摧殘和凌虐。世界衛生組織（WHO）已針對這個問題提出警告，提醒各國透過教育、社會和經濟生活各領域，注意防範它的擴大。特別是憂鬱症，它會剝奪人的生活和工作功能。人一旦受它襲擊，即使身懷高度專業能力也無用武之地。

另一方面，科學進步快速，生產、市場及管理快速變遷。知識和技術的半衰期縮短，人注定要不斷學習，才能跟上工作職場上的需要。結果，那些心力不足、主動性較差的人，往往無法跟上職場的需要，造成失業的徬徨和痛苦。

從這兩個層面觀察，二十一世紀的生活適應問題，必須著重在心的效能訓練。如果心

的效能低落，就無法適應變遷快速的資訊社會。

這本書融合了禪學與心理學，將禪學用在心的效能訓練上，同時不離禪的宗旨，是一本有價值的書。它的內容包括：

- **禪心**：提醒忙碌的現代人，注意淨化自己的心，以維持良好的生活效能與健康，實現豐富的人生。

- **禪行**：強調篤實力行，重視生活的真實性和實踐性，並對現代生活的難題及適應方式，作了詳盡的分析。

- **禪燈**：揭示積極主動生活態度的重要性，並提出實踐的要領和步驟；作者強調領悟生命的目標與希望，是光明人生的重心。

- **禪機**：指出通情達理的重要性，強調回歸生活的本身，以及看出生命的真實性和有限性，從中開展成功的人生和自在悅樂的性情。

- **禪喜**：陳述開放、閒適心境的重要，它帶給人喜樂和生活的興致，讓生命更活潑、更有意義。

- **禪悟**：闡釋心靈開悟的歷程，給過於注重現實和功利的現代人，提供一個精神提升

的方向和步驟。

・**禪坐**：討論坐禪的方法，分別就調身、調心和調氣作解說，並指出坐禪對身心調適的好處。

生活在複雜多變的資訊社會，虛擬人格特質的人口快速增加；因適應困難導致身心失調的大有人在；至於情緒失調則為衆所周知的時代病。我們不可不重視心的效能訓練。

這本書將東方穎悟、內省和篤實的禪學，與西方實用、客觀的心理學融合，道出心的效能訓練技巧，相信能給讀者帶來實用的生活智慧。

目錄

□ 《大眾心理學叢書》出版緣起

□ 編輯室報告

□ 序

〔第一章〕 禪心——清醒覺察的心力……………15

〔第二章〕 禪行——篤實力行的智慧……………31

〔第三章〕 禪燈——光明寬闊的胸襟……………83

〔第四章〕 禪機——通情達理的生活……………151

〔第五章〕 禪喜——體驗生活的悅樂……………187

〔第六章〕 禪悟——領會人生的究竟	215
-------------------------	-----

〔第七章〕 禪坐——調和身心的關鍵	231
-------------------------	-----

□ 結語	
------	--

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

257

禪 · 心的效能訓練

大眾心理學叢書 257

禪・心的效能訓練

作 者——鄭石岩

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣83元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002年7月1日 初版一刷

2002年8月1日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣250元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4663-5

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

禪・心的效能訓練

鄭石岩 著

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

生活在科技快速發展的二十一世紀，資訊成爲生活的場景，生活的方式不變，社會變遷加速，生活適應成爲新的難題。

心理適應上的困擾和失業的徬徨，是現代人新的痛苦來源。很明顯地，目前泛焦慮、身心症和憂鬱症，已成爲新的時代病。許多人陷在其中，承受它的摧殘和凌虐。世界衛生組織（WHO）已針對這個問題提出警告，提醒各國透過教育、社會和經濟生活各領域，注意防範它的擴大。特別是憂鬱症，它會剝奪人的生活和工作功能。人一旦受它襲擊，即使身懷高度專業能力也無用武之地。

另一方面，科學進步快速，生產、市場及管理快速變遷。知識和技術的半衰期縮短，人注定要不斷學習，才能跟上工作職場上的需要。結果，那些心力不足、主動性較差的人，往往無法跟上職場的需要，造成失業的徬徨和痛苦。

從這兩個層面觀察，二十一世紀的生活適應問題，必須著重在心的效能訓練。如果心