

培養生活軟實力 (二)

● 鄭石岩教授 主講
● 蔡佩珊、李美雲 整理



生活軟實力——負起責任

一、責任、學習與成長

培養生活軟實力的要素之一，就是「負責」。

人必須讓自己有「承擔」的能力，才能夠面對、承受生命中的苦，在受苦的過程中得到更多啟發、經驗與成長，此即「苦聖諦」。佛在《華嚴經》當中談論四聖諦時，對於「苦聖諦」的探討最為深入；願意接受人生裡的苦聖諦，是相當重要的學習。

當今臺灣的離婚率為全亞洲之冠，此現象不但無法安定社會，對下一代的傷害也很大。許多夫妻初入禮堂時，相愛甚深、誓言白首偕老，為什麼會走向離婚一途？因為他們不懂得「苦聖諦」。對許多人而言，由戀愛發展到結婚後的生活，若沒有持續著圓滿的感受，就會覺得失望、打退堂鼓，導致婚姻出現問題。其實，結婚並不同於從此無憂無慮、幸福快樂，而是在結婚之後，開始學習承擔生活中的苦處，經營充滿希望、活力的婚姻才對。

生命是艱難的，人們必須具備解決問題的能力，能力則來自於學習——面對現實學習，累積經驗和成長。假如人逃避責任、逃避承擔，其成長資糧將逐漸地減少。無論如何，「願意承擔、負起責任」是人人必須培養的基石。

唐代石頭大師的弟子曾問道：「師父，您認為我有沒有佛性？」石頭大師說：「你沒有佛性。」弟子覺得很奇怪，狗兒都有佛性，為什麼獨獨自己沒有佛性呢？石頭大師答：「因為你不肯承擔！」生命世界就是這麼奇妙，只要願意真實地承擔、面對、磨練，新的體驗帶來新的能力，將使人的智慧逐漸增長，軟實力也愈來愈好；反之，逃避責任的後果，會使生命力變得薄弱、甚至於分解。

負起責任的人時常充滿信心、喜樂和希望。佛告訴我們苦是聖諦，基督聖經則說：「受苦的人有福了。」兩者有相同的出發點——人無論在如何困苦的環境當中磨練，都必須行走於正向的方向。



二、正向的行動

正向的行動，除了行動本身，還須要具備明確的藍圖。

哲學家Horace Williams曾問學生一個問題：「馬車的哪一部分最重要？」學生紛紛猜測：「馬」、「輪子」、「螺絲」……等答案，但Horace Williams都搖頭，他慢條斯理地講：「藍圖最重要。」

若沒有藍圖，就不可能產生馬車。同樣地，人生必須有明確的「藍圖」，構築正向行動的重要基礎。個體所面對的「現實」，就是創造人生的材料，人必須「面對現實」，每一個人所面對的現實、困難，都是自己能夠運用、創造的生命材料，倘若規避困難，也就失去了創造人生的材料。

文藝復興時期的藝術家米開朗基羅，有一回建造教堂，用馬車拖了一塊其

貌不揚的雜色雲石。圍觀者都覺得這是一塊廢物，米開朗基羅卻說：「有一位天使將從這塊石頭中迸出來！」大家這才恍然大悟，原來米開朗基羅要把這塊石頭雕成天使，安放在教堂上。每個人的生命都像這塊岩石一樣，都將有一位天使從中誕生。

因此，人不僅要有正向的藍圖，更必須「及時行動」——就算年老，也要及時行動，老到走不動了也要及時行動，剩下最後一口氣時，也要及時呼吸！因為走到生命終點，再往後走過去就沒有了，要珍惜啊！佛法講「當下」就是這個道理。我們來人間這一趟，真是好難得，所以一定要及時、珍惜手中擁有的資源。

以我為例，如果沒有過一次半身不能行動的經驗，我還不曉得「可以走路」這件事情是多麼令人感到快樂、多麼令人感覺豐富的事！在一次登山時，我跌斷脊椎，導致下半身沒有知覺、不能行動。遭遇這件意外之前，我以為自己學佛、學禪、學心理，心態很樂觀，能夠幫助別人；等到遭逢意外、久臥而行動不自由之後，我的兩個眉毛不久就變成一個眉毛了，心情很沮喪。有一天，我太太說：「老公，你學心理諮商幫助很多人，你學佛，你講的佛法很多人都很讚歎，可是我要提醒你，這一次對你自己不管用。」我感到慚愧，雖然仍舊躺臥著，我也面對著佛來慚愧、懺悔。當晚九點鐘，我向太太說：「我已經看到一條新的光明路了，即使身體不會好，我有輪椅可以坐；若我不能去上班，沒有關係，我在家裡寫作。我不用等到身體痊癒才來做什麼事。請妳把書搬下來，把筆記本拿下來。」我的第一本書《清心與自在：佛法的心理學分析》就在這樣的困境中走出來。後來，我的身體痊癒了，當我自行走出醫院的時候，突然間覺得：「奇哉，奇哉！這雙腳竟然會聽我的話！」僅僅是能夠走路，就讓我高興得雀躍，我這時才真正領會到：有雙腳可以自由走路、眼睛可以看世界、耳朵可以聽聲音……都是多麼美好的事！如此已經令我滿足，我還要汲汲營營些什麼呢？

經過這件事之後，我的內心生起一股彷彿大死一番、再活現成的喜樂。過去，我的笑容還沒有像現在笑得這麼開心。對我而言，那段休養、復原的

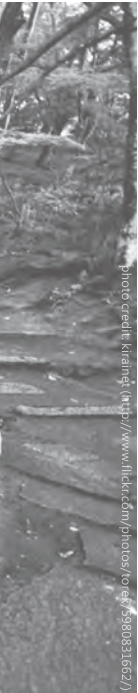




photo credit: flickr (<http://www.flickr.com/photos/flickr/2468645546/>)

時間，是佛給予我機會，領悟到：當人的內心有一個正向的藍圖時，即使遭逢困境，一定仍能堅毅地面對。

三、堅毅的心志

以正向的藍圖面對現實境界，需要具備堅毅的心志。什麼是堅毅呢？我以這個小故事作為比喻：

有一天，我在登山的途中，看到一個人蹲在路旁看東西。他見我走近，一面提醒我不要出聲講話，一面比

畫手勢，叫我與他一同來看——原來，地面上有一隻野蜂，似乎是被撲掉到地面上，我一去看，牠正好「嗡嗡嗡嗡……」地展翅飛走了。

這個觀看野蜂的人說，他登山至此地，正準備休憩、享用隨身攜帶的餐點，卻遇到這隻野蜂「嗡嗡嗡嗡……」地圍繞，趕也趕不走，於是，他拿起帽子就劈，將野蜂劈落在地，甚而因為過度生氣，便猛地將牠踩陷進土壤裡頭；然而，當他看見那隻野蜂慢慢地爬起身來，突然生起惻隱之心，便沒有再踩下去了，反而來看著這隻野蜂。他看到這隻野蜂正在修補翅膀，他也慢慢地將野蜂撐出來，幫助著野蜂，希望牠能飛起來。他說：「光是看這隻野蜂掙扎，我就看了半個小時，牠才飛起來，我都沒有走開。一隻野蜂的生命不長，卻願意花那麼多時間去修補牠自己的翅膀，最後堅強地飛起來。」聽到這個故事，令我自覺慚愧，也被啟發：我們有時候碰到挫折、重創的時候，實在必需具足堅毅的心志。

「堅毅」是安渡難關的力量。人生存在許多艱困的環境之中；昨天（編

者按：民國一〇一年十二月十四日）我去財政部演講時，財政部部長對我說：「鄭老師，我現在正在讀您的書，我覺得好有啟發性，而且關關難過、到最後關關過，還是要堅持下去。」我說：「善哉、善哉！人就是要具備這種軟實力才行。」

堅毅的心志能產生多少心量呢？我以貝爾（Bell）電話公司的故事為例：

貝爾電話公司曾因逐漸轉變成「托拉斯」（編者按：business trust，即是對市場進行獨占的壟斷形式之一），違反了聯邦的法律，而被判決必須將公司進行分割，貝爾電話公司便聘請管理學家、心理學家協助重振全新的企業文化，並在建立新企業文化的過程當中，進行一項追蹤：從公司中級以上的主管、非主管人員中，每個部門各自推選出一位「遭受外在壓力最大者」，共計推選出二百位人員，持續地追蹤他們的健康、表現與業績。

追蹤到一九九五年時，由表現數值占中間數左右的地方剖切觀察，其中一百位人員表現很好，另外一百位人員表現較差。追蹤團隊將表現較好的人員分為A組，表現較差者列為B組，發現A組的人比較健康。這時又衍生一個問題：究竟是「健康」影響到「業績」，還是「業績不好」影響到「健康」？經過仔細地分析之後，發現結果是「業績影響健康」。

從三個向度比較這兩組人員的心理特質，追蹤團隊歸納出A組與B組人員遇到困難時，表現出的差別在於：

（一）就面對的心態而言，A組的人多半早有心理準備，並認為只要努力想辦法克服，在挑戰之後，仍充滿新的希望。B組的人員碰到困難時，第一個反應是覺得自己很倒楣，並且認為自己沒有能力改變。

（二）就自信而言，A組的人覺得「我有把握，我有能力創造、改變」，就算自己尚不知如何解決，但可以研究、或請專家幫忙，或尋求專業的工作者合作解決，總覺得有解決的方法；可是，B組的人面對困難，立刻感覺到「不知該如何是好，不可能達成理想結果」。

（三）就持續力而言，A組的人員比較能夠堅持，B組的人比較不能堅持。

從這兩組人員的比較中，我們可以發現，B組的人沒什麼軟實力，而A組的人員堅毅度比較高，軟實力當然相對較好。



生活軟實力——歷練自己

一、歷練使人生有味

語言學研究者貝爾（Alexander Graham Bell，1847-1922）曾突發奇想，認為可透過電傳遞聲音，他有想法、但不懂得電的實際運用，因此他拜訪當時的電機權威亨利（Joseph Henry，1797-1878）。亨利認為這是一個很創新的點子，他鼓勵貝爾將這個想法付諸實現：「學會它！」因此，貝爾開始投入關於電的實際學習，而後由團隊研發出第一臺電話機。這個故事讓我們瞭解：藉由歷練成長、面對現實進而解決問題，是生而為人非常重要的基礎，一個人勇於接受歷練，才會有所成長。在佛法而言，「行」、「願」二者是分不開的，而勇於歷練就是佛法所說的「行」。

人越願意歷練、多做嘗試，將知道越多新事物，越覺得饒有趣味。歷練使人生變得有味。

人為何會不敢歷練呢？心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939）認為，最主要的因素是「害怕失敗」，他有一句名言：“Fear is the door of the world.” 換句話說，人只要推開懼怕的門，向外走去，就能看到這個世界，否則，將永遠閉鎖在自己的小屋子裡頭，跨不出去。我知道，要推開那扇懼怕的門，很難、需要具足很大的勇氣，我回想起自己初中畢業，跨出門賣水果的那一步，也猶豫了很久；可是，當那一步跨出去之後，眼前所見的光景真的是天高地闊，讓人增長視野與心靈。

二、危機中的新機

人遇到危機時，如果越往負面的方向前進，人生就會不幸。

請問各位，「南無阿彌陀佛」這幾個字是什麼意思呢？有一段時間，我跟著淨空師父一起念佛二十四小時，淨空師父說，「南無」的涵義是「皈依」，「阿」是「無量」、「無限」的意思，「彌陀」則表示光明，「佛」的意義是「覺性」與「覺悟」，我們念「南無阿彌陀佛」時，佛號本身具有一種無法以



意義表達、神咒的力量，念佛者與光明性產生感應；我這才瞭解念佛二十四小時的真正涵義。有一次，淨空老和尚問我念佛的心得，我說：「我現在才知道，我在念佛時，的確是在念佛；但沒有念佛時，我的心仍然是正向的、光明的，也與阿彌陀佛相應。」老和尚說：「善哉！你已經懂得這個道理了。」人總會有面臨危機的情境，此時，必須仰賴內心的光明面，藉以面對、解決未來的困境。

心理學家榮格（Carl Gustav Jung，1875-1961）曾分享自己小學五年級的一次經驗。他在下課途中，因同學們相互追逐遊戲，導致他跌倒、撞到頭而昏倒，由同學通知他的父母將他帶回家中休養，而後他才醒轉過來；當他甦醒之後，頭仍舊感到暈眩，身體也很疼痛。第二天早上，他在睡醒後，頭暈、身體疼痛的症狀仍未消失，他的父親心疼孩子的病體，勸他在家休息；榮格心想：「不去學校也好，今天要考試的項目，正好是我不太拿手的學科。」因而請假未到學校。隔天，榮格的同學提醒他，當天有兩科考試，榮格心想，自己昨天沒有唸書，頭也還有一點暈，加上他父親擔憂孩子的身體狀況，認為榮格應在家休養，他就又躲過一關；第四天又要考試，榮格沒有先讀書，對父親說自己

感覺頭更暈了。自此之後，早上一起床就感到頭暈的現象成為他的習慣，他就變成一個長時間待在家裡的病童。

榮格在家裡當病童好一段時間。有一天，他躺在病榻上，聽到父親在客廳跟朋友談話，父親嘆了一口氣說：「啊，我這一輩子所有的積蓄，都用在孩子的醫藥費上；這孩子一直無法痊癒，我往後的日子該怎麼過啊！」躺在床上的榮格聽得清清楚楚，心想：「天啊！我已經給我爸爸製造這麼一個大難題了，不行，明天我要去上學！」他下定決心要到學校去，隔天，他只走到學校的途中就昏倒下去，同學們扶著他回家，他想：「我已經躺臥太久了，我一定要每天訓練自己不要躺那麼久。」白天在家裡時，他不敢睡覺，而讓自己儘量地活動筋骨，第二天他去學校上了半天課又昏倒，第三天他再去上學，終於上完一天的課，跟同學一起回來。榮格回想自己這件兒時往事時，也提到他在當時就已確實體會到：什麼是精神疾病——人只要趨往負向，就會往下沉落，所以人勢必要以正向力來面對困難。

金融海嘯風暴席捲全球時，我的心理諮商室來了一位穿著黑色西裝、面容灰樸的年輕人。他坐下來的第一件事情是大嘆一口氣，而後再嘆一口氣，接著告訴我：「老師，我實在活不下去。」他確實面對著大問題：他抵押

了父母親的房子買債券，太太知道之後，承受不住壓力，突然間病倒了。這個年輕人感到很絕望，不知道自己還有什麼路可以走？

我告訴這位年輕人，其實，每一個人都在「創造」，自己所面對的境界，就是自己的資糧、苦聖



photo credit: Robert Vega (http://www.flickr.com/photos/robertvega/133383817/)

諦，一定可以走得過來。

這位年輕人說：「我在這一波金融海嘯裡頭，被海浪擡得極高、摔得極重，彷彿整條船都破碎，已經無路可走了！」我說：「如果你是這條船上還活著的船長，你準備做什麼？最需要的是什麼？」他答：「當然是錢啦！」我說道：「不是這個意思。在那個海浪當頭，你最需要的是什麼？當然是『救生設備』！」他說：「我連救生設備也沒有啦！」我答道：「不，你至少在這艘船裡頭，如果看到海上有任何浮木，就抱著浮木求生，等到有船經過時，再把你救上來，或者你漂到岸邊再站起來。你現在既然是求生命力量，就是要勇於面對真實！而不是只想一勞永逸就能解決所有問題。現在面對的就是——我如何能夠活下來的問題。路是人走出來的，你當然還是有路可走！」

他聽了之後，臉上的表情彷彿某種力量被開啓一般。由於諮商時間已經接近尾聲，我便拿了一張A4白紙，請他畫出「一個人抱著一根浮木，在大海裡漂流」的圖像，請他每天看著這張圖，了解這就是自己「現在的當務之急」——有個「浮木」就有機會渡過苦海。我問他：「你有沒有認識身旁的哪位朋友，正好手邊有工作機會，可以讓你去工作？寧可出外工作，也不要在家裡當『專職的憂鬱症病人』。」他說他的一位舊識在夜市擺攤，一個月可付他大約二萬元左右的薪資，可是，二萬元對他而言根本不夠用。我說：「現在的當務之急，是你要抱著『浮木』，不是要找『船』。有工作就有挑戰，你將自己投資理財的學、經歷，運用於夜市擺攤，這兩個不同領域的事物撞擊所產生的智慧，也是軟實力（Soft Power）。」他照著我所說的，畫好一張圖，臨走前，他回過頭來跟我講：「老師，我回去可以再畫兩張稍微漂亮一點的圖，一張掛在家裡，一張掛在我將來工作的地方。」我說：「可以啊！你可以複製三張、四張，但是我不希望你永遠抱著這塊『浮木』。『浮木』只是你當下急迫的需要。人一定要勇於面對現實才行。」。🌀（未完待續）

主講者為知名作家，二〇一二年十二月十五日演講於龍山寺板橋文化廣場