

平凡中見性與見證的領導典範

◆ 董東鴻

壹、前言：

在現今繁忙的社會裡，有多少人從事著不適合自己的工作，天天承受著極大的壓力，內心深處盡是矛盾與苦惱，覺得自己活得一點價值都沒有。還有太多優秀的上班族，為了一份薪水，忍受多少無奈，全心投入工作，同時也犧牲掉家庭、生活、健康、忽視自己的感受……。這些代價，遠超過每個月底銀行帳戶裡多出來的存款數目。這樣的生活，是您我想要的嗎？

《這一生都是你的機會》這一本書的作者亞歷士·羅維拉，曾經也遭遇到相同的問題，心中不是莫名其妙地感到恐慌，就是會突如其來地產生憤怒，甚至失眠好幾個禮拜。他只想知道：「人生難道不能改變了嗎？」

於是，作者花費將近七年的時間，從閱讀過的許多書籍、故事、電影、以及聽過的歌曲，思考領悟出可以解決人生困境的答案。並將他這段思考過程，巧妙地以信箋方式，慢慢引導亟欲在生命的旅程中尋找到出路的人，發覺自己內心的能量，扭轉自己的命運。

書上內容主要從工作謀生方面出發，以探討如何瞭解自己、善用時勢、發揮潛能智慧，創造機會。正如書中所說：「為了創造機會，我們

內心必須知道自己真正想要的是什麼？」人，一生最重要的是，認識自我，確切掌握人生方向，那麼，「這一生都是你的機會」；只要我們願意真誠面對自己，便能至誠不息的創造機會，擁有充滿創意與愛的美麗人生。

作家桑貝德羅曾經說過：「生活的藝術，就是讓一個人活出自己。我呢？就和芸芸眾生一樣，我也有責任做自己。我就是我，我絕不是別人！」讓我們也做真正的自己，同時也學習與人共處；或許，生命最美好的部分就在這裡呢。

貳、書中內容摘要及心得：

本書總共由二十五封信箋以心靈探索、自我對話方式表達出來，在讀完本書以後發現到，不管我們是3歲、30歲、還是60歲，不管年紀如何、性別如何，不管過去經驗背景如何，其實我們無時無刻都可以是一個從新認識自己的機會。以下茲摘書中精采勵志篇幅及心得分述如下：

一、必須賺錢維生？

作者的第一封信，就提出一句警語：「若說我們必須賺錢維生的話，那就意味著生命已經奄奄一息了」因為，我們的生命應該是充滿感覺、幸福、創意、愛和親密感，這些才是我們應該努力去賺取的。打從我們出生開始，這些寶貴的資產就已經漸漸在流失了。

金錢難買幸福，從表面上看來，外在成就似乎控制了我們的情緒，

但是事實上，我們才是情緒的主人，而且物質帶來的快樂往往稍縱即逝，若是仰賴物質成就讓自己快樂，只會使我們失去了與自我的聯繫。賺大錢之所以會讓我們覺得很幸福、很快樂，那是因為我們相信，金錢可以使我們作自己的主人。換句話說，讓我們感到幸福、快樂的不是金錢本身，而是能作自己的主人。

漫畫家尤俠曾說：「鈔票是人類最偉大的發明，它讓人以為能夠買下全世界，最後卻連一塊錢都帶不走！」沒錯，金錢就是這麼讓人又恨又愛的東西。但是，當我們汲汲營營的在追逐金錢、賺取金錢的同時，豈不也被金錢所賺？我們被金錢賺走了時間、被金錢賺走了青春、被金錢賺走了歲月、也被金錢賺走了生命。誠如書中所言：「只要活著就不需要去想賺錢維生，因為：從我們出生那一刻起，我們已經賺到了生命。」

二、簡簡單單過日子

要怎樣才能幸福呢？作者繼續鋪陳，在第二封信中說，在生活上所需花費非常少，但我們卻可以把它弄到相當複雜的地步。過去百年裡，人類一直活在情緒壓抑中，取而代之的則是焦慮。因此，首先要祛除焦慮，只要我們體會到生活其實所需不多，簡簡單單過日子，尤其再加上健康而正面的思維、深度思考的能力以及隨心自在做抉擇，壓力就可以得到釋放。

現代人因為不停地追求功利，忙著創新，以適應快速的變遷，天天生活在全身緊繃的情況之中。緊張壓力累積到一定程度，人會變得厭

倦，而日子一久了，漸漸會成為情緒習慣。接著，不為什麼事，也會覺得緊張，甚至影響睡眠和身體健康。這時焦慮已經成為我們的敵人，每天戕害著我們。於是，紓解這些緊張和焦慮，是每個人應該重視的生活大事。

從佛教唯識論的觀點來看，緊張和焦慮是「識」所變現的。不當的想法會導致痛苦；錯誤的觀念，會增強緊張和焦慮。美國有一句格言：「有什麼觀念，就有什麼行為；有什麼行為，就有什麼習慣；有什麼習慣，就有什麼性格；有什麼性格，就有什麼命運。」這句格言肯定了觀念的優越性，也說明了這一切都是在一念之間。因此，我們想過幸福美好的日子，就得把心養好，所謂「萬法由心生，一切唯心造，三界唯心所現。」所以，當我們面對境界生起來的念頭和思想時，能夠在當下這一念簡單自在，焦慮就得以舒解。孟子曰：「養心莫善于寡欲」其實，在生活中我們所須要的不多，但是想要的卻太多了。亦如作者所言，只要簡簡單單的過日子，幸福就在我們的身邊。

三、壓力與憂慮的來源

在第四封信作者勸我們做事不要那麼急躁，我們的生活，往往是用忙碌去填補貪婪造成的空虛。這不但阻斷了我們自我對話的管道，也蒙蔽了我們生命真正的意義。

急躁的情緒對於健康的傷害非常大，許多疾病都與這種情緒有關，尤其是心臟病、高血壓和情緒緊張等方面的疾病，它們被稱為生理心理

失常。急躁的情緒令我們慌亂，導致疏失，並且造成情緒失控，暴發衝突和抉擇錯誤，也是壓力與憂慮的來源。因此，我們要擺脫性急，認清忠於自己，生命就已經夠豐富了！唯有當我們意識到這一點，才能永遠免於忙碌、趕時間的壓迫感。

四、恐懼，是最險惡的敵人

第五封信教我們不要活在恐懼中，恐懼是我們最大的絆腳石。而絕大多數的沮喪源自於我們內心的恐懼，且我們最險惡的敵人就是我們自己，換言之，也就是我們的恐懼。

恐懼不但使人失去主動性，失去純真，同時也使人失去道德勇氣。依據心理分析學的研究指出，長期的懼怕和擔心，對心理健康的破壞是很嚴重的。一般而言，長期懼怕所造成的焦慮，很容易造成一些幻想，最後嚴重者會脫離現實、自言自語，那就是精神病了。因此，我們只有在不懼怕的情況下，才有尊嚴，才有希望，才有勇氣。佛家的基本態度是：「只有雄渾的自在，才能孕育慈悲。」人若活在懼怕之中，就會失去智慧和慈悲；若活在恐懼的陰影下，就永遠看不出自在的希望。所以，懼怕的心情只會使人的尊嚴萎縮，而不能伸張真理。佛教在《般若波羅蜜多心經》裡云：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」我們若在心裡頭清淨自在，沒有任何的牽掛與障礙，恐懼就自然消彌於無形。

五、換個想法更好

第六封信教我們要改變心態，不要對現狀不滿足而一味的追求金錢



上的數字遊戲，只要我們心中有愛、惻隱之心、寬容、合作以及信任，我們的人生就會更健康、更充實、更有創意。甘地夫人曾說過：「大地擁有足夠資源滿足所有人的需求，但沒有多到可以滿足某些人的貪婪。」

換個想法更好，就好比有半杯水，悲觀的說只剩下半杯水，而樂觀者卻說還有半杯水，這全在轉念之間。佛家說：「一念轉即菩提」菩提就是覺悟的意思。《六祖壇經》裡有這麼一段記載：「時有風吹旛動，一僧曰『風動』，一僧曰『旛動』，議論不已。惠能進曰：『不是風動，不是旛動，仁者心動』。」可見這世上的一切都是心念的投影。我們的心如果能轉善轉，就能樂觀思維，生命就可以活得很自在快樂。

生活哲學家說：「知足常樂」唯有知足才是我們人生的快樂方程式。所謂「大廈千間，夜臥八尺，良田萬頃，日食升合」而浩瀚汪洋只取一瓢飲。老子講：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得」因此，心貪多欲，欲求不滿，會日日啃蝕我們自在的心靈，相反的，知足惜福，安貧樂道，會提昇我們清明的靈性。

六、你曾傾聽過內心的聲音嗎？

在這封信裡作者教我們如果想主導自己的人生，讓生命邁向自己真正想要的目的，首先要做的就是傾聽自己的心聲，時時自我警覺，認真去探究自己到底真正想要的是什麼。卡爾·羅傑斯曾說：「一個孩子如果很清楚有人一直在傾聽他說的話，長大後也會充滿自信的。相反地，意見總是被忽視的孩子，他會讓別人的想法和期望，慢慢進駐到他的思



維裡，最後，他自己的願望將會完全被取代。」也就是說，當他需要被接納、被愛、被安慰時，他原有的自我實現的需求反而被排擠掉了。長此以往，不管是孩子或成人，總有一天會陷入危機。

傾聽是需要透過練習的，因為必須先敞開心門，開放自己最脆弱的角落，這些過程，當然會引發恐懼感。但值得安慰的是許多智者、天才都曾經歷過這個尋找自我的過程，也因此找到無窮無盡的創意來源：貝多芬說：「美妙的旋律，盡在寂靜中。」老子言：「無聲，世間最令人震撼的東西。」泰戈爾語：「置身擾攘的人群中，只會淹沒自己內心的寧靜而已。」非洲諺語亦云：「無盡的沉默：震耳的喧嘩。」

唐朝瑞嚴彥禪師，經常呼叫自己「主人公」，然後自己應喏，無非是為了提醒自己，靜下來聽聽內在的心聲。禪家說：「讀經看教，言語婉轉總歸自己。」無論是研究學問，修心養性，都得歸宗於自己的心聲，而不是別人的臉色。

「傾聽」必須用心去聆聽，它和「聽見」是不一樣的，聽見只是耳朵聽到而已，兩者看似同樣的動作，但結果可能是天壤之別。

有一位騎士，要去加油，快到加油站前不遠處，安全帽忽然掉落，騎士到達加油站內，豎立好機車後，對加油站小姐說：「小姐，我去撿安全帽，請妳幫我加油。」說完，就逕自跑去撿拾帽子。此時，只見那加油站小姐如同美式足球的啦啦隊美女一般，搖擺著身體，左右交替拍著手，口中大聲的喊著：「加油、加油、加油……」人若能保

持傾聽和觀照，我們可以聽見更遠的聲音，也可以看見更深的存在。拿破崙說：「傾聽才能學習，多說無益。」如果我們只懂得高聲吆喝，生命中大部分的學習就會流失。

七、改造生命的元素－潛意識和想像力

在第八封信裡作者接著提出，光是傾聽自我是不夠的，還要從潛意識裡去尋找，其重點是我們的心靈。潛意識是我們儲蓄思想、動力和恐懼的大倉庫。它是我們最堅定的一部分，總是維持高度的忠誠，執行著它認為是我們希望它去做的事。如果人家告訴你，你將會是個勝利者，而這個訊息也被你的潛意識接收了……於是，你就會一直為此事努力做準備。

美國有兩位心理學家公開宣稱，他們發明了一種絕對正確的智能測驗方式。為了證實他們的研究成果，他們兩人選擇了一所小學的一個班級，幫全班的小學生做了一次測驗，並於隔日批改試卷後，公布了該班五位天才兒童的姓名。經過 20 年之後，追蹤研究的學者專家發現，這五名天才兒童長大後，在社會皆有極為卓越的成就。這項發現馬上引起教育界的重視，他們請求那兩位心理學家公布當年測驗的試卷，以明瞭其中的奧秘所在。那兩位已是滿頭白髮的心理學家，在眾人面前取出一只佈滿塵埃、封條完整的箱子，打開箱蓋後，告訴在場的專家及記者：「當年的試卷就在這裡，我們完全沒有批改，只不過是隨便抽出了五個名字，將名字公布。不是我們的測驗準確，而是這五個孩子的心意正確，

再加上父母、師長、社會大眾給予他們的協助，使得他們成為真正的天才。」

皮爾博士曾說：「在人類天性中，有一個深刻的傾向，那就是希望完全地變成我們所想像中的那個樣子。」在我們的潛意識裡有一個自我暗示的無比力量，我們必須不斷地告訴自己，自己是最棒的、自己真的是天才，透過不間歇的自我暗示，同時能夠真正地相信；只要時間足夠，我們也能夠像那五個被指定的天才兒童，擁有超卓的成就。有句名言是這麼說的：「除非你願意，否則沒有任何人可以教育你。」是的，只有你才是自己心靈最佳的導師。

八、機會出現時，你準備好釣竿了嗎？

作者在第十一封信裡教我們當機會從我們面前晃過去時，這時候……我們就該把釣竿和誘餌準備好。字典裡是這樣解釋「機會」的：「天時、地利，各項條件均適宜。」我們當下都想擁有的這種天時地利，其實是可以自己創造的。蕭伯納說：「成功者皆是起而行的行動派，他會尋找有利的情勢，如果找不到，那就創造它。」亦如書中所言，生活的環境是威脅，還是機會，由你自己選擇。

有一句名言說：「機會垂青有所準備的人。」有許多人終其一生，都在等待一個足以令他成功的機會。而事實上，機會無所不在；重點在於，當機會出現時，我們是否已經準備好了。機會何時前來敲我們的門，那可是說也說不準的。機會往往是以出人意料的方式出現的。機會對我



們的要求，往往比我們現在所樂於獻出的要多得多。當機會多次敲門，我們才會意識到，之所以抓不住機會，可能是因為我們沒能認出來或沒作好抓住它的準備。

有一個年青人，正在找尋一份摩爾電碼操作員的工作。他在報紙上發現了一則廣告，隨後按廣告上登的地址找到了那家公司。等他到了那裡，才發現這是一家繁忙的大公司，裡面人來人往，各種聲音響成了一片，其中便有混雜在其中電報鍵盤發出的滴滴聲。牆上的標牌指示求職者坐下來等，直到有人把他們領進裡面的辦公室。有六七個求職者早就在那兒等著了，這種情形本該使他沮喪，但年輕人心想，他正是為謀此職位而來的，不能失去這個機會，於是便跟其他人一起坐下來等。等了大約兩三分鐘後，這位年輕人站了起來，走到掛著標牌的門口，然後便直接往裡走。自然而然，其他求職者便坐立不安起來，你看看我，我看看你，低聲嘀咕起來。大約過了五分鐘，那位年輕人和老闆一起從門裡出來，只聽老闆宣佈：「各位，你們現在可以走了。這個職位已經有人了。」聽到這，有幾位求職者不禁不滿地嘟囔起來，其中一位還大聲說到：「我實在無法理解。他是最後一個到的，而我們卻連面談的機會都沒有，這工作就給了他。這太不公平了。」老闆聽了，說到：「先生們，真對不起，當你們一直坐在這裡時，電報鍵卻一直在用摩爾電碼告訴你們：『誰要是明白用摩爾電碼打出的這條消息，誰就往裡走，那麼這個工作就是你的了。』很顯然，你們之中誰也沒有聽見或明白其中的含意。

他卻聽懂了，這個工作當然是他的了。」

機會對每個人都平等，沒有機會永遠是弱者的推託之詞。而成功的人，往往是不怨天，不怨地，因為他知道自己才是自己命運的指揮官。

九、相信自己

這封信作者教我們絕對有義務去分析自己，我們是否真的如別人所說的那樣？我相信，我們一定比別人眼中的自己精彩多了。我們的性格在童年時期開始打造，每個人出生時都是一張白紙，在紙上學字、作畫的則是周遭的人：父母、兄弟姐妹叔伯、師長……。因此，我們必須克服的最大障礙，其實是我們對自己的看法。

法國哲學家笛卡兒說：「我思故我在」我為什麼要活在世界上呢？生命的目的到底在哪裡？因為有我的思考，所以我有存在的意義。相對的，如果「我」連思考都喪失，宛如行屍走肉，那還能叫做「存在」嗎？這是一種生命價值的思考。西諺云：「沒有經過省察的人生，是不值得活的。」因此，我們必須透過一種「自覺」的功夫來達到認識自己、提升自己與肯定自己。

也許有許多人會以為認識自我並不是件困難的事，我就是我，難道我還會不瞭解自己嗎？但如作者在書中所提，再想想那個老問題：「我是誰？」恐怕就不是那麼容易回答了。

我是誰？我要往哪裡去？這是一個好問題。我們若是自問「我是誰？」那麼，除了姓名之外，還能肯定什麼？若說名片上的頭銜就能夠



認識自我嗎？許多廣告詞說：「穿出個性」、「戴出個性」或「最佳女主角」等，就是真正的自我嗎？其實是迷失的自我。清朝順治皇帝就感慨，誰是我？我是誰？想不透的。他說：「來時糊塗去時迷，空在人間走一回，未曾生我誰是我，生我之後我是誰，長大成人方知我，合眼矇矓又是誰，不如不來亦不去，亦無煩惱亦無悲。」如此看來，這來去之間只有煩惱跟悲哀而已。

晉朝有兩個人桓溫與殷浩，從小就是朋友，長大後分別從政，各有發展。桓溫善於帶兵作戰，升到大將軍之位，權力與職位都在殷浩之上。當時社會上的知名人物非常重視大家的品評，包括口才、風度、機智等，都要區分等級。桓溫知道自己與殷浩的名聲差不多，算是同一層次，所以常常存著一爭高下的心理。他認為自己勝過殷浩，因為小時後一起玩竹馬時，殷浩都檢他丟棄的馬去騎。現在，他更是志得意滿，就對殷浩說：「你老兄跟我相比，大概不行了吧！」意思是：你一定羨慕我，想變得像我一樣吧！殷浩很客氣地回答說：「我和我自己來往已經很久了，還是寧可做我自己！」

這一句「我與我周旋久，寧作我」真是擲地有聲，千載之下尚有餘震。何必羨慕別人？我有自己的性格與成長經驗，不論遭遇是好是壞，一切喜怒哀樂都是我在承受與體會。我的生命是獨一無二的，怎麼可以拿來與人交換？因此，只有從珍惜自己開始，才能活出自我，肯定自己，也才能正確回答「我是誰」這個問題。

十、傾注熱情，享受生命

在第十八封信裡作者教我們絕對不要再做讓自己不快樂的事。找出自己討厭的事情，比發現自己喜歡的事物要簡單多了。一旦弄清楚了自己喜歡或厭惡的事情之後，要無畏無懼、毫無隱瞞地昭告天下：你人生的目標就是好好地過日子，傾注你所有的熱情，盡情享受生命。

泰戈爾曾說：「你的工作就是發掘工作的樂趣，然後全心投入。」工作就該像這樣賦予它生命才是，它是「我喜歡」做的事，而非「我應該」去做的事，如此一來，我們將可從中獲得不可思議的滿足感和喜悅感。《天地一沙鷗》的作者理查·巴赫曾經這樣說過：「越是我喜歡做的事，我就不會稱它叫工作。」由此看來，工作應該是一種充滿創意的自然表現。不要再把「賺錢維生」當成工作的目的，我們應該讓它成為表現個人優點的媒介，在工作中勇於創新。人若能快樂地工作，就能過充實愉快的日子。反之，消極、抱怨和散漫的工作態度，會令人洩氣和失望。

十一、堅持到最後一秒鐘

第十九封信作者教我們必須持之以恆才行。在居禮夫人、愛迪生、愛因斯坦、高第、弗洛伊德等偉人傳記中，我們會發現他們有個共通點：所有被稱為天才的人，始終堅持自己的理念，一直努力不懈到最後。因此，如果連天才都得堅忍不拔才能成功，更何況是我們這些凡夫俗子呢？

人在面對難關時，最忌諱消極的心態，它就像是輪胎漏了氣的車子，漸漸垮了下來，乃至不能動彈。因此，無論碰到任何巨變或挫敗，我們都要有堅韌的決心與毅力，來面對我們的挑戰，要成功，只是時間的問題。我們必須瞭解，自古以來，絕沒有半途而廢的成功者，唯有當我們下定決心之後，努力奮鬥，堅持到底，方能贏得最後的勝利。畢卡索說：「我不知道靈感和創意何時會湧現……我唯一能做的，就是專注於工作，全力以赴。」堅定的決心與毅力，加上行動與奮鬥，並能堅持到底，是迎接成功的基本觀念。

十二、成功，自己定義

第二十一封信作者教我們要用自己的方式和標準定義成功。不要由別人來告訴我們如何才算是成功！因為別人只會告訴我們成功應該這樣或那樣……但他們從來不告訴我們如何邁向成功，或我們應該用什麼樣的態度去努力。

成功的定義相當主觀，常因人而異，某個人眼中的成功，對另外一個人來說可能是全然的失敗。成功是自己為著自己的理想而去努力，即使結果不是盡如人意，在別人眼裡是失敗，但只要有盡到力，其實是成功的。因為只有自己最了解自己、最能夠掌握自己。成功，就在於給自己的標準，當達到所定的標準，那麼，就成功了。

世間上，有的人創業能順利成功，但也有人做事一無所成；世間上，有的人治學有成，躋身專家學者之流，但也有人庸碌一生，平凡以終。

農夫耕種，能夠豐收，就是成功；工人生產，業績增加，就是成功。現代的民主選舉，勝選即是成功，落選即是失敗。簡而言之，成功的定義是對自我生命的肯定。要定義真正的成功圓滿，關鍵就在於幸福快樂，如果我們只依照著世俗的成功標準來活，很可能一生都不會快樂，因為並沒有實現自己內心深處的夢想，再多的金錢地位都不能帶來成就感。因此，只有自己能判斷是否成功，也只有自己能衡量成功的真正意義。

參、對本書之評價

本書看似一本平常的「勵志書」，然而，因為作者以平易感性的筆觸，深入淺出的將一些對人生的經驗與體會，融入鮮活的字裡行間，讀之發人深省、趣味盎然。像是「人生就像講笑話一樣，最重要的不是時間的長久，而是能讓人開懷大笑。」、「人們不能老是以為只要賺了許多錢，就會有幸福人生，卻完全不顧自己被壓抑的渴望和天份。」真是佳句天成，不僅耐人尋味，更給予吾人深思。

港星張國榮，擁有億萬身價，卻於三年前跳樓自殺，在他的留言裡寫著：「我深受情緒的困擾」；前不久，某高官的女兒，是一位就讀台灣大學的高才生，才華洋溢，允文允武，生活無虞，青春年華，前程似錦，卻疑似得了憂鬱症而跳樓自殺。顯見，金錢並不會帶來真正的幸福，重點在於管理我們的情緒。本書就道盡了現代社會許多人在生活上的困惑、憂慮和盲點，而發出了強而有力的召喚。其每一封信都能引發深度思考，每一封信都是震撼，每一封信都蘊含著身而為人的理由，它條理



分明，而且誠懇坦率，使我們不得不開始思考自己的人生和這個世界。它提醒我們做真正的自己，找回久遠以前的夢想，勇敢地做自己人生的主角。本書真是一本鼓舞人心，充滿正面價值的傑作。

肆、研讀本書後之迴響

我們生活在一個不確定的環境裡，任何人都會碰上挫折和失敗，如果選擇的是抱怨和沮喪，那麼失敗會像滾雪球一樣，越滾越大，最後把我們壓垮。如果能積極應付，負起責任，就能扭轉頹勢，化作新機。

在我們生活中有很多不當的情感、態度和情緒，它會干擾我們的思想，做錯誤的判斷，引發偏離或異常的行為。大部分的衝突、痛苦和適應上的困難，來自情緒失調；精神上的焦慮、孤獨和沮喪亦源自不當的情緒運作。根據世界衛生組織(WHO)的研究報告，自殺在 21 世紀將成為人類的第三大死因。致死之途則是因憂鬱而不想活，走上自殺的不歸路。又公元 2020 年時，憂鬱症將排名戕害人類十大疾病的第二位，因此我們不可不慎，不可不為自己的幸福和健康著想。而要保持健康的情緒，除書上所述之外，個人僅提出以下幾點淺見，來跳脫負面的情緒枷鎖：

一、向生活說話

就是和生活溝通，我的生活有無意義？明天要如何過得更好？當下即是。作者在書中亦言：「探究自己這一生最想做的是，最困難的部分並非預設『年老』時想過什麼日子，而是『當下』要怎麼安排自己的生

命。」所以，我們要適應變化無常，得失和順逆有如人生的兩足，唯接受它是生活的現實。佛陀在教化世人生活之道時，第一個提出來的教誡就是面對無常。因為是無常的，所以要用智慧來回應。每個人都要把握當下，順利時要懂得施展，逆境時要懂得調整。

《論語》孔子曰：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣！不義而富且貴，於我如浮雲。」物質條件雖簡陋，但心安理得，樂亦常在生活中。孔子說顏回：「一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」不必等待山珍海味，高屋美車。人生的希望在於「自在自得」，完全靠自己，千萬不要「他在他得」，等待身外的條件或別人的配合，就很難掌握自己的幸福。

因此，要認真把生活過好，當我們怎麼看生活，就怎麼感受它。禪宗有句話說：「心平何勞持戒，行直何用修禪，菩提只向心覓，何勞向外求玄，聽說依此修行，天堂即在眼前。」天堂就在日常生活中，就在我們家居之處。生活中任何事物單調、庸俗都可以起死回生，都可以成為樂趣、美好和希望。

二、轉念看世界，微笑看人生

一念轉，萬事皆圓滿，一念轉來何其自在，一念轉來海闊天空。法國作家雨果說：「世間最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬闊的是人的胸懷。」可見，人的心念是有無限的空間。因此，很多東西都可在一念之間，轉個念頭就好，苦樂也是一念之間，生死也是

一念之間，希望失望也在一念之間。什麼叫失望？望的都是失去的那部份，一定失望，望的都是剩下的那部份，才是希望。

唐朝僧璨大師說：「一念萬年，無在不在。」觀念決定一生的方向，影響一輩子的幸福成敗。我們若覺得人生沒有什麼指望，心裡頭便覺得空虛；我們若覺得生活沒有什麼目標，就會徬徨墮落。因此，人一定要有一好的觀念，那就是覺醒，看出生活的豐富意義，這才能使自己振作起來。

所以，要把握念頭，設想自己就是幸福的化身，是快樂的代言人，而樂觀則是快樂的不二法門。作家賴淑惠在她著作《七天要你幸福》一書中提到：「樂觀有六字訣，就是：微笑、微笑、微笑。」只要能用微笑的心境迎接壓力，就絕對沒有解決不了的問題，克服不了的難關。

西洋有一句話：「每日三大笑，醫生來不了。」韓國也有一句話：「一笑一少，一怒一老。」笑讓人身心健康，也讓人青春活力。彌勒佛的對聯上說：「滿腔歡喜，笑開天下古今愁；大肚能容，了卻人間多少事。」天大的事情都擺在肚子裏面，一笑置之，這是何等的豁達，何等的自在。倘使我們每一個人都能用如是的心，去透視、去觀照自己的人生，去體現生命的真諦，那麼，人生還會有所謂的苦難與挫敗嗎？

三、紓解緊張和焦慮

我們生活在忙碌、競爭的功利社會裡，心情緊張、情緒起伏不定，這是很自然的事。不過，面對快速的變遷，人際的傾軋，承受許多打擊、

挫折和無奈，若不做調適，則會帶來精神生活上的痛苦，壓力隨之產生，而緊張和焦慮於焉到來。因此，不要讓生活壓力左右我們的情緒習慣，從現在開始就要學習如何減輕壓力，紓解緊張與焦慮，進一步讓生活的精神品質更優良。

作家溫.托賓曾經說過：「壓力並非存在於事件之中，而是存在於你對事件的認知所產生的回應，所以，減輕壓力的一大關鍵在於轉化你的認知，一旦如此，難題便不再是危機，而會變成轉機。」所以，調適壓力的根本預防和治病之道是從心入手，才能究竟地轉化壓力。我們應了解、接受、處理並昇華壓力為助力，必能令生活愉悅並符合自我成長及自我實現的境界。佛教在《金剛經》裡云：「應無所住而生其心」也就是我們當下這一念，契悟到自性的清淨心。只要我們時時保持正念，處處作主，就能開創積極光明的人生。

依據心理學分析，愉悅而快樂的心情可增強免疫機能，使干擾素增加，減少壓力賀爾蒙。所以，我們應該讓生命活得很快樂自在，孟子說：「反身而誠，樂莫大焉」永恆的快樂發自於內心。我們之所以不快樂，並不是因為想得到更多或是已獲得太少，也不是外在環境的影響，而是因為內心缺乏喜悅，這才是不快樂的真正成因。愁苦就如同黑暗，黑暗源自於缺乏光線，我們只要打開電燈，就可以輕易地掃除黑暗。同樣地，只要我們學會如何打開心中的明燈，自然就能掃除不快樂的情緒。試著了解我們的情緒、接納情緒，讓情緒適當紓解、避免不當壓抑，身心自

然和諧健康。

四、爭脫憂鬱的情緒

憂鬱是一個人的活力和創意被壓抑下來，不能為他的生活和工作服務，失去解決問題和創造喜悅的功能。它是一種抑鬱的習慣，長期的壓抑，導致情緒和生理上的變化。它也可能帶人走向自殺的結局。因此，開朗的情懷，必需建立在良好的情緒上。情緒的好壞，影響身心健康，決定生活的品質，左右思考的方向，並間接決定事業的成敗。而憂鬱的情緒，能扼殺快樂、破壞和諧人生，令我們懼怕而畏縮。人若想要活得好，一定要在情緒生活中，爭脫憂鬱的情緒。

根據醫學研究報告指出，壓力是引發憂鬱的重要因素，因此，面對憂鬱，首先要調整壓力。只要我們每天都過得很愉快、很自在，生活中時常保持「平常心」，也就是「心常平」，達到一顆清淨的心，就能夠拋開外在壓力，親近內在的自己，了解心靈深處的需求，而爭脫憂鬱的情緒。

五、活出真正的自我

誠如作者所言：「做自己生命中的主人，當我們不再成為別人的附屬品，而是自己生命中最重要的人，幸福才會來叩門！」因此，如果我們一直很在意別人的眼光，如果我老是藉由別人對我的觀點來定義自己，那只是生活中的小丑，不是生活的贏家。蘇格拉底曾說：「認識你自己吧！」人若不能自我肯定，自我接納，去過實現的生活；而一味想

追求別人來肯定自己，是一件痛苦的事。因此，採取向外追求肯定和虛偽的自我膨脹，想要獲得自心的安穩，是注定要失敗的。

以佛教的人生觀，簡單的說就是「你是你自己的實現。」佛陀的教誡是：唯有以接納、承擔和讚嘆的態度，去面對自己的生活，否則就會迷失。真正的覺醒就是了解自己，接納自己和實現自己。佛陀在靈山法會上拈花微笑，無非是告訴世人，每個人都像一朵花，每一朵花都不相同，開出來的顏色、花瓣、香氣都不一樣。但是花兒綻放時那種喜悅是相同的，是值得報以欣然微笑的。因此，好好的實現自己的潛能吧！也許我們是一位工人，一位教師，一位工程師，乃至計程車司機或小商販。但我們注定不能跟別人比較，而是要正視它，承擔它。我們所承擔的是生活的艱苦，實現的是將業力轉變成服務社會的能力。人就是在實現與布施當中，透露生命的光輝和喜悅。

伍、結語

我們現在的社會，是一個文化快速變遷、競爭更加激烈的時代；資訊像免洗餐具一般，用過即丟；社會變動快，人際支持越來越不穩定；人與人之間接觸多，但彼此疏遠；虛擬的文化特質，將導致許多人脫離現實。於是，人的情緒困擾將隨之升高。而自殺、憂鬱和空虛的人口數逐年增加，情緒失調的人更是普遍。這種心靈生活的困境，似乎比經濟不景氣更令人不安和痛苦。它使許多人失去耐心，無法領會生活的喜悅；失去同理與共鳴，而使得人際衝突增加；失去關心和互相體諒，彼

此得不到親密的安慰。

因此，現代人需要更清醒的心智和學習新知的能力，以應付變遷社會的挑戰；當然也需要更好的活力，經營喜悅且有意義的生活。這些都需要足夠的情緒智慧。

而《這一生都是你的機會》這本書，提供了許多自我對話的思考模式、與實用方法，如同心靈導師一般循循善誘，引領我們發現自己的特色，進而成就自我。人生，就是從自己出發，繞了一大圈，再重新找回自己。路的遠近不是問題，重要的是我們能不能透過自我對話，把握每一次機會，活出最獨特、最燦爛的自己。

(本文作者為經濟部標準檢驗局台中分局技佐)



參考書目

- 一、《悟·看出希望來》 鄭石岩著 遠流出版 1995.10.
- 二、《人生的智慧》 王邦雄著 幼獅出版 1999.03
- 三、《安度難關》 鄭石岩著 遠流出版 2002.01
- 四、《忠於自我，人生更美好》 約翰·葛瑞著 施清真譯 天下出版 2000.11
- 五、《過好每一天：拒絕煩惱，擁抱生活》 鄭石岩著 遠流出版 2003.08
- 六、《勝卷在握》 彭一昌著 世茂出版 1998.04
- 七、《七天要你幸福》 賴叔惠著 沃爾出版 2005.07
- 八、《蝴蝶效應》 石山水著 達觀出版 2005.02
- 九、《活出自己的智慧》 傅佩榮著 天下出版 2001.02