

培養生活軟實力 (一)

● 鄭石岩教授 主講
● 蔡佩珊 整理



活出自己的如來

對於佛教徒，尤其是修習淨土法門的人而言，應該聽過《佛說大阿彌陀經》這部佛典。《佛說大阿彌陀經》最完整的中譯經題是：《無量壽莊嚴清淨平等覺經》。「無量壽」即阿彌陀佛，代表每個人所具足的如來法性，每個人都是法界的一分子，具有佛性、無量壽佛的特質，這也代表我們應將人間的旅行，過得有意義、有價值，實踐「莊嚴」的意義：一個人願意用自己的因緣、興趣與環境，活出真正的自己、接納自己，而非把自己變成別人。

世上沒有兩個完全相同的人，每個人都貢獻了獨一無二的自己，走出人生美好的一面，因此，每個人都莊嚴了，大家都生活在「無量壽莊嚴」之中。不論是工人、工程師、醫生、護士、計程車司機……各行各業的人們，都在各自工作的專業領域中行菩薩道，主婦擔任家管之職，也能慶幸居家的生活多麼地珍貴，以歡喜心讚歎，則生活中處處可見佛菩薩的加持。每個人都應該在自己所處的環境、領域中，活出自己的如來，而不是想把自己變成別人、或者物化自己。

每個人都值得我們學習、讚歎，同樣地，我們也應讚歎自己：可以活出精采的生命！好比登山時欣賞的山林美景，林木長得高大而美麗，令人讚歎，而樹下的小花叢也同樣可愛，小花草迎風招展，彷彿向人打招呼說：「我好快樂！」《妙法蓮華經·藥草喻品》說：「如彼大雲，雨於一切卉木叢林及諸藥草，如其種性，具

足蒙潤，各得生長。」雨水一來，所有花草樹木都繁茂、開花、結果，不論長得嬌小、中等或高大，皆悉成就，活出自己。「無量壽」的智慧教人看到人生的成就，千萬不要物化自己，不論從事什麼行業，所有人皆同樣地莊嚴、清淨、平等。

「莊嚴、清淨」，意指每個人都平等。我們不要用別人的成就矮化自己，而要覺悟到：在佛面前，自己與別人一樣平等，此即「無量壽莊嚴清淨平等覺經」帶給我們的啟示。在生命世界裡活得莊嚴、清淨、平等，就是軟實力Soft Power的展現。

持續求知 培養軟實力

「培養軟實力」，不論就佛法融會、或心理成長而言，都是十分重要的課題。面對快速變遷的社會，一個人越有足夠的軟實力Soft Power，自我調適的能力越好。不僅國家經濟發展領域需要Soft Power，每一個人也都需要Soft Power。

年輕時，我做過很多粗重的工作，包括農事、建築工、伐木工、小水果販、批發等各類打工。我在台北做批發生意時，母親說：「我硬把你推出家門，做一點生意，原是希望你能多讀書，沒想到你現在賺到一點錢，就不讀書了。」那時我在生意上初有獲利，生起貢高我慢的心，覺得母親不如自己懂得多，也沒有回到學校念書的想法。

我到南部批貨，時常聽到南部的鄉親對我說：「年輕人，你長得這麼清秀，一定是讀書人，怎麼會跑來做生意呢？」我原本不以為意，漸漸地，越來越多人對我說相同的話，——後來回想起來，當時的這些話語，有如活菩薩示現般，幫助我回到讀書的環境中。——一天，我做完生意返家，母親再度告訴我：「老實講，我好後悔硬把你推出去做生意，沒想到你賺了錢就不想讀書，讓我非常後悔。」當下，我聽得懂母親的意思，母親覺得「求學」能提升我的視野、使我發展得更好。於



是，我下定決心參加考試、回校讀書。

讀大學時，我的活動空間越來越大，除了偶爾回中央市場做點生意之外，我也可以兼任家教、或在學校工讀，藉此維持生活所需；如此一來，不僅家庭的經濟情況逐漸好轉，我的心態也因此變得更有彈性。

軟實力Soft Power即佛教說的「智慧」，是培養一個人思考性、延展性的基礎，讓人看到生命的究竟意義。具有思考力的人，才有向未來前瞻的能力。我從過去豐富的工作經驗中，發覺每個人都會遇到很多機緣，而軟實力越好的人，越能在機緣中運用智慧發揮、創造價值。

人格四向度：自由性、個體性、社會性、宗教性

人生有如一趟旅行，自己既然是其中的旅人，就要好好享受旅途。人生也像演戲，儘管我們在戲台上是一把鼻涕、一把眼淚的苦旦，但在戲劇圓滿之後，觀世音菩薩可能會對我們說：「你剛才演得很好！」若我們希望扮演好人生中的任何角色，就需要以生命力作為根基，「生命力」即是「人格」、「軟實力」，也是精神動力的泉源。

「人格」是人適應環境的模式，包括想法、價值觀、態度，每個人都應該正向地發展自己所有的特質。簡單而言，「人格」涵括四個向度：自由性、個體性、社會性、宗教性（或稱為「意義性」）。一個人的人格向度越好，越具有軟實力。

一、自由性

一個在台北任事的職員，就算臨時被主管調派到紐約工作，也能在短時間內適應勝任，這就是具有「自由性」的特質；若一位工程師，除了自己專業的技術工作之外，也能夠勝任主管的管理職、亦能適任於業務，表示這個人適應環境的能力、不斷重組知識的學習能力很好，展現極好的人格自由性。

菩薩在修行道上，可以引領娑婆世界的眾生，也能化度地獄的眾生，這就是自由性高的展現。人格自由性越高的人，表示他越肯負責任，願意不斷學



photo: Brian Hathcock (http://www.flickr.com/photos/gep10n/7242316997/)

習、累積經驗，充實自己的能力。

最近，我時常參與高中教師們的座談，不少老師認為當今的學生不易教導，學生不僅好辯，還會說些似是而非的內容，讓台上的老師不知該如何是好。舉例而言，有位學生在上課時起身作勢離開，被老師叫住，老師說：「你已經曠課2次了，我們這門課程有10堂課，若你曠課5次，就要接受懲處。」學生說：「老師，你懂不懂得人權自由？我今天不想上課，這是我的自由，我又沒有超過學校規定40堂課的上限，你為什麼規定我5堂課不來就受罰？」老師說：「雖然學校規定曠課上限是40堂課，但就我這門課而言，不可曠課超過5堂！」學生回說：「老師，那你就懂自由了，你知道你很落伍嗎？我今天不想上課，就是不想上課！」這位高中教師與我分享這個經驗，他說，當下還真不知該如何回應才好！

於是，我便分享自己將如何回應這個課題——跟孩子講清楚：人不僅有人權的自由，也有人格的自由，“Human rights”與“Personality”並不相同。若自己所做的事並不違法、未傷害到別人，則「只要我喜歡，有什麼不可以？」的確說得通；然而，就人格發展與學習的面向而言，若你今日不學習、明日也不學習，將來考大學測驗的分數不夠理想，選填志願的自由度就會變低，甚至無法申請到任何一所學校，造成自己的不自由。人權自由的應用原則，不能等同於人格成長歷程的規則。我們應該學習佛法當中「精進」的精神，努力面對人生，不斷地累積實力，當自己學習的領域越來越深廣，適應環境的自由性就越來越高，這樣的人，才是真正自由的人；否則，今天不學一些、明日也荒廢怠惰，在社會上找不到適任的工作，這樣的人生並不自由。

當今社會中，時常聽人怨嘆薪資過低，有些上班族一個月領22K或19K薪資（編者按：月薪二萬二千元或一萬九千元新台幣），社會各界紛紛拿這個話題大作文章，講了半天，卻依然繞著薪資不調漲的表面問題打轉。一個求職者應該具備高自由性，願意不斷地學習、成長，讓自己不只有22K的價值，就算社會普遍薪資水準還在22K的數值上，自己也能夠很篤定地要求30k、40k的薪資。社會上還有許多公司正在尋覓優秀的人才，重要的是，求職者願不願意透過學習，持續增長自己的自由性？自由性低的求職者，沒有能力面對自己的問題，很容易認為

低薪資是政府、社會造成的過錯，將挫敗歸咎於大環境沒有工作機會。

一個人若總假設「別人有錯，自己沒錯」，人格容易傾向於異常；若總假設「別人沒錯，是自己的錯」，則容易變得神經質、被自己的心理負擔壓垮。佛法教導我們「清楚地觀察事情」，了解自己手中有那些優勢條件，並不斷地成長，適應於任何環境之中，創造人生的自由性。在人生道路上，有些人越走越沒有路子，然而，有些人的路卻越走越寬，心境也越來越廣闊，充分展現了「人格的自由性」。



二、個體性

每個人所擁有的特質、條件、環境各有異趣，不要與他人比較、計較。「個體性」不是拿自己跟別人比較，而是抱持著歡喜、甘願、認分的心，以自己所擁有的特質為基礎，向外延伸、成長，漸漸地，一片良田將延展在我們眼前。

農人種植番薯時，番薯先是慢慢地發芽，逐漸延伸成長，最後變成一大片番薯田地，菜瓜、絲瓜、冬瓜與稻子皆循著這樣的成長過程，將稻米種子一顆顆栽入土中，也會成長為整片黃澄澄的稻田，讓人歡喜收成。懂得運用自己的特質，並努力不懈充實自己的人，可以展現旺盛的生命力。

今天在座獲得獎學金的同學們（編按：此指民國一〇一年十二月十五日，參加「佛學論文及佛教文學創作獎學金」頒發會暨專題演講的受獎同學），應該為自己感到高興。能夠獲得這樣的獎勵，表示自己曾經付出努力，並得到他人的肯定，展現了各位的人格「個體性」。

三、社會性

人與人之間若有良善的人際連結，彼此會感到溫馨、有安全感，這是人格的「社會性」。佛法非常強調「社會性」的特質，也就是「和合」：僧團要和合、家庭和合、社會也必須和合，人與人相互產生很好的社會性，會使得個體的生命力越來越好。

我初中畢業時，家中的經濟情況無法供給我唸高中，母親於是教我賣水果賺錢。家母是個說到做到的人，三天之後，她便買了數十斤芭樂回家，又借來一把秤子，要我隔天挑出去賣。

但是，我無論如何都跨不出門去。母親傍晚回家時，我嘟著嘴說：「我不敢（去賣水果）。」晚飯過後，我還是沒有勇氣走出家門。當晚，在夜間九點多的煤油燈下，母親剛、柔並濟地對我心理輔導一整晚，對我講道理：「你要

聽媽媽教你的話，一定要腳底長肉（鼓起勇氣擔當），才走得出去；若腳底不長肉，只是軟腳蝦，那會很淒慘。你一定要走出去。」母親講的道理，我不是不懂，然而，我還是不敢走出去啊！看到我依然膽怯，母親又殷殷教導我，走出門去賣水果時，要如何招呼客人、用什麼方法比較容易賣出商品……我耳朵聽著，卻依然嘟著嘴。最後，母親說了重話：「你若是要吃死雞腸，你就去吃死雞腸吧。」——雞

瘟流行時，大家都不吃死雞，只有窮人才會撿死雞來吃，並且先將頭、內臟、尾椎的臟器去除之後，才將雞肉燒烤食用。閩南語當中的「死雞腸」一詞，意指最次等的人，連死雞都撿不到，只能撿別人丟棄不要的腸子。——儘管母親講出這麼重的話，我還是默然不語。最後，母親對我說：「你若不敢出去賣，明天媽媽自己挑出去賣。我們三餐都顧不飽了，怎麼還可能買40斤芭樂自己



photo: FUNK/VAH (http://www.flickr.com/photos/funk/vah/306900037)

吃？街坊鄰居若問我為什麼改行賣芭樂，我只好回答：因為我兒子不賣，只好自己挑出來賣，不然該怎麼辦呢？自己也吃不起啊！」接著，她拍拍我的肩膀說：「去睡覺吧，明天我會叫你起來。」

母親這最後一招，終於逼著我走出家門，開始買賣生意的第一步。走出家門之後，我便開始發展「社會性」，接觸許許多多的人。有趣的是，一個人「社會性」好的時候，接觸的事情多，許多機緣也隨之而來。我從最初賣40斤的芭樂、到將批發生意發展到台北，這些因緣都從「社會性」而來。因此，我養成一個好習慣：不論到什麼地方，都會跟人打招呼、搭訕，透過說話建立起關係與機會，此外，面對問題時，我也能靈活運用適合的方式來解決。這是我生命歷程中，最大的一次改變。

每天早上，我要騎腳踏車十六公里，將前一晚批來的一百多斤芭樂送到批發市場販售，待芭樂賣出之後，再騎車十公里回宜蘭中學，時間往往超過早上八點，只好在校門罰站，罰站的感覺很無奈，我也曾經為此哭泣，覺得自己很淒慘；——自己可憐自己是最要不得的事，我就是在自己可憐自己的時候，萌生不想繼續讀書的念頭。——而後，當我又有機緣繼續就學、讀書時，我便開始想辦法運用「社會性」的能力，縮短賣水果的時間。

首先，我與一位在傳統市場販賣水果的老太太商量，由我替她到產地買水果，請她給我一斤2毛錢的報酬，老太太問：「我怎麼知道你報的價格是否實在？」我向她保證：「我是學生，又是茹素的佛弟子，不會打誑語騙人。」她一聽，便與我達成協議，這是我第一次成功協商的經驗。之後，我陸續用相同的模式，與許多人協商合作，而最初與我合作的老太太，也幫我介紹許多合作對象，一個月之後，我已無法單憑一個人的力量搬運所有貨品，遂雇用幫手協助運貨，這是我第一次當老闆的經驗。由此可見，人若願意發展「社會性」，才走得出自己的「路」，單就一個人的力量沒有辦法成事。

四、宗教性（意義性）

今天前來參加演講的受獎同學們，能夠獲得獎學金（編者按：一〇一年度慧炬大學佛學論文及佛教文學創作徵文獎學金）的鼓勵，證明你不僅具有：「自由性」、「個體

性」、「社會性」這三種人格能力，還具有「意義性」——以正確的信仰作為自己的人生觀。星雲大師常說：「有佛法，就有辦法。」在人生的道路上，以明確的目標與意義作為嚮導，使人打從內心瞭解自己應行之事，令我們的步伐越來越穩健，將生命力突顯回到人格內涵之中。

如果「信仰」僅建立在「我是被保護的對象」這種認知中，而沒有實際運用信仰中的智慧，連佛菩薩都會搖頭。佛菩薩與我們之間的關係是「迷時，師度；悟時，自度」，當我們尚未開智慧前，祂保護著我們，一旦我們開啟內在的智慧，就要能夠度化自己，開啟自己真正的軟實力、開拓我們的人生。

人若保持正向的心態、具有解決問題的能力和執行力，看得出新希望與生命藍圖，就有自在感、幸福感。一個人的「軟實力」包括：願意對自己負起責任、肯承擔，願意接受歷練、行善、養心和信仰這幾個重要的功課。🕒（未完待續）

本文主講者為知名作家，二〇一二年十二月十五日演講於龍山寺板橋文化廣場

〔禪修治療講座〕

正念治療的實踐與理論

此次講座內容包含理論與實踐兩部分。

理論部分，介紹醫學界與心理治療界對正念治療的理解、應用情形，亦說明正念治療理論與方法的佛典依據。實踐部分，說明正念療癒師如何帶領學員記錄生活觸境的觀察日記，培養正念禪修的興趣，並透過分享生活觸境的心得，在體會經驗、描述經驗與暫時中止批判的覺察基礎上，培養正念舒壓的自我治療能力。臨床研究實驗證明，正念治療的力量能改善憂鬱症等身心症疾病。

102年3月24日(星期日)

下午2時30分

主講人：呂凱文 教授

南華大學宗教學研究所教授兼所長

地點：台南市立文化中心國際會議廳地下一樓會議廳

（台南市中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

〔免費講座·歡迎各界人士自由入座〕