



# 景深

◎ 耕云田田

身為專業攝影師，我發現了一個有趣的現象：人們喜歡某些照片，但卻說不出原因；就像生活中覺得某些人特別討喜，卻無法描述一樣！到底是什麼因素使一張照片突顯了深度？到底是什麼條件使一個人提升了氣質？我的答案是「景深」，英文翻譯為 "The Depth Of Field"。

何謂景深？它呈現在照片上，就是一張照片所呈現出的立體感、層次感、明暗之別、遠近之分。所以，一張順眼的照片讓我們在視覺上有多重的享受；讓我們在思惟上有想像的空間。那麼如果將「景深」用在人的身上又是什麼呢？就是一個人做人處事的態度，與行為舉止的風範。一個有

「景深」的人，他會是對人能圓融、待物有智慧、處事留後路。

## 創造雙贏

有一個人星巴客買了一杯咖啡後，到了一間餐館坐下來準備用餐，這時候服務生過來了，指了指牆上的牌子：「請勿攜帶外食入內」，這個人因為買的咖啡還沒有喝上一口，所以不願意屈就，而服務生也不知如何是好，於是請了經理出來。這時經理彎下腰，小聲地在這個人的耳邊說：「為了避免其他的客人抗議，我想將你這杯咖啡拿進去，倒進我們餐館的杯子裡。如此一來，你就可以繼續享用你的咖啡，而其他的客人也不會發現。我這次額外通融，希望你下次光

顧時，能遵守我們餐館的規定。」

如果你是一位客人，你會用怎樣的心情來看待這位經理？這位經理的善解與包容，使他成為一個有「景深」的人。

## 扶圓補缺

一位好朋友請我去她家聚餐，她歡天喜地告訴我，她的大女兒申請到了美國哥倫比亞大學廣播系的碩士班，在今年的8月份即將到紐約就讀。她認為：大女兒現在去讀碩士正是時候；第一，她還年輕，才26歲，所以有繼續成長的空間。第二，他們夫妻的經濟狀況剛好穩定，可以在學費上幫大女兒一把。第三，大女兒從大學畢業後就開始工作，到現在已經有5年了，正好是時候讓她休息1年，然後再作另一個階段的衝刺。第四，她的大女兒從小到大就有個紐約夢，剛好趁這個機會讓她體驗一下紐約人的生活，如果不是她想像中的那樣，趁年輕還可以回頭。

但好友的先生就不是持這樣的態度了，他說：我的大女兒真是不安分，好好的一份工作現在必須辭掉，然後到紐約這個糟糕的城市，不但損失了一年的薪水，我還必須把我的退休老本拿出來供應她。其次，她讀了碩士出來又怎麼樣呢？還不是需要找工作賺錢，所以這一年的時間簡直就是白

白浪費了！再來，紐約的治安較不好，如果遇到什麼意外該怎麼辦！

我聽後不禁納悶，他們夫妻倆是不是在說同樣一件事？為什麼差別會如此懸殊呢？我將它解釋為「景深」的不同。一個有景深的人，凡事會以正面的思維去解釋事情的緣由，並以合理的角度來圓融事情的過程，最後以智慧來控制即將面臨的局面。相反地，一個沒有景深的人，只會讓憂慮、煩惱、執著、抱怨來控制自己的情緒，非但解決不了問題，而且也於事無補，最後還造成了所有人的困擾。

一個人合理的顧慮是必要的，但是，憂慮可以解決問題嗎？抱怨可以達到效果嗎？如果既不能解決問題，又不能達到目標，不如將憂慮化為助力，將抱怨化為祝福。聖嚴法師曾經說過一句話：「遭遇事情要面對它、接受它、處理它、放下它。」也就是所謂的「主導行為」，英文是"proactive behavior"。意思是：當事情發生時，我們的思維與做法不會被局面所控制，而能反過來控制局面。

美國社會心理學家費斯汀格（Festinger）有一個出名的法則，被人們稱為「費斯汀格法則」，他說：「生活中的10%是由發生在你身上的事情所組成，而另外的90%則是你對事情的反應所決定。」也就是說，生活中

有 10% 的事情是我們無法掌控的，像第一個故事中的餐館經理，他沒有辦法掌控顧客從外面帶一杯咖啡進來，但他以圓融的方式變通了顧客的處境，也使餐館看起來沒有違約，這就是一個有「景深」的人。而第二個故事中的女主人，她沒有辦法阻止女兒申請碩士，但她以達觀、善解的思維來看待女兒的決定，不但讓女兒在精神上覺得頗受支持，無形中也提升了女兒積極進取的學習力。所以這兩位都是可以掌控那另外的 90%。相反地，一個沒有「景深」的人，只會堅守原則，卻不知變通，即使能達到目標，也會無形中斬斷了自己的後路。

### 施比受更有福

一位藥廠創始人秦先生在 1980 年代來美國進修博士，在讀書期間，住進了一位 80 多歲的百萬富婆家裡面。這位富婆孤家寡人，常常抱怨自己的孩子受到周遭的朋友影響，不來看她，也不理她；由於視覺上的不便，讓她不能外出購物，每天都餓著肚子，身心飽受煎熬。秦先生聽了後，便自告奮勇地開車帶她到超級市場，結果兩個鐘頭過去了，她只選了兩根香蕉。

秦先生非常納悶地問：「妳的冰箱已經沒有東西了，為什麼不多買一些食

物備用呢？」她便回答說：「我的冰箱沒有東西，那麼我周遭的朋友就不會過來揩油，也就不會佔我的便宜。」

一個在 80 年代就已經是百萬富婆的人，卻不知道布施及廣結善緣的重要性，雖然她擁有豐富的財富，心靈卻一貧如洗；她將寂寞、沮喪、哀怨的原因歸罪於他人，卻不知道真正的罪魁禍首就是自己那顆貪、瞋、痴、慢、疑的心。

在《聖經》中有一句名言：「施比受更有福」，我們想要如是收，必先如是種。佛陀住世時，教導眾生要修六度波羅蜜，這更是一劑醍醐灌頂的良藥。例如：布施對治吝嗇及貪心；持戒對治習氣與毛病；忍辱對治憤怒與瞋恨；精進對治懈怠與放逸；禪定對治妄想與雜念；智慧對治愚痴與迷惑。

所以，一個有「景深」的人，他會是慈悲喜捨、寬厚與良善的，他會只問耕耘，不問收穫，他會成為周邊人的良好示範！

### 觀功念恩

一位 76 歲的律師在退休了之後，鬱鬱寡歡。每次老朋友聚會時，他就開始對他的太太進行鬥爭。他會從 50 年前去岳父母家相親時說起，他認為

在當時受到了岳父極不友善的質問。即便在 50 年後的今天，岳父已經 98 歲的高齡了，他還是心生怨恨，緊緊抓住過去不放，常常將矛頭對準太太，不但讓夫妻關係緊張，也使場面尷尬。

他們的問題到底出在哪裡？早期赤手空拳地來到美國，夫妻倆同心協力，開創事業，培養了兩個優秀的女兒，一個當醫生，另外一個則是牙醫，他們有 3 棟房子，經濟不虞匱乏，但是卻無法享受退休後平靜的生活，彼此咬牙切齒，鬱悶惱怒！

《六祖壇經註解無相頌偈》中有一句話：「修道即修心，心圓同虛空。常見己之過，莫尋他人非。」一個有「景深」的人，能夠觀想對方的功勞、體念對方的恩情，不會浪費生命在無法改變的歷史上。他會利用有限的時間回饋社會、利益大眾。他會去除慢心，對上以敬；去除瞋心，待人仁慈；去除粗暴，以和為貴。他會觀想：現今的福報是眾人的成全；他會以一顆感恩謙卑的心，來對待所有的人、事、物，尤其是身邊最親近的伴侶。

在生物界中，有蜜蜂、蝴蝶、鳥、蝙蝠等，都是傳授花粉的媒介，中文稱為傳粉者。在加州每年有 70% 的杏仁銷售到世界各地，杏仁就是由蜜蜂傳授花粉而賴以長成的，為什麼這些

生物須要進行這項工作？因為這是牠們與生俱來的本能，依此維生！那麼，生而為人，我們每天大可吃喝玩樂、醉生夢死，為什麼需要創造發明？為什麼需要傳宗接代？為什麼需要成為一個有景深的人？因為良知告訴我們：成為比較好的一份子，來幫助周遭所有不幸的人；成為社會的中堅，來造福人群，是上天賦與我們的使命！

生活中的每一個環節都是修行，一個人的景深由根本價值呈現。當我們放寬心胸、化解瞋恨，自然冤親平等；當我們慈悲觀照、喜捨布施，自然離苦得樂；當我們降伏習性、養成定力，自然身心自在；當我們觀功念恩、寬恕包容，自然助緣增長。所有的外境都是自心的呈現，只要心態對了，答案自然湧現；只要胸襟開闊，自然聖凡如意。到頭來我們會發現，原來，成為一個有「景深」的人，是此生殊妙的福報！

### 更正啟事

332 期第 1～3 頁所刊登文章〈袁前人講故事 濟公善度王太和〉，故事中的角色名字誤植，特此更正為「馬玉榮」，並謹向讀者致歉。