



## 創造快樂人生（下）


楊小龍

（上接一九九期）

國王感到苦惱，但他實在不能把秘密告訴王妃，就說：「妳先別自殺，等我出去散散心，回來才告訴妳吧！」國王出門去散心，王妃內心竊喜，在宮中等待。國王散步走過花園的羊欄時，突然聽見了羊的對話。

母羊說：「親愛的，我懷孕走不動了，你快來揹我！」公羊說：「走得好好的，幹嘛叫我揹？」母羊：「你如果不過來揹我，我就自殺，死在你的面前！」公羊：「自殺？別說笑了，妳哪裡學到這種愚笨的想法？」母羊：「我剛剛聽見國王和王妃吵架，王妃索求不遂，就說要自殺，國王馬上就答應她的要求，自殺是很好的武器呀！我想找你看，證明你和從前一樣愛我！」公羊聽了哈哈大笑：「說妳笨，妳還真是笨呢！自殺是全世界最愚笨可笑的行為，動物裡只有人才會那麼愚痴，沒有別的動物會笨到去自殺，每隻動物都愛惜生命，也有獨立自主的意志，妳自殺，我又不能代妳死，與我有什麼相干呢？妳現在是要學





專題講座

沒用的人類自殺，或是做一隻有尊嚴的羊，自己走過來呢？」母羊聽了，只好靜靜地走向公羊。

羊欄外的國王自言自語：「難道我做為一個國王，智慧不如一隻公羊嗎？」散步回宮，看見王妃還杵在那裡，王妃說：「你今天如果不告訴我，為什麼總是無緣無故發笑，我一定會自殺的。」國王說：「我和妳在一起時，經常失笑，是因為想到從前和妳在一起的歡笑時光，喝茶的時候想到，吃飯的時候也想到，時時刻刻都在想。」王妃說：「您為什麼不和我分享呢？」

國王說：「放在心裡想比較甜蜜，說出來就沒那麼甜蜜了，就好像充滿香氣的琉璃瓶，一打開，香氣就散走，再也不能回味。」王妃笑著，深情脈脈看著國王。國王突然聽見樑上的母飛蛾對公飛蛾說：「你要多學學，人類多麼甜言蜜語！」斷尾的母壁虎對公壁虎說：「如果你肯那樣對我說話，我再也不和你爭吵！」國王又笑了。一樣是在困境中，智慧是您，轉個念頭，一切的障礙都會轉成助力，人

生的路途中，總是不斷地發現柳暗花明的新境，甘美滋味常伴隨苦澀而來。

## 六、肯定自我，自他平衡

世界上有很多認真卻不快樂的人：不快樂的專家，因為太多人不如他們的預期水準；不快樂的鬥士，因為別人不如他的熱血奔騰；不快樂的夫妻，因為另一半老是不能順從；不快樂的師長父母，因為恨鐵不成剛……。

近代心理學家弗里茲·李曼（Fritz Reder）研究人們恐懼的原型：「恐懼」是害怕失去所生起的一種感覺，人最怕的是失去自己、自由、失去掌控權，實意是失去了「真我」而不自知。

我們每個人都曾在這個四大基本恐懼的原型裡，*John M. Howard*說，人類的四大基本恐懼：【害怕把自己交出去、害怕做自己、害怕改變、害怕規定】。

害怕把自己交出去：害怕把自己交出去的人，無法敞開心胸分享，內心只關愛自己，又不承認自己是非不分，把自己的偏見或投影視

為真實，自成一套妄想，缺乏表達自己的情感和愛人的能力，與人相處會使別人也不願交出自己，結果是彼此不相知，形成隔閡、疏離及誤會。在這樣的嚴重防衛中，會演變成「精神分裂人格」。

害怕做自己：害怕做自己的人，深怕損失、分離、被遺棄、被孤立、不被保護和寂寞。為了避免恐懼，只有不斷地犧牲，沒有功能，爭取同情，把所愛的人都理想化，尤其是他喜歡和信任的人，不認為這些人有害，包容他們的缺點，在有疑慮不疑，在道德已喪的最愛身上，一舉一動創造理想和道德優越感，極端的排除異己。從輕微到嚴重，乃至十分嚴重，真正的恐懼所在是成為獨立的個體，結果一輩子為親人、孩子、朋友牽腸掛肚、賣命的結果，卻覺得是被犧牲，這就是「憂鬱人格」。

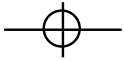
害怕改變：害怕改變的人，抗拒革新，不能接受在自己掌控外的事，對新事物、新知識的學習和接受度很低，由於害怕變化，不能細

細體會變化中帶來的啟示，一味的抗拒改變，但事實又是不能停止外在世界、別人的一切改變，只好找一個麻痺的缺口、不必改變的世界，形成所謂的「強迫人格」。

害怕規定：一個害怕規則、規定的人，不容易維持婚姻，也不易在制度下成長，人類社會最需要規則和規範來維持和諧、穩定的正常運作，尤其是追求心靈成長的功課中，自律是一大功夫，害怕既定規則的人，慢慢成為「歇斯底里」特質。人生最平凡也最可貴的就是豐富的生活中有責任，高超智慧的聖人，即使從心所欲，也不逾矩。

要突破恐懼不安，建立一個安身立命的基礎，一定要平衡自、他關係；要平衡理智與情感的偏執。對於自己過分關愛，死守自我的領域，是常人最易犯的毛病，要不就是否定真正的自己，去攀附期待的依附關係。說穿了，不過是漂浮在空中那個和內在自性不能貫一的妄想。修行，就是找對一條路，讓我們有能力轉化、改變和修正自我，在迷惘的世界找到生命





## 專題講座

的中心，達到自我釋放過程（解脫）。

### 七、行動付出，與自然調和

修正自我與他人的關係，不在於要求，而在於付出；不在於壓榨自己，而在於與人和樂。當我們付出的同時，我們就已經擁有，天下最大的災難，就從人類坐下來想要如何不勞而獲開始。先從內在自我合一開始，進一步往外在與物我和、與自他和、與天地和，一步步走向「天人合一」的美好世界。

二十世紀中葉，人類對環境的剝削與摧殘無以復加，慢慢已出現嚴重後果，許多天災接踵而至，例如這次地震就是其中之一；而動物（食用肉類）因人類的剝削、殘害而導致的痛苦，更是慘不忍睹，是千古年來不曾有過的大規模殺傷。人類也因為不斷地違反自然法則而害苦了自己，人是必須要和大自然調和，要和天地的規律一同運轉的，否則只是圖個表面爽快，回頭後不論是生理的病痛，還是心理的負擔，都是回到自身去承受。幽默大師林語堂說過：「世間萬物盡在過悠閒的日子，只有人必

須為生活工作。」這次南亞大地震中，大地上的動物沒有傷亡，小島上的原住民也沒有受災，彷彿上天給我們的信息，要我們找回和樂的大自然關係。

### 八、尋求真正的至樂

真正的樂，是從內心本體發出的自在喜樂，不是七情六慾之樂，是渾然忘我的逍遙。古人說：孔顏樂處。王陽明：君子樂其道，小人樂其慾，此樂在一念開明，反身而成，捨得下才能成。有一個千萬富翁向英國史學家吉本氏說：全國的人都知道我已經寫下了遺囑，我死後要把全部的財產都捐出來給慈善事業，為什麼他們還是說我是守財奴呢？吉本氏說：人們對於牛有很正面的描述，但是卻罵人是豬，有一天豬覺得不公平，去問牛，為什麼我死後把全身都給了人類，不但肉能吃，連皮、毛都派上用場，為什麼他們還罵我？牛想了想，對豬說，可能是因為我活著的時候就能為人類付出吧！

（全文完）

