

心靈主題

第 25 期

(94 年 10 月 3 日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91 年 10 月 1 日

生命是一首美麗的詩

§政治大學心理學系暨心理學研究所許文耀教授

生命是什麼？很難下一個定義。生命是沒腳本的、沒有固定的課本、沒有唯一的知識體系的，我們所看到的、所知道存在的，就是生命。

常聽別人說：好無聊！好無聊！常常一邊轉著電視台，一邊喊著：好無聊！既然如此，為何不去做些「好有聊」的事情呢？

我們的生命曾經亮麗過，但大多數的時候是生活在淡淡的感受中，而且苦痛的感受是多於快樂的。

我們每一位都曾經歷過，如同蝴蝶將破繭而出的「那一剎那」的爽快，只是大多數的人都遺忘了。生命教育被過度講述的結果，欠缺了「實際地去體驗」。

我們常說「要助人」，但卻常看到，在外面「努力當志工」的一群人，卻常在家中的志工中缺席了。實踐的本質應該是不分時、地、物、人的；凡事只要能認真，並且享受認真後的歡喜（歡喜的認真），就是「實踐」。

東興大樓的餘燼中，孫氏兄弟獲救的當下，記者訪問孫媽媽的感覺。印象很深刻的，佛教徒的孫媽媽說：平日多善事，菩薩有保佑。我們永遠無法預測何時會遭遇到那麼大的災難、苦難。父母不斷地為孩子安排順境，我們該如何為自己播一顆正向的種子（或一種思惟）？如何去面對苦境？我們必須學會「如何面對這個世界中的種種一切」，而不是學會「以苦難的方式去思惟」。某位只有國中畢業的茶農曾說：「心中有陰霾，不一定要去除，有時可以拿

來自我警惕。」人生並不是將壞的刪除，好的才會來。當苦難、無常降臨時，我們如何以正向、樂觀的方式坦然面對？不是以不好的角度，讓自己的生命恐慌，這是一種不良的生命觀。

生活可不可以好過，非自己能決定；但心情可不可以亮麗，卻掌握在我的手中。921 災民無奈的心情在於一輩子只拼命一棟房子、一塊地，在想要享樂時，卻是一陣天搖地動後，外在物質全部傾毀。因此，人只能掌握「內心：這一塊地」。如不能掌握內心的本質、狀態與感覺，人生將處處充滿危機。心情是好、是壞，當你能熟悉內心的狀況時，也就可以控制，而不被他人或環境、災難所掌控。

心理學上，當人們開始習慣於歸因時，則事件將不斷地重演。於是，不憂鬱時，開始憂鬱；憂鬱時，將更憂鬱。即使環境是惡劣的，我們不應攪亂內心的沉澱，以致玷污了內心的光彩。生命的光彩是永存於心中的，一切決繫於對自己內心的熟悉與否。

當你的動機純正時，你會有自信且勇敢地讓事件如何圓滿，而不會有壞的、恐懼的念頭。由你所站的角度、觀點出發（也就是所謂人的自覺的力量），將影響你對事件看待的角度。

災難的最大意義是，你原來的那一顆心站在哪種純度上？發心（發心本身沒有所謂的對錯）不正的人，他的生命是遮遮掩掩的，生命是恐懼的。

所以生活重點不是一直在看我們看不到的地方，而是認真不斷地修正，一步一步來，不要著急，沉穩地、一致地往一個正軌走去，不要後悔。（轉載自生命叢書《尊重、關懷、愛》專欄）

心靈電影院——意外的春天

簡介：個性固執的律師來到加拿大一小鎮，鎮上剛剛發生了校車墜入湖底的意外，造成嚴重的死傷，他便造訪每個家庭，說服他們雇用他來打官司，但事實背後情和理的真相又是如何？除了別人的問題要解決外，他自己也必須解決他自己的問題：和嗑藥成習的女兒之間越來越大的嫌隙要如何彌補……。全片步調相當風格化，寧靜中卻讓人看完後有揮之不去的震撼感。榮獲加拿大電影獎最佳影片 7 項大獎！

時間：10/17(一)，18：00

地點：C101

影片導覽：朱秀姬老師

可蓋護照章，歡迎踴躍參加喔！