

提高“逆商”安度难关

陈 兵

人生的道路多非平坦,有时难免会遇到难以越过的关隘。古人云:“人生逆境常十之八九”。生活中的各种突变和挫折,以丧偶、离婚、牢狱之灾、突然失业、直系亲属的死亡等,对人的精神打击最大。

当遇到挫折厄难时,一般会出现心理危机,不由自主地陷入悲痛、绝望、灰心、沮丧、失意、痛苦、焦虑、紧张不安的负面情绪漩涡中。精神打击通常会影响到身体,缩短寿命。

学会自我调节,闯过心理难关,是做人必须掌握的智慧和技术。当代心理学称人面对逆境时的反应方式或摆脱困境和挫折的能力为“逆境商数”,简称“逆商”(AQ)。大量研究发现,事业的成败、人生的成就,不仅取决于智商、情商,与逆商也有很大关系。提高应付突变的能力,培养适度耐压力,从危机中寻找机遇,从挫折中吸取经验教训,是衡量一个人心理成熟度的主要标准。

佛经中多处说,面临任何挫折,都要保持自心的宁静,犹如坚石、大山,不为风雨所动摇。大乘菩萨行六度中的忍度和精进度,更要求菩萨以无所得的般若智慧为导,忍耐、承受挫折、失败和痛苦,面对挫折厄难毫不动心。《萨迦格言》曰:

聪明人即使受到挫折,也会更加机智顽强。

当兽王饥饿的时候,能迅速撕裂大象的脑袋。

佛教把挫折和厄难称为“魔障”,降魔是成道的必由之径。《华严经》卷五四说菩萨应以魔宫殿为园林,降伏魔众。

古人有“十大碍行”,教人在逆境中修行,磨练自心,有云:

处世不求无难,以患难为解脱;

究心不求无障,以障碍为逍遥;

立行不求无魔,以群魔为法侣;

谋事不求易成,以事难为安乐;

于人不求顺适,以逆人为园林;

被抑不求申明,以受抑为行门。

藕益大师《十大碍行跋》谓佛祖圣贤未有不以逆境为大炉鞴者,佛四圣谛,苦谛居初,又称八苦为八师。“美玉不琢不成器,顽金不锻不致精,钟不击不鸣,刀不磨不利。岂有天生弥勒、自然释迦!欲为圣贤佛祖,必受恶骂如饮甘露,遇横逆如获至宝”,若稍存喜顺逆恶之情,安能如松柏之亭亭霜雪间!杰克·康菲尔德《心灵幽径——冥想的自我疗法》说,不可避免的困难,会成为觉醒及加深智慧、耐心、平衡、悲悯的根源。困难和弱点常引导我们到最需要学习的事情上。处在最大困境中时,新事物往往会出现。在最脆弱之处,最易觉醒到生命的神秘。应如藏密所说,“与困难同行”——有意识地去经历不愿面对的痛苦、悲伤、挣扎:

当我们明白我们所受的痛苦只是所有生灵分享的更大痛苦的一部分时,心灵的力量就产生了。

当代佛教心理学家教人对待挫折和危机的招数有:

1、为突然的变故和挫折留出充分的心理回旋余地。平时应有“最坏打算”的心理准备,有临急应对的

方案,危机到来时便不会手忙脚乱。

2、坦然接受。认识到某些让人失望、不愉快的事情难以改变时,应坦然接受,变痛苦为品尝的体验,避免没用的苦思冥想和忧郁愤懑,以节省心理能量。学会适应不可避免的事实,英国谚语云:“不要为打翻的牛奶而哭泣”。与其让无可挽回的事实破坏我们的情绪,还不如对其坦然接受。

3、努力保持良好情绪。须知挫折、厄难、不幸有定业所感、人力难以改变者,而自己的心情、情绪却可以自作主宰。诗云:“芭蕉叶上无愁雨,只是听时人断肠。”人言:“生活像镜子,你哭它也哭,你笑它也笑。”事情本来就不幸,不应再加上不良情绪来折磨自己,不要把自己封闭在有害情绪的包围圈里,白受痛苦忧伤的煎熬。圣严法师教人应怀着“山不转路转,路不转人转,人不转心转”的观念看待挫折失败。林清玄《菩提人生》说:

你以什么样的目光看世界,世界就以什么样的目光看待你。人世间的许多事,……往往是因自己的心态而改变的。人有时只要改变一下自己,便会有很多快乐和兴趣。当无法改变环境时,不妨改变一下自己,便会拥有另一番风景。

4、积极迎战。认真分析挫折的原因,找准消除它的突破口,争取在自己现有的条件下能抓住机会妥善处理问题。唤醒曾经成功的经历,运用迁移原理(成功经验可被复制、迁移)进行类比,达到认同,提高自信。吸收环境中激发生命活力的因素,化为战胜挫折的助缘。应感谢挫折,它如一贴清醒剂,在我们出现偏差或脱离实际之时向我们亮出红牌警告,促使我们调整人生坐标;它犹如加压泵,促使我们调集全部力量去奋斗,走向成功。应将失败看得与成功一样有价值,当我们从挫折失落中学会理解自身价值时,预示着它已经被转换,可贵之物的失去,会带来新的可贵之物。孟子说天将降大任于斯人,必先苦其心志,劳其筋骨。俗话说:“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男”。

5、观一切无常。佛法的无常观,为当代人尤其是

当代佛教徒,提供了提高心理应变能力的智慧。“诸行无常”,乃佛陀三法印之第一印,一切绝对无常,一切皆在发展变化,不会永远停滞不动,本是世间的真相,如《摩诃经·弟子品》所言:

一切法生灭不住,如幻、如电,诸法不相待,乃至一念不住。

从消极的态度去看问题,无常可以使人悲哀、无奈,从积极的态度顺应本来无常的现实,则可以促使人积极应变,或者以不变应万变,在外界的急遽变化中保持内心的宁静。因为一切本来无常,本来不住,故我人应时时如实观察无常,不应依据自己的主观意愿,把无常的事实有常化,让自心“住着”于过去、现在、未来的暂时稳定相而不能与时俱进。无常虽然本质是苦,但对如实认识无常者来说,又是一件好事。有无常才有变化,才有发展,才有由凡而圣的可能。一行禅师说无常是解脱的一个工具,“没有无常,一切都将成为不可能;有了无常,每一扇门都为变化敞开着”。星云法师《无常的真理》说得好:

无常不是完全消极的,本来没有的,因为无常,也可以改变一切现象。我贫穷,因缘际会,我发财了,我愚笨,我勤劳苦读,一变而成聪明的了。……吾人要当体悟无常,在无常里找寻自己的未来:未做完的事情要赶快做好,免得无常到来,未萌其志,未尽其愿;如果你要做的事,赶快积极去完成,因为你 not 积极完成,不知随时无常一到,所谓终身遗憾啊!

无常,真是美妙啊!所谓坏的不去,好的不来。无常的损坏是痛苦的、是凄惨的,但无常的新生,也是喜悦、庆贺的。

6、用自他交换法,发愿为别人代受痛苦,祝福他人幸福。

7、用“无住”为诀,尽快忘记挫折与失败,往前看而不往后看,提高取得成功的自信。如:“我虽然失恋了,但我还会得到更好的爱情,我的生命将会更有意义。”“我虽然失去了双亲,但我还有十三亿亲人。”“我

虽然失去了财产,但我将会创造出更大财富。”心理学家教人:将此类语言加以夸张,大声反复地说出来,进行自我责问,可以消除失败感,增强自信心。

8. 将困难包容于禅修中。佛经中说,若见毒树,有砍倒、给予慈悲、用毒果制药三种态度,第三为上。应以智慧代替争战,化困境为财富。《心灵幽径——冥想的自我疗法》介绍了一种度过困境的禅思:静坐,让自己平静而乐于接纳,想一个困难,注意它如何影响身体、心灵、心智,小心去感受它,问自己:我如何处理它?如何被自己的反应所伤?何种困难无法解决,它能教导我什么?其中隐藏着什么宝藏?注意倾听答案。念世间充满佛,感觉他的教诲,感谢他。

对受挫折、灾难者进行心理辅导和治疗,是心理学家的重要工作。佛教以教人安度挫折磨难、医治受

挫者为己任,佛陀及其弟子曾多次进行对受挫者的心理辅导和心理治疗。《增一阿含经》卷二四载,波罗奈国文茶王因宠爱的第一夫人死亡,“极怀愁恼,不食不饮,不治王法,不理王事”,那罗陀尊者劝解说,佛说世间有不死亡等五法最不可得,非忧愁便可以转变,烦恼只会使外敌得便。当思惟:

我今所失,非独一己,余人亦有此法,设我于中起愁忧者,此非其宜。或能使亲族起愁忧,怨家欢喜,食不消化,即当成病,身体烦热,由此缘本便致命终。

如此思惟,是名“去忧畏之刺、便脱生老病死、无复灾患苦恼之法”。国王如说思惟,“所有愁苦今日永除”。

学诚副会长兼秘书长赴雅加达出席印尼卫塞节庆祝盛典

本刊讯 应印度尼西亚佛教僧伽联合会的邀请,中国佛教协会副会长兼秘书长学诚法师于5月23日至26日赴雅加达访问,并出席了卫塞节庆祝盛典。

学诚法师一行于5月24日凌晨抵达雅加达,当天中午前往茂物拜访了印尼大乘佛教僧伽会会长、普门寺住持定海长老,受到定海长老、学良法师、学知法师等的热情接待。

当晚,学诚法师作为特别贵宾出席了在雅加达苏加诺体育馆举行的2008年度印尼卫塞节庆祝盛典。印尼总统苏西洛莅会祝贺并致辞,十余位政府部长、各国使节、各界嘉宾及印尼佛教诸山长老、四众弟子五千余人参加了盛会。庆典气氛热烈,合唱团唱起了庄严的赞佛偈,长老法师诵经、开示,总统致词,随后以庆祝印尼民族复兴一百周年为主题表演了大型舞台剧,展现了一幅幅生动的历史画面,体现了印尼的多元文化。晚会前后,苏西洛总统与佛教界领袖亲切交谈、握手话别。学诚法师2004年访问印尼时曾于总统府发表演讲,是苏西洛总统的

故交。旧地重逢,苏西洛总统格外高兴,主动与学诚法师寒暄致意。

主办印尼本年度卫塞节庆祝活动的印尼佛教僧伽联合会成立于1998年,由定海长老等发起,是印尼大乘佛教僧伽会、上座部佛教僧伽会和一(佛)乘佛教僧伽会的联合组织,以弘法利生、维护僧伽团结与戒律、团结广大佛教徒致力于促进社会和谐与世界和平为宗旨,在印尼各界特别是华人社会中具有重要影响。自成立以来,与中国佛教界交往密切,开展了多种形式的交流活动。2005年11月,为庆祝中国与印尼建交55周年,印尼佛教界举办了500年来首次传授三坛大戒活动,礼请中国佛教协会一诚会长为名誉得戒和尚,学诚副会长兼秘书长为得戒和尚。2006年4月,印尼佛教僧伽联合会曾组团来华出席首届世界佛教论坛。日前当得悉四川汶川大地震后,印尼佛教僧伽联合会向中国驻印尼大使馆发来慰问信并发动信众进行祈福赈灾活动。

(常妙 罗喻臻)