



在人的社會中孫悟空也要學人倫

心猿意馬難克制，腳踩玫瑰慕彩霞

簡老師：

拖了好久才提筆寫信給您，我的問題已經存在好久了。

我是一個高一的學生，現在功課很爛；但我以前在國中時，都是名列前茅的。一到了高中就開始懈怠、偷懶、不唸書。我不知道為什麼？

基本上，我覺得我是「不適合唸書」的。每次要唸書的時候，我就開始胡思亂想；人也不知怎麼了？東摸西摸的，不知道在幹什麼？等到回過神來，一眨眼就夜深了，書也沒讀幾行。我真的不知道該怎麼辦才好？我自己都無法克制自己，常常讀幾個字就跑去看看漫畫、聽聽音樂、吃東西，整顆心都花花的。我覺得我真像一匹胡亂被放在野地的「懶馬」：沒有方向、沒有目標、沒有動力、沒有衝勁，就算遍地牧草，隨便亂吃，我也心不在焉：不知道在吃些什麼？更談不上知道自己在哪裡了。

我也曾經告訴自己：「專心一點吧！半小時試試看！」嘗試著把心放在眼前正在做的事情上，克制自己不要受到外界影響，但都無效。

我或許會跑去書房或餐廳唸書，但效果有限：因為我會不時起來開冰箱、喝水、吃東西、洗臉洗手什麼的、上上洗手間、路過客廳時還可以「瞄」幾眼電視。爸媽為了讓我能專心唸書，家裏不買電腦，但似乎沒有什麼效果，我的人、心整個晚上還是很忙碌；更嚴重的是：我連去圖書館都無法專心（常常越唸越煩，越煩越心亂，心亂就唸不下去了）。

唉！要如何才能專心呢？

而且我常常下定決心要好好唸，讓大家刮目相看，但通常此種念頭只有三分鐘熱度而已，過了三分鐘就想「算了！那麼辛苦幹什麼？」

想專心個一、二十分鐘都不可能。唉！我真是個失敗的學生。

還有，我也為自己「無法接受現狀」傷腦筋。

通常我在做了一種決定之後，我的心裡都會想：現在如果做的是另一種決定不知會怎樣？如果眼前的決定讓我感到困難，我就會一直後悔：當初要是做另一種選擇會更好，更無心致力於眼前的決定。就像現在：我一直後悔為何當初「沒選擇公立」？雖然我一直告訴我自己：後悔於事無補，只有多加努力才是。但心中又一直在想重考或轉學，根本無心目前的課業。

如果以客觀角度來看，其實我每天沒有做什麼事，沒唸多少書，連玩、休閒都沒有。每天晚上都過得很內疚、也很心虛：「怎麼一天又過去了，而我仍然一事無成？」有時候想想真的很不甘心：我都沒有玩、也沒有亂交朋友，但功課還是爛，真不知道我到底是否有犧牲？如果是「有犧牲」，那到底是為了什麼而犧牲？我又得到些什麼？這就是我的迷惑了。請老師告訴我答案吧！

阿志上 94.3 月

阿志同學：

看了你的問題，確實很同情：明明腦袋想很多—「我的人、心整個晚上還是很忙碌」，但是到頭來還是「每天晚上都過得很內疚、也很心虛…仍然一事無成」抓不住一點讓你覺得對現實有意義、「有幫助」的內容：這些想法就如同往空中拋灑飛絮：飄忽、紛亂、渙散，抓它不易；就算抓到了，也是份量微小，對現實生活所遭遇到的問題助益有限，甚至也可以說是製造現實問題的根源。

本來這是一種生活態度：以「胡思亂想」來「逃避現實的困難與責任」；長此以往，思考與現實生活距離越來越遠。當我們突然覺醒，以現實角度來省視自己的生活內容時，會讓自己覺得空虛、內疚、不安；而這種內疚、不安就是造成你「常常越唸越煩，越煩越心亂，心亂就唸不下去」最主要的原因。因為畢竟自己還是個有責任感、非麻木不仁的人。

這種生活態度如果一直持續，久而久之，「習慣成自然」，變成人格特質的一部份，想要改變就困難了。一個人的心如果長期不能聽由自己指揮，「身心分離」成為常態，個人行為與現實脫節，想想看！這會變成哪一種人呢？

證嚴法師說：「智慧是從人與事之間磨練出來的，若逃避現實，離開人與事，便無從產生智慧。」（註）我們生活中如果沒有「用心」、沒有「自覺」、沒有「了解」、沒有「改善與進步」、就沒有「智慧」，那麼這種生命價值比動物還不如。

如果你對動物生活稍有了解，你會發現動物自出生至成長，其過程也是充滿競爭與學習：牠們的生活態度是積極的，牠們的學習效果、生存適應能力是進步的。牠們比人不足的地方，是不能像人一樣，能夠儲存記憶、改進錯誤、不斷創新，除了自己求生存之外，也有能力服務他人、照顧萬物。

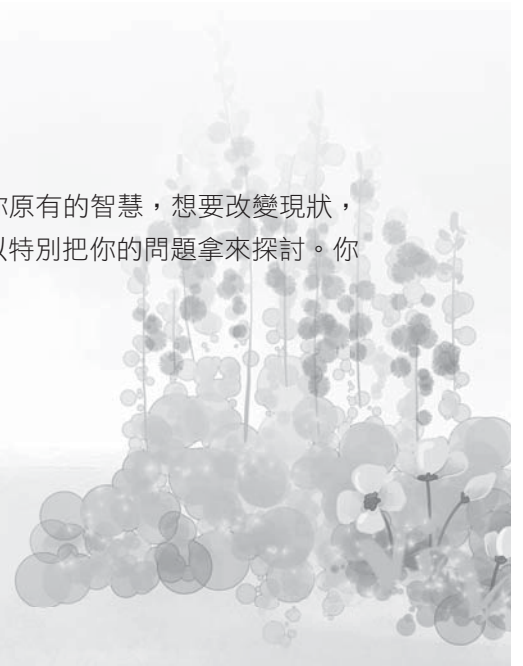
但牠們比人有一項好處，就是不會像人一樣：胡思亂想，用自己獨有的天賦—「思想」做負向的使用，來扼殺自己的進步與發展。

一般而言，一個人如果想要改變行之已久的生活習慣，而且要達到目標，至少必須具備以下幾個條件：

1. 有足夠的智慧了解自己為什麼必須改變？
2. 產生強烈的動機想改變現狀
3. 具備堅強的意志採取行動
4. 以堅持到底的毅力達到目標。

對於你目前的困擾，老師也只能跟你說說道理，看能否喚醒你原有的智慧，想要改變現狀，執行它，且能堅持到底。也希望其他同學們能藉此有所學習。所以特別把你的問題拿來探討。你的問題，歸納起來大約如下：

1. 功課很爛
2. 雜念、妄想紛擾，無法專注；太多雜務，干擾專心
3. 缺乏動機與毅力，無法採取行動並堅持到底
4. 三心兩意，無法專心致力於現實問題的改善與解決





在人的社會中孫悟空也要學人倫

5. 「做選擇」帶來的困擾
6. 有關「犧牲」與「收穫」的迷惑

壹、與課業有關的問題

一、為什麼國中時可以名列前茅，到了高中就開始懈怠、偷懶、不唸書？以致到「現在功課很爛」的地步？

我為你想到的理由有三個：

- (一) 會考前那一段準備考試的過程讓你「讀怕了」：只要一看到課本，就聯想到那一段考前痛苦的經驗，就不由自主的想逃避。

也有同學告訴我：國三時準備升學考試太辛苦，所以打算高一時先玩一玩，等高二以後再用功。

★這是因為過去痛苦的經驗影響自己的未來。

- (二) 剛剛進入一個新的學習階段，不論學習態度、讀書方法、專心程度等等，短時間內尚未調整過來，實力尚未發揮。

再加上同一所高中，同學之間素質差異不大，稍有不用功、或適應環境較慢者，都會造成與同學之間成績上的差距。

這對國中以前一向成績名列前茅者而言，可能會開始懷疑自己的能力，開始逃避眼前遇到的困難。

甚至也有好勝的同學，乾脆不念：因為他寧可相信自己是沒唸書才考不好，都不願相信自己用功了還會考不好。

我還知道多數同學有這種經驗：每天課業緊湊，只要偷懶個三、五天，回過頭來想要聽課，都會有接不下去、聽不懂的感覺。

★這也是為何有人到高一時會懈怠、偷懶、不用功，甚至放棄唸書的原因。為何如此？

因為高中課業有些科目是需要從基礎一點一滴累積來學習的；國、英、數、理、社會科皆然。

社會科目因為與國中時期相較，內容的質與量都增加，需要每天做整理與組織，免得高三複習了才來手忙腳亂，為「讀不完」著急。

同時也提醒：千萬勿輕忽國文，它更需要每天用功來累積能力。因為語文能力幾乎是所有學科學習的基礎：它牽涉到聽不聽得懂講課者所說？理不理解文章中所寫？能否組織所看到的教材，做有效的記憶？能否讓你把所看到的資料與現實做比較、發揮舉一反三、觸類旁通的效果？

如果我們每天對所學的新知識沒有及時做了解、組織的處理，那麼要再接續連下去的課程可就難了，一般同學面對這種問題，可能以下兩種態度來面對：

1. 積極的人，在遇到「聽不懂、考不好」的時候，心不安，會尋求解決問題的辦法：趕快用心思索、請教同學、詢問老師，尋求補救，才會學到過去所不知道的「新知識」，這是能克服困難、適應新環境的人；
2. 消極的人，聽不懂就放棄，放棄越多、堆積越多、困難越多，越不想面對，於是一天不

念、兩天不念…，教材越積越多，上課越聽不懂，回家自己越讀不來，與同學差距越來越大，心越慌，越不知如何是好…。生活是停滯退步的，心情是煩悶、鬱卒、痛苦的；這是被困難打敗的人。

★懈怠、偷懶、不用功、放棄的結果，對接下來的課程無法接續，由原來是「自己選擇懈怠、放棄」演變成被動的「不得不放棄」。就算事後後悔想補救，也要再花與浪費掉的「相對等」的時間重新再彌補。想想看：划算不划算？

(三)也許你是一個「操作型」的（適合學技術）、非「文字型」（透過語文學習）的孩子：閱讀、組織、記憶教材，讓你覺得學習乏味、吃力、無效果；也因為學習效果不好，因而懷疑自己的學習能力。只好一碰到書就開始逃避。

★這是因為興趣、性向不合適而不喜歡面對。

想要解決你目前的困擾，請用心思考以下的問題：

- 對於你目前所遭遇到的困難，你覺得到底是那一些原因造成的呢？
- 如果照這樣繼續下去，你的未來會是什麼樣子的呢？（想想十年以後的自己，二十年以後的自己，三十年以後的自己，…）
- 知道了造成困擾的原因、未適時處理的嚴重性，想要改變未來的話，今後你會用什麼態度來面對自己現在的問題呢？

二、有關適不適合唸書的問題：

所謂適不適合唸書？依我說：「人人都適合、而且都必須唸書。」適合不適合，只是在「學什麼？」、「用什麼方式學？」而已。

所謂「唸書」意思就是到學校學習。學什麼？凡古今中外所有人類所思考過、經歷過的生活經驗、所發現的大自然奧秘都涵蓋在內。所以領域寬廣：有理論的（思想的、文字的）、有技術的（操作的）、有與「人」相關的（比如社會科學、與別人分工合作、領導、管理、統馭等等）、有與「人」無關的（比如資料處理、學術理論、技術操作等等）。我們學這些，為的是求適應環境，求生存，甚或造福眾生。

但因為人類受制於壽命、空間、能力，在有限的生命歷程中，只能選擇其中一小部份來鑽研。通常為了發揮學習效果，都會選擇我們有興趣的、有能力傾向的，這就叫「適合」；沒興趣的、沒有足夠能力基礎，學起來耗時費事，效果較慢的，就叫做「不適合」。

★如果真的不適合唸普通高中（偏重透過語文學習的科目），而是適合學技術或其他專門性科目，要怎辦？應及早選擇轉高職或專科，將來還是可以考插大，上研究所，讀博士，不必虛度光陰。

貳、有關「專心」的問題

人類所有動力的都必須導源於專注，所謂的「念力」、「願力」、「意志力」、「毅力」、「生命力」…其實都在談這件事。能專注，才會全神灌注、凝聚心力、產生行動力。



在人的社會中孫悟空也要學人倫

證嚴法師曾說：「三心二意無定性，四處徘徊不專精，儘管條條大路通長安，卻永遠無法到達終點！」（註）。可見「專心」是要任何事情做「成功」的必要條件。

但是一個人最大、最難克服的課題就是在：如何駕馭自己這一顆心，因為它有時狂放、有時怠惰、有時渙散、甚至有時根本不想動（比如憂鬱症患者）。而且當這個主人無法專注時，根本驅使不了它。除非當事人有足夠的智慧：了解只有自己才能改變自己的命運，有堅強意願想改變現狀。所以證嚴法師說：「心若迷時會很苦，苦在自己無法做主」。（註）

當我們的心在「迷」、「苦」時，現有的藥物：比如安眠藥、鎮定劑、抗焦慮劑、抗憂鬱劑等，會讓我們痛苦的心暫時安靜、休息、壓抑、不要有負面的想法。其他像振作、積極、專注等功能的發揮，還是要等「心」被藥物控制之後，才能冷靜下來，由自己的智慧來為自己前途做正確的選擇。

★「如何善用自己的心做對自己最有利的发展、對人類、世界有所貢獻」是當前人類最關心課題。

要怎樣才能培養自己「專心」的習慣？

我想：不外乎就是要自幼、從日常生活中培養「收心」、「放心」的習慣。

收心：當滿腦袋思想跳躍奔馳、如脫韁野馬時，要能讓它安定下來：心定才能專注，專注時智慧才有機會出現，專注才能產生動力。

放心：就是放下那些飄忽、渙散的思緒，或煩惱心，「能捨才有得」，才能專心做眼前必須要做的事。

一個人如果能把自己的心訓練到「收放自如」，肯定能夠「心想事成」、「事事如意」。

如何在日常生活中訓練自己的「收心」？「放心」？證嚴法師對此有教誨：

「收心」方面：

- 「講話時，心在嘴上；開門時，心在手上；走路時，心在腳上；這樣就不會說錯話，做錯事，走錯路。」
- 「行住坐臥，都要在茲念茲」所謂「在茲念茲」就是人不管在那兒、做什麼事，心都要隨時跟住，隨時與現實保持一種契合狀態。
- 「隨時收攝自心，習慣而成為自然時，任何場合都能專心一致。」

「放心」方面：

- 「真正的禪，是在日常生活中不起煩惱妄想。」
- 「菩薩遊戲人間，所謂的『遊戲』就是放下煩惱，用心做事。」

但是不起煩惱妄想，說來容易，做起來不簡單：尤其自幼養成的習性，更不易改變。以下方法請嘗試看看：

1. 如果你是自幼就習慣放散自己的心，現在每天要做收攝心神的功課：比如練習書法、背書、念佛、練拳等等。當你的心又飄出去的時候，隨時提醒自己：回到當下。
 2. 心裡起煩惱時，以專心做其他能收攝心神的事：例如背書、念經、寫毛筆字來代替。
- ★如果你覺得「不專心」的情況嚴重，根本無法收攝紛亂的心，我建議還是找心理諮商師談談。

參、有關「做選擇」的問題

人有時候不知不覺會患一種毛病：明明身處在遍地佈滿了嬌豔欲滴、垂手可得的玫瑰園中，卻視若無睹，一心一意渴慕的是遙掛天際、可望不可及的彩霞（注意喔！彩霞只是形色，是抽象虛幻的，不如玫瑰花來得實際）。為了貪看天邊的彩霞，卻踩壞眼前的玫瑰。你的個性不也如此：明明眼前已經身在幸福之中，不知道珍惜，心裏老是記掛另外一種與現實相反的、不存在情境，心裏老是被不滿現狀所苦。不止苦了自己，還要傷害現實環境中周遭人的心。真正是「身在福中不知福」啊。

★有智慧的人，不管自己做什麼選擇，總是拼全力以赴，盡力把事情完美完成。這樣的人，隨時都有收穫，生命的內容是豐富的。反之，不管做什麼選擇，心都不在此，都在記掛那些非現實的情境。終究現實與想像會兩頭落空，一事無成，人生當然是空虛的、貧乏的。

想想看！你覺得做那一種人比較「有價值」？

肆、與「犧牲」、「收穫」有關的問題

「我都沒有玩、也沒有朋友，但功課還是爛，真不知道我到底是否有犧牲？如果是『有犧牲』，那到底是為了什麼而犧牲？我又得到些什麼？」

我的答案是：有犧牲。

為了什麼而犧牲？—偷懶、逃避現實。

犧牲什麼？—時間、金錢、前途、自信、尊嚴等等。

收穫什麼？—短暫的輕鬆、快樂、不需負責；功課爛、什麼事都不會做、沒有朋友、沒出去、沒有玩…，長時期的內疚、懊惱與不安。

把犧牲與收穫衡量一下，值不值得？你認為？

佛陀曾說：「心當隨人，人莫隨心。」你覺得這句話是什麼意思？

你覺得除了專心之外，你的問題與你「缺乏目標」、不知為何要讀書？未來想要做什麼？有無關係？（因篇幅有限，這次無法談到此問題）。

註：證嚴法師：靜思語。

2005.8 月

證嚴法師靜思語：心美，看什麼都順眼。