

## 知音難覓且隨緣，人身難得當珍惜

親愛的簡老師：

來延平中學算滿多年了，但總覺得自己沒有什麼朋友，經常覺得日子無聊、孤獨、難過，加上課業壓力大，真的滿多次有想不開之時。我覺得自己在未來長遠路途，都將沒有什麼好朋友，我也經常會想到：當我結婚之時，禮堂是空的。（這算是無聊幻想症嗎？）

我沒有安全感，總怕周圍朋友會離我而去；怕他們表面喜歡我，私底下卻很討厭我。我的個性有時開朗、有時沉靜。我希望自己在這中學生涯中，可以交個貼心一輩子的好朋友，難道不行嗎？請老師為我解答！

孤獨的年輕人筆

孤獨的年輕人：

你的來信，我把問題焦點放在我認為比較重要的兩件事上：

其一：你的期待是：「在這中學生涯中，可以交個貼心一輩子的好朋友。」

但現實是：「總覺得自己沒有什麼朋友。」

其二：你的難題是：「經常覺得日子無聊、孤獨、難過，加上課業壓力大。」

想出來的辦法是：「滿多次有想不開之時。」

所以我們這次探討的主題就設定在「人際關係」與「生命的價值」上。

### 壹、與「人際關係」有關的：

在進入這主題之先，想讓同學們先了解：有一心理學家的理論，再加上我自己的觀點。我是這麼解釋的：

人自離開母體被生於這地球上，與生就帶來許多負向的情緒，比如：

**恐懼**：因為不再有母親溫暖的子宮來保護，全身暴露於空氣中。

**孤單**：因為與母親分離。

**焦慮**：因為對週遭的環境一無所知，無法掌握。

**無助**：因為一切生理功能不再有媽媽代勞，一切都靠自己。

**沒有安全感**：因為身體懸空，是可移動的，不像植物一樣，生根於地裏。

這些負向的情緒，與我們相伴而生，與我們一起成長。每當我們遇到困難挫折之時，它總是隨之出現，對我們「落井下石」、打擊一番。它，變成了我們這一生當中，除了要學習各種知識技能，以適應環境之外，還要學習解決的包袱。

所以自離開母體之後，在成長過程中，我們不斷的與周遭的「重要人物」（比如：父母、兄姊、祖父母等等）攀緣，開始展開「自我認同」（向下紮根）的工作；同時也不斷地向四周伸出



## 在人的社會中孫悟空也要學人倫

觸角，運用自己領悟到的方法，編織自己的人際網絡（人脈），為自己未來適應環境的能力累積資源。

所以此時影響這個孩子未來發展的有三個因素：

1. 紮根的工作紮不紮實？
2. 人際網絡編織順不順暢？
3. 編織網絡所使用的方法適不適當？

要讓一個人喜歡自己、肯定自己、認同自己，完全看他出生以後，週遭的大人用什麼方式、態度來對待？（也就是說：用什麼營養來澆灌這一棵小樹？）

★一個人的價值感不是天生就帶來，而是出生以後周遭大人給的：如果家中成員給的是愛、關懷、鼓勵、讚美與信任，並給予充分的發展空間，那麼這棵小樹，往下紮的根愈穩固，愈有自信；長出來的樹幹、葉子也愈健壯、茂密，經得起風雨。當然在樹幹、樹葉生長的同時，不時要為它做點修剪、支撐的工作（規範與支持），避免它往斜（邪）長，也避免它侵犯別人的生存空間，為自己帶來傷害。

一個人如果有自信，也能在家人協助下，正直、強壯地成長，就是個喜歡自己，能「自我肯定」、「自我認同」的人，不管他將來選擇的是什麼路？遇到什麼困難？都是不易被擊倒的。

★成長過程中，如果週遭大人認定的觀念是：大人的責任就是要把小孩教好—「你做好是應該，做不好就要被教誨。」所以以這個小孩的認知：

自己的缺點這麼多，真是一無是處→

於是對自己缺乏自信→

於是不喜歡自己、不認同自己；

尤有甚者，自暴自棄。

★遇到困難與挫折，出生時所遭遇到的情境似乎重現，於是各種負向的情緒也相伴而來，解決問題的能力受到考驗。

再如果他往四周伸出觸角，尋求攀緣，所遇到的多是助力、友誼→

則網絡的品質既厚密、又寬廣，那麼他在這地表上的附著力，就愈穩固，愈有安全感→

辦事多得助力，自然少有失敗與挫折→

負向的情緒也就無由出現→

他就愈能全心全意投入自己的發展工作；

可以隨時騰出心力來注意：周遭環境正在發生什麼變化？以便隨時採取因應的措施；

也能關懷、注意到別人的需求，適時給予照顧與幫助。

這期間或許有困難、有挫折，但既是個有自信、能自我認同的人，負向的情緒是屬於自己的一部份，所以困擾不了他。

★相對的：一個沒有自信、無法認同自己的人—自己紮根是脆弱的、不穩的，所以必須依賴周遭網絡來固定自己。如果他向四周伸出觸角，得到的都是助力、友誼，人際網絡還是可以彌補缺乏自信的不足，他還是可以適應社會生活、適應環境的。

★但如果伸出的觸角都碰壁，所得到的是嘲弄與敵意→

紮根不穩，人際網絡也無法編織→

紮根工作不穩固，樹苗因根基不穩而纖弱，孤零零地站在地表承受各種風吹、雨打、日曬，所有出生時的問題都再現，負向的情緒也相伴而來了→

這時候他的心，只能用來憐憫自己，自怨自哀，找理由來讓自己的情緒紓解，讓自己的心理好過一些。

他可能使用兩種方法：

1. 一是推卸責任：比如怪父母把他生成這樣、周遭的人不好、環境不好…，甚至用暴力發洩；

2. 二是自我傷害：覺得自己「不夠好」，於是想不開。

這兩種想法與做法都解決不了問題，反而都把問題養大了。

而造成他這種人際關係困難的原因，若非態度不對，就是方法不對，再不就是周遭的人不配合。這種情況可以改變嗎？當然可以。（容後再述）。

理論說完了，現在回到你的問題來，讓我們來談談有關交朋友的道理。

★為什麼多數人會覺得交朋友有困難？我歸納理由如下：

1. 多數人在人際方面採取被動，「等」別人來交我這個朋友，結果是：你等我、我等你，時光就在等待中虛耗，朋友還是沒交到半個。
2. 交朋友需要談話，談話需要有話題，這對於一向只知道讀書，沒有其他休閒、興趣、嗜好的同學而言，確實有些困難。
3. 內心不時充滿懷疑與猜測，比如說：「怕他們表面喜歡我，私底下卻很討厭我。」內心如果有絲毫懷疑，就無法以誠相待。朋友間如果無法以誠相待，就無法恆久。
4. 對於交到的朋友，一直以知己貼心來期待，這樣不但會為朋友帶來壓力，自己也會時常失望。

★那我對待別人應該怎樣？才能有「貼心一輩子的好朋友」？

1. 在人際關係方面：要悠遊自在，採取主動。

我們不必一天到晚緊繃著臉，到處找人要交朋友，這樣會把人嚇壞。

通常一個人不敢採取主動最大的原因是因為缺乏自信，怕別人沒有回應或拒絕，事實上，除非是非常特殊的不通人情，一般而言是不會拒絕得很令人難堪的。

當然在校園中，同學們彼此也應該要有這種助人之念：「將心比心」，幫助同學學習編織人際網絡的能力。

交朋友要看情境、看氣氛，如果情境適宜，在很自然的情況下打個招呼，聊一下天，不會有太大困難的。從今天起，你可偶爾找個班上較不熟的，或比較內向的（他的問題應該與你一樣：只是缺乏主動的勇氣而已。）找他自我介紹，「收集資料」，如果他的回應沒有你預期的熱絡，不必有挫折感，因為那是他的特色啊！

2. 雖然生活單調，沒什麼精采刺激的生活經驗做話題，但是「認識」就是要知道對方，或讓對方認識自己。

那麼舉凡自己的血型、星座、出生排行、個性、與家人之間的關係、自己的煩惱、課業



## 在人的社會中孫悟空也要學人倫

上的難題、…，都可以是聊天的內容。介紹了自己，還可以順便問他，這不就是話題了嗎？此外，公眾人物（政治的、影藝圈的、體育的…）都可以是話題中心。

3. 雖然俗語有句話：「人生得一知己，死而無憾」，知己似乎很重要。但是那是可遇不可求的，一切看緣分。在那麼多同學之中，光看外表，我們怎知哪一個的個性怎樣？是否跟自己投契？那是要幾經交談之後，才能了解的。

\* 要對自己有信心：不必懷疑自己在別人心目中的份量。

\* 對別人只要誠意、真心、對得起自己的良知，不一定要強求別人喜歡自己。

\* 不要期待兩個人之間的交情，狹隘化到一定要是「知己、貼心一輩子」的知己；

\* 讓自己可以自由選擇，也讓對方因與我在一起而覺得自在。

雙方在一起沒有壓力，想深談就深談，不想深談時，就只有打個招呼、微笑一下，也不必猜測對方怎麼啦？也不必擔心自己的冷淡會不會讓他誤解？這才是知心朋友的最高境界。

如果能以此種態度對待別人，那麼當我們需要時，每一個人都有可能成為自己的知己，與我分憂解勞。

如果我們不要那麼執著、一心一意要找知己。把自己的心放寬，我們會發現：原來我要學習的東西還那麼多，而我的朋友也是很多的。證嚴法師曾說：「愛不是要求對方，而是要由自身的付出。」交朋友，你只要對自己有信心，放寬心，以真心誠意相待，講求自在，不要求對方一定要成為自己的知己，一切隨緣，則人人可以成為知己！

## 貳、與「生命價值」有關的：

從佛學的觀點來看「生命」，認為生命是「無常」的。

何謂「無常」？

1. 就是「沒有永恆的存在」，也就是「壽命有限」的意思。
2. 就是現象不斷的在變化，現有的幸福不知哪一天會投入變數？也就是「人有旦夕禍福」之意。

### ★ 這裡講的是：生命的有限及不定性。

這種觀念在「九二一地震」中得到印證：有多少骨肉親情、幸福美滿的家庭，就在當天凌晨，燈火一明一滅，大地的幾次撼動之後，剎那間生離死別、支離破碎、飛灰湮滅？這種「生命無常」的現象帶給我們人類很大的衝擊—我們不是一向自詡為「萬物之靈」嗎？可是在大自然的摧殘之下，人力顯得如此無助而渺小。好多在當時僥倖逃過一劫的人，他們的心都被當時恐怖的陰影主宰著，無法擺脫。

### ★ 這裡講的是：生命的脆弱。

我們也看到災難的現場，不管國內的，或來自外國的救援隊，他們那種奮不顧身，在瓦礫堆

中，不斷地挖掘翻索，為的是希望能還有生命被救出來的精神，著實令人感動。不談別的，只談美國來的救難隊：幾名救援技巧精湛的專家，幾隻救難犬，一千多磅的最新醫療、救援裝備，千里迢迢從美國趕來，搜尋了數天，只救了一個人。可是他們說：「就算只救了一個人，我們還是覺得很值得。」

#### ★ 這裡講的是：生命的價值。

生命的長短是時間，我們的生命歷程指的是在這一段時間之內，你用什麼態度、什麼內容去填滿每一分、每一秒。如果你每一段時間都過得有收穫、很充實，那麼這一生就不算白費。如果你有時間覺得無聊，那麼就是在浪費有限的人生。

然後，我們再來看看你的煩惱：無聊、孤獨、難過、課業壓力、沒有朋友、沒有一個貼心一輩子的好朋友。為了這些理由，你「蠻多次有想不開之時」。

然後，我們再用客觀的角度來看看你的幸福：你的煩惱裡面沒有經濟壓力、相貌及肢體上殘缺的困擾，讀得起、也有能力讀延平，921地震沒有給你帶來任何陰影。如果以客觀的立場來看待你對生命的態度，你覺得自己是一個怎樣的人？

### 參、結語

我們這一世能生而為人，是很難得的機緣。姑不論有無前世來生、因果輪迴之事，只要我們是人，就擁有其他動物所沒有的智慧、意志、與巧手；就這些條件就足以讓我們的生命歷程、內容與結果，都迥異於其他動物。

你注意過嗎？鳥兒生蛋，母鳥會把牠所認為「不好」的蛋啣出來丟掉；在原野中，初生的小動物如果無法在一定的期間內「自己」站起來，就會被母親或族群淘汰（因為在原野中，強敵環伺、虎視眈眈，小動物如果不能站，就不能跑，不能跑，就逃不掉被其他猛獸吃掉的命運。）一場天災，就可能帶來滅種的命運；…。這是很殘忍的事實。

但我們人就不一樣了：什麼「粘多醣寶寶」、「玻璃症兒童」、…；像「小兄弟」肯尼，出生就沒有下半身，也能靠著滑板來替代雙腳，遨遊世界，以自己的生命經驗來鼓勵世人；其他像劉俠、海倫凱勒、史蒂芬·霍金（註）…，不管他們的限制是來自先天或後天，從這些人身上，我們看到屬於人類特有的智慧、意志力激盪出來的結果，創造了他們豐富的生命內涵。他們存在的價值，豈僅只是「適應環境」、「求得生存」而已？

再看人類的智慧：經原子彈洗禮過後的廣島、長崎，大地震過後的舊金山、神戶、南投…，我們不會聽任它像動物的世界：災後就要瀕臨滅絕的命運。反而是浴火重生、脫胎換骨，變成更進步、更現代化的城市。

★人類是所有動物中，唯一能知道：「就算跌倒了要爬起來，也要順手抓起一把寶石」者（鄭石岩說）。

## 在人的社會中孫悟空也要學人倫

再回首看看我們自己：生而為人，生來就擁有這種天賦的珍寶，卻聽任它隱晦遮掩。生在多元化的時代，可以探索的領域實在太多了；以我們有限的生命，只能挑選幾個項目來鑽研，都還嫌時間不夠，可是卻有很多人喊「無聊」。以我們的智慧，什麼樣的困境都可以超越；可是也有許多既存的條件勝過像前面所舉的：劉俠、海倫凱勒、史蒂芬·霍金、乙武洋匡、肯尼的，卻忘了自己豐厚的天賦資源，只為了「無聊」、「孤獨」、「交不到朋友」、「課業壓力」、…，這些都可以是他「想不開」的理由，這不是太浪費「生而為人」的機緣（如果沒有來世，那麼這一世做人就珍貴了；如果有來世，也未必會生為人，再給機會？）、「太看輕自己」了。

再者，知己是可遇不可求的。俗語說：「人生得一知己，死而無憾。」以你現在這樣悲觀、執著、沒有自信，卻又對朋友有過高的期待，交朋友暫時會比較困難。不如暫時把這份心拋下，專心探索自己想要鑽研的領域，把功課弄好，讓自己更有自信些；對待每一個朋友都樂觀、誠懇、無所求；則朋友自然而然被吸引來。到時候，人人都可以成為你的知己，這不是挺愜意的事？現在又何必為這種事想不開呢？祝福你！

註、史蒂芬·霍金：是諾貝爾獎的得主，曾以發表「宇宙黑洞」的理論聞名於世。不幸罹患了一種「肌肉萎縮」的絕症：肌肉萎縮、說話困難、全身癱瘓；儘管他腦海裡思考泉湧，可是現實裏，能夠表達內在思考的管道卻不聽使喚：口不能說、手不能寫。它的生命真正就是「無常」：有限，不知何時會「走」？且分分秒秒在變一加速邁向盡頭。但他卻盡量利用有限的餘生，把自己腦海裡面所湧現的儘量表達出來，讓世人知曉，當然沒有空抱怨、也沒有空想人際關係的問題。

鄭石岩：隨緣，是在任何一個當下，都能應身邊存在的條件，借力使力，在那裡有所收獲。