

# 禅心三

明海  
著



禅心三无：无忧，无悔，无怒

安住当下的修行：直心，深心，调柔的心



禅心三昧

明海 著

生活·讀書·新知三聯書店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅心三无 / 明海著. — 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010. 7

ISBN 978-7-108-03474-8

I. 禅… II. 明… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第086247号

著 者 明 海

特约编辑 明 洁

责任编辑 张 琳

装帧设计 朱 镔

扉页题签 楼宇烈

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

北京市东城区美术馆东街22号 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2010年7月北京第1版

2010年7月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 10.75

字 数 218千

印 数 00,001—15,000册

定 价 28.00元

## 喜明海禅人新书问世 [代序]

禅心一念契三无，法界圆融祖意符。  
双运智悲游浊海，登堂入室探灵珠。

狮弦常振音声海，妙解频开智慧花。  
生活禅风无挂碍，协时契理入千家。

西山老衲

二〇一〇年五月十四日于四祖丈室

## 目 录

- 001 ... 喜明海禅人新书问世〔代序〕 净慧
- 005 ... 禅心三无
- 023 ... 命运三要
- 041 ... 人佛三知
- 061 ... 学禅五感
- 091 ... 口头禅
- 103 ... 惜福与环保
- 111 ... 感动的心
- 127 ... 佛法中的男女平等
- 137 ... 管人管事与管心
- 155 ... 禅与企业管理

219 ...	安住当下的修行
231 ...	无常的世界和我们
261 ...	永远是自己错
273 ...	“听”禅
281 ...	戒律的艺术
301 ...	略说寺院生活仪轨
309 ...	禅僧行脚生涯的启发
323 ...	托钵生活的要义
331 ...	水陆法会与上供下施
339 ...	后记



## 禅心三无

“禅心三无”这个题目的意思，是说我们按禅的精神、按祖师的教导、以一颗禅心去生活所应该具备的三种品质。当然一个体悟了禅的境界的人，心态究竟是怎样的，只有他自己知道。如果我们根据祖师的教导和佛法的精神去描述这颗心，有很多角度，有些机锋、棒喝也是在展现这颗禅心。今天我们讨论的这个“禅心三无”，也只是从某一个角度说的。通过这个角度，我们虽然可能没有明心见性、没有完全悟得禅心，但是当下可以去操作，从而把握我们的心态。

“禅心三无”的第一个无是“无忧”。佛教对于人道众生的心态有一个描述，说人道众生是忧喜参半。在忧这方面有时又叫忧悲、苦恼。我们在日常生活里经常会有忧愁，俗语讲：“人无



远虑，必有近忧。”西方的哲学家也从哲学方面探索人类心态里的忧愁。忧愁这一部分情感具有普遍性，有的哲学家说，那是因为每个人只要来到这个世界上就会面对死亡——从出生的那一天开始，就同时面对了死亡；而死亡对于普通人来讲是难以把握的，同时又是一个人于生俱来的，不用教他就知道，这个知，是每个人潜意识里本有的。

从佛法来看，生活中的忧愁来源于我们的得与失——患得患失，也来源于我们对自己未来的命运感到不可把握。不知你们是否注意过，有一种学问无论在西方还是在东方，不管是有文化的人还是没文化的人，都特别有兴趣，就是关于算命的学问。西方有西方的一套，通过血型、星座等预测命运；东方有东方的一套，算命学在我们中国就很丰富，有占卜、四柱、奇门遁甲等种种预测方法。这类学问的发达说明人有一种想把握自己的未来和命运的渴望；当然，另一方面也反映出人类整体上有一个潜在的忧患意识，希望通过种种预测命运、把握未来的方法来化解、冲淡内心对不可知的未来的担忧。还有像看日子、取吉利的名字等做法，都反映出人们心中的忧虑。

一颗禅心是彻底地放下了忧愁的。云门文偃禅师说：“日日是好日。”这是禅者无忧的生活态度。日常生活中，我们要摆脱忧愁，从哪里做起呢？我觉得首先要放下对未来的牵挂，对未来的种种猜测、担心，对某件事情得失的计较。一切未来的结果都是从现在、从我们当下的言行延伸出去的，而我们生活环境的很多因素，是我们没有办法把握的；我们能把握的只是自己的行

为、语言和思想，所以我们只能从可以把握的地方下手，从眼前下手，这样才能真正把对未来的担忧变成现实的力量，变成可以感知、把握和确定的力量。

在禅师语录里，不太容易看到关于死后要生到什么世界、生到哪一个佛国的开示，原因是他已经全力以赴，能够完全把握得了当下，生命的一切活动他已经做主了。把握了当下，未来怎么样就不是问题。要问未来怎么样，就问他现在每时每刻正在变成现实的心念、语言和行为怎么样。我们的未来不会因为一个不可知的神灵的操纵发生奇迹，不会有奇迹发生的。如果有奇迹，奇迹就在当下。如果我们把握了当下的一切，未来也不会出现完全不可预料的事情。

我们在生活中的每时每刻，包括在打坐的时候，都可以观照一下，我们的心里面是不是隐隐约约有些不安？像那些要考大学的学生，在高考前甚至之前半年，内心就已经开始有压力，倒不一定是脑子里每天都在想这件事，其实潜意识里已经有很多负担出现了，这些都是来源于对未来的牵挂、挂碍。我们要时常觉察自己内心的这种负担，觉察它，然后放下它。怎么放下呢？放不下主要还是在得失利害方面放不下，我们总是希望未来会出现合乎自己意愿的结果，希望未来按照我们的设计和理想来到。把这些都放下！如果你希望未来按照自己的意愿到来的话，那么你应该从当前的准备工作开始，去创造这个未来。不要只是去担忧它、等待它。担忧和等待对于你所期待的那个未来根本没有什么帮助，反而是障碍——你越在意它，可能它越不会来。你要做的

只是现在不断地去准备，最后它就来了，所谓不期而至。

这是我讲的“禅心三无”的第一个无——无忧。无忧的心是很轻松的，没有压力。现在社会上有些病很普遍，像糖尿病、高血压、冠心病，得病的人特别多，而且年龄越来越提前。前不久我接待一个年轻人，28岁的一个企业家，事业很成功，可谓少年得志，但是他得了糖尿病。关于这些病，我也和大夫们讨论过，他们说这些病和心理压力大、忧愁多、不够轻松有关系。我自己也有体会，心里有忧愁时，人的精力、反应力都差了，工作效率也差了。但实际上一件事不会因为我们担忧它就变好，相反会变得越来越糟糕，所以我们要放下种种担忧，要无忧。

“禅心三无”的第二个无是“无悔”。悔是我们对过去发生的事情的一种态度。人的心灵很有意思：《药师经》里讲到，每个人心里都有一个俱生神，随时都在记录我们的言行和心念。儒家说每个人心灵在最深层面都有一种功能，就是良知，简单说就是“良心”。而道教则把每个人心里客观全面地记录身口意三业活动的这种能力，人格化、神化为阎王爷殿里的一位官员——主宰我们命运的账房先生、一个“会计师”，他把所有人每时每刻的活动都记录到账簿里。他那里有一个庞大的数据库，好像一四天下所有众生的心态和言行他都能记下来。人死了以后，都要从他那儿过一下，“会计师”把每一个人的账都翻出来，提供给判官，判官再作相应的判断——你该怎么样，或者是上刀山、下油锅，或者是投生到人间，抑或是上升到天堂。

佛教这样描述人内心的这种能力：人的心识分成八个层面，最深的层面叫第八识，也叫阿赖耶识。阿赖耶识有三个意思：第一是能藏，阿赖耶识又叫藏识，它是一个大仓库，能够把我们身口意三业种种的活动都收藏起来，这是从它的能力、主动性方面来说的；第二是所藏，是从它所收集的信息、从内容方面来说的；第三叫执藏，它不仅能收藏，而且对自己所收藏的内容还有一个执持、不丢失的功能。

我们每个人从一生长下来——恐怕生下来之前也在其内——种种的活动，行为、语言和心念的活动，不用别人来观照，我们每个人自己心里都知道。我们内心深处都有这种能力，不管当时我们做了什么、说了什么、想了什么，不管我们是主动地做、主动地说、主动地想，还是被动地做、被动地说、被动地想，种种情状，我们心里有一个摄影机，都会摄下来，而后形成影响我们未来身口意三业活动的很重要的资料和因缘。

我们自己内心所收集的这些信息，反过来又会熏习我们，熏习通俗讲就是影响。一个人内心觉照力很强的时候，做了一件违背自己原则的事情，虽然可能会忘了曾经做过，但实际上内心并没有忘，会不安，自己会觉得奇怪，怎么我的心里会不安呢？后来想一想，有一件事做错了，这就是刚才讲的我们内心良知的监督作用。我们的心就是这样在逐渐地转化、变化之中。自己改变自己，自己熏习自己，跟外在活动形成一个不断互动、不断地互相反馈的关系。

所以无悔的“悔”，是指我们对过去的所做、所说、所

想，或者是一个错误——这种错误总是会先伤害别人、再伤害自己——对这些东西放不下、后悔。后悔的味道很难受，我也有体会。我看几乎每个人都有体会。从来没犯过错误的人应该是没有的，或者说很少有，所以后悔的心理，每个人多多少少都会有。但有句俗语：世上没有后悔药可卖。我们也经常听别人说，某件事从从来一次就好了，或再给我一次机会，等等，但是不可能。

后悔会使我们内心不自在，堵塞在对过去的某一件事、对自己所犯的错误的执著里——我们的心在这一点上梗塞了、拴住了。那么禅心呢？它是无悔的！禅心为什么是无悔的呢？因为它离执，它是空的，像竹篮打水，留不住。具体来说，我们应该怎样从对过去的执著里摆脱出来呢？怎样在今后不再有悔心呢？要想今后不再有悔心，就要从现在做起。禅心能够看到，所谓的过去其实是不可得的，所谓的错误、罪业也是不可得的，是空性的；所谓的福和罪是因我们内心的执著，才对我们产生作用。所以在我们的内心深处——这个内心不是一般的大脑记忆力层面，是指我刚才讲的良知良能这一块，那个执持能放下，能够知道一切是不可得的，那么这个心的结就解开了，悔就没有了，此时心就会像虚空一样，什么东西都沾不住了。禅心就有这种特质。

我们从祖师语录里能够看到，禅心从来不会停留在对过去的执著、后悔里面。当然了，对我们大家来说，更重要的是我们怎样不再给自己的人生带来新的后悔，这个最重要！怎样做到这一点呢？要想做到这一点，就必须要把握身口意三业，使我们的生活符合佛法、符合戒律的要求。然后呢？把所肩负的属于自己的

那部分责任都能尽到，属于自己的那份义务能够完成，能够把我们遇到的种种宝贵因缘充分利用，这样才可以。

比如很多上过大学的人都会后悔：上学时年轻，记忆力又好，图书馆又很方便，看的书却太少，把很多的时间都浪费了。我自己就有这种后悔，那就是我身在其中的时候，没有珍惜那种因缘。我们今天能学佛，得到人身、值遇佛法，有好的道场，能听闻经法，遇到佛经，遇到师父，这些都是非常珍贵的因缘、非常宝贵的机会。如果我们没有充分利用、错过了，我们就会不断地增加后悔。在每天的生活里，我们要珍惜。通过珍惜；通过奉献，不断地创造欢喜。每个因缘你都珍惜了，每个人你都认真对待了，没有伤害他，每件事你都认真对待了，每个工作你都认真地去完成，你就会无悔。生活中你遇到的每一个人，老师、父母、妻子、丈夫、学生，你有没有认真对待他们呢？如果没有认真对待，赶紧去认真对待。这是什么意思呢？就是根据我们所承担的角色，我们应该做什么，就用心去做，认真去做。如果我们不用心去做，最后只能收获后悔，不断地增加后悔。这样，人的一辈子，最后结果就是越活越沉重，越活越累。这是讲的“禅心三无”的第二无——无悔。

“禅心三无”的第三无是“无怨”。第一无的忧，是指我们因为对未来的执著、对得失利害放不下而产生的心结，第二无的悔是指我们因为对过去自己的错误、失误放不下而产生的心结，第三无的怨则是指对于现在落在自己头上的一切不满意而产生的

心结——这个一切就很多了，包括他人如何对待我们、社会如何对待我们；包括对自己所不能够完全把握的这个色身所出现的种种情况，比如生病、意外事故、生活里种种落到你头上的境遇等等；甚至包括了大自然如何对待我们。怎么说到大自然呢？比如有时我们出门，希望是晴天，结果下起雨来，有时也要骂两句，古人叫呵风骂雨呀，也会怨恨天和地。总而言之，无怨就是对我们的命运、对我们在人生路上所遇到的一切，都能够欢喜接受，没有怨恨——不仅欢喜接受，而且还要心存感恩。

如果有人以非理的方式对待我们，我们要对他心存感恩。这个是需要训练的，可能一下子做不到，但是慢慢地做，也可以做到。非理对待我们的人我们要心存感恩，把他当成老师——训练我们忍辱力的老师。对遇到的不符合自己意愿的、不管是大自然的情况还是身心的种种情况，能够承认这一切因缘就是自己所有、就是属于自己的。接受它，面对它，不要排斥它。我们必须直面生活里、命运里不符合我们意愿的那些负面的东西。我们什么时候能够正面对它，它就什么时候开始转化；我们要是背对它、逃避它或者怨恨它，可能它永远都不会转化。所以转身面对、正面接受，这是生活中很重要的艺术，一种很重要的能力。

现代心理学有一个新的名词，叫逆商。我们知道有智商，就是一个人智力高低。后来心理学家说用智商去估量一个人太单一了，因为有的人智商很高，但生活得并不幸福，事业并不成功。原因在哪里呢？经研究发现人们还有一种能力，就是怎样管理自己的情绪、情感，怎样跟其他人配合，怎样适应环境，怎样训练

自己的意志力，也即后来的情商。现在说情商还不够，又出现了逆商。逆商是指一个人在面对不如意的环境的时候，他的反应能力、适应能力和转化能力。每个人在生活中都不会一帆风顺，有时会有逆风，遇到逆风时怎么去面对它、转化它和利用它，这种能力是因人而异的。有的人在顺风里成长得很好，但是遇到一点挫折、一点批评、一点困难，马上就焉了。这种人就是“温室里的花”，没有经过风雨。所以孟子讲“生于忧患”，意思是说那些经过种种困苦考验的人，他的逆商比常人要高，因为他曾经遭受过“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”的艰苦磨炼。

逆商的教育和训练在佛教里非常丰富。我们知道“六度”中有一度叫忍辱波罗蜜，它就是提高我们的逆商的。哪个人能忍，那么这个人的逆商就高。真正的忍是如如不动——心都没有动过；是忍“无可忍”，你怎么都动摇不了他。他一往直前，坚持不舍，这样的人逆商可能是一百分。

在佛教里还有很多方法也是提高逆商的，特别是禅宗祖师的教育。你要问德山禅师：如何是祖师西来意？他会当头给你一棒。南宋时，日本有一个禅师弁圆到浙江来参无准师范，冒冒失失地去问问题，师父一顿棒子打过来，把他打晕了，而且打瞎了一只眼，醒过来之后，他开悟了。当然普通人会有疑问，开悟有这么重要吗？难道比他的一只眼睛都珍贵吗？那开悟了的人就知道，这是他生命的根本问题得到了解决，不要说一只眼，两只眼睛都值得。所以他开悟了以后给师父磕头表示感谢，回到日本以



后，还把师父的像供起来。如果你要问临济禅师问题，要小心，他会突然一喝，像狮子吼一样，不容分说，不跟你解释。不是跟你讲道理，像我这样啰哩啰唆、一二三四的，上来就霹雳一般一声大喝，把你吓得魂飞魄散。

柏林禅寺万佛楼开光前，我们请云门寺的佛源老和尚来，很多人在山门口接驾，他却不跟我们走，到指月楼南边的时候，自己拐到西边去了。他不管你！后来有人要给他磕头，因为他老人家岁数大了，拿着一根拄杖，他就用拄杖打：“搞什么！”说起来现代人有点可惜，不太适应这种教学，也就是讲现代人根器不行。别说棒喝，批评他两句就吃不消跑掉了——不等你拿起棒子他已经跑了。像这些都是培养逆商的。

刚才我们说，无怨就是指我们在人生路上遇到种种逆着自己愿望的境界，能够正面对待，以感恩的心来对待。这并不是故意做作的，它来源于对因缘法的体认。什么叫因缘呢？我们每个人一生中的一切都是因缘法，无可避免地落到我们头上的每一件事，可以说都是最适合我们的，我们要这样去认识。如果你遇到一个脾气很糟糕的妻子，也要知道这正是你的，这个正适合你。经常我们觉得这个不适合我——你遇到了她，肯定是你适合她。

再比如说我们现在生在娑婆世界、地球上，现在地球很不安宁，经常有战争、有恐怖事件发生，环境也越来越糟糕。那么我们要知道，我们之所以生在这个世界、这个国度、这个时代，一定有它的因缘——这一切适合我们。我们看这个地球上的战争，再想想我们的内心就知道了，原来就是我们内心的战争投射出去