

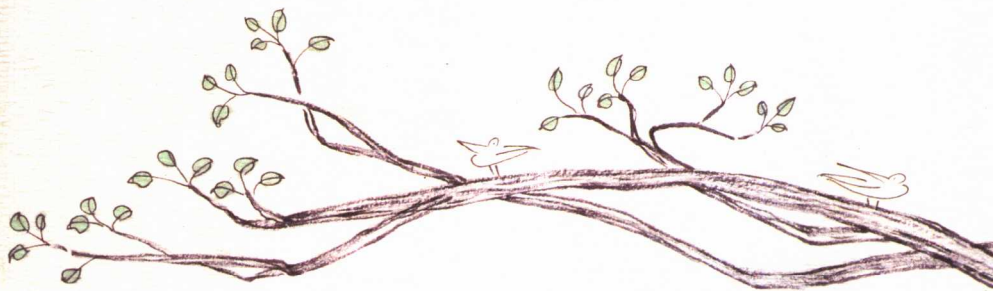
清凉心 菩提行

台湾金鼎奖畅销书作家 郑石岩 著

清凉心是人类天生的本质，它是我们冷静和清醒，散发悠闲自得的气质和活泼的创造力。所谓清凉心，不是让我们消极地逃避生活，而是彻底地改变自己的生活态度，放下虚幻的我相和执著，从自己的茧中解放出来，过清醒和实现的生活。

生活禅径

禅是一种时尚，更是一种生活智慧。



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

清凉心 菩提行

生活禅径

郑石岩 著



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

©2006 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

著作权合同登记图字:20-2006-009号

图书在版编目(CIP)数据

清凉心 菩提行/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社,2006.11

(生活禅径)

ISBN 7-5633-6305-X

I.清… II.郑… III.禅宗-通俗读物 IV.B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127729 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)

网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

北京北关闸印刷厂印刷

(北京市通州区北关闸管理所院内 邮政编码:101100)

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:6.5 字数:100 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 定价:18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

李达忠

早在两千五百多年前，东方的哲学家们已经开始对“禅坐、冥想”做深入的研究与实践，而其中钻研得最透彻的要属西方的佛陀了。

佛陀除了悟出人生痛苦的原因，也提出现世解脱痛苦的实践方法。而这个方法即是借着禅定、冥想和日常生活中的实践修行，而达成对个人身心的自我控制。禅定是佛教的根本，佛法如果离开了禅定和生活的实践，就会变成虚妄不实的玄学空谈了。而禅定的修行有一定的次第方法，因此由一个好的禅师把我们引进门是必要的。

十年前的一个夏日夜晚，我有幸能到郑石岩先生的家中聆听他说禅，从满室的大藏经典、佛堂和他悦乐的家庭欢笑声中，我深深地体会到什么是禅喜的生活。

郑石岩教授的心理学家、教育家背景，使得他很善于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的禅学很浅显而易行。我们或许无缘听到郑教授的课，但借着他的书，我们仍可以得到他的禅修心得，并据以实践而达至个人的现世净化与进化，从过去经验中解脱，开放自我的心灵，在生活体验中品尝禅味的喜悦。

自序

某年的暑假，我应邀到玉佛寺、佛光山、香光寺、承天禅寺等道场，为教师和大专学生暑期佛学研习会做专题演讲。演讲的内容都触及自我的醒觉、精神生活、法界唯心和大乘菩萨行的了义经。归纳起来，不外佛法上所谓的清凉心与菩提行两个行门。

每一次演讲完毕，总有许多老师和学生很高兴地对我说，原来佛法（佛学）是这么高妙的生活智慧，或者说他太幸运了，能接触到佛法的奥义，使他对人生有了焕然一新之感。其中最令我感动的是，有几位老师，他们都是学佛多年的老修持，在听完了我的演讲之后告诉我：现代人的精神生活很空虚，很苦闷，非常需要精神世界的甘霖。目前有不少想学佛的人，不能正确地认识佛法，彷徨于门外，希望你把演讲的内容整理出来，让大家能够阅读。这几位老师的叮嘱，促使我发心写了这本书。

现代人的精神生活，普遍蒙上一层忧郁的烦恼和紧张的不安。在外表上大家是忙忙碌碌的，但内心的精神生活则死气沉沉。一般说来，对自己的生活觉得满意的实在很少，能保持心情

愉快的人也就更不多见了。

我们最常见的生活态度是埋怨自己的处境，责怪别人的不是，不满和怨怼使自己觉得别人都对不起自己；相反的，自己却对别人筑起一道墙，提防着别人，以致自己的心灵和情绪更加闭塞，在潜意识里，却像是一个需要别人照顾的孩子，有着一一种无止境被呵护的需要，使个人在心理上不能成长并孕育出强壮稳定和丰足感。这是当前我们的社会问题、文化问题，也是一种心理卫生问题，因为它涉及广泛社会的脉动和个人心理的成长与健康。

根据我的观察和分析，现代人的精神生活所以低落，显然与缺乏自发性的教育有关，与功利社会的激烈竞争牵连，与社会上声色奢靡互为因果，与失去完整的生活意义密不可分。这些因素对大众的心理产生严重的干扰。如果我们从心理因素来看，精神生活低落的原因有三：

第一，心里存在着一股莫名的不安，迫使自己不断贪婪地追求。不相信生活本身就是一种喜悦，而在生活之外加添了更多的追求，把自己弄得精疲力竭。

第二，强烈的自我中心，兴起一种追求卓越的意识，觉得需要拥有一些头衔和财势，来争取别人的羡慕。但这又谈何容易呢？于是挫折的时候，就感到自卑、失意和抬不起头来，使生活变得全然乏味。

第三，缺乏一种生命的希望和一套完整的人生观，所以感觉不到生活的意义，对人生缺少憧憬和期许，就像浮萍一样随波逐流，孕育不了活泼和自我肯定的清醒。

这本书是针对现代人精神生活的拯救而写的。通过佛学中《唯识论》《华严经》的精神法界和《般若经》上的觉性与智慧，再由中观的方法契入积极的生活层面，融会了世出世间法不二、福慧不二和大乘菩萨行的究竟了义。我写完这本书，等于游历了一次精神法界，最后才发现念佛法门的真正妙意；而这个部分，只在结论中扼要地一提，它的殊胜和玄妙只有读者自己去实践才能领会。

我非常感激师父净空大师给我的启示，多年前他指导我研读《华严经》时，承他赐偈曰：

依《梵网经》菩萨心行，
入华严不思议解脱境界，
安住弥陀寂光净土。

当时我并不明白这首偈子，不能体会个中三昧，倒是书法很美，所以把它裱装起来，挂在客厅，经常看看。一直到这本书写作到了最后，在一个安静的仲秋深夜，我像凉风吹醒了梦中人一般而深有觉醒。当时我恍如游历华藏庄严世界归来，而小书房的四壁就散放着清静自在的气息。

精神生活就是法界，法界就是精神生活，要不断提升精神生活才能参入庄严的一真法界。这是一个很有意义的历程。要从自我中心的我相中解脱出来，要自我觉醒，了解自己，接纳自己，依照自己的根性因缘去生活，去发挥自己阿赖耶中的潜能，成就生活，然后用它来布施，来服务社会，回向佛的精神世界，才得到解脱，见清净自性，成就大乘菩萨了义行，住常寂光净土。这样的圆教教义，把过去的、现在的和未来的三个时间层面完全地统合圆融了，这就是人类精神生活的希望，也是人类文明的希望之光。

这本书是融会了佛学和心理学写出来的精神生活心理学，无论你学佛与否，都可以从中获得许多共鸣。希望能对读者有所助益。

目 录

序 1

自 序 1

上篇 清凉心与实现的生活

第 1 章 自我的醒觉 5

现实我——依他起性所产生的我相 10

理想我——遍计所执性所产生的我相 14

真我——入圆成实性的真我 16

自我的醒觉 19

自我的困境与出路 26

第 2 章 意识与业力之净化 35

烦恼障——了别和思量两种意识所产生的困扰 39

所知障——法执的意识阻碍慧性的开展 48

业力之净化与实现的生活 52

第 3 章 醒觉与实现的生活 61

谈谈醒觉 64

实现的生活 82

下篇 菩提行与精神法界

第4章 伦理的精神法界 109

佛教的人文伦理 112

信仰与精神生活 127

迈向庄严的精神法界 130

入精神法界的进阶——十地菩萨 145

第5章 中观的生活智慧 157

精神生活的“四依” 161

中观的生活智慧 171

第6章 信仰与实践 191

上篇

清凉心与实现的生活





楔 子

人能够保持一颗清凉心,才能拥有健康的身心和成功的生活。特别是生活在这个竞争激烈、生活繁忙的现代社会,如果缺乏清凉的意识与态度,就可能产生不良的适应,使精神生活感到沉重和烦闷。

清凉心是人类天生的本质,它使我们冷静和清醒,散发悠闲自得的气质和活泼的创造力。所谓的清凉心,不是要我们消极地逃避生活,而是要彻底地改变自己的态度,放下虚幻的我相和执著,从自己的茧中解放出来,使自己更坚强、更自由、更有能力过丰足的生活。清凉心具有以下几个特性:

- 彻底的自我醒觉。
- 净化自己,从潜意识业力中解脱出来。
- 依照自己的根性因缘过实现的生活。

清凉心即佛法所谓的“自性净土”。生活的真理就是通过清凉心放下虚伪和造作,回归到自己的本来面目,过自我肯定的生活。

唐朝洞山禅师说：

洗净浓妆为阿谁，
子规声里劝人归。
百花落尽啼无尽，
更向乱峰深处啼。

这首诗偈充分流露了清凉心的本义。人应该把一切虚荣和过度的欲求放下，要把刻板意识洗去，承认自己是唯一的、独特的、尊贵的个人。不与别人比较，而根据自己的本质好好地过实现的生活，那就是清凉心。

精神生活的本体，就是佛学所谓的“法身”，而法身唯有用清凉心才能看到它，所以叫做“清净法身”。法身是永恒的，是人类的如来自性，要想证入如来自性，必须从清凉心入手。

本篇根据清凉心的本质，分成三章加以讨论。

第1章 自我的醒觉

菩提即本源清净心，
常自圆明遍照。
世人不悟，
只认见闻觉知为心，
为见闻觉知所覆，
所以不睹精明本体。
但直下无心，
本体自现，
如大日轮升于虚空，
遍照十方更无障碍。

——唐·《黄蘗传心法要》

说明：菩提自性是人类本有的清淨智慧，
它永远照亮着人生。
一般人不知道运用它，
误把见闻觉知的分辨和成见当智慧，
反而障碍了慧性的开展，
所以才看不清事物的光明面。
其实只要放下执著造作，
它又会像太阳一般，
照遍你绚烂的人生。

每一个人都生活在自己为自己所作的茧里头。这个茧就是心中的“自我”，它包含了许多生活经验所形成的我相（对自己的看法）、知识、情感和情绪等，当然也包含了光明的毗卢自性。我们的一切思想和行为都由自我衍生出来，所有表现于情感的执著，情绪的变化，乃至快乐时的亢奋，忧愁时的悲郁，思考时的条理，取舍时的计较，都是自我的活动。

自我是我们待人处世、解决问题及追求精神生活的动力。它是过去经验的产物，也是自身智慧与环境作用的结果。它蕴藏着复杂的内容：般若与烦恼，理性与情感，全部融摄其中。

人唯有通过醒觉，才可能将“自我”去芜存菁，见光明本性，让自己从许多烦恼中解脱出来，获得心灵的自由，过创造性的生活，得大自在。

自我的醒觉是佛教经典中最重要的教诫之一。事实上，佛教的宗旨就是教人醒觉。人只有通过醒觉的功夫，才能从许多攀缘和苦恼中解放出来，让自己生活得自由活泼，有创意，有智慧。在精神生活的永恒之流上，抱着光明的希望。因此，醒觉是人类精神生活的唯一出路。醒觉本身就是一种纯净的智慧和光明面，经由醒觉我们才能化掉一切黑暗，化去一切障碍，化除一切病苦。

为了提升人类精神生活，促进自我的醒觉，早期的佛教经典特别强调无常、苦、空、无我四个基本观念和修证。其主要的内