

清心九書

活出豪气来
禅悟与实现
优游任运过生活

清心靠自己感悟，清心靠自己寻找，
清心靠自我调整

郑石岩 著



云南出版集团公司
云南人民出版社

清心九書

郑石岩 著

活出豪气来
禅悟与实现
优游任运过生活



图书在版编目 (CIP) 数据

清心九书 / 郑石岩著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.4
ISBN 978-7-222-07401-9

I. ①清… II. ①郑… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048611号

责任编辑: 马 清 唐 俊

特约组稿: 周 琼

装帧设计: 引文馆·马顾本

责任印制: 段金华

书名	清心九书
作者	郑石岩 著
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	870×1280 1/32
印张	13.75
字数	250千
版次	2011年4月第1版第1次印刷
印刷	三河市华业印装厂
书号	ISBN 978-7-222-07401-9
定价	29.80元

目 录

活出豪气来

- 第一章 拓荒的豪气 / 005
- 第二章 勤俭与振作 / 020
- 第三章 人生四季的豪兴 / 031
- 第四章 珍惜与自豪 / 042
- 第五章 开拓与成长 / 069
- 第六章 敬业与善群 / 080
- 第七章 欢喜的豪情 / 106
- 第八章 生死大事总须参 / 136

禅悟与实现

第一篇 禅与精神生活

第一章 现代人的精神生活情境 / 169

第二章 现代人的精神症状 / 165

第三章 禅的本质与内涵 / 176

第四章 禅在精神生活上的意义 / 186

第二篇 禅悟、自由与实现的人生

第五章 直观的智慧与自在 / 217

第六章 清净与自由 / 230

第七章 悟、觉醒与解脱 / 248

第八章 超越与中道 / 258

第九章 禅悟的历程 / 269

第十章 无住的生活艺术 / 278

优游任运过生活

第一篇 优游的生活态度

第一章 优游愉快的心境/291

第二章 改变恶劣的情绪/306

第三章 信心使你坚毅挺拔/320

第四章 蓬勃的朝气与活力/333

第五章 精进的生活态度/346

第二篇 任运的生活智慧

第六章 培养好的人缘/359

第七章 开启光明的智慧/372

第八章 家庭是幸福的摇篮/385

第九章 创造自己的命运/400

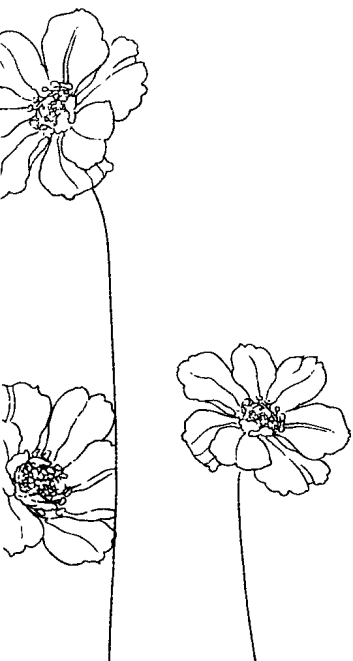
第十章 任运于开放的社会/416

清心九书之

活出豪气来

豪气就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。

豪气能令人摆脱匮乏、贪婪、怠惰和无知的习气，它是力争上游、克服困难的难行门，是成功人生的保证。



生活在现代社会里，并不是容易的事。在传统的农业生活中，没有分歧的价值观念，所以用不着为判断烦心；没有快速的社会变迁，生活上用不着经常改变调适；没有激烈的市场变化，用不着担心失业。但是，现在我们生活在现代的社会，变迁的自由经济，像是波涛汹涌的活水激流。你应该欣赏它的多变之美，但你也要有勇气和实力去适应、去成长，否则就会被大浪卷走，或无力泅进，困乏失力，而被波涛吞噬。

你需要豪气，才能培育强实的活力，振作刚毅的精神，展现充沛的豪情，让自己懂得在人世中潇洒地随波逐浪，而不是无奈地随波逐流；让自己的知识与经验日日增长，壮大自我功能，活出自己的使命感和人生的庄严之美。

人当然都知道追求幸福，这是正确的，是天经地义的事。但是，如果不从克服困难中寻找幸福，幸福就会被困难吞噬；如果不肯吃苦耐劳争取成功，那么成功必然会被痛苦腐蚀。豪气就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。

在禅学里，禅师在地上划两条线代表人生的路，说：“这一条路是易行的，即刻可以享受的；另一条是难行的，必须肯努力才有丰收。”请弟子回答应该选择哪一条。甲弟子说“我选择易行门”，乙弟子说“我选择难行门”，丙弟子犹豫许久，举棋不定，不知如何是好。老禅师说：“易行门心中有病，难行门毕竟成功，举棋不定是蹉跎岁月的昏暗。”

许多人凡事拈轻怕重，不肯踏实去下工夫。由于怕苦而规避许多该面对的问题。他们不肯检讨，无心改过。所以在心智、学识和经验能力上，得不到开展；相对的他们的信心和豪气也就黯淡无光。忧郁者是染上这种坏习气造成的，这是易行门的陷阱。

我们的社会，随着经济的发展，生活富裕了，游手好闲的人多起来，勤奋努力的风气不再受到重视，遇到难题不肯努力承担，结果怠惰奢靡的习气普遍弥漫，许多心理上的病态由是而生。依我的观察，心理官能症、生活不能适应、情绪失调等等，都是正当受苦代替品。他们的错误就在于宁愿选择退却，而不愿意去接纳和面对现实，所以说易行门者心中有病。至于整天浑浑噩噩的人，无所事事的人，彷徨和空虚将使他们的人生化作灰暗。

我们不难发现许多人兢兢业业的工作，踏踏实实的成长学习，他们不但工作努力，待人也够热心，在身心上表现出健康与豪气。他们未必各个富有、地位出众，但他们的生活幸福，享有真正的乐趣和豪气。

人生不是有名利就有幸福，许多富有的显贵，在精神生活上比一般人更空虚、更痛苦。我在心理学研究中发现，豪气可使人精神振作、乐观和积极思考，这是健康和幸福的关键。有豪气的人，肯面对问题，他们在失败中学习成功的经验，在别人的成功里分享新

知和快乐。

豪气能令人摆脱匮乏、贪婪、怠惰和无知的习气，它是力争上游、克服困难的难行门，是成功人生的保证。

我们的社会性格和文化，正迅速在蜕变中。我不知道那将会是什么结果，但却可以肯定地告诉大家：我们需要加添一些豪气，否则这次社会变迁，将会出现道德的低能、低迷的奢气。在飞跃的经济发展历程中，必然要遇上乱流，但是我们必须用豪气来超越它。

我是一位乐观的社会现象观察者，深信在一个开放的社会里，有一种自发性调整的功能，但我也知道，它必须具备一股豪气，一种心理分析学上所谓的求生的动能，只有透过它，才能越过现状，奔向光明。

我很关心我们社会性格的改变：如果勤劳被怠惰取代，我们就要沦入低迷；如果过去传承的拓荒豪气被安逸奢靡掩盖，必然要呈现一片颓废和痛苦；如果乐观求实的风气被荒诞的纵欲贪婪所掩盖，那么黑夜就将到来。但我相信我们不会如此，我们有豪气，也有信心，去开创新的前景。

这部分是为了帮助大家培养豪气而写的，它的目的不在对社会做宣传，而是提供个人培养豪气、振作精神力量的方法。书中部分文章，曾经在《普门杂志》及《中国时报》家庭版连载。现在我把它系统化整理成书，希望给读者带来豪气，创造美好成功的人生。

第一章

拓荒的豪气

过去，我们因为肯做卑微的工作，才培养出豪气与自尊；现在我们自以为高贵，却变得眼高手低，失去豪气，失去勤苦自立的创业精神。

豪气令人积极振作，勤奋不懈；也能使人不畏艰难，勇于任事，开拓创造，让自己活得充实有意义。豪气是一种光明的精神力量，能给我们信心，孕育生活的动力。更值得重视的是，它是生活与工作的智慧，能引导人走出泥淖，重新看到新的远景和希望。

三百多年前，我们的祖先远渡重洋来到这个岛屿。赤手空拳，没有财富，没有前人引导，他们凭借什么越过在当时堪称辽阔的台湾海峡？他们凭借什么一步一步、筚路蓝缕、披荆斩棘地完成拓荒工作，走过那段遍地荒芜的艰辛岁月，而后建立起自己的家园？我想，他们凭借的不是别的，正是一股豪气，一股支撑理想、鼓舞希望的豪气。因为只要有豪气，他们相信手中捧的观世音菩萨、背上背的祖先牌，会引导他们到一个崭新美好的未来。今天，台湾在历

经割让给日本，并受日本统治达五十年之后，能具有如此的规模与成就，端赖一份坚强的精神力量。这精神力量其来有自，正是我们的祖先脉脉相承的那股豪气。近十年来，台湾经济成为风行海外的模仿对象，经济奇迹造就了无数的财富，打响了国际性的名气，一切一切都是万丈豪气下的成就。

然而，光芒的背后，却是随着骄傲而来的隐忧：我们正面临了第二个荒芜的世纪。为什么呢？过去，我们的豪气带领着我们过一种勤奋不倦、努力不懈的生活，丰沛的精神力量引导我们改善生活，创造财富。如今我们却无力善用这些财富，反让财富削弱我们的豪气，使我们变得颓废不振，变得奢侈彷徨。这就是今天我们所面临的那一片“精神生活的荒地”。现在，正是我们需要重振拓荒豪气的时候。

✎ 新的挑战

此刻，我们正面临着新的挑战。过去，豪迈是我们共同的性格，勤劳和踏实是大家同有的精神与智慧。这些特质留存在教育里，在企业文化里，在每一个家庭，乃至婚丧喜庆的仪式上。它鼓励我们振作、进步、繁荣和创造，随之带来丰收。如今丰收的硕果，在贪图享乐的生活中，却给新一代带来奢靡和颓废。我们的真正问题是失去豪气，失去精神生活的光和自由的心灵。

社会普遍弥漫着奢靡和好高骛远的风气。每天下班，华灯初上，许多地方灯红酒绿。这些人为什么不愿意多留点时间给自己的家人，给他们的子女，教导他们心智成长，或者抽点时间看书，做点进德修业的事？台湾地区名酒的消耗量竟是世界第一，特别是XO白兰地酒的饮劲，连生产的法国人看了，都要瞠目结舌。过去，日

本人曾经分析说，法国在殖民的时代，因为喝了太多美酒，所以国势越来越弱。今天，我们拼命地享受美酒，性格上流露着骄傲和好高骛远的特质，而下一代的年轻人，正显露着眼高手低的虚幻与浪漫。请留意！以我从事教育及心理工作者的经验来看，我们的前路，正横躺着一个大陷阱，我们却带着三分得意七分醉意，毫无警觉地朝它接近。

我们已经逐渐失去不怕苦的豪气。年轻人的成长本来就有一些压力。成长需要努力，而且是艰辛的历程，生活本身就需要具备肯承担的勇气才活得快乐、有兴致。但是我们却把心理学家所说的，不要把自己的野心转移给孩子太多压力，误会为无需给孩子生活教育与训练。我们的青少年，连做家事、修整家具、待人接物、洒扫进退之类的事，都不教了。在学的学生除了读书之外，一切荒废；除了升学之外，几乎没有什么生活学习。至于那些功课学不来的孩子，就更学不到东西，更觉得空虚、彷徨了。

野心的压力、眼高手低的无能感，使许多人铤而走险；而那些耐不住空虚的青少年，为了挣脱痛苦，却在毒枭的引诱下，陷入吸毒的泥淖。吸毒不是青少年自己本来就会的自我麻醉伎俩，那是成人教的。这个社会，在成人世界里显露着道德无能和冷漠的精神现象，只求功利，可以不顾后果，只贪图享受而不顾道义。电动玩具店是大人开的，雏妓是成人要她去干的，而成人生活中的离婚率，更显示对子女不负责任的表现。略估我们的离婚率，每五对结婚者中有一对离婚，这高得离谱的现象，也表现着对其子女成长的不负责任。

暴力是人类行为中最原始的冲动，抢夺和掠诱潜藏着邪恶的心机，犯罪率的提高表示不能接受规范约束的冲动。这些现象的背后是一种心灵的不自由，一种被物欲奴役的无常和悲怆。这对于一个

试图走向自由开放的社会而言，是一种严重的挑战和倒退现象。我们该扪心自问，究竟是为了自由而活下去，还是要当物欲的奴隶而苟延残喘。

此刻，经济上看来是富裕的，但内心是赤贫的；看来是繁荣的，但我们能否续创佳绩，不无疑问；社会看似安定的，但许多人心中却充满着烦恼、困惑和不安；因为大家所重视的是追逐、占有和野心。仔细想想，无论你拥有多少财富，只要野心不断膨胀，匮乏的心结就会浮现。贫穷在心理层面上是一种主观的意识。你觉得不够就是匮乏，觉得不知足不肯施舍去帮助别人，自己就陷在贫穷的心理状态。

衣着风光，如果没有丰富的精神生活，就会变得庸俗；如果失去豪气，则更会流于虚有其表。食、衣、住、行的提升与改善，如果没有豪气，那就是暴发户的俗态。随着这种俗态，政治自由会变成蛮横和无理，弱肉强食的野蛮行径将会出现。随着豪气的失落，开放的社会会制造更多的扰攘和不安。

我们的危机正出现在反叛的罅隙里。这个社会，颓废正对着豪气反叛，享乐正对着勤奋反叛，贪婪在对恬淡和活力反叛，劳方在对资方反叛，资方在对经营的智慧反叛。就另一个方面来看，个人在对社会反叛，浪漫的爱情在对实益的婚姻反叛，神秘的宗教在对正信的宗教反叛，颓废的意识在对振作的精神反叛。

颓废加上反叛的性格，会使我们坐吃山空，失去许多竞争优势；它不但会破坏我们的社会安宁，也会影响大家的生存之路。

在佛经中有两则故事值得我们去深思。

在《百喻经》里，有这么一段故事，是佛陀作为训诫子弟的一个比喻：

有一个人，得到了一把芝麻，当他将芝麻炒熟之后，发现那芝麻香味四溢，可口到了极点。于是他想：若是把炒熟的芝麻拿去播种，那么再生出来的芝麻岂不更香了吗？因此，他将所有的芝麻炒得熟透，然后悉数拿去播种。结果自然是一株芝麻也长不出来，希望完全落空。

诸位，我们现在所拥有的财富，正如那炒熟的芝麻香。我们切忌莫沉醉在这香味之中，而懈怠了我们前进的脚步，切忌以一种逸乐的投机懒散代替过去刻苦有为的豪气。

佛经里还有另一则更发人深省的小故事，那是记载在《阿含经》里的一段神话：

最初的人类并非住在我们现在居住的地球，而是居住在大梵天里，那是一个逍遥自在的乐土。但是不知足的人类渐渐感到不满意，便开始离开大梵天，四处流浪。当时他们个个身上都带着光，带着豪气和活力，在这悠悠的宇宙中漫游。终于，他们来到了这个娑婆世界——地球。当时的地球，散发着一股酥香的气味，一种诱人的气味，就像花香吸引蜜蜂一般地，这些人类渐渐地不飞了，他们急着攫取地球上各种好吃的食物，占有他们想要的东西，他们的贪婪终于使他们都渐渐地失去了光，失去了豪气，也失去了原来的自由，终致无法再重返大梵天。

诸位，这两则故事透露着一个讯息，那就是，如果我们只是汲汲于从事享乐的生活，只想保留最后的芝麻香和酥香的气味，而不肯认真、积极地深化我们生活的意志和豪气，那么最终的结果便是一无所获。

我们将再度面临一个新的拓荒，我们需要豪气。无论在教育、文化、政治和经济上，都需要豪气这股力量。如果我们不重拾这股

力量，我们就超越不了这个新的蛮荒。

❧ 需要豪气

我们再也不能把炒熟的芝麻当种子，而要用有生命的种子来下土。我们当然不能在富裕的社会里，养成贪婪和野心，以致眼高手低，令自己成为流浪汉。这是禅学给我们的警惕。因此，我们要试图改善慵懒的社会风气、颓废的精神生活，要培养振作的豪气。然而，什么是豪气呢？我认为豪气有以下四个要素：

第一，豪气必定是“活络”的。这好比一架水车，当它要发生最大效益时，必定是一半浸入水中，一半腾空，否则不是容易被水冲走，便是轻飘飘地只是空转而打不出水来。同样的道理，豪气是思想的灵活运用，需要活络的空间，而非用浅见、偏见、刻板的思想把思想和意志扼杀。人只有在活络自由时，才能舒展才华，才能如水车一般，源源不绝的尽其所能。因此，肯变通、肯思想、肯创造，就是生命的豪气。

第二，豪气必须奠基在“实”这个字上。人只有认清自己，确实掌握自己，然后方有所成。好高骛远或妄自菲薄都无法成事。宋朝时，有一位禅师和三位弟子一起夜行，禅师的手中提了一盏灯。忽然起了一阵强风，灯便熄灭了。禅师于是对弟子们说：“转下一句。”这句话的意思是询问弟子们下一步该如何做。三位弟子都说了各自的看法。其中一位只说了三个字“看脚下”，这就是禅门里有名的公案“脚下功夫”。这位弟子便是后来《碧岩录》的作者佛果禅师。他的意思是要我们脚踏实地，相信自己，靠自己的豪气活下去。

第三，豪气必须有“力量”。生活尤其要着重精神的力量。几

年前，许多人在股票狂飙之后，突然拥有了一大笔财富。然而，财富非但没有为他带来生活上的舒适快乐，反而将他带往一个懒散、痛苦的渊薮，财富对他们而言，成为生活的恶魔。一份稳定的精神力量，能使我们不论处于顺境，或者逆境，都能应付自如，坚持下去。当人有一股笃实的力量时，自然会有豪气形诸于外。

第四，豪气必须具备“自觉”的能力。有觉醒能力的人，才能够不受别人的诱惑，才能活得踏实。我们的社会正流行着一种东施效颦，或者跟着别人盲从的风气。他们不做清醒的思考，不愿做自己生活的主人。好像别人说的、做的、有的，都是好的，所以通通接受，相对的，自己却成为空心人。这就是造成是非不分、原则不能坚持的主要原因。

据我所知，许多人原本反对做投机的事业，可是，却经不起周遭朋友的鼓动，最后，也加入了这个原本为自己所不认同的投机行列。举凡吸毒、逃税、不守公共秩序、缺乏公德心等等，都是这样形成的。

综合上述，我们可以说豪气是由活、实、力、觉四个因素组成，能做到上述四点，我们就具足了豪气。

✧ 培养拓荒的豪气

历史学家汤因比告诉我们：整部历史，即是文明成长的纪录。而文明成长反映在挑战与反应这两个现象上。一个文明，一个国家，当它成长时，困难会不断地自四面八方接踵而至。如果它能够面对难题，拿出勇气，克服每个迎面而来的挑战，那么，阻力反能成为助力，这项挑战在被解决之后，就成了这个文明的新经验，滋养正在成长中的文明，使之再茁壮、再进步。文明如是，人的成长