

禅

生活禅径

心的效能训练

人注定要用智慧面对现实，用创意解决问题，用清醒的态度面对生命的意义和价值。禅正是一种心的训练课程，让每一个人更清醒、更有效能地面对人生。

台湾金鼎奖畅销书作家

郑石岩 著



禅

生活禅径

心的效能训练

郑石岩 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

©2004 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。

图书在版编目(CIP)数据

禅·心的效能训练/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社, 2004. 11

(生活禅径)

ISBN 7 - 5633 - 5006 - 3

I . 禅… 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(2004)第 088711 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)

网址:www.bbtpress.com

出版人:萧启明

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 × 1230mm 1/32

印张:6.75 字数:115 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 10 000 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。



作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州立大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。著作丰富，包括“生活禅径”“生命教育”系列图书三十多本，是积极入世，以书度人的典范。



蔡志忠

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”作深入的研究与实践，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，并据此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。

目录

前言 1

第1章 禅心——清醒觉察的心力 5

禅是一种生命的智能，生活的指南，心灵生活的艺术。透过禅的训练，心的效能就会提升。我们是历经心识的不断提升，才有成功的人生，喜悦的生活，从而找到生命的归宿。

第2章 禅行——笃实力行的智慧 17

对现代人而言，达摩秘付的四个行门，是提升个人精神生活的锦囊。它引导人们彻底检讨生活的状况、苦乐的根源、成败的关键。

第3章 禅灯——光明宽阔的胸襟 63

心灯是无形的智慧，是活泼的响应能力，是能克服烦恼、使人自在的积极心志，而不是迷信者在家里点的一盏灯。

第4章 禅机——通情达理的生活 123

禅法中所谓的披露自己，就是用自己的真我去生活，去展现人生。这是说先放下虚妄或不合理的抱负水准，洗涤野心和成见，然后好好去成长，去实现，去过自己的丰富生活。



第5章 禅喜——体验生活的快乐 155

禅喜不是习禅的最终目的，却是习禅过程中的大丰收。因为他的生活变得充实和喜乐。这种心境，使其自尊更为健康，更能为自己的生活负起责任。

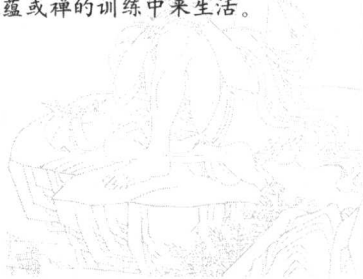


第6章 禅悟——领悟人生的究竟 179

心的训练是禅悟的工具。但工具不是人生的目的，在完成心的效能训练之后，必须放下它，用自性的智慧生活，请注意！这是回归到用自性般若来生活，而不是回归到贪执五蕴或禅的训练中来生活。

第7章 禅坐——调和身心的关键 193

坐禅的目的，是要透过静态身心训练，学习放下种种紧张、不安、焦虑和妄会，让身心得到清净和安宁，最后把这种效能，用在生活之中，做到“造次必于是，颠沛必于是”，而发挥禅的真正效能。



前言



人因为容易陷入执著，所以经常生活在成见、偏见和刻板观念之中。相对的，我们却生活在不断变动的现实，生活是不确定的、变动的。尤其是现代人，生活在变迁快速的社会里，如果执著于过去的情绪、态度和观念，就会发生适应上的困难。

人注定要用智慧面对现实，用创意解决问题，用清醒的态度面对生命的意义和价值。禅正是一种心的训练课程，让每一个人更清醒、更有效能地面对人生。

禅的功用就在训练自己的心。它让人从贪婪、敌意、野心、享乐和放纵中解脱，使自己的智慧自然地运作，去过清醒、有效能的生活。同时，在禅的修持中，也能看出生命的丰富意义和希望。

现代人生活在严重的情感污染之中，心中的蓝图是扭曲的，因为大家把生活当手段，把工作和占有当目的。结果，生活变得乏味，情绪开始低落，身心健康受到摧残。最普遍的心理症状是紧张、焦虑、忧郁和充满敌意。

禅是现代人寻求精神悦乐、充实生活和发挥潜能的处



方。透过禅的训练，可提升心的效能，既可生活得好，工作得以顺利；更重要的是，它能帮助我们找到生命的终极意义。

我年少学禅，及长，从事心理咨询工作多年，很能了解现代人心灵生活的困扰，也相信禅是开启现代人过悦乐生活的钥匙。这几年来，抑郁症已成为新的流行病，家庭功能低落，离婚率提高，虚拟人格特质的青少年增加。我们的社会性格似乎也有了问题。

虽然我们的科技进步，物质文明仍然向前推进，但心灵的生活却变得紊乱、不安和茫然。我认为禅应是现代人最好的方剂。禅的训练课程中有几个重点，是现代人不可不学的素养。它们是：

●学习不放纵自己的情欲：你想当生活的主人，就得使它臣服于你，为你服务，而不是你成为它的奴隶。

●调伏自己的心，让它不再执著于敌意、不安、成见、偏见和情欲之中。这能使心力变得清醒、有效能。

●面对真实，看清生活、工作和生命的真相，不致迷失人生的方向。

●解开执著或情感污染的系缚，发现心灵深处的



真我；从中找到真正皈依处，看出生命的价值和意义。

●禅的训练，使人更清醒，领受到更多生活的安定、自在和悦乐。这是现代人克服情绪纷扰的良方。



心的效能训练

4

禅是心的效能训练，是21世纪的现代人必须修炼的功课。

本书精要地介绍禅的几个重要课题，包括禅心、禅行、禅灯、禅机、禅喜、禅悟及禅坐。每一个部分都与现代生活相衔接，并以实用、易懂的语言，将它呈现给读者，以方便读者作自我训练。



禅心——清醒觉察的心力

禅是一种内在学习，经由净化自己的过程，进行心的训练。从冥思、静坐开始，到心灵的开悟；不只带来身心的健康、喜悦的态度，更从中看出生命的意义。许多研究已经证实它的价值，透过这项心的效能训练，我们能生活得更好，工作得更有效率。

禅是一种生命的智能、生活的指南、心灵生活的艺术。透过禅的训练，心的效能就会提升。我们是历经心识的不断提升，才有成功的人生、喜悦的生活，从而找到生命的归宿。



心的效能决定个人的思考、情绪和回应能力。禅即是心的效能训练。

心如果紊乱、不安，就无法专注、清醒地思考和工作；心情浮荡、低落，忧郁、烦恼和痛苦紧跟着出现。禅的修持就是要我们从这些无明和尘劳中解脱出来，展现自己亮丽的本性。

◎ 禅就是内在学习

现代人生活在自由开放的社会，价值是多元的，所以呈现在眼前的事物和现象，林林总总，千奇百怪，如果没有做好心的效能训练，面对繁复的声光世界和无穷的信息丛林，就会迷失其中，找不到自我；随波逐流，厘不清方向；摸索不出人生正确的道路。

我们的生活情境是竞争，社会现实是功利和快速变迁。于是心灵生活很难逃脱紧张、焦虑和忧郁。紧张久了，心会变得焦虑；长期的焦虑，人就会觉得忧郁和倦怠。要克服这些困境，人们必须提升心的效能。

禅是一种心的效能训练。它能帮助现代人找到清醒、安定和自在感，同时也是克服紧张、焦虑和忧郁的自然药方。在过去 50 年之中，科学对禅作了许多研究，已经证实它是

一种内在的学习，透过它可以促进身心健康，提升生活效能，打开心灵生活的视野。

大家都在追求幸福，却只一味往外追寻，于是把自己弄得精疲力竭。环视周边的人，彼此比较、互相嫉妒，于是陷入争夺战的心态之中。我们的文化价值和教育内涵，大抵倾向于“向外追求”的学习，而疏忽内在学习的部分。人的内在学习，指的是对心灵生活的提升，保持生活的平衡、悦乐和丰足感；内在学习就是心的训练，一种净化自己的过程。

人的生活既需重视事功的追求，物质的创造，乃至财富、权力和生活现实的维持，同时需要注意内在心灵的成长，内在效能的提升。

禅就是内在学习。透过心的效能训练，我们能生活得更好，工作得更有效率。如果你能多了解禅学、冥思、静坐方面的好处，就会加深对内在学习的兴趣，并从其中受益。

◎ 禅坐对身心的影响

首先来了解禅坐对身心的影响。日本的笠松明（Akira Kasamatsu）和肥田富雄（Tomio Hirai）研究记录了45位禅者坐禅30分钟的变化，发现他们在坐妥后一两分钟， α 脑



波就开始出现；而且随着禅定的加深，渐渐变强、变慢。最热烈的人，还会出现 θ 脑波。 α 脑波是一种清醒、放松的脑波，若长时间出现 α 脑波，往往代表入睡的前奏，但 θ 脑波则是清醒、放松而又保持觉察的脑波。

坐禅的人，对于外界轻微干扰的反应与瑜伽静坐的结果略有不同。若以每15秒响一声“咔嚓”来干扰他们，禅坐组的 α 脑波会阻滞几秒，继又恢复原来状况，他们开始保持警觉状态。瑜伽静坐组则在第二、三声后， α 脑波减少阻滞，到第四声之后已不再受干扰。他们已经习惯那声音的干扰。禅者的报告是：

在禅坐冥思时，对外界每一个刺激，感觉比平常更敏锐。但心灵一点也不受外在或内在刺激的影响。他感觉到什么就作出反应，接受每一个刺激的本来面目，而且任它流过脑际。此时，心灵状态就像走在街上，注意人潮中的每一个人，走过就走过，从来没有回看一眼的想法。

◎外离相，内不乱

禅是一种内在效能的训练，从脑波的证据可看出，它是一种清醒的心理状态。禅是透过坐禅的训练，培养一个人在日常生活中，保持一种清醒、放松和随时待动的态度。《六

《祖坛经》解释禅定时说：

外离相为禅，

内不乱为定。

当外界的种种刺激呈现在自己眼前时，只是觉察看得清楚，但不会被它给欺蒙或系缚，而内心仍保持清醒、明白而不紊乱，这就是禅定。

从禅坐的内在训练，迁移到日常生活动静响应，是禅所谓向内学习的要领。于是，坐禅成为习禅的重要训练，不只安定其心，而且包含了清醒的觉照。

坐禅使人安定下来，不过它比一般的静坐更进一步达到觉察和清醒的效果。现在，进一步讨论静坐冥思对生理机能的变化。哈佛大学医学院的罗伯特·华里斯（Robert K. Wallace）和赫伯特·班逊（Herbert Benson）两人，研究36位学习超觉静坐（TM）三年的人。他们学习想着一个单纯的念头或一个令他安静的声音，舒适的静坐，把注意力集中于思想的精微部分，直到心灵超越了它，而归于此意念的本源。这个冥思方法与禅宗参话头的法门，有异曲同工之妙。研究这些受试者静坐30分钟，结果是：



- 一开始,他们的耗氧量快速下降,身心舒缓下来。
- 皮肤电阻升高,表示放松、不紧张。
- 心跳缓慢下来,身心感到舒适。
- 出现 α 脑波,身心安定、放松。
- 血液中乳酸盐的浓度下降,焦虑得到缓解。

这些受试者静坐30分钟,耗氧量减少16%;相对于睡眠6小时,才减少8%,催眠时则没有什么改变,静坐的休息效果可见。血乳酸与焦虑息息相关:焦虑症的人,每逢紧张,乳酸盐浓度立刻上升;如果将乳酸注入人体,不但会引起病人发病,也会使正常人出现焦虑症状。低浓度乳酸盐显然与心神宁静有关。研究发现,静坐对于降低乳酸盐,比睡眠要快四倍。至于皮肤电阻,是松弛的指标,静坐对于皮肤电阻的提升,要比一般睡眠快四倍。

研究还发现,超觉静坐能使自主神经系统平息,产生清醒和代谢的效果,使心跳跟着缓和。如果我们经常紧张、焦虑,心跳加快,氧的消耗增加,全身进入备战状态,生理平衡容易受到干扰,则会导致慢性高血压,心脏功能失常。研究指出,静坐不失为舒缓身心的良方。

此外,泰瑞·拉斯(Terry V. Lesh)曾经对心理辅导人