

以
禅
法
实
现
自
我
，
做
生
活
的

清心九书

郑石岩/著

3

禅·生命的 微笑



禪·生命的微笑

郑石岩 著

文化艺术出版社

版权登记号:图字 01-97-1331

策 划 向 前 梦 瑞
责任编辑 蔡宛若
封面设计 周 祁
版式设计 刘宝华

禅·生命的微笑

郑石岩 著

*

文化艺术出版社出版

(北京市丰台区万泉寺甲1号)

新华书店经销

北京交通印务实业公司印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.875 字数 111,000
1998 年 1 月北京第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5039-1592-7/I·227

定 价:11.80 元

自序

许多人以为禅是很玄很神秘的。事实不然，禅是自己从种种贪婪和执著中解脱出来之后的恬悦、闲适和睿智。它完全表现于生活之中，所以禅家说搬柴运水是禅，行住坐卧是禅，扬眉瞬目是禅，澄心静虑是禅。解脱烦恼和执著，便现出自己的“清净法身”，适应于千变万化的行为角色就是“千百亿化身”，在日常生活中圆满成功就是“圆满报身”。因此，禅不但不神秘，相反的，它是一种生命的艺术，它沃开了生命的花朵，让我们对着自己的生活报以微笑与欣悦。

许多人问道，学禅究竟有什么好处？有时我说，学禅可以给自己宽广的心理生活空间，带给自己喜悦自在。有时我说，它能启发自己的性灵，让自己默契超脱的精神生活。有时我说，它能促动自己对生活之微笑与实现。禅的好处实在很多，最根本最重要的是，它让每个人拭亮自己的“法眼”，认清真正的自己，好过活泼喜悦的生活。

学禅，基本的出发点要正确，不要把“空”看作虚无消极，更不能把“如如不动”当作守空修定。真正的空是净化自己，接纳自己，放下贪婪、嗔怒、愚痴、傲慢和怀疑；真

正的“如如不动”是了解自己，接纳自己，不被物欲所牵，不做境界色相的奴隶，让自己充分地醒觉过来。这个简单的出发点就是禅的微妙本质。它孕育了“真空妙有”的生活智慧，使空宗和有宗的人生哲学，完全融会在生活的实现之中，而成为所谓的圆满法。

般若和悟也是学禅的人首先要窥悉的。般若即是佛性，是智慧的活水源头。如果我们被贪婪和执著等无明所障碍，被成见、偏见和虚伪所蒙蔽，般若的光明性便被尘封，智慧也就无从流露出来，那就要迷失，就会造成许多烦恼与痛苦。至于悟则表示一个人能看穿那些蒙蔽自己的“无明”，从许多尘劳、无明和烦恼中解脱出来，那就是觉醒。

生活并不单是真空妙有和觉悟的理念问题，更重要的是要落实在实现的本身。所以要在生活之中保持禅定，保持不被色相所牵，内心不被外境所动的修养。这样才能在生活之中见性。也唯有在生活之中见性，才能回归到一切现成的禅法，入“平常心是道”的真正义谛。

禅的宗旨就是教人见性成佛的法门。因此，禅一方面是出世间的，是要透过顿悟，度脱一切愚迷，直了成佛，入十方诸佛法界。但是，禅者又知道生命本身就是一个见性的历程，如果不在生活之中见性悟道，便无从证悟成佛，所以禅是世出世间法不二的，是圆融无碍的生命之道。

现代人受到科学的薰染很深，凡事讲究科学的证验和证据。这本来没有什么不对，但日子既久，心灵被科学刻板化，结果把许多不属于科学的精神生活领域遗忘了，因而造

成精神生活的空虚与苦闷。禅能打开我们的法眼，看到广阔
的视野，看出精神生活的希望与光明。

生活在文明的社会，物质的享受是充裕的，但是人心被
物欲诱惑，而变得更贪婪，使自己的心灵备觉穷困不安。匱
乏感加上忙碌、竞争和紧张的生活方式，往往使许多人苦闷
异常。而禅正好提供了一个崭新的生活态度和智慧，让我们
在既有的科学文明上，孕育出完美的生活方式。

这本书把禅的基本要义作通俗的阐释，它的目的是为读
者提供一个简要的门径，去打开自己的法眼，看到生命实现
的原貌，它正像花朵一样，绽放着清香，露出微笑与欢喜。

郑石岩

1989年10月写于木栅

目 录

自 序.....	(1)
----------	-----

第一章 生命的微笑与实现..... (1)

宽容是性情的空间.....	7)
---------------	----

从容是作息的空间.....	9)
---------------	----

戒律是自我的空间.....	(11)
---------------	------

布施是实现的空间.....	(13)
---------------	------

禅定是智慧的空间	(15)
----------------	------

单纯是喜悦的空间	(17)
----------------	------

生命的实现	(18)
-------------	------

祖师禅和如来禅	(21)
---------------	------

第二章 自己即是如来

心中的明珠	(24)
-------------	------

毕竟是自己	(27)
-------------	------

日日是好日	(31)
-------------	------

接纳与珍惜	(36)
-------------	------

第三章 纯真便是自在 (39)

真空妙有 (40)

清纯的性情 (43)

圆融的人际 (47)

怡然心安 (52)

第四章 禅的喜悦 (56)

承担与不挑剔 (60)

精进即是好日辰 (64)

清醒中得到快乐 (70)

轻松与恬淡 (76)

第五章 从禅定到自由 (80)

禅定四道行 (81)

自由的心智 (85)

无所住的禅法 (89)

洗净无明 (92)

第六章 化尘劳为菩提 (97)

化贪婪为恬淡 (98)

化嗔怒为宽容 (101)

化愚痴为醒觉 (104)

化傲慢为谦卑·····	(105)
化疑心为信心·····	(107)
第七章 顿悟与参禅 ·····	(112)
悟的主体·····	(115)
悟的本质·····	(119)
禅悟的法门·····	(124)
第八章 空与智慧 ·····	(131)
智慧是没有障碍的心·····	(132)
空性和创造力·····	(140)
空性与慧性·····	(144)
第九章 在见性中实现生活 ·····	(151)
无念与无相·····	(153)
自性与见性·····	(160)
见性的法门·····	(164)
第十章 结语——禅与佛 ·····	(171)

第一章

生命的微笑与实现

一段春风有两般，
南枝向暖北枝寒，
现前一段西来意，
一片西飞一片东。

——宋·无德禅师

禅是能够让我们契入生命底蕴的法门，也可以说它是一种生活的智慧和艺术。透过它，我们可以拭亮自己的“法眼”，看清生命的意义，活出圆满的人生。每一个人都需要禅的智慧，特别是生活在紧张、忙碌而又多欲的现代社会，最需要禅的洗涤。因为它能洗去烦恼，恢复心灵的自由，披露生活的真情。

对于现代人而言，知识是丰富的，但生活的智慧却是狭隘的。因此，许多人拥有广博的知识，能做事，能赚钱，但不快乐。诚如哲学家苏格拉底所说：“真正带给我们快乐的

是智慧，而不是知识。”因为只有智慧才能保证自己活得有创意，能带来光明的人生。然而，什么是生活的智慧呢？这要从禅的传承说起。

相传释迦牟尼佛在灵山法会上，他手里拈着一朵花，对着大众微笑，听说就在那拈花示众和微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把生活的智慧和艺术说得淋漓尽致了。但是在法会上的大众，每个人都面面相觑，不知道佛陀说的是什么。这时座中有一位弟子叫大迦叶的，却对佛陀报以会心的微笑，就这样发生了禅宗的第一次传灯。他们师徒之间完全的会心，心传密付了。释迦牟尼便对大迦叶说：

“吾有正法眼藏，涅槃妙心，
实相无相，微妙法门，
不立文字，教外别传，
付嘱大迦叶。”

禅是教外别传的。它不属于宗教，但又属于宗教；它不属于哲学，但又属于哲学；它什么都不是，但什么都是。因为它发生在彼此见面的时候，一个恬悦的微笑，它传递了一切，包容了一切。它绽放着心灵的和谐、完美与圆融，它让我们发现生命的意义，同时看到真正的自己。

佛陀对大迦叶所说的这段话是什么意思呢？我有“正法眼藏”，即指正确的人生观。那是要放下（即寂灭）一切无知、烦恼和不合理的欲望之后，去孕育“涅槃妙心”。这个

涅槃妙心，看出了生命的本质，孕育了生活的智慧。所以能笃笃当当、欢欢喜喜地过悦乐充实的生活。

禅所谓的涅槃，是要把心里头的成见放下来，把思想和情感的障碍放下来，把人际间的障碍放下来，把所学的知识放下来，把读过的经典通通放下来。这时剩下的是什么呢？这唯一实存的就是智慧，一种光明的创造性。智慧是一切精神现象的主体，只有智慧能告诉我们应该怎样跨出第一步，也只有智慧能告诉我们第二步又是什么。由于知识是死板的，所以它不可能回答人生。要回答人生就必须孕育涅槃的妙心，它即是“实相无相”的禅。

涅槃妙心不是宗教，但却是佛教的一部分。在中国佛教的十个宗门之中，每一个宗门都要修禅，因为它是导致一个人正等正觉的媒介。特别是禅宗，它完全从心地法门入手，教外别传，以心传心的方式，达到自心的解脱，见自本性的开悟，从而成佛。

也许你现在要追问，佛陀为什么要拈花微笑呢？很明显的，这是一种意义丰富的象征式语言。佛陀手中拈动的那朵花正象征着生命，生命正是那朵从未开到怒放，再到凋零的花。佛陀拈着花，告诉大众，生命的意义就在自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。就在对自己的生命报以微笑；对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们接纳了自己，面对自己的环境和遭遇，如如实地过现实的生活。

当我们放下一切虚荣，放下跟别人互别苗头，放下不合

理的抱负水准时，我们便活在如如实实的生活之中，那就是“如来”的生活，而如来是要从涅槃妙心出发。禅便是要点亮这盏如来心灯，让它流泻着光明的智慧，照亮自己的心灵世界。禅家说，一灯能除万年暗，正是这个涵义。

禅灯是什么？它代表着一个光明智慧，是一个生活的法门。如果用禅者的语言简要的表达，那就是“真空妙有”。它的意思是，一个人必须懂得把心里头的一切障碍、烦恼、不合理的欲望等等加以清除，这个功夫就是“真空”。然后依据真正自己的本质，自在地生活，好好地实现，那就是“妙有”。禅家说：

“万古长空，
一朝风月。”

长空就是放下一切虚荣、成见、偏见和贪婪，甚至要放下知识，放下过去经验所带来的刻板观念。当我们放下这些障碍时，我们就能自由地创造。生活的本质是，自己必须把手中握着的“尘土”放开，然后才可能张开你的双手，握取生活的“明珠”。当我们放下手中紧握的一切，才有可能去工作，实现生命所赋予的潜能，这样才可能活得好。当我们肯把自己的收获拿来跟别人分享，布施给社会时，我们才体验到生活的实现。这就是“真空妙有”的真谛，就是禅。宋朝的善能禅师说：

“不可以一朝风月，昧却万古长空；
不可以万古长空，不明一朝风月。”

善能的意思是说，你不能把生活看成永恒，它只是一朝风月而已。因此你用不着执著在一朝风月中的荣华、成就和美誉。生命毕竟也不是空的，如果你把生命看成消极的空相，那么你就看不出一朝风月的美好和意义了。注意！一朝风月正是现在有苦有乐，顺逆无常的自己。

每个人的一生，都可能顺有逆，在这一朝风月之中，免不了要跌倒的。人不可能免于跌倒，但必须学习如何跌倒；人免不了有失败和灾难，但必须懂得接纳它。当我们把抱怨、委屈、愤懑放下时，我们即刻又勇敢高兴地站了起来，这就是真空妙有。就在这一刹那，我们会得到一个新的体悟，心灵得到自由与成长，那就是禅。所以禅家所说的“空”，指的是“真空”，它含着“妙有”的精神活力和智慧。

空几乎是人类生活的一部分。这怎么说呢？有一天我的孩子突然问我说，台湾地区意外死亡的首要原因是什么？我回答说，也许是车祸。接着换我问他，为什么会发生那么多车祸呢？他告诉我可能是不守道路交通安全规则，可能是疲劳驾驶，可能是车辆保养不好等等。我听完之后告诉他，车祸发生的真正原因是失去空间。空间是祸福的关键，有空间便能生存，就有福气，没有空间就有灾难，就要灭亡。我们之所以制订道路交通安全规则，要每一个人遵守它，正是为了保持良好的空间。

人与人之间的伦常，社会上通行的规范和法治观念，都是为了维护生活上可供回旋的空间。没有空间不只会发生车祸，在生活上就有了冲突和紧张，在政治上就有争斗，甚至造成暴力和流血。

生活在一个人口密集而忙碌异常的社会，给人的第一个感觉是生活的空间狭隘。因此，我们急需要另一个空间，好调整我们的生活。这个空间就是心理生活空间，也就是禅家所谓的禅法。

《六祖坛经》上说：

“摩诃般若波罗蜜法。”

摩诃是心量广大有如虚空，般若是透过广大心量和净化心中种种烦恼所披露出来的智慧，波罗蜜是指从烦恼的此岸到自由喜悦的彼岸。全句的旨意是“大智慧到彼岸”，这就是禅法的精义，亦是空的本旨。

在禅法里头，可以把空字当动词来看；这是把自己内心里头种种的成见、偏见、烦恼、印象等等放下，便可以产生禅定而孕育智慧。比如说，许多父母认为孩子应该很听话，最好像是一个小大人一样。事实上，把孩子管教成一个小大人，日子久了，他便拘束定型。他的创造性和适应能力就会大打折扣，有时甚至无法适应新环境。那是因为孩子的思想、态度和价值被父母完全支配的结果，他失去了自己创造和思考的空间。

夫妻吵架也是因为缺乏空间所致。有一对夫妻经常为一些鸡毛蒜皮的小事而争吵，他们告诉我说，许多事他们彼此一看就不顺眼，再看就要指责对方几句。比如说，先生挤牙膏总是从中间压挤下去，造成一支牙膏双头翘的形状，太太看了就批评他一番，接着就大吵起来。这种现象就是缺乏心理生活空间，因为他们的心里头被成见占满了，变得郁闷，心灵智慧都要窒息了，所以要吵嘴。太太的成见是牙膏不能从中间压挤，先生的成见是太太总是找碴儿。只要把这些成见放下来之后，彼此的人际关系就会好起来。

所以人的生活需要空间，需要心理生活空间。爱情没有空间便会起冲突、闹别扭；生活安排得太紧张而没有空间，就变得焦虑不安；人际关系上如果没有空间，则会造成许多纠纷。空间既然这么重要，我们应怎样开拓空间呢？现在我们来看看禅家的看法。

宽容是性情的空间

宽容是人类性情的空间。懂得宽容别人，自己的性情就有了转折的余地，不容易发脾气、闹情绪，当面跟别人起冲突。佛教里头，有一尊菩萨叫弥勒佛，在经典上他的原名叫“当来下生弥勒尊佛”，这尊佛代表着充满希望和喜悦的未来，我们从佛像中可以看出全部的弥勒法门：它笑容满面，肚子大大的，表现了宽容的生活智慧。据禅学典籍的记载，弥勒佛曾经在中国示现过，他就是布袋和尚。他平常提着一

个布袋，手持禅杖，四处化度有情众生。虽然到处弘法很辛苦，但他每天都是笑容满面的，充满喜悦自在。他的生活态度表现了人生的达观与宽厚。听说，弥勒佛的造型就是依照布袋和尚的样子雕塑的。它透过象征式语言，表达了深奥的弥勒法门：笑容表现了对未来的希望和愉悦的心情，方耳象征着福气，大肚表示宽厚能容。

于是，当我们拜佛的时候，就在佛像中看到宽容、平直和开怀。就在礼拜之中，自己成为弥勒法门的实践者，也就薰习了宽容、喜悦的福气。我们在礼拜弥勒时，受到甚深微妙的启发：生活之中肚量最为重要，它给我们广大的思想空间、无量的性情空间，更给予我们无尽的欢欣。布袋和尚说：

“我有一布袋，
虚空无罣碍，
展开遍十方，
入时观自在。”

好的肚量就像他所谓的大布袋，展开要像遍十方那样宽大，那才有宽广的心理生活空间，任由自己优游，生活得自在，到哪里都可以契机应缘，都可以和谐圆满。

宽容使我们表现出好的性情，同时能引发别人的回响。禅宗有一则知名的公案：古代一个禅院里的老禅师，有一天晚上，他出来院子里散步，发现墙角那边有一张椅子，他一