

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

清心九書

【二】

清涼心菩提行
清心与自在
禅语空人心



云南出版集团公司
云南人民出版社

清心九書

【一】

郑石岩 著

清凉心 菩提行
清心与自在
禅语空人心



图书在版编目 (C I P) 数据

清心九书(二)/郑石岩著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.5
ISBN 978-7-222-07847-5

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085465号

责任编辑: 马 清 唐 俊

特约组稿: 周 琼

装帧设计: 弘文馆·马顾本

责任印制: 段金华

书名	清心九书(二)
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	14.5
字数	250千
版次	2011年6月第1版第1次印刷
印刷	北京温林源印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-07847-5
定价	29.80元

目 录

清凉心 菩提行

第一篇 清凉心与实现的生活

第一章 自我的醒觉／006

第二章 意识与业力之净化／031

第三章 醒觉与实现的生活／051

第二篇 菩提行与精神法界

第四章 伦理的精神法界／087

第五章 中观的生活智慧／125

第六章 信仰与实践／151

清心与自在

第一篇 生活的智慧

第一章 大自在的生活智慧/162

第二章 超越我有肯定我是/174

第二篇 万法唯心的奥妙

第三章 从心力动能中实现本真/186

第四章 化烦恼为菩提/201

第三篇 悟的喜悦

第五章 慈悲带来丰足自在/224

第六章 从日常生活中开悟/240

第七章 从清心中孕育活力/254

第四篇 消除紧张与焦虑

第八章 转苦为乐/273

第九章 焦虑尘劳的解脱/289

第十章 活出清心自在/300

禅语空人心

- 第一讲 无处青山不道场／320
- 第二讲 自在无碍永无拘／334
- 第三讲 清心自在步红尘／347
- 第四讲 慈悲纵横处处彰／360
- 第五讲 莫向他处觅欢喜／369
- 第六讲 还须安禅制毒龙／384
- 第七讲 菩提自性本光明／397
- 第八讲 一曲禅歌乐有余／411
- 第九讲 人人心中有净土／429
- 第十讲 放下攀缘本来佛／443

清心九书之

清凉心 菩提行

佛法所谓的清凉心，
不是要我们消极地逃避生活，
而是彻底改变自己的态度，
放下虚幻的我相和执着，
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 菩提行》一书是一本透过心理学和佛学讨论人类精神生活的现象、动力和出路的好书。读者阅读这本书不但可以充分了解佛法的大义，而且可以透过它的启示，提升自己的精神生活，促进潜能的实现，过丰富自在的人生。

这本书的作者郑石岩指出：每一个人都希望自己过得幸福和快乐，但若想透过某些造作来追求它，便会消失得无影无踪。幸福与快乐是一个人实现自己的潜能，能与别人分享成就所散发出来的气质。

它显然不是追求享受的结果，而是过实现生活的本身。因此，人类精神生活最健全的出路是“自我的醒觉”：了解自己，接纳自己，实现自己，过如如实实的生活，而不是模仿别人，跟别人比较，在自己的生活上作出虚幻不合自己本质的意图。

我们的社会正从保守转变到开放，从单一走向多元；无论在政治上、经济上、文化或社会制度上，都会显得更自由化，更民主化，更具选择性。在这样的社会中，物欲的引诱是强烈的，彼此之间的竞争是白热的。如果我们缺乏清凉心和菩提行，就不可能有明辨是非的智

慧，不可能有醒觉和回应的能力，我们的精神生活和社会适应都将发生问题。目前我们的社会风气渐渐奢靡，精神生活普遍弥漫着低沉的现象，心理生活发生困难的人也越来越多。这本书显然是针对现代人的需要而写的。

郑石岩先生这几年来一直致力于结合佛学和心理学两种学术，用以拯救现代人精神生活上的困境。这几年来他出版了《清心与自在》《优游任运过生活》《禅与内脏学习》《禅悟与实现》《禅语空人心》等多本畅销书，很受读者的欢迎。

《清凉 心菩提行》这本书是一本很有系统的书。这本书与其说它是心理学的，还不如说是佛学的。因为它已把心理学的材料完全渗入佛学，又深入浅出的显露出佛法生动活泼的原貌。大众心理学编辑室在拜读郑先生的这本著作之后，对于书中透露的信念，予以很高的肯定。

这本书一共分为两篇六章。前三章为第一篇，旨在阐明清凉心的本质及其与生活的关系；后三章为第二篇，用以阐明菩提行的要义和精神生活提升的历程。

这本书很精要通俗地道出了艰深难懂的佛理，又以心理学和现代人思考的语言介绍了精神生活的法门。我们相信佛教界的读者会欢喜它，重视它，更相信本丛书的广大读者群会从中得到精神生活的帮助。

史东篱

第一篇

清凉心与实现的生活

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，就可能产生不良的反应，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。佛法所谓的清凉心，不是要我们消极地逃避生活，而是彻底改变自己的态度，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”。生活的真理就是透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。

第一章

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净智慧，
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。

人唯有透过醒觉，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。人只有透过醒觉的功夫，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。其主要的内涵是人生无常，整个宇宙和现象是不断变异的，无从捉摸，不可靠，不能依赖的。正因如此，生活的本质是痛苦的，是漂泊的，是空无所取，不实在的。当然，所谓的自我也是虚幻的，充其量只不过是一些片片断断的意识拼凑成的幻我，不可以把它视为如如实实，永恒存在的我。

然而，佛陀到晚年，最后演说《涅槃经》时，则又以肯定的态度，指出常、乐、我、净四个完全相反的观念。其前后是否矛盾呢？在有关佛经讨论的浩瀚著作中，我们可以发现一个重要的线索，那就是当我们远没有醒觉之前，我们必须以无常、苦、空、无我来看待自己，才可能放下攀缘，做到荡相遣执，转识成智的功夫，然后成就了见性的真常，品触到真正的喜悦和快乐（法乐），解脱一切虚妄的念头和业障，发现真正的自己，这个过程就是醒觉。所以佛陀的常、乐、我、净是他在圆寂前对着已经品触到自我醒觉的弟子们说的，而无常、苦、空、无我是对未悟见本性，还攀缘执著在我相中的弟子和为了追求虚幻的名利，尚堕于无尽苦海中的凡人说的。

自我在还没有醒觉之前，自己感到有一个确确实实的我；对自己的长相、兴趣、尊严、人缘、学问、财产、社会地位等资讯自动归纳成的“我”，有着清楚的印象。事实上，这个我是个人对自己的看法和收集别人对自己的看法，而不是真正的自己。因此这个我是不可靠的，是生活的影子。如果把这影子当做我，就等于生活在虚幻之中，造成本末倒置，甚至会压抑真我，造成焦虑和生活上的

苦恼与障碍。这就是佛陀教人要放下我相、人相、众生相的真正原因（见《金刚经》）。

人若想活得好，活得圆满，就得从自我醒觉做起，从虚幻的我中解脱出来（无我），而用真我来生活，这就是佛经上“空”的本义。当我们从虚幻的我中醒觉过来之后，真我就不再是“见闻觉知”所形成的我。真我是不可能用语言文字来论定的，所以就语文和逻辑思考的角度去看，它是空性。就其本身的存在而言，它是实性，所以佛经上说“空性即实性”。这个实性便是不受任何觉知或实证逻辑所定的菩提自性，它的大用就是智慧，是创造性的生活根源。

当一个人从幻我中解脱出来时，他的智慧就要大放光明，有纯净的理性，有慈悲心，能过创造性的生活。这时就产生了积极的心智，那就是积极自我的实现，也是菩萨净土之行。

在佛经里头，大乘菩萨的解释是：无私的善行者，也叫做醒觉的有情菩萨。在佛陀时代，有一位在家的居士叫维摩诘，他的修行已经到了圆通的地步，其对佛陀的十大弟子也时有垂教和启发。有一天他当着众多佛陀的弟子面前，与文殊菩萨讨论大乘菩萨的行持时说：

虽行于空而植众德本是菩萨行，
虽行无相而济度众生是菩萨行，
虽行无作而现受身（实现自己的潜能）是菩萨行，
虽行无起（不起心动念）而起一切善行是菩萨行。

很明显，大乘菩萨就是积极的自我所产生的光明性。他心怀净土，包容一切，济度众生。

醒觉本身也意味着完全的解脱。当我们能从许多虚妄的自我观念中解脱出来时，便见到了自性。这时，对原有虚妄的我而言是“空”，但对自性的智慧而言则是“实”。又因为智慧本身没有性状，没有体性，它是一种潜能，一种无法限定、不可描摹的可能性，所以它是空性；但是只要用它在待人接物上，它又是如如实地表现得那般贴切恰当，所以它又是实性。这个既是空性又是实性的我，便是醒觉的自我。

这样说明佛学中自我醒觉的观念，显然还不容易让读者完全了解。现在再就唯识学的角度加以分析：

※ 现实我——依他起性所产生的我相

自我观念是个人生活经验的产物。每一个人在日常生活当中，总是把别人对自己的看法，自己适应环境的观感，以及生活上满足需要的方法和欲求，综合成为一个我相。在这个我相里头包括了自己的种种心理需要、行为模式、情感的反应、能力和想象力。这与心理分析学家霍尼所谓的实际我非常接近。实际的我是自己与环境互动作用的产物，它本来是不存在的。换句话说，我们对自己所执著的自我形象，都是因缘所生的意识活动，而不是实在的东西。这在佛经来看，是很明显的，龙树菩萨在其《中观论》中说：

因缘所生法，
我说即是空。

这个被一般人认为是实实在在的我，在佛经里却被视为假相或影子，认为它不是本来就有的自性。《楞伽经》里头也谈到“无

性”的问题，它说人类本身没有什么可以具体掌握的自性，如果有的话，也只不过是生活经验的因缘互动所产生的自我印象。而那些印象毕竟是外来的，不是本来就有的。如果拿因缘所生的我相当做自己，简直就像把梦境当真一样的犯了错误。

然而实际的我是人类生存现象的自然表现，我们离不开这个因缘所生的我相，也不可能逃避这个我相，因为它是生活的轨迹与倒影，它伴随着生活自然出现。这一来《金刚经》上所谓的“无我相”，指的不应该没有我相的存在，而是指一个人不要被我相所束缚，要从我相之中醒觉过来，否则就会堕入一个自以为是的自我中心里头，而生活在一个狭隘的心理生活空间，失去活活泼泼的生活力。

人类从生活中所形成的自我印象，还包含了我们的生活经验，它累积成许多的知识。但是知识并不是经验的直接产物，它是经过智慧觉照之后所产生的现象。这些知识并不是恒常的，知识往往只是暂时的答案。因此，人如果没有透过醒觉的功夫，会把知识当真理，把社会规范当铁则，那么这个我相所储存的知识也就毫无价值了。反过来说，如果把这个被认为我相的实际我否定掉，那么这个实际我成为空无一物的东西，与无生物又有何异？所以佛经上所说的“空”应该是醒觉的意思。《中观论》上说：

大圣说空法，
为离诸见故，
若复见有空（执迷于空法），
诸佛所不化。