

清心九書

【三】

禅·生命的微笑
·看出希望来
觉悟·
·教导的
智慧

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



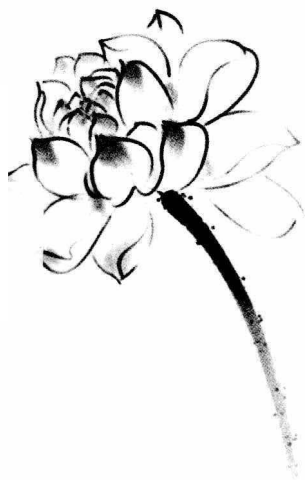
云南出版集团公司
云南人民出版社

清心九書

郑石岩 著

禅·生命的微笑
悟·看出希望来
觉·教导的智慧

【三】



图书在版编目 (C I P) 数据

清心九书(三)/郑石岩著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.6
ISBN 978-7-222-07976-2

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100523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(三)
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.ynpnh.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	870 × 1280 1/32
印张	15.75
字数	300千
版次	2011年6月第1版第1次印刷
印刷	三河市祥达印装厂
书号	ISBN 978-7-222-07976-2
定价	29.80元

目 录

禅·生命的微笑

- 第一章 生命的微笑与实现/005
- 第二章 自己即是如来/024
- 第三章 纯真便是自在/037
- 第四章 禅的悦乐/051
- 第五章 从禅定到自由/071
- 第六章 化尘劳为菩提/085
- 第七章 顿悟与参禅/097
- 第八章 空与智慧/114
- 第九章 在见性中实现生活/131
- 第十章 结语——禅与佛/149

悟·看出希望来

- 第一章 悟·看出希望活得起劲/157
- 第二章 希望的线索/178
- 第三章 希望与陷阱/196
- 第四章 生活的展现/215
- 第五章 家庭亲情/234
- 第六章 觉·有情的爱/256
- 第七章 高洁的性情/274
- 第八章 开朗的情怀/295
- 第九章 人生的希望/313
- 第十章 结语/330

觉·教导的智慧

第一章	教育的新希望/338
第二章	教导的新猷/362
第三章	人文智慧的启发/381
第四章	自动自发的性格/405
第五章	师生互动的空间/421
第六章	生活教育的体验/437
第七章	宗教·民俗与教育/451
第八章	悦乐的教师生涯/467
第九章	结语——对生命的敬重/491

清心九书之

禅·生命的微笑

学禅可以给自己宽广的心理生活空间，
带给自己喜悦自在。

能启发自己的性灵，让自己默契超脱的精神生活。
能促动自己对生活之微笑与实现。

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。



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”当做守空修定。真正的空是净化自己，接纳自己，放下贪婪、瞋怒、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。

现代人受到科学的熏染很深，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，使自己的心灵倍觉穷困不安。匮乏感加上忙碌、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。

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、欢欢喜喜地过快乐充实的生活。

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，正是这个含义。

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，都可能有顺有逆，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制观念，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，也就熏习了宽容、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