

禅

◇生活禅径

台湾金鼎奖畅销书作家，
20年心理咨询专业，
唯识心理学创建人

郑石岩 著

生命的微笑

CHAN, THE SMILE IN LIFE



1990.5.20

禅

生命的微笑

CHAN, THE SMILE IN LIFE

(台湾) 郑石岩 著



广西师范大学出版社
· 桂林 ·



1990.5.20

图书在版编目(CIP)数据

禅:生命的微笑/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社, 2004.5

ISBN 7 - 5633 - 4357 - 1

I . 禅… II . 郑… III . 人生哲学 - 通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121354 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 × 1 230mm 1/32

印张:5 字数:112 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

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，它能促动自己对生命之微笑与实现。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，不作境界色相的奴隶，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。

生活在文明的工商社会，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。

自 序

第 1 章 生命的微笑与实现………… (1)

宽容是性情的空间………… (6)

从容是作息的空间………… (7)

戒律是自我的空间………… (8)

布施是实现的空间………… (10)

禅定是智慧的空间………… (12)

单纯是喜悦的空间………… (13)

生命的实现………… (14)

祖师禅和如来禅………… (17)

第 2 章 自己即是如来………… (19)

心中的明珠………… (20)

毕竟是自己………… (23)

日日是好日………… (26)

接纳与珍惜………… (29)

第 3 章 纯真便是自在………… (33)

真空妙有………… (34)

清纯的性情………… (36)

圆融的人际………… (40)

怡然心安………… (43)

第 4 章 禅的悦乐………… (47)

承担与不挑剔………… (50)

精进即是好日辰………… (53)

清醒中得到快乐………… (58)

轻松与恬淡………… (62)

第 5 章 从禅定到自由………… (67)

禅定四道行………… (68)

自由的心智………… (71)



目

录



contents

目
录
contents

	无所住的禅法	(74)
	洗净无明	(77)
第 6 章	化尘劳为菩提	(81)
	化贪婪为恬淡	(82)
	化嗔怒为宽容	(84)
	化愚痴为醒觉	(86)
	化傲慢为谦卑	(88)
	化疑心为信心	(89)
第 7 章	顿悟与参禅	(93)
	悟的主体	(96)
	悟的本质	(99)
	禅悟的法门	(103)
第 8 章	空与智慧	(109)
	智慧是没有障碍的心力 ...	(110)
	空性和创造力	(116)
	空性与慧性	(119)
第 9 章	在见性中实现生活	(125)
	无念与无相	(127)
	自性与见性	(132)
	见性的法门	(135)
第 10 章	结语——禅与佛	(141)

第1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。通过它，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，更需要禅的洗涤。禅能洗去烦恼，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，但生活的智慧却是贫乏的。因此，许多人拥有广博的知识，能做事，能赚钱，但不快乐。诚如西哲苏格拉底所说：“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，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，都面面相觑，不知道佛陀说的是什么。这时座中有一位叫大迦叶的弟子，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，但又什么都是。因为它发生在彼此见面的时候，一个恬悦的微笑，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。那是要在放下（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。所以能踏踏实实、欢欢喜喜地过快乐充实的生活。

禅所谓的涅槃，是要把心里的成见放下来，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？这时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。

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？很明显地，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。只有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，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生活。

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的。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？它代表着光明智慧，是一个生活的法门。如果用禅者的语言简要地表达，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，握取生命的“明珠”。当我们放下手中紧握的一切时，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,你不能把生命看成永恒,它只是一朝风月而已。因此你用不着执著于一朝风月中的荣华、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,但必须学习如何面对跌倒;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

生活上就会有冲突和紧张，在政治上就会有政争，甚至会造成暴力和流血。

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”是通过扩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成见、偏见、烦恼、印象等放下，便可以产生禅定而孕育的智慧。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，他失去了自由创造和思考的空间。

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，造成一条牙膏双头翘的形状，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，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:他笑容满面,肚子大大的,表现了宽容的生活智慧。据禅学典籍的记载,弥勒佛曾经在中国出现过,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。它通过象征式语言,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,就会在佛像中看到宽容、平直和开怀。在礼拜之中,自己就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,受到甚深甚微妙的启发: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,
虚空无挂碍,
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，同时也能引发别人的回响。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，他到院子里散步，发现墙角那边有一张椅子，他一看就知道有出家人越墙出去溜达了。这位老禅师便走过去，把椅子移开，自己就地蹲着。过一会儿，果然有一位小和尚翻墙，踩着老和尚的背跳进院子。小和尚看到自己刚刚踏的不是椅子，而是自己的老师，便惊惶失措，张口结舌。这时，老禅师并没有厉声责备，只是以平静的语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣裳。”这位禅师宽容了他的弟子，自己不陷于气急败坏，小和尚也因为老师给了他冷静地反省的空间，而渐渐醒悟。事后，老禅师也没有再提这件事情，可是禅院的所有弟子都知道了这件事，而且没有人再越墙到外头闲逛。这就是禅师的肚量，它提供了师徒之间互动的空间，也孕育了教育与成长的机缘。

禅者以空的行持，换来了性情的空间。人如果能实践宽容，能够在性情生活上看出空间，在生活上便显得十分的微妙，处处顺利和融洽。当老板的懂得宽容伙计，便能激发他们工作的意愿和创造力；身为一个主管若能懂得宽容之道，便有了带动群策群力的禅机；一个老师知道宽容，就会给小和尚带来教育的机会。这一切都是性情所发生的力量和感召，它是宽容所孕育出来的高贵性情。

从容是作息的空间

禅家认为最庄严的生活态度是从容。人若能保持一点从

容,作息就能游刃有余,所以说从容是作息的空间。打个比方说,你要为一个团体作演讲,一定要把时间控制好,这样才有安定的心情演讲。倘若把时间预估得太仓猝,以致礼堂都坐满了,讲者自己还在赶路,那就免不了慌张失措,心情大乱。做任何事情都一样,没有充裕的时间,就会破坏工作效率,甚至影响到休息的安适。

许多人在日常生活或工作中发生错误,追根究底是因为匆忙。他们忙着赶公共汽车而发生意外,睡得太晚而来不及吃早餐;匆忙中不是忘了带办公室的钥匙,就是遗失了重要的文件。甚至长期的紧张,带来身心上的疾病或倦怠。所以要想作息正常,就必须注意安排时间。

心理学家曾经做过研究,发现甲型性格的人总是匆匆忙忙的,做起事情来像急惊风一样。这种人血液里的化学平衡不好,胆固醇也比一般高,60岁以前得心脏病的人有90%是属于甲型性格的人。他们的通病是忽略了作息的安排,未能把握时间,让自己有个缓冲的空间。至于乙型性格的人,则比较从容,他们比较能够安排时间,不急不徐,所以血液里的化学平衡较佳。由于他们能够冷静思考,善用智慧,因此真正能够运筹帷幄,决战千里的人,不是甲型性格的人,而是乙型性格的人。然而,一般甲型性格的人一眼看过去好像很有魄力的,一时之间好像很有效率,但由于缺乏长远的把握,只稍过一段时间,这种性格的人就会常与成功失之交臂,因而他常常掌握不到那些成功的契机。

戒律是自我的空间

许多人常常这么想:我就是我,我的“自我”是如实存在着的。我有自己的自由意志,决定我想做的一切。但事实上,这个我未必是自由的。比如说,我们聆听一场演讲,觉得演讲者说得很有道理,甚至完全信服。听到激昂慷慨处,便会盲目崇拜,人

云亦云了。这时演讲者说，这是他的自由；听讲者也说这是他的自由——请问，如果未经清醒的思考，能算是自由吗？

禅者告诉我们，如果没有经过禅定，做到“外离相”（不被外在的现象所蒙蔽），“内不乱”（内在的独立思考），就不能算是自由。佛陀在《涅槃经》中告诉他的弟子，要保持自由地思考必须遵守四个法则，那就是佛教徒必须恪守的“四依”戒律。

第一个法则是**依法不依人**。人应该依赖真理，而不是依赖个人；因为依赖人会造成个人的盲目崇拜，会造成自我的迷失和知性的退化。人类只有崇尚醒觉的思考和圆满的真理，才可能走上康庄大道。

第二个法则是**依义不依语**。我们读书思考，研究学问，不只对着知性的知识去思考，更重要的是体验其中的精义，把它变成我们生活的能力，这就是禅家所谓的“得义忘言，得鱼忘筌”。同时，我们也要注意，语言本身是具限定性的，而所要表达的意义是非限定性的。语言可以用闽南语表达，可以用国语叙说，言语的种类虽有差别，但它们所要表达的意义却是真理；它充满于宇宙天地之间，是一切有情众生所共同受用的。此外，语言是很容易引起误会的东西，因为它经常表现得不够精密，所以我们要善听别人的语义，了解别人，宽恕别人，增进彼此的了解，这样就叫做依义不依语。

第三个法则是**依了义不依不了义**。每个人都应追求圆满的人生，要注意和谐与圆融，更要注意了解人生的究竟，从而解脱种种烦恼、苦闷、偏见和贪婪，使自己过着恬淡丰足的生活。贪婪和多欲是不了义的思想，追求享福是不了义的行径。恬淡是了义的态度，布施是真正丰足的根源。

第四个法则是**依智不依识**。生活必须依赖智慧和创造力，它是人类解决问题的保证，也是维持独立思考的凭借。知识是死的，它只是小小的工具；意识是靠不住的而且常常是错误的。真正能给予我们指引的是善用知识和意识的智慧，所以说要依

智不依识。

通过四依这四个思考的戒律,我们就能生发智慧,就能清醒,就能不断地成长。因此,“四依”是自我成长的空间。

生活的戒律是维持生活正常、身体健康、获得正等正觉的保证。佛陀在快要圆寂的时候,弟子们问道:

“老师寂灭之后,我们要拜谁为师?”

佛陀说:

“以戒为师。”

这是每一位正信的佛教徒所熟知的典故。佛陀告诉他的弟子,每一个人都应该遵守生活戒律。它能使自己坚强起来,使自己自由,不被物欲和一切诱惑所奴役。它是维护自己不致迷失的木栓。此外,一个人若不能为自己建立良好的工作习惯和健全的生活规律,就等于失去戒律。他在工作上就容易出错,身体容易生病,情绪显得不安,在思考和判断上也变得不正确。

生活的戒律,能帮助我们自我控制,使自己真正成为生活的主人,而避免沦为境界或物欲的奴隶。就拿娱乐为例,每天下班回家,最普遍的消遣是看电视。当你在看电视时,究竟是自己在消遣电视,还是被电视消遣呢?这要看你是否守戒律而定,守戒律的人有选择,有分寸,他是主动的享受者。净空法师曾说,懂得看电视的人,是真正快乐的,不懂得看电视的人,执迷于电视节目,反而被电视消遣了。一个有戒律的人,他永远是一个主人,他是一个生活的主动者,而不是被动者。他时时刻刻保持高度的自制和禅定,他不会被境界、色相或物欲拖着走。

布施是实现的空间

每一个人都要懂得布施,因为它就是生命实现的一部分。布施就是帮助别人、安慰别人、照顾别人、服务社会。布施,就对象而言是一种给予和牺牲,但就本人而言却成为自我成长和实