

人 生 新 境 17

活出自己的如來

鄭石岩／著

人生新境 ⑰

活出自己的如來

鄭石岩 著

人生新境⑰

活出自己的如來

——心靈教育的開展

1995年8月初版

定價：新臺幣170元

2001年9月初版第十一刷

有著作權·翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 鄭石岩
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號
電話：(02)26418661
台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台北基隆路門市地址：台北市基隆路一段180號
電話：(02)27627429
台中門市地址：台中市健行路321號B1
台中分公司電話：(04)22312023
高雄門市地址：高雄市成功一路363號B1
高雄分公司電話：(07)2412802
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 鄭秀蓮

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-1435-7(平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

序

人必須活得真實，因為我們是根據自己的本質和環境來生活。誠如禪家的教誡，如果你是一株李樹，那麼就請照李子樹來成長，來開花，好好去結圓熟的李子果。如果你桃子，那麼你就好好去成就桃子果。這不同的果子同屬圓滿，都是生命的展現，所以衆生是平等的。

人必須認清自己，才能決定自己如何活，這就是如來的真諦。自己是什麼呢？其實你不必多心，你現在的「當下就是」，「它一切具足，用起來非常方便。」其實現在的你是很豐富的。也許你會認為你很窮，社經地位不如人，你長得比別人瘦弱矮小

等等。乍看之下，你似乎缺少什麼，那是因為你犯了跟別人比較的錯誤。你如果將自己跟別人比較，這樣你所看到的，往往是別人有而自己沒有的東西。這對你而言只是一種壓力，甚至會覺得很洩氣。這是一般人常犯的錯誤。

正確的做法是看看自己所擁有的特質，照自己的特質去發展，去成長。每個人所擁有的優點真多；你喜歡手藝你就去學它，學得精，學得好，它就是一門好職業。你喜歡旅遊，那麼你就到旅行業工作，在那兒發展。你喜歡當衆博得別人的笑聲，那麼好好去實現它，你會成功。

人注定要照自己的本質去生活，而不是要活出別人的樣子。接納自己，看清現有的環境，走自己的路。依我的觀察，人的煩惱和精神病症，出現在對自己的背叛上。人類最大的痛苦是不喜歡自己，不願如實的接納自己，最大的困擾是看不清真實，讓自己活在虛幻之中，迷失自己。

我們的教育正面臨著一場極大的災難，它的根源是功利和野心。我們慣於用金錢、權勢和社經地位來看人。這種思想貶抑了人的潛能、創意、尊嚴和自信，使許多莘莘學子，覺得沮喪，覺得被否定。負責教導的父母和老師，卻總是忽略指引他們走

出自己的路。當然，整個教育體制，更缺乏這樣的理念。

人不應該被約制在同一個跑道上競技，而是要找出自己的路去成長，特別是一個自由開放的社會，更需要有這樣的教育觀念和設計，這就是道，它很真實，一點也不抽象。

人不是單為成功的事業和追求地位名利而活。生活是一個整體，它包括了基本的生理需求，情感的需要，精神領域的滿足和生命意義的發現，而最高層的部分卻是宗教。宗教的意義，不是一般所謂的信仰而已。就禪學而言，宗是踪跡，是生命究竟的領悟，教是有關生命意義的教導。宗教不能被貶抑成拜拜或迷信。它應該被現代人重視，而且是文明社會必須重視的教育素材，也是人生的真實課題。

這本書以如來為題，是對於心智成長、教育及基本的精神生活現象，作如實的記述和分析。生命的意義建立在如所從來上，生活的悅樂也建立在如所從來上。我們越是活得真實，我們就越覺得單純喜悅，煩惱的困擾也越少。我們越能看清真實，也就更能如所從來地加以回應。這是一個生命的智慧，也是教育的極則。

你想活得好，就得活出自己的如來。此刻，必也有人要問，經上不是說：「如來

者，如所從來，無所從來也」，為何只談如所從來，而未涉及無所從來呢？對的，無所從來源自《金剛經》，它的本義是提醒我們，萬法唯心，一切唯識，本來就無「有所從來」的一切色相。析言之，所有色相的東西如名利地位，生帶不來，死也帶不去，連你自己的自我觀念、價值判斷和苦樂尊嚴，都不是永恆的東西，都只是心和意識的活動。這些只是在人生之旅中，耳聞之而成聲，目遇之而成色而已。在旅途中，看到美景，看到山光水色，你只能欣賞而帶不走它，因此不要執著它。又何況它是生住異滅，是無常的呢？

因此，如果我們把人生比喻為旅行，那麼你要高興歡喜的旅遊，而不是背負許多財富而沒有開心的旅行。如果說人生如夢，那麼要好好用悲智雙運去做好夢，別虛度光陰。如果說人生如戲，那麼就得用慈悲喜捨，演一齣好戲。當曲終人散時，你要高興地「性朗心空回故鄉」。其實，這「無所從來」的真諦，不正也是如所從來的真實義嗎？這樣的生活智慧和態度，能令我們積極灑脫，振作而不執著，這正是精神生活的重要關鍵，它是覺者的修持。在這本書裡，也有涉及闡述。

本書既是為提升精神生活和促進個人心智成長而寫，更是一本教育理念和教育愛

的片片曙光。這一篇篇精神生活的觀察、反省和記述，在《聯合晚報·如來之美》專欄連載，得到熱烈的回響，有些讀者甚至剪報影印，分享朋友，我至為感動，現在已集結成書，相信能給讀者帶來方便和歡喜。當然，我也希望這本書能給大家帶來深度省思，有益於精神生活的提升和教育觀念的釐清。

目次

28	24	20	16	13	9	5	1	
滾向圓融的人生	聆聽自然的啓示	共命的人間	自我的追尋	不可顛倒	心空及第歸	一雨普滋，千山秀色	如來的人生之歌	序

76	73	70	66	63	60	56	52	49	46	42	39	35	32
撫育的淚水	錯誤的愛	成長的機會	在成敗中學習	非想不可	不說破的智慧	活生生的教導	看出優點來	教導者的視野	朝朝宣宏旨，夜夜傳微衷	愛是沒有條件的	割捨與存真	心的訓練	心靈之旅

126	煩惱既除百味足
122	默照的功夫
119	平衡的心田
115	不可找藉口
111	替罪羔羊的思考陷阱
107	洗盡心中的塵垢
104	在匍匐中挺進，在謙卑中成長
101	百尺竿頭，十方世界
97	獨步千峰頂，優游九曲泉
93	一念之間，天壤之別
90	真空妙有是真禪
87	真實有用的話
84	家是孩子的先天
81	自作孽不可活

- 173 執著煩惱多，通達智慧深
- 170 過度心理防衛
- 167 消受不起的危機
- 164 對付批評
- 160 度過人生的險灘
- 156 培養你的慧眼
- 153 忙的困境
- 150 從痛苦中覺醒過來
- 146 莫讓讚美亂了心
- 142 孝行有益心理健康
- 139 學習對付痛苦
- 135 防衛生敵意
- 132 拒絕錯誤的暗示
- 129 即知即行的紀律

如來的人生之歌

如果我們用野心來鼓勵孩子，用出人頭地、賽過別人來激勵孩子；那麼
每一個孩子都會在比較中迷失自己如來的本質，在競爭中受挫沮喪。

在我們文化的大河之中，代代相傳著如來佛的信仰。但生為現代人卻鮮少人真正
了解它的意義。換句話說，大部分的人知道有如來佛，但很少人實踐如來的教誨，得
到祂的智慧和啟發。

如來這個觀念，是佛學中最值得現代人珍惜和奉行的真理。同時也是現代教育必

須重視的重要課題。因為它能引導每一個人過實現的人生。唐朝的澄觀大師對如來的解釋是：

如來者，

如所從來也。

它的意思是一個人必須照自己的本質去生活，這叫如所從來。每一個人都注定要依照自己的能力、興趣、性向和環境條件，去策劃自己的人生，並予以實現。人唯有肯接納自己，了解自己畢竟與別人不同，不與別人比較，才能老老實實地發揮能力，去過自我肯定的生活。

能過自我肯定生活的人，他願意孜孜不倦去做自己能做的事。他們即使在學成績不好，仍願意依自己所能，學習一技之長，過實現的生活。因此，能夠依「如所從來」去生活的人，心靈上沒有欠缺，沒有不如人的沮喪。他們的生活是自信的，豐足而喜悅的。

每一個人都注定依自己的本質生活，都應該活出自己的如來，都應對這件事有所醒覺。

佛的本義就是覺者。人若能活得清醒；接納自己，了解自己，依自己的本質去生活，不活在貪婪和虛妄裡，就能實現如來的人生，這是如來佛的教理。

我曾聽過這一則宗教寓言故事：在整個夏季的夜晚，昆蟲的世界總在夜涼的時候，舉行大型的演唱會。各類昆蟲，都從四面八方趕來參加。因為每一隻昆蟲，只要在這裡展露歌喉，就是實現他的一生，同時解脫蟲身，超昇天堂。每一隻蟲都被指定依自己的根性參加大會唱，而且盡興的歡唱，然後很高興地超昇。而參加的蟲，總是依照蟲神的指揮，盡情地唱自己的歌，因為他們最適合唱自己能唱的歌。

盛會的前一天，蟲神走到一群由婆婆村來的昆蟲面前，告訴牠們說：

「你們來自婆婆村，都很聰明，都該出人頭地，都有十足的才華。不給你們指定歌曲，你們可以選擇自己想唱的歌，記得！要唱得比別人好！」

這群昆蟲都很高興，各個都絞盡腦汁，想唱出一鳴驚人的歌曲，以博得昆蟲界的讚美，想誇示自己的能力。於是，各自練唱，各出奇招，各顯神通。到了次晚，婆婆村的蟲子雖然賣力的唱，竟然荒腔走調，雜亂無章。會後蟲神仁慈的說：

「好了！你們可以去天堂了！」

但是昆蟲們卻拚得疲憊沮喪；牠們沒有力氣，更沒有快樂的心情可以登上天堂。

教育也是一樣的，如果我們用野心來鼓勵孩子，用出人頭地、賽過別人來激勵孩子；那麼每一個孩子都會在比較中迷失自己如來的本質，在競爭中受挫沮喪。他們不能自我實現，唱出自己的生命之歌。

一雨普滋，千山秀色

在孩子身上找出他們的優點和特質，鼓勵他，支持他，欣賞他，這些孩子的豪氣就被鼓舞起來，他們的主動性和光明面就展現出來。

人的根性都不相同，體能有別，性向各殊，聰明才智互異。教育的主要目的就是幫助一個人活出自己的根性，依其因緣發展，展現自己的如來本質。

有些孩子，他們並不適合繼續讀書，卻具有勤奮認分的特質，引導他學一技之長，就有展開事業的機運。有些孩子讀寫算雖不如人，但他們喜歡服務別人，學習服