

◇生活禅径

悟

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

看出希望来

HOPE COMES FROM AWAKENING TO TRUTH



李达忠
1998.4.28

悟

看出希望来

HOPE COMES FROM AWAKENING TO TRUTH

(台湾) 郑石岩 著



广西师范大学出版社

·桂林·

蔡志忠
1989.4.25

图书在版编目(CIP)数据

悟:看出希望来/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社, 2004.5

ISBN 7 - 5633 - 4358 - X

I . 悟… 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 121353 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:5.75 字数:133 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:16.00 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

在我从事生活辅导的经验中，发现希望可能是一个人积极振作、引发创意、带来活泼悦乐的根本原因。人若能在失败中看出希望，很快就能恢复豪气；若能在落魄中看出希望，很快就能消除痛苦，重振锐劲。人一旦发现了希望，即刻由消极转为积极，从悲观转为乐观。我很惊奇地发现，人无时无刻不需要希望。希望既是一种心理需要，又是一种光明性的动力。没有它人就注定堕落、失败，甚至疯狂。

希望使一个人在精神生活上感到充实而不空虚，待人处世稳健而不激越。它是一种心力的光明导向，智慧的表现，心理意识的远景，同时也是生活的价值导向。对自己看出希望的人，一定能活得起劲，表现出活泼成功的人生。

希望是由自己发现得来的，不是抄袭或摹仿来的。它是通过参悟的过程而发现，不是通过追求、欲望和野心建构起来的。因此，人若不断地向外追求物欲，就会被物欲所蒙蔽；他注定看不出希望，陷入迷失的泥淖。追求和贪婪表现在占有和囤积，思想上脱离不了斤斤计较的执著，所以生活的创造性破坏了，智慧萎缩了，随之而来的是精神生活的困顿与疯狂。反之，若能张开自己的法眼，看出希望来，就会活得真实优游，活泼而有创意。

希望也是心理健康或病态的决定性因素。能在生活中看出希望的人，处处表现出自信、主动、乐观和开阔的心胸。而看不出希望的人，就显得消沉、忧郁、堕落和随波逐流。看不出希望的人，在情绪上也显得压抑、紧张、困顿和疲劳，因为他无法从许

多尘劳中解脱出来，他的心灵失去了回旋的空间，失去自由，所以经常有窒息的苦闷。

人在意见相左和利害冲突的时候，若看不出希望，必然产生暴力和纷争；遇事不如意的时候，若看不出希望，就会愤恨而情绪急败坏。婚姻的破裂，朋友的反目，人际的纠纷，事业陷入困境，都是看不出希望的结果。至于自暴自弃、堕落吸毒、游手好闲等，更是看不出希望所致。

从禅的观点来看，悟就是看出希望来。这是指能够从生活中看出意义，在烦恼中顿悟解脱，在事业上看出远景，在精神上流露着积极主动的力量，在性灵上得到真正的自由与开放。《六祖坛经》解释悟的本质说，“祛除执心，通达无碍”，“一念悟则烦恼成菩提”。因此，悟即是用自己的清净清醒之心，看出生活上的希望。这希望可能是一个创意，一个引导自己安身立命的价值体系，也可能就是一种信心或心力的出路与远景。

这本书是以禅学和心理学来解释“悟——看出希望”的心理历程：说明它的妙用，阐述悟和看出希望的线索，分析不能开悟和看出希望的原因，并对如何避开消极的心理陷阱加以讨论。

接着，本书通过禅的开悟性思考，开放的经验，聆听自性的心声以及自由的神驰等法门，解释看出希望的入手方法。依我个人的体验，悟并不若想像中那么神秘，只要能掌握基本的线索，实际去做练习，在平常生活中，随时都会看出希望，感受到悟的体验，从而展现出“觉·有情”的菩萨襟怀，并在家庭与亲情中表现了喜乐，在生活中流露高洁的性情和开朗的情怀。

禅的宗旨在于启发个人，成为有觉性、有情感、有智慧、能年实现生活的自由人。禅本身就是人性的光辉和希望。而我们就是要通过悟的过程，来看出生活和生命的希望，从而提升精神生活的品质，这也是讨论的重点之一。

我深信决定人类精神生活的关键因素，是情感而非理智。因为理智的展现，远在情感发展之后，而且理智经常遭受情感的

干扰和扭曲。如果情感不能有所觉醒,理智就不容易发挥正常的功能。因此,佛家把菩萨解释为“觉·有情”是很有道理,很圆融的。

此外,人生需要一个终极的希望,它是一个统整的价值体系,也是精神生活的导向。没有它,生活就会盲目失控,苍白而消沉。因此,对于人生的终极希望,也作了讨论。

本书共分十章,每一章的开头,都有一则长短句构成的“现代偈”,扼要对该章的旨意作个引言。我不是诗人,也从来没有发表过诗作,不敢称其为诗。不过,我相信每一则偈子,都带着诗一般的灵耀和丰富情韵,特别是所透露的禅门情怀和宗教情操,希望它能引起读者对“宗”门的共鸣。

全书旨在讨论悟这个“看出希望来”的心理历程,为了实用,我完全以现代人的生活经验和思想语言作举证说明。相信读者可以从这本书中找到自己的希望,悟出自己的圆满人生。

郑石岩 写于台北木栅

自序

第1章 悟·看出希望活得起劲 … (1)

希望的禅机 …………… (3)

希望的妙用 …………… (5)

要活出希望来 …………… (19)

第2章 希望的线索 …………… (21)

开悟思考 …………… (23)

开放的经验 …………… (26)

内在的声音 …………… (28)

灵机一现 …………… (30)

安静中创造 …………… (32)

自由神驰 …………… (36)

第3章 希望与陷阱 …………… (39)

伦理意识的薄弱 …………… (40)

恐惧与不安 …………… (43)

盲目的自大 …………… (47)

错误的爱 …………… (50)

丧失心灵自由 …………… (53)

嫉妒的悲歌 …………… (55)

第4章 生活的展现 …………… (57)

在清静中发现希望 …………… (60)

在信念中孕育希望 …………… (63)

在单纯中实现希望 …………… (69)

在精进中保持希望 …………… (72)

第5章 家庭亲情 …………… (75)

逗趣与歌声 …………… (77)

经验与学习的分享 …………… (81)

(801) …… 互爱的温馨 …………… (84)



目

录



contents



目
录
contents

	爱的鞭策	(87)
	坚持原则的力量	(89)
	祖父母的慈晖	(90)
	信仰的分享	(93)
第 6 章	觉·有情的爱	(95)
	情爱的柔美	(98)
	伦理之情	(102)
	国家社会的爱	(105)
	宗教的情操	(108)
第 7 章	高洁的性情	(111)
	从个性中流露真情	(112)
	通过思想创造心情	(116)
	在人际间培养温情	(120)
	在肯定中绽放豪情	(123)
	在平凡中享受闲情	(126)
第 8 章	开朗的情怀	(131)
	看出顺逆对你的意义	(133)
	用否定来肯定自己	(136)
	摘下狂妄自大的面具	(138)
	在作息中调整情绪	(140)
	接受自然性灵的洗涤	(143)
	忏悔与复苏	(145)
第 9 章	人生的希望	(149)
	看出自己的希望	(150)
	参透人生一出戏	(153)
	心灵的皈依	(154)
	实现人生的希望	(158)
第 10 章	结语	(165)



第1章

悟·看出希望活得起劲

.....

希望的灯火，
点亮了，
燃灯古佛手上的火把。
生命的花朵，
闪烁着，
大通智胜佛眼中的灵耀。
火把照亮了我的眼，
灵耀扬起了我的帆，
我惊喜看出
何处是波罗蜜——
我的家乡。

人必须心怀希望才会活得快乐，日子才过得充实，有意义、有朝气、有信心。不只个人如此，一个家庭、一个公司或机关，乃至整个社会国家，都需要希望这种精神生活的阳光。没有它，个人会变得颓废苍白，失去活力，堕入禅家所说的“无记空”。失去它，一个群体会看不出他们共同的希望，而彼此离心离德，在思想和态度上露出消极的气质。这种消极气质若滞留在家庭，家庭便有了暮气；弥漫在社群里，便产生堕落与低迷的

文化；发生在公司财团，则其创意和朝气必然渐渐腐蚀，破产的厄运必然来临。

人的精神活动，决定生活的品质、事业的成败和人生的幸福。而关键就在于是否能在待人处事中“看出希望”——悟。唐朝荷泽神会大师说：

豁然晓悟，
通达无碍。

当自己的思想、情感和价值观念，豁然通达没有障碍时，一种光明的希望将展露在眼前。这就是所谓佛（觉）光了。

希望是精神生活的阳光。它照亮你，温暖你，给你力量，也让你能睁开法眼看出自己似锦的前程。人必须对自己的人生看出希望，才活得有意义，有价值，肯承担顺逆，能接受种种挑战和考验。

在日常生活里，你若能从庶事之中看出希望，它即刻变得活泼动人。哪怕只是喝一杯水，披上一件外衣，跟家里的人闲话家常，打个电话问候朋友，都蕴藏着愉悦的禅机，绽放着人性之美。希望似乎与人的财富和身份地位无关。真的，能给我们充实愉快之感的不是财富，而是希望。但希望是悟出来的，发现来的，用自己的心去看出来的。

人必须在自己的工作和事业中，时时看出希望；要在失败中看出希望，才能从中学到经验，鼓励自己接受挑战，孕育不懈的毅力。当然，也要在成功中看出希望，让自己知道成功的意义和责任，避免因自满而迷失，从而开阔自己的视野，实现人性的光辉和使命。

希望的禅机

什么是希望呢？我认为它是积极的精神力量，光明的生活导向，也是实现人生和发展事业的活水源头。它是带动你转败为胜的毅力，令你振衰起弊；触动创造思考，使你发挥智慧。同时，也是彼此互爱和崇高人格的本质。在日常生活情境中，每一个引发或触动看出希望的机会就是禅机。因此，我们可以说生活所在之处，无处不是禅机。

在生活之中，每一次禅机都蕴含着光明的希望，能够掌握禅机的人，时时看出丰沛的意义，能不停地增长智慧，随处看出喜悦与丰收。比如说，当别人对你有所批评和指正时，若能冷静下来，不被激怒，不找借口回避或反击，反而聆听对方发言，这就是希望诞生的机会。你若以积极和正确的导向，回应批评者说“请说具体一些，我对于你的指教有兴趣”这样一句话，就很容易打开交谈的希望。在专心聆听中，你适时补上一句：“依你看，我应该怎么办？”这时心智交流就显现更有希望的景象。对方很容易收敛批评性的语词，转向诚恳的建议。同时，也因为对方的尊严得到伸展，他的创造力被启开了，所提出的建议，参考的价值也随之提高。我深信，一个懂得发掘希望的人，最能应用别人无形的智慧与创意，同时也最能把握良好人缘的契机。

禅机不是什么神秘的东西，它是孕育希望的机缘。你能把握它，就能看出事件的光明希望，创造圆满的成果和无尽的喜悦与丰收。因此，我们从禅机中看出希望时，自性正展现着光辉，绽放着创造力。这样自己也成就了“大通智胜佛”的德性。

希望可以说是一种心力动能的积极光明出路。当心力动能被引导至建设性或积极面上时，便产生了希望。它成为心智成长和 spirit 提升的力量，表现出来的是创造、醒觉、慈悲、欢喜和恬淡。反之，如果失去希望，动能被扭曲了，被压抑了，就形成紧

张、憎恨、暴力或自暴自弃。所以禅家以“大通智胜佛”来表示这悟出希望的本质。

其实，每一个人心中都有大通智胜佛的光明属性。它就是能悟出希望的自性本体。现在你也许要问什么是大通智胜佛呢？唐朝舒州天柱山崇慧禅师，在回答弟子这个问题时说：“旷劫来未曾壅滞，不是大通智胜佛是什么？”

学生又问道：“为什么大通智胜佛的法性不现前呢？”

崇慧禅师说：“那是因为你没有看出来，所以不现前，如果你能看出来，也就另无佛道可成了。”

希望是悟出来的，是用自己的法眼去发现的。例如你发现了自己的兴趣，心里头便生希望。发现了属于自己的工作目标，就会勤奋努力。所以一个企业，必须让它的成员有机会发现他们的共同目标，也要让成员自己对生活看出意义，这就是企业文化的生机，也是禅式经营理念的本质。

当然，每个人对自己的一生，也必须怀抱希望。它是人生的光明导向，是一种不可或缺的正确信仰和毅力。因为希望正是精神生活的本身。但是，我们必须了解：希望不是欲望，不是野心，但它可能以目标、价值观念、情感和理性来表现。它的本质是发现，是自发性的领悟，而不是抄袭和摹仿。禅机正是发现希望的那个情境和机会，因此，随时随地都在出现禅机，而每一个人都必须随时看出它的意义和希望，让自己的心力，得到实现和提升。

禅家所谓的“功德”就是悟的能力，就是看出生活和生命希望的能力，而福德正是看出希望之后，生命的实现所流露出来的喜悦、成功和幸福。

希望具有实践的主动性和创造性。缺乏主动性的意图或目标，充其量只是一种妄念，而不是希望。一般人所谓“希望的破碎”，是指妄念或欲念的幻灭，真正的希望是不会破碎的。希望一旦被发现出来，就像璀璨的明珠，闪烁着光芒。

心理学家弗洛姆(E. Fromm 1900—1980)引用卡夫卡(Kafka)的《审判》(The Trial)这本小说,谈到一个人来到天国之门,请求守卫准他进去。守卫说,他现在还不能进去。虽然大门是开着,但他还是决定等待。他反复请求允许进入,而守卫总是说,还没有被允许。在等待的漫长岁月中,他不停地望着守卫,一直等到年老了,快要死了,还是没有被允许进去。这时,他第一次问守卫说:“这些年来,除了我之外,怎么竟没有一个人求进天国之门呢?”

守门人回答说:“除了你之外,没有人可以得到许可通过这个门。因为这门是为你而设的,不过现在我要把它关起来。”

弗洛姆引用这个故事,来说明希望的创造性和主动性。“卡夫卡所说的这个老人,如果不是这般消极性和被动性,他或许可以进入幸福圆满的天国。”事实上,这个寓言故事,颇像禅宗公案,如果进一步去参透,便不难发现,每一个人都应皈依自性净土,依自性因缘,实现人生都具有大通智胜佛的本质。如果自己不愿意去发现自己的“天国”,看不出自己的希望,终其一生的等待,不免要摒弃于成功幸福和圆觉的门外。

希望的妙用

希望对于生活有什么作用,它真能让我们活得充实,活得起劲,有活力吗?《六祖坛经》中说:“若闻顿教法门,不执外修,但于自心常起正见,烦恼尘劳常不能染。”也就是说,如果你能时时刻刻看出希望,那么自心就能不断孕育创造性的正见,一切烦恼障碍都干扰不了你。

对!看出希望就有了创意,有了活泼与朝气,有了人生的憧憬。

我任教的教育系学生,在毕业之前一定要到国中去试教,学习一些起码的教学经验。试教下来,有些学生对当前的教育萌

生无力感,对未来的教学生活,开始彷徨起来,显得有些失望。但是另外一些学生,却对自己的工作抱着乐观和信心。同学们互相讨论时,我发现失望者的眼光,总是集中在消极的事情上,例如抱怨学校教学资源分配不合理,学生对学习提不起兴趣,现任国中老师士气不振。他们把眼光投注在消极面上,自己又觉得束手无策,于是产生了晦气。另外一些学生,在试教之后,却充满信心。他们的着眼点是:正因为学生没有兴趣学习,所以才需要老师去引导。教学资源分配不合理,正等着自己去改变它或弥补它。于是他们充满希望。抱持消极态度的人,正像卡夫卡在《审判》一书中所说的老人,终究是进不了那光明希望的天国。而抱着热心进取态度的人,由于他们能看出教育工作的希望,所以摆在跟前的困难,阻挡不了他们的创造天性。我相信,社会的进步,是看出希望的人所做的贡献。而校园里、教室或走廊上,所表现的杏坛春风,就是那些孜孜不倦、有信念、抱着希望的老师们所做的奉献。他们正是推动文明摇篮的手。

每一年,我总是把教育上的希望与传承,传递给即将从事教育工作的学生,而学生们的回应恒是有的人消极,有的人积极。几年以后,总是在希望的分野上,看出他们的成功与挫败。我相信其他学系的毕业生也是一样。

希望是一种精神力量,对每个人的生活与工作,具有决定性的影响。因此,只要你学习在日常生活和事物中,看出它的希望,你的心智和感受就有了全新而喜悦的改变。看出希望,对生活能发生以下多种妙用。

1. 活得起劲

如果你经常觉得暮气沉沉,就表示你没有在生活和工作生活中看出希望。从研究报告中显示,那些经常意志消沉,身体不适和失眠,忧郁惧怕的人,最普遍的现象是对自己的工作看不出意

义,心中不存希望,对工作兴趣缺缺,并以被动的心态,勉强应付准时上下班。所以他们对工作提不起劲来,做事拈轻怕重,这不仅对自己身心有害,在工作效率上也大打折扣。

许多上班族,生活在刻板的“上班”活动之中。他们对工作并不投入,不肯负起责任来。这个行为特质,最后扩散到家庭和全部生活,影响了全家的幸福。其实,肯为工作负责就是一种希望或意义,这正是禅门所谓的“承担”。能承担生活就能肯定生活的价值,从而产生活力。禅家说:“因为你不肯承担,所以佛性就显露不出来。”

现代人数多好逸恶劳,想脱离单调无聊的工作,急于寻求娱乐放纵。这一来使工作情绪低落。特别是新生的一代,在富裕环境长大,除了被要求读书之外,很少有肩负营生干活的机会。所以他们看不出工作的意义,倒是对生活起了虚妄的期望,企图享受、占有、被保护。当一个人欲望过高时,必然对目前的工作有着眼高手低的感受,从而降低了工作的热忱。人一旦对自己有了前景黯淡的想法,他就注定消沉,情绪低落,希望渺茫。

能对自己的工作或人生看出希望的人就不同了。他们深知自己要做什么,有着光明的导向,每天振作奋发,脸上总是流露卓越的毅力和精神。一个小市民,也许没有什么立功、立德、立言的大志,没有赚大钱做大事业的打算,但对生活和家庭,却能看出值得珍惜的温暖和情爱。他每天哼着歌上班,晚上陪着孩子做功课、聊天,而星期假日正是全家欢欣享受郊游嬉戏的时光,生活虽然平凡简朴,却显露着无尽希望。

我知道有些人,他们拥有许多财富,每天却为处理财富大伤脑筋。台北东区有一位先生,坐拥一百间房子不卖、不租,任其闲置数年。有人问他为什么不卖房子,他的回答是:“这是父亲辛苦留下的产业,我要好好地维护。”他虽然有浩大的财产,烦恼却很多,因为房屋中介业者老是缠着他,甚至有人强迫他卖屋子。这位先生就是因看不出希望而被财富困住,迷失在财富的

迷宫里，所以烦恼多。

禅家总是教人在喜舍中看出生命的希望。因为有欢喜就有朝气；肯帮助别人，就肯定了生命的价值。一个热心于人类福祉的人，必然时时充满希望与朝气。你若打开科学家居里夫人的传记，一定会发现真正使一个人充满活力的原因，就是心中怀着助人的希望。

居里夫妇抱着对科学研究的热衷，勤勤恳恳，废寝忘食，在艰苦贫困中，经过长期的努力，终于在1902年炼出镭来。镭的放射性强，对癌具有疗效。美国、比利时都想开发它，因而向居里夫妇请教。他们当然可以把它拿来申请专利，得到经费，改善自己的生活，又可以建立一个好的实验室。不过，他们没有这样做。当时居里夫人说：“物理学家总是全部发表他们的研究结果。如果发现具有商业价值，那是偶然的，我们不可从中牟利。镭既然对治病有用，我们不可利用这个机会图利。”

当天晚上，他们写信给美国工程师，把资料寄给他们。这对科学家夫妇，心中一直点燃着希望之光。正因为如此，居里夫妇对科学研究保持着无尽的活力。1906年，居里发生车祸意外死亡。居里夫人受到猝然的打击，甚至神志惘然。但是希望的力量再度使她振作。居里被安葬后，法国政府要给她一笔抚恤金，她断然拒绝了。她说：“我还年轻，我可以自给，并照顾孩子。”她继续致力于科学研究，1911年再度荣颁诺贝尔化学奖。

伟人成功的事例，我们只能欣赏，但不能摹仿。因为那是人们自己看出希望之后，所展现出来的，那毕竟不是我们。不过，我们却可以受到他们的启发，在自己身上看出属于自己的希望。《六祖坛经》上说：

只合自悟自度。

质和环境)中看出希望,才可能引发生命的活力。

希望不是寻求赞美的动机。这种动机一旦侵入心中,光明的豪气便受到腐蚀。最近,舆论界对政府官员常有苛刻的批评,民意代表更对他们做出过火的人身攻击。于是,有了所谓“官不聊生”的现象。部分优秀的官员,因而有辞官的意念。我呼吁民意代表们在问政时,要看出问政的希望,避免人身的攻击。把人和事分开;对事负责,对人尊重。把事实和意见分清楚,针对事实,少用己见。这样才能发挥问政的朝气和活力。另一方面,政府官员也要以实践菩萨行自许,在忍辱和辛勤中为民服务。《维摩诘经》中说:

高原陆地不生莲华,

卑洼淤泥而生此华。

当知一切烦恼为如来种。

为了服务社会而活的人,必然可以在许多辱骂和攻讦中看出光明的希望,而坚持把工作做好,那就是生命的意义,是一朵自性的莲华,因为“尘劳之俦为如来种”。

2. 转败为胜

人总会有失败挫折的时候,如果悟不出它的意义,看不出希望来,就会打不起精神,再也站不起来了。人们在失败时,最普遍的反应,首先是找个借口来掩饰自己,这种障眼法,正好断送了重新看出希望的机会。其次是颓丧地等候失败把自己打垮,心里头说:“现在太迟了!”这种消极态度,使自己失去思想的光明性。事实上,失败正是通往成功的线索,你一定可以在希望之中找到许多启示,诚如经上所说: