

45则跨越困境的禅的智慧，带你寻找安心的快乐法门

我心不安

郑栗儿 著

我佛如是，我心却不安

听禅师故事，解忧虑，点困惑



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

我心不安



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我心不安/郑粟儿著. -北京:华夏出版社,2011.1
ISBN 978-7-5080-6235-8

I. ①我… II. ①郑… III. ①禅宗-通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001323号

本书经台湾好读出版有限公司授权,同意经由华夏出版社出版发行中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2011-0322

我心不安

郑粟儿 著

责任编辑:梅子

封面设计:海星

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂南厂

装 订:三河市李旗庄少明装订厂

版 次:2011年1月北京第1版
2011年3月北京第1次印刷

开 本:880×1230 1/32开

印 张:7

字 数:101千字

插 页:1

定 价:26.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者的话

狂心若歇

再也没有比这个世纪、这个时代更奢华、更富裕，也更混乱、更焦躁不安的了！

人心浮动，物欲横流，人们的贪婪如洪水猛兽。

资本主义创造出各种各样的大量商品垃圾，全球化造成大规模的流行疾病和金融风暴。而经济不断成长与财富不断累积，更是一道集体制约的紧箍咒，迫使人们非得穷其一生、铆足全劲去疯狂地追逐，一旦落人之后，被抛在群体之外，心便无法平静；但即使在群体之中，也没好过

编者的话

到哪里去，因为努力维持不坠已经是很辛苦的事，更何况要一直不停地成长下去，不停地累积数字。

多年前，捷克作家米兰·昆德拉在他所著的小说《缓慢》中有这么一段叙述：“那些民谣小曲中歌咏的漂泊英雄，或者游荡于磨坊、风车间，在星座下酣睡的流浪者，他们到哪里去了？”

套句捷克的谚语：“悠闲的人是在凝视上帝的窗口。”而现在，上帝的窗口还开着，可那些悠闲凝视的人，早已消失在每一日车水马龙制造的庞大废气中，速度成为人们追求快感的兴奋剂，不断地刺激感官神经。

即使如此，你快乐吗？你自在吗？

为什么在每一天醒来睁开眼的刹那，总有一种“什么事将发生”、迫在眉睫的隐忧呢？为什么在上班途中，等待公交巴士开门的一瞬，胸口会泛起阵阵莫名的焦虑呢？明明手中提着好几袋刚才从百货公司血拼的战利品，心底却仍感到“我还少一样”的空虚；就算是无事的假日时光，也觉得难以承受的无聊，以及感到有什么工作还没做好而

惶惶不可终日。

不管你在哪里，你都不在那里，而是赶着前往脑海中描绘、计划的另一个理想所在（一个家、一个旅行国度，或是一个职位、一顿美食……），现有的一切不算什么，只有到了那个理想所在才可以真正松一口气，让心安歇下来，但那个理想所在是永远不存在的，因为当你抵达后，你就准备抛弃它，再去别处，你永远无法满足。

你花了一辈子在追求，很快地，你老了或病了，却没办法接受这一切——平淡无奇的生活和病痛忧郁的煎熬。

你该怎么做？

佛教有句教诲：

“狂心若歇，歇即菩提。”

得道，不是你有多么高深的禅定功夫，而是能将这颗被妄念所缚的狂心停止、安定下来，不再被野马般的念头牵着到处跑，这样你才能得到真正的快乐，成为自己的主人。

收录在本书的每一则禅师智慧，也可以成为你的借镜和指引，这些历久弥新的禅宗故事，在现今混乱的世界中

编者的话

更显得无比珍贵，有如闇暗夜色中一颗颗发光的水晶球，带领我们步出心魔交奏的狂想曲，走进宁和悠然的当下。

抬起头，终于瞥见天空中久违的上苍的窗口。

郭采兒

作者序

心 药 方

很多人都知道石头希迁是唐朝机锋锐利、数一数二的禅师，平时不说话则已，一开口就要人狠狠地滑一跤，就要你放下所有头脑，彻底去领略“禅”的本质，所以才有“石头路滑”的美名。

如此“酷”到极点的修行者，大半生隐居在石头上的茅蓬草屋，远离尘世，照说对人间世事应是不予理会、全然超出世外的，但是他曾以一则《心药方》赠予当时蛰伏南岳深山、即将返京复职的宰相李泌，后来流传到市井街

作者序

巷，成为至今谁都能朗朗上口几句的济世文。

这首诗偈是这样的：

慈悲心一片、好肚肠一条、温柔半两、道理三分、信行要紧。

中直一块、孝顺十分、老实一个、阴鹭（zhì，默默行善）全用，方便不拘多少。

……以前十味，若能全用，可以致上福上寿，成佛作祖。若用其四五味者，亦可以灭罪延年，消灾免患。各方俱不用，后悔无所补，虽扁鹊卢医，所谓病在膏肓，亦难疗矣；纵祷天地，祝神明，悉徒然哉。况此方不误主雇，不费药金，不劳煎煮，何不服之？

表面看来，这确然是一则教化人心、劝人为善且用来经营生活的文章，但是别忘了，石头希迁可是一位了不起的大禅师，所以这帖“心药方”最重要的作用是：对治我们心里那只跑来跑去的猴子，也就是在日常的行住坐卧间

下工夫，面对外境现起时，能随时察觉心念的起伏，并回归善的本质根处：慈悲、老实、温柔……

而石头希迁之所以写下“心药方”送给李泌，其实也是鼓励李泌——禅或者佛法，并非在遥远的森林深处及无人的边境岛屿才能实行，才可得到心灵的平静，而是在琐碎烦扰的生活中，与一群难搞的人、难办的事、难为的处境（再有比朝廷更复杂的所在吗？）共同成就的。如果不是这样，禅或者佛法，也就没有存在的价值，更有违当年佛陀悟道后住世转法轮的初衷了。

2009年9月末的一个下午，我打了通电话到彼岸上海，给一位失去联系已久的知名旅行摄影家老友，2005年我从联合文学执行副总编辑的位置上退下来以后，我们就未曾联络。他以为我已经过着完全隐遁的闭关生活（只差没有出家），从此不再复出，甚至连所有电话号码都更换了，彻底把过去统统Delete掉，只知道我在为法鼓文化创作二十六本《大师密码》套书……

说得也没错，虽然电话号码没有更换，但我很少与人联络，除非必要；也确实不再当一名朝九晚五的编辑人，

作者序

变成在家写作阅稿的Soho族。

很幸运，能接到法鼓文化赋予我的使命，我花费整整三年的时间（2005~2008年），心无旁骛地撰写一百三十位历代高僧故事，从佛陀、十大弟子……到中国、日本经典的禅师人物。这项创举，我想在我临死之前回顾一生的所作所为时，必定可以记上完美的一笔，死而无憾了。

这期间，我的瑜伽锻炼（非单指体位法，而是融入“生命之流”的瑜伽锻炼）进入到另一个阶段，我从气功中领略到万物合一的境界，静坐时也慢慢有了一点定力，但头脑的妄念还是像溪流一般滔滔不绝，只是对于负面能量的调伏、不与之相应的能力变得更强一些。

尤其经过一两年来心轮的不断扩展，我的心胸比以前更加开阔，更具有正面能量去处理细微的感怀悲伤之类的情绪。所谓的浪漫感性即是如此，但很多人不知道那样的“感时花溅泪”，纵然是一种真情流露，却也是一种负面心绪，经常去串习的话，对生命只会多所黏腻而执着。过去，我就是这类“感情用事”的坏例子。

到了2009年3月，有一个不可思议的缘起出现，我意外

去到台北深坑的山间，参加由泰国禅师隆波通亲自指导的内观禅七。

要怎么形容那一次奇妙的经验？在历经了好几日与无聊、昏沉、妄念抗衡的痛苦过程后，我终于在最后一晚的行禅中，尝到一点点“道”的滋味了！

终于，歇下心头那些莫名的紧张、不安，在时间的流动片刻自在、自由了！

我这样说，太笼统了！而且那境界也不是语言所能形容。

从佛陀对着大迦叶尊者拈花微笑开始，历代禅师着重都是“实修实证”，一如纯真如赤子的隆波通所言：“不管读了多少的经典，如果没有把自己这一部经典读懂，外在的经典读得再多，还是没办法了解经典的意义。”

禅七结束，从宁静的自然山林回到喧嚣的台北市，当车子从北二高滑进敦化南路时，我开始感到晕眩不已，不知自己身在何处。强大混乱的磁场能量，一波波袭来，令我招架不住。

在安和路25度C咖啡馆喝下午茶时，浏览久违的报纸，

作者序

发现所有字体都在眼前跳舞，根本无法读进字里行间。

尽管身体觉知的力量还算厚实，但很快就被周遭给侵蚀，一个礼拜后，那种清明感已经消失大半，不到一个月丧失殆尽。可见外境的负面干扰有多么强大，如果没有每一日、每一时、每一分都保持在正念中，外境洪流一下子就把你吞没了。特别是现在物质能量发展之迅速、规模之庞大，简直是只无法抵御的猛兽，更别提我们都是多么懒惰而又好逸恶劳的人。

我想起一位同修好友说，他每天得费多少工夫清洁脉轮的能量。之前，我很难体会他那种情况，现在终于明白了。但是明白了，并不代表你从此太平无事，得到一张免除人生困境的门票。相反，更多苦与无常的考验像海浪一般，一波波密集地袭来，把你打得体无完肤，看你是真的超越了，还是一时Shopping的快感而已。

创作这本《我心不安》，阐述历代禅师的吉光片羽，于是服下另一帖清心沁脾的心药方，让我在面对各种考验时很快地放松下来，回到每一天的喝茶吃粥中，品尝平凡的滋味。当初执笔《大师密码》套书时，是以儿童为阅读

对象，所以许多深奥的禅理必须设法说得简洁容易。如此三年磨砺下来，使我在书写这本书时得到不少的方便，而且可以比较畅快地描绘每位禅师所体悟的精髓。又因为个人的能力有限，而禅的境界无限，故我选择一贯简雅的文学笔触、诗语风格，着墨于众人耳熟能详的“禅师故事”，而非“禅宗公案”；此外，一些解析的义理，如果有所偏差或者无法赅括其意之处，也请包容见谅。

身为作者，完成这本书最大的意义是——希望通过每一位卓尔不凡的大禅师淬炼过的金石智慧，来鼓舞我们这些深陷烦恼、念头的凡夫，当遇到生活中种种困难的处境时，知道该用什么样的态度来面对，进而转一个弯，看见蔚蓝的海洋。而我们总是焦躁不安、难以平静的心，原来早在数千年以前，伟大的慧可二祖就有过这样狂烈的经历。

回到之前所说的那通电话，其实这些年我虽没有刻意地闭关，但与自己长时间独处的过程中，因为失去了繁华绚烂的浮木可以攀附，只剩下背后一堵坚实的内在石墙，挡着你无路可退，于是你非得接受人生种种的枯索无味不可，却也反观到人生的真实与真谛。

作者序

电话那端的友人，坚信五十岁以后他还是可以活得很
有活力，这点我相信。每个人延展其生命力量的方式都不
同，有人以旅行，有人以享受，也有人以简朴……而我呢？

因为一些些接触禅的小小体验，使我对于现在或未来
的自己，不管在什么样老了、病了、死了、困顿了、潦倒
了的状态，也总算能尽力地泰然处之了。就算失去所爱与
所有，包括自己的身体，但无限的生命却依然能让我们拥
有星星、月亮、太阳，以及整个永恒的宇宙。

最后，就以桂琛禅师的话语作为总结：

“若论佛法，一切现成，无处不是佛法。”

祝福每一位。

※关于瑜伽体位法，有一次瑜伽师资班的老师打印一
篇文章给我们，大家非常地受用。因为有太多人用错误的
方式习练瑜伽，在此将摘录整理后的“瑜伽心要”奉献给
大家，希望原作者一同随喜：

1. 人要先感受环境的能量、感受道的能量，让这股能
量流入体内。当进入某一所在，让自己先静下来，与那个

磁场交流，而不是慌张地或者急着走过，要学习完全地融入。

2. 呼吸，永远在体位法之前，或者在做任何事之前，让自己更加专注、觉知，打开与宇宙连接的点，达到合一境界。

3. 意图决定了质量，而非只是摆摆样子而已。你的意图决定了今天的瑜伽体位法，究竟是要达到合一，还是健身而已，当然人生也是如此。

4. 当下的体位法有无意义，就要看你每一刻、每一动作是否全力以赴。这也可以延伸为任何正在经验的事物，或者你的工作等等。

5. 体会周围的道，相信每一个当下都是恩典的给予，每一个现象都是智慧的显现，随时随处与喜悦、光明共舞，学习自在的静处。

鄭采兒

目 录

编者的话 | 狂心若歇 / 001

作者序 | 心药方 / 005

心中 无事

喝茶吃粥 / 003

随他去 / 007

人生的束缚 / 012

谁危险呢? / 016

每一天都是好日子 / 021

从无开始 / 025

没有功德 / 029

我心不安 / 034

从心下工夫 / 038

我/心/不/安 001