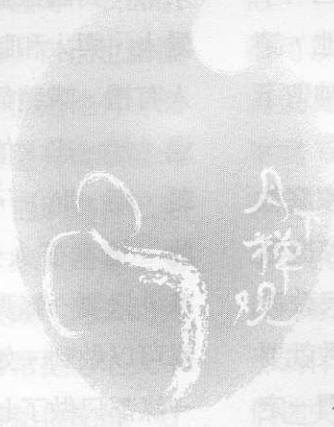


禪與心的效能訓練 (三)

二〇〇六年十月七日講於龍山寺板橋文化廣場



●鄭石岩 主講
●慈月 整理

第三、戒律，
佛談禪法重視戒法，
佛將涅槃時阿難問佛：
「世尊涅槃後我們要跟隨誰？」以現在的說法如同誰是掌門人，誰來當我老師？佛回答並非誰是老師，誰是掌門人，而是以戒為師。四分律所言，百丈禪規所立種種的戒儀，所有的佛經都算是戒，戒裡有戒我們不應該犯的錯誤，也有應該要做的，戒應該被解釋為一套人的生活紀律。我們每個人都需要這一套工具，工作與研究的方法，也是一套紀律，思考、情緒、生活都需要一套紀律，最後必須不斷調整成為很好的工具系統。有好的健康習慣養成的紀律，就有好的健康，有好的管理情緒的紀律，EQ就會比

較好，有好的進修習慣，我們就可以隨緣不斷的成長。這一套紀律是非常重要的，品格道德也都是紀律的部分，道德不是永遠適用，隨時代不同是需要調整的。以前的人說，君叫臣死臣不敢不死、父要子亡子不敢不亡，這些現在不能用，現在人要有現代人應該有的品格、道德。歐洲用宗教教育與道德教育，日本用道德教育，英國用哲學系統人際關係教育。

一九九〇年到現在，我蒐集了這十來年的一些大變化，美國跟很多心理學家提出，如果美國的科技不重視品格教育的話，將來的社會會有很大的困難。就經濟的角度來看，人力資源的部分，以高科技不會被濫用，此

科技要真正有助於人類，品格教育是非常重要的。一九九四年柯林頓主政的時候，中央政府通過了一個法案，品格教育的伙伴計畫，補助各州培養各州人才。做品格教育的這一塊，美國早就在做了；英國也是差不多在這段時間開始做人際、兩性瞭解和諧互動；澳洲則完全用人際關係；大英國選擇的系統都是用人際關係這個課題來做；日本用道德教育，日本總共推出八百個示範學校如火如荼的在做示範教育；台灣則連品格教育都快沒有，連公民與道德課本也廢掉了，實在很奇特。大家都在重視它的時候，我們卻把它拿掉，不是我們不重視，而是天真的想法，想要融合到各科裡面來教，結果全溶掉了。

我常呼籲要趕快推動公民與道德教育，否則快要來不及了。生活中有很多要靠紀律，三十七道品是佛弟子的修行基礎，苦、集、滅、道，苦是由集而來的，如果你要滅苦，一定要透過道（方法）也就是正思、正念、正命、正業、正語、正定、正精進、正見，你一定要有一個正確的知見、正確的思考、正確的表達溝通、正確的行為，正確的工作、正確的積極思想、正確的知識跟能力以及內心

的安定。八正道只是三十七道品的一部分而已。連鎖讀的經都是一套戒法，也是一套紀律。

第四、學習單純的思想態度，禪告訴我們心一定要單純。我對佛陀時代，阿含藏《孔雀明王經》的原意，之前我並不重視，我跟見如長老學了一些經論和華嚴偈句。有一次我到埔里玉佛寺，剛好他也在玉佛寺，我就問他，師父您最近忙什麼？他說剛剛忙完了一場孔雀明王法會。我說我沒讀過這部經，他很訝異！就站起來從書架上請了一部《佛說孔雀明王經》，我翻了幾頁說，這部經看起來有很多的咒語，請您簡單的講這部經的宗趣。原來《阿含經》說佛在世時，有一個國王喜歡吃孔雀肉，於是佈下天羅地網抓孔雀，結果，許多孔雀被抓了。國王吃孔雀一定要把牠養得肥肥的才好吃，於是給牠們清涼的空氣、最好的食物，都關進籠子裡養。孔雀王對孔雀們講，這個地方非常富裕，但終究非善地，死亡會隨時到來，你們不要吃得太肥胖，你們要努力修行，要勤奮的運動。可是只有少數孔雀聽牠的話，大部分的孔雀都非常高興，不用辛苦去覓食，就可以享有這麼好的生活，結果吃得肥肥



的，成為國王餐桌上的佳餚。少部分的孔雀聽孔雀王的話。有一天，孔雀王靠近籠子的縫隙，因為牠幾乎沒有吃東西，都在修行，身體變得很瘦，結果牠從縫隙處擠出去，自由了。牠告訴那些孔雀要出來才有活路，那些有修行的、比較瘦的孔雀就一隻一隻從柵欄裡擠出來了，當牠們要展翅翱翔的時候，還告訴籠裡其他的孔雀要修行，生活必須要單純清淨，當你肥大的時候，你一定出不來。

此處所講肥胖，非指身體的肥胖，佛是透過象徵式語言，用文學創作來講的，所以你千萬不要養大你的心，當你的心不單純不清淨時，你就走不出那個牢籠，先天就有這個牢籠會把你籠住，這就是生命世界裡的困難。其實這個牢籠，在比較宗教學裡，基督教所說的「原罪」也是這個道理。胖和瘦隱喻現代人心的複雜或單純，心越是清淨單純的人智慧越高，內心越複雜，他的生活便有更多的煩惱，工作效能也越差。

去年中央研究院出版李國鼎口述歷史《我的台灣經驗》，李國鼎往生後繼續整理才出版，主事者當時找兩個人作兩場演講，孫震校長講李國鼎經濟政策，另一場是我講李國鼎其

人，他們知道我跟隨他很長一段時間，較瞭解他，李國鼎是一位虔誠的基督徒，我感覺他與大乘的菩薩沒兩樣，我敬佩他內心的純淨。他每天為自己想的很少，都在想國家的事，跟他做事，我要費很多的心血，他讀很多研究報告、財經報紙，讀到重點會貼上貼條交給某某人，到時通知這些人開會。他給我很多東西閱讀，他也讀很多東西再讓我們讀，如果他不是很單純，哪來那麼多時間？他確實是一個很單純的人，他的心只想國家，沒有想到別的，常常在一天裡教我非領域的東西，我必須找別人當顧問，請教與找資料，有時他會在隔天問我看了如何？有一次他交給我有關牙醫的問題，齒列校正在當時沒有成為醫學院單獨重要的研究和培養，他給我雜誌要我看，可是我不懂，我趕快找朋友問，及找相關資料，第二天九點半他就打電話，問我是否看到了他給我的東西，看法如何？還好，我不只看，還找衛生署談過，也大略瞭解，他就叫我馬上來談。

我們常說，跟「尹仲容」做事，是他今天告訴你，明天他就要，而跟李國鼎做事，是今天告訴你，他恨不得昨天他就要，他就是這樣一個人，

一個很單純的人。我常講這樣的事給大家聽，聽了都很感動。有更多這樣的人，國家就會進步很快，這樣就是清淨無為的智慧，真正產生了對有為世界的福報運用。這告訴我們越是單純的態度，越能夠從空的部分產生智慧，並能掌握現象世界。

一九二一年有一位心理學家L. Terrman，當時以一千四百位天才兒童，作了一個兒童智力測驗，追蹤這些天才兒童將來是否比別人更成功，比別人更幸福？研究者年老時由學生繼續追蹤。一九七三年時的報告，五十二年來，當時高年級的十歲到那時已經六十歲，一個人到六十歲已經無法突然改變。以當時的測驗結果發現，這些天才並沒有比一般對照組有成就，其中有流浪漢，有罪犯，與對照組的比例差不多，所以聰明並非贏家，小時了了，大未必佳，但發現一件有趣的事，就是某一個人如果用很單純的心智放在某個領域，就會很有成就。

《孔雀明王經》所談的道理，告訴我們生活態度越複雜越膚淺，我們的心越簡樸、單純，心思越細膩，智慧越發達。

第五、喜樂。禪透過智慧覺照生

命，我們從有為法與無為法兩者來看生命的意義。白居易是唐朝人，他用詩問鳥窠禪師：「特入空門問苦空，敢將禪事問禪翁，為當夢是浮生事，為復浮生是夢中。」意思是，我特地進到你懂得智慧的空門來問生命原來是這麼苦，你能否告訴我禪的基本教法，為何我們的人生會是一場夢？鳥窠禪師說：「來時無跡去無蹤，去與來時事一同；何須更問浮生事，只此浮生是夢中。」來與去是不二的，我們現在內心是喜樂平靜的，死的時候也是喜樂平靜的，心是一樣的，只是我們現在這個平靜喜樂的心在這個世界生活，那個平靜喜樂的心是在那個世界生活，所以慈悲的心是跟慈悲界相應，貪婪的心跟餓鬼道相應，憤怒的心跟阿修羅跟人道相應。

人生明明是一場夢，但不是叫你厭世，明明是一場夢，你不要做惡夢，要做好夢；明明知道人生是一趟旅行，你要做一個好的旅行，不要是一趟痛苦的旅行；明明知道人生是一齣戲，你也要演一場好戲，不要演一場爛戲。我們舉弘一大師作的「世夢」，是如何看待生命的，「卻來觀世間，猶如夢中事，人生自少而壯，自壯而老，自老而死，俄入胞胎，俄



出胞胎，又入又出無窮已。生不知來，死不知去，蒙蒙然，冥冥然，千生萬劫不自知，非真夢歟？枕上片時春夢中，行盡江南數千里，今貪名利，梯山航海，豈必枕上爾。莊生夢蝴蝶，孔子夢周公，夢時固是夢，醒來何非夢？擴大劫來，一時一刻皆夢中，破盡無明，大覺能仁，如是乃為夢醒漢，如是乃為無上尊。」

人生雖然如夢，但是必須要大覺要能仁，就是真正發揮慈悲心，做一個大乘菩薩。大覺能仁，這樣你才能如如，才是夢醒漢，才是無上尊，此是談生命在圓成的時候我們必須是如此的。現在我唱這首「世夢」給大家聽，這首歌大家要留意一件事，弘一大師以前詩畫劇作，後來他出家後都全部放下，可是弘一大師對我們的影響是看到他放下以後的高超，「世夢」這首詩是他放下以後寫的。在禪的修行上我差不多到四十歲在見過淨空法師後，我做了調整，當時我只

修禪，那時我跟淨空法師讀經，見到他虔誠的對淨土的信仰，我才以禪淨不二的方式修行。當我把禪放到淨土中，把淨土放到禪中去相接引

以後，對於《觀無量壽經》的觀法，它根本就是禪觀，透過禪觀進入淨土。當時我有兩個法門，放在一起時我有很多收穫跟喜悅。我也讀弘一大師的論述，他是專修律的律師，他將四分律重新整理過，是近代的佛教律宗大師。

禪，其實是一個心的效能訓練，讓我們的心面對現實世界看得更清楚，生活在多元、開放、多變化的時局裡頭，我們更有清醒的能力去面對它，它發展出來的智慧對人生的教育和啟發，現在特別提出如來、隨緣、紀律、單純、喜樂和生命的終極意義等幾點來互相勉勵。

我們學會單純，人生會不斷的有很好的法喜，其實我們每一天生活要有一點興致歡喜。我們的人生若你不覺得歡喜，結果就太吃虧了，你反正就要走完人生，何不快樂地走下去？人生像一趟旅行，有些人會旅行，有些人不會旅行，懂得人生旅行的人，是上了車之後不管車子舊或新，不管旅館吃住好不好，他總是很開心的去體驗這趟旅行，欣賞美好的風景，感受旅行的喜樂。但是有些人上了遊覽車，整天挑剔車子舊，一路抱怨，吃飯也不滿意，嫌飯菜不好，住不好，



風景不好，他的旅行就白旅行了。人生中你如果都去看不如意的，你選擇一路撿人生的垃圾，你是可以這樣過日子，但你也可以一路上以法眼看風景就會法喜充滿。有人說這樣會進步嗎？我說禪法一定會讓你進步，你為何會這樣認為呢？既然你出去旅行，你不高興白不高興，你在旅途中並不是旅行計畫的檢討會，你要檢討在回家後再去檢討，下次要看清楚，講好哪一部車，走什麼路，旅館哪一間最好，在旅途中你一路在抱怨，你聰明嗎？

我對於獲得法喜，是從我母親那裡學來的。我讀國民小學時最悽慘，連國語都聽不懂，我幫老師拿教具回辦公室，老師說鄭石岩你可以回去了，我就背著書包回家了，晚上東窗事發被媽媽打了一次，隔天早上又被老師打了一次，這樣子的學生很辛苦。我成績不好，前面幾年總是殿後，我母親不責備，別人問，我母親說小孩子肯打拼就好，第幾名沒關係。她很高興，不拿孩子跟別人比。我母親給我的恩惠說不盡，母親二十九歲學佛，她帶我去雷音寺，在高中時期，當時常有颱風，而且都由宜蘭登陸，那時颱風一過，屋頂

都沒了，沒有吃的，強烈颱風過後樹上一片綠葉都沒有，很悲慘的日子。我是老大，到晚上我要去復原那些屋頂，用塑膠布蓋住，大家窩在一起，吃過晚飯後，我母親還會講笑話，我永遠記得他講的話，他說：颱風這麼大，沒得吃，沒得住，這已經夠慘了，如果你還愁眉苦臉那就更悽慘。我母親就是這樣的人生觀，她現在還健在，還是如此爽朗豁達。你的人生不管怎樣你都要這樣去面對，禪者他有滿多的法喜，懂得法喜，現在人很缺乏這分法喜，法喜並不是說囫圇吞棗，很多事情都不去檢討、進步，不是這樣，它還含有隨緣成長，不斷的學習，法喜在情緒、EQ裡是很重要的。我特別提出的：如來、隨緣、紀律、單純的態度，喜悅的生命的終極意義，這幾個向度與大家分享，希望訓練這顆心變得有智慧，能調伏這顆心，要我們真正做到覺察喜樂幸福的人，生命結束時迎接往上提升的另外的境界。你現在就是這樣，你到那個地方，你不會有什麼不同，你是一個喜樂的人，你到了哪裡都還是喜樂，因為你有喜樂的人格、喜樂的心，如果你是冥頑不化的一頭笨牛，牽到哪裡還是一樣的，台語有一句話說牛牽



到北京還是牛。我們瞭解，我們跟十方佛是相應的，我們一直是可以跟他方界相應的。

我講一個故事給大家思考，我以為自己體驗滿多了，我有一個老師，政大的胡炳正先生，他是系主任，是一個有深度很會幫助人的人，當他九十幾歲時我去看他，想給他一個信仰、皈依處，那是我當天去的意思。我技巧的跟他說，您現在九十幾歲了，你有沒有想過人生終究的歸處？老師說：我知道你的人生終究要去哪裡！到阿彌陀佛那裡去。我問：老師，那你要去哪裡？老師回答：從此沒，從彼生，莊子說的。我再問：若生處是個痛苦世界該怎麼辦？老師說：我三十歲時就有所領會了。他大學畢業後在邊疆辦教育，後來考取留學英國，學成後因動亂到台灣屏東的鄉下當中學老師，後來當校長，又到政大當教授、系主任。他對我們要求嚴格，他栽培鼓勵很多人出國留學，前教育部長曾志朗等都是他的學生。學生有事還會再找老師，他對學生很關懷，有些人繳不出學費他也會幫忙。他說我到哪裡都一樣，我這一輩子都是給，我這一輩子沒有拿，我年老了，好在我的孩子還會養我，我也

相信我兒子一定會養我。既然是給，到哪裡都一樣。

他講完後，我發現他才是禪者，我甚至覺得慚愧，原來我只是想到極樂世界去享福，真是小人。我沒想到要繼續做化度有情的事，我有很深的體驗，請各位自己選擇，你想到極樂世界，歡迎加入這個行列，因為佛告訴我們極樂世界的聖眾，每天都以衣祴盛諸天華、妙法供養十方諸佛，所以凡是來供養的，我們的心要有供養而無供養的感覺。我有很多福報，但是我沒有福報的感覺，如《維摩詰經》講述，受諸受而無所受，我受一切的受，但我無所受，我經營很多企業，但是沒有執著障礙，這就是禪心的訓練。

我覺得我的老師是一個在生命世界裡頭的解脫者，同時也是大乘的，他的內心清淨無障礙。有為、無為，何謂一切法，一者有為，二者無為，有為者非有為非無為，無為者非無為非有為，這是般若系統和唯識系統的源頭，我們掌握它就知道心可以這樣訓練它，必然有一個很豐碩歡喜的人生。⑨

（全文完）