



第九届生活禅夏令营专辑

河北省佛教协会虚云印经功德藏 印行

在第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

(2001年7月20日)

净慧

各位领导，各位法师，各位居士，各位营员：

今年的生活禅夏令营正值大暑高温季节，天气特别炎热，是名符其实的“夏令”营。感谢省、市、县领导在精神上的鼓励、关怀，在物质上的支持，感谢各位授课老师不辞辛苦，远道光临赐教。本届夏令营授课老师中有法师、有居士、有学者，学养深厚，实力雄厚，他们将根据自身学佛的体会和人生经历，展开内容丰富的讲演活动，与大家共同分享禅悦法喜。

我们提出以“觉悟人生，奉献人生”为宗旨的“生活禅”已经十年，“生活禅夏令营”也办到第九届。此时此刻，我觉得有必要梳理一下我们之所以这样做的思路，更自觉地顺应时代，为爱国爱教、自利利他作贡献。

佛教在中国经历了二千年的沧桑岁月。人类已经跨入第二十一世纪。当今人类生活的特点是：机遇与挑战并存，发展与淘汰同在。这些特点集中反映了一切事物存在发展公平选择的规律。佛教作为一个教化实体也必然毫无例外地受到这些规律的制约。历史上有不少佛教区域（包括佛教母国印度在内）的佛教信仰被其他文化所代替，这就是历史的教科书，值得我们认真地思考。我从1991年开始在不少场合说过，两千年的中国佛教史，从适应不同时空环境、契理契机地推动佛教发展的角度来考察，这期间有三位划时代的、里程碑式的人物值得我们中国佛教徒永远怀念，他们是两晋之交的道安大师，盛唐时期的慧能大师，近现代佛门泰斗太虚大师。正是以这些大师级人物为代表的历代的高僧大德，以其高深的智慧和无畏的胆识，抓住机遇，迎接挑战，使佛教在中国的发展高潮迭起，为中华民族的总体发展，为佛教慧命的延续，作出了不可磨灭的贡献。以道安大师为

代表的一批佛教精英，移花接木，完成了佛教中国化的任务；以慧能大师为代表的一批宗师（包括禅宗和净土宗）走出谈玄说妙的殿堂，完成了佛教大众化的任务；以太虚大师为代表的一批具有远见卓识的僧俗大德将佛教逐步推向现代化的洪流，强调“人间佛教”的理念，指明佛教在当今生存和发展的必由之路。这个任务至今尚未完成，目前佛教界的有识之士及所有关心佛教命运的人还在不断地致力于佛教现代化的工作。“人间佛教”的理念是佛教现代化的理论基础，也是佛教与社会主义社会相适应的基本思想。我们提出“生活禅”、举办“生活禅夏令营”，围绕“人间佛教”的理念，旨在探索佛教在现代生活环境中实践的方法以及与社会沟通适应的方式。

“生活禅”的目的是要实现“禅生活”。从生活禅到禅生活其中所要落实的理念，就是“觉悟人生、奉献人生”。大乘佛教的悲智二门，就是指救度众生之慈悲与求证菩提之智慧。此二者之中，智慧属于自利，慈悲属于利他。若配以人之两手，则悲为左手，智为右手，悲智具足，两手齐全，缺一不可。“觉悟人生”，自觉觉他；“奉献人生”，自度度他。学佛而能以般若智慧求觉悟（菩提），即是从“生活禅”进入“禅生活”的过程；学佛而能以慈悲精神度众生，即从禅生活回到生活禅的过程。觉悟人生即是观照在当下，破除烦恼；奉献人生即是发心在当下，成就众生。

人间佛教的思想，通过觉悟人生、奉献人生加以落实，以达到生活禅、禅生活的生活境界和精神境界。透过生活禅，贯彻觉悟人生、奉献人生的宗旨，将人间佛教的理念落实在人间、落实在生活、落实在当下，上契佛陀圆满大觉之本怀，下契当前人类精神需求之时机，并以之回应佛教与社会主义社会相适应这一时代命题，就是我们提倡生活禅的初衷。

举办生活禅夏令营，架起一座佛法关怀大众、大众认同佛法的桥梁，

这是佛法传播的需要，更是社会上渴望了解佛法的人群的需要。自 1993 年至今，九年来我们一直本着这种心态连续举办夏令营活动。在去年的夏令营闭营式上我说过，由于僧团安居的原因，第九届生活禅夏令营将推迟到 2003 年举行。这一信息传出后，许多关心这一活动的教内外人士纷纷鼓励、敦促我们，希望将这一活动连续推动，中间不宜停顿。感谢十方大众的认同、参与和成就，我们将一如既往地认真推动这一活动连续进行，以期共同分享佛法的慈光、法雨和清凉。

第九届生活禅夏令营的帷幕拉开，连续七天的佛法交流、分享，活动密集，人数较多，天气炎热，条件有限，希望各位营员注意照顾自己，也要相互照顾。三生有幸，大家有缘相聚在这千年古刹，我相信大家都会珍惜此时，珍惜此缘，珍惜此生。

最后，让我们大家再一次向自第一届生活禅夏令营开始、九年来一直赞助这一活动的香港旭日集团和北京荷塘月色素食馆表示衷心的感谢！

在第九届生活禅夏令营开营式上的讲话

河北省民族宗教厅陈文同副厅长

各位法师、各位营员：

今天，第九届夏令营在这里举行开营仪式。首先，我代表河北省民族宗教事务厅向大家表示热烈的祝贺！

今年的夏令营正值庆祝建党八十周年，全党正在认真学习江泽民总书记的“七一”讲话；正值北京申奥成功，全国人民都在欢庆这一胜利的时候。赶上了这个好时候，也是我们的缘分。为了办好这届夏令营，刚才净慧法师讲到，他们做了很大的努力，而且对于如何举办这届夏令营，净慧法师也总结了前八届的情况和经验。对八届夏令营的思路进一步理顺，我觉得非常重要。我想对本届夏令营提三点希望：

第一点，希望大家在夏令营期间，要学习一下江泽民总书记的“七一”讲话，学一点党的历史，懂得没有共产党，就没有新中国，也要懂得没有共产党，就没有佛教今天的社会地位。中国佛教在世界上的地位是很高的。所以希望大家学习一点党的历史，学习一下总书记的讲话，进一步加深对总书记关于“三个代表”重要思想的理解。

第二点，希望大家在这期间，学习一点党的宗教政策和国家有关宗教方面的法律法规。通过学习国家的宗教政策和相关法律法规，进一步了解如何维护自己的合法权益，如何尽好自己的义务，这些都是相辅相成的。信仰宗教不懂得国家法律法规，就不知道如何维护自己的合法权益，同时也就不知道如何为国家，为社会尽义务。所以，希望大家学习一点国家的宗教政策和法律法规。

第三点，既然是夏令营，我们请了这么多高僧大德、这么多学者来给大家讲课，也希望全体营员，抓住这一很好的机会，多学点佛教知识，学得深一点，特别是要深刻理解生活禅的含义。净慧大师把它说成是生活禅、禅生活，我想这个意义是非常深刻的，是把禅融入我们的生活当中，这个道理听起来容易，但意义是十分深刻的。同时要研究禅如何与生活相结合，生活禅如何与社会相结合，如何适应社会，如何与社会主义相适应。刚才净慧大师也讲到，佛教传入中国有两千多年，如果不与社会相适应，无论是封建社会，还是半殖民地半封建社会，如果不与社会每个阶段相适应，就不可能存在这么多年，更谈不上发展。所以，希望大家在此期间，一方面要研究生活禅，研究如何把禅融入生活的各个方面，融入生活当中；另一方面，也要研究如何将生活禅与我们正在进行的社会主义建设相适应。

现在正值暑期，七月流火。石家庄这个地方是全国温度最高的、最大的火炉之一。希望大家一定要注意身体，自我照顾，还要互相照顾，这是大师讲的话，希望大家度过非常愉快的夏令营生活。

最后，祝夏令营圆满成功！谢谢大家！

在第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

温庆海

河北省政协民族宗教法制委员会主任

各位高僧大德、各位夏令营营员、同志们：

刚才明海法师讲，十年前净慧法师提出搞生活禅夏令营，我从第一届开始，不能说年年来，只要有能脱开身的时间我是都来的。陈厅长刚才代表官方讲了话，我想作为一个坐在主席台上的老营员讲讲十年来的感受。

想当年，这里是荒原一片，只有一座没有修复的古塔和几棵老柏树。自从净慧法师住持以来，各方善男信女抱着对佛祖的敬仰之情，抱着对赵州老和尚法雨慈恩的感激之情，境内境外的信徒大众自动捐资，把这座古寺恢复成了今天这样的如此宏大的规模，如此辉煌壮丽的学习、修行场所。我觉得净慧大和尚从发愿到实施真是功德无量。同时，在赵州祖庭百废待兴之际，在恢复建设过程之中，他还不忘培养下一代，不忘把佛恩普洒整个人间，特别是着眼现实生活和我们年轻的一代，在施工非常繁忙、还不太具备很好的条件时，就举办了第一期夏令营。可以说克服了种种困难，一年一年地办了下來。由于工作的关系，我在做政协工作的过程中和净慧大师、明海法师及很多宗教界的人士成为了朋友。一开始是作为任务，代表领导机关，有时受政协主席们的委托来助威，但也逐渐地在吸收营养丰富自己、陶冶情操，对我的精神灵魂起到了净化作用。所以我只要有时间就尽量来参加夏令营。本来今天还有一个会议，我推脱了赶到这里。但遗憾的是没有时间留下来和大家一起进一步学习。我今年六十了，争取明年

或后年在我卸任后，我再来当一名正式的生活禅夏令营的营员，请老法师到时接纳。

在柏林寺，我有三个心愿，第一希望我们祖庭的恢复，包括万佛楼的建设全部实现老法师的愿望；第二，在夏令营当一次营员；第三，是跟老法师打一次禅七。只能等我卸任后争取到这里来，希望老法师和其他在座的高僧大德，像对其他营员一样，给我这个老营员授课，使我从中受益。我觉得佛教之所以在河北省有如此的发展，特别是生活禅夏令营赢得那么多年轻人的喜欢，有的是不远千里慕名而来，我从老法师及其他高僧大德的讲录资料来看，最大的原因就是使佛教关注当世，也就是太虚大师提倡的人生佛教。我由于工作需要，和其他宗教也有接触，感到佛教更加平和，更加接近现实。这就是很多当代居士如赵朴老，还有其他包括台湾的一些佛教界人士，他们把佛教的教义与我们现代社会紧密地结合起来，使佛教教义在净化人的灵魂的过程中，发挥了新的作用。

我是马克思主义者，我研究过佛经，也研究过《古兰经》。我的结论是世界大同，最后是归一的。开个玩笑讲，几大宗教我这里都有了，在我家专门有一个空房间，既挂十字架，也摆佛像，道家老聃像，伊斯兰教没有偶像崇拜物。我认为宗教是一种信仰，是一种高深的文化，更是一种高深的哲学体系。这几大宗教都有各自的特色，佛教是把高深的哲理与我们现实生活结合起来。特别是对我们共产党领导下具有中国特色的社会主义的青年人，为什么要学佛，我觉得生活禅很好地解决了这个问题。我曾经看了团中央组织的一期学员到这里来参加夏令营，回去写了篇文章，在国家中直机关还得了奖，他就讲了这个道理，现代青年关注社会的焦点、难点

是什么，而生活禅正好击中了要害，为什么参加了不少这样的、那样的夏令营，而只有来这里参加生活禅夏令营、学佛的夏令营，才解决了这个问题，这是非常值得探讨的。所以，我觉得夏令营会越来越兴旺。本来想停办一年，但各方面有要求，今年又继续举办。我觉得这是很好的因缘，这得力于大和尚在这里给我们建了一个很好的学习环境；得力于前几期的经验，有了前八期的经验，这一期会办得更好；更得力于德高望重、佛学造诣很深的净慧大法师以及他约请来的全国的高僧大德及居士老师们。

我就谈这几点个人感受，希望同志们在大热天里，结合我们的思想实际，学佛，看看经，多思考一下，佛教的教义对我们来说能解决当今什么样的问题，生活禅能不能解决我们思想深处的一些东西。我相信陈厅长刚才提到的总书记“七一”讲话、“三个代表”的思想与佛教的教义在本质上是一致的，从另一个角度讲，“三个代表”的思想也是吸收了包括佛教和其他人类先进思想以及八十年建党经验的结晶。同样，“三个代表”的思想也是对佛教教义的阐释，这是我个人的理解。通过学习，大家在总结交谈的时候，可能会谈到不少自己的认识。

最后，祝大家功德圆满，学有成效！

在第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

赵县人民政府副县长 王化群

尊敬的净慧大和尚、尊敬的各位领导、各位法师、各位营员、同志们、朋友们：

今天，我们怀着喜悦的心情，共同庆祝省佛协暨赵县柏林禅寺举办的第九届生活禅夏令营顺利开营。在此，我谨代表赵县县委、赵县人民政府并以我个人的名义对第九届生活禅夏令营的开营表示热烈的祝贺！向前来参加典礼的省民宗厅陈同文副厅长、省政协有关领导、各位法师和全体朋友表示热烈欢迎和诚挚的谢意！向不畏酷暑，远道而来探求佛教文化的全国各地的营员们以及新闻单位的朋友表示热烈的欢迎。

赵县柏林禅寺从汉末观音院肇基，至今香火绵延一千七百多年，素有几内名刹之美誉，是中国北方最古老的观音道场而著称海内外，同时又以高僧倍出，启悟多方。

改革开放以来，党和政府的宗教信仰自由政策重新点燃了柏林香火，染绿了千年古柏。1988年9月，经政府批准，柏林禅寺开始全面修复。十年来，在净慧大和尚的主持下，在海内外佛教界高僧大德、信众友好的鼎力支持下，千年古刹得以重新恢复，法务活动日惭昌隆。特别是净慧大和尚倡导的生活禅，把学佛，修行与生活有机地结合起来，在生活中修行，在修行中生活，把佛学融入精神文明建设，使之与社会主义社会相适应。

赵县历史悠久，物华天宝。有举世闻名的赵州桥，有驰名中外的赵州石塔，特别是柏林禅寺座落于此，更使古城赵州具备了圆融深厚、堪为自豪的文化渊源。生活禅夏令营在净慧大和尚的精心组织、主持下，自九三

年创办已历时九载，它就象一叶方舟，成为继承前人、启迪来者，传播文化、开启智慧的新载体，得到了佛教界及社会的广泛关注和认同。

赵县土地富庶，经济繁荣，人民勤劳朴实，乐善向上，可以说人杰地灵。欢迎各位朋友学习之余游览赵县、了解赵县、结缘赵县、宣传赵县，为赵县的发展与进步献计献策，作为当地政府我们将不胜感谢。

现在，柏林禅寺的万佛楼工程和佛学院建设仍在紧张施工，赵县人民政府将一如既往地贯彻执行党的宗教信仰自由政策，继续同海内外佛教界人士一道为柏林禅寺的复兴而努力。

各位领导、各位法师、各位营员、各位朋友，让我们携起手来，精诚合作，不断推动佛教事业的发展。

最后，预祝第九届生活禅夏令营圆满成功！祝各位营员生活愉快！

谢谢大家！

2001年7月20日

第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

胡振奇

尊敬的师父，尊敬的各位领导，各位法师，各位营员：大家好！

非常感谢师父净公大和尚给我一次在这里表达自己感想的机会。每次到柏林寺我都有种归家之感，内心总能体验到那分特有的清凉与安详。今天，看到这么多朝气蓬勃的面孔相聚在古老的柏林寺，内心又增添了一种喜悦之情。各位营员，我们能从忙碌嘈杂的滚滚红尘中抽身来这里亲近三宝，听闻佛法，这是多么大的福气啊。在此，请允许我向为我们提供这样宝贵机会的师父老人家，向柏林寺常住，也向河北省各级政府领导表示衷心的感谢！

我是一位企业家，多年来亲近师父，学习佛法，我深深感受到佛法的不可思议。它不仅仅能净化我们的心灵，而且能使我们增长智慧，扩大心量，更好地去做造福社会，自利利他的事业。佛法绝对不是如有些人所误解的那样消极，相反，它是积极向上的，它把我们内心的种种枷锁中解放出来，使我们能够发挥本有的智慧，去奉献人生，利益人群，我们企业这几年的发展历程已经证明了这一点。

各位营员，我相信这次夏令营生活对我们每个人的人生都是一个新的起点，我相信柏林寺的晨钟暮鼓，各位老师的甘露法雨，将会开启我们内心的智慧之光。希望各位珍惜这次殊胜的机缘，认真参与每项活动，并注意照顾好自己的身体，取得最大的收获！

非常遗憾，我不能在这里和大家一起度过这七天，请允许我在这里唱一首歌供养大家！

在第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

吴言生

尊敬的净慧大和尚：

尊敬的省民族宗教事务厅陈同文厅长：

尊敬的省政协民委温庆海主任：

尊敬的各位法师、各位领导、各位营友们：

大家好！“佛缘本是前生定，一笑相逢对故人。”能和大家相聚在这千年祖庭，天下名刹，在这古柏参天、宝塔凌云、茶香袅袅的祖师道场，感受赵州祖师的禅风，聆听净慧大和尚的开示，和大家一起交流参禅学佛的心得体会，是一种非常值得珍惜的缘分。

在这次前来与同学们交流的法师、居士中，有不少都是大家比较熟悉的。像济群法师，这些年作狮子吼，震海潮音，已崭露出相当卓绝的讲经说法的才华；静波法师、宗性法师、在中国佛学院执教多年，春风化雨，加上多年来亲近净慧大和尚，也取得了相当突出的成就；冯学成老师、杜大威老师，两位来自有着浓郁佛教氛围的天府之国，带来了神奇灵秀的巴蜀佛教的精华，加之这些年笔耕不辍，取得的成就也是众所周知；来自芙蓉国里、橘子洲头的蔡日新老师，多年来发大善心，护持佛法，呕心沥血，用春蚕吐丝般的文字来供养禅刊，是《禅》刊的忠实作者，相信大家对他也相当熟悉。柏林寺常住的年轻法师们，像明海法师、明奘法师，在净慧大和尚的锻炼下，也正在成为中国佛教的栋梁之才，这次也将与大家进行融洽、深入的交流。至于我自己，则是一位佛法爱好者、信仰者、学习者。

在来到柏林寺前，我与两个地方有较深的联系，一是西安，一是北京。西安也是佛教胜地，大雁塔、小雁塔、青龙寺、兴教寺、香积寺、兴善寺，都是非常著名的道场，负载着厚重的佛教文化信息；我目前在中国人民大学哲学系做博士后研究工作，具体方向是方立天先生负责的佛教研究。北京给了我很多挑战和机遇，我也相当喜欢它。由于这些缘故，我对这两地都有很深的感情。但这次来到柏林寺后，我发现，与这里的感情更重，缘分更深。因为我和大家都有同一个感觉，那就是：到家了。

是的，到家了。此时，我想起了赵州禅师的一则著名公案。有人问赵州：“什么是赵州？”禅师回答：“东门，南门，西门，北门。”赵州大门，门门洞开，每一扇门都真诚地欢迎我们这些回家的人；赵州的风格平易亲切，惠风和畅，毫无雕饰。我们回到这样的家，真可谓身心脱落，脱落身心。在这里，我们要遵从赵州祖师的教诲，将一切执著放下，放下，再放下，好好体味一番吃饭时吃饭、睡觉时睡觉、见山只是山、见水只是水的生活禅的真谛。

禅，不是深山古寺里的闭目冥想，不是象牙塔里的面壁虚构，而是有血有肉、灵气贯注的生活的本身。它是春天的百花，是秋夜的明月，是夏日的凉风，是冬天的瑞雪，正如净慧大和尚所说的，“满目青山是禅，茫茫大地是禅，浩浩长江是禅，潺潺流水是禅……”今天，我们由于殊胜的因缘相聚在这里，心心相印，这也是禅。

在这里说几句题外话。最近中华书局出版了我的禅学三书，即《禅宗思想渊源》、《禅宗哲学象征》、《禅宗诗歌境界》。三书出版后不到十天的时间，新华书店

就订走了两千套。有这么多的人爱好禅宗文化，令人喜悦、振奋。这次我已经将禅学三书呈送给净慧大和尚，请他老人家印证，也希望日后有机会能得到大家的批评指正。在这三本书中，我把禅的境界分成四类，其中最后的一类是饥餐困眠的日用境，或者说是任运随缘的日用境，与净慧大和尚所提倡的生活禅是非常吻合的。这里我再引用两首诗与大家分享我对生活禅的一点体会。

第一首是苏东坡居士的《观潮》：“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消。及至到来无一事，庐山烟雨浙江潮。”读了这首诗的感受是，有一颗平常心确实很不容易。很多人终身在追寻某种东西，未追求到手时是痛苦，追求到手后是厌倦、无聊，觉得“不过如此”，这样一来，人生便像钟摆一样在痛苦和无聊之间作空虚而沉闷的摆动。而具备了平常心，体验了生活禅，品尝了赵州茶，你在实现了自己朝思暮想的目标时，在看到了“庐山烟雨浙江潮”之后，就不会再去感叹“不过如此”，而是发出会心的微笑：“正是如此！”

第二首是长沙景岑禅师的禅诗：“百尺竿头不动人，虽然得入未为真。百尺竿头须进步，十方世界现全身。”百尺竿头还怎么个“进步”？百尺竿头固然是觉悟的境界，是由凡入圣之境，但如果仅仅停留在百尺竿头，还仅仅是“自了汉”，还远远不够，因此还必须由圣入凡，从百尺竿头再转身向下，回到众生世界中来，像赵州大师那样，做驴做马，普渡众生，这才是大乘菩萨的悲心弘愿，才是禅者的“下座行”，才是石桥心境。我记得今年五月上旬在广济寺初次参见大和尚时，看到一队一队的居士在门外五体投地礼拜大和尚，我说：“大和尚当了佛教明星，每天接引众生，吃饭时也

难得休息。”大和尚非常谦和地说了一句话：“河里无鱼虾为尊。”这句话给我的印象特别深刻，因为它里面蕴含着非常高深的禅机。大和尚为什么不做那条鱼？因为那条鱼是白了汉，所以要做普普通通的虾。至人只是平常，平淡方为真实。这才是“娑婆往来八千度”、充满悲心广愿的生活禅者的风范，才是“无位真人”，才是真正的至尊者。

以上讲的是我对生活禅的粗浅的体会。生活禅的真谛，正如净慧大和尚所说，

只是一颗平常心，“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众”。赵州茶香千余载，劳劳浮生谁知味？所以黄龙禅师曾感叹：

“生缘有语人皆识，水母何曾离得虾。但见日头东畔上，谁能更吃赵州茶？”

水母借虾为眼目，众生以佛法为眼目。茶味禅味，茶禅一味。我相信，通过这一周的茶道、禅道体验，通过出坡、行脚、坐禅、调心等修行实践，大家在修行的道路上必定会有一番前所未有的体验。我相信，在赵州祖师的佑护下，在净慧大和尚的指导下，大家参庭前柏，吃赵州茶，洗赵州钵，一定会活出一个自在的人生，亮丽的人生，真实的人生。

最后，祝 净慧大和尚 法体安康，法轮常转；

祝 柏林禅寺 法务昌隆，名扬五洲，法泽四海；

祝 各位领导 身体健康，心想事成，永为佛法之护持；

祝 各位法师、道友 法喜充满，吉祥如意，日日是好日，步步起清风。

谢谢！

在第九届生活禅夏令营开幕式上的讲话

本届夏令营赞助人、北京荷塘月色素食餐厅负责人夏泽红

尊敬的大和尚、各位领导、各位法师、各位营员：

阿弥陀佛！

首先，我想应该感谢大和尚和柏林寺常住的大慈悲和大愿力，以及本届夏令营请来的法师、老师及善知识的法布施，才能够成就我们这届，使得我们有这个因缘、有这种机会，能和在座的各位营员结下非常殊胜的法缘。

夏令营我来过好多次，基本上每届都来，每次由于个人经历和工作环境的变化，都会有不同的感受，但是每次都会有一个相同的感受，就是一份感动，这个感动就是看到一个年轻的生命走向光明与解脱之路的那种感动。很惭愧的是我自己信佛时间较长，跟在座各位比也不算长，但差不多两年的时间，才开始学佛。幸运的是，在我的身边有许多非常出色的修行和学佛的榜样，我和他们保持了很好的关系，他们当中也有许多是我们各届夏令营的毕业生，在他们的身上，我看到了一个人、一个生命学佛之后而带来的那种喜悦、勇敢、自在和安祥。他们当中有些人由于自己的福德因缘具足，现在已经显出出家相，成为庄严、清静的法师。还有些人随着自己的因缘，在社会上扮演着不同的角色，但我看到无论他们是在做什么事情，他们都是非常好的公民，都是很好的榜样。他们在单位上可能是善待下属的领导，或是工作非常认真的员工；他们在家庭里可能是仁慈的父母或者是孝顺的子女。我在他们身上看到了三宝光辉的体现，看到了三宝

加被他们带来的智慧和力量的显现，我从他们身上学到了很多有益的东西。

佛陀是引导我们苦难众生走向解脱、获得究竟圆满的一个大导师；佛法是给我们智慧，使我们在无始劫以来心中的昏暗、迷茫得以照亮的一盏明灯；僧宝是给众生特别是给现代人治疗心灵创伤，引导我们走向回归真正家用的导师；寺院是为我们在滚混红尘当中得以暂时把万缘放下，让我们心灵获得洗涤和净化的一片净土。今天，当我们夏令营开始的时候，我想佛法僧三宝及柏林寺已经都为我们准备了非常具足的善缘，让我们在座的每一位营员能够使自己的生命开始一个新的起点，再加上我们各位营员不辞辛苦，在这样炎热的夏季能从各处赶来。我想这是我们自己心中善的种子的发芽，因为这颗善的种子，所以我们要随喜赞叹，也因为这颗善的种子，我坚信在座的每一位营员最终都会成为大菩萨，都会成为佛，我也坚信你们当中在不久的将来会出现更多让我引以为榜样的学佛楷模。

最好，预祝大家法喜充满、道业早成！阿弥陀佛！

在第九届生活禅夏令营闭幕式上的讲话

宗性法师

尊敬的上净下慧大和尚、各位法师、各位老师、各位营员：

时光匆匆、岁月无情，历史的车轮已悄然始入了二十一世纪。在新的世纪、新的历史环境下，如何契理契机地把佛法真正的精神在社会大众中扎实地传播开来，我想这是我们佛教徒当前应该思索的一个问题。生活禅夏令营可以让佛法的精神接近生活、接近大众，我想这是当今时代值得提倡、推广的一种弘法方式。所以，我这几天深深感受到这种方式在当今时代的意义。

我们在在座的诸位一起相处了七天。我内心深处很受感动，诸位能牺牲自己的假期，能够放弃自己在家很好的享受条件，来到寺院听闻佛法，你们虔诚的心可以深深激励我们弘扬佛法的责任心和使命感。这几天连续举办了好几次佛学讲座，相信大家一定有不少收获，但人生的路还很漫长，只有这些知识的积累还不够，因此，希望大家在今后的人生旅途中，以这次来柏林寺参加生活禅夏令营为起点，回去继续深入佛法大海，在佛法大海中畅游，吸取和点亮自己内心智慧的灯，把在柏林寺所学到的生活禅理念、觉悟人生、奉献人生的理念带入社会、带入生活，把佛陀的智慧之光、慈悲之光带到每一个角落。

七天的生活就要结束了，希望大家回去以后，要向刚才那位营员讲的一样，在生活上、在人生的道路上遇到困惑与迷茫的时候，多多与柏林寺联系，不要忘了这里还有你们的家，也同时希望你们回去后，能够很好地在工作岗位上，在家庭中，在待人接物中，努力把自己的

人生道路调整得更和谐、安详。我记得有位法师讲的一句话，“人生就是一次旅行”，希望在座的各位回去以后，能够把佛法好好地融入生活，把你的这一辈子当作是实践佛法的一次愉快的旅行。尽管我们彼此相处的时间很短暂，但我相信我们的心永远在一起，我们的心是永远相互交映的。所以，在要说再见的时候，我念一首王安石的诗送给大家，“知梦如幻无所求，无所求心普空寂；凡事梦中随梦境，成就河沙梦功德。”

最后，祝愿柏林寺常住法务昌隆、海众安和！祝愿夏令营越办越有生机，越办越有影响，越办越有成就！祝愿在座各位分分自在、秒秒自在，分分秒秒皆自在；分分安详，秒秒安详，分分秒秒总安详！
阿弥陀佛！

营员代表胡晓军在闭营式上的发言

尊敬的上净下慧大和尚及诸位法师、各位朋友们：

大家好！

今天是柏林禅寺第九届生活禅夏令营的最后一天，依旧是古塔巍巍，依旧是柏荫森森，依旧是相逢一笑的有缘人。七天前，我们天南海北的朋友跋山涉水来到这里，只为求的内心的清凉，只为沐浴在佛陀的法乳里。在这里，我代表所有营员感谢尊敬的上净下慧大和尚，给我们成就这样庄严的道场，给我们所作的种种方便开示，给我们点燃的盏盏新灯，也感谢常住的各位法师给我们带来的无微不至的关怀，给我们昭示的行住坐卧的庄严规范，给我们耐心细致的思想开导。这些都是我们感受到在柏林禅寺里，到处都充盈着佛陀的慈悲与关爱，到处都充盈着佛法的庄严与自在。

明天，我们这些营员又该面对尘世的喧嚣，又该在一个物欲横流、红尘滚滚的五浊恶世里继续我们的人生。但是，我们内心宁静空明，因为我们已品味过了赵州的茶香，已抄过了庄严的《心经》，我们的心灵有了皈依，正如大和尚所言，我们的生活已成为有信仰的生活。我们会为自己的心灵常做环保，会努力打破心灵的枷锁，会通过学佛转变思想，会努力去实现我们无悔的人生。

出来柏林禅寺报到的那一天，看到门前的那个纸牌，“到家了！”是啊，我们到家了，这里的寺院，这里的出家人，这里的僧团已成为我们的又一个家，我们会时常挂念着这个家，想念着这个家，我想这

个家各位法师也会希望我们所有的营员常回家看看,对吗?心似苦巢
新飞鸟,今日始驻佛祖庭。岁月如犁,已在七日里为我們的心灵播下
了美与善的种子,“觉悟人生,奉献人生”已成为我們处世的信条,
我們將恒沐法喜、永亮心灯,我们将在人生旅途中用佛法美化我們的
气质,优化我們的智慧,强化我們的力量。我們將把这七日汲取的清
凉与欢乐带给更多的人。

最后,恭祝尊敬的上净下慧大和尚及诸位法师以及所有的营员朋
友们,与健康签约,与快乐连网!

谢谢!

天津塘沽:胡晓军

心心相联，心心相印

——在第九届生活禅闭营式上的总结讲话

(2001年7月26日)

净 慧

七天的夏令营生活，就像太空中的流星一样，转瞬即逝。虽然时间过得很快，由于各位授课老师的辛勤耕耘，辅导老师的积极配合，全体营员的认真投入，使这七天的活动既充实紧张，又充满禅悦法喜。

参加本届夏令营的正式营员 152 人，还有一些随喜参加的居士。

七天的活动即将结束，作为举办单位，照例要讲几句话，是讲套话、空话呢，还是讲真话、实话呢？我想，我们是学禅的人，禅是什么呢？禅就是本地风光，所以我就想讲几句透露“本地风光”的话。不过，请各位别误会，我所说的本地风光不是论开悟，而是借题发挥，另有所指。下面我想谈三个方面的问题。

一、关于生活禅，禅生活理论的思考。说实在话，生活禅夏令营办了九届，每届夏令营结束时我们都要总结一番，虽然都有一些遗憾，但总觉得有一些进步，有一些体会。直到本届夏令营举行之际，我才觉得我们对什么是生活，什么是禅，什么是生活禅，在总体把握上还有相当差距。这是一个根本问题。这个问题解决不好，我们所作的一切都将是水上浮萍，没有根底。本届夏令营把生活禅的目标定位在实现“禅生活”上，在认识上有所提高，有所进步。如果说“人间佛教”的理念是佛法在当今时代向佛陀出世本怀的回归，那么“生活禅”就是禅法在当今时代向以祖师禅为代表的中国禅风的回归。如何使这方面的问题在认识上更加深入系统，在诠释上更加清晰具体，在方法上更具有操作性，还要在理论上作更多的探索，在方法上认真总结，才能使“生活禅，禅生活”这一契合时代需要的禅学命题落到实处。

二、关于生活禅夏令营活动方式的思考。这方面有几个问题一直

在困扰着我们。一是这种活动在佛陀教法的传播上其实际意义究竟如何；二是这种活动的开展，特别是在少男少女同时参加的情况下，对僧团自身建设是否存在太多的负面影响；三是这种活动的连续举行，是否会淡化中国传统寺院的氛围。如此等等。如何正确认识和处理好上述问题，全面总结九年来举办这一活动的经验，关系到对生活禅夏令营的价值评估。我认为，我们佛教界特别是僧团必须拓宽思路，把握时节因缘，走出抱残守缺、自我封闭的死胡同，面向时代，面向未来，强化忧患意识，找准立足点，才能有我们佛教生存和发展的空间。基于这样的认识，我们才觉得举办生活禅夏令营，真正是架起了一座佛法关怀大众、大众认同佛法的桥梁。爱护这座桥梁，不断地巩固这座桥梁，拓宽这座桥梁，使其畅通无阻，是我们柏林禅寺僧团义不容辞的职责。

三、关于弘扬禅文化的思考。大家知道，河北禅学研究所和生活禅夏令营是同一天诞生的。由于种种原因，禅学研究所的工作一直开展不力。为适应培养佛教人才和弘法利生工作的需要，实际推动禅研所各项工作的具体运作，在本届夏令营期间，我们藉助各位授课老师来寺赐教之便，专门就禅研所的工作进行多次商讨，并在充实领导力量，制定近期工作规划，聘请有关专家、学者、法师担任研究员，落实《中国禅学》、《赵州禅丛书》等研究工作计划达成共识。我们深信随着禅文化研究工作的实际开展，必将进一步推动“生活禅”这一契合时机的修行理念的落实。

七天的聚会，各位法师、居士、学者的讲演，精到恳切，生动活动，禅机妙悟，满座春风。这次授课的内容有一个共同特点，不管是讲解深奥的经文，还是提示人生的哲理，随拈一法，都紧扣生活禅、禅生活的主题，阐扬发挥，妙语连珠，给人以深刻的启迪，长久的回味，无穷的受用。

七天的聚会，因缘殊胜，法缘殊胜。对于各位营员来说，由于你

们当中大部分是年青人，未来的岁月对你们具有极大的潜力，无数不可思议的机遇在等待着你们，这是毫无疑问的。这七天的生活，这七天中播下的菩提种子，这七天中获得的智慧启迪，将决定你们一生的人生选择。七天的时间虽然很短暂，但这短暂的聚会却蕴涵着无限的善因善缘，无限的生机。所以，作为一位老人，作为本届夏令营的导师，我要特别殷重地寄厚望于各位：不管在何时何地，不管遇到什么情况，你们都要坚定信念，挺直腰杆，永远沿着向善向上的信念，美化自己的人格素质，优化自己的智慧，强化自己的力量，做一个具有庙堂气、山林气、英雄气的大丈夫，勤勤恳恳地为社会大众奉献自己的智慧和力量，真正把生活禅的宗旨“觉悟人生、奉献人生”落到实处。能如此，我想七天的一瞬就会变成永恒，有限的生命就会变成无限的能量。未来的一切从此开始，无限的机遇就在当下。希望各位珍重！再珍重！

古人有诗道：“相见时难别亦难”，我们彼此都有这种感觉。我们相期在中国禅的真正源头黄梅再会，相期在明年第十届生活禅夏令营再会，愿我们的禅心永远心心相联，永远心心相印。

生活禅，禅生活

(2001年7月20日)

净 慧

今天简单地和大家讲一讲生活禅和禅生活。这是个老题目，也是个新题目，要讲好这个题目并不容易，同时这个题目恐怕永远也讲不完。我说这个话的意思，是希望生活禅这一理念真正成为大家修行的理念、生活的理念，成为佛法在二十一世纪接引人的一种法门。尽管现在的信息比较发达，人文思想比较丰富，但是一种思想的成熟，并且要使它为大多数人接受，需要相当长的过程。因为佛法的内容太丰富了，如果把生活禅的内容展开来讲，使之成为修学佛法的一个基本理念，它应该可以包括佛法的全部内容。

佛法为什么要建立？佛陀为什么要出世说法？大家可能会异口同声地说：《法华经》上告诉我们，佛陀出现于世是为一大事因缘，就是要令一切众生开示悟入佛之知见，这就是佛陀要出世说法的本怀。但是众生与佛究竟有什么差别？差别的根本点在什么地方？我想来想去，这个答案只有从佛与众生在生活各方面的差别中去寻求。千经万论中所提示的佛陀生活的方方面面，以及它所指出的众生种种烦恼无明的方方面面，佛与众生的差别具体表现在哪些地方呢？差别就在于佛陀的生活是清净三业的体现，众生的生活是染污三业的体现。三业即身口意，每个人都有。业是造作的意思，我们的生活就是三业的造作。造作表现在言行上，言行的积累就是业。业分为善业和恶业，我们身口意造作的三业，有善业，也有恶业；有清净的业，也有染污的业。如果把清净三业的标准降低一些，可以说，修善法就是清净三业，作恶事就是染污的三业。当然，清净的三业没有这么简单，为了便于说明起见，所以把它降低标准来说。三业的活动就是我们生命存在的表现，生命存在的表现

就是生活。

我们要转化三业，要把染污的三业转化为清净的三业，这个转化的过程就是修行。修行就是对身口意三业的转化，修行就是改变我们的生活，从广泛的意义上来讲，一切的修行无不是禅，也无不是生活禅。整个的佛法就是教人们做这件事，就是要我们每个人转变三业，修正三业，所以整个佛法的修行都是生活禅。这么一个大题目，三年两个月不可能讲完，佛教自从创立一直到现在，讲了两千多年也没有把它讲完。我之所以要用“生活禅”这个理念来阐释佛法，目的就是要把佛法和我们每个人的距离绝对地拉近，绝对地缩短，缩短到贴近生活，没有一点距离。我们学佛法真正能够达到这种程度，那我们要转变三业是一点问题也没有。

今天上午我在本届生活禅夏令营开营式上，就讲到了禅生活和禅生活，说生活禅的目的就是要实现禅生活，禅生活才是生活禅的目标。大家都应该思考这个问题，把这个问题思考通了，生活禅就能够弘扬，生活禅就能修行，生活禅就能落实兑现，否则的话，就兑现不了。

上面这一段话，等于是这个题目的点题，下面具体说一说生活禅和禅生活主要有哪些内容。

一、谈生活禅

（一）什么是生活？

第一、精神生活与物质生活。人类的生活可以说是千差万别、丰富多彩，总起来不外是精神生活与物质生活。所有一切无形的、只能用情感、语言、思想来表达的属于精神生活；一切有形的、可以用实在的东西来满足于感官需要的是物质生活。人类活动的实际内容就是这两部分。精神生活包括感情生活、道德生活、文化生活等各个方面；物质生活包括行、住、坐、卧、饮

食、睡眠等各个方面。

作为人类往往是重视物质生活，轻视精神生活。现在经常听说一句话：精神生活很空虚，这大概就是现在的时代病。年轻人一天没有物质方面的刺激——倒不是说穿衣吃饭，而是说离不开物质的刺激，一旦缺少了这种外部的刺激，就觉得受不了，寂寞得难耐。我不知道你们这些年轻人这几天怎么办——没有电视看、没有音乐听，我很替你们担心。就是说，感官需要这种物质刺激——包括实际的物质消费和借助物质表现为文化、艺术的刺激。有些小孩在家坐不住，放学回家第一件事就是把书往沙发上一扔，打开电视机。因为他精神很空虚，感官需要刺激，他没有想到今天在学校学习的内容要赶快复习，要温故而知新，只想到在学校受了半天罪，没有时间好好玩，赶紧弥补。年龄大一点的上班族，从早上起来去上班，希望马上到中午，找些三朋四友去餐馆。在机关工作的同志，根据我的观察，中午这一餐很少有回家吃饭的，都是想出各种各样的理由到饭店去酒足饭饱，也希望得到一些物质方面的刺激。喝得醉熏熏的，下午的班很难上，只是到班上去一下就希望赶快下班；晚上则要到歌厅去消磨时间。我也是最近才发现这些问题，因为有机会接触这方面的人，他们会同我聊这方面的事，所以有此了解。

一个人精神空虚，不甘于过那种淡泊寂寞的生活，这样对个人的成长不利，对身体的健康不利，对学业的成就不利，对事业的发展更不利。我们可以想一想周围的人和事，有些人由于迷恋物质生活乃至过度迷恋物质生活，那么在学业、事业上的成就会受影响，甚至还会影响家庭幸福和美满。我对社会的了解不够，不能讲出许多生动的例子，说服力不强。希望各位能够联系实际多思考，也许会得到一些启发。讲佛法的目的，就是为了治人的病。人有这个病，才能够开这个药方；没有这个病，开这个药方没有用。

我们现代人是物质生活胜于精神生活，这对我们人生的成就、道德的提升很不利。所以要反过来，把健康的精神生活和正当的物质生活结合起来，

这才是我们应该追求的生活方式。在这里我绝对没有要大家忽视物质生活的意思，因为你们也看到，在寺院里虽然物质生活很简单，但是必需的生活条件与设施还是要有。所以佛教在讲到僧团管理的原则时，也讲“利和同均”，就是说物质方面的分配和使用要做到平等。

第二、迷失的生活与觉悟的生活。迷失的生活就是我们凡夫染污三业所表现的生活形态；觉悟的生活则是圣者清净三业所体现出来的生活境界。原则上讲，把物质生活看得重于精神生活，就是迷失生活的表现；把健康的精神生活看得比物质生活重要，就是觉悟生活的起步。虽然它还不完全就是觉悟的生活，至少是觉悟生活的起点、开始。真正觉悟的生活那就是圣人的生活境界。作为学佛的表现，开始有这种意愿与要求，那就是我们觉悟生活的开始，或者说是清净三业的开始。

第三、净化的生活与染污的生活。迷失的生活最后所得的后果就是染污的生活。迷失的生活是生活的过程，染污的生活就是业的积累。业的积累不仅使我们这一辈子在修行上、在事业上没有成就，我们之所以轮回六道、流转三界，都是由染污的生活所致。觉悟的生活也是一个过程，觉悟生活所要达到的目标就是要完全过净化的生活。净化的生活是个目标，净化的生活就是我们从染污的三业中获得解脱，使三业净化，觉悟圆满。

第四、凡夫的生活与圣者的生活。因染污的生活轮回三界就是凡夫，因净化的生活获得解脱、出离三界，就是圣者。

总的来讲，生活四个方面的八种表现，离不开身口意三业，身口意三业是我们生活的具体内容。身口意三业有善、有恶；身口意三业有善恶的差别，所以就有凡夫与圣人的差异。这四个问题，每个问题都有两个方面，过分关注物质生活肯定就是偏重于恶性循环的方面，迷失的生活、染污的生活、凡夫的生活肯定是以恶业为主。因为每个人生存在这个世界上，不管是自觉的还是不自觉的，不可能只不作恶、只修善，作为凡夫不可能只有善业、没有

恶业，总会自觉不自觉地做些与道德不相容的事情。

最近，一个大企业家对我讲，他一辈子七十多年，从自觉的意识来说，一切好事是百分之百地去做，对坏事是百分之九十九地不做。我想一个人能做到这样是非常了不起的，已接近于完人。他是位很有名的企业家，事业做得很大，他能这样有自信地评价自己七十多年的生活是很了不起的。我不敢这样来评价我自己，因为有很多好事可以做，我不敢去做，或者没有力量去做，没有信心去做；虽然有很多事情是违心的，不该做的，但有时候也会去做。我对自己的评价只有三、七开，好事大概百分之七十我会去做，坏事大概百分之七十我不会去做。当然不能成为倒三七，成为倒三七就会是个有问题的人。

上面简单交待了什么是生活。当然什么是生活这个问题不是三言两语就能交待清楚，只能简单地作如是说。

（二）什么是禅？

我们年年办夏令营，办到今年已经是第九届，每次可能都讲到这个题目：什么是禅。讲清楚了没有呢？从讲法人的当下来说，总觉得是讲清楚了；从听法人的当下来说，也觉得了然于心。这就可以了，这个题目是讲不完的，永远也讲不完，讲完了就麻烦了。如果讲完了，就意味着佛法的教化功能停止了。佛法是真理，真理是不能发展的。比如“缘起性空”的道理，它是不能发展的；但是怎么样表述这四个字，怎么样讲清这四个字，那要发展，不发展就不能契合时机。用各种各样的方法、从各种不同的角度来讲这个道理，它都能够讲得通，这也是佛法的圆融无碍。讲“什么是禅”也是一样，可以从各种角度来讲，不管怎么讲也讲得通，但讲不完。什么是禅？也分四点来讲。

第一、禅是方法。从禅的究竟来说，它不一定是方法，但是从它的起步，

从怎么进入禅来讲，它有方法的一面。所以有时把禅与道合起来叫做“禅道”。道就是道路，就是方法，就是门，所以有时又叫“禅门”，进入禅的门。禅道也好，禅门也好，指的就是方法。

禅的方法多种多样，有世间禅，有出世间禅。世间禅基本上是与一切侧重于修炼的文化体系相通的，从佛法的角度来说，就叫共外道禅。佛法是把一切心外求法的信仰体系、文化体系都叫“外道”。外道不一定是个贬义词。心外求法是外道，次第禅或世间禅是共外道的禅。世间禅主要是指四禅八定，当然还有很多其它的修禅方法也是共世间的。一些搞气功的人拿我们夏令营手册上面讲的那些方法去教，也会得功能，可见这些方法有它共世间的一面，也可以说它是共法。但是在共法当中，也有不共的一面，共与不共、世间与出世间，它们的关键区别在出发点上。同是在这个地方打坐，可能张三修的是出世间法，李四修的是世间法；同样是数呼吸，可能你修的是无漏，他修的是有漏。原因就是外道修禅的目的是希望下辈子好些，希望明天好些，或者为了身体健康，或者为了获得功能。有了功能可以看病，能够判断吉凶。看病、预测是为了谋生抓收入，可见它是世间的。之所以是世间的，是由于他还在生死里面打转。如果我们具备了出离心、具备了菩提心的人来修，完全以忘我的精神来修这个法门，不是为了钱，不是为了功能，不是为了明天生活得好一点，而是为了永远的好——永远的好也不只是为自己，而是一切从众生出发，以四弘誓愿作为修禅的出发点，那它就是出世间禅。因此，方法是同一个，由于发心不同，导致的结果也就不同。修禅法要有人来指导，要有老师耳提面命来经常端正修禅者的态度。所谓态度就是指的这个发心。

第二、禅是道路。根据这条路能够从此岸到达彼岸，根据这条路能够从凡夫到达圣人的境界，根据这条路能够从迷失走向觉悟。我们怎么来理解这条路，可结合上面什么是生活这个题目去体会。

第三、禅是体验。有禅没有禅，就好像我现在喝这杯水一样，只有自己

体验。你们不知道我现在喝的这杯水是什么水，也不知道是冷的、是热的、是咸的、是淡的，因为你们没有亲身经历，有了亲身经历，才会知道，才会有体验。禅就是这样，禅要靠自己体验。使用一定的方法，通过一个正确的道路，你就能够得到一定的体验。这个体验，就是那句老话：“有道无道，自己知道”。有些人本来没有道，但他说得天花乱坠，好像有道一样，实际他漏洞百出，没有道。凡是自己吹自己有道的人，恐怕基本上是没有道，这就是平常所说的：“真人不露相，露相不真人”。这个很有意思，民间的谚语把许多真理给揭示出来了。往往我们很糊涂，见了一个人，他说了一大通，简直是天花乱坠，他可以搞得地动山摇。你就没有想一想“真人不露相，露相不真人”，有本事拿一点出来看看就行了，不要说得那么多。

当然，真正修禅有体验的人，也会在言行上表现出来，表现为“行其所言”。但不会自己吹嘘自己，要实行教化，是言教与身教并重，或者身教重于言教。

第四、禅是境界。有禅的人是什么境界？没有禅的人又是什么境界呢？禅，说到底就是个境界，是圣者清净三业体现出来的境界；是获得觉悟的人所体现出来的生活境界；是由迷失到觉悟的人所体现出来的生活禅境界。

从高到低或从低到高，这种境界、体验或者说方法、道路，在个人修行、个人体验的时候，所获得的境界，都是不共的，不能分享。但是有时候与之交谈，坐上十分八分钟，就会像古人所说的亲近那些有学问、有道德的人，有一种如沐春风的感受，整个身心都是暖洋洋的。在你真正亲近他的时候，可以分享一点点他的境界，但一定要与其心心相印才可以分享，如果抱一种怀疑的心是分享不到的。这很有意思。有很多东西，认同了才可以分享，不认同就没法分享。医生看病也是一样，你相信那位医生，你的病可能很快就好了，如果是个毛头小伙子给你看病，摸一摸，给你开个药方，你便觉得不那么回事，你不相信，开的药可能也不吃。你不相信他，你没有对他认同，

所以你的病就不容易好。这就是我们主观上的障碍。所以能不能真正分享他人修行的境界、成就，这得看我们每个人的心态如何。不过，从根本上来说，你得到那种分享，如果不继续努力，不根据这个方法去做，那种分享只能是暂时的、片刻的，离开那个地方就没有了。

有许多人说，我在寺院里住了几天蛮清净，可一回到家里这种感觉就没有了。你分享了道场的清净气氛，这种气氛使你的三业暂时得到了净化，所以你觉得身心清凉、自在；你回到家里，柴米油盐酱醋茶，老婆孩子一切事情又来了，你当然烦恼。那么，我们学佛法学什么呢？就是要在寺院里学方法，学会使身心净化，回到家里还能够使身心净化，还能有这种境界。这并不是说老婆孩子就不要了，老婆孩子还得要，和以往不同的地方是，你那种精神境界还能够保持，你能够慈悲、平等地对待一切事，而不是把老婆孩子看成私有财产，看成掌上明珠，或者看成累赘，这都不对。你应以因缘法来看待，这在一定的因缘条件下成就了此一法，所以它就是合理的；是合理的存在，我们就应如实观察这件事，如实对待这件事，你的心态就会好得多。你看成它是私有财产，自己的妻子和别的男人说了两句话，你就不高兴，烦恼来了；你看成累赘，孩子今天要买冰棍，明天要买书本，你只看到要钱，而没看到这是义务，是合法的，所以你不愉快；如果你清楚自己应该尽这个义务，你就一点烦恼也没有。

烦恼都是自己找的，烦恼不会找人，是人找烦恼。这就是凡夫的境界，没有学佛的人的境界，或者说学了佛还没有改变三业、净化三业；学佛改变了三业，清净的生活境界也就会现前。所以说，禅，归根到底是一种境界。

刚才讲的这四点，在发给大家的《入禅之门》里，讲得比较具体一点，可以对照来参阅。

（三）什么是生活禅？

关于这个问题，将前面讲的什么是生活那四点反过来就可以了：第一，要从物质到精神，就是生活禅；第二，要从迷失到觉悟，就是生活禅；第三，要从染污到净化，就是生活禅；第四，要从凡夫到圣者，就是生活禅。

只要做到这四个方面，就是生活禅。禅离不开日常生活，离开了日常生活就没有禅的基础。生活就是三业的活动，离开了生活，三业到哪里去净化？净化什么东西？在哪里成佛？《六祖坛经》说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”世间就是生死，就是生活。我们不要把世间仅仅看成是抽象的空间和时间。空间、时间对我们凡夫来说，最根本的表现就是生死，就是生活。所以“佛法在世间”，佛法就在生活中，佛法就在生死中。“不离世间觉”，就是不能离开生活去觉悟，不能离开生死去觉悟。“离世觅菩提，恰如求兔角。”离开生死、离开生活去求菩提，就等于在兔子头上找犄角，肯定找不到。因为法不如是，你违背了事物存在的客观规律。一切事物的存在是本来就如此，都是法尔的，法尔的规律是不会随个人的意志为转移的。

所以什么是生活禅，就是要做到精神生活重于物质生活。我们要把人生的正确修养看得重于物质生活，要把迷失的生活逐步自觉主动地转变为觉悟的生活；要把染污的生活逐步转化为净化的生活；要把凡夫的生活逐步转化为圣者的生活。这就是生活禅。生活禅的目的，从根本上来讲，就是要做这四件事，就是要把这四件事的位置摆正。

二、禅生活

（一）什么是禅生活？

大致来讲，禅生活有四条要求：第一、纯正的信仰的生活是禅生活；第二、理性的因果的生活是禅生活；第三、现实的道德的生活是禅生活；第四、

自觉的良心的生活是禅生活。以“信仰、因果、道德、良心”八个字为指导的生活，就是禅生活。我这几年在各种场合、从不同的角度讲这八个字对于做人的重要性。做到了这八个字，就是禅者的生活。

为什么要有信仰？儒家讲仁义礼智信，讲人无信不立；社会上一般讲做人要有信用；现在是信息社会，一切都讲信息，信息应是可靠的消息；佛教更是把信看得比什么都重要。《大智度论》讲，信是人的双手：“信如手”。我们今天从五湖四海来到柏林寺这个清净的道场，这个清净的僧团，我们如果有信仰、有信心、有信赖，我们就可以从这里“拿”一些东西回去；如果没有信心，生不起信仰，觉得这个道场不可信赖，你就会空手而归，虽然有两只手，却好像没有手一样。所以信为手，既到宝山不可空手而归，一定要“拿”点东西回去，才没有白来一趟，就是说你要拿点佛法、拿点修行的体验及做人的道理回去，吸收这方面的精神食粮。有的人把这比喻为“充电”。要充电就得把插头插到插销里去。

《大智度论》又讲：“信如杖”。“信”像一枝拐杖一样，我们每个人好比是小孩或者病人，我们想在菩提路上慢慢起步，就要依靠拐杖。这枝拐杖能帮你稳稳当地在这条菩提大道上行走。又说：“信如船”，信，这条船能把我们从烦恼的此岸渡到解脱的彼岸。生死的大海，要靠信这条船把我们渡过。又说“信如门”。信是一扇门，凭着我们的信仰、信念、信心，能够进入佛法的大门。再就是“信如根”。信为道元功德母，长养一切诸善根。首先是要有信心，信心坚固了就会生根；信仰有了根，它就有力量。因此信仰非常重要。禅生活的第一条要求，就是要具有纯正的信仰。

禅生活的第二条要求是要讲因果。我们在生活当中要知因识果，要按照因果的规律来生活，要按照因果规律来做一切事情。世间一切事情都是“善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到，时辰一到，一切都报”。所以，作为一个禅者，作为一个修行人，作为一个以禅为生活的人，就一定要过因果

的生活。

佛法讲了很多道理，都是围绕着“因果”二字来讲的。世间有许多事、有许多人，之所以弄到不可收拾的地步，就是因为不明因果。我们知因识果，按照因果报应规律办事，该做的做，不该做的不做，世间就会逐步净化，人生也会逐步净化，生活就会过得非常安详自在。所以佛教告诉我们，修行的人、学法的人，第一要事就是不要错因果，错因果的事情不要做。也就是说，具有信仰的人过的是因果的生活。

第三条要求是要过道德的生活。道德的生活就是戒律的生活，戒律的精神主要体现在伦理道德方面。

大家听到戒律两个字不要害怕。戒律是很灵活的，不像我们想象中的清规戒律那么恐怖。戒律有很多层次，初发心学佛的人受的是一种戒律；学习时间长的人受的是一种戒律；出家人受的又是另一种戒律；就是在出家人中间，戒律又分好几个层次。这都是为了我们可以循序渐进，逐步提高，不是一下子给你个“紧箍咒”。佛教是把道德、戒律的生活建立在自觉的基础上，要求自觉地逐步提高对自己的要求。自己的要求提高了，别人看起来觉得很严格，但是从当事人来讲，他觉得自己就应该这样，一点都不觉得勉强，一点也不感到这是一种约束；相反地，他会觉得就是要这样生活才快乐，觉得持戒、守戒是件快乐的事情，过道德的生活是一种快乐的生活。所以，大家一定不要把戒律看成是“紧箍咒”，要自觉地来过这种道德的生活。

今天社会上存在的种种问题，就在于道德生活不严肃，就在于道德沦丧，或者就是道德的内容比较空虚，不实在，目标太远太高太大，一般人望而生畏，觉得这是永远达不到的事情。比如说“毫不利己，专门利人”，这个目标就太大了，毫不利己实在很难做到。佛教讲得很实在，叫“自利利他”、“自他二利”，而且这种双方的受益包括了精神生活和物质生活两个方面，很圆满，人人都可以逐步做到。

过道德的生活，也要从日常生活中身口意三业入手，要具有可操作性。如果不可操作，是空洞的，道德生活就永远无法落实。所以我劝初学佛法的人，甚至是久学佛法的人，都要实实在在地在道德上下功夫。比如说在家佛弟子，要好好学习《善生经》、《优婆塞戒经》和《十善业道经》，这几部经讲的道德生活方面内容操作性极强、极具体，是在家教徒的必读经典，学这些经典可以提高佛弟子日常道德生活的修养。所以我们编印《在家教徒必读经典》是具有深意的，希望各位好好学习。

第四是要过良心的生活。佛教本来没有用良心这个词，但是佛教讲佛性、讲菩提心、讲大悲心，儒家提倡讲良心。社会上一般人也说要讲良心。社会吸收了儒家的思想，接受了良心这个词。如果我们把良心这个词赋予佛教的内涵，那它就是大悲心与菩提心的统一。这样讲，就容易使佛法与社会沟通，社会上的人容易通过这些浅显易懂的说法进入佛法，使佛法味道非常浓的内容通过稀释、淡化来与社会大众分享。良心这个词，虽然在佛经里没有，但是近代也有些高僧大德在提倡，比如印光法师，他的儒学底子非常深厚，儒家思想修养非常到位，在他的文章里就经常用到“良心”这个词。

禅生活主要包括这四个方面的要求，当然还可以从各种不同的角度来阐述它，我今天讲的不一定很全面。我们今天针对的是青年学佛的朋友，从今天社会道德的需要出发提出这八个字。现在政府提倡以德治国，我想，把这八个字做到了，以德治国就可以落到实处。

（二）禅生活的内涵是什么？

禅生活所要贯穿的精神，就是禅生活的内涵，它大体上也包括四个方面：

第一、禅生活是向善的；第二、禅生活是向上的，是积极的，不是消极的。往往我们只讲向善，不讲向上，把善理解为消极的东西，理解成人家打你一巴掌也不要还手。禅生活是积极的，要有大丈夫精神才能参禅，没有大

丈夫的精神学不了禅，参不了禅，也进入不了禅。因为禅主要是靠自己，不是靠老佛爷，不是靠天龙八部，是自力为主，没有大丈夫精神做不到这一点。当然也不是要把事情绝对化了，虽然说禅是自力的，其实也不排斥他力的辅助作用。他力就是外在的力量。我们内心有三宝，外在的三宝自然就加持我们；我们自身有力量，外在的力量就肯定会帮我们一把，扶我们一把。所以不要把自力看得太绝对，绝对化的路行不通。任何事情强调过分了都不好，一切事情都应该掌握一个度。

向善、向上，是我们每一个佛弟子时时刻刻不可以忘记的目标。我们做一切事情，既要符合向善的要求，又要符合向上的要求。向善下化众生，向上上求佛道；向上是觉悟人生，向善是奉献人生；向善是他受用，向上是自受用。把向上向善结合起来讲，不知道是不是我的发明，我想我应该拥有这个版权。

禅生活的第三个内涵是要感恩；第四个内涵是要回报。一个人处处只看到自己，没有看到他人；一个人时时刻刻想到的是自己的利益，没有想到他人的利益；一个人只想到要向社会索取，没有想到要回报社会，如果说这是禅，我不敢这么承认。禅不是自私的。为什么要感恩？我们每个人生活在这个世间，不论是刚出世的婴儿，还是耄耋高龄的老人，都不是孤立地存在，甚至于在母亲肚子里的胚胎，他也不是独立存在的。我们每个人的每一个细胞，都不属于个人，都是因为社会大众的成就。大家可以冷静地思考一下，我们时时刻刻是生活在一个什么样的环境里面。小朋友们不要以为是你父母亲用钱养活你，你父母亲挣钱养活你固然是不可否认的事实；但是你父母的钱又是怎么挣来的？和社会分不开，和全人类分不开，和整个山河大地分不开，和一切草木丛林以及每一粒砂子、每一块石头、每一滴水都分不开。

大家可以仔细地思考，看我们个人能不能离开这个世界；离开山河大地的恩赐、离开社会的关怀，还有没有我们自己。离开了这些条件，绝对找不

到一个独立存在的自我。这个“我”就是一个缘生法，是众因缘之所生，也就是说，是一切的一切成就了我，所以我就应该有一种感恩的心，对一切的一切都要感恩。

今年 5 月份我去新加坡时，访问了净宗学会，他们送了一个手提袋，手提袋上写着这样的一些话：“生活在感恩的世界：感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感激鞭打你的人，因为他消除了你的业障；感激遗弃你的人，因为他教导了你应自立；感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感激斥责你的人，因为他助长了你的定慧。”平常觉得不应该感谢的这些人，恰恰是你最应该感谢的，因为他们从另外一个角度成就了你，从另外一个角度锻炼了你，从另外一个角度考验了你。所以你要感恩心，对一切都要感恩。

禅生活的内涵还包括要有回报的心。一般人只想到要索取，很少想到要回报。由于我们对大自然过分地索取，现在得到的是沙尘暴、干旱、空气污染的回报，得到的是生态环境一天比一天恶化的回报，这是我们大家自己造成的。我们总是在无限制地掠夺大自然，新陈代谢缓不过气来，最后是生态失衡，直接受灾难的还是人类自身，我们经过了很长时间的惨痛教训，才认识到这个问题，才明白这个道理。

佛陀在两千多年前就告诉我们，依报和正报是不二的。依报就是宇宙空间、山河大地、草木丛林，就是环境，正报就是我们的身心。这两个方面是不二的，是相依共存的。我们这个世界不仅是正报要庄严，依报也要庄严，这样我们的生活才会是和谐的生活。只有正报的庄严，生活不可能和谐。同时，依报的庄严也离不开正报的庄严。我们念诵《阿弥陀经》，经上描述的西方极乐世界是那么美妙，那就是极乐世界的依报，那个环境是以阿弥陀佛为首的极乐世界的佛菩萨的伟大的愿力和实践创造出来的。

我们很高兴，北京“申奥”成功了，我们有希望在不远的将来，生存空

间会逐步得到改善，这是值得大家庆贺的一件事。这件事非同小可，对我们中国人的命运会有莫大的影响。申奥成功，再加上“入世”成功，中国人的依报会在十年、八年之内得到很大改善。同时这两件事也使我们面对着严峻的挑战，如果我们积极面对，以向善、向上的精神来面对的话，我们就一定会胜利；如果我们怨天尤人，那也可能有一部分人会被这时代的潮流所淘汰。

今天上午在开营式上我也谈到我们当今时代的特点是机遇与挑战并存、发展与淘汰同在，如果我们以向善、向上、感恩、回报的精神来面对我们的生活与未来，不仅我们每个人的前途大有希望，我们民族的前途也大有希望，全人类的前途都会大有希望。

（三）落实禅生活的要点

第一、修“八正道”，端正生活态度。佛教的根本教义就是“苦、集、灭、道”四谛；四谛中的道谛的主要内容是三十七道品。我们修行就是根据三十七道品来修。三十七道品的核心内容就是八正道，八正道可以把三十七道品的全部内容都包括无遗。我们学佛落实禅生活，就是要以八正道的修行方法端正我们的生活态度。根据八正道来生活，那我们就落实了禅生活。

八正道的内容是正见、正思维、正语、正业，正命、正精进、正念、正定。根据这八条来端正生活态度，我们的生活就是一种清净的生活，就可以把染污的生活改变为清净的生活。

正见：就是清净见，般若见。什么样的见解为清净呢？离染为清净，没有邪见，见解就清净了。不信三宝，不信因果，就是邪见；“种瓜得瓜，种豆得豆”，深信因果的道理，按因果规律来办一切事情，就是正见。正见就是要远离邪见，远离了邪见，我们的见解就清净了。所谓般若见，就是远离愚痴，开大智慧。以般若见为利器，就能正确判断一切善恶是非。

正思维：就是意业要清净。正思维的本意就是思维四谛的道理。世出世

间的一切法，苦集灭道这四个字包括无余。苦是世间的现实，集是苦的根源。集是招集之意，亦是因义。因为苦肯定有它的原因，正因为通过身口意三业的造作不断地种苦因，所以才招至苦果。苦、集二谛是讲世间因果，灭、道二谛则讲出世间因果。灭是涅槃的意思，灭就是灭苦，苦灭的当下就是清凉、自在、涅槃，涅槃果不是无缘无故得来的，它要通过修善法的因的积累。修善法就是修道，修八正道。修八正道就可得涅槃果。这是出世间的因果。

四谛的道理是针对我们凡夫来讲的，按照四谛法来修就能够得到二乘圣果。凡夫的特点是讲眼前的感受，比如今天很热，个个感到受不了，这就是果，是一个结果。为什么今天会这么热？可能是窗子没有打开、空调开得小了或外面天气太热等等原因。往往我们是由果而去找因，这叫众生畏果，看到苦就害怕，就畏惧；菩萨畏因，菩萨与众生之所以不同，就是他做每一件事都很谨慎，都根据向上、向善的原则去做，怕错了因果。正思维就是要思维四谛的道理，思维了四谛的道理，我们就要“知苦断集，慕灭修道”。了解苦是从因来的，不造苦因就不会感苦果；想着涅槃的殊胜清凉自在，这种自在是从修道而来，所以就修八正道。思维如何修行，思维因果的道理，思维世出世间的善法，这就是正思维，反之就是邪思维。

正语：就是口业要清净。我们以正思维为指导发出的语言一定是符合世出世间因果道理的语言。时时处处根据因果的道理来说话，就能做到口业清净。

正业：就是身业要清净。正业的表现是不作一切违反因果事理的恶事，比如杀盗淫，是属于身体所直接造成的行为，远离杀盗淫，就能使身业清净。

正命者，即生活清净。正命是对邪命而言，所谓邪命就是一切不正当的谋生手段，比如看相、算命、卜卦、抽签，靠别人给几个钱来维持生活，这叫邪命自活。现在有不少现出家相的人走街串巷，谈吉说凶。靠这种手段谋生，国法难容，佛法亦不许，故称之为邪命自活。

正精进，即正确的努力。就是以无漏慧修涅槃道，努力修善断恶，勤行精进，不疲不倦，念念相应，心智一如。

正念就是要有正确的忆念。要时常忆念正道，不使思想行为有错误。好事做一两件比较容易，要经常不断地做，就要靠忆念的功夫，要忆念善法。若将善法置之脑后，就会今天做了，明天想不起来就不做了。比如，在寺院每天练习打坐、吃素，每天能过清净的生活，回家以后，要经常忆念在寺院的生活。要精进努力，经常有过清净生活的忆念，就能使善法增长，恶念消除。

正定：就是要修习禅定。浅白地讲就是要保持情绪的稳定，修禅定的目标是得定，要得定首先是情绪要稳定，情绪不稳定得不了定；做世间的一切事同样是要情绪稳定，情绪不稳定就会见异思迁，朝秦暮楚，朝三暮四，三天打鱼，两天晒网；情绪稳定才能保持正见、正思维乃至正念。

八正道是我们日常生活当中可以贯彻落实的修行方法，具有很强的操作性。比如说话的时候，我是不是在说正语；想问题的时候，我是不是在正思维；做事情的时候，我是不是在做正业。什么叫做正？就是不违背善法，不违背因果，不违背良心，不违背道德。以因果、良心、道德来衡量自己现前的身口意三业是不是正，这叫做现善；身口意三业还要符合后善，后善就是指来世的善法；再就是要符合究竟善，就是要使善法顺于无漏解脱。当然，从现善开始，现善能善，后善就能善；现在、眼前能善，未来也能善；现在、未来能善，最后就能达到究竟善。

第二、行“四摄法”，和谐人际关系

“四摄法”就是四种和谐人际关系的方法。年轻人有的已经踏入了社会，有的刚刚踏入社会，有的准备踏入社会。社会是一个人际关系网，没有人便没有社会，没有人际关系也没有社会，怎么样处理好人际关系，这是修行中的一个很重要的内容。人际关系不和谐，生活不顺利，事业会有障碍，修行

修不好。佛教告诉我们有四种和谐人际的方法，即布施、爱语、利行、同事。说话要说令人欢喜令人增福的话；不要说那些粗恶的语言，不要说那些有伤感情的语言。做事要做有利于他人的事情，在和他人共同做某一件事时，不要自己指手画脚只说不动，要同其事，一起干，这样就可以同大伙有共同利益。

布施有内施、外施，有财施、法施，有无畏施、同喜施。除了财施要花钱，其它的布施不用花钱。无畏施、同喜施不用花钱，法施大体上也不用花钱。法施可以理解为知识的布施；无畏施是安全的布施；同喜施就是同情的布施；财施是对一切贫穷的人给予物质上的帮助。

比如说你是一个公司的老板，如果你想将部属之间的关系弄得非常和谐，布施这一条少不了。现在当老板的很会做，明天是你的生日，今天就把蛋糕送到你家里去了，还加上一个红包，你会感到得热乎乎的。以心换心，老板对员工好，员工也不是无情之物，他会加倍回报。财物的布施体现了一种关怀。同喜施、无畏施体现了爱心与度量。有些老板连员工家属的生日都了解得清清楚楚，也会有所表示，如果说是出于一种真诚、出于对同事真正的关怀，这种方法是可取的。布施的动机必须是纯洁的，做这件事就是做这件事，没有其它的打算；唯一的目的就是要使人与人之间的关系和谐、有人情味。在当今社会，人情味越来越少，只有金钱味，只有酒肉味，只有烟味，很可怕。

法施是知识的布施，某一个人在工作当中遇到了难题，技术上遇到了难题，人生处境遇到了困难，你可以给予帮助、开导、指教，这就是法施。当然，佛教讲的法施主要是指以佛法来开导，我想以一切善法来进行开导也符合佛法的精神。

无畏施是对于那些失去安全感的人，我们要帮助他，比如看见小孩走路跌了一跤，你应该把他扶起来。但是也有人说：你把他扶起来以后，他会说

是你把他弄倒了，还要到派出所去告你。我想这样的事情是极个别的，即使遇到了，也应该无悔无怨。还有见到老人走路走不动，就应该搀扶一下，有人拿的东西太重了，也可以帮他一下，不要怕人家怀疑你另有企图。有时好事也难做，社会太复杂，如果我们每一个人经常做那些施恩不求报的事，社会的那些阴暗的东西就会慢慢减少。好事难做还得努力去做，恶事易做千万不要做。

同喜施是别人有好事，要一起来随喜高兴。这一条往往很难做，别人有好事了，总想把他弄垮，犯红眼病，不希望好事落到别人那里，只希望好事都到自己这里来，我得不到，你也别想得到，这样的事例很多。佛说的法非常具有针对性，佛对社会极为了解。佛了解人的劣根性，才说这样的妙法，我们要好好按照佛说的法去做。大家能够做到这几条，人际关系肯定会越来越和谐，不要怕失败，不要怕受冤枉。

“爱语”就是语言美。不要说损人的话，不要说挖苦别人的话，不要说那些尖酸刻薄的话，不要说那些带有讽刺意味的话，要说诚实语、安慰语，要说善意赞美的话，令人欢喜。成就人、成就事、令人欢喜的话就是爱语。

“利行”是为他人谋福利。要做对他人有利益的事，不要做有损他人的事。有的人喜欢在背后捣鬼，尽做缺德的事，与佛弟子的基本要求相违背。

“同事”就是要与大众一起共同来完成某一件事，不要站在一边袖手旁观。如果只让别人去做，自己却不动手，这样会和他人越来越疏远，人际关系就淡漠了，最后就可能恶化，不会和谐。

因此，这四条是我们佛弟子处理人际关系的准则，四摄法的“摄”，指的是摄受，“摄”就是要主动搞好关系，主动将自己融入他人，融入社会。

第三、以“四无量心”利益社会大众

四无量心就是慈、悲、喜、舍。这是修行菩萨道者为普度无量众生离苦得乐所必须具备的四种精神。这四种精神能摄受无量众生，能令众生得无量

福，能令众生招感无量善果。四无量心的慈无量心给与无量众生之安乐，悲无量心拔除无量众生之苦恼，喜无量心能令无量众生得到欣喜，舍无量心能令众生远离贪欲。慈悲喜舍这四种精神社会最需要，人生最需要，每个家庭也最需要。我们修此四无量心，就能积极为社会作贡献，就能积极为大众谋福利，就能积极落实生活禅“觉悟人生、奉献人生”的宗旨，实现禅生活“行亦禅、坐亦禅”的目标。

上面讲的三点——修八正道端正生活态度，行四摄法和谐人际关系，以四无量心利益社会大众，就是我们落实禅生活的要点。

三、结语

生活禅的理念从 1992 年正式形成。当时就以“觉悟人生，奉献人生”八个字作为生活禅的宗旨，并提出了落实生活禅的四条意见，那就是：“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。”还写过一篇《生活禅开题》的文章。大家一看便知道，这篇文章的题目是模仿太虚大师《人生佛教开题》而来的。后来陈兵先生写过一篇《生活禅浅识》，还有一些青年学佛者从不同角度、不同层面发表意见，谈他们学习生活禅的心得体会。经过十年的不断探索、不断总结、不断弘扬，生活禅的理念越来越被教界所理解，被大众所认同。

今天讲这个题目，由于准备不足，信手拈来，不可能讲得很到位。我觉得生活禅的理念和宗旨完全是契佛理、契时机的，是佛法在当今如何适应时代需求，发扬优良传统的一种探索。太虚大师、赵朴初老居士等老一辈大德，根据佛法的精神和时代的需求，提出了“人间佛教”的理念，应该说，这一理念是佛法的根本义趣，它是亘古今而常新的理念。生活禅不过是结合“中国佛教特质在禅”的特色，在以佛教作为中国传统文化重要组成部分的大背景下提出的对人间佛教思想进行具体落实的实践体悟的理念。“生活禅”它不

是知识性的探索，而是实践体验的追求，它不是纯学术文化的理性思考，而是贴近生活、当下净化的悟性受用；它不局限于信仰的层圈，而是面对所有愿意分享这种智慧的精神生活的人群。生活禅的宗旨“觉悟人生，奉献人生”已经将佛法的根本精神和盘托出。对社会而言，落实这一宗旨就能够提供良心的保证，优化、净化社会生活；对个人而言，在生活中能够落实这一宗旨，就能够不断优化自身素质，不断和谐自他关系。佛教所强调的自利利他、自觉觉他的原则，在这里变成了可以操作的、有血有肉的、活泼泼的实践精神。

人间佛教立足现实、以人为本的思想，从理论上强调了佛教的人间性格；生活禅觉悟人生、奉献人生的宗旨，从实践上强调了人间关怀。因此，人间佛教的思想和生活禅的理念，是关于佛教如何与社会主义相适应这一重大时代课题在理念上和实践上作出的一种积极的回应，是佛教思想在当代如何契理契机与时俱进的一种理性的思考。

禅是重实践的，生活禅更是重实践的。落实在当下，实践在当下，受用亦在当下。禅，生活禅，禅生活，如是而已。

心灵的环保

济群法师

在现代社会，环保是一个比较突出的问题。今天的社会是以经济为中心的社会，是一个强调经济发展的社会，我们在重视经济发展的同时，却忽略了对自然环境的保护。我们生活的环境充满着污染，比如空气的污染，生活在大城市里的人感觉就特别明显，几乎不容易吸收到新鲜的空气；再比如水的污染，工业废水的排放，使今天的人不太容易喝到干净的水；还有噪音污染，整个城市充满着喧闹的噪声，使我们的耳根不得清静。同时，这些污染已造成整个生态环境的破坏，如水灾、干旱、天气偏冷偏热等等，大自然似乎失去了协调。这都与我们今天过分强调经济利益——即经济利益至上这样一种观念而相关联的。

环境污染是我们能够看得到的。还有我们看不到的，就是我们内心的污染，即心灵深处的污染。今天的人，比以往任何时代的人，贪、嗔、痴都要重，所造的杀、盗、淫、妄业也更重。科技、经济的发展给我们带来了物质生活上的改善，带来了许多方面的便利，但人们在充分享受现代化的同时，所面临的烦恼与痛苦，恐怕比任何时代的人都要多。原因是现代人的思想太复杂，贪、嗔、痴太重，烦恼也就特别重。也就是讲，今天社会在追求经济和科技的进步，在不断改善物质环境的同时，却不断造成生态环境的污染，也造成我们内心的污染。今天的社会都在提倡环保，主要体现在生态环境上的环保；我们作为学佛的人，应该意识到，我们不仅要保护好生存的环境，更要保护好每个人的这颗心，我们要做好心灵的环保。我想从三个方面来谈谈心灵的环保。

一、“心”的概念与分类

佛教里讲的“心”，包括心、意、识、心王、心所这几个概念。佛教对心的定义是聚集的意思，能积累很多东西。我们的内心里存储着无始以来的经验，在我們有情生死的过程中，所发生的一切一切都是由我们的心来保存的。“意”是思量、思维的意思。思维有时需要借助外界的环境，有时则不需要，因为在我们的心里面有许许多多值得思维的素材，也即我们无始以来生命的经验，当我们闭上眼睛时，也是可以思维的。“识”的定义是了别的意思，六识面对六尘的境界时，我们能产生一种分别、判断的功能，就是识的作用。佛教对心的主体赋于心、意、识三个不同的概念。

唯识宗把心分为八个识，我们最明显感觉到的是前五识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。五识的能力是很有限的，五识认识境界的能力只是一种现量。现量相当于哲学的直觉，它是不借助于思维，它缘的境界必须是当前的，如眼前看到茶杯的当下，耳朵听到声音的当下等等。如果境界没有出现在眼前的时候，眼识是不能产生作用的。当眼睛认识茶杯觉得是茶杯的时候，已经不是眼识的作用，而已进入意识的作用，并且觉得茶杯好看或者不好看，也是意识的作用。眼识认识境界，从时间上讲，只是认识现在的境界；从空间上讲，只是认识眼前的境界，而且是不带名言的。因此，佛教称眼识是现量，是现量缘境。

从感官来说，眼、耳、鼻、舌、身是五个器官、五个仪器，我们认识外界世界要借用这些仪器。科学家探测世界需要用仪器，如果没有仪器，

科学家再高明也是没有办法的；同样，我们认识世界，需要借助眼睛、耳朵等。如果我们眼睛没有眼识，颜色的世界对我们就不存在；如果没有耳识，声音的世界也不存在。一个人是老花眼，或者是近视眼，某个器官比较差，那么他对世界的认识就要受到影响；相反，一个人如果修神通，得到了天眼通、天耳通等，他的器官功能就会比平常人高出许多倍。我们平常人的眼叫肉眼，只能看到光明，而看不到黑暗；只能看到近处，而看不到远处。我们一般人看世界，需要通过五根、五识，而五识认识的世界是一个非常有限的世界，因此，我们不要过分信赖我们的五根，觉得我看到了的就有，没看到的就没有，这种认识本身就是一种错误。

关于第六识。我们现在所有能感觉到的思维活动，基本上都属于意识的作用。意识在思维上除了现量外，还有比量、非量。比量是一种推理、判断，我们所有推理、判断都是意识的作用，判断有正确、有错误，正确的判断是比量，错误的判断是非量。除了认识的作用，我们平常行为的产生，如造善业、造恶业，都是在第六意识指示之下完成的，我们整个修行也是第六意识的作用。我们根据以往的经验，已形成对整个世界一套固定的看法，我们修行时，要对整个世界进行重新思考，需要通过闻、思、经教，即听闻佛法后，依赖第六意识对世界进行重新认识分析和观察，通过思维之后，才能达到一种智慧的认识，才能树立正确的人生观念。

修行是要从分别入手的，而不是从无分别入手，很多人学佛刚看了几个禅宗公案，一上来就想无分别。如果无分别，只能永远生活在错误的经验里，是非不辨不可能修行，所以先要分别。当我们对世界有正确的认识后，修止、修观，才可能进入无分别状态。当我们在修观中感觉困难时，

还是要从观里面出来，要做进一步地分别，使我们认识的境界得到确认。有了正确的认识后，才有办法继续修行，这个过程是建立在意识的基础之上的。分别是第六意识的功能，分别有对有错，错误的分别是导致我们贪、嗔、痴的根源。不论是正确的分别，还是错误的分别，都是通过第六意识的作用。

第七是末那识。前五识和第六意识都属意识的范畴，是指我们能够意识到的心里活动。第七识和第八识，属于潜意识的范畴，是我们感觉不到的心理活动。虽然我们感觉不到它们的作用，但它们却直接影响着我们意识的活动。第七识叫末那识，特点是时时刻刻都在想着自我。一般人在每天的生活中，想得最多的是自我，我们在做任何事情时，都会自觉或者不自觉地以自我为中心，原因是受着第七末那识的影响。第七末那识具有强烈的作用，我们在做事时，都不会忘记自我，不会忘记著相，甚至带着一种功利的色彩。

第八识叫阿赖耶识，又叫藏识，它是我们生命的大宝藏，储存着我们无始以来生命的经验，是我们一切心、身活动的根源。唯识宗认为第八识所储藏生命的经验就是“种子”，我们每做一件事，每说一句话，都会在我们自己的生命里播下一颗种子；我们每起一次贪心、嗔心乃至慈悲心，都会种下一颗不同的种子。由于有阿赖耶识在保存着我们生命的经验，将会使我们无始以来所做过的每一件事情，都会功不唐捐。

阿赖耶识是潜意识的，是一个储藏识，是我们一切精神活动的源泉，也是我们生命的主宰。无始劫来我们在六道轮回中轮转生死，生存不定，一会儿在天上，一会儿在人间，一会儿在地狱，这个色身在不断的消亡、

产生，但生命的内在有一个连贯的东西，就是阿赖耶识，它是我们轮回的主体。佛教不讲灵魂，讲阿赖耶识，灵魂是一个固定不变的实体，而阿赖耶识是刹那生灭，相似相续，并且随着生命的活动时时刻刻都在变化。在阿赖耶识里播下一些善的种子，生命里善的力量就会增加；在阿赖耶识里播下一颗恶的种子，阿赖耶识恶的力量就会增加。阿赖耶识是可变化性的，但也有相对的稳定性，佛教把阿赖耶识比喻像流水一样，相似相续，不常不断，既不恒常不变，也不会断灭。

现代唯物论者认为，精神是物质的产物，人死如灯灭；基督教等其它宗教认为，灵魂是永远固定不变的，不论是在天堂，还是在地狱，生命体的自身都相同。佛教认为，生命有不同的层次，十法界代表生命的十个层次，佛的生命层次最高，凡夫众生象地狱恶鬼、畜生等的生命层次非常低。并且人也还不一样，人的生命素质高低差别很大，我们生命层次的高低取决于对它的塑造，取决于我们的行为、观念。所以，阿赖耶识作为生命的一个主体，它不同于灵魂，但从某种意义讲，它又起着灵魂的作用。有了阿赖耶识，我们对轮回问题的解释就会比较容易，如果没有阿赖耶识这个概念，像《中观》所讲：“无我、无作、无受者，善恶之业亦不亡”，这种道理就比较难以理解。

除了心王的主体作用，还有各种心所来配合心识的心理作用。普通的心理，如心理学讲的注意、感觉、表象、意志等，佛教称为五种遍行心所，只要有精神心理活动产生的时候，五种心理活动都会随着生起。此外，还有五种心理活动，只有在特定的环境中产生，唯识宗称别境心所。佛教认为，心所可以配合我们的修行，修行的根本是止恶扬善。佛教讲有烦恼的

心理和善的心理，有道德的心理和罪恶的心理。罪恶的心理有贪、嗔、痴、无惭无愧等多种，所有犯罪现象都离不开这些心理；道德的心理有无贪、无嗔、慈悲、信念等多种。在不同的情况下，会有不同的心理与之相应，我们在干坏事时，就会与贪、嗔、痴相应；当我们与好的心理相应时，我们就会做好事、做道德的事情。

因此，我们要进行心灵的环保，就必须了解种种心理状态。外界的环境、包括色、声、香、味、触、法等，仅仅是染污我们心灵的增上缘，而不是直接的原因。金钱与地位并不一定使人的心理变成污浊，有的人面对女色也不起贪心，如果不起贪心，名利美女就不能染污他。如果有人面对诽谤就火冒三丈，心理就会被逆境染污；如果有的人学有所成而自以为是，就会起慢心，内心也就被污染。因此，真正能染污我们内心的不是外界的东西，而是我们内心的贪、嗔、痴、慢、疑这些烦恼。我们做心灵环保，要防范保护的不是外部环境，而是内在的贪、嗔、痴。一般没有学佛的人，常把贪、嗔、痴当成生命的主人，贪的时候就一定要得到，讨厌的时候就一定要进行报复。实际上，这些贪、嗔、痴，并不是我们生命中真正的主人，而是我们内心里负面的力量，也是我们修行过程中要清理的对象，真正学佛的人要随时防范它的产生。这是我们首先要认识基本的心理状态。

二、心具备的特征

心是一种缘起性的，佛教不同于唯物者的断灭论，也不同于其它宗教的常见论。常见论认为心是固定不变的，断见论认为心是物质的产物，随

着肉体的消失，心也就结束了。佛法认为心是缘起的，每一种心理活动的产生都要有各种因缘，如眼睛看世界，需要有光线、距离、感官等，需要有思维意识作基础。眼睛需要九个条件才能看世界，耳朵要有八个条件，鼻、舌、身要有七个条件，意识要有五个条件，第七、第八识要有四个条件。任何心理的产生都是需要条件的，贪心的产生是由于看见了喜欢的东西，但并不是每个人看见喜欢的东西都会起贪心，关键还取决于每个人内心的种子有无贪的习惯，有了贪的心理，加上看见喜欢的东西，才会产生贪心。嗔恨心的产生也是一样，看见不喜欢的东西，加上有嗔恨心的种子，就会起嗔恨心；而有些人由于很有修养，面对得失、荣辱都不在意，就不会起嗔恨心。所以每种心理的产生，都要有外在的缘和内在的因。唯物论者可能只看见外在的因，以为接触某种环境才产生某种心理活动，实际上，心理活动的产生是由于本身具有这方面的种子。诸佛菩萨就没有贪、嗔、痴之心，看见什么东西都不会贪、嗔、痴，在任何顺境、逆境中都不会受到伤害。

心是缘起性的，缘起的特点是无自性，所谓自性就是有一个固定不变的实体或性质。心是缘起的，就不是固定不变的，所以我们的心是可以改造的。阿赖耶识代表我们生命种子的大宝藏，在阿赖耶识里储藏着的种子，储藏着的经验，这些经验有善的、不善的种子，有有漏、无漏的种子。平常的人不断给阿赖耶识播不善的种子，不断给生命中不善的种子浇水，每天在给贪心、嗔心、痴心、我慢心、嫉妒心这些烦恼的心浇水，使得这些烦恼越来越大，使得有漏的种子在生命中力量越来越大，我们的人格就会不断堕落。世界上每个人的性格都有些侧重，有的人特别

容易起贪心，有的人特别容易起嗔心，有的人特别感性，有的人特别理性，有的人特别淡泊。

学佛的过程就是要转染成净，唯识宗称**转依**，这也是佛法与哲学不同的地方。哲学虽然讲本体，但对本体的阐述，只是反反复复地感觉背后应该有这个东西，而佛法所讲的宇宙人生的真相则是佛陀在菩提树下实际证悟的，并且每个人通过修行都可以证悟得到。每个人只要开发出了这种根本智慧、无漏智慧，都有能力证悟到宇宙人生的真相，它具有实证性，是可操作的，不是属于意识范畴的，用我们的意识是永远认识不到的。禅宗讲“不思善，不思恶，哪个是你本来面目”，当一念产生时，就落入了意识范畴。我们要认识的真理是超越意识的境界，是要通过我们无漏、无限的智慧去证得的，我们只有开发出这种无限的智慧，才有能力实证宇宙人生的真相。这个开发的过程是有缘起的，即是唯识宗所说的**转依**，是要转变阿赖耶识里面的种子，要扬弃阿赖耶识里不好的东西，要不断吸收、开发生命里善的力量，生命才能得到改善。由于阿赖耶识是缘起的，才可以**转依**，如果像其它宗教认为的灵魂是固定不变的，那么修行也就没有用，自身的素质就得不到提高。

学佛修行是对生命的一种改变，生命是可以改变的。我们的心灵有多种频道，每个人的心有多种心所，如贪、嗔、痴、爱、恨、慈悲、智慧、精进等，每个心所都有两种方面相对的力量，如相对精进就有懈怠，相对惭愧就有无惭无愧。我们平常都面临这样的矛盾，佛法讲不能贪，感情上又想要。很多学佛的人讲，学的东西总是用不上去，有的人学佛几十年，生活习惯依然故我，原因是“冰冻三尺，非一日之寒”。我们生命中各种烦

恼、心理活动是无始以来养成的，它在我们生命里早就成了主人，力量是非常大的，而我们学佛所得来的知见、知识，在我们的生命中是微不足道的。因此，我们更应该调动善的种子力量，去抵挡生命中的贪、嗔、痴。

我们心灵里面有多种不同的频道，总的讲是善、恶两种。当我们进入贪心的状态，只想得到，其它一切都会想不起来；当我们进入无惭无愧的状态，什么样的坏事都能干得出来；与学佛的人碰到一起时，我们的惭愧心会生起，会对所做的不善事情后悔不已。平常的人对自己种种心态是不能了解的，当某种心态出现时，这种心态就会马上掌握、支配着整个身心的活动，马上成为生命的主宰。而学佛的人，应该认识到心的特点，在这些频道里，哪些心理是该有的，哪些心理会伤害我们，而且要认识到，每种心理活动都是长期养成的，不是一朝一夕可以改变的。学佛修行中，要培养好的念头，要培养心的道德力量，如果不培养，根本就没办法抵挡那些烦恼力量，我们应尽量避免给那些贪、嗔、痴等种子浇水，而多给戒、定、慧浇水，我们不断持戒，这种持戒的力量就会壮大。也就是说，我们培养哪种心的力量，哪种心理力量有一天就会成为我们生命中的主人，因此，我们每一种心的力量都是由自己培养出来的。

我们的人性不是先天就固定的，儒家讲人性先天有善、有恶，事实上人性先天并不存在善与恶。如果人性先天是善的，这个世界恶的现象产生就失去了心理的依据，罪恶的现象就产生不出来；如果人性先天是恶的，那么这个世界道德现象的产生就失去了基础。人类的任何行为都是有相应的心理活动做为基础的。佛法认为人性是无记的，在我们心的里面，既有善的力量，也有不善的力量，不断培养善心的力量，久而久之，这个人就

会成为善性人，成为一个好人；不断培养贪、嗔、痴的力量，这个人将成为一个恶性人。恶人并不是没有善的种子，只不过善的种子在心的力量非常渺小，只有在非常特殊的状态下才会起作用。当这种不善的种子、恶的力量在心特别大时，干坏事就成为一件自然的事情，干好事却很困难。善人是善的力量特别大，恶的力量特别小；恶人是恶的力量特别大，善的力量特别小，所以好人有时也有可能干坏事，坏人也有可能干好事。一般讲这种机率较小，好人只有在特殊情况下偶尔干坏事，很快就会生起惭愧心；坏人也只有在不意识中干一件好事。通过修行，我们有一天把不善的、烦恼的种子彻底消除了，生命中不再有不善的种子，自然就不会干坏事。对于一个生命里基本没有善的种子的罪大恶极的人，佛教称“一阐提”的人，是断了善根的，让他干善事是非常困难的。某种心理频繁活动，长时间的积累就形成某种人性，我们要把自己培养成什么样的人，每天就应该往那方面发展。平常总是保持一种无念、淡泊的心态，到时就会成为一种薄尘人，这种人就会特别超然、有智慧。

三、心灵的环保

修学佛法就是从认识自己的心到保护自己的心这样一个过程。昨天晚上座谈，有人问到《金刚经》中的“善护念”，按照南怀瑾先生的解释，就是要好好保护自己的念头，从这层意义上讲，善护念就是心灵环保的定义，就是如何保护自己的心。整个《金刚经》就是心灵环保的著作，扩展开讲，整个三藏十二部典籍都是心灵环保的最佳经典著作，整个佛教都是心灵环

保。佛法修行是建立在心的基础之上，所谓迷与悟，指的就是心的状态，修行就是心的提升与净化。

心灵环保，首先要自觉到我们的心需要环保，要有自觉发起内心环保的意识。自然环境无穷无尽地开发污染下去，实在没有办法生存；同样，我们的内心每天被色、声、香、味、触、法，被贪、嗔、痴扰乱得不得安宁，实在是忍无可忍，实在没有办法过下去。于是，我们需要发起出离心、菩提心。我们的内心已经被贪、嗔、痴污染得受不了，希望从中摆脱出来，就是一种出离心，出离心所成就的结果就是解脱，使我们的的心从烦恼的状态里解脱出来。

佛教讲解脱是相对执著而言的，执著有我执、法执。我执、法执把我们的心给束缚、禁锢住了，有了我执与法执，使我们的的心不能看清世界的真相，使我们的的心变得非常狭隘。如果我们的的心像佛法讲的“心包太虚，量周沙界”，像《楞严经》讲的整个宇宙在我们心里如几片云彩，那我们的的心会是多么的大！事实上我们每天考虑的可能只是自己一个人、一个家庭、一个公司，我们的整个世界可能就变成一个人、一个公司，或者是几块钱、一份感情等。我执使我们的的心变得狭隘，使我们的世界也变得狭隘，很多人没有办法超越这种我执的范畴。从一个人到一个家庭，或者到一个国家、一个民族，都是我执的不同形式，民族主义造成种族间的冲突，有了狭隘的国家主义，就会造成国家与国家间的冲突。如果我们的的心是为了一切众生的利益，我们就可以打破国家、种族的界限，打破自我的界限，这样的心量才是真正的广大。

我执是烦恼障产生的根本，法执是所知障产生的根本。西方哲学也提

出，人类一切罪恶现象的产生是由于有私有制，私有制是一切罪恶的根源，这句话反映了人性的特点。佛法讲我执是一切贪、嗔、痴的根本，法执使得我们不能看清世界的真相，障碍了我们对世界的认识。当我们看到宇宙人生现象的时候，很容易产生一种实在感，我们会去分别好坏、美丑、善恶，而这一切都是建立在我们的很有限的感知、经验的基础上的。我们很容易自以为是，认为我看到了，我喜欢，我觉得好就是好，而这些错误的认识，使得我们不能看清世界的真相。因此，我们心灵环保就是要发起出离心，要从我执、法执所带来的种种烦恼中解脱出来。这样，我们才会拥有一个清净的心灵，我们的心灵才具备正确的认识，才会拥有真正的自由。解脱之后，就会自由；不解脱，就没办法自由。佛法的解脱包括心解脱和慧解脱，心解脱是让我们从种种烦恼障碍中解脱出来，慧解脱是让我们的认识从错误的知见里摆脱出来。

种种烦恼和错误的知见都是导致我们痛苦的根本原因，发起出离心主要是自求个人的解脱，进一步还应该发起菩提心。从环保意义上讲，发菩提心要求更高。菩提是觉悟、是智慧，不仅要从错误的知见里摆脱出来，还要开发内心种种功德宝藏，以此来庄严我们的内心。佛陀所成就的无上菩提，不仅是具备解脱的内涵，同时还具备无量功德的内涵。声闻乘与佛陀的成就有显然的不同。《解深密经》中有个比喻：有两个人进了监狱，入狱前，一个是穷光蛋，一个是亿万富翁；出狱后，穷光蛋还是穷光蛋，富翁还是富翁。发起出离心与菩提心都是心灵环保的自发意识，但要求则不一样，发菩提心者不仅自己解脱，不仅希望自己的心灵得到环保，同时也希望一切众生的心灵也得到环保。

还有一种力量是惭愧心，惭愧心是人的一个重要心灵状态，相当于儒家讲的天地良心。有良心，有羞耻心的人，是不会干坏事的，而没有良心的人，干了坏事还会觉得很高兴。羞耻心是人类作为道德向上的基本力量，也是心灵环保的一种自觉的能力，有了惭愧心，自身便具备了发起心灵环保的一个重要基础，是止恶行善的基础。

出离心、菩提心与惭愧心是从自己方面而言的，做好心灵环保光靠自己还是不行的。另外一方面是法增上，找到正确的方法非常重要。我们都希望有一个健康的心灵，拥有清净、良好的心态，尽管我们很努力，但还是很糟糕，我们时常觉得心里不安，需要找个地方安住，需要借助环境的寄托。社会上的人通过看电视、打麻将、唱卡拉 OK、发泄脾气等等，但结果还是不安，越是寄托，越是不安。因此，不学习佛法就没有能力做好自我心灵环保的工作，要做好心灵环保，就要学习佛法。

学习佛法，第一要有正见。对我们的心理，我们需要有一个正确的认识，我们要知道心的原理、规律、状态，要知道哪些心理活动在我们生命中是属于健康的力量，会给我们带来幸福与快乐；哪些心理活动是捣乱分子，会给我们带来伤害与痛苦。我们不知道的话，就会像禅宗里讲的“认贼为子”。实际上我们多数人是不断在宠着烦恼的心理，去顺着它、培养它，使它们在我们心里的势力越来越大，而我们还以为它是最亲近可靠的。我们许多人的生活一直没有离开过贪、嗔、痴，就像《地藏经》所讲：“南阎浮提众生，举心动念，无非是罪，无非是业”。我们普通人的习惯心理是见好就贪，见坏就嗔，我们贪一次，就等于给贪的种子浇一次水，而让其进一步成长。所以做心灵环保，首先要认识心灵的不同力量，心识变化的原理，

否则就没法做环保。

第二要受戒、持戒。不只是形式上受五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不喝酒（包括不抽烟），关键要在内心里种下解脱成佛的种子。受声闻戒，是种下解脱的种子；受菩萨戒，是种下成佛的种子。汉传佛教同样是有传承的，从佛陀最初羯磨传戒之后，历代祖师大德，一代一代把这种戒体，解脱的种子和成佛的种子给传了下来，是没有间断的。我们受戒的种子是佛陀给我们的，我们种下解脱的种子后，就在我们心灵的环保里注入了非常重要的力量，有了这个戒体，就可以保护我们的心灵。

我们的心灵需要通过戒相来保护。戒相包括止恶和行善两方面。止恶的特点就是制止，如不杀生、不偷盗、不两舌、不恶口等，而我们在杀生、恶口等的时候，意味着在滋长我们内心恶的种子，在养成不良的习惯。止恶、持戒不只是制止外在的行为，更重要是止息我们内心不善的种子。我们无始以来，贪、嗔、痴的心理活动已形成极大的惯性，在我们生活中，杀、盗、淫、妄也形成了极大惯性。习惯造成了我们现有的人性，我们长时间的不良习惯养成了我们现在不健康的人性；相反，诸佛、菩萨以如法的行为、健康的习惯养成了良好的人格与心态。修行就是良好习惯的养成过程，而不是去追求很神秘、很复杂的东西，正如生活禅和人间佛教所提倡的，修行就在语默动静、行住坐卧的生活当中。贪、嗔、痴种子如果长时间得不到水分浇灌，它的力量就会越来越小，就会萎缩，戒律是帮助我们止恶，即禁止生命中不善的力量与种子的产生。

持戒的另一面是行善。消极的止恶只是一个层面，像菩萨戒更强调的是积极的止恶。行善也包括积极的行善和消极的行善，比如不杀生是消极

行善。在菩萨戒里，不仅要求止恶，同时还要行善，不行善也是犯戒；在声闻乘里，不止恶是犯戒，不行善则不是犯戒。菩萨戒是非常适合人情的戒律，如人家请吃饭布施，你不去是犯戒；人家生病无人照顾，你知道了不关心也是犯戒；人家有痛苦向你申诉，你没有耐心去听也是犯戒。行善不只是外在行为上的行善，更重要的是开发生命中善的种子。我们生命中有许多善的力量，长期以来被贪、嗔、痴烦恼所淹没，通过持戒的行为，可以让内心的种子得以生长。

我们平常讲因果报应是非常表面的层面，干好事，将来有好报，当然是不会有错的。但当我们了解了人的心性之后，就会知道外在的报应并不重要，外在的报应是很渺小、短暂的。我们每干一件好事，是在我们的内心培养一种善的力量，这种力量将给我们带来无穷无尽的利益，它不是短暂的。反之，每干一件坏事，将会增加恶的力量，造成长久的损害。贪心重的人生活得很痛苦，必须有丰富的物质条件才过得开心，当失去财产时会有极大的痛苦；而一个心地很淡泊、超然的人会过得自在得多，环境、物质的变化就不会构成伤害。因此，持戒、止恶、行善，关键在于我们心性的改变，直接的报应是我们心性的改变，而不是外在的行为。外在是次要的，善有善报，恶有恶报，肯定会有，但那是副产品。我们一个人可以逃避环境，却永远无法逃避内心的感受，因此，心灵的环保比生态的环保远远重要得多。

第三要防护根门。根是指六根，六根是我们接触六尘的器官。世界除了六尘没有别的东西，世界多大并不重要，我们每个人只能活在自己的世界里面，活在自己所能感受的世界里。六根是造成我们内心染污的六个重

要关口，关口把不好，内心一天到晚都要受到染污。眼睛看到好的颜色，耳朵听到悦耳的声音，只要高兴贪著，内心就被染污，清净、平常的心就没有了；舌头吃饭，好吃就喜欢多吃，不好吃就讨厌不想吃，内心也就被染污。因此，在修行中要保持六根清净，使六根不被六尘污染，走廊上贴着的一幅偈子，非常好：“手把青秧插满田，低头便见水中天，六根清净方为道，退步原来是向前”。我们的六根在接触六尘的环境中，一天到晚都处在贪、嗔、痴等状态，根本无法清净入道。我们一般人平常的念头离不开考试成绩、赚钱、恋爱、妻儿、名利、牢骚等等，而这些正是产生烦恼的根源，要解脱烦恼，就不能把这些作为正念。

在念头之外，还有智慧的透视，对世间名利财色、饮食男女等进行智慧的透视。透视要从闻、思和经教树立正见中来，正见是正念的基础，如果对人生没有智慧的认识，没有正见，就不可能有正念。八正道第一就是正见，有了正见之后，才有可能产生正念。正见有无常见、无我见、空见。在家居士修行有六念法门，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天，每天要想佛陀伟大的人格、功德；思维解脱道的殊胜，思维法所揭示的宇宙人生真相；要思维贤圣僧们高尚的情操，真是高山仰止；要重视戒律，看每做一件事符不符合戒律；想心存慈悲，要去慈悲众生，充满着爱心帮助世间上的人。出家人还有四念处修法，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，这对对治烦恼也是非常重要的。我们学习佛法的目的就要树立相对的正念，念佛的人每天念佛就是正念，要观察自己有多长时间把心安住在念佛上，有多长时间安住在贪、嗔、痴上。

修行的真功夫就是要让正念的时间在思维里越来越长。当我们的六根

面对六尘境界时，我们要像足球场上的守门员，盯着球不让踢进球门，要如履薄冰、如临深渊，像禅宗讲的如猫捕鼠。观心法门，就是观照心念的起落，面对各种环境时产生的是什么样的念头。平常人面对六尘境界时不知不觉会著相，看到了一个茶杯，觉得茶杯好看，应该得到它，归我所有，当我们有了这一系列的思维后，我们的贪、嗔、痴统统都出来了，说明我们观心是不及格的。如果是及格的，看到了就看到了，知道是茶杯，知道茶杯是好是坏就行。正念不是没有分别，看到什么都一样，而是见山是山、见水是水，但我的心就是不动。不起贪痴之心、不起荣辱得失之心，这个时候就是平常心；而如果起了贪、嗔、得失之心，就进入了情绪的状态。

防护根门就是保持一种正念在看着我们的心，面对环境时，不让烦恼落入其心。一般人见到好看的，贪的心就惯性地起来，像老鼠发现有好吃的就要往外跑，这时就应像猫一样盯着别让老鼠跑出来，没有跑出来就意味着成功。烦恼一产生活动，内心马上就被污染，所以贪、嗔、痴一出来，我们就要把戒律抬出来，不要让它进一步泛滥。贪、嗔、痴之后，可能随之的是杀、盗、淫、妄等行为，而这种行为又助长贪、嗔、痴，使得这些恶的力量会越来越大，内心会受到更为严重的污染。如果我们能用一种正念守护着，我们的内心就不会被污染，或者会减少污染的程度，这样我们在接触许多环境时，内心可以保有一分清楚，保有一份安详，所以，防护根门对我们心灵环保非常重要。最近，我在研究《瑜伽师地论》，看到论中讲，我们从世间道进入出世间道，必须首先修资粮，要从戒律、防护根门到礼仪、吃饭、走路、睡觉，要正知正行，这些要求虽然很基础，但的确是我们修行的基础，心本身保护得好，修禅就容易入定，不需要费很大力

气。

第四要观想，观想是对境界的改变。我们每个人都有不同的烦恼，有的人已形成贪性人、痴性人或者嗔性人，我们每个人在修行中都有特别难以对治的烦恼，这是由于我们在无始以来长期培养起来的。有的人面对女色难以把持，有的人贪钱、贪事业、贪家庭、贪繁华城市和贪清净山林等等，在这种情况下，就要改变环境，比如贪恋美色的人要修不净观。有人贪世俗上的东西，有的人贪著佛法，一样都是贪，贪的内容虽不同，但贪的烦恼心理都是一样的。当然，贪的内容不一样，导致的后果也会不同。有的贪，带来的弊病过失特别大，有的贪，则过失特别小。要学会用智慧去转换环境，要用观想的办法。

对治贪恋女性的办法是用不净观。观女人身上种种不净，传统方法是通过观察人体整个腐烂的过程，夏天发胀、发臭、化脓、长虫的尸体，蛆一队队地从里面爬出来。经常作这样的观察，闭上眼睛时，把最喜欢的对象换到另一个境界，久而久之，就不会对美色起贪心。也可以用借助科学的方式，通过放大镜，看人身上的世界就是一个虫的世界，每个人身上的毛孔里都有细菌和病毒。通过这样的观察，美感就会消失，对她的贪著之心就会少了，她对你构成的伤害就会越来越小。多少人为了感情要死要活，甚至上吊自杀，原因就是你对女孩子的贪著已构成对你的极大染污。通过修不净观，可以对治我们的贪著之心，使我们的内心避免受到你觉得好看的那些东西的污染和伤害。当你觉得这些东西不怎么漂亮的时候，面对它就不会起贪心，不起贪心就拥有平常心、平静心，就能客观地看清那些东西。不净观是用智慧转变境界来达到我们心灵的环保。

我们每个人都活在自己的感觉里面，环境的好坏在很多情况里是有一定的，你觉得好，它就好，你觉得不好，它就不好。我们都觉得自己的家乡比较好，都希望回家，家乡对你来说特别好，而对他人来说却一点感觉都没有。家长都认为自己的孩子非常重要，但在别人看来就无足轻重。所以很多东西，好与不好，重要不重要，都取决于你自己的感觉。能用智慧转变自己的感觉，就可避免许多烦恼；而不能用智慧转变自己的感觉，生活在自己的情绪中，就会给我们带来烦恼。我们一切的烦恼与痛苦都是自己制造出来的，就像古语讲的“天下本无事，庸人自扰之”。

佛教里有多种不同的观想方法，对嗔恨心重的人可修慈悲观；我执重的人应修界差别观；愚痴的人修缘起观；内心散乱的人修数息观。对不同的烦恼，佛陀已给我们开设了不同的对治法门，用什么样的药专门对治什么样的病，对治主要是改变境界。慈悲观是观一切众生无始以来与我们是父母、兄弟、姐妹的关系，都是我们的亲骨肉，是我们的恩人，我们怎能忍心去吃他、去伤害他？

我们的心是由境界而起的，用智慧去透视境界、去转变世界，同时就改变了我们的心念。我们很多人把许多东西看成是永恒不变的，我们对常的执著导致我们在荣辱、得失、是非面前生起贪、嗔、痴之心。无常的观念在我们修行中非常重要，佛陀住世时，有很多佛弟子就是通过观无常而得到解脱的。认识到无常，就知道世间上一切的变故都是正常的，就不会贪著，这需要有智慧去观察，没有智慧是没法看得到。许多人会认为，桌子是不变的，其实是刹那生灭，只是由于感官太迟钝而看不到，当用倍数较大的放大镜看时，桌子就像银河系里的太阳系一样在快速的变化，简直

难以想象。所以无常观、无我观是对治我们的我执，我执是我们贪、嗔、痴生起的根本。

总之，通过这样的一些观察、修行，我们可以达到内心的清净与安祥。我们要防护的对象是贪、嗔、痴，心灵环保所要达到的目的是内心的清净与安祥，要不受贪、嗔、痴的扰乱，就要树立正念，要用智慧去观察境界。

课堂提问

问：法师谈到要把众生的利益作为自己的利益，要起慈悲心，请问对待伤害我们的人应该采取什么样的态度？对待蚊子、苍蝇又该采取什么样的态度？如果我们用超度蚊子的心去杀害蚊子，那我们不也可以用此种心去杀人吗？受五戒的人杀害蚊子算不算犯戒？

答：从佛教的角度来讲，对待伤害我们的人，要用慈悲心对待他，不但不报复，还要怜悯他。他之所以伤害我们，是由于他是在贪、嗔、痴心的支配下不能自己。他既伤害了我们，他本身也是受害者。我们要认识到这一点，要用慈悲心对待他，而不是再去报复伤害他，否则，怨怨相报何时能了？佛陀过去在修菩萨道时，歌利王割截身体，他都不起嗔恨心，这就是我们学佛人的典范。

佛教讲不杀生，指的是一切众生，包括我们能看到、感觉得到的一切生命。从较高的意义上讲，一切众生都有佛性；从生存的角度讲，从喜欢生、讨厌死的角度讲，人和一切众生都是一样的，所有生物都是爱生恶死。所以佛教讲不杀生是指一切众生，而没有说哪些众生是排除在外、是可以

杀害的。用超度的心去杀灭蚊子，这种想法本身就很玄乎，首先你能否超度他？其次是它愿不愿意让你超度？在座的肯定没有人愿意别人用超度心把自己杀死，何况这种超度本身就是未知数。作为菩萨来讲，他是不会做伤害众生的任何事情，更不能用超度的借口把别人打死。当然，在历代祖师中，有过南泉斩猫、圭宗斩蛇的记载，但那是在特殊的情况下，为了某些特殊的教化。这些做法，从戒律来看也是犯戒的，但这些成就很高的大德们，确有把握去超度众生，而且确认这种行为对很多众生有利时才这么做的。对一般凡人，绝不可以以借口去杀生，否则，只是造下地狱的罪。

问：在近代中国佛教界有过真如受薰和阿赖耶识受薰两种认识的争论，请问那种说法比较准确？

答：是真如受薰，还是阿赖耶识受薰，是真禅唯心系和唯识宗在理论上的一个非常重要的分歧。在民国年间，太虚大师和欧阳竟无支那内学院对这个问题曾经有过争论。欧阳竟无等站在唯识的立场，认为真如是不可以受薰的，可在起信、楞严这一套思想又讲到真如受薰，欧阳竟无站在唯识角度，反对《起信论》、《楞严经》，觉得是伪经伪论。太虚大师当年为这个问题写过很多文章，提出起信、楞严讲的和唯识的角度是不一样的，楞严、起信讲的是八地以上菩萨的境界。作为学佛人，可以根据自身的根基不同，接受不同的思想，两种系统的意义都是重大的，都可以达到学习佛法的效果，而不必关心对立不对立。

问：请法师谈谈在家居士应守的有关戒律。

答：对戒律作深入了解，要开一学期的课，不是在简单时间内可以讲完的。在家居士戒律主要是五戒，八关斋戒是在家居士体验出家人生活的戒律，菩萨比较契机的是瑜伽菩萨戒。在家居士除受持五戒、八戒，如还有更高的要求，可再去受瑜伽菩萨戒，根据瑜伽菩萨戒去生活。瑜伽菩萨戒是行菩萨道的行为准则。关于五戒、八戒的内容在台湾圣严法师《戒律学纲要》里讲得比较清楚，大家可找来看看。在家居士还要看一部《优婆塞戒经》，属于在家居士修学大乘的菩萨戒，对从学佛发菩提心及行菩萨道都非常系统地作了介绍，太虚大师专门提出来弘扬过。梵网菩萨戒相对更高、更难些，开遮难度较大，一般不是特别地提倡。

问：请问法师禅净能双修吗？不是说“有禅有净土，犹如带角虎”？我这次参加夏令营，个人的理解是念佛也是在修生活禅，想听听法师的开示。

答：禅净双修是宋元以来，佛教所走的一个比较主流的路线。我理解禅净双修，实际上还是有所侧重，侧重于禅就是以禅为主，以净为辅，以禅为体，以净为用；侧重于净是以净为主，以禅为辅。禅宗参话头参“念佛是谁”，从修行上讲走的还是禅宗的路线，仅仅是把佛号作为一句话头。禅宗与净土宗重要分歧之处是：禅宗侧重自力，净土宗侧重他力。同样是念佛，本身也包括禅，专心念佛时，要都摄六根，净念相继。通过持名念佛、观想念佛，证得念佛三昧，就是禅和净的一种融合。还有许多禅师，在修行过程中觉得老靠自己的力量没有把握，最后还是念佛，以净土法门为依归，回向往生西方极乐世界，但在念佛的时候，又更多采取参禅的方

式。念佛也有不同层面的念佛，从念身外的阿弥陀佛到即心是佛、自性弥陀、唯心净土这个层次差别是很大的，所以念佛一句名号很简单，但在念的时候赋予什么样的内涵非常重要，赋予的内涵有多深，念的份量就有多重。因此，念佛的人应多看些经教，把握深刻的内涵。总之，禅与净是可统一的，但有个侧重点，有主有次，有主有从。

问：请问阿赖耶识和藏传佛教讲的中阴身有什么不同？

答：中阴身在汉传佛教也讲，如在《俱舍论》、《瑜伽师地论》很多论典里都讲到了中阴身。它是生命的过渡的一种形式，是我们从这一期生命到下一期生命的转化过程中的一个过渡形式。中阴身本身是生命的一种形式，而阿赖耶识是生命的主体，这是不一样的。中阴身的形式是短暂的，一般是七天、四十九天，过度完后又要进行下一旅程的活动。

问：成佛的功德和为大家谋利益的功德哪个大？如果大家都不去挣钱，恐怕很快都会被饿死。我的理解是：佛是最伟大的心理医生，而为百姓谋利益的人为大家的生存作出了更大的贡献。另外，我记得周国平说过这样的话：找到幸福的人不屑于贬低别人的幸福，没有找到幸福的人没有资格贬低别人的幸福，我的理解是没有必要去评论已从爱情、从挣钱中找到幸福的人。

答：我讲的东西本来是不矛盾的，是你把它对立起来了。比如大家不会认同为了感情而去跳河的人是找到了幸福，我是希望大家既有感情生活，又不要去跳河，所以才要作好这样的心灵环保。挣钱也是一样，有合法的、

有非法的，在挣钱的时候，不要给社会带来伤害，如果给社会带来伤害，社会就会乌烟瘴气，大家会过得痛苦不堪，这不是我们追求的生活方式，我们就要去纠正。去年，我在海外几所大学里做过“谈情说爱”感情方面的讲座，谈到了用佛法的智慧，以健康的方式处理感情。

成佛与利益众生是不矛盾的，成佛就是建立在利益众生的基础之上的，每个人只有利益众生才能成佛。《普贤菩萨行愿品》里讲，众生就像树的根，诸佛菩萨就是树上的花果，没有树根、水分，就没有花果。所以要用菩提心、慈悲心去利益众生，才能成佛。甚至在佛教里是以众生为核心，令众生欢喜即是令诸佛欢喜，尊重众生就是尊重如来。佛陀度化众生本身也是一种福利事业，是利益社会的行为。我并没有贬低为社会作出广大利益的那些人。但人确有不同层面的需要，不能说没有轻重。从每个人的感觉来说，可能没饭吃的时候，饭最重要；没衣服穿的时候，衣服是最重要的；小孩可能认为一支冰棒最重要。但从宏观上看，从整个生命的提升，人生的究竟幸福来讲，一个人能把握真理，开发智慧，彻底解脱人生烦恼，比一块面包、两个桃子还是要重要的多。当然，对没有面包、桃子的人而言，桃子、面包会是最重要的。现在我们的社会所面临的问题，不是很快要挨饿，而是物质财富相对比较丰富，但却问题成堆，大家活得都很烦恼，我们认为提倡做好心灵环抱更重要。

问：遇到小偷上家偷东西，可不可以伤害他？当恶人对你行凶时，可不可以防卫杀掉他？

答：强盗要来杀你，当然你不要送上去给他杀，让他杀是帮助他犯罪，

能避应该尽量避开。从声闻戒讲，你不可以杀他，从法律上看也是犯法的。在澳洲，小偷上家偷东西，你不要叫喊，如果由于你的叫喊，他摔伤了，他可以去告你，原因是他偷财物是小事，而你伤害了他的人身则更是犯法，所以澳洲有钱人，小偷要什么就给他什么，并且用车把小偷送走，到时再找保险公司索赔。从佛教戒律上讲，你要保护自己，但不要去伤害别人。从菩萨戒来说，这个人将对很多人的生命构成伤害时，比如飞机上的歹徒，菩萨是可以把这个人杀掉的，但杀的时候是什么样的发心必须要清楚的。必须是想到这个人杀掉那么多人之后造成的罪业，将会使他长期沉沦在三恶道中，宁愿我把他杀掉代他下地狱，也不要给他造大恶业的机会。这不仅是不犯戒，而且功德无量，但前提是慈悲心，这与侠客的嫉恶如仇的观念截然不同，如果是嫉恶如仇，就没有资格当菩萨，就不可杀的。

问：我不知道现在僧团教育是什么样的状况，佛在世时，有八万四千法门针对不同根器的人来进行教育，现在是否也能建立一个系统，针对不同的人，善巧方便地进行教育？请问如何归依一个好的师父？

答：我们讲归依三宝，即佛宝、法宝与僧宝。僧团代表整个受过比丘戒出家人的主体，受比丘戒出家的大众都属于僧宝的范畴。当然，现在的僧团即包含凡夫僧、圣贤僧，也会是龙蛇混杂，好坏都有。我们归依三宝，在最高意义上讲，以圣贤作为目标和学习的对象，不是以某个出家师父作为看齐的对象，归依的是僧团，而不是某个师父。同时，在修学佛法过程中，亲近一个好的善知识，好的老师是十分重要的。

学佛与思维观念的转变

静波法师

2001年7月21日

非常感谢净慧大和尚给了我这个机会与大家结法缘。实际上，学佛有赵州禅师说的“吃茶去”一句话就够了，吃茶以后就行脚，明白了道理就去实践，把握自己的心。由于是生活禅，我们把它放在生活中去阐述，使它更有生命力与说服力，其实到最后还是一句“吃茶去”。

佛教是什么

有人说佛教是教育，有人说佛教是文化，也有人说佛教是哲学；事实上，佛教只是佛教，而不是故弄玄虚什么的，很多只是方便说法而已。当年赵补初会长提倡佛教是文化，是由于当时人们不了解佛教，他试图通过大家对文化的认同来弘扬佛法，一般人都认为中国文化与佛教是密不可分的。从某种角度看，佛教的确是一种教育，佛教也是哲学，它是探讨人生的世界观。而佛教就是佛教，不能是别的，一旦是别的，就会混淆，就会本末倒置。为了正本清源，我们必须说佛教就是佛教，而不是别的什么。至于民间有很多信仰，如跳大神、弄鬼与气功等，也自称是佛教，我们敢肯定地说那不是，有人一定要说是，就是在浑水摸鱼。有的算命，目的是为了经济效益，是发现了市场可观而投其所好，而不是为了随缘，这与佛教没有关系。如果说关系，那只能是佛教与非佛教的东西比较后，显见佛教更有说服力。

尽管学佛的人心态是各不相同的，有人喜欢升官，有人喜欢发财，有人为了长寿，但佛教并不以此为归属，佛教的归属必须是放下，因为世间的一切都是无常的，拥有的还会失去，不会永久，所以我们不要执著，执著对我们的生命是一种浪费。佛教并不是让我们放弃一切东西，而是让我们在内心放下执著而已。

佛是觉者，是有智慧的人，学佛是为了得般若智慧。佛字，左边是个人，指所有的人都可学佛；右边是个弗字，是否定的意思，作为一个人必须否定常人的价值观念，才有可能成佛。学佛是容易的，成佛是艰难的。正由于此，佛教讲我们只有一柄剑，那就是智慧之剑；只有一个敌人，那就是无明，学是要用智慧之剑去斩无明之敌。我们总认为有一个我，有一个敌人，有一把兵刃、武器，我们精疲力竭地与烦恼、无明的敌人在战斗。直到有一天，我们突然发现面前的敌人不存在，我也不存在，手中那把长剑也不存在，我们就开悟了，我们就成佛了，但这非常艰难！因此，佛告诉我们，学佛必须要融入我们的血肉，要化解烦恼，解决问题，否则，学佛就是招牌，就没有说服力。

现实佛教的迷茫

佛教看起来是比较兴盛的，但在这兴盛的情况下，并没有解决人们思维观念原本固有的价值，人们还是按照原来的价值观念来学佛。所以，有人在学佛后又跑走了，是由于觉得成佛的速度太慢，得到的利益较小，迟迟没有神通，就去学气功，找“大师”去了。我在北京就见到了一位，他

讲他请了尊佛像，在法源寺和雍和宫开过光，也在白云观开过光，然后又去找李洪志开了光。我们很容易冲动，也很容易冷却，要肯定就完全肯定，要否定又完全否定。佛教的迷茫是由于我们对佛教原则的维护并不到位，否则，佛教就不是今天的表现形式。尽管说有体制和各种因缘上的问题导致佛教的今天，但是我们自身的努力也是没有到位的。像夏令营这种存在的形式又有几家，实不多见。由于不多见，人们了解佛教的窗口只是道听途说，所以，宁可认同李洪志。

现在佛教面临三大挑战。一是疯子，胡说八道，什么有市场，他就说什么，比如狂禅，呵风骂祖等。曾有一位女居士在她的先生陪同下去找我，那先生说她学佛走火入魔了。她一进屋，就把眼睛闭上，我叫她睁开，她回答：我闭上就是睁开。我叫她喝水，她说：我不喝水就是喝水。我又问她：你上厕所到底去哪个厕所？她马上说：我去女厕所。我问她为什么没有胆量去男厕所，结果她冷静了下来，毕竟她是有知识的，后来也喝水了，也睁开眼，最终她改变了自己，不再做疯子。疯子很可怕，自己受了污染，还要污染别人。

二是骗子，是别有用心的人。李洪志讲他是在转法轮，法轮没有错，但他把法轮安到别人的肚子里去了。佛教讲的法轮是一种比喻，那是印度古代的一种武器，是不能安在肚子里的。而且气沉丹田，腹式呼吸本来就治病，不用安什么法轮，有人认为是李洪志的功劳，那就上当受骗了。你讲他师父骗了他，他很不服气。我 1998 年在法源寺讲经时，有人胆战心惊地劝我千万不要得罪他们，我讲是他们伤害我们佛教。如果他伤害的是我个人，我可以大度些。骗子在篡改佛教时，没有人明白，所以他成功了，

他利用了绝大多数人对佛教的无知。李洪志讲过，如来有大如来、小如来，他这样说是很荒唐的。佛是平等的，只有佛才是绝对的平等，从来没有阿弥陀佛大、释迦牟尼佛小这样的说法。他还讲，有些小佛为了看我、拜我，爬呀爬呀，结果摔死了很多人。这么愚蠢的谎言还会有人信！他告诉别人，目前气功界，只有他有法身，有四个法身。佛经讲法身遍一切处，只要空性在就有法身，只要与空性相应，就能证得法身。最简单的知识，没有人知道，不能识别假冒伪劣，我们就经常上当受骗。也有人反问我：你讲的也不错，但学李洪志大法的人里有博士、硕士、教师、大学生，哪个不行？我讲他们在某个方面可能是优秀的，但在佛教方面是文盲。我不是贬低他们，确实是由于这几年来，佛教常识在社会上根本没有人知道，多数人对李洪志讲的是什么，对气功的内涵根本就不清楚。

三是有的人知道但不说。不敢讲，不能说，这就是佛教的现实，不讲永远会混沌。当然不能说有不能说的道理，但不说就会被通吃。实际是不说会得到很多好处，说了就会得罪人，伤害人。我对任何人都没意见，佛法就是这样，我必须如实道来，不如实道来还是佛法吗？我们讲话必须对佛教负责，面对佛教徒，你必须给他一个佛教的知见，而不能没有原则地和稀泥地说三教都一样。三教是不能合一的，只有通达了空性的人，才能看到一切都是平等的，不能笼统地对众生讲，否则会误导的，平等是性，不是相。佛法在破外道时，是在破见，而不是在破法，不能说黑是白、男是女，黑白不可以颠倒，但不执著是可以的。

为什么要转变思维观念

不解决问题，学佛没有意义。有的人没能持之以恒，是由于学佛没有受益，没有改变自己，渴望得到的东西没有实现。有个例子，在一个庙里，有一位发心在客堂收布施的老人家，他总是告诉别人，要舍得舍得，舍一得万，这对一个不了解佛教的人来讲会造成误解的。其中有个人在旁边开始盘算，这比在银行利息高，一咬牙就把二十万给捐了出来，然后坐在家里等待舍一得万。过了一段时间一看，什么也没有得到，结果急了，跑庙里来要钱，弄得狼狈不堪，非常可怕。由于他不了解佛教，这样来做就是迷信，这种观念必须转变。舍一得万没有错，那是你成佛的资粮，所谓福报当然也是有的，但应该让种子因缘成熟，不能说把种子刚种下就要收获。

要解决问题，必须认清楚事物的真相、实相。《金刚经》讲，所谓实相以无相为相，没有真实的相就是真实的相。有个很能说明问题的故事，在印度有个小国，一位宰相经常唱所有的人包括国王都是瞎子。国王看不惯，正要发作的时候，那位宰相表演了一幕戏。他用一块布围在头上，旁边的大臣们就讲宰相戴了顶帽子；他把布解下来围在腰间和腿上，大臣们就讲宰相穿了个裙子；他又把布解下来围在肚子上，大臣们又讲宰相带了条围巾。实际上没有帽子、裙子、围巾，只是一块布，这块布就是实相。当时，很多人由此而开悟。宰相唱的所有人包括国王，实际上的确是瞎子。我们著相，我们著相太久，不知道不著相会怎么办，会惶恐，会无所适从；如果我们不著相，就会有因缘，有机会成佛。

去年我遇到这样一件事，极乐寺传戒，雨过天晴，外面天上飘着白云，有几位居士大喊：观音菩萨！观音菩萨！当时，我在屋里看书，听到有个

小孩对他的奶奶说看不见，他奶奶告诉他：哪能和真的一样。佛教的迷信就是这样制造出来的。在法源寺，很多居士在客堂里聊天，突然跑出去，看到天上喷气式飞机拉的线像卍字，就大喊大叫：吉祥啊！吉祥啊！我告诉他们是飞机刚过去。我觉得这么说打扰了人家的兴趣，心里很不忍，但我必须告诉他们这是瞎闹。如果我们不努力改变自己的观念，单纯从表面上学佛，已经非常危险了。所以佛教必须面对现实，解决现实的问题。

无相就是实相。有首歌叫“一无所有”，其实我们都是一无所有，如果你没有这种感觉就不是佛教徒，我们每时每刻都是一无所有，什么也没有。曾经有过，那是曾经，一切都是曾经，都在过去，如果你不愿意告别，就只好轮回，愿意告别，就是解脱。佛教不考虑过去，也不考虑未来，绝对活在当下，活在当下才有机会，当下也会过去的。

有很多佛教徒不愿意活在当下，愿意活在过去，老琢磨自己是什么来历，到处讨封，反正自己不知道。别人说出他的来历好，他就很得意，很多人还很羡慕，也到处讨封。曾经有个人一来就问我他是什么变的，我反问他：你自己知道吗？他说真的不知道。我想不知道就好办了，于是就一本正经的告诉他是驴变的，他很不高兴。我又讲他前世是在庙里干活的毛驴，干完活就拴在树上，听了不少出家人念的经，种了些福田，这一生转为人身，他又高兴了起来，还很激动。最后，我很严肃地告诉他：我是骗他的。他立刻急了，说出家人不能这么干，我问他骗他什么了，他没扔钱，也没失去名誉，我只不过提醒他以后别再上当而已。我们很多人走的就是这条路，而且还不后悔。

去年，我抓了位假活佛，后来公安局又把他放了，就由于他有钱。他

骗了北京几个女大学生不少钱，还说跟其中一个有几十年的夫妻缘分，结果被我识破了。一个人的观念一旦定型之后，改变起来是很艰难的。我和他师父做了十多个小时的工作，从始至终他一言不发。他胆子真不小，拿着从五明佛学院弄来的舍利，每粒卖两千元。抓到他时，口袋里大大小小的瓶子里装的都是舍利，问他是真的还是假的，他说都是骗人的。末了他说要谢谢我，要不这戏没法结束。我发现再好的刀伤药，不如不受伤，一旦受伤很难痊愈。

我们往往不愿意承认自己一无所有，不甘寂寞就开始弄故事。猴子没有事喜欢上窜下跳，有一天看到水里还有个月亮，就一个搭着一个去捞，水中捞月，月亮没捞起来，结果树枝给弄断了，全部掉进水里淹死了。这就是著相，认假为真，因此而堕落轮回，我们就像这群猴子。大家都知道瞎子摸象的故事，五个瞎子摸象，肯定是断章取义，摸到牙的就说大象长得像棍子，摸到耳朵的说是像蒲扇，摸到身体的说是像墙壁，摸到尾巴的说是像绳子，摸到腿的说是像柱子。最后各不相让，谁也不买谁的帐，导致相互残杀。带红眼镜的说世界是红的，带绿眼镜的说世界是绿的，实际上既没有红的也没有绿的，什么颜色也没有。一听说是空的，就以为什么都没有；一说有，就以为是永远的有。有人引经据典说西方极乐世界没有，没有我念什么？于是就跑掉了。这种没有是断灭空，拿断见的观念说西方极乐世界没有，这是非常可怕的。永嘉禅师在《证道歌》里讲：“断灭空，拨因果，犹如避溺而投火。”你怕淹死，但投到火里也是死。执著有的人是可怕的，执著空的人更可怕。

佛教讲的空性不是断灭空，而是正知见。佛教讲宁可破戒，不可破见。

没有正知见的人生，真的是没有意义的。台湾只有 2300 万人，却有 20 万人自愿捐献骨髓；大陆有十几亿人，只有二万人愿意捐献。这个反差太悬殊了。我们自称是佛教徒，面对现实，却很胆怯、圆滑，这很悲哀，我们应该反省。要把佛法落到实处，而不是落到虚处。有个老故事讲，一对新婚男女感情很好，为了表示庆祝，打开了装酒的坛子。女的看到酒坛子里的形象后，马上翻脸，质问男的怎么可以背着她找一个女的，男的说没有啊！男的往酒坛里一看，反过来质问女的怎么可以背着他找一个男的。两人为此各不相让，就去找了个外道来评理，外道一看酒坛，就责怪他们不应该先去找别的师父来。此时，来了个真正的理性的出家人，一杖打碎了酒坛，结果什么也没有。我们确实就活在这样的幻想之中，还自以为幻想是真的，这样永远不能解脱。

如果我们能认识到自己的身体是幻想，不是真的，我们就可以随时随地做出牺牲与奉献，这种奉献是真的全心全意为人民服务，这便是菩萨行。反观现实中的人，常常用对佛教的错误理解来处理一些事情。有一天，我接待了一位居士，他告诉我有个人在家里用米、点心养老鼠，认为这是在修菩萨行，而且每天还要给老鼠磕头。有一天，他觉得功夫到家了，想和老鼠的关系靠近些，就用手去碰老鼠，结果老鼠咬了他一口，他傻了，赶快上医院去了。居士问我：那个人做法对不对？当这种事情出现时，别人指责佛教是迷信，我能觉得委屈吗？这种现象的存在让我伤感，我真不知道怎么去回答他。

我们可以做一个假设的实例。我们把一尊佛像供在上面，是用金子造的；茶杯也是金子造的，我们用茶杯喝茶；下面还有个尿壶，它也是用金

子造的。佛教徒会拜那尊佛像，也会使用茶杯，但对尿壶一定认为很脏，但这三者之间有区别吗？从理上讲，它们都是金子造的，没有佛像，没有茶杯，没有尿壶。事相上，你可以去拜佛，可以利用茶杯和尿壶，但绝不可以去拜尿壶。你不要以为理上是平等的，就可以去拜尿壶。因为是你恒顺众生，如果你拜了，众生就会更加颠倒。如果你是开悟了的，已经不著相，你依然可以供佛像，不着相不同于不面对它，不著相是面对它更坦然。如果你不敢面对它，只能说你执著一个无相，还是错误。今天的佛教徒，常常容易走极端，不是空，就是有，其实空与有是平等的。《心经》讲：“空即是色，色即是空。”同时要注意恒顺众生，当众生还接受不了时，就有可能产生误导作用，这也是一种悲心。观念是要通过一步一步地改变，不可用猛药。所以，知见不正，是非常麻烦的，结果很可怕。

要认识到实相，要与真相相应，不与假相相应，才有智慧，才能得到自在与解脱。首先要对生死观念发生转变，所有的人都喜欢长寿，惧怕死亡，所谓好死不如赖活，这是由于不知道死了会去什么地方。我有一次讲经时，引用了孔子的一句“朝闻道，夕死可也”，几个老人家听了不高兴，还派代表向我抗议，说我这么讲，他们就不应该活着。我很尴尬，向他们解释：我不是让他们去死，而是叫他们别怕死。但也不要怕活着，怕活着麻烦，怕活着也是一种执著。法是远离两边的事，不执著生，也别执著死，更何况生死本来是平等的。有生死才有轮回，我们要透视生死，但有人就是不相信轮回。我们可以做个假设，你躺在床上睡觉，做很多很多梦，一会儿去南京、一会儿去北京，而站在你旁边的人不能知道你梦中的故事。轮回就是这样的感觉，各人有各人的因缘，大家的轮回是难以知道的，佛

教讲这个轮回是梦，如果认为是真实就是执著，睁开眼睛，的确是梦幻。认识这一点，才能解脱，否则永远不能解脱的。

有一位禅师带着弟子去一个死了人的家里，他敲着死人的棺材，问他的弟子：“生耶？死耶？”弟子很聪明地答：“不可道也，不可道也。”因为当你说生，他现在已经闭上了眼睛；如说他死，他已经去投生了，阿赖耶识永远存在。有人总认为阿赖耶识是灵魂，如果是，那么人永远是人，狗永远是狗，就不用耽心自己轮回。自己认假为真的时候，就会贪、嗔、痴，就会造业。造业就会如是因如是果。现实生活中已很明显，烦恼的时候就是下地狱，想不开时就是畜生，聪明的时候就是解脱，就这么简单，但很多人就是不相信地狱。信仰是不可强求的，来了我不拒绝，走了我不挽留，到处抓人去度，这是在攀缘，不合适，别人也不买帐。众生来了把他推出去是不负责任，作为出家人，度众生是天然的职责，在利他中也同时是在自利。

我们的生命是无常的，但我们对无常的感受是比较迟钝。就像看电影，画面的间隙仅二十四分之一秒，眼睛根本没办法透视是一段段连续的假象，还自以为是真的，一会儿哭，一会儿笑，我们上当了，自己觉得非常有趣，日子过得非常快活。正是由于认识不到无常，故在无常中陶醉。有个故事，国王要惩罚一个罪犯，让一头喝醉酒的大象去追罪犯。大象喝醉后会发疯地追人，直到追上后用脚踏烂为止。罪犯为了求生，本能地拼命逃跑，不幸掉到了枯井里。正好有一条树藤，他就使劲抓住，此时，井下面有条毒龙要把他吞食，一黑一白两只老鼠正在咬噬着树藤，井壁还有五条毒蛇窥视着罪犯的身体，醉象在井口边继续吼叫着，生命危在旦夕。罪犯突然

看到井上有棵树，树上有窝蜂巢，一滴滴往下掉蜜，犯人张开嘴，觉得非常美味，很享受，很陶醉，所有的恐惧都忘掉了。此事就比喻是人生，醉象好比无常一直在跟着我们，我们一出生就开始倒计时，无常一直在紧紧追着我们；井下的毒龙是三恶道，一不小心就会掉进去；井边的五条毒蛇是五蕴，是我们的身体；那根藤是我们的命根，是我们的意识，我们躺着睡觉时，之所以是活人不是死人，是由于我们有意根紧紧抓着身体；两只老鼠好比日月，白天黑夜；蜂巢里掉出的蜜滴好比五欲之乐。其实我们每个人都活在这种无常里，随时随地可能堕入三恶道中，但我们还觉得五欲之乐是很美的。认识了生命的真相就一定乐不起来，应该想办法赶紧解脱，这是最关键的，也是当务之急。

在《华严经》里有句偈子：“心如工画师，画种种五蕴，世间及诸法，无往而不适。”这就告诉我们，主动权在自己，我们想作佛就能作佛，想作魔也可以，随你怎么耕耘，就怎么收获。南岳怀让以是心是佛、是心作佛；也可以说是心是魔、是心作魔。有的人自己着魔还不知道，尽管也可以说魔即是佛，如果你感觉不到两者之间没有自性，不是一个固定的话，那么魔就是魔，佛就是佛，两者之间是有分别的，这与分别心是不一样的。当然，这也产生于分别心，如果没有分别心，我们就不知道什么是好的、什么是坏的。实际在佛的境界之中是没有好的，也没有坏的，因为好坏是我们制造出来的。所以我们不必执著自己长得英俊、丑陋，这与学佛没有关系，如果你一直耿耿于怀，恰恰成了学佛的障碍。

在《醒世因缘》中有段话讲：“没说人间没鬼神，鬼神自古人间有。”鬼神确实是有，我出家前住的院子里，有个人就能看见鬼，结果他活得特

别痛苦，而看不见的人则很快乐。如果没智慧，看到了就成了业障，就会与之相应。“鬼神不在半空中，**鬼神只在浑身行。**”鬼神是我们自己造出来的。“良心与鬼相兴衰，良心没有招鬼来。”有了良心，鬼就不存在。“若还信得自家心，那有鬼来开得口。”有些人老是自己吓唬自己，也被别人吓唬。我认识一位居士，曾被别人蒙骗了好几年，有那么几个人看他有些钱，就说他家的猫、狗及他的孩子都不是平常的，讲狗是哼哈二将来的，说猫是天猫，孩子是善财童子变的，这分明是在捣鬼，而他还配合得很好，几年来贡献了那几个人很多钱财，怨他自己没有智慧。我还认识一位大干部，去算卦，人家蒙他说三月之内有车祸，他很害怕，我告诉他如相信我的话，就没有车祸，他说他相信，我就告诉他去流通处请尊观音菩萨带走，如还不放心，随时随地念念，结果已经五、六年了，也没出现车祸。一个人算卦有车祸，就会老琢磨，一心一意琢磨车祸，当然就有车祸，是自己制造出来的，而不是别人给的。所以每个人必须把握自己的心，如把握不住，可能真要倒霉，别人会乘虚而入。

还有一个故事，也能说明这个问题。有位画家想画耶稣，耶稣是很漂亮、伟岸的，他便去找了位模特，画出来后，大家都认为漂亮，尤其是相信基督教的人更加赞叹。过了几年后，他觉得画耶稣是不够的，还要去画魔鬼撒旦，丑模特却很难找到，有人建议去监狱里找，找来找去，终于找到一位，画着画着，模特哭了，画家很奇怪，说：我并没打算不给你钱。模特告诉画家，正是上次当模特的钱惹了祸，他有了钱，就吃喝玩乐，钱花光了，便去杀人抢劫，于是进了监狱。可见，心改变了人的相貌，也许某人长得并不漂亮，但如果心地善良，或许能弥补些不足，即便长得丑陋，

那也不必在意，不在意反而很自在。因此，想长得漂亮点，得多做些好事，多改变一下自己的执著。

我们身体的健康与我们的情绪有直接的关系，如果很执著，斤斤计较，这样的人容易得病，爱生气的人得病更厉害。有人认为执著是爱憎分明，我们是要有原则，但与爱憎分明而伤害自己是不一样的。学佛的第一步是要学会爱惜自己，不要摧残伤害自己，老指责别人错了，但受伤的往往是自己，我们经常做傻事，尽管傻，还理直气壮，所以要改变这种心态与观念是非常重要的。佛教徒应该活得自在，活得法喜充满，因为你看到了现象中一切都不是真实的，没有理由去计较。当我们在火葬场中，看到的是男女老少、高官百姓结果都一样，非常的公平，明白这个道理，就应该放下。放下，但不应该放弃应尽的责任，如放弃了，就不是佛教徒，是在为自己堕落找借口，找一个非常漂亮的台阶。一个人想吃肉，这时告诉别人：“酒肉穿肠过，佛祖心中留。”谁能知道你心里有没有佛。所以佛法不落在实处，可能就是漂亮的说词，没有任何意义。

面对生活的现实，让我们真正感受到实物的真相之后，你会自己发现自己会左右逢源，而不会左右为难。蚊子、苍蝇可不可打死，没有标准，以慈悲做此事是对的，而以嗔恨心去做，即使你不打死，也是错的，你恨它影响你。但是，我们很少有慈悲心，仅仅只是一种非常漂亮的借口，所以要好好的定位自己，然后选择应该做的方法，心的改变正是我们命运的改变。鱼认为水是它的家，人认为是生存的源泉，感觉是不一样的，而恶鬼感觉是脓血，非常可怕，这都是由于受业力的支配，不想这么认为也不行。人看到狗吃粪便时觉得脏，狗却觉得是美味，业力不一样，你有权力

认为它脏，它有权力认为美味，要改变狗是非常艰难的，所以首先要改变自己。

受菩萨戒时有这样的说法，见到动物，内心应该观想：“汝是畜生，汝发菩提离心。”最初读到此处时，我不明白动物怎么发菩提心，后来才知道由于自己心念的改变，而积累了成佛的资粮，动物能不能发菩提心已不重要了，这是一个下手处。有位哲学家讲：“心情改变，你的态度就跟着改变。”生活常常是这样的，那些像变色龙的人就是一个很好的例子，如果那条狗是当官家的，他对它就非常尊重；如果那是条野狗，他的态度马上就变了。心若改变，态度就跟着改变；性格改变，人生跟着改变。

我们都知道现实社会很麻烦，有这么一个故事：一只猫和一只老虎遇见了，都非常瘦，老虎对猫讲：现在老鼠这么多，你不致于饿成这样子吧！猫感慨地说：现在的鼠辈都成精了，我那敢吃。猫反问老虎：你可是吃人的，人口发展那么快，你怎么也会饿成这样子？老虎讲：现在哪个人像人啊！其实这不是报怨，这是事实，如果人的欲望膨胀，道德伦理不能维持着，人在自取灭亡。现在生态环境多么的糟糕，大家有这个共识来维持这个环境，尽管有人呼吁，但力量是微不足道的。把自己的房间布置得非常好，外面没人管，非常自私自利，只能导致自己轮回，而且以为暂时得到就会永远得到，这种心态不改变是非常可怕的。

在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。佛法告诉我们过去的已经过去，凡是发现的一切都已经过去，我们之所以不让它过去，是由于我们的无明，我们的无明执著不让它过去，所以我们活在过去，而不是当下。我们又往往活在未来，胡思乱想老琢磨未来比现在好、比过去好，这可能吗？

佛教讲把我们心态的每一刹那都活在当下，我们没有时间回头，没有时间思考痛苦是什么滋味。观念改变，一切就改变，而且是活在一种智慧之中，这就是智慧之见。智慧之见并不是一个有形的见，因为空性肯定是一个无形的，像今天破外道、立起佛教的正知见，其实是没有一个实在的东西。按普通人的价值观念可能是有实在的东西，有一类是永恒不变的，但事实并不是这样。比如一个男人只能作儿子是定法的话，则永远当不了父亲，事实是即可作父亲、也可作丈夫、孙子、叔叔等等，是可以充当很多角色。只能充当一个角色，会被束缚住，我们应该是自在的，我们之所以不自在，是由于自己的愚昧导致的。

回向

人们经常回向，但不知道回向是何意，回向就是调转一个方向。现代的佛教太形式化了，如果我们不能真正改变自己的心态，不能改变自己的观念，那是非常危险的。一个演戏的人站在舞台上，一会儿演张飞，一会儿演李逵，但他既不是张飞也不是李逵，但我们往往相信是，我们会对戏台上的各种角色认真。当师父以特定的方式告诉你不要认真，那是假的，而这时你的情绪会很激动，可能会跟师父争吵起来，你最后报怨佛教是消极的。所以佛教要求回向，回过头来看，一路执著下去肯定是轮回。如果回过头来看，就会像赵州禅法一样——万语千言无非吃茶去。一个“吃茶”就够了，“吃茶”就是前面提到的那块布，就是空性，结果就只是行脚，知道该如何锻炼自己的心性，让足下的每一步都能与“吃茶”相应。

回向是非常艰难的，回向不外乎五种，首先是回事向理。明白“吃茶去”是什么意思，把“吃茶去”放在生活中试试，坦坦然然保任“吃茶去”，如能保任就已解脱自在了。如果把佛法放在生活中，你觉得佛法是佛法，生活是生活，该烦恼的还是烦恼，依然保持习气毛病，佛法就没有生命力了。如果真的能改变自己，能让佛法空性的理放在生活中，依然是空性，但你确实能对生活负责，而且也很随缘，这就很难得。随缘并不是随便，如让卫生间也改变了，改变了男女性别是不可以的。回事向理给我们提出挑战，就是一定要把佛法落实到生活中去。这就是生活禅的内涵，也就是龙树菩萨讲的“不得世俗谛，不得第一义”。当我们有了抵抗力之后，可以在现实生活中磨炼陶冶自己，让现实生活都回归佛法，那时我们就会发现，现实生活并不可怕，而是最好的锻炼。《维摩诘所说经》讲“火中生红莲，难能而可贵”，现实生活中是污染的，才能生出莲花，才能得到锻炼，莲子放在干净的阳台上长不出莲花的，但如果认为污泥就是莲花肯定也是错的。

我们要透视事物的真相，原本没有生死，生死与涅槃之间没有区别，烦恼没有一个实在的烦恼，那个时候，你将发现烦恼就是菩提。烦恼与菩提没有任何区别，但我们站在众生的角度，没有任何理由这样讲，因为我们还没有真正受益。即使你受益了，还有很多众生没有认识到这一点，如果你讲生死即涅槃，烦恼就是菩提，他可能胡来，而你得负责任。中道是不应该偏向一边的，佛教讲空是有的空，讲有是空的有。在现实生活中，碰到烦恼时，应认为这个烦恼没有自性；持戒时，应明白去恒顺众生，对没有自性的戒条就像游戏一样，持戒则很容易。当思维观念改变时，就不

会认为持戒是件困难的事。之所以觉得持戒很难，是由于我们很笨，经不住生活的诱惑，不喝酒时感到很难过，这样持戒是没有意义的。持戒是用智慧来持，才会自在，如果持戒变成一种被动，是无可奈何，咬牙切齿挺着，就会非常痛苦，与学佛是不相吻合的。

第二是回小向大。在回小向大时，只能说我们在度众生的利他中完成自利，让我们改变心态，能够奉献与付出，只有这样才能回小向大，否则心里很狭隘。小乘人讲有男女的界线，大乘佛法认为没本没有男女，是制造出来的，按照社会价值观念认为男女是不可错位的。佛教徒应该保持伦理道德，不邪淫、不淫语，但不能看到如幻如化，持戒就很困难；如果看到如幻如化，就能够回小向大，就不再认为男女的可怕。记得济群法师 1998 年曾就不净观来进行讨论，说人体本没什么可爱，美女并不可爱，都是不净的，当时有许多营员反对这种观点，认为明明是美女，怎么可以说是丑陋的。我觉得这是由于对佛法的不理解。由于男相、女相是导致我们贪欲的根本，在对治的过程中才有不净观，如果欲望已经治愈了，应该说没有男也没有女，建立在这个层次上才有不净观的对治方法。所以，佛法是活的，我们要发大心，不能斤斤计较，不能以自了汉为目标。学佛要度众生，但必须有本钱，如果你也在水中挣扎，凭什么度众生，这是大家应该清楚的一件事情，否则没有把众生度了，可能众生还把自己给度跑了，这是值得警惕的。

第三是回自向他。每个人都有个我执，这个我执非常强烈，佛经中讲：“我今不求蕴介入，无量劫来虚妄故，若有贪求如是我，是人终不得解脱。”如果执著我是实在的，这个人永远没办法解脱，有人讲明明有个我，怎么

说会不存在？佛法承认是存在，但不是真的，是变化的、是假的，假的就是空的，不是定义后才是空的，而是当体即空。要打破我执，就要为更多的众生考虑，不能站在自我的价值观念考虑，要多为别人想想，不该做的事别做，不该说的话别说，通过人相突破我相。站在众生角度，那个人可能是你的朋友、亲戚，你和他的因缘很殊胜，通过众生相突破人相。一般人家乡观念很重，这是不行，要站在寿者相的角度去考虑，要站在历史的长河中去考虑，人生百年实在算不了什么，是微不足道的，通过寿者相突破众生相。永嘉大师《证道歌》里讲：“明明梦中有六趣，觉后空空照大千。”正是由于这种提醒，才明白那不是真的，只是一个假相、影子，这种提醒是悲心。回自向他有慈悲心在里面，慈能予乐，悲能拔苦，不愿众生苦，不忍盛教衰，然后毅然地担当起责任与任务，做自己应该做的事，这才是佛教徒，当然不应该掺杂个人的得失，这需要一步一步的来。

第四是回邪向正。佛教讲不符合三法印的都不是佛法，三法印即诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。不知道三法印不是佛教徒，最少不是好的佛教徒；知道了三法印，即使不是佛教徒，也会知道什么是佛教，什么不是佛教。现在很多附法外道打着各种非常漂亮的招牌出现，包括法轮功，有个人曾去我那里，试图说服我法轮功是佛法、气功是佛法，我告诉绝对不可能是，这个原则必须维护。历史的长河中，往往假货比真货更有号召力，尤其是现在，假冒伪劣产品太多，打假的原因是假货已把真的给侵害了。有场模仿相声演员马三力的表演，只听音声不见面孔，连马三力本人共三位，结果评判真的马三力排在第三位，这不可笑，现实生活中就是这样。回邪向正就是不用错误的知见、错误的价值观念、错误的思维观念，这就

是佛法。所谓的三教合一真是要不得，佛法就是佛法，不能用别的来替代。尽管在本体性上是空的，但在相上该是什么就是什么。赵州禅师并没有指鹿为马，只是让人们的思维观念面临“吃茶去”时进行深深思索，然后突然开悟，原来“吃茶去”就是空性，这就是最好的下手处。还有说“佛是三斤麻”、“佛是干屎橛”、“祖师西来意是庭前柏树子”等禅语都是空性，为了引导我们，真是没话可说，才用“吃茶去”代表。

要明白回邪向正，必须明白佛教不是什么升官发财。“来是欢喜去是悲，空在人间走一回，不如不来也不去，也无欢喜也无悲。”这才是一种自在，再怎么辉煌，最终也是消失。没有这种感受，就不会有出离心，出离心的建立，就是让我们感到人生的无常。有个人由于日子过得不好，曾讲即便投生到富人家做狗也好，这是很糟糕的，可以怀疑的，但怀疑的目的是让我们更有理性。哈尔滨有位居士，在大街上碰到一个所谓的出家人，就请他到家里住了两个多月，而居士家里的肉他一点不客气地吃上了，那家里人开始怀疑了起来，就把他给轰走了。这绝不是随缘，结果是使他们认为出家人都是假的。事实上，有很多是真的，但我们的眼神不好，往往按自己的经验来判定都是假的。回邪向正，一定要明白真正的佛法是什么？否则不可能使错误的观念得以改变，如果错误的观念得不到改变，谈佛就毫无意义。

第五是回因向果。我们不能浪费我们的生命，必须拥有生命的现在，不失时机地诸恶莫作，众善奉行，不断积累成佛的资粮与功德。做功德不是上当受骗来做的，而是心甘情愿、不执著地去做，这种做就是回因向果。从来就没有白做的事情，而是找一种借口不去做，像有人对我讲，佛教徒

去做好事，而一些人在胡闹，佛教徒是很傻的；我告诉他佛教徒并不觉得自己傻，如觉得傻就会很委屈，就会什么都不做，一生就等于白白糟塌了。我们常常发现有很多人找借口不去做，不做是没任何说服力，做才是真正学佛。必须努力改造自己，去六度万行，要在现实生活中去做，或许这就是生活禅。

佛法本来无话可说，只有“吃茶去”，我喋喋不休说了半天，也不知道是否合适。

课堂提问

问：我有位亲人当初为了治病练了法轮功，结果身体有些好转，通过大家的劝说他开始念佛，但身体又显得不大好，于是产生了疑虑，请问法师我应该如何帮助他？

答：你应该问他：小孩子会不会长大，长大的人会不会老，老的人会不会消失，这是不是生活的规律？如果他能找到一个人不会老，练什么功都行，你可以放弃信仰。真正不老的人是佛教徒，因为佛教徒还可以往生。

问：真假佛教徒如何区分？

答：首先看他说的是否符合三法印，如果他说的与三法印格格不入，他肯定不是佛教徒。其次看他的行为，如果他的行为与他的语言格格不入，他也不是佛教徒。

问：请法师开示随缘和放任自流的区别。我为了工作有很多应酬，喝酒就破了戒，不喝工作又干不了，不知如何是好？

答：随缘是智慧，放任自流是找借口、投机取巧，两者之间是毫无关

系的。随缘是有原则的，随缘不是随便。在工作中，不是为了自己，和别人喝一点啤酒，或者保持一个度而不使自己失态去喝点白酒，这是不得以的，因为你毕竟在现实生活中，不是出家。菩萨戒可以这样界定，为了众生可以犯戒，为了自己，绝对不可以犯戒。

问：我对佛法感兴趣，又对从政有兴趣，请问怎么处理？

答：我没有从政经验，但我觉得对从政有志向，首先要真诚，要有良知。如果是不择手段向上爬，将来还要对所做的事情负责，将来假设仕途中又产生失落与不平衡，就难以弥补，很划不来。公平的竞争、真诚的竞争是很好的，但现实中不一定这样两全其美。希望你用智慧把两者做得游刃有余，当你智慧不足时，希望不要找借口，借口是很可怕的。

问：从随顺众生的角度说，和稀泥的做法是不是有其合理性？

答：如果和稀泥的目的不是让他改变观念，那是可怕与可悲的。如果和稀泥是“欲令入佛智，先以欲钩牵”，先给他点好处，搞好关系，也是可以的，但最终的使命是要改变他。

问：请问法师对神不灭论有什么看法？

答：佛法不承认神，不探讨神不灭论。佛法不承认上帝能造万物，只承认众缘所生法，是其无自性，若无自性者，缘何又生法。

打开心灵的枷锁

宗性法师

2001年7月25日

蒙大和尚慈悲，给我这么个机会在这里和大家交流学佛的一些心得。几天来，前面的法师、老师都作了非常到位的开示，通过昨晚的传灯法会，大和尚把每位自性的灯点亮了，这个枷锁可能已经打破了。我再画蛇添足讲点东西，会不会给大家再套一层枷锁，但是我反过来想，到柏林寺这几天来，吃用常住，好象不讲点东西，觉得有些过不去。因此，还是很冒昧地谈谈原来准备的话题，题目是“打开心灵的枷锁”。

一、认识我们的心灵

首先，要打开内心世界的枷锁，必须对我们的内心世界和心灵有一个全面正确的认识，只有当认识到心灵和内心世界的真实以后，才能够找到办法去解决、去打开、去面对、去放下。可以讲，要真正把自心、把这个内心世界认识清楚、了解透彻了，学习佛法、实践佛法才算是落到实处。佛法说一千道一万就是要解决心灵的问题。如何把内心的世界那些肮脏的、污染的、不平等的、分别的、妄想的统统都放下，让这颗心宁静下来，能够如是、自在地过好生活，很好地感受生命，很好地走完这一次人生旅程，让我们这次旅行走得很踏实、安心、自在、洒脱、无拘无束、无挂碍，佛法就是解决这个问题。就像那一首偈子：“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然”所说，就是要解决心里的不平衡，没放下的东西。禅宗有个偈子，“达摩西来一字无，全凭心地用功夫，纸上若能了生死，笔杆脚杆洞庭湖”，讲的是所学、所了解的佛法到最后都要回归到自心里面来，把自心改造好，

使妄想停下来。外在的寻求、探索与追求都不能解决问题，只有反观自心，从心地入手，功夫才最直接。禅宗讲的直指人心，就是达摩祖师所说的“全凭心地用功夫”的那颗心，心地功夫用成熟了，一切问题都会迎刃而解。光是文字上的功夫是不行的，最后要在应事接物当中把握好自心的当下，这才是最实际的功夫，仅是从文字到文字、从概念到概念、从名言到名言是不解决问题的。所以，有的人尽管学佛多年，各方面也能讲，但遇到实际问题时却茫然了。这说明佛法的文字、语言都是工具，我们要通过这个工具，直接指向我们自己的内心世界。如果我们仅在文字上下功夫，将和生命的净化走的是两条路线，是不相应的，发生的作用会很小。在坐的都很年轻，大部分人有知识、有文化，但不要把此作为优势，学习佛法不存在此优势。佛法的优势是能否在内心用功夫，我认为真的要学佛，就要把以前所谓的优势统统都放下。在佛法用功夫方面，人人都是平等的，不要以文化高、知识多作为资本。有很多年轻佛教徒看不起老居士，包括有些文化的人批评佛教徒都是愚夫的行为，认为老头老太婆没有文化，水准不够档次，我经常鼓励那些老居士们，没有文化好，六祖大师是榜样，我们千百年来都受大师的法乳之恩，但一定要有自信心，有了自信心，就成功一半了。

我想问问大家来柏林寺是为了什么？回答参加夏令营是没有错，但没气概，当年五祖问六祖是来干什么的？六祖回答是来做佛的。大家敢拍这个胸脯吗？我们有人去寺里找师父，有人问他干什么，他小心回答学佛，还害怕别人听见，这说明内心的力量很小，更有人说来看看，就像去逛商场，看柜台里有什么合适的没有，这样的学习不会有用的。因此我们学

佛就要有六祖那种气概，自心是佛，干吗不敢承当？要像六祖一样，从开始学佛起，就要发大心，要有高起点，有自信心。在自信心和用功夫面前，每个人都是平等的，没有年龄的大小、文化的高低、身份的不同，而在于有无决心与自信心。有自信心，跑步的动力就大了，不要徘徊，不要错过修行的机会，要把目标、方向树立起来。我们要敢于承当自己的佛性与佛是平等的。但我们现在还不是佛，不要以为什么都可以不干了，否则就会走极端。在学佛的实际中，内心的力量大小和对内心认识的程度，决定了能否成功、得道。

上次小组座谈，有个营员讲自己对佛法的了解很多，但不归依行不行？六祖作佛都敢承当，连归依都不敢，这点信心都没有，还怎么往下走。当然，有些人有具体情况，有这样、那样的问题，那也是勉强不得，但总的一条是：如果你的条件允许，确实对佛法生起了认识，就应该大胆地跨出这一步。社会上有一批人，对佛法很有了解而没归依，认为按佛法去作就行了，但碰到问题时，与佛教徒一比就看出距离来了，因为他们的理由是：管他呢，我又不是佛教徒；而佛教徒则会提醒自己是佛教徒，不能干不好的事情，这是两种截然不同的境界。

我们要认识我们的内心世界，大家反观一下自己的内心，看我们的心跑向何处，恐怕有人在想明天要回去，不知火车票订好了没有。真的，我们的心时时刻刻都在跑，我们的现实生活中的心态就是这样，什么分别、妄想、嫉妒、人我、是非、不平等等，让我们不得自由、自在。正是由于有这些染污的东西，把我们的心的束缚住了，使我们在家庭中感觉很麻烦；在社会中觉得到处是一片黑暗；在单位里提不起精神工作，看许许多多事

物总是与自己格格不入；觉得眼前有很多对立的東西；总觉得眼前有那么些碍手碍脚的东西一直束缚阻挡自己；让自己好像是英雄无用武之地、施展不开一样。这完全在于我们心里有种种束缚，这个枷锁把我们给套住了。套在人我、是非、妄想、分别等一切上，这一层层枷锁使我们不能认清事物的真相，不能认识我们自己。所以，我们在生活上很彷徨、很困惑、很迷茫，当面临抉择困难的时候，毫无办法，不知道路如何走，这根本在于我们的智慧没有打开，有种种束缚使我们内心的力量没有真正发挥作用。

我们在实际生活中都有这样的体验，学佛多年问题依旧，这是由于一些枷锁太长太久了，惯性很大，人的妄想、分别、习气一直干扰着我们，即使学佛以后，相当一段时间里还觉得问题解决不了。有人跟我讲他天天拜佛、学佛，但佛菩萨好像不知道，其实佛菩萨天天管我们，只是我们不知道，就像房间点了千盏灯，瞎子进去还是什么也看不见。我们整天被枷锁锁住了，处在迷茫、困惑当中，那里还会知道外面的光明。佛菩萨时时刻刻在护养、照耀着我们，而我们在睡大觉、在迷惑，认识这个层面得靠自己努力去努力。我们每个人就像一台电视机，佛菩萨好比电视台，电视台天天在在播放节目，电视机能否收到节目，关键看频率对准了没有。当我们象佛菩萨一样发愿、修行时，我们的心与佛菩萨的心相应，就会时时刻刻感到佛菩萨光明的照耀，我们心灵的境界就会完全不一样。所以我们要想办法改变现状，不能再迷茫、困惑。

二、 心灵枷锁表现的形式

心灵枷锁表现的形式很多，从来都没有离开过我们，时时刻刻在束缚着我们。我们可以从我见、我慢、我爱三个方面来看枷锁是如何约束我们

的。

1、 我见，按现代话讲就是固执。我们在生活中总是不愿改变自己的观念、立场，而固守自己的成见。我们无论是当领导、家长，还是群众、孩子，都没离开这个固执。比如学生想老师总为难我；老师认为学生老不争气；群众认为领导武断、办事不公平；领导认为群众不听话，一开会就讲自己主张，而不是先听听群众的意见。我们一般不懂得改变立场，不懂得接纳别人，把自己画地为牢，圈在圈子里，听不进反面意见，总以个人决定为主导意识，往往对对方的猜度多数是错的。举个例子，古时候，台湾叫琉球国，每年都向中原进贡，国王觉得很不舒服，很不高兴。有个大臣出了个注意，给中原出道题目，如答得上就继续每年进贡，如答不上以后就不再进贡。于是，琉球国国王就派人把此话传给了中原的国王，并讲我们国有个人很会心理功夫，要知道他心里想什么就继续进贡，否则就不再进贡。中原的国王就把文武百官找来，看谁有本事迎接挑战，结果无人敢出来。后来就贴出了皇榜告示，好几天也没有人揭榜。有一天一个补鞋匠喝醉了酒，从皇榜前走过，看到有那么多人围着，很是好奇。由于他不识字，问别人后还是没搞清是怎么回事，乘着酒兴口出狂言。看守皇榜的人好不容易等来一个敢揭榜的人，就带他去见皇帝。皇帝很高兴中原有这么本事的人，第二天就派人通知琉球国。琉球国国王带着那个会心理功夫的人来到了中原，中原国王就带着补鞋匠选了个地方开始应对。琉球国那人往胸口上拍了三下，补鞋匠就往背上拍了三巴掌，琉球国那人想这人还真有本事；他又往天上一指，鞋匠就往地下一指，琉球国的那人一看就吓坏了，就拉上国王赶快跑，并讲中原真有能人，我想什么他都知道，我

们再不走，他们有那么多兵在，别上来攻击我们。中原的皇帝很高兴，心想补鞋匠真是厉害。琉球国国王跑着跑着觉得很纳闷，怎么比一比就输了，就问那个人是怎么回事，那人讲我往前胸拍三下是指前面有住处，他在背后拍三下指后面有玄武，我往天上指表示上有三十三天，他往下指表示下有十八层地狱，看人家就是对得好。中原皇帝也问补鞋匠，你真有本事，文武百官都不敢去，只有你能解决，得给你封官，但你是怎么知道的？补鞋匠告诉皇帝，那很简单，我是补鞋的，那人往胸口上拍三下在问补鞋用牛肚子上的皮好不好，我告诉他牛肚子上的皮薄，牛背上的皮厚，补的鞋牢固些；那人往上一指是问，我补不补帽子，我告诉他我只补皮鞋。这个故事说明了别人的想法，我们是很难揣测准确，倒不如不管别人在想什么。要先把固执放下，多去了解、多交流、多沟通，否则我们在家里、单位、社会上生活得很难如意。把固执放下，就是把自己的观念放下，有个故事讲：“有个老婆婆，她有两个女婿，大女婿以卖伞为生，小女婿以卖鞋为生，老婆婆无论是天晴还是下雨都感到很不高兴，因为她的观点是，下雨时，她小女婿的鞋卖不出去；天晴时，她大女婿的雨伞卖不出去。她就不知道改变自己的观点，调过来想，下雨时，大女婿的伞卖得好；天晴时小女婿的鞋卖的好。这说明了由于自己的观念放不下，导致在生活、工作与人际关系中处处碰壁，这些矛盾、人我是非完全是由于固执、不肯改变而引起的。

2、 我慢，是指贡高我慢，用现在话说叫骄傲，就是老觉得自己比别人好、比别人高、比别人了不起，老觉得自己比别人行些，不论是知识的、财富的、名誉的、地位的，甚至学佛方面的都有，而不愿意把自己的谦虚

表现出来。我慢有多种，表现在方方面面，有的人本来没多大本事，不会，旁边的同事可能比自己好些，但在谈论时会说他和我也差不多，比我好一点点而已，老怕别人说自己不行。再就是两人职称什么都一样，是平等的，但会觉得别人的本事算什么，我知道的他不知道；还有的是别人比他高出很多，又会觉得别人不就知道那么些东西。反正总是以自己为中心，不愿意承认别人的优点，总要突出自己，表现在生活的方方面面。学佛的人也是这样的，学佛时间长的就骄傲，让刚学的人听他的，说自己如何如何学得多，越修行慢心越容易出来。有人好像放眼世界人家都不修行，言下之意就我一个人在修行，这种慢心有多大。很多在寺里学佛时间长的人对刚入门的就喝斥，让别人这样、那样。其实人家是来学佛求解脱的，让这么一整，又增加了一层迷茫，弄得很灰心。比如有人在礼佛时，不在前面过，但刚入门的并不知道，学佛时间长的人就会大声喝斥别人真罪恶，结果使别人感到不仅没学什么，还带来了罪恶，晚上会翻来覆去想自己的罪恶，又多了层心病。我倒认为，走的人没罪过，喝斥别人的人才有罪过，他给别人加了罪过，罪过更大。人家不懂，完全可和颜悦色地去和人家讲清楚。

讲法是要对机，要讲时节因缘，不能强调别人都和自己一样。佛在世时都没达到一样，也不可能达到一样，而是我要向大家学习，才能把我慢的心放下去，不要处处昂首挺胸，突显自己。《坛经》里有个叫法达的出家人，见到六祖顶了一半的礼就抬起了头，六祖便问他平时修习什么？法达讲已念诵《法华经》三干部，六祖就讲：“礼本折慢幢，头奚不至地，有我罪即生，亡功福无比”。中国人讲头是最珍贵的，把所谓最尊贵的东西放下，还

有什么放不下的？因此，佛教讲要把头放下，五体投地把头与佛的足接触，表示要折服慢心。在法达的思想里，就像他自己讲的，诵了多少遍《法华经》，诵了多少年，而六祖一字不识，向你顶礼不合算。这种我慢的心态非常普遍，就像学佛的人喜欢拿着念珠和人比亮度，意思是自己的功夫深；别人讲一天念五千佛号，自己就要讲每天念二万句佛号；别人讲打坐 15 分钟，自己就讲每次打一个小时等等，这些都成了骄傲的资本。这些东西只能说明你在用功，但并没有到家，只是在旅途中的人，只代表你走在了前面，并不代表已经成功了，就像六祖对法达讲的是‘心迷《法华》转’，而不是‘心悟转《法华》’，使得法达的慢心一下子就沉了下去，没有一点骄傲。生活中的我慢更是厉害得多，如比穿衣服，什么名牌、质地、式样、价格等等，老要凸显自己的优势；满街上的染发，今天象山，明天又是波浪滚滚，后天再是小辣椒式，弄来弄去不就是个头发。生活中有如此多的束缚，我们的心怎能安定下来？我慢就是骄傲，不愿意放下，总想凸显自己的优势，不管是学佛不学佛，都有这种毛病。我自己也有慢心，比如碰到刚出家的小和尚，就想你才当几天小和尚，我都十多年了，我当小和尚时比你清苦得多。老和人家比，就很麻烦，这种慢心的存在，就让很多很多的东西把心给锁住了，就给障碍住了，内心的结就没法打开。

3、 我爱，这个更是不得了，用现代语言讲就是不愿意奉献。我的亲人、朋友、财产、地位等等，全都是我的，觉得自己的东西是最好的，是我的就不允许别人占有，是我的就舍不得放下，这就是“我爱”的心理。我碰到一位老居士，他说自己念佛都八年了，现在一点感应都没有，也没看到阿弥陀佛来接自己，他还告诉我早、晚课是如何诵经念佛的，我就问

他平时都干些什么？他讲他家隔壁有个麻将馆，他有空就去搓两圈。我一听就知道他的功夫肯定是没有到家，我便问他假如阿弥陀佛现就站在你面前，让你和他走，你去不去，他摸摸脑袋，说怎么也得和家里交待一下，我说完了，阿弥陀佛来接你也没有用。我又问他要和家里交待什么，他回答他有个女儿在美国，有张存折在他这儿，不然找不到，还有他的孙子是由他在家里照管，要和佛走了，得先给孙子找个保姆，我就讲这个问题严重了，存款单、孙子等已把你给拴住了，阿弥陀佛来接你都不愿去，难道还有救吗？他改变了想法讲，那我可以去，我说晚了，阿弥陀佛已经走了。我们的生活就是这样，是我的、朋友的、亲人的，我要天天把守好，当然，并不是说要把家庭、社会、工作这些东西全都不管了，你们要干什么自己干，我就管自己，这样走到了另外一个极端。所谓放下，是要打破那种自私的心理，要打破界限，没有亲与疏、恩与仇之分，要破除自私去爱每一个有情众生。我认识不少老居士，没学佛前在家里做饭、扫地、买菜、接孩子什么都干，学佛后家里的事情什么都不管，只管自己诵经念佛，家里人看不惯，认为学佛肯定有问题。我便对老居士们讲应比原来做得更好才对，人家喜欢什么就给做什么。学佛后，一定要把家庭处理得好，要放下自私心，容纳一切人，要让一切众生闯入你心里，对一切要关爱，而不是只去爱那几个人。借用俗话讲：赶一只羊是赶，赶一群羊也是赶。我们可以讲，爱几个人是爱，爱天下人也是爱，所以我们要打开心量，去掉“我爱”。

现实生活中，我们任何时候都没有离开我见、我慢、我爱，这些东西就像沉重的枷锁把我们的心给拴住、给束缚住了，使得心量狭隘，举步维

艰，到处碰壁，生活没有一点自在与安祥。当我们把内心的枷锁放下后，就已经超越了狭隘、自私、污染的范畴，就已经和佛菩萨宽阔、奉献的心相应了，这样的话，学佛就容易上路。我见、我慢、我爱只是共性，大家都有的，当然也不会完全一样，每一个个体的枷锁表现的形式很多，不是千篇一律，上面讲的仅是总的原则，每个人的我爱、我慢与我见是不一样的。所以每个人要反观自心，认识内心有多少枷锁，只有认清之后，才好慢慢地一个个解决。修行是不容易的，就像两军对垒，一会儿这方占上风，一会儿那方占上风，智慧与枷锁也是如此。有句话讲人生最大的敌人是自己，自己是最大的枷锁，把我们给套住了，而超越不出来。修行中智慧是一个阵营，烦恼是另一个阵营，两个阵营对立时，能不能把握得住是最关键的，内心的阵地，不是智慧多，就是烦恼多，就要看我们在智慧上用心，还是在烦恼上用心。

人在现实生活中，由于有我见、我慢、我爱这些枷锁的束缚，使得我们的生活在应事接物当中，表现得不和谐、不自在，充满着许多迷茫。我们在生活中一旦有了枷锁后，就很难客观、冷静、全面、整体地认识事物的真相，总是在取舍、分别、计较当中。在明末清初的重庆，出了位弘扬禅法声望很高的破山祖师，参访他的人很多，有一天一个学道的人来到了庙门口，看到一位穿的又脏又烂的老和尚，正坐在那里补衣服，学道的人想大祖师的道场，收这样的人在庙里，有些煞风景。于是怀着这样的心情，这位学道人就去了客堂，知客师问他干什么来，他回答是来参访破山祖师，知客师问他是从哪里进到庙里来的，他回答从庙门口进来的，知客师便告诉他祖师就在门口，他就问是门口哪一位，知客师回答是在补衣服的那一

位，学道人心又想，这样的人怎么可以作祖师，于是就又去了门口，问那个补衣服的老和尚，听说你是破山祖师，老和尚没答理他，又问了一次，老和尚把针拿出来讲：“此针本是铁造成，一头尖来一头沉，你眼长在屁股上，只认衣冠不认人”。破山祖师的话意味深长，我们在现实生活中，有了我见、我慢、我爱这些枷锁，就把我们的智慧束缚住了，使得我们只能看到外在的表现，因此我们要记住祖师的话，把束缚我们心灵的枷锁全部放下。

三、打开心灵的枷锁

佛法是对治众生病的法门，由于我们的内心充满着那么多的阻碍，充满着那么多枷锁，佛就给我们开了两个药方：一是菩萨的四无量心；二是四摄法。我们在生活中能很好地实践这两个药方，心灵的枷锁就会迎刃而解。

1、四无量心：我们的心由于有枷锁，变得狭隘、自私和污染，菩萨的心则是无量的，是广阔、圆满、奉献和清净的，把佛法拿来就是要开启我们的心灵枷锁，开启智慧之门，四无量心由慈、悲、喜、舍四部分组成。

第一、慈，令众生欢喜，就是令佛欢喜，当众生在最困惑、迷茫的时候，我们给他鼓励、给他力量与希望，这就是慈的表现，要勇于承担众生的担子。我们往往在生活中不是这样的，我曾经在成都碰到了一位很知名的北京居士，他在庙里住了有几天，有辆车要去峨眉山，他就想乘车去拜普贤王菩萨，便找到知客师，知客师告诉他，可以搭乘那辆车，但需带上《普贤菩萨行愿品》在车上诵，他虽不知道为什么，出于对知客师的信心，就按他讲的做了。车上有几个人是去旅游的，一路天南海北地聊天，

他一路上就诵着《普贤行愿品》。快到峨眉山的夹江县境内，有一座坡度很大的大桥，突然从桥上有辆拖拉机冲了下来，寺里的车子还没有来的及刹车就被拖拉机给撞到了桥下，车上几个人虽没亡命的，但伤势都很严重，有断胳膊少腿的，唯有那位居士只是摔破了眼镜，身上一点没有受伤，，去医院检查也是好好的。他回成都就特别得意，逢人便讲自己诵《普贤行愿品》一点伤都没有。后也和我讲了，我就补一句说，要是我，就不愿讲这件事，要讲的话就加上如果受伤的是自己就好了。我们在生活中遇到这样的情况很多，学佛的人常自豪得到菩萨保佑，拿着佛的感应，到处为自己宣扬贴金，而没想到众生在最苦的时候，需要挺身而出，给众生勇气和力量，帮助别人不只是锦上添花，更重要的是雪中送炭，本来人家好好的，再给一点意义不是很大，只有在人家最需要帮助和最困惑、迷茫、徘徊的时候，你应像风一样悄悄走近，给他力量、勇气与鼓舞，这个时候才是真正行菩萨道，给众生以快乐，这才是慈心。对真正需要帮助的，按一曲流行歌的歌词讲，就是该出手时就出手，风风火火度众生。对修行有感应，是好事要肯定，还需推进一步往上上一台阶。

第二、是悲，悲就是当众生在受苦受难时，内心也滴血流泪。如果看到人家很痛苦的时候，还在幸灾乐祸，心存总等到这一天、早该遭报应的思想，说明菩萨行还远远不到位。有幸灾乐祸的心，就是有我见，就是固执。不论是亲人，还是仇人，，只要看他受痛苦，内心有滴血流泪的感受，恨不得此时此刻把自己所拥有的东西全部奉献给他，说明悲心才起来，这样的悲心才上路，正如一首诗里写的：“万幻唯汝泪是真，轻淌能湿大千尘”。记得我还在宝光寺上学时，学校组织看了场惩处贪污犯张青山的电影，虽

然张青山是建国后被判死刑的第一个级别较高的罪犯，但犯人最后很是悔恨，看完电影，老师问我有什么感受，我说电影是假的，老师则告诉我心量还不够大，并讲那人多惨，要洒几滴同情的眼泪。我们平常洒的多数是痛苦的泪和欢喜的泪，很少有同情的泪，只有当别人的痛苦好像痛在自己的身上时，我们滴血的泪、同情的泪才能生起来，才能想办法去救度他。在生活中行菩萨道时，一定要有这样的心态，有时看到人家作的事很可恶，这是愚痴所至的，我们要同情他，有责任去爱护他，悲心就是要多洒几颗同情的泪。

第三是喜，就是看到人家有成就的时候，不要生嫉妒心，要有高兴这个世界又多了一个能人的心态。由于我们内心我慢心没有放下，总觉得一不留心，他又超过我了，他成了正职，我还是副职，这个家伙又出了风头，这样的心常让自己感到苦恼、压抑。在生活中，看到人家有成就，我们要认同，要赞叹人家的成就，随喜也是这个道理，但随喜很不容易。在南方寺庙大殿里，都放有功德箱，功德箱有的写广种福田，也有的写随喜功德，我记得作小和尚时，有人问一位师父随喜功德是什么意思，那位师父回答就是往功德箱里放钱。所以随喜功德很难做到的，不是菩萨心量随不起来，有的人不仅不随喜，看到人家好，心里还很不平衡，就要去嘀咕、排挤人家。文化大革命时期，一位中央领导人妻离子散，看到另一位领导人是妻贤子孝，家庭和睦，心里非常嫉妒，后来硬是把人家给打倒下去了。学佛的人看到人家好，不仅不要嫉妒，而且还要鼓励人家，想办法创造条件让人家好。

第四是舍，就是做任何事情之后，把它忘掉。如果没有这样的心态，

生活中是很难的，老想在最难的时候，我帮助过他，现在却把我给忘掉了，怎么不带些东西来看我，来感谢我。这种心理是在索取，你对任何人给他奉献，而不要去索取，这才叫舍。不要老是想着我那天帮了他，他却无情无义、恩将仇报。不图回报，也就是只管耕耘，不问收获。舍只是奉献，不要图回报，不要图感恩。

慈悲喜舍四个方法用活了，我见、我慢、我爱这些枷锁就可以对治掉，四无量心像激光扫描一样对那些枷锁一扫，自然就会冰消雾散。简单地讲，慈就是要雪中送炭；悲就是要多洒同情泪；喜就是要认同人家的成就；舍就是只讲奉献，不图回报。

2、四摄法就是布施、受语、利行和同事。布施有浅层次的和深层次的，浅层次的是给人家一些财物，而高层的如法施、无畏施是指当人家恐惧时，给他力量；人家失望时，给他希望，给人家打气、鼓掌。在生活中行布施，一定要突破心量小的框框，现在乞丐很多，给人家钱时，一般人会考虑是不是在骗自己，其实不论乞丐是真是假，他伸手就已是乞丐，布施后不要有后悔、被骗的想法。布施应是心甘情愿，不要强迫、勉强，如在功德箱前，人家拿出了五元钱，我就拿出十元钱，这就不是发自内心。成都有句话是，当你干不情愿的事情，就像钝刀割肉。对那些喜欢问这问那的学佛人，我们应耐心地回答，而不是碍于面子，敷衍了事。我的看法是不要化缘，人家要布施会自然送来，人都是怕化缘的。《西游记》里有个故事讲，有一天来了个妖怪，妖怪很爱钱，到处抢了不少钱。别人都没办法，神仙告状告到观音菩萨那里，观音菩萨让神仙去找佛，佛就派孙悟空去，孙悟空也没招，又向佛报告，佛便派了位小和尚，并给了他一个背包，

里面放了张纸条。小和尚就去了妖怪那里，并打开包把纸条给了妖怪，纸条上写着“我想找你化缘”这几个字，妖怪一看赶紧跑了。这个故事讲的是魔鬼都怕化缘，化缘有时会使人痛苦，化缘应让人心甘情愿，让人主动地去做。

“爱语”就是要说柔软、善解人意的话，语言要像春风拂面一样。当然，爱语与奉承、拍马屁的话是不一样的。我去河北丰宁坝上，曾经见过驯马师拍马的大腿和马屁股时的用意，就是让马感到舒服，当马陶醉的时候，就一脚跨上去骑住，说明拍马是为了骑马。对别有用心的好听话要有所警惕。爱语不是讲奉承的话，把黑的说成白的是不对的。爱语是要讲善解人意、贴近心理的话，爱语就是平常讲话不要大声张扬，话说重了会伤人家的自尊，说话一定要掌握好尺度。

“利行”就是凡对大众有利的事都要做，对大众没有利益的事坚决不做，比如贩卖毒品是不可做的；研究科技项目、解决环保问题这样的事情要多做。同事，就是与众生打成一片，但不是混同，如一起搓麻将，一起走私等那不是同事，而是同流合污。同事是要有共同的心愿、共同的事业、共同的目标，我们在坐的共同的心愿就是成佛。有时家里人与自己没有共同的心愿，则要慢慢地引导，要学会当卧底去摸清他们的情况，逐渐引导他们走向共同的目标。

总之，布施、爱语、利行、同事这四个法门，是菩萨行的准则，按照这四个法门去做，就完全可以消除我见、我慢、我爱。慈、悲、喜、舍四无量心及四摄法是打开我们心灵的钥匙，我们要在生活中的在在处处，应事接物、举心动念等各个方面将这把钥匙对准自己、解脱自己。要不断地完

善、不断的升华、不断地提高，把这个方法掌握好，心灵的枷锁就会逐渐解除掉。本来枷锁都是自作的，正如古语所讲：“天下本无事，庸人自忧之”。那些东西都是自己找上去的，所以我们应想办法把那些东西卸下来，心灵的枷锁被卸下以后将会是一片光明、一片新天地。打开心灵的枷锁，就要热爱生活，在生活中得自在，就要净化生命，提高生命的质量。放下不是什么都不管，筷子、碗不能放下，只是让把筷子上的枷锁统统放下，放下的是枷锁，而不是具体的事情。生活中应更加有智慧，让智慧在生活中发挥作用，我们现在的生命是单一的、个体的，应与大众融为一体，要和大家在一条起跑线上。学佛一是要修智慧，二是要修福报，有了这两条，学佛的道路将会走得很平坦。生活禅倡导的觉悟人生是智慧，奉献人是福报，生活中缺少哪一个都不行，佛的两足尊就是具足福德与智慧，所以才功德圆满。佛经上讲：“修福不修慧，大象挂璎珞”；“修慧不修福罗汉托空钵”，四摄法和四无量心就是智慧的体现，没有智慧是做不到的，但缺了福报也不行，福德与智慧是同时进行的，不要存有侥幸心理，等是等不来的，大家要好好用功夫。

今天所讲的题目是要落在实处，要打开心灵的枷锁，首先要认识心灵的现状，认清我们的心为什么会跑、会烦恼、会迷茫。是由于有这些枷锁造成的，我见、我慢、我爱是这些枷锁在生活中的表现形式，要想打开这些枷锁就要行菩萨行。发四无量心和行四摄法是打开枷锁的工具和方法，解除枷锁的束缚后，我们的生活会更加宽阔，心量更加博大。所以，我们要热爱生活，使生活处处充满自在；要净化生命，提高生命的质量。在座的诸位能够随时随地在内心里如此下功夫，我相信不久的将来，大家一定会

成功的，让我们大家共同努力吧！

《心经》详解

杜大威老师

首先,我们感谢柏林寺,感谢净慧老法师能够提倡夏令营,也感谢各方面领导的关怀与支持,使我们有这么一个机会来学共同学习《心经》,我感到很荣幸.

说到《心经》,在坐的绝大多数可能都看过,也许有些同学也能背诵,在这些我有一个小小的要求,如果真正愿意学佛的,到现在还不会背诵,我建议最好能够背诵,这样对我们一生应该是很有好处的.我先介绍一下《心经》在佛经、佛法中的地位。大家都知道,佛说法四十九年,共五个学时,分别为华严时、二乘阿含时、大乘方等时、般若时及涅槃时,如果开始讲般若,多数学生会不理解。佛法是个很实际的学问,也是一门很实用的学问,能够解决很多具体问题,人生的烦恼、苦恼与痛苦都很实际,所以佛说法进学脚踏实地,在大乘、小乘都讲了以后,才讲般若。般若也就是智慧,翻译深入的也叫空慧。佛讲般若花了十九年时间,大般若讲了六百卷,六百卷学习起来时间很长,历史上的学人就把它归纳认识一下,后人认为六百卷的精华可以浓缩在二百六十个字的《心经》里面,所以说《心经》是一个很好的经典。

一、概况

《心经》全文二百六十个字,可以归纳共讲了六个方面的问题,也可以说是讲了六个大段落。第一部分是观世音菩萨指导我们修行达到一种空慧的境界,菩萨以身作则,从我做起、从现在坐起,根据人世间现实的情况是烦恼、痛苦这个问题,进行深入的自我观察。当然,在座的对这个问

题会有不同层次的体会，解决这个问题的专家就是观世音菩萨，学名叫观自在，观察自己内心的自在情况，自己境界的自在情况，“自在”的主要内容就是我们心里的活动，或者是我们痛苦的感受。观世音菩萨指导我们，通过对自我感受的观察修行，达到“空慧”消除人生的痛苦，这是很实际的事情。观世音菩萨是个大专家，无论是民众、知识分子，各方面的人都很崇拜这位菩萨，特别是我们学禅人，观音菩萨是位很重要的老师，求观世音保佑当然很好，但学观音更合经义，更加能获得受用。

第一部分就揭示主题，通过观察修行，照见五蕴皆空，达到空慧的境界，这是一种证悟的境界，直接的效果是度一切苦厄，度过了痛苦就不再痛苦。人们往往有这样、那样的想法，不高分子是学佛、学气功、学本事，总想有些效益和增加点什么，佛却实在告诉我们，对那些效益、本事的期待先放一放，先解决自己的“现前”实际问题，就是人生当下的烦恼与痛苦，痛苦的根源在于我们错误的思想方法，如果我们把错误的思想方法、错误的认识给解决了，痛苦的根源就消除了。入手的方法就是观察，也就是大家所说的参禅，就是老法师讲的生活禅与禅生活，要在行住坐卧中对自己的心态、实际情况，自己进行一翻观察，功夫深入的就会铺的开些，对自己的心态进行跟踪观察，也就是在现实人生道路上观察得勤奋些。而如果完全不观察，随波逐流，昏昏恼恼，一辈子也是可以过去，但效果不太好，后果也不太好，最后还得解决实际问题，实际问题总是有些苦恼，如生老病死跟随人，总使人感到不安，这个问题需要解决。

第二部分是空间要达到什么样的境界？这是修行人很三兴趣的。达到什么样的境界就是成功？经典明确地将成功的境界作了介绍，即达到“诸

法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”的境界，就成功了，觉悟了。

第三部分就是普通人讲的悟后起修，观世音菩萨现身说法，以身作则，觉悟以后，仍然不放松观察，也劝我们不要放松观察，不要忘记修行，包括三方面：一是普通人在普通的境界里如何照见这种空性而获得解脱；二是圆觉乘水平的人怎样深入空性而得以解脱；三是声闻乘的人这样修行而获得提高；四是菩萨也不能执著教条，也应证入空性。

第四部分讲菩萨乘的成就。第五部分讲佛的成就。第六部分又回到现实中来，用咒语来总结全经，还是要达到结束痛苦的目的，不但自己解除痛苦，也要让所有的人解除痛苦。

二、 题解

般若波罗密多的意思是什么？般若是智慧，波罗密多是到彼岸。我们现实有很烦恼，人都有生老病死等人身现实苦恼，也有环境污染、经济拮据、人际关系等笼罩的压力，年轻的同学可能病痛这些苦恼要少些，但还是有求不得、爱离别、怨憎会等痛苦，如和自己不喜欢的人相处在一起时不高兴的心理，靠自己的追求目标达不到的难受心理等。佛法之所以存在，严格讲不是在理论上，理论只是一个方法、手段，一个指示的方向，而在实际上是怎样把我们从苦恼的状态中解脱出来并获得提升，欲求也包括学佛想觉悟而求不得，想顿悟而顿悟不了等。所以说对症下药才是佛教存在的重大价值表现，从某种角度来讲，佛教几乎是唯一能把人从痛苦解脱出来的学问。我个人以为还不能完全用宗教角度就可以概括完，我认为佛教研究的是实际问题，像心态上的烦恼，生活中的苦闷与痛苦都是实际问题，不仅停留在信仰与研究的层面，而且是用般若的方法，就是用智慧观照这

种可行的实践操作来解决这些问题，波罗蜜多就是到彼岸，便解决了这些痛苦。老法师净慧也给我们透露了很重要的信息，就是此岸与彼岸离得并不是很远，正如有句俗话讲，“苦海无边，回头是岸”也是这个意思。这句话大家比较熟悉，但做起来却有个过程，因为外面的世界很精彩，名利、饮食、男女等等确实有很大吸引力，还有一些人对精神世界也有要求，一些人有很高的知见，表面上很聪明才智等。我的老师曾本光法师曾讲过，“人类文化文明是很可爱的，但都是开在烦恼基地上的鲜花”艺术也好，原子弹、核武器也好，都是开出来的鲜花，有它的好处，人世间也有它的用处，人世间也有它的用处，但从究竟的层次讲，它的价值也不见得有那么高，特别是对具体的个人而言，我们就算才高八斗，就算研究出非常重大的科技发明，但自己在最病痛及生死攸关的时候，就会发觉即使发觉自己得了诺贝尔，那个奖状好象也没有很大的用处。我是位医生，我懂得有些病到了后期是很痛苦的，一切社会上的荣誉、地位，还有自己的存款都解决不了这些问题，那时会突然觉得内心的安定、安宁、安详与自在、超脱平静才显得特别的重要与亲切，这就是佛教的好处。从这个意义上讲，有些知识分子问佛教还能存在多久，可能只要有人类社会，人还有烦恼与痛苦，还有生与死这些问题的存在，恐怕就有心灵的安慰、升华、安详与解脱。戒经的这个最大、最实际要求，佛教就会存在。仅仅有信仰还不够，举一个基督教的例子，没有贬低的意思，上帝的儿子耶稣最后钉在十字架上时，说了一句话，“上帝，你也离弃了我”他讲这句话确实是很诚恳、真实的，也是人之常情，只不过是说，如果仅仅是信仰，那还是存在现实中痛苦的。当然，耶稣基督是有很大的承受能力，以后也有复活的说法，通过他的牺

牲完成了圣父、圣子、圣灵三位一体的理想，我们是很尊重他的。举这个例子是说明人在最苦闷的时候，仅仅是信仰还不足以脱苦，必须有要在自己心地上内证一种坦然的觉悟与欢悦才可以转化消融“一切苦厄”。佛教是不妄语、不虚言的，只有反省智慧的实践才能达到解脱。

《心经》的心，我们每个人都有，拿现代语讲，就是意识流，我们一辈子是在意识流里生活着。也可以说这就是我们真实人生内在的路径、心里的径线。老法师说成是“名言世间”，我们脑子里起起伏伏全是概念、理论、分别、推论、归纳、评价、分别主客观等，一辈子实际上都是自觉不自觉地搞这些活动，这就是心，就是心地，这个心地很缺乏自觉性，佛教就批评“无明住地”，也有叫“住地无明”。我们有些人从小学读到博士后毕业，认为水平很高，智慧很高，不承认自己无明，认为有很多发明创造性，甚至得了诺贝尔奖，怎么还会无明，实际上我们运用的知见、知识这一层次意识形态是只知外，不知内，这个意识流老是往外涌，攀缘外面种种情况进行分别知见。我们在绝大多数的时间里都是缺乏自我觉察，如果我们能把自己的意识流，即知识、知见、感情这些东西进行观察，就会有觉醒的感受或者叫自醒的感觉，这就是“自觉性”。佛陀，观世音菩萨，讲了很好的经典《心经》而我们每个人内部的意识流也可看成一部经，这部经贯穿着我们的生到死，贯穿在我们起起伏伏，一切有意无意的意识活动中，这部经我们自己没有去读，而老是去钻外面的东西，自己这本书正好象是“家家有本难念的经”，虽然这部经很亲切，离我们很近，但我们实在没有把它看懂。观自在菩萨就是让我们把自己的思想扭转过来，认真反省息实况。他让我们看看自己，他给我们作了榜样，看自己的作用就是要把

我们从痛苦里解放出来，“观自在”就这么一个既简单又实际的作用。“观自在”的实践就可以通过反省观照的智慧，由觉悟——自觉，而达到解脱人们痛苦与烦恼的目的。所以，《心经》是研究人的意识形态活动的经典，用通俗的语言来说就是观世音菩萨让我们看自己这本书，看我们自己心灵的这本书，也就是老法师倡导的“生活禅”，看清楚了就是过“禅生活”，这是我简单的理解，老师讲应该说把佛教拉得与我们近点，如何近？我们的心和我们够近吧，这关键是要去观察，所以我以为《心经》的具体指导，就是通过反省、自觉，把我们的心观察好，我认为观世音菩萨也是这样以身作则地教化我们大家。

三、正文

1、揭示主题

“观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。这一小段是全文的中干，也就是要解决苦厄的问题，解决度过烦恼、痛苦的问题，佛教就这到明、实际。“行深般若波罗密多时”，就是观自在菩萨现身说法，对自己的心理活动、内在的活动进行深入的观察以后，越来越深，就会产生一种觉悟，这种觉悟就是照见“五蕴皆空”，照就是观照、照看。我的老师本光法师开始教我们不是教知识，而先教做人，他讲，“你们都很聪明，才高八斗，但是你们缺乏自我观察，显得很不自觉；你们表面很聪明，但不能就认为水平很高”。自觉的人，人格才很高，可以一下把所有的聪明才智全抛下、放下，而进行自我观察。说起来很惭愧，我好象也能说两句，但自我观察还大有可为，自己觉得还需要深入学修，深入地进行自我观察，以达到深般若波罗密多境界。现在虽然讲观音法门，但讲到深般若

若时，文殊法门就出来了，文殊菩萨讲智慧、讲深般若，应达到一切法空灵无垢的境界。观要一步步地观，虽然是观自在法门的观法，但也包括普遍观察的意思，这样普贤菩萨的“广般若”法门又出现了。也就是我们不能只观察一下，今天观察了，明天就不观察，他要我们时刻观察，一直保持下去，这就带有普遍性，即进入了普贤法门。

“五蕴”对一个人而言叫五蕴身，对外而言叫世界、五蕴世界，五蕴即色、受、想、行、识。色，就是一切色法，指一般的物质；其他四蕴是属于心理方面，主观方面，虽然是主观方面，但是能接受外面的信息。这就是“识”，就是“受”，就是对外境接受、领纳，有苦受、乐受、舍受之别，就是我们眼、耳、鼻、舌、身的感官觉受；“想”，就是念头，念头延续的，那些意识流，作为知见、见解能摄持感官觉受，为的是知见与享受的需要；“行”，是把想变成成就的计划、实行，“行”，是一个微小、微细的东西，一般讲行是指身、语、意的造作、行动，有的把行翻译为“思”，自有它的深意，“行”是我们的身、语、意在制造我们自以为是的真实；色、受、想、行综合起来也就是“识”。

佛教讲五蕴身是小我，肉身我，我们自认为我闪很重要，或觉得我很难受，或“我”很快乐等，其实我们凡夫想得那么执著，以为真有个究竟确实的“我”，其实，主观的“我”并不是想像的那么真实，执著“人我”是有问题的；二是外面的“我”，即所谓一切作为对像存在的事物，佛教称为“法我”。我看、听、想象的都很“真实”，房子、天地、音乐很“真实”，想像的上帝也是很“真实”。如果以肉身的我作界线，以内的是小我，人我；以外的是法我。我闪都是很伟大的创造家，制造了这两个伟大的概念，

并迷信其为真实，即“人我”与“法我”的“真实”，这个真实是真的吗？观自在菩萨就让我们在修证时去发现，会明了这种“真实”，其实不然是一种“假像”。这说明“行”的作用，“行”就专司“造作”，“造作”的里面有假相，造作就称为“缘起”，缘起的东西就是假有，表面看来是“有”，其实不然是空的，所以我们说“缘起性空”。“识”就是在缘起假有的过程中积累了经验，形成了知识，这就是识蕴。佛教唯识宗认为“识”可以分为八个识，其中第八识阿赖耶识最重要，它好比是个大容器，我们人生的一切就装在里面，没有一点散失与增加，人们从生下来到死亡的一切情趣、活动、感受都是阿赖耶识的一种表现，八识也叫藏识，有贮藏的意思。第八识管辖其他的识；第七识称末那识，专司“认识”的识，其实是专司“认假成真”，它专制造“我”，制造“人我”与“法我”伴随着我们其他的识而共生，往往是有一个概念或境相，马上就会产生出：“对，它是真的”这种信念，我真诚以为它是真的，那个“真诚感”就是第七识在起作用，第七识有叫带质有，恒常执著一切识为“实有实我”，是个“执我”的意根识，但它的这种“执为实有”是假像，是不真实的，故佛法又以第七识的心态为“非量”，即不真实之意；第六识就是意识，指那些概念、判断、推理，甚至梦境等，我们现在意识活动是越来越高级、精密与复杂，但从现在的心理实况进行审察，再了不起不外乎还是那些概念、推理、判断而已，它能赅括前五识，并给各种境相按上名称，比如诗词、文章、新发明等等都是意识层的内容，但这些新的、复杂的所谓知识大爆炸的东西，使我们感到很难受，刚学会一点，而新的东西又出来了，好象老赶不上趟，这就是意识的特点与作用；前五识包括眼、耳、鼻、舌、身，按现代哲学叫感性

认识，佛教叫“现量”，是直接的用不着加什么，如我一下子看见这盘花，颜色是红的，是用不着去推理、比较，前五识由人们自己单用，叫自己的感觉，同样的一个东西，并不见得所有的人感觉都一样，各有各的感觉，如眼睛，我有三年多的老花眼历史，近些的东西就看不清楚，而同学们就看得很清楚，听觉也是如此，我接触的一些音乐家对每个音节之间的十六分之一的差别都能听得出来，而普通人对半音就有些分辨不清，因此，每个人的现量是不一样的，前五识叫自受用境，也叫“自相”；而第六识叫“比量”，它的特点就是分享，譬如说，我们讲名相“椅子”，大家都会有一个共同的概念是什么含意。所以“概念共享”，第六识的境界也叫“共相”。

这些五蕴，我们看得很真实，很重要而观世音菩萨通过深般若看来，就发现了问题，特别是第七识照破后，它的实执性就被取消了，我们所感觉的直接世界原来是一种空相，并不是很实在的，包括内缘“人我”，外缘“法我”并不见得是特别实在的，都是“缘起法”产生的假相，这是很深的实际，当然我们自己也要努力，走观音菩萨指得这条路，深入地观察、深入地努力，希望我们都能照见五蕴皆空，戳破我们内心的第七识，第六识在“缘起法”中，要“主观感想”认作“客观事实”，纯粹是“颠倒梦想”自作多情，错认“主观境像”为“外在实有”，能如是觉照，就能体会到“五蕴皆空”，不再认假成真，从痛苦中解脱出来。说直接些就是第六识、第七识对我们的执著、封闭得很凶，通过我们的观察，打破这个封闭，即打破认“五蕴”为实有的执著，就可以度一切苦厄。

2、达到的境界

“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受、想、行、

识亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。”这一段是观世音菩萨向我们介绍他观察的成就，即所达到的清净安宁的境界。舍利子又叫舍利佛，是佛的一个学生，佛的大弟子之一，在声闻乘众里智慧第一。我们所看到的色是有实体的物质，把物质看空是有难度的，如何说色不异空呢？就是把那个“带质有”去掉，这是要通过深入的观察。

关于色与空的关系，我可举这么几个例子，这也是我的学习与理解，我们看这些柱头照理说是很实在的，但离我们近些的，看起来要高些，离我们远的，看起来就矮些，左边的同学看面前的柱头要高些，而看右边的那些柱头要矮些，右边的同学却正好相反，这说明我们的观察不太客观，看见的“色”，并非那个“外面的存在”。再譬如，我是个白内障，看东西的边缘是模糊的，于是我就认为是外面的东西的边缘是模糊的，同学们会觉得可笑，会说那是我们的眼睛有问题，并非外物生毛。佛经上也用有人眼睛得了白内障就会看见月亮是长毛的东西来作比喻。现代学术上也提出，“眼睛所看到的境界”不是“外面的东西”，而只是这些东西在视觉上形成的一个图像，从眼识境角度讲，“没有看见外境”，实际境像的显示，只是自己的一种视觉现象，或者叫视觉的精神现象，学过心理分析的人对此应该很容易理解，唯识宗叫“识所变现”。如果我们迷信，以为看到的是“外面的真实”这就有问题，大家可以仔细地想想。既然我们看到的不是我们以为的哪个外面的真实，那么，那个所谓我们想象、假设的“外在真实”就是不成立的，因为“外在境”是看不见的，“外在感”只是第六、第七识虚拟出的存在。六、七识专门“虚拟”我们的主观视觉图象为“外在的”，这是不折不扣的“颠倒见”，将主观境“认成”外在境，六、七识的虚拟是

不能真正成立的！不成立就是空的，为什么呢？因为如果我是一个双眼完全失明的人，我们就以为世界的真实就全部是黑的，这肯定不对，这只是我自己主观的一个概念与印象而已。“真的以为是黑的”那只是自己的“假设”，是内心的虚拟，是不成立的，也就是“色即是空”。反过来，我们总要见点境界，即使是盲人，也有黑的境界，黑的境界也是一种境界，就像镜子里面的东西，动物园里的大猩猩总往镜子后面去捞，捞不着，又很不放心再去捞，这就是我们知道的镜子里是没有实质性的东西，但所印的像还存在着，也就是“空即是色”。所以我们的眼界都有空性的一面，这就有问题了，这就有强将主客当客观的“颠倒梦想”的大问题。当然，耳、鼻、舌、身、意都有类似的情况。不仅看见的有很大的问题，摸着的也有很大的问题，心理学家做了试验，用三个水盘，每个水盘装进不同温度的水，左边是烫水，中间是温水，右边是凉水，他把左手放在烫水里，右手放在凉水里，左手感到烫，右手感到凉，这种感觉好象很客观，然后他同时把两只手放在中间的温水中，左边的手则会感到凉，右边的手则会感到热，同样的温水，同样是自己的手，伸在同样的水里，感觉却不同，这说明我们触觉的外面真实也是一样有问题。“外面的存在”，归根结底是我们第六识、第七识执著感官境，虚拟出来的“概念境”而我们往往不自知觉。这在佛教上叫“摄、所摄计著”。“摄”就是第六识，第七识“能摄持”感官境界之心；“所摄”就是前五识眼、耳、鼻、舌、身等境界，可以被六识的概念、七识的“实有感”等——“所摄持”；“计著”就是六、七识摄前五识，和合而产生“外在实有感”。这就是“缘起法”的最大奥秘，但“外在实有”是假的，故“缘起性空”。

这个弯一下子不好拐，我只是想把这些问题提出来，告诉大家我们所感觉的外面真实是有问题的。我们一旦达到了观世音菩萨启发我们的空灵境界以后，即悟入“五蕴皆空”后，就会有一种定的感觉，定在空灵的境界上，我们原来糊里糊涂以为外面是真的，突然觉得不那么真，外面的所谓“真”很大部分是我们自己的知见、概念制造、虚拟出来的，所谓“外在真实性”只是我们知见、概念、虚拟，一但把这个打破以后，就有一个空灵的境界，观世音菩萨就把这个空灵的境界如实给我们展现，“色不异空。空不异色”，就像镜子一样，虽然有相，但后面没有实体，这就是所谓的“性空”。“外在真实性”空，有相而没有实体，到了性空这个定的境界，就是，“诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”。不能说它是垢，因为那怕镜子里的是大粪，能说它是垢吗？是不垢的。能说它是净的吗？它确实是大粪，表面现象好象是不干净的。如何理解不增不减？将我们的生命看成是个容器，会既没有遗漏小孩子的时候，也没有遗漏少年、成年、老年的时候，是不会减少一点；实际也是不会增加一点，虽然小孩子们让位少年，少年让位成年，但都只是在展现，全面展现我的空相，就像一年四季，春天到了，就好象冬天没有了，实际却是冬天一样是有的，并不由于被代替而没有，现代科技的全息观念，四度空间就有这些理念，作这些比喻只是为了方便理解，比喻是比喻，与实际证悟是两回事。

观音菩萨达到觉悟后，启发我们一个空的定相，空就是定相，定相就是空，而这个定不是我们想像的那么死板。如果我们人生是八识的一个容器，它不是一个僵化的容器，它在运动里容纳运动，用人生来观察人生，用过程来容纳过程，禅宗的话讲“全程是宅，全宅是程”，所以说这个空是

活的。观音菩萨到了八地以后，是不动地，是动中的不动，虽然就算我们达到这种境界，但是还不够，因为八地以后还有九地、十地、如来地，还得努力。

2、 悟后起修

经文先讲世间法的空性：包括五蕴、十二处、十八界的空性；然后再讲出世间法的空性，包括圆觉乘十二因缘也是空性，不可执于教条；接着讲声闻乘的空性，“无苦、集、灭、道”，也不可以执著教条；最后大乘、菩萨乘的空性，对六度也不可执为僵化的教条，“无智亦无得”嘛，《金刚经》里也说：“佛说般若波罗蜜，即非般若波罗蜜”。从而彻底地破除一切心理执著，才“是名般若波罗密多”。

“是故空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故”。这一段就是一般人讲的悟后起修，虽然我们没怎么悟，但还是要修，因为这里面讲的还是人世间的问题。站在佛法这个空性“实相般若”的基础上，达到空灵的境也叫实相般若，修空观也叫“观照般若”，“照见五蕴皆空”，通过关照般若达到实相般若；文字上的描述、语言上的交流叫文字般若，也叫“相似般若”，用比喻不是般若本身，只是多少指点方向。一旦达到实相般若，实证以后，就是“是故空中无色”，回转一看，在空中没有我们假想的实实在在的色，如白内障病人看见长毛的月亮，就以为有一个客观长毛的的月亮，实际这是假设，是没有这个“客观色相”的，但是长毛的相，我们可以“照鉴”它是个空相。包括“无受想行识”，受想行识的种种感受、认识，那种“带质”、带实执性有认识都

是有问题，实际也都是空相。是无相，即相而无相。

“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界”。这几句话概括来讲“有”的世界。我们本能生活在有的世界里，“三有”简单讲就是“有”的世界，到处都是“有”，佛教三有的内容就是欲界、色界、无色界。有了“有”，我们才有踏实的感觉，这也不能完全说不对，只限于不过追求的踏实不是真正的踏实，我们所求佛菩萨这个果，也是追求一种踏实，但前面的踏实是假的，叫做“认假成真”。在欲界，一旦把认假成真当成了习惯，这个改变是不太容易，我自己体会也是比较深的，欲界对我们凡夫俗子是有很引力的，一旦落在三界里生活，这个习气是很重的，像名、利、饮食男女这些都不好改；色界是我们观察、感受存在的“真实性”无色界瓜时的是我们的精神生活，譬如我们知道夏天过了是秋天，秋天过了是冬天，这虽是看不见的，但我们很确信，这就是无色界的。那些聪明才子、科学家在无色界方面有很大建树，像搞什么预测，搞种种科技发明，有时很奇特，这就属于无色界的境界，门捷列夫作梦梦到的无素周期表，亚里斯多德在洗澡中灵感发现的阿基米德定律，这都是无色界范畴的现象。三界属于三有，摄“带质有”、“概念有”，是被第七识第六识封锁下的一种智慧，这种智慧佛教称为黠慧，虽然是一种智慧，但是黑了半边，黑了被第七识第六识封锁的那半边，只知其“外”不知其“内”，能“外知”而不能“自知”，所以说，人贵有自知之明，这很重要，佛教很注重这个问题。对三有，观音菩萨启发我们是以蕴、处、界三种方式存在。蕴，前面已经讲过；处是指十二处，包括眼、耳、鼻、身、意与对应的色、声、香、味、触、法，也即主观世界的“六根”与客观世界的“六尘”构成了十二处；

界在此指的是十八界，即“六根”、“六尘”与“六识”（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）的合称，这十八界把主观与客观讲述得更为详细，这个主观世界与客观世界就是我们的人生实际。观世音菩萨给我们揭示智慧的境界、般若的境界之后，就讲用这个境界来看主观与客观的内容都是一种空相，即“是空中无色……，乃至无意识界”。这是对凡夫的启示，因为我们就生活在主观与客观隔阂的世界里，一旦达到般若波罗密多这种智慧境界，渡过了彼岸以后，这个界限就消除了，主观与客观严峻的相互对立就消散了，虽然现象还有，但是一个空相，这就是我们观察现实生活的磨练过程。虽然，菩萨是早已成功了，但为了指导我们，就把所谓的三有世界，主观与客观相互对立、人与我相互隔阂的情况揭示给我们，并且指出，不要执著，因为这个执著不是最后的真实，是有问题的，这一段就叫悟后起修，只不过是介绍我们一个次第，他早已成佛，但为了启发我们这些凡夫，在现实生活中，要把内为主观的小我、外化为客观的事物放淡些，在长期的修养里放下执著、提升我们自己。以上讲“世间法”的空性，以下讲“出世间法”的空性。

“无无明，亦无无明尽，乃至无老死尽。”这几句话是对二乘圆觉圣贤们的一些要求。在这里要谈到十二因缘，十二因缘包括无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，即由无明至老死。“无明”就是不明白，就是缺乏“观自在”的自觉性，缺乏观察，我们自己心的“自在”，对我们的心地实况，无高分子是知识、知见，还是贪嗔痴这些心态，我们都缺乏观察，都缺自觉，这就叫“无明”；行：由于有无明，就会无妄行，就会去造作诸恶业，

通过身、语、意，尤其意念的虚拟、取著、妄执，造作一些本来是假象的，而我们还认假成真的所谓种种“存在”，无明也叫过去因。现在人生是经过多次的转世而来，无明已成为了习惯，认假成真已成为习惯、习气，要改变、提升现世人生，就要对治无明，对境观照行进行勘破，对自己身语意“造作”的勘破，由于不明白，我们造作了很多自以为真的“内外存在”，通俗地讲，自作多情，自己造作，认假成真，就叫无明缘行，也就是老法师讲的，烦恼是我们自己找的，造作是我们自己作的，无明缘行是过去因，行缘识，识缘名色、缘六入、缘触、触缘受是现在果，缘爱，爱缘取、取缘有这些过程，可叫做瑞在因，有缘生、生缘老死叫未来果。二乘圣人把这些关系弄得很清楚，由于行产生了种种认识，有了识，六尘名色就会进入，使身体有直接接触，就产生爱，有所爱就有所取，取就会有未来的生、老死。这个过程是不断地循环，结果就是轮回转世，在五浊恶世中不断翻滚，其根源在无明、在造作。

佛陀称这个世界叫五浊恶世，是受蕴所造、知见不正、不奉正道，五浊的内容是“见浊”，知见的分别心分出主观、客观。而且格格不入，如有白内障的人认为月亮是长毛的，好眼睛的人见解则不同，在没有裁判时，就会互不相让，这叫见浊，知识与知解虽有发展文明的一方面，但是确有制造差别、分化的另一面，是一种黠慧。二是“烦恼浊”，有了知见，意见不统一，烦恼就出来了，而且由于对外界太过于认真，认外面为真，也会有问题，贪嗔痴慢疑的心态都产生了出来。无明缺乏自觉性，不懂得观自在，不懂得观察念头的本身，不懂得实际的真相，而执著假相，就是痴；疑也是一种通病，如怀疑佛法是不是真的，人与人之间怀疑，对利害冲突

怀疑，对他人的动机怀疑，对自己也怀疑；烦恼浊是想蕴所造，贪图享受，欲望则应运而生，欲望给人带来无心的烦恼；三是“众生浊”，也叫“众生结集浊”，是世人每多弊恶，身心不净，执著人我差别，觉同伐异，斗争不已，故显浊相，不达义理；四是“命浊”，我们的生命过程有其污浊的一面，包括缺乏卫生的很多地方，体内外集垢不已，长漏污秽，主要还是思想方法上制造出种种执著，内外瘀滞，显得许多东西不太净化，“命浊”主要是识蕴所造成的；五是“劫浊”，佛法把世界一次成坏叫一劫，这一劫时间是长的，劫浊是色蕴造成的。劫浊也是包括人世间治理乏术，族群之间永远斗争不已，难有太平。这是五浊的世界观。我们总是执著在事物的相上，认为“外在实有”从而造业受报，老是在因果里反反复复而得不到提高，怎么办？缘觉对人们一步一步地去灭掉，无明灭就行灭，行灭就识灭，最后到老死灭，这里面最大的灭是无明灭，消灭了无明，就达到了觉悟，说灭不要害怕，灭是消除了不好的部分，哲学上讲扬弃，好比扬小麦时，风把麸皮吹掉而留下麦粒，佛教讲灭是灭掉增加误解的部分，而实际的情况、状态及实证的空性本身是不生不灭的，但灭掉不是成为绝对的虚空，追求绝对的空虚那是四禅天的事情，实为知见持空。一些外道也可以达到些境界。除掉多余的错误的，误解的那部分，剩下的是空灵的、实证的、实际的真相，就像镜中花、水中月，没有假的执碍现象，显得很空灵，我们也可以认为它是灭相。在五浊世界中，由于我们要去解决，去灭掉痛苦与烦恼，争取达到觉悟。虽然在十二因缘里的缘起门、还灭门是成功了，但还不够，不要执著在这个境界上，否则就是我们又产生出新的知见与习气，误以为解决自己的问题就行了，其他人管不了也不好管，这就成了一个自

了汉，这还不究竟，应该把这个见解扫荡掉。所以从“无无明”说起“无”掉十二因缘作教条式执著。

“无苦集灭道”，这是声闻圣人的境界，这个境界很高，佛陀住世时，亲自给他大弟子们说法，先讲的就是人世间的苦集灭道，昨天老法师把这个问题讲的很透彻。在大乘菩萨的立场，修行人不要执著灭除个人小痛苦的目的上，还要向前进，对众生负起责任，不执著苦集灭道的完成，或者执著在苦集灭道这些教条上，仅仅是教条是不行的。所以说“无苦、集、灭、道，”就是要打消教条式的执著。要达到觉悟，应该觉察到我们微细的知见，我们是很容易生起自己的知见，包括人世间的一切文化活动，现在讲的言语，从某种意义上讲也是知见。《楞严经》为什么被佛经记为会消失得最早，这是因为经中指出了一些不令人欢喜的现象，也就是触及到人们的命根子——知见习惯，企图“有所得”的习惯，自己以为有很大收获，实际上又堕入“知见的老套路，经上却讲是个很大的问题。在中国近代就有一些学者讲《楞严经》是伪经，如知道经中的含义，是很难这么讲的，所以也就有很多大德高僧站出来捍卫这部经典。

“无智亦无得，以无所得故。”我开始学佛经时，看到这两句话时，心里感到很怅然，修了这么多怎么会无所得，？后来才觉得说的真好，是要我们放下，再放下，再坦然，把一切起心动念，包括一切主观方面的小我和客观方面的经为有所得，所有的习气再扫荡掉，这确实不容易。像日本电视里的一休所爱讲得“不要着急”，只管扫荡，再扫荡，扫荡最彻底，扫荡到最后，我们突然大喜，其实我们点滴无所失。但是，俗见“有所得”的心态是有一个主观的“我”和一个“以假为真”的环境，这个主观的我

以为能够获得外面的某种东西，不高分子是精神的，还是物质的，都要有所得。菩萨教导我们对有所得心要关照，菩萨的境界已经打破了主观和客观很生硬界限，就像不能说我得到了我的手，因为那本来就是自己的手，自身内外本来是一体的，无所谓“有所得”从“外”而得，只是我们的分别心把一个内、一个外拉得很远，然后向外尽量索取。当然，“有所得”也是一种生活方式，在三有世界因果里，我们也可以在这个等级的世界里长期生活下去，但是不能提高。我们应该如老法师讲的“向上、向善”那样，不能满足于老是凝滞在主观无限期对立上，然后追求外在有所得到。而应该回归到“本来如此”，去打消、照破主观与客观的界限。虽然这很不容易，但只能回归到“观自在”境界，观照我们的分别心，才会得到提高，提高到观世音菩萨在前面给我们揭示的空慧、空灵的真实世界。所以，“无智亦无得”，这是对照破主观与客观、照破“能取”与“所取”幻境的高级阶段而言。然而，那种有智有得，实际上也是一种我执，也是分别心执取的作用。“无智亦无得”是针对大乘“六度”而言的，对“六度”也不能执著，《金刚经》里不是明说“佛说般若波罗蜜，即非般若波罗蜜”吗？

四、 菩萨境界

“菩提萨埵，依般若波罗密多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。宽一段讲述的是菩萨乘果。大乘佛法讲有十各次第，即十地，菩萨十地是：欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、极难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。初地是“欢喜地”，一但发现主观与客观、我执与法执这种假相，就会解放出来而得到真理的沐浴，实践这种真实感觉是很欢喜的一种境界，我们会感到人生宇宙，“原来如此”

啊！会庆快平生，“涕泪悲泣”，内心洋溢无量的幸福与感恩之情。我们只要力求提升自己，就能够达到菩萨的境界。禅宗讲的是“顿悟”，就是大欢喜，似乎天地一下子变了，净化了，感到人生获得了一种极大的幸福，达到了一种新的真实的境界，原来自以为真实的都是不真实的，我们一下子就懂得了古德圣人昭示的“见山不再是山”的境界，我们突然间就实践了世界观的巨变！我们都很向往经典与禅宗语录里给我们展现的那种发生了重大突破的“欢喜地”境界。“离垢地”是离除了人我执、法我执这种执著的污垢，地是真实境界的意思。发光地是指有了前面的基础后，总要对大家、众生有些帮助，就是有一份热，发一份热，有一份光，发一份光。“焰慧地”是指智慧就像太阳的光焰一样，非常强大、强烈，这种起初是非常使人为之庆贺与向往，如果真的有菩萨，他们这种放光的景象直接就能使我们受到很大的感动与启发。我们现在只能用语言来向往、崇拜他们，来向他们靠近，用他们指示给我们的方法踏踏实实地去观察自己内心的实况，用最贴近我们生活、心灵的方法来进步。实际上，自我观察，自我观照，只要我闪去观察实践，总会有点智慧的光吧，总还是能向菩萨学点智慧，总会比完全驰骋在我们在贪嗔痴、恐惧、傲慢等上要好多，一旦观察、照亮烦恼，就会有点智慧的光明，如果在坐的能把这个观照之光再加强一点，自己要更努力些，我们的前境就会更加光明、真实。再发展一步就是“难胜地”，俗语讲真理是不可战胜的，菩萨的境界就是不可战胜的，其他低层次的种种知见，表面上好像是比较高明的东西，但都不能动摇菩萨的信念，而且人世间这些东西在菩萨的眼里也是很容易理解的。“现前地”指在在处处都是“现在”的观察、觉悟与实践，都是现在的觉悟境界，有些

大德讲，“不在追求什么高明的境界，但愿解脱自己现在的无明与知见”，社会上也讲，“从我做起，从现在做起”，虽然菩萨的境界很高，但他们教化都是我们可以领略到的，从我做起，从现在做起，就可以分离菩受萨教化的温暖与关怀。“远行地”也叫“远离地”，就是说要当下远离对“小我”，对“外法”的迷信执著，七地菩萨在一切的普遍行为、活动里，广泛地破除了人我、法我两执，在任何地方都不会迷失。八地是“不动地”，到了此地就是“观自在菩萨”达到了实证不生不灭的境界，表面在动，实则不动，有如放电影的胶片，银幕上的动与不动都是一回事。九地是“善慧地”，善慧地菩萨修行很高以后，用他的体验与关怀，直接来感化众生，只有一个普利众生的目标，以普利众生为已任。十地“法云地”，意思是诸法如云，度众生也不执著在度众生的相上，“空花佛事，水月道场”，不执著度众生有特别的功劳，也不着这些想。

观世音菩萨把菩萨的所有境界都归纳了一下，菩提萨埵是大乘菩萨，前面讲的是声闻、圆觉都是在一个过程、阶段。这个阶段很重要，但我们还要前进。站在菩提萨埵的立场，还要“般若波罗密多故”，因为运用智慧观照，智慧就像明灯、光闪一样会照破无明、执著与黑暗，而达到彼岸。“心无挂碍”，这里的心是指毫无挂碍、障碍的心，是内无人我，外无法我、寂灭、轻安本觉的大自在心，一个复杂的问题，观世音菩萨把它变成很可以操作与实践，就是实践无挂碍。我们的挂碍真是很多很多，比如，此事对我有没有好处，外面情况有什么不妥吗？我有无损失？领导对我的印象怎样？众生对我的印象好不好？包括我事在讲课，坦白地讲是挂碍不少，担心别人如何看我，自然在患得患失。因此，经典虽然很深奥，但最后落实

下来，而且谈大乘菩萨法的时候给了我们一个很深刻的方法与甘露，这就是“心无挂碍”无挂碍，坦然地面对无私无畏就是一种气概，具有佛陀的大无畏精神，对照自己，我们真是很惭愧，能惭愧也很好、是向善的一点努力，希望同学们能作一个坦白的人，在学佛的道路上心无挂碍、勇往直前。反过来，一切阻碍也是对我们的磨练，是我们修行的一种经验也资粮，一个成熟的修行者都必须要经受种种挂碍、恐怖、患得、患失等，种种心态的考验，我们应该大跨步超越，超越自我、超越挂碍、超越恐怖。

“无挂碍故，无有恐怖”，一般人恐怖很多，如我有病能不能治好？外面的情况会怎样？是否对我不利？人际关系又会怎样？考试通不过怎么办？这都是恐怖，恐怖有时把人搞的很萎靡，而不能正常前进，对待恐怖一定要用关照的办法，照见自己内心的恐怖感是如何生、住、灭的，注意力要关注自己的内心，关注自己内心挂碍恐怖的表演，不要关注“外面”，注意力放在外面，就是在制造挂碍恐怖，而观照自心，就可以消除挂碍与恐怖。照见恐怖还是五蕴皆空，照见内心挂碍还是五蕴皆空，这样我们才能前进。

“远离颠倒梦想，究竟涅槃”，我们颠倒梦想很多，比如我在想领导怎样看我，明明是自己在挂碍、烦恼，还要以为是领导的问题，这就是颠倒；是自己的眼睛患了白内障，还要坚持是月亮长毛了，这也是颠倒。凡有挂碍，必有恐怖；凡有我执，必有挂碍；凡有知见，必有我执，我们的生命严格来说就是“知见的生命”，因为佛陀说过，见浊、命浊的道理，我们应该解脱出来。因此，我们要接受观世音菩萨给我们的这个强有力的帮助，进行自我观照，增强自觉性，照见五蕴皆空，度一切苦厄，这样我们才能

达到现实的涅槃境界。涅槃是清静的、安祥的、安宁的、回家的，是消除了一切知见制造差别的境界。甚至可以说任何狂风恶浪、很恐怖的惊险境界仍然在涅槃大地的柔和境界里。所以说有鲜花，也有冰雪；有和风细雨，也有狂风暴雨，而唯有在最艰苦、最艰难、最难触及我们灵魂的感受里，涅槃的力量才能获得充分地展现。它是全面的是圆的，即使是惊涛骇浪，在佛菩萨对我们的教化里，我们也可以看到祥和，我们可以透过惊险的假象，却惊喜地发现，惊涛骇浪原本是莲池般的安宁，无限温馨的救助，原来竟与我们时刻同在！它是真正的回家，是彻底的究竟涅槃。

从教下讲，涅槃有“自性涅槃”、“有余涅槃”、“无余涅槃”、“无住涅槃”。佛认为每个众生都是在本性清静涅槃里，这是人本分都有的，都是平等不差别的，这就是人们之所以可能获救，并最终获救的内在根源与可靠的保证。但众生没有发现，而没有看见内在安定的这个东西；只看见分别心所制造的主观、客观差别世界，却没有看见内分别心还是安住在涅槃上。虽然我们是安住宅区的，我们的佛性是恒常存在的，但是我们却在烦恼、迷失与困惑，因此，我们要修行，要提高，于是就有二乘的有余涅槃，虽然涅槃，必须要灰身灭智，才能达到无余涅槃，这时二乘的观念。大乘的观念则不同，大乘佛法认为无余涅槃，就是达到“三界唯心，万法唯识”，一切本来就住在这安宁的大觉悟中，大乘以为二乘只是烦恼障问题解决了，但所知障问题还没有解决。“无住涅槃”，即真如实相涅槃，它是如来、佛的境界，认为本来已经涅槃了，于是不再追求涅槃，为渡众生不舍“有为法”故“无住涅槃”。

五、佛的境界

“三世诸佛，依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提”。这三句话，讲得是佛的成就。三世佛指过去、现在、未来，运用了般若波罗蜜这个智慧关照的方法，达到了阿耨多罗三藐三菩提，即无上正等正觉的境界。菩提即觉，正等可以理解为平等。即当我们的知见心、烦恼心一起时，当下就平等照破，当下就是空相，这个烦恼、知见所描绘的我执录下是空的，“正觉”就是“现在”、“当下”照破，就是正在、正当、正好、正是；所谓“平等”，就是当下即烦恼而证菩提，即生死而证涅槃，烦恼菩提“正觉”不二，当下证入不二法门，就是佛陀的“平等性智”，也叫“正智”。这就是佛陀在无量无边度众生的过程里不断地自觉觉他，不断地度众生，在度的同时仍处在“即今、现在”正等正觉的菩提境界里。最后达到圆满的果德，三障皆清静，三德齐显，无修无得无证，究竟涅槃。

六、 归纳

“故知般若波罗密多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗密多咒，即说咒曰，揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”。咒语是佛菩萨从禅定中发出的秘密语，梵语叫做陀罗尼，咒语是到了一定的实际境界不能用文字来表达的，直接用一种声音来表达其真实义，八地菩萨以后心音自发就能够说咒，是直接呈现的境界，从这里也可以看到《心经》是显密圆通的。一般人可能认为谈到咒语就会涉及到密乘，实际显宗也有咒，《心经》的宗旨是除苦，所以谈咒语又回到除一切苦，回到照见五蕴皆空，度一切苦厄。要除苦，就要对治，对治的原因，苦的原因是“集”，就是知见收集摄取感官的境界，“执为实有”，充分发展贪、嗔、痴，而不自知、自觉自己的心态，积淀成

越来越深厚的执著“实有”习气，攒集起来的种种知见与烦恼，要用般若、观照这个智慧之光把这些知见、烦恼照破，所谓的内外“实有”空寂了，包袱放下了，身心解放了，感觉舒畅了，我们的痛苦也就解脱了，到最后会觉得用人类特有语言现象还不能直接表达出这种效果，就非常情真意切地谈到能除一切苦，般若波罗密多咒是真实不虚。这里的关键是靠大家去亲自实践，我本人的体验或经验是，菩萨说得确实是真切的，是带有很大的关怀性，很令人信服，是确有实效的。今天就和同学们共同探讨到这里。

禅宗思想体系及其现代意义

吴言生 教授

这几天和各位法师、各位营员在柏林寺一起度过，我很有些感慨。首先是老法师以身作则，整个柏林寺法师们一个个如律如仪，僧宝庄严，使我们感受到了禅的真味。其次，我看到同学们经过这几天生活禅夏令营的锤炼，已与刚来的时候大不一样。很多人都差不多快脱胎换骨了，同学们很早就上殿，参加礼佛、读经、抄经、佛学讲座等活动，心灵、境界上均有所提高。再就是前来和同学们交流的法师与老师们，非常恪守职责，个个都是口吐莲花，大家听他们的讲课都会得到很大的受用。

老师们已经把我要讲题目都讲完了，我坐在这儿感到很茫然，该讲些什么成了问题。大家可能都知道野狐禅的故事，如果讲错了一句话就要五百世变成野狐身。我今天在这里肯定会有些不成熟甚至是荒谬的话，我担心我讲完后也变成野狐。但转念一想，哪怕是肤浅的东西，能给大家一些启发，也是好的。

我们这次很难得聚在一起，来参加夏令营，来吃赵州茶，来体验禅茶一味。我想，大家自从来到赵州、跨入柏林寺的那一刻起，就已经在吃赵州茶了。今天我把对禅宗、对赵州禅初步的看法贡献给大家，希望和大家一起交流。我想佛法是对那些最渴求、最需要的人讲的，而同学们已经是很解脱、很自在了，可能我在这里是画蛇添足或者是吃力不讨好。说得不好，我是用一种名相束缚了大家，大家记住一大堆名相，回去把自己束缚住了；说得好，就更麻烦了，又是用一种更高级的名相束缚了大家。所以，

在座的各位同学、营员，下课后大家首先要做的是，把我今天所讲的统统忘掉！

我讲的题目是禅宗思想体系及其现代意义，我简单地以本心、迷失、开悟、境界八个字来进行论述。

本心论

禅宗的思想或佛教的千经万论，都是在说明我们原本具有善良、纯洁的心，禅宗的本心论就是解释本心的澄明、觉悟、圆满与超越的内涵。在大乘佛教经典里，对本心的阐述有《楞伽经》、《大乘起信论》、《金刚经》、《心经》、《楞严经》、《维摩诘所说经》、《华严经》、《圆觉经》、《涅槃经》等。大乘经典直接影响了禅宗的思想，禅宗思想的核心就是从佛教经典里来的。

在《楞伽经》、《大乘起信论》中，有关本心的基本观点是如来藏思想。所谓“藏”，是指我们修行路途中的佛性、佛性种子，深深埋在生命的基因里面，我们还没有来到这世上，我们就具有了佛性。《起信论》把心分成一心二门，从本体上看是不生不灭、不增不减的；《圆觉经》强调的是恢复每个人原本的圆满觉悟之心，即人人本有的清净本性。

《法华经》里有一则衣藏宝珠的故事，讲的是一个穷人到他富有的亲戚家作客，亲戚请他吃饭，吃到一半，衙门来人叫亲戚去值班，这时穷人已喝醉了，亲戚临走前把一颗很珍贵的宝珠缝在他的衣服里。但他本人根本不知道，仍然像过去那样过着流浪的生活。后来在一个偶然的的机会里，他和那个富有的亲戚碰面了，亲戚对他说，我在你衣服里缝的那颗宝珠你

怎么还不拿出来用，还像过去那样贫困潦倒？于是穷人才知道有这么回事，打开衣服一看，果然有一颗无价的珍宝。《法华经》的这个故事，是用穷人来比喻我们凡夫，而富有的亲戚则是大智大觉的佛陀世尊，宝珠就是指我们每个人都有如来藏，都有澄明的自性，只不过我们不知道，所以依旧在外面流浪，捧着金碗讨饭吃。

《涅槃经》里用毗尼宝藏和力士额珠作比喻。毗尼宝藏大家比较熟悉，力士额珠讲的是，大力士眉间镶嵌了一颗宝珠，有一次与人相扑时，两个人的头互相抵触，把宝珠顶进了皮肤里，力士的额头上就长了个脓疮，疼痛难忍，便去看医生。医生告诉他，宝珠还在额头上的皮肤里，只不过是出于嗔恨心把宝珠顶进去了，实际上宝珠还没有丢失。这个比喻说明每个人在自性上都是非常干净、珍贵的，但由于我们的贪、嗔、痴三毒使我们原本纯净的佛性隐没，不能够显现出来。

禅宗对佛教的精华进行了最大程度的汲取，并且进行了创造性的转化，像大家熟悉的参话头等。在《六祖坛经》里，六祖大师对惠明开示说：“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？”这个“本来面目”也就是如来藏，也就是真如佛性，也就是干净的、没有物欲障蔽的本心。关于“本来面目”，禅宗祖师们有很多类似的描述，比如说参禅要照顾“本地风光”、“本分田地”。“本分田地”是指我们每个人都有祖父传下来的那块田地，子孙不争气卖了出去，参禅悟道就是要把这块田地再赎回来，使它重新回到自己的心中，重新展现纯真的自性。对如来藏思想的描述方法有很多，如临济禅师经常说的“无位真人”。无位真人即是真如佛性。禅宗祖师在开示学人的时候，经常说的一句话是：“父母未生时，你能给我说一

句话吗？”这与如来藏思想更接近些。还有“混沌未分时”，指宇宙是茫茫一团之时，那时相对的意识还没有生起；“黑豆没有生芽的时候”，黑豆指语言文字，没有生芽是指分别意识还没有生起的时候；“洪钟未击时”，古老的钟声还没有敲响之时，人类的精神小舟静静停泊在港湾，没有飘泊、没有流浪，此时的心就是我们的心，就是我们的“本来面目”。

禅宗祖师们经常用灵动的机锋，来说明本来面目的超越性、澄明性、圆满性与觉悟性。有一个“寸丝不挂”的公案说，玄机尼师自以为道行很高，就去雪峰禅师那里斗法。雪峰禅师问她从哪里来，她回答说从大日山来，意思是大日山的太阳要把雪峰山上的雪给化掉。雪峰禅师又问她叫什么，她回答叫玄机，意指玄妙的机锋。雪峰禅师再问她说，既然叫玄机，那么你一天能织多少匹布？她回答说寸丝不挂，意思是自己虽然是玄妙的织布机，但一丝一粒的布头都不会挂上，表示自己的境界很洒脱、很觉悟，对世间的一切已经没有挂碍了。雪峰禅师笑了笑，尼师于是很得意地转身就走，自以为占了上风。这时只听背后的雪峰禅师喊了句：“你的袈裟拖地，沾上了泥了！”玄机急忙回头一看，雪峰禅师哈哈一笑，说了句：“好一个一丝不挂！”所以，真正圆满觉悟的本性是不能用言语来表述的，只要一说出“寸丝不挂”，就给“寸丝不挂”的观念挂住了。

赵州禅师在这方面也给我们留下了很著名的禅话。当时有位严阳尊者问赵州禅师：“参禅时两手空空怎么办？”赵州禅师说，既然你两手空空，就把它放下。严阳尊者很纳闷：自己两手空空，没挑什么东西，还怎么去放下？他不知道，祖师叫他放下，是指把两手空空的意识也放下。“放下着”，古时写为“放下著”。在日本，有一则很有禅机的公案。有位尼师在

参“一丝不挂”公案时，真的是赤条条一丝不挂来到师父面前，师父问她怎么回事，她说您老不是教导我要“放——下著”吗？她把“放下著”故意破开，读为“放、下著”，“下著”即是指衣服，“放下著”就是把衣服给脱了。师父便指了指她，说：“你还有这个在！”这些公案都说明，澄明的本心确实是一丝不挂的，超越而脱落了超越的念头。禅宗祖师对一些自以为悟的小把戏当时就能给予粉碎。

这些是大乘佛典及禅宗祖师对本心的开示。关于本心的表述，在佛教经典和禅宗语录里还有很多，比如大家经常听到的菩提、如来、法界、涅槃、如如、法身、真如、佛性等等，都是对本心的表述，本心在禅宗那里还有无底钵、无弦琴等等表述。

迷失论

禅宗体系第二个层面是迷失。禅宗迷失论是指本心扰动、不觉、缺憾、执著的状况，是和本心论相对的。佛教经典和禅宗语录，对本心的迷失有很多细密、复杂的论述，在这里我给大家介绍的是最基本、最直接的东西。

《红楼梦》里有两句诗叫：“失去幽灵真境界，幻来新就臭皮囊。”这两句诗非常深刻地解释了人生执著的原因，也可以看作是文字般若，不要认为仅仅是文学词汇，写得很华美精彩，就把它摒出佛法之大门，它谈得确实很到位。我们可以想一想，既然我们每个人都具有佛菩萨圆满、觉悟、清净的本心，又为什么有那么多的痛苦、执著、迷惘与焦虑？这就是由于我们起了分别心，由于我们有无明存在。《楞伽经》上讲，如来藏本来是很

干净的，但受到境风的吹动，顿时掀起了波涛，有时甚至成为万丈波澜。对于执著，《楞伽经》里用春蚕作茧来比喻，我们每个人像蚕一样不停地吐出丝来，丝就是我们的欲望、幻想，这茧丝越来越多、越来越重，结果我们像春蚕一样被自己的欲望所围困，牢牢地被束缚在其中，永远不得出来，所以，人生确实是非常的可怜。

《法华经》有一个穷子舍父逃走的故事。有一户人家，儿子外出走丢了，父母特别思念儿子，一边寻找一边把家迁居到另一个地方。后来父母经商有道，家里变得非常富有，而穷子仍然靠讨饭为生。有一天，穷子讨饭来到了父母家门口，父母认出了自己的儿子，请儿子进去，儿子不敢相信自己家里有那么多的财富，就不敢进门，而是急忙逃走了。在这个比喻中，富有的父母就是佛，佛法有无穷无尽的宝藏，而穷子就是指我们不敢担当本有佛性而在外四处流浪的每个人。

《圆觉经》里讲，虚空本来无花，但由于眼睛有病，得了白内障或饿得发昏，就见到了虚空中有很多花朵，也就是眼冒金星。金星是虚幻的，但有的人偏偏执着那是真的。还有我们晚上看月亮，我们感觉不到是云彩在飘动，反而觉得是月亮在移动；在船上不是感觉船在飞速行驶，而是觉得两边的河岸在不停往后退。这就是说由于我们受到种种物理的、内心的局限，使我们对世界的认识会产生一种幻觉、一种错误，由此生起了无明，生起了困惑。禅宗常说，通过我们的眼、耳、鼻、舌、身、意这些感官之门，所得到的印象是很不准确的。在佛经里有这样一段话，对同样一条河，菩萨看到的是琉璃玛瑙，凡夫看到的是一条河，恶鬼看到的是一滩脓血，而鱼虾的眼里又是宫殿一

类的东西。所以说，我们所见的一切不一定是真实的，只有参禅悟道开了慧眼时，所见到的才是宇宙人生原本的真实。

我们每个人都有无上的珍宝，但却到处寻求，希望我们困惑的生命得到安宁。所以大珠慧海禅师告诉前来求法的人说：我这里什么都没有，你们来干吗？都给我回去，你们每个人本身就具有珍贵的宝物。在禅门里经常听到这样一句话：“抛却自家无尽藏，沿门托钵笑贫儿。”这非常形象地说明了我们的迷失是多么可悲的事情。

开悟论

既然是迷失了，我们每个人就要求取解脱，解脱就是开悟，就是通过各种各样的方法使我们沉迷的生命得到觉醒，使我们飘泊的心灵得到安宁。

关于开悟，在禅宗那里也历来有两种方法，一是以“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃”为宗旨的渐修法门。关于这类开悟的法门，在禅宗语录和大乘经典里，经常用磨镜作比喻，也用调狂象作比喻。人心就像一头狂野不驯的大象，通过禅定、止观、禅修等等手法，就会把这头狂象给驯服了。禅佛教还常用心猿意马来作比喻，是说人心就像猿猴一样，尤其喜欢爬树，看到什么东西都会贪恋，而有贪恋就有执著。关于禅宗调养心性的过程，大家更为熟悉的是用牧牛作比喻。牛的习性是很难驯服的，有时还要偷吃庄稼，你要紧紧地抓住牛绳才能制约它，当你把它调养到一定的时候，你就是用鞭子赶它去吃庄稼，它都不会去吃，这时的牛就成为一头露地白牛。“牛”就是我们执著的、分别的、狂野的、不净的心。开始时，我们的心都是很干净的，后来被外境认同，生起种种分

别、产生种种迷茫，修行悟道就是要把丢失的心再找回来。这个工作开始是非常艰难的。有则寓言说，一只猫变成了公主，当她看见老鼠从面前经过，公主立即变回了猫，要去捉老鼠吃。这说明人的习性是很难改变的，无明、妄想确实很难粉碎。但通过坚韧不拔的努力与锻炼，最后还是能够调柔心性，使你的心成为一颗慈悲的、柔软的、法喜的、安祥的心，就像露地白牛一样。这是渐修，讲的是对心性的艰苦锻炼与调顺。

二是顿悟禅，它是禅宗的主流。赵州禅师叫我们“吃茶去”，那是何等的痛快和直截。顿悟禅的基础是要证得诸法空性，就是人空法空。人空指组成我们人身的四大五蕴，达到《心经》上讲的“照见五蕴皆空”，就会觉得自身不过是一具臭皮囊、一堆碳水化合物，这正是佛教的智慧。《金刚经》讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这也是我们证得顿悟的基础。顿悟禅另外一个重要基础是中观思想，即不二法门。不二法门在《维摩经》里讲得最多，它是中道哲学发展到相当高度的一个产物。不二法门非常干脆利落，不是慢慢地磨镜，干什么事都是一刀两断，运用的手法是“两头俱截断，一剑倚天寒”。在般若利剑下，一切善恶、是非、美丑、大小、得失，统统被粉碎无疑，没有任何相对意识存在的余地。

这里我向大家介绍不二法门里的几个具体内容。一是彼此不二。缘起是佛教最重要的思想，是其他宗教、哲学所不具备的智慧。缘起就是各种因缘、各种条件的组合。现代物理学已经揭示了缘起之真谛，过去把物质分到原子、中子，现在已分得越来越小，到了夸克甚至比夸克小多少倍的东西，到最后观察的仪器与观察的对象之间，已经有不能隔断的联系，也就是被观察的夸克、中子、原子等，总是受着观察仪器的影响。科学为佛

法的缘起论提供了非常好的佐证，从中可以得到的启示是，色和空是不能分开的，主体和客体也是不能分开的，也就是彼此不二。

二是垢净不二。禅宗里常有“什么是佛？干屎橛！”“什么是佛？麻三斤”这样的对话，把很清净、神圣的佛与很脏、很乱的东西捏在一块，就是要截断人的思维之流，打破人们执著的思维，就是要通过剧烈陡峭的机锋来粉碎疑情，使人桶底脱落，明心见性。有句禅语说“八风吹不动天边月”，八风是指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，八风确实是很能扰动人的心性，但它再强劲也吹动不了天上的明月。明月指我们干净、明亮的佛性，污垢与干净只不过是人为的分别而已。

三是烦恼与菩提不二。六祖开示说，无常者即佛性也。佛性也存在于人生的痛苦与欲望之间，能够体证到痛苦与欲望的空性，烦恼当体就可以转化为佛性。禅宗里有首诗说：“三夏闭门披一衲，兼无松竹荫房廊。参禅未必须山水，灭却心头火自凉。”所谓“心头”就是相对认识的“两头”，即冷热、苦乐、黑白、高低、美丑等等。把“心头”灭掉，把相对的认识给粉碎了，即使在熊熊烈火当中也能得到大自在。这首诗只有真参实修的人才写得出来，而不是文字禅、口头禅。洞山祖师在开示学人时也有很精彩的回答。学人问祖师：“天气这么热，如何去躲避？”祖师回答说：“热就好好热死，到火炉里去躲着；冷就好好冷死，到冰窟里去躲着吧。”这样的开示实在是非常的慈悲。因为我们的“心头”有分别、执著，就有了痛苦，而一味的逃避痛苦解决不了问题，我们必须深入痛苦，体证到痛苦的空性，才能在痛苦之中证得觉悟，获得生命的圆满与安祥。就像我们夏天拿着扇子拚命地扇还是觉和热，而在太阳底下打球的人，尽管汗流浹背，

却感觉不到热，并不以热为苦；冬天我们刚握住一把雪时，会感到冰凉刺骨，而过了一会，把雪扔掉后，手心会有热乎乎的感觉。同样的道理，逃避烦恼是没有用的，必须直面它，否则，就不叫生活禅。

四是色空不二。《心经》里最精彩的话是：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”佛经、禅语都开示我们色空不二，只有色空不二，我们的生命才能自在、安祥。如果我们偏于色，偏于物质的东西，我们就容易沦为物质的奴隶，陷入拜金主义的狂潮，一个人一辈子为物质而活那是很可怜的；但如果我们偏于虚、偏于空，什么东西都空，好就是了，了就是好，那么我们的生命就没有追求、没有动力，没有向上的力量，这样的生命也是一种迷失。所以，并不是某人说“我看破了红尘、我放下了”，就是觉悟，这样的人也是迷，是更大的痴迷。所以，佛法是双刃剑，放下的时候应挑得起，挑起来的时候又能放得下，这样就能得大自在、得大受用。

人生是很短暂的，一眨眼就过去了。宇宙在科学家眼里是一百亿年，我们每个人能活几十年或一百来年，这在整个宇宙生命里连个呼吸都不够；太阳系在宇宙间有几千亿个，地球在宇宙的大海里就像一滴水，一个人在宇宙里更是连一滴水都不如，我们的人生是多么短暂、渺小。所以，我们要分外珍惜做人的缘份。人身难得今已得，我们没有权力去浪费生命，消磨时光。如果在这短暂的时间里还要偏偏去追求污垢的东西，实在是太可惜了。

《五灯会元》第五卷有一个故事讲，一位老婆婆供养一位出家人修行二十多年。老婆婆就经常让一个女孩子给出家人送饭。为了看看那位出家

人的道行到底怎样，有一天就她让送饭的女孩子在送饭时把出家人抱住，问问他感觉如何。女孩子就照着办了，出家人回答说，此时他的心就像枯死的木头倚靠地冰冷的岩石上一样，一点感觉没有。老婆婆一听，就把茅屋给烧了，把那位出家人给赶走了，说没想到我二十年供养的竟然是一个俗汉！这说明这位出家人的道心还不够，他仅仅体证到空的一面，还没有体会到真空里的妙有。有一则日本禅宗的公案可以与这则公案互补。一位小沙弥和他的师父坦山禅师外出行脚，走到一条河边，见一位姑娘过不了河，师父就把那姑娘抱到对岸，放下之后，两人继续赶路。一路上小沙弥噘着个嘴，很不高兴，也不和师父说话，晚上睡觉时翻来复去睡不着，他认为师父的作法是犯戒了，爬起来问师父为什么白天要抱那姑娘过河，师父回答说：我早已把她给放下了，而你现在还抱着啊！所以说修行不仅仅去体证空，还要在空中感觉到妙有。

境界论

开悟是明心见性的方法，境界就是当你把生命的迷失、执著破除了以后的精神体验、感受。在我看来，禅悟的境界主要有以下四种。

第一，触目菩提的现量境。我们见到的每一件东西都是真如佛性，一旦开悟之后，青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若。苏轼的一首诗这样写道：“溪声便是广长舌，山色岂非清净身。夜来八万四千偈，他日如何举似人？”

雪堂行和尚看到这首诗偈时，说“便是”、“岂非”、“夜来”、“他日”八字多余，最好删掉。白隐和尚的老师正受老人说：“广长舌、清

净身也不要，只要溪声、山色就可以了”。不顾庵禾山和尚更进一步的说：“溪声、山色也都不要，若是老僧我的话，只要嗯哼的一声就可以了。”与苏轼齐名的一位大诗人黄庭坚跟晦堂禅师参禅，但晦堂禅师什么也不和他说。有一天，他和禅师一块散步，一阵木樨花香飘来，晦堂禅师慈祥地问他闻到花香了吗？他回答说闻到了。于是禅师便讲：“你不是经常向我讨教什么是佛法吗？我对你一点都没有隐瞒，因为它本来就很简单，只是你不肯留意罢了。”黄庭坚当时一听，便泪流满面，跪地而拜。禅师笑着说：“我只不过是让你到家罢了，恭喜居士终于到家了！”这就是佛法禅宗所体证的触目菩提的现量境界，是容不得比量，容不得分别的，就像看山一样，受到小我蒙蔽时所看到的山，已不是原本的山水，只有当我们以一颗澄明无染的心走到山里去，人到山里去，山到人里来，才是见山只是山。当你听到荷叶上的雨滴声，仅仅感觉到那是雨在不停的滴落，感觉到不知是雨滴落下来，还是你自己滴落下来，而不要去感觉雨是从何处、又是如何的滴落下来，那才是你和自然、山水融为一体的境界。

第二，水月相忘的直觉境。古代剑客练剑可以达到超越剑术的层面，通过练剑到达见道，那就是物我为一、人剑合一的最高境界。达到这种境界的剑客，碰到一位习性还没有净化的对手时，他可以将对手的每一个念头，一招一式，包括剑会从哪个地方刺来，会在什么时间刺来，都看得清清楚楚。所以美国、日本、古代中国的那些剑仙练剑，练到没有长进的时候，就会去学禅，禅能使人彻底放松自己，发挥生命的潜能。西方有位学者去日本学习箭术，后来写了本书叫《箭艺中的禅》，书中写到最后射箭时，

不是我在射，而是箭自己在射出去，人与箭的融合达到了相当深的境界，就像果子成熟了从枝头掉下来那样，非常自然，毫不勉强造作。这就是一种直觉的境界。要做好一名剑客，先要苦练剑术，要把一招一式记得很熟，但是练完之后就必须忘掉，如果忘不掉，一旦到了竞技场上，肯定会吃大亏。忘掉它，就是把分别意识、把剑与我相分别的意识也给忘掉，这样才能洒脱、自如。还有当禅僧行脚时，不但要把行囊放下，还要把脚放下，那是才是真正的行脚。《金刚经》对这种境界表述是“应无所住而生其心”。禅宗把修道悟禅的心比喻为：“雁过长空，影沉寒水”，“水无照月之心，月无映水之意，水月两忘，方可称断”。水月相忘，就是修行到了高深的境界时，就像水和月亮互相映照，互相反映对方，同时，又很洒脱，很自在，毫不粘著。

第三，珠光交映的圆融境。《华严经》里有“因陀罗网”的比喻，《维摩经》里说，“芥子纳须弥”。一座那么大的喜马拉雅山，一个小小的芥子就把它装下了。“芥子纳须弥”这样的体验佛经里比比皆是。如“毛端容国土”，是说一根毛的顶尖上有无数佛菩萨的国土。苏轼也有两句诗说：“竹中一滴曹溪水，涨起西江十八滩。”这样的表述就是大小圆融。还有时空圆融，《华严经》讲“无边刹境，自他不隔于毫端；十世古今，始终不离于当念”。现代相对论认为时空是不能绝对分开的，单纯的春夏秋冬是毫无意义的，百花齐放就是春天，万木凋零就是秋天。有人问爱因斯坦什么是相对论？爱因斯坦回答：“你抱着一个火炉，五分钟感觉好像是一个小时；你和一位你喜欢的姑娘在火炉边呆上一个小时，一小时感觉只有五分钟。”这说明时间、空间是相对的，没有一种绝对的标准。梁朝的傅大士有首偈子：“空

手把锄头，步行骑水牛。人从桥上过，桥流水不流。”那就是一种直觉的圆融境界，时间、空间、过去、未来、动、静统统圆融了。

第四，饥餐困眠的日用境。大珠慧海禅师开示学人讲：“同样是吃饭，你们没有禅，而我则有禅；因为我吃饭时就只是吃饭，你们吃饭时却想这想那。”禅就是饥来即餐困来眠。马祖大师讲“平常心是道”，其精髓就是保持一颗平常心。庞蕴居士讲“神通与妙用，运水及搬柴”，这是真正了悟的神通妙用，而不是在讲法时离地三尺，悬在虚空，或探囊取物之类才是神通。因为这种神通用正眼看来都是不如法的，真正的修行与受用就是运水搬柴。赵州禅师对来求法的人讲：“吃饭了没有？吃过了就洗钵去。”这就是生活中的修行、悟境。还有一个公案说，一位徒弟对师父说，自己来庙里已经三年了，怎么没见师父告诉他半句佛法，为些感到很痛苦。师父便对他说：“你端饭来时，我吃了；你端茶来时，我接了；你行礼时，我点头了。这还不是在指示心要吗？”这里面的禅机是非常高深的。我们来到赵州禅院，更熟悉的是赵州禅师的公案“吃茶去”，来过的、没来过的都吃茶去，在吃茶之中，万别千差，全都消融。只有用一颗平常心才能吃茶，这就是饥餐困眠的日用境。

禅宗的修行是非常讲究“一期一会”的。每次大家相互见面或见到师父都是各不相同的，是一生中唯一的、仅有的一次，大家用心体会，就可以感受得到。禅宗讲“一期一会”是把生命的庄严表达得淋漓尽致，也正是茶道的精神。柏林寺有很多师父对茶道有非常精湛的研究，这次来参加夏令营的营员和老师中也有人茶道有很高的造诣，我在这里就算班门弄斧也讲几句。

赵州茶、平常心。如果咕咚、咕咚地把茶喝下去，就不叫禅，可能连喝茶也称不上，只能叫“牛饮”。茶与禅的意韵是非常美的。在日本的禅院里，有客人要来，师父会叫徒弟把庭院好好打扫一下，徒弟会把庭院打扫得连片树叶都没有，师父检查时还要摇动树看会不会再有树叶掉下来。对此，我们不能从自然与不自然的角度看，只能从茶道对客人的恭敬角度来理解。日本平常的茶房比一般居室的造价要高出多少倍，是非常有品味的人才享用得起的，茶房庭院的建筑也跟禅的意境一样，空灵清寂，曲径通幽。茶室里放两排凳子，没有尊卑长幼，一律平等。不论吃茶的是国王宰相，还是贫民小贩，大家坐在里面都是平等的，没有任何区别。煮茶的铁壶底下放个铁片，水一煮开，铁片咣当、咣当跟茶水声一起响，大家一起细细品茶，其感觉就好像在悬崖飞瀑边上品茶，意境是非常美妙的。

茶道的精神，按日本茶道的解释是和、敬、清、寂。“和”就是平常不讲话、不来往、有矛盾的人，一到茶室听空声飞瀑、品袅袅茶香，人际关系就会有一种亲近感，彼此的心会靠得很近。“敬”就是恭敬，洗茶、沏茶、上茶、敬茶等每一个动作都对他人恭恭敬敬，尊敬他人也是尊敬自己，大家互相尊敬，那是一种非常美好崇高的情感。“清”，茶室里是红尘不落之处，远隔红尘的万丈喧嚣，大家可以感受清静境界。“寂”是寂静，不是寂寞，寂静是涅槃的感受，熄灭了心头诸般欲火之后，心情就会变得非常的平静，有着柔软与慈爱的那种感受。这是日本同道总结出来的茶道精髓。

我相信，大家这次参加夏令营回去后，也会深知赵州茶味。我在开幕式上讲：“赵州茶香千余载，劳劳浮生谁知味？”我们都太劳累了，太忙碌了，尽管有这么好的赵州茶，但我们没有心情、时间与境界去品味它，这

是很可惜的。大家能来到这里经过这么一段时间修习，对赵州茶的味道大家一定会品尝到。

在这里我顺便向大家介绍一个好去处，就是长安终南山上的净业寺。净业寺是律宗祖师道宣律师的道场，有一个石台是依山而做的一把椅子，这个石台的位置很高，又叫天人感应台。传说当年道宣祖师坐在这里，双腿一盘，底下是万丈悬崖，头上是湛蓝的蓝天，仿佛与天相通。佛菩萨给了他很多启示，像道宣法师的《高僧传》等很多在佛教史上永垂不朽的著作都是在这里写出来的。那个地方确实非常清净，现在的住持也是很解赵州茶味的。他在山的孤峰上建了个茶亭，在寺院中凿了个天池，池子里的水靠的是天水。每年长安第一场冬雪的时候，我就和一些朋友去那里品茶。用初雪融化的水泡出的茶，真是妙味无穷。更妙的还是孤峰，很小的一块地方，一边是悬崖峭壁，一边是万丈深渊，我们在那里和心性清净的法师一起喝茶，有时谈到兴高采烈处，一眨眼对面的和尚不见了，原来是被白云遮住了，也就一个方桌那么远的距离，那种感觉是非常奇妙的。所以大家吃完赵州茶，再去吃净业茶，也是一种非常美妙的感受。

大家刚来柏林寺时，我问大家吃了赵州茶吃了没有，大家都说没有。我想，现在通过这段时间的修行与体验，加上我上面的一大段葛藤，大家可能多多少少感受到了赵州茶的深意，所以我希望大家回到你们的本位，要时时品味赵州茶。今天的课就讲到这里，总结起来不外本心、迷失、开悟、境界这八个字。最后有一点就是请大家注意，请大家一定要记住：走出这个门时就要把我所说的赶快忘掉，要把它化为实实在在的禅悟感受。

也谈生活禅

冯学成

我是第一次来这里参加夏令营，非常感谢上净下慧大和尚，给我们创建了这么一个好的道场，而且连续举办了九届生活禅夏令营，这是件非常了不起的事。我通过几次亲近大和尚，已感觉到了生活禅的气息，生活禅给了我很大的启示。大概在举办第一届生活禅夏令营那个时候，我在成都写了本书叫《生活中的大圆满法》，但我进入的角度远远没有大和尚的圆满，我仅从几个简单的入处对生活禅进行了一些探索。这次到这里来，听了大和尚的开示，有几点感想和大家共同交流。

一、 现代化

佛教是智慧之学，是自在的学问，我们学佛人一定要把信念建立起来，佛教不是迷信，而是争取生命的解脱与自在的学问。如果我们把学佛定在这个位置上，我们学佛就会感到与众不同。为什么要讲生活禅？首先，禅宗本来就是融入生活的，佛教的“教”就是教化众生，是面向世间的；第二是六祖慧能大师把佛教大众化；第三是太虚大师使中国佛教进入现代化。

现代化可不是句空话，回忆中国佛教历史，佛教最初传入中国面临的是儒家和道家的文化。鸦片战争以后，佛教面临的是资产阶级现代科学、技术、商品社会这么一个全新局面。佛陀在世时，作为人天师，他的精神、力量是站在印度文化的最高峰。中国佛教从西汉末年传入中国，从魏、晋、南北朝到宋、明年间的一千年来，一直执中国思想界的牛耳。大家知道，

中国历史上有四次思想高峰的时期：第一是先秦诸子时期；第二是魏、晋、南北朝的玄学时期；第三是隋、唐的佛学时期；第四是宋、明理学时期。除了先秦诸子时期佛教还没有传入中国，佛教在另几个时期的经济、文化、政治等领域取得了独一无二的伟大成就。明清以来，封建社会在思想上、政策上的越来越僵化。从朱元璋到雍正皇帝时期的一些宗教政策，很不利于佛教的健康发展，导致宗门衰微、僧才寥落。鸦片战争后，中国传统文化面临着西方机械化工业生产的一套科学文明，感到有些无能为力，中国随之沦为半封建、半殖民地。不少仁人志士走上了救国救民的道路，其中也有一批大德高僧走向了佛教振兴之路。其中，太虚大师在二十年代至四十年代共 30 多年的时间内，坚持不懈地倡导中国佛教的改革运动。

佛教现代化是个很实际的问题。既然讲佛是天人师，具有最高的智慧，那我们就不应人云亦云。你有眼、耳、鼻、舌、身、意六识，你能搞科学技术、搞量子力学、相对论、原子弹等等，我们一样有这个头脑，有这个六识。西方的文化也是心识所变，在上帝面前人人平等，在佛性面前还是人人平等，因为佛性是相通的。我们的佛法并不就是禁锢在寺庙里，禁锢在蒲团上，真正的般若是随方就圆、圆满无碍的伟大智慧。佛教不局限在一个什么地方，它是无碍的，智慧、菩提是无碍的。佛教讲三世，即过去、现在、未来。现代化就是现在的现实，禅宗的精神就是把握当下一念。古代治学之人很强调“知百家之言，通古今之变”。我们修学佛法的人，如不懂百家之言，那就称不上具有世界上最伟大的智慧，因此，我们必须老老实实回到自己的立场上，踏踏实实地搞好自己身心生命的建设。

前几年，我参加了一次六祖慧能大师诞辰 1361 年的纪念会。期间，我

谈了几分钟感想。回顾中国学习印度佛教的历史，从汉代到唐朝的玄奘大师这七、八百年时期，象征着中国佛教从小学到博士后的学习过程。到了玄奘大师的时代，则相当于中国佛教已经是博士后毕业了，从而结束了中国向印度学习的历史。而六祖大师的出现，其意义在于我们中国佛教已不是当学生，而是当老师了。当时，韩国、日本、越南等国家都向中国学习佛教，中国已是世界的佛教中心。宋代以后，印度基本上没有了佛法，佛教在其发源地逐渐走向消亡，原因是印度佛教没有很好地适应印度人的需要。而我们幸亏有了六祖大师，如果没有六祖的出现和禅宗的崛起，中国的佛教乃至世界佛教的发展就讲不清楚了。现在讲现代化，要使我们的国家发展壮大，要在不长的时间内超过西方，我认为当务之急是涌现出更多的六祖大师这样的人物。不仅仅要在宗教上，而且要在政治、经济、科技、文化等方面来一次全面的腾飞，重新走在世界前列，使我们早日结束跟随着西方后面学习的过程。六祖大师在佛教里实现了这么一个伟大的创举，成为在精神思想领域走在世界前列的僧人。要实现当今社会的现代化，需要炎黄子孙结为一体，教内教外共同努力。

佛教和各个时代的社会发展是密不可分的。许多高僧大德非常通达社会，许多社会名人与佛教也有很深的因缘，比如唐代有位一行大师，既是位天文学家，能测黄道日食，又是造天文仪器的工程师，还是一位手能善巧的工匠。他跑了很多地方，能说、能写、能做，是非常了不起的，也是佛教的骄傲。现在小学课本谈到古代科技时，还专门把一行大师的头像印在上面，加以介绍。中国的茶圣陆羽就是位出家人，他的学问全是在寺庙里学的。日本的茶道、花道都是从中国的寺庙传过去的。中国文学经典《文

心雕龙》的作者刘勰也是和尚出身，是寺庙把他养大的，他的学问是寺庙教出来的。从这些资料，我们可以看到那个时候佛教的现代化。当时，印度佛教传入中国并与中国文化融为一体，从而产生了一大批学术有成、修养有成的大师，在各行各业都走在了当时社会的前列。在现如今，我们为什么不可以呢？我在四川佛学院上课时曾对峨眉山来的学僧讲，你们完全可以把峨眉山上的树重新登记一下，写一部峨眉山植物志。这样既搞了资源研究，又可以促使生态环境的保护。在民国年间也有出家人和川大民学院一起搞过峨眉山植物志，但已是事隔多年。

三界唯心，万法唯识，哪一门学问也离不开我们的心。要谈现代化就应该立足于此。大和尚的开示已经给了我们很好的指示。我甚至有个天方夜谈的想法，佛教徒不完全是出家的，在家的能多有几位拿到诺贝尔奖，拿到物理、化学、医学、文学、美学方面的奖，就表现出了佛教徒应该有的水平。苏东坡可以说是中国古代第一知识分子，但他最倾心佩服的还是佛印禅师等几个老和尚。苏轼的聪明才智可以说是无敌于天下，但就是翻不出几个老和尚的手掌心。所以，现代化不是一句空话，而是有许多具体的可为之事，如果把我们的身心性命放在某件事情上，用我们的平常心去认真地干，用大和尚讲的向上向善的宗旨去面对人生，面对生活，我相信每个人都会干出一番成绩的。

二、 社会化

佛教本来就是随方就圆、运用无碍的般若智慧。社会化应理解为内外无碍、圆融无碍才行。一谈到社会化，有些人可能有些担心，我们是出世

的，本来就是躲避红尘的，怎么还谈社会化。那天大和尚已把此点讲得很清楚，我们的依报、正报本身就是社会化的东西，离开社会，穿衣吃饭从那里来？修行并不是在真空中，就像大家来这里，中国、石家庄、赵县、柏林寺一切都是社会化的东西，包括这房子、大殿等等都是因缘，社会就是一个大因缘。马克思讲：“人是社会关系的总和。”这句话到现在也没有过时，在佛教里也没有过时，佛教称之为因缘和合，与马克思讲的在某种意义上没有多大区别。既然是因缘和合，那么这个因缘就无内无外，非内非外，我们不必刻意地区分教内教外、寺里寺外。如果刻意区分，就会把我们限制、阻碍了。生命是没有壁垒的，黑格尔有句名言：“生命就是不断的把外在变成内在，又把内在变成外在，这是一个新陈代谢的过程。”生命一有壁垒，就不会有新陈代谢，生命就失去了价值，面对的就是死亡。

智慧是没有阻碍的，《华严经》展现的法界无碍、事事无碍的境界，那是多么宏大的境界。我记得在成都文殊院有幅对联——“十世古今始终不离当念，无边沧海自他不隔毫端”，这就把《华严经》无碍的境界用简明、流畅的对联形式给刻画了下来。如果我们在生活中有阻碍，就谈不上修行，真正的修行就是要打破阻碍，包括四大、烦恼的阻碍，身心性命带来的阻碍如何消除化解，应在我们的修行生活里好好解决。

1969年下乡时，我在本光法师座下归依。本光法师当时只谈了几条，其中一条是随所在处皆是般若所处。无论你到何处，干什么工作，都要坚持佛教的立场，要坚持禅修禅行，这样无论何时何地都会有安全感，有大无畏精神，这也叫无畏布施。如果离开了般若所处，处处就是挂碍、恐怖。现代黑社会、走私、贩毒搞起了恐怖，而我们在夏令营能得到禅悦，随所

在处，建立学处，我们就有如沐春风的感觉，因为我们远离了那些东西。

大慧宗杲禅师是南宋初期的第一祖师，当时很多士大夫跟随他参禅。士大夫们和他讲，我们每天上朝下朝，判案送粮，回家还要孝敬父母与陪伴家室孩子，一天忙得没有清闲的时候，根本没有时间参禅。禅师回答说：“这正好用功参禅，不论动里静时，还是公事家事，无不是用功的好时候，烦恼与菩提不隔一线，有与无不隔一线，你们要找一个清静，哪能有什么清静？你们要找禅，哪有什么禅。”没有寸草的地方，全世界都没有，那么没有烦恼的人也是没有的。有人讲自己参禅打坐一念不生，一个妄念也没有；我修行三十多年，仍烦恼不断，妄想不断。所以关键是如何对待，烦恼来时动不动心，跟不跟着走。如果来时知道它是在调皮，看到它就行了，就像赵州禅师讲的“老僧只管勘”。有了这个功夫，就可超然世外，当观众不当演员，这种不介入就是功夫。

佛教社会化，意味着学禅的人、搞生活禅的人一定要进入社会。我们面对的环境有主观与客观两个方面，客观环境包括社会、家庭、学校、亲友等等；另外一个是自己的心境，举心动念。外面的环境必然会转化为自己的心境，由自己的精神来承担。外面的喜怒哀乐必然是精神性的东西，比如今天的事情办得很顺，很顺就是一个精神状态；今天的事情办得很糟糕，也由精神来体验承担。所以，一切人的社会活动，全部要由自己的精神来承担。在谈社会化时，要用这个禅的道理去观照。如果我们真正像老师告诫我们的‘随所在处建立学处’，念念不忘把我们的禅修放在这个地方，那么我们无论干什么，在政府机关、企业、大学、基层都可以干好事情。

我自己的经历也是很有趣的，先后当过知青、搬运工、营业员。现在

正式身份还是营业员。在成都时，一些新闻媒体对我讲：“老冯，你现在怎么不站柜台？站柜台我们好炒作一下，像你这样的学者还站柜台，报道出去多有趣！”当年站柜台时是老老实实地站，根本没想其它什么；当搬运工时，也是老老实实每天踩着三轮车在成都大街小巷里跑。贾题韬老师那时在文殊院讲经，我每个星期用三轮车送他去办讲座，中午又把贾老师送回家，贾老师表扬我踩三轮车的技术还是蛮不错的。在文革期间，我还坐了八年的监狱。在康西监狱前前后后碰到了一百多位活佛，大家都是用本来的面目相见，没有包装，活佛没有侍者、没有供养，有些活佛是在康巴地区很有名望，很有力量。那个时候是没有道场、没有仪轨、没有道具的，全部都是机关枪给押住的，上午拿起锄头出工，上厕所还要向管理员报告，大家都是一样的。在这些活佛里那些有真实修行的确实不一样，不论在什么环境之下，那个庄重、凝重、威仪的感觉是不失的。但没有修行的人，被吹捧时飘飘然，遭到挫折时尾巴就耷下了。所以看到的感觉是不一样的，现在社会五花八门热闹得很，大师也多，不要看包装、广告，关键要看内容，按赵本山小品里的话讲——要看疗效。

生活禅本身就是社会化的东西，大和尚提供这个机会，让大家共同体验、学修生活禅。我们要明白根本的一条就是内外圆融的禅行，禅行不是偏的，是圆融的、是无碍的，我们明白圆融无碍的道理，对社会化就不会持异议。学佛的人当中也有“左”的思想，认为真正修行就是一定要天天在寺庙打坐，这种观念是很偏激的。无论在家、出家，只要我们的心是向上、向善，我们的心用在戒、定、慧上，用在无住上，我们就是真修行人，这不是嘴巴上说的事情。

三、 具体化

我们谈禅、谈禅修、谈道德、谈菩提、谈生活禅，到底能不能具体化？有没有可操作性？昨晚大和尚召集一些法师、老师开了个会，静波法师就谈到现在有很多人去学密、学南传佛教，觉得汉传佛教寺庙里没有法，没有可修证的法，原因是自己认识不到。所以，大和尚反复强调修学佛法要有可操作性。如果离开了可操作性，大家学了许多年，一点体会都没有，什么效益都没有，那是不行的。因此，生活禅一定要有可操作性。可操作性表现在什么地方呢？在成都有个朋友问我学佛到底有什么意义，我告诉他：一是可以美化人的道德、品格、气质；二是可以优化人的智慧；三是可以强化人的力量。有这三点可以使自己在生活、工作当中得到自在。

我们都是烦恼众生，一半是天使，一半是野兽，这是西方人的说法。佛教里也讲一面是烦恼，一面是菩提。人与人打交道，就像刺猬一样，想靠近，又怕互相刺着了，麻烦很多。中国人在一起容易闹内哄，很多事情办不好、办不成，原因就是内乱太多。所以我们要搞好成为人、成为君子、成为圣人的教育。我以前也是一个很不老实的人，野气十足，后来在师父们的培养之下有所改进。我最早亲近的是海灯法师，海灯法师也是虚云老和尚的得法弟子，1956年在江西云居山当方丈，不是现在媒体所讲的，也不是十多年前神话般报道的那样，在我眼中，他是一位非常机智、非常幽默的老禅师，当然，武术也是很不错的。在海灯法师、本光法师那里，我是经常挨骂的，后来到贾老师那里也挨骂，快到四十岁时才少些。也许哪一天还会挨大和尚骂，自己有毛病就该吃药，就该经常受善知识的锤炼，

这是好事，有病没有治才可怕。

禅修的可操作性体现在我们要美化自己的气质，优化自己的智慧，强化自己的力量。在成都我参加过几次 CEO 班子座谈会。当谈到这些问题时，我讲你们当领导、当企业家的要具备“三气”。第一要有庙堂气，当领导的吊儿郎当、说话不守信用是不行的，得有庙堂气，也就是要有稳定性、权威性和公正性。庙堂气首先表现出来的就是贤明、贤达。四月份我来柏林寺，最大的感受是大和尚不仅仅是位长者，而且是非常贤明的领导。大和尚的贤明让我很吃惊，再看一看寺里几位执事师傅都很贤明，我想有其父必有其子。正是由于有这样的领导集体，柏林寺道场的中兴才会那么迅速、顺利。孔夫子讲读书做官，学而优则仕，就是学这个庙堂气。

第二要有山林气。当领导的、干大事业的人当然离不开庙堂气，但由于要到处做报告、搞策划，事情太多太杂很是劳累，所以还需要有山林气。有了山林气才能超然世外，从另外一个角度来观察自己，观察自己的环境，才能使自己高明起来。中国历史上很多伟大的政治家、军事家都有山林气的，像张良、诸葛亮、李泌、刘伯温等等，有山林气就潇洒，功名利禄看得淡。俗话讲：“事不关己，关己则乱。”如果陷入利害、是非、名誉之中，你的心就会失去光明，就像镜子沾上了灰尘，不能正确反映事物，会影响到正确的判断。有了山林气，才能保持一颗平常心，使得我们的眼睛与智慧保持明亮和清醒，使我们在遇到事情时保持一个准确的判断。这就是山林气带来的好处，学佛的人更是需要有山林气。

第三要有英雄气。学佛是大丈夫所为，禅宗祖师就是有“丈夫自有冲天志，不向如来行处行”的气概。没有这样的英雄气，谁敢说“我就是佛”

这几个字。必须有英雄气，才能谈得上明心见性、顿悟成佛。在社会上也得有英雄气，没有英雄气就会处处受别人的欺负。英雄气也有团结人的作用。中国人喜欢英雄，金庸的武侠小说之所以风行，就是中国人都希望有个英雄。我们要干佛法的大事，要荷担如来的家业，如果没有英雄气不行。

在成都 CEO 班子上，我谈到这“三气”，很多企业家非常感兴趣，后来经常打电话给我，要深入谈谈庙堂气如何养、山林气如何修、英雄气如何补，实际上就是把佛教的戒、定、慧换个方式讲一讲，大家就入迷了。这也叫善巧方便，有了可操作性，大家才信服。

我在宝光寺谈法、报、化三身时，当时有个想法别讲那么深，先把忠孝节义的美德当成我们的化报来修。现代人生活得很现实，我们就应该结合现实来谈。平常一般人不知道佛教“业”的道理，佛教讲“业感缘起”，我们之所以来到地球，来到中国这个地方，是由于我们的业力所致。千万别小看这个业力，不承认业力就不是佛教徒，因为没有业力，就没有因果，因果的载体就是业力。像自然科学讲的物质不灭，能量不灭一样，业力也是不灭的。明白了业力不灭的道理，才能知道什么叫六道轮回，什么叫阿赖耶识，才能明白我们现实人生，明白我们在现代环境中的时节因缘是什么。这样才不会打妄想去超越这个因缘，比如有张绿卡什么的就可到阿弥陀佛那里去，自己拥有大神通等种种非分之想。大和尚提倡的生活禅，就是对治妄想的，就是把种种神怪、非分的妄想打掉。

我在四川看到很多仙公道士、仙婆仙娘，有做法的、观山水的，搞搬运术的、有天耳通的，与他们打交道都要累死，其实都是烦恼积聚、极其愚昧的一些人。记得有一年，国防科工委张震寰主任，托贾老有机会把贵州

一个养灵鸽的妇女带到北京，要看看她的功夫。后来那位妇女来成都时，贾老就把她带回了家里并通知我们去。她长得胖乎乎的，是山里的一位妇女，四月份还穿件高领衫，有很多青年人在问她。我没问但我已经明白怎么回事，我对贾老师讲这是假的，她肚子里并没灵鸽这种神物，而是腹语。我发现她的智慧很差，她要明白你说的是什么，肚子里才能回答，她只听得懂贵州话、四川话，连普通话也听不懂，如果有灵性，讲什么话都应该全懂；而且不是同步的，她说话时，肚子里那个心必须休息，肚子里说话，她就得休息，如果是两个就应该可以同时说；再就是四月份天气有些热，她都出汗了，还把领衫套得那么高。当时，我好像有些灵感就叫一个十几岁的年轻人，用逆式呼吸（反呼吸），几分钟后也可以用肚子说话了。于是，这场闹剧就此结束了。所以我们要善于观察，社会上那些种种神怪的东西就会不攻自破，佛法里没有这些杂七杂八的东西。

佛法是清净的般若智慧，大和尚讲要有正知正见，要学习八正道，端正生活态度。如果我们按八正道修行，我们会立于不败之地，不会被那些过往云烟把眼睛给蒙骗。我们说到可操作性，也就是八正道，是三十七道品，在这个基础上，再根据个人的情况可以学习天台宗、华严宗、唯识宗、禅宗等等。这些宗派都有丰厚的学、养、修、证的东西，真正严格地把天台、华严、唯识方面的经典著作拿来研究，就会发现它们都是一整套细致、严密的修证方法，有很多可操作的内容。只不过大家现在很懒，不愿意去翻《大藏经》，不愿意向祖师学习。总是想找个方便，受个什么法，受个什么灌顶，然后自己一下就可成就。哪有这么便宜的事？结果是学学这样、摸摸那样，到头来一事无成，我看到很多学佛学了很多年的人，没得到一

点实际受用。

前几年清海无上师下面的一个人找到我，说我不错，可以做四川地区的总代理。我对他讲，如果她比我强，我可拜她为师，如果连我都不如，我怎么拜她为师。一看我这个态度，他就再没和我联系。我们一辈子就是要把禅宗的立场牢牢坚持住，坚持祖师的立场，不去信邪、打妄想，坚信我们的法门就是无上菩提，在这个地方就可以得定，定不是很玄、很深的什么境界，定也是第六识的一个内容，大家慢慢会明白这个道理。

要得定必须要有信，信可以说是因，正信是通过解、行、证而得来的，通过刻苦修证达到正信，正信是果，就不动了。有一次，一个人问整天为什么稀哗哗的一点定力都没有，贾老师就问那个人：“狗屎你吃吗？”那个人回答：“我不会吃狗屎的”。贾老师便说：“瞧，你看你定力多强。”所以，我们每个人在某方面都会有一定的定力。我们要善于观照自己，把自己的菩提种子找到。大慧宗杲祖师听一位士大夫讲自己很笨，就问道：“知道你笨吗？”士大夫答：“我知道我真的笨。”祖师追问：“知道笨的那个人还笨不笨？”那个士大夫突然就悟了。知道笨的人就不笨，就怕有的人糊里糊涂还不知道。

四、改造命运

现在很多人喜欢谈命运，本光法师就很强调身、心、性、命的修养与锻炼。四大为身；第六识为心；性为烦恼意识，如意志、情感、素质等；命是身、心、性三点在时间、空间中展现的轨迹。人与人在身体上的差别是很明显的，有高的、矮的、俊的、丑的、健全的、残疾的、男的、女的等

等。身体健康的人在干事情时就有一定的优势。心却是比较平等的，智慧都是平等的，如：爱因斯坦算一加一等于二，幼儿园的小朋友算一加一也是等于二。人与人的差别主要在性上，种子的不同、各人业障的不同引起种种差别，有的人心胸开阔，有的人心胸狭隘；有的人善，有的人恶，这些方面的表现是无穷无尽的。就像天下没有相同的两片树叶一样，人的性格也不会有完全相同的，那怕是双胞胎之间也还是有一定的差异。

我认为佛教不仅是智慧的学问，佛教也是造命的学问。一般居士来寺里烧香拜佛，是求下一辈子如何变化，虽然也是想改变自己的命运，但把改造命运的目标放在了下一生。有的人是想立竿见影，初一、十五来寺里抢烧头柱香，想的是能日进斗金、大吉大利，这完全是个贪心，是在和佛菩萨做生意。我们真正学佛修行的人必须是脚踏实地地在身、心、性、命上进行改变和锤炼，唯识宗叫转识成智。如果不在性命上变更，不明白自己的长短，是没法修行的，人最难改变的是性格，正如俗语讲的“江山易改，本性难移”。

业报如此，如何改变真的是个大问题。一个人的毛病与弱点想得到改变的确艰难，但是，既然我们走上了学佛之路，有善知识的指引，只要自己能认真，勇敢地向自己的疼处下手，就一定是可以改变的。走次第禅门的路子可以改变，走顿悟禅门的路也可以改变，经常亲近善知识，常到寺院反复地接受薰习，如不能改变，那么佛法就不灵了。要改变自己的命运就要改变自己的身心性命，要在自己的性上下功夫，要在性上下功夫就要遵守佛教的清规戒律，三归五戒的道理是很重要的，是对治人类的弱点、烦恼的一付清凉剂。如果身心一如，经常地学习佛法、学习高僧大德的开示，

就会逐渐起步的。

我最初跟着本光法师，对儒家孔子、孟子等各家的文著进行了学习，又学习了道家老子、庄子等书籍，还学习了西方的培根、黑格尔等思想家的著作，包括爱因斯坦的相对论、量子力学也拿来浏览，通过这些方面的学习，对世间、出世间的学问才有些全面的了解。但学习了世间、出世间的知识，还得用佛的般若智慧来观照，还得学中观、唯识，要用缘起性空之理使自己走出种种知见，走出种种执著，要把这一切纳入佛教的大熔炉里进行化解、升华与提高。

大和尚提倡生活禅，就是希望大家个个成为金刚，成为国家、民族的栋梁之材，是希望用佛法的人品、人生来强化我们的民族与国家。这样的话，社会化、现代化就有了希望。学习佛法是有很多的具体内容，如天台宗的三谛圆融、一心三观、一念三千这样的法门，华严宗的法界观、十玄门，真正把心用去了，会发现贤首菩萨、智者大师、玄奘大师们的思维空间，其严密程度并不比康德、黑格尔他们差。如果大家认真阅读《瑜伽师地论》，将会发现现代心理学、心理分析这套东西在唯识学里只能是小儿科。生命学说在佛教里是大谈特谈的，而我们的心理老师并不知道佛教里有这么多伟大的东西，在座的有很多是大学生、研究生、博士生，如果真的对佛法有信心，就可以把这些担当起来，以后就可以投入到这方面的研究之中。

五、 当下一念

修学佛法离不开生活，生活禅就是要在自己的身心性命下进行优化、美化、强化。具体落实在念头上，禅宗常讲念头功夫，强调当下一念。在

四川有几座寺庙的客堂上写着“这里入道”四个字，为什么从这里入？这当下一念是怎么回事？现在我在上面讲，大家在底下听，必须用现在的一念。其实，吃饭也是当下吃，上卫生间也是当下了断，研究科学离不开当下，修学密宗、净土法门也离不开当下，无论做什么都离不开当下一念。如果从时间中把当下一念给抽出来，什么天地万物、宇宙人生就全都坍塌了，人类文明的一切都是在当下一念辛勤耕耘出来的。

记得上小学时，有首《明日歌》，就讲任何事情不能放在明天去做，放在等一会儿或者马上去做都是错的。禅宗提倡直取当下、当下解决、当下了断。禅宗是向上路，不通圣凡。大家知道自然科学把物质细分到原子，再从原子又找到基本粒子，那么包容万物的精神原点、思维原点又是什么呢？任何推理、判断、归纳等逻辑的运行都离不开一个念头到另一个念头的流动。人的精神是由一个个念头建立起来的。我们无论是在研究小的问题，还是整个生命的投入，都必须落在现在的时空点上，这个时空点就是精神的原点，也就是当下的一念。

因此，当下一念放在什么地方对人太重要了。比如，有的人放在杀、盗、淫、妄上，他就是做奸犯科的人，地狱的业在等着他；有的人放在积德行善上，那么人天果报就等着他；有的人放在密法的修行上，那就会与密法相通等等。当下一念，就像是摩尼宝珠，胡来胡显，汉来汉显。这个念头说小其小无内，说大其大无外，它可以构建整个人类文明的一切，其中有光明灿烂的，也有惨不忍睹的；有欢乐的，也有痛苦的。我们用功也离不开当下一念，如何透脱当下一念，就是禅宗的事，在夏令营期间不能专谈，在禅七期间，大家可以试试。

当下一念是与我们的生命密不可分的。我们感到昏沉掉举，就是当下一念提不起来，如能当下一念提得起来，打坐时就会明明沥沥。本光法师曾讲：“多得不如少得，少得不如今得，现得不如今当下头脑清醒。”如果一个人保持头脑清醒、安宁，是很了不起的。如果当下一念安宁，就可以保持整个精神状态的清醒，投入到愿意干的事业之中，就会取得成功。我们的思维很麻烦，八识田中的种子老是和我们捣乱，打坐时妄想从这儿那儿都来了，这个“猴子”刚按下去，那只“猴子”又跳出来，一点办法都没有。从事研究的人也是这样的，老是注意力不集中，一会儿跑到别的地方，想调动的思路老赶不上趟。这就说明我们的精力、智慧很有限，非常需要进行优化。

我们的思维不是棋盘上的棋子，可以自由调遣，谁也不知道下一个念头是什么。如果知道，那他已经成佛了。这就是众生的不确定性、不可知性。如果当下一念是明白的，它强有力地站在那里，那么其他的念头来来去去就没有力量。好比一个人的思想像一盏灯，世界就像博物馆，没有光明，什么也看不见，我们思维的灯如手电筒一样照在什么地方，那个地方就明亮了。我们把注意力投放在什么地方时，那个地方的人和事就清楚明白了，我们的精神就像是在一束光明之中运行。这个光明运行的轨迹就是我们的知识，运行之后就成为过去，还没有照到的地方就是未来，有光正在照的地方就是现在。光照的地方我们看见了就以为有，没有光照看不见的地方好像是空的，光点坐标位置动一下，有变成了空，空的又变成了有，这正是我们精神认识的一个现实。如何把握过去、未来、现实这个精神之光？密宗讲修根本光明，无明是这个，菩提也是这个，能经常观照

到这个光明，我们就有个真正的自由身，其他的念头在这么一个激光灯泡的照耀下起不到多大的作用。

我们在学修的时候，要善于调动积极的一念，正如北京学生们曾提出的“从我做起，从现在做起”。这句话就很有禅意，以前林彪吹捧毛泽东用的语言很多是从寺庙里搬过去的，譬如念念不忘，带着问题学，活学活用，急用现学，立竿见影等等，这都是丛林里老禅师们的话头。本光老法师在文化大革命时，胆量是很大的，他曾开示讲：“领导我们修持的力量是三归依，指导我们修行的强大思想武器是般若、华严与周易三聚点，用念念不忘做为归依指导，要念念不忘业感缘起。”

所以我们要念念不忘我们的良知与力量，不忘对社会人生所承担的责任。我们到这里来是为了修道，为了学禅，为了升华我们的人生，为了给自己最高的建造。我们要通过修学慢慢增加免疫力，不求什么灵丹妙药马上降服烦恼，我相信大家能坚持不懈的努力坚持下去，就一定会到达彼岸的那一天。

课堂提问

某营员：请问不二法门是因还是果？

答：不二法门说是种子也可以，说是因、说是果、说是方法、说是目标，都可以。宇宙本身就是不二法门，道教里的太极图就有这种意味，尽管是有相的不二法门。

问：请问刚开始修行时，着相还是不着相比较好把握？

答：先着相一点好。

明海法师：我有一次上街，在等火车时，有个人过来给我提了个问题：“师父，我听人讲女拜观音男拜佛，这是为什么？”我告诉他没有这样一句话。所以请大家提问题时也要注意，别把听别人讲的拿来向老师提问题。

我代表大家向老师提一个问题：我们年轻营员很多很有文化、很有知识，有些做法也很好，大家来学禅，一方面来亲近师父，学师父的生活禅理念；另一方面自己发心深入禅宗的书籍，如公案、语录，这应该从哪里下手？在读书籍的时候应该注意些什么才不致于误解祖师的用意？如何学习祖师留下的文化遗产？这方面请再给我们大家讲一讲。

答：这是个永恒的课题，一边是世间，一边是彼岸；一边是迷，一边是悟，宗教的桥梁是怎么回事？这个问题不在刚才的问题上，而是站在另外一个事情上。我们学习佛教的经典，学习祖师的公案语录，并不是如何领会的问题，因为字大家都认识。

我记得成都一位优秀女知识分子叫黄智全，她曾对贾老师讲：“按我们这样的水平，当大学中文系、历史系的教授都是绰绰有余的，可我们看《五灯会元》这样的书，怎么感觉和说评书、侯宝林相声一样，到底是怎么回事？”贾老师回答：“这叫隔行如隔山，这不是知识的问题，也不是学问的问题，这是个相应不相应的问题。”禅宗的语句基本是唐朝通俗的白话文，关键在自己的消化，肠胃有没有问题。

佛法是我们的精神食粮，应多多益善，但往往很多人也犯了个消化不良的毛病，尽管很刻苦用功，却没有转化成自己的力量，所以说对佛教经典的学修、领会本身就有个消化的问题。消化本身就是一个学问，禅宗就是专门讲这个学问的。禅宗祖师的棒喝、机锋转语就是在庞大、严密的

佛教经典语录状况下，帮助消化的一付良药。

深入佛法的人都知道，理论的问题要尽善尽美，学习佛法没有弄懂理论或者进入了错误的道路，我们是无法修行的，所以，理论上必须是全面、正确、系统的。消化不良结果就是对学习到的理论产生所知障，禅宗讲修行要单刀直入、简捷明快、提起能行、立地转身，但这种单刀直入需要有强大、正确的理论作为指导，弄不好会误导别人，这就是理论与实践的一个矛盾。对佛教经典、祖师开示，很多人把它当成了知识，那它就是知识；如果把它看成实践的力量，指导我们修行的力量，那它就是力量。老是在对祖师才华的疑惑上，希望离开这个法还会找到更简捷明快的法，去得个咒、受个灌顶就能立竿见影，是没有这回事的。这个就是因，这个就是法，就得在这方面修；这是因，这也是果，即因即果。天台宗、华严宗、禅宗都讲了很多，这都是中国佛教精髓，天台宗的一心三观、三谛圆融，可以去细细品尝那个味；通过次第禅门，进入摩诃止观也可以感觉一下；华严宗的十法界观，同样可以老老实实修一修，把这几条梳成辫子，当成日常功课天天背、天天念、天天观，试试看起不起作用。就好好反思在古人那里能起作用，在我们这里为什么不起作用。

生活禅并不是一个空洞的招牌，我们要在生活之中结合自己，读佛经和祖师开示才会懂得。如果我们把佛经教典当成了概念，当成词汇字典，就完了。其实，我们自己就是一本无字天书，我们应该多翻翻自己这本书，如果我们能这样对照自己，学习佛法经典就可以看懂了，公案也可以看懂；就怕把自己放在一边，把祖师的开示当成天上的东西，那中间就永远连不上。

现今社会变化很大，城市里到处是水泥森林，已经很难听到动物的声音，使得我们离开自己的自然性越来越远。我们更应该优化、强化自己的六根，善于使用、调动六根的功能，在社会有关领域发挥作用。比如耳朵功能好可以当声乐家，眼睛好可以当画家，舌头好可以当烹调师，手脚灵敏可以在体育界有利发挥，思维功能好可以搞科学技术。如何发挥自己的优势？前面提到的“随所在处、建立学处”，就是要根据自己的特点去发挥，克制自己的弱点，尽量把自己向上、向善的方面丰富起来，尽量把天使的那一面充分发挥，别把自己魔鬼的一面表现出来。

在浩瀚的佛法宗教学海中，选择自己学修的法门要看自己的因缘，看能方便亲近哪些善知识。在这里就有我们的大和尚，有一个方便的生活禅，大家既然来到这里，就说明和禅宗结下了不解之缘。因此，我希望各位同学认真、持久地在禅宗上走下去。禅宗法门可以说是无形无相，没有其他教派教义上的负担，很洒脱、很光明，但全部佛教都是禅宗的基础与依据，有了这些理论根据，我们就敢于相信禅宗，敢于在禅宗方面下功夫。禅宗的功夫是减法而不是加法，是把多余的东西——一切妄想都除掉、丢掉，丢到最后便花开见佛、会心一笑。

本光老法师第一次和我们见面时讲：“我没什么教你们的，什么都没有，你们自己去学就行了，但有一点可以教你们，无论你们到什么地方，你都要觉得比别人高那么一点点。”当时我很诧异，我凭什么比别人高明一点？法师讲：“这叫做般若，如果学了佛法智慧般若，不比别人高明一点点，那是怎么学的？”当时一听就有些信心。我们真正如实地在佛法里浸泡，多听善知识的开示，在法上能发心用功，我相信肯定会走向非常光辉的境界，

夏令营的旗帜会像奥运会的圣火一样长时间传递下去。

生活是美好的，禅生活是更美好的。我们要敢于在生活禅里找到自己的滋味，找到自己的位置，使自己真正融于生活，并且把自己的生活融于禅境之中。只要我们坚持下去，多亲近善知识，自己善于用功，肯定会有好消息的。这个好消息就是言语道断、心行处灭。言语道就是念念来来往往，意识层流，断就是叫它不流，让它在时间、空间当中暂停下来，全部凝固下来；心行处灭，灭了后是什么境界？同学们可以试试这样的感觉，去体会桶底脱落的那个感觉。参禅必须放在相应的位置上，离开了这个位置就无法谈参禅，这个位置就是言语道断、心行处灭。我们要把自己的生命、精神、思维放在这个平台上，看自己能不能言语道断、心行处灭，然后才有下一步的发言权，不然是没有的，那个时候是有境界和感觉的。我们在谈生活禅时，还是应该在禅上与同学作一下交流，这样大家会觉得趣味性更大些，一方面要强调生活，离开生活哪有禅？另一方面还要谈禅，不谈禅大家来此干什么？正是由于大家对禅有一种仰慕、对佛法有一种信心才到这里来。因此这两方面都要兼顾，要打成一片，也就是开始所讲的不二法门，真正地把生活与禅能打成一片，那就阿弥陀佛，恭喜了！

努力实现无悔的人生

蔡日新

引言

随着市场经济的日益繁荣，社会的价值观念也在日益增强，乃至一切围绕着价值规律运作。但这一价值观念，毕竟只是体现在一种等价交换的实用性市场经济领域中，它毕竟倾向于现实物质的利益。虽然，在我们现实的人生中是无法完全摆脱这种价值规律的左右的，但也不可能完全地接受这种价值观念的摆布——因为，在人生价值中，毕竟还有比这种物质性的价值观念更高一个层面的价值存在。

记得在《春秋襄公二十四年左氏传》中，载穆叔对范宣子的“死且不朽”一问时，曾经提出了“太上有立德，其次有立功，其次有立言”[1]的命题。在穆叔那里，他认为像尧舜那样立下了至德、像禹稷那样建立了奇功、像臧文仲那样立言，均是“虽久不废”的，因而穆叔才认为他们具有永恒的价值。显然，由目前的物质利益所生发的价值观念，在解决现实的实际生活问题方面确实具有一定的意义，但它毕竟只局限於现实的物质生活这一时间范畴内，并不可能具有像臧文仲所说的那种永恒等价值。在古代的那些有识之士，他们尚且能够超越现实的物质利益去发现那种永恒的价值，因而古人中也不乏有舍生取义的仁人志士，他们充当了支撑中华民族大厦的栋梁。

尽管站在传统的价值观念来看，除了目前的物质利益的这个价值标准以外，还有超越物质利益的高层次精神理念的价值观念存在，但站在不同的宗教信仰角度，也许这一高层次的价值观念会产生一些差异。作为以立

德、立功、立言为极则的儒家人生价值观念，它毕竟是一种有为的观念，因而尽管那些“死且不朽”的前人做出了伟大的事业，但他们毕竟落入了有为的形迹之中。而旨在追求长生不老的道家，尽管他们也极力主张清静无为、虚心寡欲，甚至还有某些修为与佛教颇为接近，但他们毕竟对于个体生命的存在是极为执著的，这自然也就落入了有相的范畴之中。与以上两者相比，以“出生死流”、“证无上道”为终极目标的佛家人生价值观念，似乎是要高出一筹。因为，在这里，一切有为的造作、一切有相的追求（凡是带有功利观念者），最终都是落在生死一边，而只有那种无相的修为、自他普利的大乘情怀，才是实现人生“常乐我净”这一永恒价值的唯一途径。记得中国禅宗的初祖达摩刚来东土时，他首先选择了梁武帝作为接引对象（梁武帝确实也是中国封建社会里少有的奉佛天子，他当时吸引了不少外国的高僧大德来到中国，就连真谛大师这样的大德也受武帝的影响而来到了当年的建康）。但当达摩祖师与梁武帝一接触，他便发现了梁武帝虽然在造寺度僧、写经造像等方面做了不少的贡献，但那些都是一种有为的“功德”理念在驱遣他去做。因而达摩祖师谆谆告诫梁武帝说：“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求”（参见《祖堂集》卷二），可惜梁武帝不能在达摩祖师的话里直下承当，因而达摩祖师也只好涉江北上魏地弘化。从达摩祖师的接引梁武帝来看，佛教的人生价值观念显然是以“了生脱死”作为终极目标的，因而一切有为或有相的价值观念，都必须剔除干净，也只有彻底摆脱现实的功利观念的羁缚，才可能成就这一不朽的人生价值。

我们通过这些讨论，对于佛教人生价值观念与儒家及道家之间的差异，已经有了一个初步的界定。那么，我们下面想就如何实现这一不朽的人生

价值（修为）来作一点比较具体的讨论。

一、坚定信念，矢志不渝

既然我们目前同是凡夫，而要实现菩提道果的体证这一目标，那么，我们首先就很有必要确信自己可以实现这一目标，然后才有可能以坚韧不拔的毅力去排除一切障缘，实现这一目标。事实上我们无论修世法或出世间法，实现都必须坚定自己的信念，在佛门中，“信为道元功德母”，故在佛典中有“十信”的提法（谓信心、念心、精进心、慧心、定心、不退心、回向心、护法心、戒心、愿心）[2]，即便是在俗语中也有“精诚所至，金石为开”的说法。可见，坚定信念，并为了实现这一信念所指向的目标而勇猛精进，乃是实现我们无悔的人生的首要的一环。

我们说要建立信念，首先就是要坚信我们自己具有觉性，只要我们以坚持不懈的努力去剔除积覆在自己心头的垢染，则自然会有光明透脱、得大自在的那么一天。为了鼓起学人勇猛精进的风帆，历代的祖师不吝施用各种慈悲，力图使学人信之不疑，行之不退。我们大家都知道一切有情皆具觉性这个道理。这一命题的提出，见於涅槃类的佛典，在南北朝刘宋时期的道生法师，对于涅槃学的研习颇有新的发现，他不只是认为一切有情皆具菩提觉性，他甚至还认为一阐提（谓断灭一切诸善根本，心不攀缘一切善法者）也具有此性。由于在当时的南方流通的涅槃类经典中找不到理论依据，因而道生的提法遭到了建康僧团的反对，生公也被从建康僧团中摒逐了出去，直到北本《大般涅槃经》流传到南方，经中果有阐提具有觉性之说，生公的佛性说方得以确立。想当年，生公遭摒逐，上虎丘说法，此后又辗转卜居庐山，历尽艰辛，最后终于实现了他“舍寿之时登狮子座”

的预言（参见《高僧传》本传）[3]。当年的生公如果缺少那样一种发现真理的慧眼，他是断乎不会“孤明先发”的；而尤为可贵者乃在于他具有为坚持真理牺牲自己的一切的那种大无畏精神，方使得他的涅槃佛性思想彰显於南北朝时期，对中国后世的佛教、尤其是禅宗产生了极为深远的历史影响。透过道生法师一生动人的事迹，我们不难发现建立信念，并且为了实现这一目标而义无反顾、一往无前的那种精神，对于实现我们无悔的人生该有着多么重要意义呀！

对于我们今天这些佛教中的文化人来说，建立信念尤为重要。倘使我们不坚信自己具有觉性，那么，我们今天又何以能够闻知佛法呢？倘使我们不坚信自己具有觉性，我们又何从获得自身的心性解脱呢？因此，在达摩祖师来到魏地弘法时，他所开示“二入”法门中就有“理入”一门，着重教导我们“深信含生同一真性”（参见《续高僧传》卷十六本传）。也因为有了这个信念，禅者才可以在当年那种极端艰苦的环境里，克服一切困难；也是因为有了那样一种精神支撑，初祖与二祖才得以完成他们禅门传灯的慧业。自三祖僧璨之后的历代祖师，步着这条智慧之路，灯灯相传、心心相印，遂使道树花开、禅林果熟。到了六祖嗣法时，他的一句“人即有南北，佛性即无南北”，道出了他对自信的坚信不疑。此后，在他的开示学人中，是处可见他鼓舞学人一路向上觉悟的法语。他说：

善知识！世人性本自净，万法在自性。思量一切恶事，即行於恶；思量一切善事，便修於善行。如是一切法尽在自性，自性常清净，日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰。忽遇惠风吹散卷尽云雾，万象森罗，一时皆现。世人性净，犹如青天，惠如日，智如月，智惠常明。……

又说：

性含万法是大，万法尽是自性。见一切人及非人，恶之与善，恶法善法，尽皆不舍，不可染著，由（犹）如虚空，名之为大。……

透过六祖的开示可见，在实现我们无悔的人生这一终极目标时，建立起坚定不移的信念与具足为实现这一信念而一往无前的精神，是何等的重要！实质上，学佛的人不求解脱，并不是真正的学佛；而要获得真正的解脱，若不实现确立这一信念，也就如同车之无轮，鸟之无翼。

与此同时，作为文化人学佛，要能真正获得心地解脱的受用，不但非具备自性本自具足的信念不可，而且还很有必要将这一觉性推广到一切有情的领域中去。当年的达摩祖师在开示了藉教悟宗的“理入”法门之后，又进一步阐发了“行入”（四行）法门，他从“深信含生同一真性”的理论生发开去，提出了“报怨行”、“随缘行”、“无所求行”与“称法行”等四门。其中的“报怨行”是这样说的“修道苦至，当念往劫，舍本逐末，多起爱憎。今虽无犯，是我宿作，甘心受之，都无怨怼。”对于祖师的这一慈训，我本人是获益匪浅的，我看，我们大家也都会从中获益的。按照儒家传统的做法，则会有“善善恶恶、贤贤贱不肖”（参见《史记·太史公自序》）的理念所支配而派生种种分别心，乃至成为我们的障道因缘。尤其是在人生中遭受那种莫名的打击时，很容易使人产生一种愤懑的心情，有时甚至还会像关汉卿笔下的窦娥那样发出“为善的受贫穷更命短，造恶的享富贵又寿延”、“地也，你不分好歹何为地！天也，你错勘贤愚枉做天”的诅咒。诚然，我在这里并不是说关汉卿揭露元代的统治者的种种黑暗与残酷有什么不是，但在一个真正的禅者面前，他是不会怨天尤人的，哪怕是在他们

生命即将被人夺取时，他们也很少有怨怼之心，这在《高僧传》中是屡屡可见的，其中像安清、帛远、昙无讖等大德，他们都死於非命，但他们在临终时一切坦然，体现了一代高僧大德对于因果的深明。倘使我们果真能够以达摩祖师的这种“报怨行”的理念来观照，则会放弃我们“舍本逐末”的偏见，顿消自己心中的怨火。在这里，我也并不否认有个别善因招恶果的现象，其实，这种现象也并没有超出因果律的支配，只是我们凡夫，无法了知前缘而已，若以达摩祖师“夙作今受”的理念来观照，则本是自作自受，又有何怨怼！？世间许多智商高的文人，他们本来是可以成就一番事业的，只缘他们在具体的利害际遇中没有调整好自己的心态，致使他们陷入了深深的痛苦之中，乃至使他们终生一事无成，这实在是可惜极了。事实上，作为一个社会，不平等的现象永远是会存在的，如果我们抛开了一己之利与害，以平等的心量来看待这一切不平等的现象，则哪怕是遇上了人生最为拂逆的事情，也将会顺心处之，他将会顶着逆境成就自己（也是人类的）大事业。

我们再看看中国佛教史上那些成就了大事业者，他们无不是具有坚定的信念与坚韧不拔的毅力的，如我们上面所说的生公，就是其中的一例。此外，如法显、昙无竭等人的西行求法、像静琬的石经雕刻等大业的成就，无不是因为有这样一种信念与毅力在支撑。当年的法显西行求法，与他同行者几乎近十人，但真正携带佛经梵本回到中国者仅他一人。在西行的途中，他们要穿过热浪滚滚的沙漠，沿途唯有以死人的枯骨作为路标；他们还必须翻越那空气稀薄的大雪山，有的道友在此中途就无常了；但在他们的前途还有湍激如箭的河流，只能依靠攀援绳索通过。我们只须看看法显

西行归来所作的《佛国记》，就会为之惊心动魄的。下面，我们且看看《高僧传·昙无竭传》中的一段描写吧：

初至河南国，仍出海西郡；进入流沙，到高昌郡。经历龟兹、沙勒诸国，登葱岭，度雪山。障气千重，层冰万里，下有大江，流急若箭。于东西两山之胁系索为桥，十人一过。到彼岸已，举烟为帜：后人见烟，知前已度，方得更进；若久不见烟，则知暴风吹索，人堕江中。行经三日，复过大雪山，悬崖壁立，无安足处，石壁皆有故杙孔，处处相对。人各执四杙，先拔下杙，手攀上杙，展转相攀。经日方过，及到平地相待，料检同侣，失十二人。（《高僧传》卷三《法勇传》）

他们就是凭着那种坚定的信念、那种百折不挠的顽强毅力，来到佛陀的故地，取回了汉地所需要的佛典梵本，从而将西土的慧种传播到中国的。又如静琬，他有鉴于北周武帝毁佛时对佛经的破坏，乃发愿将佛经刻石以保存于世，遂于隋大业年间（605年～617年），居于幽州（河北）智泉山，在白带山壁上凿石刻石经。其后，法徒代代相传，形成风气，终于刻成部数浩繁的房山石经，令我们今人尚叹为观止。倘使这些前代的大德，他们如果没有那样一种坚定的信念以支撑，没有那样一种一往无前的精神去成就其事业，他们肯定也会如常人一般平平庸庸，一事无成的。

因此，在我们人生的每时每刻，都必须有一种坚定的信念来支撑，那么，我们肯定可以不退转於初衷，而且还会不断增进道行的。特别是人生处在拂逆之中时，正好是用功之处，如果我们能在那个节骨眼上坚定信念，平心静气地接收那逆境的考验，则他将会逐渐地超越现实的“自我”而产生违顺一如的平等心。

二、时时观照，遣除障缘

我们在竖立了坚定的信念之后，为了保障我们的这一信念得以实现，还必须注意时时遣除障缘，才可以使我们居于永不退转之地，从而证得菩提道果。诚然，我们目前还是凡夫，但正因为我们是凡夫，所以才有觉悟的必要；也正因为我们皆具有觉性，所以也一定会有获得觉悟的那一天。然而，在我们所处的这个娑婆，毕竟是一个由“五浊”（命浊、众生浊、烦恼浊、见浊、劫浊）和合的一个大聚合体，而身为凡夫的我们又不可能脱离这个环境，到另外一个处所去证道得果，这也就势必形成了我们所需要正视的求清净出离与所处的垢染环境之间的矛盾。在另一方面，也正因为我们所处的环境是“五浊恶世”，因而我们就更加有出离的必要了，因此，在六祖的开示中有这样的偈颂：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角”（《法宝坛经·般若品》）。

正因为我们还是凡夫，所以我们还得如常人那般去从事社会工作，还得解决好穿衣、吃饭等实际问题，但在此前提下又不可以昧失了我们所要实现的终极目标，这中间就自然牵涉到了一个如何处理好世出世间法之间矛盾的难题。而且，我们如果一旦没有处理好这个问题，还会使我们的道业受到种种牵累。在而今的每个单位或每个部门，都是由各种层面的人所构成，即使是文化层次高一点的单位，在文化素养普遍提高的前提下也不免存在着人品的良莠不齐。因而我们如何行“四摄”法（布施，爱语，利行，同事），在与各种不同人品的人和谐共事的同时，又不妨碍我们的修行正道，这确实需要我们时时以般若的佛慧加以观照，随时遣除（打发）各种障缘才行。在一个单位里，往往会出现这样一些现象：有的人干实事，

有的人却耍尽虚头；有的人做了大事也不居功，而有的人什么也没有做却极尽各种作秀之能事；有的人逢人谦让，有的人却事事要抢在别人前面；有的人忠厚踏实，但有的人却耍尽心机……面对这形形色色的社会现象，我们如何去回应？如何去打发？其中自然少不了采用般若的法宝去观照了。假如我们试着将那个有相的“我”剔除，站在一种普遍的高度来凌空观照这些芸芸众生，静观他们是如何为了名名利利所奔走不休的，则你将会发现他们是何等地辛苦！何等地可怜！此时，你非但会顿歇与他们竞争的念头，而且你还会以他们为借鉴，从而认识到如此地驰心外求，只可能虚度此生的害处。

更有一等事，那就是当一个人无端地遭受别人构陷，遭受那种莫名的打击时，则更是需要我们具有一种非凡的慈忍力，才会使我们不至于乱了自己阵脚，迷失了自家的主人公。记得唐代的永嘉禅师，他在住温州开元寺时，因为要赡养自己的老母，以故常常遭人白眼（参见《祖堂集》等文献），但在永嘉禅师看来，“从他谤，任他非，把火烧天徒自疲。我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。”（参见《证道歌》第十四节）他认为：“观恶言，是功德，此即成吾善知识。不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力。”（同上第十五节）我曾亲见文革初期的个别知识分子，他们因为无法接收那种莫名的人身攻击，却为了别人的造谣中伤而自尽，白白地断送了自己的慧命，实在是可惜。倘使当年的那些人，他们能够具有般若的慧眼，那么，他们面对眼前的逆境，将会泰然处之，“也无风雨也无晴”了。其实，我们在遇上了这种现实时，大可不必生瞋忿心，须知：无端地遭人诽谤或打击是在替你消业，如果我们以牙还牙，则反而会折损自己的福报。

与此同时，只要我们没有脱离这个世界，那些名名利利总会不断地来招惹你的，有时还会弄得你眼花缭乱，乃至迷失自家的主人公。宋代的芙蓉道楷禅师是我所至为钦佩的大德之一，他不慕紫衣不避刑，晚年出住於芙蓉庵，建立了他高邈的山规。他在上堂时开示学人说：“夫出家者为厌尘劳，求脱生死。休心息念，断绝攀缘，故名出家。岂可以等闲利养，埋没平生。直须两头撒开，中间放下。遇声遇色，如石上栽花。见利见名，似眼中着屑。”（参见《五灯会元》卷十四道楷传）其实，不只是在禅门大德中有此开示，就连中国的《老子》也认为：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。”（参见《道德经》第十三章）事实上，我们如果耽着虚名，则很容易忘却自家所要履践的终极目标，甚至还会被它们诱惑得迷失了自性。同时，我们如果耽着目前的物质利益，则也会财迷心窍，从而偏离我们所要履践的慧业的轨道。再则，人的无明贪欲是没有任何止境的，而名利等法尘也是幻化无穷的，致使许多人终生扰扰、奔走不休，到了腊月三十日那天，他什么也带不走，相反还带去了自己无量的业债。那么，对待世间的名利，应当如何打发呢？假如你对社会奉献很多，且各种因缘也成就，那个“优秀”或者“劳模”的称号轮到了你的头上，那么，你大可用“无所得心”得之；假如是你作出了巨大的贡献，而名利却又归属了无所事事的他人，你也大可不必动怒，或许其中还潜藏了可以因祸得福的契机，亦未可知。总之，尽管世间名名利利在纷纷扰扰，但皆不关我胸次，任他“胡来胡现，汉来汉现”去吧！记得苏轼在乌台诗案之后游赤壁，曾经写下了这样几个句子，颇可作为我们的借鉴，谨抄录如下。

且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫莫取，惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之不禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也。而吾与子之所共适。（参见《苏东坡全集·前赤壁赋》）

倘使我们以这样的心量来看待世间的名利，则自然会生得失一如之想，至于那些世人无端的诽誉，也就自然更不关于胸次了。

人生枯荣不齐，但人所共有的生、老、病、死诸苦总是人人所不能避免的，而由人的原始爱欲所派生出来的苦，则有求不得、爱别离、怨憎会诸苦，而总诸苦之根源，盖全在于“五阴炽盛”这个根子上面。因而，只要我们能在捣毁“五阴窟宅”这个根本处下功夫，一刀斩断贪爱缘，或曰一刀切断“末那识”，则人世间寻常的得失、诽誉、荣辱等分别境相，皆会变得一如平等起来，各人自家心头上的那片月白风清的良辰美景，也便会顿然显现。

三、踏实用功，不虚此生

“人身难得”，我们已经贵为人身，就应当珍惜这来之不易的“人身”；且佛法难闻，在《法华经》中，曾经以盲龟浮木的譬喻来说明“佛难得值”的道理[4]。而今我们两者俱得，自然更应当不虚此生了。记得洞山禅师有一次问一个僧人：“世间何物最苦？”僧人说：“地狱最苦。”洞山说：“不然。”那僧便问为何如此？洞山说：“在此衣线之下不明大事，是名最苦。”可见我们已经贵为人身，而若不明佛法至理，不能依法修行，则自然会虚度一生，这实在是人生中最大的痛苦了。

虽然，在净土法门中颇主张“带业往生”，但我始终认为那是佛陀在无可奈何的情况下为劝化有情的权宜之说，因为众生总是安於火宅，所以佛

才巧说“三车”，因而佛陀的“带业往生”说，也仅仅只是为了唤起众生产生信心而已。事实上，人生要“了”应当是在当生“了”，绝无死后再去“了却”的道理；同理，人生要“堕”也是今生“堕”去的，绝无来生再“堕”的可能。因而我们目前的每一举心动念，投足举手，皆是生死攸关的，岂能不时时生戒慎恐惧之心！惟其如此，我们在上面提出建立坚定的信念，实质上是要求大家发心要切；而我们之所以提出时时遣除障缘，也就是为了突出日常行持的重要性。既然发心学佛，那自然是为了实现了生脱死的终极目标，因而我们就绝不可能姑息自己的日常举止，而应当时时照察自己的过失。但我们的这个由“五阴”和合而成的人身，毕竟是一头难以放牧的“牛”，那畜生一旦遇上了声色名利，他便驱使你干坏事。因此，古德以“牧牛”来比喻禅修，那实在是再贴切不过了。当年，长庆禅师（《景德录》作“福州禅师”）曾经请教百丈禅师：“学人欲求识佛，何者即是？”百丈说：“大似骑牛觅牛。”长庆又问：“识后何如？”百丈说：“如人骑牛至家。”长庆接着又问：“未审终始如何保任？”百丈说：“如牧牛人执杖视之，不令犯人苗稼。”（参见《五灯会元》卷四《大安传》）也许大家对于放牛还不大了解，其实，只要你去稍微体验一下便会知道：那“牛”可以放下好端端的青草不吃，却偏要去偷吃庄稼。尤其是在南方的田塍上面放牛，那更是防不胜防，你可别看那牛似乎在认认真真地吃草，可当你稍不留意时，它就伸出那如同镰刀似的舌头，忽地一下剪去好几株禾苗。其实，今天像我这样的凡夫又何尝不是如此，在我们身处的这个花花世界里，只要你稍微放松警惕性，你的心便会立即被声色名利所摄去——可不是，“它”又偷吃人家的庄稼了！无怪乎当年的达摩祖师权且以“壁观”作为给学人

安心的手段，从而“外止诸缘，内心无惴，心如墙壁，可以入道”（参见《禅源诸论集都序》卷三）。

诚然，作为我等凡夫，在未闻佛法之前，无疑是面对“三毒”贯心还如饮甘醴的；即使是已经闻知佛法以后，只要稍微放松自己的警惕，也就很难说不再造新业了。尤其是人们与生俱来的那些习气，我们要将之改变、乃至彻底消灭就更为困难了。在这里，我至为佩服六祖慧能禅师的那段“无相忏悔”的理论。敦煌本《坛经》第二十二条款载六祖这样说：

善知识！前念、后念及今念，念念不被愚迷染，从前恶行，一时自性若除，即是忏悔。前念、后念及今念，念念不被愚痴染，除却从前谄诳心永断，名为自性忏。前念、后念及今念，念念不被疽疾染，除却从前疾妬心，自性若除即是忏。（已上三唱）善知识！何名忏悔？忏者终身不作；悔者知于前非恶业，恒不离心。诸佛前口说无益，我此法门中，永断不作，名为忏悔。

读了六祖的这段开示，我们姑且可以把前非恶业一时放下，乃至求现在心、过去心、未来心皆不可得；而另一方面，对于前非恶业处理的最好办法就是“永断不作”，那才是真正的忏悔，也才是真正的“牧牛”。但人生的习气往往存在一种很大的惯性，使人很难断除。例如戒烟吧：我当年下乡也染上了吸烟的坏习气，而且烟瘾还很重，有时非得抽旱烟不可。1983年，《坛经》由中华书局公开发行，我在通读几次之后，乃发心戒烟，此后便是“永断不作”，迄今已近二十稔了。记得当时的那些戒烟者往往采用糖果、药物作为戒烟的辅助，或者为了减少烟瘾带来的不适而减少吸烟量，但那些都不是究竟的戒烟，也很少有依赖於外力而达到了戒烟的目的的。

那些采用糖果、药物辅助戒烟者，有的非但没有戒得烟下，反而又染上了吃糖果的习气——因为这仅仅只是以彼一习气来置换此一习气，他们中有的人的习气可能被置换而转向了另一种习气，但也有可能两种习气全部给染上的，其中真正除掉了习气的也许会有一些人，但我想为数不会很多。至于减少吸烟量，那也并不是真正的戒烟，至多如同《孟子》中所说的“攘鸡”[5]而已。而我当年的戒烟并没有销毁香烟的“壮举”，也没有依赖任何药物，而只是咬紧牙关做到绝不吸烟了。终于在经过了近一个星期的神魂颠倒、坐卧不安的日子之后，慢慢地摆脱了烟瘾的折磨，这就是我学习《坛经》的点滴体会。

从上可知，对于我们凡夫来说，与其过于地去计较前非恶业，还不如当即痛下决心，从此不再造新业了，因而在禅门中，有“随缘消旧业，更莫造新殃”的提法。但要真正地做到“永断不作”，也并不是那么容易的事情，它需要我们时时提撕自己，时时管好自己那头“无明”的“牛”，将它好生生地调伏得如同“露地白牛”。为了实现这一目的，我们宁肯少说大话，多做实事，多从细小的事情上做起，则自然可以积善成德，“而神明自得，圣心备焉”。

要之，发心学佛者，并非仅仅只停留在对佛教名相的理解与佛教义理的诠释上，而关键在于要将佛陀的教诲付诸实际的行动中，踏实修行，那才有一段学佛的真实受用。而作为学佛者本人，也只有实现了脱离生死的终极目标，才真正实现了佛教徒的人生价值。惟其如此，我们更应当明白千里之行，始於足下的道理，时时刻刻看好我们自己的那头“牛”，不断积善，才可以成就我们无悔的人生。在此，我想以下面这句话作为我们的共

勉：时时小心足下，步步不落虚空。 2001年7月4日识於长沙兴汉门外
之酌爽斋

[1]《左传·襄公二十四年》载范宣子问“死且不朽”，穆叔对曰：“以豹所闻，此之谓世禄，非不朽也。鲁有先大夫曰臧文仲，既没，其言立，其是之谓乎？豹闻之：太上有立德（杜注曰：黄帝尧舜），其次有立功（杜注曰：禹稷），其次有立言（杜注曰：史佚，周任臧文仲），虽久不废，此之谓不朽。若夫保姓受氏，以守宗祧，世不绝祀，国无之。禄之大者，不可谓不朽。”参见清刻本《十三经注疏》《左传》部分之四册。

[2]菩萨五十二阶位中，最初十位应修之十种心；此十种心在信位，能助成信行。全称十信心，略称十心。依诸经典所举，其名称与顺序略异。《菩萨瓔珞本业经》卷上《贤圣名字品》所列之十种，即：（一）信心，一心决定，乐欲成就。（二）念心，常修六念，念佛、法、僧、戒、施及天。（三）精进心，闻菩萨藏，精勤修习无间善业。（四）定心，于事于义系心安住，远离一切虚伪、轻躁、忆想分别。（五）慧心，闻菩萨藏，思量观察，知一切法无我无人，自性空寂。（六）戒心，受持菩萨清净律仪，身口意净，不犯诸过，有犯悔除。（七）回向心，所修善根，回向菩提，不愿诸有；回施众生，不专为己；回求实际，不著名相。（八）护法心，防护己心，不起烦恼，更修默护、念护、智护、息心护、他护等五种护行。（九）舍心，不惜身财，所得能舍。（十）愿心，随时修习种种净愿。

[3]《高僧传》卷七《道生传》载：“又六卷《泥洹》先至京师，生剖析经理，洞入幽微，乃说阿闍提人皆得成佛。于时大本未传，孤明先发，

独见忤众，于是旧学以为邪说，讥愤滋甚。遂显大众，摈而遣之。生于大众中正容誓曰：‘若我所说反于经义者，请于现身即表厉疾；若与实相不相违背者，愿舍寿之时据师子座。’言竟拂衣而游。”

[4]《妙法莲华经·妙庄严王本事品第二十七》曰：“佛难得值，如优昙钵罗华，又如一眼之龟值浮木孔。而我等宿福深厚，生值佛法，是故父母当听我等令得出家……”

[5]《孟子·滕文公下》载：“戴盈之曰：‘什一，去关市之征，今兹未能；请轻之，以待来年然後已，何如？’孟子曰：‘今有人日攘其邻之鸡者，或告之曰：是非君子之道。曰：请损之，月攘一鸡，以待来年然後已。如知其非义，斯速已矣，何待来年！’”

三归五戒开示

净慧法师

2001年7月24日

今天的归依可以叫做结缘归依，有的人有归依三宝、建立佛教信仰的要求，也可能个别营员暂时没有这个要求，不论有无这个要求，都参加这个仪式，与三宝结缘，与佛法结缘，与信仰结缘，这就叫结缘归依。

归依意味什么呢？从严格意义上说，归依是正式建立了佛教信仰，是判断你是不是佛弟子的基本界限。有人可能讲我信佛，但你没有履行过归依三宝的手续，还不能算是个佛弟子；只有归依了三宝，履行了这个手续后，才是加入了佛教的教团，才是三宝的弟子。今天是结缘归依，有建立信仰要求的，通过今天的这个仪式，你可以说我已经三宝弟子；没有那种要求的，你可以说我参加过那样一种仪式，不一定要说你是三宝弟子。因为归依要有点勇气。

归依三宝之后，在做人上应该与没有归依三宝的人略有区别。比如向善向上，一般人可以有这种愿望，归依了三宝的人，就不仅仅是个愿望而已，应该由愿望付诸实践。向善向上如何做呢？向善，就是在归信三宝后，慢慢去遵守五戒，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒（包括不抽烟、不吸毒品），这就是向善的初步目标。五戒是一切善法的基础，一切善法离不开五戒，甚至包括国家的法律在内。我们归依了三宝的人，就要自觉遵守五戒。向上，就是要“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，要发大心、发菩提心。有一个宏大的誓愿，

有一个远大高尚的追求目标，就是向上，这是每一个三宝弟子对自己自觉的要求。不知道今天参加归依的营员对向上向善这两点要求，有没有起码的精神准备？

向善向上这两个目标虽然是佛弟子的志愿与信、行的标准，也涵盖了社会正面生活的全部内容，涵盖了社会的一切善法。归依三宝成为一个佛弟子，不仅仅教我们烧香、磕头、念经，重要的是在社会上做一个好人，做一个有作为的好人，做一个对家庭、对社会、对国家、对民族起码是有益的人，或者说有贡献的人。在座的年轻朋友很多，都要想到对家庭、社会、国家、民族作出自己的贡献，要为家庭的富裕、社会的祥和、国家的发展、民族的振兴毕生奋斗。这就是善法，这就是向善向上。有了家庭、社会、国家、民族，才有个人，只有这些都能得到很好的发展，我们的佛教才有希望。因此，佛教的利益和国家、社会的利益并不矛盾，甚至可以说佛教本身没有利益，佛教一切的一切都是建立在利益众生的前提下。《华严经》里有句话：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”佛教本身是没有利益的，佛教的一切都是以众生的利益为前提、为出发点。我们这样地来看佛教，这样地看加入佛教教团，今天我们受三归依就很有意义。

有人会说，我们能为国家、民族、社会作贡献就好了，何必又要归依三宝，多此一举呢？因为佛教是为人类社会沿着善法向前发展的保证，佛教最根本的任务，在当今社会是提供人类良心的保证。我们信仰佛教，基本道德信条有约束，我们的良心有保证，我们的道德有保证，我们人生的发展会少走弯路。佛教的教育，或者是宗教的教育，是整个民族教育的重要部分。一个没有宗教精神的国家，一个没有道德信仰的民族，那是极其

可悲的，因为它的精神没有支柱。只知道这样做，而不知道为什么这样做。只知道这样做，往往不能坚持，不能自觉主动地去做；只有当我们知道为什么要这样做的时候，才能自觉主动、全身心地投入于对国家、对民族、对社会大众有利益的事情中去。

佛教产生到现在已有二千五百年，能够被世人认同，能够在全人类放出智慧的光芒，是有它的真理所在，而且这种真理经受了时间考验，经受了各种不同文化的碰撞与比较。佛教能够保存下来，并且有所发展，绝不是偶然的事，我希望各位能够有信心、有勇气成为佛教教团的一员。成为佛教教团的一员，我们能够根据向善向上的精神安排我们的生活，安排我们的学习、工作与事业，我们就有了精神支柱，我们就有了灵魂。

什么叫三宝？大家有许多是学佛多年，有的刚进佛门，头一接触佛法，甚至上寺庙还是头一回。我们归依的对象是佛宝、法宝、僧宝，这叫做三宝。佛、法、僧是我们信仰的对象，佛指的是释迦牟尼佛，法指的是佛的言教，僧指的是僧团，僧团的延续对佛法的弘扬，起到了决定性作用。

我们为什么要归依？因为佛、法、僧三宝能够告诉我们向善向上。什么叫归依？归者是回归，依者是依靠、依赖、依从，我们回归到佛、法、僧三宝的怀抱。这几天讲禅时都已经讲到，每个自性就是佛，自性就是法，自性就是僧，我们在回归外在三宝的同时，更要回归到我们自性本自具足的佛、法、僧三宝。这样，我们内外结合就能更好，能提高对归依三宝的认识。

归依三宝之后，不管是受五戒，还是不受五戒，都要随分随地按照五戒来生活。五戒可以先受一条，然后受两条三条，五条都能遵守更好。五

戒是一切社会道德的基础、法律的根据，能够遵守了这五条，我们就成为一位好公民，在家里是个好成员，在学校是名好学生，在单位是位好职工。希望各位能够很好体会归依三宝、受持五戒的重要意义。（归依仪式略）

净慧大和尚小组讨论开示

2001年7月22日

净慧大和尚：

我们这一、二组平均年龄最小，年龄最小意味着希望最大，你们有许多时间，有时间就意味着有希望。但是有时间要知道珍惜，如果有时间不知道珍惜，就好像有财富的人一样，有财富的人不知道珍惜，财富很快就没有了。有时间的人，如果不知道珍惜，一切好的机遇会擦肩而过，就抓不住。年轻人有财富，时间就是财富；年轻人有财富、健康的体魄就是财富；年轻人有财富，智慧就是财富。但是，这些东西是有不稳定性，别以为财富就牢牢掌握在手上，所以，你们一定要非常珍惜，非常爱护，否则的话，这个财富很快就被无情的光阴消耗掉，光阴是无情的。

今天上午冯老师的讲课我没听完，因为到了九点钟后就有事情，我觉得冯老师讲的“三化”、“三气”讲得很好，三化指的是美化、优化、强化。从学佛角度来看，这是做人的口诀，口诀就是指要点、要领、要害、诀窍，做人从这几面去作就是诀窍，怎么样从气质、智慧、力量这方面去做就是诀窍。做人的内容太多，一定要找到要害的地方，把这些东西消化了，这一辈子就受用无穷。这些东西如何消化呢？结合实践是沾了点边，是学理化的语言，用一般的话讲，是在做人的过程中来消化，在消化的过程中来做人，可能还要循环往复，要不断地消化，不断的升华。这不是一天、两天的事，也不是一年、两年的事，是一辈子的事，年轻的同学一定要记住，记住这些口诀，你做人就有一个目标、一杆尺、一杆称，自己来量自己、自己来称自己、自己来要求自己。这比庙堂气、山林气、英雄气还要具体，

这三化做到了，三气就自然而然就有了。冯老师也是从做人当中总结出来的，不是凭空的。什么叫做人呢？做人就是修行，修行就是做人，我们千万不要把修行看成天天去大殿拜菩萨，拿着念珠天天念阿弥陀佛，这仅仅是修行的一种形式，或者是一种方法。在做人中修行，可能是最实际的修行。第一天开场白，我已给各位讲过，修行修身、口、意三业，身、口、意三业就表现在我们生活当中，也表现在我们一辈子做人当中，我们的一切活动离不开身、口、意。我看一组、二组里的同学们一个个都很精神，面孔很聪明，这里面将来也许会出几位学者、专家、政要，有对政治有兴趣的吧，当到省委书记算得上政要。年轻人要有这种抱负，没这种抱负，庙堂气、英雄气哪里来，山林气讲的是个人修养，不是指躲在山林里面，讲的是在物质生活上甘于淡泊，而在做人方面有英雄气概，有英雄气概才能做英雄事业，有英雄气概才是大丈夫，是大丈夫是真夫子。世间人往往把学佛的人看成是很消极的事情，以为是遁入空门，是跳出三界外，不在五行中。这些在中国过去的社会，所为英雄末路投入空门，是返朴归纯，不能说有错，但总带有几分消极意味，这不是积极的东西，积极的东西应该是英雄没有末路。因为成佛是不能消极的，菩萨是不能消极的，行菩萨道讲的是难忍能忍、难行能行，要永远保持那种英雄气概，克服一切困难，排除万难，奋勇前进，这才是菩萨精神。

年轻人走到佛门来，与我们架起了这个桥梁，希望让佛法来关怀大众，让大众来认同佛法，绝不是把各位引向一个消极末落的思想，是让大家真正象菩萨那样救苦救难的精神，具有英雄气概，“但愿众生都离苦，不为自己求安乐”，就是英雄气概。所以，我感觉这次夏令营虽然人数比往年少一、

二十人，平均年龄比往年低很多，营员里年轻人多，但都很纯、很真，在这个年龄段，能够有一种积极向上的思想，引导大家能真正得到健康成长，健康的完成自己的学来步入人生的旅途。今天晚上我没有别的什么东西来贡献大家，希望各位本着向善、向上的精神来美化自己的人格气质，优化自己的智慧。优化自己的智慧就是把邪见排除掉，由于人的思想是多方面的，歪点子多，年轻人要有点聪明歪点子才想得出来，所以就需要优化、要根据向善、向上来优化。光向善不行，光向上也不行，光向善可能走到消极，光向上可能成了希特勒，一定要向善与向上结合起来，我思考了很久，才提出这个问题来。优化自己的智慧，强化自己的力量，不论是美化、优化、强化，向上、向善这个原则不能动摇。由于各种文化背景不同对于什么是美化、优化、强化会有不同的理解和诠释，但一定要把向善、向上包括进去，成为衡量我们一切是非、善恶的标准。我就讲这些，希望听听各位的发言，这样我们可以多了解各位，可以多进行沟通。（鼓掌）

某营员：

我在生活中经常出现障碍，自己的心经常不平静，烦恼燥，请问法师有什么办法？

净慧大和尚：

给你一把扇子，烦燥的时候用扇子扇一扇。（众笑）年轻人下处在烦燥的岁月里，要不烦燥，这个人就没有希望了，有烦燥才有希望，如果不烦燥就会死水一潭，那有什么用。如何面对烦燥？要积极引导它，使这个烦

燥慢慢得到化解，使烦躁沿着向善、向上这个方向支发展，有许多东西就是在烦躁中成就出来的。想一想，烦躁就是动，不烦躁就是静，有许多事业、智慧，可能就是烦躁的那一刻，忽然心里开窍也不一定，所以不要害怕，为了不烦躁确实应该按照八正道支做，那是我们人生生活中的准则，正则不邪，道为能通，按照八正道一条一条落实，应该就会使烦躁的心慢慢行到平静。

某营员：

我有些朋友去国外的时候，人家问他信仰什么，他说没有信仰，人家很歧视他，而有一个朋友说信仰东方教，这东方教泛指中国传统文化领域，结果人家很尊重他，处处照顾他，他们发现那地方人们很重视信仰。我来柏林寺，在和同学们谈话当中发现也很重视信仰，我想请问我们为什么要重视信仰？

净慧大和尚：

我第一天在讲课中讲到，“信仰如手”，人是有只手的；“信仰如杖”，当我们过一条河流不知道水的深浅，我们在爬一座山坡，上面没有东西可攀附，这个时候，拐杖的作用当然很重要；“信仰如船”，我们走到河边，不知如何过河，来了一只船，我们便上去了，可以顺利过到彼岸；还有“信仰如衣”，“信仰如根”。孙中山讲过一句话：“信仰就是一种力量”，我们需要力量，这就是讲，为什么要有信仰。世间上一切事情的成就，有许多人能够了出生入死，克服一切困难支追求一个目标，九死一生在所不惜，就

是要达到他的信仰目标，所以世出世法，一切的文化无不谈到信仰的重要性。一个没有信仰，没有信心的民族、社区可以说就是一个没有秩序的地方；就是一个没有道德的地方；就是一个生活没有目标的地方；就是一群没有灵魂的人。所以，信仰对每个人来讲是我们一生中的头等大事。全世界五六十亿人当中只有一个人标榜自己是无神论者，是不是有无神论者存在，我还很质疑，比如说这屋子里一堆人突然都变成了一堆死尸，我们去请一个无神论者晚上来照管一堆死尸，看他敢不敢，他肯定不敢，没有人来做这样的事情。当然这是个假设，真正的无神论是绝对不存在的，这是人的根本，生命的本源。我也还在思考一个问题，比如美国几年选一次总统，总统竞选时候相互揭短，简直要把对方骂得狗血淋头，老百姓在选举时，也好像疯子似的各为其主，但整个社会秩序不会乱，靠什么力量？因为他们社会有一个精神支柱在支撑着这个社会，那便是基督教文化、基督教信仰，维系了这个民族，不管哪个总统上台，信仰不会改变，精神支柱是稳当的，而且这个国家的法制是健全的。法制健全，信仰不动摇，这两条是最根本的，法制健全保证了社会秩序不会乱，大家就依法行事；宗教信仰不动摇，社会就有希望。社会就两条，一个是良心有保证，一个是社会秩序有保证，这个社会就会持续、稳定地发展。一个也许很不成熟的想法，用这样一个标准去衡量所有国家，都有共同点，所轻，信仰这个力量是任何东西代替不了的，任何力量摧不垮的，它比原子弹还要厉害。我们一定要相信信仰的力量，坚定一个信心，在信仰的问题上，任何时候不会动摇，一动摇，这个就成了无的苍蝇，到处乱碰，那我们这个浮躁的心永远都定不下来，因为心理面没有可以平静的东西。

某营员：

听法师讲信仰确实是非常重要的，但对我来讲，我到自己的信仰是有些困难的，不知道应该信仰基督教，还是信仰佛教，请法师在这方面作些开示。

净慧大和尚：

我在中国佛教协会工作的时候，文革刚刚结束，有位办公室主任性黄，是位老革命，他讲你卖什么东西就吆喝什么东西，你今天问到我，我也就卖什么吆喝什么。我是一个出家人，是佛教的传教师，今天以夏令营这种形式架设一座佛法关怀大众，大众认同佛法的桥梁，我希望你通无这座桥梁回归到佛陀，回归到自性三宝这个精神家园，不要再彷徨。

某营员：

佛教讲福慧双修，我觉得自己目前还没有机会，请法师讲讲它的内涵。

净慧大和尚：

修慧向上，修福向善；觉悟人生修慧，奉献人生修善，这便是福慧双修。福慧双修的机会多的很，一天二十四小时，每分每秒都有机会，你不必耽心自己修福没有机会，举手投足都有修福，修慧的机会。你不要有所选择，以为某人现在需要钱，我给了他一百元钱，我修福了，这固然是，但地下掉了块纸屑，你捡起来也是在修福。往往拿出一百块容易，让你弯腰在地上捡块垃圾的纸却不容易，因为作为知识分子高贵的腰不易弯一去。

我觉得修福随时随地都有机会，不要支找机会。

某营员：

用科学可以解释佛法，用佛法也可以解释科学，佛法与科学却是两种截然不同的意识形态，请问法师科学与佛法之间是什么样的关系？

净慧大和尚：

在西文世界或中国，有许多大科学家同时也是虔诚的宗教徒，他们是如何把两者天衣无缝地融合在一起，其实这不矛盾。科学是解决具体的问题，佛法是解决整体的问题；科学是解决物质的问题，佛教是解决精神的问题；科学是解决怎么做的问题，佛教是解决为什么要这么做的问题。

某营员：

请问什么是菩提心？如何发菩提心？

净慧大和尚：

法轮阁里写有两个四句话，前面的四句是：“诸恶未作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。这讲的是佛法的基本精神，或者是讲佛法是什么。后面还有四句是：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。这是讲佛法作什么，这也就是讲菩提心。经常用前面的四句话把我们的心达到净化的程度，然后根据后四句话好好去做，这便是发菩提心，菩提心不是抽象的，而是很具体的。前面讲到修福如何修，把地

下的垃圾打扫干净也是菩提心，在美化这个国土，庄严这个人间的环境，那就是菩提心。菩提心者上求佛道，下化众生；菩提心者庄严国土，成就有情，成就众生。

某营员：

人在社会上烦恼很多，烦恼来时经常不断责备，后悔过去，有时又幻想着未来，这种妄念使自己不能干好别的事情，请问法师如何断除这种妄念来解脱烦恼？

净慧大和尚：

也要用智慧来观察，你对过去所作所为，后悔是必要的，但总停留在后悔也无补实际，用智慧去分析。你对未来美好会有种种设想，未来还未未来，总是在幻想得不到益处，也要用智慧去分析。古人有句话：“宁愿羡鱼，不如退而结网”，你想得到很多河中的鱼，就得赶快回去编个网，用网去捞才能得到。说明我们想弥补过去，实现未来美好的追求，一切都要把希望寄托在当下，这就是干，当下不干，则永远在失望当中，永远在徘徊当中。如果我们用智慧去观察，就知道仅仅追悔过去是愚痴的，仅仅幻想未来而不干也是愚痴的，唯一智慧的选择是观照当下、把握当下、觉悟当下。比如你想吃饭，这碗饭就放在桌子上，你肚子又饿，而你只是在想而不动手，肚子是饱不了的，这是个很现实的问题，作事业或者处理种种复杂的问题，没有像吃饭那么简单。人的思想问题确实是很难解决的，我和你们讲得一套一套的，我也没有解决，有迷惑的时候，也有彷徨的时候，

也有烦恼的时候，但是要觉照，马上起觉照，念起即觉。佛教最吃紧的东西是我们天天念的《心经》，观自在，要观才自在，观就是观照、觉照，就是一看就看破，观了才自在，不观永远不自在不了。观自在是一种修行，当然也是菩萨的一个果位，成果，那是结合实践来。照见五蕴皆空，五蕴如何空，就要照，照见才空得了，五蕴里面含了无限的烦恼。千说万说，一个是要见地，一个是要功夫，公停留在见地上，不去做功夫，那是不行的；光只有功夫，而没有见地，可能是盲修瞎练，好好按照“八正道”去操作。

某营员：

法师您讲的怕念起，就怕觉迟，而我们只有一个心，念起时就没有法觉，觉起时念就没有，请问法师这个觉和念分别起之于哪能里？

净慧大和尚：

念没没了就完了，就刚好达到你需要的目的。我们人的思想不是一无的，而是多元的，我们自己可以观察得到，在同时的时候，总是会有两个以上的念头在吵架，想这样做，马上又犹豫了，想这样做的是谁？犹豫的又是谁？在这个地方动动脑筋，弄清楚了，就知道觉的是谁？念的又是谁？是同样的道理。

某营员：

每个人都会死，一般人对死亡都是很恐惧，家人死去时，对活的人也

是很痛苦，请法师对这个问题作一开示。

净慧大和尚：

我们说死亡很痛苦，是由于我们现在还没有开悟。我们过去尽管经历死亡的经验，现在已经回忆不起来，我们现在所说的死亡的痛苦，应该是间接的经验。死亡究竟意为着什么？值不值得恐惧？我们学佛的人一定要在这个问题上过得了关，这个英雄气概才能建立得起来。生命是一条滚滚向前永不停息的河流，这条河流里面每一个阶段，每一个细小的阶段就是我们所谓的生死，学佛的目的最终是要解决生死问题。如何解决？佛教讲用智慧来解决，佛教根本智慧是般若智，是大智慧，就是观察一切法像生如幻。我们生命之所以有生，有死亡，是由于各种各样的因缘聚合或散灭，而造成的生鲜红现象。佛教解决生死有多种方法，根据现在人的理解也有多种形式，但从佛教的根本精神出发，解决生死问题不是要死亡的时候去解决，不明白这一点，生死就无法解决。从我们懂得有生死问题的那一刻，就经常地解决生死这个问题，生死问题不是突然发生的，是我们生命中的一个刹那的生灭而有生死，生命的每一刹那又不停地在生，不停地在灭，这个就是生死。如果我们能够用大智慧，用深禅定把我们每时每刻生命不断变迁的这个问题解决好，观照透了，生死问题就解决了。很多解决生死问题的人就可以来去自由，视死如归，这样就会毫无痛苦、欣然、坦然地离开这个人世间。要把生死看透，要明白这一期生命的结束，是一个新的生命的开始，时时刻刻用这样一个观念去面对死亡，你不会有什么可怕，就会很高兴走向一个新的生命。到时候，你就不会有痛苦，因为你懂得缘

生法的道理，懂得了生命的永恒性，懂得了生命刹那的生灭，能够把当下的生死解决了，当下的生死不叫刹那生死、一念生死，最后一期生死形态停止少动的那刻就会正确地面对。这样的例子，在许多佛教高僧传里，现在许多人往生能说明这点，所以，我们不要对生死有惧怕，也不要对生死这一法有怀疑，我们只要认真地去面对生死，认真地把我们每时每刻生命的痛苦，正确地对待，就有了解决生死的那一天。

某营员：

前不久，阿富汗塔里班政府炸毁了他们国家里巨大历史悠久的佛像，他们应该遭到报应，请问法师对此有何评价？

净慧大和尚：

我们对这件事是很痛心的，我也发表过谈话，已在报上登过。但是我们冷静地想想，这也是缘生法，我们不希望这尊佛像遭到破坏，但因缘到了这个时候，也是阻止不了的，这不是佛没有这个力量，也不是说全世界舆论没有力量。我候只能说阿富汗这群人的业力太重，没有这个福报，连看佛像的福报都没有。巴米扬大佛不是从现在开始受到破坏，我在夏令营开营式上的讲话隐隐约约提到这些问题，就是机遇与挑战并存，发展与淘汰同在。我们佛教徒应该要觉醒，原来佛教是很盛行的地区，现在被其他文化所代替，其中包括佛教的母国印度，当然也包括阿富汗这些地区。阿富汗过去也是佛教文化区，伊朗、巴基斯坦和我国的新疆（古称西域），这也是因缘所生法。佛教在那时候没有人，在那时不能够为当时的众生提

供人生的思考，它的生命也就结束了。这也可以说是历史的教课书，应唤醒今天的佛弟子应该好好地重温这部教课书，我们应该如何面对今天的佛教。你们年轻人没经历过文化大革命，没经历毁佛的运动，我为什么把大殿的佛像弄成一个大石头，是汉白玉的石头，因为我想到即使再碰到毁佛运动，我们中国毁佛时也有急功近利的地方，是铜制的像要拿去化铜；是铁制的要化铁，是木头的要拿回家去烧火，而是块有十多吨重的大石头，搬起来是很费力的，也许在搬不动时有了救星。世间法，世间像本身就是不坚固的，而佛教的真理是永恒不变的，洋枪利炮都是无法摧的。毁佛像应该得什么罪就得什么罪，我希望不要惩罚他。

某营员：

法师慈悲，刚才你谈到佛法是解决精神的，当前社会竞争非常激烈，工作压力很大，有一部分人心理上出现了忧郁等方面的问题，请问法师如何解决这方面的烦恼？

净慧大和尚：

这不是三言二语能够说得清楚的事，希望你通过这次夏令营活动，自己去请些书深入地研究。学习佛法就是不不断地从闻、思、修当中提高自己的认识，有一些问题并不是一个晚上或一个早上就能解决得了。纸上得来终究浅，当知此事必躬行。

某营员：

人有七情六欲，要想修成正果该如何修持？《西游记》里唐僧经过九九八十一难终于修得正果，他是靠修定、还是靠别的什么修成的？还想请问《西游记》能否作为修行的工具书？作为参考，指导我们的修行？

净慧大和尚：

《西游记》出自明朝，它的底本是宋朝的《唐僧取经》的话本，由话本扩充为《西游记》。话本是宣传唐朝时的出家人唐僧到印度取经的过程，通过演变、演义，扩充与发展而成为《西游记》。《西游记》是文艺小说，虽然也有一些解决人生某种问题的语言，毕竟思路不同，《西游记》小说要解决的问题和佛教要解决的问题不是一码是。《西游记》作者吴承恩骨子里是首都文化，《红楼梦》骨子里是佛教文化，恰恰写佛的不是佛，要把《西游记》作为修行的指导，恐怕不太可能。《西游记》描述唐僧，实际上是在歪曲唐僧的形象，并没有正确写唐僧，而写的是孙猴子，唐僧有再大的本事，没有孙猴子他取不回经。唐僧是如何把三干部经取回来，希望你读一读《唐高僧传》里的“玄奘法师传”再读一读《大唐西域记》哪才是真东西。

某营员：

佛教里讲人间有生老病死，爱别离恨等很多痛苦，强调学道之人要念念不忘生死二字，还有一句话是讲过去心不可得，未来心不可得，请问法师这常念生死和三心不可得之间是不是有些矛盾？

净慧大和尚：

“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，这是佛教的一个见地问题。得就是执着，可得就是有执着，不可得就是破除这执着，破去了这个执着，不在三心上执着，生死才可了；在三心上起了执着，生死就了不了。生死问题是个生命的问题，有过去、有现在、有未来，过去还有过去，未来还有未来，现在也是在念念前流。三世是个动态的，而不是一个静止的，不是过去就停留在前一念，未来就停留在后一念，三世就象河里的水一样，永永滚滚向前，它与三心是两个不同的概念。了了三心就能了生死了了三心就能真正知道生命的过去、现在、未来是怎么一回事，了了三心就得大智慧，有了大智慧就能解决生死问题。

某营员：

请问法师原来佛教兴盛的地方现在没有了，为什么不能返回兴起？另外，建立一个佛教道场需要什么样的环境？

净慧大和尚：

没有必要，其他的宗教已经在那里发展起来了，我们再去就会发生冲突，像新疆慢慢也有些佛弟子在弘法，阿富汗、伊朗是伊斯兰国家，基本没有佛教。佛法住世，佛并没有说佛法会在哪个地方永远活跃，佛法兴衰都有不同的时节因缘，和众生的根基有关。至于说修一个道场，我想最好不要去建新道场，能够把过去祖师遗留下来的古迹慢慢恢复一部分，这就是作为后人应尽的责任。新建一个道场没有根，在现在人力、物力都很困

难，到处建寺院好象没有必要。我之所以花大力气来修柏林寺，是由于这个地方有一千七百年的历史，有赵州和尚，否则，我花这么大力量干什么呢？

某营员：

佛教里讲破执着是很关键的，尤其是禅宗特别突出强调。由于要破除执着，还产生过激的事情，比如呵佛骂祖。我参加夏令营每天早上四点多就起床，是非常困的，这与禅师讲的“饥来食时困来眠”不太符合，我想请问，每天早上有必要四点多就起床吗？还有要求诵经，这不也是一种执着吗？

净慧大和尚：

禅宗讲的一般是破除了执着后的境界，我们的执着还没有破除。你们是学哲学的，希望你们经常给《禅》刊写些文章，我们将来还要办一个《中国禅学》学术性的刊物，希望你们这些学哲学的学生，研究生将来成为学者，过三年、五年也许你们会回柏林寺的讲堂上给大家讲课。

某营员：

请问“所有一切是正确的，所有一切都是错误的”这句话是正确的吗？

净慧大和尚：

很难说，你有了那种眼光，有了那种气度，可以说这种话；如果没有

那个眼光，没有那个境界，就不要说这种话。

今天晚上都是你们提问，我来回答，已成了众矢之地。我也给大家提问题，我们参加夏令营，作这个活动，还缺占什么？还要补充点什么？请大家提提。

某营员；

建议实行导师制，导师给大家设定一个规矩，教我们诵经、礼拜、行威仪。

某营员：

纪行不能太松，既然大家来到了这里，就应该按出家人的方法严格要求。我参加过第六届夏令营，觉得这一届纪律不如那一届好。

某营员：

时间安排上，能不能放在“五一”假期里。

某营员：

由于现在不收女营员，从网上看她们在讲这不平等。

净慧大和尚：

我告诉大家一个消息，8月15日在湖北省黄梅县四祖寺举行的夏令营，男生、女生都收，大家可以回去把这个消息传给“骂街”的女性，希望能

“平民愤”。那个夏令营，我也去参加，同学们如果有时间，还没有上学，也可以去那里参加，那里的夏令营可能是比较有特色，时间是三、三、一，三天时间在四祖寺作些活动，有三天时间在五祖寺、庐山东林寺、云居山真如寺作些活动，把课程搬到祖庭里去，最后一天到四祖寺。讲佛法，结合祖庭的历史来讲，比如讲五祖禅在黄梅五祖寺讲；要讲慧远大师净土法门，就到庐山东林寺去讲；要讲曹洞禅，讲虚云老和尚可以到云居山真如寺。

某营员：

可不可以把每天晚上的诵经改为放一部佛教教育方面的故事片，这样效果会更好，既可缓解大家的疲劳，还可起到教育的作用。

净慧大和尚：

我们这里没有电视机，你给我们出了个难题，柏林寺没有电视机，还没进入现代化。

净慧大和尚：

大家刚才提的建议，有很多参考价值。夏令营活动有的嫌紧了，有的嫌松了，今年我特别强调由于这届营员较小，太紧了怕受不了，所以始终不紧也不松，太紧了，七天都象出家人的生活，肯定是不到三天就走掉一半。佛法还是要循序渐进，紧张与活泼同时照顾到。在暑假期间过夏令营，气候炎热，太紧张大家会生烦恼，要大家过得喜欢、高兴就行了；太紧张，

下次就不来。

某营员：

我这次来柏林寺感受很深，从大和尚到常住非常不容易，给大家制造了能接触、了解、体会、感受佛法的机会，是非常难得的。我们平常学习、工作与生活当中很少有这样的机会，平时看书是空的多，实的少，看到的是想象中的佛法，以前我也去了些寺庙，但没发现有这么生动活泼的景象，在这里，我感到了生动活泼的气氛，生活禅也许是生动活泼地体现在生活中，我理解得不一定对。通过和上课及辅导老师的接触，我发现他很有大丈夫气概，有一种无形的力量。除了生动活泼，我发现上殿诵经做功课，又有一种很严肃、庄重的气氛。因此，我觉得佛法是非常有生命力的，能够解决我们一些问题，这是我感受最深的地方。同时，对常住们在饮食、起居方面照顾得非常好，个人表示非常地感谢。

某营员：

应多安排象今天晚上这样的座谈。

净慧大和尚：

因为今年常住在结夏，每天晚上要诵经，加上佛学院和研究所也想趁法师、学者来寺院的机会，和他们多探讨今后如何办，抓紧时间和他们开会，所以人力紧张，使与同学们讨论的时间相对减少了，各位的意见很值得考虑。今天是分组座谈，还有一次柏林夜话，明天去苍岩山行脚，每天

四点半起床觉得时间长，但如果认真过起来，时间还是很快。我们现处在好的时代环境中，像我在你们这十几、二十来岁时，整个社会卷入了上山下乡活动，我那时参加了修十三陵水库的劳动，各个大学都停课，拿着大旗去推砂子、抬石头、挖土，早上三点半就得起来，从住地慢慢走到十三陵水库，得走三个小时才到，晚下等到太阳落山才下班，又要走三个小时回住地，一天都在路上、工地上。那时，我在中国佛学院念书，两只脚都不会落地，那时就想到拐杖的重要，每个人都柱个拐杖，回来打地铺睡在地下，每人很小一块，起来上厕所后就找不到原来睡的位置。你们没有过这种日子，感到四点半起床很紧张，中午还有午休，现在六七十多岁的教授们过个那种日子，那个时候锻炼出来的人与现在人比有些不同，有毅力些。我觉得人生有时候在艰苦环境中经受锻炼是完全必要的，意志的锻炼是要在具体的生活环境里落实，在考验中才能够磨练自己，玉不琢不成器，要雕琢才能成器，雕琢就是锻炼。各位在人生旅途当中，要有意识去找些苦吃，大学生打工，留学外国的学生是真正的在打工，现代大学生打工是到公司去上班，打电脑和搞家教，这个打工是很文明的，国外打工是洗碗，别的活动做不了，而且洗碗掐的钱多。我在法国、美国看到很多这些在餐馆洗碗的学生，星期六、星期天都工作，洗碗是小时工，意志相对是比较坚强的。现在国家给我们创造了很好的生活条件，可以放心读书，我们还是要适当找点苦来吃，从农村出来的学生放假回家和父辈一起劳动，可以体会到农村生活的艰难，对我们的成长会有帮助的。我们寺里也有在中国佛学院念书，假期他们回来过严肃的僧团生活，我们每月补助一元钱，作为一个条件，要求他们回来充电、加油。

某营员：

能不能把夏令营和寺里有时举办的法会结合在一起？

净慧大和尚：

参加夏令营的营员不一定经常来寺院的人，让他们完全过寺院信徒的生活，可能不习惯。对爱好佛法，还徘徊在门外的人提供一个方便的条件，使他们逐步了解佛法、认同佛法。夏令营不完全是信佛的人举办的，也是为不信佛而想了解佛法的人举办的，而且参加夏令营不一定就成为一个教徒，希望了解佛法就可以了，慢慢知道中国还有佛教，佛教是教导我们向上、向善，净化人心与祥和社會，这么一个精神就可以了，所以不能和法会弄成一起，不能把夏令营办成完全像法会一样。为教徒提供的法会有多次，如正月初九到十五的上元节吉祥法会，七月初九到十五的中元节报恩法会，专门为想打坐举办的内观禅修班，科天的二十一天禅都可以供想修学佛法的人来参加。

某营员：

我非常景仰虚云老和尚，法师您是虚老的弟子，想听听您讲讲虚云老和尚。

净慧大和尚：

8月15日的夏令营，希望你参加，在云居山讲老和尚的事迹。

某营员：

有句话叫：“在尽凡情，别无对解”，大和尚您提倡生活禅，是不是有菩萨在指示？

净慧大和尚：

我提倡生活禅，目的就是希望我们能尽凡情，由于我们凡情未尽，所以要提倡生活禅。我们尽了凡情，进了禅生活，可以说别无圣解。

传灯开示

净慧法师

今天晚上的时间是传灯法会，在宣布这个活动的时候，就是点燃我们每个人心灯的开始，这是一个非常庄严和神圣的时刻。我们每个人的这盏心灯是什么呢？心灯就是智慧之灯，就是般若之灯。心灯是我们每个人都具有的，心灯就是我们的如来藏，就是我们的佛性种子。我们怎样把它点燃呢？这需要善因善缘，有了增上缘，才能把这盏心灯点燃。点燃了我们的心灯，我们就开始了智慧的生活；点燃了这盏心灯，我们就永远不会迷失；点燃了这盏心灯，我们就能够自觉地承担度众生的重大使命，承担国家、民族兴亡的重大使命。所以，点燃了这盏心灯，就意味着我们一个人新的生命的开始。

在《六祖坛经》里有两句话：“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚”。灯能除暗，智能灭愚。智慧能够断除我们每一个人的无明与烦恼。今天晚上这个活动是我们本次夏令营最重要的一个活动。今天下午举行了三归依的仪式，晚上接着传灯，就意味着我们每个人的生活从今天开始有了一个新的开端。在未来无尽的岁月中，希望我们每位营员要保护好这盏心灯，使这盏心灯永远都不会熄灭，永远照亮我们人生前进的路程，照亮我们周围所有的人。

柏林夜话

2001年7月25日晚于观音殿前

明奘法师：

各位法师、各位营员、各位义工，夏令营已经进入到第六天，马上进入尾声。今天傍晚我们聚会在古塔前的柏树底下，伴着美妙的音乐，先请济群法师给大家表演功夫茶。

济群法师：

来自福建岭南和广东潮汕地区的营员请举手，没有的话我表演起来比较容易些，我本人虽然天天喝功夫茶，但并不擅长此道。柏林茶话是需通过喝赵州茶来体现赵州禅。我本身对赵州禅没有什么体会，但如果大家是带着一份禅心来观看，在观看的当下就记住了赵州禅。下面我免为其难地做一下。

先把茶具烫一遍，一方面起到消毒的效果，一方面起到烫杯的作用。泡功夫茶的水现烧是比较好的，水必须保持一定的热度，否则，铁观音茶的香气就出不来。第一道水是洗茶叶用的，是不能喝的。把茶壶里的水倒在茶漏中，主要起过滤的作用。两个杯子，一个是闻香杯，供鼻根喝茶用，另一个是正式喝茶用的。一般是先把茶水倒在闻香杯，再从闻香杯倒向喝茶杯，然后闻一闻，茶叶好，留在杯子的茶气就特别香。现在茶就可以喝了，我们请大和尚喝。整个过程大概就是这样的，其实我不太熟悉这些。

明奘法师：

大家慢慢品茶，有什么问题可提出来。

冯学成老师：

借这个机会，我想就禅与茶谈谈自己的心得。大家知道，学习佛法，离不开戒、定、慧与六波罗蜜，戒定慧中的定，六波罗蜜中的禅波罗蜜都是我们修行中很重要的指导。禅和茶看起来是风马牛不相及，但在寺庙里，却把这两件本不相干的事融为一体，这有很深的内容。禅印度语叫禅那，有静虑、思维修等含义。什么叫静虑？由于我们思想中有我贪、我慢、我爱等一系列的杂质，思想情绪太多，生活经常感觉太累，所以就要通过静虑，把这些不干净、影响修行、影响精神的东西给虑掉。什么是思维修？我们的智慧总是组合不良，四川话讲神经短路、不通畅，需要进行优化，就要通过思维修。为什么要修禅那？由于我们的思维老是处在不稳定的状态，一会儿东、一会儿西、一会儿上、一会儿下，荣辱、是非得失总挂在心上，使我们不得清净，这就要通过修习禅那使我们能够定下来。这是我对禅的粗浅理解。

中国人发明的饮茶这一生活习俗，恰恰对我们的主观精神有好处，或许大家都有这方面的经验。当我们心烦意乱的时候，喝一口茶可以清心，使浮躁的情绪安宁下来。很多知识分子有这样的经历，当我们穷思冥想的时候，困倦的时候，喝一杯茶可以清心，使分散难以聚焦的思维宁静下来，提高精神的力量。古代的僧人为了参禅，晚上有不倒单的，坐在蒲团上难免有时昏沉，就需要喝茶，提提神，然后打起精神，继续参禅。这是我所

理解的禅和茶的这样一层关系。但是发展到赵州老和尚那里，一句‘吃茶去’就升华了茶与禅的关系。这个境界确实是不可说、不可说的，正如大和尚开示的“如人饮水，冷暖自知”。

某营员：

赵州茶是什么地方产的？

净慧大和尚：

赵州茶肯定是赵州产的，这还要问吗？

某营员：

赵州产不产普通茶？

净慧大和尚：

它产赵州茶！你再好好去思考，思考明白了再来问。

某营员：

大和尚慈悲，我想请问佛教在各大洲的传播情况，包括寺院、僧团方面的情况是怎么样的？比如在欧洲、澳洲、美洲以及比较偏僻的非洲、南极洲这些地方。

净慧大和尚：

有一幅对联叫：“佛光普照三千界，法水常流五大洲。”这就是当今佛教

传播的概况。五大洲肯定都有水，有水的地方就有佛法；五大洲肯定都有人，有人的地方就有佛法。五大洲的寺院是不是都像柏林寺一样，我不敢说，因为佛法要适应不同的时空环境，有的地方寺院很大，大到你简直无法想象；有的地方也很小，小到你也是无法想象。大的寺院我看过，小的寺院我也看过，但我把它说出来你可能还是不知道大到什么程度，小到什么程度。我只说一点，在美国有的地方白天是寺院，供着菩萨；晚上却是宿舍，几个师父床一铺，就在那里睡觉，那可能就是最小的寺院。这样的寺院还不少，距美国唐人街一两百公尺，有一个“世界佛教中心”，白天当佛堂，晚上做宿舍，还有一个“中缅佛教友好协会”，比“中心”也大不了多少。像这么小的寺院有，大的寺院也有。全世界佛教徒的人数，按天主教的统计是 3 亿 5 千万，按世界佛教联谊会的统计是 6 亿，我想或者是 3 亿 5 或是 6 亿，总在这个中间。如果我们把中国佛教徒都统计进去的话，我想最少要翻一番，因为他们没有统计中国，中国佛教徒从来没有统计过，只有天主教、基督教有统计。世界上有很多规范的寺院，除中国外，像日本、韩国、泰国这些地方是比较规范的，一个个寺院都有一定的规模，整个设施按各国的传统，设备都非常的完善。当然也有不是很规范的寺院，我觉得不规范是由于我们看中国的寺院看惯了，走进来是天王殿、大雄宝殿、钟鼓楼、然后是藏经楼等，像这样按中国人传统规范的寺院，在国外不是很多，像澳大利亚的蓝天寺，是中国人修的就很规范，有天王殿、大雄宝殿等。所以，我们要了解全世界佛教的情况与寺院，希望你们平常要多留意，多看一些资料，这样可以增长见识，增长见闻，使我们对佛教当今传播的情况有所了解。

某营员：

请问白云首座和尚，在家居士所处的地方没有僧团时，八关斋戒可以自受吗？再请问净慧大和尚，在家菩萨戒如何受？有像《优婆塞戒经》中讲需在寺院住几天的要求吗？

白云首座和尚：

戒的方面，我没有什么研究。在僧团内有受持八关斋戒的，在家居士受持八关斋戒更是功德无量。

净慧大和尚：

以后问问题一个一个问。在家菩萨戒一般应在僧团来授，而且也要三师和引礼师来一起参与。大家知道，授戒是个羯摩，是个法事，最少的羯摩人数要求在四个人以上，没有四个人，或者只有一两个人，不能成为僧团，羯摩法事不成，所以像授皈依、授戒这种活动就不能成立。最大的法事，像授比丘戒，僧团人数需具足二十个以上才可以传授。一般正常的传授应该是这样的，但根据《梵网经菩萨戒本》上讲，在千里之内没有授戒师的情况下，菩萨戒可以在佛前自誓自受戒，但有一个条件是先要忏悔，忏悔到见好相，见到了感应，即见光、见花、见佛来摩顶，在佛前受戒才能圆满成就。八关斋戒第一次受时，要在僧团度过一日一夜，要从师授，第二、三次以后，到时在佛前授就可以了。希望在家佛弟子都要发心受八关斋戒，受八关斋戒，就是一个月六天过出家人的生活，这个功德是非常大的。

某营员：

我认为赵州祖师说“吃茶去”的本意是让我们悟在当下，今天却把赵州禅演绎成了刚才这么复杂的茶道，大家在体味赵州茶色、香、味的同时，似乎又进入了另外一种执著，我想请问这两者之间是否有矛盾？如何真正体会禅茶一味？

净慧大和尚：

既然是当下，当下不是静态的，当下是动态的，大家同意不同意我这个观点？禅宗有句话叫“一念万年，万年一念”。赵州和尚当时喝茶是不是这个意思已不重要，今天表演的这个意思是不是离开了当下？我看没有，表演这个意思全过程都在当下。

某营员：

《六祖坛经》里有一首偈子说“本来无一物，何处惹尘埃。”但我看到其他版本里是“佛性本清净，何处惹尘埃。”他们认为“本来无一物”不对，应有一个自性存在，请问大和尚对此有什么态度？请予以开示，谢谢！

净慧大和尚：

这个问题比较复杂，说起来要占很多时间。我们只有把六祖和神秀的两首偈子连起来，才会看的比较清楚。神秀禅师的那首偈子是：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”下面就可以得到一个答案，我们要针对神秀大师这首偈子反其意而用之，这个时候是应该说“佛性本清净”，还是应该说“本来无一物”？我想如果说“佛性本清净”是对的，而“本来无一物”是后人篡改的，对此，我是坚决不同意这个意见。六祖所以为

六祖，就是这首偈子，如果没有这首偈子，就不会有南顿北渐、六祖禅与次第禅的区别，那么，中国禅宗就没有什么奇特。

趁这个机会多说两句。现在学术界把敦煌本《坛经》推出来，要想推翻流行的《六祖坛经》。如果我们整个佛教界错了，就是学术界这几个人是权威，只有他们说的是对的，由他们一锤定音，对这个事情没有人出来说话，这是很惨的一件事。我虽然为这个问题写过两篇文章，但因为我是个和尚，写的文章学术界不承认，认为这没有学术。但是，我相信我的理解不会和六祖的思想有违背，我从历史的演变对《六祖坛经》做的判断也是实事求是的。我始终认为敦煌本《坛经》固然受到学术界的格外重视，但毕竟不是佛门中人，对佛教流布的真实情况没有切身的体会，只能从文献学的角度来做一些比较、研究。历史学也好，文献学也好，是不能解决一切问题的，因为研究学问，除了外证，还要有思想上的内证，思想上的内证才是决定学术真实性的根本所在。刚才，我之所以肯定“本来无一物”是对的，这就是从内证来证明应该是这样，不可能是那样。

某营员：

在见地上犯戒，所造的罪业是大还是小？应承当什么样的后果？

净慧大和尚：

佛法讲破见是大事，破戒还是个小事。这两者比较，见地上如果错了，这个事情大，因为你犯一条戒，仅仅是那个具体问题；破了见，见解上错了，这是整体的，所以责任特别重大。

某营员：

我来自山东菏泽，请济群法师简要介绍一下“人生佛教”这个理念的发展情况。

济群法师：

人生佛教是近代太虚大师提出来的，这一思想在近代中国佛教界形成了非常大的影响。目前在海外佛教研究界，学术上最有成就的印顺导师也在提倡人间佛教。学术界之外，台湾、大陆都是以慈善、弘法等各种不同的方式来弘扬人生佛教的思想。我想大和尚倡导的生活禅，它的内涵也没有离开人间佛教的范畴，所以人生佛教的弘扬，在当今佛教界已形成了主流现象，是对佛教根本精神的一种回归。因为从明清以来，佛教的弘扬出现了像鬼神化、经忏佛事的盛行等趋势，导致了佛教对鬼神的关心、对死后问题的关心。我觉得人生佛教的弘扬，是对原始佛教根本精神的一种回归，人生佛教的弘扬将在未来时空中产生重要的影响。

某营员：

请吴老师开示如何饮赵州茶，破无门关？

吴言生博士：

如果听了昨天的课，就能够理解基本精神，借用明奘师刚才提到的那首偈子来回答这个问题，就是：“云门胡饼赵州茶，明月清风本一家，万语千

言吃茶去，潮汕功夫赵州茶。”

某营员：

有个问题不知该不该问，前排的几位老师，哪几位觉得自己是开悟了的，请把你开悟的经历向大家介绍一下好吗？

净慧大和尚：

我想这位朋友一定是读过不少书，也了解过不少禅的公案。我不知道在禅的公案方面有没有发现过像你这样问问题的，因为真正的禅家相见不是这样的问。在佛典上，据我知识面所及，是学人相见、禅家相见，不直接问这个问题。怎么问？有很多的方法，像学人来参拜赵州和尚，赵州和尚就问：“你是第一次到，还是第二次到？”学人说：“第一次到。”赵州和尚说：“吃茶去！”又有学人来参拜赵州和尚，又问：“你是第一次来，还是第二次来？”答曰：“第二次来”。赵州和尚还是说：“吃茶去！”那么，我们可以学习赵州和尚。你刚才问我们前排这几位，谁开悟了谁没有开悟，要我们把这个经验给大家说一说。我现在就告诉大家：“大家一起吃茶去！”

某营员：

我学过外道，请问杜老师，坐禅与吃中药有什么冲突没有？

杜大威老师：

如果觉得身体不舒服就吃药，身体舒服就不吃药。

某营员：

《金刚经》上有多处“云何”，有书上讲是重复了些，有的说是版本不同，请大和尚开示。

净慧大和尚：

作为学习经典的人，先好好去学，对于版本的研究考证，在学经的时候，不要介入到里面去。介入到里面，就把我们学佛的精神给分散了，就在知解上、知见上、分别上去用功了。《金刚经》教我们如是降伏其心，我们就如是去做好了，管他三个如是、四个如是，你天天如是就行了。

某营员：

请问大和尚藏传佛教与汉传佛教，即密宗和显宗有什么关系和区别？

净慧大和尚：

这个问题请冯老师来回答，他对这方面有亲身经历。

冯学成老师：

共同的都是佛教，这没什么可说的；藏传佛教与汉传佛教的差别一个是在汉地传播，一个是在藏地传播。细的方面，我请杜老师来给大家说说。

杜大威老师：

人类的社会生活是多种多样的，各有各的民族特性，藏族人有他自身的生活特性，有很大的特点，比如对神通、鬼神的崇拜。佛教的特点是无孔不入，全宇宙都能渗透，一切意识形态都可以把它改变为佛法。既然是个文化，就有在某个时空存在的条件。密宗是在印度佛教后期盛行起来的，虽然神通很大，但伊斯兰教一入侵，印度佛教基本上就隐没了。有很大一部分到了西藏，由于西藏文化不发达，在鬼神方面信仰比较浓厚，虽也经过一些斗争，但和当地习俗充分融合，后来就立住了脚跟。我说的这个意思并不是对密宗形式有什么褒贬，主要是和当地民俗、民族的特点相结合。我们的汉传佛教也有很大的特点，特别是禅宗，是非常注重当下的这种感觉，达摩禅法传到中国，基本也是印度佛教消亡的开始。现在文化很开放，各种意识形态充分展现，年轻的同学对密宗有一种好奇心，这完全可以理解，是正常的现象。另外，在藏传佛教里，次第修行比较明显，次第禅的意味较浓，但对顿悟没有非常明确的说明和提倡。

冯学成老师：

在成都也有很多朋友向我提出同样的问题，但我反过来问他们：第一，你是藏族吗？第二，你懂藏语吗？第三，你习惯藏族的高原生活吗？如果这些都不具备，那么你学密法的因缘就不具足了，那可是要与高原、酥油、糌粑打成一片的事。我在藏地呆了六年，与我在一起生活的有很多活佛、喇嘛，当时接触密法的因缘是很殊胜的，学习藏传佛教的条件很好，但还是不行。活佛、喇嘛有的修行是很不错的，但有的也很一般，这个道理在任何时候、任何民族都是通用的，优秀的毕竟是少数。我们既然在汉族地

区，我们是汉族人，我们的时节因缘已经是这样，如果我们有心去学习密宗，倒不如把全部身心投放到因缘具足的这么一个地方。创造因缘是很不容易的，我在那里呆了六年还没完成这件事。现在就去藏区，无论你怎么发心，我觉得还是不方便。

某营员：

大和尚 18 岁在江西云居山亲近虚云老和尚，开始时砍了五年柴，现在又在柏林寺中兴祖庭。我走了不少寺院，是第一次来柏林寺，第一次参加夏令营。我个人的感觉，目前大陆禅宗寺院里，云居山禅风是最完整、最传统、最纯朴的，条件也是最艰苦的；而柏林寺的生活禅是最活泼、最现代化的，居住条件也是最富贵的。请问这两种禅法，哪种生命力更强？哪种禅法是最能秉承六祖的禅风禅意的？请大和尚慈悲开示。

净慧大和尚：

你刚才提的问题非常好，我用一句话来回答你，然后简单告诉你一点事实。你知道云居山第一道山门叫什么吗？云居山第一道山门叫赵州关。过了赵州关没有？既然过了赵州关，就要懂得禅法的妙用。云居山的家风和柏林寺的家风用四个字来说——各有千秋，或者各有妙用。然后纠正一下你说的一些事实。我是 18 岁到广东云门寺亲近虚云老和尚，在那里受戒。1954 年我第一次到云居山，那时我已经 22 岁了，所以时间和年龄有出入。砍柴的生活是在云门寺。我到云居山住了两次都是做客，都是和虚云老和尚住在一起，没有参加劳动，也没有随众，那时我身体不好，老和尚说你

身体不好，到这里来休息休息。因为我那时还小，在云门寺当家，天天种田、砍柴，在广东我的腿犯关节炎，下水田都有问题。老和尚写信让我到他那里休息，后来就在 1954 年秋天到了云居山，天天跟老和尚吃小米稀饭，吃小米稀饭比较热、能够暖胃，后来腿慢慢就好了，大概住了一个多月。1955 年居住的时间长，因为虚云老和尚在云居山修了个法堂，有几间茅蓬，就开始传戒，老和尚一定要我去，协助传戒法会，那次住了将近半年时间，到了第二年，我就到北京学习了，这是那段时间的简单过程。至于说到云居山的禅风，我一直非常仰慕的，那个地方的道风，那样的丛林，我们中国太少了。

行脚开示

静波法师：各位法师，各位营员：

所谓的行脚，对今天的佛教徒来讲，应该说只是象征性的，古人是真正的在行脚。据记载赵州禅师八十岁时还在行脚。今天的行脚比较奢侈，用车把我们运到山上，然后一步步爬上来，我还是乘缆车上来的。不管如何，我们一步一步来到了山顶，我们大概都会有一种特殊的感受。因为我们在爬山的过程之中，总认为山上是很美妙的，但是一到山顶，发现并没有美妙的风景，太美妙的东西是我们想象出来的。所以，在一本书里有这样的比喻，智人已经在山上，从山上下来，为了人们上山，就告诉人们，山上有非常美妙的风景，然后，人们受这种诱惑，就跟着智人走，中途会看到很多美妙的风景，但越向上行越萧条，在最高峰时，却什么都没有。学佛其实就是这样这个过程，行脚与其说是一种修行，倒不如说我们在柏林寺听讲座后出来练练心，也就是出来实践一下。如果不实践，仅仅停留在口头上，可能你在理论上早已成佛了，但是在现实生活中，你依然烦恼重重，这没有什么说服力。所以我们出来走一走，感受一下心态如何，能够解决自己心态的变化吗？这是大家应该反省的问题。

曾经有个人神经有些问题，老认为自己是只老鼠，心理医生告诉他要相信自己不是老鼠，并要求他反复提醒自己“我不是老鼠”。他回家后就一直这么念着。有一天，他家里人想看看他有没有抵抗力，就把他领出门，当他看到猫的时候，掉头就跑？家里人就问他，你不是说你不是老鼠吗？他回答，我不知道猫是怎么看的。也就是我们在理论上是可以的，但一旦面对现实时，常常不行。因此，我认为行脚是对我们最好的锻炼，如果没

有锻炼，佛法就只是停留在口头上，那就是可以说谁讲得最漂亮，谁就成佛了，实际远非如此。

所以要衡量自己，千万别欺骗自己，同时也不要欺骗众生，欺骗众生等于欺骗自己，这是最可悲的事情。行脚可以说是“千里之行，始于足下，”照顾我们的足下，修行就是从我们的每一步开始的，这是一步一步脚踏实地的功夫，行脚的意义或许就在这里，我就讲这些，阿弥陀佛！

冯学成老师：

我是南方人，到这里是耳目一新，看到太行山的腹地中有这么吉祥的寺庙，有这样奇特的山体，感觉到是全新的景象。在这次夏令营中，大和尚安排我们来这里行脚，刚才静波法师已经把行脚的方方面面都谈了，我对这些还不熟悉，在家里是“坐地日行八万里”，是难得行脚的。在年轻的时候，我是非常喜欢行脚的，当年我和杜老师在江油下乡当知青的时候，每天不是在生产队里挥锄头，就是跑东家串西家地去看同学。同学住得比较分散，这个队里有一两个，那个队里有一两个，中间相隔几十里，遇到大山就要爬坡，山上风景非常美，但次数多了就觉得没啥稀奇。

最初从成都到乡下，娇生惯养，走不了几里路，脚就起泡，心里烦，那种难受的劲不是现在的人能体会得到的。慢慢时间长了，就有了新的感受，有了一种身体强壮的感受，在大山面前，在慢长的旅途面前有自己的脚，自己的脚有力了。我们学佛可能也有这么个经历，最初时彷徨、迷惑多，走到什么地方都感到疲劳，迷惑不解，还有这样那样的议论，影响自己的判断，这都是很正常的过程。一旦我们走过了这条路，回头再看时，

这一切都是我们的资粮。那时我们就会感觉我们的眼光成熟了，境界有了，胸怀有了，以后再遇见路，遇见山的时候，心里就踏实多了，就敢干攀登新的高峰，我简单地讲这些。

明奘法师：

上天待我们不薄，这么凉爽的气候，这么安静的古庙，这么宽厚的主人，给了我们足够的方便，让我们尽情做我们想做的事情，大家如不在此尽兴一下，好象说不过去，请营员带好帽子，请摄影师给合个影。

杜大威老师：

在乡下当知青，就象冯老师说的，开始很兴奋，到山上砍柴显得很浪漫，砍了很多背上身后，约一百五六十斤，自己还觉得挺有精神，走了几步后，就突然觉得沉的不得了，想到离家还有十多里，感到肯定背不到家。后来发现，现在这一步好象还可以走，还可以再走一步。慢慢走得较远，后来就觉得如果这一步走不动，就把柴扔掉，但又想已走了这么远，扔了可惜得很，现在这一步好象还是可以走，就这样，现在一步，现在一步，把一百五六十斤的柴就背回家了，心里高兴得不得了。忽然发现没走多少路，实际上只走了脚下一步，结果就解决问题了。当时我觉得这个事情很奇怪，这是我自己的小体会，提供给同学们参考。

明奘法师：

请僧人们来殿里来诵《心经》，营员们在殿外好好聆听山谷梵音。