

传灯引导词

明奘法师

一个寻常的夜晚。一个不寻常的地方。

曾经，我们背着行囊，远道而来，风尘仆仆，疲累不堪。

有多久了，

我们忘记坐下来，

听一听风声鸟语，听一听自己内心的声音？

有多久了，

我们背着大大小小的行李，

奔波在旅途中，忘记了回家？

幸运的是，我们终于来到了这里。

让古柏间的清风拂去心头的尘埃，

让风铃和鸟鸣摇落内心的噪音，

红尘的气息一天天远去，

内心的光芒一日日闪耀。

莲花从淤泥中生出清凉，

众生从忏悔中得到新生，

历经迷失，找到归途。

降伏骄傲心，让我们的心变得谦虚；

降伏嫉妒心，让我们的心恢复清凉；

降伏嗔恨心，让我们的心回归平静。

在这个清凉的夜里，

在这盏微弱的灯光下，

我诚心地忏悔：

所有我曾经伤害过的生命，

愿你能接受我的忏悔。

不管我是以什么样的方式、在什么样的心态下，

也不管我给你的心灵、或者肉体、或者生命轨迹

带去怎样的伤害，

我都请求你给我真正的原谅。

让我们自此刻起，

从所有的怨怼仇恨中解脱出来，

成为彼此生命的支柱和依靠。

在这个清凉的夜里，

在这盏摇曳的灯光下，

我接受一切的原谅，

不管是什么人、是哪一类生命，用什么样的方式，

在我的心灵、我的肉体、我的生命轨迹中，

带来怎样的伤害；
不管它们发生在有意识的情况下，
还是连他们自己也茫然的状态下，
我都一一予以原谅。
由于佛法，由于师长，
让我知道，
每一个生命都渴望快乐、拒绝痛苦；
也由于佛法给我的智慧和光明，
让我知道，
沉湎于过去的忿恨、再次重温受伤的经历，
这些于我现在和未来的生命
并没有任何助益。
所有那些伤害过我的生命，
从此刻起，
让我们从所有的敌对、伤害中解脱出来，
成为彼此的道友和依靠。

在这个清凉的夜里，
在这盏摇曳的灯光下，
我也深深地警觉到：
由于我的无知和狂妄，
我曾深深地伤害过我赖以生存的这个地球，

以及这片大地所繁衍生息的一切无情的万物。

我污染过小溪，

我焚烧过山林，

我折断过花草树木，

我甚至涂抹过天空，

对着天空或山谷愤怒地呐喊；

我捣毁过蜂巢，

我践踏过蚁穴，

我捕捉过蝴蝶、蜻蜓，

我诅咒过我不喜欢的动物——

蚊子、苍蝇，乃至毒蛇，

我甚至亲手将他们伤害杀死。

我也曾以恶心恶口对待过小狗，

尽管——它们是人类最忠实的朋友。

由于无知和狂妄自大，

我犯过许许多多类似的错误，

由于佛法的智慧和光明，

让我深深地警觉、反省：

以前的我是多么地无知和幼稚。

由于佛法的智慧和光明，

让我放舍这一切，

从此以后，我将尽我所能，
来呵护我们赖以生存的大地。
我会欣赏路边的一朵小花，
我会收藏秋风中的一片枯叶，
我会在夕阳下漫步，
我会在每一次的生命历程中，
与这些无情的万物为友、为伴、为知己。

在这千灯互照、灯灯交彻的夜晚，
让我们用最真切、最坦诚的心去忏悔；
让我们用最坚定、最宽广的心来发愿：
祈愿这盏盏莲灯——
能够照澈三千大千世界的一切黑暗；
祈愿这盏盏莲灯——
能够庇护恒河沙数、四生九有的一切众生；
祈愿这盏盏莲灯——
能够烁破无量劫来我们的一切愚痴与无明；
祈愿这盏盏莲灯——
能够消除无始以来我们身、口、意所造的一切罪障。

用心聆听，用心体悟，
天地间的一切，

让感恩之泉充溢我们的心间。

天空是父亲，心胸坦荡；

大地是母亲，承载万物；

树木把丰盈的绿意献给天空；

鲜花把灿烂的微笑献给生灵；

山峰用奇秀的风景妆点大地……

现在，我们坐下来了，

感受屋檐间的清风，仰望星光闪耀，月轮沉浮。

现在，我们坐下来了，

静静的，莲灯在眼前闪耀，心中的声音一点一点清晰。

也许，你会忽然发现，我们的心中，正静静地燃着一盏莲灯；

也许，你清晰地听见了莲花绽放的声音。

奇迹就是这样发生了。

用心想一想，这个奇迹是怎样发生的？

感恩他们。

感恩一切让我们来到这里的因缘，

感恩诸佛菩萨从无始以来对我们的慈悲护佑，

感恩所有师父智慧而慈悲的关爱和教导，

感恩每一位同修与我们的分享与提携，

感恩这里的清风明月，缤纷法雨。

捧着我们的心灯，让我们感恩所有的人
感恩我们的父母，
让我们来到世间，体验生命的丰富与博大；
感恩我们的师长，
让我们获得知识，给我们指明前进的方向；
感恩我们的朋友，
与我们一路相伴，分享成长的快乐与痛苦；
感恩所有帮助过我们的人，
是他们的一路提携，让我们取得了今日的成就；
感恩所有伤害过我们的人，
是他们让我们获得了智慧，一次又一次重新出发；
感恩这片国土承载的灿烂文明，
让我们在文化长河中徜徉，汲取不尽的养分；
感恩天地间的一切众生，
是所有的有情无情，成就了我们的这个世界。

感恩伟大的佛陀，
用智慧和慈悲点燃宇宙间的莲灯，
照彻重重黑暗，让我们绽放本性具足的智慧光芒。
皈依在佛陀座下，
用我们的心奉上一盏盏莲灯，

用智慧点燃内心的光明，
用慈悲照亮自己和他人前行的道路，
净化环境，关爱他人，温暖人间。

我们即将离去，
我们也将不断到达，
捧着我们的心灯，
把光芒分享给人生路上的一切众生吧。

我们手中的小小莲灯，
虽然它的光芒摇曳不定，
但它有足够的能量，
点燃一盏又一盏的心灯。

小心地呵护自己的心灯，
小心地呵护彼此的心灯，

愿我们创造一次又一次点燃心灯的奇迹，

让我们散播光明，散播慈爱，来感恩一切众生。

灯灯相续，绵延无尽。

灯灯相续，绵延无尽。

灯灯相续，绵延无尽。

弘扬感恩文化，落实人间关怀

——老和尚在第十三届生活禅夏令营开营式上的讲话

今年生活禅夏令营的主题是：弘扬感恩文化，关注心灵环保，落实人间关怀，促进社会和谐。这是一个大题目，更是一个大目标。我想，我们佛弟子，我们青年人，应该立志高远，脚踏实地，在具体的生活、学习、工作和做人的实践中，一点一滴地落实这个大目标，我们只有在每一个当下都去落实它，这些目标才不致于成为空泛的理论。

感恩在佛典中被称为报恩。报者回报、报答；恩者恩惠、恩德、恩情，有很实际的内容，语词的含义凝重有力，为了和主流语言接轨，套用“感恩”一词以类比“报恩”的传统语意。而“感恩文化”的提法，则是我今年5月云南之行在玉溪市“释迦感恩文化苑”受到的启发。我觉得将佛陀的一代教法中有关入世善法的内容用“感恩文化”或“报恩文化”来加以概括，未尝不是一种契时契机的新思考，值得认真探索。

中国传统的“推恩”、“恩惠”思想，多强调上对下的施恩，佛教的报恩思想多强调横向的彼此相互成就、相互感恩。我们提出弘扬“感恩文化”，主要是想就落实生活禅“觉悟人生、奉献人生”的宗旨谈感恩文化，以及怎样落实感恩文化的理念才能在关注心灵环保的实践中见到效果。

关于感恩的思想，十几年来我说了很多话，也做了一些实事。2003年柏林禅寺隆重举行万佛楼落成庆典时，正式提出将“感恩、分享、结缘”六个字作为庆典活动的指导思想。从那以后，这三年以来，我在许多场合多次讲过这六字方针，并将这六字方针运用到寺院管理和个人德行修养方面。有时也建议社会成功人士借鉴这六字方针的理念，用于企事业的实际运用。

中，推动人际关系、事业发展的良性互动。最近，我在一次面对成功人士的讲座中讲到“在生活中落实禅的安心法门”时，加上了“包容”的精神，具体化为“八个字，四句话”，作为生活禅感恩文化的具体内涵，这就是：

1. 以感恩的心面对世界；
2. 以包容的心和谐自他；
3. 以分享的心回报大众；
4. 以结缘的心成就事业。

感恩者报四恩：报父母恩、报众生恩、报国家恩、报三宝恩，以此心面对世界及天地万物。

包容者修四行，即菩提达摩大师在《二入四行观》一文所说的四行：报冤行、随缘行、无所求行、称法行，以此心此行包容一切，和谐自他，理顺关系。

分享者行四摄：布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄，以此心此行分享成就，回报大众，赢得朋友，赢得人心。

结缘者结四缘：结人缘、结善缘、结法缘、结佛缘，以此心此缘创造善因善缘，成就善因善果，创造和成就世出世间一切大事因缘。

怀抱四种心态：感恩、包容、分享、结缘。面对四件大事：世界、自他、大众、事业。一切从感恩出发，这就是感恩文化的要义。生活在感恩的世界，一切从心地开始，一切从根本做起，一切从做人做事的具体言行做起，这就是感恩文化的要求。感恩文化的理念落实在人生修养中，成就道德品行，圆满建功立业。感恩文化的理念落实在家庭生活中，父慈子孝，家庭和睦，事业兴旺。感恩文化的理念落实在社会生活中，人心向善，社

会和谐，经济繁荣，文化发达。感恩文化的理念就是菩萨的理念，出家众成就这些理念，就是在成就菩萨精神，就是落实四弘誓愿的大菩提心。总之，感恩文化的理念是“生活禅”——觉悟人生、奉献人生宗旨的具体体现，是善用其心、善待一切思想的实际运用，是优化自身素质、和谐自他关系的言行要求。

国家提出构建和谐社会的要求，非常英明，非常及时。我从佛陀的教法来体会，深深感到和谐是生命内在的要求，必须从内心的和谐做起，必须从生命的和谐做起，必须从善待天地万物做起，必须从人的内心净化、向善向上做起。只有这样，社会和谐才有基础，才有保障。因此，从佛教的立场来看，人的内心要和谐必须从诸恶莫作、众善奉行做起；家庭要和谐必须从慈悲孝敬、友爱尊重做起；社会要和谐必须从感恩、包容、分享、结缘做起；我们僧团要和谐必须从养成僧格、融入僧团做起。在感恩文化理念的落实中，心灵环保有依托、社会和谐有内容、人间关怀有目标、僧团建设有保证。

“第十三届生活禅夏令营”今天举行开营，承蒙各位领导拨冗莅临指导，各位护法居士护持见证，全体营员、义工和授课老师不辞辛苦、不避酷暑，前来参与、成就这一期一会，分享生活禅，分享感恩文化，趁此因缘我讲了以上一些观点，非常诚恳地祈望各位不吝赐教。预祝此次活动圆满成功，在座各位法喜充满，六时吉祥。

河北省民族宗教事务厅副厅长张兴堂的讲话

(2005年7月20日)

尊敬的净慧法师、各位朋友、各位营员：

在充满祥和、愉快地气氛中，我们迎来了“第十三届生活禅夏令营”的开营。借此机会，我代表河北省统战部、河北省民族宗教事务厅对本届夏令营的开营表示热烈的祝贺！向来自海内外的朋友、专家、学者和全体营员表示热烈的欢迎！

佛教是我国五大宗教之一，是我们中国人最能接受的信仰。可以说佛教历史悠久，影响深远，信徒众多。禅宗是中国佛教最大的宗派，禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分，“生活禅”是传统的中华禅与时俱进的结晶。1993年，在净慧法师的倡导下，柏林禅寺创办了“生活禅夏令营”。十几年来，省佛协会同柏林禅寺秉承净慧法师提出的“觉悟人生，奉献人生”的修行理念，每年都利用暑期的一周时间，以夏令营这种群众喜闻乐见的形式，让来自四面八方的营员们集中到这里学习一些佛教知识和教理，体验一下佛教的生活，可以说这是一种缘分。从这些年的实践看，“生活禅夏令营”是对弘扬佛教文化，强调佛教的人间关怀所进行的有益的尝试，充分体现了佛教适应社会，贴近生活，贴近人生，关怀人生的积极入世的精神。这次夏令营的主题很有意义——“生活在感恩的世界里”，就是让大家懂得热爱祖国，孝敬父母，关爱人生，回报社会。这个道理与佛教的教义相符，也与我们以德治国，构建和谐社会的思想一致。

党和政府十分关心宗教工作。2001年底，党中央、国务院在北京召开

了具有历史意义的全国宗教工作会议。去年年初，中央又在北京召开了全国宗教工作座谈会，会议科学回答了社会主义初级阶段的宗教和宗教工作的一系列重大问题，明确指出我们党代表最广大人民群众的根本利益，当然也包括信教群众的合法权益。我们实行宗教信仰自由政策的出发点和落脚点就是要大力加强广大信教群众和不信教群众的团结，把大家的智慧和力量凝聚到构建和谐社会、全面建设小康社会的宏伟目标。今年3月1日，国务院颁布的《宗教事务条例》正式实施。这是我国宗教方面的综合性行政法规，标志着我国宗教方面的法制建设取得重大进展，其内容充分体现了保护合法、制止非法、抵御渗透、打击犯罪的要旨。认真贯彻实施《宗教事务条例》，对于保障公民宗教信仰自由，维护宗教领域的团结和睦，保持社会的安定和谐，具有十分重要的意义。希望大家认真学习领会，并能够按照宪法和《条例》的规定开展正常的宗教活动。

当前，全国各行各业都在充满激情地致力于我们党提出的构建和谐社会、全面建设小康社会的伟大实践，以实现中华民族伟大复兴的宏伟目标。这些年来，我省佛教界在党和政府的领导下，高举爱国爱教的旗帜，团结带领广大信教群众，坚持正信正行，为我省的民族团结、社会和谐、经济发展作出了积极的贡献，受到社会各界的关注和肯定。我们组织和举办“生活禅夏令营”，就是要进一步实践和探索佛教与社会主义社会相适应的途径，并将佛教的爱国爱教、服务社会、服务众生的优良传统发扬光大，为构建和谐社会贡献佛教界的力量。我相信，在社会各界的支持与关怀下，在净慧老和尚和诸位法师的认真筹备和精心组织下，这届“生活禅”夏令营会办得更加出色并卓有成效，“觉悟人生，奉献人生”的理念会更加深入

人心。

现在正值暑期，夏日炎炎，省佛协和柏林寺要精心组织，科学合理地安排好夏令营的各项活动，注意做好饮食卫生、防暑等工作，以确保夏令营各项活动顺利进行。大家要互教互学，共同提高。希望大家在欢乐轻松的气氛中，度过非常愉快的夏令营生活。

最后，预祝本届生活禅夏令营取得圆满成功！

祝大家生活愉快，身体健康！

谢谢大家！

赵县县委常委、统战部长李益锁的讲话

(2005年7月20日)

尊敬的净慧法师、各位领导、各位来宾、各位法师、各位营员：

在这里，我代表中共赵县县委、县人民政府，对夏令营的开营表示诚挚的祝贺！向给予夏令营大力支持并亲临指导的省委统战部田向利常委副部长、郭凤阁副部长、省民族宗教厅张兴堂副厅长、省政协民宗委尹文儒主任、陶家顺副主任、市委常委市委统战部王华清部长、哈宝伏副部长、市民宗局贾芹英副局长等各位领导，表示热烈的欢迎并致以诚挚的谢意！向不畏酷暑、远道而来参加夏令营的各位营员表示热烈的欢迎！

在漫长的历史长河中，柏林禅寺历经沧桑。改革开放以来，党的宗教信仰自由政策重新点燃了柏林禅寺的香火，染绿了这里的千年古柏。在各级领导和海内外佛教人士的大力支持下，千年古刹焕发了新的生机。今天的柏林禅寺殿宇庄严，环境幽雅，梵唱悠扬，香客云集。柏林禅寺的全面复兴，不仅为佛教界之间的交流架起了友谊之桥，也极大地丰富了赵县的旅游文化资源，成为各界人士了解赵县的窗口。

柏林寺倡导“觉悟人生、奉献人生”的理念，特别是净慧法师提倡“生活禅”，把学佛、修行与生活有机的结合起来。“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。在新的时期建设精神文明、实行以德治国和坚持以人为本，在促进人与人、人与自然和谐发展进程中发挥了重要作用。“生活禅”夏令营至今已经举办了十二届，越办越好，越办越新，已成为继承前人、启迪来者、传播文化、开启智慧的载体，得到了社会及佛教界人士的广泛关注和认同。

赵县历史悠久、物华天宝、人杰地灵。举世闻名的千年赵州桥，享誉中外的柏林禅寺，以及独具田园风光的万顷梨园，构成了赵县独具风采、引以自豪的“桥文化、寺文化、梨文化”。近几年来，在县委、县政府的领导下，赵县呈现出前所未有的良好发展局面。我们衷心欢迎各位领导和朋友，多走一走，多看一看，结缘赵县，了解赵县，宣传赵县，为赵县的进步和发展献计献策，同我们一道，共同开发建设这块美丽富饶的土地。

最后，预祝赵州柏林禅寺第十三届“生活禅”夏令营圆满成功！祝各位领导、各位法师、各位营员、各位朋友身体健康、吉祥如意！

谢谢大家！

法师代表宗舜法师在开营式上的的讲话

2005年7月20日

尊敬的净慧老和尚、明海大和尚、各位法师、各位领导、各位营员：

非常有幸能参加这次的“生活禅”夏令营共修活动。让我代表授课老师讲话，我感到既荣幸又惭愧。在这里，我用两个词来和大家分享我学佛的心得，第一个词是“惜缘”，第二个词是“感恩”。我想如果我们能怀着惜缘和感恩的心参加这次夏令营，可能收获会更大。

所谓“惜缘”，就是珍惜法缘。大家可能过去参加过很多次夏令营，也可能是初次参加。而我是在柏林禅寺第13次举办生活禅夏令营的时候来到赵州，也是第一次参礼赵州古佛，这种殊胜的法缘对我来说，是我学佛历程中一次不可磨灭的印记。

对于广大营员来讲，很有可能也是第一次来。那么我们是不是每个人都理解了这样的“第一次”，或者说对于已经来过了几次、十次甚至全部的营员来说，是不是都有这样的理解呢？

赵州禅最初从唐代开始兴盛，直到今天净慧法师把它发展成为“生活禅”，使它更加与时俱进地契理契机，这种禅法的殊胜不是我们普通意义上简单的“现代化”。所以我常常讲，在这样的道场熏修，在这样的夏令营里，体会到禅法在今天的实用，这不仅是因为我们曾在一佛二佛三四五佛前种下了善根，这是我们曾于无量诸佛前所种的善根，今天因缘成熟，我们才有缘聚到一起！所以我觉得要“惜”的“缘”，就是要珍惜这样殊胜的法缘！

其次是“感恩”。“感恩”虽是这次主题，但我讲的“感恩”对于我和

我们参加授课的法师们来讲，却有着特殊的含义。

站在法师的讲台上，我们往往可能更侧重于向大众传播佛法知识，但是我们缺少的是自我教育和再教育。我觉得这次到柏林禅寺参加生活禅夏令营，对我个人来说是一次接受再教育的过程，也是一次使我自己更深入反省和提高的自我教育过程。对于在座的各位营员来讲，我想这样的自我教育和再教育也非常有价值。

另一方面，我也意识到，我们怀着这颗感恩心，不仅要感谢常住给我们提供这样殊胜的修学机会，更要用把信仰落实到生活、回馈到社会的行动，来感念三宝的加持之恩和赵州对我们的成就之恩。我想，如果大家能够把这七天的禅修里所学到的佛法知识带回到我们的生活中去，用它来和乐家庭，用它来为我们构建和谐社会添砖加瓦，这样的“感恩”才是真正的报了“四重恩”，报佛祖恩、报众生恩，才真正算是三宝的孝顺子孙，才能真正报答三宝对我们的加持之恩。

所以我想，如果我们能怀着“惜缘、感恩”的心来参加这次活动，法会一定会非常殊胜、圆满，各位营员也将在这里得到最大收益。最后，我再次预祝这次法会能取得圆满成功，也祝愿各位在短短的七天里，能学到你们想要学习的知识，能够在这七天里面带走吉祥，带走道业增长的收获，再一次祝愿大家六时安泰！合和如意！

谢谢！

男营员代表在开营式上的发言

2005年7月20日

尊敬的上净下慧老和尚、各位领导、各位法师，各位老师、居士、营员们：

大家好！能够站在这里讲话我很激动，也是始料未及的。我本想放弃，但明奘法师用生活中的一个游戏告诉我：障碍不在脚下，而在自己心里。所以，我站到了这里。它证明我很勇敢。这就是生活中的禅。

一年前，我对佛教还有点排斥，而今天却能在柏林禅寺虔诚的学佛，是有一定因缘的。我是受到王传乐师兄的熏染才开始学佛的，他在山东临沂，而我在山东济宁，我们能够聚在一起，那真是有缘千里来相会，无缘对面不相逢！我想这是佛祖的安排。

初来柏林禅寺，我最大的感受是：寺院并不遥远，和尚也不那么古板，他们都是**有血有肉的、活生生的人**。他们有着大智慧，并热情关注社会，帮助世人解决烦恼。尤其明奘法师的幽默风趣、耐心教导，使我觉得佛离我们不远，他就是我们的知心朋友和导师。经过前一段的学习，我懂得了**无常无我的道理**，学会了**团结协作，奉献他人**。在夏令营的几天里，我会认真聆听每一位法师，每一位授课老师和居士的讲座，以敞开的心积极参与夏令营的其他活动，用虔诚的心去感受佛法，去学习生活中的禅，并且尽我微薄之力为大家服务。

净慧老和尚说：在生活中修行，在修行中生活。以后的每一天，我会用我这一颗心，去温暖身边每一个人。

谢谢大家！

阿弥陀佛！

女营员代表开营式上的发言

(2005年7月20日)

尊敬的各位领导、各位法师、各位居士、各位营员：

早上好！

慕千年古刹柏林禅寺的传奇故事，抱着对“生活禅”夏令营的期盼，我们怀着一颗炽热的心，从五湖四海来参加柏林禅寺第十三届“生活禅”夏令营。

“庭前柏树子”、“吃茶去”为禅宗著名公案。无论是庭前林立的柏树，或是生活中的吃茶、起居，无一不体现着禅的精神，即智慧与开悟不离于当下，不离于此刻对生活的体验与感悟。正是本着这种“平常心”，净慧老和尚提出“在生活中修行，在修行中生活”的“生活禅”的精神。而今我们有这份殊胜的机缘来到这千年古刹切实体验当下，开始觉悟人生、奉献人生。而真正的体验就要求我们大家用真诚的心去主动参与，去积极思考，通过疑情突破自我的思维局限。在将要开始的七天的紧张生活与禅修体验中去感悟生死无常的迫切，并生起对生活的真切感恩之心。希望我们能在禅修体验中挑战自我、在生活感悟中营造自我、在疑情参悟中充实自我，善用其心提高自我。回归对生活的真实体悟和参与，去广结人缘、常结善缘、连接法缘、心结佛缘，在与佛、法和众生的结缘中得到人格的升华。

Let 担 live a grateful life!

谢谢大家！

明海大和尚在开营式上的讲话

(2005年7月20日)

尊敬的各位上人、各位领导、各位法师、各位营员：

炎炎夏日的酷暑也没能挡住我们追求人生真谛的脚步，滚滚红尘的喧嚣也掩盖不了我们悠扬的禅唱。夏令营又一次在这里举办，首先我代表柏林禅寺常住，对各位领导光临夏令营，对各位法师不辞辛劳远道而来为我们夏令营讲课，对各位营员、义工表示最热烈的欢迎！

夏令营是佛教的希望工程，它在佛教与社会、与当代青年之间搭起一座沟通、了解的桥梁，这不仅有利于使佛教逐渐在人才、思想上形成良性循环，也有利于社会风气的改善，有利于和谐社会的建设。

据我所知，今年在全国举办类似于“生活禅夏令营”的地方有将近十处。回想十三年前，我们举办夏令营的时候，还是孤鸣独芳，现在渐成风气，这让我们感到高兴。但同时也使我们思考，怎么样才能把“生活禅夏令营”办得更好，办得更符合时代的特点，更适应当今青年们的需求，那么这就更需要我们全体师父、全体营员的共同努力！

我衷心地希望各位领导、各位法师、各位营员和义工在今年的夏令营里能给我们提供好的建议，使我们的夏令营办得越来越好。

最后，我再次代表柏林禅寺两序大众对各位领导、各位法师、各位营员表示衷心的感谢，也祝愿各位身体健康、六时吉祥！

阿弥陀佛！

人生的真正价值

衍真法师

尊敬的明海大和尚,尊敬的各位法师、各位营员：

今天,我很荣幸来参加柏林禅寺举办的第十三届“生活禅”夏令营。将要和大家一起探讨的题目是:人生的真正价值。

在座大多是青年学子。二十年或三十年前，我们来到了这个世界，然后时间的车轮就推动着我们一天天成长。我们读书、工作、成家、衰老。在短短的几十年光阴里，会经历很多酸甜苦辣。在生命的容器里，我们不断地装进知识、技能、文凭、名声、地位、权力、眷属、威势和金钱，一直装到不能动弹的那一刻。

世间的的生活忙忙碌碌，所忙的不外乎“财、色、名、食、睡”这五个字。“财”就是钱财，是生活的物质基础。“色”是男女。“名”是名声和地位，“食”就是吃饭。“睡”是睡觉。世间人学习、工作、拼搏、奋斗，都是为了这五个字在忙。从早到晚，每一个计划，每一个行动，乃至每一个念头，都是为了满足“财、色、名、食、睡”。这五样满足得好，世间人就称之为幸福；满足得不那么好，就称之为不幸福。整个社会，也是围绕这五个字进行生产、分配、调控和监督。

大多数人认为，生活理所当然就是这样的。认为除了满足“财色名食睡”以外，生命就不再有其他意义和价值了。这是很狭隘的人生观。中国古代有一个寓言故事《井底之蛙》。从一出生就生活在水井里面的青蛙，认为世界就只有水井那么大，天只有井口那么大。老鹰飞过来告诉它说，世

界比水井要浩瀚宽广得多，而天更是比井口广阔无垠！青蛙难以相信。它从小就生活在水井里，怎么可能相信有比井口更大的天呢？同样，如果我们从小就认为世间追求的满足是理所当然而唯一的生活，那我们也很难相信，除此之外，生命还有其他更广阔而美妙庄严的价值。我们就成了井底之蛙，狭隘的人生观念，就是这口水井。

对生命的真正价值进行探索，从古到今，很多哲人因此而产生。

儒家的圣人孔子说自己“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”。这是孔子一生的探索 and 实现人生价值的过程。他十五岁立志于“学”，他说的“学”跟今天大多数人理解的“学”是不同的。现在大家认为“学”就是学一些知识技能，学一些谋生的本事。其实这只是“学”的很小的一部分。孔子说的“学”是探索人生的真谛，这才是真正的“学”。通过十五年的努力，孔子“三十而立”，找到了人生坚实的立足点。“立”是一件不简单的事，我们现在大部分人不但三十岁没办法“立”，四十、五十乃至终其一生没找到人生立足点的人多得很。所以现在经常听说一些有钱有势的富翁，或是受大众追捧的影星跳楼。大家都羡慕那些富翁和影星，觉得他们又有钱又有名，又有人追捧，应该是很幸福吧？结果他们跳楼了，弄得大家很难理解。实际上很容易理解，他们虽然有名有钱，有人追捧，但没有“立”。不知道“财、色、名、食、睡”这个井框之外，生命还有更重要的价值。所以当他们的世间追求满足以后，就会感到生命空虚无聊，他们没找到生命的坚实立足点，所以就跳楼。孔子“三十而立”以后再用十年的功夫，到了四十岁，就有了很高的人生智慧，所以说“四十而不惑”。不象我们很多人终其一

生都茫茫然。他五十岁的时候用功读《易》。古代的书是竹木简，在竹片、木片上写字，用牛皮绳来穿成一卷卷的。孔子读《易》，牛皮绳被翻断三次，叫“韦绝三篇”，可见其用功之勤。他学了《易》以后就“知天命”，也就是说明白了因果缘起的道理。对命理的到来去脉有了确定无误的领悟。知天命的人就明因识果，知道善恶果报如影随形，就能力行“断恶修善”的功夫。所以孔子说他五十岁因读《易》而“始无大过”。孔子六十“耳顺”。很多研究传统文化的人对这个“耳顺”不明白，莫衷一是。其实“耳顺”就是内心凝定，不为外境所转的境界。七十岁的时候，孔子“从心所欲不逾矩”。他心里想做什么就可以做什么，但又不会越过规矩。一切处自由自在，又一切处中规中矩。他内心已经纯善无恶，这是“道共戒”的功夫。

这是佛法传到中国来以前，孔圣人学习、探索和实现人生价值的历程。他取得了很不简单的成就。其最初因，就在于十五岁时正确把握了“学”字。我们今天来参加夏令营学佛法，也要正确把握“学”字。我们不仅是要记住一些关于佛法的知识，而是要探索、实践人生的真谛。正如大家穿的营员服上写的，我们来学习“觉悟人生”。

“佛”字在梵语里就是“觉悟者”的意思，佛不是神也不是上帝，他是觉悟的人。所以学佛就是要学“觉悟”。三千多年前，释迦牟尼佛出生于古印度。出家前，他是净饭王的太子，世间各种荣华富贵悉皆具足。因感生命无常，轮回苦痛，为求解脱而逾城出家。经过多年的刻苦修行，最后于菩提树下悟道成佛。他福慧圆满，是大彻大悟的大觉世尊。比起其他贤哲来，他是更彻底究竟地实现了自己的人生价值的人。我们若想圆满实现自己的人生价值，就应该遵循佛陀这位觉悟者的教诲来学习和实践，才能

成功。

那佛陀的教诲到底是怎样的呢？经典里说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。这是佛法的总纲。

诸恶莫作，就是一切会伤害其他人和其他众生的事情，我们不能去做。“己所不欲，勿施于人”。就是我们自己不愿意承受的伤害，同样就不能加诸别人头上。

比如我们爱惜自己的性命，不愿被人所杀，那么我们就不能伤害其他人、其他众生的性命。我们不愿意让别人盗窃、侵占自己的钱财，同样我们就不应该盗窃、侵占他人的钱财。我们不愿意被人欺骗，那么反过来，我们就不应该去欺骗别人。我们不愿意被人恶口骂辱，我们就不应该恶口骂辱他人。总之，我们不可以用行为、言语和思想去伤害其他人及一切众生。这是佛陀教诲的“诸恶莫作”的内容。

佛陀教诲的第二项重要内容是“众善奉行”。每个生命个体都是很脆弱的。离开其他人，自己一个人很难单独生存。每个人都有碰到艰难困苦的时候，这时他就非常希望周围有人肯施以救援，施以帮助。所以我们要发菩提心，学菩萨行，行菩萨道。你看圆通宝殿里的大悲观世音菩萨，他有千手千眼。实际上他有无穷无尽的手眼。这么多的手眼，就是要救助苦痛众生的。观音是一切众生的知音和依怙。所以当众生遇到艰险时，念“南无观世音菩萨”，经常能得到不可思议的感应。我们应该学习观世音菩萨的慈悲，众善奉行。

佛陀的第三条教诲叫“自净其意”，就是净化我们的内心。我们身体所做的善恶行为，口所说的善言恶言，都发源于心中的善念或恶念。我们动

了善念，发之于口就说善言，发之于身就做善事。如果我们动了恶念，发之于口就发恶言，发之于身就做恶事。所以这个心念，是关键所在，我们说修行，主要就是做自净其意的功夫。

那么我们要净化内心的什么呢？就是净化内心的贪嗔痴烦恼。

凡夫贪嗔痴填满一肚皮，只知道追求五欲尘劳的享受。佛陀称之为“执苦为乐”，又说这如同“搔痒出血”。譬如有人身上长了癞疮或疥疮这种很痒的皮肤病，他就忍不住要抓痒。这种抓痒的滋味似乎是很舒服很享受。抓过之后就处于一段无聊的间歇时期。过了一会，痒又发作了，又要抓，就这样循环往复。世间五欲尘劳的感官享受，就是跟抓痒一模一样的。而我们内心的贪嗔痴，就是心灵疥癩之根源。

佛陀为了让众生净除心灵的疥癩，就开出了戒定慧的药。要求我们持戒守规矩。这个做好了，心灵的疥癩痒病就得到了控制。接下来教我们用禅定和智慧把这个贪嗔痴“心灵疥癩”彻底治好。

出家的法师经常遇到有人问这样的问题：“法师，你们也不成家，也不逛歌舞厅，很多世间享受都不搞，岂不是很无聊很苦？”这就如同一位皮肤病患者，留恋抓痒的舒服而很担心地问医生：“我要是把病治好了，享受不到抓痒的乐趣，岂不是很无聊很苦？”

众生处于执苦为乐的颠倒状态中。贪恋世间五欲的享受而不肯净除内心的贪嗔痴，就如同为了享受抓痒的乐趣而留着皮肤病不治一样愚笨可笑。我们学习“觉悟人生”的人，首先要觉悟到“此是苦”，然后觉悟到苦之因，再通过“自净其意”的修行断除苦因，息灭烦恼。

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”这三句话“是诸佛教”。就是说十

方三世一切诸佛，都教这三句话。学习和实践这三句话就是学佛修行。在六道众生里，天道众生太享福太快乐，他们很难发起心来修行。阿修罗道众生嗔心重，也很难修行。畜生道的众生生性愚钝，难以修行。地狱和饿鬼两道众生为剧苦所逼，也不能修行。只有我们人道众生，苦乐相参。因有苦逼，故能发心离苦；因有闲暇，故能修行出苦。所以生身为人，是很难得的，这是修行出苦海的机会。只有努力实践“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”的教诲，才能充分实现生身为人的价值。

营员提问：

法师好！我们现在生活在一个衣食无忧的情况下来探讨人生的价值，我想请教一下法师，如果一个人出了车祸，自己本身的生活都需要依赖别人的帮助，在这种情况下，该怎么办？

衍真法师开示：

佛法里讲的是因果果报的道理。每个人一生的吉凶福祸不同，是因为过去种因不同。我们的身口意行为决定我们的命运。善行多，吉庆多。恶行多，灾祸就多。如果遭遇灾难如车祸，既受苦果，当知苦因。更应该利用现在这个机会来断恶修善种好因。现在种善因，将来自自然结善果。

营员提问：

法师您好，我想问一个问题。我在念医学院的时候，老师说世界上有很多种病。但是有一种病特别难治，那就是因果病。请您讲解一下。

衍真法师回答：

天台宗智者大师的《小止观》里说，有三种得病因缘不同。一者四大

五藏增损得病。二者鬼神所作得病。三者业报得病。

《慈悲三昧水忏》中说，唐朝懿宗时期，有一位悟达国师，修行很好。懿宗待之甚厚，供养他沉香法座。不久膝盖上忽然生了一个人面疮，眼睛眉毛嘴巴牙齿都具备。甚至喂它食物，它也开口吞啖，与人无异。所有高明医生都束手无策。法师终日痛苦不堪言。

所幸的是，法师年轻时，曾在京城遇到一位患恶疾的老僧。老僧病重，众人都不敢靠近。唯有法师时时前往照顾。分手之际，老僧告之曰：“你以后有难，可往西蜀彭州茶陇山来找我。以两棵松树为标志”。这一回悟达国师患了人面疮，就想起了这件事。于是就来到了茶陇山。当时天色已晚，正彷徨四顾之时，看见两棵松树于烟云之间。走过去就看见了金碧辉煌的崇楼广殿。那位老僧就站在门前，很欢喜地接待了他。国师诉说了自己的苦痛。老僧说：“不要紧，岩石下有泉水，明晨用它来洗，就会痊愈。”

第二天黎明，一位童子带他到泉边。正要掬水洗的时候，人面疮大声呼叫说“暂缓！法师，你博古通今，曾经读过西汉史书中的《袁盎晁错传》吗？”悟达国师回答：“曾经读过”。人面疮又说：“既然读过，难道不知道袁盎杀晁错的事吗？你就是袁盎，我就是晁错。七国之乱时，你上奏汉景帝，将判乱之因归之于我，致使我被腰斩于东市。此冤难道不深吗？所以累生累世想要报复于你。但你十世为高僧，持戒精严，我没得到机会。这回你受皇帝供养，过分奢侈，起了名利之心，于德行有损，所以能够报仇了。但是，今日承蒙迦诺迦尊者用三昧法水来洗涤，我能得超度，所以，从今以后就不再与你为冤了！”悟达国师听了，方悟病因，连忙掬水洗疮。其痛彻入骨髓，昏死过去。苏醒过来以后，发现人面疮已不见。再寻找寺

宇楼阁、老僧和童子，都不可复见。

悟达国师当时感其殊异，深思积世之冤，若非遇到圣人，何由得释。于是述为忏悔之法，朝夕礼诵，这就是后来传播天下的《慈悲三昧水忏》。

这则“人面疮”公案，我们大家都要细细参研，必定会各有心得。

营员提问：

法师您好，如何才能抛弃妄想，让内心得到绝对的平静？昨天明奘师父讲到，来参加夏令营就要把什么都放下，但是我很难做到。特别是当夏令营结束后，我们离开这里，又要重新面对学习、生活、女朋友、男朋友等等，所以我想问，如何才能做到内心的绝对平静？谢谢！

衍真法师回答：

真正用功修行，这么短短七天远远不够。不论在寺里或是回到社会，大家每天都要坚持用功，才能渐渐让心平静下来。这就是“自净其意”的过程。所以，发长远心，持之以恒是最重要的。

九江市区有一座能仁寺，是南北朝梁武帝时建的寺院。建寺之初，祖师在大殿屋檐下，放了一块两尺五寸厚的花岗岩石块。下雨的时候，屋檐上的雨水就会滴在石块上。经过这么百千年，今天，我们能看见石块中间有一个很深的石洞，它已经被雨水滴穿了。

祖师安置这么一块“雨滴石”的用意，就是为了告诉修行人，用功是一个滴水穿石的过程，要持之以恒才能成就。大家来参加夏令营，念佛、念经、打坐禅修。有的人短期内好象感受不到效果。但持之以恒，内心就会平静、自在。如一滴水两滴水滴在石头上，你去检查的话，看不出什么痕迹，但十年、百年、千年就水滴石穿了。实际上每一滴水都留下了痕迹，

每一滴水都功不唐捐，只是你看不到而已。所以，我们每念一声佛、每诵一部经、每坐一支香，都是产生了效用的。时间久了，就能成就定慧。

营员提问：

法师您好，我想问三个小问题，如何学佛，是否熟读经典就是学佛？和尚的价值在哪里呢？当释迦牟尼佛真正觉悟时，他受到敬仰，但是他的妻子怎么办？

衍真法师开示：

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，这是学佛的总纲。熟读经典是学佛的一项重要内容，另外我们还要身体力行去实践“戒定慧”这三无漏学，坚持不懈地用功，才能得到成就。

和尚是舍俗出家的修行人。因为他们每天行持戒定慧，住持佛法，有殊胜功德，是众生的良福田。同时，他们也是我们在家修行者的典范和领导者。当然不是说所有人在这一生都要出家修行。在家修行也可以。上个月，有一批法官和律师到庙里来，他们问“法师啊，您说修行那么好，如果全世界的人都出家修行，那这个世界怎么办？”我就问他们：“你们做什么工作啊？”他们回答说：“法官和律师，做司法工作。”我就问：“那大家怎么不担心全世界的人都当法官和律师呢？如果所有人都当法官和律师，没人种地生产粮食，没人织布，没人当医生了，那世界怎么办呢？”所以，并非所有人都要当法官和律师，但所有人都应该知法守法，不能当法盲和违法。同样的，并非所有人都必须在今生出家，但所有人都应该学习和修持佛法，用佛法的道理和行持来平息内心的烦恼。当然要谈修行的话，出家更为殊胜，更具足顺缘。

说到第三个问题，释迦牟尼佛成佛以后，回来度化了他原来的妻子耶输陀罗和儿子罗睺罗，他们都出家修行证得了阿罗汉果。

我们和自己的亲眷，都在轮回的苦海里头出头没，就象大家一同溺水一样。在自己没学会游泳之前，不可能真正地救助他人。所以出家修行，成了道，就能回过头来帮助六亲眷属脱离苦海。不光是今生的亲眷，生生世世的亲眷都能被度化。

发菩提心 报四重恩

宗舜法师

各位法师、各位营员：

非常有幸能够在这里和大家一起分享有关我个人在学习菩提心问题的一点心得体会。

菩提心的教授是大乘佛教的一个重要内容，因为它关系到我们成佛的问题。如何发菩提心，行菩萨行，修菩萨道，最后圆成佛果，这是学佛人必须要关注的一项重要课题。

从 1992 年开始，我开始学习《菩提道次第广论》，听日常法师讲的《菩提道次第广论》的磁带，后来在我们苏州的戒幢佛学研究所也一直负责《菩提道次第略论》这门课的讲授。从 1998 年到现在《菩提道次第略论》已经讲了五次，我还有兴趣继续把它讲下去。向菩萨发愿，尽未来际直至成佛，我都要宣说这样的法门，因为它最能够帮助我们建立起一个完备的学修次第，所以非常重要。在这里我这样讲，也是希望我们各位，如果真的想从基础开始，深入了解佛教的义理和学修方法，我建议大家学一学《菩提道次第论》。

我这次讲演的题目是《发菩提心，报四重恩》。有关我们这次夏令营“生活在感恩的世界里”的主题，在开营式上，尊敬的净慧老和尚做了非常精彩的解释。他明确地说，“感恩”这个词在我们佛教里就是“报恩”。那么，“感恩”和“报恩”是怎样的关系呢？我就接着老和尚的意思继续讲一讲。

“感恩”就是感怀恩德，这个词具有非常强烈的血性汉子的大丈夫气魄。大家看幻灯片，我给大家演示一个资料。唐代有一个叫陈润的写了一

首《阙题》诗：“丈夫不感恩，感恩宁有泪。心头感恩血，一滴染天地。”就是说，大丈夫真要感恩和报恩的时候，心里升起了这种感恩的念头，就可以用一滴感恩的血遍洒天地之间。它说明“感恩”这个词的意思是非常非常重的，它蕴含着承诺，蕴含着责任，蕴含着对众生深切的感恩与报答之情，所以感恩这个词是个非常非常重的词。

在《杂宝藏经》里面，有段短短的经文，就几句话，就是一篇经。

《杂宝藏经》卷第五（七）长者为一佛造讲堂获报生天因缘经中记载：尔时王舍城，频婆娑罗王，为一佛造作浮图僧房。有一长者，亦欲为一佛作好房屋。不能得地，便于如来经行之处，造一讲堂，堂开四门。后时命终，生于天上。乘天宫殿，来供养佛。佛为说法，得须陀洹。比丘问言：“今此天子，以何业缘，得生天宫？”佛言：“本在人中，造佛讲堂。由是善因，命终生天。来至我所，感恩供养。重闻说法，获须陀洹。”

它讲的是有一位长者为一佛建造讲堂后，获得升天的果报。因为他在人间造佛讲堂这样的善因，升到天上，升天后又来到释迦牟尼佛这里“感恩”供养。这个经里明确用了感恩这个词，所以说在经典里面，感恩也是有用的。

另外，我们看到的更多词是“报恩”。报恩的涵义在佛教里面有它自己独特的内涵，那就是酬报恩德的意思。在佛教里，我们一般地把这个词专门用来指报谢父母、师僧、三宝、国王或者是国土的恩德，这个词具有这样的涵义。在宋代，梅尧臣做了一个记，叫《双羊山会庆堂记》，他说：“堂之前许其置佛，报恩奉佛两得焉。”也用到了“报恩奉佛”这样的词语，可见是相袭已久，在佛经这样的内容就更多了。

有一部翻译得很早的经典叫《杂阿含经》。在《杂阿含经》的第四十七卷里面就讲了佛当时在讲法时，听见野外有狐狸在呜呜地哀鸣，于是佛就借着这个狐狸的鸣叫为大众说法，他说的就是关于报恩的法。他说，你看这个狐狸因为身上长了疮，很痛苦，很难过，如果这个时候有人能够把这个狐狸身上的疮病治疗痊愈的话，野狐必将知恩报恩。如果是一个愚夫他可能就不会懂得这个道理。佛讲的意思是什么呢？就是，连一个野狐因为有病，如果你拔除它的苦难、痛苦，它都会知道感念你的恩德去报答你，那么我们作为一个修行人当如是学。学什么东西呢？就是知恩报恩。“其有小恩尚报，终不忘失，况复大恩。”可见，“知恩报恩”这个词是非常有来历的。大家现在在外面见到的最多的就是赵朴初老写的“知恩报恩”这四个字，这四个字在经典里的来源就是《杂阿含经》。

下面我们讲第二个内容，就是最应当报答的“四重恩”。刚才举的经文的例子大家已经看到，世尊教导我们应当学习知恩、报恩。那么，我们究竟要报什么样的恩、知什么样的恩呢？按照《大乘本生心地观经》讲法，有四种恩是我们最应当报答的。

第一种恩是“父母恩”。大家知道，我们一般讲严父慈母。父亲管束我们非常严厉，母亲慈爱我们、对我们照顾得很周到，所以父有慈恩、母有悲恩，作为一个佛弟子，必须要感念父母的慈悲之恩。按照佛经的讲法，认真地孝养自己的父母，供养他们所获得的福报和供养佛陀是没有什么两样的。

在这点上，佛陀亲自为我们做了典范。佛陀出生后，他的母亲摩耶夫人就去世了，升到忉利天宫，他后来被他的姨母摩诃波闍波提夫人抚养成

人，他的母亲并没有把他养大，但对他有生育之恩。佛陀为报答母亲的生育之恩，曾经专门现神通，升到忉利天宫为他的母亲说了三个月的法，然后乘着宝阶从天宫上下降到人间。世界上第一尊佛像，就是从这里来的。因为当时的优填王很思念佛陀，三个月没见到他很想念他，怎么办呢，就请了一个非常善巧的工匠到天宫，照着佛的样子刻了一个旃檀的佛像，从此以后，佛像就开始流传在人间了。佛陀作出了一个报恩的行为，是他对母亲恩德的报答。

佛陀的父亲净饭王去世以后，他亲自为他的父亲抬金棺，就是我们说的棺木。为什么要这样做呢？尽管佛陀是一个人天的师表，是“四生九有”崇敬的对象，但是在对待父母的问题上，他表现出来的仍然和普通人没有两样。世间人所尽的一切孝行他都去做，为什么呢？他要为我们树立起一个报父母恩的榜样。所以我们今天学佛，如果令父母生烦恼，这样学佛可能就有一点问题，这个问题将来我们有机会再慢慢讨论。

另外我们还可以举一个例子，就是目犍连尊者的例子。

佛的弟子中有两位是神通第一的，在比丘中是目犍连尊者，在比丘尼中是莲花色比丘尼。目犍连尊者证得阿罗汉果以后用神力观察，发现他的母亲堕在恶鬼道中受苦，于是就拿了一钵饭去送给他母亲吃，哪知道他母亲由于自己的业障很深，饭抓到口里的时候，在口边就会变成烧着的炭火，不能吃。于是目犍连尊者非常痛心，就飞奔到佛那里寻求解救的办法，于是佛就为他说了一部经，叫《盂兰盆经》。到今天为止，每年中元节（七月十五）寺庙里做盂兰盆供的习惯就是由目犍连尊者的故事里来的。在过去还有一出戏，叫《目连救母》，讲的就是这个故事。

你们看这样的两位圣人，他们都用自己的亲身实践，实践对父母恩德的报答。这是第一重恩。

第二重恩，是我们应当回报“众生恩”。为什么说众生恩值得我们报呢？大家对这个恩可能多少不是特别能理解。因为我们一般把世间人分为三类，亲人、仇人和平等的、不亲不疏的人。就像我们走在街上，来来往往的那么多人，绝大部分和我们没有任何关系，这些人我们常归于不亲不疏那一类。与我们来往的要么就是亲人、要么就是仇人、要么就是平等的好像没什么关系的人，但是佛在经典里告诉我们说，“一切男子是我父，一切女人是我母”。因为从无始的生死轮回里面，众生不断地互为父母，就是说，你是我的亲人，我是你的亲人，我们之间都有这样的亲情关系，只不过是我們忘记了而已。因为我们一切众生在无始以来，在六道生死轮回，多生多劫里互为父母。正因为我们互为父母，所以我们不能去损害过去的父母。比如说你跟某某人有仇，表面看来他今生是你的仇人，但是我们可能不知道，也许在我们过去一生中，他是我们最大的恩人，而今天某种因缘使他变成我们的仇人，我们没有报答他的恩德，反倒要想伤害他。作为一个人来说，情何以堪啊！所以我们要把一切的众生，视同和我们现在的父母一样没有差别，这样才是报答众生恩。这是我们应当报的第二重恩。

第三要报答的是国王恩，也叫“国土恩”。这个国家养育了我们，这个国土成就了我们。过去叫国王，现在我们叫国家领导人，但是不管国家领导人也好，国王也好，他们于我们都有恩德，这点我不知道大家能不能理解。在中国，爱国和爱教从来是联系在一起的。东晋时候的道安大师就讲过“不依国主则法事难立”，就是说不依靠国王的力量想要兴隆佛法的事业

是不可能的。过去江泽民主席曾经送给这一世的班禅大师一块匾额，就叫“护国佑民”，保护国家、佑护人民，这就体现出国家领导人对宗教，特别是对我们佛教的尊重。如果没有这种尊重的话，就比如典型的例子——“文革”，扫荡一切传统，宗教也在其中，整个都被破坏殆尽。如果不是一个开明的领导人，我们佛教想有今天这样一个发展是不可能的。

所以说，我们需要这样的国土对我们的承载，需要我们的国家领导人对我们的关怀和爱护。我们从内心要给他们善良的愿望，要给他们美好的祝福和加持，在这样的情况之下，我想我们的世界、我们的国土，包括我们的佛教才能得到真正的发展。关于这个恩，希望大家回去以后，认真地细细思惟一下。这是第三重恩。

第四重恩，叫“三宝恩”。我们所说的报三宝恩，就是报答“佛、法、僧”这三宝的恩德。

首先看佛宝的恩德。佛宝就是我们说的佛陀。按照经典的论述，他具有六种很微妙的功德：“第一，佛宝中具足六种微妙功德：一者无上大功德田，二者有无上大恩德，三者无足二足以及多足众生中尊，四者极难值遇如优昙华，五者独一出现三千大千世界，六者世出世间功德圆满一切义依。具如是等六种功德，常能利乐一切众生，是名佛宝不思議恩。”第一，佛宝是我们的无上大功德田。第二，他对我们有无上大恩德。第三，无足二足以及多足众生中尊。就是说一切众生中他都是最为殊胜的。第四，极难值遇，如优昙华。就像那最殊胜的优昙花，这是印度的一种花，据说传到中国后，就是大家培养的昙花。遇到佛也像优昙花开放一样极其难遇，事实也是如此啊。我们这里，不知道哪一位见过佛，给我举个手看看？好

像没有啊。确实，我们很惭愧，这是我们的业障，“生在佛后”。佛出世，我们没有遇到；佛入灭后，我们好不容易遇到他的像法，已算是很庆幸了。但是对于我们来讲，这是有业障的表现。第五，是独一无二出现于三千大千世界。每个三千大千世界只有一尊佛出世。第六，世出世间，功德圆满，一切义依。世出世间一切功德的圆满都要依佛而生。

按照《菩提道次第广论》的说法，我们今天坐在这里，在这么炎热的夏天，感到有一丝凉风的吹拂，感到一丝清凉的受用，也一定是因过去恭敬三宝的培福中才能得到的。如果过去我们没有做过这样的善行，是不可能得到这种法缘的，所以佛是一切世出世间的圆满功德所依。因为这样的六个功德，佛宝能利益一切众生。这就是佛宝的不可思议的恩德之处。

第二个是法宝的恩德。

法宝，有四种法。第一是教法；第二是理法；第三是行法；第四是果法。

从讲授理论，到指导修学，再到最后大家成就正果，在这个过程中有“教理行果”四法。我们一般来讲的“名句文身”，就是指“教法”。我们听到的声音、看到的文字，都是佛法的教法。有为的一切法称作“理法”。“戒、定、慧”的部分称为“行法”。我们将证得的无漏道果称为“果法”。这四法可引领众生，出离到生死轮回的彼岸，这是法宝的不可思议的恩德。

第三个是僧宝的不可思议恩德。

我们所讲的僧宝，指三种僧。大家现在一般讲的僧，都以为只是我们常见剃发、染衣的僧人。其实僧人染衣的“衣”，主要指袈裟。我们出家人平时穿的这个大褂还不算僧装，这其实只是有别于日常俗装的另一种俗装，

仍然还是俗装而已。染衣的衣指袈裟。我们这里讲的僧，并不是仅指我们平时看到的这些僧。

僧宝包括三种僧。第一种叫菩萨僧；第二种叫声闻僧；第三种叫凡夫僧。一般来说，菩萨僧讲的就是文殊、普贤、观音、大势至菩萨等。声闻僧指我们说的舍利佛、目犍连、阿难、迦叶尊者等。而我们不过是普通凡夫僧。这第三种“僧”，就算没能得到无漏的戒定及慧的解脱，但是他们却发心殊胜。菩萨发大菩提心，而且他们所获的戒殊胜，比如从声闻律仪的角度讲，比丘戒是最殊胜的。凡夫僧，因为具如来的幢相，身份非常殊胜，因为具足这样的殊胜，我们在供养他的时候能获得无量福报。

僧宝具有不思议的功德。正因为如此，我们需要报答三宝对我们的恩德。

这是我们讲的第二个内容。就是最值得我们去报答、感恩的四种对象：第一是父母；第二是一切众生；第三是国土和国王；第四是三宝。

那么究竟怎样来报恩才算是圆满报恩呢？

刚才讲了必须要报恩。作为一个凡夫，我们曾讲乌鸦能反哺，小羊羔吃奶是跪着吃的，它们都知道要恭敬、要报恩。那么我们今天怎么做，才能圆满报恩呢？

这就进入到我们今天的重点，也是我要讲的第三个问题，就是：报恩与发菩提心。

报恩与发菩提心这两者是什么样的关系呢？请大家看，在《大方便佛报恩经》里面，有一个《发菩提心品》。它是这样讲的，“菩萨摩訶萨，知恩者”，一个真正知恩的菩萨，“当发阿耨多罗三藐三菩提心”，知恩的人要

发菩提心。“报恩者，亦当教一切众生，令发阿耨多罗三藐三菩提心”，如果我要报答三宝恩等四重恩，那我也应当教化众生，使他们和我一样发起菩提心。经文又说，“菩萨摩訶萨初发三菩提心时，立大誓愿”，这就说到菩提心的内容，“若我得阿耨多罗三藐三菩提时，当大利益一切众生，要当安置一切众生大涅槃中，复当教化一切众生，悉令俱足般若波罗密，是则名为自利，亦名利他。”这一点的核心，就是说菩提心主要有两个特征。第一个，自利；第二个，利他。要具足这样两点，自利和利他结合。经文证明一个知恩报恩的菩萨必须要发菩提心。

那么究竟什么是菩提心？

我计划将讲授分为四个问题，但今天只能讲第一个。第一个问题，什么是菩提心。第二个，为什么要发菩提心。第三个，怎么样发菩提心。第四个，发了菩提心后怎样去做。

首先我们来看什么叫菩提，什么是菩提心。什么是菩提呢？“阿耨多罗三藐三菩提”，略称“阿耨三菩提”或“阿耨菩提”，翻成中国话就叫“无上正等正觉”。“阿耨多罗”就是“无上”，“阿”字在印度梵文里是“无”的意思。“三藐三菩提”中，“三藐”是“正等”，“三”是“正”的意思，正确的正，“三藐三菩提”就是“正遍知”，也叫“正等正觉”。佛陀所觉悟的智慧叫做“阿耨多罗三藐三菩提”，有平等圆满这样的含义。为什么称为“无上”，叫“无上正等正觉”呢？“无上”的意思就是说，他所契悟到的佛法道理是最高的了，没有比他更高的，所以叫无上；第二层意思是，这个道法周遍法界，无所不包，所以叫做“正遍知”，一切无所不了解、无所不知。在经典里经常讲，佛对我们众生的心念，是可以完全了知的，他可

以同时缘一切众生的心念，分分明明、清清楚楚地了知，不会混杂，他可以这样做到，所以叫“正遍知”。我们整个大乘菩萨的修行，都是为了成就这种最高、无上、平等、周遍、圆满无缺的智慧，成就“阿耨多罗三藐三菩提”是我们菩萨的大愿。这就是关于“菩提”的意思。

理解了菩提，我们再来看菩提心。

发起的求无上菩提的心愿就叫菩提心，我们希求证得“阿耨多罗三藐三菩提”的心就叫做菩提心。

菩提心，是一切诸佛的种子，能长养一切善根，就象良田。如果发起这样的菩提心而能够精勤修学的话，可以很快成就无上菩提的道果，所以说菩提心，是一切正愿之始，菩提之根本，大悲之菩萨学之所依。一个大乘菩萨，最初也必须发起大心来，菩提心就是这样的心。这是我们用最通俗的话来解释。法尊法师在《广论释要》里这样解释：“总观三界一切有情，沉溺生死苦海无有出期，唯欲度一切有情出生死苦，志求证得无上菩提。”这就是菩提心。我把他的话再精简概括成三句：发起第一个心愿，“解脱生死”，他不解脱生死就无法自利，不解脱生死，他自己都渡不过河。宗门下有一句话，“泥佛不度水，木佛不度火”，他自保尚且不能，去如何度大家呢？所以说第一个是必须自己解脱生死。发心自己解脱生死，所以可以自利。普度众生，这是利他，当然还要度别人，还要证得佛果，觉行圆满。自觉觉他，自利利人，最后证得佛果，觉行圆满。发起这样的志愿就叫做菩提心。这就叫发菩提心。

为什么说菩提心这么重要，一定要我们发起呢？我们平时在学修中都会做一些善事，比如持戒、布施、念佛、到寺院做义工、供养三宝等等。

但是我们做这些事的时候有没有检讨过我们用什么心在做事呢？我不知道大家是怎么样情况。在我过去信佛还没有明白佛理之前，我都不知道去求什么，叫做糊里糊涂的信。另外有一种很“聪明”、到庙里来专门和菩萨做生意的人，买上两斤香蕉、三斤苹果，还是拣比较便宜的那种，对于进口的好苹果，一看八块钱一斤，好贵，不要，不要。那边有削价的苹果，才一块五，好，这个来四斤，两斤梨再加一斤香蕉，往佛前一供，再一把香，估计就二十块钱。点燃香以后就跪在佛前，开始跟佛讨价还价了：菩萨啊，你看我又来拜你了，你要保佑我怎么怎么样...，保佑我的儿子怎么怎么样，保佑我的孙子怎么怎么样，保佑我的女儿怎么怎么样。临走还想起来：邻居王大妈还托我，说是她最近头疼，你要是保佑她病好了呢，我让她也来给你买水果，给你烧香.....就这样跟菩萨做生意。临走时，还很有可能跟庙里的师父说：“这些东西是供过佛的，我带回去给我小孙子吃，吃了让他长智慧”，三斤苹果要带回去两斤。哎呀，这个生意做得很好啊！这个世间人做生意讲投资很多钱，几百万、上千万才赚钱啊，结果，他可能就花 20 块钱，就要从他家里老的、小的，从生活到工作，从结婚到生子，全部都要包含在内。这样的投资，这样的居士应该被推荐到华尔街去做高级投资顾问，世界上哪有用 20 块钱 或者几块钱换来这么多的投资收益的交易呢？这样的人不去做投资顾问，真的是有点冤枉（笑声）。所以我觉得用这种心态去修，从表面看来供佛、供僧好象是善根，但是用《华严经》里的话来讲，“忘失菩提心，修诸善根，是为魔业”啊！我当年念到这段话，真的是毛骨悚然。为什么呢？因为我发现自己过去做的这些事情根本没有一点跟佛法相应，都是在造魔业！因为没有菩提心的统摄，所做的一切功德，最

多只能归到人天的福报而已。

那么当人天的福报享尽之后，会受更多的恶业。今天可能有很多人，包括在座的各位可能立下宏志，想要成为一个大公司的老总，想要拥有千万的财富，这样的发心可能也很好。他跪在菩萨面前，可能是这样讲的，“菩萨啊，你要保佑啊，我今天在此许个愿，你只要让我赚到上亿的利润，我绝对拿出几百万出来，好好盖这个庙宇，给你老人家重塑金身”。是，他可能的确做到了，赚到钱了，也确实拿出来盖庙了。表面看来他功德很大，建了庙、安了僧，但是没钱人造的恶多呢还是有钱人造的恶多呢？关于这点，大可玩味啊！那些野生动物卖给谁吃的？难道是卖给各位上大学的，一个月几百块生活费的穷学生吗？你们消费得起吗？高消费的桑拿，要很多小姐来陪啊，是各位能做得到的吗？是，可能他修了善业，可能他得了福报。但是他造的恶业，如果说他不能得到真实的解脱，像这样的人只能是享尽这个福报之后，承受更深的痛苦，更加堕落。

人天的福报是有漏的、靠不住的，而菩提心，在经文里面用了一些比喻，说：“菩提心者，有如种子，能生诸佛法故。”，它像一个种子，能让善果长出来。“菩提心者，有如福田，能长众生白净法故。”，它像一块肥沃的田地，能够生长白净的善法。“菩提心者，有如大地，能持一切诸世间故。”，它能够承载我们世间的一切。我们每天在念功课，每天念的《普贤行愿品》：“譬如旷野沙碛之中，有大树王，若根得水，枝叶花果悉皆繁茂。生死旷野菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧花果。”要用大悲水去灌润众生，才能最后成就我们的菩提正果。所以，菩提心是要依众生而发，没有菩提心，

就根本无法获得真正的成就。在弥勒菩萨所造的论典《现观庄严论》里，有二十二种比喻来讲菩提心，这二十二种比喻讲得非常巧妙，它讲得又是一种很高的境界，是胜义菩提心的境界。他把菩提心比喻成：大地、纯金、初月、猛火、宝藏、宝源（宝源和宝藏是不一样的，宝藏是指地底下埋藏的现成财宝，而宝源是指宝藏能源源不断地生出来的地方，就如一些矿脉就是如此，它能长年累月地生长出来，比如水晶矿等）。他还把菩提心比喻成：大海、金刚、山王、良药、善友、如意宝、日轮、歌音、国王、仓库、大路、泉水、河流等二十二种。

有几种有关发菩提心的书很值得推荐给大家的，如果大家有兴趣可以去读一读：《入菩萨行论》、《菩提道灯论》和格鲁派创始人宗喀巴大师的《菩提道次第广论》或者《略论》，噶举派的《解脱庄严宝》、《大乘菩提次第论》，另外宁玛派和萨迦派都有关于菩提心的教授，值得我们去学习。

以上是我们给大家介绍关于菩提心是什么，初步地从概念上来认识。

发菩提心是一件非常难的事情，同时发菩提心又是一件非常容易的事情。菩萨道是一个极其久远的时间，可以说旷远、无边无际。我们常讲，修行三大阿僧祇劫而成佛。三大阿僧祇劫的概念对我们凡夫来说，是天文数字都无法来衡量的，在这样的过程中，一般的人是发不起菩提心，有的人发是发起来了，但容易退失。

在《大智度论》里记载着，舍利弗尊者当年修学菩萨道的故事。舍利弗尊者，他现的是声闻相，他是佛的二圣弟子。他虽不是菩萨，但是过去也发过菩提心。他发菩提心修习以后，有一个天人来试探他，就在路上拦住他，对他说：医生告诉我，说我得了一种病必须要用人的眼睛来做药才

能治好。你能不能把你的眼睛挖出来施舍给我呢？舍利弗尊者就把自己的左眼挖下来，双手送给这个天人。天人接过来却说：你是怎么搞的，不先问清楚就挖眼睛。医生说左眼没用，非要右眼才可以用的！舍利弗又把右眼挖出来呈给对方。这个人接过右眼睛，拿到鼻子下闻了一闻，然后一下子扔到地上，还狠狠地用脚一踏，说道：你这个和尚，发心布施成就众生，结果怎么把你的这么臭的眼睛布施给我呢！这怎么能做药呢？就这样反倒把舍利弗给责骂了一顿。舍利弗经历了这件事情后，灰心丧气啊，感觉到这个菩萨道太难行了！就这样舍利弗退了菩提心。所以，结果就是，到释尊出世的时候，他只能以声闻身得度，当然最后佛还是给他授记了，但是离成佛还很远啊。如果当年他要是经过了这番考验，心不退的话，也许很早就已经成佛了。

所以今天学习了菩提心的教法，就要知道这真的不是很容易听到的教授，也不是很多人都来劝大家真实地把菩提心生起来，为我们的成佛种下这个种子的。所以，大家真的是要想，佛法难遭遇啊。

我们依据菩提心的内容和类别，把它分为两类三种。一类是世俗菩提心，一类叫胜义菩提心。世俗菩提心又分成愿菩提心、行菩提心两种。

首先我们来看什么是世俗菩提心里面的愿菩提心。在《菩提道次第广论》里解释说：“为利一切诸有情故，愿当成佛，出其希求，是名愿心。”就是说，我为了利益一切众生，所以发愿成佛，最初产生了希求的愿望，就叫做愿菩提心。在《广论》里面又解释说：“仅见利他，必须成佛，引起欲得成佛之心，尤非满足。”这里面是讲了自利和利他的辩证关系。就是说，我们为了利益众生，必须成佛——够不够呢？不够，因为我们忘记了自己，

因为，“基于自利，亦见成佛必不可少而以欲得。”就是说，只是把这个拿来自利的话呢，也必须成佛才能圆满，在这种情况下，我们为了自利利他，都必须发菩提心，所以叫做愿菩提心。

我们有的人把发菩提心讲的太容易了，流于庸俗。本来这是一个很尊贵的词语。今天，我们在寺院里面常常听到的话就是，“哎呀，这个居士，真是发心哪，昨天又拿了一千块钱来供养。”你看，拿钱就是发心。“哎呀，师兄啊，这个地还没有扫。你去发一下心，把这个地扫一下。”。这个话听起来，对研究过菩提心的人来说呢，往往觉得哭笑不得。为什么呢？扫地、洗碗、布施供养，这只是有漏的人天善法，跟誓度六道众生成佛的菩提心愿实在差距太远太远。这就是把发心弄得太简单化、庸俗化。

另一种误区是又把发心弄得太难了。刚才我讲舍利弗的故事，马上就有三个同学递了条子上来，都说到这个事情。说，法师你讲的这个事情，舍利弗成佛如此之难，我等凡夫成佛机率能有几何？以我们所学的佛法在此世间能做个如法的好人吗？你看，我就知道，这个故事果然要把很多人吓退回去。没错，是难。但是，注意，菩提心是有层次和次第的，也就是说所发的菩提心，有不同的高低品类这样的分别。

刚才我们讲的两大类，第二类的胜义菩提心是必须在证得空性后、和空性相契合而升起这个菩提心。在这时，所谓善业都能三轮体空，不着于相，这时的发心是证得空性的菩萨们才能做到的。

虽然如此，但我们凡夫却可以从最基本的愿菩提心入手。愿菩提心是什么呢，就是我刚才所说的为利众生愿成佛的那个心，这个心愿升起来了，你就在念念之中升起了菩提心。难不难呢？很容易啊！

大家读禅宗的公案，庞公、庞婆、庞蕴就讲修道的难和容易，三个人的答案都不同。唉，菩提心是难是易呢？既难又易。最简单的方面，也很容易，只要我在这里想：哎呀，众生太苦了，我也很苦；众生很苦恼、我也很苦恼；我想度众生、我也想度我自己。怎么办呢？法师说了，只有成佛才行，好，我为了度众生、我也为了度自己我愿意成佛。行了，恭喜各位，你已经是菩萨了，因为这个时候你的菩提心升起来了。按经典所说，你已入菩萨位，称为名字位的相似菩萨，就是“好像是菩萨”。

这里有一个故事：过去有个老和尚，是证得阿罗汉果位的，一位罗汉圣人。他收了一个小徒弟。俩人行脚，在路上走。小徒弟挑着担子，衣钵都在里面，一边走一边打妄想：“我师父虽然是阿罗汉，但我听人讲，大乘菩萨需要成佛才行，我觉得不应该像我师父这样做一个自了阿罗汉，不行，我应该行菩萨行。”，他就在那里边走边打妄想。他师父呢就对他说：“徒弟啊过来，把你身上的担子给我挑。”他也不知道，挑了很久嘛，师父愿意挑那多好啊，就给师父了。走啊走，走在路上小和尚又打妄想了：“哎呀，师父也讲菩萨道很难行啊，好像还要布施头、脑髓。我这个身体刀割一下、针刺一下都很痛啊，要把我的头拿去布施，哎呀，这个太难做到了吧！”这时师父就对他说：“徒弟，过来，把担子挑上。”他想，师父大概背累了，继续挑。挑啊挑，他又在想，“这个难行是难行啊，但是佛法修学要精进啊，那我不能因为这么一点小困难就退缩了，这有点不好哦，我觉得还是应该精进修行才对。”师父又说：“来来来，把担子再给我。”小和尚就很奇怪：“哎，这是怎么回事啊？平时我就这么挑着担子走得挺好的，今天你干吗一会挑过来一会挑过去呢？”师父就告诉他说：“你啊，刚才打的妄想我都

明白，我都知道了。”阿罗汉有他心通。他说，“当你心中想：我想成佛的时候，你已经是菩萨了，而我呢，只不过是一个阿罗汉，从身份的种姓尊贵来说，你比我尊贵。我不能让一位菩萨给我一位二乘人挑担子，这个受不起，所以这个担子应该我挑。但是你后来又打妄想退了菩提心，那我是阿罗汉，你是一个凡夫，你又是我的小徒弟，你不挑这个担子谁挑啊！所以这个担子又归你挑。但后来你又发起来了，说，还是想修菩萨行，好了这个担子又归我来挑。所以我们就这样不停地倒来倒去，倒来倒去。”这故事说明什么：发心容易，退心也容易。要坚固这个菩提心很难，但是，我们常常地发愿，发起这个愿菩提心，哪怕时间很短，哪怕持续的时间只有几秒钟、半分钟、一分钟，这时候升起的功德也无比广大。

在《菩提道次第广论》里面，讲了一个非常动人的比喻。它说，世界上最宝贵的宝石就是金刚钻，一颗金刚钻研磨得再碎再小，它也是一颗金刚钻，绝不是一颗小石子。那就是说，我发了菩提心，尽管还没有具足一切功德，甚至还没有修行好，但是我的身份从普通的凡夫提升到菩萨的境界了，我也像那颗小小的碎钻那么尊贵，如果我不发心，我永远就是一颗小石子。所以，我们不能因为菩提道路的久远和发心成佛的难度而退失了这颗心，那就失去了大的意义。

不过，我们也告诉大家，刚才讲的那个愿菩提心，还非常脆弱，我们要注意，在菩提心升起的问题上，它也需要一些外缘来辅助。我们有闻、思、修三慧，闻所得慧，思所得慧，修所得慧。在这里面，闻所得慧最容易，但是又最不坚固。我们所讲的愿菩提心里，“听闻经教”，就是我们在哪里听讲座。大家暂时发起的菩提心就是闻菩提心，非常脆弱，极容

易退失，只有经过久久的思维获得定解才行。这里要注意一个词，“定解”，就是坚定不移的确信，对佛法的认识坚定不移，不为外界的境界所转动。定解升起来后，就不再依靠名言、经教的听闻，甚至不需要作意，一看到苦难的众生，就会在心里由衷地升起要救度他的强烈意愿，这就叫做思所生菩提心。等你获得思所生菩提心时，才算发起世俗菩提心了。所以容易发起的菩提心很容易失去。我们有很多办法来检验自己，其中一个，我觉得最好的办法，就是看看自己具不具备悲心，心是不是在学佛法中间变得越来越柔软，是不是容易被一些人或事情所感动。我们听到一些消息以后心中是什么感受，这时非常容易验证一个人的修行境界。看看自己是用什么心念在对待这些，我们在随喜什么？我们在厌恶什么？我们不妨在起心动念处，观照一下自己，这就是最好考验我们的功夫。

下面一个内容是行菩提心，也是最为重要的，今天讲的核心中的核心是菩萨戒。尽管我们在坐的各位，有的可能是初学佛的，但是从我们在解脱道这个角度来看，要想真实的成就菩萨的大行，满足于口头上的发心，根本不够，还必须用一些东西来帮助加固堤防、夯实基础才可以。那这是什么呢？这就是我们要升起这个“行菩提心”。

什么叫“行菩提心”呢？就是“受律仪后修诸资粮，是名行心”。资粮，就是我们说的干粮、盘缠。因为菩提道很长，我们就像一个旅人背起行囊要往前走，这个时候得准备干粮，备好盘缠。在成佛的路上，要修行，就要有资粮。比如说，你要往生净土，就要具备“信、愿、行”，这三个方面就叫做净土修行的资粮。那么成佛的资粮是什么呢？就是我们说的菩萨律仪，修菩萨律仪集聚成佛的资粮。这个律仪的含义，就是指律法仪式，也

叫等护——平等的护持一切众生，也叫拥护，因为皈依以后就能保护我们不堕落三途恶道，也叫净戒。

一般来讲，有三种律仪。第一个叫别解脱律仪，我们受的五戒、八戒（八关斋戒）、沙弥十戒、比丘的二百五十戒等等，这些都叫做别解脱律仪。第二种叫做静虑律仪，也叫定共戒，在禅定的时候自然的不会违犯戒律。在定中他怎么违反戒律呢？这叫定共戒，与定俱生。第三种叫做道共戒。菩萨证得道果之后，他一切的行为自然不会去恼害众生、违背菩萨的要求，所以叫道共戒，在我们这里指的就是菩萨戒这个律仪。我们讲的不是定共戒、道共戒，主要是讲别解脱律仪里面的菩萨律仪这个内容。

下面我们来看什么是菩萨戒。

菩萨戒就是大乘菩萨所受持的戒律，也叫做大乘戒、佛性戒、方等戒、千佛大戒。跟它相反，小乘声闻所受的净律仪叫小乘声闻戒，和它正好不一样，一大一小。小乘戒侧重于“不能做”，而大乘戒侧重于“必须做”。这“不能做”是什么意思呢？就是说，你不能这样做、不能那样做，做了就是犯戒。大乘戒则这样说：你必须这样做、必须那样做，做不到就是犯戒。你看，境界不同。

这个戒有三个部分内容，叫做摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，这三种就是菩萨戒的内容。什么叫做三聚净戒呢？这是大乘的菩萨戒法，因为它包含了一切的大乘戒、圆融无碍，被称作三聚净戒、三聚圆戒。

我们分别给大家介绍解释。

第一个叫做摄律仪戒，也叫自性戒。就是一切菩萨戒，舍断一切诸恶、含摄诸律仪的止恶门，就是不准你做什么，我们七众所受的戒都归纳成为

别解脱戒，这些就是刚才讲的五戒、八戒、十戒、具足戒，这些都叫做摄律仪戒。这种戒法，将来我们成佛的时候，所成就的法身，靠的是我们这种别解脱律仪。大家都知道佛有三身：法身、报身、化身。那么法身如何成就的呢？是靠持戒。法身本自清净，被我们无始以来的恶业遮蔽、不能显现，现在我们断了这个恶，那么开显出来，这个法身的清净功德就是摄律仪戒带给我们的成就。

第二种叫做摄善法戒，也叫受善法戒，摄持一切菩萨道戒，就是要修学一切善法。跟前面相比，前面是止恶门，现在是修善门。它是把身、语、意三业的善因回向无上菩提，比如说，修“闻、思、修”、供养三宝、精进修行、忏悔、发愿、心不放逸、守护根门、修六度法、修四摄法（四摄法是：布施、爱语、利行、同事，这叫四摄），这些能够长养我们的善法，就称为摄善法戒。这能成就我们的报身。持好这条戒，成就我们的圆满报身——这是成就圆满报身之因。

第三种叫做饶益有情戒，也叫摄众生戒，或者叫众生益戒，是要用慈心去摄受利益一切众生，这叫利生门。饶益有情戒一般包含慈悲喜舍这四个内容。所谓的慈，就是爱念，能够给众生快乐。所谓的悲，就是怜悯，拔除众生的苦难。所谓的喜，叫庆喜，就是欢庆一切众生都能够离苦得乐，我在内心产生真实的欢喜心。舍，不是舍得的意思，不是布施的意思。这个舍是“平等”的意思。注意，“舍”在佛教里面有两个含义，一个是布施的施舍，一个是平等之义。平等的意思就是说一切众生冤亲平等，前面说了一切众生都是我的父母，所以我平等看待他们，把仇人看作跟亲人一样，这就是等视一切众生，平等而没有爱憎。这能成就我们的化身，释迦

牟尼佛就是化身佛。将来要想度化众生、乘愿再来的话，就必须修这个饶益有情戒，不修这个饶益有情戒，那么我们就不能成就化身，不能度众生。这个大家要注意啊！这是三聚净戒和成佛的三身之间的关系。

下面给大家简单介绍一下两种菩萨戒。

一般来讲，我们受菩萨戒有两种。一种是梵网菩萨戒这个系统，出自《梵网经·律藏品》，它的这个戒相一共有十重四十八轻，这种戒不论在家、出家都可以受的，叫顿立戒。什么叫顿立戒呢？就是受的人甚至不受三皈依也可以立刻直接受这个菩萨戒，所以这个戒极为殊胜，但是要想持好也很难。第二个系统的菩萨戒，叫做瑜伽戒，是根据弥勒菩萨所说的《瑜伽师地论》里面的《菩萨戒品》的内容，以三聚净戒、四众他胜法为根本基础的。这也是出家、在家都可以受的。但有一点不一样，这个戒要在受持七众别解脱律仪的基础上才能够受，也就是说你只有受了五戒、像我们僧人必须受二百五十条比丘戒，在这个基础上才能够受这个戒，而且还要受戒久已成就、没有违犯的才能有资格来受，所以叫渐次戒，这更难了。瑜伽戒其实也很善巧，它有开许的内容，在梵网戒没有开许的，遇到特殊情况允许杀死恶人：比如恐怖分子背着炸药到了公共汽车站、酒吧，如果引爆，可能死掉成百上千人，那么为了救度这成百上千人，这时菩萨可将这个恐怖分子杀掉，这样做他不犯菩萨戒。在这种特殊情况下可以开杀戒，这个门缝是很窄的、有条件的：你通达空性了没有？是不是一个真实的菩萨？是不是确定在那个特殊环境下有这个必要？你不能以这个为借口，随时随地的跑去护法杀人，那就麻烦了。不轻易开，所以它难，要在七众的戒律基础上久学无犯，才能够把握住这个分寸，你说你连五戒都还没有持

好，你能够持好这样的戒？还可以去开杀？那不能叫人相信，所以这个戒难一些。我们一般所受的都是梵网戒。

受菩萨戒简单地讲有五种利益。《梵网经》中讲的，第一，受了梵网菩萨戒，十方诸佛就来怜悯护持他、守护他、加被他。第二，临命终时，正见心欢喜，正见不忘失而且心不忧悔、懊恼，心清净欢喜，往生就有把握了。第三，所在之处与诸菩萨为友。第四，功德多具，戒度成就。聚集很多功德，戒行能获得成就。第五，今世信戒福慧圆满无缺。这是发菩提心的五种利益。

行菩提心就是以菩萨戒为主，在发起为利益众生愿成佛之后，进一步来受持菩萨戒，按照菩萨戒的要求去做六度四摄的事情，这样一来，大家又生起了欢喜踊跃之心。一看大家这么欢喜，我就不敢给大家浇冷水，为什么呢？等我把这个菩萨戒的戒条念一念，大家估计又要退心了。比如我这里随便给大家举一条，不喝酒。大家肯定说做得到，但梵网菩萨戒里讲不能沽酒——不能卖酒，可能也有人会说，我又不是开酒厂的，我这做的到。但是这条戒里面还包括不能把酒递给别人，如果破了这个戒，会遭来五百世没手的报应，这下估计大家都怕了吧？下次你爸爸说：“来，女儿给我倒杯啤酒。”（笑声）你说：“哎呀，老爸，法师说了，给你倒杯酒，五百生没手啊。”（笑声）你们肯定不敢这样说吧！（笑声）菩萨戒是没有分受的。五戒是可以分受的，五戒可以只受一条，可以有少分优婆夷，优婆塞，但是没有说少分菩萨的啊，要受菩萨戒都得受，没有一条可以不受的。这样你看，不就麻烦了吗？所以菩萨戒，非常殊胜，但是难度又很高，这是从我们学修的角度来讲。正是因为难行，所以它才殊胜！世间没有便宜的好

东西，便宜肯定不是好货，天下没有又便宜又好的东西，因此你想得到殊胜的利益，就必须战胜自己。

我觉得在受持菩萨戒、发菩提心的过程中，有三种错误的心态值得我们警惕。是哪三种心态是我们需要警惕的呢？

第一种，畏惧心态。以为菩萨戒非常难受持，所以就不愿意受。有些老居士，学佛一、二十年就是不受菩萨戒。他们害怕，为什么害怕呢？有三处害怕。第一，害怕是要求太高，没办法持。他们一听说法师们讲，菩萨戒是心戒啊，戒心，我的天啊，我们起心动念都在造恶业啊，这个心我怎么能把持得住呢？比如说不要在行为上犯，我或许还做得到，你连想都不许我想一下啊，这也太难了吧。你说不要贪吃，当走到冰淇淋店里面，那么好吃的冰淇淋，我控制一下贪欲，说我今天坚决不买，这我还能做到，但是看看它这么好吃，你连想都不许我想一下，这也太难了吧。其实不是这样子的，心戒的要求是菩萨戒里的一部分内容。总体上来说，当然是起心动念都要戒，但这是高要求的，低的要求呢？还是有很多我们能做到的。比如说杀生，高级的境界是完全连杀念都没有，就是慈悲念，但是低的要求是什么呢？先从不有意的伤害生命开始。没有一开始就让你一个杀念都不许动啊，那只有木头人能做到。这是第一个问题。第二，害怕“难行道”无力持，就是菩萨道太难行了。他不明白中间有个次第，第一步要做什么，第二步要做什么，第三步要做什么。我们受了菩萨戒以后，有的人一开始就拿那些难行的条文来吓自己：一看说一定要布施头骨骨髓，那明天就一定要去捐献什么。你说，你发了菩提心，要受菩萨戒，人家问你要讨这个眼睛，你说你是给他，还是不给他呢？这好难啊。说实在的，是他没有明

白这是个次第法，没有要你一开始就做这个。那么是要求什么呢？等你证得空性之后，不执着于我相、人相、众生相、寿者相后，能够体悟空性的妙用，这个时候你布施头脑，不犹豫不后悔，不会痛苦，更不会嗔恨了，所以这就是次第法。你没证得空相的时候，谁要你布施头目脑髓呢！你干嘛要吓自己呢，这就是不明次第。第三个误区，是害怕犯戒不敢持戒，这叫不明利益。谁都害怕犯戒，我也害怕犯戒。尽管自己常犯戒，也常害怕，但是等到了解戒律的利益后，我们的心态就完完全全地改变了，这怎么说呢？比如说菩萨戒，它的一个最大特点就是缘一切众生发菩提心，他不是为一个众生，或三个、五个众生发菩提心，他是缘一切法界的一切有情，为利益一切众生，救度一切众生发菩提心，所以他发心的对象非常广大。那么持好这条菩萨戒，你的功德来源是什么？一切众生啊！我持好一条菩萨戒，等于说法界一切众生的利益都被我得到了，你看，获得的功德广大吧。而当我犯戒的时候呢？就好比我犯了很严重的戒，比如杀戒。杀人的戒是最重的，你可以杀一个人，也可以杀十个人，也可以杀百个千个，但是请问各位，有谁能把天下一切众生杀尽呢？绝对不会，是不是？相对于持戒的功德来讲，犯戒的过失究竟孰重孰轻呢？我们在座的各位应该不用去补习数学吧。平时大家那么会算计，少找了一块钱，多给了几毛钱，哪个地方的东西比哪个地方的便宜，哪个地方现在是跳楼价，哪个地方在大出血，这么会算，为什么在佛法上我们就把这么精明的算法给忘记了呢？该算计的时候不算计啊，不该算的时候瞎算计，所以说，老亏本吧？（笑声，鼓掌）这就是畏惧的错误心态。

第二种心态叫做凡常相执。有这个心态的人在今天特别多，我也最最

讨厌这个心态，就是说只看到自己平庸的一面，而看不到我们本来俱足一切功德的这一面。凡常相执，也叫凡常慢，骄慢的慢，这种自己以为自己是庸人下劣根基的心态也是一种慢心。我们的老居士们，法师们，想想我们身边是不是有一批老修行，他们是不是这种凡常慢的人哪？你对他说什么，他都说：“阿弥陀佛，阿弥陀佛”，你批评他，他也是“阿弥陀佛，阿弥陀佛”，给他提意见，他也是“阿弥陀佛，阿弥陀佛”。表面看起来极为虔诚，极为谦虚，非常非常的和蔼谦恭，其实他不过是把“阿弥陀佛”这四个字当成是不接受你意见的挡箭牌而已(热烈鼓掌)，特别是在内心深处，他根本就没有把你给他提的那些意见当回事，这就是凡常慢。

我们应该认识到，众生无始来的相执和自卑感是非常坚固的，很难破除。一个癞蛤蟆，它永远都不会梦见自己变成一只美丽的天鹅，因为它执着于自己是癞蛤蟆的相。那么对于成佛来讲，我们老是执着自己是凡夫，很庸俗，很下劣，这也是一种微细的很难破除的心理障碍，所以我说，我们要认识到自己是个破罐子，但是绝对不要破罐子破摔。

那么怎么样来对治这种下劣的心态呢？经典里面有教导。《华严经》说：心、佛与众生，是三无差别。我们的心和佛、和法界一切有情原来是平等的，没有区别的，所以世尊当年，在菩提树下成正觉的时候，就说：“奇哉奇哉，大地一切众生皆具如来智慧德相，但以妄想执着而不能证得。”，就是说一切众生原来都和我一样具足功德智慧啊，只不过是你们没有把它证得，没把它开显出来而已。那么我们和大家又有什么分别呢？所以你干吗就老觉得自己就不如别人呢？觉得不如佛呢？在《摄大乘论》里面有个颂，我很喜欢这一句，“无量十方诸有情，念念已证善逝果，彼即丈夫我亦

尔，不应自轻而退屈”，就是说，十方一切的有情，在每个念头的当下，都已经在无量的佛国里成佛了。我们在这讲课的两个小时里，他方佛国里不知道又成佛了多少尊，我们数都数不清啊。真的，他们都已经在我们的念念之中，都已经成等正觉了。那么那些成佛的人是大丈夫，我也是一个大丈夫啊，我为什么要产生退屈的心理呢！我们宗门下，临济宗的大慧宗杲就是宋代最有名的“看话禅”的创始人，他有一句偈子，我也非常欣赏，“丈夫自有冲天志，休向如来行处行”。这种宗门祖师的承担，那种大丈夫的气概，我们简直不可想象。他说的什么意思啊？就是说我一个大丈夫有冲天的志向，我有无比的抱负，甚至佛所行我都不向他那样学，我要自己走出一条自己的路，另辟一条蹊径。这是祖师一种无比勇猛的承担心，因为只有这样才是真正的感恩与报恩，所以你看看，哪一句话不是教导我们哪。我们要以这些祖师的话来对治我们的下劣心。

第三种，怀疑心态。就是认为自己的所修、所行，都是虚假不真实的，都是杂毒的不清净的。有人觉得，这样的世俗菩提心哪，相似的菩萨行啊，究竟有没有用处呢？他就怀疑了。从心理学的观点看，菩萨希求成佛的发心和普通人对未来的期盼是一致的。刚才有人问我，“你说那些供佛的念头是不对的，那么希求心是不是不能有啊？”那就要看你求什么了。当我们认同并选定未来扮演的预期角色时，我们会在心里产生欲求、向往和模仿。就象小时候喜欢一种对象，就会不自觉地去模仿他，这会影影响我们当前的行为，使我们的行为符合这种角色扮演的心理需求。如果没有未来的自我意向来连接目前的行为和未来的远景，那么我们当下的心就和过去、未来脱离了，不能连接起来，那么人类的活动就局限于对外界刺激的激射反应，

就成了机械的生理反应，那只能使我们庸庸碌碌地过一辈子。所以说树立高远的志向和目标，将来就成就一个高远的果报，否则你肯定会变成庸庸碌碌的人。有一个职业社会学家罗森博格也说过，一个人极易把未来的职业、地位融入目前的自我意向之中。比如设想自己是未来的医生、教授、工程师等，渐渐他能发展出具备这种从业人员必备的态度、价值观和行为。还有一个社会心理学家弗兰克也说过，欲使目前的生活具有意义，对未来深怀希望是必要的。因为它会产生回应的影响，来推动我们的目前生活，眼光越远，越能表现出圆满的行为，而把目前当作趋向未来目标的途径。这些都是从心理学的角度上来分析。

从佛法的角度来讲，为了利益众生愿成佛的发心，就是以“佛”、“无上菩提”作为预期的自我而产生的心理状态。我们这个想法和前面讲的当医生、当工程师的预期角色有一样作用，不同的是，现在我们想要当的是“佛”，设定了这样的预期自我目标、角色。这种发心的过程首先是希求自利。当一个佛的弟子，认识到人生的无常、生命的虚幻和不真实，他就可以体会到生命是可以提升、改造的，他就开始依教奉行，实现解脱道，这样做自己可以证得相应的道果。跟着是希求利他。在闻思大乘经教的过程中，他又认识到独自的解脱是不圆满的，因为在浩瀚的宇宙中间，个人并不是孤立的个体，他和芸芸众生是密不可分的，甚至无始以来的众生都可能是自己的恩重如山的父母。他知道往昔的恩人、父母轮回三途痛苦的时候，会在内心自然涌起令众生离苦得乐的心愿，由自利转向利他。再接下来他会希求圆满，但怎样才能圆满地自利、利他呢？如何能使我和众生都离苦得乐呢？除了成就智慧、慈悲和能力都圆满的“佛陀”外，没有更好

的办法啦，所以他就会由衷发起为了利益一切众生，我一定要成佛这样的殊胜意愿。我们也就这样构建在未来的意向角色，围绕“佛”这个意向角色，形成的自我期许心理，就开始去努力地推动这个目标的实现，学习六度，学习四摄，学习菩萨行，一直到圆成佛道。

象这样的借假修真的修行，有没有依据呢？有，有经典依据。我们举一个例子就可以了。在《观无量寿经》里面说，“汝等心想佛时，是心做佛，是心是佛，具有三十二相、八十随行好”，就是说你们在观想佛、忆念佛的时候，你们当下的心就具足了如来的三十二相、八十种随形好。“是心做佛，是心是佛”，注意这个次第，先“做”再“是”。心不做佛如何成佛、如何是佛呢？我在心中观想佛的时候，这叫“做佛”。我的心当下清净，和佛无二无别的话，是心就“是佛”了，所以诸佛正念之海，是从心想中生的，是故应当一心系念。我们可以从中知道，这种心理的暗示、角色的期许，对一个人的修行是极大的帮助，所以不要害怕这种假的发心、假的持戒、假的修行。即使还是假的，但慢慢地熏习，时间久了，我们的身体就象染香人一样具有香气，这就是香光庄严。

如果接触到密法的朋友还会知道两个词，一个叫“天慢”，一个叫“佛慢”。“天慢”形成在观想自己为本尊，“佛慢”就是心中升起自己就是佛的一种勇猛无畏的力量。不是傲慢，不是凡夫的贡高我慢，而是自己对这种“大雄、大力、大慈悲”的当下承担，当下体验，我就是佛，佛就是我。在放焰口的时候，有一句话叫“入根本定，起观音慢”。入定之后，升起“我就是观音菩萨，能救度一切饿鬼”的心念，你当下就是观音菩萨的本尊，放焰口就能救度生命，如果不懂这几个字来放焰口就真的叫骗鬼。这种“天

慢”、“我慢”，就是对未来意向角色的自我期许，相对前面讲的自卑、下劣、怀疑，正好是一个最好的对治方法。所以，我们常常观佛相好，念佛功德，读诵大乘经典，期盼佛国的美好、庄严、依正的境界，这样就能在我们身心中熏染智慧香光功德，“是心做佛，是心是佛”。而不是念念是凡夫，“是心做凡夫，是心就是凡夫”，我们不要老是给自己暗示错误的念头。

最后一种是胜义菩提心。什么叫胜义菩提心？就是能彻底了悟一切众生都本具足的佛性。只有证悟了一切现象本空的圣人，才能准确把握胜义菩提心。它具空性和自然流露的大悲的统一性，既能安住在空性中，又能够升起悲心来。就象佛，因为大智，所以不轮回生死；因为大悲，不安住涅槃而救度众生。它是一种无修持的自然状态，超越了一切概念和知识的限制。他从胜义菩提心中能生起无缘的大慈悲心，去饶益有情，这时生起的慈悲是无缘的、同体的，不需要“作意”，就是不需要去思想。因为如此，所以别人只要一念“南无观世音菩萨”，观音菩萨就能寻声救度，这就是从胜义菩提心流露出来的大慈悲用。观音菩萨有千手千眼，手和眼代表什么？手代表慈悲、方便，眼睛代表智慧，所以他能用智慧眼观照，同时用方便手段救度，一下子就生起来了。观音菩萨的千手千眼是这样的含义，否则的话手上长个眼睛干吗呢？不是多余啊？拿个东西、握个杯子还不敢呢，怕把眼球给碰坏了。千手千眼观音那个样子是表法的，主要是说明悲智等持、悲智双运。这是对胜义菩提心的描述，境界比较高。大家有机会读《现观庄严论》、《入菩萨行论》都可以了解到这些。

今天讲了那么多，大家可能都已经明白了菩提心的重要和菩萨戒的殊胜，也在心中升起了对菩萨行的强烈憧憬和希求实践之心。刚才又有人问

我，法师，我们如何发菩提心呢？其实前面已经说过，只要在心中升起“为了利益、救度一切众生，我愿意成佛”的心愿就可以了。但我们总得让大家找到入手处，有时赵州无门关好象不那么好进。我们或许也很难从“空门”中入，但可以先从“有门”中入，给大家找点具体来做的事情。在这里我向大家介绍一个偈子，记住、学会它，天天念诵，能帮助我们升起菩提心，也可以长养我们的菩提心。

诸佛正法贤圣三宝尊，
从今直至菩提永皈依，
我以所修施等诸资粮，
为利有情誓愿大觉成。（三遍）

大家自己安住一下这个境界，回忆一下刚才自己所发的这个大誓大愿，体会一下自己现在这个心和我们没有发菩提心的这个心是不是有些微细的差异，然后安住、保任它。

我们今天的讲座，第一个内容是帮助大家认识菩提心，什么是菩提心，后面还有为什么要发菩提心，怎样发菩提心，和发了菩提心以后怎么作，这些我们将来有缘再说。大家也可以阅读我们西园寺送给大家的济群法师的《什么是菩提心》这本书，可以在中间找到一些答案。

营员提问：尊敬的法师，请问您，我已经受了五戒，但是由于工作应酬会伤害到生命，令我非常痛苦，很想辞职。虽然我有令人羡慕的工作，但我非常害怕果报。您说我该怎么办？如果辞职又怕身边的人对佛法有误解。知道您讲戒律我很开心，希望您能留个联系方式给我们，万分感谢。

宗舜法师：这个事情呢真是一件很苦恼的事，因为作为一个菩萨来讲呢，他要正命正业，就是要做一些符合我们戒律要求的事情，然而自己没办法获得正当的职业，所以不能得到这个如法的收益，这本身就是对自己的一种障碍。像这种情况我建议你，暂时没有更好的办法之前，还是不要忙着先辞职，但是你自己可以先多忏悔，多修一些功德，为这些你伤害的众生给予回向，否则的话你这个境况是一件非常痛苦的事。你可以先不要辞职，但是你要发愿远离这个不正当的行业。

营员提问：宗舜法师您好，在我身边有许多亲近的人所做的是在造大罪业，可我面对这些却“无能为力”，不知该如何去做？还有一个问题，法师我看着您内心涌出一种感觉，不知道为什么非常想哭。

宗舜法师：不光你没有能力呀，我也没有能力，佛有“三不能”，佛不能穷众生界，佛不能度无缘之人，佛不能改变定业。有些事情，比如他们在造大业的时候，其实是他恶缘果报成熟的时候，不仅是你不能改变的，甚至是佛都不能改变的。这有一些典型例子，你看，对于邪教法轮功，那些不信的人永远不信，将信将疑的人很容易就被我们转化过来，而那些迷的很深的人即使你讲破了头，甚至你把李洪志从美国抓回来，他也说，“你不要相信了，我这个东西是胡说八道的，是骗你的”，这迷信的人他则会说，“你这个李洪志是假的，说不定是整容的，我不相信会这样”，邪见的种子啊，在这个时候已经成熟，已经成为果报，定业，佛都没法改变，怎么办哪，只能为他们念佛回向。

第二个问题，他说看着我哭，这可能是因为我，刚才我说了，可能我

是一个比较苦恼的人，你看我也很瘦，经常生病啊，我每次只要讲菩提心的教授、菩萨戒的教授、菩提道次第论的教授的时候就一定会生病，而且会病的很重，我来到这里，前几天虽然很累，但休息两天就好了，结果突然今天早晨就是十点多的时候，我原来有肠炎，就开始肠痉挛，疼啊，虽然也有带的药，结果拿出来吃了没用，一看发现是过期的，哎呀，你看这个障碍就真的很大，我过去得这个毛病也是从讲《菩提道次第略论》开始的，你看我业障深啊，你之所以看到我想流泪，可能你的悲心比较重，所以看到我这个样子，确实是很可怜的人，所以从心里面产生那种怜悯我想要哭的那种感觉，我非常感恩你，谢谢！

营员提问：既然佛讲无量阿僧祇劫，而我们人类文明史总共才有八千年，解释这个矛盾的时候请不要用不可思议这个词来解释好吗？

宗舜法师：我也不想用，问题是确实不可思议，为什么呢，真的不可思议啊，说来说去我觉得还是不可思议，你觉得可思议吗？

我们不断在发现银河系的河外星系，我们的探测器走得越来越远了，银河系九大行星之外，老早就有人预测还有第十大行星，或者十一大行星也有可能，那你觉得可思议吗？很多东西你如果不用不可思议来解释的话，你准备用什么来解释？

这个无量阿僧祇劫啊，不是一个虚的概念，这点请注意，我过去也是这样认为的，以为所谓的三大阿僧祇劫只不过是数学的概念，是些没有意思的事情，等读到《华严经》中有一品叫《阿僧祇品》，这一品呢，教数学的，我建议你们去看看，很有意思，整个一品讲乘积，两两相乘，把这个

积呢再相乘，再得一个积，再相乘，再得一个积，就像我们说的，一乘一得一，二乘二得四，四四十六，十六乘十六得二百五十六，就这样子的乘积，整个的《华严经》的《阿僧祇品》，就是讲这个东西，这一品很奇怪、也很奇妙啊，哎，又是不可思议了。这个不可思议在那里呢，整个《华严经》有一品半是佛讲的，整部《华严经》八十卷，除了那一品半以外都是菩萨们讲的，是佛加持他们讲的，唯独这个《阿僧祇品》是心王菩萨问，释迦牟尼佛说的，唐代的李长者说这一品啊，非心王菩萨问不出这样高妙的问题，这些数字问题，也非佛的境界不能解释出诸佛的心海啊，无量的广大，讲这些不可思议的数字，是讲如来的境界的不可思议，用数字来开显其中的小小一块，而且我可以告诉你不可思议这四个字是可以量化的，如果有人有心去计算，就能算出来，这个不可思议究竟是几兆几亿，或者是多少光年那么远，等等，真的是可以算出来的，如果不相信的话，读过《华严经》我们再来讨论。

营员提问：发菩提心的人让我太感动了，但是真是太难，有人要眼，那就拿去，就算信心未退，但是最后把身上的东西都拿去了，还用什麼度众生？

宗舜法师：都拿去了？那真是太好了，我们无始以来啊，从众生这里掠夺的东西太多了，回报给他们的太少了。曾经有人说啊，维持我们这个十三亿人口，对了，是《法音》编辑部的王丽心老师，就在前几天的晚上给我讲的，他说按照现在统计，如果按照美国人的生活方式去生活的话，养活我们十三亿人口得另外弄至少五个地球才够，我们都在掠夺啊、索取

啊，什么时候可以把自己的身心全部都奉献给众生呢？如果真的等到你舍弃了一切的时候，当下你就会明白再用什么去度众生，那这个时候，等你舍了的时候再问，就像有人说天下所有人都做了和尚，那天下不就完了吗？我说，问这个问题的人那，他首先不会做和尚，那这个问题要等到天下人都做了和尚的时候，再谈天下人都做了和尚以后怎么办吧。

营员提问：菩提心与大悲心、大愿心有何不同？

宗舜法师：注意，这个大悲心呢是根，菩提心是因，大悲心是根本，这个大愿呢只是发愿的一部分，这三者是有密切的关系的。

因为发了大愿，就是要成就这个菩提心，然后呢，用大悲心来养育、成就它。菩提心离开了大悲心，救度众生是没有办法落实的，所以说，菩提心必须和大悲心、和大愿联系在一起，而且还要和大智慧联系在一起，就象我们净慧老和尚提出的“觉悟人生，奉献人生”，就是悲、智的结合，也是菩提心的最好内涵。

营员提问：宗舜法师，请问您在现实生活中学佛时，是如何不让父母生烦恼？

宗舜法师：这就要根据具体的困难去对治，说白了就是什么呢，就是自己多牺牲一点，让父母少牺牲一点，自己多付出一点，让父母少付出一点，他们的烦恼就少了，这是第一要注意的。

第二个要注意的方面，是不要太过于执着形迹，一说学佛了，就马上穿一些别人觉得怪里怪气的衣服，做一些别人搞不清楚的功课，或者真的

父母都不知道你在做什么事情，甚至举止、行为、言谈，一切的生活都发生改变，这样父母就会很担心哪。

假如你能够表现出自己学了佛以后，不仅没有变得怪异，或者说没有变得让父母觉得不能接受，让父母觉得不是因你蒙羞，而觉得以你为荣得话，那我想他不会起烦恼。

以我为例，过去我在机关里做公务员，在宣传部做干部，那个时候我母亲以我这个世间的工作为荣，她反对我出家，但我出了家以后呢，她勉强同意，不过现在她看到我们在各处弘法，生活一切都过得很好，而且人好像也比过去更加聪明了一些，比过去更加慈悲了一些……过去我跟我父亲关系比较好，跟我母亲关系不是很好，但是现在，我和我母亲的关系慢慢越来越好了。我母亲也知道，原来这个做法师、做和尚，做个出家人也是一件蛮令人自豪的事，她现在一有机会就说我儿子是一个和尚，她不烦恼了嘛。

所以你自己把自己做的好一些，她就不会为你去学佛而烦恼了。

营员提问：“缘”为何物？我们如何把握“缘分”？

宗舜法师：我们一般讲呢，因就是主要条件，缘就是辅助它生长、发展的次要条件，一切的次要条件，帮助因成就的都叫缘。比如说，一颗种子就叫因，种到地里，土就是缘，阳光、空气、浇水这些都叫外缘，最后种子就长养起来，结出硕果。因缘合和就结出硕果，这叫受报。

我们如何把握缘分呢，就是要惜缘，珍惜就行，遇到一个顺缘我们珍惜它，感恩它，是众生他们成就我们；每遇到逆缘时候，我们也珍惜它、

感恩它，因为它磨练我们，使我们变得更坚强，能在学佛道上承担菩萨道的重担，我们可以在修逆缘中间成就。所以一定要珍惜逆缘，逆缘的加持比顺缘的加持更加重要，当下珍惜就是最好的惜缘。

营员提问：请法师说说发菩提心与发出离心的关系，我个人觉得如果不发起决定的出离心，就很难发起真实、纯粹的菩提心，这样的话，要修大乘道发菩提心就得被一步一步地逼到出家这条路上，但是自己却又很难放下在现实生活中的所有，所以会感觉到苦恼、困惑、矛盾，以至想放弃。

宗舜法师：这不知道是谁交给你这些苦恼的，真奇怪了。谁说出离就会当和尚呢？谁说出离就要舍弃世间的一切呢？不是的。我们要舍的是什么？要舍的是生死轮回啊，我们出家出的是生死家、烦恼家，我们并不是单纯出一个两扇门的家，否则，出了这个两扇门的家你还是留恋世间的一切，跟没出家又有什么两样呢？所以我觉得这个不矛盾。而且出离心是出离烦恼的心，并不是舍弃基本的条件，否则这样执着就真的很惨啊。你如果真的按照过去那些严格的要求去做，我们真的连门都不知道怎么出才好。以前讲出家的法师不能和女子同坐一辆车，为了避免讥嫌，那今天出门是给我们开个专列呢？还是开个专机呢？怎么可能呢？所以有些时候，你不要误解那个内容啊。过去在印度，一个和尚跟几个女居士在路上走，人家会讥嫌，说你怎么这样，或者坐车时会说你们是不是有什么不正当关系。今天坐火车，如果旁边有一个女的，人家会联想到这个女孩子是你的老婆吗？好像不会啊！所以没有必要这样画地为牢给自己弄一些障碍。出离不是你讲的这么恐怖的事情。

营员提问：在众生需要时给予最大帮助，但若不需要，而无谓的索取，也给予吗？谢谢法师，阿弥陀佛。

宗舜法师：这是有尺度的，一个菩萨给予什么、不给予什么，一般你看如果求财布施，一个发了菩提心、受了菩萨戒的菩萨，如果人家向你来乞讨，你不给是犯戒的。如果一个乞丐来讨钱，不管他的身份真实与否，你不给他是犯戒的。但是我怎么去鉴别这乞丐呢？不要鉴别。他是众生，也是我过去生中的父母，他用自己的自尊换取我施舍的那么点钱，舍开跟众生的关系不谈，其实我们已经拿很少的东西买到了他很珍贵的尊严啊，这种情况下，你已经很赚了，你怎么会被骗了呢？你可以跪在雪地里，或者站在很强的太阳下向别人乞讨吗？不可以。从某种意义上来说他成就了您，没有什么被骗与否。

另一方面我的财物是有限的，我要拿去作些有利于大家的事情，这个时候就可以斟酌了，假如你有一百块钱，本说好去助印大乘的经书，或者供养某个法师，去做什么事情，是如理合法的，甚至准备去供养三宝。他来乞讨时，没有别的钱给他，你就说，“对不起，我不能成就你，因为这个钱我是拿去正当的弘扬佛法或做供养三宝的事业，如果有其他什么东西我可以给你”。但是这里面也有一些善巧，教给你们。这是我跟师父学的。他每次去五台山朝山，都背一个口袋，里面硬币换好多好多，只要有人乞讨就给他一毛钱，也不多给。你们也可以这样常备硬币，或者其他东西。既不退失自己菩提心，也不助长某些人的歪邪的心。这样可能有些两全其美的感觉。

营员提问：当我们供养水果时，或往功德箱里放钱时，应该发什么心？

宗舜法师：两个心，第一个是世俗的心，就是有什么愿望可以回向，毕竟做了供养三宝的事情，可以把功德回向到自己的想成就的事情。你看我们每天结斋时候念，所谓布施者必获其利益。这是我们法师们在为你们加持啊，回向你们所需求的愿望，因为你供僧的功德，我们回向你，你一定能成就。所以这个心可以发。

第二个心要发菩提心，想到我供养的功德不要只给我一个人，还要回向法界一切有情众生。法界一切有情众生都因为我们微薄的功德而获得了一个将来成就解脱的因，得到将来解脱的果。这样发心又可以兼顾到自利与利他，世间与出世间，圣义与世俗，好像也有两全其美的感觉。是吗？

营员提问：菩萨和罗汉长时间的修行才证得了阿罗汉果或菩萨果位，我们凡夫生活在娑婆世界里，什么时候才能成佛呢？

宗舜法师：其实菩萨与二乘的根本区别就是发菩提心。发菩提心就是菩萨，在一念间俱足菩萨所有功德，等菩提心退失时功德也随之退失了，所以如果你能够长时间保持这个菩提心不退失，那么你就俱足了菩萨的相应功德，你这一念的功德远远胜过阿罗汉、缘觉他们修行百劫千劫的功德。有关这个问题在《华严经》里讲菩提心的功德时讲的非常清楚。时间关系，这个问题就解释到这里。

为什么一念心发起来这个功德就会发生质的根本变化？也就是发菩提心的功德真的不可思议。等到我们讲解“为什么要发菩提心”时会解释这

个问题。

营员提问：为什么有可能“善有恶报，恶有善报”？

宗舜法师：首先我解释一下，是“善有乐报，恶有苦报”。因为业果，是没有善恶之别的。果报是感受上的，如果是乐的果报，我们说是白净法，如果带给我的是苦的果报，那就是黑法。只有乐果和苦果，没有善果和恶果。平时这么说是因为大家沿袭的俗语，当然那么说没有大的问题，但是用乐果、苦果来表达，就更加完满一些。

第二，因果律确实是一个宇宙的根本规律。世间上的一切都不出因果的规律，也许，外道，或者其他观念和我们佛教的因果观念不同，但是对因果的认识，一定有因与果的对应关系。这是因为“因”这个种子，是我们所说的内因和外缘综合起来作用而发生的。种下去西瓜绝对不会长出黄瓜来，要长黄瓜要用转基因的技术，不管怎样一定是加了黄瓜的东西到里面去，不是纯粹的西瓜无因而生出黄瓜来的，所以你刚才那个假设永远都不会出现的。佛法否定无因生，那个假设不会成立。比如我们认为这个人一辈子行善，结果临了受了一些恶报，就把不是因果的东西联系起来，这是错误的。他现在受报的是他的恶业感的苦果，是他过去做的坏事感的果，但我们错误地把这个果和他干的好事联系起来，所以会以为干好事要受苦报，这就颠倒了，因果关系不是这样的。

报父母恩

海如法师

今天很高兴跟大家一起利用这个殊胜的因缘来分享佛法。我于 1983 年在五台山出家，至今已二十多年了。出家一年后，有幸进入中国佛学院，读了四年书，毕业后到厦门闽南佛学院任教 13 年。前两年我回到故乡河北承德丰宁满族自治县发心建庙，很惭愧至今没有完全建起来。那里风景幽美，前总理朱镕基也曾大加赞叹。

这次夏令营的主题是“生活在感恩的世界里”。感恩、知恩、报恩是佛教里一个重要的话题，在佛教思想里有重要的内涵，无论从修行、教化、出家人的所作所为都是围绕这些来做的，报恩思想是佛教的一个特色。我们应该生活在感恩的世界里，包括夏令营的举办、组织、策划、机制的管理、义工的服务，厨师辛苦作后勤，外围的护持功德主出资运作，这些共同的缘起才使我们有这个机会坐在这里。从眼前小的方面看是这样，大的方面也是这样，农民、工人、军队都是我们安全生活的保障。从佛法角度讲，我们生活在感恩的世界里，所以佛法讲报四恩是一切恩的概括。佛法是讲善的，这是人类共同关心的一个话题。通过学佛，把佛陀的思想变成自己的思想，使自己真正体会到人人为我，我为人人的缘起。对社会多一些了解和体谅，对大众多一些感恩，我们就会少一分抱怨多一分理解，这样才能更好地在自己的工作岗位和生活中体验知足的乐趣，提升自己的修养。

下面我们看经典、祖师的法语言论，通过它来体会佛教是如何提倡感

恩的，以消除大家对佛教的误解。由于佛教的断层，大多数年轻人对佛教不了解，媒体宣传具有娱乐性，不免使大家产生误解。我们要让大家知道佛教是与人民生活密切相关的，不是看破红尘、青灯黄卷的不问世事的生活，出家人不是铁石心肠。今天，让大家通过佛陀与祖师大德的行为来让我们了解真正的佛教，从而信佛、学佛，去更好地为社会服务。

世俗的报恩思想从儒家的经典《孝经》里可见一斑。孝的观念以及报恩思想，在我国早就有了。佛法里面讲报四恩，即报一切恩，包括报佛恩、三宝恩、父母恩、师长恩、众生恩。佛法传入中国之后，佛法的报恩思想和世俗紧密结合。印度佛教的报恩思想实际在内涵上和这些没有差别，差别只是存在深浅层次上。传统的中国报恩思想是建立在国人情感基础上的，它的范围是世俗层面的，而佛法是超越的、出世的。世俗报恩讲随顺父母，光宗耀祖等；佛法里的孝道讲仅仅世俗的孝还是不够的，不能得到永恒的快乐，因果轮回时，下一生可能还会有痛苦，所以佛教里讲的深度和最终目的是不一样的，是要把父母从生死轮回的此岸度脱到究竟解脱的彼岸。也就是说相同之处是感恩报恩，不同的是佛法里的报恩是究竟圆满的，是深层次的。有时候在出世间报恩的大前提下，它与世俗的报恩还有一些冲突。汉朝时，人们就认为出家是不孝。因为按照儒家观点，“父母在，不远游，游必有方”，而无儿无女、不回家是最大不孝，佛教的剔除须发和儒家有很大差别，所以在一个时期争论很大。像《弘名集》和《广弘明集》等，就是佛家对冲突方面的教义所作的一个诠释。当时发生了很大的作用，让人们理解了佛教，后来偏见基本化解了。现在呢，又有很多人理解，但是“佛法在世间，不离世间觉”，它是永恒的化解与世间矛盾的良方。

下面看经典：

《庄严经》云：时父王闻子得道，已经六年。语优陀夷言：“汝今可往，请佛还国。离别已来十有二年，思欲一见。”优陀夷受教，即诣佛所，具述王意已，愿为沙门，得阿罗汉道。世尊思惟，而乃还国，当度父母。即语优陀夷：“汝宜先往现十八变。”王大欢喜，即勅群臣，万民出城四十里，奉迎如来。世尊威仪，端严自在。父王白言：“离别多年，今得相见。”大臣百官，稽首作礼。见诸沙门亲近侍从，即勅国内豪族，选五百人度为沙门。侍佛左右。佛弟难陀，亦为沙门。难陀所使，名优波离。前白佛言“人身难得，佛法难值。诸尊贵者，皆弃世荣。我身卑贱，何所贪乐，惟佛慈悲愿见救度，许为沙门。”佛言善来，度为沙门，随例而坐。难陀作礼，到优波离不礼。佛告难陀，佛法如海容纳百川，四流归之，皆同一味。据戒前后，不在贵贱。四大和合假名为身。本无吾我，勿生娇慢。难陀遂作礼。

释迦牟尼佛在出生时，有人占卜说，他将来不是转轮圣王就是成佛。净饭王当然希望他成转轮圣王统一全国，但是释迦的使命就是成佛度众生，这当然与父亲的期望背道而驰。佛陀苦行六年证道。那为什么佛陀证道六年之后才被请回国呢？可以想象是他离开国家的时候与父王结下了矛盾，现在是因缘到了，所以才回去，否则过早回去他会很尴尬。为了孝敬他的父亲，他想用佛法来度化他，还让优陀夷提前回去说服，用神通现十八变。

下面讲一讲佛陀再次回国的事迹

《宝积经》云：佛住迦毗罗卫国尼居陀林。告优陀夷：‘汝可入城报於父王。’优陀夷以神通力，飞空往诣净饭王所。时王遥见，问言：‘大师何来？’答言：‘我为如来乞食而至。’王曰：‘汝可先还佛所，将食奉佛。我今亦当往见世尊。’世尊食已，先现瑞相。时净饭王见瑞相已，勅诸臣言：‘速辨好乘香花幡盖，往诣佛所。’尔时，世尊为度王故过於人上，在虚空中自在游行。大梵天王、释提桓因、须夜摩天、兜率陀天、化乐天王、他化自在天王，各各执持香花、幢幡，供养如来。四天王天、三十三天诸天子等，在虚空中散天鲜花，供养如来。时净饭王见已心生希有，而作是言：“如来作童子时，不以四天下转轮圣王生於顾恋，今於三千大千世界中为大法王，统领人天，富贵自在。今此世尊为正法王，我今於此为人围绕，世尊乃有天人侍卫。时净饭王不觉头面著地，礼世尊足。

这时佛度他的父亲是以回宫里乞食为因缘的。这个时间释迦佛是怎么现神通的呢？“尔时世尊为度王故，……”这个地方做一个说明，跟随佛的弟子们，不仅有人间的，也有天上的，还有他方世界的天王，那么如何理解这个问题呢？不能用我们世间的时空观念来理解。而在佛经上经常看到其他世界的天王，因为佛教的时空观同我们现在的是不一样的。现在我们理解的时空在佛经里面是众生的国度，是我们欲界众生自己业力所显现的，所以在佛教里讲六道轮回并不是有一个什么地方，西方极乐世界在什么地方，固定在那里，而是众生的自身业力的一种化现。比如我们晚上做梦，梦见了一个境界，我们并且也在这个境界里做事情，也有自己认识的人，可是你在梦里并不感觉这是梦，这是你自己化现的一个地方。那么佛教其实也是类似这样的一个道理。众生根据他自身造的业，死了以后，他

的神识就会根据他的业力化现这样一个地方，如同化现一个梦境一样，然后你就在这个国度里生活、生存。佛教说的是让你摆脱轮回，因为你造众生的业，所以你转到这里面，现在你不造这种业，而造清净的出世的业，你就能超脱出来。像出家修道，修善法，以及出世法，便能造下出世的因，将来出离轮回；而众生贪著造业，所以就在轮回之中。根据业力分为欲界、色界、无色界三界，各有不同的特点。那么佛讲的这个解脱就是断除了烦恼，真正的证到了宇宙的真如本性，叫作真如，是不生不灭的，证到了这个本源就叫做涅槃，他就不再生灭，超脱轮回。不生不灭，是如来的法身，宇宙的本体。讲起来佛有三身，这就是法身，化身和报身。至于法身，不仅佛有，我们众生都有，只要不断地修证，你就能证得。这不像其他宗教，你只能做上帝的儿女，而我们佛教不是这样的，我们每一个众生都能证得，只是因烦恼、执著而不能见到清净的法身。我们今天的主要目的就是通过佛经的引用，来看佛是如何度他的父亲，如何报父母恩，所以佛在这里为了度他的父亲，就在天空游行，目的就是令他的父亲生起希有之心，以便得度。佛的父亲还是众生，因此还是要佛来度的。“时净饭王见已，心生希有，而作是言，……”这样佛的父亲看到了佛的示现，就生起了希有之心，他被佛摄化了，他就不由自主地礼佛。

第三段是为王说法，是佛回去用了种种的方便，为父亲说法，让父亲从烦恼中解脱出来。这比你回家给父亲弄点吃的喝的，要好上许多倍，是大孝啊！

（经文一段略）这是佛为父亲说的法，是非常深奥的，我这里总结一下。不管你是国王也好，众生也好，你造了业，善事就有善的果报，恶业

感召恶的果报，但这些也是空的、虚幻的，是合和而成的，因缘而生的。条件具足了，事就产生了；因缘不具足了，就消散了。就像我们这次的夏令营，各位有要参加的愿望，然后报名，再加上常住师父们的准备，法师的演讲，就产生了。七天后呢？大家就散了，夏令营也就没有了，因此是虚幻的，因缘而生，这当中不是一成不变的。像一个人从小长大直到老死，然后归于大地，也是这个意思。所以，佛法的世界观就是：一切都是因缘合和而生的，一切都是生、住、异、灭的，这是佛教对事物的一个看法。《金刚经》上说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，当作如是观”。用这种观点看事物，一切都是幻化的，没有实体的，所以这里佛对他的父亲说：“大王当知，一切法悉归空寂”。像刚才我讲的，地、水、火、风组成我们这个人，没有一个实在的实体是你，每一个人都长得不一样，为什么？这是因为你造的业不同，感得了不同的果报。你看事物能不执著，不把事物看成实体，你就睁开了法眼。当你将来思维这些道理时，你可以体会到，一切都是缘起的，没有实体的。像小乘佛法的析空观，就是通过这样的思维证得了空寂。当你证得了一切法是空的时候，你就得到了解脱，这是空解脱门，空无空相，名无相解脱门。当你无所求的时候，你就解脱了；当你有求的时候，你也就有了所累。当佛为他的父亲讲到这些，他的父亲就证得了无生法忍，得法眼净。所以佛就说了一个偈，意思是我们释种是很尊贵的，大家都是善根利器，将来决定往生极乐国土，面见阿弥陀佛，得证菩提。这等于是给释种受了记。我们念一下最后“殡送父王”这一节吧，这是非常感人的场面。从这里我们可以感受到佛的孝心，以后大家对父母要尽孝，让父母走上解脱之道，这是大孝。佛的父亲去世以后，佛亲

自主持丧仪，亲自抬棺，为未来众生作出表率，希望将来众生都有孝敬父母之心。

最后看一下佛的父亲得了重病，临走之前他的父亲讲了许多感激的话，佛又用神力为父亲加持，令父亲减除病痛。我们有机会可以看看《佛说父母恩重难报经》，大家有机会一定要看看，这本书非常好。大家回去以后一定要尽孝，在父母活着的时候就多尽点孝心。现在不是有首歌，叫《常回家看看》吗，别等父母去世了，又做些烧纸之类的事，那个就没多大意义了，因此大家要对父母多尽孝心。我今天就做一个引子，希望大家能对父母尽孝。学佛的人不仅要尽世孝，也要尽出世的孝；不但要度脱自己，也要度脱父母，以及所有众生。

回向：修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切。

禅者的感恩

达照法师

诸位大德、诸位善知识：

感恩，是这次生活禅夏令营的主题。一提到禅者，大家马上就会想到古代那些很潇洒、如行云流水般、又毫不执著的祖师们。可是我们学佛多年后，发现“禅”好象离我们非常遥远又非常近，但又说不出它的距离感在哪里。你说它近吗，好像遥不可及，你说它远吗，就在当下。昨天晚上普茶的时候，老和尚一再强调我们要在当下，但是真正的当下在哪里？我相信还会有很多同修会存有疑问。所以，我今天来讲讲《禅者的感恩》。先讲禅者，然后再讲禅者是怎样去感恩。

当然了，从整个佛法的角度来看，中国佛教的八大宗派，有人把它总结为讲言教理论的，讲行为戒律的，和讲精神实质的，所以总结起来可以用三句话来概括：教为佛语，禅为佛心，戒为佛行。禅是佛的心法，历代祖师以心传心，以心印心。教为佛语，是用文字把它表达出来的。戒律是佛的行为。实际上从佛经里面经常看到，我们一切人的一切行为，都归向这方面，就是身口意三业。佛陀的身业，以戒律来完成；佛陀的语业，以教理教化众生来完成；佛陀的意业就是达到了禅的圆满境地。一般来讲，戒律条款款，包括戒律内在的精神，理解起来比较容易，因为行为可以看得见。学习教理呢，理论一套一套的，我们可以用我们这个第六意识的思想去分别它，去理解它，去领悟它，看起来也比较容易。只有这个佛心实在是不会体会，而禅宗之所以在中国这块土地上能够发扬光大，历千年而

不衰，它的一个最根本的原因，是因为我们中国的传统文化基础好。传统儒家文化，孔孟之学使我们能够做人做的老老实实，规规矩矩，对现实生活中的点点滴滴都不放过，谨慎，小心，认真，勤劳。而老庄哲学呢，使我们心胸变得豁达开放。这两者结合的背景，使禅宗与我们汉地的生活紧密联系起来。古来祖师大德说我们汉地：中华民族有大乘气象。所谓的大乘气象实际上指的就是禅宗的心法传承。所以，昨天宗舜法师最后有一个偈颂，告诉我们发菩提心，彼即丈夫我亦尔，不可自轻而退屈。从这个角度来说，我们大家跟禅是不是有直接的渊源呢？我们现在是不是真的可以体会到禅的味道呢？

我今天分两点来跟大家一起讨论。第一点是禅者的感恩境界，他的感恩是以一种什么样的心态来感恩，这很重要。因为既然禅为佛心，你就不能从行为上去看。我发现很多人学习佛法或是学习禅宗，学到最后，还是流于形式。

佛法是广大无边的一种教育，它告诉我们九法界众生，我们的生命已经包含了非常完美的内容，但是我们大家不认识，所以它将我们每个生命的每一个内在的很微细的地方揭示出来，让我们清清楚楚地去体会，所以说佛法是真正做到了有教无类啊。法门之广可以延伸到什么程度呢？以前有同学提出来，说，这个老太婆到庙里去烧香拜佛，这种行为是近乎迷信。对于磕磕头拜拜佛求菩萨保佑，这个做法他们好像很反感。我就告诉他，不应该这样看，为什么？法门深广就广在这里。老太婆家里遇到困难，遇到灾难的时候，求佛安慰一下她的心，同时用她这颗虔诚的心去影响她的行为，以真诚的行为来感应诸佛菩萨，这种教育非常微细。如果是一个七

地菩萨，七地菩萨他自认为我的行为已经很圆满了，我已经明白了涅槃的境界，佛的境界我都已经知道了，我现在不需要做了，这个时候佛陀还会出现教训他。你看看，上到七地菩萨，下一个一点都没有接触佛教的人，同样可以受到佛的教育。《法华经》说：若人举一手，或复小低头，以此供养像，渐见无量佛，自成无上道，广度无数众。所以佛法法门深广，我们千万不要小看跟佛结缘的人。从这个意义上说，佛法的教育真正是做到了有教无类。有人开玩笑说孔子提出来有教无类。孔子的三千学人，七十二贤圣，里面没有一个是女生，所以他说有教无类只是理想，没有做到，不收女弟子。只有释迦佛，在家出家都有男女弟子。不但有人，十法界一切众生，畜生道，饿鬼道，只要是一种生命的存在，就是佛的教化范围，所以佛陀他真正贯穿了这种生命的内在力量，做到了有教无类。

大家知道，平常我们的生活都很忙。见面的时候问候：最近怎么样啊？你们最近怎么样啊？第一个问题的回答是：忙！第二个问题的回答是：累！如果再问一句怎么样啊？第三个回答就是：烦！有没有？忙、累、烦，这是我们在现实生活当中体会到的“生活三字经”。但是，佛法告诉我们，我们生命里面具备两种力量，第一种是绝对的自由，第二种是绝对的幸福。大家可能想：我有多少自由？小时候刚会走路，我去爬，父母就非得把我抓起来学走；小孩子，父母在家教你如何如何；然后长大一些上学的时候，老师教你如何如何；工作的时候，领导又叫你如何如何。那么平时在生活当中，同修道友又叫我如何如何，甚至自己都叫我如何如何....你说你自由吗？有人也许会说，这是我心甘情愿的，但是我发现你说完这句话，扭过头去，马上会泪流满面。为什么？你没有找到真正的自由啊！同样的，幸

福也被我们自己削弱掉了。佛法告诉我们，这种力量是被我们自己削弱掉的，我们自己把这种自由完全削弱掉了。剥削的理论在哪里？那么我就想讲一点，禅者的感恩境界的第一点——禅者的悠然。

习佛法心法的人，他为什么会达到那种悠然自得的境界，而我们大家为什么做不到那种悠然，即便做出来了，也是做作出来的。佛说的我们原本就有的那个东西，到哪里去了呢？

《金刚经》讲到两个修行的方法。第一个修行的方法是无住生心，禅宗六祖慧能大师就是听到了“应无所住而生其心”这句话开悟的。“应无所住而生其心”，六祖一个不识字的人，听到就开悟了。我再念一遍，“应无所住而生其心”……开悟了没有？无所住是无所住在哪里？不住色、声、香、味、触、法，不住眼、耳、鼻、舌、身、意。记得昨天有人问我：“生活禅”或者是在禅宗的书里，总叫让我们活在当下，这个当下到底是哪一个当下？老和尚给我们解释说只有一个当下，但这一个当下我不知道在哪里。现在诸位你要是真想体会一下禅者无住生心，现在借助这个机会，你可以体会，告诉你一个很简单的方法：你先看自己，你坐在什么方向，你坐在什么位置，你是以什么形式坐的？是翘着二郎腿，还是平正地坐着，不要紧。你不管是什么样子，你只要很清楚自己的样子，很清楚你的环境，你清楚你坐在那里，我清楚我坐在这里，大家都很清楚。我相信没有文化不要紧，这肯定能做到。然后你再看一下眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和思想，简单地过一遍，自己的六根代表主管的自我。然后再过一遍色、声、香、味、触、法。色是外在世界，外在的色法，看得见的摸得着的，包括我们的身体也是色；声，就是这个讲话的声音；香，鼻子所闻的气味；

味，平时我们吃东西时的味道；触，身体的感触是冷还是热；然后我讲的内容，这是个概念，这就是法尘。妄想所缘的就是这个法尘，我每讲一句话你的脑袋里面会蹦出一个概念来，对吧，所以我们的六根就是在生活当中不停地追逐六尘，然后再产生六识。我们现在能体会到的生命状态就这么多，六根、六尘、六识，十八界，体会一下看是不是？没有超出这个范围之外。佛经告诉我们，凡夫众生六道轮回全部内容加起来也就是六根、六尘、六识，你花一分钟时间就学会了。你看，六根、六尘、六识，很清楚啊。稍微难一点的是这个意识，第六意识妄想生起来的时候，就是脑袋里面出现一个概念的时候，它已经变成一个概念，已经变成一个妄想。

六根、六尘、六识从文字上大家可能看过千万遍，很容易明白，但是你要把它对照自己的生命，你要看我们的意识妄想是怎么生起来的。意根是什么东西呢？佛经里面有一句话说：愚者难分识与根，没有智慧的人，妄想、不妄想他分不清楚。但是只要你沉下心来：此身难得，佛法难闻，你会发现，妄想从哪里冒出来的？你闭上眼睛，感觉妄想是从无尽的黑暗的背后冒出来的，是不是？比如我现在让你想一下那个万佛楼，那个万佛楼从脑袋里面冒出来。想象一下你睡觉的房间，房间冒出来了；但是我不讲的时候它没有。你看它是从哪里冒出来的呢？万佛楼和房间都是原来在你的生活中有了一个概念，那个概念就是法尘。在这个概念没有冒出来以前，没有打妄想之前，有一个状态，什么状态？就是刚才训练大家，在‘啪’一下，妄想不打，这个时候，明明白白。我讲话你听的清清楚楚，你不用去考虑法师在讲什么，你甚至不要去考虑前面有什么东西，你看的清清楚楚。我现在在这里如果打妄想，也就是我要看这位同学，那别的同学在那

边动了我就看不到了。正因为我不看某一个人，我的眼光所及你们每一个人在动，他是怎么动的，都了如指掌。你两边动，三边动，五边动我都可以看得清清楚楚，为什么？佛陀告诉我们，已说的法如爪上土，未说的法如地上土。再不相信你们可以试一试，在城市的十二层高楼上，往下面看，下面车水马龙，人来人往，你不打妄想地看着，清清楚楚，多少人多少车，多少颜色。但是你只要看见那一辆可能是警车，那完了，别的车你什么也看不见，什么道理？我们的意根可以缘一切法尘。当我们的妄想生起来的时候，我们是执着其中一个法尘，所以你必须把妄想心停下来之后，作为一个方便先看到这个意根，这是一个入禅门的最直接的方法。

禅宗早期的禅法，从佛陀在世一直到中国唐朝的慧能大师，它都是直指人心，见性成佛。到了宋朝以后，众生的根基陋劣了，不敢相信当下的六根、六尘、六识就是佛性，不敢承担。于是，大慧宗杲禅师提出来参话头。这个参话头怎么参呢？诸位可能有老参住过禅堂，或者也曾经打过坐参过禅。虚云老和尚，云公老人《参禅要旨》里面给我们说，很多人参禅，比如说参“念佛是谁”，他就在念阿弥陀佛，这个念佛的到底是谁，是我的眼睛还是我的耳朵？不对不对，参禅不是这样参的。参禅叫你参话头，问题的关键在一个“头”字，话的前头。那怎么参呢？比如说参“念佛是谁”，你这句阿弥陀佛念出来，想念，但你千万不要让自己念出来，没有念出来，但你想念，又不让他念出来，就看那个念头出来之前的那一点。一个比喻说，如猫捕鼠。老鼠钻进洞里面，猫就在洞门口，四爪抓地，威猛无比，全神贯注看着洞口。它希望老鼠出来，老鼠出来它可以抓，但是又怕老鼠出来跑掉了，所以就始终看着这个洞口，看在那里。就是看在我们一念未

生之前。当你这个念头没有生起来之前，这是什么境界？这就是意根的境界。眼耳鼻舌身意，这个意根最难了解。唯识宗讲的八识，第七识我执，它具备一个特别的功能叫恒审思量。这个恒审思量就是具备明了、了解、思量、清清楚楚，而且不间断、永恒。具备这个功能的是谁呢，就是我们的意根。我们轮回的根本，我们一切烦恼生起的根源就在这里，所以整个佛法的宗派里面各种修行方法归纳为两类：第一类，让你停下妄想，从第六意识下手，比如说，念佛法门，持咒。念佛以一念抵万念，把你这个妄想的心停下来，然后你自然能够看到妄想背后的家伙。第二类，不从妄想上下手。妄想想什么你不要管，你今天想这个，想要成佛想要发菩提心，弘法利生。明天可能想要吃喝玩乐，想要升官发财。不要紧，你不要管这个妄想，因为妄想本身是第六意识，它没有错，罪过全在它背后的我执，所以参禅的人，他的思想就放开了。他首先要参到疑团生起来，要参到妄想前面这个头。很关键的事情就是我们当下这颗心，没有妄想的时候，清清楚楚，明明白白，到这个地方。他只是找到了一个入门的地方，找到了这个门，所以没有开悟之前，用功夫，就在这里用。

这个生活禅夏令营，我想大家不用妄想去生活，而用这个清清楚楚，明明白白的这个东西去生活，你的生活会感到一种学习禅法的味道，但这不能称为禅者。只有把这个东西用功到位了，功夫可以成片，祖师大德告诉我们，桶底脱落了的那一刹那，破本参。是破什么参呢？就是清清楚楚，明明白白，没有妄想的当下的这个。把它再粉碎掉，当你把这个再粉碎掉的时候，诸位学习教理的人就知道了，轮回的世界从此没你的份了。所以，清清楚楚，明明白白的当下的这一念，前念过去，后念未生之间，中间的

这一段，诸位心要是沉下来，就可以看到这一点。它是什么样子啊？它没有任何样子：它不是有，也不是没有。你说它有，它没法形容，因为没有 一个明明白白的东西在。它没有长短方圆，青红赤白，所以你说它有，它好像什么都没有，什么都不是。那么在这里立定脚跟。大梅法常禅师给我们开示过，黄檗禅师也开示过。有一首偈颂非常有名，叫做：

根尘迥脱事非常，紧把绳头做一场；
不经一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香。

根尘迥脱，就是六根与六尘迥然脱离。这个不简单！各位如果有两秒钟体会到这种境况，你就会有解脱的感觉。眼睛跟外界没关系了，耳朵跟声音没关系了，甚至心跟动念没关系了。你试验看，有种最笨的方法就是一切我看到的东西都不要了，能闻的能想象的能感触的我都不要了，这时候完全是赤裸的六根境界，这不是常人的教育可以做得到的。下一句“紧把绳头做一场”，在佛经里六根六尘比喻成六结，我们的心有打不开的结，你生活当中所有问题加起来就是这六个结。等你的根尘分离的时候，只要一个结打开，其他的结就同时打开了。你抓住的就是绳头，即生死的根源，也就是刚才所说，你拒绝眼耳鼻舌身意，色声香味触法，这个拒绝是你当下的心法，不是你的戒律行为语言。你不要跑出去跟别人说我脱开了，那就错了。因为这是心法，你内心把这些脱开的时候，当下明明白白这一点就是生死的根源，所以祖师大德教我们修行是苦口婆心，叫我们当下，当下，再当下，我们呢弄来弄去只有一个妄想的当下。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”禅宗的功夫成片的地方就在这个地方。成片了之后会出现两种情况。假如我们善根成熟，一成片，马上绳头就解开了。就是禅宗

的破本参！

禅宗最大的特点是明心见性，就是明明白白清清楚楚破除这个绳头。之后呢，用一个很简单的比喻，因为意根不能破除，因为妄想破除都很难，没有禅定的功夫嘛！但是对于真正的修行来说，破除妄想比破除我执容易的千万倍。现在修行人不能得到佛法心法的传承，那种生命力的贯穿，那种力量，为什么？当我们在意识这个地方用心，用到成熟的时候，唯有机缘成熟的人，他能一把透过去了，福德因缘不成熟要等待机缘。像虚云老和尚，等到别人烫到他的手，杯子掉地上的时候，他才开悟了，马上就说：

烫着手，打破杯，家破人亡语难开。

春到山花处处秀，山河大地是如来。

他把明明了了的东西破除了。六根，六识，六尘，是我们有为世界能感受到的所有内容，当把最后的我执破除的时候，他出现的是小乘讲的涅槃——本寂。大乘佛法里的真如，如如。真心与佛性不一不异，这不是一个东西，现在市面上很多书都说真如与佛性是一个东西，这只能说是对了一半，因为他们不一不异。真如佛性是第六意识无法想象的，不可思议的，所以从这个角度说他们是相同，但实则不然。

我告诉大家“无住生心”是什么道理。慧能大师根利，他一听“不住色声香味触法，不住眼耳鼻舌身意”那就是那里啊，我们轮回的世界都没有立足之地了。禅宗祖师说：“去年穷不算穷，去年还有立锥之地；今年穷才算穷，今年没有立锥之地了。”去年穷是指妄想停下来时，还有一个明明白白的东西在那里；今年穷就是连明明白白的东西也打破了。破本参，桶底脱落，这是应无所住的境界。小乘人不发大乘心，他一到这个境界他

高兴了，他涅槃了，没有生死了。佛法分人、天乘，声闻、缘觉、菩萨乘。这五乘中，人天乘是世间法，就是为了接引我们大家的。五戒和十善是人天乘创立的一种人间的价值观，但这不是佛法的根本思想。真正思想是让我们不要执著在六道轮回、生死迷惑的世界里，要超越出去。就好比我们是海里的众生，一直没有露头，这时有个善人递个梯子给我们，这个梯子有五个台阶，其中两个伸到海里面去，三个在外面。学习佛法就是这样，有次第的。海里的还没出来就想跑到海外面可能吗？另外一种思想就是讲，我只要做一个好人就行了，反正任何宗教都是讲作一个好人的，帮别人自己快乐一点。然后学禅，他把学禅当成是一种娱乐消遣，就像抓住海里面的两个台阶就很高兴。我们看太虚大师提出的人间佛教，他是讲菩萨回到现实生活当中来，无住生心，生心的内容，就是人间佛教的用心之处。那么误会他的人呢，认为做好人就是佛教，惨了。佛教的精神命脉、法脉丢失了，这种法脉的贯穿是我们从每个台阶爬出去必须建立人间最好的价值观。两千年来，我们都知道五戒十善很好，知道了好，你才能顺着台阶继续往上走，最后你会发现，佛法的根本是心法。“佛说一切法，为治一切心。若无一切心，何须一切法？”当你从苦海里跳出来时，会感觉轮回太苦了，太无序杂乱颠倒了，所以不想来了，因为在涅槃里面没有生老病死，没有是非计较，没有人世间我们所感受到的迷惑颠倒、不安。但是这就是我们生命的全部吗？佛陀告诉我们：不是！这只是一个台阶。当你到了这个台阶时，你知道佛法已经超出了世间法，所以整个佛法包括禅宗告诉我们无住以后还要生心。生什么心？就是现在打妄想的心，妙不可言！当你把妄想的底抽掉以后，第六意识的妄想颠倒变了，变成你的妙观察智，成智慧

了。为什么呢？假如你在涅槃里，好多境界你还体会不到。佛陀告诉我们你不能这样住在里面，所以佛陀对涅槃有三种解释。第一种是小乘的涅槃，叫有余涅槃和无余涅槃。有余涅槃即破除了我执但身体还在，但是思想境界、生命的着落点已经不在这个世间，对世间的一切真正解脱，世间的五欲六尘对他毫无关系，但是还在生活；另外一种就是无余涅槃，到了临终，不管活到多大，他仍然是要去世的，连身体也不存在了，智慧也不能显示出来的灰身灭智，就是无余涅槃。

我们大乘佛法的特点在人间。为什么在人间呢？因为当你解脱之后，才发现，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，这么美好的身心世界，这么庄严的国土，我何不好好的去体会、去感受呢？我们的生命有两种动力，第一种动力是我们大家，没有解脱的人，你生活的动力是欲望。欲望是六道凡夫的动力，不仅是你生活的动力，还是你整个生命的动力。淫欲、食欲，财、色、名、食、睡，诸位想一想，假如现在我不要世间的五欲，如果一个没有学习佛法的人，一时间什么都不想要了，也不想吃，不想喝，不好好得玩，什么都不想要的话，你的生命就会慢慢的枯萎掉的，它绝对没有支撑你再活下去的力量。所以，佛法是要我们祛除五欲，让我们轮回痛苦的生命枯萎掉。

然后大乘佛法又具有另外一种转换力量，什么力量？那就是愿力。欲望的力量跟愿力不一样，愿力是什么？愿力就是菩提心，就是你在凡夫的时候的大愿（菩提心有世俗菩提心、胜义菩提心）。世俗菩提心中特别是愿菩提心很关键，大家现在最能发起这种菩提心。因为你现在对身边的一切最能感受到痛苦，当你感受到众生还在轮回，还在痛苦的时候，你发起

这么一种心：我愿意救度一切众生，包括我哦，自己也是众生。我愿意救度一切众生，就是这么一个心愿生起来的时候，这个力量非常的强大。有了这么个力量，当你自己的痛苦解决了，就是刚才所说的那个我字被打破，证到涅槃本体，拿大乘的话来说，就是证到真如本体时候，他的第一个念头，马上想到的是什么？如果你在家夫妻感情深，马上想到我妻子在哪里？我得去度她，这个太好了，我得去告诉她，让她不要痛苦；如果你是个很孝顺的孩子，那你马上想到的是，我父母亲在哪里？我赶紧去告诉他，让他们不要这么痛苦。

大乘菩萨看到大众如自己的父母，这里有一点很关键，佛经里有个词叫“同体大悲、无缘大慈”，这个同体的体，就是真如本体。他看到我们每个人，每个众生，六根、六识的轮回是无序的，轮回、我执破除了以后，有这么个本体涅槃的境界以后，大家完全平等。他没有是非、男女、长幼、好坏，没有这一切的差别，同时没有一切痛苦。所以有人问师父，涅槃是什么？就像昨天有个同学问，老和尚你修到几果了？涅槃是什么啊？有人解释说，就像你生病，你很痛苦，很难受，然后想办法把病治疗好了，这就是涅槃。没有病，大家在健康的时候，感觉不到健康有什么特殊，但当你生病的时候，你就体会到了。所以当他内心已经解决了这个问题以后，他看到了眼前的一切众生，原本都有不受干扰的真心，真如本体，大家都有，只是我们太喜欢用第六意识，我们太聪明了。知识分子有一个最大的毛病，学佛学不好的原因就是第六意识转的太快，让你两秒钟停下来，你都做不到。然后你在听法的时候，闻、思、修这三个，用我告诉你的方法，不要打妄想，明明白白地去听。而你们往往是用分别心去听，去辨别，这

是我在某部经典里看过的，是某位法师给我讲过的，他到底讲得对不对，你不是用真心去听啊？！所以即便你是把三藏十二部经都听好了，看透了，就像有人告诉你：蓝天是怎么样的，蓝天有白云，白云过去了，蓝天不会动，那个真心就像蓝天一样如如不动。不管是乌云、白云、彩云，再漂亮的云也跟我没有关系，你生活再好，也跟真心没有关系。于是，他躺在床上，看着天花板，就把天花板画起来，像个蓝天一样。诸位是不是？你用第六意识去听课，去学习佛法，用思想去将它框架起来，然后用作笔记的形式，就等于是天花板上看看。让你说，你真是滔滔不绝，说得很好，但是那就是蓝天吗？所以我每次给学生讲课的时候，我是希望大家不要用妄想去听课。当你不用妄想心来听课的时候，就是相当于我是你手上的笔。所以同体大悲。看到这么一个体，所有的人都是一样的，但是大家不知道，怎么办呢？生起一种悲心，这种悲心很微妙，叫慈悲。有人误会慈悲是一种可怜，好象老太婆、乞丐很贫穷潦倒，生活落魄，我发起慈悲心来救救他，行行好事，所以，你布施时心里存在“你得感谢我，我在帮你”的观念。有的佛弟子去讲法，去度别人的时候心里也想：你得感谢我哦，没有我你就听不到佛法。这样想就错了。因为“同体大悲”，这个“体”跟佛、跟十方三世一切圣贤都是完全一模一样，如如不动的这个东西。看到这一点他心里面生起一种很冤枉的感觉，大家在轮回，是一种冤枉，实在是一个天大的误会。原本你没有任何烦恼和痛苦，可现在你就是这么痛苦；原本你可以没有任何结，但你现在就是有很多结；原本你的学习、你的生活就已经很完美，可是你非得跑来参加夏令营你才觉得高兴……我们有太多太多不知道这个原本是非常完美的东西，所以很冤枉。怎么办呢？告诉你，

怎样把这个妄想祛除掉，怎样把这种冤枉的理解，把自卑、下劣的这种心态慢慢地祛除掉，如何发现你妄想背后的那个没有烦恼的？

其实诸位有信心。这招很灵的。有好多次，对我比较有信心的徒弟，他很烦恼的时候，拿着电话哭：师父啊，我痛苦得要死啊，我又遇到怎么样怎么样的事情了。我很简单的告诉他：你现在知不知道你很痛苦啊？他说：“知道啊，这个有谁比我更清楚呢！”诸位是不是啊，如人饮水，冷暖自知，我最知道啊。好，你知道自己很痛苦，我问你，“知道”它痛不痛苦啊？知道痛苦，这个语法上是什么关系啊？知道和痛苦变成两码事了，对不对？然后我再问他：“你相信我吗？”他说：“我相信。”那个知道啊，它一点都不痛苦，不要把痛苦当成自己，你只把那个“知道”当成自己，看它痛不痛苦？他想想，啊，笑起来了！这个方法很灵的，为什么呢？因为痛苦只是第六意识，妄想和执着。那个“知道”只是意根，就是妄想背后的那个家伙。其实他没有找到真心，也没有找到佛性，但是找到生命轮回的根源了，你要是在这里用功的话，在生活中随时随地都受用。

所以诸位，当你看到这个就要告诉大家，要把妄想停下来，看到意根，然后再把这个意根我执破除掉，你就会证入大家同体的大悲。生起同体的大悲的感觉，那就是众生太冤枉，然后去告诉他。告诉他的时候，也不是瞧不起的，因为他本身就是很了不起的，原本他跟佛是一模一样的，跟我也是一模一样的，所以他不会觉得我比他厉害，他比我厉害。没有，平等不二。他不会说，这个众生他跟我关系好，我得教一点，那个众生跟我关系差，我不教他。无缘大悲啊！所以在这个份上你再来谈生活禅，味道就对了。

所以无住生心，这个无住生心是一个境界，就是证得真如本体，如如不动。不住并不是说什么都不住，实际上是不住色、声、香、味、触、法，《金刚经》上说的很清楚了。不住在我们现实生活当中，简单的说，不住所想的，所听的，所看的，所遇到的这一切。这一切你不住了，然后在这个时候，你的第六意识非常活跃，就出来了。告诉你，这是话头，我是达某，诸位是某某，清清楚楚，大乘佛法把我们现实生活中的种种境界都描述的非常清楚。这个后面的这一部分在禅宗里叫做什么？叫做证体起用。无住是证体，生心是起用，起妙用，能够起用的就是佛性。明心见性是这么两层关系。破本参，破除我们我执的根本。破重关，破除我们抓住这个真如本体不动的，破除这种执着，所以涅槃的第二类就是无住涅槃，不住在涅槃里面。

无住就是这两种含义。第一种“无住生心”的无住是无住色、声、香、味、触、法，无住涅槃是不住在涅槃里面，所以大乘菩萨就是无住涅槃。他不住在涅槃里面，确实他的身心完全跟涅槃境界没有任何区别，所以在这个份上禅宗有一个词，真正用功修行的会告诉我们“保任”，这个词在别的书里很少看到，即保任。既要保护它，又要任其自然。保什么呢？保证得无住的不住色声香味触法的涅槃，你要提起来；任其自然呢？吃喝玩乐、衣食住行，样样去做，不要有任何拒绝，来者不拒，去者不留。禅宗的保任有一个简单的比喻，就象大鹏金翅鸟，它脚跟一点地，然后就飞出去八万四千里。或者就像老鹰。老鹰为什么会在天空飞呢？它脚跟一用劲的功夫，它那一点劲若用不上就飞不起来。中国人有一个捕老鹰的方法，怎么捕呢？鹰的眼睛很厉害，它看到地上的小鸡，看得很清楚，就飞下来抓。

然后人很聪明，知道老鹰站地的那两点很重要，就挖一个沟，大概三十公分宽，一米长，一米高，把小鸡搁在沟里面。老鹰看到小鸡，下来抓小鸡，结果一下来它的脚踩到这个空里面，两个翅膀搭在边上飞不起来了。禅宗的保任告诉我们，你脚跟有没有落地呀，你参禅的工夫有没有做到呀。等你做到了，然后回到现实生活当中来，既要保护自己，让自己不落在色声香味触法上，又要任其自然，就是生心。生心是生任何心，这是禅宗的方法，所谓明心见性。

那么即相无相呢？就是在明心见性之后，在一切相上他非常自如地不住任何造作。这样一来，即相无相是大乘法的一种更加直接的手段。刚才说的无住生心，你看次第很清楚。第一，看到妄想，我们连妄想都能看清楚。第二，看到妄想背后的那个家伙，想办法抓住它，擒贼先擒王，把这个贼头抓住了，然后把它消灭掉。你证得无住，无住之后意识妄想可以驰骋自在，这是一条渐次的修证道路。宋朝之后大慧宗杲禅师提倡看话头以来，中国禅宗走的是这条路。现在我们根基更庸劣了，像老和尚慈悲告诉我们，生活禅的特色是什么？菩提心、般若见、息道观、生活禅。息道观是什么？你先要观想，修止观，把妄想先停下来，慢慢从这个地方开始进去。但是真正的佛法、大乘禅法里面禅宗不共其他法的，《金刚经》里面同样讲了第二种：若见诸相非相，则见如来。诸相，就是我们现实生活中种种相，但是在见诸相的同时要非相，就是从相上面看到佛性的妙用，这个恐怕会难一点。

但是话又说回来了，禅宗的公案，大家可能看了很多，往往看不懂。我可以在这里班门弄斧啊，弄一个简单的检索，告诉大家，公案只有两类，

一类是否定，一类是肯定。否定的公案是什么呢？你来问我的时候，你这个用心在哪里？你是在第六意识妄想，还是在妄想背后那个所谓的清清楚楚，如果是这样，我告诉你，不、不！你马上把这个消除掉，有信心的人，它破除了，当下受用。如果你是有受用了，觉得自己修行有工夫了，然后呢再来想求印证，说我这个境界很不错的，你老人家再给我开示开示，死在那里的时候给你一个肯定，肯定什么？哎，这就是佛。你不要以为涅槃那个境界里面没有我执有什么好处，我就是佛、心就是佛、妄想分别就是佛，完全肯定，肯定的是生起的妙用。

这里面我想简单的给大家说明一下，谈一点我自己的感受。昨天晚上我们谈到“吃茶去”，那个公案大家都知道。一个没有开悟的人说没有来过这里，禅师说吃茶去；一个说来过的人，禅师告诉他吃茶去。为什么？诸位很清楚，没有来过的人没有开悟，他与我执的心来问法，所以不直接给你说法，让你吃茶去。即把你这个妄想要求的心打落了。诸位在问问题时总是有一个求得的心，但是往往不回答你这个问题，让你这个问题落空，否定你这个问题的存在价值。明白人感谢，禅师不让我问，不让我落在六根六尘六识上，所以没来过的人让你吃茶去。你这个问题，六根不住，让你无住。

来过这里的人他证得真如本体。开悟的人他说自己来过，有一个涅槃的境界，所以他让你吃茶去，你应该生起妙用啊。在生活中，你看一个正面，一个反面。那院主又问你，你还是叫他喫茶去。他有疑惑啊，对于无住生心，不住色声香味触法、无住涅槃他都有疑惑啊，怎么办？让你生起信心！禅就是这样的。所以，禅者的悠然呢，我告诉大家，只有在自己生

命的痛苦完全解决了之后，再回到现实生活当中来，你才发现，吃饭穿衣皆是佛法，才发现做务劳动尽为禅机，生活就是禅，禅就是生活，这样一种完全体现出禅者的悠然。

当然这个方法，如果有机会，我还是希望诸位，如果根基利的人，我相信可以看懂妄想的根，然后马上就不要了。无数劫的生死，我要它干什么？但是我们有一个误会，好像不要了我怎么办呢？总是有这样担心。其实一点都不要担心，你真不要了就真自在了。

那么，这里面我刚才讲到了“无住生心”。大乘法的第二个特色就是慈悲。慈悲范围可想而知，它是众生国土，众生有恩啊。为什么？过去我在轮回时大家在一起受苦，有困难互相帮助，现在他们连这个好都不知道，所以怀着这样一种感恩心。有些人觉得自己有慈悲心，很了不起，在帮别人做好事，我常笑他们是妇人之仁，不是真正的慈悲。为什么？因为真正的慈悲是对生命绝对的尊重，他是佛，你帮助他是在实现你的菩萨道，是你在妙用，这才是慈悲。那么对山河大地，一尘一刹，同样生起一种感恩之心。我们在轮回的世界中太久了，受苦太多了，对这个娑婆世界坎坷不平，感觉太麻烦了。但是当你心灵解脱了以后回到生活中，高山有高山的高山庄严，山谷有山谷的美妙，所以“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”。他那种感恩就是身土不二。自己的生命跟自己的国土山河大地完全一致。

第三种，禅者在得到这种悠然境界之后，生起一种绝对的孝心。我怎么会解脱的？我怎么会生起对生命这么诚挚、这么深入的理解？平时我们在生活中，说得不好听，说句狂妄的话，世间所有的哲学思想、宗教理念等，在佛法里评判它的思想境界时无非两类：第一类是用第六意识创造出

来的思想境界，如文学艺术、许多哲学家，包括“我思故我在”，这些哲学观念，他认为最高境界不过是第六意识，聪明的人会创造一个理想国，所以佛教认为中国的儒家是人间的圣人，很了不起，但是，它是人间的，他用他的思想来总结规划整个国家、整个社会、整个人的一生应该如何如何。第二类是包括其他一些宗教，要透过第六意识的分解。你学道教时会发现《道德经》讲的语言很漂亮。我有一个中国佛学院的同学，他读《道德经》时就拍案叫绝，说太妙了，三藏十二部跟这个无二无别，我说你是魔王。为什么？憨山大师讲过，道教最高境界是天上的圣人，他有禅定的功夫，有色界天的四禅定。他追究生命只追究到无明的境界，无明没有破过去，所以你读道教的东西发现总有一个东西在那里，那个东西是什么？是无明。千万不要以为我们这个无跟那个无一样啊，那就是大错特错了。它那个无是天地之始，无生有，有生一，一生二，二生三，三生万物，无极生太极，太极生两仪，两仪生四相，四相生八卦，生生不息的根源在哪里？在一个“无”字，混沌未开的那个无明，所以他充其量不过是天上的圣人，还是世间法，所以为你的生命，为你自己生命的内在的这种内涵进行归纳总结，你会发现你的生命不止这么简单。我们通过学习之后，后面的这个层次你如果有思想，你甚至可以用思想比较一下孰高孰低，哪个更广阔，哪个更全面。

所以诸位，大乘佛法实在太好了，它回到现实生活中来，认为吃喝拉撒都是生命最完美的体现。因此你就会知道禅宗那些公案，那些祖师为什么会那么可笑，为什么他举一个指头也是佛。为什么？庭前柏树子，太妙了。所以当我们内心体会到这种禅悦的时候，当你的生命被关在六道里面，

突然之间六道的牢笼被打开的时候，最后你的思绪不在人我是非上计较，而是在总体的生灭上看到它的全面，不再局限在狭隘的一种所谓的价值观、人生观，不在世俗法当中、不在几十年树立起来的这种局限的空间当中去考虑，你就会发现，你走到哪里，那里就是你生命最庄严的地方，你想到哪里，那里就是你生命最妙用的地方。

那么这种心，这种法，凭我们自己有没有能力体会呢？没有。所以禅者的孝心首先是感受到父母亲不容易。假如我是个畜生，假如我在地狱里面喊苦都来不及，我哪里有时间来这里学习佛法？所以他是父母产生绝对的孝顺。这个孝有两重含义：一种是孝敬；另外一种，孝是教育的意思。“孝”是教育的教后面没有“文”。就是说，父母亲，做的对的我向他学习，恭敬顶礼；做的不对的，我要教他，这才是真孝。有些人以为在经济物质方面供养好了，父母亲做得好不好我不管，不孝啊。所以真正的孝顺心，当你看到自己父母亲跟佛一样亲，一样庄严的时候，你想尽一切方法去感化他。这个世界没有冤家，大家都是感同身受，同体大悲。

第二，师长有恩，包括所有的师长老师。我们生活在这里，哪怕仅仅教你一种知识，技术，就是养活色身的这种技巧，教你学习知识，都会促成我们有这么一个学习禅法的机会，都会促成我们对生命有更高更深沉认识的机会，所以对师长产生绝对的孝顺。也同样，感谢的同时希望能够教导他，希望他们不受是非我见的狭隘的观念所束缚。

第三，三宝恩。这个三宝的恩，了不起。这是一个禅者，他自己修行的过程当中，必然会生起来的三种心态。这是他自利和利他的动力。所以，诸位，如果你不发菩提心，在证得涅槃的时候，自己躲在那里不出来，比

如说你想到可能会因为怕麻烦不出来了，现在发一个菩提心：我一定要成佛，一定要救度一切众生，把自己的问题解决了马上就回来度众生。马上就生起无边的妙用，这才是佛法的精神。佛法的禅法是心法。我再强调，你不要说我现在看破六根六尘了，看破红尘了，所以我不管他们。你真看破了你就要管。好，这是简单的介绍了一下禅者他的这种心路的历程，内在的一种境界。

第二点，简单的介绍一下禅者感恩的生活。一个禅者他在生活当中，可以以什么样的形式表现？实际上，从前面的内容大家可以隐隐约约的感受到，禅者在生活当中可以以任何形式出现。观世音菩萨说的最好了“应以何身得度者，即现何身而为说法。”天龙八部，恶徒鬼神，三途恶道都可以。

昨天有人问：法师，老和尚证什么果位？假如昨天老和尚说：我证到牛的果位，我证到马的果位。他会怎么样“那不是畜生吗？你证到那个果位！”你肯定会着急。哎呀，失望啊。我就想到过去的一个禅师。过去就有大禅师，弟子问他，师父啊你一辈子修行你到哪里去啊？答“东家做马，西家做牛去啊。”我们总是以分别心觉得地狱饿鬼畜生是坏的，好像很讨厌、很可恶、很害怕，禅者绝对没有这回事。观音菩萨说：“我若向刀山，刀山自摧折；我若向火汤，火汤自枯竭；我若向地狱，地狱自消灭；我若向畜生，即得大智慧；我若向修罗，恶心自调伏；我若向饿鬼，饿鬼自饱满。”你看，他到哪里，那里就是一团和气，那里就是清静庄严，所以，禅者的生活，他怀有一种感恩心，不放弃任何一个机会，不放弃任何一个众生。

昨天早上我记得海如法师给大家详细的讲了释迦如来成道以后，回去

孝敬他父母亲，对吧？我还给大家透露他的另一个故事。他回去了之后，带了五百弟子从老远的地方回来，他出家之前的妻子耶输陀罗在楼上看到她的丈夫回来了“他是个出家人，他不能和我在一起了，身边的儿子罗睺罗才六岁”，所以在楼上就哭起来了。她一想到这个事情心里就很难受啊，哭起来。罗睺罗问她，母亲你为什么要哭啊？她说：你看在前面走的那个最庄严最威风最了不起的就是你的爸爸啊。我怎么能不哭，现在他不能跟我们一起了，他现在度众生去了。罗睺罗一听，这是我爸爸！他高兴得要命，从楼上一呼溜就跑下去了，跑到释迦佛的身边，赶紧钻到袈裟里面耍起来了。大声喊道：“爸爸回来了，爸爸回来了”。佛陀曾经说过，佛的袈裟是神圣庄严的，一般的在家人是不能碰的，所以大弟子们赶紧跑过去想把罗睺罗拉出来，说：你这小孩子真不懂，这佛的袈裟你不能碰的。佛陀马上制止，佛陀说：“他现在就像小鸟回到自己温暖的窝一样感到幸福感到快乐，你们不要打搅他。”我看到这一段啊，我眼泪真的掉下来。作为我们一个平常的人，作为一个宗教戒律或者各种条文把他拘的很严的人他做不到这一点，唯有佛陀，他是真正的禅者，所以禅宗秉承了佛陀的心法。大迦叶尊者在灵山会上，拈花微笑，秉承了佛陀涅槃妙心。但是之后他的生活很严肃。他很瘦，寿命 120 岁，跟虚云老和尚一样，所以有人说虚云老和尚就是他的转世。他示现很苦恼得样子。大家可能会说，一个人修行好可能是满面红光的样子，象阿难这样，又细又嫩的，看起来很舒服。其实不是这样的。佛陀早就预见到末法众生会这样想，所以身边两个侍者：迦叶又老又瘦又严厉，阿难又嫩又庄严又慈悲。真正的禅者两种表现都可以。

还有一个经典上的均提沙弥，他是舍利弗的弟子。他剃度以后，未受俱足戒，因为舍利弗为他讲法而开悟，他非常感恩，所以他就发誓这一生不受比丘戒而侍奉师父身边一辈子。禅者有这样一种报恩的心态，生妙用度众生可以，侍候师父也是可以的。在《般若经》里讲到文殊菩萨，他智慧第一，大家知道这部经最大特点就是讲般若空。毕竟空，十八空，空来空去，文殊菩萨听着听着就拿宝剑出来，要把释迦老子的脑袋砍下来，吓煞人了！但是这也是感恩啊！佛陀还是赞叹说：文殊是真正懂得般若空的人！所以，不执我相，人相，众生相，寿者相。当时般若经里还有一个萨陀波伦菩萨，他也是因为感恩，在证得真如本性之后，看到众生真的需要解脱，就希望给众生一个契理契机的法。看到众生受苦就不停的流泪，又叫常啼菩萨，一直哭，生生世世。所以，我们看，迦叶尊者在笑，他在哭，两者都是感恩。

迦叶在微笑，文殊在拔剑，萨陀波伦在哭。达摩祖师呢，到中国汉土来，他观到中国有大乘气象。可以在中国传授佛陀的心法，到中国来，跟梁武帝一对话，觉得机缘还不成熟，跑到少林寺去闭关，面壁九年，这也是禅者的感恩生涯，对法的感恩啊。

通过这些例子我们可以看到，禅是心而不是相。通过内心证悟发显在外在行为上，没有话说，只有通过行住坐卧。你哭，哭得很灿烂；你笑，笑得很开心。所以只有超脱了世间的种种价值，回过头来发现自他生命的不二，然后以任何形式来庄严我们的国土。用我们如如不动的心，大家现在就是庄严。以这样的心来生活，你可以讲经说法度众生，也可以默默无闻做义工，也可以娶妻生子在家生活，观音菩萨需要时也会示显居士身，

所以真正的感恩无所不包无所不容。只有从这个层面上，我们才能体会到什么是真正的感恩。

佛门的孝道

皎玺法师

尊敬的大和尚、各位法师、各位的同学大家晚上好！

谈到孝顺，这是一个非常古老而又有些陌生的话题。为什么说他是一个古老的话题呢？因为我们中国是有五千年历史的文明古国，孝顺是我们每一个炎黄子孙引以为荣的民族传统。我们每个人都是从父母而生，父母是我们每个人的生身之本。无论我们哪一个人对父母都是要尽孝道的，倘若我们为人不孝，那这个人就跟禽兽没什么差别。我们这届生活禅夏令营的主题是生活在感恩的世界里，那么我要问每一个在座的同学，讲到感恩我们要感的最大的恩德是谁？肯定同学们会说是我们的父母。在座的同学大家扪心自问，从我们出生到小孩，我们父母是怎样抚养和关心我们，教育我们，以至于我们能够成为大学生，能够读上自己喜欢的科系，这一切的功劳都是来自我们的父母。古人常常讲“百善孝为先，万恶淫为首”。那么我们作为一个人孝顺是我们第一个要作的。我们现在学生活禅，我们学佛，我们常常讲，佛法生活化，生活佛法化，看你学佛学的怎么样，参禅参的怎么样，最有权利检验我们，给我们最公正客观的评价的就是家中的父母。我们常常讲，每一个人的家里都有两尊佛，就是我们的父母大人。说到孝顺，为什么说又是一个比较陌生的话题？因为同学们天天在学校忙着学我们喜欢的课程、吸取知识，有没有专门给你讲做人的道理，怎么样来孝顺我们的父母。父母在外面夜以继日地操劳赚钱，提供大家需要的种种物质方便，我们有没有想到父母是多么的辛苦。你们在学校里每天安安

静静地学习，生活无忧无虑，这一切都是我们父母为我们创造的。常常听到这样的抱怨，现在的孩子啊，不是孩子孝顺父母，而是父母孝顺孩子。所以啊，孝顺是我们每一个人刻不容缓要做到的。

孝顺可以分为世间孝和出世间孝。世间的孝顺，一般的人几乎都能做到。我们问同学，你们知道孝顺吗，你是怎么孝顺你的父母呢？可能大多数同学都是说，我现在好好的读书，然后找到好工作，挣多多的钱，给父母花给父母享受。再深一点的，就会说我要事业有成，我要出人头地，让我的父母脸上有光，父母会很高兴。那我们呢，也觉得对得起父母，这是说世间的孝。出世间的孝，我们就要劝我们的父母，诸恶莫做，众善奉行。更进一步的呢，让父母也来学佛，也能来体验人生最高的享受。就像我们在座的每一位同学一样，能够在生活禅夏令营中得到佛法无穷无尽的快乐。我们的父母当然希望每一位子女都幸福快乐。作为子女，如果能回馈父母，让父母离苦得乐得到佛法的利益，这就是出世间的孝。

我们常讲，可怜天下父母心。每一位父母都望子成龙，望女成凤。在儒家，孔子是怎么定义孝的呢，他说到：生侍之以礼，死葬之以礼。就是说当我们的父母活着的时候，我们要好好孝顺，父母死了呢，我们也要做到我们应该做到的礼节。好比埋葬要合于礼法，等到父母的忌日都要祭祀，这样就做到孝了。孔子又说：是为能养，至于犬马，皆能有养，不尽，何以别乎？就是说我们对父母一定要恭敬。我们常常看到有些做子女的，对父母说话都是没有礼貌，恶声恶口，大喊大叫，父母只能忍气吞声，这就没有做到孝。你就是对父母提供再好的条件，精神上也要他快乐；你对他如果不恭敬是不对的。

佛门里常常把孝顺分为三种：小孝，中孝，大孝。小孝就是我们前面讲的世间的第一种孝。就是给父母以物质上的照顾，让父母衣食无忧。中孝就是光宗耀祖，以后大家要成为大科学家，大企业家，各方面的人才，为国争光，为父母脸上增光，这是中孝。还有一种是大孝，是佛门的大孝，就是出家。佛曾经说过《出家功德经》，在经里佛告诉我们，一日一夜出家的功德，可以二十劫免堕三恶道。其他还说到我们即使造一座塔，我们看柏林寺的塔，有七层高，很庄严，佛在经里给我们讲，你造一个塔，把它建象忉利天那样高的功德，不如一日一夜出家的功德。佛以前给我们授记过，佛本来的寿命，是活到一百岁，但佛早入灭二十年，有的说是七十九岁，有的说是八十岁入灭了。那么佛就把这二十年的福报留给我们后世的出家众。我们今天在外面托钵行脚，虽然很辛苦，但是，是不是很法喜很激动，我们真正能感受到沐浴在佛陀的慈光中，我们都会生起一种感恩的心，所以啊，我们这些出家人就是大孝。

我们古代的祖先造字，用的是象形文字，我们看这个家字，上面是一个宝盖头，就好比一个房子，下半部分就是古字的豕，解释就是小猪，就是关在房间里面的小猪。出家，我们常常讲宽广犹如虚空，在家护财犹如牢狱。佛在《法华经》里把我们的家比作三界火宅，所以这个家呢，我们每个人都有体会。像现在的炎热天气，我们来到外面就凉风习习很舒服，一来到房间里就很闷热，这是大家都能感觉到。所以佛门里称出家是佛大孝。说到孝顺有很多人对于佛教有误会，不光是我们现在误会，就是佛陀在世时也有外道专门向阿难责问，说，你们说你们的佛陀怎么样了不起，但是你看他出生一个才七天，他母亲就命终了；他的父亲净饭王因为他出家

伤心过度昏倒在地，过了七天才醒过来。他丢下他的太太和儿子跑去出家，这样的人你说能是孝顺的人吗？阿难听了以后也回答不了这个问题，就跑到佛的面前请教佛。佛因为这个因缘说了七卷的报恩经，经中讲了佛过去生是怎样来生生世世报父母恩的。我们不读佛经，不会知道佛是一个大孝的佛。佛陀的孝就是把我国古代二十四孝来比也不能跟他比。因为佛陀总难行能行人所不能行的孝行，在一般平常人是做不到的。

在无量劫以前，印度有一个波罗奈国。那个时候有一个国王非常贤明，人们很爱戴他。国王有一个太子，叫须舍提，年纪才七岁。有一次国王底下有一个大臣叛逆想要杀国王，要篡王位。国王知道时那个叛贼已经快杀过来了，他只能带着他的太太和儿子逃走。由于情况紧急，心慌意乱，他出了国门以后把路走错了，没走几天呢，干粮吃完了，路上又没有水草，眼看着三个人就要饿死了。这个时候国王就想，与其三个人同时饿死，不如把王后杀了，吃她的肉，杀一救二，免得三个人去死。他一动这个念头就举刀要杀王后的头，那小太子一看父王面带凶相马上就问，父王你要干什么。父王一听呢，悲从心来，泪从眼出，大声号哭，他说我今天要杀你的母亲，取她的血肉呢，让我们两个人能活下来，免得同归于尽。太子一听马上就说父王，这不可以，从古到今没有听过儿子吃父母肉的，违于天命，这不可以，为什么不杀儿子让父母活命呢？大王一听儿子这话更加悲痛不已，说儿子是我的两个眼睛，我怎能把自己的两个眼睛挖出来呢？我宁可自己死，我也不吃儿子的肉。须舍提见父王不忍心杀自己，就提了一个建议，他说，你先不要杀死我，每天割三斤肉，父母两个吃两斤肉，我吃一斤，这样还可以活着，事情到了这个地步，父王也没办法，就硬着心

肠每天割三斤肉。这样过了几天，太子血也干了，肉也枯了，就剩一点骨头，距离邻国还有一天多的路程。这个时候，太子虽命还没绝，但是已经体力不支，昏倒在地。父母看了以后，抱着太子的身体，放声大哭，说我们太残忍了，竟然要吃儿子的血肉，现在就是我们的报应，要三个人一起死在这里，说完又大哭。这时候太子全身血肉都干枯了，但是他还能说话，一听父母这么悲痛的哭声，他内心更加痛苦，他望着父母就跟父亲讲，望父王再听我最后一劝，只剩下一天的路程了，现在就是请父王把我骨头缝里一点点肉刮出来供养父母，然后父母还是可以到达邻国。这时候父王心酸意冷，他想到这个实在太残忍，人说老虎虽毒不食其子，心想我还是个堂堂的国王呢。但经不住太子的苦苦哀求，就只能照办，他们吃了太子最后的那一点点血肉就又开始赶路了。这个时候太子就扑到在地，遍体的血肉，那些蚊虫蚂蚁都过来吸他的血吃他的肉，痛苦不可言状，这个时候太子的身体虽然痛苦，但他内心非常清凉，他就发了两个大愿。一个大愿，让我今生供养父母，让父母得到天人爱护，一切吉祥身体安康；第二个大愿，令我今生的血肉，施给蚊虫蚂蚁，愿我来世得成佛道，用佛法的甘露布施众生。他发这个大愿，大地震动，忉利天的帝释天王，被他感动了，化作一只大狮子就咆哮着飞奔而来。太子见到大狮子要来吃他，就说你要想吃就吃吧，我布施给你。这时候帝释就现原形对他说我不是狮子，我是帝释天王，你难舍能舍，身体血肉供养父母，以这样的功德，如果你愿意生天作天王，马上让你生天。太子答道，我不愿意生天作王，只想要成佛，成无上菩提度一切众生。那个天王就说你真是愚痴啊，你看你要吃那样的苦才能成就佛道，你能吃那样多的苦吗？太子就做了一首偈子说：“假使热

铁轮于我顶上旋，终不以此苦，退失菩提心”。天王说，你这个愿发的太感动了，愿你当来成佛时第一个来度我。这个天王是谁呢？我们知道佛成佛后最初度了五比丘，第一个度的是桥陈如，这是他的前身。太子就是释迦牟尼佛的前身，他的父王就是净饭王，母亲就是摩耶夫人。从这段故事可以了解到，佛陀的那种大孝是我们一般人想都想不到的。

除了《报恩经》以外，很多经论都给我们讲孝顺的重要性。一部叫做《父母恩重难报经》就为我们讲述了母亲养育我们怎样的辛苦。十月怀胎是怎样痛苦；等到满月生下我们的时候，如杀猪一样，血流遍地，受如是苦；等到儿女生出来了，又要不怕劳苦，不怕缠热，干的地方给小孩睡，自己睡湿的地方；三年之中，饮母白血；等到我们生病了，父母恨不得让孩子的病生到自己身上，代我们生病，经中说到父母对我们是怎样的关怀备至。佛在这部经里，这讲了我们如何才能报父母的恩。要报父母的恩，就要供养三宝，受持五戒，布施修福，这样才叫孝顺，不作此行是地狱人。还有一部经叫《大乘本生清净观经》，经中讲父亲就是慈恩，母亲就是悲恩。母亲的悲恩是佛住世一劫都说不尽的。《善生经》、《观佛像海经》都讲到报父母恩，《梵网经》中更讲孝顺父母。我们熟悉的《地藏经》就讲，愿我父母永脱地狱。《大方便佛报恩经》也告诉我们，菩萨为利益一切众生故，难行苦行孝养父母，身体血肉供养父母，行事如是。经典太多了，不胜枚举，从这些经典中我们就可以看出佛教是最注重发扬孝道的。因为佛本身就是一位大彻大悟的觉者，他表达了宇宙人生的真相，他对做人道理更是明白，真正做到了大孝、极孝，同时又不遗余力的提倡知恩报恩。

说到报恩，为什么说出家是大孝呢？因为我们出家了，不是报了现生

的一世父母的恩，而是要报生生世世父母的恩。报恩最大的目的，就是要把父母度出三界，让他们离苦得乐，所以说佛教讲的孝道才是世上极至的孝，它比世间的孝更极伟大。报恩又轻重分全之别，把报今生父母的恩作为轻，报过去多生父母的恩为重，报一生父母恩为分，报多生父母恩为全。农历的七月十五，每个寺院都会举行盂兰盆法会。盂兰盆法会，也是起源于一个报母亲恩的故事。不仅佛是一个大孝的圣者，佛的弟子同样也是大孝的圣者，《盂兰盆经》就是讲佛陀弟子中神通第一的目犍连尊者，为报他父母的恩。他出家以后精进用功修道，很快就得了神通。他用天眼观察他的父亲在天道里享福，他的母亲在恶鬼道里受苦。做鬼很苦的，肚大如鼓，喉咙细的像一根针，想吃的东西到他嘴边就化为烟了。目犍连见到母亲那个惨状，马上就用出家人吃饭的钵，盛了满满一钵饭，给他的母亲吃。他的母亲呢，一手抓住钵，一手把钵盖起来不让他人看见，这就说明她悭贪的习性非常严重，心量太小，饭还没到嘴边就化为火炭，就烧起来，冒烟了吃不到。目犍连看到这样的惨状非常痛苦，就到佛陀那里求佛陀来救他的母亲。佛陀就对他讲，这个非佛一个人的力量能救得了的。佛陀告诉目犍连等到七月十五的时候，出家人经过三个月的结夏安居，就在这一天用各种最好的饮食供佛及僧。借着这个功德，目犍连的母亲超升了。佛还说，用这个盂兰盆供的功德，能够超度我们七世以前乃至无量劫的父母。盂兰盆法会间一般都称作鬼节。一般的人大肆的杀生来祭祀祖先，这样反而度不了你的祖先更造了杀业。我们应该放生戒杀长养慈悲心，到佛门做种种的功德回向给我们的祖先，这样我们才是真正做到了孝顺。

最后奉劝大家生活佛法化，佛法生活化。佛法是最讲孝道的，即从孝

顺父母开始。

明海法师：感谢两位法师从五台山为我们送来美味佛法食粮，由于时间有限，她们今晚要去石家庄，明天返回，所以由我代大家提问好不好？

第一，两位法师出家前是否已经是居士学佛多年呢？

皎玺师：我在出家前做了七八年居士，我是上海人，在上海佛教居士林干活，我自己工作是政府机关做英文翻译的。

善学师：感谢大和尚给我这个机会，我在家也是佛教徒，大学毕业后工作了几年，也是在政府部门。

海师：请问两位法师，在家学佛和出家学佛对本人体会有何不一样呢？

善学师：我在家感觉自己是业余者，出家是一门深入，专攻佛法。

皎玺师：我出家后最大感受时，在家象是火上莲花，出家象是水中莲花，其实我工作也很简单轻松，出家后就更能全身心投入。

海师：在座女营员很多，也许有心理萌动，看出家这么大功德，但实践中很多不能说，头发剃光了，自己喜欢衣服又不能穿，而且还不能化妆，这点放不下，还有，在家想吃什么就吃什么，冰激凌，零食，出家就不能吃零食啦，也放不下，在家很苦恼时，可以跑到父母朋友同事那里诉说，出家似乎一穿上衣服就成圣贤了，再遇到这个问题怎么办呢？

皎玺师：我们也观察到了，女营员看男营员出家非常羡慕，就恨自己不是男生，女众确实有局限和障碍，佛在经典里给我们讲，三世诸佛从来没有让女众出家过，只有在释迦佛时，他的姨妈要求随佛出家，三次苦苦哀求，佛都不同意。最后阿难问女众能不能证阿罗汉，佛说可以，故阿难

就说，那女众为什么不能出家，佛默然同意了。但是佛在经典里也说，女众出家令正法早灭五百年，本来正法 1000 年，像法 1000 年，末法 10000 年，由于女众，而正法早灭 500 年，这时佛定八敬法，女众要尊敬比丘的八条法则，这样就能保证正法还能 1000 年。男众可以七次舍戒，女众想出家只能这一次，一定要考虑好，舍了就别想再出家，看到男众穿海青很羡慕，普寿寺有五六百出家人，假如大家要出家，想要体验出家生活到底怎么样，到底怎么修行，为什么年轻人放弃自己优越的生活，跑到五台山艰苦条件里面生活，大家如果对这感兴趣，我们寺庙最近开了居士班，专门解决你的问题，大家不妨一试。不过要求比较高，年龄是 25 岁以下，学历高中以上。

现在就这样，发心出家的居士都有 150 多个，整整一栋五层楼都住满了，我给大家提供一个信息，有机会可以体验一下，但是女众不能剃头。

海师：现在台湾女众出家很多，女众出家与男众比例大概是 7：3，大陆也是学佛女众多，不知道出家具体怎样比例，不知道两位法师怎样看待这个问题。

皎玺师：这种情况有人说这是佛法衰相，但是有人不赞成这种看法，觉得女众出家修行成就更高，因为女众各方面生活体验和信心、慈悲心胜一点，对佛法和生活的体验更细，遇到佛法以后，更能体验佛法的好处，尝到佛法殊胜利益，所以我个人认为，不要分别男众女众，只要个人出家，非道弘人，人能弘道，佛法还是有希望。

佛法与人生

善学法师

尊敬的大和尚，各位法师，各位营员，各位同修：

大家晚上好！非常高兴来参加柏林禅寺第十三届生活禅夏令营，也非常感恩常住给了善学这样的学习机会——跟大家一起来学习佛法。

我们要想对佛教有一个认识，首先要知道，什么是佛，什么是法，什么是佛法，什么是佛教。

首先谈一下什么是“佛”。“佛”这个字是从印度的梵文音译过来的，翻译成中文，就是智慧和觉悟的意思。当年为什么不用“智”或“觉”这两个字来翻译“佛陀”呢，这是因为“佛陀”这两个字的含义无限的深广，在我们中国的智慧里面，没有两个字能把它的意义全部包括在内，所以采用了音译——“佛陀”，然后加以进一步的解释。佛这一个字是有体有用的，如果从它的“体”上来说就是智慧；从它的作用来说，就是觉悟。佛在经典中告诉给我们，从体上说的这个智，包括了三大类的智慧。第一类是一切智，要是用我们现代的哲学理念来讲就是真正地正确了解了宇宙的本体；第二类是道种智，指的是宇宙万有的现象，它的种类是无量无边的，这许许多多的现象是怎样产生的，又是从哪里来的，宇宙中这些现象的过程如何，它后来的结果又是怎么样呢？能够正确了解宇宙万有的智慧，我们就叫作道种智。第三种智慧就是一切种智，对于宇宙人生的这些真相究竟圆满地明了了，没有丝毫的迷惑和差误，这样的智慧叫一切种智。俱足了这三种智慧，才能称作是“佛”，就是由智慧的作用对于宇宙人生的真相能

够彻底完全地了解了，这是我们从“体”上讲。这种智慧起的作用，就是大觉。佛在经上把觉归为三大类。第一类，就是指自己觉悟了；第二类，就是能够在自己觉悟之后还能够帮助别人，这叫觉他；第三类，就是圆满的觉悟，象我们平常说的罗汉和辟支佛，都是在自己觉悟之后没有能够主动发心去帮助别人，所以我们就把这些人称为小乘人。而大乘菩萨在自觉之后能够主动帮助一切希望觉悟的人。佛告诉我们，究竟圆满的这个全知智慧，是我们每一个众生都俱足的，在《华严经》和《圆觉经》里都解释得非常清楚。《华严经》中说，一切众生皆有如来的佛性，换句话说，佛跟众生都是平等的，没有丝毫的差别。我们大家都知道，我们现在就是全知智慧失掉了。失掉的原因呢，佛告诉我们，是因为妄想执着不能证得，这就是我们没有圆满智慧的原因，所以我们不能成佛。为什么不能象佛那样的自在解脱？就是因为妄想分别和执着。假如说我们能把这个妄想分别放下、去掉一分，就能够得一分自在和解脱，就能够恢复我们的自觉；假如把这些妄想都断得干干净净的，我们的佛性就能恢复本来的面目了。以上就是佛在经里面给我们说的事实真相。

接下来要知道，这个大智大觉的对象包括了无尽的时空里面含有的一切万事万物。这个万，不是一个具体的数字，而是形容非常多，是我们没有办法想象的。在这些无量无边的万事万物当中，从佛教的角度来说最小的也就是我们身上的一根汗毛，这就是我们要自觉的一个对象。那么大的呢，就是大到虚空法界，这也是我们自觉的对象。也就是说无尽的智慧觉悟，觉悟了宇宙人生的万事万物。我们给一切的万事万物一个代名词，就叫作“法”。

佛法两个字，给大家结合在一起，就是我们无尽智慧和觉悟，觉悟了宇宙人生的万事万法，这个就叫作佛法。所以我们经常说，佛法无边。通过我们上面所学的，我们就知道，佛法确实是无边的，因为他觉悟的对象是无量无边的，能觉悟的智慧也是无量无边的。那么这个无量无边的自觉，就是我们的本能，以上就是对“佛”，对“法”，对“佛法”简单做了一个解释。

经典里有详细的记载，释迦牟尼佛在一生当中，为众生讲经说法四十九年，讲经有三百多会，教导我们就是一份自觉。在经典中，我们经常看到一句经文：阿耨多罗三藐三菩提。这句话就是梵文音译过来的，也是世尊一生教导众生的终极目标。这一句话可以翻译成中文的，但当时为什么这些翻译家没有翻译过来呢？因为翻译成中文，意思是无上正等正觉。

然而如何才能获得无上正等正觉呢？下面我就依《六祖坛经》，忏悔品第六中的无相颂给大家作一个简单的介绍。偈颂的第一句是“迷人修福不修道”，这个“迷人”不是迷惑的迷，不是迷信的迷，是还没有真正醒觉到佛法真正内涵的时候，所以他认为修福就是修道了。昨天上午我在石家庄收了几个徒弟。他是在电台工作的。就问我：修行先从做人做起，太虚大师也讲。“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是真现实。”实际上我们观察也有很多善人，他生活得很痛苦，很压抑，又很累。为什么呢？因为他想做一个善人好人的标准，是跟恶对立的。他不去跟世俗的恶同流合污，但是他又不能改变其他的，这种是消极的做个善人。他对社会的责任贡献是有，但是不大。他让自己很累，他也让自己身边的人很累，让自己的家人更累，就因为他停留在善恶对立的层面，因为他要让自己的自我

是一个完美的善人，所以他严谨地要求自己，因为他不能超越这种对立。想想看，他的生命一定很痛苦。非礼勿行，非礼勿言，非礼勿做，所以很累。所以要追求随心所欲、超越善恶的境界。那么我们现在一般的“迷人”是修福不修道，只是在世间善法的层面上修行，以为我们布施了，供养了，这个福无边了，但是“心中的三恶原来造”。举个很简单的例子。（这绝对不是否定广大的善男信女到寺院来做善事，做功德，做布施，不是否定。只是说层面还不够。为什么这样说呢？）到寺院布施，我出了十万块钱，他出了两万块钱，我的碑要刻的大，我的名字要放在正中间。我做佛事要提前给师父打招呼，我要在正中间的垫子上磕头，然后要当家或知客，不能是小和尚来领我，带我。实际上，这是一种以自我为中心的修布施。这个功德有没有呢？有。但是用的多不多呢？被自己给用光了。在佛陀时代，有个乞丐非常贫穷，听说佛陀来了，化得三个铜板去买油供灯，卖油的人说，你三个铜板能买多少啊？又没有瓶子。这个老婆婆就说，哎呀，店主，你就卖给我吧，我真的是一个贫穷的乞丐，可是我听说佛陀来，我内心对他充满了敬仰，我就想供养他。卖灯油的人一看，老婆婆这样诚心，说，好吧，三个铜板，我就再给你三个铜板的灯油钱你才够点亮它，不然的话就根本不够垫油盏的底。老婆婆就把自己的三个铜板和老板送的三个铜板的油拿去寺院点了灯。到晚上这个精舍里的罗汉要把灯全都熄灭，结果这个罗汉用尽了神通都灭不掉老婆婆供的灯。没办法了，他去找佛陀，问佛陀，为什么用神通也灭不掉这盏灯呢？佛陀笑笑说，因为这个老婆婆发心是没有任何所求的，没有任何所求的供养你的神通是灭不掉的。然后佛陀教给这个罗汉说，你不要有任何想法，你再去灭。结果罗汉去了，一下就

把它给止熄了。所以我们一般人总以为自己在寺院做事多，磕头多，念佛的，数念珠多。这些只是福田而已。因为他内心的贪嗔痴没有止息，他只是把贪嗔痴转化成在寺院在佛法的对象上而已，“拟将修福欲灭罪”。他是带着一种，想用修善法做善事来灭罪的心理。但是因果不虚啊。“后世得福罪还在”。他得了福但是他的罪并没有灭。

这里讲个故事，倓虚老法师在《影尘回忆录》里讲到他的亲身经历。民国年间，他在上海哈同花园讲课的时候，听课的居士中有一个人曾经在山西做过官。因为山西发生了旱灾，老百姓吃不上饭，而他把赈灾款贪污了，后来心理受不了，晚年开始学佛，住在上海，但是没有多久他就死掉了。当时刚好有一个年轻人会通灵，可以下阴间和亡灵沟通。那个曾经做官的人的儿子也去世了，他的太太也是很虔诚的佛教徒，听说有这样的事，就想问问，他那么积极地护法，现在生在哪里？就请那个年轻人做了很久很久，说不成，他出不来。老太太就很恼火，说他生前做了那么多善事，怎么可能出不来呢？那个年轻人就说 他在地狱里，根本出不来。他说你要不信，可以让你的儿媳妇出钱，十个银元一次，他儿媳妇又花钱做了一次，结果他儿子出来了。说你爸爸为什么出不来，他说，他爸爸活着时候把那些赈灾款给贪污了，导致灾民饿死很多，所以尽管后来信佛建了很多寺，但是因为那个罪过太重，并且因为是用贪污的款来修寺院，功德有，但是远远不行。他的杀身害命之报很重，现在在地狱里面。老太太一听，当时就晕了，因为她知道这件事。所以我们现在很多人，也是这样子，以一种将功赎罪的心理来寺里拜佛供养，护持三宝，这是不对头的。要怎样做呢，“但向心中除罪缘”，在自己内心中把这些做过的这些外在的因缘全去掉，

然后在自心中除掉那些恶念，“各自性中真忏悔”，这个是真忏悔。第六品前边已经讲到，“忏”是忏其已过，“悔”是不再二过，这是真忏悔。“忽悟大乘真忏悔”，就是一念之间你明白了清净本然的佛性，从来没有失去过，离开过，这一下子发现，我再染，再怎么恶，“一灯能破千年暗，一智能除万年愚”，就自然地除却了这些，所以这叫真的大乘忏悔。“除邪行正即无罪”，除却那些邪的恶的行、行直即无罪。“学道常于自性观，即与诸佛同一类”，这真正是把着祖师的手同行，与诸佛同一鼻孔出气。“吾祖唯传此顿法，普愿见性同一体；若欲当来觅法身，离诸法相心中洗。”我的师父，我们禅宗的东土的五祖，乃至西天的二十八祖，唯传此顿悟，圆顿之法。普愿见性同一体。那么见性了，见到了真如佛性，就是缘起性空之性。大家见的是一个东西，谁都是一样的。“若欲当来觅法身，离诸法相心中喜”，就是要外离相而不染，内起心而不动。“努力自见莫悠悠”，一定要自见自悟自行，“后念忽绝一世休”。一念不来就是隔世了，下一期的生死就又开始。“若悟大乘得见性，虔恭合掌至心求”若真的是明白这个，见性了，那成佛真是很快的事情。“师言：‘善知识！总须诵取，依此修行，言下见性，虽去吾千里，如常在吾边；若于言下不悟，则对面千里，何勤远来？珍重，好去！’”一众闻法，靡不开悟，欢喜奉行。”我们可以想象，如果当时我们在六祖身边听到这个，肯定也会心花怒放，头磕破了都会欢喜。因为什么呢？因为这个清净的法身、圆满报身。和千百亿化身。我们是没有欠缺一点点的，但是被自己的妄见，被我们狭隘的知见给束缚住了。冤不冤啊？所以很多开悟的祖师一旦明白之后，大哭而特哭。啊，我怎么这么傻？就这么简单一件事我到现在才明白。所以我们看很多禅宗的祖师开悟

都是这样子的。我们也是如此。但是我希望有人一听也是大哭，哎呀，真是的，原来就这么简单。原来佛法无多子。

在《坛经》的机缘品第七中可以说对六祖以后的禅宗，对禅宗的五家七宗有深刻的影响的几个人物都在这里出现了。南岳怀让，青原行思，荷泽神慧 这些大祖师，开宗立派的都在这里出现了。如果大家有兴趣的话，再看看中国禅宗史。有好几个版本的。有中国社会科学院杨曾文教授的《中国禅学史》，有台湾的印顺老法师的《中国禅宗史》，还有原来的胡适学者他也有禅宗史，有好几个版本的。也有汤用彤老先生的隋唐南北朝的佛教史，都可以看看。乃至我们几个禅宗的语录都要看看。五灯会元，指月录，续指月录，景德传灯录，祖堂集，这些都要看一看，甚有好处。我们就可以知道这些祖师们是如何从六祖这里明了一心之法之后，再自性自见，然后不再拘之于文字，不再拘之于形象，不再刻守一个狭隘的行径开宗立派，然后经历了几次法难之后，因为其他的宗派，要依赖于经典，依赖于一种固定的修行环境。那么一旦有了法难，环境不存在了，经典不存在了，那么修行就没有保障了。但是禅宗，当法难来的时候，这些禅宗的祖师们有办法，过去的和尚的服装，和过去的老百姓是一样的。和尚跟在家人的区别就是一个光头。上面点的戒疤。那么一有法难，禅宗的和尚把白头巾往头上一扎，就像一个老百姓一样。当法难过去，他又回来恢复各个寺院。从那以后，三五一宗灭佛，四次大的法难之后，中国佛教，汉地佛教就只剩下了禅宗。现在 可以说全国寺院，差不多百分之九十五以上都是禅宗的寺院。那么 其中又以临济宗为主要的代表。临济祖师，他的师父叫黄檗禅师，黄檗禅师的师父，是百丈怀海禅师，百丈怀海禅师是马祖

到一禅师的弟子，马祖的师父，是南岳怀让。南岳怀让《六祖唐经》里面就有记载了。所以看机缘品，如果要是懂得一些禅宗的历史和公案就非常有趣味了。

企业家的生活禅

杨钊居士

尊敬的净慧法师、明海法师、各位法师、各位学生、各位朋友：

很高兴今天有机会能够参加“生活禅”夏令营活动。在这里我跟大家分享一下我作为一个企业家的生活禅。我的生活禅是怎样的呢？在座的各位可能都很喜欢上网。现在我们就来进行一个互动活动——上网。上哪个网呢？第一，上本师释迦牟尼佛的网站；第二，我们要上观世音菩萨的网站。第三，我们要上赵州祖师的网站。大家如果用心跟我念三遍“请开吧”这个网站就开了，现在我们首先进入网站。大家跟着我念：“南无本世释迦牟尼佛。南无本世释迦牟尼佛。南无本世释迦牟尼佛。”好了我们进入释迦牟尼佛的网站了。第二，我们进观世音菩萨的网站。怎么进？也是刚才那样，另外还有一个方法大家注意，不只是自己心念观世音菩萨的名号，而且还要用耳朵去听，这是大势至菩萨和观世音菩萨教导我们进入他的网站的一个方便。“南无大慈大悲观世音菩萨。南无大慈大悲观世音菩萨。南无大慈大悲观世音菩萨。南无赵州祖师菩萨。南无赵州祖师菩萨。南无赵州祖师菩萨。阿弥陀佛！”好了，我们的三个网站已经接通，以后出来的东西就是佛、菩萨、祖师的加持了。

我作为一个企业家，我的人生目标在哪里呢？我给大家提供一个案例。我的人生目标是要有财富，有名利，有社会地位，有健康快乐，有家庭，有智慧，这也就是我的生活禅。实在而老土。

智慧是什么？有人说看不见，摸不着，实际上智慧是能够摸得着的。

如果一个有钱的人，没有一点智慧，他会有钱吗？如果一个有名的人，他没一点智慧，他会有名吗？其他目标的实现，亦复如是。因此我们不去空谈智慧，而要踏踏实实地感受智慧究竟是什么？

那么如何才能达到我们人生的目的呢？我对这个问题的理解有两个字：学习。知识是靠学习来的，怎么样去学习呢？我觉得学习的方法有三个方面，一是要善于观察，二是要善于思考，三是要善于总结。

你不能老求佛菩萨，说请给我运气吧，让我成功吧。那是没有用的。佛菩萨说我的老天爷，不要老是来求我了，你自己求自己算了，我告诉你一个方法，与其我给你一条鱼，倒不如我教你去钓鱼，与其我给你一堆谷子，倒不如我教你如何去种田。与其你老是来求我，还不如我告诉你一个法门，你自己求你自己好了，那个方法是什么？财运如何得到，如何遇到贵人，如何才能成功呢？佛教说了，你明天想要有财运，你今天必须要懂得财布施，你今天布施了钱财，你明天就有了钱财的收获。你今天能够乐于助人，明天就会有很多朋友。你今天看到人家做好事就鼓掌，不管是财布施法布施，人家不如意的事情你令他们如意，你今天让人诸事如意，明天你自己就会诸事如意。佛教里说布施有三种，财施、法施、无畏施，这三个法门就是协助我们能够得到财运，能够成功的法门。

接着我们讲人生的角色，人生的策略。要想懂得人生的策略，就要懂得自己人生的定位和角色。定位就是未来自己要去做什么，角色是应该怎么做？古人说男怕入错行，女怕嫁错郎。现在也是男人最怕入错行，女人不仅要懂得嫁对郎，还要懂得入对行，现在的女性都要选择职业啊。对于女性来说选择配偶更重要，因为男人入错行了还可以改，而女性选错了郎，

结婚离婚再结婚，这样折腾，很容易让人对人生失去信心。因此人生的策略要慎重，要三思。你们都是大学生，成功的法门对于你们来说有八万四千种。我在这里仅提供几条意见供你们参考。第一要给自己的定位，自己将来要往哪方面发展？第二就要进入角色，怎么样进入角色？就是要不断地努力，做到最好，时刻提醒自己，我要把自己最希望扮演的角色演到最好。怎么样演好呢？就是每天认认真真工作，扎扎实实做人。第三要不断学习，学习什么呢？一者是要有自知之明，知道自己的优点在什么地方，缺点在什么地方？自己选择的职业要能发挥自己的长处，知识型的人就去知识型的行业去发展，而不要去打拼型的劳力型的行业。二者要有知人之明，别人的长处和优点是什么？缺点是什么？用人的时候扬长避短，这样你就成功了。第四是制定一个可行的计划，只思考而不付诸行动是不行的，你要有一年的计划或者三年的计划或五年的计划。第五马上行动，千里之行，始于足下，必须要迈出第一步。

我自己总结出成功还须要具备五个要素：第一，见困难就上，我们每天都遇见很多困难，都遇见很多烦恼，这是在考验你，遇到困难你就跳进去，自己去解决它。许多人见了困难就怕，其实困难是你的良师益友呀，它给你个机会让你去学习解决它。如果你老是逃避它，你一生都怕困难，你今天能够治好这个病，每天你能够治好那个病，明天你就会成为一个医生了。人生的旅途上也是这样，遇见困难不要怕，要希望自己成为一个解决困难的医生，因此困难是学习的一个最好的方法。越是危机，机会就越大。第二，在困难之中学习找寻机会。第三，激励自己，当你遇见困难害怕的时候，你就激励自己不要怕，相信自己一定行，即使不行也是虽败尤

荣，和困难打拼到最后一分钟。明天你们要去托钵，托钵虽然简单，看看实践一下怎么样去求别人，当你能够激励你自己的时候，团队有人怕困难了，你也能激励别人，哎呀，我的老天爷，那么害羞怎么去托钵呀，好了，不管是激励自己，还是去激励别人，能够说别怕它，跟它打拼，就能够在生活之中跟它打拼，这是第四点要学会激励别人。第五是行动。比如说，水是甜的，咸的，还是有什么作用啊，我怎么说给你听你还是不懂得，干脆给你一杯水你自己喝下去，到底水是怎么回事你就知道了。

另外成功还有第三种模式。第一，必须要有上进心，有一颗热情的心。明天托钵你有没有报名，可以说已经报名的人你们是有福报，有慧根的，因为你们勇于承担，你们有颗热情的心。既然来这里学习，就要像学游泳一样，要跳下游泳池去才行。因此，报名的人你们已经走先一步了，有了慧根，这件事情上你们是先知先觉的。第二，虽然不能先知先觉，看看我们是不是能做到后知后觉呢？这个研讨会完了，还是能够去报名，能够明天去托钵，我希望我们同学不会是一个不知不觉的人。到底我们希望做一个先知先觉的人呢？还是后知后觉的人，还是不知不觉的人呢？命运是掌握在你们手上，以后的生活还是掌握在你们手里。

第二，必须锁定目标和计划。人生的目标不要太多，最多一个或两个。锁定目标后制定计划，我锁定的目标首先明天给你们感受一下生活的体会，生活禅呀，怎么生活呀？这里就是生活，当你到了一个城市里，你的钱包丢了，怎么办？同样你到了一个陌生的地方，一切都没有，怎么样生活呢？那么明天的活动“一钵千家饭”，让我们感受如何面对困难。当我们面对困难的时候，当我们的钱包丢的时候，当我们到了一个陌生的地方的时候，

当我们一无所有的时候，我们的第一顿饭是怎么找回来的，如果找不到这一顿饭，干脆就不要吃了。不要老是依赖别人，依赖社会，依赖父母，依赖政府，为什么不可以依赖自己呢？

第三，培养正确的思维。什么是正确的思维？靠人不如靠自己，命运掌握在自己手上，因此不用依赖政府，依赖别人，还是要靠自己。

第四，成功的模式要培养领导人才。什么样的人才是领导人才呢？领导型人才需要有六种能力，第一种能力是要知人善用，包括知道自己和别人的能力在哪里，并且善于发挥它。第二是要有激励能力，不仅能够激励自己，也能够激励他人。第三，必须要懂得计划。第四，必须要懂得统筹，就是懂得控制，适当的调整。第五要善于安排时间、人力和金钱。第六，必须要懂得创新和科技。虽然说了六点，但是要学呢，一生也学不完。这里先给你们一个概念，以后在生活中，在工作里还要靠你们慢慢去领悟。在我们旭日集团里，我们经常用的有三招。解决问题有三个方法，三个步骤，就是懂得怎么利用金钱、人才以及时间。第一招，作为一个领导人必须要注意分清轻重急缓，重要的事情先干，急的事情先干，把不重要的，不急的事情迟点干。社会上很多人是胡子眉毛一把抓，见什么事情就做什么事情，整天从早忙到晚，结果还是成绩不大。第二，随机应变，就是要学会因人制宜，因地制宜，因时制宜。第三，事缓则圆，有些困难暂时实在找不到方法来解决，怎么办呢？要懂得摆一摆，不要拼命去解决，到头来只会影响自己的健康。这是旭日三招。

刚才说的是个人成功的模式，下面再向大家介绍一下企业成功的模式。企业不可缺乏的三个因素，不管是一个家庭也好，一个团体也好，第一个

是有效的领导班子。第二，要培养干部队伍。第三，大家必须要有一个共同的奋斗目标。比如一个家庭，要为在五年里买到一个房子而共同努力，只要锁定这个目标就没有问题。这个是成功企业不可缺乏的三个因素。其次，管理人的标准是什么？我们的企业要选拔管理人员，要培训管理人，要培养哪些方面的能力呢？我们主要培养六方面的能力。第一个就是必须要有归属感，要效忠公司。同样的你们来参加这个夏令营，你们也要有对这个夏令营的归属感。什么样的归属感呢？热爱这个夏令营，怎么热爱？参与她的活动，参与活动是你热爱夏令营的一个指标。同样你到一个公司，到一个寺庙，是否有归属感很重要，要培养自己的归属感。效忠公司又怎么效忠，尽量的热爱公司，参与公司的活动。第二个，主动求上进，比如明天有活动了，不要等，必须要主动。同样从现在起就要培养自己主动的个性。那些报名“一钵千家饭”的人我要恭喜他们了，他们已经有两个指标了，第一个他有归属感，第二个他热情参与寺院的活动，管理人员的四个指标已经达到了两个。第三，具备责任心。你们来参加夏令营，除了寺院里面有责任，同学们你们有没有责任呢？我的责任是希望我这个课讲好，你们的责任是希望能够学好。怎么样才能学好呢？就是希望你们有股热情，投入这次活动。第四，团队精神。第五，尊重和照顾下属。第六，果断，但是命令不忘教育，有些人不懂没有关系，干完事情向他解释一下我为什么要这样做。

关于管理，你们在大学里也知道，管理有五个步骤。第一要有计划。第二个必须要有组织。第三是善于任用。如果一个人就自己把自己管理好，管好自己也不容易呀。第四是领导，如果一个人承担了责任，就会考虑怎

么把工作做好。第五，控制，比如明天去托钵，怎么样去控制自己去克服困难，控制自己的感情。

管理还有三要素，那就是人事、管理、技术。在技术方面，基层人员基本上是以技术为主，人事及管理为辅。上层的人员，应该以用人为主，以管理及技术为辅。中层人员应该以管理为主，以人事及技术为辅。一个领导只要求对人事管理好。基层人员，如管理帐目的人员必须对管理帐目的技术要掌握好。如果一个人，能够团结别人的，能够管理好人事，这种人可以成为上层的领导。一个人对某种技术掌握的好，那么他在基层作一个技术人员就适合。因此，我们要学会自知之明和知人之明。

我个人觉得成功首先要“一心”、“三肯”。一心就是事业心或者承当心。同学们大学毕业了不要老是依靠父母，继续依靠政府，必须说我自己要靠自己，学习独立。未来还要成家立业，成家后还要把家的担子挑起来。“三肯”就是肯吃亏、肯吃苦、肯学习。首先要肯吃亏，与人相处要学会不怕吃亏。处世的要点是什么？处世要靠打拼，打拼就不能怕吃苦，做人最重要的就要学会不要怕吃亏。左宗棠说，与人相处，先学吃亏。吃亏是需要学习的，一般人都不愿意吃亏，因此必须要学习吃亏。如果你学会了吃亏，你就比较容易和人相处；如果你斤斤计较，你就很难和人相处。你懂得了吃亏和吃苦，你就会与人相处了。如果你懂得吃苦，懂得打拼，你就有机会学会做事了。做事光是靠打拼是不够的，必须要学习。用什么方法？用智慧，而智慧就是靠学习而来的。

第二，三分运气，三分知识，四分努力。刚才说了你的运气把握在你自己手上，你今天的运气是靠你昨天的努力，你明天的运气是靠你今天的

努力。因此你要财运，你就要财布施。你想要有贵人相助，你就要乐于助人。你想要诸事如意，那么你能够帮别人什么，你就必须去做，这样你将来就能诸事如意了。其中知识是可以学习来的，再加上不怕吃苦，能够打拼就可以得到成功了。

第三，要懂得计划、落实、检讨。管理的五个步骤可以简化成三个步骤：第一有计划，一个月有一个月的计划，有了计划就写下来。然后去落实每个月的计划。第三要检讨，每个星期去检讨，看看自己有没有落实。每一月，每一年都要不断去计划、落实和检讨。这样你经过一年或三年你就会发现自己进步很大了。

第四，就是信、解、行、证。这个是佛教的法门，意思是你对这个成功的法门你信了有多少？你理解了有多少？有没有在实践中去磨练，去练习？只有练习了才知道，原来我和成功不是很遥远，我和成功有个约会，体会到成功的喜悦。

第五，行动。怎么行动？就好像以前少林寺的师父，拳不离手，每天走路都在打拳，曲不离口，就像艺术家洗衣吃饭不忘唱歌。这样知行合一，理论联系实际，在事上用功，每一个当下，每件事情都去学习，这样不到一年五年你就会发现自己的进步了。好了，怎么样学习最好呢？在工作中学习工作，在生活之中学习生活，这就是生活禅的精髓，也就是我这个企业家的生活禅的秘诀。

谢谢大家！

老和尚：各位营员，我首先向大家表示我的一个心态，我们请杨先生

请了十二年，终于在第十三年的时候把杨先生请来了。杨先生今天的讲课，可以说是非常的精彩，非常的实际，非常的有用。不但对我们营员有用，对我们管理寺院，做佛教事业，也是非常的有用。所以说怎么学习，在工作中学会工作；怎么生活，在生活中学会生活；怎么修行，在修行中生活，在生活中修行。这就是生活禅的方法。可以说我们所提倡的生活禅和杨先生企业家的生活禅非常默契。这就是佛心，禅心，人心都是一个心。杨先生今天的讲课，可以说是要言不繁，繁言不要，都是一个字，两个字，四个字。容易记，可操作。杨先生以一个成功的企业家，以一个信受奉行的佛弟子，他讲的每一个字都是亲身的经历，他讲的每一个字都是从他修行当中，工作当中体验出来。所以希望我们每一位年青的朋友向杨先生学习，佛菩萨在哪里？就在这里。在我们这个世间，一个佛菩萨不够，两个佛菩萨也不够，三个佛菩萨也还不够，希望我们每一个人都成为佛菩萨。

阿弥陀佛！

让感恩的清泉浇灌生命的绿洲

安虎生居士

尊敬的明海大和尚、各位法师、护法居士以及各位老师和营员们：

大家好！

本来我是绝对不敢坐在这个台上讲话的。去年，明海大和尚就给了我这样一个机会，但是当我看到题目叫“安住在责任和义务中”时，我感到非常惭愧。因为，第一我有很多的责任没有尽到；第二，自己也有很多应尽的义务还没有尽到，所以我人都到了柏林寺，可还是临阵脱逃，辜负了明海大和尚的鼓励和慈悲。

今年，大和尚几次给我打电话，邀约我来和大家交流交流，因为今年夏令营主题是“生活在感恩的世界里”，特别是靠着大和尚的慈悲和加持，这才鼓足勇气，来这里跟大家汇报一下我自己学习和生活中一点点感恩的心得。

要说感恩，首先要感谢我的母亲。这不仅仅是因为她老人家生养我的恩德，还因为我母亲，才使我有因缘接触佛法，并进而开始学佛，从此改变了我的思想和人生的道路。而这一切，却是以我母亲的生命为代价的。

我是内蒙古人，1979年通过考试上了北京大学，学数学。在学校我们受的教育应该说完全是共产主义教育。我记得进学校的第一堂课，是段学复老先生给我们上的，他并没有讲数学，而是讲五四精神。他告诉我们：自由是最重要的，没有什么比自由更有价值。段老的教导我终身难忘，不管是受共产主义教育，为共产主义奋斗，还是学佛，实践佛陀的教导，我

始终把自由放在第一位，把人性的解放放在第一位。

大学毕业的时候，我申请去西藏工作。那个时候西藏是非常神秘也是最艰苦的地方，我只是觉得应该到最艰苦的地方去。当时西藏不像现在这么被人熟知、热闹，对西藏有各种危险的传言，因此学校要求我们凡是申请去西藏的同学必须经家长同意、签约。就像签生死书一样，如果你的孩子去了西藏，那么生死等一切与学校无关。当时学校有一批热血青年，共同商量去西藏工作的事情，我记得就有现在担任西藏自治区党委副书记的胡春华。结果有的人如愿以偿，得到了父母的签字，去了西藏。而我的父亲坚决不同意我去西藏，无论如何，拒绝签字。

没有去成西藏，以后我就回到内蒙工作。相对内地来讲，内蒙的工作可能更艰苦一些。1988年，我到河北师范学院数学系任教。90年离开学校到社会上自谋生路。我是学数学、教数学的，到了社会上谋生比较困难，但是我必须自己养活自己。我记得离开学校后，第一份工作就是买了一辆三轮车，帮人送货。以后又开过小书店，推销过饮料，开办过防水建筑材料厂，办过餐厅，创办软件研发公司，作了很多的尝试。

1995年的3月27日，我在北京接到了家里的电话，说我母亲住院，身体不太好，不过不是很严重，要我有时间就回家一趟，如果没有时间就算了。3月27号的当天夜里，我就赶回了内蒙。回去以后，我母亲已经做完了手术，但是高烧不退，医院不知道原因，只能大量使用药物。

我回去以后就一直在病房里守候，在这段时间里，母亲给我讲了很多东西，对我后来的一些行为、思想产生了非常大的作用。

还有一件事情就是，我在北京有一些学佛、学道和搞气功的朋友，经

常预测一些事情，我平常叫他们“牛鬼蛇神”，说他们神神秘秘，搞迷信活动。但是在我接到家里电话的时候，我还是忍不住请他们给预测了一下，结果很多事情都一一应验，包括我母亲的去世时间等等。这个事情对于我的世界观有着极大的冲击。

4月5号凌晨两点钟，我母亲去世了。

母亲去世以后，我能做的就是想尽一切办法弥补在她生前我没有尽到的孝心。人生最大的遗憾就是古人说的“子欲孝而亲不待”。在这里我也真心的和大家说一句，当我们将有能力向周围的人表达你的感激之情的时候，要当下就去做，因为没有“以后”。当我母亲去世以后，她生前的一些心愿，我一一为她落实。其中有一件事就是为母亲做亡灵超度，出现了一些感应。

给母亲做完超度以后，我就在雍和宫皈依了。我皈依的时候对佛教的了解可以说是一无所知。之所以皈依，一方面是由于很多感应打破了我原先的世界观，另一方面，母亲的去世让我开始思考两个问题。一个是：我这一辈子活着到底有什么意义？人终归是要死的，看到母亲的去世，也会想到我自己，甚至会想到我的孩子。如果我们没有一个出路，人的一生便注定是一场悲剧。譬如你有一个孩子，很小的时候就呵护他，教育他，让他成才，就像大家的父母一般，让你们上大学，希望你们找个好工作，最后有一天，而且必然会有这么一天，你们会被一个不知从哪个地方来的大棒击得粉碎，成为一堆烂泥，那么我们这一生有什么意义呢？我们一代一代的人这么做下去，有什么最终的结果呢？难道我们就是有一个好的感觉，然后是被一片悲伤把我们笼罩住吗？然后随着时间我们忘掉这个悲伤，重新开始这一轮回？第二个问题是：到底有没有真正意义上的自我？无论是

肉体的还是心灵的，如果我们最终没有真正的自由，我们注定就是一群囚犯。国外有位诗人讲：不自由，吾宁死。我很理解很多人选择自杀这条路，包括一些很伟大的人。我们如果既没有最终的价值所在也没有自由的话，那最好的出路可能就是当下选择死亡。我很感激我的母亲，是母亲用生命为我铺设了进入佛门的道路。在她去世的这段时间里，佛教界的一些人士用一些形式和方法给了我希望，让我感觉到佛门中可能有解决这两个问题的方法，在这种情况下，我皈依了佛教。

我的皈依上师是雍和宫的图布丹老喇嘛。皈依时他问我要不要受戒，我说我不受，因为第一个我也不知道受戒是什么意思，第二个我本来是要自由的，我干吗要受你的戒呢？我只是想看看这里面有没有什么办法能解决我的问题。6月份的时候，北京的一位居士叫王龙在一个居士家讲解《金刚经》，这是我第一次接触佛教的经典，虽然我什么也没能听懂，但是里边很多佛学话语以及逻辑力量（因为我是学数学的），让我感到非常的兴奋，也非常的钦佩：世间还有这样的道理能给大家讲，北大虽然号称“天下第一校”，自己也曾很认真的学习过哲学，却连自己国家遗留下来的这么珍贵的、这么高妙的东西都没有看过，真是非常地惭愧。蜜蜂出去采蜜，发现了蜜源的话，它会用跳舞的形式告知自己的同伴，我在看到这样的书、听到这样的理论以后我就想我是不是也应该跳点舞，把我的发现告知我的同伴？因为我一直是在搞软件开发，所以我就希望通过信息手段向我的同伴传递这种非常好的、非常有益的佛教思想。

为此，1995年7月份，我开始尝试制作佛教电子读物。因为佛教是智慧的教育，因此，这个电子读物就叫做“佛——智者的世界”。在这个过程中

中，我开始逐步学习一些佛教的理论，并且向我能遇到的善知识请教，聆听他们的指教，并在 1998 年，两次到北京医院向赵朴老汇报我的工作，得到他老人家的肯定，并给于非常具体的指导。前年又向季羨林老人介绍了作品的情况，老人家建议加一个名字：佛学简明电子百科读本，并亲自题写，表示鼓励和支持，希望这个读物今年能贡献给大家。

到了 1997 年，互联网已见雏形，由我提供技术和资金，与中国佛教协会的《法音》、河北的《禅》刊、法源寺的《丛林》以及政策研究室、佛教文化信息中心七八家单位合作做了第一个网站：中国佛教信息网。这个信息网一直持续到 1999 年。后来由于一些主要机构的资料无法继续提供，网站的内容无法更新，而网上的用户强烈要求内容更新，在这种情况下，我开始筹办中华佛教在线，这样在内容方面可以由我们独立制作。当时各类佛教网站有数千个，但绝大部分是由佛弟子个人发心去制作的。个人的力量在技术上、资金上和—些资源上都受到比较大的限制，因此，效果显得相对片面—些。而佛教在线是靠—个公司的力量，技术、资金、资源上相对雄厚，人多的时候达到了 40 多人，这样从 1999 年开始—直做到了 2001 年。

2001 年我去西藏祈请—些活佛加持，想拍摄—部释迦牟尼传的动画片。在色拉寺有—位在文革期间坐过 20 多年牢、饱经磨难的活佛。老活佛已经 80 多岁，非常有修行。当翻译刚刚把我希望做的事情告诉老活佛时，我看到他眼泪—下子就流了出来。在那个时候我才真正体验到什么叫宗教感情。从下午—点多钟—直到七点多钟，老活佛—直给我讲释迦牟尼佛的故事，而且他—再要求我在大昭寺的释迦牟尼佛像前去祈请。西藏有—个大昭寺，

寺里有座释迦牟尼 12 岁的等身像，是唐朝文成公主带进西藏的，在西藏被视为至宝，说是非常的灵验，大家要祈请一些什么事情都要到这尊佛像面前去祈请。这个老活佛一再叮嘱我让我一定去释迦牟尼佛前去祈请，并且还派了两个年轻的喇嘛陪我一同去。大昭寺当时在维修，释迦牟尼殿已经有三天没有开门了，我是傍晚七点多赶到，第二天早上我要乘九点的飞机离开拉萨，如果不开门的话就没机会了。当我们刚刚买完一些酥油、哈达等祭献品以后，殿门正好就开了。人很多，大家都往那个佛像前拥挤，如果没有两位喇嘛的护持我可能到不了跟前，一是因为他们的力气比较大，二是因为大家对喇嘛都比较恭敬，看到他们过来，大家都让开一条道。按照老喇嘛的叮嘱，我做了祈请，在礼拜佛像的时候，突然又发了一个愿：地狱未空，誓不成佛，度尽众生，方证菩提。其实按我的修行也好，愿望也好，根本也到不了这个地步，我当时是想给佛教做一点事情，把自己了解的一些情况尽可能的传布出去，离佛菩萨的这种本愿差的太远了，但这个愿就这么说出来了。

五月份回来以后，从六月份开始，公司出现了许多的不顺，到八月份公司等于是关门了。电子公司一百多人走得只剩下五个人，所有的现金链条全部被截断，不该出的问题也都出了。

由于没有资金，佛教在线原先的人员全部离开了。当时的感觉很悲壮，我一个人开始了佛教在线的全部维护工作。感觉有一点向《英雄儿女》里面的王成，一会搜集一些佛教的资讯，发布在新闻系统，一会在论坛上看看哪些帖子需要删除，一会再到聊天室做管理员，联络那些热心的网友，说实话，也多亏了这些网友，要不是他们的鼓励、支持和无私的参与，佛

教在线在那个时候肯定就关闭了。因为，一方面由于资金和人力极度匮乏，第二呢，网络黑客还在不断地搞破坏。第三，佛教界也有反对的，认为网络上并不能学佛，其中一个比较著名的说法就是：网络上可以打坐吗？还说网络上还有很多坏的信息，会吸引一些人看到那些坏的信息。当时我想，既然如此，那就算了，我就关闭了服务器。结果呢，很多网友打电话来，有认识的，也有不认识的，我记得好像还有一个在比利时的，打电话和我说，他在海外，天天上佛教在线，看大陆的佛教消息，和网友们讨论问题，感觉非常好，希望我能坚持办下去，如果需要，他愿意提供支持。特别的，我得到两位良师益友的极大支持，一位是现任中国佛教文化研究所的杨笑天博士，在他的指引下，我开始修学“普贤行愿品”，另一位是地震专家赵凤新博士，他专为我开讲了“初发心功德品”，让我更深的了解到，为什么要学佛。在这些支持和鼓励下，4天后，我重新把佛教在线开通起来。

今天跟各位同学汇报这段经历，没有别的意思，就是想说明：当我们决定要去学佛的时候，或者说我们认同了佛法的道理、认同了一个最终目标的时候，我们在中间不管是遇到了顺利还是挫折，我们只能坚定不移地走下去。也是通过这件事我才体会到一点：佛法本来是庄严我们自己生命，解决我们自己生命中的问题，它和我们外在的，包括我们的身体健康，包括我们的事业是否顺利没有必然的联系。我们不是为了自己的身体健康而学佛的，也不是为了让自己的事业顺利而学佛。可能在我们学佛以后会得到很好的机会，也可能会遇到逆境，但无论是顺缘还是逆缘，其实都是对我们的训练和加持。当我自己想明白这一点后，我学佛可以用四个字来形容：死心塌地！不再想其他的东西。既然我选择了佛教，选择了佛法作为

思想的训练和指导，那就只能以佛菩萨和高僧大德为榜样，尽我们最大努力，用尽我们全部的力量，来实践佛陀的言教。如果套用今天的主题来讲就是感恩，感谢一切的因缘，不管是帮助我们的，还是妨碍我们的，所有的事情都可以在这里化为我们的精神食粮，都可以使我们更加地提升自己。

佛教中的感恩，有一个回向偈子，“上报四重恩”。中国佛教协会前会长赵朴老，也讲过要“知恩报恩”。我自己的一点体会，就是只有记住恩情，我们的心才能得到安宁，也只有记住恩情，才能使我们所有的善行得到支撑的土壤，在感恩的土壤上，我们才能建立起好的因缘，好的关系，我们自身的幸福快乐才能在这里得以滋生。也只有感恩的思想，能让我们自己的内心从僵硬的状态变成柔软的状态，从麻木的状况走向敏感，从痛苦走向最终的快乐。我想这个感恩绝对不是单向的。

去年华中理工大学有一个学生，考上北大的硕博连读，在华中理工大学要进入北京大学读书的阶段，检查出了有癌症，他的同学就发起募捐，其中他一个同学在北京找到我，我也做了一点事情。我们在上大学的时候，我们所有的一切都是学校包揽了。我非常清楚地记得我的一个同学，是山东人，姓刘，得了肝炎以后，因为家是农村的，他所有治病的经费，他的生活费全部由学校包了。那时候上大学就像进了保险箱一样，从大学出来工作那是不用想的，不仅是包了而且可以选择。到今天，大学普及化，学校教育体制的改革，整个社会风气的改变，可能对大学生有一个非常大的冲击。大学已经不再是传统意义上的象歌里唱的“大学是个象牙塔”。那么面对这种状况，出现了很多实际的困难和思想上的困难。学校里面的这种思想会演化成极端的行。那次他们在各大学里做自杀统计，非常严重，

基于这样的情况，我和中华慈善总会协商，来成立一个叫“中华慈善总会大学生灾害紧急援助基金”，希望大学生群体和社会群体之间架起一个援助和沟通的桥梁。看到大学生面临这种困扰，我写了一篇介绍性的文章，这篇文章的题目就是我今天演讲的题目“让感恩的清泉浇灌生命的绿洲”。这个感恩不是单向的感恩，也不是说好像我们有困难了需要资金协助，我们要感恩这些施予资金的人，而且是一个双向的，就像我们在佛教里讲的布施一样。其实布施和感恩就像一体双面，感恩要有行动，就要去做布施，布施就是感恩直接真切的体现。那么从布施的角度上讲，布施者要感激有福田可种，在这种理念的导引下我们希望和大学生群体建立这种关系，不仅是从资金上解决一些急需解决的困难，同时也从思想上和大学生群体建立一种交流和互动，让大学生能了解社会，让社会了解大学生的真实的困难，包括思想上的困难。因为现在独生子也比较多，整个交流互动的机会比较少。在那种状况下产生的那种念头,就开始了这样的一个行动。

零零杂杂和大家讲了这些事情，归结起来只是一句话，就是当我们受到了，不管是其他人还是自己亲人的恩惠时，我们自己要有感觉。现在有很多人在得到别人的恩惠时，无动于衷，认为这一切是应该的。举最简单的一个例子，我们去餐馆吃饭，我们觉得服务员给我们服务是天经地义的，可能原因很简单，因为我们最后是要付帐的。服务员做错一点事情的时候，会遭到我们非常严厉的呵斥，我们可能没有那种感激的心情，被物化掉了。当我们在听课的时候，我们对老师是否有感恩之情？过去叫“一日为师，终生为父”，那时师道尊严是很严格的，但是现在也可能被物化了，我请你讲一节课，我要付你多少钱，已经买断你的劳动了，我不需要感谢你。以

至延续到对你自己的父母，亲人也没有感谢的情，我是你的儿女，你应该为我这样做，要是你没有这样做，你对不起我，这样的心态应该说在这个社会上到处弥漫。从单位到社会和家庭，弥漫着一种纯粹的、物化的、单向结算的方法，彼此没有任何感谢之情，到处都是僵硬的，冷冰冰的，像钢铁一样，没有连接，没有缓冲。在这种状况下，不仅给别人带来了痛苦，最终自己也是痛苦地承受着。因为没有感恩之情，你就不仅拒绝了朋友，而且拒绝了你所有的欢乐。你的心一定是冰冷麻木僵硬的，你不知道什么是快乐，那么剩余的可能只是感官上的刺激，也许这种感官的刺激大家认为是快乐，就像有些人在纹身，还有一些人有受虐狂的倾向，靠一种肉体的感官刺激，本来想唤起自己心灵中的那一点快乐。但是这样做，第一是只能不断加深自己的痛苦，这种刺激只能不断加深，以致最后完全失效，根本不能往细微层面上体验。我们讲的发心，从内心，从身体深处发起的那种喜悦，那种真正的快乐，是无法体验到的。

讲到感恩，我这里还特别强调一点，我们是否感了自己的恩。我们的身体是各种因缘和合而成的，有父母的功劳，有大地的功劳，有众生的功劳，没有这样的身体，我们是无法自在的。我们是否善待了这个各种因缘合成的身体，是否从心灵上不断给它浇灌，不断让它丰满，不断保持它常青。从身体状况上，我们是否爱护它，给它合适的营养，适当的休息，良好的训练。我们现在社会上有很多人对自己的身体都不爱惜，对自己身体的和合，也没有感恩之情，想怎么糟蹋就怎么糟蹋，发展到最后，可能各种刺激都不过瘾，最后去吸毒，放纵自己。用自己的肉体作代价获取短暂的感觉，最后完全堕入一种不可救药的地步。其实从我自身的感受中，我

们感恩不仅是外向的，而且也是内向的。不仅是从物质上的感恩，也要在思想上感恩，别人给我们一句赞扬，我们要感恩。同时我们要感谢那种表象上，甚至是那些从表象上阻止我们的人和事，因为只有严酷的环境，才能培养坚强的战士，我们不应该抱怨那些给了我们挫折的人或者是事，我们应该感谢，甚至我们在这种训练下，还保留了自己的生命，得到了经验，有了继续战斗的勇气，这一切都需要我们去感恩。

今天我在这里谈一点自己学佛的经历，以及对感恩的理解，我也非常感恩，感恩明海大和尚和柏林寺的常住，也感恩大家，在这里听我絮絮叨叨这些事情，谢谢大家！（掌声）

地球满足不了人类的贪婪

吴蓓

我是 1996 年来柏林禅寺后，开始接触佛法的。2001 年，我去了英国。在英国的時候，每到初一、十五，我就看英文的佛教书，看到了很多我以前没有看到的佛教故事。“我忽视了的佛教故事”在那里我听到了另外一种声音在对我说话。后来零三年回国后，我有机缘参加一个翻译项目，翻译甘地的著作，一直到现在还在继续这个工作，因为甘地的一些观点和环境保护和佛教有很多相似之处，包括我今天演讲的内容，地球可以满足人类的需要，但是满足不了人类的贪婪。我非常高兴能和大家分享这个话题。

关注三农问题的同学肯定听说过河北定州白城村，二十四号我还要去那里介绍甘地。去年我去的时候，食堂里有一位海大叔，他跟我说，每年有很多大学生去那里做社会实践活动或义工，他就看到一位女同学，饭没有吃完就往垃圾桶里倒，他心里咯噔一下，是不是饭里面飞进苍蝇了？他总觉得大学生比自己的知识面宽，想问又不敢问，最后忍不住问那位同学，是不是里面进了苍蝇了。那位同学回答说，我盛多了，不好意思。然后又看见第二位，第三位，第四位同学同样这样做。作为一个农民，他的感受和大学生是不一样的。在城市里，米往往是买的，吃不完扔掉了也就是几毛钱，不在乎，可是对一个农民来讲这是血汗啊。一个农村学生在大学里呆久了，慢慢也会染上这种不好的浪费的习气。

我曾经看到一篇文章，说的是一位美国百万富翁的儿子，和中国留学生在一个大学里上学，老是看到中国留学生碗里有剩饭，他就说你能不能

少盛一点饭，中国学生说好的。可是有一天，中国留学生忘掉了，又多盛饭了，这时候，那位富翁的孩子就把他的剩饭拿过来，不声不响地吃掉了。我想这不是你有钱没有钱的问题，而是说你如何理解人和食物的关系。大家这两天是不是感到，这里吃饭和家里不一样。这里吃饭不能说话，还有碗筷的摆放都不一样，饭前饭后法师们要诵经，要吃素。刚开始我也不懂这是什么意思，后来我请教了明海法师，他告诉我说既使我们吃素，也会伤害到生命，饭前我们诵经是对这顿饭做出牺牲的生命表示感谢。还有我想到，有很多义工和居士给我们加饭，当你接受别人的服务有什么感觉呢？我们会想有机会我们也会去服务大家，甚至拿我们得到的去帮助许许多多的人。我想我们的生存离不开食物，我们必须去关爱我们的地球，我们的大气、阳光、水，没有这些东西，再多的道理都没有用，因为没有吃的。

德国的朋友对我讲，他到泰国的寺院去禅修，吃饭前师父教他们作三观：为什么自己要吃饭；有饭吃的时候，要想到世界上还有许多人没有饭吃；三是在头脑里想一副地图，饭是从那里来的，这些食物和世界上的人都有千丝万缕的联系。人之所以高贵是因为他知道感恩，不知道感恩的人，他距离完整的人还有一段距离。其实我们在课堂上所学的知识也是前人一点一滴的积累，所以牛顿说，他的成就是站在巨人的肩膀上。只有怀着感恩的心，我们吸收的东西才可能融入我们的生命中。

有的同学会想，在佛教寺院里饭前有一个表示感恩的仪式，那么我们又信仰宗教，在家里该怎么办呢？我在电视里看过一个简单的动画片，一个小孩子说，我们爱奶酪，我们爱面包，但更重要的是，我们彼此相爱。这就是一句非常简单的感恩词。我在国外还学过一个感恩词，也非常简单，

“大地供我们种植，太阳让花儿结果实，感谢大地，感谢太阳，我们衷心的感谢你”。如果有一天你们作了父母或者老师，有了这样的机会，包括你们在家里或学校，自己可以编一个感恩词，表达你对食物的感激，哪怕是半分钟或十秒的时间，然后你再开始吃饭，这样对你的消化也是有帮助的。因为我们看，这个饭可口呀，好香呀，常常会急不可待吃下去。实际上有这样静静的十秒钟，然后再去领受这个食物，对你的心情，对你更好地吸收营养是会有帮助的。

寺庙里的食物都是素食，我曾认识一个澳大利亚的人，他说他是素食主义者，我就想他是信仰什么宗教的？佛教，基督教。但是他告诉我，他没有宗教信仰，他就觉得残杀动物太残忍了。还有人因为这个原因吃素的，我感到奇怪。后来我查了资料，了解到了我们吃肉和环境保护的关系。后来我专门写了一篇文章，在百科知识上发表，就是说过度的消耗肉类，会对环境造成一定的破坏，不光是对我们的身体造成一些问题，比如癌症和心血管疾病的病人增加了。

从一个环境保护的角度去看，中美洲百分之二十五的森林被砍伐，是因为什么呢？是因为美国人要吃牛肉，就把森林砍伐变成牧场养牛。后来中国也从那里进口牛肉了。而肉类所消耗的谷物，比如 9.6 公斤的谷物才能转化 1 公斤可食用的猪肉，这个转化比是非常高的。那么其它的肉类稍微低一点，即使是鸡蛋，它的转化比是 2.8:1，就是 2.8 公斤的谷物才能转化 1 公斤的鸡蛋。我们国家的人均耕地面积是世界的四分之一，如果要是肉食为主的饮食习惯的话，就需要大量的谷物变成动物饲料。台湾以前是以素食为主，由于生活水平的提高，现在是以肉食的饮食习惯为主，从一个出

口粮食的地区变成了进口粮食地区，因为大量的谷物变成动物饲料。中国现在也面临这样的问题。在城市里你可能觉得生活水平提高了，多吃肉，如果你想到事物之间的关系的话，你是可以反思一下的。

我在英国读到一篇文章，说一位农夫的牛丢了，他就拿了一把镰刀去山上找，在山上他被一条毒蛇缠住了，这时候他举起镰刀就要砍，这时候他突然想到，我刚从师父那里接受了佛教五戒，不能杀生，他就对自己说宁可我自己死了，也绝对不会杀生的，他连说三遍，就把镰刀放掉了。还有一个故事，说一个年青人，他的妈妈生病了，到野外去抓一个野兔子，给妈妈吃，病就会好了。当他抓到以后，他就困惑了，为了妈妈的生命就要牺牲野兔的生命，想来想去就把野兔给放了。看完这样的故事以后我就想，为什么会有这样的故事。

后来我翻译甘地的著作，我看甘地的自传，看到他年青的时候，他的父母不让他吃肉，他就想父母去世了，我就可以吃肉了。他想为什么印度被人占领，因为印度人吃素，身体虚弱，所以被英国占领变成了英国的殖民地。如果印度人吃肉身体强壮了，就可以把英国人赶出去了。他后来到了英国。接触到了素食主义的书以后，才认识到素食的真正含义，从此以后，他不仅不吃肉，而且成为很自觉的素食主义者。当他有一天看到工人挤牛奶，牛很痛苦的时候，他就发誓以后不再喝牛奶。有次他的儿子生病，医生说需要喝鸡汤，他说我不能给儿子喝鸡汤；他的妻子病危了，医生说如果你不给你的妻子喝牛肉汤的话，你就把你的妻子带走，我作为医生不能眼睁睁地看着你的妻子死在我的诊所里，甘地说好吧，我把她带走，但是我绝对不会让他喝牛肉汤。后来甘地的儿子和妻子也并没有因为不喝鸡

汤和牛肉汤就死掉。这样的行为，对于没有宗教信仰的人是非常非常难以理解，他对其它生命的尊重，尊重到什么程度呢？他宁肯牺牲他自己的生命。并不是说所有的人都要做到这一点，只是说曾经有这样的人活在这个世上。

我在英国上学的时候，周末到餐馆去打工。然后，星期天在宾馆里面做清洁工。有一天，我清洁的那个客房是一家人，夫妻两人带两个孩子，总共四个人。我给他们收拾客房的时候，总共扔掉十七个饮料瓶，而且很多瓶里的饮料都没有喝完，哪怕是相同的饮料，一瓶没有喝完他又打开了一瓶。当我把这十七个饮料瓶往垃圾桶里扔的时候，我在想，人为什么要喝饮料？不喝饮料又怎么样呢？如果我们不假思索地因为它很便宜我们就能买到去喝，那么造成的后果是什么？但有的同学会说，为什么喝饮料呢？因为现在水污染了。那么水污染的原因是什么？是不是正好跟你喝这个矿泉水、使用大量的 xx 塑料恰好有着直接的关系呢？那么生产这个塑料的时候，是不是也造成污染了？有一个同学告诉我，生产这瓶矿泉水所消耗的水资源，超过了这一瓶水的五倍。就是说你把这个问题打开来看的时候，会发现实际上在背后有千丝万缕的对环境的破坏。那么你看到，哦！这个塑料瓶我用完了，我扔了，扔了以后又到哪里去了？在日本曾经也是，就说这个塑料没有办法处理。后来他们终于发现，塑料可以焚烧，就处理这样一种塑料垃圾，做了一个打烟囱，浓烟滚滚就往天上去排放。过了几年以后他们发现，这个烟囱周围的居民好多人得了癌症。原来燃烧这个塑料也会放射出来一种制癌物质。那么如果你埋在地下的话，也会污染水资源，那么你做成工艺品，毕竟是有限的。就是我们这几天用的这个矿泉水瓶子，

有谁又去把它做成工艺品呢？一瓶矿泉水我想有的同学可能就喝了几口，或者哪怕你喝了半天喝完了，可是你想到这个塑料在自然界又要存在多长时间？都是几百年的时间，仅仅是为了你一时的口渴，而且你的口渴即使不喝水... 哪怕你下午的活动可能就一个半小时或两个小时的时间，你就是没有水难道就不可以忍受吗？或者你觉得你无法忍受，你能不能自己带个杯子呢！

有一本书叫《蓝金——向窃取水资源的公司宣战》，它里面讲到了，买一瓶矿泉水至少意味着：第一点，就是水成为商品，那本来大自然的空气、水，是大自然给我们人类的一种馈赠、一种礼物，可是现在却变成公司赚钱的工具了。第二点，某处天然水大量离开了它在自然中的位置。第三点，破坏了水源处的生态。当你喝到这个没有受到过污染的清泉的水的时候，有没有想过，你给当地的生态环境造成了什么？还有，给当地的居民、当地的农民、住在附近的老百姓带来了什么影响？实际上是损害水源处的人的权利，因为，这个自然就是属于当地人的，可是现在由于公司的运作，因为我们城里人有钱，所以呢，就变成我们的一个商品了。最后一点是导致全球水质的进一步恶化，也就是刚才讲的，你喝这瓶矿泉水，恰恰水污染也正是因为喝了这瓶矿泉水。那么在工业化的国家，自来水呢，只占饮用水的四分之一了，也就是说四分之三的水啊，它是通过喝饮料来的，那么我想这样一种习惯可能也是西方传进来的，因为我们中国至少这个塑料是西方的科学技术发明以后带给我们的问题。如果我们把这些钱省下来，有一个同学在大学里作讲座的时候，他就说这个饮料瓶再怎么便宜啊，买一瓶矿泉水也要一块多钱，可是一块多钱如果我到水房去打水的话，好像

就一毛多钱就可以打一瓶，一水瓶水，一块钱我们可以打回来好多好多水，那么你钱多了怎么办？你可以把这些钱捐给那些穷人，这也是一种办法。刚才有一位同学就由这个想到了石油问题，因为生产塑料必然需要石油，那么你可以想到现在前一段时间，刚刚伦敦爆炸案发生了。其中一个很重要的原因是英国参与了美国攻打伊拉克。那么战争的原因是什么呢？很重要的原因，我不能说是唯一的原因，就是为了石油。如果我们少喝饮料，少用这个塑料罐，实际上我们也在有助于这个世界的和平。

那么我为什么拿甘地的这句话作为我这个讲座的题目呢？“地球能够满足我们的需要，但是满足不了我们的贪婪”。哪些是我们的基本需要？哪些是超出了我们的基本需要？有的人也跟我争论，他说人活在世上就是要活得舒适一点，社会的进步就是说人要过得越来越方便，舒适！越来越富裕。但实际上我觉得人更重要得是要过一个有尊严的生活。而不是说过越来越富裕的生活，因为当你过越来越富裕的生活的时候，带给地球的往往是灾难。比如说米是我们生存的基本需求，我们可以没有饮料，还能活在世上，但是如果我们没有米，没有水、没有清洁的空气，我们是无法生存的，那么我们要保护什么呢？保护我们赖以生存的根基，赖以生存的大自然，为了保护我们赖以生存的大自然，你可不可以作出一定的牺牲？当你渴了的时候，不要随手一掏钱就买饮料，能不能忍一忍？在你出门或讲座时，可不可以预先就想到，我要准备一杯水，以免口渴。这实际上是可以做到的，不是很难的事情。还有这个塑料是科学技术带给我们的，而大米是天然就有的，这时候大家可以反省一下，科学技术进步带给我们什么？当年我看过一本书就是池田大作和汤恩比的对话，实际上许多科学技术带

给我们的东西，我们已经离不开他们了，比如说我们家里的电视、冰箱、电脑和网络，经常我会想到在这个背后付出了什么样的代价？为什么就放不下呢？就依赖成性呢？有人在家里天天看电视，到了寺院了不看电视了，他发现也过得很好。我以前不管到哪里去，喜欢带着照相机去拍，去拍，后来我突然想到我拍那么多的照片，特别是我那一次去德国的时候，我准备了三卷彩卷，到了德国我才发现那些记者准备了十卷，还有准备了十五卷，我想，哎呀我准备的太少了，我赶快再去买。后来过了几年我就想，实际上我们有必要去拍那么多照片吗？照片在冲洗的过程当中会对环境有一定的污染和破坏。今天明海法师也跟我说，那些你自己的最基本的需求，我们人生活在大地上，最根本的需要是什么？你可能会想到，在这个世界上，有你最爱的父母，有你的兄弟姐妹，有你的同学，如果你爱他们，想让他们生活好，那么他们的生存也不仅仅是靠你的爱就能够维持下去的，他们也需要吃饭，也要呼吸。如果你对别人友爱的话，那么你也必然会爱你的大自然。我去许多地方讲座的时候，我就说我为什么会来到这里呢？其中一个很重要的原因是因为我是一个母亲，因为我非常爱我的孩子，我还想到我的孩子要在这个世界上生存，还有孩子的孩子，那么我必然要保护自然，因为我要把我的爱给予植物、动物，给予水流，这样我的孩子才能够生存下去。那么我当时看池田大作对话的时候，有这样一个结论，面对人类的欲望和贪婪，面对人类利用科学技术无止境的对地球进行探索和剥夺，要想使人类在地球上繁衍下去，他们两个人得出一个共同结论，就是人类必须学会自我约束。而且你要是去看不同的宗教，他们有一个共同点就是都有人要自我约束这一条，只是表现形式不一样。

现在的社会是一个没有权威的社会，就是说，我凭什么相信你呀，凭什么相信老师的话，领导的话，凭什么相信报纸的话，我要经过自己独立思考。这个独立思考就要看你怎么思考了，如果你要打开你的眼界的话，万事万物都是我们的老师，任何一个人都是我们的老师，而且我们的生命是相互依存的，我的生命依存于你们，你们的生命又依存于所有的人，包括大自然，包括山水，鸟兽。我在大学里教过十三年的普通物理课，在中学里教过两年的物理课，我现在放弃了我所学的专业和最容易谋生的手段，开始了自谋生路的道路。在这个过程中，我觉得物理不能把我对自然的感激和感恩之情表达出来，但我可以通过文章，通过讲座，通过其它很多的方式，和更多的人分享我自己从中的感悟，然后我参加自然学友，去年我也到云南去参加希望小学的环境教育，有机会我也是很高兴和朋友们交流我自己的心得体会。

最后我给大家简单示范一下我做环境教育的时候，做的一个活动。“天上的飞鸟是我的兄弟，地上的野花是我的姐妹，树木是我的朋友，所有的生物、山川和流水，我都要好好的照顾，因为绿色大地是我们的母亲，藏在天空后面的是她的星云，我和大地上的一切共生，我的爱遍及一切，我的爱遍及一切。

谢谢！

数息观

大痴法师

很高兴今天能和在座的各位一起禅坐。禅坐，这是一件极为殊胜的因缘。首先祝愿大家，在这七天的夏令营期间能够获得殊胜的禅定觉受。

今天晚上咱们讲的主题是数息观。

数息观，在印度话是安那般那，这是一个古老的法门。在佛教里面，将数息观和不净观合称为二甘露门，这两个甘露之门可以让我们获得禅定，同时，如法的思维可以获得无漏的智慧，所以称为甘露门。它也是我们汉传佛教修行人修定的基本法门。

在东汉时期，安世高法师把讲解数息观的经文翻译过来，经的名字叫做《安般守意经》。到了三国时期，那时的高僧康僧会，曾经给这一部经写了一篇序。他在序上讲到，修安般守意从一数到十，然后再回来，重复一、二、三……，一直数到十，要念念分明，息息清楚。每一个出入息都很清楚，周而复始，不相错乱，就这样数下去，久久忘缘，即可入定。《安般守意经》对数息的方法介绍的很清楚。如果要是得定的话，小定能定三天，大定能定七天，定的状态能达到三到七天，这就是修定。得定以后，如果能自在地入、住、出、定，这些可以自在的话，那就算修成了。

我们人的心念活动很快，一刹那间可以有九百六十个念头浮起，算起来一天就有十三亿个念头。这些都是杂念。杂念多，我们定心就定不下来，通过修数息观可以把这些杂念沉静下去，才可以入定。心不散乱，才能定止，这样既可以祛病延年，也可以发起五种神通，又可以深入的观察次第、

十二因缘、诸法实相，这样就能够发起无漏的智慧，能够超凡入圣，成佛做祖。

我们今天晚上就修这个法。

首先开始调身、调息、调心，这三条是一致的。

我们先调身。先端身正坐，正坐就是半跏趺或双跏趺坐。如果是半跏趺坐，把左脚放到右脚上，拉近身体就可以了。如果有人要用双跏趺坐的话呢，也可以，如果你的单跏趺，可以盘半个小时的话呢，你可以上双跏趺。在单跏趺的基础上把右腿从下面拉上来。接着就是正手，就是左手放在右手上重叠起来，放在小腹之前。次正头。头要不偏、不斜、不低、不昂。不要太昂，也不要太低。平面正坐。既不要太低头，也不要太昂头。然后闭口，口闭上。唇齿相拄，舌向上腭。接着就是闭眼睛。眼睛微微闭上。有的人喜欢半睁半闭也行。这样就是调身。保持身体的不宽不急。

接着就是调息。息有四相：风、喘、气、息。什么是风相呢？就是坐的时候，鼻中气息出入觉得有声音。这就是风相，这是不调的，这个是不正确的。喘相，就是在坐的时候，息虽然没有声音，但是它被节制了、不畅快，叫做喘相。第三种情况就是气相。气相，在坐的时候，这个息虽然没有声音，而且出入也不节制，但是不够细。风、喘、气这三种情况都是不调相。第四种，息相，是调相。什么是息相呢？呼吸既没有声音，而且很通畅，不节制，而且很细、不粗，出入绵绵，若存若亡，这个情况就是息相。

在数息时达到息调相才能入定。守息则定。前面的不调相时，你要是呼吸声音很大，那么数息时会“观风则散”，你的心则定不下来；“观喘则

结”，“观气则劳”，这个气要是很粗的话，还不能观，只能数。到了这个息相现前的时候才能够守息，守息就能得定。

我先把调息的这四种情况给大家讲了一遍。现在身调好了，怎么去调息呢？热气起心，当我们的心很细的时候，这个息也就细了。息调好后，众犯不生，息心亦定。调的方法有三种：一个是安心，就是将你的注意力先放在肚脐下面二指，在腹部的中间，就是肚脐稍微下一点，先把心安在这个地方。接着全身放松，放宽胸心，然后观想，气息遍入毛孔，出入无障。这三种情况做好后，你不要着急，气息自然慢慢地就调匀了，你的呼吸就很自然了。这个呼吸一定是很自然的，不要去控制呼吸，调的方法就是把注意力放在丹田的部位，把身体放松，全身心放松；当然也不能太松，太松容易瞌睡，身体不能垮下来，要自然挺起，然后观想气从遍身的毛孔出入无障，你的呼吸就像毛孔在呼吸一样，只是“就像”，这是“像这样”，这是你的“观想”。这样你的心就会渐渐细下来，这就是调息。

调身和调息、调心是一致的，在讲话中稍微有一点次第，但其实是一致的，是同时的。我们调心时，这个心要宽急得所，不要太放松，心要是太放松的话，容易昏沉。如果心的念力太精进的话，容易紧张。心既不要太紧张，也不要太松懈、不要太懈怠。心要不宽不急，这是心调相。

这样，就把调身、调息讲完了。

我讲到这里你就基本调好了。就按刚才的办法开始数，从一数到十，返过来再数，周而复始。心粗的人数息，很快就能做，只要能够守住就行。有的人数到三、数到五就杂乱，那又返回来，很多人数不到十就返回来了。原因是什么呢？就是心太浮。也有的人，曾经修过定，一守就能守住。如

果从一数到十不会跑的人，你这样数上十来次之后都不跑，这样你可以观息就行，不用数，看着它就行，这样心就细了。

好，我们现在就正式地坐半个小时，下面就止静。半个小时以后开静。

（止静）

（开静）

我这里先把出定的方法讲一下，别着急，以后不允许这样子一开静马上就下座。当然今天在座的大部分人都没定住，是不要紧的。一旦定下来，太仓促出定的话，容易出问题。

如果准备要出定，心里首先动念“我要出定”。心里想起这个念头，然后把你的注意力放在丹田部位，把所有身上的冷热麻胀、大小轻重等种种禅定过程中的感受都收回来，或者观想从毛孔放出去也可以。这样身体内部细的气氛就会收聚，或者散出，都没关系。然后再徐徐地、慢慢摇动身体，渐渐适应出定的环境。然后搓手，把两个手心搓热浴面，然后再徐徐睁目。看看周围了解我现在在哪，回到当下。

下座的方法也作为一个系统的一部分介绍给大家。今天数息观要作一堂课讲的话，它是一个系列。

首先讲修禅基本要求的资粮，其次讲修禅的外方便，然后才能进入到内方便开始修了，其次讲下座出定的办法，再讲下座以后保任的方法。这才是一个系统讲授。

禅修的资粮有五条：

一、广行布施。广行布施能够积聚你的福报，有了福报你才能修，不然你每天忙于生活没时间修。

二、严持净戒。如果你持戒不清净，或者你不持戒、没受戒，往往为这些恶孽和障缘障碍我们修行，没法修定。所以要持戒清净。

三、恭敬三宝。有三宝的庇护才能排除很多空见的障缘。

四、孝敬父母。你有了孝敬父母、敬顺师长的德行，人、天、非人等才会不干扰你。

五、读诵听学。你应该懂得修禅定很多的知识。

这是我们修禅要有的五种资粮。

藕益大师讲到禅修的外方便：具五缘，诃五欲，息五盖，调五事，修五法。

这是一个系统。具五缘，是哪五个因缘呢？一、持戒清净。有的人违犯戒律，犯之后忏悔清净才行，否则不能修。二、衣食俱足，和前面讲的有点相似。衣食要具足，你才有这个条件去修。三、要得闲居静处，不受杂事干扰。四、息诸缘务，即把平常所作事情放下来、处理好。五、近善知识。具五缘和刚才讲的五种资粮基本上是一类的。

诃五欲。因为修禅人贪欲太重也不能修。他讲到的五欲有，色欲，指眼睛看到的美色；声欲，耳朵听到的美妙之声，这两者都会生起攀缘之心。香欲，闻到的香味；味欲，就是口味，喜欢吃这个，不喜欢吃那个等等，这叫味欲。触欲，这个主要指的是男女身体的轻柔细滑这类的感触。这五种欲望，要诃斥它、远离它。

藕益大师讲到的第三个是弃五盖，摒弃五种浓垢、障碍、妨碍我们清

净心的五种障碍，我们要去除掉。

第一个，弃贪欲，这指的是男女的贪欲，欲火烧身啊，身体都能烧掉，何况你的善法呢，都被烧掉了。所以要远离，弃舍贪欲。

第二个，弃舍嗔恚，嗔恚是不善的根本、法乐的冤敌，要有嗔恚的话，禅定修不起来的。

第三个，弃睡眠。睡眠太多，昏沉心暗，这可不行。

第四个，弃掉悔。掉就是散乱的意思，悔就是烦恼覆心。你的心很散乱，就没法修定，另外也不能心中有烦恼，烦恼覆盖着你的心，这就是悔，悔心如剑，这样子也不能修行得定的。

第五个，弃疑盖，弃疑惑，疑自，疑师，疑法，这都是疑惑，它都是覆盖我们心的障碍，不能得定。

藕益大师讲的第四类就是调五事。

第一个调饮食。饮食不能过饥，不能过饱，过饱的话身体内感到很胀，气流不畅。太饥的话也不行，身体虚弱、心悬，也不能修行得定。调饮食要以身安为主。

第二个调睡眠。睡眠不能太多，太多昏沉。太少呢，神虚。这都不能修，要适当。要保持神智清白，心念明净。三调身。四调息。五调心。

这五调就是“调五事”。你把这五事调好以后，这才能够上座。

藕益大师也讲到，“行五法”，这就是修禅的人，不是今天在座上修修就罢了，而是每天要修。上座要上修，下座也要修，要行五法。五法中，第一个是要有自愿得禅定的欲望，要有这种心态。第二个要精进，你有得禅定的欲望，还要发起精进心，不能只修一座就不修了。拿出七天时间来，

甚至一七、二七、三七，三七二十一，乃至七七四十九天，专门拿出时间来修，这是精进。第三个是要念，念什么呢，要念欲界之无常、苦、不净、无我，念禅可贵，你才能够不厌烦修禅。第四个是巧慧。要有善巧的智慧。第五个得一心。在座上你要观息，下座也是这样的。曾经有一个人，他是农民，白天干活。他就在数，一、二、三，边干活边数，顾不得想其他事。回来晚上没事他就数息、观息，时间一长以后不用数，无论在干什么，走路、说话、办事、睡觉，他都能了然观察到自己的呼吸，这样他的心就很细了，已经得到充分的定的状态，他行住坐卧都能够看到自己的呼吸。当然这个人应该是上个世纪的人，遗憾我们现在见不到了。修行要一心，一心专注在这个上面，你才能得定。这些是修禅的外方便。

在具体修的过程中，我们要选择修定的场所。这个场所，不要当风，不要在风地里面修，不要有过堂风，不要潮湿，同时不妨碍他人。你不妨碍他人，他人就不妨碍到你，包括一些非人。有些山洞里面有非人住，你要住，人家不让你住，那都不行，你这个地方要找好。你在家好办，但是你在家禅修，不要有过堂风，不要门窗对流。坐的地方光线不能太强，太强心散乱；太暗的话又昏沉，这个也不行。

要是双趺的话，座位要平坦，它的软硬要适度；如果单趺的话，你可以在后面稍垫高二寸。但绝对不能前面高，后面低，那个不行。

在上座之前你要办毕事物，谢绝外缘，心无挂碍。杂事提前就要做好，该上厕所的上厕所，该干的什么事干好、做完，谢绝外缘，有的人在门上贴个条，你的心中不再挂碍这些事情了，一心修定。

在上座以前还可以祈求三宝的加持，在佛前可以修种种供养、忏悔、

发愿，以便在修定的过程中不出现障碍。

上座前还要行香。应该在上座前要活动活动，下来之后也要活动活动。

师父们在禅堂里坐禅，都有巡香的，刚才我们几个师父手里面拿着香板，那就是巡香，巡香就是看有谁打瞌睡了，要打香板子，警醒昏沉。但是刚才，咱们在坐的时候我观察了一下，大部分人坐不住，不停地换腿，觉得难受，没有一个打瞌睡的（众笑）。其实，我告诉你们，在师父的禅堂里坐禅，打瞌睡的比较多，为什么啊？因为师父们的腿不痛，用功的时候心一细很容易接近昏沉。你们想让你们睡也睡不着的，为什么？因为你腿痛，你的腿痛啊，你的心乱啊，心很乱腿很痛，就没法入定，你好不容易才能够坐在这个地方……哎，如果是比方说，我讲修禅，我说好大家往那一坐，不到十分钟，你遇到昏沉的状态，打瞌睡，说明你还是有工夫了，你知道吧？（笑声）那真是有工夫啦，你问他疲劳吧？他不疲劳，他不是疲劳地打瞌睡，而是他的心细以后，身上没有任何的感受，稍微不注意的话就容易进入“昏沉”，轻昏状态，如果突破这个轻昏状态，不进入那个轻昏状态，就很容易得定。我们一般大部分人都是散乱，就是心定不住，那就差得很远，所以在禅堂里面必须要警醒昏沉，拿香板打，按规矩呢，这些换腿的人也要挨打，但是，大家都是初学嘛，所以换腿就不打了，这些就是上座的时候应该注意的情况。

还有这个时候包腿要包好，现在这个时候正是夏天，稍微好一点，禅修都要有包腿布，腿都要包起来，包严了，不能着风，后面也不能有风，不能戴帽子，不能把头捂起来，这些都是打坐的基本常识，我们就先介绍到这里。

下面大家来提问题。

营员：我曾经有过一个经历，就是站桩，然后被狗给吓着了，请问如果打坐的时候被惊吓了怎么办？

大痴法师：打坐是修定和气功那一套是不一样的。

遇到惊吓的情况，在坐禅时受了惊，怎么办？

坐禅以前首先要有些准备，尽量不要让自己容易被什么东西惊吓，选择地方要注意一些。虽然有时候有突发的事件，但坐之前注意这个问题，你要让自己放心，哪怕就是天塌下来，任何的响动，都不会惊扰到你，你有这种思想准备的话一般都不会有问题。即便有什么响动，也没有什么。虽然心特别空静的时候，容易受到惊吓，就比如气功的修法，特别容易受到惊吓，但是如果用寺院里师父修禅的方法，我的体验是绝对不会受惊吓的，因为不怕惊吓。

这个寺院里面，师父们常用的方法有两种，一个是参话头，就是要参“念佛是谁”？这个状态中，不管是多大的声音，都干扰不到他，他并不是那种无记的定。另一个是数息，也是一样的。禅定不是顽空和无记，禅修者的心念、观察力很敏锐、很细，并不是什么也不知道，所以从数息观的角度来讲，你在数息，就要对自己的呼吸很清楚、明了，那个心是不散乱的，而且你的观察力很敏锐，不会进入到那种什么也不知道的状态，那种状态是顽空定，那是无记状态，禅宗里面把这叫做“死水不养活鱼”。参禅，参话头也是这样的，好象怀疑坐在这里的是谁啊？能够有感知的是谁啊？他有这个疑情在，所以是不怕惊吓的。当然尽量不要有惊吓，即

便有，也是障碍不大，因为他的心本身上座前，就已经放下了很多。不管你是什么，都不会干扰到我，所以你即便听见了，不会怕的。我看过很多学气功的人被惊吓，他这个原理呢，实际上里面有很多问题，在这个地方我不愿意去讲太多，你修这个的时候，你就要去注意，要把地方找好，尽量不要在公共场合，公共场合容易被人惊吓。

刚才那个同学说的情况，如果遇到了，怎么办？可能你的第一个念头是：把你吓了一跳；第二个念头，你就是：无所谓，不动，把心先定下来。也许你被惊吓之后，全身的毛孔可能轰然一下。我以前受过惊吓，有过那种感受、不知所措那种状态，但你不要理它，你第二个念头就是：没关系，不理它。这样你的心慢慢就静下来，慢慢恢复原来的状态，就没事了。最怕的是一惊吓之后，一着急，你马上就着急出定，就出事了。所以要注意不要被惊吓。

营员：法师，我们怎样判断自己是否入定？入定的时候是一种什么样的状态？

大痴法师：什么状态算你入定，目前在我们国家来讲，稍微有点争议，一般的认为你的心止了，你的心停止了种种攀援，就可以了。你能定在那里不动，是你的心不动，但是知觉在。

还有定的深浅不一样。有的人定了以后，他的全身心起了一种轻安，那就是一种定中发起来的轻安。有的人呢，定了以后全身有乐，你看那个一禅、二禅、三禅、四禅，离生喜乐，他心中离开了生灭，进入一种定的状态，然后他生起一种喜乐。还有一种三禅时离喜妙乐。有的人坐的时候

他只感觉到自己的头在，身体没有了，觉得头还在，身上好像没有了。他其实那时候已经是定住了，他眼睛还睁着呢，他的觉知都在，这也是种定的状态。但有的就认为，这仅仅是定前的种种状态，没有到定，没进入定。智者大师认为，得定以后，他有发八触。我也问过一些大德，他们讲有的不一定要发八触，有的发一触也算是得定，有的虽然不发触，但他也是得定的状态。这个定呢，不一定要什么都知道了，不是这样的。

营员：我们平时修禅的目的是什么？

大痴法师：修禅的目的有世间法的和出世间法两个。

世间的目的，从你表面来说，是让这颗散漫的心安住于三昧正受。三昧就是正受的意思，心不散乱。它有两种功德，一种是世间的功德，就是我们世间、凡夫界，三界内的功德，修禅定，如果能得禅定的人，他的身体好，还能够祛病、延年，身体好而且没有病，寿命长，这就是真正得定的人。但是这个定不能退，我们现在有很多人修定，得定以后由于懈怠的缘故，那个定又失去了。因为得定以后又失去了，所以没有起到延寿的作用。但是当时的那一段得定的时间，你的身体就比较好，这就是去病延年。另外定的程度较深的话，还能够发起五种神通，这都是世间法。

那么出世间法呢，修定，心安住以后，你再去思维四谛法，苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、出离圣谛，思维这个，乃至十二因缘，或者是观察诸法实相，你在定的状态下去观察呢，就很容易发起决定的、无漏的正见，发起无漏的智慧，使你能够超凡入圣。因为我们这些凡夫，在心很粗的情况下，即便法师将佛的经典中的四谛法讲一遍，将顺逆观、十二因缘法都

给你讲上一遍，什么叫诸法实相也给你讲一遍，你听后会感觉到确实很妙，但是你不能得到决定、不退的正见。

如果你要有禅定工夫的话，在禅定中静虑、观察。禅又叫静虑，在印度叫禅那，翻译成中国话叫静虑。在清静的状态下去思维法，所谓的法，一般指的就是咱们这个四谛法、十二因缘法、诸法实相。因为这个时候你的观察力很敏锐，能够观察到法的真实内涵，能够观察到诸法实相，这样你就能发起决定的见解，你的正见就会不退了。所谓的“决定”就是不退了。比方说“法无我”，你在禅定的过程中思维“法无我”、“四大本空”、“五蕴无我”，然后按照那个法的教授来修行，你这么思维一遍，你就真实感到这个五蕴实无我、确实没有一个固定不变的、唯一的、能够主宰的我。这个固定不变的、唯一能够主宰的我，是没有的。当你得到这个体验以后，现量地体验到实际上确实无我，而不是我跟你说：无我。你会怀疑，这是无我吗？你根本没有体验到。或者说，我相信你，相信是无我的，但是呢，我感觉不到无我，这个就是没有决定。如果你在禅定里去思维的话，你就会感觉到确实无我，这个就叫“决定见”。

什么叫诸法实相呢，经书上讲了很多，有人开始参禅，参了很久，一直都不知道诸法实相什么意思。无相无不相，实相无相，实相一相，一切法不二，听起来挺有道理，实际上不知道什么道理。等你参禅时间长了，你就这个问题老在脑子里面去观察，忽然一下，你感觉原来是这么回事，说明你懂了，那个时候才叫作获得了决定的正见，开悟了，超出凡流进入圣流了，这就是禅定的作用。

营员：我觉得数息应该是禅定的一种途径，请问法师除了数息还有其他的途径吗？

大痴法师：有。禅定不止一种途径，数息法只是其中的一种。修习禅定有很多方法，佛最初讲的是不净观，就是对治众生的贪欲，修不净观，然后呢，又介绍了数息观。当时佛陀在世时就只有这两种法门，称二甘露门——两种甘露之门，通过修这个法能够获得圣者的受用，能超凡入圣，证得四果。

贪欲重之人修不净观，能够得定，证道。

心散乱的人，修数息观，就能够让你的心安住，也能够得定，证道。

另外，有的人比较愚痴，执著很重，怎么办呢？修因缘观。因缘观就是通过顺、逆反复思维老病死苦、忧悲苦恼，从哪里来？从生来；生从哪里来？生从有来；有从哪里来？有从取来；取从哪里来？取从爱来；爱从哪里来？爱从受来；受从哪里来？受从触来；触从何来？触从我们的六根——眼耳鼻舌身意来；六根从哪里来？六根从识来；意识、名色，从哪里来？从我们的造作，行来；造作从哪里来？从无明来，就是从“不明白诸法实相”而来。这是逆着推上来的。再往下推，你就会发现，原来我们的这些无明，是因为不明白诸法的实相，不明白五蕴无我，不明白诸法因缘生、诸法因缘灭的缘故，所以起了一种造作的心。这个意是行，就是无明缘起，这个行的意思是什么呢，是造作的意思，或者是执取的意思。无明导致了造作、执取的状态。本身我们人的觉性就有这个功能，你一执取、造作，就会入胎，受生，进入名色——众生入胎后的状态。名色缘六入，你渐渐地在胎中长大，眼耳鼻舌身都具足了，六入缘触，我们的眼耳鼻舌

身意接触到了外面的色声香味触法，触缘受，你接触后，有种感受；这个受就缘爱，喜欢这个不喜欢那个；爱缘取，取缘有，有缘生，然后就有老病死苦，忧悲苦恼。这就是众生的苦恼，你观察这个就能悟道。

还有一种呢，有的人嗔恚心很重，应该修慈悲观。熄灭这个嗔恚心，得慈悲喜舍四无量心，得持三昧，也能得定。

第五种，也是障重的众生，可以修念佛观，念佛的功德，念佛的相好，来灭除你宿世以来的罪障，渐渐地让你的心安住，不为罪缘所障。

这就是五种修定的方便，叫五停心观。即五种停止妄心的观法，让我的心安住，安住就是定，或者叫止，停止虚妄的浮动，这是在上座部佛法里讲的。

在汉人来讲，叫外凡的初位。有了定以后，再去修“四念住”，别相念住，总相念住，就是外凡的三贤位。得了定后，你才能生起暖、顶、忍、世第一法四种善根，这就进入到内凡四贤位，很快就可以进入到初果，就开悟了。所以必须修禅定，才能进入。顿教门下讲的方法是对上根人的，他不是通过先行禅定，而是直接从智慧入。

营员：打坐时，可以用右腿压左腿吗？因为那样对我来说比较方便。另外，打坐时，腿很麻。

大痴法师：咱们教你左腿压在右腿上，你这么做就好。不过，右腿压左腿也行。打坐时腿很麻很正常、也很普遍的现象。“痛则不通，通则不痛”，气脉还不通，刚开始也不习惯，刚坐下来有点发麻，不要怕，你坚持，心不要管腿的事情，你就一直数息，一、二、三……

如果痛得很厉害，你就很坚定的数；如果你的心力很坚定，过一会就不麻了，它会痛，等痛一会后，也不痛了。等这个痛过了以后，可能还会出现痛，第二次再痛时，你可能就忍受不了了，那就可能要下坐了，不能忍受那么长时间。

营员：法师您好，您说打坐的益处就是能抵御住色、声、香、味、触等外界的干扰，但是我在坐禅的时候，我发现，由于感觉非常地敏锐，所以对这些外界的干扰反而会更加的敏感，这个情况怎么办？

大痴法师：坐禅要诃五欲，诃五欲是前行。所谓“诃”就是摒弃，摒弃这些欲。平常坐时，你心里很散乱，不知道状况，而当你往那儿一坐，忽然发现心里的念头很多，那么平常怎么没发现呢？因为你平常很散乱，对这散乱的心你连知都不知道。一弹指间就有二十个刹那，一刹那间，我们就有九百六十个念头，这些只有到进入禅定后，才可观察到。平常由于我们的心很粗，心中的贪、嗔、痴非常严重，自己都感觉不到。当你定下来，心细下来就会发现怎么念头这么多，这是个进步，说明你心细了，观察到念头多。

第二，以前你可能对某些事情，比如很生气的事情，你好像都是忍下来了，结果往这里一坐，你却忍不下来了，为什么呢？因为你心一细的缘故，把你不忍的嗔恚心给放大了，这种情况是很正常的。有时候，觉得平常贪欲心本来很弱的，结果一坐下来后，反倒发现自己的贪欲心很重，这是因为你心细的缘故，观察得比较清楚、敏锐，才发现这个问题很严重，否则你不会发现问题的严重性。这也说明你能够细下心来，这个是正确的。

这时候正是你需要用功，需要你进入到对治一些问题的时候了。比如说念头很多，如何对治？办法是不要管它，只管数息。无论念头有多少，它都会自生自灭，与我无关。欲念起来了，也是这样子的，感觉很猛烈，这是你心细的缘故，因为发现了自己粗重、猛烈的恶习，怎么办？知道了，你就可以安住，把息安住在上面，安住在鼻端，这些欲念很快就消失了，这是对治的方法。有的人在打坐的过程中突然起了嗔恚心，嗔恚心起来要怎么办呢？我们要思维这个事情不见得怪人家，很可能是怪我自己，我触恼别人，别人才能触恼我，这里边有很多观法，在谈慈悲观的时候我们会讲到，这里就不细讲了，我只能给大家提个醒。

营员：我感觉内心的念头是一个一个的，这是一方面的影响，但更重要的是被周围环境的干扰，比如说闪光灯，就会惊吓或照着我不舒服，另外还有周围动东西的声音，他们换腿的声音……

大痴法师：你可能属于特别怕干扰的人，在我修行的过程中，我发现有一种人特别的敏感，也可能是以前修过其他的法，我不知道你以前是否修过其他的什么法？如果是这种情况呢，你就不要管它。我在这个地方坐，外界的各种声音，各种事情，都不会干扰到我们，没有必要去怕它。你先做到心无挂碍，心都不要挂碍它，既不要怕，也不必怕被干扰，更不用怕什么东西吓你一跳，为什么我们怕呢？比方说，你在这里坐得好好的，突然闪光灯闪了一下，你吓一跳，这里的原因是人有一种本能的反应，你在这里坐着，突然有个人出来拿手电把你的眼睛晃一下，这是人本能的一种保护，为了避免外界伤害自己而出现的一种惊慌状态。

那么像你这种人上座的时候，你自己就要知道，任何境界、状态，都不能干扰到你，既然不会干扰我，所以就没有必要怕，你心里可以想到你并没有必要怕，天不会塌下来，地也不会震动，放心吧，没有人会过来抓你的头的，就把心给放下来了。即便是唐山地震，那么怎么办？地震就地震了吧，反正你也管不了，你现在坐禅呢，也管不了，就放下来吧。心中也没挂碍，这些都干扰不到你，而你心细下来可以听到旁边人的呼吸，这个很正常，那个心不要攀缘他，不要攀缘到外面去，外面的东西干扰不到你。

营员：念阿弥陀佛可以使心里清净，我也念过一段时间阿弥陀佛，可以去除一些妄想，那么打坐的时候念阿弥陀佛算不算禅修吗？

大痴法师：也算。现在修净土法门里面，靠这个信愿行，这是关键。在一些提倡禅净双修的人来说，一方面我念阿弥陀佛的功德名号，有无量的功德。我也发愿了，我也相信了，同时他们也用阿弥陀佛这一念带万念，我现在只有阿弥陀佛这个念头，我的心就放在这一句佛号上了，那么他的心也会定起来。实际上久了以后他也有定，他的行住坐卧都不影响，时间长了他也能定下来，他也能够无意中观察到别人的心里在想什么，也能无意中观察到很多事情，这样心定也可以的。

营员：能不能把阿弥陀佛和数息观结合起来呢？

大痴法师：可以的，以前我念阿弥陀佛的时候都是拿个表看着，是不是不起念头？如何做到一分钟不起一个妄念？那都是很难的。后来我就把

念阿弥陀佛和呼吸联系在一起，一呼一吸，念一句佛号，我就能做到五分钟之内不起念头。

所以数息和念阿弥陀佛结合起来也是可以的。

营员：请问数息的具体方法。

大痴法师：这个数息的数法是一吸一呼数一次，比较难。如果一吸一呼数两次，这好数，却不容易定。一吸一呼之间拖的时间比较长，那个时候心念容易跑丢。有的人刚开始一吸一呼各数一下，也可以，但熟了之后就应换成一吸一呼数一次，要拉长距离。

不要倒着数，太费劲，从一数到十就可以，到了十之后，再从一数。

营员：在呼吸的时候，感到肚子涨气，后来在胸口气息不顺，有痛的感觉，因为我闻到不好闻的味道，就闭了一会气。

大痴法师：这个特别要注意，以后在修禅定的过程中，你的心慢慢细下来以后，千万不要出现闭气的情况，或突然做什么事。只要你往那一坐，就要坐的身心很轻、很静。不要随便去做其他事情，不要随便下坐，不要随便给别人讲话，不要别人放了个屁，你马上闭气，千万不要这样。那个气臭一点没关系。但你要一闭气的话，就不太好，你那个状态虽然不是定，但和定相应，你身上基本上都处在一个很静的状态，你突然闭气，会导致你某个地方的气脉不通，就会出现痛。这时你就要静下来，静下来以后你心中作意，希望身上的气脉能够通畅，以前不通畅的地方都能够通畅。然后你在下坐时作意，让以前不通畅的地方都能够通畅，把遗留下的细的气

氛放出或者回收，从毛孔中放出。有的人他的办法是把所有的感受收回到小腹部，收回到丹田，然后把它缩小，缩小后就会变得“无”，这个办法也行。

营员：我的腿不痛，但是腰酸。

大痴法师：这是正常现象。

营员：我在电视里看到有人这样子手心朝上坐下来，是不是也是一种打坐的方式？

大痴法师：在禅宗里面没有把手这样放的，大概在气功里面有这种方式，藏地的佛法中有没有我不清楚，我没有考察过。气功里面这种手势很多，在禅宗里面没有这种做法。我建议按照传统的出家人修行的办法，就是刚才讲的办法打坐。

营员：我会觉得有很多各种各样的念头，以至忘记了自己在打坐了。

大痴法师：如果有的人妄想太重而忘记了自己还在打坐，那叫妄想，不叫入定。有一种情况是这样的，他坐了一会就感觉到他也没打妄想，他在数息（其实数息也是一种妄想），他感觉到没有这个身体了，只有头在这里，那就是你心静下来了。你心中明白地知道，如果起了一个念头，它会自消自灭的，不管它，妄念起来不要管它，千万不要在打坐过程中随着妄念跑。心静下来后，就思维法，凡是修禅定的人心中要有法，刚才我说的那些四谛法、十二因缘、诸法实相等。我们心中平常都是人我是非、爱恨

得失，如果座上你心中思维非法，恶法，那么不好的效果也会放大很多，所以不能非理作意。心静下来后就会观察到自己在打妄想，所以不要理它，自然就会灭了，你若理它，它就不灭，你去理会它，也是一种妄念。

禅修指导

明基法师

明基法师：你每天打坐吗？

营员：我是，以前是。

明基法师：你喜不喜欢打坐？

营员：我是到这来之后才刚开始打坐的。

明基法师：哦！

营员：然后我就停不了。刚开始的时候我不知道该怎么打坐。到了第二次熟悉一点了，注意力能集中在一点，能够把所有的精力都放在如何去数数上不忘记。第三次，数息就淡忘了，有很多妄想出来了，特别猛，像黄河水一样滔滔不绝。第四次是今天下午，我不知道当时是不是一种幻觉，好像有佛祖来到了我面前，指点我的一些业障，然后就是这样，停不了了。我希望这种心态能够保持下去。

明基法师：我只能提一些自己打坐方面的建议。首先，你要想在这一方面有所深入，你就要坚持不懈地用功夫。任何事情都是这样，特别是打坐，因为它不是一种知识性的东西。你通过打坐，有了一些经验、感受，只要每天坚持，比如说每天睡觉前坐半个小时，或者每天保持一个小时的打坐，你才有可能深入进去，这是一个必要的条件。就像练字一样，必须每天练，才能有每一天的收获；只有每天坚持打坐，你才能感受到身心的变化。其实，你刚才所说的那些变化并不重要，那只是一种现象，是过程。

可能有些人打坐这种种事情不感兴趣，不知道它对自己的生命到底有

什么重要意义，对自己今后的生活有什么样的影响。古时候的儒家，包括那些通过读书考取功名的人，所谓“学而优致仕”，也提倡打坐。古时候，不仅仅道家、佛家才打坐，儒家的人也打坐。宁静以致远嘛！打坐，是古人人生修养的通用方法。那么具体到佛教的禅定，戒定慧三无漏学，定是中间的桥梁。往上定能生慧，往下能帮助我们持守好戒律。佛教禅定集大成者是天台宗的智者大师，他把当时能够接触到的禅定方法和经典作了一个总的汇集。他所介绍的《小止观》和《六妙法门》，其实也不仅仅局限于禅定。修止观，止的结果是定；观的结果是慧。到了元末明初，藏地宗喀巴大师作《菩提道次第广论》，他的内容也没有超出止和观。宗大师讲，三昧（定）最基础的，就是九住心。他告诉我们的方法，就是从初住心开始，通过打坐达到既没有昏沉也没有妄想的程度，就能够进入禅定。真正进入到禅定了，就能够一坐坐相当长的时间。现在有人入定，能够坐一天一宿，我这么说你可能觉得简直是神话吧？

营员：我是没有见过啦。

明基法师：你觉得自己可不可能在这坐一天一宿？

营员：我觉得……

明基法师：你相不相信通过努力就能够做到？

营员：没有这个自信。

明基法师：这是正常的，我们大部分人都是这么想的。但是可以肯定，我们可以通过学习方法来做到。当我们的昏沉和妄想慢慢沉下去的时候，就是我们对生命重新认识的时候。从另一个角度来说，佛教所讲的生命境界不是理论上的架构，而是一种实践，要通过体证来获得。比如说我们的

李老师多年以来一直都在打坐，比如我们这么年轻就出家，我看大家都觉得我们是傻瓜，去做这些没有意义没有结果的事情。我记得我以前在哈尔滨电力学校上中专最关心的问题，就是人怎样生活才有意义。夏令营已经办了十多年了，目的是什么呢？可能你们在校或是刚毕业，你们都面临着一个问题——我的人生该怎么来走才最有意义。那么生命的意义与修定有什么关系呢？如果修禅定对我们人生没有什么意义，我们就没有必要学习它。我们来设想一下。一个有定力的人，他是心力肯定是很强的，不会轻易地被外界环境打扰。他在特定的时间里，精神肯定很集中，但是他不一定一直都这样集中。为什么不能够一天 24 个小时一直集中呢？生命状态为什么是这个样子？我的师公，就是虚云老和尚，他 19 岁出家，到 56 岁开悟，他随随便便就可以坐个七天半个月，一动不动地坐在那里！那是真真实实的！大家有兴趣的话呢，可以看看《虚云和尚年谱》。我们非常喜欢看他的年谱。年谱相当于传记，叙述他从出生到离开人世这一辈子的亲身经历。为什么我们喜欢看年谱呢？因为从上面我们能吸收营养。我们大部分年纪都很轻，每个人的生活都将会遇到各种各样的处境，何去何从不知道如何选择。从这些过来人的经历中，我们可以学到很多的人生经验。比方说你毕业了，对生活有各种各样的目标；到了进入社会，对现实社会又有不同的感想；等你也到了 30 多岁，有了家庭，有了孩子，可能也还是会对未来的生活有一些幻想，但是不会想太多了。从我们出家人来说，通过修行，通过打坐，身心也会慢慢地有所变化。我们可以看一下我们周围的人，都有哪些气质？看你的妈妈、爸爸、爷爷、奶奶他们的面部表情，你会发现那都是有人生经历的。你现在谈女朋友没有？

营员：没有。

明基法师：如果有谈朋友就有吵架的时候。你看到你爸妈吵架，就知道你也会吵架，除非你不在乎他。否则你就会很忧郁，就会有很多不得已。出离三界解脱生老病死这件事情极少极少的人想，但是生命到底是怎么回事这个问题我相信大家都经常在思考。我们办夏令营，就是希望大家能够有机会来接触这个佛教、了解佛教，把你们能拿走的东西都拿走。比如说打坐的方法、念经的方法。我觉得衍真法师很有号召力。为什么学佛啊？学智慧，当大官。当大官干什么？弘扬佛法。弘扬啥呢？觉悟人生，奉献人生。如果你连生命的意义都不知道，觉什么？悟什么？吃喝拉撒就是人生吗？衍真法师教我们参念佛是谁。那么念佛的是谁，念经的是谁？就是你自己啊。真正了解了念佛的这个自己，那人的生命境界就会完全不一样。大家看虚云老和尚的照片就能感觉到，他的那种气质和我们绝对不一样，更不要说见到真人了。气质是内心世界的一个外化，你看我们老和尚站在这里，就有不一样的感觉。那是老和尚他一生修行的气质的外化。

明基法师：你说，先自我介绍一下。

营员：我叫甘信超，是做餐厅的。我不知道这个问题该不该问。有一些师父做的事情不太符合佛教的精神，我不知道明基法师对这个问题怎么看？

明基法师：我们换一个角度来说吧。孔子是个教育家，那是不容否认的。但是仍然是在儒家下，那些不肖的秀才举人做了大恶，你会去怪孔子吗？

营员：不会。

明基法师：同样的，你学习释迦牟尼的教义，个别人的烦恼特别重，甚至有少部分出家众做了一些不符合佛法的事情，我们也不应该因为他们的行为自己就不来学习了，我们不会因此就对佛法丧失信心，而只是觉得这样的人最可怜！我们这次的“一日沙弥”活动参加的人很多，难道剃了头做了一天的沙弥就是一个十全十美的和尚了吗？你报名一日出家没有？

营员：没有。因为我是做餐厅的，回去后要见很多客户，不方便参加。

明基法师：任何事情，比如说喝水这么简单的事情，都没有人可以帮你做。吃饭、上厕所，都只能自己做。比如你生病住院了，不管谁多么关心你，来看你，来安慰你，都代替不了你的病痛。佛教有一个根本的理论，就是一切事情都必须自己动手，无论观世音菩萨有多么慈悲，她不能代替你修行赐给你一个净化了的生命。

营员：今天下午讲课时老师讲到“妄想”。那么什么叫妄想呢？能够预见以后的事情就叫妄想吗？

明基法师：可以这样讲，我们现在所作的一切事情都是妄想。

营员：如果说人都没有了妄想，那还叫人吗？

明基法师：比如说你认为那是西方，那我们四方不是全错乱了吗？由此我们就可以知道，概念都是相对的。再比如说山河大地与虚空。离开山河大地哪去找虚空？离开虚空哪儿去找山河大地？没有手心又哪有手背呢？妄念和正念的关系也是这样，也是相对的。既然是相对，也可以说都是妄念，正念也是妄念。人在打坐的时候，数息就是你的正念，它对你克服妄念很有用。当你的心已经沉下来了，妄念越来越少了，同时你会感觉

到大脑都是清醒的，而且精力特别旺盛，身体特别轻松，再往以后，就有更高的境界。在日常生活中，有一个清醒平静的心，就更容易把握自己的命运。

营员：什么是平静？

明基法师：平静是一种状态。平静也是相对的。我们坐在这里很平静是吧！可是一旦出现妄想，马上自己的天平歪掉了，烦恼抖落出来。

营员：什么是学佛的最高境界呢？

明基法师：怎么说呢，涅槃的境界很难说的。你看为什么要参念佛是谁，连这个都搞不清楚呢。佛教的修行归根到底就要来解决这个问题，整个的身心都要全部集中在这里。所以说内心的平静是有很多层面的。初学佛的人总是问，如果没有了七情六欲，那还算是人吗？到底要达到一个什么状态才是对的？实际上修行到最后，并不是就完全没有了喜怒哀乐。比如说地球在运动，这对整个虚空有妨碍吗？没有。人在悲喜交集的时候，还有一个如如不动在里面。弘一大师圆寂的时候写了一幅字：“悲欣交集。”这又怎么说呢？你看过他的照片吗？他死的时候就穿的是破烂的短褂，补丁加补丁的，躺在一张破床上，一脸白胡子就像一个乞丐一样。但是你知道他老人家的境界吗？悲欣交集啊！为什么悲欣交集呢？他死前跟他的侍者说，我断气以后，如果我流泪了，你们不要诧异，那是因为我见到了极乐世界，所以悲欣交集啊！然后他死的时候真的流泪了。这是一种多么真实的感情啊！你说一个平常人的尸体会流泪的吗？不会流泪的。这是真的。

营员：如何找到生命的意义？（鼓掌）

明基法师：因为我们有三个人哦（还有李老师、明海法师），都要讲一

下，(鼓掌)一起分享人生的经历。我们初出家的时候，很希望学佛的过来人能告诉我们怎么才能少走弯路。当然，我并不是在否认大家。师父说，我们就像是小野马……我们的早晚课里面有三皈依，师父平常总给我们讲戒律什么的，听多了就感到很枯燥。那时候恨不得马上就蹦出去，不耐烦了。那时的身心状态就是这样，好像随时随地都可能爆发出来。怎么样才能有很一种深入的认识？是不是那是不可能啊？并不是说我们不可能弄清楚。而是说什么呢？是说我们要有信心，心理里面那种实实在在的感受能够转化掉。你刚才问什么是生命的意义，我在刚从学校毕业，刚开始出家学佛的时候，也是问师父这个问题。因为我一直在思考这个问题，对神秘现象没有特别的兴趣，一直不怎么信。但是呢，我自己原来想法是片面的。如果人死之后，什么都不存在了这件事是真的，那问题就太严重了是不是？如果人没有下一世，人死了就没有我了，这个问题就太严重了。但是我们没有办法来证实它是不是真的。那时候，我们隔壁有一个人跟我们一起练气功，然后他就带我们跑庙，接触了很多师父。我们那时候学哲学，特别喜欢辩论。比如说这是一杯水，那是一条毛巾。他指着毛巾问我：“这是什么？”当时我就答不出来。你想啊，如果我说是毛巾肯定是不对的，那不是问傻子吗！大家可以思考一下。再比如说我说话的时候，大家听到了吗？（不说话几秒钟）我刚才几秒钟不说话，大家听到了没有啊？（大家说：没听到。）这说明一个什么呢？《楞严经》里是这么讲的。佛叫人撞一下钟，然后问阿难：“你听到了吗？”阿难说：“听到了。”等钟声消失了佛又问：“你听到了吗？”阿难说：“没听到。”又撞一下问：“你听到了吗？”阿难说：“我听到了。”佛就说了：“你这个人怎么这么胡说话呢？”这个能听

的功能不是有声音时就有，没有声音就功能就没有。有声音的时候你听到声音。没有声音的时候你听到无声嘛！是不是？

再一个的问题，我已经出家了，佛是一个历史人物这个观念我慢慢能够接受了，但是我感受不到佛的存在啊。当然，佛是无处不在的，每一个人都是佛，但是心里面还没有认识到。那你说人生的意义是什么呢？你父母活着的吗？你爱你的爸爸妈妈，那么当他们死了，你会不会自杀？不会。你是为老公或者老婆活着的吗？或者为你的孩子活着的吗？也不是的。那么到底来这世界干什么？归根结底，还是那个念佛是谁，这个生命到底是一个什么状态。

师父用两句话概括人生的意义：觉悟人生，奉献人生。觉悟的存在，是无始无终的，前面无头，后面无尾。那么这个生命的无限用来干什么呢？佛法大海，信为能入，智为能度。信为能入这四个字，有很深刻很深刻的含义。你刚才所问的问题啊，其实是一个很大很大的问题，要分开来讲，是很不容易讲完的。人生的意义，对我们现在的学生来说，首先就是好好读书，认真学习。外面的世界改变不了我们自己，说到底还是我们自己改变自己。你说你不喜欢这栋楼，你要把它炸掉，这就不是有智慧的做法，也不符合慈悲的精神。有慈悲的人就没有敌人，有智慧的人就没有烦恼。那么到底什么是人生的意义，我觉得我还没有讲透。刚才所讲的层面，可能比较高了一点，可有我们的注意力都放在是眼前的一些问题上。金钱啊，地位啊，还没有思考到这个层面上来。（对李老师说：）现在请您老人家来讲一下。

老师：我觉得，我们如果只是重视希望，不直接去做，那这个希望就

是很难实现的。愿望与努力是相辅相成的，不实际去做，大家就不知道它究竟是什么感觉。你真正按照法师们说的去做，按照佛法的教义去做，当你去做的时候，才容易有真正的体会。佛还在世的时候，印度的人比较听话，佛怎么说他们就怎么做。佛法传到汉地来了以后，这里的人你告诉他怎么做他不乐意听从，老是想反问为什么。但是，如果一个人真正有了目标，那他就会比较从容。诸佛菩萨都很从容。他们的目标有明确，然后脚踏实地去做，最后真正达到了那个境界。好了，我就说这么多。（鼓掌）

明海师父：就像我们明基师所说，念佛是谁，我究竟是谁，每一次你在问这个问题的时候，无论你有没有答案，只要你能够追问这个问题，那么我们的人生可能就不一样了。现在我们非常健康，或者最近非常乐观，所以你就觉得这个问题好像没有什么意义。那么我们假设一下，假如你得了个怪病，非常地危险，有可能只有一天的生命，这个时候你怎么来面对这个问题呢？这个时候，你的心态可能跟你平时完全不一样。是吧？在这个时候，你可能不会发现，每一天是为什么而活的问题是多么有意义和有价值。如果一个人他只是为了自己而活，那你就会钻入自己的圈套里面。就像我们师父所说的，只有觉悟人生，你才能奉献人生。这八个字非常简单，我想在座的没有不认识这八个字的吧？但是人通常是这样子，在顺境中觉得什么人生的意义这类问题并不重要，从没有脚踏实地去做，然后一遇到烦恼心里就急躁，没有办法消除，烦恼反而更加严重。如果我们经常反问自己是谁，那就一定要保持住这个心态，当烦恼来的时候，不要给它下任何的定义。你一旦给它下了定义，那它就会像种子一样，逐渐发芽、抽枝、开花、结果。成功和失败，往往只是一念之差。不要碰到事

情就下定义。是谁下的定义呢？为什么要下这个定义呢？为什么就认为自己与佛陀、与高僧大德的距离那么遥远呢？这些都是观念，都是假相，都是一个无！我们观察一个杯子，可以有很多角度。这个角度看上去是这个样子，另一个角度又有另外一个样子。看问题也是一样，从不同的角度看，就会有种种不同的说法。事实上说的都是同一个问题。好，我就说这么多！

（鼓掌）

营员：为什么我这么倒霉？

明基法师：学佛本身，就是让大家接受事实！学佛就是学这个勇气。人生的一切苦乐都是自作自受。快乐是如此，痛苦也是如此。人的各种各样的念头，就像是这个杯子里面的水。有某一个念头，就有可能发展某一种行为，然后由这种行为导致某种结果。我们现在所遭遇到的，只是在无穷无尽的种子中已经成熟了的那一些，很多还没有成熟。所以首先要把这个观念摆正，要勇于面对。你能够觉得自己倒霉，那还没有真倒霉。

老师：山东一位老人家，他每天晴天的时候呢，就想自己卖伞的儿子，伞卖不出去；下雨的时候呢，就想自己卖鞋的儿子，鞋卖不出去。因此他每一天都很不高兴。然后就有一个人教她，下雨的时候呢，要想着那个卖伞的儿子又有生意可做了；晴天的时候呢，就想着卖鞋的儿子。这样，这个老人家就每一天都很快乐！

明基法师：转换观念。佛教所讲的智慧，是很具体的，并不是虚玄的。

营员：我想知道你在家是怎样修行的。看过你的讲演文章，但是没有讲到你具体修行的方面。

老师：我那里面好像讲了一点例子吧！修行往往有一定的方式，打坐

就是一种最好的方式。有些人不打坐，但是他念经。比如说早上念《普门品》，晚上念《金刚经》。修行的体验是真实不虚的。你要知道，首先这些法师是受了戒的，他不会说假话。他所说的话，要么是他自己修行得来的体会，要么是他转达佛说的话。你真正按照他说的去做，就会有一种体会！说是说不出来的。退一步讲，在你按照佛陀的教义去做的时候，你会觉得所面对的事情并没有什么不好，你会感谢它带给你的人生体验。

营员：我觉得成佛是一个理想……

老师：成佛当然是个理想啊，是我们生生世世的目标。

营员：那您现实的理想是什么？

老师：理想源于现实。所以如果把目标定得具体一些。觉悟与奉献，我们应该要随缘去做，然后在做的过程中就会有体会。比如说一个人有个哥哥，他哥哥自己不会划船，于是他就想方设法要把哥哥送到对岸去。当他把哥哥送到对岸的时候，他自己也已经到了彼岸。所以奉献本身就是修行。人生懂得奉献，生活就有了方向。希望我们在生活中朝这个方向去做。就像老和尚说的，修行就是要我们解决生活中面临的实际问题。怎样来面对自己的生活，我个人觉得智慧不够，所以还不能很从容。知道目标，但是不知道怎么走！这是智慧不够，所以提升智慧是决定性的。（鼓掌）

师父：打断一下哦！因为大家见面的机会实在太少，所以我很想把自己的初衷供养给大家，作为一个借鉴。刚才讲的还是围绕生命的意义。就是说：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。我并不要解释这几句话，因为他刚才说“我怎么这么倒霉”，我想就此来谈谈我的体会。在现实生活中，你们年纪还小，不一定会遇到这些问题。大家都能够亲身体会的，

就是我们心里的各种各样的力量，我们控制不住的力量，就是这种力量让我们在六道里面轮转。这是我个人建立佛法信仰的基础，我个人实实在在感受到了这股力量。这个力量有与它相应的环境。首先就是那种状态。我们没有吃饭的时候肚子会感觉到饿；当我们欲望没有达到满足的时候，一个贪婪的人，即使是家财万贯，他还是不会满足，一个人一直在一种饥饿的状态。那是不是饿鬼啊！我这么讲大家能够理解么？这个业的状态，它必然会感应相应的环境。打个比方，你骂别人，别人就不会骂你吗？这就是相应啊！你让别人起烦恼了，他就会让你起烦恼啊，都是相对的啊！我们现在的的生活是这样，六道轮回就在当下，说人死了之后有六道轮回，有六道轮回是因为当下的和六道轮回相应的行为，在自己心里所形成的力量，所留下的那股力量，就会把自己的生命推到那六种生活的方式上去。这是我相信佛法的基础。我没有看到六道轮回，但我相信佛法所讲的六道。为什么要相信六道轮回？我眼睛没看到鬼，那我凭什么相信有鬼啊？人做了和鬼相应的事情他就会到鬼道里去啊，做了和畜牲道相应的事情他就会到畜生道里面去啊！打个比方：老鼠有什么特点？一辈子偷。是不是？再一个是愚痴，你看老鼠的吃相就是个傻瓜相。（众笑）它痴痴呆呆的那样一个相。我曾经看到过一个人，大家都说他是神经病。他眼睛是很呆滞的，给人的感觉很阴森森的，就像鬼一样。他现在虽然是人，但是他忧郁的心境给人的感觉就是那样。那他这一世生命结束的时候，也肯定在那种精神状态下，感受那样一个生活环境。为什么要诸恶莫做，众善奉行？就是因为有这个业，你作恶业就会感受恶道，作善业就会感受善道。进一步就要自净其意。因为人有什么样的心，就造作什么样的事情，真正障碍和伤害自

己的，是忌妒心、伤害心这些心所以要净化它、转化它，这就是诸佛的教诲。

营员：我是学绘画的，这两天打坐参禅，忽然觉得这个道理和古代的书法绘画是一样的，不知道对不对。我想知道您个人的见解和写书法当中的直接体验。谢谢！

李老师：尤其在出家之后，我对书法的认识有一些改变。通常我们搞艺术的人都会有他自己的一个弱点，这个弱点就会把他限制住了。但是呢，相反地，他可能认为这个正是他最大的优点。所以在学佛之后，不管做什么事情，从事艺术也好，搞事业也好，心应该越来越自在。就像一部车有了方向盘，知道自己该干嘛，而且非常聪明敏锐。画画也好，做其它事情也好，每次做之前，先看看自己的心，让它静一会，感觉会非常好，会觉得自己的表达方式淋漓尽致，更加自如。好多时候，一个人的观念会限制自己的发展计划，使自己受到古人和成功人士的影响。这个没有关系，不是问题。重要的是你自己要知道自己在干什么。所以之前一定要静下来。古人都用这种方法，提笔之前先把笔放在一边，用心体会一下。当然方式有好多种。我自己每次写字的时候呢，会很专注地静心，当然写的时候也非常专注，忘记了时间的存在。所以经常自己已经写了三四个小时，甚至旁人来看你也不知道。因为你进入那个状态之后，真的是非常美。你整个人融入到那个墨、纸、笔之中，与它融为一体了。一分开状态就不佳了，就会受到环境的影响。当你进入那个状态之后，一切好像是早就安排好了似的。所以你可以用这种方式，做之前先静一静心，几分钟后再做。每次都这么做。我发现，在每年冬季的禅七活动结束后，写字的状况不一样。

虽然我在这 35 天内没有写字，那种状态那种风格，和 35 天之前完全不一样。这是怎么回事呢？很多时候，技法是不可靠的。我们中国书法现在有很多迷惑很多问题，也在试图通过各种方式去解决它，但是始终没有在点上，那些处理方式还并不是究竟的。他们好像是在追求自己的风格，事实上你越强调风格越没有风格。这是品德的事情，不是强调得来的，是要用自己的生命去实践它，要有非常专业的精神。事实上它是和佛法是相应的。所以每次禅七结束后，平时写字经常有不舒服的状态好像不存在了，这件事非常奇怪。那时候可能已经达到无我的状态，如果能够达到无法的境界，可能会写的更好。

李老师：我们就要结束了，大家还有什么问题？

营员：我想请教打坐。对于我们初学者来说，腿特疼，就想动。今天我试了一次，20 分钟就是感觉很长了。18 分钟的时候我没有动，但最后腿太疼了，根本无法静下心来，疼占据了专心的意念。所以我在 30 分钟的时候换腿来盘，接下来倒是比上一次要好。但是我不知道是不是有一个原则，就是无论在什么情况下我都应该坚持下去？还是可以有策略性的变化？谢谢。

明基法师：这有一个善巧。初学打坐的人，首先你要有兴趣，知道打坐对自己的意义，不仅是健康身体，而且调节身体。这个善巧就是初学打坐不要时间太长，也长不了，顶多半小时，或者是二十分钟，然后一般在自己打坐状态最好的时候才坐，这样对自己就会留下一个印象--打坐是一件快乐的事情，而不是看到座位就害怕的事情，这样就会对打坐有一种欢喜之心。这是一个善巧方便。但是打坐一定要调整好身。怎么调身、调息、

调心，《入禅之门》里面讲得很详细，要认认真真地看。你可以在每天睡觉之前坐半个小时，如果寝室太闹，可以早睡一点早起一点，用半个小时或者二十分钟打坐。女众不要双盘，男众可以试着练双盘。

营员：刚才明基法师说人做了和鬼相应的事情他就会到鬼道里去，为什么这么说？现实中有很多人做很多不好的事情，他们都是饿鬼吗？

明基法师：为什么我们每个人的身心状态都不相同？做了这样的业，才会得这样的结果；种了那样的因，才会得那样的结果。人的业果是错综复杂的。你刚才说很多人做很多不好的事情，那他就是种了不好的因了。所谓菩萨畏因，众生畏果。这个果出现了我们害怕了，却没有注意到种这个因就会得这样的果。有那个种子在那里，因缘具足的时候，它就会长出来的。我们怕长出来的果，但不怕种这个种子。善因善果，恶因恶果，是铁定的规律。不是说你做了什么事情你不用负责任，没那回事。

李老师：有些时候大家可能不知道怎么做，没关系，我们慢慢来，可以按照法师说的试着去做，这样就会有体验。事实上，佛教是学校，教给我们好的东西，我们是要享受它。什么样的人不退转，就是有享受了。在这个过程中，有的人没有享受到，那是另一码事。我们要慢慢地去做，就会有收益，真正有了收益了，那就一样了。

营员：我觉得今天我们能够有幸来听明基法师的开示，非常的有缘。

李老师：明基法师现在住在黄梅四祖寺。

明基法师：我是九六年在这里出家，见的老和尚，那年是二十四岁。零三年才跟随老和尚去了黄梅四祖寺，在这里生活了八年。我现在是一种什么样的心态呢？我原来也是学生，然后出的家。虽然是时代有一点点不

同了，但是我们所面对的问题是基本相同的，所以我很想把自己经历过的事情提供给大家作为一个参考。总而言之，大家都是同参道友，应该互相提携。不是说我三十多岁你们是十几二十几岁，不是从这个方面来考虑的。（鼓掌）

禅修指导

明奘师

7月22日上午

我们来讲一个比喻——我们的心是什么样子的？变化的？我们是怎样来认知世界的？我们生活在哪个国家？中华人民共和国。我们认为我们的国土有多少平方公里？960 万平方公里。我们还认为我们的领空至少也有960 万平方公里，否则我们为什么要美国的无人侦察机迫降呢？我们认为天空是我们的，是有界限的，但是实际天空是不是有边界的？没有。大地有没有边界？也没有。河流从喜马拉雅山流下，流经中国，流到孟加拉湾入海，而海亦融通，表面上分为四大洋，但是在地下仍然是融通的，有没有隔离呢？没有。

我们的心也像天空一样，它是蓝色的吗？

（不是。）

它是白色的吗？

（不是。）

它是灰色的吗？

（不是。）

它是像黑夜一样乌云密布的吗？

（不是。）

既然都不是，那么，快乐是不是我们的心？

（不是。）

忧伤是不是我们的心？

（不是。）

喜悦是不是？

（不是。）

躁动是不是？

（不是。）

担忧呢？

（不是。）

既然都不是，干嘛我们傻乎乎的就那些喜悦当成是我的？既然所有的喜悦、躁动、担忧、牵挂，乃至平静都不是我的心，那么我想在一次禅修中得到一个平静之类的结果，这是不是一种错误？

（是。）

那么我们应该怎么做？无希望。

方法得到了，环境适宜，我们愿意在这里参与禅修，一起来做这件事情，至于结果是什么样子的，跟我是否相关？完全不相关。禅修是否会达至心情的平静，或者这一坐完全是在起伏躁动的状态下，也跟我毫不相关。

那么好吧，这个我们也明白了，现在就坐吗？还是想怎么样？

（再说会儿。)(笑声)

再说一会儿？呵呵，我知道你的担忧是什么。好吧，再说一会儿。

首先是“无”，根本不要有预期的禅修结果或目的。如衍真法师所说——水滴虽微，渐盈大器。滴水穿石，每一次的禅修都不见得有一个结果，但是禅修是一种向内探寻的方法，我们总是向外在去寻找烦恼的来源，认

为烦恼就是由外缘而引发的，我们可以去指责对方，指责天气太热，指责别人对我们照顾不周，指责这个生活条件太艰苦，所以让我身心不宁，但当我们有了一点向内醒觉的智慧后，会发现所有这些外在都不重要。对不对？灭却心头火自凉。所以，第一，不要有预期的目的。

既然没有预期的目的，自然也不要担忧这一次我坐得会不好把“好”“坏”从内心里拔除，然后剩下什么？

我们再拿天空来比喻。我们的心有时候跟天空很相像。从我们生下来开始，我们就明白这个平静、纯洁的天空一直存在，但是我们经常看到的却不是这个纯净的天空，而经常看到的是乌云、雷电、雨水、沙尘暴、狂风、日晒等等。是什么把原本纯净的天空给遮蔽住了？是外在的自然变化。我们的心也是如此，禅修的结果是原本存在的，一定要牢记这一点。神通也好，彻底的平静也好，涅槃也好，不是释迦牟尼赏赐给你的，也不是罗汉用了神通从别的地方安插来的。

既然所有的平静、烦恼的止息、涅槃的境况，都是原本就存在的，现在为什么没有现前呢？被什么遮蔽住了？被几个条件限制住了。我喜欢的就特别想占有，我想拥有它，贪；天气热的这个“热”，我受不了，我想把它推开，这是嗔。贪和嗔的来源究竟是什么？源于我们缺乏对实相的洞见力，这种缺乏洞见力的情况，就是痴。贪欲、嗔恨、愚痴，还有自我的膨胀，——慢；还有疑，“你说的东西，我不相信”，怀疑这个法，甚至怀疑自己。

贪、嗔、痴、慢、疑，这是五个很厉害的东西，它们严重地遮蔽了我们本有的光明、纯净的心性。要想一点点地把这五个遮蔽纯净的东西，从

心灵上剔除，用什么方法？哪个方法是最有效的？

大家想想，所有的烦恼都是依谁而建立的？依心？心看不见、摸不着，但等一下会感受得到，坐上 15 分钟后，一定有人会感受到心在哪里，现在还不知道。烦恼是依谁在安立？是谁在烦恼？是依“我”在安立，对自我的执取是第一位的，因为是“我”不喜欢、“我”想要。所以核心的症结在我。那么我们想想看，当我们在破除对“我”的执取的状态下去禅修，没有谁要禅修，也没有谁担心轮回之苦，也没有谁要想去证得涅槃解脱，那么每一次的禅修会怎样？那就仅仅是一次禅修。（笑声）随着禅修自己应有的力量，随着相关因缘的推动，该怎样就怎样。该痛，就享受它的痛；该热，就享受它的热；该涨，也就接纳它，不要排拒它。你要想对抗、想排拒，要希望你耍的那个平静、愉悦，这本身又是自我的幻化。让这些东西一点点地剥离出去，还禅修以单纯的本来面目，仅仅是禅修而已。体会得到吗？好，眼镜摘下来，担心打瞌睡的，深呼吸三次。

（吸——呼——吸——呼——吸——呼——）

天气热，可以把双手它轻放在膝盖上，但不能松懈，松懈了人就没有精神，脊柱自然挺直，不要刻意地去把它拔直，那会很累。自然的，放松的，有精神的，但是又不做作。然后让呼吸遵从自由的法则，快就是快，慢就是慢，然后平静，也不是要创造，也不需要去营造，只是单纯的呼吸。我们数息，按着自己的方法，数吸入也好，数呼出也好……

（静坐）

大家应记得，我们每一次的禅修并没有好与坏，只是有一个禅修的因缘。刚坐完不要马上喝水，至少要过三分钟。因为刚坐完很热，而水是

凉性的，它会带给你不好的生理影响。抛开这次禅坐的好与坏，我觉得这一坐像半个神仙似的飘飘欲仙，请不要这样想。也许你闭上眼睛的 15 分钟是半个神仙，睁开眼睛后还是这个厅，还是这些人，还是这身臭汗。抛开“半个神仙”的想法，也抛开“我痛、我痒、我实在无法忍受、我纯粹是在忍受”之类的想法，只是就一刻钟的禅修。在这个前提下，我们自由地来分享……

问：刚才坐的时候感觉自己晃来晃去的，后来感到不知身在何处了……

答：我相信有很多人有这种不知身在何处的感觉，这是禅修中必定发生的普通现象。只要方法得当，内心平静，按照这个方法坐，一定会经历这个过程，觉得很放松，然后不知道身在何处，甚至连我有身没身都忘了，这是必然要经历的一种现象。所以别把它当真，也别当假，知道有过那么一回事，过去了就完了，不做好坏评价，也不做好与坏的记忆，都不需要，只是发生过而已。

问：我估计坐了七八分钟时间，一开始是困，然后腿开始疼了，然后忍了一会儿，忍到十一二分钟，实在忍不下去啦，然后就盼你敲那个钟，你就一直不敲啊。（笑声）

答：那也就是说，你遇到禅修中的障碍，昨天我们已经讲过，会干扰我们禅修的，有困，那是必然的。一般先是会痛、涨，难受得不得了，等到不那么涨了，不那么痛了，就打瞌睡了，这是必然的，这都是禅修的障碍。但是有个办法，把坐垫后边的小垫再往后推一点，让屁股只坐上 1/4 到 1/3 之间，别全坐上去，让腿里有点儿悬空。还有一个办法，就是把小垫子调整一下角度，将其中的一个三角形的尖儿冲前，这样坐更舒服。再一

个办法，就是多垫几个小垫，让它更高一些，也能帮助解决瞌睡问题。

问：刚开始的时候感觉到气息在鼻子地方出入，但是最后就感觉不到吸气呼气了。

答：数息，在天台止观方法中，只是六个次第中的第一步。如果你出现这样的情况，就应该放弃数息。这个时候可能没有外呼吸了，只剩内呼吸，甚至内呼吸也不存在了，这个时候就要放下数息，来听息、随息。听，不是听声音的听，而是听之任之的听，听之任之，它要怎么样，随它，根本就把呼吸放得干干净净。

问：让它自己呼吸而我不去管它？

答：对，让它自行地舍离，不要再去管呼吸了，也不要再去数了。因为你已经超越了这个阶段了，再回来数，就影响禅定了。它应该往更深层的高处走，如果你反而要把它拉回原地，就不妥当了。所以在这个阶段要赶紧停下来，不再数呼吸了，听息，听之任之，随息，随它去，随它怎么样。

问：我想把禅修中的方法落实到生活中，平时我们应该怎么样？我平时看了许多奥修等人关于静心方面的书，我们应该怎么样做？

答：这也就是生活中的禅修和打坐中的禅修如何融为一体。你这个问题其实牵涉到两个问题，第一个是面对念头纷杂的内心，如何在生活中把握禅修，是不是？

好，我们刚才这一坐有没有完全没“念”的人？请举手。有没有一个念头都没有升起过的人？我一坐下来什么都不知道了，等听到这一下声响，我才醒了，是这样情况的人请举手。（无人举手。）也就是说一个人都没有，

是不是？（营员：有一个。）在哪里？把话筒给他。（该营员：我感到飘飘悠悠地到了一个地方……）这本身就错了，那个“飘飘悠悠的……”是不是一个念？（该营员：我还看到很多人，看到很多和尚……）（笑声）等一下回去每人都拍他一巴掌，刚才都给他鼓掌了对不对？每人都去拍他一巴掌。

我想告诉你，粗的念头没了，但是细的念还是有的。那种飘飘悠悠的感觉，是不是念？还是念。然后好像到了另外一个世界，看到好多和尚，这些东西是什么念？妄念。也就是说，细微的妄念仍是有的。也就是说，每一念有不同状态。很多人以为禅定是无念，比如你们看奥修的书，看什么张宏堡的书，看那些气功书，以为禅定是无念，以为心里没有任何想法才是禅修。书上这样讲对不对？这是根本性的指导错误。“一念绝即他方受生”，人真要无念的话，那就死了啊。所以识流如瀑布，心识之流就像瀑布之水。看过庐山瀑布、长白山瀑布吗？那是非常有力量。禅坐中体会到的念，可不是像平静的水那样缓缓流动，而会像瀑布一样。因为平时不大觉得的东西，但是坐下来会觉得，每一个念头都翻江倒海，所以不要认为禅修一定是空明无念，这个恰恰是错误的。当你觉知了自己的各种念头，你就回到最原初点，把心拉回到呼吸上来。

生活中如何来修行禅呢？禅修不是生活禅，生活禅和禅修是两回事，明白吗？禅修有很多技巧。呶，你们就看，就只是看，就看着这把扇子，看着这把扇子，就是看，不做任何判断，单纯地看，就三秒钟，有没有念头？（营员回答：有。）什么念？（营员的各种回答。）不要任何判断，再来一次，就是单纯地看，是什么？（营员回答：不知道）什么都没有看到，

但是眼睛在不在这儿？在。这就是禅修。看而不看，那你还有没有其他的想法？三秒钟，你能做到这种没有其他杂念吧？能做到吗？（有的营员回答：能做到。）（有的营员回答：做不到。）做不到？（法师用硬物击打桌面，啪！）声音。这一下子你们有没有别的念头？没有。就是一个声音，就是一个听，单纯地听，单纯地看，单纯地走路，单纯地吃饭，单纯地念经，单纯地打你的电脑，没有任何的是非对错好坏，没有能看与所看，没有能听与所听，没有能做与所做的对待，这种二元对立思维突破的状态，在任何一个状态，当下就是禅。生活中的禅随时可以体会。

问：我刚才禅修的时候，就是坐在那儿想一些事情……

答：那我告诉你我的神经衰弱史。1982年初三毕业的时候，我就开始神经衰弱。我是叫自作孽不可活。怎么样得来的呢？明天就中考了，考一个小中专吧，也就是地方上的师范学校，毕业后可以当小学老师，不要交学费什么的，家里人就希望我去考个这个。那已经是改头换面了，已经是了不得了。当时我有一位同学的叔叔是个医生，他怕紧张，就拿一些安神的药，我说这些药我也用不着，给我一个脑清吃吧。吃了两粒脑清我一夜没睡，从那之后我就开始体验什么叫失眠。从那之后，整个高中三年，高一，高二，高三，到现在，经常是整夜不睡。7月11日我从五台山下来之前，是头天睡一夜，第二天通宵不睡，然后到中午我必须睡一会，就能够缓过来。所以我这个神经衰弱，从82年7月份到现在，整整23年了。你一定要放下每天必须睡够七八个小时的观念。比如马克思每天只睡四个多小时，每个人的体质不同，睡眠时间的长短也就不一样。我虽然事情很多，睡眠并不是很多，但是我中午必须要保证睡眠，雷打不动。所以我的

房门上写着：“中午 12：30--13：30，请勿敲门，明奘拜托！”我有时中午睡 15 分钟也够了。昨天中午我根本就没睡，我自己在房间喝茶，喝到你们差不多要下了我才出去。要放下那些观念。

问：我刚才数息的时候不知不觉忘记了，再回来的时候发现已经数到 18 了。（笑声）

答：马上调整过来就可以了。我相信不只你一个人有这个问题，没关系。出现这样的问题你可以这样数：1、3、5、7、9、11、13、15、17、19。并不是说必须从 1 数到 10，谁告诉你必须要这样子数呢？所以你自己要学会调整，因为你知道你的心很容易一下子跑了。再就是你要明白你这个时候是在禅修，你的心的工作对象就是数呼吸。如果你去想别的，去想什么我是做义工的，我是当组长的，当协调员的，我要去布置会场，还有早上的功课，我的上师告诉我要诵《地藏经》我还没诵，如果你去想这些。从这一次 15 分钟来说，这些都是“不正念”。因为这一次的正念就是数息，可是你去想别的去了，那就是失去了正念，所以叫不正念。明白了吗？

问：我是念阿弥陀佛的。开始的时候挺好，但后来有两个刹那好像念不下去了。我感到后面有一个推我的力量，浮现出白色的东西，身体好像失控一样，猛然地警醒回去。过一会又出现这种情况，身体好像老是往后要倒，不知道怎么办。还有一个问题，你刚才说在生活中的出现禅定的事。有时候不知道自己在走路，自己什么都不想似的；别人再叫我，听不见似的。每次我都对人解释说耳朵背，你不用叫，过来拍我就知道了。

答：有很多念佛的人，他往往把佛法伤害了。原因就在于他一味地求死、求往生，忽略了教理的学习。他完全有能力来了解佛教修行信解行证

的次第，了解佛教有见道位、修道位、证道位这些过程，但是他不肯去。他认为：念佛好，这些祖师大德，所谓的祖师大德，他们告诉他一个最好的比喻说，别的法门要了生死，就像一只虫子要从竹节里一节节地往上钻，然后再从竹子尖上钻出来；而念佛这个法门就好像虫子从竹节边上啃出个洞，就可以横出三世，直接往生极乐世界。并且说这是佛陀开出的殊胜方便。这种说法实际上是把佛法给伤害了。在真正的教理中，念佛不过是修定的方法之一。你念佛也好，持咒也好，最后一切无不从此法界出，无不还归此法界。而此法界是什么呢？就是当下这个心。无不从此心流出，又无不还流于此心。念佛也必须明白这个。念佛到一定程度，一定是停下来不念，而进入新的法。

问：但是我觉得我自己失控。

答：之所以失控，就因为这个教理不明白。念佛念到一定程度，就跟打坐是一样的，一定会有气动的冲撞。有没有有人觉得自己坐着好像有打雷的声音，有人听到吗？（营员：我听到大声。）好像打闪的，明明坐着，却感觉好像下大雨前的闪电，甚至雷鸣的声音。（营员：好像还有光。）要懂得禅修的教理基础，懂得这些都是自然现象。

问：可是我不知道怎么去控制它。

答：你不要去控制它。你想要控制就会出问题。不控制，不管它，不害怕它，也不起烦恼。这只不过是一个因缘生灭，没有对治的必要。你去对治就是有为法，就会有后遗症。

问：如果我自己都不知道，别人看到我晃，那是怎么回事？

答：你别管别人。你离得我最近，我都没看见你动。

问：可是我自己感觉我自己要倒。

答：这还是因为教理不明白。所以不管你念什么佛，你一定要懂得这个教理，懂得佛教修行的理论基础。有这个作保障，出现这些问题就会知道这些都是必然的过程，不是魔境，也不是善境，也不是好境，也不是坏境，只不过是曾经发生过的事件而已。

问：那我在那种状态下会不会做出一些我自己不知道的事情？

答：或许会。

问：那怎么办？

答：不用管。

问：第二个问题，我在走路的时候.....

答：这个没有什么。很多人都有这样的体验。曾经就有人因为太专注于自己的走路，最后撞在吊车上都有的，但是毫发无伤。没关系，这是一种定。但是这种定还没有达到和慧力融为一体的程度，是定多慧少的状态。如果智慧现前，就不会傻乎乎撞到吊车上去了。

问：法师您好。我刚才打坐时，刚坐一会儿，依稀记得在打坐的过程中有几十次呼吸时间，可能忘了自己的身体，忘了自己身在何处，只剩下呼吸在这里。但是过了一会儿，我有一些妄念产生，但是我坐了一会儿又忘了。现在我怀疑自己在正常状态下对打坐的过程中的记忆不是很真切，我也怀疑这是我在说不清楚之后自己再去想象的。不知道这种境界怎么回事？

答：我上大学的时候，有人提出西方哲学家黑格尔一个观点：“存在的即是合理的。”当时我就质问那些所谓的文艺理论批评家们，既然存在的就

是合理的，你的梦想是不是存在的？你的想法、念头是不是都是存在的？既然存在的就是合理的，那你想什么都是天经地义的吗？他们拿现实主义文学的观点去批判西方的现代派艺术。你们看过乔依思的小说吗《追忆似水年华》，看过弗克纳的小说《喧哗与骚动》吗？看过伍尔夫的意识流小说吗？你认为他所写的都是幻相，那你做过梦没有？做梦的时候被蛇咬，被蛇缠住了很恐怖，这是不是很真实？醒来之后蛇还在吗？所以对做梦的人而言，外在的一切都无法帮助到他，惟有自己从梦中醒来。只有我们自己真正醒过来，才真正能帮助到自己。所以禅修中那些是真还是幻，那都已经不存在了，别再去想它啦。

问：我觉得禅修以后，身体也会觉得非常舒服。本来我有点感冒，我就觉得禅修后不那么难受，这两天我都觉得身体挺好.....

答：这个问题至少需要五分钟才能给你一个完整的解答。因为你所说的属于世间禅定的范畴，它导向的并不是佛教要追求的智慧，不是智慧的完成，而是一种普通的功用。今天下午的禅修还是我来主持，到时我可以给你一个很系统地回答。如果只是简单说说，大家反而会觉得茫然。

结语：来！现在所有人都至少单盘，马上盘起来，男孩子双盘，女孩子单盘。闭上眼睛，我给你们创造一个地狱和天堂，总有人怀疑六道是不真实的，我现在让你们来体会一下！不可以放下来，所有男孩子必须是双盘，闭着眼睛。这种忍受是不是地狱之苦？好！再给你们天堂。把腿拿下来。解脱是不是当下的？哪里还要求得一个极乐，还要求一个解脱呢？此时此地，一切现成。结束了。

7.22 下午

奘师：我们的心跟着妄念而走，我们有没有注意到所有妄念是什么？从时间上界定一下，一种妄念是对过去的回忆，一种妄念是对未来的担忧。我们想一下刚才坐的时候发生的事，回忆起来它的内容也是有特性的。现在把话筒交给大家。

营员：我数呼吸时，闪现的不是过去，而是像幻灯片一样闪现的，是从来没见过的图片。

奘师：没有见过的，从时间上判定属于将来，因为它是你期望将来见到的。为什么实际上从来没有见过的还会浮现在你的脑子里？这就关系到佛教的心理学。这是在你深层的记忆里曾经有过类似的东西，现在刚好利用禅修的时机把它逼出来了，一般心理学是解释不到这个层面的。

营员：经过数次禅修，妄念出现的时间越来越往后推迟；但从时间上来说，妄念的时间变得更长。每当我把妄念拉回到呼吸上来时，都发现妄念持续时间更长，而呼吸则越来越短。我担心禅修再继续，就会只是妄念。该怎么办？

奘师：不用考虑该怎么办，继续坐下去而已。在时间安排上我会逐步地把禅坐的时间延长，而不是一下子就让大家坐上四十五分钟，或者一小时。刚学习禅修时，适合的方式是少吃多餐。每次时间短一点，身体的障碍就不会很多，心里的妄念也不会纷飞起伏很大。这时，麻烦刚要起来我们就已经停止，充满了乐趣。假如一上来就坐四十分钟，那么三分之一的人宁可扫地洗碗也不肯禅修，因为太痛苦。

我记得 97 年在法轮阁打禅七，明海师坐在那边，中间是日本和尚木村礼道。我挨着他坐了三个礼拜啊。第一个礼拜还可以，后来每天九个小时

打坐下来之后就想，如果有刀就宁可把腿切掉。真的很痛。所以不仅要有毅力、有恒心，还要有方法。出家人经过“三冬四夏”，经过三个冬天和四个夏天才能把腿练出来，腿疼才不至于成为禅修在生理上的障碍。所以禅修是逐步练习的过程，绝对不要指望“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”，只要一天就解决一切问题。不可能。

在某一个阶段，妄想和正念会并行不悖、互不干涉。可能前五分钟是正念多于妄念；后五分钟到十分钟两者并存；下面的十到十五分钟，数息越来越少了，妄念越来越多了。这种情况是很正常，任何人都可能是这样。所以我们根本不需要担忧，我们要根据情况自我调整打坐的时间。

营员：在打坐过程中，我感到心跳在摆动，这是正常现象吗？

樊师：没有正常也没有不正常，仅仅是现象。禅修要有佛教教义作基础。如《坐禅三昧经》等经典，告诉我们四禅八定的每一一定都有其一定的特质、内涵在里面。浅层定、相似定、远行定、安止定，达到什么状态才是真正得定了，每个层次都有它检验的标准。我们所经验到的，都是定前的一些情况，根本谈不上入定，只是前期生理上的反应。

在禅修中，心凝定了，生理的反应就会变得很细而清晰，自然的运行，而且走得很顺畅。有一类人好用脑子，他在这个时候就会发困。为什么？因为他平时耗的脑力过多，平静下来他一定是睡。这时睡的时间很短，大概就几分钟，甚至就那么一瞌睡。但是他的营养补充得特别快，比平时睡三个小时还要强。平时用脑过度的这类人，是这样一种反应。如果是平时生理上本身就有些毛病的人，就会觉得生理上哪里就气动了，过电了，扎针了，那是生理上有些地方气血运行不顺，它在那里自然运行和调整。所

以生理上的种种现象大多是自然反应，没有好坏。要抛开好与坏的观念。抛开的前提是智慧，知道这只是一个过程。如果你不了解这是一个过程，就容易被那些所谓的修行大师、气功大师所欺骗，为了这个对他们俯首帖耳，被骗取财色。

营员：我刚才又好多妄想，一直没静下心来，但是坐下来却是挺舒服的。

奘师：我终于把这个问题等来了。这素才有机会把这段话念给你们听：

“ 我们的心不断受到外物所吸引。这是第三种禅修障碍。扰乱心的事物，可能和过去有关，也可能和现在或未来有关。但是，过去及未来的念头最常盘踞我们的心，因而也制造了最多的痛苦。过去可能指昨天、上个月、去年或久远之前。我们所执著的去，往往都是不好的，那时的我们通常是失败的，际遇坎坷或犯了错误。我们回到这个痛苦的过去，再度徒然无益地为之受苦。假使我们犯了一项错误，不论那是昨天、上个月或去年犯下的，都已经成为事实，没有任何事情可抵消或防止它发生。可是，事情现在已经过去了。在心中提出这个错误。这个错误或当时的情景已经过去了，不复存在了。如果可以因为反复思量而抹灭这个错误，防止它发生或使这个事件不发生，那么，倒拨时钟或许会有用。但是，事实并非如此，我们无法改变过去。就让它去吧！这些念头只会让我们徒然无益地为已经不存在的事件而自伤自痛。”

明白吗？这是在禅修中直接地对妄念的判断取舍。我们在回忆过去的时候基本是负面的偏多。假如过去不是这样子，那么我不会再犯这样的错误，然后自我惩罚。这些基本上是在微细的心理症结下运行。

“跟未来相关的也必然如此。就是我们想到明天、下个礼拜、下个月、下一年、我的学业，我的爱情、我的工作、我的房子、我的轿车、休假计划……想到这些时什么更多一点？担忧和焦虑多？还是喜悦和自信更多？应该是担忧和焦虑更多吧。假如这种担忧和焦虑能够让你活的很舒服，那你就尽量担忧。但实际的自然情况这种对于你未来的还没有发生的事情没有真正的助益、帮助。没有。可是我们却执著它有，把这个念头当成一个实在的东西。只有通过这样的禅修练习我们才能知道烦恼是怎么生起来的。最大的麻烦制造商是谁？是我们自己的心。所有的烦恼，心是它们最大的批发零售供货商。但是，已经知道了，你需要有解决之道。否则，你还是陷在旧有的思维模式里边，为过去而惩罚自己，为未来没发生的事焦虑而担忧。”

那么现在我们来分享，刚才的禅修我们是如何进行的。我已经知道陷在过去的妄念中，或者我已经想到未来的担忧中，我们是怎样对治的？有经验吗？就刚才这一坐禅修你是怎么运用一些方法的？记得我们的原则：不是说你觉得的，而是说你亲自经历的。

营员：数数会数过，数到 11 的时候我会反应过来，重新回来。但是数到 3、4 的时候妄念又会产生，这样又会数到 11。基本上，从 5 到 8 的时候，我是被妄念控制的，开头的时候的几个数我会比较清楚。

营员：我对未来的妄念是这样想的……

奘师：我不要“想的”，我要直接的经验。来，把话筒交给别人……

营员：我在坐禅的时候，眼睛是半睁半闭的，不是完全闭起来的。这样我觉得不容易多想，我对生理的反应比较敏感，但是对过去未来没有感

受。

营员：我就想即使天塌下来我都不管，还是会有妄念产生，但是无论想到什么我都不管。

法师：现在我们要的是正面的经验，所以你们探讨的、想象的，我一概都拒绝回答。

营员：我以前做过类似的禅修，但是我觉得虽然妄念没有来，我的心还是不能平静，所以我想很多事情，想让自己平静，我想的都是未来的好事情，想得很高兴。我会很高兴地把它想完。（笑声）

营员：我在妄念来的时候，我会想不想了，我对自己说“不想了”。但是我觉得自己的眉头和眼睛在来回地动。

明法师：下面两人一组，面对面而坐，眼睛看着对方，心中想象：

虽然此前我和他毫不相干，但是现在他坐在我的面前，他现在是我生命中最亲爱的人。他也许曾经是我生命中最仇恨的人，但是无论是仇恨我的人还是关爱我的人，他们一样对我百般关照，他想出离痛苦、拥有快乐，我将我内心的平静，将我内心的喜悦，将我内心的纯净的爱，无条件、无要求、无偿地分享给他们。我的心有一种力量，就像清澈的水露，盛满温暖的光明，我们的内心超越了整个身躯，然后无限地扩大。温暖的、和煦的光明，纯净的、流动的爱心，无限地充满整个房间。从这个房间向外扩散，弥漫整个寺院，充满这个寺院每一个角落。曾经在这个小小的寺院里，发生的种种不愉快的事情，遇见种种不愉快的人，我都用温暖的光明去照射他，都用我们的爱心去包容他、感化他、接受他。在这光明的慈悲里面，所有恐惧、伤害、敌意、恶念，一切的负面情形都不存在，只有光明、慈

悲、纯净的爱、无边际的爱。然后彼此的心灵交汇，融为一体，充满这个寺院，充满这个县城，再扩大、充满……充满整个河北省，充满中国，所有的河流、山川、大地、森林、海洋，遍及每棵细小的花草，遍及每一粒微弱的沙尘，遍及每只空中飞翔的小鸟，然后充满扩大，一种纯净的爱心，无尽的智慧、光明、慈悲，一切生命的爱，一切生命的善，一切生命内在的祥和、平静、喜悦、包容，和我们融为一体。然后一切的生命，所有的力量汇为一体，充满这个星球，从这个星球传递到另一个星球，从一个世界充满另一个世界，充满整个三千大千世界。以及三千世界之外所有的地方，都是纯净的爱，无限的慈悲，无尽的光明，充满着……。在这无限的纯净光明当中，我原谅一切曾经伤害过我的人，无论他们是用什么样的方式伤害过我，我都彻底地原谅他们。在这个光明、智慧、慈悲的心愿当中，我接受一切人，我曾经伤害过的一切生命，天空飞翔的鸟儿，水里游的鱼类，地上跑的兽类，乃至同样承担生命苦难的人类，黄皮肤、黑皮肤、棕皮肤、白皮肤，我都请他们给我原谅。没有恶念、没有恐惧，在这个纯净的爱心中，我感谢一切，感激身下的大地给我的承载，感激无所不在的空间给我生命的灵动，让我可以从来处到去处。感谢一切花花草草，绿色的树木，枯萎的树叶，高耸的山峰，感谢它们给我简单的心，给我放松的机会。感谢那些打击我的人，因为他们让我变得足够坚强。感谢那些批判我的人，感谢他们让我的心胸更开阔，更容易接纳，让我了解生命。感谢那些对我深怀猜疑、深怀指责的人，他们让我练就包容、同情，让我从狭隘的指责当中知道生命还有另外的存在，另外的生活方式。感谢那些帮助我的人、爱护我的人，因为他们的帮助、他们的关爱，让我健康的成长，成

长到今天。感谢我自己，感谢我身体最沉重的部分——我这颗头颅，因为它承载了我所有的思想、关注、想法。没有它，也许我就是个愚痴的傻小子或傻姑娘。感谢我的两手，是因为它们把我的想法变为现实。感谢我的双眼，因为它们我才了解了这个世界。感谢我的鼻孔，感谢我的牙齿，感谢我的喉管、食管、大肠、小肠，它们给了我充足的、健康的色身给养。没有它们，也许我是一个营养不良、健康不佳、愚钝、夭折的人。感谢我的双腿承载了我生命中一切的重量，使我能够完成所有的计划和目标。感谢我自己有这次禅修的机会。您愿意和我一起分享这禅修的功德吗，愿这世界充满和谐、友爱的心，愿这世界不再有战争、贫瘠、愤怒和彼此的伤害吗？请选择一种您自己认为最合适的方式，向坐在您对面的人表示感谢。在这次禅修中，他是您最直接的见证人。请用您认为最有效的方式，向他说一声感谢。

（奘师唱）吸进来，呼出去 / 吸进来，呼出去 / 好似盛开一朵莲花 / 我清凉如一滴露 / 亦如高山屹立不移 / 像大地一般浑厚 / 我自在我飞翔我自在

吸进来，呼出去 / 吸进来，呼出去 / 我如水面反照着 / 什么是真，什么是实 / 在我心灵深深处 / 空灵满溢在其中 / 我自在我飞翔我自在。

你可以跟着我一起做。吸进来，双手捧到胸前。呼出去，手放下来的动作。然后一起来唱：“吸进来，呼出去……”

最后让我们停下来，向我们对面的人表示感谢。

奘师 7 月 25 日禅坐开示

大家把腿子盘起来，不需要双盘，但是盘着是一个放松的方式。还记得昨天唱的一个歌词吗？“一笑寥寥空万古”，万古皆空，时间上，空间上都是，没有什么昨天和前天，明天或者是后天，一切是空，我只是在禅坐，单纯地坐，没有过去，没有所谓的明天、将来，没有所谓的欢喜，也没有所谓的不欢喜，只是这样的静坐。过去，无论发生过什么？都已经到了过去，不需要再想它了；未来，不管将会发生什么，还没有到来；明天不会因为现在焦虑而提前到来。所以，没有过去和未来，只是当下静坐的因缘。抛开所谓多么好、多么好的想法，没有什么做好，也没有什么做不好，只是单纯地坐，好，也罢，不好，也罢……没有未来、过去，只是一个单纯的禅坐的因缘，只是存在……所有的感受都只是一个感受而已……

禅修开示

明奘法师

我们的生活，就像昨天衍真法师讲的那样，你可以选择平淡的生活，也可以选择另类的生活，但是你无法选择一个没有烦恼的状态。

也就是说烦恼是具有普遍性、共通性的，它随时、随地发生在我们的生活中，修行就是要解决这些烦恼。可是作为一个没有修行的人，对烦恼有一些习惯性地认知。大家有没有想过这个问题？

比如说，某某不听我的话，所以他会让我烦恼，那么我为了快乐，某某就必须听我的话，这就是我们一般人的心里模式。想想看，在我们生活中是不是基本上是这种心理模式啊？我不开心，然后不开心有一个过程，在这个过程之前，我们认为有一个原初的因，那个过程我们有时候会忽略，但是对于这个原初的因，我们总会推向外去寻找，引发它。

大家有没有干过很重的体力活？干完了满头大汗、满脸灰尘，这时再去照镜子，镜子里面的我变成什么样了？披头散发、满脸污垢、满身污浊汗水，然后我们就认为我真的很糟糕，糟糕到很污浊、很不干净了，然后我们努力地想粉碎镜子里那个“污浊的我”，让他消失。做得到吗？但是我们经常这样做，是不是？

一个我已经很愤怒，一个我已经很躁动，但是就是想把那个已经躁动的我平静下来，总是在那个地方去用功，这是我们普通人的思维。

有另外一类人，会比较聪明一点，他们怎么做呢？他会想：“哦，我看起来这么脏，大概是因为这面镜子。”然后用力去擦镜子，把镜子擦得光光

的。但是镜子干净了，镜子里面那个我有没有干净一点？没有。问题出在哪里？出在我。那么一切禅修的修行基础在哪里？在自己。

但是，问题接着又来了，既然一切禅修的修行基础在我，那么，在我的哪个地方？在心上？好，既然大家认为修行的基础在心，我们已经明白了这一点了，禅修的基础在心，那么大家现在开始把腿子盘起来。（大家盘腿端坐）

能做到双盘的就双盘，能做到单盘的就单盘。如果单盘也有一定的难度，你就散盘吧。散盘也有个基本要求，就是尽量让里面那只脚脚跟向会阴靠拢，用脚后跟抵住会阴处。坐的姿势是很重要的。

能够做到双盘的就一点点往上加，加上来以后不要急，先就这么坐，再慢慢调整放松。自己随便地左晃晃右晃晃，脖子扭扭、屁股扭扭。（笑）全身放松，不要急，让头、颈、肩、腰、腿这几个关键的地方放松。

大家已经慢慢地觉得修行是以心为本的，昨天晚上已经教过大家数息了，这个禅修以数息为基础，你必须掌握数息的禅修技巧，先让你的心有个工作的对象。这个心看不见摸不着，对不对？但是十五分钟之后，你这颗心应该既看得见，也摸得着。现在就让我们开始十五分钟的禅修。把眼镜摘下来，眼睛都闭上吧。

（止静）

（开静）

问：我们数息到底应该数呼还是数吸？

答：并没有硬性的规定。一般来讲，身体素质差的人就数吸，身体比较强壮那就数呼气。早上比较清醒，可以数吸气。中午比较困，不妨有意

地深呼吸几下。刚才打瞌睡你们试一下看？是不是很舒服？还有这个“困”吗？困的时候，就加重呼吸。当然不要总这样，做个三次到五次就行了。晚上人比较放松了，为了更好地放松，也可以数呼气。

我现在想了解一下刚才短短的十四分钟里面，有谁打瞌睡了？

甲：我刚才打坐有睡着的意思。

乙：我数到三五下，头就点了一下，然后一直在点。

丙：我差不多在十分钟的时候就有点困了，就有点往前倒或者往后倒。往后倒比较精神，因为我怕砸到别人。

奘师：你怎么知道是十分钟的？（笑声）打坐中犯困是正常现象，并不是只有他们几个人。还有没有谁困的？有没有疼的？疼得举手，麻的举手，胀痛的举手，痒的举手。（笑声）没有痒但忽然发现莫名其妙，好像来大仙了，自己莫名其妙摇晃的，有没有？（多数人举手）啊！这么多大仙！（笑声）

刚才我说到，通过十五分钟禅修，你一定会找到心在哪里。心既然没找到？那它就一定会流失出去。流失到哪里去了呢？这次禅修我们这个心，它的主要工作对象是什么？也就是心的所缘是什么？所，厕所的所；缘，缘份的缘。（笑声）记得深刻了吧？所缘，就是这一次禅修中，心的工作对象。应该是什么？应该是“吸——吐——吸——吐”。但是似乎它已经不在这里了，心跑那去了？跑到腿痛上去了、麻上去了，跑到猜想过了多少时间上去了，在开小差。可能整个的心，完全是在想“这里真是不舒服，又乱，家里多舒服啊”，“我家在海南岛”，“我家在拉萨”，“我家在青藏高原，多么清爽，要在那里打坐多好”。东想西想的举手。（多数人举手，笑声）

好，那谁在这十五分钟真真正正心没有任何杂念，完全在自己呼吸上的举手。举高一点！（没人）哦，那就我举的高！（大笑）

也就是说十五分钟没有谁能做到自己的心完全在所缘的呼吸上面。为什么？不是因为你们是凡夫，所以才会这样，我也有妄想。我想到回去了，我想到五台山打坐，走入那个清凉的环境，我不会出这么多的汗。好热！我也有妄想。那也就是说，我们这颗心已经习惯了不是回忆过去，就是去想未来，它已经习惯了这样一个模式。现在我要禅修，好比不让心乱走路，不让心掉回到回忆里。心追忆过去的事情，这叫“掉”；心去设想未来的事情，这叫“举”。好比有个事情我把它举起来，悬着，就像西方神化中的达摩克利斯之剑。明天还没有发生，未来还没有来到，禅修还没有结束，但是我已经想到：“我要第一个冲到厕所去”，“我要第一个进到水房去”。（笑）我已经举了一个关于未来的念头。

慢慢地去规范这颗心，既没有这个“掉”，也没有那个“举”，也没有眼前的“睡魔”。这是禅修最核心的三个障碍，即心对过去的回忆、对未来的悬想、或者眼前的困。这也就是昏沉和掉举。

禅修的障碍来自这些，但这是人人都要面临的，不是说你有我和他没有。不是。每个人都如此。因为修行就是一种培养自己与自己的原有生活认知划一个分水岭的生活方式。所以出点问题那是天经地义的，假如不出问题那就奇怪了。有没有天生的释迦？有没有天生的罗汉？没有。虽然我们大家将来都有可能成为罗汉，尤其在 24 号那天估计很多男生都会成为光头的“罗汉”……呵呵，你看，又是掉举吧，我们又想到别的了。

我们回到禅修中来，这三个问题是人人要面对的，每个禅修者都要面

临这些问题。那么出现这些问题了，怎么办才是关键呢？

给肉体一巴掌：啪！你别回忆啦；啪！你别乱想啦！管用吗？这种愚蠢的方法是无效的。那应该用什么方法？有谁试过吗？坐到三分钟还很安静，到了第四分钟开始想，到了第四分半钟觉得：哎呀！我不该妄想啊！有用吗？没用。为什么？心就像一头奔跑的野牛，你要把它拴住，可是它听你的话吗？不听。因为我们的心已经习惯于当奔马、当野牛、当狂象，所以不可能完全被我们驯服。那我们应该怎么办呢？顺着它？好，让他像孙悟空翻一个十万八千里的筋斗云一样翻吧，翻完了，到这里写上：齐天大圣到此一游。有用吗？跟着习惯跑是凡夫习气，更糟糕。

其实最简单的办法就是“看”。怎么看？明明知道，不管它，这是一个很有效的办法，但它仍然是一种有为法。最省力的办法是什么？你们有没有这样的体验——人家在那边唱歌，但是你在这边读书，或者你在卡拉 OK，把别人都吵疯了你还在这边陶醉，这样的事情有没有？有。那么禅修就是让你做一件陶醉其中的事。什么事？呼吸！你只管你的呼吸，你不需要管那个妄想，也不需要管你的疼痒酸麻胀冷热。这些是禅修者要经历的共同阶段，只不过有人先经历这个，有人先经历那个。这就是禅修。

佛法的禅定和世间的四禅八定有很多共通处。那些练气功、练道家丹法、练印度瑜伽、乃至西方传教士的冥想祷告，都具有禅修的功能，但是那都停留在世间禅定的层面上。

禅修需要具备哪些条件呢？

其中一个条件是环境。一个适合禅修的环境很重要。假如现在让你在柏林禅寺门外面那个广场上，坐在那个花坛边、水池边，你坐得住吗？很

多人围观：“哎！你看那个年轻人，肯定精神有问题”。是不是？干扰就来了。所以环境很重要。但它不是首要的条件。

那么第一个条件到底是什么？（营员回答：“闲着。”）闲着？这是说你的福报。你得有那个闲。这个不是首要条件。把心放下？也不是。“放下”必须有一个前提，就是要有禅修的意愿。如果你根本不想禅修，觉得禅修像进牢狱一样，还能产生禅修的乐趣吗？不可能。

所以第一个最关键的条件，是你想要禅修的意愿。“我特别想要修行”是第一位的。如果没有这个条件，即使其他条件都具备，也不管用。如果希望每一次的禅修都有一个好结果，“我很想禅坐”是第一个条件。

第二个条件是环境。除了想坐的意愿，也有好的环境。接下来，如果你进来了，但是坐下来不知道干什么，行不行？进来之后你把腿一盘，好像李洪志那样子（笑声）后面搞个光，然后就升天了，行吗？或者金庸的武打小说，大周天通了，小周天通了，你坐在这儿就“周天周天”了（笑声）。行吗？方法对吗？所以第三个非常关键的条件，就是要有正确的禅修方法，或者说技巧。每一次的禅修要想坐得好，这三个条件不可以缺少。

那为什么要把空调关掉呢？你们有没有感觉，当你禅坐以后，冷空调的气息，会扰乱你的脏腑，让你觉得不舒服？你们或许会有这种体验。打坐的时候毛孔都会张开，如果我们在空调下打坐，凉风一吹进来，很容易不舒服，好像身体里面缺油一样，这里那里皱巴巴的。所以禅修中还要注意对身体的自我保护。

我们一开始就已经讲到，禅修的基础是以心为本。大家从刚才十五分钟禅坐到现在一起聊天，有没有找到心在哪里？看来十五分钟还比较短，

应该坐到二十五分钟，再让大家找找心在哪里。禅修与心是最直接相关的，所有的禅修都是为了解决心的问题。

禅修要避免什么问题呢？

第一、不要让心流离失所在对于痛痒胀麻的感觉上。人家坐得挺好，只有我坐得不好，那我也坐得好，于是疼啊我忍，痒啊我忍，跟自己的疼痛作斗争。你不是跟自己的心做朋友，而是跟自己的痛觉作斗争，把心从应该关注的对象上拉开了。要记住：从禅修的原则来说，不要让心流离失所在对于痛痒胀麻的感觉上，那不是要禅修的目的，这是首先要避免的。

第二要避免什么呢？（营员回答：不要乱想。）乱想是无法制止的。刚才已经说了，因为你已经习惯于乱想，没事的时候都在瞎想、瞎琢磨，在这里编电视剧。大家编了多少了？一瞬间就可以编很多故事。人的心念是眼耳鼻舌身在意识里面留下的影子，佛教把它叫做法尘。闭上眼看不到了外色了；耳朵也可以捂上；鼻子有呼吸很自然；嘴巴不吃东西了，偶尔有唾液慢慢地咽下去，它的作用不大；身体会有一些障碍，疼、麻、胀等，会让流失在触觉上；更多的是妄想和昏沉，这些都是流失在意识的法尘。所以禅修第二个要避免的，就是让心不要设定一个预期的目标。你希望一坐下来就坐得像释迦牟尼佛一样、像罗汉一样，做得到吗？根本就是痴心妄想。

既然做不到，我们应该怎样来调整我们的心态？接纳、接受。接纳这个狂躁不安的心，接受我的心还没有完全训练好，它仍按原有的方式在自由奔跑。这样你才不会自我惩罚的情绪给抓住——哎呀，我怎么这么笨，我怎么坐不好？用这种心态惩罚自己。然后你试了好几次——“我无法控

制这颗心，完了！”沮丧的情绪来了。“唉！我不适合禅修，我很糟糕，我腿又痛，要不就困，反正我还是下次再说吧，这次的机会让给别人吧。我走了这里的空间大的多了，也轻松一点。”自己给自己找了很多很多的借口，然后准备开溜了。有没有这样想的？刚才可能还没有，因为只给大家坐了十五分钟。

好，现在开始盘腿。这次所有的人单盘五分钟，有骨骼病变的就不要勉强。合上眼，记得刚才说的这些原则，再一次回到呼吸上来。

柏林夜话

主持人：我们先唱生活禅曲三遍。

老和尚：今天晚上是柏林夜话时间。刚才夜话的主持人呢，介绍了柏林夜话是生活禅夏令营中比较受欢迎的一种活动方式，因为在这个活动当中，在夜话这个过程里，大家可以随便地交流，不过我也想说一下，我们这个生活禅夏令营，生活可以说是一个无所不包，但是有一些问题呢，还是要有一些保留，比如说刚才这位女营员提出的那个问题，这个问题就很尖锐，我想这样的事情，我们以后可以找个时间个别交流，就不要在这种公开场合去交流。但是我觉得有一点可以告诉你怎样去处理这个问题，怎样去思考这个问题，要把这个问题放在社会大环境里去考虑，所以呢，也就见怪不怪了。这位男营员提出的问题，我想问你一句，我们在喝茶的时候，它的温暖也好，它的味道也好，不管你怎么说，都说不出来，禅的味道跟这个味道是一样的，也是说不出来的，说出来了的都不是它本身，都是一种描述，描述它说我现在手上抓着一块冰棍，大家不管哪一个人都不会觉得手上凉，说现在在喝开水，大家也不会感觉我们的嘴里呀，有一种热的感觉，所以，茶的味道也好，禅的味道也好，都是如人饮水，冷暖自知。禅茶有时候呢，他们说是一味，大概是从这个意义上来说，禅茶一味，这一种境界，讲的这种感受。我们有许多的老营员，也有许多的人虽然没有参加过夏令营，也经常到柏林寺来，还有的呢，就是说虽然也没有来过柏林寺，也没有参加过夏令营，但是对于这个禅书会有经常地阅读，这里赵州茶，这个典故，这个公案，和赵州是不是产茶，这是两码事。赵州这

个地方，由于它受到气候的影响，冬天比较寒冷，听说是在北纬 17 度半就不适合茶叶生长，那么我们这个界限呢，大概已经超过了适宜产茶的纬度，所以它自古以来啊，不产茶，但是饮茶之风呢，应该是从唐宋时期到现在，南北呢都有，不受地域和气候的限制，特别是在寺院里，饮茶的风气啊，在唐宋时期很普遍。我们打开禅宗的语录，象“吃茶去”这样的话题，不仅仅是赵州和尚说过，其他的禅师也说过。并且在《宗镜录》上面有记载，就说修行到了最高境界的时候，是什么呢？或者说是修行到了这个最后的两个阶位，就是等觉、妙觉那两个阶位的时候，那个境界是什么呢？叫做“茶”，说不出来，那就很高的境界了。所以说这个禅茶一味啊，它是有很深的思想内涵和历史渊源。别的禅师都说过吃茶去的话，但没有形成一种风气，没有留下一个公案，或者说有那个话，但是没有那种比较故事情节的这种问答，惟独赵州禅师在他的语录里面留下了有关“吃茶去”的这个公案的比较具体的故事情节，或者说具体的交流过程。这个交流过程呢，是有三个人，一个是曾到，一个是不曾到，一个是寺院里的院主，就是当家师，有三个人物，出现的这个公案的交流过程当中。一天，来了一位出家人，请问赵州和尚佛法，赵州和尚就问他：“来过吗？”他当然不是用这种大白话来问，“曾到否？”，“不曾到。”“吃茶去。”等一会又来了一位出家人，也是来向赵州和尚请问佛法，赵州和尚同样是问他：“曾到否？”“曾到。”“吃茶去。”这个话是什么意思呢？不能说破，说破就没有禅了，大家去参，去体悟，当时站在赵州和尚旁边的观音院的当家师，院主他在参这个问题的时候，就有一点不解，就象赵州和尚请问，他说：“和尚，不曾到的吃茶去，曾到的也叫他吃茶去，这两个人的情况不同，就不能用一种方

法来接引。”赵州和尚马上就呼唤这个院主的名字，院主就说我在，赵州和尚还是那句话：吃茶去。这三个人三种不同的情况，赵州和尚一律用“吃茶去”三个字来回答，这个公案从唐朝到现在流传了一千多年，有多少人来参这个公案，有多少人来理解这个公案，有多少人来揣摩这个公案，可以说无法估计，这个公案有几个地方可以思考，一个是“吃茶去”它本身的意思是什么，或者说它本身意味着是什么，这是一点。第二点，这三个人三种根基，三种情况，赵州和尚都一律以“吃茶去”这种方式来接引，这也是值得我们来思考的一个问题。第三，就是在这个句子上，这个句子究竟是空间的转移？还是当下？有日本人提出这个问题，韩国人呢，也提出这个问题，我们中国也有人提出这个问题，所以这是值得我们思考的第三点。当然，这个公案有多方面的思考空间，我仅提供这三点，作为大家在认知的层面去思考，关于这个“吃茶去”的这个句子，我记得去年，有一位日本茶道界的老前辈，也是一个茶道组织有名的领导人，一位老先生，他就为这件事走到柏林寺来，他来的目的呢，是想了解柏林寺的具体情况，比如说柏林寺的环境、殿堂建筑啊，看柏林寺是否有象日本现在所保留的那种茶寮啊，喝茶的地方，有没有，所以当时他就给我提出来，他说赵州和尚叫了三个人都吃茶去，这个“去”字，去到哪里？你们这里还有没有当时留下来的历史的记载传说？当时的茶寮在哪里？后来我就跟他说，我说根据我的理解，所谓的去和来，它的意义是一样的，比如我们说“如来”，有些经典上面就说，也可以叫“如去”，那么从这个意义上我们去体会“吃茶去”这个“去”，它不可能是空间的转移，它是当下的，这个来和去不能在字面上去理解，因为禅也好，茶也好，它的境界都是当下的一瞬间，这

个当下的一瞬间，无来无去，也没有来也没有去，有来有去，那都是到了第二念了，不是当下一念，所以那位老先生呢，哦，我几十年都在揣摩这个问题，我总觉得柏林寺或者古代的观音院是应该另外有一个地方，所以赵州和尚叫他吃茶去。韩国的人就干脆，这个“吃茶去”啊，就改为“吃茶来”，因为外国人呢，他很认真，究竟是“来”还是“去”，在这个字面上呢，去体会，因为当时赵州和尚所说的“吃茶去”，他是以茶来表示佛法的，表示这个禅机。特别是讲到禅机，“机”是什么东西呢？你碰一下就开了，那才是机。机关机关嘛！你手碰一下就到位了，碰一下就完成了，它没有来去的。我们大家如果把这一杯茶重新拿来品尝品尝，看看这个茶的味道，是不是当下的，不落第二念的。好，我的话完了。

营员提问：我想问一下，它既然是当下的，为什么不说吃茶？非要加一个去？

老和尚：刚才我已经说到了，你不要把来去做来去会，那就是当下，因为有很多的口头语言，是站在当下说的方言，那个当时的方言呢，不可能一个字一个字的去诠释它，有很多方言是带有这个实践性质，或者方位性质，但是实际上它并没有具体的内容，这个“吃茶去”也是这样，这个“去”字它没有实际的内容。

问：老和尚你好，就您刚才提到的日本佛教，我想日本的青田士老先生，他的祖上千利秋曾经提出了“和敬亲机”。在日本家喻户晓，而他的一个偈子就是源于禅宗。日本人对千利休的理解除了“不动心”外，好像都不太全面。想听一下您的理解。

老和尚：日本茶道的理念，有好几家。李千家他们把这个茶用四个字来表达。“和敬亲机”如果按照禅的意思来理会，这四个字是不能分开的。分开讲好像是四种境界。但是真正和禅联系起来他就是一种境界。就是不可言说。“和敬亲机”都不可言说，因为和也好，敬也好，亲也好，都能表现出来，不可言说。可言说的都不是那件事。

营员提问：我是学哲学宗教学的，来到这里特别亲切。今晚，树上的蝉声和这里的禅机连在一起，别有一番风味。大家知道，……怎么饮第三道茶？还有一个问题，为什么法师散步时总是三个人在一起，有什么特殊涵义吗？

明奘法师：第三杯？第二杯就已经换成白开水了，没有第二杯的苦，也没有第一杯的甜。

第二个问题呢，佛陀在世时，因为僧团刚刚在世间成立，还有不知道的。对那些证阿罗汉的徒弟说，可以两人行在不同的路上，反过来说可以两人一起同时走在一条路上，目的是把佛法传播出去。刚好你的同学看到三个僧人一起走，其实不一定啊。

某女营员：我是第一次来到柏林寺，下午在塔下转圈时，想求佛给我以智慧，求佛给我以宽恕。第二圈时，听到一个声音对我说，只有你自己的内心可以给你以智慧，可以给你以宽恕。我想这一点就好像解开一个枷锁，非常舒适。接着第三圈我想，是谁帮我解开了这个枷锁和心中的节？我想是老和尚和各位法师，所以我想说感谢老和尚 各位法师给我以及各位

营员，给予我们以内心的智慧及亲近佛法的缘分。谢谢你们。

这是我第三天来到柏林寺，感觉很好。我发现这里环境好，和尚好，柏树很好，还有对联很好。我是学文学的，特别留意对联。刚才听到老和尚讲到吃茶去的公案，也想到在一副对联。现在想与各位一起分享。在去东访的路上有一座庙，里面有一尊醉佛。对联是这样的：

醉佛常醉，醉千年常醉不醒。

问者永问，问百世永问难明。

某营员：尊敬的净慧老和尚，我在来之前就对您充满了敬仰。这是第二次见到您，觉得您是又慈悲又有智慧。而且笑起来特别可爱。我非常想请教您一个问题，请问您证到了几果了。我问这个是有原因的，我在看藏族的某个大师米拉日巴尊者传记的时候，看到说他有一个弟子，梦到自己在另一个世界听一位佛在讲法，这个佛说，我给你们讲另外一个佛的经历吧，但是他讲的正是这个米拉日巴尊者。然后徒弟非常惭愧，说原来他师父早就成了佛，只不过在这一世现身教导我们，而我们并没有对他升起如此的恭敬。所以我感觉很多法师早就成佛了，这是一个佛菩萨的世界，我对很多法师也特别恭敬。

还有一个问题，修止观的前行应该怎样？就是怎样修止观？

老和尚静默不语！过了一会儿，明奘法师开口：

听过百丈禅师和马祖的公案吗？当年百丈禅师开悟后，老和尚上来要讲法，然后刚刚走到讲法台，百丈禅师把台子一撤，说：讲法已尽。明白了吗？回答已结束！

某营员：我有个同学，他是学生。在考试之前忽然升起了出家念头，然后就准备好了一切，但是在前一天晚上他忽然又后悔了。然后他就没有去成。但是考试已经过了，好几门没成绩，连学位都没有拿到。对于我们这些年青人一知半解。又没有师父像这样的给我们做开示。我们很盲目。请问怎样处理好学佛和学习生活的关系？

老和尚：我在十三年以前提出来修生活禅，当时提出这个理念的时候不是没有考虑。而是有很多得考虑。包括这位营员提出来的问题。或者说出现过的这种现象，我们很多人都以为学佛呀。学佛与做人、学佛和读书、学佛和工作是截然不同的两件事。因为有这样的想法有这样的认识，所以出现很多误区。出现很多的盲点，也造成个人、家庭、和社会种种的负面的影响，负面的后果。生活禅最基本的修行方法，就是说在生活中修行，在修行中生活。这种生活既包括穿衣吃饭，男婚女嫁。也包括我们工作、读书、做人。这些都是生活的内容。我们怎样地在人生中来落实觉悟人生，奉献人生的理念。这个是生活禅主要解决的问题。所以说佛法在世间不离世间觉。这是六祖大师在一千三百年的开示，我们今天从来温习六祖大师的教戒。好像就在耳边，好像真对我们当前佛教或者佛教信仰当中实现的很多问题有针对性的一种开示。佛法是要净化这个世间，主要在世间来净化世间。是要在生死中来了生死，是要在生活中来净化生活。离开了生活离开了生死、离开了具体的做人做事。佛法到哪里去落实呢？佛法就成了一个谈玄说妙，没有任何针对性的一种空头的理论。所以说我们有许多学佛的人--包括我们出家众，也在不同程度上存在着把修行和生活，把修行和

做人，把修行和工作截然地分开。因为打坐是修行甚至说只有咱们作我喜欢的那样一种修行的方式。那才是修行，那么其他的一切都是什么呢？我们和尚的行话叫做打闲岔，都不是修行。我就请问我们离开了自己的日常生活，我们要有一个专门的时间来修行。那我们一天有多少时间去落实修行这件事呢？即使是我们出家人两堂殿也不过两个人多小时，一天到晚坐香那还是有时间的规定。那些正常的佛事活动以外，要不要修行？也要修行只有再把念头打成一片，把修行打成一片修行才有真正的受用。才真正能够解决一点点的问题，所以我说不管为僧或者为俗。认真的落实在生活中修行，在修行中生活.才能够真正把修行打成一片。那么这种修行既包括修禅，也包括念佛。不管你修那个法门不做到打成一片，是不会有受用的。我们读书的时候也是如此，在工作当中也是如此。修行是一个理念是一个关照，是当下的那个关照。我们在做任何事情的时候只要当下有关照，当下清清楚楚明明白白。你就不会出问题，你就不会走岔路。你就不会在迷失中生活，所以说修生活禅大家听起来好像要求很低。实际上修生活禅是要求最高的一种法门。

他是希望在一天二十四小时都打成一片。不要说一般得人做不到我自己也做不到。一天二十四小时都打成一片谈何容易呀？一天二十四小时都打成一片那才是生活禅的要求。（鼓掌）

营员提问：我想问宗舜法师一个问题。我在学校读的是古代文学，主要是儒家的文学。从读儒家文学时我们首先面临一个问题。在我读佛经的时候如何判断我读到的那些东西是佛经本身还是我自己的想象。您今天讲

座的时候也许用了很多经典来阐述您的观点，您是如何判断那些经书时保留了谈本身的观点。还是您借此来发挥您的一些看法？

宗舜法师：这个问题问得很有意思，那么我和我身边的达照法师两个人呢都是从师方立天先生研究佛教文献学的。所以说你讲的这个呢虽然我们的专业不同但是方老这个大的方向是一致的。我们也常常为这个问题痛苦，不过当下看到的東西是不真是的。但是我们也很喜欢做一些这样辨别工作。但是我们觉得这个意义它在于文化面上。所以与修行结合起来的时候。有的时候。太过于经历于所谓的真实。或者说改变他已经落到二谛里去了。为什么这样想呢？因为本来从佛法的角度，确实法意甚深根本是我们凡夫不可能了解到的当佛陀用民句文宣把它讲出来的时候。我们每个人那随着自己的根性不同。听到的内容导致以前夹杂了认识的不同。而且再加上一些传承的不一致。有这样一个故事，阿难在佛入灭以后，一次在外游逛，经过一片竹林，听到一个和尚在诵经“若人生百岁，不见水老鹤，不如生一日，而得睹见之”。阿难觉得很是不对，就对这个小和尚说，正确的经文应该是：若人生百岁，不见生灭法，不如生一日，而得了解之。

小和尚听阿难菩萨这么一说，觉得很为难，就跑去找他的老师；老师自然是个老和尚，反倒对小和尚说：阿难老朽昏聩，说话颠三倒四，不用理他，只管念成“水老鹤”好了。

老和尚：这位营员所问的问题，我觉得有一些你自己已经解答了。实际上所说得当下只有一个当下。当下就是不二，当下不可能有两个。只要你明明白白知道是当下就可以了，不要去执着这个当下或者另外一个当下。当下是什么呢？当下就是你的智慧观照在起作用。既然智慧观照起作用。

你就不是在迷惑中困扰。这是第一个问题。第二个问题讲到业障，业障怎么去忏悔、怎么去消除。我觉得不要在头上去安头，你知道业障知道是障碍马上把这个念头停止下来。不要继续随着业障跑掉。因为要知业障本来空。这一念心当中你就能把现前烦恼化解。有许多的问题并不是外在在牵你的鼻子走，而是你往往把外在的东西自己拿来烦恼自己。如果明白这个道理不把他人烦恼来烦恼自己。不把他人的痛苦来烦恼自己，你马上就从烦恼当中跳出来。第三说道定业的问题我也曾经讲到，大的所为业大的确实是无法改变但是我们怎么去面对它。如果我们真正解决了自己的迷惑问题，成为一种会很轻松地去承担你往昔的业报。你不会成为它的俘虏、成为一种障碍。当你很轻松地去面对的时候，你在偿还报应这个当中你同样是轻松自在的。这就要想到我们为什么要修行，为什么要开悟解除我们的烦恼。也就是说我们要以智慧用大智慧去面对我们的人生，去面对我们的人生的所有的一切遭遇。当你以智慧来面对的时候，你的问题都是享受。都是佛法在体现。所谓一切业障海，这四句话怎么念呢？普贤观经里边这么说的：一切业障海，皆由妄想生，若欲忏悔者，端坐念实相。实相是生么呢？实相就是大智慧，一切业障海，皆由妄想生。你要忏悔他怎么办呢？端坐念实相。只有用大智慧才能观查到烦恼的实相是什么，才能观查到妄想的实相是什么。能够观查到实相、当下。一切的问题都解决了，所以说开大智慧是学佛的一个根本目标。我们先不要管自己有多少烦恼，有多少的业障。有多少的旧债。而是要怎么样开智慧破无名，或者说破无名开智慧。这样解决了这个问题。其他的问题都能不解而自解。（鼓掌）

一钵千家饭（彩排录音）

明海大和尚：这个创意是杨钊先生提出来的。明天上午八点半起你们到街上去找饭，第一个不帶钱；第二个你去找饭的时候不能犯法，第三，十点半之前你们要把你们在外面找的饭拿回来，但找不到饭的可以空手回来。

明天我们的活动分两部分。有一部分是作沙弥参加托钵相对要容易一点，因为出家穿着和尚的衣服去托钵，你吃的是佛的饭，佛给你饭，我们是靠着佛的福报，我们自己没什么福报，可是佛有力量，所以总会有人供养你们。刚才找饭吃的这一组挑战性就比较大。

明奘法师：有六十六位是出去托钵的，另外一组是一钵千家饭的自谋生路组。在托钵组六十六位，护持这些托钵的人都是男营员和男义工，共二十七个人，分到这三个托钵组，每一个组是二十二个人。柏林寺广场这个组是老和尚带队，等一下我们再做详细安排。时间是八点半到十点半，这一组近一些回来的早，他们可能回来的早一些，回来等我们一起都到斋堂过午斋。第二组由明基法师带队，稍微远一点，也是无论怎样必须十点半回来。第三组大痴法师来带领，也是一样，我们出发一起出发，回来一起集合，一起过斋。我们护持的今天晚上要活动，所有护持的二十七个人也一定要参加他们的活动，因为如何托钵，你们怎么和他们配合，他的馒头可以搁在钵里，可奶、豆浆你们要帮他拿，所以这二十七个人同样分成三个组，九个人一组，差不多一个人要照顾两个多的沙弥，然后外出供僧的总共有五十人，外出供僧的五十人也是分成三个组，分成三个组呢到

街上去，这三个组也是分成这三条线，但是怎么样分线并不是大家一起买好了东西再往那一堆就回去了，隔三差五，隔两三个人在那，隔上个五十米、一百米，又有个隔三差五的在那，再隔个五十米、一百米，还有人，甚至有人去所谓的供僧是专门去挑剔的、不给的、甚至是侮辱的都有可能（笑声、掌声），因为托钵本身就是一个相识自我的过程，所以呢有的人是专门捣乱去的，所以你得有充分的心里准备，并不是都是菩萨来护持我们的，当然他也有另外一个方面来护持，就是用恶行方面来帮助我们，所以我们这个供僧没有限定是善的，也没有限定说必须给吃的，甚至有的人用负面的，都算是以负面的来供养这些乞士啊，所以你们也要分成三个组，也是一样。那么接下来，回来之后，供僧的和护僧的就直接回到斋堂等饭，在那等待一起过斋，然后就是自谋生路组的总共有男营员十五个组，女营员二十八个组，一个组至少两个人到四个人自己组合，最少两个人，总人数是女生七十二个人，男生十五个（笑声），剩下为他们祈福的人只有八个人（笑声、掌声），这些自谋生路的必须要找到一个你们可以让他把饭化了跟你们一起吃的人，供僧的人这五十个人和护持的二十七个人仍然要分到这二十八个组，那么我们尽管自己出去供僧了，也许回来我们自己福报不够，我们并不一定能指望有人给我们化来足够的食物，那我们就饿着。等一下还有一个任务，就是把这二十七个护僧的和五十个供僧的这七十七个人和他们结成小组，明白了吧？好，那么回来后我们这个时间，自谋生路这组的时间也是八点半到十点半，两个小时，限定的区域在赵县县城内，不可以到赵洲桥，最西不要越过 308 国道，最南不能越过赵县的老城墙，最东这条街，最北边也是老城墙，这就是赵州的四角边，东、南、西、北

门，在这个城区之内；然后第二个条件呢，时间是八点半到十点半，所以集体从这里出发，一定十点半前回到普贤阁，八点半出发，十点半回来，无论你谋到没谋到都必须回来；第三个条件，只许带自己的身份证明、学生证、身份证和紧急联络电话号码，那个营员卡和义工卡都收下来，手机要带上，每一个组必须要有一个联络电话，等一下写一下，让我知道，我和明影师坐镇在家，你们有问题随时打我们电话，我们会以最快的方式找到你们，我们这有两辆车，万一大家被当成小偷、当成骗子，甚至是已经报案到公安局了（笑声），在这个紧急的情况下你就跟他们商量请给我打个电话，但是建议大家，生存挑战就像在野外一样，记在脑子里，别记在手机上，也别记在纸条上，记在脑子里，仅仅是我们两个人的号码吗？很容易记下来的；第四个条件，不能带钱，不能带银行卡，不能带值钱的贵重物品去赊、去兑，不能带值钱的东西，也就是除了真正能证明你身份之外、突发紧急事情联络之外，你一无所有；第五个条件，像这样出去了以后不可以欺骗、诈骗，或偷盗等，不可以抢劫，那些都是违法的，将交给公安局处理，我们不管。这些都是违法行为，然后就是不能说妄语，这些都是限定的条件，但是你想商量支招，怎样让别人给钱，这得让杨先生给出谋划策了。（掌声）

杨钊先生：我希望你们呢，明天就要跳下水、下海了，下去怎么游泳，我们现在进行一个彩排，你们提前准备怎么做，我们希望在试探的时候能够看看同学到旁边怎么跟别人说，第一个你们怎么跟别人说；第二呢，你是叫他给钱，还是供养你，还是给你米（食品）；第三，如果遇到他不答应

了，你怎么样，还是再找第二个呢。这三个，我希望谁能够来示范一下，我们现场做一个彩排，彩排的时候呢，其他同学就会发现这个案例，明天你就会怎么做，好吧？谁能够第一个参加这样的活动——自谋生路？明天上街你准备怎么跟人家讲？（同学上台）（鼓掌）

第一个同学上台

杨先生：把你介绍给人家的时候，比如说我是你谋生路时的施主，你准备怎么样？

同学：您好，我们现在是在参加夏令营，然后我们参加一个活动，就是让我们自谋生路上街，在外面找一些吃的，家里面还有很多伙伴在等着我，请你或者我们给您打工或者怎么样，不过我们只有两个小时，就这么多时间，你看能不能用我们的努力来让您给我们一些吃的或者钱？（鼓掌）

杨：好了，你去吧。你看我能够帮你什么忙，或者能给一些什么给你？

同：我们现在就要食物。

杨：食物？你希望给一些什么食物给你？

同：很简单啊，给一些面包啊、八宝粥都行。

杨：我现在没有把面包随身带在身上。（你是进到商店，还是见到行人？如果我是行人，我没面包在身上。）

同：那先生就给我们一点钱，让我们自己去买。

杨：你要多少钱？

同：按照现在的物价，应该有十块钱就够了。

杨：十块钱？好了，这就给你十块钱去吧。

杨先生总结：你们宁可应该是叫人家去买面包给我，还是最后才向人家化缘要钱？你们认为怎么样？（讨论）

先要面包，如“我身上没有面包啊”“你是否可以去买一些给我？”

如果不买面包，买米可不可以？“我给你一袋米，行吗？”

好，如果给你面包，他问你：“你一下子能吃几个面包？”“你家里要要多少饭才能养？”“十一个馒头？顶多一两个就够了，要这么多啊？”“我家里还有一两个人”“两个人要几个面包？”“两三个就够了？好，给两个。”“两个也好，三个也行，反正两个就够吃了。”“好，我马上去超级市场买三个面包给你啊”

好了，如果我没有面包，我有米，“你要多少斤米？”“一斤够了？好，一斤米，我忙，没时间买面包只有给你米。”

我们尽可能不要钱，要面包、要米，最后才要钱，好吧？如果最后要钱的话，十块钱，够不够？两个人十块钱。如“我真的忙，我忙的都来不及了，怎么办？”

最后的办法就是“如果有缘，你给我们十块也行”，这个是最后的。第一个他忙的时候呢，你不行就没办法了，如果他又说没时间、没空，那么你就说：“我感谢你了，我只有去其他人化缘”对不对？如果他说“哎呀，我还是希望你和你结缘，如果他真的诚恳要跟你结缘了，就说“我们一般不希望接受金钱，如果你发了一个善心呢，我希望、也很乐意和感谢你给我十块钱。”除非他很诚恳，如果一般不诚恳的也就算了，“我感谢你，你忙啊，惟有我去第二家化缘”。

第二个不行就第三个，看看你们接下来一共要化第几个缘，看看你们

福报怎么样，福报好的，有谁能第一个就能化到缘，要识人“知人之明”，要找对。第一个看看自己福报怎么样，第二个要看看你的眼睛眼力，看看你能找第几个把缘化到。如果是化到第一个，证明你既有福报又有慧根，要有福报又能找对啊，这样就恭喜你了；第二个，没问题，也说明你的福报和慧根还是不够的；如果是第五个，恭喜了，找了五个都没办法，我劝你还是舍了这顿饭算了。（笑声）所以饿一顿饭来惩罚自己，反正也饿不坏，晚上还有饭吃，五点半吃饭，到晚上五点半要饿上几个小时。这样呢，我觉得会为你们的人生路留下比较深刻的印象。

好了，再来示范几个。

第二个同学

杨：你准备是去商店，还是上街上？

同：我准备在街上。

杨：在街上，好。现在你看到我了，你怎么办？

同：您好，先生。我是参加夏令营活动，今天我们要自谋生路一天，我希望能给自己谋取今天中午这一顿午餐，所以来和你化缘。

杨：你们什么夏令营啊？

同：我们参加的是柏林禅寺生活禅夏令营。

杨：生活禅夏令营，是在哪里？

同：就是在赵县那边的柏林禅寺。

杨：柏林寺哦，净慧法师那边的？

同：对。

杨：给你。净慧法师啊？我去过柏林寺。那你们办的什么活动？

同：我们是参加这个生活禅夏令营的活动。

杨：生活禅的夏令营活动？好，你们这次的活动是什么？

同：我们这次是柏林禅寺给我们一个学习生活的锻炼机会，希望我们自己能谋取中午这一餐饭。

杨：好，你怎么谋？

同：(^_^)我就是想和先生化缘，希望先生能以慈悲之心支持我们这样的行为。

杨：化缘，什么叫化缘啊？(^_^)

同：我们就是希望先生能给我和我们的组员今天中午的食物。

杨：食物？给你什么食物？

同：面包也可以，馒头也可以。

杨：你希望要多少个面包？

同：面包，希望给五六个面包就够了。

杨：五个面包？是你一个人吃吗？

同：不只是我，还有我们的组员。

杨：哦，你还有些组员。五个面包，我现在没有面包在手头上，怎么办啊？

同：那能不能麻烦你陪我们一起去市场拿给我们？

杨：去市场去买？我现在忙。

同：或者在这路边有一些小贩，买一些日常的饭菜也可以？

杨：我现在忙，可不可以给你钱？

同：能不能占用先生一点时间？

杨：我看我周围的商店好远啊。好吧，我就跟你一起去买。买五个面包是不是？好，我们一起去买。祝你成功。

同：谢谢。

第三个同学（参考案例）

杨：你准备去哪里？

同：我准备去一个农户的家里。

杨：农户家里？好，我是种田的。

同：大叔你好，我们是参加柏林寺的生活禅夏令营，今天我们有一个活动是出来自谋生路。我希望您能给我们一个机会，我能为您干一些活，您给我些吃的。

杨：你能够做什么活？

同：扫扫院子，擦擦桌子，都行。

杨：我桌子已经干净了，地也已经扫过了。

同：那您希望我干什么呢？

杨：我没事给你干了。（掌声）

同：那我给你唱首歌，行吧？（掌声）

杨：唱首歌？那你唱歌要多少个馒头才可以？

同：您看着给就行？

杨：那你一顿饭要吃几个馒头？

同：我不是光为我自己，我还有家人，我主要是为他们找食物的。

杨：你家里还有多少人啊？

同：五六个吧。

杨：五六个？（你就说还有一个人算了，“家里还有一个同学，我要帮他的忙”好吧）

两个人要吃几个馒头？

同：两个人两个馒头就够了。

杨：两个就够了，（呵呵）两个唱一首歌，哎呀，好，我给你两个馒头你唱首歌，唱吧。（掌声）你唱什么歌？

同：我唱首什么歌？想不起来了。（^_^）

杨：你不是要唱歌吗，你怎么忘了？（^_^）

同：我唱三宝歌吧。

杨：好，三宝歌很流行。

（掌声，唱三宝歌）

同：我忘词了，那我送你一首歌词，好吧？

杨：可以。

同：春有百花开，秋有、秋有...，忘了（笑声）

杨：又忘了，你能为我做些什么？

同：您现在开心吗？

杨：我现在开心啊，我现在... 算了算了，我给你两个馒头算了。（^_^ 掌声）

第四个同学

杨：你现在在街上，还是去商店？

同：去街上。

杨：好。

同：先生，能打扰你一会吗？

杨：没问题。

同：我想问您一个问题，你认为你是个好人的吗？（掌声）

杨：对。

同：好，那我现在有个困难您能帮忙吗？

杨：什么困难？

同：我们现在有一个活动，没有饭吃，必须自己化来饭帮助自己和整组的人。我现在没有办法，只能求助您，你能帮助帮助我，给我点饭吃吗？

杨：给你饭吃？

同：对。

杨：你为什么这么大的人没有饭吃？

同：我们有一个活动，要求自己找饭吃，所以我要求你帮忙。

杨：好，我怎么样帮忙你？

同：你能给我们点食物吗？

杨：给你点食物？给你什么食物？

同：最简单的馒头就可以了。

杨：馒头，你要几个？

同：我们一组加上我一共六个人，六个馒头就可以了。

杨：六个太多了。

同：不多，三毛钱一个，六个才一块八。（^_^ 掌声）

杨：太多了，我能给你少一点吗？

同：少一点，那三个够了。

杨：好，你要三个？

同：最好给点咸菜。（笑声）

杨：我现在身上没带啊？

同：那最好我们一起去买。

杨：哪里去买？

同：我也不知道。那你能给我们点钱，我们自己去买？

杨：我给你多少钱？

同：你方便给多少？

杨：你要多少？

同：十块钱？

杨：十块？太多了，五块吧？

同：再多给点吧，这样助人能增加福报，给的越多福报就越多，还是多给点吧。（笑声）

杨：好吧，给你十块钱。（掌声）

第五个同学

杨：你准备去商店、农户还是行人？你准备去哪里？

同：我觉得这有很多种方法。我觉得对于我们来说，我想我不会一开始就把参加夏令营活动给提出来，我想既然是谋生，可能一般情况下是另外一种情况。所以对于我们来说，我们可以用我们的头脑、我们的知识，

第二个对于我们男生可能就是一个优势，就是我们的力气。首先比方说，你是一个卖烧饼的。

杨：好，我是卖烧饼的。

同：你可能会特别的忙。

杨：对。

同：既然你现在忙不过来，这么多顾客在等着呢，我帮你一会可以吗？
最后你只要给我们三个烧饼就可以了，你看可以吗？

杨：好了，我卖烧饼，我忙的够呛啊。

同（上前）

杨：不要打搅我！你来干什么，小伙子？（^_^）

同：我来帮你赚更多的钱。

杨：你要帮我的忙？帮我干什么？

同：我来帮你卖烧饼。

杨：卖烧饼，让你卖烧饼干什么？

同：你看这么多的人在等着呢，你赶快把它卖掉，会有更多的回头客。

杨：你要什么回报？

同：我就要三个烧饼。

杨：你帮我忙多长时间？

同：一个小时。

杨：一个小时啊？不够。

同：那就一个小时零十分钟。（^_^）

杨：一个半小时？！

同：嗯，一个半小时可以。

杨：一个半小时给你三个烧饼，可以。给你。

（掌声）

第六个同学

杨：你准备去农户、商店还是行人？

同：我随缘。

杨：你估计，你现在碰到什么人了？

同：行人。

杨：行人最容易了——遇到我。你看我是你的目标。好，开始。

同：您好，大爷。（^_^）

杨：有什么事？

同：大爷，看您长得挺有福气的（^_^），今天我们参加柏林禅寺的夏令营活动，今天我代表柏林禅寺的兄弟们出来化缘（^_^），想请您行行好，化缘给我们几个烧饼吃，最好再来点饮料。

杨：好，你们化缘，什么叫化缘啊？

同：化缘就是...，因为我们五湖四海的兄弟都是连为一体，你帮助我，今后我能帮助你，这就叫化缘。

杨：好了，你需要几个烧饼？

同：六个吧。

杨：六个太多了。

同：六六大顺，大爷！

杨：六个烧饼，你化缘几个人吃啊？

同：我们十几个兄弟。

杨：多少个啊？

同：十几个兄弟。

杨：十几个，为什么他们不去化缘啊？

同：这个有力出力，他们在家里为我祈祷。（^_^）

杨：答应让你化缘，可我没有烧饼也没空，怎么样，可以给你钱吗？

同：钱也可以解决问题，没问题的。

杨：你要多少钱？

同：最好能买那种比较好吃一点的烧饼。

杨：五六个烧饼要多少钱？

同：大爷，这周围的烧饼多少钱一个啊？

杨：五毛一个，六个三块。

同：大爷，我觉得还是有一个好办法，三块钱是不是... 四季发财、六六高升，还是六块钱吧（^_^）

杨：为什么要六块钱？

同：您这么大岁数，您也挺有福报的，您行行好，兄弟们光吃烧饼也不行，还要喝点饮料吧（^_^）

杨：好了，算了算了，给你六块钱吧。

谢谢（掌声）

第七个同学

杨：怎么样，你去哪里化缘？

同：我准备去餐馆或者饭店。

杨：餐馆，好。

杨：请问你找谁？

同：请问你们经理在吗？

杨：我们经理啊，经理不在。

同：那这里的负责人在吗？

杨：我就是负责人。

同：您好，我是柏林禅寺生活禅夏令营的，我们今天有个活动就是异地生存，就是我们自己出来化缘了。请你给我点吃的。

杨：吃？你要吃什么？

同：面包啊，米饭啊，都行。

杨：面包、米饭，你有没有托钵，有没有带东西来？我给你些米饭，你有没有拿东西来装？

同：没有。

杨：没有，那你这饭怎么装？我给你个饭盒，你连饭装一起，你要几个饭盒？

同：两个就行。

杨：两个行了？两个的话，要不要菜？

同：随便。

杨：随便，怎么这样啊，你吃白饭就行啦？（^_^）要不要饮料？

同：不用。

杨：好，不要饮料，这样就够了啊。好，就这样。

小赵给我两个饭盒餐。好拿回去吧，祝你一路顺风！

（掌声）

第八个同学

杨：怎么样，你准备去哪里化缘？

同：我准备在柏林寺门口碰到您。

杨：柏林寺门口，好，你见到我了，现在开始。

同：先生您好，您来过柏林禅寺吗？

杨：去过，那就是柏林寺。

同：您可能去过，但是现在柏林寺跟以前变化大了，2003年9月这个万佛楼落成了，金壁辉煌，如果您有时间，我能不能免费给您导游一圈，给你介绍介绍柏林寺从头到尾？

杨：不用了，我自己去过。

同：您自己去过，可我非常愿意给你介绍一下(^_^)，因为呢，您以前去过柏林寺，可近来啊，净慧老和尚已经不当主持了，明海大和尚升座了，所以我想介绍介绍你认识认识他们，更主要的呢，我是想给您介绍...

杨：我现在没空啦，没空听你介绍。

同：你没空听我介绍吗？

杨：对。

同：不会用很长的时间，我会用最短的时间把柏林寺的精华介绍给您。

杨：对不起，我时间真的没空了，等我有空再来听你介绍。

同：那好吧，那您信佛吗？

杨：还可以，我信佛。

同：那好，我们现在有个困难，您能不能帮帮我们？

杨：你希望我怎么帮你们？

同：我们是夏令营营员，来这里学习佛法，今天师父让我们锻炼一下我们的毅力和这个求生的技能，希望我代表我们组的营员来这里化缘，如果您方便能不能施舍我们一些财物啊，最主要的是食品。

杨：你需要的什么食品？

同：烧饼。

杨：你需要几个？

同：如果您身上钱稍微多一点的话，我希望您能给我十块钱多买些烧饼，让我们这一组的成员都能够吃饱。

杨：你一组多少人啊？

同：我们一组十个人。

杨：十个人，一个烧饼才五毛钱，五块钱就够了。

同：好吧，谢谢您。

杨：五块钱够不够？

同：五块钱也好，不过我还可以再为别的游客导游，可以再化五块钱，再买些水和饮料。

杨：好了，给你五块钱。

谢谢。（掌声）

第八组同学

杨：你们两个，你们两个是不是一个组？

同：是。

杨：你们打算去哪里化缘？

同：我们在超市门口碰到您。

杨：去超市化缘，还是向超市来来往往的人化缘？

同：来往的人，您刚好从超市出来。

杨：好，我从超市出来。我带了很重的东西。开始

同：大伯您好，打扰一下，我们是柏林寺夏令营的营员，由于今天要来自我挑战一下，所以说我们要帮夏令营营员乞求一点午餐，我们可不可以为您唱首歌？因为我们觉得您特别慈祥，特别有爱心，所以我们想献首歌给您。

杨：我听你的歌干什么，要什么报酬给你？

同：因为我觉得我们的歌会给您很大的感触，但是我还是希望您能倾听我们唱歌。

杨：听了歌以后怎么样，我要不要给你们钱？

同：我们只要吃，不要钱，我们只要化取我们今天中午的午餐。

杨：午餐，吃什么？

同：面包就可以。

杨：几个面包？

同：大概四个吧？

杨：四个？你们没饭吃啊？

同：因为我们还有其他的成员，所以要四个面包。

杨：四个面包？

同：对。

杨：好，现在叫你们唱歌。

（同学唱歌：奉献你的爱 - 六字大明）

杨：我现在没空去买面包，怎么办？能不能给钱，你们自己去买？

同：超市就在旁边，能不能麻烦您去买一下。因为我们只有两个小时的时间，如果我们再进去的话，可能要耽误时间了。

杨：算了，我给你们五块钱，你们自己去买，行不行？

同：如果大伯是真诚的话，那我们也愿意接受这个缘。阿弥托佛

杨：好，我给你五块钱。

祝贺你们，谢谢。（掌声）

第九个同学

杨：你准备去哪里化缘？

同：我是通过我的一些健康知识，在街上看到哪些健康不好的人跟他化缘。

杨：在街上？

同：对。

杨：好了，我现在在街上，你遇到我，怎么样？

同：大爷您好，我首先介绍一下我是柏林寺第十三届生活禅夏令营的营员，我们今天出来是想通过一次生活挑战 - 就是出来化缘。因为我是一

名医学生，我能不能帮你介绍一些健康方面的知识或者医学方面做一个健康的咨询，那么您或者您的家庭朋友有什么健康方面的问题您可以咨询我，我可以做一个健康的顾问吗？我希望的报酬就是您能不能施舍我们一些我和我同伴们今天中午的一些午餐？谢谢。

杨：我现在没空，我马上就要上班。

同：那我可不可以用三分钟的时间给你咨询，我们可以边走边谈？

杨：边走边谈？我现在没空啊。我现在身体挺好的。

同：那您身边的朋友有没有失眠啊等健康方面的不适可以问我，因为我是学中医的，我可以传授给你们一些非常宝贵的医学意见，这或许对您以后的身体都会有非常好的好处。

杨：真的，我现在真的没空。这样，你留下个电话给我，到时候我才打电话给你。

同：可以。不过我们家里头还有很多的营员在等着我化缘回去，先生您作为一个传统的中国人，我们也是学传统文化过来的，在这种情况下，我能提供我的帮助，您看您能不能提供您的帮助？这是一种共同的、互利的方式。

杨：我能够提供什么帮助给你呢？

同：就是能不能施舍一些我们今天的午餐的食品或者钱也行？

杨：你要什么食品？

同：面包或者馒头都可以。

杨：你要多少个？

同：三个，因为道家里面说“一生二，二生三，三生万物”这样先生

的事业会更上一层楼。

杨：三个面包，我现在没有带面包。

同：那有钱吗？

杨：钱，你要多少钱？

同：那就三块钱吧，一块钱一个面包。

杨：三块钱，好了，那就没问题，给你三块钱。

谢谢。（鼓掌）

杨钊先生：行了，怎么样，够了吗？

台下：够了。

杨：我们刚才的案例估计差不多有十个，我估计呢，明天你的表现肯定会比今天好多的，因为今天有很多的人在这里，肯定你的表现没那么好，我相信明天你们见到的每一个同学肯定都要比今天我们所见到的还要好。

明海大和尚：我们刚才看到扬州先生表现的是非常的慈悲和大度的在扮演这个角色，我刚才想了一下，从各位的表现里面我做了一个归纳和总结，我这个归纳呢也是佛教里面的，就是佛教讲得神通--特异功能，主要有三种方法，一种是报得，什么叫报得呢？就是以前很最早以前你修行积累，然后呢你天生就有这种能力；第二种是修得，这是通过自己现在的努力而得到的；第三种是加持。我就用这几种方法呢，来归纳刚才各位的表现。我觉得你们有几种思路，第一种呢，你们认为我随便找个人然后跟他化，他就给你，这是属于什么呢？这就是报得，你以前跟他结过缘，这必需要

你过去跟他结过很深的善缘，见了愿意帮助你的人，他一看你就很舒服，一下子就能满足你了，这种情况有没有？有没有？有（众答）；多不多？我觉得这种情况是有，但他们是不多。那么同学们刚才第二种情况呢就是缘起法，去观察为什么需求？看什么问题，然后能够帮助他？他再来帮助你，修啊，就是要现时的努力，当然你时间只有两个小时，你怎么样在这两个小时里去跟这个人来结善缘？你们的目的是两个小时的时间去跟一个陌生人结个善缘，然后让他愿意给你解决中午一顿饭，那么两个小时是要达成的目的也有两种方式，刚才我看你们已经表现出来了，就是两个方便，第一个方便呢就是你要叫他们感动，是不是？你把他感动了，你提要求，他不就答应帮助你了？你想一想，你怎么样让他感动？你也可能到一个餐馆门口，这个餐馆门口很脏，也没有人告诉你，你拿个笤帚在那里扫，感动别人，感动了，你再提要求。第二种呢就是交换，我看你身体好像不好啊，我给你看看啊，这就是一种交换，这个交换有很多种，第一呢你可以用你的力气去交换，刚才你们想干活的就是用力气来进行交换，第二呢就是用你的技能，第三用你的知识，实际上那天老和尚讲的布施，当然你们现在没有财，只有通过你的力量、你的技能，还有就是法施啊，法就是知识啊，再一种就是无畏施，让他感动、让他高兴，这就是无畏施。这就是我刚才对你们的表现做了的一个总结。那么我希望能够对你们的自谋生路的思路有帮助。（鼓掌）

明奘法师：大家的思路还是偏于向人去求，其实有很多的办法，好比如说，要是我，我往那一坐，“算命了，算命了啊”（^_^）这是不是一种方法？

我另外一个方法，我跟他们卖香的，明天六月十九，卖蜡烛的，卖经书的，太多了，是不是？我可以帮他们卖，然后提成，可不可以？我也可能没有这些器具、器皿，但是我可以怎么样？我们并没有限定不准回柏林寺，你可以拿着矿泉水回到柏林寺来卖。没有本钱怎么样呢？你可以用你的身份证、学生证抵押在那里。太多思路了，所以千万不要陷入一味的向人去要，这是一种索要，是宽泛的。想象更多的思路，所以应该不难。那么，我们今天晚上七点钟在那边普贤阁所有的人都要回到那里，七点钟所有的人都要在那里，会有详细的安排。然后赵县居士和那些供僧的，我们供养的是托钵，托钵在南传佛教托钵的托到什么吃什么，托到鱼就吃鱼，托到肉就吃肉，但是没关系我们已经交代了请他们帮忙，别担心。那么我们供养的呢，还是遵从我们寺院的传统——素食，但是有别人觉得挺好玩的，也想供，拿着肉拿来供了，怎么办？那我们就拿回来分给别的能吃的人，给你什么你就接什么，但回来要转施，明白吧？有些拿回来交给那些照顾你们的男居士，回来后再把它拿出去转施。所以供僧的食物一部分可以选择供僧，一部分可以选择转施，因为我们的目的就是要接受，但回来之后我们可以选择。我告诉你们一个好消息，我们石家庄有一些人知道明天要供僧，他们甚至是要个人包包子过来供养。为什么呢，托钵的意义，托钵的意义就是“一钵千家饭”，托钵不可以乞富不乞贫、乞熟不乞生，平等依次挨家托钵，不能因为我认识你，你家饭好，我就多要些，不能。给你馊泔水，也不可以拒绝，给你最香的，山珍海味也要接受，糟糕的、酸了的也不要拒绝，都要以平等心接受，明白了吗？所以给什么都得欢喜接受，哪怕人家给你唾沫、骂、侮辱都能够接受，这就是托钵的条件。看起来靠佛吃饭，

实际上很累的，因为对你来说要面对极大的挑战，因为你自尊、自我。今天晚上明天还会教大家这些。然后我们赵县的居士要记得，我们这个八十九个自谋生路的人，你们不能去告诉他们我们在做个实验，不能说。但是你们要知道他们穿这身衣服，万一有人遇到危险，你们可以出面来保护，但是不能帮助他，也不能让赵县其他人帮他，因为他们行脚到你头上，要不就增加难度。供僧的要欢喜的供，但对于自谋生路的要施加难度，凭什么我就要给你。明天你们穿这身衣服可以，穿自己的衣服也可以，原来想连夏令营这件衣服也不给你们穿的。明白了吧？

然后，我念一下一日托钵人的名单（End）

会心当下即是——生活禅的不二法门

——第十三届生活禅夏令营闭营式讲话

净 慧

各位法师、各位营员：

大家好！

今天是第十三届夏令营的最后一天。过去的六天，各位授课老师做了非常精彩的讲座，也进行了非常有益的分享，还有禅修、托钵、柏林夜话、传灯等一系列活动。今天要我来跟大家分享佛法，我觉得没有什么好讲的，现在我想联系这次夏令营的主题和大家随便谈谈。

这次夏令营的主题是“生活在感恩的世界里”，这是我最近几年一直在思考的问题。人类在现实生活中有许多的冲突，有许多的不平衡，各个阶层的人都有不同程度的失落感。失落感从什么地方来？就是因为感觉到生活不平衡、机遇不平衡，社会分配存在不合理因素。这种失落感，经过长久的累积，就养成了人们的嫉妒心、障碍心，走到极端就会成为报复心，最后导致犯罪行为的发生。以佛教的观念来说，人的机遇都与自己的行为分不开，由于自己身口意三业的积累，最后才有各种各样的善恶果报。佛教是教我们一切反求诸己，一切问题都从自身找答案。

同样的环境，比如说在同一所学校上学，小学也好，中学也好，大学也好，一个学校几百人、几千人的很普遍，受教育的机会是平等的，但是每个人的学习效果却千差万别。我们都是从校园学习中走过来的，都可以反省这些差别和不平衡，究竟是外在的某种力量强加于自己的，还是由于自己的努力或不努力所导致的？原因虽然很复杂，最终的原因还是在自己

这里。家庭的贫富，父母的有文化或没文化，我想都不是主要的原因。有许多家庭贫困的学生，父母根本没有文化，他也能够有很好的成绩。比如说明海大和尚，他出生在一个非常困难的家庭，他的父母根本没有文化。他们家是打鱼的，渔民最多认识一杆秤，知道这是一块钱，这是两块钱，文化就这么多。而且他读书时，家里没有房子，住在船上，每天放学都是去河边找家。这条船，今天在这里，明天在那里，有时候在河边找了很久，也不知道哪条船是他的家。但是他学得很好，而且在高考时，在湖北省名列前茅。这完全是他自己努力的结果。他在柏林寺出家以后，那个时候出家人很少，都不会唱不会念，不会敲法器。他刚剃度不久，我就要他敲铛子。没有人教他，他就能把铛子敲好，这就是他勤奋努力的结果。很用心地学习，很用心地做一切事情，这样的出家弟子在柏林寺有很多。他们在学习和修行上都很努力，所以他们能够逐步成为僧团的骨干力量，在管理寺院和自我修学方面都成为带头人。

所以，我们每一个人都要想到学习的重要性。学习是儒家的说法，《论语》开篇就说：“学而时习之，不亦说乎！”学和习，就是把知识和行为统一起来，所以又叫做“为学”。佛教讲“学修并重”，次第分得更细一点，所谓“信解行证”。理论上懂了，还要在行动上落实；行动上落实了，马上就有受用。有受用，就是不同程度的实证。实证并不是十分遥远的目标。“信解行证”四个字，都可以在当下一念中落实。所以说一切问题要反求诸己。

那么一切问题反求诸己和感恩文化有没有关系呢？关系很大。人生活在社会上，往往对一切都不满。我们时时刻刻承受着天地万物、国家社会、父母朋友的诸多恩惠，却仍然自觉不自觉地总是觉得不公平，总是觉得老

天爷对我有偏见，社会对我有偏见，父母对我有偏见，自己把自己从广阔的天地中分离出来，封闭起来。最后的结果是什么呢？最后的结果就是把不满的、仇恨的种子埋在内心里，不知道从感恩出发，融入大众，融入社会生活。作为一位莘莘学子，就应该融入家庭，融入父母的爱心，你在家庭里才不会感到别扭，才不会感觉到父母对你不理解。有很多年轻人，在外边的人际关系还马马虎虎，在家里人际关系就不是很理想，对父母不满意。父母望子成龙，有时候管得比较多些，感恩的心就生不起来了。

我想，我们在生命当中不管得到了多少，都要感恩。即使我们今天只得到了一滴水，要感恩。能够吃上一片菜叶子，要感恩。能够吃上一块馒头片也要感恩。要知道，这些都来之不易！这几天，有时候我也和大家一起用餐，我看到邻座的人碗里的饭粒不能吃干净，菜汤不能喝干净，我内心有种种的难受。因为我在农村生活了二十多年，天天跟黄土打交道，天天跟农民打交道，天天为了这一粒谷子、一粒麦子、一瓣棉花、一片菜叶子在田地里面朝黄土背朝天。我们想想看，古人说：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这绝对不是诗人凭空想象就能说得出来、写得出来的，这绝对不是想要表达他的闲情雅致而形成的文字。只有在实际生活中有深切体验的人，才能写得出这样的诗句。现在是炎热的季节，我们坐在空调底下，农民在什么地方？农民在烈日照射之下，在田间辛勤劳动。前不久，我的一位亲戚从湖北来到邢台。湖北的天气比河北更加热。他告诉我什么呢？他说他在外边打工。打工做什么？修高速公路，每一天要在烈日下工作十几个小时。一天挣多少钱？工作一天只能挣三十块钱。邢台也有很多老百姓去外地打工，一天挣多少钱？十几个小时劳动挣十块

钱。在邢台，有的老百姓每天早上四点半或五点就起床，然后开着手扶拖拉机到山上装石头，装完石头就往邢台市送，每一天拉两次，夫妻两个守着那辆车，早晚都不见太阳，就这样忙碌一天。能够挣多少钱呢？除去成本，最多四十块钱，这还算是好的。想到人间生活的艰难，想到物质财富的来之不易，想到大自然的资源非常有限，每每看到浪费的现象，看到不珍惜物质的现象，我内心就会感到非常非常的难受。

我在这里给大家讲一个小故事。那时我们在虚云老和尚座下做小和尚，当侍者。给老和尚当侍者每天做得最多的一件事是什么呢？我想任何人都猜不出来。虚云老和尚每天要收到从全国各地寄来的信件，侍者们每天到了九、十点钟的时候，小心翼翼地把每一个信封打开，打开以后老和尚就慢慢看信，感到需要回信的，就让侍者送到书记那里写回信。写完回信以后信再拿回来，放在原来的信封里。然后做侍者的再把这些信封一个个撕开，弄得平平整整地翻过来再粘好用来寄回信。因此，能够得到老和尚一个新信封的人几乎没有，那些信封都是再次使用的。是不是就虚云老和尚一个人这么做呢？不是的。我收藏了一个印光法师亲笔写的信封，他那个信封也是翻过来二次使用的。后来我了解到，像那样珍惜物品的做法，对于旧时代的人而言是很普遍的。在老和尚的影响之下，我们有时候也会把信封翻过来再用一次。我们现在机关的人、学校的人哪有这样做的呀！都是把信封写坏了就扔了，信纸写坏了、弄湿了就扔了。哎呀！不知道感恩啊！这一张纸，我们不要说自然界的树木它是怎么长出来，就看看它从原材料变成纸张的每一道工序，需要多少人的劳动啊。一张纸是如此，一粒粮食、一片菜叶子都是如此，都是大自然的恩赐，都是工人、农民、一

切做服务的人的劳动成果。每一样东西到了我们手上，不知渗透着生产者的多少血汗！感恩天地万物的理念，听起来好像很抽象、很玄，实际上是一点都不玄，一点都不抽象，非常非常具体。没有天地万物的成就，我们连呼吸都不可能。大家想想看，是不是这个道理？

如果有一颗感恩的心，我们就会很正确地面对自己，也会很正确地面对社会、面对每一个人。我五月份到云南玉溪市，玉溪也有个玉泉寺。全中国到处都有玉泉寺，这非常有意思。这说明什么问题呢？说明大家对水很珍惜。水的作用水的价值，在人们的心目中，就像是无价的美玉一样，所以叫做“玉泉”。因为水就是生命。没有水还有生命吗？没有生命。玉溪玉泉寺修得很大、很漂亮，而且旁边有一座“释迦感恩文化园”，文化园里，到处书写的都是感恩的语言。它是一个乡镇企业。作为一个乡镇能够有这样一个思路，这很了不起。那天中午我和他们的职员做了一次交流，交流的地方是一个很大的礼堂，礼堂讲台的墙壁上写了几句话，我觉得非常有意思。写的什么呢？“国以人为本，人以爱为本，爱以德为本，德以修为本”。这就是他们所提倡的感恩文化的内容之一。后来我跟他们建议，我说是不是在后面再加上一句“修以悟为本”，这样就能把我们的人生提高一个层次。他们听了我的建议很赞同。这说明佛教的许多理念已经逐步地融入到社会的方方面面。

佛教文化在中国传播近两千年，有许多的理念，从过去到现在都在潜移默化地影响着中国人的思想、生活以及待人处事的方法。我们有许多接受新文化的人，对中国传统文化往往有一些排斥的心理。比如说传统戏剧，一上演就要出现几个人物，那些小孩子往往不看故事的情节，就只打听谁

是好人谁是坏人，然后尽管每一出戏都要经过各种各样曲折的情节，最后都是正义胜利了，邪恶失败了。这就是佛家的思想——善有善报、恶有恶报，潜移默化地通过文艺的形式影响着中国人，教育着中国人。过去农村里有大戏台，每逢重要的节日都要唱戏。所演的戏，其内容都具有非常深刻的现实意义和教育意义，不像现在。现在农村里也有网吧了，小孩子再也不是去听爷爷讲故事，都跑到网吧里去了。我没有去过网吧，我只晓得网吧出现了许多问题。有一个报道说，一个网吧的老板不能善待网民，结果激起了小孩子的报复心理，这些小孩一怒之下一把火把网吧给烧掉了。由此我们可以想到网吧教给孩子的是什麼。电视也好像很迷人，但是电视是在家庭里，小朋友不能自由选择；而且电视上的节目或多或少是经过筛选了的。电视节目的内容不能满足小朋友寻求刺激的心理，所以他们要自己去网吧探险，真是很可怕。邢台一位居士的儿子，十五岁拿着一千块钱去网吧。有这一千块钱以后他就根本不回家，有时候会一个月不回家。做父母的是怎样的揪心啊！他的父母到处去找，怎么也找不着，天天在家里担心。但是你要知道孩子可是玩得上劲得很，这下可解放了，父母也找不着了，钱也有了，可以有吃有喝有玩。生活当中的这种误导，对我们年轻一代的成长有什么好处？办网吧的老板，这些人的良心在哪里，我不知道。（鼓掌）以毒害青少年纯洁的心灵为代价，来榨取几个钱发财，良心何在啊？所以我看到这种社会现象，作为一个出家人实在是不忍心！你们都是读书人，有的已经走上工作岗位，有的也做了父母。走上工作岗位的也好，准备走上工作岗位的也好，每个人都想事业有成。但是，无论你有没有佛教的信仰，选择什么事业来实现人生的理想都是一件很重要的事情。择业

一定要选择有益于社会的事业，不能毫无选择地去挣钱，要有所为有所不为，不要无所不为。（鼓掌）有所为有所不为那就是有良心，无所不为就是没良心。没良心的钱不要挣。

23日在这里讲课的杨钊先生，他是只穿着一条裤衩偷渡到香港去的。他是惠州人，当时他才十六岁，正是文化大革命的时候，许多的中学生纷纷北上见毛主席。他想到人生的路要自己走，就偷渡去香港。第一次失败了，再试一次；再失败了，也不管同行的有几人，再试一次。他的弟弟杨勋九次失败，最后成功了。到香港后人生地不熟，好在他能讲广东话，要是我们内地人去就更惨了，说话也听不懂。一个月的时间过去了，他还没找到工作，每天怎么生活呢？就是从垃圾桶里捡面包吃。香港人做三明治，面包边上烤糊的那部分用不上，就把它切掉扔到垃圾桶里，他们每天就捡人家丢掉的面包过日子。但是他没有放弃自己的努力，他还在继续找工作，最后就找到一个烫衣服的工作。如果我们现在的男孩子，叫他烫衣服他才不干呢。有一句话讲：“男做女工，到老不中。”但是杨钊先生当时很高兴。他当时个子矮矮的，烫衣服的架子很高，工作起来很吃力，他就在地上放一个大木头凳子，站在上面每天工作十几个小时，屋子里面又闷又热，可不像现在这样有空调。这样他一个月能挣到港币三十块钱，他高兴得不得了。他就是通过自己的努力，直到现在拥有跨国公司。这些是不是上天赐给他的？我觉得我们每一个人都会得到上天的关怀，但是如果不努力，这种关怀就不能显现。你要劳动，你要去做，上天的关怀才对你有用。你不动，你不干，上天的关怀不能起作用。上天给你关怀，你要配合，积极主动地配合才能产生积极的效应。所以他有“裤王杨钊”之称。他发了财以

后怎么样呢？他说：我是从做衣服发起来的，我还要继续做这个行业。他的那些伙计，都是与他甘苦与共三十几年的人，都是从做车衣服、烫衣服这样一些艰苦工作当中同甘共苦走过来的。他有一次给我介绍说：我要做劳动密集型产业。为什么要做这种产业呢？这种产业能够成就更多的人就业，使更多的人有工作可做，有生活来源。所以他的公司里，员工有三万多人。车衣服、烫衣服、染布，各种各样的工种都需要很多人去做。凭他现在的财力，他可以发展高科技产业，用很少的人赚很多的钱。他说我不做这个。一来这不是他的本行，二是不能满足大多数人通过劳动求生存的需求。他不做娱乐行业，不开酒店，不开饭馆。在香港那个地方开酒店很挣钱，因为那里是国际都市，旅游的人很多，一到旅游旺季，酒店都是住得满满的。他说做酒店把握不好就会成为滋生罪恶的地方，所以他不做。他一定要做清净的产业。你们年轻的朋友选择职业很重要，要有利于良心的落实，有利于我们承担起对社会的责任。健康的东西多一点，不健康的东西少一点，才有利于社会人心的净化。佛教徒是想要净化人心、净化社会，就要从具体的工作去落实。

所以，我这次在开营式上提出四句话：“感恩、包容、分享、结缘。以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业。”以此作为生活禅和禅文化的理念。我希望你们每天都要重温这四句话，看自己在生活当中能不能够逐步落实，能不能够用这种理念调整心态。生活禅实际上就是要在生活中调整、转化自己的心态，转化我们生活的方向。生活禅很实在，很实际，操作性很强，检验起来也很实际。你今天发脾气没有？你今天骂人没有？你今天起嗔恨心没有？很容易检

验，很容易检讨。检讨这个词香港人也常用，就是检查讨论。但在我们大陆用这个词，就意味着你有点问题了。要你作检讨，问题就严重了。我犯了什么错误要检讨？特别是在二十年以前，说起检讨就会诚惶诚恐。我们现在恢复这个词的正确含义和用法，在生活当中时时刻刻检讨自己。做自我检讨，实际上就是总结经验，找出差距，然后改进，以求发展进步。这才是检讨真正的意思。在心里接受了这些理念，然后在生活中好好落实。

下面我想用一点时间，来讲一下生活禅的不二法门，题目叫做“会心当下即是”。有会于心，当下即是。临济宗讲这个方法，所谓“即事而真”。即事而真，就是在生活中检验自己的心态。“会心当下即是”包括哪些内容呢？

第一、在迷失中求开悟；

第二、在染污中求清净；

第三、在烦恼中求菩提；

第四、在生死中求涅槃；

第五、在此岸中求彼岸；

第六、在众生中求成佛。

迷与悟在同一点上，染污与清净也在同一点上。烦恼、菩提，此岸、彼岸，众生与佛，都是会心当下即是。（鼓掌）如果我所提出的六个对立不能统一在同一点上，那永远就迷失是迷失、开悟是开悟，不可能会心当下即是。迷与悟的转化不需要挪动地方，路就在脚下；生死与涅槃、此岸与彼岸同样如此，都在你所站立的同一点上。这就是《维摩经》所讲的不二法门。

我们佛弟子，无论是出家的、在家的，修行了许多年，往往把世间与出世间看作两个截然不同的空间，这种理解有偏颇。实际上世间与出世间都在一个点上。所谓心净则佛土净，心不净则佛土不净。烦恼即菩提，生死即涅槃，此岸即彼岸，问题就在于你能不能“即”。就是要在即字上下功夫，就看自己对当下这一念如何把握。佛教关于这个方面有许多的语词概括性很强。比如说，“背觉合尘”是凡夫，“背尘合觉”是圣者。一背一合的不是两个点，就是当下这一念。又比如说“转染成净”、“转识成智”、“转烦恼为菩提”，都是在怎么转化上用功夫。转化虽然是一个长期而深远的过程，但是觉悟不能等待，觉悟之后的逐步转化也不能等待，“迷闻经累劫，悟则刹那间”。我们学佛修行一定要在理上弄明白，所谓“理上明，事上修”。我们无始以来的种种烦恼和习气，特别是习气，不能一下子消除断尽，那就要在事上一点一滴地对治，在生活当中修行。如何对待生活中发生的每一件事，就是修的实际内容。

有一天我与几位同学开玩笑：现在有十块钱在地上，我们怎样去对待它？是想把这十块钱马上据为己有，还是想这十块钱让那些真正需要的人得到？如果每个人都想让这十块钱让更需要它的人得到，我们这个社会就能真正和谐，我们的心地就能真正清净。这是一种考验，这是财的考验。考验我们的东西，佛教把它归纳为五个方面，即“财、色、名、食、睡”这五欲。这五样东西天天在考验我们，我们怎样去面对财、色、名、食、睡？修行，就是在这五件具有巨大诱惑力的事情面前，转化我们的心态，转迷为悟，转烦恼为菩提，转生死为涅槃，转此岸为彼岸。修行很现实，并不遥远。

学习佛法，树立人生的信念，就是要每时每刻来检讨自心，检讨自己的每一个起心动念是在想什么。人生的修养从这里开始，人生的成就从这里开始。我们要有事业、要有朋友、要有好的名誉或者影响，就从每一个起心动念来落实正念。刚开始要克服自己的邪念，的确是很勉强、很勉强的，经过三年五年可能就习惯了。我想这最少要三年、五年的时间才能做得到。立地成佛在理念中应该有，事实上是不存在的，所以“理须顿悟，事要渐除”。我们且不说信仰与修行，仅仅从做人来说，不克服那些下劣的念头，想要成就人生，成就事业，很困难。即使有一点点成就，也保不住，自己会把那一点点成就糟蹋掉。那些成就，也许是宿世的善根福德因缘所感，如果得到那点成就以后就不知道天高地厚，花天酒地三天两天就把它糟蹋掉了。像这样的人，在我们生活当中有的是！所以当你得到了，应该像没有得到一样。成就了一件事业，我们首先要想到感恩。想到感恩，想到分享，想到结缘，时时刻刻不要忘记感恩。没有天地万物、山河大地对我们的成就，我们任何成就不会有。所以这次我们以“生活在感恩的世界里”为主题举办第十三届生活禅夏令营，目的就是希望每一个人成就人格、成就学问、成就事业。在什么地方成就？就在感恩的世界里成就。（鼓掌）

我建议我们每一个营员，回去以后把这件汗衫洗得干干净净的，然后用衣架挂到你的房间里，每天把“生活在感恩的世界里”这一句话作为座右铭，（鼓掌）作为人生的格言，作为对待周围所有人的金玉良言。可能你的朋友走到你的房间会看到这几个字，你可以向他解释，也许你不用解释他就会受到很大的启发和震撼。我们每一个人都要有勇气来坚持正确的东西，抵制不正确的东西，这才叫人。如果一个人不敢于抵制不正确的东西，

或者说不敢于坚持正确的东西，那这个人字就得倒过来写了。希望我们每一个人都做一个顶天立地的人。（鼓掌）要做顶天立地的人就得先从坚持真理、坚持正义做起。（鼓掌）下面还有一点点时间，跟大家来沟通、来分享、来交流。好吗？（鼓掌）

课间交流

问：老和尚，我遇到了一件事情，就是我们院子里有一户人家，他的孩子五岁了，在我屋子前拉屎。我看了很生气，第一次给他们扫干净了，并且对他的家长说了。结果第二次他们的小孩仍然这样。我觉得很生气。这么没有公共道德，所以我就说了他一下，后来和孩子的父母发生了冲突。请问老和尚，为什么我坚持正义，却遭到别人的误解和怨恨？

答：我觉得你的这个问题要用佛教的方法来处理。用佛教的方法来处理，你就一定要有耐心。你也不要说，他拉了屎你就把它扫干净，撒了尿你就擦一下，你根本不要告诉他们家里，不跟他们家里任何人说这件事。你天天这么做，做十次、做一百次、做一千次、做一万次，而且你在内心不要有任何怨言，日久天长就会慢慢感动他的家人，并且还会感动周围的人。我在书上看到香港一位企业家的故事。有人问那个企业家：“有人对我进行侮辱，怎么办？”企业家告诉他：“你要忍。忍一次、忍两次、忍三次、忍无可忍还要忍。还要忍多少次呢？忍一百次、忍一万次。”行菩萨道就是这个样子。菩萨修行不问对方怎么样。面对不好的事物，这就是在考验你，看你能不能忍，你受得了受不了。你受不了说明你的定力不够。我们每一个人都会修戒定慧。为什么要这么修呢？因为你有了定力才能够忍，有了智慧才能够忍，有道德修养才能够忍。希望大家记住：受不了的事，忍一

次、忍两次、忍三次、忍一百次、忍一千次、忍一万次。那是在成就你。你能够忍受一万次，你这个人了不起了，你一定就是一位菩萨。（鼓掌）我想我们不要企图去说服任何人，而是要说服我们自己。能够说服自己就能够以身作则带动他人。行菩萨道主要不是看你说了什么，而是看你做了什么。

问：很多事我还不能很主动地去做。比如说这几天行堂，我是看到别人在做，我才会去做，并且做得不认真。我觉得我还是缺少责任心。请问老和尚，我该怎样去改变？

答：子曰：学而时习之。要逐步去练习，逐步转化自己这种没有责任心的心态。不断反省自己，时时刻刻去练习，就可以变被动为主动，变消极为积极，变关心不够为充满爱心。这次活动毕竟只有六天的时间，六天时间你有这样的认识，说明你进步很大。如果你用六年的时间，不断反省，不断进步，我想成绩一定会不得了。（鼓掌）

问：老和尚，您好！这次夏令营的托钵活动，让我很感动。但是我觉得如果让我去做，我还是有些放不下。我这几年上大学，都是自己去打工挣钱，不用父母的钱。所以，伸手去向别人要，我做不到。请老和尚开示一下您对这次活动的看法。

答：我们这一次的托钵活动，有两个意义。第一个意义是想成就我们营员，让他们能正确地面对人生、面对生活，感受生活得失的具体内容是什么？第二个意义，就是让社会的人士也能够了解佛法、接触佛法，更多地参与我们寺院的活动。它的意义不仅仅在于这件事情本身，它超越了表面的事相。我们走到街上，至少我觉得我们这些年轻人首先要把爱面子的

心放下。我本来是一个很尊贵的大学生、研究生，博士生；我父母是什么干部，家庭生活条件很优越，现在一下子变成一个乞丐，你心里怎么想？实际上，比丘的意思就是乞士，只不过当时的翻译比较好听，实际也可以翻成乞丐。所以我们首先要突破面子这一关，这是对你人生观的一个很大的考验，你的一切尊严到这个时候都在“一钵千家饭”这一念中面临考验。你要把你自己看得很低，不要把你自己看得很高，觉得自己现在是一个和尚，是人天师范，应当接受他人的供养。你千万不要这样看。你这样看，你的贡高我慢心就生起来了。人家说你是人天师范，那是众生对三宝的称赞。我们做和尚的不能那么看，我们做和尚的每一天看着自己都很低下，很微贱，没有什么了不起的。这样你才能生起道心，你才会努力，你才会精进。所以托钵这件事很有意义。我们要通过这件事，慢慢来消化这件事所产生的一系列的内涵。我们每个人都谈了很多感想，是不是把这件事本身所包含的内涵全部都消化了呢？我觉得还没有。因为这一次的活动有它很深的内涵，需要我们在今后的活动中、工作中、理念中，慢慢消化它。（鼓掌）

问：老和尚，我是一个学医的，皈依的时候说不能杀生，但我们上实验课的时候往往要伤害到动物。我想就这个问题请教一下老和尚。

答：这个问题我被问过很多次。每年的夏令营都有学医的学生来，也有学法律的学生来参加。这里面有一个很重要的问题。比如说学医要做试验，做试验一定离不开动物。那我们就要了解，你做试验是为自己个人的利益，还是为大众的利益；是从仇恨心出发将动物置于死地，还是从社会大众的需要出发来做这件事。尽管直接杀生有责任，但是这个责任从动机

和效果来讲，责任很轻。我们所有吃药的人，所有接受医疗的人，都要承担药品所包含的杀生的责任，它不需要你个人来承担。这就像执行死刑的人一样，从法律上来讲杀人是要偿命的，如果执行死刑的人也要偿命，那谁去做这件事情呢？因为这是国家的命令，是人民大众的要求，必须要有人去执行这件事。那么责任由谁来承担呢？我们所有享受国家安定，受到国家保护的人，都要来分担这个责任。（鼓掌）

刚才有人提出来要皈依，我们现在就来举行结缘皈依。我知道昨天大和尚已经为大家举行过一次皈依，也可能还有的人没有皈依，有的人可能皈依过了。结缘皈依的仪式，在南传佛教国家，是每次活动时都要举行的。我们就以结缘皈依来结束今天的活动。（仪式略）

我的忏悔和愿望

尾 声

我忏悔无始以来的罪障，因为我贪欲、嗔恼、愚痴、骄慢、怀疑的习气和性格，给我自己、身边的人乃至整个世界带来苦恼。

我愚痴地认为我、世界、我自己等生命和世界运行的规律是实有不变的，这个想法一次次把自己和别人、别生命带入痛苦，我深深地忏悔。

我执着地认为必须满足我自己的某些欲望才能幸福，我深深深深地忏悔。

我经常找借口给自己的懒惰、怯懦、虚伪开绿灯，我深深地忏悔。

我深深忏悔自己在求法之路上的懈怠，为满足私利而进行的种种貌似佛法的行为，深深忏悔。

我愿代我的家人、朋友、网友、其它生命来忏悔，忏悔所有的恶业。

我愿意解脱生命之苦，解脱执世界实有而带来的痛苦，我深深希望能象佛陀一样了知诸法实相，能证菩提道果，因为只有这样，我才能拯救我自己，并且我愿意通过帮助别人、别生命来这样做的方式来圆满我自己。

我深深希望在这个过程中我不会退却，并一直能得到优秀导师的指引，我希望在他们的指引下我能坚定踏实地获得进步，使用正确的方法，我希望能恰当地环境里生存，为了更有利于我取得重要的进展并以此带动他人。

我希望如果我出家，能成为众生的清净福田，我希望能传播佛法、弘化一方，使大家更具备相同的信仰；我希望如果作为在家人，能如我日常祈愿能带领家人为社会贡献力量，成为在家学佛的典范。