

# 黃梅禪



肆  
八

貳零壹柒年捌月  
總第八十八期

平常是道

南泉因赵州问：如何是道？

泉云：平常心是道。

州云：还可趣向否。

泉云：拟向即乖。

州云：不拟争知是道。

泉云：道不属知，不属不知。知是妄觉，不知是无记。若真达不拟之道，犹如太虚廓然洞豁。岂可强是非也！

州于言下顿悟。

无门曰：南泉被赵州发问，直得瓦解冰消分疎不下。赵州纵饶悟去，更参三十年始得。

颂曰：

春有百花秋有月      夏有凉风冬有雪  
若无闲事挂心头      便是人间好时节

——宋·无门慧开《无门关》卷一



灵山一望四山低，宝座凌云世所稀。  
片刻跏趺天地仰，时空无尽入微微！

# 黄梅禅

第  
四  
期

主管 / 湖北省民族宗教事务委员会  
主办 / 黄梅禅宗文化研究会  
创刊 / 本焕老和尚 导师 / 净慧老和尚

## 编委会

主任 / 明基 顾问 / 周永峰

## 编委

坚光 印通 明海 明憨 明杰 明影 宽悟 能证 崇谛 崇顿  
崇涛 崇柔 明象 吴言生 冯学成 常智 黄总舜 杨天元  
主编 / 崇柔 责编 / 耀察 特约编辑 / 明象 美编 / 徐华 郭建  
责校 / 耀察 明力 发行 / 李星辰 印务 / 明风 封面图 / 李世玉 张祎

通信地址 / 湖北黄梅四祖寺 邮政编码 / 435509

联系电话 / 0713-3166010 13636125508 (仅接收短信)

投稿邮箱 / bjb@hmszs.org 订阅邮箱 / fxb@hmszs.org

官方网站 / www.hmszs.org 电子版 / www.huangmeichan.com

准印证号 / (鄂) 0270201 出版日期 / 2017 年 8 月 25 日

## 目录

禅林宝训  
平常是道 /01

禅学研究  
生活禅语与大学生思想修养 谭洁 /04

正觉之音  
《坛经一滴》(三) 净慧 /19  
学禅方便谈(四) 白圣 /30

禅文化夏令营  
第十四届禅文化夏令营讲话专辑 /36  
一位当代禅师的“烦恼歼灭课” 《黄梅禅》编辑部 /50  
我们真的明白什么是佛教吗? 《黄梅禅》编辑部 /58  
与佛法的相遇——参加第十四届“禅文化夏令营”手记 李潇 /67  
我们的夏令营 /79

运水搬柴  
山水清音, 一盞茶的功夫 悟澹 /92

禅海游踪  
禅者心灯:《心经》(三) 戒毓 /95  
禅文化国际传播实践——“零距离”问禅 伍彦霖 /101  
中国禅: 一次不经意的全球化穿越 耀察 /106

西山明月  
老和尚的背影 圣玄 /109  
愿做一碗行走的赵州茶 褚亚玲 /115  
圣者已远去 生者常依依 无华 /118

空花佛事  
王文鹏、宗良志、郭兆宇三居士请上堂法语 净慧 /123  
柏林禅寺传三坛大戒开坛之日杨勋居士请上堂法语 净慧 /125  
法国巴黎法华禅寺佛像开光法语 净慧 /127

## 生活禅语与大学生思想修养

◎ 谭洁

### 一、净慧法师及其“生活禅”

净慧法师（1933 - 2013），法号妙宗，出生于湖北新洲。一岁半时即由父母送入尼庵抚养。十四岁至武昌三佛阁依止大鑫和尚，十八岁到广东云门寺受具足戒，成为中国现代禅门泰斗虚云老和尚的侍者及传法弟子。1956年进入中国佛学院学习，成为新中国第一批佛教研究生。1963年被错划为右派，先后在北京、广东、湖北参加劳动。1979年摘帽、改正后，重返北京，在中国佛教协会从事佛教文化宣传工作。1981年参与佛教杂志《法音》的创办及编辑工作。1992年主持河北省柏林禅寺重建工作，1993年当选中国佛教协会副会长，同年正式提出“生活禅”理念，作为柏林禅寺弘法修行的指导思想 and 实践方针，并举办暑期“生活禅夏令营”活动，向社会人士敞开方便法门。1998年当选为第九届全国政协委员，2003年任黄梅四祖寺及当阳玉泉寺方丈。任职期间，致力于“生活禅”理念的传播与推广。2013年4月在黄梅四祖寺圆寂，时年八十一岁。

二十世纪上半叶自太虚法师提出“人生佛教”思

想，为佛教与现代社会相适应指出新方向，太虚大师又在此基础上给予发挥阐释，提出“人间佛教”思想。此后，星云法师与赵朴初居士均将“人间佛教”界定为整个二十世纪中国佛教的主流和精神特质，乃至佛教未来的发展方向和目标。本着佛教契理契机的原则，秉承赵州“平常心是道”的禅风，净慧法师在“人间佛教”思想基础上，对佛教适应现代生活进行了积极探索，提出了具有时代意义、能充分体现“人间佛教”精神的“生活禅”理念。

净慧法师的“生活禅”以“觉悟人生、奉献人生”为宗旨，主张“在生活中修行，在修行中生活”，倡导优化自身素质，和谐自他关系，“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报社会，以结缘的心成就事业”，用觉悟人生之智慧成就菩提心，用奉献人生之实践成就大悲心。提出“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众”，“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱”。

净慧法师所在的寺院一直坚持创办生活禅夏令营活动。其重建的柏林禅寺从1993年就开始了这项禅修方式，至2013年柏林禅寺的生活禅夏令营已经坚持了二十年。其所在的黄梅四祖寺至2016年8月，生活禅夏令营也已举办到第十三届。在这坚持不懈的努力中，无数学子包括海内外各大高校学生同参般若智慧，体悟生活禅谛，

他们走进禅、了解禅，受用禅的智慧、禅的清涼、禅的慈悲、禅的洒脱，对人生有了新的思考和感悟，开启了生命新的航程。“生活禅”这种“既能达到明心见性、解脱生死的终极目的，又能适应现代人生活环境的修行方法”，使无数青年学子通过七天短暂的修行，收获了不一样的人生体验。“在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活”，既丰富了他们的文化知识，也提升了他们的清涼心境。

为传播和推广“生活禅”，净慧法师及其弟子们编著了众多禅学著作：如《花都法雨》（三联书店，1994），《坛经一滴》（宗教文化出版社，1997），《中国佛教与生活禅》（宗教文化出版社，2005），《双峰禅话》（上海辞书出版社，2005），《入禅之门》（上海辞书出版社，2006；越南，2012），《经窗禅韵》（百花文艺出版社，2006），《生活禅钥》（生活·读书·新知三联书店，2008；日本山喜林佛书房，2012），《入禅之门》（中英文版，宗教文化出版社，2008；华东师范大学出版社，2013），《何处青山不道场》（国际炎黄文化出版社，2008），《心经禅解》（国际炎黄文化出版社，2009；文化艺术出版社，2009），《做人的佛法》（文化艺术出版社，2009），《禅在当下》（方志出版社，2010），《生活禅语》（同济大学出版社，2011），《禅堂夜话》（上海文化出版社，2011），等等。

## 二、生活禅语的思想内容及理论基础

净慧法师著，宗舜、明道编的《生活禅语》是一本关于禅宗、人生哲学的通俗读物。这本看似很单薄的小册子，却凝聚了不少法师与居士的心血，如宗舜法师、定意法师、明道居士、明杰法师、崇谛法师、明舫居士、明尧居士、花莲居士等等，用“编辑缘起”中的话来说，“这部《生活禅语》是从恩师净慧长老《花都法语》、《做人的佛法》、《处处是道场》、《重走佛祖路》、《禅堂夜话》、《心经禅解》等十几种著作中，精选出来的箴言警句”。按照一年有三百六十五天，每条法语对照一个某月某日，共辑录了三百六十五条法语。本文以《生活禅语》为媒介，探讨这些禅语的思想内容及理论基础。

### （一）生活禅语的思想内容

生活禅语的思想内容旨在围绕什么是生活禅，给予定义、给予解释。在《生活禅语》中关于“生活禅”的解释有多种，如：

所谓生活禅，就是要在生活中勤修戒、定、慧，息灭贪、嗔、痴，净化身、口、意。

什么是生活禅？从物质到精神，就是生活禅；从迷失到觉悟，就是生活禅；从染污到净化，就是生活禅；从凡夫到圣者，就是生活禅。

生活禅，是以菩提心作为出发点，以般若见作为见

地，以息道观作为修习禅定的方法，以融入生活、消融烦恼作为日常实践的功夫。

这些定义与解释，需结合《生活禅语》的关于“生活禅”的主要思想内容来理解：

**1. 禅与生活是一体的。**“禅”——无论是关于佛教禅宗的禅学、或者是关于佛教教义的禅理，还是关于领悟佛理的禅悟，这些既不神秘，也非远在天边、难以企及。净慧法师说：“禅在哪里？禅不在书本上，禅不在禅堂里，禅不在深山古寺里，禅就在我们每个人举心动念的当下。”个人若想在定中产生无上的智慧，以无上的智慧来印证，证明一切事物的真如实相的智慧之禅，先要树立这样的思想：禅与我们的生活息息相关、是一体的。这正是《生活禅语》想告诉我们的：

**禅是一种生活艺术，是觉者的生活体验，是悟者、行者的生活内涵。**

**禅在生活中，禅在当下。**

正因为禅即生活，生活即禅。所以净慧法师提出了与“生活禅”紧密联系的另一概念“禅生活”。他说：“学佛而能以般若智慧求觉悟，即是从生活禅进入禅生活的过程；学佛而能以慈悲精神度众生，即是从禅生活回到生活禅的过程。”这句话可理解为，学佛不能光坐在禅堂、诵读书本，要领悟生活禅就必须进入禅的生活中，即领悟佛教的智慧、开悟本性；要达到这个目标最重要在于领悟佛法慈悲济世、普度众生的精神，并将之贯彻到生活的每个细节，这就是《生活禅语》所教导的“生活禅”。

用净慧法师的话来说：

修行，就是要让修行与生活保持零距离、没有距离，那就是：“在生活中修行，在修行中生活”，“生活禅，禅生活”。

生活禅应该覆盖我们生活的方方面面。就是用禅的智慧、禅的觉悟来净化我们的生活，指导我们的生活，超越我们的生活，使我们的生活不会庸俗化，使我们的生活不会违背真、善、美的原则，不会违背清净法、善法的原则。

当然，仅知道这些道理还不够，“生活禅”需要的是落实修行。具体说来，就是破除“我执”、破除分别心，努力生长善根、善法。

**2. 从内心、自我下功夫。**禅宗又名“佛心宗”，是中国特色的本土宗教，其六祖慧能师指出人人皆有佛性，创顿悟成佛之学。这种主张修习禅定、彻见心性本源的宗教学说，其“心性本净”、“明心见性”、“顿悟成佛”之说，随着佛教的发展深入民间，因其使繁琐的佛教简易化，使印度佛教中国化，而在中国享有广泛社会影响与效用。禅宗主张修行不见得要读经，关键在于开悟，若能理解、体会佛法的真谛，则能在日常生活中而又不拘泥于其世俗性，获得身心的灵性超脱。

“生活禅”秉承了佛教禅宗一贯的修行宗旨，强调“生活禅”的实践是在生活中，“在生活中修行，在修行中生活”，但修行需要从内心、自我下功夫。净慧法师说：“好事从心开始，坏事也是从心开始，转变我们



的心态是转变外在一切不利因素的关键。”修内功要从“心”开始：“我们要从自心中求解脱，不要在心外寻找净土”。《生活禅语》教导学人从内心、自我下功夫修行，首先检查自己、破除我执：“‘我’执是一切烦恼的祸根，是生死的祸根、世间一切问题的祸根。”学着改变自己看人看事的方法，从心“空”上用功：

心空者，不是不要这颗心，而是空去自己当下这一念的情识分别、妄想执著。在空掉妄想执著的同时，本有的智慧光明即刻显现。

“空”是突破、超越、发展、转变的意思，而不是空无的空；不是消灭一个东西，而是不断地超越。

学习认识一切外物本性为空，也认识到有分别心实为妄念：

人们喜欢向外追求幸福，这样得到的只能是幸福的幻象，稍纵即逝，因为外在的东西是变化无常的。

分别完全是一种主观计度。本来没有的事，一分别，一计度，问题就来了，烦恼就起来了。烦恼起来了，我们的身心就不得安宁，就不得自在。

不执著，没有分别心，用“改变我们主观世界的观念”的修行方式，来解决生命当下的困惑与烦恼，“如其本来地认识一切事物，那就是中道”。

**3. 学佛不忘社会责任。**修行除了努力提高自己的修养外，还需关心社会需求。作为“生活禅”的倡导者，净慧法师提出“学佛的最后落脚点就在日常的做人做事当中”，“知恩、报恩是我们学佛、成佛的出发点和落

脚点”，“学佛修行的人，千万不能逃避责任。逃避责任就等于退失菩提心”。既然不能逃避社会责任，则修行自己的同时，还需关心他人、家庭、社会，以及国家。

净慧法师倡导感恩，用感恩之心把自己和自然、社会联系起来。他说：“有感恩的思想，才会知道我们有社会责任”。净慧法师强调感恩思想要落实：

要从对待每一个人，做每一件事做起。感恩要落实到具体的人、事身上，才是实实在在的。

如果我们在生活中时时刻刻、事事处处都有感恩的心，都自觉地感恩，我们的心态会非常之平和。这有利于我们心胸的开阔、烦恼的淡化、人我是非的消除。

关爱众生，与之和谐相处，也是一种社会责任：

我们每个人都应该对他人有爱心，对他人有感恩的心，对他人有关怀的心。而这种关怀也好，爱心也好，感恩也好，都没有任何目的，是本来如此的，这就是佛法的精神。

对所有的人都要感恩，慈悲心就能建立起来。

长存感恩心，培养慈悲心。佛教的慈悲理念，是佛教弘法度生的出发点。方立天先生也曾指出，“在一定意义上可以说，慈悲标志着中国佛教的根本精神”。

对于在家居士，净慧法师说：“要把尽家庭的责任、社会的责任，当作是信仰生活的一部分。”必须处理好家庭关系：

家庭是道场，生活作佛事，慈悲感恩和为贵，忍辱包容是妙方。

尽职尽责扮演好自己所扮演的角色，这不仅仅是人伦之本，也是修行的一部分。

学佛自我修行不是为了自己，因为“‘佛’字不过是一个符号而已。只有真正把佛法的精神融入生活中、融入社会中，那才是真正的受用，那才是无相的佛法”，以感恩的心踏实做好本职工作，与他人和谐相处，“也就是以出世精神，做入世事业”，这才是我们生命的意义。“生命的意义在于感恩，生命的意义在于社会责任、社会义务的落实”。

**4. 修行需把握当下。**佛教修行，讲究信、解、行、证，就是以信为基础，以解为先导，以行为落实，以证为圆满。

“生活禅”说到底是要落实于生活实践中，而落实于生活实践则需把握当下。把握当下，既是思考，也是行动。《生活禅语》告诉我们：“修行不能远离社会人群，不能逃避现实生活。我们要的是直面生活，要在生活中提升自我、净化生活，那才是真正的功夫”，“修行要落实在当下，做一切事业、做一切善法都要落实在当下”。

所谓落实于当下，包括当下觉悟：

所谓“五蕴皆空”，不是等这五样分离了才空，而是当下就空。

不要在不明烦恼以外再去找菩提涅槃。当下觉悟、当下寂灭不明烦恼，就是菩提涅槃。

也包括当下行动：

修行一定要紧紧抓住当下这一念，从当下这一念做起。

只要有心去做，目标就在当下。

净慧法师指出，“古人用功，首先是叫你直下承当，然后再讲其他的事。直下承当我就是佛，然后以佛的标准来要求自己。看自己是不是佛？不是佛，赶快修！不像佛，赶快修！”这也是告诉我们，“修行，要修、要行。修就是不断地改正自己，行就是要把正确的理念、法门付诸实践”，即“信仰佛、法、僧三宝，勤修戒、定、慧三学，息灭贪、嗔、痴三毒，净化身、口、意三业，这四件事是佛法的总纲，也是我们修行的起点和终点”。

## （二）生活禅语的理论基础

净慧法师的“生活禅”思想，是有其理论基础的。具体说来，其所著的《生活禅语》主要是以三种理论为基础。

**1. 缘起理论** 缘起理论是佛教的根本法。佛教的缘起理论认为，世间的一切事物（**一切有为法**），既非凭空而有，也不能单独存在，必须依靠种种因缘条件和合，才能成立。一旦组合的因缘散失，则事物本身也就不复存在。“诸法因缘生”、“诸法因缘灭”的因果定律，即为“缘起”。简单地说，这世间一切事物、现象的生起都是相对的，事物与事物之间、现象与现象之间、事物与现象之间，都是相互依存、相互转化的关系。

净慧法师提出：“一切事物都是因缘所生，缘聚则有，缘散则无。能得失随缘，则心地泰然。”因为人是社会关系的存在，你中有我，我中有你，处于相互依存、



相互成就的关系中。“所谓众生者，众因缘和合而生。众生之间互为存在的前提，真正个体、独立的生命是不存在的。”因此，除了倡导众生之间的相互尊重，互帮互助外，净慧法师还指出应容忍在一定条件下生存发展起来的不同意见，因为这都是缘起，“受用佛法要从随顺因缘开始”。

**2. 众生平等** 根据佛教的缘起理论，佛教所说的三界六道众生本质上是相同的，没有高低贵贱之分。《长阿含经》明确指出：“尔时无有男女、尊卑、上下，亦无异名，众共生世，故名众生。”在佛教的观念中，佛与众生平等不二，“众生与佛，如水与冰，心迷则佛作众生，心悟则众生是佛。如水成冰，冰融成水，换名不换体也。迷则不觉，不觉即众生；不迷则觉，觉即众生是佛”。有情众生与无情众生都是自性变现出来的，也是一体的。

净慧法师说：“客观世界本来是平等的，但由于我们每一个众生主观上的见解、心量、智慧不同，所以客观世界反映到我们的主观世界就千差万别。”也就是说，本来世界平等，但众生反映出来，则表现为千差万别。因此“真理是洞彻宇宙人生的大智慧；度化众生，是不分冤亲、不分种族、不分国界，落实‘无缘大慈，同体大悲’的精神”。

**3. 因果报应** 佛教认为，人的命运是自己造就的；行善积德种善因，行凶作恶种恶因；种善因，结善果，种恶因，结恶果。这就是所说的因果报应。针对现世有

人为恶，却生活富裕；有人良善，却生活困窘，佛教又提出了因果报应有三种之说。即《涅槃经》所云：“业有三报：一、现报：现作善恶，现受苦乐。二、生报：今生作业，来生受果。三、后报：或今生作业，过百千生方受其报。”

《生活禅语》着眼于“生活就是修行”，提出“要清净世间，首先我们每个人要先清净自心，要用因果来规范心念和行为”，也就是我们每个人应当为自己的言行负责任。因为“业由心造，一切染净因果不出自心，都是自己造的”。如果修因果，“因果在什么地方修？就在举心动念之间来修。”起善念，即为种善因，会有善的果报；起恶念，即为种恶因，会有恶的果报。故“世间的万事万物都是因缘法，我们生在世间，只有随顺因缘而有所作为”。

### 三、生活禅语与大学生思想修养

从20世纪70年代后期开始，世界范围内兴起了以增强综合国力为中心目标的竞争浪潮，新科技革命及重大科技发明的广泛应用，推动着全球经济发展，也使人们的思想和生活方式发生了前所未有的变化。中国也在进行广泛而深刻的变革：改革开放解放了国人的思想，也解放了生产力，经济获得快速发展，综合实力增强，人们物质文化生活也丰富起来。但也出现了诸如信仰迷茫、道德滑坡、情感困惑等社会问题。

我国古代大学教育有着“大学之道，在明明德，在

新民，在止于至善”（《大学》）的办学理念，要求发扬人性之善，培养健全人格，以改良社会风气。在校大学生接受高等教育，不仅学习各专业知识，培养相应的劳动技能，而且也接受人文科学的教育，接受人文精神的培养。作为高等学府的莘莘学子，整个社会对大学生有着殷切期望，希望他们成长为社会主义事业的接班人，完成人格理想，服务社会大众，为国家发展建议尽到自己的责任。

当今大学生面对急剧变动的社会：一方面是现代科技创造的物质财富的高速增长，另一方面是信仰、精神迷失带来的焦虑与无助感。无论是在校的大学生，还是即将踏入社会的大学生，许多学生都是离开家乡到外地求学，毕业后也将计划留在外地城市。他们面临诸多的人生困惑：房价飞涨，工作难求，生活困窘，感情纷乱，前途迷茫。当佛教的“生活禅”理念通过《生活禅语》等书籍，以及包括生活禅夏令营在内的修行形式向他们敞开大门时，带给大学生的是帮助他们推开了生活的另外一扇门。

《生活禅语》为当今大学生思想修养指出了修习路径：如提出佛教的觉悟与世间的觉悟不同，“世间的觉悟始终是以自我肯定、自我实现为目的，而佛法的觉悟则是强调在彻底的自我否定的基础上来达到自我净化、自我完善。”这对于大学生反思自己，提升道德境界是有认识上的帮助的。如提出自我调心的方法，“要调心，少欲知足是法宝，一切随缘是妙方。少欲知足，心就安

泰；一切随缘，心就自在。心能安泰自在，自然心平气和”，有助于帮助大学生提高心理自我调节能力。如提出与人相处的方法，“我们不要时常板起面孔想教育别人，而要有一种关爱的心、感恩的心，感恩每一个人，帮助每一个人”，作为教导，有心的人会深受启发。这些思想中贯彻着做人做事的原则：“善用其心就是用大智慧觉悟人生；善待一切就是用大慈悲奉献人生”。简单来说，就是存好心、说好话、做好事。做人要有信仰、因果、良心、道德，做事要能感恩、包容、分享、结缘。

大学生思想修养，需培养树立正确的“三观”（世界观、人生观、价值观），自我努力提升的除了知识，更重要的还在人格、心灵的健全和完善。科学的求真与人文的求善，两者和而不同，共生互补。爱因斯坦曾说：“我们切莫忘记，仅凭知识和技巧并不能给人类的生活带来幸福和尊严。人类完全有理由把高尚的道德标准和价值观的宣道士置于客观真理的发现者之上。”德国哲学家黑格尔也说：“一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只是关心脚下的事情，注定没有未来。”

修行是为了更好地修养自己、服务大众。用净慧法师的话来说：“修行最紧要的目的，是要养成适应生命被动性的功夫——在生死面前欢喜地接受，在痛苦面前欢喜地接受，在一切打击面前欢喜地接受，在一切挫折面前欢喜地接受。”种种接受堪称“逆来顺受”，即面对逆境、人生低谷，勇敢改变自己的心态，把一切看作

是对自己心智、能力的考验，看作是人生的丰富经历。若能保持“平常心”，和谐自他关系，欢喜地生活在当下，内心的迷茫、烦恼就会少些。“生活禅”理念及其《生活禅语》，其中的思想修养方法一点也不少，值得学习吸收和提倡推广。

## 《坛经一滴》（三）

净慧

昨天我们讲的题目是“禅宗与六祖”。整个第一讲是围绕“迷”与“悟”来展开的。第一讲又分为四个小题目，即：一、人生的迷惑；二、开悟的法门；三、开悟的榜样；四、开悟的经验。今后几天的讲课内容将从最后一个小题目“开悟的经验”来展开。

我们是学佛的，学佛离不开“修”和“证”。那么为什么要修、为什么要证呢？这个问题昨天我已大略地讲了一点点，就是我们人生有迷惑，有烦恼，有痛苦，所以要修、要证。那么，我们又该如何修、如何证呢？关于这个问题，答案可以说是无穷无尽的，因为佛陀所开示的一切法门，都是教我们如何去修，如何去证的。同样的，《坛经》所讲的一切道理，也都是围绕着“修”和“证”的，而且内容非常之丰富。我们在这里，在一两个小时的时间内，是不可能将《坛经》所说的修证完全讲清楚。但我希望藉此提请各位注意，通过自己的学习和思考，真正地去领会《坛经》所开示的关于修和证的一些教法。

今天这一讲分为四个小题目：

一、不识本心，学法无益；二、一切万法，不离自性；  
三、口说心行，自度度他；四、圆满菩提，归无所得。

前三个小题目主要是讲“修”，第四个小题目讲“证”。

### 一、不识本心，学法无益

我们根据什么东西来修，修什么，这正是我们第一个小题目要向大家介绍的，即“识自本心，见自本性”。这是我们学习佛法的唯一宗旨和目的。《六祖坛经》第二品《般若品》中讲：“善知识，世人终日口念般若，不识自性般若，犹如说食不饱。口但说空，万劫不得见性，终无有益。”可见，“识自本心，见自本性”为修行证果之第一要者。未识本心未见本性者，虽然口说修行，那也是一种盲修瞎练，能不能解脱是很成问题的。我们大家都知道，佛法是围绕着我们每个人“迷”与“悟”这两种心态来展开教化的。我们之所以流浪生死，轮回六道不得出离，就是因为我们不识本心，始终处于迷的状态。故而祖师才有感而发，说“不识本心，学法无益”。

那么，本心究竟是什么呢？昨天我曾经提示了一下：这个心，若拿分别来讲，有“真心”和“妄心”。我们修行就是要“了妄识真”。那么，“真心”和“妄心”是一个什么关系呢？答案是明确的：真妄一体不二，真妄同源。我们平常经常听到这样一类的话，如“烦恼即菩提”、“生死即涅槃”等等。这一类话的关键在这个“即”字上面，问题在于如何去“即”。离开了烦恼去求菩提，离开了生死去找涅槃，都是骑驴觅驴，不会有什么结果

的。烦恼与菩提，生死与涅槃并不是两个东西，并不是互相外在。其他如“世间与出世间”，也是如此，它们并不是并列的两个世间，本质上是一个世间，之所以有“世间”与“出世间”之分，那全是由人的分别心所致。若无分别心，若能念念自觉自主，那么，对他来讲，世间即出世间，烦恼即菩提，生死即涅槃。同样的道理，真妄也是一个事物的“一体两面”，离真无妄，离妄无真，真妄不二。听到这里，大家可能会产生疑问：真心与妄心既然不二，那我们又何必还要去修证、去追求真心呢？这里要注意，真妄不二是从理体和果德上来讲的，在没有证得无分别智之前，众生往往处于二元分立的状态，换言之，我们凡夫通常都是处于无明状态，迷失真性，整天在那里追逐妄心，随着妄心流转，不知道舍妄归真。所以，我们还要修行，通过修行来“拨开云雾见青天”、“除去妄心见真心”，以真心为依处；真正地达到了以真心为依处的境地，妄心亦复不在，真心亦复不在，那时真妄便是一体不二了。

所以，六祖反复告诉我们，真心就存在于妄心之中，离开了妄心去另觅真心，了不可得。关键在于妄心起时，能回光反照，识其性空，能悟性空之理，那么妄心的当下即是真心。《大乘起信论》上面开宗明义地讲：“一心生二门”，即“心真如门”、“心生灭门”。心真如门就是真心，心生灭门就是妄心。妄心有生灭，而真心不生不灭。真心是清净之体，妄心是染浊之用。我们若能自净其心、自觉其心、自主其心，把生灭心排除了，

那么，不生不灭的真心（即自觉自主的觉心）就显现出来了。

我们学佛是要追求一个无欠无余的圆满境界，也就是说，我们要将生死与涅槃当下等同起来。如果有生死、有涅槃，那说明还不圆满，还有对待，有对待就是“二”，唯有无对待才是“不二”。注意，“不二”并非还有一个“一”可得，“不二”是连“一”也不存在的。若还有“一”与“非一”之分，那仍然是对待，还不圆满。那么，怎样才能达到这种不二的境界，换言之，怎样才能见到这个不二的真心、不二的自性呢？我们说，唯有“把握当下、坐断三际”才能达到。

所谓坐断三际，就是以无分别心安住当下。三际是指过去、现在、未来。各位静静地想一想，观照一下自己的心念，看看我们的心在什么地方。不难发现，我们不是在想过去，就是在想未来，现在在做什么，想什么，自己是不清楚的，也把握不住。这就是我们前面所讲的“生命的迷失”状态。如果能使我们的心念，专于一境，不攀缘，不散乱，不驰求，当下没有过去，没有未来，连现在也不去执着，那就是“坐断三际”。三际一旦坐断，心不迷乱，安于当下，历历孤明，开悟和见性便指日可待了。坐断三际的境界，是一个修行一个求悟者，在日常生活中的任何时刻，都有可能体验得到的，并不神秘。不管是参禅、念佛、持咒，还是在做其他的事情，只要专于当下，念念自觉，都能够体验到三际坐断的经验。否则的话，古来的祖师禅德，就不可能因为捡起石头扔

出去，碰着竹子一响，就开悟了；也不会因为过河的时候看见自己的影子，就开悟了；也不会走在卖猪肉的地方，听到杀猪仔将刀子往案上一拍，说：“你看，哪一片是精的，哪一片是肥的”，他就开悟了。为什么一个修行者在生活中的任何时刻都有可能开悟呢？那是因为他对“明心见性”孜孜以求，全神贯注于修行这一件事上，他的心念兹在兹，每时每刻都没有离开当下，没有离开当下那一念。这一点并不容易做到，因为当下是不住的。当我们说“当下”的时候，当下早已成为过去。当下本质上是无住的，是不能对象化的。一旦被当作对象来认识，它就不再是当下了。换句话说，当下永远是一种主客未分的澄明的直觉状态。能够念念安住当下，那实际上意味着，心是空明无住的，是专注的，是无我的。而这正是真修行的功夫。念佛的人，若能够如此用心，念念安住当下，既不想西方，也不想东方，既不想自己，也不想阿弥陀佛，始终能够照顾好当下那一句佛号，念得字字分明，听得也字字分明，那实际上他已经超越了时空，坐断了三际，与阿弥陀佛相应了。“阿弥陀佛”就是“无量光”、“无量寿”的意思，无量光指超越了空间，无量寿指超越了时间。与阿弥陀佛相应就是念念安住当下，不思过去，不思未来，不住现在，念念无分别。若能如此，即是与佛合一。可见，把握当下、坐断三际是用功的切要处，若欲明心见性当以此为先决条件。总之，修行的首要在明心见性，而明心见性的首要又在把握当下。



## 二、一切万法，不离自性

《坛经·般若品》中讲：“自性能含万法，万法尽在自性中”。这里的“万法”既包括出世间法，又包括世间法。现代哲学中常说的物质、精神、知识等，都属于“万法”的范畴。万法，从相即现象上来看，是千差万别的，但从体即本质上来看，则是一体不二的，都是心的感现。

这里略微谈一谈“心”与“性”的关系。就普遍意义上讲，“心”与“性”是两个概念，不能相互混用。心有广狭之分，广者包括性及性的种种相用，狭者仅指性的种种相用，即识心和识心所。而性一般专指体性。简言之，从心的广义上来看，心有真心、妄心之分，真心就是性；从心的狭义上来看，性为心之体，心为性之用，性无染净、生灭之分，而心有染净、生灭之别。这是就一般理解而言的。但是在《坛经》中，“心”与“性”往往是混用的，并没有截然的分别。我们既可以说“一切万法，不离自性”，也可以说“一切万法，不离自心”。《坛经》中讲，“心量广大，犹如虚空，能藏万法”，又讲“何期自性能生万法”、“万法在自性中”，云云，都说明了这一点。

总之，不管讲“心”也好，讲“性”也好，基本观念只有一个，那就是“万法唯心”。我们所看到的山河大地、宇宙万物、六道众生、十方法界等等，都没有离开我们的真如自性，都是我们的识心之所感现。晚课中

我们经常念到“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。这句话的意思也是说，一切万法都没有离开我们的心性。

在修行中，为什么要特别强调“万法不离自性”这一点呢？其目的就是要我们在修行求解脱的过程中，念念自净其心、念念自净其意，以心为本位，不向外驰求。离开了自性，换言之，若不从净化自己的心灵入手，要求得解脱是根本不可能的。佛法强调内省，强调我们要在日常生活中的时时刻刻、在在处处，修正和净化自己的行为 and 意念，发掘我们心灵中本有的光明和智慧，要求我们要从自心中去求解脱，不要在心外去寻找净土。佛在我们的心中，净土亦在我们的心中。心净即是国土净。心迷即是众生，心悟即是佛。因此，修行的本质就是修心。心为解脱的枢要。

那么这样讲，是不是和净土宗相矛盾呢？净土宗明明白白叫我们要往生西方极乐世界，而极乐世界距我们有十万亿佛土，这是不是心外求法呢？应该说不是的。因为净土宗讲到究竟处，仍然是“唯心净土”、“自性弥陀”。念佛念到究竟处，西方极乐世界和我们的自性，成为一体了。佛与自己、西方与此土，无二无别，全在一心中。正因为阿弥陀佛和极乐世界都在我们的心中，所以临命终时，只要我们能够提起正念，不忘佛号，即可于一念顷往生西方。所以说，净土宗与“万法不离自性”的观念仍然是一致的，并不矛盾。

修行若能认同“万法不离自性”、“佛与净土就在

心中”这一观念，应该说，修行起来更加自信，更加亲切，更加具体，这当中，没有任何神秘和迷信的成分。换句话说，只要我们肯用功，只要我们能够做到念念自觉、念念自主、念念不离当下、念念清净无染，那么，净土就在眼前，解脱也就成了一种现实。

### 三、口说心行，自度度他

《般若品》中六祖大师讲：“善知识，摩诃般若波罗密是梵语，此言大智慧到彼岸。此须心行，不在口念。口念心不行，如幻如化，如露如电。口念心行，则心口相应。”在这里，六祖大师针对当时佛教界盛行“重文字”、“重学问”、“重讲经”而“不重实修”的弊病，强调了“修”的中心地位。学佛要以修为主，不能停留在口头上，要口说心行，心口如一。“学佛”不是“佛学”。“佛学”是知性的，而“学佛”则是实践性的。学佛的目的是为了解脱。佛法有三藏十二部，作为佛弟子，深入经藏是完全应该而且必要的。但是要注意，佛弟子深入经藏的目的，不同于社会上一般的学者，不是为了旁征博引，自伐矜持，而是为了体解大道，获得智慧，以便指导自己和他人的修行。佛法贵在实践。能够将佛法的精神贯彻到日常生活、工作和学习中，这样做，才是真正的佛弟子。一个人，对佛法理论纵然能说一千道一万，若行不得一句，充其量也不过是一个饶舌的凡夫，与不懂佛法的人，在本质上没有什么两样。所以说，真修行者，重在默默地行持，而不在口头上到处说。四处狂吹而不

肯身体力行的人，往往是名利之徒，打着佛弟子的旗号，并不能算真正的佛弟子。这一点，我们佛教徒尤当引起注意，说不能代替行，说一万不如实修一句。

另一方面，还要注意，作为修行人，不仅要口说心行，自觉自度，还要发广大愿心，觉他度他。学佛的人不仅要自了，还要帮助他人获得解脱，这是大乘佛教的根本精神，也是我们成佛、获得究竟解脱的一个根本保证。我们常说要行菩萨道，成佛作祖，那么，什么叫“菩萨”？什么叫“佛”呢？“菩萨”是“菩提萨埵”的简称，意为“觉有情”，即“获得了觉悟的有情”，“以便使其他有情获得觉悟的有情”。佛就是“自觉自觉他，觉行圆满者”。从菩萨和佛的字面含义来看，利他觉他度他是其根本精神。换句话说，不能利他觉他度他，就不算是佛菩萨。所以，佛法中常讲，行菩提道者当以“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟”。这里的菩提心，大悲和方便均因众生而起。所谓菩提心，就是一种上求佛道下化众生的广大悲愿。它的核心就是大悲心。什么叫“大悲心”呢？就是说，这种对众生的悲悯、同情和救拔之心，是无分别的，普及一切的；在对象上，它是无限的，不仅对人，还普及一切其他生命，不仅对亲人，还普及一切无缘者，在空间上，它是无限的，不仅对本民族、本国、本地区，还普及一切他民族、他国、他地区，不仅对此世界、此国土，还普及一切他世界、他国土；在时间上，它是无限的，不仅在此时此刻，不仅在念佛打坐时，不仅在醒时，它遍布一切时，没有中

断，念念如此。这种大悲心，在《普贤菩萨行愿品》中，被视为菩提树王的“根”和“水”。可见，利他度他的悲愿，在个人解脱和成佛作祖的道路上，是何等的至要。没有利他之心，就等于大树没有根，没有水。我们每天做早晚课时，都要发“四宏誓愿”和“三皈依”，四宏誓愿和三皈依的精神，就是要利他、觉他、度他。作为真正的修行者，必须发起这种慈悲心和自他不二的菩提心，否则，没有办法持行大乘佛法，得天上佛果。

这里要注意，度他、利他、觉他并不是一句空话，也并不是等到死后，等到成佛之后才做。恰恰相反，就是在我们的因地修行中，一点一滴地去努力、去落实。如何去落实呢？关于这一点，我将在《在家修行的几个要点》这一讲中，作详细地展开，在这里，我就暂不讲了。总之，修行的过程，也是一个利他的过程，利他和自觉并不矛盾。因为阻碍我们获得宁静心境和见自本性的真正障蔽，不是来自外面，而是来自我们内心的贪、嗔、痴。而要去掉这些贪嗔痴等障蔽，需要通过我们有意地在利他的过程中，扩大自己的心量，磨掉自己的我执习气，来一点一点地清除。没有利他的修持，可以说，要去掉这些障道习气，是很困难的。所以，作为大乘修行法门的六度、四摄、四无量心等，都把慈悲利他作为一种根本精神贯穿于其中，这样做，是有针对性的。因此，作为修行人，千万不要把修行局限于念经、打坐、拜佛、焚香等形式上，除此之外，还有很多其他的形式，比如布施、同事、利行等，也是很好的修行方式。

#### 四、圆满菩提，归无所得

最后，我简单地谈一下“无所得心”。

我们修行的目的是什么？就是要转烦恼为菩提，转生死为涅槃，要背尘合觉，舍妄归真。但到最后，其究竟处则是“圆满菩提，归无所得”。为什么说“归无所得”呢？因为菩提自性世人本自有之，圆满福慧世人本自具足。既是本有，不是外来的，那就意味着，我们修行并没有得到什么，只不过是把本有的东西发掘出来了而已。所以，觉者与凡夫的区别，不在于觉者得到了什么，而在于觉者通过放下一切执着和攀缘，使本有宝藏显发出来了而已，而这些宝藏在凡夫那里，一样地具足，只是被烦恼习气障蔽了，没有被打开。

明白了这一点，那么，我们就会了知，修行从本质上来看，不过是舍弃烦恼无明、妄想执着，使菩提自性得以彰显出来，并不是要得到什么。相反，放下得越彻底、越多，解脱得就越快、越方便。因此，关于修行，我们要树立起一种正见，那就是修行不是要得到什么，不是为了名闻利养，而是要放下，要奉献，要给予。走进佛门，要准备放下，要准备奉献。放下是为了觉悟人生，给予是为了奉献人生，放下是为了更彻底、更真诚地给予。在修行中，唯有放下，自性才能显现；唯有奉献，心量才能广大如虚空。这就是我们强调“无所得心”的用意所在。

（未完待续）

## 学禅方便谈（四）

◎ 白圣

### 第四章 定境之分析

古人云：“禅宗做功夫，有的直下承当，有的一闻即悟，并无许多葛藤之情事。”此说乃是对上根利智者立言，若是中下之流，则无如此简单。以其每于用功的路途上，境界累累，难关重重，如不坚持正念，策勉进修，势难排除境界，冲破难关。所以此章所明，有关定中境界的分析，实为今时参禅者的照妖宝镜。如其认识不清，见处不明，稍失观察，即入邪途。吾辈学人，对此章应特加留意。

#### 甲、自心境界

自心境界，就是参禅功夫做到相当静寂时，内心中所现的各种境界，因为这种境界不从外入，非由身得，乃是依功用心中所现，故名为“自心境界”。有一般不了解自心现境的人，以为“凡是境界必从外来”，这是错的。我们应把它改为“凡有境界必是心现”，也便是佛教“三界唯心，万法唯识”的真理。至于这个心，何以会现出境界来？依佛经所说，如果功夫用到外境不入时，自心中所潜藏的诸法种子（即无始虚妄习气），便

会发生现行出来，这种现行，禅宗便叫做“自心境界”。最初由于功夫相应，忽觉忘身忘体，不知有物；或功夫用到纯熟时，忽而妄念暂歇，身意自在；有时在一刹那间，已经度过很长时间；有时于无意之中，精神忽然得大快乐；有时在一动一静时，顿觉心境俱空；有时于一见一闻处，忽悟人我双忘。所有以上种种现象，均名轻安境界。这种境界，固是功夫得力的好现象，但刹那即要消逝，不可执为实有。倘心存留恋，以为此境如何轻安，如何快乐，心心不舍，念念难忘，希求于再坐时重现一次，此是大错，因前来所现轻安之境，乃是由于功用得力，妄念间歇，故而暂现，不是吾人用妄想心，希求得到的境界。所以古人斥之为“预搔待痒”，即是对治此等人。须知我们的功夫用到什么程度，便有什么境界现出，比如行路一样，行一段便有一段的境物。如其行人未到家园，切勿贪境恋找，裹足不前，有碍自己的行程，这是自然之理。吾人用功，亦复如是，功夫用到何种路途，自有何种境界，何可留念？况此境界，一现即逝，并非实有，更何贪念之有？须知参禅的人，坐几枝好香，现一点轻安境界，根本算不了一回事，不要寻光逐影，自拉自唱，临到头来，一无所得。此时最关紧要者，仍须在本参话头上用功，不要被一点轻安境界拖入泥溺，打个透湿，切记切记！

功夫再进，便现出种种殊胜境界，如在禅定中，看见诸佛菩萨的形相，或见着十方诸佛的净土，或见到宝塔莲花，以及各种庄严胜迹，或见自身坐于宝塔莲花之

上，或闻种种佛法音声，或自身能现各种神通，或口中能说各种经法。总之，凡是在禅定中所现的各种境界，无问如何微妙，均非实有，不可执著，执著便遭魔境。在《楞严经》五阴文中，谈到这种禅那所现的境界有五十种之多，这里略举几则，以作借镜，如色阴文中之四：

“又以此心……内光发明，十方遍作阎浮坛色，一切种类，化为如来，于时忽见毗卢遮那，踞天光台，千佛围绕，百亿国土，及与莲花，俱时出现。此名……光研明，照诸世界，暂得如是，非为圣证。不作圣心，名善境界；若作圣解，即受群邪。”“又以此心精光不乱，忽于夜半，在暗室中，见种种物，而暗室物，亦不除灭。此名……密澄其见，所视洞幽，暂得如是，非为圣证……”

（色阴之六）

“又以此心……四肢忽然同如草木，火烧刀砍，曾无所觉，又则火光不能烧热，纵割其肉，犹如削木……”

（色阴之七）

“又以此心……净心功极，忽见大地十方山河，皆成佛国，具足七宝，光明遍满，又见恒沙诸佛如来，遍满空界，楼殿华丽，下见地狱，上观天宫，得无障碍……”

（色阴之八）

依据以上四段禅那现境之文观之，大凡修禅者，对于定中所现之各种境界，似难避免，但总不要忘掉，每段后面，有“暂得如是，非为圣证；不作圣心，名善境界；若作圣解，即受群邪”的六句结文，对于此种境界，便可迎刃而解了。也就是说吾辈修禅者，对于这些自心所

现的境界，虽都不应把它当作坏的境界，但也不是本来的家珍，故凡发现这种境界，千万不要睬它，时过境迁，自然云散天空，不会再有什么境界可现。行人在此如不知觉察，贪着此境，执为实有，而反妄生知见，迷为圣解者，即使不堕魔王眷属，也要遭到魔王扰乱，真是危险万分！每见一类不具正信的无聊禅客，自称现身菩萨，自家吃得酒醉肉饱，到处寻僧访友，说道论禅，甚或借故考问沙门，漫骂比丘，殆亦魔王所使者欤？

## 乙、外魔境界

古人说：“道高一尺，魔高一丈。”又说：“任你功夫高深，难逃魔王一关。”这些话，好像似说越是有修行的人，越难逃避魔关一样；其实不然，只要修禅的人，能明白禅宗的理论，能知道功夫的路途，自不会惧怕魔境来扰。遭魔境搅扰，不出两途：一是行人的功夫用到极致时，魔王见了大生惊怖，生恐你超出了三界，震坏他的魔宫，于是亲身前来，破坏你的定力，如世尊在菩提树下入定时，欲天魔王，先遣魔女献媚，再用武力威胁，一一均被世尊所降伏的便是。二是行人的功夫已有相当成就，魔欲扰乱行人的禅定，如是遣令眷属，到行人前，伺其动念方便，趁隙入其心腑，破毁行人的禅定功夫，如《楞严》五阴中之想阴的第八节文云：

“又善男子……研究化元贪取神力。尔时天魔候得其便，飞精附人口说经法，其人诚不觉知魔着，亦言自得无上涅槃，来彼求通善男子处敷座说法。是人或复手



执火光手撮其光，分于所听四众头上，是诸听人顶上火光皆长数尺，亦无热性曾不焚烧；或水上行如履平地；或于空中安坐不动；或入瓶内或处囊中；越牖透垣曾无障碍；唯于刀兵不得自在。自言是佛身着白衣，受比丘礼，诽谤禅律，骂詈徒众讦露人事不避讥嫌，口中常说神通自在，或复令人傍见佛土，鬼力感人非有真实，赞叹行淫不毁龕行，将诸猥媾以为传法，此名天地大力山精、海精、风精、河精、土精，一切草树积劫精魅，或复龙魅，或寿终仙再活为魅，或仙期终计年应死，其形不化他怪所附，年老成魔恼乱是人。厌足心生，去彼人体；弟子与师多陷王难。汝当先觉，不入轮回；迷惑不知，堕无间狱。”

我们见了这节经文，便知魔境扰乱行人的力量，实在可怕。所以古人又说：“宁可千日不悟，不可一时着魔！”即是叫行人时加警惕之意。相传从前终南山有位老修行，一日坐香时，妄动贪食面饭之念。少顷，见一少妇，送一钵面饭至，谓此面煮熟未久，请师父趁热就食。此时老修行，因一枝香坐将一半，不忍下坐就食，令少妇将面送至厨房锅内，稍待再食，以食时尚早也。唯见少妇颇现怒色，恨恨而去。待老修行坐完一枝香，入厨房开锅取面时，只见一群蚯蚓，爬遍满锅，并无所谓面也。老修行至此方悟，一念妄动，即是招魔之由，因稍有定力，方未遭造杀害众生之罪。又从前有一僧人，常居深山茅屋，功夫亦有相当成就，一日坐香时，动了一念贪心，忽见三个女人，一老二少，来到茅篷，求教佛法。

僧人初不疑有他，随缘开示。日久，老妇谓僧人曰：“吾欲以二女侍师左右，未知肯收纳否？”僧闻言始觉有异，即以严辞责之，使去。妇既去，僧尾伺其去处，忽而不见，往觅之，亦无宅第，只见古树三株，一大二小，余无他物。僧知即是此树作怪，心思欲以刀砍伐，或以火焚烧，以除后患！正思念间，忽见树神三人，出而求赦，并说明适来现象，原为破坏师之禅定功夫也。所以我们在禅定中，无论发现何种境界，均不可执著（此意前节已言），以著则予魔王以扰乱的机会。古人说：“魔因境有，境由心生。”如其功夫用到心念不生时，自无境界之相可得。如境界不有时，则一切魔相，自然无从凭依矣。

（未完待续）

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的讲话

湖北省佛教协会会长 正慈

尊敬的省民宗委唐组长、闵处长、尊敬的省市县各位领导、隆醒大和尚、明基大和尚、各位营员、大家上午好！

我佛有缘是皎月，照人烦恼做清凉。今天我们相聚在黄梅双峰山下四祖道场，隆重举办黄梅四祖寺第十四届禅文化夏令营开营仪式，因缘殊胜，我谨代表湖北省佛教协会向莅临现场的各位领导、大德法师们表示衷心的感谢！向参加本届夏令营的青年才俊表示热烈的欢迎，欢迎你们！

当代禅门泰斗净慧长老为弘扬禅文化，发悲心宏愿，于2004年在黄梅四祖寺举办第一届禅文化夏令营，吸引了社会大众亲近佛法，感受禅的智慧和清凉。净慧长老提出了生活禅，上接诸佛之理，下契众生根基，是禅宗在当代的继承和发展。他把生活和佛法有机地结合起来，生动阐释了慧能大师所说的“佛法在世间，不离世间觉”的道理，是当代最接地气的一种修行法门。本届

禅文化夏令营的主题是“中道智慧生活禅”。中道是佛教的根本立场，中道就是超越了有、无、增、减、苦、乐、爱、憎等两边，是不偏于任何一方的中正之道。有了中道的般若智慧，就能够如实地认识世界实相，在日常生活中就不会被称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐等八风吹动，从而获得身心的安顿与自在。净慧长老指出生活禅的要领是：“在生活中修行，在修行中生活”。其着力点是当下这一念，对于这一念，我的理解就是清净、精进、欢喜、禅悦、幸福。

希望参加夏令营的各位青年才俊们把在夏令营学到的禅修方法融于生活之中，时时以正念观照自己的内心。真正实践净慧长老“奉献人生，觉悟人生”的生活禅理念，为人心向善、家庭幸福、社会和谐做出自己应有的贡献！

最后，祝愿本届禅文化夏令营取得圆满成功！祝愿与会大众禅悦为食，法喜充满，六时吉祥！谢谢大家！

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的讲话

黄冈市民宗局副局长 孙新民

尊敬的正慈会长、隆醒会长、明基会长、各位领导、各位法师、各位专家学者、全体营员和义工，大家上午好！

黄梅禅风传千古，继往开来起新篇。今天，我们相聚在双峰山下，举办第十四届禅文化夏令营。在此，我谨代表黄冈市民宗局对于本届夏令营的成功举办，表示热烈的祝贺！向出席本次夏令营的各位高僧大德、各位领导、各位专家学者，以及各位营员表示亲切的问候！那么，特别要对为夏令营默默奉献的广大法师和义工们，表示亲切的慰问！

中国佛教的特质在禅，唐宋以来，禅文化对丰富中国文化的内涵，提升一代又一代的中国人的智慧含量、精神境界和生命品质，起到了巨大的作用，并且传播到了日本，韩国以及今天的欧美各地。可以说，禅是中国乃至世界文明史上的一朵奇葩，也是中国传统优秀文化的重要组成部分。所以，今天各位营员有机会在黄梅双

峰山下四祖寺来零距离的感受禅，体验禅，参与禅，这是大家人生当中一次十分难得的机遇。2016年全国宗教会议指出，中国宗教的健康发展，必须坚持中国化的方向，佛教中国化是一个渐进的历史过程。历代祖师大德，为此做出了不懈的努力，并且取得了丰硕的成果。也正是这样一个顺应时代的潮流，为了让更多的青年才俊得到禅的滋养，当代禅门巨匠净慧长老，以远大目光、卓越非凡的创新精神，积极探索出一系列契理契机符合佛教传统和时代要求、满足人们需要、喜闻乐见的弘扬方式。禅文化夏令营就是一种在新的历史条件下充分体现人间佛教思想积极进取的弘法方式。自2004年开始，我们四祖寺连续举办14届禅文化夏令营，这种弘法方式不仅深受广大佛学爱好者的欢迎，同时也为佛教积极参与现实，服务社会提供了新的途径。十多年的时间证明，禅文化夏令营成功地纠正了社会上对于佛教的一些错误和片面的认识，扩大了佛教的正信正行的传播，提升了信众的素质，得到了社会各界的好评。柏林禅寺的生活禅夏令营以及四祖寺的禅文化夏令营成为一个在全国范围内越来越有影响力的品牌。那么，有鉴于此，我们更应该在此刻，向净慧长老致以深切的缅怀和崇高的敬意。最后，我们希望四祖寺加强管理，确保夏令营安全有序，圆满成功。我也坚信授课的专家学者，高僧大德能够不负厚望，传播满满的正能量。希望各位营员珍惜机遇，克服高温带来的不便，静下心来，认真学习，积极思考，仔细观察，努力实践，充分吸收禅文化智慧和慈悲的营

养，用正能量滋养心田，成为和谐社会的优秀公民。在今后，在参与我国的经济建设，社会发展，文化建设，民间交流，公益慈善，生态保护等方面发挥重要的作用，扮演更为积极的角色。祝各位法师，各位领导，六时吉祥！祝各位营员，满载而归！谢谢大家！

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的讲话

黄梅县委常委、统战部部长 夏志军

尊敬的各位领导、高僧大德，尊敬的各位专家学者、营员、义工，大家好！

今天，在这里隆重举行以“中道智慧生活禅”为主题的第十四届禅文化夏令营开营典礼，我谨代表黄梅县委、县政府对本届夏令营的开营表示热烈祝贺！并向多

年以来大力支持夏令营活动并亲临指导的各位领导以及各位法师、来宾表示诚挚的谢意！向各位真诚服务的义工表示崇高敬意！向不畏酷暑远道而来的各位青年朋友表示热烈的欢迎！

黄梅位于鄂、赣、皖三省交界，历史悠久，文化底蕴深厚，特别是禅宗文化渊源流长，拥有四祖寺、五祖寺两座禅宗祖庭。从这里走出了禅宗四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能三位祖师，自古就有“蕲黄禅宗甲天下，佛教大事问黄梅”之说。据不完全统计，五台山、峨眉山、九华山和普陀山等四大佛教名山之中，先后就有近百位大师均师从我们黄梅这三位大师。原全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初先生指出：“中国的禅宗无不出自黄梅”。我们此刻所在，有本焕长老、净慧长老和明基法师等高僧大德聚集的四祖寺，已成为最具禅修影响力的中华寺院、全国禅学中心，是黄梅最靓丽的名片之一。2016年全国宗教工作会议强调，要坚持宗教中国化方向，深入挖掘教义教规中有利于社会和谐、时代进步、健康文明的内容。近年来，为深入贯彻全国宗教工作会议精神，黄梅县大力引导佛教禅宗符合社会主义核心价值观要求，符合中华优秀传统文化的精神。其中，最大的成果就是净慧长老“觉悟人生，奉献人生”的生活禅理念，在传统文化与现实生活之间架起了一座桥梁，禅文化夏令营是生活禅理念的重要践行形式，至今已经圆满举办了十三届，取得了非常好的效果，已成为广大青年朋友喜爱的品牌活动。各位青年朋友，中国传统文

化越来越受到全社会的关注，学习中国传统文化已经成为一种潮流。出现了中国诗词大会等热播的节目，还造就了网红武亦姝。这验证了习近平总书记关于“文化自信是更基础、更广泛、更深厚自信”的重要判断，大家在千年祖庭里学习七天，这将是人生当中难得的一次经历，希望你们能进一步增强文化自信，将中道智慧融入生活。

当前，我们黄冈在搞一个活动，就是“魅力中国城”投票正在如火如荼的进行中。也欢迎你们在夏令营期间，游览黄梅、认识黄梅、结缘黄梅。为“禅宗甲天下，黄梅唱古今”点赞，也为我们黄冈这座魅力中国城每天投一票。最后，祝各位领导、各位法师、各位来宾、各位营员义工身体健康，万事如意！祝四祖寺第十四届禅文化夏令营圆满成功！谢谢大家！

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的欢迎辞

黄梅四祖寺方丈 明基

尊敬的正慈会长、隆醒副会长、唐处长、诸位法师、诸位领导、诸位营员、诸位义工，大家上午好！

大家都知道，1993年，我们老和尚慧公上人，在柏林禅寺发起生活禅夏令营，到今年为止，已经是第24届，可以说是一代人成长的时间。老和尚2003年继席四祖寺之后，自2004年开始，直至今天正在做的禅文化夏令营已是第十四届。这个对年轻人传播禅文化的活动，每一年都受到我们省、市、县各级领导的全力支持。我们省佛协，更是亲临指导每一次夏令营的具体工作。

老和尚为什么想举办夏令营这样的弘法活动？其实，就是想让佛法在我们这个时代，怎么样的化现代，怎么能够让我们现代的人了解到佛法的智慧、禅的智慧和慈悲。其实，也就是了解我们每个人自己，了解我们的心中拥有多少不可思议的宝藏，需要我们去开显出来。然后，在我们未来的人生道路上，无论是遇到成功还是



挫折，我们都能有一个新的角度来看待这一切。在成功面前不会得意忘形，在挫折面前也不会灰心丧气。智慧是无限的，慈悲也是无限的。佛教讲的慈悲是有最广大的般若智慧来支撑的。同时，这个广大的智慧有无限的慈悲来支撑，都在我们每个人心中。

我们希望，在这七天的夏令营中，在老师的教授、交流之中，在我们的普茶之中，在我们的行脚参访之中，大家能够有所感悟、感动。

想要七天就完成佛之智慧和慈悲的开发，是不可能的。但是，可以是一个开启，一个开始。每一次的法会，都是由我们看得见的或者认识的、不认识的很多人共同成就的。既是常住成就了大家，也是大家到来四祖寺，成就了这个夏令营。所以说，我们所有的人都是互相的成就。

最后，祝愿我们诸位领导、诸位法师、诸位营员、诸位义工六时吉祥，祝愿我们夏令营活动圆满。我们所有的人都结人缘、结善缘、结法缘、结佛缘、缘缘无尽，究竟成佛。阿弥陀佛，谢谢大家！

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的致辞

授课老师代表 明影

非常感恩四祖寺常住的各位师父和各位义工辛苦地组织这样一场成就我们各位法师，各位老师和各位营员交流、学习佛法的盛会。也非常感恩我们各级政府多年来对于我们夏令营的全面支持和关怀。那么，同时也特别感恩我们这个时代，文化处在一个全面发展的时节因缘，我们国家特别重视传统文化的继承和传播。那么，也感恩我们大家一起共同经历着人类面临全球化时代的一个开始阶段。

我们的国家也处在一个经济、文化的特殊发展机遇阶段。这都是历史给我们的因缘，有很多非常值得思考的方面。在刚才各位领导的讲话中，都提到了中国化的概念，这也是我们国家宗教发展的一个方向，一个核心的宗旨。

那么，在我们黄梅组织禅文化夏令营，尤其是来面对我们国家提倡的这个宗教中国化的发展方向，特别的有意义。在构成了我们文化基因的儒释道传统当中，佛

教文化继承是相对完整的。佛陀出生在尼泊尔，但是佛陀智慧并不是印度宗教文化孕育的结果，而是佛陀在菩提树下觉悟的。那么，在印度发展几百年的佛教已经带有了鲜明的印度宗教文化特色，传到中国，要完成中国化的过程，这是一个非常艰巨的文化工程。那么我们的祖师、历代先贤，他们用了七百年的时间不断地消化，不断地提纯，不断地转化，就是为了这个中国化的过程。那么，对我们这个民族、对国家、对佛教、对人类完成这个贡献，是在我们黄梅。可以这样讲，有四祖大师、五祖大师、六祖大师，他们一代一代完成了这样一个有纯粹佛陀智慧和纯粹中国文化相结合的文明创造，也就是禅宗的出现。

就在我们现在举办夏令营的这个地方，也就是在人类文明传统当中有纯粹中国文化教育形式的传统和纯粹佛陀智慧结合的产物——禅的诞生。那么，我们面临对传统文化的继承，禅宗智慧是我们传统文化最核心的智慧。唐宋期间，我们的文化、经济、军事、政治是亚洲中心，也是全球中心。那么，禅宗智慧给了我们国家民族的发展以巨大的支持，我们整个文化都焕然一新。自此以后，儒释道都以明心见性为目标，这都是深受禅宗的影响。

在历史新的发展阶段，我们面对全球化的时代，西方的科技文明、西方文化已经成了全球的主体文化。但是，它也暴露出了非常严重的另外一面，也正是我们现在经历的种种的困扰。不管是人与自然的关系，还是社

会人心，还是国与国之间，民族与民族之间，宗教与宗教之间的矛盾，这一切，我们要想在新的时代给予准确地理解和全面的应对，那么，我们的传统文化不但是我们所需要，也是人类需要的。而在我们的传统文化当中，禅宗智慧作为核心的智慧，将有助于我们每个人的智慧成长，能够面对全球化时代复杂的文化格局。面对东西方文化全面碰撞交融的这一阶段，不管是对我们自己，还是我们的国家民族，乃至对人类的进步，禅宗智慧都将发挥极其重要的价值。

我想，我们在四祖寺一起来学习这样一个古老而常新的智慧，我觉得这个因缘特别奇妙，非常珍贵。我希望我们各位营员，在这期间一定要努力学习，有问题也要敢于发问，和老师们、法师们一起来探索这个时代的课题，来继承我们这个伟大的传统，来主动为我们国家传统文化的回归、恢复，为国家核心价值观的重建、建立，发挥我们每一个人的积极作用。感谢各位领导和各位营员，祝福大家，阿弥陀佛！

## 在四祖寺第十四届禅文化夏令营 开营式上的发言

营员代表 陈贞

尊敬的各位领导、法师，各位居士、义工和营员们：

大家上午好！

我是今年的义工陈贞，来自湖北黄梅。在这里我非常荣幸的代表黄梅四祖寺第十四届禅文化夏令营的营员义工们，代表我们的感激之情和真诚之心，感谢净慧老和尚在四祖寺倡办禅文化夏令营。为身在红尘中，被很多莫名烦恼所困扰的年轻人提供一个接近佛法、参悟其中机缘的机会；同时也感谢各级政府部门领导的支持，关怀黄梅禅宗圣地的建设和发展；也感谢各位法师、老师、居士和义工们，为夏令营所付出的辛勤汗水！才能使我们今天能够在双峰山下四祖禅寺感受佛法，感受暮鼓晨钟的生活，感受法师们的智慧和慈悲。

佛法从释迦牟尼时代传承至今，已经有数千年了，它对中国传统文化产生了深渊的影响，是中国传统文化中不可分割的一部分。在当代社会，随着传统文化的复

兴、国学的热潮，越来越多的年轻人开始关注佛法，学习佛法，希望用佛法的智慧来解决自身的烦恼，进而能够解决社会和人生的问题。

我之前曾参加过一次夏令营，今年作为义工再次回到四祖寺发心做些力所能及的事情。再次感受佛法带给我的感动和无法用言语来描述的心情。就在昨晚当我们大家唱起《燃灯之歌》的时候，不知道为什么眼泪就情不自禁地往下掉。也希望自己是一盏明灯，燃希望之火，照亮黑暗的每一个角落。

七天的夏令营生活不算长也不太短，我们应该在这里懂得珍惜当下。懂得珍惜，正如师父们所讲的，要珍惜福报。所谓福报，不仅仅是珍惜碗中的粮食，房间的水电，而是要珍惜我们所拥有的一切。珍惜眼前的一切幸与不幸，现在能享受的一切都是我们自己修来的善果，既来之不易，怎能不好好珍惜。年轻人在人生道路上难免要历经坎坷，我们要做的不是去抱怨，而是要珍惜磨练自身的机会，要相信这所有都将是成长的记忆。

最后衷心祝福大家能用心体会、用心珍惜这七天的夏令营生活，在行住坐卧中感受佛法带给我们的宏大。当我们结束的时候，也能将这样一份对佛法学习机会的珍惜转化成对生命万物的热爱、以及对自我价值的实现和对真善美的追求。在新的历史时期，继承净慧长老的遗志，回应时代，爱国爱教，正信正行，觉悟人生，奉献人生。谢谢大家！

## 一位当代禅师的“烦恼歼灭课”

——明海大和尚四祖寺讲座侧记

◎ 《黄梅禅》编辑部

在大多数人眼中，“禅师”是颇为神秘的人物，有机会面对面听禅师讲课的人，更是少之又少。禅师讲课，和一般人熟悉的中小学乃至大学老师讲课的方式和风格，到底有什么不同呢？

8月11日上午，中国佛教协会副会长、河北省佛教协会会长、柏林禅寺方丈明海大和尚赶赴双峰山下四祖寺，为第十四届禅文化夏令营的200余名青年营员们作了一场主题为“如何让心静下来”的讲座，将在中国流传一千余年的禅师风范尽显无遗，令营员们不仅耳目一新，而且在短短两个小时内学到无比珍贵而实用的“烦恼歼灭术”。从这个角度看，本次讲座绝非是知识灌输的课堂，而是歼灭烦恼的“战场”。

活泼泼的互动：现场调查+启发式问答

“在场的80后营员有多少？请举手。”

“在场的90后营员有多少？请举手。”

现场一片森林般的手臂。

“感觉到学习、工作、生活中心静不下来的人有多少？请举手。”

又一片森林般的手臂。

“看来感觉到静不下心来的人，比80后、90后的总和还多啊！”

在短短两个小时讲座中，明海大和尚多次运用“现场调查+启发式问答”，不断与营员们展开生动活泼、亲切风趣的互动，让营员们个个兴致勃勃。

明海大和尚问：“大家有没有感觉注意力在衰减？”

营员回答：有。

“原因是什么？请大家举手回答。”

回答五花八门：信息太多，生活节奏太快，欲望太多，心理承受能力太差。

问：还有吗？

一位女营员回答：有，时间碎片化了，被手机切碎了。比如等地铁的时候，总喜欢拿出手机来玩，看一段视频什么的，别的很多时候也是这样，时间就被切成碎片，很难有大块的时间，注意力就这样分散了。

通过互动让营员们达成共识后，紧接着，明海大和尚开始深入分析“心不容易静不下来”这一时代普遍现象背后的原因及后果。

“时间碎片化的背后，是信息的碎片化。信息太多是一个方面，另一方面的原因是我们得到信息太容易。信息的碎片化会带来注意力的碎片化。”

“聊天的时候，会把手机掏出来——我们会不自觉地这么做，表面上看也在听对方讲话，实际上注意力已经被切碎了。我听一些大学老师跟我讲，在大学课堂上，老师在讲课的时候，学生都在看手机，或者用手机直接‘百度’老师讲课的内容。这是很不正常的，老师在讲课你却看手机，就不能够专注地听。”

“比如，你在黄梅的绿水青山中散步，本来很投入地享受这早晨的美景，微信信号来了，提醒你赶紧要用它拍一些照片发到微信上去跟朋友分享，注意力就已经分成好几片了，朋友圈上的反馈会刺激你继续再拍更多的照片，所以，你再看美景的时候，就不是一个心念在看了，你还要想着，我要怎么拍一些不错的照片给我的朋友分享，你的注意力被切割了，被碎片化了。”

“信息的碎片化、时间的碎片化，让我们的专注力，身心与当下环境的融入受到了伤害。这种碎片化的生命状态，使我们不容易活在当下，总是活在远处、别处，或者过去。我们的心没有完整地专注于当下，静不下来，这是当代很普遍的一种情况。”

#### 生活管理学：用五戒让心平衡，管好信息摄入

找准了病症和病因，明海大和尚开始手把手地给学员们传授生动直观的“烦恼歼灭术”。

他首先提出一个非常新颖的理念：生活管理学。

明海大和尚巧妙地将佛教中的基础戒律——五戒

（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）用生活化的语言表述出来。“持戒使我们的生活有清晰的界限，有所为，有所不为。如果不遵循这种能让你的心处在宁静状态的界限，而在某个时刻做出不当的行为，心可能很难再静下来了。”

“比如，也许有一天，你走在东湖边，看到有人掉进湖里，你救上来，被记者看到了，你就被评价为‘见义勇为者’。如果你能报老师父母恩，就会被评价为‘知恩图报者’。你究竟是一个什么样的人？你当下的行为，就在注解你自己。”

“戒律就是生活管理的艺术，对自己的行为有管理，对自己的讲话有管理。五戒是在家人遵循的规范，所谓心安理得，得理心就安。除了杀生偷盗，现在社会上男女关系太随意，也有点‘碎片化’，不专注，这种情况是非常影响内心的安宁的。所以，生活上要认真，要有底线、有操守。这样，未来生活的幸福差不多就有了60%的保障。”

除了运用戒律管好自己的言行，明海大和尚还提出了一个更具时代特征的理念和方法：对信息的摄入要有管理。

我们这个时代，堪称人人都是信息的“富翁”，从幼儿园到大学，通过各种渠道不断摄入各种知识和信息，而在一部手机就能装下全世界的今天，更是让每个人沉浸在信息的汪洋大海，难以自拔。

“知识和信息的占有过度膨胀，直观的能力就削弱



了。信息不是越多越好，对信息的摄入要有管理和节制，不要在信息的海洋里信步漫游和闲逛，要保持正念，知道自己需要什么信息。目前出现的‘大数据’是一些机构和团体在海量信息的基础上，对个体需求进行精准分析(用于提供更有效的商品和服务等)，但对于个人来说，没有必要占有大量的信息，占有大量信息会让人变得迟钝。一叶知秋嘛，砸在你脑袋上的树叶太多了，可能就搞懵了。”

明海大和尚不吝现身说法，告诫营员们正确使用微信等信息工具。他说，用过一年的微信后，发现视力直线下降，通过药物调养，慢慢才恢复视力，然后就不用微信了。后来，他仅仅将微信当作一个工具，用于接收国内外重要资讯，或传送文件。

“用微信也意味着你身上拴着很多根线，很多人手里拿着这些线扯你，在广州的人扯你一下，在北京的人扯你一下，甚至在美国的人也扯你一下，这意味着你丧失了属于个人的时间，时间很快就被它吞噬了。”

“信息摄入的管理，有助于保护我们的专注力、注意力，保护我们的直观力和敏锐性。”

#### 直观烦恼，心会自己解脱自己

毫无疑问，如果能学会并运用明海大和尚教授的“生活管理学”和“信息管理学”，一个人的专注力和注意力将大大增强，心将越来越平衡与宁静。但是，作为一

位禅师，明海大和尚绝不仅仅满足于“术”的指导，而是和中国历代禅门祖师那样，将着力点放在“终极解决之道”上：心性自觉。

但是，“道可道，非常道”，要如何将人类历史上最精深的禅法，在短短一堂课之内教给初入禅门的年轻人呢？

明海大和尚自有一套。

他仍然采用现场提问、启发式问答的方法。

“在生活中有时候会有苦闷、烦闷、莫名其妙的烦恼的人请举手”。

营员们的手几乎无一例外地举起来。

明海大和尚接着问：“大家一般用什么方法去解决它呢？”

营员们的回答五花八门：跑步，看一些诗歌散文，散步，诵《金刚经》，跑到寺院里去静一静，对着落日凝思，做一些自己最喜欢又最讨厌的事，吃一大堆零食……

对于这些方法，明海大和尚总结说：这些基本上可以称为替代和转移。“烦恼就像一条饿狗，很难让它走了以后再也不来，转移和替代，都不是永久的解决之道，即使是非常高雅的听音乐、看电影等，从佛法的角度来看，也都是逃避。”

“世间人对佛法的看法很颠倒，我在很多场合都被别人问过，你出家是不是一种逃避呀？其实恰恰相反，佛法不是逃避，而是面对！”

“对于烦恼，禅的态度是直接面对，什么工具都不

找，看着它，研究它，看到烦恼背后的原因。”

明海大和尚强调，这才是一个正确的态度，关键要变成一种习惯。“维持这种习惯是需要一些技巧的，比如你现在很烦躁，你让注意力回到自己身上，观察烦躁在哪儿？去看它，直观地看，不带任何前提和心理暗示。”

他指点营员们，需要通过禅修培养专注力和定力。可以观身体，以身体为支点，进入到以呼吸为支点，进入到以鼻端的呼吸为支点，去观。（禅修，正是四祖寺每一届夏令营的重点课程）。

“为什么会有烦恼呢？是因为无明，无明就是不知道或错误地知道。我经常讲，怎么看，比怎么办更重要。当两件事难以取舍的时候，学会怎么看更重要。”

“对待烦恼，如实观，不带任何判断、企图，只是直接地看它。当你养成这种习惯，就会发现，以前是被烦恼打得落花流水才应对它，而通过对专注力持续地训练，烦恼刚一萌动，你就会觉察，身心的平衡能力也随之强化，这就是直观的心性自觉的智慧。”

讲到这里，明海大和尚的互动风格继续发挥作用，他问营员：“当生活中遇到选择的困境，用什么办法确定这个选择呢？”

几位营员回答：心里预演，权衡利弊。

海和尚再次传授禅的方法：把烦恼放下，不想它；把心空掉，让心静下来。

“遇到选择困惑的时候，不要在内心去推衍，让心空掉、静下来，你的心知道所有的答案。只需要让它自

然显现。当我们的内心足够静的时候，它会像明镜一样，映现事物的本来。答案不是费尽脑汁想出来的，它就像水清鱼现。”

“把与那件事相关的思虑都停下来，让你本有的心性的直觉，直观地将作用发挥出来，然后听从那个直观。这需要信心——相信自己、相信自己的心。你的心会给出最适合你的答案。”

## 我们真的明白什么是佛教吗？

——衍真大和尚的佛教“小简介”

◎ 《黄梅禅》编辑部

北大毕业的高材生，马祖道场的传承人——获悉这样一位颇具传奇色彩的人物将莅临四祖寺做讲座，参加第十四届禅文化夏令营的营员和志工们充满了期待，8月13日下午14时许，位于慈云阁二楼的双峰讲堂座无虚席。

出人意料的是，这位名满教内外的大和尚开讲的题目竟然是启蒙级的“佛教知识简介”！作为忠实“粉丝”的笔者，心里着实有些嘀咕乃至“腹诽”，相信现场听众中有同感者不在少数。

然而，衍真大和尚却一派从容。他身着半旧的褐色僧袍，身材颇长正直，神态安详愉悦，举止舒缓柔和，声音清雅、柔软而温暖——“上善若水”大抵如是吧。讲座的大部分时间，他或是站立，或缓步走动，除了简明扼要的电脑PPT这一工具，他还经常使用“板书”这一眼下显得“过时”的授课方式，透着浓浓的书卷气。

这一切似乎对听众有一种无形却强大的摄受力。而随着“简介”内容的次第展开，包括笔者在内的现场听

众越来越清楚一个事实：这堂名为“简介”的佛法讲座，绝非“简单”和“简陋”，而是“简洁”和“简明”，甚至会逐渐让大家在心底反思一个重大问题：我们心目中的佛教知识有多少其实是似是而非的哲学和玄学？我们真的明白什么是真正的佛教吗？我们真的知道如何系统而清晰地“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”吗？

佛教的缘起：为何是印度？

“佛为一大事因缘出现于世”，这是佛教弟子耳熟能详的一句话。那么，佛教自身的缘起是什么呢？为什么佛教出现在印度，而不是埃及、巴比伦、中国、古希腊等其他古老文明的摇篮？佛陀为什么在印度应化呢？

衍真法师揭示了个中因缘：与其他文明相比，印度文明有一个非常独特的“瑜伽禅定”传统，这是其他文明所不具备的。这种传统会引发行者两种特殊的神通：宿命通，天眼通。

宿命通可以穿透生死，令行者清晰地回忆起若干前世的生命状态：如是名，如是姓，如是苦，如是乐，从而认识到生命绝非从今生突然开始，而是有久远的过去。

天眼通可以看到六道众生生死轮转的状态：不同的众生在此生生命终结、五蕴分离的一刹那刚结束，又在下一刻以新的五蕴再生，具备天眼通的行者从而认识到六道轮回的真实存在。

相比之下，其它文明古国因为缺乏瑜伽禅定传统，

导致普通人的心处于“沸腾”状态，连自身三岁之前的生活都很难忆及，更别谈穿透生死的神通力了。他们虽然能隐隐约约感觉到生命死后没有完结，但往往陷入肤浅甚至错误的认识。于是，这些古文明中的人们以为人死后会变成鬼，还可以在墓穴中享用食物，因此大兴厚葬之风，用众多美味佳肴、贵重金属、坛坛罐罐为死者陪葬，乃至用美女、奴隶、军队、牛马活活殉葬。

“陪葬这种做法在古印度人看来就很可笑了，因为他们了知生死的真相！”衍真法师说。

当今时代，一般人都误以为“六道轮回”是佛陀发现的，是佛教独有的，衍真法师对此强调指出，“轮回存在，轮回是苦”这个结论，是早在佛陀应世前印度社会的共识，“告诉世人有六道轮回，不是佛陀出世应化的任务。”

#### 佛陀的使命：如何出离轮回？

在进行简洁、清晰而深刻的历史溯源后，衍真法师提出了一个重大结论：“佛陀应化世间承担的重大历史使命是如何出离轮回。”

可以说，这是人类文明史上最重大却又最艰难的使命，是为每个生命个体探索的最伟大辉煌的解脱之路。

在距今 2500 多年前的印度，佛陀的觉悟之路是怎样走出来的呢？

“在佛陀觉悟之前，印度的修行者走过两条路：一

条是禅定，一条是苦行。”衍真法师娓娓道来，全场听众聚精会神。

为了解除自身以及众生的老病死之苦，毗迦罗卫国的乔达摩·悉达多太子，舍弃一切荣华富贵出家修道。悉达多太子首先选择的道路是跟随两位当时印度最顶级的禅定大师学习禅定，因为聪明过人，很快就达到了两位老师的高度，证得“非想非非想处定”。但是，悉达多太子发现，禅定犹如石压草，虽然可以暂时令烦恼不起，一旦出定，烦恼同样会现前。

于是，悉达多太子毫不犹豫地舍弃了两位老师“分座授徒”的邀请，开始尝试第二条道路：苦行。在长达 6 年的苦行中，悉达多太子尝试过各种极端残酷的自我折磨，挑战身体极限，直至瘦骨嶙峋，奄奄一息。但更残酷的事实是，关于“解脱”这一终极目标，他一无所获。

悉达多太子认识到，今后的路，他只能自己走。

于是，在结束严苛而无意义的苦行后，悉达多太子开始恢复正常的生活方式，在尼连禅河中洗浴，接受牧羊女供养的乳糜，渐渐修复了身体机能，并走向那棵即将永载史册的毕钵罗树——后来人们命名为“菩提树”的巨大树冠下，发誓“不获正觉，誓不起座”。

经此一坐，悉达多太子终于成了伟大的佛陀。

#### 通往解脱的惟一道路：八正道

那么，佛陀历尽艰险踏出的解脱大道，其核心内涵

是什么呢？

八正道。

“我们通常所说的‘中道’，就是指八正道。”衍真法师语气肯定地说。

“诸比丘，有两种极端乃出家者所不应实行。哪两种呢？凡于诸欲而从事此欲乐享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非圣、无意义；凡从事此自我折磨者，乃苦、非圣、无意义。”

“诸比丘，什么是那为如来所证正觉……涅槃的中道呢？此即八支圣道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。”

佛陀证悟之后，从菩提伽耶走向鹿野苑，向多年跟随他修行的五比丘，宣说“苦集灭道”四圣谛，以及通往解脱的惟一道路：八正道，此即著名的《转法轮经》。

对“八正道”的理论阐述及其修证方法的指导，贯穿了佛陀 45 年的弘法历程。

佛陀入灭前最重要的教导，仍是八正道。在自己即将入灭的两棵娑罗树下，佛陀对前来问法的外道——百余岁高龄的老沙门须跋陀罗说：如果世间有八正道，就不会空缺阿罗汉和圣果，如果没有八正道，就会空缺阿罗汉和圣果。

学佛的误区：千万不要做“差不多先生”

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。

这是广为人知的一首偈语，它高度概括了佛教教义。可是，就在大家都自以为完全通达的领域中，衍真法师又着重提醒学佛人：绝不能简单理解佛教，以为佛教只是等同于坊间所说的“做个好人”。

衍真法师说，佛教的层次是非常清晰鲜明的，如果达到了最低标准，比如持守五戒，可以做一个现代社会的合法公民，而如果达到了最高标准，那就是证得最高层次的圣果。“关键看你的目标是什么。”

衍真法师打了一个十分生动的比喻。他说，一把锄头脏了，去河沟里洗洗就可以用来挖土；一把菜刀脏了，就不能用河沟里的水洗，而必须用自来水等清洁水源；一套餐具要达到较高的卫生标准，至少要用微波炉然杀菌；而如果是手术刀呢？那就要求在无菌环境下严格消毒了，否则会出人命。因此，学佛和修行千万不要做个“差不多先生”。

莫曲解“福报”：福报并非财富和权势

“八正道”又可以合称为“戒、定、慧”三学，对于一般人认为很枯燥的戒学，衍真法师在讲座中进行了生动而严谨的描述。

在讲座中，和明海法师一样，衍真法师同样喜欢运用现场调查和启发式提问的方式与听众互动，甚至在提问时自然流露出众生平等的情怀：从前排、中间到最后一排，他都给互动的机会。



“六道中的人道和天道是善道，地狱、饿鬼、畜生、阿修罗是恶道，那么，我问大家，善道和恶道有什么根本区别呢？”

衍真法师这一看似简单的现场提问，却让以大学生为主体的数百位听众一时语塞。随后，衍真法师鲜明地亮出自己的观点：核心区别在于有无“善法原则”。

他说，我们肉眼可以看到的恶道主要是畜生道，畜生道的生存方式是“力量对比”，依靠自身的生物力量，弱肉强食，虎狼吃牛羊。如果不想被吃，要么跑得快，要么会飞，要么像乌龟那样长着壳，或者浑身长刺。但是善道众生主要是靠善法原则维护相互关系和社会秩序。比如人道，最基础的善法是法律，它用来对付人性中“贪嗔痴”带来的重大恶行，如杀人，抢劫等等。比法律高一个层次的是道德，对治人性中贪嗔痴带来的小恶行。一个违反道德的人，会被认为品行不好，遭到道德谴责。文明必须发展到这一步，才算是“成熟的文明”。

但是，衍真法师认为，即使是世间成熟的文明，也只是实现了部分的善法原则，比如有的宗教认为杀害畜生不是问题，甚至杀害畜生成为全民重大节日。

相比之下，佛教的戒律就是一种更高层次的善法。佛陀制定的戒律有在家和出家两大类，在家人应持守五戒或阶段性持守更严格的八关斋戒，出家人持守沙弥、沙弥尼戒，以及分别多达二百余条、三百余条的比丘、比丘尼戒，层次非常严谨分明。此外，还有“根律仪”，要求修行者“如理作意”，在一切时一切处防护根门不

受贪和嗔的侵害，“如牧牛之人，执杖视之，不令犯人苗稼”。

一个能长期持守戒律的人，可以击破对自己和他人造成伤害的人格障碍或人格缺陷，这样的行者意志坚强，适应力特别强，无论遇到任何诱惑和打击，都能保护善法。“大家知道什么叫福报吗？这就是福报！”衍真法师的阐释令在场很多听众闻所未闻，“大家不要把买得起豪车和别墅等等当作福报，那叫‘贪相应法’，如果你随喜这种行为，那叫势利。”

人道的可贵之处，在于面对善恶交锋时，能够择善而从。衍真法师用电脑 PPT 清晰地展示善法的层次与贪嗔痴三毒彼此消长的关联：一个法律健全的社会，犹如穿上防护服，三毒之蛇虽然炽盛，可稍得安全；一般的社会伦理道德对治贪嗔痴导致的细碎恶行，提倡一部分社会善行，如将毒蛇装入笼子，但有缺陷；而佛教的戒律体系，是越来越细密坚固的笼子。

当然，即使再细密的戒律，也管不了人们全部的动机，也就是身口意三业中的意业。

### 佛教慧学：分层次断除贪嗔痴之根

相比戒学而言，佛教的定、慧二学，具备更深奥更精准的“专业性”，需要在经验丰富的专业师长指导下进行长期深入的实践。显然，要在一堂讲座中对初学者讲授定、慧二学，是一个巨大的挑战。

衍真法师运用生动的比喻来化解难题。他说，佛教的定学，包括世间定和出世间定，世间定的标准是“生起禅支，镇伏五盖”：以“寻、伺、喜、乐、心一境性”五禅支，镇伏“贪欲、嗔恚、掉举恶作、昏沉睡眠、疑”五盖，令烦恼不起，犹如将浑浊之水转化成清水，名之“初伏客尘烦恼”。

证得世间定的行者，“令贪嗔痴不现行，如以药令蛇昏睡”，但无法断除烦恼之根。只有努力修习慧学，才能分层次地断除贪嗔痴随眠（潜伏性烦恼），最后令之永尽无余，“犹如用利刀把蛇斩断”。

慧学中的终极果位是应供（*ARAHAT*），即“佛，辟支佛、阿罗汉”，它具备三大特征：一，杀贼：断尽一切烦恼；二，不生：证入涅槃；三，应供：堪受十方供养。

到了这个时候，才叫“所作已办，不受后有”，意味着“工作完成，不再轮回”。

讲座最后，衍真法师向现场听众发出意味深长的一问：“我们平时总在说‘勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴’，大家现在理解了没有？”

也许，这一问题需要用终生的实践去回答。

## 与佛法的相遇

——参加第十四届“禅文化夏令营”手记

◎ 李潇

2017年8月上旬，带着期待、兴奋和几分懵懂，我踏上了去黄梅四祖寺的旅程。

一下火车见到接站的义工，首先就收获了一份感动——当时有人说要去买吃的，他们立即拿出一袋食品分给大家；问起返程时如何中转，他们说到时会安排好车辆集中接送。好贴心、好周到啊！好像是第一次从一个陌生的团体中感受到如此的热情和关爱。就在这样的感受中，夏令营生活开始了。

静下来，是一切的开始

四祖寺远离市区，四周是苍翠的群山，十分安静清幽。当周围没有任何城市的噪音，你会发现原来大自然的声音如此丰富，蝉鸣、鸟叫，微风吹过枝头，雨水打在屋檐上，一切都很动听；当周围没有任何混凝土建筑，放眼全是绿色的树木、山间的云雾，你会觉得整个人都放松下来，很自在；当夜晚没有耀眼的灯光，抬头可以看见满天繁星，你会重新感受到宇宙苍穹的神秘和无限。

原来，我们平时忽略掉如此多的细节与美好！

静下来、慢下来，重新亲近自然，感知每一天的日出、日落，感知山林、树木、晨风、秋雨，我们似乎重新建立起与自然和内心的连接。静下来，是开启智慧的第一步。如同明海大和尚在讲座中提到的：我们平时太习惯使用理性的、分析的、逻辑的方式去处理问题，而忽视了直觉的声音、内心的指引。但直觉往往能帮我们做出更理想的选择。在四祖寺，我们首先学会静下来，倾听内心。

#### 教授威仪，行住坐卧

夏令营第一天，法师们首先为大家教授威仪，详细介绍和演示了合掌、结禅定印、问讯等的具体方法，并在行住坐卧等方面简单地提出了要求。坐在凳子上时，要正襟危坐、安详端正；走路时，脚步要从容，感受脚掌与大地的接触，并照顾到周围的人；在寮房要按时作息，保持整齐干净，不打扰他人。

开始时以为这些不过是外在的形式，执行几天之后才体会到，这些细微的动作和习惯，都可以起到调节心绪的作用。所谓“三千威仪，八万细行”，之所以出家人起居动作皆要有威德、有仪则，就是因为一言一行都是修行，外在的举动会直接影响到内在，一个松垮的肉身里不可能安住着精进的灵魂。

在寺院中过堂用斋对许多人都是很新鲜的体验。用斋不仅是吃饭那么简单，而是修行的重要功课。从排队

进入斋堂开始就要保持安静，不拥挤不拖延；坐定后不能四处张望、交头接耳，而要心存正念，一同念诵供养偈；整个用斋过程都要止语，行堂人员帮助盛饭时，以筷示意量的多少，不能发出任何声音，更不能随意起身走动；要端身正坐，吃东西时不能有声响，要将自己碗内的食物全部吃完，不能有任何浪费。

仔细想一下，虽然每天都有三餐，但我们平日很少有用餐不讲话的经历，一个人吃饭时，也一定会打开手机边看边吃。我们习惯了分散自己的精力，而不是专注在一件事情上。在斋堂里，三百多人同时用斋却很安静。当你真正关注眼前的一蔬一饭，你会生起感恩之心，你会感受到身体与食物之间是有交流的，你会感受到内心那种平和与谦卑。这种体验真的很独特，也很值得保留在生活中。

#### “坐禅”初体验

夏令营期间安排了多次坐禅的课程，均由明影法师带领我们学习和体验。

明影法师首先教给我们坐禅的具体姿势、注意事项，然后便开始体验。第一次坐禅数息时，我感觉时间过了好久好久，一直听不到影师敲磬，结束时，影师告诉我们，时间只过了五分钟。到后来，我们坐禅的时间能够逐渐延长，也不再感到时间那么难熬了。

整个夏令营期间，影师为我们详细讲解了数、随、止、观、还、净六妙法门，并让我们尝试体验。其中，“数、

随、止”的对象都是呼吸，通过对呼吸的计数、跟随，达到安静心神、去除妄念、念息合一的境地。而“观”的对象并不固定，可以是身、受、心、法，出现了哪种念头或感受就去观照它。对于像我一样初次接触坐禅的人而言，夏令营期间的坐禅只是一个学习的开始，深入的学和修还是要靠自己平日用功。记得影师说过，运用禅观可以化解一切心理问题，无论是性格的、情绪的，各个层面的。对于内心纷杂的现代人而言，这确实是很值得花时间和精力修习的。

夏令营期间的第一场讲座也是明影法师带给我们的——《中道正观》，讲述龙树菩萨的《中论》。初次接触佛理的我当时只听懂大概，在头脑中留有印象。影师真是充满智慧，那么多富于哲思、有些拗口的佛理他都能够极其清晰明了地表述出来，每次听完他的开示都感觉特别钦佩。

#### 丰富的活动，多样的体验

夏令营期间的活动十分丰富，除了早晚课、讲座、坐禅，还有普茶、抄经、空花佛事、行脚等。

夜晚，伴着秋风和月光，我们坐在大殿前品茶、座谈、聆听师父们的开示，度过了一段轻松而难忘的时光。

拿起毛笔安静地抄写《心经》，将心念集中在经文和书写上，一两个小时的抄写过程也是另一种“坐禅”。

“空花佛事”是由所有营员结合成不同的小组，将几天来对佛法的学习和理解通过表演节目的方式演绎出

来。多才多艺的营员们以情景剧、合唱、诗歌、书法、舞蹈、乐器演奏等各种形式阐释了对禅意的理解，看着这些十几、二十岁年轻学子们的精彩演出，我这个八零后很是钦佩他们的聪慧与才华。

古代僧人为寻师求法会游历四方，夏令营也同样安排了“行脚”：参拜马祖道一大师的道场——江西宝峰禅寺。亲切的衍真大和尚热情地接待了我们，带我们领略了这座古刹的深厚积淀。江西佛学院就坐落在此，学院每年都会开设各类佛学课程，宝峰禅寺也因此具有了浓厚的学术氛围。

#### 永恒的微笑

生活禅夏令营是由净慧长老创办的，今年已是第十四届。夏令营特别安排了“永恒的微笑”这一环节，追思净慧长老。

我们看了几部纪念净慧长老的视频之后，又由他的几位弟子、四祖寺的诸位法师讲述受教、跟随净慧长老时难忘的点点滴滴。观看视频时，许多营员都被感动的热泪盈眶，记得那天晚上回到寮房，我们的心情久久不能平静。

想起自己有时会因为一些小事便埋怨父母，而净慧长老因家庭贫困，一岁半就被父母送入尼庵，他从小又得到了多少来自家庭的关爱呢？日后却还能以如此的爱和慈悲面对社会、众生，发挥自身巨大的能量照亮众人。想起自己平时受到一点委屈都难以平复，而净慧长老被

错划为右派十几年，平反之后依然以赤子之心为国家和佛教奉献终生。想到自己平时遇到一点困难就会觉得不想面对，而净慧长老又是以怎样的情怀和担当面对人生、事业，让无数人了解禅宗，将禅宗的理念发扬光大。

黄梅老祖寺、邢台玉泉寺、黄梅芦花庵、当阳度门寺、石家庄虚云禅林、当阳玉泉寺、黄梅四祖寺、黄梅五祖寺，这是净慧长老生前修复和住持过的道场。一座座庄严的寺院，一个个肃整的僧团，以及在柏林禅寺和四祖寺开办夏令营，直至今天夏令营在全国遍地开花，这需要一种怎样的信仰和坚守啊，这就是对“觉悟人生、奉献人生”最好的践行吧！也许从佛经中读到、从讲座中听到的佛法有些抽象，有些让人不知如何遵循，而净慧长老的人格修为，如同明海大和尚所说：是一个鲜活的释迦牟尼佛，以无量的智慧和慈悲，影响、感化众人。

### 传灯法会

夏令营结束的前一天晚上，在大雄宝殿中举行了庄严的传灯法会。在佛教中，法能破暗如灯能照明，灯灯相传代表的是佛法的传承，因而这个法会对所有营员都具有特别的意义。

在法师们梵呗的引领下，跟随木鱼、引磬的节奏，所有营员一起唱诵《心经》，身处其中，可以感受到那份庄重和安定。明基大和尚以无比整肃的威仪、无比恭敬虔诚的态度在大殿中央上香、拜佛，所有动作、每一个细节都一丝不苟，极其专注和认真。看到这一幕，我

被那份庄严所深深震撼了。我一下子明白，原来仪式感是如此重要，原来形式和内容是高度统一、互为彼此的。你不可能用一种散漫的形式，传达一个郑重的理念。

明基大和尚对大家开示道：“我们只有开启自己的智慧，才能照亮别人。今天我们要做传承人，尽未来际的责任和义务，世世常行菩萨道。”当电灯关掉，一盏盏莲灯被点燃时，我禁不住泪流满面——说不出的感动与震撼！似乎是想起了过往经历中那些自以为难以承受的困顿与黑暗，那些自认为无法穿越的桎梏和束缚，在这闪烁的光芒面前，在这个庄严的时空中，瞬间被照亮、被消融。这点点光芒让我觉得，一切艰难与困苦都是可以克服的，不由得暗暗鼓励自己，无论遇到什么困难一定要坚持下去！信仰和智慧，真的可以带领我们穿越曾经的黑暗见到曙光。

在夜色中、星光下，三百多人手捧莲灯共同唱诵佛号，相信每个人都能感受到彼此的温暖和鼓励。在庭院中前行时，不断有微风吹来，我们用双手小心翼翼地呵护着灯火。我想，对待信仰、信念也需要这样地悉心照顾吧，唯有善用一心、专注于此，才能让她的光芒更持久，拥有更大的能量。

### 寺院与高僧

以往去过的寺院不多，印象中寺院是很商业化、花钱烧香的地方，让人不太敢进入。对于僧众群体的认知，则被路边遇到行骗的“假和尚”以及一些负面新闻所影



响，认为他们徒有其表。

但这次在四祖寺度过七天，完全颠覆了这种印象。四祖寺并不大，从整体布局到单一建筑都非常的简洁、明晰，但在简朴之中，是无比的庄严。红墙灰瓦，飞檐翘角，苍松古柏，极具祖庭遗风。进入其中，能够感受到那份古朴、庄重、安宁和深厚的文化积淀。

四祖寺对外是免费开放的，不仅不收门票，连香火都免费提供。若没有重大活动，任何人都可以来这里参访、小住。这里以一种极其亲和、包容的态度面对大众。我觉得寺院与公益性文化机构有些相像，文化机构会举办各种活动向公众传播文化艺术，而寺院同样会以多种形式弘扬佛法。不仅四祖寺的“禅文化夏令营”极具影响力，在四祖寺分院——芦花庵，还举办青少年夏令营。小朋友们就像在幼儿园里一样生活、起居，比丘尼师父们安排了许多有趣的活动，让小朋友通过玩耍便在内心种下向善的种子。现在许多文化机构都很关注“文创产品”开发，当我看到黄州安国禅寺有自己设计的笔记本、帆布包，还会在中秋节推出定制月饼时，我不禁感叹，寺院的“文创产品”做的真是太好了！原来师父们以如此现代的方式管理和经营寺院，以如此活泼多元的方式融入社会、亲近大众，这真的让我十分赞叹。

如果说寺院的管理让我感到意外，那么与高僧们的短暂接触，带给我的便是由衷的钦佩、折服和敬仰了。夏令营期间四祖寺邀请到好几位高僧为我们讲座，其中明海大和尚和明影法师都毕业于北京大学，明海大和尚

是当年湖北省的文科榜眼，能够全英文给外国人讲解佛法，绝对的学霸啊！如同鲍鹏山老师在讲座时提到的：

“唐代以后，在中国历史上最杰出的人物都进入禅林当中了。”通过此次夏令营，我发现学习佛法、出家修行是一件对个人智慧、悟性、综合素养等都要求极高的事情，而且也需要良好的教育背景做基础，确实如鲍老师所言，是最杰出的人才才能成就的事情。

听高僧大德讲座，他们的言谈举止、风神气度，与常人很不同。你会发现他们从来不会觉得紧张、局促，一直都很淡定、自在、从容。因为他们专注力极强，所以讲话时思维非常敏捷，无论回答问题还是临时进行讲演，言语表达都非常流畅自然，并且不会有任何多余的口头语、眼神和手势，能够感觉到他们的内在和外在是极其和谐、统一的。高僧们极其亲和，让人很想亲近；但同时他们又威仪具足，让人自然生恭敬之心。在他们身边，你能很实在的感受到那份摄受力，很神奇。

之前也见过许多在不同领域的杰出人才，但高僧们与他们相比还是显得非常不同。我想大概是因为平常人会选定某一专业领域作为自己努力的方向，而高僧们的修行内容则是做人本身——如何养成更圆满的人格。而且这种努力还不是以某个人为标准，而是以佛陀的觉行为指导，此种修行自然不是常人可以相比的。

#### 我的短期“生活禅”实践

夏令营结束时，一回到市区，置身钢筋混凝土丛林，

看到川流不息的车辆、匆忙的行人，真的感到很不适应。在四祖寺的时光就像世外桃源，暂时隔离了家庭、工作中的所有责任与烦恼，但回到生活中，还是要面对所有一切，刚开始时会很想逃避，很想再回到清静的寺院。

但想到法师们同样是非常忙碌的，同样需要与社会各界频繁接触，需要面对许多琐碎而繁杂的事务，便明白了他们是身在寺院但不离世间而修行的。所以便知道自己也唯有在真切的生活里，才能将修行落到实处。

读了净慧长老的《生活禅钥》，觉得“生活禅”的理念特别适合现代人，非常实在、非常具有可操作性。

“生活禅”就是要时时提起正念、觉知当下、观照内心，当我们的内心不再散落于外在的纷扰，而是回归到自己的本心，清醒地知道自己心念和行为的变化、举动，便更容易收获平静与幸福。

以前我不太习惯收拾房间，有了东西都是随手一放。现在心比以前静了，就会觉得房间不整洁心里不舒服。看来“你的房间就是你的内心”这句话真是没错。以往有什么事情我习惯于放在一边，心想以后再做。但现在常提醒自己专注于当下，想到有什么事情时便会立即去做，无形中提高了执行力。以往经常会提醒自己，要多学习、多在专业上下功夫，但总是“常立志而不立长志”，两三天就松懈了，状态还是非常懒散。当懂得要时时观照内心，将心念集中之后，便知道当下一刻真正该做什么，虽然没有特别制定计划，但学习不再是一件需要特别付出意志努力的事情了。以前在闲暇时会拿起手机，

东看西看，不知不觉一两个小时就过去了。现在虽然还会习惯性的打开手机，但是因为心里清楚的觉知到自己的行为，所以看几分钟会很快放下。以前会蜷缩在沙发里玩手机，表面上看是在放松，但过后往往腰酸背疼，浑身松懈无力。现在尽量时时保持端坐，整个人反而比以前更有精神了。

像我一样只是在夏令营结束一个月的时间内如此粗浅的用功，都能够感觉到自己状态的改变，我觉得每个人只要静下来，时时回归本心，一定可以感觉到更多智慧的显现。佛陀关于生命的真理就是如此神奇，虽然最终的目的是了脱生死、脱离轮回，但依此修行，还能够更好地度过今生今世，出世间与世间完全并行不悖。

### 后记

其实夏令营带来的回忆还有很多，四祖寺的许多画面都是那么温暖和亲切。我会想起庭前的古柏，屋檐下流淌的雨滴，还有那长长的回廊，甚至想念清晨四点半起床集合时的紧张和匆忙，想念那怎么也晾不干的衣服，想念轮班值日时大家一起洗碗。每当听到《双峰》的旋律，似乎又回到那个熟悉的讲堂，回到大殿前，回到四祖寺每一个我曾经走过的地方……

我们在家庭、学校和社会中，学到了很多知识、技能，了解了许多规则、程序，但在匆匆忙忙的每一天中，却很少系统而完整地思考关于生命本身的真理和智慧。在以往的所有教育经历中，我从来没有在短期内收获如

此多的感动和感悟，得到如此多的思考和启迪。希望自己不辜负与佛法的这份相遇，在今后的生活中，长久地发心、用功，不断地精进、修行。

最后，要由衷的感谢组织这次活动的所有法师，他们将三百多人七天的学习和生活安排的特别细致周到，这背后付出了太多的时间与精力。

感恩净慧长老！感恩所有法师！感恩所有义工！感恩成就此次夏令营的所有人！

## “星子点点我所思”

——我们的夏令营之感悟篇

到夏令营来的每一天都有新的感悟和收获，也许只是一幕景象映入眼帘，就能不知不觉触动到营员们内心最柔软的地方。感悟的灵光犹如星子点点，闪烁在心灵的夜空中。现将部分感悟文字摘录下来，分享给大家。

原来佛法真的是无边无际。芸芸众生在无休止的六道轮回着，受生老病死之苦，而众生完全没有意识到自己这样的轮回中。佛法讲众生平等，不止是指生命平等，也是指众生都有平等的顿悟成佛的机会，修行到了小乘阿罗汉就可以不生。而这并没有完，还可以参悟到大乘智慧。众生的修行大都在世俗谛阶段，这是一个过程，不依世俗谛，不得第一义。不得第一义，则不得涅槃。

——男8组 程杰

刚进四祖寺给我的印象就是震撼，可以说是震撼到我，不愿意让箱子在地上拖着，我一直抱着它找居住的地方，紧接着自己也加入义工团队，为夏令营活动做奉献，这个期间，每一位学佛的人都给了我一种亲切的感

觉，包括对待工作的积极性态度性，深深影响到了我，可见将信仰落实于生活，将修行落实于当下。

——男3组 孙余超

人的认识，是从经验开始的，以思维作助缘，以智慧为究竟。世俗谛与第一谛是辩证一体的。第一谛为真谛，中观则要求我们摆脱对日常经验的路径依赖，更不要陷入假名循环、人我是非。继而认识到思维的局限性，我称之为“思维的极限处”。极限不是停止，而是契机。也就是说，在思维的极限处，进一步借助思维的张力，开显出智慧来。这智慧，包括对世界的正确认知，也包括对人生的界定。以回头（“反思”）和停顿（“止虑”）为方法，对自己思维进行否定性认识，来意识到我们所依赖的经验、所习惯的思考，不是真知、不是正途。从而留下开启智慧的机会和余地，也给自己一个真知了义的开端。所以，中观的目的是要在思维的极限处开显出智慧的实相。实相本有、实相自在，如云中月、如砂中金。清空成见——停顿假名——回头反思——真理自现。倘若实相不本有、真如不自在，在认识的道路上，是没有希望的；好在众生平等、皆有佛性，自在本有，破假得真；好在我佛慈悲，大智大能，佛陀以佛教传世，乃人身稀有之大幸矣！真如智慧本自有，含沙射影假作真。吹沙逐月渐次求，开悟得了一朝成。

——男10组 龚培

虽然佛教与科学在表面上大相径庭，然而当触及宇宙真理时，二者又有相通处。再加上晚上普茶期间，法师告诉我们已有西方学者在用科学的方法探究人生轮回，我更加坚信佛教与科学是相辅相成的。社会在科学的推动下进步，佛教也必定会顺应历史潮流，大放异彩。

——男6组 石万颖

初来寺庙的时候，不禁想到了余秋雨先生在《文化苦旅》中写到的《庙宇》，里面的胖和尚、瘦和尚喜欢和孩子们一起玩耍，很是和蔼可亲。而今天到了寺庙一见，虽各个师兄和师傅长相不一，但又却是一样的。行走端坐间看似自由，实际自有方圆，低眉善眼，一举一动中全是慈悲虔诚。

——女6组 何柏莹

听到《楞严一笑》，就有种内心的冲动，从歌词到旋律，都有种见道之感。而此夜普茶，在双峰山上伴着漫天星斗，甘甜的普洱，听明海，明基，明影大和尚还有其他几位法师开示，禅茶一味，念兹在兹，感恩四祖行第一天。

——女10组 孔一凡

明影法师在为我们讲解《中论》时，告诉我们“众因缘生法”，而我们却由于认知上的局限，只能认识到

有限的条件，并试图根据这些条件来解释许多现象，这是极不恰当的。这一开示让我瞬间意识到，自己在思考许多问题时之所以总是觉得困难重重，是因为我总是想要去找到某些关键因素，并试图根据这几个有限的因素来解释许多现象——而一个事件，是由它的诸多因缘造就，远非几个因素的简单叠加所能解释。还有关于开悟者思维的敏捷，关于对“无常”的体悟，关于破除对现象的执着……虽然我对许多智慧还似懂非懂，但我特别感激法师们让我有机会一窥佛法的博大精深。希望接下来的活动和学习，能让我们产生更多的体悟。

——女9组 栗子涵

囚禁我们的是我们的心，一切由心生，观心，观自己，观自在。

——女1组 高子一

上坡的人因为累所以低着头，下坡的人在人们看来却是昂着头，只有谦卑才能进步。佛教不只是一种宗教，它更是一种教育。像老师，积极向上，引领人们向着光明前行。

——女五组 陈晶晶

离开经文，回到生活，有一点风吹草动，东西遗失，亲人生病，病疫流行，飞机遇到乱流，狂暴风雨、地震——还是有这么多事让我害怕、恐惧、惊慌。

我因此知道：读懂经文很容易，能在生活里切实做到，原来这么困难。原来要一次一次读，不是要读懂意思，是时时提醒自己。

——女9组 栗子涵

什么是佛？能觉是佛。我们每一个众生都具一个能够觉知万事万物的心性，这个能觉的心性就叫做佛。你相信自己有这个能力吗？你相信自己会有一天对宇宙人生的真相洞察无碍吗？如果你相信的话，那你就相信自己就是一个未来佛。未来佛就是一个未来的觉悟者。如果你不相信，你还是一个未来佛，为什么呢？因为不管经过多少磨难，你总有一天会觉悟，因为能觉的心是我们本具的，所谓天真自然佛，人人本具之。对宇宙人生的真相完全明了、完全清楚了。这样的人我们称他为佛。

——男4组 高迪

在淅淅沥沥的雨，我们从四祖寺出发，前往敬老院看望孤寡老人。我们给老人们表演了这几天学习的佛教歌曲，陪老人聊天，在这次走进敬老院的活动中，我知道了孤寡老人在没有儿女的陪伴的时候是多么孤独，他们多么希望有亲情在身边。在佛教文化中和中国传统文化中都十分看重孝道，对老人的尊敬和爱护。我想这种孝应该既是对老人一生为子女为社会所作贡献的认可，也是人在面对衰老弱小的人自然生出的慈悲心吧。

——女10组 孔一帆



孝道其实是一种贯穿社会的人文精神。而佛教的孝道同样以赡养父母为起点，以救度亲人的离苦得乐为目标。当然，佛教不仅要求我们孝敬自己的父母，还呼吁我们孝敬天下人的父母。孝道是从因缘佛性来起修是成就无量寿，是从真心的妙用觉察，这个妙用来起修，那能够成就无量觉，无量觉就是真心的本体。所以无量觉、无量光、无量寿，其实就是禅与孝道。

——女7组柳梦苏

## “浪花朵朵我想说”

——我们的夏令营之生活篇

营员们离开各自习以为常的生活场景齐聚双峰山下，逐渐融入到寺院的修行生活中。在行住坐卧间，学习禅者的威仪，体验僧团生活。饭怎么吃，路怎么走，这些平时大家想都不用想的惯性行为，成了每天需要认真对待的问题。我们来看看大家怎么说：

原来日常的行、住、坐、卧也如此值得留意和体会，当吃饭时不再讲话，全部心念放在眼前的一饭一蔬上，身体与食物才真正开始对话。当开始注重行走、坐卧，才发觉日常的所有动作与习惯都在塑造着我们。

——女5组 李潇

师父在教授斋堂礼仪时时提醒我们要为他人行方便，换位思考、将心比心的修养，说实话在这方面我是不合格的，而在遵守着这些小细节的过程中我也尝到了这种快乐。师父的教导在渗透着我生活的方方面面！感恩！

——女11组 郑思颖

以前在家里吃饭总是会剩菜剩饭，在外面和朋友聚餐也铺张浪费。然而在夏令营，师父教我们吃饭是一种修行，把饥饿比做病症，饭食是治疗我们的药。每一次饭食来自十方供养，今天是参加四祖寺禅文化夏令营的第一天，也是我第一次四点半起床早课。上完早课，吃完早餐回到寝室的时候，才六点半，刚好是平时起床的时间，越发觉得起早床可以做好多事，也没有想象中那么的痛苦。我们要带着感恩虔诚的心去对待，切不能剩菜剩饭。

——女4组 郭思琪

每天按时吃饭，饭前念经，感恩来之不易的食物，每餐都要吃干净，不能有浪费现象。现在的社会，物质富足，有许许多多的人在挨饿，同时也有人在浪费。“粒粒皆辛苦”虽每个人都学过，但又有谁能真正做到，希望更多人能亲身感受下这种生活，给人们以警醒，学会感恩，学会珍惜，同时学会惜福！

——女5组 郑琳

通过两天的学习，体会了燃希望之火，怀感恩之心。这是佛法的智慧和慈悲为怀启迪我们的生活。净化人类的心灵。我们要感恩我们的父母和老师。是他们给了我们的生命和教诲。感恩绊倒你的人，因为他们强化了你的意志。感恩遗弃你的人，因为他们教会了你要独立。感恩伤害你的人，因为他们磨砺了你的心志。生活需要

一颗感恩的心，常怀感恩心，一生无憾事。

——女9组 栗子涵

在这个物欲横流的时代，信息的来源更是五花八门，我们要学会整理信息摄入，学会整理，提高自身情商。如今手机吞噬了我太多时间和精力，要谨慎使用微信和QQ等传媒软件，专注于当下。更重要的是要心性自觉，人只有自觉了，方可自由然后自在。

——女4组 郭思琪

生活中喝茶是修行，走路是修行，说话也可以是修行，修行真的是时时刻刻无处不在的，用普茶这样的方式给大家讲禅，轻松活泼，容易接受，我想这就是佛教里方便法门的智慧吧，在不知不觉间明了佛法的真谛。感恩为我们倒茶的义工师兄们，茶壶那么重，茶水那么烫，还要弯着腰替我们倒茶一整晚，实在是辛苦不易！

——女12组 江南

原来日常的行、住、坐、卧也如此值得留意和体会，当吃饭时不再讲话，全部心念放在眼前的一饭一蔬上，身体与食物才真正开始对话。当开始注重行走、坐卧，才发觉日常的所有动作与习惯都在塑造着我们。

——女5组 李潇

如人饮食，挑此捡彼，不仅有损福报，亦不得体魄

健康。当知此营养正是所需矣！故曰，过于挑剔者，其命甚苦，哪怕生在帝王家。内省自言，一堂斋饭，当安然受之；无论何菜，均随缘乐之。何况，一饮一啄，无非前定；一粥一饭，来之不易。

——男 10 组龚培

参加这次四祖寺禅文化夏令营之前，我是一名忙于学业，忙于生活的所谓的“忙人”，总是烦恼于生活的不顺，生活的逆境与生活的得失，而被生活的“局”所困，从而总不得轻松自在。佛法教给我们如何智慧地和世界相处，察觉自己的盲目和执着，保持冷静和谨慎。不仅要有“不能更折江头柳，自有轻轻松柏心”的豁达，而且要有“花开花谢两无言，云卷云舒万里天”的从容。

——女 5 组李谭

在这短短的七天里，营员们的言行举止和生活习惯在一天天发生着变化，希望大家回到各自的生活中之后，也能继续“在生活中修行，在修行中生活”。

## 文彩承殊渥 流传必绝伦

——黄梅四祖寺第十四届禅文化夏令营诗词集锦

弥天施法语，四海结佛缘。承蒙净慧长老慈恩润泽，黄梅四祖寺于立秋时节迎来了第十四届禅文化夏令营的盛大开幕。

来自全国四面八方的营员及志工于此清凉道场共沐佛言慧语，初窥禅之妙义，度过了难忘的七天。在这七天中，众多的营员及志工中不乏才华横溢之辈，他们或吟或诵，用文采斐然的诗词抒发了内心洋溢的情愫。

现将其中部分作品集锦如下，以供大众鉴赏。

### 《普茶七绝》

陈喜

双峰山下坐禅茶，蒲扇轻摇味无华。  
复问新疑说旧事，尽答常意妙生花。

### 《题空花佛事》

陈喜

渐增年岁亦童真，赤子情怀入梦深。  
梦里空花相竞落，醒随佛事遇新春。

《无题》

郑杰友

云深常有寺，循径向丘峰。  
古殿散禅课，清流逐晚钟。  
动心檐上雨，入定塔前松。  
僧老焚香坐，檀烟散若龙。

《无题》

李啸天

禅门求真谛，慧海立根基。  
顿超觉幻影，中道是所依。

《无题》

李啸天

禅门三祖师，一株千季柏。  
千秋中道业，无量功德海。

《参禅小句》

程杰

慈云阁里学参禅，一参就是小半天。  
心猿意马拴不住，无生佛性勤练还。

《无题》

佚名

此别无他事，黄梅谒慧公。  
问禅青柏下，听法在双峰。  
趺坐参生死，梵音响鼓钟。  
车离鱼邑界，香云百千重。

《四祖寺》

陆安

灵润桥下碧玉流，洗心池上泉石幽。  
静听禅曲得禅意，坐拥双峰忘醉眸。  
细雨闲花吟岁月，晨钟暮鼓写春秋。  
三生来解千年梦，一念尽消万众愁。

《无题》

龚培

真如智慧本自有，含沙射影假作真。  
吹沙逐月渐次求，开悟得了一朝成。

《无题》

吕舒琪

庭院深深，月色溶溶。  
漫步于庄严的红墙内，  
用手心的脉络抚摸历史的跳动。  
倾心聆听，远处传来悠悠钟鸣，  
疾步快走，伴着佛前的一抹烛光，  
只余一池月华，一树蝉鸣。

## 山水清音，一盏茶的功夫

◎ 悟澹

朋友说他这几日些许有些烦躁，估摸着是俗务过多，我让他得空来山上喝茶，不想他欣然接受了。说来就是一念心中的执着，心是万法的源头，起心动念之间，心生则种种法生。

他上山的时候，正逢一轮明月升起，伴着月色皎然，这盏茶也正在小煮。山风很是通透，果真是自然的声音，我在寮房等待的时候，山风将白日的喧嚣早已吹到了九霄云外。忽然想起古人一句“月色悬空，皎皎明明，偏自照人孤另；蛩声泣露，啾啾唧唧，都来助我愁思。”可此情此景，并非如此，当真是古人的叹息何以能理解今夕的转念？

我想着深夜多少有点寒气，煮上一壶老白茶最合适不过了，茶与水的交融甚好，不想一盏茶喝下，再温上一壶，汤色开始柔和，口感顿觉丝滑，在唇齿之间，老白茶绵绵之意，煮到这种心境，我想也真是难能可贵了。山林下著书，花鸟见得句，何须凤沼挥毫，陋室的茶香，荡漾在胸间，惶惶之中有些开明。“宇宙内事要力担当，又要善解脱；不担当，则无经世之事业；不解脱，则无出世之襟期”。既然拿起了一盏茶愿意去滋润，何不将

尘埃在一壶水中，洗涤干净，果断斩除。

很多时候，我们明知道自己满身的尘埃，但是就是不愿意彻底清除，我们在烦恼尘埃带来困惑的同时，我们在内心深处，仿佛与尘埃难分难舍。茶间的直言不讳，犹如棒喝直截了当，既然是喝茶，就没必要曲径通幽。白茶的那股暖气直通全身，无声无息之间，早已驱走了深山的寒夜。

来来往往之间我们总会平添几分不顺，从而滋生些许烦恼，这是再正常不过的事情。狂心顿歇，歇即菩提，有时候总想着借谈禅论道放空自己心胸，殊不知是佛法只论家常，觉了一切法，当真犹如梦幻响。明白了，仿佛就是一盏茶的寻常功夫。

莫过于唇齿之间一句话那么轻描淡写，莫过于一盏茶那么缓缓流过，有些道理明知道如此简单，但是行动起来，早已是沧海桑田。我欣赏沏茶的时候，懂得用过滤的人，知道取舍，必然是内心澄明之人，才知道取的是什么的又是什么，有些人总觉得这些是多少年以来，被人嚼烂的说辞，但是正如一盏茶，一碗饭，咀嚼数载，何以厌倦？以茶来明净内心的时候，知道自己不要什么的时候，一定也要明白自己要什么，但是很多人做到了前者，却茫然了后者。

山水清音，明月之心，一杯茶的恩赐拂去了内心的尘埃，好佩服说那句“我自无心于万物，何妨万物常围绕”之人，也赞叹“心如工画师，能画诸世间；五蕴悉从生，无法而不造”的境界。佛门茶事，古往今来历经了多少，



云水堂的过客来了又去，去了又来，只有一盏茶停留在瓦舍之间，蕴藏在杏黄色的院墙之间，不问行人，只看因果。

流年似水，很多人认为自己是一座孤岛，但是他踏遍山河，忘却了脚下的路，出发的时候迷茫，回来的时候迷失，初心不在，何来长远？我真想在卑微的生命中，将自己的一颗变得纯如水色，即使是曾经模糊不清的经过，在时间的沉淀中，也开始渐渐澄清。

那些冥顽不灵的人，都会像一盏茶那般接纳世间百味！

## 禅者心灯：《心经》（三）

◎ 戒毓

### 三、波罗蜜多

波罗蜜多是什么意思呢？波罗就是彼岸，蜜多就是离、到的意思。在《心经》结尾，我们会读到“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛”，就是去呀去呀，到彼岸，通过般若到彼岸，到成佛的彼岸、涅槃的圣城。佛讲完佛法以后，最后告诉我们，快去呀，快去快去呀。比如我们太平岩寺在讲经说法，你要快快去听闻法呀，你不去不行啊，必须要从家里到寺庙里面来，对不对？

这个比喻的背后，要告诉我们什么呢？我们快点离开我们的烦恼吧，快点脱离我们的痛苦吧，快点享受我们的安详自在吧！有这个过程还不够，还要真正到达这样一个结果。波罗蜜多，就是从凡夫的此岸到成佛的彼岸。整个过程都是要运用这个度。所以，般若波罗蜜多，其实就是度的意思。这个度，就像我们佛法经常说的慈航普度。这佛法，就是佛陀运用大悲心，在生死苦海中驾一艘佛法的大船，这不是诺亚方舟啊，是带我们解脱成佛的大船，希望我们能乘这艘船到达彼岸。所以，我们一定要获得这个佛法，一定要实修，要明白波罗蜜多

就是度的意思。所以，六度这个度，很重要。这个波罗蜜不是我们海南产的菠萝蜜，而是佛法的度。你佛法度了没有啊？度众生怎么度啊？用佛法度众生。我们天天讲度，你真正地明白度了没有？真正把自己度了没有？波罗蜜多就讲这个意思。

#### 四、心

心是什么？从狭隘的心来理解，我们经常讲佛法的色心二法，色法就是我们五根所对应的六尘——色身香味触法。然后，所感知的见闻觉知的背后，是靠什么来觉察呢？你们现在的情绪也好啊，你们现在谁在听呀？能观的心。这个心很重要。所以佛法的核心——直指人心的心，就是这能听的、能看到的心。

我们一定要知道，这个心和物质，唯心和唯物相对应的是什么。但是，佛法的唯心和唯物，和我们现在哲学里面的唯心和唯物，范畴完全是不一样的。从狭隘的心来讲，这个心是什么意思呀？从我们每个个体生命来讲，一个人生命当中最重要的东西就是心脏，中枢神经，是最核心的部分。把般若波罗蜜多比喻为心，说明这部《心经》是整个佛法的核心，虽然只有短短二百六十个字，但它涵盖了整个佛法的总持、修行的要点。这是其一。

最后我们要达到什么核心呢？就是希望我们能达到真心。从我们的第六意识心、从我们的分别心中要寻找到什么啊？我们的真心。缘虑心，指的就是我们的意识思考；集起心，就是第八阿赖耶识。如果离开这个心、意、

识，最后就是《金刚经》告诉我们的“应无所住而生其心”，就是我们刚刚所说的金刚心。这个金刚心、金刚降魔杵，如如不动，能摧毁一切的妄想和烦恼。我们修行，就是要依着这个金刚心，拿着这个金刚降魔杵，来降服一切的魔障。所以，我们必须获得这个金刚降魔杵，有这个秘密的武器，我们才有成就。我们学习佛法，就是要获得这么一个秘密武器。我们拥有这个秘密武器以后，我们就有力量了，我们就不怕了，我们就无畏。观音菩萨叫施无畏。我们为什么害怕？因为我们没有武器，我们没有底气，我们没有找到我们真正的心。

因此直指人心的背后，就是希望我们能真正获得这个真心。这心里面也有很多佛法修行的途径。

#### 五、经

经，梵文修多罗，译为契经。契有两个意思——契理契机，理就是佛法，机就是根机，我们所有的众生就是机；经是线，有贯穿的意思，这个贯穿怎么理解呢？简单的理解，就是用佛法贯穿我们的生命，从凡夫的此岸到成佛的彼岸。所以，经，契经，就是如何运用佛法帮助众生建立起修学佛法的途径，帮助我们成佛。

希望我们听完这次《心经》系列讲座，能有这个度，有这个波罗蜜多，有这个经，能与佛法相应，能贯穿，最后我们能成佛。

衷心地祝福我们能运用真如，以真如为所缘，用般若来观照，把我们所有的幻想去除掉，最后证得我们真

正的金刚心，能找到我们真正的金刚心，帮助我们成佛，帮助我们降魔。这是要运用的，所以这不是口头禅，而是必须要实修的。

### 经文大义

这部《心经》一共才二百六十个字，加上经题是二百六十八个字。我们经常形容它是世界上最简短的一部哲学著作，比现在康德的哲学著作还简短，但是它的内涵和意义包罗万象，它揭示了宇宙生命的真谛。

那么，这二百六十个字到底蕴含着哪些奥义呢？我们把经文分成六个部分进行分段解读。

第一部分是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”。这段话，我们可以说它是“观音菩萨的秘密”。你们知道观音菩萨的秘密吗？有哪些秘密？等一下我们一起来挖掘这个秘密。

观音菩萨把秘密告诉谁呢？告诉最有智慧的舍利弗，就是舍利子，就是释迦牟尼佛声闻弟子当中智慧第一的人，告诉他降魔的方法，破除无明的方法。这段经文就是“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”把我们的执着全部降服掉，这就是降魔的方法。既然是降魔方法，它就有个过程。我们如何降魔？你们想不想降魔呢？若想降魔的话，这也是一种很实在的实修的法门。

我们降魔以后，我们破除了各种障碍以后，接下来我们才能进入真正的自性瑰宝——空性的光明。这就是

第三部分：“舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得。”这段话主要是讲自性所呈现出来的一种光明。这自性的智慧，空性的智慧，跟我们的珠宝一样，要把所有的渣滓去除掉，它才呈现出真正的瑰宝的光明。

当我们获得自性的瑰宝以后，我们才能得到菩提涅槃的果，这时候我们可以享受自家的宝藏、自性的宝藏、空性的智慧了，得到菩提涅槃的果报。这就是第四部分：“以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”只有般若智慧，才能让我们得大安详大自在，能让我们成佛。

以上部分所讲的就是一个因一个果，如何修般若行，如何得菩提涅槃果。佛教里面讲，任何东西都没有离开过因果这两个字。让我们真正地获得这样的果以后，佛陀接下来再说般若之德，能除一切苦，真实不虚。所以第五部分是“故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。”这般若大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒。这般若的德，具有无上的妙用，能除一切苦，真实不虚。佛陀告诉我们，修行学佛是实实在在的，希望我们能这样的方法，能去珍惜它。

最后第六部分，称为秘密般若：“故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”这句秘密般若，我们昨天也稍微向大家介绍了一下波罗蜜多——度的意思，就是彼岸的意思。佛法既然这么好，我们怎么办呢？我们快速地赶紧地要登这个彼岸，要乘这个般若法船，从烦恼生死痛苦轮回当中解脱出来，到涅槃自性的极乐世界。

这就是整部《心经》的大概内容，我们稍微做一个简单的介绍。讲到这里，我们感觉好像《心经》介绍完了。我们如何能进入这样一个世界？只有通过实修。

（未完待续）

## 禅文化国际传播实践 ——“零距离”问禅

◎ 伍彦霖

近日，蓝海云举办了一场别开生面的禅文化国际传播实践，通过连线，让远在美国、非洲的海外媒体记者与中国的和尚们进行了一次“零距离”的禅文化对话，实现了禅文化在国际范围内的又一次传播交流。

在蓝海传媒集团 CEO 诸葛虹云主持下，现场连线了来自美国福克斯电视台、Quartz 网站、非洲肯尼亚广播公司、中国国际电视台美洲分台的四位记者，他们都对中国禅文化有一定的兴趣或了解，现场提出了关于禅在西方传播具有代表性的问题。

禅者并非远离尘世

来自美国福克斯电视台的记者 Steve Bronstein 对于禅的知识来源于电影，印象中的法师就是被电影手法渲染过后的形象，因此他向法师提出了一个问题——真实的法师们是什么样子的？禅的精髓到底是什么？

河北柏林禅寺监院明清法师对此表示，想要真正了解禅，了解寺庙里生活，不妨去寺庙体验、接触一下，

因为言语的表达比不上实际的体验来得更直接。

禅超越物质，但是又没有离开过现实的生活。河北邯郸二祖寺住持戒毓法师认为，禅是让我们更好、更全面、更真实地看待所有的一切，让我们去接纳包容一切。在古代，对禅的解释，“劈柴担水，无非妙道”，穿衣吃饭都是禅。在当代，净慧长老提出生活禅的理念，禅并不神秘。当学习了禅法以后，面对人生中生老病死等现实的时候，便能坦然地面对。

#### 禅的境界超越语言

近年来，禅文化在西方社会愈加流行并且形成了一股禅修的热潮，美国有很多作家受到了禅文化的影响，比如杰克·开鲁尼克、艾伦·金斯伯格、威廉·巴罗斯。尽管有着不同的文化背景和不同的民族信仰，禅对他们都产生了非常深远的影响，那么禅在传播的过程中，是否可以超越语言的界限、超越现实社会形态、超越国家和民族？来自 Quartz 网站的记者 Ephrat Livni 提出了这个问题。

法师们共同强调了语言是沟通的重要工具，如河北邢台大开元寺崇辨法师便提出，在向西方人教授禅修的时候，是需要通过他们的语言或者是一些新的媒介。在禅修的过程中，师父扮演了重要的角色，师父的一言一行，一举一动都是在修行。通过学习翻译后的禅宗典籍，可以初步知道怎样进行禅修，但是对于初学者，最便捷的方式还是亲身去寺庙里跟随师父学习禅修。这种方式

更贴近、更真实。

当了解一个新事物的时候，语言的交流就显得尤其重要，对于初学者来说，学习翻译后的禅宗典籍，会方便很多。湖北黄梅四祖寺方丈明基法师认为，当我们通过不断的学习修证，对禅的悟境不断地深入，它一定会超越语言，超越社会形态，超越国家民族等。就像有一年德国的雅戈尔老先生去拜会净慧老和尚，当他看到师父接待室里的禅宗十牛图，没有语言讲解，他就直接说这个就是修行的过程，是真正的禅的境界。

#### 禅的全球传播及差异化施设

然而，禅文化在西方的传播过程中，是否会存在“东西方的差异化”？或者禅是否具有“全球化”的巨大潜力？中国国际电视台美洲分台的记者 Shachar Kafka 提出了这样的疑惑。

“六祖大师见到五祖的时候，说人有南北，但佛性没有南北。现在来讲，有东方人西方人，但是佛性依旧是如此。”明基法师如是说道。

东西方是存在着文化的差异，但是禅是给人们指引方向的。无论是什么样的人，都是一样的。湖南药山寺住持明影法师也给出了自己的独特看法，他认为，禅有两个方面，一方面禅是纯粹的佛陀智慧，在这一点上没有东西方差别，就像明基法师讲的；另一方面，在教育传承的方式上，不同民族、不同时期的人的是有巨大差异的，所以明影法师相信未来在西方传播的禅，在传承



和修行的方式上，和走过的路径上会有差异，禅在发展当中也会有新的特征出现。

### 禅文化与宗教对话

肯尼亚广播公司的记者台 Kennedy Langat 表示，基督教里有善恶之分，那么禅宗是否也存在？他提出“佛教的观念和基督教的教义是否相容？”这个问题。

对于禅跟善恶的关系，明影法师表示，学禅有很多个层次，基础层次就是用善法来对治恶法，这是禅的基础修行。更进一步的话，禅是超越善恶的。但是超越了善恶的禅，恰恰又为我们做好善法，提供了一个最根本的基础，所以禅是既超越善恶又不离善恶，如此才是真正能够利益一切他人，真正地做好善法。

明基法师的看法是，基督教讲博爱，佛教讲慈悲，在这一点上是有互通的地方，但是佛教的根本教义和基督教的根本教义还是有差别的。《金刚经》里有一句话就是“以无我、人、众生、寿者相，修一切善法”。禅，就是让我们超越了善恶的那个境界，随顺禅而行一切的善，真正地进入禅的境界。

戒毓法师认为，恰恰因为每个人对事物的认识，都会带着自己有色眼镜来看善恶，所以我们应该把每个人自身当中，自我的这种有色眼镜、评判标准去掉以后，我们才能趋同真理。人类需要真理，同理，基督教、佛教也需要真理。

在与海外媒体记者互动交流后，中国佛教协会综合

研究室主任明杰法师在总结发言中指出，“禅，首先它具有超越性、普遍性，但是从追求佛教终极的意义上来讲，佛教的禅还是有它特胜的地方。通过这次的论坛，一方面，我们很高兴地看到大家都十分重视禅，都觉得禅修可以给他们的生活带来改变，可以让他们内心获得一种力量，获得一种安定。但是我们也要在这样的一个趋势下，反思我们在弘法过程中的一些方便。同时我们也注意到，在这样一种趋势下，佛教不共的方面，我们应该怎么样来保持它。另外，面临当前“全球化”弘法的趋势下，法师的语言水平及沟通技巧是我们面临的新挑战。”

本次活动见证了中西方在禅文化方面的一次碰撞，管窥了禅文化在西方世界的传播力度。禅文化在西方世界具有独特的魅力，同时亦急需专业人才。在全球化的大背景下，禅文化具有其独特的优势，其融汇东西方文化，沟通人类精神世界的作用是无可替代的。

## 中国禅：一次不经意的全球化穿越

◎ 耀察

在这个日益全球化的时代，发源于印度、成熟于唐朝的中国禅，在今年8月发生了一次不经意的全球化穿越。8月14日，世界著名网络媒体 Quartz 在 watch and learn 专栏中登发了一篇文章“Here’s the healthy way to compare yourself to other people”（这才是正确的自我比较之道）。文章的作者、Quartz 资深记者 Ephrat Livni 说：“明海师父是中国北京附近的柏林禅寺的住持。他认为，如果我们深入探究“攀比”的本质，我们可以穿透优越感和自卑感的幻影，在自处及与他人相处时获得更平和的心态”。

2017年初，49岁的河北石家庄赵县的柏林禅寺住持明海师父在蓝海云开设了周播播客节目，并向全球推出中国唯一一档面向西方主流受众的英文禅文化节目“Shifu Says”。在8月4日上线的第34期节目中，明海师父为一个名叫 Peter 的香港40岁男教师“问诊”。这位男教师在发来的信息说，他身边的朋友们都比自己“更成功”，拥有更好的经济收入和社会地位，他因此而感到自卑，虽然他的朋友们并没有看轻或者嘲笑他，但他自己却逃避跟朋友们相处。在节目中，英文相当流

利的明海师父用中国禅的智慧为这位男子“开药方”，教他坦然直面自己和朋友在物质领域和社会地位上的差距，如实观照自己内心的恐惧、自卑等困扰，分析背后的心理根源，自然会克服攀比带来的烦恼。

按惯常规逻辑，“药方”开出以后，本期节目也应该完成了“众生有烦恼，师父来解说”的使命。出人意料的是，总部在纽约的世界著名网络媒体 Quartz 记者 Ephrat Livni 听了这期题为“Should you compare your success to others?”（你会拿自己的成功与他人做攀比吗？）的节目后，感觉到明海师父开出的“药方”正好能治疗自己的“攀比综合症”。

Quartz 网站是一家创办于2012年的新闻网站，总部设在纽约，在伦敦、巴黎和华盛顿都有记者和工作人员。网站由大西洋杂志社投资，读者是新全球经济中的高端商业人士，网站月平均访问量高达1900万，40%的读者在美国以外，60%的读者在移动设备上浏览该网站。Quartz 的创始团队包括曾在世界上最优秀的新闻机构任职的资深媒体人士，他们在115个国家用19种语言做过报道。在这样一家高手林立的机构工作，每一条稿件都要接受来自全球读者的检验和“挑剔”，记者编辑们的排名每分钟都在刷新，相互之间的攀比和竞争异常激烈。“如果不能正确对待这种攀比，绝对会让人发疯”。

Quartz 记者 Ephrat Livni 曾给 ABC 新闻、耶路撒冷报供稿，曾担任谷歌公司的律师。幸运的 Ephrat 听到了明海师父的节目，马上“现学现用”，发现中国禅的智

慧十分有效，轻而易举地解决了攀比对她造成的巨大困扰。她说：“《Quartz》的编辑们每分钟都在互相比较，我们写的故事会被不同的指标进行评价，这些指标数字似乎在告诉我们这个故事写得成功还是失败。这些排名让我们有时兴奋，有时可怕。我还没碰到过一个不对这些排名焦虑的编辑。一种解决方案是，完全不理睬这些指标。另一种方案是审视自己的各种反应，探求这背后的原因。当我按照第二种方案实践时，在理性的思考中，我发现做比较产生的痛苦都自然而然地消失了。”

记者 Ephrat Livni 通过这篇文章向 Quartz 在全世界的读者推广中国禅给她带来的全新生命体验和智慧解决方案，这件事颇有些像蝴蝶效应。但蝴蝶效应的原动力来自大自然本身的力量，而推动中国禅全球化穿越的，是高度中国化却又适合全球每个个体的心灵智慧。

师从净慧长老学习生活禅多年的明海师父认为，禅并不神秘，它就是人人内心本有的智慧。这种智慧首先可以表现为看事物的正确见解。在生活中训练这种“正确地看”，就能减少许多烦恼。而这一点超越国家民族甚至宗教信仰的差异。他谦虚地表示，自己的尝试是为了让更多更加优秀的中国师父们重视禅的国际传播，从而用古老的东方智慧帮助现今烦恼重重的地球人。禅本身具有超越时空的宝贵特质，禅与生俱来就具有“全球化”的巨大潜力。如果能遵循传播规律，有效整合资源，中国禅的传播将有一个光明的未来，从而让中国优秀传统文化成为全世界人民共享的精神财富。

## 老和尚的背影

◎ 圣玄

“我们的师父净慧长老，他一生的行持令禅的智慧，像雨露一样洒遍十方，而且掩映到我们生活的平常日用之中。对于我们这些和他结下甚深法缘的人来说，因为他的示寂，每年的谷雨时节也充满了意味深长的内涵。”今年的谷雨，我们在湖北省图书馆一起读净慧长老的诗，以他的诗句创作书画，柏林禅寺的方丈明海大和尚说：

“师父的一生，就如禅宗书里经常讲的，是云水生涯。云水就是没有执着，当他来的时候气象万千，他走的时候是非常地洒脱、了无痕迹。但是，师父的人格还有他的智慧，却滋润了我们每一个人。”

读老和尚的书，分明能看见，云水过处，禅的背影，清晰又鲜活。佛教里常常说“法身舍利”，就是佛陀和高僧一生所宣讲的法义，结集成经论，成为流传世间的法藏。老和尚的诗里，不仅仅有他对佛法的领悟，还有他将禅融入生命的心灵写照，这当是另一维度的法身舍利，不惟有禅门朗澈而高远的卓绝智慧，更有禅者亲切而体贴的性情。

老和尚是佛门泰斗虚云长老的侍者，也是长老五家法脉的亲传弟子。听师父说，那时师公去云门受戒，虚

云长老教他写诗，他便沉浸在诗的大海中。他的诗集《经窗禅韵》的第一页就是七律《侍师受教》：

茅篷三月侍师栖，教益时承庆幸余。  
命扫客尘归性海，嘱坚戒定出轮回。  
若非云散何瞻日，不是清波怎见矶。  
子夜霜钟迷梦觉，个中消息少人知。

在佛门里，随师受教是人生一大因缘，十九岁的师公从湖北武汉到广东乳源。用那个时代流行的话说，这是一位“新佛教的僧青年”，能够侍师而栖，时承教益，如是发心，如是立志，如是修行，在世俗的人看来，似如神话一般，但对吾侪后辈“僧青年”而言，他的背影却是高山仰止的模范。

在被错划为“右派”，经历政治运动的十余年间，身心受创，老和尚的禅者风骨一直得到锤炼，他总是能在劳动之余，气定神闲地禅坐赋诗——

了却日常耕作事，挑灯独坐补衣裳。  
生涯自喜归淳朴，引线穿针兴味长。

梦中三夜到京城，师友重逢笑语频。  
十载别离人事改，愧无片善达黎民。

深夜梦回，却见师友重逢，笑语依旧，昼起劳作，

五味杂陈，只当作是心灵的保任，也不过在穿针引线中，一笔宕开，农禅并作的禅者身影跃然纸上。此时的他，常常与师友唱和，这片在劫难中隽永的法谊，今人恐难体会。譬如1976年，他还邀请故乡安国寺的老方丈显光法师同看上元灯——

英年说法吼如潮，老至垂竿戏碧涛。  
德预十科僧不愧，文追八指斧甄高。  
天涯有幸承风教，咫尺无缘见逸豪。  
邀到上元看灯火，莫嫌三径满蓬蒿。

在他的笔下，显光法师文章道业都造诣非凡，却去寺还乡，满是惋惜，字里行间不仅是道友间的惺惺相惜，更是自己命运的沉思。好在豁达而柔和的老和尚，能够在苦中作乐，轻轻一跃，就将“艰难多病”化作淳朴的诗情。

“共怜萍泊身多难，莫讶迁流业不空。看取婵娟天际月，明辉从此满囊中。”是老和尚42岁时写给同戒的师兄白光老法师的诗。历经了半生的磨难，历经抗日战争、解放战争、国家初建的社会沉浮，终于迎来了改革开放、落实宗教政策，此时白光老法师的冤案得到平反，老和尚也摘去“右派”的帽子，重获自由。与友人修书一封，留下悠长的感叹，且看天际月轮，却有明辉满怀，聊赠清光一片，共叙禅思。

可这时老和尚的身影更加忙碌了，他的诗里有主编

《法音》杂志的“百期文稿案头陈，寒暑推移寄此身”；有筇路蓝缕以启山林的“铁架擎天资费急，羞囊无计暗生愁”；有领众熏修的“寄语堂前新衲子，山门有望续薪传”；更有慧命传灯的“寂寂禅风千载后，庭前柏子待何人”……

可禅者的自在清凉却永远让人亲切又羡慕，“一条竹杖云根出，百结禅衣手自裁”是淡然的入市偶占、“林下余生何所愿，夜参禅悦昼谈经”是僧家清峻的风骨、“寂照绵绵无一事，行藏语默总超然”是知音的山间唱和，“不离真际常垂手，要使人心一样平”是菩萨空灵的胸怀，“检点院门规后进，袈裟更惜晚来霞”是禅灯别焰的本色……

流传最广的，恐怕就是这首《赵州禅茶颂》——

赵州一碗茶，今古味无差；  
根植菩提种，叶抽智慧芽。  
瞿昙曾记蒔，鸿渐复添蛇；  
瓯注曹溪水，薪烧鹫岭桠。  
虚空为玉盏，云水是生涯；  
着意尝来淡，随缘得处佳。  
正清和雅气，喜舍慈悲花；  
上供诸佛祖，平施百姓家。  
人人亲受用，处处绝尘渣；  
林下清和满，麈中敬寂夸。  
千年逢盛会，四海颂蒹葭；  
三字禅茶意，和风送迢迢。

百余字的律诗，写出了茶中的禅意，朴实而风雅，更像是老和尚的一生，以虚空为家，以云水为事业，随缘来去。在大地上，一个清瘦的身影，安详而厚重，陪伴着在烦恼中挣扎的我们，携手前行，诚为生命中莫大的安慰与鼓舞。

古人论诗，有“诗人之诗”，天真兴会，有“学人之诗”，涵泳深长。而翻开禅宗的灯录，却另有一番天地，禅者之诗，是生命的全情浸润，“不立文字，唯证乃之”的烟霞气象，全然是不假雕琢的艺术，有“电光影里斩春风”的痛快，有“一任清风送白云”的潇洒，有“月下披云啸一声”的放旷，有“独坐大雄峰”的气概，有“棒下无生忍，临机不让师”的魄力，更有“好将一点红炉雪，化作人间照夜灯”的明彻……随手一拈，便是无限风光。

唐代的陈尊宿曾说“路逢剑客须呈剑，不是诗人莫献诗”，读禅者的诗，终究不是兴致的描摹，亦非文字的葛藤，禅者之诗到了当代，就是禅者的人格在这个时代活泼泼的流露，不论是剑客还是诗人，在《经窗禅韵》，必不会错过这一着精彩！

去年的中秋，我刚来安国寺不久，夜晚拜月以后，大家都以梵呗供养月光菩萨，师父嘱我回择木堂，取出《经窗禅韵》，他翻阅良久，伴随着倾泻而下月光，吟唱出老和尚圆寂的那个春天写下的《自赞》诗，八十载的生涯，在悠扬的韵脚里，分明映照出禅者永恒的微笑——



早岁参禅悦，截流识此心；  
云门蒙授记，赵州作主人。  
生活禅风立，修行不择根；  
把握在当下，电光石火顷。  
七旬承道信，八旬侍弘忍；  
五载当阳道，玉泉度门兴。  
宝掌千年寿，虚公百廿春；  
同参东西祖，道绝去来今。

## 愿做一碗行走的赵州茶

◎ 褚亚玲

在夏令营，每天都要喝到赵州茶，我就想，这么美好的茶，只有在柏林禅寺才能喝到吗？柏林寺的赵州茶，怎么让天下人都能品其香、感其泽？我们能不能都是一碗碗行走的赵州茶？

### 这碗赵州茶

这一碗赵州茶，顺着茶香回溯，穿越历史的尘烟，与沧桑，与离乱，与废墟，遂回到唐朝，有一位禅者，人称赵州古佛，着敝衣，淡然坐，正对前来请益的两位禅者，依次说，吃茶去。

这“茶”字甫一落地，遂生根，发芽，根植菩提种，叶抽智慧芽。蜿蜒蜒蜒，历经春夏秋冬，历经朝代更替，历经文人嗟叹吟哦，历经禅者后世子孙上千年的培育、手植，曲曲折折的，兴兴衰衰的，根脉不绝，气息绵延。

某一日，被一位名叫净慧的禅者接过，于是更加繁茂葳蕤，大放异彩。

### 今古味无差

时至今日，禅光浑厚，让这碗赵州茶更加明亮生动。

这碗茶，在不同材质的容器里，在不同形状的容器里，随缘任运，没有任何抱怨地适应着外在的环境，而不改自己这一碗茶汤的本质。在不同的水温下，被浸泡，被搅拌，被反复浸泡，被反复搅拌，最后，以自己最温润美好的生命形态，以适宜的温热，温暖着不同人的肚腹，渴时解渴，寒时驱寒，郁闷时帮你消除胸中的块垒，忧伤时帮你吹除负面的情绪，喧闹的时候，一杯茶，让你顿时清凉下来。安静的时候，这杯茶，让你满满地体味——情绪，经历，伤痕。梗住了，就通一通。流畅了，就再多几分轻安……

这碗赵州茶，内有正清和雅气，喜舍慈悲花。

慧公说：禅茶文化的精神——正清和雅；禅茶文化的功能——感恩、包容、分享、结缘。将正气溶入感恩中，将清气溶入包容中，将和气溶入分享中，将雅气溶入结缘中；“慈”是与乐，“悲”是离苦，“喜”是心生欢喜，喜是随喜功德。“舍”是放下，舍是不执著。这一碗茶，遂能销铜铄金，化解一切顽症。

修慈悲喜舍，扬正清和雅，把“感恩、包容、分享、结缘”，借由一杯杯在祖庭浸泡熏习过的赵州茶，遍洒种子，这一杯赵州茶，上可供佛祖，平施百姓家。各有各的味道，各有各的体悟。

#### 一碗碗行走的赵州茶

夏令营期间，我一再喝到赵州茶。

一杯暖肚，两杯清润，三杯风习习。我就想，要是

我们每个人都变成一碗行走的赵州茶呢？

每一个，都是一粒菩提的种子，带着赵州茶的气息与精神，所到之处，营造出一个个具有无限辐射力的场，所到之处，温暖袭人，所到之处，茶香四溢，所到之处，把正清和雅气散溢，所到之处，把喜舍慈悲花种下。感染更多人，转变成更多碗行走的赵州茶。

丑陋的现代工业社会，带来人与人之间关系的异化，人与自然之间的互相伤害，人与自心之间的扭曲与互虐……

不怕，我们有赵州茶。

于是，在人间，我们将看到这样的奇妙场景，一个个有禅心的人，冒着氤氲的香气，经行之处，宁静袭人，淡香隐隐。让周围的人与事，放松下来，柔软下来。

愿更多的人发愿，转变成一碗碗行走的赵州茶。

我们必将欢喜地看到，欢喜地感受到，自唐以来的古佛禅师的禅心，就这样，化作人间万点花。

## 圣者已远去 生者常依依

◎ 无华

一天，我随意翻看着《清风明月》这本书，本书其中汇集了净慧老和尚圆寂三周年后，弟子们对他的怀念文章。明海法师的文是《老和尚不可思议的功德》。从中，我读出了明海法师对老和尚的深切忆念。他们间的师徒之情，溢于言表。正如明海法师所说，当老和尚住世的时候，也许觉察不到能够有亲近老和尚的因缘是多么珍贵、多么难得。世间的万事万物都遵循无常的规律，人和人的聚散也遵循这个规律，当老和尚离世了，无常变幻、突如其来，这种因缘就会一去不再来，无常的滋味就是这样，我们学佛就是让心接受这个无常的规律。

在这篇文字里，明海法师把净慧老和尚作为一个禅师的心境阐释的淋漓尽致。他说净慧老和尚具备了一个禅者的闲、忍、明、悲的生命品质。

我提炼了一下明海大和尚对老和尚闲、忍、明、悲的生命品质的解读：其一闲，总有一颗安闲的心，一行三昧，流注于外，行诸于色，遇事临机应机妙用。随时休息，总是在休息状态又总是做事状态，在在处处安闲。

二是忍。对待是非，心中有一种沉默，在大众面前不辩解，私下里也不做辩解，不发牢骚。物我一如，能

所一如，如如不动。

真正的忍，能够在内心将得失是非对错好丑利害全体放下，在内心与这一切分别心所上演的戏剧能做一个切断。举天下之人而谤之不为所动，举天下人之誉也不为所动，心不被境转。

三是明。明白，心洞幽烛微，明察秋毫，心在等持状态，内在外在均等。不用东张西望，不用去探寻，但外在的每一个细节，尽收眼底，经常无心合道。

四是悲。大悲心能够包容一切，接受一切，原谅一切。悲心散发的力量折服接近他的人。

这就是修行人品质。禅者就是这样的心境。

这几年我依止善知识修习止观禅，对观照有了深刻觉受。禅者的闲、忍、明、悲的生命品质，对我而言，犹如晨曦初露，虽然自己还是遥望，但我已看见这种生命品德的珍贵，尽管是浅尝甘露法味，也让我欣喜不已。

我读明海法师此文的时候，思想也引起了共鸣。我也觉得对净慧老和尚的认识比以前深刻、全面了，甚至可以说，到现在我才有几分点对净慧老和尚的懂。自己曾经接触过老和尚的一些往事浮上心头，对老和尚的功德有了全然不一样的认识。

记得在2005年冬，我跟一位居士到邢台玉泉禅寺参加净慧老和尚主持的禅七，净慧老和尚名气很大，来寺庙打禅七的大都是慕名而来。那个时候我就是抱着新鲜、好奇态度接近老和尚，但见到净慧老和尚的时候，竟然觉得亲近不得，老和尚给人的感觉太冷峻、威严了，

无论是禅堂上，还是出了禅堂，都给我的感觉凛然不可侵犯似的，让我望而却步。

远远地，老和尚走了过来，他的步履很有风度，现在我的体味就是老和尚的内心强大、气场无比强大。他似乎不去看任何人，但我们不由地默然地，对他躬身合十闻讯，他无动于衷走了过去。在他前面，有几个年轻的僧人也对他打躬闻讯，老和尚似乎熟视无睹，直奔寮房去了。我与同行的居士说，老和尚根本没把我们这些小人物看到眼里啊。那位居士与我是同感。她说，就是嘛，老和尚对那几个出家人也是视而不见，何况我们呢？

但是，现在，我要全部否了以前的认知，是我自己太卑微了，是我自己以凡夫心分别，一个内心没有力量的人是根本无法与老和尚的心境对接的呀！这也是我对明海大和尚对老和尚生命品质中忍、明的理解后的解读。心，如如不动，不被境转，心总在等持状态，净慧老和尚就是这样的人。

后来，我有机缘在河北省佛教协会任《河北佛教》编辑，每年省佛协要召集各市佛教协会领导人来石家庄工会大厦开会，共商河北佛教的发展大计。大会一般是三天，净慧老和尚是河北省佛教协会会长，第一天既有省政府领导以及他工作报告，到二天几乎就是各市佛教协会汇报工作，老和尚就一直在主席台上坐着，一直到结束。我在下面拍照根据情况可以来回走动，也可坐到最后头。

一个跟我很熟悉的居士悄悄问我，无华，你说整个

会场谁最辛苦？我一下子没有明白，他接着说，就属净慧老和尚最辛苦，你看在主席台上，别的人可以找理由，出去方便一下啊，而只有他不能随便动，形象问题呀。后面这两天老和尚一直按时上去主席台，会议结束下来，多累呀。我当时觉得他说的有道理，我想为了形象的庄严，老和尚就得在那里稳坐着，忍受着呗。就是嘛，老和尚够辛苦的，还不如我自在自由呢。而现在我不由为当初自己的浅见惭愧不已了。老和尚在在处处安闲，想想当年，他那种稳如泰山、安详自然，一直处于定境之中，哪有什么辛苦之受？倒是我们这些凡夫俗子，时时揣测，心没有安闲的一刻啊！

我最后一次近距离见净慧老和尚是在2009年秋天，我正在办公室看书，同屋一个同事不经意拉开窗子，她说，大家过来看看，真际禅林（紧挨着省佛协）里面的法师们都在外面站着干什么？于是，四个脑袋挤在窗口向下看，我看到了法师们整装站着，看样子是有大人物要过来。紧接着，一辆黑色的汽车停到真际禅林门口，车门缓缓打开，下来一位老者，原来是净慧老和尚。我们四个人几乎异口同声，哦，原来是迎接老和尚的呀！我们在二楼，空间距离老和尚不算近，老和尚当时竟然抬头望着我们，抬起手，孩子们好！你们辛苦了！

老和尚好！老和尚好！我们四个人几乎异口同声，霎时，激动不已。

我们目睹老和尚不疾不徐进入真际禅林，我们还在兴奋中。我们四个人的心情突然间灿烂无比，窗外阳光

正明媚。我们四个人都经历老和尚做法会时候，禅杖掷地有声，开！那种威力震耳发奋！而今天老和尚这样和蔼可亲，我们觉得好温暖，好幸福，甚至有种无法说出的感动，我们被老和尚慈悲摄受了！老和尚举足轻重，那天的画面永远定格在我的记忆里了！

近期我每读到生活禅这样的理念文字，我突然觉得净慧老和尚太了不起了，生活禅就是当下的如来禅和祖师禅，中国佛教最主要的核心和特色是禅，净慧老和尚结合中国的地域和文化特色，将庞大佛教体系进行简洁、直接提炼，是对太虚大师人间佛教的思想和实践，是让佛法与现实社会融合的又一次推动。老和尚的思想高度，生命厚度，我们只能仰望。在实践佛教中，他是高高山顶立，深深海底行。可惜我太肤浅，生命成长的太慢，在老和尚圆寂后，才开始明白老和尚几分。

我想起了老和尚曾开示说，禅堂就是修不二法门的地方。禅堂本身就是一个不二法门。有许多禅堂的门口就挂着这样一块牌匾：不二法门。就是说，禅是唯一的，禅是完整的，禅是一个整体，所以是不二法门。不二法门者，无说无示，不是言语可以表达。

虽然老和尚圆寂了，逝者远去，但我渐渐地理解了他，甚至在触摸他的精神。

禅是全世界的宝贵财富。

我翻阅老和尚的著作，似乎看见净慧老和尚依然如初，以稳健从容的脚步，坚定平静的表情，温暖慈悲的笑容，向我走来。

## 王文鹏、宗良志、郭兆宇三居士 请上堂法语

（2000年5月4日）

净慧

信仰佛法僧三宝，勤修戒定慧三学，  
息灭贪嗔痴三毒，净化身口意三业。

此乃佛法之总纲，亦是学修佛法之根本次第与目标。吾人现前身口意三业，被贪嗔痴三毒烦恼所覆盖，起惑造业，轮转五趣，受苦无量，无有了期。要想离苦而得乐，唯有弃恶而修善。夫戒定慧三学，乃一切善法之枢纽，一切恶法之天敌。欲弃恶而修善，舍迷而趋悟，则皈依三宝又是根本之根本也。所谓三宝者，千生罕遇，万劫难逢，是苦海之舟航，为迷津之宝筏。能正信三宝，方能勤修三学；能勤修三学，方能息灭三毒；能息灭三毒，方能净化三业。层层相依，环环相扣，断得一分烦恼，证得一分菩提，破得一分无明，三业彻底净化之时，便是三德圆证之日。学佛之人从现实人生之苦，寻觅致苦之因；因地当下不造诸恶，果地自然清净离染。知苦果识苦因，悟苦果之根本在一迷字；培善因结善果，了



善果之源头在一悟字。迷悟有别，苦乐攸分。是以吾人修学佛法之关键，当在舍迷趋悟四个字上下功夫，依此而修，决不相赚也。

兹有王文鹏、宗良志、郭兆宇三居士远道来山请法设斋，欲乞一言以安顿生命。上来所说，虽是剩语，大体平实可行，果能依之起信进修，日日提撕，念念观照，则三学圆明，三障消除，三业清净，指日可待矣。虽然如是，即今大众云集，挝鼓上堂，因斋庆赞一句又作么生道呢？

佛法人人本现成，只因心地长无明。

而今打得无明破，万紫千红到处春。

## 赵州柏林禅寺传授三坛大戒开坛之日 香港杨勋居士请上堂法语

（2000年5月16日）

净慧

柏林曾是尸罗场，七百年来未举扬。

此日中兴遵古制，三坛授受戒如霜。

今日赵州祖庭柏林禅寺云集海众，传授三坛大戒，因缘殊胜，盛会难逢。考本寺在辽金时代曾一度改为律宗道场，弘传戒法，达百年之久，至元初又恢复为禅宗道场，七百余年传戒之事碑传无载。此次中兴，百端待举，揆其大要，僧才第一，而依戒摄僧又为要中之要。盖戒为菩提之本，三学之基，佛法寿命，僧伽纲维。故传戒育僧，乃当今法门第一要事。冀诸戒子善体如来制戒摄僧、令僧欢喜之意，发无上道心，希求上品戒法，是则不负坛上诸师传授之苦心，信施檀越护持之至意。

今有本寺中兴大护法香港旭日集团总经理杨勋居士，为护持戒法，供养坛上诸师及诸新发意菩萨，特地

来山请法饭僧，以求合眷人等福慧增长，事业腾辉，广结善缘，早成佛道，戒场圆满成就，僧种清净庄严。虽然如是，即今挝鼓升堂，举扬佛事一句又作么生道呢？

戒为无上菩提本，应当发心受净戒；  
若人禀受清净戒，是则诸佛生欢喜！

## 法国巴黎法华禅寺佛像开光法语

（2000年7月30日）

净慧

法传东土二千年，华藏佛光照大千，  
禅悦门开参妙谛，寺弘圣教利人天。

夫佛教者实今日弘扬真理，净化人心，祥和社  
会，维护和平之一大教也。佛陀教诫众生具足正信，深信因果，自行化他，广修众善，以四摄法，摄受大众。一者布施摄，若有众生乐财则施财，乐法则施法，使生亲爱心而受道；二者爱语摄，随众生根性而善言慰喻，使生亲爱心而受道；三者利行摄，起身口意善行，利益众生，使生亲爱心而受道；四者同事摄，以法眼见众生根性，随其所乐而同其事，使沾利益而教化之，由是受道。佛教之积极入世，无我利他之精神于此可见一斑矣。

今有法国华人侨会诸位侨领暨众善信，侨居海外，融入当地社会，保持勤劳本色，从事生产经营，促进经济发展，事业成就，贡献良多。为继承传统信仰，不忘故土文明，特于巴黎创立法华禅寺，奉塑金身，请僧住持，弘扬佛教文化，护佑合境平安，净化社会，觉悟人心，

奉献菩萨精神，增强侨界团结，其发心至诚，其用心良苦。  
老衲不惜残年率团西渡，主持开光盛典，不胜欢喜赞叹。  
即今道场成就，法事周隆，老衲恭为释迦、观音、地藏  
暨诸尊圣像开光点眼，大众正好虔诚顶礼，志心祈祷，  
恭迎圣驾，恒沐佛光。

（执巾云：）

拂开一片尘，现出清净身。

（执镜云：）

照见众生界，功德随愿成。

（执笔云：）

点出金刚眼，光明照世间。  
开顶光，无见顶相露堂堂；  
开眉光，白毫宛转放千光；  
开眼光，慈眼圆明洞法界；  
开耳光，寻声救苦难思议；  
开鼻光，五浊世间闻妙香；  
开舌光，遍覆三千宣圣谛；  
开身光，化身尘刹度群品；  
开意光，悲心慈意降吉祥。

（以硃笔打一圓相云：）开！



作者／陶利平

汾陽善昭

觉悟人生 奉献人生 善用其心 善待一切



户名 湖北黄梅四祖寺

账号 4200 1676 8080 5300 1018

开户 中国建设银行湖北省分行黄梅支行营业部

电话 0713-3166010

13636125508 (仅接收短信)

网址 [www.huangmeichan.com](http://www.huangmeichan.com)

免费赠阅 欢迎助印