

黄梅禅



陆

贰零壹柒年拾贰月
总第九十期

内部资料 免费交流
(鄂) 0270201号



黄州护国院崇寿禅师语录

问：如何是一路涅槃门？

师云：寒松青有千年色。一径风飘四季香。

问：如何是灵山一会？

师云：如来纔一顾。迦叶便低眉。

梦里恒河七十年，今朝亲到事如烟。
飞鸿处：随流水，不尽心潮共碧天。

——《建中靖国续灯录》卷三

黄梅禅

第
六
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

编印单位 / 黄梅禅宗文化研究会 印刷单位 / 武汉德福印务有限公司

印数 / 10000 册 发送对象 / 信教群众

准印证号 / (鄂) 0270201 出版日期 / 2017 年 12 月 25 日

目录

禅林宝训

黄州护国院崇寿禅师语录 /01

禅学研究

禅修与人格的完善 赖功欧 /04

正觉之音

《坛经一滴》(五) 净慧 /19

学禅方便谈(六) 白圣 /35

运水搬柴

曹溪路上,妙高峰上故人来 悟澹 /40

劝发菩提心——闭关心得分享 利生 /44

一位死囚减刑后的感言 行一 /48

纪念明学长老 陆一飞 /51

浅修月记——初学者的一个月 耀若 /57

世间万木,为何只有茶与禅是一味? 阮春峰 /61

禅海游踪

禅者心灯:《心经》(五) 戒毓 /65

浅析《心经》中的般若性空思想 耀云 /77

佛教典籍中那些优美的句子 大生 /84

红尘之上三千丈——浅谈佛教里的逃避 普润 /89

西山明月

净慧长老在河北——既要治病,又要治心 明信 褚亚玲 /102

千年古柏藏祖意 蜡梅雪后露禅机 耀察 /109

安国寺的鼓声 圣玄 /117

照亮我们生命天空的师者 褚亚玲 /122

空花佛事

黄梅四祖寺丁酉冬季禅七起七法语 明基 /128

禅修与人格的完善

——从世界心理学动向看生活禅发展远景

◎ 赖功欧

仅仅在三十多年前，西方学界谈起禅宗，言必称铃木大拙。何以如此？恐非铃木大拙有极深厚的禅学造诣而已，更重要者，在铃木其人能用英语与西方学者作深度交流，加之其人又极富哲学功底，故在西方学界可谓横冲直撞，来去自由。时光流逝，几十年后，中国学者迅速崛起，而西方人也不再是言必称铃木大拙了。然而，铃木大拙与弗洛姆合著《禅宗与精神分析》一事，仍是西方学界的美谈；此又因其时他们的合作几乎代表了西方心理学界与相关交叉学科的一个动向。此时的西方学界在心理学、宗教学、存在主义哲学、西方马克思主义等学科领域，无不涉及禅宗；尤在“精神分析”领域，更是将禅宗理论视为无可回避的一个学术领域。然从研究主题看，仍在人格完善这一范畴中。

一、西方心理学界对禅宗的重视

从几十年间的国际禅学动向来看，其核心主旨仍在

禅修与人格完善这一主题上。这点尤可从西方心理学界高度重视禅宗可见出。

在弗洛姆之前，西方心理学界泰斗荣格就对佛教禅修极为看好，他甚至将其运用到现代心理学中的精神分析法模式。如果我们稍作学术上追溯，荣格在弗洛伊德精神分析学基础上，作了进一步的探究：荣格认为，应用在佛教禅修中的曼荼罗图案，代表了一种普遍基础之上的、深层次的经过整合之自我原型（荣格，1961）。荣格对这种本质上属于佛教的图像，从“完整自我”之角度所作的诠释，提出了暗含在许多佛教禅修中与自我解构相对应的具挑战性之观点——同时也展示了精神分析与佛教这两种心理学传统之间偶尔出现的、具有创造性的紧张关系。而对于这两种传统之间在其他方面的共同处与分歧点，在20世纪50年代和60年代得到了非常深入的探索，这体现在Fromm, Suzuki和Demartino（1960）等人有关佛教禅宗与精神分析学领域的工作中。对精神分析法，弗洛姆的看法相当积极，当人们问他禅修对心理健康的好处时，他十分坦诚地说：“这是保持心理健康的唯一方法。”他和铃木大拙合著的《禅宗与精神分析》，是精神分析历史上较早结合佛教禅修的最佳表征。弗洛姆在该书中专设一章为《解除压抑与开悟》，其中有十分精彩之论述：“禅本质上是洞察人生命本性的艺术，它指出从奴役到自由的道路……可以说，禅把蓄积于我们每个人身上的所有能量完全而自然地释放出来，这些能量在通常环境中受到压抑和扭曲，以致找不

到适当的活动渠道……因此，禅的目标乃是使我们免于疯狂或畸形。这就是我所说的自由，即把所有蕴藏在我们心中的创造性的与仁慈的冲动都自由发挥出来。”这已然预示了禅修与精神分析，特别是与抑郁症治愈的内在关系了。弗洛姆在《精神分析与禅宗》第二章的《弗洛伊德精神分析概念中的价值与目标》中指出：“精神分析能对这些‘时代病’患者提供什么帮助呢？这个帮助是——而且必须是——不同于以往那种排除症状、使患者重新发挥其社会功能的‘治疗’的。对于那些在异化中受苦的人，治疗并不在于使他免除疾病，而在于使他获得幸福安宁。”弗洛姆此中提示的“时代病”与“异化”概念十分重要，而他之所以要与铃木大拙合作写禅宗与精神分析方面的著作，其意就在于让禅修来解决问题——治疗的目标是使患者获得幸福安宁。

另一值得关注的人物是理查·德·马蒂诺，他也写下了《人的境遇与禅宗》一文，此文亦收入进弗洛姆、铃木大拙、马蒂诺三人合著的《禅宗与精神分析》一书中。马蒂诺声称他的任务是要围绕深层心理学与心理治疗而对禅宗作一全面鸟瞰。当然，他的心理学仍在精神分析心理学范畴之中。

1957年8月，在墨西哥奎尔纳瓦卡召开了一个十分具有历史意义的国际学术会议——禅宗与精神分析讨论会，出席会议的学者对禅宗都是产生了莫大兴趣的大家，用弗洛姆的话来说：“出席会议的大多数人在他们与铃木大拙博士及其思想相处的一周时间里，都感到自己至

少受到一种最清新最富启发性的影响。”弗洛姆以为，铃木大拙使西方世界认识了禅宗；从此，精神分析理论在西方学界发生了巨大变化。此中可透见，仅仅在30多年前，铃木大拙的影响在世界上是巨大的。

此外，我们提请大家关注的一个新的心理学分支学科——认知心理学，近三十年也在相当积极地加入了禅学学术联盟，这其中也许有个特殊因缘：这就是它在对待现代抑郁症的复杂性情况时，极为重视禅修中的正念疗法；因而它又被称作认知行为疗法，它主要是当前西方的一种疗法。认知心理学疗法源于Watson、Jones、Wolpe和Beck的著作，二人主旨都是强调病症产生过程中的不良信息处理（如选择性注意与选择性回忆）之重要意义（Beck, 1976）。认知行为疗法尽管多被应用于抑郁症的治愈上，然近年人们将这些疗法用于其他领域之兴趣日益增加，其中包括对顽固性精神病症的治疗，如妄想症等（Jones, Cormac, Silveira da Mota Neto & Campbell, 2004; Kingdon & Turkington, 1994）。近年来，辩证行为疗法也是一种相对新颖的疗法，其在回应、辩证或非线性思维方法总体上融入了很多认知行为疗法的元素，这些元素又通过各种佛教禅宗修习行为而得以增强——例如正念的培养（Linehan, 1993; Palmer, 2002）。认知行为治疗学派是现代临床心理学中一个非常重要的学派，取得了许多重要的成果，临床效果较好。这个学派主要特点就是从认知和行为矫正入手，一点一点逐步地改变人们的负性思维，以良性地解除日常生活

中的负性情绪。此方法已成为现代临床心理学中的一种比较系统的方法，可操作性也较强。从其发展势头来看，认知行为治疗学派目前能取得这样的成绩，主要是由于在上世纪七八十年代之后，Beck、Meichenbaum 等前辈在学术上逐步把相关方法揭示出来了，使不少临床心理咨询的咨询师都能用这些方法来进行实际操作。最近，美国戴维·霍金斯博士发现，凡抑郁症患者一般都喜用负面之意念，如他们喜欢抱怨、指责、仇恨别人；而不断指责别人过程当中，实际就消减了自己很大的能量。在实验中，这些负面意念的振动频率低于 200；而恰恰是这些人容易得诸多不同的疾病。须知，振动频率也就是人们常说的磁场。戴维·霍金斯博士认为很多人生病是因为没有慈悲心、爱心、宽容柔和等，只有痛苦和沮丧。通常这些病人的振动频率低于 200，故很容易得诸种不同疾病。而实验中 200 以上的意念通常表现是：喜欢关怀别人，慈悲心、爱心、行善、宽容、柔和等等，这些都是高振动频率，达到 400 到 500。事实上，积极乐观的心态，保持正念以及一颗慈爱的心，是健康不可缺少之因素。这一结论，正是西方心理学学者在学习禅修理论后得出的，健康价值是其重大价值所在。

禅修理论对西方心理学中的冥想修习领域产生很大冲激。近几十年来，冥想修习在世界各地传播得越来越广，大量的当代文献，探索了冥想对于提高洞察力、达到放松，以及帮助解决各种心理或身体问题所起的作用（Kabat-Zinn et al., 1992）。尽管神经科学文献中存在

着某些局限，但现有的研究仍表明，持续冥想练习会对大脑产生显著、可测之影响，且可能与大脑前额叶或大脑顶叶的功能相关。这些研究有助于为将来的工作提供颇具魅力之假设——尤其是对冥想中和冥想各阶段之间的脑功能神经影像的对应。西方学界的这一研究主要在心理学与神经科学领域的交叉地带中，而在接触了中国的禅学后，其文献探讨与实践运用，都大大加快了步伐。冥想与禅修的结合，对人格完善不仅是思维取向，也是方法论取向上的一个进步。

谢里尔·桑德伯格则将其宗教心理学直接涉入禅修理论与实践。他宣称禅修活动也是人在认知与实践上的“向前一步”，暗含之意是“去追求你想要的，不回避艰难险阻。”而且，在他看来，人在行程中，别无选择，只能向着艰苦历程前进一步。人格完善主题在这里也透显无遗。

二、改革开放近四十年来中国佛学界及其禅宗研究

改革开放以来，中国人文社会科学的学术取得长足进步，佛教禅宗领域当然不例外。事实上这四十年来的佛教研究，是由恢复而逐渐步入一个全盛期的，其研究队伍在不断壮大，成果数量亦逐年呈上升趋势。此中当以禅宗研究成果最为丰厚。

佛教哲学与佛教史、佛教文献、佛教宗派等研究是无法分开的。无论如何，汉文《中华大藏经》106 册于

1997年出齐，对整个佛教学术研究有着极其重要的意义；而《藏外佛教文献》的收集整理并逐步出版，亦是一件十分可喜之事。此外，如杨曾文校写的《敦煌新本六祖坛经》与编校的《神会和尚禅话录》；方广錡的《敦煌佛教经录辑校》与《八至十世纪佛教大藏经史》，亦提供了相当珍贵之资料。新文献还在不断被发掘，它显然带动了整个佛教哲学的研究。而就佛教史对佛教哲学的影响而言，前期任继愈主编的《中国佛教史》一直起着引领之作用。近期愈来愈被人们所关注的是吕澂与他的《中国佛学源流略讲》与《印度佛学源流略讲》，此二书都是在改革开放后出版的。学术界提出要重新认识吕澂不是没有理由的，他的一系列佛教学术著作仍在发掘之中。仅就其佛教心性论的理论价值而言，楼宇烈先生就曾对吕澂有过相当准确的评价：“吕先生对‘性寂’和‘性觉’之说的揭示和分梳，是最有创见和值得注意的观点。”事实上，吕澂《中国佛学源流略讲》中的第七讲《南北各家师说》（下）的“楞伽师与达摩禅”，及第九讲“南北宗禅学的流行”，都是对禅宗历史与理论的十分到位的论述。吕澂《中国佛学源流略讲》的附录中又有两篇禅宗专文，一是“谈谈有关初期禅宗思想的几个问题”，二是“禅宗”，此二文都显示了作者的深到功力。此外，杜继文主编的《佛教史》和杜继文、魏道儒著的《中国禅宗通史》则是对佛教禅宗作出的较具综合性的研究。不能不提及的还有我国佛教学术界专家如黄心川、杨曾文、陈景富、何劲松等著的印度、日本、

韩国佛教史，从比较角度而言，这些史论著作对中国佛教禅宗理论的深入探究，所发挥的学术功效是显而易见的。

就佛教哲学本身而言，中国佛教的八大宗派之思想，学术界都有涉猎。禅宗作为其中一个最重要的宗派，由于它在中国历史上与儒、道融合而形成的特殊的文化思想史意义，其魅力长久不衰。关于禅宗的思想史方面的著作，虽各自视角有不同，但却显示出日益成熟之态势。这方面成果是较为突出的，如杨曾文的《唐五代禅宗史》、《宋元禅宗史》等专史著作，就成了学界研究禅宗无可回避的著作。葛兆光的《中国禅思想史》、杜继文与魏道儒的《中国禅宗通史》、麻天祥的《中国禅宗思想发展史》、洪修平的《禅宗思想的形成与发展》、潘桂明的《中国禅宗思想历程》、徐文明的《曹洞宗史》、徐荪铭主编的《禅宗宗派源流》。这些著作都对禅宗的哲学思想作了溯源与辨析。稍加追溯，上世纪八十年代中期，葛兆光所著《禅宗与中国文化》、顾伟康著的《禅宗：文化交融与历史选择》，都有过相当广泛的影响。陈兵的《佛教禅学与东方文明》，亦为同一类探讨禅宗与文化关系之代表作品。稍后由中华书局出版的吴言生博士的禅学三书，其中的《禅宗哲学象征》，就能较系统而到位地将禅宗思想体系的四个部分：本心论、迷失论、开悟论、境界论揭示出来。用方立天教授的评价来说，这四者基本上囊括了禅宗之要义。

佛教哲学中一些重大而基础性的理论如“佛性论”、

“慈悲理念”等，在近十几年的研究中得到了突出强调，方立天先生着重将“慈悲”作为佛教的核心理念、伦理准则和理想价值观。慈悲是佛法中最重大的原则，是佛教根本所在。他认为慈悲理念是奠立在佛教世界观——缘起论的哲学基础上，从缘起论还可推导出“同体”论和“平等”论。赖永海的《中国佛性论》一书，即从心性本体切入的基础性极强的理论著作。佛性论作为中国佛教的一个重要范畴，在他的这一著作中与印度佛性学说得到了区别，因而中土佛学的“法性”论、即心即佛说、顿悟说、自性自度说也得到了强调。近期发表的论文中也有不少开始涉猎佛性论或佛教心性论或禅道理念等问题的，如张志强的《初唐佛性之诤辩研究——以窥基、慧沼与法宝之辩为中心》、刘成有的《吕澂对佛教心性论的现代诠释》（以上二文均见《中国哲学史》2002、4期）。应该说，新时期整个佛教哲学的研究中最为重大而具里程碑意义的成果，当数方立天的《中国佛教哲学要义》上下卷。这一鸿篇巨制，不仅内容十分丰富，而且首次构建了中国佛教哲学的完整而博大的体系，辟出了不少可以探究的领域。方立天对中国佛教哲学精神的深层把握及其长期积累，加之以同情者的默应与心性体验，使其能抓住佛教的本质问题并创造性地提出了心性论、人生论、实践论、宇宙论四大范畴，这足以见出方先生是在中国哲学的脉络中研究中国佛教哲学的。重要的是，该著对中国佛教原典的本意描述准确到位，资料线索清晰，系统架构合理；特别是对禅宗直觉思维的通透把握，

成为该书最为突出的特色。其实，这一研究也是作者对自己先前所作《佛教哲学》一书的超越。

可喜的是，一大批中青年学者正在崛起。像杨维忠、徐文明、程恭让、周贵华、董群、龚隽、宣方、刘泽亮、陈坚、姚彬彬等中青年佛学研究的学者，正在迅速成长而成熟起来，他们当可承担起中国佛教禅宗研究之大任。我们期望着他们进入到世界禅学的整体队伍中作深度交流。

必须提及的是，虽然我国禅学界在这几十年中的研究，大多是围绕在历史、文化领域，但实际上无不关注禅修人格完善的主题，特别是近年我国禅学界连续召开的学术会议（此中以健康禅会议为核心），更加凸显了这一主题。

三、从生活禅趋势及前景看禅修与人格完善主题

未来禅学发展的趋势，生活禅有极为广阔的美好前景。何以如此？一是从生活禅本身质地看，它既具相当深厚的传统理论资源；同时，它更在发掘更大的现代生活空间；更为重要的是，它能对治现代病，诸多现代人的心理、生理综合性疾病如焦虑症、封闭症乃至抑郁症等，生活禅都有极强的针对性。这不仅大大鼓舞着当下我国佛教禅宗领域的学者，实际上也在吸引着国际有关人士的关注。从我国近年连续召开的禅学会议情况看，参加进来的国际人士特别是西方学者，都极愿意加入其

中；此实在是他们已然看准其未来趋势与重大价值，综言之，生活禅未来前景之美好广阔，是由其过去、现在、未来三个向度共同决定的。然必须看到的是，人格完善始终贯穿其中的主题。

生活禅何以具有如此魅力？我们仍可先从净慧长老的视角切入。

诚然，净慧长老面在对现代社会种种问题的前提下，极为深刻地洞见了社会种种弊病而勇于面对种种挑战，从而担起了弘法利生的佛教事业。今天，我们应该看到的是，净慧长老所创立、发展、实践、弘扬“生活禅”理念，实际上已开创了当代禅宗发展的新境界。质言之，他始终如一而坚守的“觉悟人生，奉献人生”宗旨，并以生活禅接续传统禅学的基本理念与精神，是真正弘扬并开辟了一条当代禅修的路子；而他一以贯之地倡言将禅的智慧与精神融入生活，也是真正地希冀在生活中实现禅的超越。

质言之，净慧长老所界定的生活禅，其内核极具灵动活泼之天机：

首先，禅是一种境界。

第二，禅是一种受用、一种体验。

第三，禅是一种方法、一种手段。

第四，禅是一条道路。

第五，禅是一种生活的艺术、生活的方式。

第六，禅是永恒的幸福、真正的快乐。

这个界定无论从内容还是从思想层面看，视角极为

开阔，内涵极为丰富；从基本方式到修练实践都为生活禅打下了坚实的基础。所以，在他看来，真正的禅者，是需要培植善根、广结善缘、广种福田，使福德因缘不断积累而不断扩充，从而不断发展其善因善缘的。

在《生活禅开题》中，净慧长老尤其凸显了禅宗精神中的“灵动活泼的天机”。他极为睿智地指出：“所谓生活禅，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。提倡生活禅的目的在于将佛教文化与中国文化相互熔铸以后产生的具有中国文化特色的禅宗精神，还其灵动活泼的天机，在人间的现实生活中运用禅的方法，解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生。”这段话实际上可看作前面六个界定的进一步诠释，而在这一诠释中，所谓“还其灵动活泼的天机”，其价值就在“解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍”，从而“使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和”，而这实际上就是净慧长老所认为的“趋向智慧的人生，圆满的人生”。这里，有着实际上的内在的逻辑关联。净慧长老以为我们的生活事实上是充满了禅意和禅机的，然而，由于大多数人存在着种种条件下产生出来的自我封闭，从而意识不到他本有的体

验禅的潜能。如其所言：“从自然现象来说，满目青山是禅，茫茫大地是禅；浩浩长江是禅，潺潺流水是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，细雨无声是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅，超越是禅。”这是从社会生活的方方面面来展开对禅之内涵的解说，对人们加深对现代生活禅的理解极有帮助。

然而，现代人为什么都存在着“生活得很累”的感觉呢？这当然主要缘于现代人的牵挂太多。而按净慧长老前面所讲，生活本是处处充满着禅意与禅境。从而每个个体本应生活得轻松愉快、潇洒自在。但事实上，现代人并无此感觉。所以，我们需要从生活中找回禅的精神：“让生活与禅打成一片，融为一体，我们的生活便如诗如画、恬适安详了。”当然，从生活中找回禅的精神，首在有平常心。这是禅的基本理念——平常心是道。

净慧长老强调“平常心”的源头，就在六祖慧能那里，在马祖道一那里，在南泉普愿那里，在赵州禅师那里。学禅之人，都应努力培育并保任这颗平常心。然而，在净慧长老看来，保持一颗平常心是非常不容易的。他

深以为“在禅宗里，平常心是一个非常高的境界，不是普通人所能做到的。不过，我们可以把平常心这样一个禅味非常浓的高深境界，掺一点水把它淡化，然后在生活中加以运用，那是很有用的，它能够帮助我们在毁誉面前心态平和，不至于波动太大。”作为修行中的基本方法，就是要用禅的平常心来对待生活中的一切毁和誉、名和利。在社会生活的万相中，面对、接受并处理它，然后放下它。

净慧长老所说“平常心是道，是赵州禅的第一个特色。”净慧长老常深叹赵州和尚的“炉火纯青”，而我们此刻也常念起净慧法师的“保任”与“运用”。至此，我们当能理解净慧法师近年强调生活禅的用心所在了。净慧长老又从“本分事”来透入“平常心”的理解。“本分事”在赵州和尚那里是常见语，赵州和尚喜欢说：老僧只以本分事接人。净慧长老以为：“‘本分事接人。’这个接引人的方法很高峻，也很高明。用现在的话来讲，他是‘专业化、高精尖’。人人都有本分事。大事未明是本分事，大事已明也是本分事。禅宗要解决的问题，也可以说是佛教要解决的问题，就是我们每个人的本分事——本分事是什么，怎么来解决，解决了以后又怎么办，等等。我们之所以来接触禅、学习禅，就是因为我们有一个根本问题不能够解决。”而“佛法要解决的问题，就是每个人的本分事。说到底，‘本分事’就是要找到我们的本来面目。我们的本来面目，要从菩提心、菩萨道、菩萨行中去找，同时还要在菩提心、菩萨道、菩萨行中

去落实。”

这也就是前面净慧长老所说的生活禅中的“灵动活泼的天机”，而正是在这里，现代生活禅与古代南禅的“平常心是道”的禅风，建立起了至为重要而关键的联系。因而净慧法师强调“生活就是禅，禅就是生活”，实际上就是在强调在生活中获得禅的觉悟：“所谓禅在当下，就是要求我们每一当下的起心动念都与戒定慧相应，都与‘色不异空，空不异色，色即是空，空即是色’的般若空慧相应，都与顿悟顿修的祖师禅相应。一念相应，念念相应，日久功深，由生活禅到禅生活的修行过程必然达致圆满的程度，觉悟人生、奉献人生必将成为生命的现实、生活的现实；在修行中生活，在生活中修行，必然将成为我们自行化他的菩萨的生活现实。”

我们当然有理由对禅学的研究前景作乐观之展望。近40年历程已给我们以诸多方面的积累。而参照系的不断扩展，也事实上增长着我们的新视域。新一代的成长，也越来越注重内功的加强。文献资源的丰富，则我们总是强于前人。因而从总体上、从长远看，禅学的未来格局必定是长江后浪推前浪。然而就个体而言，乐观则要建立在充分把握各种资源的前提下有切己的可入的路子。切己以后便是“功夫”二字。创新与创造性转化终究要靠从功夫中出来的能力。如果说真正的问题：什么是创新，如何才能“转化”还有些玄乎；那么，我们不如在未来的切身的研究中脚踏实地地紧抓资源，透入原典，原创性永远青睐那些虚心敏感而功夫扎实的学人。

《坛经一滴》（五）

净慧

今天，我想结合《六祖坛经》，针对在家人修行的特点，谈谈在家修行应当注意的几个事项。《六祖坛经》第三品，有一段是专讲在家修行的。《坛经》中记载，六祖大师在韶州时，应韶州刺史韦使君的邀请，大弘禅法。当时，韦使君特别请问六祖，在家人应如何修行的问题。六祖回答说：“若欲修行，在家亦得。在家能行，如东方人心善，在寺不修，如西方人心恶。但心清净，即是自性西方。”这句话很重要，它能激发我们在家人修行成道的自信心。在开悟解脱这件事情上，在家出家都是平等的，关键在于是否有信心，有正见，有精进心。

在家出家，如果说有区别的话，那主要体现在二者对佛法所应承担的责任和义务有所不同而已。有些事情，如住持正法、传授三皈五戒等，必须由出家众来做，而另外一些事情，如护持寺院、供养三宝等，则主要由在家众来做。从人数来看，在佛教教团七众弟子中，出家众总是极少数，而在家众却永远占绝大部分。在家修行虽然有许多障道因缘，但是也有它殊胜的地方。首先，在家众都是自谋生计，自食其力，不依赖别人的布施，

所以，他只要修一分，就可以得一分，而不需要分给施主。第二，在家众社会交往广，影响面大，若修行得好，可以带动一大片，其功德是很大的。第三，在家众时时刻刻在接受五欲六尘的考验，在这种考验中，若能道心坚固，其进步将更快，其修行将更坚实。这是从理上来讲的。从实际来看，在家修行获得成就的，可以说是比比皆是，各时代、各地区都有。大家都知道，在佛陀时代，有个叫做维摩诘的大居士，他可以说是在家修行获得成功的光辉榜样。《维摩诘所说经》就是专讲他的。女居士中也有获得大成就的，如佛陀时代，有一位胜鬘夫人，她的修行成就也是非常引人注目的，关于她，也有一部经，叫《胜鬘经》。在中国唐代，有个著名的居士，叫庞蕴，他是专习禅宗的。他和他的家人都获得了成功。关于他，有个故事。他临要走时，让他的女儿灵照出去出看看太阳，是否到了日中。灵照出去了一会，回来说，未到中午，有日蚀。庞居士惊讶，下座来看。等他转身回来的时候，发现女儿已在自己的禅座上坐化了。庞居士笑道：“我女锋捷矣！”看看他们父女俩走得多么潇洒自在。在近现代，修净土往生的，在家男女居士，可以说，占了绝大部分。所以说，只要发心，在家修行一样可以获得成功。佛陀当年针对在家人修行的特点，曾宣讲了两部经，一是《善生经》，一是《优婆塞戒经》。这两部经可以当作我们在家人修行的指南。大家有机会找来看看。

无论是出家修行，还是在家修行，有一个共同的前提，那就是首先要信。无论是佛陀还是历代祖师，他们

在弘法的时候，都围绕着一个共同的宗旨，那就是：“令未信者信，令已信者增长。”为什么首先要强调信呢？因为“佛法大海，信为能入。”只有先信仰佛法，然后才能够奉行佛法。没有信仰，佛法这个大海再广大，也和我们没有缘分。所以《华严经》上讲：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”有了信仰，不论在家出家，都可以修行，都有希望获得成功。那么，作为在家人，又如何把信落实到现实生活中去呢？换言之，有了信以后，又该如何修行呢？——在这里，我们来看看六祖大师是如何开示的。在《坛经》中，六祖大师讲：“我有一个无相颂，各位在家，若能依此修行，即可开悟、解脱。若不作此修，即便剃发出家，于道无益”。这个“无相颂”就是：

心平何劳持戒，行直何用参禅。
恩则孝养父母，义则上下相怜。
让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。
若能钻木取火，淤泥定生红莲。
苦口的是良药，逆耳必是忠言。
改过必生智慧，护短心内非贤。
日用常行饶益，成道非由施钱。
菩提只向心觅，何劳向外求玄。
听说依此修行，西方只在目前。

而且，“善知识，总须依偈修行，见取自性，直成佛道”。六祖大师的这个“无相颂”，讲得既朴实明白，

又深刻中肯，真是语重心长。我们修行人，无论在家还是出家，都应当好好地思维这个“无相颂”的法意。它就是我们的修行指南。下面，我想围绕这个“无相颂”，从五个方面来谈谈在家修行的要领，希望对大家的日常修行能有所启发。

一、要做到心平行直

所谓平，就是平等无分别，所谓直，就是真诚无欺，不虚伪，不做作。要做到心平行直，就必须持戒。本来六祖是说“心平何劳持戒”（心里平等无别，行为真诚无欺，那时就不用持戒了，因为它本身就符合戒律，不需要再去有意识地去持守），但是，要做到心平行直谈何容易！所以，我们必须先通过严格的、有意识的去持戒、去矫正我们的心行，逐渐地使我们的由不平而平，使我们的行为由不直而直，最后达到时时刻刻，在在处处，都心平行直，那时，我们就不用谈持戒了，因为我们的本心本来就在戒中。因此，在我们没有断除烦恼，没有达到心平行直之前，无论在家，还是出家，都应当无一例外地“以戒为师”。佛陀制戒的目的，就是为了帮助我们防非止恶、立德扬善、清净身心的，只要我们严格地去遵循，总有一天，心会平、行会直的。

作为在家人来讲，这里所说的“持戒”，主要是指守五戒。五戒是所有戒律的基础，也是我们做人的基础。从本质上来讲，一切社会道德规范，都是以五戒为基础的，只不过是表达形式不同而已。五戒的对象主要是针对

对人而言，五戒的第一条是“不杀生”。不杀生就是“不得故断人命”。在不杀人的前提下，我们可以把不杀的对象拓展到一切有情的存在，这样做，就可以拓展我们的心量，增长我们的慈悲心。于是就有“凡有命者，不得故杀”这样一层更广泛的含义。若能做到“凡有命者，不得故杀”，那实际上就是一种菩萨精神。不杀包括不亲自杀、不教人杀、不见杀随喜等。五戒的第二条是“不偷盗”。不偷盗的意思就是“不不予而取”。不征得别人的同意，或者在所有者不在场的情况下，私自动用和占有他人财物，都算犯盗戒。佛陀制戒的时候规定，凡是不予而自取五钱以上的东西，都算犯盗戒，因为，在印度，当时的法律规定，凡是偷盗五钱以上的东西，就算构成了盗窃罪。佛陀制戒也是根据当时这一法律规定而来的。五戒的第三条是“不邪淫”。不邪淫的范围、标准也是以国家的法律作为依据的。在家人的两性关系，是通过法律确认了的，不算犯戒。没有通过法律确认的，就算犯戒。这是从大的原则上区别什么是正淫，什么是邪淫。若具体到夫妻关系上，也还有正淫、邪淫之分。凡是夫妻之间的性生活违背了“时”与“处”的有关规定，也算邪淫。所谓“时”，就是说，我们作为佛弟子，不要在诸佛菩萨的圣诞日、六斋日、自己的生日以及父母的忌日等时间里过夫妻生活。所谓“处”，就是说，不要在自己的卧房以外的地方，尤其是不能在有三宝的地方，以及亲戚人家，进行夫妻生活。五戒的第四条是“不妄语”。在修行上，没有证到圣果，说证到圣果，

没有得道，说得道了，“未证言证，未得言得”，这就是“大妄语”。除此之外，妄语还包括两舌（说人是非）、恶口（骂人）、妄言（说谎话）、绮语（说下流、低级、没有意义的话）等四种。五戒的最后一条是“不饮酒”。

“不饮酒”这条戒，按巴利文的原意，是说不吃一切带有麻醉性的东西。在当时的中国，酒是带有麻醉性的东西，所以就直接把它译成“不饮酒”。现在看来，“不饮酒”这条戒的含义应当确定为：不得饮用一切带有麻醉性的东西，包括饮酒、抽烟、吸毒等。因为这些东西能使人昏迷，神智不清，失去理智，破坏人的身心健康，所以要禁止。

五戒当中，前四戒属于性戒，后面的饮酒戒属于遮戒。所谓“性戒”，就是说，所要禁戒的言行，本身就违背了社会道德和国家法律，其本性就是邪恶的、不善的，不待佛制。所谓“遮戒”，意思是说，所要遮止的言行，就其性质来看，虽然不能说是恶的，但是，它往往会导致恶的后果。因此，为了避免恶的结果的产生，需要对这种不良的习性进行制约、规范，所以称之为遮戒。遮就是遮止、约止的意思。饮酒吸毒，本身不能说是恶，但是它会导致一系列恶行的产生，故属于遮戒。因犯酒戒而导致破犯前四戒，这样的事例，在日常生活中，可以说是比比皆是。佛教戒律中就谈到这样一个例子：一位优婆塞有一天喝醉了酒，把邻居的一只鸡偷杀吃了，邻居的妇女寻鸡来到他家，与他论理，他淫心顿起，又将这位妇女强暴了，后来官府拿他问罪，他又说否认做

过这件事。你看，这位优婆塞因喝醉了酒，丧失了理智，将杀、盗、淫、妄等四根本戒犯尽了。可见，持守遮戒，也是非常重要的。在现时代，吸毒者越来越多，作为佛弟子，应严持不饮酒戒。若认为吸毒与饮酒戒没有关系，而放纵自己，其危害性，无论对自己、对家庭，还是对社会，都是不可想象的。

佛陀制订戒律，其本意是为了帮助众生防非止恶，调治身心，破除烦恼。作为在家佛弟子，要想修行上路，首先就得持守五戒，逐步地淡化自己的烦恼，矫正自己的习气，做到“心平行直”。若过非、邪恶没有了，烦恼没有了，我们的心态就能够真正平衡、我们的言行就能够处处合乎戒律，那时才能达到六祖所说的“心平何劳持戒，行直不用修禅”这样一种无为境界。

二、要报恩知义

就是说，我们要以一种感恩、报恩的心来回馈社会大众，要生活在责任和义务当中，要把对父母的义务、国家的义务、众生的义务、三宝的义务，点点滴滴地承担下来，落实到现实生活中的分分秒秒中去。因为社会大众为我们的生存、发展和解脱，提供了种种因缘条件，没有社会大众的支持，就没有我们个人的存在。所以六祖大师强调我们修行要报恩知义，所谓“恩则孝养父母，义则上下相怜”。一个人如果对自己的父母不能尽孝道，对自己的眷属不能尽仁义，对社会国家不能尽义务，要做到自度度他是根本不可能的。在某种意义上来讲，修

行就是为了更好地、更自觉地、更有效地尽自己的责任和义务，让所有的人活得安祥、幸福。说到实处，修行并不神秘，首要的一点就是要做好人，处理好各种人际关系。

这里所说的报恩，主要有四种：一是父母恩，二是国家恩，三是众生恩，四是三宝恩。之所以要报父母恩，是因为父母生我养我，教育我，成就我，恩重如山，没有父母就没有我们这个血肉之躯，就没有我们现在所成就的一切。如果说父母恩主要体现在成就我们的色身，那么三宝恩则主要体现在成就我们的法身（慧命）。我们的法身慧命需要靠三宝来成就。没有三宝的教导、没有三宝的加持，我们就不知道学习佛法、修证佛法，就不知道如何从根本上断除烦恼、摆脱痛苦，获得究竟解脱。所以，我们今天能够听闻佛法，能够接触经典，这是三宝的功德，我们要时时刻刻怀着一种感恩的心来礼敬三宝，并把这种感恩之情变成实实在在的修行，实实在在的尽职尽责。报父母恩和三宝恩，这一点我们大家都容易理解，至于说到报国家恩和众生恩，一般人都不大容易接受。其实，国家对我们有恩，众生对我们有恩，只是我们平时不觉知罢了。仔细一想，就会明白：没有国家，哪有什么个体？我们生活在国家之中，我们的生命财产，我们的日常活动，包括我们修行学佛，都受到了国家的保护，没有国家保护，我们就不可能有安定环境来工作、生活、学习和修行。所以，我们要报国家恩。中国大陆佛教界提倡“爱国爱教”，爱国就是报

国家恩，爱教就是报三宝恩。国家不是一个空洞的概念，它是由立法、司法、行政、治安、管理、教育、卫生、国防等机构构成的一个复杂的机体。所谓报国家恩就是要遵守国家的法律、维护国家的尊严和领土的完整，积极参与国家建设活动，认真履行作为一个公民应尽的义务，等等。关于报众生恩，我们可从如下两个方面来理解。首先，我们每一个体，都生活在复杂的社会人际关系之中，我们的生存和发展所必需的各种能量和信息，都仰仗于我们所处的社会关系来提供。我们的生活、工作、学习，要通过大家的互通有无、互相支持、互相配合来完成。我们日常生活所需的一切，都是无数的“他人”劳动的结果。脱离了社会人际关系这样一个生活系统，单独的个体根本无法生存。个体的生存，用佛教的概念来讲，叫做“众缘所生”。我们都是有条件的存在，不仅个体的人如此，大至一个单位、一个团体、一个民族、一个国家，无不如此，都离不开众缘的相互作用、相互成就。所以，从现实生命的息息相关、患难与共这一因缘法则来讲，一切众生都是我的恩人，都于我有功德，都在养育我、成全我，因此，我理应报众生恩。其次，再进一步从三世的角度来讲，我们每一个体生命，都处于无始无终、无边无际的因缘网络中，都与其他众生命有过各种各样的眷属关系，或互为父母，或互为夫妻，或互为兄弟姊妹，或互为师生朋友，所谓“一切男子是我父，一切女子是我母”是也。象这样地来展开每一个生命系统，就会发现，个体生命与其他一切生命都有无

尽的缘，有着息息相关、剪不断理还乱的关系。从这个角度来讲，我与一切众生都有亲情关系，所以，他们都是我的亲人，都与我有或大或小，或彼或此的恩德，所以，我们应当报答众生，用自己的尽职尽责、慈悲喜舍来回馈社会大众。这就叫报众生恩。

三、要忍辱谦让

六祖大师讲，“让则尊卑和睦，忍则众恶无喧”。无论生活在哪个时代，或哪个地区、忍辱谦让是一个人必备的基本精神。没有忍让的精神，那么这个社会将被纷争和仇杀所吞没。世间上，许许多多的矛盾和摩擦，并不是不可调和的，只要双方都作一定的忍让，就能化解。能忍让，无论走到哪儿，都会受到人的欢迎。相反，一个人如果嗔心太重，遇事易冲动，不能忍让，则处处会遭到排斥。在家庭能忍让，则家庭和睦；在单位能忍让，则同事团结；在社会上能忍让，则平安无事。俗语讲：“忍得一时之气，免得百日之忧”，不是没有道理的。在北京的街头，新加坡的街头不知道情况如何，经常可以看到有人卖条幅和镇纸，上面写着“忍”字。这是一种很好的现象。如果人人都培养起了这种忍让的精神，那么这个世界将变得非常美好。

从修行的角度来讲，提倡忍让具有更深的法意。佛陀告诉我们，阻碍众生获得解脱的根本烦恼有三种，即贪爱、嗔恚、愚痴。众生要获得真正的究竟解脱，必须同这三种根本烦恼作斗争，从根本上拔除它们。这里所

提倡的忍让，就是专门用来对治嗔恚的。所以，大乘菩萨道中，列出了六种断除根本烦恼、获得究竟解脱的“到彼岸”的方法，即六波罗密（六度），其中有一度就是忍辱波罗密。能忍辱，就能断嗔心，断除了嗔心，就有希望获得解脱。这里要注意，忍辱的关键在于内心不起恨心；若表面上平静，内心却怒火中烧，害心炽然，则不能称为忍辱。所以说，面对别人对自己的冒犯、轻慢、羞辱、诽谤等，能听而不闻，视而不见，是非常困难的。没有真正大悲心的人，是很难做到这一点。关于如何修忍辱，佛教里有一整套修习方法。归纳起来，不外乎两种精神：一是修空观。就是从缘起性空的角度，来看待别人对自己的侮辱，不把它当作一种实实在在的事情来看。例如，有人骂你，说你坏话，应当这样想，那不就是过而不留痕迹的一种声波振动吗？细而觅之，了不可得。既不可得，又何必太认真、去计较它呢？等等。二是修慈悲观。自己发心要广大，立足点要高，要悲悯一切众生的愚痴和不幸，对冒犯自己的人，要同情他的无知，要悯他因嗔心而起的种种痛苦，不要同他斤斤计较。总之，要用悲悯的目光看待众生，眼睛要看得远一点，看得宽一点，看得破一点，看得空一点；若能如此，心即得自由自在，无有挂碍。这就叫做“看破——放下——自在”。看不破，就放不下，放不下，就不能自在。所以，关键在于看破。

四、要改过迁善

古人讲：“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉。”我们每个人都会有这样那样的过失，有过失不要紧，能改正就行了。知错就改，这实际上就是智慧。人的自我完善以及智慧的开发，往往是通过知过改‘过来实现的。所以，六祖大师讲：“改过必生智慧，护短心内非贤”。改过的具体方式就是至心忏悔。忏悔是佛教一个重要的修行法门。它分通忏和别忏、理忏和事忏。通忏就是概括性地对以往所造诸罪过进行发露忏悔，它适用于一切时、一切处、一切人，如寺院里每天晚课时念到的“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”这四句偈，就是通忏。别忏就是各人针对自己所造作的具体各别的违犯戒律和道德的言行举止、起心动念，在佛菩萨前，或者在依止师、以及某位善知识跟前，进行发露忏悔。这里要注意，向之发露忏悔的大德知识，必须是你自己信得过的真正的修行人，在接受你的发露忏悔之后，能够为你严守秘密，不向外宣传。这是讲别忏。事忏就是举行种种忏悔仪式，如药师忏，大悲忏、地藏忏等，通过礼拜和供养三宝，来忏悔罪障，清净身心。理忏则是通过谛观诸法实相，了悟罪性本空的道理，从而达到净心止恶的目的和效果，即所谓“罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡”是也。

五、要常行饶益

我们学佛的人，要时时刻刻想到利益众生。利益众生是菩萨行的根本精神。菩萨戒总分有三：一是律仪戒，二是善法戒，三是饶益有情戒。律仪戒就是无恶不断，善法戒就是无善不修，饶益有情戒就是无一众生不度。换言之，菩萨戒的总的精神就是要断一切恶，修一切善，度一切众生。度一切众生不是说要等到来生，不是说要等到成佛以后再去做，而是要在当下就去落实，要在此生此世去常行饶益。若现在不去常行饶益，不去努力践行度生的意愿，则无法成就菩提果位。能否成菩萨成佛，关键看你是否能断一切恶，修一切善，度一切众生。作为初学佛的人，往往把度众生看得很高玄。其实，度众生很实在，很具体，并不困难，人人只要发心，都可以做到。随时随地，与人方便，与人欢喜，就是度众生；随时随地，给人微笑，给人鼓励，就是度众生；随时随地，给人提供一些好的建议和方法，也是度众生。度众生可以具体落实到日常生活中的一切言行当中去。若进一步展开来，度众生就是要常行四摄法，以此来摄化众生。四摄法的具体内容就是：

一、布施

即是从物质上和精神上帮助别人，使之获得身心安稳。它包括四种：财施、法施、无畏施、同喜施。在这四种布施里面，尽管同喜施摆在最后，但是我感觉到，

它是最难做到的。所谓同喜施就是别人有好事，内心真实地为他感到高兴，并乐意分享他的快乐，无丝毫嫉妒之意。这一点不容易做到比如说，我们在同一个部门工作，同时上班，同时下班！你做到的事并不比我多，你月薪拿一千块，我只拿八百，你得到了上司的赏识，很快被提升了，而我还是老样子，这样一比较，我心里便不平衡，在这种情况下，要我真心地分享你的快乐，是很难的。即便我表面上会说“恭喜你啊”，可是这不是从内心流出来的，很值得怀疑。所以说，要真正地以欢喜心来分享别人的荣誉、成功、快乐，实在不容易，非得有大气魄、大心量、大慈悲才行。无畏施，就是给他人提供安全保障，使之远离恐怖、畏怯和犹疑不定。比如，在路上看到一位盲人过十字路口，你可以上前帮他穿过车流、人流，这就是无畏施。又比如，路上碰到一伙流氓侮辱一位妇女，你可以上前制止，或者去叫警察，这也是无畏施。法施就是向他人传播正确的知识。这里的知识包括世间的知识和出世间的知识。世间的知识就是一切谋生的知识、技能；出世间的知识就是修行解脱的方法，主要是指佛法。财施就是从物质上帮助别人，如向他人无偿地提供钱财、饮食、衣服、医药等。在这四种布施中，法施为最殊胜，因为它关系到众生的解脱。注意，我们说法施最殊胜，并不是说其他的布施不重要。从自我完善和利他的角度来讲，其他几种布施也是不可缺少的。

二、爱语

就是对他人说光明的、赞美的、肯定的、鼓励的、理解的话，让对方听了，感到高兴、欢喜。爱语是发自内心对他人的慈悯和爱护，同花言巧语、阿谀奉承等有本质区别。一个人若能时时刻刻以爱语待人，那么他就有摄受力，有亲和力，他的人缘就好，他的教化力就强。古人讲，“敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之”，就是这个意思。你恭敬别人，别人也就恭敬你；你爱护别人，别人也就爱护你。这也是一种因果关系。所以，作为修行人，不仅要心灵美，同时也要语言美，要时时刻刻口吐莲花，让人欢喜。如果你说话太粗鲁，常常带刺，不友善，不慈爱，不礼貌，别人就会远离你；别人不亲近你，你又如何去教化他呢？

三、利行

就是做有益于他人身心健康，有益于社会进步的事。这个范围就比较广泛。比如，别人有困难，主动去问寒问暖，为他提供方便和帮助；自觉地打扫环境卫生，爱护和种植花木，让人有一个赏心悦目的工作环境；同住一起，主动地为大家做一些有益的事情，等等。学佛的人，往往容易自我封闭，对周围的人事不闻不问，以为下面就居士们提出的问题，简要地作一些回答。

1、什么叫坐断三际？

三际就是过去、现在、未来。心念专于一境，不追寻过去，不思索未来，安于当下。这当下一念，是非动非不动的，无过去、现在、未来之分，故称坐断三际。有分别心即有三际，无分别心即无三际。无三际即是当下。坐断三际是一种定境，一种真实的体验。没有过禅定经验的人是很难体会的。

2、南传、北传佛教在食肉问题上有分歧，您怎么看待这个问题？

按传统的说法，南传佛教属小乘，北传佛教属大乘。提倡素食是大乘佛教慈悲精神的扩展和表现。小乘佛教主要戒身、口，只要身口合乎戒律，即便心念上有过罪，不算犯戒。大乘佛教则不同，不仅要戒身、口，还要戒心念。心念有罪，也算犯戒。大乘提倡素食，目的在于培养我们的慈悲精神，避免从心念上犯戒。关于杀戒这一条，在小乘那里，其基本内容是“不得故断人命”，到了大乘那里，范围就扩大了一些。关于食肉这个问题，在小乘比丘戒里，有食肉应当如何如何、余肉不得留起来之类的说法，若依此去食肉，也算守戒。在大乘那里，你受了菩萨戒，就应当素食。没有受菩萨戒，你可以吃“三净肉”。从菩萨戒看，食肉是不可以的；但仅从比丘戒看，吃三净肉还是可以的。

（未完待续）

学禅方便谈（六）

◎ 白圣

第六章 禅关与悟后

一般不彻底了解佛法的人，以为参禅能得开悟，便是大事已明，生死已了，从此可以成佛作祖，更无余事；其实不然，因为禅宗开悟，乃是悟明理性，不是修证阶位，未能称为佛法究竟，所以怀让禅师对六祖说：“修证即不无，染污即不得。”圆顿教中亦说“悟证与修证”各有分齐阶位，不能理事不分，混为一谈；而禅宗开悟者，乃属“悟证”阶位，以未涉及修证故，不能称为究竟果位，所以禅宗大彻大悟的人，还要从事修，方有圆满果觉之位可证。此事极关重要，不可不知，兹将各种关系分别说明于下：

甲、禅宗三关

此处所说三关，并非黄龙三关，亦非楞严三关，乃是近代宗门一般禅德所说之三关也。三关之名称，是第一曰本参，第二曰重关，第三曰牢关。

第一本参者，即是行人本来所参究之话头，如参念佛是谁、参西来大意、参本来面目等，都名为之本参话头。如果依着本参话头，参到疑团打破，识得念佛的是谁，

参透了西来的大意，亲见娘生的面孔，这便是透过禅宗第一关，又名之曰“破本参”。

第二重关者，即是破了本参以后，又是一重关也。古人云：“莫谓无心便是道，无心犹隔一重关。”又般若禅师说：“更须打破诸祖重关……却向水边林下，保养圣胎。”便是说的功夫用到大开悟解，已能除去无始虚妄想心，但尚存有能所观智境界，犹未忘情绝相，故云虽说无心，犹有重关，当要依着智照功夫，参究前进，方可打得破第二重关，又名之曰“破重关”。

第三牢关者，即是破了重关之后，功夫进到最难破除之末后牢关也，古人谓之“贴体汗衫，微细之垢”，又谓之“根本无明，顶堕细障”。此关极难打破，必须摒除一切知见，使你没有开口处，亦无举念时，方与此关有相应处，如杰峰禅师云：“要明己躬大事，透脱生死牢关，先须截断一切凡圣情见”又空谷禅师功夫用到此处，亦说：“忽尔悬崖撒手，打个翻身，方见孤明历历，至此不可耽著，还有脑后一槌，极是难透。”又古云：“立下顶天志，冲破末后关。”都是说的此关不易打破之意。吾人若能在此命根处，拶断生死结根，当下即是清净法身、毗卢遮那的真体，亦即吾人于十方世界普现全身之时也。至此已是三关透彻之境，又名之曰“破牢关”。

三关之定义如此，而行人的悟处，则不尽同，有一悟而三关透者，有一悟而彻二关或一关者，更有一悟而犹未破本参者，此乃根据行人根机大小，及其功夫浅深而现差别者也。

乙、三关关系

前节所说三关，并非绝对有三个关口，关牢着使你不能通过之义，乃是因为行人功夫用到开悟时，所见境界有浅深不同的三个阶段之谓也。古人因鉴于此，遂把它立为三关，从此以后，禅宗对于开悟之事，便有了准则，善知识看你悟至何种程度，逐阶印证，亦不至笼统颟顸，贻误后学。

唯于开悟一事，也非绝对只有三个阶段，更非悟一次，即到一个阶段。如高峰妙禅师一生用功，大悟十八次，小悟无其数，由此可见“开悟”二字，不是指的某一个绝对的固定阶位。曾有人言，破了本参的悟处，相当于《楞严经》的“此根初解先得人空”之境；破了重关的悟处，相当于《楞严经》的“空性圆明，成法解脱”之境；破了牢关的悟处，相当于《楞严经》的“解脱法已，俱空不生”之境。我对此说，虽未十分赞同，亦不完全反对，因教外别传之法，虽不必与经教强同，如有相似之处，借举作证，自无不可。所以古人亦说：“法华楞严，抱本参禅，金刚楞伽，均可作证。”

这里再举两则公案，以作我对于此说之明证。从前有僧问某禅师曰“如何是本参？”禅师答曰：“天王殿（寺院第一重）。”僧又曰：“如何是重关？”答曰：“大雄殿（寺院第二重）。”又曰：“如何是牢关？”答曰：“方丈室（寺院第三重）。”由此可知古人之答话，亦有阶级，似如《楞严》三空相类，意即吾人如能透得三关，便是

悟明三如来藏体（楞严三空理），而为登堂入室之人也。又一僧问曰：“破了本参如何？”答曰：“穿衣吃饭。”又问：“破了重关如何？”答曰：“吃饭穿衣。”又问曰：“破了末后牢关又如何？”答曰：“还是穿衣吃饭，吃饭穿衣。”由此一段答话看来，又似乎没有阶位。所以古人又说：“大道从来不属言，拟谈玄妙隔天渊；直须能所俱亡却，始可饥餐困则眠。”总之此种境界，唯证相应，非言说分别之所能及。古人也说：“如人饮水，冷暖自知。”只此一言，可以道破一般谈玄说妙之剩语也。

丙、悟后起修

大凡谈到真实悟处，必须大开圆解，透悟三关，打开自心宝藏，直趋觉源性海，亲见本来法身，得成自性佛陀，所谓明心见性，见性成佛者是。从此可以与释迦老子共口聊天；可以偕三世诸佛，把臂同行；森罗万象，全机独露，情与无情，同圆种智，诚彻悟究竟之极致也。

但禅宗所说亲见法身，乃是见的“素法身”。所说见性成佛，乃是成的“理性佛”。因此中悟处，但是悟理，未涉事修，并非从此无事，古人所谓：“大事已明，更丧考妣。”又云：“不进门来犹自可，进得门来事更多。”是必须乘悟起修，发菩提心，行菩萨道，上求佛觉，下化有情，更要加功用行，广修诸波罗蜜，永处尘劳，带果而修众因，建水月之道场，作梦中之佛事，有时示作模范，接引后学人道（如六祖等垂化德风）；有时游戏神通，启发来者信根（如诸尊宿显示妙用）；集修万

善福慧，断除无始无明，圆成无漏功德，庄严清净法身，成就圆满报果，复我舍那本真（即圆满报身卢舍那佛），是为禅宗参禅、开悟、修行、证果之最后阶段也。行人至此，大事已毕。

（未完待续）

曹溪路上，妙高峰上故人来

◎ 悟澹

初见明齐法师本人的时候，他是带着杭州满城的桂花香气，苏堤一带的桂花溢到每一个角落，连灵隐寺也芬芳其中，三五人之间，一袭棉麻长褂的他，正在喝着简单冲泡的绿茶。再见明齐法师的时候，大抵是经不起他的一次茶约，没想到久经几场秋雨之后，刚从菰城舟车至上海，难免有些乏累，没想到明齐法师的住处，依旧能闻到墙外的桂花香气，甚是让人欣喜。

以前我听过为了美食，有人从台湾飞到了岭南，总觉得这是一种奢侈。而今为了一杯茶，经不起“什么时候来我这里喝茶”的问候，便意兴阑珊地从菰城出发奔赴至上海，我忽然明白，不管是在一碗饭中，还是在一杯茶中，这样的路途遥遥，或许真是一场随缘。

自在，且怡心。终究是我从别人的故事中迈出了这一步，虽然路途比不上宝岛台湾到岭南的长度，但是为了这场味蕾上的相遇，或许重逢的那颗心亦是一样的。

我并不知道明齐法师要给我沏什么样的茶，我也不曾知道在明齐法师的杯盏之间，他素爱的是什么样的茶器，但是我坚信在一盏茶中，在一片茶叶的际遇之中，很多美好的事物是共同的，要不然，我怎么会会在桂香浮

动的时候认识他呢，这盏茶，大抵我想要的是一段时光。

我看着他茶桌上的佛手，虽然几日不见阳光，但是佛手的泛黄，俨然在这留白和极简的空间中，平添了几分的暖色，琉璃材质的博山炉，也喜得让人心安了！小杯慢饮，茶是一样的，只不过是每个人唇齿之间的感受是不同的，一如器皿和每个人的对话。我将茶杯拿在手中，掌心的那股暖流若隐若现，难掩的那抹熟普香气，在杯的边缘浮动，于杯与茶之间，内以安心，外以安目方为重要，古人言这是安身之法，其实拿起杯盏的这一刻开始，我明白了，原来是这般质朴到精致，方可有此感悟。

在酝酿这杯茶的美好过程中，我从墙上的书法落款得知明齐法师自称隐庵道人，用此庵者，必定有几分心胸在内，才能守住这块地。之所以注意于此，源于师父给我起的内号为“寂庵”，意为守住自己的一块小地方。师父告诉我守住是一件不容易的事情，就怕自己驾驭不了这个名字，这盏茶终究给我带来了一场殊胜的开示。我不曾问明齐法师为何要隐庵，或许我已经从这盏茶中知道了，每个人心中都会有一块属于自己的净土，于陶渊明而言是世外桃源，于苏东坡而言是一轮明月中的不应有恨，但是于明齐法师而言，他是不愿意任何修饰和雕琢，简单、简约到精致。

“直上孤峰顶，常住青云庵”，岭头山色，山林小坐，妙高峰上见，青云庵中茶约，这是多少人孜孜以求的生活态度。很多人懂别人却不懂自己，这是明齐法师告诉

我的，他希望自己的东西自己先去酝酿，而不是为了博取别人的认可而改掉自己的初心。我手中握着茶杯，端详着墙上的“摆脱一切忧苦”，略有几分弘一法师的感觉，字字笔笔之间绵中裹铁，有骨有肉。虽然我不懂书法，但是也见多了后人模仿弘一法师的字体，很多人最后都会给人容易产生媚的感觉。

杯盏之间流淌的是水的灵性和茶的香气，我端详着明齐法师在盖碗中酝酿一片树叶的过程，一如他伏案书法那般。虽然我不善于工笔之间的创作，但是从明齐法师这盏茶中，我可以感受到那片叶子，在他的沏就之下，一如他的书法一般，新绿的清新中，在张力和新生之中，不失味道的厚重和回味。不管是人还是物，一面之缘亦或是刹那间的交融，只有瞬间的感悟，是没有什么价值的。是人是物，能够回味便是一种魅力，这种独有的回味，明齐法师的茶，明齐法师的字，都在其中酝酿着，并且让我深深体味着，尽管我知道会在杯盏之中味道渐淡，但是明齐法师能够在留白之后，给你留下转身的记忆！

我也跟明齐法师闲聊过，绵中裹铁，有骨有肉不仅是书法上的呈现，有时候行住坐卧处也需要体现这等功夫，相之绵里藏针，截然不同的两种状态。虽然深林人不知，但是不乏明月来相照，一盏茶的时光，一片明月之心的直心是道，人我之间的相安静好，并非是一次茶约，也是现实的需要。

有时候茶还没有喝尽兴，时光就悄然溜走了，这场茶约也要到此结束了，世事都是这般矛盾，太过尽兴反

而会显得索然无味，有时候人似秋鸿来有信，且留一些回味在其中，下次再约的时候依旧会有时光的回味，倘若依然不在桃李争妍之季，不问时光何在，这缕茶香和桂香彼此绵长。曹溪路上，鹫岭云深，愿在茶香中故人音杳。

劝发菩提心

——利生法师闭关心得分享

◎ 邢台玉泉禅寺数据中心

2017年12月2日下午二时整，应大众请求，利生法师在玉泉禅寺分享了闭关修行的心得。在分享之前，利生法师引领大家一起称诵佛陀的圣号——南无本师释迦牟尼佛。

“在关房里每天也如此，”利生法师说：“每当我用这种方式称诵佛号，感觉释迦佛与我如此接近，如此亲切，只是这圣号，就可以把自己的身心完全掏空，那时候身心特别愉快。这种方式有时候也会让我痛哭流涕，在佛号的加持下，如此真切的感觉到释迦佛无始劫以来对自己不知疲倦的救助，而我们恰如顽劣的孩子、这般愚痴，执着，不听教诲，连累佛陀累世教诲，每念至此，惭愧之心油然而生，不能自己。”

“在关房中的日子，我真切的感知到，释迦牟尼佛对我们的加持力不是一生一世的，是无始劫来累生累世不间断的，毫无保留的。这种慈悲的加持力一直都在，一直到我们每一个人成佛做祖。所以我们是幸福的，有这么多佛菩萨的无怨无悔的加持，我们更应该精进修持，

落实佛陀给我们留下的宝贵的法宝。

“所谓闭关，就是关闭烦恼之城。关闭是为了敞开，向更大的虚空法界敞开心扉。利生法师说：“心是金刚锁，也是万能钥匙。锁住的是烦恼，开启的是无限可能。发菩提心是所有为佛弟子修行的捷径，也是启用‘心’这把万能钥匙的唯一正确方式。

“菩提心是什么？就是阿耨多罗三藐三菩提，所有佛陀的弟子，真正佛弟子都会往这个方向去，修行的最终方向也是要发起广大菩提心。心是不可思议的。心的能量也是无穷无尽的。”

接下来，利生法师列举了佛经中关于心的二十六种譬喻：“心如幻化，心如水流、心如大风、心如夜叉、心如大鼓”等等，并从“初发菩提心、思虑心、集起心、真实的心”四个层面对心进行了深入的讲解。那么如何广发菩提之心？利生法师援引了经典中的一则故事：“在《大乘本生心地观经》中，佛说：‘善男子，世间所有一切舍宅。犹如杂毒甘味饮食。譬如长者唯有一子。聪慧利根达迦楼罗秘密观门。能辨毒药善巧方便。父母恩怜爱念无比。’”

“什么意思呢？说是有一长者，其子聪明伶俐，修根达迦楼罗秘密观门，因为修行之故，能辨认世间一切杂毒。父母溺爱非常。有一天，其子出门游玩。长者在家宴请亲朋好友，此中有一个冤家，在食物里下毒，所有人在不知情的情况下吃了食物。

“长者子回来之后，父母已经吃完，并且特别留下

一些给心爱的儿子，此子接过食物，回到房间，打坐入定，发现食物中有毒。因为这个家庭经常会吃到有毒的食物，所以长者子经常会习惯性观察。其子发觉有毒后并没有立即揭发，而是很善巧地跟父母说，我有重要的东西忘记在外面，需要马上出去。接着长者子马上跑出去找药王，找药王干啥呢？马上配制解毒。解药拿到手，立即回家，依旧很善巧地跟父母说，这是非常难得的甘露，是跟药王辛苦求来的，父母和家人朋友很高兴地服下，大家解毒之后这才把实情告知大家。

“在这则故事中，药王就是佛，我们知道佛陀本身就是大医王。所求的药就是法，此一味阿伽陀药不仅能解毒，而且可以让我们长生不死。长者子就是发菩提心的人，发菩提心的人要救度众生，救度的过程中也要善巧方便。三界如火宅，我们在三界之中的快乐是短暂的。一切众生于我们有恩德，一切众生都是眷属亲随，我们当发起甚深惭愧之心来偿还报答。所以我们要发起勇猛的出离心，发大悲心，发菩提心。这是每一个学佛的人，尽未来际都应该发的广大之心。如此这般才不枉十方诸佛，累生累世对我们慈悲护念。”

不知不觉近两个小时过去了，利生法师说：“一年多没有讲话，没有发声，讲这么多嗓子还没有完全适应。”奈何大家依旧热情高涨。接下来，在明影法师的主持下，利生法师又与大众进行了轻松愉快的互动。

有居士问师父在闭关期间有没有遇到非人的干扰？

话音刚落，教室里立时响起会心的笑声，利生法师

也笑了笑说：“感恩大家，在闭关期间，身心特别健康，这都缘自诸佛，缘自老和尚的加持。很遗憾，没有遇到非人的扰乱，唯一扰乱自己的就是自己的心，心偶尔会作怪。当一个人静到一定程度的时候，他面对的不是外境，只是自己的心。我们今生今世所面对的烦恼，累生累世都经历过，今世所遇到的绝不是偶遇，绝不是第一次。一切几乎都在重演，我们所用的智慧方法也不是突然冒出来的，它是本自具足的。”

又有人问：“闭关期间，总是一个人，想找人说话吗？会不会偶尔想放逸？”

“没有，没有这样的念头。”利生法师很肯定的回答：“这都缘自本师释迦牟尼佛的加持，缘自明海大和尚的加持，我几乎是很快就适应了关房中的生活，没有特别想要找人说话，只是突然会强烈的想到父母，不能自己，于我们来说，父母就是两尊佛，在这个世间，父母的恩情无可比拟。我因为出家从世俗层面来说，没有尽孝，每每想到自己道业未成，谈何报父母恩？每念及此，内心惶恐不已，哪里还敢放逸。”

利生法师一再感恩大众，感恩一年来护法大众无微不至的护持，感恩今天大家从很远的地方来成就此一期一会。

佛法是我们每一个人的眼睛，如果没有这双眼睛，我们将失去方向。最后利生法师以《璎珞经》偈子供养大众：

与世作炬明，为众生作眼。令知所归趣，大道度无极。

一位死囚减刑后的感言

◎ 行一

今天早上第一次来到居銮监狱弘法，面对里面的普通囚犯，忽然发现一位熟人，就是我之前常到新邦令金监狱弘法的其中一位死囚。

令我惊讶的是他竟然被减刑了。虽然从死刑减到无期徒刑，但是已经是很幸运了。我之前还以为他被执行了！

今天看到他在普通囚犯群里，我热诚地向他打招呼，很开心地祝贺他。谁知他却很不满意的说：还是死囚牢比较好！

这句话让我震惊不已，有谁还嫌活的不耐烦要去当死囚。我慢慢平复心里的讶异，在询问他为何有如此想法。结果他说自从他转换过来当普通囚犯后，平时打坐的功课也退步了。没有当初在死囚牢里如救头燃的生死心切那样用功。整个人也松懈下来，脸也发福了。

他这回答让我心里不得不对他的修行感慨不已，过去当他和我们分享他打坐的心得时，我了解到他对死亡的恐惧已经放下了，在修行上非常用功。也许就是他这样的修行让他逃过这一个死门关，给他一个重新做人的机会。

他还说这要求减刑的信还是监狱官要求他写的，他还不情愿地随便写一封交差，结果就让他减刑了。我看他是命不该死，迟早监狱官看腻他了提早给他放生。但是他还不愿意出来，因为他说在监狱里好修行。哈哈！这真的令我哭笑不得，反而我们这些在外自由自在的人还没有这点福报呢！有点讽刺！

其实他是清楚的知道一旦出来了，可能会受过去的的朋友影响而重操旧业，毕竟他也不是第一次进来了。我对他说，向他这样修下去迟早会放出来的，这时他信誓旦旦的向我说到，如果他真的有机会出来他一定会马上到泰国的修行林里出家当和尚。

我听到这一句话，更加地肯定他修行的福报会让他如愿的。我非常地开心看到一位真正悔过而修行的死囚，慢慢地一步一步地走到这一天，这肯定是他修行的功德让他改过自新而重罪轻受。是他激励了我不放弃自己在佛道的修行，在弘法的路上不放弃地平等对每一个众生的法布施。

天又一次让我对修行和佛法的功德见证。我有感地写下这一篇章，是想用这一位死囚修行的经历来勉励红尘滚滚的我们，要珍惜自己现在的福德因缘好好用功，不要等到无常生死到来才后悔。

在监狱里我还看到一位年轻人，两眼有神地专注听我弘法，虽然他曾是满身刺青和背负杀人重罪的黑帮老大，看得出他已经觉悟自己的无明和愚痴，对佛法的虔诚和信仰，让我心中无限的感动和激励。

我还看到桌子上一本本的抄经本，都是他们交上来的功课。心里忽然想到地藏菩萨的慈悲和愿力。愿我学习地藏菩萨的精神，承菩萨的愿力加持法界中一切活
在无明烦恼的有情众生，觉悟生死无常，浪子回头，弃
暗投明，改邪归正，消除业障，增长智慧，学佛修行！

阿弥陀佛！

纪念明学长老

◎ 陆一飞

常听人说起明学长老，灵岩山寺的大小事务都是长老亲自管理着，哪怕领一张信笺，盖一个公章。这么一管就是几十年。

明学长老和家师净慧长老是 50 年代中国佛学院的第一届的同学，在班里明学长老年纪最大，净老最小。

许多许多年后，净慧长老的侍者崇谛法师和我说起明老、净老最后一次见面的情形：净老问明老，近来好吗？明老伸出二个手，握成二个拳头，说：“老样子，一手抓人事、一手抓经济！”二位长老笑翻了天……

这些故事之外，我更留心的，是他的书法。

明学长老的字，很稚拙，很严谨的稚拙。他只写楷体，笔笔端正，笔笔送到，但是在端正之间，貌似的不周到和勉强，却意趣横生，别样的姿态。

古拙吗？端庄吗？威严吗？童趣吗？都是，又都不是。

老是看不透明老的字，老是参不透明老的字，却很吸引我。

2014 年在杭州举办《楞伽妙境——两岸禅墨名家作

品邀请展》，我作为主要策划人，积极地推动着进程。

春雨时节，我来到了心仪已久的灵岩山。

驱车至木渎，已是近黄昏。右侧就是灵岩山，远远看去，分明是一副宋画的再现，江南式的山峦、古寺、塔，暮烟凄迷中，似乎自己穿越到了宋朝。

到了山下，上山没有车行的路。只能沿着古道一步步走上去。微雨的上山青砖路，因为很滑，所以要照顾脚下，处处小心。

山道古朴，不管是谁，来到灵岩山，都是得走这条道。这样想着，山路虽然陡，上山却不觉得累了。

天色已晚，无暇看风景，径自来到灵岩山寺门口。山门是明老的字，大门已经关上，开着一个侧门，守门的寺僧询问，我取出公函相告是来见长老的，于是客气地允我进寺。

门的一侧，正站着一位戴眼镜出家师，近70岁的样子，他仔细问我来由，然后把我领到客堂，之后又领我到了香严厅入住。

暮色中的灵岩山寺，寂静。

更像是一个精致的江南古典园林，非常的喜欢。

那位僧师，叫如灯，居然著了许多的佛门大德的年谱，《印光法师年谱》、《来果禅师年谱》、《赵朴初年谱》都是他的著作。那时，正被明学长老叫来编写《灵岩山志》。如灯师非常仰慕净慧长老，几句话说下来，如同遇见了家人。

住下后，如灯师直接带我去见明学长老。

长老住的地方，外面竖着“库房”的木屏风，浑然找不到“方丈”二个字，朴素到似乎回到了我小时候外公家的小楼。

来到一个很小很小的房间，长老前阵摔坏了脚，正坐在一张小床上吃稀饭。

吃得很慢很慢，吃得很干净很干净。

看到来了人，长老终于抬起了头。

明学长老很瘦，皮肤却格外的光洁，光洁到晶莹剔透。面容这样皎洁的老人，俗世间是找不到的。

长老很平淡，却是真诚地客气，微微的笑容也是认真的。说明来意，非常仔细地看着我呈上的书画展邀请函，非常仔细地一个字一个字出声地读着。

看到函中有本焕、佛源、净慧等名字，惋惜说道：“他们都走了。”

我述说了对长老和书迹的仰慕，请求赐书墨宝参加这个展览，长老说：“好的。今天晚了，明天早上你来，给你写。”

长老的每一句话都很慢，都很认真，不时的微笑一下，淡淡的，但没有一点假。

于是，安心地住在了很旧式的寮房里，老式的床、老式的家具、老式的地板、老式的棉被、老式的窗、老式的窗帘，时光被定格在了民国，凝固了。

安然入睡，无梦到天明。

起的太迟了，没有能赶上寺院集体的早斋，不想，如灯师早已备好早点，在客厅里等我。7点，来到长老

的“库房”，长老已经把字给写好了。

一件是“行愿大千”，一件是“早吃素”。

我说着感谢的话，长老淡淡地笑了一笑。

如灯师有许多话和我说，所以我们经常见面，更因为对灵岩山寺和对明学长老的牵挂，所以，那个阶段，我常去姑苏。

灵岩山寺的位置很好，是吴王夫差馆娃宫的旧址，据记载夫差曾寓西施于此地，现在山寺的顶上依旧有着旧址的遗迹。又可以瞭望苏州城，所以那里被称为“吴中名胜”。

这里的斋堂，分二部分，一个是传统的僧人斋堂，非常规矩。在家人用餐在一个古典式的厅堂里，圆桌公筷，其乐融融。苏式的素菜，做的可口，所以，每次我都吃很多。客厅墙上有个小龛，印光法师、真达法师、妙真法师三位大德的像被供在了那里，看着来往的人。

每一次来都会看看长老，长老也似乎认识了我，每一次来都会给我写字。看到长老越来越缓慢的动作，看到他抖抖索索地铺纸写字，很慢很慢，慢到笔尖在纸上，几乎是一点一点点过去的。心里很不忍，却又忍不住要长老写。

长老却有求必应，只要在寺，只要身体允许……

明学长老的字，就是他的人，非常非常的朴实，朴素到只有是，没有否。

然而，94岁高龄的他依然统领着全国净土宗的祖庭，安然有序地安排着一切，慢慢来，不用着急。

灵岩山是“东南著名丛林”，晋末建寺，唐代始称“灵岩寺”，明清屡遭战火。1926年重建，近代高僧印光大师定名为“灵岩山寺”。1937年印光法师将灵岩山寺辟为：

“十方专修净土道场”，闻名海内外。1979年春赵朴初会长来山，提出在全国率先恢复灵岩山寺，并于1980年元旦恢复开放。这在全国寺庙中落实宗教政策是最早的。明学长老，承担了寺院的恢复和弘法重任，并恪守祖训，以“净土专修”为己任。苏州灵岩山在明学长老的手里，成为佛教界三大样板丛林之一。

明学长老于2003年当选为中国佛教协会副会长、江苏省佛教协会会长，并于2014年当选为中国佛教协会咨议委员会主席。

80年代初，明老曾请圆霖法师绘了一套《净宗十三祖师像》，这套工笔重彩的精品是那个时期圆霖法师的代表作，是灵岩山寺的长物。

因编选出版《圆霖法师书画集》，我又一次来到灵岩山，向明学长老提出，想拍摄这套作品入编大画册。

长老很犹豫，后来终于答应了，条件是：不下雨时，来山上现场拍。

我们非常喜悦地准备着，吴伟正、刘建轩和我，三人行至灵岩山。拍摄的机器设备庞大，没有办法运上山。还是如灯法师的帮忙，从后山用民国沿用至今的旧式电动滑车，把设备拖了上来，而人，则是徒步上山。

找到一处合适拍摄的厅堂，架好设备，调好灯光，这时，明学长老好像又犹豫了……

终于，长老在堆得满满当当的办公室里，掏出了系在身上的钥匙，走向了他办公室兼卧室的布帘子后面，终于，终于捧出了这套珍宝，捧在手上还犹豫了一下。

山上很潮，这套《净宗十三祖》已经受潮了，散着霉味。每件画的每根签条都是明学长老亲手题写的：“莲山初祖庐山东林慧远大师”……

抢在下雨前，拍完全套作品，奉还长老。这次，长老安心地微笑了一下。

《圆霖法师书画集》出版，我捧了一册上山，恰好明老下山住院了。好心的如灯师又陪着我来到苏州医院，长老的病室。

去时，长老睡着了，我们便静静地等着……

长老醒来，看到这本老友的大画集，很瘦却格外润泽的脸庞上，又有了那很认真的微笑。

长老给我写的最后一张字是“无倦苦斋”。2015年五一节，王佩上山想看看长老，我就托她带了一封信给明老，问候之外，请长老给我题写这个斋号。

没想到，二天后，王佩回杭州，居然带回了长老的题字。那时的长老，身体应该很舒展，因为字里有春风面。于是，暗暗高兴，老人晚景光明，身体没有问题。

秋冬之初，丈室门口突然张贴了告示，是：“封笔”二个大字，并且告知大家，今后不再笔墨应酬。

2016年12月2日，当代净宗泰斗明学长老示寂，时年94岁。

（时值长老示寂一周年之际，发布此文，以作缅怀。）

浅修月记——初学者的一个月

◎ 耀若

在佛欢喜日那天皈依，我正式成为一名佛弟子，更准确的说，在形式上成为了一名佛弟子。但佛弟子的皈依仪式正如学生的开学典礼，只是学习开始的标志，而不是终结。

很感恩，我遇到了很好的师父，同时又有同行师兄们的帮助，让我可以顺顺当当地开始了自己的修行之路。

读经典

在柏林寺拜忏的时候，师父就推荐了圣严法师的《学佛群疑》和《正信的佛教》这两本书。里面讲的内容浅显易懂，也替我解答了很多心里的疑问。

布施是一种量力而行、力所能及的事，尽力去做去帮；但是力量之外的事，如果盲目插手，可能会弄巧成拙。

作为初学者，仅持一种咒或是念同一圣号，可能会感到单调，所以可以选择每天持诵不同的经咒、圣号。但底线是不可今天学显教，第二天又改修密教。

圣严法师的文字通俗易懂，非常适合刚学佛或者想

学又有疑问的人研读，有非常正向的指导作用。

背经文

当我第一次磕磕巴巴地把《心经》背下来后，我就特别开心地跟师父汇报功课。师父只是告诉我：每天 28 遍心经，坚持一个月再说。

于是第二天，我开始了与《心经》相伴的日子。早晨起床后，就信心满满地开始背诵。第一遍到了中间，就开始磕巴，我不得不停下来去查看原经文。

前几天的 28 遍，基本是在这样的状态下完成的。直到有一天，我能掐着秒表，快速完整地背完一遍。我知道，这次我是真正会背《心经》了。

我也明白师父的用意：每天 28 遍，坚持一个月。背诵的熟练程度一定会有增加，更重要的是，让《心经》扎根于自己的心里，让诵经文成为自己的习惯。

二十几天前，我已经开始了《大悲咒》的背诵。由于背诵的时间比较分散，目前还只是做到磕巴的程度。当然假以时日，《大悲咒》一定会像《心经》一样熟练，对于此，我很有信心。

抄经文

同行的师兄们都有抄经的习惯，正因为跟她们同行，我才受到影响，也想要抄经。那就从最简单也最熟悉的

《心经》开始，因为《心经》较短，每天抄上一遍，也不会花费多少时间。抄经一个月左右，这个习惯也就保持下来了。

后来，有了《大悲咒》的背诵功课，但背诵进展比较慢。那不如每天再抄一遍《大悲咒》，正如师兄说的，好记性不如烂笔头。

目前《心经》坚持了 30 几天，《大悲咒》坚持了 20 几天。一方面熟能生巧，另一方面抄经也能静心。

念佛号

师兄对我说，你刚刚皈依，如果每天念 1080 声“皈依佛，皈依法，皈依僧”，坚持 100 天，对初期的修行会很有用。

于是早上念 1080 遍“皈依佛，皈依法，皈依僧”，晚上念 1080 遍“南无大悲观世音菩萨”，作为自己的早晚课。

有缘事

在看圣严法师书的时候，知道自己和圣严法师都是江苏南通人，内心不甚欢喜。

在柏林寺的时候，师兄带我到结缘处，看到《大悲咒》。师兄说，结缘一本《大悲咒》吧，你以后肯定用得着。后来师父就布置了《大悲咒》的功课。

在把心经背得很熟练，自己也在每天抄写的情况下，赵州茶馆的微信上正好有抄心经的活动，立刻就报了名。力所能及，全力以赴；力不能及，也不逞强。

每日功课

皈依三宝佛号：25 分钟左右。（早晨地铁时间完成）

观音菩萨圣号：25 分钟左右。（下班地铁时间完成）

抄经文：30 分钟左右。（晚上就寝前）

读经典：15-25 分钟左右。（晚上就寝前）

背经文：有时间就利用。

每天共计：90 分钟左右。

修行就如同每天的刷牙、洗脸、穿衣服，是必做项，而不是选做项。

时间也不是海绵，我们根本不需要去挤时间，因为很多时间是被我们无意间浪费的。

修行就是每天不空过；修行就是把好习惯变成自己的品行；修行就是成为更好的自己；

而对于目前的我来说，修行就是排队买早餐时，也能念着佛号。

不是仪式，只是习惯。

世间万木，为何只有茶与禅是一味？

◎ 阮春峰

时下，风雅的人多，附庸风雅的更多，于是关于“禅茶一味”的题字便几乎挂满了生活的角角落落。尽管诸多误解，但无论如何它在拉动茶叶贸易的基础上平和了人们时时泛起的躁动，也算一件功德之事。只是有一天突然产生了疑惑，话说这世间万木，为何只有茶与禅是一味？为什么不是其他的植物？亦或者茶为什么非得和禅一味，为什么不和道一味？

翻阅了手上的资料，查看了网上的信息，关于解读还真是五花八门，大抵一则此语出自圆悟克勤禅师，在佛门中最经典的就是赵州吃茶这则公案，然后就是往往附带几个茶商的链接，二则把茶的品性和禅的悟性融会贯通的讲得高深莫测，让非专业人士貌似看懂又貌似看不懂。其实我就是想知道有没有老少皆宜的一目了然的解读？

看来没有！

好吧，那就自己找资料吧，最好的还是历史地理学，对不对权当博君一笑了。

所谓禅茶一味，这里的禅应该是对于佛家一个统称，

禅不是禅宗，佛门各家宗派其实基本都讲禅，这里应该是对以禅宗为主的各宗派静虑修行的一个统称，而不应该仅仅是禅宗，毕竟类似的字幅早就挂在了各宗派的丛林道场里了。

既然主要是指佛教，则不妨从佛教自两汉时传入中国说起，佛教初入后在各位禅师大德的传承下逐渐繁衍，随着魏晋南北朝时期的汉儒削弱，老庄大兴等时代背景，迎来在中国兴盛的第一个时期。而就在此时，中国的饮茶习惯也在历经了各种传承后逐渐形成了自己的茶文化！大约就在那个时候，佛教在中国迎来了大发展的时期，首先汉传佛教逐渐形成八大宗派，其中禅宗最顶峰的六祖慧能也在此时登峰造极！藏密则在高原上一统江湖，不仅成功地统治了人们的思想，也统治了高原上的国家，逐渐形成了政教合一的传承体系；而小乘佛教则在西南边陲迎来自己的盛世年华！再看中国茶史在那个时候也逐渐达到顶峰，开山祖师陆羽也是那个时候写下千古《茶经》，成为后世饮者的万古教科书！所以从历史发展上看，茶与禅两者几乎是机缘巧合的相伴相生。

再从地理上看，佛教在中国的传承发展史上慢慢形成了三大中心区域：佛国浙江、福建沿海、川藏云区域，浙江自不必多言，可谓汉传佛教的集大成区域，除了普陀、天台、灵隐等千古名刹，那里还诞生了佛教史上的诸多宗派和大师！东南福建沿海则是又一个佛教兴盛区域，南少林、南普陀等光耀古今，诉说着那里一脉相承的钟声佛号；川藏云区域是藏密和小乘佛教在中国最具

代表和最集中的地方，但当我把这三个区域罗列一起时又不难发现，他们也恰恰是中国名茶生产区域！西湖龙井为代表的浙江茶系可谓中国第一名茶，而其隔壁就是大名鼎鼎的灵隐禅区！福建除了是南天佛国以外也是中国青茶和红茶的最著名产地，其盛产的名茶和名寺一样多：铁观音，大红袍等连名字都浸润着浓浓禅意！川西藏的佛教氛围远远浓过内陆，几乎家家信徒，户户礼佛，当然云南是大叶茶的盛产地，勐海普洱几乎家喻户晓，藏区虽然不产茶，但自古以来上好普洱都是通过茶马古道专门运往高原一路风吹雨淋才可以慢慢转化的！

巧合！又是巧合吧？

从教义发展上看，茶和禅几乎同时开枝散叶，加之最初的受众都是上层的知识分子，圈子就那么小，难免会互相参阅融汇；从实地发展上看，禅林都在产茶区，茗香自古出道场！

此外，在幅员辽阔的中国，除了这些集中的产茶区，各地还有很多一如星星之火的著名茶种，其中不少甚至可以独霸中国茶谱：比如汾山毛尖、安吉白茶、信阳毛尖、太平猴魁、六安瓜片、怀化黑茶，一如那些分散于中国各地的著名禅林：少林寺、四祖寺、白马寺、栖霞寺、九华山、灵岩寺等，而且几乎款款对应，如伴如侣！

不难发现，两者在地理上也一如伴生，不舍不离，所以不妨认为茶是禅在客观世界的物质表现，禅是茶在主观世界的意境化生；茶是佛的使者和化身，有茶的地方就有禅；禅是茶的品质和灵性，参禅就是思想在品茶！

茶是不说话的佛。在海外，那些没有信仰的饮者也是一身禅意；佛是会走路的禅，在茶树无法存活的区域却也钟声阵阵。

勘误及致歉

由于编辑工作的疏忽，导致在 2017 年第五期第 71 页《贾宝玉为何出家》，作者标注错误。作者应为“守本”。我们将在加印时及电子刊物上进行及时更正。

对此给作者及读者带来的不便深表歉意。

感谢广大读者的支持与厚爱。今后会以更加严谨的态度对待编辑工作。

特此声明

禅者心灯：《心经》（五）

◎ 戒毓

二、降魔的方法

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。

我们懂得观音菩萨的秘密以后，佛又告诉我们，要懂得去降魔啊，要用这降魔的方法。

我们首先要明白，我们世间人，执着有多深，痛苦就有多重。讲到这里，如果我们读中国传统文化，现在很多人读《弟子规》吧？《老子》、《庄子》读过吗？我们现在很多中国人，老祖宗的东西没读，《老子》没读，《庄子》也没读，所以没有中国文化的基因。《庄子》里面有一篇非常有名的文章，叫《齐物论》。齐物，其实就有点像马克思辩证主义的辩证，长与短之间，你说是长还是短？这长短是怎么出来的呢？是比较出来的，用一根尺。所以每个人，处理问题都有一个标杆，这标杆因人而异，是不一样的。比如说，有钱，有多少钱才能称为有钱呢？一百叫有钱啊，一万叫有钱啊，一千万叫有钱啊，十个亿叫有钱啊，对不对？当官，你说当到

国家主席才叫当官，还是当到总理才叫当官，还是七品芝麻官才叫当官啊？好，到底什么叫做好啊？我们始终不知道，我们都是活在虚无缥缈的幻觉当中，稀里糊涂的，不知道什么是好，什么是坏；就是活在那种虚幻的感觉里头，然后麻木地迷失了自己。真能明白的话，那就是好。但是这种执着点，无始以来生活的习气、串习堆积在那里，很坚固了——江山易改，本性难移，成为我们的本性了。

我有次讲课讲到心空性净，“人之初，性本善。性相近，习相远。”性是平等的，但习相远，习气是不一样的。每个人有每个人的习气，张三有张三的习气，李四有李四的习气。每个人的喜好也不一样。好比说我们男女现在这个相，也是自己的习气来的。这个习气怎么来的？比如他出生男的，从人性来讲，一开始，如果父母没有给他赋予什么男的概念，直接把他当成女的养，他不会女性化啊？也会。如果是个女的，你没有把她当女的去养，而是当作男的去养，她也会男性化，成为女汉子。她父母赋予她或者周围的人赋予她这样一种女人相，你是女的，你就是女人了，或者你就是男的；按照这个方向去发展，慢慢地不知不觉当中，别人不说，他自己也真的有“我就是男人”这个男人意识，或者“我就是女人”这个女人的意识；然后着这个相。因为着了这个相，就按照这个相来处理事情，噢，我男人就有男人的样子，我女人就有女人的样子，然后就根深蒂固了，坚固了。

所以，《金刚经》里讲“无我相、无人相、无众生相、

无寿者相”，就叫你无相。把你这个相给去除掉，还我本来面目。但我们从小到大，我们自己给别人贴标签，别人也给我们贴标签；这个好人这个坏人，贴得面目全非了。你姓谁都不知道，姓李、姓张、姓陈还是姓林啊？这个姓是不是你的姓啊？我们找不到北了。没有找到自己的本来面目，忘记了自己，迷失了自己，我们就是这样。然后，我们现在认为，我姓李，李就是我的姓了；我姓张，张就是我的姓了，认为就是如此了。不去改变这种坚固的认知，牢牢地把自己套牢套陷了，挣脱不出来，活在自我的世界里头。

那么，观音菩萨的秘密告诉我们什么啊？降魔。降哪个魔啊？我执的魔，我们的心魔。只有把这个魔给降了，才真地降魔了。我讲到这个降魔，可能大家会说，师父你这么讲有点怪。我一点都没有怪；因为四种魔当中，有没有死魔？有没有烦恼魔？有没有天魔？还有什么魔啊？还有五阴魔，就是五蕴魔。是不是有这五蕴魔？你们查一查百度，找百度的上师仁波切，你问一下他，他马上告诉你有这四种魔，其中就有五蕴魔。烦恼魔也是五蕴魔其中之一，死魔也是之一。降魔，真正地照见五蕴皆空，就是降魔。

释迦牟尼佛是怎么成佛的？他在菩提树下怎么成佛的？就是照见五蕴皆空，降魔成佛的。最后都落实到降心魔啊。根尘接触之后，比如说释迦牟尼是男性，他坐在那里，美女来了，噢，这个魔只是一种相而已，照见它，就是白骨精了，没有用的。他马上就能照破。但你

不降魔的话，不观照的话，就是着相，一着相就着魔了，着相就是着魔。

现在很多人学佛，我经常讲，你哪里是学佛啊，你不叫学佛，是学魔着魔。很多人都不相信，说师父你这个人真坏，我已经这么精进了。我说你是学佛吗？！我棒喝一下他，他就说师父你太坏了；我棒喝一下他，他老是要去着相，所以我老是要去棒喝，但他还老是要去着相。所以学佛学到最后，都是着相着魔，并没有学佛。这是普遍的现象。

我想我们一定要用《金刚经》、用《心经》来告诉我们如何降魔，如何用金刚降魔杵。我们刚才讲，这个金刚，就是照见五蕴皆空，空性见，金刚心，目的是拿来干什么呢？这宝贝就是有降魔的作用的。只有我们懂得去降魔，我们从所有的障碍、所有的束缚当中才能有办法解脱出来，挣脱出来。

舍利弗是佛陀弟子当中最有名的。舍利是一种鸟，这种鸟有点像秋鹭，眼睛特别明亮。这舍利，讲的是他的母亲，他母亲很有智慧。舍利是母亲，儿子就叫舍利弗。舍利弗这个人是非常有名的。如果到印度去，我们会看到很多圣地当中，很多佛陀塔旁边都有舍利弗的塔。所以，舍利弗在佛教当中的地位是非常高的。但是中国佛教没有供舍利弗，你们知道为什么吗？我们中国佛教大殿供的是大迦叶和阿难尊者；因为禅宗，灵山会上拈花微笑，后来又有大迦叶结集。但是早期的佛教里面，舍利弗对佛教的贡献是非常大的。

观音菩萨告诉舍利弗什么秘密呢？怎么降魔呢？就是破我执，就是告诉他五蕴无自性的道理，就是这句话：

“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。”这句话主要讲的是五蕴无自性的道理，就是专门破我执的。我们刚才讲过，凡夫很坚固地对身心世界产生牢牢的执着，认为这是实实在在的，能主宰的，不变的；那么佛陀告诉我们，用这段话来认识我们的身心世界。只有这样，才叫空。

这个“空”，到底怎么理解呢？空，是不是无啊？是不是没有啊？我们昨天讲过，空是大。虚空，你能说是没有吗？如果没有，它能含诸山河大地？原来北京大学非常有名的三老之一——金克木先生，他说空怎么理解呢？他到印度去留过学，印度人最早对数学的发明是什么啊？就是0。这也是人类最大的发明之一。现在计算机里面有这两个数字：0和1。金克木先生怎么理解空呢？他认为空就像0一样。你说它是“有”还是“没有”呢？说它没有，那100以后再加个0是什么？1000了；1000以后再加个0，就是10000了。所以你不能说它没有，千万不能说它没有；它好像是没有，但它真正地有。这0是印度人发明的，很了不起。所以，空，不能说是没有。

空，它既是一个动词，同时又是一个名词。我刚才讲，像金刚宝一样，它是一种状态，固定的一种状态；但是从我们修行者的角度来讲，它就是动词了。这动词“空”，是要破执著，它有动的部分。所以它既是个名词，也是个动词。我们要用“空”，要依“空”来破无明，破烦

恼。“破”，有放下的意思，它是动态的，不是静态的。这些概念，是必须要通过修行才能明白的。

色即是空，受即是空，想即是空，行即是空，识即是空，我们挖掘这些的背后，要看到空是什么。我们刚才讲无自性，你不要去执着它；那么，色就是色，受就是受，想就是想，行就是行，识就是识。我们牢牢执着的我们每个人的命运——我，就是我执，第八阿赖耶识，是无始以来生命串习的积累，我们能照到它背后生命的本质，自性光明就呈现了。它不是没有，而是还没有让你发现之前，让我们去看看那个东西；所以这个空，不是有，也不是无。既然讲空，你不要当做有去理解，但你也不能认为是无去理解；它就是修行获得的一种生命状态。

“空”，也可以从否定的层面来说，这个不是，那个也不是；把我们凡夫所有的知见都打破，“离四句绝百非”，最后实相就出现了。另外禅宗还有一种“是”——这就是，那就是；听课的就是，坐的就是，桌子就是。你们能悟到吗，能明白吗？你们要不明白，我说那也不是，这也不是，都不是，没有是的；所有的不是去完以后，真理就呈现了。这种手段，要么这也是那也是，要么这也不是那也不是，这叫直指。因为禅宗就是直指。听课的人就是，是什么啊？本然自性天真佛。你们敢承认吗？但我们一方面没有悟道，另一方面我们也不敢承认，所以我们学佛成佛就没有希望。

刚才讲空，从真性的角度，就是佛在菩提树下觉悟

的一种方法，是般若所证得的。那么从行持来讲，我们用这样的智慧，要解粘去缚，去破除我们所有的执着。

五蕴皆空，我们通过四念处来认识。什么叫四念处呢？我们通过四念处来了解我们自己的身心世界。身体里面我们称为六根——我们讲六根不净，三业不净，六根是指眼耳鼻舌身意，三业就是身口意三业。我们认识完这三业以后，这身体、语言和行为的背后有什么呢？我们有认知、有感觉、有感受，透过这一切，找到那种内在的、本然的、安然的状态；那才是我们要修行的一种状态了。

这就是舍利弗降魔的方法。是要我们具体实修的。我们知道，禅修的时候，我们会告诉大家，听到声音了，声音是什么啊？用五蕴来讲，它就是色蕴。既然是色蕴，声音就是声音，我们不做比较不做判断；声音，是我们耳朵听到的声音。那么回过头来感受根尘，耳朵听到外面的声音，内心知道那是声音；当知道声音完以后，我们凡夫会是什么状态啊？取相。这是我妈妈的声音，这是我太太的声音，这是我儿子的声音，这是我情人的声音；这很动听，是哪个歌手的声音；就分别了。分别完就会产生感受了：这个声音很舒服；那个人的声音，是我仇人的声音，不舒服。感受产生了。感受产生完了以后，就行为，我们内心里的贪嗔痴也这么产生了。我们凡夫的生命状态就是这么一种过程。

修行就是生命的一种革命，就是转换一种生活的方式。必须要通过实修，对自己的每个起心动念进行如实

的观修，那才叫真正的禅修。

现在大家都喜欢说，“心动不如行动”；光说那么多没有用，还是要实干实修。我们讲佛法，我们刚才讲心动不如行动，讲到这里，确实有点惭愧。为什么这么讲呢？佛法如果没有实修的话，还真读不懂。即使是简单的《心经》，两百六十个字，很多人都会背，不是我们在座的学历不高，好像在座的有教授有博士，有海归有海带，很多人都会朗朗上口倒背如流，但就是不懂。不是你们智慧不够，而是缺乏实修。佛法光拿毕业证书是没有用的，也不是靠混的，而是靠功夫，靠实践。

我们讲五蕴皆空，如果没有对四念处——身、受、心、法进行体察，我们就没有办法认识色心。我们可以这么讲，如果没有禅，没有止观，佛法就是一个摆设，供在藏经楼里面，天天供着，就是个信仰。我们有了禅修以后，佛法就不是一个口头禅了，而是在生活当中，无处不道场，何处不青山。道，就在我们自己的脚下。所以，佛法要从藏经楼中出来，要到我们每个人心里头、每个行动当中。

在这个过程中，很重要的就是禅观。中国在唐宋以前，整个佛教的兴盛，都有什么啊？都有禅修。不管是安般念也好，四念处观也好，各种禅修也好。乃至到了民国，我们很多寺庙，所有的丛林，都有禅堂。每个大寺庙都有禅堂，都有班首师父。班首师父就是讲开示的，讲打坐的，都是有证悟的。我们也不要再说，我们在座有很多年轻人，认为学习佛法，认为开悟，很困难。

太虚大师19岁开悟，圆瑛法师是我们福建古田人，21岁开悟，在常州天宁寺听冶开老和尚讲念佛是谁就开悟了。年轻的开悟的离我们不远，比比皆是。他们听闻佛法，又有实修，所以他们有开悟。太虚大师二十五六岁的时候就全国出名。世界级的大师，他们都是实修开悟，明心见性。所以，我们学习佛法，实修是非常重要的。如果没有实修，没有禅观，你光有学历，光有文凭，海归海带都搞不懂，没有办法。所以实修禅修很重要，非常重要。

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”，这可能是大家讲佛法时讨论最多的。到底“色即是空，空即是色”怎么理解呢？我们一般讲色空不二，或者相即不二，其实这里面是佛法的一个辩证。

大家读过《红楼梦》吗？你们知道《红楼梦》讲什么吗？《红楼梦》就是一场梦，讲梦的背后，《好了歌》——好也了，了也了，就是讲色空的道理；最后讲，世间就是一场梦，最后都是一场空。就是讲这个道理。所以，它是一部很深的佛法著作、哲学著作。我们看不懂，以为是言情小说了，所以我们智慧不够。

那么，色空不二的道理怎么理解呢？可能不好理解。我们用大家可能比较熟悉的语言来解读一下：透过现象看本质。现象是什么呢？千变万化的现象，最后的本质是什么呢？都是一个理。心同此理，都是一个理，这本质都是一样的，本质都是平等的。但是，离开了现象，

就没有本质可言了。所以色，就是现象；空，就是本质。空是平等的，理是平等的，相是平等的。

所以，佛教里面讲平等，最平等了。为什么这么讲呢？因为因果不同，每个人有如是因如是果，因果是平等的。因为你种善因你做得多，你就得的果报多；你做得少，就果报少。所以，平等不碍差别，差别不碍平等。因为有了差别，才让我们懂得去平等；因为有平等，才让我们去努力，才去珍惜，去行动。所以，我们看到天下是无奇不有。所有的事情都是有因有果，没有什么事情不会发生。生生灭灭，灭灭生生，它就是世间相。世间就是无奇不有，没有什么事情是不会发生的。就是因果，所以，我们没有必要大惊小怪的。这事情该发生的就是会发生，我们如实客观地接受，因为一切事物都是因缘合和的，都是有因果的。所以，我们明白因果以后，我们经常讲，佛法信仰是个人的事情，看好自己管好自己就好了。我们把握好自己的每个心，每个念头，每个当下。这就是佛法。

“色不异空，空不异色”。色不异空，不异就是不离，没有差别的意思。色和空是没有差别的。色即是空的，那空即是色。它这两个之间，我们刚才讲，相即不二的。所以，我们讲现象和本质的时候，你不能说现象与本质都是一样的，这里面有很甚深的智慧。如果离开了色，也没办法谈空；离开了空，也没办法谈色。这就是佛法的辩证。佛法讲色空不二，相即不二，这里面的道理甚深，我们要好好去把握。

所有的现象背后都有原理的。因为这个原理，所以我们讲，事事无碍。任何一件小事都有因缘，都有因果。而理，是一样的。我们要明白那理，就要懂得因缘，观缘起，然后内心才会真正的平和。只有我们懂得观缘起了，我们就不会失衡了，就不会冲动了。因为有了缘起观以后，内心有个主轴线了。我们没有佛法，就没有主轴线，然后就八风吹动了；像墙头草一样，这边吹往那边倒，那边吹往这边倒，然后内心总是波浪起伏。只有有了佛法以后，我们内心就有个平衡点，就是不倒翁了。你怎么来都没关系，我不倒，因为有佛法。

“色不异空，空不异色”的后面是“受想行识，亦复如是”。我们中国人好简，喜欢简单，但如果作为实修来讲的话，对五蕴的观察来讲的话，那这句话“受想行识，亦复如是”就不能绕过。它里面其实隐含着梵文没有翻译的“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受；想不异空，空不异想，想即是空，空即是想；行不异空，空不异行，行即是空，空即是行；识不异空，空不异识，识即是空，空即是识”，这是整个观修当中不能少的。但是我们中国人很聪明，玄奘大师一翻译出来“色即是空，空即是色”，大家一听明白以后，相应地就举一反三，都明白了。但举一反三它不能什么呢？不能绕过。你观修的时候，不能绕过这里的“亦复如是”，绕过就不行了。所以，我们要明白文字里面隐藏的“受想行识”，那是要观修的。

我们前面讲过“照见五蕴皆空”，它的功能是什么

啊？大家还记得吗？它的功能是降魔啊！金刚降魔破我执啊！这个执着的点，不是说你执着大与小，但看你的执着点是什么。每一个人内心都有执着点，这个东西和事物的大小没有关系，和你内心的执着点有关系。有些人执着名，有些人执着利，有些人执着钱，有些人执着感情。有些人执着一件事情，有些人执着喝茶，有些人闻香。执着点不一样。穷人有穷人的执着，富人有富人的执着，当官有当官的执着，百姓有百姓的执着，每一个人都有执着点。降魔，就是要把我们的执着点给破掉了，那我们才真正得大自在了。

我们执着太多了，所以太痛苦了。很多时候来寺庙里面，我们师父棒喝一下，你就起心动念生烦恼了，说明你修行不行，骂不得，你还有我执，所以你来庙里烧香，白烧了！所以，我们要好好地烧烧香，让师父给棒喝棒喝一下。

（未完待续）

浅析《心经》中的般若性空思想

◎ 耀云

在一次宗教会议上，一位伊斯兰教的阿訇对我们佛教的一位学者说，你们佛教的信仰跟我们伊斯兰教的信仰很不一样，我们信仰的是至高无上的天神，而你们佛教信仰的则是一种智慧。这位阿訇对佛教信仰的概括虽然不是很全面，但是他的见解涉及到了佛教信仰的核心内容——佛法的智慧。我们佛弟子都知道佛教信仰的对象是佛、法、僧三宝，皈依的对象也是佛、法、僧三宝，其中佛是佛教的创立者，法是佛陀经过修证发现到并演说出来的真理，僧是遵循佛陀的教导、依照佛法修行戒定慧的人。

这与其他宗教就很不同了，其他宗教只是单纯地皈依最高的信仰对象天神。而且在佛教皈依佛、皈依法、皈依僧的三皈依中，其核心是皈依法，皈依法宝。为什么这样说呢。因为佛从法生，佛是因为证得了宇宙人生的最高真理——佛法而彻底觉悟成为佛陀，连佛陀本人也要皈依法，佛经中说三世诸佛都要皈依法宝。《大方广佛报恩经》说：“佛以法为师，法是佛之母，佛以法为住。”

因此佛教信仰的核心是佛陀所证得所发现的真理，是佛法的智慧，这种智慧在大乘佛教般若部的经典中被称为般若或者般若性空思想。在般若类的佛经中，最为中国佛教徒家喻户晓的、耳熟能详的莫过于《般若波罗蜜多心经》这部极其简短的仅 260 字的佛经了。下面本人将根据自己粗浅的佛法修学水平来解读一下《心经》般若性空思想，不足和错误之处还请诸位善知识批评指正。

般若性空思想在《心经》中具体表现为五蕴皆空的观点。《心经》在一开始就直接表明主题：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”以深般若智慧观照，五蕴皆空，这是《心经》般若思想的总纲，也是整个般若类佛经的核心观点。接着《心经》进一步分开说五蕴皆空，“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。”这里的色，佛教典籍中的解释是变坏、质碍、显现的意思。大略相当于我们今天所说的一切物质现象。现在我们根据《心经》这一句的经文和佛教的相关基本理论来解释一下《心经》中所说的五蕴皆空的意义和内涵。

一般对佛教思想有一点了解而又了解不深入的人们都知道佛教讲苦、空、无常、无我，讲四大皆空、五蕴非有，般若经典中又在处处讲空，就认为佛教思想太消极，以种种灰暗苍白的“空”的理由和借口来逃避或者对抗世俗社会、现实人生中的种种丰富多彩的“有”。其实这是没有真正理解佛教基础理论的人们对佛法中所讲的缘

起性空、五蕴皆空的“空”的思想的严重误解，是对佛教的莫大冤枉。

我们总结一下，一般社会人士对佛教空的思想的误解无非有以下几种情况：

第一种观点认为佛教所讲的空是灭色空或者坏色空。认为本来有一个物质现象，后来这个物质毁灭了，这就是所谓的空。比如有一根木头被火烧掉了，说这跟木头不存在了；又或者有一栋房子被爆破拆毁了，这栋房子没有了，把这种情况叫做空。这在佛教术语中叫作灭色为空，空与有是相对立的。这种空不是佛教所说的空。

第二种观点认为佛教所讲的空是离色空，在色之外求空。认为在物质现象之外有一个空，或者是虚空，或者是虚无，或者是其他什么，总之就是和物质现象所对立的空。空是与色法、物质现象相对立的存在。这种空也不是佛教所说的空。

第三种观点认为佛教所讲的空是断灭空。其观点主要表现为断灭论。不仅认为一个人死去以后他的精神永远消灭的，而且认为总有一天这个世界所有的物质现象在世界末日当中会全部毁灭掉，从此以后世界空无所有。断灭论认为精神和物质现象最终全部消失的断灭空，这种空也不是佛教所说的空。

第四种观点指别的宗教的修行人误以为佛教所讲的空是一种顽空。如道教中所说的顽空，指修行人在修行过程中进入的一种无知无觉的、无思无为的虚无境界。

这种空当然也不是佛教所说的空。

佛教所说的空是缘起性空中的空，那么这种空到底该怎样来理解呢？我们来看《心经》原文，《心经》中说“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”这才是心经中所说的真正的空——即色空：物质现象的当体即是空，物质现象的本性即是空。心经中的即色空思想其实就是佛教缘起性空思想的一个具体表现。

由于一切物质现象都是各种因缘和合而生、都是各种条件的暂时的聚合体，其中没有固定不变的、独立的实体，所以说它的本性是空，自性是空。万事万物都是因缘和合的假有的存在，非真实恒常不变的存在，从这个意义上来说物质、色法空无自性。这是心经中所说的色即是空的真正含义所在。

比如说房子这样一个物体，说房子是空的意思就是说，没有一个真正的东西叫房子，房子中也没有一个固定不变的房子的实体存在。为什么这样说呢。因为所谓的房子不过是砖块、水泥、钢筋、木材、玻璃、瓦片还有设计、人工等各种材料、各种因缘按照一定的结构和形状形成的一个暂时的聚合体，这种各种建筑材料形成的暂时聚合体，我们人类给它一个名称叫房子而已，而这个名称仅仅是一个假名而已。实际上并不真正存在一个独立的固定不变的东西叫房子。离开了砖头、水泥、木材等这些建筑材料和设计、人工哪里去找一个房子呢？而这些建筑材料和人工当中也找不到一个房子。所以说房子的本性是空的，没有一个真正的房子的实体存

在。房子当中只有各种因缘存在而没有房子本身存在。

再比如我的右手握起来形成一个拳头，一般人都认为有一个真实的固定不变的拳头存在，可是当我的右手伸开来，拳头又在哪里呢？所以说拳头是空的。我的右手同样也是如此，在皮肤、肌肉、血液、筋腱和骨头之外又哪里有一个手的存在呢？这些皮血骨肉筋腱的暂时组合物，给它一个名称，假名叫手而已，实际上没有一个真实的手的实体存在，所以说手的自性即是空。

又比如武汉这样的一座城市，到底什么是武汉市呢？生活在其中的一千万人口是武汉市吗？几百万栋楼房是武汉市吗？几千平方公里的土壤是武汉市吗？铺满土壤的水泥路面是武汉市吗？让人眼花缭乱的各种商品是武汉市吗？显然不是。所以一个人如果到了武汉，他就会发现，这其中找不到一个武汉的城市实体存在，找不到一个真正的东西叫作武汉，诚如佛经所言，武汉“了不可得”，所以说武汉即是空。房子、手、拳头、武汉市是如此，推广到世界上其他一切的物质现象莫不如此，所以说色即是空。

说完了即色空，《心经》中接着说受、想、行、识，亦复如是。物质世界的本性是空，不存在实有的物质本体，那么由受想行识四个方面所构成的我们的精神世界呢？同样的，本性是空，因为在我们的精神活动中同样找不到一个固定不变的精神实体存在。精神世界具体表现就是我们的念头活动，从早到晚、从生到死、从这一个人到另一个人、从这一辈子到下一辈子，我们的念头

都是时时刻刻处在刹那生灭变化中：一个念头生起来了马上消失，下一个念头升起来了又马上消失，永远如此；念念生灭、念念流转，像一个无尽的念头河流，在生生世世的生死轮回中不断地流淌。这中间找不到一个恒常不变的、真实独立的精神主体存在，所以说精神世界的不存在实体的自性，同色法一样，它的本性是空。

通过对色空和受行行识空的分析，我们知道《心经》的般若性空思想总纲就是经文一开头提到的“五蕴皆空”，这不同于小乘佛法主要强调人我空而忽视法我空。一切法空或者五蕴皆空，这就是《心经》对般若性空思想最精炼的最彻底的概括。

说完了五蕴皆空和一切法空，《心经》接下来说“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，无色声香味触法，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，以无所得故。”因为五蕴皆空，因为诸法空而无自性的这个诸法实相是不生灭的，是不能染净的，是不增减的，是绝对如此的。因此我们所立的一切法的名相，世间的五蕴、六根、六尘、十二处、十八界，乃至出世间的声闻缘觉乘的十二因缘、四圣谛、菩萨的六度万行，统统不过是假名而已，统统是空无自性的，所以没有一个真实的实体可得，也就是无所得、不可得。世界的真相是不可得，人生的真相是无所得，我们每个人从来就没有真正得到过什么。不仅死去的那一刻什么也没有得到，就是在活着拥有巨大财

富的同时，我们也从来没有得到一个真正的、真实存在的、固定不变的实际存在物，甚至连我们能得的这个自我由于同样时时刻刻处在刹那生灭的无常变化中，也是毕竟不可得的，也是虚妄不实的。

证得五蕴皆空、一切法空的这种智慧就叫做般若，一旦证到了这种五蕴皆空的般若智慧，凡夫的生命状态将获得彻底的转变和升华，获得真正的解脱和大自在，进入佛教所追求的生命自我净化的最理想状态——涅槃境界。《心经》最后对这种般若智慧的妙用和功能进行了描述：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。不仅处在不同修行阶段的菩萨们依靠般若智慧证入涅槃的生命境界，就是十方三世的一切诸佛也是靠般若智慧最后证得无上正等正觉的佛果。

获得《心经》中这种究竟圆满、照见五蕴皆空的般若智慧，这是我们佛弟子生生世世追求和努力的目标。最后祝愿所有的众生能够早日听闻和证得《心经》中的般若性空的智慧，获得生命的永恒解脱与安乐，获得生命的大自在和究竟圆满！

纯想即飞，纯情即堕 ——佛教典籍中那些优美的句子

◎ 大生

一

道宣《广弘明集》里有释彦琮关于福田的比喻，其中说三宝是“四生导首、六趣舟航”，真让人眼前一亮：这词儿写的真是太好，而且非常耐咂摸。不由让我联想起佛教典籍中，尚有许多才藻精美的词句。

释彦琮是中国佛教史上比较重要的一个人物（非唐代释彦琮）。他自身才华横溢，十二三岁就能讲《无量寿经》，最大贡献是编纂了《众经目录》（五卷。另有隋朝法经编纂的《众经目录》七卷），还有《西域志》等作品，并翻译佛经，可谓是隋朝比丘中著述最为丰富者之一。道宣在《续高僧传》里写他的句子“识洞幽微、情符水镜，遇物斯览、事罕再详”，也是让人拍案叫绝。这当然和道宣、彦琮本身就是文采出众的高手有关。

不过审美总要有有点陌生化，才会更有效果。佛学思想配上中国古汉语的修辞，产生的独特意趣，就别有自己的风味。

二

佛教中有很多极具夸张效果的修辞。比如表示数量多，最常见的比喻是“恒河沙数”——像恒河的沙子一样。佛教对时间描写，貌似用力最多，从短的，如瞬间生灭、刹那，到长的，像无量劫、无量阿僧祇劫等等有好几十个，这些词之间还有明确的换算标准。

此外，还有大到令人瞠目结舌的量词。我们一般数到亿（1的后面有8个0）就了不得了，可是在佛教看来，这太小了，诸如那由他（1的后面有28个0）、频婆罗（1的后面有56个0）等等一系列都还只是毛毛雨。曾经看过一个帖子，整理过佛教的量词，看最大的量词能有多大。到最后已经大到完全没概念了。有兴趣的朋友可以搜搜看。

不过这些修辞我们要么不常用，要么司空见惯——比如瞬间、刹那等，已经化为日常使用词汇，不觉得其有趣了。

三

在佛经的翻译中，精美的词句也随处可见。

常见的如《药师经》中，形容琉璃身相是说“身如琉璃，内外明澈，净无瑕秽”，瞬间有晶莹剔透的形象出来；《地藏十轮经》赞美地藏菩萨的是“安忍不动，犹如大地；静虑深密，犹如秘藏；等至严丽，如妙花鬘；智慧深广，犹如大海”；《宝积经》有“诸方流水，入

大海已，皆为一味”，这个比喻很常见，但是说的很好。

还有《圆觉经》中极为优美的文辞：“譬如动目，能摇湛水；又如定眼，由回转火；云驶月运，舟行岸移，亦复如是”，尤其“云驶月运，舟行岸移”简直就是古典文学的范本。

《楞严经》中的好词佳句，更是俯拾皆是，“经彼城隍，徐步郭门”，“纯想即飞，纯情即堕”，“如风吹光，如刀断水，了不相触”……

这些优美的词句，画面感极强，读起来也朗朗上口。

四

不过把这种词句的美感，发挥到极致的，还是中国僧人自己的作品。毕竟不受翻译的限制，而可以把思想蕴化在文字中，自由表达。

六朝前后，骈文兴盛，本身就是讲求辞藻华丽；玄言诗也兴盛，要求辞理俱达，情景交融；佛学这时候还处在“格义”阶段，还得借助本土概念来传播其思想。因此这时候，一些僧人的思想，严格来说其实不能算是佛学的，就像阮元所说的“晋代沙门，多墨名而儒行”，但是抛开思想不谈，这时期僧人的文章，那真是不要太精彩啊！

支道林在《世说新语》中闪亮登场，风流气度名震一时。他曾经写了《八关斋诗三首》，诗和当时普通的玄言诗没有太大区别，有些干涩，但是《序》却精彩无比。其中有两句“挥手送归，有望路之想；静拱虚房，悟外

身之真”，似乎能让人看到孤孤一老僧的形象。

一定要提到僧肇。《物不迁论》里的那四句话：“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流，野马飘鼓而不动，日月历天而不周。”实在太著名、太优美了。

五

最合适表达这种美感的文体，应该就是诗吧。

唐宋以来，禅师写诗、诗人学禅，已经是司空见惯的事。很多大禅师文学修养极高，《灯录》中的美妙金句，往往要结合语境和禅宗思想去理解。有点可惜的是，许多朋友没有佛学基础，看禅宗基本是误读。这时候，对那些金句的理解，也只能想当然了。

禅诗或者说表达佛理的诗很多，很多都是辞义俱佳之作。

不过可能有船子德诚和夹山善会的那个略显悲壮的公案为背景，最令我念兹在兹的，是船子和尚的偈子：

“千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。夜静水寒鱼不食，满船空载月明归”。读这个诗偈，一定要配合他遇到夹山之后欣喜地说出“钓尽江波，金鳞始遇”八个字，然后再读到船子覆舟而逝，这首诗偈才算读完。

还有一些，原本是佛教典故，经过禅师的语言加工，瞬间成为精彩无比的金句。

《优婆塞经》中，有用三种动物过河，来比喻三种悟道根性。原文是：“如恒河水，三兽俱渡，兔、马、香象。兔不至底，浮水而过；马或至底，或不至底；象则尽底。”

到了百丈淮海禅师手里，这个典故被精炼地表述为“香象渡河，截流而过”！

六

佛教文献还有一类，是僧寺庙宇的碑志石刻。这些石刻有不少艺术价值很高，成为著名书法碑帖。其中《集王圣教序》是最有名的帖子之一。很多学书法的朋友，拿到帖子直接去临，不去关注碑帖的内容。其实应该关注一下。

《集王圣教序》里有三部分内容，分别是太宗李世民的序文、高宗李治的一片记文和玄奘翻译的《心经》。其中精彩的词句也非常多。比如有一段是称许玄奘法师的，写得很好，我特别喜欢。

“幼怀贞敏，早悟三空之心；长契神情，先苞四忍之行。松风水月，未足比其清华；仙露明珠，讵能方其朗润。故以智通无累，神测未形，超六尘而迥出，只千古而无对。”

不得不说，唐太宗真的很会夸人。

红尘之上三千丈 ——浅谈佛教里的逃避

◎ 普润

前言

佛教作为外来宗教，进入中国已久，几乎经历了中国封建王朝的全部。它深刻地影响了中国的文化系统。佛教超然世外的修行方式和传统不能广泛地被主流文化所接受，比如“剃掉三千烦恼丝”，“离开烦恼之家”。人们对于佛教的误解也逐渐加深。

明清以后，佛教衰微，已经被各类小说描述的污秽不堪。在民国乃至到现在，受到各种教育的影响，社会各界仍然有很多人认为，佛教是迷信，信仰佛教是逃避社会。本文仅就佛教是否“逃避”这一观念进行分析，为佛教“逃避”做出一个抛砖引玉的注解。

佛教的修行次第中需要“逃避”这一过程吗？

个人没有皈依佛教之前，通过一些书籍了解了一些关于各类宗教的基本教义，最后选择了佛教。当然，选

择的过程很复杂。最后决定皈依佛教的时候，冒出的第一个问题是“佛教说苦，那么是逃避吗？”。我很幸运的遇到了名师，那位长老的回答是“知苦避苦。”，当时似懂非懂的点了点头。如果仔细分析的话，这句话也算是激将吧。里面隐含的意思是“假设佛教的‘逃避’能够让你离开苦的话，你敢来吗？”，“既然知道苦，还不躲开，不觉得傻吗？”，不过最近才明白，“佛教是有办法让我们真正的‘避苦’的，不是躲避就可以解决的。”

首先要解释的是佛教的两个层次，出世间善法和世间善法。最终需要解决的问题是“苦”，当然不是我们所说的“身苦”的范围。也就是说，当我们觉察到了“身苦”的时候，再去求神拜佛，走的路已经不是佛教的路数了，是一般民间信仰祈求的路数。所谓“临时抱佛脚”。为了说明佛教修行过程中，需要“逃避”这一过程，我们用一个禅修业处的成就过程来说明这个问题。

大乘佛教有“六度”的说法，其实在更早的佛本生里面，就有这样的记载了，记叙了佛陀是如何积攒六种美好的品德的。“六度”里面在“智能”度或者叫“明”度的前面，是“禅定”，或者叫“禅度”，这样的排序，已经暗示了我们，有了禅定才会有智慧。那么经典里是如何描述的呢？以《清静道论》四梵住“慈”来为例说明：

慈的成就是世间善法的顶点。

修慈业处之前，首先是要选择合适的地方：

《清静道论（第8卷—第13卷）》卷9：“其次随念业处之后，所举示慈悲喜舍之此四梵住中，先欲初学修习慈（梵住）之瑜伽行者，断（十种）障碍，把持业处，食饭已为除去饭后之睡气，于远处所善设（适当）之坐而乐座，最初先观察瞋恚之过患与忍辱之功德。”

进行禅修的第一步骤是要去除“十种障碍”，这十种障碍的去除过程，也是逐渐远离红尘的过程。

有一首很容易记的偈颂：

《清静道论（第1卷—第7卷）》卷3：

“住处家利得，众与业第五，旅行亲戚病，读书神变十”

为了保证大家能够直接理解原文，请大家查阅原文。这里只做一个简要的解释和说明。

住处：如果“有期待而心被系缚者”《清静道论（第1卷—第7卷）》卷3，那么就构成了住处的障碍。

家：“亲着而住故为障碍”

利得：“‘利得’是四资具。”“常如斯忙碌。于彼其等资具是障碍，彼舍众独行至人不知之处。如斯是彼令断破其障碍”。这里指出每日为了四种生活必需品进行忙碌，耽误了禅修。

众：“‘众’是经学之众或论学之众。行教授其（众）又答其质问，不得机会作（应作）之沙门法，众是障碍。”

这里的“沙门法”指的是禅修。

业：“‘业’是普请。作此事者，是不得不监督土木工等是否从事（工作），又不得不挂虑（工作）是否能完成。故常为此障碍。”。下文还有解释，如何进行这类工作的转交。

旅行：并不是现代意义的旅行。“‘旅行’是行道之事。然，于何处有希望就其人出家者，或（信者之布施），彼应受何等之资具类，若不得彼之（来访），不能忍待（望彼之来访者），虽入阿练若行沙门法，但难除往（招待处所之）心者，故其作务毕，应热心于沙门法。”这里的沙门法仍然是指禅修。

亲戚：“‘亲戚’于精舍为阿闍梨、和尚、徒弟（和尚之弟子）、门人是同和尚（阿闍梨之弟子）、以同于阿闍梨者一悉为同学，如于家为母、父、兄弟等。彼若生病，于彼等是障碍，故应看护彼等令至平愈而断彼障碍。”这里给出了一个非常合理的解决方案，要看护到阿闍梨等病愈之后。

病：“‘生病’是所有之病，因其恼害而障碍。故应服用药而断除之。若几日服药亦不治愈者，应呵责自己：‘我非汝之奴隶、佣者，养汝（我）无止境受轮回沉沦之苦。’而行沙门法。”这里可以看出出家僧众的精进程度。

读书：“‘读书’是圣典之研究，唯常事其诵习等者有障碍，其外者不然。对此有此等之故事。”

神变：“‘神变’是凡夫之神变。然，此如仰卧孩儿，

若如难处理（多危险之）小稻，少许便破坏。而其（神变）是观（毘钵舍那）之障碍而非定之（障碍）。得达（其）定故。故希求观者应断除神变之障碍。其他（即希求定者，应断除）余（之九障碍）。”神变有点像我们后代传说的“神通”，是指为了追求神变而进行禅修，像脆弱的稻谷一样。

以上引号内的黑体内容来自《清净道论（第1卷—第7卷）》卷3：“此先详说障碍论”

这十种障碍的解释是来自于《清净道论》业处选择的部分的开头，也就是进行所有种类禅修的准备工作之一。通过文字我们看出，做为一个准备要实行沙门法的出家众，完成了出家的形式之后，还要进行这么多的远离工作，才能刚刚开始进行禅修。

上面只是举出了《清净道论》这部伟大论书里的一点点内容来做说明，但是同样原理的说明，在很多经典里都很常见，尤其是在特别说明禅修经验和方法的经论里面。

当然，佛教的“逃避”的这一方法和具体操作过程和外道是有明显的区别的。这一部分属于佛教“戒”的部分。中文现在“戒”的意思，是有中国自己的意思了，和原来翻译过来的“戒”的意思，或者说，和佛教里“戒”的意思是完全不一样的。以现在的巴利语“戒”的意思来说，是“善德、美德”的意思。但是中文里却是“远离”的意思，比如“戒烟、戒酒”。只保留一小部分原来的“避

开恶”的意思。也侧面的反映出中国文化和古印度的沙门文化的差别。这里提到“逃避”这一过程，就会不可避免的涉及到佛教的修行原理的部分，但是这一部分很庞大的同时还很微细，不是很好总结。古人说“戒定慧”三学，这里是“定学”部分的一个开头而已。通过完善戒的部分，再去选择恰当的禅修方法，加上精进努力，才有可能获得定的部分，借着定的力量去观察诸法实相，体证的部分才刚刚开始。

“逃避”的目的是什么？

一、“逃避”——确实有逃避的味道

从短期的目的来说，“逃避”的这一过程，是戒的完善和练习部分。因为一个人刚刚开始禅修，对于十个障碍的防护，对于戒的防护，技巧还不熟练，是需要一个过程来练习的。戒的完善，是定学部分训练的开始，并且戒学将贯彻整个修学过程。戒学的短期目的是为了定的成就，长期的目标是为了烦恼的解除，乃至至于菩提的圆满。

但是对于古代中国来说，从文化的发源开始，就没有沙门修行文化的传统，没有禅修的文化传统。“子不语怪力乱神”，加上汉代董仲舒的垄断政治主张，隋唐科举的兴盛以后，儒家文化占据了主流，在南北朝时代还能看到类似于古代印度尊敬沙门的场面。可能与南北

朝统治者是外族这一点有很大关系。《洛阳伽蓝记》里面记载的寺院和出家人的情况盛极一时。到了隋唐以后，基本上见不到了。南宋以后，西域经典渐渐停止了翻译，佛教的传译工作进入低谷。明清以后，小说的侮蔑更加深了大家对于佛教的误解。在很多情况下，僧侣道士等“方外之人”，已经成了一个贬义词。这里面的原因很复杂，有沙门团体本身的问题，也有故意污蔑的问题。总言之，是中国文化根基和古代科举的原因，假设古代科举要测验《沙门果经》或者是《金刚经》，相比情况会完全不同了。

那么，禅定的修行，为什么要借助于“戒”的部分呢？这是一个很大的问题，非要实践不能了解其中的原理的，古人常常举例子说，形容糖是甜的，可是，无论怎么形容，都不如直接去尝一口来的实在。做为一篇短文，只能浅尝辄止了。

二、戒律是如何辅助禅修的

解脱戒中根律仪的作用主要用来收摄六根中的前五根，因为业处的主要作用在于调整第六根“意根”的功能，让第六根能够驯服，能够增长善的部分和中舍的部分。我们还是用慈心禅来说明这个问题。

在克服了十种障碍之后，选择一个合适的地方进行禅修，首先进行的第一个思维步骤是：“最初先观察瞋恚之过患与忍辱之功德”。可能有人会惊讶，不是坐在那里一动不动吗？还要想这么多？不是的，以慈心禅

为例，佛陀开示了一个很好的有关心理认知的课程，这一课程对治嗔恚非常有效。

在叶均居士翻译的《清净道论》里，提到了这样一段话：“（观察嗔恚之过及忍辱之德）何以故？因为修此（慈梵住）当断嗔恚而证忍辱，未曾有不见过失而能断及不知功德而能证得的。”这里是说，在修慈之前，需要进行的准备工作是观察嗔恚的过失、思维修慈的功德。

嗔恚的过失有很多种，比如会损失财产，会丢失朋友，损害人际关系这一类的介绍在佛教经典里有很多开示，有一个汇总的说法叫做“一念嗔心起，百万障门开”，当然这是从比较高的角度来概括的。对于没有任何宗教信仰的人，这样的思维方式也是同样的适用的。

首先要说明的是，嗔恚并不是单纯指生气或者愤怒，佛教里的嗔恚，包括从比较严重的愤怒部分，到比较细微的对抗心态。现代社会节奏紧张，很多人长期都处于这样的对抗状态。现代医学也能从另外一个方面证明，在人的情绪变化较大的时候，人的激素系统会产生作用，长期处于应急状态下，会严重影响人的健康，容易出现亚健康体质。

通过思维类似于这些嗔恚过患的部分，如果方式正确，会升起想要摆脱嗔恚的想法。这些思维的部分是在禅坐中完成的。可能大家都觉得自己做事情很专心，但是当真正禅坐的时候，就会发现禅坐要求的专心程度更高，这时良好的戒律的训练会成为禅修的助缘。并且会

一直支持到禅修熟练为止。

人们常说“自在”这个词，这个词是来自于佛教的，是用来形容禅修的熟练程度，代表着瑜伽行者训练心的成功程度。那么为了达到这么高程度的专心，戒律的训练就成为了必然。戒律的存在并不只是一种生存形式，更有她非常直接的实用价值。我们很难想象，一个专心备战高考的学生，还可以有时间出去进行采风旅行，或者打麻将消遣。禅修训练的过程也是这样，社会人士可以经常参加一些密集禅修，去体验一下禅修的魅力。

慈心禅的部分原理分析

和任何社会学问一样，在准备学习这一学科之前，我们都要问一问自己，为什么要学习这一门学问。更要了解这一门学问是拿来做什么的，有什么用。

一、味的思维

佛教把这一阶段的了解过程，叫做“味”。修习慈心禅需要观察的“味”，也就是特征部分，在这一阶段，要分清什么是嗔恚，什么是慈。具体的训练基本包括两个部分：嗔恚的危害和慈心的功德。或者说慈心对自己和他人的利益。能够认同这一个观点之后，再进行慈心禅的修习将会非常有动力，因为人们的观念被改变了，对于事物的判断，有了一个更有益处的模式——从嗔恚中解脱出来。实际操作证明，即使人们只进行了短期的

慈心的修习，也能显着的改善心情。在面对逆境的时候，能够较快的从情绪当中抽离出来，专心的去处理事情。减轻身心压力。

二、过患的思维

当我们观察嗔恚的危害的时候，已经进入了另一个阶段——“患”的思维。在慈心修习的过程中，对于嗔恚过患的思维是维持始终的，除非慈心的状态已经很稳定。为了培育稳定的慈，对于嗔恚过患的观察，古代大德们总结了很多具体宝贵的经验，下面举一些例子，这些例子在叶均居士翻译的《清净道论》里，是按照次第进行排列的。

“（1）（对自己修慈）最初须对自己‘我欲乐、不苦’或‘保持我自己无怨、无害、无恼、有乐’这样的屡屡修习。”

“（4）如果这样精勤，他依然生嗔，则应如是的教诫自己：

如果是仇敌给予你自身的苦恼，为什么非他力你要自心受苦呢？

既然离了悲颜哭泣的恩深骨肉，为什么不舍有大害的忿怒仇敌？

断绝你所护持诸戒之根的忿怒，你爱它！谁个像你这样的愚昧？

你忿怒别个造卑劣的业，为什么自己要这样做呢？

要你生嗔，别人对你作诸不快的事情，难道你偏要

生嗔而满足他人的快意？

你忿怒别个，不知道他有苦没有苦，但你自己此刻已受忿怒苦恼的滋味。如果敌人的忿怒是增长不利的恶道，为什么你也忿怒而跟着他们去学习？

敌人是因你而作不爱的嗔，你应该断嗔，为什么不必要的恼乱？

使你不快的五蕴之法是刹那的，他们已灭去，现在你对谁个忿？

这里并无那个令你苦恼的人，你自己是苦因，为什么忿怒他人？”

三、“离”的升起

这样逐渐培育慈心的步骤当中，包括了对于嗔恚过患的思维，目的是为了慈心的培育，也就是“离”的升起，慈心的状态是离开嗔恚，并不是黏着的“贪”的状态。慈能否培育成功取决于我们离开嗔恚的决心。通过观察嗔恚的害处、缺点，并且按照一定的阶段来培育，慈就会被培育出来了。在具体的禅修过程中，还会涉及更微细的五盖的克服过程。

经过上面的分析，我们可以看到，修习慈的过程，实际上是改变我们观念的一个过程。很客观的分析了嗔恚的危害，另外还有一部分是慈心的功德，功德这里可以解释为“好处”。有很多好处是可以想见的——一个心情平静的人，当然会安眠，不会在临睡前在床上“烙饼”。也不会做恶梦，还会变得受人欢迎——这些都是

慈心的功德。有谁会不喜欢别人的祝福呢？一个没有恶意的人，没有理由不得到适当的欢迎。

小结

上面简单分析了“味、患、离”的过程，可以发现，佛陀的教法很系统，符合人的一般思维认知过程。即使过了 2500 多年，依然能够拿来对治我们的不良情绪。嗔的情绪是我们比较容易观察到的一种心的表现，因为给我们的冲击是最大的，同时也是我们最不喜欢的一种情绪。本文通过分析慈心禅修习的开始部分，来说明出世沙门的禅修为什么需要“逃避”这一个过程。通过专心修习定的过程，才有可能获得定的自在，借着定的力量，去观察为什么“五蕴皆空”，这时候获得的体验才会是自己真正的智慧，也就达到了佛教彻底灭苦的目的。

文中只是举了慈心禅这种世间禅法作为例子来说明，在比较贴近世俗的部分，佛教是如何缓解“嗔”这种具有危害的情绪的。古人总结说“八万四千法门”，从一个方面可以理解为禅修的业处有很多，有很多种特定的禅修业处是针对不同性情的修行者设定的。然而做为专业的致力于实践和发现去除不良情绪的沙门行者，是必须需要“远离”这一过程的，只有具备了这一过程，更微细的戒才能得到保护，同时是定的深入开发。

从形式上来看，佛教沙门的修行方式是具备“逃避”这一外貌，当我们稍微了解佛教之后就会发现，在远离

了红尘之后，远离了人和社会，人和物质的矛盾之后，精进的沙门开始面对最后一个关键问题——人和自己的矛盾。

后记

首先是了解嗔患带来的过患（坏处），再次思维一个具备慈心的人的功德（好处），通过这样初步的思维过程，人的“内省”过程被重新定义和开发了，建立了新的观念以及和现实情境新的连接，一部分烦恼在慈的修习过程中，因为认识到了嗔患的特相、过患，之后自觉自愿的修行者会愿意寻找和实践离苦之道。总之，沙门文化、禅修文化是一种古老的文化遗产，现代人对其知之甚少，在没有系统学习和体验之前，还是保留那份尊敬较好。

口述史 | 净慧长老在河北 ——既要治病，又要治心

◎ 讲述：明信 / 执笔：褚亚玲

初识禅者的风范

我是个中医。

1997年，经朋友介绍，明海法师到我的诊所来调理身体，10天一次，一次两个小时，在治疗的过程中，睿智的明海师总是跟我聊天，给我讲两个小时佛教的基本知识，关于禅，关于修行，关于改变自己。

回想起来，我是属于刚强难化的众生，最早我还跟明海师父辩论，有时表示不解，有时表示怀疑，有时我说，“您说的这个我都在做……”

从春天到7月份。睿智的明海法师教化了我半年。我刚强啊，难“度”。明海师说，许大夫，哪天我们接您到我们柏林寺去看看，感受一下。

我依然刚强。

7月10日，天气很热，我午休至下午，开门营业。打开门，明海法师站在门外的树影里，安静地看报纸。

我大惊，问师父您什么时候来的？

海师说，中午啊。

我说您怎么不敲门啊？

海师指指我门上的一个牌子，上面写着：中午午休，请勿敲门打扰。

我心里一下子又暖又酸，又感动又抱歉，又敬佩又内疚，几味杂陈，一下子攻破我的“刚强”防线。我说，师父，不用您接我到柏林寺去了，我自己去。

7月20号，我到了柏林寺。正是生活禅夏令营开营第一天。

明海师父安排了中央党校等单位的三位老师陪着我，带着我参观寺里的建筑、各个大殿，给我全面地介绍寺里的情况，景观，塔，柏林。寺里庄严啊。沉静肃穆，上千年的文化沉淀，几十年慈悲浇灌，处处人文，点点精粹。

那一刻冰雪消融

然后我见到净慧长老。

明海法师向师父介绍：师父，这就是许大夫。

长老伸出手来，跟我握手，握住师父手的一刹那，我的感觉，冰雪消融，如果我周身覆有一层冰，那这层冰在这一刻一下子完全融化了，如果我心里还有疑虑，这些疑虑在这一刻也完全烟消云散了。

这就是老和尚的摄受力啊。

从此以后，净慧老和尚是我的师父。

7月20-26日，我参加了这年的夏令营。从这一年始，我发大愿，从此以后，每一届夏令营，我都要来护持，用我的医术，保营员们的平安。用我手中的药，用我手中的针，用我的医术，护持道场，护持佛法。

1998年，寺里授菩萨戒，明海师告诉我，许大夫，您去受个菩萨戒吧。我说，我差得还远，哪能受菩萨戒啊。法师们说，您早就是菩萨了啊。就带着我去受了菩萨戒。

净慧老和尚慈悲护人，经常给我打电话，我和老和尚聊天也都很默契，很投缘。我经常去寺里住几天。守着老和尚，心里就安宁踏实。

1998年，老和尚主持修复赵州塔，我正在寺里，老和尚要上塔去检查工程进度，跟我说，许大夫，咱们上塔看看去。我就陪着师父攀到了塔尖。塔高风疾，师父浑若无事，信步当之。我在塔尖上和师父有个合影，这也是唯一的一张师父在赵州塔塔尖的照片。

一次师父生病发烧了，我要给师父打一针清开灵退烧，这针打后特别疼，年轻人也受不了。我说师父，这针打后疼啊，您忍着点。师父淡然地说，没事，你打吧。

有一年，师父住在玉泉禅寺，一次给我打电话，师父慈悲，说，许大夫，跟你打会儿闲岔啊，说了会话，最后才说“师父病了”。我说师父病了就让弟子们谁过来给您抓点药啊。放下电话我一想不对，师父很少给我打电话说他生病了，这次打电话，一定是师父很不舒服，那天下午我就和明影师就一起开车到了玉泉寺，去了才知道，师父背上长了一个疮，不能躺下，师父昨天一夜

都没睡觉。我给师父做了处理，敷上自己研制的药。建议明海法师送师父去医院做手术，取出疮里的那层膜，这样就能彻底治愈了。

湖北黄梅芦花庵在建的时候，我和明憨法师、贾师兄一起去看师父，在工地上，地上有一捆竹子，横在路上，竹子是圆的，又滑，如果不小心踩上，有可能滑倒，师父浑如无事，八旬高龄，一抬脚就迈过去了，我常年练功，也能做到，贾师兄没敢迈过去，绕了一下。他惊叹：师父真是有神通。

陈云君先生是师父多年的挚友，他曾经在四祖寺短期出家。我和明憨法师曾经说过，如果陈先生短期出家，我们就去看他。那一年，我们如约前往四祖寺去看望师父和陈先生。陈先生悠游世外，诗思泉涌，有一晚，彻夜未眠，作诗八首，次日一早，很兴奋地把诗给了侍者，请师父一阅，并请师父唱和。早饭未过，师父差侍者送回来唱和的八首诗，陈先生大为叹服：我一夜未睡做出来八首诗，师父片刻之间就完成了！

明憨法师在平山温塘闭关三年，我也常去护持，明憨法师是与师父一脉相承的慈悲，同样的禅者风范，我与明憨法师，有时亦做诗相和。诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀，诚然。

这些年来，我们有大事小事，家里的事，凡请教师父，师父从没推辞过，总是那么慈悲地关照，虽至亲之人，亦不过如此。

给我第二次生命

这些年来，师父对我的影响极深，师父的佛法，给了我第二次生命。做人做事，无一不遵循师父的教导。过去自己所知晓的世间法，和佛法相比，那是天壤之别。

我毕业于中医名校，家学渊源，三十岁开馆行医，到四十岁遇到师父，行医十载的时候，虽医者有割股之心，我尽全力治病救人，医人无数，但看病人有拣择，看着不顺眼的，我就不想给他看病；有时我累了疲惫了，病人还很多，我就有怨气，有不平之气：怎么这么多病人啊，怎么不找别人看去啊。医术得到认可，我又有过贡高我慢心……

我更深刻地理解了古称医家“悬壶济世”的含义。

《后汉书》及《神仙传》，都记载有道家医者壶公的故事：“费长房者，汝南人也，曾为市掾。市中有老翁卖药，悬一壶于肆头，及市罢，辄跳入壶中，市人莫之见。惟长房于楼上睹之，异焉。因往再拜，奉酒脯。翁知长房之意其神也，谓之曰：‘子明日可更来’。长房旦曰复诣翁，翁乃与俱入壶中，惟见玉堂严丽，旨酒甘肴，盈衍其中，共饮毕而出。……后长房欲求道，随从人山中……”这段颇为神奇的记述，讲的是东汉时一位卖药的老翁壶公，有道术，善用符治病。因常悬一壶于市头卖药，“药不二价”、“治病皆愈”，故后世称行医为“悬壶”。

40岁时我遇到师父，到我年近六旬，近20年，日

不虚度，我有再世为人之感。师父一点点打掉我的功高我慢心，去掉我的拣择心，融掉我的怨气，师父引导我，走上修行的路，走上菩萨道。

师父如慈父，面对他时，如沐春风。

师父如稻谷，低调谦逊广博，如海纳百川。

自从认识师父，我脱胎换骨。

师父让我从沉陷在无明世界里的迷路者，变成一个智者。

师父让我从挣扎在五欲六尘里的众生，变成一个清明的觉者。

师父让我知道方向，引领我，往前走。

悬壶济世济什么

医者济世，要济世人之体，更要济世人心。要济世人，也要济自己啊。

1997年以来的每届生活禅夏令营，几次三坛大戒，省佛协几次换届大会，我都发心前往护持，一剂一药，一水一散，一针一灸，都是医家济世之心，师父引导我，走上济世的路。

行医几十年，我看好了不少病人。病愈之后，他们都对我再三表示感谢，我说，别谢我，是佛菩萨看好你们的病的。你们要报答，就好好信佛，做善事，做好人。

闻师去断缆崩舟

2013年4月20日，一早知道师父圆寂的消息，那一刻，扬子江心，断缆崩舟。万丈高楼，一脚蹬空。我“哎呀”一声，心里痛到极处。我们的人天眼目，我们的生命导师，就这样离开我们了吗？

寺里成立了治丧委员会，我们在寺里留了五天，在师父的脚下助念，至诚至信，眼泪一直在流。心情难以表达，现在想起来还要心酸落泪。

我和师父，一定是累生累劫前在哪里相见过，相遇过，也许同修同行，也许握手言欢，也许对坐清谈，也许共在竹下品茗，也许共在水边听琴，这份熟稔和默契，惟心可知。

师父的生活禅理念，已经深入人心，我们要继续弘扬，今天对我的病人，我还给他们交流了好一阵子，感恩，结缘，包容，分享，这八字方针，祥和家庭，稳定社会，不仅限于佛教界，对社会生活中的每一个人，对不同岗位、不同职业的人，不也同样适用吗？

佛是大医王，治病先治心。我曾经是只知道治病的医生，现在，我能够对病人治病又治心，这才明白佛法的不可思议，这才明白师父行走人间的功德。

期待师父早点乘愿再来，我们还能再相聚。

千年古柏藏祖意 蜡梅雪后露禅机

◎ 耀察

地球失去森林，人类将会怎样？

这并非一个耸人听闻或杞人忧天的问题。当今时代，人类以“发展”的名义无休止地向地球索取和掠夺、大片森林不断消失，地球的资源 and 环境危机加速恶化。如果不扭转这一局面，也许有一天，曾经佳木葱笼、地肥水美的美丽星球，将变成荒凉死寂的万里黄沙，人类会被开除“球籍”。

森林堪称人类乃至一切众生最好的朋友，而森林对佛教的贡献，尤其居功至伟。佛陀在森林中诞生，在森林中修行，在森林中觉悟。佛陀在菩提树下成等正觉，这是地球人都知道的事实。试想一下，如果悉达多太子在沙漠中打坐，能够开悟吗？

“诸比丘，在此，比丘前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，只念于出息……他无所依而住，亦不执取世间的一切。”在《大念处经》等诸多经典中，佛陀反复强调，要出离生死轮回，最好的方法是避开过度的喧嚣，远离五欲六尘，过一种少欲知足的生活，在宁静的

森林中，用止观的训练切实提升心灵的安止力和洞察力，才能永远断除烦恼，获得永恒的和平与幸福，这就叫涅槃。

“身是菩提树，心如明镜台”，“如何是祖师西来意？庭前柏树子。”中国的禅宗祖师们秉承佛陀的教导，在万水千山、泉边林下开辟了无数修行胜地，所谓“天下名山僧占多”。而四祖寺则是四祖道信大师在黄梅双峰山下开创的中国禅宗第一座道场，其缘起是四祖大师多方勘探后，见双峰山下有好林泉，可以农禅并重，因而卓锡于此。

幸运的是，时至今日，双峰山上仍是佳木荟萃，万鸟和鸣。而经过本焕长老重光后的四祖寺，不仅保留了数株劫后余生的千年古柏，还遍植各类名贵树木，让整座寺院生机勃勃。擅长吟诗作文的当代禅门巨匠净慧长老，为双峰胜景留下诸多充满禅机的佳句，其中有一篇《新春开笔》：“双峰山下老头陀，且喜穷年志未磨。千障烟霞浮碧玉，一条藤杖点龙窝。梅花雪后香风远，野草春归雨露多。四祖禅风开古道，不劳不食启先河。”，

古柏与高僧：八风不动心从容

如果对游览参访过四祖正觉禅寺的千千万万游客做一个问卷调查——“四祖寺让你印象最深的景物是什么？”，相信“祥云柏”会是许多人的不二之选。

2013年1月17日，在武汉一位道友的带领下，笔者

第一次走进四祖寺，参加在我眼中神秘而神圣的冬季禅七。刚跨出天王殿的后门，大雄宝殿广场左侧一颗顶天立地的古柏赫然撞进眼帘，那雄奇超拔、卓尔不凡的气势，给人一种强烈的震撼。走近前去，只见树旁围着一圈石砌的栏杆，犹如一口深井，古柏遒劲壮硕的躯干从井底喷薄而出，直插云霄。再仔细端详，发现树干上布满了无数沟壑纵横的裂纹，树梢却郁郁葱葱，是一种浓得化不开的深绿，像一朵停泊在蓝天下的翠云，又像一团充满禅机的微笑。

此后我了解到，有人为这棵古柏取了一个非常吉祥的名字：祥云柏，传说它是四祖道信大师亲手种植的。经过植物学家的考证，祥云柏的学名叫圆柏，截至2017年，已达1300余岁的高龄。考虑到四祖大师公元624年（唐武德七年）在双峰山下开创中国禅宗第一座丛林这一历史事实，这一传说并非毫无根据。

后来，我非常幸运地成为四祖寺的常住居士，几乎每天都要去亲近这位1300余年的“老常住居士”。或者围着它或徐或疾地右绕行禅；或者默默地凝视它苍劲虬曲却一直勇猛向上的纹理；或者瞻仰它高耸入云却气定神闲的树冠；或者捡拾几棵洒落一地的柏树子，心中默参“庭前柏树子”的禅门公案。渐渐地，祥云柏成了我无比亲切的师长和道友，每天向我行大智之语、无言之教。是啊，1300余年的漫漫岁月中，狂风暴雨没能摧折它，骄阳干旱不能窒息它，这岂不是一种苦乐称讥、利衰毁誉“八风吹不动”的禅者风骨么？只要有一线生机，

就将自己的根系深深地扎根大地保持水土，将繁密的浓阴不断地升向天空庇护有情，这不是“高高山顶立，深深海底行”的菩萨气质么？而经历了无数风刀霜剑、见证了众多波诡云谲的世事变幻后，还能长出祥云一般的树冠，传递淡定、从容、自在、洒脱的气度，这难道不像一位在无数苦难中淬炼出一颗平常心的高僧大德么？

祥云柏这种伟大、高贵、卓尔不群却又谦和、平淡、朴实无华的精神，与古今的禅门大德何其相似呀！1300多年前，在禅灯三代单传、命若游丝的危险境地中，四祖大师以“破天荒”的气概，在双峰山下创立中国第一座禅宗道场，从此，一直处于“流浪”状态下的人类文明奇葩——禅宗有了自己发展的家园和根据地。四祖大师以“农禅并举”的革命性理念垦荒种地，实现寺院经济上的自给自足，禅僧人格上的独立自主，这样洒脱自在的生命状态，连朝廷也奈何不得。唐太宗李世民三次下诏延请四祖道信大师进宫说法，竟然三次被拒。从近当代来看，经历了“文革”这一史上最严重的灭法劫难后，为了重续禅灯，历尽磨难的本焕长老不顾九旬高龄，用五年时间亲自重光四祖道场，“庄严国土、利乐有情”，用生命践行“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的铮铮誓言。四祖寺重光后的第二任住持净慧长老，在各种社会动荡中所经历的凌辱和磨难几乎不亚于1300余岁的祥云柏，然而因为佛法的力量，他老人家神奇地将自己所受的苦难转化成慈悲和智慧的甘露，遍洒人间。从2003年应本焕长老力请住持四祖寺开始，这位老人将

自己生命的最后十年完全彻底地奉献给这一方水土和众生：延续祖师禅慧命，恢复冬季禅七，弘扬四祖禅法，用透彻的用功理路和方法指导四众弟子参禅悟道，明心见性；举办“禅文化夏令营”，以生动活泼、美仑美奂的方式让无数现代青年学子亲身体验和受用禅悦法喜，自觉自愿地以“觉悟人生、奉献人生”的菩萨精神作为人生指南；用善巧的智慧将门风高峻的祖师禅转化成现代人受用不尽的“生活禅”，指点忙碌紧张的当代人“把握当下一念，将修行落实于当下”，“在生活中修行，在修行中生活”；提出做人做事的二八方针：“信仰、因果、良心、道德”“感恩、包容、分享、结缘”，建设“自我和谐、自他和谐、人与社会和谐、人与自然和谐”的人间净土。净慧长老的高足——柏林禅寺住持明海大和尚，赞叹他的师父是“一位人民和尚，一位人间菩萨”。

蜡梅和禅者：异类同心真道友

除了祥云柏和其它几棵树龄800至1000余年的古柏外，四祖寺独有而特别值得称道的树种，应该是分列大雄宝殿两侧的八株蜡梅。

一年中的大多数时候，这八株蜡梅都平淡无奇，不为人注意。它们的高度大概三米多，躯干也就碗口那么粗，既不像四祖寺山门口高达十几米的塔状雪松那样华丽高迈，也不如寺院内抱团种植的竹丛那样清雅潇洒。早春时节，寺院内客堂前两株高大的玉兰树举着无数洁

白如玉的花朵，喷洒着兰花般的幽香；矮墩墩的山茶花从圆鼓鼓的花苞中吐出层层叠叠的花瓣，犹如一只只吉祥可爱的小红灯笼；然而蜡梅们却兀自站在一旁默默地欣赏着，似乎一点也不急于自我表现。金秋时分，金、银两系桂花树在各个角落像爆米花似地喷发，将整个四祖寺薰染得香气四溢；大大小小的银杏树悬挂着无数金黄色的小扇子，把四祖寺的天空扇得又高蓝辽阔，蜡梅们却还顶着满树的青枝绿叶，秋行夏令。

只有到冬天，才能够真正认识到什么叫蜡梅。

凛冽的寒风、萧瑟的雨雪中，人们情不自禁地佝偻着身子、缩着脖子，把自己裹在严严实实的冬衣里。此时的蜡梅们却反其道而行之，开始酝酿着上演一场精彩绝伦的大戏。只见它们一层层地脱去厚厚的树叶，挺着铁划银钩般的枝桠，精神抖擞地伫立着，仿佛在和什么对手比赛抗寒能力。平时看上去纤细平凡的树枝，此时像穿上了盔甲的战士，油亮亮、黑黢黢的，格外遒劲有力。每个枝条上都排列着密如繁星的小花骨朵，每个小骨朵外面包着一层厚厚的蜡状物，犹如婴儿的襁褓，精心呵护着即将绽放的金黄色花瓣。

冬天的四祖寺，有一批和蜡梅一样喜欢反其道而行之的人，那就是数百位从全国各地前来参加冬季禅七的禅友们。他们中不乏各个行业的佼佼者，勤于思考，乐于奉献，取得了不同程度的成就。可是他们绝不满足于此。他们不愿意像一般人那样，成为欲望的奴隶，永无休止地追逐财色名食睡，在贪嗔痴的泥潭中沉沦，乃至

造下诸如杀生、偷盗、邪淫、欺世盗名、滥权专横、挥霍无度、破坏环境等种种恶业，直到遭受可怕的果报时，却怨天尤人，而不理解起码的因果规律。

禅友们心中总有一个挥之不去的疑团：到底有没有一个“我”？究竟“我”是谁？“我”从哪里来、要到哪里去？他们希望像佛陀那样彻知人生和宇宙的真相，像中国的禅宗祖师那样“明心见性、顿悟成佛”。于是，他们不畏风霜严寒，放下浮华诱惑，来到四祖寺禅堂这个大冶洪炉中锻造自己，用佛祖传授的止观两种方法训练心灵的强大定力，开发出离轮回的智慧。他们每天清晨4点多起床，5点开始打坐，晚上九点半坐完最后一枝香，一天十余个小时精进用功，时时刻刻善护其心，提起正念，时间长达49天，就像蜡梅树精心呵护每一粒小花苞。

蜡梅和禅者，他们多像数九寒冬里并肩战斗、不离不弃的道友啊！

忽然，在某个寒星闪烁的清晨，当禅友们排着长长的纵队、心中了了分明地从禅堂步行前往斋堂用餐时，一股奇峭幽深的异香扑鼻而来，直透骨髓！就这样，蜡梅和禅者这两位异类却同心的“道友”，不期然地撞了个满怀，彻底地相知相遇了！

四祖寺蜡梅的香很难诉诸笔墨，它们既浓烈又淡雅，既甜蜜又清凉，既厚重又绵长，同时有着强大的穿透力和传输力，可以随风传送到很远的地方。也许，只有勤修戒、定、慧，真正具备“戒定真香”的禅者品格，方

堪与蜡梅的风骨相匹配。

是啊，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”，只有守得住良知与善法，耐得住清苦与寂寞，才能让智慧和慈悲的花朵圆满绽放！

安国寺的鼓声

◎ 圣玄

一弯银钩，正挂在氤氲的云层里，刚准备睡下，突然听见一阵清脆的响声，如珠砾一般，是猫又在房顶打架吧？

却听见门外大家议论着，手电筒的光晃来晃去，我也去凑凑热闹，只听他们说，大殿的屋脊塌了。这才舒眼望去，果然西边的屋脊已经倒下，滚落入蔚蓝的夜空中，许多瓦片也随之碎落。

走进大殿，瓦砾落在地面上、拜垫上、供桌上，仔细检查，看看有没有什么问题。安国寺始建于唐代，历经战乱兵燹，如今的大殿是光绪年间所建，已经历了两百年风雨，新的大殿正在施工中，而平日里我们在此礼佛诵经，“我的心里突突地，总担心要出事。”生死的危机原不仅仅在坍塌的房屋，呼吸之间便是生命的轮回，平日里并不能正视无常的现实，偶有注目，才感到生死大苦的威胁下，自己的无力和焦虑。

“我们检查了，鼓架是与房屋框架连接在一起的，而你每天打鼓太大力，才把屋脊震塌了！”第二天一早，师父与几位专家老师仔细检查大殿，恰好看见我，把我

叫住。

“不要有心理压力呀，哈哈！”在老大殿里，鼓架与房梁相连接，波浪一样的鼓点震动了房梁，最后把屋脊震塌了！我心下一懵，这是武林高手？损坏常住物？还是大地震动？“你看屋脊是后来用红砖砌的，本来就快要倒了！”

“老房子不砸人，因为屋顶不会一下子突然塌下来，听见房梁吱吱地晃动要赶紧走……”每天庄严的大殿，却面临这样的危机，方才深感“世间无常，国土危脆”之现实。

寺院里有一位年届八旬的老法师，前一阵子得了大病，从医院住了半个月以后，好似变了一个人，不仅修行更加精进，似乎对生命的态度也大为转变。一日早上，我听见他在洗漱时不住地喘气，不由得为他担心，好心问了一句，他却板起面孔：“我一个八十岁的人了，还有什么用啊！”

修道人本不该把生老病死之苦挂在眉间，但却又要时时提起，也在此时，才对自己的本分事念念不忘。佛门常以“了生死”诫诸学人，也正是这位老法师，让我变得紧张起来，看着他在每天早晚上殿时，整整齐齐地搭衣持具，吃力地礼拜念诵，真怕他拜下去一口气起不来。他正回答着自己的问题，即使在生命的前一刻，还是可以做一个好和尚，为生死大事，修集资粮。

“了生死”是行者永远的课题，何以了生死，盖以斩断无明烦恼，方为根本！正是烦恼，使诸有情，身心

扰乱，恒处生死，不得解脱

烦恼有许多种，括而言之，根本烦恼有贪、嗔、慢、无明、疑、不正见，随烦恼有忿、恨、恼、覆、诳、谄、僞、害、嫉、慳、无惭、无愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失念、不正知、散乱。论其总相，“烦恼自性者，谓若法生时，其相自然不寂静起，由彼起故，不寂静行相续而转”，简单来说，一切烦恼之相，都是“不寂静”，表现在生活中，即是身心不安。

在两千年前，同样的冬天，一位求法的和尚伫立凛冽的寒风中，大雪漫过了双膝，照亮了眼前的一切，和呜咽的哭泣。

在他面前的，是西天而来传佛心印的达摩祖师，只是告诉他，“诸佛无上妙道，虽旷劫精勤，能行难行，能忍难忍，尚不得至。岂此微劳小効，而辄求大法？”

是时，天降红雪，那是他用刀自断左臂，以表求道之志。大雪片片，如鼓声阵阵，催人心弦，终于，他获得了一个提问的机会——“我心未宁，乞师与安”。

立雪断臂，但为安心！赵州八十犹行脚，只因心头未悄然，师父常说，“一切以解脱烦恼为中心”，外相的进步和锻炼，给我们以信心与鼓励，然生死大事，在此一着，诚不我欺。

请来工人，把瓦片掀起，发现许多木条已然腐朽，几日里，换瓦成了寺里的大工程，大家不仅出坡搬运瓦片，依然坚持晨钟暮鼓，功课不辍。

没有了房顶瓦片的庇护，夜空映照在大殿的佛像上，

每天凌晨，寒风呼啸而过，我们搬来一些拜垫，坚持礼佛诵经。月光倾泻而下，与声声梵呗交织在一起，映照两千年前纷飞的雪花……

但为生死大事，且当珍惜寸阴，日夜精勤，安敢放逸，乃至念念之中，坚持其心，精进勇锐，不畏前境，破灭众魔。

感受到常住整肃威仪的摄受，我难掩惭愧，平日里不思精进，只顾贪玩，全不觉得这是烦恼，有时偷偷拿着师父的茶叶泡着喝，把这种对适意享受的贪心当作禅意，白白辜负时光，心宁可安？

记得以前，师父曾问：“这几天可好？”

“有点烦的样子。”

“无论做什么事情都是一样的，还是要把心安定下来。”

反观自己，把对寺院清净的依赖当作了道心，修行还不能落实到当下一念，果然就算到了寺院，虽然有环境的加持，也还是习气炽然，向外驰求的多。师父的话，为我带来一片清凉，也让我想起了慧可大师的公案——

“我心未宁，乞师与安。”

“将心来，与汝安。”

“觅心了不可得。”

“与汝安心竟。”

一问一答间，安心已竟，慧可大师为法忘躯，于一念间，悟无所得。对祖师的景仰与信心更为深刻，也不由得反思，自己何以不能像祖师一样契入。盖如英邵武

禅师所言“古之学者治心，今之学者治迹，然心与迹相去霄壤矣。”祖师用功在治心，时时正念在堂，念念觉照，烦恼一念间，彻悟一念间，在生活中了生死，在了生死中生活。而自己的心常常不在道上，贪着事相，好乐形式，不在心地用功，自然只有嗟叹的份。

不论是经卷上的一则公案，还是劳作时的一声喘息，抑或是世间的得失成败，乃至眼前种种喜怒境界……权当闲暇把玩的小品，则不免故作有趣的迂腐；若自鸣得意的吹嘘，更落入自欺欺人的聒噪；或搜索枯肠的案头文章，亦成了纸上谈兵的摆设；且以生死大苦提撕，必能照见烦恼幽微，于生命根柢处翻转，如挝涂毒鼓，闻者皆丧。

夜又深了，不禁思量，若依旧烦恼漂沉，做个佛门俗汉，热闹一场，纵能放光动地，生死面前，怎样才讨个分晓。

照亮我们生命天空的师者

——第24届生活禅夏令营侧记

◎ 褚亚玲

11年后，我再次重回柏林禅寺生活禅夏令营。11年前，我是第13届夏令营的营员，7天的生活，开给我一副人生良药，让我安然走上社会，踏入江湖。这一副药，治贪，治嗔，治痴，治慢，治疑，医痛，疗伤，这一副药，药力十足，陪我走过11年，依然绵绵不绝地在发挥药效。我便想，这么神奇的一副药，我要回来参拜这炼药的“丹炉”啊。

千年祖庭力 治愈系的场

踏进柏林寺的大门，心就踏实了，这块土地，有神奇的治愈系力量。

青青翠翠的柏林，累累的庭前柏子，庄严肃穆的氛围，为什么一踏上这块土地，就有归家之感？庭院里吹过的风是清凉的，啾啾的鸟叫很自在，亭阁间的一句句法语，犹如流淌的甘露，任取一瓢饮，都受益无穷。

下心含笑的义工，笑容明朗的像夏天的阳光，每一位授课的法师，谆谆教导，无疲无厌无倦苦，犹如一汪

汪深潭，沉静安详。

闭上眼睛，把自己想像成庭里的一棵古柏，遂明白，上上下下，四合八荒，古古今今，来来去去，近2000年的人文积聚，跨越岁月的风，亘古以来的雨，弥漫在天地间的赵州茶香，祖庭的气象，天上地下流动的力量，早已经形成一个治愈系的场，专门对治现代人的五毒，专门化解现代人的各种烦恼。

任你是顽铜钢铁，到这里也柔软熔化。

去一层戾气 修一颗慈心

人们都说，不少现代人身上都罩着一层戾气，这层戾气，来者不善，有时暴力，有时自私，有时贪婪，有时是不择手段，有时甚至是杀机。缺少对人的亲善，缺少对动物的关爱，缺少对环境的爱惜，缺少对天地万物的尊重与敬畏。所以，才有了冷漠，有了伤害，有了掠夺，有了肆无忌惮，有了为所欲为……但是，请切记，今日你是伤人者，明日你即是受害者，因果分明，谁也逃不掉的。

那怎么办？修一颗慈心。

夏令营，早晨，观行法师带大家修慈心禅，清亮的声音，智慧的开示，《慈经》里的经文，缓缓流入大家的心头，浇灌心头的菩提树——愿我无敌意，无危险，愿我无精神的痛苦，愿我无身体的痛苦，愿我保持快乐。

——首先改变自己，改变自己的心，把自己的心转变成温暖关爱之源，其次是“我”之外的一切——愿一

切众生，一切活着的众生，一切有形体的众生，一切有人相的众生，一切有身躯的众生，所有雌性的，所有雄性的，所有圣者，所有非圣者，所有天神，所有人类，所有苦道中的众生，无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿它们保持快乐。

“我”和“我”之外的一切，就囊括了“我”所能感知到的世界的全部，当全部都无敌意，无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，人心内外的戾气，早就被融化殆尽了。犹如阳光所到之处，冰雪消融。

观行法师说，今天早晨我刷牙的时候，想到一个“此起彼伏朗诵法”，营员们每一个都可以参与到诵经中来。

这一个“此起彼伏朗诵法”，让大家会心一笑，普贤阁内，慈心充盈。

感恩善知识 燃智慧明灯

夏令营的课程，丰富而紧凑。明象法师以现代化的表现手法和大家分享了《鹿野苑的漫步》，讲授佛教的诞生与基本知识，可爱的卡通漫画形象，接地气的表达方法，超高人气的诙谐语言，课堂上时时响起营员的笑声。这位 80 后的高学历法师采取了年轻人喜爱的方式来传播佛法。

明影法师指导的禅修课，那一定是无上的享受，大德的风范就是：一句话就带来一股清凉至极的风，提纲挈领，直指要害。

来自德国的心理学专家 Jan，前不久刚皈依在明海

大和尚座下，和大家分享了《心理咨询如何向禅学习》，让东西方文化在共同对治现代人心理疾病这一领域连接，并分享了他的冬季禅七经验，他在心理学界也是很知名的大家，但在这里，低调、谦逊、平和，一看就和咱们祖庭有缘。

常照法师以准确精炼的语言，生动深刻的教法，在短短的 30 分钟内，构建起《吉祥经》的理论体系，指引我们，从世间法到出世间法，如何自处，如何修学，如何把烦恼鱼缸里的小鱼儿，一条条照顾到，解决好。

柏林夜话，是我个人最喜爱的部分，朗朗的灯光下，大家围坐一起，把困扰在心头许久的问题提出来，师父智慧的回答，可能一句话就化解了在你心头结了多少年的冰疙瘩。而年轻人问的这些问题，您知道不？年年都有人来问，可能昨天刚又有人问过，但是，师父从不疲厌，耐心地、慈悲地、睿智地指导大家。师者，就是这样如师如父啊。

薪火永相续 报师深重恩

生活禅夏令营的开创者净慧长老，在成长之路上深受两位大德的影响。在继承中国佛教传统方面，受教于虚云老和尚。在致力于佛教传播发展创新方面，在思考佛教“应机施教”问题的大背景下，受太虚大师思想的影响，提出“生活禅”理念，开办国内最早的生活禅夏令营。老和尚无数次说出他对两位前辈大德的怀念与感恩。

明杰法师的讲座《心包太虚—太虚大师的生平及其成就》，缜密严谨，综述太虚大师一生的成就，后世对他的缅怀与评价，以及太虚大师对慧公的影响。

崇戒法师在《薪火相续灯传无尽》讲座中系统谈到佛教戒律之师徒相摄，回顾师父慧公老和尚的教诲与深恩，特别提到这样一个细节，慧公老和尚当年包剃刀的一块布，四个角上写有四个字“兴废继绝”，这也是老和尚身为师者的心愿——我受于我师的，我传下去——他的风范也影响着他的弟子，如今，慧公的弟子，也无一不担起传承生活禅的重任。

崇谛法师以《择木堂中忆吾师》为主题的讲座，诚恳真挚，他陪伴在老和尚身边8年，日日夜夜，哪一天能忘？他讲到自己生命中唯一的一次短暂“逃离”，恩师如何鼓励、化解他心头的郁结，而恩师多年前的那一次回头一笑，至今照亮他生命的星空。

《华严经》载，善男子，善知识者，如慈母，出生佛种故；如慈父，广大利益故；如乳母，守护不令作恶故；如教师，示其菩萨所学故；如善导，能示波罗蜜道故；如良医，能治烦恼诸病故；如雪山，增长一切智药故；如勇将，殄除一切怖畏故；如济客，令出生死暴流故；如船师，令到智慧宝洲故。

在世间，我们受老师、长辈的教导，学习人世间的各种课程，学知识，长才干，做学问，掌握技能，有一技之长，能够在世间谋生。

但是，照顾我们法身慧命的，关心我们身心安顿的，照拂我们心灵轻安的，还有出世间的师父，我们生命中的这些善知识，如母，如父，如良医，如雪山，如勇将，如船师，给我们指引方向，解除疑惑，点燃智慧的明灯。

把学自恩师的思想，更好地传播出去，发扬光大出去，这才是真正地报师恩，这才是最好地报师恩。受师长恩，感师长恩，报师长恩，如是，灯灯相传永无尽。

黄梅四祖寺丁酉冬季禅七起七法语

(2017年12月18日)

明基

今日丁酉年禅七起七，四众弟子又聚双峰禅堂，只
为心中之疑未解、生死未了。大众抖擞精神，精进！精
进！

即今起七一句，如何举扬？

佛法传四祖，金容镇双峰。
海众入烘炉，无量功德具。

(以香板点地云：)起！



作者／陶利平

揚岐方會

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

免费赠阅 欢迎助印