

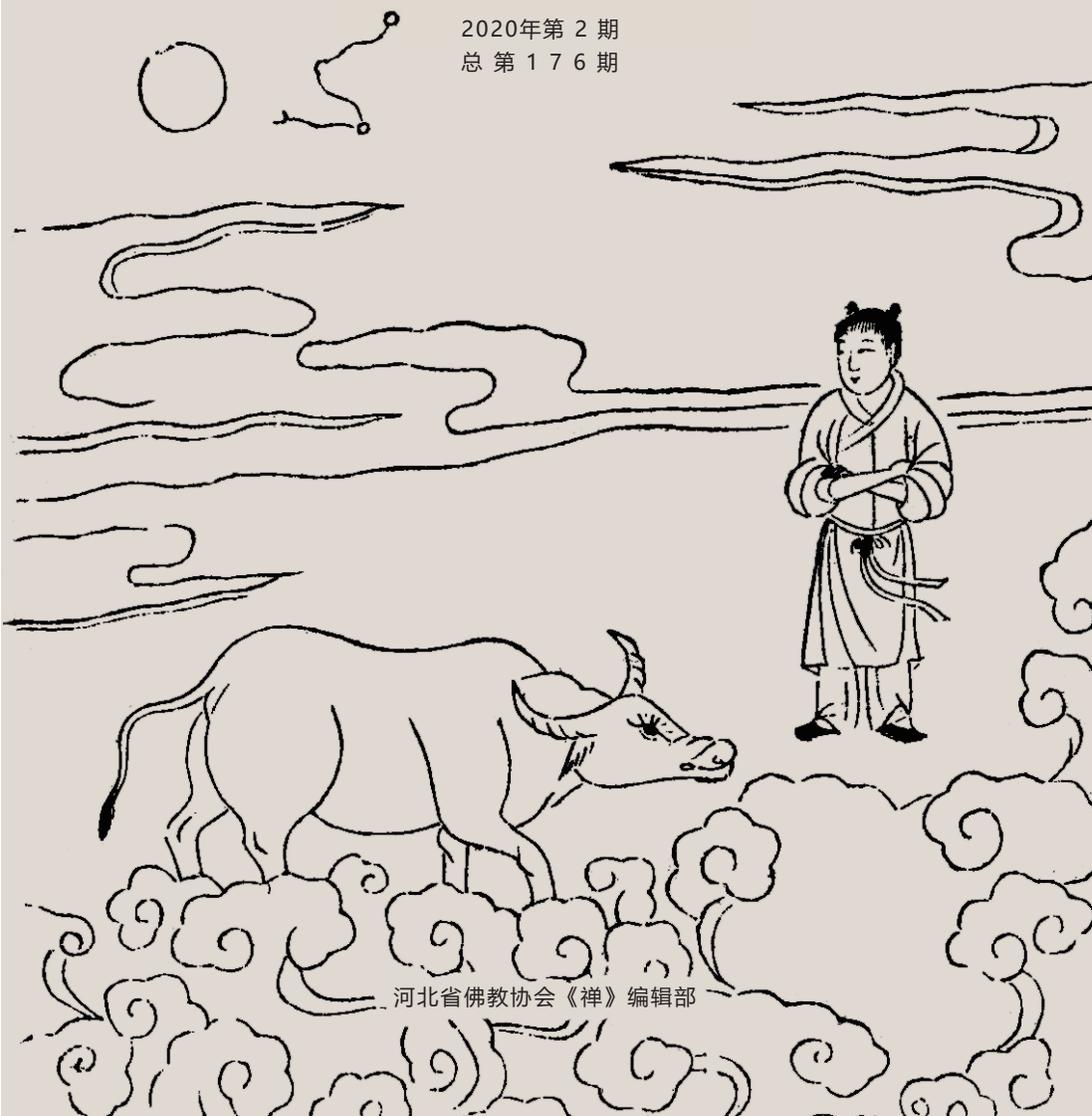
内部资料 免费交流

准印证号：冀L1100120

禅

CHAN

2020年第2期
总第176期

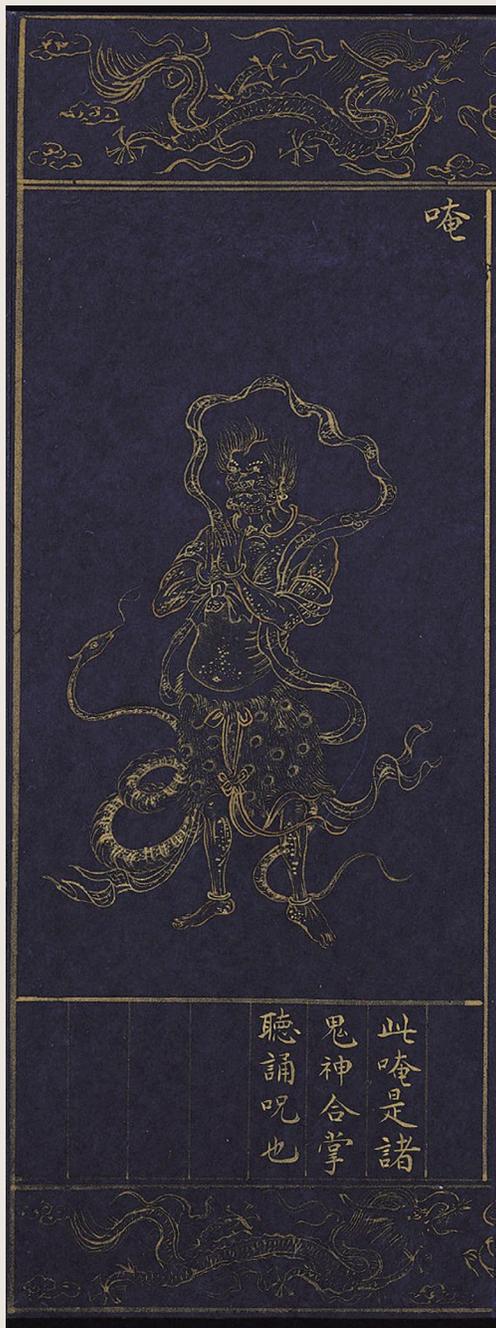


河北省佛教协会《禅》编辑部

大悲咒插图（七）

唵

现藏于台北故宫博物院



明代泥金写绘《明人书千手千眼观世音菩萨大慈心陀罗尼经》，瓷青纸本，经折装，每半叶四行，金丝栏。封题及内文云“大慈心陀罗尼”，不用“悲”字，或为避亲讳故。

正法眼藏

“悟”之一字，祖师门下，呼为毒药，迹尚不留，况其悟耶！今不避犯讳，藉言之，使智愚有所料拣，宗教有所分疏，行者不陷于险阻歧径，实途中助耳。

复次论禅者，有二种悟门：一者从文字语言中得解悟；二者从已分上参究得彻悟。夫解悟者力弱，彻悟者力强。解悟者，如闻人说物。彻悟者，如亲眼见物。闻见虽一，疑与不疑，实霄壤之远也。

复次，从文字中解，未得彻悟者，有二种障：一者文字障，二者理障。文字障者，如人食蜜，愈食愈甜，于十二分教，深求谛理，生死分中，了无交涉，是谓之障。理障者，于实际理地，相似了了，如通身是宝，不得实用，于生死分中，亦无交涉，是谓之障。

复次，从文字中解，未得彻悟者，有二种慢：一者我慢，二者增上慢。我慢者，谓我今已悟，众生在迷，如我见处，人所不知，由此起慢。增上慢者，谓我已入圣位，上无佛可求，下无众生可度，佛之一字，吾不喜闻，由此起慢。

复次，从文字中解，未得彻悟者，有二种怯弱心：一者我见理已极，行不能速，贤圣位中，未得亲履实践，由此起怯弱心。二者我见地已与佛同，实不得佛之果用，神通光明，于我何有，由此起怯弱心。

复次从文字中解，未得彻悟者，有二种安稳想：一者谓“实际理地，不受一尘”“山河大地，不碍眼光”，又云“圆同太虚，无欠无余”“大圆体中，求其生死去来，了不可得”，由此起安稳想。二者见理虽明，不能亲证，诸教乘中，多于净土，惟念佛往生甚为妥当，由此起安稳想。

已上俱为禅病。

（摘自《无异元来禅师广录》卷二十三）

禅

2020年第2期 / 总第176期

2020年4月15日印刷

编印单位 河北省佛教协会
业务主管部门 河北省宗教事务局
创办人 净 慧

编辑委员会

主 任 明 海
编 委 黄夏年 冯学成 吴言生 杜大威
高士涛 明 海 明 慈 常 照
明 影 明 勇 宗 舜 明 尧

编 审 李 泓
主 编 明 尧
责任编辑 耀 观
文字编辑 耀 解 明 睿
设计制作 耀 师
流 通 净 宗 魏 斌
印 务 郜庆荣
发送对象 佛教四众弟子
宗教文化研究人员
禅学爱好者

地址 河北省赵县柏林禅寺

邮编 051530

电话 0311-84920505 (编辑部)

0311-84941003 (发送部)

传真 0311-84920505

*

chan@bailinsi.net (索阅箱)

chanbox2004@126.com (稿件箱)

准印证号 冀 L1100120

石家庄荣祥印刷厂

印数 25000 册

目录

正法眼藏1

指月篇 善用其心 善待一切（上）*净慧5
 应对腿痛的诀窍 *明海17
 修行是生命的需要 *明憨23

传灯篇 净慧长老提出生活禅的思想背景之主编《法音》
 期间的历练和思考（上）*王佳26

般若舟 《鼓山为霖禅师语录》
 选载（四）*宗舜 点校36
 熟悉而朦胧的《心经》
 ——《心经》导读之一 *明尧45

文字禅 认识空性（下）*明影49
 生命是一种连续函数（中）*慧开58

生活禅 大自然一直是我们的归宿 * 明源67

黑豆坊 禅宗语汇摸象（八） * 兀斋70

磨镜台 尊贵的选择 * 馨文84

赵州茶 道茶道 道道茶 * 李艳波92

禅艺篇 生活禅画系列之
《以结缘的心成就事业》 * 马明博96

杂毒海 山东行脚 * 明怀98

佛祖道影 明代第一流宗师楚石梵琦禅师 * 具水102

无孔笛 展现佛教关怀 共筑温暖社会 * 耀解119

编者小语 感恩地涌菩萨 争做地涌菩萨125

善用其心 善待一切（上）

（2003年7月26日）

净 慧

各位法师，各位营员：

大家早上好！

今天我给大家讲的还是开营式的题目，就是“善用其心，善待一切”，是我自己学习《华严经·净行品》的一点体会。

在介绍我的体会之前，先简单地介绍一下《华严经》。在中国的佛经当中，最大部头的是《般若经》，有六百卷；其次就是《华严经》，有八十卷。当然一百卷的论还有好几部。《华严经》有上、中、下三种本子，所谓广本、略本、再略本。现在我们所知道的、所看到的《华严经》八十卷，是《华严经》的下本，也就是文字数量最少的一本，它只是广本《华严经》其中的一部分而已。

在中国，《华严经》翻译过三次，有六十华严，八十华严，四十华严。其他《华严经》单品独译，就有好多次。比如说翻译《华严经》里边的“十地品”单独作一本经，叫《十地经》。所以《十地经》实际就是《华严经》的“十地品”，它翻译得比较早。在南北朝时期，通过研习《十地经论》也曾经产生过一个学派，叫“地论宗”。现在的“华严宗”实际上是从“地论宗”发展而来的。“华严宗”作为一个宗派是在唐朝时期形成的，有时候又叫“贤首宗”。

《华严经》的思想特点非常有意思，任何一件事情都是“十”，以“十”为单位。比如说我们读的《普贤菩萨行愿品》十大愿王，其中所有的名词、法相、修行的法门和功德都跟“十”分不开。还有我们修行的阶位，有十信、十住、十行、十回向、十地，都是十，五个大的阶段，每一个阶段又有十个小的阶段，一共五十个阶次。那么，为什么都和“十”分不开？这其中有很深的哲理，这种哲理和我们人类的生命又分不开。我们修数息观，从一数到十，而且这个法门上说了，绝对不能数到十一，数到十一你就乱了，数到十一你定不下来，这个很有意思。就是说我们人类的生命和这个数有密切的联系。讲到我们生命的趣向，一心具足十法界，它不是十一法界，也不是十二法界。十法界里边分为四圣六凡，六凡里边分为三善道和三恶道，刚好凑齐十。实际上十法界当中的阿修罗道，它只是以这一道的一些特征立名，并不是另外的一种生命现象，比如《楞严经》说有天道、人道、鬼道和畜生道四种阿修罗，它的特征是嗔恨心最重、好斗。尽管是这样，一定要凑成十法界，我们这个生命有十个趣向，这都和我们人类生命的本质有密切的联系。我们从《华严经》的每一个法门、每一种功德来体会“十”这个数字，就可以是一篇大文章，就可以是一门大学问，就可以是一个大法门。

日本有一位佛学界的顶尖学者，他同时也是一位僧人，叫镰田茂雄。他是专门研究《华严经》的，有很多著作，其中有一本《华严经的故事》，我们中国台湾把它翻译成《华严经讲话》。他在里面说，我们今天这个时代是一个问题最多、最突出的时代，那么我们现代人面临的最大的问题是什么呢？就是超越了国界，属于世界性、全球性的问题。比如说臭氧层的破坏、

沙漠化的扩大、地球的温暖化、酸性雨的伤害、热带林的破坏、石油泄漏引起的海洋污染，以及饥饿、贫困、难民等问题。像这样的问题几乎牵涉到全世界的每一个国家和每一个民族，像这样的问题不是哪一个国家可以单独处理的，都要放在世界的范围内来整体地处理。那么用什么思想来指导我们处理这些问题呢？镰田先生说，要解决这些全球性的问题，只有大乘佛法，特别是《华严经》的思想才能够担当这样的重任。

《华严经》的重要思想是什么呢？就是一即是多、多即是一。用我们现在的话来说，就是局部不妨碍整体，整体能够包容局部，大家都在整体当中，每一个局部又能够完整地保存它的独特性。比如说我们现在这个“第十一届生活禅夏令营”，就是一个临时的整体，我们每一位营员来自五湖四海，来自不同的方面，年龄的差距、性别的差异、性格的差异、受教育程度的差距可以说是千差万别，都是独特的个体。每一个个体现在是个什么状况呢？都集合在“第十一届生活禅夏令营”这样一个集体理念之下，在集体生活的同时，又不妨碍我们每个人个性、爱好的存在；乃至每个人的性格、文化、修养各不相同，还能够互相包容、互相理解，和谐共处。这就是局部不妨碍整体，整体又能够圆融局部，处在一种和谐共存的气氛之下。如果把这样一个团体推而广之，可以是一个社区，再推而广之，可以是一个民族或者一个国家，再推而广之就是我们人类。

由此我们可以看到一个问题，什么能够使我们这些人在一起和谐共处呢？就是因为我们有一个共同的目标，我们都希望能够净化自己的身心，进而以自己净化的结果来影响周围的人。这就是我们的目标。或者再把它说得更活泼、具体一点，就像

我们本届夏令营的目标是“善用其心，善待一切”，为了这个目标，我们能够和谐地在一起生活。如果用我们“生活禅”的宗旨来表述，那就是大家为了“觉悟人生，奉献人生”这样一种理念到一起来了。

我们有一个共同的理念、共同的指导思想，那么我们每一个人的个性都可以在一个共性当中求得和谐共存。在这个共存当中，每一个人的个性还是可以发展的，还可以完全保存你自己的一切特征，这就叫“理事无碍，事事无碍”。“理事无碍”就是每一个具体的事物和整体保持一致，互不妨碍；“事事无碍”就是每一个具体的事物之间互不妨碍。所以，可以说《华严经》是将这种融合的思想、和谐的思想、奉献的思想表现得最为集中的一部佛教经典。

《华严经》不仅在哲学上有它深邃的思想内涵，同时它又有很多很明确、很具体、很有步骤而且具有可操作性的修行法门和修行次第。《华严经》提出的从初发心一直到成佛整个修行的五十二个阶段，非常具体。而这五十二个阶段中每一个阶段的修行都不是空洞的，都不是脱离实际的，都与如何净化我们的三业分不开。所以镰田先生说，《华严经》不仅是一部有深远哲学思想的经典，而且《华严经·净行品》有佛弟子每日必称诵的三皈依的文字，有修行者净化生活所必须实践的题目，在《华严经》的《入法界品》中，详细叙说了善财童子求道的历程，所以《华严经》是实践生活所依据的重要经典。

镰田先生把《净行品》定位为生活中的佛教。大家可以来思考我们人类每天每时每刻的活动，都表现为一定的生活行为。即使是人们看不见、摸不着的思维活动，也可以把它定位为精

神生活。生活的每一个方面，各有特征、各有内容，但都是生活。而生活所赖以表现的，佛教讲根，现在生理科学叫器官。佛教里把整个人身上最重要的部位归纳为三个部分——身、口、意。两只手、两只脚，再加上我们躯干，这属于身。我们表达思想活动的这个器官、这个根部，就是口。本来口也在身体上，但是所谓“祸从口出，病从口入”，口在我们整个身体当中，它的作用不一般，所以单拿出来。再就是意，意就是思维活动。也就是说，佛教把我们人体的物质方面和精神方面用三个部分来表达，叫身、口、意，这是一种很特殊的表达方式。佛教对人身体和精神的分类还有其他方式，比如昨天冯老师跟我们讲人身由五蕴组成——色、受、想、行、识。物质就是“色”；精神方面分得比较细致，包括“受、想、行、识”。这是一种分法。再详细的分法就是六根、六识。那么唯独三业这样一种分类方法，它完全是从作用以及作用以后的后果出发，来分析我们的生命现象，叫做身口意三业。我们生活的一切表现，就是身、口、意三业的行为。那么《净行品》是什么呢？《净行品》就是帮助我们净化身口意三业的行为，所以叫净行。

大家这几天都在念诵《净行品》，《净行品》一开头有一段文字，那段文字在佛经文体的分类上叫做长行。它一共提出了十个问题，其中第一个问题就是讲三业，后面的问题是越来越深入，一直到成佛。一切胜妙功德，都是以清净三业为基础的，所以第一个问题是如何获得十种三业：“佛子，菩萨云何得无过失身语意业，云何得不害身语意业，云何得不可毁身语意业，云何得不可坏身语意业，云何得不退转身语意业，云何得不可动身语意业，云何得殊胜身语意业，云何得清净身语意业，云

何得无染身语意业，云何得智为先导身语意业？”刚好是十种，大家数过没有？后面还有九类问题，都是以十种三业作为前提和基础的。只有做到了这十种三业，后面的问题才有可能展开；没有前面这十种三业做基础，后面的一切胜妙功德都无从谈起。

这十种三业有一个深浅次第，从文字内容来看，大家可以比较浅白地去了解，排在第一的肯定是比较浅的层次，在最后的那就是高层次的，层次高到了什么境界呢？“智为先导”，到了完全不迷惑的阶段了。我们的身、口、意三业时时刻刻都在智慧的指引下有所作为，那就是“智为先导”。“智为先导”到了什么境界呢？最高的境界，就是佛的境界。因为前面有不退转身语意业，不可动身语意业，那都是菩萨的境界。不可动身语意业那起码是八地菩萨才有可能达到的，因为八地菩萨是不动地；殊胜身语意业，就是可以起变化、现神通。所以，第一是十种三业；第二是十种具足；第三是十种慧；第四是十种力；第五是十种善巧；第六是七觉支和三定，也是十；第七是六度四无量，六波罗蜜加慈悲喜舍四无量心；第八是十智力；第九是十王护持；第十是十度生，十超众。一共提出了十个问题，每一个问题里又有十个方面，最后文殊菩萨用一句话回答了，用哪一句话来回答呢？最重要的一句话：“善用其心。”这叫十问一答。十问里每一个问里又有十，是一百个问题，乃至一千个问题一万个问题，归结到一点——“善用其心”，这是一切问题的关键。

所以《华严经》的中心思想是：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”心是主宰，心是出发点，心是我们人的中枢、枢纽，一切唯心。一切唯心并不是说其他的东西

就不重要，其他的东西同样重要，唯有心做指导，从这个意义上来说“唯心”。这个“唯心”并不是“唯心主义”的那个唯心，而是说心可以指导一切，“为善为恶，在乎一心”。在十问一答中，文殊菩萨说：“佛子，若诸菩萨善用其心，则获一切胜妙功德，于诸佛法，心无所碍。住去来今诸佛之道，随众生住，恒不舍离，如诸法相，悉能通达，断一切恶，具足众善。”在“善用其心”这四个字的提示下，文殊菩萨说怎样才能做到“善用其心”？他说要“住去来今三世诸佛”，要使我们的心安住在三世诸佛之道，使我们的心“随众生住，恒不舍离”。如果用我们平常的话来讲，就是我们要“上求佛道，下化众生”。上不离诸佛的教化，下不离度众生的愿力，那我们就可能做到时时处处“善用其心，善待一切”。这两句话说来简单，做起来绝对不简单。我想我们能够时时刻刻接近它就可以了，最后真正要做到善用其心，那已经是菩萨的境界了。但是我们一定不要灰心，“这么难，简直是可望而不可及”，不要这么去想，时时刻刻走近它、靠拢它就可以了，那就是我们每时每刻都在进步，每时每刻都在菩提路上不断前进。“善用其心，善待一切”就是这个意思。

我们要以净化三业作为修行的基础，作为“善用其心，善待一切”的出发点。我们的三业究竟包括一些什么内容？三业是和十善十恶相联系的，如果我们有清净的三业，那一定是和十善相联系，是行十善的结果；如果我们有染污的三业，那一定是行十恶的结果。十善十恶都离不开身、口、意。比如说，从十善的角度来讲，我们身体的部分占三条——“杀、盗、淫”，一般叫身三；口有四个方面，很重要，就是“妄言、绮语、两舌、恶口”；然后意也有三条，叫“贪、嗔、痴”，是思想活动。

所以三业与这个十善十恶联系起来讲，一般叫做身三口四意三，也可以叫做“身不做杀盗淫；口不妄言、不绮语、不两舌、不恶口；意不贪、不嗔、不痴”，就做到了十善，反之呢？就是十恶。我们刚接触佛教的人不妨把它反复背几遍，把它记住。在具体的日常生活中，如何做到“善用其心，善待一切”？从三业出发。把这十善十恶时时刻刻铭记在心，依之实践，我们就能逐步地做到三业清净，逐步地在时时处处“善用其心，善待一切”。

佛教在讲到这些修行的德目时都讲得很具体，讲得具体有什么好处呢？可以操作，具有可操作性。因为道德是一个很空洞的词，只有把它具体化，具体到与我们的身心相联系的德目上才具有可操作性。佛教讲十善可以操作，五戒同样可以操作。在所有这些修行德目上，比如说把“杀盗淫妄酒”这五个方面以戒律的形式把它规定下来，这就是一个非常非常慎重的事情。因为戒是佛制定的，我们每个人受了戒就等于在佛前发了愿，对佛有所承诺。如果我们在生活中不能遵守对佛的承诺，那就是一个最大的诚信问题。如果对佛都不能忠诚，对佛都不能守信用，那还说什么其他的呢？所以把它用戒律的形式规定下来，就是要严格地约束我们每个人的身和口。五戒只管身和口，没有管到意；十善才管到我们的心理活动，才管到意。当然守戒和犯戒也不是一个单纯的身、口的问题，还是意为先导。但是对于一个初学佛的人，你没办法规定他的意念，说你不要贪、不要嗔、不要痴，它不是很具体的。

当然，杀盗淫妄酒都和贪嗔痴有关，只有从思想上遵守，才能够不犯五戒，所以佛教是把看得见、摸得着的东西推到前台，用五戒的形式予以规范，然后把看不见、摸不着的东西——

这个心，作为修行的中心。因为你只有把戒持好了，心灵才能净化；反之，你只有心灵逐步地得到净化，持戒才能清净，这些是互相影响、互相推动、互相促进的。居士的五戒、沙弥的十戒、比丘的二百五十戒、比丘尼的三百四十八戒，每一条戒都是可以操作的，该做什么不该做什么，它是很具体的。现代人看二百五十条比丘戒，会觉得有些事情非常地琐碎，但是以对一个僧人的要求来说，只有通过那样一些具体的约束，在生活的方方面面有具体的规定，操作性强，他守起来才容易，才真正能够时时刻刻知道什么事情可以做，什么事情不可以做，什么叫清净，什么叫不清净。所以那二百五十条戒是佛的大慈大悲心的一种彻底的流露，那是真正培养僧才、铸造龙象的一些具体的法则，非常重要。

在这三类戒品当中，居士戒、沙弥戒、比丘戒，都没有直接牵涉到我们的意业，看起来都是在身口二业上做文章，实际上，《七佛通戒偈》说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”把三业都包括在内了，自净自意嘛。只有做到自净其意，才能够真正严格地遵守戒律。所以我们一切的修行法门都要落实在具体的生活当中、落实在具体的言行当中、落实在具体的德目当中，不能是抽象的。

我们有些年轻人学佛，看过许多社会上流行的佛教入门读物。有许多书也讲得非常好，但也有一些书有些问题，比如有的书说学佛是以心为主，行为是否检点不必过于介意。这种倾向不健康。因为学佛就是要改变我们的生活，使我们被烦恼污染的生活变成清净无染的生活。只有生活得到了改变，才能够自利利他。生活得不到改变，要想去自利利他，那是不可能的。

我们做每一件善事也好，每一件恶事也好，往往是有对象的，不是孤立的。比如说我对朋友讲了一句不诚实的话，当你反省起来的时候，你固然会受到自己良心的责备；而对于你的朋友来讲呢，可能对他造成一种误导，由误导可能会引起一连串消极的后果。我们就不说罪恶了，就说消极的后果，那是不是对他人有影响啊？更不要说杀盗淫，那都是直接损害他人利益的。你说你的思想进步了，如何地清净，但是如果你做出来的都是杀盗淫妄酒，言行脱节，脱节以后，不要说你自己所谓的清净的心是空洞的，而且还会给自己和他人造成许多负面的影响和不良的后果。所以不要片面理解学佛以心为主。社会上流行两句话，“酒肉穿肠过，佛在心中坐”，有时候这两句话好像是对我们学佛人的一种讽刺，有时候也是律己不严的学佛人的自我解嘲，当有人说，“你不是佛教徒嘛，怎么今天也大吃大喝了”，他就拿出这两句话来。像这样一种不严肃的学佛的心态和表现，对佛门固然有影响，但是直接受害的是我们自己。

《净行品》中文殊菩萨十问一答，中心理念就是要我们“善用其心”，这可以说是修习一切善法的总纲和核心思想。那么具体到我们究竟应该怎么做？十问一答最后那段就讲到，究竟应该怎么用心才能获得一切胜妙功德？文殊菩萨就从一百四十一个方面，给我们提出了如何面对我们每时每刻所经历的一切境界，如何善用其心，这都是非常具体的。这一百四十一首偈子，可以分为九大类，当然究竟把它分成多少类并不重要，最重要的是我们在日常生活中能否按照这些要求去落实。

像这样用心，究竟对自己、对周围的人有什么好处呢？我想这是不言而喻的。因为我们今天的社会可以说是一个充满了

嫉妒心、充满了人我是非斗争的社会。不但人与人之间关系紧张，利害冲突时时刻刻都会发生，人与大自然之间也是如此。整个大自然包括有情世间和器世间，有情世间就是一切有生命的众生，器世间就是有情居住的山河大地、国土。有的人只是片面强调满足自己过度的物质和精神需求，但这背后有多少隐患？有多少物种会灭绝，有多少山林会被破坏，有多少河流会被污染？进一步就可以想象，如果说很多国家、很多人都只顾想尽办法满足自己的欲望，其结果是什么呢？我们人类整个“地球村”的灾难就会层出不穷。我想这个话在今天来讲已经不是耸人听闻了，各种各样的灾难、各种各样的问题已经证实了这样一个铁的事实，就是只要我们人类处在以自我为中心的状态，只顾不断地满足人类自己的欲望，那就一定会造成大自然过度的消耗、过度的损失、过度的浪费。

我们农村一家人吃一天消耗多少钱、多少粮食呢？如果是一个五口之家，一切都算在内，我保准不超过十块钱。那么依我们有些城里人的消费，十块钱能吃什么东西呀？不够喝一杯茶。要知道，你的那个消费，你喝的那一杯茶，就等于农村一个五口之家一天的生活费。而且我听说，现在喝茶喝得很贵，有五百块钱一壶茶，二百块钱一壶茶，七八十块钱一壶茶那就是低档的了。不就是拿几片树叶，加一点水嘛，为什么要那么贵呀？（掌声）到了南方的山里面，野茶叶多的是，你随便去采几片来，足够喝了。但是成为商业操作以后，就会把人引向生活的另外一面，不顾客观条件的有限，不顾整个自然界的生态平衡，片面地追求经济发展，没有重视我们现在经常提的“可持续发展”。人类生存到现在已经有两百万年了，这些物质资

源之所以还能够维持人类的生命，那是古人给我们省下来的。古人要是像我们一样过度消费，我们可能已经没有今天了。像我们现在这样提前消费，再过若干年以后，人类的子孙后代可能就没有可以消费的资源了。所以在今天讲“善用其心，善待一切”，有它特殊的意义。

从大的方面来讲，不仅是人与人之间要“善待一切”，人对其他生命、其他存在也要知道“善待一切”。不善待，最后是人类自己给自己挖下陷阱。有的陷阱就是一步之遥，再往前迈一步，就掉到那个陷阱里边了。“非典”就是一个很现实的教训，餐桌上的野味意味着什么呢？意味着下了餐桌就是陷阱。这个不是耸人听闻啊，那个陷阱不是别人制造的，完全是我们自己制造的。你们接触社会的面比我们出家人广泛得多，各种各样的新闻报道，各种各样的数据统计，各种各样的危险信号，可能你们比我们关在寺院里的人了解得更多。

（未完待续）



应对腿痛的诀窍

柏林禅寺己亥年冬季禅七开示（三）

（2019年12月12日）

明海

各位道友：

通常禅七开始两天以后，很多人会为了一件事情苦恼，就是腿痛。怎么来对治腿痛？答案是没有办法，只有忍耐。一定要说有办法，也只能是缓解，比如说晚上用热水泡脚，包括平时多打坐，锻炼这两条腿。真正在禅七中打坐，腿肯定都会痛。这个疼痛因人而异，千奇百怪，有的是膝盖，有的是踝关节，有的是大腿，有的是胯部。此时，我们就碰到了修行中一个很重要的问题——身见，就是我们执著于身体是我——“我的身体”。所以到底是什么让我们痛苦呢？依照佛学来分析，腿痛只是一种受，并不是我们生命的全部。试想，如果腿痛是我们生命的全部，我们就不知道痛了，在痛之外你一定还有感知，甚至还有思维。所以腿痛本身是一种受，一种我们不愿意接受的苦受。痛之所以成为苦，有一个必要的条件，就是把这个身体当成是我的。有这个条件，再有这种受，然后就有了打坐中的苦恼。这也是属于佛讲的苦谛的一部分。

在腿痛上思维到苦谛也许并不难。我们在冬天躺在被子里很暖和，身体很舒服，如果此时也能思维到苦谛，那就比较彻

底了。当身体很舒适的时候，我们对那种舒适就有一种贪恋，一种贪著。表现出来的是舒适，其实也是苦。因为那种舒适是有依赖的，依赖于很多因缘和条件。它是无常变化的，脆弱的。所以在享受各种身体舒适的时候，一个修行的人，他也能够进入到对苦谛的正思维。

说到打坐中有什么技巧能应对痛，我个人的经验是这样：一般来说，并不是一上座腿就痛，可能坐三十分钟疼痛才出现，所以最好在三十分钟之内，把自己的专注力建立起来。如果你的注意力已经在功夫上，比如说已经完全在鼻端的呼吸上了，那么等到腿痛出现的时候，它已经动摇不了你了。因为你的心已经有了根据地。心有了一个根据地，有了支点，腿痛再出现，你就能够比较容易忍耐它。这个忍耐，并不是用心去对抗，那就累了。乃是因为我们的心有自己的事要做。什么事呢？昨天我们讲了数息，垂目于鼻端，数呼吸，每次呼气数数，从一数到十，数丢了回到一重新开始。就这么一个简单的工作，如果我们可以做到很专注地从一数到十，一直不乱，我们的心就有了根据地。

经常有人在这个时候会问，我从一数到十也不乱，可是我脑子里还是有很多妄想，好像打妄想跟数数，二者并行不悖。其实，如果你从一数到十，一遍一遍重复，始终不乱，你觉得你也有打妄想，其实这种妄想，对你的心干扰并不大，你的心是有一定的专注度的。从一数到十不乱，这就是你的专注。假如说你的妄想打到让数数难以为继，经常数乱、数丢，就说明这个妄想对你的心的支配力就很强的了。虽然打妄想但同时数数不乱，这已经是一个进步了，继续用功，妄想会进一步减少。

这是数息。

数息做得比较好，可以一直不乱，这个时候也可以用“随”。随就是注意力在鼻端呼吸上，随着吸进，随着呼出。这是一个阶段。

那么再下来，也不随了，专注在鼻端。鼻端就像一个洞口，呼吸进进出出，你只是专注在这个点上。第一专注，第二觉察，觉察呼吸的进出、粗细、冷热、长短，然后目光也看着这里。古人将安那般那结合一个特殊的技巧，叫“观鼻端白”。我个人觉得这个方法非常好用。你垂目于鼻端，刚开始专注力不强的时候，看不到白，怎么办？你可以在鼻端——鼻端的概念我昨天解释过，可以是真正的鼻端，也可以是鼻端到上嘴唇那个区域——人为地想出一个“白”来。白色的团，或者白色的点，像棉花那样，然后你的目光盯着它。呼吸在白点这里进出，你垂目于这个白点，然后你的感知在白点还有呼吸的进出上面。在这一点上训练我们的专注和觉察，这是观鼻端白。很多禅和子，他们刚开始都用这个方法，很快就能静下来。

回到腿痛的问题上。刚才我说，为什么腿痛到你忍耐不了呢？因为你对身体有执著。这话还有点抽象，具体地讲，实际上是你全身的这种感受、神经系统，在你心中的分量很重。其实我们整个心的感知、觉察是可以完全地专注在鼻端白上的。这个白点刚开始本来是虚拟的，是你观想出来的，但是你仍然可以把全部的注意力，全部的心力，都专注在这个点上。可能刚开始接触的人，不容易理解这一点，觉得这是好大的一个拖累呀。但是大家想，如果我们的注意力全部关注在鼻端这个点上，那时你的感觉是什么呢？实际上是忘身，你把自己的身体忘掉

了。依照佛教的教理来说，我们普通人肯定还有身见，有对身体的执著。但专注地观鼻端白时，我们对身体的执著是最弱的。

在革命年代，有一些老革命被敌人抓住，严刑拷打。我每每看到这样的故事，经常会把自己放进去——如果换成我，能不能顶住？很多革命先烈，我都很佩服，最经典的就是东北抗联的一位女士，叫赵一曼。她虽然是女性，但是她对敌人酷刑的忍耐程度，可以说超越了人类的极限。当时的日军非常残暴，把通常的酷刑用尽了，她还是不屈服，后来日军用了一种电刑，据说当时在国际范围内，还没有人能顶住，任何人在这个酷刑下都会招供，但是在赵一曼这里依然失灵了。最后她被日军枪杀，英勇就义。

你可能想象不到，根据史料记载，负责她这个案子的日本军官，最后把赵一曼送上刑场的时候，还专门请她签字留念。为什么呢？他很敬佩她。而且，据说这个日本人回国后，把赵一曼签字的纸条供在桌上，每天跪拜。

看到这个故事我就想，如果我是赵一曼，能顶住吗？或者我们有没有思维过，赵一曼是用什么扛过酷刑的呢？当然现在我们还可以想一想，打坐的腿痛，比起赵一曼忍受的酷刑怎么样？如果我们连这点腿痛都忍受不了，那么面对敌人的刑法，还不用说酷刑，可能一开始我们就招架不住了。

当然赵一曼的境界不可思议，我们也不好妄自猜测，但是从现象上来看，她就是一个普通的人。当一个普通人的肉身，经受着剧烈的伤害的时候，她为什么能扛过去呢？用刚才讲的观鼻端白来做类比，我相信让她扛过去的是一种精神力量。就是她全部的注意力，都聚焦到了一个精神目标上，以至于她达

到了忘身的境界。这个身体已经忘了，所以你用刀去割她，用火去烫她，用钉子去刺她，但是她的心早已转移了，她的注意力已经不在这个身体上了。这要求她的专注力必须非常坚固，精神的力量必须非常强大。至于赵一曼专注的是一个什么目标，我们只能是去猜测，可能是她对革命事业的忠诚，或者是她对战友，包括对家人的那种爱心，因为她的先生和儿子也在抗联里面，如果她招供，相当于出卖了战友和家人。她整个精神都在对战友和家人的爱心之中，内心建立了一个坚固不动的根据地。她所有精神全部聚焦在这个点上，以至于把身体都忘了。我们是不是可以这样来找到答案？

现在，我们回来说观鼻端白的功夫。刚开始我们对这个点的专注力很肤浅，但是我们要把全部的注意力聚焦到这个点上。怎么样可以体会到你的注意力全部专注到鼻端白上了呢？可以反过来看，就是你对身体其他部位的执取是不是减轻了。如果你的注意力全部专注在鼻端白上，这个时候你应该能体会到，身体其他紧张的地方，甚至肌肉、筋骨里面那些紧绷的地方，突然松开了。可能你从来都没有松开过，平时也从来没有体验到它松开了，因为你平时也是紧绷的。这个时候你的身体应该是放松的，为什么放松呢？因为你执取身体的那些注意力，现在全部转移到了鼻端白上。全力以赴于这个白上，当然你对身体的执取就会松开。当然，我们的躯干放松，仍然有人会体验到腿痛，但这个时候的痛，它已经痛而不苦，对你无法形成一种压迫，因为你跟那个痛，在心理上有距离了。

昨天讲数息，今天跟大家介绍的是观鼻端白。它的奥妙很深，我自己的体会也浅。推荐你们如果数息比较熟练了，可以垂目

鼻端，观鼻端白，训练全部的注意力关注到这个点上。要点第一是专注，第二是觉察，觉察呼吸的进出、粗细、冷暖、长短。这样一来，慢慢地呼吸自然会发生一系列的变化，身体会发生一系列的变化，你的心也会发生一系列的变化。

希望大家好好用功！



讲《首楞严经》说偈一十八首寄之
(招提德严法师)之三

手开手合宝光飞，左右回观是阿谁。
须信此头摇动处，不妨全体寂然时。
明心见性无舒卷，认物随流妄觉知。
无上法王真实语，岂同虚假末伽梨。

—— 楚石梵琦禅师



修行是生命的需要

大开元寺己亥年冬季禅七开示（二）

（2019年12月20日）

明 愍

各位同修，《童蒙止观》讲的二十五法，我们打坐、修止观的时候应该了解，对照自己的状态去用。这能使我们生忏悔心，生精进心，更好地持戒、发愿，使我们的修行能够逐步落实，逐步提高。修行就是升华自己、净化自己、锻炼自己的意志力和忍耐力，这是一个长期的过程，需要我们不断地努力。佛教讲超越六道轮回，民俗讲“跳出三界外，不在五行中”，要想改变自己的命运，就要从当下做起。我们在禅堂打坐，就是调身、调息、调心。我们来修道，不是一种业余爱好，不是一件新鲜的事儿，也不是可有可无的，要知道修行是我们生命的需要。

眼前的事，生活的事，家庭、工作的事，固然要紧，特殊情况下，火烧眉毛，先顾眼前，这些事情不管也不行。但永远是火烧眉毛，永远是先顾眼前，那就很糟糕。固然说，我们的生活要搞好，就是前面讲的“衣食具足”，出家人要来维护常住。居士们也要非常发心，不但要照顾自己和家人的生活，还要维护自己的修行。

我们每一个人的问题，就在业力和愿力之间。业力大于愿力了，那就是烦恼无边，忙忙碌碌，最后觉得很冤枉，觉得老

天爷不公平，觉得观音菩萨不来保佑我，这都是我们的妄想分别。虽然说要消旧业，但也不是一下子能消完的。消不完怎么办？我们就来提高愿力，愿力大于业力是什么状态？做一切事情都是主动状态。没有愿力，或者愿力不够，做一切事情就都是被动状态。我们要来转业力为愿力，转被动为主动。释迦牟尼佛来此世界八千返，地藏菩萨已度当度的众生，以佛眼观之，犹不能尽数。为什么？就是他的愿力强，他主动地发愿度众生。我们以此来提高对修行的认识，以此来落实我们的修行。

修行的落实，最简单的就是落实我们这个心态，我们调身、调息、调心的状态。要专注，不能妄想纷飞、不能东想西想。当我们有一点专注了，什么状态又来了呢？昏沉了，似睡非睡，不能保持清明。我们讲止观，妄想多怎么办？要止，止比喻就是往下按一按，放下。放下以后怎么样呢？又昏沉了，迷迷瞪瞪，似睡非睡。这是什么呢？这是我们的懈怠，我们的懒惰，这个时候就要来修观，往上提一提，打起精神来。禅堂维那师一直说，行起来！打起精神来！跟好圈子！什么意思？就是让你提起正念。我们有的时候，会既专注又清明。我们都有体会，坐在这里，有一支香坐得挺好。但是，能不能绵密呢？能不能保持呢？能保持多长时间？五分钟，十分钟？所以，我们老和尚讲专注、清明、绵密。专注、清明是我们的上下红线，不能超越这个线，既不能昏沉太多，又不能妄想太多。怎么办呢？就是绵密，绵密就是保持这种状态，让它能够连续，能够稳定。

虚云老和尚也讲，不昏沉、不掉举、不著静、不落空。不昏沉就是清明，不掉举就是专注。不著静，安静的状态你也不要著它，还要不落空，不是什么也没有的那种顽空。所以，大

家要来用心地体会专注、清明、绵密，体会不昏沉、不掉举、不著静、不落空。



讲《首楞严经》说偈一十八首寄之
(招提德严法师)之十

良哉二十五圆通，各各熏修不滞空。
证入法门虽有异，悟明心地本来同。
思惟妙德言尤审，选择观音耳最聪。
堤畔绿杨新过雨，数声黄鸟啭春风。

—— 楚石梵琦禅师



净慧长老提出生活禅的思想背景 之主编《法音》期间的历练和思考（上）

王 佳

净慧法师自1980年参与创办中国佛教协会会刊《法音》，并在主编巨赞法师的推荐下担任编辑。巨赞法师圆寂之后，净慧法师从1984年开始接任主编，全面负责《法音》编务，一直到2002年。这段经历，对净慧法师来说是极其重要的，促使他在与读者和作者的对话中对佛教发展进行思考。他自己说：“‘文革’以后近二十年来，我一直都在做佛教文化宣传教育方面的工作，比如编杂志。编杂志有其局限性，但也有其非常有利的一面，做这个工作能够接触到各方面读者的呼声，读者不断地给你的杂志提出意见和建议，提出他们的想法。在这个工作中，最重要的就是经常思考佛教如何来引导现代人尤其是介乎信与不信之间的人信仰佛教。”¹可以说，这种不断的思考，是触发他提出并实践生活禅的一个重要因素。

一、担负《法音》编务

（一）《法音》创刊

1980年，赵朴初根据有关文件精神，“随着宗教信仰自由

1 净慧：《入禅之门》，上海辞书出版社，2006年，第93页。

政策的逐步落实和对外文化交流的日益发展，各宗教团体可考虑恢复‘文革’前出版的宗教刊物，暂定为季刊”，于是责成中国佛教协会研究部副主任魏承彦等着手恢复佛教刊物。当时，关于刊物的名称，有人主张恢复《现代佛学》，有人提出改为《中国佛教》或《中国佛教通讯》等，最后赵朴初确定为《法音》，希望这本刊物能够起到“法音宣流，普摄群机”的作用。¹经过讨论和研究，初步确定《法音》的内容包括国内外佛教动态、佛教义理介绍、佛教研究论文、国外佛学研究译文等。巨赞法师力荐净慧法师负责创刊号的筹备工作及联络稿源，担任编辑一职。

1981年，《法音》正式创刊，创办人是赵朴初，主编是巨赞法师，编委一共26人，包括赵朴初、巨赞法师、正果法师、法尊法师、明真法师、观空法师、雪相法师、隆莲法师、圆湛法师、净慧法师、李荣熙、虞愚、周绍良、林子青、郭元兴、叶均、苏晋仁、张克强、王尧、王森、游有维、李安、游侠、田光烈、王新、任杰等。佛学论文由巨赞法师审阅刊登，新闻报道和其他文稿由魏承彦或游骧审核刊登，外事报道和敏感文字由赵朴初亲自审读。²

作为中国佛教协会会刊，《法音》在改革开放以后宣传贯彻宗教政策、引领和指导佛教恢复发展、团结国内外佛教信众，以及报道和介绍国内外佛教动态、推进佛教学术研究方面，发挥了巨大的作用。赵朴初在《发刊词》表示，《法音》致力于

1 魏承彦：《忆〈法音〉的初创期》，《法音》，2001年第4期。

2 倪强、黄成林编：《赵朴初传》，北京：人民出版社，2017年，第153页。

推动佛教教务工作，密切联系全国佛教团体，“发扬佛教优良传统，为促进人类的和平幸福事业的发展和实现人间净土作出贡献。”

在筹备《法音》创刊的过程中，编辑部实际上仅有净慧法师一位编辑和一个发行人员，所幸全赖净慧法师事无巨细，亲力亲为。他既联络稿源、负责编校，同时还要张罗经费筹措、出版印刷以及征订发行等事宜。¹他在第1期，将赵朴初、隆莲法师、苏渊雷等诗词辑成“禅林清韵”专栏，将中国佛学院开学、受戒，弘一大师书画金石音乐展等通讯消息辑成“法界春秋”专栏，这两个栏目一直延续至今。²每份来稿，都有专人登记，及时反馈作者信息。刊用稿件经过三审，小样印出进行三次校对，净慧法师都要认真校阅审读。由于中国佛教协会没有刊物印刷预算开支，《法音》编辑部白手起家，没有任何经费。净慧法师于是带着负责发行工作的金扬，趁着中国佛教协会召开第四届全国代表大会期间，到各地代表住所征订。这样，得到了一笔预订金，很多佛教大德长老都对《法音》特别支持。

之后，为了节约成本，净慧法师和《法音》编辑部找印刷厂也颇费周折，最后选定宣武区的广内印刷厂，黑白印刷，单色封面，首批印数2000份。这是“文革”之后佛教界自己出版的第二个刊物。此前，只有上海佛教界1980年2月油印发行的《佛教通讯》。净慧法师很早就关注佛教刊物的命运，他在日记中

1 1982年《法音》改为双月刊，每逢单月月尾出版，由于工作量翻倍，又增加宽忍法师加入编辑工作，聘请萧兴林居士负责发行组。萧兴林居士，也是虚云老和尚法子，法名慈藏，是中国佛学院首届专科班毕业学员。

2 魏承彦：《忆〈法音〉的初创期》，《法音》，2001年第4期。

写下：“二月，上海市佛教徒油印的一种小型杂志《佛教通讯》第一辑出版发行，由前上海市佛教青年会《觉讯》月刊执行编辑蔡惠明主持创办。这是‘十年浩劫’之后佛教界出版发行的第一个杂志，刻写油印虽然不甚佳，但可视为一种萌芽事物，其前途如何，未可预卜。本期内容包括：1. 周总理谈宗教信仰自由。2. 鉴真和尚塑像将回国“探亲”。3. 《天平之梦》电影已摄制完成。4. 国内佛教研究概况。5. 青海省各界人士集会追悼原中国佛教协会会长喜饶嘉措。上海市佛教界追悼持松、苇航、阿耘、余伯贤、方子藩等。6. 法海点滴。7. 通信处：上海市山西北路45号（前门）蔡惠明同志收。”¹可以说，在当时政策环境下，《佛教通讯》的试办流通，为中国佛教协会复办会刊提供了一个实例参考。

《法音》的前身是创办于1950年的《现代佛学》，最初是陈铭枢创办发行，主编是巨赞法师，由现代佛学社出版，1954年7月正式成为中国佛教协会的会刊，由中国佛教协会学习委员会直接领导。自创刊到1964年停办，共出版144期，也赠阅海外佛教团体，每期印数4000册。1980年，中国佛教协会根据有关文件精神向国务院宗教事务局提交申请出版《法音》的报告，后又经北京市新闻出版局登记，获得批准。相比较《现代佛学》浓重的政治宣传性，《法音》的佛教定位更为准确。1989年，《法音》明确刊物宗旨是“发扬佛教优良传统，提倡人间佛教，启迪智慧，净化人生”，并将之印于封面醒目位置。

1981年，《法音》作为季刊，每年四期，赵朴初专题写刊

1 净慧法师日记（1980年），崇谛法师等整理，明海法师提供。

头。创刊号最初发行 2000 份。首期内容围绕中国佛教协会第四届全国代表大会召开等会务活动撰写新闻报道；佛学论文方面则主要向法师学者约稿，刊登了巨赞法师《评熊十力所著书》、正果法师《略说三宝义》、明真法师（笔名望云）《身非是“我”论》、赵朴初《〈解深密经·圆测疏〉后六卷还译序》、叶均《〈清净道论〉汉译前言》、传印法师《道元禅师得法灵迹碑颂》等。第 1 期出版后，深受欢迎，在寺庙、佛教团体、信徒和佛教研究者、佛学爱好者中反响强烈。不到一个月，2000 份刊物即被订购一空，7 月又加印了 2000 份。至 1981 年第 2 期，每期印数增加至 8000 册，国内订户 6000 份，并且订阅、赠与十多个国家和地区。仅 1981 年当年，就收到来稿 400 余件，处理来信 10000 余件，收到捐款 13000 元。¹1982 年，改为双月刊发行，每期印数增至 12000 份。之后，逐年递增，到 1987 年增加到 2 万份，这个数字一直保持到 1996 年。²而《法音》也从 1988 年改为月刊，固定订户达 15000 个，并一直保持每月出版至今。由于发行量的增加，以及很多寺庙团体定期捐资，《法音》经费方面的困难得到一定程度缓解。为了节省邮费开支，早期《法音》编辑部自己发行，之后才由邮件订阅发行。净慧法师特在刊物专门开辟“助刊鸣谢”板块，公布“功德芳名”并表达感谢。除了广大读者、佛教信众对《法音》的零星捐款，净慧法师 1989 年还代表《法音》编辑部拟定《征求荣誉订户及赞助单位试行办法》，将捐款赞助形成制度，得到各地大寺、佛教团体、僧俗信徒慷慨支持。这样，

1 《法音》，1982 年第 4 期，第 8 页。

2 魏承彦：《忆〈法音〉的初创期》，《法音》，2001 年第 4 期。

《法音》保证了募集赞助经费的相对稳定。¹

（二）《法音》编辑部出版佛学丛书

《法音》发行之后，在佛教界好评不断。净慧法师自 1982 年起，开始编辑流通佛学丛书。第一本书是巨赞法师、周叔迦、高观如、石鸣珂编写的《中国佛教史话》，由中国佛教协会印行，共有《佛教的创始人——释迦牟尼》《佛教在中国发展的情况》《佛教翻译家》《西行求法》《大藏经》《中国佛教的宗派》《寺塔》《僧尼生活和宗教活动》《佛教石窟》《我国少数民族的佛教》《佛教和中国文化艺术的关系》《中国佛教的国际关系》等 12 篇文章。这本书语言通俗，内容简洁，非常成功，初版 20000 册很快售罄。于是，净慧法师与《法音》编辑部陆续编辑出版了“法音文库”丛书、“佛教文化”丛书、“佛教经典”丛书等，将发表在《法音》上的文章按照主题汇编成册。如赵朴初在《法音》连载的《佛教常识答问》，作为单行本流通，前后 9 次重印，发行量超过 20 万册，仍然供不应求，深受欢迎，到现在还是佛教方面的畅销读物。并且，这些佛学丛书的盈利，也作为《法音》经费的补充。

二、在赵朴初身边的成长

净慧法师在中国佛教协会负责《法音》编辑工作期间，有机会在赵朴初身边学习成长，也得到赵朴初很多帮助支持。巨赞法师圆寂不久，1984 年 6 月 6 日下午，赵朴初会长在中国佛

1 宽忍：《回顾与感言》，《法音》，2001 年第 4 期。

教协会集体办公室正式宣布：“任命净慧法师为《法音》杂志主编”，并说，“净慧法师这几年在办刊工作中很辛苦，做了很好的工作，《法音》办得很好。”¹由于曾在中国佛学院读书的缘故，净慧法师一直尊赵朴初为师长，自称“学生”，对赵朴初非常尊敬爱戴。加之工作的关系，净慧法师和赵朴初接触较多，并且对宗教政策的学习和认识也走在了全国佛教界的前列。他以爱国爱教、人间佛教为指导，坚持与时俱进、契理契机为方向²，而他对政治形势的敏锐判断，对文件精神有分寸的把握，其实离不开编辑《法音》的历练，尤其是赵朴初潜移默化的影响。

作为中国佛教协会唯一的会刊，《法音》文字兼及政策性、学术性、可读性、资讯性，刊物具有官方的权威性和引领性地位，对于改革开放之后宗教政策的贯彻落实、佛教团结和发展、佛学研究的复苏，发挥了巨大作用。早期，从《法音》组稿、审读，赵朴初都给予指导。在《法音》出版后，净慧法师首先呈送他过目，征询他的建议和意见。“朴老每看完新一期的《法音》，总要写一两个条子送到编辑人员的手中，或者指出需要改进的地方，或者询问某篇文章作者的情况，或者写几句鼓励编刊人员的话。”³在净慧法师的日记里，常见赵朴初对于《法音》的具体工作指导。

1 净慧法师日记（1984年6月6日），崇谛法师等整理，明海法师提供。

2 张雪松：《净慧法师的办刊思想探析》，载于李四龙编：《指月者——“净慧长老与生活禅”学术研讨会论文集》，北京：生活·读书·新知三联书店，2015年，第339、341页。

3 净慧：《迈开步伐 走向未来——〈法音〉200期感怀二三事》，《法音》，2001年第4期。

如：

1981年4月1日下午2时30分，朴老（赵朴初）来电话内容：

1. 《法音》的稿源问题：“《法音》马上要改双月刊了，稿源是个问题，希望你们拟定一些题目，约一些人写。我说了多次，要强调发扬佛教优良传统。比如：佛教与艺术、佛教徒的造林护林的事迹、佛教徒修桥补路的事迹，佛教徒的医药事业等等，都可以找人写。”

2. 另外，佛教的通俗化的问题，也要组织人写稿，为不懂佛学的人和初学佛的人创造学佛学的条件。

3. 佛教与艺术的稿子可找常书鸿写，他因工作上意见不一致，已经离开敦煌，回到北京了。在国务院第二招待所住。他的夫人叫李承仙，可找她联系，她也是个学者。

1981年6月16日下午，朴老当面指示要解决《法音》人力不足的困难，并嘱多注意报道国际佛教消息，要在“音”字上下功夫，要经常做到“法音宣流”。

1985年1月28日下午，在北京医院，朴老对《法音》提出三点意见：1. 加强学术性和趣味性。2. 沟通信息。3. 少登应酬性文章。¹

1 净慧法师日记（1981年），崇谛法师等整理，明海法师提供。

除了《法音》编务方面，赵朴初在处理佛教与社会政治关系方面的智慧，也令净慧法师受益匪浅。赵朴初的政策水平高超，在文字指导中常有点石成金、立竿见影之效。

净慧法师在主编《法音》期间，由于赵朴初亲自指导和把关，对刊物的定位非常准确，对宗教政策的拿捏也比较到位。他认为《法音》具有积极的导向性，“态度要明确，导向要正确”，要担当起“作为会刊的使命和责任”，如实传递信息，“契理契机地宣扬佛陀的正法之音，如理如义地推动法轮常转”。并且，他主张“佛法是佛弟子生活的指南”，无论讲经说法还是弘法文字，都要“紧密地联系生活、贴近生活、指导生活”，《法音》不能脱离对教友修道生活以及日常生活的指导。¹在1991年《法音》创刊十周年之际，他明确把“提倡佛学与学佛一致的学风，把佛法落实在生活上，体现佛法净化人生、安顿人生的作用”²作为《法音》努力的方向。这既是满足读者来信反映的需求，也成为了净慧法师一贯坚持的办刊宗旨。

当然，净慧法师这种佛教本位的主体性意识，不单是他个人阅历的增长，更在于宗教在整个社会结构中地位的提升。落实宗教政策以后，公民宗教信仰得到尊重和法律保障，宗教主体性得到一定程度的实践。佛教在社会中的地位，不仅仅是单纯强调佛教要与社会主义相适应，而是强调佛教的主体意识，

1 净慧：《迈开步伐 走向未来——〈法音〉200期感怀二三事》，《法音》，2001年第4期。

2 《迎接第二个十年》，《法音》，1991年第1期。

回到佛教了生脱死、弘法利生的宗教本位上。¹

（本文摘自王佳的博士论文《生活禅：净慧法师对佛教现代转型的探索和实践》，经作者同意略有删改。未完待续）



示僧四首之三

一切众生有佛性，如何狗子独言无。
赵州善用吹毛剑，衲子全抛待兔株。
门外雪深人迹少，渡头风紧浪花粗。
当阳若更求玄解，笑倒西天碧眼胡。

—— 楚石梵琦禅师



1 王雷泉：《痛与通——生活禅冲破佛教发展瓶颈的进路》，载李四龙编：《指月者——“净慧长老与生活禅”学术研讨会论文集》，北京：生活·读书·新知三联书店，2015年，第108页。

《鼓山为霖禅师语录》选载（四）

宗舜点校

普说

佛诞日开戒，闻磬上座请普说。师升座拈香，云：“此一瓣香，非生因之所生，唯了因之所了。今日信手拈来，撒向娑婆世界，供养本师释迦如来大和尚。伏愿：念念护明下世，时时悉达诞生。布身云于性天，注法雨于火宅。”就座。

僧问：“当年王宫降诞，周行七步称尊，为甚么云门要一棒打杀？”师云：“同声相应，同气相求。”进云：“只如今日一会，个个眼横鼻直，立地顶天，还肯落他窠臼否？”师云：“也须阍黎自甘始得。”进云：“丈夫自有冲天志，那向古人行处行。”师云：“只恐不是玉。”进云：“和尚也须惜取眉毛。”师云：“草贼大败。”问：“先老和尚遗嘱云：‘三界内外，无可寻处。’毕竟寻个甚么？”师云：“我也不知。”

乃云：“未离兜率，已降皇宫。未出母胎，度人已毕。释迦老子穷伎俩，三千年后被不肖儿孙冷地里觑破，直得一场好笑。且道笑个甚么？笑他步步区区，拖泥带水。忽有个汉出来高声问：长老作么生？不免向他道：你若无心我也休。且道此语，与他释迦老子未离兜率已降皇宫，未出母胎度人已毕，相去几何？若拣辨得出，许伊具眼。”

复云：“大众特到鼓山求受戒法，可谓费尽辛勤。殊不知，

在家中才发一念信心，求受戒时，早已得戒了也。又何待跋涉远来，登坛羯磨，然后得戒。古德云：‘汝既乞戒，即既戒也。戒外无戒，又何戒哉。’恁么看来，戒即是自己，自己即是戒，终不从外得。六祖大师云，‘本性无非自性戒’是也。然本性无非，更唤甚么作戒？盖为众生旷大劫来，昧却无非自性，向外驰求，造生死业，故权立戒名，警勒汝心，令其随顺自性。马鸣祖师云：‘了知自性本无毁犯，随顺修行尸波罗蜜。’故凡欲修行尸波罗蜜者，必须先悟此无毁犯自性。既悟此性，则所受之戒与所持之戒，一一皆是心地法门。披衣展钵，不出金刚道场；细行威仪，尽属毘卢境界。终不徒缚于事律，但束身执心而已。诸人要悟此无毁犯自性么？直须向父母未生以前大开只眼，譬如十日并照，洞然晓了。然后却来这边行履，依他《华严经·十地品》中第二离垢地菩萨持戒去。以二地菩萨于十波罗蜜中持戒偏多，余非不修，但随力随分耳。经云：‘佛子，菩萨住离垢地性，自远离一切杀生。不畜刀杖，不怀怨恨，有惭有愧，仁恕具足。于一切众生有命之者，常生利益慈念之心。是菩萨尚不恶心恼诸众生，何况于他起众生想，故以重意而行杀害。性不偷盗，菩萨于自资财常知足。于他慈恕，不欲侵损。若物属他，起他物想，终不于此而生盗心。乃至草叶不与不取，何况其余资生之具。性不邪淫，菩萨于自妻知足，不求他妻。于他妻妾，他所护女，亲族媒定，及为法所护，尚不生于贪染之心，何况从事，况于非道。性不妄语，菩萨常作实语、真语、时语，乃至梦中亦不忍作覆藏之语，无心欲作，何况故犯。性不两舌，菩萨于诸众生无离间心，无恼害心。不将此语为破彼故，而向彼说；不将彼语为破此故，而向此说。未破者不令破，

已破者不增长。不喜离间，不乐离间，不作离间语，不说离间语，若实若不实。性不恶口，所谓毒害语、粗犷语、苦他语、令他瞋恨语、现前语、不现前语、鄙恶语、庸贱语、不可乐闻语、闻者不悦语、瞋忿语、如火烧心语、怨结语、热恼语、不可爱语、不可乐语、能坏自身他身语，如是等语，悉皆舍离。常作润泽语、柔软语、悦意语、可乐闻语、闻者喜悦语、善入人心语、风雅典则语、多人爱乐语、多人悦乐语、身心踊跃语。性不绮语，菩萨常乐思审，语时语实语、义语、法语、顺道理语、巧调伏语、随时筹量决定语。是菩萨乃至戏笑，尚恒思审，何况故出散乱之言。性不贪欲，菩萨于他财物，他所资用，不生贪心，不愿不求。性离瞋恚，菩萨于一切众生恒起慈心、利益心、哀愍心、欢喜心、和润心、摄受心，永舍瞋恨怨害热恼，常思顺行仁慈佑益。又离邪见，菩萨住于正道，不行占卜，不取恶戒。心见正直，无诳无谄。于佛法僧，起决定信。佛子，菩萨摩訶萨如是护持十善业道，常无间断。复作是念：一切众生堕恶趣者，莫不皆以十不善业。是故我当自修正行，亦劝于他，令修正行。何以故？若自不能修行正行，令他修者，无有是处。’

大众，离垢地菩萨持戒，远离十恶，修行十善，劝他人持戒亦然。然一一皆是称性，性修不二，事理圆融，以成就普贤大行愿海。若到恁么田地，始是真实持戒，真佛弟子，真报佛恩。大众，千里之行，起于初步。此步一错，则千里俱错。诸人今日发心到鼓山受戒，即此一念，乃是他日成佛基本。此念不真，则万行俱伪。所以从今日去，宜各人人发真实心，发决定心，发广大心，发殊胜心，发断所难断心，发行所难行心，发自利利他心，发直取无上菩提心。然后以如是心，持如是戒，如船

入海，顺风而去，直达彼岸，有何艰险！然切不可高推圣境，谓此是二地菩萨分上事，于我凡夫无涉。若作恁么见解，政所谓自暴自弃，甘自沉溺。岂不见古人道：‘圣贤都是凡夫做，何不依他样子修。’大众，时不待人，一朝失去人身，出得头来，不知是几千万劫，切希勉励，毋得自轻。”

复举：“昔日摩耶圣母于无忧树下举手攀枝，悉达太子从右肋降诞，九龙吐水，灌沐金躯。不假扶持，自然周行七步，目顾四方，分手指天地，作大狮子吼云：‘天上天下，惟我独尊！’后来云门云：‘我当时若见，一棒打杀与狗子吃，贵图天下太平。’”师云：“释迦驾耙于铁牛背上，云门刮膜于石女眼中。虽则事出一时，未免话成两橛。只如今日事，又作么生？但愿春风齐着力，一时吹入我门来。”击拂子，下座。

落堂示做工夫普说。师云：“初祖达磨大师，见我赤县神州有大乘气象，乃得航海而来，不立文字语言，惟直指人心，见性成佛。最初至金陵，梁武帝问：‘朕即位以来，印经、造寺、度僧，不可胜纪，有何功德？’祖当头与道破曰：‘无功德。’无奈武帝当面错过，乃却随语生解曰：‘何以无功德？’祖把不住，不免将错就错曰：‘此是人天小果，有漏之因。如影随形，虽有非实。’帝复问：‘如何是真功德？’不妨拶得好。祖曰：‘净智妙圆，体自空寂。如是功德，不以世求。’又分明道破矣。帝又问：‘如何是圣谛第一义？’祖曰：‘廓然无圣。’可谓劈腹剜心了也。帝犹存人我之见，曰：‘对联者谁？’祖曰：‘不识。’前箭犹轻后箭深。只因武帝不契，乃有渡江面壁之事。及接神光，光启曰：‘诸佛法印，可得闻乎？’祖曰：‘诸佛法印，匪从人得。’

已是将九五宝位直授凡庸了也。光又请曰：‘弟子心未宁，乞师与安。’祖曰：‘将心来，与汝安。’光曰：‘觅心了不可得。’祖曰：‘与汝安心竟。’如此直指为人，正如金翅鸟擘海取龙相似。而后来六祖犹云：‘说个直指，早是曲了也。’大众，六祖好言语，只是无人会得。若也会得，直饶威音王以前悟去，犹迟了八刻，更打什么葛藤，说参禅作工夫，得不曲上又曲乎？”

“虽然如是，无奈众生无始时来背觉合尘，习气浓厚。先圣若不向第二门头曲垂方便，则中下之流永失法利。所以不得已，乃有作工夫之说。如六祖当时亦教人作工夫，初接蒙山云：‘不思善，不思恶，正当恁么时，那个是明上座本来面目？’明于言下大悟。明是个百炼底精金，一点便知落处，更不周由者也，却也省费心力。又示薛简内侍云：‘汝若欲知心要，但善恶都莫思量，自然得入清净心体。’又一日示众云：‘若要成就种智，须达一相三昧、一行三昧。若于一切处而不住相，彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融淡泊，名一相三昧。若于一切处行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，名一行三昧。若人具二三昧，如地有种，含藏长养，成就其实。一相、一行，亦复如是。’大众，要识一相么？无相是。要识一行么？无心是。后来药山依此作工夫，一日石上坐次，石头问云：‘在这里作甚么？’山曰：‘一物不为。’头曰：‘恁么，则闲坐也。’山曰：‘若闲坐即为也。’头云：‘汝道不为，不为个什么？’山曰：‘千圣亦不识。’大众，千圣亦不识，还可功也无？到这里如人饮水，冷暖自知也，强教你不得。头赞以偈曰：‘从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明。’你道从来共住底是什么人？若识得

此人，一生参学事毕，更不用叨咀也。洞山当时愍学者随语生解，不得已，亦教作工夫云：‘学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。’你道空里作么生步？直须看脚下始得。后来寿昌师翁示博山依此作工夫云：‘空拶空兮功莫大，有追有也德犹微。谤他迦叶安生理，得便宜处失便宜。’这老汉有古人作略，便是这些子也。赵州当时亦教人作工夫云：‘汝但向衣钵下坐穷理好，老僧行脚时，除二时粥饭是杂用心处，此外更无别用心。若不如此，大远在。’又曰：‘你若一生不离丛林，十年五载不语，无人唤你作哑汉，已后佛也不奈你何。若不悟，截取老僧头去。’大众，赵州不教你痴坐，要汝穷理。若不穷理，如何启悟？故汾山云：‘研穷至理，以悟为则。’鹅湖大义禅师《坐禅铭》亦云：‘切莫忘形与死心，此个难医病最深。’‘直须提起吹毛利，用剖西来第一义。’‘瞪却眼兮别起眉，反复看渠渠是谁。’皆是教人究理作工夫也。”

“至宋世，宗师则大教人看话头。如浮山远示投子青看外道问佛话，大慧杲叫人看竹篋子、狗子无佛性话。如晦堂当时悟了，白黄龙南禅师曰：‘大事本来如是，和尚何得教人看话头，百计搜寻？’南曰：‘若不教汝如此寻究，到无心处，自见自肯，则吾埋没汝也。’更有多种，不暇枚举。然尚未闻教人起疑情，作死工夫，至元始有之。如雪岩、高峰诸大老皆是恁么作工夫，皆得真实发明、真实受用，故当时宗门有人。至于今日，则大不然。学者最初出门一念，只是为名利，全无真实为见性、了生死底心。所以到丛林中，只是随群逐队。懵懂底不知头脑¹，固不在言。

1 “恼”，底本如此。《卍续藏经》中所收禅集中多有此种用法，通“脑”。

若稍伶俐底，则专用心意识，转量古人公案。甚至学颂古，学答话，学诗学文，学得依稀相似，便为无眼长老印破面门。如此之辈，充塞闾巷，一盲引众盲，相牵入火坑。不知此风何日抵止！若是皮下有血底汉子，如何甘得。如今欲得真实发明，到究竟安乐之地么？三祖大师云：‘梦幻空华，徒劳把捉。得失是非，一时放却。’果然放得净尽，然后以所举从上古人所示作工夫处，随依一门做去，但办一副铁石身心，久久自有发明底日子。若真实发明了，方知六祖道，‘达磨西来，直指人心，见性成佛，早是曲了也’。又知山僧道，‘威音王已前悟去，已是迟了八刻，更打什么葛藤，说参禅作工夫’。若未到与么田地，切莫掠虚，不如脚踏实地好。生死二字，切须着急，莫作等闲。所以道，努力今生须了却，莫教累劫受余殃。”

复举：“石头垂语云：‘言语动用，即没交涉。’药山云：‘非言语动用，亦没交涉。’石头云：‘我这里针札不入。’药山云：‘我这里石上栽花。’石头然之。”师云：“一对无孔铁锤。鼓山即不然，言语动用是甚么？非言语动用又是什么？交涉是什么？没交涉又是什么？会么？若不会，不免索性道破。针札不入，七穴八穿；石上栽花，根深叶茂。但恁么看取。珍重。”

★★★

授戒，永明戒子设斋，请普说。“石头令丹霞受戒，掩耳出去。药山令高沙弥受戒，乃云：‘知是般事便休。’这两个汉可谓皮既不存，毛将安附。单提独弄，足可观光。虽然如是，玉凤不绕于故枝，金龙岂困于死水。直须焰发冰河，花开古木，不恁么中恁么，恁么中却不恁么，始得无过。所以六祖大师以居士服受衣钵于黄梅，后至广州法性寺，披剃于菩提树下，受

智光律师具足戒，应求那跋陀罗三藏悬记。自是以来，五宗诸祖虽各秉单传，俱崇净戒，自利利他，莫此为急。盖戒是三学之初门，万行之基址；渡苦海之浮囊，裂魔网之利剑。故教中云：持戒比丘，处众有威德，现生多招如意事，纵不悟去，合眼便生天界。破戒比丘，处众无威德，现生多招不如意事，合眼便入三涂。真如哲和尚云：‘老僧只持个粗五戒，十八年不参自悟。’以五戒为根本大戒，是沙弥、比丘、菩萨之根本故也。根本深固，枝叶自然敷荣。心华发明，照十方刹，理固然矣。深嗟末世，佛法衰微，人心懈怠。不求实践，惟务虚名。登坛受戒，衣钵苟简，志意恍惚。受戒之后，或汨没于世缘，或莽荡于顽空。将本所受戒，束之高阁，恣行放逸。年深月久，不知戒为何物。戒既荒疏，心益迷昧。一旦无常忽至，识神无主，前路茫茫，未知何往。然既无戒善资身，岂免沉沦之地？所谓五戒不持，人天路绝。定不诬也。诸仁者，欲行千里，一步为初。此步若差，则千里俱错。诸人今日发心到本山求戒，即此一念，乃是他日成佛正因。因若不真，果必迂曲。急须回光返照，痛自知非，生大惭愧，发大勇猛始得。”

复举：“本嵩律师，无为居士杨杰请问南山所讲毘尼性体，嵩答以偈曰：‘情智何尝异，犬吠蛇自行。终南的的旨，日午打三更。’”师云：“嵩公虽主律，却有衲僧气象。回三毒为三聚净戒，回六识为六神通。如力士挥剑，不资余力。虽然如是，山僧则不然。今日有人请问：如何是鼓山所讲毘尼性体？但向他道：五阴坑中无价宝，六窗昼夜放光明。山河大地非他物，毕竟无尘碍眼睛。且道与古人相去多少？具择法眼者，试拣辨看。珍重。”

太升、兴承父子剃度，请普说。“古德谓：‘释迦不出世，大地如长夜。’何者？以迦叶佛已灭度，弥勒佛未降生。正当此时，阎浮提众生缚著于家，如蝇粘唾，无因摆脱。由是世尊乘大愿轮，示生净饭王宫，悟世无常，舍金轮王位，出家成无上道。既成道已，于鹿野苑中转四谛法轮，度憍陈如等五人而为沙门，证阿罗汉果。从此始有三宝住世，为众生良友福田。毋论若贵若贱，若男若女，于佛法中出家得道者，无量无边，不可胜数。迨今凡三千年，佛虽灭度，遗法犹存。出家之风，遍满沙界。今日因太升、兴承父子感世相之匪坚，慕空门之解脱，乃舍家割爱，入山学道。兹当剃度受戒，特设斋供众，又请山僧升座，举扬出家利益。”

“然出家有二种：一者正因，二者非正因。非正因者，为世缘所迫，不得已出家。此人身虽出家，心不出家。正因者，知三界苦，发出世心，断所难断，行所难行，此人身心俱出家。即今现前大众，一个个圆顶方袍，具比丘相，预三宝数，其正因？非正因？身心出家？不出家？如人饮水，冷暖自知。正因者，固不在言。若非正因者，贵在因邪打正，再发胜心。既出家已，复更出家，所谓出五蕴家，出三界家，出烦恼家，直达涅槃彼岸，无世可出，无家可舍，得大自在安乐法，始名真出家也。《四十二章经》云：‘辞亲出家，识心达本，解无为法，名曰沙门。’只如心作么生识？本作么生达？无为法作么生解？大众，人身难得，佛法难逢。既到宝山，莫空回首。切须努力究彻，期报佛恩。会么？”乃起立合掌，云：“我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。”下座。

（摘自《鼓山为霖禅师语录》卷三）

熟悉而朦胧的《心经》

《心经》导读之一

(2017年讲于北京生活禅读书会)

明 尧

《心经》是我们开般若正见的重要指南。学好这部经，我们就能够在止观修行方面，树立起正确的知见，找到用功夫的下手处，掌握用功理路和方法。

一、《心经》概况

(一) 熟悉而朦胧的《心经》

《心经》是大家非常熟悉的一部经典，很多人每天都读，甚至背得滚瓜烂熟。尽管如此，很多人对《心经》的理解，可以说还是很朦胧。要真正读懂它，并不容易。

1. “诵”与“用”——守着法门找法门

《心经》是整个大乘佛法修行的核心，将修行的原则、方法、下手处、次第以及修行所要达到的果位，都讲得非常清楚。如果真正把《心经》读懂了，在修行上应该是没有迷惑的。

可是现实情况并不是这样。不少人，甚至有些学佛十年、二十年的人，还在修行法门的选择上摇摆不定，不知道自己应

该用什么方法做功夫；在想到自己未来能否解脱的时候，内心仍然焦虑不安。这些都说明他们并没有真正把《心经》读懂，守着《心经》却感慨没有善知识，不知道如何用功，找不到适合于自己的用功方法，这叫“守着法门找法门”。

2. “言”与“意”——抓着指头当月亮

不少人对《心经》的理解，恐怕还停留在文字知见上。比如，如果问他们：什么是般若？他们会回答：智慧；什么是波罗蜜多？到彼岸。但这些回答不过是一种知识而已，并没有跟他们当下的生命和功夫产生联系。换句话说，并没有把《心经》变成自己的东西。这就暴露出我们读书的一个缺点：执指为月，抓着指头当月亮。

（二）用自“心”来读自己的《心经》

我们要用心来读自己的《心经》，把《心经》读懂。每个人当下就有《心经》，但是在当下，自己的《心经》是个什么状态，如何落实才是自己的《心经》？如果不做这样的思考，纵然把经典和注解背得滚瓜烂熟，也没有太大的作用。

中国过去有两种读书方法：一个是“我注六经”（六经是儒家的主要经典），这是一种境界；还有一种境界，超越了“我注六经”，最后变成“六经注我”，就是六经成为自己内心心法的一种阐释。南北朝时期的郭象写了一本书叫《庄子注》，后人说，不知道的人认为是郭象注《庄子》，而真正读懂此书的人才知道是《庄子》注郭象。

同样，我们今天学习，是我们在注《心经》，但是我们的

落脚点是要用《心经》注我。在学《心经》的时候，我们千万不要人云亦云，执著于语言文字；要深入进去，再跳脱出来，跟自己当下的生命对接，这才是活学《心经》。

具体来说，在读书方法上，生活禅读书会强调，要借助古德的科判、疏注，经过“总览一经论之大义，通晓各品分之大要，编织一经论之简明科判，依科判精研原文，回放一经论之内容构架使之了然于心，围绕修证提取一经论之义理结构，将一经论之义理会归于当下之功夫”等七个步骤的学习，由简入繁，由繁归简，层层剥皮，深入骨髓。最后，通过还原、激活和对接，将所学经论之内容会归于当下之功夫，变成活泼泼的般若观照。

（三）《心经》地位

《心经》虽然很短，只有二百六十个字，但是它是般若道，也就是祖师道的根本，是六百卷《大般若经》的核心。另外，从《心经》的义理结构来看，它是大乘佛教修道、悟道、证道的总纲，是修行之眼目。

唐朝的法藏大师对《心经》做了一个评价，他说，“般若心经者，实谓曜昏衢之高炬”，《心经》是照亮昏暗道路的火把、明灯；“济苦海之迅航”，是帮助我们快速脱离苦海的航船；“拯物导迷”，是拯救生命、引领迷茫的众生走向解脱的良导；“莫斯为最”，再没有比它更重要的了。

（四）《心经》译本

《心经》前后有包括鸠摩罗什、菩提流支、玄奘大师、般若三藏、法月三藏、智慧轮等在内的十几种译本。在这些译本

当中，法月三藏翻译的《心经》有序分“如是我闻”，鸠摩罗什和玄奘大师的译本最为有名。我们现在读到的这个《心经》译本，就是玄奘大师将鸠摩罗什大师译本的精华吸收进来以后，重新翻译而成的。这个译本在译文的典雅和精致方面，达到了前所未有的高度，成为佛教译经史上的一个标杆。

后来，又有人从藏文本翻译《心经》，在诸多的译本当中，韩镜清居士的最为有名。另外，霍韬晦居士也从梵本翻译过这部经。

（五）《心经》古代注疏

汉传佛教史上，被注解最多的两部经，一部是《金刚经》，另一部就是《心经》。由此可见这两部经在汉传佛教品格形成过程中的重要地位。

玄奘大师的两位弟子——窥基法师和圆测法师都对《心经》作过注解。还有法藏法师的《心经略疏》，大颠禅师的《心经注解》。另外，唐代的慧净法师，南阳慧忠国师，以及明末四大高僧中的憨山大师、溈益大师、紫柏真可禅师等，都有注解。大家在学习的过程中可以参考。

（未完待续）

认识空性（下）

（2014年12月于北京）

明 影

【接上期】

2. 什么是空性

到了这一步，打住不讲，可能更好一些，我也轻松一点，可能对大家修行更有利。但我这人婆婆妈妈，天天讲老婆禅（众笑）。本来空性是遮诠，我还来一个表诠，讲空性是什么，看看我这错误犯到什么程度啊。

但是只用遮诠的方式来讲，大家可能会感觉很郁闷。（众笑）我很理解，比如我读《中论》的时候，喝着茶，很久看完一段，看完了这个郁闷哪，然后再喝喝茶、拜拜佛、跑跑香，再看一段，有时候半天就看几页，看完以后有时候几个月不想再看，十几年就是这样看过来的。为什么？因为它是动刀子，知道吗？剜心哪，不然怎么叫成长呢。如果跟看小说一样，总是很开心，那是成长吗？恐怕是知识。佛法这样学，才是真学，你才有可能离经典越来越近，跟祖师们对话。

为了让大家不那么郁闷，在此，我给大家一个表诠的表达，什么是空性？空性是依据三宝的智慧，学修并重，不断地建立正智的完整过程。注意，我并没有说空性是什么啊，它是个过程，

是不断建立正智的完整过程。

就比如说什么是真正读懂了佛法，四祖大师讲得很清楚，“今行者若修心尽净，则知如来常不说法，是乃为具足多闻。”将佛法真正读懂了，不是说你经论背得滚瓜烂熟，任何问题都可以找出几十条祖师的回答对答如流。当然那也是很扎实的学习。但你一定要消化到超越了语言，由多言到少言，由少言到无言。到了无言境界，说时你说得很准，不说时你根本内心完全没这个概念。有人问赵州和尚：“如何是祖师？”赵州和尚说：“若不因汝问，我亦不知有祖师。”他心里没有装着这么多祖师，完全没有这些。有人会说，完全没有这些，那不就成了木头了吗？六祖大师讲无念，指的是没有邪念、没有欲念、没有妄念，不是没有正念，也就是说完全没有错误的认知，是生命清净觉性的圆满显现，那才是佛法。

我们认识空性的过程，是不断地通过对经论的学习，用经论破除自己种种的思维经验，渐渐放下自我的过程。是越来越提纯，由有言到无言这样一个完整的过程，这才是空性的方向。

3. 《中论》里的空性智慧

下面，我们介绍一下《中论》里的空性智慧。《中论》说：“大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化”，佛说空法，只有一个目的，“为离诸见故”，我们一切的思维，所思维的概念、经验，乃至我们所见到的一切现象，都是要超越的对象，都是要破除的。“若复见有空，诸佛所不化”，如果有人见有什么空，不管是什么，那都是佛度不了的人。你说悬不悬，危险不危险。

前几天，听说有人写了一篇讲空性的文章，七十万字。这在我们现在的学术界里面，是比较优秀的，七十万字。我没有看到这篇文章，不好具体评论。我想说的是，如果这些都是破除分别的，不要说七十万字，一千万字也不嫌多。尘说、刹说、无量说，都没有问题。《大般若经》六百卷，也不少啊。说的是破除分别，减少执著的，就是对的；但如果是增加分别执著的，表达得越多、越清楚，越错。

《中论》里讲：“因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”“因缘所生法”，缘起是佛法总的智慧，也是我们法界总的规律，对因缘所生法的理解程度不同，是对空性认知程度的一个标准。凡夫不明白缘起法，认为一切法都实有。如果我们不断地依缘起法抉择，就能够放弃对实有性的执著。那么认识缘起法，并依之不断抉择的过程，就是证空性的过程。

比如，我们通过不断地抉择，观察身体的四大组成，它的不净等等，最后我们不再执著于身体，不再念念把身体当成自我，我们就证得了空性的第一步。注意，证空性，不是入了什么，而是不入什么。不入色声香味触法，不把身体当自我，不去抓那个本来就不实在的，把心里执取的力量放下，就是“我说即是空”。这个时候，放下了对身体的执著，破除身见，证我空，可以进入涅槃了。

再进一步，就是不住涅槃。“亦为是假名”，虽然是水月空花，还要大做梦成佛事。分段生死了了，还有微细的执著——法执。虽然是动态的、变化的、微细的，但还是有执著。当这个也破除了，不住于涅槃，不起一念的法见，即相离相，那才叫中道义。

4. 缘起法则里的空性智慧

接下来，“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”，这是从空间和时间两个维度对缘起法则高度的概括。当然，时间和空间是分不开的，没有离开时间的空间，也没有离开空间的时间。但是，由于我们心识的分裂性、思维的局限性和观察的障碍，我们是把时间和空间分开的。

为了便于理解，我们分开来讲，“此有故彼有”主要是从空间维度。有讲课的，就有听课的；我在讲，大家在听，同时存在；我不讲，那就不听了，下课了。看到没有，它们两个没有时间先后，同时存在。上下、左右、东西、心物、能所，都是同时存在的。此有故彼有，一有俱有，一无俱无。有的内容，依据你执著程度的不同而不同。同样是相互对待的关系，自负地讲法跟谦虚地讲法，大家的关系就不同了。我执膨胀，自负地讲法，听众越听越不耐烦；我执比较淡，如法而讲，比较谦虚，听的人也觉得轻松一些，没这么对立。这就是说，同样是相互对待的关系，因为执著程度的不同，马上就有变化。

“此生故彼生”，指的是前后相续，相当于时间维度。种瓜得瓜，种豆得豆。有善因，一定会得善果，想不要都不容易；犯了错误，一定会有恶果，佛菩萨也免不了。忍辱仙人没说什么，也没做什么，为什么歌利王会割截他的身体呢？一定是过去世有因缘。对忍辱仙人来说，他就偿还宿债，顺势把过去的恶业了断，并发愿成就以后首先度脱歌利王。态度不同了，结果就不同。但是，过去的恶业，依然要还，这就是因果的严肃性。

接下来，“此无故彼无，此灭故彼灭”。在缘起法则里面，有世间法，也有出世间法，你执著于我，有我就有世界；执著

于生命，有生就有死；执著于恶，有恶因就有恶果。如果不执著于我，则三界皆空，即三界而涅槃，而不是说到三界外，去找一个空间。经常有人问，极乐世界到底是在三界内还是在三界外？他把三界理解为一个空间概念。事实上，有离开我们生命的空间吗？如果有的话，跟我们没有关系，我们讨论不着。我们所说的空间，都跟我们的生命有关，所以这个世界跟我们的心是“此有故彼有”。而出三界不是出到哪里去，不取我执，是名出三界。所以极乐世界到底在三界内，还是三界外，这个问题就不用回答了。到了极乐世界的众生，都证了无生法忍，都没有我执，你说在三界内还是在三界外？

“此无故彼无，此灭故彼灭”。那好了，没有了我，就没有了相互对待，能所都放下了；没有了生的贪著，所以能灭除生的烦恼；没有了无明，所以就没有了后面的十二因缘的种种造作。

5. 认识进步的身心表现

鸠摩罗什大师讲，“无常是空之初相”，所以观无常即是观空。我们讲基础止观，修四念处，直观诸法的无常、刺激我们身心的无常，对无常的认识越深，就是对空的认识越来越深。因为缘起规律互相的制约、互相的牵绊，这就是空性在我们有相世界的具体反映；无常，不停变化、运动，这就是空的规律在我们有相境界具体的作用。所以我们直面身心的无常，实际上就是观空。当我们不断地产生身心的不实在感，那我们就是在不断地接近空性。

以前有一位保定的老居士，我们九几年一起在柏林寺打禅

七，住一个房间，一起行堂、扫地。他当时很精进，现在也主持了一个小的禅堂，带着一些居士一起修行。我们经常在一起交流，他就跟我讲，他特别发愁，因为他认识到了无我，这个无我不是说证了空性，而是说他确实触及到了这个认识。以前可能修行总是向外追求，想得到些什么，不管自己当时承认或不承认，认识到或没有认识到。现在触及到了无我的内涵，开始切入正题了，他觉得以前怎么全错了，因为以前都是以自我为中心的。那么现在认识到以后，对人的考验还真是不容易，对人的身心考验是很苦的。我觉得这位道兄成长了。

所以宗喀巴大师讲，对于空性的认识，你要是真进步了，表现有两种，一种是无限的、彻底的失落和恐惧。你想你一直认为有我，一直抱着我，一直认为都很实在，无数辈子了，现在认识到了，原来一切都不实在，包括这个自我在内。以前苦海无边，一直在流浪，都在往外抓，无数辈子死去活来的，都是这样折腾；现在整个心理机制都在变化，突然间发现以前都不对。你想想看，能不震动吗？恐惧、失落，是正常的。从来没有证悟过空性，出现这种状态，说明你在趋近空性，你走的路是对的。还有一种情况是无限的欢喜，如获至宝。这种情况，可能属于过去世证了空性的人再来，他是来示现的，对他来讲，那并不是一条陌生的路，所以他每次成长都很兴奋，很自信，他很接受。

所以对于凡夫来说，一开始接受，一定是不断地面对纠结，面对痛苦的过程。如果不是的话，即便你很精进，那肯定是学术化的学习，或者是外道的修行。祖师讲：“外道精进不倒行。”为什么呢？因为他们顺着向外执取的心，当然来劲了。你看印

度有些外道，有的也能一坐几天不动，或者连续多少天一直举着胳膊或翘着脚，因为他们完全顺着烦恼和执著心，老抓着东西，当然有劲儿啊，容易精进。这种情况，越精进越麻烦。

大慧禅师讲：“有所得是野干鸣，无所得是狮子吼。”当你真正认识到要修放下，彻底转变这种向外不断缘虑、执取的心理机制，这是解脱的方向。我们说恐惧的是什么？是我执，真心不会恐惧。起心动念的根源一定是我执心。所有生起来的情绪都有问题，说到底是我们怕解脱，为什么怕解脱？当然是因为我执，怕被触及私心。自我保护的心理都是有问题的，这要认清楚啊！一定要仔细。家贼难防！但是我们天天都在认贼作父。

（二）如何实证空性

我们现在的世间法，这几百年来的主流文化其实都是向外的，想找到世界的真实答案，想找到宇宙的统一模式，而不关心自己的身心。这不是非常愚痴吗？不管是多么高明的物理学家，他都还是在悖论中，没有回头。不认识我们的身心，还想认识世界？此有故彼有，我们认识到的世界跟我们永远是一家子，你不认识自己，想认识世界，怎么可能呢？

那么，如何实证空性呢？事实上，如来教法都是实证空性的法门。比如，四念处，也就是我们的基础止观，不断地观察身心，观察我们的呼吸、行住坐卧等，都是在证空性，为什么？因为直观我们身心的真实情况，你只要观察它，它的无常性就体现出来了，它不断在变化。呼吸、心跳不断地进行着，如果心脏停一会儿，血液循环停一下，气息停一下，那就麻烦了。

其实身体一直在运动变化，但由于我们老往外看，根本没有认真关注过它，所以感受不到这种变化无常，老是把根本就不实在的身体，当成是自我。

把心放在我们的生活中，安住在我们的身心上，随时随地观察，心不外驰，那么，我们就会对它越来越了解，我们的智慧就会增长，直到有一天观照到身心确实不实在，这就是四念处观察的结果——空相。

再有就是不净观，观察我们的身体。我们老是想美化自己的身体，天天洗澡，因为不干净才洗嘛！这不就是真实吗？一天不洗，就不干净，这就是真相。再往下看，要想维持身体的美，很不容易，那就是因为美不真实。所以不净不净观，是佛法，是通向空性的；不净净观，伪饰真实，将真实的东西幻化成假相，是世间法。你应该强化它的真实性，看到它脆弱的一面，就要观身不净。对于比丘来说，修不净观可以到坟地里天天盯着尸体看，看青淤相，看尸体怎么溃烂的，那是难得的机会。这是放下对身体的执著，破身见的过程。证空性的两个目标就是破我执和法执，破我执最基本的就是破身见，所以先要破掉对自己身体的贪著，就要修不净不净观，这是证空性的过程。

下面谈观受，我们都想得乐受，都想得禅悦法喜，这是错误的方向。如果你什么时候愿意面对我们生命的苦受，面对压力，面对烦恼，面对痛苦，那才是修道的方向，为什么？如果有一点乐，你就抓住不放，贪著禅悦，这是没出息的方式，永远不能成长。有一念贪著，你就倒退了，这是在修执著法，不是在修解脱法。就是这么严肃。所以你要弄清楚自己禅修在干什么，是在修执著，还是在修解脱？要学会观受是苦。四圣谛里面，

苦集灭道，真实地认识生命的苦，三界皆苦，包括深妙的禅定都是苦，这才是修道的方向。你认识到了，都不去贪著，你才有机会出三界。

观心无常，观心刹那生灭。观法无我，观一切法，包括五蕴、禅定境界等，亦非实有，像我们分析四大组成的变化性，这都是观空性。

同时，研读大乘经论，不断地解构。像《维摩经》《楞伽经》《楞严经》《金刚经》《大般若经》《中论》《肇论》《大智度论》等等这些经论对于法的辨析，不是以建立思想或知识体系的方式，而是直接地、亲切地用心，沿着经义去思维，放下种种错误的思维方式，都是证空性的方式。直接地用心来体会，研读大乘经典，就是修空观。

再有就是参话头。这是最重要的空观。但参话头谈何容易，不缘虑一切的缘虑，不思维一切的思维，不是动也不是静，这才是疑情的状态。百丈怀海禅师讲：“固守动静，三世佛冤。此外别求，如同魔说。”看到没有？这才是起疑情的状态，不是动不是静，也不是在动静之外，这个心能起，你把这个微妙性把握住了，才是最好的空观，这也是实证空性的。

总之，你认识到位了，一切佛法都是实证空性的。以这样的认识来学习和建立般若正见，我觉得就是一个正确的方向。

好了，今天我们就讲到这里吧！感谢大家！

（全文完）

生命是一种连续函数（中）

（2019年7月21日上午于文殊阁）

慧 开

【接上期】

关于轮回转世的学术田野报告

下面，给大家介绍一些有关轮回转世的现代学术性的田野研究报告，就是有人通过一些案例来证明轮回转世。

Twenty Cases Suggestive of Reincarnation（《二十个案例显示是有轮回的》）这部书很有趣。他的作者 Ian Stevenson 是一位医学院教授，而负责出版的维吉尼亚大学是以研究报告的方式出版的，注意它不是故事书。Ian Stevenson 教授是精神病学系教授，他不是研究宗教的。他研究什么的？研究儿童自发性的前世记忆。他在累积的三千多件案例中，挑选了二十件最有代表性的，出了这部书。它是一部很具学术价值和权威性的参考文献。

这部书中的二十个案例，是从 1961—1965 年间的印度、斯

里兰卡、巴西、阿拉斯加印第安部落和黎巴嫩等地区收集的。这些地方，只有印度和斯里兰卡是相信轮回的，巴西是天主教国家，黎巴嫩是伊斯兰教国家，基本都不相信轮回。他通过田野调查，发现一些儿童是对前世有记忆的。当然，他还有一些其他的著作讲到了轮回的一些欧洲案例。

下面，再介绍两本书，这两本书也是研究报告。其中一本是 *Reincarnation and Biology*（《轮回转世与生物学》），它的小标题是 *A Contribution to the Etiology of Birthmarks and Birth Defects*（《胎记和先天缺陷的病因学贡献》）。第一册谈胎记，有一千页的研究报告。第二册，谈先天缺陷。

他的研究显示我们的情绪、记忆，甚至身上的伤痕，会以胎记的形式，从这一生转到下一生。他的立场是说一些特定的恐惧，比如有很多人看到水会害怕，看到某种东西会害怕，恐高或者怕黑；又或者有些东西是你很喜欢的，但又说不出所以然；有一些很特殊的能力，没有人教他就会了；还有一些很特别的疾病，没有办法用遗传跟环境来充分解释的，这位作者相信轮回转世提供了第三种形态的解释。这本研究报告是用科学的方法，用推理判断的方法来做的。

介绍其中一个很有趣的案例。一位印度年轻人的胸前有一块胎记，他说他在小时候记得自己的前世，他前世的名字叫做 Maha Ram。他说前世被人用霰弹枪在胸口开了一枪，所以他这一世来的时候，胸口就有伤痕。他这样讲空口无凭，我们一般人听听就算了。但 Ian Stevenson 教授不死心，跑到印度去问他，了解他前世的住处，然后到当地做调查，找到了检察官，调出了验尸报告。大家看这个报告的图片，上面显示果然这个叫

Maha Ram 的是受枪伤死亡的。这点我非常佩服西方人，做起研究真的是很认真，锲而不舍，这就是科学的精神。

Ian Stevenson 教授还讲了他的研究方法，包括访谈，而且是反复跟案主谈，也跟提供讯息的人谈。除了极少数的例外，基本都是获取的第一手资料。而且所选取的文件，都是存在的白纸黑字的文件，特别是死亡证明书、验尸报告等。在查证的过程中，这些资料会被找出来研究。并且，他所认可的胎记都必须是小孩子出生之后立刻被认出来的那种，最多不能超过几个星期。因为我们人体，有时会有一些色素沉淀，这个不是胎记。胎记是出生的时候，或者出生后几个星期内的才能算。不然，就可能是色素沉淀。在考证中，他是非常严谨的。

先天缺陷也是一样，需要出生时被立刻认出来。而且，先天缺陷要排除一些血缘的、病毒感染的，或是孕妇有酗酒习惯的因素。大家可以看出来，他是非常严谨的。

接下来，讲一个发生在二十世纪、很有趣甚至是不可思议的真实故事。西方现在有很多人在很认真地研究轮回这件事。因为他们不是佛教徒，也没有中国这种对轮回认知的文化传统，所以，如果西方人对这个感兴趣，他们要去探索，会透过科学的实证方式来验证，才会认可这是事实。

这个故事的主人翁叫做 James，他前世叫 James Houston Junior，他跟爸爸是同一个人名字，所以他叫 Junior（二世）。他出生于 1924 年，于 1945 年死亡。这一世他叫 James Leininger，

1998年生，今年二十一岁，是一个非常帅的小伙子。这张照片是他的前世四岁的时候，也是一位非常可爱的小朋友。这里还有他两岁时的涂鸦照片。成人后，他成为了二战美军战斗机的飞行员。

这里还有一张照片，显示此生的 James 的签名，To: Dad, From James 3。这个 3 代表什么意思？这里面暗藏玄机。

这一世的 James 在 2000 年的时候，也就是他刚好过了两岁生日后不久，开始晚上做噩梦，惊声尖叫，还很剧烈地拉扯、蹬踹被单。喊什么呢？喊“Plane on fire”飞机着火啦！“Plane crashed”，飞机要坠毁了。小家伙深陷在梦里就是出不来，严重的时候一个星期连续五晚都做噩梦。孩子的父母也不知该如何办。这位爸爸是很虔诚的基督徒，他认为儿子着魔了。而妈妈隐约觉得背后应该有故事，但她自己也没有什么经验，因为这是她的第一个孩子。她就给孩子的外婆打电话，讲述了事件的经过。外婆听完后说，我觉得我的孙子有前世的回忆。

孩子的外婆比较开放，听到外孙的情况后，就跑到书店去找关于前世今生轮回的一些书。其中有一本，是一位叫 Carol Bowman 的女士，写的有关儿童前世回忆的书。这位作者，她有两个儿子，都有前世的回忆。也因为这个原因，她开始研究这项问题，而且特别去学催眠术，后来成为了一名有二十多年经验的催眠治疗师。

孩子的外婆就把这本书，寄给她的女儿和女婿，希望他们阅读一下。女儿很认真读过之后，还与 Carol Bowman 女士通过 Email 建立了联系。Carol Bowman 告诉这位妈妈，其实小朋友有前世的回忆，是很普遍的，很多都是从两岁开始就有回忆了，

通常七八岁以后这个记忆就淡掉了。所以你不要去压抑、否认他，那会造成他的紧张。等他心平气和时，如果他愿意跟你讨论，就问他一下，他在梦中到底看到了什么？要用一种很平常的心态来面对。

这位妈妈就照着做，后来小朋友愿意跟他们谈。孩子的父母就问，你到底发生了什么事情？他说，我的飞机着火了。那你的飞机为什么会着火呢？他说，我的飞机被敌人击中了。那是谁击中了你的飞机呢？这个小家伙听到这个话的时候，神情非常不高兴，然后就回了一句，Japanese（日本人）！那表情就像在说，你们怎么连这个都不知道呢？！妈妈相信他讲的，但爸爸还是不相信，他就问了，那你开什么飞机啊？他想要套他的话，去查证儿子讲的到底是真是假。小朋友就说了，我开的飞机叫 Corsair，海盗式的战斗机。一般人不知道什么叫 Corsair，因为这种飞机早就退役了。这个知识非常专业，除了研究战争史的人，一般人很难了解到。那有没有可能，他是从二战的影片中知道的呢？关于这一点，孩子的母亲给予了否定，因为她还从未给他看过任何关于二战的内容。

孩子的爸爸还不死心就问，那你的飞机是从哪里起飞的？他也一样不假思索，我的飞机是从一艘航空母舰起飞的，叫 Natoma Bay。这位爸爸听了之后，很有点儿不以为然，就回了一句，噢？这个音听起来像是日语啊。小朋友听了以后很火大，就说不，这是美国的船。幸好这艘船没有被炮弹击中，光荣退役了，这上面的官兵也都光荣退役了。这位爸爸不死心，就上网去搜寻，他居然真的找到了 Corsair 战斗机，也找到了叫 Natoma Bay 的航空母舰。

孩子的父母又继续问他，那你一定有好朋友吧？孩子回答，我有一个好朋友叫 Jake Larsen。回答得真是有名有姓的。后来，他们了解到这些士兵，退役后成立了一个退伍军人联谊会，每两年聚会一次。而孩子的父亲因为一直不相信孩子所说的，他要证明这一点，所以 2002 年，他们就去参加这个联谊会。他假装自己曾经有一位朋友在航母上面服役过，对这艘船很感兴趣，想写一本有关的书。因此，很多退役老兵，都愿意帮忙提供信息和资料。因为这个孩子前世和今生的名字都叫 James，所以父母就问他 last name(姓)是什么？他说记不太清了。经过一番寻找，后来找到一位老兵认识一个叫 James 的，全名是 James Houston Junior。这位妈妈一听就说，那就对了，这就是为什么小 James 的签名最后有个 3。因为他前世叫 James Houston Junior，是二世，所以他就是三世。

这位父亲还不死心，因为他一直没有找到儿子提及的好朋友 Jake Larsen。在阵亡名单里面没有找到他，在联谊会也没有见到，最后辗转打听，终于联系到了 Jake Larsen。不仅联系到了 Jake，还联系到了 James 前世的姐姐。这是她姐姐保留了一张 1928 年 James 四岁时的照片，那时他的二姐是八岁，大姐已经十二岁了。找到二姐时，大姐已经去世了。2004 年，二姐去参加联谊会，与小 James 见面聊天。James 不仅跟二姐讲了很多家务事，还道出了前世父亲酗酒，二姐的小名等等不为外人所知的细节。

后来，美国很有名的 Fox（福克斯）电视公司，邀请 James 全家人上访谈节目。这位爸爸因为要证明儿子是乱讲的，花了四年时间去搜集资料。结果证据确凿，他不得不相信事实。后

来这些资料被提供给一位叫 Ken Gross 的作家，写成了这本叫 *Soul Survivor* 的书，里边讲了二战战斗机飞行员轮回转世这件事。这本书出版时，请 Carol Bowman 女士做了一个导言。我很认真地看完了这本书，里面很精彩。

关于这本书，再插播一个小故事。有一天，小 James 就跟他爸爸说，我知道你会是一个好爸爸，所以我选择做你的孩子。爸爸问，你怎么找到我们的？他说我在夏威夷找到你们的。你们住在一个外墙是红色的饭店。一天傍晚，你跟妈咪在海滩上烛光晚餐。这位爸爸听了以后，全身起鸡皮疙瘩。那是他们结婚五年以后，因为妻子一直没有怀孕，所以他们就二度蜜月，就是在夏威夷一座红色的酒店里，而且晚上真的在海滩烛光晚餐。

古人说，“不是一家人，不进一家门”，你会选择你的父母亲，是你过去世的因缘，好坏你要承担。过去谈到这部分的时候，我只谈理论，但现在我终于找到了事实的根据。

这里还有一点要说明，前世的 James 是 1945 年阵亡的，而小 James 是 1998 年才出生。我们说中阴身不是只有四十九天吗？这里解释一下，中阴身的时空结构跟地球上的时空结构不一样，可以用相对论来解释。所以中阴身的四十九天，不是人间的四十九天。

生死轮转是世间常态

认清生死轮转就是世间的常态，就像地球绕着太阳转，你相信也好，不相信也好，它都不会受影响。

从佛法来说，生死轮转不是究竟的真理，不是胜义谛的真理。究竟的真理是超越轮回的。但是因为众生烦恼不断，没法超越轮回，所以它成为一个现象。它是佛法对三界有情生命流转以及宇宙人生整体运转的事实和现象，做了一种系统化、客观性的现象描述。轮回一词涵盖了三世生命观，它实际是一种生态系统，也可以说是释迦牟尼佛从现象上观察，对我们有情生命的流转现象，做了如实观照之后的陈述。它是客观的陈述，不是迷信。

我们不了解轮回的相貌，就像苏东坡那首诗说的，“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”我们不识轮回真面目，只缘身在轮回中。另外，我们误以为轮回是命终之后才轮回，不是的。其实，轮回的真正含义是跨越生死又涵盖生死的。具体地说，在我们的整体生命历程当中，现在活着的每一分每一秒都在轮回的系统里随波逐流而不自觉。所以，要解脱轮回，也不是等到死后才能解脱，是现在就要开始自我观照、反思，打破原来那种浑然不觉又恶性循环的轮回处境。

我们的习气其实是不断在运作的，所以要解脱轮回，现在就要开始扭转你的习气。不单是佛教，东西方各大宗教带给我们共同的智慧启示，就是我们内在的心性生命本来就是永续的。但是，很诡异也很可惜的是，我们只是很狭隘地关注肉体的有限生命，对内在无限的心性生命却缺乏永续经营，这是很遗憾的。

比如说，我们讲生涯规划。小时候，父母帮你做规划，等到你大学毕业以后就要自己开始规划了。规划就是你的人生要怎么样开展，你如何追求自己的理想，贡献自己的所长，每个人生阶段如何安排，退休后的养老怎么规划。还有一些人比较

开放，他会立遗嘱，交代后事、财产的安排，以及自己的告别仪式和葬礼怎么举行，是土葬、火葬，还是像台湾有的树葬、环保葬？这些都可以规划。

然后，来生要去哪里？这个当然也应该先想好，对不对？是要去阿弥陀佛那里，还是到药师佛、弥勒菩萨那边，或者你要乘愿再来？如果是基督徒，他要到耶稣基督、到圣母玛利亚那边去；如果是穆斯林，他要去真主安拉那边；或者是道教徒，他要到瑶池金母那边。可是很多人没有做这个规划，对自己的生命没有做永续经营。

生命本来就是一种连续函数，生跟死是紧密相连的，是一体两面的，但是我们错误的认知和观点把它切开了，所以要转一个念头把它接起来。

（未完待续）



大自然一直是我们的归宿

明 源

今日出太阳了，到稻田里玩，想到希彦老师的话，“对于人类而言，大自然才是潜意识里唯一的向往，而不是那些水泥塑料破铜烂铁。不及早发现这一点，追求一生，也是不会有真正的幸福感的。”想到梭罗的《瓦尔登湖》，希彦老师的《医心帖》。

人类真正需求很少，土地之上，一点蔬果谷物足矣。我们欲求太多，因为远离了本源。就和大自然一起，无为，种地读书，写字弹琴，就这样，就很好。在大自然之中，连“修行”的概念都没了，就和一颗青菜一样，一只小狗一样，阳光下，自然地呼吸着，没有别的。

亲爱的梭罗说：简单，简单，再简单。想到《瓦尔登湖》里的一句话：“大自然是我们最广袤、最狂野、最终极的母亲。她以超凡的华美成就一切，无限的情感对待她的孩子，犹如对待美洲豹一样。但我们很早以前就脱离她的怀抱了，我们愚蠢地投入社会，陷溺在人与人极端的互动文化之中。”

在稻田里，阳光照耀下，重录了《心经》《大悲咒》和六字洪名、六字真言……闭着眼，感受到温暖的阳光，心中有淡淡喜悦和平和，风儿吹动发梢，鸟儿在不远处欢乐地鸣叫……穿布鞋，接地气。录完后，在稻田里走了几圈，罕见左脚涌泉酸痛，大地母亲给我能量了。

还有，居然饿了诶，路边拔了白菜叶、青菜叶、萝卜叶，回去火锅，哈。接地气，脾胃就好了，老祖宗说的没错。

第二日，坐在稻田地里，打坐诵《首楞严经》，感觉气息通畅，源源不绝，非常轻松。非常有底气，安心，平和。以往楼上，与土地隔离处，总觉气在胸口以上，下不去，念一会儿，便吃力了，口渴。在土地上，完全没有这个问题，首次体验到。录完两章，感觉还可再录。以往，一章后，要缓一缓。大自然中的能量与疗愈，不可思议，唯有自己体验。

等我诵完两章《首楞严经》，欢喜平和，回去时，发现通往稻田的小桥，已经被封锁了。

拥有时，往往视若平常。平常的，往往，最不平常。望时时“看见”。期望再相见。Wait and hope.

而淡淡失落后，回身向内，外在的大自然，是“我”不可分割的一部分。同时，心内的真常，比大自然还要广袤，比最温暖的太阳还要灿烂……

“空生大觉中，如海一沤发。

有漏微尘国，皆依空所生。

沤灭空本无，况复诸三有。

归元性无二，方便有多门。

……

净极光通达，寂照含虚空。

却来观世间，犹如梦中事。”

（《首楞严经》卷六）

想到这，又不由得淡淡微笑了……

若弃生灭，守于真常。常光现前，根、尘、识心，应时销落。想相为尘，识情为垢，二俱远离，则汝法眼，应时清明，云何不成无上知觉？

（《首楞严经》卷四）



讲《首楞严经》说偈一十八首寄之
（招提德严法师）之七

根尘识是如来藏，于一毫端洞十方。
大地无时相助发，虚空有口自敷扬。
众生不守真如性，诸佛皆居常寂光。
生灭去来何所碍，鸟飞不尽碧天长。

—— 楚石梵琦禅师



禅宗语汇摸象（八）

兀 斋

【接上期】

76. 五逆闻雷

一作“五逆人闻雷”“忤逆闻雷”。字面意思是，犯五逆重罪（五无间罪）之人（或者忤逆父母的不孝子孙），因为害怕遭到天谴雷劈，所以听到雷声，内心会不由自主地感到恐惧、战栗。宗门中喻指，机锋峻烈之明眼作家，如临济、德山、云门等，有杀活自在之手段，往往于一棒一喝之间，能直击那些惯于在心意识领解中寻找活计的修行人之痛处，令其当下言语道断，心行处灭，大死大活，其情景犹如五逆罪人闻雷，惶恐不能自持。

举例：

（1）上堂。举汾山问仰山：“寂子心识微细流注无来得几年？”仰山不敢答，却云：“和尚无来几年矣？”汾云：“老僧无来已七年。”汾山又问：“寂子如何？”仰云：“慧寂正闹。”师（虚堂和尚）云：“古人及尽玄微，犹恐走作。今人只管孟二郎道，总是五逆人闻雷。”（《虚堂和尚语录》卷一）

（2）举僧问五祖：“如何是临济下事？”祖云：“五逆闻雷。”东林颂：“从来五逆怕闻雷，不似大虫看水磨。孤峰顶上要同行，十字街头还共坐。”云门颂：“五逆闻雷，曾参颜回。一粒豆子，

爆出冷灰。”（《古尊宿语录》卷四十七）

77. 似鸭闻雷

一作“如鸭闻雷”“呆鸭闻雷”，字面意思是，面对惊天动地的雷声，鸭子却无动于衷，丝毫没有反应。宗门语录中用此语多喻指，学人根钝无智，于向上一路之开示，懵然无知，无动于衷。举例：

（1）[雪堂行和尚上堂]“动则万丈悬崖，不动则当处沉埋。千重万重关锁，一锤当面击开。伎死禅和无数，依前似鸭闻雷。”喝一喝，下座。（《续古尊宿语要》卷六）

（2）若论履践个事，如人行路一般，行得一里二里三里四五里便歇，只说得一里二里三里四五里话。行得百里千里万里，见得千里万里境界，说得千里万里话。须知此事，更在百千万里、尽乾坤之外。那里，在那里。汝等诸人，闻恁么道，须是自家具眼，各能缙素是否、拣择青黄始得。若也似鸭闻雷，如水浇石，便从达磨大师，与释迦老子肚里过，我道也只是闲。久立！（《雪岩祖钦禅师语录》卷二）

（3）僧请益，师（雪峤信禅师）云：“眼耳鼻舌六根，何物也？下一语看。”僧不能答。代云：“与我戳破骷髅。”僧云：“不会。”代云：“捏出汗来，众人各相顾视。”师云：“如鸭闻雷。”（《雪峤信禅师语录》卷四）

似鸭闻雷，在极少数地方，也喻指当事人见到了自己的本来面目，找到了自己的安身立命处，内心有了定盘星，不会受

他人的言语所转，犹如鸭子闻惊雷而不动。举例：

送处维那之江西：荆棘不择地，春至自华开。梅檀何日种，林下少人来。湘南潭北在何许，云深路窈山崔嵬。男儿一了一切了，佛法于我何有哉。岂不见马大师即心即佛，言下顿悟于大梅。又言非心非佛，大似平地起骨堆。既不遭其惑乱，何妨似鸭闻雷，朝游南岳，暮往天台。便与么去，早晚却回。（《古林清茂禅师拾遗偈颂》卷上）

78. 弄泥团汉

宗门喻指那些没有正知正见、不务真修实证的人，终日沉溺在文字知见或心意识领解中，摆弄一些虚头不实的東西，玩口头禅，逞口舌之快，这样是不可能解决生死大事的。犹如一个人终日搓弄泥团，因为毕竟不是真面粉，不可能变成真馒头。举例：

（1）问：“平田浅草，麀鹿成群，如何射得麀中主？”师（药山惟俨禅师）曰：“看箭！”僧放身便倒，师曰：“侍者！拖出这死汉。”僧便走，师曰：“弄泥团汉，有甚么限！”（《五灯会元》卷五）

（2）秉拂据位称宗师，若无本分作家手段，未免赚误方来，引他入草窠里打骨董去也。若具金刚正眼，须洒洒落落，唯以本分事接之。直饶见与佛齐，犹有佛地障在。是故从上来行棒行喝，一机一境，一言一句，意在钩头，只贵独脱，勿使依草附木，所谓驱耕夫之牛，夺饥人之食。若不如是，尽是弄泥团汉。

（《圆悟佛果禅师语录》卷十五）

（3）五通仙人问佛：“佛有六通，我有五通。如何是那一通？”佛遂召五通仙人，五通仙人应诺。佛云：“那一通，汝问我。”今时有一种弄泥团汉，往往多在那一通处，错认定盘星。（《大慧普觉禅师语录》卷二十）

79. 贼是小人，智过君子

此语的字面意思是，贼虽然是小人，但是他们的机心、智慧却往往超过质朴厚道的正人君子。宗门语录中，经常用此语赞叹那些已经见到了自己的本来面目、具有杀活手眼、大有“临机不让师”之气概、擅长在“四山相逼”式的机锋棒喝中转身自如的利根衲子。这里的“贼”并不是贬义词，乃是对深得大机大用的明眼衲子的戏称，如人称临济是“白拈贼”、五祖法演是“老贼”等等，即是此意。

用其字面意思者，如：

问：“和尚有护法善神，为什么却被恶人窥算？”师（并州承天嵩禅师）云：“贼是小人，智过君子。”（《古尊宿语录》卷十）

表示赞叹意思者，如：

（1）师（临济禅师）一日与黄檗同赴普请，师在后行。檗回头见师空手，檗问：“镢在什么处？”师云：“已有人将去

也。”槩云：“近前来，共汝商量个事。”师便近前，槩竖起
锄头云：“祇者个，天下人拈掇不起。”师就手掣得，竖起云：
“为什么在某甲手里？”槩云：“今日自有人普请。”便归院。
后为山举此话问仰山：“锄在黄槩手里，为什么却被临济夺却？”
仰山云：“贼是小人，智过君子。”（《天圣广灯录》卷十）

（2）问：“泗洲大圣为甚么扬州出现？”师（鄂州子陵山
自瑜禅师）曰：“业在其中。”曰：“意旨如何？”师曰：“降
尊就卑。”曰：“谢和尚答话。”师曰：“贼是小人，智过君子。”
（《五灯会元》卷十八）

80. 贼不打贫儿家

凡行窃者，多选择殷实人家下手，以其多财多宝故；那些
家徒四壁、空空如也的光棍汉，贼是不会去他家打劫的，因为
无油水可得。宗门中常以此语，强调修行要扫一切执著，不著有、
不著空、无有俱遣，所谓“贫无卓锥之地”，最后“连锥亦无”，
这就是《金刚经》所说的“应无所住而生其心”。

就修行悟道者而言，凡是著相而求、用二元对立的心用功者，
最容易招来魔扰，此即所谓的“遭贼”；反之，如果一个人树
立了圆顿的信解，养成了“无念无相无住”之般若正观，不落
二边，那么他就可以远离一切魔扰，此即所谓“贼不打贫儿家”。

就师家接众而言，如果来参者心存知见，或者著相而求，
师家就会使出猛烈的杀活手段，攻其病处，令其住无住处，所
谓“驱耕夺饥”；反之，如果来参者本来没有什么执著，已经
超越二边，师家说个“接引”已是多余，所谓“无魔无我，镆
铍无用处”，此即所谓“贼不打贫儿家”。这里需要注意，若

内心还有一个“贫”相（即空相）可守，仍会遭贼打劫！

（1）湖南祇林和尚（嗣永泰湍），每叱文殊、普贤皆为精魅，手持木剑自谓降魔。才见僧来参，便曰：“魔来也！魔来也！”以剑乱挥，归方丈，如是十二年。后置剑无言，僧问：“十二年前为甚么降魔？”师曰：“贼不打贫儿家。”曰：“十二年后为甚么不降魔？”师曰：“贼不打贫儿家。”颂曰：信手挥来一一亲，祇林剑下绝烟尘，太平曲调无人会，孤负皇家定乱人（心闻贵）。无魔无我已降魔，添得时人眼里花，今日镆铔无用处，也知贼不打贫家（雪庵瑾）。剑有魔益炽，剑无魔自清，只顾降魔全失照，不知身是老魔精（皖山凝）。（《禅宗颂古联珠通集》卷二十一）

（2）草堂参海昌禅师。师（汾阳无德禅师）问：“什么处来？”云：“道场来。”师云：“这里是什么所在？”云：“贼不打贫儿家。”代云：“和声打。”（《汾阳无德禅师语录》卷中）

（3）问：“丹霞烧木佛，院主为甚么眉须堕落？”师（洪州大宁道宽禅师）曰：“贼不打贫儿家。”（《五灯会元》卷十二）

81. 世乱奴欺主，年衰鬼弄人

“世乱奴欺主”，一作“势败奴欺主”“势去奴欺主”或“势罢奴欺主”。这句话的字面意思是，世乱之际，主人失势，奴仆气焰高涨，反过来欺负主人；人老衰弱，阳气不足，经常被鬼怪作弄。宗门中引用此语，主要喻指：末法时代，禅道衰落，法门秋晚，一些不务真修实证的人，沉溺于文字知见，玩口头禅，

处处逞口舌之快，强装“作主”，糊弄人。

另外，在部分语录开示中，亦喻指明眼宗师在接众时，偶尔会遇到真正本分衲子，此本分衲子，有杀活手眼，有“临机不让师”之大气魄，在与宗师的机锋对答中，能自如地“宾主互换”，斯时即便是师家亦不得不“让他出一头地”矣，故戏谑自嘲“世乱奴欺主，年衰鬼弄人”。举例：

(1) 僧问：“既是善神，为甚么却被雷打？”师（益州东禅秀禅师）曰：“世乱奴欺主，年衰鬼弄人。”（《五灯会元》卷十五）

(2) 问：“谈真即逆俗，顺俗即违真。离此二途，请师举唱。”师（滁州琅琊山觉和尚）云：“水底石牛吼，木里瑞花开。”进云：“若然者，不因观北斗，争得见南星。”师云：“世乱奴欺主，年衰鬼弄人。放汝三十棒！”（《古尊宿语录》卷四十六）

(3) 僧问：“修多罗教，如标月指，未审指个甚么？”师（洪州泐潭晓月禅师）曰：“请高着眼。”曰：“曙色未分人尽望，及乎天晓也寻常。”师曰：“年衰鬼弄人。”（《五灯会元》卷十二）

(4) 茱萸禅师因赵州将拄杖上法堂东觑西觑，师乃问：“作甚么？”州云：“探水。”师云：“我这里一滴也无，探个甚么？”州遂将拄杖靠壁而去。大沕喆云：“赵州善能探水，不犯波澜。茱萸一滴也无，争奈关防不得。”琅琊觉云：“世乱奴欺主，年衰鬼弄人。”应庵华云：“茱萸一滴也无，滔天白浪。赵州以杖靠壁，不犯波澜。虽然二老同死同生，争奈明果未肯放过在。”泐潭明云：“赵老云收山岳露，茱萸雨过竹风清。谁家别馆池塘里，

一对鸳鸯画不成。”（《禅林类聚》卷十四）

82. 清波无透路

字面意思是，天上的明月倒映在清浄的止水中，湛然不动，但是你想抓住月影，却不可得，以其无出入之路故。透路，出头之路。宗门中经常引用此语，来比喻“实相般若”现前时的光景。佛教认为，万法以常住真心为体，是常住真心随染净之缘妄现出来的假有，而非实有，如水中的月影一般。常住真心与万法的关系，乃体用不二的关系，非在万法之外别有常住真心，亦非在常住真心之外别有万法。故修行人欲证取自家本具的常住真心，当于离心意识处求之。此“离言说相、离文字相、离心缘相”之般若正观，对于惯于心意识领解的凡夫而言，是一条“四山相逼”的“死路”“无路”；然而，对于真修行人而言，此“无路”正是通达诸法实相之大路。宗门中讲，“开口即错，动念即乖”，正是对“清波无透路”的描述。举例：

（1）举僧问云门：“佛法如水中月，是否？”门云：“清波无透路。”僧云：“和尚从何得？”门云：“再问复何来？”僧云：“便恁么去时如何？”门云：“重叠关山路。”师（圆悟佛果禅师）云：“清波万里，湛寂凝然。宝月凌虚，光吞群象。这僧泛一只船，入云门法海里，引得一阵猛风，看伊把柁张帆，也不易当抵。及至下梢，可惜输却一筹。且道，是什么处是输处？试辨看。”（《圆悟佛果禅师语录》卷十六）

（2）问：“莲花未出水时如何？”师（东京十方净因禅院佛日禅师）云：“清波无透路。”僧曰：“出水后如何？”师云：“目

前无异草。”僧曰：“恁么则馨香满大唐。”师云：“非公境界。”（《建中靖国续灯录》卷十六）

（3）焦公山中逢故人，喜将踪迹寄江滨。半生已透浮华尽，三际不来烦恼因。门外清波无透路，峰头碧井自生尘。此行岂在提纲要，郢匠徒夸斫鼻斤。（《古林清茂禅师拾遗偈颂》卷下）

（4）[颂海月]金波涌出烂银盆，黑白亏盈湛不痕。莫谓清波无透路，珊瑚枝上影团团。（《兀庵普宁禅师语录》卷三）

83. 咬猪狗手段

一作“咬猪狗恶手段”“本色咬猪狗手段”或“咬猪狗底手脚”等。咬猪狗，比喻手段毒辣，穷追到底，决不手软。宗门语录中，多用来喻指：明眼宗师惯于用本分事接引人，用毒辣手段钳锤人，不拿佛法当人情，不用文字知见系缚人，能当下切断学人的心意识领解，令其当下见性。举例：

（1）兄弟一等是蹋破草鞋行脚，抛却师长、父母，直须着些子眼睛始得。若未有个入头处，遇着本色咬猪狗手脚，不惜性命、入泥入水相为，有可咬嚼，眨上眉毛，高挂钵囊，十年二十年，办取出头，莫愁不成办。直是今生未得，来生亦不失却人身。（《云门匡真禅师广录》卷上）

（2）上堂云：“法身无相，应物现形。般若无知，随缘即照。”遂竖起拂子云：“拂子竖起，谓之法身，岂不是应物现形。拂子横来，谓之般若，岂不是随缘即照。”乃呵呵大笑：“忽有人出来搥住同安（慧南禅师自指），唾一唾、搥一搥，掀倒禅床，拽向阶下去，也怪他不得！如今既无如是咬猪狗底脚手，

同安却倒行此令去也。”下座。（《黄龙慧南禅师语录》卷一）

（3）先师常云：“莫学琉璃瓶子禅，轻轻被人触着便百杂碎。参时须参皮可漏子禅，任是向高峰顶上扑下，亦无伤损。劫火洞然，我此不坏。若是作家本分汉，遇着咬猪狗底手脚，放下复子，靠将去，十年二十年管取打成一片。且作么生得独脱去？须是入流人，方知恁么事。”（《圆悟佛果禅师语录》卷十三）

（4）从上有力量大人，终不肯容易，小小了却。才得这般柄霸入手，直是拔草瞻风，觅个咬猪狗恶手段，与他做冤家，眉毛厮结，禁得恶拳趯，吃得没滋味，大炉鞴中千煨万炼，彻底净尽跳得出，无丝毫领览，超情离见。（《密庵和尚语录》卷一）

84. 东家人死，西家助哀

字面意思是，东边的家里死了人，西边的邻居跟着悲伤、难过，表示叹惜。个中有同病相怜、同情惋惜的意思。宗门中引用此语，主要喻指：明眼人因见到来参学者在与宗师的机锋对答中，见地不透，不能转身，不得大活用，往往会情不自禁地心生怜悯，在这种情况下，有的明眼人作为旁观者，会以种种巧妙的方式，进行策发、激扬，以帮助当事人开悟。举例：

（1）[拾得]一日扫地，寺主问：“汝名拾得。丰干拾得汝归，汝毕竟姓个什么？在何处住？”拾得放下扫帚，叉手而立，寺主周测。寒山捶胸云：“苍天！苍天！”拾得却问：“汝作什么？”曰：“岂不见道，东家人死，西家助哀。”二人作舞，哭笑而出。（《景德传灯录》卷二十七）

（2）[彭州大随南堂元静禅师]上堂，举雪峰普请，自负

一束藤，中路见一僧来，便抛下。僧拟取次，峰便踏倒。归举似长生，生曰：“和尚替这僧入涅槃堂始得。”峰休去。雪窦云：“长生大似东家人死，西家助哀，也好与一踏！”师曰：“雪峰一踏，别传教外。雪窦一踏，千古无对。长生答对，失钱遭罪。若人点检得出，老僧只呵呵大笑。且道笑与踏，是同？是别？”良久曰：“参！”（《嘉泰普灯录》卷十一）

(3) 云岩、道吾自南泉回药山，岩问药山：“如何是异类中行？”山云：“吾今日困倦，且待别时来。”岩云：“某甲特为此事来。”山云：“且去。”岩便出。道吾在方丈外，闻云岩不荐，不觉咬得指头血出。吾却下来问岩兄：“和尚那因缘作么生？”岩云：“不为某甲说。”吾便低头。师（古庭禅师）拈云：“……这个死汉，已被埋却。只知道吾咬指出血，正谓东家人死，西家助哀。即今还有当机得活的汉么？有则不负古人。”拈拄杖云：“大众看。”（《古庭禅师语录辑略》卷三）

(4) 师（慈受怀深禅师）复召大众云：“……然虽如是，开口吃饭，举手穿衣，门里出身，未是好手。平地上建立生涯，虚空里捏成活计，身里出门，始是丈夫。恁么说话，孰是知音？子细推勘将来，大似外扬家丑，取笑于人。众中莫有东家人死、西家助哀底么？若无，山僧不免自哭去也。”师以手掩面哭云：“苍天苍天！”（《慈受怀深禅师广录》卷四）

85. 井底虾蟆吞却月 / 井底虾蟆吞却月，三更不借夜明帘

“虾蟆”，青蛙、蟾蜍类的动物。其字面意思是，井底的蟾蜍吞却了天上的月亮，从此心里明明白白，但是却有口说不出。宗门中喻指一切众生皆有如来智慧德相，其佛性之本觉妙

用，湛然常存，即使处在黑暗幽深之井底，其自性光明亦不曾失，然而亦无法用言辞向人表白。

此语有时候单用，有时候与“三更不借夜明帘”连用。夜明帘，即夜间能发光的帘子，不需要灯光，就能照明，传说是由夜明珠穿成的。“三更不借夜明帘”亦喻指，众生本具的佛性光明，常在不失，即使是处在黑暗最深沉的半夜，依旧是光明灿烂，不需要借助夜明珠穿成的帘子来照明。举例：

(1) 僧问：“如何是清净法身？”师（襄州白马山行霭禅师）曰：“井底虾蟆吞却月。”（《五灯会元》卷八）

(2) 问：“三千里外向白马，及乎到来，为甚么不见？”师（洛京白马遁儒禅师）曰：“是汝不见，不干老僧事。”曰：“请和尚指示。”师曰：“指即没交涉。”问：“如何是学人本分事？”师曰：“昨夜三更月正午。”问：“如何是法身向上事？”师曰：“井底虾蟆吞却月（僧问黄龙：“如何是井底虾蟆吞却月？”龙曰：“不奈何。”曰：“恁么则吞却去也。”龙曰：“一任吞。”曰：“吞后如何？”龙曰：“好虾蟆。”）。（《五灯会元》卷十三）

(3) [宏智正觉禅师离开香山枯木成禅师后]即造丹霞。霞问：“如何是空劫以前自己？”师（宏智正觉禅师）曰：“井底虾蟆吞却月，三更不借夜明帘。”霞曰：“未在，更道！”师拟议，霞打一拂子曰：“又道不借！”师言下释然遂作礼。霞曰：“何不道取一句？”师曰：“某甲今日失钱遭罪。”霞曰：“未暇打得尔，且去！”（《续传灯录》卷十七）

86. 痴人面前不得说梦

此语的字面意思是，面对愚痴之人，不要讲梦中之事，因为愚痴之人会把所说梦中之事当作实有。

《法华经》讲，佛为一大事因缘出现于世，为令众生“开、示、悟、入佛之知见”故。所谓佛之知见，即是一佛乘，又称诸法实相。为方便众生悟入佛之知见，佛在普施教化的时候，特意开方便门，针对不同根机的众生，开示不同的教法，慢慢地引导他们，破除种种执著，最后导入最究竟的一实相法门。此即所谓“开权显实，会权归实”。所以就佛的本怀而言，一切言说开示都是方便法，非究竟离言之实有法，所谓“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法”。但是，众生往往不明白佛陀“开权显实”的苦心，妄执方便之权法为究竟的实有法，得少为足，不肯发大菩提心。故宗门祖师在开示学人的时候，经常用“痴人面前不得说梦”之语，以警示修学之人不要执权为实。举例：

(1) 僧问：“万机休罢，独坐大方，犹是向下事。如何是向上事？”师（大慧宗杲禅师）云：“痴人面前不得说梦。”进云：“老和尚三寸甚密。”师云：“众眼难谩。”进云：“只如僧问洞山如何是佛，云麻三斤，又作么生？”师云：“大鹏展翅盖十洲，篱边之物空啾啾。”（《大慧普觉禅师语录》卷一）

(2) 近年以来，丛林中有一种唱邪说为宗师者，谓学者曰“但只管守静”，不知守者是何物，静者是何人，却言静底是基本，却不信有悟底，谓“悟底是枝叶”，更引僧问仰山曰：“今时人还假悟也无？”仰山曰：“悟则不无，争奈落在第二头。”——痴人面前不得说梦，便作实法会，谓悟是落第二头。殊不知，

汾山自有警觉学者之言，直是痛切，曰“研穷至理，以悟为则”——此语又向甚处着？不可汾山疑误后人，要教落在第二头也。（《大慧普觉禅师语录》卷三十）

（3）[衢州乌巨雪堂道行禅师]上堂：“佛说三乘十二分，顿渐偏圆，痴人面前不得说梦。祖师西来，直指人心，见性成佛，痴人面前不得说梦。临济三玄，云门三句，洞山五位，痴人面前不得说梦。南明怎么道，还免得遭人检责也无？所以古人道：石人机似汝，也解唱巴歌。汝若似石人，雪曲也应和。还有和雪曲底么？若有，唤来与老僧洗脚。”（《五灯会元》卷二十）

（4）举雪峰问德山：“从上宗乘，学人还有分也无？”德山打一棒，曰：“道甚么？”师（九仙清禅师）曰：“如今若有问光孝，‘从上宗乘，学人还有分也无？’光孝也不下禅床，也不拈拄杖，也不劈脊打，只向他道，‘穷鬼子不要忙，少你一分不得’。然虽如是，痴人面前不得说梦。”（《嘉泰普灯录》卷二十六）

（未完待续）



尊贵的选择

药山寺·竹林禅院己亥年冬季禅七感悟

馨文

“这是一场与自己的战役，
敌人异常强大，
我败多胜少，
但我决心战斗到底。”

这是禅七最初几天，我在本子上写下的体验。

止静的木鱼敲过，窸窸窣窣的响声渐次落下，眼帘下垂，视线里就只有眼前这块地。接下来，转身向内，就是全然与自己相对的过程。

平日对外境应接不暇，此刻对己独坐，却也是一个气象万千的世界。妄念在过去、未来间穿梭，情绪也随之起伏；人在昏沉的洪流中头出头没，有时惊觉醒来，不知道刚才被卷至何处，是何世界，喧闹异常。

这是我第一次参加冬季禅七。

可记上一笔的内容实在很多，然而最大的获益是信心、道心的增长，对习气和粗重烦恼的调伏，以及主动耐受腿痛对于身心的净化。

有几次热泪盈眶，尤其是，当我感受到生命原本是多么尊贵啊，而我们却念念错失认识自己的机会，一生向外追逐、证明，

内心感动又痛惜。

一、专注、清晰、相续的力量

禅七的第一天，明影法师（以下简称师父）即开示说：禅修是最高级的修行，把命都交给龙天护法来管，自己全力以赴地修行，万缘放下。

三个禅七共二十一天，我参加了十八天。每天从早上五点到晚上九点，功课是坐禅与行禅，每天坐九支香。师父每晚有半小时的开示，讲解中国禅宗三祖僧璨大师的《信心铭》；坐禅开始前，师父也会就禅修的方法、佛法的见地与修行态度等，做适时的开示。

师父首先开示的禅修方法是一心专念“摩诃般若波罗蜜多”。六祖慧能大师在《坛经·般若品第二》开篇即“告大众曰：总净心念摩诃般若波罗蜜多”。这也是唐宋年间禅堂流行的禅修方法。

每个字在心里念得清楚、听得清楚，“心念心闻”。然而妄念随时趁隙而入，开始两三句还念得清晰，等回过神来，念头早不知跑到哪儿去了。回溯念头的足迹，发现如禅院门前的东冲湖水，一波才动，则万波相随。

这让我发现，当我没有提起觉知时，都是这些不息的妄念、昏沉占据着我。于是我借此念诵法来训练自己专注、清晰、相续地用功，这是对治自己散乱的习气、粗重的妄想烦恼非常好的方法。

“复杂的方法容易摄心，简单的方法容易深入。众生心浮躁，

喜欢终日忙碌的生活，其实简单的生活才更适合修行。”师父开示说，“真心就在妄心中，而我们却念念错过，源于攀缘心不断向外追逐，禅修就是让我们的真心念念现前。”

有一场，我用印光大师开示的“十念法”，以三三四来计数。吸一口气，呼气时念诵一句“摩诃般若波罗蜜多”，这一句中，争取把每个字专注、清晰地念诵，则此句即念诵清晰，如此再把这三句、四句、十句念诵清晰，最后当我念完一百句时，刚好敲了开静的木鱼。这个相续的体验，后来我用在生活中，中午过堂时，发现把这个过程分成几小段，在每小段中训练专注，则专注可以成片。

每一次上座，都不知这一座会如何，会面对何种境界。这一座觉得持诵专注，心里得意，行香后回来，下一座就可能一地鸡毛，心里受挫。一段时间后，发现无论行还是坐，状态如何，都如常修行，平常心就好。

师父开示说：对方（妄念）是雄兵百万，我们是七八个人、三两支枪，枪还不太好使。所以对治妄想的方法就是耐心。现代人发长远心，调整好修行的心态，每天在佛法上修习，每天与烦恼相处，屡败屡战，不要希冀突然的证悟。祖师证悟的公案，都是已经经历了千山万水了，到家门口一抬腿就进了，都有深厚的教理基础，是精进用功的结果。

禅修结束至今已两个月了，但只要当下提起觉知，心里升起的第一个声音常是这句“摩诃般若波罗蜜多”。

二、珍贵的腿痛

从第二个禅七开始练习单盘。忍腿痛的过程，成为这次冬季禅七我最深刻的体验之一。

我长到这么大，很少有这样主动来忍受和面对疼痛的机会。这次可是饱饱地体验了一把主动受苦的滋味。

师父说，初学者要好好珍惜腿痛，老修行腿不痛了，容易打妄想。腿痛的时候，想打妄想都很难。如果痛影响不大，就继续专念“摩诃般若波罗蜜多”；如果痛到不得不注意它了，就一心观腿痛。

每天清晨的第一支香是五十分钟。还记得我第一次单盘，到后面膝盖疼痛难忍时，就在心里跟自己说：好啊，那我就好好来看看，这个“痛”到底长啥样？那种感觉就像拿着手术刀、在显微镜下给自己做了一次解剖手术：这个痛里面，哦，是这种感觉，我们叫“酸胀感”，这里感觉“麻”，这里是筋拉伸的刺痛……那一刻想起关羽“刮骨疗毒”，他是边刮骨边下棋，我则是认真研究自己膝盖的痛。

这五十分钟，长得似乎没有边际。那一声开静的木鱼像从宇宙深处传来，打破早晨清冷的寂静。

最痛的还不是盘腿的时候，而是把腿子放下来的那一刻，从脚趾头尖一直麻到腰，血一下子涌到头顶，两条腿发凉、难忍地刺痛，一时动弹不得。不知道为什么，那一刻突然涌起一种感动，眼眶湿润，边折包腿布边心说：若不是在这法座之上，我恐怕很难这样坚持。

腿痛时，耳朵是极灵敏的，细细地等着听开静的木鱼声。

有时候痛得难忍，心里禁不住想，“当值”的师兄莫不是睡着了吧，或者太专注忘了看时间？有一次，耳朵甚至听到当值师兄抬起胳膊、拿起木槌时摩擦的响动，紧接着“咚”的一声木鱼。

另有一次盘坐，到后面小腿的肌肉开始抽动，忽然想起在菜市场看到的一幕：杀鱼前，屠夫一甩胳膊把一条鱼重重摔在地上，那条鱼没有噼里啪啦地乱跳，而是立在那里、全身抽搐……那一刻，忽然体验到众生的苦，于是发愿，愿代众生承受此痛苦，愿众生都能究竟离苦得乐，出离轮回，往生极乐净土。

然后开始念诵《忏悔文》，让因为腿痛而拱起来的身体慢慢坐直。所有的专注力都聚焦在腿痛上，心里默念《忏悔文》，念头不敢有一刻移开，但凡有一念妄想、哪怕是“怎么还没敲木鱼”，马上腿痛难耐，于是赶紧拉回来，脑子异常清明。待开静的木鱼响起，整个人出了一身透汗，身体好像大病初愈的人，顿觉身心被净化了，那一刻理解了为什么师父说要“珍惜腿痛”。那天早斋都吃得格外踏实、清净、喜悦。

从禅堂出来，我和潘伟老师两人一瘸一拐、“扶老携幼”地往斋堂走，分享着彼此禅修的体会。

那次我的感悟是，人生的真相也许就是这样苦的，如不歇的腿痛，所谓的快乐只是腿痛的暂时缓解，极短暂的。而我们度过痛苦的最好方式，也许正是清明地经历，去体验那个痛。

三、生命的尊贵

清早五点，从寮房赶往禅堂，走到不远处看到“止观堂”隐隐亮起的灯光，几位比丘尼师父，已经坐在“止观堂”的窗边，

亮起台灯，开始读经了。师父们正在阅藏，六百卷的《大般若经》发心尽形寿持诵。

其中一位圣玉师父，当年正是因为读诵完六百卷《大般若经》后，发心出家的。每次见到圣玉师父，总让我想起“女中丈夫”这个词。这次禅七几次聆听圣玉师父教言，都颇为受益，印象最深的是，师父说：“出家是女人最尊贵的选择。”

这次冬季禅七，四位比丘尼师父护关，在大寮做饭。三十几个人的一日三餐，着实辛苦，但师父们却颇有创意。因为禅七需要体力，面食尤为重要，所以每顿的面食师父们都变换着各种花样，有次居然做成莲花状，“开放”着紫色、黄色、绿色的花瓣。从这些斋饭里，能吃出做饭者的用心。每次过堂前默念“食存五观”时，都觉得惭愧，我们何德何能，由师父们来护关？有居士来和圣玉师父道辛苦，师父只笑说：“心乐，心乐。”

然而隔天早上五点，路过“止观堂”时，那几盏灯又已亮在窗前了。

圣玉师父跟我们描述了一个细节，明影师父洗钵后，会用桶把各个水龙头的冷水接走，送到大寮，这样居士们来洗碗时，打开水龙头就是热水。她说：“你能想到一个寺院的住持会做这么细致的事吗？”

明影法师在第三个禅七开示了“念佛观”——忆念佛的十个名号与功德，即如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫（无上士与调御丈夫有时分开写）、天人师、佛、世尊。比如调御丈夫，是指佛陀调伏了一切欲望、烦恼，圆满地开发了真如自性，同时也能以种种方便调御修行者的心性。

坐禅时，这样反复忆念，内心感到安宁而有力量。

下座后行禅时，内心涌起一阵流泪的冲动：我们的生命原本就如此尊贵，跟佛一样，具足这十种功德，而我们却不自知，忙碌一生，向外追求财富、地位，来证明自己的尊贵，岂不可惜？

感恩有这些立志修行的“僧宝”，让我们有机会看见，生命本具的这份尊贵。

四、如何是“药山一句子”？

禅堂的走廊上，贴着药山惟俨禅师的几则公案，行禅间隙会默默记诵，做参话头用。

药山禅师说：“我有一句子，未曾说向人。”对于这样一位彻悟的大禅师，他这一句成佛的秘诀一定很重要，但是禅师又没说，我们确实不知道，又很想知道药山禅师没说的这一句究竟是什么？于是疑情在这里生起，意识心活泼泼地在此凝住，“不知道，想知道，不能想，如是想”。

除了持诵“摩诃般若波罗蜜多”、数息观、念佛法门、持诵经咒的方法，师父还特别开示了如何参禅，“参话头”也是禅宗修行的核心。

这次初学参禅，在心中默默体会药山一句子、祖师公案，饶有兴味，如此参《金刚经》中的句子，也体会出不一样的意味。“把佛经当话头来参悟，把祖师语录当作佛经来读。”这是师父多年学修的经验。

这次禅七，对于师父在禅堂的一段开示，颇受触动，略述大义，在文章的结尾，分享给大家。师父说，这几日的禅修下来，

大家可能都有体会，成佛并不是容易的事，所以需发长远心，生生世世来修行。那有人会问，不确定死后会去哪里啊，如果堕恶道怎么修行呢？所以发愿今生往生净土就非常重要，那么“禅净双修”一定要成为明确的态度。以般若为引导，把《金刚经》读懂，这辈子就没白来，用《金刚经》的智慧来重塑三观、重建人格素养，这是深入禅修的起点，有了这样的基础，就昼夜精进、全力以赴地用功，往生极乐净土是有希望的。



讲《首楞严经》说偈一十八首寄之
(招提德严法师)之十五

吾闻地狱元非有，十习才成六报来。
恶念转教为佛福，刀山喝使作金台。
不贪天上欢娱事，肯受人间爱欲胎。
本性弥陀常显现，莲花一朵待时开。

—— 楚石梵琦禅师



道茶道 道道茶

李艳波

品茶如用药

人们经常谈茶道，好像什么东西和道联系在一起就复杂了。今天我们不讲那个究竟的道，只简单谈一谈饮茶之道。

中药讲药性有寒热温凉，茶也有寒热温凉。中药有五味——酸苦甘辛咸，有经验的调茶师在茶本有的苦涩味的基础上，经过炮制调配出不同的味道，从而起到相应的调养身体的作用。当然这些也离不开时间的洗礼、涵养和转化。

我们都知道有了病，吃错了药会是什么结果，茶又何尝不是呢？只不过茶的作用比较缓慢。但是如果我们天天喝茶，你喝的茶不适合自己的身体，时间长了也会出毛病，甚至是大毛病，而不自觉。所以我们要想通过品茶养生，调和情志，就要了解我们的身体和你所饮茶的茶性。关于这点，最好咨询一下专业人士，否则有可能是花了钱买罪受。

时空转换

一款好茶必然蕴藏有完美的时空信息。空间主要是指产地，包括气候、湿度、土壤，以及周围环境。时间则是指经过年份的滋养，茶本身自然发酵转化，变得越来越纯正醇厚，甚至能

让人感受到华丽富贵的信息。

此言非虚，最近在一个朋友处喝了一款熟普，感觉特别纯正干净、富贵华丽，一个礼拜后请教他这款茶的名字，他说是皇家熟普散茶。所以有时候可以通过时间来弥补空间信息的不足，反之亦然，好的产地也可以弥补年份不足的遗憾。当然，最好是时空俱佳。

再就是我们可以控制泡茶的时间，运用不同的茶器，使同一款茶可以根据我们的需要和品位，泡出不同的味道。比方说个人认为，同样是泡茶神器保温杯，如果是生普和老白茶，闷的时间短一点儿，就比较好喝，熟普则时间越长越好喝，甚至能喝出另一种茶的味道，这就是时间转空间。

由茶入道

前两次重点说茶，这一次该道一下道了。人们谈茶道总是顾左右而言他，不肯向道上会。道也者，不可须臾离也。

那么什么是道呢？道家讲大道，佛家讲佛性。佛性包括体相用。男女老幼，虎豹鱼虫，一切动植物，山河大地，日月星辰，都有一个共同的本体，就叫佛性或大道。一切都是由大道生，一切都是由佛性显，显相应的相，起相应的用。大道虽然无相，却能显一切相，体相用三位一如。茶也是大道所生，道心所显。

我们都知道茶主要是生长在南方潮湿炎热之地，而刚采的新茶，大都苦且偏寒，这是为什么呢？因为中医讲苦能燥湿，寒能清热，正好对治当地的气候，否则当地的生命包括人类的生活就会很辛苦。这就叫祥和平衡，这就是大道的慈悲，佛性

的智慧；这就叫随缘生妙用，无为而治。

借茶修道

为什么叫随缘生妙用，无为而治？因为大道无私，没有私心，也没有种种执著，非要怎样不可，所以产生慈悲妙用没有障碍。佛就是这样，因为佛是证道之人。而我们普通人能不能也这样做事呢？答案是肯定的，因为心佛众生三无差别，我们的心和佛的心一样，都是道心。只不过我们执著于自身的感受、利益、得失，执著于种种观念，妨碍了我们道心的妙用。只要我们纠正观念，再借助某种方法，就能放下种种执著，彰显我们的道心光明，而能妙用无碍。

所以对待喝茶的态度和理念就要考虑一下了。要是为了享乐，那你就喜欢什么茶就喝什么茶，想喝多少就喝多少，不喜欢的就可以不喝。你要是为了修行，那就得和自己对着干，喜欢喝的反而要控制一下，不喜欢喝的也要喝一点。时间长了，你就觉得，好喝的也不像想象的那么好喝，没必要执著；过去难喝的也没有那么难喝，也能喝。这个时候你才能随顺别人！别人想喝什么茶，你就陪着喝什么茶。而同时自己也就能证到本来就没有什么好喝难喝，而是自己的身体有问题，阴阳不平衡，不够健康。觉得这款茶好喝，是因为它适应你的身体状况；觉得这个茶不好喝，甚至喝了难受，是因为它不适应你的身体。通过这样的对治，会激发我们自身的阴阳调整，而趋于平衡。身体健康平衡了，就什么茶都能喝，什么茶都好喝，当然这个茶要环保。这叫心能转身、由性入命的修行。利人即是利己。

身体过度虚弱，道心不坚固的人，不适合这样修。比方说这个人本来就脾胃虚寒，你再让他喝绿茶，肯定会拉肚子，身体越来越虚弱，那还怎么修？而他又不会，或者说没能力转心。这时，可以换一种方式，首先对自己的身体有一个明确的了解，然后选择相应的茶或药物，调整身体。身体健康舒适了，就会有喜悦，心量就会大一点，就愿意利益别人，帮助别人，随顺别人，从而在这个过程中证到某些观念是可以改变的，就会逐渐放下种种执著，转化和完善我们的智慧，这叫自利利他、由命入性的修行方法。最终都会逐步断除身心的烦恼而达到自由解脱，这个时候再说度化别人、利乐有情。

禅茶一味，由茶入禅，茶能显道，借茶证道，是名茶道。



生活禅画系列之 《以结缘的心成就事业》

马明博 图 / 文



ru seng qie lan dang yuan zhong
 sheng yan shuo zhong zhong
 wu guai zhong fa yi da xiao shi
 dang yuan zhong sheng qiao shi
 shi zhang mi xing shan fa
 tuo qu su fu dang yuan zhong sheng
 qin xin chan gen she zhu ku-e
 zhong chujia shi dang gan zhong sheng
 tong fo chujia jin tu ji qie
 jing xing pin ji song chao. yutang
 2016.02

以结缘的心成就事业。——净慧长老

为什么要广结善缘？因为你不知道未来哪片云会下雨。

不花钱，能不能做到广结善缘呢？

佛陀在《杂宝藏经》中说，有七种善缘，不需花费一分钱，还能获得无量的福报。

一、眼施——眼里充满善意地看别人。

二、颜施——与别人相处时，脸上保持微笑。

三、言施——对人多说鼓励的话、安慰的话、称赞的话、谦让的话、温柔的话。

四、身施——看到别人需要帮助，力所能及搭一把手。

五、心施——即便别人不礼貌，也能以宽容之心相待。

六、座施——乘船或坐车时，将座位让给需要的人。

七、房伞施——下雨天，允许别人在屋檐或伞下避避雨。

最好的结缘方式，就是用智慧与慈悲将自己和众生连接在一起。

你给予这个世界的，也将是这个世界要给予你的。

山东行脚

明 怀

参访孔庙、孔府、孔林

经年虎兕走荒郊，立定人天大坐标。
且喜仁风行海外，霸凌何日解箫韶？

① 经年虎兕走荒郊：像老虎和犀牛那样，常年奔走于荒郊旷野。形容孔子周游列国奔波劳苦。《史记·孔子世家》：“孔子知弟子有愠心，乃召子路而问曰：《诗》云：‘匪兕匪虎，率彼旷野。’吾道非邪？吾何为此？”《诗经·小雅·何草不黄》：“匪兕匪虎，率彼旷野。”

② 仁风行海外：比喻孔子学说已传播到西方。《论语·颜渊》：“君子之德风，小人之德草，草上之风必偃。”《周易·涣》：“象曰：风行水上，涣。”

③ 霸凌：英文“bully”一词的音译，指恃强欺弱者、恶霸。中文音译兼具了意义。

贤门掌故大花园，善训芳规范永年。
漫品新修论语注，遥通渐悟北宗禅。

弘道功勋壮国魂，葳蕤嘉树庆常春。
文宣墓畔心沉静，二月幽兰醉煞人。

“击毙张灵甫之地”有感

高坡叠翠日迟迟，数仞黄岩傲密枝。
此是强梁身殒处，山僧凭吊许多时。

几路援军壁上观，先生枉作出头椽。
纣王霸业桑榆晚，图画凌烟梦岂圆？

荼毒颍民作虎伥，也曾奋钺斩扶桑。
平生功过分明在，靓女何堪嫁错郎。

登泰山三首

乘索道上南天门

眼底豁豁百丈深，天门直上欲长吟。
自无列子凌空术，唯取达人假物心。

假物：《荀子·劝学》：“君子性非异也，善假于物也。”

从天街到玉皇顶

游罢天街访玉巅，秦皇汉武有遗篇。
置身孔子登临处，一片虔心慕大贤。

临顶感怀

不修尔道枉求容，辜负冠年气似虹。
绝顶卑丘随所遇，此心安处是英雄。

《史记·孔子世家》：“孔子曰：‘今尔不修尔道而求为容。赐，而志不远矣！’”

参访东岳庙

大帝平时不驻坛，胡黄白柳舞翩跹。
八方来客陈私愿，终日香炉乱紫烟。

偶像由来海众迷，帝王冠冕甚威仪。
凡间一介持权鬼，衲子和南事不宜。

日轮初起照山王，雄镇东方德惠长。
吾与元君应共勉，普贤蒙化事昭彰。

瞻礼汶上宝相寺佛牙舍利

如来出世大因缘，普为沉迷作法船。
示寂归真留舍利，伏藏重现舜尧天。

妙宝慈云映十方，屠门依旧血玄黄。
余殃余庆非儿戏，取舍须凭自主张。

灵山路上仰芳型，一礼明牙涕泪零。
宝所难知何日到，夜来加诵大乘经。



明代第一流宗师楚石梵琦禅师

《角虎集》阅读散记（一）

具 水

【作者按】2020年是不寻常的一年，应该读些书，不是网络上的鸡汤文，也不是第二手的资料，而是真正能对生命重塑产生影响的书。因缘所致，我读起了《角虎集》，原来有些古文也没有想象的那么难读，而一个个祖师和居士们的修行故事是这样饶有趣味，读着读着有时不禁哑然失笑，有时又拍手称叹。祖师们真是各有风貌，实在是了不起又好亲切。

《角虎集》由清代济能纂辑，收于《卍续藏》第一〇九册。书中收集了宋朝以来，禅门各宗大德关于参禅念佛的精彩论述。对我而言，读《角虎集》好像打开了哆啦A梦的时空穿梭机，可以随时穿梭回任何一个朝代，搬个小板凳坐在历史的场景里，去聆听祖师大德的开示。站在一个既融入又旁观的角度来阅读，这感觉也着实奇妙。

在文章开篇，要唠叨两句，奠定一点儿底色。虽然，历来世人多将参禅与念佛割裂来看，认为它们分属禅宗和净土宗。但念佛为净土所推崇，却不是净土的专利。禅宗四祖道信大师即倡导念佛禅。宋以后，明心见性的禅宗祖师提倡念佛禅的更不在少数。这其中自然有祖师对众生根性的观察以及对修行方法的全面考量。而更为要紧的是，如果能圆顿地树立大乘佛法的见地，并对其有决定的信心，那么以禅心念佛，强调自力同

时不舍佛力加持，往生、见道亦是今生可期之事。

现在，就让我们以《角虎集》为线索，开启时空穿越之旅吧。第一篇，我们要去拜访的是被誉为“明朝第一流宗师”的楚石梵琦禅师。

一、天降佛日

楚石梵琦禅师是临济宗径山元叟禅师的嗣法弟子，大慧宗杲禅师的五世孙。俗姓朱，出生于1296年，浙江象山人。2020年，恰逢楚石禅师圆寂650周年，愿更多的同修，能通过古籍原典来了解这位“僧中龙象，笔有慧刃”的一代宗师。

楚石禅师的出生颇有些神奇色彩。母亲张氏曾梦到一轮红日落入怀抱之中，而后即受孕，生下了楚石。当楚石禅师还在襁褓之中时，一位神僧到访，抚摸着他的头说：“这个孩子未来如佛日，是振兴佛教的希望啊。”因此，父母为他取小名叫做昙曜。后世亦有人说楚石禅师是弥勒菩萨转世而来救度众生的。

欲知前世因，今生受者是。欲知来世果，今生作者是。每一次心念的积累都不会空过，应该认真对待每一生每一世，每一时每一刻，它们都将成为我们解脱度生的资粮。

二、超越命运的局促

以现代的眼光来看，楚石禅师有不幸的童年。他四岁时父母双亡，由祖母王氏抚养，九岁即舍尘出家。心理医生在进行

治疗时，常会追溯早期经历，特别是三岁之前以及原生家庭的影响。然而，纵观有所成就的大禅师，所谓命运坎坷不济者，都能于命运处翻身做主人，不仅如此，他们还能带领众生翻身一跃。

人生或许无法给你一副好牌，却冥冥中有智慧在指引，令你看到“好”的背后是什么，于好坏分别、执著中作解脱。修行间，以正知见为导航，对命运不断地体认，将成就一种转化的能量，助力持续的成长与最终的解脱。

三、虚空就地崩

楚石禅师幼年便展现出了极高的文化素养，六岁时就很擅长对对子，七岁能书写大字，读诗书可过目不忘。十六岁，楚石禅师在杭州昭庆寺受具足戒。据说，楚石禅师出家时跟随的族叔晋翁洵禅师与赵孟頫交往甚深，而赵孟頫是中峰明本禅师的弟子，他非常器重楚石禅师的才学，禅师的度牒便是赵孟頫出资襄助的。

此时的翩翩少年，已是“文采炳蔚，声光蔼著”的大僧，成为诸多江浙名刹的邀请对象。然而少年却非常有主见，他谢绝了邀约，依旧担任晋翁洵的侍者，管理藏经室，深研经典。

二十岁时，一日他在研读《首楞严经》，读到“缘见因明，暗成无见。不明自发，则诸暗相永不能昏”时，突然有省，自颂偈曰：

七处征心心不肯，八还辩见见元无。

劈开秘密千重锁，迸出圆明一颗珠。

从此圣凡知解绝，有何生死性情拘。

话头拈起知音少，留与人间作楷模。

楚石禅师于《首楞严经》处所省的，就是我们那颗本具一切智慧德相的自性本心，可以孤立于根尘外境的束缚，孤立于生死轮回的束缚，以它超越分别的光芒普照一切，它是那样洒脱不拘又清澈明亮。这种对真如之体的体认，一定让楚石禅师内心升起了无限的欢喜，那绝不是追星、游戏或是网购的快乐所能比拟的。

这个刚满二十岁的青年知道，这次的体验只是他深入禅心的开篇，他所探究的也绝不只是这样的片刻禅悦。又经过数年的深入经藏，二十七岁时，他自感“滞于名相，未能尽其缠缚”，如若不经过明眼人的本色钳锤，于解脱大道，仍相隔甚远，于是前往五山十刹的杭州径山万寿禅寺参拜临济宗高僧元叟行端禅师。

楚石禅师带着“如何是言发非声，色前不物”的疑问，请益于元叟禅师。问题一抛出来，元叟禅师立即以同样的问题反问楚石，并连说“速道！速道！”要把他逼入死胡同里。此时的楚石禅师刚要开口，便享用了一顿猛厉的“临济喝”。在答与不答之间，还没有找到自心的楚石，怎么做都是错。带着茫然，他错愕而退，而那个不得而解的疑团却横亘在心中。

次年，元英宗召集优秀的僧才，书写金字大藏经。经赵孟頫的引荐，写得一手好字并深研经论的楚石禅师应诏前往大都（北京），在离崇天门不远的万宝坊虔诚誊写。一日傍晚醒来，

他忽闻崇天门彩楼上的鸣鼓声，不禁汗如雨下，豁然大悟，拊几大笑道：“径山鼻孔，今日入吾手矣！”遂述偈曰：

崇天门外鼓腾腾，蓦札虚空就地崩。

拾得红炉一片雪，却是黄河六月冰。

早前在元叟禅师处的疑团如今粉碎了，圆坨坨的自性现前了，红炉一片雪与黄河六月冰，再无差别，一切都呈现在一片圆满的光明中。而元叟禅师的逼拶棒喝也不再是无厘头的举动，而成为极亲切的“相知相见”。

师徒二人所问答的“言发非声，色前不物”，依常情来看，所发之言当然是“声”，今说“非声”，乃证得空观智之后，即相离相之境界；眼前之色法当然是物，然非实物，乃假有之物，故“色前不物”所描述的亦是“即色非色、即物离物”的实相境界。这种境界是离言语思维的，若还要思考，便落二落三，是迷不是悟了，所以祖师们才常说“要见便见，拟思即差”。

此时，开悟的楚石禅师已满二十九岁，出家二十年。

开悟的时机或许是因缘际会，但此前二十年的深入经藏、参师问道亦不可忽视，当疑团绵密地亘在心中，禅师又是如何观心的？这值得我们去体味、实践。

从文字中，我们看到的是一刹那的“虚空就地崩”，却不要忽视这历史性一刻的背后，是长久地对经论的学习，对善知识的请益，以及对自性的自信，对诸佛菩萨的感念。而所有这些都交织递进的，它们共同积攒了“生命礼花”的灿然绽放。

四、润如春雨的禅诗教化

完成大藏经抄写任务后，他游历北地，把一路上的风土人情写成游记诗三百余首，这就是著名的《北游诗》，同时代被欧洲人所推崇的是另一部耳熟能详的《马可·波罗游记》。

而实际上，从小受到良好教育的楚石禅师在诗词上的贡献远不止于此。稍长后受师父元叟禅师的影响，他酷爱丰干、寒山、拾得“三僧”诗词，并有唱和诗集《和天台三圣诗》一部。他将自性中流淌出来的智慧，付诸于笔端，以善巧的方法，劝令念佛、度化众生，其中最为著名的当属《西斋净土诗》。现将《角虎集》中所摘录的诗词选录八首，以飨读者。

*

却圣金绳宝界遥，楼台一一倚云霄。
黄莺韵美春长在，玉树枝荣岁不凋。
流水有声随岸转，好花无数逐风飘。
野人自选归来日，何待诸贤折简招。

*

本性弥陀一句子，金乌玉兔解提撕。
须臾入海还飞上，顷刻升天又落西。
除却昼明并夜暗，更无圣悟与凡迷。
劝君归去不归去，愁杀春山蜀鸟啼。

*

学佛先须学苦空，心期妄尽障消融。
直居十二因缘外，横截三千世界中。
湛碧无痕开镜面，纯青绝点出莲丛。
男儿到此方奇特，快乐逍遥物我同。

*

金作层楼玉作台，琉璃田地绝纤埃。
惟心净土无高下，自性弥陀不去来。
红日初非天外没，白莲只在意根栽。
众生障重须存想，想极情亡眼豁开。

*

莫将胎狱比花池，早向池中占一枝。
却坐大花成佛子，何须慈母浴婴儿。
口餐法喜真肴膳，心得明门妙总持。
般若台前定回日，令人长忆雁门师。

*

多言极乐向西寻，究竟不离清净心。
空影入池皆碧玉，日光穿树尽黄金。
事如梦幻虽非实，理到圆常却甚深。
八万四千真相好，请君危坐扣灵襟。

*

娑婆苦海泛慈舟，此岸能超彼岸不。
直指迷源须念佛，横波径度免随流。
千生万劫常安泰，五趣三途尽罢休。
纵使身沾下下品，也胜豪贵王阎浮。

*

劳生能有几光阴，健只须臾病又侵。
常恐浮云蔽西日，须营净舍学东林。
可怜世上愚痴辈，不及花间智慧禽。
宝树亦能谈妙法，何妨坐听罢参寻。

蘧庵宗大师曾言，“念佛三昧，群经所宣，诸佛共赞，诸大菩萨共修，实禅门往哲之所留意也”，并赞叹楚石禅师“发为歌诗数千首，皆三昧心中之所流出。宗说兼畅，教禅混融，扫荡建立，变化万殊，未可以一辙观也。”

此外，楚石禅师的《西斋净土诗》还被藕益大师列入《净土十要》之中，并为此专门写了诗赞：

稽首楚石大导师，即是阿弥陀正觉。
以兹微妙胜伽陀，令我读诵当参学。
一读二读尘念消，三读四读染情薄。
读至十百千万遍，此身已向莲花托。
亦愿后来读诵者，同予毕竟生极乐。
还摄无边念佛人，永破事理分张恶。

同居净故四俱净，圆融直捷超方略。

藕益大师是净土宗的九祖，他的诗赞无以复加地称赞了一位禅宗的祖师。这大概就是第一流祖师的作略吧。这种眼光是站在“见与佛齐”的视角上而呈现的，宗派之别怎么能成为采纳与否的依据呢？！同样的，作为禅宗的祖师，楚石禅师也并没有偏顾禅宗的观点，而是与藕益大师一样，他们胸怀的是一片度生的悲心啊，如何能更好地利益众生，如何能更圆顿地事理俱张，他们就如何做。

楚石禅师在世人所认为的净土偏向“西方功德庄严之阿弥陀佛”与禅宗所偏向的“自性弥陀”之间，保持了一种平衡，这种平衡并不是刻意为之，而是真实修行体证的一种体现。法、报、化三身原本就是一体的。在他的净土诗里，这一点也得到了相当充分的体现。他会令你重视自性弥陀，深入教理，念佛解脱；也会描绘定境中西方极乐世界的亭台楼阁、鸟语花香，引你憧憬；还会以世间的苦病无常告诫你，珍惜时光，一心向道。

楚石禅师的净土诗言简意赅、意味深远，正如藕益大师所言，值得深入地一遍又一遍地读诵。读中，便可潜移默化、春风化雨般地树立正知正见，增强坚固的信心，信自性亦信弥陀。

除上述提及的，楚石大师还有《慈氏上生偈》《和永明寿禅师山居诗》《和陶潜诗》《和林逋诗》《凤山集》等诗集，诗作总计达三千余首，存世的约一千五百首。若不是自性智慧的流淌，弘法利生事务繁忙的楚石大师是如何创造出这些数量宏大、精巧优美、权实不二的诗词的，实在令人难以想象。

五、念佛之启示

除了著名的《西斋净土诗》，我们从古籍中找到了一些楚石禅师自己践行及开示念佛禅的线索，并作了一些延伸阅读，现分享出来，供大家体会。

十念法门

《角虎集》等古籍中提及楚石禅师自幼便知西方弥陀教法，每日清晨都会以“十念法”来念佛，未曾有一日懈怠、中断。阿弥陀佛四十八大愿中有一愿，即：临命终人，若能于最后时刻，至诚称念弥陀圣号十声，即可往生彼国。十念法即由此演化而来。

《准提净业》及《净土十要》中介绍此法是适用于平日繁忙无暇之人，利用晨起时间所做的修行。

每晨盥漱，静处面西修行。此往生初因。或曰：“如何用心，得不散乱？”答：“能运身口之念，毋论其散，但不间断，自能一心，亦可即名一心。惟行之不休为度，固不必忧散乱矣。如母丧爱子，龙失命珠，不期心一而自一，岂制之令一也！心不可制，实在行人勤恳耳。”（《净土十要·宝王三昧念佛直指（卷下）·正行第十三》）

世有冗忙之极、顷刻无间者，每日晨朝必须十念。十念者，清晨面西，正立合掌，连声称阿弥陀佛，尽为一念一气，如是十气，名为十念。但随气长短，不限佛数多少，唯长唯久，气极为度。

其佛声不高不低，不缓不急，调停得中，如是十气，连属不断，意在令心不散，专精为功。故名此为十念者，显是藉气束心也。尽此一生，不得一日暂废。十念毕，回向发愿云：“弟子（某）一心皈命极乐世界阿弥陀佛，愿以净光照我，慈誓摄我。我今正念，称如来名，为菩提道，求生净土。佛昔本誓，若有众生，欲生我国，志心信乐，称我名号，乃至十念，若不生者，不取正觉。以此念佛因缘，得入如来大誓海中，承佛慈力，众罪消灭，净因增长。若临命终，自知时至，身无病苦，心不贪恋，亦不颠倒，如入禅定。佛及圣众，手执金台，来迎接我。于一念顷，生极乐国。华开见佛，即闻佛乘，顿开佛慧，广度众生，满菩提愿。”（《准提净业》）

简单概括一下就是：晨起洗漱完毕，面向西方，以表正心诚意。十念的关键是连续、不间断。这个不间断有两层含义：一是，每日不间断；二是，念念之间不间断。《净土十要》还指出，要以“如母丧爱子，龙失命珠”的殷切急迫之心念，这正是明尧老师所提倡的念佛“四个眼前”之“生死在眼前”的精神，以消除我们的放逸心，增强精进心。《准提净业》则强调每一念要用尽一口气，借助气息来管束心，令其不散。两者都强调不间断，故其核心在于摄心。同时《准提净业》中所倡的十念法，又提出回向，正合普贤菩萨十大愿王，事理俱张，更显殊胜。

这个方法甚为简便易行，很适合现代人作为日常功课长久贯彻，日久功深，必有大利。希望大家能每日抽出晨起清明的时刻，好好练习。

有关念佛的开示

下面我们摘取一些楚石梵琦禅师的法语，帮助大家了解一下楚石禅师是如何以禅心念佛的。

楚石梵琦禅师云：“但将一句阿弥陀佛，置之怀抱，默默体究，常时鞭起疑情，‘这念佛底是谁？’念念相续，心心无间，如人行路，到水穷山尽处，自然有个转身的道理。因地一声，契入心体。”（《如来香》卷四）

这段开示中，楚石禅师所介绍的是念佛禅中的参究念佛，即以持名念佛为鞭起疑情的方便，就念头的起处参究“念佛的是谁”，或者带着疑情直接看佛号的生灭去来。其特征是向一念未生前着力，观能念、所念皆了不可得，念念回归于无相绝对之自性。当功夫达到一定程度、因缘际会时，磕着碰着，得见本来面目。正如楚石大师自己的悟道因缘亦是疑情所致。只不过，楚石禅师提倡的念佛，在自力之外别加了更多佛力的加被，于众生实为悲悯。

永明四料简，楚石十念不缺等，正所谓有禅有净，岂偷心也？问：参究念佛，与止观法门，为同为异？答：理则互融，门实有异。止观以信入，参究以疑入。止观虽三根普被，而上根方真得明了，参究虽亦被三根，而上根始获大总持。且如下根之人，或念佛，或参究，虽未达止观深理，然理无不具。以置心一处即止，用心参念即观。故中根之人，或借解而起念行，或塞解而发参情，

虽随机致用不同，亦皆不失止观大义。惟上根之士，直下相应，境智一如，观谛不二，斯时念与不念，皆得而究竟，更无可参。何以故？言前荐得，屈我宗风；句下分明，沉埋佛祖。故知参究念佛之说，是权非实，是助非正，虽不可废，尤不可执。废则缺万行中一行，执则以一行而碍万行也。高明学道之士，试熟计而力行之。（《灵峰藕益大师宗论》卷五）

藕益大师这段关于参究念佛与止观法门的同异论，非常清晰地说明了二者在理上是圆融互摄的，只是在方法侧重上有所不同，止观以“信”为引导，参究以“疑”为引导，并详细说明了上中下三根之人的不同受用。所谓上根者，是指对真如之体有圆顿的信解之人。这种信解相当程度上需要我们深入诸如《首楞严经》《大乘起新论》等“禅宗七经一论”之中，才能获得。最后，藕益大师还不无慈悲地说，要知道所说的这些法门都是“权”（方便、方法），不是“实”（究竟），“不可废，尤不可执”。这也充分体现了禅宗所强调的“即相而离相”的不二观。

现实中，我们不妨把持名念佛与参究念佛相结合，首先放松身心，同时心念心闻每一句佛号，在三声或五声佛号后，以“念佛的是谁”这个疑情来返观内心，觅心了不可得，或是将注意力集中于这个“谁”字的参究上，不断地且提且审，持久用功，增强定慧等持的功夫，待到机缘成熟，就会如楚石禅师所说的“因地一声，契入心体”，得见本来面目。

示众：因举教中有六念：念佛、念法、念僧、念戒、念天、

念施。衲僧门下念个什么？若道念佛，道着“佛”字，漱口三年，不可是念佛也。若道念法，法尚应舍，何况非法，不可是念法也。清净行者不入涅槃，破戒比丘不入地狱，不可是念僧也。持犯但束身，非身无所束，不可是念戒也。三界无安，犹如火宅，不可是念天也。施者、受者，并所施物，三轮空寂，俱不可得，不可是念施也。莫是无念么？才是无念，便是有念。避溺投火，转见病深，直饶独脱无依，要作衲僧奴子，亦未可在。欲得会么？千年无影树，今时没底靴。（《佛日普照慧辩楚石禅师语录》卷第七）

这段开示所说“六念”出自《大般涅槃经》第十八卷，与其原本字面意思不同。楚石禅师的这番阐释，完全是出于禅宗的体认，令我们放下分别、执著，去直下承当无形无相的心体，远离有无、能所、分别，用超越二边的第一义谛去念佛、念法、念僧。此段出于《佛日普照慧辩楚石禅师语录》，该语录由其门人编撰，足有二十卷之多，内容广泛、见地透彻，大家可以找来补充阅读。

六、最后一着

楚石禅师从二十九岁开悟以后，便开始了广泛的弘法利生事业。四十多年间，他主持过海盐福臻寺、天宁永祚禅寺（两度）、杭州大报国寺、嘉兴本觉寺、嘉兴报恩光孝寺等五座寺院，主持建造了千佛大宝阁和镇海塔。

出于对众生的慈悯之心，楚石禅师修建千佛大宝阁和镇海塔，希望为众生祈福、积累福报，并报答施主之恩。据说，在

修建镇海塔时，楚石禅师将每一块用于建塔的石砖都置于头顶，并跪诵《大悲咒》。

不妨以影视剧的镜头设想一下，此时我们就站在即将修建的镇海塔下，而不远处就是不停跪拜顶礼的楚石禅师，四季的风霜雪雨不断更替，而楚石禅师则一直虔诚地跪拜。在外在的纷繁变化之中，可以经受住时间考验的是禅师那颗温暖而慈悲的如如赤子之心。

在楚石禅师生命的最后两年中，受明太祖朱元璋的诏令，他北上为阵亡将领追荐大法会升座说法，后又作为十六位精通三藏的大德之一，入京撰写皇帝所留的“鬼神之理幽微难测”的命题写作。在引经据典完成书稿后不久，楚石大师便示现微疾，沐浴更衣，跏趺而坐，书偈云：

真性圆明，本无生灭。

木马夜鸣，西方日出。

书写完毕，他告诉一同赴京的梦堂噩禅师道：“师兄，我去矣！”梦堂禅师问：“子去何之？”梵琦禅师道：“西方去。”梦堂禅师道：“西方有佛，东方无佛耶？”梵琦禅师于是振威一喝，泊然而化，春秋七十五岁。

在生命的最后一刻，楚石禅师与梦堂禅师又给后世的学佛者、学禅者留下来一则值得回味的公案。

这个示寂偈只有十六个字，却全面展现了楚石禅师的境界。“真性圆明，本无生灭。”体现了真如之体遍一切时处，无有生灭的“空”性。而禅师并未住于空境之中，“木马夜鸣，西

方日出”，则展现了真如理体之妙用的“不空”之性，这种妙用是超越我们凡夫思维的，若想要真正契入、明白楚石的心，只有按照楚石的种种开示，老实行去。

在最后告别之际，两位禅师又再展风采。一个平静地说自己要走了，一个问去哪儿。要走的说去西方，询问的也没有说些宽慰的话，反而抛出一个质疑“你还执著去西方，难道东方就没有佛吗？”即将示寂的楚石禅师振威一喝。他并不是愤怒，而是他与梦堂禅师彼此都心知肚明，这是一出微型的“行为艺术”。型虽微，却微言大义。这一喝是喝给我们的，是喝给所有还在执著、分别的我们的。

楚石禅师圆寂后荼毗，齿牙、舌根，以及念佛的数珠都没有烧坏。这些舍利被其弟子文晟迎归海盐，建塔供奉于天宁永祚禅寺。

七、结 语

从空假中三观的角度来看，一般人似乎认为禅宗更看重般若智慧，看重对自性、心体的体证，然而所有明心见性的大祖师在体认了空性之后，都不会偏执于空，而能任运而为，做一切善事，不落空有二边。

从这个角度看，真正能从根本上弘扬念佛法门的祖师，必然都是在圆顿见地、般若智慧方面有了透彻体认的。他们对空假中、对体相用的认知，令他们能“圆融直捷超方略”，带领众生实现生命的一跃。

故而，他们会阐释自性弥陀的重要性，亦会赞叹西方净土

的殊胜美妙，因为空有不二、体用不二。祖师们洋洋万言、左右前后、翻来覆去地讲了很多，而要真正实现这种不二正见的平衡、定慧等持功夫的平衡，则是修行中的众生该要努力的事情了。

楚石禅师留下的二十卷语录还在，百余首净土诗还在，镇海塔亦在，若你愿意，可前去见一见。



示华严会诸友八首之六

知识门庭五十三，一针锋上悉包含。
心能契理无难事，脚不沾尘是遍参。
谷口黄莺声哑咤，檐头紫燕语呢喃。
玄门毕竟如何入，向道西川出漏篮。

—— 楚石梵琦禅师



展现佛教关怀 共筑温暖社会

生活禅文化公益基金会及各地寺院捐助抗疫小记

耀 解

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，是本当如此的，这就是佛法的精神。

.....

用信念祈祷和用财物救助，对宗教信仰者来说，都是在落实自己的信仰，都是在表达自己的信仰。“民族宗教无小事。”在这种事关全局的大事面前，团结就是力量，祥和就是胜利，稳定压倒一切。望大众珍重。（2003年5月）

——净慧长老

2020年新春伊始，一场突如其来的疫情打乱了所有人平静的生活。面对每日暴增的确诊人数和持续攀升的死亡人数，在各级政府、统战部门及佛协的领导及号召下，净慧长老座下法子所住持的各大寺院以及生活禅文化公益基金会，积极组织信众及志愿者开展抗疫救助、居家祈福等活动。在物资紧缺、时间紧迫的情况下，广大信众不辞辛苦、团结协作、高效响应，以“无我”“奉献”“爱国”的精神展现了新时代佛教徒的精神风貌，体现了佛教“无缘大慈，同体大悲”的菩萨关怀。

河北省生活禅文化公益基金会在春节前后就密切关注疫情的发展，及时联系湖北疫区黄冈黄州安国禅寺、黄梅四祖寺，追踪了解武汉、黄冈等地医疗机构抗疫急缺物资之需求，全力支持抗疫。柏林禅寺、邢台大开元寺等寺院，积极组织信众，解囊捐款，奉献爱心。截止发稿时，基金会共接收社会捐赠款物价值 81 万余元，合计支出款物 89 万元，主要包括医用防护服 600 套、防护隔离服 2500 套、德国 VENTImotionVA advance 呼吸机及配件 8 套，以及医用口罩等。所有捐赠和采购物资，均已及时送至武汉市第一医院、武汉市中心医院、武汉市儿童医院、湖北中医药大学黄家湖医院、黄冈市黄州区中西医结合医院、黄州区路口镇卫生院、黄梅县人民医院等抗疫一线。为确保抗疫慈善捐赠收支透明公正，疫情期间，基金会向社会公示了每笔抗疫收支，通过微信公众号，以“抗击疫情专项行动公示”专栏的方式，每日更新数据，接受社会各界监督。

除了通过生活禅基金会参与抗疫救助活动外，河北柏林禅寺还组织信众募捐，通过中国佛教协会捐赠抗疫善款 50 万元。河北邢台大开元寺则在第一时间组织常住及信众，捐赠邢台市红十字会善款 2 万余元，并先后发动各地信众，捐献 84 消毒液 500 瓶、N95 口罩 1800 只、一次性医用口罩 2 万余只、体温枪 60 只，保暖衣 40 套、康师傅桶装方便面 1200 箱、各类水果 35 箱、干果 450 盒等，折合人民币 12 万余元，并亲自及时送往邢台坚守防疫一线的三十余家医院、社区、交通、环卫、企事业单位等。

河北邢台玉泉禅寺、邯郸二祖禅寺于 1 月 27 日同时发起为“新冠肺炎”疫情祈福倡捐活动。截止发稿日，两寺僧俗二众共募集善款及物资价值 60 余万元。其中，玉泉禅寺募集善款 31

万余元以及价值 10 余万元的物资，善款用于专项购买呼吸机及医院防疫物资，这些都已转运至黄冈地区。此外又捐赠一次性医用口罩 1000 余只、N95 口罩 3000 余只、防护服 90 余件、84 消毒液 1500 余瓶等价值 12 万余元的物资，用于支援邢台当地防疫。二祖寺募集善款 12 万元，其中 5 万元用于黄冈地区呼吸机专项救助，3 万元转至“成安县慈善协会”，用于当地疫情防控，剩余的 4 万元全部用于黄冈地区紧缺物资红外体温枪的购买。

湖北黄冈因临近武汉，地处山区，医疗基础较差。随着疫情持续升级，黄冈各寺院也积极联合信众力量，投入抗疫支援工作，在一定程度上缓解了黄冈地区医疗物资的短缺。

黄梅四祖寺在第一时间，积极组织信众先后为灾区捐款 23 万元，用于购买防疫紧缺物资，支持黄梅当地以及黄冈、武汉等疫情严重的地区抗疫。黄州安国禅寺在疫情严重的情况下，率先向佛教界发出救助呼吁。旋即，晋城市佛协、成都市佛协、衡水市佛协、邢台县佛协等各地佛协组织，赵州柏林禅寺、鸡足山迦叶殿、碧云寺、邯郸二祖寺、邢台玉泉禅寺、温岭崇福寺、加拿大虚云禅寺、河间石佛寺、靖江孤山寺等兄弟寺院，灵山慈善基金会、河北佛教慈善基金会、生活禅文化公益基金会等慈善团体，纷纷来电来函响应，捐资捐物。更有数以千计的海内外信众和善心人士积极参与。在大家的共同参与下，安国禅寺先后募集了 260 多万善款和价值 100 多万元的救灾物资。寺院积极与当地志愿者团队联合，购买、运输急需物资，前后把 270 台无创呼吸机、300 台移动紫外线消毒灯、570 支电子体温枪、5220 套防护服、270 套医用隔离衣、8050 个医用护目镜、39000 只医用外科口罩、13 万多只普通防护口罩、300 套棉质睡衣、

820 件南极人冲锋衣、282 桶 84 消毒液、11000 瓶医用消毒酒精，还有一大批粮油、泡面、饮料、面包等生活物资，送到黄冈各区县，乃至武汉、孝感地区的医院、社区、老人院、防疫指挥中心等最需要的地方，支援抗疫一线，为生命加油。

此外，黄梅芦花庵捐赠 10 万元至当地宗教局，支持抗疫。黄梅老祖寺亦组织护法信众捐赠善款 4 万元至黄梅县慈善会，用于支持当地抗疫。黄梅挂笠庵自 2019 年 12 月 1 日起，开始百日闭关，疫情期间得知消息的师父，委托护关法师向黄梅县慈善会捐赠 10 万元防疫善款；并通过微信群，募集了价值 4700 元的护目镜和消毒剂；该寺院护法居士群亦自发组织募捐，共募集善款 2 万余元，捐赠当地慈善会等。

疫情发生以来，韩国、日本各界曾给予我国大力支持和援助。家国有界，信仰同源，随着全球疫情日趋严峻，日、韩两国亦发生了较为严重的疫情，对此我们亦感同身受。3 月 9 日，生活禅基金会积极响应中国佛教协会的号召，通过中佛协捐赠 10 万元，用于援助日本、韩国抗疫一线医疗防护物资项目。

除了通过发动信众捐资捐物支持抗疫之外，净慧长老座下法子所住持的各寺院，还积极倡导寺院常住及在家信众，在疫情期间，通过“闭关”的方式，坚持每天读诵大乘经典、持咒拜忏等方式，祈祷疫情消散，国泰民安。如，柏林禅寺常住大众每天各自读诵《大般若经》，回向战斗在第一线的工作人员和疫区人民；大开元寺倡导广大信众自觉遵守国家防疫要求，各自在家“闭关清修”，同步诵持《药师经》，拜《药师忏》，回向病患及一线抗疫人员健康平安；四祖寺则在公众号上普及防护新冠病毒相关知识，鼓励常住、信众每天各自坚持读诵《地

藏经》，持诵观世音菩萨圣号；芦花庵常住大众除各自完成每日定课 108 拜忏、大悲咒 108 遍、药师咒 108 遍、往生咒 108 遍之外，还各自发愿念诵《药师经》108 部，《楞严经》49 部；老祖寺则要求常住大众每天各自恭诵《妙法莲华经》一部，回向疫情消除，国运昌盛，人民安居乐业。在湖南常德药山寺，明影法师则充分利用疫情封闭期，连续开讲《如何学习佛法》《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》《宝王三昧论》《达摩祖师·二入四行观》《什么是佛教》等系列讲座，倡导爱国爱教，正信正行，鼓励信众戒杀护生，积极参与抗疫活动，并坚持持诵观音圣号，回向疫情早消。

在统稿这篇报道时，大家都在表达同一个声音：“面对那么多人受苦受难，我们很难过，也很惭愧。我们救助的力量很有限，但是我们愿意尽自己的力量去参与，哪怕是一点点。”正是这种承担和参与的精神，将四众弟子、十方大众凝聚在一起，大家齐心协力，共同成就了这次全国抗疫活动中的佛教形象。

这一系列的动作，如此积极迅速、果断有力，可谓行云流水、一呼百应。在全国抗疫的关键时刻，四众弟子、十方大众心系疫区，一念善心遍满十方，无数人间菩萨从地涌出，令人感动。

因信息渠道有限，还有很多寺院开展了相关活动，未能一一汇总统计，所提及寺院的抗疫事项也未能完全详尽。但经过新型冠状病毒一役，我们看到了新时代中国佛教的出家人和在家信众身上所展现出来的“担当”精神与“菩萨”品质。他们不仅以财物布施展现人间大爱，同时还以无畏布施给人希望与力量，以智慧布施令世人欢喜清明。我们也期盼在中华民族复兴的道路中，各佛教团体能继续发挥各自优势，带领广大四

众弟子，成为觉悟、奉献的主体，成为文化、文明的载体，为构建和谐社会、树立文化自信，做出更积极的贡献。

祝愿疫情早日消除，国泰民安！



示诸禅人九首之八

瑞岩自唤主人公，口与心违道不同。
千里持来须粉碎，满盘托出尽虚空。
随声逐色龟投网，得意忘言鹤脱笼。
何必升堂求指示，现前无法不圆通。

—— 楚石梵琦禅师



感恩地涌菩萨 争做地涌菩萨

这一期稿子是在全国人民同心同德对抗“新冠肺炎”之背景下完成的。虽然我们成天猫在家里，没有站在“战疫”第一线，但是我们的内心一直关注着疫情的发展，牵挂着战斗在第一线的医务人员、公职人员和百姓。在无情瘟疫的冲击下，无数的人在用自己的生命承受着撞击，迸发出照天照地、温暖人心的灿烂火花，传递着生的希望，乃至国家和民族的希望。我们每天被无数的感动以及对逝者的哀伤包裹着。

以前我喜欢读《法华经》。这次“战疫”中，为了祈祷诸佛菩萨加持、护佑战斗在第一线的“菩萨们”，祈祷疫情能早日结束，我又重新捧起了《法华经》：

尔时，他方国土诸来菩萨摩訶萨，过八恒河沙数，于大众中起，合掌作礼，而白佛言：“世尊，若听我等，于佛灭后，在此娑婆世界，勤加精进，护持、读诵、书写、供养是经典者，当于此土而广说之。”

尔时佛告诸菩萨摩訶萨众：“止，善男子，不需汝等护持此经。所以者何？我娑婆世界，自有六万恒河沙等菩萨摩訶萨，一一菩萨各有六万恒河沙眷属，是诸人等，能于我灭后，护持读诵广说此经。”

佛说是时，娑婆世界三千大千国土，地皆震裂，而于其中，有无量千万亿菩萨摩訶萨，同时涌出。是诸菩萨，身皆金色，三十二相，无量光明，先尽在此娑婆世界之下、此界虚空中住。

是诸菩萨，闻释迦牟尼佛所说音声，从下发来。

联系眼前抗疫过程中一幕一幕令人感动的场景和人事，当我再次读到《从地涌出品》的时候，恍然惊悟，原来我们的身边竟然隐藏着如此多的菩萨们！

他们并不是坐在莲花上、头顶着光环，而是以各种各样最平凡、最普通的形象，展现在我们眼前。比如，穿着笨重的防护服、坚守在被病人塞满走廊的医院里的医生；听说疫情严重、医院缺少医务人员，坚持几天几夜骑自行车，从几百里外的乡下老家，赶回医院上班的护士；几天几夜得不到休息，最后倒在抗疫第一线的官员；身上挂满了货袋，在寒风中骑着摩托车疾驰的快递哥；在夜幕中清理垃圾箱，打扫街道的环卫大姐；深夜仍然守候在高速路口的交警；两天不吃不睡，驾驶着满载救灾物资的重型卡车赶往灾区的司机大哥；带着红袖章，站在小区门口，检查出入证件的老大妈；成天通过大喇叭向居民喊话、提醒不要随便出门的村主任；自发到医院给医生护士免费理发的小哥；在街道上给流浪人员派送口罩和盒饭的志愿者……

在严重的瘟疫面前，千千万万善念涌动、有担当精神的普通人，突然出现在我们的周围。他们坚守岗位、尽职尽责、乐于助人、置个人生死于度外。他们就是《法华经》所说的从地涌出的菩萨！

习总书记讲，中华民族几千年来，从来没有被压倒过。是啊，四大文明古国中，唯有中华文明之承传没有中断过。中华民族虽然饱经沧桑，但是历次短暂的动荡并没有能够阻断中华民族强盛统一的大趋势。我想，个中的原因就是，在我们的中华大

地上，始终隐藏着无数的菩萨。鲁迅先生在《且介亭杂文·中国人失掉自信力了吗》一文中写道：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人”，“他们就是民族的脊梁”。

说到这里，我们特别庆幸，我们拥有一个“心中有民、领导有方、行动有力”的中央政府。这次全国人民能够齐心协力，患难与共，能够以最快的、最有效的方式控制疫情，端赖这个强有力的核心在发挥强大的组织和凝聚作用。佛教告诉我们要“上报四重恩”，国恩乃四恩之一，我相信，经过这次抗疫，全国人民对此会有一个更深切的体会。

其次，我们也要特别感恩和珍惜能够源源不断地孕育和长养无数地涌菩萨、以儒释道为主体的中国传统文化这片神奇的土壤。在传统文化的浸润下，无数的仁人志士，抱着“天下兴亡，匹夫有责”“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”“治世入山隐修，乱世出山济世”等理念，默默地奉献着；只要国家有难，人民有需要，他们就会勇敢地冒出来。数千年来，这种“家国”观念，深入中国人的骨髓，形成了一种强大的文化基因，不断地引领着中华民族走向统一、富强。习主席讲：“我们要坚持道路自信、理论自信、制度自信，最根本的还有一个文化自信。”在这里，他把“文化自信”当作是最根本的。这一结论是经得起历史检验的。

作为佛教徒，我们有责任和义务去努力学习和继承包括佛教在内的优秀传统文化，确立以“信仰、因果、良心、道德”为主体的人生观。这个过程，就是觉悟人生的过程，就是给自己播下菩提种子的过程。同时，我们还要立足于现实，以“感恩、

包容、分享、结缘”的心态，自觉融入建设“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治”之社会主义中国的历史洪流中，“爱国、敬业、诚信、友善”，尽职尽责，回报社会，成就大众，这就是奉献人生。当我们做到这两点的时候，我们也会成为释迦座下无数地涌菩萨中的一员。

我们的社会永远需要地涌菩萨。我们每个人的菩提道业必须以地涌菩萨的方式才能成就。愿天下所有的佛弟子都发愿成为地涌菩萨：召之即来，来之能战，战之能胜！

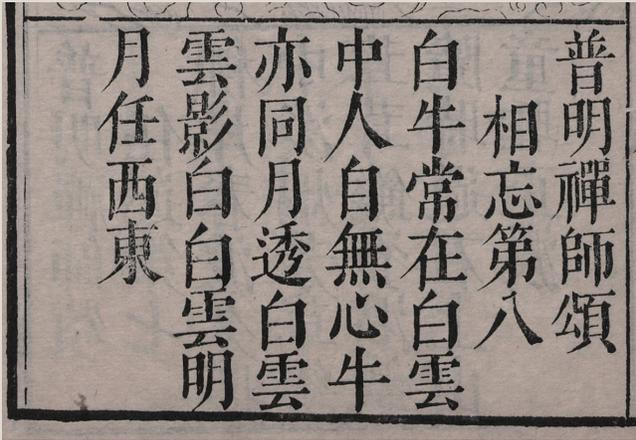




漫画 / 桂圆君

此苦难处，况复大火。诸子无知，虽闻父海，犹故乐著，嬉戏不已。是时长者，而作是念：“诸子如此，益我愁恼。今此舍宅，无一可乐，而诸子等，耽湎嬉戏，不受我教，将为火害。”即便思惟，设诸方便，告诸子等：“我有种种，珍玩之具，妙宝好车，羊车鹿车、大牛之车，今在门外。汝等出来，吾为汝等，造作此车，随意所乐，可以游戏。”诸子闻说，如此诸车，实时奔竞，驰走而出，到于空地，离诸苦难。长者见子，得出火宅，住于四衢。坐师子座，而自庆言：“我今快乐！……”

创办人：净慧和尚



觉悟人生 奉献人生

封面用图：

《普明禅师牧牛图颂》之“相忘”图文