

内部资料 免费交流

准印证号：冀L1100120

禅

CHAN

2020年第3期

总第177期



河北省佛教协会《禅》编辑部

大悲咒插图（八）

薩皤囉罰曳

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

初祖少林谓直指人心，见性成佛。言直指之直，离言说，有言说则不直也；绝思惟，才思惟则不直也；无造作，拟造作则不直也；泯修证，微涉修证则不直也。于是六传至曹溪，谓说个直指早已迂曲了也。此说之下，更容得个甚么道理？古人不得已，教你放下休歇，又教你一念不生，乃至善恶都莫思量等语，与么商量总不直了也。

蒙首座号养直，若有志要养直指之直，但将个“赵州因甚道个无字”顿在方寸中，莫问它一念生与不生，道理直而不直，立定丁字脚头，拚取一生真实身心，立决定志，但恁么参取。或疑不去时、参不上时、把不定时、靠不稳时，都不要别起第二念，于做不得处做取，行不得处行取，但一个真实痛为生死大事底正念不变不异，说甚三十年、二十年，壁立万仞，尽形毕命参去，参到情妄消、知解泯，不知不觉豁尔开悟，如醉醒梦觉，出身白汗，便见老维摩谓“直心为道场，离诸委曲故”。上而诸佛、下而众生，大而虚空、小而微尘，更无有一点不直之理。谓养直之号，须恁么一回，直不待养，即自直矣。如不神悟，任你千般闻见，只益其曲耳。宜勉之！

（《天目明本禅师杂录》卷三《示养直蒙首座》）



2020 年第 3 期 / 总第 177 期

2020 年 6 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（下）*净慧5
 觉察呼吸*明海11
 默默忘言 昭昭现前*明憨16

传 灯 篇 《净慧长老全集》序*传印19
 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（下）*王佳23

般 若 舟 《鼓山为霖禅师语录》
 选载(五)*宗舜 点校31
 你自己的“般若波罗蜜多”
 ——《心经》导读之二*明尧37

文 字 禅 生命是一种连续函数（下）*慧开46

怀念净慧长老	高僧的生死观61
	慧公老和尚赞颂 * 道伟83
	谷雨时节忆慧公 法乳恩深永不忘 * 明进84

生活禅	闭关随笔 * 地儿89
-----	-------------------

黑豆坊	禅宗语汇摸象（九） * 兀斋93
-----	------------------------

磨镜台	好好磕头便是净心 * 王玉杰105
-----	-------------------------

禅艺篇	观释明鉴庚子画展后记 * 明行109
-----	--------------------------

佛祖道影	明末中兴曹洞宗的无异元来禅师（上） ——探访祖师的读书散记 * 具水117
------	--

编者小语	念佛禅 ——耳根圆通与念佛圆通的统一126
------	--------------------------------

善用其心 善待一切（下）

（2003年7月26日）

净 慧

【接上期】

此时此刻提出来“善待一切”，是为了我们每一个人，也是为了人类的未来。因为这个生态环境已经被破坏了，已经被破坏得一天一天地不适于人类的生存了。如果再像这样发展下去，我们创造出来的财富还能不能满足我们治理环境和治病的需要？我们会拿出几百亿来治理某一条河流，那么我们就要问一问自己了，以污染那条河流为代价所取得的生产成果，够不够治理的花费呢？要好好算算这个帐。

所以说“善用其心，善待一切”，不是一个小题目，而是一个大题目；不是一篇小文章，而是一篇大文章。这篇大文章离不开我们每个人做好自己的小文章，只有每个人把自己的小文章做好了，大文章才能够做得好。佛教处理一切问题，不是从空洞的整体出发，而是从每一个人先改变自己出发，每一个人又能影响他人，是从这种实实在在的工作出发的。能够把每一个人都改变了，我们人类的整体素质就可以不断地得到提高。所以这一百四十一个偈子，有一些是完全属于个人生活方面的事情，有一些是直接关系到人与人之间的关系，人与大自然之间的关系，比如我们见到流水应当怎么发愿，见到高山应该怎

么发愿，见到树木应该怎么发愿，这些都是关系到人与自然、人与环保的重要理念。如果我们能够把这样一些重要理念在日常生活中落实，至少我们的家庭会成为一个清净的家庭，我们自己会过一种清净的生活，有一个清净的生活环境。这个清净的生活环境要靠清净的心态去创造。

所以，我觉得世间每个人都不能放纵自己的欲望，但还是可以追求改善自己的生活。这个改善，不见得吃得多才是改善，不见得吃得高档、花的钱多才是改善。比如说饮食结构、饮食健康、饮食环境的提高，这些都是改善。比如说是不是住高楼大厦就算生活水平提高了，也不见得。现在也有许多城里人想住到农村去，觉得城市里太喧嚣了，城市里的空气太污浊，每天看到楼房、砖头、洋灰、电线杆，看不到绿色，看不到山山水水，觉得生活品质不高。所以人类的生活理念时时刻刻在起变化。为了满足城里人也能过上有山有水的生活需要，有些房地产商就挖空心思，在城里的居民小区做假山假水，为了使小区的居民也看得到绿色，就不惜高价到农村去把树挖到城里来，那就叫拆东墙补西墙。西墙补起来东墙垮掉了，还是一样，我们湖北人称之为“治好了一只眼又戳瞎了另一只眼”，最后还是只有一只眼睛。我们必须要有个全局的观念，城里要不要树呢？要树。但是从小树苗开始培养，使我们每个人能从自然环境的变化中体会到，一切的事情都要靠辛勤劳动，也可以看到一切事情都是无常，从小到大，从老到死。通过这些，人们可以提高他的精神情操。

现在是城里要树，就到农村去挖，甚至偷，这成了一个灾难。这些花木公司的人花高价买乡下的大树，那么乡下的人就

偷着上山挖。我听说城里有人想买几棵松树，就找了一个花木公司。这个花木公司说我们有树，问他树在哪里？他说在山上，只能晚上拉来。结果他从山上偷着挖了，晚上运来，光光的树根，都没带土，长不到二十天就死掉了，种不活，太可惜了。所以我们不要为了不断提高所谓的生活水平，而不断地破坏生态环境。尽管国家有种种法律，森林有《森林法》，水资源有《水资源法》，绿化有《绿化法》，什么法都有，但是有的人什么法都敢犯，这就没有办法了。所以最重要的还是要提高我们每个人的道德修养，只有提高了每个人的道德修养，再来说改善生活，才可以做到发展生产与保护生态形成一个良性循环。良性循环这个词非常好，但是往往我们是良性循环的反面——恶性循环。所以“善待一切”极其重要，我们要大声疾呼，因为这个提法不带宗教性。这是我们每个人改善自己的生存环境，保护自己的生存环境所必须提倡的一个理念。人类如果还像现在这样继续下去，不知道“善用其心”，不知道“善待一切”，下一个危机会加剧。

“善用其心，善待一切”，它应该包括方方面面。每一项工作，都要有此用心，才能够自利利他，否则就是自害害他。不是要“不害身语意业”吗？我们能够做到清净的身语意业，就能得到十王护持，“天王、龙王、夜叉王、乾闥婆王、阿修罗王、迦楼罗王、紧那罗王、摩睺罗伽王、人王、梵王之所守护，恭敬供养”。这十王是什么？也是生命现象，有的生活在空间，有的生活在水间，有的生活在山林，有的就生活在我们身边。我们每个人都能善用其心，这十王就欢喜赞叹。人类修善法，就会得到善神拥护；反之，如果我们修恶法，魔王就欢喜。为什么呢？因

为他有了朋友了，有了子孙了，所谓魔子魔孙。所以本届夏令营，尽管我们请的老师、法师不多，但是我们的主题思想非常明确。我们做每一件事，每一个活动都紧扣主题，就会在七天的生活当中得到一个非常深刻的印象。这个主题就是在我们的生活中，如何按照《净行品》所指导的这些原则来生活，来用心，来对待一切。

“善用其心，善待一切”，如果要更加深化地理解，“善用其心”就是大智慧，“善待一切”就是大慈悲。没有慈悲心，怎么能善待一切呢？没有智慧，怎么知道善用其心呢？把这个话深化，把它归到佛教的整个教义体系里面，那就是大智慧、大慈悲。再把它的外延推展开，“善用其心”就是我们要不断地优化自身素质，“善待一切”就是要不断地和谐自他关系。我们人类不过就是这两件事，这两件事情做好了，一切事情都做好了。这两件事情集中一下，还是我说的那两句话：“觉悟人生，奉献人生。”它是一环扣一环，法法圆融，法法无碍。要不断和谐自他关系，就要能“善待一切”，你不善待一切，关系怎么能和谐得了？你总是想别人要无条件地对你好，而忽略了对自己的要求，那是不可能和谐的。一定要和谐自他关系，自他关系的和谐不仅仅是人与人之间的关系，人与大自然的关系、人与我们人类以外的一切生命的关系都要和谐，都要和谐相处。只有我们人类以外的世界是一个和谐的环境，是一个有利于我们人类生存的环境，我们人类自身才能够发展，才能够进步，才能够健康长寿。

比方说，如果我现在是亿万富翁，自己有很多的钱，但是我希望周围的人都是穷光蛋，你说好不好呢？第一点，这个富

人他一定非常孤独；第二点，他一定感到非常不安全；第三，他的钱可能就是死的了，再也不会增加多少，为什么呢？因为周围的人都没有钱，你没有办法钱生钱啊！只有你有钱，大家都有钱，这个生意才做得起来。有很多老板想不通这个道理，总想一切的好事都自己遇上，一切的坏事都和自己无关，所有赚钱的买卖他都有份，所有折本的生意都与他无关。我说你想错了，你要挣钱，首先要希望别人也挣钱，别人不挣钱你到哪里去挣钱呢？商业是要互惠互利的。互惠互利也是我们整个生命、整个人类、整个地球的一个大原则。我们人类太不知道互惠互利的原则了，所以造成我们人类很被动，每年要花掉许多钱来治理这个问题、治理那个问题，“扶得东来西又倒”，没有一天安宁的日子可过，非常地紧张。

我想这都是因为我们人类不能够在一种良性互动的思想指导下，来处理国与国之间的关系，处理民族与民族之间的关系，处理一切大大小小的政治问题、经济问题、军事问题、民族问题、科技发展问题。不管是大国还是小国，都以邻为壑。有的国家那么小、那么穷，它还要说它要成为核大国。即使你有几个核弹头，你又能吓倒谁呢？所以我看到这个事，心里就觉得，哎呀！怎么这么苦啊。这个国家的人民还处在水深火热之中，还要花大量的钱用来发展核武器，太可悲了。国际关系和平共处不是非常好的事情吗？何必要把粮食变成的钱再变成杀人的武器呢？人身难得，有多少人就白白死在那枪林弹雨之中了，何必呢？究竟为什么？我看谁也说不清这个道理，争论不休。人类失去了厚道，失去了互惠互利这些传统的美德，失去了相互的关爱，只知道追求利润，追求霸权，灾难就会一天天地多

起来。

我不晓得我今天的话被其他的朋友听见，他们会有什么反应，也许说这个和尚在这里胡说八道。（众笑，掌声）我是出于一个佛教徒对人类的关爱，对国家命运和前途的关注，才讲了这样一些推心置腹的话。我想把这些话讲给我们年轻人听，这样年轻人也许在未来处理某个问题的时候，能够想起我这个老和尚今天讲过一些什么样的话，如果能够这样，我想我的愿望也就满足了。感谢大家。（掌声）



答郑松门太史二首之二

大千无处不禅堂，触目空兮慧剑霜。
鸦过有声流碧落，客来无力下绳床。
三拳临济机如洗，一掬曹溪水更香。
果在杖头开正眼，东皋舒啸又何妨。

—— 无异元来禅师



觉察呼吸

柏林禅寺己亥年冬季禅七开示（四）

（2019年12月13日）

明 海

各位道友：

观鼻端白这个方法，在刚开始的时候，鼻端白是我们想象出来的，有真实感触的是鼻端进出的呼吸。在鼻端到上嘴唇那个区域，我们再增加一个像棉花一样的白点，然后把全部的注意力，专注在上面。我们在生活中有很多经验，如果注意力足够专注在一个对象上面，就可以把身体忘掉，把所有其他的都忘掉。这个对象可以是一个具体的东西，可以是正在发生的一件事或关于某件事情的回忆，也可以是某种情绪等等。比如有的人持有的股票暴跌，这时候他可能连自己的身体都忘了，吃饭、睡觉也忘了，心思全部都在他的股票暴跌这件事情上。

修行的困难，在于我们对于修道及其想要达到的目标的在乎程度，并不是足够强烈、足够真实。这是问题的关键。如果我们对于修道这件事情，跟喜欢炒股的人对股票一样在乎，跟有的人对世间五欲一样好乐，那么修行就不是问题。孔子说：“吾未见好德如好色者也。”色指的是物质、物欲。意思是说，我从来没有见过有人喜欢德行超过了物欲。我们对物欲的喜欢，不需要学习，不需要训练，不需要别人不厌其烦讲很多道理。

在汉传佛教里，古人称之为“熟”，我们在轮回里一向以来最熟悉的，不用教，不用学，一碰就着。

我们现在对于修行这件事，对于修道的目标，属于“生”，有些隔阂。我们可能有段时间，因为善根、信念的策动，投入修行，但是过段时间，修行的热度就会大大降低；在修行中，可能也会因为一些挑战、困难，就很容易放弃。让熟处转生，生处转熟，这就是修行的过程。如果我们以前感觉陌生的修行，变得越来越熟悉；以前特别熟悉的对五欲的追逐，变得越来越陌生，越来越迟钝，越来越没有感觉，那么，我们的修行就在进步。

回到我们谈的息道观。修息道观，是我们老和尚生活禅要点中的第三点。息道观的训练，我们讲了数息，讲了观鼻端白，这些都必须在静坐中去实践。它们不仅仅是知识和理论，要亲自去实践。就像我们在学校上体育课，体育老师跟你讲跳高的要领，怎么助跑、起跳，手应该怎么摆动，腿和腰应该怎么样，讲了很多要领。但是如果你不去亲自试跳、练习，听再多要领也没用。

坐禅修息道观也是一样。那些要领和方法并不复杂，但是你要实际去操作，去坐，在实践中去深入体验，这是很重要的。找到了相应的感觉，那么我们在佛经里、在祖师的语录里看的关于禅修的教言就都活了。注意，学习跳高的时候，体育老师讲了很多要领，然后我们去实践，是不是一跳就成功了呢？可能你要跳很多次，才能掌握要领，才能找到那种感觉。坐香也是一样，你要按照要领，不断地尝试，可能会不断地失败，你会产生挫败感，但是你要自我激励。自我激励的心理机制，就来自于我们的发心，来自于我们为什么来学禅修。

我经常讲，在修息道观的过程中，一个简单的自我激励的思路，就是我们一整天哪，会关注很多外面自己觉得有趣的事情。有的人关注股票，有的人关注新闻，有的人关注体育比赛，喜欢玩手机的人关注新款手机上市的消息，等等。我们人来到这个世上有这么多的关注点，但是可能从来没有关注过跟我们的生命关系最紧要的呼吸。呼吸对我们的生命多么要紧，不用我讲，呼吸一停我们就没命了，呼吸就是我们生命的表征。打坐修息道观相当于研究我们的呼吸，研究我们的生命。我们每个人最爱的不是自己吗？但是我们把那么多的精力用在关注、研究那么多外在的东西上，不关注、研究自己。现在我们要真正落实对自己的爱，就要去研究和关注我们自己的呼吸，看看这里面有什么奥妙。

关于安般法门，古圣先贤也讲了很多。释迦牟尼佛说，这是古仙人之道。仙人就是佛，释尊说安般法门是过去诸佛成道的法门。我们也看到很多高僧大德，修行这个法门有很多奇妙的、很深入的境界。《高僧传》记载，在南北朝时代，就有很多高僧大德，修行安般禅，修行不净观，修行四念住，证到很深的禅定，获得很奇妙的神通，有很多的感应。比如僧稠禅师就是修四念处法门，修安那般那，从而以神通广大而著称，教化北齐当朝的皇帝。所以，安般法门是诸圣贤反复宣说，高僧大德们实践过的。呼吸是我们生命中这么重要的一件事情，为什么我们不去研究它呢？

现在我们在自己的鼻端去研究呼吸，也就是在研究自己的生命。虽然一次次地数丢，或者你的注意力没法聚焦，但是用刚才我讲的这个思路，去检查自己、激励自己，我们就能够不

断地再次尝试。就像刚才说的学习跳高，一次没有跳成功，按照要领再跳，每一次的尝试，每一次的试验，每一次的失败，都能有一点点收获，一点点体会，这样累积下来，到达某种程度，就能发生一个跨越性的进步。

回到观鼻端白。前面我讲，第一是专注，第二是觉察。讲到“专注”，我们可以非常专注于鼻端白，到什么程度呢？把身体都忘了。这种体会，来自于我们对身体的执取减轻了，身体里面很多的紧绷放松了。在日常生活中，我们的身心运用起来有一个特点，就是走极端。当我们说专注的时候，常常变成了紧张。专注恰恰不是紧张，是放松。当我们说放松的时候，常常又变成了放逸。专注也不是放逸，在放松的时候，我们是最清明的。这就是我们要在禅修中去体验的感觉。全然地专注于鼻端白，同时又全然地放松，这两者要统一起来。在全然专注、全然放松的时候，我们的心没有杂念，它跟我们所观察的鼻端白，是完全连接的，一体不分。我们在禅坐中要体会的就是这种感觉。

另外一个词叫“觉察”。我们的目光、注意力在鼻端白上，然后呼吸在这个点上进出。我们的注意力只在这个点上，就像一个人守着洞口。觉察是说，我们不仅要专注，而且我们还要了解、了知呼吸的进出、长短、深浅，还有气息的冷暖。我们要直接觉察，如实觉察，而不是知识上的了解。就像一个人不是通过书本知识或别人的说法，而且自己直接把手放进水里，去觉察这个水是热还是冷。我们对呼吸的觉察也是一样，体会这种直接，不带概念、不带判断，直接地觉察。这是禅坐中很重要的一个要点。这就是“如人饮水，冷暖自知”。现在我在讲呼吸的进出、长短、深浅，气息的冷暖，你在听，实际

上还是语言表达的概念。那么在你的觉察中，长是怎样，短是怎样，你要直接地体验，要第一手经验，不是第二手。

觉察还有一层含义。当我们禅坐的时候，我们往往生起判断，随之而来产生各种企图。如实觉察，它包含了什么意思呢？包含了我们对鼻端的呼吸不再产生价值判断，不要有人为的企图，希望它变深，希望它变长，希望它变细，希望它怎么样。不要有任何的这些念头。呼吸粗也罢，浅也罢，腿痛也罢，你只是觉察，不要带任何的企图，希望它怎样。可能关于呼吸的调柔相，你也了解一些，然后你就希望自己的呼吸也变成那样，变成很深很细很长，变成若有若无，变成一吸气遍布全身，这就是你的内心有各种企图。

禅坐中不要有任何企图。本来你的身心已经有各种包袱，你的心已经有很强烈的执取了，你在打坐的时候，还产生新的企图，带来新的压力，你就更难真正静下来，而且坐久了很容易上火。打坐本来是放松的，怎么现在搞得很紧张了呢？因为你的企图心、目的性太强了。打坐一定是放松的、无所求的。不打坐你也要呼吸，现在你只是觉察它，通过专注地觉察呼吸，身心的执取和紧绷减轻，这样呼吸自然不调而调。如果你带有企图心刻意地调，反而会与你的目标背道而驰。

我们的心与呼吸之间的这种关系，只有你真正地做功夫，才能发现。

希望大家好好用功。

默默忘言 昭昭现前

大开元寺己亥年冬季禅七开示（三）

（2019年12月24日）

明 憨

我们这一次的禅修活动，秩序、气氛非常好，大家都能安然地坐下来。一个七过去了，两个七过去了，第三个七还能安稳而坐，这证明大家有收获，有受用，对禅修是有信心的。

什么是正法？真心相信佛法，能够坚持去做，落实在当下的行动上，这就是正法。所以，大家要相信正法，相信自己的根机，相信这座有一千七百年历史道场的殊胜性，感受它给我们带来的这种氛围。

五盖里边讲贪、嗔、睡眠、掉悔，还有一个是疑。现在我们不疑，这个状态就非常好，第一不对法生疑，信正法；第二不对自己生疑，信自己有根机；第三在投入禅修的过程中，充满信心，不起怀疑。

具体到打坐，昨天跟大家讲修息道观，数呼吸。等心态安静下来以后，不数呼吸，可以随呼吸，这个状态跟数呼吸的状态是一致的，是安然的，是专注的、清明的、绵密的。等念头又起了，不妨再来数呼吸。所以，息道观是我们修行的一个最普及、最稳妥的方法。

我们还提倡一种方法，就是默照禅。两宋之交，约西元

十二世纪，我国出了两位非常著名的禅师，一位是临济宗的大慧宗杲禅师，另一位则是曹洞宗的宏智正觉禅师。大慧宗杲提倡话头禅，而宏智正觉倡导默照禅，两者可谓宋代禅门双璧，影响深远。大开元寺曾经是曹洞宗的中兴祖庭，我们自然应该对曹洞宗的禅法、家风有所了解，并让其发扬光大。

我们今天来说说默照禅。什么是默照禅呢？默照禅者，守默静坐与般若观照相结合。默是指是不受自己内心以及环境的影响，让心保持安定的状态，而照则是指清楚地觉知自己内心与周遭一切的变化。

宏智正觉禅师在其《默照铭》里，把默照禅概括为“默默忘言，昭昭现前，鉴时廓尔，体处灵然”。

“默默忘言”，是指我们在这里默默的，但却是忘言的。有一种说法叫“欲辨已忘言”，意思是当时有种喜悦的、轻松的状态，但说不出来。忘言，即是这种喜悦的状态无法表达。“昭昭现前”，昭即昭明、明朗的意思，当下的状态是明明白白，轻轻松松。“鉴时廓尔”，鉴，照也，这句的意思就是你想认识它、想捕捉它的时候，它像虚空一样廓然。我们说“廓然无累”，就是非常地宽大、空旷，没有一点牵挂，超然物外。“体处灵然”，是指你去体会它的时候，它是非常灵动的，微妙的。所以，默照就是默而照之。这个状态是喜悦的，是清新的，但无从说起。在这种状态下来“照”，就像观音菩萨照见五蕴皆空。

默照禅，其起源也许可以追溯到达摩祖师时代。达摩祖师有一个称号，叫“壁观婆罗门”，他在少室山九年“面壁而坐，终日默然”。不要以为默然就是无所事事，就是没有态度。要从深的层面去理解，也许是默而忘言，也许是一默如雷。也不

要认为面壁就是对着墙壁，不对墙就不能坐了吗？是说自己的心境似一堵墙，面对这堵墙，我们怎么对待。既不能不突破，又不能去突破。不突破，会死在里边；突破，墙又是那么坚固。应该让心处于这样一个状态。终日默然的状态，可以说跟我们前边介绍的如猫扑鼠、如鸡孵卵是相似的。

达摩祖师能面壁九年，终日默然，而我们在禅堂里一下座就想赶紧出去，聊聊天，看看手机，加个微信，留个电话号码，看看别人的表情，交流交流自己腿疼的状态，这能算默然吗？所以，我们这里讲的默然跟一般理解的默然还是有些不同。大家现在就来参这个默然，参“默默忘言，昭昭现前，鉴时廓尔，体处灵然”。



示刘今度居士

顿悟心源开宝藏，
庭前柏子话偏长。
道人不谙西来旨，
一阵清风一阵凉。

—— 无异元来禅师



《净慧长老全集》序

传 印

提及中国佛教，时人每以唐宋佛教兴盛为荣，而以近现代佛教衰败为耻。故学佛者多尊唐宋而薄现代，大似近现代佛门大德，其道德、修证皆不及古德前贤者。实则不然。个中既有好古薄今之习气使然，亦有时势之整体黯淡所致。譬如天心之月，今古皆同，而时有朔望、气有明晦，故月亦有阴晴圆缺之象；此非月之过，乃时势之异也。

俗言，时势造英雄，岁寒方知松柏而后凋，时艰方显英雄之本色。况以“不忍众生苦，不忍圣教衰”为本怀之菩萨行者，又岂肯目睹大厦之将倾、法船之将没，而无动于衷乎？须知，佛法衰败之际，正是菩萨行者真实承担处、真实忍辱处、真实精进处、真实大雄处、真实大智圆融处、真实大悲普及处。虽然，人皆习惯于以功业论佛门之成败，罕以个体之精进承当而论缙门之功过，然于危难之际，中国近现代佛教史上之诸大菩萨行者，若虚云老和尚，若印光大师，若太虚大师，若弘一律师等，其大担当、大智慧、大忍辱、大精进，与前贤古德相较，又岂有轩轻！

吾之同参道友净慧上人，自幼失怙，寄迹空门。及长，亲炙先师^上虚^下云老和尚，宿慧显发，授记五家之法脉。然公一生命运多舛，生涯跌宕。首京畿，次广东，次新洲，披斜阳、曳瘦体于大江南北；先交心，后右派，再改造，励心智、涤情虑

于晓夜昏晨。就世情而言，此乃人生之大不幸，而于公，正是其成就菩萨人格之烈焰洪炉。萍踪无定而不改菩提初心，世事缠扰而不易向道之志。此殆孟子所谓“天将降大任于斯人也”者乎？

然功不唐捐，二十载沧桑历练、观察思考，终有发心起行之地。一九七八年，慧公平反复出，还归北京，后任《法音》编辑，并协助赵朴初会长起草中国佛协教务文案。此一经历，使其对中国佛教现状了解愈发深入，并成就其看待事物、处理问题之全局观念。在此期间，受太虚大师人间佛教思想之影响，慧公对中国佛教何去何从之思考，愈发清晰，愈发成熟，愈发系统。

一九八八年，公应河北省委统战部与省宗教局邀请，筹组河北省佛教协会，同时主持赵州柏林禅寺重建工作。此后创办《禅》杂志，提倡“生活禅”理念，举办“生活禅夏令营”，于大陆首开佛门之新气象，光射斗牛。于河北，公倾十五年之心力复兴赵州祖庭，于二〇〇三年厥功乃成。于湖北，公应本焕老和尚之邀，于癸未秋，继主黄梅四祖正觉禅寺，历十年有余，为复兴四祖禅法，重振东山法门，殚精竭力，宵旰用心，一路龙天护佑，法雨缤纷。其自赞云：“七旬承道信，八旬侍弘忍；五载当阳道，玉泉度门兴。”

如公所言，河北赵州、湖北黄梅，乃其一生精心养护之试验田，欲为中国佛教之未来，开启一条光明振兴之路故。有识之者，凭心而论，公毕生之探索、实验，确为中国佛教振兴之理性光明选择，堪称是太虚大师人间佛教理论在中国当代佛教史上最璀璨成果。

慧公一生，难行能行，难忍能忍，秉持“不忍众生苦，不

忍圣教衰”之大悲愿心，始终保持视一切逆境违缘为修道增上缘之圆顿智慧心，逆流而上，求学求道，成人成才，千锤百炼，日臻化境，发菩提心，行菩萨道，如实而行。菩萨行者，此之谓也。

吾与慧公一九五五年乙未冬期相识于江西云居山真如禅寺虚云老和尚座下，公乃吾同门学长，亦为吾圆具三坛大戒之第三引礼师，风雨同舟，砥砺扶持，六十载相识相知，一甲子法谊情深。慧公少年聪颖，敏悟过人，深得云公老人赏识。在云山初识，吾即知其善作诗文，且颇具禅意，心生赞叹。“浩劫”之后，慧公主笔《法音》二十载，以文字般若，结最胜法缘，宣化法音，功德无量。尤重佛教文史资料之保存，广搜博采，先后主持影印《现代佛学》、再版《法音》二百期，皆为当代佛门重要文献。更历五十年，不忘初心，念兹在兹，汇编吾等先师虚云老和尚之《全集》，圆满云公老人座下众弟子之夙愿，功在千秋，泽被后世。

古人有立德立功立言之三不朽，佛教讲世出世法之圆融无碍。慧公之心系佛教，难忍能忍，难行能行，觉悟人生，善用其心，可谓立德。传持宗门，弘化南北，复兴丛林，倡生活禅，奉献人生，善待一切，可谓立功。而其立言，则一生勤于笔耕，多有述作，淑世导俗，诲人不倦，有大量法语、开示、文记、诗偈等，篇幅之广，数量之多，洋洋洒洒，数百万言，堪比古人。生前已有《柏林禅话》《双峰禅话》《入禅之门》《生活禅钥》《坛经一滴》《心经禅解》《经窗禅韵》《空花佛事》等著作行世，法缘殊胜，众生欢喜。今慧公门下弟子，为保存史料，传之后世，多方搜罗，精心整理，文以类聚，编纂成册，名之《净慧长老全集》，以报师恩，善莫大焉！余嘉其志，随喜无量。公之生活禅思想

与智慧功德，必有赖于是编而灯传无尽也。

印与慧公，曩昔同师虚老，半生共事，情同手足。今慧公先赴莲台，印不惜打葛藤一上，勉为慧公一生之功业，开启末后一段光明，为后代儿孙，照天照地去在！

己亥年四月本师释迦如来圣诞吉日
云居同门传印序于江西庐山东林净土苑



示金灿字居士

日用事无别，避喧转觉难。
饭余歌昼永，烛尽笑更残。
一切但仍旧，万般都是闲。
才生分别想，知隔几重山。

—— 无异元来禅师



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（下）

王 佳

【接上期】

三、与作者和读者的交往互动

在当代大陆佛教界，净慧法师是为数不多的公认的学问僧，而他更是得到学术界罕见的一致好评。中国人民大学方立天教授如是说：“他是佛教研究学者的教界朋友，他对学者的尊重、谦和、包容、友善、慈悲，赢得了学界的赞誉、尊敬。我个人更铭记在心的是：在彼此见面时，法师总是以老同学称呼我，交谈融洽、亲切之情，溢于言表。”¹在净慧法师圆寂百日，2013年9月12日北京大学宗教学系、中国人民大学佛教与宗教学理论研究所、中国社会科学院佛教研究中心联合发起主办“净慧长老与生活禅”学术研讨会表达追思纪念，来自中国大陆、台湾、法国、韩国、美国等国家地区的五十多位佛教研究学者参加了会议。专门举办学术研讨会来缅怀一位当代高僧，这在大陆学术界恐怕是仅有的一次。而这种深厚的情谊，除了净慧法师自身的道德修行和渊博知识，也源自他在编辑《法音》时

1 方立天：《学习净慧法师的创新精神和慈悲情怀》，《中国民族报》，2013年5月15日。

就与知识分子和青年学者建立起了良好而真诚的关系。

由于长期受“左”的影响，佛教研究方面书刊奇缺，而且对佛教的态度也有失偏颇。直到《法音》杂志和“法音文库”等书籍出版，才为学习和研究佛教提供了相对客观的参考和指导资料，就如一些著名学者回忆上世纪八十年代佛教资料稀缺的情形。

日本爱媛大学邢东风教授回忆：在北京求学时期，“佛教学习，更不用说研究了，学的条件都没有。在我大学时代，我是1977级文革后的第一批大学生，北京师范大学没有几本客观介绍佛教的书。上世纪八十年代初，只有黄心川先生的《世界三大宗教》，这里面有佛教一点客观介绍。后来赵朴老出了《佛教常识问答》，那又稍厚了一点儿，还是法源寺送给我的——社会上不能卖，那是佛教内部刊物。佛教的苦痛是数不尽的，我们想学的也很苦！没法学，根本没条件学。”¹

复旦大学王雷泉教授回忆：“我在复旦大学读研究生阶段，开始与主编净慧长老有了文字上的交往”²，“1983年，当时我要写我的研究生论文《天台止观》，但是我们学校的书除了一部《大正藏》之外，所有的书——包括郭朋的书，一个书包就能装下来……所以，当时我们感受没书看的那个痛苦，特别是看藏经都很困难。”³他还讲到：“我在复旦大学读研究生阶段，

1 邢东风教授讲于中国佛学院（2016年9月19日“纪念中国佛学院成立六十周年学术研讨会”发言），笔者据录音整理。

2 王雷泉：《我与生活禅的不解之缘》，“生活禅夏令营二十届纪念大会”（河北：石家庄），2013年7月24日。凤凰网：https://fo.ifeng.com/special/shenghuoxialingyingershinian/huiwang/detail_2013_07/22/27774790_0.shtml。

3 王雷泉教授讲于中国佛学院（2016年9月19日“纪念中国佛学院成立六十周年学术研讨会”发言），笔者据录音整理。

在《法音》发表了《日本新编〈大藏经索引〉介绍》（1984.1）和《天台宗止观学说发展的历史过程》（1985.5），开始与主编净慧长老有了文字上的交往。”¹“（我）写了一篇（日本《大正藏》）文章投给《法音》，这篇文章也奠定了我亲近净慧法师的一个机缘。净慧法师非常慈悲、非常谦虚、非常工整地给我回了一封亲笔信，这封信我还保存着。”²

《法音》不仅在佛教界取得巨大成功，而且其影响力也慢慢扩展到学术界，推进了佛教相关研究。《法音》从创刊，就赠阅给中国人民大学等高校图书馆，一些学者也经常在《法音》发表论文。净慧法师所在的《法音》编辑部，则成为当时青年佛教研究学者、高校佛学爱好者经常借阅资料、交流互动的聚会场所。很多人或因阅读《法音》，或因给《法音》投稿，或因佛教研究求取资料，渐渐与净慧法师结识，有些学者、读者、信众也常常从外地慕名拜访。

北京大学楼宇烈教授回忆：“我与净慧老和尚相识是在上世纪80年代初，至今已有三十多年了。那时，党和政府拨乱反正，重新落实信仰自由的政策，国内各宗教团体也逐步开始恢复正常的宗教活动。当时，为了推动对我国传统佛教文化的研究，我与我的老师石峻教授，以及学友方立天教授、许抗生教授、乐寿明教授等一起商议，决定编辑一套《中国佛教思想资料选编》，以解决当时各寺庙、各学校佛教文化资料缺乏的现实。于是，我时常去中国佛教协会，也就结识了当时主笔《法音》杂志的

1 王雷泉：《走出围墙的擦边球大师——缅怀净慧长老》，《禅》，2013年第3期。
2 王雷泉：《“高高山顶立，深深海底行”——南怀瑾先生文化史观述略》，《复旦学报》，1996年第3期。

净慧老和尚，交谈之下十分投缘。净慧老和尚为人谦逊，记得有一次，在他的寮房中，我与他谈起了当时也刚刚恢复的僧人教育问题，不知不觉谈了一个下午，其间老和尚一直虚心地听着，使我十分感动。”¹

四川大学陈兵教授回忆：“认识净慧法师，是在20世纪80年代初，我在中国社科院研究生院学习时。当时佛教刚刚开始恢复，我经常去广济寺拜访从秦城监狱里放出来不久的巨赞法师，向他请教佛学问题。1981年，《法音》杂志问世，巨赞法师任主编，我每次拜访都见他在审稿，一次，进来一便装的中年人，拿着一大叠稿子请他审理，后来知道这位中年人便是净慧法师，俗姓黄，我看见他住在《法音》编辑部附近的一间低矮的平房里。因友人倪维泉居士之托，我曾请问过他关于某稿件的事。”“使我得以与净慧法师结缘的桥梁，是《法音》杂志。巨赞法师圆寂后，净慧法师继任《法音》主编，这时我也开始在这份刊物投稿。从1989年起，约十多年间，我的稿子经常在《法音论坛》栏发表，多数都放在第一篇。”²

中国社会科学院黄夏年研究员忆述：“我与净慧长老的深厚感情，就是通过《法音》而建立的。1986年，由于写毕业论文的需要，我到《法音》编辑部拜谒净慧长老，受到了长老的热情接待，虽然我没有找到我想要的资料，但是能与净慧长老结缘，这也是我的最大收获之一。以后，承蒙净慧长老以及编辑部各位编辑的关心，几十年来我一直不间断地收到惠赠的《法

1 楼宇烈：《悼念净慧老和尚》，《禅》，2013年第3期。

2 陈兵：《永怀净慧法师》，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29页。

音》……通过这本刊物，我学到了很多佛教知识，特别是刊出的一些老法师的生平事迹和佛教的义理研究，都是我关注的重要对象，也成为我在写作佛教论文时的重要参考资料。”¹

北京大学李四龙教授忆述：“自从1993年到北大哲学系跟随楼宇烈先生学习佛教以来，凡二十四年，我一直是《法音》的读者，受其滋养，体会深蕴其中的佛法正见。在此期间，我得到过主编净慧法师以及编辑部同仁的很多帮助……特别是在我读硕士的时候，常去广济寺买线装的佛经，随手再请几册《法音》回北大……陈兵、王雷泉等老师的文章，我经常是先在《法音》上拜读，深受启发。”

武汉大学郭齐勇教授忆述：“我因恩师萧蓬父先生的指引，在20世纪80年代初研究熊十力哲学时，就经常拜读中国佛协的《法音》杂志，知道净慧法师当时即在巨赞法师手下办《法音》，后任主编……我与慧公的第一次见面是1989年4月15日”²，因净慧法师陪同台湾佛光山星云法师至武汉归元寺。

中国人民大学张文良教授忆述：“我到中国佛教协会中国佛教文化研究所工作时，净慧法师担任中国佛协常务理事、《法音》杂志主编，就住在中国佛协所在的广济寺。最初的两年，我也住在广济寺，常常在院子里见到法师……当时经常有年轻人特别是大学生到法师所住的寮房聆听开示，我有幸成为其中之一。对于刚刚走出校门、接触佛学未久的我来说，法师娓娓

1 黄夏年：《法音宣流 佛教复兴——祝贺〈法音〉出刊四百期》，《法音》，2018年第1期。

2 郭齐勇：《续佛慧命的菩萨——净慧长老周年祭（代序）》，载净慧法师主编：《中国佛教里程碑：道安法师贡献之研究》，武汉：湖北人民出版社，2015年。

道来的禅语法语，如春风、如雨露，沁人心扉。”¹

从1987年开始，净慧法师及《法音》编辑部又与中国佛教文化研究所合作，出版《法音》学术版，并担任主编，这是后来《佛学研究》的前身，由此与学术界互动更为密切。很多现在知名的佛教学者，都曾是《法音》《佛学研究》的读者和作者。而净慧法师对学者、对知识分子的尊重，以及对稿件编审的一丝不苟，亦可从他日记记录的这件小事充分反映：

1982年12月20日，《爱国诗僧苏曼殊》一文的作者郭烙（女）同志来编辑部，面谈该文修改和发稿的情况。我向她说明：《曼殊》已作部分删改，个别不利于贯彻宗教信仰自由政策的语句不宜在本刊出现，也有个别观点是编辑部加进去的。文前文后都有一些改动。她同意编辑部的修改。我建议用笔名发表，她说：“不用了。”²

四、接待来宾和出访交流

除了《法音》主编职务，净慧法师自1980年起即担任中国佛教协会的全国代表，1982年5月在中国佛教协会第四届常务理事会第二次（扩大）会议上增补为理事，1987年3月在中国佛教协会第五届全国代表大会上当选为常务理事，1993年10月在中国佛教协会第六届全国代表会议上当选为副会长。他经常代表中国佛教协会承担接待来宾和出访交流的工作，这些经历

1 张文良：《一片禅心常在定》，《禅》，2013年第3期。

2 净慧法师日记（1982年12月20日），崇谛法师等整理，明海法师提供。

让他开拓了眼界，增长了阅历，对佛教与时代关系的现实体认也更为直接和深刻，并且富有前瞻性。

上世纪八十年代，净慧法师随中国佛教协会代表团出访各国家和地区时，就很关注宗教与民众社会生活的关系。例如：他在1982年出访日本立正佼成会时，就很注意该会的建筑布局与文化功能，诸如同时容纳35000人进行佛事活动的大圣堂、为社会提供文化活动的场所普门馆，以及举办各类会议或用餐的法轮阁等。1984年8月20日至9月3日，净慧法师随中国宗教代表团出访肯尼亚参加世界宗教和平会议第四届大会时，对当地婚礼中体现的宗教与信仰者生活之间密切关系非常赞叹，进而也对比并思考佛教的情况，“把信徒生活的各个重要环节同宗教仪式密切地联系在一起，是基督教、天主教、伊斯兰教等诸宗教的重要特点。在近代，佛教界的缙素大德也开始注意到这方面的问题，不但在教友临终时有助念活动，死后举行追荐，对于在家教徒的一些喜庆之事，也尽量诱导他们按照‘诸恶莫作、众善奉行’的原则办事”。1987年7月16日至9月10日，净慧法师随中国僧伽法务团访问美国，参观宣化法师创建的万佛城、星云法师创建的西来寺、法云法师创建的佛恩寺、佛性法师住持的正觉寺、沈家桢先生捐建的庄严寺和世界宗教研究院图书馆、金玉堂居士捐建的大乘寺等多个佛教机构团体，这次长达56天的美国之行，令净慧法师对美国佛教的现况有了非常深刻的印象，耳目一新。尤其是美国佛教寺庙定期举办佛学班、讲座、夏令营，拥有丰富的佛典和藏书，经常举办面向社会的佛法宣讲和佛教学术研究活动等，这些经验后来也都被他成功地运用到了大陆弘法实践之中。

在接待来宾时候，他也非常注重从对方身上吸收成功经验。1988年6月8日，净慧法师陪同赵朴初接待日本佛教团体来访，他特在日记中记下日本山田长老的话：“我们做佛教工作要做活，要合乎时代！”而促使他萌发提出生活禅理念的最直接动因，则是缘于他相继接待台湾佛光山星云法师和安祥禅创始人耕云导师（李挽）的来访。星云法师所开辟的佛光山事业在事实上呈现了践行太虚大师人间佛教的成功范式，而耕云先生的安祥禅也给净慧法师带来了许多触动。换言之，台湾佛教蓬勃的现代化转型，为大陆汉传佛教提供了一种可借鉴的模式。

（全文完。本文摘自王佳博士的博士论文《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）



示道庵禅人

话头一句如弦直，
你既无心我也休。
华藏庄严原具足，
贯珠宝网不他求。

—— 无异元来禅师



《鼓山为霖禅师语录》选载（五）

宗舜点校

偈

示禅人

衲子行藏须仿古，一尘不染若莲花。
单持正念参禅去，过眼浮云莫管他。（以敬）
玄玄玄处须呵尽，呵尽玄玄玄更玄。
昨夜石牛流白汗，从教浸地与滔天。（玄文）
荷众身心铁石坚，冲寒冒暑历尘寰。
一朝闹市逢天子，太古淳风立可还。（纯一监院）
最初一个无文印，印出千般不露踪。
石女夜阑方作梦，扶桑高挂日轮红。（印初）
学道身心须猛烈，一刀两断绝牵缠。
迷云百匝能吹散，一片冰轮在碧天。（孤月）
念念存诚般若中，根尘业习渐销融。
从他百丈龟毛索，难缚灵台一段空。（法可）
万缘放下入丛林，究取多生未了心。
端的此心能究彻，百千三昧不须寻。（克圆）
石壁山河非障碍，灵然洞彻自虚通。
莫教认影还迷本，只贵回光解守中。（本彻）

决定此心恒不改，逢危历难转坚牢。
脚跟下事忽明白，始见从前立地高。（恒文）
同志同修得最难，禅流往往自欺瞒。
死生大事谁深省，好剔眉毛子细看。（自警）
岐路亡羊事转差，蹉跎岁月竟何涯。
会须蓦直寻源去，踏断红尘即到家。（不歧）
克己之功要日新，莫教瞥尔堕情尘。
抒干业海心珠现，铁树花开不待春。（克新）
此身无病难长保，有病如何保得长。
生死关头须自审，莫教流落去他乡。（圆孚）
为僧参学不知有，数墨循行亦枉然。
底事果能亲透了，生机点化自新鲜。
香象截流超彼岸，田蛙滞水委泥沙。
升沉异路须分晓，莫使傍人兴叹嗟。（自光）
一条觉路如天阔，笔直归来更莫疑。
家活现成恣受用，阴森夏木子规啼。（不远）
三界唯心是正宗，个中绵密不通风。
当阳抛掷谁人识，日出西方夜落东。（心衡）
三年事我竟何求，挈杖提瓶只么休。
好向四山寻出路，却来这里吃拳头。（云端侍者）

念佛偈

三界场中休着脚，九莲台上好标名。
他时撒手径归去，始信无生无不生。（示自明）

径路修行唯念佛，六根都摄一心明。
娑婆翻转成赡养，碧沼青莲火里生。（示夏纯夫）
生死轮回无了日，一心念佛往西方。
亲见弥陀闻妙法，菩提果熟自馨香。（示吴上修）
苦海洪深万丈波，多生沉溺竟如何。
劝君念佛归赡养，彼岸高登唱哩啰。（示王明智）
三界无安休驻足，西方有路要归来。
一心不乱持名号，步步莲花火里开。（示余德辉）
极乐胸怀与众殊，莲花步步自相随。
一尘不染恒清净，休问弥陀更是谁。（示杨怀莲）

示净业弟子王太净

念佛人，心地净，净心念佛身无病。
诸佛欢喜降吉祥，道根永固常精进。
念佛人，厌五浊，五浊流连终堕落。
心心回向去西方，此路行来方不错。
念佛人，定成佛，脱却凡胎换圣骨。
莲花台上化生时，八德池中亲沐浴。
念佛人，息贪嗔，了知身世等浮尘。
不著不恋无拘系，逍遥自在合天真。
念佛人，志坚固，八风难动须弥柱。
三界炎炎火宅中，步步踏着无生路。
念佛人，佛境现，万法皆唯心所变。
是心作佛更非他，犹如照镜见其面。

念佛人，六根摄，更不随尘妄分别。
净念连持若贯珠，昼夜循环无间歇。
念佛人，最尊贵，诸上善人同一会。
不分男女及贤愚，一见弥陀皆不退。

林杜则居士入山见访作五绝句次韵答之

此山未到谩关心，到者方知趣已深。
楼阁重重弹指入，夜涛万顷涨松阴。（入山）
一晤山中岂偶然，喝茶公案每留连。
谈玄不用重开口，自有清香透舌前。（茶话）
晏师一喝水停鸣，辜负游人听不成。
劈箭飞来多不见，岩头往往认虚名。（喝水岩）
鳌桥路转石重重，头角峥嵘已露容。
张口淙淙长喷玉，不须跨海觅真龙。（龙头泉）
池涵山中草色青，池中流水自泠泠。
当年浴凤飞何处，天外霞光映彩翎。（浴凤池）

序

重订准提忏法序

三业之愆，群生皆有；五悔之法，诸经并陈。盖吾人无始劫来，流浪生死，未逢善友，奚恶不为！虽以善根大因缘，得遇佛法，即便信受，然而夙业深重，每动障缘，致阻碍于进修，趑趄于觉路。

于此，非有忏悔之力，曷满所期之果哉？故天台之《法华三昧》，四明之《大悲忏法》，慈云之《净土忏仪》，皆依经建立，深体力行，现生取证。是知忏悔一法，实从上佛祖，出生死之快捷方式，趋涅槃之康庄，而显密行人，皆所当行者也。

七俱胝佛母准提陀罗尼者，真言之主，神咒之王，独部别行，总摄五部，功力殊常，具载经论。而依之受持者，必先令翘勤五悔，使身器清净，然后所求世出世法，始克果遂。但世传《准提忏》，未合本经，识者不赧。有魁轩居士张君者，古莱人也，侨居建州有年，好善乐施，日与诸上善人勤修净业。既刻准提佛母像印施，而又抱《准提忏》本，诸予请订，将镌梓以行。予叹其身处尘劳，而心存大法，又能砭砭然推以及人，谓非于佛法中深有信入，畴克尔耶？故不辞荒陋，为考大藏中诸《准提经》《大乘庄严宝王经》，及《持明藏》《显密圆通》等数本经论，重为订定。凡例五科：一修供养，诸忏仪式也；二礼敬，求三宝加庇也；三持咒，本所宗也；四赞叹，植福田也；五忏悔等，灭罪相而发大心也。其中皆用当部成言，更不附益他典以混滥本法，亦不别制唱念以热闹观听。惟务令行人至诚恻怛，依法修持，然后咒得忏而益灵，忏得咒而益净。忏咒之功不可思议，而张君请订镌行之功，亦不可思议。是为序。

说

不自弃说

余读《禅林宝训》，见慈明禅师在众日，尝自叹曰：“生

无益于时，死无闻于后，是自弃也。”不觉抚几长吁曰：大哉慈明，真善知识也。盖慈明以生知上智之资，于未得之际，尚犹痛自克责如此。其所以开二甘露门，中兴临济之道，至于今余风未泯，嗣派分灯者，列刹相望，是岂无故而致然耶？余因观今日学者，顽懦，无以自振，故于慈明之言，重有感焉。又恐学者不达古人之意，昧于名实，因窃试论之曰：生益于时者，何益也？曰道益也，谓以斯道，益当时也。死闻于后者，何闻也？曰道闻也，谓以斯道闻后世也。盖闻后不以道，是世闻也；益时不以道，是世益也。世益世闻，乃生死业耳，又何补于道哉！惟道益无益，始为真益；道闻无闻，始为真闻。然后知道之广大妙密，不可思议，乃千圣之宏源，群生之大本，诚不可须臾离者也。苟为僧而不知谋道，是犹到宝山而空回首，生无益，死无闻，徒入缁门，永失法利，诎非自弃之人哉！

自弃之人，揆厥所由，盖有四焉：一者志不决定。二者师友不真。三者无出生死之心。四者无度众生之念。夫无度生之念，则急于自私。无出生死之心，则甘溺世缘。师友不真，则渐染其恶习。志不决定，则泛滥随流。坐是四者，故致因循怠惰，荒废道业，至于白首而无成。求如慈明之引古自励，奋志向往以了办大事，使当时亲觐者蒙益，后世闻名者兴起，诎不辽哉！虽然，达祖有言：勿轻未悟，一念回机，便同本得。吾于诸禅者，厚有望焉。

（摘自《鼓山为霖禅师语录》卷五、卷六，选载完）

你自己的“般若波罗蜜多”

《心经》导读之二

(2017 年讲于北京生活禅读书会)

明 尧

【接上期】

二、经名

(一) 般若

“般若”，即清净解脱之智慧。但是仅仅这样理解是不够的，我们需要把它激活，变成自己的功夫。为此，我们对般若的内涵作一点展开：

1. 本质——令众生断烦恼、证解脱的智慧

般若与世间人常说的智慧有何不同？般若是一种清净解脱的智慧，它能够帮助我们破除烦恼，远离恐怖、颠倒、焦虑，让我们的心当下踏实、清凉、自在。般若能够使我们脱离三界，这是世人通常所说的智慧不可能实现的。

2. 特征——破除我法二执

般若是一种清净解脱的智慧，那么具体我们用什么来衡量

呢？那就要看它能否破除我们的我法二执。如果这种智慧让我们对名闻利养的贪执和各种偏执越来越淡，最后破除了我法二执，这才是真正的般若智慧。

3. 理论基础——缘起性空、万法唯心

般若之所以能够给我们带来解脱，就在于它的理论基础与世间智慧不同。世间智慧立足于一切法都是实有的；而般若智慧强调一切法都是缘起法，都是无常、变化的，都是我们的心在业力的驱使之下所感现出来的梦境而已，皆非实有，只要我们实证到这一点，自然而然地就不再执著于它。

当我们真正证得了万法唯心，会发现世间的一切对我们来说都没有妨碍，虽然照样跟它打交道，但是一点都不会被缠绕。这就是般若的妙用。

4. 功夫表现——当下一念观妄念无相，如虚空明镜

就当下来说，如果你不能辨别自己是用般若在观照，还是用生死心在分别，般若对你来说依然是一种文字知见。般若观照的标准，就是当下一念看到自己妄念的虚幻性，并保持一种虚空明镜的心，一种旁观、包容、不分别取舍的心。

比如说，你现在起了烦恼，烦恼本是个妄念，这时候你打一个回光返照：我这块肉当中，是谁在起烦恼？或者问，这个烦恼在哪里？它从哪儿来，到哪儿去了？当你这样向内观照的时候，就会发现烦恼了不可得，它不再相续，你就不会被它所转。这是般若用功的第一个标准，叫“观妄念无相”。

再比如，当我们打坐时，外面有人大声喧哗，这个时候如

果我们对此产生了烦恼，就远离了般若。相反，如果我们以一种平等包容的心，面对周围的一切声音，若听非听，关注点始终保持在呼吸、话头、佛号或者身体的觉受上，那我们就是在用般若了。所以，般若用功的第二个标准，就是当下的觉照是不是如虚空明镜。

虚空意味着包容一切，没有对立面，不排斥任何东西，也不逃避任何东西；明镜就是像镜子照物一样，对外在事物的差别相清楚明白，但内心深处不产生任何好恶取舍的情绪，以一种旁观者的心态面对自己内心的念头、身体的觉受和周围的境界，不被它们所转。

5. 自证验——自觉、自主、自足、自在

如何衡量自己当下的状态是不是跟般若相应？你不用急着问别人，首先问问自己在当下这个时刻，是否“自觉、自主、自足、自在”。

“自觉”就是我们当下对自己的念头、言行，清楚明白。“自觉”以后还要“自主”。比如，刚才起了情绪，自己清清楚楚，然后马上提起疑情——“烦恼在哪里？”向内观照，这时烦恼没有了，当下不被烦恼所转，这就是“自主”。“自主”了还不够，如果把解脱的希望寄托在未来，说明我们当下这个时刻并不“自足”，因为我们还有焦虑感。就在当下这一刻，我们很踏实地念一声佛菩萨圣号，或观照自己的念头，或参一句话头，这个时候我们已经没有名闻利养的心，没有贪嗔痴，没有生死心，当下就是解脱。当我们处在这种状态下，心里特别踏实，不多什么也不少什么，恰恰好，这就叫“自足”。做到了自觉、自主、

自足，你才自在呀！所谓“自在”，就是没有任何逼恼或者焦虑，非常轻松。

6. 他证验——不与万法为侣，不与万法为敌

是不是跟般若相应，除了自证验以外，还要有他证验。如果你内心很偏执，做人做事很自私，说话很伤人，眼神都透着不友善，你说你与般若相应，没人会相信。相反，如果你在跟别人打交道时，给人一种如沐春风的感觉，总是让人觉得你非常可靠，能够给别人带来鼓励、希望和光明，你就是某种程度上与般若相应了。

因此，做人做事时，做到“随缘不变，不变随缘”，就跟般若相应。在生活中，你随缘跟很多人打交道，但你内心深处那种包容、平等、不动的心没有丢失，用祖师的话来说，就是“不与万法为侣”，不贪执一切法，不攀缘一切法；同时也“不与万法为敌”，你内心没有对立面，不跟任何法作对，任运地做很多该做的事情。这就是衡量我们当下是否跟般若相应的他证验。

当我们这样去理解和行动，般若对我们来说就非常活泼了。我们读《心经》的时候，每句话、每个词，都要这样去读才好。

（二）波罗蜜多

“波罗蜜多”是梵文，字面的意思是“到彼岸”。“到彼岸”也需要跟我们当下的功夫、生命的现实做对接，这样才是活的。

注意，一说“到彼岸”，我们容易马上落在二边当中——这是此岸，那是彼岸，从这个岸到那个岸，就是“到彼岸”。

这种理解是不到位的。“到彼岸”绝不是说离开此岸另外还有一个彼岸，而是“即此岸离此岸”。比如，我们以前用分别取舍的心态，现在用平等包容的心态对待周围的人事，虽然还在同样的人事环境中，但是我们当下已经到达了彼岸；而非逃避、离开现在的环境，去找另外一个清净的所在，才叫“到彼岸”。

“即念离念”“即相离相”“即三界而离三界”“即生灭而证不生不灭”“即生死而证涅槃，即烦恼而证菩提”，都是同样的道理。所以，彼岸不在遥远的未来或远方，就在我们当下一念。当下一念无分别取舍，当下就到彼岸。

所以，什么叫波罗蜜多呢？我们不要从相上理解，而要从心性上来理解：超越烦恼，超越六根六尘的控制，超越我法二执，超越生死，超越两边，叫波罗蜜多。大家注意，只要落在两边，哪怕是善的、清净的，你还是“在此岸”。

为霖道霈禅师对波罗蜜多做了一个解释，特别好：“波罗蜜多，此翻彼岸到，西方语倒，若顺此方文势，应云到彼岸。此乃般若功能，谓由智慧故到彼岸也。彼岸对此岸而言。所云到者，但照见此岸本空，此岸即是彼岸，非别有彼岸可到也。”这就是圆顿的见地。

有人问赵州和尚：“您是一个大开悟的人，出离了三界，如何是三界外啊？”赵州和尚回答：“怎奈老僧在三界内！”很多人认为赵州和尚谦虚，好像是说自己还没出三界，实际上这里没有谦虚不谦虚之说，他是表达了一个最了义、最圆顿的见地：在三界中，当下一念看透三界的虚幻，当下自觉、自主、自足、自在，当下就在三界外！

禅宗的公案非常精彩，有时候一个简单的对话，就把整部《心

经》都讲完了。

（三）心

“心”，从文字上来看，有两个含义：一是核心、根本，就是说《般若波罗蜜多心经》是整部《大般若经》的核心和根本；还有另外一个含义，心性，即实相心。

（四）经

“经”主要有两个含义：一个是经文、经典；还有一个是道路、路径，就是我们到达彼岸的途径、道路。

如果把“心”理解为“心性”，“经”理解为“道路”，就是说《般若波罗蜜多心经》宣讲的圆解、圆观、圆证、圆果的教法，上契诸佛所说之理，下契众生之机，为众生修行证果、入大涅槃所必须遵循的、坚固不坏的一条道路。

（五）经名合解

下面，我们对《心经》的经名从四个方面作一个概括：

第一层含义，《心经》是般若经典的核心、宗纲，是六百卷《大般若经》的核心、大纲。

第二层含义，这部经所宣讲的是依般若波罗蜜多心，也就是“依实相心，起般若观智，照见五蕴皆空，度生死海，至涅槃岸”的古今不易之大道。

第三层含义，我们每个人都有《心经》，当下一念观妄念无相，体会自觉、自主、自足、自在，此即到彼岸之路径。

第四层含义，《心经》就在我们每个人当下的心中。当下

一念回光返照处，一念回归呼吸处，一念提起佛号处，一念话头提撕处，就是我们的《心经》。

（六）从《六祖坛经》与祖师公案看“般若波罗蜜多”

《六祖坛经》对般若的解释，是对《般若波罗蜜多心经》经名非常好的阐释。六祖讲：“般若者，唐言智慧也。一切处所，一切时中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。”“解义离生死，著境生灭起，如水有波浪，即名为此岸。离境无生灭，如水常流通，即名为彼岸，故号波罗蜜。”六祖对“般若波罗蜜”的理解，完全立足于当下一念，是最活泼泼的《心经》，是我们每个人当下就能体会到的《心经》，也是我们每个人到达彼岸、获得解脱的最究竟的船筏。

下面举几则公案，让大家体会一下“到彼岸”并不遥远。

【公案一】

文殊心道禅师有个弟子叫文殊思业，他后来在湖南常德住山。文殊思业祖上世代以屠宰为业，所以他出家之前也是个屠夫，但经常学佛。有一天，他正在杀猪，就在尖刀刺进猪颈，猪血向外喷涌的时候，他突然念头脱落，洞彻心源，悟道了。于是便放弃屠宰，出家为比丘。他出家以后，说了个偈子：

昨日夜叉心，今朝菩萨面。

菩萨与夜叉，不隔一条线。

夜叉嗜血杀生，他昨天的心态像夜叉一样狠毒，今天变得像菩萨一样慈悲。下面一句话非常重要：“菩萨与夜叉，不隔一条线”，菩萨与夜叉并不隔十万八千里，当下一念回光返照，当下就是彼岸，当下夜叉就变成了菩萨。

【公案二】

于頔是唐朝的一个酷吏，与庞蕴居士是好友，跟紫玉禅师的关系也很好。有天他去拜访紫玉禅师，问：“如何是‘黑风吹其船舫，漂堕罗刹鬼国’？”紫玉禅师马上就回答说：“于頔客作汉，问恁么事作么！”于頔当时是州府的官员，本来是很客气地请教，没料到紫玉禅师却一棒子打过来，当下勃然大怒，这个时候紫玉禅师马上说：“这个便是漂堕罗刹鬼国。”

后来于頔居士又问紫玉禅师：“如何是佛？”紫玉禅师就喊他的名字：“于頔。”于頔回答：“弟子在。”紫玉禅师就说：“更莫别求。”（这一呼一应之间是谁在无心而应？这就是你的佛性现前，不要别求）这个公案马上传遍天下丛林，药山禅师听了以后，故意设了个圈套：“噫！可惜于家汉生埋向紫玉山中。”于頔听到后，马上产生了疑惑，于是就跑去参访药山禅师，药山就问他：“闻相公在紫玉山中大作佛事，是否？”于頔居士很谦虚地说：“不敢。承闻有语相救，今日特来。”山曰：“有疑但问。”于頔问：“如何是佛？”药山马上喊他的名字：“于頔。”于頔回答：“弟子在。”药山说：“是甚么？”这个时候，于頔豁然有省，才真正地一点儿都不怀疑了。

我们再讲一则公案：

【公案三】

南阳慧忠禅师是唐代宗的国师。有一天，唐代宗在偏殿款待南阳慧忠禅师，请禅师给他讲法。当时有一个宦官叫鱼朝恩，很有野心，南阳慧忠禅师经常敲打他，这是其中的一次。代宗当时在偏殿里指着鱼朝恩说：“师父，朝恩亦解佛法。”这宦官也特别伶俐，马上进前问：“何谓无明？从何而起？”南阳慧忠禅师没有正眼瞧他，而是看着代宗皇帝，说：“衰相现前！奴也解问佛法！”鱼朝恩当下大怒，然后南阳慧忠禅师马上回答说：“即此是无明，无明从此起。”（众笑）

这些公案里面，生死还是解脱全是当下一念的事情，这一念就决定了你是在“此岸”流浪，还是在“彼岸”获得解脱。一念失照就落入生死。

（未完待续）



生命是一种连续函数（下）

（2019 年 7 月 21 日上午于文殊阁）

慧 开

【接上期】

生死自在

天下没有不散的筵席，没有不落幕的舞台，也没有不毕业的学校。所以，我们最后要好聚好散，要身段优雅地下台，要风光潇洒地毕业。当然，对各位同学来讲，你们还都很年轻，可能还没思考过生死的问题。不过你有爷爷奶奶，有长辈，他们会需要，所以你了解一下，可以讲给他们听。想要善终，潇洒走一回，我有心法，四个千万送给大家。

第一个千万，要提高生命的质量，在衰老之前就要做一些准备，千万不要拖过人生的赏味期，不要等到眼睛、耳朵、手脚都退化了，不要等到老年痴呆了，才想到对人生归宿的追求。所有老年性退化，都是渐进式的，最晚，当渐进式出现的时候，就要开始准备人生的毕业考。

像我的母亲，我发现她有点失智后，就请我弟弟带她去检查，发现她脑部长了东西。不过，那时我母亲已经开始念佛了，每天念阿弥陀佛，诵《阿弥陀经》，很认真地做功课，所以她

后来走得非常安详。

第二个千万，千万不要变成生命的延毕生，该毕业的时候要风光地毕业。我在生死学系担任系主任的时候，曾经邀请成功大学的赵可式教授去演讲。赵教授演讲时，特别讲了一个案例，一位病患在临终前身上插满了管子，后来病人去世了，赵老师帮病人清除那些管子花了三个半小时。赵老师是很虔诚的天主教徒，她没有把已经过世的病人当成死人看待，而是很有耐心地帮他清理管子，起管子时还会有东西流出来。最后数了一下，一共插了三十七根管子。如果到生命的最后，要靠管子来维持生命，实在是很痛苦的。

我问各位，如果你的爷爷奶奶将来要走的时候，你会愿意让他的身上插三十七根管子吗？一定不会吧。但目前的现实是老了生病以后，身上不插管的几率很低。如果我们都不做功课，都没有任何认知，将来走的时候，就会有很多痛苦，包括身体上的，也包括心灵上的。

第三个，是千古不传之秘，就是想要善终潇洒走一回，最后千万要保留精神体力作为往生之用。什么意思呢？其实，往生不是一个抽象的概念，它是一种行动，所以要保留精神体力作为往生之用。在《阿弥陀经》里面说，十方众生发愿往生阿弥陀佛极乐净土，临命终时，阿弥陀佛会与诸圣众现在其前，来接引。你需要有精神体力，才有能力跟着阿弥陀佛去。

所以，我们要具备自然死亡的认知和心理准备。大家要接受人自然会死亡，就像是落叶归根，瓜熟蒂落，花开花谢，是回归大自然的生命机制。我们身体里的每个细胞都会自然淘汰、新陈代谢。所以大家要坦然接受自然死亡，有这个心理准备和

共识。

老人的自然死亡跟婴儿的出生，它会有一个自然的时机，时间到了自然会发生。就像孕妇要临盆了，结果坐在车子上，小孩子呱呱坠地了。同样道理，老人去世也是如此。有些古人可以预知时至，很自然就走了，不像很多现代人要经受过度医疗，走得很没有尊严。

所以临终的人，最好减少医疗干预，让大脑有机会保持意识清楚，保留足够的精神体力，在佛法里叫做“正念现前”。这样才能够轻松愉快地往生。身体的使用年限到了，我们就要放下，佛教叫做舍报。然后，去我们要去的地方，所以叫做往生。我们的意识就像瀑布一样永恒流动，没有间断。所以你要做好了准备工作，就可以轻松愉快地往生。如果没有准备好，依依不舍，流连忘返，那就痛苦了。

还有，肉体要自然死亡，就像电脑系统关机，需要花点时间，因为它有很多程序要结束运行。智能手机光是一个开关机就要跑两百多个程序，我们身体也一样，身体上有很多系统，比如消化系统、泌尿系统、循环系统、淋巴系统，它要一个一个关闭，然后是神经系统，最后是大脑。如果在关机的过程中出了状况，就会很痛苦了。

我再讲一个故事，帮助大家了解。除了临终的时候要关机，在打坐入定的时候，身体也可以关机。几十年前，广钦老和尚在福建的山里修行，他的禅定功夫很好。因为山上没有其他东西吃，他就吃野果子。后来，他就养成一个习惯，到了台湾也只吃水果，所以大家叫他水果师。有一次他在山里入定了，被山上砍柴的樵夫无意中发现了，看他一动不动，也没有呼吸了，

就以为他死掉了，可是看脸色又很好。他不敢惊动这个和尚。刚好附近有一个道场，他就跑到庙里面去求助，说他在山上看到一个和尚坐着，不知道是生是死。运气很好，他遇到的是弘一大师，弘一大师就跟着他去看。弘一大师认得广钦和尚，因为山上有毒蛇猛兽，不是很安全，所以就拿了引磬在耳朵旁边敲，叮叮叮，他就出定了。

我借这个公案跟大家讲，禅坐入定后，你的眼耳鼻舌身意这些系统，就可以暂时休眠了，它不会消耗能量。所以进入禅定，经过很长时间，他也不消耗能量，不会死。你看着是没有呼吸、心跳，是关机状态，但并没有死亡。

临终的人会出现一种叫做“临终脱水”的现象。这时，他是不需要吃东西的，而且不能给他灌东西。在关机的过程中，如果有不当的指令强行介入阻碍关机，就可能导致宕机。临终时的过度医疗，会阻止肉体自然关机，造成临终水肿现象，对顺利往生造成障碍。临终者会死得很辛苦，甚至很凄惨。

我的父母亲在往生之前，医生也是要求插鼻胃管灌食，我严词拒绝了，因为在此之前我和父母在这个问题上达成了一致，我要捍卫他们死亡的尊严和品质。所以，最后我的父母亲都是在意识清楚的情况下，面带着微笑，呼吸完最后一口气走的。家里的兄弟们觉得最安慰的就是这一点。

我母亲往生前，曾经出现过呼吸急促的现象，我看到这个情况，就打电话给台大安宁病房的医生，医生也说不出所以然来，只让我做个统计，记录每分钟呼吸的次数、血压、脉搏和体温。我从2012年11月22日开始记录，到23号半夜，你看呼吸至少都每分钟40次以上，血压一度高到152，脉搏低到49，体温还

OK。到 24 号，最后一笔记录是晚上 7 点 20 分，我母亲是 8 点 20 分舍报的。当初做这个表，我也不知道有什么用，但是后来看记录我就觉得很安慰，因为在母亲往生前的一个小时，她的血压、心跳和体温都是正常的，没有衰竭的迹象。

所以佛要来接引，你最后是要保留精神体力跟佛相应的。对于死亡，英文的表达比较精确一点——Dying, I-N-G 代表现在进行式，所以死亡是个过程。在这个过程当中就蕴藏着生命的奥秘，这是我们要用功的地方。你不要忽视，而要正视，然后知道怎么样好好准备。正因如此，我提出，我们的生命需要永续经营。你要弄清楚，我们到了最后是要求生呢，还是要求往生？很多人误以为求往生就是求死，求往生不是要放弃生命求死。我前面讲了，真正的生命是死不了的。但是你要去经营，我们的生命要永续经营，是需要做功课的。你要养精蓄锐，集中心念，保留足够的精神体力，发愿往生。借由持诵佛号来跟佛菩萨感应道交，要成就他来接引你的契机。以现在的语言来讲就是，你要跟阿弥陀佛 online（连线）。同样的道理，如果是基督徒，你就要跟耶稣基督连线。所以，精神体力是很重要、很宝贵的，不可以随意消耗。因此我们不仅没有放弃生命，反而是更积极地开展生命。

另外一个很重要的问题，就是你一定会问，我们怎么知道那时是我们面临一期生命的末期？我认为这个问题证明大家对死亡有误解，不愿去了解，不愿去面对。我很坦诚地跟大家讲，你可以知道的。

一般有两种情况，一种是，我们将来要走之前，只要没有失智，身体会发出讯息，告诉我们时间快到了。很多古人都有

这种能力，这跟他信不信宗教没有关系，这是人体的本能。不只是人体，应该说是动物界的本能。不但人可以做到预知时至，动物也可以做到预知时至。比如，经常养宠物的人会知道，如果它没有失智，时间到了，它会自动把大小便处理完，然后静静地不吃不喝，找一个角落很安静地等待死亡。这是我身边很多养宠物的学生和信徒，跟我讲的。这个道理很简单，就像你肚子饿了身体会有讯号，口渴了身体也会发出讯号。但是如果拖过了人生的赏味期，陷入痴呆失智的状态，那他可能就没有办法接收这个讯号了。

另外一种情况是，现在的人得了一些癌症，他也可以事先知道所剩的日子有多少。一般情况下，医生只要给病人做了详细的检查，跟大数据比对，就能大致判断他剩余的时间，是三个月还是五个月，除非是罕见疾病。

同时要提醒大家，你的家人、挚友在临终时，他可以称念他信仰中的圣明的名号，不一定要念阿弥陀佛。我们要尊重当事人的宗教信仰，不要到了临终还去改变他的信仰，这是非常不道德的事情。比如，他信耶稣基督信了一辈子，临终时硬要他念阿弥陀佛，或者他念佛念了一辈子，临终时硬要他受洗，这都是非常不道德的事情。还有一点，如果我们的亲人长辈到了最后，我们要善巧方便地帮助他发愿求往生，这无碍于他好好活着直到往生。

如果是昧于现实，已经知道生命到了最后阶段还要求生那就惨了，要求生就会不断遭到医疗的干预，最后耗尽仅有的精神体力。真正的往生它不只是一种状态，更是一种行动，需要有足够的精神体力支持，才能完成。

在我们最后要舍报的时候，要跟阿弥陀佛感应道交，需要有两个关键要素：第一个你要有电，有 power。在《观无量寿经》和《无量寿经》里面说，往生西方极乐世界有上品、中品、下品，每品又分成上中下，所以叫九品往生。你要上品往生，体力精神要非常充沛。第二光有电还不够，你要有 WiFi，有讯号，你要意识清楚，才可以连上线。讯号接收度要够强，就可以上品生了。

几年前有一篇报道，说“放弃急救老母，弟告兄嫂杀人，最后检方判不起诉”。有一位九十多岁的老太太患有高血压、糖尿病，后来身体不行了，大儿子把她送到医院，遇到一位医生，很有良心地跟他说，老人家不行啦，如果你不希望她受苦的话，最好能够签放弃急救同意书。大儿子听进去了，没有对老太太进行气切插管，最后老人家走了。走了以后，三儿子说他母亲生前有一个心愿要长命百岁，大哥没有让母亲长命百岁，所以就到法院去控告。不但控告大哥，还同时控告医生跟二嫂，说他们共同杀人。后来，检察官调阅所有医疗记录后，判无罪不起诉。

第四个千万，千万要及早成立个人的往生后援会和往生互助会。在台湾有预立安宁缓和医疗条例，就是你可以签署，到临终时不要插管，不要气切，不采取某些急救措施。签了之后，要跟医院走相应的行政流程和法规手续。

古人说，“徒善不足以为政，徒法不足以自行”。光靠一纸文书还不足以保障个人的死亡尊严和品质。你虽然签了，到时候有一个“孝子贤孙”出来说不行要插管，那可能管子就插上去了，所以必须要得到家人的认同和护持，一定要有家人愿

意挺身而出，极力捍卫病人死亡的尊严和品质，病人的安宁意愿和往生心愿才能够得到实质的维护和保障。这个道理非常重要，大家一定要非常深切地了解，及早与家人形成共识。

一些真实的案例

★ ★ ★

下面，给大家看几张照片。这是 2016 年，在马偕医院安宁病房。这位病人患癌两年，她是退休的护理老师，旁边是她的先生跟两个儿子。因为他先生是学药学的，所以通过关系拿到许多国外的新治疗方法，给这位老师用，治到后来她觉得非常辛苦。她的好朋友，也是她的同事，后来做了我的学生。所以她也读了我的书，我的学生拜托我去看望她一下，给她鼓励打气。当时，因为临近过年，我的这位学生就说老师你很忙，可以不必那么赶，等过完年再来。我说生死事大，不能等过完年啊，那时正好 24 号要跟校长去大陆，所以 23 号去看她，差不多花了两个小时，给她打气、鼓励，告诉她不要害怕，最后一定要保留精神体力，跟阿弥陀佛连线。还好我去看她。因为我 1 月 30 号才回到台湾，她在 29 号就走了，走得非常安详。

这张照片是我应邀到高雄医学大学的医院，跟一位老太太开示。后来，我鼓励家人把老太太接回家，并嘱咐他们上边说的那些要领。旁边的是她的女儿，是位大学教授。最后老太太走得非常安详。

再给大家看一些照片，这个很特别，2018年12月15号，我到马来西亚的砂拉越州的首府古晋市，去参加陈庆华（音）医师举办的一场生死学论坛。论坛期间，还有一场英语的临终关怀研讨会谈，希望我去给那边的病人和义工上课。我去的时候，那边的慈爱关怀协会，刚好有一个好也好不起来，同时因为心中有牵挂，放不下，走又走不了的病人，卡在那里很痛苦，不知道怎么办，就问我能不能去看望他一下。

后来，我到 he 家里去看望他，他是骨癌晚期，全身皮包骨，很疼痛。大家看后边这张结婚照，看着很年轻，小孩大概在念小学而已，旁边是他老婆。因为他们是华人，所以可以讲普通话。这位病人不是佛教徒，但是他偶尔也会到庙里拜拜，也知道有观世音菩萨。面对这种情况，我一方面开导病人，让他念观世音菩萨名号，祈求观世音菩萨的接引；另一方面开导她的老婆，让她心里要放下，不要依依不舍、有牵挂，要帮助先生祈求观世音菩萨来接引。然后，我说你们夫妻之间可以做一个约定，约定将来到阿弥陀佛、到观世音菩萨那边去相会，只是他先走一步，将来你也会过去的。

我讲完后，刚好那天我有位学生也在场。他是我们南华大学生死学研究所毕业的，后来又去澳洲念了心理学博士，是一位高材生。他问病人的老婆，知道不知道观世音菩萨长什么样子？她说不知道。于是这位学生就说，没关系，我在墙上画一个观世音菩萨，你看了观世音菩萨，观想观世音菩萨加持。我这个学生他很有天赋，几分钟就画了一个观世音菩萨，用手托着莲花，然后放光，看着病人。照片里的观世音菩萨，大家能

看得见吗？

我跟病人老婆讲的话，我想她有听进去。我是 12 月 15 号下午大概三四点到他家里去开示的。隔天傍晚，博爱关怀协会的人就跟我讲，这位病人在下午六点半，非常安详地走了。

★ ★ ★

下面，再给大家讲一个廖老先生癌症晚期灵性关怀和往生辅导的真实案例。2014 年 4 月底，有一位住在台北的廖师姐打电话给我，说她 75 岁肺癌晚期的父亲，因为肿瘤长在靠近心脏的地方，有鸡蛋那么大，已经无法手术了。廖师姐就问医生，她老爸还有多少时间，医生说三个月。他是根据断层扫描 MRI 的检查，对照大数据做的判断，一般这种诊断都比较准。听到三个月，这位师姐就很紧张，也不敢跟父亲讲实情。

因为他们做子女的没办法照顾，就把老人安置在新北市的一个安养中心。廖师姐是很虔诚的佛教徒，听到父亲只有三个月时间，就想积极劝父亲念佛求往生。但她父亲对佛教没有概念，听女儿叫他赶快念佛求往生，心里不是很舒服，好像叫他赶快走似的，所以师姐就觉得踢到铁板，不知如何办了。她打电话求救，希望我有空去台北，当面给她父亲开示一下。我刚好 5 月 3 号有空，就约了跟他们见面。

那天，她也把她的姐姐姐夫一起找来，我说很好，你们一家人一起谈。我不能一见面就叫老先生赶快念佛求往生，这很不礼貌。我就先夸赞老先生，说你好福气呀，你女儿很孝顺很贴心啊。接着，我就问他对自己身体状况的了解程度，他除了不知道自己只有三个月寿命，其他的都心里有数。但是，他不

知道人生到了这一步除了等死还能做什么。他很茫然，不知道怎么办。

我觉得他的态度还算是达观开放，不是很负面消沉，所以我也不必太拐弯抹角。我就问他，我说老伯，你相不相信有来生？他说相信。相信就好办啦，他要不相信的话，我还要想办法跟他讲一些事例来引导他相信。我说你平常看不看书呢，他说会看书。我说会看书不错，你可以看一些善书，又问他知不知道西方极乐世界，他说这个他就不太懂了，不过他知道有阿弥陀佛，有观世音菩萨。我想这样够了，因为他相信有来生，我就要加强他这个信念。

我说不是只有佛教，从宗教来看我们内在的灵性的生命，本来就不死，会死的是肉体的生命。肉体的生命是物质的结构，会有使用年限，就像我们开的汽车一样，终究是要除旧换新的。然后，老先生就说你讲得蛮有道理，不过要换车子容易，我们老旧的身体怎么换呢？我说，当然能换了，而且必然要换。你发愿往生到阿弥陀佛的佛国净土，乘愿再来，就是换了新的身体，旧的就不要了。他说这太难了吧，怎么可能，能不能再讲清楚一点。我说可以。

我说先包一个三千万的大红包给你。那时只有三千万，现在加了一千万。

第一个千万，千万不要超过你人生的赏味期和保质期。他听了以后感触深刻，因为他感同身受自己人生的赏味期就快过了。第二个，我说你千万不要变成生命的延毕生，该毕业不要拖着不毕业。他听了以后也是感触很深，因为他在安养中心看到一堆人躺在那边走不了，好又好不起来，就像延毕生一样。

他说我不要跟他们一样。第三个千万，千万要保留足够的精神体力作为善终与往生之用。哇，他听了之后眼睛一亮，觉得有道理，人生有希望了。但是，他对佛教没有概念，对发愿往生佛国净土的道理不了解。他问我，师父到阿弥陀佛那去要干什么？我说要去留学，要去进修。他听了以后说，哇真好，我要去进修啦。我继续说，就像我们要出国留学一样，到佛国净土向阿弥陀佛、观世音菩萨学习佛法，跟十方来的诸上善人做同学，将来要学成归国，乘愿再回到这个娑婆世界来普度众生。

他听了以后觉得这太好了，就问我有具体的方法可以回去照着做。我鼓励他说，只要信愿行资粮具足，绝对可以往生。接着就跟他解释，第一个要相信佛说的道理真实不虚。第二个要相信往生净土的法门非常殊胜。第三个要相信自己可以做到。你要一心一意向往阿弥陀佛的极乐净土，恳请阿弥陀佛来接引。我说你要愿意去才行，就像你没有申请去念哈佛大学，哈佛大学也不会无缘无故发入学通知给你。他说我怎么发愿呢？我说很简单，安养中心里面有佛堂，你到佛堂里边去一定有佛像，有西方三圣，你就对着阿弥陀佛说，我这一世要毕业了，身体也不行了，所以阿弥陀佛我想发愿到您老人家那里去进修。请求您事先通知一下，时候到了你要来接我。你跟阿弥陀佛讲清楚，这就完成了报名手续。这种报名，不用填表格，都是 online（连线）的。你要用你的心跟阿弥陀佛告白，这就完成报名手续了。报完名要准备考试对不对？接着你就要行，要每天虔诚持诵《阿弥陀经》，念阿弥陀佛圣号，还要把所有的功德都回向给佛国净土，一心一意求往生。念佛、诵经的时候，你要观想西方三圣慈悲放光加持，祈求预知时至。

老先生听了很欢喜，经过他同意，我就为他简单授三皈依，教他怎么念《阿弥陀经》，称念佛号、忏悔、发愿、回向。他听了非常高兴。三天后，师姐打电话来，说她老爸和我谈完以后非常欢喜，回了安养中心很精进，每天除了吃饭睡觉，其他时间都到佛堂里面对着佛菩萨圣像诵经、念佛、发愿、回向。安养中心的服务人员都觉得不可思议。因为安养中心大部分老人不是躺着发呆、无所事事，就是病痛呻吟，突然有个老先生每天很认真地在佛堂里用功，大家都觉得不可思议。

到了5月31号，老先生跟这位师姐的一个朋友说，他的肉身要换了，他要换一个新房子了。这表示他已经知道了。当天下午，家人问他，老爸你去阿弥陀佛那边做什么，他说要去那边进修度众生。你看，他发了很大的愿啊。

到6月2号，全家去给他过端午节，师姐就问他，老爸，将来要去阿弥陀佛那边你想要穿什么样的衣服和鞋子？一般的老人听到这话，会很不高兴，所以这样的话，还不能随便问。但这位老人，他没有不高兴，而是很爽快地说，我要穿西装，咖啡色那件。你们要记得哦，我平常不打领带的，所以到时候不要给我打领带，鞋子不容易跌倒的那种就可以了。当时，老人家因为血氧浓度不高，需要配合呼吸机，但状态还不错。当天，安养中心有个佛教团体在念佛，他就坚持要去参加，护理人员评估后说OK，他很高兴地带着氧气去参加念佛。

6月3号凌晨，因为老人家肺部积水，身体高烧，家人决定先送医院，但是不做任何插管的治疗。在这之前，家人之间已经达成了共识。到6月4号，全家人随侍在侧，帮他诵经念佛，一一跟他话别。老先生虽然戴着氧气罩，但是一心不乱，正念

念佛。所有的医护人员都称奇不已，其它科室的都来观瞻。下午 5 点 36 分，老先生意识清楚地在佛号声中，很安详地呼吸完最后一口气，享寿 75 岁。

后来，师姐还跟我说，她父亲经过一个月的精进念佛、回向，一心一意发愿求生西方极乐净土，在去世前三天，自己主动要求不再进食饮水，并大量排泄和出汗，把体内的秽物全部排除干净了。这就是我讲的临终脱水现象，他的身体要关机了，所以可以轻松地走。

我用一个比方来说明这整件事。5 月 3 号那天，我给他的开示，就好比是针对他人生毕业考做的考前重点辅导，告诉他该如何准备人生的毕业考。随后的一个月，就是他自己的考前冲刺。他没有拖到多器官衰竭，6 月 4 号就安详舍报，顺利圆满地毕业了。我要跟大家讲一个观念，电脑要关机，是它好的时候能关还是坏的时候能关？当然是好的时候。你看那些历代往生的传记，走的时候，并没有病痛。当临终的亲人准备好要舍报，拒绝进食，家人也认同这种做法的时候，如果医生跟旁人还坚持硬给病人喂食灌食，等于是害他身体不能关机。

结语

最后，我来做个总结。一般人对死亡都会恐惧，认为肉体的死亡就是生命终结了，其实不是，死亡只是一期生命的结束，是要过渡到下一期生命的开始。我们要如何做好准备，才能不迷失方向？佛教不会无谓恐惧死亡，而是开示我们要发愿求生佛国净土，或是乘愿再来娑婆度生，这是生命永续的具体实践。

想要潇洒走一回，千万不能拖到老病体弱气衰，甚至失智痴呆时，更不能等到死掉以后。我们现在活得好好的时候，就要开始认真努力地做功课，要福慧双修，要例行三好——做好事、说好话、存好心，将来你就能够身心优雅地潇洒去来。这就是人间佛教生死达观的具体实践。它是从现在开始，是具有连贯性的实践。

古代的慧开禅师作了一首偈子：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”他写春夏秋冬，我写生老病死：“真诚拥抱生命，坦然面对老病，自在迎接死亡，永续经营来生。”

生命是永续的，菩萨的境界是多彩多姿的，不是限定只有这一生一世啊。同学们，你的人生不是只有这一个学期，你们未来还有几十年的生命要开展，要自在迎接死亡，然后永续经营来生。

还有《生死自在》四句寄语要送给年轻的朋友们：“活得充实而精彩，老得成熟而睿智，病得深思而豁达，走得潇洒而无憾。”

今天跟大家的分享，很愉快，我的很多观点都在我写的《生命是一种连续函数》这本书里有呈现。大家有意愿，可以通过淘宝或者北京光中文教馆找找看。最后祝大家福慧双修，生死自在！

感谢明海大和尚，感谢常住的接待，希望将来有缘再跟大家相见。谢谢大家！

（全文完）

高僧的生死观

(2019年7月22日下午于文殊阁)

明海大和尚：各位营员，大家下午好！今天，我们以“生死观”这个题目来亲近两位高僧大德，一位是已故的台湾法鼓山导师——圣严长老，还有一位就是我们已故的恩师——净慧长老。两位高僧虽然已经不在人间，但是他们的言教还在世间流传。

第一部分，我们通过一个访谈视频来看看圣严长老的生死观。之后，我们通过长时间亲近过净慧长老的几位弟子，来了解他老人家的生死观。

(学员观看圣严长老访谈视频)

明海大和尚：各位营员，下半场，我们请曾经长时间亲近过净慧长老的五位弟子，通过老和尚的嘉言懿行，来谈谈他们所体会到的老和尚的生死观。这五位法师中，有三位做过老和尚的侍者，他们分别是明憨大和尚、崇谛师父和崇朗师父。他们都做过阿难的角色，随侍老和尚。下面，我们先请明憨师父。

明憨大和尚：其实很惭愧，回味过去，作为弟子，对于老和尚的生死观，我只能是个人角度的一种猜测，师父的境界究竟是怎样，我也不能完全了解。

我是一九九五年出家，五月十五剃度，剃度之后就一直跟

着师父做侍者。特别是九五年到零四年这一段，可以说是跟师父一起生活。师父在楼上住，我就在楼下住，我的房门一直开着，这样师父进出，我都会知道。

师父的生活，就是禅者的生活，他每件事情都做得干净利落。我个人修行的动力，就是来源于师父潜移默化的引领。他的教导，涉及到方方面面，包括生活中点点滴滴的小事，但这些小事都是他生死观的体现，也是对末后一着这件大事的积累。

比如说，师父的办公桌上总是干干净净的，他的眼镜、名片、稿纸、信封、签字笔等，都整整齐齐地放在抽屉里，即使晚上不开灯，他也可以拿到。师父的书很多，书房里放不下，就在衣柜上面再布置一些书架，也都放得整整齐齐，不会随便放在床上或床头柜上。而且他的衣服、鞋子也都放得非常整齐。他常用的鞋，脱下来就调过头来，鞋尖朝前，为什么呀？因为下次穿的时候从容。下楼换掉拖鞋的时候，他也把鞋头换个方向，因为下一次上楼就方便。任何的小事，他都是这样干净利落。这些虽然是小事，但这些小事与他后来这一期生命结束时的干净利落，是一脉相承的。

我九五年出家那年八月二十七，师父的生日那天，很多居士来给师父过生日。我记得谢居士她们买来蛋糕，还准备了蜡烛，唱生日快乐歌。后来我们请师父开示，他说：“大家给我过生日，感谢你们。但是对于学佛的修行人，这个生日我们佛教理解为母难日，是母亲受难的日子，我们不能像世间那样庆祝，而是应该以纪念为主题，诵经、供斋，怀念母亲。”同时，师父又加了一句：“假如你们想给我过生日，可以，等到八十岁。”当时我就想：“不过就不过吧，为什么要等到八十岁呢？”

现在大家有答案了吧？后来，师父类似的话说过不止一次。

明海大和尚：老和尚是八十岁那一年的四月二十号去世的，他的生日是农历八月二十七，所以实际上他八十岁的生日并没有过上。这就叫预知时至，对自己未来的生命有一种预计。佛经上说，很多有修行的人，他们是知道自己此生的寿命的。不是说临走才知道，而是很早就提前知道了。这是大修行人的一种素质。

明憨大和尚：我们师父的来，师父的去，都是光明磊落的。我自己的触动是，这跟师父日常点点滴滴的小事都是这么干净利落，有直接关系。这就是我的感受和认识。

明海大和尚：感谢明憨法师！他的分享里面有一点令我印象很深，就是老和尚生前，是在生活中很具体地体现“生活禅”这三个字。头两个字是最具体的，第三个字目前对于我们来说，还显得不那么具体，因为我们还没有走进它。走进了它，它也是具体的，是零距离的。头两个字如何具体呢？你们在大学宿舍，每天晚上脱了鞋，鞋是怎么放的？每天睡觉以前洗了脸，毛巾是怎么放的？这些都是很具体的。

说到这里，我想起，有一次我们有位师兄弟抹桌子，当时老和尚就跟我们几个人说：“做任何事，在我这里都有最标准的答案。”然后师父就给我们示范，抹桌子最标准的方式是怎样的。师父把毛巾一对折，然后又这么折了几下，说你先用这面，再把它翻过来用另一面，用完以后再打开翻到这一面继续用……哪一面已经用过了，哪一面没有用过，他都是很清楚的。他以抹桌子为例，给我们讲做每一件事，都有它最合理、最标准的地方。

明憨师父刚才的分享，让我们看到了老和尚这个习惯。而且很重要的一点，就是他老和尚各种干净、整洁、利索的生活习惯，跟他人生最后走得不拖泥带水做了对接，认为这是一以贯之的。这个分享特别震撼我。师父生前经常批评我脏乱差，我出家以后就努力地改，但是改得也不好。下面，有请崇谛师父来分享。

崇谛法师：各位同门的师兄，各位青年朋友，今天下午的主题对于风华正茂的年轻朋友来说，可能会显得有些沉重。但实际上，了解生死才能让我们更好地生活。

昨天下午跟大家分享时，我提到，其实佛教就是把整个生命，都落实到最小的时间单位里，落实到每个当下一个个相续不断、迁流不息的念头上。老和尚开示的时候讲，人的生死就在呼吸之间，念念之间。这是我们每一个人现在都必须面对的问题。

下面，我想谈谈我的出家因缘，它跟生死也有很大的关系。我在上学之前，五六岁左右有很长一段时间，总会想到自己很快就会死去，然后躺在棺材里面变成一堆白骨，我不见了。那种对于死亡的恐惧、忧心，在我心头萦绕了很长一段时间，这也是为什么后来我开始接触宗教。

在接触佛教之前，我去过很多宗教场所，包括教堂、清真寺。但是直到后来遇到佛法，我觉得这个才是真正能够打动我的。

小学阶段，我通过一个同学看到了佛教书籍，但是真正接触到出家人和寺院，是在初中一年级的時候。我们隔壁县城有座不大的寺院，里面住着一位老比丘尼法师，就是女性出家人，她是年轻时听一位长老尼讲《地藏经》后出家的。

我最初亲近佛法，皈依的就是这位比丘尼老法师，她当时已经八十多岁了。令我印象很深的是，我初中一年级刚去亲近她的时候，她就跟我讲：“我们两个还很有缘呢，将来我走的时候你还能送送我。”

我记得她说那个话的时候，身体还蛮好的。但是真的很奇怪，她走的时候我在读高中一年级，高中的学业都很重，本来我不太可能有时间去寺院的，但就赶上那一天是高三的会考，要占考场，所以给我们放假了，然后我就去寺院了。那是我人生中第一次亲历一个人的死去。让我最震撼的是，老法师很从容地安排她的生死。她说我要走了，你们要给我念佛助念。我记得很清楚，当时她盘着腿，很多居士围在她身边助念。最后，我看着她呼吸落下去以后，头稍稍低了一下，走了。

那个场景对我的震撼是非常大的，没有经历过的人可能难以想象。我发现佛法真的是太神奇了，一个人可以那么洒脱地走，完全不像我们世间看到的哭哭啼啼跟亲人告别的场景。所以，自那以后，佛法真实不虚，这种信仰一直萦绕在我心头，让我在后来有幸遇到我们老和尚。我此生最大的幸福就是遇到老和尚，然后追随他出家。

2004年，我读大四期间就想出家，老和尚说你要回去把书读完。所以，我是2005年春节真正回到寺院，也是这年出家的。从2006年开始，一直到老和尚2013年示寂，我有幸基本上都在老和尚身边。

关于老和尚对于生死的看法，有很多具体的事例。比如说，老和尚不止一次跟我们讲：“学禅的人，一定要走得干净利落。”有时，老和尚会开玩笑说：“久病床前无孝子。到时候你们就

该讨厌我了。”我们说师父我们怎么会讨厌你呢？但是老和尚就不行，修禅的人走的时候一定要干净利落，洒洒脱脱的。

老和尚示寂的时候，佛教界都觉得很震惊。因为他一直都是为了佛法的弘传南北奔波的形象，大家从没想过他会突然倒下，包括我自己。我总是开玩笑讲，背靠大树好乘凉，也一直觉得老和尚是岿然不动的。因为接触过老和尚的人都知道，他在任何时候，腰都挺得非常直。他就是按照五祖弘忍大师说的“三业作佛事，四仪为道场”，非常注重行住坐卧的威仪，所以在任何场合，大家看到的都是他屹立不倒的形象。但老和尚走的时候，又是说走就走，真的是洒洒脱脱。

就像圣严长老讲的，很多高僧在行仪上都有很多相通之处。老和尚也讲，他是受了虚云长老的影响。老和尚还说，他曾多次亲近当代大儒梁漱溟先生，发现梁先生的生活也是如此。我们知道，梁先生是个一丝不苟的人，在任何时候都要坚持自己的立场和原则。在他生命的最后一个月，他说，我很负责地告诉大家，我上辈子是一个和尚，而且是一个禅宗寺院的和尚。

我们老和尚就是受这些他亲近过的大德善知识的影响，生活、工作安排得井然有序。有时，他出差了打电话回来，让我去方丈室取东西，说你到哪个柜子第几个抽屉的什么位置，拿什么东西，一定不会错的。他圆寂后，我们去清理他的屋子，一切都井井有条。

师父还有一件事让我印象很深刻，他真的是放手让我们去做事情。他说过好几次，我还在的时候，要看着你们做起来，有大事我还可以帮你们兜底，不要等我走了之后，你们还都不能做。我们看到社会上，很多老人放不下儿孙，什么事情都自

已包办，结果等他走了之后，儿孙什么都做不了。我们老和尚不是这样。

虽然很多人觉得老和尚走得很突然，但是他曾经住持过的寺院和道场，一切都还是井井有条的。在他的影响下树立起来的道风传统，比如说柏林禅寺的“宗风十要”，以及他建立起来的整个管理体制和规范，都留下来了。

我印象很深刻的还有一点，就是老和尚一生当中都非常低调。很多人都知道，老和尚在河北办了《禅》杂志。在四祖寺，他跟我开玩笑说：“你知道吗，师父就是办杂志出身的。”因为刚刚恢复宗教政策的时候，他受赵朴初老先生的邀请回到中国佛协，最初是照顾几位长老，然后就负责中国佛教协会的会刊《法音》，做了二十年的主编。后来在黄梅四祖寺，他又续办了《正觉》杂志，后来改名叫《黄梅禅》。我做主编的时候，他反复跟我们交代，《黄梅禅》一定要反复讲本焕老和尚，因为四祖寺是他恢复的。有时，遇到有文章提到老和尚，他都说不要提我，讲本焕老和尚就可以。他从来都是要求不讲自己，非常低调的一个人。

但是很奇怪的是，2013年老和尚示寂前的春节，他写了一首《自赞》。如果大家用心去体会，里面真的是他一生的写照。从小时候被家里卖到寺庙，稍长开始亲近佛法，亲近虚云老和尚，然后到中国佛学院读书，后来经历各种苦难，到中兴赵州祖庭及南北各寺院。最后，他以“道绝去来今”作为总结，让我们看到他真的知道自己要走了。

老和尚确实是常年奔波劳碌。在文革时，他被打成右派，遣回到原籍乡下劳动。武汉新洲有一条人工河，他当时冬天就

修那条河，吃得很少，但是要干非常艰苦的重体力活。有一次车翻了压在他的胸前，他肺部的顽疾，就是那时落下的病根，以致晚年每到季节更替都有些咳嗽。2013年也是因为肺部发病咳嗽，老和尚住院了，但在医生看来，当时并不是特别严重的一个症状。但就是这样一个因缘，最后他走了。

老和尚走了以后，我们去收拾他的房间，在写字台上发现了他书写的一首诗：“访道论交实可伤，经年独卧涅槃堂。门无过客窗无纸，炉有寒灰席有霜。病后始知身是苦，健时多为别人忙。老僧自有安闲法，八苦交煎总无妨。”这是宋代大禅师真歇清了写的，是他一生的写照，我觉得也是老和尚一生的写照。他一直都是为了弘法事业，为了大众在奔波，虽然也会呈现病苦，但是并不妨碍他对于生老病死的超越。作为一个大修行人，他真的是把生死落实在每个当下，就是他自己所说的“念念当下”。他真正超越了生死，生死自在，就像真歇清了禅师所说的“老僧自有安闲法，八苦交煎总无妨”。好，谢谢大家。

明海大和尚：崇谛师父跟我们分享了他很多珍贵的经验还有感受，他刚才讲到老和尚在文革期间接受劳动改造，因为冬天在泥塘里清淤，落下了肺炎，到了晚年就发展成咳嗽，医学上叫间质性肺炎。这个肺炎一般有很长的发展时间，最后导致肺部的纤维化。刚刚开始的时候，他病情不是太严重，在武汉住了半个月院，然后自己要求回到四祖寺，头一天晚上还要吃东西。他不是说病情恶化到了完全没有力气的阶段。你们前天听慧开法师讲座，我记得他说临终时你要把精力节省一下，是吧？我觉得在师父这里是很典型的，他是自主的。

在武汉住院期间，一直是崇朗师父做陪护，最后又随老和

尚回到四祖寺，这中间的情况，他最了解。现在我们请他从生死观的角度，分享一下印象最深刻的部分。

崇朗法师：我是2009年4月到湖北做师父的侍者，是比较晚跟着师父的了。我想先跟大家分享一下老和尚教导生病法子的真实故事。有位师兄弟，2012年诊断出白血病，而且医院还下了病危通知书。师父知道这件事后，就打电话关心他，并且让他打坐。但是这位师兄弟持续发烧，每个星期要输两袋红细胞、两袋血小板，身体非常虚弱，他没有体力和精力，打不了坐。然后，师父又打电话说，如果你打不了坐，就念佛，但他当时连佛也念不动。后来师父就告诉他，佛也念不动，那就什么也别想，安心躺着。他真的照做了。他听了师父的话，把一切都放下了，把生死也放下了。放下之后，他每天抄一点点《心经》，七八天才能抄一部，送给护士、大夫结缘，以致当时有很多护士、大夫都皈依了。当时他的病在我们看来非常严重，随时可能失去生命，他的病友也都相继去世了。后来他遵照师父的这个办法，居然很神奇地恢复了，到现在还很健康。现在他就在玉泉寺，每天写书法跟大众结缘。

明海大和尚：我补充一句，刚才他提到的这位叫崇旭法师，在邢台玉泉寺。他现在身体很好很正常，书法也达到了一种我觉得很高的境界。

崇朗法师：还有一次，我们跟着师父去给本焕老和尚过生日，当时师父的同学海山老和尚跟他开玩笑，说我们走的时候，约好一起走。师父当时只是乐了一下。当时我觉得两个老和尚特别有意思，以为这就是个玩笑话。但当师父圆寂后的第二天，可能海山老和尚就知道了，他两三天不吃不喝，然后就走了。

明海大和尚：我插一句，崇朗师父说的海山老法师是四川的一位高僧大德，跟我们师父曾经是中国佛学院的同班同学。

崇朗法师：对，他们两个是同学，通过这件事，就能反映出他们生死自在，还能作伴走。

明海大和尚：这是提前一年吗？

崇朗法师：提前一年。

明海大和尚：提前一年这两位老和尚碰到一起了，然后说我们到时候一起走吧。有人还跟我讲，他们聊完天离开房间时，因为海山长老的岁数稍微大一点，所以我们师父说，你先走吧，然后海山老法师说，你先走你先走，后来我们师父就先出去了。一年以后，我们师父先走了，海山长老知道后，两三天之后也就走了。

崇朗法师：师父很早就知道他要走，提前一年就把自己的龕子和衣服都准备好了，但是我们都不太清楚。

崇谛法师：我补充一下，本焕长老是我们师父的师兄，后来一直住在深圳弘法寺。2012年春节，本焕老和尚反复打了几个电话，让师父去弘法寺，说找他有事情。我们到了弘法寺以后，本焕老和尚看到师父就说，净慧法师你坐到我的旁边，然后他们就开始聊天了。本焕老和尚说，我今年已经一百零六岁了，我很清楚这个东西（身体）已经不行了，但是我这个东西（思维）没问题。他说我们两个相知相交六十年，你最了解我，所以我的后事文章一定要你来给我写。他说你要记住一点，我本焕就是一个和尚，不要多一分，也不要少一分。本焕老和尚在整个佛教界的威望和影响力是非常大的，他这样说，是非常感人的。

本焕长老交待完以后，第二天师父就回去了，那天下大雪，

飞机延误，师父回到庙里已经凌晨了，但是他没有休息，当时就写下了一篇日记。以后有机会大家可能会看到，里面记录了他们聊的关于修行等很多方面的内容。不到两个月以后，2012年4月2号，本焕长老就圆寂了。

本焕长老的后事都是师父去安排的，包括他传记的把握，还有刚才崇朗师提到的龕子。龕子，就是用木头做的，像小轿子一样，法师圆寂以后就坐在里面。当时师父是提前给本焕长老在浙江天台山那边，找了一个传统工匠雕了一个。他当时给我打电话，说我给本老做龕子，我自己也做了一个。我很纳闷，还跟他开玩笑说，师父你这么早做这个干什么啊，然后他说你不要管，收到以后，放到法堂上面的二楼就可以了。一年后，师父就走了，他跟本焕长老圆寂的日期，农历其实只差一天。所以说师父预知时至，一年前就把自己的龕子做好了。不然他突然走了，我们临时准备这些，来不及的。

明海大和尚：这也是明憨师父刚才讲的，老和尚平时在生活细节上，在对人对事上，都是清清楚楚、明明白白，不给别人添麻烦。“帮别人减少麻烦”，这已经成为他生命的一种品质了。你只是把这句话背下来，有时候想起来去做做，想不起来就忘了，那不管用的。当它成为一种品质，它自然就会表现在在在处处，表现在生的时候，也会表现在末后一着。看看崇朗师还有什么要补充的。

崇朗法师：师父这回住院，我待的时间多一些，明钵法师、明影法师也在。当时，老和尚反复强调他要走，但是我们都不敢往那儿想。有一天，就我在，他很郑重地说：“崇朗，我过不了清明。”但那时候我也不敢跟别人转述这个话。后来崇谛

法师来了，本来师父的疗程还有两天，但他就想马上出院。崇谛法师和我们就劝他至少把这两天的液体输完，师父最后就说了一句：“我再给你们坚持两天。”那时我觉得很意外，不是给他自己，是给我们再坚持两天。两天后，他就很急切地想回到寺院。当时明钵法师、崇谛法师和我都在场，崇谛法师办理出院手续，我联系车子，明钵法师收拾东西，非常赶，因为师父催着我们赶紧弄完。出了院，师父到车上之后说了一句：“还是回到寺院好，人老了之后，一定要老在寺院里边去。”他出院的时候，河北正下大雪，非常大的雪。

老和尚是下午两点多出院，回到寺院之后还喝了点疙瘩汤。然后就说了一句：“以后别给我安排接待任务了，我也不接待了。我很累，你们先出去吧。”当时我们几个就出来，然后我和明钵法师倒班。凌晨，明钵法师就给我打电话，因为当时他才不到二十岁，他说师父可能有点难受，你过来一下。去了之后，我看见师父在床上打坐，有点儿喘。过了会儿，他要上厕所，但是那时他比较难受，我和明钵法师说，师父，就在床上解决吧。他不，自己的事情一定要自己办，坚持自己上了厕所。回来之后还是打坐，打坐之后，他说我太累了，我要走了。明钵法师这时就说，师父你不要这么说。他岁数小嘛，当时就有点落泪了。但是老和尚说完这句话就作吉祥卧，侧卧在床上。正好我也想上洗手间，但没在师父的房间上，去对过房间。刚走到书房，明钵法师就叫我，因为我是学医的。我跑回去，师父呈吉祥卧，念了一句佛号，然后我一看，那个瞳孔就散了。从他说他要走的话，到呼吸停止，前后基本上就是十五分钟的事情。当时崇谛法师、明基法师、常宏法师都到了。明基法师指挥我们各负

其责，做一些后续的事情。

师父走得很洒脱，他说走马上就走。我听崇戒法师说，本老走之前昏迷过好几次，但很奇怪，我们师父一去，他就醒过来具体交代后事。因为本老是佛教界很重要的大德，深圳的活名片之一，很多人希望本老能再多活几年，给配备了特别的医疗措施。但是我们师父冲进病房，就跟本老说：“本老，是时候显功夫了，这时候不走，什么时候走？”本老听完这句话，很快呼吸就暂停了。他们之间六十年的友谊，也体现在他生命终止的这一刻。

我觉得他们都是过来人，他们之间的这种感情，不是我们用世间的眼光能理解的。我跟老和尚去看本老的时候，最令我震撼的是什么呢？刚见面，他们都没有说，本老你身体怎么样？净慧法师你身体怎么样？本老就一拍桌子，第一句就问，净慧法师在用什么功？师父很快就答，安住当下。然后回头问，老和尚您用什么功？本老说，我老实念佛。就这几句话，再没有废话，然后就是四祖寺怎么样，安排些工作。他们没有一句谈论这个色身的，身体怎么不好了，吃得多了少了，都没有。他们那次对话，虽然很简单，但对我内心的触动是非常大的。

明海大和尚：感谢崇朗师，感谢他带我们同时亲近了两位了不起的老和尚。在本老一百多岁的时候，他和师父每天的核心关切是什么？他们一见面没有问你今天吃什么了，身体怎么样，而是问你在用什么功。这个用功是指内心啊。其实，这就是古代禅者见面的问候。唐代的庞蕴居士有一个偈子，第一句叫“日用事如何？”其实就是这个问题，只不过他用了一句文雅的话，意思就是平时你的心在什么状态？

关于这一点，我相信明基师父一定也是非常有体会，而且也有很多重要的信息透露给我们。正好我手上拿着你们每个人都有的《生活禅日记》，1月18日这一天，老和尚的开示是说，“我们要从自心中求解脱，不要在心外寻找净土。”再结合崇朗师刚才讲的，也许明基师能给我们很多珍贵的开示。

明基大和尚：大家都是青春鼎盛，正值一生中最好的年龄，我们在座的这几位也曾经有过，但是回不去了。我觉得大家很幸福，为什么呢？我们这几位，跟大多数营员的父辈是同龄人，我们分享一些比你们年龄长一倍的经历、经验给大家，这是我们年轻时没有的。

我1994年申请过夏令营，没被录取。大家能参加夏令营，很幸福，这也要感谢本焕长老和老和尚，如果没有他们，今天大家坐不到这里来。老和尚荼毗之后，舍利有五千多颗，顶骨十一块，身体很多的骨骼，医学专家一看，切面呈玉石化，跟《高僧传》记载的祖师大德是一样的。本老有上万颗舍利，这在古来的高僧里都是少有的。本老恢复了将近二十处寺院，我们师父恢复了将近十处。他们是文革后恢复汉传佛教的中坚力量，也是当代佛门领袖，因为他们一生的努力，我们今天才有此一会。我们要珍惜这一会的因缘。

刚毕业的时候，我就问老师，人怎样活着才最有意义？这是一个很大的问题。人生有很多很多的烦恼，不知道真相，就没有一个正确的方向，也就找不到答案。我是学电力的，到发电厂去实习，看到一个负责安全生产的老人家，人很慈祥又很认真，满头白发。我突然感觉，我在电厂工作一辈子，三十年后可能就是 he 这样一个状态。从别人身上，你能看到自己的人

生轨迹。指导我们毕业设计的老师，他就说找个好媳妇儿，多挣点钱，就挺幸福。当时觉得好像应该是这样，但是又缺点什么，又不知道缺什么。难道一生就这么懵懵懂懂地过了？因为不知道怎样活着才最有意义，因为生活中有太多的烦恼，所以很茫然。

刚才大家也都听到了老和尚、圣严长老、本老，他们是怎样度过自己一生的。老和尚让我们修生活禅，观照当下。还有明憨师提到的每一件小事，老和尚都做得那样精致，这是什么状态呢？就是老和尚一直在讲的“提起正见，安住正念，观照当下”，每一个当下心里都是清清楚楚、明明白白的。也就是自己能做情绪的主人，自己能做主的状态。

大家想想，现在我们谁能做自己的主人呢？如果做不了主，那就没法了生死，只能随着情绪的力量去生死轮回。那么什么时候我们才算真正开始学佛呢？首先你要相信，你就是佛。禅就是告诉我们，我们有跟佛一样圆满的智慧 and 慈悲，你要把它开发出来，那就是觉悟。这个觉悟绝对不是一下子就能够完成的，它要靠我们坚持做定课，坚持闻思经典，树立起正知见，每天、每时、每刻，在在处处，把功夫落实在当下，将修行落实在当下。

当你相信自己一定会成佛的时候，你就会相信，所有的人都有佛性，那么我们现实生活中很多的烦恼，就都能够解开。如果我们把眼界、观念和认识，只局限在这一生的时候，那么这一生所发生的所有的爱恨情仇、悲欢离合，就都无解，对死亡就永远是恐惧，因为你拥有的东西在死亡时全都要丧失掉。我也是意识到这点，才出家的。

所以智慧，让我们看清楚生命的真相。那么慈悲，就像慧开法师所讲的，以《金刚经》“无我相、无人相、无众生相、

无寿者相”的精神来利益他人，服务社会。就像我手里拿着这个话筒，同时也可以说，话筒把我的手拿住了，对不对？我的手牢牢抓着话筒，就拿不了其他的东西。同样，只有放下了对我、人、众生、寿者等一切的执著，我们才能够真正自由。这时候修一切善法，圆满智慧、慈悲，这就是最有意义、最有价值的人生。

我出家是在 1996 年，在这之前，1995 年我就到北京广济寺师父的小院去拜见他。那时候我二十四岁，虽然学佛三年，但是心里头并不真正信佛。乃至后来出家半年了，在问禅寮的门口，我还问师父，我心里面怎么不信佛呢？师父看了我一眼，不理我，就进去了。我那时说不信佛，不是一点儿都不信啊，就是信的时候总有疑问在。就像《心经》讲五蕴皆空，这个身体是假的，但实际上我心里根本不是这么想的，牢牢地把这个身体当成自己生命的全部。因此，要打破我们固有的认知，是很难的。我是想说一个什么问题呢，我二十四五岁出家的时候，老和尚已经六十三岁了，像我当时对佛法的认识和体会，如何能理解师父的境界啊。所以，学佛是一个长期积累、转化的过程。一直到现在，我都在不断地重新认识我们老和尚。

明海大和尚：明基师父开示得很好，我问一个问题，你要明天走，有把握吗？

明基大和尚：没把握，但是呢，有信心，为啥呢？念阿弥陀佛啊，对吧？

明海大和尚：那，明影师父是 2001 年出家的，在出家以前，用了差不多八年时间来亲近老和尚，所以围绕生死观这个主题，你也给我们分享一下吧。

明影法师：我是 1994 年春天见到师父，然后 2000 年辞掉

工作，当年3月开始在柏林禅寺图书馆工作，2001年7月3号出家，亲近老和尚前后正好二十年时间。

师父晚年因为间质性肺炎已经多次住院，但2013年春天这次住院，大家都觉得比较严重。我当时在真际禅林当家，然后请假去看一看药山的情况。看完之后，我就直奔武汉，想跟师父汇报药山的事情，同时也看看师父的情况。结果一进门我就愣了，因为师父明显比过去瘦了很多，而且咳嗽不止。所以当时我就没有再提药山的事情，跟师父说，我回去把工作安排一下，就回来陪您。老和尚就非常严肃地说，你一定不要来，把你的事情做好，我难受你替不了，我死你也替不了，你不要来陪我，你来了我也不让见。然后，我就告别师父，坐高铁回到河北，把真际禅林的工作安排了一下，然后跟大和尚告假，直奔武汉。

我为什么要去也有原因，因为崇朗师和明钵师当时的年龄还比较小，而且我知道这次师父病得比较重，他们压力很大。我年龄比他们大，也想全面地了解师父的身体到底是一个什么情况。到了武汉，我就坐在电梯间，也不进师父的房间，就在外面看了七天。师父的病需要静养，但是，还是有很多居士特别想看师父，我就拦着探视的人，不让他们见。这期间我认真了解了师父的病情，然后也给大和尚和几位师兄弟都发信息。师父这次是病得很厉害，但实际上也没那么严重，当时我们还私下跟医生讨论说，师父的身体，很多方面还是六十多岁的状态，活到九十多岁没问题，如果我们照顾得好呢，一百岁也有机会，但是不能再忙了，不能再像过去那样接待客人、组织活动了，尤其不能住在有雾霾的地方。

当时，我们就研究在海南找一个地方，请师父住，我跟崇

谛师其实都在做这方面准备了。我在电梯间时，每次师父要在楼道里散步，他们就给我打电话，我就躲下去，等师父散完步再回来，就是不想让师父知道我已经来了，这样连续在外边坐了七天。这期间师父的体力有所恢复，后来他就频繁地出来，每天都要散一会儿步，有一次就撞上了。我很紧张，怕他赶我回去，结果他看见我，就跟我摆了摆手，也不说话。

这期间，师父的身体一天比一天好，也没那么瘦了，气色也很光洁，但是他在楼道里散步时非常地严肃，我没见过他如此之严肃。等到水陆法会结束了，崇谛师父他们就来了，我就回到了河北。这期间，师父一直催明海大和尚去湖北。但是4月21号中佛协还有一个巡回演讲需要我们准备，因为师父是会长，明海大和尚是常务副会长，我是教务部主任，所以告诉师父暂时过不去。

4月19号，河北下了很厚的雪，当时感觉有些不吉祥，打电话得知师父正在办出院手续。当天晚上十点多，我跟明海大和尚通电话，讨论师父的养老问题，说以前师父照顾我们，我们在师父面前都是很听话的，但以后我们要照顾师父了。当时已经做了很周密的安排，但是说到最后，大和尚叹了口气说，哎呀，谁能说服师父养老啊。因为我们都知道，师父一直强调他不养老，态度非常明确。虽然我们做了准备，但如何说服师父去养老呢？等第二天早晨崇谛师打电话来，说师父已经走了，我都难以相信。

这就是师父，他就是如此之洒脱。以前我们都以为师父肯定会高寿，因为赵州和尚和虚老都是一百二十岁，师父恢复的老祖寺，千岁宝掌禅师一千零七十二岁，是佛教史上最长寿的

高僧，师父的师兄本老一百零六岁，这都跟我们师父有非常近的因缘。师父身体又很棒，六十多岁的体质。他扎针的时候，我看着身体比我们还好，皮肤比我们还嫩，我觉得他高寿很正常。但是，师父就是给我们示现无常。去湖北的路上其实我就在思考，为什么师父在楼道里那么严肃地慢慢行禅？其实他在做决定，是走还是留。显然留是没有问题的，但是要养老。最后师父的决定就是不养老，说走就走，这是他一贯的风格。

说到本老，我在本老面前哭过三次。1998年春天我去拜见本老，然后他就劝我说：“我二十多就出家了，你三十多还没出家。”然后见他两次痛哭两次，开始认真思考出家的问题。从那以后，我就经常去看他，差不多每年一次。2010年夏天，因为有南华寺的佛学院十周年纪念活动，我跟明勇法师一起去看本老。当时本老已经一百多岁了，坐在客厅里接待排着长队的信众。我当时感觉本老就像一盏将要耗尽的油灯，所以等到下楼的时候，我就开始痛哭起来，因为我知道本老将会离开了。

比较一下两位长老对生命的态度。本老就像是一部车，一直在路上跑着，坏了就修，该大修就大修，该小修就小修，只要能跑就跑，一直跑到整部车报废才放下，把生命用尽。那么师父是一个什么生死观呢？他一岁半就被送到寺院了，十八岁去云门寺受戒，然后虚老把禅宗五家法脉传给他。十八岁就做大寺院的知客当家，全力以赴地在忙。我们几个人也陪不过他一个人，他那个精力充沛啊，而且事无巨细。当他需要养老的时候，他就决定不养老，直接走。他就像一部一直在高速上狂奔的车，最后需要大修了，他不修，直接报废，换新车，这就是我们的师父。我用车的例子来比喻两位长老的生死观。

为了今天的活动，我专门找常照师求证了一件事情，因为他跟我讲过他的一个经历。九几年，他在四川佛学院读研究生，师父就一直劝他回来讲课，他开始是不太情愿的，后来师父又多次劝他。有一天晚上他做梦，梦到师父，师父就说：“我生死自在，说走就走，你不要不把我当回事。”等醒了之后，他就觉得这个梦很奇怪，怎么师父会在梦中说这个话呢，这不是高僧的话吗？这话很玄乎啊。于是他就给师父打电话，结果师父拿起电话就跟他说：“我生死自在，说走就走，你不要不把我当回事。”跟梦中讲的完全一样，一下子就把他镇住了，从那以后他就回来老老实实在佛学院讲课，一直到现在。

但是常照法师过了很多年也不敢回忆这个梦境，因为他觉得师父是很生活化的，就如明海大和尚讲的，师父是一位入泥入水的菩萨，是一位人民和尚、生活中的菩萨。我们在他身边，他也有喜怒哀乐，说哭他就可以嚎啕大哭，伤心时看着就很伤心，就是这样一位很真实的菩萨。有时候，你需要有很好的佛法认知，才能够理解他。等师父走了以后，常照法师又回忆起这件事，原来师父说的都是真实语。

我个人对师父还有一个认知，1997年夏天我看到乐山大佛，乐山大佛是弥勒菩萨，我看了觉得特别像我们师父，当时我就产生一个信心，觉得师父就是弥勒菩萨应化，到现在我一直这样认为。有一次，趁着周围没人，我就有意问他：“师父，咱们柏林寺这么多殿，怎么不建个弥勒殿呢？”师父就笑着跟我说，有啊有啊。在我心目当中，师父就是弥勒菩萨应化。

自释迦牟尼佛的教法传入汉地两千多年来，汉传佛教经历了文革这样的断代，没有了寺院，没有了出家人，就是这些老

和尚把教法接续下来的。释迦牟尼佛三大语系教法，南传、藏传、汉传，其中汉传佛教受众最广，生生不息，出现了鸠摩罗什大师、玄奘大师、六祖大师等很多举世公认的高僧，他们代表了汉传佛教的高度。后来汉传佛教出现了断代，就是这几位老和尚把它接续下来了。什么样的人能做这个工作呢？释迦牟尼佛的教法有这么多菩萨，这么多祖师，这么多圣贤，从这个角度来说，这几位老和尚个个来历不凡，这是毫无疑问的，我觉得应该这样理解老和尚。我二十年亲近老和尚的经验，也证明了我的信心是非常坚固的。好，感谢大家。

明海大和尚：感谢明影师父给我们分享，他最后用了很多佛教的概念，包括弥勒菩萨这些概念，我希望你们不要有一种畏惧心理。就如明基师父刚才说的，要相信我们每个人都是佛，相信吗？

营员：相信。

明海大和尚：声音不是很大呀。我们知道要信佛、学佛，还要作佛。相信自己是佛，就是要作佛，要有作佛的期待和发心。所以在佛跟前，毫无疑问我们要礼拜、皈依，但是最令他高兴的是什么呢？是我们成为他。实际上，你本来就是，只是我们没有发现、看到这一点，并把它实现和发挥出来，问题在这里。因此人人都有佛性，人人都可成佛。佛也是无处不在的，佛菩萨就在人间。佛菩萨在大街上，佛菩萨在乡村里，当然现在我也相信，佛菩萨也会在商场里，在网络上。

今天我们的题目是“高僧的生死观”，请五位师父给我们分享了他们通过亲近老和尚，所了解到的老和尚的嘉言懿行。最后，我想用老和尚的一段话来结束今天的座谈，也是在《生

活禅日记》这个笔记本上，他说：“生死为此岸，涅槃为彼岸，烦恼是中流，般若是船筏。”般若就是大智慧，“乘般若船筏，越烦恼中流，离生死此岸，到涅槃彼岸”，涅槃就是不生不灭，下面这句话最重要，“这个过程都在我们当下的一念完成。”这句话就是关键，也就是说我们修行从迷到觉，从不自在到自在，从烦恼到觉悟，都在当下一念完成。我们每个人都有当下一念，所以古代的禅师说，“人人有一坐具地”，坐具就是我们拜佛垫在下面的。现在，我们也可以说，人人的头顶都有一片天空，这片天空就是佛性的天空，没有一个人欠缺，我们都在这片天空下，所以当下一念就是我们生活禅修行下手的地方。希望老和尚这段话，能够给诸位以启发。感谢五位师父的分享，也感谢各位营员。

（本文根据 2019 年第 26 届生活禅夏令营录音整理编辑而成）



慧公老和尚赞颂

道 伟

千古一无老和尚，谷雨塔前寄哀伤。
庭前柏子西来意，万里长空玉泉堂。
今朝祖道腾无尽，三千云水任悠扬。
函盖乾坤荆楚地，截断众流生活禅。
随波逐浪恒自在，透得三关满青山。
祈愿再作赵州主，更令正法永流长。

纪念玉泉·度门中兴慧公老和尚圆寂七周年

玉泉释子沙门 道伟

庚子谷雨于玉泉丈室映望阁守真禅堂拜赞

时时勤拂拭，

莫使惹
尘埃



谷雨时节忆慧公 法乳恩深永不忘

明 进

今天是2020年4月19日，谷雨时节。七年前的今天，净慧上人示寂。每当忆起上人的音容笑貌，我便泪眼婆娑。痛失我此生服膺顶礼的慧命恩师、人生导师，如丧考妣，如失舟航！师之德行威仪，慈心慧语，如春风化雨，永润心田。

忆当年谒师，亲炙教诲，真有颜渊仰赞孔子之叹：“仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后。夫子循循然善诱人，博我以文，约我以礼，欲罢不能。……”

两个不可思议

上世纪九十年代初，恩师筹建柏林禅寺，经常风尘仆仆奔走于石家庄与北京两地，我当时作为初入佛门的懵懂青年，经常去西四广济寺向上人请益。

我曾与几位同修讨论，说观音地藏救苦救难，佛菩萨愿力神通不可思议，然世间众生业力所成科技文化、经济社会乃至万类霜天之三界六道，亦不可思议啊！如何看待佛菩萨的愿力与众生的业力之间孰优孰胜？

当时师坐在藤椅上，看着席地而坐的我们，慈悲而殷重，微笑着缓缓说道：“众生的业力不可思议，佛菩萨的愿力亦不可思议，不要因为业力不可思议就否认佛菩萨的愿力不可思议，

也不要因为佛菩萨愿力不可思议，就不正视众生业力不可思议，正是因为众生业力不可思议，所以佛菩萨的愿力才不可思议啊！所以要发地藏大愿，修普贤行愿，发菩提心，发无上心，永远要记住两个不可思议！”

恩师之开示意味深长，振聋发聩，虽然当时并未彻底理解，但我这二十多年，一直记忆犹新，常自思惟。“永远要记住两个不可思议！”一直响彻我的耳畔。目睹这二十多年佛教内外、社会上那么多的逆流，真切感受众生业力不可思议，但亦像恩师所言，佛菩萨愿力亦不可思议，如恩师般的佛陀使者们，如明海、明憨、明基、明影法师等愿行不退，慈悲不退，坚如磐石，是传承佛菩萨愿力不可思议的代表！

慧公恩师“两个不可思议”的耳提面命，加之慧公当年要求在家居士朝诵《普贤菩萨行愿品》、晚诵《金刚经》，这些慈悲智慧的教诲，如灯塔，指引着我在滚滚红尘中不致忘失本心；如甘露，滋润着被五欲烦恼撕裂炙烤的心灵。

后来通过修习《地藏经》，更进一步加深了对恩师“两个不可思议”开示的领悟：

1. 业力不可思议

业力甚大，能敌须弥，能深巨海，能障圣道。现地狱种种，遍六道三界！

2. 愿力不可思议

愿力大小不同，功德迥异。地藏愿力，摄无边众生，始于无量劫，又尽未来际，无边无尽，故愿力不可思议，功德亦不

可思议，摄化众生数量连大智文殊乃至佛陀亦不可测度，真正不可思议！地藏菩萨以已发大愿而能救母出苦海，突破了凡夫知识层面对因果果报的理解，这是《地藏经》中佛陀反复赞叹地藏菩萨功德不可思议的殊胜之处，这是强调发菩提心的大乘佛教的殊胜之处！也增进了我们对诸佛菩萨不可思议愿力功德的决定信心！

3. 修行本质是自己愿力与业力的较量

“浩浩三藏不可穷，渊深七浪境为风”，但须知“若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受”，燃一灯能灭千年暗，愿力可以大于业力。

同时，《地藏经》也言“业力甚大，能敌须弥，能深巨海，能障圣道”，业力可阻挡、制约愿力。愿力摄受磁场再强，能被磁化的也必须是磁性物，所以内因不可或缺；因缘季节未熟前也不能达成，然愿力作为外缘保持强力覆盖，随类逐形，不仅待时而化，而且相辅相成，促成内因佛性渐苏而醒来。

业力、愿力相克同时又相生！二者孰高，因人而异，因时而异，因事而异，端看各人因缘！

两个不可思议要圆融理解，于己而言，既要强调愿力不可思议，坚信佛菩萨的愿力功德，同时自己也要发菩提心决不退转，于己之业习难尽不可气馁，于众生恶业不尽不必气馁，以此无穷大化彼无穷大，即是圆满行。

感悟生活禅

慧公恩师于上世纪九十年代首倡生活禅理念，虽然我觉得新鲜，但当时无知尚不解其奥义，甚至还觉得其不重修定，不讲神通，不倡住山，不强调出世，觉得不够高妙，有点不以为然。

这些年一路走下来，看身边一些道友的种种际遇，真是唏嘘不已！我等愚劣凡夫，每每自以为是，舍近求远，狂心自用，尽绕圈子，或求神通求福报，或觅捷径求灌顶，或迷信偏执脱离社会，或堕邪道入魔障，此皆是偏离正信正行，未能走上修行正路！回过头来再重温生活禅的理念，才发现慧公上人当年提出生活禅的理念，是多么契合这个时代众生的根器啊！

生活禅理念强调修行的本质是觉悟人生，奉献人生。觉悟人生，是觉悟缘起性空法则，觉悟无我无常，立志不再流浪生死轮回，从而保持正见，提撕愿力，以超越业力；奉献人生，因为无我，人生真义当不再为假我而活，炽然利他，达道归真。唯有奉献方能净化业力，成就道业，故奉献人生即谓行愿！

故修行，绝非是为了入定（入定是为了转换身心的手段，而非目的），也绝不止于念经、打坐、吃斋、念佛。这些非常必要，但只是起手势，是修行的一部分；更要于生活中起心动念处，处处觉悟人生，奉献人生。如是修炼转换身心，是谓以愿力转业力，超凡入圣。不在生活中落实禅修，光靠打坐入定，如何彻底转换身心业力？累劫的业习观念不真正彻底转变过来，则势必落入业力的世界，如何出离轮回？

二十年后再回首，顿觉慧公所倡生活禅之弥足珍贵，之平实亲切，之直接了当，于是不再迷惑种种花哨、神秘的法门，

不再东奔西窜。脚踏实地地在起心动念处用功，在举手投足中用功，念念正觉，处处无我，了了分明，此即是大修行！

觉悟人生，以正见照破无明；奉献人生，学地藏引发大愿。以正见与愿力自我加持，修诸对症法门，久之则不被业力主宰，履诸红尘险境而不跌倒。不责外缘，不与业斗，只是保持自明，焰焰不熄，自身免疫力成就，则何虑外恶缘及内业障？

只要念念觉悟，则心行自然趋于无我随缘，奉献利他，自在无碍，此之谓生活禅！



示龚可济居士

苦海何为楫，诚心可济然。
慈风清性水，慧日丽中天。
华藏严身相，灵山在目前。
须知尘界里，烈火绽青莲。

—— 无异元来禅师



闭关随笔

地 儿

闲田

闲田是一种时序和状态。

春、夏、秋、冬四季轮回中，故乡的诗雨斋外，常有闲田的身影。

其实它又何时不闲呢？

庄稼静静发芽、拔节、吐香、结实，她任其在自身躯体上拿走任何一点水、一粒碳、磷、钙……把庄稼当成自己的衣，当成向天仰望的头颅。庄稼枯了，她任其倒在自己怀抱中，萎缩、腐烂，回归自身。没有分别，没有感叹，行云流水，浑然天成。

即使偶有杂草落地，她也如此对待。

什么，杂草？

对呀，杂草也是地的衣，畜虫的食，蚁兽的窝呀，是药材和人类食材基因改良库的无尽藏呀！

即使她们一无所用，她依然温情对待。

正因为田地无此以自我利益为中心的评价和厚此薄彼，所以她始终心是闲的，身是厚重而丰富的，充满勃勃希望。

故，余改自号为闲田，期望心中能时时有一片闲田，在忙碌的红尘里，雅致而从容。

舍得

很庆幸自己不顾劝阻，辞去许多人求之不得的所有社会职务，只留了一份养身的本职。

然后，谁再找我时，一句话：“我已辞职。”就省去很多麻烦、烦恼，心中闲闲地，把业余时间，全部用于佛法的求证，传统文化的研究。

这就是古人的时间规划方略：舍、得。

在短暂的生命光阴里，舍去不必要的、次等目标的时间占用，得到富裕的光阴，倾注给主要目标，从主要目标来看，相当于把生命时光拉长了。古人把严格“舍、得”的状态，称之为闭关、禁语。关闭不必要的时间占用，止住口中、心中妄想翻腾所暗耗的缕缕光阴，把光阴留给主要目标，留给梦寐以求的理想。

舍得是不易的。舍弃的东西，往往是能带给自己次生利益的，有趣的，甚至是值得珍惜的。但不如此，就难以得。

愿我能继续舍掉贪、嗔、痴的趣味，早得三身。

或曰：贪嗔痴也是有趣的？

是的，对我辈凡夫，金钱、盛名的贪求，不顾一切发脾气的快意，你依我依、香车宝马的痴，不觉得有趣吗？李后主曾作诗感叹：“梦中不知身是客，一晌贪欢”，道出了这种况味。

当它们左右了我们的人生方向，此生不得脱离烦恼，来生趣向轮回，头出头没于生死大海，不得解脱时，就要舍掉了。

愿天下人亦复如是，早得三身，不再临终感慨：“自古多情空余恨，好梦由来最易醒。”

包容

在住院部值勤时，小夫妻来住院生子的络绎不绝。有的孕妇对丈夫讲话是和颜的，有的是命令式的，还有张口就骂的。孕妇比较痛苦，后两者的丈夫不吱声，但明显不悦。我便很为他们将来担心。

家是需要弹性的，人群之间亦如此。人有大致共性，但教育、成长环境、个人目标没有完全一致的，正如世界上没有两片完全相同的树叶，也不会有分毫不差的心心相印。因此，没必要事事、处处要求别人完全和自己一致，也办不到，强压会造成对方乃至双方的痛苦。因此，中国文化中，协调这个词特别好，从心出发，彼此调整一下，虽在十方，位置不同，方向也不尽相等，但能够十方大体同向，即可耕田收获，否则，家庭、团队的裂痕渐渐产生，走向分崩离析。

古贤特别注意这点。管仲临终时，齐王小白问他，鲍叔牙接替宰相可否？鲍叔牙是把管仲解救出狱，推上相位的人。管仲却说，不可。因鲍叔牙黑白太分明，而做宰相需调和，雅量是第一素质。

雅量，就是佛教讲的包容。

弹性一点，给别人点空间，如同插花，姹紫嫣红才有味道。

佛家古德也很重视这点，六祖言：“若言下相应，即共论佛义；若实不相应，合掌令欢喜。”两人观念有异时，施礼让他高兴即可。因为，“此宗本无诤，诤即失道意。执逆诤法门，自性入生死。”

左右手的方向是不同的，容许不同，才能合掌、做活。

且，这一合掌，便磨掉了自己的我执，合出了彼此欢喜，

掌现出了柔美而广阔天地。

药石

人吃饭，如同糖尿病人吃药，一顿不吃会心慌，多顿不吃将死亡。因此古人把饭叫药石，把饿当成病。

普通人，三百六十五天均在饿病中，需以饭当药，维持肌体细胞，如花木一样生生落落，今天今年此人，明天明年此人，早已不一样了。

老子曰：吾有大患，为吾有身。

释圣曰：法轮未转，食轮先转。

唯有圣贤能超越这个。

常想，何时人类科技能抵此境，圣贤教化能遍及人间，则万千人民尽舜尧和人间净土就有希望了。

指月

语言文字是人类经验的产物。

当面对一个大多数人都没有经验的事物时，只好用比喻、推理、数字等人类共通的经验来表达它，引导人们心理上大概知道是怎么回事。

但这番经验表述，只有亲历才能明白。所以古人表述曰指月。指月之指并非月。亲见其月，方为亲切，古人名之实证。

在故乡诗雨斋漫步时，我常常远望皎皎明月，暗想，我已得佛陀、老师之指，何时能亲见心中之月呢？

禅宗语汇摸象（九）

兀 斋

【接上期】

87. 天上忽雷惊宇宙，井底虾蟆不举头

忽雷，即响雷、惊雷。此语的字面意思是，任凭天上的惊雷震得山摇地晃，井底的虾蟆却依旧伏在那儿，不抬头，无动于衷。

宗门引用此语，含有隐显二义：隐者，指代自性本觉即念离念，即相离相，如如不动；显者，指代来参学人根钝，面对向上一路之开示，如聋似哑，无动于衷。此隐显二义，于宗师之答语中，同时具足，其回答表面上看是对学人的批评，暗地里却是直指学人之心性。这正是宗门禅机的妙用之所在。

（1）问：“如何是西来意？”师（澧州洛浦山元安禅师）以拂子击禅床，曰：“会么？”曰：“不会。”师曰：“天上忽雷惊宇宙，井底虾蟆不举头。”（《五灯会元》卷六）

（2）问：“如何是和尚曲？”师（汾阳无德禅师）云：“六律不俱人美听，伯牙虚为子期弹。”“还有人和得也无？”师云：“有口不须论世事，无心只为慕知音。”“恁么则和尚和得也。”师云：“尔试和看。”僧无语，师云：“天上忽雷惊宇宙，井底虾蟆不举头。”（《汾阳无德禅师语录》卷一）

(3) [台州佛窟昌国可英禅师开示]“春风澹荡，万物含芳。林间野老讴歌，江上渔人举棹。山花列秀，岸柳垂阴。莺啭乔林，兽鸣幽谷。白云绽处，于峰叠叠崔嵬，万派朝宗，浩渺波澜涵月。森罗普现，万象齐观。南北东西，交横互映。重重帝网，百亿垂形。海印发光，大于普赴。如斯语话，无不尽知。且道迷身一句作么生？”良久曰：“天上忽雷惊宇宙，井底虾蟆不举头。”（《续传灯录》卷十六）

88. 眼睛定动

眼睛，一作“眼目”“眼孔”。定动，偏义复词，转动、动摇不定的意思。人在犹豫不决、思维寻找答案的时候，眼珠子会不自主地转动。宗门语录中多指：学人在参学过程中，遭到明眼宗师的突然逼拶，茫然无措，犹豫不决，不知转身之处，脑子里在飞速思维，寻找应对之方法或答案。举例：

(1) [建康府蒋山佛慧法泉禅师]上堂：快人一言，快马一鞭。若更眼睛定动，未免纸裹麻缠。脚下是地，头上是天，不信但看八九月，纷纷黄叶满山川。（《五灯会元》卷十六）

(2) [东京净因枯木法成禅师]上堂：孤峰绝顶，灵松上耸于千寻；万里江湖，皓月光辉于碧落。正当恁么时，野鹤无因措足，游鱼何处藏形。眼睛定动，十万八千；拟议之间，乡关阻隔。香山今日已是开眼溺床，汝等诸人切莫梦中说梦。（《嘉泰普灯录》卷五）

(3) [太平佛鉴懃禅师示众]欲知此事，覩面相呈。未语已前，早是蹉过。如金翅鸟王入阿卢大海，击开雪浪，直取龙

吞。眼睛定动之间，早已丧身失命。况乃低头卜度，识路追寻，何啻白云万里！（《嘉泰普灯录》卷二十五）

89. 哑子吃苦瓜 / 哑子说梦

《大乘起信论》讲，真如“离言说相，离名字相，离心缘相”，所谓“言语道断，心行处灭”。修行人契入真如实相之后，其不可思议之自受用境界，如人饮水，冷暖自知，无法用语言传达给别人。为了表达这一思想，宗门语录中，多以“哑子”为喻，如“哑子吃苦瓜”“哑子吃蜜”“哑子吃黄连，有口不解道”“哑子吃生姜”“哑子说梦”“哑子得梦说向谁”“十道不通风，哑子来传信”“哑子得梦自家笑”等。举例：

（1）莫有要透关底么？将三百六十骨节八万四千毫窍，通身起个疑团，参个“无”字，昼夜提撕，莫作虚无会，莫作有无会，如吞了个热铁丸相似，吐又吐不出，荡尽从前恶知恶觉，久久纯熟，自然内外打成一片，如哑子得梦，只许自知。（《无门关》）

（2）洛京白马遁儒禅师。〔有僧〕问：“如何是衲僧本分事？”师曰：“十道不通风，哑子传远信。”曰：“传什么信？”师乃合掌顶戴。（《景德传灯录》卷十七）

（3）〔杨歧方便禅师〕上堂云：“踏着秤锤硬似铁，哑子得梦向谁说。须弥顶上浪滔天，大洋海里遭火熬。参！”（《建中靖国续灯录》卷七）

90. 有把茅盖头

“有把茅盖关”，一作“有把茅盖顶”“有一把茅盖头”，这里的“把”是量词。茅，古作“茆”。此语的字面意思是，有一把茅草遮风蔽雨，有一个茅屋安身。宗门借指主持寺院，开法接众。举例：

(1) 一日，师（六祖大师）告众曰：“吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面。诸人还识否？”神会出曰：“是诸佛之本源，神会之佛性。”师曰：“向汝道无名无字，汝便唤作本源佛性！汝向去有把茆盖头，也只成个知解宗徒！”（《六祖坛经》）

(2) 师（云居道膺禅师）问洞山：“如何是祖师西来意？”洞云：“阇梨！他后有把茆盖头，有人问你，作么生？”师云：“道膺罪过。”（《联灯会要》卷二十二）

(3) 五祖演和尚曰：“今时丛林学道之士，声名不扬，匪为人之所信者，盖为梵行不清白，为人不谛当，辄或苟求名闻利养，乃广炫其华饰，遂被识者所讥，故蔽其要妙，虽有道德如佛祖，闻见疑而不信矣。尔辈他日若有把茅盖头，当以此而自勉。”（《禅林宝训》卷一）

91. 尿床鬼子

在过去乡下人的口语中，经常尿床的小孩被称作“尿床鬼子”。宗门语录中，经常用此语来指称，那些尚没有开悟的后进新学，以无明之大梦未破，不能自觉自主，犹如小孩尿床。举例：

师（临济禅师）到大愚，大愚问：“甚处来？”师云：“黄檗来。”愚云：“有何言句？”师云：“某甲三度问如何是佛法的大意，三度遭棒。未审有过无过？”愚云：“黄檗怎么老婆心，为汝得彻困，更来这里，问有过无过！”师于言下大悟，不觉失声云：“噫！元来黄檗佛法无多子！”大愚搥住云：“这尿床鬼子！适来问有过无过，如今却道，黄檗佛法与多子。汝见个甚么道理，速道速道！”师于大愚肋下，筑三拳。愚托开云：“汝师黄檗，非干我事。”（《联灯会要》卷九）

92. 屎担子

佛教认为人的五蕴身心秽臭不净，犹如“革囊盛秽”，故称“臭皮囊”。与此相类似，宗门语录中，则将行脚僧人拖着身体，背着香袋，四方游走，比作“担屎担子”。举例：

大德！尔担钵囊、屎担子，傍家走，求佛求法，即今与么驰求底，尔还识渠么？活泼泼地，只是勿根株，拥不聚、拨不散，求著即转远，不求还在目前。灵音属耳，若人不信，徒劳百年。（《镇州临济慧照禅师语录》）

93. 眼似漆突，口如橛檐 / 口似扁担 / 杜口无词

此三语，皆指哑口无言。突，烟囱。眼似漆突的字面意思是，眼珠子瞪得像个漆黑的烟囱似的。橛檐，今作“扁担”。口如橛檐，比喻张口结舌。宗门语录中，此二语或连用，或单用，有二意：

一指知见宗徒，沉溺于文字知见，意识领解，不肯真实地做离心意识之功夫，处处自夸我会佛法、我会禅道，及至被明

眼宗师、本分衲子所逼拶、勘问，常常不知所措，瞠目结舌，眼睛瞪得大大的，像个漆黑的烟囱似的，口不能言，像含着一根扁担似的。

二指向上一路之实际理地，离言说相，离心缘相，超越了心意识领解之范围，故凡是师家被问及此事，无法用语言回答，亦自嘲谓“口如扁担”。举例：

（1）有一般不识好恶，向教中取意度商量，成于句义，如把屎块子向口里含了，吐过与别人，犹如俗人打传口令相似，一生虚过也。道我出家，被他问着佛法，便即杜口无词，眼似漆突，口如槁檐，如此之类逢弥勒出世，移置他方世界，寄地狱受苦。（《镇州临济慧照禅师语录》）

（2）〔楚石琦禅师示众〕兄弟，开口便道，我是禅和。及问他如何是禅，便东觑西觑，口如扁担相似。苦哉屈哉！吃着佛祖饭，不去理会本分事，争持文言俗句，高声大语，略无忌惮，全不识羞。（《禅关策进》）

（3）长庆（福州长庆慧棱禅师）因僧问如何是合圣之言，师曰：“山僧被闍黎一问，直得口似扁担。”曰：“何故如此？”师曰：“适来问甚么？”（《宗鉴法林》卷四十五）

94. 败缺 / 纳败缺

败缺，一作“败阙”。纳败缺，意思是吃亏、受挫、折便宜、露破绽、丢面子、因暴露过失而出丑。禅宗标榜“不立文字，教外别传”，强调言语道断，心行处灭。故究极而言，一切方便开示（开权），若离开了向上一路之实际（归实），在明眼

人看来，都是掉底子的事情。故宗门语录中，常用“纳败缺”一语，或自嘲，或点醒当机之对方，旨在断一切言语文字相，令会权归实。举例：

（1）师（兴化存奖禅师）后到大觉为院主。一日，觉（大觉和尚）唤院主：“我闻你道向南方行脚，一遭拄杖头，不曾拨着一个会佛法底。你凭个甚么道理，与么道？”师便喝，觉便打。师又喝，觉又打。师来日从法堂过，觉召院主：“我直下疑你昨日这两喝！”师又喝，觉又打。师再喝，觉又打。师曰：“某甲于三圣师兄处，学得个宾主句，总被师兄折倒了也。愿与某甲个安乐法门。”觉曰：“这瞎汉来这里纳败缺！脱下衲衣，痛打一顿！”师于言下荐得临济先师于黄檗处吃棒底道理。（《五灯会元》卷十一）

（2）今枢密大丞相已领之于言外，透出于声前，而山野（圆悟克勤禅师自指）剩语恹恹，纳败缺。（《佛果克勤禅师心要》卷上）

（3）一日，漕使无尽居士张公商英，按部过分宁，请五院长老就云岩说法。师（隆兴府兜率从悦禅师）最后登座，横拄杖曰：“适来诸善知识，横拈竖放，直立斜抛，换步移身，藏头露角，既于学士面前各纳败阙，未免吃兜率手中痛棒。到这里不由甘与不甘，何故？见事不平争忍得，衲僧正令自当行。”卓拄杖，下座。（《五灯会元》卷十七）

95. 勾贼破家

字面意思是勾结外贼，破耗家业。佛法是不二法门，内含无尽的功德法财。修行人若能称性起修，随顺真如本觉的空与

不空之性，即能到达宝所，得究竟的常乐我净。相反，如果没有树立起圆顿的信解，在用功过程中，落入二边，用生灭心、取舍心、思维领解心做功夫，则去道甚远，甚至会招来种种内外之魔扰，故谓之“勾贼破家”“遭贼”。《永嘉大师证道歌》云：“舍妄心，取真理，取舍之心成巧伪，学人不了用修行，深成认贼将为子。损法财，灭功德，莫不由斯心意识，是以禅门了却心，顿入无生知见力。”即此意也。

就师家接众而言，师家若一味老婆心切，过于方便，随顺学人习气，将致使学人言语道未断、知见之刺未拔，落于文字知见中；有时会遇到明眼之本分衲子，临机不让师，一顿反击，亦可戏谓之“勾贼破家”“遭贼”。举例：

（1）黄檗因入厨下，问饭头：“作甚么？”头曰：“拣众僧饭米。”檗曰：“一顿吃多少？”头曰：“三石五。”檗曰：“莫太多么？”头曰：“犹恐少在。”檗便打。头举似师（临济禅师），师曰：“我与汝勘这老汉。”才到，侍立，檗举前话，师曰：“饭头不会，请和尚代一转语。”檗曰：“汝但举。”师曰：“莫太多么？”檗曰：“来日更吃一顿。”师曰：“说甚么来日，即今便吃！”随后打一掌。檗曰：“这风颠汉，又来此处捋虎须！”师喝一喝，便出去。【汾山举问仰山：“此二尊宿意作么生？”仰山云：“和尚作么生？”汾山云：“养子方知父慈。”仰山云：“不然。”汾山云：“子又作么生？”仰山云：“大似勾贼破家。”】（《五灯会元》卷十一）

（2）[东京天宁芙蓉道楷禅师]上堂：“才升此座，已涉尘劳。更乃凝眸，自彰瑕玷。别传一句，勾贼破家。不失本宗，狐狸恋窟。

所以真如凡圣，皆是梦言，佛及众生，并为增语。到这里回光返照，撒手承当，未免寒蝉抱枯木，泣尽不回头。”（《五灯会元》卷十四）

（3）[东京天宁长灵守卓禅师]上堂：“平高就下，勾贼破家。截铁斩钉，狐狸恋窟。总不恁么，合作么生？所以道，万仞崖头亲撒手，须是其人。只如香积国中持钵一句，作么生道？”良久曰：“切忌风吹别调中。”（《五灯会元》卷十八）

96. 探头 / 探头太过

探头，字面意思是，把头伸出来向外看，或伸进去向里看，以探究真实的情况。又称“探头探脑”。如《济颠道济禅师语录》云：

济公离寺，径到府前，立于宣化桥上。安抚正在厅上，望见桥上一和尚探头探脑，分付虞候，悄悄的采进来。四个虞候行至桥上，一把采住，把济公推到厅上跪下。安抚曰：“这秃驴敢如此大胆！”济公曰：“贫僧是净慈寺书记僧济颠，有段姻缘，只有相公省得，特来计较！”……

宗门语录中，此语主要有二义：

一者指探究学人的真实状况，勘验学人的悟境是否谛当。宗师在接引、勘验学人时，为了审实起见，过于老婆心切，往往会进行细密的反复抉择，如将头伸进去、近距离地探测，有时近乎吹毛求疵，绝不容许学人有一丝一毫的虚假不实。如：

上堂，有僧出礼拜，师便喝。僧云：“老和尚莫探头好。”师云：“尔道落在什么处？”僧便喝。（《镇州临济慧照禅师语录》）

此种细密的接众风格，在明眼人看来，有时亦不免落入言迹之葛藤中，所谓“探头太过”。如：

灵隐岳云：“五祖老人好语，只为探头太过。香山有个方便，也要诸人共知。透得金刚圈，细嚼铁酸馅，一饱忘百饥，始信不相赚。”（《宗门拈古汇集》卷四十三）

二者指学人思维习气太重，面对“离文字相，离心缘相”之实相理地，往往会习惯性地用意识领解心去测度，或者向外驰求，未能做到当下无心。宗门中讲，“开口即错，动念即乖，拟思即差”，故常将这种向外驰求和思维领解的行为，称之为“探头太过”。

（1）僧问：“乍离凝峰丈室，来坐般若道场。今日家风，请师一句？”师（天台德韶禅师）曰：“亏汝甚么处？”曰：“恁么则雷音震动乾坤界，人人无不尽沾恩。”师曰：“幸然未会，且莫探头！”僧礼拜，师曰：“探头即不中，诸上座相共证明，令法久住，国土安宁。珍重！”（《五灯会元》卷十）

（2）如今诸方多有灵利衲子，要直透得彻，有底探头太过，要易会，才知些趣向，便欲出头，又是一等蹉过。（《佛果克勤禅师心要》卷上）

97. 装腰 / 腰包

腰包指出家人外出参学，腰间挎着的布包，类似于现代所说的“香袋”，里面装着三衣一钵等日常用具。装腰，意指背着行囊，《昙芳守忠禅师语录》又作“装腰包”。

(1) 古人腰包顶笠，到山门首，下笠。入门炷香，有法语。就僧堂前解包，屏处濯足，取衣披搭。入堂炷香，圣僧前大展三拜，参随人同拜。挂搭已，到佛殿，拈香，有法语，大展三拜。次土地堂、祖堂，炷香，各有法语。……（《敕修百丈清规》卷三）

(2) 汾阳无德禅师，一日谓众曰：“夜来梦亡父母，觅酒肉纸钱，不免徇俗，置以祀之。”事办于库堂，设位如俗间礼，酌酒行肉化纸钱讫，令集知事头首散其余盘（大家分享供品），知事辈却之。无德独坐筵中，饮啖自若。众僧数曰：“酒肉僧！岂堪为师法耶！”腰包尽去。惟慈明、大愚、泉大道等六七人在耳。无德翌日上堂云：“许多闲神野鬼，只消一盘酒肉两陌纸钱断送去了也！法华经云：‘此众无枝叶，唯有诸贞实。’”下座。（《大慧普觉禅师宗门武库》）

(3) 师（临济禅师）到径山，装腰上法堂，见径山。径山方举头，师便喝。径山拟开口，师拂袖便行。寻有僧问径山：“这僧适来有什么言句，便喝和尚？”径山云：“这僧从黄檗会里来。你要知么？自问取他。”径山五百众太半分散。（《镇州临济慧照禅师语录》）

98. 人事

指依人情世故而行之应有礼节，如赠送礼品、礼拜等。俗

人多为赠送礼物，出家众多为礼拜。《汉语大词典》提到五则引证，其中有两条是：一、宋朝许观《东斋记事·人事物》：“今人以物相遗，谓之人事。”二、元朝张国宾《合汗衫》第四折：“有甚么人事送些与老爷，就放了你去。”

“人事”一词，在宗门语录中，也经常出现，多用于参学僧徒拜访某宗门大德时，依人情礼节所行供养、礼拜。举例：

(1)下座，先与东堂人事，次与西堂人事，触礼三拜。人事罢，与知事人事，两展三拜。次与首座大众人事，两展三拜。人事了，知事先归库司，首座领大众诣库司人事，触礼三拜。人事罢，首座归僧堂前上间，后堂首座领大众归僧堂前下间，与首座人事，触礼三拜。人事了，依念诵图立定。（《禅林备用清规》卷三）

(2)有一老宿参师（临济禅师），未曾人事，便问：“礼拜即是？不礼拜即是？”师便喝，老宿便礼拜。（《镇州临济慧照禅师语录》）

(3)〔虚堂和尚上堂〕举：西院思明和尚未住时在许州，闻汝州南院出世，元与同参，遂特去，人事了，云：“某甲启和尚，无可人事，自许州来，收得江西剃刀一柄，上（奉上、献上）和尚。”院云：“汝从许州来，为甚却有江西剃刀？”明遂于院手上，掐一掐。院云：“侍者收。”明以衣袖一拂便行，院云：“阿喇喇，阿喇喇。”（《虚堂和尚语录》卷六）

（完）

好好磕头便是净心

王玉杰

有些事情在不知不觉中就已经起了变化。拿磕大头这件事情来说，由于最初学习禅茶的缘故，这些年也磕过几次大头，只是没坚持几天，就懈怠了。

自去年开始，决定要动一动了，因为身体出了些问题。习茶这十几年来，多是以静为主，有时候泡一天茶下来，要坐十几个小时，中间除了清洗一下茶具，几乎是不动的，加上自身骨骼的问题，腰便落下了毛病。医生建议加强运动锻炼，可是要运动，就得腾出时间来。虽然运动的方式有很多种，但适合在茶馆进行的并不多。瑜伽、太极都需要花时间去学习，想一想，不如磕大头，茶馆有佛堂。木地板一擦，再配副线手套，就这样我开始磕起了大头。

磕大头过程中，我遇到的第一个问题就是磕头的时间。也曾有过质疑和彷徨，一直以来，不止一个人对我说，晚上磕头不好，身体本该休息的时候还让它工作，会伤了身体。我也曾尝试过把磕大头的的时间调到白天，但总会因为各种事情耽搁而未能完成。这些年经营茶馆，总是要从上午守到凌晨闭店，回家睡觉也要两三点了。虽然知道随着太阳升起、身体阳气上升的时候磕头是最好的，可实在力不从心，白天大多时候又要接待一拨拨的茶友，即使磕，也磕得不踏实。唯独在晚上，夜深人静，一天的事忙完了，点上一柱香，才能真正地安静下来磕头。

几个月下来，最初磕头的目的是达到了。因为工作性质的原因，以前每个月腰上的毛病总要犯上个五六次，严重时下不了床，需要静躺，几个月磕下来，不能说全好，细数也就犯过两三次。但就这两三次，朋友也会劝说，这晚上磕头还是不行啊，你看这出问题了。自己的骨头偏软，这我是知道的，动作稍不注意，就有可能小关节错位。可我这次决定磕大头，也是专门咨询过出家师父和专业瑜伽老师的，他们就我的问题提出了建议，并示范了适合我的动作，所以我有部分动作并不是严格按照磕大头的规范动作来做的。

但是这个过程中，我的身心是非常受益的。首先身体状态越来越好，因为以前经常熬夜，肝阴损伤得比较厉害，眼睛经常模糊、干涩，还有偏头痛。随着磕头，我发现眼睛越来越清亮，偏头痛的次数也越来越少了。以前每天上午头脑都是迷迷糊糊的，做事总是东一榔头西一棒槌，一件事几天下来也没干成，现在神思非常清明，做事也有了条理。

在泡茶上，由专注一泡茶到可以专注地泡完四泡、五泡，心在茶上，乐此不疲。喝茶时，茶的滋味和体感似乎不用再去刻意地捕捉，一杯茶喝进去，身体就像一面镜子，汤味自然呈现。

朋友们见了我，都说最近有变化——显瘦，气血也好，就连面相似乎也变了。磕头那日起，我便决定了吃素，不仅是为了调理身体，其实更是为了清净心念。

从中医的角度来看，磕大头是全身的运动，动则升阳，而现在的人普遍阳气不足。通过这样的运动，不仅能够帮助我们提升自身的阳气，还可以打通身体当中瘀堵的经络，经络通了，气血就活，气血活了，人便神清气爽，精神十足。

从佛家的角度来看，每一次磕大头都是放下的过程。磕头的第一步便是低头，在这个自我的时代，试问有谁愿意向别人低头？我们认为低头就代表了低人一等，所以无形中便有了诸多的贡高我慢。其实磕头时不仅是低下了头，更是放下了我执、我慢。有时，我真的感觉每一个头磕下去，身体便轻了一些，就好像我是个盛满水的杯子，水流出一些，杯子就空了一些。

后来，陆续有些朋友加入了磕大头的队伍。刚开始大家的积极性都很高，隔几天就会互相交流彼此的心得体会，有时聊着聊着就会问到你今天磕了多长时间啊，我又用了多长时间啊。慢慢心里也会着急。我想，我是领头人啊，怎么也要有个表率作用，且不论别人会不会超过去，起码自己也要越磕越快吧。

无形中，我们已经拼起了速度。直到有一次我磕完头，浑身大汗，头昏眼花，双腿发软，一下躺到了沙发上，好半天才缓过劲儿来。我才意识到通过快速地磕头，看似身体越来越舒展，可心却越来越急了。本来觉得带动大家一起磕头是好事，如今却成了成绩的争夺和炫耀。

当时，最快的时候我用十几分钟就磕完了一百零八个头，但是觉得磕完后身体更累了。因为这个过程中，心没有得到休息。每一个头磕下去，我都在想还剩几个，又快了多长时间，整个过程没有一刻在感受身体的状态。偶尔有关节受力发出声响时，我才稍微回看一下身体。这时，磕大头已经成为了每天的一个任务，完全没有了最初的喜悦感。于是，我开始调慢速度，看着眼前的佛像观想、忏悔，享受磕头时每一块肌肉由紧张变得柔软，感受每一个呼吸开始变得缓慢而匀长。于是，看似动态的磕头，却体会到了有如禅坐时身心合一的那种状态。这时我

感觉周围的世界一下安静了。

就在我享受这种全然清净的状态时，过往的种种人和事，开始不断地浮现在脑海。我看到它，却并不理会它，就这样如影随形，伴着一个一个的头磕下去，我在反思、在忏悔，头磕完了，它们也消失了，杯子里的水又空了一些。

我现在坚信，对于一个初发心的修行人而言，坚持每天磕头拜忏，不仅能改善我们的身心状态，还能帮助我们有效地消除业障。这是我们修行人必须打好的修行基础。



和某居士韵

茫茫世念冷如冰，电掣晴空绍祖灯。
历劫了知心是佛，几回寤觉梦为僧。
沤花漫道藏踪迹，幻影何缘有爱憎。
待客迎宾闲指注，三餐饱后更无能。

—— 无异元来禅师



观释明鉴庚子画展后记

明 行



图一 《摹石涛大士十六阿罗应真图》局部



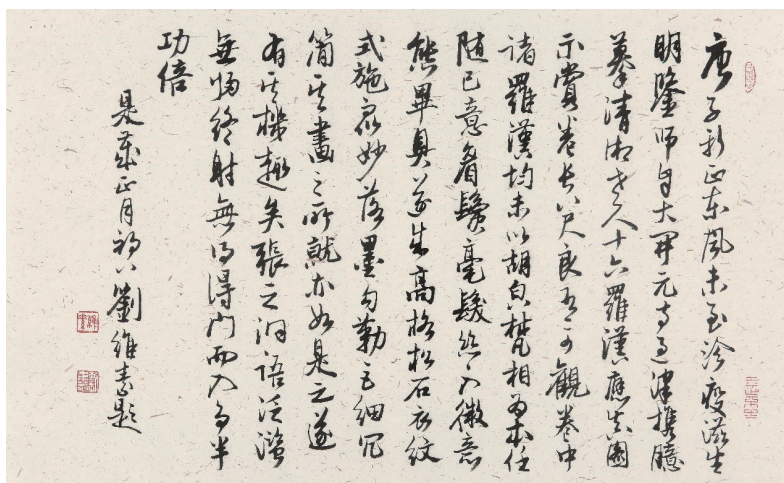
图二 《摹石涛大士十六阿罗应真图》局部



图三 《摹石涛大士十六阿罗应真图》局部



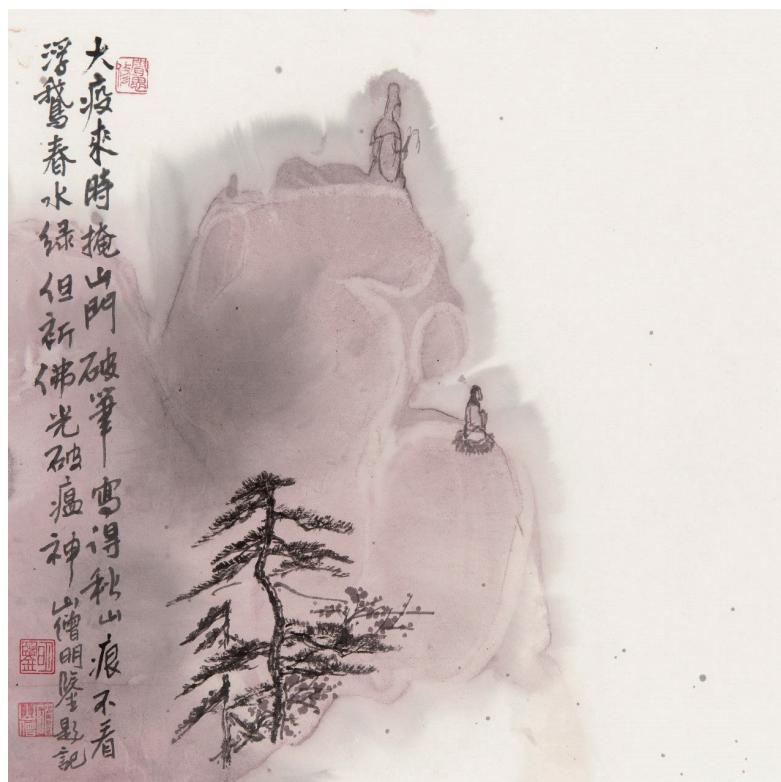
图四 《桃花源记》



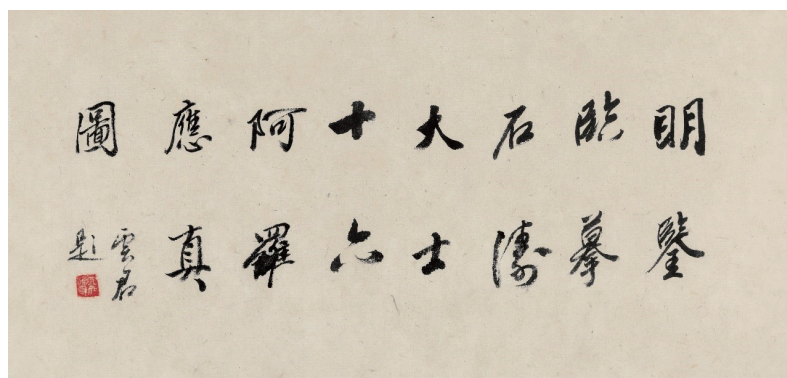
图五 刘维素先生跋语



图六 《生命的咏咏》



图七 《祈愿》



图八 陈云君先生题记

【编者按】明鉴法师常住在湖北黄梅四祖寺已经十几年。他是天津人，2005年在净慧老和尚座下披剃出家以后，几乎很少离开寺院。2019年末，58岁的明鉴法师来到河北省邢台市大开元寺参学佛法，顺路回天津老家看望其兄长。孰料这次出行，意外地赶上了全球特大瘟疫，紧接着就是武汉封城、黄冈封城。四祖寺地处疫情的中心地带，明鉴法师也只能暂时滞留天津，等待疫情过后再回寺院。出家人滞留俗世多有不便，好在明鉴法师的兄长给他提供了一套空房子。虽然在四祖寺没有发现被感染的病人，但也让这位来自疫区的僧人成为了一个敏感人物。他只能严格遵照国家疫情防控的政策，自我隔离，闭门不出，整日念佛诵经，也正好落得一个无人打扰的清静。早晚课诵、趺坐参禅，是明鉴法师在多年僧团生活中养成的习惯，就像俗家人的按时吃饭一样。虽然是住在居民小区，听不到了暮鼓晨钟，然而禅宗丛林的日常功课，他丝毫也没有马虎过。隔离14天期满，他开始每天漫步在儿时经常玩耍的子牙河畔，舒展筋骨、经行思维、吟诵经文、唱念佛号，以抒发胸中之郁闷。日子过得有点久了，有好事者送来几刀宣纸，以及笔墨颜料。于是他乘兴泼墨挥毫，在这几个月的躲避疫情期间，创作了几十件书画作品。五月上旬在天津举办的“明鉴法师画作”展，就是其成果。姜维群先生为这次画展命名“明水鉴山画僧归”。（摘自陆书龄《读明鉴法师画作有感》）

中国书画最神秘也最具吸引力的地方在于，无论是方寸小品或是宏图巨制，我们首先看到的是构图、笔墨、色彩等显性部分，但最终能感动我们的则是其中透出来的气韵与境界。正是对气韵与境界的认知与体悟，泯灭了时间与空间的限制，沟

通了画者与观者之间的互动。由此，我们可以与古人对话，可以与不相识的作者交互心灵。

基于中国书画的品评传统，首先肯定的是，作品是画家心境的表达，画家自身心境的高度与张力决定了作品的深度与格局，其次才是对笔墨技法与表现力的议论。

其中我们看到了有关注于山水、花鸟、人物等对所描摹事物的分类，也有泼墨、工笔、写意等关注于技法的分类，更有画家画、文人画、僧人画等，似乎是以画家身份为基础的分类。

如果我们真的把画家画、文人画、僧人画作为以作者身份来分类的标签，那么我们还是未能领会中国艺术的神髓。在中国传统画论语境中，画家画、文人画、僧人画（如果作者并非僧人，也可以称为禅画或禅意画）所强调的并非作者的身份，而是他们作品所构建意蕴的不同，其中并无高下、对错之分别。

画家画强调的是对事物的写生或叙事部分的表现，文人画更侧重于抒怀和记录情绪的波澜，僧人画则是通过对事物情境的描摹而发散出心的实相（空灵与寂止），正是这些特质赋予了每件作品不同的生命力。

当我们面对一件有生命的作品时，观者的洞察力与作者的表现力之间便产生了互动，而观者与作者各自智慧的高度、文化的厚度以及知识的广度则成为二者互动交流的顶蓬与底线。

在中国传统画中，文人画与僧人画相近的层面，在于心境在作品中的表达与传递，但不同的是，文人画所表达的心境往往在自足中还包含着或多或少的希冀，在文人小品画中，以梅、兰、竹、菊为代表的“四君子图”更多传达的是文人自足自立精神，这种自足相对稳定平和，但会受到情绪的波动。文人画

在山水作品的表现中则往往或多或少地透露出一种向往和希冀，他们往往将现实生活中的不安，转化为笔下物我的宁静与安祥，将生活的艰辛与困苦转化为清幽与深邃，正是这种或多或少的向往与希冀，成就了中国文人画在具有儒雅与恬淡共性的同时，也各自呈现出或萧瑟、或缤纷、或朴茂、或幽远的语境。

而僧人画（或禅画）所表达的，虽然也是自性的流露（确切地说是基于佛陀教法的空性慧与慈悲力），这种自性更加稳定和自足（是“本自具足心”的外化），其中已经止息了对现实生活的向往和强求，但可以有对现实生活的描述、批判和剖析。

文人画的局限性表现在，其往往避开对现实世界的刻画，笔下的空山幽谷经常不存在于现实世界中，它们都是文人逃世心所臆造的避世之佳境、港湾，其对世相的描摹也大多取其精神涵意（如四君子图的象征情结），所以，文人画的题材似乎偏狭（少人物、花鸟、禽兽等）。

僧人画则无此局限性，其题材是可以观照大千的，它是以现实世界的各种显相乃至法界众生的各种显相为对境，来传达一种实相、稳定、自足（如如不动）的智慧与慈悲（空性与万有）。

释明鉴法师此次庚子津中画展，亦是“僧人画”特质的充分体现。虽然此次展出的画幅仅四十余幅，但从形式上已包括了山水、花鸟、人物、禽兽在内的众多题材，让人视觉丰富；在意境上，亦让我们经验到了“僧人画”的独特气质。

庚子新岁适逢新冠疫情爆发，释明鉴法师欲返黄梅四祖寺被阻于津。在近两个月的时间里，于每日佛家修行功课之余，用手边仅有的矮纸短笺和剩墨残笔，成就了此次画展全部画作（两件手卷，四十余张小品），是为此次画展的缘起。

两件手卷作品，其一是《摹石涛大士十六阿罗应真图》手卷（见前图一、图二、图三），全卷长近八米，前有恩师义宁陈云君先生的题记（见前图八），后有刘维素先生跋语（见前图五），其中精彩之处不必赘缕，观者自知，诚为佛家题材传世之佳构也。其二是所绘《桃花源记》（见前图四），在简单疏朗的构图间，只绘出渔人对世外桃源流连回首顾盼的神情。文人画往往会将重点趋向于对桃花源的倾慕，而明鉴师以释家出世之智慧在此画中观照出对世外幻境迷茫不可寻处的指归，即在远处数点桃花的幻境中回归当下心的自足。

在小品画中，我想重点说两件作品，一件是《生命的吟咏》（见前图六），另一件是《祈愿》（见前图七）。这两件都用禅家的空性与慈悲体现出最具现实的意义。因为这两件作品都与当下的新冠疫情相关。

同样是描绘与新冠疫情的抗战，我见到的画，大多是聚焦于对抗疫专家的描绘，对医生的拼搏、患者的顽强以及人民团结的描述。明鉴法师则将发生在当下的疾难，全部归于“生命”这一永恒的主题，以千年粗大之柏树刻画出根植中华民族沃土中的强大生命显相，用曲卷的枝干表达出此次疾疫来势的危急，而以点染出的枝叶昭示出勃勃生机。纵使我们无法辨识出每一个英雄的面容，无法记住每一个患者的名字，更无法去记录全国十四亿人民乃至全世界六十亿人民与疾疫的抗战，但此中生命的不屈与奋斗，却都能包涵于明鉴法师这幅小画中。即便再过百千年，我们的后代直面此画，依然能立即看懂，因它是完全心境的开放，具有巨大的张力与感染力，使观者能超越时空的限制，与我们同时经验到当下，这即是佛家空性慧的妙用。

在另一幅名为《祈愿》的画作里（见前图七），我们看不到“大疫来时掩山门”的紧张与惶恐，反而看到的是祥和与宁静。在佛家的智慧里紧张与惶恐并不能更好地解决现实问题，反而可能会引发更多痛苦。而祥和与宁静则可以产生定力，定力会使我们直面一切，并生出智慧与能力，这是佛家的大慈悲与大愿力。画中简单勾勒出的观音大士及手中之净瓶与甘露是我们内心清明安定的源泉，于此我感受到了明鉴法师出于心地的悲心在祈愿给众生带来安宁。

最后，让我们依循明鉴法师画境所展现出的智慧与慈悲，共同发心将此次画展成功举办的全部功德回向给一切有情众生，祈愿疾疫早除，人民安康，世界和平。



雪夜哭父

亲坟在咫尺，何事苦羁留。
夜雪飘无歇，寒鸡叫不休。
非思惊坐寝，血泪染溪流。
天问缁衣孝，青山尽白头。

—— 无异元来禅师



明末中兴曹洞宗的无异元来禅师（上）

探访祖师的读书散记

具 水

今天，我们将走进明朝末年，去探访一位曹洞宗中兴的高僧——博山无异元来禅师。无异禅师见地圆融、家风紧密朴实，以本分事接人，是时各地来礼足求戒者多达数万人。其创建的曹洞宗博山系、振兴的鼓山禅，都在明末清初大放异彩，并对民国以来中国岭南、江北及台湾地区佛教发展，影响深远。

一、时代因缘

人之因缘、因果曰命运，而时代之因缘、因果曰历史。于普通人，高明者或许能看到过往时代的来处，而于清明有智者，则能洞悉时代之去处。无异元来禅师就是这样一位清明有智者，他与明末四大高僧一样，看到了时代、人心之变局，在各种因缘的激荡下，他们将自己与时代、与众生紧紧相连。

进入明代，佛教、禅宗的发展已大不如前。至明中期，融合释道、特别是禅宗理论的阳明心学迎来了如日中天的发展。这也激励着佛教在明末清初迎来了中兴的高光时刻。儒释道向来都是在相互的冲突、融合中，不断影响国人的思维与生命轨迹，进而完善理想中的世界。

纵观禅宗、中国佛教，乃至中国文化的发展史，都体现了

极强的开放性、包容性与时代性。这是这片土地所蕴含的强大文化基因，也是我们文化自信的来源与体现。中国之为“中”，在于我们的文化总能在历史的洪流中不断发展、不断纠错、不断重组，容纳新的血液，为我所用，以一种更为圆融、博大而简便的方式，行之中道，普济于世。同时，又于不同时代不断涌现出一批批有胆识、有担当、有理想、有境界的善士来实践它，令人看到可行之光明处。

然而，佛教在明朝高光来临之前，其颓势已显露无疑，无异禅师将其描述为“去圣时遥，人心狂悖，妄庸邪见，布满寰宇，称悟道者纷纷，求真参实究者盖鲜也。”正是看到了佛教的时代弊病，无异禅师才能应病与药，大弘禅法，中兴曹洞。

作为学人，如果能把握住佛法最了义的教义（实，契理），并能考虑到时代背景、修行人的群体和个体差异（权，契机），则能更好理解历代祖师的智慧与慈悲，以及祖师间门庭施设的差异。于“不变”处理解“变”，于“变”处理解“不变”，也可促使学人在修行上少些疑惑，多些精进。

自十五世纪末（明朝中期），哥伦布航海拉开了全球一体化格局的序幕，随之而来的是各国交往中持续不断的文化冲突与融合。中国传统文化自宋明以来逐渐合流，几度兴衰，但其历来就有一种广大的宇宙观与淑世情怀。特别是全球疫情爆发以来，我们看到世界共同体远比我们想象的联系更为密切。站在新时代，我们转向内看，中医、中医思维，佛教教义与具体落实，以及其他一切中国优秀的传统文化，都有机会为世界新的发展融合以及个体生命的安顿提供普世的解决方案。

以明末及民国佛教变革的启示来看，在学修兼备的大德引

领下，在把握住核心教义及人才培养的基础上，我们需要更大的包容性、开放性与时代性，去了解儒道，了解外邦文明，也应被外界深入而广泛地了解，转化语境，让最核心的内容能被认知，被实践。

某一刻，当我回头看时，似乎也更能理解净慧长老为何在这个时代提出生活禅，提出提纲挈领的修行指南，提倡生活与修行的不二观。而生活禅那种以佛之心髓（禅）融摄各法门的开阔与包容，都令我感到其后所蕴藏的博大、开放、融合的内在于力量。

二、天台教理与会通之说

无异禅师于天台教理、止观功夫有深入涉猎。他十六岁到金陵瓦官寺（智者大师在此八年，著《释禅波罗蜜次第法门》及《六妙法门》），听讲《法华经》，“慨然曰：‘求之在我，岂可循文逐句哉。’”随后，其前往五台山，投静庵通禅师座下出家。他于静庵通禅师处勤学天台三观之旨，并修天台止观五年之久，已达“内焉不知有血肉身心，外焉不见有山河大地”的境界。于天台教理、止观之深入学习、实践，或为其能圆融宗教、禅净、禅律之一因。

在历代祖师中，对天台教行进行深入学修的大祖师不在少数，提倡念佛禅的四祖道信大师即是其中一位。道信大师得法后，曾在慧远大师徒孙昙诜创设的庐山大林寺跟随智者大师的再传弟子学习天台止观及教法十年。后才受黄梅居士之请，到双峰山下大开禅门。

从见地上说，天台空假中三观能融会贯通诸派，充分调和各派之间矛盾差异；从功夫上看，天台止观集佛教经典禅修方法于一身，从初级入门直至究竟，皆能涵盖，可归入如来禅（止观意在与法相应，如人行路，渐入佳境）之范畴。

这种思想的高度和角度，也在宗教合一、禅净合一、禅律合一、如来禅与祖师禅合一方面，发挥了充分的作用。故，通宗通教、有大手眼的宗师，都在天台教理上下过一番功夫。着眼当今的信息社会，时代之间、国度之间、种族之间、文化之间的思想碰撞日益激烈，天台教理之融合，禅宗教理之超越，都有在新时代继续发挥作用的光明前途。

下面，我们将围绕无异禅师的开示，来了解其思想圆融的显著性。

关于天台止观

无异禅师甚为推崇智者大师，在其广录中，就有一段关于止观重要性及要点的精彩论述。

智者大师云：“止者乃伏结之初门，观者是断惑之至要；止者则爱养心识之善资，观者策发神解之妙术；止则禅定之胜因，观是智慧之繇藉。成就定慧二法，斯乃自利利人。”以此则知，不修止观法，无以成，自尚不利，云何利他？又当知，止观摄一大藏教，一大藏教不出止观二法。若人精修止观，可谓寻流而得其源也。（《无异元来禅师广录》卷二十一）

简要说明下此段的核心内容，即止是伏住情绪、心意识思维的基础，是培养善识的资粮，是成就禅定的殊胜原因；观是断惑的关键，是获得领悟的绝妙方式，是通往智慧的秘籍。所以说，修行止观是非常重要的和基础的，能自利利他，含摄一大藏教，是修行一切善法的源头，不可轻视。

若修止观者，第一要三归五戒，如增受菩萨戒者，其法最易成就，名上品行人也。第二要持戒清净，无诸毁犯。第三要明信因果，熟烂教乘。第四要忏悔已作众恶，不更覆藏。第五要发菩提心，永无退转，志求大乘，欲度人故，更当诃欲澄心，止缘入观。（《无异元来禅师广录》卷二十一）

无异禅师从止观的重要性及意义角度阐释完毕，考虑到学人不知从何入手，便列明了修习止观的“五要”，即修行止观的具体“前行功课”。它们分别是：第一，要受三皈五戒，以菩萨戒为最优；第二，要持戒清净、严格；第三，要明信因果，对佛教教理了然于心；第四要忏悔往昔所做恶业，不再继续造作；第五则是要发菩提心，信心不退，志求大乘，救拔众生，放下种种执著、欲望，起妙观入实相。

此段文字后还根据智者大师《小止观》介绍了在实操中找准用功方向的“五法”（欲、精进、念、巧慧、一心分明），在此不做赘述，感兴趣的读者可以找来补充阅读。

无异禅师说如能在“五要”“五法”上贯彻落实，则“止观定慧无不开发也”，并总结说“如三观中随修一观，即摄诸观。既摄诸观，随修一观，即名总持法门也。”

而于念佛法门，他则从止观角度提出“欲究向上事，单提一句话，不起分别想，是名真止观”“又如一心念佛，并修止观法门，深达实相，皆可灭罪”等正见，表明念佛时如能不分别取舍，一心专念，则是以念佛来实践止观，是真正符合止观内涵的修行，如此念佛亦可深达诸法的空性，如此念佛，往昔的罪业也都可以消除。

禅净合一

在谈到禅净关系时，无异禅师说：

禅净无二也，而机自二。初进者，似不可会通，当求一门深入。……是故求一门深入，不可滞祖师权语，又不可滞抑扬之说也。如永明料拣云：‘有禅无净土，十人九错路。无禅有净土，十人九得度。’此多于净土，非多于净土，是扬教也，是适机也。永明意总不在此，若以此见永明，是谓之痴人面前不得说梦，是谓之逻辑人吃棒也。（《无异元来禅师广录》卷二十一）

无异禅师所表达的是禅、净在本质上是一致的，但到了具体的环境中，我们可以理解为对不同时代文化背景、不同根器的众生，在传播何法时，是有所差别的。他强调初学在见地和功夫上还无法彻底体会“不二”的精神，所以建议一门深入，但不要因此而误读了祖师的开示。就如永明延寿禅师的四料简，似乎是偏向于净土，在高举教下的法门，那是因为人们没有看

到这是永明禅师在时节因缘下为了接引众生的方便与慈悲。如果真要比较禅净的优劣，则是自己稀里糊涂，要遭殃罢了。

净土、禅与止观的关系

欲生净土，而净土居法身之外乎？欲究向上一事，知毗卢有师，法身有主，离佛而求师主者是大不然。念佛而求见佛，亦观机之说，殊不知通身是佛。旧佛新成，念佛见佛之义显矣，而不名念佛，意在向上一路也；坐断十方而不名净土者，意在密移一步也。如究理之人，念不分散，不但不分散，而逼拶入理，念不生故，诸念不生，岂非止耶？！全身入理，心境旷然，岂非观耶？！具足止观二法，而不名止观，意在禅那也。（《无异元来禅师广录》卷二十二）

这段内容告诉我们要求生净土，应该知道净土亦不离法身，离开自性而求佛，是求不到的，无异禅师帮我们增加一种坚定的信心——我们都有本自具足的佛性，要敢于承认、承担它，不断开发我们佛性光明的一面，则我们就如“旧佛新成”，念佛的真正含义才能显露出来。如果能理解念佛是念自性佛的真实含义，则也可以不以“念佛”“净土”之名相来称呼，其根本是无求的向上解脱之路。如对教理有深入领悟的修行人，念佛时能绵绵密密、连续不断，不仅如此，还能将此心与“不生不灭”的理体相应，使诸念不生，无异禅师说这难道不是止吗？！当整个身心世界都放下执著，与理体相应时，身心与外在的山河大地都融为一体，一切都清楚明白又广阔无边，这难道不是

观吗？！如果能从这个意义上来理解止观，我们也可以不用止观来称呼它，因为这时它符合禅那的实际含义。由此可见，净土念佛与禅、止观在表现方式上有所不同，但最终所要达成的都是一致的。所以，我们应该透过外相、种种差异，看到根本一致的内在。在修行中，去领解最核心的真如理体的部分。

宗教合一

下面摘录三段无异禅师对宗、教关系甚为微妙的解说：

宗乃教之纲，教乃宗之目，举一纲则众目张。祇知理目，而不识其纲者，是不知宗教之道合一之旨。（《无异元来禅师广录》卷二十五）

无异禅师以“纲举目张”来说明宗、教的相互关系。纲为鱼网上的总绳，比喻事物的核心主干部分；目为网眼，比喻从属的部分。这段文字，表明无异禅师对宗（禅宗）的重视，他认为如果能把握住宗，则教才能发挥充分的作用。如果只知道教，而不理解宗的含义，这是还没有领悟到宗和教最终要达到的目的地一致。

诸教中皆有宗旨，得其旨则一言一字皆最上之机。如不识其旨，泥于文字，则宗亦教矣。宗衍于教，一而二也；教归于宗，二而一也。其真参实究捷经，名第一义，教中具载，非废教也。（《无异元来禅师广录》卷二十五）

所有教下的法门都有其宗旨，如果能把握住宗旨，则所运用的哪怕一言一字都将是了义透彻的；如果没有把握住宗旨，执著于文字，则宗也不能作为纲，而变成教了。由宗衍生出来教，是由一个产生出两个；将教回归于宗，是合二为一，这是真参实究的捷径，是第一义，宗的内容在教中都有所体现，并非是要废除教。

若不真参实究，是谓入海算沙，非究竟也。繇此观之，教不可废，要在得其纲领。果得其纲领，教则为指，为筏，为导引，为开辟，为助缘，又安可废乎？！（《无异元来禅师广录》卷二十五）

如果不能通过教下的方法真参实究，也无法达到究竟的境界。由此可见，教不能被遗弃，关键在于要把握住“宗”作为纲领的真实内涵。如果真能把握住这个纲领，教则能如指月之指、到彼岸之船，如导引、开辟、助缘，帮助学人早日成就。可见教也是非常重要的。所以在修学中，宗与教是相辅相成的，若要究竟解脱，宗与教俱不可偏废。

（未完待续）



念佛禅——耳根圆通与念佛圆通的统一

大家都知道，悟圆通心、证首楞严大定，是《楞严经》修证体系的核心环节。二十五圆通章，先由二十五圣各自述说因地契入圆通的方法，次由文殊菩萨根据娑婆世界众生的根性，从二十五圆通中，拣择出观音菩萨的耳根圆通法门，作为此方众生修证圆通的最胜方便。

从经文中二十五圣圆通之开列顺序来看，最后压轴的是观音菩萨耳根圆通章，倒数第二出现的是大势至菩萨念佛圆通章。这两种圆通法门最后出现，决不是偶然的。个中的秘密，曾被虚云老和尚一语点破：

虚云老和尚住持南华寺的时候，有一天，朱镜宙老居士前来拜访虚老，谈及《楞严经》二十五圣圆通之事。朱镜宙问虚老：“二十五圣圆通中，哪一圆通法门，最适合末法时代众生修习？”虚老回答说：“大势至菩萨念佛圆通。”朱镜宙大为惊诧：“和尚是不是口误，或者记错了？经中分明记载，文殊菩萨奉佛之令，拣择二十五圆通，最后认定观音菩萨耳根圆通最适合娑婆众生修习！”虚老回答说：“汝念佛不用耳根耶？”

这段公案告诉我们，在虚老那里，耳根圆通和念佛圆通是可以融为一体的。这一观点，实际上贯彻于虚云老和尚的一生，而绝非一时的趁兴之谈。戒尘和尚《关中呖语》记载了这样一件事情：

是年山中，请月公法师讲《楞严》，余与虚兄皆在座听讲。一日，虚兄复讲《大势至菩萨圆通章》，力赞念佛宗旨。余与之辩驳曰：“《楞严》宗旨，文殊只选观音耳根圆通，如何偏赞念佛，岂不违背经义乎？”彼此相辩者数日。月公闻之，呵止乃已。

可见，在终南山住山期间，虚老就主张将念佛圆通和耳根圆通融为一体。无独有偶，净慧和尚在《虚云老和尚的禅风》一文中亦提到这一点：

老和尚对于净土和密宗，都有他自己的一些看法。他主张“唯心净土，自性弥陀”“心净则佛土净”。所以在自力的基础上，他也提倡修净土法门。他认为修净土法门的关键是“唯心净土，自性弥陀”，认为净土和禅是密切相关的。关于念佛，他提倡观音菩萨的耳根圆通，要反闻闻自性。念佛不是数量念得越多越好，而是看你能不能反闻闻自性。念佛要用耳根，要把你念佛这一念，听得清清楚楚、明明白白，不要停留在心思上，要用自性来闻，要闻到自性……

实际上，虚云老和尚所主张的念佛法门，将耳根圆通和念佛圆通融为一体，正是我们所说的念佛禅之根本所在。

观音菩萨耳根圆通法门，强调称性起修，“反闻闻自性，性成无上道”。依耳根圆通之精神，去持名念佛，心念心闻，都摄六根，念念反闻自性，当下即可以体验到自性本觉的“圆真实”“通真实”和“常真实”。

其操作理路是，从耳根入手，以闻性为所观境，即随顺闻性的超越二边分别取舍之空性，以虚空明镜的心来静观音声之动静，不断地反闻能闻的是谁，进而背声尘而合闻性，“入流亡所”，慢慢地脱除根尘二结，初证人空，然后再依次解除其他诸结。具体说来：

1. 以一句佛号，心念心闻，替代尘境，念得绵密，此即尘境的“动静二相，了然不生”；

2. 以一句佛号，心念心闻，功夫成片，忽然能念所念俱不可得，此即“闻所闻尽”，解除根结；

3. 以一句佛号，心念心闻，“都摄六根，净念相继”，一根既脱，六根俱净，此即是圆通心现前。

由于念佛禅把观音菩萨的耳根圆通和大势至菩萨的念佛圆通这两种法门融为一体，所以，在功夫的落实上，它既方便又究竟。说它方便，是因为它可以从持名念佛入手，简单易行，人人都可以做到。说它究竟，是因为它以闻性为本修因，称性起修，直透心源，以证圆通心、成就首楞严三昧为根本。智者大师赞称念佛禅“易入而深证”，其原因即在于此。

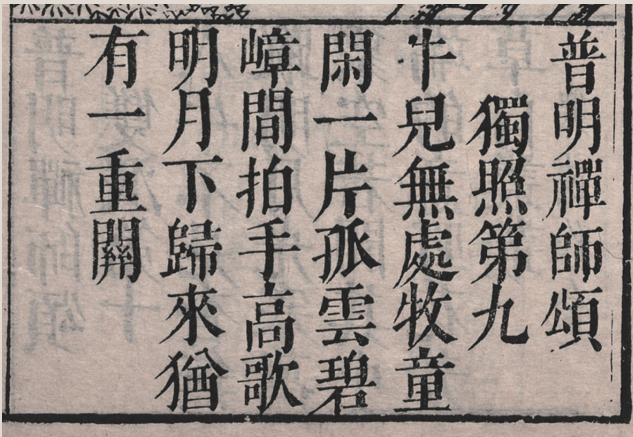


漫画/桂圆君

力士曰：“如来降尊，即斯下土，灭世间明导，丧众生慈父。如来舍利，自当供养，徒疲道路，终无得获。”时诸大王逊辞以求，既不相允，重谓之曰：“礼请不从，兵威非远。”直性婆罗门扬言曰：“念哉！大悲世尊忍修福善，弥历旷劫，想所具闻。今欲相凌，此非宜也。今舍利在此，当均八分，各得供养，何至兴兵？”

诸力士依其言，即时均量，欲作八分。帝释谓诸王曰：“天当有分，勿恃力竞。”阿那婆答多龙王、文邻龙王、医那钵呬罗龙王复作是议：“无遗我曹，若以力者，众非敌矣。”直性婆罗门曰：“勿喧诤也，宜共分之。”即作三分，一诸天，二龙众，三留人间，八国重分。天、龙、人王，莫不悲感。

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“独照”图文