

净慧法师在开营式上的讲话

第二届生活禅夏令营今天正式开营了。首先请允许我代表河北省佛教协会和柏林寺两序大众，并以我个人的名义，对各位的光临表示热烈的欢迎和衷心的感谢！

去年，我们在这里尝试着举办了首届生活禅夏令营，受到政府各级领导的鼓励和肯定，也受到信众的认同。有关生活禅夏令营的专刊发出以后，《禅》刊的许多读者写信给我们，对我们的工作表示赞叹，并纷纷要求我们把这样的弘法活动坚持下去。大家都认为生活禅夏令营是弘扬佛法、为精神文明服务的一种很好的形式。广大教友对生活禅夏令营的期许使我们坚定了信心，虽然面临着人手紧张、资金短缺等困难，我们还是鼓足勇气筹备了第二届生活禅夏令营。

这一届生活禅夏令营在活动的安排上既保持了去年夏令营的特点，而又更加突出了“觉悟人生、奉献人生”的宗旨。“觉悟人生、奉献人生”，我们认为这是整个佛法的中心思想，也是禅的中心思想。佛法所要解决的问题无非是生命的觉悟和实现。生命的觉悟要求我们珍惜人生，热爱人生，担当人生的圆满自在、清净喜悦；生命的实现没有什么奇特，唯有无我无私、无穷无尽的奉献，在觉悟中奉献，在奉献中觉悟，这就是禅的人生，也是菩萨的人生。我们衷心希望通过生活禅的提倡使人们生活得更加充实，更加幸福，使我们的社会更加祥和，更加美好。这样我们就略略尽到了佛教“庄严国土、利乐有情”的责任。

和去年一样，这届生活禅夏令营的筹备工作受到了省、市、县各级政府部门的大力支持和关怀，《禅》的读者积极响应、踊跃报名，香港旭日集

团、北京刘印强、谢萍、明仁、明义居士等慷慨解囊。使我们窘迫的经济得以缓解，台湾慈善佛学院院长惠空法师不远千里赶来作法布施，台湾圆光佛学院、慈善佛学院的三位法师也光临指导这次活动，北京吴立民先生、于晓非先生、上海复旦大学王雷泉教授慨然应邀奔赴祖庭为大家作佛学讲演。中国佛教协会一直关注我们这次活动，萧秉权副秘书长冒暑赶来随喜今天的开营式，所有这一切殊胜的因缘使得这一届生活禅夏令营得以成就。请允许我代表我们全体同仁向各位领导、各位法师、居士、专家学者，再一次表示最诚挚的谢意！

各位营员，我们所在的柏林禅寺是一座有着一千七百多年历史的古刹，唐代这里曾经住过一位伟大的禅师，他就是赵州和尚。每当有学人兴冲冲地赶来向这位禅师请益的时候，他总是平平淡淡地让他们洗钵去，吃茶去，或者随手一指院里的柏树说：“庭前柏树子。”今天，各位千里迢迢来到这里，我们实在是诚惶诚恐，深恐辜负各位殷情的来意。我们没有什么奇妙的礼物奉献给你们，只有一杯清茶、一片诚心，我想只要各位珍惜，就会不虚此行。

最后，敬祝与会的各位领导、各位同道、各位朋友身体健康，吉祥如意！

中国佛教协会萧秉权副秘书长在开营式上的讲话

今天我有幸参加这样隆重的开幕式感到非常的高兴，我代表中国佛教协会，对第二届生活禅夏令营开营表示热烈的祝贺！

去年第一届生活禅夏令营举办得很成功，反应很好，这在中国大陆的佛教界还是首创，很有远见。赵朴初会长一贯支持，他为夏令营题词，去年还委托中国佛教文化研究所所长吴立民先生代表他前来祝贺，这也表明了这项举措的重要意义。

当今佛教的形势应该说是很好的，党的宗教信仰自由政策很宽松，创造了一个良好的外缘条件，佛教的宗教活动场所陆续开放，佛教徒越来越多，层次也越来越高，这些是好的方面。但佛教事业的发展也带来了一个很严峻的问题，这就是我们去年在召开全国第六届佛代会上提出的：今后佛教工作的重点应放在自身建设上来，从而更好地发挥佛教的作用。生活禅夏令营这一活动的举办应该说是很适应这一形势的需要的。

七天的活动是短暂的，但是这种禅的生活的实践是很重要的，它可以使我们更深地体会到佛教内在的含义，怎样来做一个合格的佛教徒，怎样来弘扬佛法。我很高兴这一次看到来自全国各地、这么多的年轻朋友，这也说明生活禅夏令营具有强大的生命力。我希望通过这样不断的实践，从而对佛教的自身建设起到重要的作用。

我也希望各位营员在今后的佛法学习过程中思考两个问题。一个是我們如何维护佛教的正信？佛教不是迷信，是正信，佛教反对迷信。这是一个很明确的观点，但是社会上对佛教的看法不完全符合佛教的实际，存在很多误会，很多错误认识，那么摆在我们面前的任务就是我们应该怎样宣

传、维护佛教的正信。我想，一方面通过我们佛教徒的言行来证明，同时也要靠我们的嘴和笔去宣传正信的佛教。所以我希望这次夏令营讲课的教师在这些方面多做阐述。

第二个问题是我们怎么样在实践中把佛法跟当今社会相适应、相协调？这固然有社会环境方面的客观因素，但是也存在佛教如何为社会主义精神文明建设服务的主观因素。中央常委、政协主席李瑞环同志在第六届佛代会上指出：希望佛教界找准自己的位置，在建设社会主义祖国这个伟大的事业中作出自己的贡献。

我想我们应该也能够作出贡献的，因为除了佛教界人士就具有为社会主义建设服务的能力以外，佛教本身也具有为社会主义精神文明服务的积极因素。这个问题在理论界已经有所认识、有所觉悟，我们的佛教界自己还要出来宣传，正信的佛教能够净化人心、安定社会。在这方面佛教是有条件、有积极性的。所以我希望大家都来思考、寻找佛教为社会主义建设服务的积极因素。

我相信在座的年轻人将来都会大有作为，看到了你们就看到了佛教未来的希望。我也相信这一次夏令营活动将在去年的基础上会有更大的收获，我预祝第二届生活禅夏令营获得圆满成功，也祝各位营员满载而归！

河北省民族宗教厅时振国副厅长 在开营式上的讲话

今天，第二届生活禅夏令营隆重开营了，我谨代表河北省民族宗教事务厅对此表示衷心的祝贺！向来自海内外的各位法师、学者专家和广大营员表示热烈的欢迎！

有句歌词这样唱道：有缘千里来相会。大家来自山南海北、五湖四海，相会在赵州柏林寺，这就说明我们大家有缘，大家与河北有缘。这就希望各位在过好夏令营生活的同时，也请把各自所在地经济发展的宝贵经验传给河北，将各自的远见卓识留在河北，为河北的经济建设、为河北的佛教事业献计出力。

去年十一月，江泽民总书记在全国统战会议上讲话时指出：“要利用宗教教义、教规和宗教道德中的某些积极因素为社会主义服务”。举办生活禅夏令营活动是一个很好的尝试，相信这次夏令营能够很好地贯彻这种精神，收到很好的效果。

时值酷暑盛夏，加之这里条件有限，希望大家保重身体，劳逸适度，以饱满的热情度过这七天的夏令营生活。最后，预祝第二届生活禅夏令营圆满成功！

赵县刘进堂副县长在开营式上的讲话

第二届生活禅夏令营活动现在开始了。各位营员，你们不辞辛苦，从各地来到我们赵县柏林禅寺，我代表赵县人民政府和全县 53 万人民向你们表示热烈的欢迎！

赵州柏林寺创建于东汉末年，距今有 1700 多年的历史了，它是中国著名的禅宗古刹之一。柏林寺于 1988 年 5 月经河北省人民政府批准开放，交河北佛协管理，在净慧法师主持下，着手逐步修复寺院。经过几年的艰苦努力，在广大信教群众支持下，现已修复普光明殿、山门、钟鼓楼、环寺长廊等，其余工程将陆续修建，愿在各位领导的支持下，各位法师的努力下，柏林禅寺修复得更快、更好。

各位法师、各位营员、各位来宾，赵县是一座历史古城，据文献记载已有 2500 多年的历史。赵县地域文物荟萃，有距今 1300 多年的安济桥和 1000 多年的永通桥，以及矗立于赵县县中心的中国最高、保存完好的陀罗尼经幢，等等。赵县不仅是传统的农业经济区，盛产小麦、大豆、棉花、玉米，而且近年来梨果生产也有很大发展。举世闻名的赵州雪花梨就产在我们这里。在夏令营期间，欢迎各位到赵县各地参观旅游，希望各位为促进我县的两个文明建设提出宝贵的建议和意见。

最后，预祝第二届生活禅夏令营圆满成功！祝各位营员生活愉快！

中国佛教文化研究所吴立民所长 在开营式上的讲话

去年的首届生活禅夏令营办得圆满成功，积累了经验，各方要求继续办下去，这在佛教界是一个很好的弘扬佛法的活动形式。

刚才净慧法师讲话时说得很清楚，生活禅的宗旨主要是觉悟人生、奉献人生。这不但是生活禅的宗旨，也是禅的宗旨，而且也是佛法的中心思想。净慧法师提得很好、很高。

讲生活包括两个方面：一个是情感方面，一个是理智方面。情感的方面就要能够奉献人生，理智的方面就应该能够觉悟人生。怎样能够觉悟人生呢？那就要了解佛教的般若义；怎么能够奉献人生呢？那就要有大悲心。修大悲心就是修福德，证悟般若义就是修智慧。所谓福慧双修，悲智双运，就是要我们在人生中以般若义来觉悟人生，以大悲心来奉献人生。这样才能够自利利他、自度度他，自觉觉他，这才是菩萨行。这些都不是空谈的，而是要实践的，最好的实践就是在生活中，因为生活在禅中，禅在生活中，这是要下功夫的。

我们在这炎热的暑天来到赵州祖庭，参一参要觉悟些什么、奉献些什么。如果我们能够在这方面有一点收获的话，那么我们就是不虚此行。赵州和尚“洗钵去”、“吃茶去”、“庭前柏树子”，这些话都在我们眼前，大家证一证、悟一悟，大家回去以后对生活的感受、体验将会有所不同。我相信生活禅夏令营会使人有所觉悟，有所奉献，这是我们佛教界的一件大好事。我预祝第二届生活禅夏令营圆满成功！

佛法在世间不离世间觉

于晓非

学佛修行的基础是八正道，而居八正道之首的是“正见”。有了正见，才能有正语、正思维、正业、正命、正精进、正念和正定；有了佛法的正见，我们才起对佛法的真正的信心，才能成为正信的三宝弟子。

任何一种思想，学说，在世间能够建立起来，它一定有区别于其他思想、学说的特点，也就是它与其他思想学说不共的地方。那么，佛法与非佛法所不共的是什么呢？佛法究竟告诉我们一个什么样的道理呢？如果让我选择一个字，来表达佛法对宇宙人生的根本看法，那么我就选择“缘”字。

佛经中有一个偈子：“诸法因缘生，缘灭法亦灭，我佛大沙门，常作如是说。”何谓“诸法”呢？严格地讲，“法谓轨持”（轨生物解与任持自性）；今天只通俗地讲，这里的“诸法”表征一切事物，不管是物质的，还是精神的。何谓“缘”呢？“缘”字通俗地讲就是“条件”。“诸法因缘生”就是说万事万物都是因条件而生起的。

举例说明：我们分析一下面前的这张桌子，其实它是木头，是树，是生活在地球上的植物，没有地球哪会有植物呢？地球上还需要有适合植物生产的土壤、水份；没有太阳给予的阳光、温暖，也不会有植物；有了这一切还不行。还要有人的需要，我们得需要桌子，还要有伐木工人、运输工具、木工师傅；还要有柏林寺的常住师傅们的努力，恢复起这座道场，而且有了一定的财力，买来这张桌子，等等等等。以上这些都是成就我们面前这张桌子的条件；恐怕成就这张桌子的条件，我们在这里说上三天三夜也说不完，

其中缺少了哪一个条件，在这里，今天都不会有这张桌子。在佛法中，把这些条件就称作“缘”。问题的关键是，假定有一种办法，可以将我们在这里说上三天三夜也说不完的组成这张桌子的缘，一个个地剥除掉的话，那么，剥除到最后是不是还剩下一个不依这些缘而独立存在的桌子的本性呢？当年，释迦牟尼佛就斩钉截铁地回答了这个问题，说：“没有！”这张桌子无非就是我们在这里说上三天三夜也说不完的缘的合体，离开缘没有一个独存的桌子的本性。佛法告诉我们，一切的事物，不管是物质的，还是精神的；不管是有生命的。还是无生命的，都像这张桌子一样，是因缘所生——因条件而有的，离开条件没有任何一项事物有独立存在的本性。这就是“诸法因缘生”。

请注意，不要以为佛法以缘为第一性。缘亦是缘生！成就这张桌子是由诸多诸多的缘，这诸多诸多的缘中任何一个缘，它还是因缘而生。千万不要把缘当作本体！佛法看待这个世界就像一张网一样，只有相互依存。可以总结为一句话：世间任何一法都或亲或疏地以一切法为缘一切法也或亲或疏地以任何一法为缘。

佛法不承认在世间万法之外有一个非因缘所生、独立存在、常一不变，而又能生世间万法，成为宇宙人生初始的第一因。

既然任何一事物都是因缘而有的，离开缘没有任何一事物有独立存在的本性，因此，佛法讲一切事物的本性是“空”的。佛法讲空，不是说什么都没有，而是当体即空。比如，这张桌子有没有呢？我们感受到了，它有作用，但佛法说这张桌子是空的，因为它无非是诸多的缘的组合，除了这些缘并没有一个桌子的本性。佛法说本性是空。概括起来讲：缘起性

空。一切法的相——从现象上讲，都是因缘而有的——缘起；任何事物的本性都是空的——性空。这就是佛法对宇宙人生的根本看法。宇宙人生就是这样的，法尔如是。这是真相，是实相。

佛法将这样一个对宇宙人生的根本看法，概括为“三法印”。“法印”就是标准，是判断是否合于佛法正见的标准。符合法印的就是佛法，不符合法印的，不管是谁说的，都不是佛法。这就是“依法不依人”。因此，法印是非常重要的。

三法印的第一条是：“诸行无常印”。“诸行”就是一切因缘所生之法。佛法中还给缘生之法起了另一个名字，叫“有为法”。何谓“无常”呢？一般都是把“无常”理解为“变化”。可是，科学和很多哲学也认为事物都是在不断地变化着的，佛法的“无常”究竟有什么独到之处呢？佛法的无常义是当生即灭！当生即灭就是生灭同时。一切有为法的生起必须待众缘合和，但有为法的生时即是灭时，因为一切有为诸法都是刹那生灭的，所以有为法的“灭”是“灭不待因”的。这就是所谓“诸行无常”。

三法印的第二条是“诸法无我印”。何谓“无我”呢？“我谓主宰”。“无我”就是没有独立存在的自性。显然，一切有为法——因缘所生之法，都是无我的。一切有为法皆因缘而生，这缘生之法的本性是空的。这本来的空性，佛法名为“无为法”。有为法与无为法是相与性、事与理的关系，两者是共生的、相依的。对于无为法也不可认为有独立存在的自性可得。因此，无为法也是无我的。“诸法无我”就是说一切法(包括有为法和无为法)都没有独立存在的自性。这一点非常重要。佛法的纲领就是一切法无我。可是，有人说在佛法中不是也常常见到讲“我”吗？那只是“但由假立，非

实有性。（《成唯识论》语）。《瑜伽论》中讲了佛法不得不讲“我”的四个原因。第一，“为令世间言说易故”——教化世间众生缺少不了语言，为了言说的便利，不得不假藉“我”的名。第二，“为欲随顺诸世间故”——因为世间的人们开口就说“我”，所以为使世间众生亲近佛法，不得不顺从世间而说“我”。三，“为欲断除谓定无我诸怖畏故”——对于世间说惯了“我”的众生，突然讲“无我”，他不但不能接受，反而会害怕起来，影响他对佛法的亲近，因此为接引众生，为除众生听闻“无我”而生的怖畏，佛法不得不说“我”。第四，“为宣说自他成就功德、成就过失，令起决定信解心故”——佛法讲“无我”，有人就会认为既然没有“我”，我为什么要去做种种功德善事呢？我做恶事又何妨呢！反正没有“我”，因此而误入歧途。佛法为使这样的众生知所选择分别、显示染净、生正信解而不得不说“我”。可以看出，佛法假立“我”名以及假设“我”的种种差别相，完全是为了接引不同根机的众生而施設安立，并非实有其性、我们必须明白佛法是彻彻底底的无我论。

三法印的第三条是“涅槃寂静印”。一切缘生之法是当生即灭的——无常，是无有自性可得的——无我。因此，讲诸法“生”，其实并没有一个可把持的有独立自性的法真的生起了，故说诸法“生而无生”，说诸法“灭”，其实也不是原先有一个可把持的、有独立自性的法，真的在这个时候灭了，故说诸法“灭而无灭”。简单地讲。世间万法因为没有自性，所以虽生而实无生，虽灭而实无灭。这一切法皆无自性，无生无灭、本来寂静的自性涅槃相，是万法的实相——空相，是无生无灭，就是一切法空，就一切法的实相，如实了知诸法实相即可解脱一切苦厄。

以上是简单地阐释三法印。下面讲“真如”。世何万法本性是空。这由无我(人无我与法无我)所显的诸法实相，或空性之理，佛法名为“真如”。真如是无为法。要特别注意：不是在有为法之外另有一个无为法，有为法与无为法是相依的，不可分割的。而且，有为法与无为法是同时，两者之中任何一方都不能先于另一方存在并生起另一方。有人讲，世间万法是因缘所生的，而这因缘所生之法是由另一个不是因缘所生(因此就有独立性并超越于世间万法)的法生出来的，并把这个法叫做“真如”。在这里，“真如”被理解为是产生世间万法的源头与本体，是唯一独立存在并常一不变的法。其实，佛法只讲“诸法因缘生”，不认为另有一个第一因来产生万法。佛法讲一切法无我，根本不认为有一个自性不空的、并且能产生世间万法的不平等因的存在。我们这些愚痴众生，总是要在千差万别的物背后找到一个没有差别的本体，作依靠、作根据。否则就不安心。佛法告诉我们，根本就没有这样一个东西。如果把佛法的真如理解成一个超越于有为法，可以独立存在，并且能生万法、能摄一切而自身又没有生灭、无有差别、常一不变的本体。那么这样的“真如”又何异于印度婆罗门教的大自在天及印度哲学的梵我?何异于中国道家的“道”(“道生一，一生二，二生三，三生万物)?这一点非常重要，这是佛法与非佛法的分水岭!

下面转入一个新的话题。佛法讲的“无常”不落断灭。有人说既然世间万法是无常的——当生即灭，那应该一眨眼就不认识“你”了，因为“你”已经灭了，不是“你”了。而现实不是这样，时时处处都显示着因果相续性。确实如此，佛法认为诸法虽然当生即灭了，但一定有作用、有影响。比如，我的手臂在空中这样一挥。这个动作当生即灭了，但它对这个世界

有没有作用、有没有影响呢?一定有!除非这个动作是在这个世界之外独立存在的。而世间万法是因缘所生,没有哪个法能够脱离世间而独存。所以,法虽当生即灭,但一定有作用,并且这个“作用”又会成为未来生法的很重要的缘,佛法把这个“作用”(诸法生灭而潜藏的具有生起后法功能的作用等流)名为“种子”。举例来说,有的同学认为学佛很多年了,佛法的正见早已确立了,但听了我的这段话,觉得树立佛法的正见并不是一件容易的事,下课以后就到流通处去请有关佛教教理的经书。我讲的话以及你的所闻、所思当生即灭了,但它的作用却像种子一样埋入了你的心田;等待条件成熟——下课后来到了流通处,这颗种子发芽了——请几部经书,佛法称此为种子起“现行”了。可以看出,这颗种子是你请经书这件事的很重要的缘。种子现行诸法是要等待众缘合和的,比如要等到下课以后并且你来到流通处,你才能请经书。种子在待众缘过程中,是不断变易的,决不是常一不变的。但是种子在前引后的不断变易过程中,它决不会无故消失,性质也决不会乱——善依然是善、恶依然是恶、这种含藏并摄持种子的功能,佛法名为“阿赖耶识”(这通俗地说,严格地讲,阿赖耶识有能藏、所藏和执藏三义。阿赖耶识与种子非一非异)。所以世间万法虽然“无常”。却由种子现行诸法,诸法当生即灭又熏习新的种子,而不失其因果相续性。

大家要特别注意:种子亦是缘生;阿赖耶识亦是无我的。阿赖耶识仅仅是体现诸法的因果相续性。但我们这些愚痴众生总是以为因果相续的背后应该有一个承当因果的常一不变的依持——“我”,“我”造业,“我”受报。佛说阿赖耶识,人们就执阿赖耶识为“我”——“摄藏此识为自内我”。这是非常错误的,佛在《解深密经》中提醒说,对于阿赖耶识“我于凡愚不

开演，恐彼分别执为我。

佛法的因果观是不常不断的。“不常”就是指世间万法都是刹那生灭的，没有任何一法可以常住而被我们把持，如果认为诸法是常一不变，有个“我”，这是对法的增益。是你强加上去的。比如：有的学说认为有一个恒常不变的精神实体（有人称其为“灵魂”，甚至有人把阿赖耶识就当作这种灵魂来理解）贯穿于过去、现在和未来的生命过程中，佛法对这样的观点是坚决批判的。“不断”就是指法虽当生即灭，但作用却像种子一样延续下去了。佛法不是无因论。佛法只是不认为有个常法可以为无常法的因，正如《瑜伽师地论》中所说：“谓无常法是因。无有常法能为法因。”不承认摄持种子于生灭过程中不失不乱的阿赖耶识，是对法的损减。损减了阿赖耶识就会堕入恶取空，作善作恶乃至修行解脱全无意义。佛法的因果观是刹那生灭与相似相续的统一，是不增益不损减的中道因果观。

具体来看，佛法将因果分为两类：杂染因果和清净因果，因为对真如的迷而有的因果是杂染因果。因为对真如的悟而有的因果是清净因果。真如是迷悟依。

因缘所生之法当生即灭，但一定有作用。正是作用不同而使诸法显出差别相。因有差别，我们便可以给法安立“名”。因为一切法空，所以在“名”下是无有实体可得的。《金刚经》中有三段句：佛说什么，即非什么，是名什么。例如：“佛说般若波罗蜜，即非般若波罗蜜，是名般若波罗蜜。”又如：“如来说世界，非世界，是名世界。”仅仅是“名”。龙树菩萨有个偈子：“因缘所生法、我说即是空，亦为是假名，即是中道义。”但是。千万不要小看这假安立的名。万法无非是名。因为无明——不明了宇宙人生实相的

愚痴心，不通达诸法缘生、中无实我这样一个宇宙人生的真理。我们总在安立的假名下执有实法实我、这就是对真如的迷，比如：在名言“山河大地”之下，本没有实在的“山河大地”，可我们的无明使我们执有实有“山河大地”。这种妄执就在阿赖耶识熏习下了种子——名言种子——以名言为缘所熏习的种子，这样的名言种子现行出来，就似有个“山河大地”；由于无明，我们更是牢牢执着这似有的“山河大地”为实有，再熏习下种子，这个种子再现行，“山河大地”就更显真实与恒常，这就更让我们坚信“山河大地”是真实不虚的；再熏习，再现行，反反复复，多生累劫，越来越使我们错觉为有个实实在在的山河大地的存在。不仅对于“山河大地”，我们对于一切所知的境界都执为实有，这就是“法我执”。因此，“所知”就成为障碍——所知障。一切境界，比如山河大地，都不是实有的，无非是阿赖耶识种子(其中名言种子为诸法生起的最不可替代的缘，佛法名为亲因缘)的变现(阿赖耶识的相分)。同样地，对于我们自己，由于无明，在名言之下就总执有实我。经过多生累劫的熏习与现行，我们对有一个真实的自我坚信不疑，这就是“人我执”。这是我们解脱烦恼的最大障碍——烦恼体。其实，我们坚信的自我，也无非是阿赖耶识种子的变现(末那识妄执阿赖耶识的见分为“我”)。见、相二分皆缘阿赖耶识而起，故二者皆空。佛法称此为“识外无境”。这即是“万法唯识”。(佛法在理论上就是“缘起性空”与“万法唯识”。)人我执和法我执就是我们的颠倒。现实的宇宙人生就是错觉。我们就是在颠倒与错觉中生死死死。这就是杂染因果。

我们不太习惯于认为“宇宙是可以独立于众生而存在”的观点，太习惯于把“客体”当作最真实的、最可靠的。依佛法的见解。其实我们所生

的世界、所处的环境，是这个世界中所有众生的阿赖耶识的种子所变现。说我们上天堂或下地狱，其实也并不是有一个实在的、永恒的天堂或地狱等待着我们，而是我们往昔和当前的造作，在我们的阿赖耶识熏习下变现天堂或地狱的种子，一旦机缘成熟，我们就与那些具有相类似种子的众生共同变现出一个天堂或地狱，这就是上天堂或下地狱。这都是众生的无明所致。

我们为什么会无明呢？因为我们阿赖耶识中本有烦恼种子（也称有漏种子）。有漏的烦恼种子的现行就是无明，这是众生生死的因——“集”。因无明而生起的种种造作，熏习下的种子依然是烦恼种子，新熏习的烦恼种子的现行依然是无明，这就是众生的生死（杂染因果）之果——“苦”。释迦牟尼佛为什么要说法？我们为什么要学佛？目的就是要我们从这苦中解脱出来、众生有没有可能解脱呢？有可能！因为众生本有清净的菩提种子（也称为无漏种子）依附于阿赖耶识。这菩提种子的现行就是般若正智。般若正智是通达宇宙人生实相的，是能如实地观照一切法空的，是与真如相契合的。无明是对真如的迷，般若是对真如的悟。学佛就是从般若正智对治无明烦恼，破人我执与法我执。般若对治了无明，就不再起种种愚痴的造作，因此。也就不再新熏烦恼种子；同时，对治无明的般若正行的熏习，就使无漏的菩提种子渐渐增长。直至阿赖耶识的烦恼种子灭尽，菩提种子增长圆满，彻底破除人我执与法我执，而显二无我的空性——真如，这就是成佛。此时，阿赖耶识转为大圆镜智——转识成智。这就是清净因果。菩提就是成佛的因——“道”。成佛就是彻底契合宇宙人生的实相（涅槃）——“灭”。

佛法是宿命论吗？不是！佛法就是教导众生以无上的智慧（般若）对治愚

痴。截断众生的生死之流，佛法是最积极地立足于人生而改造人生的学问！大家可以理解，学佛重在“转”字；转识成智。佛法所讲的真如是二空(人我空与法我空)所显的真实，不是一个超越于世间万法并产生万法的本体。有人把佛法的这个核心精神误解了，把真如当作一个真实的本体，认为学佛修行就是要舍弃虚幻的世间而归入这个真实的本体，叫做舍幻归真。请大家注意：佛法是讲“转”，而不是讲“归”。佛法不是要我们舍幻我得真我，破小我求大我；佛法是要我们彻底地悟无我！佛法是出世间法，更是世间与出世间不二之法。讲出世间，并不是舍了世间，在世间之外得到了一个出世间。世间是迷，出世间是悟；世间是邪见，出世间是正见。如实地认识世间就名为出世间。所以，学佛就在当下，就在世间！“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”

净慧法师提出“生活禅”，就是提倡“在生活中修行，在修行中生活”这样的精神。这是非常契理契机的。佛法的修行，就是在生活中的修行；学佛者的生活，就是在修行中的生活。有的人以为只有完全地舍弃世间、逃避现实、离群索居，甚至遁入山林是佛法的真修行，这是对于大乘佛法的极大误解。(当然，闭关修证作为一种修持方法，在修行过程中的某些阶段是绝对必要的!)其实，只有在烦恼种子现行的时候，我们才好以般若来对治它。也就是说，只有在世间，在现实生活中，在有漏种子现行时，就是在种种无明起、种种烦恼生的时候，才是我们用般若破无明断烦恼的最好时机。那种把学佛与人们的现实生活、工作对立起来的观点，不是佛法的正见。

佛法将万法归为“三性”：依他起性、遍计所执性和圆成实性。一切有

为法因缘所生，无有自性，本来如梦如幻，这就是“依他起”。将依他起法妄计有实我自性，将如梦如幻的有为法当作“常一不变”的真实。这是对依他起法的增益，这就是“遍计所执”。遍计所执体相皆无，如龟毛兔角。如实地了知依他起，对于依他起法不仅不增益，而且还要不损减，这不增不减的依他起之真实相，就是“圆成实”。有人依三性讲学佛，认为学佛就是要除掉遍计所执，舍去如梦如幻的依他起，得到一个真实的圆成实。其实，般若生起犹如光明，无明黑暗自然消失。遍计所执本来就是体相皆无，如龟毛兔角，是无须遗除的。这叫“不断妄”。另一方面，不是在如梦如幻的依他起之外有一个真实的圆成实可得可求。对于圆成实若执为离依他起的真实有，这又成为遍计所执。学佛不是舍去一个幻，求得一个真。佛法是无所得法。如《心经》所说：“以无所得故。”这叫“不求真”。永嘉大师说：“不求真、不断妄，了知二法空无相。”

学佛就是如实地认识一切事物。一切事物本来是怎样的，就是怎样的，可我们总是对于一切现成的事物不是增益，就是损减。学佛就是还其本来面目。这在禅宗叫“本地风光”。

南宋著名大禅师大慧杲有首悟道偈子：“荷叶团团团似镜，菱角尖尖尖似锥，风吹柳絮毛球走，雨打梨花蛺蝶飞。”意思是说，秋天池塘里的荷叶一扇一扇的像一面面的镜子，菱角的尖尖尖的像锥子一样，风吹着团成球的柳絮在跑。蒙蒙烟雨之中，雨打着梨花。而梨花丛中一群群的蛺蝶飞来飞去。这是禅师对“本地风光”的比喻。“开悟”不是舍去这些事物而另外得到了一个“东西”。净慧法师在《生活禅开题》中引了五代时期一位比丘尼的悟道偈子：“尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，归来偶拾梅花嗅，春

在枝头已十分。”“寻春”就是找个“真实”。“芒鞋踏破岭头云”，多么用功夫呀！可是，空费了草鞋钱。“归来偶拾梅花嗅，春在枝头已十分”，哪里在现实生活之外有个真实可得，就在当下，就在现实生活之中。我们现在天天唱的《生活禅曲》，第一句就是：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”多么现成！在净慧法师的《生活禅开题》中还有一则公案：有源律师问慧海禅师：“和尚修道还用功否？”师曰：“用功。”曰：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”曰：“一切人总如是，同师用功否？”师曰：“不同”曰：“何故不同？”师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同。”这里，禅师以饥、困与饭、眠做比喻，告诉我们对于现实的生活以及一切事物，我们都不能如实地对待，对我们的自心也不能如实地了知。所以我们就是凡夫。

学佛就是如实知自心，就是如实地了知当下的现实生活。世间万法本来如梦如幻，就还它个“如梦如幻”吧！《金刚经》说：“一切有为法，如梦如幻泡影，如露亦如电，应作如是观”如是地观世间万法本来如梦如幻——梦幻观！这就是学佛！我们现在所在的柏林寺，以曾有千株柏树而得名，以赵州从谗禅师驻锡于此而名扬天下。有僧问这位赵州和尚：“如何是祖师西来意？”赵州和尚答，“庭前柏树子！”赵州老和尚就是这样，以平常心做本分事来接引众生。我体会，这就是净慧法师所倡导的生活禅。

我们为什么不能如实地了知万事万物呢？因为无明所障。只有生起般若的光明，才能照破无明的黑暗。所以，问题的关键，就是如何引生无漏的菩提种子现行。首先就是闻佛正法。佛法是从最清净法界等流的。听闻正法，所受的正闻熏习，是引发菩提种子现行的非常重要的条件——增上缘！

人身难得，佛法难闻。能够听闻佛的正法是人生第一大福报。我们要好好珍惜，每时每刻都要生起闻佛正法甚难的稀有想。佛法是博大精深的，要广读经论，决不可以得少为足，亦不可以住于自见取中。

闻佛正法之后，就是依佛法的正见如理思维。既然我们相信佛法是真理，就应该时时刻刻用佛法的正见观察、思考宇宙人生的一切现象和问题。我是学理论物理学的，时常用佛法的正见思考物理学问题，是非常有启发的。比如，在物理学中总是先要假定一个不变的东西(诸如：“质点”或“粒子”)，再以这个不变的东西的空间运动来描述变化。在宏观状态，虽然事物是刹那生灭的，但相续性的一面体现得相对明显。因此，姑且可以假定一个不变的“质点”，依照牛顿力学，在任何确定的时刻，原则上都可以得到它的一个绝对确定的空间位置。但是，在微观状态，恰恰是佛法所揭示的事物的刹那生灭性体现显得非常充分，对于微观粒子，再不可能像对于经典质点那样，用力学量来作出完全决定性的描述。当假定的粒子运动起来时，就必须以“波”的形态来描述，不得不将物质的基本属性认为是粒子性(凝聚于一点)与波动性(弥散于整个空间)这两个极端矛盾的概念的统一。一颗粒子从 A 点跑到 B 点，其实并不是一个不变的粒子的运动，这无非是从 A 到 B 的一个刹那生灭过程。从佛法的见解上来看，与其用这个不变的粒子的运动来描述变化，不如我们干脆直接了当地就描述这个刹那生灭的过程！这个观念对于现代物理学的突破很重要。这个思路的源泉就是佛法的正见。

注意:我决不是在为佛法寻找科学的根据。佛法的真理性无需用科学来证明，也不可能用科学来证明。当然，代表着现代文明的科学被人们普遍

地接受了，为弘扬佛法的需要，寻找佛法与科学的相通点，也不失为是一种方便；用佛法的见地来指导科学研究，促进科学的进步也是很有意义的。但是，一味地用科学来解释佛法，乃至用现代科学的思维方式及名词术语来附会佛法，即使是善意的，从长远看也是非常有害的。因为，这是本末倒置！科学的每一次进步，都是通过对原有理论体系的否定与包容而更接近佛法所揭示的宇宙实相。我们丝毫不必担心科学最终会否定佛法，恰恰相反，正像我的老师——中国佛教文化研究所所长吴立民先生经常教导的：“我始终相信：科学愈昌明。佛法愈发达！”现代的人们对古老的文化，包括佛学，总是持轻视甚至否定的态度。其思想根源往往是由于我们过于迷恋现代的发达技术及其带来的高度的物质生活享受，使我们不由自主地就以现代技术为代表的文化观念来评判人类的一切文化。但是，自古以来，建立在经验主义之上的技术文明，与人类领悟宇宙人生真谛的宗教文明，始终是相互独立的。技术的发达并非总是使人们更能深刻地认识世界，有时技术的辉煌恰恰掩盖的是理论的贫困！

科学研究是以“有一个被我们观测的独立的真实客体的存在”为前提。虽然这种观念在量子力学中已经受到了很大的冲击、但依然根深蒂固。这就是“法我执”。记得是在一九八一年的秋天，当时我还在读大学，李政道和扬振宁先生介绍美国当代理论物理学大师 A. Wheeler 先生来华讲学。Wheeler 先生在一次演讲中讲了一个故事。有一次，十五个朋友晚饭后坐在客厅里玩“二十个问题”的游戏；游戏的规则是：选择其中一人作为被测者，让他离开房间，其余的人挑选一个词，例如：“食道”。然后，再请被测试者进来，让他开始发问来猜这个词，对问题的回答只能是“是”或“否”。如

果他能用于少于二十个问题猜出这个词，他就赢了，反之，就输了。Wheeler 先生说，有一次轮到他作为被测试者离开房间时，让他等待的时间特别长。当他被允许进屋时，每个人都在笑，他想他的朋友们一定在玩“鬼把戏”。他开始发问：“它属于动物界吗？”“否”；“它是蔬菜类吗？”“否”；“它是无机物吗？”“是”；“是绿色的吗？”“否”；“是白色的吗？”“是”；……。当他继续提问时。他的朋友却要用越来越长的时间来决定到底回答“是”还是“否”。最后，他只有问一个问题的权利了，他试着说：“是云吗？”他的朋友回答“是！”随后爆发了一阵哄堂大笑。原来，当 Wheeler 先生在门外时，他的朋友们决定这次不挑选任何一个词，每个人都可以按照自己意愿回答“是”或“否”。然而，有一个小小的条件：因为 Wheeler 先生有权问任何一个人，所以，这个被问者必须在脑子里想象一个与前面的回答相容的东西。Wheeler 先生说：“这故事说明什么呢？有一个‘世界’，我们以为它是独立于任何观察者的行为而存在着，就像当我走进房间时认为房间里真的存在着一个确定的，我们已经挑选好了的‘词’一样。然而，我们所认为的客观真实存在，以及我们的科学发现，诸如：电子、光子、夸克等等，也许就像我在游戏中得到的最后答案‘云’一样，实际上只是依据我们所制定的游戏规则，一步一步地通过我所发出的问题以及我的朋友所给出的‘是，或‘否，的回答而形成的！”Wheeler 先生这样一位物理学大师，通过他在理论物理学领域的思考，已经意识到所谓“存在”的不真实性。这恰恰就是佛法所揭示的真理：——无真实便是宇宙人生的真实相！

佛法教导我们要“诸恶莫作，众善奉行”。不认识世间万法的真实相，才会作恶。贪嗔痴一定是与真实相违的，因为有“我”才会有贪嗔痴。学

佛就是破“我”。只有修诸善行才能破“我”。虽然菩提种子未现行的修善是有漏善，但这有漏善是引发无漏的菩提种子现行的增上缘！换句话说，善行是生发般若的泥土。只有在世间广修善行，难得能行，难忍能忍，不断地积累福德资粮，到时自可瓜熟蒂落，见道开悟——无漏种子现行。

佛法讲“识外无境”，但就众生内部各有情之间而言却是“识外有识”——识与识只可为增上，而不能亲生。因此，修行成佛都是自己的事，谁都不能代替我们成佛。从这个意义上讲，成佛只是“自度”。但是，“自度”的方法只有“度他”，因为只有在“度他”的过程中才能够破我、法二执！所以，在学佛修行的过程中心里要始终装着一切众生，为一切众生而修，与一切众生共修。释迦牟尼佛临涅槃前在忉利天法会上给我们讲了地藏菩萨，把我们这些末法时期刚强难调的众生都交给了地藏菩萨。这正显地藏法门在末法的当机，正说明越是末法越要弘扬地藏精神。地藏菩萨“众生未尽，誓不成佛”的精神是大乘佛法的根本精神。地藏法门是修行一切大乘法门的基础。当前，我们中兴佛教，首要的就是要弘扬地藏菩萨这种以无限的悲愿积极地深入世间，利益安乐一切众生，永远是“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”的精神。

正如地藏法会是以“虚空藏”菩萨请问为了结，表明地藏菩萨慈悲度众的愿行最后要归于空性。学佛修行就是时时“悟无我”，修行一切善法都要时时观空遣相，这就是佛法的智慧。慈悲与智慧等持是佛法修行的总原则。《金刚经》中说：“所有一切众生之类，……我皆令人无余涅槃而灭度之，如是灭度无量无数无边众生，实无众生而灭度者。”前者是慈悲，后者是智慧。我们都要在《金刚经》的这句经文上好好真参实悟，信受奉行！

学禅静坐法

台湾慈善佛学院教务长真一法师

今天我主要根据天台智领大师的《修习止观坐禅法要》来讲一讲学习坐禅的最基本的方法。《修习止观坐禅法要》又叫《童蒙止观》、《小止观》，它提出坐禅有三大要点：第一是调身，第二是调息，第三是调心。

调身

调身，简单地说就是坐姿七要，就是指我们如何调整身体的七个部位。哪七个部位呢？首先是腿，其次是手臂，脊背，眼睛，下巴，舌头，还有就是整个头部。

下面我们看看腿应该如何放，放得舒服。坐得更久？一种是双盘，也叫全跏趺坐，就是将右脚盘在左腿上面，再将左脚盘到右腿上面去，这种盘法比较稳固。当然初学者两条腿都盘上来会有些困难，所以也可以单盘，也叫半跏趺坐，就是将一条腿盘在另一条腿上即可。

我们再讲手和臂。我们坐好后，双臂是自然垂下的，而且手臂与身体之间是有一点缝隙的，因为贴紧了肩膀就会耸立，而且天气热时也不符合生理卫生。双手手心朝上，一般是左手在右手上面，大拇指指尖相接，然后自然地放在肚脐下一寸至两寸之间的地方，注意不要刻意地捧在那儿。

我们脊背应该是自然挺直的，这样我们就会感到有一股热力从下往上冲。如果我们平常坐姿不正，打坐的时候就要把它调正，可能会感到酸痛，但坚持这样练习，既有利于我们的身体健康，又利于入定。

再说我们的眼睛，我们看到一般佛菩萨的像的眼睛都是垂帘三分眼：很少是两眼大大地睁着的。所以我们打坐的时候，为了避免外面的强光，也

要垂帘三分眼:七分闭，三分开。全开了我们容易胡思乱想，全闭上又容易昏沉打瞌睡。

下巴呢，也是自自然然地，我们全身都是放松的，所以嘴巴里牙齿千万不要紧紧地咬着，咬牙切齿不对，牙齿是自然扣着的，而且要把嘴闭上。嘴里的舌头是轻轻顶住上颚，这样，我们坐得好的话，会自然产生唾液，而且唾液会自然地流下去。

最后是调整我们整个头部，脖子也就是颈部不要太仰也不要太低，当我们坐好垂帘三分眼时，我们应该正好看见正前方地面三尺之处，这样头部位置就比较舒服。

调息

调息就是调整我们的呼吸。我们的气息有四种情况，叫四相，也就是风、喘、气、息。风相，呼吸有声音，像刮风一样，呼呼的；喘相，好像刚经过赛跑后，呼吸非常急促；气相，没有前面的那种声音，但还有点粗，不能完全细；息相，不粗也不浮，呼吸若存若亡，因为全身的毫毛孔窍都在呼吸，所以很细很静。

我们坐下以后怎样调息呢？一种是数息，一呼一吸为一息，我们或者数呼气，或者数吸气，从一到十。心中默默数，中间不能打妄想，如果中间有一点点杂念，就要从头再数，假如我们能够循环地、专一地这样数息，久而久之，功夫就可以纯熟，慢慢地我们的心就会安定下来，身体会感到有一种轻安。数息的功夫做好了，你就会觉得数数这个念头是非常累赘的、多余的，这样你就可以用随息的办法。随息就是将我们的意念紧紧盯住我们的每一次呼吸，这种方法虽然可以排除数数的意念之劳，但也容易引起

昏沉。

调心

佛经上说，心有四种，第一是肉团心，第二是缘虑心，第三是集起心，第四种是坚实心。肉团心是指我们凡夫众生身体里的这个心脏；缘虑心是指我们眼、耳等八识；集起心就是指第八识，它就像一个仓库，把前六识所缘的一切全部收藏起来，然后再通过第七识反馈出去；坚实心就是真如心。

我们调心就是要把我们妄念纷飞的心清净下来，佛经中讲了有“五停心观”。第一，多散乱众生用数息观；第二，多贪众生用不净观；第三，多嗔众生用慈悲观；第四，多痴众生用因缘观；第五，多障众生用念佛观。我们要针对自己习性最重的那方面多用功。比如，别人说一句话，我们不爱听就生气，那我们就从慈悲观入手；如果我们执著心很重，我们就要常常观想十二因缘；如果贪欲重了，我们就修不净观，观我们死后，身体膨胀、溃烂，最后剩一把白骨，这样可以破除我们对外在东西的贪恋。

我们修定的时候，最大的敌人就是散乱和昏沉。坐下来没多久，不是腿麻就是腰酸，东张西望，或者胡思乱想，心静不下来，这就是散乱；腿不酸不麻，舒舒服服地，就想打瞌睡，这就是昏沉。如何克服这两大敌人呢？我们平常用功夫时，一般是把气息观照在下丹田，然后从那一点周遍全身。当我们有散乱心时，就是在杂念很多、心不能定的情况下，也称掉举，因为想得太多，血液循环都集中在大脑中，所以这时候我们就把气息观照在脚底下，压下来，让它不想。这种功夫坐久了，脑袋空空了，就像我们吃饱饭血液循环都集中胃里时一样，我们会感到昏沉，想睡觉，怎么

怎么办呢?我们又要把气息调上来,集中在头脑里,这样就不瞌睡了。佛陀在《离睡经》里讲到了几种克服睡觉的方法,一个是用你们的手指头挖挖耳朵,耳朵哄哄隆隆的响,就把我们的睡意赶跑了;或者是互相挤压我们的手指头,压痛了就不会想睡觉。

佛法与生活

——六波罗蜜

台湾圆光佛学院讲师 宗麟法师

每个学佛的人，或初学或老参，不管他用什么法门，他都希望把深奥的佛法如实地落实在生活当中，这是每个学佛行者所共同关注的一个课题。今天我把佛法与生活的重点落在六波罗蜜上，就我个人所掌握的佛法，并套用生活实例来作介绍。

兄弟渡河的故事

在进入主题之前，我先借用一个印度的小故事。我们知道印度最有名的河流是恒河，从前恒河之畔住着两兄弟，大哥有钱、有妻子孩子，弟弟是个穷光蛋，没有结婚生子。有一天，大哥忽然发现恒河对岸是那么富裕，他想要全家移民过去。他把这个计划告诉弟弟，弟弟非常赞同：“好！大哥，只要你全家能够幸福，我就支持你的移民行动，不仅是精神支持，而且还可以付出行动，看需要我帮什么忙？”大哥说：“我的钱可以买一艘船，可是我没有划船的技术。”弟弟说：“那没问题，我会划船，我送你们全家到恒河对岸，只要你们能过上快乐、平安的生活。”弟弟一心一意地用力划船，就这样把哥哥全家带到了恒河对岸。好，故事到这里就快要讲完了，请问当弟弟全心全意为哥哥全家奉献时，他到哪里去了？(众答：对岸。)对！就在对岸了。波罗蜜的意思就是这样。什么叫六波罗蜜？波罗蜜是梵语，意译就是度，所以蜜也常称做六度。波罗蜜可以从两个定义来理解它，一个是动词，代表过程和方法，比如引渡，这是动态的理解；一个是名词，是到彼岸，属于结果和完成，这是静态的理解。所谓六波罗蜜是我们每个凡夫

向上学习佛陀的智慧和慈悲，从中不断调整的心，检示自己的心，改造自己的生命品质。那么智慧和慈悲是什么？这正好就是我们这次夏令营的两大宗旨，像诸位汗衫上印着的，“觉悟人生”就是智慧，“奉献人生”就是慈悲。

布施波罗蜜

布施波罗蜜，也叫布施度。布施，用现代社会语言来说就叫分享，就是把自己的智慧、财富，毫无条件的奉献出来。在佛法里，布施主要分三大类：财布施、无畏布施和法布施。

财布施又可分为内财布施和外财布施。先谈外财，比如茶杯是我的，你需要，我可以毫无条件地送给你，这就是外施。如果说你刚买的一双新鞋，你的同学很喜欢，那你要不要送给他？要送他，可是你只有这么一双鞋，或者是爸爸妈妈好不容易挣钱买来的，那怎么办呢？每个人都会有一些特别的主观或客观因素，没有办法把自己的东西大方地和别人分享、布施出去，那么至少我们应该在内心里要有布施的念头。其实外财布施很容易做得到，只要我们的经济条件允许。内财布施就是与我们生命有关系的财富，比如你要我的头目脑髓，我很惭愧，我还舍不得给。以往看经典，常读到这样的生命布施，觉得很不可思议。可是这几年提倡器官捐赠、骨髓捐赠，临命终时把自己的眼睛、胃、肾这些不再需要的东西送给人，这就是把自己身体可以利用的剩余价值布施出来，也可以算是内财布施了。如果我们思想比较保守，这一点一时还做不到，是不是就没有办法做内财布施了呢？没关系，我再教你们一招。我们参加这个夏令营活动是靠很多因缘的和合，比如三宝加持，龙天拥护，所有工作人员的辛勤劳动，所以我们

营员发自内心的感恩也是内财布施。可是，我们的欢喜、我们的感恩别人看不到，怎么办呢？没关系，我们上斋堂时大家有没有把饭吃光啊？（众答，有。）对！这是内财布施。为了感谢斋堂工作人员的劳动，我们很欢喜地把饭菜吃干净就是内财布施。还有比如早上起来，如果在学校，就跟老师、同学问声好，在家里就跟爸爸、妈妈问声早安，这也是内财布施。再比如我们平时上街购物，接受别人服务时，我们很真诚地谢谢他，或者不小心和他人相碰撞了，很真诚地道一声对不起，这些都是内财布施。财布施的重点是存养色身，无论是内财布施还是外财布施，因为我们一个物质或精神上的布施使对方获得喜悦，这就是财布施的功能。

无畏布施的重点是安护众生心，顾名思义，众生因为我们身、口、意三业的表现而获得一份安全感、稳定性。怎样安护众生心呢？举例说，如果在学校，新学期有新生进来，我们是个学长，就应该努力关怀每个新生，告诉他们周围设施，图书馆在哪里，食堂在哪里，让我们的言行使对方获得一种安全感，不要使对方在这个陌生环境里感到害怕。

法布施的重点在于滋益善根，在布施波罗蜜中这个层次最高。什么是善根呢？我的理解，善根是一种出世间的宗教感情和修道意向，它深深厚植在生命的底层，同时还有一种滋长功能，佛法的学习就是善根的累积和增长。法布施可以滋长善根，可以启发对方的修道意向，那么是不是听了一番开示就马上要求出家，就是有善根呢？不是这个意思；或者一个人只会诵经礼佛，但对别人尖酸刻薄，这也不是善根。善根可以使我们的心柔和下来，可以使我们心性中那份觉悟的力量开发出来。那么我们平常应如何运用法布施呢？如果说诸位营员这些天在这次活动中对佛法或佛法的运用有一些

体验，你把它讲出来给别人听，这就是法布施，法布施就是诸行无常、诸法无我、涅槃寂静的道理在生活中的运用。

布施的功德可以慢慢扫除我们内心的贪欲，所以布施可以对治慳贪的烦恼。

持戒波罗蜜

一般人听到持戒就摆出一种小心怕怕的姿态来：糟糕！这个持戒可难为我了，我喜欢应酬，我喜欢看电影、看电视，那怎么办呢？我怎样受戒、持戒呢？不要担心，我们每个人从社会的思想体系到佛法的思想体系，从社会的生活模式到佛法的生活模式，中间都有个转型期，这个转型期又因为我们每个人的悟性不同、学习方法各异、意愿高低以及能力如何而长短不同，但都不要怕，只要我们开始做就对了，不必顾虑重重，这样会碍手碍脚的。

佛法里面讲持戒就是要我们常习善法，回避过恶。什么是善法呢？那就是良好行为的学习。我们思考一下什么是良好行为的学习？诸位营员早上起来有没有叠被子啊？（众答：有。）在这里是不是不敢不叠呀？在家里是不是闹钟一响就双脚一蹬，然后就把被子留给爸爸妈妈？其实我们每天早上叠被子、刷牙、洗脸，整个生理卫生的维护也是一种警法，因为它是一个好的行为习惯。常习善法就是持戒了，请问这容易不容易？这是把持戒的层次拉得很低、很低，拉到我们的生活当中。在良好习惯的培养过程中，我们还要回避掉一些过恶，比如一些不好的行为习惯，喜欢骂人，说话尖酸刻薄等等，这些都是要通过持戒来改变的。我们把持戒波罗蜜拉到这样低的层次，就是方便我们在生活中去运用。有的人受了五戒、菩萨戒，但是他对自己的宠物爱护倍致，而对周围同学、同事漠不关心，这叫本末倒置，这不是真

正的持戒波罗蜜，持戒波罗蜜是先关怀人，然后再把我们这份有余的关怀用来关心别的有情。

持戒波罗蜜的功能就是对治我们内心的毁犯，特别是现代生活中形形色色的犯罪，只要我们培养生活中所有的好习惯，就可以回避过恶。

忍辱波罗蜜

忍辱波罗蜜最重要的是思择力，它是要站在思择上，要去思考抉择、分析判断的。而不是傻呼呼地逆来顺受。忍辱波罗蜜是不可以切断的，切断了就成为忍辱和波罗蜜了，要忍辱还要有波罗蜜，要忍辱还要帮助对方到达清净祥和的彼岸。所以忍辱波罗蜜是站在思择力之上，是纯悲悯的，悲就是救拔，彻底解脱苦难；悯就是予乐。给对方以欢喜、信心。忍辱波罗蜜就是在悲和悯这两个前提下达到安受一切苦的一种行为结果。

忍辱波罗蜜一般分三种：安受众苦忍，耐他怨害忍，谛察法忍。安受众苦忍是针对自然环境、生理环境来说的，天气的冷热、身体的饥渴这些苦的忍受就叫安受众苦忍。那么是不是指在柏林寺还不算炎热，我们就跑到非洲去经受一下、忍耐一下呢？不必如此，而是要在生活随缘中，人事对应中来调整自己的心，提升自己的心。比如天气酷热时，我们不要怨天尤人，而是要转换心情。要想到自然环境的恶劣也是众生业感的缘起，要安受众苦。耐他怨害忍是属于社会环境的、人际关系方面的，比如同学讲话比较粗一点，那我们不要在意，不要在意不是指当时把气愤收起来，像个定时炸弹一样。忍到一定时候再回头报复，这不是忍辱波罗蜜，忍辱波罗蜜是一种疏导而不是压抑，让我们不健全的心理合理健全化，使我们的心境变得清凉。谛察法忍是我们经由对宇宙、人生真理的思考之后所获得的一种

安住不动的行为结果，如果你学习成绩不好，你也不要灰心丧气，你可以用“诸行无常”的道理来引导自己，你不会永远这样的，通过努力是可以改变的。

忍辱波罗蜜可以对治我们内心嗔恨的烦恼，学习忍辱波罗蜜，我们的脾气会越来越少的。

精进波罗蜜

正确的努力就是精进波罗蜜，努力什么呢？如果我是个学生，那么守好一个学生的本份，在学业上正确的努力、合理的用功就是精进波罗蜜。我是个工人，那么守好工作中的责任，就是精进波罗蜜；再比如这次活动中我被分到斋堂组，那我就努力地把碗洗干净，桌子、凳子擦干净，这也是精进波罗蜜。我们学习佛法，学习一切善法都需要有精进波罗蜜，在六波罗蜜中，其他五个波罗蜜都离不开精进波罗蜜这个向上的力量。所以精进波罗蜜可以对治懈怠和懒惰。

禅定波罗蜜

禅定波罗蜜，真一法师已讲过“学禅静坐法”，我不再做一些解释，这里我只讲一下它的要义，禅定波罗蜜是利用我们自己的心，通过禅定的方法来达到集中精神，统一身心的效果之后了解我们内心的变化，进一步运转我们的心而改造我们的心性。它的功能是沉澈心境。使我们的从从浮动、从不安当中安定下来，比如一杯混浊的水，当它沉淀之后我们就看清里面有些什么东西。平常我们的心就是这样，当它沉静下来的时候，我们才看清楚内心的变化。再好比一面布满灰尘模糊的镜子，我们平常混乱的心就像这样，不够明亮，看不清事物，经由禅定的学习之后，我们的

心就会变得敏锐度很高，好像擦去了镜子上的尘土，很清晰明净，这就是禅定的功能。

刚才讲的都是属于理上的东西，因为还需要每一位通过实际操作之后来感受这份好处。那么在生活中的如何用禅定波罗蜜呢？那就要把标准降低，降到专注，如果我们在读书的时候非常专注，工作的时候非常专注，吃饭、穿衣、睡觉的时候都非常专注，所有的事情都非常专注地去做，那就是生活中的禅定波罗蜜。

般若波罗蜜

记得吴老在前面讲过，般若是梵文，在中文里有人把它译为智慧，但智慧二字也无法解释般若的真实含义，所以台湾有的法师把它译作妙智慧，那么般若到底是什么，佛法里有很多解释，我不多说，我只讲讲它的功能。

大家看我这里有个瓶子，请问你们能不能看到瓶子里面有什么东西呀？你们现在看不见，因为瓶子外面被纸蒙住了，那我告诉你们里面有一只可爱的小蝌蚪在游来游去，你们相信不相信？好，相信的举手，不相信的举手。现在我把瓶子外面的这张纸打开，我再说里面有只小蝌蚪，大家都不会相信了，因为大家都是明眼人。那么刚才不管你相信也好，不相信也好，甚至没有举手，你们的心都被我影响了。如果这个瓶子代表世间的万事万物，但是瓶子被纸包起来了，所以我们凡夫的心，凡夫的眼是看不到世界的真实面目的，当我们从佛法里培养起般若智慧的时候，我们好像就具备了透视的能力，能够看清世间万事万物的本来面目。般若就是这么奥妙，可以使我们的心性从执著烦恼中超越，可以对治我们长久以来的愚痴。

小 结

六波罗蜜我已经分别介绍完毕，下面我总结一下彼此的关系。我把佛陀所讲的圣教归纳为三点。第一是法性，也就是真理。宇宙人生的真实性，般若波罗蜜就属于法性部分，它是再呈现宇宙人生的真谛，培养我们一种透视世间的目光；第二是心性，禅定波罗蜜属于心性部分；第三是生活部分，布施、持戒、忍辱这三个波罗蜜都属于这一部分。精进波罗蜜比较特殊，它是在整个体系中的，是实现所有波罗蜜的正确努力。生活的部分，布施、持戒和忍辱可以作为我们学佛修道的桥梁，它的基础或者说立足点就是禅定。而所向往的目的、最终的成果就是般若。所以六波罗蜜就是要让我们站在禅定的基础上，以布施、持戒、忍辱为修道的准备工作，而达到般若的目的。

我的学佛经历

柏林禅寺 明证法师

谢谢大家给我这样一个机会来向各位汇报一下我的学佛经历。我所要讲的每一件事都是真实的，虽然它们不可能全面地反映实际情况，但我的体会确实是我对生活之路的反思。

苦恼人生

我是个烦恼障重的人，从小家庭生活就非常不幸。我的母亲共生了十个孩子，我是老二，我的哥哥和下面的妹妹生下不久便夭折了，而我也多病多难，六岁时父母离异，母亲带着我和年仅两岁的大弟改嫁，又生一弟，不久又离婚，后来又改嫁，离婚，这样辗转好几个地方，生活极苦，几乎过着半乞讨的生活，直到嫁给后来的继父。母亲命很不好，但她非常倔强，含辛茹苦一定要把我们拉扯大。继父是铁路工人，因为家庭人口多，无法随工程队走，只好两地分居，很多年都是母亲带着我们七个孩子靠继父寄来的每月 40 元钱生活，所以大一点的孩子从小就要同母亲共挑家务重担。我记得小时候上学之前先要去拣煤核、拔野菜，然后急急忙忙地跑回家，拿上两张母亲做好的野菜饼子赶到学校上课去。我们家没有钱买本和纸，我就拣别人扔的纸飞机，一张一张叠起来订成本，每张纸都是写了正面写反面，写完铅笔字写钢笔字，写完钢笔字写毛笔字，写完毛笔字还能做些其它用途，总是用得不能再用了为止，这种习惯我后来甚至一直保持到读大学的时候。当时的生活可以说很苦，但我几乎不曾有大的烦恼，或者说我青少年时期还不太懂得什么是烦恼，而这种艰苦的生活却是锻炼了我，使我今后能够适应各种各样的境遇。

我上高中的时候，开始了“文化大革命”，1969 年我到了一个半军事化

的生产建设兵团，一位指导员利用权力以种种莫须有的罪名整我，使我一次次失去了上高等学府的机会，从那时候起我才明显地有了烦恼。到了“文革”后期，我才上了一所师范大学，可是我却真正起了大烦恼，当时全国已经乱了，我堕入一种迷惘，失去了方向，三年的大学生活，只是看了一大堆古今中外文学作品，书中有很好的世界，但是抬起头现实仍然是现实，所以我内心也很苦恼。

毕业后我被分到边境小镇二连浩特，那本来是个纯洁的小城，吃的、用的东西放在屋外没有人会去偷的，但是后来人心也越来越不纯净了，为了涨一级工资，人和人之间变得虚伪、无聊。我不明白生活为什么是这样的，接踵而来的不如意使我不得不对自己的人生进行反思，但是我想不明白，终于陷入烦恼不能自拔。无明中我还造了大量恶业，最严重的是我买了支猎枪，杀伤了不少小生命，现在回想起来真是非常惭愧、非常懊悔。像我这样生长在边地一个不幸家庭的人，的确是障深业重，今天能得闻佛法、修行佛法，尤其觉得应格外珍惜。

我是生活上早熟、精神上晚熟的人，直到如今我还是不会协调人际关系、社会关系。当时我在无明烦恼中也志求解脱，摸索过很多方法。先是在书本中求真理，后来又学习各种知识和技能，比如外语、心理学、速记、中医、气功等等，但是烦恼还是烦恼。我这个人好高骛远，总想做成点事情，所以成家很晚，之所以成家，也是听别人说，成了家可以使心安，可是成了家麻烦就更多了。最后我就想通过改善经济条件来减轻烦恼，是不是钱多了人就少一些烦恼呢？正好政策也开放，于是我承包了校办工厂，果然挣了不少钱，但是更多的烦恼接踵而来，校长、同事们不高兴了：为什么你要挣得比我们多？家人、亲戚们也不满意：为什么不给我们买这送

那？我的学生也开始来跟我借钱，不给他们也不行。许多年中我在无明里打转转，想求解脱也解脱不了。

得遇善知识

佛经里讲学佛修行的一个重要条件是“亲近善士”，烦恼中的我能逐步走上学佛之路也是离不开几位善知识的指导。

我的第一位善知识是我十几年前认识的一位姓康的居士，他是在“文革”期间上五台山时皈依佛教的。开始的时候他都没有告诉我这些，只是教我一些具体的打坐方法，几年后他才给我一本《金刚经》读，但我读不懂，他也没多说什么。又过几年他给我几本小册子，如《向知识分子介绍佛教》、《佛法在原子时代》、《印光法师法语》等等，通过读这些小册子，我才开始对佛教渐渐入门。很多年来他就是这样耐心地指导我，等待我一点点醒悟过来，

我记得有两本书对我影响很大，一本是关于释迦牟尼的传略，里面谈到关于八苦、四谛、八正道的理论，使我对人生的痛苦有了比较清晰的认识，一下子觉得我要找的真理正在这个地方。另一本书是《六祖坛经》，一打开这本书我就非常后悔过去浪费的时间，我如饥似渴地读，一连看了三遍，于是下决心出家。

还有一位赵居士，他也是我学佛过程中的一位重要的善知识。他的佛学修养很好，也讲修持，我这个人爱问问题，他几乎是有问必答，但他也很谦虚，常常推荐我读一些书。这时候我开始接触到了《禅》刊，每一期杂志我都要读三、四遍，还做笔记，因为我相信书只要反复读，自然就会其义自见。

在家时，有一天打坐，我突然觉察到“我”这个东西实质是不存在的，

不论从肉体上还是从精神上，根本没有一个实实在在的我。这种体验使我感到很轻松，有信心，无我确确实实可以像《心经》上所说的“度一切苦厄”，得大自在，但是这种觉悟只是理上的，在事上还要慢慢修。

说到出家，我先是经一个居士介绍到北京的一个寺院，当时我对寺院一无所知，到了那里以后机缘也不好，所以既没有皈依，更没有出成家、后来我按照《禅》刊的地址找到了柏林寺，师父收下了我，很快就给我剃度了。想到了几十年来迷失的痛苦，终于开始过一种清净解脱的生活，我激动地流下了眼泪。

临济家风

禅宗有两个公案很有名，那就是“德山棒、临济喝”。我们是属于临济宗的，师父对我曾有过四次“喝”，我感受很深，下面给大家说说。

第一次是在我刚出家的头几个月里，那个时候我持过午不食，因为在家的时候我就曾多次试验过断食，最长的一次是一个月，所以过午不食对我来说是没有任何痛苦。有一次我和明果师、明树师等几个人外出，回来以后他俩也和我一样持过午不食。师父知道了，很严厉地喝斥我：“你要去吃饭，不吃你就走！”我不敢违背只好去吃饭，但心中很多疑问。后来师父慢慢地给我们解释其中的道理，我才渐渐明白。过午不食这条戒的制定是有一定因缘的，而且适于南传佛教的僧人，他们每天不生产、不生火做饭，只管打坐、经行，而我们柏林寺一方面在建设，同时弘法活动频繁，所以我们工作量比较大，饭吃少了就没有体力，而且面黄饥瘦的，僧相就不庄严。我现在理解祖师所说的“平常心是道”，就是要我们在生活中修行，不要执著，吃好饭就是要更好地在工作中奉献我们的力量。

第二次被喝是在江西云居山真如寺，一路上我问了师父好多问题，后

来师父说我不要问了，我说：“有疑惑就要问，否则要师父干什么？”师父说：“不让你问就是不能问。”我很不高兴，沉着脸不敢吭气。在回来的旅途上，同行的省佛协吴明山居士告诉我说：你的很多问题不需要回答，随着时间的推移，通过你自己的修行体验，这些问题都会自然消释，还有一些问题是不能回答好的，佛陀还有十四个问题是不回答的。慢慢地我体会到，我满脑子都是问题、问题，我执太重，而不知道当下该怎么做，结果把该做的事都给耽误了。

第三次是我在客堂做照客的时候，客堂卫生不干净，我也不打扫，师父指出来，我说：“为什么没有人把这些安排好，责任明明确确的，该谁扫就谁扫？”师父说：“你又把当老师的样子拿出来，你没有忘记你现在已经不是老师了。”我当时非常感动，一下子就跪在那里。师父每次一喝我心中都是一次震动，我心想：习气毛病又跑出来了，而且一点察觉也没有。

第四次“喝”，是发生在有人扒我们后墙的时候，师父笑着对我们说：“你们真没有用。”我说：“我们怎么就没有用？我就有用给您老人家看看！”去了以后我就骂：“你们这些人真不讲道理，我们当和尚的什么也不怕，死也不怕，你们再扒我们就跟你们拼命。”这时候只听师父大喝一声：“你给我走！”

咳！修行实在是容易，无明不知道怎么回事就窜出来了。经过这四次“喝”以后，我就经常反省，向内注意，才渐渐有点进步。所以有师父指导是一件很幸福的事，他可以随时纠正你的方向，你就不会走错。

铸造菩萨的人格 做生活的大丈夫

河北禅学研究所 明尧居士

一、现实呼唤大丈夫

中国佛教的主流是大乘佛教，而大乘佛教的精华又主要体现在菩萨的精神上。菩萨的精神就是一种“地狱未空，誓不成佛”、为众生担当苦行的利他精神。大乘佛教之所以能在中国流布和发展，就是因为大乘佛教的这种积极入世的菩萨精神迎合了中国以儒家思想为主体的文化传统。大家都知道，儒家主张积极入世，讲修身齐家治国平天下，讲仁爱，这些精神与大乘佛法有可以相互沟通之处。我们今天讲继承文化传统，讲学习佛法弘扬佛法，毫无疑问地应当继承和发扬大乘佛教中的菩萨精神。可以毫不夸张地说，它才是我们中华民族真正的活的灵魂。

如何在现实生活中继承大乘佛法的精华，最重要的一点就是：我们必须把佛法变成自己的人格。我们现在提倡生活禅，而生活禅的究竟处就是要将佛法人格化。净慧大师在《生活禅开题》中说得好：“我们学佛修行的人必须把佛法净化人生(利乐有情)、净化社会(庄严国土)的精神，完整地落实在生活中，落实在工作中，落实在做人的分分秒秒中；要使佛法的精神具体化，要使自己的思想行为与自己的信仰原则融为一体，实现法的人格化，在生活中修行，在修行中生活。”太虚大师在提倡人间佛教时，曾作了一个偈子，也表达了同样的精神。偈子是：“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是真现实，”大意是说，做人以成佛为终极目标，以佛为榜样，要成佛必须从人格的修养开始，使自己的人格来一个根本性的改变，当自己的人格完善了，那时也就是成佛的时候。这才是佛教的现实处，这才是人间佛教的究竟处。因此，我们作为新一代的佛教徒，在落实生活禅时，也

必须注意这一点，那就是将佛法变成我们人格的有机组成部分。如果佛法是佛法，我是我，说的是一套，做的又是一套，那我们也就不可能从佛法中获得真正的妙用。

我们提倡菩萨的精神，将佛法人格化，这不仅是佛法本身的内在要求，也是我们时代的迫切需要。我们正处于一个历史变革的时代。社会生活的商品化程度越来越高，一切向钱看的现象越来越严重，助人为乐、见义勇为，为他人担当苦行的观念越来越淡漠。在贪欲的驱使下，人们在欲海中沉浮，忘记了道德，忘记了崇高和神圣，正变得愈来愈自私、贪婪、狭隘、麻木；拔一毛利天下而不为者有之；为草芥之利而相互争斗者有之；见人比自己强而心怀嗔毒者有之；该仗义执言时却偷偷逃走者有之；见他人处于困境而麻木观望、不肯援救者有之；受一点挫折或委屈就怨天尤人、愤世嫉俗、要死不活者有之。可是，另一方面，没有哪个时代的人像现代人那样，口口声声宣扬要做个男子汉、大丈夫，要潇洒地走一回，要寻找自我！男子汉、大丈夫、追求自我，是我们这个时代最时髦的字眼，可是它的内涵都非常苍白，揭开语言的帷幕，我们就会发现，其骨子里则是贪婪、自私、狭隘、小气！我们到处可以看得见的人，但真正称得是庞然大物大丈夫的却很少，外表庞大与精神的小气，是我们这个时代最绝妙的讽刺画。

究竟起来，我们这个时代人们所说的自我，实质不过是贪欲的化身，贪欲的奴隶。人们不是获得了自我，而是丧失了真正的自我，从而成为一个“空心人”。这个空心人唯一的内容就是贪欲。关于世人所说的“自我”，我们可以从以下例举中略见一斑。人们常说：“别人享有的，我也必须得到；别人追求的，我也必须追求。”请注意这个句式。这里处处以别人为标准，既然我的一切追求行为以别人为标准。那么，什么才是真正属于我自己的

呢?显然,“我”,在这里不过是个虚无、一个奴隶,一个被“常人”、“习惯”、“欲望”所奴役的奴隶,在生活中,没有“我”的真正位置。“我”庞然大物的人,但真正配称从来没有用自己的双脚走过路,用自己的脑子思考过问题,用自己的心灵感受过生活。在欲望的驱使下,“我”放弃了真正属于我自己的东西,“我”被掏空了,地地道道地变成了一个只有欲望冲动的、非理性的空心人。关于这一点,德国著名哲学家雅斯贝尔斯在他的《现时代的人》一书中有详细的论述。

我们都庆幸生活在一个科学技术突飞猛进,物质财富不断增长的时代。这好比我们坐上一列飞驰的列车,我们都高兴得手舞足蹈。可是我们都很少有人意识到这高速运行中可能存在的潜在危险性,大家都被欲望及其满足冲昏了头脑,很少有人问一声:列车跑得这么快,有车刹吗?如果没有车刹,列车跑得越快,其灾难不越大吗?现在是该我们问一声“这列车是否有车刹”的时候了,是该我们问一声“我是谁”的时候了。

虽然我们的现实有许多让人担忧的地方,但我们应当感到高兴的是,我们的时代,我们的国家,依然有正法住世。佛教以它特有的智慧,为我们这个时代的人,寻找真正的自我、做真正的大丈夫、过真正的、洒脱的生活,指明了光明的道路。佛教为我们的生存、生存的价值,自下而上的皈依处、自下而上的归宿,提供了真正牢固的形而上的哲学基础。它告诉了我们,什么才是真正的自我,什么才是真正的大丈夫。

人是一条不洁的河。只有当我们每个人内心的神圣重新升起时,它才可能变得清澈。我们知道,人世间最美丽的心灵、最完善的人格、最智慧的头脑,最刚健的行为、最光明的语言都集中在菩萨身上,菩萨是至真至善至美至勇的化身。所以我们有理由说,真正的大丈夫当推菩萨。菩萨作

为大丈夫，是我们生活中的光明，时代的向导，心灵的依止，大地的意义。我们呼唤大丈夫，呼唤菩萨，是因为我们身处茫茫业海，漂泊无定，是因为我们独立生死旷野，生命过于脆弱，是因为我们被贪嗔痴所役使，看不到光明与出路，是因为我们常常陷入生命虚无的漩涡而悲观绝望。从这个意义上讲，我们每个人内心自性的菩萨，是我们存在的保护神，是我们生命的价值源，也是我们战胜痛苦和烦恼的力量源泉。那么，什么是菩萨？怎样才算具有菩萨的人格？下面我想就这个问题作一个大致的勾勒。

菩萨是菩提萨埵简称。菩提是觉义，萨埵是有情义，合言之，菩提萨埵就是觉有情的意思。自觉觉他、为众生求解脱者即为菩萨。换言之，菩萨就是那向往佛果、悲济众生的人，志取菩提、力拔众苦的勇士。这里附带说明一下，菩萨有因地菩萨，有果位菩萨。二者不同之处在于前者尚未证得果位，而后者已经证得。但是不管是因地菩萨还是果位菩萨，二者均以菩提心为体。从因地上讲，凡是发心为众生谋福利、为众生求解脱、为众生担当苦行的有情均可称为菩萨。在这个意义上讲，我们可以说周恩来是菩萨，雷锋是菩萨，焦裕禄是菩萨，因为他们心中无我、为众生辛勤地奉献着。菩萨并不神秘，他像我们一样是有血有肉有感情的存在。所不同的是，他是觉悟了的有情。与我们平常的众生相比，菩萨作为有情的存在，有两点与我们不同，一菩萨是无我的有情，他破除了我执，以众生为体，具有大悲心；二菩萨是觉悟的有情，他体证到了世界的无常、万法的空性，从而具有大智慧。我们现在讲菩萨更多地是从因地上讲，这样，一方面我们会觉得菩萨与我们很亲近，并非某种可望而不可及，虚无缥缈的神秘的存在；另一方面，能够激起我们的自信，从而在现实生活中脚踏实地地去践行菩萨之道，从而进一步趋向果位。这是适应当代众生根器的需要。从

语意上弄清菩萨的含义之后，我们再来进一步从心体和行为上来了解一下菩萨人格内涵。《三宝歌》中有一句歌词“大悲大智大雄力”，这一句话我们可以用它来概括菩萨的人格。从心体上讲，菩萨即发菩提心者，从行为上讲，菩萨即行菩萨行者。菩萨的人格就是通过菩提心和菩萨行这两个方面表现出来。

菩萨以菩提心为体。所谓菩提心就是一种普济众生、趋向佛果的意愿，一种思念及趋向大觉之心意，一种向往和争取悲智二种圆满的佛果觉位之心。这里有两点值得注意：一是菩提心以救拔众生为己任，二是菩提心以趋向佛果为目的。这两点构成了菩提心的悲智两个方面。具体说来，菩提心主要有三个方面的内容：

1、大悲心。

所谓大悲心就是普施一切众生的平等无分别的怜悯心、同情心。它与一般的同情心不一样，它的出发点是万物与我同体，它的特征是“无我的”、“平等无分别的”。大悲心是菩提心的根本和核心。提婆菩萨在《大丈夫论》中云：“菩萨以悲为体”、“悲心是诸佛之母”。为什么说大悲心是菩提心的根本呢？

因为“万法以悲为本”，因为诸佛菩萨获得无上菩提离不开众生的缘故。提婆菩萨讲：“欲向菩提，以众生为伴，悲心为体”，“一切众生是我修福之伴”。普贤行愿品中也说过类似的话：“生死旷野，菩提树王，不离众生之水”。“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果”。换言之，离开了众生，抛弃了众生，就不可能获得无上道果。在这个意义上讲，悲心与菩提，悲心与解脱，悲心与涅槃是一体不二的。关于这一点，《大丈夫论》中有很好的论述，例如：“悲众生即是我解脱”。“舍于己乐为他求乐，即是涅槃。”“心

欲利群生，大悲常在心者，无上菩提便如在手中无异”。这些都说明，志求无上菩提者，应当不让悲心片刻离开本怀；抛弃了悲心，就是抛弃了无上菩提心。大悲心是我们求证无上果位的土壤，也是我们修道的强大内驱力。它在我们漫长而艰难坎坷的修道过程中，给我们鼓舞和勇气；它可以避免我们堕入顽空之中，防止我们被强大的生命虚无感所吞噬。修道的人常常易于堕顽空，而产生一种极强烈的幻灭感和虚无感。当这种幻灭感和虚无感来临时，他会觉得一切没有意义没有价值，连修道这一行为本身也没有意义了，从而产生轻生或放逸的想法。对治这种空魔的袭击，唯一的出路就是发大悲心，使自己时刻不忘救拔众生之苦。

2、智慧心。

什么是智慧，这个问题很复杂，也很难讲，尤其是对一个没有开悟的人来说更是如此。在这里我只能从文字上作一点简单地描述。简单地说，智慧就是心灵能够穿透诸法实相的觉悟能力。它能够破除我执，使我们摆脱贪嗔痴等诸烦恼的驱使，从而使我们的心灵处于一种自由、清静、安祥的状态。从心体上看，般若智慧是一种清静本真的无分别的如如不动的灵觉之心。它的特征就是六祖所说的“无念为宗、无相为体、无住为本”。这个心是孤明历历的，当下现前的，是不可对象化的，因而也是不可用语言描述的。它本身无大无小，无来无去，不生不灭，超绝时空，然而它又在大小、来去、生灭、时空中现身。因而智慧心是不可捉摸的，一旦捉摸到，并把它视为一个东西，那它就已经不是原来的智慧之心体了。从用上来看，般若智慧我们可以从真、善、美三个方面来加以描述。就真而言，般若智慧就是对宇宙人生的本相的彻底认识。例如，四圣谛，三法印讲众生系于爱欲、流浪生死、苦空无常，讲诸法因缘和合、幻生幻灭、无有自性，讲

万法唯心、心为解脱之水等等，这些认识都是非常究竟的。

就善而言，般若智慧能驱除邪见、树立正念、照破无明烦恼等诸结使的障蔽，从而使我们保持三业清净，过一种解脱自在的生活。我们在现实生活中，之所以经常作恶多端、烦恼重重，就是因为我们没有智慧。人类的战争从根本上来看来源于人类自身的无知。就美而言，般若智慧是一种超功利的纯粹的审美态度和审美能力，它能够打破功利习惯的束缚，直观整个宇宙生命的本真的状态。平时我们总是用功利的眼光看世界，总喜欢用对象性思维来肢解事物，很少把大自然当作是与自己同根同体的有生命的有机物、而平等地与之对话、交感，结果导致了同大自然间的分裂与对立。大自然在一种功利的灰色的面纱下而向我们闪避自身。我们自己也处于一种无情无绪的麻木状态。可是，当我们发起了般若智慧心，我们就可以撕破横在万事万物与我们之间的那层灰色的帷幕，从而使我们与自然万物达到一种生命的融注。在般若智慧的光照中，一切都是美的，新鲜的，活泼泼的；没有死的东西，没有灰色的东西，没有枯燥的东西。若有，那也只是我们自己麻木的灰色的心灵。佛教讲打破无明，这里所讲的日常功利的、无情无绪的、麻木不仁的状态也是一种无明。而当我们摆脱了这种无明我们才活得真实，世界本真的意义才向我们现身。以上是对智慧心内涵的基本描述。智慧心也是菩提心极为重要的组成部分，它同大悲心一起构成了菩提心的双轮。从理论上讲，光有大悲心，而缺乏应有的智慧，这种大悲心往往显得非常软弱无力，容易陷入一种非常脆弱的感伤情调之中，这种感伤情调常常成为进一步修道的障碍，而被称为“悲魔”。所以大悲心和智慧心常常是并提不二的，大智可以诱导大悲，使之成为一种积极向上的情感推动力。

3、勇猛心。

它指的是意志的精进不息和刚健有力。它表现在临危不惧、临难不退、临死不屈。敢于正面人生，敢于承担责任和义务，敢于舍身取义，杀身成仁等等方面。在六度中精进主要指的就是一种勇猛心。佛经中经常出现“大雄力”、“狮子吼”、“狮子王”等一类的词汇，它们传达的就是这种人格和意志的勇猛和力量。勇猛心也是菩提心不可缺少的组成部分。要普济众生，光靠悲心是不够的，还必须有勇猛心作保护。没有勇猛心的智慧也是一种不发生大效用的智慧。悲心也好，智慧心也好，最后必须通过勇猛心来在实践中完成和体现。另一方面，真正的大勇猛心也只能在大悲心和智慧心的前提下才会生发起来。因此，这三个方面本是一体不二的，不能够分割开来。

大悲心、智慧心和勇猛心（大雄心）是菩提心的三个主要组成部分，是对菩萨人格精神的知、情、意三方面的规定。菩萨以般若为知，以大悲为情，以大雄为意。从真善美的角度看，智慧心属于真，大悲心属于善，勇猛心属于美。所以菩提心是至真至善至美的人格精神。简言之，菩提心就是大慈、大悲、大智、大雄，它是人间最完美的人格。当然菩提心的发起不是一朝一夕的事。从果上看，我们终生修行的过程，就是发菩提心的过程。真正圆满无上的菩提心发起之日，也就是成佛之日。菩提心的发起是以破除我执为基础的。我执少一分，菩提心就增一分；我执多一分，菩提心就减一分；当我执没有了，菩提心也就可以发起来了。

以上我们从心体上谈了一下菩萨的人格，下面我们再从菩萨行的角度看菩萨人格的体现。菩萨的人格是一种精神性的东西，它必须通过行为，即菩萨行，也就是“六度”，才能变成一种现实。“六度”就是布施、持戒、

忍辱、精进、禅定、般若。这里为了避免重复，我们拟从中概括出对我们现实生活做人具有重大指导意义的几个主要方面来谈谈，其实是对大慈(爱心)、大悲(同情心)、大智(慧心)，大雄(勇猛心)的进一步展开。

1、担当苦行、助人为乐的精神。

这里强调的是忘我的利他精神。菩萨为了救拔罪苦众生，发愿“地狱未空，誓不成佛”。为了众生的幸福，无始劫以来，菩萨在默默地受苦受难，默默地奉献乃至牺牲自己的生命。菩萨在主动地为众生受苦过程中，以苦为乐。菩萨受苦与我们众生受苦不一样：菩萨受苦是无我的，主动的，而众生受苦是私我的、被动的；无我的主动的受苦，苦是乐；私我的被动的受苦，苦是苦，乐亦是苦。所以《大丈夫论》中云：“菩萨为众生受苦，胜于他人为己得解脱乐”。

2、口吐莲花，随喜功德的精神。

菩萨心地无私、光明坦荡、富有悲心和智慧，所以他时时刻刻注意给人希望、光明、鼓励和勇气。他的语言像莲花一样纯洁无瑕、真诚无欺、美丽动人、涤荡人心、催人奋进，而不会给你带来烦恼、徘徊、绝望和悲观。他从不把自己的意志和观念强加在你的身上。他总是理解你，他只希望你自已作主，精进不息，乐观向上，远离悲观、绝望、沮丧等恶劣情绪，时时刻刻生活在信念和希望的光明之中。而我们现实生活中的绝大多数人却不是这样。人们习惯于以自我为中心，总希望把自己的生活模式，生活观念和价值追求强加给别人，而对别人的生活追求妄加评判，甚至无理指责和否定，缺乏理解，缺乏支持：当别人处在奋进的路上，不是鼓励和肯定人家，而是泼冷水；当别人陷入徘徊中时，不是热情地帮助别人选择，而是说丧气的话，让别人长时间地陷入苦闷之中；当别人有受了委屈则非

礼对待，不是安慰他，使他的心灵平静下来，而是说刺激的话，点燃他的嗔恨之火。有这样一件事：有位研究生，深感古代汉语这一领域将后继无人，出于一种高度的使命感和责任感，他发心终生从事古代汉语之研究。他很聪明，也很刻苦，深得老师的厚爱。可是他周围的同学常常给他泼冷水，说他傻，说在这个时代，哪个有能耐的男子不是去多赚几个钱，或者捞个一官半职？开始时，这位研究生还能顶住，后来因为发生了一些让他无法正视的寒心的事情。他不得不承认同学们的话有一定的道理。于是他对自己追求的价值产生了怀疑。他很痛苦，很苦闷。最后他终于告别了自己的追求，而盲目下海了。因为不习惯于商海的流浪而紧张的生活，他很快变得很绝望、很忧伤，后因个人情感生活上的失意，他的精神彻底崩溃了。他的老师为他的毁灭而感到非常惋惜。试想，他的周围如果多一些口吐莲花的人，理解他的追求，肯定他，鼓励他，也许他能成为一名了不起的专家，为人类多作点贡献。可是我们生活中这样的人实在太少，更多的是令人绝望的人，葬送别人生命的人。菩萨不仅口吐莲花，而且还随喜功德。所谓随喜功德，就是由衷地为一切诸佛菩萨众生所行善业功德感到欢喜并表示赞叹。菩萨没有嫉妒心和嗔恨心。他希望所有的人能广修功德，取得成绩。在这一点上，我们现实中的人做得更是不够。我们每个人反省一下自己，我们是否有过这样的经验：看到自己的同学或同事取得了成绩，我们表面上虽然表示祝贺，表示高兴，可是内心都极不舒服，嫉妒心和嗔恨心顿起，乃至希望他倒霉？有没有过？做到随喜功德确实不容易，它需要我们慈悲、宽宏、自信、无我。仔细想一下就会发现，我们现实生活中的很多痛苦、烦恼、矛盾乃至不幸都是因为我们缺乏随喜功德心的缘故。历史上有多少有才华能干的人，因为周围的人缺乏随喜功德心而备受磨难，乃

至含恨离世！这样的事在我们身边发生得太多了，自己没有能力上不去，都不肯让别人上。当别人上去了，自己却在暗中放毒箭，这是何等嗔毒的心！嫉妒嗔恨之心是人性中最恶劣的成分之一，它根源于人的狂妄自大，贪婪自私。我们讲随喜功德就是为了对治嫉妒嗔恨之心的。

3、高度自信、平等恭敬的精神。

菩萨很自信，他为自己具有坚固的菩提心，高度的智慧、健康的人格和不屈不挠的精神而自信。菩萨的自信与我们平常人不一样。菩萨的自信是建立在众生的平等无分别、建立在自身内在精神人格、个性才能的充分发展和完善之上，他为自己具有别人所不具有的大悲心，智慧心和勇猛心而自信；而我们平常人的自信是建立在分别对待、建立在外在的物质条件、社会关系，个人自然的天赋之上。菩萨的自信是绝对的真正的自信，因为它赖以建立的基础是内在的、永恒的、无往而不适的；而我们平常人的自信则是相对的虚假的自信，因为它的基础是无常的、脆弱的、外在的、不断变化的，一旦外在的条件和优势失去了，自信也就不复存在了。试想，当我们美丽的外表因时光而褪色或因疾病而变形时，我们还自信吗？当我们在偶然事件中失去了一条胳膊或大腿时，我们还自信吗？当我们的社会关系因社会变化而失去昔日的辉煌时，我们还自信吗？当我们的财富一夜间散失殆尽、变得一贫如洗的时候，我们还自信吗？当我们失去了显赫的职位而寄人篱下或漂泊街头时，我们还自信吗？那时，我们靠什么安身立命呢？所以说，真正的自信应当是学会用自己的双腿走路，用自己的脑子思考问题，用自己无上的智慧、乐观的精神、顽强的毅力和高尚的品质来应付生活中的风风雨雨；只有这些内在的东西才是可靠的，才会伴君走天涯，并随时给你带来光明和希望、幸福和自由。由于菩萨的自信是绝对的、平等无分

别的，所以菩萨同时还能够平等恭敬地待人。菩萨的平等恭敬精神来自他的绝对自信，而且是这种绝对自信的表现。一个人只有当他真正地自信，只有当他摆脱了自私自利的小我，他才会懂得平等视人，尊重他人的人格。一个不自信的人，他要么小看自己而自卑，要么小看别人而自傲，他往往以高傲来掩饰内心的自卑，他喜欢诋毁别人，喜欢挑剔，喜欢求全责备，或者轻侮他人的人格和成就，以此来抬高自己，求得心理平衡。一个人越是高傲，越是目空一切，内心越是脆弱，越是不堪一击，因为他不自信！这种现象在现实生活中很普遍。我们应当明白，当我们一念自傲、一念轻蔑，一念恶意的挑剔、一念嫉妒或嗔恨、一念幸灾乐祸或侮慢生起的时候，正是我们不自信的时候。

4、忍辱负重、宽宏大量的精神。

菩萨因为以无我为我，因为悲深愿重，所以他的心量广大如虚空，能忍世间难忍之事，能担世间难受之苦。他以博大的胸怀容受世间的种种苦难、非议、屈辱和误解，而不产生丝毫的嗔恨，愤怒和怨忿之心。菩萨的精神是一种大地的精神，他像大地一样周载万物、生养万物而不自居其功。菩萨的精神又是一种桥的精神，他像桥一样忍辱负重，给众生种种方便。有人问：“什么是赵州桥”，赵州禅师回答道：“度驴度马”。这一回答是对菩萨精神的最好表达。菩萨跟我们众生不一样。我们众生受一点点屈辱，马上拔剑而起，挺身而斗，报复心嗔恨心极强烈，恨不得置人于死地而后快。人间的许多纷争，大多都是因为我们嗔心太重，缺乏忍辱的精神。世界要和平，光靠外在的调解是不够的，它要求我们每个人得首先息掉自己内心的嗔恨之火。

5、精进乐观、百折不挠的精神。

菩萨发起了菩提心之后，就会为度众生而忘我的奋斗。他将生死置之度外，决不向任何困苦和邪恶势力妥协。他从不懈怠，从不放逸，从不因受诱惑而迷失自己，更不因面临困难而生退心。他总是精进、乐观、百折不回。佛经中有这样的故事：佛传先世曾作过商队首领，一日率商队路过某一险难处，有罗刹鬼拦截。佛陀伸左手击罗刹鬼，左手被沾住，伸右手击，右手被沾住，然后用右腿踢，右腿被沾，用左腿踢，左腿被沾，最后用头撞，头亦被沾住，这时罗刹鬼得意地说：看，你还有什么本事，快投降吧。佛陀说：我的身虽被你控制，而我的心却仍然精进不息。罗刹鬼听后非常害怕，却又无可奈何，于是释放了佛陀及其商队。这个故事很有哲理。一个人最可贵的就是在任何情况下，时刻不舍精进心、无畏心；有了这颗心，没有什么困难是不可克服的。佛经中另有一故事，也表现了同样不屈不挠的精神。故事讲，佛陀曾降生在一个多灾多难的国度，那儿的人民受尽苦难。为解救民生之苦，佛陀决定入海求一种如意宝珠。当他好不容易找到这颗宝珠准备上岸时，却遭到海中龙王的暗算，珠子重新掉进了大海。佛陀很痛苦，但并不悲观。他找来勺子，一勺一勺地舀，他决心舀干海水，找回如意珠。龙王见此情景，害怕佛陀舀干海水，自己无处藏身，便主动地献出了宝珠。佛传中类似这样的故事还有很多，这里不多讲。菩萨的勇猛精进心不仅体现在他的不屈不挠上，还体现在他的永不绝望上。这种基于大悲大智之上的绝对乐观精神，我们可以用美国著名诗人兰德尔·贾雷尔(Randall Jarrell)《作者致读者》中的一句诗来表达：“即使世界明天就要结束，我也要栽我的小苹果树”。面对茫茫业海中沉浮、刚强难化的众生，菩萨正是以这种态度去济度的。

6、八风吹不动，独立自主的精神。

菩萨具有很强的独立意识，他时刻保持一颗不动心，他不会被外在的名利、欲望、习俗所左右，所谓“对境无心、八风不动”是也。“八风”就是：利衰、毁誉、称讥、苦乐。菩萨没有攀比心，没有虚荣心，没有名利心，因为他以无我为我。菩萨总是脚踏实地、默默无闻地为众生奉献自己的生命力量，而不求回报。相比之下，我们世间人却不这样。我们攀比心重，虚荣心强。看到别人穿时髦的衣服，我也想穿；看到别人住豪华的房子，我也想住；看到别人唱歌走红，我也想唱。我们处处跟别人比较，被别人牵着鼻子走。我们的很多痛苦和烦恼都是由此而来的。从历史的角度看，我们现在的物质生活和文化生活比过去不知要胜过多少倍，可是我们现代人并不觉得因此而幸福和舒畅，烦恼之火一样的炽烈，病一样的深重。之所以如此，就是因为人们不知足，失去了自我而成为欲望奴隶。本来如果我们每个人心专一境，以自己为依处，也许能生活得很好，能干点事情出来。可是因为我们欲求太多，心太浮躁，易受诱惑，缺乏自主精神，结果什么也没有干成功，反而活得很累。我们每个人都有适合自己因缘的生活，我们应当乐于承担这种生活，并且不失自己的本性。作为一枝花，能生在公园里，供人欣赏，固然很好，但假如不幸，长在一堆牛粪上，那该怎么办呢？是自惭形秽而枯萎，还是勇敢地活下去，以自己最大的热情和努力，来展示出生命最璀璨的光华呢？我想，作为一个真正的大丈夫，他肯定靠近后一种回答，因为这才是本真的自主地生活啊！

以上因为是针对现实生活、从菩萨人格中择其要者，对现代人之机而说的，因而未免挂一漏万，实未能穷尽菩萨人格的全部内涵。虽然如此，现代人若能如实地依此而行，亦必能获得无量无边功德。从前面讲的可以看出，菩萨的人格主要体现为一种崇高的悲壮美。但是菩萨也有温情似水

的一面，观世音菩萨之所以作为一种女性形象长久地葆有在人们的心目中，正好说明了这一点。菩萨对众生所展示的温情美，来自菩萨那广大无边的无我的慈悲心。菩萨也像我们众生一样懂感情。例如，菩萨也经常流眼泪，而且流很多眼泪，四海之水尽是菩萨为众生流下的同情的泪水。不过，菩萨流眼泪与我们众生有根本的不同，他不是为自己流，而是为众生流，在《大丈夫论》中所云：“（菩萨见）修功德人，以爱敬故，为之堕泪”；见苦恼众生无功德者，为之堕泪；菩萨“修大施时，悲喜踊跃，亦复堕泪”，“无有财物，见人乞时，不忍言无，悲苦堕泪”。

三、作生活的大丈夫

前面说过，真正的大丈夫人格就是菩萨的人格。我们在讲菩萨人格的内涵时，同时也间接地指出了我们应当怎样去做。为了更具有针对性，我想摄其要者，再谈几点，以作为补充。

1、要发大悲心，乐于奉献。

人活在世上，确实很苦很累很孤单。诚如《无量寿经》中所言：“人于爱欲中，独生独死独去独来，苦乐自当，无有代者”。但是，面对同样生命的沉重，有的人能勇敢地承担，不以为苦，反而活得洒脱而光彩，并且死时安详无悔；而有的人则备感生命的焦灼，其苦不堪言，非血泪所表；个中的分野在于是否拥有大悲心。生活中有许多孤独、痛苦和绝望，光靠狭隘的个体精神和力量根本是无法承担的，只有通过发大悲心才能解除。如果你们有机会去精神病院作一次调查，你们就会相信下一说法是确实无疑的：悲心愿重的人得精神病的可能性要远远低于那些自私自利缺乏同情心的人。这说明健康的心理素质要靠发大悲心来培养。当今社会矛盾比过去任何时候都复杂剧烈，人们所承受的心理负荷也格外地沉重。所以发大

悲心和提倡奉献精神，对现代人来说尤为重要。它可以减轻我们内心的孤独感，可以缓和人与人之间的紧张，可以使我们的心量变广阔，可以增强我们战胜困难的力量和勇气，可以使我们能够承受更多的误解和屈辱，可以淡化我们内心的贪欲及由此而带来的种种痛苦和烦恼，可以避免我们堕入个人主义者感伤、脆弱及生命虚无感之中。可以说，大悲心为我们在无边的苦难的大地上构筑了唯一牢不可破的家园，其他的一切都不足以使我们恒久地抵抗生活中的凄风苦雨。不仅如此，我们每个人生命的价值感说到底也是来自大悲心。我们之所以能活下去，之所以能战胜生活中的种种不幸，全仗生命的价值感。总之，当你发起了大悲心，确定了奉献的人生态度时，你会觉得生活不再暗淡无光而是充满光明与希望；你会觉得人生不再是无可忍受的单调，而是充满无穷的乐趣；你会觉得生命不再是孤立无援的，而是有无数的众生在作我们坚强的后盾；你会觉得生活中再没有什么艰难险阻是不可战胜的，再没有什么情感折磨是不可承受的，再没有什么误解和诽谤是不可容忍的。

这里我想谈一件小事情：我们村里有一位老太太，快七十岁了，腿不方便，子女不愿意赡养，借人家一间破屋住，每天得用瓢去很远的地方舀水吃，生病时甚至连水都喝不到。在一个秋雨绵绵的季节里，她连续哭了三天，诉说自己的不幸，周围也没有人安慰她。一天傍晚，她拿了一根绳子，来到山坡上，想上吊，这时正碰上邻居六岁的小男孩骑着一头水牛回来，那小孩反复地唱着同一句歌词：“我骑着小毛驴儿乐悠悠”。看到小孩天真的样子，她突然不想死了。就在这时，她听到山顶上尼姑庵传来的敲法器的声音，她的心一动。于是也去尼姑庵，并在那里长住下来了。她有一手好刺绣的手艺，而且懂得很多中草药和民间偏方。从此，她就以她的

手艺和医术开始为当地的人无偿地服务。她每天都在各村子间来回奔忙。她的无私奉献赢得乡民们由衷的感激。她的身体比以前硬朗了，她的心情也比以前舒畅了。她完全变成了另外一个人。我们说，这位老大太，之所以能活下去全得力于她一念觉悟，得力于她从悲心中、从奉献中找到了生命的支点和力量的源泉。如果不是那一念发生了根本的变化，她肯定结束了她那悲惨的一生。缅甸前法院院长乌潜屯在《佛教与科学时代》中说得好：“一个人不能带走他生前给与这个世界的东西”。在生的时候你奉献的越多，死时你带走的也越多，它将作为果报，而加倍地偿还给你。生时，你给与人的是微笑、是同情、是平和，死时你带走的也是微笑、同情与平和；生时，你给与人的是恐怖、是烦恼，是嗔恨，死时，这些恐怖、烦恼和嗔恨将跟随你去另一个比这更让你恐怖、烦恼和嗔恨的恶道中转生。

2、要见义勇为、舍身取义。

作为大丈夫，很重要的一点就是舍身取义，杀身成仁，敢于为众生而赴难。在我们这个时代更需要这种精神。报纸上经常刊载这样的消息：一伙流氓歹徒围攻一弱女子，周围尽是一些身强体壮的看客，可是就没有一个人肯勇敢地站出来。武汉市前不久发生过这样一件事情：一只狼狗撕咬一小学生，旁边有很多成人围观，像看戏似的，小孩被狗咬得惨不忍睹，可就是没有一个人肯上前救护小孩。当记者赶到现场时，有不少人偷偷地溜走了。这件事使我想起鲁迅先生在《呐喊》自序中“看客”的批判。在我们这个时代，由于人们一心只想着钱，不少人已把道德、良心、正义给丢掉了。他们冷酷无情，麻木不仁，经常充当“看客”。想起来让人寒心。作为新时代的青年佛教徒，我们肩负着利乐有情，庄严国土的历史使命。我们应当用自己的行为来证明我们无愧于佛子，无愧于大丈夫。为了众生的利

益、幸福和自由，我们要敢于仗义执言，敢于同邪恶势力作斗争，敢于牺牲自己的生命。当然我们讲见义勇为，讲舍身取义，不是鼓励蛮干，我们不要忘记般若智慧；只有在般若智慧的指导下，我们的行为才有可能发挥最好、最大的效用。

3、要自主选择，勇于承担。

在现实生活中，我们不可避免地面临各种选择。面对选择，有一种人是，自己没有主见，不知何去何从，只好被动等待，等待时间安排，或者请人家代自己选择，或者求助于算命、占卜等神秘力量。这种人既没有勇气选择，自然也就没有勇气承担后果。他们心中往往有很多欲望，而这些欲望因没有一个正确的、一以贯之的生活理念来贯通统摄而处于一种互相矛盾对立的状态。这正是他们徘徊苦闷的原因。这种人容易受习惯影响，容易跟着大众跑。他们的大多数的痛苦和烦恼来自他们缺乏真正的自主意识。作为大丈夫却不是这样，他总是能正确地对待现实、对待自己，自主地选择目标。我要干什么，我能干什么，我喜欢干什么，社会要我干什么，这些因素他都能理性地加以考虑，从而作出智慧的抉择。大丈夫不相信命运，他认为每个人的命运操纵在个人自己手中。大丈夫在选择自己的生活职业时，他总把利他精神看得重，既考虑到要最大限度地利他，同时又能充分地发挥自己的个性才能。而且选择之后，他能够锲而不舍地坚持这种选择，承担这种选择所带来的一切后果。他绝不怨天尤人。我们一般人对自己缺乏足够的了解，不知不觉中跟着别人跑。我们所认为的好工作是什么呢？是能赚很多钱，能带来名誉和地位。前一段时间，知识分子兴下海。许多从事专业离生活比较远的知识分子，又没有什么实干的经验智慧，也跟着别人冒然下海。其结果是非常惨的：既没有捞着钱，又把学术给荒废

了。人的生命短暂，一个人一生又能经得住几次这样的荒废呢？每个人都有适合自己的工作和生活，我们既理智地选择，就应当坚持下去，万不可心猿意马，而徒然耗费。其实我们每个人都有可能成为大科学家、大工程师、大发明家、大企业家，可是真正成功者却很少，就是因为大多数人贪习太重，又想享受这，又想享受那，又想拥有这，又想拥有那，从而将自己本来有限的生命之流分作几处（那力量自然不比制心一处来得有力）；就是我们大多数人只会在幻想中贪恋辉煌的结果，却没有承担在现实生活中艰苦奋斗的勇气。大丈夫却不这样，他既敢于选择，也敢于承担，当社会急需纤夫的时候，他会自主地选择纤夫这一职业，并且他会等闲烈日和苦雨，目不斜视地、一心不乱地干下去，绝不会因为别人付出的比自己少、得到的却比自己多而否定乃至放弃先前自己所选择的具有神圣性的事业。

4、要学会放下，以无我为我。

我们之所以痛苦、烦恼，之所以脆弱、胆怯，就是因为我们想要的太多，背负的太多。我们的身体因为过于依赖空调、医药，从而自身的自然调节功能大大减退，以致离开了它们，我们简直不堪一击，不能生存！其他的方面也如此。我们不自在，是因为我们有太多的患得患失；我们易受人控制，是因为我们想从别人那儿捞点好处；我们容易上当，是因为我们想占便宜；我们容易被人抓辫子，是因为我们长着辫子；我生得庞然大物，却打不死老鼠，是因为我们老记挂着老鼠身边的瓦罐子。我们的虚荣心越强，我们活得就越累；我们要的越多，我们所受的控制就越大，所以人的自由解脱同人的欲望和我执有密切关系。我执多一分、自在就少一分；我执少一分，自在就多一分。所以，要活得潇洒，要活得活得自在，要活得像个

大丈夫，你就必须学会放下，放下过去，放下未来，放下贪执。德山禅师有一次教训他的弟子们说：“你们都是飞鹰，可是你们虽身处虚空，心都在地面的粪堆上”。这话说得妙极了！本来我们每个人都是雄鹰，都可以在广漠的蓝天上自由地翱翔，可是因为我们的欲望太多，老把心系在地面的粪堆上，所以我们飞得跌跌撞撞，飞得沉重。如果我们有一天真的把心中的粪堆去掉了，那我们将是何等的自在啊！我们每个人都应当问问自己：我的心是不是系在粪堆上？谈到无我，明海师曾说一句极精彩的话：“无欲的人是最庄严的人”。我想接着说下去：无欲的人是最有魅力的人，无欲的人是最有力量的人，无欲的人是最刚强的人，无欲的人是最坦荡的人，无欲的人是最自由的人，同时无欲的人是最单纯的人，也是最深不可测的人，最难对付的人，因为你平常用来揣度的对付欲望者的逻辑和规则，对他不适用，你又不能够收买他！人生短暂而难得，我们应当学会解救自己，何必背着那许多的破铜烂铁而辜负了那一路无限的风光呢！

5、要持不动心，过本分生活。

大丈夫一方面最有闯劲，最有创造性，同时他又最能够甘于平淡，甘于寂寞。他始终保持着一颗不动心。要做一大丈夫，我们必须去掉浮躁，去掉虚荣心、攀比心，要学会在最平凡的日常生活中发挥自己最大的能量，感受自身存在的本真的价值，学会默默无闻地以自己的实际行动来展示自己生命的光彩。我们应当像王维笔下的芙蓉花一样去对待自己的生命。王维有一首咏芙蓉花的诗，云：“木末芙蓉花，山中发红萼；涧户寂无人，纷纷开且落”。这首诗向我们展示了一个怎样倔强而美丽的生命啊！芙蓉花不去与别的花攀比，争奇斗艳，亦不自渐形秽，而恬然地生活在幽谷中。它的生命是何等的自足和洒脱！日本有一位禅师说的好：“别人看我是虚无，

而内在的一切告诉我，我是一切。”在某种程度上看，大丈夫正是这种情况。他因为不自私自利，不为个人贪求什么，他总在默默无闻地奉献，不求名不求利，所以在别人看来，他并不引人注目，很“消极”，甚至很孤独；可是在他那平凡的，不起眼的外表下，他有自己无限丰实的精神世界，他拥有的是整个生命世界，因为他破除我你他的界限，而与整个宇宙生命处于一种和谐融注的状态。在我们的现实生活中很少有人能以这种心态去迎接生活。大多数人都不能安于现实，不安于本份，这并不是因为他的生活工作环境不利于他的才能的发挥，而是因为他的贪欲太多。所以一有外在的诱惑，他的心就开始蠢蠢欲动，往往不自主地跟着跑，而放弃自己本来的生活。当欲望未满足时，他又常常会苦闷不安，不甘心失败，或者怨天尤人，乃至对生活丧失信心。这里谈一件小事。我在大学搞心理咨询时，碰到一位女研究生，快三十岁了还没有找到男朋友，原因是她的眼界太高。她看见自己的同伴都找到了又潇洒又有钱又有社会关系的男朋友，她也渴望如此。后来，不幸的是，她使用了一种伪劣的化妆品，脸上起了许多斑点。她很在乎自己的容貌，所以很痛苦，她觉得自己完了，前途一片灰暗。我首先指出了她的最大毛病就是失去真正的自我，不能够以自己为依处。她开始不承认，反驳说，她的自我意识比谁都强。我说，你说的自我意识，不是真正的自我，而是名利、贪欲、虚荣，除了这之外，你并没有自己的主心骨。因为没有主心骨，所以你的心到处漂泊，企图在世俗的浮华中找到精神安慰。可结果呢，你得到的都是失望、痛苦和烦恼。后来，我带她来到长江边的一片空旷的草地上那是夏日的夜晚，江风吹在脸上，格外凉爽舒畅，我们坐在草地上，望着蓝天。这时我们发现，离我们不远处有一位坐轮椅的老人在放风筝——那是一只雄健的苍鹰。周围的草地上渐渐地

坐满了人，那是下班的工人。没有人说话，大家都静静地望着苍鹰在广漠的蓝天上自由地飞翔。我们的心好像摆脱了一切烦恼，随风筝远去。那是何等的愉快啊！我后来趁机对那位女研究生说道：“其实我们每个人都可以像这位跛腿的老人一样，在自己平凡的生活中，自得其乐地放自己的风筝。这位老人不因自己的残废而放弃对生活的享受。他是何等的自足和洒脱啊！比起我们周围的一些年轻人，有一点点小的不幸，有一点点小的不如意，就要死不活的，其生活境界，真是判然天壤！”是的，我们每个人都能自由放自己的风筝。只要我们建立了自主的生活，只要我们保持一颗不动心，安于平淡，安于本份，不随习俗而转，不攀比，不虚荣，实实在在地扎根于大地，我们又如何不丈夫呢！

6、要理智地对待爱情婚姻生活

在对待爱情婚姻问题上，最能看出一个人是不是大丈夫。那种为了爱情而不要事业的人不是大丈夫；那种失恋之后寻死觅活、悲观绝望的人不是大丈夫；那种贪恋美色、轻浮放逸的人不是大丈夫；那种蛮横粗暴、轻视异性的人不是大丈夫；那种在外面受了气、回来却向爱人发脾气的人不是大丈夫；那种不承担责任和义务、成天在外游手好闲的人不是大丈夫；那种不放心对方、终日疑神疑鬼、醋意十足的人不是大丈夫；那种经常在外寻花问柳、不珍惜感情的人不是大丈夫；那种在苦难中不能同甘共苦、一味抱怨别人的人不是大丈夫；那种无事可做、沉醉于感伤情调中，整天泪眼兮兮地歌唱情呀爱呀的人不是大丈夫；那种好逸恶劳、挥金如土、经常醉话连天的人不是大丈夫。大丈夫以事业为重，他不会沉迷于情感世界而忘了利他的追求，更不会因为爱情挫折而寻死觅活，追求崇高的事业永远是他的精神支柱。大丈夫不是无情，他的感情是深沉的、无言的，总是

与承担义务和责任联系在一起。大丈夫在寻找自己的终生伴侣时，他更注重对方的内心世界。他对对方的人格有极高的要求，他希望对方也像自己一样具有大悲心，能够宽容、助人为乐。他宁愿独身也不愿在这方面作让步。他认为与其穿着鞋子脚疼，还不如打赤脚走得自在。大丈夫拒绝没有悲心的爱情婚姻生活，因为他生活的目标就是要使别人和自己都获得解脱。那种狭隘、自私的爱情婚姻是贪欲的一种表现，而这正是他所要摆脱的。大丈夫一旦确定了自己的终生伴侣，他会相敬如宾、珍惜对方的。“相敬如宾”这个词现在听起来似乎有些传统，可是谁想拥有幸福稳定的家，谁就得这样做。不幸的婚姻生活往往是从这方面开始的。夫妻之间太放逸、太随便、缺乏应有的慎重和神圣，往往会导致夫妻关系的破裂。相敬如宾不是一种隔阂，而是建立在感情之上的对双方的人格、选择、精神追求的尊重，它是感情的一种理性化，神圣化。没有神圣的感情是轻浮飘忽的，它会随着肉欲的满足而烟消云散。大丈夫找到了自己的理想伴侣之后，他不会整天地把她限制在自己的身边。他信任她，并且给她自由。他期望她能自主地参与社会上的利他工作。他不会对她的正常的社会交往而心生醋意。他知道，把一个人关在房子里，她就想出去，可是当你把房子敞开时，她出去了还会回来的，在我们的生活中有这种气量和自信的人不多。很多人非常害怕自己的爱人与别的异性相接触，害怕自己的爱人跟别人跑了，所以每次爱人从外面回来，她或他总要用一种疑神疑鬼的目光看着他或她，或者没来由地心生愤恨和嫉妒。因不信任对方而产生的嫉妒和愤恨心，往往会导致一个家庭的悲剧。究竟说来，一个人不信任自己的爱人，嫉妒心和愤恨心很强，这说明他自己极其胆怯，极其不自信，因而也极没有出息。真正的大丈夫他会相信自己的人格力量、个性才能以及对感情的忠贞不二

会赢得爱人的心的，即便不能，他也不会痛苦的，因为他自己没有错，他的错在于他爱上了一个不值的他爱的人。在爱情婚姻关系中，大丈夫特别强调爱护对方，会积极地承担责任和义务。在生活中他总是默默地主动地承担重负，他宁愿自己吃苦受累也不愿委屈自己的爱人。在困难的日子里，他能心平气和地同自己的爱人一道，携手前进，同甘共苦，而不无端地向对方发无明火。不仅如此，大丈夫还希望夫妻双方都各自保持自己相互独立的精神天地，各人都有自己健康的追求。他不希望两人整天无所事事地厮守在一起。他知道，家庭生活应当不断地有活水来充实，而要做到这一点，必须要求每个人的世界对外开放，而不是自我封闭。人结婚之后，如果把自己限制在狭隘的家庭生活中，缺乏一种利济群生的社会参与意识，那么他们迟早会感觉到生活的单调和无聊。因为双方如果不接受新的东西，再多的话也会讲完的。朱熹有一首论求知的诗，云：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠那得清如许，为有源头活水来”。这首诗也可用来劝导家庭生活。夫妻双方，只有发大悲心打破狭隘的自我，各自在双方的岗位上，尽自己的力量，为他人做事，这样，他们的世界才可能对彼此来说，无限的、美丽的、充满光明和生机的，因而也是富有魅力的。相反，夫妻之间成天呆在自己的小家庭中，不关心社会和他人，这样的生活是没有多大意义的，那时若双方缺乏理性，从而导致家庭的破裂。这样的事例很多，不可不慎。

7、要背着死字去生活

作为大丈夫应当学会在日常生活中培养一种生命的无常感和形而上学的悲剧意识，应当学会如中国古代禅师所说的那样背者死字去生活。西方存在主义哲学家海德格尔说“人是向死亡的存在”。初看起来这话极平淡，

可是它所蓄含的内容却是极为丰富和深刻的。实在地说，我们只有时时刻刻意识到生命的无常和悲剧性，意识到自己的生命时刻都有可能终止，我们才会真正地懂得生命的可贵，才会真正地去珍惜生命。那时我们的生命才是真正清醒澄明的。庄子说过：“方生方死，方死方生”，这句话的前半句指出了生命的无常，后半句则道出了死亡对生命的本真存在所具有的显发性的意义。可惜我们生活中的大多数人不愿正视这一深刻的真理。所以他们活得懒散，活得麻木不仁，活得苍白无聊。也许，只有当死神降临的那一刻，他才真正地明白什么才是真正的活，可是，那已经迟了。其实我们每个人都是匆匆过客，都是生活在分手之际。当我们意识到这一点，我们就会热爱自己的生命，就会珍惜生活中的每一个因缘，就会珍惜大自然对我们的每一分馈赠，就会少一点自私，多一分理解，少一分麻木，多一分同情。我们大家都有这样的体验：毕业分别时，你送你的同学上火车，这个时候，即使你所送的同学中有一个曾与你有过不愉快，你也不会想到要去报复他，相反，你有一种莫名的忧伤和憾恨，真想请他原谅自己。因为你突然意识到这样一个事实：我们今后也许永远见不着了。就在这一念令人忧伤的生命意识中，你的自私、你的麻木、你的愤恨都烟消云散了，取而代之的是纯粹的生命悲欣交集。再者，平常你们几个同学同住一寝室，你每次打开水，他们都来喝，可是他们从来没有想到自己也去打，你觉得有些亏，后来你也懒得打，于是大家都没有水喝。这种情形在毕业的前一天，估计不会发生，那时大家会争着去打的，因为大家都心里明白，明天就要分手了。今天也许是今生最后一次为自己的同学服务的机会了。其实，事情是一样的，为什么态度会如此不同呢？就是因为两者所处的生命状态不一样，一者是无明的，一者是觉悟的。拉开时间距离看，每个人的生命

又何尝不似毕业之际呢？倘若我们每个人都用分手时的心境去生活，那么，我们的生活一定比以前充实，人际关系一定比以前融洽。美国有位著名的女作家，叫海伦·凯勒，她又聋又瞎又哑。她凭着自己顽强的毅力来学习知识。她有一篇文章叫《假如我们只有三天》，在这篇文章中，她让我们每个人都作出这样一种假设：假如三天后，我的眼睛将永远地瞎下去，那我该怎样度过这有限的三天呢？这是一个残酷的问题，也是一个极为实际的问题。如果我们真正地深入这个问题，我们的生活态度将发生根本的改变，至少不会像目前这样漫不经心、麻木不仁！

各位营员！在我们这个时代，并不缺乏啜吃啜喝的食客，并不缺乏争权夺利的禄蠹，也不缺乏无所事事的闲人和看客，我们这个时代缺乏的是心灵的导师，缺乏的是精神纤夫，缺乏的是大丈夫。我衷心地祝愿在座的每个人都成为一个真正的大丈夫。在结束之际，我想把我最喜欢的几句话献给大家，与诸君共勉：

- 1、悲心彻髓，铁肩担义；
 - 2、但念无常，精进勿逸；
 - 3、随处作主，立处皆真；
 - 4、两端皆斩断，一剑倚天寒。
-

超克自卑与我慢

——六即成佛的实践意义

上海复旦大学哲学系教授 王雷泉

一、忧患时世中的如来使者

隋开皇十七年(五九七)十一月二十四日,中国佛教第一个宗派天台宗的实际创始人智者大师(五三八——五九七),在禅定中安然入寂。临终前,弟子智朗问他的修行果位达到何种层次,智者说了一番令人感慨不已的话:“汝等懒种善根,问他功德,如盲问乳、蹶者访路云云。吾不领众,必净六根;为他损已,只是五品内位耳。吾诸师友,从观音、势至皆来迎我。波罗提木叉是汝宗仰,四种三昧是汝明导”(《续高僧传·智领传》,《大正藏》第五十册,第五六七页)。

在这段话中,表达了四层意思:第一、斥责弟子不精勤修道而好高骛远,由此亦可理解他的《摩诃止观》为什么不讲最后三境;第二、表明为了创宗说法的菩萨利他行而牺牲了自己的修证实践;第三、明确了自己的归宿是阿弥陀佛净土;第四、嘱咐弟子以戒为师、以四种三昧的止观实践为修道的根本。这段话可视为智者大师留给后人的遗嘱。

五品内位,即五品弟子位,出自《法华经·分别功德品》。所谓五品,即(1)随喜品,由听闻佛法而生起信解佛法的随喜心,从而发起修习佛法的意愿;(2)读诵品,由随喜之念深而努力受持实践,并为进入更深之信解而向上发起读诵研究妙法之经的志愿;(3)说法品,将自己体验的佛法世界说与他人,引导他人与自己同享法悦;(4)兼行六度品,在观心自修中兼行布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等六度行;(5)正行六度品,自行

化他，事理具足。对上述五品位，智者大师判为“六即”位之第三“观行即”，属于内凡位外品。灌顶在《摩诃止观》序言中，引证了《法华经》的二段经文，对此果位给予高度评价。第一段是《随喜功华经》，佛对弥勒菩萨说，如果布施四百万亿阿僧祇世界六趣众生，布施七宝所成宫殿，又度化他们都获得六种神通，如此功德，不如闻《法华经》一偈而获得五品位之初品随喜位者百千万倍，更何况已经获得圆满具足的五品位。第二段是《法师品》，说获得此果位者，“即如来使，如来所使，行如来事。”意思就是说，虽然还未脱凡夫位，但已足为世人所依怙，成为颁行如来佛旨的使者，为如来所派遣，宣扬佛的因果。从灌顶对智者大师发乎衷心的赞誉来看，要达到这个果位，也是极难极难的。

《法华经》提出了为其他经典所不见的“如来使”这一概念，由“三界如火宅”等譬喻，可知在《法华经》中充满了危机时代的警世之言。所谓“如来使”，就是指在现实的苦难中实践真理的精进者，是在世风日下的危机时代高扬理想主义大旗的殉道者，智者大师将此内蕴忧患意识和殉道精神的五品弟子位，配置于《华严经》之十住、十行、十回向、十地、佛地之四十一位，以及《璎珞经》之十信、十住、十行、十回向、十地、等觉、妙觉之五十二位之前，并谦虚地把自己定位在菩萨行位的预备级这一层次。对自己因领众而未进臻六根清净位这一事实无怨无悔，对徒众中习禅者众而成就者少的现实感叹不已。在一千四百年后的今天，我们仍可以感受到智者大师“前不见古人，后不见来者”的孤寂，以及“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的悲鸣，在心灵中引起巨大的震撼。

二、“六即”说的提出

“六即”说出自《摩诃止观》论述“发菩提心”的部分，智者大师以灯的前后光焰燃烧烛芯作譬喻，指出终极真理并不限于最初发心，但它以最初的发心为本始，终极真理也不仅限于最后的圆觉，但它以最后的证悟为期翼。如果智慧与信心具足，闻一念佛法，当下就圆满觉悟终极真理。具足信心，故对佛法不起毁谤；具足智慧，故对修行不生自卑。因此，这一思想的提出，对初发心学佛者，起着根本的导向作用。

《摩诃止观》把全书分作大意、释名、体相、摄法、偏圆、方便、正观、果报、起教、旨归十章，称作“十广”。其中(大意)一章，是十章的大要，为全书内容的概述，即“发大心”、“修大行”、“感大果”、“裂大网”、“归大处”。全书的结构合称“五略十广”。“发大心”由“简非”、“显是”二大部分构成。所谓“简非”，即辨别并剔除似是而非的虚假菩提心，共有地狱、畜生、鬼、阿修罗、人、天、魔罗、尼犍(即出家的外道)、色无色、二乘等十种非心。

“显是”由“四谛”、“四弘誓愿”和“六即”三部分构成。要发起真正的菩提心，必须依据对真正圆满的佛教教理的理解。所以首先区分了生灭、无生灭、无量、无作四种四谛，分别对应藏、通、别、圆四教，说明在教理上要依据圆教的无作四谛，体达法性和一切法无二无别，才是发真正菩提心。在对圆理的认识基础上，进而阐明修菩萨道的行者，必须树立上求下化的四弘誓愿：由对苦谛的理解，发起众生无边誓愿度的信念；由对集谛的理解，发起烦恼无尽誓愿断的信念；由对道谛的理解，发起法门无量誓愿学的信念；由对灭谛的理解，发起无上佛道誓愿成的信念。发菩提心的目的是修证成佛，故在阐明了见地、行愿之后，最后则提示修证的

阶位——“六即”。即，指此生与佛一体不二之义，由此在理上确立了发心学佛的必要性与可能性。但为防止人们循名违实，以凡滥圣，故在修证的进程上，故方便分为六段，于事上而见差异，明确了发心学佛的阶梯果位。

(一)理即

理即，众生与真理本来一体，众生一念心中即内蕴着成佛根据的如来藏理，按照天台宗“圆融三谛”的真理观，“如”对应着空谛，“藏”对应着假谛，“理”对应着中谛。空、假、中三谛，作为真理的不同表现，本来圆融具足；而作为认识真理的空、假、中三智，亦在一心中圆满具足，这关系不可以思辨之心加以推度。世界上每一种目观之色、鼻闻之香，一切物质现象，一切心理活动，都体现着真理实相，皆为如来藏之显现。这就是说，在理体上，众生本具的真理与佛丝毫没有差别。这也称作理即佛，譬如贫人，家中本有宝藏，本来就没有一丝欠缺。

(二)名字即

名字即，通过语言文字而知道真理。众生在理体上虽与佛不离，但在日常生活中却蒙昧无知，故在事上与佛菩萨等圣贤呈现差别。这是因为众生在未听闻佛法真理之前，全然不认识凡夫本具佛性之法。通过善知识的开导，或者通过阅读经典，从而了解上述唯一真实的中道实相之理。但这仅仅是在言语名相中，知道一切法皆是佛法，这称作名字即菩提心。这也称作名字即佛，譬如贫人以前不知道家有宝藏，现在通过善知识开导而得知。

(三)观行即

观行即，将理论运用于观心的修行实践。听闻佛法的目的是为了修行，

如果仅仅停留在语言文字的耳闻口说上，不去依法修行，即便听说的是如理的佛法，也不过如虫子蛀木，偶然蛀成文字形状，却根本不懂这字是什么意思。理论与实践不一致，岂能通达佛法，岂能发真正菩提心？因此，必须依理而修观心法门，使心所观的真理与心所开发的智慧相应，所行是依理起观，所言是依行而说。这心口相应的修行，就是观行即。这也称作观行即佛，譬如知道家有宝藏后，除草挖土而发掘原属于自己的宝藏。

(四)相似即

相似即，由观行而使迷惑消退、悟境接近。通过止观修习，心愈来愈明静，也愈来愈寂止，就如勤练射箭，中靶心的准确率愈来愈高，这称作接近于中道智慧的“相似观慧分”。到这个阶段，从事世间一切与国计民生有关的事务，都不会与佛法相违背，心中所有的思维活动，都仿佛是早先佛经中曾经说过。到这个阶段，就是大乘菩萨行位的“十信位”，也称作“六根清净位”。这也称相似即佛，譬如经过发掘，渐渐接近宝藏。

(五)分真即

分真即，进一步除去根本迷惑而体悟部分真理。因为根似观慧的力量，使修行功夫增进，入于菩萨十住位中的“铜轮位”，断去一部分无明，即证见一部分佛性，如云开雾散，显示出自身本具的宝藏而呈显真如，这称作“发心住”。如此修行，乃至进入“等觉位”，此时内心的无明已经非常微薄，心地智慧朗朗开发，犹如从初一至十四日，月光接近圆满，黑暗渐渐退尽，如修行者此时应以佛身而得解脱，即呈八相而成道作佛。如修行者此时应以菩萨以下九法界身而得解脱，则呈现九界中种种形象说法，以无量法门从事利他济度的事业。这也称作分真即佛，譬如宝藏已经逐层打开。

(六)究竟即

究竟即，最后完全体悟真理而圆满成佛。菩萨修行者觉行圆满，此时从“等觉位”转出，入于最后成佛的“妙觉位”，菩提智慧圆满，成就智德而无以复加，称作菩提之果。在大涅槃位上永断无明烦恼，更无烦恼可断，涅槃为菩提之果，故称作果中之果。等觉位菩萨尚未通达此位，唯佛能通达此妙觉位。在此阶段，再无其他修行道可说，故究竟即菩提心。这也称作究竟即佛，譬如将宝藏全部取出而已所用。

上述六即说，阐明了从最始的凡夫到终极成佛的体用不二关系，在哲学上，这就是真理从抽象到具体的展开过程。在根本理体的性德上，一切众生与佛本来一体，故排除疑惧自卑的心理，使凡夫众生不致于自暴自弃而退失修道之心。在具体实践的修德上，则明确虽然众生与佛平等，然即而常六，绝对真理在每一个众生心中有一个具体展开的过程。终极的圆满佛果是历劫修行的结果，众生因为业障有轻重、福慧有厚薄，故在凡圣之间有着情智功能上的差别，从凡入圣的位次不容混滥笼统，如此以免增上慢者的愚妄骄狂，未得谓得，未证谓证。把握这“六”与“即”的辩证关系，始能进行健全的修道。

三、身体力行的修道实践

六即说的提出和“暗证禅师”，具有非常强烈的时代性。这一学说是智者大师为对治“诵文法师”的两种偏差，为定慧双修、教观并重的天台教学指明修行归宿的独创性思想。在这之前，几百年来南北佛教学风一直处于理论与实践分离的状态。如《世说新语·文学篇》所言：“北人学问，渊综广博”、“南人学问、清通简要”。佛教学者亦受此中国传统地域文化的熏

习，是以南方偏重于义学讲经，北方则倾向于坐禅诵经。南朝佛学，因蹈袭清谈的好辩余习，往往失掉自己信仰的实践基础，唯重纸上和口头上的谈论。当时，充任主讲的法师是在法会中通过选拔方式而产生。或以一部经典，推选两位大德，出任讲解，让其相互竞争以论胜负，遂成以被选中为荣的风气，僧人莫不罄尽心血，倾向于经典义学的钻研。故智者大师在《摩诃止观》卷上说：“夫听学人，诵得名相，齐文作解，一心眼不开，全无理观”（《大正藏》第四十六册，第一二二三页）。

北朝以坐禅和诵经为旨趣，轻视义解。北地佛学家，虽精通典籍，但内心却以修禅实践为本务，这影响到后来的徒众，废弃义学专以倡导不立文字为旨趣的学风。末流所致，唯依信仰“福寿生天”的卑浅因果报应，而对真实的教义追究，似乎无人问津。对不明教理而盲目修行者，智者大师斥之为“暗证禅师”，特别指出由于没有正确理论的指导，在禅定中极易产生“邪慧”。在论述“四种三昧”中的“非坐非行三昧”时，智者大师用很大的篇幅痛斥了“淮河之北，有行大乘空人，无禁捉蛇者”这一类“邪空恶行者”。说如此放任欲望而行恶事的人，是会毁灭佛法的，如此破戒之徒，使百姓对僧团产生轻慢之心，视之如草芥；使国王、大臣找到镇压的藉口，造成毁灭佛法的惨祸。并沉痛地指出，这种邪空破戒的言行，如毒气深入僧团中，于今未能改变。认为这些人是戒律大海中不能容忍的死尸，应当根据戒律的规定处治，摈出教门。

因此，在《摩诃止观》卷五阐述“正修止观章”开始时，智者就指出：慧解与观行不是互相分离的二极，它们是智目与行足相互促进的关系，智慧引导禅定，定水滋润智慧。智者大师在此指出诵文法师和暗证禅师的偏

颇，无慧解如盲，无修行如跛，慧解与观行的分离，则如盲人跛子，结伴夜游，其危险可想而知。所以，应驰止、观二轮而致远，展定、慧两翅以高飞。

智者本人是“六即”的忠实践行者。宋代元照在《小止观序》中说：“天台大师灵山亲承，承止观也；大苏妙悟，悟止观也；三昧所修，修止观也，纵辩而说，说止观也：故曰说己心中所行法门。”他的“承止观”、“修止观”、“证止观”、“说止观”，都与“六即”行位有着密切的关联。

智者俗姓陈，世居颍川(河南许州之西)，西晋末年，因五胡乱华，而迁到南方，居于荆州华容县(在今湖南省)。智者的父亲陈起祖，在梁元帝时，官拜“使持节散骑常侍”，更被封为益阳县开国侯。在智者大师十七岁时，梁朝灭亡后，父母相继去世。生长于乱世，又因家破国亡的处境，使大师于十八时，毅然投长沙果愿寺法绪法师出家，陈天嘉元年(五六零)，智者大师二十二岁时，遥闻光州大苏山，慧思(五一五——五七七)禅师禅慧兼具，遂投于门下求道。慧思一见他，就连声赞叹：“昔日灵山，同听《法华》，宿缘所追，今日来矣！”这就是“灵山亲承”的来源。光州位于陈与北齐两国的界境，为兵火不断的地方。慧思是北方的禅师，承慧文禅师一心三观之旨，创大乘实相禅法，一生遭受到佛教内部恶论师四次毒害，最后到湖南衡山弘定慧双修法门。智者大师是南方人，北上从慧思处学得刚毅笃实的实践风范，后成为陈、隋二朝国师。慧思与智者的师资相承，实开启了中国佛学南北学风统一之先河。他们师徒间不同的个人遭际，也是国运、法运从离乱、分裂进展到统一、整合的典型表现。

智者的“修止观”、“证止观”，是在慧思门下完成的，其实践方式即法

华三昧。据《续高僧传》记载，一日，持诵《法华经》至《药王品》之诸佛同赞言“是真精进，是名真法供养如来”句，豁然大悟，心境明朗，有如长风运游于太虚的微妙境界。慧思赞叹道：“非致勿证，非我莫识。所证者，法华三昧前方便也；所发持者，初旋陀罗尼也。”所谓陀罗尼：意译为总持、能持，即能总摄忆持无量佛法而不忘失之念慧力，能于大众中自由自在地说法。天台宗据《法华经·普贤菩萨劝发品》之说，立有旋陀罗尼、百千万亿陀罗尼、法音陀罗尼三种陀罗尼，而以之配于空、假、中三观。此即智者大师的“大苏妙悟”，自证得法华三昧后，口若悬河，遂得无碍辩才，并为师代讲《小品般若经》。被慧思誉为“可谓法付法臣，法王无事矣。”

“法华三昧”一语，出于《法华经》、《妙音菩萨品》和《妙庄严王事品》，但仅有名词，尚未曾解说其修持法。正式阐述法华三昧行法，始自慧思。关于慧思证悟法华三昧的情景，据《续高僧传》记载，“……始三七日，发少静观，见一生来，……善恶业相，背未至间，豁然开悟，法华三昧，大乘法门，一念明达，十六特胜，背舍除入，便自通彻……”（《大正藏》第五十册，第五六三页）。慧思证悟法华三昧以后，根据《法华经安乐行义》，将法华三昧分为“无相行”和“有相行”两门。“有相行”，是将散乱心，摄而专注于观念诵持，作为初入道的基础。“无相行”，是依所证的禅定力而观察本性，从而深入于法华三昧。他说：“《法华经》者，大乘顿觉，无师自悟，疾成佛道，一切世间难信法门，凡是一切新学菩萨，欲求天乘，超越一切诸菩萨，疾成佛道，须持戒、忍辱、精进、勤修禅定，专心勤学法华三昧”（《大正藏》第四十六册，第六九七页）。认为末法时代的众生，只有如法勤修此速成佛道的法门，才能印证实相，恢复本来清净无垢的法

身。

在“无相行”中：第一正慧离著安乐行；第二、无轻赞毁安乐行；第三、无恼平等安乐行；第四、慈悲接引安乐行。除第一是“自利”证得的实相净观行，余三都是关于在社会中“利他”的菩萨实践。这是于行住坐卧的一切威仪中，时常深入一切微妙禅定，使心意得到安定的行法。

智者大师对于法华三昧，特别强调对读诵和忏悔的重视，其依据是《法华经》的结经《观普贤菩萨行法经》，此经(普贤劝发品)说，行者如果能成就此三昧，普贤菩萨即乘六牙白象显现于前。智者大师将此两部经典所说，配合慧思的“无相行”和“有相行”两门，整理出系统的礼拜、忏悔、行道、诵经、坐禅等行仪，著成《法华三昧忏仪》一卷。上述行仪，都是《法华经》所述的“五品弟子位”的实践内容。智者大师的“说止观”建构了中国哲学史上第一个宏伟的哲学体系，而他的实践行仪，却是非常的平实。大师深知在末法时代，众生的业障深重，对恶事而修止观，尤其需要礼拜、忏悔等一系列宗教礼仪来调伏散动之心，从而获得佛菩萨的加持。这是大师一生笃行修道的写照，也为中国佛教的经忏礼仪留下了一份宝贵的遗产。

四、追随永恒的阿弥陀佛

智者大师将彻底的辩证法贯彻到现实与理想、现象与本质、烦恼与菩提、众生与佛、娑婆世界与净土之间。按三谛圆融、绝对不二的理论，理想即成就在现实之中，本质即表现于现象中，一切众生就是理即佛，故在佛教徒的理想归宿上，就在“空”的基础上形成娑婆即净土的思想，即只有在现实的娑婆世界当中才能感得永恒、极乐的净土，这种绝对一元的净土，就是智者大师所说的“常寂光净土”，也可称作“存在意义上的净土”。

一切众生都是理即佛，娑婆世界就是净土，人的二极对立的生存困境，在这种实相论的观照下得到了消解。

然而，生死无常，人命危脆。以智者大师这样伟大的思想家和精进修道的头陀行者，生时即被人们称誉为“东方小释迦”，他在行将走完六十年的一期生命时，说自己的修行果位仅到六即佛的第三个层次“观行即”。那么，他是如何处理自己的人生归宿的？太虚大师在《中国佛学的特质在于禅》一文中，精辟地概括了中国佛教的精神历程，即：“禅观行演出台贤教，台贤教行归净土门。”而智者大师的一生，就典型地体现了这一精神历程。

即空、即假、即中的圆融三谛，不仅适用于世间的事物，也同样适用于出世间。空谛消融一切对立，假谛则建立起一切差别，中谛则是包摄一切多样性和差别相的统一。承认众生与佛在事上的差别相，就必须承认众生所处的环境与佛土的差别相。因此，从即体起用，即而常六的角度看，依然存在着我们应该向往并努力前往的净土。智者大师临终时，念阿弥陀佛，求生西方净土，说“观音、势至皆来迎我”。由此可见，娑婆世界与阿弥陀佛净土的关系，是不二之上的而二，即以净土作为我们应该往生的世界而与娑婆世界相对置。这种建立在绝对不二基础之上的相对净土，亦可称作“往生的净土”。

同时，按照众生与佛、娑婆与净土绝对不二的观点，死后要往生的净土，实际上就是现世中存在的净土。但正如“理即佛”要通过“名字即”、“观行即”等漫长的修证实践才能成就“究竟即佛”的圆满果位，人间净土的实现亦必须通过“净佛国土”的社会实践来实现。因此，只要修道者一息尚存，就要将净土的理想实现于现实社会中，这就是社会的净土化，

亦可称为“形成中的净土”(以上三种净土的说法,参考田村芳朗、梅猛原合著:《天台思想》,第一八六至一八九页;收于蓝吉富主编:《世界佛学名著译丛》第六十册,台湾华宇出版社,一九八八年)。

现在,试对智者大师一生的修道实践做出如下概括。生而为人的我们,信佛法并依之体得实相,于有限、相对的人间,欣求无限、绝对的境地(存在意义上的净土),各自在自己的岗位上显现佛法的生活,努力于佛国净土的建设(形成中的净土);至于一期寿尽则穿过死亡之门而归于理想世界(往生的净土),宋代的张载在《西铭》中说:“生,吾幸事;死,吾宁也。”这是中国士大夫的精神写照,而大乘菩萨行者,则把儒者的生死观引入更为广阔的动态过程。众生的娑婆世界是众苦煎迫的五浊恶世,本不值得留恋,但此世间能得以听闻佛法并作为修行佛道的场所,则应对生而为人感到庆幸。死并不意味着彻底的休息,纵然往生到阿弥陀佛的极乐世界,亦时刻想到娑婆世界上的苦难众生,而发愿再到此世上度化广大众生。面对无明烦恼而不悲观失望,因为佛本来就在我们的心中,由此超克了自卑;面对无尽期的修行道路不好高骛远,在现实生活一步一个脚印前进,由此超克了我慢。因缘不具,当北方展开第二次大规模灭佛事件时,智者大师入天台山苦修头陀行,当因缘具足,则再次出山,在江汉大地上弘传佛法,甚至与后来成为隋炀帝的杨广这样的大魔头从容周旋。这需要由情感升华的无穷悲愿,更需要由理性提升的透彻智慧。关于智者大师独特的世界观,将另文介绍。

附注:

(一) 十信:在菩萨五十二阶位中,属于最初十位,为成信行所应修

的十种心，即：信心、念心、精进心、定心、慧心、戒心、回向心、护法心、舍心、愿心。相当于圆教六即位中的相似即，亦称作“六根清净位”，据《法华经·法师品》称，依受持、读、诵、解说、书写经典之力量，而使眼、耳、鼻、身六根清净，并得六根六种功德。

(二) 十住：又作十地住、十法住、十解，在菩萨五十二阶位中，属于第十一至二十阶位，即：初发心住、治地住、修行住、生贵住、方便具足住、正心住、不退住、童真住、法王子住、灌顶住。

(三) 十行：在菩萨五十二阶位中，属于第二十一至三十阶位，即：欢喜行、饶益行、无嗔恨行、无尽行、无痴乱行、善现行、无著行、尊重行、善法行、真实行。

(四) 十回向：在菩萨五十二阶位中，属于第三十一至四十阶位，即：救护一切众生离众生相回向、不坏回向、等一切佛回向、至一切处回向、无尽功德藏回向、随顺平等善根回向、随顺等观一切众生回向、如相回向、无缚无著解脱回向、法界无量回向。

(五) 十地：共有五类说法。天台宗所据《大品般若经》卷六、卷十七等，以此十地共通于三乘，称作通教十地，在菩萨五十二阶位中，属于第四十一至五十阶位，即：乾慧地、性地、八人地、见地、薄地，离欲地、已作地、辟支佛地、菩萨地、佛地。

(六) 等觉：指菩萨修行的终极位次，稍逊于佛，故称等觉，亦相当于天台宗圆教六即位中的分真即。

(七) 妙觉：指由等觉位之上更断一品无明，断除一切烦恼，而行此觉行圆满之究竟佛果，据《四教义》卷五，别教之妙觉位坐于莲华世界七

宝菩提树下大宝华王座，现圆满报身；圆教之妙觉位则以虚空为座，成就清净法身，居于常寂光土。亦相当于天台宗圆教六即位中的究竟即。

(八) 关于天台宗的佛土论，有四种净土：(1)“ 凡圣同居土 ”，指四圣与六凡杂居的生存环境。此国土有净秽之别：一为凡圣同居秽土，是尚未获得解脱果位的圣贤和凡夫同居的娑婆世界，已获得解脱的佛菩萨为度有缘众生亦权化生于此境域；二是凡圣同居净土，是八德满盈、七宝丰足的净界，如阿弥陀佛的安养界。(2)“ 方便有余土 ”，指阿罗汉、辟支佛及地前三贤位菩萨所居环境因修方便道，已断除见思惑，离三界内分段生死，故称方便；但尚未断除尘沙惑、无明惑，在三界外，变易生死尚存，故称有余。(3)“ 实报无障碍土 ”，指为行真实法，进一步断除尘沙、无明二惑，证悟中道实相理，感得色心无障碍之胜报的菩萨(圆教初住，别教初地以上)所住的国土。(4)“ 常寂光土 ”，为断尽无明惑，远离分段、变易二种生死，妙觉果满的法身佛所住处，为常住(法身)、寂灭(解脱)、光明(般若)三德圆满具足的佛土。

禅定要略

台湾慈善佛学院院长 惠空法师

对于禅定我先提出两个问题：一、是什么？二、怎么做？就是说我们首先要了解什么是禅定。佛教有一个很好的比喻：瞎子摸象，摸到鼻子的人讲象是一个大水管，摸到耳朵的人说象是一把扇子，摸到肚子的人说象是一堵墙壁……所以我们要了解禅定到底是什么，具有什么样的特质？当然禅定还要实践，所以我们继续问要怎么做，就是要达到禅定的境界，我们应该怎样去实践？

一、是什么

1、佛法的三大核心

我们要了解禅定是什么，就首先要了解佛法的本质。佛法的核心可以用戒、定、慧三个字来总括。

戒可以防止我们的生命受到破坏，比如这个茶杯，装了水可以喝，先决条件是这个茶杯没有破损，再有是茶杯里的水是干净的，我们的生命也是这样，如果身体有损害就像茶杯破了一样，如果身体有污垢就像茶杯里的水有毒了一样，所以戒就是保护我们身心不受损害、不被污染，让我们的生命始终保有能够装载佛法甘露的权利和能力，它为我们修道作保障，使我们的生命清净、完整。

讲到定，我们必须要想到佛法的目的何在？佛法的目的是为了要觉悟与解脱，解脱就是要断除我们的烦恼，那么要斩断烦恼就必须用智慧的利剑，可是智慧在哪里呢？在我们的心里。但并不是每一个人都有智慧，也不是每一个人的智慧都一样，为什么呢？因为每一个人的心的成份不一样，

心的杂质少，心清净，智慧就光明、就深刻，所以要求取智慧，就必须先使我们的心能够清净无染，没有杂质，能够稳定，这样才能够激发出智慧。所以定的功能就是要让我们的心沉静下来，清净下去。

内心清净了就可以发慧，有了智慧就可以断烦恼，我们夏令营提出“觉悟人生，奉献人生”，有了慧才能觉悟人生，觉悟就是我们修行佛法的目标。所以持戒、修定目的就是要开发智慧，开发我们每个人生命中本具的智慧，觉悟宇宙人生的真谛，得大解脱。

上面讲了佛法的基本内涵戒、定、慧，那么禅定在佛法里属于哪一部分呢？禅定属于定、慧这两个层次。有人会问：禅定明明是定，为什么讲它是慧呢？

2、禅定的意义

我们修行禅定，从因上而言，也就是从过程上来看，它叫做止观；从果上来讲，它叫做定慧。止观是因，定慧是果，也就是说，修行止、观。可以成就定，也可以成就慧，甚至在某一个层次，定慧已结成一体了，为什么修行止观可以达到定慧呢？因为止观能够调整、运转我们的心性。

我们都知道瓦特发明蒸汽机的故事，当他发现水烧开以后蒸气能把壶盖冲顶起来时，他想到把自由散发的蒸气统一运用起来发挥更大的力量，于是他发明了蒸气机。小小的水蒸气如果让它毫无目的地发散出去，它就什么都没有了，可是如果把它凝聚起来，蒸气机就可以拉动火车飞跑，所以一个东西聚集起来所发挥的力量是不可思议的。同样的，我们每一个人的心就像水蒸气一样，毫无目的地散发，我们的耳朵时时刻刻在听，当我们的耳朵在接收声音的时刻，我们的心力就通过耳朵而散发了，我们的眼

睛也是在随时随地地散发着我们生命的力量，我们的身体乃至每一寸肌肤都在散发着生命的力量，我们的心思也是一样，没有一刻在休息，所以我们的六根时时刻刻在散发着生命的力量，就像毫无目的蒸发散去的水蒸气一样。那么蒸气凝聚起来可以发出很大的功能，同样我们的心力如果把它统摄起来，也能发挥极大的生命力，这个统一的力量就是止的原则。

我们再打一个比方，不知道各位到过黄河没有，如果你将一块硬币丢进滚滚奔流的黄河水中的话，你还能不能看见它、找到它？但是如果你把一块钱丢进清清的游泳池里的话，你是不是以清楚地看到它飘滑下去，只要你扎入水中，你就可以把它捡起来。所以这就说明了一个问题，我们的心就像水一样，如果是黄河水，浑浊、动荡，那么什么东西也不能在我们的生命中得以掌握；如果是一池清水，清澈澄净，那么我们就完全可以掌握生命中一切的内涵。什么是我们内心的杂质污垢呢？烦恼、邪见就像黄河水中的污泥，清除掉这些杂质，我们的心就是一片清明，那么禅定就具有这种特质。

我们的心性有两大缺陷，就是昏沉和散乱。因为昏沉，我们的生命不清明；因为散乱，我们的生命不统一。昏沉和散乱使我们的生命变得错乱无力，而佛法就是要使我们生命中的昏沉和散乱完全消除，就是要达到止观、定慧的层次。

3、止观的定义

下面我们从智者大师的《摩诃止观》里节取两个各位可以接受的关于止观的定义。

止，一个是止息的意思，就是停息我们的妄想杂念，比如你看念头，

看你自己在想什么，你这样看、看、看、.....你就会发现妄想慢慢少了，妄想寂然而停息了，这就是止息。止的第二个意思是停止，就是把我们的心停住在一个正确的境界中，比如打坐时我们把注意力集中在肚脐处，或者我们念佛号，阿弥陀佛，阿弥陀佛.....把注意力停住在这句佛号上边，这就是停止。

观的一个意思是贯穿，比如数息时，1、2、3、4.....我们的注意力集中到鼻尖，这时候妄想起来就会自然地消除掉，这是利用数息来穿灭烦恼，叫数息观。观第二个意思是通达，比如可以对治我们贪欲之心的不净观，就是在我们打坐时心里观想人的尸体丑恶、肮脏的形象，从尸体青瘀、膨胀、血肉溃烂，虫食鸟啄.....乃至一堆白骨，要让这种景象清清楚楚地浮现、融射到你的心里，这就是通达。止息和贯穿是就我们修行中要运转的境界而言的，就是要断除昏沉和散乱。停止和通达是就运转的心的主体而言的，就是要把运转的心放在我们要观察的境界里。

佛教的各宗各派都有各自不同的修行方法，但是不论念佛、数息，还是参话头，每一个宗派、每一个法门在止观这个架构之下是完全共通的，不同的只是运作的对象和层次有所差别而已。有的人念阿弥陀佛、阿弥陀佛.....，有的人数息1、2、3、4.....，有的人看念头，有的人参话头，有的人观想死尸，.....你会以为他们在做不同的事，其实不然。我们通过对止观的认识，就知道止观贯穿着从凡夫的昏沉散乱状态一直到成佛做祖的全过程，不论我们运用什么方法，我们都要止息一切妄想杂念，而贯注于一个特定的对象，并且生起正智慧来观这一对象，这就是指止观，也就是定、慧二法。

4、进入初禅的三个阶段

禅定的境界我们常说有初禅、二禅、三禅、四禅，初禅实际上属于没有智慧的禅定，属于凡夫禅，但是初禅在我们修行过程中是一个非常重要的阶段，这好像是阶梯，只有进入初禅以后，才能再进入二禅、三禅，四禅。然而进入初禅的境界还要经历三个阶段，也就是欲界定、未至定和八触发动。在这些过程当中，会有一些征兆，对我们初学禅法的人来说非常重要，它是表明我们有没有接近初禅的信息，如果我们对这些信息能够正确认识的话，到时候我们就不会感到恐慌。

行者在修行当中，不管用何种法门，如果把昏沉和散乱降伏下来，感到身心宁静安详，坐在那里内心一片光洁，而且好像有一股力量把你的身体托住，一点也不觉得累，那就是进入了欲界定阶段。再进一步用功夫，我们会感觉身体慢慢地消失了，只有一颗心清明明，周围的山河大地等一切好像都不存在了，有的人到了这种时候就以为自己开悟了，其实这还没有入定呢，这叫未至定阶段。再进一步就是八触的发动，也就是动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑八种触觉，在未至定阶段你是身心一片空明，没有感觉，当八触发动时，你就一会儿身起动乱，一会儿身痒无比，一会儿身轻如烟，一会儿身重如石，一会儿身冷如冰，一会儿身热如火，一会儿身涩如木皮，一会儿身滑如乳，这时候你不用害怕，它不会让你感到不舒服，经过八触的发动，功夫再进一步，你就会进入初禅，那身心的宁静、愉悦就很难用语言分析清楚。可是各位要注意，八触的发动是在未至定之后才是正确的，如果在未至定之前那就是不正确的。

5、禅定的种类

禅定的种类在佛法里有很多说法，以下的分类并不一定是最圆满、最周密的，只代表我个人在所学范围之内做的一个归纳罢了，供大家参考。我粗略地把它归纳为四大类：凡夫禅、小乘禅、大乘禅、上上乘禅。我们要讲一讲这四类禅定的性质分别是什么，它们之间的差异又在什么地方。

首先讲凡夫禅，这类禅虽然能正信因果，但是以求幸福，生天长寿为目的、欣上厌下而修的禅，是凡夫拥有的禅。什么凡夫呢？凡夫是生死轮回于六道中间的众生，包括地狱有情乃至天界众生，所以虽然具有这种禅定，他可以长寿、生天，他可以有神通，但是当他的这种禅定或者他的这种福报结束的时候他还要轮回。所以四禅八定都是属于凡夫禅，它们都没有超出三界。

小乘禅是以解脱业报轮回、成就阿罗汉果为目的而修的禅，它的修行是要把我们内心对世间的执着、对我的执着降到最低层次。小乘禅与凡夫禅的不同就在于：小乘禅定认为这个世间、这个自我是不净的、虚妄的，而凡夫禅定看这个世间、这个自我是真实的。所以小乘禅可以得解脱，当我们观察到了这个自我和外在的一切是不净的、虚幻的，那我们就已经超越了自我，我们的生命已经没有了烦恼的束缚、没有了业力的束缚。

大乘禅是菩萨的禅，它的修行是要去除我执和法执，所以它与小乘禅的不同也就在这里。《大智度论》里有一个比喻，讲菩萨何以称为菩萨，说一个人做梦，看见自己在一条大河上划船，把梦中的人们从此岸运送到彼岸，此岸是苦，彼岸是乐，这个梦好像没什么特别，特别的只是做梦的人清清楚楚地知道自己是在梦中做这些事，这就是菩萨的精神。他知道这一切是梦，这代表他已经觉悟了，但他仍然在梦中行梦中之事，而小乘人不

这样，当他知道自己在做梦，那他就清醒过来，要解脱这个所谓的世间的束缚，他不会继续和梦中人打交道，这就是大乘与小乘的差异。

在这个比喻里边，我们可以体会到大乘菩萨对于自我的解脱和所有生命的解脱是统一起来的，把外在的生命和自我连成一个共同的生命体，这就是大乘的同体大悲的精神，所以要觉悟，不只是自我解脱就可以了，一定要所有的生命都得解脱，才能够达到彻底解脱。我们学佛就要有这样的眼界和胸怀，把我们的生命扩展到无穷无尽的时空中，因为我们的生命不只是一个肉体，不只是短短的七、八十年，我们的生命其实像大海一样，所以我们修行不要追求速成。

什么是上上乘禅呢？上上乘禅也叫最上乘禅，它是达摩所传的禅，要求顿悟自心本来清净，此心即佛，依此来修，就是上上乘禅。这类禅下手处就是真心，因此就与大乘禅、小乘禅、凡夫禅而有根本性的差别。凡夫禅、小乘禅所运转的心性仅属于意识的层面，大乘禅是以阿赖耶识为修行的基础，而上上乘禅一下手就是真心。

什么是意识呢？意识是我们每个人与生俱有的，它不只是单纯的脑筋去想而已，实际上生命中的每个细节里都有意识去运作。在我们生命的精神层次里意识是主导，所以我们修行就是要掌握这个意识，转化这个意识，把意识里的昏沉和散乱去掉，从而达到凡夫禅的境界，把意识里我执去掉，从而达到小乘禅的境界。

阿赖耶识是什么呢？它是种子，意识只是它的一个部分，可以说我们生命中的一切都是阿赖耶识所显现的。我们用阿赖耶识来修行，那我们成就的境界就属于阿赖耶识这个层次，在这个层次是把山河大地、宇宙万事

万物都看作梦幻一般，《金刚经》上讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。大乘禅就是阿赖耶识在这个层面上观察的。

那么什么又是真心呢？它跟阿赖耶识又有什么不同？阿赖耶识是染污的，是烦恼性的，真心却是清净无染的，所以上上乘禅认为你就是佛，当下承担就是了。这个层次很高，就不是以我的能力可以解释的了。

二、怎么做

禅定的层次很深、很广，进入禅定的角度和方法也是千差万别，所谓的法门就是走入禅定的路，它是修行禅定的一个过程、一个入口、一个技术，也可以说它是一个理论方法。我打个比方，佛法就像一个蕴藏着无穷宝藏的大海，只要你走对了方向进入大海了，就是入到佛法，只要入到佛法里就能拿到宝，怎么入、入多深、拿多少宝，各人完全不一样。有了这个概念，我们对佛法修行的理解就能够存异求同，所以我一开始提出止观的理论，就是因为在所有的方法里止观是具有共通性的。每个人都可以有相应的不同的方法，而且佛陀、历代祖师也随着众生的根性发明了很多的方法，因而宗派的差异也由此出来了。那么我们要选择出一个与我们最相应的法门就显得非常重要了，下面我介绍一下在我们这个时代比较常用，跟大家比较相应可行的办法，供大家参考。

1、数息法门

数息法门，真一法师已经向各位讲过了，在这里我只简单地提一下。这个方法可以说很简单、很基础，是入禅定最直接的一个方法。虽然数息还处于呼吸的层次，但它决不是以意导息，不是用意念控制、引导呼吸的运动，这一点大家一定要注意。数息的理论是以意观念，呼吸自有它本来

运行的过程，我们的意识丝毫不去接触这个呼吸，意识注意的重点是我们的念头，即使数息在某一个层次里可能会达到随息或观息的层次，那它也绝不是用意念去触摸呼吸的运动，意念只是注意呼吸的出入，这叫以意观息，所以“导”和“观”是完全不同的两个东西。

因为数息的重点不是运作呼吸来改变生理状态，而是透过对呼吸的观察来观察意念的变化，所以注意力和数目字是两个相制衡的东西，就是用数目字来控制意念不至于散乱。因为注意力一散乱，数目字马上就错乱，数目字的错乱就反映出注意力失掉了控制，所以数息的巧妙处就在于注意力必须要全部地统一在你的鼻尖上。数息的关键就在于注意力里面的那个慧心所，通过不断地数息过程，慧心所慢慢地增强，最后强大到某一个程度以后，把所有的妄念都去掉，慢慢地我们的心就宁静了，数目字、呼吸也消失了，最后整个修入寂静——入定。

2、生活禅法

生活禅法可能跟各位比较切要。在生活上面提得最好的是我们中国禅宗历史上的两个大祖师，一位是达摩祖师，一位是惠能大师。

达摩祖师提出的是二入四行论。二入就是从理上面入，从事上面入禅。从理上入，就是从道理上面知道这一切生命境界都是虚幻的，从事上入，就是从生活中的每一个具体事物上去体会怎样跟修行、跟禅相应。从生活上入禅主要从后者来谈，入也叫行入，即所谓的四行：报冤行、随缘行、无所求行、随法性行。在我们生命中常常会碰到一些挫折、一些苦难，面对这样的生命境界我们要以怎么样的态度去对待呢？达摩祖师提报冤行，就是要我们必须思维到今天的苦难都是我们自作自受，是我们自己前世做

出了不合理的事情而在今生现出了果报，所以我们要甘心接受。也就是说，对于一切苦难的来临我们要心甘情愿地去接受，正如佛法里所讲的：“随缘消旧业，更莫造新殃”。

第二是无所求行，就是我们不要去追寻一切外在的东西，因为一切都是无常的，一切都是虚幻的。这样我们对生命就不会过于执著，其实佛法讲无所求就是随缘，它的尺度就是与众生结缘，与法性相合，而且我们不追求自我的满足，而常常为众生谋福利。

第三是随缘行，就是有什么因缘就做什么事，一个人的心要很调和、很柔软，自己很清楚你应该如何面对你生命的境界，能够随这个境界恰如其分地运转，而不是以你的思维、你的见解为引导的一个取向。

第四是随法性行，就是说做人处事时常常能够跟法性相应。法性就是一切万物空，一切万物虚幻，要把《金刚经》上讲的：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”这个道理常常地思维。随法性行可以有很多种方式，就是我们在生命中间的每一个时刻，对于每一个面临的事物，我们都用空，用梦幻、用无常、用无我的道理来把它消融，这就是随法性行。各位不要小看这个道理，真正的禅师绝不会弄玄显乖，完全到生活当中去体认事物的虚幻不实，把我们对事物不执着的心性显发出来，弄虚显乖搞神通，完全是对佛法的真意不理解之下的作为。所以在生理上、肉体上做文章的人，那是邪魔外道。真正的禅就在生活当中老老实实做人，孝顺父母，恭敬师长，与众生结善缘，牺牲奉献。时刻保持脑子清醒的话，就能体验到世间一切是虚幻无常的，所以了解佛法的人就知道应该怎么样真正地脚踏实地做我们自己应该做的事情。

我再举惠能大师的说法，《六祖坛经》在“忏悔品”里讲道：所谓戒学就是自心中无非无恶、无嫉妒、无贪、无嗔、无劫害；定学是诸善恶境相，自心不乱。慧学是自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶，虽修众善，心不执着，敬上念下，怜恤孤贫。讲到戒定慧三个道理，各位知道，我在一开始就提出佛法的本质不外戒定慧三学。《六祖坛经》告诉我们怎样修戒定慧呢？首先你心里不要存恶念就是戒，任何境来心里始终不要有恶念，面对任何境，心里不要起波浪；你心里也不要善恶的念头，这就是定；你常常和众生结善缘，而且不自以为善，这就是慧。这个道理很简单，它就是六祖惠能大师教导弟子修学佛法的本色。

从这样的一个教诲里边我们可以看到禅，看到我们柏林禅寺所提出来的生活禅，就是在生活中去体认我们的心性。这就是生活，这就是禅。所以各位知道不是躲在深山绝壁之中就叫修行，生命的解脱、智慧的开发，不是躲起来就可以解决的问题。真正的生命的智慧，它不是单独孤立起来的，不是孤立自己、关闭自己、躲避大众就可以得到的东西，它必须在我们生命的每一个时刻检查我们内心，开发我们内心，与佛法相应，与法性相应。

我们相信我们柏林禅寺提倡的生活禅，是与禅、与达摩祖师的四行二入、与惠能大师所提出的戒定慧三学相应的这么一个理论实际的方式。所以各位不要以为修行就是一天到晚诵经打坐，怎么样在生命中调整自己的心性，了解佛法的真意，了解修行的本义、方法和理念，从佛法的本质的立场去理解禅定的过程，这更为重要。

生活入禅这个课题，怎么做的方法很简单。下面我介绍鸟巢禅师的几

句话，从他的话里我们可以看到中国禅宗的开山祖师，他们所提出来的修行方法，我们自然就照着去做。它不是很玄妙的东西，就是在生活当中的体认，而我们可以从这里边很明确地看到它就是我们生活的细节问题。唐朝的大文豪白居易有一天去看鸟巢禅师，他问鸟巢禅师佛法大意，禅师就给他讲二首偈说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。白居易听了跳起来说：“啊！就这么简单，连小孩子都知道。”鸟巢禅师就讲：“三岁小孩也道得，八十老翁做不得”。这就说明在生活中间体验禅不是那么容易的事，可不要小看这句话，不要小看二入四行，不要小看戒香、定香、慧香。它所揭示出来的生活中的点点滴滴不是我们想像中的那么简单，而禅的境界在这样一个体验当中就可以进去，所以各位不必刻求高明玄妙的理论，就在我们的生活当中去实践你的生命，对佛法作一个很诚心、很踏实的实践。这就是学禅的一个最高最直接的近路。

3、参话头

参话头是佛学入门常识里都要提到的禅宗很独特的法门之一，它是宋朝以后几个宗师所提出的一个修习禅定的最简单的方法。参话头的道理很简单，就是给你一个话头，比如念佛是谁，那我们就参到底是谁呢？不是嘴巴，也不是舌头，也不是意识，那么是谁呢？又比如有人问赵州和尚：狗子有没有佛性？赵州说：没有佛性。那我们就要感到奇怪了，佛经上明明讲众生都有佛性，为什么狗子没有佛性？于是这样就参了，为什么赵州和尚说狗子没有佛性？你就参他为什么这样讲，赵州和尚是一个大彻大悟的人，他为什么讲这么一句话？你去参吧。

下面我举几个最主要的问题跟各位讲，参话头怎么样入门？入门以后

你会碰到什么境界？我看《大慧宗杲禅师语录》时生起无比信心，那个时候我几乎全天参，参了两个多月，感到非常有味道，现在我就把我整理好、分析好的大慧禅师的说法告诉你们，对不对我不敢做保证，你们自己去了解。除了《大慧宗杲禅师语录》以外，我还要介绍三本著作，这三本著作和《大慧宗杲禅师语录》的后半部分是同类性的，都是参话头的宝典。如果我们要学参话头，这些书是必读的经典。这几本书阅读的次第是先读《高峰禅师语录》、《中峰禅师语录》，然后再读《大慧禅师语录》和圆悟禅师的《圆悟心要》。

很多禅师讲道，你要参禅的话，就抱定一个决心三十年。赵州和尚讲过，你要一句话三十年不放下，你要是堕地狱我替你去。有人说如果今生不开悟的话，来生堕哪一道也不知道。这不对，大慧宗杲禅师讲过，你要是认真参二十年，就是不开悟，下世再换一个客体的话，还是一个大聪明人，继续修行，生生世世与佛法相应，得个大智慧者。所以参禅要有决心，我们要决定相信只要一个话头参下去不改题，二十年、三十年决定成就一个大智慧者。一句话头参下去，任何困难都不要问，什么都不要问。假使释迦牟尼佛来了，他说你不要参念佛是谁，狗子无佛性，我告诉你一个马上开悟的法门，你用棒子把那家伙打跑，你什么也不要，就参这个话头，能有这样的决心，你绝对能开悟，否则的话很难。

那么在参话头的过程中仍有一些昏沉和散乱，还会有一些懈怠，参得既进不去也出不来，参得很没有滋味，那不要紧，这都是一个过程，甚至参得好像有什么境界，你都不要管它，你就把它参到底，这一句话参到底，保证你能开悟。有一次我对我的学生开玩笑说：“我这个人业障大，福报比

不上你们，参话头这个法门太好了，现在我要到处讲经弘法，先让你们跑二十年，随后我再追来”。我的学生说：“老师，你不要跑得太快了，先让我们跑二十年，被你追上不好意思”。参话头时你不要老想着开悟，要开悟，那你就开不了悟，因为你老有一个开悟的心，那就是一个大贪心，所以你要把心放的平平的，默默地参下去就够了。

对于参话头，我只能把我感受到的、看到的讲给各位听，实际的情形很难一一地讲。我想强调的是要我们对于参话头这个方法有一个正确的态度与认识。要知道这个方法是真正的让我们开悟的方法，是一个直接了当的方法，虽然很没有滋味，很淡薄，很寂寞，可确实是一个真正的好办法，舍此很难有其他的路。比如病人或老人手中的一个拐杖，这个话头就是我们修行的拐杖，用这个拐杖我们就能慢慢地走到开悟的路上去。

成圣堕凡在己一念

——从一念三千说看生存困境之解决

上海复旦大学哲学系 王雷泉教授

一、人的生存困境

做人难，人难做，做难人，难做人。一个“难”字，道尽了人的生存困境。哲学、宗教无非就是解决人的生存问题，而在解决这个问题的同时，也给哲学和宗教自身带来难以排遣的问题。先讲两个本人亲身经历的故事，以引入我们对此问题的探讨。

二十五年前的夏天，我十八岁，下放农村插队才半年。物质生活的困苦，学习条件的恶劣，这当然很苦。但这种苦可以排遣，因为一位农民曾偷偷地借给我半部《孟子》，使我在煤油灯下度过许多美好的夜晚。孟老夫子说过，劳其筋骨、饿其体肤，正是培养大丈夫精神的环境。当时使我感到困惑的是生存的意义：当一个风华正茂的青年正式迈入人生旅途时，突然发现自己在社会中其实是个多余的人，干的是与农民抢饭吃的勾当。这种心灵上的悲哀是难以述说的。这时，电波冲破关山的阻隔，传来了阿波罗飞船登月的消息。飞船指令长站在月球对地球上的人类说：他所看到的地球只是一个美丽的蔚蓝色小球，在无边的宇宙中显得是那样的静谧，那样的脆弱。对这则电讯进行较深层次的哲学思考，是很多年以后的事。但在当时，它使我的精神得到一次升华，从而对身边的鸡零狗碎和鸡飞狗跳，带有一种比较超然的态度。

这种超然的态度其实就是一种世界观，虽然站在山沟边，眼望广寒宫，在佛教的世界结构论中仍处于欲界的一个很低的层次，但毕竟已使我们从

身边琐碎的世俗事物中进入一种更广阔、更深层的境界。在哲学和宗教上，这就是超越性问题：从感性超越到理性、从肉体超越到精神、从恶超越到善、从凡俗超越到神圣。将人的存在截然区分为灵与肉、善与恶。舍弃肉与恶，趋向灵与善，认为依据这种方式人才可以得救，是世界上多数宗教的基本看法。因此，弃恶就善、转染成净、转凡成圣的修行，其实也是世界上所有宗教的共同之路。

这种超越，似乎解除了世俗的鸡零狗碎和鸡飞狗跳的痛苦，但在超越凡俗的过程中，对修道者也随之带来更为深层的痛苦，练过气功的人能体会到“走火入魔”的痛苦，但这种痛苦比不练气功者所受病魔折磨的痛苦，显然是不同层次痛苦。智者大师在《摩诃止观》卷五上介绍了修习止观的十种境界，在谈到第二种“烦恼境”时说：众生的色、受、想、行、识五阴与欲暴流(指眼、耳、鼻、舌、身相应于色、声、香、味、触等五境而起之五欲)、有暴流(指色界、无色界之贪、慢、疑等等)、见暴流〔指错误偏邪之见解)、无明暴流(指与痴相应之烦恼)等四类烦恼结合，漂流在三界生死之中。如果知道这四类烦恼如狂流奔腾、冲决一切善品，而修行就如逆流而上，在观心时才会觉得心念奔驰流动不息。这可说是一种“成长中的烦恼”，但毕竟是一种烦恼。

如果把世俗、肉体都视为必须超越的恶的事物，并将其与神圣、精神截然区分，那么我们会发现，我们几乎全是恶人。我们凡人既然是肉体的存在，就不容易脱离肉体的欲望及制约。《摩诃止观》卷二下提到，凡夫俗子，根性很容易被外境所迷惑，又有谁能保证不犯过失？出家人离世修行，德行尚且不能完备，在家白衣耽受各种情欲，本非清净修行道人，恶当然

更是其份内之事。修到阿罗汉果位，尚且留有烦恼残习，何况是凡夫呢？可见，作为世俗的、感性的人要超越绝非易事。自暴自弃，甘居堕落，当然不在我们的讨论范围，因为这就谈不上“超越”的问题了。于是，有更多的人是选择把“超越的希望寄托于死后，依肉体的消灭解体而获得灵魂的解救，以为这样能趋向于至善、至福的世界，实现得救的希望。但是，这种教义其实已经隐含着只要是人，就不能得到拯救的意思，结果也就取消了人被拯救的可能性。即便我们完全克服了肉体的欲望及制约，超越到“琼楼玉宇”也会有“高处不胜寒”的困惑，纵然你跳出了火坑，留下依然在这五浊恶世的广大众生怎么办？中国人“有难同当，有福同享”以及“一人得道，鸡犬升天”的古话，撇去其中宗法社会的余习，这些话其实正是佛教业力论中所阐述的共业与别业、正报与依报之间的辩证关系。正是基于此辩证关系的理智思考，才会在情感上兴起无缘大慈、同体大悲。

再往深处考虑，如果认为世俗的、肉体的东西都是恶，只有与之对立的神圣的、精神的东西才是善，在西方宗教中则把这绝对至善归结到上帝。那么问题又来了，这绝对至善的上帝怎么会创造出这个丑恶不堪的现实世界？这在基督教神学中是个非常令人头痛的“神正论”问题。在佛教中也有类似问题。佛教不承认创造世界的主宰，将一切归结于生命主体相联系的“心”。对“心”有不同的理解，比较普遍的一种看法认为：“心”的绝对清净的一面才是世界的本真，成佛解脱的基础。而“心”的染污的一面产生了虚假的现实世界和苦难的人生，因而是非本质的存在。“心”的本质一面和非本质的一面，这两者是如何结合的？如果说绝对清净的真如、法性，因非本质的无明扰动，而产生了这个虚假的世界，那这个能为非本质事物

扰动的东西，还能否称作绝对意义上的清净？这个问题在世界各大宗教中都是存在的，解决不好，或者造成二重人格的分裂，导致言行不一的伪善；或者出现纵欲主义的反动。越是认识到人的善恶二重性和堕凡成圣的二重可能性，越使人成为充满矛盾的存在。宗教是为解决人的生存困境而出现于世的，而宗教自身存在的问题，也正是人的生存困境在宗教中的反映。

对此，我引入第二个故事。记得十岁时看《十万个为什么》，翻开数学卷第一页，有一幅蚂蚁在纸圈上爬的插图。问蚂蚁用何种方法使纸圈的两面变成一面？书上说，只在把纸圈剪开，扭转再粘上，就能使蚂蚁在纸圈上同时走正反两面，并说这涉及数学上的“拓扑学”，我至今不明白什么是“拓扑学”，但在“山穷水复疑无路”之际，通过这种“扭转”，达到“柳暗花明又一村”的目的，却影响至今。

纸圈的正反两面，代表认识论上的主客体对立，也代表佛教解脱论的世间与出世间、烦恼与菩提、人与佛的二极，只要这两面不打通，蚂蚁就永远处在烦躁的“旅途”中，不安的心灵就永远不会得到安顿。在思想中作这种“扭转”，是佛教在世界宗教之林中独特的大智慧。

光强调“超越”，容易使人在现实生活中成为旁观者，甚至放弃积极的面对现实，反而把人赶到绝望与虚无之境。光强调“扭转”，又容易使人沦入充满恶苦的现实世界，给宗教带来世俗化的弊病。“超越”与“扭转”的相即不二，是大乘佛教留给人类的最宝贵的精神财富。在中国，从哲学上系统论述这一思想的，首推天台实际创始人智者大师。

二、人生的座标——三千世间

人是什么？西方基督教说：“人，半是天使，半是野兽。”马克思将人引入社会加以考察，提出“人是一切社会关系的总和”。如果我们把“社会”放大到尽法界、尽未来际，那么“一念三千”说，就为解决人的生存困境提供了一个佛教的宇宙图景，人的生存，首先应给自己定位。明白自己处在宇宙中的什么位置，才能知道自己应该做什么、能做到什么程度。中国士大夫的传统处世态度是“穷则独善其身，达则兼善天下”。这“穷”与“达”，用佛教的术语来讲就是“时节因缘”。明确事物在不同时空条件下的运动变化，才能根据自己的主观条件和客观境遇，选择成己成物、自行化他的修道实践。

“一念三千”是天台宗为人的存在及修道确立坐标的根本世界观，也是中国佛教哲学中最具思辩力的思想，与圆融三谛和一心三观，同为天台教学中教观二门的中心教义，最能显示天台教学的特色所在。作为一种系统的理论，一念三千说是在《摩诃止观》介绍十乘观法的第一种“观不可思议境”中提出的，而所观的对象则是可思议的三千诸法，通过对三千诸法的分析，达到能观的“一念”与所观的“三千”浑沦圆具，即空即假即中，观不可思议之境也就是观不可思议之智。按湛然的说法，这是智者阐述自己心中所行法门的“终究究竟之说”（《止观辅行传弘诀》，卷五之三，《大正藏》，第四十六册，第二九六页），为天台哲学的最高成就。三千，就是天台宗为宇宙全体的具象描述，作为观心实践的对象。它的每一步构成皆有经典的依据，然后经过圆融三谛和一心三观的哲学建构，则成为智者的天才性独创。三千诸法由十法界、十如是、三世间构成。

（一）生命存在的十层阶次——十法界。

诸法各有自体而分界不同，故名法界。十法界的说法，来自《华严经》所说的六凡(地狱、饿鬼、畜生、修罗、人、天)、四圣(声闻、缘觉、菩萨、佛)，众生共成十法界，因各自有漏、无漏业力所感不同，故四圣六凡各有其质的规定性。

三界六道的存在，在原始佛教时期就已具备。六道众生，由于迷惑的缘故，时刻不断地在六道中流转。此中，从地狱至天界下层六欲天为止，是被欲望攫取的世界，故称为欲界；至天界中层，虽已去除对于欲望的执着，但还没有摆脱肉体上的制约，故称为色界；至于到无界的上层，虽已去除肉体的欲望和制约从而称为无色界，但仍然还有心的制约。从地狱到天界的六道，又别称为三界，《法华经》等称之为“三界火宅”(《譬喻品第三》)。大乘佛教兴起以后，遂加上声闻至佛之悟的四界，成为六凡四圣十界。

在这十界中，人正处于极善与极恶、极乐与极苦的中间位置，这就是人存在的实相。天台十法界的学说，就是以如是人的实相为依据，认为人存在着恶的一面，伸展至极限，即展开阿修罗至地狱的系列；另一方面，由善的伸展至极限，即展开天界至佛的系列。为了消除极善与极恶、极乐与极苦的二极对立，智者提出了“十界互具”说，因为业力有共业和别业之分，对自界而言是别业，对他界而言则为共业。十法界的每一界众生，都不可能离开其他九界而独自存在，更重要的是，基于善与恶、精神与肉体二者相即相入的对立统一的立场，善与恶、精神与肉体不是截然对立而互相隔绝，而是即善有恶、即恶有善，即精神有肉体、即肉体有精神。因此，每一界众生根据主体意识中无明与法性两种力量的盛衰消长，使业力

的染净因果对比发生变化，则在十法界内又可以互相转化、互相包含。如此十界彼此互具，则成百法界。

(二)存在的本然状态——十如是。

依据《法华经·方便品》描述诸法实相的十如是，则生命主体的每一法界都具备实相的十种属性。此即事物的相状〔相〕、本性(性)、体质(体)、功能(力)、作为(作)、直接原因(因)、辅助条件(缘)、结果(果)、果报(报)，自初相至末报毕竟平等(本末究竟等)。

关于“如是相”，即众生的善恶智愚、吉凶寿夭等内在性质在外表的显现。

关于“如是性”，“性”即内在的本性，共有三重含义：一、不会改变，故名本性，也称作“不动性”；二、“性分”，即种类的意思，也称作“种性”，各类事物的属性不会改变；三、“实性”，就是真实的理性，真实而无过谬，亦即是佛性的异名。按照圆融三谛的说法，用空谛说“不动性”。用假谛说“种性”，用中谛说“实性”。以竹中火性作譬喻，竹中虽然看不见火性，但不能说火性不存在。击火的燧石，执燧石的人手，引火的干草，加上待燃的竹子，四法和合，引发竹中火性，遍烧一切。心也是如此，具备一切善、恶、圣、凡的性质，虽然看不见，但不能说没有，用超越常人的智眼观照，就可知心中具有一切众生的本性。

关于“如是体”，指的是构成众生主体的体质。十法界众生，都是由色（物质因素）和心（精神因素）构成自身存在的体质。

关于“如是力”，指的是众生潜有的能力。比如大力士，本来具备千万种技能，生病时表现不出来，一旦病愈就运用如初。心也是如此，本来就

具有一切能力，因有烦恼、病患等障碍，使心力不能自在造用。若如实观察，心具备一切功能。

关于“如是作”，指的是众生本具的能力发之于行为而有所成就。离开心，则谈不上有任何作为，所以说心具备一切作为。

关于“如是因”，指的是能引起后果的直接原因，也叫做业，十法界众生所造的业，都起源于自心有意识的造作，只要心意发动，就具足身口意各种性质的业，故称作如是因。

关于“如是缘”，“缘”又称作“缘由”，指的是助成业力产生的辅助条件。在十二因缘说中，“行”决定了造业的行为，而依靠“无明”、“渴爱”等缘起支的辅助，使造业行为得以产生，故说心就是缘。

关于“如是果”，指的是直接造成的后果，造业的“同类因”在前，所造业的“等流果”如影随形，紧跟于后，所以称为如是果。

关于“如是报”，指的是因造业所酬感的决定生命状态的果报。报应有迟速，对后世来说，今世所造之业的因果相续，都是牵动后世报应的原因，这果报对应于过去的业因。

关于“如是本末究竟等”，初“相”是本，第九“报”是末，从本相到末报都是待缘而生，因缘而生故自性空，故从第一本相到第九末报自性皆空，这是就空谛来说“等”字的含义。其次，从初相到末报都是各具确定含义的名相概念，是在假名意义上的权宜施設，这是就假谛来说“等”字的含义。此外，本与末之间互相显示，看到初相，可表示后报，看到后报，可推知初相，如同见到布施者可推知其富有，见到富有者可推知其乐善好施，初与后相互蕴含，既非有报又亦非无报。如此观察十如是，已不落空

假两边的中道，这也是就假谛业说“等”字的含义。第三、相状本来无相，于无相中又蕴含着相状，既非有相亦非无相；果报本来无报，于无报中又蕴含着果报，既非有报又亦非无报；如此观察十如是，已不落空假两边的中道，体会到不论是初相还是末报，都是真如实相的体现，这是就中谛来说“等”字的含义。生命主体十个层次，每一层次互相包含，则成百法界，都具有上述实相的十种规定性，如是则成千如，也称作百界千如。

(三)世界的存在形式——三种世间。

生命主体具有百界千如这样丰富的内涵，它所依存的环境同样如此。世，指时间中的迁流变化；间，指空间中的阻隔。智者大师依据《大智度论》所说的五阴世间、众生世间、国土世间，对十法界众生所依存的生存环境作了如下规定。

五阴世间，是指一切法都不出色、受、想、行、识五类，阴有聚集和覆盖二义，根据善恶、染净的不同情况，构成相应的主客体世界的总和。地狱、饿鬼、畜生三恶道中的众生是有烦恼(漏)的恶“阴界入”；天、人、阿修罗三善道中的众生是有烦恼的善“阴界入”；声闻、缘觉二乘是无烦恼的“阴界入”；菩萨则是既有烦恼又无烦恼的“阴界入”；而佛，则是既没有烦恼又不是没有烦恼的“阴界入”。

众生世间，根据众生善恶染净的共业别业之不同组合，各各构成十法界中的生命群体。聚集三恶道阴界入的，是受极大罪苦的众生世间；聚集人、天等三善道阴界入的，是具备爱欲和享乐的众生世间；聚集没有烦恼的声闻、缘觉之阴界入，是小乘解脱成圣的众生世间；聚集慈悲度生的阴界入，则是菩萨的众生世间；聚集涅槃常住之德的阴界入，是至尊极乐的

众生世间。

国土世间，是每一法界的生命个体与群体相对应的客观环境。地狱的环境是熊熊烈火和烧融的铁水；畜生的环境是大地、水域和天空；阿修罗的环境是海边和海底；人的环境是大地；天道的环境是欲界和色界各层天上的宫殿；六度菩萨与我们人类同住人间；通教菩萨中，根本烦恼未同人道和天道众生的环境一祥，根本烦恼断尽者则住于方便有余净土中；在别教和圆教的菩萨中，根本烦恼断尽者未断尽者住于人道、天道的环境或方便有余净土中，根本烦恼断尽者住于实报无障碍净土中；至于如来，则安住于常寂光净土中。

十法界和三世间描述了主体因善恶因果而归属于何种阶次及其相对应的客观环境；十如是则从十个方面对主客体统一的实相作了立体的描述，所谓三千世间，即百界千如各有三世间，便成三千世间。“三千”只是一个具象性的约数，是对纵横交错、重重互叠的处于普遍联系之中的宇宙万物的描述。它为人的存在提供了一个无限广阔的背景。

三、成圣堕凡皆在己心一念

一念三千，其完整表述是：在日常生活的一念妄心之中，即具三千世间。三千，为极大的宇宙全体的表现。一念，指心在时间性和空间性上极微(介尔)的表现。在如此宏伟广阔的三千世间中，个人是显得那样的渺小，世俗一切名闻利养、毁誉得失，都显得是那样的微不足道。我们的生命和所依存的客观世界是怎么来的？不是依靠上帝，也不是无因无缘产生。一切善与恶的事物，一切美与丑的现象，统统取决于我们的当下一念，因此，我们对这三千世间负有不可推卸的责任。

问题在于，对此一念具三千之“具”如何理解？极微的一念与极大的三千，是在什么基础上统一起来的？念，既然为众生日常生活的一念妄心，那么与此心相对的则有二个命题：一、心与色的关系，这涉及到哲学上对存在本源的根看法；二、凡夫之心与广大众生和圆满人格之实现的佛，这三者之间的关系，涉及到宗教实践上的成佛与度生的最终依据。因此，一念三千说，必须联系其根本的理论前提进行考察。

首先，考察色心不二的命题。在《摩诃止观》(正观止观章)所列的“十境”中，第一境是“阴入界境”，智者大师为了表示对主体性的把握，经“去丈就尺，去尺就寸”的三科择境，在语言的表达上用一心、一念来叙述。此一念与三千相即的关系，“亦不言一心在前，一切法在后；亦不言一切法在前，一心在后”(《大正藏》，第四十六册，第五十四页)“一心一切心，一切心一心”、“非一非一切，历遍一切，皆是不可思议境”(同上，第五十五页)，在一念与三千法之间，不能以本质与现象、实在与非实在、全体与部分以及时间与空间上的前后、主从、同异等关系来理解。一念不是始源性的“太一”，由此生出万有；也不是万物中的一部分，一念成为与之相分离的相对性存在。所以，心“具”的意义并非以心来统摄一切法，而是把心化为一切法。换言之，一切法也就是心，心与法皆为超出分析与思辨的“不可思议”的存在。

在智者所著的《四念处》卷四中，明确指出色与心乃是始终不二、平等的存在，只是为了度化众生，才假名而说为二。因此不能偏于物与心的任何一边，而是以不取不舍的两者平等为旨趣。相对于唯心(唯识)的主张，也可以产生唯色的主张，即“离色无心，离心无色”，“当知若色若识皆是

唯识，若色若识皆是唯色。今虽说色心两名，其实只一念无明法性十法界，即是不可思议一心具一切因缘所生法”（《大正藏》第四十六册，第五七八页）。之所以要把三千法定位在一念，湛然在《止观大意》中指出，这是基于宗教修行的意义：“心色一体，无前无后，皆是法界。修观次第，必先内心”（《大正藏》第四十六册，第四五二页）。正是在色心不二、超越色心对立的绝对中，“心具”同时也就是“性具”、“理具”。自湛然以后，强调性具、草木成佛、十种不二，由心具三千进而言性具三千、理具三千。但这并不意味着可以认为天台宗人强调“客观存在之笼罩性，以吞没主体”，“对于主体的意义是重视不足的”（参见霍韬晦《绝对与圆融》《如实观的哲学》，法住学会出版，一九八八年，第一六零至一六三页）。

其次，一念三千说与《华严经》的“心佛众生，三无差别”有着密切关系。三法无差，是佛等视众生的境界，也是众生修行成佛的根据。但为什么要把观心实践的对象定位在一念妄心上，智者大师在《法华玄义》卷二上指出，对于普通人来说，“众生法太广，佛法太高，于初学为难。……但观己心则为易”，因为在观自己一念心时，必属一界，即具百界千如，以及三种世间，而“行人自选择，可从于何道”（《大正藏》第三十三册，第六九六页）。显然这三千世间的架构，目的是为人在成圣堕凡的生存境遇中，作出自己的选择。正如湛然说：“一于念心，不约十界，收事不遍；不约三谛，摄理不周；不语十如，因果不备，无三世间，依正不尽。”（《止观辅行传弘诀》卷五之三、《大正藏》，第四十六册，第二九三页）。

由此可见，三法无差，最后使众生到佛的等级系列归结到“己心”；色心不二，则进一步将十法界的等级系列及其各自对应的客观环境（依报世间）

皆归结于己心中无明与法性两种趋向的盛衰消长。无明，指意识处于昏昧状态，使主体丧失自由，沦入受外部条件制约的锁链之中；法性，指主体意识从昏昧中醒悟，转化为自觉意识，使主体脱离外部条件的制约而趋向解脱，无明与法性皆是主体意识活动的状态，“无明法性心，一心一切心，如彼昏睡；达无明即法性，一切心一心，如彼醒悟”（《摩诃止观》卷六下，《大正藏》第四十六册，第八十二页）。当无明占优势时，主体就处于迷中众生；当法性占优势时，主体就趋向悟中之佛。无明即法性，表明主体蕴有转迷成悟、转染成净的可能性；法性即无明，表明主体若不努力就会丧失自由。天台宗通过对“一念无明法性心”两种既相互对立又相互依存的趋向的分析，表明世间的苦难与出世的解脱皆取决于主体的自由选择。

在极小的“一念”中，即“具”有无明与法性两种趋向。因此，一念心“具”的前提，是无明与法性具有既相互对立又相互依存的相“即”不二的关系。由此展开到伦理范畴，就是善与恶相即相入的对立统一的立场。善与恶不是截然对立而互相隔绝，而是即善有恶、即恶有善。“即”之对立统一关系，智者大师称为“相对种开会”或“敌对种开会”。四明知礼（九六零至二零二八）于《十不二门指要钞》卷上提出，善恶相即，有“二物相合”、“背面相翻”、“当体全是”，三种思考法，而以第三种“当体全是”为“相即”的真正旨趣（《大正藏》第四六册，第七零七页）。所谓“二物相合”，是善与恶具体各别而最终离开恶而合于善，此为通教的看法，所谓“背面相翻”，善与恶是表面与背面的关系，即同一理体，随缘而成为善或成为恶，此为别教的看法；所谓“当体全是”，乃善与恶虽为二，但其当体即为矛盾的对立统一，由此引出性恶不断的看法，这是天台圆教的看法。

凡夫一念“具”无明与法性，同理，对于事物之理体，成佛之根据的法性，也同样“具”有善恶染净。这就是成为天台宗根本特色的“性具”思想。“性”，指法界性，法性、真如，或称本、理、体。所谓性具，就是真如理性本来具足界一切迷悟因果之法，这称作理具三千。理具三千对每一个别众生随缘现起，则称作事造三千。对理具与事造之间的体用关系，知礼指出：“理具三千俱名为体，变造三千俱名为用，故云俱体俱用……夫体用之名，本相即之义故”（同上注，第七一五页）。

“敌对种”相即的辩证法贯通于世间与出世间一切事物，将其运用于成佛根据的佛性论，结合十界互具说，则使性具论进一步发展为佛之本性具恶的“性恶论”。既然十界互具，由此成立佛界与地狱界的相即说；再由此扩展至善恶问题，遂强调佛具性恶、地狱具善的说法。从现实来看，佛界被认为是极善的世界，而地狱界被认为是极恶的世界。但从善恶、色心、圣凡相即不二的对立统一立场看，它们之间又是互相融即、互以对方为自己存在的条件。只有在善与恶之相克、精神与肉体相关的当处，才能把握住命的脉动，看到拯救的曙光。智者大师在《观音玄义》卷上，明确提出善恶各有性善与修善、性恶与修恶的区别：“阐提断修善尽，但性善在；佛断修恶尽，但性恶在。佛虽不断性恶而能达于恶。以达于恶，故于恶自在，故不为恶所染，修恶不得起，故佛永无复恶，广用诸恶法门化度众生，终日用之，终日不染”（《大正藏》，第三四册，第八八二页）。佛一方面具善的性质（性善），是作善的修为者，另一方面佛没有恶的行为，但并没有舍去恶的性质（性恶）。由于佛有性恶，所以能了解极恶之人作恶犯罪的心情，而且也能产生救济的能力。只知善不知恶的所谓圣人君子或道学家是不能救

济恶人的，故不适合佛的资格。

一念三千说，为天台实践哲学体系提供了一个充满希望同时又使人惕厉反省的宇宙图景，也为人的存在提供了一个根本的安身立命之处。天台哲学的最高主体性在这里得到最后确立，它表明主体具有选择自己在十法界中任一层次及其相对应环境的绝对自由。主体在十法界内升降进退、成圣堕凡，悉取决于己心一念。一切众生现前一念都具有三千诸法，说明一切众生包括地狱界中的众生，都具有成佛的可能性。但是，要使这种可能性转化为现实并不再退堕，则全靠主体在止观修习中不懈努力。因为平等中又具足差别相，只有严格的修持实践，才能根除深藏于内心的恶念，而净化为圣人。

禅堂开示

净慧法师

—

本来，我们是想在这个炎热的夏天，能给大家提供一个清凉一点的环境，但是现在看来，好像是事与愿违了。各位冒着酷暑远道而来，我们却不能在环境上，使大家感到清净、清凉，从我本人内心来说，我感到非常惶恐。但是，由于还有多位法师、学者、居士，特意从千里之外赶来，给诸位作法供养，使我不安的心多少得到些宽慰。

大家可以感觉到，我们举办这样一个夏令营，不论是从硬环境，还是从软环境来看，都显得有些力不从心。虽然如此，我们还是尽自己微薄的力量，想为佛教、为社会，也为我们广大渴望佛法的青年人，来做一点点奉献。

说到生活禅，我讲了不少的话，讲来讲去还是老生常谈。因为佛法毕竟不是在口头上，而是一种体验，一种生活，一种思想境界。就个人而言，佛法是一种受用，这种受用，只有实践过了才能有所体验。

佛教法门很多，但是，一切的法门都还有一个中心的法脉，这个中心的法脉，是能够统率一切，概括一切，包容一切的，这个中心的法脉就是禅。可以说，一切的法门，若离开了禅，就没有佛法可言了。对于佛法，如何去体验，如何在生活中落实，那就必须要通过禅定，早在五、六十年前，太虚大师就曾经说过：中国佛教的特质在禅。这个禅，主要是指禅宗的禅。一切的禅，虽然有深浅层次的不同，但是都能在禅宗的禅里，被概括无遗。禅宗的禅，自古以来，都是落实在日常生活当中的。各位可能都

接触过不少祖师、禅师的语录，也可能听到过不少祖师们的公案。我们可以从中发现一个共同的特点，就是脱离生活实际泛泛空谈的理论，在禅宗里是很少见的。

今天，我们在赵州祖庭举办“生活禅夏令营”。赵州和尚，在所有禅师中，他最鲜明的特点，就是能够把禅紧密地同生活融为一体。赵州和尚的语录共有五百余条，几乎每一条语录，都是针对学人在生活当中碰到的疑问，给予了点铁成金的回答。禅宗有两部很著名的关于公案的书，都是宋代的著作。一部是临济宗人写的《碧岩录》，另一部是曹洞宗人写的《从容录》。这两部书，每部书基本都有一百个公案。在每本书的百条公案中，赵州和尚的公案，都占十条以上。中国禅宗有禅师上千人，一百条的公案，赵州和尚的公案就占十条以上。可见，赵州和尚的禅，在当时临济宗和曹洞宗禅师们心目中的位置有多高了。宋朝还有一部书，叫《无门关》，这本书有四十多则公案。它的书名，直接就是由赵州和尚的一个公案概括提炼出来的。这两天，我们唱的生活禅曲：“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”这首禅偈，唱的就是对《无门关》所流露出来的赵州禅法、赵州禅学思想的赞颂。实际上，也是描述和颂扬了赵州和尚的“平常心是道”。

我们看看《无门关》这部书，思考一下这部书的题目，不免会产生疑惑。疑惑什么呢？“关”一般指门关或关卡，有门才可能有关、有卡，而“无门关”是一种什么样的“关”呢？它究竟象征了什么？又源于什么呢？现在，日本的禅宗，不管是临济宗，还是曹洞宗，他们在讲禅法时，一直都在讲这个“无门关”赵州和尚的语录里有则公案：有一个学人问赵州和尚：

“狗子有无佛性？”赵州和尚回答说：“无”。学人就说：“上至诸佛，下至蚊虫蚂蚁，皆有佛性，为什么说，狗子无佛性呢，”赵州和尚又说：“因为它有业识在。”下面就没有话了。古人就在赵州和尚回答狗子无佛性的“无”字上立了一道“关”，这道“关”就叫“无门关”。许多禅师、学人在参禅的时候，要参一则公案，就参这个“无”字公案。

赵州和尚的语录里还有另一则类似的公案，也是有一个学人问赵州和尚：“狗子有无佛性？”赵州和尚是用一种旁敲侧击的方法来回答这个问题的。赵州和尚说：“家家有路通长安。”意思是很明白的，既然家家有路通长安，那么狗子也应该是佛性的。同样的问题，却是截然相反的回答。但是，后人却很少在这后一则公案上下功夫。相反，对那个“无”字公案，不但古代许多的禅师们，注入全部的生命去参，就是今天在日本、在韩国、在欧美、在我们中国，仍然有许多人，为了参透这个话头，注入了全部的生命。

那么现在，我们怎么来理解这个“无门关”的意思呢？说到理解，它本身已经不是参，而是一种知识性的探求了，就更谈不到体验了。因为体验，是用不着这样滔滔不绝地说这么多废话的。关于体验，不是大喝一声，就是痛棒一顿，一句话使你转身不得，一句话使你捧腹大笑。而今天，像这样有根底的人，毕竟是太少太少了，包括我自己在内，在这里，也只能给大家从知识的层面上做些讲解。

“无门关”究竟是一种什么样的思想境界呢？我们从常识上来讲，就拿我们柏林寺做个比喻。我们柏林寺有道山门，为什么要有这道山门呢？因为周围都是墙，如果没有这个门，我们也就进出不得了。那么，我们为什

么要围这道墙呢？以避免外界的干扰。我们为了守护自己，便设了一道围墙为了出入的自由，才开了一个门。如果把我们这个门叫做一个“关”的话，那就不是“无门关”而是“有门关”。而没有门的先决条件，就是不能有墙。墙没有了，也就无须设什么门了。

在一个复杂的社会环境中，为了得到一个相对安定的生活场所，设一道围墙是必要而且有益的，但是，作为我们一个人的心态、思想而言，如果是层层设防、壁垒森严的话，那只能会防不胜防，烦恼重重。平常我们总是讲，要有一个开放的心灵，要有一种豁达的胸襟，不要自我封闭，不要钻牛角尖。而实际上，我们每个人总是有意无意地在做自我封闭。不是我执，就是用法执，把我们的心灵封闭得严严实实。我们要发掘自身内在的潜能，达到心灵与外界自然的交融，就必须破除我执法执，打破自我封闭。我执没了，法执没了，障碍我们心灵的围墙没了，我们的心灵也就彻底对外开放了。

仅这样够不够呢？不够。因为处处开放了，虽然无须再特别设一个门了，但也可以说处处却都是门了。因为我们面对的纷繁复杂的世界，处处都是考验我们的“关卡”。“莫说无心便是道，无心犹隔万重关。”“无门关”原来却有“万重关”！时时处处都是“关”。面对这层层无尽的“关卡”我们过得去过不去呢？过得去了，我们的心灵才可能真正没有惑，再没有挂碍，才算是彻底获得了解放，那么，我们就可以归家稳坐，大事了毕。

我们能不能达到这一境界呢？我想是完全可以的。这就需要我们在生活当中，时时刻刻、事事处处，都要观照好我们当下的一念，这一念却是非常难把握的，可以说它是既简单又复杂，说它简单，可以简单到不着一

字，连一个字也不要，你只管照看好当下的一念清清白白、了了常如。说它复杂，你不照看还好，一照看起来，就妄想纷飞，就必须先从守好当下这一念开始。如果每一念都能守好的话，任何“关卡”的有无，对于一个念念正定的心灵而言，便都是毫无意义的了。但要达到这样的境界，却需要我们注入全部生命的观照，全部生命的努力。希望各位，都能尽自己全部的生命，通过这个“无门之关”！

今天，各位不顾酷暑，千里迢迢，来到我们这个非常荒凉、简陋的道场，希望各位能时时处处都往“道”上会，那么，我们就会更多地得些受益，作为我们常住，也要尽量照顾好各位的生活，使大家能更专心地投入到这个活动当中。另外，各位自己也要注意休息，照顾好自己的身体。

二

我们这次法会的因缘，应该说是非常殊胜的。来为我们做佛法讲演和开示的，不但有大陆的法师、居士、学者，还有台湾来的法师。我们已经看到了，台湾来的这几位法师，不论是在个人的佛教修行方面，还是在学问修养方面，都是有很高造诣的，而且在弘法的能力上，也都具有很善巧的方便。从这些方面来看，大陆的佛教界确实有许多地方应该向港台佛教界借鉴、学习。

作为青年佛子，通过接受这些优秀法师的法供养，来理解和掌握佛法的精神实质，其意义是非常重大的。佛教的未来是我们青年人的，无论是出家二众，还是在家二众，都要承担未来的弘法重任，未来的佛教使命就寄托在青年佛子身上。从某种意义上说，在家二众的作用，从护持佛教、并

比较广泛地把佛教影响扩大到社会各个方面来说，有时比出家二众的作用更大。有不少的法师，对我们这次聚集了一百五十多位年轻的佛学爱好者和年轻的佛教徒来参加夏令营，都感到非常高兴。中国佛教协会萧秉权副秘书长讲：“看到这么多青年佛子来参加夏令营活动，就看到了佛教未来的希望”。我觉得，这话不是客套，而是发自内心的一种期望。

我们今年的夏令营与去年比较，人数是差不多，但是今年参加者的年龄比去年更年轻，更整齐一些。去年，年轻人和四十岁以上的人，比例各占一半左右；而今年，年轻人要占三分之二以上。从某种意义上说，佛教徒的年轻化，能为佛教注入新的生命力。从根本上说，佛教本身就是一个年轻人的宗教。大家知道，释迦牟尼就是三十岁成佛的，三十岁他就成了人天教主，就是三界导师，大彻大悟的人。佛的弟子里面，年轻的比丘、比丘尼和年轻的在家男女居士也是相当多的。佛教有一位非常著名的年轻菩萨，就是善财童子，还有一位与他同样著名的女性，就是龙女。这些典型人物的出现，在一定意义上，强调了年轻人修行的重要性，强调了佛教年轻化的必要性。所以，我也经常强调说：“青年需要佛教，佛教更需要青年。但从“觉悟人生，奉献人生”这个意义来说，与其说佛教需要青年，不如说青年更需要佛教。因为年轻人刚刚踏入社会，阅历不深，一切都是从零开始，在这种时候，如能听闻正法，亲近善知识，广修善根，这对我们青年人的成长和将来事业的发展，都是至关重要的一件事。所以，我觉得青年更需要佛教。

佛教确实是一个博大精深的宗教，我们可能听过许多法师、居士、学者的开示，尽管每个人讲的宗旨和精神大体是一致的，但是从各种角度，

针对各种不同的实际情况，针对各种人所存在的不同的心结，所说的法几乎又是各不相同。他们各有各的善巧、方便，各有各的新的内容的发挥。我们昨天讲了赵州和尚的两个公案，这两个公案实际上是一个问题，但是因为提问题的人不同，所以赵州和尚也就有针对性地做了不同的回答。我们今天还接着讲这两个公案。我觉得，我们若能够先从知识的层面上来理解这两个公案的精神，对我们的修行，对我们认识佛教，认识自身，都会很有帮助。同时，对佛教一些重要教义的理解，也是非常有帮助的。

昨天讲的第一公案，是说“狗子没有佛性”。为什么没有佛性呢？因为它有业识在。从这个角度讲，我想不单是狗子无佛性，一切没有修行的凡夫，一切善根没有发掘出来的凡夫，都应该是没有佛性的。因为他们都是业识茫茫，无本可据，他们把本有的佛性迷失了，就像《法华经》里“穷子喻”中所比喻的那个穷孩子。这个穷孩子，实际上是一个大富人的儿子，大富人非常有钱，但又害怕自己身后孩子会受苦，就把一颗很值钱、很珍贵的明珠，藏在了一件破棉袄的领子里面，然后把它缝得严严实实，就交给了这个儿子。后来，他的父亲去世了，家境一天一天地破落，家境虽然破落了，但这个孩子始终没有丢掉那件破棉袄，他穿着这件破棉袄，到处讨饭吃，到处流浪。后来有一天，从前在他家帮工的仆人认出了他，看到这孩子在外边流浪，讨饭吃，就告诉这孩子说：“你这件衣服里有一颗价值连城的明珠，你怎么不知道呢？”然后，就把这件棉袄的衣领拆开，取出了明珠。突然之间，这个穷孩子又变成了大富人。这个“穷子喻”是《法华经》里面非常有名的一个比喻。这个比喻说明了什么呢？这个穷孩子就好像我们这些迷感的众生，衣服里这颗明珠就是我们本具的佛性。尽管我们本来

就具足清净的佛性，由于我们处在一种业识茫茫的形态当中，由于这种业识的障蔽，使我们不能发现自身本具的这份珍宝，而在外面到处寻找，到处流浪，只有经过佛法的开导，经过善知识的指引、让我认识到自身本具的佛性。然后，通过一定的修行过程，就能使我们的人生来一个根本的转变，使我们转迷为悟，转识为智，转凡成圣。到那个时候，也就是我们本具的佛性显现的时候。

赵州和尚之所以要说狗子无佛性，是因为从佛教角度来看，在六道众生当中，只有人道才可以修行，才可以成佛，其他五道都没有可能修行，因为天上太乐，它修行不得；地狱太苦，它也修行不得；畜类的愚痴把它障蔽住了，它是不可能打破自己的业识的，不能打破自己的业识，也就不可能使佛性显现。作为人，倘若我们在迷惑中生活，没有佛法的开示，没有善知识的开导，不但是狗子无佛性，就是所有迷惑而又不知修行、不知培养善根的人，固然本具佛性，也等于没有佛性。

第二个公案，也是针对狗子有无佛性的解答。狗子有无佛性呢？赵州和尚说：“家家有路通长安”。这个解答应该说是偏重于理的方面来讲的。从理上来讲，不但人人有佛性，狗子也有佛性。就像我们每个人的家，家门口的这条路，无论怎么走，都是能够通向长安城的。长安，在古代是多少朝代的都城，是中华民族的一个象征，那个时候许多中国人所向往的一个中心。在赵州和尚的这个比喻中，长安就是我们每个人所向往的精神家园，就是我们每一个人力争达到的那个佛性显现的时刻。赵州和尚借比喻来告诉我们，每个人都有佛性，都能达到佛性显现的那一时刻，这是偏重理上讲的。好像刚才讲的那个穷孩子，自己衣服里明明有明珠，但是，如

果不经别人的指点，他依然是乞丐，依然流落他乡。所以，从理来说，人人都有佛性，但从实际来说，本具的佛性若不被开发，有也等于无。

说了这么多，赵州和尚这两个公案究竟给我们一个什么启示呢？实际上，赵州和尚从根本上向我们开示了佛教所要解决的人生归宿这一根本的问题，佛教所要解决的问题，首先就是要使我们每个人充分地认识自身生命的价值，充分地开发和调动起自己的觉悟。促使我们立大誓愿，发大道心，认认真真地对待人生，彻底觉悟，彻底解脱。我们不管是穷人，还是富人，是出家人，还是在家人，如果对人生能有一种严肃认真的探求精神，最终要解决的都是人生归宿这一根本问题。人生短短几十年，佛祖释迦牟尼也只活了八十岁，但他却能够很好地处理人生所面临的问题，最终彻底获得了觉悟，摆脱了人生的苦恼，证得了究竟涅槃，成为人天教主。他的教义流传广布，可以说覆盖了全世界、全人类每个角落。历代以来，追随佛陀的足迹，以求解脱、以求觉悟的圣者，可以说是代有其人，史不绝至。他们给我们每一位向往佛教、向往觉悟的人，树立了崇高的榜样，使我们在万世之下，高山仰止，景行行之。

另外，我要强调的是，对于赵州和尚的第二个公案，“家家有路通长安”这个解答，我们要从思想上有个根本的认识。也就是说从根本上来看，人人皆有佛性，一切众生皆有佛性，假如说还有一个众生没有佛性的话，就是错误的认识。因为释迦牟尼成佛后的第一句话就是：“奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得。”这是佛教一个根本的问题，在这个问题上绝不能有半点含糊，有半点含糊，都是违背了圣教。同时，对于赵州和尚的第一个公案“狗子没有佛性”这个解答，也要有一

个清楚的认识。也就是说，从现实来看，狗子没有佛性，因为它有业识在。这不仅仅是畜类的现实，也是我们每个人的现实。赵州老和尚给我们这当头一棒，说我们在业识蒙蔽中烦恼重重，向外寻求而不得，自家有宝识不得，自有佛性用不得，有也等于无！古人一直把这作为“无门关”来参，这确实是用心良苦，确实是为了引导我们每一个人都能寻到解脱之门。参！

三

生活禅夏令营的生活，对许多人来说，既是新鲜的，也是陌生的，我想不管从哪个方面来说，这种活动对于一个正在成长中、正要步入社会的年轻人来说，都是很有意义的。在这七天中，我们请了几位在佛教界、学术界都较知名的法师、学者来给各位作佛学讲座。可以说，他们都是尽其所学，全盘托出给各位作法供养。佛法难闻，我们每一位营员都应该以一种感恩的心情来倾听和铭记他们给我们的苦口婆心的教诲。

从这几天的讲演来看，我想对于一些刚刚接触佛教、初次涉猎到人生的根本问题的人来说，可能会有很大的触动。为什么这样说呢？我们平常没有认真思考过人生的根本问题的时候，或许会觉得人生还是满轻松、满有意思的。通过这几天夏令营的生活，特别是听了各位主讲法师，学者的讲演之后，在耳濡目染当中，或许会越发感觉到探求和解决人生这一根本问题的必要，人生一世，我们活着究竟是为了什么？确实是值得我们认真思考的问题。这个问题是宇宙人生的头等大事。对于许多营员来说，在刚刚开始步入社会的时候，就有幸听闻佛法，就有机会探求和学习如何解决人生的这一根本问题，我觉得实在是很有好处，很有必要。

由于我们每个人生活角度不同，对于人生的看法也是千差万别各不相同的，这就是所谓的众生相。但是在千差万别的看法中，总有一个较集中的看法。这个看法就是：我们在生活中所想象、所追求的各种各样的目标，究竟是可靠的，还是不可靠的？我们如果冷静地思考一下的话，恐怕作如是观才是最实际的，也就是说，我们对人生所抱的目标、所做的追求，实现的可能性只有一半。因为任何目标的实现，并不是完全取决于我们自己。我们如果能够作如是观，才能在人生的道路上减少许多痛苦和困惑。

但是，这个问题并不是我们人生最根本的问题，我们人生最根本的问题就是宇宙人生的究竟这样一个头等大事的问题。这几天的讲演，几乎都是围绕这个主题展开的。其实对于人生的究竟问题，各种学说各有不同的说法。比如社会上所提出的“终极关怀”，最后归宿的问题。佛教对这个问题总称为人生的解脱，或人生的觉悟。而在佛教内部，对这个问题的答案也不是完全一致的，禅宗有禅宗的说法，净土宗有净土宗的说法，密宗有密宗的说法，各个宗派有各个宗派具体不同的回答。我觉得所有的回答都要以佛的教法、佛法的圣言量为根据。

我们修学，寻求解脱，不是指我们这个肉体生命结束以后的事，而是说我们这个肉体生命正在活泼呈现的时刻就要获得解脱，就要得到超越，这在佛经上叫做“现法涅槃”或者叫做“现证涅槃”。在禅宗里，有时叫“立处皆真”，有时叫“当生了办”，也有时叫“当下即是”。这都是具有非常深刻、非常积极意义的解决人生问题的方案。即使净土宗说临命终时往生西方极乐世界，它同时也强调，在我们生前就要获得念佛一心不乱的念佛三昧。什么是三昧呢？三昧就是正定。只有我们在生命呈现的时刻，时

时把握自己，一心不乱，得大正定，临命终时才能把握自己，找到生命真正的归宿。

当然，对于初学佛的人，还不可能即刻就能领会和把握这一问题的根本。但是如果在我们刚刚开始探索这个问题的时候，先有一个正确的目标，就可以少出偏差，少走弯路。这个正确的目标是什么呢？就是应该以大乘佛教的“自觉觉他，自度度他”的承担精神为努力目标。如果没有承担精神，只是从个人的生存苦乐来考虑这个问题，往往在学佛的时候容易在思想上和修行上出现偏差。大乘佛教告诉我们，要“不为自身求安乐，但愿众生得离苦”。这是何等宽阔的胸襟，何等远大的志向！不管是一个教团，一个集体，乃至一个民族，一个国家，如果每个人都能具备这种精神的话，那么这个团体一定就是一个强大的不可战胜的团体，一定就能够兴旺发达。如果每个人凡事当前想的不是自己，而是大众，把一己的利益放在大众当中去考虑，这就是我所主张的修生活禅的四个重点之一：“将个人的利益融于大众”。

在我们现在这个社会背景下，提出这样一种要求，在有些人看来，或许会认为是不识时务的。为什么呢？因为今天的社会风气，虽然没有公然地提出大众要为个人服务，但实际上，这种倾向是相当严重的。而我们作为佛教徒，作为一个具有菩萨精神的人，绝不能降低自己的标准。我们要时时刻刻想到大众，心心念念都要怀着感恩的心情。没有大众时时处处带给我们的一点一滴的供养，就没有我们生生不息的每一天。这个道理不管从哪一方面来讲，都永远是颠扑不破的真理。

谈到这里，我有两个意见提供给各位。第一个意见是：我们学佛是修

行，千万不要抱着想得到什么的心态来学。想得到什么，这本身就是一种执著、妄想。学佛就是什么也不要！因为我们所要揭示的东西都是我们本身具足的。所谓“衣里明珠，人人具足”，不要向外驰求，向外驰求是什么也得不到的。所谓“菩提自性，本自具足，但用此心，直了成佛”。

我们不但不要得什么，还要时时刻刻想到要舍弃一点什么。舍什么呢？不是叫你舍金钱、舍衣服、舍头目脑髓，对初学者来说，还提不到这样的高度，只是要我们能像儒家所说的那样：“每日三省吾身”。每一天都把我们身上存在的不良习惯改掉一点点，把我们的惰性改掉一点点，这也是舍。打个比喻来说，我们每个人的本心，或者说菩提自性，就像一面镜子。但是，这面镜子却在人世的风尘中被蒙上了尘垢。那么，我们怎样才能使这面镜子重现本具的光明呢？我们就要天天来拂拭镜子上的尘垢，而且每时每刻还要注意不要让新的尘垢再蒙落上来，直至这面镜子的尘垢都被拂拭干净的时候，我们这个重现光明的心境，就会照天照地，豁然无碍。

我要讲的第二个意见是，学佛不要想抄近路，不要想捡便宜。儒家作世间的事情都讲：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为”我们是寻求出世大法的，更不可能轻而易举便可做到，我们应该时随地要求自己：难行能行，难忍能忍。

古来的祖师，他们接近佛陀在世的年代，或者在正法时期，或者在像法时期，他们的修行有时看起来打一棒、喝一声就开悟了，实际上，还需要很长时间的修炼过程。更何况对于大多数人来说，并不是打一棒、喝一声就能开悟的，而是要十年、二十年，像老鼠啃棺材板一样，认准一个地方，朝如斯，夕如斯，像这样锲而不舍地啃下去，才有啃穿棺材见到光明

的时刻。而我们今天的人，所谓“去圣时遥，人心不古”，要想得到佛法的利益，解决人生这一根本的问题，更是难上加难，我们千万不能掉以轻心，耍嘴皮子说得好听，那是无济于事的。我们一定要脚踏实地，从我们生活的点点滴滴做起，要把佛法的原则、佛法的精神，一点一滴地落实到我们生活的方方面面。这样，我们学佛的这种信仰，才是真正有价值，有感召力的，也才能够真正使佛教这种信仰获得社会广泛的认同。

我想在今天，不论是我们佛教界，还是社会，最大的危机不是别的，就是理论和实际的相脱节，任何一种学说，一种思想，一种信仰，如果没有忠实于这种学说或信仰的人去加以切实贯彻的话，那么这种学说或信仰，终究会被束之高阁，终究会被人们所抛弃。所以，佛教的几乎每部经文的开头都是：“如是我闻”，结尾都是：“信受奉行”。我想，这是祖师们在结集经典、翻译经典的时候，依据佛法的精神实质，所做出的一种用心良苦的安排。我们今天学佛的人，一定不要辜负祖师们的这片良苦的用心，把我们学到的佛法，领会的精神，逐步地落实到我们的生活当中。只有这样，佛教才有希望，才有广阔发展的前途。我们每一位修学佛法的人，也才能够真正获得佛法的利益。

以上，是我给大家提供的两点意见。希望各位能够认真地思考，认真地落实在我们人生的整个过程当中。

三皈五戒开示

净 慧

皈依是什么意思？这个活动的意义是什么？我们知道，要加入一个宗教，必须有一个仪式，你只有履行过仪式之后，才可称为某一个宗教的正式成员。你要加入佛教，或者说成为一个三宝弟子，从今以后按照佛法的道理来生活，你首先就要履行一个皈依三宝的仪式。今天，我们履行了这个皈依仪式，也就是我们正式加入佛教的开始。

什么叫做皈依呢？这个“皈”字，同简化汉字“归”读音一样，意思也一样。“皈”字是佛教专用的一个字，在社会上很少用。这个“皈”字至少有两层意思：一个是投入的意思，另外一个还有回归的意思。投入就是说，从现在开始这个时刻起，我们已经认同佛教的教规教义，并且全身心地投入在佛教这个法门的大海之中。回归的意思，就是要使我们的身心最终归宿于佛教这个精神家园。

这几天，许多法师、学者、居士在给我们作佛学讲座时，都曾谈到人生这个问题，比喻我们人生就像漂泊在茫茫的大海上，或者流浪在无边无际的旷野中，伴随我们的往往是动荡不宁，孤独无依，不知道我们的真正的家园究竟在哪里？我们每个人外出旅行时，都会有一种回家的渴望，但如果长期守在家里，家的感觉又好像是不复存在了，就会产生疑惑，这到底是不是我的家呢？对于人生，如果我们不作认真的思考，就会是昏昏噩噩糊里糊涂。当我们仔细回味，认真思考时，就不免感到惶惑，不知所措。觉得人生如梦似幻，似乎总是在漫游，总是在徘徊，反复地过着一种无休止的游子生活，总也找不到自己可以真正安身立命的精神家园。这使我想

起唐代大诗人崔颢的一首诗《登黄鹤楼》，诗的最后两句是这样写的：“日暮乡关何处是，烟波江上使人愁”。这是千古名句，也许一般人看了这诗句，只以为这不过是诗人在抒发一种思乡的愁绪。但如果我们把这两句诗作为一种对人生的思考来看，意义就大不相同了。从中我们可以窥视到抑郁于诗人胸腔的那种无法排解的对于人生茫茫无归处的浩叹。作为年轻人，正是朝气蓬勃、成长向上的时期，可能还不会有诗人这样的浩叹，但是我们从我们整个生命过程来看，我们还是应该有一种忧患的意识。今天上午，明尧居士讲课时谈到：我们对于人生如果经常能有一点点悲剧意识，才能够引发我们更深刻的对于人生的思考，才能够使我们时时意识到生命的脆弱，生命的易于幻灭，也才能够引发我们的紧迫感，引发我们对于人生的珍重，对于生命的爱惜。

今天，大家有缘找到了佛教，找到了三宝，我们发心来学习佛法，皈依三宝，可以说，我们已经找到了一条通往精神家园的可靠途径。但是，我们真正要回到这个家中，还需要一个漫长的过程，还需要我们在整个生命过程中不断地培养自己良好正直的品行，不断地根除掉自己身上的劣根性。只要我们认定了这条回家的路，不畏艰难，勇往直前，总有一天，我们会回归到那个真正可以回归的精神家园。

皈依的“依”是什么意思呢？“依”有依靠和依从的意思。我们既然找到了佛法，找到了三宝，我们就应该全身心地依靠和依从于三宝。我们只有依靠于三宝的教导和指引，在未来的人生道路上，才不至于误入歧途，才不至于重新堕入迷惘当中。依从三宝，就是要信受奉行。作为在家佛教徒，考虑到我们在家人的生活环境，我们所要接受的信条是非常客观实际

的，是我们作为在家佛教徒所应该遵守和信奉的最起码的人生信条。

所以，皈依完整来讲，就是回归、认同、依靠、依从的意思。今天，我们皈依了三宝，我们的生命就和三宝的生命、佛法的生命融为一体了，应该说，这是我们人生最具智慧的一种选择。

我们怎样做才能成为一个名副其实的在家佛教徒呢？作一个在家的佛教徒，起码的要求就是在信仰上要以三宝为内核，三宝就是佛、法、僧。为什么称之为宝呢？在世间，宝是可以解决我们贫困的物质。依靠佛法，固然可以解决我们物质方面的贫困。但更主要的，它能够解决我们思想上、精神上的困顿和贫乏。如果我们能够按照三宝的教导，安排自己的人生，过一种清净、正确的生活，由于我们有一种正确的意愿，正确的行为方式，以及正确的努力目标，我们就会在学业上、事业上有所成就，在家庭生活、物质生活方面获得满足。作为在家佛教徒，我们要念念不忘佛、法、僧三宝带给我们的恩泽。我们也不要忘记，今天，在赵州祖庭的普光明殿，履行过的这个皈依仪式。

在我们今后的生活中，要时时处处心系三宝，以此去观照哪些事情该做，哪些事情不该做。佛教有一个总的原则，叫做“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，这个原则是可深可浅、可大可小的，这就要依照我们每个人的修行情况而定了。“诸恶莫作”，就是说一切对人对己都没好处只有坏处的事情不要去做。佛教判断善恶的标准，就是看对人对己是否有益。有损众人、有损于大众的事，同时必然也有损于自己，这样的事就是恶事，就不要去做。“众善奉行”，对一切有利于自他的事业、事情，我们都要积极去做。“诸恶莫作”只是要我们消极地来止恶，“众善奉行”则是

要我们积极地去行善。而“自净其意”呢，是要让我们在做任何事情的时候，不但外表上能够做到止恶行善，而且还要从内心上得到净化和升华，使我们做一个表里如一的人。能够这样做了，就是信奉了诸佛的教法，即所谓“是诸佛教”。这些话看起来很简单，很朴素，但要完全做到，却是非常困难，非常不易，我们每个人要根据自己的生活环境，逐步地按照这个标准去做，才能够真正把佛教的信条和我们的生活融为一体。

我平常总用这样的话来通俗地说明上面几句话的意思，即：“存好心，说好话，做好事”。“存好心”就是要净化我们的心灵；“做好事”，就是行为要美，“说好话”就是语言要美。这同我们国家所提倡的“语言美、心灵美、行为美”是一致的。佛教与世间所提供的善法，在某一层面上往往有个交合点，绝不是说，佛教提倡的善法在世间不能实用；也不是说，世间的善法与佛教没有一点共同之处。应该说，佛的止恶行善信条，都是我们世间道德生活的共同准则，共同目标。不过佛教是把它条理化，而且经由信仰的力量来把它一点一滴地落实在我们的生活中。这就比社会上泛泛而谈的道德规范有更深刻的思想基础和行为上的保证。那么，我们成为一个佛教徒以后，具体应该怎么做呢？佛教讲三皈五戒，刚才说的信仰三宝就是三皈。另外还有五戒，这五戒却不是每个人都能有这样的信仰基础和思想基础来全部接受的。但是，既然已经成为一个佛教徒了，就应该有这方面的自觉性，要逐步地来培养自己信受五戒。五戒应该说是我们全社会道德的基本准则，五戒是：第一条，不杀生；第二条，不偷盗；第三条，不邪淫，第四条，不妄语；第五条，不饮酒。这五条戒律，对于一个具有良好的心理素质和行为品质的人来说，应该是能够遵守不犯的。

五戒的具体要求是什么呢？第一条，不杀生。佛教指的杀生在戒律上把它作为一个基本的戒条，或者说根本的戒条，是直接面对人而言的。五戒的每一戒都是为了避免对于他人的伤害，这是佛教戒律最根本的出发点。当然，推而广之，为了扩大我们的慈悲心量，也把这种慈悲心扩展到一切众生，即对一切众生都应该避免对于它们的伤害。“不杀生”这条戒律的基本要求是面对人的。从这个角度讲，我们也就非常容易遵守了。无论信佛与不信佛，真正想去杀人的应该说是极少极少的。有时候，人会因为一时的嗔恨心，想要伤害他人，至多也只是想让对方受些精神之苦或是皮肉之苦，真正存心想置人于死地的人，应该说是极少极少的。

第二条、不偷盗。就是不使他人的财物或者心爱的东西受到损失。这一点，我想每一位正人君子都是可以做到的。

第三条、不邪淫。我们作为在家信徒，可以有正当的家庭生活，但不应该有婚外关系。这既符合人类道德的准则，也符合国家法律的规定，同时也是每一位真正想过美满家庭生活的人的一种理想要求。因为夫妻不管哪一方面感情不专的话，不但没有家庭幸福可言，还会给双方带来不必要的烦恼和痛苦。如果我们每个家庭，每对夫妻，都能自觉地按照佛教的这条戒律去做的活，我想人间很多不必要的烦恼和纠纷就可以大大减少了。因此。佛教的这条戒律是非常好的。

第四条，不妄语。不妄语有两层意思，一是讲一般人的说谎，骂人，或是说一些挑拨是非的话。另外一层意思是说在佛法的修证上，自己没有达到那个层次，偏说自己已经达到了那个层次。就一般信徒而言，对这深一层意思的妄语戒还是容易遵守的，而对那一般意思上的妄语戒，有时候

有意无意就会违犯，这方面的妄语，从我们的语言表达出来，对他人会有所损害，不利于人际关系的和谐。这可以从四个方面来讲：一是骂人，这在佛教的戒律上叫做“恶口”。二是说挑拨是非的话，对此说彼，对彼说此，挑拨离间，这在佛教戒律上叫做“两舌”。三是说谎话，有的说无，无的说有，不忠于事实；四是最容易犯的一种，就是说一些调皮的话，无意义的话，低级下流的话，或者随口而出的脏话，佛教戒律上叫做“绮语”。所以对于不妄语戒，我们一般的信徒最应该注意遵守的就是：不骂人，不说谎，不挑拨离间，不说低级下流的脏话。

第五条，不饮酒。这对一个生活上非常严谨、人际关系比较单纯的人来说，要遵守这条戒律还是比较容易的。而对一些爱好较广泛、社交活动较多的人来说，要遵守这条戒律就不那么容易了。但是作为一个佛教徒，如果不能完全守住这条戒律，也要对自己有一个起码的要求。也就是说，你如果不能一下子完全戒掉酒，至少你饮酒不要过量，不要因为饮酒而失去理智，做出一些有损自己形象、有损他人利益的事情来。因为饮酒过量，往往导致一些恶劣的事件来。当你酒醒之后，你自己也会感到万分的懊悔。

我讲的这五条戒律，不管是受了五戒，还是没有受五戒的在家佛教徒，都要量力而行，逐步地去做到。这样，我们才能成为一个名副其实的在家佛教徒。我曾经多次说过，信仰佛教不仅仅是一种学问、一种知识，更重要的，它是一种生活，我们只有把佛教的教法、戒条，变成我们生活的行为准则，才能使我们把这种信仰佛教的力量，真正注入我们的生命，从而再造我们的行为，再造我们人生新的命运。否则的话，你仅仅挂在口头上说信佛，而你的所作所为，却和佛教的信条完全是两码事，那么，佛教是

佛教，你还是你，你永远都无法获得佛法真正的利益。

下面，我们正式来举行皈依仪式。（三皈依仪式略）

皈依三宝的仪式到此结束了，我想大家一定会在仪式的过程中，感受到一种身心的震撼。就在这个震撼的过程当中，我们就获得了皈依的“体”。什么是皈依的“体”呢？就是在我们今后长期的信仰生活中，通过这个皈依仪式，已经为我们注入了一种止恶行善的功能和力量。我们正式举办这样一个非常庄严、隆重的仪式，就是为了使我们的身心，从这一刻开始，就进入到一个崭新的境界。我希望每位在今天皈依的佛弟子，都能够在今后的生活中，时时刻刻想到你曾经履行过的这个仪式。要非常珍惜这个短暂、庄严而又极特殊的一刻。

今天，我们又有这么多年轻人加入了佛教，佛教从今天开始又注入了一份新的血液，这既是我们每一位新加入佛教的佛弟子的一种荣耀，也是我们整个佛教的一种荣耀。佛教由于有了你们的信仰，有了你们在社会各个方面的依教奉行而体现出来的佛教精神，从而使佛教更光大了它的荣耀。在此，我希望并且告诫各位，在未来的生活中，每时每刻，每做一件事，我们都要想到自己佛教徒的身份，都不应该做有损于佛教荣誉、有损于佛弟子名誉的事情。因为佛教是由我们每一位个体成员组成的整体。如果我们由于个人言行的不检点，而造成人们对于佛教的误解，那将是对整个佛教的玷污，是我们整个佛教的不幸。我想，我们每一位佛弟子，都不愿做这样的事情，都不愿因为我们个人的闪失，而使整个佛教蒙受不白之冤。

另外，我要讲的是，佛教在中国是一个流传了将近两千年的宗教，在我们国家是一个拥有一亿人信仰的宗教。佛教信徒占全国总人口的将近十

分之一。这个信徒的比例，够不够呢？我觉得还远远不够。因为我们要想使社会得到更高的净化，更高度的文明，更加安定祥和的社会风尚，就应该有更多的人能够做到“诸恶莫做，众善奉行，自净其意”。所以，我们当然希望能有更多的人信仰佛教，能有更多的人承担起净化社会、美化社会的责任和义务来。因此，我要交给各位一个任务，就是每个人至少要劝化三个人信仰佛教。每个人若能劝化三个人，三三无尽。佛教弟子越多，佛法对社会的净化作用也就越大，而我们每一位劝化者的功德也将是无量的。当然，劝化他人不是勉强，不能强拉。否则，难免适得其反。我们只有在适当条件下，方便、善巧地引导他人亲近佛法，渐渐地使他产生敬重心、信仰心。希望各位回去之后，能够多做这样的功德。

下面是传授五戒〔五戒仪式略〕

刚才我曾讲到，五戒是我们人生，是整个社会道德的一个基本原则。佛教把它提升到一个信仰的高度，以信仰的觉悟遵守这些戒条，那么，这个准则就能够真正同我们的生命融为一体，真正地落实在我们的生活当中，所以说，佛教的戒律，具有一般的道德准则无法比拟的力量。各位年轻的佛子，在你们刚刚成为一个佛弟子的时候，你们当中的一些人，又接受了五戒，这对我们的修行，对我们的信仰生活，将是一件非常重要的事情。作为一个年轻人，如果真正能够按照五戒的原则来生活，将对你们未来的学业、工作、事业、以及家庭生活，都会带来无穷无尽的受用。

我预祝你们学业进步，事业有成，家庭幸福！

传灯法座

净慧法师

今天晚上这堂佛事叫作传灯法座。这种活动目前在大陆似乎还没有人做过。我们在佛教杂志上看到台湾举办过这样的活动，但仪式是怎样进行的，因为我们没有参加，所以也不是很清楚今天我们这次活动，可以说是一种尝试，做得好不好，还有什么缺陷，可以请台湾来的惠空法师和其他几位法师给我们提出宝贵的意见。

今天这个活动作为仪式来讲，固然需要庄严、隆重、严肃、认真，但最主要的还是要看我们每个人的心态，看看我们每一位究竟是怀着怎样的心态来投入这场佛事活动的。

这场佛事分三个步骤：第一步是忏悔，第二步是发愿，第三步是供灯。

忏悔这个法门在佛教是非常重要的法门。我们作为佛教徒每天都要忏悔。我们有一种忏悔的心情，才能生起惭愧心，有了惭愧心，才能有精进心，有了精进心，也才能真正地发起菩提心，发起大愿心。忏悔的意义，就在于把我们以往的过失在三宝前，在十方常住三宝前，真诚披露，求哀忏悔，以求身心的清净。忏悔这个法门，用个比喻来说，好比我们的身心就是一个器皿，在没有忏悔以前，我们的身心是一个有过失的身心，就像被染污过的器皿，如果不把它洗涤干净的话，就用它盛放美味的饮品，不但这美味的饮品会被污染得变了味道，而且喝下去对身体还会有害。我们这个有过失的身心，要来接受佛法的甘露，就要通过忏悔来洗涤我们被污染的身心。只有通过忏悔，我们的身心清净了，轻安了，在一片法喜的心态下，来接受佛法的甘露，我们的身心才能够获得真正的受用。

发愿，同样是我们佛教徒每天、每时、每刻都要念念不离的。即念念不离菩提心，念念不离四弘誓愿。在昨天的皈依仪式上，我曾讲过，发愿就是我们修菩萨行、行菩萨道的开始，但最重要的是，我们要把这个四弘誓愿贯彻整个修菩萨行，行菩萨道的全过程当中。我们作为一个佛子，作为一个菩萨行者，根本要做的只有这四件事，即“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”我们能够念念不忘这四弘誓愿，念念按照这四弘誓愿去做，那么学佛的大事毕矣。

接下来是供灯，供灯是从佛前点着这盏莲花灯，它的象征意义，就是以一灯传百千灯，使我们佛法的法灯，能够灯灯无尽地传下去。《六祖坛经》上有两句话：“一灯能破千年暗，一智能除万劫愚。”这个灯既是象征着佛教的法灯，也表明是我们每个人的心灯、慧灯。法灯和我们每个人的心灯结合起来了，也就是说把我们各人的生命和佛法的生命紧密地结合在一块了。

在这里，我想到日本有一些大寺院、一些著名的大本山，在它的本堂（本堂就是我们的大殿或大雄宝殿）都必须有一盏长明灯，有许多寺院本堂的长明灯，是从开山祖师点燃以后，一直延续到今天都没有熄灭过。我们在参拜日本比睿山的时候，到它的堂去参拜，那里的长老告诉我们，根本中堂的那一盏灯，是从传教大师点燃以后，一千二百余年从没有灭过。我听了以后，身心受到极大的震撼。为什么呢？我觉得，我们中国的佛教界，不要说把一千二百年前那盏象征佛法慈命的灯延续下去，甚至连一天十二个时辰要照管好佛前的这盏灯，也不是很容易的。日本的佛教能够有今天这样发展的形势，同他们对佛法的尊重，对祖师清规的维护，同他们这种坚

韧不拔的精神是分不开的。反观我们中国佛教界，不管哪一个祖庭，几乎找不到这样的清规。甚至于连我们祖师的道场我们宗派的发源地，都很少有人知道。想起这些，真是让人惭愧万分，无地自容。

今天，我们仰仗着所有参加夏令营的法师、学者、居士和营员的共同参与，举办这样一个传灯法会，我想应该说是赵州祖庭法灯重燃的象征。今天钟鼓楼的钟刚好也升挂起来了，我们第一次敲响了赵州祖庭重建之后的钟声，我想此情此景伴随着优美的钟声，都会植入我们每一位的八识田中。都会成为我们对祖庭关怀和爱护的一种永久的记忆。在此，我非常感谢各位的认同和参与。谢谢各位！

普茶发言选摘

净慧法师：

普茶，本来是禅门的一个传统活动。方丈和尚一个人讲话，其他人则不语品茶，这是寺院里方丈和尚开示佛法的一种方式。今天，我们只运用普茶这个名称，但是改变了它的内涵：既是普茶，也是“普通话”，——大家喝茶，大家说话(大家举杯一同喝茶)！

七天的活动，我已经讲了不少话，各位法师、各位老师也给大家作了多次的开示与讲座。今天的普茶呢，要多听各位营员的发言，——请大家谈谈这次活动，有什么想法，有什么建议，有什么意见。谈这方面的事有什么好处呢，我想有两点：一是有利于柏林寺今后这类活动的开展，二是有利于台湾的法师对我们大陆学佛青年的要求和希望的了解，有利于今后海峡两岸佛教徒、佛教青年在思想认识上沟通，有利于共同来推广佛法，净化社会，净化人心。

希望各位三言两语，希望更多的人能有机会在普茶会上发言。

甘泊江：

我来自四川，今天面对这样的场面发表讲话，我很激动，以至于语无伦次，请大家谅解。

昨天，我们乘车参观归来时，我和一个胖胖的营员谈起来，他很感慨地说：“我们的福报太大了！能够参加这次活动，能够听到这么多法师学者的开导，福报太大了！”他告诉我，按照传统规矩，是在家人供养出家人，

这回夏令营是倒过来了，师父们不仅给我们法布施，亦给我们各方面的布施，这样的深恩不知怎样报答！

我也有这样的体会，就拿昨天来说吧，我们在隆兴寺，进寺之后，上净下慧大和尚一边走一边给我们讲解，给我们大家当起导游来。天热，大家又围着他，我看见他的衣背已经湿了。他一手拿话筒，一手扇扇子。出来时，我伸出手说：“师父，我给您扇吧！”他把我的手放下来。用我们世俗的眼光看，师父的身份地位已经很高了，但他却是这样平易近人。他的法务繁忙，在中国佛协、河北佛协都任重要职务并主编《法音》、《禅》两份杂志。而为了举办这次夏令营，十余天来他全身心地投入进来，可以看出，他对我们年轻人寄予多大的希望！这次夏令营，我们得到了常住师父们、居士们的极大帮助，他们的奉献精神给我们留下深刻印象。

但是反思我们营员呢，有许多做得不够的地方。例如后面几天有些营员比较懈怠，上殿不够整齐，吃饭时甚至落下许多米粒、饭菜在桌上。佛家有句话：“十方一粒米，重如须弥山”。如此来说，我们该多么惭愧啊！

郭 益：

我来自湖北天门，是第一次到河北省柏林禅寺来。这次来之前，我抱着一个愿望。希望自己在修持上有所进步。事实上，到此时夏令营结束，我的愿望是达到了。

来到柏林寺我感受最深的，是这里常住师父们的威仪。在这里请允许我用一个比喻说：当你见到一个广阔的大海，你的心也同此一样广阔起来；当你见到巍巍的高山，你的心也变得崇高。我在这里感受到的也是如此。这里的常住时时刻刻、在在处处，都以一种无缘大慈、同体大悲的心情来

对待我们营员，这一点，我的感受最深。我是一名教师，如果学生不听话，那股无明火“腾”地就上来了，通过这次夏令营，相信自己的心会变得柔和，也能时时处处觉照自己，这是我的深刻反思之一。

下面，我想讲一讲我对净慧大和尚开示的感受，有几句话我体会特别深刻。第一句话是，在我们坐禅开示时，师父说：在这么炎热的天气，你们怀着一种求道的精神来到我们柏林禅寺，但是条件简陋而天气又十分炎热，我感到十分惭愧。听到这句话，我几乎哭出来了。在柏林寺，我们接受了师父们的供养，如此美好的法乳，如此美好的精神食粮，物质食粮，他还这样讲。第二句话是，师父说：“佛法是一种体验，一种生活，一种思想境界。”这句话我体会非常深。我学习了两年佛法，体会也便是这一点，听到师父的开示，我的心里非常慰藉。师父的话给我以印证，增强了我努力向道的信心决心。第三句话，亦是师父一再提起来的，他说：希望你们时时处处往道上会。这句话，我觉得对我启示极大。我感到如果你是真正佛子的话，就应努力地在修持上要求自己，培养自己的慈悲喜舍四无量心。如果真能这样，做到时时觉照自己，便会得到实在的受用。

上次柏林夜话，台湾来的真一法师看到我们这里的营员感到非常欣慰。她讲，现在的台湾，佛教非常盛行，但是来参加这些活动的人都是抱着一种新奇好玩的态度，而不是真正地去修持。相比而言，她感觉来参加这次夏令营的营员前途远大。面对法师的鼓励，我忍不住对大家说：“大家听到了，法师在鼓励我们呢！”是啊，佛教的振兴希望或许就在我们这一代人的肩上！在此，我衷心地希望这次所有出席夏令营的营员们，珍惜这次的收获，并带着收获回到祖国各地。

程长川：

我是北京来的，柏林七日很快便过去了，我觉得在柏林寺里过得就像在家里一样，非常非常地舒服。净慧法师呢，就像我的慈祥的爷爷那样。就是在他博大的祥和之光中，我们每个营员在这里都非常的安祥。给我印象最深感触最深的是传灯法座活动——在忏悔与发愿中，我想到，我应把过去、未来都放下，立足于现在，着眼于现在，把全部的精神都集中于现在。当我拿着莲花灯走出大殿门口的时候，风一吹，那灯便要灭。我试着把蜡油倒空些，蜡芯便无碍地燃着而不熄灭了。由此我想到了我们也应该倒空一些，再空一些，放下，再放下，这样我们的心灯就不会灭了。传灯法座给我的两点感悟使我认为我不虚此行。我没有给柏林寺带什么，但是柏林寺却给我很多很多；这里的古柏塔影将伴随我今后的一生，在以后的岁岁月月，它们将难以忘记！

史燕萍：

在这里，我想说七天来给我感受最深的两件事。第一件事，就是传灯法会。那一天，大殿的气氛非常庄严，当大家在“南无本师释迦牟尼佛”这段唱颂中，把自己的忏悔卡放进香炉中焚烧时，面对这个熊熊的火焰，我的心被一种非常强大的力量震撼了！诸佛菩萨是多么的慈悲，火焰之中，仿佛大家无始劫以来的罪业在佛菩萨的慈悲中化为灰烬……

当大家点燃莲花灯时，托着手中的灯往回走，走向自己的位置，我感觉到，大家仿佛受了一次洗礼——这时候每个人的面孔都被烛光照亮了，放出一种纯洁真诚的光彩，那么轻安，那么祥和。我又一次感到佛菩萨的慈悲，他把大家洗干净，然后把他的血脉注入我们每个人的心里，莲花灯

照亮每个人的脸，就在同时也照亮了每一个人的心……这时很多人流了泪，我想这泪水里面有一种对自己往昔以来罪业的忏悔，也有对诸佛菩萨慈悲的感恩，同时有一种深获轻安的喜悦。这样的泪水，我想用悲喜交集来形容才是恰当的。

在传灯法座之后，我反思了一下，在普光明殿里，我们能发这种心，受到这种感动，而平时为什么不行呢？我想，我们平时是不是活得浮躁了些、麻木了些呢？柏林七日之后，我们都将回到自己各自的工作、生活环境中，应该做的是什么呢？就是平时多观照自己一些，多检查自己一些，多反省自己一些。

第二件事，就是这里的每一位师父，他们都给我深刻的印象，首先是方丈大和尚净慧师父，在每一件小事上都让我们感觉到他慈悲的胸怀，他让我感觉到，人和诸佛菩萨(还有以前的各位大祖师)的慈悲心是一体的，这种慈悲的胸怀常常唤起我们心中一股强大的心流，激动不已。另外，常住的师父们还有从台湾来的各位师父，我们都能看到他们的行止都极有威仪。我这几天一直在小斋堂帮忙做一些小事情，和明性师接触得比较多，他给我的印象非常深。我发现他是很少说话。而且大家也可以看到，他几乎是忙得脚不沾地，几乎是没有什么看见他有喘息时候。但他从来没有让任何人感觉到他有任何负担，我想，修行到底是什么呢？这才是真正的修行啊！我想，我应该认真地检点自己的行为。是否说得太多，太浮躁了，自己到底做了多少？我真诚地希望大家能够共勉——少说一点，多做一点。

王 兵:

我觉得，修行并不神秘，只在平常生活中的一动念、一举手、一投足

之间。是不是个修行人，是否在修行，是凡夫还是菩萨，只在于这“点滴”中的展现，只在一念之间的转变。——这就是我的一点感受，谢谢大家！

郭瑞（美国留学生）：

有了这个机缘来柏林寺参加这样一个活动，我觉得很荣幸，在七天里我深深感到了法师们的慈悲。净慧师父慈悲心是无量的。在我的心里，升起了一种报恩的心。我们将告别这里各自回去，如何报恩呢？只有在每个人的生活中，尽力体现禅的作风——尽管难，但也是一个报恩的方法。

孙 乡（法籍华人）：

这次我从法国来，我觉得从那么远赶来参加这次活动真是很值得的；无论是对佛法的理论认识，还是在修行中的具体方法，我都有很大的收获。最重要的，无论是僧人还是居士，大家的表现都让我感动。七天马上结束了，我的享受却比奉献多，真不好意思，让我衷心地感谢各位。阿弥陀佛！

宗麟法师(台湾)：

在这里呢，我提出一个期望，期望我们都成为佛法共同体的一员，不管我们是僧是俗，大家站在佛教的共同体上面，站在同一个立足点，让我们共同来培养两种意识：一是忧患意识，一是使命意识。忧患意识是面对众生强大的业力的推移，业感的推移的这种苦；面临着佛教的表面上上的兴隆，内里存在有一种隐忧。使命意识是面对我们各人的修道的本怀，不论在家出家，面对佛教前途的光明发展，大家一起来努力。从忧患与使命意识中培养我们心性中的敏锐度、光洁度以及生命的韧度。

最后，我用简单的一句话给大家，更是说给我自己的：从生活细节中，调整心性，从随缘尽份中，累积福慧。让我们大家一起努力。阿弥陀佛！

木村礼遭法师(日本留学僧):

从隋代开始，到中国寺院来修行是日本和尚的传统习惯。我也受这种传统的影响，从日本来到中国，跟中国和尚一起修行，特别是能在净慧方丈的柏林寺里修行，我感到很荣幸。

这次，能在这里跟大家一起参加生活禅夏令营的活动，我非常高兴。

以前，佛教被人说是一种宗教。现在还被认为是一种文化。特别是禅，现在又有了生活禅一说，形成了牢牢地扎根在生活中的一种文化。

佛教，特别是禅，从“禅是什么”的时代到了实践的时代。有的人用禅搞活工作，有的人用禅发展经济，还有的人用禅搞好人际关系。禅已经在个人、学校、公司、国家、世界中得到实践、成了一种人类的文化。

我觉得，净慧方丈提倡的生活禅，正是禅的出发点，除了和尚以外，普通人也在生活中实践和实现禅。愿我们大家都能用“生活禅”的精神去生活。

净慧法师:

今天各位讲了许多很好的意见，特别是对柏林寺这次活动，提出了一些建议和不足之处。对此，我们非常感谢！也有好多营员对我们的活动以及于我个人的一些过誉之词，我感到非常惭愧，确实是愧不敢当。作为一名佛教徒，我们同是在一条菩提路上，大家互相提携，互相勉力，共同前进。不要说我个人做了多少多少，假如没有大众的认同，我也可以说是一点事也做不出来，要感谢，首先是感谢三宝，感谢大众。

今天的时间已经不早了，明天活动就要结束，大家各自回去了，我非常希望各位经常回到祖庭，跟我们共同在佛法的修行路上携手共进。我多

次讲过，修庙的目的在于提供一个培养僧才、让四众弟子能共同修行的场所，希望各位不要嫌这里的环境条件差，能够多来几次……最后，我祝各位法师行程顺利，祝各位营员行程顺利，祝大家六时吉祥，法喜充满。阿弥陀佛！

第二届生活禅夏令营状况综述

复旦大学生生活禅夏令营调查课题组

引言

生活禅夏令营之所以如此引人注目，并不仅仅因为在家信徒到寺院里短期修学这形式本身；而在于这种形式，在主办者的努力下，能够吸引来众多知识化的青年佛子。一百多名营员是从近五百位报名者中选拔出来的，他们有幸在柏林禅寺经历了七天特殊而难忘的生活。那么，这些幸运儿，这些在祖庭里忏悔的、发愿的、接受传灯的营员，这些在塔影下膜拜的、恳谈的、流泪的营员，他们究竟是怎样的一群呢？本文运用社会调查研究方法，将力图对营员状况的全景加以展现。

一次粗浅的尝试

在各方的大力支持下，生活禅夏令营已成功地举办了第二期，并且还将继续完善和发展。这样，科学、全面地积累夏令营资料，对了解营员们的情况和意见，探索有关问题，改进今后的工作与研究，都将具有相当重要的意义。为此，我们在本次夏令营后期给每一位营员发放了预先准备的调查问卷。问卷以可量化的封闭性问题为主，辅以开放性提问，内容涉及营员的自然情况、有关信仰的行为和态度，以及对夏令营的评价等方面。问卷收回之后，全部数据输入电脑进行统计，并应用了一些社会学的方法加以分析。由于水平有限和准备仓促，这次调查还存在着很多不足之处。但是，相聚的机会难得，营员们的资料难得，我们谨把这次粗浅尝试的一点收获整理出来，供大家参考。

据主办者河北佛协提供的数字，第二届生活禅夏令营中，先后登记参加者共有 1 6 8 人，但这次调查最后共回收了 1 1 5 人的问卷 1 1 5 份，其中有效问卷 1 1 4 份。因此，除特殊说明外，本文涉及总体的“营员”、“总人数”、计算百分比的总体等等，均指有效回答问卷的 1 1 4 人。下面展开的报告，也是完全形成于对这些问卷中可量化的问题的处理。首先，让我们从营员的基本构成谈起。

营员的构成特点

这部分内容，将介绍营员们的年龄、文化、居住地、职业、性别、学校等基本构成方面的主要特点。

从年龄上看，虽然差距较大（年龄最大的已 61 岁，而年龄最小者仅 18 岁），但普遍的年轻是在意料之中的。35 岁以上的只有 12 人，而 18-29 岁的已占到总体的 83.3%，其中，21 岁的人数最多。

营员的文化程度普遍很高，大专以上者占了总体的 77.2%，还包括至少 11 名硕士研究生和博士研究生。大学本科学历者较多，共 58 人，占 50.9%。年轻、文化程度高，这是两个极为重要的特点，是我们从不同角度了解营员时都应该考虑的因素。

从地域上来看，除湘、黔、青、藏、宁和黑龙江六省区外，他们的常住地遍及中国大陆的二十四个省、市、自治区。河北、北京得地利之便，分别来了 29 人和 21 人，湖北、辽宁、江苏、内蒙、山东、四川、天津等省市来人也相对较多。

从职业上来看，当属学生和教师比例最大。学生 63 人，占总人数的 55.26%，教师 16 人，占 14.04%，其余则分散在医护、机关、工、农、商、

科等行业上。

从性别上来看，男性较多，男女比例约为 3:2。在学生中，这一比例还要更高一些。

前来参加这次夏令营的大专学生，分别来自全国 21 所大专院校的 20 多个系（院、专业）。这些大学有一半以上地处北京，其中又以北京中医药大学 11 人之多而名列第一。其它人数较多的学校是：北京大学、河北中医学院、复旦大学、河北大学、首都师范大学。

营员的信仰情况

经过七天夏令营生活的熏习，有 39 位营员在净慧法师的主持下皈依了三宝，连同此前已经皈依的营员，这次夏令营中共有正式佛教徒 67 人，他们当中还有 33 人在夏令营中受了戒。下面，我们将把 67 位佛教徒，和虽未皈依、但却表示信佛的 27 位营员结合起来，讨论他们的一些有关信仰的问题。这部分的统计将以 94 人为基数。对已经皈依者，我们称为“教徒”或者“信众”；对信佛但尚未皈依者，或者在把他们和已经皈依者结合起来讨论时，我们采用了“信佛营员”这个称呼。

一、信佛原因：精神的需要和精神的产品

信佛原因是一个非常复杂的变量。调查中，我们只选取个人和环境两方面的部分因素进行测量。从个人方面考虑，有的研究认为，“危机”是形成宗教信仰的重要原因。这种危机既包括社会生活中实际的不幸，也应该在精神生活中确认人生意义的急需和困境。这两种危机都容易引起人们对宗教的关怀、需要和追求。调查结果证实了这一理论。而且，对信佛营员来说，精神上的危机又是最主要的因素。据调查，他们在信佛或禅修之前，

只有 9.6%的人“很平常，生活中没有什么风波和躁动”，有 29.8%曾经“有过某种实际的不幸或危机”，而多达 55.3%的人表示虽然“没有什么不幸，但非常渴望对人生作理性的解释。”所以说，精神的需要，特别是确认人生的渴望，是他们信佛的主要原因。

关于环境因素，精神的产品则成了其中的主角。调查表明，在营员们最初学佛的时候，对他们影响最大的是“佛教界赠送的书籍杂志”和“社会上的书籍杂志”，然后才是“师长亲友”、“僧人的开示和引导”、“寺院的气氛和教徒的虔诚”以及“家庭”。书籍杂志类高居榜首，反映了在现代社会中，文图资讯对于文化程度较高者，确实有着不可低估的作用。同时这一结果也说明，在信佛营员那里，主体性选择的影响，在信仰之初要强于特定情境的影响。

另外，气功也是导致修学佛法的不可忽视的因素。不少营员（不一定是信佛营员）认为，气功对造成他们接近佛教作用甚大。全体被调查者中至少有 73 人曾经练习过气功，而且有些人练习过两种以上的功法。

二、信佛的三项特点

1. 理智型主导

根据宗教心理学的有关研究，我们把信仰粗略地分为三种类型：盲目型、情感型和理智型。就信仰而言，这三种类型只表明不同的接受态度和取径，而无高下之分。我们的测量方案是，列出以下三个选项：

(1) 佛教传了两千年，成千上万的人都信，所以我对佛教中的任何说法都不能怀疑。

(2) 信佛会使我避祸得福，我对佛教有深厚的感情，再特别的说法我

也愿意相信。

(3) 我十分敬仰伟大的佛教，但要我彻底相信，我还希望得到某些教义的实际的证明。

同意第一种说法的归于“盲目型”，信仰受一定的从众心理影响，虽然可能较为坚定，但修学程度对客观条件的依赖性也可能较强；同意第二种说法的归于“情感型”，可能和特别的生活经历或宗教体验有关；同意第三种说法的归于“理智型”。

结果显示，除未答的 15 人外，“盲目型”的有 7 人；“情感型”的有 6 人；“理智型”的最多，有 66 人，约占信佛营员人数的百分之七十。故说信佛营员中是以理智类型为主导的。

2 . 彼岸关注占优

对此岸的重视被认为是宗教世俗化的内容之一，那么信佛营员是如何看待此岸和彼岸的呢？66.0%的信佛营员认为，他们更关心的是“出离轮回之苦，得证涅槃”，而不是“此世间的幸福和安宁”。同时，有 61.7%的人对“西方极乐净土”、“只要专心一意念诵‘南无阿弥陀佛’即可往生极乐，常住涅槃”等说法持相信的态度。

3 . 回应道德功能

宗教对于不同特质的信仰者，作用的重点是不同的。信佛营员首先回应的是佛教的行为控制的道德功能。同时也肯定了佛教的心理调解和陶冶情操的功能，认识功能以及文化教育功能。关于营员们信佛之后从佛教中得到的帮助，按照被选次数排序如下：

(1) 使我更加乐于助人，言行都有了改善

- (2) 使我心灵感到一种脱俗的崇高和幸福
- (3) 认清了宇宙和人生
- (4) 开发了自己的智慧与能力
- (5) 增加了文化、艺术、哲学等方面的知识
- (6) 使我有了一种依附感和安全感
- (7) 消除了我对身后世界的恐惧
- (8) 其他

三、对宗教热情的浅评

宗教热情比较难以定义和测量，因为人的宗教虔诚是多维的。也就是说，人们成为虔信者的方式不同，对如何表达自己的宗教情感也有不同的理解。本次调查进行的只是对行为指标的测量，旨在了解信佛营员到寺院进行宗教活动的频率，在家里进行宗教活动的频率和宣传佛教观点的积极程度。

结果表明，营员们在家的宗教修持，要比到寺庙进行进香拜佛普遍和频繁。信佛营员“到寺庙庄重的进香拜佛”，大约处在“很少”或“没有”的水平，而“在家诵经、拜佛”则大约处在“偶尔作”或“经常作”的水平。在这两方面的得分，非学生营员都高于学生营员。但他们对宣传佛教与佛法都有着较高的积极性，绝大多数曾经以“褒扬的态度向别人宣传过佛教教义或禅修的好处”。考虑到这一测量偏重于传统的、外显的宗教行为；而且被调查的营员中，学生营员占了一半，信佛但尚未皈依三宝的超过了四分之一，那么可以认为，得此结果已属不易，他们的虔诚程度是相当高的，他们的宗教热情是比较高的。

佛教与社会：关联时代的传统

从信佛营员对佛教未来发展的信心来看，情况并不十分乐观。虽然有60%的人认为佛教对世间的影晌将会“越来越大”，但认为这种影响的强度“难以估计”或“逐渐减弱”的也不在少数。

我们再对已皈依的67名正式佛教徒作统计，又会发现他们对佛教未来的信心，与对社会发展的信心有着非常密切的正相关关系（相关系数 $G = 0.4591$ ）。即对社会发展信心较大的，认为当今社会前景很好的，对佛教未来的信心也较大；反之亦然。而且，我们在可确认未皈依的40个营员中进行同样的计量，却发现他们这两个方面并不相关（ $G = 0.0498$ ）。这说明把佛教未来对社会的影响的强弱，自觉或不自觉地与社会发展的前景联系起来，确实是佛教徒营员的重要特点。

那么，佛教发展怎样面对社会的发展呢？营员们普遍认为，佛教对世俗社会的适应，首要的应该是保持其传统的宗教品格，而并非改革教义教规或参与社会政治经济生活。在营员，特别是佛教徒营员的意识当中，佛教似乎是与社会共进退的；而这种关联，并不要求佛教落到世俗社会中去，相反，佛教必需依靠其传统精神，才能在世俗之上起到提升的作用。

文化取向的弘法利生意愿

营员们最希望佛教界来做的工作有哪些呢？我们让营员假设有一笔资金可以自由支配，然后提供了十个选项，请他们选出最想做的三件事，并按先后顺序排列。结果“印行佛学书籍”和“捐助希望工程”名列榜首。一项是佛学教育，一项是世俗教育，其文化的、精神的取向是显而易见的。下面是按统计得分排序的结果：

- 1、印行佛学书籍
- 2、捐助希望工程
- 3、修建寺院
- 4、为在家众举办讲座等活动
- 5、办佛学院
- 6、建立佛教慈善基金
- 7、办佛学杂志
- 8、到寺庙为父母作佛事以尽孝心
- 9、建立佛教社团
- 10、布施穷人

营员们的评价

七天的禅门生活，感觉究竟如何？夏令营办得怎么样？营员们的评价最为权威。据统计，90.3%的营员对夏令营的总体印象表示“非常满意”或“基本满意”。因此，可以认为这次夏令营举办成功，功德圆满。

佛学讲座一直是夏令营的重头戏，而且也被营员们在调查中选为收获最大的活动。营员们在肯定讲座的选题和深度“比较恰当”的同时，也指出讲座和讨论的基调显得有些学术化，而不能满足宗教修持上的需要。

除了佛学讲座以外，营员们认为最有收获的活动依次还有传灯法座、学习佛教礼仪、柏林夜话、早晚课诵、传授三归和坐禅等。传灯法座把神圣性、艺术性、群体性融为一体，具有宗教特别的魅力，因而格外受到欢迎。另外，与法师、导师的畅叙恳谈，虽然不在正式安排之中，但已经自然地成为颇受营员们肯定的学习形式了。

结语

七个清凉的夏日，已经永远地成为历史。普光明殿中的点点莲灯，也早已散布在祖国各地。但是，一百多名知识青年汇聚禅寺生活、学习一周，这一事件本身就堪称当代中国佛教法务活动的一朵奇葩。更何况这朵奇葩才刚刚开放，而且还要继续蓬勃成长！因此，我们确信，忠实地记述下营员的面貌、行为、体验及意向有其价值。我们应该特别感谢河北省佛教协会、河北禅学研究所、《禅》杂志编辑部和柏林寺常住，尤其是广大营员对调查的支持与配合，并且希望在未来的工作中继续得到这种真诚的协助。

（本次夏令营问卷调查得到了复旦大学哲学系宗教研究室的支持，复旦大学社会学系汲喆、新闻系秦小奕、哲学系何康怡、数学系张峰辉同学参与了本课题的调研工作，本报告由汲喆执笔）

“参禅”与青年自我开发

程长川

作者按语：本文试从文化精神和思想方法的角度，分析考察“禅”的特点与当代青年思想契合之处，对“如何利用优秀传统文化教育当代青年”这一命题，从理论上作了一种尝试性的回答，并提出了一些具体的实现途径和操作方法。

近几年来，禅宗和它的思想，受到了人们越来越多的关注和重视。无论在中国还是海外，东方还是西方，“禅”都是文化界的一个热门话题，谈禅论道几乎成了一种流行的时尚。

流行的未必都有价值，但流行都有流行的理由。禅，作为一种宗教色彩很浓的东方传统文化和修行方法，为什么会引起宗教感情日益淡化的现代人如此的兴趣和重视呢？

带着这个问题，今年8月，我参加了中国佛教协会在河北赵县柏林禅寺举办的第二届生活禅夏令营。平心而论，赵县的经济并不发达，环境污染却很严重，也没有名山大川可供观光游览。八月酷暑，正在修复中的柏林禅寺生活条件更是艰苦：没床，没蚊帐，没电扇，还不时停水停电，但它却吸引了来自全国20多个省市的150多名“禅”的爱好者。（报名人数是实际参加人数的6倍多。举办单位未作任何宣传广告。）营员中，年龄在30岁以下的青年占80%以上，大专以上文化的超过70%，大部分是在校的大学生、研究生，还有不少人是第一届“生活禅”夏令营的营员。为期

7天的夏令营活动，坦率地说，要求是很严格的：每天晚上十点按时熄灯就寝，清晨四点半准时起床，白天上殿，“用斋”（就餐），“出坡”（劳动），听课坐禅，安排非常紧凑。可以说，夏令营生活不仅清苦，而且辛苦。但出人意料的是，习惯于“九三”生活方式（上午九点起床，午觉睡到下午三点）的大学生，在这里却都能很好地接受“丛林生活”的严格考验，所有活动都能按照计划有条不紊地进行，其组织纪律性比大学生军训有过之而无不及。所不同的是，这里没有任何外在的监督和纪律的约束，全凭每个人内心的自觉和自律。活动结束后，调查问卷显示，几乎100%的营员都表示：下次还来。

禅，对当代青年，尤其是知识青年竟有如此的吸引力和感召力！

于是，作为青年思想教育专业的学生，我开始思考另外一个问题——作为爱好“禅”的现代青年应该怎样通过学禅、参禅，从中吸收有益的营养，更好地开发自己的潜能？作为青年工作者，应该怎样从古老的东方传统文化——禅修中获得启示，更好地引导青年进行自我认识、自我净化、自我教育和自我开发？

一、禅是什么？

青年自我开发，就是青年利用自身的觉悟、智慧和力量开发自己各方面的潜能。

要讨论“参禅”对青年自我开发的价值和意义，首先要回答什么是禅？或者禅是什么？

但，这是一个没有答案的问题，因为禅门历来认为“禅”是不可言说，无法定义的，所谓“如人饮水，冷暖自知”、“说是一物即不中”。其实，历代禅

师对“禅”下过无数的“定义”，例如：“干屎橛”、“麻三斤”等等，五花八门，千奇百怪，但所有的“定义”其实都无非是用不同的语言重复相同的结论——“禅”是无法定义的。

为什么呢？

这与“禅”的历史传统和表达方式有关。

禅学界一般认为，“禅”的发展大致经历了三个历史阶段和三种历史形态。从印度本土佛教到达摩东来，一直发展到五祖弘忍，是禅宗发展的第一阶段，称为“如来清净禅”。“如来禅”还保留着印度佛教的许多特点，（“如来”就是“如其本来”）带有浓厚的宗教色彩和思辩理性的特性，但“禅”的基本特性已经包含在其中，那就是——“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”。

印度佛教在与中国本土文化的碰撞和交流中，吸收了儒、道诸家的思想，发展成为中国化的佛教，从内容与形成上逐渐完成了印度佛教与中国文化的融合。从六祖惠能（亦作慧能，638—713年）开始，中国的禅宗进入了一个崭新的历史阶段。佛教经典的权威不存在了，代之而起的是“祖师”（禅师）的语录，这一阶段的禅也就被称为“祖师禅”。“祖师禅”摆脱了宗教形式的束缚，甚至开始脱离宗教的内容，不礼佛，不跪拜，不念经，不烧香、不坐禅，甚至“呵佛骂祖”，“劈佛作柴”，一切都强调自力更生，自己作主。这种中国化了的禅宗，符合中国人的思维特点和价值取向，深受中国人的喜爱。它的社会影响不断扩大，特别是“会昌法难”以后，禅宗几乎取代了其他所有佛教宗派，“禅”成为中国佛教的别名。禅宗在唐代发展到鼎盛之势，并开始向海外传播。

第三个发展阶段是“现代禅”。“现代禅”的形式和内容与宗教的联系都更少了，着重面对现实人生，提倡“禅”的精神、心态和方法。台湾耕云先生首倡的“安祥禅”，以“安祥的心态”为核心；净慧法师首倡的“生活禅”，以“觉悟人生、奉献人生”为旗帜，都几乎不带宗教色彩。“现代禅”的实质是：运用禅的精神和方法，分析、解决现代人在现实生活中遇到的种种障碍和问题。“现代禅”可以说是脱去了“禅宗”的外衣，只留下“禅”的内核，它符合现代人的心理特征，贴近现实生活，很有现实感、亲切感，所以在纷纭变幻的现代生活中赢得了越来越多的“信徒”。可以预言，在未来的几十年中，“禅”的全面复兴将是一个不以人的意志为转移的历史趋势。

“禅”的发展史就是“禅”适应时境变迁而不断调整自身的内容与形式的历史，就是“禅”一步步从“禅宗”的宗教外衣中抽身出来，更加充满新鲜活力的历史。在“禅”的各个发展阶段和历史形态中，其表现形式和表达方式虽然各异，但“禅”的基本特征和文化精神是一贯的，不变的。

那么，什么是“禅”的基本特征和文化精神呢？

首先，“禅”的特点表现在文字上有一种飘逸感，在文学和艺术上充满了性灵的闪烁；其次，在认知方法上，反对纯理性思维，强调直觉把握和实践理性，在思维方法上不拘泥，不执著，时时闪现出创造性思维的火花；另外，在生活境界上追求一种“超越感”——既“入世”，又“出世”，既认同社会公认的价值，没有惊世骇俗的学说，而是实实在在地关心现实人生，使“禅”贴近生活，活泼可亲，同时又超脱于现实生活中的具体事物和价值，没有宋明儒学那种非人本、反人性的“价值压迫”和“异化”。

“禅”的这些基本特征是其文化精神的外在表现，“禅”的文化精神比较

完整地体现在六祖慧能提出的“即心即佛”、“顿悟成佛”、“佛法在世间，不离世间觉”的思想中，可以概括为六个字：平等、自主、创新。

平等

相传六祖慧能第一次参见五祖弘忍时，五祖问他“汝是何方人？”六祖回答，“弟子是岭南人。”五祖又问：“你来干什么？”慧能答：“不求余物，唯求作佛。”五祖再问：“你是岭南人，又是獠獠（少数民族），如何堪作佛！”六祖当仁不让地反驳：“人有南北，佛性岂有南北！”——这种“佛性平等”、“人皆可成佛”的思想，充分反映了禅宗的平等观。

“禅”的平等观来源于大乘佛教的思想。大乘佛教认为，“万法平等”——人与物，人与人，老师与学生，好人与坏人，君子与小人，圣人与凡人都是平等的，所谓“在圣不多，在凡不减”——人和人没有本质的区别，从潜在的可能上说，只要努力，人人都可以成“佛”（大彻大悟的人，而非神）。常人与“佛”的区别在于“悟”与“未悟”，一旦“了悟”，就可“转凡为圣”，“立地成佛”。且不说这种绝对的“平等观”偏颇与否，它对处于“社会边缘人”角色的青年人是很感召力和诱惑力的，因为它从理论上揭示了青年自我设计的巨大空间和青年自我开发的无限可能，激励青年人积极向上，奋力开拓，不断进取——你想成为什么，你就可以成为什么，你的未来就是你现在设计的蓝图，你明天的收获就是依你今天的耕耘和播种。

自主

既然“万法平等”，既然“在圣不多，在凡不减”，那么，我们谁都没有理由充当别人的“救世主”，也没有理由让别人来主宰、支配自己的命运，一切都是自己作主，自己负责。禅门认为，人的命运操于自己，“要知过去因，

现在受者是；要知未来果，现在作者是。”苏东坡问佛印禅师，“人持念珠念观音，观音持珠念何人？”佛印答：“求人不如求己。”这些无不充分体现了禅的自主精神。在这里既无超自然的神灵，没有先知先觉的圣人，也没有宿命的迷信色彩，一切都是自己造就的：自力更生，事在人为。

禅门提倡“疑而不信”（世界上所有宗教都以“信”为基础，唯独禅宗例外。），对“祖师”，对“佛陀”的说教也可以大胆怀疑，甚至发展到“呵佛骂祖”的极端形式。对待学生提问，禅师常常会给予一种与问题毫不相干，令人莫名其妙的答复，（问：如何是祖师西来意？答：庭前柏树子。）或者干脆不回答，而是以某种动作，例如打学生一拳、一棒或大喝一声，取代语言。我认为，这不是故弄玄虚或恪守“不立文字”的传统（“不立文字”并非“不用文字”），其主要目的，是要“逼”学生在百思不得其解之后自己去独立参省，自己去寻求答案，以达到“豁然开释”，而不是求助于老师的权威。

“禅”不仅承认人的自主性，高扬人的自主性，而且还千方百计，想方设法地把这种“自主精神”体现在“说法”、“参禅”的整个过程中。难怪一位参加过“生活禅夏令营”的大学生很有感触地说：“我们的军训教官和辅导员都应该向净慧大和尚好好学习。”

创新

既然“万法平等”，对任何权威和偶像（如“佛”、“祖师”或“佛经”）的崇拜也就失去了基础。“佛”不仅可以学习，而且可以超越，对任何东西都没有“执著不放”的理由。这就为创新扫除了最大的障碍——心灵的封闭与束缚。

所以，“禅”不仅是“自主”的，而且是“自由”的——真正的禅者，总是根据不同的情况，采取不同的对策和方法，而不是局限或拘泥于前人的方式、

理论的权威，时时表现出一种灵活自如、无拘无束的创新精神。

“禅”的这种“创新”精神，在“禅宗”的发展史上表现得非常明显，无论是各个历史形态的转折，还是对各种环境的适应，乃至对具体“公案”的回答，“禅”都能根据时境的变迁，作出相应的调整。（“禅”传到以基督教为传统和正统的西方国家，竟然产生了现在流行于欧美诸国的“基督禅”。）

“自由”与“创新”，可以说是现代人普遍崇尚和追求的两种基本价值，而“禅”却深刻地体现了这种精神，其与当代青年思想暗合之妙，令人叫绝。

有着数千年历史传统和浓厚的宗教色彩的“禅宗”，在脱去其宗教外衣之后，我们发现，它的基本文化精神暗合了当代人的思想特点，与当代人的基本价值追求遥相呼应，这也正是“禅”学热在现代人中不断升温的内在原因，也是利用“参禅”来实现青年自我开发的根本理由之所在。

二、如何“参禅”？

“禅”不是迷信，“参禅”也不是为了单纯地把人们引向宗教的信仰，而是要借助“参禅”的形式，吸收“禅”的营养，开发和发展自己各方面的潜能。如此，无论对个人的人生，还是整个社会的整体进步都是有益的。

禅宗是实践性很强，生活气息极浓的一个宗派，它没有建立系统的理论体系，也不存在固定的修行方式和方法，搬柴运水，饮水吃饭，举手投足都可作为“参禅”的方式。但无论采取何种方式，传统“参禅”的根本中心就是“戒”、“定”、“慧”三学，戒、定、慧既是“参禅”的目的，也是“参禅”的途径和手段。

戒

戒是佛教（包括禅宗）道德生活的基础，它包含止恶（戒律上叫“止持”）

和行善（戒律上叫“作持”）两个方面。禅宗所讲的“戒”有许多层次，其中最基本的是“五戒”和“四摄”。“五戒”是指：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。“四摄”是处理人际关系的四个基本准则，即“布施、爱语、利行、同事”。也就是说：未成佛道，要先结人缘，广为布施；待人接物要用柔和的语言，而不能用粗鲁、讽刺的语言伤害别人；禅者的所有言行都应给大众带来快乐和利益，“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”；禅者要善于与人共事，潜移默化地去感化他人，和谐人际关系，共谋事业发展和进步。

“持戒”，不仅仅是简单地遵守道德教条，它的实质是要实现道德的自觉和自律，培养一种无私无我，舍我利他的高尚情操和伟大人格，

“参禅”能够塑造独立的个性，坚韧不拔的精神以及自在洒脱的人生。禅门在人格的自我塑造和培养方面，留下了许多佳话和光辉的典范：

有人问赵州禅师，“百年之后，要去哪里？”赵州回答：“到地狱去！”“我不入地狱，谁入地狱？”地藏菩萨的誓言是：“地狱不空，誓不成佛。”真正的禅者，把整个生命都献给为大众谋福利的事业，从不为自己的利益着想。

这种人格力量从哪里来？

从积年累月对“戒”的不断“修持”中来。“持戒”就是要“扬善止恶”。唐代大诗人白居易，晚年倾心禅学，曾问当时著名的“鸟巢禅师”，“什么是佛法大意？”禅师回答：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易很不以为然，认为“佛法大意”不可能是这种简单的道理。其实，禅虽然追求自由、洒脱、自在、放下，但这只是它的风格，禅的根本伦理是大乘佛教的“大悲精神”，强调学佛首先要讲究做人，“参禅”必须学会生活，超脱不忘随缘度众，并且要求把这种精神化为自觉的行动，落实到日常生活的实践中去。所以，“鸟巢禅师”

说：“佛法大意三岁孩儿都懂，能够真正修行的人却不多。”

“参禅”首先要加强道德的修养，用自省、自觉、自律的精神培养忘我、无我、舍我的情操，并在点点滴滴的日常生活中去实践这种人格。

定

有一首禅诗道破了“参禅”的效用：“开悟之前，砍柴挑水；开悟之后，挑水砍柴”。——“参禅”既不能让我们获得物质的利益或感官的享受，也无助于物质生活的直接改善，“参禅”所能改变的不是我们的生活，而是我们对生活的态度。所以通过“参禅”，首先要获得一种宁静、安祥，不以物喜，不以己悲的心态。这种专注而不散乱的心态就叫做“定”。“定”的心态成长成为一种稳定的心理素质，就叫“定力”或者“定性”。

“参禅”对身心的调节作用，已被许多人的实践所证实。郭沫若早年留学日本时，曾一度患严重的神经衰弱症，学业受挫，痛苦万分。后经人引导，勤修禅定，终于使身体康复，其后诗思泉涌，不久就完成了《女神》的创作。日本前首相中曾根康弘，在最初就任首相的四个月中，就有11次跨进寺院，每次都花二三个小时坐禅。他认为坐禅能够使紧张的神经得到松弛，获得一种安祥超脱、圆融无碍的心境。

笔者也曾运用“禅定”的方法，比较成功地进行过一次心理咨询和治疗。来访者是一位大学一年级的男生，性格内向，患有“强迫思维症”，经常不由自主地思考诸如“人为什么活着”之类的问题，理不出头绪，找不到答案，又不能停止思考，严重影响了睡眠、休息和正常的学习、工作，非常苦恼，试过多种心理治疗方法都未能奏效。根据“禅”的理论，我拟定了一个治疗方案，包括两个要点：1．一开始思考这类“疑难问题”，就找一个比较安静的

环境，端坐桌前，调整呼吸，自然放松，把所有想到的内容都如实地用笔和纸记录下来，一直写到不想思考为止；2．每日坐禅，修“数息观”，即把所有的注意力都专注于呼吸上，细心体会气息的出入、长短、粗细、冷暖，默数呼吸次数。运用第一种方法，来访者当天就感到“效果很好，想的次数少了，每次想的时间短了，思考起来也比较有条理。”两种方法同时使用，两周后患者症状完全消失，精神面貌焕然一新。

台湾耕云先生在部队任职时也曾经用类似的方法，治愈过一位患“精神分裂症”的病人。其实，这种方法的运用，在“禅定”的修行中完全只是一种雕虫小技而已。“禅定”的功用主要不是为解除心理障碍和疾病，而是要培养一种不为物扰，临危不乱，处乱不惊，视死如归的“定力”，即良好的心理素质。一个在“禅定”中“了生死”——彻悟为理想献身不是个体生命的断灭，而是对生命的超越和礼赞——的人，是视死如归、无所畏惧的，具备这种心理素质的人也可能被击败，但永远不会被击倒。

慧

禅宗主张“悲智双修”，要让“悲”与“智”的精神贯穿整个修行过程的始终，要求参禅者既有“普度众生”的精神，又要有救世救人的智慧。

慧，就是智，就是智慧。

“禅”的智慧体现在两个层次，两个方面，即思维方法、教学方法的小智慧和哲学思想的大智慧。

“禅”在思维方法、教学方法、表现方式等方面的智慧俯拾即是，不胜枚举。禅门有公案1700多条，祖师语录无数，这些公案和语录，从最浅显的层次看，无不充满了“脑筋急转弯”的机智和智慧。例如，问：什么是

忠言？答：你娘丑陋。问：迷于幽谷，如何找出口？答：随流去。问：高峻难上时如何？答：老僧自住峰顶。等等。

须要特别指出的是，参禅不是做机智问答，在这些看似语言游戏的公案、语录中，蕴含着丰富的、深刻的哲学思想，这才是“禅”真正的大智慧。

“禅”，是一种与西方传统思维方式完全不同的思想，但它却在20世纪引起了西方思想界广泛的注意和重视。这或许是因为“禅”的哲学思想与现代西方思潮有着某种内在的相合之处。从第一次世界大战后的德国现象学和存在主义哲学家，到法国的后结构主义理论家，在他们身上往往都可以看到受禅宗思想影响或与禅宗观点相契合的痕迹。存在主义大师海德格尔在读铃木大拙的禅学著作时说：“这正是我在我所有著作中所要说的。”（W. Barrett：《铃木大拙选集·导言》）创立“集体无意识说”的精神分析学派心理学家荣格，对铃木大拙的禅学研究很感兴趣，认为心理分析与禅宗有许多互通之处（铃木大拙：《通向禅的道路·荣格博士的禅观》）。现在，“禅”的研究和修持已经成为一种国际性的文化现象，这不是偶然的，从深层原因看，是由于禅与当代思想界在许多重大问题有着密切的关系，禅在解决现代人的精神困境上开始显示出一种蓬勃的生机。

那么，通过“参禅”，我们可以获得哪些哲理的启示呢？

首先，值得我们注意的是禅的“超逻辑”性。

“禅”的这种超理性色彩突出地表现在它对逻辑悖论的态度中。人类思维一向为两难命题、二律背反、悖论、“怪圈”等等所困扰，悖论的存在说明了逻辑思维的局限性，或者说，逻辑思维在事实面前陷入了窘境。从发现悖论，到企图从数学中排除悖论，到最后承认悖论，科学在这个问题上经历

了一个漫长的认识过程，得出的结论是：人类无法用逻辑来证明逻辑提出的问题（即“哥德尔定理”）。禅宗从一开始就承认悖论、正视悖论，并认为理性在悖论面前完全无能为力，主张靠超越理性、超越逻辑的“悟”来消除悖论。所以，禅门留下了许多非逻辑的偈语，如“空手把锄头，步行骑水牛。人从桥上过，桥流水不流”；再如，“张公饮酒李公醉”，“石牛长吼真空外，木马嘶时月隐山。”等等。甚至禅宗还主张舍弃语言，回归事实本身。

禅宗的超理性色彩，乃至现代西方的反理性主义思潮，都有科学发展史和认识论上的深刻原因。禅宗的“悟”能代替科学解决悖论吗？

其次，是禅宗的“即心是佛”观。

在西方传统哲学思想中，都采取一种二元结构的方法论，自然与社会，主观与客观，思想与存在都是对立的关系，这种对立的核心是主观与客观的对立。而禅宗与现代西方现象学（或存在主义）都反对“逻辑（语言）中心主义”，主张“面向事实本身”，企图通过“现象”、“经验”来摆脱这种对立关系。禅宗以“即心是佛”观为“存在”找到了归宿，认为存在之迷只能在“真我”中寻求解决。

在这个问题上，禅宗只是一种更为精致的宗教唯心主义呢？还是为解决主客观的分裂对立提供了一条新的思路？

再者，是禅宗的“直观思维”的认识论。

在认识方法上，禅宗特别注重个人“心灵体验”，它强调以单纯、直接、实际的方式把握认知对象，而坚决反对而且摒弃了认知的中介物，避免抽象、表现和华丽的词藻，甚至认为语言也会成为认知的障碍（即“文字障”）。所以“禅”是知觉的、直感的，甚至时时流露出某种“无意识”的倾向，人们甚

至感到，在诗中比在哲学中更容易找到“禅”的表现形式。

人们常说，禅的根长在印度，禅的花开在中国，禅的果却结在日本。日本大和民族对禅的运用确实高明。禅的精神、思想和方法已经广泛渗透到日本的绘画、诗歌、茶道、柔道、剑术乃至人们的日常生活中。

中国是日本一衣带水的邻邦，在许多方面（包括禅宗）都曾经是日本的老师。面对“学生”的全面繁荣与进步，我们不应仅仅从经济方面学习，而是应逐渐深入地认识“禅”对当代人所具有的巨大潜力与作用，重视、学习、应用、实践，使大乘中土禅机盎然，繁荣普现。