

第十一届生活禅夏令营专辑

生活禅

河北省佛教协会虚云印经功德藏 印行

在第十一届生活禅夏令营开营式上的讲话

净慧老和尚

各位领导、法师、来宾、营员：

在全国经历“非典”疫情干扰之后，如期举办第十一届生活禅夏令营，这是我们在政府主管部门的领导支持下，在一个月之前才作出的决定。

在今天的开营式上，让我们共庆全国“非典”疫情得到有效的控制，共祝全国各族人民平安吉祥，感谢省、市、县有关部门领导莅临指导，欢迎来自全国各地的青年教友。

今年的夏令营以研修《华严经·净行品》为主题，《华严经》是一部阐述宇宙万物和谐共存，圆融无碍的境界的经，是一部高扬人性、众生与佛平等，众生如何通过亲近善知识，发菩提心修菩萨道，庄严国土，利乐有情，从而达至人格完善，究竟成佛的经典。《净行品》是《华严经》三十九品中的一品，专门论述行菩萨道、修菩萨道的人在日常生活中面对一切环境，如何善用其心，如何善待一切。这一品共有一百四十一首偈子，每首偈子讲一件事，每件事几乎都是日常生活中的小事情。因为强调修菩萨道的人要在每件小事情上善用其心，时时刻刻，事事处处，众生在抱，他人第一，做到身口意三业清净。

用佛法的观点来观察，人类存在的最大问题，是一切以我为中心，一切从我出发，这是导致人生迷失的根本，是一切是非纷争，尔虞我诈，弱肉强食乃至战争不息，争夺不已的总根源。佛教认为宇宙间万物的存在是一种因果相续，彼此相依的存在，任何事物，包括有情世间和器世间，都

不具备独存性。真正的自我是什么呢？“上穷碧落下黄泉，踏破铁鞋无觅处”，佛法告诉我们，只有众生没有我，我在哪里？我在众生中，众生是一切生命体的总称，所谓众生者，众然合和而生，众生之间互为存在的前提，真正的个体，独立的生命是不存在的，众生的实相如是，生命的实相如是。互相仇视，必然两败俱伤，互相友爱，必然两全齐美。由此而言，众生的生命存在是一个集合体，每一个众生都有无量无边的朋友，每一个众生都在自觉不自觉地为自己以外的众生提供服务或制造伤害。佛陀教导我们要“诸恶莫做，众善奉行，自净其意”。这就是佛教修行的总纲，这也应视作人类的行为准则。《净行品》就是将众善奉行的思想加以具体化，用在日常生活中逐一加以落实的一本修学佛法的教科书，可以说是真正意义上的生活禅的教科书。在七天夏令营的生活中，通过读诵《净行品》，学习《净行品》，理解《净行品》的精神并将其运用到日常生活中，逐步养成“善用其心，善待一切”的性格和品质，修学佛法就不会停留在语言文字上，“诸恶莫做，众善奉行”就会成为我们生活的实际内容。

我们深感在经历了“非典”疫情突然袭击后的此时此刻，我们人类开始反醒自身的思维方式、生活方式的时候，提倡读诵《净行品》，提倡“善用其心，善待一切”也许是最适当的时机，也许能够为大众提供更为广阔的思想空间。生活禅的宗旨是“觉悟人生，奉献人生”，在《净行品》中深刻生动地体现了这种大智慧大慈悲的崇高的菩萨精神。

具体来说“善用其心”就是用大智慧觉悟人生，“善待一切”就是用大慈悲奉献人生。通过时时刻刻地“善用其心”，就能不断提高自身素质。通过事事处处地善待一切，就能不断地和谐自他关系。通过自身素质的不断

提高和自他关系的不断和谐，人类世代梦寐以求的那种高度文明“和谐”康乐的社会生活就有可能从理想走向现实，从文字描述变成实实在在的生存环境。

在此我再一次感谢各位领导的赐教，感谢各位来宾的光临，谢谢各位。

在第十一届生活禅夏令营开营式上的讲话

省委统战部副部长 郭凤阁

各位法师，各位营员：

今天，第十一届生活禅夏令营在这里举行开营仪式。首先，我代表省委统战部，省民族宗教厅对这期夏令营的开营表示热烈的祝贺。

当前，全党全国人民正在兴起学习贯彻“三个代表”重要思想新高潮，“三个代表”重要思想反映了我国最广大人民的共同意愿，体现了当今世界和中国发展的时代精神，显示了马克思主义科学理论的强大力量，是我们全面建设小康社会，在本世纪中叶基本实现现代化的强大精神支柱。是巩固和发展全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础。胡锦涛总书记在“七一”讲话中指出：要通过兴起学习贯彻“三个代表”重要思想高潮，使我们大家对“三个代表”重要思想的时代背景，实践基础、科学内涵、精神实质和历史地位的认识上达到新的高度，从而解放思想，实事求是，与时俱进，同心同德地为全面建设小康社会，开创中国特色社会主义事业新局面而奋斗。因此，今年夏令营的开办，时机很好，大家能够在一起生活一段时间，也是缘分。刚才，净慧法师对前十届夏令营进行了总结，对办好这期夏令营提出了很好的思路和办法。我表示完全赞同。

佛教是我国五大宗教之一，历史悠久，影响深远，信徒众多，中国佛教在世界上的地位是很高的。禅宗是中国佛教最大的宗派，禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分，生活禅是传统中华禅在现代条件下的具体运用。生活禅夏令营已经成功举办了十届，在佛教界产生了积极的

影响，为在社会主义条件下佛教走与社会主义社会相适应的道路进行了有益的探索。对这期夏令营，我提几点希望：

第一，希望大家在夏令营期间，学习一下胡锦涛同志“七一”讲话，领会“三个代表”重要思想的时代背景、实践基础、科学内涵、精神实质和历史地位；同时，还要学习一点党的历史，懂得没有共产党就没有新中国，就没有我们今天的幸福生活；也要懂得没有共产党，就没有佛教今天的社会地位。

第二，希望大家在这期间，学习一点党的宗教政策和国家有关宗教方面的法律法规。尊重和保护公民的信仰自由，是我国的一项基本政策。希望大家通过学习党的宗教方面的法律法规，进一步了解如何维护自己的合法权益，如何承担好自己应尽的义务，自觉维护民族团结社会安定、祖国统一和法律尊严。

第三，希望大家利用这个机会，多学一些佛教知识，特别是要深刻理解生活禅的含义，同时要研究禅如何与社会，如何与社会主义社会相适应，如何把佛教的教规教义和“觉悟人生，奉献人生”与服务社会结合起来，通过弘扬佛教优秀传统文化，做到爱国爱教爱社会，为全面建设小康社会和实现中华民族的伟大复兴做出自己应有的贡献。

第四，现在正值暑期，也是雨季，今年雨水较大，天气变化也较大，希望大家在学习的同时，注意保护好身体，照顾好自己，照顾好同伴，从而度过一个非常有意义和心情愉快的夏令营生活。

最后，预祝本届夏令营圆满成功，谢谢大家。

在第十一届生活禅夏令营开营式上的讲话

赵县人民政府副县长 黄云锁

尊敬的各位领导、各位法师、各位营员、同志们、朋友们：

今天，我们相聚在这里，共同庆祝柏林禅寺第十一届生活禅夏令营顺利开营。在此，我谨代表赵县政府，并以我个人的名义，对第十一届生活禅夏令营开营表示热烈的祝贺！向对本届夏令营给予大力支持并亲临指导的省委统战部郭凤阁副部长、省民族宗教厅张宝岩厅长、马宇俊副厅长等各位领导，向香港旭日集团及柏林寺的各位护法，以及各位来宾表示热烈的欢迎并致以诚挚的谢意！向远道而来虔诚研习佛教文化的各位青年朋友，表示热烈的欢迎！

赵县古称赵州，是赵州桥的故乡，也是全国著名的雪花梨之乡和商品粮基地县。改革开放以来，赵县同全国一样，解放思想，加快发展，扩大开放，形成了以特色农业为基础，以淀粉、纺织、造纸包装等轻工产业为主导，以“名桥、古寺、梨园风光”特色旅游产业为品牌的县域经济发展新格局。随着青银高速公路的修建、国家重点项目20万吨新闻纸生产的实施和石家庄纺织工业园的规划建设，赵县将在全面建设小康社会的伟大征程中迈出新的步伐。

赵州柏林禅寺是我国北方最古老的佛教道场之一，至今香火绵延一千七百多年，素有“畿内名刹”之称。改革开放以来，党的宗教信仰自由政策，重新点燃了柏林香火，染绿了这里的千年古柏。特别是净慧法师亲任柏林寺住持以来，在海内外佛教人士的大力支持下，这里告别了“破砖烂

瓦毛毛草”的荒败景象，平地涌起了殿堂楼台，特别是规模恢宏的万佛楼即将建成开光，使千年古刹焕发了新的生机，增添了无限魅力。现在的柏林禅寺殿宇庄严、环境优雅、佛唱悠扬、香客云集、日渐昌隆。

柏林禅寺倡导“觉悟人生，奉献人生”的人生理念，在新时期建设精神文明、实行以德治国的进程中发挥了重要作用。越来越多的人从这里感悟到热爱祖国、回报社会、善待人生的力量。

赵县人民勤劳纯朴、热情好客。柏林寺连通世界，生活禅夏令营使我们结交了天下的朋友，这是一笔无穷的财富，必将对加快赵县改革开放的步伐，繁荣县域经济产生积极而深远的影响。我们衷心希望在座的各界朋友，了解赵县，宣传赵县，为赵县的发展献计献策，同我们一道，共同开发建设这块美丽富饶的土地。

最后，祝各位领导、各位法师、各位居士和各位朋友身体健康，吉祥如意！预祝赵州柏林禅寺第十一届生活禅夏令营圆满成功！

在第十一届生活禅夏令营开营式上的讲话

夏泽红居士

尊敬的师父、各位法师、老师、领导、营员：

我自己每年夏令营都会来，坐在这儿看着台下几百张年轻的面孔，上面写着对正法的渴求，对修行生活的向往，我心里都充满着感动，同时也常常让我回忆起十年前我第一次与生活禅夏令营结缘时的情景。那时候我自己懵懵懂懂，只是带着对三宝的恭敬，带着对寺院生活的好奇来到柏林禅寺，可我没想到，从那次结缘之后，我自己的生命就开始了一个新的篇章，拥有了一片新的天地。十年之后，当我今天还坐在这里，回首才发现，十年以来，法雨之恩，山高水长，师父法师们的恩德让我终身难忘，生生世世也难以报答，是夏令营使我有了解近善知识的机会，也是夏令营使我有了解学佛法，进入佛法天地的机会。我想我今天的这种感动也许在座的营员，在你们一年或者几年之后会与我有相同的感受，其实我今天能坐在这真的是非常非常幸运的。禅的境界是许多人都向往追求的，代表着空灵与智慧。但是自古以来许多人只能把它当作天边的月亮一样欣赏不能去接触的，因为差不多一千年以来，在我们这片土地上谈起禅，大家常常想到的就是在山林水边，在深山古刹中修行人才能够去触摸的，对于我们这些太平凡太平凡的民间百姓来说是可望而不可及的。但是我们何其有幸啊！有我们的师父，师父以他无边的智慧，以深广的慈悲心提出了生活禅的理念，使我们把禅的意境引进了我们二六时的生活当中，让我们每天能以一颗柔软的心，一颗慈爱的心去关注我们身边的生命，以一双智慧的眼

睛去思维观察我们身边发生的每一件事物。在现实生活中我们耳闻目睹太多的苦难、战争、疾病、瘟疫、水灾，其实，在后非典时代，我们每个人都在考虑如何去提高生命的质量，生命的品质，毫无疑问的，禅意的生活是最高生活，它是可以远离愚痴，远离颠倒，充满了喜悦和清凉的生活。那么正信的生命应该也是有着最高质量的生命，因为正信的生命抛弃了一切的颠倒、脆弱，使我们的生命变得更加坚强智慧勇敢的生命。所以我非常非常感谢师父能够提出“生活禅夏令营”的理念。对我来说每次夏令营坐在这几次的时候，我都想到这七天的时间，就好像是诸佛菩萨化现成我们的师父，化现成我们的法师，讲课的老师，在播种解脱种子的实践。我们每个包括我在内的所有营员，因为师父、法师、老师们弘法利生的善愿，因为我们自己多生积累起来的一点点善根，能够有缘在这相聚，敞开心扉，让我们多劫以来干涸的心灵受到甘露法雨的滋润，过不久我们的心灵上就会长出智慧慈悲的灵苗，再过千劫万劫或者更短、更长就会成就圆满的佛果。

我衷心祝愿大家能够珍惜这段时光好好学习，祝愿大家福慧增长，六时吉祥。

善用其心，善待一切

上净下慧老和尚

(2003年7月26日上午)

各位法师、各位营员：大家早上好！

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

在介绍我的体会之前，想先简单地介绍一下《华严经》。在中国的佛经当中，最大部头的经是《般若经》，有600卷。从经典来说，除了《般若经》以外就是《华严经》卷数最多，有80卷。当然一百卷的论还有好几部。

《华严经》分作上、中、下三种本子，所谓广本，略本，再略本。现在我们所知道的、所看到的《华严经》80卷，是《华严经》里边的下本，就是文字数量最少的一本，而且在这个文字数量最少的本子当中，也只是其中的一部分而已。

在中国《华严经》应该是翻译过三次，有六十华严，八十华严，四十华严。其它《华严经》单品独译，就有好多次。比如说翻译《华严经》里边的某一品，单独作一本经，叫《十地经》，《十地经》实际就是《华严经》的十地品，它翻译的比较早，《华严经》的十地品后来也曾经产生过一个学派，叫“地论师”。现在的“华严宗”实际上是从南北朝时候的“地论师”发展而来的。“华严宗”作为一个宗派是在唐朝时期形成的，有时候又叫“贤首宗”。

《华严经》的思想特点非常有意思，任何一件事情都是“十”，以“十”为单位。我们读的《普贤菩萨行愿品》十大愿望，其中所有的名词、法相、

修行的法门和修行的功德都跟“十”分不开。比如说我们修行的阶位，有十信、十住、十行、十回向、十地，都是十，一共五十个阶次，五个大的阶段，每一个阶段又有十个小的阶段。那么我们就要问为什么都和“十”分不开？这其中有很深的哲理，这种哲理和我们人类的生命又分不开。我们修数息观，从一数到十，而且这个法门上说了，绝对不能数到十一，数到十一你就乱了，数到十一你定不下来，这个很有意思。就是说我们人类的生命和这个数有密切的联系，讲到我们这个生命的趣向，一心具足十法界，它不是十一法界，也不是十二法界。十法界里边分为四圣六凡，六凡里边分为三善道，三恶道，刚好凑齐十。实际上在十法界当中这个阿修罗道，它只具备这一道的一些特征，它并不是另外的一种生命现象，因为它介乎人、天之间，可能是人，也可能是天，它的特征是嗔恨心最重、好斗，尽管是这样，它一定要凑成这个十法界，我们这个生命有十个趣向。这都和我们人类生命的本质有密切的联系，我们就从这个《华严经》的每一个法门、每一种功德来体会这个“十”的数字，就可以是一篇大文章，就可以是一门大学问，就可以是一个大法门。

日本有一位学者，应当说在佛学界是一个顶尖的学者，他也是一位僧人，叫连田茂雄，他是专门研究《华严经》的，有很多著作。他曾经有一段话，因为他写过一本《华严经的故事》，或者我们中国的台湾把它翻译成《华严经讲话》。他说在我们今天这个时代是一个问题最多、最突出的一个时代，那么我们现代人面临的最大的问题是什么呢？就是说超越了国界，属于世界的问题甚至是属于地球性的问题，比如说臭氧层的破坏、沙漠化的扩大、地球的温暖化、酸性雨的伤害、热带林的破坏、石油流出引

起的海洋污染、以及饥饿、贫困、难民等问题，像这样多的问题几乎都牵涉到全世界的每一个国家和每一个民族，像这样的问题不是哪一个国家单独可以处理的，都是要放在一个世界范围内来总体地处理这些问题。那么用什么思想来指导我们处理这些问题？就像昨天晚上，网上有一个人提问，在我们今天日益全球化的局势下，如何来修学佛法？如何用佛法来影响这个时代？连田先生他说，要解决这些具有全球性的问题，只有大乘佛法能够担当这样的任务，而且他特别具体地指出了只有《华严经》的思想能够担当这个角色。

《华严经》的重要思想是什么呢？就是一即是多、多即是一。那么用我们现在的话来说，就是局部不妨碍整体，整体能够包容局部，大家都在整体当中，每一个局部又能够完整地保存他的全面性。比如说我们现在这个“第十一届生活禅夏令营”，就是我们临时的一个整体，我们每一位营员来自五湖四海，来自不同的方面，年龄的差距、性别的差距、性格的差距、受教育程度的差距可以说是千差万别，这是每一个个体。每一个个体在现在是个什么状况呢？都集合在“第十一届生活禅夏令营”这样一个集体理念之下，大家就像一个人一样在这里生活。我们在集体生活的同时，又不妨碍我们的每个人个性的存在、爱好的存在、乃至每个人的性格、文化、修养，各不相同，而且又能够互相包容、互相理解，和谐共处。这就是局部不妨碍整体，整体又能够圆融局部，处在一种和谐共存的气氛之下。那么把这样一个团体如果推而广之，可以是一个社区，再推而广之可以是一个民族或者一个国家，再推而广之就是我们人类。

那么由此我们可以看到一个问题，是一个什么样的追求能够使我们这

些人在一起和谐共处呢？就是因为我们有一个共同的目标，我们都想能够净化自己的身心，净化自己的心灵，并进而以自己净化的结果来影响周围的人，这就是我们的目标。或者说再把它缩小一点，就象我们本届夏令营的目标是“善用其心，善待一切”，为了这个目标，我们能够和谐地在一块生活，如果把我们“生活禅”的宗旨提出来，那就是大家为了“觉悟人生，奉献人生”这样一种理念到一块来了。我们有一个共同的理念、共同的指导思想，那么我们每一个人的个性都可以在一个共性当中求得和谐共存。在这个共存当中，每一个人的个性还是可以发展的，还可以完全保存你自己的一切特征，所以这就叫“事事无碍，理事无碍”。“事事无碍”就是每一个具体的事物之间互不妨碍；“理事无碍”就是每一个具体的事情、具体的事件和整体保持一致，互不相妨碍。所以《华严经》这种融合的思想、和谐的思想、奉献的思想可以说是佛教里表现得最为集中的一部经典。

《华严经》不仅是在哲学思想上有它深邃的思想内涵。所谓十法界这些名词听起来好像很玄，但是它同时又有很多具体的修行的法门和修行的次第，当然有很多的经论都涉及到。那么很明确、很具体、很有步骤并且具有可操作性，就是《华严经》提出的整个修行从初发心一直到成佛的五十二个阶段，提得最具体。而这五十二个阶段中每一个阶段的修行都不是空洞的，都不是脱离实际的，都是同如何净化我们的三业分不开的。所以连田先生说：《华严经》不仅是一部有深远哲学思想的经典，而且《华严经》里的净行品有佛弟子每日必称诵的三皈依的文字，有清净生活和修行者所必须实践的题目。在《华严经》的入法界品中，详细叙说了善财童子

求道的历程，所以《华严经》是实践生活上所依据的重要经典。他把《净行品》定位为生活中的佛教，大家可以来思考我们人类每天每时每刻的活动，都表现为一定的生活行为，即使是人们看不见、摸不着的思维活动，也是把它定位成为精神生活。所以生活的每一个方面，各有特征、各有内容，但都是生活。而生活所赖以表现的，具体到我们人的器官或者叫做根部，佛教是讲根，现在生理科学叫器官。佛教里把整个人身上最重要的部位归纳为三个部分，两只手、两只脚、再加上我们命根的那一部分，这属于身。然后我们要表达我们的这些行为，或者表达我们思想活动的这个器官，这个根部是什么呢？就是口。本来口也在身体上，但是因为所谓“祸从口出，病从口入”，口在我们整个身体中，它的作用不一般。再就是意，意就是思维活动。也就是说把我们人体的物质方面和精神方面用三个部分来表达叫身、口、意，这是一个很特殊的表达方式，佛教在其它地方对人体的身体和精神的分类往往不是这样一个方法，比如昨天冯老师讲我们这个人身是什么呢？人身由五蕴组成，五蕴就包括色、受、想、行、识。物质就是一个“色”字，在精神方面分得比较细致，叫受、想、行、识，分四个部分，这是一种分法。再详细的分法就是六根、六识，六根六识也是从物质方面和精神方面或者色和心的方面，来分析我们人的生命的构成。那唯独是这个三业，这样的一种分类方法，它完全是从作用以及作用以后的后果出发，来分析我们的生命现象，叫作身口意三业。我们生活的一切表现，就是身、口、意三业的行为，那么净行品是什么呢？净行品就是希望净化我们身口意三业的行为，叫净行。

大家这几天都在念诵净行品，净行品一开头有一段文字，那一段文字

在佛经文体的分类上叫做长行。那段文字的长行一共提出了十个问题，其中的第一个问题就是讲三业的问题，由这样的一种安排，我们可以看出后面的问题是越来越深入，越来越深入，一直到成佛。他所具备的一切胜妙功德，都是以清净三业为基础的，所以第一个问题提出来是如何获得十种三业：“佛子，菩萨云何得无过失身语意业；云何得不害身语意业；云何得不可毁身语意业；云何得不可坏身语意业；云何得不退转身语意业；云何得不可动身语意业；云何得殊胜身语意业；云何得清净身语意业；云何得无染身语意业；云何得智为先导身语意业。”这刚好是十种，大家数过没有，叫十种三业。后面还有九类问题，都是以十种三业作为前提作为基础的，只有做到了这十种三业，后面的问题才有可能展开；没有前面这十种三业作基础，后面的一切胜妙功德都无从谈起。这十种三业应该说有一个深浅次第，从文字内容来看，大家可以比较浅白地去了解它，肯定是在第一的就是比较浅的层次，在最后的那就是高层次的，层次高到了什么境界呢？“智为先导”，那就可以说是到了完全不迷惑的阶段了。

我们的身、口、意三业时时刻刻都在智慧的指引下来有所作为、有所思考，那就是“智为先导”。“智为先导”到了什么境界呢？最高的境界就是佛的境界。因为前面有不退转身语意业，不可动身语意业，那都是菩萨的境界，不可动身语意业那起码是八地菩萨才有可能达到的，因为八地菩萨是不动地；殊胜身语意业，就是可以起变化，可以现神通。所以第一是十种三业；第二是十种具足；第三是十种慧；第四是十种力；第五是十种善巧；第六是七觉支和三定，也是十；第七是六度四无量，六波罗蜜加慈悲喜舍四无量心；第八是十智力；第九是十王护持；第十是十度生，十

超众。一共提出了十个问题，每一个问题里又有十个方面，最后文殊菩萨用一句话回答了，用哪一句话来回答呢？文殊菩萨回答的最重要的一句话是：“善用其心”。这叫十问一答，十问里每一个问里又有十，是一百个问题，乃至一千个问题一万个问题，归结到一点——“善用其心”，这是一切问题的关键。所以《华严经》的中心思想：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。

心是主宰，心是出发点，心是我们人的中枢枢纽，所以一切唯心。一切唯心并不是说其他的就不重要，其他的同样重要，唯有心是作指导，从这个意义上来说“唯心”。这个“唯心”并不是唯心主义唯物主义的那个唯心，不是那个意思，而是说心可以指导一切，“为善为恶，在乎一心”。在十问一答中，文殊菩萨说，“佛子，若诸菩萨善用其心，则获一切胜妙功德，于诸佛法，心无所碍。住去来今诸佛之道，随众生住，恒不舍离，于诸法相，悉能通达，断一切恶，具足众善。”在“善用其心”这四个字的提示下，文殊菩萨怎么要求我们，怎么样才能做到“善用其心”，文殊菩萨说要“住去来今三世诸佛”，要使我们的心安住在三世诸佛之道，使我们的心随众生住，恒不舍离。这里如果把它用我们平常的话来讲，就是我们要上求佛道，下化众生，上不离诸佛的教化，下不离度众生的愿力，那我们就可能做到时时处处“善用其心，善待一切”。这两句话说来简单，做起来绝对不简单。我想我们能够时时刻刻接近它就可以了，最后真正做到善用其心，那已经是到了菩萨的境界了。但是我们一定不要灰心，这么难，我们简直是可望而不可及，不要这么去想，时时刻刻走近它靠拢它就可以了，那就是说我们每时每刻都在进步，每时每刻都在菩提路上不断

前进，“善用其心，善待一切”就是这个意思。

我们要以净化三业作为我们修行的基础，作为“善用其心，善待一切”的出发点，我们的三业究竟包括一些什么内容？三业是和十善十恶相联系的，我们如果有清净的三业，那一定是和十善相联系，是行十善的结果；如果我们有一个染污的三业，那一定是行十恶的结果。十善十恶都离不开身、口、意。比如说，从十善的角度来讲，我们身体的部分占三条“杀、盗、淫”，一般叫身三；口有四个方面，它在十种善业和十种恶业中占了四条，所以口很重要：“妄言、绮语、两舌、恶口”占了四条；然后意也有三条，叫“贪、嗔、痴”，是一种思想活动。所以三业与这个十善十恶联系起来讲，一般叫做身三口四意三，也可以叫做：身不做杀盗淫；口不妄言、不绮语、不两舌、不恶口；意不贪、不嗔、不痴，就做到了十善，反之呢？就是十恶。有许多学佛时间长的朋友一定能够记得下来，我们才接触佛教的人不妨把它反复背几遍，把它记住。在具体的日常生活中，如何做到“善用其心，善待一切”？是从三业出发。我们先问问这边的女营员，身三是什么？（营员答：杀盗淫）我们这边的男营员，口四是什么？（营员答：妄言、绮语、两舌、恶口）把这十善十恶时时刻刻铭记在心，我们就能逐步地做到三业清净，逐步地在时时处处“善用其心，善待一切”。

佛教在讲到这些修行的德目时都讲得很具体，讲得具体有什么好处呢？可以操作，现在就是叫作具有可操作性。因为道德是一个很空洞的词，只有把它具体化，具体到与我们的身心相联系的德目上才具有可操作性。佛教讲十善，可以操作，五戒，同样可以操作。在所有这些修行德目上，比如说把“杀盗淫妄酒”这五个方面以戒律的形式把它规定下来，这就是一个

非常非常慎重的事情。因为戒是佛制定的，我们每个人受了戒就等于在佛前发了愿，对佛有所承诺。如果我们在生活中不能遵守对佛的承诺，那就是一个最大的诚信问题。如果对佛都不能忠诚，对佛都不能遵守信用，那还说其他的什么呢？所以把它用戒律的形式规定下来，就是要严格地约束我们每个人的身和口。五戒只管身和口，没有管到意，只有说十善才管到我们的心理活动，才管到意。当然守戒和犯戒也不是一个单纯的身口的问题，还是意为先导。但是我们的意念你没办法规定他，一个初学佛的人你没办法规定他，说你不要贪、不要嗔、不要痴，他不是很具体的。如果用五戒的形式规定下来之后，噢！这个杀盗淫都和贪嗔痴有关，只有从思想上遵守才能够不犯五戒，所以他是把看得见摸得着的东西推到前台，然后把看不见摸不着的东西——这个心，作为修行的中心。因为你只有把戒持好了，心灵才能净化；反之，你只有心灵逐步地得到净化，你持戒才能清净，这些是互相影响、互相推动、互相促进的。居士的五戒、沙弥的十戒、比丘的二百五十戒、比丘尼的三百四十八戒，每一条戒都是可以操作的，你该做什么不该做什么，这件事不可以做，那件事不可以做，他是很具体的。如果是现代人看比丘戒二百五十条，他觉得有些事情非常的琐碎，但是从一个僧人的要求来说，他只有那样一些具体的约束，在生活的方方面面有具体的规定，操作性强，守起来才容易，才真正能够知道时时刻刻什么事情可以做，什么事情不可以做，什么叫清净，什么叫不清净。所以那二百五十条戒是佛的大慈大悲的心一种彻底的流露，那是真正培养僧才，真正铸造龙象的一些具体的法则，那非常的重要。

在这三类戒品当中，居士戒、沙弥戒、比丘戒，它都没有直接牵涉到

我们的意业，看起来都是在身口二业上做文章，实际上呢，有一个叫做《七佛通戒偈》，里说“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”那就是把三业都包括在内，自净自意嘛。只有能够做到自净其意，才能够真正严格地遵守戒律，所以我们修行一切的法门都要把它落实在具体的生活当中、落实在具体的言行当中、落实在具体的德目当中，不能是抽象的。

我们年轻人学佛，看了许多社会上流行的佛教入门的读物。我觉得有许多书也讲得非常的好，但往往也有一些不健康的倾向，好像说学佛是以心为主，这个行为是否检点不必过于介意，这种倾向不健康。因为学佛就是要改变我们的生活，使我们被烦恼污染的生活变成清净的生活，变成无染的生活。只有生活得到了改变，才能够自利利他。生活得不到改变，要说去自利利他，那不可能。因为我们每一件善事也好，每一件恶事也好，往往总是有对象的，不是孤立的。比如说我对朋友讲了一句不诚实的话，当你反省起来的时候，你固然会受到自己良心的责备。而对于你的朋友来讲呢，可能对他造成一种误导，由误导可能会引起一连串的消极的后果，我们就不说罪恶了，就说消极的后果，那是不是对他人有影响啊？更不要说杀盗淫，那都是直接损害他人利益的。我们的思想在进步，你说你的思想如何的清静，但是如果你做出来的都是杀盗淫妄酒，言和行脱节，言行脱节以后，不要说你自己所谓的清静的心是空洞的，而且还会给自己给他人造成许多负面的影响、许多不良的后果。所以不要完全说我们以心为主，社会上流行的两句话是“酒肉穿肠过，佛在心中坐”，有时候这两句话好像是对我们学佛人的一种讽刺，有时候呢，又是这些人的自我解嘲，当有人说本来你是佛教徒嘛，怎么今天也大吃大喝了，他就拿出这两句话来：

“酒肉穿肠过，佛在心中坐”。像这样一种不严肃的学佛的心态和表现，对佛门固然有影响，但是最有影响、直接受害的是我们每个人自己。

《净行品》中文殊菩萨十问一答，中心理念就是要我们善用其心，这可以说是修习一切善法的一个总纲、核心思想。那么具体到我们究竟应该怎么做，所以在十问一答最后那一段里就讲到，我们究竟应该怎么用心才能获得一切胜妙功德？然后文殊菩萨就从一百四十一个方面给我们提出了如何面对我们每时每刻所经历的一切境界，如何用心，如何善用其心，这是非常具体的。这一百四十一首偈子，可以分为九大类，究竟把它分成多少类并不重要，最重要的是我们在日常生活中能否按照这些要求去落实它。

像这样地用心究竟对自己对周围的人有什么好处呢？我想这是不言而喻的。因为我们今天的社会可以说是一个充满了仇恨的社会，充满了嫉妒心的社会，充满了人我是非斗争的社会。不但人与人之间表现为关系紧张，利害冲突时时刻刻都会发生，人与大自然也是如此，整个大自然可以说包括有情世间和器世间，有情世间就是有生命的，一切有生命的生存环境；器世间呢，就是一切没有生命的生存环境。我们人类总是提一些只顾自己，不顾客观环境的口号。比如说：“我们要大力地发展生产，不断地满足人民群众日益增长的物质生活和文化生活”，这个口号听起来应该说非常非常有力度、有诱惑力，但是我们仔细思考一下，“大力发展生产”的背后隐藏着多少隐患，有多少大自然会被破坏，有多少动植物会遭到灾难，有多少山林会被破坏，有多少河流会被污染，有多少物种会灭绝，所以说“大力发展生产”的背后，就是整个生态环境的日益恶化“。大力发展生产，不断提高我们日益增长的物质文化生活的需要”，这意味着什么？意味着

我们这一代人要吃掉我们以后许多代人的粮食，会花掉以后许多代人的消费品。那么进一步就可以想象，就是说你发展的太快，其结果是什么呢？其结果是我们人类整个“地球村”的毁灭就提前了。我想这个话在今天来讲已经不是耸人听闻的话了，各种各样的灾难、各种各样的问题已经证实了这样一个铁的事实，那就是说我们人类处在以自我为中心状态，不断地满足我们人类的欲望，那就一定会造成大自然的一切物质条件过度的消耗、过度的损失、过度的浪费。

我们农村一家人吃一天消耗多少钱、消耗多少粮食呢？大概一家人一天的消耗，如果是一个五口之家的话，我保准不需要十块钱，一切都算在内，不需要十块钱。那么我们城里人的某些消费，不见得所有的人都消费得起，十块钱能吃什么东西呀？不够喝一杯茶。要知道你的那个消费，你喝的那一杯茶，就等于农村一个五口之家一天的生活费。而且我听说现在喝茶喝得很贵，有五百块钱一壶茶，二百块钱一壶茶，七八十块钱一壶茶那就是低档的了。不就是拿几片树叶，加一点水嘛，为什么要那么贵呀？你说？（众笑，掌声）到了南方的山里面，野茶叶多得是，你随便去采几片来足够喝了。但是成为商业操作以后，就会把人引向生活的另外一面。不顾客观条件的有限，不顾整个生物界的生态平衡，片面地来追求发展，没有想到我们现在经常提到的“可持续发展问题”。人类生存到现在已经有两百万年了，这些物质资源之所以还能够维持人类的生命，那是古人给我们省下来的，古人要是像我们一样提前消费了，我们可能已经没有今天了。我们今天像这样提前消费，再过若干年以后，人类的子孙后代就没有可以消费的资源了，所以在今天讲“善用其心，善待一切”，有它特殊的

意义。

从大的方面来讲，我们人类不仅是人与人之间要善待一切，人对其他生命其他的存在也要知道善待一切。不善待，最后是我们人类自己给自己挖下陷阱，就在我们前面的一步路之遥就有一个陷阱，一步路之遥并不是很遥远，再往前迈一步就到了那个陷阱里边了。“非典”就是一个很现实的教训，餐桌上的野味意味着什么呢？意味着下了餐桌就是陷阱。这个不是耸人听闻啊，那个陷阱不是别人制造的，完全是我们自己制造的。你们接触社会的面比我们出家人广泛得多，各种各样的新闻报道，各种各样的数据统计，各种各样的危险信号的传来，可能你们比我们关在寺院里的人了解更多。所以在此时此刻提出来“善待一切”，是为了我们人类，也是为了我们每一个人，为了人类的未来，这个生存环境不至于过度地被破坏，因为生态环境已经被破坏了，已经被破坏得不适于人类的生存了，一天一天地不适于人类的生存了。如果再像这样发展下去，我们创造出来的财富不能满足我们治理环境的需要，我们会拿出几百亿来治理某一条河流，那么我们就要问一问自己了，我们以污染那条河流为代价，所取得的生产成果，生产价值，有没有现在治理所花费的大呢？要好好算算这个帐。

所以说“善用其心，善待一切”，我觉得不是一个小题目，是一个大题目，不是一篇小文章，是一篇大文章，这篇大文章离不开我们每个人做自己的小文章，只有每个人把小文章做好了，大文章才能够做得好。因为佛教处理一切问题是从个人出发，不是从整体出发，是从每一个人都来改变自己，每一个人又能影响他人，这种实实在在的工作出发的。能够把每一个人都改变了，我们人类的整体素质就可以不断地得到提高。所以这一

百四十一个偈子有一些是完全属于个人生活方面的事情，有一些是直接关系到人与人之间的关系，人与大自然之间的关系，比如我们见到流水应当怎么发愿，见到高山应该怎么发愿，见到树木应该怎么发愿，这些都是关系到人与自然、人与环保的重要理念。如果我们能够把这样一些重要理念在日常生活中落实，至少我们自己这个家庭会成为一个清净的家庭，我们个人会过一种清净的生活，有一个清净的生活环境，这个清净的生活环境要靠清净的心态去创造。

那么我刚才说不要讲“大力发展生产”，我觉得应该这样讲：“不断地创造条件来改善人民群众的生活。”这个改善，不见得吃得好就是改善，吃得多就是改善，吃得高档、花的钱多就是改善，比如说饮食结构、饮食健康、饮食环境的提高，这些都是改善，改善了这些就有利于我们人民的身心健康。比如说房屋是不是住高楼大厦就算生活水平提高了，也不见得，现在也有许多人想住到农村去，觉得城市里太喧嚣了，城市里的空气太污浊，每天看到楼房、砖头、洋灰、电线杆，看不到绿色，看不到山，看不到水，觉得生活素质不高。所以人类生存的理念时时刻刻在起变化。为了满足城里人也能过上有山有水的生活的需要，有些房地产商就挖空心思，要在城里的居民小区做假山假水，为了使小区的居民也看得到绿色，就不惜高价到农村去把树挖到城里来，那就叫拆东墙补西墙，西墙补起来东墙垮掉了，还是一样，我们湖北人叫：“治好了一只眼睛又戳瞎了一只眼睛”，最后还只有一个眼睛。我们必须要有个全局的观念，城里要不要树呢？要树。要从小去培养，从树苗开始培养，使我们每个人能从自然环境的变化中体会到，一切的事情要靠辛勤劳动，另外也可以看到一切事情都是无

常，从小到大，从老到死，人们可以提高他的精神情操。

现在是城里要树，到农村去挖树、偷树成了一个灾难。乡下的大树都被这些花木公司的人用高价买来，那么乡下的人就偷着挖树，上山去挖。我也知道我们想买几棵松树，那边修了个“听松楼”，想买几棵松树种到那里，就找了一个花木公司。这个花木公司说我们有树，树在哪里？他说在山上，然后他说树只能晚上拉来。（众笑）因为我们原来不了解情况，钱也给了，只能让他晚上拉来，他从山上偷着挖过来，挖过来都没带土，就是光光的树根，弄来长不到20天就死掉了，种不活。不但是山上的树被破坏了，移植过来的树也没有种活，那棵松树有这么粗，起码在我们北方环境下生长了20年，生长了20年的东西给挖了，太可惜了。所以我们为了不断提高人民的生活水平，又在不断地破坏生态环境。尽管国家有种种的法律，森林有《森林法》，水资源有《水资源法》，绿化有《绿化法》，什么法都有，但是什么法都敢犯，这就没有办法了。所以最重要的还是要提高我们每个人的道德修养，只有提高了每个人的道德修养，再来说改善生活，才可以做到发展生产与保护生态形成一个良性循环。良性循环这个词非常好，但是往往我们是良性循环的反面——恶性循环。所以善待一切极其重要，我们要大声疾呼，因为这个不带有宗教性，这是一个社会问题，这是我们每个人要改善自己的生存环境，保护自己的生存环境所必须提倡的一个理念。人类如果还这样继续下去，不知道善用其心，不知道善待一切，人类的危机，人类下一步的陷阱会加剧。

“善用其心，善待一切”它应该包括方方面面的每件事，每一项工作，都要有此用心，才能够自利利他，否则就是自害害他。不是要“不害身语

意业”吗？我们能够做到清净的身语意业，就能得到十王护持，天王、龙王、夜叉王、乾闥婆王、阿修罗王、迦楼罗王、紧那罗王、摩睺罗伽王、人王、梵王之所守护，恭敬供养。这十王是什么？也是生命现象，有的生活在空间，有的生活在水间，有的生活在山林，有的就生活在我们身边。我们每个人都能善用其心，这十王他们就欢喜赞叹，因为他们看到人类在做好事，人类在行善，人类在修善法，修善法就会得到善神拥护。反之，如果我们修恶法，那魔王就欢喜，为什么呢？因为他有了朋友了，有了子孙了，所谓魔子魔孙。所以本届夏令营尽管我们请的老师、法师不多，但是我觉得我们的主题思想非常明确。我们做每一件事，每一个活动都紧扣主题，我们会在七天的生活当中得到一个非常深刻的印象，就是在我们的生活中，如何按照《净行品》所指导的这些原则来生活，来用心，来对待一切。

“善用其心，善待一切”如果要把它更加深化地来理解，“善用其心”就是大智慧，“善待一切”就是大慈悲，你没有慈悲心怎么能善待一切呢？你没有智慧怎么知道善用其心呢？这就是把这个话深化，把它归到佛教的整个教义体系、教义思想里面，那就是大智慧大慈悲。再把它推展，把它的外延放开点：“善用其心”就是要不断地来优化我们的自身素质，“善待一切”就是我们要不断地和谐自他关系。我们人类不过就是这两件事，一是要不断优化自身素质，二是要不断和谐自他关系，这两件事情做好了，一切事情都做好了。这两件事情集中一下，就是我说的那两句话：“觉悟人生，奉献人生”。它是一环扣一环，法法圆融，法法无碍。不断和谐自他关系就要能善待一切，你不善待一切关系怎么能和谐得了？你总是想别

人要无条件地对我好，而忽略了对自己的要求，那是不可能和谐的。一定要和谐自他关系，自他关系的和谐不仅仅是人与人之间的关系，人与大自然的关系，人与我们人类以外的一切生命的关系都要和谐，都要和谐相处，只有我们人类以外的世界是一个和谐的环境，是一个有利于我们人类生存的环境，我们人类自身才能够发展，才能够进步，才能够健康长寿。

如果我自己有很多的钱，我现在是亿万富翁，但是我希望周围的人都是穷光蛋，你说好不好呢？第一点，这个富人他一定非常孤独；第二点，他一定感到非常不安全；第三，他的钱可能就是死的了，再也不会多一分钱，为什么呢？因为周围的人都没有钱，你没有办法钱生钱啊！只有你有钱，大家都有钱，这个生意才做得起来。有很多的老板他想不通这个道理，总想一切的好事都自己遇上，一切的坏事都和自己无关，所有赚钱的买卖他都有份，所有折本的生意都与他无关。我说你想错了，你要挣钱首先要希望别人也挣钱，别人不挣钱你到哪里去挣钱呢？商业是要互惠互利的，互惠互利也是我们整个生命，整个人类，整个地球的一个大原则，我们人类太不知道互惠互利的原则了，所以造成我们人类很被动，每年要花掉许多钱来治理这个问题，治理那个问题，叫“扶得东来西又倒”，没有一天安宁的日子可过，非常的紧张。

我想这都是因为我们人类不能够在一种良性互动的思想指导下，来处理国与国之间的关系，处理民族与民族之间的关系，处理一切大大小小的政治问题，经济问题，军事问题，民族问题，科技发展问题。不管是大国还是小国，目前都是在以邻为壑。朝鲜那么小，他说他要成为核大国，那是叫自不量力，即使你有几个核弹头，你又能吓倒谁呢？所以我看到这个

事心里就觉得“哎呀！怎么这么苦啊。朝鲜的人民处在水深火热之中，还要把大量的钱用来发展核武器，太可悲了。他无非是要用来对待中国日本韩国，对待它周边的国家。我们国际关系和平共处不是非常好的事情吗？何必要把那用粮食变成的钱再变成杀人的武器呢？人生难得，有多少人就白白死在那枪林弹雨之中了？何必呢？究竟为的什么？我看谁也说不清楚这个道理，就是这个谁也说不清楚的问题就争论不休。人类失去了厚道，失去了互惠互利这些传统的美德，失去了相互的关爱，人类只在追求利润，追求金钱，追求霸权，我们人类的灾难一天天地多起来。

我不晓得我今天的话被网上的朋友听见，他们会有什么反应，也许说这个和尚在这里胡说八道。（众笑，掌声）

我是出于一个佛教徒，一个和尚对人类的关爱，对国家命运和前途的关注，才讲了这样一些推心置腹的话。我想把这些话讲给我们年轻人听，年轻人也许在某个时候，处理某个问题的时候，想起当时老和尚说过一些什么样的话，如果还能在某时某地，处理某个具体问题的时候，能够想到今天的现场，我想我的愿望也就满足了。（长时间掌声）感谢各位网上的朋友在浪费时间。（众笑）

主持人：下面是大家提问的时间。

这里有一个问题，观世音菩萨出生在哪个朝代，哪个地方，原名叫什么？地方上的老母，三皇姑，南海老母，是指一个人吗？在实际生活中了解佛教信仰佛教的人少，信鬼神的人却很多，对这个问题您怎么看？

净慧老和尚：在这个地方我想我们应该对信仰有一个基本的评价，我的观点也许是不对的，我觉得不管是信鬼神也好，信南海老母也好，信三

皇姑也好，总比那些什么都不信的人好。（掌声）对于这些没有具足正信的人，我们不要去反对他，只可以引导他，而且这种引导要慢慢地做工作，一方面要尊重他的信仰，一方面要告诉他还有更高层次的信仰，还有更美好的信仰，我们是不是再往前走一步，这样就可以。如果我们对那些信鬼信神的人都嗤之以鼻，我想那不是我们善待一切的思想，不是我们和谐自他的思想。至于说三皇姑啊，南海老母啊，是不是与观世音菩萨有关，应该说有关，因为观世音菩萨说，应以何身得度，即现何身而为说法，观世音菩萨现南海老母的形象也有可能啊。佛教要包容一切，不要去排斥一切，这样才有利于团结，有利于稳定，但是我们要积极引导，引导他正信正行，这是我们的责任。

主持人：阿弥陀佛，现在网上的在线网友一共四十位，对法师的讲法非常的赞叹欢喜，纷纷顶礼上净下慧法师。

净慧老和尚：没有吧，没有那个事，都是你编出来的。（众笑，掌声）

主持人：网友们跟着说，老和尚非常幽默。（掌声）这里是网友们提出的问题：顶礼法师，请问何为佛法本意？

净慧老和尚：所谓佛法本意，它也有不同的角度来进行诠释和说明。如果说从纯粹的佛法来讲，那就是所谓“缘起而性空，性空而缘起”，那就是佛法的本意。“性空”是什么呢？“性空”是大智慧；“缘起”是什么呢？“缘起”是大慈悲。“性空”是什么呢？觉悟人生；“缘起”是什么呢？奉献人生。

主持人：这个问题也是网友提出的：请问觉知心乃十八界法，是无常生灭之法，修之令明了，有何益处。

净慧老和尚：如果是到了家的人，他最后就是说这句话。“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然，及至归来无一事，始知空费草鞋钱。”晓得原来走的路都是枉费心机，归来原来如是。但是你没有到家的时候，那一步都不能少，草鞋钱一分也不能少。

主持人：下一个问题也是网友提出的：请法师开示一下南北朝时期傅大士的偈子“空手把锄头，步行骑水牛，人在桥上过，桥流水不流。”请问作何解释。

净慧老和尚：我不会解释，因为这是扯葛藤。

主持人：下面现场的营员们有什么问题，请举手。

某营员：尊敬的净慧大师，您好。我想问的是《心经》的那几句著名的话，来到禅宗的祖庭，智慧的最究竟处，我想请您解释一下从“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是”一直到“不生不灭，不垢不净，不增不减”。谢谢。

净慧老和尚：因为《心经》的话，你要从前面开始读下来，“观自在菩萨，行深般若波罗密多时”，不要离开这个前提，“行深般若波罗密多时”，然后是“照见五蕴皆空”，五蕴：色受想行识。五蕴都空了，所以就“色不异空”，也可以说“受不异空”“想不异空”……，“色即是空”，受也是空，想也是空……，因为色也好受也好，都是缘起法，一切缘起之

法无自性，故空。无自性是什么呢？就是说它的位置可以交换，你看世间有哪一件事位置是不可以交换的；它是有条件的存在，你可以想一想世间有哪一件事是无条件存在的。条件是什么呢？条件是缘，一切缘起的东西，缘生的东西，其性本空。所以色法也好，心法也好，都是空，“色不异空”，这是从空的方面来说。另外“空不异色”，这是从有的方面来说。“色不异空”，是缘生性空；“空不异色”，是性空而又能缘起。“性空”是指的理，“缘起”是指的事，事不碍理，理不碍事。“空”不等于是没有了，“空”不是把这个茶杯打破了，茶杯打破了它也不“空”，还有瓦片啊。世界上每天万事万物在出生，佛说从来没有出生过一件事；万事万物都在消失，佛说没有一件事消失了，所以“不生不灭，不垢不净”。说到物质不灭，佛教是最彻底的，世间从来没有增加一法，也从来没有减少一法，只是在运动变化而已，这个是最究竟最彻底的辩证法。

主持人：这位网友的提问是：请问有为法到无为法的过程中，最重要的环节和方法是什么？

净慧老和尚：它只有方法，没有环节。方法是什么呢？就是用缘起观来观察一切的事事物物。

某营员：谢谢净慧法师，我觉得我这次参加夏令营非常有收获。今天听了您的开示之后，改变了我的一个想法。我以前以为生活禅只是禅的一个低级阶段，是为了适应普通大众的水平。我今天觉得，在现在的世界中，只有生活禅才能起到最大的作用，才能解决这个世界由于生产不断发展所

带来的不可避免的矛盾。佛教是我所知道的世界上最和平的一种宗教，现在基督教徒和伊斯兰教徒为了维护他们的教理，发动了一些战争，可是没有一个佛教徒会由于这个原因而诉诸武力。可是我又想，如果真的发生了战争，我们在战争中是被动挨打的，比如说抗日战争，我们怎么办。我曾经听说，那时候日本人在占领区特别欢迎两种人，一种是抽大烟的，还有一种就是念佛的，这两种人他不反抗。我不知道这是不是真的，如果在那种情况下，按照佛的慈悲心，我们应该怎么作呢？谢谢。

净慧老和尚：她提了一个很尖锐的问题。我想佛教是讲慈悲，讲智慧，是希望这个世界人人都能遵守五戒十善，不要发生战争。这是佛教的前提。那么万一有战争发生怎么办？按照佛教的精神，首先我们是要调和，希望双方都放下武器，懂得战争对人的生命财产造成的破坏。不管你是什么性质的战争，死人总是不可避免的，从这一点来说，用佛法的观点，希望双方放下武器，坐下来谈和。如果说这种战争就是强敌入侵，那么佛教徒他虽然是一个教徒，但他同时也是一个国家的公民，在这个时候，服从佛教的教义和服从国家的整体利益发生矛盾时，佛教告诉我们一个处理的方法：当佛的戒律和国家的法律发生抵触时，我们应该遵守国家的法律。因为只有国家能够保护我们，我们都生存在一个具体的生活环境中，所以我们在报四恩的时候，是报父母恩，报众生恩，报国家恩，报三宝恩。把国家恩放在一个很重要的位置。从这个意义上来说，如果强敌入侵，我们作为佛弟子的人，国家不会让我们拿着枪杆子上前线杀敌，国家不会。那么我们可以做一些服务性的工作，救死扶伤，做一些后勤服务的工作还是应该的。所以我们要站在国家民族利益一边，保护我们生存的环境，保护我们的国

士，保护我们的人民。

主持人：请问法师，基督教和佛教的关系能不能理解成，基督教是佛教八万四千法门中的一门。

净慧老和尚：这个网友的想法呢，还是蛮好。（众笑）但是实际做起来，不大可能。因为首先是基督教它不会同意，（众笑）我是我，你是你，我怎么成了你底下的一个分支了，那不行。所以我觉得不要这样去理解，对各种不同的信仰，我们都尊重它的完整性，尊重它的体系性，相互尊重。不管信什么教，有信就好，有信比不信好。因为基督教提倡“因信得救”，有信仰的人一定可以得到救济。

主持人：这个网友的问题说，“善用其心”就是大智慧，请问这个大智慧是在修学中得到的吗？

净慧老和尚：这个大智慧是在不断地修学中来获得，来充实。我们获得智慧有三个途径：闻、思、修。每一个人要获得智慧，首先是从听闻佛法开始，然后是思维佛法，然后是修学佛法。所以，获得大智慧的途径，不能片面地去理解，要从佛经当中全面地去把握它。这样我们的心胸才会开阔，我们获得智慧的途径才是多个方面的。所谓“闻思修”，“闻”就是文字般若，“思”就是观照般若，“修”就是实相般若。三种慧，三种般若。这就是我们获得大智慧的三个途径。

某营员：首先顶礼上净下慧老和尚。从您的每一句话都可以看出，您

对人类和青年发自内心的关心。我觉得收获非常大，向您表示感谢。

我想谈一下关于刚才那位同学的问题，就是抗日战争来了我们怎么办。我以前也思考过这种问题，但是也不一定正确，我向大家汇报我的想法。我记得以前在一本书上看到古代有一个大禅师，当时是兵荒马乱的年代，有一个起义军的将领非常地残暴，入城之后要把城里的人全部杀光。这个禅师就找到他，请求他不要这样做。这个将领就哈哈大笑，让士兵拿出一块肉来，说：你把这块肉吃了，我就不杀全城的百姓。禅师当时毫不犹豫就把肉吃了，这个将领只好履行诺言。后来有人问禅师为什么这样做，他说：如果我一个人破戒，但是能救这么多的百姓，我为此受再大的苦也是愿意的。我觉得我作为一个佛教青年，如果赶上抗日战争的年代，那我毫不犹豫地要去上战场，而且我比谁都要勇敢，多杀敌人。（掌声）而且我觉得如果我不去造这种杀业，还会有别人造这种杀业的。（掌声）

净慧老和尚：刚才这位营员讲的故事，就是破山祖师和明清之际打到四川去的张献忠的故事。确实，佛教里像这样的例子很多。再说一个事情就是，我们受了五戒的人也好，受了比丘戒的人也好，如果真正国家需要我们抗起枪杆子上前线杀敌，是不是就是犯戒呢？就是你明明开枪打死了几个人，你是不是就犯戒了呢？我想这个问题应该具体分析。首先你上战场这件事，不是你的个人意志，这是国家的意志，是全民的意志，所以你上到前线去，你不能消极对待这件事，你不能把枪朝空中打，那你就亵渎了作为军人的职责，你对你的职责没有诚实地去履行。打死了人，责任是不是在你个人呢？这个不是，因为你个人不要背任何责任，这个责任由全民来背，由国家来背。如果前方的军人杀死了一个人，我们虽然没有亲手

去杀，但是这个责任我们每个人都应该分担。因为军人为了我们的安全，他在杀敌，保卫我们国土的安全，所以我们每个人每天都要分担许许多多这样的责任。所以刚才他讲到，如果碰到日本入侵，他会勇敢地到前线去，我觉得这就是一种菩萨发心。（掌声）为了保护大众的生命安全，不顾自身的安危，像这样一种行为，在菩萨精神中是可以得到解答的。所以大家不要把佛教完全看成一种消极的，看成是敌人来了我们就俯首就擒，不是那样的。

（完）

禅僧的行脚生涯给我们的启发

明海大和尚苍岩山行脚夫开示

(2003年7月24日上午)

我在这里准备说的是关于出家的，行脚的生活。虽然是坐车，但今天这一路过来，收获也很大，本来我们大概只要三个钟头就要到的路，结果走了四个小时。在路上，种种的体验，种种的障碍，司机的不合作，然后是汽车坏了，然后是轮胎爆了，高速公路上堵车，最后一路倒过来，所以为了我们这次行脚有关的组织工作，负责这次组织活动的法师特别是明奘法师、常仁法师，着了很多人急，脑细胞死了很多人（笑声，掌声）。还有我们这次到苍岩山，它这里是要收门票的，要30元。不过你们不要怕，最后是政府领导给我们关照了一下，全部免票（掌声）。感谢我们政府的关照，感谢我们的领导，虽然他们不在场，但我们还是要鼓掌向他们表示谢意（掌声）。我们在路上几经挫折，着了很多人急，常仁法师负责汽车的调动，所以他着急最多，我们在一辆车上，临近苍岩山，看到青青的山色，他突然这样讲，他下了一个转语，他说：“这也不错，苍岩山并不就是我们的目的，过来遇到的各种困难，这也就是我们的行脚。”行脚的意义就在此，他并不就是为达到某一个目标，以禅僧的行脚来说，那是没有固定的目标的，他只是在路上走，当他走的时候，他就是在路上走。

中国历史上，禅僧的行脚是有非常悠久的传统的。古代中国寺院有讲寺、律寺、禅寺，。一般的说，讲寺、律寺这些寺院的生活是相对稳定的。只有唐朝以后在中国勃然兴起的禅宗寺院，禅僧的行脚才是真正蔚然成风，

而且是每一个禅僧修行生涯中不可缺少的一个部分。我们可以想象在古代中国虽然交通工具不太发达，但中国的公路，大致的路线还是具备的。从南到北，从东到西都还是有官道，有驿站，而行脚的禅僧还不仅在官道、在驿站、在一马平川上行走，也有很多时间披荆斩棘，在深山老林里行走。在那里去拜访修行人，寻找修行的或开辟修行的道场。

禅僧的这种行脚的生活，从印度佛教来说有它的渊源。我们知道《华严经》里面，善财童子五十三参的故事。经里讲善财童子发起菩提心时，文殊师利菩萨告诉他：“你仅仅是发起菩提心还是不够的，你对这个世界上的法界、法的差别相还没有通达，很多差别智还没有学会。所以你应该到各地去广参博学，请教那些修行的菩萨们。”这样善财童子就离开了文殊菩萨。在《华严经》里讲，他向南边行，经过一百一十个城市，拜访了五十三位修行人。在他所拜访的五十三位修行人里面有出家人、比丘、比丘尼、沙弥，也有在家人如国王、做生意的长者、甚至也有妓女，各种各样的修行人。当他五十三参结束的时候，最后他来到弥勒菩萨的面前，登上弥勒楼阁。所以佛教里面讲“百城烟水”。经过100多个城市，拜访五十三位善知识，成为佛教的——从教理上说，广参博学——在非常广大的空间里面去拜访各种各样修行老师的一个典范故事。那么在印度，出家人的生活更有行脚僧的特色。印度的季节比较我们中国的中原要显得单纯一点，它一年就大概是三个季节。雨季出家人会结夏安居。在一个寺院，在居士们供养的一个道场安住，其他的时间他就会游行教化，就会带着自己简单的行囊、衣钵，走到哪里就住到哪里。在印度传统的比丘修行生活里面，有一种最艰苦的修行生活就是头陀行。头陀行就是把物质生活降低到最低

极限，而头陀的最大特点就是到各地云游，没有固定的居处，即使在一个树下也不会连着住两个晚上。他住一个晚上就会离开那棵树，重新换一个地方。在这种居无定所的修行生活里面培养心灵的力量，乃至道业成就。

佛教传到中国以后，一开始的时候，出家人的生活也是居无定所。禅宗是在南北朝，隋朝时达摩祖师传到中国来的。他是从印度坐船来到广州番禺，后来在建业（今南京）和梁武帝讨论修行，不太投机。又离开南京到现在的河南嵩山少林寺，在那里静坐九年。后来得到一个传法弟子，就是历史上的二祖慧可。在达摩祖师以后的这几代祖师，二祖慧可、三祖僧璨一直到四祖道信，他们的生活都是居无定所。没有固定的住所，即使在一个寺院住的时间也不长，而且有的时候这些祖师还会到街上，人多的地方混迹于人群。二祖就是，二祖的道场在中国南北都有，在河北邯郸成安县一个元福寺，那就是二祖慧可住过的地方。在安徽也有二祖住过的地方，你们看，从河北到安徽这个距离也是很长的，说明他那时的生活是非常不固定的。在六祖以后，禅宗在中国的影响越来越大，禅寺越来越多。在水边林下修行传法的禅师也越来越多。六祖以后有两位非常有名的禅师，一位叫马祖道一，他是在江西洪州，现在的南昌。《滕王阁序》有言：“洪州新府”，就是南昌。另外有一位叫石头希迁禅师，石头希迁禅师在现在的湖南南岳。这两位禅师在当时佛教界是最有影响力，最有威望的禅师。所有修行的禅僧都会去向他讨教，不是在江西就是在湖南，或者在江西湖南之间跑来跑去，后来就称之为“跑江湖”。我们后来称的“跑江湖”是从禅宗里来的，当然后来成为描绘社会上三教九流为了生活糊口，奔波的一种方式。它的渊源是讲禅师的行脚生活，不是到江西就是到湖南，所以

叫“江湖”。

我们看历史上的禅师们，比如我们所在的赵县柏林禅寺，舍利塔的塔主是赵州禅师，赵洲禅师是80岁时在柏林寺，（那时叫观音院）住下来。在80岁以前他都在南北各地行脚。我们从他的语录里面可以看出来，他拜访过全国几乎所有的禅寺、禅师，他的足迹遍布中国南北的各地丛林，乃至深山老林里面的这些“草庵”（那时修行人在深山老林里面盖一个棚子修行，叫“草庵”），在80岁才在柏林寺住下来。而赵州禅师出家很早，十几岁就出家，年青时就在安徽的池州（现在的池阳），离九华山不太远，在南泉普愿禅师座下，悟明心地。在普愿禅师门下住了一些年头，后来普愿禅师去世以后，开始了他的行脚生涯，一直到80岁，之间的时间相当于有的人一生的光阴。80岁以后在柏林寺住，40年以后他才去世。据说赵州禅师上五台山就上过九次，在古代上五台山比今天要困难得多，听说那时候走五台山时走灵寿，走阜平，走山间小道走到五台山去的，那困难不知要比今天大多少倍，他一生去过九次。因此宋朝有个大居士叫张三一，写了一首诗，讲赵州禅师的修行，我们那天还唱过，说：“赵州八十犹行脚”，八十岁还在各地参访，“只为心头未悄然”，为什么呢？因为他心里还有一些疑惑，心里只要还有疑惑，心里就没有得到真正的平静，“及至归来无一事”，最后回家的时候发现本来没有什么，也没有什么疑惑，也没有什么问题，“始知空费草鞋钱”，才发现参访几十年走坏很多草鞋，这个钱白白地浪费了，实际上这个草鞋钱是不会白费的。不经过这个过程，也不会发现无一事，也到不了这个境界，到不了无一事的境界。

历史上行脚的禅师是非常多的，在近代这种行脚的修行的作风也有，

如我们的虚云老和尚就是，他一生走遍中国南北各地。曾经从浙江的普陀山三步一叩到山西的五台山。参悟以后住在终南山，然后又离开终南山到四川，从四川到云南、

到西藏、尼泊尔、印度、东南亚一直到马来西亚和印度尼西亚这些地方。福建，广东，中国各地更是他走过的地方。在虚云老和尚的年谱里面，他自述了自己行脚的种种艰辛和他内心的体验，他那时候行脚的艰辛不是我们现代人所能想象的，而且奇怪的是在行脚的路上会遇到很多在我们看来是与他过意不去的事，中间特别不顺利，就像我们今天到苍岩山来一样，一路上总是有很多困难。比如说要过河的时候，因为要上船，他却靠后，让别人先上，轮到他要上时，跳板突然翻了，最后把他翻到水里去了。在水里，他抓住船梆子，因为船上坐满了人，他又不肯翻身，因为一翻身，船就会翻掉，所以他就泡在水里那么过去了。上了岸以后，身上就全湿了，那又是冬天，他跑到一个寺院去挂单。寺院偏偏不收他，天也黑了，于是他只好找了一个戏台，在戏台下面，铺了些湿草过了一夜，而这样的经历在他行脚的生涯中经常遇到。他在年谱中说到，他走了很多山水，外面的境界不断变化，但是自己内心却越来越清明，内心的觉受越来越坚固。这些都在虚云老和尚年谱里面有记叙，大家可以找来看。

在中国近代佛教史上还有一位以行脚著称的在家居士，各位都是居士，我们看看在居士中间行脚的模范人物。这个人叫高鹤年，他是江苏人，家里面有很多钱，在他学佛后变卖家产，他把他的家产，他的钱和他的时间基本上都用在行脚上。他走了35年，他用了35年的时间参访了全国各地名山大川，参访名刹古寺，参访过他那个时代许多的高僧大德，如虚云老和

尚、印光大师、大定禅师、智纯禅师、赤山法忍禅师，月霞大师等，民国年间中国的高僧他都参访过。他到过终南山，上过峨嵋山，去过五台山，普陀山，南岳山就不在话下。他最后写了一本书就叫《名山游访记》，很厚。《名山游访记》具有非常丰富的史料，记叙了当时中国佛教界的情况，特别是在深山老林里修行的那些大德的风范。当然也描绘了他在参访过程中的种种体验，因此下面我们要说的就是行脚对我们的修行和生活有什么样的意义。

普通的我们都有一个家，昨天大痴法师还说到要“知家性空，免其逼迫”，我们内心的稳定感是与我们的家分不开的，家庭给我们提供了住宿，饮食的保障。家人给我们的思想感情提供了慰藉，这一切都使我们普通的人身心平衡和稳定。现在国家鼓励发展旅游经济，外出旅游也蔚然成风，即使在我们今天出门去旅游，走到天涯海角，走到国外，走到远离家乡的深山老林里面，风景区里面，我们还是可以通过手提电话，通过呼机，通过传真和家里人联系，在遥远的地方，想起还有家，家里人在等我，所以不管在外面多苦，心里还有一份安定感，也觉得有一条退路，这是我们普通人的感受。但是对于修行人，他要让他的身心完全独立起来，让他的心从对外在物质的依赖中摆脱出来，对名誉，对社会地位的依赖，对一个固定居所的依赖，对一个固定人际关系的依赖，从这些依赖中摆脱出来。只要我们内心还存在对这些东西的依赖，那就说明我们的心还没有真正的独立，心还是脆弱的，我们的心还是有漏洞的，所以行脚的生涯，行脚的生活可以培养我们内心的独立性。在茫茫的大地上，在这青青的山里面，有时候杳无人迹，一个人在那里行走，没有人认识你，也没有任何包装，

你就是递名片也没有人晓得你。昨天大痴法师也讲了，你会遇到来自外界的或者是认同、或者是否定、或者是给你一定打击、乃至给你一些伤害、深深的伤害，那么在这个过程中，修行人的身心会越来越强化，变得越来越坚强。当他的身心完全独立起来了，他在各地行脚时的那种自在，那种洒脱的境界，就不是我们普通人所能领略的，所能理解的了。所以古代人也有很多优美的语言描写他们行脚生涯的这种自在，比如他们一个人在山里面走在路上，他们说“杖挑明月，衣惹烟霞”。他们这样描绘他们的生活，因为禅僧的行囊非常简单，它就是一个包，过去的禅僧背着一个藤架，藤条做的背架，背架上面有座垫、蒲团，有简单的行李，有的还会带着一个禅杖，在路上走着走着就天黑了，禅杖也把明月挑着，挑着明月在走，然后“衣惹烟霞”，衲衣所抚之处烟霞升起。今天这山里也多少有些弥漫的云雾，所以你们能够想象过去的人把云雾、把天边的云霞都带起来，这样的描述恐怕也只有内心洒脱自在的禅僧才能描绘出来。

行脚最重要的意义包括我们前面所讲到的头陀行，就是要摆脱我们的身心对外在事物的依赖。这种摆脱依赖，我也曾经想过，现在我们这一生一世的家呢，都是阶段性的，总有一天我们要离开它，实际上人从过去到现在到未来，从小到大到老，一直不断地就在旅途之中，就在行脚之中，你愿意要行脚，不愿意也要行脚，我们从来没有停止过。一直到我们死了以后，按照佛教的中阴救脱法讲，人死了以后，他的意识有一个阶段将会经历一个过程，不是像我们活着时所固定的，它像风中的树叶一样，不能自主，完全是裸露在外相的诱惑和自己的杂念的冲击之下，是飘荡不能自主的。但是我想那些通过行脚的磨练，内心已经获得独立与自由的禅僧，

当他的意识进入那种状态时，他应该一点都不会感到陌生，因为他一直在那种状态下，认同那种状态。我自己有一次重感冒的时候，在睡觉做梦时感受到临终的意识状态，漂泊无依，梦见跟着很多人在一个阴雨连绵的雨天在路上赶路，莫名其妙，大家都没有念头，没有意识，像被风吹着一样往前赶，像部队行军一样身不由己往前走，很恐怖。当时我动了一个念头：“不对，这不是我的同伴”，然后念了一声“观世音菩萨”，然后从那里面出来了。所以人的意识迟早要经过这个中阴过程，因此我们应及早有所训练。对禅僧来说行脚还有其他很多的意义，一个很重要的意义就是到各地去拜访修行人。因为禅宗的修行人是以心易心，因为开悟以后的境界是很难用语言文字表达出来的，因此他一定要去拜访那些认为自己也开悟的人，互相切磋一下，你感受到的是什么，我感受到的是什么，去辨别真假，互相取长补短。这个意义也很重要。

还有一点就是，行脚的禅僧们在外面的时候，外面的环境不断变化，他内心的体验在外面的环境考验下是不是能够不动，那也是检验一个修行人是否到家的试金石。有时我们在禅堂里风和日丽，衣食有保障，一切都很舒适的情况下，你有一个很好的感受，你以为肯定是开悟吧，但是你把这个感受拿到狂风暴雨里去试验一下，拿到恶劣的环境中去试验一下，拿到生活没有保障，身心不断受到外面的考验的情况下去试验一下，才发现在禅堂里禅坐得到的那一点觉受是非常不够的，非常浅薄的，是一片非常嫩的树芽，而这片嫩的树芽你要养护它，就要在大风大雨中去磨练它，这也是行脚生涯的一个很重要的意义。历史上在行脚过程中开悟的禅僧也有很多，很多修行人在禅堂里打坐没有开悟，在外面行脚他才开悟了。

历史上记载有一个禅僧，天天在外面行脚，有一天他来到一个旅店，晚上躺在床上，听到隔壁有一个人在唱歌，他唱：“张豆腐，李豆腐，枕上思量千条路，明早起来卖豆腐”，“张豆腐，李豆腐”，是指买豆腐的人，“枕上思量千条路”，每天在外面卖豆腐很辛苦，晚上休息时在床上辗转反侧，思量着卖豆腐很辛苦，明天是不是还干这个，是不是要改行、跳槽，卖个电脑什么的（笑声），当然古代没有电脑，他是想着做别的买卖，但明早起来还是要卖豆腐。他唱这首歌时也不知道隔壁有个禅僧在那里过夜，禅僧听到这首歌马上开悟了。

还有一个禅僧行脚在街上，正好走到卖肉的地方，你们都知道，卖肉的地方都是把肉放在案板上，卖肉的人拿一把刀，这样的人往往都很胖，很膘悍。古代人与现代人一样都喜欢吃瘦肉，不喜欢吃肥肉，瘦肉就是精肉，大家都围着他，七嘴八舌地说：“你给我割块精的”，卖肉的有点不耐烦了，他把刀往案板上一放，说：“哪一块不是精的？”这个禅师正好走到那里，听到这一句话“哪一块不是精的？”，他开悟了。

在宋朝的时候还有这样一个故事，有一个禅师叫大慧宗杲，他是禅师里面的知识分子，不仅是悟境高僧，而且是文采飞扬，所以在他门下的弟子除了出家人还有很多俊杰，而且世俗人有很多官宦在他的座下开悟。他座下有个出家弟子叫道潜禅师，道潜禅师跟着大慧宗杲禅师学了一二十年的禅，天天参禅，但参禅参了二十年没有结果，没有开悟，看到师父身边的师兄弟一个个的开悟，受到表扬，心里不免着急。有一天大慧宗杲禅师交待他送一封信到湖南长沙，那时大慧宗杲禅师住在福建，从福建到长沙很远，道潜禅师听了以后很发愁，他想：“我修行一二十年，岁数也大了，

一点名堂都没有，现在要我去送信，”古代的信不像现在发E-mail一样或通过邮局，要送信很麻烦，就不太愿意送，但是师父命令了也不得不去。他有一个同参叫宗远，宗远禅师出来对他说：“师兄，你去送吧，没事的，我跟你做伴去。”他看到师兄弟安慰他就有了点信心，就上路了，走到一个路口时，道浅禅师就跟宗远禅师说：“我很苦恼，修行这么多年也没有开悟，现在要我去送信，一路上奔波，怎么修行呢？”宗远禅师说：“你也不要发愁，在路上未必就不能修行，在路上你什么事也别担心，什么事情我都帮你办，就是有五件事得你自己去做。”道浅禅师问他：“是哪五件事呢？”宗远禅师说：“吃饭、睡觉、拉屎、拉尿、拖一个死尸在路上走。”这话一说完道潜师就开悟了，非常欢喜地上路了。宗远禅师说：“拜拜，我要回去了，我的任务完成了。”（掌声）道潜禅师送信到长沙，回来以后看见他师父，大慧宗杲禅师站在门口（大概那是庙也在高山上），看到他远远走过来，师父非常高兴，他还没有走到跟前，师父就说：“这回不一样啦，这回不一样啦。”开悟的人师父都能看出来，他和以前比完全变了个人，这也是在行脚修行中开悟的一个例子。今天我们各位没有像古代的禅师一样用脚去走（当然在这山上我们还是体验了一下），从柏林禅寺过来一路坐车，虽然没有去走，但还是经过了许多困难和障碍，也多少能体验了一点古代祖师在行脚过程中直接接触的味道。

一个事物你要认识它，就要直接接触它，用身体，用心直接去接触。在我们直接接触外面的世界，接触生活的同时，我们也就直接接触了我们自己。我们要直接接触我们的身体，我们的心，要通过外面的世界去接触。行脚给我们以很多的联想，在我们的身体上，我们都知道，有头脑和眼睛，

眼睛可以看很远，头脑可以想很远，在中国可以想到美国，在地球可以想到月球，在今天可以想到几万年之后，我们的眼睛也可以看很远。但是我们的手和脚却不能像眼睛和头脑一样飞过去，它必须一步一个脚印，必须脚踏实地，胼手胝足地去走。所以禅师的行脚是要把抽象的理论拉回到直接的接触中去，这个在佛教中叫“现量”，我们在路上走就会知道脚会磨泡、会出汗、腿会酸、腰会疼，这个山有多高，爬一爬才知道。望山跑死马，看着很近，真走起来就不一了，说有两千米，爬爬就知道了，两千米意味着什么，生活里的事物都是这样，直接接触才能领会它。

有一次我陪一个外国人去五台山，朝拜五台山，刚开始我们是计划去租一个车，但是当时与人家价钱没谈拢，他要的价太高，我们一气之下，就说：“我们不要车了，我们爬上去吧！”后来在路上这位外国朋友和我讲了一句话让我很惊讶，因为一个欧洲人要说出这样的话不容易，他说：“你说我们坐车去那近，还是走路过去近呢？”我说：“当然是坐车近，坐车快嘛。”他说：“你错了，走过去近。坐车慢坐车远，坐车到一个地方比走路过去远。”我说：“咦，那怎么讲啊？比如说我从北京到法国，我们坐飞机近还是走过去近呢？”他说：“走过去近。为什么呢？因为你坐飞机从中国到美国或法国，那种感觉好像是做梦，好像在地图上从一个地方跳到另一个地方，很抽象，一路上会经过哪些地方，哪些国家，哪些山川水土，地理气候、风土人情与文化你完全没有感受，完全是抽象的，从一个地方一下子就蹿到另一个地方去了。但是你要走过去就不然了，你从中国到法国就会知道要经过哪些山，哪些河流，经过哪些国家和民族，各地的风土人情都不一样，那个离我们近，那个真实，那个不是抽象的，

而是具体的。而我们坐飞机是抽象的，好像是在电脑上，在地图上，在书本上跳到另外的世界去了，在睡一觉醒来后就到了另外的世界去了。实际上据我观察，坐飞机的人多半是把发给自己的那顿饭一吃就闭上眼睛，再睁开眼睛就到另外一个世界去了，你想看也没得看，茫茫无际的天空几朵云彩没有什么看头。但是要走过去，骑自行车走过去就不一样。”在他的这个说法里包含了深邃的与人类的精神生活相关的真理，这个真理是什么呢？就是人类精神生活中，在从古到今的哲学思考，宗教探索里存在的一个矛盾，就是抽象的东西和具体的东西，主观的和客观的，大脑与脚，头脑与手，眼睛与手的矛盾，怎么样把眼睛与手的矛盾消融，怎么样把头脑与脚的距离缩短，这对每一个人来说都是一个问题。一个人的成熟就是逐渐把大脑里的东西落实到手和脚上，落实的越多，就意味着我们越成熟，大脑里的东西落实

在手和脚上越少，就越不行。

这样再回过头来看中国禅宗丛林的生活，我们就知道，丛林的修行方式的那些道理，那些内涵非常值得我们体会。在丛林里面，方丈是领导，但是这个领导，他每天要和大家在一起，劳动要带头，吃饭在一起，念佛在一起，打坐在一起，一切都在一起。一般来说，领导是首脑，他管抽象的东西，管命令。他命令，他领导，他做导师，他坐在那里不动来指导大家。但是在中国禅宗的传统里，方丈是要与大家打成一片，而且禅僧的修行是完全融化于日常的生活劳动里面的，从前的探讨也有，在古代禅宗丛林里，方丈每天或隔几天都要上坛说法，禅僧们要下地劳动，把身上的灰拍一拍，把手上的泥巴洗一洗，然后到法堂里面跟开了悟的方丈（在过去

方丈都是开了悟的，现在就不一定了）讨论，讨论在我们现在看来是最抽象，最神圣的问题。刚从地里回来的僧人们，大家可以想象那种修行生活。当然也有很多禅僧，师父就在劳动中说法，在福建一带，还一起摘茶，摘着茶叶突然向弟子发问，或者除草或者推车。一个开了悟的弟子推着车要过去，他的师父伸着脚在那里不让他过去，弟子说：“师父，您把脚收一下。”师父说：“已展不收。”——脚伸出去就不收回来了。弟子就说：“已进不退。”推着车就过去了（笑声，掌声），结果把师父的腿压瘸了（笑声），但师父也不是好惹的，到了晚上，上堂的时候，师父拿着斧头说：“白天把我弄骨折的那个人出来，拿脑袋过来。”那个徒弟就认真地把脖子伸过去了。真的，那时候师父要给他一斧头，他也是很乐意的，但这样师父也就没有给他一斧头，所以他的脖子还没有问题，你们不要怕（掌声）。

还有一个禅师，在地里割麦子，寺院里有很多地，吃饭的时候就打鼓，他听到打鼓就哈哈大笑，把锄头一扔转身就走。和他一起劳动的人很惊讶，百丈禅师就知道，他说：“你们不晓得，他开悟了。”他刚才听到打鼓就开悟了，这是观音法门。后来回到寺院以后，百丈禅师还要问他一下，看他真是真悟还是假悟，他说：“你刚才在笑什么？”他说：“刚才我听到打鼓，肚子饿，就回来了。”百丈禅师还有一个很有名的故事也是与这有关，叫做“一日不作，一日不食”，百丈禅师享寿九十多岁，在他九十岁时，弟子们心疼他，每天劳动很辛苦，就把他劳动的工具收起来了，以为工具收起来后他就不劳动了。收起来以后，老和尚是不劳动了，到了要吃饭的时候，他不吃，他说：“我今天没有劳动，所以不吃。”这样弟子们也没

有办法，只好又把工具还给他。你们看，在寺院他本来是精神领袖，但他完全是跟大家打成一片的，要劳动都是一起劳动的，这种境界就是消融了一切对立，精神与物质，头脑与手脚，主观与客观，过去与现在一切对立的一种当下的生活，当下的解脱与自在。

今天我们回想起古代祖师修行的风范，特别是中国这片大地适合于行脚，山好，水好，幅员辽阔，所以在这片天地里走，我们排除其他因素，这山水就是最好的老师。看高山，听到潺潺的流水，这都是悟道的因缘。回想起祖师们修行的方式能给我们很多启发，今天的人离大自然越来越远，我们跟我们所生活的世界距离越来越远，而且现在大家的思想感情都受抽象的东西影响，我们都生活在符号里面，人和人见面都通过手机，在电脑里通过网络，在网上买东西，也不用去商场了，这很可惜，在网上谈恋爱，都不用见面了（笑），还要在网上成立一个家庭，我听到都很诧异。生活已经符号化了，抽象了，这样就离我们的本心，真心越来越远。因为真实的我离不开大自然，离不开周围的一切，离不开生活，离不开周围的人。所以禅僧的修行生活是开放的，这也是大乘佛法的精神。大乘佛法的修行是开放的，就是我们师父说的：“将个人融化于大众。”大众就是众生，一个大乘佛法的修行人，他的心是敞开的，向社会，向众生，与社会众生同甘共苦。不过它然是敞开，但也不是随波逐流的，他有自己的主张，它有自己的愿力，它有自己的智慧，它有一个不能被众生动摇的自己的天地。那么，各位，你们从各个地方来，当然很多是学生，有的已经工作了，在不同的环境，当然每个人都有自己的烦恼、问题，但都不要怕，把心敞开，用手去接触，用脚去接触，去碰撞，去摔跟斗，去流汗，在这个过程中去

认识自己。这是今天我要跟大家分享的禅僧的，行脚生涯给我们的启发。

现在让我们对促成我们这次行脚的善知识们表示感谢！

梅局长的讲话：各位领导，各位高僧大德，各位营员，大家好！首先请允许我代表井陘县民政局，宗教事务局，向大家远道而来表示热烈欢迎！欢迎大家来到河北省西部卫星城井陘县，欢迎大家来到国家级旅游名胜地苍岩山，欢迎大家来到井陘县的佛教重地卧佛寺。井陘县属于一个山区县，有17个乡镇，33万人口，都分布在山区，同时井陘县又是一个兵家必争之地，历朝历代都是这样。汉朝刘邦项羽的淝水之战就发生在这里，包括清朝的刘光才大战八国联军也在我们井陘县，还有抗日战争时的百团大战，由彭德怀、聂荣臻亲自指挥，也发生在这片土地上，所以说井陘县是兵家必争之地。同时它又位于河北与山西的边界上。井陘县的经济也是相当发展的，在全市也是名列前茅。井陘县的佛教事业在佛教界领导的关怀下，在禅慧法师的主持下，也是很有成就的。他经常带咱们开展佛教活动，救济贫困学生，以及扶困方面都做了大量卓有成效的工作，所以我也非常感谢禅慧法师的领导。今天我也作为一位学员亲自参加夏令营活动，倾听明海法师精彩的讲授，很有启发。这样的活动对提高学员的实践、修行，提高佛教在社会的知名度是非常有意义的，因此我对这个活动是非常赞同，非常支持的。预祝柏林禅寺的夏令营活动圆满成功！祝各位高僧大德修行有成，福慧增长！

井陘县佛协禅慧法师的开示：尊敬的各位法师，尊敬的各位营员，阿

弥陀佛！首先请允许我代表井陘县佛教协会，代表苍岩山卧佛寺，对各位的远道而来表示热烈的欢迎！并预祝本次夏令营顺利的圆满完成！各位，首先我大致讲一下苍岩山、卧佛寺的情况。苍岩山这个自然风景旅游区已具有千年的佛教文化历史，传说隋朝隋炀帝杨广的第三个女儿曾经跟随隋炀帝从陕西南下，路过河北南河县的时候，没有跟随父亲南下，而是偷偷地留下来了，到了邢台的南河县后，这位公主就直接行脚到苍岩山，隐居修行，最后修成正果，民间传说、千手千眼观世音就是以三公主来示现的，所以苍岩山与我们的佛教历史有着渊源的关系。再谈一下卧佛寺。卧佛寺是1994年经过政府批准修建开放的一个佛教场所。在苍岩山大部分旅游景点由县旅游局统一管理，而卧佛寺和山下的一个龙岩寺是佛教协会管理，龙岩寺住的是比丘尼师父。井陘县佛教协会是1994年成立的，至今已经有九个年头。这9年来在县民族宗教事务局，市佛教协会，河北省佛教协会的领导下，举行各种各样的佛事活动，每年都有一些，带领弟子们举行打七、拜忏、放生，印经书等等一些佛事活动。另外还像刚才梅局长所讲到的，井陘县佛教协会虽然人数不多，全县佛教信徒大概不到三千人，但是就是这么两三千人每年定期地救助社会苦难的人，长期开展社会慈善活动。在这些慈善活动项目中，有救助有重大疾病的人，有救助在校特困的学生，以及救助社会上的孤儿，每年都要资助50、80或100个孩子，大多数资助的孩子都是井陘县的特困学生和孤儿，在其他地方资助像保定县的，站黄县的，石家庄的等等都做了大量的工作，这是大致的井陘县佛教协会的情况。

非常欢迎大家能到井陘来行脚，预祝夏令营的行脚活动圆满成功，也

祝广大营员们早证菩提，广增福慧！阿弥陀佛。

《华严经·净行品》漫谈

大痴法师

7月20日早课

普通人所谓的漫谈，就是天南海北，我却不这么讲，天南海北太小，咱们佛教的漫谈可能是此世间、彼世间；此世界、彼世界；娑婆世界、极乐世界、金色世界、琉璃世界、此岸、彼岸；束缚、解脱；男法、女法、少法、老法，种种不同，说到哪里就哪里，这就叫漫谈，没有什么具体目标和内容的规定。那就是我想到哪里就说到哪里，同时大家有什么不懂的也可以提问。

今天上午呢？我首先了解大家，大家也了解我，同时简单介绍一下我们所诵的这本经。我讲话比较随便，大家放松，不要希望我讲出什么美妙的佛法，今天谈不上，以后可能也谈不上。我的名字自号“大痴”。“大”呢，最大的意思，“痴”呢，是有病的知。为什么叫痴，我出家十来年了，于世间法是一无所知，于出世间的圣果，一无所获，故曰“痴”。痴中之最，很是惭愧呀。这是我的名字，顾名思义，希望我讲出微妙的佛法看来不可能，所以大家不要抱太大的希望，佛教讲“希望太高，必然有失望”，这是必然的规律，大家不用抱希望，我对大家也不抱希望。若有问者，但有大乘法，而为讲说，不抱希望，不求回报。

每个人对佛经、人生、世界、整个法界的理解都有不同的情况，这个极为正常。刚才明海大和尚说了我对《华严经》有所研究，我给大家透露，没有研究，研究谈不上，说我修持很严谨更谈不上，时间长了，你们就了解了，在柏林寺目前的状况，我可能是一个最不严谨的人。以前我学戒时

干什么都比较严谨，到了柏林寺我改学禅了，这个禅宗呢，它是解脱之法，自在之法，无障碍之法，是广大无碍，真髓虽然没学到，不严谨却学到了。我身体不太好，也很怕热，所以手中拿把扇子，大家不要见怪，我可能扇扇子比较随便，我为什么说这些话呢？咱们这里老和尚、大和尚十多年来接触的人物，很多都是很有身份的，所以他们都很严谨，四威仪都比较严谨。而我在这上面却是不严谨的，很随便的，就是省长来了我也很随便，该扇扇子照样扇。在戒律方面呢，可能有的地方是严谨的，如果说这个事情做起来对自他有害，那是坚决不做的，你掏钱也不做。我就是这么个怪人。为什么这次让我来讲呢？因为我们过去曾经有过共同的经历，我是88年大学毕业，在一个中专院校任教5年，然后就出了家。出了家就在五台山住了几年，也没有学到什么东西，渐渐地人变得很放逸。以后我可能会讲到往昔的一些经历，讲这些经历就像佛给大家讲经时一样，也是举个例子，举别人例子不亲切，举自己例子最亲切。

今天这里在座的大约有四百人，大部分都是年轻人。论学历，论相貌庄严、论蕴藏的善根智慧，你们本身所带的福报德行，实际上都不低于我，我没有一个地方高于某一位。所以我看大家善根都很深厚，将来的解脱、佛法的事业、利生的事业乃至世间的事业，实际上都是不可思议的，所以能和这样一批有善根福德的人探讨佛法，我感到非常高兴。以后我们在研学佛法的过程中再加深认识。

刚才大和尚讲到，未来六天的时间，每天有一个小时围绕这一部经来谈。这部经是《大方广佛华严经》其中的一品，最简短，语言精炼，义理明白，一看就懂。大和尚的安排是不作为讲经的形式，是漫谈的形式，那

我的自由度就比较大。我想到哪就说到哪，哪个地方没说到，没说到就没说到，就这么简单。可能有些地方讲的观点很多人不赞成，但没有关系，即使讲错了我觉得也没有关系，我都可以原谅我自己。你别看我坐在这个大台上，错了就错了，我就是这种观点。其实什么是对，什么是错，用什么标准来衡量，我不给这么个标准，每一个人有他自己的标准，尽管这个标准可能写在纸上，比如佛教的三法印。但我个人的理解是，不管是什么标准，它是通过你对这个标准的理解去印证的，而每一个人的理解其实是差异很大的。我举个简单的例子，“诸行无常”，这是三法印里的第一句话，在座的有四百人，那实际上有四百种理解，理解是不一样的，层次有千差万别。佛教里对很多问题细微的分别非常清楚，回头我再介绍《华严经》里的某些观点，你会发现，佛教的心量，非世间人所能想象。就像昨天我跟一个大学生说，你给我说几句吹牛皮的大话，可以任意地夸张，他说不出来，他没有这个心量。我们现在科学家的心量可能知道太阳系银河系，以后我给大家介绍一下两千五百年前佛对时空的认识，你就会知道谁的心量大，是科学家的心量大，还是佛的心量大，不要求大家认可，只是见识一下。

我们今天的安排是把经文给大家过一遍，可我先不着急，大家先诵上几天，熟了我们再讲经文，前两天我们先漫谈。现在我给大家介绍经题：《大方广佛华严经》。先说说这部经典的来历，佛灭度几百年后，有位龙树菩萨出世，龙树菩萨他把世间所有的经典，不管是现代还是古代，他全部读完了。他是一目十行，过目不忘。他把书都读完以后没的读了，于是就心生傲慢，感觉这世界太小，就这么一点点东西，都被我读完了。大龙

菩萨就现身告诉他，你升起此心是不应当的，你可以到龙宫里看一看那里的藏经。龙树菩萨进了龙宫以后，一看龙宫里的经藏简直是无量无边，这种无量无边你无法想象，我用语言也表达不清楚。先说这一部《大方广佛华严经》，在龙宫里有三个不同的部本，大部、中部和小部，大部《华严经》是十万佛刹微尘数偈，十万佛刹微尘数，打个不准确的比方就是把一万个地球磨为粉尘那么多，中部《华严经》是一四天下微尘数偈，小部《华严经》十万偈。龙树菩萨就把小部《华严经》看了一遍，他就背下来了，出了龙宫以后他就把小部《华严经》流传于世。这是这部经的来历。这是普通人所无法思议的，在佛教里叫不思議法。

这部经共七个字“大方广佛华严经”，这七个字给大家介绍一下。这部经典在佛教内部是最为圆顿，最无上的一部经典。它是佛最初于菩提树下成道时，于七日之中，以三昧力故，七处九会，为诸大菩萨讲了这一部经典。这个大家又不好理解，没关系，你就听一听，了解一下就行了。在我们凡人记载的历史上，佛就是释迦牟尼佛，他在家的名字叫悉达多，以王子身份出家，住山苦修六年，后来于菩提树下夜睹明星，开悟成佛。然后就传教，创立了佛教。我读大学的时候学到这些，当时也和你们一样感到疑惑，被唯物主义的知见困锁在房间里面，房间外面是什么不知道。那么今天你们可能和我有同样的感受。我们看来是那樣的，但是在佛却不是那样，佛当时成道的时候，宝树放光，地变金色，他坐的石头变成金刚宝座，放无量光，发无量音，种种庄严，在《华严经》中有详细的描述。让我们这个世界上最高明的科学家、乃至文学家，如果他们没看过佛经，让他们去编，他是编不出来的，如果不是亲身所历，他讲不出来。我佛如来，

放大光明，坐菩提道场，遍坐法界，放无量光，十方无量诸大菩萨，自然来集。当时就在七天之内，说了广大无边的一部经典，用神通力所说，为一切凡夫所不能知。当时在会的没有一位凡夫，没有一位娑婆世界的小量众生。

给大家说了几个神话，供你们回去慢慢疑惑——是这样吗？法师在这里说神话，这不是对我们唯物主义者的轻慢吗？你就这样想没关系。今天就先说到这里，咱们下午见。

7月20日晚课

今天上午讲了那么多，仅仅是想给大家留个悬念，现在通过了解，发现大家水平很高，咱们就直接对经典进行一个具体通释。既然大家学佛的时间很长，水平也挺高，那么在探讨过程中，如果在某些重要的地方，你感到不清楚，或者有疑惑，还有哪个地方需要问，可以写字条传上来，好不好？大家可以随时提问。

昨天上午的开营式上，老和尚有一个简短的发言，其中讲到《净行品》，基本上把《净行品》的大意作了个简单的介绍。我上午只是介绍了《华严经》的出处，题目还没介绍，那么题目暂时就不介绍，介绍的话，很多人听不太懂，离我们的生活脱离得比较远。

这一品经，主要从菩萨居家乃至到，发心出家、剃度受戒，以及从早到晚这一天的生活、饮食，所遇到的种种境界，在各种状态下碰到各种境界，我们起什么心，动什么念，主要讲这个。本品的品题是《净行品》，很多学者在这里把“行(Xing)”念“heng”（发四声），“行(heng)”

的意思比“行(xing)要巨大一些，带有“功行(heng)”的意思，能够成就清净无量功德的善巧行(heng)愿，所以称为《净行(heng)品》。

在经中，智首菩萨提出了11类110种功德如何获得。文殊师利菩萨以偈颂的形式把菩萨在家、出家的日常生活，如何善巧用心，如何获得胜妙功德，作了一个偈颂形式的回答。

多说两句，我这个人比较死板，走在路上不会和人打招呼，如果有的同学见了，不要太拘谨，你忙你的，不用打招呼，我也不善于打招呼，跟别人对面走过，瞠目而过，没事不说话，不打招呼。如果有什么事，你也不用怕，法师的表情不好接近，不用怕，有什么事，可以直接谈，没有关系。下面开始诵经。

7月21日早课

诸位法师慈悲，诸位营员，大家吉祥！今天上午还有40多分钟，咱们把这品经简单地通释一遍。如果每一首偈子，乃至前面的一百一十种无漏功德，要一个一个详细讲，一首偈就可以讲一堂课，还不一定讲得清楚，不一定使所有的人感到满足。因为这一首偈子可以从不同方面，不同层次去讲，有深有浅，有粗有细。所以，要讲好一首偈很不容易。今天上午咱们先过过文，过的时候可能就某一首偈，稍微讲一下，让你知道每首偈都是这样子的。咱们在座的诸位都有比较高的学历，有些文字性的东西我给你提一下、点一下，你一看就知道。有的时候，别人不给你提醒一下，你可能不注意，他一提醒，你一注意，就知道什么意思了。

“尔时，智首菩萨问文殊师利菩萨言”。 “智首菩萨”顾名思义，智

慧之首。“文殊师利菩萨”在我们国家大家都知道，大智文殊师利菩萨，代表智慧第一。两个智慧第一在这里论说甚深法要，你就可想这经文多么殊胜。那么后面，列举了几个“菩萨云何得”，共是十一个种类。第一个种类是十种无漏胜妙身语意三业，这方面的殊胜功德。“无过失”，这在佛教里讲都是无漏的，没有过正失得之事。“不害”两个方面，不自害、不害他，这些都只有无漏功德发起以后才能做到的。“不可坏”，不为一切有形、无形、声色种种外境所破坏。“不退转”，念不退、位不退、形不退。“不可动”，身语意业如如不动，不为任何的境界所转。不是我这个身子不动，是我这个身体，乃至我的语言、我的心意里面无漏功德清净的显现，不为杂染所动，不为邪见所动。“殊胜”这两字比较清楚，特殊的胜妙。“清净”不仅仅像我们所想象的衣服脏了洗一洗就干净了，也不是水沉淀了比较清净，这只不过是比喻。实际上佛教中的清净是“离于二法，是为清净”。

在座的大部分比较年轻，比方说你的朋友，你对他内心中没有离不开的贪染，也没有急需要离开的厌离，没有这两种，这就是对他的心是清净的，既无贪染，也无怨心。不是说我没有伤害过他，对他很好，这叫清净，这个不一定。对他好，如果贪染就不清净。“无染身语意业”，是不染着、不执着。

“智为先导”，无论做什么都以智为先导，这个智是无漏的智。咱们讲到哪都是无漏的功德，什么是无漏的——无增无减。因为我们普通人所做的一切都是有漏的，一边做好事一边做坏事，所以你的功德有漏，不能获得不动的安乐。所以只能随于声色，住于生灭，轮转六道，枉受辛苦。

这是“有漏”，与此相反是“无漏”，实际上真正入无漏以后，有漏无漏的对立也就消除了。咱们昨天晚上谈佛法，有一位朋友以比较高的姿态谈佛法，但实际上火候不到，相似。昨天晚上有人写条子问“什么是开悟，什么不是开悟”，他就站起来要求回答，从他讲的语言的意思看有一点像，但是神态不像，还差火候。他举了一个例子，有一个人在攀登悬崖，上有一根绳子，佛经里也有这种比喻，一个人在深井，井里无限深，要是掉下去会粉身碎骨，爬到半截，绳子上有两只老鼠，一只白鼠，一只黑鼠，在咬这个绳子，周围没有什么可捉住的，眼看不等他爬上来，绳子就要断了，这时候你怎么办？这个人此时就万分焦急，井无限深，掉下去不可言说，绳子就要被咬断了，而他离井口还远得很，怎么办？当然具体的佛经里还讲到井里有四条毒蛇之类，很多的，譬喻人在三界有种种的烦恼，痛苦在逼迫我们。佛能够出三界，证解脱，得安乐的佛法就像一条绳子，你捉到了这条绳子，就可以出三界，就像人在苦海中捉到了大船上的绳子一样，你顺着绳子上船，可是那两个老鼠在咬那个绳子，这个事情就非常危险，非常苦恼。这个人他昨天倒说出了一点东西，那一位居士说了什么话，使他一下有所思悟，这条绳子被抽掉了，还没等老鼠咬断，老居士过来一剪刀给剪断了。他的意思是说他明白了，契入了。据我昨晚观察，他当时是有所契入。但是一个人在修学佛法的过程中，这类契入很多，但是不长久，不长久就是你契入的深度不够，很快就退缩了。忽然一下，原来是这个样子，获得那么一个小时，一天，两天的轻安，如果能持续，你大事已办；如果不能持续，没关系，你再接着来，慢慢地，多次以后，积少成多，真正发生了质的变化，你的大事就办了，就是入无漏智。他最后说了吗？

绳子断了，我也没掉下去，我也没上来，我也没停在那个地方，但他说话的口气和神情却与这个东西稍有不契。所以我们导师没作声，这类事情不好讲，我今天在这讲的意思是借昨天大家的印象说一说，回头可以和这个人继续探讨。这个也留给大家，昨天他说一遍，大家不一定听得很清楚，这个也是个公案，现成公案，你们可以参一参。

这第二类是十种具足，这主要指福德智慧。菩萨的生处、种族、家、色、相、念、慧、行、无畏、觉悟，一切具足。生处，生在王家，世间法的一切都具足；种族，王族相对来说各方面都是比较优胜的；家，指你生在谁家，比如王家；色，指庄严，色相，主要指你这个色身应当具足的功德都要具足，相是庄严，念是不忘失，慧是智慧；行是行持；无畏就是进入到甚深智慧。所以对佛法的无漏功德，表述有多种，尤其在《华严经》中每一种都是十个不同言辞，无为，无畏，无漏，最上，第一，无分别，寂静，涅槃种种，它们表达的方面不同，但它的归根结底却是根本的智慧，也就是平常所说的“明心见性”。一个人如果确实生起诸法空，诸法无所有，与一切诸法无所分别，你契入的时候，它自然是无畏的，于一切处无畏，你既然于三界无畏，实际上你不在三界内，这个时候，也不在三界外。道教也讲，“不在五行中，超出三界外”，这是相对我们这些概念比较执着的人这么讲，比方给你们讲一个不在内，不在外，不在中间，你一下子捉摸不透，比方说出这个房子，你第一个印象，那就有个外，但在佛法的究竟意义上却不是这样。后面是“觉悟具足”，佛是自觉觉他，觉行圆满，广说无量。在《华严经》中，无论开显某一个方面的智慧或功德或善巧或方便，一开显都是非常广大，“广开无量，略开十类”，《华严经》基本

上都是这种格式。

第三类是十种妙慧，“胜慧、第一慧、最上慧、最胜慧、无量慧、无数慧、不思議慧、无与等慧、不可量慧、不可说慧”，《华严经》就是这种风格，一说慧列了十种，这是略说十种，我们语言所能相及的十种，我们语言所不及的无量。此世界十种，他世界还有很多。就说我们的汉语，它的文字表达是有限度的。随便说个事，让一个普通没有接触过佛法的人把这个事说一下，他只能说一两句，就没词了。因为他的心量小，不说他了，包括我在内，咱们的心量都不够，说得就不多。比方说让你赞叹这里供的这尊佛像——普贤菩萨，菩萨为什么没有盘腿，腿放在下面。弥勒下生的时候也是这种姿势，表示要在众生界广行菩萨道，广度一切众生。佛都是双盘腿的，弥勒菩萨有时一个腿在位子上盘着，一个腿在下面放着，一方面在寂静涅槃中，一方面在广行菩萨道。普贤菩萨呢，以甚深不可思议解脱智慧，乃至以等佛智，现广大行愿，行菩萨道。

第四类是十种力，“因力、欲力、方便力、缘力、所缘力、根力、观察力、奢摩他力、毗钵舍那力、思维力”，这里面都比较复杂，你们先大概了解一下这是十种力。

第五类是十种善巧，第六类是七觉支和三解脱门，第七类是六度和四无量心，第八类是如来十力，第九类是十王恭敬，“天王、龙王、夜叉王、乾闥婆王、阿修罗王、迦楼罗王、紧那罗王、摩睺罗伽王、人王、梵王”，咱们所能知道的是人王，甚至福报再小一点的连人王也没见过，见过人王的人实际上也不多，那都是稍有福报的人才能见到人王，那其他的王我们都没见过。但你们如果像普贤菩萨说的善用其心，那也是十王围绕。第十

类是度生的十种方便，第十一类是超众十德。咱们这个是简单的说了一下，那么文殊菩萨就“告智首菩萨言：善哉，佛子”！这些非智首菩萨不能知道，就是这个意思，就是文殊菩萨说的“汝为多所饶益，多所安隐，哀愍世间，利乐天人，问如是义”。佛经中许多地方都是弟子问佛，或者菩萨之间互问解答说出来的法，然后佛给印可，不是这些大菩萨不知道。主要就是刚才说的这个，“为末法众生故，为欲饶益、安乐有情故，为哀愍世间，利乐天人故，问如是义”。这就像演戏一样，台上有两个人演戏，为了让底下人明白某一个道理，台上那个人就说“这个道理我不懂，请问您？”，就是这么个意思。那后面就说了“若诸菩萨善用其心，则获一切胜妙功德。于诸佛法，心无所碍，住去、来、今诸佛之道，随众生住，恒不舍离。”，“住去、来、今诸佛之道”指的是三世果，就是住佛智。前几天你们没来的时候我们正在诵《华严经》，那个时候正讲到等觉菩萨的十通、十定，里面讲到菩萨是住佛智，在谈说菩萨等佛智的时候，说了很多最上赞妙，无比的赞叹。就是菩萨到了等觉妙觉，与佛智相同，但是他的功德力与佛还不能相比。所以在经文中广大地赞叹了菩萨的智慧、功行，赞了半天可以说把我们娑婆世界赞叹的语言都用尽了，赞完之后另一位菩萨就站起来问，你说等觉菩萨的功德尚且如是，那佛的功德怎么说呢？菩萨就做了个比喻，就是菩萨的功德不能和佛相比，为什么？犹如微尘与大地比。这就显示出佛的功德的不可思议，非思议所及。我们凡夫这种思维的心是妄心，虽然是真心中显现出来的，但它是一种虚妄的心，只有你息妄归真，妄心灭了，真心自显的时候，你才能有所领悟。

后面就是说菩萨的功德，“随众生住，恒不舍离”，菩萨最大的特点

就是大慈大悲，不舍众生，广大饶益。“如诸法相，悉能通达，断一切恶，具足众善”，一切法的实相都能明了。“当如普贤色像第一，一切行愿皆得具足，于一切法无不自在，而为众生第二导师”，“第二导师”的意思是不和佛在同一个层次，佛是第一导师。你善用其心就能获得如是无量无边微妙功德。怎么个善用其心？文殊菩萨以偈颂的形式列出了日常生活中常见的141件事，在这上面用心。

下面我们来讲偈颂。

“菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫。”有的人就会起怀疑：就念这几句话，能获得无量微妙的功德吗？这里面有很多的原理要给大家讲。它的原理主要就是我们在善用其心的过程中，随所欲净，以正思维、解脱智、无漏慧，广发大愿、转识成智、转境成德，以勇心自誓，决定妙慧，去除历劫业习邪见，破除了我及法的种种执着，当体就有法喜，自利利他，使我们的生活变得纯善无恶，顺而无逆，自在安乐，当下就有这么多功德，当下就能体会到。纵然不能摄心当下，散心诵持——咱们绝大多数人包括我在内都是如此，也能起到净化三业，培养正念，长养菩提心的微妙作用，这个作用当下显现不出来，多为未来成佛的因。如果能够摄心当下，你的当下就在解脱之中，就在法喜之中。那怎么才能摄心当下？如果你每一首偈都能摄心当下，你这七天就能成就无量无边微妙功德。我佛如来所宣经法，都是一相一味，所谓的解脱相、离相、灭相、究竟涅槃常寂灭相，终归于空，究竟止于一切总智，随便一首偈都可以资一切智，这就要看我们能不能够于当下定心深入，没有定是深入不了的，散心不能入，薄慧不能入，德浅不能入。今天咱们就先说到这里。另外昨天我还没走呢，

大家都走了。这对我自己到没什么，但是你们自己应该对法有一个尊重。

7月22日早课

昨天早上讲到为什么善用其心，就是“若见什么，当愿众生，如何如何”，为什么就能够获得那么多微妙殊胜的功德呢？讲到这个原理，我刚把这个原理简单地念了一下，也没有完全开解，时间就到了。咱们今天就先介绍经文，在举例介绍的过程中再把原理详细地开示。

这141首偈颂，有一个过程。从第一到第十一，主要说的是菩萨在家，妻子聚会，孝事父母，得五欲，或者娱乐活动种种，举了十一偈；接着是出家的过程，列举了十一偈；出了家以后受戒，列了四偈；后面是坐禅修行，列举了九偈；坐禅之后下座、穿衣、洗漱、方便，从第三十六偈开始，举了十一偈。过去正法时代的比丘，所谓的修习就是坐禅，前夜后夜精进，中夜有时狮子卧，在《四十二章经》中，中夜也是坐禅，没有休息。从第四十七偈开始比丘托钵出门，乞食的过程，也就是行道的过程，遇到了山和水；遇到了平坦的路、坎坷的路；遇到了善人恶人；有的人给你布施，有的人不给；饭还没打来时是空钵，打来了是满钵；打来的饭味道好还是不好；乃至见到了大臣普通老百姓、各种身份的人；丑的、美的；有威仪的、没有威仪的；好打扮的、不好打扮的，这都是在乞食过程中遇到的种种境界，种种景象，种种人，种种事，在这个时候，你在动什么心，列了七十七偈。回来以后呢？洗浴，印度那个地方比较热，比丘下身着裙，上身着袈裟，洗浴完了以后颂经、礼佛、礼塔、修行，列举了十五偈。到了晚上休息，早上起床，列举了三偈。基本上是一天的生活，菩萨在家时列

了十一偈，出家以后列了一百三十偈。这是把经文的格式给大家简单地介绍一下。

现在从第一偈讲，咱们在座的各位都是在家的菩萨，前面列得少，只有十一偈，展开可以讲很多。“菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫。”在座的诸位年轻人占大多数，对家的逼迫，年轻人理解得很少，结婚十年以上的人，对家的逼迫深有体会。咱们在座的年轻的太多，就不展开讲了。

“孝事父母，当愿众生，善事于佛，护养一切。”这个地方我要详细说，尤其对年轻人，四十岁以前的人，绝大多数不懂得孝事父母。有的人不承认，说我对我父母很孝顺。事实上是这样的，孔夫子也说过：“三十而立，四十而不惑”。到四十岁以后人才成熟了，“养子方知父母恩”，他才知道孝顺父母，说话做事都比较宽容了，懂得了艰辛，懂得了大家的不容易。孝，孝敬，把你最好的东西给父母，有的人能做到；有的人心粗，不注意，拿到好东西，没想到父母，自己受用了。一般人能做到有好东西孝敬父母，只要他能想起来，但大部分人想不起来。比如他第一次孝敬的时候，父母说“不用不用，你自己用吧”，第二次也是这样，第三次他就忘记了，不再做这个事，认为是没有意义的，实际上是必要的，每一次都应该。

顺者顺从，不逆，这个绝大多数人做不到。古人言“百敬不如一顺”，你无论对父母师长表现出多么恭敬，但你不顺从还是不够的，顺从是非常关键的。对父母绝大多数人没有顺从，父母说一句他能顶三句，这个是很丧德的事情，大家以后要注意。尤其作为学佛的弟子，特别要注意孝顺父

母师长。这里面顺的方便，要自己掌握。有的人可能说父母年老，对社会很多情况了解得少，他对很多问题的阐述没有我自己清楚，所以感觉到我不能接受父母的看法。不过我这里要告诉大家，我们的父母经历的事情比我们多，他希望把他所有的经验都告诉自己的子女，所以不要忽视父母师长的劝告，即便是不能奉行，当时也要随顺。有的人说当面随顺，过后不按他（她）说的做，不就是虚伪吗？你说这个话正是你虚伪。为了表示自己是真诚的直心的，所以就忤逆父母，你不对，马上就驳斥，这种做法很天真。你自己在生活中，不管同学、同事，别人顶你一句，你马上不好受，不相信试一试。我们都是如此，我们每个人都希望别人赞叹、顺从，父母师长亦复如是，这个特别要注意。

“妻子集会，当愿众生，冤亲平等，永离贪著。”妻子是自己最亲近的眷属，我们普通人都是这样，贪爱自己的亲眷，怨恨自己的仇人。一个人你有多大的贪爱，实际上与此同时你必然会有多大的怨恨，这个怨恨不一定表现在你的妻子儿女身上。“有多大的爱就有多大的恨”，现在显不出来，再过十年，短则一年，结婚后十年，家家户户闹离婚！咱们的父母是这样的，到咱们手上还是这样，过去的人是这样，将来的人还是这样，这是个规律。何以故？这里面有很多法是恶法，自然地会发生这种情况。这种情况现在很多人说还不理解，没有关系，慢慢地多观察身边的人。说通俗一点呢，咱们一家人亲亲热热在一起说话、吃饭，那见到我们的冤家，也这样和气多好？何必要对别人心中不平。这三首偈是这么个意思，我们遇到的是善的情况，还没遇到逆境，能够转善的境界不贪染，你能够于善境界获得自在，这是很重要的。我们一般人特别注意逆的境界，在遇到逆

境时，你能够转念，令心无有烦恼，这个就很不容易；如果能够转善的境界而不贪染，这个更不容易，在生活中特别要注意。

咱们以后提问题，大家最好提你生活和修行中具体的问题。不要提那种广面上的，捞一个很大的题目提出来，法师给你一讲，一个小时就过了，后面人就没得提了，而且泛泛地谈很多东西，你没有具体地受用。所以直接提修行与生活中具体的问题，这样解答也比较简单，大家的提问机会也比较多。另外颂完经后经本不要放在地上，经是法宝，它是我们的慧命，所以以后大家注意，捧在手上，不要随便放在地上。另外在寺院里不论向哪位法师请教，我们出家人有一个规矩，就是不允许单独地和异性讲话，偶然问话，也不许超过五六语。所以有的时候你问法师话，法师可能很着急地答了两三句就要走，大家要理解，这是我们出家人自己的一点规矩，提问题最好是两三个人。同时不要单独到师父寮房里去，这个是寺里的规矩。

好，今天就讲到这里，大家回向，合掌。

7月22日晚课

今天上午有人递上来一张条子，我简单说一下。他问：“什么叫所知障？所知如何成为障？我们所知道的知识怎么会成为障呢？是一切概念思维心是吗？为什么说分别已非意？这个意是什么意？障是不是执着？”他后面还有，咱们一段一段讲。

所谓的所知障，咱们平常讲障有烦恼障，有所知障。烦恼障是五蕴色身所升起的烦恼，对我们的自在解脱形成一种障碍。所知障呢？就是我们

所知道的知识对我们形成障碍。举个例子来说：这个墙壁，它是不透风的，这是你所知道的，你就穿不过去了，它就成为障碍。知见也是一样，你认为这一切法本来是有，而不是空，这种知见就对你的自在解脱形成障碍，这里边说起来很广泛，我没有去查《佛学大辞典》，你们有机会可以查。有的法呢，同样一个词在辞典里有不同的解释，我的理解可能跟词典里的有些不同。我们所拥有的知识或者思维方式种种，使我们对这个世界的了解非常有限，对我们的解脱造成一种障碍，所以经里讲：“汝意不可信”，我们自己的这个心是不可相信的，“证得阿罗汉，汝意方可信”，你证得了阿罗汉果，才可以相信你的一切感受是正确的。

“分别已非意”是什么意思？这个是指菩萨证到了无生法忍以后，离于分别，却又能分别一切诸法的差别相，这个分别就“非意”，不是我们凡夫理解意义上的“意”。

“悟有大小吗？一悟是指佛地，又说大彻大悟，读到‘是法平等，无有高下’一句很欢喜，但是概念思维判断心太严重了，怎么办？”关于悟的问题，我们有机会请教老和尚，老和尚是这方面的专家，因为我还没有悟，我在这个地方坐其实是不应该坐中间的，应该稍微坐偏一点。登法座的人呢，有人印证，得了法的，才有资格登法座讲法。所以我刚才稍微坐偏一点，表示还没有这个资格，我们就是漫谈。这个悟呢，还是要请问老和尚。“读到‘是法平等，无有高下’一句很欢喜”，如果你读到这句话，觉得特别欢喜，身心一下子感觉到轻松了很多，有轻安之感，这个一般来说是有所契入了。具体的，因为我没有悟所以不能给你下一个定论，只能从书上来讲。有的法师呢，一闻即悟，一悟即至佛地，大彻大悟了。有的

人却不是，他读到这一句话，哎哟这个东西我清楚了，很欢喜，可是过了一会呢，他又很着急，我得赶快找个法师印证一下我是不是悟了，结果到法师那里，法师说“你什么也没悟”，他马上就动摇了，欢乐也没有了，心中马上反应出来一个：“我看你法师也没有悟！”（众笑）这种想法实际上和你那个话已经不相应了，什么意思呢？可能你刚才那个是相应的，过一会又不相应了，没有持续，有的人可能持续一段时间，但那都不算是彻悟，真正的彻悟是人家说的不退转了。具体的情况也是众说纷纭，现在佛不在世了，没有人去作一个肯定的回答，因为现在的法师绝大多数不具足五眼六神通，所以说一众法会，有多少人发了菩提心，多少人得华严境，多少人证到了什么样的果位，没有人知道。但是，咱们在这里漫谈三十分钟，有没有人发菩提心的，可以肯定地讲，有；有没有证华严境的，我可以肯定地讲，是有。为什么这么讲，这个是有经典根据的：“乃至末法，佛的经法，若有众生，得闻欢喜，信奉受持，是人功德不可思议，然而其人不自觉知，唯佛知此。”我们普通的法师不能印证，只能是各说各的理解而已，你们也可以说说你们的理解，至于谁对谁非，我觉得没有对非，只是各人理解的层次深浅不同而已。所以很抱歉这个地方不能作详细的回答。这个问题就这样作一个简单的答复。

下面接着今天早上的讲。咱们就讲一下“知家性空，免其逼迫”，没有成家的可以了解了解，将来就能有所准备，不受逼迫。实际上我们每一个家庭都是因缘和合，这个因缘有合就有散，这是必然的情况，所以作为一个家庭的成员首先要明白这是因缘和合的，《楞严经》讲“一切浮尘诸幻化相，当处出生，随处灭尽，其性正为妙觉明体”，从五阴六入乃至十

二入十八界皆是因缘和合，虚妄有生，因缘别离，虚妄有灭，一切诸法悉皆如是。所以我们首先要明白“家”就是这么个东西，成住坏空四相是不可避免的，合散是必然的，不要因为合散引起心里的种种烦恼和逼迫。

第二个方面，家有差别，它是受外界社会大环境影响的，这也是必然的，有贫民的家庭，有工人的家庭，有小康的家庭，有官员的家庭，有王室的家庭，不一样的，这有差别。“人比人，气死人”，你不要把自己的家庭设想得非常美，总想跟那些所谓的高级家庭相比，你要相比、要奋斗的话，这里面就有很多的逼迫，自己逼迫自己，而且往往很多事情并不是我们想象的那样，你想怎么样就怎么样，不见得。我们还没有力量改变外在的环境，首先要改变我们内在的。虽然佛经里讲，一切外在本来是我们内心的显现，但是我们还没有回归、改变我们内在的时候，外在是改变不了的，对外在的这种坚固的执着，是我们历劫多生业力所形成的，不是一下两下就能改变的。先返观内心，等我们明心见性了，得到甚深三昧了，现证一切诸法无有障碍，现证一真法界，现证一切境界皆是内心的幻化，到那个时候你可以任意变现，现在还不行，所以这个要明白。

第三是，我们用心所想象出来的美好家庭，这个东西只能在心中建立，不能执著于外在的实用。一切外在的实用本来是具有四相八苦，四相是“成住坏空”，八苦和我们人的一样：生、老、病、死，爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦，这都在家庭里四处存在。家的物质结构有成住坏空，家的主体结构就是我们的父母、夫妻、儿女。这都是具有八苦的，这八种苦普通凡夫没有办法彻底解决，所以想让家像我们想象的那样美满是不可能的。所以我们要了解它，你知道了，你才能不受其逼迫，我们往往很多人不了解，

以为家里有钱、有声望、丈夫要帅、妻子要美、饮食要高档，这才是美满家庭，这是绝大多数人包括在座的诸位都这么想，以为家庭的美好是建立在这些条件之上，实际不然。如果谁这样认为的话，你肯定会受它的逼迫。

所以我们要知其性空，这些东西本来都是自己给自己编了个圈圈，把自己套住，我们详细地观察分析，这些东西都是没有固定不变的本性，没有固定不变的标准，这些东西都是我们从自心里想象出来的，你知道它是性空的，你便能离开这种执著，你才能免其逼迫。如果一个人在修学佛法时能够获得甚深智慧，解脱智慧，平等不二的智慧，那么你的心就常在欢乐之中，你的心常欢乐，你这个家就自然美满。所以作为我们首先能做到这一步：“知家性空，免其逼迫”。我讲的只是我想到的，我没想到的还很多。让其他的法师来讲，也可能讲出更多更微妙的道理，这都很正常。你们以后有没有解决的问题，可以在心中默念“南无观世音菩萨”，边念观世音菩萨，你随意看到哪一位师父，感觉到有缘，你就去问，我想你肯定能得到满意的答案。因为我们没有上讲台的法师里面，有水平的很多，这不是谦虚之语，是真实之语，真实是这样的。

下面我们讲“妻子聚会，当愿众生，冤亲平等，永离贪着”。很多人不明白，冤和亲如何平等呢？冤就是冤，亲就是亲，如何平等呢？妻子儿女显然是我的亲，我看到了非常欢喜，如果让我看见冤家也有这样欢喜的心情，我无法理解。这要分几个方面来谈。首先从法性上讲：对上上根人来讲，一切法性空，一切法一相，一切法平等不二。他一闻这个法之后，直见诸法实相，直入平等。心平等故，见法平等。但是普通人做不到，可以从第二个方面“思维观察”上来讲，这个在《菩提道次第广论》里有讲

到，分析得非常详细，就是说冤和亲是相互转变的，这个人这一世是我的亲，他在过去可能是我的冤家，在未来世也会变化。有时候在现世，亲也会转成冤，这个是常见的。很好的朋友反目成仇，很好的夫妻反目成仇，父子也有反目成仇的。所以说一切众生对我们都曾有过伤害，也都曾有过帮助，他们对我们的伤害和帮助是平等的。另外还有一点，一切众生之所以伤害我们，其实是不由他自己作主的，他受烦恼的指使，有贪嗔痴慢疑，我们大家都有贪嗔痴慢疑，在互相相处的过程中，难免伤害。有时是无意的伤害，渐渐地演化成有意的伤害。比方说我们自己，别人对我们有一个无意的动作、声音，你就受不了，心中生起嗔恚，以后就有意地以嗔恚心来对待他。他受到了你的伤害以后，他也会有意地来伤害你，这样就由无意的伤害演变成了有意的伤害，而且双方都不能作主。要是旁人劝解，说他只是误会你了，你就不能原谅：“他怎么不误会别人，偏偏误会我呢？不行，我一定要报复！”，你都不能平息自己的这种嗔恚。所以说凡夫众生都受这种五毒烦恼的指使，不能作主。将心比心，原来他也是如此，他也不能作无明烦恼的主，和我一样。所以你要看到一切众生本无冤亲，是我们自己内心的无明烦恼所使，妄加分别。你如是观察，渐渐地就能“对冤离于瞋，对亲离于贪”。

从第三个方面，就是从现实当下的利弊觉受来看，如果你冤亲不平等，你会有什么样的觉受呢？你就会为亲所牵累，为冤所伤害。亲能牵累我们，世界上最亲的是谁呢？小时候，我们最亲的人是父母，成家以后，最亲的人是丈夫或妻子，有了孩子以后最亲的变成孩子。这些人是不是牵累了我们？我们自己可以去观察。很多人小时候发种种抱负：我们家这么穷，我

一定要努力为父母争光；或者看到有人很富，心中不平，于是做出种种非法之事，希望提高父母的地位；再到成家以后，我没有成过家，但我们可以观察周围成家的人，夫妻之间那才是最亲密的，然而争吵打斗起来却非常猛烈，周围的人都是那样。今天有位营员问我，法师您今天上午说“结婚十年以后家家闹离婚”，真是这样吗？我说闹是闹，但真正离婚的人少，但闹却是绝大多数在闹，不相信你们去观察自己的父母邻居。绝大多数是闹，但没有形成结果，我主要是说那个烦恼相，所以大家不要误解。孩子出世以后，夫妻两个为了孩子的未来，操烂了心，很多不必要的烦恼都是从为孩子操劳所引发的。这是亲的牵累，它的可怕性很多人没有意识到。

冤的伤害，冤冤相报无有了期，他伤害你，你伤害他，反复地伤害，越演越剧烈。所以你见不到平等，于是你就受他的牵累，受他的伤害。反过来说，如果你能相信文殊菩萨讲的“冤亲平等”，你的心当下就能处在一种寂静，恒常的安乐之中。举个例子，在我95年行脚的过程中，一路上是乞食的，有的人见了就非常欢喜，他一家人都是居士，看见师父一路劳顿，十分辛苦，心里觉得很过意不去，请师父回自己家里面休息，专门炒几个菜供养师父，非常的好。这个时候就是一种亲，你不能受这个亲的牵累，你不能因为这个居士对你好就欢喜得不得了，你如果欢喜得不得了，说明我们的心不平等。同时会遇到很多不客气的人，一看和尚又来化缘了，一句话：“滚！”。如果你心里冤亲不平等，这一个“滚”字你就受不了。昨天还是在一家人的恭敬之下，请你坐上座，把好吃好喝的放在你面前，可是你从他家出来，走了几十里路，在另一个地方刚把人家门敲开，人家第一句话：“滚！”，你能受得了吗？你要受不了，说明你冤亲不平等。

这还是比较简单的举例，其实这也谈不上冤，只是比较不客气。但如果你要是冤亲平等，别人说“滚！”，你说：“好好好，马上滚！”（众大笑，鼓掌）。所以说这法就这么受用，你要按这个办就是这样。不为妻子深情所痴狂，也不为冤的伤害而悲恼，这就是平常心，这样你才能永离贪着。

7月23日早课

今天上午接着往下讲：“若得五欲，当愿众生，拔除欲箭，究竟安隐。”五欲大家都知道，就是：“财、色、名、食、睡”。五欲中的“色”主要是指男女的色欲，与《心经》中指物质性的色法的“色”不同。为什么要拔除欲箭呢？这五种欲望是以乐受的形式，通过“贪图”的发射，像箭一样深入我们的肺腑，所以称作“欲箭”。如果说一下子不让我们贪图这五种欲望，我们觉得做不到，因为欲箭射得很深，一下子拔不出来。而当我们的五欲得到满足之后，我们也会发现五欲带给我们无量的痛苦和无尽的烦恼，所以说“犹如蜜中毒，初觉甘美，安乐无比，渐觉苦恼，毒入骨髓，痛不堪言。”，到那个时候自不能拔。

《四十二章经》中说“多欲为苦”，我们这么多人从早到晚，生死疲劳，从哪里来的呢？从“贪欲”起，所以说：“少欲无为，身心自在”。昨天有营员说“看见出家师父们个个都很潇洒”，原因何在？只要放下对五欲的贪著，明白诸法的苦、空、无常、不净、无我之相，你就能做到无我的奉献，无我的慈悲。了知一切诸法其性本空，无所有，平等不二，深达诸法实相，于一切诸法通达无碍，自在无碍，在心中泯一切法，于是可以任意建立一切法。用普通人的话讲叫“潇洒”，用佛教术语来讲叫“解

脱自在”，不受这些幻化的声色的诱惑。

说到这里，我想起有的营员提问说：“受戒会不会影响我正常的家庭生活、正常的学习工作，会不会使家庭关系紧张、影响与同事同学的关系，会不会束缚了我？”这是当今绝大多数人的迷惑。现在的社会环境是迷于五欲、追逐声色，把根本的东西忘记了。有的人说：“我修行不用受三皈五戒，佛法不就是佛经里讲的道理么？我把道理搞明白，比你和尚水平还要高”。是不是这样呢？这个一定是自己知道，我也不知道。

说到这个地方，我们简单地说一下三皈五戒究竟对我们有什么好处？或者像有些人说的“对我们有束缚”，束缚何在？仔细一剖析就能发现，束缚是你自己心中的迷惑，心中的迷惑消失，束缚也就没有了，随之而来的是安乐和解脱。“戒”的本义，在佛教中有很多名字，表示“清净”、“解脱”、“无恶”等种种。比如说杀生，如果一个人在佛前受了不杀戒，从此以后不再杀生，因为你在佛前发誓，乘佛神力，法界一切有情都能知道“这一位菩萨发了戒杀之愿”，所以一切众生见了你都很欢喜，“欢喜愿见”，见了你就自然欢喜、见了你就没有恐怖。而不受这个戒的人，众生见了你无形中会感觉恐怖，觉得不放心，尤其那些有灵性的小众生，特别的明显，咱们人可能不太明显，但是你们自己心中比我还清楚：受了这个戒，可以消除一切冤孽的危害。比如有时候，我没有惹他，他为什么见了我就感觉这么不好呢？你不知道为什么？还有一些小动物一见你来就吓跑了——因为你身上有凶气，给它带来了恐怖。你受不杀戒，就能给它一个“无畏”的布施，它见你就不恐惧了，自然欢喜。

上面说的是受戒的好处，有的人问：“受了不杀戒以后看见蚊子苍蝇

怎么办呢？”蚊子苍蝇有办法，就看你动不动脑筋了，有许多的善巧方便，可以不通过杀生来避免它们的干扰。只是我们现在一些人太懒惰，反正毒药也很多，喷一喷算了。又有人问：“如果都不杀生的话，蚊子苍蝇、毒蛇猛兽不都四处横行，哪还有人生活的空间？”有的人说：“毒蛇猛兽你不杀它它害人。”现在你去查一查，全世界有多少人受到了毒蛇猛兽的伤害？被毒蛇猛兽伤害的人，屈指可数；而被人所伤害的人，你看看有数没有？那是数不过来的。人伤害人那是非常凶猛，人心毒于猛兽，“苛捐杂税猛于虎”这是书上的话，大家扪心自问，这不是空口说白话想象出来的。所以受戒的意思简单地说就是“勇心自誓，决断受持”，以这种勇猛之心，这个好事我从今天开始要做了，我就是做不到我也要做到了；决断受持，宁可别人伤害我，我也不伤害别人。医学上说苍蝇蚊子传染疾病，可能是的，但我们的手到处摸这摸那比苍蝇蚊子还肮脏，你用的肥皂、洗衣粉那个毒素比它还毒，你们可以自己想一想。身心对于虚幻诸法的执着，那种毒素啊，闷在你的心上多难受。所以绝大部分人每天就是闷闷不乐，感觉到压抑，感觉到不自在，为了五欲的贪图，身心的那种痛苦简直是不可说。

如果一个人心里面的问题解决了，瘟疫疾病等传不到你身上。这个话很多人可能不相信，我对这个绝对相信的。你心中的问题解决了，外面的问题都是小问题，外面的依报你可以慢慢转化。所以受不杀生戒能够使我们身体健康，消灾延寿，这是真实不虚的。至于说到会不会使家庭关系紧张，我说几个方便：第一，你回去不要声张你受了三皈五戒，受三皈的重要性不用我说，每一个人都应该受三皈，皈依佛、皈依法、皈依僧，可以得到无量的庇护，种种无形的业障都会销声匿迹，自然地消除。至于五

戒，有人说：“现在社会谁不杀生？谁不偷盗？谁不淫邪？谁不撒谎？谁不饮酒？”乍一听似乎有道理，可你有没有想到这样的话这个社会是在干什么？这个社会将走向何方？这个社会使我们的身心陷入无边的痛苦和烦恼之中，不能自拔。表面上看起来科学发达，电脑里什么信息都有，可是烦恼已经装到你的肚子里面，拔也拔不出来了。那人活着为了什么？人难道是为科学活着吗？一定要搞清楚，不要颠倒：科学是为了我们活着！人们都在互相伤害，我们也要向这个方向去走吗？学佛是为了解脱、自我圆满、自我完善、为了幸福生活，不仅是为了现在，更重要是为了将来成就无上菩提，这个菩提心要发的。基本的三皈五戒你都没有，何谈修行？我以真诚之心，我以我的人格担保，受三皈五戒对我们有无量的好处。

有的人说：“受了戒之后犯戒是不是罪过很大？”是这样的，因为你受戒的功德太大，所以如果犯戒，那就等于是在十方圣贤面前打妄语了。但如果不受戒，你就常在罪过之中，往堕落的方向走，那个罪过就不用说了。如果你不受戒，你说的是圣贤之法，可是你身行的是下劣的恶法，实际上圣贤之法在你心中并没有起作用。一个身心清净的人，他不会去做那些事情。杀生，不需要；偷盗，不需要，我的衣食住行够用了，这就足够了。最富有的人就是知足的人，最贫穷的人是不知足的人。有的人纵有几百万，可是心不知足，他实际上是贫穷的人；有的人一个月工资也就四、五百块钱，但一家人过得很好，安贫清闲，有吃有喝有穿有住就够了，不跟任何人攀比。每个人多少都有嫉妒心，你获得了名誉地位，乃至你的美貌潇洒，别人表面上赞叹，背后却在毁谤，你注意观察每个人都是这样。我们为什么要为这种虚假的赞叹而忙碌呢？这不是在自己骗自己吗？这个

问题太清楚了。至于淫邪更不用说，那是万恶之首，众苦之门。你仔细想一想，很多的罪恶、伤害皆源于此。妄语根本就不需要，坦然地活着。我很坦然，我是个啥就是这么个样子，无需去虚伪地打扮。有的地方如果说了实话对大家都没好处，你可以不说。

所以说三皈五戒一定要重视，这是修行最根本的基础。在家里一定要记得不要说，不要说我受了三皈五戒。很多的行持需要有方便，如果大家在行持时，碰到什么具体的问题，可以打电话给我，也可以写信给这里随便哪一位师父。这个问题其实很好解决，只是很多人没有善巧方便，是你没有动脑筋。

今天时间关系就讲到这里。真诚地祝愿大家彻离恶法，获得身心真实的自在。

7月25日早课

前几天有位营员问我：“师父您修什么法门？”我是怎么回答的呢？我说我曾经问过方丈老和尚，平时修什么法门？老和尚说：“咱们寺院是禅宗道场，是临济宗，是修禅宗的。”具体的修法呢，老和尚说，我静坐的时候，是在修息道观，”就是咱们这次禅坐的时候给大家介绍的息道观、数息法，这个是对治散乱心的，是修定的一种方便；我平常干活走路的时候，念的是观世音菩萨名号；具体的禅法推行的是生活禅。生活禅就是在给每个人发的一本《第十一届生活禅夏令营》刊物，上面有详细地介绍，生活禅的提纲和具体的内容。

息道观给大家也介绍了，我突然想起由于很多的营员提出了很具体的

生活中不好解决的问题，尤其是一些基础性的问题，最初的很多事情、心理上很多问题并没有解决。修行要直接谈无生法还是有点早，所以我考虑，今天早上把《楞严经》中观世音菩萨耳根圆通法门的这一篇，给大家念一遍。我先问一下，《妙法莲华经》中《观音菩萨普门品》，读过的人请举手，我看一下多少人读过。（很多营员举了手）好，放下，《楞严经》读过的有多少，我看一下，（个别的营员举了手）好，放下。《楞严经》读过的人少了些，今天我为什么要介绍《楞严经》中观世音菩萨的法门呢？这和《妙法莲华经》是一致的，但是有一个不同的地方，如果读《妙法莲华经》生大信心的人，受持《普门品》，这就简单明了。在座诸位都是文化层次比较高的人，善于思考问题，很多事情不会盲目相信，他要去寻个理。那么《楞严经》就是给大家讲这个道理的，七处征心、十方显现，就是让我们明白往昔的迷惑，真心的所在，乃至二十五圆通，也进行了分析，这些圣者如何成就圣果的。那不是凭空成就圣果的，不是说练了一年半载气功，发了一些特异功能就自称成道，不是那么回事。所以我把这个给大家介绍一下，可能会解决很多人在修行过程中，具体操作性的一些问题。可以说大量的问题就可以解决，基础的问题都比较好解决。

我给大家念一下，这是《大佛顶首楞严经》卷六：

“尔时，观世音菩萨即从座起，顶礼佛足而白佛言：“世尊！忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音，我于彼佛发菩提心，彼佛教我从闻思修，入三摩地。”就是观世音菩萨给佛说我在往昔劫，遇到一尊佛，佛的名号就叫观世音，他就在佛前，发了菩提心，就是为利有情，为度有情故愿成佛、求一切智的心情，叫菩提心。观世音佛就教了他“耳

根圆通”这个法门：从闻思修，入三摩地。之后这一节就是他用功的办法，他怎么获得这么殊圣的成就呢？“初于闻中，入流亡所”，这个就是最关键的地方，“闻”这个地方叫返闻，平时我们听到外面有声音，耳根向外攀缘，当你回收的时候，外面声音的起落，你都感觉到很清楚，没有声音可你的闻心还照样很明白。我们平常所说的，有声则闻，无声则不闻，实际不然，一切众生都迷惑在这个上面，认为有声就能听见，无声就听不见，实际非也。我们的闻性是没有生灭的，声起，我们听见声起；声灭，我们听见声灭。既能听见有声，同时能听见无声，它是不会灭的。“初于闻中，入流亡所”，这个就是功夫入堂了，进入了三昧的状态了，这后面是深入的东西，这个地方就不展开讲了。“所入既寂，动静二相了然不生”，这就进入一种禅定，三昧的状态。“如是渐增，闻，所闻尽”，“闻”和“所闻”这两法尽了，“尽闻不住，觉，所觉空。空觉极圆，空，所空灭”，我念的时候把四个字断开了，“空”和“所空”灭。“生灭既灭，寂灭现前”，这个就是成就了。“忽然超越世出世间，十方圆明，获二殊胜”，这个就是观世音菩萨成道了，成就了圣道。“一者，上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力。二者，下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰”，这就是他所获得的两种殊圣功德。“世尊，由我供养观音如来，蒙彼如来授我如幻闻薰闻修金刚三昧”，这就是他所修的法门，是佛教给他的法门，“与佛如来同慈力故，令我生成三十二应，入诸国土”。

我刚才念的这一段就是观音菩萨修行的法门，他就是从这个上面成就的，他修耳根圆通，就是“返闻”，“闻自性”，这个法门最适应末法众生的根器了。他的三十二应，和十四无畏布施，以及四不思議度生方便等，

那不是凭空说的。《法华经》里没有具体讲到观世音菩萨如何成就，为什么念观世音菩萨能有这么多功德感应？这个地方就讲了感应的原因。

为什么念观世音菩萨就有这么多的功德。咱们先看看观世音菩萨的“三十二应，入诸国土”：“世尊，若诸菩萨入三摩地，进修无漏，胜解现圆，我现佛身而为说法”，有的菩萨修行已经进入三摩地，得了定了，“进修无漏，胜解现圆”就是快要成佛了，那么，观世音菩萨就会现显佛身，而为说法，“令其解脱”，这是应以佛身得度的人。“若诸有学，寂静妙明，胜妙现圆，我于彼前现独觉身，而为说法”，这一类修行的人就是应以独觉身得度的。所以这得度的因缘是不一样的，我们在坐的诸位得度的因缘可能都不大一样。“若诸有学，得四谛空，修道入灭，胜性现圆，我于彼前现声闻身，而为说法”，声闻身就是成就了圣果的阿罗汉身。“若诸众生，欲心明悟，不犯欲尘，欲身清净，我于彼前现梵王身，而为说法，令其解脱”，这一类在印度很多，修梵行、离欲主要指的是离于男女之欲，断除了淫欲。这一类的人修行是求生梵天，没有关系，你求梵天也行，观世音照样度脱你。“若诸众生，欲为天主，统领诸天，我于彼前现帝释身，而为说法，令其成就”，有的人不愿意求成佛，他愿意当天王，象咱们说的玉皇大帝，就是三十三天的天主，你想当他，也行，观世音菩萨满愿，成就你。所以说你看咱们中国无论哪一个修行门里面，它都供观世音菩萨，为什么？这是有因缘的，事实上也就是那样。乃至那些神婆巫汉都自称观世音菩萨附身的，是不是呢？很可能就是。“若诸众生，爱统鬼神，救护国土，我于彼前现天大将军身，而为说法，令其成就”，有的人就喜欢当鬼王，天大将军，统领诸天鬼神，观音菩萨也满愿。“若诸众生，爱统世

界，保护众生，我于彼前现四天王身，而为说法，令其成就”，有的人愿意学四天王，他想命终以后当个四天王。实际上这个四天下很多，有无数四天下，咱们这个才算一个四天下。所以天王的位子多得是，你这个众生喜欢这个，那也行。“若诸众生，爱生天宫，驱使鬼神，我于彼前现四天王太子身，而为说法，令其成就”，他现的身相正是你所要求的那一种身相。“若诸众生，乐为人王，我于彼前现人王身，而为说法，令其成就”，有的人说我想当美国总统，行啊，观世音菩萨满愿，你能够虔诚地修观世音这个法门的话，在他的慈悲威光的加被下，你会不知不觉地走上那个位子。“若诸众生，爱主族性，世间推让，我于彼前现长者身，而为说法，令其成就。若诸众生，爱谈名言，清净自居，我于彼前现居士身，而为说法，令其成就”，像咱们昨天有的人受了三皈五戒，这就是在家居士。你向别人说佛法如何如何的好，如果那个人听了你的话，他按这个做了，获得了解脱，那么你就在他面前显示了观世音菩萨的一个化身。那么这其中到底是你的智慧度了他，还是观世音菩萨的力量在无形中起了作用，可能两者都有。但是我认为，我觉得这是菩萨的威神之力所致。

所以往常我和别人说话，我内心里都认为这是乘佛神力。别说是我们普通的凡夫，就是观世音菩萨、普贤菩萨、文殊菩萨，在法会上讲话的时候还是“乘佛神力”，我自己没有那么大的威神之力，那都是佛的力量，是佛不可思议的力量，非我们思议所能知的事情。“若诸众生，爱治国土，剖断邦邑，我于彼前现宰官身，而为说法，令其成就”，你想当国家的部长、省长，那都可以。“若诸众生，爱诸数术，摄卫自居，我于彼前现婆罗门身，而为说法，令其成就。若有男子，好学出家，持诸戒律，我于彼

前现比丘身，而为说法，令其成就”，比丘身，指的是我们这一种剃发，披袈裟的出家人，比丘是男性出家众，比丘尼是女性出家众。“若有女人，好学出家，持诸禁戒，我于彼前现比丘尼身，而为说法，令其成就。若有男子，乐持五戒，我于彼前现优婆塞身，而为说法，令其成就”，优婆塞就是男居士。“若有女人，内政立身，以修家国，我于彼前现女主身及国夫人、命妇大家，而为说法，令其成就”，这就是现有身份的女相，来为说法。“若有众生，不坏男根，我于彼前现童男身，而为说法，令其成就。若有处女，爱乐处身，不求侵暴，我于彼前现童女身，而为说法，令其成就”。这两种都是独身的，有的人就喜欢独身，可是父母逼迫你成家，怎么办？念观世音菩萨，就满了你的愿，父母就不能再强迫你了。“若有诸天，乐出天伦，我现天身，而为说法，令其成就”，有的天人不想当天人了，想修行圣道法，那也可以。“若有诸龙，乐出龙伦，我现龙身，而为说法，令其成就。若有药叉，乐度本伦，我于彼前现药叉身，而为说法，令其成就”，药叉是一种飞行鬼神，速度很快。“若乾闥婆，乐脱其伦，我于彼前现乾闥婆身，而为说法，令其成就”，这是上天的月神。“若阿修罗，乐脱其伦，我于彼前现阿修罗身，而为说法，令其成就”，阿修罗是分散在人、天、畜、鬼中，有四种阿修罗。他们有一个共同的特点就是，在本伦（这一类）中福报很大，但是瞋恨心很重，好斗。“若紧那罗，乐脱其伦，我于彼前现紧那罗身，而为说法，令其成就。若摩呼罗迦，乐脱其伦，我于彼前现摩呼罗迦身，而为说法，令其成就”，这是一种蟒神。

“若诸众生，乐人修人，我现人身，而为说法，令其成就”，有的人说我就愿意当个人，我生生世世要做人，不失人身，那也可以，念观世音菩萨

就能满愿。“若诸非人，有形无形，有想无想，乐度其伦，我于彼前皆现其身，而为说法，令其成就。”“是名妙净三十二应入国土身。皆以三昧闻熏闻修，无作妙力自在成就”，就是观世音菩萨在甚深三昧中，随时都在甚深三昧中，是无作妙力自在成就。刚才这上面说了三十二种应化之身，应了三十二种愿求。这是略说，如果广说的话就多了，我们每一个人有各种不同的非常多的愿求，只要是善愿祈求，都能满愿。这是三十二应。

下面是十四无畏施，所谓无畏施就是令有恐怖的人感觉到没有恐怖了，就叫施予无畏。“世尊！我复以此闻熏闻修金刚三昧无作妙力，与诸十方三世六道一切众生同悲仰故，令诸众生于我身心获十四种无畏功德”，前面的三十二应是慈力的缘故，慈者，与乐也，给予快乐。咱们平时说的慈悲是两个内容，慈，就是给众生欢乐；悲，是拔济众生的苦难，这是两个内容。我们一般的人，可能同情心、悲悯心还有少许，但是绝大多数人没有慈心，绝大多数人有嫉妒之心，这个嫉妒心正好与慈心相反。慈心就是不管哪一位人，哪一类众生，能给他一点欢乐，就给他一点欢乐，这叫慈心。普通人都是看到别人哪个地方强或是获得欢乐，心中不乐，没有随喜，这个是慈心不够。

后面这就是十四无畏：“一者，由我不自观音，以观观者。令彼十方苦恼众生观其音声，即得解脱”，这就是你念观世音菩萨能够得解脱的原因，因为观世音菩萨他是不自观音，而是观观者，这正是他的无作妙用在一起作用。后面的文字都比较晦涩，义理深刻，我就不做解释了。“二者，知见旋复。令诸众生，设入大火火不能烧。三者，观听旋复。令诸众生，大水所漂水不能溺”，火灾水灾，你念观世音菩萨就能免难。“四者，断

灭妄想，心无杀害。令诸众生，入诸鬼国鬼不能害。五者，薰闻成闻，六根销复，同于声听。能令众生，临当被害刀段段坏，使其兵戈犹如割水，亦如吹光性无摇动”，这就是刀杀不死。

有人说这是真的么？是真的。过去有一个出家人，那是抗日战争时期，他到一个庙上去挂单，住了一晚上。第二天早上日本人来了，把庙里的人都抓起来，二话不说，统统枪毙。结果他很镇定，他就念观音菩萨，枪响之后别人都倒下了，他被连打了三枪还不死，日本人就问他有什么功夫，他说我没有功夫，我在念观世音菩萨。日本指挥官他也信佛，一听就说原来你是铁头罗汉，马上释放，这就是观世音菩萨的大悲神力在起作用。

“六者，闻薰精明，明遍法界，则诸幽暗性不能全。能令众生、药叉、罗刹、鸠槃荼鬼及毗舍遮、富单那等虽近其傍，目不能视。”晚上或者是在海里有这一类的情况，你只要念观世音菩萨，这些恶鬼恶神就看不见你，你身上的光明太亮，他的眼睛看不见，无法为害。“七者，音性圆消，观听返入，离诸尘妄。能令众生，禁系枷锁所不能着”。下面我们念快一些，“八是贼不能劫；九是能令多淫众生远离贪欲；十是能令一切忿恨众生离诸嗔恚；十一者能令一切昏钝性障诸阿颠迦，永离痴暗；十二能令法界无子众生欲求男者，诞生福德智慧之男；十三者能令法界无子众生欲求女者，诞生端正福德柔顺，众人爱敬有相之女；十四者能令众生持我名号，与彼共持六十二恒河沙诸法王子，二人福德正等无异。”这是十四无畏，你有求必应。后面是四不思议无作妙德。一种就是“能现众多妙容，能说无边秘密神咒。”“二者妙能现一一形，颂一一咒。其形其咒，能以无畏施诸众生。是故十方微尘国土，皆名我为施无畏者。”所以观音菩萨另一个名

号又叫施无畏者。“三者，由我修习妙圆通清净本根，所游世界，皆令众生舍身珍宝，求我哀愍。四者，我得佛心，证于究竟。能以珍宝种种供养十方如来，傍及法界六道众生。求妻得妻，求子得子，求三昧得三昧，求长寿得长寿，如是乃至求大涅槃得大涅槃。”这个很重要。我们初学的人不一定想要成佛，想求妻可以，想求子可以，求三昧（得定）可以，求长寿可以，求大涅槃（成佛）可以，观音菩萨都能满足。现生尚且能满愿，何况此生报尽，观音菩萨有愿力在，如果愿生极乐世界的，就送你到极乐世界，这就是观世音菩萨的大悲威神，度生方便。今天上午给大家简单介绍一下，这样你每天受持观世音菩萨圣号，就能解除我们很多基础性的问题，在智慧方面我们还可以多看看其他经典。

7月26日早课

诸位营员大家吉祥：

今天上午十几分钟时间，咱们最后一次诵经。我想借用这点时间，把营员提的一些重要问题作一下简单的解答。

问题一：持戒修行对在家居士是否会造成种种障碍？

答：这对初学者来说可能是，但障碍不是来自持戒，障碍来自于一方面我们看不破，放不下；一方面来自于我们善巧不够，认识不够。首先我们要认识到，戒乃正信解脱的根本，是三学之基，万善之本。所以律宗有言：“戒是无上菩提本，长养一切诸善根。若能坚持于禁戒，是则如来所赞叹。”这是认识戒的重要性。其次，在家环境造罪作孽堕落的因缘是非常多的，若无戒护，我们的修行、幸福、自在那都免谈。在这种时代，有

很多人整天宣扬：在新的时代，大家的生活节奏非常快，种种环境变化了，新时代的人就不用持戒了。所以仅仅只学佛的最深的禅理，却不去持戒，实际上呢是不相应，口说无为，行在有中，自欺欺人。旁观的人看得非常清楚，他自以为是，所以大家要认识到这点。第三，必须细学详思，内心放得下，有过失要求忏悔，有困难要乞佛加被。愿佛为我们开方便善巧智，一个人有了善巧方便的智慧，一切处自然没有障碍，之所以障碍的原因就是你的方便智慧不够。在这一方面，大家回去在生活中，但有困惑，可以来信或电话问一下。不要自作主张，更不要听那些不持戒而冒充善知识的人的诱惑。第四，要声明的是，越是持戒精严的人越能得到世间人的认可，越能拥有内在的解脱。很多人包括修行人在内，名利之心、我执没破之前，总希望别人认可。那么这就告诉你了，持戒会得到人天的认可，同时你会拥有内在的解脱。

问题二：分别之凡夫如何修顿超无分别之圣法？

答：有的人说我不能顿悟，像我这样颠倒、具足了种种附着、颠倒分别的凡夫怎么修这个圣法。这个也有经典根据的，这是密宗的一部经典，它说得很简单很清楚。首先要具足深切的愿望，我愿求无上菩提，我愿意求真正的解脱，同时要深信我们所念的佛号，所持的咒具足无量无边，不可思议的功德妙法。你首先要有深信祈愿，然后严净禁戒，就是凡是作恶的事情，障菩提道的事情不要去做就行了。如果持佛菩萨的名号，以无希求、无疑惧、无欣厌乞舍之心去持，持咒只管持咒，脑子里的妄想都不要管它，让它随起随灭，而我自己只管念佛号，密契佛心，你渐渐地就会获

得种种微妙的受用。大家回去可以试一试，咱们知识分子喜欢讲理，实际上有时理非语言可及，非思议可到。

问题三：不能全身心地投入修行的人怎么修学佛法？

答：这个我已经讲过了，一方面先学习佛法的基础知识，另一方面你就念观世音菩萨，很多事情就会渐渐地解决。

问题四：如何把修行落实到当下？

答：咱们老和尚提倡的生活禅四个要点中，第二条就是把修行落实在当下。落实在当下很不容易，不是每人都能落实在当下。这是有前提、有基础的，不是空口说白话。你回去落实不到，等于没说，所以大家要把这句话深刻地思维，怎么才能落实。当然如果有的人言下契入，明自本心，见自本性，于是你妄念顿息，亦或你的妄念仍在继续，然而它却犹如白云，自起自灭与你无关，这种情况也就不设此问，因为你念念都不离当下。如若不然，我们高不成就要低就，从最基本的先受三皈五戒开始，进而受菩萨戒，这个菩萨戒我们在座的诸位都可以去学一学，那可是处理好人际关系、社会关系的最佳方便。禁戒清净，魔障自然退除，你的福德就培植起来了。这时再去谈修定，自然魔障不起，你才能得心应手。否则直接上来修禅定，我的看法只能静静心，最多如是，入定入三摩地还谈不上。前面的基础成就了，再修五停心观，乃至四念处、四禅八定，还有我们近代乃至当代，禅宗道场使用的都是参话头，到那时不妨试一下。简单的就是：返观一句，“念佛是谁？”你刚一追的时候，念佛不就是我吗？我是谁呢？

我不就是我嘛，我是谁？这个时候你心要细，不敢轻易给一个定义——“我就是我，没了。”那个不行。我是四大假合，这个四大假合百年以后我是谁？明天我不喘气了，我是谁？你这样追，内观的时候才发现这个色身里面没有一个我，那这个念佛的是谁啊？好像是那个能够觉知，能够思维的灵魂，那个灵魂是个什么东西呢？你第一次追的时候可能要半个小时，一直要追到什么状态呢？追到你的思维已经不能运转了，追到山穷水复疑无路的时候，你才能见柳暗花明又一村。以后心中一问“念佛是谁？”，马上就能到那个状态下，那是一种定的状态。参的时候一定多向禅和子请教，多向老参上座请教。你经过一定时间的训练，渐渐地心静下来了，你再去观察诸法实相，你才有所体认，你才念念回到当下，你才能任意地观察到当下的一举一动，当下的种种幻象，是怎么去生怎么去灭的，你自然不受它的蛊惑。这个修定要慢慢来，不要着急，而且修定最好要有善知识的指点。

问题五：如何处理人与人之间的关系，使生活变得安宁和乐？

答：这是非常现实的问题。前面也说到受持三皈五戒，发菩提心，自然的人天欢喜。首先是空界里的龙天鬼神，拥护我们，看到我们欢喜，即使人见了我们，也会心生欢喜，这是无形的力量。第二，要谦和寡言，不论人非，安闲恬静，虚无淡泊，这样能排除一切人障。我们一定要牢记，我们周围的人只要是凡夫，都具有嫉妒之心，和我们一样。所以你不要出这个头，你出这个头就会遭种种人障。第三，你首先要知道，诸法实相无相，于是乎于一切诸法无求无愿。无求无愿不是说我不想成佛，不想拜佛，

不想做功德。无求无愿的意思是没有一个执着的追求，今天这个事情不干我心中就很痛苦，没有“我一定要做个有形的事业给大家看看”，心中没有这个概念，没有这种执着，于无执着，自在心中，来广行菩萨道。所以用安闲恬静，虚无淡泊来描述我们这种心态。第四，在生活中要修菩萨的四无量心——“慈悲喜舍”。慈者，愿诸众生永具安乐及安乐的因；悲者，愿诸众生永离痛苦及痛苦的因；喜者，愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦；舍者，愿诸众生远离贪嗔之心，住平等舍。你不要对某一部分众生爱得不行，也不要对某一部分众生仇恨得不行，要舍，只有这样舍，心才能安住于平等，你才安住于法喜、轻安。第五，四摄度人。布施，通过布施令其欢喜；爱语，通过爱语令其欢喜；利行，帮助他。以上三条做到了，周围的人都会对我们有非常的好感，在这种情况下，我们才能与他“同事”，才有条件引导他走向一条解脱的光明大道。这时候我们的生活自然变得安隐、和乐。

问题六：世态炎凉，五欲横流，道德沦丧，精神空虚的社会状态使人觉得前途茫然，怎么办？

答：找好自己的位置，定下人生的目标。所谓的位置就是你是什么身份？我只管我这个身份以内的事情，我这个身份以外的事情不要去追究它，没有意义，你追究的结果只能给你带来障碍、烦恼、痛苦。定下我们人生的目标，我是想干个一二三，还是想获得幸福安乐？平静处世，无我利生，其乐无穷。不管它大环境怎么样。

问题七：如何发菩提心，什么叫发菩提心？

答：发菩提心就是为度众生而愿成佛的心。以后别人问你什么叫发菩提心，你就告诉他：为利有情愿成佛。这就是菩提心，是为了度脱一切有情而愿意成佛的心。在《法华经》中讲到菩萨初发心住，有七种因缘：“菩萨摩訶萨，见佛相好，人所乐见，男可止欲，有大威力，以此故，发菩提心，求一切智。或见神足，或闻偈牒，或听教诫，或见众生受诸苦具，或闻如来广大佛法，或见如来实力难得，以是因缘，发菩提心，求一切智。”这是七种因缘，有的营员听了咱们夏令营里法师的开示、同道的心得，发了菩提心，亦复如是。

咱们今天的时间到了，今天晚上就珍重道别，以后有缘还会在一起研讨佛法。好，大家跟我一起回向：

愿以此功德，庄严佛净土。

上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心。

尽此一报身，同生极乐国。

愿大家发菩提心，修菩提行，证菩提果。阿弥陀佛。

一心与多门

王志远教授

我今天到这儿来作这次演讲感到非常高兴，首先感谢上净下慧老和尚与明海大和尚给我这样一个机会。一天晚上突然接到上净下慧老和尚打来的电话，他说让我来作这次演讲。题目呢，是以《净行品》为主题，这样实际是给了我一次学习的机会，促使我重新认真地读《净行品》。我今天非常荣幸地来到这个大厅，做这个大厅里的第一次演讲，也是和同学们作一次交流。不管我们从事佛学研究多少年，我们还是一个新的学生，我只不过是将自己的学习心得和体会交流给大家，或许能对大家有所启发。也希望在我给大家讲的同时使我自己得到一个新的提高，所谓教学相长。

今天大家能来到这儿，一起坐在这个庄严的大厅里面，是难得殊胜的缘分。我没有见到你们的时候，我的脑海里面仅是浮动着一些知识而已。但今天我在开营式的主席台上的时候，我随手翻了一下夏令营的介绍，里面有一句话对我的启发很大，就是我们办这个夏令营不是单纯地传授知识，还要给大家一个佛教智慧的启发。我们这里既是课堂，又不简单的是一个课堂。

在古代“知”与“智”两个字是通假的，所以在读古文的时候经常要注意，到底这里写的是“知”还是“智”。所以我觉得古人原来有一些很淳朴的地方，他不分别的东西，其实里面是有一些奥妙的。看起来是一种比较原始的状态，后来进步了，一个字成了两个字了，那么原来难道就没有这点智慧吗？我觉得未必。实际上原来在“知”与“智”上从写到看到

想，都要动脑筋的，都要去分辨到底是“知”还是“智”。给你一个不分别的，却要你产生一种分别心去辨识它，我想这是很长一个时期里，当时的中国人的头脑里必须找到的东西。你看到“知”，你就要觉得它是给你一个知识呢，还是给你一个智慧，这是要区别的。不象我们今天很容易地就能把这个分开，但是我们现在分别得容易了，可是我们的心里边却有区别的，未必能把这个东西搞清楚。所以知识与智慧是有差别的，没有知识的人是不可能得到智慧的。所以我们要好好地学习，但是只有知识的人未必有智慧，这就是要用心。

所以今天开营式的时候大和尚强调了《净行品》其中一个“心”字给了我一个启发，这就是用心，这就是我今天要讲的题目，这就是一心与多门。一心与多门这个题目用来讲《净行品》有一个优越的条件，这就是《净行品》是《华严经》中的一品。《华严经》是中国华严宗立宗的根本经典，而华严宗的理论很重要的一个是强调一和多的关系。所谓一即多，多即一，这是一个非常抽象的话题。应该说很多人对佛教的哲学有兴趣就强调这是哲学，其实我们对佛教的哲学有一定的研究以后，和佛教的实践有一定的接触之后就会明白，不简简单单的是一个哲学问题。所谓的哲学问题如果脱离了现实，抽象为一个简单的逻辑，思维就失去了它的根本意义。华严经里讲的一即多，多即一里面包含了非常复杂的哲学思辨，但是它所针对的决不仅仅是要做一篇论文，是要对别人讲一番道理，做一次演讲。不是这样，它是要通过这种哲学的观念指导我们的生活。大家读的《净行品》讲到了一百四十个方面，具体的做应该是非常的多，但是这么多，如果概括起来呢它又是一，就是说没有一个在中间贯穿到底的东西。所有的就是

散乱的，就是不可把握的，把握不尽的。所谓列出一百四十个方面，并不是说人生中只有一百四十个方面，何止一百四十呢？千千万万。我们每天遇见的事物无尽无休，变幻无穷。一部佛经，一个《净行品》，不可能把我们所有面对的现象都写尽，那么这样就必须让我们在这一百四十个方面里要找出一个贯彻始终的东西。没有这个一，把握不住这个一，那这一百四十个方面，以至更多的方面，我们就茫然无对。但话又说回来，如果没有这一百四十个方面的提示，我们又哪里去找这个一。所以这又涉及到一心和多门的关系。过去讲过佛教来教化众生，来接引众生的法门很多，号称八万四千法门，因为我跟佛教接触了二十多年了，我感觉就是特别的好奇，喜欢看到更多更新的这种法门。但后来我才理解到我们有一个对佛教理论、佛教实践的认识过程。我们是看到了多以后，慢慢地最后才归结下来。佛教其实说到底它又很简单，就像佛陀一样，他一生弘法到最后说，没有一字说法。为什么呢？我说了这么多，实际上我所说的地在我所说之外。那么我们如果说单纯地奔着那之外的东西去，又无所得，我们总是在这个矛盾中不断地运转着。

所以我今天想先介绍一下一心与多门的这个“心”。这个概念，在佛教里，如果从知识的角度来说，我们大家可以去翻阅一些有关的辞书，找一些有关的理论，就可以发现佛教对于心的描述是非常丰富的，包含了非常丰富的内容。我们举两个最简单的，其他宗派先不提。一个就是禅宗讲的“应无所住而生其心”，就是说这个心如何把握它。那么禅宗讲“应无所住而生其心”，应无所住就不能执着，不能执着什么，不能执着于表象、现象。因为我们见到的事相太多了，无穷无尽，总在变化，我们如果被这

些现象所迷惑，就像我们在一条河流面前的时候，会被卷到波浪里面去。

我不知道我们的同学里有多少人曾经练习过禅定打坐，我们都不要讲很高的层次，就一般地来讲，我个人有个体会那就是说：如果没有打过坐，没有参加过禅七，光从字面上去讲“应无所住而生其心”，永远是哲学。因为有一点就永远体会不到的，就是什么叫做“应无所住”。我们有些同学有些朋友肯定是在修行方面要比我强很多很多的，我谈一点我个人的体会。我觉得你在打坐的时候起码有一个现象正好和我们今天要讲的是相同的，那就是说你很难使自己的心静下来，在你的脑海里在你的眼帘前，总是不断地涌现着各种各样的事情，各种各样地念头在眼前走过，象一条大河一样流过。那么我们如果把握不住自己的时候呢，往往就会走神，就是随着这个念头不断地想下去，不断地想下去，猛然发现不对，我现在在坐禅，我现在在打坐，再把心收回来，这个过程是不断发生的。那么到什么时候才能有所变化呢？就是到了一定时候才会有一个感觉，就是你什么时候能够真正地站在岸边上，去看那些念头像河水一样在你面前流过。换句话说，不可能去追求什么都不想的一个境界，茫然一片，空空如也。而是说不管有多少念头在你的眼前走过，在脑海里流过，但是不为其所动，不为其所牵，不会掉到河里边爬不起来。这个时候升起来的念头，这时候的心，就和原来滚在浪里是不一样的。应该说一个人的修持它有很多的层次，被浪牵着走是一种茫然的状况，能够站在岸边“逝者如斯夫”发出这种感叹是一种境界，进而至于能够随波逐浪，有那种水上的功夫，不怕被浪头淹没，那是另外一层功夫。但是不管哪一层工夫，它的目标都是要你把握住自己的那颗心，就是“应无所住而生其心”。

那么禅宗过去讲“不立文字”，实际上呢我们可以看到，禅宗的典籍到现在汗牛充栋，成千上万卷，那都是禅宗的文字，但这是不是那个不立文字的文字呢？应该说所写的所有的文字不过是指月而已。真正的月亮在哪儿？光凭看文字是解决不了的，要把这种指引和自己的实践结合起来，最终才能够把握住自己的心。所以作为禅宗来说“应无所住而生其心”，这个话看起来很简单，但是当时它就启发了一代宗师六祖慧能，那么我们所有的学禅的人都应该重视它。换句话说祖师也好，大师也好，他们入门的途径需要我们反复地再重新去考察。就像我们世俗一样，为什么我们现在在进行所谓革命传统教育的时候，要去沿着当年红军爬雪山过草地的路再去走一趟，再去体会体会。同样的，在古代，很多人在追求自己心的历程的时候，他们所走过的路，他们入门的那个途径，非常值得我们加倍的给予重视。这就是说“应无所住而生其心”，这个心作为禅宗来讲就是明心见性的那个“心”，要把握住这个心。应该说很多人都以为禅宗是比较容易的，没有那么特别丰富特别厚重的所谓的理论和经典，好像自己只要开悟就行了。但是只要开悟这个“开悟”两个字谈何容易？！

中国佛教在明清以后有一段时间是相当衰落的。为什么衰落呢？其中有一个重要的原因就在于人们对这个禅太轻视了，觉得太容易了。自命不凡，读了几年书，做了一点功夫，张口就要来谈自己怎么样开悟了，在其他许多方面都缺乏资格，最终被别人所鄙斥。所以我们今天是到了禅宗的一个祖庭。我们今天学习的虽然是《华严经》的《净行品》，但是我们谈到禅的时候，我还是要对同学们讲，决不可轻易地谈自己如何开悟了，这可不是一句轻易能说的话，是要狠下功夫的。禅宗的这些祖师，他们经过

了千辛万苦，在很多我们意想不到的启迪下，开悟了。这个开悟，你可以在文字上去看一下，开悟之前的内容很丰富，开悟之后也很丰富，但是没有一段话讲具体开悟的那个内容。因为那个内容只有靠你自己去得到，别人讲的都是不对的，你不能理解，或者讲出来就错了。“如人饮水，冷暖自知”，那么我现在说我喝的水，热也好，不热也好，我无法用我的语言来表述，因为它不是一个所谓的科学的问题，说这个水是多少度，要用温度计去体会。它是自己喝的水，自己知道它是热还是不热。对比而言，对于禅如何把握这个心是有一个非常艰难的过程的。那么这个过程就又回到我们刚才的话题上来了。最终得到的那个是一的话，那这个过程就是多。多到什么程度呢？叫道悟不在，道在妙密。那么还有很多的话，讲得非常地让我们吃惊。如何去追求那个一心，是不能脱离我们现实的实践的。在无限丰富和复杂的事物中，我们要始终追求我们的那个目标，所以《净行品》你们可以看到里面有一个非常突出的特征，就是里面所写的都是日常生活中的事，但是同样在做一件事的时候，求道的人和不求道的人心里想的是不一样的。

就是说拜佛，我们今天来参加夏令营的人，肯定很多同学就是要拜佛，为什么要拜佛？拜佛的时候想什么？差异大得很，所以同样是拜佛，千差万别，很多人拜佛的时候就是纳头就拜，其实是茫茫然，跟锻炼身体差不多。我为什么要这么讲呢？因为我们曾经有一句话形容某些人叫做“四肢发达，头脑简单”，那么如果你什么都不想就在那儿拜佛，就是四肢发达，头脑简单。我不敢说那样拜佛就没有功德，但是也不敢说那样拜佛就有多少功德。所以我们每拜佛的时候，有一句话给我印象很深，叫做“拜佛就

是拜你自己”。我希望你们如果听我的课能够记住这句话。心，佛，众生三者是平等的。你要找到我说的那个一心，那么你在拜佛的时候就要明白你之所以拜佛是自己要成佛，你拜佛一拜对自己恭敬一分，你把你自己抬高一点。不是说简单地去拜佛而已，不是去求佛，昨天我挣一千五，希望明天挣一千八，这就没有价值了。当然有点善财也好，但是毕竟不是我们拜佛的真谛。我们拜佛的时候，眼前是佛，前后左右都是佛，我们要把自己拜佛的功德回向给众生，回向给自己的父母，回向给自己的亲人和朋友。拜佛的这一拜之中，包含了自己全部的心愿和自己的追求，这才叫真的拜佛。

《净行品》里面最突出地指出，所有平平常常的事，可以做得不平平常。这个不平平常不是给别人看的，是你自己心里面明白，所有这里面的事没有几件能够象学雷锋那样，让别人看到的。如果每个人都想着做那样的事，就是我做一件好事，要很突出，要很特别，要专门去找一个受伤的人，我怎么去帮助他，一个人掉水里，我马上跳水里把他救起来。这些事是好事，但是光是为了给别人看的事，对自己帮助并不大。我们并不是反对做这种事，可是更要告诉大家的是你自己做的事你自己心里明白。什么叫做你自己做的事你自己心里明白？我同样地在吃饭，在做活，在读书，但是我跟别人不一样，就是我心里想的跟别人不同，我的动机，我的目的，我做这件事情它最后得到的未来的结果都跟别人不一样。所以说我们要认识到开悟也好，把握住自己的心也好，都不是一件容易的事。但是这些不容易的事又都在我们的生活中，在万万千千复杂的现象当中。在这些事情中最最关键的是要自己把握得住，这也就是说我们学习《净行品》

给我们的启发之一。

我们唱的三宝歌中间的三段话，皈依佛，皈依法，皈依僧，大家都可以看看，是《净行品》里写到的。所以我们有时候平常说的一些话，当我们找到它的出处的时候，我们会感到这个出处是多么的重要。其实大家都觉得非常经典的话原来就出在这里。那么我们就注意到，那么重要的话都出自于这里，它旁边的那些话是否也很重要？如果其中有三句对我们一生能够有重大影响，皈依佛，皈依法，皈依僧，但是其他的一百多句如果我们都注意到了，会是一个什么样的新的面貌，所以我想我们学习《净行品》，会对我们的思想指导实践产生重大的影响。这个重大的影响是我们不断在多之中去把握一，而为了得到这个一，我们能够去面对“多”那种复杂的现象。

除了禅宗以外，我本人在读硕士的时候安排我去学习天台宗。我学得不是很好，我下的功夫也不够，但有一些最基本的概念，我也想跟大家在这里讲一讲。天台宗到了宋代初年的时候曾经有两次非常大的辩论，有两派，其中一派叫做四明之理，这就是后来成为使天台宗复兴的祖师；还有一派是跟他同门的，但是观点不一致。四明之理这一派后来被称为山家。所谓山家并不完全因为他在山里头住，因为后世认为他是正统所在，所以称他为山家派。跟他相反的另一一些观点被称为山外派。那么山家与山外进行了非常激烈的争论。

我们今天来看这个争论有两个大的方面，其中一个方面就跟我们今天的话题有关。那么山家和山外对于修行的目标，他针对的对象是什么发生了重大的争论。山外派主张要修真心，什么叫修真心呢？就是我要面对一

个最高的境界去修行，我去追求那最高的，最光明的，最好的，最上的，殊胜的境界；山家派说你根本做不到，因为你根本就沒到那个层次，你怎么能去知道那个境界是什么呢？你怎么修呢？所以山家派就主张“芥尔一念因妄心”，说你应该针对跟那个真心最好的事物相反的那个事物。因为我们生活在一个娑婆世界，生活在一个五浊世界，我们这个世界里面有光明，有引导，那是佛法了。但是更多的我们面对的是污浊，是污染，是我们心性已经被蒙蔽的尘埃。所以山家派认为这些东西太容易了，一闭眼睛就是。我们面对的很多都是，我就要克服这些东西，而且他讲的非常微细，“芥尔一念因妄心”，什么叫“芥尔一念”，过去古人形容小叫做“纳须弥于芥子”，那个植物的种子最小就像芥子似的。芥尔呢？就是两者之间很小的一个间隙，一闪念，年纪大的人可能都知道文革时毛泽东提倡叫“斗私”，“狠斗私字一闪念”，所以毛主席从佛教里面吸取了不少东西。除了《坛经》以外，我觉得他对很多都是深入了解的。但是他不讲，甚至在生前批斗人家，但我们今天从他的理论里面可以看到，所谓“狠斗私字一闪念”，从字面上都可以看到和那“芥尔一念因妄心”几乎都是一样的话，那都是说一个人要成佛成圣，当然要高着眼，但一定要从实处着手。天天说我要去得到一个真心，真心在哪儿？什么是真心？你怎么能够理解真心？就需要下一番功夫，就像剥笋一样，把外面那些粗糙的皮一层层剥掉，“芥尔一念因妄心”，就像剥笋皮一样。所以我们回到今天来看，在禅宗的一个祖庭，我们今天请大家学《净行品》，就是要贯彻一个精神，要追求那个最高的境界，但是不能离开最现实的，不能把眼前的事情都忽略。应该说在这一百四十个现象中，有很多都是那种“芥尔一念因妄心”，不

去掉它那真心就显现不出来。这就是天台对心的两种不同的看法，而且之间产生的那种激烈的争论。那为什么最后山家派取胜了？不是因为其他人的干预，在那个时代没有其他的人来参加，政府也不干涉。要得到信众，要得到大家的认可，就是说这个理论能不能指导我修行？我能否按你说的最后就能改变我的精神的状态，能够使我真正的从人向佛有所改变。应该说山家派提出的这种去妄心的方式，符合我们现实生活中人们修行的需要，不是一种空洞的，高不可攀的那么一种奢望。

那么对于心的这种状态，通过“芥尔一念因妄心”，最后能否达到真心呢？天台宗在他的理论留下了整个体系。这个体系就是整个佛教思想里，包括人类的思维模式里面，有两个大的系列。我们先讲一点现代哲学，我们都知道西方的哲学是做为理论的思辨以现代的形式表现的。我们后来从日本到中国把我们的传统思想分解以后，因为我们原来的思想都是合在一起的，那么分解后单独拉出来，这是所谓的哲学。这是与西方的模式进行比较的，按现在的话来讲叫接轨。

西方有两个大的非常重要的思想流派，一个就是黑格尔哲学，一个是康德哲学。黑格尔哲学认为事物是“否定——肯定——再否定——再肯定”这样一个发展过程，是逐渐发展起来的。认识是不断地以这种方式发展的。而康德认为人不能认识原来根本就不存在的东西，就是一切你发现的东西，实际上是原来都有的，只不过你发现了它原来的位置而已。所以后来我们给他概括叫做“先验论”。那从现在哲学来看，认为两个思想家非常伟大，他们对人类的思辨进行了概括，创造了两种模式。实际上一千年，宋朝初年到现在是一千年。如果在这之前，从佛教的诞生和发展到现在两千多年，

这两种思维的模式实际上是一直存在的，只不过与西方哲学的说法不一样，一个叫“性起说”，一个叫“性具说”。天台宗山家的主张就是叫做“性具说”。山家派就是认为所以能够最终得到真心，因为真心与妄心是一个整体的结构。这个结构是一个矛盾对立的存在，没有一方就没有另一方，我们是通过去掉一方的过程，而最终认识到了另一方。但是整个模式是原来固有的，它保证了佛教信仰最终目标的超越地位。当然“性起说”就不一样了，“性起说”认为人之所以有“贪、瞋、痴”种种弊病，原因是从无名起。人生糊涂无名起，就是整个人类的痴迷都是无名起。有一个起点，从这个起点不断地发生。十二因缘也好，多少也好，产生演变成这个大千世界。那么这是两种不同的思维模式，这两种思维模式和西方两个大的哲学流派是非常相似的，但它们有自己的思想体系，抽象为哲学思辨来讲是非常相似的。

我们为什么要讲到这点呢？我们了解“性具”的思想，才能决定我们对事物的认识方式，才有助于我们的修行。因为天台宗有非常高明的一句话：“去无名，有差别”。什么意思呢？一种修行方式是我要去掉无名。怎么办呢？我把一切事物最后打成一片，不起分别心，最后结果能达到“去无名”，能不能呢？我们现在不站在某一宗派立场上来讲，应该说都有各自的道理。最终的修行就是按“去无名，无差别”也不是不能实现的，但是非常难。拿到现实中就比较好理解。说坐汽车跟走路是一样的，他挣三千六跟你挣二百八是一样的，他天天吃饭，你也吃饭这也是一样的。话容易说，但是最难解决的就是这个问题，要花很大的气力去扭转自己主观上的认识，能否做到？并不是完全能做到，当然历史上不是这样。历史上记

载的这两派的争论，这一派说你这就根本实现不了，或者说实践起来太难。差别就是差别，你非要通过泯灭对这种差别的认识，达到最终的无差别，这是一个修行的过程，客观上不是不存在，但是非常困难。

那么天台宗提出的另外的做法是“去无明，有差别”。什么是“有差别”呢？就是认识到差别的客观性，它认为这个差别是永远存在的。用我们今天的话说，“去无明，有差别”是要说我不管现象有多少个，本质只有一个，所以没有差别。但从古到今在这土地上有过这么多兴废，我们今天看这么辉煌，谁敢保证将来不是烟飞云散，没有永恒存在的事物。真正按马克思主义理论讲：“共产党最后要灭亡。”这就是别人佩服他，说你这个理论高，能敢把自己否定。但是马克思之前敢说自己要灭亡的只有佛教，没有其他的宗教说我最后要亡。只有佛教说：“成住坏空”，这是永恒不变的，这是不可改变的。那么这个对事物的认识得到一个结论，真空妙有，妙有真空，道即是空，空即是道。无论多辉煌，我们感叹，尽力来维护它，但我们心中有一种悲悯。世间万法，凡有为法，最终难逃脱它的命运，这是不可改变的。通过这种认识最终达到无明的觉悟，不是做不到的。但是在现实生活中，我们通过另外一种思维方式，去掉无明，我个人认为，有更大的合理性。那就是承认差别的客观存在，也有它的永恒价值。无论什么时候，你就是在佛的世界，不敢说没有差别，佛，菩萨，罗汉这就是差别。这个现象的差别是永恒存在的，佛陀也没说过到那一天，白茫茫大地真干净，什么都没有。如果能认识到现象的差别的存在客观性，那个无明也能去掉。和我们看到空的本质是一样的。所以去掉无明有两个方式，一个方式就是认识现象与差别的存在与客观性；另一种是认识现象的

本质比它更具永恒性。这也能去掉无明。因为我们今天不会单纯站在某一宗派的立场上，强调别人的都不对，所以我们介绍禅宗顿悟的同时，应该客观的说两种思维模式都有它的道理。

但是我们要搞明白为什么古人要坚持这样一种方法，另外一些人要坚持另外的方法，原因在于，不同的思维造成不同的修行模式，在现实生活中有很大的差别。所以又拉回到今天，我们每一个同学学习《净行品》，《净行品》中写了那么多的现象，不要认为只有这些现象，因为现象是无穷无尽的，道是无所不在的，我们要求看到这个“道”，就要把握这个“一”。经中所列出的现象，不过是示范，但是另外一个方面，如果我们空洞地想去追求那个“一”，而忽略了眼前地现象，连这一百四十个都做不到，我们就无从去找到这个“一”。

（休息十分钟）

刚才有同学提出问题，“天台宗的‘去无明，有差别’如何修？似乎‘去无明，无差别’较合宗下之趣。是否可将这两种提法归为顿渐二门？”从这个营员的提问看，对佛教有一定的了解，所以我就顺着他的话把这个话题往前再多说几句。实际上，“去无明，有差别”和“去无明，无差别”是一个非常艰难的思维过程。同样，“去无明，有差别”如果不达观，不经过对事物整体的思考，即看到现象的差别与永恒性，就是我们在针对具体事物的时候，往往需要有一种对整体事物的把握与认识。这句话怎么理解？就是说我们每一个人生命是有限的，我们所能居住和感觉的空间是有

限的。当我们在心胸中有一种无限的时空时，对有限的时空才能产生正确的态度。实际这句话可以用佛教的语言来表述，但今天面对青年朋友，用这句话表述大家去体会。为什么这样？因为有历史感的人才能知道一个人的渺小，有空间感的人，才能知道自己是非常有限的。那么他对具体事物，具体的处理方式，他的胸襟，气魄会发生巨大的变化。凡是鼠目寸光，坐井观天的人，他的心胸之狭隘，态度之恶劣，大家都是可以想象的。所以我们通常讲一个人有气度，一个人没有气度，差别在什么地方？你跟他攀谈一下，接触一下，你就会知道一个学佛的人，为什么应该是胸怀最宽广博大的。因为佛教强调三个字“了生死”，如何“了生死”？“了生死”不是一句空话。现实生活中遇到具体事物的时候，你能不能把这件事跟生死的大限联系起来。

说我现在遇到了挫折，但我想了“我生也有涯”，我现在活了50岁了，就算还有40年。这40年之中，我值不值得为这个小事去烦恼去执着呢？我们这样去比较，就会产生新的观念看法。同样，即使是我们很年轻，我个人有这样的体会：一个人在少年青年的时候，大约要十年才会有大的观念和改变，觉得日子很长。到了三四十岁，会觉得五年是一个很大的变化，观念会改变。到了50岁以后，也就是两三年，就会感受到人生的短暂。我前两天几次和大和尚说话，大和尚老强调：“我已经70岁了”。古稀之年啊！确实不容易，但是为什么呢？就是人越到了最后，对生命的意识越紧迫。“我在这个世界还有多久？”会随时提醒他。我今年55岁，前两年都没有像今年这样，对生命有那么深切的感触。

回过头来，我要告诉每一个青年朋友：你要珍惜自己的生命。佛教绝

对不是只劝大家离开这个世界，不是的。佛教实际上告诉我们要珍惜生命，要认识到生命的短暂。在这么短暂的不到百年的时间里，你到底要做什么？做得不好，一瞬之间，造下无穷的罪业，后悔莫及。而运用得好，为众生，为人类，做点有益的工作，自己的功德是自然而然的事情。所以历史上有人批评，佛教即便劝人做好事，也是自私的，为什么呢？好像是为自己将来如何。其实，说这些话的人第一不了解佛教，第二实际是故意刁难。大和尚上午讲：“人之患在于有自己”，念念不忘我的存在，不知把自己融入大众。所以佛教实际上“做功德”不是为了自己，因为佛教最强调无我，说无我，为什么还造功德？要为众生，我只不过是众生中的一员，众生只不过是这个世界的一部分。我们只不过是珍惜这个生命。在世间万物之中，我们今天得到这个人身是非常不容易的。过去的老人，我觉得他们很惜福。比如过去老人看到孩子很可爱，拿北京话说“挺好，什么丑不丑的，全须全影的就好”。修佛有好多功德，就是你生下来四肢完整，五官端正，面目清秀，这都不容易呀！所以我们生活中的一一点一滴都要去珍惜，拿它做什么呢？做对这个世界有益的事情。

回到刚才那位同学的提问。我们不站在某一宗派的立场去抨击别人。因为中国佛教的品格，各宗派之间从来不是你死我活的关系。所谓宗派是在探讨不同的修行途径，而所有修行都是为了成佛，要觉悟。所以站在不同宗派，思想方法有所不同，但目的都是一个。而无论哪个修行方法都不能脱离现实。所以在修持上，不论采用哪种办法，只要结合现实，不断提升自己，都是好的修行方法。至于顿和渐的事，我个人看，从慧能所表现出来的，他的顿悟实际上是离不开渐修的。他听到了章句，到寺院里做劳

务，而且求得法师的印证。整个过程，都不是一蹴而就的。但是悟和修却有不同，不可轻易说自己悟了，按我了解的理论：真理要把握就是全体，所谓开悟，就是悟到了真理。那么真谛只有一个，它是完整的。不能今天悟一点，明天再悟一点，悟就是全体。开悟了就是全都看清楚，彻底看清楚，否则谈不到悟，还是修的过程。过去我们很关心，悟后是什么样子，还是禅宗那句老话：“原来看山是山，看水是水，接下来呢？看山不是山，看水不是水。最后呢？看山又是山，看水又是水。”很多法师，《传灯录》上记载，开悟以后他在做什么？开悟之前砍柴挑水，开悟之后砍柴挑水，不是我们一般人所能想象的，应该当方丈，当政协委员，佛教历来没有这一说。开始写《名僧传》，后来改为《高僧传》，为什么？名僧不一定是高僧。因为佛教没有脱离社会，就要受社会一定影响，所以真正体现佛教精神的是高僧，他可以放弃很多东西，退隐到一个偏僻的小寺庙，但这并不妨碍他成为高僧。世人往往用一种世俗的标准去衡量，“官本位”一层层去衡量。但佛门绝不能这样，佛门有自己的衡量标准。我很注意一些禅宗高僧他们开悟以后干什么？在很多资料表现出来，在他们开悟以后若干年，除了修道传法之外，他们并没有去招摇，应该说佛教在很大程度上是自己在受用，弘法利生这是需要的，但受条件局限。有些人要用自己的生命弘法。他一生直到最后，他自己的行为，本身就是弘法利生的榜样。所以有句话“山中有老僧，朝中有贤相”。并不是说这两者保持密切联系，而是说有老僧在，他有这个功德影响教化民心，使大家有崇仰的目标，能够影响朝中那些人把自己混乱的心态整一下，为人民多做点好事。

所以顿和渐这件事，在座的有些营员肯定想突然有一天我就开悟了，

我也祝愿你，但我希望你在开悟之前走踏踏实实的路。很多这样的事，摔一个跟头开悟了；老也不开悟，拿镐头一刨，破两瓦片开悟了。这些故事很多，是开悟了，但是绝对不能告诉你，破完那瓦片，当时是怎么想的，只有他自己知道，只有给他印证的老师能够理解他，而不是两个人用言语沟通。这就叫做相应，到那个境界是不容易的。之前，我们就是要好好学习《净行品》，从自己做起，从眼前做起。一开始我就讲过佛教衰落的原因之一是狂禅遍地，学没有几天，就开悟了。我们也看到前些年社会上有些人开口就是大师，闭口就是大师，哪有这么多大师？有些就是受到了狂禅的影响。在修禅定的过程当中，会有很多现象发生。这些都不足以向别人夸说，到处去宣扬的，其实最后宣扬的结果是堕入魔道。前人在修禅定方面不仅有经验，而且有很多具体的理论与指导，比如说对禅定的阐释。所以我们同学们通过这个夏令营学到一些基本的东西，如果有人要深入，一定要提前知道，前人给我们留下的宝贵理论和经验是用生命换来的，是亲身的体验，一定不能忽视，不要误入歧途。佛教到现在两千五百多年，这之间积累了大量的丰富的典籍，很多是值得大家学习，会对大家有所帮助的。

《净行品》是这次夏令营的主题，我看了之后，从“净行”两个字又扩展了一下。在大正藏上有另外一部经，我想推荐给大家，叫《优婆夷净行法门经》。为什么希望推荐给大家？我们主题是《净行品》，这部《优婆夷净行法门经》内容比较丰富，这就涉及到一个学习的方式。我们大家学习时要摆好一和多的关系。初学时要扩大自己的知识面，扩大自己了解的方面，这样就会促使我们产生更深入的念头，否则越是简单的东西，越

不容易被初学的人掌握。它越简单，没有更多的材料，你越不知从哪儿下手。我说这话有点绕，应该说初学人应该掌握最简单的东西，但佛经里有些东西是很难掌握的。比如说刚才讲“应无所住而生其心”，光给你这八个字，你就不知怎么办，必须要看很多，了解很多，才知道这句话具有很多深刻的内容。因为我今天给大家讲话，我就得想我当年怎么学的，遇到什么困难，怎么克服的，这样才能给大家讲好课。如果不回想这个过程，只讲最后的，中间就缺乏桥梁没法过渡。所以其实初学的时候是资料越丰富越好。我多看多了解，在这过程中，哪些地方对我吸引力强，我又回转过来，也许在某一个地方会茅塞顿开。否则老盯住一个地方，就学不下去了。

那为什么要介绍《优婆夷净行法门经》呢？因为这部经顾名思义也是讲净行的，所以辅助我们学《净行品》特别合适。而且这部经也很生动，它是说女居士如何修行，那我想男居士更应该读一读了。因为对女居士原来的要求比较严格，条款也比较多，那女居士应该做到的，男居士更应该做到。《净行品》里面我们可以看到有一个没有出现的主体，大家仔细读，它描写了一个人从求道到入道到成道的过程，里边有一些很有针对性，针对出家众，是很明显的，就是一个出家众的作风。当然对在家众也有一些警示的作用，大家也可以按照这个标准去做，但是它毕竟不是针对在家众写的。而这部《优婆夷净行法门经》就是专门针对在家众的：

有一位女居士，她带着一千五百位女居士，去向佛请教“我们应该怎样修行？”，佛很高兴，给她讲了因缘“多少年前你是谁，我是谁，当时你就喜欢求法。很好，我来给你讲。”佛对于净行讲了十个大方面。我先

总体概括给大家说一下：第一叫十九净行，什么叫净行？佛讲了十九个方面；第二讲了十行法；第三讲五十八法；第四讲了三大行；第五讲了四行；第六讲了四法；第七是三十二不净观；第八是七不著；第九是三善行法；第十是八大缘念。一共是十个方面。那这十个方面，回到咱们本讲的主题叫“一心与多门”，这也符合《华严经》的宗旨。

《华严经》是举十为例，那么《优婆夷净行法门经》就讲了十个方面。佛教的经典有个特点，一是要把最简单的事讲成最复杂的，为什么要这样做？叫做“恒顺众生”。不讲复杂了，大家听不懂，没兴趣，例子太少，理论太单薄。但你听了之后不能掉进去，佛给你说了那么多话，最后让你明白的道理只有一个。那十个方面还是贯穿一和多的关系，比如第一讲十九净行，我作了一下分析，净行离不开六度四摄。所谓的净行，这就是基础。六度四摄再压缩是身口意，身口意再压缩是心。起心动念即为造业。佛教的要求不是警察抓住才算，自己把自己抓住就算。你那个念头一起，自己就应该知道。所以我们知道这一是心，扩大到身口意，再扩大到六度四摄，扩大到十九净行，到一百四十，到一百四十之外。我倒觉得，这次夏令营同学们可将这一百四十扩大补充，创造性地补充它，用它来指导我们的现实。这样做是符合佛教的基本精神的，就是一和多的关系。只要我们把握住了这个“一”，就可以看到“多”是什么。

我们学的一百四十净行，这是佛陀留下的《华严经》的重要段落。但今天净慧老和尚，明海大和尚给我们提供了这样的条件，我们既然学习了，还要结合我们的现实。除了一百四十净行之外，我们自己认为还应该有哪些净行？我们如果能提出来，还能认识到，实践好，我们的夏令营就有新

的成就，就是真正懂得了什么是一，什么是多。多可无限，一则唯一，不把握这个唯一，多也多不了。详细的十九净行我就不念了，就是概括了六度四摄。而且第一大部分从正面讲，即净行是什么；第二部分讲十行法，是从反正两方面讲，如“一者，见悭贪过，乐修行施”，见到了悭吝贪婪的过患，就乐于布施，这就是正反两面。这十行法恰恰讲的就是六度和四摄。讲到这，我要强调整个经就是讲六度四摄，这就是佛经教育方式的特点。

佛经那么多万卷，概括起来有几种方式，“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”是一种概括。当年鸟巢禅师这样讲，白居易不服气，说“三岁小孩都知道”不算什么，鸟巢禅师又讲“三岁小孩都知得，八十老人行不得”，这三句话真要实行它活到八十岁也不一定能做得到。所以说千言万语，最后概括成一句话。但为什么这一句话要用千言万语去讲呢？就是要让世人在不断变换的方式中得到教诲。所以在第三方面讲五十八法时，更加详细地讲了正反两方面的事情。这个五十八法，有些是很原则的，“应离恶法，亲近善法”，没有很具体的内容。但什么是善，什么是恶，学问就大了。如何判断，标准是什么？如何来决定？差别很大。比如说慈悲，做布施是好事，但大家有没有做到“三轮体空”？有一个人在乞讨，你布施给他一点东西，很多人放不下自己的那点布施，念念不忘，第一要判断这个人是不是真困难，他是不是装的？都走了老远了，那10块钱，还没忘。这就不叫“慈悲喜舍”了。佛教强调“三轮体空”，就是施者，受者，所施三者都是空的，都是转瞬即逝。你给过人家10块也好，10万块也好，明天你再到那个地方，地方变了，人也不是那个人了，你也不是你，

他也不是他。不可能永久凝固在那个时刻，没有价值。那布施干什么？最有价值的是在你拿出钱交给那个人时，你心中想的是什么，你是不是真正动了慈悲心，你是不是真的心疼他可怜他，乐意帮助他，这是功德善业。没有这一点，就没有任何意义。他是不是真的，是不是来骗人的，是他自己造业，与你没有关系。你这个人也不是永恒存在的，你这个形态也没有什么了不起。但是这个世界也好，永远的人生也好，就在那一瞬间的慈悲之心是最有价值的。大家要注意的就是如何使心灵和行为统一起来，只有两者统一的那一瞬间，你才是真正的获得，真正的得到了功业。谢谢大家！

三谈生活禅

冯学成居士

到这里我非常得兴奋，也非常得紧张。在这儿，我是等到第六天了，心里面一直在盘算着自己能讲好还是不能讲好。首先要感谢我们夏令营的导师净慧老和尚，是他建立了这个道场，让大家能够有这么一个非常殊胜的学修之地，也感谢老和尚的慈悲，能给我这样的机会跟大家见面交流。

今天我讲什么题目呢？我是前年参加生活禅夏令营的，第九届、第十届两次的题目都是生活禅，今天我就“三谈生活禅”。

生活禅是夏令营的主题，我想还是围绕这个主题谈好，今天的内容就是我学习咱们净慧老和尚的《入禅之门》的一些心得，老和尚的《入禅之门》大家都发了吧，那本小册子。在《中国禅学》第二卷的首页上把老和尚的开示总结为六条，我先念念老和尚的开示：第一条，禅就是一种境界，是觉者的生活境界；第二条，禅又是一种受用，一种体验，禅的受用和体验，唯行者有，唯证者得；第三条，禅是一种方法，一种手段，这是从方便上讲，不是从禅的究竟来讲，禅是见性的方法，直指人心，见性成佛；第四条，禅是一条道路，是一条探索、开发智慧的道路，摆脱桎梏之路，追求解脱之路；第五条，禅是一种生活艺术，一种生活的方式，真正的潇洒就是禅者的生活，是一种艺术化的生活；第六条，禅是永恒的幸福，是真正的快乐，清凉自在的享受，超越一切对立的圆满，是脱离生死的大自在，是不住生死、不住涅槃的究竟自由，它能把我们生命固有的一切能量活力释放出来。大家都听了老和尚的六条开示，这是老和尚用毕生的功力

对“禅”做了一个很平实很圆满的解说！大家如果细细地听，就可以知道其间的力量和智慧。

生活禅的主题是“觉悟人生、奉献人生”。它有主语，有谓语，对不对啊？主语是什么？是我们自己。自己干什么？自己要觉悟。觉悟的对象是什么？是人生。人生又是什么呢？在座的营员文化水平基本上都大学以上，能对人生真正地有所思考，这是一个严肃的问题，在家的人包括一般的老百姓、知识分子、科学家等等不同生活领域的人对人生有不同的感受和思考，答案未必一样，佛教对人生是如何思考的，中国传统文化是如何思考的呢？大家现在都生活在二十一世纪，大多数营员都正在上大学，很多都是北京的，天时、地利与人和都很滋润、很了然，不是山里边的孩子，不是生活在贫困地区，大家对人生是充满了希望，充满了朝气。你们是改革开放这个时代出生、成长的人，可能没有经历过多的人生苦难，不知道人生的艰难险阻，对人生的思索容易停留在童话般的、理想般的一个境界之中。人生到底是什么呢？如果我们处在一个混乱、艰难的环境里面，自己的理想、抱负，甚至连基本的生活都得不到保障的情况下，那么对人生的思考可能还会更深入一些。正如庄子老先生所说的一句话，叫：“无可奈何之谓命”，为什么叫“无可奈何之谓命”？在春秋战国时代的战乱之中，自己的理想，面对着残酷的人生，不得不悲叹，这个命不可把握、不可琢磨，于是有了一种无可奈何的感叹。包括《西厢记》里的主人公同样的有这样的感慨。我们要觉悟人生，觉悟人生究竟是什么回事？这个我们就需要深入经藏，在佛教的经典里边，佛陀对人生有详细的介绍和解说，佛教是关于生命的宗教，是有关精神的宗教，它对生命和精神的认识在某

些层面上来说超过了科学，因为科学对精神和生命的认识永远是发展的，不会有一个终点，但佛教对生命精神的认识，可以说从佛陀开始就有一个终结点，就有那么一个定位，这就是佛法不可思议之处。大家都会背诵《心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空”什么是五蕴？色、受、想、行、识，这可是我们生命、精神的实质！什么是我们的生命呢？色、受、想、行、识。如果再用六根六尘十八界来说呢？把人生宇宙的所有的概念范畴全都融在其中，所以我们要觉悟人生，我们的下手处就得在色受想行识上去觉悟，如果我们要奉献人生的话，还得在色受想行识上用功，如我以前所说的，美化我们自己的情操，优化我们自己的智慧，强化我们的力量，我们有了本钱、有了实力，才会在奉献人生的道路上做出更大的奉献。

什么是色？自然科学对这个色有他们的解释，物质存在，不管是唯心的唯物的，这个物质形态，乃至包括整个宇宙，它都有他们相应的表述，佛教里面说这个色，两个字——执碍，这是玄奘大师敲定的语言啊！什么叫执？什么叫碍？用现在的哲学化的语言为定义的话，执就是规律性，它是什么？为什么是什么？盐是咸的、糖是甜的、冰是凉的、开水要烫手之类的，它都有相应的一个规律性。另一个它对空间的占有性和自我封闭性叫碍，每一个具体的东西，一个物质体，或者是一座山、一条河、或者一个房子、或者我们接触我所看见的任何东西，包括我们人本身，它对空间有一定的占有性，另外还有一个自我的封闭性，不能让别人随便进出的，如果让别人随便进出的话，就成了化学反应，就变成另外一种东西了，宇宙万物都是如此，它有它的规律性和对空间的封闭性、对空间的占有性，

但不妨碍它的空、缘起，从这个事物转变为那个事物，咱们看物理学，再看化学，对物质有一个笼统的认识，就是一个客观的物质存在，也就可以了。

什么是受？受是我们精神发起的第一个条件，我们的精神，我们的心理学，它有一个发动，一个发起，什么东西发起的呢？是受，感受，就像我们这有很多照相机，摄像机，它把它需要拍下的东西，这么咔嚓一声就拍下了，感受到了。我们人的感受是通过我们的眼、耳、鼻、舌、身，眼睛看到的是视觉、耳朵听到的是听觉、鼻子闻到的是嗅觉，舌头品尝到的是味觉，身体接触的冷暖、粗细、钝锐等等包括我们身体里所有的舒服、不舒服，这都属于受，包括咱们参禅打坐产生的那种禅的感受。在整个社会之中，在社会的网络之中也有种种的感受，除了这些粗糙的低级的感受之外，就是眼耳鼻舌身这些原始的感受之外，还有心灵里面的种种感受，简单说就是“苦乐”二字，对苦的感受，对乐的感受。用中国传统的话来说，就是“喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊”这七个字，六欲里面的这个一个说法，这个受，大家可以好好的领会。咱们生活禅夏令营，大家到这儿来，通过自己的眼耳鼻舌身有什么样的感受，这种感受跟在社会上、在家庭里、在写字楼里、在工作单位里，有什么样的区别？大家可以细细地琢磨一下其中的同和异。第三点就是想，照相机把这个东西照下来，要洗成照片，可以随时供我们使用，我们的感受并不是感受得就没了，“取相名想”，玄奘大师这样定义想，翻译成取相，就是说我们可以把我们经历的感受，储存在我们心里的东西重复地取出来供我们再使用，咱们离开柏林寺之后，离开夏令营之后，回到家里面，经常可以想一想：哎呀！今年7月

20日—26日我们在柏林寺参加夏令营，当时的情景是怎么样、普茶怎么样……想的范围很广，宇宙万物、人生万事都可以拿来想，但是想在精神里面的作用是静止的、是片面的，它不能串联。我想什么是单一的，就和照片一样，它照下来的东西是静止的，它把时间和空间的片段记录下来而已，但摄像机不一样，它是流动的，它把时间贯穿进去了，但你仅仅停留在取相上。另外一个叫做行？什么叫行？行又叫思，什么叫思？“造作为思”。三皈依的时候，经常谈身口意三业的活动，有被动的，有主动的，只要我们在干这样的事，想这样的事，通过我们身语意的活动，我们都叫“造作”，但造作从什么地方开始？从我们的心里开始，心动、意动，然后才支配我们的身体有所行动，通过思维、通过语言表达出来，然后再通过我们的肢体进行表达，这个叫思，也叫行！它就是更高一层了，她可以把我们静止的单一的感受，从受到想的过程得到提高，还可以利用分析，综合、判断这些逻辑程序，对是非的判断，这些都是通过思来完成，但这个思也不是咱们精神的最高境界，色受想行识，还有一个“识”，识，玄奘大师翻译为：“了别为识”，它就把一切通过受想行识得到的精神内容进行全面的归纳整理、拔高，该减的减该加的加，通过它的加减乘除，就整理成为人生观世界观一类的东西了，把它制成体系，这就叫识，作为我们人类而言，都是不离这个的，对我们人生而言，都是不离这个的，都是离不开我们的色受想行识，它是我们生命的实质，也是我们精神的实质。在这里面悟什么呢？为什么觉悟人生要在这个里面去觉悟？并不是说离开这个，大家想一想，能离开这个吗？我们自己生活、我们自己工作、我们自己修行能离开色受想行识吗？所以以前很多老法师教导我们，给我们开示

都说：“你们在什么地方修行？就在你们这个五蕴庙！”我们自己也有一个庙啊，我们这个色身，包括色身里的受想行识，也是一个世界，用别人的话来说，是一个小宇宙，就得在这里面修行啊！这个色身的修行，当然在佛教里面不看重这个，是臭皮囊，换来换去的，百年以后终归土，四大分散的时候没有不死的人，面对生死到来的时候，一点办法都没有。

我送过一些老先生，他们寿终正寝的时候，都是八九十岁，有的是100多岁，也该走了，不能说到了100多岁，你不走，也不行，但有的是自己的朋友同事，有的比我还年轻，有的非常大有作为的、非常优秀的。哎呀，看他们到了生命关头，得了癌症啊，什么病变之类的，刚才还好好的，一下子到医院里面去了，当时不愿意他离开，想尽种种办法，要挽留他们的生命，但是没有办法，“阎王叫人三更死，没人敢留到五更”的。面对生死，那个是客观的。这以前我是在四川认识一个离欲老和尚，活了100多岁，大家都把他神化了，认为这个老和尚的确是神通广大，而且是一个非常优秀的禅和子，真正的一个禅师，活了108岁，要走了，为什么要走呢？没有人相信他会走的，他100多岁修寺庙的时候连需要多少块砖、多少片瓦都清楚的，还要到城里去检查质量，质量行的话他才采购才付钱，寺庙里要腌多少咸菜、放多少盐，他都要亲自过问的，头脑非常地清晰啊！但是说走就走，一点不留恋。当然涉及到叫什么神通广大的事，传说的也有，实际的也有一些，但是这些人、这样修行的人为什么还要走？那个没办法，也得走，你看那些有钱的人，花10万、100万到医院里面去，不能留下他的生命。官做得再大，当了皇帝，当了总统，该走的时候还要走，美国的里根痴呆了，已经多年痴呆了，以美国的医疗条件，他的退休总统的待遇完全

可以用最科学、最先进的办法，用美元把他的生命、把他的智慧恢复下来，行吗？不行！这是业力，一点办法都没有，是对咱们的色身，当然了，中国传统文化道教中的大周天、丹道学也就出现了，佛教里面也有种种仙人的说法，但是真的大乘佛教，特别是禅宗，它认定这个生死，它是不在意。有的祖师像赵州老和尚、虚云老和尚都活了120岁，这个是他们世间面对众生的责任，需要他活那么大的年龄。但也有些祖师，大家看《永嘉证道歌》，永嘉祖师也非常了不起，40来岁也就走了。元朝有名的中峰、高峰这两位优秀的祖师也不过六十岁，所以贪恋生死的观念要打破、要觉悟。

对色的认识，我们要看到色身四大皆空。

以前德山祖师病的时候，有的来参学的，就问他：“祖师啊，您现在病了。”他说：“哎呀，我是病了。”“还有不病的吗？”就是说你是病了，你身上还有不病的吗？他说：“有一个不病的。”“有，真的吗？”那人就问他：“什么是不病的，它在什么地方啊？”德山祖师就说：“哎呀，好难受啊，病得痛死我了。”你看这个就是他不病的吗？对不对啊？另外一个即是洞山祖师，有的人来参学，就问他：“寒暑到来的时候如何为抵？”禅宗里面的语言是不直接用咱们正常的语言来说，他要考验善知识，考验祖师的功夫，也就是说生死到来的时候，躲到哪里去了？离开这个生死，怎么进入这么一个不生不死不生不灭的状态，也就是怎样解脱，他换了一个方式来提问。洞山祖师就回答他：“唉，你怎么不到那个地方，有一个地方很好啊，就是无寒无暑的那个地方啊，那个地方躲起来多舒服啊，就是说那个不生不死不生不灭的地方，应该躲在那儿去吧。”这个就问他：“如何是无寒暑处啊，那这个无寒暑的地方，无生死的地方，不生

以亲近海灯法师，哪有时间去干那些谋生的事，一是都没兴趣，什么升官发财挣钱，一是都没兴趣，只要有空就在善知识身边死死地盯着，赶也赶不走，死皮赖脸地跟在他们身边。但这个事，我给大家谈一点我的感受，在劳动中的感受：当年我在雪山上，劳改的时候，下任务挖草皮。冬天高原上，草皮是冰的，锄头也不好使，冻住了，一个人的任务是三方，三个立方，不是三个平方，包括那些活佛喇嘛，大家和我一样的，拿着锄头去干活，早上吃什么呢？活佛喇嘛也吃一碗清水糌粑，我家里面是不可能给我寄酥油来的。那个时候家里面也穷，我只有吃糌粑的份，但是汉族不习惯吃糌粑，好在还有馒头，但在藏族的地方是不能说馒头，要说馒头两个字是要挨整的，只能说吃馍馍，四两馍一碗清茶。中午吃什么呢？也是一块馍一碗清茶，当然还有白菜萝卜之类的。到了下午收工的时候，5、6点钟时候，本来是空手而去，哎呦，前面就是一座山了，而且是一座大山，你想一个人是三方，一百人就是300方，一座金字塔就堆上了，我那个时候经常生病，生活不适应，肠胃也不适应，有高原反应，拉肚子，一身没劲，活佛喇嘛还帮我完成任务，我就想如果不吃这一块馍，就一点点，这有多少一点啊。怎么就把金字塔的这座土山建立起来呢？而且这个劳动，我就在思考，如果大家都不吃糌粑，都不吃这个馍，都没有力气，这个草山肯定不会存在。难道这个草山，这个小金字塔是这个糌粑和馍变出来的吗？这个馍，这个糌粑又是从哪里来的？是从这个青稞小麦中，这个青稞小麦又是从哪里来的？咱们读了一点书，知道植物生长需要光合作用太阳能的积累，我当时就似乎有个领悟，就是咱们人类的生存离不开生活资料，这个生活资料（咱们的吃喝拉撒睡的东西）需要大自然的提供，但提供的东

西实质都是太阳能的储存，也就是咱们都离不开太阳能，也就是说咱们人类的一切文明、一切文化无论是物质的精神的离开了太阳能什么都别谈了，万法皆空，空在什么地方？空在这里吗？这个“能”与咱们是什么关系？当时就调动了很大的精神来参这个问题，如果没有当时的这个直接的劳动的体验，如果天天都是吃得很饱，身体又挺壮，可能不会考虑这个问题，正是因为自己身强体壮过，但是身体也差过，那两天恰好我拉肚，没劲干事，就突发奇想，咱们每时每刻可能都会有这种突发奇想的过程。

我们的精神从哪里来的？我们的思想又从哪里来的？这都是我们应该好好思考的，用佛家的话来说，“彻法源底”，这个彻法源底不仅仅是在文字上，要在我们生命本身上去彻法源底，别看我写了那么多书，搞了那么多文字，实际上文字是载道之器，也就是一个工具而已，老和尚在前两天的开示里面已经把这个问题说得很清楚了：我们的解脱并不是文字上的解脱，是我们身的解脱，心的解脱。所以我们修行用功一定要回归到自己的生命上，回归到自己的精神上。精神太大了，一个无穷无尽的空间，我们从哪里下手？精神的结构是什么？刚才说了，受想行识。当我们在听别人说话的时候，听别人高谈阔论的时候，你想过这是言语道吗？言语道，就是言语所遵循的一条道路，就像河水积聚在河床里面运行一样，思维必须在思维的轨道里面运行，思维的轨道就叫逻辑，言语有言语的轨道，言语的轨道也叫逻辑，如果一个人说话自相矛盾那就违背了逻辑，西方精神现在还有二律悖反、悖论之类的命题出现，也就是我们在思维之中，语言表达之中自相矛盾的、说不通的就叫悖论，我们检查过别人的言语道吗？别人的言语表达出来我们就可以窥测他的心深处，当时我们反省过自己的

心深处吗？我们的心深处表现出来就是我们的言语道，我们去检查过吗？如果要检查，一天24小时我心里面装了些什么，什么是有益的？什么是无益的？什么是健康的？什么是不健康的？什么是利人的？什么是利己的等等，有多少时间在道上行？在佛法上思考？同样在佛法上思考又是属于哪一个层面的？高的？低的？是入门的？是路途中的？还是究竟的？你还要去对自己的思维进行一番定位。如果不擅于对自己的思维定位，那么自己对自己是迷糊的。我们觉悟人生，必须在这觉悟，离开了这个现实的基础，我们去觉悟什么？去觉悟他人？去觉悟释迦牟尼佛？去觉悟这里的法师？去觉悟这里的营员？没有必要，那是别人的事。

只有自己生生世世，从生到死，自己和自己打交道，所以我们在谈受想时，就要好好关注这个东西。不过一层比一层深入，它是从低级到高级的精神状态。在这里我们天天观想极乐世界，观想阿弥陀佛，这个是在想的层面上，也有行在里边。为什么？这里边也有照住在里边，因为你也没有看见极乐世界是什么样，阿弥陀佛什么样，通过经书里边的描绘，把它图像化。在打坐时观想阿弥陀佛，观想极乐世界，它是通过行和想的结果的一个法门，在密宗里它的种种法门也不离这个。行和想要明白这里边的次第性，在我们精神层面的地位和作用，但我们还得留心一条。我们都知道“转识成智，转八识成四智，转生死成涅槃”，所以最重要的、最根本的，要得解脱的，要得正果的，还得在慈善上下功夫啊。为什么呢？“了别种识”为识啊！无论你在受、想、行上下了多大功夫啊，还没到无我的境界呢。这个识，分别心，我见犹存，还没有对七识突破，还没有把第七识这个末那识变成平等性智，没有把第六识变成妙观察智，也还是凡夫一

个。这个主人家谁在看？谁在想？谁在思？谁在行？为什么要这样看？为什么要这样想？为什么要这样思？为什么要这样行？背后都有一个主人家在起作用。对不起，有个警察在这儿指挥，在这儿调理。这个警察就是识啊，就是人人都有这个理性的存在，这个理性的存在一方面是先念，另一方面是后天熏习而成的。我们怎么对待咱们的识？真正起作用的，能转动咱们三念活动的还是这个识。识，从总体上说，因为还有第八识之说，除了眼、耳、鼻、舌、身，还有第六识、第七识、第八识。有个营员问我阿赖耶识到底是共有的还是别有的？每个人有每个人的阿赖耶识，但阿赖耶识到底是什么？这个问题不好回答。因为阿赖耶识在唯识学里也是一个很难解决的问题，因为还有第九识的说法，在原始佛教里还有六识的说法，没有七识、八识的说法。

怎样理解这个转识成智？识怎么转？当然我们是生活禅夏令营，并不是说我们是唯识学讲座、中观知识讲座，是什么经什么论的讲座，不是，我们是生活禅的讲座。很多营员也是第一次到这里来，也是最初接触佛法，那些又高又玄、学者都弄不懂的问题，我们就不谈，还是落实到平常处来谈这个问题。受、想、行是我们人生的支点，没有这个我们的人生是一片空白，我们的精神生活是一片空白。我们之所以如此丰富的精神内容，包括我们的精神创造，都离不开咱们的五蕴：色、受、想、行、识。

受，这个现成的，放在这儿的，我们也不去练气功，我们也不去练丹道，这个肉身呢，父母交给我们的，就交给他们算了。这个肉身不好管理，美容院也不行，有的女孩子想变漂亮一点，花了很多钱到美容院，并不能把你变得怎么漂亮，对不对啊？有的人改了一点，增高素吃的再多，也不

见得能长多高。像我，大家都叫我老先生了。哎呀，我想年轻一点，可无论怎么办我也年轻不起来，“华发不饶人”啊，尽管染了，但每个月必须染一次，很快又“原形毕露”了。就是咱们这碗饭吃下去它也不听你指挥啊！我这碗饭吃下去，说让它变黑头发，他不听你指挥啊！说既然它不听你指挥，那就管它呢！交给老天爷吧，我就把自个儿的心管好，我就把我自个儿能管的地方管住，能管的地方是什么？也就是自己的心理活动吧——举心动念，但举心动念也不好管啊，就像我上一次夏令营讲的一样，我下一句话说什么我也不知道，下一个念头就是你们自个儿也不知道。如果都知道自个儿下一分钟头脑在想什么，或者明年在想什么，人人都可以成为大学者、大菩萨。为什么呢？你可以洞悉现在过去未来了，用现在最时髦的话说，你已经进入时空隧道了，那可神通广大，但是我们的意识形态、举心动念，并不是像咱们棋盘里面的棋子一样，你可以任意调度、随心所欲的。自己下一个念头是什么，真的不知道，如果连这个都不知道，要讲了脱生死，要想转识成智，能行吗？自己最有支配权，最有发言权的，就是自己臭皮囊里的这个精神，但这个精神，你也做不了主啊！这就是作为人的可悲之处。但是有的修行者，他修定，这个定并不神秘，也就是我们的注意力。这个注意力再把它深化下去，扩充下去，即是各种各样的定，有些学者也能够达到这一点。他专心致志地搞科研，专心致志地在一个选题上去一以贯之，不受其他的情绪干扰，不受其他的因缘干扰，他也是定了。我在成都的时候，当时有一个市长请教我四书的问题，就是说《大学》里的“知止而后有定”，他说：“我对这个也很有体会。”我说：“你有什么体会？”他说：“人嘛，就应该安安静静的，坐在那里百不思，百不

想嘛。”我说：“你错了，那个不是四书里面孔夫子的那一套定”他说：“是什么呢？”我说：“首先你知道什么叫“知止”吗？”他说：“知止？”很迷糊的样子。我说：“你在四川绵竹市的一个市长，分管旅游、文体卫生的一个副市长，你现在在搞旅游策划，我也看到你们旅游策划的东西了。你知道什么叫“知止”吗？我给你说明白：你在绵竹市，诸葛亮的儿子英勇捐躯的地方，那个地方的山山水水你能跟峨眉山比吗？”他说：“不能。”我说：“能跟青城山比吗？”他说：“也不能比。”我说：“这个就是止，你开发的限制啊，它规定你的旅游定位，有了定位了以后你就不能超越这个定位，不能超越这个定位你就不会胡思乱想了，说我要超过峨眉山，那你就是打妄想了，所以在“知止而后有定”这个是“定。”世间学说也有这样的思路，有这样的语录，他不做我们题外之事，不去画蛇添足。如果我们不在精神上注意到了这一点，那就错了，就像《易经》里面的“艮卦”提到“君子以思不出其位”，你是学生，你的思维、你的生活就不要超越学生的范畴，就是要“知止”。只要能够“知止”，这样运作下去，也是定的一个方面，所以我们在谈修定时，不要把它过于神秘化了。

至于说禅定里面更高明的东西那是师父们的专利，我们不要去争这个专利，因为我们没有这个本钱。我们在社会中生活，没有专门参禅打坐的时间，也没有师父的指导，平常坐一坐是可以的，清清心，让自己保持一种安宁的心态，也就够了。如果是真正的居士，又有十多年的功力，又亲近了善知识了，那又另当别论。受、想、行、识，不要小看这些东西，哪怕就是一般的劳动，很多祖师都在这儿劳动的。你比如说咱们的赵州和尚的师父：南泉和尚，他就经常在寺庙的田里劳动。有一次他正在田里割草，

当时过来了一个参学的师父，看见南泉和尚弯着腰在割草——南泉和尚和赵州和尚都是头陀行，并不是衣冠华楚、相貌堂堂的样子，一看就是一个糟老头形象。这个参学的就打了个问讯：“请问师父，南泉路向何方？”他要去参见南泉和尚，见到了却不认识，南泉和尚就拿手中的镰刀对他说：“我这把镰刀啊，三十文钱买的。”参学的人不明白是怎么回事，又问了一遍：“师父啊，请问南泉路怎么走？”，南泉和尚说：“这把镰刀不错啊，割草很锋利的。”这也是一个公案，这个公案的落脚处暂且不说，咱们祖师可离不开劳动的。禅门里面往往都是通过劳动，出坡，夏天普茶，通过这些方式对自己身、心进行锻炼。从前我在海灯法师那儿的时候，他批评我说：“你看你一天游手好闲，你知道我每天要做多少事吗？我每天必须完成一万件事，这是虚云老和尚当时提倡的，我几十年都没有松懈过。”我当时不相信，说你怎么可能一天做一万件事，我说我不信。他说：“你不信？每天早晨三点钟就起来了，起来了就是功课，功课做到五点钟的时候我给你们做饭啊，劈柴啊……”劈柴他亲自劈，淘米他亲自淘，烧饭他亲自烧，从来我们是插不上手的，因为他怕我们从城里来的浪费。当时这么大一口锅，然后一把米、一碗苞谷粉，然后一些红薯（红薯只剥皮，坏的烂的都有），米里的谷壳吃在嘴里是不准吐出去的，不许你浪费一点点的，包括冬天上供的白饭，第二天馊了臭了，但是他不扔掉，他一样的第二天回锅，一样的让我们吃，我们那时候捧着碗又不敢不吃，害怕他老人家，只有吃掉，吃掉了还要当车工，用舌头把碗舔得干干净净（众鼓掌），他非常的节约，洗碗水就是一小调羹，洗脸就用一点水把毛巾打湿，然后擦一下，然后他还带着很多徒弟学武术，午饭又是他弄，晚饭又是他弄，

休息的时候他给大家讲佛经，到了晚上十点的时候他要坐禅了。每天还有很多看病的，所以他每天真的做一万件事，而且是三百六十五天这样不停地忙碌，自从他进入佛门直到圆寂，可以说没有一天闲过。那个时候我刚刚二十岁，在这个老和尚身边看到了很多感人的事，给我的触动很深，而且他不是用知见的方法、用文字的方法对佛理进行领会，所以我们面对佛法，最好用自己的生命去领会，最好用自己的精神去领会。当然文字理论也是需要的，但是要跳出文字之外，要看到文字背后的东西。为什么呢？释迦牟尼佛睹明星见道之前，咱们娑婆世界还没有佛法，当他睹明星而见道的时候，他是一种“领会”，这个“领会”对我们来说是佛大彻大悟，那个大彻大悟有三藏十二部吗？三藏十二部是根据不同的因缘，面对不同众生来说明这个大彻大悟的境界的，但是我们后学之人智慧不够、福报不够，往往就在刻舟求剑。中国的有些典故是非常深刻的，像刻舟求剑的典故，大家应该好好地琢磨琢磨，另外一个歧途之羊的典故，咱们也得好好琢磨琢磨。为什么呢？因为中国人的思想方法，在这个方面上，跟禅宗很接近。先秦的时候，庄子的好朋友杨朱，他的邻居丢了一头羊，就上门求杨朱派几个学生帮他追羊，杨朱就说：“你一家人去追还不够吗？”邻居说：“不行，路上有岔道，岔道上还有岔道，岔道上的岔道上还有岔道，这么几个人怎么行呢？”杨朱听了，脸色一变，一言不发地回到家里，七天七夜不吃不喝，思考这个问题，所以在中国传统的文献里，包括庄子里面，很多在思想方面上和禅宗有贴近的东西，但是它不是禅宗，大家要明白，但是有很接近的一些方法和表述的方法。

净慧老和尚开示，第一条：禅是一种境界，是觉者生活的境界，把二

元对立的東西徹底放下，當下就是禪的境界。大家可以好好地琢磨琢磨。

雖然我們是不立文字，去掉分別心，但是對老和尚的這段開示，我們可是要好好用。禪是一種境界，到底是什麼樣的境界？禪是覺者的境界，為什麼是覺者的境界，怎麼樣才能成覺？覺，老和尚是有答案的，就是把二元對立的東西放下，在放下的當下就是覺者的境界，可以說老和尚對覺的定義非常準確，非常到位。另外，禪是一種受用，一種體驗。禪的受用和體驗“唯行者有，唯證者得”。這裡我就特意給大家舉了禪宗的公案，舉沩仰宗的公案。大家都知道中國禪宗分五宗七家：第一個是沩山禪師，第二位就是他的徒弟仰山禪師，那個時候沩山祖師離開了江西百丈山，到了湖南的沩山建立道場，那個道場很大，1500人，深山老林裡面自己開荒，通過10多年的建設經營，終於在湖南成為了一個巨大的叢林，這種叢林不像禪師裡面如長安洛陽的寺廟，巍峨莊嚴，受到了皇家貴族士大夫包括平民百姓的供養，它必須自耕自食，貫徹百丈祖師“農禪”的精神。“一日不做一日不食”，它是徹底地與自然打成一片，與生活打成一片，與自己的眼耳鼻舌身意，與自己的色聲香味觸法，包括受想行識自己跟自己打成一片，這樣用生命的全體，人生的全體去體驗禪的意味，去實踐禪的境界。

咱們常說趙州茶，但是在趙州茶出現之前，在武夷山，他們就自己建了茶園，而且到清明前後出坡，出坡幹什麼呢？要去採茶，在採茶的時候，沩山和仰山兩位祖師又開始體驗禪的生活了，沩山祖師就開始發話了，那個時候茶園大概不像咱們現在的茶園，很低矮的，一籠一籠的就像隊列一樣的，整齊的，方便採茶，那個時候的茶基本上都是野生的茶，茶樹比現在的要高大，沩山祖師就說：“每日只聞子聲，不見子形。”就是說徒

弟啊，每天只能听到收集采茶的声音，看不到你人在哪个地方，仰山祖师就把茶树摇得哗哗响，伪山祖师就说：“子只得其用不得其体”，这个就是体用的关系，在禅宗里是很高的一种说法，什么叫得体？破参，明心见性就叫得体，明心见性之后起用，在咱们的生活、工作、教化之中要有所作用，要利益众生，就叫起用，当伪山禅师问他：“每天只能见你的声音，看不见你的人在哪里。”就是说让仰山把自己的法身，把自己的体表现出来，这个仰山就摇茶树，摇得哗啦哗啦的，伪山就说你只得其用不得其体。仰山就说话了：“徒弟我只能这样，那师父你又当如何呢？”伪山就不吱声，又不说话，又不摇树，也不亮相，仰山就说：“哎呀，师父你也不怎样，你只得其体，不得其用啊。”大家看维摩经，文殊菩萨和维摩居士对答的时候，五十二位菩萨都说了什么叫不二法门，文殊菩萨也讲述了对不二法门的认识，但是要维摩居士来表达的时候，维摩居士坐在那默然，一声不吭。文殊菩萨就赞叹，我们都是说不二法门，只有维摩居士你是真行不二法门，所以我们在看经书“天活”“默然”之类的，要留意。当仰山在考他师父的时候，就说“你只得其体，不得其用。”这下子，伪山就发话了：“你放肆，给你三十棒。”徒弟仰山就说啦：“你是师父，我该挨你的棒，师父的棒该吃，那弟子的棒又该谁吃呢？”像这样的语言，在伪山宗中很多。

有一次大概是谷雨前后，该插秧平田了，伪山和尚与仰山和尚在不同的山头上，将一个坡地平成水田，伪山和尚就发话了：“徒弟，你那儿的地没有平好，低了一点，我这儿高了一点，应该把它弄平。”仰山就说：“师父，你别那么分别了，我觉得我这儿也是平的，你那儿也是平的，没

有什么差别。” 汾山说：“如果你不想弄的话，我们把水引过来，水能平坞，如果我这儿的水朝你那儿流的话，就说明完成的质量不一样。” 仰山说：“师父也别弄地了，水能平坞，我也承认，但是高处高平，低处低平。” 在高原上的湖泊不也是平的吗？沿海平原的也平的，高山上也有湖泊，也是平的，这就是高处高平，低处低平，这个就承认差别，差别里面一样的有佛性。我们人生的境悟是不一样，在家的与出家的，老和尚与其他的人是不一样，进入佛法的时间、经历、修为有种种的差别，可是佛法对大家是完全平等的。

有的人说：“冯老师，我在你心目中是一个什么印象啊？或者我在诸位心中是一个什么印象啊？”这都是自己瞎猜，实际上没有必要，以前六祖大师的一个徒弟怀让禅师，他的徒弟就提出个问题，我们的心如明镜台，但是如果把这个铜镜变成一尊佛像，菩萨像或者是一尊金刚像，或者是一般众生像，诸相为镜，不知光归何处？也就是说，铜镜可以照人是美是丑，可以照耀山河大地，但是如果把它变成了一尊像，持续了镜子的作用，那么原来镜子的功能又到那里去了，也就是一切众生皆有佛性，皆可以成为佛，但是我们众生毕竟不是佛啊，这怎么办啊？字面的意思应这样去理会。下面有些很高明的居士、营员，我不知道我这样翻译正不正确，怀让禅师就说：“大德为童子时，那个时候的相貌在什么地方？”意思是说，提问的这位师父六、七十岁了吧，当你还是一个小孩子的时候，还在不在呢？这位提问的师父说：“我不管这个事情，我只需要大和尚你回答我光归何处？”怀让祖师下面的答话就非常厉害：“虽不见照”，虽然没有这个照了的功能，但是“瞒它一点不得！”你是一个什么样，对镜子你

还是那个样，对不是镜子你还是那个样，为什么会这样呢？因为道就是这样，法就是这样，“法尔如是”，欺谁呀？欺天欺地欺自己，我们平常叫起心动念，都是在那妄自猜度，对道的猜度，对法的猜度，只有我们把分别心全部放下，就明白道是怎么回事了，法是怎么回事了，所以在生活之中无处不是禅机，所以永嘉禅师说：“行也禅，坐也禅，语默动静体安然。”一切处都是道场，不论受想行识都是道场，眼耳鼻舌身意是道场，色声香味触法是道场，都是道场，关键是你自己有没有那个心，把这个心和道挂上够钩，也就是我们要发心，我们要追求无上道，“无上法门誓愿学”“深入经藏，智慧入海”，我们的起心动念应该不离这个，只要持之以恒，就有好消息到来的一天。

我们再举为仰祖师的公案，经常在生活中渗透这禅味。有一天该出坡了，那时候丛林里的规矩是很严的，而且大家很自觉的，为山老和尚不起床，赖在床上，还是没有那个规矩的。哪怕你是住持，打板的时候，一样要起床，一样要出坡，当时仰山就过来说：“师父，你是不是病了？”他说：“我没病。”“没病，你怎么赖在床上不起床啊！现在该出坡了，打板多久了？”为山就笑嘻嘻地说：“徒弟啊，刚才做了一个梦，你给我圆一圆这个梦。”仰山说：“好，马上给你圆梦！”出去端了一盘冷水来，“师父请洗洗脸，清醒清醒吧。”为山说：“好，你下去，给你打100分，你叫你师弟来。”就是香严和尚，也是伪仰宗地第三号人物。香严和尚上来了：“师父，你怎么不起来呢？刚才师兄不是叫你出坡吗？你怎么还赖在床上？”为山和尚说：“你来得正好，刚才我做了一个梦，你师兄已经给圆了，你也给我圆一圆如何？看看你和你师弟谁圆得准确啊？”香严

和尚一言不发，就到厨房里面去，浓浓地给他端了一碗茶，说：“师父，你喝杯茶，清醒清醒，快出坡了。”（众人笑），就在生活中，不知不觉地，如果有人问我：“我做了一个梦，你给我圆一圆。”我可能要说：“你做的什么梦啊？”（众人笑）“梦得什么啊？好事？坏事啊？梦见佛菩萨，还是梦到地狱了？梦见发财升官了？”你不知不觉就落下去了，可是这些得道的祖师眼睛都是透亮的，他们的起心动念，一举一行，任何一件小事情都沉浸在禅修之中，禅的受用之中，显得非常得圆满，无懈可击。

再举一个例子，野鸭子公案，大家都熟悉得很。马祖，第一位办丛林的禅师，有一天带着他的徒弟们出坡，大概是春天吧，看见一群野鸭子由北向南排着队列飞过来了，马祖就问，他也没有向谁问，就是问了一句：“那是什么？”他也没有具体指什么，并没有指野鸭子，百丈禅师就冒失地回答了：“野鸭子。”因为他看见的是野鸭子，他起心动念了，过了一会儿，马祖又问：“刚才那个到什么地方去了？”百丈禅师就说：“飞过去了”，马祖就把百丈禅师的鼻子狠狠地一扭：“又道飞过去了！”，就这么一下子，百丈禅师大彻大悟，一下子眼前一亮，哎呦，好事情，就回到寮房里去了，就哭，哭得非常地伤心，他的师兄就问他：“你怎么了啦？”“没什么，我就是想哭！”“你想家了吗？”“不是”“你生病了吗？”“不是”“这个也不是，那也不是，那你哭什么呀？”“老和尚知道”，你问老和尚去”。于是他这位师兄弟就去问老和尚，马祖就说：“他会关。”他悟了，明白了。大家想一想是什么，我们经常都在起心动念，看见一个东西，见色闻声，起心动念背后是什么？百丈祖师看见是野鸭子，然后又看见野鸭子飞过去了，然后突然地感觉鼻头一痛，这个不同地感受，这都

是受，一个是眼睛受，一个是鼻头受，就在这个受的状态下，老和尚这么一句“又道飞过去了”。

第二天，马祖问他：“昨日是怎么生？”昨天的事你怎么理解呢？百丈祖师说：“昨天鼻头很痛。”马祖又问：“现在呢？”他说：“现在鼻子不痛了。”这个公案大家去参，大家要参，不是去理解，不是凭我们的聪明，这到底说的是什么？怎么会事？它不是用语言，不是用思维去领会的。

刚才我们谈到“言语道，心行处。”禅宗提倡的是“言语道断，心行处死。”在言语道断那个时候，当心行处死那个时候，那个一刹那，一种觉受，那个觉受有可能是破参的境界。是明心见性的境界，也有可能不是。是与不是，这个要自己来知道，自己的师父才知道，所以禅宗里面讲究要得到过师父的印证，这是一个很重要的法事。我们平常说“觉悟人生”觉悟就应该在这展开，在我们的生活中展开，在我们的色受想行识里面展开。很多祖师都是在这样的作用下展开。当然，色受想行识的作用，在生活中的作用，在劳动中的作用，并不是说我们反对阅经看论。对佛法信持的人必须具备佛法的资粮，对佛教的基本理论，我们应该有所了解，不仅仅有所了解而且应该有所深入，理论是需要尽善尽美的，没有正确理论指导的修行，那就是盲人瞎子会走到岔道上去。但是理论，它也是一面双刃剑，一般人弄不好的话就把这种知识变成了一种知见障，理障，执着在理论之中，而走不出理论的圈子，不能进入实修，而实修一方面它需要正确的理论作为指导，但是它同样需要简捷明快的方式，就跟学手艺一样，学技术一样，没有理论的修行是盲修瞎练，但是陷在所知障、理障里也谈

不上实修实证，这个是佛教里面存在的一个矛盾，怎么样处理这个矛盾，我认为天含宗、华严宗特别是禅宗对这个问题有很好的方便，为什么呢？通过一千多年的中国佛教的实践，证明了禅宗对咱们中国，尤其是汉地有殊胜因缘，所以我这几年不少人问我这个法门，那个法门的，凭我自己的感受，我还是认为汉传佛教特别是禅宗对我们最相应。用咱们老和尚的话来说，契时契机呀！真的，契时契机，禅宗有一个很高明的东西就是让咱们顶门开眼，也就是觉悟人生，什么是觉悟？觉悟就是明白，对道理的明白，对佛法大道的一种贯通，这种贯通以后，你得到无上的智慧，对人生，对自己，对他人的一种最高的领悟。

在禅宗里面有一个公案是很殊胜的，就是洞山祖师的剃度老师，福建武夷山五泄灵默禅师，他也是马祖的学生，也是南泉老和尚的师兄，赵州老和尚的师叔，他在马祖那里学习了十多年，他觉得自己毕业了，应该出去参访了，有一天就和马祖告辞，马祖就问他：“你准备到什么地方去呀？”他说：“江西马祖，湖南石头，你们两位老菩萨我只见了一位，石头和尚那里我还没有见到，我要去看看是石头和尚高明，还是师父高明。”马祖就说：“石头路滑”。“石头路滑”就变成了很有名的一句话，刁钻得很呀，你在那里是待不住得，石头的禅法是长满青苔，滑溜溜的没有几个人能站得住。灵默和尚就说：“没有事，我在师父您这里那么多年了，还是有点本钱了吧？石头和尚逢场作戏我也不怕。”他就到了石头和尚那去。石头和尚他每天有一个习惯，他每天坐在石头上打坐，正是因为他每天在石头上打坐，所以别人就叫他石头和尚，那个石头也不是没遮没盖得，那个石头上搭了一个庵，灵默和尚看见石头和尚坐在那里闭目打坐，不理他，

不看他，很高傲。他就围着石头和尚的庵房转了三圈，然后锡杖一戳，很威风地说：“一言相契则住，一言不契则去。”这可要命啊，比如说，你们下面地人跟冯老师说：“冯老师，你用一句话打动我，让我服你，我就愿意跟着你学习，若一句话你不能把我拴住，对不起，拜拜，你也是一个草包。”（众人笑），这个就是禅宗对老师的一种极高的要求，为什么极高的要求，你都明心见性了，都大彻大悟了，顿悟成佛的人了，你连我是张三李四都不清楚，你连我现在干什么都很不清楚，你怎么指导我啊，你凭什么给我当导师，给我当老师啊。这个是对师父的一种非常严格的要求“一言相契则住，一言不契则去”我们想一想，怎样才能达到这样的火候。第一，你必须对佛法，对禅宗有了真正的领悟，有了感觉；第二，对人生，对诸色人等，对众生的心有了明确的认识；第三，对来访者初一见面，你就知道他是怎么回事，望之而知，一望就知道他在什么层面上，他得了什么病，中医讲究望闻问切，一个好的中医大夫，你刚刚走过来，就像扁鹊见蔡恒公“君之疾在肌肤，不治，将恐深”、“君之疾在腠理，不治，将恐深。”以扁鹊的眼力，不仅仅能看，而且药方下去就能使人痊愈，禅师就是这样的，不然怎么叫灵魂的医生呢？这个要求非常地高。但是石头和尚了不得啊，他坐在那儿一言不发，根本不理来参访的人，灵默和尚站在石头和尚跟前，大概几分钟，看见老和尚根本不理他，就说：“老和尚大概没有这个功夫吧。”他一看，好，你既然不会说话，那也我用不着告辞，拜拜，我下山了。当他刚一迈步，向后转的时候，老和尚说话了，“喂喂”，叫了他一声，他就一回头，“从生到死，只是这个，你回头干什么呀！”就这么一句话，灵默和尚大彻大悟，马上顶礼，于是说道：“你真是我的

师父！”于是就在那里侍候了10年。

你想想，这个公案透露的是什么信息，为什么石头唤他一声，他就回头，大家可以体验一下，当别人叫你的时候，你转身：“我在这儿”。经常我们遇见点名，一点名，“有”。有没有临木和尚这样的一个感悟？这个是直通心性之路，当别人唤我们的时候，这个我是什么，还有内容吗？平常叫我，那个是很复杂的，我是张三，我是李四，我今年多大了，我读了多少书，有多少文凭，我家里面是什么，父母是什么，老婆孩子是什么，老师是什么，朋友是什么，我的企业，我的车子，我的一个庞大的人事关系网，太多了，当别人叫你那一声的时候，你什么都没有，空空如也，但是还有一个我在那儿。我经常做试验，我们的觉照是无处不在的，就是睡着了的人，大家可以做一个实验，两个人睡着了，张三和李四。我叫张三，李四肯定没有反应，张三肯定就醒过来了，叫李四的时候，张三没有反应，李四就醒过来。在大街上逛街的时候，来来去去的人可能没有一点感受，一看见一个熟人，你要打招呼的，或者别人叫你名字的时候，一下就回过头来了，但是就在这个状态下，你为什么会回头，我们要从这个地方好好看一看我们自己是怎么回事，这里面的确对咱们的生命，对咱们的精神息息相关的，我这个名字是我的一个代号，仅仅是一个代号而已，我生在赵家，我姓赵，我生在张家，我姓张，我生在李家，我姓李，这是父母给的一个符号而已。这个符号是我吗？未必是我，现在改名换姓的人多，取名取号的人多，我在父亲面前我儿子，我在我儿子面前是老子，我在我的老师面前是学生，我在我的学生面前是老师，到底谁是你呢？这个从佛法的缘起法来看是很好领会的，但是这个领会还没有深入要害，我们到底是谁？

我到这儿来干什么？我们的本来面目是什么？我们的人生觉悟是什么？当然从浅层来说，觉悟人生，生老病死，年青人的这个感觉不到位，特别是只有在苦难之中受到了大挫折、大磨难的人，他对这个生老病死的感觉要深一些，还有求解脱的心切，对生老病死体会得要深一些，他就愿意在那儿觉悟，特别是那些行将就木的，年龄大的或者是身患不治之症的求生欲望非常强烈又无可奈何的人，他对这个要求就很高了，他就会迫切地要求觉悟我们生命的实质是什么？精神的实质是什么？怎么觉悟？

刚才提到了一些公案，如何觉悟？这是自己的事情，以后希望各位营员经常亲近寺庙，亲近师父，向师父们请教。这也不是一天两天的事，是终生信守奉持的事。当然，我们也希望各位能够早日觉悟，奉献人生，大家都明白什么叫奉献，但奉献很艰难的。

有人问赵州老和尚的一位师兄，那位师兄在长沙传道，叫长沙景岑禅师，也是一个参学的来问：“如何转山河国土归自己？”大家都知道，修道就是要把我们小宇宙转变为大宇宙，把这个小我变成大我，要通过无我这个变化，这个错不错？没错，庄子都说过：“天地与我并生，万物与我为一”孟子也说过：“万物皆备于我。”西方的哲学还说过：“我就是宇宙，宇宙就是我。”这可是大气派的，像平常我们起心动念的时候，有没有宇宙就是我，我就是宇宙的感觉。作为一个哲学思维来说，那个并不难达到，但是这个我，要扩充，一般人走的路叫做“转山河国土为自己。”就是扩大我所有的这个圈子，就是占有，今天有10块钱，就想100块，100元想1万元，1万元想100万，100万想一个亿，他总是想把钱，自己所有的钱扩大，当了科长想当处长，当了处长想当局长，当了局长想当县长……，

这个就是我们的愚妄私心。要转山河大地为自己的，要把宇宙大地变成自己，这也是一个了不起的发心，但是这个路错了，采用占有的方式，别人要反抗的，把别人包里的东西拿到自己的包里来，别人要不高兴的，你想升官发财，想升官发财的人很多，所以现在有两个字叫“竞争”，还有两个字“吉凶”，麻烦可多着呢。

但我们赵州祖师的师兄在回答这样的问题时不一样，他回答说：“为什么不这样干呢？转自己归山河国土”。把自己奉献出去，把自己奉献给山河国土。这是两条路，一个从私字出发去占有，一个是公字出发去奉献，这个奉献就没有阻力，没有障碍了，谁也不会拒绝的，在合格情况下，你能够奉献，已经就进入了一个无我的状态，如果还有我，还有私心，那么你还怎么舍得奉献呢？你舍不得奉献，没有布施波罗蜜，那就谈不上“转山河大地归自己”了。但是如果你彻底地奉献，你就是宇宙，你就是法界，所以“觉悟人生，奉献人生”这从小事上就能看出，如果在小事上自己都放不下，一点点都放不下，名放不下，利放不下，这样放不下，那样放不下，就别说什么“奉献人生，觉悟人生了”了。儒家、道家都有这样地感慨。孟子说：“穷则独善其身，达则兼济天下。”他还是一种奉献，为人民群众谋福利，办好事了，舍身取义了，杀身成仁了。

咱们学佛的人就更要有这种精神，就是彻底地无求无欲地面对众生、奉献众生，但这样的奉献精神是从小事做起的。我把我所有的家当全部奉献给希望工程了，我不过日子了，跳河去算了，不是，尽己所能，因为我自己还在修行，也需要资粮，尽自己的余力的做相应的贡献，并不是全部牺牲了去做贡献。东郭先生的那种做法，就我个人来说我还不赞成，当自

己有能力，别人也需要帮助的时候，就要奉献，特别是公益方面的事情应该多做，只有真正的觉悟才能谈得上真正的奉献。有的人的奉献是讨价还价的，孟夫子见“孺子落井”的公案：见到一个小孩子掉到井里面去了，大概张三，李四，王麻子，大家都想去救这个孩子。张三可能一念不生地跳下去了，为什么呢？他看到孩子落进水了，这可是人命关天的，我要下去救他。李四可能就想：这个孩子的父亲是当官的，我把这个孩子救起来，我是不是也要升官了？王麻子可能想：这个孩子可能是有钱的，我把这个孩子救起来，他父亲会送我一些酬谢吧。可能还有什么人在想：我以后出名了，要成为活雷锋了，报上要宣传我，电视台要报道我了。大家想一想这些私心的作用算不算贡献？只有第一个见小孩子落井，什么都没考虑，一念不生地扑下去，他这样用心才是干净的。孟子的这个说法就符合《金刚经》里面“无相布施”的教诲，所以奉献还要有觉悟，不能觉悟人生就不能奉献人生。一般被动地做些功德虽然也是好事，但是只有真正地觉悟，才能谈得上真正的奉献。佛教对这方面谈得也很多，“法布施”、“财布施”等等种种说法，但最高的是法布施，能够辅导别人在法上行，在法上觉悟是最大的功德。

老和尚在《入禅之门》中说，禅是一种方法，是一种手段。它既是因，又是果，既是目的，又是手段。从方便上讲，禅宗是直指人心，见性成佛。这个题目很大，也不像刚才讲的石头和尚接引临木禅师那么一句就可以立地成佛。我们是在修学上，还在向着这个目标前进，这个需要十年，二十年甚至一生的力量达到这种觉悟，但是我们对于禅宗的方法，以后要多多留心。如果我们平时不在禅宗上留心，那么我们就不会与禅宗相应。你连

禅宗是什么都不了解，连祖师都不知道，连《高僧传》都没看过，连《五灯会元》都没看过，那么你要说对禅宗有什么了解是谈不上的，想明心见性也是谈不上的，所以我们还要积聚资粮、亲近寺庙、亲近师父和亲近善知识。资粮丰厚了之后，会有明心见性的机缘的。

禅是一条探索和开发智慧之路，是解脱桎梏之路，追求解脱之路。平常我们眼耳鼻舌身意，色声香味触法都是被动的，起心动念都不自由。为什么不自由？这需要好好去参，好好去想。只有熟知自己的心行处以后，你才能对自己的灵魂找到一条向上之路，不然的话，这条向上之路是不行的。刚才有个朋友问我：“这个向上之路，禅宗的觉悟是怎么回事？”我说：“禅宗的方法是一把万能的钥匙，专门开启我们无始劫来既深重又封闭之门的钥匙。我们这个心很沉重，都有一把大锁把它锁起来。禅宗的方法就是一把钥匙，它就能把这个封闭的门打开。亲近善知识是寻找这把钥匙，但这把钥匙往往是在自己手中，自己不知道去用，这是我们可悲的地方。”

看来时间不多了，我来做一些解答。

有个朋友问：“禅宗为何从唐宋至元明清而转衰落？”这是历史的原因、教法的原因、师资不够的原因、社会文明本身的气魄不够的原因。这个问题很大，我简短地做一些解答：“实际上中国禅宗的发展最繁荣还是在唐宋时期，从五代到北宋南宋，但到了南宋中期由皇帝出面，建立了五山十刹的制度，侍奉了一大批的皇家寺院，这些寺院都经过皇上的赐封，皇上给的俸禄，受到了大众的供养，而远离了山林，使不立文字的禅宗在文字上是愈演愈烈，这个就是禅宗的某种异化。从北宋的时候，我们看《大

《藏经》里面语录不是很多，到了南宋，社会生产力和印刷术都很发达，只要稍有一些名望，有一些资格，都留下了语录，这个语录的质量怎么样？大家如果和唐代北宋初期的祖师相比是一目了然的。到了明清时候，这个语录就更多了。虽然也有精彩的，大多数不怎么精彩，请人代笔捉刀的很多。这个在陈原先生的《清初生记》这本在民国年间写的、深受很多老和尚赞叹的书里面，把这个历史的原因已经说得很清楚了。

在这儿我们要赞叹一下高峰和中锋两位祖师，高峰祖师是在宋元之际禅宗史上非常优秀的一位祖师，熟悉他的人都知道，他破参的那个公案真是千难万险啊，破关斩将啊，老师既无情又刁蛮，给他种种折腾，终于他明心见性了。高峰祖师是中国禅宗由山林到庙堂——都市化时期的一位祖师，南宋的时候，寺庙已经从山林转为都市了，进入庙堂了，这对禅宗不是好事，引起了一个退化，再加上蒙古人入主中原，提倡喇嘛教，对禅宗和中国汉地佛教都有很大的影响。当时喇嘛教高高在上，而且大元帝国的人被分为四种：第一是蒙古人，第二是色目人，第三是汉人，第四是南人，就是南宋疆域的人，被称为南人。所以有什么七禅八道九儒之说。元朝的时候知识分子都是臭老九，这是元朝时候就定的调。

高峰祖师在南宋灭亡的时候，毅然放弃了地方官吏的迎请，隐身于天目山，在西天目山上的狮子岩上闭死关啊！他一上了天目山的狮子峰后就再也没有下过山了，在山上过着头陀一样的生活，他的徒弟要上山见他，必须要把那个索梯放下去才能上来。那个时候要见他比登天还难，所以他除了几位贴身的徒弟之外，别人都见不到。在那么一个社会动荡、民族文化元气受到重创的情况下，在禅宗寺院发展走投无路的情况下，高峰祖师

以他卓绝的禅修功行和他卓绝的人格，卓绝的意志使咱们中国的禅宗气象一新，非常震动的。包括蒙古皇帝听说汉地这么一位修行者，对他非常崇敬的，再加上他徒弟中峰祖师也是一位与皇上不合作的，官府请他不住，他住在一条船上，听说这些官府请他的人一来，放之五湖，坐着船跑了。东游西荡，但是他又不是游荡，他每到一处，因为他的感召力就像我们老和尚一样，走到哪里就有一批拥护的人，走到哪里，就有一批参学的人。他到哪个地方就搭一个庵，叫做“无名庵”。到了哪里，他那个庵周围自然成为一个村庄，成为一个村落了，可能他周围就有十座，二十座，庵房就围着他转，就听他开示，听他讲禅。这个对蒙古人触动很大，觉得汉人也不能小视，还是有菩萨啊，还是有活佛啊，所以蒙古人都尊他为“江南活佛”，所以在这种情况下，中国的禅宗才有了生机。在高峰、中峰一代一代的传承下，可以说现在咱们中国的禅宗都离不开高峰、中峰。不管你是在北方的、南方的、东方的和西方的，全国十几个省市，只要是临济宗的传承，都是这个系统下面的，所以这个风尚影响了元、明、清和民国乃至到现代，都对咱们修禅的人有崇高的影响。

另外，还有人提问都市丛林和山林丛林，因为我刚才谈到的高峰是山林丛林。都市丛林怎么样？咱们柏林寺这么金壁辉煌的，大家可要知道，释迦牟尼佛当年传教的时候，在山里传教或在城里传教，他的精舍经常都在城市附近。入城乞讨、化缘，乞食也是在城里面。在山里面，他的3000弟子哪里去要饭吃啊？不可能的。行化之地必然有人，群众集聚之地才行。佛法是一个整体，寺庙是一个整体，有的需要著论，有的需要说法，有的需要参禅，有的需要入定，因此有不同功能的寺庙。对四万八千法门，只

持一个法门，其他都不要那也不行。它必须是有众多的僧人干不同的事，就像社会上三百六十行一样，佛教本身也有三百六十行，或者三千六百八万四千行，各司其职，才能体现一个完整的佛教形象，因为我们都不是释迦牟尼佛，智慧具足，功德具足，一个人就把什么职能就全有了，所以需要有在山里面清修的，也需要有在红尘里面的。山里面出家的师父当他火候到了的时候，机缘到了的时候，他也会到城市里面来传法，来弘大他的法门，教化他的众生；当尘世里面的师父到了一定时候，他也会闭关的，他也会入山的，也会去提高自己的，这个是交互运行的。我们可不能把这个寺庙，把这个佛教截然地画成几个互不相关的版块，那是我们对佛法对佛教的一种误解。

下面还有一位朋友的提问，他说：“禅有三关的设定，请问这种令觉知心明了的修行是为哪一关设立的？”这个问题不好回答。禅宗是有所谓的三关的设立，但是禅宗也有无门关，三关是虚设，无门关也是虚设，当年有人问三关的说法，最著名的就是黄龙三关，有人在请教黄龙祖师的时候就问：“老和尚，你这个三关到底怎么样？”他就说：“如果已过关的人就会掉背而去，根本不会问，如果还要问关在何处，第一重关，第二重关，第三重关在什么地方，那本来就没有过关。只有没有过关的人才问关在何处？”前年我为云门寺的关房写了一幅对联“打碎虚空，关在何处；竖正脊梁，脚任横行。”这个是对闭关的人而言，或者对我们还没有过关的人而言，没有过关则肯定有关，不仅仅是三关，是千山万水啊，你真正过了关的人，你觉得一关都无，真正是无门关，这个无门关是最难过的。

他第二问就问：“觉知心是否属于五蕴中的色蕴？若在色蕴内，则色

蕴是生灭法，觉知心也是生灭法。修心认识它则成妄心；若不在色蕴内，则应有第六蕴，十九界，违背了佛法，请问意旨所趋？”这个怎么回答呢？提问的这位也是善知识啊，对经教、义理很熟悉的。“觉知心是否是五蕴中的色蕴？”你在问觉知心的时候也问的是心，那你觉得应该在五蕴中属于什么？我还是请赵州老和尚来回答，请我们的祖师来回答。赵州老和尚在引用三祖大师的《信心铭》的时候，他反复引用这一句“至道无难，唯嫌拣择”。同学们啊，你们都是大学生，你们可要留意这个公案，很有趣的。你们也可以参一参“至道无难，唯嫌拣择”。“才有语言是明白，老僧不在明白里，是汝还护惜也无？”翻译成现在的语言就是大道无难，最根本最无上的道是不难的。难的是什么？为什么学佛的人那么多，他不能悟道呢？“唯嫌拣择”，咱们的分别心太重了，你就不能进入大道之门。

另外祖师下面一句话很重要，“才有语言是明白”。语言是什么？语言是日有所思，思有所表。言语的发动必须要了解这是什么，这是茶杯；这是什么？这是普贤阁。我们在说语言的时候，一定要表达一个意思，言必达意。语言的表达要说明什么？说明之前你要对那个东西有正确的认识，我们的语言越清晰，我们对所表达认识的事物也就越清晰。只有清晰的认识，才能够谈得上清晰的表达。我如果对一个事物认识模糊，那么我语言表达出来也是模糊的，但赵州老和尚这样说“才有语言是明白”，语言是对一个对象的说明，我现在说这个是什么？茶杯。我说这个茶杯是一个青花瓷的，上面有龙有凤。这是我对它的认识看清楚了，说明了。里面泡的茶，乌龙茶、花茶什么的，我就把它说明白了，这个是拣择，是明白，是语言，但赵州老和尚为什么说：“老僧不在明白里”，为什么不在明白里

啊？我们作为社会中生活的人都需要有最高的智慧，对一切法都了如指掌。不管学工的，学文的，搞企业的，搞行政的，都想把自己的专业弄成天下第一，清楚明白。谁不愿意当个明白人啊？但是“老僧不在明白里”，不在明白里是什么？如果让咱们把这个明白丢下，稀里糊涂地过日子，由人倒退到猿猴状态，可能都不干。从现代社会回退到“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的原始社会，大家也不干。但是咱们祖师可不是让咱们回到原始社会，回到蒙昧时代。他是在对禅宗的提持，来参学的人，来参问的人，他们都有很多的知识，很多的见地，这样也明白，那样也明白，就是不明白什么是道。赵州老和尚说：“老僧不在明白里”，就要这个道坐得牢牢实实的了。当然下面还有，那个勘问的人的思辩是很厉害的，可能是一位哲学家，也是一位辩论家。他马上就找到了赵州老和尚在表述语句逻辑上的矛盾。“才有语言是明白，老僧不在明白里，还护惜也无？”既然不在明白里，你还护惜什么呢？稀里糊涂的，也没有什么明白，也没有什么不明白。赵州老和尚说：“这个我亦不知。”这个参学的人马上抓住赵州老和尚的话：“和尚既不知，为什么却不在明白里。”你既然说自己不在明白里，你就知道你不在明白里，你既然知道你不在明白里，你就不能说你不知道啊！这就是分别、思维打葛藤的力量。赵州老和尚就很决断地说：“话问完了吧，礼拜，下去。”不跟你说了。

我们到赵州来，都知道“庭前柏树子”，“吃茶去”对这些公案我们怎么理解？如果用云门宗的那个宗纲给大家开开方便，可以这样理解：云门宗有三句偈子，是它根本地教学方法，而且在一切善法之内都可以表现出来。第一就是“截断众流”，第二就是“涵盖乾坤”，第三个是“随波

逐浪”。什么叫截断众流？刚才我们说到了意识流，谈到了“言语道，心行处”，我们的生命之流，意识之流就这样流淌着。这个流淌着的内容，我们把它误认为就是我们的生命，就是我们的精神。可是我们的精神未必就是这个。为什么呢？我们全部的注意力，我们的观照力都陷在我们所思维的所感受的内容上了，但是我们所知、所了解的内容对宇宙万物，对我们的心地而言，仅仅是很微小很渺小的一部分。我们现在起心动念就是当下，当下能有多少东西？你记忆力特别好，你又能记得多少东西？你读一万卷书，现在的信息库那么发达，知识大爆炸，你能把这些东西装下吗？所以“言语道，心行处”，是什么在承受这个“言语道”？是什么在派生这个“心行处”？产生这个内容的背后的母体是什么？我们往往一问三不知，不知道这个东西是什么。所以禅宗才提倡“言语道断，心行处灭”。在言语道咔嚓一下打断的时候，啊哟，那一下，你恍然明白，言语道背后是什么。

当有人问赵州和尚：“老和尚，如何是祖师西来意啊？”达摩祖师到中国来，他是什么目的啊？教法是什么啊？四入二行啊？还是六祖大师的坛经啊？还是三祖的《信心铭》啊？还有我这儿种种的理解，十方丛林说了那么多，但是什么是祖师西来意？抱着一肚皮的疑问，一肚皮的知见来，但是赵州老和尚手一指：“庭前柏树子。”听见这个话之后，大家想想有什么感觉。同样的，面对临济祖师，你提这个问题的时候，没头没脑地一根棒子就给你打过来了，你是什么感觉？你的疑问、你的知识、你的见地、你的言语道、你的心行处，那个时候可能就会到爪哇国去了。那个聪明的人，悟性大的人就在电光火石这么一刹那，他可能有所领会，但是很多的

人就在这个状态下不知所归了，也就稀里糊涂的了。所以有的就问：“柏树子成佛？”“虚空就落地”。虚空落地的那一天，柏树子就成佛。如果你那个头脑要打葛藤，要在“言语道，心行处”这里面去转，那就永远也不知道什么是祖师西来意，永远不知赵州祖师在说“柏树子”、“吃茶去”这一类开示的作用，你不会明白它背后的东西。如果他真正是参学，因缘到了的话，在祖师当下的这么一种提持下，他就会明心见性，他就会开悟，我只能借祖师的来说来谈这个问题。因为这个问题面太大，经教里面，学理里面，三天三夜也讲不完，所以只好用祖师的说法快刀斩乱麻，一下就截断众流，最是方便。截断众流之后就是涵盖乾坤，涵盖乾坤之后才知道原来我就是宇宙，宇宙就是我。

那天我们聊天的时候，我问一个朋友“你在什么地方？”他说“我就在这儿啊。”我说“你在墙壁上，你信不信啊？”他说：“不信。”“你拿一面镜放在墙上，你看一看，那个镜子里面就有你啊。”我们互相注视的时候，一万个人在看我，我就在大家的眼睛里面了，但是同时大家都在我的眼睛里面啊。大家是一，是万，眼睛里面是一，我在大家眼睛里面是万，为什么呢？所有人现在都在听我说，都在看着我。这个一和万的关系可以以这种简单的感觉来理解。佛教里面“芥子纳虚弥”的这样一个比喻。当我们在柏林寺晚上乘凉的时候，我们看到整个银河系也就尽收眼底了。当年气功热的时候，我的一位朋友开过一个玩笑：“老冯，咱们到青城山去采气。青城山的气可好了，可美了。那个地方先天的元气很棒的。”我说：“何必到青城山呢？今天晚上很晴朗，我们把银河系的气一下就采了，那比青城山的气大多少万万倍，算术譬喻所不能及呀！”（学员们热烈鼓

掌)

明海师：

禅，它本来是特别不好讲述的。古人讲“描也描不成，画也画不就。”冯老师给我们一个深刻的印象，他能够运用佛教的教理，根据现代人的根器，能够把这种不好描、不好画的禅，给我们展现出一二的风光，把我们领到禅的门口，推门而入，登堂入室还是要靠我们自己。让我们再一次以热烈的掌声感谢冯老师！（掌声）

坐禅开示（一）

明海大和尚

明海法师：各位营员大家早上好。夏令营七天里三天是坐禅的训练，可能会很辛苦的，但我相信你们会做得好，因为我发现营员的素质一届比一届好，从普茶的表现可以看出来。佛法的修行，付出的辛苦与得到的利益是成正比的，坐禅也符合这个规律。三天的坐禅是教大家一些基础知识和基本训练。

佛教的信仰，和其他的宗教有很多不共的方面。从思想上，它是既注重情感的提升和开发，又注重智慧的提升和开发；既注重他力拯救，也注重自力觉醒，而且从根本上说，最后归根落脚于自力，通过自力去觉悟这样一种信仰。从自力觉醒，自己去付出劳动，自己去走修行之路、去觉悟，从这个角度上说，佛教教给我们一套完整的修行方法，提升自己、净化自己的一套学问，这个学问一般称为三学：“戒、定、慧”。“戒”偏重言行规范，比较具体，与日常生活关系密切；“禅定”在中间；“智慧”是目的，因为只有智慧能帮助我们认清事物的本来面目，帮助我们解脱烦恼，帮助我们逐渐转化自己。但智慧的获得是要禅定的修行，所以禅定在“戒、定、慧”三学中是重要的连接纽带，没有禅定，修行是谈不上的。而禅定在佛教中它有一套完备而具体的方法，每个人都可以去尝试。当然，禅定的学问也很深广，一般把禅定分成几种，有佛教和世间其他禅定方法相同的部分，叫做共世间的方法；也有和其他世间禅定方法不同的部分，佛教独特的不共的部分。我们学习也要从共同的部分下手，然后逐渐走向佛法

不共的一面。

讲到坐禅的基本常识，可能有些不共的部分，是释迦牟尼佛开示给我们，是过去祖师们在修行中积累的经验。这部分要讲调身、调息、调心的基本常识。首先讲调身，在营刊里有这个内容。我们先讲身体姿势方面的常识，先从腿说起，像我这样盘腿是左腿在右腿上面，或者是右腿在左腿上面也可以，这个叫单跏趺。膝盖与座位越平，稳定性越好，反之稳定性越差。因此要求坐禅的垫子在臀部垫高，一般要两至三寸，目的是使膝盖平稳地着到地上，也有助于身体重心往前移。平时的盘腿重心在躯干上，腿在前面，这样容易后仰，在坐禅时为了避免后仰就会勾头收腰，这样身体就会变形。但是垫的也不能太高，否则脊柱受累。垫高后重心在两膝与躯干组成三角形的中心，这叫单跏趺坐(俗称单盘)。还有比单盘轻松一点的是散盘，这个姿势不容易持久，而且容易后仰，所以古代的人探索的姿势(单跏趺坐)是最有利于稳定的。

还有一种是双跏趺，先把左脚放在右大腿上，然后把右脚拉到左大腿上。顺序也可以倒过来。可以先做一些训练，把左脚放在右大腿上，把右腿放直开，再下压左腿和膝盖，身体不动就只动腿，相反的也是一样。双跏趺又称降魔坐，所谓魔不是别的，是身心的不宁静不平衡，双跏趺最有利于降伏身心的不平衡。双盘、单盘、散盘就是有关盘腿的三种姿势。下面我们讲的过程中大家就保持单盘的姿势，以后你们有条件可以再练双盘。很多师父们为练双盘吃了很多苦，有的用绳子把腿捆起来，我以前的一个师弟更绝，他用木头做了一个盒子，双盘时把盒子套上去，把盒子上一把锁然后把钥匙扔开。也有的用石头压着。有的人可能天生腿较硬，练双盘

较困难。为了练双盘，我建议吃饭不要吃太多，少吃肉，吃素最好。因为人体内过剩的能量和脂肪以及废气往往是往下走的，所以人胖都是腿胖肚子胖。所以练双盘不要摄入过多能量和脂肪，这样腿部沉淀的脏东西少，盘腿时不易酸。我们感觉到酸，是因为很多废物在腿上，觉得不舒服。

下面讲躯干，是自然挺直的，一个不要绷得特别紧，也不能特别松弛，是自然直。躯干的直要配合肩，肩要平，颈部也自然直，好像是感觉头上顶着一碗水，这样从下往上调整。生活里我们会沉淀很多不良的情绪，包括焦虑、紧张、害怕、后悔或过分欢喜等，都会表现在身体上。所以自然直的姿势是放松的，感觉身体从下面到上面有个贯通，这样就能把紧张的部位放松。初学时最好打坐之前活动一下，再开始打坐就较为容易放松，否则一上来就打坐，不容易放松。可以先坐着前后按顺时针方向摆动身体，然后是反方向，幅度越大越好，颈部也一样左右活动一下，活动一下以后再放松就容易了。打坐时特别注意胸部不要紧张，否则容易憋气。两肩放松后有种含胸拔背的感觉。

下面讲到头部。眼睛刚开始打坐最好不要都闭上，否则容易睡着，或者出现各种景象，例如：心里讨厌或喜欢的人、心里放不下的事，都会在眼帘前浮现。所以打坐时眼睛最好是闭七分，开三分，这时的感觉就是眼光集中在鼻尖一带，这个特别有利于内心的收摄，当心中出现紧张不安，激动等等，眼光一收摄，心就静下来了。也不要吧眼睁的太大，否则会受外面各种事物影响。还有舌头和嘴，嘴要自然的合上，不要使劲抿也不要张开，舌尖轻轻抵在上腭处。

手，两手上下关系与单盘时两腿的上下关系一样，左腿在上你就左

手在上，右腿在上你就右手在上。两个大拇指尖轻轻地相触，不要使劲挤，自然的放松，这个接触点在鼻尖，肚脐眼与其连成的一条人体中线上。这样有利于身体内部有一个从下到上贯穿的放松之感，如果是偏的就容易混乱。

现在请大家单盘盘好，请各位师父检查一下。

从腿到躯干到颈到头、嘴、舌到目光、到肩、手、坐一个标准姿势，而且要放松，身体里好象气从下到上贯通了，有浑然一体之感。人的身与心是相连的，坐的过程中身体变形了，往往是因为心里想七想八地有妄想，身体就不知不觉地变动了。所以身体要保持不动。

现在引礼师分别从男女营员中各找两位，检查同伴们坐的如何，找一找他们的毛病。

现在停下来，可以放松一下补充一点，坐禅时后背不能靠东西，否则气血不通，会落下毛病的，所以不要倚靠。

现在请检查的营员来讲讲同伴的问题。

某营员：问题有三种，一种背太直，一种是脖子弯，背也弯，还有的就是闭上眼睛，摇摇晃晃，打瞌睡。

某营员：心态可以看的出来，初学者过于好奇，眼睛一张一闭，心态不稳，身体摇晃也是心态不安，另一种是昏沉状态。

某营员：普遍做得好，有些就是头有点歪。

（休息十分钟）

明海法师：刚才讲的姿势的要求（单盘），身体自然直，两肩放松，有个细节没有说，是下巴，下巴要微收的，不是勾下来的。微收下巴的感觉是与头顶有关的，头顶像是顶着一个东西，这时你的下巴就是微收的。另外女众打坐不适合双跏趺。一般能单盘就可以了。

讲到学佛要学坐禅，实际上人生路上也是很辛苦的，从小到大，上学、成家、立业，会遇到困难。有许多困难别人可以帮你，但也会经常遇到一些困难，谁也帮助不了你。这时怎么办？只有自己帮助自己。因此我们学习打坐，先不说成佛开悟，在我们学习工作中，当我们的内心遇到其他所有的人都没办法帮你解决的问题时，遇到谁也不能帮助你的困难时，那么就要靠自己。而我们掌握的打坐、调身、调心、培养我们良好的心态，就是我们在遇到谁也不能帮助的困难时，我们可以凭借的力量，每个人都应该在自己内心里培养这种力量。年长的营员可能会有所体会，很多的烦恼、困难其实并不是陌生人给你的，而是身边的人，亲密的人给你的，或者是来自自己的身心，所以只有自己解决它，这时要用的这个力量就是靠信仰，靠在佛法修行中得来的。打坐就是这样非常好的方法，每天不一定坐很长时间。总之我们要养成这样一种习惯：随时调整我们的心态，调整身心状态，一旦身心次序出现混乱时，马上要用佛教里学到的方法去自我调整。

也有营员问为什么现在社会有心理疾病的人越来越多？寺院里也接待很多这样的人。我发现心理生病比身体生病要痛苦的多，而且没有办法帮

助他们，如抑郁症等。当然原因是多方面的，我想我们应该在人生修养中增加一些科目，比如打坐，培养心理素质的科目，我们每天早上起床后穿衣服也要调整，帽子歪了，衣服斜了，我们要调正，心也是一样的，心是会歪的，也需要及时调整。你不要让这种不平衡积累，积累到一定程度到临界点就会打破秩序，要恢复它就困难了。

下面介绍一下天台宗智者大师的《童蒙止观》中关于打坐的知识，讲到一个人要修习禅定，要具备五方面的因缘也就是条件：一是持戒清净，刚才讲到的戒定慧三学，戒是禅定的基础。戒的要求很简单，但要做到并不简单。第一是不杀生，主要是不杀人，其次是不杀小动物，杀人后人会失去人格，身心全部混乱，根本谈不上禅定了；第二条不偷盗，就是别人的财物不给我就不去拿；第三条不邪淫，指在家居士不可越过法律，道德范围与婚外第三者发生两性关系，犯了会使人的性格受到很大的损害；第四是不妄语，就是要诚实，其次是不欺骗，不挑拨离间，不说低级趣味的话；第五条不饮酒，喝酒后人格就不健全，理智和判断力会受损害，做出很多不正确的事。对你们来说，前四条容易做到，第五条不能做到的话也可以做到少喝，不喝白酒。严格的不饮酒是凡带有酒精的都不能饮用。持戒清净的意思，通俗的说法就是首先要把人做好，起码做人的规范要做到位，这个做得好才有可能去修禅定。这里面没有捷径。如果做人很糟糕，坑蒙拐骗、偷盗，然后拼命去修禅定，想走捷径去发迹，那个不可能。没有这个捷径，所以持戒清净是把人做好，把戒持好，心安理得，良心的平衡本身就是定。实际上所有的众生都有他的一份定，定就是专一的力量，稳定性。当一个人定力很差，注意力集中在一个事物上的能力很差，有的人就

朝三暮四，一辈子一事无成，也有的人一辈子朝着一个目标孜孜以求，不断进取最后取得很大的成就，这就是定力，属于一个人毅力素质。如果持戒清净，那我们做为一个人的定力就会具备了。如果在戒的方面有问题，那在修禅定时会出现两种情况；第一种是禅定的功德升不起来，书上说禅定有很多功德，为什么感受不到？是因为戒持的不够好；第二种是会招致魔障，比如心理失调，见到种种异象及身体上的障碍等。持戒清净是佛教的禅定与其他世间的禅定不一样的地方。有些世间禅定把坐禅变成一种技术，与个人做人的人格脱节，而佛教不是这样，它关注生活方式乃至人生态度。在学佛前每个人都有可能做了犯戒的事情，佛教是不是把这些人拒之门外呢？人非圣贤，孰能无过，对于以前的行为，戒律上有问题的，可以忏悔，忏悔清净。忏悔的方式分两种：事忏，理忏。事忏就是事项上，比如拜佛，在佛前承认自己的过错，或向某一自己信任的高僧大德或长者陈述错误，或诵经礼拜等，这些是有形有象的，付出努力付诸行为的；第二种，理忏实际是用佛法的见地去深深地观察自己的过错，罪过。观察的结果是所谓的罪原来是从心里生起来的，它是空的。所谓的罪就是我们内心的结，本来一切都过去了，但是我们内心有个结，把它抓住不放。所以理忏时我们把内心的结解开，看到一切都是无常的，一切都是空的，罪性是空的，福也是空的，罪和福是平等的，都是因为我们的内心有执着，因此有结徘徊在内心，觉得有一个东西在心里，其实什么都没有。这个不是在道理上讲的，是一定要通过内心的静观，能够真正把内心的结解开。当然理忏和事忏要互相结合，理上的观照要以事上的忏悔为基础。所以戒行如果有问题，是可以忏悔。那么忏悔清净在佛教里它有标准，它会有些感受，觉得心里

面原来有块石头消失了，是一种身心轻松的感觉，身心从束缚里解放出来的感觉，比如说轻安，在睡觉的时候梦境很光明，很快乐，见到佛像放光，见到佛来摩顶等等的，这都是心灵清净的表现。

第二个因缘是衣食具足。如果盘算着明天到哪去做点买卖，某个软件怎么开发赚多少钱，或者在坐禅时衣不蔽体，饥饿没有隔夜之粮，那样就没有办法安坐。这是坐禅的经济基础。我想这个条件对于在座的各位不是什么问题。

第三个条件是得闲居寂处，是指要安静，没有外部杂事噪音干扰的地方，有自己的一块天地。如果在城市里生活，起码要自己有一个房间，不可能跑到王府井大街去坐禅的，也不可能在家里很多人在一间屋子各干各事，相互影响，然后有人进出响动。要有安静的所在，这个有利于禅定的升起。严格的说，坐禅最好的处所是在寺院，在深山古刹，但又不可太深，到完全没有人的地方。要既不受干扰，又不要离村庄太远，如果衣食不足，能用半天时间走到村落解决。而且在山里修行，有时会遇到难缘比如说有强盗来抢劫你。这与古代的环境有关，古代讲最好离村落大约三四里的范围，如果没有大山阻隔，甚至可以看到村落，强盗一般不会在这里出没。现在有了手机，有强盗的话一拨手机，三四里地一会就能赶到(众笑)。这就是安全问题。既无外相干扰也比较安全。在今天的城市里，如果要学坐禅就要尽量避免一些地方，如歌舞剧场，卡拉OK厅，屠宰场，宾馆，大饭店。这些场所里人的心比较放逸，人心是向外弛散的状态，这种场所周围的气氛也是不平静的，初学坐禅的人如果在其附近打坐，内心就很难平静下来。在寺里我们感觉容易平静下来，因为在寺里没有世间很多放逸不相

干的事，自然就容易有清净的心。

第四个条件就是要息诸缘务，就是坐禅不能有很多的工作，要放下很多缘务。外面的事可以从两方面来看。一方面是个人在修禅定时没有太多的杂事，不会去为家庭、工作、生活操心，比较闲，这样才有可能专心致志于禅定的修行。我个人对此深有体会，出家以前，学坐禅进步的比较快，出家以后，尤其这几年事情很多，有时坐禅过程中突然冒出一件事，哎呀这件事得赶紧办，坐了半天的结果就是这样。古代有个笑话，一个老太婆看见出家师父坐禅，就问坐禅有什么好，师父说：“你先体验体验。”老太婆也就坐下了，眼睛一闭，坐了一会突然想起一件事，她的邻居一年前借了她两升黄豆没有还，（众笑）她想起这事来了，就站起来对师父说：“我现在知道坐禅的好处了！”（众大笑）所以坐禅不能有太多的事情干扰，从大家的实际情况来说，可能在某阶段完全没有事情是做不到的，但起码保证坐禅的那天，或半天把事情都放下来，就坐禅，什么都不去管。

第五个条件要亲近善知识，佛教说的善知识就是良师益友，坐禅需要老师教、指点。最好有个值得信赖的老师，他有经验，可以指导我。有时还需要有人在外面维护，保驾护航。最好是有个小的团体，三、五、十人，在一起坐禅有心得体会可以交流切磋，这种佛教里叫同行善知识。善知识分三种，一种是教授，指导我们的；第二种是给我们维护，创造环境和条件；第三种就是同修。

这五个条件都要注意。特别是第一条持戒清净。第二条衣食具足，一般不容易出现问题，但现在人的问题是具足了但总不知足，有了一万想十万，有了十万想百万，一直想下去，衣食具足的含义是我们有个基本的保

障就可以了，不要去贪求。第三个是要有安静的处所，第四个没有外缘干扰，第五个有善知识教授，同行呵护。

禅定要升起来也有障碍，这称为“盖”，如盖子盖住了，出不来。分为“五盖”，第一盖是贪欲。一个人贪图色、声、香、味、触，贪图名利、汽车、房子等。当人的内心被贪欲充满的时候，那么禅定不会升起来，因为禅定状态时内心是清凉的，但贪欲的状态心里是热的，发烫的。所以我们要觉察它。第二盖是嗔恚，如果一个人对别人生恨，念念不忘，或经常生气、发火，是没法生禅定的。第三盖是睡眠，本来睡眠是人们的基本需求，它成为“盖”是指过度的睡眠，特别指身心昏昧的状态。在睡眠状态中，人的心暗昧不清晰，所以禅定没办法升起来。佛经里对出家人的要求是在初夜(印度把晚上分为初夜，中夜，后夜)后夜都要修行打坐，中夜休息，不要一直睡眠。现代社会下，某些生活方式是不适合修禅定的，常见的是熬夜，睡到第二天中午才起，从来没见过早晨的太阳，早上的太阳也没有见过他(众笑)。还有人泡网吧，白天黑夜分不清，这些生活方式都与禅定相违背。第四种是掉悔，实际是两种：“掉”和“悔”。当身体，语言，心被正念统摄时，称为持，有个正念把它们持住了，如果没有正念，身口意上失去正念，那就是“掉”了，好像我们手上拿个东西，一松手掉了。身的“掉”举个例子，一个人在坐着的时候翘起腿来不停地抖，他自己没有觉察，这时身体动作在其心念控制之外，这就是身体的“掉”，他没有抓住他的身体。口业的“掉”就是嘴讲话失去控制，内心的“掉”就是指思想和感情两方面失去控制。“悔”就是后悔，后悔是很难受的，老是想要是能重来一次就好了，可能吗？内心在后悔的状态，也不容易升起

禅定，因此要忏悔，承认自己的过错，但不要让后悔阻碍在心胸里，横亘在心就形成障碍了。佛教的忏悔，通俗说就是“放下”，不管它，从头开始，放下不再想了，不去难过了，全部放下，真正的放下，是卸包袱而不是背包袱。“悔”就是内心的包袱，背着就会阻碍禅定。第五个盖就是怀疑，没有信心。有时怀疑自己“我可以吗？”“我是那块料吗？”，有时怀疑老师“这个老师他讲的对不对啊？”，第三种怀疑禅定的方法，心里不踏实，“这个方法有没有效？为什么修好几天都没有什么效果？”

上面讲的五盖就是修禅定的障碍，我们在修禅定的过程中必须经常地觉察，哪种盖升起来了要觉察它对治它。有些盖升起来后觉察它就会消失，比如掉、悔、疑，而有些盖要对治，如昏眠，往往胖的人容易瞌睡。瘦的人你也不要得意，瘦的人容易打妄想，各有利弊。容易昏眠的人往往是吃得太多，睡眠不足或者睡眠放纵太过。要知道睡眠跟饮食一样，太多是种浪费，对身体也有损害。

(休息十分钟)

现在我们把身体摆正，单跏趺坐，眼光收摄于鼻尖，观察呼吸，研究研究它的进出，它进知道它进，它出知道它出，这个“知道”学问很大，你知道得越清楚越好，越集中越好，我们就是要培养清楚集中。身体从上到下都是放松的，特别是胸部、两肩和脖子，呼吸也是自然的，不要刻意深呼吸，因此要把注意力集中在鼻尖，观察你的呼吸，它自己就会转化的。不要让杂念介入，要学会在顷刻之间把所有事情都置之脑外，就只观察自

己的呼吸，它在进，它在出。什么东西跟我们最亲密？不是钱，也不是别的人，而是我们的呼吸，这是我们最亲密的伙伴，从一生下来到死亡，从来没有离开过的，现在我们来观察它。

(禅坐十五分钟)

明海法师：下面请大家谈一谈坐禅中的体会。

某营员：我谈一下我的体会，这个过程对我而言非常艰难，坐一会儿感觉全身发麻，然后麻是一波一波的，从脚到脸上。

某营员：我数呼吸与我的意念就吻合了。最后，腿麻得连手放在上面都感觉不到了。

明海法师：手和腿分家了。(众笑)

某营员：腿特别痛，我在心里告诉自己一定要坚持坚持，我没有数呼吸，而是念阿弥陀佛，呼出念阿弥，吸进念陀佛，就坚持下来。最后全身就安宁了。

某营员：我刚开始打坐，数息时感觉很舒服，过了一会儿，就很累。

某营员：我特别地痛，是一种无法忍受的痛，我从头到尾没有一丝的快乐可言(掌声)。我没有数息，因为我已经没有那个力气，我一直在等待

那个结束的声音。在这种经历之后我不敢轻易地说去学佛，我一直在想我如果能挺过去就可以学佛了，当时我一直在咬着嘴唇，现在已经被咬破了（掌声）。如果你想去学佛，就要回答一个问题你能不能为了佛教去牺牲生命，这不是一句平常的话可以说出来的。我觉得我比较笨，我看过弘一法师在出家前的一个故事想与大家分享。当时李叔同和一个朋友在学校里，有个学生丢了东西，大家怀疑是某个人偷的，但证据不足，为了解决问题，李叔同对他朋友说：“去写一张海报说，三天之内偷东西的人把东西交出来，否则我去自杀。”朋友问如果他不交出来怎么办。李叔同回答说：“那就真的自杀。”

明海法师：从各位刚才的感想与掌声的情况来看，对于痛共鸣得比较多（众笑，掌声）。这个是正常的，我们深表理解和同情。在坐禅过程中会经常体验到腿痛，这种滋味太难表达了，有点像过去的酷刑。我们可以稍稍绕开这个痛，就是说坐的时间不要太长，平时多注意腿部的活动，麻的感觉注意一下，平时腿部的气血是不是够畅通。还有一点，身体其他部位的问题会投射，反映到腿部，在生理学上有一个“全息”规律，腿部也是身体的一个缩影。我们的衰老也是从腿部开始。当坐禅要调整身体和心态的时候，很多问题集中表现在腿上，所以种种滋味难以言说。不过经过这种过程以后，你会逐渐进步，也有乐趣，这个要慢慢体会。大家讲得不错，很真实。今天上午的讲座就到这里，补充一点，女性确实是不适合双跏趺，这与女性特殊的生理结构有关系。

（下午继续讲座）

今天下午继续学习禅坐的基本常识。坐的时间长一点，感觉会更丰富，不是指腿会更加痛，更多的可能是在禅坐中感觉到身心的调整，逐渐认识到身与心的关系。平时我们身心平衡的状态很少体验到，如果没有体验到这种平衡和心里的宁静，就不会发现我们平时的身心原来是很不平衡宁静的，所以说心里话，坐禅是个很吸引人的工作。像我个人发心出家，坐禅的吸引力是我决心出家一个很重要的因素，几乎要占百分之七十。因为觉得坐禅很舒服，很快乐。当然出家以后知道出家不仅仅是为了让自己在坐禅里体验清净与快乐，也有很多的责任、义务和其他的工作，更远大的使命。但出家时确实是觉得坐禅是最直接的吸引。所以，我相信你们在深入体验禅坐后，自己对自己的认识将会有很大的改观，对生活的认识也会有改观。

今天下午我想给大家讲智者大师在《童蒙止观》里说到的调五事。调和五个方面，五件事情。应该说坐禅是一个很精细的，难度比较高的工作，不是随随便便粗心大意就能做好的。第一个调和是调饮食，人要靠饮食才能生存，在佛教里对人和其他生命所依赖的食物，分成四种：第一种是段食，第二叫触食，第三种叫识食，第四种叫思食。这四种概括，是关于众生食物最广义的概括。这四种之间有交叉包含的关系。段食是指人、动物一天分几次吃、喝进去的食物，时间是一段一段的，所以叫段食。触食就广泛了，触即接触，在段食时，舌头对事物有接触就是触食。众生对事物

的依赖，比如：我们喜欢睡很舒服的床，这个就是触，是对身体的一种滋养，比如说儿童愿意偎依在妈妈的怀抱里，这个也是触食，当然触食是广义的，是指对生命的延续有滋养作用。第三种叫识食，“识”是分别，是我们的意识，意识总是要分别，让它停下来的话，它会不习惯。第四种思食是指思考、想念一个东西，还有象小说里的男女之间的单相思，当然这种食物是负面的，吃了人会消瘦的，但是心需要这种东西。刚才说调食，广义上讲这四种食物都要调，如果不调的话，会影响禅定。但首要是调从嘴里进去的段食，吃饭不能不吃，也不能吃得太饱，寺院里有的师父过午不食，这本来是释迦牟尼佛对出家人的要求，这个要求在汉地就打了折扣。不吃晚饭是有利于修禅定的，晚上吃饭太多，饭后打坐容易睡觉。如果不吃饭打坐，会有另外一种新的体验。早饭、中饭也不要吃得太饱，否则全身的气有鼓胀的感觉，不利于坐禅。当然也不能完全不吃，不然营养跟不上，对于初学打坐的人来说，打坐也是耗费能量的，比如腿痛要去忍耐是需要能量，还有调整心理、生理各种操作等也是需要能量。所以说在没有进入甚深的禅定之前，吃得少或不吃，能量不够也是不行的。总之就是节量而食。此外饮食的种类也有影响，在汉地出家人吃素，清淡的食物利于坐禅，吃油腻味重的食物不利于坐禅，刺激性的如特别辣的，或调味放得太多也不行，再就是葱、蒜、韭菜也不能多吃，因为这些东西气浊，使身体也气浊，刺激身体容易产生贪欲，使嗔恨心增强，使人容易生气。另外现代人吃东西很杂，四条腿的除了桌子不吃，遍尝遍吃，这个是非常不卫生的，有很多动物的肉和它身上的气是非常污浊的，虽然放在锅里煮炸，但其浊气还是不会变的，吃到体内非常影响身体和心理。有的人说狮子老

虎吃肉而凶猛有力，是百兽之王，也有人说咱们东方民族吃素吃得太多了，民族性格温和，容易被人欺负，也不尽然。动物里力气最大的不是狮子老虎，是大象，而大象是吃素的（众笑）。所以说吃素的人力量更大，有耐力可以持续更久。而且你们看在山里，风景区里最早消灭的动物并不是兔子，羊，往往是狮子老虎这些吃肉的，因为他们脆弱。所以我们引申地想一想，如果世界以后遇到困难，谁的抵抗力更强（掌声）。但是吃素也要调剂，现在生活条件好，可以喝奶，补充一些动物蛋白，那就更完美。吃素也要丰富，考虑到现在地球环境的污染，长出来的植物对人的滋养也不如以前。所以大家要注意调剂、丰富。

第二是调睡眠。这在上午也讲过，不能太多，也不能不睡，主要矛盾还是不能太多。当修禅到一定程度，禅定是可以代替睡眠的。如一些高僧，像我们的师公虚云老和尚，他在山上入定七天。本来他在山里煮土豆，坐在那里等土豆煮熟，一坐就入定了，等他睁开眼睛，把锅一掀开，土豆已经发霉了。这是很深的禅定才能这样，我们初学者是不能这样的。不过睡眠要节量，修禅定的人睡眠时要保持警觉，而且一般是右侧卧，不能仰面、伏面，这是释迦牟尼佛教导我们睡眠的最好方式。把右手贴到脸颊，左手自然放平在侧身处，这个称为“吉祥卧”。这个卧姿是睡觉的标准姿势，它使我们不容易有恶梦，身体也能放轻松，能保持意识的清明和警觉，又叫“狮子卧”，像狮子一样，随时可以一跃而起。很多高僧大德，包括释迦牟尼佛，他们去世的时候，也是以这种姿势离开这个世界的。这个卧姿对身体健康也有很大好处。要是左侧卧会压迫心脏。如果家里有小孩子，你从小就要求他以这个姿势睡觉，他很容易养成习惯。我觉得如果我们整

个民族大家都这样从小要求，这对提高整个民族身体素质、心理素质，对提高整个民族的生存力、战斗力将会有很大的好处。还有的人喜欢打坐睡眠，我个人认为与其打坐睡觉还不如躺下来睡得好了。为什么呢？如果你喜欢打坐睡觉，容易形成一个把打坐和睡眠联系起来的习惯。当我们想打坐修习禅定的时候，就找不到感觉了，一打坐就睡觉。

第三呢，叫调身，上午讲到一部分。调身还有重要的一点，就是在坐禅过程里我们刚开始坐和结束的时候，都要逐渐过渡。刚开始坐，我们要活动活动，然后慢慢地进入坐禅的安静状态。我们要结束的时候也要慢慢地，做做身体的活动，按摩，慢慢地，因为在坐禅的过程里，我们的身体和心都处于比较细的状态，但是在日常生活中，我们的举止、行动、说话，包括我们思想都比较粗。由粗到细的过渡要逐渐地过。特别是由细到粗，就是从坐禅里面出来过渡到日常生活中来，要慢慢地过，如果不逐渐地过，多半有可能猛然一动，会造成这个“气”在胸口，在心脏一带容易郁结胸口疼。我自己有体会，猛然一动，本来坐着禅，突然下地胸口会痛，绝对是这样，就是因为过渡太突然了。那么坐禅过程里面，身体的姿势上午已经讲了，就不重复了。

下面第四条就是着重来讲调呼吸，我们各位学习坐禅，我觉得一开始你们掌握一种方法就可以了，掌握最简单的方法。在禅定的各种方法里面，以呼吸为对象的这种方法我认为是最简单，最有效，见效也最快，最容易体验到坐禅境界的一种方法。呼吸是一个非常奇妙的事物，在我们的生命里，最奇妙的一件事就是呼吸，从人一出生到死亡这中间贯穿其中的就是呼吸。呼吸的停止就意味着死亡，所以在佛经里面，释迦牟尼佛和他的弟

子们讨论，人命究竟在哪里？有的弟子说在饮食间，在前一顿饭和后一顿饭之间；有的说在上一天和下一天之间；有一个弟子说人命在呼吸之间，释迦牟尼赞叹他这种说法。人命是在呼吸间，一呼一吸，一个人一辈子，一个人的寿命应该用呼吸来计算才是最准确的。人的一辈子能够呼多少次，吸多少次都是有数的，所以有一个高僧大德，修行很高的一个高僧大德，他达到了一个什么境界呢？达到可以使自己的寿命延长和缩短，达到可以想什么时候死，就什么时候死。但是他不能改变他的呼吸，不能说多呼吸几次。他是怎么达到的呢？他就调整自己的呼吸，比如今天是7月21日，我要12月1日离开这个世界，他跟他下面弟子们说，12月1日我要离开这个世界。他知道从7月21日的某一刻以后还有多少次呼吸，比如说还有一千次，他就把这一千次呼吸分布到几个月的时间里，那么有时候可能一天只能呼吸一次，呼吸那一下就等于少了一天。因此他怎么调整呢，他一天就吸了一口气呼了一口气。他知道还剩下比如说100次呼吸了，他就节省呼吸。所以他修行的功夫不过在此，不过在把呼吸怎么平均，让呼吸深入禅定，一次呼吸为多长时间，这样达到生死自在。

所以呼吸就这么奇妙，呼吸我们看不见它，但是它在我们日常生活和身心里面，发挥极为重要的作用，我们的身体动作、身体变化会表现在呼吸上，表现在呼吸质量上，这个意思是说表现在呼吸变得细，变得深，变得浅，会表现在这上面。同时我们的心灵，我们的思想感情变化也会表现在呼吸变化上，所以呼吸就像心灵的纽带，会联结。另外，它又像身体的温度表一样，身体和心灵的变化都会表现在呼吸上，这一点在普通情况下，我们没有觉察。我们很兴奋的时候，呼吸是一种状态，我们很忧愁的时候，

呼吸是一种状态，我们很宁静的时候，呼吸是一种状态，我们看到一个人，动一个念头讨厌他，呼吸马上会变化，这些我们都没有觉察，以前因为我们心太粗没有觉察到，其实都有关联。呼吸是一个重要参数，其它的变，它马上就变，如果我们修行有术了，定力增强了，我们就会非常敏锐地发现呼吸变了，身体也变了，某一个地方变了，甚至我们一举一动，走路的时候每一个姿势，在气息上都有微细的变化。所以这个意思是说呼吸在生命活动里的重要性。呼吸的另一个特点在哪里呢？它不像我们的身体那么粗，我们的身体很粗，我们要训练我们的身体，要跑步呀，做运动呀，打太极拳，只有这些。那么呼吸也不像我们的思想那么细，我们的思想太细了，细到我们看不到，每时每刻都在变化，无形的。呼吸是介于我们的身体和思想之间的，它不像身体那么粗，也不像思维那么细，可以感触它、把握它、调整它。因此呢，可以通过调整它来达到调整身体的目的。因此我们坐禅的时候以呼吸作为我们坐禅关注的对象。

这里有一点我要解释一下，许多人对出家人坐禅有误解，认为坐禅就是坐在那里什么都不想，这是错的。因为人的思想一般来说不可能什么都不想的，什么都不想的境界有没有呢？有，但那个是修行到了很高的境界而且还出了偏差，一种无想定。对于绝大多数众生来说，心要攀缘一个对象，而坐禅呢是一种正思维，就是用正确的方式去思维那个对象，又叫“静虑”。通俗地讲，坐禅不过是要我们有序地去想，不是乱想。我们的心平时一直在动，像马一样，平时是野马。坐禅呢，要把野马的鼻子抓住，叫它慢就慢，叫它快就快，叫它到石家庄就到石家庄，不要跑到北京，是有序的，不是胡思乱想，要正思维。静虑就是坐禅的内涵，因此修习禅定

一定要有一个对象，来作为心关注的对象。关注的对象有很多种，有时是佛号“阿弥陀佛”，上午有个营员数息念阿弥陀佛，那也是很好的方法；有时候是密咒“唵嘛呢叭咪吽”，心中想着“唵嘛呢叭咪吽”；有时是地水火风；或者是参禅参一个公案的话头；或者是一个法义，比如说一切事物缘起性空吧，把这个作为对象。现在我们都不用这些对象，我们就用非常简单、非常贴近我们生命的呼吸作为对象，关注这个对象。关注呼吸这个对象又有几种，上午我讲的是观察，观察出，观察入，观察粗，观察细。还有简单的就是数它，数自己的呼吸，把注意力放在呼吸上，然后数它的进和出，一般我们数它的出。

智者大师告诉我们呼吸的状况有四种，这四种里面有三种是呼吸不太健康的状况，不调的状况，有一种是调的健康呼吸。不健康的呼吸有哪三种呢？第一种风相，呼吸属于风的呼吸，这种是说我们呼吸的时候出入有声，就像我们禅堂的风扇空调一样，有声音，这叫风相。第二种叫喘相，喘向是指呼吸不通，好像老是在哪个地方有堵塞，这个与健康有关系，气息不通。第三种不调叫气相，气相是指呼吸出入不细，这个叫气相。风相是有声，喘相是不通，气相是出入不细，这三种都是呼吸没有完全调好的状况。上午有个营员反映，打坐时出了一身汗。实际上在打坐的过程里面，我们的身体和呼吸是不断地在调整，因为我们把注意力关注在呼吸上，身体就会随之而调整，因此就会出汗呀、发麻呀、发胀呀，或者各个部位跳动呀，发热呀，各种感受千奇百怪，这种过程里面本身有调整作用，调节的良性作用。呼吸的非常健康，非常好的状况叫什么呢，叫息相，这个息相意思是指在呼吸的过程里，呼吸不粗，很细，很深很匀，绵长，绵绵若

存，若有若无，听不到声音而且很通畅很均匀。这个叫息相，这是呼吸调节得比较好的状况。我想我们各位要学习坐禅，可以从数呼吸入手，当数呼吸有一定基础之后再观察呼吸。

下面大家可以把身体活动一下，然后把坐姿摆好。我们来数一数呼吸。把注意力关注在鼻端，数的时候从一数到十，再回来从一数到十，不断地回来从一数到十。每次呼吸一进一出算一次，每次出的时候数数，往外吐气的时候数数。不要用嘴呼吸，用鼻子。每次出来数，出来一，再出来二，再出来三……数到十再回来。那么注意，往往还没有数到十，想别的了搞忘了，怎么办，赶紧再回到一。你不要说算了，赶紧回来，你比如数五，数到六，没有数到十，搞丢了，要回到一。所以不管有什么妄念出来干扰你，你不要理它，然后你再回到一。数字数丢了就回到一，如果没有丢就接着往下数，数到十再回来。这个工作非常简单，但是如果我们的坐到10分钟或者20分钟中间没有任何杂念干扰，不数丢，那就很不容易了。所以我们现在坐一坐，看一看哪位营员没有数丢过，能够不数丢。从一数到十，不断地再回来，第一次呼气是一，第二次呼气是二，第三次呼气是三，这样数，有妄想杂念没有关系，再回来从头数，很简单。数的时候，我建议你们稍微带一点兴趣，不要被动地愁眉苦脸，带一点兴趣。前面我们讲了，我们的呼吸这么奇妙，这么重要，现在我们要数它，我们要注意它，带一点兴趣，研究一下的味道。下面我们正式开始。

（禅坐30分钟）

明海法师：深吸一口气从嘴里呼出来，然后再搓手，用手焐眼睛，摩擦面部、手臂，慢慢动一下身子，慢慢活动，按摩一下腿部。

（休息一刻钟）

明海法师：刚才打坐的时候我觉得心里特别安静，我从各位身上感觉到的是一种很强的安静的力量，不知你们自己感觉怎么样，你们可以自己谈谈，有什么体会。刚才的时间是半小时，上午是一刻钟，你们进步很快，一下就翻倍了（众笑）。

某营员：我今天下午坐禅比上午坐禅感觉要好些，我现在主要从心情上和身体上来讲，刚开始时呼吸很短促，像明海法师讲的不通畅，有障碍，就好像是要送走一个客人，送出去又回来，持续大概有十来分钟。慢慢地呼吸就平稳了，它就不是客人了，就是主人了。在后十五分钟，麻胀，忽然有一个松开的过程，眼睛看见许多亮光，有这样一个过程，后来又开始麻胀。最后有一个问题，我以前神经衰弱，后来通过禅定治好了，可是又有点矫枉过正，在禅定的过程中总想睡觉。

明海法师：原来没睡的觉现在都补上了。昏沉的毛病，你应该观察一下自己的生活习惯、身体状况。一般脂肪较多，血脂高，血压高，饭量大，这样的人容易昏沉。观察自己的身体，另外自己坐着的姿势，如果腰不直也容易昏沉，所以可以在打坐的时候让其他的同修观察一下你的身体，坐得是否正、是否直，缩着头也容易昏沉。还有呢在打坐的过程里，我们的

注意力以我刚才讲的方法来说是在鼻尖数呼吸，注意力是在呼吸上面，不要把眼睛全闭上，睁开一点，有利于防止昏沉。注意力特别往下是容易昏沉的，注意力往上（身体上面），心容易散漫不昏沉，所以这时你的眼睛不要闭起来。关于腿痛，有一点，我们刚开始学打坐的人，这种障碍，腿痛，身体方面的，还有心里面妄想多，昏沉重，我们要注意，注意什么呢？我们刚开始学打坐的人，每次坐的时间不要过长，每次坐的时间要以你的腿微微有点痛，忍一下就结束。你不要一点都不忍，否则你就不会进步。但如果忍的时间太长，过度了，在你的内心会对打坐这件事逐渐地升起厌烦。今天上午有个营员讲，要不要学佛要重新考虑了，他会升起厌烦。所以我们的内心是一个很怪的东西，它跟一个小孩一样，你得慢慢引导它，但是又不能过分，但又不能完全顺着它。完全顺着它，它没有进步，就像那个举重运动员练举重一样，每天要加一点，每天加一公斤。如果一下加十公斤，他举不起来，就没有信心了。但是每天都要加一点，每次不要加多，如果他一点不加就没有进步。所以腿痛一样，这就是说你自己把时间调节好，调节到：一开始打坐很舒服，完了就腿痛，舒服没有了，下面就是煎熬了，煎熬一小会儿，马上就结束它。所以你打坐的水平提高了，时间会越来越长，这是一个时间的问题。另外，你的定力增强。定力是主要的，心专一到目标上，很快就能够进入坐禅的那种喜悦、专一和宁静，进入到那种境界，结果就是我们对身体的感受会特别淡化，会忘记腿，忘记手，会有这种感受。所以再打坐的时候，很快就会进入那种境界，腿再痛的时候，你已经不知道它痛了。当然最后逐渐感知到腿痛的时候，觉得腿都麻木了。在这以前它痛你没有注意它，因为你的心已经完全投入到你的对象里

面去了，心力没有分散。我们出家人在冬天要打禅七，现在柏林寺打禅七是三十五天，坐三十五天禅，就像在学校上课一样，一节一节课地这样上，这样情况下，腿也是特别会痛，因为一天到晚都坐，跟偶尔坐不同，怎么办？师父们有各种各样的方法，包括按摩、活动，使自己的定力提高，提高以后能够很快不注意腿，还有在打坐的过程里面，腿实在特别痛，也可以换，不是说绝对不能动，只要不影响别人，悄悄地换一下也没有关系。其他的营员还有什么问题？

某营员：刚开始时，数呼好象数到吸上了，而且吸的时候会有妄想，但是我一直保持数没有中断。后来腿就开始痛，后来改散盘还是痛，后来索性改成双盘了，特别痛苦，好象腿要断似的，后来看到明奘师走到明海法师那儿，拿着一只表，好象是说时间到了。后来又看到好几个师父到明海法师那儿，好象是特别同情我们，明海法师说再等一会儿。在这过程中，我一直有这样一个念头，维持那种数息的念头，好象也体验到一点禅坐的境界，虽然特别痛苦，我感觉其他人能做到的我一定能做到。

明海法师：这位营员的体验很有代表性。他描述的这个过程好象是有的人一辈子做一件事的过程，虽然只有半个小时，这半个小时像有的人做一件事，一生中间有很多插曲，经过种种挫折，种种分散注意力，最后终于完全坚持下来做完了。再缩小一点，像你们上大学，或者在中学上学那种奋斗的过程，有种种的障碍，种种的困难，最后还是坚持把学上下来了，没有退学。那么他说就是数数没有中断，我就奇怪了，在没有断的情况下，他的注意和感受非常的丰富（众笑），这个也不简单，他结果是没有断，

那么问题在哪里呢？问题在于他数的注意力，数的关注力量还不够，这个专一的纯度还不够，专一的纯度如果够的时候，其他的妄想杂念就会越来越少，或者没有。这是一点，另外一点，也要看到你之所以在静坐的时候能够注意到这，注意到那，包括自己内心的各种变化，也反过来说明你坐的时候心还是比较静的，比较敏锐的。因为平时我们的心一直都很闹的，平时我们的心并不是不打妄想，它也是各种各样的杂念，注意各种各样的事物，内心有种种的情结，种种的念头。只是因为自己心不平静，没有看到而已，现在你坐下来，你看到它，已经就是个进步了。还有问题吗？

某营员：尊敬的明海法师，我打坐一年之后，头发胀，太阳穴发胀，一直到今年四月份，实在受不了。后来有一位朋友练过气功，他说可能是气血不通畅，帮我调了一下。调完以后当天晚上就没有那种感觉了。不知这是什么原因造成的？

明海法师：打坐时因为调整呼吸，内心的调整，身体的感受会有很多。你的这种感受也是比较普遍，就是这里跳呀，那里胀呀，那么人体有一些重要的穴位像印堂或腹部或头顶跳动，还有发胀或发麻发酸，这都是很正常的，正常的一种调整过程。在禅定的进一步的过程里，我们还没有讲到这个知识，就是禅定有从低到高的层次。我们人类在佛教对生命的描述里，它属于欲界，在欲界有人类还有畜生，也有比人类高一点的欲界的天神。在这个层面的众生，在佛教的禅定学里认为，这个层面的众生没有严格意义上的禅定，在这个欲界的众生里，当他修习禅定，要突破欲界的水准，要向更高的色界突破时，那时会有真正的禅定生起。初禅、二禅、三禅，

四禅，在这之前身体会发生八触，八种感受，酸呀、胀呀、麻呀、痒呀、痛呀、热呀，但那种身体的调整跟我们现在刚开始打坐，腿发麻，这里痒，那里热不一样。我们现在还不算八触，现在只是因为我们静下来了，我们身体平时有的地方不通畅，有问题，现在微微地调整，微调。到了发八触，那就是身体很大的改革，很大的调整，那是比较彻底的那种调整，那种调整以后，会生起真正的禅定。当然通过那个调整以后，身体的品质会发生一个质的变化。比如对饮食，对睡眠，对各种欲望，这种依赖性就会淡化，乃至说没有，很弱。依赖性会很弱，因为它离开欲界禅定的水准了。讲到你刚才说的呼吸，越深越好，深长是对的。一般我们的呼吸都很浅，都是在胸部或者是在喉结这里，应该是吸气到腹部，每次都能吸气到腹部来，应该这样才对。呼吸越深越细越好。下面大家接着谈。

某营员：明海法师您好。刚才打坐时，您告诉我们从一数到十，我就这么数，可是突然从一数到十一、十二去了。我赶紧又从一数到十。后来腿开始痛，我前后左右的同伴们都在动，我就一直坚持。我发现吐出的气好象是那种白白的那种气，眼前好象是高山流水的那种画面，这就是我的感觉。

明海法师：数息的时候，数数和注意呼吸要连到一起，注意它出来，第一下出来，第二下出来，它不是单纯地在那里数数，要密切和呼吸联系到一起。观察呼吸的进和出也是一样的，刚开始可以默念：“现在是进，现在是出。”熟练以后就不用默念进出了，就是直接的知道，只是一个知道，现在是出，现在是进就行了。只要这个知道，要一个清楚明白。刚才

这位女营员讲到的觉得呼吸，看到白气，大家不要笑。当我们的心非常静的时候，我们是可以看到呼吸的，呼吸确实是白气，是可以看到的。对这些你不要去分心，你不要好奇，不要把心转移到它上面，知道自己的工作是什么，知道自己的目标是什么，自己的工作与目标就是数息，它是白的、黑的或者其他的什么地方跳呀，发热，你都不要管它，如果你管它，分心去注意它了，那么你的正常的数息工作就受到影响，中断了。包括甚至出现一些幻觉、幻听、幻视都不去管它，确实你数息数到很细很轻的时候就会感觉到很清凉，能够感到种种意境，有时感到像高山流水，如你刚才讲的或者很宏大很开阔的种种意境，这些从禅定的要求来说，都不要住著，就是不要执著它，不要停留在那上面，还是继续你的工作。所以在我们修行的路上，每一个进步，我们要往前走，它要两种心念：第一种心念就是对我目前的状况不满足，第二种心念就是能把现在感受到的放下。所以一种叫“舍”，现在我感受到很好的要舍掉，不住著在上面。然后对于现在的不满足，继续往前，我们就会发生突破，就会逐渐地进步。下面接着讲体会。

某营员：谢谢明海法师。刚开始上座时，呼吸比较密切，然后过了一段时间呼吸比一开始要慢，而且要细一点，好象能察觉出和入的过渡。坐一段时间之后，右脚麻痹了，后来感觉到头在往左转，有点害怕，睁开眼之后，发现自己坐得还很端正。

明海法师：这种感受有代表性。坐的时候很正，但是觉得往两边歪了，有时你觉得正，实际上歪了。或者你刚才说的身体往右，头往左。这与身

体状况有关系，有时是神经系统，左右神经系统不对称。因为人的身体左右分判是很清楚的，大家都知道，身体左边的气和右边的气有不对称的地方，所以你在感受上就会出现。还有会出现错觉，你觉得身体是正，实际已经歪了，这也与身体有关。身体可能有一种疾病，比如说颈椎有问题，颈椎如果某一边有问题，就不对称了。所以打坐时会自然地调整它，下意识地调整，自己还不知道呢。本来这样坐着，一会变了姿势，觉得这样才舒服。为什么呢？因为左边的脖子有骨质增生，这样会轻松一点，你认为是正，实际已经歪了，这经常会有。当你慢慢坐禅越来越静，身体越来越柔软的时候，这些毛病都会得到调整，神经系统它放松，身体会调整到一定程度，它就不会有了。好，接着再说。

某营员：有的人修习禅定之后，以禅悦为食，欲望减弱，饭量会减少，这种现象请大和尚慈悲开示。

明海法师：本来有一个题目要专门讲，就是我们在修行的过程里面，我们的心、调心。关于心态的问题，在坐禅过程里面的心。有两种问题，两种好的品质。两种问题，一是散乱，一是昏沉。两种好的品质，一种是专注，就是止，一种是清晰明了，就是观，这是我们坐禅里要培养的两种好的品质。你刚讲到禅悦为食，实际上前面我讲到四种饮食。我们人类社会所依赖的饭食，在比人更高的生命境界，比如色界天，它未必会象我们这样吃饭，它可能只是看一下，就能饱。有的呢，闻一下香味就饱。我们认为很美味的食物，可能在比我们境界高的众生看来，简直是臭不可闻，浑浊一片，就像我们看动物吃的食品一样。修行禅定的人，他会有禅悦，

禅悦为食的意思是说：坐禅得到的喜悦会滋养他的心，滋养他的身。所有的众生都要食物，这确实是一个真理。问题在于这种食物是什么水平。以禅悦滋养身心，就要比以很粗糙的食物滋养身，或以看电影、看电视、跳舞、泡网吧，以这种方式滋养身心要来得高级，来得细。你们好好地观察一下自己的生活，我们的身体要食物，我们的心不断地也要食物。我们有没有过一个周末不去看电影、不看电视、不看书，什么信息都不接触，什么都不想，有没有过？没有过，总是想搞点什么。因为心呀总是想找一点什么，搞一点什么。那么禅悦为食的人，他的心找到了自己的食物，而且这个食物它是不依赖外在的。我们所寻找的那些滋养我们的心的东西，比如今天心情特别闷，去找个舞厅跳一晚上舞吧。如果舞厅不开门呢，如果闹非典都关闭了呢，就没有办法了。但是禅悦呢，它不以外在的条件为转移，它是你自己身心里生起来的，不因外面的环境改变而改变的。有了禅悦的人，因为他有色身，他还是要吃饭的。不过他对饮食的依赖性和适应性比我们普通的人要好，要强。我们是非要吃那种东西，非要吃某一种素质的食物，他不一定。他是好一点、赖一点、多一点、少一点都不影响他，他可以很长时间不吃饭，他也可以一顿吃很多。为什么他一顿能吃很多呢？因为有禅悦的人，他的身体气脉消化能力也是很强的，打个比方就和一个炉子一样，扔进去就给消化了，不会说吃太多了会撑，饱得不得了。过去民国年间江西镇江金山寺有这么一个高僧，人称金山活佛，他的生活就是这样的，有时好几天都不吃饭，有时一个人把一桌饭全部吃了。有一次他和别人去香港，主人招待随行的人，好象是两桌饭，他一个人全部吃了。他不仅可以自己一个人吃这么多饭，他还可以让别人吃，让普通的人，说

你吃吧，没关系，你就吃好了，奇怪的是这个人也能全部吃掉，吃到哪儿去了不知道。后来日本侵华他就流亡到缅甸，生活就很艰苦，他经常也是在街上捡一点西瓜皮就吃了，也挺好，或者好几天不吃饭。这就是他这样修行的高僧，他有禅悦，食物对他来说已经不能形成限制了。所以大家也不要担心，有了禅悦以后就不能吃我喜欢吃的东西了，不要担心，还是可以吃的。还有发言的可以继续说。

某营员：法师我想问一下，开始我也在数息，数着数着，后来就不想数了，这样是不是不对？

明海法师：我们的身心在不断提高过程中，它不是直线进步，是螺旋式的上升。当你现在有一个你觉得很平衡的状态，你再往前进稍微受点苦，就说你要经过一点点的不舒服。就和我们爬山一样，你爬到一个高度很舒服了，你再付出一点辛苦，你会上另外一个高度。古代有首诗嘛，“欲穷千里目，更上一层楼”，山外有山，天外有天，经过一番努力以后风景更加不同。

某营员：明海法师，您好！我想谈一下自己的感受。我是初学坐禅。今天上午和下午的感受却完全不同。今天上午因为初学坐禅，我比较执着于身体的外在外在，注意坐禅的姿势是否端正，所以对身体是否正直比较看重，对观想呼吸没有注意，而身体上却特别难受，感觉时间特别漫长。就像上午那位男营员说的一样，在坐禅的过程当中，一点快乐的感觉都没有。下午呢，听您说在坐禅的过程当中会有一直非常安详、喜悦的感受，而且数

自己呼吸的时候，感觉到安详，体验到生命在呼吸之间，于是我就带着这种心灵的体验去坐禅。我就把感受放下，一切都放松，于是发觉腿就不痛了，然后注意到自己一呼一吸非常平和、舒缓，能够感觉到很清凉，很舒畅，感觉自己从来没有这样亲近过自己的生命，观察过自己的心灵。闭上眼睛，好象眼前出现了色彩。我数息从来没有断掉，这个过程是非常舒适的，觉得很奇怪，上午是十五分钟，下午就是感觉时间过得很快，腿也麻也痛，但心灵感到很平和。

明海法师：这位营员的发言里面有一点特别值得我们注意。如果我问各位，你最喜欢的是谁，你会说最喜欢的是自己。但是你对自己关照得够吗？注意得够吗？其实是不够的。所以说我们很热爱自己，但是对我们自己并没有给予真正的关怀和关注。我们最热爱自己，但很有可能平时都把注意力倾注在外面了，所作所为都是对自己身心有伤害的。所以数呼吸，打坐，是要把我们的注意力真正地拿回来，关怀一下自己。所以她刚才讲，从来没有像现在这样，自己跟自己在一起。平时我们都是跟外面的东西在一起的多，打坐就是跟自己在一起。不过，要跟自己在一起，这件事不是那么容易的。有的时候我们最讨厌的其实也是自己，为什么呢？我们不愿意跟自己在一起，总是想跟外面的各种信息在一起，我们跟自己在一起的时候会发现自己的身心里面有很多不安，很多的创伤，身体里面会有很多紧张，需要排解，很多创伤需要去修复，很多的情结需要去解开。所以打坐，我认为是一种真正的对自己的关怀，你只有真正关怀你自己了，你才有可能去关怀别人。所以打坐时我们要学会就像一个母亲关怀她怀抱中的婴儿一样，去关怀一下我们自己吧。平时我们在生活里，日常的忙碌里，

很疲惫，心很散乱，现在收回来关心一下自己。打坐确实有这样的意义，大家要注意。还有要发言的吗？

某营员：我提一个建议，现在开着空调，有凉风过来，对一会儿打坐不利。

明海法师：我们打坐的时候是把空调关了的。我们刚才的问题涉及到我们打坐的常识，就是我们打坐时要回避风，回避寒气。因为人在静坐时身体都放松，毛孔都打开了，所以如果有风过来，有寒气过来，很容易落下疾病。平时你们在家里打坐时要有一块包腿的毛巾，打坐时包上。但另外一方面，你打坐的房间要通风，不能特别憋，要有新鲜空气进来，这样的情况下，要让新鲜空气从你的正面过来，正面过来不会伤害我们，不要让它从侧面，更不要让它从后面偷袭我们，那就应该没有什么问题了。

某营员：明海法师，我想问一下，打坐的时候，时间长以后我的后背也有些疼，不知是否姿势不对还是哪的毛病？

明海法师：如果你以前没有打过坐，在这么短的时间里，也不可能养成一个不良的姿势导致后背疼，所以很大的可能性是过去有可能你的身体着了凉，受了风，那么现在打坐静下来，这个问题就凸显出来了，包括上午一位营员说她腿都木了，恐怕也是以前腿上有寒或受风了，现在打坐就表现出来。刚才我说打坐是在跟自己在一起，关心一下自己，平时我们身体的很多问题，心灵的很多问题自己没注意，打坐时就出现了，它出现了正好，出现了我们就可以解决它。

某营员：明海法师，上午您说坐禅就是静虑，有序地去想，现在我想问的是，如果眼睛看很多地方，就收不住自己的心，如果集中在一个地方，鼻尖上，就容易昏沉。还有一个问题是，坐禅能达到专一、宁静和喜悦是否跟一个人的悟性和善报有关？为什么刚才有女营员讲很快就能达到这种境界，而许多男营员却感到还是痛，而没有体验到那种宁静和喜悦呢？

明海法师：男营员里面肯定也有很多有很好感受的，不过他们有的没有讲。再有，就是我们在打坐时得到这些体验都不要特别在意它，同时这些体验在刚升起的时候，它是不稳定的，比如也许今天下午打坐像高山流水，很舒服，那么明天，下一次打坐，这中间发生了几件事，跟别人吵了架，或做了一次买卖赔本了，可能就不是高山流水了，就是狂风暴雨了。它不稳定，出现了这种境界要让它稳定、持续、坚固。等它稳定坚固了以后，还要再放弃它，已经完全有了，就放弃它再往前走。还有你刚才讲到的善报，每一个人打坐都会有进步，都会有好的体验，当然有的人可能在过去世打过坐，修行过，他有一些积累，现在这种积累在重新打坐的时候，他表现出来，这样的人进步快，这是真的。但是不管是进步快还是进步慢，或者以前有没有积累，我们按照这个方法去做，都会有收获，这是毫无疑问的。

某营员：数息是调整心态，进入禅定的一种方式，如果通过数息能够很快进入比较深的禅定，那时是否还需要数息？另外我建议大家，一开始要数息，这也是一种非常好的方法，可以去操作去实践。谢谢明海法师！

明海法师：他提的这个问题很好，就是在我们静坐刚开始是数息，数到一定时候，心就很静了，觉得那时候再数一、二、三、四很多余，没必要，那时就可以不数了。刚开始是要数的，当你的心很静，不需要靠这个数字就已经很专一在呼吸上了。在智者大师关于禅坐的法门里面还有“随”，就是不数数，只是随着它注意它，在呼吸上随着它，不是特别用力气，数数毕竟还是刚开始入门的时候，心很静就可以不数了，但是你每一次打坐刚开始时还是要数一数，然后放弃，保持在宁静的状态，继续坐下去，可以这样。

（休息，继续打坐）

（完）

坐禅开示（二）

上净下慧老和尚

2003年7月22日上午

我想我们来参加夏令营的每个人要对自己有个要求。在开营式的时候你们都有一个宣誓，那个宣誓就是对自己提出一个要求。自己有要求就会有进步，自己如果没有要求就很难进步。所以每个人都把腿盘好，能盘多长时间就盘多长时间，盘单盘就行了，不要盘双盘。我可以跟你们下个保证，就是盘腿决不会使你的腿受伤，这点你们记住，腿受不了伤。在寺院里边小和尚盘腿，那是很辛苦的，把双盘盘起来，然后拿石头压住，那样他都不会受伤。因为盘腿只是把软组织撑开，撑长，让它的血管能够流通以后，它就不疼了。所以你们放心，不会有什么问题。大家都盘好没有？盘好了，我们盘一个小时。要忍，要忍住点。

为什么我们要来参加夏令营？我们从一个最浅的层次来说，就是锻炼我们的意志，我们年轻人未来的生活，未来的道路不见得就像这个长廊铺得这么平，不见得就像柏林禅寺这个路，也不见得都像高速公路，那么整齐，那么平坦，也许你们未来的路就像乡下的小道一样，就像山上的路一样，高高低低，高一脚，低一脚，沟沟坎坎的。那么，如果说一个人没有毅力，想要很好的走完人生的历程，不容易。所以我们参加夏令营这个活动，它的意义是多方面的。通过这个盘腿就可以锻炼我们的毅力。在日本，在韩国，那些运动员都要到寺院去参加坐禅，那是每个礼拜都必须去的。大家可能知道日本民族的性格，知道韩国这个民族的性格，是很有毅力的，

哪怕是这个腿疼断了，他都不会放下来，他一定要达到终点的要求，否则的话，他不会轻易地把腿放下来。那是什么呢？那就是毅力。如果这个运动员没有毅力，他一定不能够取得很好的成绩，一定不能在比赛的时候战胜对方。所以你们一定要把这一点内容，把锻炼意志和毅力这个内容作为你们夏令营七天生活的要求之一，我们举办这个活动也是这个意思，也是希望能够锻炼青年人的意志。我们中华民族每一个人都有意志，都有毅力了，我们的国家就有希望了，我们的民族就有希望了。锻炼意志和毅力，盘腿很重要，它又酸又疼，那种难受是说不清楚的。好像也是这个，只有每个人自己去体会。如果你闯过了这一关，那种舒服，那种成就感，也描述不出来，也是只有自己去体会。但是这一关一定要突破，不突破这一关，想要学佛，或者想要学打坐，或者是将来想在学问上工作上有什么成就，没有毅力的人，成就有限。没有毅力的人，不能够真正取得人生最丰厚的这一份礼品。

我今天讲的，主要是如何来面对和处理我们刹那生灭的心念。我们的心念就像小溪流水一样，就像长江的滚滚波浪一样，就像大海一样，没有一时一刻平静过。那么我们为什么从小溪说到长江大河再说到大海呢？我们的人心呢，有时候会有一些相对的平静，就像小溪流水；有时候会有一些烦恼，这些烦恼一下子又克服不了，那就像长江大河的波浪一样；我们的心念，高兴到了极点，或者是仇恨到了极点，那就像大海的波涛一样，此起彼伏，没有平息的时候。那么我们就要一步一步地来调。从大海的波涛慢慢地调整到长江大河的波浪，然后再把这个心态又调整到小溪的流水那种波浪，很缓，潺潺流水，然后要调整到沉潭止水。为什么沉潭的水会

不动呢？因为没有风浪。风浪是什么呢？风浪就是我们的妄想心。这个妄想心能够逐步地平息下来，我们的心念就会慢慢地减少活动，就会慢慢地符合修行人修行的要求。所以打坐，从它的初步来讲，最主要的就是能使我们的心念趋近于平静。心念平静了有什么好处呢？心念平静了，我们就有智慧，我们有了智慧，就会正确地处理我们日常生活当中所面对的一切问题，就会有选择地接受正确的知识，排除、拒绝那些不正确的东西。所谓因戒就生定，因定就发慧。

今天要跟大家提出来交流的，就是达摩祖师的一个方法。他的这个方法是什么呢？叫做安心法。达摩整个的思想有四句话，这四句话是他的弟子（昙琳）总结出来的：要如是安心，如是发行，如是顺物，如是方便。达摩祖师的禅，达摩祖师的思想，就是这八个字：“安心，发行，顺物，方便”。这位昙琳法师进一步解释怎么样叫做安心，怎么样叫做发行，怎么样叫做顺物，怎么样才算是方便。他说：“如是安心者壁观”，把我们这个心呢，就像一堵墙壁一样，我们这个心所面对的就是一堵墙壁，叫“壁观”，你能够做到这样，就能安心。“如是发行者四行”，“如是顺物者防护讥谦”，“如是方便者遣其不著”。

今天讲其中的第一句话，只能讲这第一句话，“如是安心者壁观”。比如我们今天是在这里打坐，可我们每个人当前的心态能不能就像面对着一座墙壁，大家静下心来，坐五分钟试试看。静观自己的心态，静观自己刹那起念的心念。

（五分钟过后）

我们如果能保持五分钟安静，那我们就非常地有希望。因为修行跟其他的任何事情一样，都是一种积累。还是要有坚定的信心，不要动，要忍痛，年轻人一定要有信心，有信心是一种自我肯定，有信心是自己生命价值的表现。“心如墙壁”，仅仅是一个比喻而已，大家千万不要移来一座墙壁放在心头，那样就会成为毛病。“心如墙壁”，就是我们的正念能够打成就一片，妄念没有地方进来，那个意思就是墙壁，这个初步的意思就是这样。当然，“心如墙壁”它还有更高的要求。但是，第一步就是不让妄念在心头起伏，要正念相续，让正念一念一念地连续起来。如果我们真正地在心头竖立起一面墙壁，那可能就会堵在心里，会给我们的呼吸顺畅、血液流通带来毛病。

“心如墙壁”在禅宗的典籍中叫作“壁观”。唐朝的圭峰宗密禅师作了一本书叫《禅源诸论集》，他说达摩以“壁观”教人安心。“壁观”的具体要求是什么呢？有四个步骤：“外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”外止诸缘，就是我们在修禅定时，要专心致志，心无二用，跟外面的人和事暂时停止接触、停止攀缘。比如说我们在打坐时，肯定要把手机关掉，把门关起来，给家里人一个交代，告诉他们自己在干什么，希望他们不要打扰。如果家里人很同情你，你可以把实情告诉他，说“我现在在打坐”，如果家里人不同情你，你不妨跟他说，“我现在要休息，请你们保持安静。”这算不算打妄语呢？不算，这是一种善巧方便，为了保护自己。我想，说“休息”是最好的。因为休息的意思包括不跟外部接触，也包括我们内心的妄想能止息，一语双关。所以要外止诸缘，诸缘主要指

的苦乐忧喜，人我是非等等。像这样的事情我们都要停止攀缘，停止去考虑它。内心无喘，这个喘就是心在起伏，心里面经常有的妄念。“外止诸缘”是指比较具体的一些事情。“内心无喘”呢？就是要停止一些内心的杂念，使我们的心像墙壁一样，针插不进去，水泼不进来，那就能够做到心如墙壁。能够达到如此的要求，才可以入道。入道是什么呢？是入修行的门、修道的门。我想可以用这四句话来指导我们调整自己的心念，检查自己在用心的过程中能否达到这个要求，或者说能有多长的时间达到这个要求。开始的时候不能要求太高，有一分钟做到这样也是不错的。我是很实在的，因为我们实际上连一分钟都做不到。如果再说绝对一点的话，连一秒钟都做不到。如果用这样的要求来看待我们的心念，你就会晓得这个问题太严肃了，绝对不是我们想象的那么简单。我们的心是分分秒秒都没有停止妄想分辨。我有一个要求，要求从一秒钟开始。有了一秒钟，就有两秒钟，如果有六十秒钟都能心如墙壁，那就有了一分钟。有一分钟能够静下来，那就是我们修行上很大很大的进步。把“心如墙壁”的要求用时间来量化了，修行、修禅定就很具体了，就不那么抽象了。大家再试试看，这一分钟能不能静下来，开始。

（一分钟过后）

这一分钟能不能静下来？——很难。所以说，我们这个毅力的养成，意志的养成，不是那么容易的事。下面大家把腿盘好，坐十五分钟。

（禅坐十五分钟）

下面大家可以活动活动，休息一下。

（休息十分钟）

我在开营式上讲，“善用其心、善待一切”，大家在七天之中要好好体会这个思想是什么。《净行品》有一百四十一个偈子，是在时时处处，事事物物都要善用其心，这个思想境界多宽广，这个思想境界就叫做华严的境界，那是像大海一样的。所以一定要扩展我们的心量，把心量扩展到一切众生，万事万物，那么我们打坐也是要训练这个心，训练这个心在万事万物上面都能善用其心，善待一切。

我感觉到这两句话是当前我们人类处理一切问题的一把钥匙，我们人类的善心太少了。所以我们要训练这颗心，有慈悲；有智慧；向善、向上，使这颗心时时刻刻都能够安定下来，如是安心。“如是安心”是什么意思呢？就是要像这样地去安心，壁观——我们处处看到一切事物不要去分别，就像看到一面墙壁一样，不要分别。不分别，你的心就安定下来；一分别就糟糕了——他又在说我，他又在议论我，他做的一切事情对我有妨碍，总没想到我对别人有所妨碍。大家想过这个没有：我总在妨碍他人。人很不容易做到这个，打坐就是教我们要在一定的时间内，让妄想的心，千头万绪，千丝万缕的心集中到一点上。这一点是不是妄心呢？也是妄心。这一点就是那天王致远先生讲到的“芥尔一念”，这个“芥尔一念”就在前

念与后念中间。这个中间的空隙有多大呢？严格地讲起来是没有空隙的。如果说有空隙，就像那个芥子那么大，那个空隙就那么一点。我们观心，让心如墙壁，就是在这个地方用心。前念与后念之间，那个中间的一点点间隙之间，那一点能够把握住了，那就是不生不灭；那一点把握不住，就是生灭心不停地在流转。如果我们观察这个心能够观察到“芥尔一念”，观察到一秒钟这样的程度，心如墙壁就可以逐步做到。（对某位营员说）这位营员把腿盘好，一定要有毅力。不管你是信教还是不信教，盘腿打坐对每一个人都是必要的。因为锻炼意志，锻炼毅力是每个人都必须经历的一个过程，一种修养，一种人生体验。我看很多人都不错，坐得蛮好。

这里讲一个插曲，也是一个真实的事情。2001年11月5日，江泽民主席到柏林禅寺来过。我们在一起讲了很多的话，有一个多小时，那个时候明海大和尚讲到 he 出家的因缘，讲到 he 很喜欢打坐、修禅，所以他想出家在这个方面用一些功夫专修。他听了也在点头。后来到临走出去，我们送江主席出去，江主席就拍拍明海大和尚的肩膀，他说你刚才说的那个打坐，确实是一件非常重要的事情，希望你们要把这个传统继承下来，发扬光大。他说我有一个经历，打坐的一点经历。说他在大炼钢铁的期间，胃出血不止，看了很多医生，也治不好。后来有人告诉他，静坐一定能治好这个病。江主席说那个时候为了治病就照这个方法去做，天天坐，坐了三个月，胃出血这个病就好了。这可以说是国家主席亲自讲的话，君无戏言，那一定是他亲身的体验，而且是有效果的。我想他在那个期间一定做到了心如墙壁，没有达到心如墙壁的这样一种状态，想要治病是不可能的。所以各位一定要有信心，继承人类几千年留下来的这样一份宝贵的精神财富，这一

份精神财富是无价之宝，全世界的人都在追求这种境界。

东方文明的结晶是什么？是向内看，就是返观内心。而西方文明是向外看，向外看的东西没有力量，向内看的东西才有力量。因为我们每个人都蕴藏着无尽的宝藏。这个宝藏怎么样才开发得了呢？就要靠戒、定、慧来开发这个宝藏。其中，定是一个中心环节。人只有这个心稳定下来了，心安定下来了，持戒才有可能，开智慧才有可能。持戒是什么呢？大家不要把这个戒看得那样的残酷，戒不残酷。戒就是我们人生的道德准则、道德行为。我们能够守法，也是持戒；我们能够遵守单位的规章制度，也是持戒。怎么样才能做到不犯戒呢？那你必须有一个非常稳定的，安详的心态才能做到。你的心态不稳定，不安详，你时时刻刻被外界的色、声、香、味、触、法六尘所引诱，一会儿想到要到歌厅去，一会儿想东，一会儿想西，想好吃的，想好玩的，就没有想到我们要怎么样把自己无尽的宝藏开发出来，能够泽被苍生。所以东方的文明，中国的文明，印度的文明，是强调来开发我们本身具足的无尽的宝藏。

现在西方的心理学、生命学，也在研究，说人类的智能，我们能够利用的和它所蕴藏的，这个之间，好像有个比例，我说不清楚，还是很悬殊。我们能够开发利用的我们的本自具足的智能不到百分之十，还有百分之九十没有被开发出来。这是西方用科学的方法来分析人脑智能的储藏情况。那么用佛法来说，我们一般的人所用的心完全是妄想分别的心，根本没有接触到智慧的边缘，都没有到达。因为分别是识，无分别是智。分别的心所认识的事物都是被扭曲了的事物。只有无分别的智，它认识的事物才是事物的本来面目。所以说，佛教告诉我们这些方法，就是要我们来排除那

些妄想，开发本自具足的智慧。

打坐是最根本的方法，打坐就是修禅定，就是开发智慧最根本的方法。我们如果是说有一些人打坐有一点经历，你就会感觉到我们每天有一定时间来练习，坚持坐下去，最起码你的身体会好；其次，你的思路会很清晰；第三，在一些外在的东西的引诱面前，有力量，或者说初步有力量去抵制。这是一些最起码的效果，有了这些最起码的效果，那些深层次的效果慢慢就会随之而来。这样的效果，多长时间会有呢？坚持一个月就会有。坚持一个月每天要多长时间才能够取得这个效果呢？我想每一次打坐最低不能少于半个小时，一般工作很忙的人，年轻人每一次也不要超过一个小时。

（对某营员说）身体要坐正，不要你觉得疼就不按这样去坐，那会对你的身体不利。不管怎样疼，你坐的姿势不要改变，坐的姿势改变了，对血液循环不利。你老是坚持不了，到那个时候，就想改变一个姿势，那还是没有毅力的表现。虽然你的腿没有动，但你的姿势动了。毅力是什么呢？毅力就是锲而不舍，认准一个地方，老在那个地方，钻木取火，不能在这个地方动一下，那个地方动一下。锲而不舍的精神是定的表现。工作忙的人，每一次不要超过一个小时，四十五分钟也可以，一个小时也可以，再不要超过这个时间，超过这个时间就会坐久成痠。因为最佳的状态是在入坐以后五分钟。入坐后五分钟，到十分钟，到十五分钟，二十分钟那是最佳状态。二十分钟以后，如果腿子疼，初学的人那心都乱了，坚持不住了，那个时候状态已经不行了，所以不要勉强。那么坐的时候是不是一开始就要达到半个小时呢？我想也不必。但最少你要以十分钟作为一个开始，要

求我在打坐的时候，第一周每一次坚持十分钟不动摇，第一周，一定要这样坐，让这十分钟坐下来非常轻松，有非常良好的感觉，这样才有信心去做，你才觉得有味道。那么到了第二周的时候，干什么呢？你就再加五分钟，坐十五分钟。第三周，第四周，第五周，坐到第六周，半个小时下来很轻松，你就在那个半小时的基础上去坐，起码三个月，五个月以后，你再慢慢加到一个小时。

这样我们坐的时候是讲究什么呢？讲究怎样来收摄我们的身心，讲究怎么样有一个良好的精神状态、心理状态，不至于对打坐这件事产生畏难之心，失去信心。我想我这种方法对于每一个人都是适用的，大家可以试一试，看是不是从入坐以后五分钟是最佳的精神状态，可以自己试。这个虽然不是技巧问题，只是一种数量上的把握，但它非常的重要。

现在是十点差五分，我们坐二十分钟怎么样？好不好？大家都不能翻腿子，二十分钟。是不是有监香的人，看哪个翻腿子，就供养他一香板，到十点一刻结束。刚才是十五分钟，现在是二十分钟。大家都做好准备，可以把腿子松一松，揉一揉，然后再坐好，包好。希望你们今年冬天来这里参加打禅七。（掌声）看来大家很有信心，这么鼓掌。冬天打禅七，可是五个七呀，五七三十五啊，你们可以打一个七嘛，我们将来可以适应大家的需要，搞禅三，三天，然后，禅七，打七天。五个七呢不一定是一个人坚持完，五个七可以是五班的人。有人愿意坚持五个七的当然更好。现在应该说我们这个条件改善了，这个地方如果坐上二百人到三百人，那非常的好。希望你们做好准备，将来来打禅七。还给两分钟的时间，大家作准备。每个人在盘腿时都下一个决心，我决定在这个二十分钟之间不动，

提出个要求。盘腿要盖的时候，你就把膝盖盖住，盖好膝盖。不要盘太宽了，盘太宽了，和别人坐在一块，把别人的位置都占了，侵占了别人的领土。下面大家开始打坐。

（禅坐二十分钟）

有几个人动过，动过的举手。一、二、三、四、五……（男生举手的多，女生举手的少），女众的毅力比男众强。男众毅力差，这是什么道理？女众本身的痛苦比男众多，她能够忍耐。做母亲的人，痛苦多不多啊？（营员回答：多）母亲有慈悲，有宽广的胸怀，能够拥抱一切，她非要有毅力，没有毅力做不到。男众相对来讲要差一点。大家可以放松放松，下面我们可以交流交流。

某营员：尊敬的上净下慧大和尚，您好。打坐的时候我的腿倒不疼，我的腰一直很疼，我想问一下是什么原因。

净慧老和尚：腰疼有两个原因：一个原因是你的坐姿不对。如果说你过分地强调要把腰挺得直直的，腰也会疼，这个是姿势的问题。或者你的腰没有挺直，它也会疼。那么要怎么样从姿势上要求腰不疼呢？就要顺其自然，自然挺直，背后不能垫高了，但也不能不垫。你腰疼多长时间了？是不是从前都打坐啊？（答：八九个月）那还是没有习惯的问题，习惯了就好了，不要把它看得太严重。暂时出现的现象不要紧张，一定要做到自然挺直。坐下来活动活动，既然是打坐，既然是修行，肯定在初开始的时

候不会是那么舒服。都那么舒服的话，那这个老佛爷就不会讲那么多的话，要我们修行，要克服怎么怎么样的困难了。修行肯定是有许多困难，因为任何一件事要做成，包括世间的事，哪一件事不付出辛勤的劳动呢？都是辛苦换来的成果，所以我们思想上要有准备，准备迎接我们心理、生理的挑战。心理的挑战就是意志薄弱，生理的挑战就是怕苦怕累，要做好这个准备。也要准备迎接外界的挑战——你年纪轻轻的学什么打坐啊你？你吃饱了撑的！（众笑，鼓掌）因为他们不理解，很多人不理解这个事情。如果我们年轻人能够把打坐形成一种社会风气了，对我们这个社会会有很好很好的作用。我们的心不会那么浮躁，心不浮躁，事业成功的希望会更大。所以希望把这个形成一种风气，我们可以把打坐的这些宗教方面的要求淡化一些，把精神方面的要求，身体方面的要求强化一些，这样可以让更多的人来接受这种方法。如果宗教方面太浓，人家接受不了。说打坐可以了生死，一般的人一下子接受不了。我们就以锻炼意志，锻炼毅力，强化我们的身心素质，从这个方面来要求，大家都接受得了。所以我们有一些信仰比较虔诚的朋友，你要引导别人来接受打坐这种训练的时候，一定要注意淡化宗教要求，多讲提高素质，锻炼意志和毅力，使我们的身体更加健康，从这个方面来讲。

某营员：尊敬的上净下慧大和尚，我想请问几个问题。第一个问题就是调节饮食对于静坐非常重要，但是我碰到一个矛盾，就是我觉得好像吃饭不是吃得很饱的时候，气机比较通畅，打坐的时候坐起来比较定一些；但是平时我学习任务非常重，如果吃得比较少，学习起来脑力不足，有时

候吃得多了，念书的时候就精力充沛，但是打坐时感觉就差一些。第二个问题就是打坐的时候感到腿很疼，如果不去管它，专心致志地坐下去，是否一定能够克服它。第三个问题是，我在初接触佛教时发心很猛利，可是后来心慢慢地懈怠了，我想请问您，有什么方法可以使自己在日常生活中不断地发起菩提心？

净慧老和尚：现在是三个问题，发心是一个问题，调身体是一个问题，调饮食是一个问题，我们先从最后一个问题来讨论。发心呢，就是我们做任何一件事的动机是什么，你为什么做这件事。比如我们为什么参加夏令营？你一定是有一个动机有一个目的、有一个要求，这个要求可能是多种多样的。如果说我们的要求或目标远大一点，可能在夏令营里收获会多一点；如果这个目标要求很简单，这个庙里我没有呆过，这个和尚没有接触过，夏令营是怎么回事，我去看看。如果抱着这种心态而来，可能收获就会少一点。因为这样一个目标很容易就达到了，你住上半天，或者顶多住上一天就可以了，再住下去就觉厌烦了，和尚的生活不过如此，夏令营也是不过如此，天天是粗茶淡饭，睡觉蚊子还很多。如果我们志存高远，我就是要来磨练自己的意志，锻炼自己的毅力，训练我的这种身心素质，要从这个要求出发的话，那么这七天他会很认真地做每一件事，很认真地坚持每一项活动，按照规范的要求来完成。因为这每一项活动都和自己目标是一致的，这可能是一般人都有的要求。再其次，有一些有信仰的朋友，他会知道发心的意思是什么，发心就是要发菩提心，菩提心是什么呢？菩提心是求觉悟的心，是度众生的心，是尽未来际，在生死苦海中上求佛道，下化众生，无悔无怨的心。如果要发这种心的话，那就什么问题，什么困

难他都克服得了，这是一个大目标。大家记住，我说的是在生死苦海中上求佛道，下化众生，无悔无怨，这个很难了。这就像地藏菩萨的愿力一样，像观音菩萨的愿力一样，你发了这样的心，什么腿疼，什么腰疼，什么蚊子咬，什么睡得很拥挤，那一切的一切都是微不足道的，一点小小的困难而已。

所谓发心呢，从佛教的要求，从学佛的要求，从大乘佛法的要求，从禅宗的要求就是要发这种心，在生死苦海中，不是到极乐世界去啊！是在生死苦海中上求佛道，下化众生，庄严国土，利乐有情，无悔无怨，这是佛教的根本精神。我想佛教的根本精神不是叫大家都到极乐世界去，都到极乐世界去，我们这个人间的苦难谁来救济呀？虽然说我到极乐世界去还要返回来，倒驾慈航，乘愿再来，但是往往它会把人引向独善其身那样一个目标。所以发心呢，一定要发菩提心，发无上菩提心，像我刚才所讲的那个就是无上菩提心。

其次讲到腿子疼，管还是不管？这个属于调身体的范围，腿子疼还是要管，因为你不管，疼是很现实的，所以就一定要有个方法去调。这个方法是一些操作层面的事情，比如说我刚才讲到从十分钟开始，要求一次能坐到十分钟，慢慢在这基础上经过若干时间加到一个小时，这是调的一种方法。第二个方法，比如说现在只能够单盘，还不能双盘，那不妨从单盘开始，单盘能够坚持一个小时，以后慢慢再来练双盘，这是第二个方法。第三个方法，不管你是十分钟也好，一小时也好，你一定要注意保护你的腿子，你坐一分钟也要保护它，不要让它受风。腿子如果受了风，风钻到骨头里边去了，你再想打坐几乎是不可能的了。因为腿一拿上去，一弯过

来，就弯不过来，它就疼，疼得你难忍、难受，所以一定要保护这个腿子。冬天包上毯子，夏天包上毛巾被，要避风，要让人面对风坐，不要让风从左右后面吹过来，风一定在前面，面风而坐。因为我们这个脸，不管在任何时候，都是迎风前进，它不怕风，人的前部不怕风，我们长期的生活锻炼养成了这样一种功能。所以你打坐的时候也是面风而坐，这样你一般不会出毛病。左右和后边没有这种锻炼的经历，所以一吹了风你不知道，等你知道了，到骨头里边去了。在家里打坐也是如此，在家里打坐如果是门和窗，你就要对着门窗，即使门窗是关着的，你也对着那边，因为门窗关着不见得门缝就没有风，它还是有风。这也是调身的一个方法。所以腿疼不要不管，你不管，这个心静不下来，但腿一定要练。我刚才说了你一天可以从十五分钟开始，并不是说在十五分钟以外，或者早晚加到一起半小时以外，再也不去练，还是可以练。比如说你坐在那里看书，你可以把腿子盘起来，你坐在沙发上，沙发宽一点，你也可以把腿盘起来。这样你长期地训练，把软组织能够使它宽松的，有些绷得很紧的筋能够使它慢慢拉长了，慢慢拉长了以后，腿子就不疼了。现在疼是什么？是那个筋绷得很紧，还没有拉长，那个血液就在筋里边胀着疼，主要是那个疼。

再讲到吃饭，就是调饮食，吃得饱或者说吃十成饱和吃八成饱，对身体的营养应该说没有大的影响。现在都讲要减肥嘛，如果说每餐都吃七八成饱，那你一定会是一个非常健康的身体，不会像我们那位一样，那位就太胖了，你贵姓？姓任，你今年多少岁？二十一，你这个体型与年龄不成比例。你多拜佛，多打坐，多吃蔬菜，不要吃肉，就会慢慢地把你的重量降低下来，就能减肥。这个打坐呢，在饮食方面说，两种情况下不宜打坐，

刚吃饱饭你不要打坐，吃饱饭一个小时以后你再打坐；第二种情况，饥饿难忍的时候你不要打坐。所以太饱太饥都不适合打坐，就是在半饥半饱的情况下，最容易进入状态。记住这个，这个也是调。这是从食量方面来说，从食物的选择方面来说，打坐不宜吃油腻的东西，不宜吃对肠胃有刺激性的东西，比如葱、韭、大蒜、辣椒不宜吃，因为它有刺激，它一吃了以后，你定不下来。第四，那些已经陈旧了的食品，比如家庭里边剩饭剩菜，不是在冰箱里保存的，带馊味了，那千万不要吃，吃了以后对打坐不利，一定要吃新鲜的食物。上面所举是不宜的食物，它可能会导致你的一些宿疾，就是以前有什么病，会导致它又会爆发。大概从这三个方面来解释这个问题。下面还有哪位有问题，举了手，话筒在后边。

某营员：尊敬的上净下慧老和尚，我说说打坐中的感受，我打坐时有时会觉得身体要爆炸了，或者是有些非常恐怖的状况。后来通过看书知道这是一种幻，我就不执着它，但是慢慢的它就没了。我想问一下我这样做是不是对的？

净慧老和尚：打坐叫做用功。功是什么呢？气功就说功是功法。功有个功法，打坐也有个坐法，参禅有个禅法。意思就是说，我们在这个过程中不管别的，在这个方法上抓住方法不要放。在方法上用心，在方法上用功。那初步来说，就是心如墙壁。虽然你有一个念头，一个方法，那对其他杂念来说，你的心已经达到像墙壁一样。你能够做到这个样，其他的一切问题都能够解决得了。比如说那些幻觉、幻听、幻视，那都是我们内心的一种反映，在用功过程中的一种反映。如果你做到心如墙壁，那些

境界出现了，你不要去理它，你一理它，就随妄想跑了，随幻的东西跑了，你就把你的方法丢掉了。所以在用功还没完全打成一片的时候，一定不要丢掉方法，能够不丢掉方法，你就慢慢地可以达到绵绵密密，打成一片，到达了这样的境界，你就能真正做到心无二用。但是不要满足，还没有做到桶底脱落，做到了桶底脱落，那就是开悟了。开悟了以后才只是真正修行的开始，开悟就是见道嘛，见到了修行的道路，见到了你所要达到的目标的境界，那个时候你会更有信心去修行，你也知道如何去修行。

某营员：我在打坐的过程中出现胸闷的现象，不知是什么原因，应如何对治，请老法师慈悲开示。

净慧老和尚：胸闷就是你的呼吸没调好。昨天明海大和尚也讲了，这个息有四象：风、喘、气、息。胸闷就是你的呼吸在喘上面，出入息不均匀，或者是太快，或者是太慢，或者是太长，或者是太短。你希望这个呼吸能够一步到位，做不到。以为好像一吸气就希望能够吸到丹田，出息也希望从丹田引出，一步到位到不了，要经过长时间的训练才能做到这一点。所以你在调呼吸的时候，数呼吸的时候，随呼吸的时候，一定要顺其自然，不能过分地去要求它，你过分地要求它，就会有胸闷气短这样一些后果。如果长此以往，你就会对修行丧失信心，没有力量去坐，所以在调呼吸，或者念佛、诵经的时候，一切要顺着你本身生理素质的要求，顺其自然。

某营员：尊敬的净慧法师，我以前没有打过坐，以前我都是静坐。静坐的时候，我觉得我观察我的第八识很容易达到定的状态；但是我打坐的时候总在和腿打架，心不能静下来。我就想问一下，为了修行的话，只静

坐不打坐行不行？

净慧老和尚：因为盘腿静坐这种姿势是和我们所用的这些方法是一致的。因为一个人只有把脚和手都真正按照传统方式的要求调整到这种位置，人的心才能够真正收摄，凝聚在一块。因为诸佛如来成道，都是以这种姿势。所以如果想修行，而且也能够盘起来，看来你的年龄也不是很大，身体也没有什么特殊情况，还是慢慢练打坐这种方式，会对你有好处。在转换一个姿势的时候，肯定会有一些不同，因为原来就是垂腿静坐嘛，也许可能会容易进入那种状态。如果你把打坐练好了，经过一段时间，它同样会有更好的效果。至于你说能够观第八识，我想大概不太可能，还是观察你当下这一念，这个最实在。这一念是什么呢？从第一识到第八识都在其中，但它最现实的可能是我们的第六意识，是这个东西。

问：净慧法师您好，我想问的问题就是，您刚才讲，心如墙壁，然后又提到应该关注两个念头之间，我想知道具体的方法是怎样的？

答：我刚才也讲到，就是当下这一念，你要观察到其他的念头不插进来，你这一念就像墙壁一样，任何东西都进入不了。我刚才也说到，这是一种方法，这个不是究竟，它还是有一念在，但这种方法必须经过的，不经过这种方法，安心不可能。当下一念就是前念已灭、后念未生那一念。好，

今天上午跟你们交流分享就到此为止。

（完）

坐禅开示（三）

明基法师

现在请同学们把自己的腿、腰、手、头，全身都放松。我们平时坐半小时，这次坐四十五分钟，可以吗？（掌声）那么有觉受也好，没有觉受也好，我们都来感受一下自己的心。痛也好，烦也好，来感受一下。因为没有一定的时间我们是感受不到的，我们从两点十五分坐到三点钟。

我想再简单地强调一下坐姿。这次的条件可以说比较充沛，有一个垫子，后面还有一个小垫子，这样大家的坐姿基本上就可以保证稳定正常。因为没有垫子呢，我们的身体不是前倾就是后仰，这样就不能够持久。简单强调一下，用眼睛来平衡我们的头部，因为打坐的时候头低下来肯定就不平衡。你看我们大殿的佛陀，他不是低着头的，他是正着头的，也不会有哪一位入定的人是歪着脑袋入定的，或是弯着腰的。我们的眼睛保持水平，自己可以衡量一下，保持水平，头部是正的气血的运行才能够保持畅通，昏沉的时候头就会低下来，再低腰弯下来就睡着了。再有就是全身要放松，初学打坐的人容易紧张，坐一坐肩就耸起来了，所以两肩要放松，这有助于我们心理的放松，你看我们紧张恐惧的时候马上就会耸肩。手结禅定印，“禅定印”顾名思义，它会帮助我们心里宁静下来，乃至随着时间的增加和经验的增加，它会形成一种力量，结上手印，就是没有打坐，也会感觉到气血一下子就沉下来了，心就静下来了。大家注意摆正自己的姿势，然后我们开始下午的第一坐。

（开始打坐.....，四十五分钟后）

（下坐）搓手的时候，深呼吸，深吸气，然后徐徐呼出来，下面休息二十分钟，先把膝盖揉一揉再站起来，否则猛然站起会容易跌倒。

（休息二十分钟）

我们初学打坐半小时就可以了，时间不要过长，时间长了，腿会很痛，一看到这个坐位就害怕，就不会坚持，只有每天坚持，心中升起觉受了，慢慢才会受用。所以刚开始学打坐的时候，每天半小时，二十分钟为宜。时间短，次数可以多一点。在什么时候下坐呢？在自己感觉最好的时候下坐，为什么呢？这样自己对打坐会产生一种兴趣，看到这个座位起欢喜心，在这个座位上体会到一种快乐，这是一种善巧。当然我们现在大多数是同学，不会有很多时间，像我们一样上午、下午、晚上都有时间打坐，所以给大家一个建议，就是早上不要睡懒觉。要想在打坐上进步，得受用的话，每天一早一晚坚持坐半小时。我是从87年开始打坐，那个时候时兴练气功，我每天晚上打坐坚持半小时。这次我们为什么坐了四十五分钟呢？因为我们在静坐中超过了时间限制，腿感到痛，心里感到烦。这是对每个人的考验，因为我们现在都很年轻，二、三十岁左右，以后自己会遇到比腿痛、心烦更多更多的挫折，乃至压力，工作上的生活中的，我们如何面对？要有耐力，一个人的成功，这个耐力在成功中占百分之五十的，静坐是提高我们每个人的素质、内心的承受能力、心智的一种很好的方法。我们能

够忍耐腿痛就可以帮助提高我们的心力，另一方面，我们静坐时候身体不动了，眼睛闭上了，鼻子也闻不到这里的香气了，可以说“都摄”了五根。眼耳鼻舌身，只剩下意念在活动，意是什么概念呢？就像我们闭着眼睛，心里起一个念头的时候呢，就会浮现出一个图像，但是念头又是川流不息的，生灭、生灭、不停生灭，我们的心不停的生灭，往往不打坐的时候感觉不到心乱，一打坐就心乱，总是在想事情，不能够缘到正念（如果我们数息，正念就是数息，如果念佛号，佛号就是正念），乃至一分钟两分钟就散掉了。这说明我们没有办法控制我们的命运，自己做不了自己的主，我们在不断地学习静坐的过程中，就能够一点一点地增强自己正念的力量，正念的力量增强了，它会有什么效果？它会放松，平静的力量产生，就培养了平静安详的力量。我们在不断克服自己心里的贪、嗔、痴，这些念头对我们心的控制，这样呢内心就在一点点提升，越来越清净，正念的力量越强，自我控制的力量越强，必然在我们人生中遇到各种各样事情的时候，自己能够保持主动。

我举个例子，日本有一位叫原一平的人，他是著名的营销专家。他在年轻的时候刚开始做营销的时候，有一个很殊胜的因缘，他到寺里推销，向一位老和尚推销人寿保险。他很用功地介绍，但老和尚也表现很认真地听，他讲完后，老和尚说我没有一点兴趣。当时由于老和尚的心力，使他没有办法把脾气发出来。接下来老和尚给他讲，如果你在面对你的客户的时候，没有一种自己独特的人格魅力，你就已经失败了。那原一平就向他请教：“我该怎么办？”老和尚就给了他两条建议：一是，让他去找自己的客户；另一是，给他开了封介绍信，让他去找另一位老禅师，去他那里

学习禅坐。他找他的客户干什么呢？就是让这些客户给他开批判会，他每月请他的客户在小酒馆里毫不客气地指出他自己的各种各样的毛病，比如说原一平你这人太刚愎自用听不进别人的话等等。下一步他就去拜访这位老和尚，在每个大礼拜在庙里住，跟老和尚和寺院里的出家人一起打坐，打坐他做什么工作呢？就是把他的这些客户给他指出的他内心的各种各样的不足，在我们佛教讲的就是把这些恶念、邪念、嫉妒心、障碍心转化提升，这些东西是我们的人格魅力和智慧不能够焕发出来的障碍。

佛教与外道不共的地方就是慈悲与智慧，比如观音菩萨，我们每个人都喜欢他，为什么呢？因为他关心每个人。慈悲，佛教的慈悲是“慈能与乐，悲能拔苦”，一个人有了这种品质，他的人际关系必然会很好，每个人都喜欢亲近这样的人，他就有很强的亲和力。原一平在不断地努力下，六年之后，他把自己的业绩提高到了全国第二位，可以说相当不容易。他改变了他自己，也改变了自己的命运，所以他出了一本书叫《命运与运命》。所以佛教就是改变我们命运的学问与方法，其中修习禅坐就是最有效的方法。当然我们在坐的诸位能够通过修习禅定来了生脱死，可能有一小部分的人会置身于这个伟大的事业，但是大部分人还是面对现实的生活。我们大家在这么炎热的天气里来学习禅坐，三天不会有太大的效果，但是，我们坚持三十年就不一样了，如果我们能够坚持三十年，每天坚持一早一晚的静坐，可以百分之百地讲，绝对会改变自己的命运。因为通过静坐我们可以观察到自己的内心世界到底是什么样子的，我们人的生命到底是什么样子？什么是我们真正的生命，是这个色身吗？还是我们生灭的念头？这是我们每个人无法摆脱的困惑，自己这个永恒的生命到底是什么呢？学佛

的意义是什么？学佛是信、解、行、证，如果学佛只停留在知识上，那么他学佛就不会得到受用，真正的受用是从“证”来的，“证”的一个殊胜的方法就是静坐。每天坚持静坐，身心发生转变，他就有了兴趣，他就会坚持不懈地打坐。

像我们柏林禅寺每年都举行禅七活动，去年又增加了两个七，共三十五天，在坐的有几位居士就长期坚持这个活动。从早晨四点半起床，一天坐九个小时，从早到晚，除了三餐及睡觉时间，都是在打坐。像我们这种静坐不能够完全说是打坐，只能说是给大家做一种简单的方法讲解。那个时候是一种强化训练，完全让自己只做一种事情——静坐，那才是真正的训练。但这三天希望大家能够掌握一种方法，然后回去自己做安排。不要怕腿痛，你放心盘腿肯定不会把腿盘折的，我记得九七年在打坐的时候自己下了一个狠心，在三个七之内都坚持双盘，腿痛到什么程度？动都不敢动，身上的汗象拇指那么大的往下掉。等过了这一关，这个腿痛很奇怪，它痛到极点的时候，突然一下就通过去了，一点都不痛了。（掌声）但是一条腿不痛了，另一条腿还很痛（众笑）。在这个变化的过程中自己的心，那种疼痛的感受只有自己明白，心理的承受力在不知不觉中就增强了。乃至在现实生活中遇到很大的压力和刺激的时候，莫名其妙地心里就不会慌张。好像越在复杂的情况下，心里越冷静。这就是打坐的效果，所以建议大家每天坚持打坐。哪怕半小时，或早或晚，终生受用无穷，而且它会伴随着自己身体变化，它对身体的健康有绝大的好处。我刚出家的时候只有114斤，现在是140斤，自己感受到这种身体变化是实实在在的。

刚开始打坐是轻安，轻安是什么呢？轻安好像就是坐在这里手印结好

了，身体会在另外一种状态下，这种状态会随着我们妄想打得少，正念的力量越来越强，轻安的品质会越来越提高。刚开始或许只有十分钟二十分钟身体处在这种情况下，然后身体的感觉没有了，心也就开始乱了，就坐不住了。但是要每天坚持去积累，也可以说是一种能量的积累。随着这种不断的积累，我有一次有这样一种感受，手印结起来之后，好像一下子有一股力量把整个身心罩住了，虽然只有短短的两分钟，但那个时候你想打妄想都打不起来，也忘记自己身体，也忘记自己坐在禅堂里面。因为妄念会在正念增强的过程中逐渐淡化，就像一杯水中有很多杂质，我们平时贪、嗔、痴的心不断地翻涌，就像不断搅这杯水一样，那是什么效果呢？浑浊。浑浊会让我们作出各种各样不正确的行为，没有智慧的行为，违背因果的行为。当这杯水慢慢静下来了，放在那不动，里面的杂质慢慢沉下来，清澈了，我们的心越来越宁静了，有定力，让我们始终保持一种觉照，这样我们做事情就会有正确的选择，不会被外面的境界所转。我们就会有抉择的力量，这是十分可贵的一种力量，这种力量就会慢慢让我们能够把握自己的命运。你看一杯宁静的水，我们把脸凑上去的时候，就会把我们的脸照得清清楚楚，这就是打坐的效果。当然这次也不能讲得太深，总之希望大家能够认识到静坐对我们身心的益处，希望大家都能够坚持静坐，身心发生变化对我们的帮助是太大太大了。

当然静坐中也会遇到很多很多的境界，我刚开始还没学佛时在学气功练小周天，也没有老师，就看书，但是上中专的时候出了一点偏差，怎么办呢？坐的时候有骷髅头在心里现出来，而且那骷髅头会飞，又有老虎在那跑，自己莫名其妙地有恐惧感。但是因为坐了两三年了，每天睡觉前就坐

半小时，好像放不下这个工作，形成了习惯。当时学校有一位老师，看我面色不好就建议我停止打坐一段时间，我也感到这种状态持续下去不妙，就不打坐了，这也是一种自我调整的方式吧。后来停止了一个月，用自己平常的生活来冲淡这种感受，后来再看到这种现象就没有恐惧的感觉了。所以大家以后遇到问题的时候不妨用一下，假如自己有一段时间某种境界没有办法克服的时候，可以停上一段时间，缓解一下。但是我感觉到有了这种境界之后，自己的心比原来更成熟了一些。静坐时出现各种各样图像叫幻视，我们的八识田就像海水一样有各种一层一层暗流，这种感受大家在刚才打坐的时候肯定会有，妄想纷飞伴随着各种各样的图像，像看电影一样，各种各样的境界，或者是好的，或者是不好的，这种境界出来以后怎么办呢？拉回来，提起正念数息。我们在打坐的过程中能够把心拉回来，那么我们现实生活中再遇到烦恼的时候，贪心、嗔心起来时，就能够把心收拢住，这也是打坐的作用。这是我想讲的几点。当然自己学习打坐这么多年，我感觉这种身心的变化是一点一点的积累起来的，并不是十天半个月就有一个飞跃，那是不可能的。而且这种身心的收摄乃至打妄想，这都要靠好多年的功夫才能做到。所以学习打坐要发长远心，要耐得住烦，不要以为坐半小时一小时耽误自己做事情，那是绝对不会的，这反而会提高我们自己的素质之后达到事半功倍的效果。下面大家有什么关于打坐的问题，可以作一个交流。

某营员：法师您好，我以前得过类风湿关节炎，这个会影响我以后打坐吗？

明基师：得了类风湿，如果在医院检查基本正常之后可以打坐，而且打坐过程中随着气血的运行可以根本地消除病灶，所以打坐对治疗你的类风湿有绝大的好处。它是要调动你自己本身的能量来治疗这个地方。我在上初中的时候就学习打坐，后来因为自己瞎搞，有一次坐的时候突然闷气了，自己喘不上来气，躺在那里有两分钟，然后才缓过来。在这之后不久就得了胸膜炎，很痛，但当时有个感觉，只要坚持打坐还会好，坚持了一个月打坐，同时也吃药，慢慢就不痛了，病就好了。所以静坐的轻安可以帮助我们治疗自己身体的病。

某营员：法师您好，我想问您个问题，佛教包括禅宗是最讲究证悟的，讲究这种空性是根本智慧。我们这几天学习打坐，应该是属于定的部分，佛教中慧的部分比如说“缘起性空，不生不灭”的道理如何在打坐和生活中拿来用呢？

明基师：佛教有三无漏学：戒、定、慧。这个定呢是在中间，也可以说是承前启后，就好像我们现在状态，心里头杂乱无章的，那就谈不上智慧。佛教的智慧是什么概念呢？是抉择意。抉择是知道因果的取舍，什么事情该做，什么事情不该做。像你刚才讲的“缘起性空”，这种智慧也是在有定力的状态下才能升起。

某营员：明基法师您好，我想问您一个问题。我是初学打坐的人，这几天禅坐我感觉很好，以后我也想继续坚持打坐，但是除了静坐以外，我也希望通过运动的方式来锻炼身体，比如说跑跑步什么的。我想请问这种

动的方式与静的方式会有什么冲突或者说怎么协调？请法师开示。

明基师：佛教用功有一种境界叫“动静一如”，就是说我们在行动的时候和静坐的时候是在一种状态下，都是在一种禅定的状态下。当然了，有些人在静坐中比较得力，但在动中这种觉照的心就打失了。有的人在动中比较得力，在静中妄想纷飞，收摄不住，这就跟每个人的根基有关系，也可能是和他宿世的修行有关。我们无论修什么法门，行禅也好，行香也好（行香是坐四十五分钟，然后绕佛行香，以后有机会参加禅七就会体会到），在这时我们首先要认同一点，我们无论行住坐卧都没有离开我们的心，我们怎样用这个心？不同的方法，随着烦恼走和保持觉照，会有不同的效果。念佛也好，数息也好，持咒也好，都是在让我们保持一种清醒觉照。所以无论行住坐卧，我们都保持一种觉照，就是当下自己做的每件事情都清楚明白。佛教有一句话，叫万法唯心，所有的外面的山河大地，乃至自己的身体，自己的内心世界都可以说是一法，一个念头，把这个念头全部融化在这种觉照里。慢慢的就会把动和静都融化在这种觉照里。

某营员：法师您好，首先我觉得您刚才对打坐的说法，有些东西是比较深的而且是比较受益的。我想问一个问题，佛法的一个基本的目标是怎样去除对虚假自我的执著，觉照应该是一个非常好的方法，因为觉照是智慧的发露。有时候在一些比较细致的情况下，觉照是比较清楚的，同时你也发现有一种自我，可能他已经比较细微但同时也是非常顽固。那在我们用功过程中是自然觉照，让他在时机成熟时自己断掉，还是说用一种引导思维把它除掉？请法师开示，谢谢。

明基师：佛经里有一句话，叫“先以定动，后以智拔”。

营员：我知道这句话的出处，但我刚才的问题是一个非常具体的问题，是顺其自然还是自觉地去引导呢？

明基师：我们平时一缘到某种境界的时候，心里就会起相应的念头，比如贪心嗔心。随着我们觉照力量一步步的加深，必然会跟它产生剥离。而且要肯定一点，烦恼是无常的，百分之百肯定会断的，有了这样的决心，就把我们的注意力放在觉照上，反过来烦恼的力量就会越来越弱，他起来的次数就会越来越少，这就是此消彼长，这是一种方法。有的是专门做一种观想来对治它，比如嗔恨心重的人就修慈悲观，这是一种对治的方法，不知道解答了你的问题没有？

明基师：明基师在跟我们作禅修方面的交流，我感觉到有一种他个人身上的对立，明基师戴着眼睛长相很秀气，但是他的解答呢却颇有临济家风，是不是啊？（鼓掌）一棒子就把我们打得哑口无言了。所以呢有很多的问题，如果仅仅停留在言语的层面上去作交流探讨，没有实际的觉受体验，那些慧，你体验到的那些慧，包括缘起性空啊，生灭无常啊，都只是一念之间而已。那一念之间你是把握不住的，必须有定力来滋长它。所以戒为保障，定为资助，才能让这种慧扎根，产生一种力量，只有这种力量才能把烦恼的种子连根拔起，这是你们的顿悟，渐修，成佛的方法。未来几天法师还会与我们大家同起共坐，所以我们再次感谢法师。（热烈鼓掌）

明基师：谢谢大家合作，让我当了一次老师，今天的打坐到此为止。

（完）

坐禅开示（四）

明海大和尚 明契法师

7月24日上午

明海师：按照我们的计划，今天还有一天的禅坐。你们不要怕，你们已经有过两天的经验了，所以在今天的禅坐中，一定会有比上两天更好的表现和体验。今天上午的禅修课程是由我主持，我们先坐一支香。请大家调整好姿势，单盘可以，双盘更佳。是不是都有盖腿的？没有的话，如果你怕着凉，坐的时候可以把两个手放在膝盖上，就不用结印了，放在膝盖上就好了。先把身体前后活动一下，再活动一下颈部。大家把身体稳定下来，然后深吸一口气，从嘴里呼出来，三次，不要太用力，自然的。把手放好，把眼光招呼好，双目半闭。方法还是上次教给大家的数息，把注意力集中在鼻端的呼吸上，从一数到十，如果中间把数弄丢了，不管弄丢多少次，你都回来，不厌其烦地再回来数一。你只照顾你的呼吸，和每一次呼出去数的那个数，其它的都不要管了。

（坐禅四十分钟）

明海师：刚才我们坐了四十分钟，各位感觉如何？有没有一点进步？
（众人齐声：“有！”）我们是有意的，最早让你们一次坐十五分钟，然后三十分钟，今天是四十分钟。通过这种训练，我们发现我们自己的极限，比我们平时所知道的要高得多，所以坐禅也是一个向自我的身心不断挑战的过程。

这次我想着重讲讲坐禅当中如何调心的问题。在初学坐禅的时候，我

们要把握的三个主要问题就是调身、调息、调心。我们现在掌握的方法，是从调息入手来达到调心的目的。虽然如此，在坐禅中也会出现各种复杂情况，所以我们也要掌握在坐禅中调心的方法。坐禅调心的核心问题大家应该有所体会，我们遇到的主要困难有两个：第一就是昏沉，是指我们的心识暗昧不明亮，就像电灯电压不够时昏暗的光，心识的光亮度不够，它不能清晰地了知它现在所要把握的对象。比如我们数呼吸时发生昏沉，于是我们对呼吸不能清楚了知，虽然能一直往下数息，但数字不是很清楚。第二个问题就是掉举，接近于散乱，即是心不断改变目标。本来心专注于一个目标上，然后忽然掉了，又去动另外一个念头，这叫掉举。严格来说，掉举和散乱接近，但有一些细微的差别。它们都是指我们的心不能长时间专注在某一个目标上，即是心的专注力差。

我们坐禅遇到的两个问题，一个是昏沉，一个是掉举。而我们要培养的心理素质第一个是专注（相对于掉举和散乱来说），专一在一个目标上，长时间不移动、不改变。这个能力不仅对修行，对学习和工作也是很重要的，如果我们能在日常生活中，在学习和做事的时候保持内心长时间专一于此，那么一定会有收获，所以佛教里讲：“置心一处，无事不办”。心像一匹野马，如果能把它拴在一处，长时间用功夫，那么什么事情都能办成。专注在禅定中有一个专用的名词是“止”。第二个我们要培养的心理素质是：我们对对象总是能清晰地把握它。内心的这种清晰明了，这在禅定术语里叫“观”。我们要培养的就是“止”和“观”，或者说专注与明了。我们内心专注与明了的力量积累到一定程度时，我们的身心就会发生一些调整和飞跃，在身体的感受上，在心智的能力、认识事物的能力上都

会有变化。训练止观的方法，我们用的是数息，也可以念佛，也可以观想阿弥陀佛的相好，也可以参话头，不管采用哪种方法，对内心训练的目标都是离不开“止”和“观”的。

在佛学里，有时把“止”用印度梵文的音译表示为“三摩地”。但“三摩地”是从修行的结果来说明，在没有得到这种结果以前我们训练的就是“止”，“止”积累到一定程度，就会有“三摩地”现前，其实汉语中的“三昧”就是“三摩地”。“观”在梵文中为“毗婆舍那”，也是从结果上说的，我们修行到内心的观照力开发出来，对事物的洞察力获得一个质的飞跃就是“毗婆舍那”，在没有得到这种结果之前的修行和积累就是“观”。

下面我想再谈得深入些，如果各位营员有志于长期禅修，应该掌握佛教中关于调心的技巧。即使抛开坐禅，在日常生活中也是可行的，许多在座的营员还在上学，如何感知调节自己的身心状态是很重要的。接下来，我要讲的是佛教的“七觉支”，也叫“七菩提分”，“菩提”就是觉、觉悟。本来“七觉支”的修行像我们都是谈不上的，它是处于资粮位的修行人的工作。所谓资粮位就是修行人在即将见道之前做准备工作的这个阶段，在这个阶段，修行已经到了关键时刻，每时每刻他的身心都处在非常重要的时刻，所以要采用佛陀开示的各种调心技巧来调整自己。打个比方，这就像汽车拉力赛中的司机，他必须保持高度警觉以对路况的改变不断做出调整。修行就是这样一件技巧性非常强的工作，当然我们刚开始坐一坐还不明显，随着我们修行的深入，修行到了很紧要的时候，我们自我调节的技巧就显得非常重要了。“七觉支”一共是七项，它是一个调节身心的操作

系统，这个操作系统是整体的、互相配合的，其中最核心的一项叫“念”，全称应该是“正念”，有一位海外的禅师叫一行禅师，他喜欢用英文“mindful”来表示。“正念”就是我们刚才讲的，没有昏沉、没有掉举，内心保持专一和觉照的状态。如果借用现代管理学的名词，即是信息及时被管理人员知道，信息保持畅通和透明。心保持正念，这是我们修行的前提。如果我们的心的失去了正念，处于昏沉状态，或者是在散乱，这个散乱也包括心被种种先入为主的见解，被种种情绪和错误的见解所障碍了，那么在这种情况下，我们对自己要么是根本没有了解，要么就是有一个错误的、不全面的、偏颇的了解，这时我们对自己作出的调整肯定是有问题的。所以正念是我们修行的前提，非常重要，其它的“六觉支”都要以正念为前提，以清晰明了地知道自己现在的状况为前提。

以下的“六觉支”都是对治性的，有针对性的，它是针对我们身心的某个具体状态来进行操作的。有一个“择法觉支”，它是指当你在坐禅过程中看到各种境界，比如看到一条路、一个庙，听到一个声音之类，这时你要作一个判断，如果你觉得这是可取的，心就会跟着走了，忘却了当下要做的工作。总而言之，在坐禅过程中，心要运用它的拣择的能力，不断地辨别身心的各种情况。随着坐禅的深入，我们内心对各种情形的判断力，会越来越强，越来越准确，越来越正确，不会被迷惑，这种能力，就是“择法力”提高了。一般表现为心智变得比以前敏锐，通俗的说就是变得聪明，反应敏捷，看事物看得很深，心理学上称为“直觉”能力的提高，不是分析判断，而是直觉。少数修禅的人甚至有一些少见的现象，像古代的高僧经常有这种情况，突然觉得慧力像泉水一样涌出来，觉得一切的学问都不

在话下，一切的思想学问在他这里，只是瞟一瞟翻一翻就知道了；或者是诗性大发，随手就是一首诗。在明朝有一位高僧叫憨山大师，他一次突然慧力一下子涌出来，他就不断地写诗，自己想停也停不住，写出来都是很好的诗，直到累了蒙头大睡，醒来以后这种现象就消失了，但他的慧力还是在那里没有消失，只是不会失控地表现出来。像这样的情况是修行中的一种境界，如果执着就会成为障碍。总之，通过坐禅，我们的心智会变得敏锐活跃、充满灵感，如果你是学文科的可能会诗兴大发，写文章下笔千言；如果你是学理科的可能会有一个一直不明白的难题突然明白了。当然，这并不是我们修行的目的，这些都只是我们的心随着修行的深入而出现的变化。但是这里要注意，这就有问题了，我们的心就会浮起来，而且在人的性情上可能会表现出满不在乎、狂妄、一切不在话下，会对佛经里一些本来是很深的境界，冒出一种肤浅但是相似的理解，“啊，我证到空性了”，其实并没有，那只是一种感觉。这些都是说明他的心浮起来了，那么心的专注、往下沉的力量就差了，这时候要用另外一个觉支来调整，那就是“定”。

在“七觉支”里所说的概念和名相，并不是一般的罗列，而是具体的操作方法。这种操作都是在两个方向互相平衡的，当心变得敏锐活跃、充满灵感，如果你就让心朝这方面发展，那你的修行也就到此为止了，不能再深入了。所以这时候要用“定”，“定”意味着我们让心沉下来，专一在一个目标上，深入进去。我讲的这些你们也不一定会在坐禅中运用到，但是你们在生活里也是可以用的，观察一下你们的心，有时候会很敏锐、充满灵感，那固然是好，但是你要放纵它呢，你也很难再进步，所以你要让心沉下来。我们要沉下来，“还是老老实实地回到数息！”，或者像古代的大

德“老实念佛”，“莫换题目”，“不要搞这些怪名堂！”，都是这个意思，要把心沉下来。这个叫“定觉支”。

另外，在坐禅中随着“定”的修习，我们的心会充满喜悦。前面说的“择法觉支”主要是指心智的判断力、认识力，而坐禅中情感也会发生变化，你会体验到喜悦，看见一切人、一切事物都充满欢喜，内心感觉很高兴，这叫“喜觉支”。这种喜悦，它对我们的修行是必要的，我们需要喜悦。上次我讲到我们众生需要食物，喜悦就是一种食物，它是“识食”，是滋养我们的食物，也是让我们对修行保持兴趣、不放弃的一个重要保障。你们在学校里上学也是一样的，如果没有喜悦，那可就受罪了。没有喜悦，身心就会沉闷枯寂，超过一定限度，还有可能会心理失常。一般来说就是沉闷枯寂，像阴天一样，索然无味。如果你坐禅老是这样索然无味，慢慢地会对坐禅这件事产生厌倦，下次坐禅的时候，一方面因为信仰的力量、同修的劝导或是师父的督促，你不得不坐，另外一方面，内心不断地发出讨厌的信号：“真该死，这个坐禅”，这都是因为心里没有喜悦造成的。坐禅里的喜悦，是由于身心的平衡和谐而自然生起的，这种喜悦与日常生活中的喜悦是不同的，它是一种新的事物，新的法。这种喜悦出现以后，如果你执著于它，沉醉在喜悦之中，它的后果跟刚才的择法是一样的，你的心也会飘浮起来，我们常说“一个人高兴得就像在天上飘一样”，这样你的修行就很难再往前走。在这种时候，我们要用“舍”，佛教里面“舍”的本意是“平等”，喜和不喜都是一样的；修行里面得到一点成绩，和乞丐在街上讨到一点东西都是一样的，通俗地说就是“没有什么”。有了这种平等心，你就能把你现在特别执著、特别在意的感受放下。另外我们要

注意，我们在内心体验到的，属于修行范畴的健康的心态不仅仅是喜，但是后果都是让我们觉得舒服，但不一定是喜，有可能是哭。有的居士听到念佛，听到唱炉香赞，他就悲从中来，他就会哭。有时听到师父诵经，内心会突然升起忏悔，眼泪就流出来了；或者是突然发现“啊，过去原来全是错的”，始知今是而昨非；或者是得到一个感恩的体验，“所有的人、所有的一切我都要感谢”，这不是生活中说“谢谢”那样的肤浅，而是从内心的深处，对父母师长，对以前自己没有注意的身边的人，甚至是家里的动物，过去遇到的敌人，遇到的挫折都升起感恩。这样一些感受它不是喜，但是它跟喜的后果是一样，都是让身心得到调整和释放，都是舒服。你别看他在那里哭，其实他很舒服，那是一种舒服的哭，和考不上大学的哭不一样的。所以造成一个后果，有一些人就执著这种感受了，他就放纵这种感受。每次听见师父念经他都悲从中来，每次都这样，那就成了泪人儿了，那不行。这个时候也是要用“舍”的，你不能完全跟着它跑，要用“舍”，就是说“没有什么，放下！”，这样你才可以继续往前走。如果你老是放纵你的这种宗教体验，比如说悲，你可能会出问题，佛经上讲“悲魔入心”。所以不能放纵它，要“舍”，“没有什么”，平常心。即使是开悟的大祖师们也是，开悟之初可能号啕大哭、踊跃欢喜，但是之后他一定还要回到平常心，他不能老那样。你们看“喜”和“舍”它们是一对，“喜”基本上也是向上的、活跃的、往上漂浮的，而“舍”是向下的、平常的。

有时候通过坐禅，身体会变得很健康很轻快，身体特别舒服，以前身体是个负担，现在真是个好东西，每时每刻给自己快乐，这个叫“轻安”。

“轻安”是偏重于身体，“喜”是侧重于心灵。有些出家师父吃得很简单，但他很胖，因为他体验到轻安了，当然也不能说是胖，这在佛教中称为“拥满”。他老是轻安，所以他吃饭吃得很香，睡觉睡得质量很高。当然这不是说胖的人都得到了轻安，轻安的人都很胖，但是大概有一定比例的人是这样的。得到轻安以后，我们也容易住着它，心会缘在轻安上面，以至于修行就停滞不前了。这时我们就需要“精进觉支”，精进的意思是什么？就像一匹马已经跑得很快了，精进的意思就是再给它两鞭子，再加快些。就像古人说的“百尺竿头更进一步”，现在这个轻安没有什么，还要再往前走。你们如果坐禅坐半小时腿不痛，很舒服的话，我建议你们用“精进”，就是下次我要坐四十分钟，让它痛一痛，让自己流一流汗。因为只有精进，你才能前进。但如果精进过头了，又会出现一种情况，身心会觉得疲惫、索然无味、枯燥。因为我们的身心有一个承受的度，如果你用功超过这个度，身体会疲倦，心会厌倦，觉得沉闷无味。在这种情况下，你就不能继续这样精进了，就要用别的觉支，例如用“喜”来调节，这在坐禅里有它自己的方法。你们在平时生活中，如果学习太精进觉得疲倦，你不妨转移一下目标，去打打球、听听音乐、去散散步、跟人聊聊天或者做做其他的体力劳动，这都是使我们获得“喜”的方法。

综合我上面所讲，从释迦牟尼佛所讲的“七觉支”愿意来说，虽然我们都还没有达到那个阶段，但是我们在修行初期和日常生活中也是可以运用这种调整身心平衡的技巧。因为我们的身心是我们的好朋友，是我们学习、生活的利器；但是有时候，我们的身心也会成为我们的敌人，是我们学习、生活的包袱。那么它是成为包袱还是成为利器，这个要靠我们去调

整。总而言之，不管生活还是修行，都要用心。我们学《净行品》有一句话叫“善用其心”，要善于不断地调整自己。如果我们要在禅坐上深入，我觉得一定要注意掌握刚才所说的调身调心的技巧，使我们的身心既不飘浮也不沉闷，不会过于活跃，也不会死水一潭、毫无生机，应该使它始终处在一种中道的状态下前进。佛法的修行就是讲中道，昨天有营员问，柏林禅寺生活条件这么好，是不是应该吃点苦。这个问题要这样看，苦不等于修行，如果苦是修行，苦能够使我们觉悟，那么是不是到监狱里面受酷刑，我们就能觉悟啊。（掌声）所以苦不一定是修行，但放逸身心也不是修行，我们要在中间找一条中道，让我们的身心像一根琴弦，既不能太紧让它绷断，也不能太松发不出声音。这也是佛陀使用过的一个比喻。佛陀在得道前经历过六年的苦行，一天吃一颗麦子一颗麻，饿得前面的肚皮贴到后面的脊柱，都快晕倒了，后来多亏一位牧羊女供养他一碗牛奶粥。当然这确实也是个辩证法，如果你没有吃过苦，身心没有体验过那种极限，你也很难体验到一碗粥意味着什么。那个时候那一碗粥对佛陀的意义和对我们完全不一样，他经历了六年的苦行每天只吃一麻一麦，再喝那一碗粥，那很厉害呀，那就是最高的能量，所以他那一碗粥喝下去之后，觉得气力很充足，后来在树下打坐，终于悟道了。所以这个故事给我们一种启发，要保持中道的修行。

我简单地说这么多，下面还有时间，请明契师父就禅修给大家一点开示。明契师父今年已经七十多岁了，但精力还是很充沛的，她是几年前由我们的师父给她主持剃度的。她学佛修行已经有几十年的时间了，她初次接触禅是通过日本禅师铃木大拙的英文著作，后来她自己开始禅修，在禅

修上她是有不错的体验的，我第一次见她是十年前，当时她拿一篇关于禅修体验的文章给我看，我很惊讶，根本没想到是她写的，我还以为从书上抄的呢。她目前代表汉传佛教在瑞士弘法，她经常去大学演讲，去电台广播，出席各种宗教会议，弘法的热情毫不衰减。现在我们欢迎她给我们作关于禅修的开示。

明契法师：你们累不累？（众人齐答“不累”）我希望你们不累，因为我要讲的是你们生活中非常感兴趣的话题，关于到底要给你们讲些什么我已经想了六个月了。

我生在美国，美国的宪法允许公民追求他们自己认为的幸福，我很想知道各位来到这里的目的是什么？我相信在座的各位都想过幸福的生活，幸福快乐对每个人肯定都有不同的含义，但我想说的幸福不是简单的看电视，与朋友聚餐、聊天所体验的快乐，尽管那也是一种快乐。你们还记得上次最难过的事是什么？在座各位大多数是学生，对学生来说最难过的事可能就是听不懂教授在讲什么，但经过长期刻苦的努力后，你们理解了并且写出了很好的论文给教授看，这种快乐可能会伴随你们好几天。我想讲的快乐是佛陀教给我们的，希望你们能感兴趣。其实要体验佛陀所讲授的佛理，最好的方法并不是像我这样的讲课，佛法存在于我们生活的各个层面，所以不要仅仅被动的阅读佛经，而要积极地在生活中修证佛法。我的讲座分为两部分，中间留出时间给你们回味。大部分年轻人都认为快乐很容易得到，因为你们年轻，身体健康，但如果你们和四十岁的人谈一谈，他们会告诉你，从年轻到老年的确没有快乐，这究竟是怎么形成的？明白

这一点，你们就会避免到老年时与他们想法一样。但愿你们知道佛陀所说的“四谛”中的一谛——“苦谛”，我现在把它的含义解释给你们听，苦的根源是“欲”，基本上欲不是一件坏事，每个人都有欲望，如果没有欲望，你会不想吃饭，不想吃饭就会饿死，不想睡觉，不想睡觉就会累死。然后我们就有一种妄想，觉得这种欲望是正确的，我们追随这种欲望并且相信这种欲望会带给我们快乐。

现在，中国的年轻人和外国人一样常常说“我有一个好消息和一个坏消息，你要先听哪个？”但我不会给你们选择，我先要告诉你们一个坏消息，我现在告诉你们为什么追求欲望会导致痛苦，第一点，我想你们都会同意，求不得是一种苦，但如果这就是我要告诉你们的，你们可能要去睡觉了，我更想告诉你们得到自己想要得到的东西也是一种苦。举个例子，当你得到了你想象中的那么好的东西，最直观的例子是你给孩子一个他一直想要的玩具，他一开始会很有兴趣，但一两天过后，你问起他，他可能都不记得那个玩具被扔到那儿去了。现在举一个我自己的例子，我很喜欢冰淇淋，并且每天都能吃到，从不厌倦，这种情况固然很好，但不要忘记佛陀教导我们的，这个世界是变化的，我们也在不断改变，诸事无常，我们可能一直爱一个人，可是有一天，她不再爱你了，或者你发现你自己不再爱她了，这就是得到想要的东西也是一种苦的两个原因。你们认为自己得到了但那实际是一种幻觉。其次是佛陀教导我们的“无常”，“无常”是一种真实的存在。第三件生活中特别恐怖的事情，就是你在相对长的一段时间得到并拥有你得到的东西依然是一种苦，因为你拥有之后就害怕失去，这也是一种苦，这就是生活中许多人拥有一切却从不快乐的原因。

现在大家回想一下佛陀出家之前的生活状况，当时佛陀年轻、健康、英俊、有用之不尽的金银财宝，还有一个美貌的娇妻和可爱的儿子，她的父亲死后，他就正式登基为王，你们见过多少人能够像他一样舍弃一切寻求苦的意义？所以你们在佛陀面前叩头的时候应该诚心地感谢他为人类找到了苦的真谛，佛陀舍弃一切优越的生活，经过六年的苦修才能得到真谛。我们教徒都相信佛陀帮我们找到了离苦得乐的方式。

下一个讲座中我就会告诉你们佛陀教导的脱离痛苦的方法，我通常讲座之后会回答提问，但今天我不想回答，希望你们自己好好想一想，回味一下！

（休息十分钟）

第二部分：

明契法师：我们先等一等没有回来的人，如果那些人只听到坏消息，没听到好消息就太不公平了。（众人笑）

佛陀就是释迦牟尼，那是他证道成佛前就有的称号，但那并不是他的名字，他的名字叫乔达摩·悉达多。释迦牟尼的意思是释迦族的圣者，释迦族就像大家都是汉族一样。释迦牟尼在经过六年的苦修之后，悟到了什么，就是我想告诉你们的好消息。那个时代虽然没有科学，佛陀却以一种非常科学的态度，用现代科学的思维观察思考事物。曾经有人让我用一句话概括佛教，这当然非常困难，但我还是欣然接受挑战，我苦苦地思考一会儿以后告诉他，佛陀找到的是永不断裂的因果链，意思就是这件事情的因是下一个事件的果，因果因果不断相续，形成了一条不断的链。这一点

为什么非常重要呢？因为通过这条链我们就能找到苦的因，通过断除苦的因来断除苦的本身。佛陀相信他找到了苦的因，并且告诉我们究竟是什么，我们大家就能以此来断除苦，这就是我想告诉大家的好消息。

那么现在我们就可以进入“四谛”中的第二谛——集谛。我想你们都知道了苦是欲造成的，欲的原因是无明。我们总是幻想世界是永恒不变的，我们总想依附于一样不变的东西，但我们经常抓不住它。佛陀是如何对待欲的呢？佛陀并没有去压抑，去断除这种欲望，这二者都是不可能做到的。在某些宗教中可能有种称呼叫“原罪”，但佛陀从不说“原罪”，他认为人之所以这样是因为不够技巧。说我们不够技巧，是因为我们总是想依附于某物，并且希望那是永恒，但那完全不可能，就像一个运转的叶轮机器，你想把手伸进去试一试，结果就会断掉一只手。佛陀告诉我们，正确的解决方法是“正见”，我们要具有这种正见：这个世界的一切是无常的，没有任何一种东西可以永恒。举个例子，女孩子喜欢写日记，有的男孩子也写，10年、20年以后再翻开当年的日记，你会发现自己已经是完全不同的人了。

佛陀要告诉我们整个世界都是无常，但我们认为“世界不是无常”的无明是很强的，如果我们能断掉这个无明，我们就能树立起正确的世界观。另外，我们内心还有一种很强的错觉，就是对于“我”这个概念的执着，佛陀则告诉我们这个世界恰恰是没有我的，没有什么是独立存在的，一切都在因果链中。佛陀教导我们断除我执，我们的意识其实是独立存在于我们的愿望之外的，比方说开车的时候你可以用方向盘来控制方向，但意识是没有方向盘的。

我最后要说的非常重要，如果你想记笔记就记下。如果你一旦明白意识是独立于我们的愿望之外的，那么你就会明白整个宇宙也是独立于我们的愿望之外的。希望我的讲座没有让你觉得太疲倦，南无阿弥陀佛！

明海法师：我再解释一下明契师的话，她说世界的真相本来是无常的，我们觉得痛苦是因为不了解真相而认为它“有常”。

营员：佛法修行需要实践，佛陀自己就用了49年的时间来实践，那么你经过几十年的学习修行，有没有想过要回欧洲为从来不懂得佛法的人教授佛法呢？如果有，你要怎么去做呢？

明契法师：因为时间关系，我只能回答这一个问题。从最后一个问题开始回答，我在瑞士开两部分的课。首先，我会从文化历史的角度向年轻人介绍佛教，如果有人有进一步的兴趣，我会开一些关于修行方面的课程。每个人的根性有差别，那是因为我们还处在六道轮回当中，如果大家都开悟了，大家都会成佛没有差别了，但开悟这个工作需要像我、明海师和净慧大和尚这样的禅师的帮助，我们帮助你发现自己的慧根，而不是改变你。也许听英语你们觉得很无聊，但别忘了，英语对我来说也是外语，我的母语是法语，大家马上要去吃饭了，祝大家胃口好！（法语）（完）

三皈五戒开示

净慧老和尚

7月24日下午

各位营员，今天已经是夏令营的第五天，每一年都有一回营员皈依的仪式，好象往年的皈依就没有皈依证，也没有起法名，今年大家一致要求要填皈依证，所以这种皈依就正规了。

各位可能都知道皈依三宝，接受皈依的仪式是我们正式成为佛弟子的第一步，接受三皈是作为一个佛教徒的先决条件，因为接受三皈就表示对佛、法、僧三宝建立起了信仰。如果我们学佛、信佛，却不愿意接受三皈依，不愿意履行这样的仪式，这说明对佛法的信仰从你的思想也许有所认识，但是理论要靠一定的实践体现出来。作为三皈依，这样一种仪式，这样的一个人教的方式，是从释迦牟尼佛那个时候就开始一直延续到现在，也许佛教有许多传承都没有能够传下来，但是皈依三宝的这个传承是一直没有断过，皈依三宝接受佛、法、僧以三宝为信仰的入法流，这是传承里边最根本的传承，所以说汉传佛教有传承，其中最根本的传承就是三皈依的传承，所以今天举行的这个仪式是内容非常重要，形式也非常严肃的一个活动，是各位正式成为三宝弟子的第一步，是各位在人生道路上的一个新的起点，所以希望各位要万分珍惜此时此刻、此段因缘。各位都是有文化的人，在没有到过柏林寺之前也接触过佛法，也了解佛法的主要内容，所以有些详细的事我就不准备多讲。

我还是想要强调我们这次夏令营的主题，接受了三宝的信仰，成为三

宝弟子，我们最应该做的事情是什么？那就是我那天在开营式上的讲话题目：“善用其心，善待一切”，这是我们作为一个三宝弟子，应诚其心做此事，这是我们终生的努力目标，修行的目标，一直到成佛，我想还是这个目标。大家每天都在读《净行品》，《净行品》上面说到：“菩萨若能善用其心，真能获得一切胜妙功德。”一切胜妙功德就包括成佛在内，所以我再一次勉励大家，希望把这八个字奉为我们终生信佛、学佛、修行的金科玉律，奉为我们做人做事的口诀，那么我们在生活中就会知道如何用心，在面临每一件具体的事情面前，就知道应取什么，应舍什么，所以“善用其心，善待一切”这八个字，既是我们这次夏令营的主题思想，又是我们每一个佛弟子起心动念，乃至一切言行的根本原则。下面我们就来正式举行皈依仪式，在举行皈依仪式之前，先要有一个忏悔，我说一句大家跟着说一句，每一次都有一个名称法名，你们就说弟子某某，如果知道法名就称法名，如果不知道法名的就称自己的名字也一样。今天三皈五戒一起授，这是南传佛教传授三皈五戒的一种方式，可能有的人感到自己还没有这样的心来接受五戒，或者自己接受五戒还有一定的困难，我想五戒有五条，可以分五次受，比如说这次可以受五戒当中的某一条，那么在问你“能持否”时，你就表态说“能持”；另外一条问到你“能持否”时，你还有有一定的困难，那你就不用表态，不要答“能持”，也不要答“不能持”。我们请各位都起来忏悔，我念一句，你们跟着念一句，念完四句敲引磬，就拜下去，再敲引磬就起来。

各称法名参加者均各称法名，往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。（三遍，顶礼）

下面是正式受三皈五戒，在这个时候希望大家一定要把心收起来，摄受在一念上，这一念就把眼睛（眼根）、耳朵（耳根）、心（意根）、眼观坛仪，看到现场的佛像在什么地方，花供在什么地方，授皈依的人们是怎样的，耳听法言，耳朵听授皈依的师父在讲什么，然后心呈观想，观想我今天是在这里接受佛法的，从此时此刻就把身、口、意充分调动起来，来思维善法。想到三皈依是从释迦牟尼佛开始的，一直传授到现在，我今天有缘有份接受三皈依，自己就有能招之心、能归之心，诸佛菩萨三宝护法龙天，犹如自己的亲近善业，使得自己无始以来的善法调动起来，在今天这样一个殊胜的法会上，形成一种止恶修善的力量，这种力量就是所谓的“五浊解体”，如果能够思维观想得好，就能真正获得解脱，就能把自己无始以来的善法调动起来，从而成为我们当下止恶修善的一种能量，所以此时此刻如何观想至关重要。

正授三皈：

各称法名参加者均各称法名，尽形寿，皈依佛；尽形寿，皈依法；尽形寿，皈依僧。（三遍，顶礼）

三结：

皈依佛竟，宁舍身命，终不皈依自在天魔，皈依如来所说，自成等正觉，是我所尊，慈悯故；

皈依法竟，宁舍身命，终不皈依外道典籍，皈依如来所说，三藏十二部，一切经典，是我所尊，慈悯故；

皈依僧竟，宁舍身命，终不皈依外道邪众，皈依清净福田僧，是我所尊，大慈悯故。（三遍，顶礼）

下面是授五戒，我想我们有的营员没有这个要求，我想不妨随喜，随喜也是一种功德。五戒一共是五条：不杀生、不偷盗、不邪淫、不诳语、不饮酒。不杀生，杀生的对象主要指的是人类，然后涉及到凡有生命的都不误杀，以培养我们的慈悲心，使我们真正能够“善用其心，善待一切”；第二条是不偷盗，我想每一个真正有道德的人不会去做盗窃的事情，但是有一些事情不一定是我们有意识的去做，往往贪点小便宜，或者做生意的人本来这个月利润是一万块钱，按照国家的法律一万块钱的利润应该交多少税，他可能就会说我只赚了5000块钱，那么5000块钱比一万块钱交税就少交了，这种行为也是属于盗窃，也不应该，所以我们学佛的人，如果授了五戒会自觉遵守国家的一切法律，乃至诚实纳税；第三条是不邪淫，作为在家的居士们，除了一夫一妻以外，不能有其他婚外关系。为什么呢？因为这是我们中国乃至全世界的一种生活美德，这是值得我们大力发扬乃至付之实践的，我们如果每个人都能做到这样，就不会有婚外关系，我们这个社会就会非常安定，我们的家庭会非常的幸福，我们的人际关系会非常的良好，会减少许多的麻烦，乃至犯罪的行为；第四条不妄语，就是不说谎话，不骂人，不挑拨离间，不说低级下流的话，这也是我们做人的一些道德要求；第五条是不饮酒，不饮酒包括不吸食一些带麻醉性质的食品。这五条戒都是我们社会道德的基本原则，是人类从古至今都在鼓励提倡的基本道德原则，它使全人类可以共同遵守。今天我们在这里就传这个五戒，我们如果能完全遵守这五戒，在问“能持否”的时候，你就答“能持”，如果有的朋友因为生活工作的原因，某一条戒还有困难，还不能完全受持，那么在问你“能持否”的时候，你就可以不表态，因为五戒可以多次受，

一次受一条也可以，受两条也可以，受三条也可以，五条全受也可以，如果说受了以后中间有些戒条又没有完全做到，不妨下一次有机会还可以受，因为像南方的佛教国家，这个五条戒几乎是每一个礼拜每一个人要受三四次，每个六斋日都要受。下面请大家跪下，合掌：

各称法名，第一不杀生戒，汝等尽形寿能持否？第二不偷盗戒，汝等尽形寿能持否？第三不邪淫戒，汝等尽形寿能持否？第四不诳语戒，汝等尽形寿能持否？第五不饮酒戒，汝等尽形寿能持否？（三遍）

好，站起来，起来，大家好象多数人都表态，表示能受持五戒，我觉得这是我们精进学佛的一种表现。下面我还讲一点，就是五戒的第五条戒不饮酒戒也包括不吸烟，我们男士做不做得得到啊？如果我们男居士里面还有没有成家的，如果你有不吸烟这个美德，那你在事业上、家庭生活上会非常的幸福，非常圆满，下面我们就来发愿：

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。（三遍）

下面是关于如何树立正信的四句话：以三宝为正信的核心，以因果为正信的准绳，以般若为正信的眼目，以解脱为正信的归宿。

下面是关于如何正行的四句话：将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。

下面是关于我们学佛的总纲，四句话：信仰佛法僧三宝，勤修戒定慧三学，息灭贪嗔痴三毒，净化身口意三业。

下面是我们这次学习《华严经·净行品》所得收获的四句话：修学佛法，当愿众生，善用其心、善待一切。（三拜）

下面我们来做一个回向：愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。

今天我看见有这么年轻的朋友加入佛教的教团，使佛教这个教团增添了新鲜的血液，这是我们佛法要从衰落走向复兴的希望，这也是我们个人从迷惑走向觉悟的开始。希望我们每一位都珍惜这次夏令营这样一个殊胜的因缘，一定把我们刚才最后的四句话，时时刻刻记在心上：“修学佛法，当愿众生，善用其心、善待一切”。我们每天反复地念诵这四句话，反复地回味这四句话，我们就会真正保持身心清净，我们就会真正做到昼吉祥夜吉祥，昼夜六时都吉祥，那么在这里顺便告诉大家一个消息，就是今年我们万佛楼开光的时候，9月6号，就是农历的八月初十，我们在八月初九的晚上，要举行一个隆重的皈依仪式，希望我们今天参加皈依的人，你们每一个人一个任务，一个什么任务呢？每个人介绍3个人加入佛教，今天可能有200多人皈依吧，一个人介绍三个，就600人了，如果今天有300人，每人介绍三个，就有900人了。这是我每一次皈依的时候，给大家提出的一个任务，希望我们能够在此生此世，修学佛法的时候完成这个任务，大家做得到吗？（大众：做得到）好，恭喜各位！

阿弥陀佛！吉祥如意！

（完）

传灯开示

净慧老和尚

灯比喻佛的光明，真理与光明。传灯，象征着佛的光明和真理的光明传递给每一个人，象征着佛法的传递不绝，象征着佛祖的心灯薪火相传。所以说传灯，是一件极为严肃的事情，是一种使命的嘱托，是一种责任与承担！《维摩经》将智慧比作灯，“一灯能破千年暗，一智慧灭万年愚。”

《华严经》将菩提心比作灯，经中说：“善男子，譬如一灯燃百千灯，其本一灯，无灭无尽。菩萨摩訶萨菩提心灯亦复如是。普燃三世诸佛智灯，而其心灯无灭无尽；善男子，譬如一灯入于暗室，百千年间百千年暗，悉能破尽；譬如灯柱，乃随其大小，而发光明。若遇膏油，明中不绝，菩萨摩訶萨菩提心灯亦复如是，大悲为柱，光照法界，以大悲由，教化众生，庄严国土，是作佛事，无有休息。”

今晚的传灯法会是本次夏令营的高潮。通过这一活动，点燃我们每一个人内心智慧的灯，传承佛法的慧命，传递佛祖的心灯，让佛法的真理之光永照世间。

阿弥陀佛！

第一次普茶

7月20日晚

（大家齐唱《生活禅曲》）

明奘法师：在介绍坐在前面的诸位大德之前，先问一下以前参加过的老营员，看看坐在前面的人跟往年有什么最大的不同。

（有营员回答：“我觉得这次全是家里人。”）

明奘法师：一语道破天机，我还以为是个秘密呢。除了我是外人之外，好像都是家里人。（笑声，掌声）坐在中间的大和尚大家今天开营式都已经认识了，左手边的明海法师大家也认识了吧，在未来的几天他将给大家作开示。右边的大痴法师，是我们河北佛学院的老师。左边这位是崇观法师，是唐山兴国寺的住持，原来在河北佛学院作教务长。大痴法师右边是冯学成冯老师，是我们河北禅学研究所的专职研究员，也曾经作了《禅诗千首赏析——明月藏录》这本书，在新华书店都能看到，他也受我们老和尚之请，正在作《赵州禅师语录壁观》，已经做好了，正在印，我们大家都祝愿在26号前能印出来，大家都可以有一本了。（掌声）坐在这边戴眼镜的文静的法师是常照法师，是我们河北佛学院的老师。那边那位挨着冯老师的是杜大威杜老师，是我们河北佛学院的老师，和冯老师是同门师兄弟。这边这位是中国佛学院毕业的明寂法师。这边是闽南佛学院毕业的演空法师。这边是福建佛学院毕业的，河北省佛学院的教务主任明雨法师。那边挨着杜老师是明影法师，大家都认识他了，所有被录取的营员都是经过他这一道“无门关”哪，总算大家都闯过来了。（掌声）那位法师大家就更认得了，在石家庄火车站两天，把大家辛辛苦苦地接来了。再过去那

位是香港旭日集团代表张居士，最右边是郭居士，中间夹的是小雷居士，也曾经作过我们两届夏令营的营员。既然是普茶嘛，我们就先请老和尚自己品一杯茶，大家看看跟我们有什么不同？

净慧老和尚：大家一起喝茶。（笑声，掌声）

明奘法师：大家在学佛和生活的路上有什么问题和疑惑，参加我们的活动有什么想法和建议，请畅所欲言。

某营员：我想请教一下大和尚，就是关于禅宗和密宗在见地和修持上有什么异同。另外现在有一种说法提倡禅密兼修，说一个用自己的慧力，一个靠诸佛菩萨的加持，同时进行，更适合现在人的根器。这种说法不知道对不对？如果是这样的话，那到底这种兼修以禅为主还是以密为主？请教一下大和尚，谢谢。

净慧老和尚：你们一来就不谈感想，一来就提问题。（笑声）我想禅也好，密也好，都是佛法。好像也有这样的说法，说“禅是佛心，密是佛语”，因为密咒都是佛说出来，是佛的语言，觉者的语言。关于禅密兼修这个问题，在开始修行的时候可能有这种必要，比如说参禅的人在刚开始修行时，因为自己业障重、烦恼重，不容易静下心来，或者容易出种种的魔障，往往就持某一个咒求得加持，消除业障。在宋以后，特别是明以后的禅宗，有这样的一种修行方法。那么如果说真正修禅，达到打成一片了，功夫用上了路，没有什么障碍，即使遇到什么障碍也可以排除，那就可以一心一意地来修禅。这是说以禅为主。还有就是说以密为主，以密为主呢，密宗的一些见地，跟禅宗的见地都是一致的。也不仅仅是禅和密的见地一致，一切大乘佛法的见地都是一致的。只是在下手功夫，入门方便有所侧

重而已。你比如红教的大圆满，其实我没有学过，我也就是人云亦云，听了一点，看了一点初步的知识而已。我觉得它那些见地，跟禅宗的见地，都是一致的。

再说到禅和密的关系，来源可能跟我们汉地的禅宗推崇《楞严经》有关系，因为《楞严经》的见地和修行方法是修禅的一种指导，但是《楞严经》在藏经里分类，不是把它分的禅宗，把它分的是密宗。由此看来，禅和密在修行上能够兼修，是有经典上的依据的。我们从历代的祖师那里，特别是明朝的几个大师，象憨山祖师，他就告诉我们说在参禅遇到魔障，心很难调伏时，就可以念楞严咒的咒心，这个可以消业障，调治心的烦恼。但是禅宗所讲的“密”，和现在我们一般所说的“密”还是有所不同。禅宗所说的“密”，就是专门重点地指那几个能够解决问题的咒语，它不是一个体系，它在修行上还是以禅作为思想的全体。现在所说的“密”呢，大部分是指的藏密，所以跟中国传统上重视的密宗还是有区别。我刚才所说的这些方法，也是中国传统的密宗咒语，不是指现在藏传佛教所传的咒语。所以在禅密兼修的过程中，也要慎重选择，既然我们是修禅宗，我们就根据禅宗的传统，用古人行之有效的方法来进行取舍。因为有一些新的法门，从我们汉传佛教来讲，还没有真正形成实践的经验，所以要很慎重。可以兼修，但是要慎重取舍。两者的见地，禅也好，密也好，其他的大乘佛法也好，所谓“方便有多门，归元无二路”。真理就是一个，真理可以从四面八方来认识它；城只有一个，城门可能有很多。这个问题就回答到这里。

某营员：净慧大和尚，请问生活禅和现代禅有什么异和同？

净慧老和尚：生活禅，是在现代的环境条件下提出来的，从这个意义上说，它也可以说是“现代禅”。但是生活禅和现在台湾所流行的“现代禅”那有本质的不同。首先生活禅是建立在传统禅宗的功夫和见地上，建立在传统佛教禅戒并重的基础上，是建立在所谓“生活禅，禅生活”，在修行中生活，在生活中修行，是以“觉悟人生，奉献人生”作为宗旨的禅法。所以我觉得它跟现代禅两者不能等同地看待。再一个，生活禅是僧团提出来的，现代禅是在家教团提出来的，在实践上也是有根本的不同。现代禅的创始人我也接触过他，1991年他到北京来过，去找过我。所以我们生活禅就是生活禅，对于现代禅我们了解得不多，也不去评价。

某营员：净慧大和尚您好！我想请问您，佛教分为许多宗派，像禅宗、密宗、律宗、净土宗，您说在这个末法时期，是修净土宗比较容易成就，还是修密宗比较容易成就呢？谢谢。

净慧老和尚：我想这个问题你自己可以回答。（笑声，掌声）佛法是讲因缘，讲根基，法贵当机，不管哪一法，只要当机，都容易成就。佛法就像药店里那么多的药一样，我们不能说人参是最好的药，甘草不行；或者某某是最好的药，阿司匹林不行。因为每一味药都是要治一种病，所以“药无贵贱，愈病则良；法无高下，当机则贵”。

我跟大家在这里讲一个故事，我在前几年碰到一位老干部，八十岁了，躺在床上。到了八十岁，他还不想死，一说死他就流泪，他的子女都不敢向他说这个话。后来他的子女没有办法，就要我去跟他说这个话，我就安慰他，我说你老人家不容易啊，革命一辈子，对国家和人民作出了很大的贡献，你的家庭也很幸福，能够有这么多儿子成材，你应该感觉到你面对

世间的一切都是没有后悔没有内疚的，所以你应该很坦然地面对人生，人的生老病死这是一个必然的规律，你应该很坦然地面对你生命中的最后时刻。我告诉你一个方法，你现在什么都不要想，你就念“阿弥陀佛”。然后那一天他的子女把他洗得干干净净的，就在病床上我给他受三皈，他听了我这个话以后，他就天天念“阿弥陀佛”，念了大概三十几天去世了，去世的时候家里出现种种瑞象，阿弥陀佛的三圣像放光，他走的时候也是异香满室，空中出现佛号的声音。他从来没有念过阿弥陀佛，从来也不晓得什么叫做修行，他就是在生命最后一刻，发起了回归的心，这个方法对他有效。如果说我换一个方法，你一定参“他死的是谁？”（笑声，掌声）我想没有什么作用，因为他已经没有那种力量来面对这个非常严肃的问题。教他念“阿弥陀佛”，他就觉得在苦海当中找到了一个归宿，找到了一条船，他觉得我现在上了这个船就可以得救了。所以说对这样的人，你一定要告诉他一个最简单的方法，也是一条捷径，这个“阿弥陀佛”对这个人就有效。叫你们这些年轻的人赶快念“阿弥陀佛”，你明天就会死，你根本不相信，我明天怎么会死得了啊。所以说法无高下，当机则贵。这样说不知道能不能回答你的问题。

某营员：首先顶礼老和尚。请问老和尚，禅宗里讲“以无门为法门”，那么怎么才能在壁立万仞的时候寻找一条出路？

净慧老和尚：你这个问题已经是壁立万仞了，我都无法回答，我一回答就不是壁立万仞了。所以必须要在无门处找到门，在壁立万仞时找到出路。

某营员：阿弥陀佛，我是中华佛教在线佛音大家唱的主持人，在今晚

这样一个轻松祥和的氛围里，我愿以一曲《六字吉祥颂》供养上净下慧法师，恭祝法师法体安康，也恭祝在场的各位法师和各位营员，法喜充满，六时吉祥。

（唱《六字吉祥颂》）

某营员：我是从中国到多伦多去留学的，因为一个特别的因缘，有另外一个同学介绍我到柏林禅寺的生活禅夏令营来。我看到那么多的年轻人有心求法，来参加这个生活禅夏令营，感到非常的感动和震撼，我觉得中国佛教真的是有希望，我们处在一个复兴佛教的年代，太有福报了。我有一个问题想问一下，我们作为一个年轻人，如果真的想为佛教贡献一份力，真的想振兴佛教，我们应该做些什么呢？特别是我在这边看到那么多年轻法师，那么多又年轻、又庄严、又有威仪、又慈悲的法师们，我真的是觉得是不是应该出家才能够为佛教做最大的贡献。我觉得在座的很多营员也有同样的想法，所以请净慧老和尚开示，谢谢！

净慧老和尚：我想佛法的宗旨要撒满人间，佛法的宗旨当然要靠僧宝，要靠僧团来撒播，同时也要靠整个教团全体的佛弟子来撒播。所以究竟是出家还是在家更有利于弘法利生，这个要因人，因时，因地制宜，不能一概而论。可能有的人更适合出家来修行传法，有的人更适合在家来弘扬佛法，不管是出家还是在家，弘扬佛法，传播佛法的种子，是我们整个教团四众弟子共同的责任。阿弥陀佛。

某营员：各位法师、各位营员，大家晚上好！晚辈来自天津。刚才大家问了很多问题，都是由老和尚作答，老和尚发言一直没有断过，耽误了他品茶，那么晚辈有几个问题想请教冯学成居士。为什么呢？因为冯居士

一直坐在那儿，挺孤单的，而且晚辈早先读过一些书，其中有冯居士在《巴蜀传灯录》中作的关于四川佛教发展的文章。晚辈心仪已久的《心灯录》在历史上的争议比较大，请问冯老居士的见解如何？

冯学成居士：他给我出了一个难题。尽管当年我编《巴蜀传灯录》，可以说把四川有关禅宗的典籍和祖师百分之九十九都写进去了，所以说到四川禅宗，我是非常熟悉的了。但是十分遗憾，这本《心灯录》我恰恰没有读过，所以我没法回答你的问题了。（笑声）关于大家刚才提的几个问题，我想就自己的体会谈谈，年轻人总是追求理性的知识，对佛教的经论典籍很感兴趣；中年想要明心见性了，于是在禅宗上下功夫；到了老年则信净土宗，终日总念阿弥陀佛。许多的老居士都是这样过来的，无论是学禅学密，还是天台净土，这是一个大致规律。说到禅宗和密宗的关系，老和尚刚才作的开示非常正确，今天得以听闻，对我的启发很大，为什么呢？藏传佛教在藏地流传已经有一千多年的历史，但传入汉地只是近几十年，以前元代清代都只是在宫廷里流传。不过我也经常听四川的老居士说一句话，叫“富不习禅，穷不习密”，密宗不是一般人能供养得起的。所以我们究竟学什么法，要根据自己的方便。现在我们到了柏林寺，亲近净慧老和尚、亲近禅宗，这是我们现成的因缘啊！如果让你到雪山上去，高原你习惯吗？心脏病发了怎么办？酥油糌粑你习惯吗？你能不能够打成一片？藏文经典你能看懂吗？你就是会说藏语也不等于就能读藏文经典啊，咱们大学里中文系的学生也不一定就能把四书五经读懂吧。我在西藏六年为什么没有学成密宗？首先就是因为语言障碍太大。我的中文程度很好，我何必把自己这个非常方便的特长丢掉，去学那个费力不讨好的藏语呢？如果

你是藏族，你的藏文又特好，又有这方面的因缘，当然我劝你去学藏传佛教，你千万别到这里来学禅宗学净土，那没有必要。各人的因缘，各人的依报不同，所以学佛法一定要善用时节因缘，如果善用时节因缘，你学佛就能事半功倍。像我自己头上的灌顶传法也有不少了，但那个我一点不懂。我自己得力的、相应的，对自己身心能有帮助的，老老实实坦白交待，还是汉传佛教的东西。谢谢。

某营员：顶礼各位法师，我是北京中医药大学学生，硕士毕业以后我找的工作是心理医生。我想请问法师，当我们沉迷于五欲时，心中便生起相续的贪着，请问我们如何运用佛理，当下断除这种贪着？

明海法师：你刚才说的，我一直很感兴趣，当代佛学如何要对主流社会产生影响，从学术角度来说，对佛学和心理学比较和交叉的研究将有非常广阔的前景。西方已经开始研究，取得了一些成绩，但大陆做得还很不够。这不仅要求研究者有相当的佛学造诣，而且对西方的心理学也要十分了解。各位在座的营员大部分都是在校学生，如果对佛学感兴趣，我倡议，各位以后多在佛学心理学交叉领域做研究，不仅可以促进佛学繁荣，让佛学放出智慧之光，也确实帮助众生解除烦恼，更可以促进学术的交流和发展。各位都很年轻，只要你有志于此并长久地去做，一定能开辟一片新天地。你刚才提到现代人迷失在五欲之中，是因为我们的心没有做好我们自己的主人，反而成了客人，那么如何才能做自己的主人呢？以禅宗来说，有“顿”和“渐”两种方法。“渐”就是用我们凡夫的内心理性对自己的言行生起觉照，这就是“始觉”，我们身口意三业一切活动都是真如佛性的妙用。现在你闻思佛法，生起“始觉”，“始觉”它不断进步，终于会

与从来没有间断过的“本觉”相吻合。禅宗的“牧牛图”表现了这样一个修行过程：一开始就要抓紧缰绳，慢慢地你可以放开缰绳，最后达到人牛双忘的境界。这十幅图你可以找来看看，修行大概就是这样的。

某营员：各位法师、居士、营员，大家晚上好，我想先对明海大和尚的倡议作些回应。获2003年诺贝尔奖的“前景理论”就是将心理学应用到经济领域中，十年前就有人写了一本书叫《彼得圣集》，可能写作时碰到许多难题，所以他专门学习了禅宗。这本书通过一些游戏来说明人、佛、法，证明人对世界的认识是有错误的。我正在学习，正努力将心理学、企业管理和佛法结合在一起。另外我想请问明海师：禅宗的“活话头”和“死话头”有什么区别？

明海师：“活话头”是说所有众生生来就有一个问题，这个问题随我们一切生命活动，从未离开我们。表现就是，举个例子，我们听的时候，听的是谁？看时候，看的是谁？当然，你可以在理论上，用概念名相作种种说明，推理和演绎，但是对你的世界观，人生观没有根本的改变。这就是“活话头”，它不需要特别地提说念佛的是谁，或者赵州禅师说“狗子无佛性”，“庭前柏树子”，它不需要具体提一个话头公案。“死话头”，我的理解就是把刚才提出的生生死死都没有明白地疑团具体化。因为生来就明白的人不多，所以佛祖常常把它具体化成一个公案，这时心念繁杂的人来说，就有一个收摄人心念的作用。而对某些人来说，这个疑团生来就在他心里。这时候，他就不需要参某一个具体公案，而直接去参“活活头”。我的回答就是这样。

某营员：顶礼净慧老和尚和明海大和尚，各位法师，我来自北京镇海

集团，到柏林禅寺已经有半年了，我干起活来比较贪婪，希望在座师父们原谅。还有今年来柏林禅寺参加夏令营的同学和工作的朋友们，我的学历比较低，不过我希望在这七天之内，与你们多多相处，和你们结为朋友。在此提出一个问题，请问净慧老和尚，我们镇海集团对您特别尊敬，您是怎样教我的叔叔们有一颗平静的心来承担起这么大的一个家庭？阿弥陀佛。

净慧老和尚：我想每个人接触佛法时都会有他自己的因缘。镇海集团的三兄弟也好，四兄弟也好，他们能这样投入佛法都是自己的善根，我不过是加以恰当的引导而已。所以，学习佛法要靠自己的努力，也要靠自己的善根，外在的因缘永远都只是外在的东西，所以我希望你这位年轻人，自己好好发心，每学一点就立刻把它落实到实处，不要等待。不是有四句话么，第二句就是“把修行落实于当下”，我们的生命，只有当下，我们的修行也只有当下，我们的一切只有当下，我们只能把握当下一念，所以一定要记住这句话，我想世间的事业也是如此，要把握事业，学业和修行也一样，要把自己的目光和心思都放在当下。

某营员：大家好，我来柏林禅寺已经有一个月了，我初入佛学大门，遇到很多问题，请教了许多法师，可法师们只告诉我一句话“看经书去！”，我大惑不解，佛学经典浩繁，我穷尽一生也读不完，（众大笑）很巧，一次一个老居士来我们房间，交谈中，我也表达了对佛法的不解之处，我举两个例子，我曾问，作为一个佛学弟子对众生要平等，对一个日本人要不要平等？他说要平等。那对一个日本老人要不要平等？他说那更要平等了。我说这个日本老人曾经参加过南京大屠杀，双手沾满了中国人的鲜血，他

还不忏悔，我对他还能不能慈悲？如果我早生几十年，生在南京，我应该怎么办？如果我拿起刀枪，那就是杀生，如果不呢？我就不能报国家恩父母恩；第二个问题，佛法讲求明心见性，获无上般若智慧，但我发现很多法师甚至有修行的高僧大德，他们自己都在迷惑，比方说，佛法给我的感觉是一种非常圆满的修行，一种与心的共同圆满，但是弘一法师著名的《送别》“长亭外，古道边”给人的感觉非常衰颓和凄凉，他们的修行好象不怎么样啊！对不起，我说的可能有错误，请法师开示。

明海法师：你说的确有错误，那首词是弘一法师出家前根据美国流行歌曲的旋律填的。现在人喜欢这首歌有两个原因——电影《城南旧事》以这首歌作为主题调；第二个原因是出于对弘一法师的尊敬。我们佛教徒唱到“一壶浊酒尽余欢”会把“浊酒”改为“清茶”，所以你犯了一个常识性的错误，我当时听了就觉得很冤枉，以后多看些书才不会犯这种常识背景的错误。

某营员：请法师原谅我的无知和冒昧，我还是想继续说下去。（笑声）我还是有许多问题，但是我已经不想再说下去，因为我已经找到了答案，尽管可能是荒谬和错误的，我接着前面往下说，那个老居士当时给我讲了临济禅师圆寂前作的偈子，第一句就是“临流何需问如何”虽然我不太懂这偈子的意思，但这句话却契合了我当时的心境。是啊，何必问如何呢？我当时说了个不恰当的比方，我站在悬崖下沿一根藤往上攀，老居士的一番话一下子砍断了那根藤，而我既没有掉下去，也没有爬上来，更没有留在那个地方，我就讲到这里。

明奘师：谢谢你带我们走进一个迷宫，但我们已经知道怎么走出去了。

唱一首歌来调剂一下，请德国的托马斯先生来唱一首德国歌曲。

托马斯：法师们，对不起，我不能唱歌，但我想说两句，有机会来这里我很高兴，有两个原因，一方面我希望来这里接触中国佛教的情况，不是理论而是现实修行；另一方面，我希望来这里修行，虽然修行是个人的事，但是和同路人在一起对我是一种鼓励，谢谢大家。

某营员：老和尚，我想问《普贤行愿品》和《净行品》关系如何？在我的印象中，《净行品》是《普贤行愿品》第四行：广行供养的具体化，对吗？谢谢。

净慧老和尚：《华严经普贤行愿品》是八十华严中第十四卷，《净行品》是菩萨在修菩萨道时，三业清净的具体做法。以三业清净作为开始的要求，也可以说是总体的要求来提出问题。然后文殊菩萨一一作答，有141首偈子，可以说是《行愿品》的具体化，也可以说是发菩萨心，修菩萨道的人时时处处善用其心，善待一切的菩萨心态。所以我提出来读《净行品》已经两三年了，这次下决心要诵学《净行品》。开营式上我已经说过我的用意，如果我们仍然忽视“善用其心，善待一切”，不知道会走到什么样的路上去。“善用其心，善待一切”是每个学佛的人甚至每一个人必须有的心态。我们想想，现在人们越来越以自我为中心，这是非常危险的。而佛恰恰告诉我们，自我是不存在的，无论是从真谛还是从俗谛来说，都是这样。我们可以仔细地来分析一下，从真谛来讲也好，从俗谛来讲也好，自我究竟在哪儿？如果我们今天还这样迷惑下去，最后我们人类只能加快步伐走向毁灭。所以，我见《净行品》中文殊菩萨说出“善用其心”，真是非常地欢喜，他找到了众生问题的症结所在，我们要大力提倡。当然“善

待一切”就是我的发挥，《净行品》中141件事，也可以是八万四千事。

《净行品》中的“行”就是我们的行为，我们的行为不净是由于我们的用心不净。如果能够善用其心，我们的行也就清净了。特别是经过非典之后，大家都在反思我们的思维方式，生存方式，希望这种反省真正能起到一点效果，这样就能改善我们的生存环境了。佛法一方面要超越这个世界，也就是了脱死；另一方面也要净化我们的这个世界，让不能够了生脱死的人得到净化，能过上幸福和谐的生活。我在这里特别想说一定要“善待一切”，善待一切是以善用其心为根本的。善用其心的表现就是善待一切，如果只说善用其心而没有任何行为表现，那也没有什么现实意义了。所以我们要很珍惜这次学习《净行品》的因缘。另外我们一次偶然的会新编了一首偈子：“修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切”。（掌声）

明奘法师：天公作美，这个法会之后，佛学院的学生有些就要离开这里了，在这里，我们请佛学院所有师僧齐唱一首《赞僧歌》。

（唱《赞僧歌》）

明奘法师：我们未来还有几天要坐在这里，如果像这样提问下去到明天早晨也问不完。我们就请法师们先退席，然后请营员们一起唱《叩钟仪》。

（大众起立，法师退席，营员们齐唱《叩钟仪》）

（完）

第二次普茶

(7月23日)

明奘法师：我先给大家介绍一下坐在前面的各位法师。中间这位老法师，是1988年刚一落实宗教政策就来我们柏林禅寺住的慧林老法师。今天他也跟我们一起去行脚了，大家应该看到了。他左边这位是常仁法师，今天大家也见识到了。我们行路难、行路难，多亏常仁法师跟司机班协调，才让我们能够顺利地回来，他是我们后勤方面的总负责，也是监院法师。这边这位大痴法师大家都认识了吧，就不介绍了。这位是我们老维那师，悟胜法师，两个月前刚刚从法国回来。在巴黎我们有个潮州会馆，有个佛堂，他和几位法师在那边住了半年，留洋回来。我们整个殿堂的佛事，相当于乐队的指挥是他，如果一会大家想听真正的梵唱，别客气。第三位是典座法师——印培法师。所谓典座，典是掌管，掌管座位的，吃饭的座位，所以多来个人要吃饭，都是由他管，要他统理。今天是夏令营的第四天了，还有三天，我们要想吃得好，吃得开心，一定要把他的关系维系好。大家一起唱首歌来供养他，唱得嘹亮一点，我们就能换来包子吃。（众笑）这位是明谷法师，他也是我们的老维那师，是我的老师兄，曾经在2000年到尼泊尔的中华寺住了一年，现在是我们的堂主。堂主的地位是什么？我一下糊涂了，四大班首之一，反正比我高就是了。坐在最边上的那位是负责僧人生病起居这方面的疗源法师——觉远法师。这边的大和尚明海法师大家都认识了，净慧老和尚还在路上。挨着的是明契法师，她来自瑞士。她在瑞士讲授临济禅法，我们有些营员前年座谈的时候就认识她了，等一下

我们再来领教她的机锋棒喝。那位是来自苏州寒山寺的演一法师，大家都听过一首著名的诗：“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，就在他们那里，所以以后到他那儿就有饭吃了，有钟听了。让我看看，常照法师，大家都认识了，挨着的那位就是大缘法师了，然后是果辉法师，大家一直是久仰其名，未见其人，今天终于得见真面目于眼前。那位是利生法师。坐在前排的有常住的法师，也有佛学院的学僧，坐在后面的大家都知道是我们营员。那么，下面我们先喝杯茶吧！别客气，柏林寺的赵州茶。今天是第四天，只有今天才是我们所有的柏林禅寺的僧人，佛学院的老师、法师、同学、和我们所有的义工，营员们真正是一起活动的。因为前面三天法师们都忙于自己的事情，所以难得有这样一个机会，大家一起来聊聊家常。你想知道比如说那个法师，他出家前做什么呀？他来这之后具体负责什么呀？会不会有烦恼啊？这些非常微细的都可以了解。当然，如果有佛法上的问题也同样不要客气。我们先请老首座给大家作个开示。

慧林法师：各位营员，看到你们满面春风，我也随着大家高兴。人，都是随着环境而行动，高兴都高兴，说一个不高兴大家都不高兴。我们青年营员们，你们正是七八点钟的太阳，蒸蒸日上，心里所想的，也是伟大的理想，到底有多么伟大，你自己也可以说还不知道。有说有笑，有蹦有跳，带着笑容，可以说现在真是幸福加幸福，不愁吃，不愁喝。可是未来的事情，愁的很多，你现在感觉幸福是真幸福是假幸福？你们都来学习“生活禅”，什么是生活禅？生活就是我们吃穿住行，白天黑夜，一年四季，过了一年又一年，在家、工作、亲戚、朋友、同学、父母等等关系就是生

活。这个生活怎么来的？这“生”字怎么写的？你们都是大学生，有的是博士、有的是硕士、也有教授在这里边，我和你们差得相当远。不过有些事是你们知道，有些是我知道。“生”字怎么组成？一个牛站在地上。什么叫地？我们现在认为是一个地球。佛教讲“成，住，坏，空”，在形成这个世界的时候，地球是水，整个星球都是水。那人是怎么产生的？你们看到观音殿上画的人都会飞，那是兜率天的人，都会飞，不饥不渴，不冷不热，飞行自在——想到哪去，一想就到了。现在科学发展了，坐飞机、轮船、火车，离飞行自在还差得远呢。我们是从那个时候，从兜率天上到有水的地方，用舌头尝一尝水很甜，越甜越尝，越尝越甜。尝得多了，就飞不动了，就成了陆地上的人。那个时候从天上刚下来的人，“人之初，性本善”，那个心是善的。我们的现在的人，也可以说“人之初，性本恶”，为什么这样说？你想想，看一看，我们每个家庭刚出生的婴儿，他都有贪嗔痴。我们人所做的不如法的地方，就在这个“贪、嗔、痴”。所以我们人光想幸福，什么叫幸福？幸福就是遭罪。幸福怎么是遭罪呢？你们自己躺在床上好好想一想。

我们生活禅，“禅”里有一个“单”字，所以我们修禅要独修。可是我们营员们也好，其他同修们也好，一个人感觉寂寞，人多一点你说我笑，就感觉高兴、舒服，这就不叫禅了。为什么要禅？这个禅一说就不是禅，不是禅你还说？我们是凡夫，我们不是圣僧。一个东西得用语言去表达，一说就错，不说还不行，所以这是一个矛盾。我们汗衫上印着“觉悟人生”，什么叫“觉”，上面是个穴字头，下面是见，你看见谁了，你看见你自己才能叫“觉”。我每天照镜子就能看见自己，我怎么没“觉”啊？你照镜

子看见的自己，那是假的。怎么是假的，你拧一下我就疼，这不是我是谁啊？错了，因为你对佛法的知识还不了解。你就认为我每天照照镜子，梳梳头，今天穿一个这个，明天穿一个那个，这就是我。其实错了，回到天的时候，飞行自在的时候，那才是我，是看不见的。我们现在看见的我，生老病死，现在你每年照一个照片，过了30年，把照片一对，我怎么会变成这样？不知不觉，自己已经变得难看了，哎呀，受不了了，就感叹这个人生不容易啊。这就像我们今天坐车去苍岩山一样，坐车颠簸，上山坎坷不平，这就是人生，这就是幸福，这就是生活。你想的就像肥皂泡。你们营员们大学生毕业了，我想干什么工作，找什么好对象，我想成什么什么家，想起来没完没了，最后怎么样？自己总结吧。是肥皂泡，不是肥皂泡，你自己慢慢就知道了。人生就是吹了一个肥皂泡，又一个肥皂泡。

人生究竟是为了什么？你在幸福中体验吧。你光想幸福，你就在幸福中体验吧！我这句话挺简单，你到了我这个岁数才能品到它的味道，现在你还体会不到，你还想你的美梦呢。所以“觉”，你能看见自己，这就叫觉。“悟”，一个竖心一个吾，你知道自己的心，明心见性。什么叫明心见性？很难很难解释！只有你自己修到一定层次，明心见性了，你就知道了，叫你说你也说不出来。这不是用语言形容出来的，也不是用文字写出来的。我们人生如梦一场，相信吗？不相信。不相信是还不到时候，等你活到六七十岁，到那个时候你才会知道“觉悟人生”。你这一生究竟为了什么？为了爸爸妈妈，为了爱人，为了儿女，为了国家，对不对？都对。要是从佛教来讲，都不对。那这个佛教还有什么意思？有意思，没意思，各人有各人的看法，各人有各人的观点。什么是人生？什么是生活？自己

慢慢去体悟吧。

明奘法师：谢谢老法师。我觉得老法师讲得特别生动的就是“平路是颠簸的，山路是坎坷的”，到了我们能够体会的时候，就知道这杯茶是什么滋味了。下面我们请常仁师给大家表演一段口技。（掌声）

常仁法师：大家今天行脚，感觉怎样？

（营员：好！）

常仁法师：好在那儿呢？回答不上来了。不好在那儿呢？是不是堵车了，上山时磕磕碰碰，这就是不好？其实你只要把它看穿了，都一样。什么是开始？是不是咱们到了苍岩山，行脚才开始了？其实并不是。本来并没有始，如果强给它安一个始，出山门算开始？上汽车算开始？那就勉强这么说，咱们开车的时候算开始。其实这时候你应该调整心态，把握当下，你可以看看周围的风景，山川河流，即使堵车了，你感觉不好，其实也是好，别人出去不堵车，偏偏我堵车，别人想尝堵车的滋味还尝不到呢？这不就圆满了？我们又有顺利，又有不顺利，这在生活中就圆满了。所以碰到生活中的不顺利，你也把它当做顺利去看，那么你生活中每分钟每秒钟都很扎实。今天大家在路上，高兴也好，不高兴也好，都很正常。还有一句话，你现在可能还在回味，哪个地方风景好，下次有机会我再来，那咱们这次行脚结束了吗？也没有结束。所以生活就是这样，禅味很浓呀，大家喝茶。

（常仁法师表演口技

（老式蒸气火车）呜～～柏林寺到了！）

某营员：我近水楼台先得月，先说几句。这是我第三次来柏林禅寺，依旧是清风明月、禅语丛丛，心里很自在、安详。我有一些感悟与大家分享，无论你将来从事什么工作，都要把柏林禅寺学到的东西为自己保留一个开阔的心灵空间，因为只有在这个心灵空间中，才能把我们的事业或生活作为我们生命的果实来真正的品尝。

某营员：我还没来得及回味自己的一些感受，因为我是来这里求法的，我还有很多很多问题，所以我抓紧时间再提一个修行的问题。佛教修行有八万四千法门，也分为八大宗派，但是过去很多的高僧大德都强调要一门深入，作为我们初学佛的年轻佛子，有没有必要在参禅打坐之外，也去听经闻法、礼佛拜忏、诵经念佛甚至做义工等种种修行的法门呢？请明海大和尚慈悲开示，谢谢。

明海法师：刚才我起身了，问题我没有听清楚，请大痴法师代我回答一下。

大痴法师：大和尚慈悲，刚才我也没有细听（众笑），不过说到让我代为回答，我倒想起来了。修行要是真修的话，还是一门深入。弘法的时候呢？是八宗共弘，或者说你弘这一门，不否定其他门。至于在修行的过程中，你诵经拜忏，乃至到寺庙作种种的功德，都是你专修那一个法门的助行，何以故呢？我们修禅你静不下来不行；修顿悟，你悟不了不行，你

不能于言下“识自本心”不行。什么是识自本心？原来我们这个心是妄心，是心实妄，见自本性，见性如如。你要达不到这个那也不行。念佛亦复如是，你不能“统摄六根，净念相继”那也不行。总而言之，你专修某一个法门，如果功夫用不上，实际上是我们基础的助行没有做好。所以，我们无始劫的业障要靠拜忏，乘佛加持来净除罪障；供养祈祷能够乘诸佛神力的加持；布施，持戒，乃至种种身体力行的护法行为，也是我们积累功德的一种办法。一福压百邪，你没有功德福报，没有戒力护持，没有强大的善根基础，你那一点点正念敌不过你无始劫的业力。所以很多人提问题说，一些顿悟的思想我似乎是懂了，无生的法我似乎是懂了，很多道理我都懂了，可是境界现前完全不受用，为什么呢？力，你正念的力不够，而你业习的力强大。所以这个修行一定要去实修的，“理可顿悟，乘悟并消，次需渐修，因次第进”。这里边是有次第的。上上根人，无需次第，一悟直入佛地。我们薄地的凡夫修行，像我这样的人，世间法不懂，圣法呢学了十年了，没学出什么名堂来，最后落了个大痴。我虽然很可怜，但是也没有办法，只好如是。我回答得比较乱，后面由大和尚接着补充。

明海法师：知道自己是大痴的人哪，是有大智慧的人。

某营员：我是第二次参加夏令营，第一次来是前年的第九届，当时后面万佛楼、珍旭楼还没建成，现在已经是巍巍庄严了。我自己去过的地方不多，但是柏林寺的物质条件是比较好的，而近代的一些佛教大德比如虚云老和尚、印光法师和弘一法师，他们都经过长期的苦修，所以我想是不

是苦一点的条件更适合我们年轻师父的修行？请明海大和尚慈悲开示。阿弥陀佛。

明海法师：你的提问很好，使我们升起很大的警觉心和惭愧心，非常感谢你的提问。那么我们的夏令营已经办了十一届，从93年第一届直到现在，在座的各位师父们从开始到现在参加完的还不是很多。这个生活禅夏令营从一开始，一直是由河北省佛教协会主办，由柏林禅寺承办。十几年来，柏林寺不管是在修复寺院，还是在弘法工作，包括举办夏令营这些工作的开展上，一直都是以河北省佛教协会作为强大的后盾，强大的支持，没有河北省佛教协会各位同仁的支持，是不可能成绩的。今天正好吴会长过来，吴会长是个老佛教徒，老居士，现在我们鼓掌请吴会长谈谈他的感想。

吴会长：大和尚慈悲。河北省佛教协会从93年举办第一届夏令营到现在，一共是十一届。这十一届里边每一届我都参加了，我也知道每一届的行脚这一天是最累的，所以行脚回来大家就普茶，“一张一弛之为道”，交流一下感想同时也休息一下。让我讲话我还没有准备，今天我是来送冯老师。从我们师父净慧大和尚到河北来，开始在正定的临济寺组建河北省佛教协会，然后92年到柏林寺开始建设——（被掌声打断，因为净慧老和尚来了）

吴会长：老和尚来了，既然老和尚来了，就请老和尚开示吧。

净慧老和尚：你接着说。

吴会长：那我就继续说。因为佛教里经常说的话叫“依教奉行”，师父怎么说我就怎么依教奉行。从92年开始建设这个柏林寺，从最初老和尚到河北来，就非常重视两件事：一个就是从河北佛协一成立就筹办了《禅》的杂志。《禅》刊是佛教界里唯一的一本讲专门的宗派思想的杂志，从一开始老和尚就对《禅》刊倾注了非常大的心力，为河北佛教找到了一个阵地，河北佛教最主要的特色就在“禅”，因为河北的两大佛教祖庭，一个是正定的临济寺，另一个就是这个赵州柏林寺。老和尚到河北来的最主要原因，也是看到这两个祖庭都非常的重要，在整个佛教界有非常大的影响，但是都已经荒废了，急需有人来建设。那么建设河北佛教事业，宣传什么？老和尚提出宣传“禅”，所以就创办了《禅》的杂志。另外一个就是组织筹办了生活禅夏令营。这是河北佛教能够走到今天的最重要的两个举措。在这十一届生活禅夏令营中，已经有数以千计的营员参加，大家在这里学习生活禅的理念，体会寺院的生活，有着各种各样的感受，有很多的人对于佛法有了很深的信仰，也有很多人对于佛教有了起码的认同。下面请我们师父开示吧。

净慧法师：行脚辛苦了（掌声）。各位行脚到苍岩山，我今天也行脚，到邢台的玉泉寺。我本人从18岁开始亲近虚云老和尚，是学禅宗。然后在中国佛学院读书的时候，也把精力放在禅宗和佛教历史方面。到河北来我

确实是为禅而来，为两个禅宗的祖庭而来，也是想尽自己的微薄之力，能够振兴临济祖庭和赵州祖庭。不过说来非常惭愧，所谓振兴祖庭，我想不仅仅是修几间房子而已，振兴祖庭是要在禅法上，在禅的精神实质上能够弘扬、传播。有了传人了，那才可以说是振兴了禅宗祖庭。但是目前，在弘扬禅法方面，在落实禅宗精神方面，做的工作很有限，也还仅仅停留在语言和文字上。夏令营就是靠语言，《禅》杂志就是靠文字，和禅的精神刚好背道而驰。禅的精神是：“不立文字，直指人心，见性成佛”，我刚好是在语言文字上面兜圈子。不过呢，禅宗虽然说不立文字，不是说不要文字，不立文字者，是不执着文字，执着文字就不对，还是要利用语言文字来表达禅的思想，禅的精神。所以语言文字不妨作为一种方便，利用这种方便，来宣传弘扬禅宗。所幸在这十多年中，从出家众到在家众，还是有不少人倾心于此，着力于此，所以还是感觉到有所欣慰。下面还是听各位的。

（明谷师唱歌）

某营员：刚才听了慧林老和尚的开示，我们生活禅三个字的解释，我突然明白原来生是这么简单，生跟死都是生命流程中的一部分。我们可以不去贪财，不去贪名，但是否能不贪功德，不贪生呢，如果能够不贪生，在红尘生死中，我们都会很放松，甚至可以去普渡众生。这是我的一点感想。

某营员：尊敬的净慧老和尚、各位法师、各位营员大家晚上好，我想汇报一下今天去苍岩山行脚的感受。我们一般都是在城市生活的人，能够到青山绿水之间亲近大自然，同时在云雾飘渺的山间体会禅的意境，感觉真是内心清凉，体验到一些禅的韵味，感觉非常好。另外，也看到一些现象，感到心里有些不舒服，看到有寺庙里有一些可能没文化的老年人在里面敲磬，拜一下敲一下，一下保佑全家平安；二下保佑吉祥如意，诸如此类。另外在殿里只有放上四十八圆钱才保佑你，有人就放了四十八圆钱，临走回头说了一句，一定要保佑我们全家平安。看到这些我就感到净慧大和尚创立生活禅夏令营的智慧的伟大，让我们这些不了解佛教的人理解了佛法的真正内涵，更感觉到需要我们做的事情还有很多很多，把佛法的真谛传播到更广泛的人群中。另外还有一个问题，过去和近代很多高僧大德，像虚云老和尚，印光法师都经历过很多的苦行，包括现在终南山也有很多苦行的僧人。而咱们的寺院的殿堂楼阁环境非常好，对那些初修行和刚出家的僧人提供学习方便的同时，会不会有负面的影响？请上净下慧老和尚开示。

老和尚开示：佛法是讲时节因缘，我们处在21世纪，21世纪的人接触的佛法是否是佛法的原汁原味呢？我不敢说。但是我觉得21世纪的众生，他不是抽象的东西，他是和具体的时间、空间、人和事是一个统一体，不要说我们出家人，就是在坐的营员，如果我们还是搭一个茅草棚，厕所的环境也非常脏，你们这些城里人，可能一个个都吓跑了。所以，佛法是具体的，不是抽象的，众生都是具体的，也不是抽象的，所以佛陀很早就给

我们设定了一个弘扬佛法的基本原则，就是契理契机。虽然契理契机只有四个字，但如果做起来，那就是千篇万篇文章，说不完，写不完。所以大家一定要知道，佛法不违背时节因缘，这是一个永恒的真理。

某女营员：我要谢谢柏林禅寺两件事，第一件是坐禅，第二件是赵州茶，先说坐禅吧。来柏林寺是第一次坐禅，到今天为止，我已经觉得坐禅和呼吸一样自然了。我今天去苍岩山行脚，我是一个有恐高症的人，爬到半山腰的时候，腿就哆嗦，同伴们说往上去，没事，我就想起了我坐禅的感受，我就这么想：我死都不怕了，我还怕上山吗？结果我就上去了。当时我第一次站在那么高的栏杆旁，面对群山，心里只有十个字：“能追无尽景，始是不凡人”。我心情非常激动，到最高的地方开始打坐，打坐时感觉心潮慢慢平静下来，感觉有点清风徐来，水波不兴的效果。第二要谢谢赵州茶，因为开始没拿到话筒，喝了六杯赵州茶，心情非常激动，我就觉得所谓生活不过是“洒脱来去”四个字，尤其是遇到大痴法师这样的师父为我们天天开示，我觉得生活都成洒脱来去了，大痴又如何。还有第三，刚才常仁师说，我们去苍岩山不是从我们踏上旅途的那一刻开始，我们在很久以前就开始苍岩山之行了，自从踏进柏林禅寺，就开始和各位法师告别了，想到这，我心里很难过，因为我是对离别很看不开的人。幸亏体味到洒脱来去，想到这儿，我觉得分别也是挺高兴的，因为既然有分别就有再次相遇，所以我要谢谢柏林禅寺给我这么多感动。

（营员唱《生活禅》曲）

一小营员：各位法师，各位营员，大家好。今天我心里有股勇气，我可以问老和尚一句话吗，就是我可以拜您为师吗？不管您答应不答应您都得回答我一下！（三拜法师）

净慧老和尚：我很高兴收到这样一个聪明的徒弟。

小营员：我在这里祝尊敬的老和尚长命百岁，普度众生！

明奘法师：请师父赐个法名吧，大家为你做见证！

老和尚：我本来说让你叫“明月”吧，可是今天晚上没有月亮，但是因为你这样一份天真活泼，就好像天上出了月亮一样，你就叫“明月”吧！

明契法师：南无阿弥陀佛，各位弟弟妹妹们，你们好。我这样称呼你们，就像和我的家人一样。对不起，我的中文不是很好，每年明海师父的英文都在进步，而我的汉语都在退步。非常感谢邀请我来，去年有一些加拿大的朋友来，我们作了很好的交流。在这里，先向我的师父净慧老和尚表示敬意。听说老和尚正式的地位有些改变，但无论是改变什么样子的，您永远是我的师父！师父在我的心目中的地位是永远不会改变的。同时我也想借这个机会恭祝明海大和尚担当重任，蒸蒸日上，每天取得进步！我

们夏令营的两个主题一是开悟，另一个是生活禅。现在我想讲几句有关开悟的话。假设在房间里有一件东西，你感到非常好奇，你的朋友也想知道里面究竟有什么，那么方法有两个：（一）在自己心里猜测（二）找到这个房间的钥匙打开门看一下。如果大家选择的话，大家肯定会选择后者，找到一把钥匙看看里面有什么。开悟就是藏在房间里的这样东西，而开门的这把钥匙就是禅定。昨天晚上有人想要我讲一下究竟什么是开悟，但开悟是不能用语言来表达，需要自己去实践修证，正确的方法就是依靠修禅定。上面是我讲有关开悟的话题，下面我想讲一下生活禅。有位大德曾讲过，佛法在世间。我也经常对我的弟子讲，禅始于世间，也要用于世间。修禅定的目的并不只是为了帮助我们找到一条正确健康的思维方式，真正的目的是让我们找到观察自性的方式，通过这种方式，我们才能进入三摩地。我经常告诉我的弟子，我教你们修禅定并不是让你们变成植物，深深地扎根在大地上，不要只是拘泥这样一种形式。学会了坐禅之后，你应该立刻开始学习行禅。为什么呢？因为行禅是坐禅和世间生活之间的一条纽带。你一旦学会了坐禅，从坐禅中得到了三摩地，你应该很快去学习行禅，那就可以把止观贯彻到世间法当中了。如果你明白我到目前为止所讲的这些内容，你就会明白禅宗的成果不只限于静坐，而应该把它应用到生活当中去。我这次要待到9月10号左右，如果你们大家有什么问题，随时可以来找我。虽然以前我每次都来十天左右，但我的心是每时每刻都和柏林寺在一起的。

明奘师：一位师父有感而发填了两首偈子，第一首是《生活禅》：“古

来赵州说柏子，净公今倡生活禅，应时应机摄群迷，慧灯重明尽未来”；第二首是《登苍岩》：“徒步登苍岩，山景尽收眼，去来都空手，上下不变更。参！”

寒山寺法师：各位法师、各位营员大家好！我来自苏州寒山寺，大家都知道一首诗：“月落乌啼霜满天，江风渔火对愁眠，姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，寒山寺就位于京杭运河的旁边，门朝西，出门就能看到运河。就因为有这么一首诗，使得寒山寺的名气传播到海内外，很多人慕名而来，加上苏州园林属于世界文化遗产，希望有机会在座的各位能去，非常欢迎！

明奘法师：今天登山冯老师肯定做了诗，下面请他来给我们赋诗。

冯学成老师：今天没有时间和机会作诗，因为很多营员上山和下山时一直在和我交谈。但是我把前年在庐山，我们的道师净慧大和尚命我做的一首诗公布一下：“万里长江秀此峰，浮云揽境意葱浓……”。这首诗有感于我的导师净慧老和尚这些年来含辛茹苦操持这个道场，而且操持中国佛教的事业。从主办《法音》杂志到《禅》刊杂志，到生活禅夏令营，所以说是呕心沥血。刚才有营员谈到，他对某些寺庙有种说不出的感觉，但是到了柏林寺感觉就不一样了。为什么不一样？原因就在于净慧老和尚卓绝的见识，慧通古今。不仅对中国传统文化的儒家和道家有深刻的认识 and 了解，对近百年来欧美的经济文化、科学技术他也有深刻的认识，于是

提出了生活禅这样一套指导我们现代人生的理念出来。所以在这样一个历史层面上，中国佛教经过两千年的发展，一百多年的风风雨雨，现在是重新建立我们现代佛教的脊梁和主题的时候了。净慧老和尚给我们开了一个良好的头，题目给我们提出来了，所以我们在座的法师，居士和营员就应该把这个题目继续下去。生活禅夏令营，柏林禅寺一定会在中国的佛教史上禅宗史上留下光辉的一页。所以诗的最后两句说，“他年重续传灯录，大用机权有慧公”，禅宗有一个重要的标准，来衡量一个有道行的高僧的标准，是否是大机大用，临济宗讲究权实照用，表示对机对境对人对事随病施药的手段和智慧。我们的导师净慧老和尚是受之无愧的，我也是经过那么多时代，见过了很多的老和尚，他对整个佛教文化事业，僧团建设的贡献是无人能及的，这是我深切的感受，谢谢！

明奘法师：“路逢剑客需呈剑，不是诗人不献诗”，如果大家喜欢冯老师的诗，我会帮大家化缘，克隆几份送给大家。好象我们一下山杜老师去了三次禅茶室，冒昧地问一句，禅茶室的茶和我们喝的茶是同是别？

杜老师：同中有别，别中有同。

明奘法师：不知大家报到是在客堂还是指月楼，大家看客堂挂了一个牌子，叫“安居”，我们柏林寺常住连续两年在安居期间诵《华严经》，这次夏令营的主题也是《华严经》其中的一品，叫《净行品》。每次诵《华严经》都要有华严字母，它是佛教音乐里面最圆通、最高深的，应广大营

员之请，我们请主持《华严经》诵经法会的法师为我们念诵华言字母。……

不巧这位法师不在，我们请明海大和尚念华言字母。

明海大和尚：确实在诸位梵呗高手面前不敢献丑。因为梵呗唱念是有传承，有讲究的。我们这都是听磁带学唱，不能公之于众。那我就唱几句吧。

（明海大和尚梵呗唱念）

第三次普茶

(7月25日)

明奘法师：我们今天的活动邀请网络的人员参加，所以我们是交互的。今天的活动是同步同声，叫“现场网络互动”。我们在场所说的、唱的、分享的、喜悦的、悲伤的，网络上赞叹的、随喜的和遗憾的，我们都会相互听得到。

今天我们仍然是普茶，聊天，交流心得。为了能够让网络上的朋友们跟我们更好地共同分享，今天就限定一个时间，无论是法师们回答问题，解疑答惑，还是营员们谈感想、谈心得和谈体会，我们都限定在三分钟之内，超过五分钟，无论是谁，发言权就没有了。

我们看一下网络上有什么说法。

网上：网上的网友们知道老和尚、大和尚来了，都顶礼！

明奘法师：我们在场的这些天跟老和尚、大和尚和诸位法师生活在一起，修行学习，现在就请老和尚为网上的朋友们做一个简短的开示。

净慧老和尚：不管是在现场，还是在网上，我想我们大家都在一个网上，不是天罗地网，而是因陀罗网。因陀罗网就是一个帝释天宫前，有一颗夜明珠，它能钉在网上，每一个网孔都放出无限的光明。这颗夜明珠是什么呢？我们的心。我们的心是一个夜明珠，我们生活的方方面面就是网孔，我们心的光明时时刻刻反映在我们活动的每一个方面、每一个网孔上，所以形成了一个因陀罗网，就形成了我们的生活多姿多彩。本次夏令营在各位营员、老师和法师的参与下，已经过了六天，还有明天最后一天就结

束了，在这七天中，我想我们每个人都在慢慢体会这颗夜明珠，只要心底这颗夜明珠的光明能够长久，永恒照亮我们生活的方方面面，那就是在生活中修行，在修行中生活。

为此我们本次夏令营特别提出用《华严经·净行品》作为修行的中心。现在听说有一些营员背诵《净行品》的成绩很好，有的能将141首偈子背完，这141首偈子体现在141件事上面，这141件事就是因陀罗网的网孔，那么这个因陀罗网的夜明珠是什么呢？就是善用其心！网孔是什么呢？就是善待一切！所以我觉得我们与网上朋友要一起分享的就是本次夏令营我提出的中心思想：“修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切。”

祝各位网友，吉祥如意！阿弥陀佛！

明奘法师：现在请大和尚开头，大家一起唱《三宝歌》。。。。。

佛教在线主持人：阿弥陀佛！首先顶礼上净下慧、顶礼诸位法师、居士大德、各位营员、在线的各位网友，！大家晚上好！今晚的16期“佛音大家唱”首次走进生活禅夏令营，首次进行现场和网络的互动。佛教音乐以其宁静、肃穆、庄严、悠扬平和的特点，是济世间的清凉法音。“佛音大家唱”活动的发心就是致力于推行佛教音乐，以比较轻松活泼的方式，让人听闻佛法，感悟佛理。今晚，此次“佛音大家唱”活动能从网络走进现实生活，为佛音的推广作了非常殊胜的缘起。在这里，非常感谢柏林禅寺能提供这样的机会。今晚，我将和明奘法师共同为大家主持。本台晚会“佛教在线”将全程现场直播。下面请xi xi网友为大家演唱《清净法身佛》。

xi xi:阿弥陀佛！顶礼上净下慧法师！顶礼各位法师大德！这次“佛音大家唱”能走进柏林禅寺生活禅夏令营，真的是非常的殊胜。现在我把这首《清净法身佛》供养给大家，愿大家六时吉祥！法喜充满！阿弥陀佛！

佛教在线主持人：下面请欣赏顺治皇帝《赞僧诗》，朗诵者：一指

天下丛林饭似山，钵盂到处任君餐。

黄金白玉非为贵，唯有袈裟披肩难。

朕本大地山河主，忧国忧民事转烦。

百年三万六千日，不及僧家半日闲。

来时糊涂去时迷，空在人间走这回。

未曾生我谁是我，生我之时我是谁。

长大成人方是我，合眼朦胧又是谁。

不如不来又不去，也无欢喜也无悲。

悲欢离合多劳虑，何日清闲谁得知。

若能了达僧家事，从此回头不算迟。

世间难比出家人，无牵无挂得安逸。

口中吃得清和味，身上常穿百衲衣。

五湖四海为上客，皆因宿世种菩提。

个个都是真罗汉，披搭如来顶斗衣。

金鸟玉兔东复西，为人切莫用心机。

百事世事三更梦，万里乾坤一局棋。

禹尊九洲汤伐夏，奉吞六国汉登基。

古今多少英雄汉，南北山头卧土泥。
黄袍换却紫袈裟，只为当年一念差。
我本西方一衲子，缘何落在帝王家？
十八年来不自由，南征北讨几时休？
我今撒手西方去，不管万代与春秋。

明奘法师：谢谢这位一指网友，现在我们回到现场。营员们有什么感想，帮我传一下话筒。

营员：感谢净慧法师的慈悲！诸位法师的人天示范！我来自山东胜利油田，叫曲波。认识各位营员非常高兴！我有一个学习《净行品》的心得，跟大家交流一下。通过学习《净行品》，使我深深感受到“夏有凉风冬有雪”，当我们美好的心愿发起，就是大悲之水浇灌菩提之心。炎热的夏天，走到那里都是酷暑，由炎热而生烦恼，可是还有清凉的风。冬季的严寒占据了心田，因寒冷而忘记了只有冬天才能欣赏到的美丽雪景。由此启迪我们在生活中，当处于逆境的时候，能否想到美好、闪光的一面同时出现。我们却在分别，用烦恼来束缚自己。如果你是一位智者，你能看到灿烂的一面来解脱自己，同时自己能产生无比强大的力量和信心。修行人在浑浊的世间，梅花香自苦寒来，好好修行早成佛道，是故菩提属于众生，若无众生一切菩萨终不能成无上正觉！菩提属于众生，菩萨不能离开众生，就象莲花离不开淤泥，清水中是长不出莲花的。

营员：喝了赵州茶，我突然想起一首古诗来供养大家。“云门沂岭赵州茶，明月清风本一家；千言万语吃茶去，潮山功夫赵州茶。”谢谢大家！

明奘法师：刘鹏营员参加过四届夏令营，同时是北京一聘学堂传统文化经典导读的义工。谢谢他！我们现在准备了一首韩国歌曲。

营员：谢谢！我是来自韩国的胖松，来中国留学。今天是我来柏林禅寺的第六天，这几天是最高兴、很开心、很充满的日子。特别感谢！（献歌）

明奘法师：我们平时在网上的网友也有在现场。“光彩夺目”在那里？请你把你的体会与你网上的朋友分享一下。他肯定是跑到塔上去了，那里烁烁发光。好！现在先请在场的“天津信民”。

天津信民：大家晚上好！有很长一段时间没有在网上，各位网友关心我的去向：“天津信民”上那儿去了？这几天很不方便，没有机会回答，那我现在告诉大家，我的哥哥姐姐弟弟妹妹，我现在在柏林禅寺！通过参加这次活动，感受颇深，比我当初来的时候所抱的愿望，可以说得到了更大更多的回报。结识了很多大法师、居士，通过向他们请教问题，解决了我八年来一直无法通过的瓶颈。现在可以说找到一条路，那么这条路能不能过去，以后我要回天津好好试一试，这是我最大的收获。各位网友，当初都有来柏林禅寺的愿望，因为年龄和工作的原因没有来，我跟你们说千万不要被年龄这些原因困住，只要你能来到这里，有一次机会就要参加。

可以说柏林禅寺给我们提供一个很好的机会。我亲身体会了僧团的生活，我上次跟老法师们也说了，也许有一天，如果我有这个因缘的话，你们所熟悉的哥哥弟弟，我也许会披着袈裟，用一生来修行；再有，柏林禅寺给我们提供了一个非常好的互动机会，可以把很多问题当面请教老法师。

明奘法师：刚才“光彩夺目”不在，请我们的“无上法门”（网友）现身，请他谈一下感想。

无上法门：非常高兴！两个多月过后，又出现了。（众笑）为什么呢？因为我发了个愿，两个月不上网。我的体会是什么呢？什么叫“知见”，什么叫“修行”？以前只要知见没有修行，我过来主要学习打坐，以前有过静坐，但不深刻。这次真正体会什么叫修行，什么叫禅。这次有一个初步的体验。作为一个在家的居士，知见重要，而更重要的是实修实证。各位网友，我回去能跟大家见面的时间多一些，在这就不耽误大家的时间，还有很多营员有问题想要请教老和尚以及各位法师。祝各位网友及各位法师、营员吉祥！

明奘法师：我们看一看网上有没有问题，要和法师交流。有没有？

网友：请问上净下慧法师，网友们在网络上如何学佛？请法师开示。

净慧法师：在网络上学佛可真是一个新的课题（众笑）。我也没上过

网（众笑），网上当然也有佛法的内容，网上的内容应该和现实生活一样是非常丰富的。那么我们怎么样选择？还是那两句话：要好好的善用其心，善待一切，否则的话，在网上走迷的网友很多。谢谢各位网友！

主持人：感谢老和尚的慈悲开示！观世音菩萨的信仰千百年来早已广泛流传，因与娑婆世界众生有大因缘，所以倒驾慈航、普度众生。现在就请智莲网友为大家唱《灵佑观世音》。（智莲网友唱歌）

主持人：阿弥陀佛！现在网上有一位网友提出一个问题：如何跨越信佛的阶段，真正步入学佛的过程？请上净下慧法师慈悲开示！

净慧法师：各位网友，刚才这位网友提出的问题我觉得非常好。作为佛法来讲，信佛就是学佛，学佛以信为基础，而信是贯彻学佛的整个过程。因为信的程度的不同，随着信的增进，我们修行会提高；随着修行的进步，我们的信心也会增强，所以希望我们不要把学佛和信佛分成两个阶段，应该是同步的，把它当成一回事。正所谓“信为道源功德母，长养一切诸善根”，始终保持虔诚的信仰，始终保持精进的修行。阿弥陀佛！

明奘法师：在场的营员可以回去拿《净行品》，待会儿我们一起诵，让网上的朋友来分享一下我们500人齐诵的宏大场面。

某营员：大家好！我在这里度过人生当中20多年最感动的六天生活，

我将永远不会忘记！我相信网上的各位朋友以后也会有这样的机会，和我一样的感受。感谢柏林禅寺给我提供这样的一个机会！谢谢！

某营员：各位法师、营员，大家好！我来自南京大学，是通过同学介绍来的，她去年参加了第十届夏令营，她说在这儿的收获特别大，而且那种平静、喜悦的心情，在她以后的学习、工作都起了很大的作用，而且那种心境一直延续到现在，所以我很想参加。给我印象最深刻的是各位法师的智慧、耐心，我觉得自己无论是在佛法知识上，还是修为上都有收获，还有，柏林禅寺组织的这次工作费了很大的心血，现在我代表所有的营员，给各位法师和工作人员说一声：“你们辛苦了，谢谢你们！”

明谷法师唱叩钟仪。

女营员唱《寒山诗》。

佛教在线主持人唱《惜缘》。

网友提问：在全球一体化的时代，如何在生活中学习佛法？佛法如何为全人类提供出路？请上净下慧老和尚慈悲开示。

净慧法师：这个网友提的问题，我觉得及时、也有非常深刻的现实意义。我想在全球一体化的过程中，人的思想越来越混乱，这个时候正是要有一种思想，一种具有超越彼此对立、超越利益的一种思想来净化我们人类的思想，在上个世纪有一位科学家叫爱因斯坦的提到过，他说：“当今

我们要有一个宇宙的宗教，这种宇宙的角色只有佛教才能担当。”好像他说过这样的话，爱因斯坦是一位顶尖的科学家，他能够有这样深刻的认识，我想这正是我们每一个佛弟子应该努力的一种使命和责任。今天在生活中修行，在修行中生活比任何时候都更重要。今天我们时时处处善用其心、善待一切比任何时候都更重要。

谢谢！阿弥陀佛！

佛教在线主持人：感谢净慧法师慈悲开示！下面我为大家介绍一下“中华佛教在线”。“中华佛教在线”成立于1997年，一直本着非赢利的原则、大众齐心协力创办网络上的清净道场，座右铭就是：以智慧抵达彼岸，为佛教机构和佛弟子提供最佳的网络应用服务，构建全面、专业的佛教文化网络平台。“中华佛教在线”的目标就是：全面沟通东西方文化，在世界范围内传播人类最宝贵的财富“佛陀正法”。欢迎大家登陆“中华佛教在线”！

心经为大般若经之精髓、诸佛之心要，观世音菩萨在修行甚深般若时照见色、受、想、行、识五蕴皆空，由此智光显现，人法双忘，超脱一切如幻的世间苦厄。下面就请xixi网友为大家带来一首梵唱《心经》！

网友朗诵《佛光祈愿文》。

网友唱《唵嘛呢叭咪吽》。

明奘师：感谢网络上的朋友！因为有你们的参与，柏林寺变得无限的大，跟《华严经》中“一尘中有尘数刹，一刹中有尘数佛”的道理相应。明天上午八点到十一点，尊敬的老和尚（净慧法师）为大家开示，欢迎网络上的朋友参与。黄帅同学来自河北晋州，是一位音乐老师，应老和尚和大和尚（明海法师）之命，黄帅用吉他现场弹唱一首《送别》。

明奘师：谢谢黄帅！他本来是编外的营员，他给我打电话，我说同意他来，他在电话中要拜我为师，来了之后他又说了三次，我推的目的因为我知道有真正的老师在场，所以我也不想跟他以师徒的身份相见，我想和他以师兄弟身份相见，所以我推荐你拜我的师父为师。

黄帅：我希望老和尚能收我为徒。

净慧法师：希望你和我们大家一样，修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切。然后我在这个地方，给你授三皈依：自皈依佛，当愿众生绍隆佛种，发无上意；自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。阿弥陀佛！

明奘师：以后在法的道路上我又多了一个师弟。

净慧法师：希望以后我们的活动能够有你参与，你就叫明音，音乐的

音。

明奘师：公布一个好消息：到目前为止，我们网络上共有八十多位登陆在线的网友，现场的很多网友都想拜老和尚为师。

净慧法师：希望网络上的人一起念三皈依文。（大家齐念三皈依）修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切。将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。阿弥陀佛。

明奘师：我们相信“生活禅”夏令营将会越来越得到广大网友的认同和支持，我们邀请网友可以参加柏林寺其它的法务活动，我们希望在第十二届、第十三届乃至第一百届、一千届夏令营的时候，我们的子子孙孙都来参与。因为时间关系，现场其他节目就不进行了，但现在我还是想给一个营员机会，他想把《柏林寺赞》念给大家听。

某营员：“顶礼尊重的净慧大法师、顶礼各位高僧法师、居士，祝大家昼夜吉祥！我是第一次来到柏林寺，置身这座庄严神圣的道场，内心充满了温暖、祥和与宁静，感觉心里特别踏实，漂泊在外的游子终于回到了家，像回到慈母身边一样。为了表达我对柏林禅寺的感激、对各位法师的敬仰，我用我所知道的几位法师的法号写了一首诗与大家共享：

祥云护卫柏林院，殿宇楼阁尽庄严。

净土禅宗颂佛法，晨钟暮鼓震大千。

虚云瑞布得泽雨，赵州祖庭换新颜。
清净慧从禅定起，圆觉经里智万千。
觉明海中有慈航，人天长夜无迷茫。
隆隆之中禅定在，精进修证法不衰。
明基根深植净土，坦坦心中驻佛祖。
明影卓卓通体透，琉璃界里因缘就。
妙语连珠数明奘，佛法智慧心中藏。
禅法深蕴无尚智，一心向佛如大痴。
大缘前定诣法界，二谛总持行不懈。
朗朗佛光照明宇，娑婆界沐莲花雨。
禅院道场日益兴，法师济济佛灯明。
古刹宝塔凌云耸，生活禅里夏令营。

大家齐唱生活禅曲。

明奘师：谢谢大家！现场网络互动“梵音大家唱”生活禅夏令营普茶
座谈到此结束，谢谢各位网友、在场的各位法师、居士、营员！谢谢大家！

分组座谈（一）

（7月21日晚）

净慧老和尚：

我们昨天晚上已经举行了一次普茶会，今天是分组讨论，分组座谈。我就分到这个普贤阁。不知道还有其他的人来没有，但是我要告诉大家一件事：这个普贤阁装修好了，我还是第一次坐在这个地方。（笑声，掌声）

因为在中国的这些寺院，要真正有一个接引信众，弘法利生的一个平台，不容易。我们借着修万佛楼的因缘，修一个文殊阁，修一个普贤阁。当时也是朦朦胧胧的，觉得有一个万佛楼，两边空空如也，不大好，就设计一个文殊阁，普贤阁。这个文殊阁和普贤阁的作用，开始好象还不是很清楚。后来随着设计的开展，施工图纸的开展，这两个楼阁的使用的想法就明确了，明白了。就想把文殊阁的楼上作为一个存放比较珍贵的佛教文物的地方，普贤阁的楼上就作为存放供养各种版本《大藏经》的地方，那么这两个楼的一楼就作为禅堂。一个是每年打七的时候禅堂不够用，第二平常我们举行活动有很多信徒、很多参加的人都希望有个地方打坐，总是苦于场地不够用，没有个安静的环境。所以就想再做两个禅堂，一个禅堂就供打七时男居士用，一个就供女居士用。平常就可以常年对外开放，也有人来这里参观游览，愿意到这里面打坐，也可以。

文殊阁底下的禅堂就叫“西来堂”，这边的堂就叫“风幡堂”。这都是取的佛教禅宗祖师的故事，大家可能一看就知道“西来”就是纪念达摩祖师，“风幡堂”就是纪念六祖慧能大师，因为中国禅宗没有这两个人就

没有成就了。“风幡”的意思大家可能知道，《六祖坛经》里面有一个公案，六祖从黄梅得法以后，慢慢走，走到广东，又在猎人队中隐居了若干年，然后再到广州的法性寺去参拜。当他走到法性寺的时候，刚好有两位出家人在那里辩论一件事情。辩论一件什么事呢？就是寺院的门口悬了一个高高的幡，大家不知道看见过柏林寺打水陆没有？打水陆的时候挂一个长长的幡，风吹幡动，两位出家人就在那里辩论，一个说这是幡在动，一个说是风在动。两个人就争执不休，六祖慧能见到此情此景，就上前说：“既不是风动，也不是幡动，”是什么动呢？“仁者心动。”所以我给这个堂写了一幅对联：“堂前柏子西来意，竿上风幡仁者心”，这个风幡堂就从这来。这里面又没供菩萨，又没供祖师，只写了一个“无”字在上面。这个无字是古人的字，不是现在的人写的，是古代禅宗的祖师，南宋时期大慧宗杲禅师写的这个“无”字，从这个书法上面集下来。大家知道禅宗是无门为法门，无门从哪里来呢？是从《楞伽经》上来，“佛语心为咒，无门为法门”。这是《楞伽经》的一句话，后来到了赵州和尚在这里传法的时候，有人问他“狗子还有佛性也无？”，赵州和尚说：“无”。现在人们也不问狗子是否有佛性，就是把赵州和尚说的这个“无”作为禅门的一关，叫做“无门关”。这个无字挂在这个上面，就是给各位参学的人，来这里打坐的人设的一关，“无”！既然一切皆无，我们还坐在这里干什么呢？你看是不是一关呢？是一关。“无”，不是有无的无，不是一种二元对立的東西，它是一个绝对的东西，绝对的，独一无二的。所以大家一定不要把它理解成为这里是无，是不是还有一个有，不要这样去理解。像你这样去理解，那就和赵州和尚的思想乃至和《楞伽经》的思想，和佛教

的根本精神背道而驰。大概不仅佛教如此，小至生活中的每一件小事，大至深奥的哲理，说到究竟处，都是不可言说。“无”就是不可言说，不可描述。生活中的小事，各种感受，你怎么描述，可能都是隔靴搔痒，挠不到实处，挠不到痒处。生活中的事情是如此，哲学上的问题，佛法上的问题，乃至开悟上的问题都是如此，都是不可言说的。

我现在喝一杯茶，大家看见我在喝这个茶的滋味，喝茶最后的感觉，是不是啊？你们在笑，可以言说吗？也言说不出来。正因为言说不出来，所以才微笑一下。所以说禅宗的起源，就是佛在灵山会上拈花示众，百万天人罔措，只有迦叶尊者破颜微笑。这样禅宗就传下来了，是不可描述的。正法眼藏是什么？涅槃妙心是什么？拈花这个动作表现什么？百万人天都不知所措，只有迦叶尊者笑了一下，释迦牟尼佛说：“哦，就是你会了，别人都不会。”很妙！所以这个“无”啊，是禅门的一关，把它扩大而言，它是生活的最高境界，是哲学的最高境界，是宗教的最高境界，是一切思辨所达不到的地方。

今天借我第一次走上普贤阁的讲台，谈谈我一点感受。下面我就想和大家一起来座谈，希望大家都参与。在参与的时候，提问题不妨尖锐，但是回答不回答是我的自由。（笑声）因为怎么提是你们的自由，怎么回答是我的自由，双方都进行自由的沟通，自由的沟通当中又相互尊重，这样就能够创造一个良好的沟通气氛。

某营员：尊敬的老和尚，有很多居士见到您都想拜一拜，但是您不愿意让别人拜您，总把身转过去。请问您为什么不给大家这个机会呢？

净慧老和尚：因为我正面对着你也好，侧面对着你也好，反正你那件事已经做完了。（掌声）

某营员：净慧老和尚您好。据我了解，禅宗在中国的流传，到最后只剩下曹洞宗和临济宗这两家。我曾经看过一本书，上面说大慧宗杲禅师批评曹洞宗的流弊是容易陷入到默照邪禅中。我想请问老和尚，如何在修行中避免落入这种默照邪禅？

净慧老和尚：首先我想就这位同学的发言作一个浅白的解释。整个佛教的修行方法门是戒、定、慧三学。在这个三学之中，戒是基础，然后在戒的基础上，再来一个定慧等持。既要有禅定，也要有智慧。那么中国禅宗也是在这三学的基础上，来了一些新的表述，新的概括。当然这些表述和概括也没有离开佛教经典上的根据。中国佛教不仅是禅宗如此，其它宗派如天台宗、华严宗这些比较纯粹的产生于中国的佛教宗派，都对佛教有新的概括。天台宗就是把定和慧概括为止和观，止就是定，观就是慧。止也好，观也好，也是以戒为基础。禅宗就是把定和慧分为功夫和见地。功夫就是定，见地就是慧。

那么在刚才说到临济宗与曹洞宗，这两派的禅法，照我的理解，临济宗是从见地入手，曹洞宗是从功夫入手，只是说各有侧重而已，没有根本的是非。从见地入手，就是走的中观这条路；从功夫入手，应该是走的唯识这条路。因为佛教在印度只有这两派，中观派和唯识派，虽然后来有人说还有第三派，就是真常唯心派，因为真常唯心派是中观派和唯识派的综和。所以我觉得两派，曹洞宗也好，临济宗也好，在他的源头上都没有错。

临济宗也不会完全停留在见地上，有了见地以后还要有功夫，功夫是什么呢？就是在日常生活中你如何对治烦恼，能对治烦恼那就是功夫。曹洞宗讲究功夫，讲究绵密，讲究在日常生活中能随时随地做得了主，这个是一种功夫，有了功夫以后，因定发慧，也能够开见地，因为有了功夫的见地，那种见地才是来得真切来得实在，那就是实证。像大慧宗杲所批评的那种现象，就是指那种不重视见地，只在那里默照邪禅、盲修暗证，是指曹洞宗那些出了偏差的人。

这两个宗派在国内也好，在国外也好，都是有深远影响的宗派。临济宗在国内的影响比较大，曹洞宗在日本的影响比较大，日本的佛教少说有三分之一是曹洞宗，力量很强。传到日本的曹洞宗更简单，四个字“只管打坐”，临济宗只有一个字“无”，他们都是要找到一个口诀，口诀是入门的地方，然后从一点上去突破。这个是很有意思的事情，因为真正进入到修行的状态，是要把一切东西都抛开，就找到一点，从那一点上去突破。所以中国禅宗晚近以来，开始是说看“念佛的是谁”，“拖死尸的是谁”，“说话的是谁”，“走路的是谁”，后来这些都太麻烦，就是一个字“谁”，就参这个“谁”字，把其他的東西都简化掉。因为多了字，多了概念，就多分别，多分别，心就不能统一到一个点上来，心不能在一个点上，那就不能定下来。定是心一境性，心一境性那绝对是功夫。所以我感觉曹洞宗的法门也好，临济宗的法门也好，各有特色，各有优势。说到有偏差，曹洞宗和临济宗钻了牛角尖都会有偏差，我们都要避免偏差，找到正确的入门途径。这样是不是有一点点明白？

某营员发言：我个人一直认为，我们的心是有定以后才得到慧的。但听您刚才的意思，定跟慧是并列的。可我一直认为定是原因，是过程，而慧是一个结果。所以请您再解释一下。

净慧老和尚：定可以是原因，慧可以是结果。但是原因和结果不是在两个地方，原因和结果它是互摄互用，在原因中就有结果，在结果中就有原因，它们每时每刻都是同步的。没有离开因的果，也没有离开果的因。离开原因去找结果找不着，离开结果去找原因同样找不着，虽然它们两个看起来好像有一个阶段性的距离，实际上这个中间是毫无距离的，你仔细想想看。

某营员：这个定跟慧把它放在一起，我还是不太理解。

净慧老和尚：你为什么知道要修定？你知道要修定的那一念是什么？是定还是慧？那一念是不能够分别的，是浑然一体的，有定的成分，更有慧的成分，没有阶段性，只是说表现的形式可能有阶段性，实际上是没有阶段性的。

某营员：您刚才说到“无门关”，请问这个“无门关”和无想定是一个意思吗？

净慧老和尚：不是，他跟无想定是两码事。无想定是相对于有想定而言的，他们是对立的。“无”是绝对的，是超越了有无之外的东西，他就是不可描述的那部分，不可描述的、究竟的、是真理的彼岸，是生命的究竟，是离开了生死涅槃的最究竟的那一点。所以它既不是功夫，也不是见地，既是功夫，也是见地。因为不通过功夫与见地，这个无的境界就达不到，但是它不停留在功夫和见地上。

某营员：尊敬的净慧老和尚，您好！我是从广州过来的，我的问题很肤浅，我想请问皈依三宝和受五戒的信众跟不皈依三宝和不受五戒的信众有什么不同？还有一个问题，对于我们在家修行的人，我想知道佛经里有些什么经书可以系统地指导我们修学佛法？

净慧老和尚：佛法里有一个词，不知大家听说过没有，叫“入流”。皈依三宝和受五戒就入流了，这个“流”是释迦牟尼佛开始一直到现在的法流，佛法之流，就是这一条佛法的长江大河。你皈依了，你那一滴水就进入了佛法的长江大河里了，所以皈依与皈依，受五戒与不受五戒绝对是不一样的。我们各位如果想成为一位三宝弟子，那一定是从受三皈五戒开始。如果我们仅仅就是为了成为一个佛学爱好者、佛教的同情者、佛法的研究者、不受三皈依五戒也无妨，因为信仰自由嘛。如果你真正想要修行，要成为三宝弟子，要入佛法之流，那就必须要接受这个仪式，这是成为佛教徒的先决条件。然后成为佛教徒以后要系统地来修学佛法，这有两条径路，一条是从信入，一条是从理入。从信的角度是强调修，从理的角度是强调研究佛学。如果你想研究佛法，那你不妨选择一个宗派，这样就是分宗来研究。另外你想把握整体的佛教，那就总体来学某一本经，某一本论。要从信仰的角度来说。有两本经，叫《在家教徒必读经典》，有第一集、第二集，根据那个来学习就可以巩固信仰，提升信仰，增进修行，从戒定慧这样一个次第不断地深入。所以学习佛法要想得到身心上的受用，还是要从正信三宝，皈依三宝开始，这是一个起点。

老和尚：座谈不仅是提问，座谈要谈，要各人发表一些意见和见解，

大家都要参与意见。

某营员：我可以冒昧地问一下您出家的因缘与学佛的历程吗？

净慧老和尚：我可以坦率地告诉各位，我的一切都是被动的，从来没有主动过，因为我们来到这个人间就是一种无奈，我们的生存就是一种无奈，我们来到这个人间就是受苦受难，家里没有饭吃了，没有办法了，就把一个小孩子送到寺庙里了，就这样出了家，你说我是不是被动的（掌声）。在庙里生活了六十多年，吃三宝的饭，所以叫做“赖佛偷生”而已，并没有什么理想，志愿，我都是被动的。人家说你该做什么，哎，我就去做什么，说你不该做什么，我就不做什么，就是这样的。这也许就是佛法说的随缘吧，一切随缘，我到河北来也不是主动的，政府说你到河北来吧，我们河北欢迎你，去请了几次，最后没有办法，就来吧。这次湖北又来请，说我们湖北希望你来，请了好几次，然后我觉得是不是又该到湖北去了，就是这样子的。

某营员：我是从两年前才开始对禅学感兴趣的，当时是从日本的相关媒体和报刊来了解，根本不是从国内的相关文献了解到的，我很庆幸我们有“生活禅”的活动，因为这个活动给了我们一个契机，让我们在生活中了解禅的意味。另外我想谈谈自己的感想，我觉得生活禅有两点让我感受特别深，第一点是夏令营里有一些女弟子，因为我知道，比如“尼姑”也被称为“二僧”，它是由于佛教历史的关系，与当时时代一些不正确的观念有关系。但是现在女性也作为社会中一支主流，也参与到社会的各种

生活中，从事艺术文化教育等各种工作，如果把女性全部摒弃，这对禅学的弘扬是不利的，而幸好我们这里吸纳女弟子，这一点我要谢谢您。第二点我感受很深的是，我原来想，来夏令营后可能见不到出家师父的面，但是这次来和师父们在一起，他们好像从外表上、衣着上、言语上、举止上跟闹市中的人截然是两个世界中的，这就使我对禅更加的崇敬，有这个意愿要好好地去做研究一下。

现在我想请问您一个问题，您一生弘法，而且功绩卓然，我从我的角度认识到禅是一种个人的艺术，同时我也希望禅是整个社会、整个众生的艺术。同时我也知道西方社会也有一些精神领袖或导师，比如人们在平时生活中遇到心理上的苦恼了，他可以去寻找一位神父，去倾听，听他们的开示开导。我们是不是只能走进寺庙，我们有机会得见高僧吗？还有这个高僧该怎样辨别？还有我们的师父如果能走到社会中去，让我们能够经常接触到，就比如说他们去献血，使我们心灵上更钦佩些，这多好啊！另外我昨天听到好多师父认为禅宗在各个社会领域中还有很多应用，柏林寺在这方面有哪些研究，做了哪些工作？谢谢！

净慧老和尚：世界不是单一的，万事万物，大至宇宙，小至一些微生物，都是从一个对立体组合起来的。中国人把男人和女人表述为阴和阳、乾和坤、天和地，男和女。对这点佛教是怎样表述，怎样看待呢，在佛陀的眼中，男和女是没有性别的差别的，当然佛陀没有现女性的相，但是不是佛就是男性的相，也不一定。到了佛的地位，男女相都没有了，超越了。是怎样表述男女的特征呢，我想佛教是讲智慧，讲慈悲的，佛教认为佛法就只讲这两点，智慧和慈悲。智慧代表理性，代表刚的一面，慈悲代表柔的一面，你看

在表现慈悲的时候是以观世音菩萨为代表的。菩萨有男女之分，观世音菩萨是以女性的形象在中国人的生活中展现出来。那么智慧的代表是文殊菩萨，文殊菩萨是个男性的代表，这个很有意思，把阴和阳，女和男用慈悲和智慧的理念表现出来。当然我这么说佛经上没有根据，也可能有人马上说你是杜撰的，难道我们男性就没有慈悲吗，女众也会说难道我们就不能有智慧吗，也是一样的，就是说各有优势。男性理智可能要优先一点，但我希望慈悲跟上去；女性呢，可能优柔寡断多一些，升华了就是慈悲，就是爱，但是理性也要跟上去。这样才能真正全面发展佛教的慈悲、智慧两种大乘思想，我提出“觉悟人生，奉献人生”就是智慧与慈悲。谈到修行男性和女性是平等的。现在大家在学《华严经》中的《净行品》，《华严经》里还有《入法界品》，《入法界品》讲的善财童子五十三参，善财童子参拜的五十个善知识里面，几乎有三分之一是女性。佛法在戒律上男女间的差别很突出，但是在实证的境界上已经突破了男女性的差别。讲到柏林寺，讲到中国目前弘扬佛法的状况，昨天宗教主管部门的领导讲话的时候，他们特别强调了一点，就是我们在这个夏令营期间，最好能够学一学宗教方面的有关政策法规，这是什么意思呢，就是我们既然要接触宗教，就要了解政府在宗教方面有哪些规定，你了解了这些规定，知道了什么东西可以做，什么东西不可以做，这样我们保证每个公民的宗教信仰自由才不会出现偏差。所以你刚才说到我们不能到社会上去，但是有宗教政策规定：宗教活动只能在宗教活动场所内进行，所以就要劳各位的驾，都到寺院里来找佛法，到社会上去找佛法，只能找到书本上的知识。但是如果我们到社会上去讲经说法，走街串巷，有关部门就会说这是一帮游僧，要取缔，所以我们要知道中国社会的现实情况。中国自

古以来就是一个宗教意识不发达的国家，是个宗教思想比较薄弱的国家，不管在历史上还是现在，都是如此。因为从孔老夫子开始“未知生，焉知死”，它是回避生死问题，儒家是一个务实的学派，但应该说也是一个有缺陷的学派。道家呢，它是讲长生久世，希望我们人能够长生不老，用功夫回避死。一个是讲“未知生，焉知死”，不管它，另一个是在回避。只有佛教才正视生死问题，就提出了佛教的理论体系，在儒家也好，道家也好，这都是难以接受的。所以佛教传入中国以来，一直是在跟中国的传统文化的碰撞中发展前进的。当然佛教传进来也启迪了许多新的学派，使中国的文明得到发展，但并没有改变中国人宗教意识淡薄的状况。近代以来，由于西方文明传到中国来，西方文明当然也有宗教文明的一部分，但是洋教又来冲击中国的土教，这就遇到了很大的挑战，再加上无神论的传入，对宗教的挑战刺激就更加严重。所以说佛教未来的命运如何就靠我们全体的四众弟子勤修勤学勤发扬，这样才能够让这种能够拯救人类文明的思想得到发扬光大。

某男营员：尊敬的老和尚我可以与您合影么？

净慧老和尚：当然可以。平常心。（掌声）

某营员：现在社会上有很多人理解佛法，如何解决这个问题，我想请大家讨论一下。

净慧老和尚：佛法不能被人所理解，我想两方面的原因。一个原因是刚才我讲的，中国自古以来就是一个宗教思想比较淡的民族，这也是人之常情；第二就是我们中国佛教表现的形式太陈旧，态度太消极，这样也堵

塞了社会上普通人进入佛教的一个通道。这是因为佛教有许多积极的东西没能得到发扬光大，它仅仅是一种消极的古老的形式在世人面前展现出来，真正那种积极进取的佛教思想没有能够发扬出来，比如说像“觉悟人生，奉献人生”这种思想就没有发扬。佛教这样好，让所有的人都能够明白，都能信仰也很困难。佛教尽管在中国流传了近两千年，当佛教进入现代社会的时候，它毕竟面貌太古老，表达的方式太陈旧，和社会大众几乎没有共同语言，你说他怎么能够被社会所接受，被社会所理解啊？所以我们要赶快使佛教的语言现代化，传教的方式现代化，佛教的思想现代化，这样才能够跟我们现代文明接轨，才能够“化现代”。现代化的目的是化现代，因为佛教自古以来就是与时俱进的，契理契机的嘛，契理契机就是与时俱进的概念。但是可惜近代中国佛教由于僧团的素质偏低，真正能够思考问题的人太少，真正能够让佛教发扬光大的人太少。所以佛教的发展受到了限制，它是有多方面的原因，下面大家讨论。

某营员：尊敬的上净下慧大和尚，您刚才说到“无”字公案与“谁”字公案，请问“无”字公案好还是“谁”字公案好？

净慧老和尚：“无”字公案也好，“谁”字公案也好，还是因人而异。不能肯定哪个公案就具有绝对的优越性，就具有绝对的优势，参“无”字公案与“谁”字公案都有许多人得到受用，得到解脱。把“无”字与“谁”字作为一个方法来说是没有区别的。但是“无”字它不仅仅是一个方法的问题，还是一个境界的问题，它是不管参什么公案最终都要达到的一种境界，它具有绝对的优越性，这不是任何东西能和它相比的。作为方法来说

是平等的，作为境界是至高无上的。

某营员：尊敬的上净下慧大和尚，我有一个疑惑，昨天您曾经说过，我们能把握的只有当下，恰巧当下也是不能把握。我对这种说法有些疑惑。还有一个就是，在我看来很多高僧大德都是随遇而安，随缘自在的，这个随缘和世间的放任自流有什么区别，我们如何在生活中保持一种禅意？

净慧老和尚：“随遇而安”和“放任自流”两个词本身之间有很明显的区别。“放任自流”既然是“放任”，就是不顾任何客观条件，允许不允许，放任了。“随遇而安”是尊重一切客观条件，尊重因缘，就像我刚才说的一样，我的一切都是被动的，就是在种种因缘的限制规定之下去做某件事情。所以随遇而又能安是一种很高的境界，往往我们能随遇又不能安，很勉强。因为我达不到这个目的，只有放下吧，但是心里安不了。所以一定要有一个统一的全面的思考。至于说当下能不能把握，因为当下本身是一个动态的东西，迁流不息，所以让你把握当下就是让你把握每一个迁流的念头，这个叫当下，当下不是一个静止的状态。所以把握当下实际上是叫你时时觉照，念念自知，这个才是把握当下的着眼点。如果你死死地把握当下，那就成了执著了，因为念是无住的，你的智慧就是要能够时时觉照你的每一个心念，是在想什么，是在做什么，我所说的把握当下是指的这个意思。所以说修行是一件很难的事情，但是只要把一些根本的理念弄清了，修行还是有径路的，还是有轨迹可循的，大家不要被我讲得“丈二金刚——摸不着头脑”就灰心了，我们假以时日，把一些基本理念弄清，修行还是有路可进的。

某营员：您是虚云老和尚的入室弟子，我想听您回忆一下虚云老和尚的一些往事。谢谢。

净慧老和尚：我在虚云老和尚门下有八九年的时间，虽然有那么长的时间，也忝列门墙，可惜那是一个非常动乱的年代，加上我那时还很年轻，每天不是背着锄头去锄地，就是拿着柴刀上山去砍柴，除此以外，没有什么事做。当然运水搬柴无不是道，可惜那个时候还很年轻，毕竟在佛法上没有什么基础，尽管是在做事，真正的受用并不是很明确。所以有关虚云老和尚的事迹，也有书流传在社会上，可以请各位去阅读。我之所以亲近虚云老和尚，而且在他座下有八九年的时间，那总该是有些原因。我是十八岁的时候到老和尚的座下，我想我那时的十八岁，不像现在在座的各位，十八岁就见多识广，就很有头脑，我那时候还懵懵懂懂的，看了一本虚云老和尚的事迹，觉得这个老和尚很了不起，就拼死拼活的要到老和尚那里去。

那是1951年，很艰难的时刻。我没有去老和尚那里之前，印象最深的有两点，一是这个老和尚这么大年纪，一百多岁了，那么大年纪的人能够走过来总该有个说法；第二点就是老和尚那本事迹书里有许多灵异的事情，我们年轻人有一颗好奇的心，这个老和尚不简单，有那么多灵异的事情，一定要去亲近这个老和尚。出于这两点去的，什么是佛法、什么是禅宗那时并不太清楚，是因这具体的两点走到老和尚身边的；第三，当年我是个沙弥，要受戒，1951年要受戒是很困难的，全国虽然还有很多寺院，但能传戒的地方并不多。我从武汉走到广东的韶关去，现在买张票就到了，在那时是很困难的，当然也通火车，一个是没钱，另一个是到了韶关以后就再也没有其他的交通

工具了，就靠走路了，所以那时候要去还是不容易。

到了以后我对老和尚的理解又加深了一步，觉得老和尚的年龄固然是他修行的一种体现，但也有很多世俗的人年龄也很大的；说到许多灵异的事情，既有偶然，也有必然，也不一定能够体现老和尚那种思想觉悟的境界。那为什么我改变看法呢，因为当时在老和尚座下参学的有一百三十余人，年纪最小的可能就我一个，其他都是有学问、有资历的人，我想这么多高人都走到老和尚身边，这一定不是像我想象的那么简单，那么幼稚。

但是时节因缘使我进一步的一些想法不能够实现，我到云门寺大概一个月左右的时间，就出现了震惊佛教界的一件大事，所谓“云门事件”，看过《虚云老和尚年谱》的人一定都知道。住在云门寺所有的人都卷入其中，尽管我那时还是一个小和尚都在劫难逃。那时为什么有那件事？说到中国解放后的历史，年轻人尽管学过现代史，但你们也没有什么亲切感，都不知道是怎么回事。什么“三反五反”“统购统销”……，你们一说起来都好象都是很遥远很遥远的，不可理解的事情，但那都是我们这些上了七十岁的人亲身的经历。

“云门事件”是在整个中国镇压反革命分子的那样一个大运动的背景之下出现的一件事，当地政府感觉到有一百多人走到老和尚这里来，也确实有个别的在旧社会做过事情、当过官，这样一些人，在旧社会当过官的人，一般来说走入佛门很正常，但在那样一个大环境下认为是不正常，认为他们是走到佛门隐藏起来，将来有机会可能要东山再起。这就出现那个地方有反革命分子，有反革命分子的地方就要镇压，镇压反革命嘛。所以就出现了“云门事件”，“云门事件”是在当地政府、公安部门的组织之

下搞的运动，波及到一百三十多人，重点有四十几个人都逮捕，也有坐了三个月、五个月的牢，也有个别的判了刑，也有个别丢掉性命的。所以通过那样一件事情，更加感觉到学习佛法不容易，得遇善知识不容易，世间的苦、世间的无常即使是修学有成就的人也是不可避免的，这样更加深了我们那时回避这个世界的想法。

“云门事件”经过了五十多天的时间，都不得自由，后来还是中央派人了解这样一个大的事件，这样才把这件事不了了之，也没有真正查出一个反革命分子。所以从那时开始我就感觉到我们人身是不得自主、不得自由、不得自在的，这样的一种印象一直几十年都留在我的记忆当中。所以一切事情都不可勉强，一切事情都只能是被动，当你“被”而“动”之后，你才可以主动，当你“被”而“动”了，你再不主动，那就是消极。“被”而“动”之后，你再积极主动地去做，那才叫随顺因缘。既然推到这个地方来了，推到这个前台来了，我就要把这台戏唱好，推到前台来了这台戏唱不好，你就辜负了观众对你的期望。

（完）

分组座谈（二）

（7月21日晚）

明海师，常照师，果辉师

某营员：我是去年来过一次柏林寺，一开始就觉得柏林寺比较漂亮，在一次是在普茶的时候一位营员的问题给我留下很深的印象，他问净慧大和尚：“大和尚现在可还用功夫？”，大和尚当时回答：“感恩哪。”当时感觉就那么个味在那。时间长了，再去回想那件事的时候，感觉我们缺乏那么一种感恩，老是我要怎么着我要怎么着，从那以后我就对柏林寺的印象有了改观。这个夏令营的形式呢还是很贴近我们的生活，可能现在我的根器还不够吧，无法去谈论那么玄妙的东西，夏令营的方式对接引我们这些初级的人是个非常好的，所以今年厚着脸皮又来了。

果辉法师：我出家以后住的寺院比较少，到目前才三个寺院，一个是出家剃度的寺院，一个是浙江奉化的雪窦寺，然后去了九华山佛学院读书，因为当时寺院缺乏人才，读完书我就留下来，一住就是将近7年。到去年的元月份，也是有一个因缘，到这里见老和尚，老和尚就叫我看一下这个道场适不适合住，希望我在这个道场发心，那我就从元月份开始住，到现在已经有半年了。我有个感觉就是这个道场呢，你住的时间越久，就越感到有一种加持的力量，一种清凉的感觉，这可能和祖师悠久的道行有关。因为从全国的寺院来说，从我们出家人的了解来看，柏林禅寺应该算是一个规范的丛林，不管是从修学的制度，还是僧众的生活方式，以及修

学都有一套严格的方式，住在这里的出家人如果能够有恒心，有因缘，能够住一段时间的时候，对自己的修道生活是有很大的帮助的。所以各位有这个因缘能够在这里体验生活禅就是一个很好的开始，以后对自己的生活有帮助，因为学佛有一个关键的问题就是对自己的生活有没有帮助，如果一个东西对自己的生活没有什么帮助的话，那个东西是没有什么价值的。接触生活禅以后就是把这个理念贯穿于生活中，对自己的人生起到一个指导的作用。我就先简单地介绍到这里。

某营员：我想请问一下三位师父，您接触佛学的因缘，是如何起信的？

明海法师：我主要是看书，在上学的时候看书，那天王志远老师上课的时候介绍过，那时候看佛教的书比较难找，王老师编了一套，其中有弘一大师传，那是在北大图书馆一个地下室的书店，看了对我有很大的触动。当然在这之前很迷茫，从小就觉得很迷茫，后来看了书以后好象就明白一些，对佛法就产生了兴趣，后来在北大又遇到一个老师，讲辈分是我的老师，其实是我的好朋友。他对佛教很有兴趣，我也有兴趣，但双方之间都不知道对方有兴趣，那时候在学校学佛不象你们现在是很公开的，还有禅学社啊，那时候都是地下的，也不给别人讲，也知道别人不会太容易理解。后来有个第三者认识我们两个，他就说怎么你们两个对佛教都感兴趣？后来我就去找我那个朋友，他就说他认识那个《法音》杂志的主编，我那个时候也在北大看到过那个杂志，我就说你带我去见他吧。后来我们就在一个周末，那是在1991年的时候，我们去广济寺找我们的师父老和尚，到寺院我们就认识了很多年轻的师父，那天没见到师父，但见到了广济寺的妙

华法师、演觉法师、圆慈法师、德明法师、纯一法师，觉得跟这些年轻的师父亲近他们觉得挺好。以后周末到寺院去的就多了，慢慢受他们影响，慢慢觉得自己的人生路还是当和尚挺合适的。在这之前倒是从没想过今后怎么谋生啊，怎么养家糊口，想到出家以后，一些问题也就明朗了。

再后来就认识了师父，受师父的影响教导，然后1991年他带我到柏林寺来。是冬天，那时这里很破，只有那个塔，什么都没有，只有北边有一些师范学校占用的一些校舍，那个校舍就改建成佛堂、餐厅、宿舍。我们刚来的时候就住那些房间，房子很破的，那时候房子虽然很破，但有种生气，出家常住的也很少，十几个人。我从北京来这里的时候，正好这里办一个佛七，当时给我一个很大的震动，感受到一个很大的反差，北京很热闹，但感觉不到什么生机啊，这种很理想的东西，这里呢很荒芜但这里的人他们的理想、他们做的事情都非常崇高，我感觉非常大的反差。当时就对寺院产生了一种感情，后来就跟师父说要在这里出家，这一切都没怎么想，都没思考过，都是自然的，自然的想出家，想到这个寺院来，也没去想找别的师父，也没去别的寺院去看看，都没这个过程，就是在这吧。出家之初也没想什么，也很简单就是在这住嘛，每天过出家人的生活，觉得很好。现在回忆起来，一个人的心念越简单越有力量，不是你千丝万缕啊，经过种种的思考去选择，现在想想就象做梦一样，比较简单的就过来了。

果辉法师：我以前俗家离地藏菩萨的道场不远，坐车一个小时就到了。那时候我遇到一件事情，可以说是感情上的问题吧。当时离我家不远的地方有一个小孩，他在后山出过家，我就问他一些寺院里的一些事情，出家

的生活是怎么样的，有没有书看，我就要求他把他从寺院带来的书给我看看，我就跟小孩去他家找了一个《佛教念诵集》。那时书印得比较简单，还有一本《临终需知》，然后就拿回家看，我看了以后的感觉就非常好。因为我有个性，以前的思想比较消极一点，一开始接触佛教一些道理的东西，特别是《临终需知》这本书，觉得和自己的思想很相应，就很感兴趣。有一天，就跑到后山去了，后山以前就是办中国最早的佛教大学的地方叫“华严大学”，现在还有一个老地基在上面，那里是风景非常好的地方，竹子很多，我就去那个庙里找书看，当时有一个比丘尼在那，我就象他要了一本《金刚经》，她就问：“我《金刚经》你看得懂吗？”她的意思就是《金刚经》非常难懂，他就不给我，不给我我就回去了。我就去前山流通处请了一本《金刚经》，看了好多地方自己就觉得不明白。

但是这时候有一个因缘，台湾的慧空法师准备在前山建一个非常大的佛教活动中心，这个中心后来由于很多原因流产了。我听说他去就去见他，我听居士说要见师父要供养师父，我不知道要供养什么，就买了些水果去了，他就坐在接待室里，我推门就进去了，由于紧张水果就掉了，掉到地上，把他桌子上的一杯茶给他泼掉了。他说不要紧张不要紧张，他就叫我给他换个杯子，我给他重新倒了一杯，然后坐下来和他聊了几句。他想听听在家人对佛教的看法，他首先问的问题是我们需不需要一种信仰，对佛教有没有一种好感、一种认识。因为我刚接触佛教，那天没谈多久，他来回各个寺院，来这个地方的时间也比较少，以后一次他来的时候，我就皈依了，皈依后，他边上的居士就劝我应该出家，说慧空法师非常不错，在禅宗方面非常有造诣，这个机会不要失去。但我害怕，因为从那边过来的

出家人收徒弟非常的不方便，我听到周围的居士说：跟慧空法师出家后他就把你送到外地的某某寺，他不可能把你带到边上的，我就考虑，和他出家很多地方不太方便，所以我就自己跑的出家。那时候为了出家我费了很多艰辛，有一次我就告诉家里人，我要到外面去转一圈，我就拿了个包，当时为出家做打算的，到了一个庙就问要不要出家人啊，他们就说不要。跑得非常辛苦，因为寺院对你这个人不了解，不清楚，不敢乱收。接着又到处跑，出家出不成，我想起慧空法师身边的居士说：出家要有出家师父或居士介绍，所以我就跑他们那里去了，有一个居士是东北人，可也不行，当时东北男众道场非常少，后来费了很大的劲，终于在一个地方先住下来了，在那里我没剃度，先叫我做饭，做了大概有小半年的时间。有一天有来了个出家人过来，讲的话对我的震动非常大，现在回想起来，当时我认识不到他的话是错误的，他说，他又不给你剃度，你还给他干活是非常没有好处的，我给你介绍个地方吧，他就把我从寺院带到了他师父所在的寺院，然后第二天他师父就给我剃度了，现在想想师父给我剃度得太快了。我的法号起得挺有意思，是在街上找的算命的摊子，按辈份先把第一个字说出来，后面的字就是根据算命的摊子转，转到哪个字就用哪个字，然后转到了辉字，就给我取名果辉。以后又住了几天，我有个师兄到雪窦寺做监学，他说你还有点文化，过来读书吧，我剃度还没三天就过去读书了，没读完就去九华山了，大致经过就是这样。

常照法师：我的出家可能和很多人都不一样，我自己也感觉象讲故事一样。我的家庭周围没有学佛的人，也很难见到，即便是隔壁的老太太，

初一、十五去烧烧香，但那也是一种迷信。从小我就是兴趣很广泛的人，所以对周围的事物观察会比较深刻一点，我自己很喜欢文学也很喜欢美术、艺术之类的东西。当时那个时候，很充实，就是有一件事想不明白，就是看到我周围的人包括我的家人，他们有个共同特点，就是每一天早起晚归，然后去忙着一些事情。我在15岁的时候就问自己，他们在忙什么，我以自己有限的理解就这么去解释：我看他们很早起来，想着法子的挣钱回来，努力去改善现在的生活，改善生活的同时又去工作。老是重复同样的工作，象个机器人一样。那个时候，我就问自己人生是否应该还有一些更高的追求，但我不知道那是什么东西。这个问题虽然不是很纠缠我，但那个时候我已经开始关注了，后来我会有意识的去接触一些人，去讨教这个问题，都得不到答案。让我最深刻的一个答案就是一个老学者，我问他人生活着到底是为了什么，他就告诉我他走了60多年，到现在还没有找到，我就想这个问题大概是解决不了了。

到我十七八岁的时候老是做一些梦，梦是重复的还很相似，一进入梦的时候就会看到出家人，而且很多时候都会有人在后面追赶我，然后我就拼命的跑，跑到寺院以后呢，我就看到房间有几个出家师父，穿着我们现在上殿的黄海青，那种我们家乡周围见不到的黄海青，即便在电视里也见不着，当时我在梦里面看的清清楚楚，他们身形很高大也很庄严。我就跑到他们后面，然后很快就会醒来，当我跑到他们后面的时候心里有种安全感。有时候梦里是一些比丘尼，偶尔也会梦到一些道长，那时候我就很奇怪很频繁的做这样的梦，梦境是非常的美，一切的山河大地都散发出一种温和的光泽，物体的本身都散发着一一些光泽，非常的漂亮。天空是阳光明

媚，还能看到很多的蝴蝶在飞，好象不是人间的东西，当时就感觉很奇怪。后来我就把这件事告诉了我姐姐，不知道我姐姐怎么知道我们家附近有一个寺院，她就说领着我到寺院去问——下师父，看看这个是好还是不好，经过她几次劝说后我就跟她去了，当时没看到出家师父，就看到一个常住居士，他就和我姐姐讲说，你弟弟很有德行。当时不知道什么叫德行，不理解，但我知道是赞美的话，听了就很高兴，然后就告诉我姐姐要我吃素不要吃荤了。回来后我并没有按他所说的去做，但那个时候我就想了解佛教到底是讲什么东西，现在想起来可能是因缘吧。

再过了半年以后，我在学校美术组的一个同学的父亲出家了，我就有意识地亲近他，目的就是看那些佛书，因为佛书很难找，当时也不是很看的懂，但就是喜欢看，看了我就准时还。比如一本书说三天还，第三天即使只看了两页，我为了守承诺，三天后我还是还给他，再问他借别的，就这么稀里糊涂的看了一些书。看完书后呢，很多东西不理解，为什么佛教里面说那么多地狱的东西，看了让人害怕。我总觉得佛教肯定不是这个样子，应该还有更阳光的东西，然后我就一直去找，到最后看到台湾星云老和尚写的一本《佛光普照》，是从积极生活的一面去诠释佛法的作用，就类似于我们老和尚提出的“生活禅”，看了以后我感觉这才是我要找的，佛教就应该是这个样子的。我就决定我要出家，这个生活我很愿意过，这样使人感觉到生活在阳光下，心里面也是阳光的，那时候我就决定要出家。后来就开始挣钱，因为我是15岁开始独立养自己了，我每个月挣的钱除了正常的开支外，就尽量的存，存够就开始跑，跑各个寺院，我就希望能碰上理想中的因缘。

第一个跑的是峨眉山，到峨眉山报国寺七佛殿的时候，就看到一个师父很热情地在和游客介绍，他长的高高大大象鲁智深似的，我觉得他很有力量，我对他很有好感，我就躲到边上细细地观察他，我想他要做我的师父我就会听他的话。好不容易等到游客散了，他开始注意我了，他还很高兴地问我了解什么，我就说我想出家，他听了就说你要出家就到下面的办公室去，当他说这话的时候我就感觉不到刚才的亲切感了，我想那就无缘了，就又坐了三天三夜的车又回来了。

回来后，我同学的父亲就知道我的愿望了，他介绍我到他那个地方出家，我就去了衡山。那个时候我不知道师父和徒弟之间需要缘分，也需要考验的，天真地以为只要我喜欢谁，人家就能要我。我就找，找了一个出家师父60多岁，很慈祥也很儒雅，我对文化很崇尚也愿意去学些东西，当时他是代理知客，我不知道那个地方和我们寺院不一样，就是出家人吃饭还要买餐票，寺院给你发一定的餐票，如果你不够还得自己买。我去的时候他就问我住几天，我就说我要出家，他就给了我三天的饭票，然后告诉我出家要身份证，要介绍信。我都没有，那我就说我回去拿吧，我把包寄存后就去拿。

等我第二次取回来后呢，餐票就换了，我去吃人家就不给我了，我也不知道自己去买，我就等着那个知客师父，等他出来就告诉他这个餐票不能用了，他就盯着我。也不好说，现在想起来，人家一定觉得这个人好傻，吃饭要掏钱的，他就盯着我也不说，就从兜里掏出餐票给我，我就住了一天。他就跟方丈讲我要出家，方丈就同意了，他就给我说既然同意了我给你找房子去。就那个一瞬间，我就告诉自己这一步跨出去后就再也退不回

来了。那个时候我不知道出家是这么一个方式，我想象的出家是青灯黄卷就这么过一生。好象就是一个老和尚带着两个小和尚相依为命，就是那个很浪漫的想法。后来我就想这一步跨出去后我就不能回来了，一切事情要看准，我在问自己的时候心里很乱。那时候想这样的心情不能出家，心情该是很平静的时候才对，这样出家可能以后会想家的。想到这个的时候背着包就跑了，也没和人家打招呼。？？？后面没了（录音断）

明海法师：我们这里是大集体，所有佛学院的同学，包括这些小师父们都在受大家的关照。我们这些师父们非常好的，今天来的不多，其实可以多请些来，他们每个人都有自己的善根，和世间的不一样。比如，世间的男孩子十几岁二十几岁，你要他过这种日子他过得了吗？你要叫他不看电视不上网吧，他吃不消，他不吃各种零食他受不了，他没有世间的各种温情的呵护受不了。那么在寺院里面出家修行，确实不是一个简单的事，那是涉及到这个人的善根，过去世的积累，他的那种倾向性，他们讲的都是现象，有些是与生俱来的，与红尘中的人不一样的倾向性。比如说在生活方式啊，做人做事道德规范上的倾向性，这就是佛教讲的善根吧，宿世的因缘。出家的过程呢，绝大部分师父在冥冥之中的因缘就很凑巧。有个师兄弟出家，他给我讲都是做梦，告诉他往哪去，他就往哪去，后来又不行，他又到哪去，最后到这来了，好象冥冥之中有神明在呵护一样。我想这也不神秘，也是因缘，所以他们在心性上都适应修行的生活，适应这种洁身自好、独立的这种生活，所以你们从这里可以增加些体会，增加思考人生的体会，人的生命的确是有三世的。象常照法师说的做梦的那些，

我出家以前也有，大学里面，学佛以后，通过看书啊念佛啊，人就变了，心就变了，晚上也是经常做梦，经常和和尚在一起，到寺院里去，各种各样的和尚，胖的、瘦的、中国的，还有一次是印度的。这样就觉得寺院、出家人是和我很亲近的、很亲密的，这恐怕是过去世跟佛家还是有缘。你们能到寺院来也是有缘，一样的，这个缘有深有浅，有远有近，每来一次，这个缘就加深一次。总的来说，出家的师父，以今天的社会来说是一个特别需要我们去认识、去了解、去理解的一个群体。从佛教的教理来说，佛教要住世，他要靠僧团，要有一个阶层，一个社会阶层。过去的文化有儒、道、佛教，儒家很好，现在仅仅只停留在一个学术上，为什么？因为它没有一个阶层，专门去从事，去宣传，去体现。在古代是士大夫、读书人，在古代它是主流意识形态，现在这个阶层不存在了，它也就衰落了。佛教在两千多年的历史，都是在靠僧人在传播、在实践、在体现，所以僧人这个群体在过去的两千多年，对中国佛教，对我们整个民族的文化，作出了特别大的贡献，这都是需要我们去了解，去理解的。因为我们现在的教科书上提到的并不多，但出家人里还是群星灿烂，各种人才，各种贡献。任何一个寺院，只要有出家师父在念经，在那里修行，就对我们这个社会提供了一种精神上、信仰上的一种保障，一种后盾，我们敲钟、我们上殿念的偈子，都是在为世界祈祷，我们发出去的信息都是好的信息，不断的散发好的电磁波，这些都是值得我们去体会的。

某营员：佛教是很讲究孝道的，不管修学什么都要孝养父母。但从出家来说，或象有的居士，他虽不出家，但他一生护教，一生弘扬佛法，他

也不建立家庭，也不生小孩，把一生都奉献给佛教。就这两种情况，他们把一生奉献给佛教，那么在很大程度上讲，他们的父母如果不是正信的佛教徒，他们希望子女成家立业，那么请问明海大和尚，怎么看待这种为佛教作贡献和遵从父母的意志的矛盾，怎么样达到一个平衡，请大和尚慈悲开示。

明海法师：我觉得抉择这样的事还是靠自己，这里面有一种因缘，一种分寸，这种因缘，这种分寸在我们内心，在我们内心感受和把握上面。我们也有一些师父出家，父母是很反对的，那么在我们内心的感受和把握上，找到那种感觉那种分寸，知道自己适合于做什么，那么你就去选择。如果你坚定不移地选择，一直往前走，外面的因缘都会逐渐地被转化过来。所以要抉择还是靠自己，自己去找那种分寸感。出家可以修行，在家也同样可以修行，也能护持佛法、传播佛法、也能度众生。说到在家生活方式的选择，这个问题不是很好回答，一些居士在家，据我了解生活的和出家人一样。按我个人理解，如果在家还是全心全意的过在家人的生活，然后在在家人的这个角色上去克尽职守、护持佛法、孝顺父母，在这个位置上，尽可能做到满分。当然出家就按出家的这个角色做，朝满分去努力，在家就按在家的角色，最怕的就是脚踩两只船，角色定位不准，在家人象出家人一样，弄的家里人不能理解，家庭不和睦；如果出家人角色定位不准，象在家人一样也不好，是一样的。

某营员：还是刚才的问题在家人也应该尽量做到满分？这个满分，我

理解他的含义肯定不是说要争第一什么的。比如做一个事业，办一个公司，如果全身心投入想要做最大的公司，把这个理解为满分的话，就没有时间学佛也没时间去干别的事，因为竞争必须全身心的投入，那就必须要分出一半的时间学佛、护持佛法，用另外一半时间做世间的事。那么这样的话，这种满分怎么理解。

主持人：这也是很多在家信徒的矛盾啊，怎么调和在家生活和佛教修持的关系。

明海法师：这个在家的满分，主要不是从结果上说，是从自己的尽心尽力、尽职尽责方面去说。至于说时间上的安排，学佛和工作的矛盾，我觉得一点都不矛盾。你在家如果不是想专门研究佛学，象一些佛教学者一样的话——佛教的经典很多，你把握最主要的，然后去实践它。一本经我们要念下来可能只要半个小时，但是我们要做到呢，可能一辈子都难以做到。因此我们师父提出生活禅，他也就是把佛法最精髓的东西用浅显的语言表达出来，使我们在家的佛教徒，能够抓住它的精髓，在生活里马上就可以兑现、去落实、去做。当然出家人也有一个实践的方法、方式，佛法在世间，虽然你在工作，工作要全副身心。全副身心的工作本身就是修行，就是在实践佛法。至于说我们的心，你全副身心的投入到工作里面，并不等于你的心就没有其他空间。我们柏林寺有一些护法，大护法，象那天来的香港旭日集团的，他们是家族企业，杨氏兄弟都是虔诚的佛教徒，他们这种佛教徒不仅仅是信仰拜佛的，他们修行比我们还艰苦还认真呢。打坐，和我们一起拜忏，也拜访很多的善知识和老师，学习禅学习密，很

广泛地学习。按说他事业上应该是很忙的，但是他还是有时间修学。那个总裁杨钊他每年要闭关的，还有杨洪经常闭关，上班就上半天，剩下半天就在家修行。我认为这种方式，心里有更多的空间，工作会做得更好，你整天泡在那个工作里面，不见得你的工作会做的好，你经常让心能从哪里出来，能够经常从里面抽出来，能观照自己可能会做的更好。

某营员：根据我的体会，接触的生活，柏林寺的僧人生活是比较合理的一种生活，我比较向往。但也有一些疑问，即便僧人们要去追求真理，比如我对僧人生活很向往，可以去抛家弃子，但父母那里没法子交代，包括自己有时候做很多事情，我觉得是很对的，但做了非常伤害父母，这一块是无法放下的，要能放下我早出家了。我想问法师父母这一块你是怎么放的下呢？

明海法师：不放下的就继续不放下，放下的可以放下，放下的未必就真的不管，就真正抛弃他，不放下的未必就是真正意义上的关怀。当然这都不是绝对的，这是佛教到中国来以后，跟中国的传统文化和大众的观念一个很大的矛盾。佛教在东南亚、在泰国、缅甸，他是完全和我们相反的，他不出家是不孝，一个男子如果他没出过家的话，就是不孝，他是为报父母恩嘛，出家是报父母恩，如果终生出家那是父母的荣幸，在东南亚、在泰国、缅甸、老挝，跟我们观念完全不同。所以这也是个观念，一个文化观念。在中国来说，一向以来儒家提倡孝道，他是世间的孝，世间的孝在佛教这里是肯定的，并不否定。佛教有一本经叫《大方便报恩经》，专门讨论这个问题，讲佛教的孝亲。说有一天阿难尊者乞食，遇到一个外道，

见他面就唾他，说你是谁的弟子。阿难说是释迦牟尼佛，外道就说释迦牟尼佛大不孝，就诽谤释迦牟尼佛。阿难尊者回到寺院见到释迦牟尼佛就很忧愁，愁眉苦脸的。佛陀就问他怎么了？阿难就说了在街上怎么样。佛陀听到外道的诽谤以后就笑了，经文上讲他嘴里就放光。下面他就讲了从过去世一直以来，怎么孝顺父母，怎么修行的，为了父母曾经挖过眼睛，割过脑袋，各种各样的孝顺父母，最后他把孝升华为对所有的一切众生，一切众生在他心里都跟父母一样，来报恩。各人有各人的因缘，怎么选都对，我觉得是这样。

某营员：阿弥陀佛，各位法师、同修，大家晚上好！我虽然经常来柏林寺，但是第一次参加生活禅夏令营。现在感觉挺激动的，能够有这么殊胜的因缘和法师、同修们一起坐在这里探讨佛法，我感到非常荣幸，所以借此机会我想向法师提出几个问题：第一个是现在许多人来到寺庙里，请一些佛像、佛书之类的都要执着一下是否开过光，我个人认为开光只是一种形式，是对佛陀的一种尊敬，我想问开光是不是开自性的光？第二，以前就是有句话：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头”，那么拜佛就是拜自性佛，是不是这样？第三，有本书上说，禅是利根之人方能修的，请问这个上根利智是如何界定的？谢谢，阿弥陀佛。

果辉法师：开光的问题，一般分两种情况，有的人是执事废理，有的人是执理废事。执事废理就是说，有些人只执著注重开光的形式，没有了解领会到开光能够开启我们内心的智慧。执理废事是说有些人只强调开光是一种形式，没有多大的意义，而忽略了形式和内容实际是统一的，形式

可以带动内容，也是内容的外表表现。真正的开光，理事是圆融的，在事上来说，佛教的一切东西和仪式都有表法的作用，开光从表面上来说，它能够赋予佛像等法器一个宗教的内涵使其不同于世间一般的物品，是有一种深刻的意义的；从理上来说，我们所有的行为都是为了我们有一个究竟的目标，即明心见性，开示悟入佛知见，开光的形式是一种带动，实际上是开我们的心光。那么只有把理事结合到圆满，才是开光的真正意思，也就是说不要片面的强调一面，这样就违背了佛陀中道的说法。也就是把理事圆融，不要说开光只是形式上的，也不要说开光只是理体上的，应该是把双方面结合起来说。

常照法师：上根利智在佛教来讲，可以简单的说就是善根的问题。因为佛教很重视善根，因为佛教的人生观是建立在三世因果上的，就说人有过去和未来，那么从我们一段的生命期来看，他就表现出一种差异，有的人对佛法理解就很快，有的就愚钝一些，从这个快和愚钝的分别，就可以分出他的善根是利还是钝了。假如你对佛法理解很快的话，就是一闻百解的话，可能就属于那种利根的人，所以佛在教化众生的时候根据众生接受的程度，开示了五乘佛法。那么这个钝和利呢，简单说就是过去世有没有熏修过佛法，假如过去世熏修过佛法，在今世理解佛法你就快的多，深刻的多，否则你就很慢。佛教一般认为能够契入禅宗的人都是根器比较利的人，为什么呢，因为禅宗讲顿悟，他的目标是当下对于心性 or 法性的一种理解、一种体悟，那么顿他就倾向一种教理的，或者说是理性上的思考，佛法的究竟是对于心性的一种体悟，所以说在佛教里面修禅宗的人只有上

根利器的人才可以做到，这意味着什么呢，意味着他过去世已经久修善根，今世可能就是他最后一世，不知道这么说你能不能理解。

某营员：有几个问题请教明海大和尚，我是第一次来参加柏林寺的生活禅夏令营，来到这个禅宗的祖庭，感到摄受力很大，心中感到很清净，经过两天的学习，心中有一些疑问，第一个问题是当我们在日常生活中，心中升起了妄念，在这个时候我们有一个力量，一个觉照的力量，当我们升起一个念头的时候，心中仿佛有个东西可以觉察到这是个妄念，它是好呢还是坏，不知这是不是佛教说的觉照。这个妄心和觉照、菩提自性之间有什么差别？第二个问题是，我们在日常生活中，起心动念的时候，要从禅宗下手修行的话，应该如何下手，从哪个方面下手，请明海大和尚慈悲开示。

明海法师：第一个问题你说的起妄念，觉照，这里面有很多误解，我们升起一个念头，然后我们觉照它。并不是说升起一个念头以后，我们去判断是好是坏，好的就让他继续，坏的就压住他，不是这样的。这个觉照是要通过修习禅定培养的，一个观照的力量，这个观照是没有判断的，没有说它是好是坏，我要它或我不要它，只是清楚地了知，这个心念是怎么出来的。所以这里的意思是说，我们生活里面，内心的每一个念头，全部都是妄念，所以我们要时时刻刻对我们内心念头的升起、消失，内心的种种活动要对他始终处在清晰的观照它的状态，只是非常清晰的知道它，并不是去判断这个好这个不好，这个是妄念，那个是真念，没有，那都是妄。

那都是妄，换个角度都是真，都是真的意思就是你刚讲的第二个问题了，菩提自性本来清净，一切我们认为好的念头，或坏的想法，他就象大海上的波浪一样，都是大海的一部分，他复归于大海，我们如果判断他是好的，我要它，不好的我就要压住它，就象我们在大海上，要把波浪压住一样，有时候你越压可能越汹涌澎湃，我们只是要知道波浪是大海的一部分，我们知道它了，也就任他起灭不动摇的。这是第一个问题，第二个问题就是学习禅从哪里下手，我建议先看一些禅宗的书，《六祖坛经》是一定要看的，其次是达摩祖师的《二入四行》这是一个比较短的论文，如果想再深入地了解祖师禅，应该去看《五灯会元》，这是禅宗的一部史书，记录中国的禅宗的这些祖师他们的这些生平、语录、公案，是一本非常生动的学禅的教科书。往后呢象一些禅师的语录，象宋朝的圆悟克勤禅师、大慧宗杲禅师，这些都是禅师里的知识分子，他们不仅有修证，也善于表达，文采很好，所以他们的语录是很值得看一下。另外禅宗从佛法的教理上来说，所依据的有一些经要看，象《楞伽经》、《楞严经》、《金刚经》这些经典也要去看，通过这些阅读，你大致可以知道禅宗说的大致是个什么问题，在佛法的各个宗派里它有什么意趣，这样你再选准一种修行的方法去体验。

某营员：象您刚说的那个话题在生活中这些波涛起伏有好有坏，任他起伏不要去压他，那在现实的生活中，比如我经常起一些烦恼念啊，生气啊，痴啊，嗔啊这些是不是就由着它去发展呢？

明海法师：修行的精微之处就在这里，任他发展呢在《圆觉经》里，《圆觉经》也要看，我刚忘了。任它发展这叫任病，我们既不能用力的去克制他、去压抑它，去判断它是好是坏，或跟着它跑，压制它，但是也不能任随它，这里面你要去找那种分寸。如实的了知它，清楚它的升起，这个如实的了知就是我们内心觉照的力量，力量一直相续，一直相续，它就会越来越强，它越来越强，我们心里的亮度就会越来越强，你对心念升起的过程，你了知的就会越来越强。一个心念的升起，它是非常细微的，我们如果觉察力很差的人，你刚才讲生活里的烦恼，贪、嗔、痴啊，往往是在它升起很强的时候你才发现，但是一个觉察力强的人，还没有升起，它刚刚萌动的时候已经知道，就象心里有一个不落太阳，一个觉察力的光芒在那里，仅仅是知道就已经把内心的状况改观了。所以所谓的妄念、烦恼，它并不是一个实实在在的东西，我们要把他扫到哪里扔到哪里去，如果真正地有那么个东西倒真是问题，我们这个世界，我们的妄念、烦恼要堆很多。它是个空性的，你的内心保持觉照，事情当时就变了，就转化了。

某营员：我是第一次来参加柏林寺的生活禅夏令营，也是第一次这么近距离接触佛法，原来一直觉得佛法是不可理解的，不相信，奇怪为什么现在还会有人信这个。但从我来这里后对我触动很大，特别是对法师们的看法有很大变化，以前看到法师大都是从电视或武侠小说里看到的，以前一直认为他们是一成不变的，从一生下来就是要做法师，和我们的成长经历也不一样，我来以后才发现不是这样的，特别是明海法师您，您也是北大毕业的，我刚听另外的两位法师的经历都非常的具体，使我知道他们出

家前是什么样的人，但是您在这方面就说得不是很具体，我想知道您在出家前，在北大、在小学、中学，您是个什么样的人。

明海法师：你前面说的很好，对出家师父有一个新的了解。所有的出家师父都是从你们之中走出来的，从我们这个时代的人群中走出来的。在社会上我们不该对出家人有隔膜，大家对出家人有两个极端，一个是对出家人神秘化，第二种就是把出家人庸俗化。把出家人想的特别完美，出家人就是我们中间的人呐，从我们中间走出来的，他们身上的东西就是我们的东西，他们身上有我们大家都有的优点和缺点，当然他们的选择表现出我们大家有另外一种生活方式，另外一种人生境界，另外一种觉悟的可能性。所以从我们中间走出这些出家人，我们感到幸运，他们就是我们的哥哥弟弟，姐姐妹妹，他们去探寻另外一条路，这条路可能比世俗的路要走得艰难一点，但那是我们的希望所在，那是我们派出去的选手，我觉得应该以这种心态来看待出家人。出家人身上也会有普通人有的缺点，我们应该理解，他不是从天上掉下来的，他是在这个社会，从我们之中走出来的。

至于我自己，我已经忘了我以前是什么样的，就是爱思考吧，可能所有的师父都是这样，好多师父出家都是爱思考的人，读书不读书这是次要的，我找到佛教找到寺院才找到自己的家，原来读书好象是走错了路，走到一条小路上去了，现在回到大路上来了。在上学的时候就是爱思考，思考人为什么而活着啊，这些抽象的问题，这样我上学的时候就上的哲学系，哲学系在87年的时候，去哲学系上学的，都是考大学填志愿填的别的系，

没有被录取刷到哲学系的，我们班上只有两个人第一志愿填的哲学系，就我和另外一个人，另外一个叫周进，很不幸，他已经死了，人命无常啊。我们两个进学校成绩是最好的，他是北京市的文科状元，我是湖北的第二名，我们就得到新生奖学金，这个同学确实聪明，有才智，毕业后去了美国几年，不适应又回到北大，然后和我们北大一个很有名的教授读博士，大家特别看好他，因为他真是做学问的一块料。后来一个周末，他可能喝了酒，晚上关在屋里睡觉，第二天就没有起来。上哲学系也是考虑些问题嘛，那时候流行的专业是经济、外语、金融，选择这个专业想解决心里的一些疑惑吧，带着这种期望去上学，系里也有关于佛教的课，慢慢地读书去思考。你刚问我是什么样的人，就是爱思考、比较孤僻，因为爱思考就孤僻了，现在回忆一下，大概就是这样的一个人。

主持人：其实一开始我也是北大哲学系的，我也爱思考，也想很多问题，实在是想不懂了，干脆不想了，转系。我们现在把话筒给后面的人。

某营员：阿弥陀佛，各位师父、各位同修、也包括这里的有情无情、有形无形的所有的众生大家好。在这个殊胜的因缘里，我想请明海大和尚，开示两个问题，出家有何功德，佛陀对出家是什么态度，他出家的时候我们都知道他的妻子是很年轻的，孩子也很小，他抛弃了一切，他这种示现是不是让我们世人看到一种缺陷在里面，他如果把他的孩子抚养长大是不是更圆满一些，请大和尚开示。

明海法师：释迦牟尼佛在《阿含经》上说到了出家的功德，有关的经典我没有研读，按照我自己的理解，出家人的功德，他住持佛法，使佛法在世间体现出来，使佛法能够延续，传播，释迦牟尼佛的慧命能够延续不断，他的功德就在这些。那么佛法在世间存在，众生就有超越自我战胜烦恼或者解脱的希望，我想这是他主要的功德。出家有几种呢？在古代莲池大师把出家分为四种：第一种叫出家出家，就是身出家心也出家；第二种是出家在家，就是身出家，现出家人的像，心并没有出家，就是做人做事还和在家人一样的；第三种是在家出家，虽然是在家人的生活，但是对世间的一切，努力去做但不贪着，不染着，知道有更高的境界，心能够从尘俗里超越，就是即世而超世，即尘而不染尘，这个叫在家出家；第四种是在家在家，就是心也在家人，身也在家人，分成这四种。佛经里面特别讲到，出家的最根本意义就是叫我们出离三界的家，就是我们众生实际上是井底之蛙，是在自己的烦恼里生活，三界的烦恼，欲界、色界、无色界的重重烦恼，重重的迷茫，这个困扰着我们。那么真正的出家呢，应该说我们都没有做到，真正的出家就是要证得圣果，证得象释迦牟尼佛讲的，最起码是初果吧，完全出家就是阿罗汉果，断除三界烦恼。使自己的生命从本质上与凡夫发生变化。关于释迦牟尼佛的示现，这个问题很好，在释迦牟尼佛以前、以后都会有佛出现来教化、开创佛法。

那么十方诸佛，他们示现呢都有个规律，第一他们都会从世间荣华富贵的顶点离开那个位置去修行；第二他都会成家，就是娶妻生子，然后再出家。为什么？这里面的原因一个是在佛经里讲到的，另一个没看到，是我自己的理解。佛经里讲到的一个原因是释迦牟尼佛为什么要示现娶妻生

子以后出家呢，因为古代印度他有很多宗教，很多外道，释迦牟尼佛示现这种出家呢，是要杜绝其他的外道对佛陀的怀疑和诽谤，说这个人出家修行，修行梵行，是不是没有能力过在家人的生活，是不是他的人格有问题，他的身心有问题。所以他一定要示现在家人的生活，再出家，是为了杜绝外道的怀疑和诽谤，这是佛经里提到的。另外我自己理解，这也意味着佛法是世间法顶点上的超越，再往前走。所以释迦牟尼佛他本人，在世间人的生活方面他是非常丰富的，他的体验也是非常丰富的，他的境界也是非常高尚的。在世间法里面，在这个基础上，他再进一步去追求更高的真理。这是佛法以世间法为基础，然后又超越于世间法的一个性格。那么释迦牟尼佛以后，就不一定所有的出家人都要娶妻生子以后再出家了，我们知道很多高僧大德都是童贞入道的，很小就出家了，象玄奘大师12岁就出家了，就没必要都象释迦牟尼佛一样走弯路了，大概是这样。

某营员：明海大和尚，各位法师，诸位善知识大家好。我是第一次参加夏令营，在参加夏令营之前，我对佛法的了解仅仅限于流通于社会上的佛学的通俗读物。我在那个读物上看到佛教里面很重要的一个理论就是轮回，我对这个轮回了解得很少。我想对轮回有一个更全面的认识，请各位法师开示，谢谢。

果辉法师：关于轮回的问题，刚才这位营员希望能说深一点。我们知道佛教在古印度有中观派和瑜伽派，那么瑜伽派传到中国来以后，玄奘大师和窥基大师把它发展成为现在的唯识宗。唯识宗有一个理论对于解释轮

回可能有些帮助，小乘佛教把我们人的心识划分为六识，那么大乘佛教也就是唯识宗认为它有八识，严格来说小乘也是承认八识的，只不过它把八识的功能放在六识里。在这里有一个说法，就是说，我们人的种种言语行为都包含在八识中，也就是种子识，我们现在的行为和生活方式是由种子识变现出来的，这是由种子到现行；而现在的行为又会被八识记录成为种子识，这是由现行到种子。在这个过程中因果是同时的，所以我们的行为就像大河里的水一样，连续不断地相续下去，我们的生命也是这样延续下去的。按照唯识宗的说法，这样一个从种子到现行再到种子的过程，就是轮回。所以我们其实处在不断地轮回当中。

某营员：请问明海大和尚您会不会收在家的弟子？

明海法师：我们寺院是个大寺院，所以每年象正月十五、四月初八、腊月初八、七月十五、六月十九都会有收在家弟子，就是说三皈五戒。大家要注意，所谓在家弟子，并不是哪一个师父的个人的，出家弟子亦复如是，在家弟子更是这样，他不是哪一个师父私人的人际关系上的一个财富，出家师父说三皈五戒是代表僧团，介绍和证明某一个在家的白衣他现在要接受三皈依成为佛教徒，或接受五戒，他是一个介绍和证明代表僧团，某一个师父他并不是僧团，他是僧团的一个成员，因为僧团是个集体，大家要特别注意，佛法里说的佛、法、僧，这个僧叫“和合众”，是印度梵文的音译，就是一群按照释迦牟尼佛的戒律清规在一起和合修行的集体，这个集体是我们要皈依的，我们要依止的，要依赖的。因此我们在某一个师父座下皈依三宝，过去象印光大师特别强调这一点，不是私人的弟子，所

有出家师父都是你师父，我们师父也老讲这一点，所有的师父，不管你是
在哪里遇到的，都是你的师父，都是你可以请教的，可以依止的对象，可
以在一起修行的朋友。

（完）

柏林十日感言

营员代表杜文戈在闭营式上的发言

各位菩萨：

大家好！阿弥陀佛！

尊称在座各位是“菩萨”，可能有的营员不敢接受，其实“菩萨”是菩提萨埵的简称，是“觉有情”、“自觉、觉他”的意思。大家发心到柏林寺参加第十一届生活禅夏令营，很多人放弃了打球学打坐，放下了娱乐学佛法，以至于离开家中优越的环境到这里来出坡干活。在这一个星期学习的过程中，不但自己有所觉悟，而且成就了他人，让别人也有所感悟，这难道不是菩萨的精神吗？所以我们不但要肯定自己，更要敢于承担，要勇于做菩萨，做未来佛！

在我出国留学之前，我对佛教完全不了解，也不信仰。两年多前偶然的机缘让我开始比较精进地学佛，但我对国内佛教的状况仍然一无所知。通过这次殊胜的因缘我来到禅宗祖庭的赵州柏林寺与大家结缘，让我有了一种“诸上善人聚会一处”的感觉。这里有400多位来自全国各地的有福报、有智慧的年轻人，有的将来会成为佛门龙象，荷担如来家业，有的发心修学、护持佛教。此情此景使我大开眼界，看到了中国佛教复兴的希望！

佛门里有一句话说：“莫到老来方学道，孤坟多是少年人。”说明学佛要趁早，各位看到殿堂里供奉的诸尊佛菩萨没有一尊是留着胡子的。有人说二十一世纪是中国重新强盛的世纪，有人说是佛教再次昌盛的时代，而柏林寺的诸位法师个个都是年轻力壮，又拥有着庄严的举止、慈悲的心肠和智

慧的头脑。他们那种“三千威仪，八万细行”，无不是我们人格上的榜样。

这次参加第十一届生活禅夏令营的难忘经历，有力地鼓舞了我更加精进修学佛修行，并且要加入到各位菩萨和未来佛中去“觉悟人生，奉献人生”！久远劫前我们早已相识，而因缘和合使我们这几天再次相遇，我相信，在未来无量劫之后我们会再次聚会来共同延续这个缘。

最后，在感恩因缘的同时，请让我用古德的四句偈与大家共勉：

人身难得今已得，
佛法难闻今已闻；
此生不向今生度，
更待何生度此身？

谢谢大家！阿弥陀佛！

一任清风送白云

闭营式上女营员代表熊文的发言

尊敬的上净下慧老和尚、上明下海大和尚，诸位法师、老师、营员：

是怎样的因缘让我们聚会于此？一起度过一段难忘的时光？或许我们上辈子，乃至上上辈子真是兄弟姐妹，所以才有了这些日子的齐聚一堂，彼此相亲相敬、和谐融洽。

大家初来报到的情形还宛然在眼前，每一位从各个地方来的营员卸下行装，换下由尘世穿来的服装，穿上营衫白衣蓝裤，蓝天白云的颜色，一种清新的亮眼，单纯而洁净的，一如婴儿的新生。突然发觉，原来人可以如此单纯清净。明天，我们就要离开这清净庄严的道场，回到喧嚣杂染的红尘，此刻，我多想有“有缘即住无缘去，一任清风送白云”的洒脱，自在。没有缘灭的感伤，只是珍惜当下的美丽，真如祖师大德说的：荣有荣的美，枯有枯的庄严。为着下一季的灿烂，割舍这一季短暂的美丽，大自然的无常变化里，有着至情的智慧。如同人生的变化，在重要的因缘转折里，要能懂得割舍，不执著于短暂的拥有。

即使是短暂的际会，却总有深刻的感受。亲近三宝的日子里，我们体验着寺院的生活，不再是刻意的形式，而是种自在的生活，逐渐走入生命的深处，找回曾在生命中遗失已久的真、善、美的感动。

从现代人匆忙以对的过堂吃饭中，领悟了原来吃饭的当下，是布施者和受施者功德的同时成就，当下的那一念心，如此庄重。从简单的行住坐卧中，领略佛弟子的三千威仪，八万细行。原来，每一个用心投注的当下，

即使单纯如走路、吃饭都是一件如是庄严美好的事。重要是过好每一个当下，而也只有每一个当下是我们能够把握的！

从师父们的循循善诱中，领悟了一切言语不过是指月的手指，实修实证才是最重要的。不再执著于名相概念，沉迷于文字道理、口舌卖弄，将那曾自以为是的心放下，虔诚恭敬地拜倒在佛陀的脚下，以一种认真的态度落实于生活的平凡。当我们真正做好时，一切的言语都是多余。

从打坐的脚疼难耐、心情不定中，明白自己性格中的怯懦和怕苦怕累；同时升起的烦恼嗔恨中，明白自己的妄想分别和习惯性的向外驰求给自己带来的苦恼。当自己生命中的丑陋面慢慢浮现时，终于明白《法味》中的那一句：“修行是要用全部的生命去走，而不是拿最美好的那一部分。”直面承担人性中的丑恶面，将它加以转化并在生活中落实才是更重要的。

从行脚与明海大和尚的开示中，明白禅者最重要的是一颗独立、可以自己做主的心。这心是自主的，却又不脱离生活，是开放的，又不随波逐流。弘一大师出家前夕，告诉他的得意弟子丰子恺这样一句话：“我现在最后要告诉你的是，一个艺术家必须具备的最重要的是一颗艺术家的心。有艺术的心而没有技术的人，虽然未尝描画吟诗，但其人必有芬芳悱恻之怀、光明磊落之心，而为可敬可爱之人。”短短七天，难以让我们在佛理修行中有多大的进步，真正让我们在未来岁月里受用，勇敢面对离开后的日子的，是我们在这里领悟到的一颗心。

慈悲的净慧老和尚，在传灯法会中，已把这样一颗心传予我们。曾经我很担心，那灯会不会在风雨中熄灭。终于明白，那晚传灯的一幕，已伴着泪水与感动在很多人心中化为永恒。前方的路即使有暴风骤雨，只要我

们能忆起那塔前曾点燃的灯，那心就会永远长明恒驻！

感恩诸位善知识们陪我们一起走过的这样一段路，让我们学习，成长。当我们最终必须不舍地离去，那也是为了让我们在自己的生活中体现从善知识们身上学到的：“善用其心，善待一切。”独自承担起自己的生命。

请原谅我又在文字上空耗大家这么多时间，谢谢！

祝诸位六时吉祥！

净慧老和尚在闭营式上的讲话

各位法师，各位老师，各位营员：

第十届生活禅夏令营经过我们全体的义工、法师、老师、全体营员的共同努力，到今天正式的落下帷幕。刚有位义工的讲话，这七天的夏令营虽然结束了，同时它又意味着、象征着一种新的生活从此开始，一个新的起点从此开始。我希望这个新的起点，新的生活就是“善用其心，善待一切”的心态的开始，就是我们修学菩萨道的开始，就是我们能够勇敢地承担自己是菩萨这样一种责任和使命的开始。

七天来，各位那种至诚的投入，那种为了探求一个问题，寻找一种方法执着的心，让我这个七旬老人深受感动，因为回想五十年前，如果说能够有这样的机缘，能够真正自由地在这里探求佛法，能够心里毫无顾忌地在这样一个场合来交流，没有这种生活经历的人，可能是很难想象的。因为倒回去五十年，不要说有这么多的年轻人在这里一起修研佛法，是不可能的，这样的事情想也不敢想的。我作这样一个回忆，是什么意思呢？我就是希望我们僧俗大众都要非常珍惜我们当前的时节因缘，要非常爱护我们当前改革开放、落实宗教政策这样一个非常特殊的时节，保持下去，永远能够国泰民安，我们的佛法才能够发扬光大，我们每一个僧俗弟子才有可能在平和安定、有充分宗教信仰的气氛下、形式下来修学佛法，来弘扬佛法，来利益众生。这是我们要讲的第一点。总的来说，就是我们要很好地珍惜时节因缘。

第二点，我们要很好地珍惜学习佛法的因缘。刚才讲了，没有这样一

个时节因缘，我们要学习佛法是很困难的。刚才的男营员代表是从多伦多回来的，他在海外接触佛法，学习佛法，又赶回来参加生活禅夏令营，他自己的讲话也很明确地表示，在国内时没有机会接触佛法，到国外接触了佛法，但是对国内的佛教情况他还是一无所知。那么我们可以对比一下，飘洋过海，本来是去留学寻求知识，意外地接触了佛法，应该是值得庆幸的一件事，那么我们在国内的人，国内有很多寺院，国内佛教也在蒸蒸日上的发展。我们既然有了这个因缘接触佛法，学习佛法，就要把这个因缘当成是我们多生多劫修行的一种成就，当成是我们此生此世一种无上的善因善缘，只有把这种善因善缘不断地培养，不断地让它在新的环境下成长，在新的环境下去运用，那么我们就能够使我们发心学佛这一念菩提种子真正能够像其他种子一样，好好地去培育它，让它发芽、生根、长干，然后开花、结果，这样我们就不辜负我们此时此刻的这一段因缘。

这次夏令营为期七天，从总的来说，我觉得因为有了一个新的场地、一个新的环境，我们做一切事情更加方便，但是我们的工作还可以做得更细一点、做得更加认真些，使我们的一切事情有头有尾，使我们每一件事都能够在幕前就能做好，不要等拉开了帷幕，场地还没布置好，所以我们做这个工作的人还要更加辛苦、更加努力。尽管这七天大家都很辛苦，辛苦就是增福，辛苦就是修行，辛苦就是结缘。我们此期聚会结束了，再要结这个缘，就要等到明年，所以我们每一个人都要在有结缘的机会就要努力去结缘，有辛苦做事的机会就要努力地来做事，有给大家做奉献的机会就要努力奉献。这样我们才能够抓紧时间，在菩提路上加快步伐。

最后呢，此次夏令营有许多义工从夏令营还没有开始，他们的工作就

开始了，他们总是在后台，总是在默默无闻地为大家奉献。这次又有网络上的配合，使得夏令营能够非常顺利、殊胜地进行，所以我感觉到一切法，众缘成就，我们要惜缘、要惜法、也要惜福。做这个活动本身就是结人缘、结善缘、结法缘的活动。希望把人缘、善缘、法缘这种理念传播到我们每一个佛弟子中间，把它播种到每一个佛弟子的心田，使这样一种理念成为推动佛教发展的一种动力。

最后祝我们全体与会的法师、义工、营员和所有的工作人员结人缘、结法缘、结善缘，“善用其心，善待一切！”

阿弥陀佛！

老和尚为网络朋友开示：

网下就是网上，网外就是网内，应该是没有什么分别。

我刚才讲的结人缘、结法缘、结善缘，希望网上的朋友亦复如是。善用其心，善待一切！

阿弥陀佛！

省佛协秘书长高士涛在闭营式上的讲话

应该说各位来到柏林寺参加夏令营非常有缘，可以说是累劫以来所修为而来的。通过七天紧张的参学，在净慧老和尚的指挥下，还有明海法师以及各位师父，各位老师的辛苦指导下，我想各位营员应该说都获得了咱们柏林禅寺的一个至宝，那就是“赵州柏树子”。

在这里，我简单和大家做一个祝愿，祝愿大家将每人得到的这棵“柏树子”带回去，生根、发芽、开花、结果！

明契法师在闭营式上的讲话

我特意申请了这样一个机会来向我们尊敬的净慧老和尚来表达我的敬意。我刚刚从日本朝圣回来，在那里，很多大寺院的门前都有两尊雕塑，一尊总张着嘴，一尊是闭着嘴的。日本的佛教讲，张着嘴是用语言来传教，闭着嘴是用行动来传教。而我们师父很多年以来一直是既用语言又用行动来传教，而现在他用他的行动又给了我们一次教诲，如果他不总是那么崇高的话，他有可能会愿意在我们中间来感受我们对他的崇敬，然而，取而代之，他却毅然决定离开这里而去建立另外一个道场。

我们一定要记住这一切，并永远学习他这种精神！

明海大和尚在闭营式上的讲话

尊敬的师父，尊敬的各位法师，各位营员：

今天的闭营式，因我们工作的粗心没有令师父特别满意。座位的位子太低了。方才营员赞美了僧团的年轻，但是年轻不仅仅是岁数上的，心灵上的年轻更重要。我们师父虽然心灵上跟我们一样年轻，但他也七十高龄了，坐在蒲团上是比较困难的，所以刚才一直不是很赞许我们，直到刚才这位营员的手语歌，我们看到师父笑了。

七天的时间很快就要过去了。我们各位来到这样一个陌生的环境中，刚刚习惯斋堂的素饭，刚刚读熟《华严经·净行品》，刚刚熟识身边的在家和出家的面孔，刚刚和赵州塔显得亲切，离别就来到了。这是人生的一个规律，有相聚就有离别，没有离别就没有相聚。一切都是在无常之中，在这儿的活动中，各位营员表现出新一代年轻人特有的朝气，你们在这几天中积极参加各项活动，在出坡劳动中不怕脏、不怕累，在学习打坐时能够忍耐腿痛，以及在普茶会上你们的多才多艺、敏捷的思维、接受新事物开放的心态，给我们全体常住师父、所有的老师留下了深刻的印象。你们在这几天的表现使我们感到非常高兴，觉得祖国的未来充满希望，佛教的未来也充满希望，大家都是好样的！

这次夏令营活动固然有我们各级政府领导的支持，有寺院的各位师父的辛勤工作，但是如果没有各位营员的积极配合，也是很难成就的，所以在此，请允许我代表柏林禅寺，如果可能的话，也代表河北省佛教协会，代表各位老师对各位营员的积极参予表示衷心的感谢！这次，各位在这几

天的修行生活中，时间短暂，对听闻法义的意识是有限的，可以说是佛法大海中的一滴，但是我相信这对各位人生的影响将是深远的。你们未来人生的路上，在柏林这几天所听闻的法义，所种下的善根将会逐渐成熟，在未来人生的路上，这几天的生活对你们来说将成为一种召唤、一种提醒，这就是佛教所说的“一念万年”。虽然只有几天，但影响到未来的一生乃至以后的生生世世。

大家也看到，这次夏令营的成就和前十届夏令营一样，都是有各个方面人们的付出，各种因缘的聚合才得以成就的，所以在夏令营即将结束的时候，让我们再一次在心里重温这些所有成就。我们知道，从石家庄到赵县，各级政府主管部门都对我们这次活动非常支持、非常关怀的，在夏令营开营的时候，赵县政府还特别用一辆卡车给我们送来一吨大米、一吨白面，三百斤食用卫生油，不仅有精神上的鼓励，还有政策上的支持、物质上的供养。我们也看到在这七天中，在柏林禅寺的常住，有许多师父、居士、义工、在厨房默默无闻地工作，夏天的厨房很热的，进去就会汗流浹背，但是他们任劳任怨，无怨无悔，为我们奉献；在云水楼服务处，看门的、烧开水的，所以这些人，因为有他们的奉献，才使我们的活动得以圆满的完成，当然我们更要感恩在这七天中为我们传道、授业、解惑的各位法师、各位老师，还有常住的大众师父，虽然也许他没有登台来给我们讲法，但是他们这样一个僧团的集体在每天的修行生活里，一言一行、一举一动，无声之中给我们大家很多的启发、很深的印象，这些都是我们这次在柏林寺所吸收的佛法上的营养。当然各位专门为这次活动而来的义工也给我们留下了深刻的印象，有一些义工是默默无闻的，都是每次夏令营必

到的，做了很多的后勤保障的工作、服务的工作、奔走联络的工作。因此呢，让我们对他们表示深深的敬意和衷心的感谢！

我想在这七天中，各位的收获、感触一定是很丰富的，但是综合我们老和尚多次给我们开示，深入理解生活禅夏令营“觉悟人生、奉献人生”的宗旨，我想可以概括为佛法是生活的，或者说佛教是人生的。这个意思是说释迦牟尼佛教给我们的：真理是要在人生、在生活中去运用，它是可以改观我们的人生、净化我们的人生，而且必须运用和实践在我们日常生活里的，这是佛教本来的性格，这是佛法本有的品质。所以各位回去以后，你们中的绝大多数毕竟不可能像我们一样一直在这里住下来，有的人很喜欢这里的清净无扰，但是如果你留恋这种清静无扰而不想回到社会上，回到你生活中的位置去，那又错了。这里是我们人生的一站，我们来这里充电，来这里充实自己，开启自己心灵的智慧。之后呢，我们要回到生活里去，把佛法运用在生活里。每一个人都要变成一盏灯，去照亮这个社会，照亮这个世界，照亮他人。

第二点，佛教是社会大众的佛教。它不是佛菩萨的专利，实际上佛菩萨是不需要佛教的，因为他们已经完成了觉悟；佛教也不是出家僧侣的专利、出家人的专利。佛教、佛法是社会大众的，是人民的，是属于众生的，这也意味着今天的佛教，我们要重兴，我们要让佛法兴盛，让更多的人从佛法中得到利益，需要社会大众的参予，特别是需要年轻人的参予和认同。因此作为一个僧人，我特别欢迎、希望有越来越多的年轻人能够走进佛门里，倒不一定是说你们一定要剃头来出家，但是有一些营员既然皈依了三宝，佛教就是我们自己的佛教，佛法是我们自己的佛法，佛法的兴衰每一

个人都有责任，我们不能只是作为一个旁观者在评点、发牢骚，而是要把振兴佛教、参予弘法利生的工作当成我们的本分的事。我想如果有各位参与，有社会大众的参与，佛教将会展现出它永不穷竭的生命力，将会为我们这个社会，这个世界带来福祉。这是我从我们夏令营的宗旨“觉悟人生，奉献人生”领会到的主要的精神要点。

很快，各位就要离开这里了，虽然你们不会永远在这里生活下去，但是呢，在未来的生活里，柏林禅寺的常住大众真诚地欢迎各位一而再，再而三地回来充电。柏林禅寺的门永远为大家开着，我们柏林寺的各位师父也一定会为大家把这个寺院好好地看好，柏林寺的晨钟暮鼓也会永远为各位祈祷，所以请你们充满希望、带着勇气、带着力量、带着在柏林寺获得的智慧、好的心态回到你们的位置上去，勇敢地修行，勇敢地学习、工作。正如有一位祖师所讲的“即立横担不顾人，直入千峰万峰去”，希望大家有这样的勇气，“直入千峰万峰去！”

最后衷心地祝愿各位身体健康，学业增长，所求如意！

颂方丈——净慧大法师

女五组 王丽娟

您从祥云中走来

掬一身弘法立世的使命

您从霞光里踱来

擎一轮拨开迷雾的太阳

是您

汲一滴佛陀的甘露

瑞降燕赵大地

是您

喜洒赵州古迹

于是

残垣断壁的庭院

幻化作庄严的道场

古柏衰草的万物

重绽出绿色的新萸

巍峨高耸的宝塔

也重现出佛光奕奕

您无量的功德

让万众称颂

“净慧法师”的圣号

将成千古佳名

——走入众人心中

您一脸慈悲的笑容

是因为足以告慰虚云禅师的在天之灵！

杂 感

张顺平

小记：癸未夏，仗佛慈力往柏林寺参加第十一届生活禅夏令营。虽仅七日，而感叹良多、受益良多，随手记以词俚句，不敢曰诗，亦不能表达内心感受之万一，留存为证，记一期缘会尔。

一 初次集会学唱三宝歌及生活禅曲

观音殿前古柏幽，
八方俊彦集赵州。
梵音飘绕梵王刹，
疑是华严海会流。

二 晨雨

信矣龙天降吉祥，
昨日炎炎今清凉。
法雨布施时雨忙，
洗出晴天慧日朗。

三 普茶

何幸来吃赵州茶，
缤纷法语坠天华。
诚哉千载逢嘉会，

宜教明月照万家。

四 禅坐

底事来参赵州禅，

狗子佛性无门关。

悲心原与佛心等，

平常风光话难传。

五 传灯

灯灯无尽时，

续焰代有人。

前际与后际，

共成普光照。

六 咏柏林重兴成万佛楼

缘何平地涌楼台，

万佛庄严比岱泰。

积沙积粟成净域，

万人瞻礼万心开。

明月清风赵州茶

第十一届生活禅夏令营杂感

中子

赵州茶的味道还在嘴边萦绕，可那时候的明月清风却不再了。

每当翻看那些照片，每当想起那些难以忘怀的人们，我都会生起一种莫名的感动。那七天的生活，正如佛所说：“如梦如露又如电”，但生活在那里的人却使瞬间化作永恒，深深地扎根在每一个人的脑海最深处，远不是时间所能左右的。我相信，感动的决不仅仅是我一个人。

没有赵州和尚，“祖庭”也未必能为“祖庭”；没有那庭前的柏树子，没有那浓淡相宜的绿茶的滋润，也许那潇洒脱俗的意蕴禅风也会淡然索味。同样的，没有禅寺里那些充满慈悲和睿智的修行人，恐怕时至今日，那座千年古刹也只能是破败的一处古迹，或是被饰以黄金供奉的一座神龛，收取着游人的三五银元，任凭游人各自嗟叹游荡。其实，我想说的，正是这些可敬可爱的修行人们，是他们早经暮课的勤勉身影，是他们机辨滔绝的洒脱禅风，是他们精勤不倦地开坛讲法，是他们任劳任怨地广布福田，才又一次振兴这座千年古刹（也许现在还不能说振兴，但我想振兴之机不远矣）。

我和法师们的接触也不多，也只是源于夏令营的坐禅、开示、普茶、行脚这些活动之中，在耳闻目睹了上净下慧老和尚、明海大和尚、明奘师父、明影师父、大痴法师等众多师父的言行举止，一步一步地加深了对他们的了解，一步一步地走进禅，尝试着领悟生活中的禅。他们各有各的生

活经历，他们各有各的出家渊源，他们各有各的辛酸苦辣（或许出家之后仍是）。来自不同世界的他们，走到了一起，形成了一个特殊的群体（僧团），为着一个共同的目标，每日精勤不息。或许在世人的眼中，他们是“苦”的，是不可理解的，毕竟红尘中有太多大诱惑，他们怎么能一刀切断这种诱人的诱惑，而在一个孤苦清冷的世界里度过余生呢？他们怎么能抛妻弃子，抛弃社会的责任而“独善其身”呢？他们怎么能……社会有太多的不能，有太多的束缚，他们都付之一笑，一笑寥寥空万古，江山暮时，梅花雪月交光处，菩提心一片。

其实，这是一首歌的歌词，它叫《楞严一笑》，是法常和尚的辞世偈。初听，觉得有些悲伤，但我错了，它应该是从容不迫的，是庄严的。虽然我不清楚也不了解法常和尚的生平经历，但从这首偈子，这首美丽的歌，我却分明感受到一种慈悲与安详。他说“此事楞严常布露”，可是，人们往往沉迷于俗世的贪、嗔、痴中，如何能了知菩萨的一片慈心？但我想，那些法师们，那些大德们，他们一定知道，楞严布露的是什么。如果不是，他们怎么能那么庄严地面对众生，那么从容地面对银汉横天，飞鸿渐离？他们并不是生活的逃避者，相反，他们最敢于面对自己与他人的生命，敢于直面纷繁无常的人生。他们，是生命的强者！

我很敬佩这里的每一位法师，他们似乎天生就具有一种魔力，他们的一言一行无不充满一种神奇的气质，让人不得不肃然起敬，不得不升起一种欢喜心。每一句话从他们口中说出，都透着一股玄机，你不能不被吸引。也许，那样的话，很多人都会说，但只有他们能说出那种独特的味道，就像那飘香了千年的赵州茶的味道，那么的清香洁净。因为，他们的话不是

说出来的，而是所思所行而来的。他们不同的风格，无不浸透了一个与众不同的生命，带着不可思意的魔力。上净下慧老和尚，充满了慈悲，充满了慈悲，充满了智慧。他从小跟随在虚云禅师身边，承袭了一袭悠古洒脱的禅风，语意言辞，无不是人生磨砺的宝石；明海大和尚，无论是说话行路还是沉默，都充满一种优雅的书卷气。他出家以前是研究人生的哲学，而今，走进了生命的哲学，殊途而归，却透露着一股读书的书香之气；明奘师，是各种活动的牵线架桥者，主持着大大小小的活动，无论是嬉笑闲谈都自成一格，其风趣幽默，多一份则过，少一分则缺，绝无人能模仿。他的每一句话浸透着生活的智慧，虽然病缠弱体，但神儒之气盈满全身；明影师，其貌不扬，其言不多，总是带着一股憨憨的味道，但与之深入交谈，却惊奇地发现，他的思想是如此地丰富，他的人生是如此的多彩……

我总会有这样一种感觉，每一位法师，都是一篇精彩的文章，都是一块绝伦的美玉。这么多贤才异士汇聚一堂，祖庭能不鲜活起来吗？《大学》里有这样一句话：“有德此有人，有人此有土……”正是在这些高僧大德的光辉照耀下，才有这样一片净土，才使这一片土地焕发这样美丽的光芒！

是的，七天的生活应该是平淡的，除了坐禅，就是普茶，只有一天的行脚，也只有一次的传灯，但每天都是那么的充实。但是我却非常非常喜欢这里的生活，真的。那么的有序，那么的纯净，那么的简单。其实，平时的我们都太过功利，整天的生活在尔虞我诈之中，生活在灯红酒绿之中，生活在城市污浊的空气里，根本不知道什么才是生活。我们喜欢各种各种的物质充斥我们的生活，我们喜欢荣华，我们喜欢富贵，我们喜欢一切复杂的东西，却忘了，简单清净才是真正的生活。所谓“清福”，没有清，

如何是福？无论是谁，看到初生的婴儿都会心怀喜悦；无论是谁，看到绽放的花儿，都会露出美丽的微笑；无论是谁，看到洁净的蓝天白云，都会心怀广阔。因为，它们都是简单而纯洁的。我爱及了这样的生活，你不必担心学业的负担，不必担心亲朋邻里的关系紧张，不必担心那些鸡毛蒜皮的小事，不必担心一切一切，因为我们活在当下。当下是美丽的，是不动的，即使之前是那么的紧张，但现在什么也不是了；即使将来有种种的恐惧于不安，但那是将来的事情，现在什么也不存在。这样的生活多么的美！我们平时生活中，总是感觉那么的痛苦，是因为背负了太多的过去与将来。人生就是一场美妙的旅行，你不会知道下一秒会发生什么事情，但你却可以看到现在，看到身边的奇异风景。为什么要带着这么多的包袱取旅行呢？在这里，我学会了很重要的一件事情——放下。放下吧，你会得到更多。

每天，在闲暇的时候，我会看看夏令营发的书，有关于佛经义理的，有关于禅门公案的。我看不懂，也不明白这样的公案背后到底蕴藏着什么。后来，我终于明白，这些都不是让你看的，需要的只是用心去品味。把一个一个字按顺序串起来，那就是一部天书，但若去品味，你会尝到很多味道。虽然不知道是什么意思，但却知道，那是酸的，甜的，苦的，亦或是辣的。第一次明白，读书的滋味。“好读书，不求甚解。”为什么非得知道每一个字的意思，为什么非得把每一个人的来历弄得一清二楚？写书的人，早已不在（“从前种种，譬如昨日死”，他的心早已是过去的），书中的字，也只是过去某时某刻的一个符号而已，它只是传递着一种信息，一种心情，一种智慧，应该用自己的心去为它注入一股活水啊！用心去体味，用心去触摸，不要“思维”太多。思考的过程，本来就在渐渐失去。

也许，那些大德们，就是在这样一种半明半昧的状态中，放下一切，彻见人生的真谛——“原来如此！”于是，他们哈哈大笑，空给后人留下一个千古不破的谜团。一个个的无头公案，在他们眼里，却是如此的简单，但是，凡夫又如何能理解？

喜欢闲读书，读闲书，也喜欢四处走动。在红墙的阻隔之下，寺院内外是俨然不同的两个世界。红墙琉璃瓦之外，是喧嚣忙碌的红尘；里面，是清幽平静的禅院生活，即简单又充实。并不是这里面的环境有多久的好，只因境由心生，不同的人有不同的心境。

特别喜欢那座披着沧桑风尘的赵州石塔。人们都说，合掌右绕塔三圈，会获得很大的福报。在闲时，也会时常与那些善男信女一样，双手合十，静静地绕塔，静静地走。并不为了什么，而是，一种莫名其妙的情绪，没有理由的理由。

在向着巍峨古朴的石塔顶礼额拜之后，就静静地走啊，走啊，才三圈的长度，仿佛走了千年。有时候心里什么都不想，有时候又胡思乱想。但冥冥之中，总感觉身边有一位慈祥的老人，在默默地注视着，护佑着。是赵州从稔老禅师么？经历了千年的凄风冷月，他还是那么的从容安祥自若，让每一位亲近他的人，都默默的受着他的恩泽。参塔、拜塔、绕塔，也许你还是你，没有什么改变。殊不知，放下的那一瞬间，已经得到。当你放下身子，放下一切，来到这里，已经得到一种护佑，又有多少人能了解？其实，得与失往往就在一瞬之间。

赵州的古风啊，还在悠悠地吹拂。那庭前的柏树子啊，明年是否还依然青绿，很多人，很多事，都已经随着时间的流逝，而渐渐为人们所淡忘，

但头顶那轮明月却还是一如其旧，那轮光芒，还是那么的素洁美丽。多少年了，人们还在传颂着那位神奇的和尚；多少年了，人们还在品味着那杯似乎永远不会淡味的赵州古茶；多少年了，祖庭的古塔还是那么静静地冥坐。我想，也许，这些故事会一代一代地传颂下去，一如柏林禅寺的晨钟暮鼓，直至永远永远……

心远地自偏

张 菁

前言

夏令营是七月十八号到七月二十六号的事，我二十五号便返京。及至今日，已经过去一周的时间，一直不敢写夏令营的事，因为参加夏令营的高人尽多，北大清华的天之娇子且不说，学佛二十几年的大有人在。而我一介朴民，非名校毕业，学佛也是今年初始的事儿，我凭什么写？然而不写，心始终在寺中，逼着我提笔。于是硬着头皮写下这篇纪行，权当是归心罢了。

7.18 到寺

夏令营其实是七月二十日才正式开营，可是随着同事的车，提前两天便到寺。柏林禅寺这是第二次来，上次以为禅寺是在深山中的隐地，后来发现原来修在市集中，不免失望，这次来时还算好些，因为已经知道了的缘故。原以为提前了两天来没有什么人，而山门也是关着的，可是及到寺里便看到满眼蓝裤素衫的穿着营服的人，我们早，他们更早，提前两天是提前，提前两个月的是什么？

上次来禅林寺是因为好奇，在寺中游荡了一天，所得并不多，而且听明海大和尚讲，由于非典的影响，十一届夏令营恐怕是办不成了，心里很是沮丧。临走时又听说接了净慧老和尚的电话夏令营还是要办的，明海师说：夏令营你可以来。坐在车上便欢喜了一路。又因为是非典刚过，心想人一定不多，心里窃喜，我这个人，什么都爱，唯独不爱人多处。

随着同行的五人在指月楼报到，人多哪里是不多，乃是太多。虽多，但不致无序。像我们这样没有接通知的，还要在明影法师那里登记，眼看着没有接到通知的人都在明影师那里排出去一条长队，不由的站在队尾叹息，这夏令营要来多少人啊？

补领了通知书，拿着通知书登记过又领了营服与课本营刊，带着同去的三位小姑娘一齐来到指月楼后的云水楼。夏令营的女众便居于云水楼的二楼。找到我们的 2201 寮室，打开门一看，真是简陋的不得了——窄窄的一间房内横竖摆着七张木板床，床上仅一张旧席一只旧枕和一床盖单，边上四只细瘦的竹竿挑着一床破旧的蚊帐。我将行李放在最后靠窗的一张床上，招呼另外三位也住下。三位姑娘一位年二十，一位十九，另一个是孩子仅十三岁，却面面相觑，矫舌难下，最小的那个将行李往床上一抛便嚷想妈妈了，另两位不则声，想是嫌居所太过鄙陋了。三个人凑在一处叽叽咕咕，我归置好东西便出了寮室去寺中闲转。

已是四点多多了，可指月楼的报到处仍是满满的挤着人，我叹口气，去看我的故友——赵州从谏禅师的舍利塔。仍是碑，仍是记，仍是塔，人却非来时那人。我在塔下拜了三拜，合起掌来右绕于塔。只是为了打发时间，并没有想什么，所以绕塔十分轻松闲快，塔周的廊下闲坐着几位营员不知在读什么书，身边也有几位阔袖长衫的法师摇着纸扇步履轻快的绕塔。七月的天是燥热的，许多蝉在树上鸣着“知了”不知它们知了禅也未？我只是垂着首，垂着眼绕塔，一周两周复三周，不知几周后，猛然抬眼望了一望赵州塔，两行泪不知怎么就落了下来，我赶紧低头，怕被旁的人看到，可是以后所绕的十几周泪水始终没有止过，也没有什么伤心懊丧的事，只

是心中觉的苦，泪水汨汨的向外涌。

绕塔回去后浑身没有气力，带着三个小姑娘去香积楼食药石（在寺中晚饭叫做“药石”可吃可不吃，许多僧人是不吃的）。寺中的饭我虽不是头遭吃，但几个小姑娘却是初试，看着破口的大陶碗中装着的素菜与粥，姑娘们的眉又皱了起来。我吃了饭自回寮室。

傍晚依着云在观音殿旁听僧人诵经，晚雾里看错落的屋檐中的舍利塔那般的无牵无碍，再忆午后塔前落泪，恍若隔世。

PS：看完了我夏令营的第一天，很多人会觉的没意思而不会再看下去，因为我写的太过流水帐了，这也没有办法，我喜欢这种自然没有先想的写法，并且有一些文字是直接从日记中摘录的。以下的文字可能会有趣些，因为在寺中参加了许多有趣的活动，各位看官，莫要打瞌睡，还是看下去吧。

7月19 入寺

早上4：30被打板敲醒，自硬板床上爬将起来，浑身莫有一处不痛的，尤其小腹痛的厉害，要命的肠炎又发作了，便在床上躺着，拿过小镜子来照照，脸白的同死人一般，没有随大家上殿，只在早斋时去吃了一碗粥，回来宿舍，整个人难受的几乎要昏掉，仍是睡下，窗外的雾气氤氲着涌来，裹在睡单中冷的发抖，一忽儿又热的受不了。寮室的其它人都去出坡了（在寺中劳动叫做出坡），三个小姑娘终于捱受不过跑回了家。我躺在床上，冷汗一身一身的浸出，也不知道自己是睡着还是醒着，午斋也没有吃的。昏沉了整整一天，下午睁眼一看，空着的三张床放上了行囊——又有新来的

营员补上了缺。

下行醒来略清爽些，这时没有了雾，天气又热起来，将头发挽一挽坐在云水楼下透风，热汗又是一身身的出，实在受不住，端了盆去香积楼后的浴室洗澡，到了浴室才打听到原来热水 5：00—10：00 才有，好多营员就着冷水洗，我却不敢。回去寮室无事拿起一本《般若波罗蜜多心经》定下心来读了几遍居然能背诵了，方知专注的重要。吃过饭后急急的赶去洗澡。

晚上 7：00 在观音殿前集合，说了些注意事项，也介绍了有关的人等，还分了组，选出了组长来，我肚疼稍好，兴致勃勃的参评起来。会上明奘师说背会《华严经·净行品》中一百四十首偈子的要奖一部精装的《华严经》我不禁又兴奋起来，晚饭前那一会儿的时间就背得出《般若波罗蜜多心经》，何况几首偈子乎？回房一看，乖乖不得了，一拉老长的一本经，这要背到何年去耶？

晚间睡时帐内有蚊子，嗡嗡的人烦不胜烦，打又打不死，恼人。怀着以身饲蚊的心睡了，早起时一身的红包……

7月20日 起始

素手指月月不语，一心盼云云不归。

檐下滴雨声声慢，始是殿上诵经时。

有雨。

今日是夏令营正式开营的第一天。该来的都来了。早上天还未亮便在普贤阁诵《大方广佛华严经·净行品》。到普贤阁后男女营员分两旁坐在暗

红色的坐垫上，两位僧人敲响木鱼引磬，一众人跟着诵起经来。这乃是我第一次诵经，只是觉的新鲜，所以经文打嘴里流过，并没有流到心里去。诵经时先诵一遍香赞（武则天写的，真给咱女同胞争气），然后唱三遍“南无本师释迦牟尼佛”，再是开经偈，然后才是正式的诵净行品，诵完净行品后仍要诵一遍《般若波罗蜜多心经》，再是回向偈。这一整套要花一柱香的时间（三十四分钟左右），诵完经之后，虽然大部分人跟我一样的懵懂，但还是有一位法号大痴的法师为我们开示《净行品》。这位大痴法师法号不错，可是讲起经来没有什么特别出彩的，由于起的太早，周围几个人都东摇西晃的，我的眼皮子也直打架，好容易熬到早斋，排着队出殿，这四百多号人出殿都要十几二十分钟呢，等着找着自己的鞋子，穿好一看先头的人已经出了廊了，不由的好笑。正笑间，刚好遇到净慧老和尚，教我们双手捧着经，我是中文系毕业，读书读了二十多年了，今天第一次这么恭敬书本，不由得抱赧。我们总是说书籍是人类的朋友，是人类进步的阶梯，可是何曾将它们当作友人来看待的？

起得早，早饭也吃得格外香甜。昨晚有一位法师专门教了怎样在寺中吃饭：先是要诵《二时临斋仪》，再齐诵“阿弥陀佛”然后才是正式吃饭。吃饭每人两只碗，先将菜碗移近自己，再用两手的食指中指拿起筷子，端起粥碗，如若添粥添菜可以将菜碗粥碗往前推推，行堂的僧人过来后，你要以竹筷在碗中划一下示意添粥的薄浓与多少。法师说，吃饭是一件很庄严的事情，所以虽然很饿仍是很庄严的将半块馒头一碗粥吃下肚去，祭了我的五脏庙。

上午是出坡，跟着明影师打扫指月楼，打扫中出门倒垃圾，观闻观音

殿上的铃随风雨而动，心亦动。

接着是开营式，我向来不喜这样的场合，几个人轮番讲话，烦的很。

用了午斋后略睡了几刻，响板敲时神清气爽，一跳下床洗把脸，来到普贤阁。下午王志远先生讲座。题目忘了，只是觉的王志远这人有趣，留一脸大胡子，像印度人一样的，并且人很和气，听明海大和尚讲这人十几年前就是这样的，真是神奇哎，讲话也讲的四平八稳的，一看就是在下面练过的。

晚普茶。

普茶是我盼了许久的。说到这里就不得不提赵州柏林禅寺的一段公案：赵州不产茶，但唐代驻锡于赵州的赵州老人的"茶"却意味无穷，流芳万古，因为它与禅一味。"茶"之为道是与赵州老人的这杯茶分不开的。那是在一千多年前的唐代，赵州老人住在"荒村破院"的观音院（现河北赵县柏林禅寺）接引四方参禅的学人。有一天，有二位刚到寺院的行脚僧迫不及待地找到赵州老人，请教修行开悟之道。赵州老人问其中一僧以前来过没有，答曰没来过。禅师说"吃茶去！"又问另一僧以前来过没有，答曰来过，禅师说"吃茶去！"寺院的监院僧这时在一边满腹狐疑，问道："师父，没来过的，叫他吃茶，可以理解，来过的，为什么也叫他吃茶去呢？"禅师骤然喊了一声监院的名字，监院应诺，禅师说"吃茶去！"（这段是摘抄明海法师的讲话）

晚来天欲雨，能饮一杯无？从落坐开始老天爷就阴着脸，明奘师与净慧老和尚几次都预言今夜有暴风雨，普茶将散！可是阴云密布的就是不落雨点，所以一直坐到了晚钟响，将寝时。

由于人多，吃赵州茶也是不同的杯子，我分到的是一个墩实的瓷杯，

做义工的营员赤脚而来，自大铜壶中倒出清香四溢的一杯茶，法师的坐前有几朵清水养的鲜花，一时茶香花香共柏香，极是惬意。中间有提问的，都是提的极专业的问题，多有不懂。

《红楼梦》里的妙玉师傅说：一杯为品，两杯为饮，三杯四杯便是那解渴的蠢物了。在柏林寺饮茶却不有这般拘束，连喝了六七杯，也不怕别人骂我俗了。嘻。另有一本书上写：茶分绿、白、黑、黄，喝茶时要三闻、三品、三回味，在京时亦有高人指点，喝这茶却也不辩黑白，只一味的安心的喝下支，几杯茶下肚，当可在世间洒脱来去也。

净慧师开示：下雨时不可在观音殿前普照茶；

净慧师开示：下雨时我都不在观音殿前喝茶，你还坐在这里作甚？

明奘师开示：打得念头死，许汝法身活。

7月21日 苦坐禅

两壶三行晚普茶，五观堂外落烟霞。

莫负赵州一倾水，指月枉自叹嗟呀。

今日最苦，早斋后在普贤阁坐禅。

第一次坐禅，只能结单跏趺坐（又称单盘，将左腿放置右腿上或将右腿放置在左腿上既可）。可单盘也是苦，腿子疼的受不了。明海师亲在前面讲打坐的要领，讲完后便先坐了五分钟，坐完后腿麻的不是自己的了，用搬的才搬下来。后来再讲数息，于呼吸间数气息。这一下坐了十五分钟，坐到后来，哪里顾到数息，憋着气忍疼不已。

午斋过后，下午还要坐禅，赖在寮室的床上几不想起来，看着同寮室

年未及笄的小姑娘健步如飞的向外走，心里面又是惭愧，只得懒洋洋的蹭进普贤阁，挑后边的位置坐下，心想趁明海大和尚不注意或可打瞌睡。下午果然比上午更甚，一下打坐半个钟头，这一次我没有顾到腿子疼，因为微闭双眼，四周俱寂后，眼前便是幻像：先是听到三轮车绝尘而去的声响，又有灰尘扑面而来；接着是一团泥土由高处落在地上摔成无数的泥粒，泥粒中古老的香气弥漫开来；又有柏树中蝉的鸣叫，在鸣响的那一刻蝉翅的悸动令人心中一惊；还有由男营员那边传来的一声抽泣似的呼吸，使我调匀的呼吸顿时全乱……一时间妄念四起，所有的幻像我都感同身受，大汗淋漓，真是苦不堪言哪。到后来不知怎么的于呼吸间找到了韵律，心里欢喜起来，忘了腿疼也忘了妄念，只是专注于呼吸。专注于一件事的感觉真是美好，从前无论是做什么都没有专注过，这是因为我本性是一个三心二意的人。半小时的坐禅我始终一动未动，全心全意的贯注在呼吸中，开始时呼吸是不由我控制的顽皮，后来乖逊了些，再后来就收发自如了，在这短短的一瞬间，呼吸就是世间顶顶重要的事情，及至木鱼敲响，可以出定时，我这里十下还未呼完，我闭着眼，只想：天塌下来也罢，我先呼完这十下再说。

这才初次体味到坐禅的快乐。

下午药石过后是分组讨论的时间。有的组在观音殿前，有的组在指月楼或普贤阁，还有的在舍利塔下，我们组抽签在五观堂，五观堂乃是法师用斋的场所，油味沁鼻，加之屋内窄小，开电扇听不得人语，不开电扇又闷热，普茶开示的禅师是平日早课开示净行品的大痴法师与明影法师，还有三位从五台山远道而来的僧人。有一两位营员中途跑去别地听老和尚与

大和尚开示了，真正没意思，老和尚、大和尚不一样是和尚？

说话间我提到了坐禅时的体会及对生活禅的感受，我的意思，生活里就有禅，只是我们不觉知，何必多此一举加一个禅字？更难谈将生活禅运用到生活中去，比如要拿一把椅子，并不因为椅子的沉重而沮丧，而是想到制造椅子的工匠的匠心，挑选这把椅子的人与这椅子相知的心，曾坐在这椅子上的人由这把椅子所感受到的安乐，这样搬这把椅子时就会很恭敬而快乐了，我正要说这也不是生活禅呀，明影师便接：这就是生活禅。我一想也对，于是便笑，原来生活禅在生活中是无处不在的。

有位营员说我的心是移动的，但只我自己快乐，心移动又有何妨？所谓世间，不过洒脱来去四个字！

7月22日 乐坐禅

连着两日要坐禅，许多人嚷苦。

今日一天都安排的是在普贤阁坐禅。

上午坐禅开示的是净慧法师，老和尚以七十岁的高龄，以身作则的在前面结跏趺坐。他说将腿子盘起来，我便盘起来，中间没有动一下，直到后来敲木鱼入禅定，整个上午两次坐禅加起来坐了一个多钟头，听到老和尚讲的“心如墙壁”若有所得，坐禅中只是数息，没有什么妄念起来，中间仍是腿疼的不得了，咬牙忍了，面上掉下来的汗将衣服湿了一大片。午斋时遇到同来的同事，说我面色红润的好，眼睛也清亮了不少。自己也觉的来寺前的不适感俱无，浑身毛孔开张，舒畅泰然。

下午坐禅的时间更长。

听响板集合在普贤阁，上面坐着明继师，他说：今天安排我来跟你们坐禅，现在我们就来坐禅。下面营员惊呼，这位禅师好直接，接着便鼓掌。鼓掌也没用，这位禅师貌不惊人，可是却是柏林禅寺中最能打坐的一位，这一坐坐了四十多分钟，也许是上午打坐太久未及缓过来，这次坐禅真正痛苦，坐到后来痛的连数息都忘了，好在还是纹丝不动，不像苏东坡老人家似的。

几次坐禅中有明奘师教我们做一些放松的活动，有瑜珈功和易筋经的部分内容，几位戏称：跟明海师打坐还没有跟明奘师做活动累哩，这一下几十年未动的筋也抻开了。我也是的，一下腿都直哆嗦，也不知是坐禅坐的还是放松放的。

晚课时大痴法师讲到他曾经苦行时的经历令我们全体对他另眼相看：行脚十来年中，只有两位对法师出言不逊的，一男一女，说“滚”！想想看，前一天在一位全家都信佛都是居士的人家受人顶礼，受好的斋饭供养，第二天来这里，听人家讲“滚”，如若没有平常心，最少也该理论两句吧，可是这位高僧只点点头说：“好好好，马上滚”。我们听完哄堂大笑，笑过后却对大痴法师的豁达大度敬佩的了得。

晚上是我最头疼的活动——抄经。我虽然小的时候练过字，但因为人太心浮气躁了，所以在母亲的棍棒下只写一年便不了了之。坐在香积楼的长条桌前，每人发一支新毛笔，一碟墨，几张宣纸。先是明奘师给抄经开示，开示倒好，写不好，十几年未握笔了，拿起笔来手腕直抖，纸上的竖条又极窄，一下笔便露一个大怯，洒了好大一团墨，我挠挠头，无法，只好将这一张做练习用了。抄经书法好的说是也要赠《华严经》的，华严经

我想要，耐何字太烂。来自美国的法国比丘尼明契师也与我们一同写，虽然中国字的结构还欠火候，笔力却极是苍劲。

7月23日 行脚苍岩山

记行苍岩山

吉檀空空朗乾坤，苍岩噙珠对清风

古剏水深深千尺，行脚山高高万仞

此去鞋底不沾泥，袍袖笼幻不笼真

放眼四万八千里，始知何处是山门

早斋过后每人发一根黄瓜两枚蕃茄，三只面包，两瓶矿泉水。这便是行脚岩山的午膳了。

寺里租了好几辆大巴士，中途坏了几辆，加之塞车，抵苍岩山下已是下午时分了。大家也不等上山，在山下就大嚼大咽起来，卖老玉米的发了财。

苍岩山是一座佛教名山，风景也尽妙。碑林里书法遒劲，半空含珠令人扼腕称奇，无底洞却名不符实，才黑几十米便到头了。行至悬空寺我便胆寒了，我随母亲，有惧高症，从二楼往下看都要脚软的，何况这般高山？同行的寮友拉着我往上走，我想起打坐时连死都不怕了，这怕什么的？心一横便往上爬，只是不敢往下看，贴着岩壁走，真正的面壁思过，这个崖也好叫思过崖了。岩壁上支着好多小细杆，据说是将小树枝支在这里腰便不疼了，我看多半是扯，如果真那么灵何用支的满山遍野。好容易蹭到山顶，一双袜子已是被碰的千疮百孔了。略歇一歇，进去公主坟烧香，心里

笑，公主坟倒是哪里都有，这里的是三公主坟，隋朝的女英雄是也。

朝拜完毕，站在山巅的栏杆前往下望，这是我第一次站在这般高的山顶望下去的，浓雾环在群山间，真个是荡胸生层云，心里为自己骄傲“能追无尽景，始是不凡人”啊！想到这里豪气顿生，直想啸歌，想高吟入云，看看周围人多便坐下来打坐一会儿。经了那两日的苦练，现在打坐已然像呼吸一般的自然了，坐下没一会儿，心里便平静了，并且这平静的力量比方才激动的欢畅来的持久而绵长，这平静的安乐一直伴着我，使我心安。

下山时有一处景致名“空谷鸟鸣”，只见空谷不闻鸟鸣，乃学鸟鸣三两声，曰：此便空谷，我便鸟鸣。同伴乐而仿之。

买笛一只，中途送与有缘人。乐之。

贴钢嘯于古碑，先与“乐”字不着，后与“盛”字，着也。亦乐。

晚归时刚好是药石的点儿，得知公交公司的因为车坏在半路又要去寺里额外的钱，心里愤愤不平。

晚饭后本来是传灯，可是因为行脚太过疲倦临时改为普茶了。灯下打坐在观音殿前，听法师轻松开示真是其乐无穷。明奘师将气氛调的不那么严肃，几位法师讲话也幽默起来，一位常仁法师还学火车的汽笛声，这位法师为我们开示行脚：你们行脚啊，是从什么时候开始的？是从准备东西？是从走出山门，是从到达苍岩山下？勉强算做汽车开动的一刹那罢，你们说，这个行脚开始多么难，你们在途中遇到了车子坏掉，遇到了塞车，遇到了人家问我们多要钱，你们心里就不高兴了，爬也爬的不尽兴，这一点不应该，人家去爬山想遇到塞车还遇不到呢，我们爬山，既爬了山又遇到了塞车、坏车这么多事情，多么好……

听后始知，原来我们打当初走入禅寺就开始分别了呀，如此，更应该珍惜相聚时，即便别时也没有苦，因为想必下次还会再见到这些法师，而能遇到这些法师是多么快乐的事情。

晚上很晚才散，又在寮室里卧聊，不知几点才睡着。

7月24日 心禅

这一日整日都是坐禅，可是不怕了，因为几日下来，坐禅不是什么恐怖的事情，反正很能从中找到乐趣。

上午跟着明海师坐禅，是坐香，燃一支香，坐到它燃尽。坐禅时有几位监香的法师拿着香板来回的转，看有谁昏睡了也不，想起小时看“一休”里的场景，直想笑，赶紧忍住，调匀了息打坐。上午很热，也不知因为什么心静不下来，坐禅里出了一身大汗，腿没有前两天那么痛了，而且坐禅比其它老营员坐的稳。心里想回家也要坐禅的。

下午坐禅时大家都是高兴的，因为下午是明奘师带着坐禅，明奘师人不像明海师那样严肃，并且平时很幽默随和，头次坐禅时怕我们坐太久受不了，还提着木鱼去跟明海师求情呢。用午斋人人都是兴高采烈的，心想这下可解放了。午斋后还去办公室帮忙贴字，由于中午吃多了咸菜，不禁发渴，找水喝时一位营员阴阳怪气的说：活儿还没做多少，先要水喝。我当下答之：佛云：吃茶去，何况吃杯水乎？他顿时哑然无语。

明奘师不像明继师那么直接，上来就说我们来坐禅。他先教我们行禅，在普贤殿内着袜轻行。没有杂念，不起妄想，只是觉知足的离地，抬起，移动，落下。我微闭上眼，跟着前边的人走，发现行走原来是如此优美而

快乐的一件事情哪。接着坐禅，从行禅中带来的祥宁并没有止息，明奘师教我们轻轻的，慢慢的将手表与念珠摘下，轻轻的坐好，只是坐着，没有杂念，不起妄想的，不用参话头，也不用数息，只是纯粹而单纯的坐着，腿或许会疼，脚踝或许会疼，别烦恼，去包容它，去爱怜它，去轻抚它……在明奘师的语声中，我的眼泪慢慢的滑过腮滴落下来，这眼泪的滴落也像我下午的每一个动作，是有知的，是觉受的，亦是优美的。它滑落的线条轻捷而优美，是那么的自然，哭这样一件事也变的美好，只是无声的使晶莹剔透的泪滑过阳光下吹弹得破的腮，掉落在敏感的足踝上，心纤纤一颤，人不动。再随语声慢慢的张开双眼，轻轻的仰卧在坐垫上，将双手搁在丹田，随语声引领呼吸走遍四肢：呼吸，单纯而纯粹的呼吸，呼进来是莲花，呼出去是污浊，呼进来是甜蜜，是幸福，呼出去是不安是恐惧，呼吸，简单而真实的呼吸，让你的呼吸来到你的双耳，平日里它要听各种各样的讯息，真的，假的，迷的，幻的，它很疲倦了，让我们用呼吸来安抚它，保护它……呼吸，让我们的呼吸来到我们的足踝，打坐的两天它受了太多的苦，它要熬着，它痛，让我们用呼吸使它受用，安慰它，亲近它……我的泪没有止息，只是落个不停，我的眼、耳、鼻、舌、身、意一样一样的被我的呼吸唤醒，我流浪了二十四年的身体终于回到了我的躯壳，而这二十四年来我我对我的躯壳是多么的坏啊。许多人在语声中眠去，亦有人泪，座中泪下谁最多？我营衫透湿……完毕后仍是例行的提问，我不跟他们抢话筒，因为我已无话可说。

下午举行了皈依与受五戒的仪式，我是俗人，亦是天下第一等自由人，不敢受五戒，恐怕受拘束的缘故。只受了皈依，明影师为取法名明妙。

发了许愿卡与忏悔卡，忏悔词令人心动：

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

这个我想，不信仰佛教的人也适用的。

晚上是传灯，古老而庄严的法会。填的许愿卡与忏悔卡也要在法会上烧掉，别人的卡都写的密密麻麻的，数我的少。我没有那么多愿望，忏悔也是发自能心的，誓不再做了。投掉两张沉甸甸的卡，换来一盏轻飘飘的灯，我捧着属于我的那一盏莲灯，心中疑惑，究竟谁在捧灯？谁在传灯？是我捧灯还是灯捧我？捧灯的可是那许愿的人？不解，亦不为解。捧着灯走至舍利塔下，一盏盏的将灯传上去，平时灰暗的古塔被点点烛光照的辉煌无限。净慧师在塔前做了传灯开示，我黯然的听。众人在塔下挤成一处，法会散了也不肯便走，我也上塔去绕一周，看到一盏灭了了的灯，拿去点了仍放在原处。找到同寮室的邻铺预备一齐回寮，她约我同去观音殿拿东西，我应了，随着她走，走至普光明殿前听闻钟楼传来的叩钟偈：

洪钟初叩，宝偈高吟。

上彻天堂，下通地府。

上祝诸佛菩萨光照乾坤，下资法界众生同归一乘。

三界四生之内，各免轮回。九幽十类之中，悉离苦海。

五风十雨，免遭饥馑之年。南亩东郊，俱瞻尧舜之日。

干戈永息，甲马休征，阵败伤亡，俱生净土。

飞禽走兽，罗网不逢，浪子孤商，早还乡井。

无边世界，地久天长，远近檀那，增延福寿。

三门镇靖，佛法常兴，土地龙神，安僧护法。

父母师长，六亲眷属，历代先亡，同登彼岸。

南无清净法身毗卢遮那佛。

南无圆满报身卢舍那佛。

南无千百亿化身释迦牟尼佛。

南无当下来生弥勒尊佛。

南无极乐世界阿弥陀佛。

南无清凉山金色界，大智文殊师利菩萨。

南无峨眉山银色界，大行普贤愿王菩萨。

南无普陀山琉璃界，大悲观世音菩萨。

南无九华山幽冥界，大愿地藏王菩萨。（共击鸣十八数）

南无大乘妙法莲华经，南无法华会上佛菩萨。

南无当山护教伽蓝圣众菩萨。（晚收尾三称轻轻三鸣作礼退）

于僧人似曾相识的梵音中我默然登阶，忍不住又回头看一眼灯火辉煌的舍利塔，这一回眸又泪光盈盈，一路上只是流泪，我自己也奇怪为什么流泪，到了观音殿，寮友拿到了法师赠的经，我在一边对着观音菩萨的圣像而拜，每拜一次，心里默念一句：观世音菩萨，泪就潸然而下。越哭越是伤心。寮友拉我出观音殿，于指月楼下遇到了我的同事，他让我在廊下坐，并问我为什么哭，我哽咽着说我也不知，他几乎要笑出来，寮友看我哭的不住，干脆带我去还未开光没什么人去的万佛楼前哭，走到万佛楼前，我终于可以大放悲声了，反正是没人，索性放开了痛痛快快的哭，这边才哭三两声，天上便雷鸣电闪的，不一会还下起雨来。同寮的舍友赶紧拉我

回去，我一路哭回寮室，坐在床上继续哭，她被我哭的不耐烦，让我打坐算了，我听她的话打坐了一会儿，果然悲声寂止，哭后喉也痛，眼也痛，连手臂都拭泪拭的酸痛。好个柏林禅寺，从小到大，我还真未这样哭过。

7月25日 返京

同事的妻子出差要回家，今日必须回京。我是跟着他的车来的，末了也得跟他的车走。可是夏令营今天并没有结束，26号还有一天的活动，心下不舍，但也无法，及至今日，到寺已然七日，也算圆满了。

25号起床格外利索，在黎明的黑暗中摸索的洗漱后仍去普贤阁诵经早课，听大痴师开示。只觉时间比往昔过的更快些。

早斋过后听冯学诚居士讲座，题目是“三谈生活禅”（上一届是再谈生活禅，上上届是谈生活禅）其中几段公案颇有趣味，一段公案是赵州和尚的：师上堂谓众曰：“此事的的，没量大人，出这里不得，老僧到泂山，僧问：‘如何是祖师西来意？’泂山去：‘与我将床子来。’若是宗师，须以本分事接人始得。”

时有僧问：“如何是祖师西来意？”

师云：“庭前柏树子！”

学云：“和尚莫将境示人。”

师云：“我不将境示人。”

云：“如何是祖师西来意？”

师云：“庭前柏树子。”

短短一段公案令人不仅失笑，真是回味无穷。

用完午斋便收拾行囊预备走，在斋堂带回两块发糕，玉米面蒸的，混有枸杞与红枣子，香甜美味，吃完一块，意犹未尽，袖两块大的裹在路上吃。柏林寺的发糕，法力无边。

中午午休时与要好的寮友一同为皈依证和五戒证盖章（她却上进，已然受五戒中的部分戒了）遇到了明影法师，与明影法师闲聊几句，不免又说到赵州舍利塔，话仍未了，明影师却不见，辄来，取一部《赵州和尚语录》送我，说：回家要认真的看，能看懂一则，世间的书都不用再看——终生受用无穷。我恭敬的接过书，暗叹明影师真是心怀慈悲。

下午的打坐与出坡是参加不了了，全寮室的人都携着出坡要用的盆来送我，站在黑色的切诺基旁，久不忍别。她们原怕我要哭的，我却没有，只觉在万佛楼前已将柏林寺的泪水流的殆尽。所以尽管不舍，仍是谈笑风生的。会齐了同事和搭车回京的两人，疾出山门，绝尘而去。

路上分食我从柏林寺带来的纸包发糕与同行的小师弟买得的赵县特产烧饼，却没有太多言语，两次从柏林禅寺回京时皆是如此。

送完两人再转回我租住的望京路时，已是夕色委地时，霓虹乍亮，有种不真实感，不知身在何处。北京也是阴天，也是雾，可是我是清的，不是举世皆浊我独清的清，就是带着柏子清香与茶香的清，恬然自若，水波不兴。下得车来，步入熟悉的小区却感觉陌生的有些生硬了，由于落一点小雨，楼下一人也无，我将行李放在单元里，脱去鞋子，光着脚登上窄窄的花坛行禅，微闭着眼，缓慢，再慢的走，我听到足底踏在地上的轻轻的响，我听到细雨打在草叶上、花枝上的簌簌声，我听到雨声中混着的落花的叹息，我听到我的心跳与我呼吸的声音，我感觉到雨滴在我长发里慢慢

的渗入，我感觉到花坛边沿的草叶擦在我足边微凉而清润的一扫……

回到家里，将行李重重的放下，仍不觉是回到家了，反而觉的离家更远了……

菁

2003/8/3 凌晨 3：36