

第十二期生活禅夏令营专题

Speak in the 12th Summer Camp of Chan in the Daily Life

生活禅

Chan in the Daily Life



河北省佛教协会虚云印经功德藏 印行

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

省民族宗教事务厅张宝岩厅长

(2004年7月20日)

尊敬的各位来宾、各位法师、各位朋友、营员们、同志们：

今天，时逢省佛协在赵县柏林禅寺举办第十二届生活禅夏令营，借此机会，受省委统战部、石家庄市委、省政协、省民族宗教事务厅的委托，我代表省委统战部、石家庄市委、省政协和省民族宗教事务厅，对本届夏令营的开营表示热烈的祝贺！向来自国内外、海内外的宾朋、专家学者和各位营员表示热烈的欢迎！对一直关心、支持此项活动的护法居士表示诚挚的问候和敬意！

从九三年至今，柏林禅寺生活禅夏令营已成功举办了十一届。十一年来生活禅以净慧法师倡导的“觉悟人生，奉献人生”为宗旨，结合夏令营这种喜闻乐见的形式，立足于弘扬人间佛教，发扬佛教的优良传统，使佛教更加适应社会，贴近生活，在社会产生了积极的影响。

今年年初，党中央召开了全国宗教座谈会，这充分体现了党中央对宗教活动的关心和支持。此次会议的召开，表明了以胡锦涛总书记为中心的新一届中央集体坚持以三个代表重要思想为指导，立足于我国的基本国情，充分认识到了宗教活动存在的长期性，宗教信仰的群众性和特殊复杂性。会议指出，宗教工作要坚持以三个代表重要思想加以统领，要坚持全面贯彻宗教工作的基本方针和基本政策，要把包括广大信教群众在内的最广大人民群众团结在党和人民政府周围，要把他们的智慧和力量凝聚到全面建设小康社会的宏伟目标上来。

六月份，我省召开了全省宗教工作座谈会，这对于做好全省的宗教工作，进一步贯彻党的宗教政策具有非常重要的意义。这些年来，全省宗教界在维护民族团结和祖国统一，促进经济发展和社会稳定方面发挥了积极作用，受到社会各界的关注和肯定。尤其是以净慧法师为代表的佛教界，在积极探索佛教与社会主义社会相适应方面取得了显著成绩，受人瞩目。组织和举办此届生活禅夏令营，就是要进一步实践和探索佛教与社会主义社会相适应的途径，并将佛教的爱国、爱教、服务社会、服务众生的优良传统继续发扬光大。

我相信，通过社会各界的支持和关怀，经过省佛协和柏林禅寺的精心组织、积极筹备，以及全体营员的共同努力，这届生活禅夏令营一定会办得更具特色，更有成效。“觉悟人生、奉献人生”的理念会更加深入人心，深入大众。同时，我也希望这届生活禅夏令营要按照国家的法律法规和寺院的规章制度，科学合理的安排好各项活动。注意搞好饮食卫生，并做好防火、防暑等安全措施，营员在外出旅游和参观时一定要注意人身安全。

最后，预祝本届生活禅夏令营取得圆满成功。祝大家生活愉快，身体健康，六时吉祥！谢谢大家。

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

赵县人民政府黄云锁副县长

(2004年7月20日)

尊敬的各位领导，各位法师，各位营员、各位来宾：

今天，我们在这里相聚，共同庆祝赵州柏林禅寺第十二届生活禅夏令营的顺利开营。在此我代表赵县县委，赵县人民政府，对第十二届生活禅夏令营开营表示衷心的祝贺！向对本届夏令营给与大力支持并亲临指导的省委统战部黄宗直部长、省民宗厅张宝岩厅长、马宇骏副厅长、市委常委市委统战部王华清部长等各位领导、各位来宾表示热烈的欢迎并致以诚挚的谢意！向不畏酷暑，远道而来参加生活禅夏令营的青年朋友表示热烈的欢迎！

赵州柏林禅寺从汉末观音院肇基，至今香火绵延一千七百多年，历经沧桑，素有“畿内名刹”之称。改革开放以来，党的宗教信仰自由政策，重新点燃了柏林寺的香火，染绿了这里的千年古柏。特别是净慧法师驻锡以来在海内外佛教人士的大力支持下，这里告别了“破砖乱瓦毛毛草”的荒败景象，平地涌起了殿堂楼台，千年古刹焕发了新的生机。我们眼前的柏林寺殿宇庄严，环境幽雅，佛唱悠扬，香客云来。柏林寺的全面复兴，不仅为佛教界架起了交流、往来、拜谒的金桥，也极大地丰富了我县的旅游文化资源，必将促进本地区社会的全面繁荣与进步。

柏林寺倡导“觉悟人生，奉献人生”的人生理念，特别是净慧老和尚提倡生活禅，把学佛、修行与生活有机的结合起来，在生活中修行，在修行中生活，把佛学融入精神文明建设，使之与社会主义社会相适应，在新

时期建设精神文明、实行以德治国和坚持以人为本，促进人与人、人与自然和谐发展进程中发挥了重要作用。生活禅夏令营举办了十一届，历时十一年之久，越办越好，越办越新，她像一叶方舟成为继承前人、启迪来者、传播文化、开启智慧的载体，得到社会的广泛认同，越来越多的人从这里感悟到热爱祖国、回报社会的力量。

赵县历史悠久，物华天宝，举世闻名的千年赵州桥和享誉中外的柏林禅寺，构成了她独具风采、引以自豪的历史文化。

赵县土地富庶，经济繁荣，人民勤劳老朴实，乐善向上，是全国著名的雪花梨之乡和商品粮生产基地，禀承优秀的文化，借助现代科技，我们正在迈向全面建设小康社会的新征程。竭诚欢迎各位朋友参禅之余，多走一走，多看一看，了解赵县，结缘赵县，宣传赵县，为赵县的发展献计献策，作为当地政府我们将不胜感激！

最后，祝各位领导、各位来宾、各位法师、各位居士、各位朋友身体健康、吉祥如意！

预祝赵州柏林禅寺第十二届生活禅夏令营圆满成功！

谢谢大家！

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

冯学成 居士讲话

(2004年7月20日)

很多寺庙的客堂里挂着一道匾，这个匾上面写着“这里入道”，或是“从这里入”。大家能够参加第十二届生活禅夏令营，我们大家的因缘都非常殊胜。祝愿大家在这七天之中，能够在这里见道，在这里入道。阿弥陀佛！

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

营员代表 杨松林

(2004年7月20日)

尊敬的明海大和尚、各位领导、各位法师、各位老师、各位营员：

大家好！

在炎炎夏日里，我们这群年轻人远离了尘世的喧嚣，抛开了名利情爱的烦恼与忧愁，怀着一颗慈悲的心来追寻智慧。我们从祖国的四面八方来到了古佛道场——柏林禅寺。一千多年前赵州和尚曾在这里驻锡，今天我们有幸在这里参加第十二届生活禅夏令营，我首先代表 500 多名营员对柏林寺各位法师的慈悲和各位义工的辛勤工作表示衷心的感谢！谢谢你们！

直承佛心的中国禅宗，是直面人生，直接开启生命智慧的亲切教法，极大的提升了中华民族的精神素质，也成就了无数圣贤。如何将禅应用于现代的生活，如何把学佛修行落在实处，这是两个急迫而实在的问题。净慧大和尚曾经开示：“应该把学佛、修行与生活有机的结合起来，在生活中落实修行”，这也正是“生活禅”的缘起。生活禅夏令营已经成功的组织了十一届，它已经成为一座大众接触佛法、学习佛法、认同佛法的桥梁，为我们打开了“觉悟人生，奉献人生”的“入禅之门”。无数的有缘从中受益，终身受用。

净慧老和尚的慈悲与智慧，是最佳的现世教法，使众生坚定了信心，更加精进。柏林禅寺的众多法师，戒行谨严，学识渊博，是我们生活的朋友，智慧的导师。因缘妙法使我们走到了一起，有幸参加第十二届生活禅夏令营，得以亲近众多善知识，我们要懂得珍惜，知恩报恩，把全部的精

力投入到学习与修行中去，以报答三宝的恩德。

第十二届生活禅夏令营的主题是“安住在责任与义务中”，这正是要用禅的智慧把凡夫看作负担的责任与义务，转化为自在与安然，从而达到“优化自身素质，和谐自他关系”的目的。七天虽短，但如果大家能在此庄严道场认真修学，这短短的七天时间一定会成为我们生命中的永恒。

最后希望大家在本次夏令营中都能有所收获，有所觉悟。

谢谢大家！

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

营员代表 张玉菲

(2004年7月20日)

尊敬的上明下海，大和尚，各位领导，诸位法师，老师，营员：

大家好！

久远劫前我们早已相识，因而因缘和合是我们大家再次相聚在这千年古刹，古柏苍翠，缕缕檀香扑鼻，声声铃声入耳。在这样一种清幽宁静的气氛中，我们共同来分享佛法的慈光、法雨和清凉，真的是因缘殊胜，法缘殊胜。

这里是禅宗的道场，禅，与其说是宗教，不如说是一种生活的智慧，与其说是信仰，不如说是独特的思维方式。凝聚着东方智慧的禅宗，以其对个人生命和心灵的关注，以其对真实人生的追求，越来越引起了人们的兴趣和喜爱。当然，我也在其中。

我很早就到过这里，也参加过一些法务活动，我一直都很感恩寺里的善知识们，是他们带给了我充足的力量与智慧。佛在《四十二章经》中说，人有二十难，其一便是遇善知识难，而今天能够再次有机会亲近三宝，亲近诸位善知识，放下一切，来体验寺院的生活，来聆听佛陀的教诲，我感到万分的喜悦与激动。相信大家也和我一样，会珍惜此时，珍惜此缘。

最后，希望大家通过生活禅夏令营这座佛法关怀大众、大众认同佛法的桥梁，回归到佛法，回归到自性三宝这个精神家园。

下面请大家一起起立合掌，和我一起宣读入营誓词！

在第十二届生活禅夏令营开营式上的讲话

明海大和尚

(2004年7月20日)

各位领导、各位法师、各位居士、各位营员、各位来宾：

大家好！

在莲花盛开、夏雨清凉的季节，生活禅夏令营又一次将我们聚集在庭前柏树下，巍巍古塔旁。首先，请允许我代表河北省佛教协会全体同仁、柏林禅寺两序大众、夏令营导师净慧老和尚对各位的光临表示热烈的欢迎！对省市县各级党政主管部门领导给予生活禅夏令营的大力支持表示衷心的感谢！

生活禅夏令营从1993年首次举办至今已有十二年，这十二年中我们国家社会生活的方方面面发生了深刻的变化。尤其是宗教领域，党和政府的宗教政策日趋成熟和完善，各大宗教都在努力探索适应社会、融入社会、服务社会的发展道路。这十二年也是河北佛教走向中兴的十二年，生活禅夏令营则是我们在党和政府的支持下探索佛教与社会主义社会相适应的有益尝试，已成为我们弘法利生工作的一个亮点。我们觉得，夏令营这种弘法方式能够有效地在寺院与社会之间建立一种沟通、融入的渠道，通过这种渠道，青年朋友们能够了解作为我们民族文化重要组成部分的佛教文化，进而建立文化的归宿感与自信心，端正人生态度、树立正信正行，将觉悟人生、奉献人生的理念转化成生活与人格的现实。十二年来，许许多多的青年朋友在这古老的佛刹祛除了心中的迷惑，点燃了智慧的明灯，坚定了人生信念，焕发出向善向上的生活勇气，他们或者学业有成，或者

事业有成，成为建设祖国、造福社会的积极力量。如今，中国南北一些大寺院也相继开始举办诸如“福慧之旅”、“智慧之旅”等接引社会大众的弘法活动，这一方面激励我们不断完善和改进生活禅夏令营活动，不至于落后教界同仁，另一方面也是对我们多年坚持举办生活禅夏令营的一种肯定与鼓励，同时使我们对多年来成就生活禅夏令营的各界人士生起深深的感恩。我想借此机会向多年来关心支持生活禅夏令营的各级党政领导，向出资赞助的各位护法居士，向教内僧俗大德、各方朋友再次表示诚挚的谢意！

今年夏令营的主题是“安住在责任与义务中”。生活禅的倡导者净慧老和尚教导我们：修行佛法要“在无我中求进取，在尽责中求满足，在义务中求心安。”面对并承担人生的责任与义务，在责任与义务中放下自我、提高觉悟，这应该是大乘佛法的本义，是佛陀“空有不二、悲智双运”教法的必然要求。因此，正信的佛教徒不是封闭的，而是开放的，向他人开放、向社会开放、向责任和义务开放；不是偏执的，而是融入的，融入家庭，融入社会，融入周围的人群；不是逃避的，而是承担的，承担责任，承担命运的挑战，承担人生的苦难。我想开放、融入、承担这正是生活禅“在觉悟中奉献，在奉献中觉悟”的内涵，我愿与各位青年朋友一道培养开放的心胸、承担的勇气和融入的素养，我也希望大家能把佛法的修行落实于现实生活中，把个人的命运和国家民族的命运、广大众生的命运紧密地联系在一起，如《华严经》所说：“于诸病苦为作良医，于失道者示其正路，于暗夜中为作光明，于贫穷者令得伏藏。”事实上，今天的时代比任何时候都需要一大批敢于承担、无私奉献的肉身菩萨，他们或者征服科学技术的险峰，或者搏击于商品经济的大潮，或者降伏袭击人类的瘟疫顽症，或者

致力社会公益，博爱天下，兼济苍生，或者在平凡的位置上，默默无闻地燃烧自己，照亮别人。这些正是正信佛子的当然使命，也是佛法随缘而行、自利利他的正道。我衷心希望各位青年朋友能在夏令营中吸取佛教智慧与慈悲的养料，转身跃入生活的大海，在复兴中华民族的伟大事业中去践履菩萨道，修行生活禅，做滚滚红尘中的大丈夫！

最后祝各位营员、各位居士身体健康、法喜充满！

祝各位领导、各位朋友工作顺利、六时吉祥！

阿弥陀佛！

亲近老和尚晚会开示

(2004年7月23日)

明海大和尚：

各位营员，我们佛教讲，人身难得、佛法难闻、善知识难遇。现在我们大家都很有幸，得到人身，听闻佛法，亲近善知识。我们夏令营的导师——上净下慧老和尚，才从国外回来。因为现在他老人家还要护持湖北的两个寺院和柏林寺的下院，所以，能抽出时间跟我们在一起非常不容易。今天晚上就是我们大家一起亲近老和尚的时候，首先恭请老和尚给我们开示。

净慧老和尚：

各位老师、各位营员，今天晚上这个题目叫“亲近老和尚”。老和尚怎么亲近呢？天天跟你们有很远的距离。我也很想与各位把这个距离拉近，每天跟大家心连着心，这样我们就能形成一种佛法的交流、佛法的交融，但时间不允许啊。

这次有许多营员都是第一次到柏林禅寺来，也有的是才接触佛法。首先我想解释一下“老和尚”这个称谓。在寺院里有称大和尚的，有称老和尚的。在一个大寺院，不是每一个年纪老的和尚都称老和尚，也不是每一个和尚都可以称为大和尚。称大和尚的就是这个寺院的方丈——方丈大和尚。在这个寺院当过方丈的，现在不当了，退休了，寺院里叫退居，现在社会上叫退居二线，那么这个退了居的大和尚便称为老和尚。这种称呼不受年龄的限制，比如说他是四十岁也可以称老和尚，但是只是在这个寺院内部来讲，到了其他的寺院就不一定称他老和尚了。

我很年轻的时候在一个寺院里住，前任的方丈也在这个寺院，这位退居的老和尚大概还不到四十岁，但是大家都说今天老和尚要上殿。我一看，来了一个和尚一点也不老，很年轻，我就感到很奇怪。老和尚上殿站在哪里呢，他就站在首座的位置。在一个特定的时间空间之内，现任的方丈是大和尚，前任的方丈是老和尚，再前任的方丈还是老和尚。所以寺院里初一、十五要礼祖，拜历代的祖中师，其有一句“顶礼诸位老和尚。”就是说在这里当过住持的这些老和尚，虽然他过世了，我们还要向他顶礼。

还有一种情况，确实是年高德长的，不管是当住持还是不当住持都称他为老和尚。就像我们的师父虚云老和尚，他在位要称他老和尚，不在位也称老和尚，在这个寺院内部称老和尚，在整个佛教界还是称他老和尚，这就是一种特殊情况，真正是年高有德的人，称为老和尚。那么普遍称为大和尚的有没有呢？也有。比如说不受他的职位的限制，也不受他所居住的空间的限制，整个佛教界都称他为大和尚。历史上有一个，就是鉴真大和尚。鉴真在中国时被称为大和尚，到了日本去还是称他大和尚，仅仅只有这一例。各位初接触佛教，初到柏林寺来的人，容易被这个大和尚那个老和尚，搞得满头雾水，不知是怎么回事。

什么是亲近呢？可以说多接触是一种亲近，多请教是一种亲近，能够近距离地居住在一块、生活在一块也是一种亲近。因为佛法的摄受分为言传和身教，言传这方面可以是一次性或者多次性的。听法师们讲经，那是一种亲近，还有像我们各位营员在这里住七天也好，住八天也好，能够亲近三宝，跟三宝近距离地生活在一起，也是一种具体的摄受。我们住在寺院和住在家庭一定会有不同的感受，那就是这种摄受的力量在起作用，也

是这个道场的氛围在起作用。

上面是讲了一点题外的话。

接下来我就讲一句佛教里很重要的话，一个很重要的观念。我们每一个人，不管你是学佛的人还是不学佛的人，在生活中都要交朋友。佛教里有个概念叫“亲近善友”，或者“亲近善知识”。知识有时候就是对朋友的称呼，这是一个佛教专用的名词。这个知识，有善知识，也有恶知识，善知识就是善友，恶知识就是恶友。我们一个人的一生，事业成败如何，学习进步如何，工作环境如何，人际关系如何，都和结交朋友有很大关系。

人一生之中有好朋友、好同事的帮助，有好老师的指导，学习就容易进步。在做人做事当中有人帮助，尽管自己有时候会有不努力的地方，却有好的老师来提携，有好的朋友来劝勉，你的某些坏毛病、坏习气就会在不知不觉当中改正过来。所以中国古话说，“与善人交，如入芝兰之室”，就好象到了放着灵芝草、放着兰花的屋子一样，久而久之，你的衣服、身体都会染上香味。我们能够与一个有学问、有道德、有能力、有威望的人在一起，尽管平常很少跟他说话，也能从他的一言一行当中受到很多启发，得到很多教育，慢慢地就可以改变你的人生。我想我们在座的同学们都会有这种经历，有这种体会。

相反的，如果我们结交的是那些毛病比较多的人，生活比较散漫的人，学习不上进的人，你也会受他的影响。同学们在学校里都是住集体宿舍，三四个人住在一起。如果我们这个宿舍里面勤快的人多，一定收拾得很干净，屋子是整整齐齐、干干净净的。大家起床也不会是九三式，应该是六点七点就起床了。如果这个宿舍里三个人、四个人都是比较散漫的，尽管

有一个人会勤快一点，但是日久天长他也会受影响，也会被那些懒散的人所转化。所以佛教强调我们每一个学佛的人、修行的人，第一条就是要亲近善知识。

学佛有四个途径，或者说是四个入门的地方，第一个就是亲近善知识，第二个是听闻正法，第三是如理作意，第四个是发善法心。亲近善知识摆在第一条，就是因为好的老师、好的朋友对我们的成长能起到很关键的作用。《华严经》有一品很长，叫《入法界品》，就是描写一个年轻人不辞千山万水亲近善知识的过程，他师从五十三位善知识，来学习佛法、了悟佛法。这个年轻人就是佛教里很有名的善财童子。他亲近每一位老师都要费尽千辛万苦，都要经历许多困难和波折，但最终都得到了很好的受用，使他的修行不断地提升，智慧不断地开发。那是非常生动的一个典型，所以把善财童子五十三参比喻为“百城烟水”，就是不辞劳苦的意思。我们每一个年轻人在学佛的过程当中，时时刻刻都要想到亲近善知识。

我们学习世间法，做世间的学问，同样也要亲近善知识，因为在世间法也有善知识和恶知识之分。亲近善知识在我们世间来讲就叫做择友，选择朋友。择友在人生当中是一件首要的事情，在家靠父母，在外就靠朋友。儒家有一本启蒙读物叫《论语》，《论语》一开头的那一章，曾子就讲，他每天要反省三件事，哪三件事呢？“ 谋不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”“ 谋不忠乎？”就是说我们在一个工作岗位上，是不是做到尽责尽职、忠心耿耿地完成自己所担负的工作和任务？教书的要忠于他的职守，当干部的也要忠于他的职守。这个忠既是忠于大众，也是忠于国家。因为没有国家就没有大众，有大众总要有一个机构来组织，有一个机构来

领导和规划。国家在维护大众利益，维护整个国家民族的兴盛方面是非常重要的，所以对国家也要忠诚。

“与朋友交不信乎？”很多营员都有许多朋友，与人交往最重要的一条是什么呢？是守信用。因为人无信而不立。在座的这么多年轻人，一定在生活当中遇到过各种各样的人，同学们当中也可能有各种各样的人。有的人很守信用，比如说我们今天晚上约好去喝茶，七点钟或者八点钟，到哪个地方，一定不见不散。结果到那里去时，守信用的提前十分钟就到了，不守信用的推迟半个小时还没有到，像这样的事可能往往很多。尽管好像是一件小事，但是一切大事都是从这些小事开始的。与朋友的聚会不守信用，那么如果朋友有了急难需要他帮忙，这个信誉就会发生危机。所以我们在生活当中，不管是大事还是小事，都要守信用。只要承诺了的事你就要兑现，你没有承诺的事情当面就要说清楚，比如说今天晚上这件事情，或者这个活动我不喜欢，或者是有其他的事情抽不出身来，当面就跟朋友跟同学交代清楚，不要含含糊糊地说去又不去，到时候不守信用，使大家很扫兴。那么你在朋友面前，在同学面前，会留下一个非常不好的印象，以后有什么事别人不会找你了，觉得你不可信赖。

第三件事就是“传不习乎？”传就是老师传授的知识。我所学的手艺，所学的本领，是不是经常反复地实践、实验、温习？所谓温故而知新。传授的知识要反复地温习。

这三句话，也可以说是我们人生最重要的三件事，第一要忠于职守，第二要忠于朋友，第三要不断地积累知识，不断地温故知新。我们只有不断地积累知识、不断地温故知新，才会有进步。尽管只是这三句话，但是

概括得很全面。

佛教有几本经，是专门讲人生日用的事情。这一次发给大家的《在家教徒必读 经典》，里头有《随念三宝经》、《八大人觉经》、《吉祥经》、《善生经》、《优婆塞戒经》。每一本经都是在我们日常生活当中可以操作的，可以落实的。它不是专门地说理，它是一方面说理、一方面说事，叫理事圆融，我们才可以照着去做。

记得还有一本经，叫做《佛说孛经》。就是讲释迦牟尼佛在因地修行时，有一世曾是一位比丘，叫孛比丘。一个国王请他做国师，治理国家。后来因为受到底下奸臣的挑拨离间，国王让这位比丘国师离开宫廷。国王在给他送行的时候，孛比丘就讲了一些治国之道。这些治国之道既有关于政治经济的问题和军事的问题，也有关于做人的问题，以及学习的问题，讲得非常全面，而且翻译的文字也很优美。这应该是我们中国早期翻译的经典之一，它是三国时期一位居士翻译的，叫支谦。支谦那时候是一个有名的文学家，他翻译的这部经典，真是文采飞扬。这部经典上面讲到交朋友，他说有四类朋友。这四类朋友是什么呢？孛比丘向国王说：“友有四品，不可不知。”有四类朋友，你应该知道。“有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地”。意思是什么呢，有的朋友就像一朵鲜花，有的朋友就像一杆秤，有的朋友就像一座山，有的朋友就像大地。我们在这里跟各位沟通一下，我们要交什么样的朋友？要交一枝花的朋友，还是交一杆秤的朋友？是交如一座山的朋友，还是交像大地一样的朋友？大家说说看，举手说，你说，小朋友。

某营员：要交那个像大地的朋友，无处不在，没有一处不在。

净慧老和尚：好，如果我们朋友像大地，那遍大地都是我们的朋友，对不对呀？还有人说吗？他说的不见得全，只说了一部分内容，不过他这个内容很重要。

某营员：交像高山那样的朋友，可以像他学习高山一样的品质。

净慧老和尚：好，还有吗，你说说。

某营员：交像一杆秤的朋友，学习他的公平正直。

净慧老和尚：这位营员有他的见解。

某营员：交像花一样的朋友，老和尚说他像花，并没有说他哪里像花，如果他的心灵如花般纯洁美丽，那么我相信他一定是一个益友。

净慧老和尚：我们听了几位同学的意见，都能够从善意出发，从善的一面来理解这四种朋友。但是经文上面是一个比喻，如花、如秤、如山、如地，都是一个比喻而已。

我们看经文是怎么说的。何谓如花？朋友为什么像花一样呢？一朵花在盛开的时候，我们会怎么样啊，过去的人是把花插在头上。当这朵花枯萎了怎么办？扔在地下。就是说这位如花的朋友会反复无常，因为花有时是鲜艳可爱的，有时是枯萎的。所以比喻这样的朋友见你富贵他就亲近你，见你贫穷就舍弃你，所谓“贫居闹市无人问，富在深山有远亲”。那就是如花的朋友。

为什么说有的朋友像一杆秤？因为用秤秤物件的时候，所秤之物重，这个秤会抬起头来，所秤之物轻，它又会低下去，所谓“物轻则低，物重则仰”。你要给这个朋友一点东西，他就会对你很恭敬，如果你没有什么东西给他，就会对你轻慢。如果是像这样的朋友，我们宁可不要交，不要交

像秤一样忽高忽低的朋友。

有的朋友像山，比喻像一座金山，“鸟兽集之，毛羽容光。”如果这座山是一座金山，鸟兽在那个地方聚集，连羽毛都会有光亮，都会有光泽。这样的朋友，如果他富贵了我们也会同样地感到高兴，分享他的富贵，能够使我们在生活当中受到人们的赞誉。在社会上没有人赞誉也不行，因为每个人都需要有好名誉。比如说好学有人赞誉，勤俭有人赞誉，富贵同样有人赞誉。这个如山的朋友，比如说是一个富贵的朋友，他见到贫贱的人也不舍弃，那说明这种富贵是富而不奢，能够对原来的朋友还是一如既往地有好交情。

说有的朋友像大地，因为一切的植物、一切的财宝，都在地上或者地下。一切的植物靠地来生长，一切的财宝靠地来蕴藏。你看一切矿藏，煤也好，金、银、铜、铁、锡也好，还是石油也好，都是在大地的深处。如果我们有一个像大地一样的朋友，他对我们也会像大地对万物一样提供滋养。这样的朋友对我们的成长，对我们的成就，一定会很有帮助。所以我们每一位青年人在择友的时候，不要选择如花之友，不要选择如秤之友，要选择像高山一样的朋友，像大地一样的朋友。

刚才有一位同学说，要交高山一样的朋友，“高山仰止，虽不能至，心向往之”。高山可以做为我们的一个目标，时时刻刻仰望着它。那些有学问有道德的人被比作泰山北斗，我们交那样的朋友，受他们的熏染，一样会成为有学问有道德的人。我们要交像大地一样的朋友，大地是无处不在，我们的好朋友、我们的善知识也像大地一样无处不在。这两个说法都非常好，对经文的意义是一个丰富和补充。这位十四岁的小朋友，虽然他个子

不肯长，但是很有智慧。下面我们留一点时间给大家提问，互相交流沟通。

某营员：老和尚您好，今天下午的活动是参禅。最初的阿赖耶识，最初的我从哪来的？为什么有一个这样的我，现在经过许许多多的生死轮回，那最初的什么是我？还有“色即是空，空即是色”，如果这个世间什么都没有，也没有恶人善人那好吗？

净慧老和尚：这个问题是一个很难回答的问题。为什么这么说呢？如果我是一个牧师的话，我会很快回答这个问题，那就是上帝造的，上帝安排的，一切问题都解决了。是不是？但是佛教不是这样的。佛教认为，在我们生命之外没有一个造物主，没有一个造化，没有一个掌握命运的人，一切都是操之在我。那么这个我从哪里来呢？佛教对这个问题归作十四个无记，不回答。为什么不回答呢？回答了前世是从哪里来，那么前世的前世从哪里来？他一直会问下去。有没有结果呢？没有结果。佛教讲我们的生命流转生死，你一天没有觉悟，那一天就是无始无终，都在那里流转。你觉悟的那一天就叫做无始有终。我们迷惑的生命，对于众生来说，就是无始无终，对于一切觉者来说就是无始有终。

生命从哪里来？佛教认为，回答这个问题是一种戏论。为什么呢？你没有必要去追问它，你找到了第一个原因，会怎么办呢？也不能够解决当下的迷惑与痛苦。在佛教思想里，不存在第一个原因，没有第一因。

在这里有一个故事，过去我已经讲过多次，不妨再重复一次。一群美国的孩子上宗教课，宗教课有佛教、有基督教、有天主教。上完课以后，老师就向同学们提一个问题，他说你们听了基督教与佛教的课程以后，觉得它们之间最大的区别是什么？这些美国的孩子很有智慧。他说，佛教与

基督教最大的区别是，基督教认为第一个鸡蛋不是鸡生的，佛教则认为第一个鸡蛋也是鸡生的。那我们第一个生命是什么，第一个我是什么？第一个我还是从我来，第一个生命还是从生命来，绝对不是由一个造物主造出来的。没有第一因，大家记住这个最关键的定义，没有第一个原因。我也不懂物理学，现在说有第一次推动，但是第一次推动还是找不到原因，找不到原因就说是上帝的作用。但是佛教就不这么讲，佛教讲无始终无内外。从时间来讲，无始无终，从空间来讲，无边无际。从生命来讲，也是无始以来就存在的。

也有人确实希望找到第一个原因是什么，佛教里有一本经，叫做《箭喻经》。有一个人，中了一只很毒的箭，这个人就追究，这个箭从哪里射来的？这个箭为什么这么毒？这个箭是铜的、是铁的、是骨的、还是羽毛的？他一定要把这些问题搞明白，再拔出箭，不研究清楚就不要拔出来。旁边就有智者对他说，要研究这个箭可以慢慢来，我们当下最重要的是把它拔出来，挽救你的生命，否则箭毒在你周身扩散了以后，这个生命就没救了。所以说我们每一个人就是中了一支烦恼的毒箭，现在最重要的是把这支毒箭从我们身上赶快拔下来。拔下这支箭你就没有苦恼了，没有迷惑了，你自然就知道生命是从哪里来的。

某营员：尊敬的老和尚，现在有一些净土法门的大德说净土即禅即密，就是说禅、净、密三学是一不是三，“一句弥陀深妙禅”。不知您作为一名禅宗高僧，对这个观点有什么看法？

净慧老和尚：这句话也可以换另外一个方式来说，比如说禅，上面挂的这一个“无”字，它即禅即净即密，包罗万象，概括一切。我站在禅宗

的立场这么说，他站在净土的立场那么说，说得都对，但是真正要修行的时候，还是要把这个门径分清楚。你没有到那个境界，禅就是禅，密就是密，净就是净。“即”就是融会贯通，没有到那个境界你融会贯通不了，还是一就是一，二就是二。修行不光是图嘴巴快活，一说就了事，一定是说到要行到，要有实际受用才行。你要“即”得了才行，你要“即”不了，那就是说空话。所以我们初学佛的人，不要陷入到那种玄妙不可琢磨的，那种不切实际的幻想当中，一定要脚踏实地，一点点地做，一点点地感受、体验佛法。不感受、不体验佛法，你的心、口和你的行为对不上号，在实际的生活当中不会有受用，也抵不住烦恼。所以劝大家念佛就好好念佛，参禅就好好参禅，持咒就好好持咒。到了能够相即的时候，再来说那些超乎常情的话才可以！在北京红螺山，清代出了一位彻悟禅师，被尊为莲宗十二祖。他写了四十句句子还是一百句句子，就是讲一句弥陀怎么样，一句弥陀怎么样。一句弥陀就能包括一切，他那个境界可以说那个话，在我们这个境界一句弥陀连当下的烦恼也抵不住，其他就更不用说了。

某营员：佛陀说众生平等，但是为什么在制定出家戒律的时候，却体现了男女不平等。还有一个问题，就是女众在打坐的时候可不可以双盘，谢谢。

净慧老和尚：佛陀制戒，对女众有一些特殊的规定，这正是佛的大慈悲、大智慧的表现，应该说这完全是对女众的爱护，不能把它看作是不平等。因为他对女众有这样一种爱护，也就是慈悲心，从这一点来说，完全是平等的。我们不要在这个事情上就事论事，就事论事说不清楚，要看佛的出发点和用意是什么？如果没有这些对女众的特殊关照，相反地可能会

影响女众的修行，影响女众和男众最后在成就上的真正的平等。所谓的平等，是讲在成就上的平等。不是讲你吃一口饭我也吃一口饭，男众吃三个馒头，女众吃得了吗？如果说今天一定要平等，我们男众吃三个馒头，你们女众一定也要吃三个馒头，不吃三个馒头不行，那会把你们都吃病了。

还有一个就是说，女众为什么不宜双盘，这是一种经验，是古代祖师留下的一个教戒。这条经验我相信都是通过实践而得出的，我们要很好地珍惜。历代祖师通过实践以后，觉得女众双盘可能对她的身体有影响，对她的修道不利，所以这也是佛菩萨、祖师们对女众特别的关爱，特别的慈悲，我们要很好地来体会！

某营员：老法师您好，我知道有一个泰国的得道高僧，在几天几夜不停地玩一个叫CS的射击类游戏时，心脏病突发而死。通过这个事我想问两个问题，第一个问题就是说在虚拟世界造杀业算不算是业障？还有个问题就是说，这个得道高僧算不算六根不清净？

净慧老和尚：古代有一个故事，就是有一个小沙弥，刚好是十四岁，就去讲经，所以对年轻人对儿童不能够轻视，他们都能动脑筋，有智慧，提出很多非常精彩的问题。首先我对他的提问提出表扬，一个是善于思考，第二有胆量，能够在天庭广众之中拿起话筒就说，很好。

我听说最近放过一个电视连续剧叫《济公传》，你们看过没有？济公有很多神通是通过非常世俗化的事情显示出来的。比如说人家请他吃饭，摆的一桌大鱼大肉，济公和尚走到那里拿起来就吃。吃完了以后人家会问他，你当和尚的怎么吃肉啊？这时候他从嘴里吐出来的鱼放在水里还是活的。有这个事情没有啊？所以说，大修行人，他有种种的神通示现出来，

让我们这些凡人通过一些具体的事情来觉悟。泰国这位得道高僧三天三夜玩这个电子游戏，最后心脏病突发死亡了，你们想想看，他是不是在警戒我们哪？你们玩电子游戏不能够过量啊！连我这样的得道高僧玩三天都玩不过去！何况你们这些普通的凡人呢，玩三天也会丧命的。所以这个得道高僧这样一种示现，是以他的生命来教育我们，我们要称扬赞叹。（众笑）

某营员：尊敬的上净下慧老和尚，我很感谢您给我们提供了这么好的学习、生活环境。通过这几天来柏林禅寺的体会，感觉到您的慈悲之心。同时寺院僧众这种大规模的管理，使我非常地吃惊。您是如何发心建立柏林禅寺这个管理体系的，以及今后在生活禅夏令营活动的基础上，还有什么其它的活动？

净慧老和尚：今天的一切都是国家给我们的恩惠、社会给我们的恩惠、大众给我们的恩惠。我个人应该说无所作为。如果我们没有这个大环境，要成就这个道场是不可能的，所以我的理念是大众认同、大众参与、大众成就、大众分享。我不过是在这个过程当中，和一班人来做一点具体的工作而已。首先我们要感恩大众。

其次讲到僧团的管理，我也是在不断在探索，不过总的理念还是很清楚。实际上大家也可以看得出来，我们这个僧团参与管理的人并不多，而这种管理也并不是刻意地要有许多规章制度，要怎么样去做。我们第一是靠大家发心；第二是靠持戒；第三是要靠随缘的运作。能发心就能够自觉，能持戒就会有自由，能够随缘地做一切事情就会有自在，所以我的这个管理是叫三自：自觉、自由、自在。在发心当中培养我们每个人的自觉，有发心就一定会有自觉；在持戒当中来获得自由，如果不持戒，不接受规章

制度，就没有自由可言。因为自由不是绝对的，都是相对的。你能够做到什么就能得到什么，能把所有的规则都守好了，那么在所有的地方你都能获得自由。一个人不要刻意执着地去追求什么东西就是随缘，随顺因缘。因为并不是说你主观上想得到什么就可以得到什么，一切都是因缘的成就。你能够认识到 因缘的 这种规律，就可以自在。所以“ 自觉、自由、自在 ”就是我们管理的一个基本追求。

我们不是要把大家管得死死的，而是希望大家从眼前的自在、生活的自在为起点，最后得到生命的自在，这才是我们僧团运作的最终目标。至于说到今后，一代人有一代人的责任。柏林寺今后怎么管理，我想以后当方丈当住持的人，对于我们现在开创的这些理念、思维、模式，如果觉得可以继承的就继承。但是要看到一切事物都是在发展的，一切具体的做法都是随顺因缘在改变的。我也不会去想，现在的这个模式以后一成不变了，那我们就没有希望了，希望我们能够日新又新，能够时时刻刻与时俱进，能够时时刻刻 契理契机地 弘扬佛法，这才是我们最重要的一个理念。谢谢！

某营员： 尊敬的老和尚，您好！在佛教来说，我们有什么样的诚心就会有怎样的感应，也就是说我们有什么样的发心就会有怎样的结果，就好比一潭清水，自然会有影像。但是有这样一句话：知识是佛教的障碍。我接触的很多人，他们都接受过高等教育，有很多知识，给他们讲佛教的道理是完全可以接受的，但是提到感应方面的现象就很难沟通。

净慧老和尚： 知识如果变成一种执着，它确实就是学佛的障碍。但是佛教不是一个提倡愚昧的宗教，佛教是提倡智慧的宗教，佛教认为要把知

识变成智慧那才是我们修行的一种动力。至于说到感应的事情，这是一种经验，没有这种经验的人他确实很难信服。有一些问题不是仅依靠理性就能得到解决的，所以佛教既重理性也重信仰。有一些不可思议的事情通过理性是无法理解的，只有从信仰的角度才能够得到某种正确的感受。

为什么这么说呢？因为你我可能修行程度很浅，不容易有那种得到感应的经验。如果我们从信仰出发，相信佛菩萨他是真语者、实语者、不异语者、不妄语者，那么他说了种种感应，我们就应该相信佛菩萨说的都是自己亲身经历的事情，我们没有经历只是修行还不够，我们要继续努力，得到感应。

另外一点，作为学佛的人，一切都要顺其自然，也不要刻意地去追求感应。有感应固然是我们修行的一种验证，没有感应那是因为我们的因缘时节没有到，因缘时节一到自然就会有。比如说，我们在上面说话下面有人鼓掌，是不是感应呢？也是感应。大家不受感染怎么会有响应呢。从这一点出发，所以古人也说“神通并妙用，运水与搬柴”，在运水搬柴当中，在一切日用的生活当中，到处都是神通妙用在起作用。

某营员：赵州老和尚生活在唐朝，而唐朝是中国禅宗、佛法最为昌盛的一个时期。有的人指出唐朝是把政治理念和生活情感分开处理的，它把儒家作为一种治国的理想，而让佛教来支配和引导人民的生活情感、生活伦理。您指出过中国宗教情感非常缺少，所以我认为佛教在现今的世界里永远无法达到社会国家的普遍认同，但是它对每个人的生活情感和生活修养方面的作用却很重要。您讲生活禅理念，我想就这个问题请您慈悲开示。

净慧老和尚：佛法讲，一切都离不开因缘，佛法兴衰有一定的时节

因缘。我们要知道，远古的且不说，从中国有了孔子，印度有了释迦，西方有了耶稣基督到现在两千多年了。尽管现在世界上基督教是信仰人数最多的一个宗教，但它也未能把世界六十亿人口全部都纳入基督教的情感之中，其它的像儒家和佛家比起基督教来，至少在信仰的人数上，那是望尘莫及的。由此我们可以看到，世界的人口这么多，思想文化背景各不相同，政治制度差异很大，一种政治理念要想覆盖全世界可能性不大，一种宗教理念要想覆盖全世界更没有可能性。所以说，“佛渡有缘人”，有缘则得度。“有缘千里来相会，无缘对面不相逢”，佛法亦复如此。

不过作为我个人来讲，作为一个出家人，作为一个佛弟子，我还是希望我们佛教的思想，这样一个博大精深的大智慧大慈悲的思想能够影响更多的人，使更多的人能够在这个烦恼的火宅中活得清凉、活得自在。每个人只能做他力所能及的工作，我们虽然一直在努力，但是究竟能够有多少效果，那还是要看时节因缘。尽管时节因缘我们不能左右它，但是努力的程度可以取决于我们个人，所以我们要不懈地来努力，不懈地来创造佛教能够广泛弘扬的条件和因缘。

净慧老和尚在联欢会上所做开示

(2004 年 7 月 23 日)

各位老师，各位营员：

这次夏令营开营式我没有能够参加，这是过去举办的十一届中都没有发生过的事情。因为中国佛教协会有一次出访的任务，一定要我去。我这次出访的是泰国，大家知道泰国是一个佛教国家。从现在世界佛教的形势来看，我们中国佛教徒最多，但是没有真正形成世界佛教的中心。就目前的情况来看呢，好像世界佛教的中心，至少是南传上座部佛教的中心是在泰国，也可以说，世界佛教的中心也在泰国。为什么这样说呢？因为世界佛教历史最悠久的组织，叫世界佛教联谊会，简称世佛联，它的总部就设在曼谷。目前泰国六千多万人，百分之九十以上的人都信仰佛教。我们这次到泰国去，是参加一个会议，这个会议的名称在报纸上是叫“世界佛教大会”，但是会议现场实际的名称是“南北传佛教国际会议”，就是南传和北传，也就是大乘和小乘。参加这个会议的人分别来自二十六个国家和地区。

我倒不是想要介绍这个会议的情况，而是参加了这个会议后，有很多感想。泰国这个佛教国家有两所大学，珠拿伦宫大学和法正大学。珠拿伦宫大学的佛学院有三千多名僧人在学习，仅凭这一点，就足以说明它作为一个佛教大国的盛况，这一次的会议就是由珠拿伦宫大学召开的。走在泰国，不管是大街还是小巷，抬头所见之处都有佛教的寺院，每一个地方，都能遇到出家人。尽管街面上熙熙攘攘，市民也很繁忙，但是他们显得很悠闲，一点儿都不匆忙，而是一种悠闲自在的生活形态，说话的声音

音很低。有的人在泰国住了好多年，从来没有听到过吵架，没有听到谁会骂人，会打架，而且青年男女在街上走路都是各行其道。即使是，用广东人的话说，青年男女在拍拖期间，也不手拉着手，而是并排着走。它那种社会风气啊，还保持着佛教的风格，既有热情，又不过分亲近，我觉得这是一种很可贵的社会风尚。

泰国的出家人都过着托钵的生活，除了极少数的寺院以外，大部分寺院的出家人都是托钵化饭吃。 珠拿伦宫 大学有三千多个学生，他们的学校里既没有厨房，也没有斋堂。这些学生就住在自己的寺院，每天早上五六点钟就去化斋，吃完了，回来做自己的功课，吃了中午饭到一点钟再来上学，上到下午六点钟，有五节课。学校里没有准备饭菜，也没有准备睡觉的地方，大家都回到自己的寺院里去。像那样的办学很超脱，我也特别地了解了一下， 那些 老师也是来自各个寺院的法师。我说要不要给他们薪水，他说不用，就是路稍微远一点的地方，每一次给点车马费，都是在义务的教学，不要钱。听了这些话，我的心里很受震撼，觉得这个佛教国家就是不错。

现在泰国的佛教，从形式上来说，他们是南传，或者是小乘，而我们呢是大乘。但是从他们在会议上的发言，从他们国家僧人所从事的工作，从他们那种精神面貌来说，实际上他们同样具有广大的慈悲心，而且也在做许多济世救人的事情，做社会福利的事业，做那些贫困地区的救济工作。所以从现在来看，南传，北传，大乘，小乘，除了在教规方面，在生活形式方面，在衣着打扮方面有一些区别以外，南传佛教所具有的那种精神真值得我们北传佛教好好地学习。

我记得太虚大师在考察了南传佛教以后，说了这样的一段话，“我们中国佛教口口声声地说是大乘，实际上所作所为所行都是小乘；南传佛教我们看它是小乘，实际上它所作所为所行都是大乘的精神。”太虚法师说这个话到现在至少有六十年以上的时间，也就是说在六十年以前，南传佛教在实践佛陀教义方面就走在我们的前面。正因为南传佛教这样忠实地实践佛陀的教义，忠实地为社会大众，为国家的兴旺发达做自己的贡献，所以像泰国的佛教，像斯里兰卡的佛教，像缅甸的佛教，乃至老挝、柬埔寨，都受到社会的普遍尊重，受到政府的高度重视，受到国王乃至政府高级领导人的崇敬。我想这绝不是一个偶然的事情，这就是他们真正做到行所言，言所行，言行一致，所以才能够赢得国家和社会的尊敬。

我们这次开会，也有几个非常有意义的场面。一个场面就是，泰国的王储也就是皇太子到场讲话。当他从外边走进会场的时候，在家众都要起立，出家众则不需要起来。这个是在会议进行中，主持人事先告诉大家的，因为有北传的人，所以要事先通知一声。北传的人见了政府的领导来了，赶快要站起来迎上前去，但南传没有这个，坐在那里巍然不动。然后皇太子又给主席团的二十几位高僧大德赠送礼品。他把礼品送上来的时候，和尚只用手接触一下就行了。礼品送完了，副僧王坐在台下，皇太子走到副僧王的面前，跪在那个地方，给他顶礼。那个副僧王不知道在那里说什么，说了很久的时间，皇太子就跪在地下。据说上至国王、皇太子、皇后、政府首脑和各部部长见了僧王都是这个样子，都要顶礼膜拜。和尚对于这些政府的长官没有迎来送往之说。他之所以赢得这样的地位，受到这样的尊重，这绝非偶然的事情。

后来两次都有政府的副总理来，大家也是坐在那里不动。这个副总理又到前面这一排，每个法师的面前合掌致敬。按照会议的要求，大家都不要起来，但是不知道是哪一位把这个话忘记了，从他一开始，人就站起来了。看见第一个站起来，第二个不能不站起来，第三个还得站起来。但是走到我旁边，是一个柬埔寨的老和尚，他不站起来，仍然坐在那里，再过去是一个老挝的老和尚，他也不站起来，坐在那里。后来这个副总理又倒回头来，跟这个老挝的、柬埔寨的老和尚一再地问讯，一再地合掌。这个老和尚把他的头拍几下，非常的亲切。那一位副总理，很有亲和力，对每一位出家人都很尊敬，都很随和。很多人涌上去跟他照相，他也不厌其烦地跟大家握手、照相。那就是北传的人多，没有南传的人。一个出家人甘于淡泊，淡于名利，不容易做到。但是做不到，死到临头的时候就把握不住自己。在这个会场上，我也在仔细地思考，这大概就是南北传佛教的不同，这个不能不说是我们北传佛教的悲哀。

还有一件事情，几乎所有到台上去讲演的人，从老和尚到青年的和尚都能够说一口流利的英语。我那两天嗓子哑了，连照着本子念汉语都念不好，很惭愧！这有什么感想呢？就是我们这些年青的法师啊，不管在哪个佛学院，都不喜欢学外语。“我又不出国，我学外语有什么用啊？”孰知“书到用时方恨少，事非经过不知难！”我们也很荣幸，有一位博士法师——净因法师，他跑到上面去，也不要稿子，用英语哇啦哇啦地讲了一个多小时，算是给我们出了一口气。净因法师那样流利的英语，从哪儿来的呢？从勤学苦练而来。他读了十五年的书，拿到了博士学位，现在在香港大学做佛学研究中心的主任。能够到那个位置，不容易啊，那是一种学术成熟

的象征，那是社会对一个法师学术成果的承认。倒不是说那个很有名，很有利，当然有名也有利，但是那个名利，和这寺院里边当个什么执事啊，完全是两回事。因为那是要有真才实学才能够赢得社会对他的承认。所以，我就想到，我们每一个佛学院和这些年青的法师们确实要学英语，要学外语。地球已经越来越小，国与国之间的距离越来越拉近，人与人之间的交往越来越密切，世界各国的佛教界，对中国佛教有越来越多的要求和期望。他们希望派人到我们中国来留学，也希望我们中国的年青人，年青的出家人到他们那里去留学。一说到语言的问题，大家都傻眼了，来了以后怎么交流啊，怎么沟通啊，没办法！还有一点，我们条件不够，或者是师资力量不够，或者是设施不行，有种种的困难，像这样的一些困难，终有一天要克服。也要努力地去创造条件，逐步来克服这些困难。学外语，实在是每个年青的出家人刻不容缓的一件事情。大家会想，我是要了生死，学外语能了生死吗？难道学外语的人，就不能了生死吗？佛教是佛陀创立的，佛当时也不是说中国话！在我们来看也是说的外语啊。所以一定要把一些陈旧的思想扫除干净。要面对现实，我们再不面对现实，中国的佛教可能就被世界的佛教远远地抛在了后面。

那么我今天讲这番话，最终的一个目标是什么呢？最终的一个目的，我不知道在坐的营员有没有人能够领会得了，能够猜得出来？

某营员：我冒昧地领会一下意思，当然肯定不全对，肯定不能把老法师的意思全部地表达出来，但我希望能是老法师意思的一部分，哪怕是一小部分，我就应该说有所收获。我感觉老法师说这番话，就是对我们每个佛教徒提出要求，要我们自尊、自重、自强，做一名真正能弘法利生的佛

教徒，符合时代潮流的佛教徒，不知道我说得对不对？

净慧老和尚：你这个目标很大，实际上我是一个很小的目标，很具体的目标。我是希望在坐的四百多位营员，如果有百分之一的人将来能够加入僧团——你们又懂外语，又懂科学，又懂佛法——那么对于增强僧团的建设是非常非常重要的。我讲这个话，不光是说男众，也包括女众在内。女同学有三百人，将来能够有三个人发心出家，加入到僧团里边来。男众这边，能够有两个人发心出家，加入到僧团里面，那才是一个最具体的目标。当然信教是自由的，出家更是自由的，我只是讲讲心里的这个期盼，倒不一定就非要照这么去做，这是讲的一些题外话。

这次夏令营，我们已经是第十二届，比以前的十一届人数更多，我实在是有一点担心。由于我们的条件毕竟很有限，吃、住、讲课这些条件都很有限，来了这么多的人，我们没有招待好，关照也不够。希望大家，一定要自己来照顾自己，同学之间也要相互照顾，更重要的是，在这个七天当中啊，大家要克服困难。过去年青人有一些锻炼的机会，到什么五七干校去锻炼锻炼，今天你们就可以到我们这个柏林寺的夏令营来锻炼锻炼，这样对我们年青人意志的磨练，身心的健康成长，都是非常有利的。

今天晚上，我就把这一次参加会议的一点点感想跟各位做一个分享，好，谢谢各位！

早晚课内容讲解

明海大和尚

7月20日

今天早上，我讲几点关于早晚课的基本知识：就是我们为什么要做早晚课，怎么样做早晚课以及早晚课的内容。

先讲第一个问题：为什么要做早晚课？这里面有些原因是可以非常明确地用语言表达出来，也有一些原因不好用语言表达，它要经过实际的体验来领会。早晚课是出家人在寺院里修行非常重要的一个内容。我觉得，对出家人的生活来说，早晚课是必要的，必须的。在家学佛的人也可以有自己的早晚课，而且早晚课的时间、内容、方式都可以灵活掌握。

出家人的早晚课一般要在寺院里面集体做，集体做早晚课在一个团体的生活当中有多种作用。

第一个作用就是可以使人精进。寺院里每天在固定的时间上早课，一年四季都是如此，我们这里是四点半，有一些寺院是三点半，夏天可能不觉得怎样，冬天就非常冷。所以出家人要早起，不能睡懒觉，这对每一位师父都是一个约束。这种约束是通过早课的制度，通过集体课诵的形式形成的，不需要特别地有人去督促。

有一句俗语，“早起的鸟有虫吃”。那么早起的人呢？早起的人在心理上有优越感。有时候我们早上起来念完经，吃完饭，天还是黑的，一般很多人还在睡觉呢。春夏天，虽说天亮得早，人们不一定起得早，但我们还是早起，这时能听见春天的鸟鸣，看到满天的繁星，能够感受到大自然，感受到宇宙生命的运行，心理上有一种健康的优越感。这不是傲慢，而是

于身心有益的优越感。早晚课能督促我们早起，使我们不懒惰，在一个长期坚持的过程中，可以培养自信心，培养自强不息的精神。有时候早起对我们来说也是很困难的，特别是冬天很冷。你会想再睡一会，再躺一躺，觉得很累。我们的老和尚曾经说过，一听到打板的时候就应该“腾”一下起来，这才是正确的。你在床上多躺几秒钟，几分钟，在人生的路上可能就因为这几秒钟、几分钟，把事情耽误了。所以在早上起床就体现出精进，体现出生活的态度。抓紧时间，珍惜每一分钟，在团体中养成自律的、良好的生活习惯，这是早晚课的直接作用。

第二点作用是使我们能够自利利他。在出家人的生活中，通过做早晚课，一方面诵经自修，另外一方面也是利他，就是为世界、为众生祈祷、祈福。现在我们一般不太容易理解，说为别人祈祷，有用吗？有那种力量存在吗？在一个比较完整的社会中，总有一些人以宗教的形式在祈祷，比如佛教诵经，念诵咒语。它在无形之中能够改善人们生活的氛围，营造另外一种生态。祈祷所念诵的经文和咒语，有其特定的内涵，通过出家人集体的祷告，确实能够产生超越我们想象的力量。这一点，也有人试图用科学的方法去证明。其实即使没有科学的方法来证明，它也是事实。从科学的角度来讲，我们知道近代物理学认为一个物质的结构具有波粒二像性。一个事物的存在，普通人多半会注意到它的粒子性。因为粒子的特性是可触的、可见的，比如说一个个的固体。另外一个特性是它的波动性。一切物质是由分子构成的，而分子又由原子构成，原子由电子，质子构成。这些微粒总是在不停地运动着。我们观察这个茶几，看起来它是没有动，可是它内部的电子质子没有停过，一直都在运动。它们的运动就在环境中形

成一种波。这就是说每一事物包括人在内，在这个世界中的存在，除了所占的空间，从微观粒子这一层面来讲，它每时每刻还在向周围传达一种波动，一种震动。我们早晚课诵念经就是通过一种声音，还有每个人的心力，向世界传播一种波动。这种波动是一种和谐的力量，能给世界带来吉祥和安宁。

语言的力量也很强大，有人做过这样一个实验，用三个完全一样的碗或杯子，装进条件完全一样的刚蒸熟的米饭。你每天对第一碗米饭说，“我喜欢你，我谢谢你”；对第二碗米饭说，“我讨厌你，笨蛋！”；然后呢，对第三碗米饭不理它，也不骂它，也不赞美它。过了一段时间，人们发现，这三碗米饭出现了不同的情况：被赞美的那碗米饭发酵了，就像酿酒一样，微微地带点酸味，带点香味。每天被骂的那碗发霉了。那个不被理睬，漠然视之的米饭是什么情况呢？你们想的可能是在发酵和发霉之间，可是事实上，它比发霉更糟糕，它发臭了！这个实验说明了什么？第一，说明人的语言本身有力量。即使你说“我感谢你”不是真心的，没关系，你就说我感谢你，它同样能产生正面的力量。语言的这种力量是人类在长时间的集体文化中约定俗成的。在这种习俗的符号里面，我们看见感谢两个字就很高兴，看见笨蛋就不高兴。第二点说明人的心是有力量的。它有一个物质力量，可以改变事物；第三点说明对一个东西最糟糕的态度是不理它。大家想一想，我们从小到大，父母或者老师有时候跟我们说好听的，有时候也骂我们笨蛋。那么，老师或是父母以爱心骂我们的时候还是不错的，最糟糕的是根本就不理我们。一个人如果长期生活在缺乏关心和爱护的环境中，他的生命就会慢慢地枯萎了，生命的活力和快乐也会渐渐地流失。

现代的社会中，忧郁症，心理疾病越来越多，一个很重要的原因就是因为在生活的压力，竞争的压力很大，人与人之间的关系越来越冷漠了。所以我们在生活中，应该更主动地去关心身边的每一个人，传递出一种乐观积极的生命讯息，传递出一种和谐慰藉的生命波动。

但是在有些情况下，暂时不理睬一个人也是一种智慧的行为。在佛教里面有个故事，释迦牟尼佛临去逝的时候，僧人们问佛陀说：“您老人家去逝之后，如果在僧团里出现特别糟糕的比丘，应该怎么办呢？”佛陀说：“默摈之。”默就是沉默的默，摈就是排斥的意思，摈弃的摈。以大家都不理睬他的方式，来教育他，使他发生改变。你们看看，佛陀的智慧就体现出来了，他不是说如果有比丘不听话，我们大家一起骂他。那好，可能他更得意了。当然对有一些人，大家批评他，他说好好，我改我改。但是有的人则会想，好吧，你们骂吧，这就形成了一种对立。

早晚课的诵经祈祷，当然不是骂，它是赞美，是祈福。这种力量是真实存在的。虽然出家人表面上没有实际做什么劳动，但是他早晚的课诵，能给世界，给我们的生活带来安宁，带来吉祥。这是早晚课的第二个作用。

第三个方面就是能够和其他生命沟通交流。在早晚课诵时，我们念诵佛菩萨的名号，念诵经文咒语。前面我讲到，语言是一种信息，它一方面是表意的，另外一方面也通过文化的认同和集体的约定俗成，传达一种力量。佛教的一句佛号、菩萨圣号、咒语，所蕴含的力量，比“我喜欢你”，“我感谢你”，要大得多。因为在佛教的世界观里，它的时间比现在人类科学能认知把握的历史要长。我再打一个比喻给大家讲一讲，比如说你要去大学里办一件事，如果手上拿着校长亲自写的条子“请各部门，关照某某

同学”，那么你肯定很顺利。但是你离开这所大学，到别的地方，比如说到柏林寺吧。还拿着这张条子，来报到、安排住宿，就行不通了。在柏林寺你要找负责的师父帮你安排。那么我们念佛念菩萨的名号呢，它可不是在一个学校的范围，在一个寺院的范围，在一个国度的范围起作用。它是在整个宇宙，在整个生命存在的范围跟所有的生命宣告，说观音菩萨是我师父。观世音菩萨也好，阿弥陀佛也好，他们是在一个远远超出于寺院、学校和国度，在一个无限广阔的生命世界中，普遍受到大家的尊崇，受到大家认同的一种力量。所以要念南无观世音菩萨，南无阿弥陀佛。南无是皈依，就相当于是向所有的生命宣告阿弥陀佛是我师父，观世音菩萨是我师父，我是他们的徒弟。这个世界里不太和谐的、调皮捣蛋的那些生命，马上恭敬你了，哎，你有什么事？我们能帮你办什么？所以说，念佛号，念菩萨名号，有很大的作用。当然注意啊，这是打比方说的，我的解释是比较通俗的，而且只是从一个层面，当然远远不止我说的这个层面，还有其他的层面。

我们在早晚课还要念经，念咒语。咒语是印度梵文，里面也有很多佛号，菩萨名号，还有很多内容是我们不能理解的。假如说是佛号，菩萨名号，就相当于说佛菩萨是我师父，但那些不是佛菩萨名号的部分相当于是什么呢？有一些就像宇宙里的一种秘密口令。我们一念，啊，所有的门都向我们敞开了。当然所有的门，最重要的是我们心里的门，都打开了，这是念咒的作用。

第四个是促进健康的作用。做早晚课，站着念诵，是按照一定的方法规矩来进行的。如果方法得当，有利于保持身体的活力和健康。具体的方

法下面会详细讲解。

为什么要做早晚课讲完了，现在讲怎么样做好早晚课。

对各位来说，现在在柏林寺做早晚课，有很多不适应。特别是这些咒语，字也看不懂，也听不懂。首先，你们不要着急去弄懂这些咒语的意思。如果它真有一个简单的意思，它的力量也许就没有那么大了。正是因为它的含义不好用语言直接地诠释，所以古代人没有翻译过来。在这样的情况下，上殿的时候，你们站在那儿听就好了。不要着急，放松地站着，只把注意力放在耳根上，听这个声音。特别是在万佛楼，那么多人共同发出的声音，让你的身心跟它一起去共鸣，感受在那个环境下产生的那种氛围，那种震动。短时间内掌握不了功课的营员可以这样体会一下。

在殿堂里面，我们站立的姿势（示范）：脚是八字形的，前面两脚尖相距是八寸，后面两脚跟是两寸。身体不太好的人，脚可以稍微站开一点。然后注意你的重心一定要落到脚上。重心落到脚上，全身会放松。合掌要适度，两手不要使劲压着，但是也不要松懈，不要垂下来，也不要顶到嘴上去。眼睛的余光能看到无名指。最重要的是要放松肩部，我们一合掌，肩或背容易紧张。

放松不是松松垮垮，它有一个感觉，好像身体中间有一个柱子，感觉整个身体的重量都放在下面去了。这种状态和打坐的状态是一样的，不要松懈但是也不要收紧，身体保持自然的姿势。如果你不放松，可以注意脚，脚很重要。脚稍微站开一点，太近了就不容易放松。还有一个要点，就是脚趾要有微微抓地的感觉。就像乌龟在地上行动的时候，爪子微微地抓着地。膝盖不要挺直，微微地放松之后，让它自然直，知到膝盖是松的。我

们的重心往下放，最大的障碍就是膝盖，往下放到膝盖这里，你觉得放不下去了。膝盖放松了，重心就放下了。这个时候你可以闭上眼睛，也可以收摄眼光于鼻尖，感觉身体中间象有一个柱子，整个人是挂在柱子上的。其他的部位全都是放松的，只是挂在中间一个虚拟的柱子上，整个气都在那个柱子的中央。上早晚殿的时候，保持这个站姿不要动，除非是仪轨要求动的。因为越动越累，越换姿势越辛苦。如果你觉得累，就让它累，让它自己转化，自己调整。

在念经的时候，要用逆腹式的呼吸法发声。什么叫逆腹式的呼吸法呢？念经要注意换气，当你念到中间要吸气的时候，就收缩腹部，使胸部充满气。然后你再念：南无阿弥陀佛，这样腹部又鼓起来了。当念诵发声的时候，你的声音是往外走的。那么体内的气是往上还是往下呢？是往下沉的。发声有一个要点，它的力点是在腹部。什么叫力点哪？比如说我推东西时，力点在我的脚下。那么当你发声的时候，你的力点就在腹部，不是在胸部，也不是在喉部，所以喉和胸是放松的，使劲的是肚子。这个经念久了，不应是嗓子痛，或者是胸闷，应该是肚子痛。当然肚子痛不是里面痛，而是肌肉痛，因为它老要收缩换气。这需要时间训练，包括说话也是如此。念经的逆腹式呼吸，是符合美声唱法或是播音的发声技巧的。声带、喉部、胸部都要放松，换气的时候，腹部收紧，出声的时候，吸的气往下沉。力点在小腹部。

如果做不到这一点呢，你可以用一个简单的方法，把意念放在腹部就行了。这样念经才不会累，而且不会因为念得时间长，伤气伤身体。

再来讲讲心态。我们念经的时候，可以有很多种心态，最重要的心态就是古人说的“随文入观”——随着经文观想。这需要对经文有一定的理解。比如说做早课的时候，念到“三途八难俱离苦，四恩三有尽沾恩。”你可以观想，三途八难所有苦恼的众生都很快乐地离开了苦难，所有于我有恩的人都得到了佛法的利益。念到“国界安宁兵革消”时，观想整个世界没有战争了，军队都放假了，武器都销毁了，风调雨顺，国泰民安。这是随着经文的意义观想。另外，也可以不随着经义来观想，闭上眼睛或是微闭眼睛，想象念经的嘴像一个探照灯似的放光，照射到四面八方。光是一种波动，一种美好的信息。还有一种方法，你一面放松地念经，一面观想胸部放光，照到四面八方去。照耀的范围可以十分广大，在一个无边无际的宇宙里面，都闪耀着你所发出去的这种光。整个天地之间，只有你一个人。念经的声音在整个宇宙之间回荡，在虚空中回荡。每一个音声的振动，都穿透到世界的各个角落，传达给所有众生。当然你们也可以给某一个具体的人祈祷，假如这个人美国，念经的时候就可以观想我念经所发出的光明，一直照到美国去了，照耀着他，给他带来安宁。还有，我们早晚课念经的时候，要能够返听。返听的意思是说，一边念经，一边返听自己念。只是专心返听自己的音声，其他的一切都放下，不管它。用心的方法和技巧根据个人的体会，可以不一样。这是上早晚课的方法。

下面讲早晚课有些什么内容。早课的第一个内容是楞严咒。楞严咒出自于《大佛顶首楞严经》。这个咒有很多功德。在《楞严经》里面记载，它能够给我们自己，我们生活的世界，给其他的众生带来很多利益。对出家人来说，每天坚持念这个咒，能够使他的戒行清净。还有就是大悲咒，大

大悲咒就是千手千眼无碍大悲心陀罗尼，是观世音菩萨宣说的。观音菩萨在过去生中听到这个咒的时候，境界从初地一下子上升到八地。大悲咒就是慈悲心的象征，是无住心、平等心、空心、无我心的象征。所以我们平时念这个咒特别多。念这个咒的时候，心量容易打开。下面的十小咒，都是历代祖师们从佛经里选取的一些重要的咒语。之后是心经，心经以后就是回向的偈子，“上来现前清净众”到“三门清净绝非虞，众等皈依增福慧”，这些内容都是针对出家人的。下面“观音菩萨妙难酬”，是赞美观世音菩萨。结束时唱观音菩萨的圣号，然后绕佛。绕佛回来跪下来以后，所念的佛菩萨比较多，有本师释迦牟尼佛，文殊菩萨，普贤菩萨，观世音菩萨，地藏王菩萨，还有一切菩萨摩訶萨。这些佛菩萨的圣号各念三遍之后，再念怡山发愿文。

怡山发愿文一开始是一首偈子，“皈命十方调御师，演扬清净微妙法，三乘四果解脱僧，唯愿慈悲哀摄受。”这个发愿文十分重要，我们从中可以知道佛法修行的纲要。它大致分为三个部分：第一个部分，忏悔。什么叫忏悔呢？通俗地说，忏悔就是否定自己。这几乎是所有宗教的下手处。当我们敢于否定自己的时候，才能超越自己，那个所谓的我才会真正的变得伟大，真正有可能升华。如果我们不敢否定自己，不敢认错，那一切都无从谈起。所以第一段是忏悔。“自违真性，枉入迷流”，迷流是指生死轮回。“随生死以飘沉，逐色声而贪染”，就是我们不能自己控制自己。下面的这几句话，“十缠十使，积成有漏之因，六根六尘，妄作无边之罪”，这都是在讲众生的生活状态。我们的心不能转化境界，是被境界牵制的。大家注意，这里并不是否定外界的色声香味触法，比如说鸟叫得多好听啊，

树多绿啊，并不是否定这些。这里所否定的是我们因为外面的境界而升起的种种烦恼。比如说电脑吧，它无所谓好和坏，但是有的人沉溺于其中，几天几夜泡网吧，不能用电脑为自己服务，反而成了电脑的奴隶，那就是迷失了自我。所以说“妄作无边之罪”。“迷沦苦海，深溺邪途，著我耽人，举枉措直，累生业障，一切愆尤，仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔”是第一部分。

下面就是发愿要修行了，在此发的愿不止于今生今世，而是生生世世的。“所愿能仁拯拔，善友提携”，“能仁”就是佛，希望佛陀能够帮助我，希望好朋友、善友能够提携我，带我离开烦恼的深渊，到觉悟的彼岸。希望这辈子福德很好，来生来世还是能有智慧有善根。“生逢中国”，“中国”是指文化很昌明，佛法很兴盛的地方，并不是指咱们中华人民共和国。“常遇明师”，能遇到好的老师。下面是出家人的愿，“正信出家，童贞入道”，希望生生世世都能出家，而且在身心很清净的情况下修行。“六根通利”，六根就是眼耳鼻舌身意。“三业纯和”，身口意三业都能纯净。“不染世缘”，不沾染世间种种恶缘。“常修梵行”，梵行就是出家人的清净行。

寺院的早晚课是这样，可是你们回家以后，如果想做早晚课，不要照搬照抄。这里面很多内容是给出家人的，象蒙山施食。在家做早晚课，如果时间有限，可以念大悲咒三遍。然后为父母祈祷，为众生祈祷，最后发愿回向就行了。或者是念几遍心经，或者是念一遍金刚经，早晚课是比较灵活的，可以根据情况自己安排。

《善生经》导读

明海大和尚

(2004年7月26日)

各位营员，大家早上好！

刚才过来的时候，我看见一些营员在后面三三两两地走着，显得有些疲惫。我们的夏令营已是第七天了，在如此陌生的一个环境里，每天都要早起而且参加密集的活动，毫无疑问，这对所有人都是一个考验，坚持下来确实不太容易。

佛教里有句话叫“精进心易发，长远心难得”。精进心是什么呢？比如说发心要拜佛，今天一口气就拜了一千拜；要诵经，可能热泪盈眶地反复诵上许多遍；我要成佛、我要出家，这些都是精进心，这个容易发。长远心就不一样了，那是要在相当长的时间内持久地保持热情。就拿我们这次盛大的聚会来说，当曲终人散之后，当你一个人在学佛的路上默默前行的时候，既没有人来赞叹你，也没有人来表扬你。不仅如此，甚至还可能有人误解你、诽谤你。这时候，你还能不能坚持自己的信仰，坚持自己的信念呢？

前不久，我看了一本正在流行的管理学书籍——《高效能人士的七个习惯》，作者是位美国人。这本书很好，书中谈到在事业上，人格上和生活中有成就的人的七个习惯，其中一个习惯就是“慎终如始”。什么是“慎终如始”呢？就是说要像对待开始一样谨慎地对待结尾，始终如一。我希望我们的营员在夏令营的七天中也能“慎终如始”，发长远心。

今天上午我想给诸位简略地介绍一下《善生经》。第一个想谈的问题是，

在佛陀宣讲的浩如烟海的经典中，《善生经》所处的位置。佛法从印度传入中国以后，中国的祖师们比较侧重于弘扬有自利利他精神的大乘佛法，但是另一个方面，也没有排斥或者抛弃其它的法门，比如说有关自利解脱或做人做事这方面的内容。历史上，祖师们依照佛经的精神，对佛陀在不同时候针对不同根器的人所讲的法做了理论上的判摄，这就叫做判教。它的目的是按照佛法自身的逻辑，对不同法门的教、理、行、果做一个整理。之所以能对佛法做这样的判摄整理，主要是依据一部佛经原典《大乘妙法莲花经》。在这部经里，释迦牟尼佛说自己讲的所有法都是引导众生成佛的，最终皆能汇归于一乘佛法。这些法中既有急于趋入涅槃的声闻、缘觉乘教法，也有修六度四摄万行、自度度他的菩萨乘教法。

在近代，太虚大师根据释迦牟尼佛原典的精神和中国古代祖师的判教，又将所有的教法判为五乘法。乘的本意是车，在古文里念盛。可以说是释迦牟尼佛给我们的五辆车。五乘法是指人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。具体来说，人乘法讲的是应该如何做人；天乘法是讲怎样修行才能上升到天界，成为天众；声闻法，藉由领悟苦、集、灭、道四圣谛从而证入涅槃解脱；缘觉法，通过观察生命流转的十二因缘来觉悟真理；菩萨乘，则是讲怎样以自度度他的精神修习六度四摄，积累福慧资粮直至圆满佛果，所以菩萨乘又称为佛乘。《善生经》在这五乘法里属于前面两类——人天乘法。太虚大师说，我们要成佛，人天乘是基础。如果没有人乘和天乘修行的资粮，直接修习解脱道和菩萨道可能会走偏，所谓“欲速则不达”。

事实上，佛教在中国弘传的两千多年中，释迦牟尼佛所讲的人天乘法并没有得到充分的重视。这是因为当佛教传来时，我国已经有了很成熟的

哲学及社会教化的体系，在这个体系里对应于人天乘的教法就是儒家和道家的思想。儒家思想一直是中国封建社会主流的意识形态，它主张仁、义、礼、智、信，就是为了教导我们如何建立一个完善的人格。所以在古代，人天乘的教法是比较完整、比较普及的。但是近代以来，中国传统文化的格局受到了严重的破坏，勿庸说现在的年轻人，即使是上一代人，对儒家、道家思想也已感到很陌生。在当今的时代里，儒家关于人天乘的哲学和社会思想可以说是不复存在了。在我们今天的社会中，为什么贪官这么多？假冒伪劣产品这么多呢？就是因为基本的人格培养在国民教育和社会的主流思潮中缺位了。

下面我们来看看这部经的整体结构。所有的佛经皆可分成三个部分，这是东晋时代的道安法师提出的，第一是序，第二是正宗，第三是流通，就像人的身体一样，序是头，正宗是躯干，流通是腿脚。序一般是介绍释迦牟尼佛讲经的因缘，就是说在什么地点、什么时间、向什么人以及因为何事讲了这样一部经。

《善生经》的缘起是有一天早上，释迦牟尼佛在王舍城看到一个长者子沐浴之后向东西南北上下六方礼拜。长者是指那些很富有，在地方上颇具影响的人。这位长者的儿子叫善生。释迦牟尼佛就问善生在做什么？善生恭恭敬敬地答道，他的父亲去世时叮嘱他要每天礼拜六方，如此就能够得到幸福。佛陀说这六方确实应该礼拜，而我的教法中也有六方，但我的六方跟你所礼拜的六方不太一样。于是善生就问世尊，在你的法中如何礼拜六方呢？佛陀就讲了下面的教法。

从这部经的缘起中，我们能得到两点启发。第一点，释迦牟尼佛在教

化众生的时候，用现在的话说，具有民主和平等的风格。他不是说我是一个先知先觉，我代表真理，我现在告诉你们，不是这种口气。在佛经里面我们经常遇到一个词叫“於汝意云何”，释迦牟尼佛跟我们讲话的时候都是商量着说的。你觉得怎么样？你看是不是这样？那个年轻人——善生童子，他为了得到人生的幸福，向东西南北上下六方礼拜，佛陀并没有上来就否定他说，你这个是迷信，你这很糊涂的行为。

佛陀的教育方法是因势利导的，非常善巧，非常民主。佛经里这样的情况特别多，比如说，有人问释迦牟尼佛“我们都有父母妻子儿女，你出家一个人，父母也不要了，妻子儿女也不要了，这算什么呢？”一般人听到这样的质问可能会受不了，但佛陀却非常优雅和从容，他回答道，“智慧是我的母亲，善巧方便是我的父亲，法喜是我的妻子，慈悲心是我的女儿，诚实是我的儿子。”佛陀讲法的方式大都是这样，因势利导。

第二个启发是佛陀要引导善生童子从盲目地礼拜祈求六方，转为去过一种自己创造幸福和命运的生活。在释迦牟尼佛的时代，古印度的宗教和哲学已非常发达，各种教派应有尽有。有的宗教认为，人是由梵天创造的，所以有苦乐贵贱和社会等级之分，乃是因为梵天创造我们的时候，用了身体不同部位的缘故。为什么婆罗门的种姓高贵呢？因为婆罗门是从梵天的头部出生的。其他的种姓，如首陀罗和旃陀罗，为何低贱呢？因为他们是从梵天的脚下出生的。那么也有些哲学研究怎样获得人生的幸福，比如享乐主义，鼓励人无节制地放纵感官的享受；也有些哲学研究怎样过一个有意义的人生，比如顺生主义，认为应随顺人生的种种缘，因为人生中任何一种需求和现象都是合理的，出现什么就应接受什么，只要跟着它走就可

以了；还有常见，认为人死后有不变的灵魂，因此高贵的灵魂永远高贵，低贱的灵魂永远低贱；相反地呢，是断见，主张人死后什么都没有了。还有宗教以为现世受苦就能得到幸福，受苦的方式也很多，有的整天烤火，热得要死；有的学牛吃草，叫持牛戒；还有的学狗，叫持狗戒，这就很复杂了，因为狗有时候吃的... ..（众营员笑）

因此在古印度，探讨获得人身幸福和快乐之道的方式很多也很奇怪。总而言之，无论是在印度还是在中国，不管是在东方还是在西方，在物质文明不太发达的时候，我们人类的祖先对探索自身的意义价值和生命从哪里来、到哪里去等等问题特别地感兴趣，特别地积极。

在这些哲学和宗教思想以及种种修行方法盛行的时代，释迦牟尼佛真像是一位革命家，又像黑暗中升起的太阳，以他智慧的光芒照彻了一切迷信、迷惘和荒谬的修行方法。佛陀告诉我们，人的命运不在梵天的掌握之中，不在其他的神祈手里，也没有一个永恒不变的灵魂，更不是死后就断灭了。人的命运是由自己创造的，由自身的行为、思想、语言的方式，不断地重新塑造着自我。它就象一条河流，涓涓不断地向前流淌着，一刻也没有停止过。那么既然人是自身命运的主宰，我们就要发掘和认识本有的佛性，开发本具的智慧，如此才能成为命运的主人。佛陀的思想在当时的印度犹如晴空霹雳一般，对其他的思想流派造成了极大的震撼。

从《善生经》里面可以看出，那时候人们追求幸福和快乐的心愿是非常真诚的，你看那个年轻人，每天早上洗完澡后就外面礼拜东西南北上下六方，这很辛苦啊。但是佛陀并没有嘲笑他、奚落他乃至排斥他，而是以他能接受的方式引导他明白：命运的幸福和快乐就在于当下，在于怎么

样处理生活中的各种关系，怎么样承担生活中的各种责任和义务。

古代的人讲经要先讲经题，本经经题是因人立名，人就是善生。佛法都是缘起法，怎么偏偏碰到一个叫善生的年轻人呢？这个名字本身也蕴含着一个法，它侧重的是讲怎样生活最善、最好。

从“如是我闻”到第四段“向东方礼，南西北方上下诸方，皆悉周遍”，这是本文的序分。序有两种，第一种叫通序，是所有的经都必有的部分，往往包括六个方面，讲法的时间、地点、随众、讲法的人和听法的人。第二种叫别序，就是佛陀讲这部经特别的因缘。

下面是本经的正宗分。正宗分的第一句话是“尔时，世尊告善生曰，长者子，有此方名耳，非为不有”，释迦牟尼佛说，这六方是确实存在的，但是在我法中的六方和你的不一样。善生就问世尊，你法中的六方是指哪些呢？佛陀回答“谛听谛听，善思念之”。注意这句话“善思念之”，这又是佛法的一个特点。释迦牟尼佛讲法，从不说我说什么就是什么，你们只要接受就好了。他也不说信就好，不信就不行。“善思念之”是要思维，要消化和理解。善生就说“愿乐与闻”，我很愿意听你讲。这个正宗分一直到第十五页。

这部分是释迦牟尼佛在《善生经》中要宣讲的主要教法。佛陀首先讲了“四恶行”，又叫“四结行”，他告诫善生首先要远离四种恶行，“一者杀生，二者盗窃，三者淫欲，四者妄语”。佛教提倡在家居士守的五戒，就是四结行再加一条饮酒戒。

不杀生主要是指不杀人，不以害心、不为自己的口腹之欲而杀害动物，进而能够放生，由此渐渐培养起慈悲心。不知昨天李 老师有没有讲他的

体会，他曾跟我说过以前身体不是很好，但是后来因为放生，身体就越来越好了。为什么会这样呢？我们知道鱼虾和牛羊猪狗都是有灵性的，临死的时候也很明白，都会恐惧甚至愤怒。而放生却是还这些濒死的生命以自由、快乐和无畏，这种布施的力量就会反馈到放生的人的身上，大家要领会这种精神。我们要布施给其他生命安全、自由、欢喜、快乐，如此我们的生命也就有了自由和快乐。但放生也不简单，要注意放生的对象、季节和地点，尽量避免这边刚放下去，那边马上又被捞起来，那不是放生而是放死了。还要注意环保，这是很不容易的，与此相比，生活中时时处处对其他的生命施以尊重和爱护却是很容易做到的。

坚持不杀生的人所得的善报是健康长寿、人际关系和谐以及相貌端严。杀猪的屠夫都很丑陋，假如让一个电影明星去杀几天猪，那么他也会变丑。这是因为人在杀生的时候心肠会很硬，脸上的肉会变形，所以不杀生相貌就会端严。不杀生的人容易生在一个没有战争的国度和时代。为什么明契生长在瑞士（净慧老和尚瑞士的剃度比丘尼弟子，在现场）？因为她过去不杀生。我曾经问过她，瑞士有几百年没有战争了？据她说，大概三四百年前，因为基督教的问题有过一些战争，除此之外，即使在二次世界大战那么严重的战火中，那里还是很平静很逍遥。所以我想能够生活在瑞士的人，过去世中一定都是不杀生这个方面做得好，所以现世他们的人际关系才单纯，斗争少，矛盾也少。从这个意义上说，我们的世界其实是我们自己创造的。

偷盗，意思是没有经过别人的允许，不能随便拿走他人的财物，也不能移动地方。偷盗包括偷财物，也包括偷名誉，所谓的“欺世盗名”。在现

今社会，名跟财往往是互相关联的。现代偷盗的方式比过去丰富很多，已不仅是通常所想的撬门翻窗户，还包括在网络上破译别人的密码。比如说那些黑客，攻入到对方的银行系统，把别人的钱转到自己的帐户上，这同样是偷盗。

第三淫逸，又叫邪淫，在家人 和在家居士可以有法律和伦理道德所允许的夫妻生活，在这之外与第三者发生关系就叫邪淫，这个问题现在很普遍，这也是导致当今的社会不安定、犯罪多、不健全的人格多的一个重要原因。

四者妄语，包括在修行上要诚实，在生活中不坑蒙拐骗，不为自己的利益与名誉说假话。

以上是我们要远离的“四结行”。为什么叫做“结”呢？如果犯了上述的四个错误，我们将发现生命的自由越来越少了。就像有一个结在心里，有一条绳子把我们捆住了一样。我们通常把戒律理解为是一种约束，比如那天就有个女生问我，为什么比丘尼的戒比比丘的多，是不是佛陀不平等？其实这是佛陀偏心哪，对女众特别关照。戒能给我们带来自由，以社会上的法律来讲，究竟是犯了法的人自由，还是不犯法的人自由呢？当然是不犯法的人自由。犯了法的人有的在监狱里，有的流浪街头。如果偷了银行或者是杀了人，他就不能像我们这样，自由自在地来柏林寺参加夏令营，或者去逛街、旅游，他失去了这些权利。他也可能逛街，但看到每一个人，都会怀疑是不是来抓自己的。那些犯了极刑的人，总是要逃到天涯海角，恨不得把自己关到一个无人发现的山洞里，这就是失去了自由。即使警察不抓他，即使这一生法律没有惩治他，他的内心还是有一个永远的结，全

部的精神活动和心理活动都被那件恶事约束住了，甚至连普通人应有的喜怒哀乐的情绪都没有了，只剩下一个后悔，哪里还谈得上什么自由呢？所以说无论是身体上还是心灵上的自由，都是以戒作保证的。我们通常容易产生误会，觉得清规戒律约束人。事实上，清规戒律并没有约束我们，反而使我们更开心更快乐。为何出家人中曾涌现出众多才华横溢的画家和文学艺术家呢？就是因为他们的心灵自由自在，心性纯洁无暇。

以上谈的是四结行，下面佛陀讲了四恶处，“欲恚怖痴”，“欲”就是贪欲，“恚”就是嗔恨，“怖”就是恐怖，“痴”就是愚痴。这四种情绪心理也是推动我们造恶的心理，因为贪欲、嗔恨、恐怖和愚痴而造恶。

请看第八页“佛告善生”那一段，佛陀在这里介绍了六损财业，有六件事情会使我们的财业一天天地受到损坏，“第一耽缅于酒，第二博戏，第三放荡，第四迷于伎乐，第五恶友相得，第六懈惰”。

博戏是指赌博和没有节制的娱乐，它有六失：“财产日耗，虽胜生怨”，家里最怕有爱赌博的人，即使有再多的钱也会输光的；“虽胜生怨”，赌博的时候希望自己赢，赢了以后很高兴，但同桌的人却很怨恨；三者“智者所责”，有智慧人的会责备你；四者“人不敬信”，赌博的人是没有信誉的；五者“为人疏外”，别人都会离你远远的；六者“生盗窃心”，输得太多没有本钱，就把自家东西变卖了再拿去赌，有的人把太太的嫁妆也典卖了，又都输光了，最后怎么办呢？去偷吧。

放荡，含义比较广，比如经常进娱乐场所，去卡拉 OK，泡网吧，通宵上网，还有玩电脑游戏，这些都是放荡。放荡有六种过失，第一是“不自护身”，自己不能保护自己的身体。我们的身体由什么构成的？人之三宝

——精、气、神。人在放荡的时候魂不守舍，神散了，气也散了。那些放逸的地方，那些娱乐场所灯红酒绿的地方，就是佛经上所说的吸食精血的鸠槃荼鬼、夜叉、罗刹聚集的处所。有人可能会说灯光那么亮，音乐那么响，人那么多，鬼难道不怕吗？其实眼花缭乱的灯光、音乐、美酒、还有白色的粉末摇头丸，这一切都是那些鬼的化身啊。它们吸食我们的精血和精气，使我们的精气神涣散。为什么到寺院里人就会感到安详？这是因为寺庙的环境清净无染，没有那些鬼怪。二者“不护财货”，当然到哪儿玩都要买单，都得掏钱。三者“不护子孙”，四者“常自惊惧”，因为在那些地方吸精气鬼、吸精血鬼、耗财鬼很多，人经常会胆战心惊。五者“诸苦恶法常自缠身”，六者“喜生虚妄”，“诸苦恶法”是说在那些地方会有种种人世间的痛苦和恶法。在那里出没的有江湖上的老大，有在世间失意的人，有走投无路卖身的人，找不到一个人格健全的人，找不到一个完美的法。有些人表面看来很优雅，其实心里却很龌龊。

给大家举个例子，河北省的一个贪官被揭发后，讲述自己的经历。有一次他和一帮人到歌舞厅，上楼的时候看见楼梯口有一对男女。于是他们中有人就问，要不要找个人陪唱啊？那对男女也问他们要不要陪唱，他们说来吧，女子就跟着他们上楼了。官员就问她，那个男的是你什么人？答说是丈夫。这个官员当时还有良知，他心想，世上怎么有这样的事呢？丈夫把自己的妻子送来卖唱。心里很不是滋味，于是就掏出一些钱给她，让她回去了。过了一段时间，这个官员去一个大医院看望一位朋友，要进诊室的时候，忽然看见上次在歌厅遇到的女子扶着她丈夫从里面出来，他赶紧把头掉开。等他俩走远后，有个知情人说那个男人得了肝癌，没有钱治

病，所以妻子就到歌舞厅去卖唱，挣钱给他看病。还说小两口很有感情的，男子不放心女子，每天骑车跟着，病重之后没力量，妻子就骑车带着丈夫到歌舞厅，半夜后两人再一起回家。当我听说这样的事后，心里也是很难受的。所以说这些地方是诸苦和恶法所集的地方，除非是一个得到解脱的大菩萨，凡夫还是不要去。为什么大菩萨要到那些地方去？因为菩萨要去那里帮助众生。我们都是众生，还是先不要去，等我们修成了再去也不迟。六者“喜生虚妄”，就是喜欢说假话。那里的话没有真的，那里的事没有真的，那里的人没有真的，这是讲的放荡。

“迷于伎乐”就是追逐声色娱乐，佛陀在这里讲六个过失，“求歌、求舞、求琴瑟、求波内卑、求多罗槃、求首呵那”。“波内卑”相当于中国的索布，讲评书这一类。“多罗槃”是一种乐器，“首呵那”是大鼓。可能你会问，佛陀并没有讲六失，只是列举了一些东西，这是为什么呢？人迷于伎乐的时候就如同迷于买东西一样。今天买了大哥大，明天还要买电脑。电脑又有手提的，又有不断推出的新机型。接下来可以买汽车，汽车之后还有这个，还有那个，永没有止境。所以佛陀只是列举一些东西，并没有说有什么过失。其实过失只有一个，那就是我们迷在其中，不断地追逐它，没有止境。而使我们沉迷的东西何止是六种呢。

“恶友相得”，是指跟坏人交上朋友。“一者方便生欺”，坏人之间不说真话。“好喜屏处”，屏处就是避人之地，坏人都喜欢偷偷摸摸的。过去江湖上黑道都讲黑话，像《智取威虎山》中杨子荣见座山雕时就说黑话。为什么呢？它很神秘，不是光明相，是一种阴暗相。“诱他家人”，坏朋友还会引诱我们家里其他的人。“四者图谋他物，五者财利自向”。当他们有共

同目标的时候，关系挺好。目标实现以后，要分好处时，马上就翻脸了。六者“好发他过”，坏朋友有个特点，诱引我们的时候总是对我们很好，你渴了，给你买个冰淇淋，你要给他钱，“都是一家人”。一看你的手指是黄的，走到店铺里马上给你买一包烟，你很感激，夸他“心真细，真好”。你要给他钱，他说烟酒不分家。关系亲密以后你就对他说了些心里话，把以前犯的过错告诉了他。也有可能他带你一起去做坏事，之后就把你的过错抓住了。当你想跟他分道扬镳时，他会说“分手？你忘了吗？……”“好发他过”，他把你的过错抓住了，你想要洗手不干，他就威胁把这些东西都抖出来。

懈怠，有六种过失：一者“富乐不肯作务”，如果家里条件很好，我们就会想“有的是钱，忙什么？”二者“贫穷不肯勤修”，贫穷的人有自卑心，“咱就是这个苦命，哪像人家，人家那钱都是几辈子修来的”，贫穷了也有借口。三者“寒时不肯勤修”，冬天了，“真冷呀，四点半就起来，再多睡一会吧”，冷的时候有借口。四者“热时不肯勤修”，夏天热的时候，“等天气凉快一点吧”。待到天气凉快了，比如十月国庆黄金周，“人家都出去玩，我也出去玩一玩，散散心再说吧”。散完了心，又到了冬天，“寒时不肯勤修”。冬天过去，春天到来的时候，“大家都郊游，还是先去看看春色吧”。五者“时早不肯勤修”。早上八点钟，十一点半才吃饭，还有两三个钟头呢。六者“时晚不肯勤修”，晚上十点多了，没精神。师父说了，打坐最好在精力旺盛的时候，先睡一觉，精神恢复了再打坐。有时候我就是这样的，这就是懈怠。每一方面都有六种过失，六六就三十六种过失。

下面把书翻到第十页，后面有一个偈子，这是佛经里面经常用的，为

了便于信徒记忆和传诵，用诗偈将前面所讲的内容概括。

后面的一个问题讲怎样交朋友，佛陀讲到有四种人本来是我们的冤家，但是看起来却像亲人一样，叫“四冤如亲”，这是佛陀讲交朋友方面的问题。在正面，佛陀讲到有“四亲可亲”，就是有四种朋友我们要亲近他，因为时间的关系我就不一一解说了。第一种“止非”，第二种“慈愍”，三者“利人”，四者“同事”，其中每一种又分为四事。

“止非”有四事，“止非，多所饶益，为人救护，云何为四？”一者“见人为恶则能遮止”，有一种朋友能制止我们犯错误；二者“示人正直”，告诉我们正确的路；三者“慈心愍念”，即使在远方，他也经常想着我们；四者“示人天路”，人天路就是人生的幸福之道，他告诉我们人生终极关怀的正确方向。

“慈愍”四事：一者“见利代喜”，见到朋友有好处心里为他高兴，如果有的朋友见到你有好处，心里马上出现一种特殊的感觉——酸啊（众营员笑），那就不是真正的朋友了；二者“见恶代忧”，见到我们有过错，有烦恼，他会为我们担心；三者“称誉人德”，好朋友都不会当面称赞我们的优点，而是背着我们对其他人称赞，当我们面有时也会鼓励，但最重要的还是能指出我们的过错。四者“见人说恶便能抑制”，这个朋友还有一个特点，就是当另外一个圈子里的人说我们坏话的时候，他能够表明立场。比如有人说：“明海那个和尚啊！”他马上说：“明海师父是我的师父，请你们不要再议论他的过错。”或者这样说：“可能明海这个人是有问题，但他是我的好朋友，我在场的时候你们不要讲，背着我的面你们随便怎么讲”，这也不错啊，这也是个立场嘛，要有立场。其实你这样做，别人反而更尊敬

你，可能不是你的朋友也会说：“这真是个好朋友，背着朋友的面能够维护朋友的名誉”。

“利人”有四个方面：第一“护彼不令放逸”，他就像慈母一样不让我们放逸；二者“护彼放逸失财”，防止我们因为放逸而失去财产；三者“护彼使不恐怖”，给我们安全感；第四者“屏相教诫”，真正的好朋友，当着大众的面不说我们的过错，等人们都走了，他私下来教育我们。我们的师父就是这样的，他从来不当着客人的面说我们不好，但是我们有过错他也一定会说。老和尚教育我们有两种方式：一种是“屏相教诫”，就是事后把我们拉到一个没有人的地方说，“刚才你那样说不妥”（学老和尚的语气）。比如说我吧，自尊心挺强，虚荣心也挺强，别人的批评总是不愿意接受，不过好在没旁人在，只有自己的师父。师父说的声音很低，半低着眼睛，而且也不看我，他怕我不好意思。虽然只有自己的师父，也承认自己错了，但是还有面子。有时候我就下狠心，来一句：“感谢师父教导”。其实师父说我的时候，心里还是有点不舒服的，但是我想得和自己较这个劲，不能顺着这个自尊。有人教我是我的幸福，所以我就冲着我那个自尊喊了一句，喊完以后就没事了，承认是错了。师父还有一种教育的方式，那就是你犯了一个很严重的错误他当时不说，而是放在那儿，等到换了一个时间，在另外一个场合里，出现与你犯的错误的同样的情形时，师父才会于不经意间说：“比如像上次，像明海...”或者他也不提你的名字，只是说“上次我们有一些师父也是这样的”，他越不提名字啊，你越知道他说的是谁（众笑），于是你就赶紧脸红了，心里想，哎，师父您别说了，我知道了。所以教育人要讲方式，方式好，对方就能接受，我们的师父就是这样教育我们的。

“同事”有四，一者“为彼不惜身命”，这个“同事”不是工作中的同事，而是说他愿意跟我们在一起，愿意陪着我们，同事特别不容易做到。“为彼不惜身命”就是我们平常讲的“舍命陪君子”；二者“为彼不惜财宝”，为了朋友不惜花钱；三者“为彼济其恐怖”，当朋友有恐怖的时候帮助他；四者“为彼屏相教诫”，“屏相教诫”是佛经里经常提到的教育人的方式，是释迦牟尼佛教我们的一种方法。

从前面的这些经文大家就可以看出，释迦牟尼佛洞察人世间的一切，洞察人心的种种过失和种种相状，他就像慈母一样地教育我们做人。拿我们出家人的戒律来说，释迦牟尼佛为了照顾我们，考虑戒律真的是非常用心、周到和严密，就如同慈母呵护自己的独子一样。

请翻到十二页。佛陀正面针对善生童子拜的“东西南北上下”六方，以佛法的智慧做了一个定义，“佛告善生，当知六方，云何为六方？父母为东方，师长为南方，妻妇为西方，亲党为北方，童仆为下方，沙门、婆罗门诸高行者为上方。”这是释迦牟尼佛所定义的六方，假想我们是背北面南，那么父母就为东方，因为父母生养了我们；师长为南方，师长在我们的前面，要听从他的教导；妻妇为西方，我们工作一天累了，回哪里去呀？回到家里去，去跟自己的妻子儿女共享天伦，得到一种休息，一种家庭的温暖；亲党为北方，亲党是朋友，在我们的后面，做我们的靠山。下方是童仆，上方是出家的修行人。在这里，沙门泛指古印度所有放弃世俗生活，到山里面修行的出家人，而不仅仅指佛教的比丘和沙弥。婆罗门是古代印度最高的种性，是一个祭祀阶层。在婆罗门一生的修行中，有到树林里修行的，也有云游隐居的。“沙门、婆罗门”，是指世外高人。

佛陀在下面解释了六方，也就是普通人在日常生活中所要面对的六种关系，也可以说是六种关系中的责任与义务。我们先看看父母和子女之间的责任和义务是怎样的，“夫为人子，当以五事敬顺父母。一者供奉能使无乏”，这是在物质上供养父母。现在的条件跟古代有些不一样了，如今，父母离退休后还有很丰厚的退休金、养老金，但是做子女的也要力所能及地给他们一些物质上的帮助，它的意义不仅是物质上的，还有精神力量的支持；

“二者凡有所为，先白父母”。子女还没有独立成家时，自己想做什么，要先跟父母打个招呼。毕竟父母的人生经历更长，人生经验也更丰富。比如我们出家以后，对待自己的师父也如待父母。但有时候做事情时心里会想，先不要跟师父说吧，恐怕他不同意，咱们还是自个儿干。结果往往就失败了。有时虽然跟师父说了，师父说你最好不要那样。但是不服气，偏要试试以证明师父的错误。结果没有证明师父的错误反倒证明了自己的错误。我们要明白师父毕竟是长辈，他的境界和阅历更广阔，所以他的一些意见确实是超前的。

“三者父母所为，恭顺不逆”，中国儒家讲孝顺，做儿女的要顺从父母，但假如父母有严重的错误，你也不能盲目地顺从。“四者父母正令不敢违背”，父母正当合理的教诫命令不要违背。“五者不断父母所为正业”，要继承父母所做的事业。从广义上来讲，年轻一代要把历史上祖先创造的文化、文明和伟大的事业承担起来，发扬起来。

昨天我们的传灯也有这个内涵，佛法的智慧和光明要靠一代代人的努力传下去，延续下去，灯灯相续才没有穷尽。我们今天之所以能听闻佛法，

乃是因为历史上很多的祖师大德，把生命奉献出来，点燃自己，使法的光明焕发出来。这一点在过去祖师的身上，在我们的师父身上看得非常清楚。

虚云老和尚在一九四八年的时候到香港去做法会，那时候大陆的形势已非常明显了，解放军将要解放全中国。当时人们对共产党的宗教政策还有很多不理解，都说共产党是无神论、共产共妻，所以很多人就赶紧逃跑，包括一些出家人。这里面有些当然是谣言和传闻，事实并不是如此。虚云老和尚到香港的时候，那里的师父和居士就挽留他，说“不要回去了，现在大陆风声鹤唳，回去是凶多吉少”。但是老和尚说“我还是要回去，我有我的使命。”回到大陆以后，虚云老和尚修了云门寺，修了云居山，又带出很多优秀的弟子，如今海内外，比如香港和美国的很多高僧大德，都是一九四九年以后，虚云老和尚在这几个道场里培养出来的。

那么父母有什么责任呢？“制子不听为恶”，自己的子女不要让他犯错误。“二者指授示其善处”，从消极方面防止他犯错误，从积极方面指导他什么是正道。“三者慈爱入骨彻髓”，在某种意义上说，父母就是子女的天堂，就是子女的教主。在父母这里，特别是在母亲这里，门永远是敞开着。无论我们犯多大的错误，父母永远能原谅我们，因为他们具有一种入骨彻髓的慈爱，这种慈爱正是所有宗教对一切众生平等的源泉。能对一切众生发起同体大悲、无缘大慈的人性的渊源就是来自于这种伟大的父母之爱。“四者为子求善婚娶”，要给子女安排好终身大事。现在的社会提倡自由恋爱，虽然说婚姻是自己的事，但有时对父母的意见也要稍微注意一下。因为父母的眼光毕竟跟我们不同，他们更现实一些，看人更冷静，考虑问题也更周到。我也遇到过一些居士，婚姻上不幸福。他们说，当时家里的

人都反对，我就是一意孤行，后来证明父母的意见是对的。“五者随时供给所须”，在子女成家立业之前，父母对子女要有物质上的保证。

下面说“善生，子于父母敬顺恭奉，则彼方安稳，无有忧畏。”现今时代的父母子女的关系和古代不一样，发生了很大变化。最大的一个变化就是现代社会非常忙碌，文明成果、文化知识向下一代传播和教育的途径多样化了，这无形之中就削弱了父母向下一代传播知识和智慧这两方面所起的重要作用。在古代，社会教育和学校教育不发达，很多的知识、智慧、学问，必须从父母处获得，父母是孩子的第一个老师，而在现在，很小的孩子都懂得到网上去看书，更不用说在学校还有老师，在单位还有企业文化，这些无形之中都削弱了父母的影响力。另外，由于社会生活的忙碌，年轻人和老年人之间相处的时间和机会也大大减少了，这一方面造成了年轻人人生阅历、经验和智慧的缺乏，另外一方面，老年人的作用也不能发挥，老一辈跟年轻一辈之间有了很深的隔膜。

众所周知，如今我们社会老龄化的趋势正逐日加快，老年人思想、生活寂寞的问题已成为一个普遍的社会问题了。现在河北省佛教协会正在石家庄盖一个养老院，老居士将来可以去那里养老，彼此之间可以共修化解寂寞，临终的时候出家师父还会辅以临终的关怀和安慰，我们所以这样做也是想努力解决老年人的孤独和寂寞的问题。有一次，我到法国巴黎参观一个老年人医院，那个医院的条件比星级宾馆还要好，卫生设施、房间的陈设、家俱样样俱全，一些病重的老年人，一天二十四小时都有护士照看。但我参观以后心里却很难过，因为深感那一切优越的条件也无法解决老年人心中的那一份寂寞与孤独，相反，外在条件越好，反而越衬出他们内心

的孤苦。这是讲子女和父母的关系，责任和义务。

下面讲到师长和学生。无论是在古代的印度还是在中国，师父不仅要教给徒弟知识，还要给他们提供一定的物质生活条件，所以弟子敬奉师长“一者给侍所需”，要交学费。“二者礼敬供养”，恭敬。“三者尊重戴仰”，你只有尊重师父，他才能够倾囊相授。“四者师有教赦，敬顺无违”，“五者从师闻法，善持不忘”，跟着老师学习，能够善加受持。老师应该用五事来对待弟子，“顺法调御”，就是用自己的法来调服学生。往往一个学生或弟子刚跟从你的时候，会有种种的个性恶习，要慢慢调服他们；“二者诲其未闻”，要教给他从来没有听过的知识；“三者随其所闻，令善义解”，就是能够解决弟子心中的疑惑；“四者示其善友”，老师还要帮助学生找到一些同学和善知识；“五者尽己所知，诲授不吝”，把自己所知道的一切都教给学生，无所保留。

下面我们再看夫妻之间。丈夫对妻子有五件事：一者“相待以礼”，古代印度种姓森严，男女不平等，现代的印度男女仍然不平等。但是释迦牟尼佛的思想是什么呢？丈夫对妻子要“相待以礼”，妻子不是丈夫的所有物，她是独立的一个人，应该尊重她；第二“威严不媠”，媠就是慢的意思，意思是说亲密要有分寸，太随便了会损害这种关系，这种分寸是特别值得现代夫妻们用心体会的。丈夫对待妻子要亲密但不狎，这有点像中国古人主张夫妻之间既心心相印，又要保持一定的距离感。一个人不是另一个人的所有物，也不能两个人变成一个人，所以古人形容夫妻关系是“相敬如宾”。小时候，我们在乡下见父母之间都是如此，总是以您相称，很客气，给我很深的印象。这样保持一种恭敬心，特别的好，所以叫敬。如今在这方面

我们做得不太好，

昨天老和尚也讲，在泰国谈恋爱的青年男女一起走路时也是有礼有节的。这里体现的是一种人伦的尊严，人道的众生应该有一种尊严，有一种羞耻感。

三者“衣食随时”，丈夫要对妻子供养衣食。第四者“庄严以时”，做丈夫的要经常给太太添置一些衣服和首饰，不能让妻子穿着早已过时的破旧衣服，那不仅是她没有光彩，同时自己也丢人。大家看，释迦牟尼佛想得多周到啊。五者“委付家内”，家里有多少存款，哪里有房子哪里有地，银行帐号的密码是多少，都得让太太知道，不能保有秘密，否则便是没有信任。这五条里既有相亲相爱的内容也有互相尊重的内容，既有互相平等的内容也有互相独立的内容。独立的有“相待以礼”“威严不媿”，这是指两个独立的人很友好地在一起，“委付家内”是相亲相爱才能够如此。听说现在结婚还要做财产公证，还没结婚呢就准备离婚时打官司了，用佛法的话说叫发心不正，既然如此那还不如不结婚呢。

“妻复以五事恭敬于夫，云何为五，一者先起，二者后坐，三者和言，四者敬顺，五者先意承旨”。“先起”是说要比丈夫起早一点，“后坐”是指丈夫下班回来时把座位弄好请他坐，然后自己再坐；三者“和言”，说话要温和，不能做狮子吼；四者“敬顺”，恭敬、顺从他的意思；五者“先意承旨”，佛陀讲的要求越来越高，最后这一条是具有总结性的，就是心心相印。丈夫还没有说话，妻子早把事情安排好了，达到这种境界，夫妻关系就臻于完美了。

也许看了这个“先起”“后坐”啊，我们的女营员心里就有一些波澜了，

既然是平等的，凭什么让我们先起和后坐呢？请大家注意，我们要从两方面去理解佛陀的这一教化。第一，在生活中，我们是处在一种人际关系里面的，既有责任也有义务，每一个人首先应先要求自己而不是要求对方，能做到这样，一切事情就好办了。比如像我们寺院里开会时也有人提意见，“菜咸了，没辣椒，这个菜没煮烂。”我们就说，吃饭的人要理解做饭人的辛苦，不管做出什么样的饭都要以感恩的心去吃。反过来，我们也会对做饭的人说，要以供养心把工作做得尽善尽美，做饭的人不能说“修行的人还讲吃喝？咸菜就不错了，释迦牟尼佛修行时还只吃六个麦粒呢”，如此下去，彼此的关系就会僵化。如果每一方面都要求自己，比如吃饭的人要求自己有一颗感恩的心，不管做什么都欢喜地吃，而且还赞叹你们辛苦了，做饭的人就会不好意思了，一定争取下次把饭做好！夫妻关系也是这样的。佛陀在这里教导我们女众要先起，我们要求自己就可以了，毋须管对方先起不先起。如果你每天都先起，对方就不好意思了，有一天可能就抢在你前面起，最后两个人比赛着看谁先起。“后坐”也是一样，每次都帮他布置好，最后他也会不好意思了。注意，当我们如此要求自己的时候，千万别着急，别有期待之心，“我已经先起了七八天了，怎么他还没有反应啊”，（众营员笑）如此发心就不纯正了。“先起”的发心是只要求自己做好，别人先起与否是别人的事，你只有这样发心才能打动他，否则假如他知道你在期待他，他会有逆反的情绪，心想你越等我先起，我越不先起，如此就麻烦了。

在现代社会里，处理好夫妻关系关键的一点是每一方都只要求自己；另外一点，佛陀所讲的是一种传统社会的夫妻关系，即丈夫在外面工作挣

钱，妻子在家相夫教子做家务。现代社会中这种关系已不多见了，现代的夫妻关系更受西方女权主义思潮的影响，事实上，我觉得女权主义关于男女平等的观念是一种非常幼稚的思想。当然女权主义思想本身也在不断进步和反省之中，最早她们要求的是一种形式上的平等，绝对的平等。男女需要平等，但男女的差异也是客观事实，目前来说还没有办法改变。在这种现实情况下，要求绝对的平等，受害者恰恰是女性自己。比如说打仗吧，如果要求男女平等，就都要上前线，这当然不行；一个担子两百斤，男性挑得起来，要女性也去挑，那恐怕也不行。因此说绝对的男女平等观不仅不能给女众带来幸福，而且还会带来麻烦。

佛法的男女平等是在承认男女差别的前提下，在人格上讲平等，在尊严和生命价值上讲平等。生命最高的价值是什么？是成佛，在这方面男女要讲平等。而在社会生活和家庭生活里，我们则要面对男女的差异性，同时让女众把她们与男众不共的、独特的优点发挥出来。女众对人类社会所做出的贡献，自有男众做不到的一面，男众能做的的女众也毋须去跟他一样地拼，拼不过的！我们要用毛主席他老人家的战略思想，避开弱点发挥我们的长处。

女众在社会生活中的长处是什么呢？关于这一点，我们要联系女众的性格特点去考虑。在家庭生活中，女众对后代的影响比男众要大得多；女众富有同情心、慈悲心和母爱。现在为什么有的家庭破裂不稳定呢？原因之一就是女众没有充分发挥自己的长处，使家不成其为家了。受女权主义思潮的影响，女众要和男众一样到社会上去拼杀，回到家里还要做家务、照顾小孩以及丈夫，如此一来在扮演妻子和母亲的角色之外，又添加

了社会上的种种责任，无形之中加重了她们的负担，其结果必然是越主张男女平等越不平等。我这样讲并不是说女众不必到社会上去发挥作用，绝对不是这个意思。我主张的是一种纯粹的乌托邦的理想：一个完美的社会应该用法律和政策等社会保障手段，让女众发挥她们独特的作用，试想，当女众在家里生孩子、照顾孩子、做家务活的时候，我们是否可以通过立法给她们发工资呢？可能有些女众说你发工资我也不干（笑声）。那么要竞选总统，可不可以呢？同样可以呀，当我们的女性有一些独特的作用被社会承认，当这些家庭事物的专业性越来越强的时候，当在这个工作范围内，人们同样能发展自己的智慧，自己的优势的时候，从一个家庭主妇里选出一个总统，那有什么难呢？她能把一个家庭管好，怎么就不能把一个国家管好呢？那不是一个小和大的问题吗？这些都是我的理想，我的想象。我要说的其实是，作为女性一定要认识自己的长处。

最近科学家做了一个调查，调查世界上很多成功的人、领袖人物，比如像毛泽东、列宁、华盛顿等等。在调查以前，他们以为这些伟大人物一定是从小就很有独立性，不依赖父母也能学习，很勇敢很坚强。调查结果却正好相反，所有这些伟大的人物，小的时候都特别依赖自己的母亲，而且跟母亲的关系特别的好，比跟父亲的关系要好很多。毛泽东如此，列宁也如此，即使是中国古代的很多高僧也是这样。这个调查说明了什么呢？说明这些伟大人物在其成长阶段，母亲发挥了极其重要的作用。母亲给他们的关爱和关怀，给他们心灵上的影响，奠定了他们一生成长的基础。母亲在充满爱意的情况下给子女喂奶水，那可不是简单意义上的蛋白质与碳水化合物，里面有很多精神的养料，它对小孩以后的免疫力和心理成熟能

力都有潜移默化的影响，关于这一点现在也有最新的科学研究成果。

在日本有一位科学家研究水很多年，他写了本书叫做《水知道答案》，这是一本很流行的书，在北京还能买到。这个科学家发现水是有生命的，比如对水说“我感谢你、我爱你、你真漂亮、你真了不起”，然后用一种仪器拍出水的结晶图案，结果发现水的结晶都呈对称的花朵形状，就象六角形的雪花一样，非常漂亮。反之如果对水说“笨蛋、讨厌、丑八怪”，或者是把一张写有这些字的纸贴在上面，再来拍水的结晶，显现的形状就相当的紊乱，你们看水能反映我们的心态啊。可能是 1991 年的一天吧，那位日本的科学家发现水里的有害物质波动得很剧烈，再怎么对它说“爱它，感谢它”，也拍不出来好看的结晶，他大惑不解。第二天早晨起来看新闻，才知道美国发动了海湾战争，向伊拉克发射了相当于越南战争中所用炸弹总量的导弹。这个发现再次证明了，人的心灵对周遭的物质结构是有影响的，也可以说周遭的物质结构里面蕴含了人的精神活动。

英国有个脾气特别暴躁的妇女，生了小孩后用奶水喂养孩子，没想到小孩吃了她的奶后却死掉了。科学家很惊讶，到处找不到原因，结果发现她的奶水里有剧毒的物质，因为她的脾气很暴躁，经常大发雷霆嘛，但这样的毕竟是少数。几乎所有的母亲在喂养孩子的时候都是用最好的心态，你们想一想在那种情况下，小孩从母亲那里吃到的就不仅仅是所谓的蛋白质了，它里面还会含有很多其它的东西。如果这位母亲是位佛教徒就更不得了了，《般若般罗蜜多心经》、《妙法莲华经》都喂给孩子了。这就是我们女性在社会生活以及家庭生活中独特的作用，我们一定要认识到。

如果稍微留心一下，我们就会发现，现在的夫妻关系很多都是很紧张

的，而紧张的夫妻关系对双方来说无异于是一种负担和包袱，那时家就变成了监狱，有些人就怕回家。我经常接待一些信徒和社会上的朋友，听他们讲家庭生活中遇到的种种困难，有时候真是一筹莫展。夫妻之间，首先要认识到双方在一起是有责任的，责任第一，而不是先想我能从对方那里得到什么，要想我能给对方提供什么，能承担什么，能这样想一切就好办了。诚然，互相之间也会有矛盾，这时就要善用佛法的智慧去调解了。两个人在一起生活久了，心理动作和心念是能互相感知的。你想他，他也想你，你恨他，他自然也会感应到，所以最矛盾的时候一定要有一方勇敢地跳出来。对方对你不好，你就用佛教的方法念咒，对着那杯他要喝的水说“对不起！我感谢你，我喜欢你！”，这样偷偷地念，真心地念，不让他知道，等他回来后拿给他喝。注意就照我刚才说的那样念，要秘密的，秘咒嘛，一定不要让对方知道。

我们看下面的一个责任“亲族”，就是亲戚朋友之意：“一者给施”，要从物质上帮助他们；“二者善言”，说安慰的话，鼓励的话；“三者利益”，要帮助对方的困难；“四者同利”，自己有好处与他分享；“五者不欺”，同心同德。亲族反之也用五件事亲近我们，哪五件事呢？“一者护放逸”，我们善待亲友，他们也将反过来护持我们，使我们不放逸；“二者护放逸失财”；“三者护恐怖”，使我们不至恐怖，因为有很多的人作后盾，你就不会害怕；“四者屏相教诫”，如果我们有错误，会在人后悄悄地指出来；“五者常相称叹”，常在别人面前称赞我们，这是一种责任和义务。

下面是讲主与僮使的关系，所谓的主与僮仆在现代相当于领导和下属。领导如何对待下属呢？一者“随能使役”，所谓人尽其才，根据他的长处和

能力来安排他的工作。比如，这个人擅长电脑你就让他打电脑，这个人擅长公关你就让他公关；二者“饮食随时”，在现代相当于按时发工资，不能拖欠员工工资；三者“赐劳随时”，适时地要放假，不能让他连续地工作；四者“病与医药”，要为他买医疗保险；五者“纵其休暇”，相当于现代的劳保福利、退休保险金，这说的是如何当老板和领导。

那么怎样当下属呢？“早起”，上班不要迟到；二者“为事周密”，办事要周密有计划；三者“不与不取”，不要占公家的便宜，偷偷地用公家的电话打国际长途，这就不是“不与不取”；四者“任务以次”，老板交待自己的任务一件件地都能完成；五者“称扬主名”，就是在外赞叹公司的好处，在外说公司不好就相当于说自己不好。假如是卖鞋的，你就说我们公司的鞋卖得很快；你说我们公司很糟糕，老板不好总拖欠工人工资，公司管理也乱，最后公司的信誉受到损害也必然会直接影响到我们自身。

下面一个责任与义务是“供奉沙门、婆罗门”，在家人如何对待世外高人。“一者身行慈”，檀越是施主的意思，施主对待沙门和婆罗门要“身行慈、口行慈、意行慈”。为什么这里说慈呢？因为在释迦牟尼佛的教化里出家人一方面是我们的福田，是对我们有恩的人；另一方面还是悲田，这个悲不是慈悲的悲，是指生活条件比较差，无依无靠，需要帮助的意思。比如说，出家人没有家庭的支持，没有钱财，修行上可能遇到各种困难，生病缺医少药，所以他是需要我们支持的。“身行慈”就是出力帮助他；“口行慈”，说话赞叹他，在内心里尊敬他；“四者以时施”，在印度出家人都是托钵化饭吃，所以在家人要把饮食准备好，以供养修行人；五者“门不制止”，出家人来托钵化缘的时候，不要制止他。

但是现在有一个复杂的情况，在此我不得不给以说明。现在的佛教对出家人的管理不到位，加之信佛的人多，佛教在人们心目中有很高的地位，所以在我们国家经济发展落后的一些地区，人们就借着佛教来谋生糊口。安徽有个村子，所有的人都装成假和尚、假尼姑去化缘，特别是在冬天，因为在冬天可以戴帽子把头发遮住。据说化缘回去他们还要给村里交税。事实上，在现在的社会中，真正的出家人是不会主动上门化缘的。那些以化缘为名打工的人，装出家人化几个钱也就罢了，糟的是他到你家里去胡言乱语。比如有些老百姓一看是出家人都很恭敬，师父快进来坐。他进去了，东看看西看看，然后就说，你这屋子里有股晦气！你想他是高人哪，既然能看出来当然也有办法解决的。他就说，我上九华山为你烧几柱香就化解了。烧香当然不能白烧，要花钱的。平安香多少钱呢？不太多，九百九十九吧。健康香多少钱呢？六百六十六吧，诸如此类。这时候你可能会想，给他吧不知道是真是假，不给他心里又不踏实。转念又一想，与其信其无，不如信其有，还是破财免灾吧。所以遇到这种情况，大家一定要注意。

下面说沙门婆罗门当以六事教授在家人。“第一防护不令为恶”，不让他犯错误；“二者指授善处”，告诉他哪些是对的，哪些能做；“三者教怀善心”，让他心生善念；“四者使未闻者闻”，要让那些没有听闻过佛法的人听闻佛法；“已闻能使善解”，已经听闻过的要使他理解；“六者开示天路”。这本经是人天乘的教化，所以释迦牟尼佛没有讲成佛，没有讲解脱涅槃，只是讲如何保证能生在人道和天道，能够生到善处。。

现在看流通分。善生童子说“甚善，世尊，实过本望”，您讲的超出我的想像，比父亲教给我的要好得多。“能使覆者得仰”，使那些颠倒的能扶起来；“闭者得开”，封闭的能打开；“迷者得悟，冥室燃灯”，黑的屋子里点了灯；“有目得视”，有了双眼能看见东西。这几句赞叹的话也是《阿含经》里，释迦牟尼佛开示之后，居士们经常说的。“如来所说，亦复如是，以无数方便，开悟愚冥，现清白法，所以者何？”为什么这样说呢，因为佛是“如来、至真”，他所讲法是真实不虚的；“等正觉”，他的觉悟圆满普遍平等；“为世明导”，为世间人的明导；“今我归依佛，归依法，归依僧，唯愿世尊，听我于正法中，为优婆塞”，优婆塞就是男居士；“至今日始，尽形寿不杀、不盗、不淫、不欺、不饮酒”，不欺就是不妄语。

释迦牟尼佛是这样传播教法的，先帮助众生，然后由众生自己决定是皈依还是不皈依，是受戒还是不受戒。佛陀并没有上来就说，善生童子，你皈依我，我就教给你一个更妙的六方，而是先以佛法的智慧开导和帮助对方。他没有强拉对方入教或是暗示他要入教，“信了我就会幸福，不信就会堕落”。他非常实际地教给人们正确的人生观和生活道路，人们听完以后，自己再来决定是皈依还是受戒，这就是佛法的正道。所以我希望，我们各位居士、各位营员也要这样去做，在生活中先把自己的责任和义务做好，再以佛法的智慧帮助别人，最重要的是不拉别人入教，而是通过自己的言传身教让他人看到佛法的力量。

我们这期夏令营的主题是安住在责任和义务中。《善生经》告诉我们，作为一个世间人要面对的六重关系，即六重责任和义务。马克思说人是社会关系的总和，确实是这样。人在重重的关系网中生活，重重的关系网就

意味着重重的责任和义务，如果我们能定好位，我们的人生将会幸福和快乐。在此基础上再发起出离心和菩提心，进一步修戒定慧、修六度四摄就能圆满究竟的佛果。如果没有人道的基础，出离心、菩提心和佛果就没有希望，这是我们从《善生经》里得到的启发。希望各位营员面对生活中种种的关系、重重的责任和义务时不要害怕，而是以佛陀的教导来指导自己，坚信如此走下去，一定能走出一条觉悟的路，我今天就讲到这里。

关于死的讨论

明契法师（瑞士）

今天下午走进这个大厅的时候，有人问我：“这不是一堂疯狂英语的讲座？”对不起，让大家失望了，这不是一堂疯狂英语的讲座，想听疯狂英语的同学可以去那边的殿里。这是开玩笑，但是我还是想对疯狂英语发表一下自己的看法。我不知道这种英语的学习方式是不是非常有效，但是我想它是一种非常好的方法，因为这种方法告诉我们不要害怕犯错误。大家都知道，小孩子的学习速度比我们成人快得多，就是因为他们不怕犯错误。

扎西德勒！这是藏地的问候语。为什么用这个问候语呢？因为在来夏令营之前，我在西藏呆了 16 天。我建议大家趁着还年轻，如果有机会的话，应该去西藏看看。不要到我这个年龄再去，因为高原的气候对于年老的人是比较困难的。藏传佛教和禅宗有不少的区别。

去年我和大家谈的话题是如何使自己感到幸福，我们所有的人都希望幸福。你们现在大概只有二十多岁，而我比你们要年长近五十岁了。今天要和你们谈的这个问题，我已经思考了很长时间，也许它和我的年龄一样长。在来中国之前，我和我的学生、同事讨论这个夏令营的话题，他们都不敢确定你们是否会感兴趣。我告诉他们，即便你们不感兴趣但我还是要告诉大家，因为这是我的责任，这是一个大家应该了解和考虑的话题。那就是关于死亡的问题。

你们都是青年人，可能会觉得现在思考这个问题还为时尚早。当我像

你们一样年轻时，我也不肯思考它，觉得这是等我变老的时候才应该考虑的问题。但是我当初的想法是错的，为什么是错的呢？也许当我们还是个小孩子的时候，就已经认识到自己终有一天会死去的。在三四岁时，我第一次有这样的感觉，这个印象非常深刻。有一天我在床上躺着，把保姆唤来。我问她，我是不是有一天要死？保姆笑了，她说，你现在还这么小，怎么想这个问题呢？但是我对死亡的问题很好奇，不肯让她走开，拉着她的手，不停地问。最后她只好告诉我，是的，我们每个人总有一天都会死。知道这个事实让我很震惊，你们可能也曾有过类似的感受和经历。

佛教和许多日常的生活问题包括死亡问题有密切的关系。佛陀经常教导我们，应该对所有的生命有爱心。为什么要这样呢？因为众生都会失去他们的生命，所以对于死亡的恐惧是普遍的。透过佛教的基本知识，你就能感觉到这个话题的重要性。

学习佛法的时候，应该牢记几个最基本的真理——四圣谛。第一条就是，痛苦是普遍存在的。现在的科学研究能够证明，人对死亡肯定有所恐惧，有所思考。如果你去看心理医生，他会让你讲讲自己做的梦。在梦中，你可能会表现出各种欲望，日常生活当中可能意识不到的一些欲望，而且在梦里经常会表现出对死亡的恐惧。这种对死亡的恐惧，会引起我们的痛苦，如果今天能把这种恐惧从大家的头脑中赶走的话，那会解放我们头脑中的很多能量。

第二个真理是导致痛苦的根源是欲望。有人知道这一点和死亡有什么关系吗？人们都想永生，那么想得到永生的自我是什么呢？这个自我其实是我们的幻想。认识到这一点不仅对解脱死亡的恐惧很重要，而且对解决

生活中所有的问题都很重要。无我的境界才是解除欲望的根本。

下面再谈谈第三点，欲望的根源是无明。无明和自我有什么关系呢？大家经常会有一种错觉，认为世界上的事物是永恒的。比如说森林里住着一个野人，他从来没有见过机器。有一天，他来到一个村庄，那里刚好有一台搅拌机，而且正在转动。这个野人非常好奇，就把手放到机器里去了，你们说会发生什么事？他肯定会受伤。你可能会说，这个野人太愚蠢、太傻了，但我们绝大多数人，都是用这种方式在生活着。宇宙就象一个大机器，所有的事物都在不断地变化着，但是我们总是把手伸进去，想抓住那些不能永恒存在的东西。

有些人可能不太理解佛陀的教导，感到很奇怪，他们会说，我当然是存在的呀。这是因为他们误解了佛陀对“我”的解释。正确地理解这个概念，对于一个佛教徒来说是很重要的。如果你把手指放到桌子上，我用一个锤子敲一下，你会怎么样呢？你会说，噢！这个自我确实是存在的。其实你所说的“我”是指你这个身体、感受和思考等等，但这个“我”并不是佛陀所说的“我”。大家可能都有这样的体验，当我们的亲人和朋友过世的时候，我们会感到，平时非常珍惜的这个身体并不是永远存在的。同样，它也不是永远不变的。如果吃很多东西，你会变胖；吃的东西少，你又会消瘦。周围环境的不同也会影响你，比如说身边的朋友对你不好，你会不开心，所以你想去珍惜去保护的那个自我并不是永恒的，并不是一成不变的。佛陀说，欲望来源于无明。当你对某一件事情，对自我非常执着的时候，总会有痛苦产生。比如说如果你对爱很执着，有一天你的爱人离开的时候，就会感到很痛苦。

我刚才所讲的一些问题是佛教的基本教义之一，是很基础的知识。不知道我有没有讲清楚？如果你还不清楚的话，应该认真学一学佛教的基础知识，然后再进一步研究更多的问题。我们建大殿的时候，要先打牢地基，如果地基不够坚实的话，大殿就不坚固。学佛也是如此。

如果我们学会不执着，就可以摆脱欲望对我们的控制。如何摆脱这种执着呢？你要放弃对永恒存在的自我的幻想，放下这种永生的欲望，就会熄灭它所带来的种种苦恼。佛教有很多分支，在柏林禅寺我们研究禅宗。“禅”有一层意思是禅定，也叫“冥想”。如果深入禅定，你会观察到自己的思想，会看到每个想法的产生，成长，以及逐渐地消失。

通过冥想，你会发现所有的事物都会有出生、成长、成熟、衰竭和消亡的过程。有人会以为，所有的思想都是他们创造的，是由他们控制的，其实并不是如此。因为这些念头、思想只是一种幻觉，当你把这些妄想清除掉的时候，什么都不存在，什么都没有。所以在冥想的过程中，你应该观察，自我是一种幻觉。一旦能够认识到这一点，你就能够理解为什么没有必要对自己那么执着，而当你放下对自我的执着，你也就解除了对死亡的恐惧。

佛陀离开父王的宫殿去寻找痛苦的根源，他说：“如果我能找到痛苦的根源，就把它清除，这样我就能够解脱痛苦”。现在我来讲讲，如何找到痛苦的根源，然后怎样来摆脱痛苦。我想改变一下讲课的方式，我希望大家能够参与谈话。因为刚才我说了很多，大家却只是坐着，现在大家发言我坐下来。谁提第一个问题，请不要害怕犯错误，最坏的错误就是你不问问题。

某营员：我想知道的是，你从什么时候开始对生活有更深入思考，又是怎样将东方和西方的文化有机地融合在一起的？

明契法师：谢谢你问这个问题，第一个问问题的人是最勇敢的人。我是如何对东方的佛学感兴趣的，这是一个很长的故事，但是我可以简短地做一个解释。我的家庭信奉的是西方的宗教。在这个宗教里，每个星期天，大家都会去某一个地方讲讲你这一星期做了些什么，想了些什么，讲一些你并不相信的东西。我把这种宗教叫做两个大脑的宗教，平时的时候用一个大脑思考，周末的时候用另一个大脑思考，而周末的这个大脑是和现实生活脱离的。那么一个有趣的问题是，我死的那一天到底是在使用哪个大脑呢？我曾经在日本生活过，也会讲日文，在日本的时候，我发现佛教使用的是同一个大脑，在世俗生活中和宗教生活中都是以同样的方式思考问题。用一句流行的话说，我觉得是佛教是现代的和科学的，而西方宗教与现在社会是脱离的。

某营员：尊敬的明契法师您好，您认为生死是一种事实还是一种信仰？

明契法师：这个问题非常好，非常重要。不同的佛教流派，关于死亡有不同的教义、教导，无法说谁是正确的谁是错误的。没有人有权利告诉你什么是最正确的，你必须自己来做判断。关于死亡的教导，藏传佛教与禅宗是很不同的，可能我们在一些书中已经看到了这种差别。在佛经上确实记载了佛陀讲述前世的经历，但是佛经上也同样记述，佛陀告诉我们，没有什么事物是永恒存在的，是永远不变的。你们每一个人必须自己做出这种判断和决定。

我是一个禅师，一直在学习禅宗，那么我就遵循佛陀的教导——没有什么事物是永恒的。菩提达摩从印度来到中国传法的时候，和梁武帝有过一次很著名的会面。这是一个很有意思的故事，但现在没有时间讲给大家听了。皇帝问了他三个问题，第三个问题是：“当你死的时候，会发生什么事情？”你们猜猜达摩祖师是怎么回答的？达摩说，我不知道。皇帝就问，你为什么不知道呢？达摩说，因为我还没有死。我们所有在坐的人，总有一天都会了解死亡的真相。为什么这么说呢？假如一个村子里有一个最愚蠢的人，今天晚上死去了，那么第二天早上，他会比所有活着的聪明人，那些思考死亡、研究死亡的人，都更了解死亡。如果你相信轮回的话，不会有任何一个出家人会说你错了，我也不会这样说，但是，你应该小心，即使是相信轮回的人，他们的目的也不应该是去追求再生，我们的目的应该是停止轮回再生。佛教的目的不是再生，佛教的目的是成佛。佛是无欲的，而欲望是把人从一世带到另一世的根源。

某营员：我是一个佛教徒，相信轮回，可很多信佛的人，他们并不相信轮回，请问您怎么看待这个问题？

明契法师：你有权利去相信它，多数的佛教徒都和你有同样信仰，但是在禅学院不是这样教导学生的。我也关注和了解过一些关于再生轮回的科学研究，甚至包括一些伪科学研究。有一位爱尔兰的女士有着很神奇的经历，她能非常清楚地回忆起往世的各种细节，但是后来被发现是不真实的。当然现在对往世轮回没有否定的证据，我请大家对这个问题保持一种很开放的心态。有一位西藏的佛教大师说，如果现代科学能够证实再生是没有的，那我就不再信佛。我希望你们也拥有这样开放的思想。

某营员： 请问在以基督教为主导的西方，您如何向大家宣传佛教，有什么困难吗？你对西方佛教的发展有什么样的展望？

明契法师： 这也是个非常有趣的问题，第一个我要说的是，西方人对于佛教有巨大的兴趣，令我非常惊奇的是，在西方，每天在街上都会有人把我拦下来向我提问，问我关于佛教的各种问题。有时我会有这样的感觉，所有的西方人都对佛教感兴趣。每次我办讲座的时候，都是人满为患。第二个问题，在西方传播佛法有困难，而且有非常大的困难。因为基督教的社会是比较保守的，对其他的宗教有所排斥。他们有一种观念，只要是欧洲人就应该信仰基督教。近来，在意大利有很多穆斯林的移民，罗马教廷的一些重要人物说了一些话，大概意思就是说意大利的土地应该是罗马教廷的土地，意大利的空气应该是罗马教廷的空气。这是不是有点疯狂了？这种看法十分荒谬。因为罗马教廷也派出使者到世界各地去传教，也派使者到完全信仰佛教的国度里去。如果他们可以在信仰佛教的国度宣传自己的宗教，那么怎么能说某个国度只应信仰一种宗教呢？所以我的回答应该是很清楚的了。

当代青年的文化使命

冯学成居士主讲 明海大和尚助讲

一、

明海大和尚：

各位营员，大家早上好！今天上午我跟冯老师将围绕《当代青年的文化使命》这个题目做一些沟通，也跟各位营员做一些交流。一般的程序是先要自我介绍一下，大家对我已经不陌生了，对于冯老师，未必所有的营员都了解，所以我想请冯老师先简单地做个自我介绍。

冯老师：让我自我介绍真是很惭愧，真的不好开口，因为我这个人没有什么光环。当别人问我是做什么的时候，以前我说是佛教“个体户”，后来又说自己是“三无”人员，但这个“三无”不是社会上流浪汉的那种“三无”。我这个“三无”是指第一没票子，第二没帽子，第三没椅子。有时候又自称为“者行孙”，大家知道《西游记》里有位“孙行者”吗？“孙行者”，他是证到正果的，而我还没有证到正果，只能称为居士但还不是行者，当个“者行孙”还有点名副其实。

明海大和尚：冯老师很谦虚，他介绍说自己是三无人员，是无票子，无帽子，再就是没有位子。实际上冯老师没有这些，但是他有那些，那些是什么呢？他自己可能不介绍，我就来补充一下。冯老师是四川成都人氏，如果跟在座的很多营员比起来，他的一些头衔和光环确实不如各位。比如说学历，他只上到了高中一年级，在文革那种历史期间，学校的教育应该说也不完整，而且到了文革后期，因为政治的环境，又受一些冤枉气，在监狱里面度过了八年的时光。

但是现在冯老师在好几个寺院的佛学院担任教职，包括我们河北省佛学院，广东云门寺的云门佛学院，而且他学术上的造诣不仅包括了佛教，还包括了儒家、道家的思想。到现在为止他出版了很多著作，有一本关于佛教心理学的书叫《心灵锁钥》，还有《生活中的大圆满》，《环境忧思录》，《云门宗史话》，《一日一禅》，《巴蜀禅灯录》，《洞山传》，《中峰传》，以及关于我们柏林寺赵州和尚语录的一个注释叫《赵州禅师语录壁观》。

所以在我的心目中，用中国古代话来说，一方面冯老师是一个布衣，是穿着布衣服的处士。他没有很多人所拥有的学历和种种世俗的光环，但是他的学问给我们的印象极深，学问还在其次，印象最深的是他对传统文化的这种责任感、责任心。如果联系他曾经的监狱生活，我觉得要达到这样的境界，是非常不容易的。有时候我自己也想，如果把我关在监狱里，可能最多只能坚持八天，第九天就得考虑上吊。

所以说他历经了生活上的颠沛流离。在《论语》里面孔子云：“颠沛必于是”，孟子云：“富贵不能淫，贫贱不能移”。一个人最难做到的是在生活的颠沛流离、在种种的命运考验、挫折下，还能不改变自己的志向。富贵的时候不放逸、不放纵，贫贱的时候不妥协、不气馁。所以我想请冯老师给我们年青的朋友谈一谈，在这种生活的颠沛流离和命运的挫折与考验之下，是什么东西支撑着您，使您不至于沉沦？冯老师是四川成都人，成都我还没有去过，不过我认识很多四川人，他们讲，成都是东方的巴黎，那个地方生活气息很浓厚，光阴很容易消磨的，一个人要沉沦很容易，但是要好学也有很多机会。我想请冯老师谈谈在你的生活经历中，使自己不至于沉沦的是什么？

冯老师：这样说来我是很有福报的。我与共和国同龄，1949年出生，65年进高中。66年文化大革命开始，当时只刚刚读了一年高中。到68年12月，毛主席号召知识青年下乡，下乡就带来了运气。那个时候著名的海灯法师也被赶回老家去接受群众的监督，劳动，我下乡时就在他身边。海灯法师在61年就名闻天下，尤其是他的武术也名闻天下。

我见身边有这么一位高僧大德，于是根本就不去摸锄头，天天去亲近他。海灯法师虽然是以武术闻名，但是大家要知道他也是虚云老和尚的得法弟子。当虚云老和尚建“云居山”寺的时候，第一个方丈就是海灯法师，他的国学功底、文化修养、智慧、机灵、敏锐，完全不是最近一段时间打官司里所说的那样，那是把海灯法师给神化了、丑化了，真实的情况不是那样。他是一位行“头陀行”的老比丘、老和尚，而且非常精进，完全是按照丛林里面的作息来规范自己行持的一位老和尚。他的文化功底很深，诗词歌赋都相当的不错。大家要知道在文化大革命的时候，基本上是没有几座寺庙的，没有几个出家人的，当时大众对佛教界的唯一一个印象，可能只有海灯法师了。在文化大革命期间，通过海灯法师，大家才知道佛教的存在，出家僧人的存在。我当时就是这样感觉的。为什么？成都有很多老和尚都只能穿在家人的服装，不允许他们住庙，因为寺庙都被红卫兵占领了，或者是由部队管理着。

要让我表功的话，我还救过海灯法师一命。为什么救过海灯法师呢？在69年春节后，我从家里回到江油的时候，到海灯法师那里去，没有见到他。邻居说老和尚被关起来了，在群众专政指挥部里面关着。我去指挥部的路上看到范应莲，他提着一个装饭的篮子，哭着告诉我说：“老和尚已

经七天不吃饭了。”他要绝食，用七天不吃饭来表示抗议。范应莲那个时候无能为力，尽管他的武术是相当棒的。

明海大和尚：大家可能不知道，范应莲，后来成了一位武术家。

冯老师：他是三军的武术教练。当时我一下子就发火了，走到群众专政指挥部，把那个负责人一把揪过来：“你今天必须把海灯法师给我放了，如果你要不放，今天就把房子给你烧了！”（掌声）因为那时候我才 20 多岁，是中学红卫兵下乡，还有点威风，山里面的农村干部还不知道我们的深浅高低，总觉得省城来的红卫兵有点厉害。（笑）大概就借了这么点威风，他们也被吓住了，当天就把海灯法师放了。他已是六十多岁的老人，就算身体再棒，经过几天的绝食，后果也是不堪设想。为什么呢？“士可杀不可辱”啊，这是我们中国人的骨气。刚才大和尚说“富贵不能淫，贫贱不能移”，还有一个“威武不能屈”呀。海灯法师的人格是很刚强的，在任何时候都有一个复兴佛教、坚持弘扬中国传统文化的立场，这点非常崇高。那个时候，我很年轻，英雄气、豪气很重，所以自己有点自知之明，尽管年轻好斗，但是也不敢学武术，他也知道，像我这个样子怎么能学武术呢？看起来像是有点土匪气，其实是手无缚鸡之力，所以要我学禅。海灯法师就把我介绍给本光法师。

本光法师也是非常了不起的，是咱们明海大和尚的老校友。这是怎么样的一位法师呢？他出自书香门第，1924 年进入北大历史系，是一位高材生。他父亲也是四川人，在清代的时候是四川川北地区的学监、督学，也就是川北地区教育部的负责人。在北大读书的时候，他遇见了陈独秀、李大钊，参加了中国共产党，也是咱们中国共产党的早期老党员。但是 27

年，李大钊被北洋军阀张作霖杀害以后，他成了被通缉的抓捕对象。四川同乡会的朋友就把他秘密地送到普陀山出了家。第二年在“天童寺”受具戒，受戒以后，就到柏林佛学院去念书。

明海大和尚：柏林佛学院也在北京吗？

冯老师：在北京，就是现在的北京市图书馆所在地。

明海大和尚：北京市也有个柏林寺，那里过去有佛学院。

冯老师：当时有很多老和尚都在那里学习，包括我们四川的遍能老和尚。从柏林佛学院毕业以后，他又到武昌佛学院继续学习，得以在太虚大师门下学习“唯识”、“华严”。本光老法师的“唯识学”和“华严宗”是很出色的。在抗战胜利以后，赵朴老曾邀请本光老法师到上海，还经常向老法师请教，后来他们合著了一本书，署名就叫“本朴”。抗战胜利后，本光法师受太虚大师委托，到四川“汉藏教理院”任教，是当时唯一一位主讲禅宗的老师，比印顺法师还早一年。他禅教融通，是一位非常了不起、学养非常丰厚的法师。

自从认识了本光法师以后，只要我在成都，就会天天呆在他的身边。那个时候没有寺庙，就到公园里，泡上一杯茶。当时在成都喝茶很方便，花两分钱，就可以从早到晚坐上一整天。下乡的时候，在江油，在海灯法师身边也是从早到晚呆一整天。这是我的福气。

大家想一想，现在的同学们，包括寺院里面常住的师父们，要想天天亲近老和尚，包括大和尚，有没有这个可能呀？现在要想天天见老和尚不容易呀！老和尚日里万机，不仅仅有柏林寺，在湖北省还有两个大庙，事务很多；大和尚也是一样，当家以来也是非常地忙碌。就算我到柏林寺来，

要想亲近大和尚都觉得不方便，因为客人太多，人也很累，我自己也不忍心经常去打搅他，想让他多一点休息的时间，包括这次老和尚回来也没有向老和尚请安，为什么呢？因为老和尚很辛苦，另外，还有很多想亲近老和尚的人，我想与其我去把老和尚纠缠住，不如让其他人去多多亲近。因为毕竟这么多年来我也亲近了不少的善知识，所以觉得自己的福报已经很好了。

在亲近这些善知识的年代，第一没有工作，第二没有妄想，那个时候想升官，想发财都不可能，当时全中国是普遍的贫困，绝对的平均主义，所以用现在的话来说，自己天然地，自然而然地进入了一个不打妄想的状态。（笑声）

平日里自己的妄想很多，也像同学们一样。同学们可能经常会想，大学毕业以后，就到某某公司里去，哪家公司情况好，怎么能多挣一点钱，以后自己再办一个公司等等；或者毕业以后，分到某家机关单位，从科员到科长再到处长，自己升官的路线怎么安排，要托什么关系，这些妄想是难免的，也很正常。

我们那个时候，不打妄想也是正常的，因为自己已经是绝了发财的路，绝了升官的路，老天爷真是照顾我，给我安排了一个亲近善知识的环境。当时，在一起共修的人也不少，因为海灯法师的名气很大，本光法师的名气也大，每天总有几十个人围在他们身边。我什么长处都没有，就只有一个长处——留心，善用其心。去年夏令营的主题就是“善用其心，善待一切”，我是一个有心人。老和尚们提到了一些理念的问题，本光法师问我们：你们认识毛泽东啊？毛泽东年轻的时候是怎么样生活的？你们知道他看什

么书吗？我说他大概看马列主义之类的书吧。他就笑了说：他年轻的时候哪里有什么马列主义。你们看看现在文化大革命时的一些资料，就有毛泽东年轻的时候，在湖南二师读书时的借书目录。那个时候他读的是王夫之的书，王夫之就是王传山。大家都知道毛泽东搞革命之前，组织“亲民学会”，“亲民学会”的前身是“传山学会”，“传山学会”的前身是“传山书院”，“传山学院”是“岳麓书院”的一个分支。为什么他要办“传山书院”呢？因为王传山是明朝末年清朝初年，中国顶极的大师之一，曾国藩对王传山都是很敬仰的。

明末三大遗老——黄宗羲、顾炎武、王传山，这是我们中国传统文化顶峰级的人物。他们对中华民族五千年的文化，进行了大规模的总结。之后，在传统文化意义上的大师，要超过他们，基本上是不可能的。但是他们三位都反清，黄宗羲写了一本《明夷待访录》，就批评了君权，提倡民主。为什么呢？因为明朝亡国是非常惨痛的，虽然有一亿多人口，而且配备着西方传教士从澳门弄来的很多红衣大炮和茅塞枪，但是面对几十万的满清人，居然都抵挡不住，最后被小小的满族吞并了，这就引起了大批知识分子的思考。在那个时候，中国人要接受满人的统治，还很不甘心，但这又是一个现实。如果用现在世界经济学的观点来说，明朝的国民生产总值占了全世界的三分之一，而满清连万分之一都不到，为什么在经济上如此弱小的一个民族把一个强大的帝国搞垮了呢？黄宗羲老先生分析说，中国封建社会的弊病，特别是明朝的弊病主要在于宦官专政，皇帝专政。因为害怕宰相的权力太大，废除了宰相；对将军们也不放心，剥夺了他们的兵权，南兵北调，北兵南调，兵不知将，将不知兵。把后勤补搞得乱七八糟，部

队想调配都是很艰难的。最麻烦的是皇上的绝对权威，压制民意，甚至官员们都是战战惊惊的。

到了嘉庆皇帝、万历皇帝年间，甚至出现了十年不上朝的情形。皇帝罢工不上班的现象在以往的中国历史上是没有的。因为嘉庆皇帝喜欢道教，在紫禁城里面建了个道观，天天去炼丹，什么事情也不做，十分荒唐。后来宫女们因为受不了他的虐待而造反，差点把嘉庆皇帝掐死。万历皇帝也是二十年不上朝，在他四十多年的在位期间，不仅仅经常不见大臣，连后妃、太子也不见。大家想想这个国家怎么办？还有一个弊病是猜忌功臣，在天启、崇祯年间，像袁崇焕等相当一批大臣被冤枉的杀害，再加上自毁长城，天灾人祸——整个陕西、河南地区近十多年的灾荒，自然引起了国家的动乱。所以在这种情形下，才有了李自成、张献忠的起义。

黄宗羲在总结了这些经验以后，对军权上的弊病，提出了深刻地批判，到现在来说，这些思考都是光彩夺目的，对我们当今的时代都还有着警醒的作用。当时有些人打小报告，告到康熙皇帝那里去，说这个人是一颗心腹大患，而且在整个文化界里面、知识分子里面影响很大，还组织了游击队，敢于对抗中央，对抗朝廷，一定要抓他，要杀他。结果满清皇帝的确很了不起，在开国的几个皇帝中，从顺治皇帝到康熙皇帝，用当时的话来说，还是非常圣明的。满清皇帝认为，这个《明夷待访录》不仅仅是对明朝经验教训的总结，更是我大清应该引以为诫的，现在要抓一个黄宗羲、抓一个顾炎武很容易，要杀他也很容易，但这等于是与汉族千百年的知识分子为敌。不如把他们请到北京城里，给他们封官，让他们到翰林院，像苏东坡一样，当大学士。皇上连续下诏，赦免了他们的罪行，并要把他们都请

到北京城里来做官。但是这三位宁肯当白衣，也不到北京去，拒绝与满清政府合作。但如此一来，他们想要反清的毅力也消退了，那时他们也老了。

所以毛泽东年轻时期所看的书，主要是王传山的《周易内传》、《周易外传》，还有《通鉴论》。在几十年的革命生涯之中，毛泽东之所以对政治斗争、军事斗争那么熟悉，这与他读《通鉴论》是分不开的。王传山所著的《周易内、外传》是把《周易》六十四卦的道理，结合中国的历史，在秦、汉至元、明、清几代的政治得失之中，来发挥他对《易经》的见解。

毛泽东在青年的时候非常了不起，他曾说过：“未有见之不真，蓄之不厚，而可以苟为之者。”也就是说我们要想大有作为的话，必须要在学养上积聚深厚才行，这也就应了清华大学的校训，左边是《易经·乾卦》的“自强不息”，右边是《易经·坤卦》的“厚德载物”。我们看到当年在中国有很多非常优秀的知识分子，在国家民族危亡的时候，勇敢地挑起了救亡图存的责任，要救中国，要改造中国，要使中国富强起来。“国家兴亡，匹夫有责”，这是顾炎武先生提出来的。

自从这句话提出来以后，这三百多年来，使处于危难之中的中华民族有了希望。为什么呢？有很多仁人志士，无不投身于救亡图存的运动中去。从洋务运动、戊戌维新，到辛亥革命、共产主义运动，这种精神一直传承下来。在推翻满清的时候，还是有一批知识分子是很有朝气的，在那个闹革命的时候，不管是到日本留学，还是到美国留学，那些学生可能与在座的同学们的年龄也是差不多啊。蒋介石办黄埔军校的时候，主要的学员，可能与在座的同学年龄差不多，毛泽东在延安办抗日军政大学的时候，也

是和你们年龄相仿的一批年轻人。但就是这么一批年轻人，在这一百多年来，担起了拯救国运、救亡图存、强国强兵的历史责任。有的人进入了政界，有的人进入了军界，有的人在海外学成归来，在科学上、技术上、经济上，成为了我们国家的脊梁。大家要知道，最早的一批留学生是满清政府派出去的，到了美国，第二批是到日本，民国年间以后，留学的机会就更多了。最早出国的是一些八旗子弟、官宦子弟，到了民国以后，只要是自己有一定经济能力的都能出国。所以我们看到现在国家民族的这些脊梁，从清末到民国再到人民共和国这一百多年间，都是象同学们一样的年轻人。他们有文化的使命感，他们爱中国，爱中国几千年的优秀文化，像诺贝尔奖的得主，杨振宁等人，都是精通孔孟老庄，精通佛学的文化大师。

武汉大学的一位校长曾说过，要考我的博士生就必须学修孔孟老庄和佛法。为什么呢？如果不学这些，他的世界观就太小了。现在的人只知道数理化，知识结构和视野太单一了。一个人要有大的气象，要对世界、对精神、对生命有一种总体的认识，那就必须有儒家的、道教的、佛法的学养。有了这样一个思想高度，你就会全局在握，各种因缘就会了然于胸，就可以激发现代学术上的灵感。灵感从什么地方来？灵感是我们内在学养的融通，是在一定因缘上的激发。如果自己内在的力量不够，文化知识不够，哪里来的灵感呢？一个在山里面种地的老农民，没有文化，没有科学知识，能有什么灵感呢？有文学的灵感吗？不可能；有科学的灵感吗？更不可能。灵感是内在积聚的一种质变。

明海大和尚：冯老师刚才讲到了文化，我记得以前看过一本书是关于文化学的。现代学者对文化的定义是这样的，人类在意识上物质和精神的

文明的总和叫文化。您刚才所说的，以及我们今天要讨论的文化使命，如果结合中国历史，中国传统文化的内涵来说，应该怎么样理解文化的定义，请冯老师给我们谈一谈。

冯老师：中国的文化有它的来源。据我个人的理解，当然也有许多前辈们对文化的理解，“文化”这两个字是日本人翻译的，是从希腊语翻译过来的，借用了中国《易经》里的一句话，“观夫天文以察识变，观夫人文以化成天下。”特别是后面一句“观夫人文以化成天下”，就把文和化结合在一块了。

什么是人文？就是人类社会的“文”，这个“文”是思想性的，是意识形态的，从我自己的感觉来说，就是圣贤的言教。圣贤的言教在儒家来说，就包含在《四书》、《五经》里面，《四书》、《五经》是圣人的言教，圣贤的言教不是束之高阁的，而是用来改造人心优化人心，改造社会优化社会的，所以叫“化”。用圣人的言教来改造我们的社会人心，这个就称之为化。

我认为应该把文化定义得崇高一些，不要像现在的一些茶文化、酒文化、厕所文化等等之类的。也不能说那些不叫文化，泛泛来指，也可以这样讲，但是文化必定有它很崇高、很神圣的东西在里头。人类社会有着光明的一面，也有阴暗的一面。人之所以异于禽兽，就是因为人类有崇高的文化，我们可以遵循圣贤的言教自我净化，自我提升。

本光老法师在我年轻的时候，就经常告诫我。因为那个时候正处在文化大革命的时期，斗争是很险恶的，整天都是阶级斗争。毛泽东说“阶级斗争一抓就灵”，什么地方都有阶级斗争，父子之间有，夫妇之间有，灵魂之间也有。在这样的情况下，因为我们年轻好动，他怕我们出事，就不断

地给我们以警醒。本光法师对我们说：“人心是阴暗的，社会是险恶的，特别是在现在的社会中，自己的所言所行，一定要谨慎。”

在那个时候学修佛法时，他给我们定下了几条戒律，很重要的一条是不与不信和难信佛法的人讨论佛法教义。在那种时期，你给别人宣传佛法教义，如果像现在一些佛教徒宣传佛法时那样热心，就成了反革命，只有等着进监狱。的确人心是阴暗的，社会是险恶的。但是社会又有它光明的一面，人心也有它光明的一面，这个光明来源于何处？来源于我们千百年来所接受的圣人的教育。

儒家的圣贤教育，归根结底就是几个字：“仁、义、礼、智、信”。“仁”是什么呢？是对社会的关爱心，对大众的关爱。“义”是什么呢？义是对社会的责任感。“礼”是什么呢？“礼”是社会的稳定性，次序和法律的表现。那“智”呢？如果没有智慧，就成了东郭先生，成了孔乙己。“信”是什么呢？“信”是人事关系稳定性的基本出发点。昨天老和尚给大家开示也谈到这个“信”字，“人而无信，不知其可”，人与人之间关系的稳定，就建立在一个信上，君臣之间，父子之间，夫妇之间，朋友之间，如果失去了信，大家想想这个社会是多么的可怕。

明海大和尚：讲到中国传统文化，有儒、释、道三家。我想请冯老师为我们介绍，在中国传统文化之中，佛教文化、儒家文化、道家文化这三者之间的关系？

冯老师：这三者之间的关系，是一个从陌生到认识，中间也有一些矛盾和对抗，到最后融通、整合的过程。中国本土的文化，主要是儒家和道家，当然还有在《汉书·艺文志》里谈到的三教九流，而在写这本书的时候，

佛教还没有传入中国。所谓九流和诸子百家，庄子在《天下篇》里总结了，在战国前期，中国学术的状况，有道家，有儒家，有墨家，有法家等等不同的学派。

儒家有儒家的优势，为什么呢？社会不可能没有光明面，不可能没有次序。儒家的基准点，就是三纲五常。“三纲”是指君臣、父子、夫妇这三种关系，在宋代以后被极端化了，但是在先秦，在汉唐的时候，还不是那么地极端。君为臣纲，父为子纲，夫为妇纲。而五常也就是“仁、义、礼、智、信”，这是作为社会生活、社会次序、社会风尚所必须的。中国历史上，历朝历代的法律也是建立在三纲五常的基础上的，它也可以说是中国的原始宪法，并不是具体的法律，具体的法律都要在这个基础上派生出来，任何法律如果不符合三纲五常都是无效的。

道家，是儒家的反对派，用现在的话，用西方的两党制来说，儒家是当权派，道家是在野派。儒家关注于对人文社会的关怀，道家则更注重对自然，对人的自然性的关爱。特别是庄子，对儒家思想中人的过于社会化而丧失了自然性的行为感到一种畏惧。发展到现在，我们看到了，社会化愈强愈发达的地方，人的自然性就愈堕落愈退化。现在大城市里特别是北京，全都是钢筋水泥的森林，一座座的大楼，遮天闭日，要想见到一片绿色，都感觉很奢侈。想在屋里弄一些花花草草，要花很多的钱，而且还要用心地去照理它。

所以庄子是强调人与自然的和谐，现在的环保主义者、西方的绿色和平组织，比如说绿党，都把庄子当成是生态学的祖师爷。庄子在那个时候所提出小国寡民，鸡犬之声相闻，老死不相往来等等，好象是社会的倒退，

实际上是一个非常高明的见解。为什么呢？我经常有一个比喻，地球是一个非常大的面包，人类一亿年把这个面包吃掉，地球与人类的寿命就是一亿年；一百万年吃完，地球与人类的寿命就只有一百万年。但是现在的科学技术，商业市场巴不得明天就把这个地球一口吃尽，大家想想有多么的可怕。

我在四川清楚地看到，在五十年代初的时候，都江堰还很美，整个川西北的高原上，都是原始森林。后来由于国家建设的需要，要修宝成铁路，基本上把岷江上游的森林砍光了。到了六十年代，又把大渡河流域周边的森林砍光了。再后来修攀枝花钢铁基地，把雅鲁江的树也基本上砍光了。到了九八年的时候，斧头已经砍到了金沙江的白玉县，再有几公里就到了通天河。整个川西北高原，整个长江上游的生态屏障就这么毁于一旦。当时四川总共的林业财政收入加起来不过是四十个亿，用朱镕基的话来说，用四千个亿都不能恢复当时的生态。为什么呢？因为高原生态很脆弱，树木被砍了以后，高原土壤很薄，夏天只要有雨水，土壤全都跑到金沙江、大渡河里去了。现在长江里面的泥沙含量远远高于黄河几十倍，因为长江的水流量太大，又没有土，想恢复都没有办法，所以现在的川西北就成了干旱河谷。四川盆地要恢复绿化很容易，人口多，有一亿多人生活在24万平方公里的四川盆地里，政府给一点政策，农民又多，一下子就可以恢复起来。但是在川西北高原，二十多万平方公里的地方，只有不足两百万的人口，怎么恢复呢？谁去做呢？山又高，地势又险峻，又没有土，怎么办？所以现在看到庄子那个时候谈到的一些道家的理念，包括“无为而治”等等，对我们当前的社会和未来的社会都还很有警醒的作用，启发的作用。

明海大和尚：现在的学术界公认的佛教传入中国的时间是公元前两年。佛教传入汉地的环境与它传入西藏地区，以及东南亚地区所面临的环境不太一样，因为佛教初传到东南亚地区的时候，这些地方实际上是没有开化的，西藏虽有些文化基础、信仰，比如说原来的苯教，但因为它的地域辽阔，自然环境恶劣，人口稀少，所以也没有什么文化气息。但佛教传入汉地以前，在西汉的时候，中国就已经有很成熟的社会管理的典章之路、哲学思想，宗教信仰方面也有一些启蒙的思想，所以佛教到中国来面对的说是一个比较成熟的文化环境。在这个过程中，佛教是怎样适应中国的文化环境，最后成为中国传统文化有机的组成部分？

冯老师：这是一个非常有趣的话题，前天晚上普茶的时候，有一个营员说，佛教是外来的，为什么非要学佛教，有儒教、道教不是就可以了吗？实际上大家知道，佛教传入中国到现在已有两千年。大家可以在全世界浏览一下，古埃及的文明，在佛教传入中国的时候没落了；巴比伦的文明在公元前后也衰亡了；基督教那个时候还谈不上，耶稣才刚诞生没几天；而当时罗马帝国在希腊的文化基础上制造了相当的繁荣。当时的两个世界超级大国，东边是汉帝国，西边是罗马帝国，印度还处于诸侯“和平割据”的年代。真正的能达到相当的思想高度，有着完整体系的文明也就是：东方的中国和印度，西方的希腊和罗马。

印度的佛教传入中国，给中国的文化注入了难以想象的新的活力。大家要知道，当时汉朝的版图东达现在越南的北方，所以从地理特点来讲，东边是大海，南边也是大海，北边是由匈奴人控制的戈壁滩草原，西边是青藏高原。中国是处于一个与世隔绝的地带，而且这个地带又是很庞大的。

如果去掉蒙古高原、青藏高原，从长城以内，大渡河以东来计算，中国的面积也有三四百万平方公里。在这三四百万平方公里中，有长江、黄河、珠江、淮河这四大流域。从全世界来说，没有像中国这么肥美的土地，所以多年来国家是处于一种封闭的、自给自足的经济状态，自认为是天朝帝国，老子天下第一，民族骄傲心理也是很重的。

纵观周边的文化，北方是匈奴游牧民族，谈不上有什么文化；而在汉朝的时候，整个青藏高原上，主要还是羌族、氏族这些既分散又弱小的部落在游荡；在南边，北越、北胡还基本属于原始社会；东南亚也是处于从原始社会到部落过度的状态，所以中国的汉文化在当时是傲视世界的，非常辉煌。但是从儒家和道家的文化来讲，特别是儒家，它是人本主义的，对精神、生命和世界的认识，并不深刻。从社会上来说，它作为一种政治学问、社会学问，又非常地成熟。但是如果要更深一步地去挖掘我们生命的来源、精神的走向，乃至生死的问题，用子路的话来说，孔夫子都是“罕言性与命”。

明海大和尚：孔夫子有云：“罕言性与命”，性命之学是很玄妙的，不怎么说。

冯老师：对性命之学，到了孟子的时候才开始有了一定的发挥，只不过还是在仁义上而言。在《易经》里也有一些对性命的发挥，但都是一些粗线条的说法，没有给人以满意的深刻的答案。作为当时儒家学说的补充是老庄哲学，特别是在《庄子》的《齐物论》、《天道篇》等等文章里，对生命自然进行了比较深刻的探讨，但这些探讨也是比较粗糙的。

举一个简单的例子，比如说想当神仙，在道家学说里，真人、神仙是

很令人向往的境界。中国古代的生命观有两世，“生而为人，死而为鬼”，不象佛教讲三世因果。鬼里面也包括神，什么是神呢？“聪明正直之为神”。在人里面有德行、聪明有才干的，像贵族、士大夫之流。那么他死了以后，在鬼里面就做官了，鬼众的领导就是神。

不论是儒家也好，道家也好，对生命、对世界，它的感觉仍然是表层的，并不是很深刻。要当神仙、真人，那怎样当神仙、真人？在《庄子》里也不过说了“坐忘”，“心斋”之类（注：所谓“心斋”，就是说排去心中的杂念，使心志空明纯一，然后便能虚以应物，与道契合。... 而“坐忘”则是指道教中的“即应而忘”和“即照而忘”两种修炼方法，其效果与“心斋”一致。），尽管很深刻，但是没有可操作性。佛教传入中国以来，恰恰弥补了儒家和道家在思想领域里的空缺。生死问题是每一个人都非常关注的问题，特别是人到了晚年，当社会处于动乱的时候，处于朝不保夕的紧迫的时代，心灵需要安抚。我到底从什么地方来？又会到什么地方去？除了人类社会之外，在整个宇宙中还有没有其它的世界？这些问题，儒家和道家都不可能给出答案，但佛教就给出了答案。

最初进入中国的那批大师们，有印度的，也有西域的，真是很了不得。他们的记忆力特别好，坐在那里，一背就是十万偈、八万偈，十几万字就这样背出来了，而且也有用功的方法。最初佛教传入中国的实践方法是“四禅八定”。庄子虽然讲“心斋”和“坐忘”，但如何去实践呢？不知道。但是印度“四禅八定”的方法，就恰恰弥补了道家修炼所缺少的环节。

佛教传入中国，一个重要的环节与老庄是分不开的，那就是对经典的翻译。佛教谈空，像“真空妙有，妙有真空”，“缘起性空”等等这类法相，

在儒家里找不到准确的语言，没有办法翻译。而在老庄思想里经常谈到“无”、“无为”、“天下万物生于有”、“有生于无”、“道可道，非常道”等等，恰恰成为佛经翻译，尤其是般若系统翻译中一个不可缺少的桥梁。

大家知道，从天竺到中国传法的最伟大的译师之一是鸠摩罗什，他的汉语很好，但不是最顶极的。他有几大弟子，像僧肇、僧睿这样的弟子，若非经过他们的润色，经典的翻译达不到这样精妙的境界。译经成果最大的要算是玄奘法师，但他所翻译的经典，除了家喻户晓的《心经》之外，在寺庙里、居士中所通行的经文大多还是鸠摩罗什法师所翻译的，如《金刚经》、《法华经》等等。法师的文笔很美，很流畅。鸠摩罗什的几个徒弟，都是曾深入老庄孔孟的学说，特别是对老庄的研究是很深的。僧肇的几部重要的著述，《物不迁论》也好，《不真空论》也好，《般若无知论》也好，《涅槃无名论》也好，如果把这些论典稍微变一变，你还以为是庄子在写文章呢。作为佛教的传播，首先要过翻译这一关，这就与中国的传统文化，特别是老庄哲学，结下了不解之缘。

另外是“三世因果”思想的传入，深化了中国人对生命的认识。人类精神的结构是怎样的呢？不论是佛教里的“中观学”，还是“唯识学”，对我们生命的结构和精神的结构都有详细的说明。这在中国来说，可是见所未见，闻所未闻的。特别是佛教真正传入中国的年代，也是一个战乱不宁的时期。尽管佛教传入中国的准确时间有些争议，一说是汉哀帝，公元前二年；一说是汉明帝，夜梦金人，白马驮经到了中国，但真正佛教的译经和发展，是在东汉的末年。三国两晋南北朝时期，更是开展了佛教大规模的译经运动和解经运动。中国真正向印度佛教学习是在这三百年的时间，

而这三百年中，我们的国家正处在大动荡、大灾难的时候。

首先是三国时期的黄巾起义，后来三国分立，经历了五六十年的战争。再经西晋的短暂统一后，是五胡乱华，北方五胡十六国，杀人如麻。西晋王朝则南渡，偏安于江南，维系着一百多年很可怜的小朝廷。然后是宋、齐、梁、陈，政权如走马灯般地更迭，江南也是战乱不断。大家都知道梁武帝崇佛，他当了五十年的皇帝，在那个时候国家很祥和，写经、度僧、建庙，还是有一段很太平的时光。当时，中国第一次有了一百多万人口的庞大城市，江南本来富庶，再加上梁武帝的经营，就更加繁荣了。但他不注重武功，又轻易相信人，加上“侯景之乱”，一百多年南朝的繁荣霎时就烟飞灰灭了。

在北方最初是北魏的少数民族，然后历经东魏、西魏、北齐、北周，最后隋文帝统一了中国，就是这么一个动荡的时代。人民的生命如草芥一般，充分展现了人生的无常、社会的无常。不论是当皇帝还是当宰相，是富翁也好老百姓也好，都被无情地摆在了无常的面前，无常的痛苦和恐惧，每天都是萦绕于心的。

大家都知道魏晋时期的竹林七贤，说起来认为他们是仙风道骨、知识渊深，其实他们所表现的是在恐怖政治的压力下一种遁世的无奈。嵇康被司马昭杀害时说了一句话：“《广陵散》不复闻矣！”他为什么被杀？因为曹魏政权与司马氏之间的政治斗争。山涛也是闭而不谈的。还有阮籍装醉，每天都喝得醉熏熏的，为什么这样呢？因为司马昭要和他攀亲戚，要把自己的女儿嫁给他的儿子，想请他出来当官，给自己的儿子当太傅。阮籍不愿意和司马氏结合，只有每天装醉。王勃的《滕王阁序》有云：“阮籍猖

狂，岂效穷途之哭！”可见在那个时候，他的内心是极度的痛苦、极度的悲哀。在这种情况下，中国相当的一大批知识分子心里都是非常可怜的。好在佛教传入了中国，大家通过佛法的修学，正确理解了什么是“无常”，什么是“缘起”，理解了什么是“八正道”，什么是“四圣谛”、“三法印”，这就给这些孤独苦闷、郁郁不平的心灵带来了抚慰和指引。

在南北朝时期，小乘和大乘的佛法蜂拥而至，使得当时的中国一次次地兴起了西行求法的高潮。法显求法是在东晋时期，朱士行求法是在曹魏时期。同时，西域的高僧、印度的高僧也是大规模地进入中国，给中国死气沉沉的社会、动荡恐怖的社会，带来了祥和的光明。这是当时佛教进入中国以后，之所以受到上至皇上，下至老百姓的热烈欢迎的原因。当然这个过程中也引起了道教的对抗、儒家的对抗，但道教从来不是佛教的对手，辩论赢不了，实践也赢不了，在理论上更没有佛教的这种严密。

大家学佛教要知道它理论的严密性。列宁在监狱里，只能读《资本论》，读《马列》。列宁名气最响亮的一部书叫《哲学笔记》，它的主体就是黑格尔《逻辑学》一书的摘要。列宁在抄录的时候，就在旁边写一些笔记、评语之类，有些是赞叹，有些是从唯物主义的角度对黑格尔进行批评。他在抄录《逻辑学》译书几页之后，就写下了这么几句话：“这是引起头疼的最好方法。”谁想要头疼就去翻翻黑格尔的逻辑学，因为它对思维的程序进行了详尽的描写和刻画。如果没有纯理论修养的习惯，用佛教的话来说，如果没有定力，绝对是看不下去的。但是玄奘大师翻译的“唯识学”经典，不管是《成唯识论》，还是《瑜伽师地论》，那可比黑格尔的逻辑学更令人头疼，那是非常严密的。

我简单举个例子，大家读过《心经》：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界”，实际上这几个字就把我们人生宇宙全包括进去了。色，“质碍名色”，把物质现象一口吞尽；受，“领纳名受”，搞心理学的怎么能离开“领纳”两个字，如同照相机一样，要取相。“质碍名色，领纳名受，取相名想，造作名行，了别名识”，通过六根、六尘、十八界，可以把主观的，客观的，精神的，物质的，全部一网打尽。不论自然科学怎么样发展，它都还在这里面打转，都不会超出这个研究范围。

而且唯识学里对精神的分析，把人的认识分成八识，“眼耳鼻舌身意”，其中意识里又分成第六识、第七识、第八识。第六识里又包括明了意识、睡眠意识、散乱意识、禅定意识。再了不起的科学家，没有通过参禅入定，怎么能知道定境里的境界呢？这就是社会上的学者们、科学家们，不能对佛法进入深刻了解的原因。

（二）

明海大和尚：佛教从印度传入中国以后，和中国本土的文化有机地融合，形成了几个大的宗派，其中禅宗是最有中国文化特色的。在近代有位太虚大师，他曾讲：“禅宗是中国佛教的特质。”对太虚大师的这句话，您是怎么看的？乍眼一看，这是一个很大的题目，但事实上与我们每一个人的心态，每天的生活都是息息相关的。在我自己觉得，中国有一个很好的传统，每一个时代的年轻人对中国文化，对国家民族的命运，都很有责任感和使命感。现在又是一个信息交流非常方便的时代，社会上的各种思潮、各种信仰很繁杂，我们是很需要在文化上有一个定位，用鉴别的眼光，保

持自己在所选定的人生轨迹上，不至于出现思想上的混乱，这是很重要的。

现在请冯老师给大家谈谈有中国文化特色的佛教，特别是禅、禅宗，为什么说它是中国佛教的特质？

冯老师：从佛教的角度来说，禅宗强调的是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”。佛教讲“教理行果，信解行证”。从修行上来说，需要严密的理论体系作为支撑，没有正确理论的指引，就会走到盲修瞎炼的岔道上去；另外一方面，理论必须通过实修来证明，没有实际的修行，怎么知道理论的正确与否？成功与否呢？理论是需要尽善尽美的，而实修则需要简洁明快，禅宗恰好在这两方面达到了最完美的统一。

禅宗的兴起立足于隋唐佛教的兴盛。佛教在隋唐时期，可以说达到了全盛的高度。从汉哀帝算起，一直到唐朝玄奘西行，中间历经三国两晋南北朝，中国佛教经过了从小学生、初中生、高中生、大学生到研究生的几个发展阶段，已经基本上结束了向印度佛教学习的过程，而走向了独立发展的道路。同时，在玄奘法师归国后不久，印度的佛教由于历史的原因逐渐归于消亡了。

佛教进入中国面对着的是道家与儒家的文化，而佛教在中国的发展离不开中国的土壤，离不开中国的文化结构。刚才也提到了，印度与中国的文明是当时亚洲的两个亮点，是充分发育的非常成熟的文化体系。大家小学毕业以后进入了中学，还需要每天看小学课本吗？就不需要了。大学毕业以后，自己当上了教授，还需要再看大学的教材吗？当然也不需要。印度的佛教传到中国，在唐代以后，基本上走入了一个独立发展的、自创辉煌的时代，以天台宗，华严宗，特别是禅宗的兴起为代表。

禅宗，把浩瀚的佛教的言教，凝聚为一个简洁明快的修炼、修行的方法。宋代，可以说是禅宗最普及的时代，从唐末到北宋年间，禅宗从兴起、繁荣到鼎盛，影响了社会的方方面面。在另外一个方面，佛教与儒家、道家融合的过程之中，互相影响，共同提高。儒家也讲道，道家更讲道，另外看过《庄子》的人应该知道，《庄子》理论上的积淀，远远没办法与佛教相比，但在很多具体的操作运作上，有很多与禅宗神似的地方。

禅宗，讲究顿悟，庄子提出了“朝彻”；禅宗讲不立文字，老庄讲弃圣绝智。当然还有很多，包括禅宗里有些公案，在《庄子》里有很多寓言，也有同样的记载，很智巧的。

明海大和尚：有很多禅宗语汇也来自于《庄子》的经典里，比如说，我们对一个大禅师的赞叹，称他为“郢将”，是属于《庄子》里吗？

冯老师：对，是属于《庄子》里的，这个意思就是，在鼻头上抹一些石灰，用一把斧头砍过去，“郢将”不动心，就可以把石灰砍掉，而不伤到鼻子。所以老庄的思维方法，与禅宗暗和的地方很多。当年我也准备写一本书，叫《禅宗与老庄》，提纲都写出来了，但后来觉得这个工作量太大，自己也没有这方面的精力，结果就没有完成。

明海大和尚：在佛教的《大般若经》里面讲，“般若空”有几十种，包括在世间法的范畴也有“空”。是不是也可以这样理解，像儒家、道家，在佛教传入以前，它们多少已经具备了某一种程度的空性智慧呢？

冯老师：应该说是具备了，这又谈到了中国文化的另外一个方面。早在先秦的时候，中国就有隐士思想的存在，而且隐士思想是很重要的。在印度是沙门思想，在中国是隐士思想。

大家在《论语》里面就可以看到很多隐者，楚狂 接舆 呀，荷蓑丈人呀，（先秦时期，隐士颇多。《论语》记载与孔子有关者，就有楚狂接舆、长沮、桀溺、荷蓑丈人等，“他们畏世远遁，洁身自保，或躬耕田野，或僻居山林，原不必仅限于以渔为业。不过，垂钓必临水畔，不仅景色优美，情调亦复闲淡，确乎倍加令人神往。）孔子评价这样的人为“扣其两端，空空如也”。如果不说是孔夫子的话，把它放在禅宗语录里面，大家可能以为是哪一位大禅师所说的。孔夫子还有很多生活化的语言，如“道不行，乘桴浮于海”。可见孔夫子对隐士不是排斥的，还是很赞叹的。在老庄的道里面，很多与禅宗都是合拍的。

进入北宋以后，从《禅林宝训》的记载中可以看到，一批最著名的禅师、最有功行的禅师，他们对寺庙的管理，对自己徒众的开示，都是用孔夫子的语言，用儒家的语言进行教化的。

明海大和尚：很多禅师的文学修养是很深厚的。

冯老师：再回到寺庙的状况来谈，从南北朝到唐朝的时候，出家僧人的素质是很高的，很多都是王室子弟、世家子弟出家。他们大多是饱学了孔孟老庄，感觉到还不过瘾，还不能解决自己的问题，然后再出家，做了和尚的。正是因为他们有着丰厚的儒家、道家学问的基础，所以在进入佛教以后，对佛学的领会，对佛学的发挥，那也是非常光辉、非常光彩的。

举一个简单的例子，玄奘大师的首座高徒，第一大弟子窥基大师，是尉迟公的侄子。他是过继给尉迟敬德的，因为尉迟公没有后人。中国有句古话，“为将三世，必绝后”，因为杀人太多，“一将功成万骨枯”。所以有很多功臣，特别是武将，大多是绝后的，这与佛教中的三世因果，在冥冥之

中也相暗和。

明海大和尚：窥基大师是玄奘大师的高足，上首弟子，被称为百部疏主，著了一百部论疏。他出生于贵族家庭，伯父是尉迟敬德，是唐代的开国功臣。

冯老师：大家看到的门神，左边是秦叔宝，右边是尉迟公，这也是很有趣的现象。

明海大和尚：在宋朝也有很多大知识分子出家当和尚。我们看宋朝禅师，像大慧宗杲禅师，圆悟克勤禅师，他们很多的语录书信，都是与当朝的官宦相往来，在他们的座下学禅。可以说这些大禅师是掌握当时社会资源、社会权利、主流文化的很有影响的人物。这与他们深厚的文化基础是分不开的。

我们大家最熟悉的，像苏东坡，是一位大知识分子，他就经常去亲近禅师。如果这些禅师，即使是开悟了，世间的文化知识不行，恐怕在知识分子眼里，也难以对其生起恭敬心来。

冯老师：大家都知道的，李太白自称青莲居士，苏东坡号东坡居士，李清照号易安居士，欧阳修号六一居士，当然还有王维号维摩居士。禅师们对宋代的知识分子的影响是很精彩的，我来举几个例子。

欧阳修，在北宋的时候是文坛领袖，他仰慕韩愈，以孔孟的继承人自居。在宋仁宗初年的时候，就兴起了一个排佛运动，觉得自己已经有了儒家的圣人之道了，还要佛教来干什么？当时就团结了一批有名的知识分子儒生，包括了很多官宦，向皇上上奏折，说寺庙太多了，要大量裁减，僧人太多了也要削减。云门宗有一位祖师，叫佛日契嵩，来到京城，因为不

可能见到皇帝，就通过一个居士，把他的万言书转给了皇帝。起初先拿给宰相们看，欧阳修看了以后，大吃一惊，说到：“不意僧中有此郎君！”——想不到出家人中有这样的人才。至于佛日契嵩的儒学修养，大家可以看看他所写的《中庸解》、《大学解》，他的儒学的理论高度，远远超过了当时北宋年间的一批大师们。

我再讲一个故事，让大家听听当时禅师们的厉害。当时宋辽对峙时，高丽国王派出了一个使团，向宋仁宗皇帝写了一封信，请教曹操所著的《兵法》里的几个疑难问题。宋仁宗看了以后自己不能解答，就交给了朝中的枢密院，相当于现在的总参谋部，但大臣们也回答不了这样的问题，又交给宰相，宰相也回答不了，又交给各个大学士，大学士们也不知道答案。当时有人说，不应该把欧阳修贬官到九江，如果欧阳修在的话，可能就好办了。欧阳修在江州（九江），于是乎皇上就下了一道圣旨，安排以八百里的快马到江州，欧阳修拿着这个一看，也不知道。（笑声）当时很多寺庙里都住有禅宗的大德祖师，四川有位老和尚，叫圆通居乐，派他的侍者给欧阳修送来一件小礼物，是山里面的特产。侍者看见欧阳修在那里发呆，就问他是什么事。

明海大和尚：寺庙里很注重公关呀！（众笑）

冯老师：是是是（众笑），这些老和尚也在想办法把他们转化过来，也是善巧方便。那位侍者看见欧阳修在那里发呆，就问他是怎么一回事，欧阳修把这个难题告诉了他，那位侍者说：“哎呀，这有什么难的，山中老和尚就能解决你的问题。”欧阳修马上就到庐山去，把这个问题给圆通和尚说了，圆通和尚一下就笑了，说你们怎么这么傻，兵者，机密事也，不可以

示人。这样机密的事情，这么机密的军事科学里的尖端，怎么能随便告诉别人呢？听了老和尚的话，欧阳修大彻大悟，立刻把这个点子，写信汇报给皇上。于是宋仁宗就召见高丽的使团，沉着脸狠狠地说，你们怎么啦？想造反吗？这样的事情你们还敢问？居心不良！（众笑）高丽使团立刻赔礼道歉，说：我们这个小国寡民，不知道天高地厚，的确是不该问这样的问题。（众笑）

再如王安石，他的脾气是很刚硬的。在变法的时候，他也亲近老和尚，亲近黄龙祖师，黄龙禅师就告诉他说，自己面前的路径要留宽一点，不仅自己过得去，也要让别人过得去，如果自己面前的路径留窄了，不仅别人过不去，你自己也过不去。结果王安石变法失败，就因为在很多事情上他太过刚硬，用现在的话来说，太左了，就连苏东坡这样的人都容不下，那能行吗？他的变法还是有很多合理的地方，北宋年间积重难返，国力虽然强盛，但是部队很衰弱，民间政府的收入不足。王安石想在不伤民的情况下，通过一定的手段来增加国库的收入，主要是压制豪强，从豪强那里弄一些钱到中央政府；另外在军事上也有一定的变革。但是由于他的气量不够，得罪了很多元老大臣，包括苏东坡这样的中间派也得罪了。苏东坡被一再地贬官，差点连命都没了。

就拿苏东坡来说，他被贬官到了黄州，后来又到了荆州，就在现在咱们老和尚的玉泉寺。他听说玉泉皓禅师也是四川人，禅法了得，就去微服拜访。他与老和尚试机锋，见了老和尚，站在那里傲然而立，老和尚眼睛一亮问他说：“长官高姓？”请问您的高姓大名？苏东坡就说：“我姓秤，是专门秤天下老和尚舌头的秤。”（众笑）他要称称老和尚有几斤几两。这

位老和尚听了他这句话，微微一笑，突然就大喝一声，对他说：“请问长官，这一声喝有几斤几两重呢？”苏东坡一下张口结舌，回答不出来了。于是就礼拜老和尚。

苏东坡的一生，从他父亲开始就与老和尚们的关系很好。刚才提到的圆通和尚，帮助了欧阳修，还有大觉怀莲禅师，很多很多，包括佛印禅师与苏东坡的佳话也是家喻户晓的。

大慧宗杲禅师也是不得了的一位，金兵把北宋灭了，南宋小朝廷偏安在南方。大慧宗杲禅师可是敢与秦侏对着干的人，支持朝内的抵抗派，谴责妥协投降派，结果秦侏把他的僧衣没收，充军到衡阳，后来又把他充军到广东眉州。直到秦侏死了以后，宋高宗的最后一年，才赦免了他，让他回到了杭州，到净山当住持。

明海大和尚：在古代想出家很难，出家人的身份是非常难得的，被剥夺了僧籍就是剥夺了出家人的身份。从冯老师刚才讲的，我们知道在中国文化历史上，佛教界对中国文化的贡献特别大，尤其在宋朝，对那些士大夫，对儒家的大思想家都有影响。不过，因为佛法是无为法，在古代，也没有维护我们教团权益的机构，所以很多士大夫、思想家受到了佛法的滋养，到了外面却不说，用现在的话说，也相当于盗用佛教的品牌，所以我们现在想起来感觉到有诸多的委屈。（众笑）

冯老师：实际上，在宋明理学的发展上应该说是这样的。因为佛教、寺庙、僧众是以出世为主要目标，而它的大乘的救世情怀往往是通过儒家来实施的。很多儒家的优秀知识分子，在佛教里面接受了教化，提升了人格，提高了智慧，反过来在社会上，去实施他们的抱负。

拿王安石而言，他就是被一个老和尚——雪峰祖师的一句话：“这个老汉！为众生干了些什么？”所激励。我也是一个很了不起的人啊？应该为国家民族，为老百姓干点事！这样才激励了他的志向，所以佛教教化的力量的确是无穷的。

明海大和尚：唐朝有一个宰相，叫李密，他也是受到了高僧的教化，所以才成就了世间的功业。宋朝也有一个宰相，叫吕蒙正，他就是在寺院里挂单，还不只是他一个人，他的家小都住在寺院里。寺院的方丈特别关照他。方丈非常有眼力，要放在我也就不行了。（众笑）后来他考上了状元，当上了宰相。

冯老师：像这样的故事很多，吕蒙正是这样的，范仲淹也是这样的。大家都读过范仲淹的《岳阳楼记》，他早年丧父，寡母含辛茹苦地把他抚养大，没有多少饭吃，都是寄养在寺庙里。后来他成就了一番功业，把自己的俸禄、银子全部交给了地方，用现在的话来说，就是办起了慈善事业。大家学过《古文观止》，里面有一篇《义田记》，就是范仲淹以佛教的菩萨情怀，把自己所有的钱集聚起来，在他的老家，让那些吃不上饭、读不了书的百姓在那个地方吃饭读书。最后他去世的时候，却连买一副棺材的钱都没有。

前些年曾上演了一部电视剧，叫《清初第一廉臣》，是讲曾被康熙皇帝御封的于成龙的故事。这个人非常了不起，当过福建的巡抚，为日后统一台湾奠定了基础，后来又升到畿辅直隶巡抚。到退休的时候连一分积蓄都没有，康熙皇帝过意不去，送给他三十万两银子，作为养老的费用。三十万两银子是一笔不小的数目，当时全国的年收入才六百万两银子。他是

怎么用这三十万两银子的呢？第一拿出十万给寺庙，为什么呢？因为他有整整十年的时间，是在寺庙里吃住读书的。

他是山西人，当时这个地方是很穷的，老和尚看见他很可怜，倒不知道他是不是什么人才，而是以普度众生的情怀收养了他。寺庙里与社会上不同，寺庙里有藏经楼，相当于现在的图书馆，不仅有佛教的典籍，儒家的典籍也很多。他在庙里读了十年，一直到进士及第，所以当康熙皇帝拨给银两的时候，他做得第一件事情就是供养寺庙，报寺庙的恩。然后他又拿出十万两银子送给了穷亲戚，另外的十万两银子，就捐给了当地的书院，搞教育。

大家要知道，尽管说在清朝末期，面对着西方的列强，中国没有了自己的力量，但是在满清的时候，有些政治措施还是很优秀的，比如说，一个八府巡按要到地方去视察，第一要看这个地方的山青不青、水秀不秀，这是施政的一个重要的硬指标；第二要看乡里，或街道上有没有流浪讨饭的百姓；第三要看监狱里是不是关了很多犯人，如果犯人太多，那么地方官的乌纱帽肯定是保不住了，因为这说明社会教化没有做好；第四要考察当地的长官一年去过书院几次，上过几次课，官员要以身作则带领大家学圣人的教育。皇上每年都要在大学里面亲自带领大家学习四书五经，当“客座教授”，县官也要到书院讲课的。

明海大和尚：有一些政治家，是从学术界来的，同时他们又会回归到学术界去。看起来寺院，在知识分子卑贱的时候帮助他们，但是他们也是有回报的。他们参加了一些文化建设，比如说写写画画、整理图书，整理档案等等。现在我们柏林寺也很注意这方面的交流，所以寺院里的文化

气氛、文化品位，恐怕在很大程度上都是靠一些知识分子来提升充实。同学们可以回去相互转告，我们还是很欢迎一些知识分子到寺院来住住，欢迎大家。（掌声）在你们写论文的时候，在你们准备 GRE 的时候，在你们考研以前，到这里住一住。欢迎你们到寺院来做一些文化工作，互相都有所帮助。（掌声）

冯老师：拿我个人的几十年来说，是深受寺庙和僧人的恩惠。小的时候没书可读，亲近了海灯法师、本光法师和贾老居士，贾题韬老居士也是一位非常了不起的善知识。在他们那里受到启蒙，受到提升，当然也自己的努力是分不开的。最近几年，说句话大家不要见笑，我一家的生活费都是柏林寺和云门寺资助的。如果不是柏林寺和云门寺，我自己真的很惭愧，连找钱的本事都没有。

明海大和尚：这些是微不足道的，每年冯老师都要在这两所寺庙里讲课，我们给他的讲课费，只是你们大学里老师讲课费的十分之一或者是百分之一，是很微薄的。

冯老师：今年我的女儿又考上了大学，佛源老和尚考虑到我大概交不上学费，最近在云门寺，一下给了我三万块钱，说：你小孩子要读书，拿去用。（掌声）

明海大和尚：我们纵观几千年的文化史，特别是近代史，从鸦片战争以后的这段历史是最复杂最沉痛，也最有声有色的一段。在这段历史里面，我个人的印象，有很多重要人物也都与佛教文化有着不解的渊源，比如说戊戌维新中的谭嗣同、梁启超，还有一些革命先辈，像瞿秋白、周恩来、毛泽东等等，所以近代的思想家，革命家，社会活动家，都深受佛教文化

的影响。

同时，在这一时期，这些仁人志士，一方面要救亡图存，另外一方面也在思考中国文化的走向。在鸦片战争以后，上个世纪初，关于中国文化走向的讨论特别地多。改革开放以后，我们似乎有印象，这个话题讨论了也没能有一个结果，现在大家还在讨论，回到原来的地方继续讨论。

对近代史的中国文化的这个过程，冯老师您自己有什么印象？

冯老师：我借用黑格尔很有名的一句话吧，“一个观念到另一个观念的转变，在思想里面是很容易的，但在历史中可能需要几十年，乃至好几百年的光景。”中国的因缘很特殊，在汉唐的时候，注重于经世治国之道。到了宋明时期，讲究心性之学，一方面把佛教的理念思想融入了儒家的思想体系；另外一方面，也忽视了经世致用之学。到明朝亡国的时候，有很多知识分子、士大夫们，不知道该怎么办了，让他们带兵打仗他们不会，让他们出谋划策他们也不行，只有以死谢社稷，以死谢君王，这是搞心性之学的一个盲区，一个误区。

怎样在我们的传统文化中汲取经验教训，而把合理的光彩的地方集聚起来。另外，中国与西方文化有对比性。西方从古希腊的文明发展到近代文艺复兴以后，它的科学技术的确是向我们提出了一个挑战，是在中国几千年来所没有遇见过的挑战。功利性的思想，以及对世界、对宇宙、对人生的认识，产生了东西方文化的碰撞。怎样转变这个观念，使中国能够合乎于世界大潮，走向一个健康发展的道路，的确需要好几代人的摸索。如果全盘西化，那肯定不行；保持民族文化的特质，完全拒绝西方的文化，也行不通，那样只有消亡。在这样的情况下怎么办？在辛亥革命前后，很

多中国的知识分子很惶惑，尽管张之洞提出了“中学为体，西学为用”，但甲午战争被日本人打败以后，洋务运动失败了，大家又陷入一种空前的危机之中。

直到杨仁山先生从日本取回了一些唐代失传的佛教典籍，特别是“唯识学”的经典，哎呀！这才又看到了希望。为什么这样说呢？因为西方的那套科学技术是从哪里来的？是从人心来的，从认识来的。研究我们的理性活动是怎么运行的，这些是西方的强项，可是这些内容在“唯识学”里有着非常丰厚的、非常深刻的阐述。中国人一下子找回了自己的信心，感觉到“唯识学”可以对抗西方的伦理学、自然科学这些知识。这是中国古以有之的，只不过唐武帝灭佛之后，这些典籍在中国就消失了。所以从民国初年一直到四九年，都有一股非常强盛的学习“唯识学”的热潮。这个热潮极大地提升了中国人，特别是中国知识分子理论思维的高度和广度，那个时候的确是群星灿烂，焕然一新，是很令人鼓舞的。从太虚大师、欧阳竟无、到印顺法师、熊十力等等，很多人都深入到“唯识学”的研究之中。可以说，当时在中国，有成百上千的顶极的思想家和科学家，都受到了“唯识学”的洗礼。

随着现在改革开放的深入，随着思想解放不断地深化，我想当中国人的思想、中国人的智慧焕发出来的时候，全世界都会被照亮的。汤因比先生，英国著名的历史学家，在六十年代和日本的池田大作（也是一位佛教徒，属于日莲宗，后来发起了创价学会）有一个对话，叫“面向二十一世纪”，就谈到当今世界的几大危机，如核危机、生态危机、人口爆炸、恐怖主义、东西方文明的对立、基督教世界与伊斯兰世界以及与儒家文化的对

立。最后汤因比得出了一个结论，这个结论也很奇怪。他认为以后世界要走向大同，才能避免第三次世界大战。

第三次世界大战，用黑格尔的话来说，我不知道第三次世界大战怎么打，但我知道第四次世界大战怎么打。到了第四次世界大战的时候，人们是用石刀石斧相搏斗。

明海大和尚：在第二次世界大战以后，以意识形态为基础，东西方形成了冷战的格局。冷战结束以后，整个世界的形势，以及文化的趋势出现了一些新的特征。一方面现代的通讯手段和交通便利使地球愈来愈小。在人类遇到了一些共同的难以解决的问题时，如环保问题、和平问题、生命问题，各种文化特别是东西方文化之间互相地融和碰撞、取长补短，比以前更加地频繁了；另外一方面，虽然冷战结束了，但整个世界因为人口的增长和生存资源的紧张，国家民族之间的竞争比起以前有过之而无不及。

纵观当今的世界形势，国家民族为生存所展开的斗争，如果在以前更多地还局限在经济、政治、军事的领域，但是在现在，文化甚至宗教信仰也被席卷进来。在美国，有一个政治学家，哈佛大学教授塞缪尔·亨廷顿于 1993 年提出了“文明的冲突”一说，最近还有一个新词叫“软势力”。在这种形势之下，我们国家的党和政府也认识到，要重建中国的文化，特别是传统文化，对于增强国家民族的凝聚力，提高现代国家的竞争力是非常重要的，也是很关键的。在夏令营中也有人提到，新一代的年轻人，与传统文化之间总是感觉有隔膜，很疏远。所以对中国文化的重建工程，特别是怎么样使青年一代，对我们的传统文化建立一个认同，使它真正能够变成我们人格和生活的现实，变成我们强化民族生存的力量，这是一件很

重要的事情。

有人已经在做这方面的工作，如儿童经典导读。在大学里，如北大附近就有一个学堂，在这方面冯老师有什么想法？

冯老师：用汤因比的一句话说，“面对二十一世纪，拯救世界需要一个刘邦”，需要象汉高帝刘邦那样的人，实际上他所指的就是需要儒家文化，现在所说的儒家文化，其实严格说来是中国儒释道一体的文化。当今的年轻人，因为教育制度的缺陷，大家都比较注重于理工科的学习，对文科方面有一定的忽视。从我们现在的领导人，比如温家宝总理最近一系列的对外对内的讲话中可以看到，很多观点都是从儒家的立场上出发的。这也是一个信号。我相信，从现在开始，国家的主流文化、主体文化要逐渐向儒家文化的复兴靠拢，这是必须的，而且是必然的。

当年有人问我，冯老师您为什么要搞一个书院？我认为书院应该搞，为什么呢？从简单来说，只要有寺庙、僧人，佛教就在延续，那怕在一些时节里它再衰弱，只要有一天因缘际会，出现了一位祖师菩萨，佛教就能再次兴盛起来。但是儒家的情况呢？从辛亥革命以后，废书院，办学校，大家都去搞数理化、考理工科，中国民族文化的灵魂没有了。从这几十年的社会实践来看，企业无信誉，个人无信誉，政府的某些机关也不讲信誉，经常是朝令夕改，贪官污吏愈惩愈多。前几天国家审计署审计出来的数据让大家都瞠目结舌呀，非常可怕。为什么呢？许多人连起码的廉耻都没有了，国家怎么搞得好呢？（掌声）

儒家的学说是仁义礼智信，我给自己的书院提了九个字：仁、信、忠、恕，礼、义、廉、耻，再加一个智，如果没有智慧的话，就又成了书呆子，

没有用了。仁、信、忠、恕，礼、义、廉、耻这几个字是儒家思想的核心，可以提升我们的人格。不知道史的人，不足以谈文化；没有德操，没有强大的道德智慧，就不足以谈使命，所以说，如果我们不在仁、义、礼、智、信上强化，那么用现在的话来说，发菩提心是一句空话。

最近我在讲课的时候，也提倡一个“公”字，为什么讲公？有很多修行的人从自我出发，从个人狭隘的立场出发，很烦恼，使自己使不出劲来，眼界也打不开。如果从公的角度出发，把眼界放宽一点，所谓的放眼世界，那么最起码也会少烦少恼了。

明海大和尚：人总是有偏见、偏执、有排他性，偏执是以自我为中心，佛法对治的就是偏执。其实我们不学佛以前都是这样的，但是如果学佛以后以信仰为借口，以信仰为手段来强化自我中心，那就偏离了佛法。有的人学佛以后，总觉得不学佛的人就是魔，就要下地狱，这就是一种排他的心理。还有的，虽然家里的人不能接受，他也非要烧香拜佛，非要供佛像。家里其他成员的感受，我们学佛的人也是要考虑的。首先要考虑他们能不能接受，还要考虑住房条件、消防安全、环境污染等等问题。烧香并不一定是烧得越多越好，越高越大越好，我们柏林寺最近就提倡“文明进香”活动：“献佛三支香，文明又吉祥”。我们在学佛以后，心量应该是越来越大，而不是越来越小，正如刚才冯老师所讲的，心一定要“公”。

冯老师：很多学佛的人，很仰慕禅宗的“大彻大悟”境界，也很仰慕华严宗的“理无碍，事无碍，理事无碍，事事无碍”的境界。这样的境界，如果是一个人去修是很费劲的，但实际上一个“公”字也就是这样的境界呀！（掌声）

明海大和尚：刚才我忘了介绍，冯老师说自己是“无票子，无帽子，无位子”，其实他是有位子的。他在成都创办了“龙江书院”，当然他是院长，这是有位子的。这个书院是冯老师一个人以自己的力量创办起来的，以儒家文化为基础来弘扬中国的传统文化，就是他所做的工作。（掌声）

但是我觉得，民族的生命是文化，文化的生命呢？应该不仅仅在文化的载体上，比如说寺庙的建筑，以儒家来说，就是一些书籍和读书人。您觉得文化最核心的是什么？

冯老师：中国有一句话“道在得人”，而且是“传承不断”。中国儒家讲道统，佛教讲法统，禅宗讲传灯，灯灯相续乃无尽，它必须需要一代一代的接力，才有连续性，才有长远性。我们知道虚云老和尚，大家都很景仰他，非常了不起的大菩萨。虚云老和尚培养了一大批优秀的弟子，净慧老和尚算是其中最杰出的一位，香港的圣一法师，现在全国佛教协会的会长一诚老和尚，云门寺的佛源老和尚，北京的传印法师，还有很多很多。现在谈到一些真修实干的道场，我们数数基本上都是虚云老和尚的弟子在住持。

我们现在中国佛教之所以有这么一番气象，都与虚云老和尚，他一百年的修行，百年操练的道场是分不开的。你看主要的几个禅宗寺庙，像南华寺、云门寺、云居山真如寺，包括咱们这里的柏林寺都应该算是虚云老和尚名下的。每届夏令营，净慧老和尚的智慧，深深地倾倒了所有的营员。还有咱们大和尚的风采，连我自己都是非常感动的。我之所以经常到柏林寺来，一方面是受到老和尚的感召，另外一方面也是看到大和尚的贤明，大和尚是非常有德的。

明海大和尚：冯老师总是善于鼓励后进。（众笑）每次听到冯老师对我的赞誉、鼓励，想起冯老师给我的夸奖，我必须硬着头皮干。（掌声）

冯老师：大家知道大和尚是北大哲学系毕业的，他的视野、他的思维、他的学问，各个方面都是非常优秀的，当年他考北大的时候，是湖北省的高考状元啊，第一名呀！（掌声）

明海大和尚：我倒宁愿是第二。（笑声掌声）

冯老师：为了承担历史的使命，毅然出家，这种大智大勇的精神，我就非常的佩服。我自己就没有做到，还放不下，在这方面我是远远不如大和尚的。

谈到这个使命，我自己也有使命感，为什么呢？我所学的知识，所受用的智慧，基本上是从老和尚们那里传过来的，现在要还给寺庙，要回向给大众。我这个年龄，严格说来也不大，才五十五岁，但身体不怎么好，为什么？因为先天不足，后天又失调，困难时期吃过糠，文化大革命的时候下过乡，文化大革命后期又挨过枪，在雪山上待了八年，现在又下岗，又没有饭碗，（众笑）所以也是伤痕累累。自己出了一些书，有一点儿小名气，也有些懈怠，后来在家里面呆着，就这样懈怠下去，很快也就消沉了。但是自己心里还是有一种潜意识的使命感，还是觉得应该有所挑战，觉得现在的文化，没有人去提，没有人去做。四书五经有哪所大学在谈呢？哪所大学在教儒家的道统呢？没有。既然没有人干，那么我来干，当时也去动员了很多人，大学里的这个校长、那个教授，别人都不感兴趣。在四川有一位主管教育文化的副省长，问我办书院有多少效益？我一听，大吃一惊，副省长会问这样的问题。他们不干，我自己干。（掌声）

大家知道岳麓书院，虽然名气很大，但现在也只是一个旅游的地方了。在那里，听听古琴就收十块门票，吃碗茶又要收几十块钱，实际上只剩下一个招牌，没有人去操练的。尽管国内也有很多这样的书院、那样的书院，但都是只有招牌，没有实际的活动。我在北京的时候，有些朋友也搞了诸如此类的活动，让我跟他们去韩国，去马来西亚组建很大的场面。我告诉他们：这些场面，我玩不了。你们是天上的星星，我是地上的麻雀，你们去玩大的场面，我是想脚踏实地地干一点具体的事情。如果大家都去不着边际地唱大戏，开一些学术交流会之类的，没有实实在在的东西，对社会对我们的文化是没有什么价值的。

我是希望把儒家的理念，同时结合佛教禅宗的理念，在民众之中传播。也是受到了老和尚的启发，第一我不愿意搞少儿读经，因为小孩子的变数太大；第二不愿意搞净土，前几天到深圳，看见他们办的万姓先祖纪念堂，那里也是几十个老太太、老太爷，在念净土，搞临终关怀，这对社会起不到什么太大的作用。老和尚的夏令营面对的是一批青年人，我搞读经运动还是面对青年，二十岁到四十岁之间的公务员、白领、大小的企业家，让他们学修、提高。我经常说，美化自己的情操，优化自己的智慧，强化自己的力量，我们才能起到承上启下的作用啊。（掌声）

明海大和尚：根据我所接触的一些高校里的青年朋友，当他们快要毕业的时候，很大一部分人的心理是很矛盾的。一方面自己要毕业了，要有所选择呀。有的选择是走向社会，但是自己心里又没谱，害怕社会的复杂性，在滚滚红尘之中，心里的那分理想还能不能保持。而且进入社会里面，要找工作，要谋生，这些对他们都是非常现实的挑战。

另外一方面，我从社会上的用人单位那里得到一些信息，有些负责人给我讲：我们最怕大学刚毕业的学生。为什么呢？他们说：大学生受过高等教育是很不错，但是进入单位后的适应期太长，适应工作很慢。很多人眼高手低，处理人际关系比较生疏，另外有些生活细节，为人处事的修养很缺乏。

所以我经常思考，包括我个人，大学毕业以后，在北京教了一年的书，91年毕业，92年出家。我觉得出家这几年有很大的收获，别人问我修行有什么进步，其实也没有什么进步，没有什么了不起的地方，也没有开悟。我的进步是跟着老和尚在个人的素质上补了一课，而这些素质是在我幼小的时候就应该具备的。怎么做人，怎么做一件小事，怎么照顾好自己，怎么学会照顾别人，怎么关心别人的想法，我的进步在这里。

所以联系我前面所说的，在现在的教育——学校教育，家庭教育，社会教育的体系里面，我们年轻朋友缺了一个环节，这也是造成要毕业的大学生没有信心的原因。所以对现代的人才培养的模式，教育应该在哪些地方有所补充呢？

冯老师：在古代的教育里面，实际上是有成规可循的。改革开放以后，中国进入了市场经济。以前的大学生是旱涝保收，只要是毕业就会有国家分配工作，而现在就不一样了，大学生毕业装了满肚子的知识学问，要转化为社会实践能力是需要有一定的过程的，一定要经过几年的摔打，才能真正地成熟，这也是必然的。人生的轨迹需要完成相应的环节，这些环节缺一不可。

作为我自己的感觉，有几点是需要留意的，这也是我在办书院时的一

个总纲：第一要立志，用现代的话来说，就要调整好自己的价值观、人生观、世界观。如果价值观的定位偏差了，那么你就会与社会不相适应。中国有句老话：“时不至，不可强身；事不就，不可强成”，拔苗助长是不行的。

我们做事情要有一个定位，根据自己的能耐，自己的智慧、自己的知识，在自己的能力半径之内运作，那就比较相应。关键是自己价值观的确立，如果有一个优秀的合理的价值观，那么人生的目标就会比较确立，也就不会左右摆动。我看见有很多人，之所以大学毕业以后东不成西不就，做不了什么事情，关键是他定位的错误，或者根本就没有定位，这就带来了若干的麻烦。一个人要吃一堑，长一智，经历一些挫折未必不是好事，我一生都在挫折之中，我感觉还是蛮不错的。

明海大和尚：这立志是立大还是立小？怎么个立法？是具体的，还是抽象的呢？

冯老师：可以说立志要虚实不二，什么是虚实不二呢？因为我是喜欢传统文化的，还是要学习古代的圣人，“天下兴亡，匹夫有责”，以古代圣贤仁人之心为心，以古代圣贤仁人之志为志，少看自己，多关心国家民族。如果把自己放下，用公心来立志，那么自己的种种遭遇，不论是顺境逆境，是得是失，它都不会成为干扰，都会成为继续前进的动力，我觉得这一点是很重要的。

一个人有了好的志向，他就会有一个好的人生观，就会善于处理周边的人和事。志有大有小，实际上是一个时间和空间的问题，自己的志气很大，但是必须要有相当的时间和因缘才能完成，大志还是需要通过具体的

事情，脚踏实地的事情体现出来。

佛陀的志气就很大，要普度整个世间的众生，但他也要吃饭，说话还是要一句一句地说，自己的徒弟还得一个一个地去教导，一个道场接一个道场地操练。再大的志向还是要具体化才行，而且还要量化，不能说空话，说大话。所以长期的目标和短期的目标应该很好地结合起来。

另外一个方面，有了立志，必须就得炼性。为什么需要炼性？锤炼我们的品性。我们还是烦恼众生，心理的结构，性情的结构并非尽善尽美，总有这样的不足或那样的麻烦。我经常反省自己，实际上自己是一个很平庸的人，以前也有自卑的地方，也有自大的地方，也有心胸狭隘的地方，也有猜忌别人的地方，也有嫉妒别人的地方，总之自己的毛病很多。后来学了佛法，学了圣人的言教以后，觉得自己以前的那些不好，要把它慢慢地转变过来。好在身边有很多榜样，像这些老和尚们、善知识们，他们的那种气象，用现在的话来说，道气就足以感人。古代有句话“圣人立不言之教，垂衣裳而天下治”。他们是身体力行，身教重于言教，这样的触动对我是非常深刻的，而且对我的教化也是潜移默化的，使自己往往在不知不觉中有所转变，有所改变。实际上在柏林寺这十来年，明海法师、明憨法师、明基法师等等很多常住的法师，都受到了老和尚身教的触动改造。老和尚是不是天天都把他们叫到身边，耳提面命，说长说短？不是的。老和尚的一举一动一丝不苟，在佛教事业里面那种真正的敬业精神，几十年如一日。无论是在中国佛教协会当副会长，还是到国外去访问，名气那么响亮，辩才无碍，学富五车，但老和尚并不是在这个方面来表现的，他是以自己的行为在教导大家，我在这方面都感到羞愧，那么大的年纪了，还一

样的上早殿，一样的上晚课，一样的坐香，拜佛的时候顶礼如仪呀，真的是一丝不苟。大家现在看见大和尚就是这样的，第一次我来夏令营的时候，就说过一句笑话：“有其父必有其子。”（掌声）

明海大和尚：这就是说首先要把本分事做好。

冯老师：所以要立志，第二是要炼性，炼性就是要把自己心性上不好的东西排除掉。让圣人的、佛菩萨的智慧光辉在我们的身上、心性上安家落户。这个多美呀！

第三个呢，必须开眼。就是打开智慧之眼。爹妈给的这个生命，给的这个精神，严格来说并不是很优秀的，必须通过学修佛法，学修圣人之道，才能打开自己的智慧之眼，才能对人生宇宙有更高明的、更深刻的、更正确的认识。

第四，就要致用，就是实践。在实践之中“觉悟人生、奉献人生”。奉献人生可不是一句空话，不能只挂在口头上，是要在日常的生活当中、日常的工作当中，都能发起菩提心，以一种大公之心来照料身边的人和事。所以要在实践中学修佛法。

我们谈文化的使命，不能离开具体的日常工作。如果我们在日常的工作之中，心里有一种对中华民族的文化使命感，那么我相信你走到哪里去都会发光的，走到哪里去都会受到人们的欢迎的。我在成都讲课的时候，讲到孔子的仁义礼智信时，我问他们，人的人格魅力从哪里来？就是从这个“仁义礼智信”上来。如果一个人达到了“仁义礼智信，温良恭简让”的人格美，那么凝聚力就大了，大家都愿意围在他身边。有谁愿意和那些不仁不义，无耻无信的人打交道啊？（掌声）

明海大和尚：一方面，我们在现在的青年人身上看到了很多令人鼓舞的气象，包括这次夏令营，同学们报名非常踊跃，也克服了很多困难。有些同学坚持早晚上殿，能够坚持坐在这里三个小时不动，这些都让我们非常感动。另外一方面，这个时代诱惑也很多，错乱的东西很多，摆在我们面前的并没有一个明确的判断标准，有时要我们自己去判断，自己去抉择。大家都做的事不一定正确，大家都说的话不一定要说，要用自己的眼来辨别，正如刚才冯老师所说，这个眼就是我们的智慧之眼。

冯老师：我再补充一句，前段时间在成都讲周敦颐的《通书》，里面谈到颜渊，孔夫子表扬颜渊说，“颜子在陋巷，一簞食，一瓢饮，人不堪其忧，而回不改其乐，其何心哉？”因为颜渊是一个很穷的学生，连饭都吃不上，但他学道却是很精进的。接着又提出了一个问题：“其何心哉？”到底这个心是怎么回事呢？

周敦颐在《通书》里有云：“天地间有至尊至贵至大而异于富贵”的东西呀！“异于彼者”，“见其大而忘其小焉尔！”。天下“至尊者道，至贵者德”，天地间比富贵更可爱、更伟大的就是德，“见其大而忘其小”有了更崇高的东西，富贵就看不上眼了。“见其大则忘其小，见其大则心泰”，心里就太平了，就平安了。“心泰则无不足，无不足则富贵贫贱处之一也。”如果心安了，我们就能够做到“富贵贫贱处之一也”。我们就能用平常心来对待富贵贫贱得失。“处之一，则能化而齐”，化是教化，齐则与天地齐平，与造化同功。

这样的修养，这样的境界，我希望同学们以后都能达到。好，谢谢大家！（掌声）（录音整理：刘东亮 蔡愈）

生活与修行

夏泽红居士主讲 明影法师助讲

（一）

明海大和尚：今天上午佛学讲座的题目是《生活与修行》，主讲者是坐在大家面前的夏泽红居士。夏居士学佛多年，与柏林寺的因缘非常深厚，多年来一直支持我们生活禅夏令营的举办，对于弘扬佛法也做出了非常大的贡献。今天这场讲座的形式与平常的讲座有所不同，坐在前面的还有一位，就是大家熟悉的明影法师，这场讲座就是采取夏居士与明影法师对话的方式，可以说这是一场关于生活与修行的佛法对话，我们欢迎夏居士和明影法师。

明影师：首先，我很荣幸与夏居士一起与大家做一个佛法的交流。我和夏居士认识是在九八年、九九年这一段时间，但很早就经常听我们师父提到夏居士，因为夏居士是夏令营第一届营员和赞助人，而且12年来每一届夏令营都来参加，连续地、没有间断地赞助夏令营活动。在我出家以前的很长一段时间里，经常与夏居士和很多我们师父的弟子一起念佛、诵经、来寺里参加活动。在这些活动当中，夏居士给我的印象很深刻，她对于佛法和善法总是有特别饱满的热情，对于佛法与生活、工作的关系也处理得特别好。在我的印象中，她没有出现在一些居士中比较普遍的修行与生活、修行与工作的冲突。夏居士是我在修行当中的善知识之一，从她的身上看到很多菩萨的精神。我也想借此机会，与大家一起深入地了解一下，夏居士是如何接触佛法，如何亲近师父，如何把修行、工作和生活完美地

融合在一起，并取得了很多出色的成绩？下面我就向夏居士来提问。我的第一个问题是，你对佛法的信心是从什么时候建立起来的？

夏居士：谢谢明影师的鼓励。对不起，我要在回答这个问题之前说几句，我很感谢明海大和尚给我这个机会，让我能在此把这几年生活和工作的体会向大家汇报一下。当时明海师让我来参与这场对话的时候，我的压力也很大，从来没有想过自己能到柏林寺的讲台上来讲，更想不到底下会坐了这么多的人，对我来说今天是一场挑战。但是在来之前，我也很仔细地想过，我跟柏林寺的缘分有12年了，12年前我进柏林寺，深受老和尚、明海大和尚的教诲。今天对我来说，在这个讲台上，我的心情就像回到家，对我的家人汇报这么多年工作和生活的情况。看到台下这么多营员，我就想起12年前的自己，所以感觉很亲切，好像时光倒流，自己又变年轻了。我下面就回答明影师的问题。

说到对佛法产生信心，我觉得我好象天生就是信佛的。在我刚刚懂事的时候，刚刚可以看书的时候，我所能读到的小说、散文里面，能够跟佛教有关的书不多，但是每当在字里行间捕捉到寺院啊，出家人啊，修行的生活啊，每当我看到这些字眼的时候，就觉得非常亲切。我觉得我跟他们有一种天然的联系，在很小的时候我就觉得我应该信什么。

今天在座的很多营员很年轻，如果说在三十年前，或者说是二十多年前，那个时候想了解佛教，或是其他的宗教，机会是很少的，不像是今天，有柏林寺为我们提供这样的生活禅夏令营。那时候没有，但是我总觉得我应该信什么。每当我看到书里面提到关于寺庙生活的时候，就觉得非常向往。记得小时候看《红楼梦》，《红楼梦》里面有一个贾府的家寺，里面有

一位比丘尼妙玉，《红楼梦》里那么多的人物，我印象最深的就是妙玉，很向往她那种生活，一种清净无染的生活。所以好多人问我，你什么时候开始信佛，我说我信佛是天生的。

我在社会上工作，会接触很多人，有的人第一次看到我的时候不知道我是佛教徒，后来通过别人介绍知道以后，就会很吃惊：啊，原来你是佛教徒！有的时候我在荷塘月色素食餐厅接受记者的采访，他们也会问你为什么会信佛啊？因为在社会上很多人的一个观念，一个印象就是，信佛的人一定是曾经对生活很绝望，是在生活中经历了很大的打击之后，走投无路了，才会躲到佛门里来逃避他所要面对的那些痛苦。对我来说，不是这样的。我回答所有的人时都说，我信佛是与生俱来的一种向往。然后认识了我们的师父，感谢师父的接引，把我引进了佛门，终于回到了自己原本属于的精神家园。

明影师：从您对佛法与生俱来的信心这一点，可以引发我们对于三世因果的一些思考。为什么有些人生来就信佛？而有些人接触了很长时间还不能建立信心？或者为什么有些人与生俱来就信仰其他的宗教？这与他的前世的经历有很大的关系。这可以作为人有前世，人的生命有着无穷尽的历史的一个间接证明。

夏居士：从我自己的这个体验来说，我是相信前世的，我也相信我在前世的时候一定也有很深的佛缘。

明影师：刚才您提到师父，这也是我一直想问的，您是哪一年见到师父的？

夏居士：九三年夏天。

明影师：具体是怎么样一种因缘，能不能跟我们大家分享一下？

夏居士：我见到师父也是毫无准备的，现在想起来真的是很惭愧。我见到师父和皈依是同一天，这是我先生安排的。

93年7月初的一个星期天的早晨，他跟我说，今天要早点起，我要带你去见一位大师，今天要皈依。我问什么是皈依？他也不太懂。我知道皈依肯定就是入佛门了，可是到底是怎么样的形式我不知道，皈依以后应该怎么做我也不知道。当时我就想，皈依前我一定要搞清楚一些，我要看一些书，弄明白再皈依。可是当时由不得我，他说已经都联系好了，我说那就算了，今天就不去了，我还没弄明白呢，等我弄明白再说吧。他说不行，都联系好了，不然你就去看看。我当时真的没有做皈依的准备，就想只去看看，也可以帮助我了解。然后就到了广济寺。没想到一进门的时候，有一个比我们年长很多的师兄，一进门他就说，哎呀，你们怎么刚来呀，都晚了，就等你们了。结果到了那里，大家很快就排队站好了。然后师兄拿经书在头上一加持，我就跪那儿了。后来，仪式就开始了，我跟着大家就这样皈依了。当时的感觉很高兴，但是也有一些遗憾，遗憾的就是很多事情我不明白。我就这样见到了师父，进了佛门。

现在想起来很感谢那一天，那一天决定了我今后的生活。那时候我是28岁。那一天为以前28年的生命划了一个句号，在我不知不觉之中开始了一个全新的生命。所以，我很感谢当年让我参加了皈依仪式的那位师兄，前两天我还在荷塘月色请他吃饭，还提到，当时如果不是王师兄啊，我还不知道等到什么时候才能皈依，才能亲近师父。一直很感谢他。从我自己的这个经历，也有一个体会，有的时候不一定什么事情都搞清才进去。尤

其是信仰和跟信仰有关的事情。很多事情机缘没到的时候，我们是不容易搞清的，但是如果我们进去了，你想搞清楚它，就会有很多增上的因缘，使我们进入这个门之后，能够更快的去了解，然后使自己真正地投入进去。

我觉得今天在座的都是年轻人，可能有些人有跟我当年同样的想法。比如说，在咱们夏令营结束的时候，可能也会有皈依仪式。前几年我参加夏令营的时候，看到可能有一半的人，或者是少一半的人不会去参加那个皈依仪式。我不知道当时他们是怎么想的，也许是跟我当年有同样的想法，但是今天，借着这个机会，我想把我的体验说出来。我想能够帮助大家在这一次夏令营结束的时候做一个抉择，就是不一定非要先搞清楚，尤其是跟信仰有关的事情。如果在心里头觉得跟柏林寺有缘，跟佛法很相应，那就进来以后再去了解。这样会使自己增加很多增上的因缘。

明影师：这一点我想提一下，你看那些老头老太婆，他们没有太多的文化，也没有太多对佛法的理解，但是他们对信仰很虔诚，很用功，很精进，也很受用。事实上他们这种看似盲目的信仰，有着非常深的因缘，和他宿世的积累有关，现在看上去他好像不明白，但不明白又有感情，愿意信，这是过去信仰的一种积累。

明影师：能不能给我们讲一下，您见到师父以前的学习和工作的情况？

夏居士：我是 1987 年从中国政法大学毕业，然后就参加了工作。

明影师：您能不能简单给我们介绍一下从 87 年到 93 年这段时间，见到师父以前的工作、生活等基本的情况？

夏居士：那差不多有五、六年的时间，可以用四个字来形容，就是动

荡不安。我 87 年大学毕业，分配到司法部。在司法部工作了一年多的时间就离开了。离开的原因，我现在想，从表面上来看，是不太喜欢做机关工作。进去以后没几天就学会了喝茶看报纸，没什么太多的事，觉得有点无聊。年轻人总是想做一番事业，就从司法部出来了。我是我们这批毕业的人中，第一个离开原来单位的人。后来就到了一家外企。之后呢，又准备出国，考托福。出国后没多久就回来了，到一家律师事务所。我到律师事务所的时候还是比较早，不是合伙人制，律师事务所也算是国家机关的一部分。时间不长又到一家美国公司做销售。之后就遇到了师父。大家也能听得出来，这几年我换了五、六个工作。

明影师：现在换工作已经是很流行了，我听说有些公司一年下来能够不换的人是很少的。这种频繁的换来换去，当然可能是没有找到自己满意的工作，但另一个方面，是不是从精神上没有找到一个安顿自己的依止？

夏居士：现在学佛之后认识到，深层的原因，其实是这个原因。表面上看，是工作的环境或者内容不喜欢，但是现在想来深层的原因，就是心里上的不安定，没有心安。不心安，就总是以换工作的形式，总是觉得还会有更好的。还记得有一句话，人挪活，树挪死，人多动几个地方没什么坏处。一山望着一山高。

明影师：刚才我也介绍了，您是我们第一届夏令营的营员和赞助人。能不能给我们大家介绍一下你 93 年第一次参加夏令营的情况？

夏居士：这一说起来，好像挺老资格的，一下子就推到 12 年以前了。我觉得我跟夏令营很有缘，可能因为我姓夏，所以就跟夏令营特别有缘。第一次见到师父，因为是在 7 月初，皈依的当天，师父就跟我讲，过几天

我的那个寺院——柏林寺，有一个夏令营，你可以去参加一下。大概过了半个多月的时间，我就来了。

来的路上真是毫无概念。因为在此之前，我没有到过以修行生活为主的寺院，只是去过诸如峨眉山这些旅游景点。那是在 92 年，寺庙还多为旅游景点，没有太多的出家人，更接触不到真实的寺院生活。但是当我一进柏林寺的大门，那时候山门有没有我都不记得了，反正是进了柏林寺的地界以后，感觉真的不一样。有一首歌叫“解放区的天是晴朗的天”，当时抬眼望去，柏林寺的天空真的是湛蓝湛蓝的。第一个感觉就是赵县全部的精华都在柏林寺了，寺院与外面就是两个世界，跟我自己 20 多年来生活的世界也有很大的不同。常住的师父们都是那么和善，那么友好，每一个人都笑脸相迎。而我们这些来参加夏令营的营员，可能因为抱着要放下外面的那些事缘，到一个清净的地方接受一次心灵的洗礼这样一种心态，所以也都是很友好，很平和，了解佛法的愿望很强烈，求知的愿望也很强。那时候寺里的建设比现在可差太多了，只有一个普光明殿。听课基本上是露天的，只用帆布棚搭了一个顶棚，四周都是敞开的。风是挡不住的，只能挡一下太阳，挡一下雨。很多人坐在一条长条凳上，就是我们在斋堂吃饭用的长条凳，没有桌子，很艰苦。

明影师：这是你从见到师父，皈依三宝之后多久之后的事情？

夏居士：半个月。

明影师：半个月！您见到师父、皈依三宝、参加夏令营回去之后，您的生活、工作，跟前五、六年相比有没有什么变化，有哪些具体的变化？请您给我们大家简单地介绍一下？

夏居士：其实第一次来夏令营呆的时间不长，只呆了两天，因为那个时候我那份工作也是刚刚起步，很忙。然而我觉得最主要的原因还是因为自己太懵懵懂懂了。当时老师讲课我也听了，他们说的都是佛教的术语，我根本就听不懂，现在想来，就是自己在轮回当中流转得太久了，一点智慧的灵光都没有。很多词汇老师也做了解释，但解释完之后，我就忘了，很愚痴的，呆得时间也短，两天就走了。但是当我走出寺门的时候，不知道为什么，对寺院、对师父有一种特别的依依不舍的感觉。如果让我说说在夏令营学到些什么佛法的基本知识，我真的记不住，可是当时给我印象最深刻的，是在柏林寺感觉到了一种精神，那种精神给我很大的一种鼓舞，使得我后来在回去之后，在自己的工作当中就特别地努力，基本上一天要工作十七、八个小时，或者是 20 个小时，那个时候工作真的很努力。

我看到了柏林寺，看到了柏林寺的师父们的生活。那时候老和尚，还有明海大和尚，真的是很忙。寺里的条件这么差，可是师父还要给想学佛的年轻人提供这样的一个参加夏令营的机会，这种精神让我特别感动。而且我还听说，师父当年在修复柏林寺之前，整个寺院只有赵州老和尚的舍利塔，连普光明殿都没有，而且那时候古塔也不象现在这个样子，已经有点歪歪扭扭了。这种精神，给我很大的鼓励，当工作累的时候，或者当遇到一些不顺心的事情的时候，我常常会想起，在柏林寺的那两天，看到的一切。这种精神我现在还铭刻在心。

明影师：您能不能把这种精神描述一下？

夏居士：这是一个比较难的题目。我觉得以我有限的词汇来说，可以用精进，可以用奉献，可以用普渡众生来形容。明影师还是您来说吧。

明影师：我这些年一直留心在师父身上来探求佛法，直接从我们师父的言行、生活当中来体会，体会师父的精神，体会佛法的精神。师父也曾提到过这种精神，现在想不起来是在一个什么场合了，他提到过柏林精神的概念。

夏居士：柏林精神？

明影师：对，柏林精神。这使我想到昨天大和尚在开营式的讲话上，他提到了要有“开放、融入、承担”的精神。

夏居士：对！承担责任，承担苦难，开放胸怀。

明影师：明海大和尚在开营式的讲话中提到，“正信的佛教徒应该是开放的，向他人开放，向社会开放，向责任和义务开放；不是偏执的，而是融入的，融入家庭，融入社会，融入周围的人群；不是逃避的，而是承担的，承担责任，承担义务的挑战，承担人生的苦难。”我觉得这也是禅宗直下承担的精神。能不能这样来体会？

夏居士：应该也可以说就是菩萨的精神。大乘菩萨的精神，禅宗的精神。

明影师：大乘菩萨的精神在我们这个时代的表现，用我们师父的话来说，就是他所提倡的夏令营的宗旨，“觉悟人生，奉献人生”的精神。他在法语里也反复强调，要我们“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱。”这是师父他直接从虚云老和尚，从禅宗多年的修学里面，所提取出来的特别当机、特别契机的大乘佛法的精神。

夏居士：明影师刚才说的这些，每次夏令营的时候也都听我们的师父

提过，印象挺深的。每一年听到之后，自己的理解都会不同，可能这次来在这点上理解的比较深一点，下一次来的时候自己的状态正好在那一点上，对那句话理解就比较深一点。我们的柏林精神既然已经提出来了，那要靠我们所有的人一点点地去体会，然后在自己的工作生活当中去实践，对吗？

明影师：应该说这种精神不是属于我们师父一个人的，应该是属于我们常住的每一位师父，是属于每一位支持柏林寺的恢复、参与柏林寺各项弘法活动的护法、居士，是属于我们12届以来以及未来的每一届夏令营的营员的。大家要在生活当中一点一滴地体会佛法，把佛法的精神运用到生活之中，我们大家都应该成为柏林精神的实践者。

接下来我想继续了解一下，参加夏令营以后的这几年，您的工作、生活和修行的具体情况？

夏居士：说起来很惭愧。从第一次来夏令营之后，这些年我每年都来。工作和生活仍在继续，可是修行两字真的是谈不上，现在说起来我觉得很后悔。每次人家问我：你学佛或是信佛多少年了？我说我信佛是天生的，皈依已经十多年了，可是学佛或者说修行的时间很短，只是近四年来的事情。

我在皈依之后有那么六、七年的时间，都是处于一种很不自觉的状态之下。当时也拿了一本《在家教徒必读经典》，可是从来没读过，我不太敢读。因为在柏林寺上早、晚课时，一看那个楞严咒，站在那里只觉的晕，好容易刚找到这一个字，一下子又不知道念到哪去了，我再跟着翻、翻、翻，好容易又找到了那几个字，一下又丢了。每天上早课的时候，我就跟着师父们的唱诵头晕脑胀地去找，当时的印象就是：经，我肯定是看不懂。

就没有敢碰过经。

我第一次诵经是什么样的一个因缘呢？今天我真的把大家当亲人一样，坦率地告诉大家我的一些真实感受和经历。说起来当时是很不纯正的一个心态。我听说自己的两个竞争对手已经在读《普贤菩萨行愿品》了，我想他们都能读，我怎么不能读呢？就把那个《普贤菩萨行愿品》拿出来，读了一遍，发现原来也有自己能读懂的经。那几年光阴真的都浪费掉了。本来我那么早地亲近师父，那么早地来柏林寺，那么早地认识了这里的法师，但是那时候，真的像《红楼梦》里讲林黛玉第一次进荣国府一样，不敢多说一句话，不敢多走一步路，总怕出错。我总觉得别人说出来的都是佛言佛语，自己说出来的话却太俗气，所以不敢多说，也不敢向师父请教什么。我想自己提的问题肯定是太幼稚了，别人可能不太愿意回答我的。自己设置了好多年的障碍，那时候对出家人，对寺院，心里存了一种敬畏之心。不光是对出家人，在广济寺的时候，碰到一个老居士，年纪不大，但是他一直参与寺院组织的修行生活，他就带我去他们家，进门之前我就想，我要看看一个居士的家是什么样——当时根本就忘了自己也是居士，结果进了家门，他让我坐下，对我说，我煮了粥你喝不喝？然后我想，啊，他还喝粥呢！我真的不知道修行人是怎么样子的，原来他还喝粥的。（众人笑）

明影师：夏居士每一届夏令营都来参加，而且都是赞助者，还有我们师父好多的弘法事业，她和她的先生曾京怡先生都不遗余力地支持，包括赞助当时的《禅》刊。对柏林寺的重建恢复和发展，起了很大的作用，这一点她却很少提及。

夏居士：现在想来，那时候真的是什么都不懂，只知道供养。在外面

工作，赚到钱之后要供养师父。因为第一次来夏令营，当时那个听课的地方给我的印象太深了，所以那时候就想帮助师父修一个能让大家听课的地方，那是第一次从寺里回去后最简单的想法。

我接受佛教的一些观点，是从一本很简单的书上，叫《五福临门》，现在那本书可能很多师父都不会给初入佛门的人推荐的，这本书讲的是人天福报。94年一个师兄把一本特别薄的书推荐给我，说你好好看这个吧，因为知道我的底子太差了。我一看，原来里面讲因果、讲轮回。种了这个因就能得那个果，供鲜花能够长得漂亮，修路的人以后会顺利，当时我的印象就是人做善事就象把钱存在银行里一样。比如供养三宝，就像有钱的时候存进去，以后当你有急难的时候，可以拿出来用。可是我那会儿没有想太多，我这个人其实功利心不是太强，不会算计今天供养这么多钱，明天会得多少。但是通过这本书，我知道了一些因果和人间福报的道理。可是我又想，这辈子把那么多的福报存进去了，来生我可能还会花，比如这个人有很大的福报，做了很多善事，来生可能成为了国王，等于存进了一百万，又一下子把一百万都拿出来用了，那用完了怎么办呢？如果我总是这样用有什么意义呢？我当时就想，我存钱是为什么？如果存钱是为了以后花的话，那还不如现在花光，来生享受和现在享受不是差不多吗？如果没有一个最终的目的，把现在的福报存进去来生享受又有什么意义呢？今天少吃一口馒头，来生多吃一口馒头，我觉得意义不是很大。

那时候还没有别的书让我看，可以让我找到一个终极的答案。在这些事情做完之后，可以不用担心我的福报能不能让我享受，可不可以让我脱离这个圈子？能否给我一个更高的最终的目标？

明影师：这种体会，我觉得特别宝贵，它应该是属于菩提心的一种自然的作用。先修好人天乘，能够有一个健康安乐的生活，能够为我们未来的生命积累很多的福报、福德基础，这也是佛法。

夏居士：学佛应该是福慧双修，没有福报，智慧也很难增长，所以说佛是两足尊。福报也是应该积累的。我在后来的想法也是有改变的。

明影师：我想说的是，您刚才说到的不太在乎这种福报的积累，而有直接追求更高的目标的想法，这个本身就是一种菩提心的表现。佛教跟其他宗教比较来说，一个显著特质就是当下解脱，现在就把我们本身所具备的如来藏的功德开发出来，而不是仅寄托于来生。我们说的当下修行，当下成就，都是在当下发生的，一切的果报都是在当下圆满的。人天乘福报的积累，确实也是一种基础的修行，对我们绝大多数的人来说，人天乘的圆满是我们的必经之路。所以也不能忽视它，要很认真地积累这种修行的资粮，圆满我们人天乘的人格。但同时又要直接地开发我们佛性的智慧，探求我们人生最圆满的境界，我觉得这两个统一起来了就比较圆满。

夏居士：谢谢明影师。刚才明影师说话的时候，我有一个特别大的感触，我们大家，或者是初学佛的人，可能有很多潜意识里面的一种认识，一种想法，没有办法把它归到佛法的角度去理解。如果有机会的话，多亲近法师们，把我们的想法告诉他们，由他们来点拨一下，这样会使我们在生活当中意识更明确，别再像我那样糊里糊涂的。

明影师：这种糊里糊涂的背后有很深的因缘，刚才我们也谈到了这样的认识。我想问，接下来这几年的时间你还在从事销售工作吗？

夏居士：对。

明影师：那您开办荷塘月色素食餐厅是怎样一个缘起，中间有哪些经历，能不能跟我们大家分享一下？

夏居士：这个销售工作差不多做了五、六年的时间，对我的一生都有很大的影响，通过做事情对磨练性格，养成一些好的习惯，有很大的帮助。然后很突然的一个因缘，以前的那份工作就停止了。以前自己好像是一个上了发条的机器人，不停地转，每天有很多的工作，总要跟别人在一起，时间总是安排不开，突然间有了大把的时间，一开始的时候很不习惯，就像长期缺氧的人一旦给他充足的氧气，他会不适应，还会晕。所以就千方百计的要找事情把那些空出来的时间填补上。

明影师：那您是怎样来填补您的空闲时间的呢？

夏居士：那是在 98 年，当时的夏令营我来了，来了以后就选择出国。因为在做那份工作之前，我也曾出国深造。后来工作期间，也是经常出国，但都是商务性的。我很想了解一下真正的国外生活是怎么样的。因为商务性出国都是住酒店，到公司里面办事，而我特别想了解国外的学校怎么上课，还有日常的起居，租一个房子住会怎么样，一日三餐怎么吃。所以就到美国住了一段时间，就是在这段时间里，做素食想法的因缘成熟了。

在美国的时候，遇到感恩节，大家都知道美国人过感恩节都吃火鸡。快到感恩节的时候，我看到一张报纸，上面有条消息，一下子触动了我做素食的想法。那上面写着，有一个公司是用豆腐作火鸡，今年那家公司的订单源源不断。这家公司已经成立好几年了，在刚成立的时候，用豆腐代替肉做成的火鸡还没有很多人接受。过了两、三年之后，已经供不应求了。一下子就触动了我想做素食的这个愿望。

说起来话长。在我从事销售工作的时候，那是刚皈依不久，有一次跟师父在一起聊天，我特别随意地说了一句，师父啊，我想做一个素餐厅。我从小没有什么大的志向，记得上高中的时候，老师问我们想干什么，我居然说就想开一个面馆。同学们都觉得很不可思议，怎么你会就想着开一个面馆，我说我就开一个面馆就行了，要不卖冰棍也行。

我觉得自己天生就跟服务行业有缘，觉得开一个餐厅可以为人们提供服务，可以跟很多人交流，是我喜欢的一件事，是一个很久的愿望。那天就跟师父提起来，当时真的没有认真去想。可是没想到在这之后，可能有半个月，一天突然接到了师父的电话，师父说：小夏，你不是想开素餐馆吗？西市那儿有个两层楼，位置很好，你可以在那儿开。因为我当时做销售特别忙，连想都没想我会放下那个销售，会有时间有精力做别的事情。但是师父那个电话来过之后，我当时想，噢，原来师父对这事这么重视！所以我在心里把这件事也就加重了。以后在我的潜意识里面总是有这个念头，要开一个素餐厅。

当时到美国，一方面想到那儿看看，了解一下，另一方面也是想寻找一下，下一步该做什么。一看到那张报纸，原来人家外国人都有这个意识，用豆腐做火鸡了，而且我住的那个很小的城市，有好几家素餐厅，但是都是印度素食，印度人吃素的很多。在那个时候我基本上也吃素了，也经常去。当时我就想也许我做素餐厅的机会来了，就往国内给亲戚打电话，说你帮我看一下，北京的素餐厅市场怎么样？当时特别希望他们告诉我说，这个市场太好了，你回来吧，咱们一起做。但是他们给我打来电话后我太失望了，他们说，别想了，这个做不起来，北京就那么两家，听说以前做

的都关了，没什么人去。还说问了一下周围的人，如果有一家素餐厅你会去吗，至少他们周围的人都说，不会去。

当时，我在美国，就有很大的热情想做素食，但让人了解过之后给我的答覆，就是这样的，大多是否定的。

明影师：当时是这样的一个情况。我想先了解一下，现在北京素食行业，包括荷塘月色餐厅，是怎么样一个情况呢？让我们大家先来分享一下成果好不好？

夏居士：很高兴跟大家报告，现在北京大大小小的素食餐厅，应该有十三、四家了。我们荷塘月色有十三、四个兄弟姐妹，这个家庭越来越大。

明影师：他们的经营状况怎么样，人们对于素食接受的情况是怎么样呢？

夏居士：荷塘月色是北京开的第三家素餐厅，之前有一家国营的，很老的字号，还有一家是国内基金会的背景。荷塘月色是第三家，之后陆续涌现的那些家，也都是居士开的，生意也都不错。比起荷塘月色刚开始时那段惨淡经营要好很多，应该说，现在素食理念被越来越多的人接受了，但当时不是。当时我真觉得是在孤军奋战。

明影师：荷塘月色开办之前，我们许多法师都了解，师父也都很关心，大家都捏一把汗。因为好多素食餐厅，都来请师父关心、加持，但事实上开不了几个月就关门了。几年下来夏居士的素食餐厅能够取得那么好的成绩，我们也很感慨。您是如何把佛法的精神融到经营之中的，能不能给我们做一个详细的介绍？因为我觉得这在居士里面是比较成功的一个典范。

夏居士：明影师的这个问题比较大，我就一点一点地说。当时在美国

听到让我很失望的答复后，我还是回来了。因为在那之前虽然还没有开始体验修行的生活，但我真的觉得我对师父很有感情，潜意识当中我跟佛法很亲近。我这个人有时候不太在乎别人说什么，只要自己的想法明确了，无论当时环境是怎么样，我还是会坚持。

做事情你要从两方面去想，当时我就从积极地角度去想，这个市场不好，没有人吃，那没有人做不是更不好吗？只有我开始做，从商业来说，机会是很大的，我来开拓这个市场，机会会很多，所以也是生意人的想法。还有素餐厅这件事情，师父把它看得很重，当时我是没有时间做，现在我又没事了，我为什么不做呢？回来之后，因缘也不是那么快就成熟的，有差不多一年的时间是一个空档。那时候资金也有限，找地方找人都需要时间。那段时间经常来柏林寺，亲近师父们，亲近老和尚，体验寺院的生活，也去了其他的寺院感受修行的生活。

那一年经常来寺里亲近师父，为我以后做荷塘月色提供了很有力的铺垫。那个时候开始看了一些书，对出离、解脱这些根本的究竟的佛法，有了一点点的认识。也接触了一些居士，我真觉得我很幸运，周围的朋友都是很精进地在学佛，很精进地在修行，他们给了我很多鼓励。但是当时也耳闻了其他人的一些情况，比如有人学佛之后，就不太容易找到自己的位置，不知道怎么安排自己的生活、工作和修行。虽然那一年多经常来寺院，但是我没有觉得不知道该干什么了。来寺院的这种体验，坚定了我要把素食餐厅开下去的想法。

下面说的这段话是转述一位师父的一段话，当时我觉得对自己很有指导，就把它记下来了。他曾经说，因为佛教重视出离，所以有一些佛教徒

或是社会人士，就认为要想修行就要脱离正常的工作，把生活与修行视为一对天然的矛盾。一旦信佛了，就什么都不愿意做，错误地把逃避当作出离。其实一个佛教徒对社会，对家庭，对朋友，应该有高于普通人的承担精神。佛陀在八正道的教育当中讲到正命和正业。正命是正确的生存方式，正业是正确的谋生方式。在世俗谛上佛法肯定现实生活的合理性。这是一位师父教导我的，我把它记下来了。

这些话给了我很大的鼓励，让我做了一个正确的抉择，就是无论怎么样，我一定要把素食餐厅开起来。

明影师：讲了一个多小时了，有些营员可能有些疲劳，大家可以活动一下。如果谁有问题现在可以做一个简短的提问。

某营员：你好，夏居士，很高兴能有机会来到柏林禅寺，能够认识您，我有一个问题，您认为在家修行和在寺院的修行有没有矛盾？尤其你身在商场，人们说商场如战场，你怎么理解？

夏居士：“商场如战场”是大家每天都听到的一句话，但要看你用什么心来对待。如果以一个学佛人的心来说，商场不是战场，它是一个广结善缘的平台。其实如果我们以佛法来指导的话，很多事情，很多冲突，我们都可以将它转化，把一个对手转化为我们的朋友。我在荷塘月色这几年，也面对过竞争，也有来自各方面的压力，我在处理这些问题的时候都会想到这些。因为我们师父特别重视广结善缘，我觉得佛法也就是这个道理，就是要把一切恶缘转化为善缘，要广结善缘，所以在我接触人或者事的时候，只要那个时候还没有迷失，还记得自己是一个佛教徒，我都会牢记师父的这个指导，在一切情况下都是结善缘，在自己力所能及的范围之内把

恶缘转化为善缘，所以对我来说，我没有觉得商场如战场。

某营员：你刚才提到一开始跟不上早课，读不懂佛经，我也有同样的感受，我们现代年轻人都比较浮躁，佛经又都是繁体字，还是古文，感觉难度很大。请问你后来是怎么解决这个问题的？

夏居士：我毕业以后这么多年，看的书很少，有时我常常跟朋友开玩笑，说我现在基本上是半文盲。所以我想，既然我能读下来《普贤菩萨行愿品》和其它经书，这位朋友一定也可以的。

我诵经最先是《普贤菩萨行愿品》、《地藏经》和《观世音菩萨普门品》，刚开始的时候看竖版确实有障碍，但是我现在的感受是，如果看的佛经不是竖版的，不是繁体的会觉得很别扭。这可能是一种习惯吧。我们有阅读简体字和横版的习惯，但是开始读佛经之后，阅读的越多，接触的越多，慢慢读竖版的繁体字的习惯也就养成了。在语法上，有些经比如说《妙法莲华经》和《无量寿经》，我们现代人都是可以看得懂的。我记得第一次读《地藏经》的时候，特别喜欢，它分为上、中、下三卷，我读完上卷，就特别想读中卷，然后想读下卷，后来我开玩笑，原来读经这么有趣。我说我看《地藏经》就像看中篇小说，因为里面讲了很多地藏菩萨在成佛以前的故事。后来我看短的经就象看短的小说，又看了《楞严经》，这些对我来说就象长篇小说，真是看完一篇又想看下一篇了，特别喜欢，而且文字障碍好像就没有了。但是我知道我肯定是没有读懂，百分之九十九点九九的地方都没有读懂，可是至少在文字上的理解有了。

某营员：我有一个问题，您觉得世间法和佛法有什么相同和不同之处？

夏居士：世间法和佛法有什么相同和不同，这个问题太大了，需要法师来回答。以我个人最浅显的认识，你指的世间法是不是指法律啊？因为我是学法律的，我不知道我理解的对不对。我觉得法律是约束人的行为，它是行为的范畴，如果用佛教的身语意来说，应该是约束我们的身、语的，约束我们的行为和语言。你攻击一个人，你可能伤了一个人，有伤害罪，你诽谤一个人，要有诽谤罪。而佛法重于引导，调伏我们的内心。还是请法师来说。

明影师：这个问题是一个比较难回答的问题，我自己的体会只能说出来供大家参考。世间的法律，它是体现了国家的力量和人民的意志，是对因果规律的维护。有善因则会有善果，有恶因会有恶果，犯了罪，就要被判刑，它重在结果，在行为的后果上去审判。种了恶因，就要去承担恶果。国家的法律在这一点上是承担和维护了因果法则的严肃性。如果用佛法跟法律来比，应该用戒律来对比，戒律是佛教的法律，但佛教的戒律是重在因行。违背了戒律之后，佛教有许多忏悔的方法，但所有忏悔的方法都不是用来惩罚犯戒者的，而是为了使犯了错误的人尽快地从那种恶念相续的心态当中解脱出来。佛教的戒律是重在帮助人不再产生恶念，不再发动身、语、意的行为去造恶因。因为造了恶因就必须承受恶果，所以佛法应该说是重在因行，重在约束愿意受持戒律的人不去犯错误。

（二）

明影师：刚才已经讲到夏居士下定决心要建一个素食餐厅，这个决心得到了师父的重视。在这之前她已经有了修行的体验，在建餐厅之前有一

段时间的空闲，经常来寺里参加活动，为她以后建素食餐厅打下了一个很好的基础。在日本，有些人想换一份工作，或是想开一个公司，他们有一个习惯，先到寺里做上一个星期、一个月或是三个月的义工，打下一个基础，然后再去从事一个工作，或是开拓一个事业，我觉得夏居士的经历跟这种良好的习惯是暗合的。

在您准备要建素食餐厅之前，北京也曾有几位居士，把自己以前做事业积累的一些资金，都拿来建素食餐厅，结果没有几个月就经营不下去了。您是怎么吸取他们的教训，这个餐厅从一开始是如何定位的，能不能跟我们大家简单地介绍一下？

夏居士：刚才已经提到了，在这之前有几家素餐厅，开开关关的，可能长的不过半年的时间，有的三四个月，后来都无影无踪了。用别人的话说：我刚听到这个名字，要去，但是它已经关了。不管怎样，对荷塘月色来说，即便已经关门的，也是我们的前辈，我都很感谢他们，因为有了他们失败的教训，才让我可以去吸取，可以去借鉴。每一个事情的成功真的是踩着前人的肩膀上来的，所以我一直对以前倒闭的素餐厅，还有在荷塘月色开张的时候，还像两面旗帜一直竖立在那里的那两家素餐厅，都存着很大的感激。

当时在我决定做荷塘月色的时候，就开始考虑这个餐厅的定位，做什么事情都要有一个正确的定位。我曾经在柏林寺一下子住了半个月、二十多天之后，坐在回家的火车上，我跟我的朋友说，怎么看眼前都像群魔乱舞？寺里那么庄严清净，怎么回来一看人都是这样？空气也不对了，看着哪儿都不对了，真的有这种不适应的感觉，心里面有很大的落差。不适应

这种修行生活和世俗生活的冲突，在我心里面，很多时候都有。可是人要给自己一个定位，我先不谈荷塘月色，我先谈做人。我现在还是居士，肯定我现在的的生活还是在世间的，还是要在寺门之外的，那么我一定要在寺门之外的每一天跟这个社会融合，就是我能生活得快乐，不能是每天看着眼前的人都是魔，每天听着人家说话就觉得刺耳，那样的话我会得神经病。进寺对我来说，目前又是不可能的。做事情也是这样，就是要找到自己和周围人群的共同点，然后融合。但是同时又不要让自己沉陷。就是不要陷进去，还要能超越出来。融合是我们的一个善巧，超越是我们做为佛弟子的一个智慧，或者说是受到佛法的熏染带给我们的更高更超拔的那种精神。做事情也是这样。荷塘月色既然是个素餐厅，首先它是一个商业活动，它是一个餐厅，不是一个寺院。在世间做任何事都应该遵循应有的一种普遍的规则，就是我们讲的游戏规则，如果我要做一个餐厅，做一个商业活动，一定要遵循做餐厅应该遵守的游戏规划，不能够偏离它。我们只有尊重和运用这样的一个规则，然后才会成功，才会使自己立于不败之地。让大家接受才是我们的目的。标新立异，或者是鹤立鸡群，很孤独地在那里，绝对不是我们的目的。因为要开素餐厅，要把素食推广，这是我的理想，我希望我的这个理想能够被大众所接受，被大家接受才是成功。如果说我只是做一个自己看着很好，但是别人都不喜欢的餐厅，或者说我做的这个餐厅，只有佛教徒喜欢，而其他人都不喜欢的话，那这个肯定是不成功的。

当时还有一个想法，我开素食餐厅，是为了让这个世界上能够少杀生，能够保护更多的生命。那么，杀生的人是什么人呢？佛教徒在寺里都有了这样的熏染，肯定是不会去杀生的，很多佛教徒在家也是吃素的。所以我

这个素食餐厅定位的顾客群，没有定位在佛教徒身上，这点可能跟其他人的想法是不同的。之前很多的素餐厅，他们定位在现有的顾客群，现有顾客群就是素食者、佛教徒。在环境布置上也是很佛教化的，佛教徒会很喜欢，但是那些不信佛的人可能就不太容易接受。他采用的推广方式，可能也是在佛教的这个圈子里，外面的人看起来，觉得怪怪的，不太能理解。所以我想，既然我要推广素食，既然我是想让这个社会减少更多的杀生，那么我定位的那些顾客群，反而是那些不吃素的人。因为不吃素，他很可能要到一个荤菜馆去点活鱼、活虾这些东西，所以我的定位是希望能把他们吸引过来。居士们本身在家就吃素，所以他来不来素餐厅吃饭，我觉得都无所谓。而那些本身吃肉的人，本身可能去吃那些活物的人，如果他能来荷塘月色，多吃一口饭的话，那对他来讲，就少杀了一个生命，对社会来讲，就多保护了一个生命。这是我在顾客群的定位上的想法。

还有一点，当时素食的观念不像现在这么被广泛地接受，也许现在大家还是不认为有很多人接受，但是已经比我三年前做荷塘月色的时候好得多了，我感觉已经好得太多了。当时好多人看吃素的人觉得就是一个怪物。所以我希望通过荷塘月色，把素食作为一种时尚，能够推广它。

我听别人讲过一句话，潮流是自下而上的，而时尚要自上而下地去引导。我要改变人们的观念，要走在前沿，它要成为时尚性的东西，引导人们的饮食习惯，改变他这种吃肉的观念，转化为素食的观念。我是在做一个转变人的饮食观念的工作，它一定要有前瞻性，一定要有时尚性。这种时尚，一定要自上而下的引导。所以我定位的顾客群，从知识水准和经济水准来说，是社会的中层或者是中上层的人群。因为这些白领、知识界的

人、文化圈的人等等，都是成功人士。现在这个社会，大家从众性很强，很多我们老百姓的生活，要靠着媒体的引导，靠着成功人士生活的引导。我想如果能够打开这些人的缺口，能够让他们接受素食的话，那么素食的观念就会被广泛地宣传开来。那些可能本身不是在我定位的人群之中的人，也许他们不是居士，也不是成功人士，收入也不是很高，如果没有一个社会主流的观念，这些人就没有机会去接受或者是跟从，只有主流社会都接受的时候，他们才能够有机会认识到。所以我的定位就是主流社会能够接受，然后不一定是佛教徒，我希望所有的人都接受。

后来接受很多记者的采访，那些记者都是受过高等教育的，也是见识广的一些人，在来荷塘月色之前，他们的想法往往是，素食就是白菜豆腐，素食是出家人吃的。大家都知道出家人是吃素的，再加上改革开放前很长一段时期文化上的封闭，特别是对宗教的一些限制，使得大家对寺院，对佛教，有一种很错误的认识。大家觉得吃素跟佛教有关，而佛教就是那种阿公阿婆求神拜佛、烧香磕头的地方。那么他就觉得很落后，觉得很保守。所以在很多人的观念当中，素食对他们来说代表的就是没有营养，保守落后，过于传统或者说很土的这种观念。

在荷塘月色的环境上，我决定要做得让现代人都能够接受，要让他轻松，自在，明亮，舒适。我希望别人进来荷塘月色之后，能够摆脱他原来对素食的很多错误的观念，能够摆脱那种错误的印象，让大家觉得素食是现代的，是很有品味的，而且是被很多时尚人士接受的。在环境上我有意地避开了一些很佛教化的装饰。

曾经有居士到我餐厅去吃饭，还跟我建议过，说你怎么不在这儿摆一

个佛像啊？这个地方空着，你应该摆一个佛像。还有人送给我观音菩萨像什么的，你应该贴在这儿，贴在那儿，这个佛教的气氛太淡。我就跟他说我是有意要避开这种太浓的佛教氛围，因为我是希望素食能超越信仰的界限。不是说只有佛教徒才可以吃素，我希望所有的人都能来吃素。不要因为环境上一些刻意的标榜，使得一些跟我们没有相同信仰的人就失去了接受素食的机会。所以我那个地方，你们大家去看的话可以看到，没有那么多佛教的东西。餐厅开张之前我从来没请师父去过，因为我怕师父看了之后，说你这个地方弄得太现代，没有佛教的氛围，你得给我改。要是师父让我改，我又不能违背师父的意思，可是我心里又觉得可能会不成，所以就一直没请师父去。开张的时候我请师父去开光洒净，我特别担心，担心师父进去之后会怎么想，担心师父会反对，因为我那里真的是阳光明媚，很舒适，很幽雅，但是没有佛像，装饰得不是那种香烟缭绕的样子。没想到，我真的没想到，师父进去之后第一句话是：嗯，很有品味，很幽雅。

一下子我悬着的心就放下来了，我真的特别感激我们师父，而且我觉得我就是师父的弟子，我找师父真的就是自然的，原来我的这种很离经叛道的想法，师父会接受会支持。

明影师：其实你的这种想法正好符合了柏林精神。一个是开放，一个是融入。昨天大和尚讲过的。

夏居士：我想好多事都是暗合的。这种定位，事实证明我选得很对，很多人接受了。最初的客人可能就是先从我这个朋友圈开始往外扩散，我的朋友当然是佛教徒最多，他们的朋友不一定也是佛教徒了，很多人来了，包括有基督教的。我听说有天主教教会很高层的人也来过。变成了一个很

开放的地方，文化界的人士，演艺界的人士，一些很知名的人士，他们都来，也都喜欢。佛教徒也喜欢，其实佛教徒和顺乎善法的东西，应该很相应。我觉得这样就达到了当初在设计时一个比较超前的目的。

再谈荷塘月色的特色。当时我想如果把共性能够做足的话，从环境上、从人群的定位上能够接受，我还要把特色做好。这个特色遵循了师父的指导，师父当时说，做素菜一定要素形、素名、素味，佛教徒做素餐厅，应该遵循这个特点。做什么事情都要有特色，从餐饮业来说，做素食、素餐厅，跟其它的餐厅相对而言，这是特色，因为我是全素的。第二点，当时全国还有其它的素餐厅，虽然北京只有两家，但是南方的素餐厅不少，而且生意也不错，在这么多的素餐厅里头，还要做出自己的特色来。第一个特色，就是遵循师父的那个指示，素形、素名、素味。传统的素食餐厅走的都是以素仿荤的路子。所谓以素仿荤，就是把豆制品——主要就是豆制品做成鸡的形状、鸭的形状、牛排的形状，尽量让这个素食做得跟荤的味一样。

明影师：骨子里还是肉食文化。

夏居士：对。它的包装是肉食的。

明影师：素食内容，荤食包装。这个就叫做犯意杀。

夏居士：对！师父当时就是说，佛教讲身、口、意三业，如果我喝的这杯是水，但如果把它想成是酒的话，那它就是酒，所以意念很重要。师父的这个开示让我茅塞顿开，而且体现了修行人对于自己的那种细微的意念、行为的护持。师父们已经不需要了，他们在寺院里吃的都是素形素名素味的东西，但是我们在开素餐厅的时候，也要对那些来吃素的人，对

他们的意念有一个护持，这个意义特别深远，而且从生意角度来说也是一大特色。所以荷塘月色所有的菜出来以后，都是破了那个荤形，我们的素食是素形。本身进来的半成品，就是素鸡素鸭，它是很象很象的，如果端出来没有破掉，你可能根本不知道这是素的。我曾经听说有家素餐厅，请哪个大德高僧去，端上来的是一只活灵活现的素鸭，结果那个大德当时就起身离开了。我们就是把这个荤形给破了，用素形。

我们也没有沿用其它餐厅的名称，比方说他们的菜还叫鱼香肉丝、宫爆鸡丁。我们就用素名，荷塘月色的名字就是很诗意的。这里面明影师都参与过的。

明影师：第一次试餐的时候，我也在场。

夏居士：对。第一次试餐的时候请了一些好朋友，师兄弟大家一起来评判提意见。

明影师：当时我还是居士。

夏居士：那次主要就是对味道提好多意见，名字上大家也提了一些。印象最深的就是我快开张了，马上做菜谱了，但是还有那么多菜都没有名字，而我又坚持要素名，就把全家人叫去了，我父母、阿姨都叫去了，我们家人都是知识分子。然后上一道菜我就逼着他们起一个名字，逼得他们当时都头昏脑涨的，说没见过你这样的，人家都叫宫爆鸡丁，你就叫宫爆鸡丁吧，人家都叫那个，你干嘛非要这么标新立异？他们有时候随便说一个我还不满意，我说不行，再换，这一道菜上来半天也不让他们吃，吃了以后，色香味形就破坏了，就想不起来了。后来逼得他们说，算了算了，你就别这么做了，别这样折磨我们了。他们提供了几个名字，也不得不把

他们放了，放了之后我就自己弄，一点一点地弄，把这个素名做出来了。

素味也是其他饭店不太注重的。如果是用肉食文化包装的话，他一定会把素的东西做得尽量像肉，取材也都是那种半成品。而我们一开始的时候，我就坚持要求厨师尽量少用那些半成品的东西，多从新鲜的蔬菜水果天然地取材，在制作之后，尽量能够保留它天然的味道。这一点是我们的一个特色，素形、素名、素味。

我体现佛教文化的另一个特色，就是在餐厅旁边的另一个屋子里有一个书坊。给餐厅的客人配一个书坊，客人可以在那儿看书，也可以买书，有佛教的一些书。

明影师：书坊里都是传统文化方面的书，还有一些是健康文化的。

夏居士：收集了一些这样的书在那儿，客人可以看可以买。我想客人来了，他在吃饭的时候，不用那些香烟缭绕的东西去环绕他，去给他压迫感。但是他吃完饭或是吃饭之前，可以进我们的书坊去看看。他可以在这儿免费的随意地看一些书，这个时候我就要对他的精神，有一个

明影师：精神食粮的供养。

夏居士：对，有一个供养吧。明影师这个词太好了，对他的精神有一个供养。我刚才想说，对他的精神有一个“侵略”。

明影师：供养比较好。

夏居士：对，用供养比较好，用这个来包围他。这个是我的特色，我在书坊里要突出佛教文化和传统文化的特色。

明影师：夏居士她自己体会到，佛教文化、传统的东方的文化才是我们这个时代最急需的最宝贵的，她愿意把她体验到的最宝贵的东西来供养

荷塘月色的每一位客人。我觉得这个发心是非常殊胜的。

刚才夏居士在讲到她对于素食餐厅的定位当中，讲了一个很重要的观念，就是我们在家居士如何把我们的工作，把我们的事业定好位。这里面不要有太多宗教的气氛，因为它要传达佛法的精神，而佛法的精神应该是在任何事物当中都能体现得出来的。佛法的精神是什么呢？虚云老和尚讲，佛法的经典有三藏十二部之多，但概括起来只有两个字——因果。因果体现在具体的事情上就是因缘生法。任何一个法，不管是素食餐厅，还是书坊，还是任何一个科研课题，或者说上学，或者是家庭，都有它具体的因缘变化的规律。合适的因缘具备了，它就能成功，这个因缘不具备，就不能成功，这就是因缘生法，它是遍一切处的。这是佛法的核心。佛教的许多形式，如烧香、供佛像等等，要表达的就是因缘生法的精神。你想做什么事业，比如说你想开一个素食餐厅，那你就要想你面对的是什么样的客户，怎么样才能让大家喜欢这样的一个餐厅。一定是符合了规律，这个餐厅才能办得下去。佛法的精神是遍一切处的，你符合了，就能成功，不符合，就不能成功。店里面放了多少声佛号，摆了多少佛像，烧了多少香，那个也只是为了帮助我们发菩提心，修行，帮助我们认识因缘生法这一宇宙人生的根本真理。这一点呢，我觉得大家要是体会到了，可以研究自己的工作，怎么样才能够符合这个因缘生法的规律。也可以研究那些成功经验，成功人士的经历，符合条件就能成功，不符合条件，那就失败。在这一点上佛法的加持，也是在内的，它是启发我们去认识因缘生法，帮助我们完成这个因缘，而不可能离开这个具体的因缘之外还有个什么。我们很多居士容易犯的错误，认为我们拜了佛，其他的什么事情可以不管了。策

划也不如法，不客观，目标定得也不合理，说我们多打几次普佛，多供几次斋，这个肯定就能怎么怎么样，这些想法都是盲目的，是违背佛法的宗旨的。

接下来有一个问题也是我一直想问的，开餐厅大家能够想象得到，有许多具体的事情，跟各种各样的人打交道，然后柴米油盐一大堆琐碎的事情。夏居士一直从事着很前卫的工作，在美国的公司做销售做得很成功，也很有影响，然后去开一个餐厅，天天面对那些非常细小非常麻烦的事情，跟各种各样的人打交道，这个从工作上来讲似乎是一种退步，你怎么来面对在工作当中这些如此琐碎如此乏味的事情呢？能不能给我们大家介绍一下。

夏居士：谢谢明影师给我一个诉苦的机会，刚才我讲到荷塘月色的特点的时候你们可能也看到我挺兴奋的，挺得意的。其实在这兴奋和得意的背后有好多的辛酸，平时没有机会说，现在不是回到家了吗，跟家里的人倾诉一下。

荷塘月色从筹备到后来开业，我所面临的那些事情，是开始根本想不到的。当初我那么坚定地要做它，当然这是佛法的加持，也是我自己的一个宿愿，但是后来想，那时候真的是因为无知所以无畏，就是不知道开一个餐厅意味着什么，不知道一个餐厅开门之后有多少麻烦事。如果真的很了解的话，也许我迈不开那一步，我就是因为不了解，所以上了这条船。

从筹备开始，荷塘月色的每一个灯都是我亲手买来的，装修的时候包括水泥沙子也是我买的，那工头他不管，让我买，真的所有都是我一个人一手弄起来的。虽然筹备的时候也很辛苦，装修的时候也是很多的困难，

很累，但那时候总觉得有一个盼头，开张就好了，所以烦恼不是太多。在装修的时候，我记得很清楚，把一个新的羽绒服给穿破了。天天往装修市场跑，买东西，经常顾不上吃午饭。每天一早起来就想今天买什么，脑子里装了一大堆单子，就出去了。出去以后顾不上吃午饭，从这个市场跑到那个市场，太阳老高的时候就进那个市场了，突然就听见打铃了，要关门了，等我出来天已经黑了，午饭都没吃呢，很辛苦很辛苦。书坊的营业执照，餐厅的营业执照，也都是我一个人去办的。那时候还是挺高兴，充满了希望。

可是到开张之后，我发现万里长征才走完了第一步，那些装修全部都是准备，对别人来说装修房子，装完了就住进去，很舒适，就享福了，我不是。开张之后，所谓的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，做餐厅少一样都不行。以前在家里没面做过的事情都要去做，比如说买酱油、买醋、采购。因为我不知道经营得会怎么样，吸取了以前素餐厅的一个教训，所以一定要把成本压到最低，让我的资金能够支撑下去。在人力方面我就很节省，自己一个人同时做好几个人的事情，包括端盘子这些，我都会去做。一会儿卫生间的马桶坏了，来找我，一会儿煤气灶又坏了，也来找我。反正我在家里不用面对的事情，在这儿全要面对。

那时候每天我都要面对这些极琐碎的事情，而我这个人的性格又特别马虎。自己在家如果非要吃饭的话，我宁肯煮碗方便面，不会做饭，不会炒菜的，我是能简单就简单。可是在餐厅，对客人是一丝一毫都不能简单，你只要对一个客人在一个地方简单了，他不会给你第二次机会了，所以那时候每天被这些柴米油盐的事包围着。我就想起来开始的时候，有一个师

兄弟跟我说，小夏，怎么你的智商越来越低呀，咱们做点高智商的工作行不行，怎么开始卖上包子，卖上面条了？当时我不觉得，后来我想真的与其这样，我何必要上大学呢？我要知道每天要做这些事，就不用去上大学了。

做了大概两、三个月，尤其生意不好的时候，那会儿压力也挺大，就很烦恼了。想起自己以前的有些事，堂堂皇皇的。开了餐厅以后，每天穿了一件破羽绒服去市场上。你们都没有去过批发市场，菜堆积如山，酱油、醋都是成箱买的，盐、白糖都是成麻袋买的，那时候觉得真的烦恼太多了。有时候我觉得已经支持不下去了，我的意义在哪儿呢？我要让大家吃素，可不可以用别的方式？干嘛要把自己滚到这么一个琐碎的泥潭里？我可不可以发挥自己更大的价值呢？那会儿真的有价值被埋没的感觉，甚至有的时候早晨真的不愿意起，觉得不想再去餐厅了。我有一段时间都怀疑自己有抑郁症，因为很多心结解不开，又不得不去面对。我是想不去，但是没有一天不去，真的是很敬业的，身体也特好，从来也没病倒过，只要起床了之后我一定要去餐厅。虽然心里想不去，但是我还是要去，就这样很矛盾。

明影师：像这样的经历，在以后的生活和工作当中，我们的营员也会遇到，恐怕也是必经之路，大家要先有心理准备，因为一个伟大的事业离不开琐碎的工作。

夏居士：当时我面临的困难，不是我做不了这些具体的事情，而是心理上的问题解决不了。幸亏我是佛弟子，幸亏我亲近师父，幸亏曾经在开荷塘月色之前，我有一年的时间经常到寺院里面来体验生活，给我打下了

一个很好的基础。最重要的是三宝的引导，是师父的引导，给了我最大的精神上的支持。

记得有一次，师父到我那儿去吃饭，我也是挺委屈的，整天干这些事，见到师父就跟见到自己的长辈似的。我就跟师父说，有人劝我去做点赚大钱的事，师父修寺需要钱，让我去做赚大钱的事帮师父修寺。师父当时真的是语重心长地跟我说，捐钱的事会有很多人做，你这是在做法场，知道吗？师父就是这么跟我说的。我从来没想到荷塘月色会是个道场。

明影师：因为健康的文化、顺于善法的文化是我们这个时代最需要的。

夏居士：我想这个可能是师父提倡的生活禅的精神，也是柏林精神的一个方面。师父说，你知道吗？你这个地方能接引多少人？能让多少人对吃素发起一个向往之心，然后又因此而接受佛法？

明影师：对，他来一次荷塘月色就少吃一次生猛海鲜，每来一次就减少一次杀生的因缘。从这种意义上来讲跟道场的作用是一样的。

夏居士：我做素食餐厅最开始就是一种特别朴素的想法。记得有一次从家出来，看到我的车前面的那辆车装得满满的都是活着的猪，我想一定是从什么地方送到屠宰场的。当时真的是忍不住，特别难过。当时看着那车猪，我就想一定要做能够帮你们脱离这种痛苦、这种宰杀的事情，一定要做素餐厅。当我读《金光明经》，里面曾经有一段讲到佛陀在因地的时候以身饲虎，我看到这里的时候泪流满面，特别感动。那本经后面也讲到了印经的人怎么发心吃素的一个故事。我那个时候就有一个很坚定的信念，做一个素餐厅，直到荷塘月色开业，我还是这种很朴素的、很感性化的想法，没有提升到什么理论的认识上。师父的这句话一下子就给我点明了，

让我觉得原来每天这样平凡琐碎的事情也是同样有意义的。我们确定了一个很高的目标，如果只是定了一个目标，然后什么都不做，一定不会成功，就会成为空谈。但是如果我有一个高远的目标，在达到那些目标的过程中，一定会有一些很细小的，甚至很琐碎的事情，由它们来组成的。在这些细小的琐碎的事情当中，如果我的目标没有变，如果心里面一直不忘那个初衷的话，这些琐碎的事情就都是跟那个目标相连的、相关的，就都是非常有意义的。

还记得在荷塘月色开张半年的时候，我实在受不了了。我曾经答应一个朋友陪他去江西云居山的真如寺，云居山是虚云老和尚圆寂的道场。那会儿就决然地放下荷塘月色。你们爱怎么做就怎么做，不管了！我得出去几天。我想如果继续待在这儿，可能会疯掉。到了那边，有几位法师是我以前就认识的，跟他们聊天，我就说起当时的烦恼。当时觉得特委屈，见到谁都跟祥林嫂似得诉苦，觉得这生活没指望，没头绪。我那会儿跟师父说，要是现在回北京，一下火车，有人跟我说荷塘月色被一把火烧了，我一点儿都不会难过的，买张车票扭头就走。当时真的已经烦恼到那个地步了。

当时有一位师父他跟我说，你知道吗？观音菩萨的加持，不是总是以让我们顺利的方式来加持的。比如说我过河掉河里了，观音菩萨会让一只乌龟驮我上岸，或者说地震时我卡在缝里了，菩萨化现把我救出来。观音菩萨对我们的加持不仅仅以让我们事业顺利和脱离危险，让我们能够成功或者说让我们当时就会感到很高兴这样的形式来加持的，往往菩萨的加持是让我们去经历一些困难，去战胜一些挑战，去经历一些磨难，往往是以

这种方式来加持的。他说你既然还要做这些事情，还要面对，何不把你每天做的这些事情都看成是菩萨对你的加持呢？因为你以前在这些事情上花的经历太少，也许菩萨就是以这种方式来加持你。确实我自己生活得特别简单，在家里这方面活干得很少，这是我的一个弱项。一个是我师父的那句话，这是在办道场。还有一个这位法师说的话，我要面对的这些不适应的琐碎的事情，都是观音菩萨对我的加持。这两位师父对我说的话，对我起了决定性的作用。

明影师：刚才夏居士谈到了一个具体的问题，这个问题困扰了許多人，包括我们寺里的师父们也有这样的问题。好多人来到寺里，发觉许多师父忙着特别细小的事情，他们怎么修行呢。也有人误解我们不修行，就是做这些事。这里涉及一个我们怎么把最高的理想——上求佛道，下化众生，或者对于我们世间人的工作来说，把一个理想的人生，理想的目标，与我们每天这些具体的、琐碎的穿衣吃饭、柴米油盐的生活恰当地统一起来的问题。一般有两种误区，要么就是他的理想很高远，但是跟他的生活不搭界，理想就永远也实现不了；要么就是完全沉迷于琐碎的工作当中而没有理想。我们这次夏令营的主题是“安住在责任与义务中”，责任与义务有时是很具体的，很琐碎的，很平凡的。我自己的体会，就是要把高远的理想和平凡的工作统一起来，只有这样，才能安住在平凡的工作上。一个有理想的人是不可能真正安住在那些没有意义的，没有高远利益的平凡的事情上的。因为生活是无常的，烦恼也是实在的，如果没有一个高远的理想来寄托我们的精神，能够使我们认识到做的每一件很琐碎很平凡甚至很无聊的事情，它跟那个高远的理想是完全统一的，如果认识不到这一点恐怕我

们就没有办法做到真正的安住。所以，工作对很多人来讲就是压力和应付差事，这样烦恼就解决不了。昨天许教授也从心理学上讲到，他提出人还有两个愿望，一个是实现大我的愿望，还有一个，谁能回答一下？

众多营员：自我超越。

明影师：对，自我超越。怎么能够使平凡的生活和自我超越，和我们彻底实现生命的解脱的理想能够恰当地统一起来，这是要我们天天去研究，天天去体会的。毫无疑问的，一个没有意义没有目的的人生，显然是不可能安住的，不是躁动和扭曲的，就一定会是无聊和沉闷的。但是人生的意义怎么来定位它？我觉得我们夏令营的宗旨就体现了这一点，“觉悟人生，奉献人生。”这种觉悟和奉献一定就是在具体的生活当中去实现的。

夏居士：这是把一个高远的理想跟自己平凡的生活联系到一起了。

明影师：对，紧密地联系到一起。

夏居士：我觉得一个修行的人一定要做一些具体的实实在在的事情，但同时又不能让自己只埋头于这件具体的事，而应该时时刻刻的在精神上能够超越自己，超越这些琐碎的事情，不忘自己的目标。

明影师：人首先心里要有一个依止，才能安住于这些平凡的事情上。

夏居士：以我自己的体会来说，做同样的事情，不同的心真的有完全不同的感受。当我得到了师父和那位法师的教诲回来以后，还是在荷塘月色，还是每天面对那些柴米油盐酱醋茶，还是面对那些客人，我的感受完全不同了。慢慢地把心态调整了之后，我觉得每一天都很快乐，我还跟员工说，我们要珍惜在荷塘月色的机会。

前面提到我看到《五福临门》的想法，这辈子这口馒头为什么要留到

下辈子吃，我后来转变了，因为体验到寺院的修行生活之后，我深深理解到，一个人要解脱一定要福慧具足，如果福报不够的话，智慧也不会大开，也不会最终获得解脱。我后来又看到一本书叫《净土资粮》，里面就提到每天做的事情都可以把它转化为积累解脱资粮的一个机会，把它做为我们最后解脱的因。我就跟我的员工说，我们在荷塘月色工作，有很多积累福报的机会，比如说来我们这里的客人里面，有很多高僧大德，当我们为他们服务的时候，就为自己积累了很大的福报。我们护持那些来荷塘月色吃素的人的心，护持他一颗向善的心，这也是在为自己积累福报，积累资粮。当我觉得每天做的事情都是在积累最终获得解脱的资粮的时候，意义真的就不一样了。而且每天在处理琐碎事情的时候，我觉得这是观音菩萨对我的加持。如果遇到一个困难的话，我一定要去克服它。在面对这些困难，克服这些困难的时候，我都把它看成是观音菩萨对我的加持，这样就完全不一样了。我很喜欢服务行业，做服务行业它会训练一个人。其实服务行业的这个职业就决定了，它是把关心别人照顾别人当成一个职业，一项职业一定会在一个人身上留下痕迹，如果一个人每天做一些相同的事情，在他的习惯上，在他的思维上，会留下一个痕迹。做餐饮的这种服务，给我提供了这样的机会，训练我使我学会了去关心别人。

以前我不太懂得关心人，不太善于为别人服务，想不到这些。以前往这儿一坐就等着别人把饭盛给我，在家里面是这样，后来工作以后办公室里面有秘书，也是别人为我服务。当然我做其他工作的时候，我是在为别人服务，可是在很细小的地方都是别人为我服务。荷塘月色给了我一个机会，让我学会为别人端饭，为别人添水，给别人开门。做了半年的时候，

有一次跟朋友出门，那个朋友跟我说，我发现你有变化。我说有什么变化，他说你会照顾人了！这些职业的痕迹，已经在我身上显现出来了，而且我觉得能够这样为人服务真的是很快乐的事情。这是一个很难得的机会，如果没有这个餐厅，我想给人家端一碗饭人家也不要；如果没有这个餐厅，我想去跟人家交流，去告诉人家素食的好处，都没有这个机会。从那儿之后，荷塘月色在我眼里不再是以前那个折磨我的地方，而是一个能让我实现高远目标的平台。

明影师：它成了你心目中实实在在的道场。

夏居士：我不敢往道场那方面想。但是事实上，它确实给我一种训练，一种寺院之外的修行生活的体验。

明影师：我们师父有一个小册子，叫《何处青山不道场》，其中有一个开示，就是源于荷塘月色开办的过程的。这也应该说是禅宗的精神吧，只要我们有一颗觉悟和奉献的心，有觉悟人生，奉献人生的精神，那我们不论走到什么地方，都是在道场里。站在大乘佛法的高度来看，每一个人都是法身佛的化身，跟每一个人的接触都是在培植我们的善根，都是在培植我们的福德，都有体现佛法的机会。如果我们把无论是工作上还是生活上所接触的每一件事情都当作是自己修行的机会，去体验佛法的精神，修四摄、六度，就能够跟大家建立一个佛法的因缘。当我们成佛的时候，这些人就会生到我们的国土。或者说这里面有菩萨，这里面有人先于我们成佛，因为我们跟他有具体的接触，我们跟他有缘，我们就会生到他的国土，就有善知识可以亲近。从这种意义上讲，确实荷塘月色是道场，而且任何一个家庭，任何一个工作，都是一个道场。

请夏居士简单地把经营的理念，以及怎么从这种经营理念上去体现佛法的精神，给大家做一下介绍好吗？

夏居士：荷塘月色现在还有所欠缺，还没有形成一个很系统的、很完整的企业文化，我们有一个根本的理念，就是“回归自然、尊重生命、关怀健康、崇尚环保”。这是我把一个佛教徒的希望，用一些大家比较能够接受的语言表述出来。我要引导我的员工，他们比我做更琐碎的事情，但是我希望他们能够看到一个能够提升他们境界的目标。他们不一定是佛教徒，但是我希望他看到他做的这个事情同样也是有意义的。

我必须保持自己不忘这个高远的利益，一定不能够把每天所有的时间全都用来做这个琐碎的事情，一定每天要给自己一段时间，让心能够安定，真正地去亲近佛法，诵经、拜佛或者是打坐。每天要有一段这样的时间，才能够保证自己不陷在那些琐碎的事情里。虽然有师父的加持、指引，但是我觉得每天提醒自己是很重要的。每天我会安排一个固定的时间，做师父规定的功课，有的时候也会带着我们的员工，给他们看一些光盘，讲一些简单的佛法的道理。比方说员工打架，我就跟他讲要结善缘不要结恶缘。

明影师：我所了解到的还有很多，好多内容是直接跟修行跟亲近师父有关的，夏居士的周围有一些非常优秀的善知识，我也深受影响，因为我们都是师父的弟子，在这个团体里面，互相影响，互相增上。这团体里面的每一个居士都有很多很精彩的故事和经历，但限于时间就不一一地跟大家介绍了。

夏居士：我还有一点要补充，不吐不快的。

明影师：好。

夏居士：如果你选择了一件事情要做下去的话，有一点很重要，就是你要坚持目标，不要轻言放弃。其实荷塘月色从筹备一直到现在，我有过很多次，有很多理由，可以放弃。但是因为师父的引导，三宝的加持，我都坚持下来了。很多次都是因为自己的懦弱，想给自己一个理由放弃，但是都坚持下来了。荷塘月色有今天的成绩，让我觉得很欣慰，有一点儿成就感。这种成就感不是来自于荷塘月色有多大的名气，赚多少钱，是我有一种战胜自己的成就感。当我懦弱的时候，当我要退却的时候，我坚持下来了，是这种成就感。

佛教徒经常讲的一句话就是随缘，到后来随缘这两个字我特别怕听，可能我们所谓的随缘很多时候是一种逃避，是自己逃避责任的一个借口。但是我如果真的这样逃避了，会很遗憾的。当我们遇到困难的时候，当压力来的时候，挑战来的时候，也是让我们的智慧得到一次开发、一次挖掘的机会，人只有在有压力的时候，才能够看到自己以前没有意识到的那种能力，如果能够解决这个困难，那我们的智慧就显现出来了，我们可能就上了一个台阶。如果轻易放弃，遇到一个困难我们就放弃一个事情，每一次这样的过程在心里就会结下很大的一个结，在这之后就很难面对类似的事情。与其这样不如坚持下去，在大家的帮助之下挖掘自己的潜力，去克服那个困难，让自己有一点成就感。我觉得这对每一个人的成长是一个很重要的过程。

曾经有一段时间，我们前台服务的员工和后面的服务员不和，前面有几个员工要走，我问他们原因，他们说就因为这个原因。我说以我个人的经验和体验来讲，我希望你们现在不要走，一定要把这个矛盾解决了再走。

你在荷塘月色产生的矛盾，我不希望你带着这个结走，一旦现在走了的话，会永远留一个心结，到别的地方还会有人际关系的问题，然后你可能又一走了之。我说既然你在荷塘月色，既然我是你的老板，我又有这样的体验，我要对你负责。如果有什么解决不了的矛盾，我来帮你解决，然后你再离开荷塘月色，这样我才会心安。

对我的员工我是这样讲，对我自己也是这样，当时如果一念之差，放弃了荷塘月色，我今天会有一个很大的心结，也许就永远不会自己去创业了。但是在师父们的加持之下，在三宝的加持之下，我走过来了，到今天有一点点战胜自己的那种成就感，我非常感谢师父，感谢法师们，感谢三宝的加持。

皈依这么多年，学佛也有一段时间，我不像别的居士那样，很多居士常在梦里梦到佛菩萨，在大殿里看到佛像放光，我从来没有过。我去八大处，看佛牙舍利，别人都看到佛什么的，我什么都没看到，只看到佛牙在那儿。但是我做荷塘月色，从筹备开始到现在，每时每刻都感觉到三宝的加持，每时每刻都感觉到观音菩萨从来没有离开过我，观音菩萨时刻在慈悲地关怀着我，让我获得一点点的成功，也给我一点点磨难，然后让我做一些喜欢的事情，又让我做一些不喜欢的事情，观音菩萨在以各种各样的方式关怀着我，从来没有舍离过我。师父也是这样，我前面那么多年虽然亲近师父但是不懂佛法，可师父从来没有因此而嫌弃过我，放弃过我。在我每一次遇到困难的时候，包括我没有体验修行生活的时候，师父或者是亲自来指导我，或者是托别的居士来转达，从来没有离开过我，这就是师父对我的加持和关心。我常常觉得师父是观音菩萨派来的，师父在我眼里

是观音菩萨的化身。

我的很多客人他们喜欢荷塘月色更甚于我，有的客人带朋友来的时候，他们就象主人一样，带着他的客人在荷塘月色参观，看完餐厅去看书屋。有一次，我坐在那儿，就眼瞅着这个过程的发生，我坐在这一桌，客人坐在那一桌，带着他的朋友来吃饭，转了一圈回来以后，特别得意地跟他的朋友说，怎么样，这个地方好吧？我的心里真的感动啊，我想有这样的客人，只要有一个，荷塘月色就永远不应该关张，永远要为这样的客人服务。听到这话的时候是我很烦恼的时候，我那个时候就想这人一定是观音菩萨派来鼓励我的。

明影师：那位客人一定是观音菩萨派来的，说不定就是观音菩萨的化身呢。

夏居士：我想说一个人做事情可以不成功，但是做人决不能停顿。我们可能很努力，可是事情不一定成功，没有关系的，在这个时候不一定要去计较，但是做人决不能够停顿。也许事情不一定成功，但是这个过程对我们来说会很有意义，在一个失败的过程当中，我们会体验很多很有意义的人生经历，然后对我们的人生会有一个很大的提高和促进。

明影师：刚才夏居士讲到对随缘的认识，其实这反映了许多居士对随缘的误解。随缘放下的精神，应该是从我们师父，从很多善知识身上所体现出来的精神，也应该是柏林精神的一部分，它与精进不息的精神应该是统一的。这两者是怎么统一的呢？是在因上精进，在果上随缘。在因上精进不息，在果上随缘放下，这样就把精进与随缘完美地统一起来了。

接下来我想回顾一下夏居士学佛的整个过程，从几个阶段把它划分一

下，这个过程恐怕是我们许多人都要走过的，或者说大家正处在其中的某一个阶段中。

第一个阶段是她讲了与生俱来的对佛法的信心，从来没有怀疑过。这种信心应该说是过去善根的体现。但这时的信仰是朴素和朦胧的，这时的生活没有明确的目的，表现就是经常换工作。

第二个阶段是见到师父，皈依三宝，然后支持师父弘法利生的事业，支持僧团，护持柏林寺，也经常来寺院。这时和以前不一样了，有了明确的人生理想，工作也更有动力了。去见师父，来参加夏令营，打斋供僧，这是许多居士所处的阶段，所要经过的阶段。这个阶段的修行是一些具体的事情，以供养三宝、护持僧团和参与公益事业为主，开始利用闲暇时间研读经典。它跟生活和工作是并行不悖的，是对生活和工作的调节，是对精神的安顿。

第三个阶段是事业的转折期。许多人的问题就出在这个阶段，做一些无聊的事情，浪费很多的光阴。但是夏居士因为亲近我们的师父，亲近佛法，她把大量空出来的时间用在了精进修行上，应该说修行反而因这段事业的转折期上了一个台阶，开始直接去体验修行。除了在生活中坚持诵经、用功之外，还把大量的时间用来寺院参加拜忏、诵经、禅七等共修法会。这段修行的经历成了荷塘月色素食餐厅的一个精神背景，一个文化背景。

第四个阶段是荷塘月色素食餐厅开始创办，期间经历了种种曲折的过程。如何给企业定位，如何来建立企业的文化和形象，她把对佛法的认识和体验，也可以说是对柏林精神的认识和体验，融汇到了工作当中，把生活、工作和修行统一起来了，经过种种的考验，走过了很不平凡的经历，

最后取得了非常成功的结果。

感谢夏居士跟我们分享她的学佛经历和佛法的受用，夏居士使我们看到了生活禅在生活里面具体的体现，同时也让我们感受到了，生活禅的理念具有很强的操作性。生活与修行并不矛盾，只有把生活与修行有机的融合在一起，才能够真正得到佛法的受用。我们柏林寺的明海大和尚跟夏泽红居士结缘多年，现在就请我们明海大和尚做个总结。

明海法师：各位营员，今天的讲座在我们 12 届生活禅夏令营的活动中，从形式上来说别开生面的，不管是明影师，还是夏居士，他们讲得都很成功。他们在自己工作、修行中对佛法的学习、探索，真正有了体会，有了受用，这样才能给我们很好地讲出来。

夏居士和她的先生是我们柏林寺多年的护法，一方面他们参与也见证了柏林寺的中兴，另外一方面呢，柏林寺也见证了他们在佛法的修行，在工作和事业上的成长过程。她的经历也证明了在生活中修行，在世间的修行中修行，是可能的。夏居士给我的一个印象就是非常真诚、非常精进、非常敬业，再就是非常无畏。这个忍辱、精进、无畏并不是特别高不可攀的品质，有时候它的表现就是一个单纯，这个单纯就是她刚才讲到的当你有一个目标的时候，不要放弃。她的勤勉，她的敬业，给我的印象非常深，当办餐厅的时候，她来寺院的时间非常少，也很少到其它地方去游山逛景。有时候我们到北京去，她那里好像是柏林寺的一个餐厅，每次我都会去那里。真诚、勤勉、敬业、无畏，当一个人有这样一个品质的时候，我们会从内心深处相信他做什么事都会成功。在我师父身上，在某些护法居士的身上，我看到了这种境界。你进步到那种境界时，你做什么，发什么愿，

想做什么事，一定能成功。当然一定是善愿，一定不要是恶愿。让我们对 明影 法师和夏泽红居士表示感谢。

学佛者的人生态度

李明华居士

明海大和尚：

大家这几天很辛苦，但也很勇猛精进，能够坚持参加我们的每一个活动，这种精神正是学佛所需要的。今天下午要讨论的题目是《学佛者的人生态度》。近代的太虚大师有一首影响深远的诗偈：“仰止为佛陀，完成在人格，人成即佛成，是真现实。”“人成即佛成”，这是修学佛法很重要的精神。我们这次夏令营的主题——安住在责任与义务中，就是从这句话的精神中引申而来的。佛教徒要把佛法落实到生活里，落实到工作、做人之中，而不是当成逃避现实的工具。今天下午要为我们做报告的是来自北京的李明华居士，李居士是我们夏令营的老营员，从第二届开始参加夏令营，这么多年来，他一直做义工，为大家服务。现在他在首都一所高校任教，是博士生导师。他的工作和人品，人生的境界，以及在学佛方面取得的可喜成绩，有很多经验值得我们学习和借鉴。今天就让我们一起分享他学佛的心得。

李居士：从十多年前做夏令营的营员开始，每期夏令营，只要有会，我都尽量争取来。说是来服务，其实更多的是想分享我们夏令营的成果。我一直受益于夏令营，所以总是想以一种报恩的态度来做点什么。

我先谈一谈对人生对佛法的一点看法，一点认识。人生要面对很多事情，在处理事情的时候人们通常会有一个目标，然后针对这个目标会提出

一个解决问题的办法或者方案，再按照方案来制定实施的细则。这样才能把一个事情做好。人生也有自己的目标，虽然这个目标在人生的过程中可能会不断地被调整，但是确立目标是很重要的，同时也需要一些实施的办法和细则。

从佛法的角度来看，目标其实是一种境界，是一种离苦得乐的解脱境界。我没有达到那个境界，所以描述起来很难。为什么说不好描述呢？可以给大家讲个故事，有一天一只乌龟和一条鱼聊了起来，乌龟对鱼说：“我刚从陆地散步回来。”鱼很好奇，就问：“陆地是什么样子的？”“陆地啊，很坚实的，可以在上面走路。”鱼想：“它一定跟我们一样，可以在里面游。”乌龟看鱼想错了，就指一指海底说，“陆地就是这么硬，可以在上面走路。”鱼又想：“哦！陆地是这样的，可以在上面飘起来，可以游泳。”乌龟忙又拍一拍礁石说，“陆地是这个样的，不是你说的那样。”鱼恍然大悟：“原来陆地就像礁石似的，可以围着它转。”你们看看，乌龟要用鱼的语言去描述自己看到的世界，是很困难的，它只能打一些比方，但是鱼还是无法理解那些不能体验的经历，比如说，走路对鱼来说就是永远无法理解的体验。

在这个娑婆世界里，我们想理解佛陀用我们的语言描绘的另一个世界，也是不容易的。这需要用心去理解。境界很难描述，所以佛陀就打了很多比喻，但是我们又很容易地陷入到这些比喻的表相上，而失去了它的真意。为了避免我们停滞在文字的表面，带领我们通达解脱的真谛，佛陀和历代的祖师们就介绍了很多种具体的修行方法，有禅宗、净土宗、密宗等等，比如禅宗就教我们参话头。我们有一些同学喜欢穷根究底，爱问问题，你说乌龟散步去了，到底是什么意思，是不是跟我在海里游泳一样呢？禅宗

就利用这种好奇心来培养“疑情”。像大多数人都知道的问题，“生我之前我是谁，生我之时谁是我？”什么是我？我是谁？这是我的胳膊，可是胳膊并不是我。我的耳朵，我的脑袋，我的身体，都不是我，那我在哪？在不断参究的过程中，就可以获得一定的境界，乃至开悟。这是禅宗的一种实施方案。像净土宗，念阿弥陀佛，通过不停地念诵佛号的方法能帮助很多人达到一心不乱。密宗的持咒、加行以及其他修行方法，都是为实现解脱的目的而施行的方案。

可是往往我们很多的人，老是怀疑这有用吗，能达到那个境界吗？对这个方法没信心，就没实践。事实上，实践和不实践是不一样的。大家可以想想，如果你教小孩子怎么解数学题，总要让他做一些练习。这时候小孩子告诉你，这个练习我懂了，不用再做题了。可是你还是要让他做。为什么呢？因为在解题的过程中会出现什么困难，问题的结果到底是怎样的，他并不清楚。只有亲自把这道题解完了，对问题的理解才会细致深入。那么，我们在佛法中的实践也是如此，只有不断地持久地练习，我们才能对佛陀的教导有深入的体会，对那些还似懂非懂的境界有些直觉的把握。

在这个时代，我个人的体会，学佛最重要的收获来自于身体力行地去实践。我们不是有大智慧的人，也不是有大福德的人。为什么这样说呢？据经文上说，能听闻佛法，是多生累劫的因缘。可能当年我们也曾亲耳听佛陀讲过法，但是直到今天，还是这样迷惑。所以期望像祖师一样，听到一句偈子或举手投足之间就有所契入是不太现实的。当年佛陀只是给我们播下了种子，现在还是要身体力行的去做。怎么样去做呢？老和尚倡导的

生活禅，就是一个契合时代特点的实践佛法的一种 实施细则 。生活禅的一个主旨是“觉悟人生，奉献人生”。觉悟人生就是获得生命的智慧，奉献人生就是为他人无私地服务，以大乘佛教的精神去奉献自己。实践生活禅，按我的体会，真是应当象老和尚教导的那样，一方面观照当下，观照每一个念头；另一方面每天早晨念诵《普贤行愿品》，晚上念诵《金刚经》。坚持下来，就会有所收获。

很多人会想，从小到大念了无数的课文，也没得到什么，所以这个经也不必读了。这里谈谈我的经验和体会。我不是个很聪明的人，但是从小比较听话，也可以说很教条，长辈们说的，我就认真去做。比如背一篇课文吧，课文很长，不容易背下来。但 念一百遍 我能做到，那么我就念一百遍，如果还是没有背下来，那就念它二百遍，结果发现，在做的过程中会有不可思议的收获。可以说从小到大，无论是在世间，还是在佛法中，我所得到的利益都和这种认真教条的性格是分不开的。坚持念诵经文，可能从表面上看不到有什么作用，但是在实践的过程中，你所得到的利益，是真实不虚的。

人身难得，佛法难闻。佛陀曾讲过一个比喻，听闻佛法的机会就好比一头盲龟一千年从海底浮到水面一次，这时正好遇到一块在海中漂浮的木板，木板上面有一个洞，盲龟的头恰巧从洞里伸出来。这个有多么难。而听闻佛法以后，能够找到一条适合自己修持的路，就更难了。找到了这条路，深信不疑地走下去，是难上加难。那么多人比我聪明，可是他们没有去走这条路，我觉得很可惜。

修习生活禅，很多人开始的时候都需要念诵。像老和尚说的，晚上念《金刚经》，可以获得智慧，可以很清醒地观察到我们这一天做了什么，做得怎么样；早晨念《普贤菩萨行愿品》，就可以知道这一天应该怎么做。这样下来一方面给自己带来了智慧的启迪，另一方面也可以增加我们的定力。

见地和修证是相辅相成的。没有证悟到那一步，见地是很难究竟的。同样没有见地的指导，证悟也是空中楼阁。所以为什么要觉悟人生、奉献人生？因为我们在奉献当中能够更好的觉悟。佛经上还有一个故事：有兄弟两人住在一条大河的某岸，一天弟弟看见哥哥愁眉不展，就问他怎么了。大哥说，“你看到河的对岸多么美丽富饶，我想过去。”弟弟很支持。可是哥哥却不会划船。弟弟说，“那好办，我会划船，我送你过去。”然后弟弟就驾船送哥哥过河。风浪很大，弟弟划船很吃力，但是他想，千辛万苦也要把大哥送过去，让他实现自己的理想。最后他们终于到了彼岸。哥哥到达了理想中的乐土，弟弟突然发现自己也到了乐土。这个故事很难翻译，音译过来就叫波罗蜜。本来弟弟明明是要渡人的，但同时他自己也得渡了。彻底的觉悟在最初是很难做到的，所以我们一面要觉悟自己的人生，一面要奉献自己的人生。在生活中，按照佛陀的教导，按照祖师的教导，身体力行地，尽最大的力量去奉献自己，在这个过程中就能获得智慧。

下面我想从三个方面再谈一些自己的体会：第一是对佛法的认识，第二是我们应该了知世界的规律，第三谈一点具体的人生态度。认识佛法，了知规律，首先要了解因果，深信因果是很重要的，这样我们才能知道什么应当做，什么不应当做，以及怎样去做。其次我们要体会生命的无常，生命苦的本质，这样才能发起了脱生死的愿望。可是真能时时刻刻这样去

观察和思考是很难的。我们看到一个女孩子很漂亮，但是很少会想到有一天她也会老，会长皱纹，生命结束的时候，她的遗体也会冷冰冰的，会腐烂。平时我们很少将死亡与自己联系起来，仿佛那是很遥远的事情。法国人萨特讲，“从我们出生的那一刻起，我们就在一步一步的走向死亡。”对死亡的觉醒会让人产生许多深刻的思考。佛陀已经把人生许多的规律都告诉我们了，比如说无常、四圣谛、八正道，我们要认真地去学习。

人们一般会经历这么几个阶段：第一个阶段，在超越了繁忙的世俗生活之后，发现世界不是自己理想的世界。当然也有人觉得这个世界特别好，不苦。但是有些人在经过深刻的思考以后，会发现我们面临很多不可克服的困难。然后他会去寻找一些解决办法，去寻找一个也许是记忆中的世界，也许是想象中的世界。我想，这个世界可能就是当年佛陀祖师们给我们种下的那颗菩提种子。我们在经历了沉沦和痛苦后，在彷徨之中，又在内心中寻找它的慰藉和指引。

第二个阶段，开始认识到我们在这个世界上都是匆匆的过客，生命中没有任何东西是属于我们的，比如说财富、身体。死亡来临的时候，这一切都无法带走。即便是年轻的时候，身体也会出卖我们。举个例子，我们兴高采烈地打算去行脚，想实践一下古德们难行能行、难忍能忍的作略，结果到了路上还是发现很累，坚持不住就打道回府了，根本不是开始那种豪气干云的情怀。怎么会这样呢？就是说我们自己一切都作不了主，自己说了不能算数。这个时候，就不再贪恋世间的东西了，贪恋了也没有用。释迦牟尼佛本来是太子，但是他弃位出家，因为他了知世间的一切都是虚幻的，都是自己把握不住的。这一步，很多人只要深刻地思考，都能领悟到。

这是第二个阶段，经历了这个阶段，人们就能稍稍放下一些了。这不是真正的放下，只是经过比较，觉得这个不够好，要去找更好的东西，是简单的放下。下一个阶段就是上路。就是怎么样来解决这个生命问题。我们的祖师们、法师们天天给大家讲的就是怎么上路。

在这个阶段中，还有一些人的理解发生了偏差，把无常误解为生命是没有意义的；把放下一切呢，理解为是要对世间的任何事情都不闻不问，整天坐在那里，只想着自己该怎么解脱。当然能够思考这些问题也很好，但这不是最终的目的。而且，只顾自己，也无法达到解脱的目的。老和尚告诉我们，这个时候就是要“觉悟人生，奉献人生”。它就是指我们应该用什么样的态度对待世间的的生活。其中关键的环节有两个，第一，就是要有悲心。第二，就是要有智慧。我们要通过持戒，通过布施和忍辱来对治贪嗔痴的烦恼，以菩萨的六度法门来培养自己的慈悲心，培养定力，从而证得究竟的智慧。

那么应该如何对待我们的人生呢？我个人认为，就是要不断地学习。我这里所说的学习不是指上大学，而是指不断地提高自己的认识境界。在我看来，学习有两个作用，第一个是能提升自己的境界；第二个就是获得生活的能力。西方有两种素质教育的观点，一种认为人的能力是潜在的，教育只是把这些潜能开发出来，所以在这种教育观念下，对小孩就比较放任，使他的天性能自然流露，这在过去是比较流行的；另一种观点是从我们东方传统的教育观念中总结出来的，认为人的能力、认识、思想和各种行为的方式是可以培养的，是可以教化的。古代文明中有很多宝藏，如果我们能把它们开发出来，深入地去学习，就如同和历史上的伟人们在交流。

人类为什么能比其他的动物更高明些呢？就是他可以通过学习前人的智慧和经验，获得长期历史积累下来的宝贵财富，从而充实自己，提升自己。从前一种教育中，我们能培养出创造的能力。创造性可能会带来财富，会带来新的技术。可是如果想要获得人生的一些真谛，了解怎么样才能幸福，则主要是靠后一种方式的育化了。人的财富和才能，不一定能给他带来幸福，有时候反而容易把一个人的我执培养起来，这与获得幸福获得解脱的境界是背道而驰的。所以我说，获得幸福的能力主要靠后一种教育方式。从前人的智慧中汲取营养，不断地超越世俗的局限和执取，就能提升我们的人生境界，这也是学习的真正内涵和意义。

当有了一定的智慧，我们就会发现一些固有的价值观念是没有意义的。比如讲，人常常要表现得很勇敢，但是深入地想一想，你就会发现勇敢是在一定情况下才需要的。曾有这样一个故事，有一个人为国王训练斗鸡，过了十天，国王问他训好了没有，他说没有。国王说，你怎么知道它没训练好呢？他说，这只鸡看了其他的鸡，总要狠狠的去啄一口。又过了十天，鸡还是没有训好，但是见了别的鸡不去狠狠地啄一口了，只是瞪上一眼。又过了二十天，他兴高采烈地跑来告诉国王，说这只鸡训好了。何以见得呢？原来再高大的庞然大物从它身边走过，它连看都不看一眼了。这是为什么呢？只有恐惧的时候才需要勇敢，当无所畏惧时，就不必摆出勇猛的姿态了，反而会表现得悠闲自得。在我们的生活中也有很多类似的事，有时候是因为自己的信心不足，所以要做出很自信的样子来给人家看。

在娑婆世界有很多苦，我们还没有找到一个解决苦的办法，所以整天生活在一种潜在的恐惧中，身心不能自在。怎么解决这个问题呢？只要真

的按照佛陀的教诲去做，按照佛法的各个法门，认准一条路坚定不移地走下去，我们就会认识到很多烦恼来自于执取错误的观念。当然面对和解决人生的难题时，还要有一些基本的素质，其中意志力是很重要的。可以通过各种各样的方式来磨练自己的意志。我上学的时候坚持冬泳，在露天游泳池砸开冰，每天去下水。那个时候就有点磨练自己，征服自己的味道，也有点勇敢的意思。因为有些恐惧，所以要勇敢一点。追寻解脱的路，自己要能够看住自己，如果自己都管不了自己，那就离解脱更远一点了。

刚才提到自己从小比较听话，我所说的听话，不是出于礼貌象征性地听听。人家比我聪明，说的话有道理，我都会认真地去做。这样有很多地方就有所得，但有些地方也会觉得不是自己想要的。我就在找，找来找去，十多年前，有一个机会就到了柏林寺。在这之前也看到一些佛法的书，从书中看到了一种光明。到了这里，发现老和尚非常地慈悲。一开始我觉得，出家的师父们高不可攀，是人天的师表，后来渐渐地发现他有些想法跟我也差不多，也和我一样是普通的人，但是他能很坚定地按照佛陀的教导去做。我就想人家这么做肯定有人家的道理。后来就试着在这里干一点活，当年普光明殿长廊里的那些灯我就曾经安装过。也常常亲近老和尚，他老人家就教我要活在当下，每天念念《金刚经》、《普贤菩萨行愿品》。开始我觉得自己挺聪明，认为不念经也能达到那个境界。禅宗不是一切都空的嘛，我当年也以为可以投机取巧。但是碰巧我还是比较听话的，发现那样不解决问题的时候，就按老和尚说的试试吧。结果发现我们最大的困难，就是缺少定力和智慧。没有定力谈不上智慧。大家肯定都有体会，小的时候你跟同学比，不如他们风光，打也打不过人家，玩也玩不过人家，那怎么办？

没办法，我就听话，好好念书呗！实际上相对来说，我们就是比较有定力。有的法师建议我，每天打打坐试试。我这个人不是比较教条吗，每天就坐两个钟头，坐了大概不到三年。打坐的过程中才明白，为什么祖师说心生万物，一切山河大地都是虚幻的，细节就不去说了，因为有些东西是自己的体验。

在生活中的难题，主要分两种。一种是得失心，和人家比起来，是不是自己吃亏了？通过了解因果，就能逐步消除这种患得患失的心态。现在受到的苦报，是因为过去生中造做的恶业，也就是过去有事情做得不妥不对；现在得到的福报呢，就是过去生善业的结果。“欲知过去因，今生受者是。欲知来世果，今生作者是。”另一种难处，就是你的付出不被理解。遇到这样的事情怎么办呢？我觉得如果有足够的悲心，就不会抱怨。相信他是我们的父母，我们的姐妹，是过去生中对我们有恩的人，怀着一颗感恩的心，就不会有那么多的烦恼。同时慈悲心有了，还要有智慧。比如说我们明明是在帮助一个人，他却不理解，反而怨恨我们、损害我们。这个时候就需要智慧，要看看有什么办法既可以帮他，又可以不让他起烦恼。智慧不够怎么办呢？就要好好去修行，把智慧修出来，这样做事情就会圆满一些。尽量让我们的语言，我们的行为，对大家能产生好的影响，走向解脱的影响。按照因果的原则，随缘尽力地去做就可以了。还有一个比较普遍的问题，我们往往有耐心帮助一些关系疏远的人，但对自己的亲人，特别好的朋友却没有足够的耐心，总觉得他是我的亲人我的朋友，怎么能这么做呢？这个时候也是悲心和智慧不够，只要我们的心变了，世界就变了。

人难免在生活中，在工作中，遇到跟自己想象不一样的事情，这正好

是修行的时候。我举个例子，几年以前，那个时候我常常以为自己的定力还可以。有一次评职称，当时我的成果在申报的人当中最多，有 200 多万字，排在第一，第二名是 60 多万字，其余的只有 10 万字。我并不是说自己的水平高出很多，但是当时的名额不止一个，所以我就觉得自己可能会通过，感觉水平还可以。投票之后，有人就打电话来，说我没通过，只差一票。因为在此之前有过思想准备，觉得过不过无所谓，都是身外之物，就说那没关系。后来他又接着讲，在投票之前所有的评委收到一封匿名信，说你不好怎么不好。当时听到这句话的时候，清清楚楚觉得，自己的心动了，当下烦恼就生起来了。当时就在想，不是说安住当下吗，发菩提心吗，要放下要放下。过了十分钟，才把心定下来，定下来后的感觉就非常不同。我很清楚那个人为什么要写匿名信，如果我是他，我也不能保证自己不写。因为如果是我评上了，他会觉得利益损失太大了。慢慢地很同情他了，只不过还没有能力帮助他，智慧还不够。当天另一个名牌大学的负责人跑来，坐了四个小时挖我，让我过去工作，给房子给什么的，但是当时心确实不动了。大家别误会，我的水平不高，经常会动心，不是只动了这一次。举这个例子是说，人恰恰就要在这些时候观照自己，因为这些都是有因果的，业报早一点受完了就好了。所以那件事之后，我一直都很顺利。真的安住在当下，你的心就变了，世界也就变了。

回答提问：

营员问：您是博士生导师，在事业上也取得了很好的成绩。请问您是怎样把工作和学佛很好地结合起来的？

李居士答：我认为一切都是由因缘而生的，能够做一个博士生导师这是一种因缘。一方面工作是个饭碗，这不是我终身的事业。另一方面，学佛、追求解脱是最终的归宿，这是要为之去努力一生的事情。

最初我做的行业跟保险有关。当时也是为了找一碗饭，另一方面又想跟学佛稍微有一点联系，保险、保障能够减少人们的投机和侥幸心理，似乎和学佛有一点联系，当然这很牵强。在做世间的事业时，我尽力按照佛陀的教导，让自己所做的是所说的话能净化身边的一片空间，使得社会更接近理想中的世界。我在专业的领域不够优秀，投入也不多，只不过由于各种因缘，碰巧多年以前用功的专业是几年后社会比较需要的，就一步步把我推到这里。能做博士生导师不是说我比人家优秀，只是自己的学科碰巧是急需发展的。这个学科叫精算，我们在努力做这项工作的时候，刚好它是可以评价的。评价标准是一个精算师的国际考试，结果我们的每一批学生在每一次考试中都考出了世界最好的水平，比第二名要高很多。所以我觉得这一切都是因缘。我确实觉得自己的心变了，是以一种奉献的精神，想为这个国家为社会努力做点什么，那些学生也很高兴有这么个机会，他们就很拼命。我们的学生没有暑假，寒假也只能回家不超过一个星期，他们很优秀，又这么勤奋，自然就出类拔萃了。

某营员：李老师您好，您在学佛的路上遇到过阻力吗，您是怎么对待这些阻力的。

李居士：阻力不是没有，只不过在觉悟的这条路上，相对来说可以算是微不足道的。人有时候发现世界真的很苦，认识世界的苦以后，他整个的世界观价值观就发生了变化。过去经常有人问我为什么吃素，我就会想

起一件事情。大概十年前，我的一个朋友做了一本书，叫《旧中国大博览》，我负责编辑这本书的图片。旧中国是指从 1900 年到 1949 年这段时间。当时我就接触了一些日本侵华时代的图片，有很多就像是地狱的场景，那绝对就是地狱。如果讲日本人为了安全，要建立无人村，我理解；不是说这样做对，而是能按他的逻辑推断出他的做法。如果是因为战争状况下没有粮食，要吃人；如果是因为他的士兵都是俗人，常年在外，有各种各样的欲望，包括强奸，这些事情当然不对，但是也能做出推断。但是我发现原因并不是这些，他们的目的是为了取乐。比如说杀人比赛，两个人看谁先杀到一百。两个人分头走了，三天以后回来，一个人杀了 105，一个人杀了 107，不分胜负，然后再去。原来我还以为这些情况是一些记者或是什么人冒着生命危险拍下来的，结果发现根本不是，是那些日本人自己拍下来做纪念的，还有很多残酷的事情我就不说了。

今天我们要活得尊严，穿一件衣服也要漂亮一点的，但是那个时候人不仅受折磨，连自己死亡的方式都不能选择。想到这些我就觉得，今天很多所谓的困难阻力，相对来说就微不足道了。我想，在今天，这样的环境中，日本人也不会这么干，但是在战争状态下，他就得到一种认同，没有觉得这是错的。如果我带领一批人马要去打日本，自己也不到二十岁，会不会这么干呢？这么一想，我就觉得很可怕，没有把握说自己一定不这么做。后来就想起小时候，有些小孩打一只猫，另外一些小孩为了表示勇敢，为了表示不自卑，也去踹一脚，我很惭愧，也踹过。这么一想的话，我发现这不是哪一个民族的悲剧，而是整个人类的悲剧。生命已经很卑微了，为什么还要剥夺动物生存的权利呢？从那以后就不忍心吃肉了。如果说吃

一块肉有意义，我可以去吃，比方说吃肉能救一个人的命，我可以克制自己去吃下去。就像吃自己身上的一块肉一样，不是做不到，但是因为没有意义，就不会这么去做。

明海大和尚坐禅开示

(2004年7月20日)

各位营员，大家辛苦了，实际上不仅诸位辛苦，为了这次夏令营活动，我们寺院全体大众特别是直接参与组织夏令营的每一位师父，还有提前到来的每一位义工都很辛苦。大家初到一个陌生的地方，从我们的角度来看，表现都很不错。

今天下午学习的禅修主题是关于毅力和身体姿式的。坐禅要解决的第一个问题，就是打坐的姿式，可以说是一个身体的问题，另一方面，它也涉及到我们每一个人的毅力。一位禅修的人，在相当长的一段时间里，都会和自己的身体，特别是和腿痛做斗争，在这个过程中，就培养了毅力。

讲到毅力的训练，我个人有一些印象，现在我们国家的教育——学校教育、家庭教育、社会教育里面，关于身体姿式方面的教育是一个空白。在佛教中，就是关于威仪的教育。所以在许多国际场合里，我们中国人相较其他国家的人，从外在的威仪来说，就表现得比较松散随便。这种松散随便是凡夫的一个本能，是顺着懈怠习气表现出来的。威仪展现的毅力、气质，不是天生的，是需要在一个人的成长过程中，在一个文化的气氛中培养和训练的。但这种培养和训练在目前的教育体系里面比较缺乏。一个人行、住、坐、卧应该是什么样的姿势，在面对尊长，面对长辈时，应该是什么样的姿势，在面对陌生人时应该是什么样的姿势，这些教育比较欠缺。这就给别人一个印象，好象中国人都是稀里哗啦的，松松垮垮的。

其实我们的国家是一个礼仪之邦，悠久的文化本能提供从精神到物质，从身体姿势到内在思想的各种营养。可惜，现在整个教育体系都没有落实

这些。在这些方面落实得比较好的，从亚洲来说，是日本人。日本人在家庭教育、学校教育还有社会训练里面，把原来中国文化中一些优秀的东西保存下来了。当然这些优秀的文化传统有些可能来源于佛教寺院，有些来自于儒家礼仪，有些来自于社会礼制。

在 1993 年到 1998 年间，柏林寺曾有一名日本和尚。他叫木村礼道，与我们共住了 6 年。在近十几年里，日本和尚在中国寺院里常住是不多见的，据我所知住得这么久的好象就他一个人。我从他身上学到了很多西，其中有一点，就是在日本人的教养里面很重要的方面——身体姿势，也就是威仪，以及从中透露出的那种气质。木村礼道长得很瘦，和一般的日本和尚不一样，并且他的体质也不是非常好，身体不是很健康，但身形却总是很端严，从不疲倦。我们寺院有时开会讨论问题，也请他参加，我注意到不管多长时间，他都是正襟而坐。可是，我们就比较随便些，有时伸个腿，或者晃一晃。印象最深的是冬天集中时间坐禅的时候。冬季禅修，每天从早到晚，就像你们在学校上课一样，一节课跟着一节课地打坐。平时我们只是坐一次、两次，也不觉得有什么问题。但是在冬天，集中时间打坐，一节课接着一节课，中间只有 10 多分钟的放松，马上又要盘腿坐。在这样一个比较长的时间里，绝大多数人的腿都非常痛。那种腿痛的滋味我们出家师父都有体会。有时候也有师父跟我讲，哎呀！简直还不如死掉。腿到了非常痛的时候就像古代一种酷刑——上夹板，真是痛不欲生。当然我们的要求是腿痛要忍住，但是实际上也不是那么严格。大家也会动，也会翻翻腿，或者摇摇晃晃的。木村礼道呢，因为照顾他是外国和尚，总是安排他靠前坐我旁边。我注意到不管别人怎么动，他却一动不动。当然我

也不动，我跟他坐，也不能动，动了丢脸，给中国人丢脸。我觉得他不动比我不动要困难很多。为什么呢？第一，他岁数比我大。第二，我觉得，关于打坐的方法，从心里面怎么用功，他掌握得并不是十分熟练。而且，他坐在那里是睁着眼睛的。每次一坐就是一个小时，我们有时闭上眼睛歇会儿，他却始终睁着眼睛，巍然不动。所以，从木村礼道身上，我看到了日本人身上的精神。

有一年，有十几个日本和尚来寺里体验修行生活。这是一个中国佛教协会安排的旨在促进中日友好的活动。他们来到这里之后，穿上和我们一样的衣服，一起劳动、一起上早晚课、一起坐禅。活动快要结束的时候，当时河北省民族事务厅的副厅长，代表政府到寺院来看望这些日本僧侣，表示慰问。我们就通知这些日本和尚，中午请你们在自己的房间稍候（他们有一个比较大的房间），我们这边有官员要去。到了会见的时间，就陪着官员前去了。我们一群人，一路上有说有笑的。但是当把房门推开的时候，看到了这样一幕：那几个日本和尚已经换上了日本的民族服装，正襟危坐，静候我们的到来。我们一进去，他们立刻整齐地站起来了，表示欢迎。他们先是这样坐着，然后我们进去就站起来，始终非常安静。

当然，他们说话我们也听不懂，需要翻译。在这几秒钟没有语言的交流中，他们这样正襟危坐着，然后再一起“刷”地站起来，你们想想，我们是有说有笑的，是比较松弛地进去的。不知道当时别的人有什么感受，我心里却不是滋味。首先的感觉是，哎呀，咱们又输了。这个就是在无言之中，在心理上已经占了下风。日本这个民族，这种精神，这种透过威仪体现出来的毅力，或者是在其他领域体现出来的文化精神，自强不息的精

神，我个人认为，它的文化渊源，也是从中国，从儒家里面学来的，不过，他们把它扎扎实实地落实到社会各方面的教育里面去了。禅宗要求打坐，现在日本有些企业也经常把员工拉到寺院去打坐，当然短时间内不可能深入到修行中去。但是籍此可以训练一个人的意志力和纪律性。训练在面对困难时，内在的那种不屈服，那种顽强的精神。我觉得这些东西无论是对一个人，还是对一个民族，都是很必要的。

对一个人来讲，在人生的旅途中，经常遇到需要忍耐的事情，从身体上要忍耐，从思想上要忍耐，那么就需要毅力。所以看一个人有没有出息，有时候就要看一些平时的细节。凡是有作为的人，都有过人的耐力、意志力，因此他才能够接受生活的磨练，经受人生的种种考验。当然，对我们来说，无论是到社会上去工作，还是在学校里学习，这种素质都是有帮助的。到单位里求职，领导最喜欢这样的人：忠于职守，不怕困难，能自我克制。

西方有个哲学家叫苏格拉底，他是古希腊的一个大哲人。据说他当过兵，而且是一个非常忠于职守的士兵。他站岗的时候，无论是下雨还是下雪，无论是白天还是黑夜，总是军姿肃然，一动不动，即使没人检查也是如此。这就是一种意志力，这样的人呢，他的生命力比通常的人要强盛。所以苏格拉底成为了大哲学家。在佛教的高僧里面，这样的人更多了。像禅宗的祖师们，为了求法，可以断臂，可以立雪。就是不管下多大的雪，即使下到腰深，也不退却，还是满怀着求法的热忱。

各位营员，你们值得表扬。早上开营式下起了雨，而你们在下面没有动，这个也是对意志力、定力的考验。特别是发言的那个女营员，虽然下

着雨，她还是从容不迫地把发言稿念完，给我的印象很深，也给我们大家做了榜样，我们要向她学习。

下面我们就正式讲坐禅的姿势：

坐禅是盘腿坐。先讲腿的姿势。有很多营员盘坐的方法属于散盘。散盘就是双腿交叉，随便放着。刚开始的时候，你觉得很轻松，但它不能持久。为什么不持久呢？因为它不稳定。我们的两个膝盖，没有抱实，没有落在蒲团上。大家知道，最稳定的是三角形，有三个支点，所以散盘不是最佳的方式。其次有单盘。一条腿置于另外一腿之上，脚尽量放在大腿上面一点，这叫单盘，也叫单跏趺。单跏趺比散盘要稳定。（指一营员）这位同学有一条腿跷得过高，这需要训练，有一个腿跷得很高的话，说明胯关节比较僵硬。最完美的盘坐就是双盘，双跏趺。把左腿放到右腿之上，再把右腿交叠在左腿上。（示范，左右腿位置也可互换。）双跏趺的时候，两个膝盖都置于座上，再加上后面的尾椎，就形成了一个三角形，所以双盘的姿势最稳定。

然后介绍手的姿势。两手心向上，把右手置于左手上，或者是左手置于右手上，两个拇指轻轻相扣接触。根据个人手臂长短的情况，两手交叠自然置于腹部。

再讲躯干，躯干应是自然竖直。一般正规的打坐，垫子都要垫高一点。现在你们坐的蒲团，后面也要比前面高。后面垫高一点，它有利于脊柱自然挺直，不是僵直，也不是勾着身体。如果大家熟悉我们脊柱的天然形状，会发现它是略微显弧形的，躯干自然竖直时就会微微带一点弧形。

内收下颌，两肩自然放平。眼睛三分开，七分闭，眼光是垂视的状

态，收摄在鼻端区域。眼光收摄于鼻端很重要，当你们在生活里心中有点乱的时候，把眼光收摄在这个区域，你就能静下来。舌头轻轻抵着上腭，上腭就是我们口腔靠上的部分，嘴不是抿着，也不是张开，轻轻合上。（以上部分为“七支坐法”）

有的营员胸挺得太紧了。胸不要挺，要涵胸。眼光收摄于鼻端，把精神也收摄起来，从头顶到下面好象有一个力量。身体上是放松的，但中间好象有一股力量，像是一个柱子般撑着。现在我们不讲心里如何用功，就通过这个身体姿势，体现一个气质出来。是什么气质呢？就是坚忍不拔，坚定专注的气质。这种内在的气质，阳刚之气，就通过身体体现出来了。

打坐中通常会出现的问题，勾着身体，这是一个。另一个是挺胸，心太紧张。（纠正营员的坐姿）还有一个人，腿不行，不太稳，所以身体摇摇晃晃的。总体不错。现在你们发现坐禅中身体姿势方面有什么问题，可以提出来。

大和尚答问：

问：眼光收摄于鼻端的时候就想闭上，是怎么回事？

答：您是不是从比较远的地方来的？从哪里来的？（从山东来）是不是有点疲倦？当你疲倦的时候，眼光一收，就会想闭上。因为闭上眼睛就休息了，就是容易昏睡，所以不能闭上。眼睛不闭上，收摄于鼻端，你的精神就没有休息。要找一种感觉，身体很放松，精神很专注。你找到这个感觉以后，可以把这个状态用来应付生活中的很多情景，比如考试、体育比赛、或者跟别人谈判。在公司里面，有时需要在短时间内思考一个问题，做出一个决定，这时候，你就不会犯错误，会有最佳的发挥，做出最佳的

选择。

问：眼睛睁开时，容易被外界干扰，容易动，怎么办？

答：你的眼睛睁开着，精神还在跟着外面走。正确的状态是，眼光收摄于鼻端，外面的情况可能会看到，但它并不左右你的精神，你的精神很专注。保持正确的姿势，身体放松，精神专一，找到这样一个感觉，身体里面好像有一个柱子在撑着。

问：请问，如何才能象您刚才身边两位法师一样，自如的双盘？

答：如何才能做到自如的双盘，梅花香自苦寒来，他们都是经过苦练练成的，都痛过。

问：我想问一下。打坐时妄念多、烦躁怎么办？

答：她的这个问题是经常会有有的，身体放松，精神也集中，忽然过去的事情冒出来了。这个就是我们学习坐禅继续深入时，需要掌握的一个技巧，乃至身体也可能出现不适。身体疼痛了，心里出现烦躁了。应该怎么办？像你刚才讲的，心里过去的事出现的时候，不要跟着它走就可以。不跟着它往下演，不跟着它往下相续，让它过去。

问：舌抵上颚时上下牙齿接触吗？

答：上下的牙齿应该是轻轻地接触。牙齿接触不接触并不要紧，要紧的是舌与上腭，舌头抵到上腭。在人的身体前后，有一个气血的运行轨道，这个轨道在我们上下腭这里断开。我们可以通过舌头在这里接上这个断点，让轨道重新连接成一个圈。所以舌要轻轻抵住上腭。

问：打坐以双盘为主呢还是以单盘为主？

答：每次打坐的时候，以单盘为主，然后打到一定的时间，快要结束

的时候，再改双盘。双盘盘到有一些忍受不住的时候，再忍一下，但又不要过了，稍微忍一下就结束。但每次都要忍耐一下，这样双盘的时间就增长了。

问：单盘什么时候放下来最好？

答：单盘很痛的时候，第二回出现痛，忍耐一下，就结束你的打坐。结束以后，可以把腿放松一下。然后再用一段时间专门练双盘。练双盘也是练到有一些痛，忍耐力比上次稍微长一点。每次都比上次长一点，这样你就能进步了。

问：有时候我在坐禅的过程当中，会不由自主的将头往下低，这个如何纠正呢？

答：头部不要太低，也不要太仰。下颌是微收的，它与颈椎有关。下颌微收，但不要收太紧，自然适度地收。背部并不是垂直，有微微的一点弧线，是自然直。当然有些人背部的曲线比较直，有些人背部曲线天生就有点勾，那就按照你自然的状态，都无妨，就是放松自然。

问：一开始您说坐禅和毅力气质是有关系的，这我是同意的。可是我也看到书上说，禅是指见性成佛，那么为什么还要注重双盘、单盘这些形式的东西，为什么不能叫站禅、躺禅、卧禅呀？

答：怎么不行呀，但是人有一定的规律性。我们要躺在那儿不要动，做不到，晚上睡觉要翻多少次身呀。所以人的身体有一个本质——苦。在佛教里，这个苦不是指一般的感性层面，它是佛法哲学的一个概念。苦的意思是什么呢？它总是要改变自己，老是在不安之中。我们需要不停地安排它。坐一座以后，就想掐掐腿，掐掐腿以后呢，又想晃一晃。站着不动，

也很痛苦。总而言之，你让身体保持一个姿势，长时间不改变都很痛苦。那你要问，动又何妨呢？动是无妨。可是我们身体由苦的推动，表现出无明烦恼。这个无明是什么意思呢？就是身体在内的情绪、思想、烦恼的推动下，一直不断地改变着姿势状态，总是烦躁不安的，并不是在觉照的支配下。如果是在觉照的支配下，怎么都可以。但事实上在生活中，身体的很多表现，是内在的不安表现于外在，所以训练姿势是一个基础。修禅定的人，在这些基本的训练上，是非常严格的。当然，他坐在那里不动，是因为他的心在用功，到深处去了，腿痛的一切，都忘记了。与我们初学的不动是两回事。

问：当我们坐禅的时候，心里难过时，让它过去，但是心中涌现的都是美好的事物时，还要不要让它过去？

答：心中是美好的还是不美好的，这个并不重要的，重要的是始终让自己的心，保持自由，保持自在。

问：头有点热，是一种难说明的热。

答：头晕可能是身体太紧张的缘故，可以放松。

问：女性是否适合双盘？另外在平时看电视或者看书的时候可不可以把腿盘起来，进行练习？

答：看电视，做作业，可以盘腿。刚才忘了说一句，因为女性身体的特殊性，练单盘就可以了。

问：我单盘时，压在下面的腿的肌肉总是在动。

答：对，这有个过程。

问：如果平时打坐能坐较久，那么是应该坐到腿痛为止，还是练习一

会儿就可以了。

答：每天练习一会儿，稍微有一点痛。我个人认为难受一下会让自己进步，但是也不要太难受，这也是跟我们的心在周旋。心是很难调和的，你让它太难受了，下次打坐，它就会反抗，本能地厌烦打坐。以后渐渐地，形成这样的局面，强迫自己坐，可是心又不愿意坐，坐禅成了一个烦恼，所以没有必要。可是如果每次都保持在旧有的水准，又无法进步，所以，可以每次都带一点勉强，然后再歇下来，你就会一直进步了。

道智法师禅修开示

(2 0 0 4 年 7 月 2 4 日)

昨天大和尚给大家讲了毅力的训练，打坐的姿势，今天我们在毅力训练的基础上训练专注力，也就是集中注意力到一点。我给大家介绍两种方法；一个是数息观，也就是数呼吸；另一个是念佛，数佛号。

先讲数息观。数息观和不净观，这两个法门在佛教里并称二甘露门。在佛陀的时代，每年夏季的三个月安居里，佛陀和诸位比丘，都要修行这个法门。数息观也被称作安那般那，有一本经叫《安般守意经》，就是专门讲解这个法门的。如果这个方法修持得好，可以证得最圆满、最究竟的果位。呼吸，就是指出入息。开始的时候，因为我们的心念比较粗，不能观照到出入息的细相。所以可以只数出息，或者只数入息。这样所要照顾的对境比较单纯，心念就容易放松专注，自然地就会产生调整身心的力量。一般我们出息的时间比较长，入息的时间比较短，所以数呼吸的时候多数出息。另外数出息，也较易得定。但身体不好的同学，可以多数入息，时间久了，会起到强身健体的作用。

下面讲一下如何数。开始呼气的时候，一边呼气，一边在心中默数，“一”；然后吸气，再一次呼气，默数“二”，……，这样每一次呼气，数一个数，连续地数下去，一直数到十。再从一数起，从一到十循环地数。这里有一个要点，就是不要把注意力刻意地放在数字上面，气息出去的时候，心里面明明了了地知道出去了，轻轻地随着数“一”，气息回来的时候，知道回来了，静静地观照着它。气息再出去，再轻轻地数“二”，不着意地，

随着呼吸静静地数。这样慢慢地，使心境自然进入一种清澈明净的状态，一种心息合一的状态。如果在数的中间，心念离开了所缘的对境，也就是离开了对出息的观察，生起了其他的妄想杂念，把我们这个数数打断了，那么就放弃已经数好的数，翻回来从一重新开始数。平常我们的呼吸，每一分钟大约在十次至十六次。我们在数呼吸的时候，不要故意地控制呼吸，要把整个身心调整到自然的状态，恬静自在地随着呼吸默数。

那么怎样才能坐在坐中保持身心的调和，心念的专注呢？最重要的有三个方面的内容：一是调整好坐姿，二是调整好出入息，三是调整好禅坐时的心态。概括起来就是“调身、调息、调心”。昨天大和尚已经讲了坐姿的方法和要领，我们现在再来谈一谈调息的内容。

数息有四相，调息也有四相，一是风相，二是喘相，三是气相，四是息相。前三种都是属于气息不调和的相状，只有后一种达到息相的时候，才被称为调和相，此时也是入定的征象了。风相是指什么呢？它是指我们呼吸很粗重的时候，气流通过鼻孔时会产生很大的摩擦声。平时也许不觉得，但是在静坐中，心里面很安静的时候，那个声音听上去就像是呼呼的风声。第二种是喘相，这时候虽有呼吸，却没有明显的声音，可是气息出入的时候感觉滞涩，有障碍，不通畅；第三呢是气相，达到气相的时候呼吸也没有声音了，出入也没有障碍了，但是气息不是很细。风，喘，气这三相，统统属于不调相。真正的调相是第四种息相，此时不仅呼吸声音消失了，气息的出入十分流畅，而且气息呈一种绵绵的，似有似无的感觉，在经书中描述这种状态有八个字，十分优美，“绵绵密密，若存若亡”。这个意境我们可以慢慢来体会，来把握。如果出现了这种现象，一直保持下

去，很快就可以入定。

开始练习数息法的时候，有常见的几个问题。首先，大家可能会不自觉地控制呼吸，这样胸里面会感到很憋闷，久而久之，身心不仅不会调柔，反而渐渐变得僵硬。其次，数得久了，慢慢地心里会出现很急躁的情绪，感觉很无聊，甚至还会昏昏欲睡。出现这种状况是很正常的，因为在日常纷乱的生活里，我们总是习惯于让心念不断地追逐外境。打坐的时候呢，身心渐渐安静下来，但是这种惯性的散动力量又使心念无法长时间地安住在专一的状态里，这时候就会表现出烦躁无聊的情绪。

不管是数呼吸，还是数佛号，主要的作用是训练我们的注意力集中于一点。平时我们的心总象个猴子一样，老是跳来跳去的，一会儿这个念头起来了，一会儿那个念头又起来了。根据经书的记载，在一分钟里面，可以产生 960 个念头，你们想想那多可怕啊。我们看到一个境界，听到一个声音，心念就追着它跑了，没有一刻的自主和自在。但是如果每天能坚持一段时间做数息的练习，散乱纷扰的情绪和习气就会渐渐变弱，内心也会越来越专注，越来越平静快乐。如果数息数得好，一直修持下去，籍由这个法门，可以证得甚深的果位。佛陀本人在菩提树下七日成道的时候，使用的就是这个安般法门。

大家现在把腿子盘起来，在打坐之前，我们先做一个运动。先轻轻地活动一下颈、脊椎和腰。单盘、散盘、双盘，都可以。坐的时候，要自然地使脊椎竖直，不要挺胸部。头自然地挺直，下颌微收。如果有些昏沉，可以睁开眼睛。不昏沉的同学，眼睛可以闭八分，睁二分，不要全部的闭起来，目视微垂，看前方二尺到三尺的地面。先深深地吸一口气，在缓缓

地将气吐尽，一面吐气，一面观想所有的烦恼和污浊都随着这口气流走了。如此反复地做三次。然后心念沉静下来，开始数呼吸。（止静）

（开静）在起坐的时候，不要急急地起身，因为此时身上的细法还没有散开。要缓缓地反复摇动身体，撮撮手，按摩一下头部，胸部，还有腿。感到恢复到平常的状态。再放松起坐。

数息是训练专注力的一种禅修。下面我们还要学习数佛号的方法，就是让大家通过一个外在的东西，把注意力更容易地专注在一点上。如果感到数呼吸不是很适应的话，我们可以跟着佛号声，数佛号。数佛号的时候，还是把腿子盘起来，正身端坐。我们在打坐之前呢，都要有一个暖身的运动，就是活动一下身体关节。另外最好在自己头脑清楚，体力充沛的时候打坐，比如说早晨刚起床的时候，如果能坚持下去，效果会非常好。

大家集中注意力听佛号，不要出声跟着念。如果在家里，没有佛号声，可以在心里自己念。念佛号时可以将声音拉开，将佛号拖长，也可以快念快诵，关键的一点是心里面不要生杂念，把注意力集中在佛号上。（营员静坐）

（起坐后）不知道各位这一坐是不是比上一坐感觉到更轻松，更凉快呢？是不是数佛号跟我们比较相应啊？数呼吸开始很多人会感到不适应，刻意地控制呼吸啦，心里感觉很闷啦，出息很难啦。如果听着佛号声，专注在佛号上，就不会出现这种现象。我们自己在家里打坐的时候，还要注意选择一个安静的场所。我们还是初学，不能盲目地效仿过去的大德祖师，因为他们已能把握自己，随意自在了。而我们尚需要一个比较安静的地方，没有干扰的地方，这样打坐效果比较好。

明奘法师禅修开示

(2 0 0 4 年 7 月 2 2 日)

今天上午的禅修，由我和大家一起进行觉知力的训练。我们大家想想看，觉知力的训练应该从哪里入手呢？。

现在我们把手表、念珠都摘下来，身上所有让你觉得有负重的地方，有压迫的东西，都可以摘下来。请大家把眼睛闭上，让自己的身体，处在一种最放松最自然的状态。轻轻地闭上眼睛，但是不要闭紧。双手不用结印，自然地放在腹前。竖直脊柱，将我们的注意力放在嘴唇以上、鼻孔以下这个非常狭窄的区域，气息在经过这里时，会产生一个微弱的接触。我们把注意力平静而单纯地放在这个非常狭窄的范围内，同时保持着高度的觉知。

呼吸没有好坏，也没有善恶。上一个呼吸和下一个呼吸，长的呼吸和短的呼吸，只是从生命的开始到结束，与我们息息相关、时时陪伴的朋友。平静、自然、流畅，不要刻意地去制造一个平静的呼吸，只是觉知在这个嘴唇以上、鼻孔以下的狭窄区域里，一吸一呼产生的接触和磨擦。不要给呼吸添加任何想像的东西，远离想象、远离幻想就是高度的觉知力。我们的身体可能会产生很多感觉，但不要让这个感觉拉走你的注意力。

这一次禅坐，你的心注意的对象只是由于呼吸进出产生的这个接触和摩擦力，不要让身体的任何地方形成紧张和僵硬，脊柱保持挺直放松。我们可以用警觉两个字来形容觉知力，高度的警觉就是专注。当我们把心放在嘴唇以上鼻孔以下这个地方的时候，会有热、胀、刺痛，甚至麻木的感

觉，有些人还会有像电流流过的感觉。所有感觉是都是无常的，是生灭的，它不会长久。我们唯一要做的就是保持高度的警觉，知道有一息进来，又有一息出去，有一息很滞涩，有一息又很恬淡、很平静。

如果你的心非常地烦躁，无法注意呼吸，那就闭着眼睛站起来，站在原来的位置上不要动，站着一样可以训练。不耐烦是自然的反应，你会想逃离，会厌倦。这都没有关系，你可以观察这个厌倦和不耐烦是怎么生起来的，是由生理引起的还是仅仅由心理引起的？用自己的觉知力去照顾、去安慰这个厌倦和不耐烦。如果你的心已经开始去浮想联翩了，已经开始想到寺院外熟悉的生活，开始想听听院门外的流行歌曲，你就刻意地加重两三次呼吸，把呼吸把心轻轻地放在那个地方，让自己能够觉知到这个地方产生的接触和磨擦。没有方法，没有手段，不神秘也不玄妙，就是那么单纯地知道你的心已经飞走了，再轻轻地把它拉回来。当身体的某些部位有些紧张，或有些不舒服的时候，你可以把觉知力保持在那个地方，停留几秒钟，然后放松它，轻轻地动一下，但是动的幅度以不让你的心离开觉知为前提，以不影响你身边人的禅修为前提。我们一生中难得有这样的时间，把双眼合起来，跟着佛陀，跟着觉者，跟着无穷尽的智慧一起共度。

禅修的另一个要点是学会接纳。我们的心因为旧有的习惯，总是像一个电视剧的编剧，不停地上演着各种故事，所以我们要学会接纳，就是接纳自己已经养成躁动习惯的心。不要怨恨这个心猿意马的心，它就是这样的，总是在回忆过去，或者想象未来，就是不愿意安住在此时此地。

吸进来，很平静；呼出去，很安详；吸进来，很恬淡；呼出去，很洒脱。没有期盼，没有目标，没有想象，没有幻想，没有错觉，只是用我们

自己的心去觉知自己的呼吸。如果感到热，你就观察这个热。当我们的觉知只是放在呼吸上，生理的躁动可以成为另外一个与我共存而又不影响我的平静的感受。它只是一个单纯的事物或现象。热、酸、胀、痛、紧张、压迫、拘束都没有什么不同，它们只是一种感受，当我们离开这里的时候，这种感受就烟消云散了。接纳你的心已经离开这个呼吸的觉知，不要被习气所牵领，再升起怨恨、诅咒甚至是沮丧，不要再制造麻烦，接纳我们的心已经走失了现实，然后再轻轻地拉回来，拉到这个嘴唇以上、鼻孔以下这个狭窄的三角形区域内，让呼吸经过这里，平静、自然、流畅。

现在将我们的注意力放在右手的五个指尖，身体的坐姿、眼睛都保持原有的姿态。把右手慢慢地抬起，觉知到抬起，然后拉回到右肩膀，觉知指尖搭在右肩膀，停留一下再放下去。也可以配合着呼吸：吸气，抬上来，搭在自己的右肩，停留一下，放下去，吐气，放开。同时注意保持觉知，注意每一个指节放开的动作。每个人可以根据自己心跳和呼吸的频率，找到适合自己的节奏。只是照顾好自己，反观自己，不用去想其他的人，让心逐步地平静，在平静中开发出原有的智慧，认知这个生命的本来，认知这个世界的实相。动作不要太大，否则我们的觉知就会散失，动作也不要太微细，那样心也会厌烦，所以要适中，这可以慢慢体会。

感到特别厌烦的人，你就来观察这个烦躁是从哪里产生的，是因为身体的原因，还是因为心理的原因。生命中让我们厌烦的事情，让我们躁动的事情经常出现，我们不能选择逃避，逃避的结果是下次类似的情境还会发生。佛法给予我们智慧，我们要靠智慧的力量去降服这些烦恼，降服所有的负面情绪，这样才能有一个喜悦祥和的人生。

（止静）

（开静）

慢慢地睁开双眼，不要一下子张开。双手搓得略久一点，然后按摩头部、前胸、背部还有后腰，觉得酸痛的地方可以多停留几秒钟，然后按摩手臂。在整个按摩的过程中我们要保持清楚的觉知，所谓的觉知就是要清楚地知道自己在做什么，每一个动作都要很清楚。

（行禅）

接下来训练行走中的禅法，行走中的觉知力。行走的时候，双手可以散开，前后自然地摆动，也可以搭在后边。它分为四个动作，首先抬脚，觉照脚离开地面的动作，然后平行地踏出，踩实，步子不要太大。我们平时走路习惯是先抬脚跟，再抬脚尖，但是行禅的时候脚要平行地抬起。大家的动作不能太快，否则觉知力就会散失。把觉知力放在两脚上，感觉脚的抬起，移动，触地，踏实。让呼吸保持自然的状态。

一般来说，脚尖先落地的人贪的习气比较重，脚跟先落地的人则近于嗔性。我们要做生命的主宰，不再做习气、习惯的奴隶，所以要充分地训练发掘内在的自我。那个原本与佛一样的生命，就在你的行走中去体验、去发现、去寻找。禅不仅仅是机锋棒喝，平常日用中的一举手、一抬足，每一个眼神，每一个微笑都是禅，所谓“行亦禅、动亦禅，语默动静体安然”。躁动是禅，平静也是禅，接受是禅，拒绝也是禅。

做这个训练最好是赤脚。平行地抬起，移动，平行地触地，再踏实，体会这四个动作。没有任何预期的目的，只是单纯地觉知自己的行走，觉知每一只脚的动作，这就是生命的全部。这也是一种修止的练习。修止不

单局限于打坐，它的方法有很多种，也可以说是无处不止，无处不定，无处不禅。我们的心经常是被分割成六种方式来认识对象——眼睛看事物，耳朵听声音，鼻子辨识味道，舌头品尝食物，身体产生各种各样的感受，最后意念上还有想象，有回忆，有判断，有逻辑思考。修止的时候，我们就是要将眼、耳、鼻、舌、身、意所执取的对象都放下。在修止的过程中，身体上会升起酸、胀等各种感觉，意识里面也会充斥着回忆和想象，很难安静下来，但是它们慢慢都会消失。现在让我们的心专注在当下，没有善恶，没有目标，也没有价值的判断，让它得到一种安宁，这是一种定的修法。在斯里兰卡和泰国等南传佛教的国家，都是以这种修法为主。这种修法的特点是先训练我们的心，达到无我的安止，也就是我们通常说的“得定”，然后再修习更深入地“观”——观察无我。我们今天只是体验一下定的修习。

这种教法曾经造就了无数的比丘成为解脱的圣人。一个解脱的圣人具有许多美好的品质，他具有洞见万事万物的真相、不被假相所迷惑的观察力；他能够无条件地帮助他人、服务于人、不求任何回报；他给予他人纯净的、没有染污的关爱；他能够接纳一切，不分好坏。他没有怨天尤人，也没有愤世嫉俗，能够给别人带来欢乐和希望。这些特质在我们每个人身上也都完全具备，但是却被我们的习气和烦恼遮蔽住了。我们往往以为只有我的杯子才是好杯子，我的尺寸才是好尺寸，所以生命才充满烦恼。大家来到柏林寺，就是来找寻自我和生命的意义，净化我们生命中的烦恼和负担。只有通过我们自己的努力，心才能慢慢地静下来，烦恼习气才会渐渐转化。这个工作不能指望佛菩萨替我们完成，你的心才是你自己的主人。

我们经常认为，生命中一些不愉快的事情是由于他人的干扰，其实所有的干扰都是来源于自己的内心，但是我们习惯于把责任推给别人，习惯于把平静的心分成喜欢与怨憎，分成了对立的两个方面。我们现在可以享受一下这样的感觉，不必去理会自己是聪明还是笨拙，只是将生命的全部投入到行走中，仿佛天地之间只有一个我，没有喜爱，没有憎恶，单纯而平静。

我们的快乐建立在很多外在的条件上，比如说要有物质的保障、要有健康的身体、要有愉悦的心情。但是健康的人也会死亡，愉悦的心情也会变得痛苦，物质更是随时可能失去。我们要在自己的内心中培养出纯粹的宁静的快乐，不再依赖任何生灭变化的外在条件。恐惧、躁动、愤怒、鄙夷、冲动、激情、贪婪，这一切的负面情绪，都会被我们内在的快乐所降服，所融化。一个不需任何条件就能随时生活在快乐之中的人，就是一个觉醒的人。

如果能够完全地投入到当下所作的事情中，那么无论是在答题的时候、面试的时候，还是复习功课的时候，你都能做到禅修。这样你才能成为自己生命的主人，才能够让生命得到提升。

双手、双肩、脊柱要彻底地放松，紧张会很累，这样心就会转移到不愉快的事情上，如果又无法用自己的智慧除掉这些不愉快，你就会烦躁。我们每一个人内在同样具有佛陀的品德和特质——慈悲、智慧、包容、谦逊，我们每个人就是一尊正在觉醒的佛。

也许当你有机会在一个空旷的山林中，在细碎的沙滩上，去行禅的时候，你能够有这样一个刹那，感觉到自己和山河大地、日月星辰融为一体

了，那时你会感恩在生命中经历的磨难，感恩所有曾诽谤你、鼓励你、赞叹你、打击你的人，不再有怨恨，也不再有纷争。你愿意用自己的平静的心开启智慧，洞见所有生命的实相，愿意用无尽的慈悲和纯净的爱心去服务他人、帮助他人。

课后答问

某营员：我们怎么样理解激情和平静的关系，怎么处理它？

明奘法师：人如果不是经历过巨大的起伏之后，让他达到真正的平静是很难的。在印度佛陀生活的时代，一个男子的一生分为四个时期：第一个是少年时期。在这一时期，每个男子都要去出家。今天，这个传统在泰国、缅甸仍然被保留下来。古代的寺院不仅教授佛法，还有一些普通的教育，包括社会知识、医药知识等等。第二个时期是青年期，在这个阶段，年轻人可以根据自己的意愿还俗，成家立业，继续他的世俗生活。当完成了抚育子女，照顾家庭的责任后，他会重回森林进行修炼，以期了悟生命的真理。如果他的修行成就了，断除了个人的烦恼，那么这个觉悟的智者会在生命剩余的时间中游方行脚，把所获得的智慧分享给其他人。在南传佛教的国家，一个人在青年时期被鼓励从事一些社会事业，因为人类的文明，社会的进步需要年轻人的活力和激情。

我们大家从没有经历过出家的生活，难得今天有这样的机会，体验一下这种不同的经历。大家能不能全身心地投入到这些天的生活中来呢，能不能有这种承担的精神？我们一生的绝大多数的时间都是在自己习惯性的激情膨胀中度过的，所以在这些天中，在这些宝贵的机会中就要尽量地体

会如何使自己的心平静下来。平静的心能使我们认识到事物内在的本质，不再被假相蒙蔽。

一个拥有一百亿美元的人，比如说比尔·盖茨，把自己的财产全部捐献出来，他说：“我对金钱是不在乎的。”我们相不相信这句话呢？（众答：相信！）但是同样地有一个乞丐，每天都要四处行乞，受人冷遇。有一天，他在大庭广众之下宣布：“我不喜欢钱，我对钱财早就看破了，放下了。”我们会相信吗？真正的激情，如果没有亲身经历过，怎能知道我们会产生怎样地触动呢？那些平时所谓的平静经得起考验吗？大家都知道近代的弘一法师，他一生经历了很多人生的坎坷，感情的波折，经历了艺术创作的大起大落，最后这些都如同过眼云烟一般消散了。他的心在激情过后平静了，真正地安住在一个朴素贫寒的出家人的生活当中。我们看弘一法师的传记，可以直接找到这个问题的答案。

某营员：人最好的学习阶段应该是在六岁到十五岁之间，而我是在上大学之后才接触到中国的传统文化，错过了最好的学习时间。请问师父坐禅可以提高人的学习能力和记忆力吗？我现在已经有二十多岁了，怎样才能保持一个最好的状态？

明奘法师：儒家的三字经里面有一句话，“若梁灏，八十二。”梁灏八十二岁时开始为学。唐宋八大家之一的苏辙也是在二十七岁才开始学习。在禅宗里，西天二十八祖中有一位尊者，八十岁出家，他的老师对他讲：“你已经八十岁了，不可能有什么成就了。”谁知他发愤修行，三年“肋不至席”，就是说三年间都不睡觉，不间断地打坐，最后他得到禅法的传承。

禅是认识自我的艺术，修习禅定，修习佛法，是为了开显我们原有的

智慧。通过念经、打坐、礼拜这种方式，可以让我们的内心平静。慢慢地，我们的各种能力都会有一个飞跃。记忆力也会突然增强，好像学英语的人都有的一个体验，学好英语有一个从量变到质变飞跃的刹那，这个刹那一旦过去了，英语就仿佛成为你的母语一样。记忆力、领悟力、判断力、逻辑推演能力，甚至包括艺术想像力的提升也都是有这样一个飞跃的瞬间，但这些都靠日常的累积。

在清朝初年，有一位国师，叫圆悟禅师。出家前，他一字不识，以砍柴为生，而他悟道以后，名气很大，当时一些有名望的大儒就来向他请教问题，有点勘验的味道了。问的什么问题呢？是知与不知的关系，圣人与凡夫的关系。圆悟禅师说“圣人若知即是凡夫，凡夫若知即是圣人”。这几个大儒一听之下，佩服得五体投地，后来就皈依了圆悟禅师，跟从他修习禅法。所以无论是禅法、佛法、还是世间的善法，包括那些能让我们的内心平静的办法，都是开显我们内心智慧的一种手段。

某营员：请问师父你这么多年修行的心得体会是什么？

明奘法师：有一次和一个外国的老太太聊天，她临走的时候问了我一个问题，她说：“我这一次要离开这里，有一个问题还没有问你，你认为最大的遗憾是什么？”我说：“好，拿起你手中的茶，端起我手中的茶，喝茶。”她的翻译告诉我：“她问明海法师也是这个问题，明海法师也是让她端起茶杯。”赵州禅师的风范就是“成道者喝茶，未成道喝茶，旁观者也喝茶。”那这种喝茶的真正意义何在呢？苦、乐自知。有时候，我们一些直接的经验对自己来说可能是刻骨铭心的，但是没有经历的人就无法体会。因为我们各自的性情迥异，背景也不同。同样体悟的大小也是相对的，比如说几

天前令我很痛苦的一件事，也许今天再想一想，已经烟消云散了；但在十年前发生的一件微不足道的小事，偶一触机，突然领悟到它的真意，它的受用。所以感悟没有大小，只有存在。

某营员：您刚才在行禅的时候说，我们应该相信自己，那么做为一个佛教徒，佛的存在与否和我们有什么关系呢？对佛所做的一切仪式，又有什么意义？佛教的精神是自利利他，但是在现实生活中我们没有足够的智慧，该怎么办？

明奘法师：我们内在的觉性，是佛；心正而不邪，是法；清净无染的本能，是僧。我们自心的三宝，这种觉、正、净通过什么方法才能发掘出来呢？通过佛陀的经书法宝，通过出家人的言传身教。经书法宝是教学的工具，但是这些工具要有人教导才能运用自如。出家人和一些修行多年的老居士，以他们丰富的实践经验，能指导我们领会经文的义理，掌握修行的方法。我们每个人内在的佛法僧三宝是本具的，但是要通过外在的三宝来唤醒。

为什么要敬佛礼佛呢？菩萨是觉悟的圣者，他并不需要我们的礼拜和供养。礼拜忏悔，是为了培养我们的慈悲之心，谦和之心。“礼圣者足，见贤思齐也”，我们礼佛赞佛，是希望能学习佛陀的行止，通过生命的实践，把内在的觉、正、净三宝开显出来。希望佛陀给我们做证明，我们在这条觉悟的道路上也要开始迈进了。

用最高贵的头接触地面，可以一方面去体会与圣者足迹的亲近，一方面去体会与整个的大地的融合。大地涵养了无数的可能性，地球上万事万物都是靠土地的滋养，我们也要作育和大地一样广阔无边、谦和朴素的胸

怀。

某营员：有些人一碰面，就引起我的嗔恨心，怎么解决这个问题呢？

明奘法师：大家有没有看过木偶戏？我们小时候经常能看到，戏台上有一个傀儡，提着绳子牵住，不停地牵动绳子，木偶人就做出各种动作。当你在面对另一个人，尤其是一个你不能包容的，甚至有着深仇大恨的人的时候，你可以试试把自己抽离出来，仿佛在空中有另外一个自我在看着这个愤怒的自己。和仇人对立的自我，那是一些不能作主的情绪，是我们的习气烦恼，我们之所以有轮回，就是因为被这股业力的力量牵扯着，制约着。这是幼稚的自我，暴躁的自我，失去理智的自我。而那个站在高空中的我呢？是成熟的我，健康的我，保持正常平衡心态的我。

佛法讲“空有不二”，相上的有和理上的空高度地融合。那么，是不是是非善恶就没有一个准则了？我们讲“一切皆空”，是不是说房子烧了就烧了吧，拆了就拆了吧，行不行呢？把这里拆了，就算和尚不找，赵县公安局也要追究我们的责任，这是不晓得世间的法则。但是三百年后，这里会是什么样子？可能是更加金碧辉煌的楼阁，也可能是一片废墟，所以万事万物都遵从着诸行无常、诸法无我的原则。如果你能认识到这一点，那么就知道自他的仇恨对立是没有意义的。当然这个说起来比较简单，但做起来确实很困难。这就要真心地忏悔，祈求菩萨的帮助，消解多生多劫的怨仇，消解内心的怨恨。

这可以有两种方式。一种方式，你可以找一尊和自己最有缘的佛或者菩萨，把自己的心绪、烦恼向他倾诉，不要把他当成高高在上的神祇，当他成你的亲人、最知己的同窗好友，向他倾诉，这是一种释放。还有一种

禅修的方法，叫做次第的慈悲观。先在心里确定一个比较尊敬又不特别亲近的人，然后对他修观。观想把自己的慈悲、自己的爱护给予他，使他得到安乐和幸福。接下来再对一些陌生的人修观，同样把你的慈悲给予他。第三个步骤是对自己亲爱的人修习，最后再对自己的怨家仇敌，把自己的功德和利益，自己的善良美好，无保留地分享给他。这是慈悲观的修法。

某营员：在寺里的这几天感觉很清净安详，可是回到家里后如何保持这种清净安详呢？

明奘法师：这恐怕是我们在座所有人都要面临的问题。在日常的生活中，我们都是受环境制约的。寺院这个特定的环境可以培育我们的慈悲心和清净心，但是回家之后，这种清净心可能就会很快消失，在柏林寺的生活都会成为梦幻泡影。那我们该怎么办呢？我们要经常回到寺院里或者优美的大自然中再去充电。根据自己的情况，你还可以在自己的生活中安排一些时间去培养这种心态。培养的方式有很多种，参加夏令营是一种，禅七法会也是一种，念佛也是一种，也可以到空旷的自然中去冥想、去散步。

某营员：您刚才在训练觉知力的时候，我感到身上非常难受，应该怎么办？

明奘法师：当我们观察比较深入一点的时候，就会产生感受，这个感受有时候会非常难受。有一次我在打坐时，感觉好像有很多的针同时从身体里面往外散，疼得简直无法忍受，我真想睁开眼睛看看是不是真的有这些针，但是我没有，因为我知道它只是种感觉。在这种时候，你唯一能做的就是把持住你的心，难受也不要躲避，直接地去观察这种觉受，不需要任何的反应，也不要有任何预期的目的，放下喜欢和厌憎，只是单纯地观

察它。有的人会感到挺愉悦，好像我也没有了，妄想也没有了，瞌睡也没有了，但是这个时候也不要贪着，还是单纯地观察这个觉知。

明影法师坐禅开示

(2004年7月24日)

今天我想先给大家介绍一下禅宗的这个“禅”字。我们来柏林禅寺学习生活禅，生活禅的“禅”是禅宗的“禅”，是般若的意思，不是坐禅的“禅”。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，这是大乘菩萨所要修习的六度法门。禅宗的“禅”是其中的第六度——般若波罗蜜，不是第五度——禅波罗蜜。所以，祖师说，“禅非坐卧，亦非定动”。

为什么说祖祖相传的禅宗心法是般若波罗蜜，而非指禅定呢？我们从很多祖师的语录和诗偈之中就能体会到这一点。六祖大师讲“摩诃般若波罗蜜，最尊最上最第一”。永嘉禅师的《证道歌》中也有“有人问我解何宗，报道摩诃般若力”的句子。那么般若是什么呢？《金刚经》中讲的“应无所住而生其心”，是对般若最好的诠释。很多营员经常会问，在学习打坐期间，出现的各种感受和境界，如何来对待？我们修一切法都要以般若来统摄，遇到的问题都要以般若来引导。在修行中，无论遇到何种境界，不管是好的，还是不好的，都不要被它牵引，不要执著，不要住于其中，应无所住！把握了这一点，我们就能够逐步地深入到佛法的修行中去了。

般若智慧是佛法的精髓，一切禅定和善法都可以与其他的外道所共有，可以与世间的善法相通，但是般若是佛法的不共法，是佛法所独有的。禅宗就是直传诸佛的涅槃妙心，直取第一义谛，当下体证般若波罗密多。赵州和尚的禅法，在这一点上尤为特色，流布千年而不衰。

也有同学问，柏林寺的禅法——生活禅，它的特点是什么？生活禅直

接缘于祖师禅，是祖师禅在我们现时代的一种诠释和发扬。因为生活禅是我们的老和尚在柏林禅寺，在赵州和尚的道场提倡起来的，所以说赵州和尚的禅法是生活禅的源头活水。与禅宗的五家相比，赵州和尚的禅法有禅戒并重、禅教并重的特点。我们师父的恩师虚云老和尚，也是主张禅戒并重、禅教并重的，大家可以在以后的研究中不断地来体会这一点。老和尚提倡的生活禅，与这两位禅宗巨匠是分不开的。

禅宗是了生脱死的第一妙法。如何来了生脱死呢？我们要先从见地上有一个清晰的认识。首先什么叫生死？生死的核心是什么？一定是有一个自我，有一个生死的主体，才会有生死。所以，生死问题的核心是我执，认为有一个实在的自我；对外则认为有一个实在的世界，认为任何事物都有独立不变的自体，这叫法执。我法二执是一切问题的根源。但是所谓的自我是根本不存在的，只是我们凡夫深固的错误认识而已。般若就是要直接破除我法二执。我见破除了以后，不再执持五蕴为自我，生死流转没有了主体，这时生死就不了而自了。生生死死本来就是虚幻不实的，所以古人常说生死如幻梦。

今天我给大家介绍一种用功的方法，这种方法与南传 上座部 的佛教和藏传佛教有共通之处，就是直接抉择我之有无。大家把呼吸调整好，坐姿安顿好，然后直接地审看，这个平时东奔西跑，会哭会笑的“我”，在此时此刻的具体表现是什么？我们又是如何把它形象化，变成一个可以执持的对象的？打坐的时候，我们想求解脱，会思考问题，那么能思考的主体是什么？天气很热很烦恼，这个热恼的主体，又是如何呈现的？如此这般，以我们的觉知力来仔细地推求、观察，深入地反省、反思。执持一个坚固

不变的我，是凡夫无始以来的习气，不是听到几句话，懂得一些道理就能够放下的，所以，我们必须深入地修行，深入地觉观。

静坐中，大家要试着用最敏感的觉知，把所谓的“自己”清楚地体会出来。平时我们总是说，我要思考，我要解脱，要求很多，今天我们把注意力从要如何如何上面移开，转过身来看看这个我，看看这个不甘寂寞，似乎永远无法满足的我到底是什么。只有把它明确了，我们才有可能解决以我为中心的生活问题和生死问题。自我是什么样的感受和形象，又是怎样的存在方式，希望诸位都能深入进去仔细体会。现在可以稍微活动一下，然后准备上坐。

（止静、开静）

先做一次深呼吸，然后手轻轻地搓动，搓热以后做一做脸部、头部和颈部的按摩，使头部和颈部放松下来。然后是后腰，身体左右前后活动活动，把膝盖揉一揉，然后把腿再轻轻地放下来。我们打坐的时候，身心所处的状态比较微细，这时要让这个细法散去，散去以后再下坐。如果这个细法没有散去的话，淤积在我们的身体里会生病，这一点大家要特别注意。尤其在家里打坐，下坐的时候一定要认真，要一丝不苟。让自己的心态逐步恢复到日常生活的状态，然后再去忙其它的事，不管事情多紧迫，这个过程也不能忽略。如果经常下坐很匆忙，人就会变得越来越急躁。

我想请大家来谈一下刚才用功的体会。用最简短的语言描述一下，我们打坐时的自我是如何表现的？

（某营员）：师父，我认为有四种可能是我。第一种是身体的感觉；第二个能感觉的那个是我；第三就是我心里想的东西是我；第四个是我能

想东西的是我。

（明影师）：你的思考是很深入的，但用功的方法是要大家直接去看自我的存在状态，而不是给“自我”下结论。

（某营员）：我在找我的时候，发现找不到自己了，就产生了一些问题。比如说此时此刻的我到底是什么？开始想这个肉体应该是我，但是我想不对，如果没有金钱没有饮食的话，那这个肉体肯定是死的，肯定不是我。然后我又想那个死后的灵魂应该是我，但是如果不投胎到这个肉体，而是以另一种形式出现，那也不能说是我。另外一个人还有诸如性格等等抽象的东西，但是这种性格也不应是我，因为跟我有相同性格的人很多。这一刻的我和上一刻的我也不一样，昨天的我可能很生气，对一些事情意见特别大，但是今天的我却看起来云淡风轻的样子，反而觉得当时怎么会生那么大的气呢，自己都有点不理解了。想来想去，觉得好像真的是“诸行无常，诸法无我”。所谓的“我”真的是由因缘聚合而成的，没有一个真正的存在。但我不明白的是，如果没有一个真正的我，那么又是谁在因果轮回中承受果报呢？

（明影师）：如果能够真实的见到自我是不存在的，因果轮回就会止息，因为已经没有了轮回的主体。永嘉禅师讲“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”当然，因果也不是从此就断灭了，而是转变成了度众生的因缘。刚才这位营员用了很多概念，比如说肉体是我，事实上，我们闭着眼睛坐在这里时看不到肉体，更看不到父母生我们的因缘，这些都是我们的记忆和知识。这个方法是让大家直接去看，而不是思考出一个结论。但是刚才这位营员的思考是很深入的，按照佛法的理论深入地思维也是禅修的重要

内容。我们开始学习打坐时，首先会遇到思想上的对抗，运用佛法的理论和方法反复思考，逐步破除思想上的障碍，这是修行用功的必经之路。

（某营员）：我的体会分为两个阶段，开始的时候，我想自己就是山河大地，和外界没什么明显的界限。但是当开始腿疼了，烦恼了，热了，我觉得那个热和烦恼，还有能感受这种烦恼，在思考问题的这个是我。以前那些似乎是明白的东西又都不明白了。

（明影师）：那就说明以前的明白还很不稳定，烦恼一上来就糊涂了，所以，烦恼会使我们失去智慧。至于想到山河大地是我，这还是在思考的层面。

大家要试着用我们此时此刻生命所表现出来的最敏感的觉知去直接地认识。我们在此时此刻坐下来把腿盘好，然后放下万缘去体会，如果不能在对自我有所认知的話，那其他任何时刻的努力都带有盲目性。

现在我们要直接去看，而不是让大家下结论，有了结论就会被结论束缚，会住在结论上而成为障碍，那就不是“应无所住”。刚才第二位营员的回答比较深入，她发觉找不到自我，找不到自我的时候可以先暂时安住在这种找不到自我的状态中。事实上，这种状态很难持久，无始以来形成的烦恼习气很快会以妄想和昏沉的方式表现出来，破坏我们刚刚找回的对生命的正知。甚至有些想法我们抓住它不放，认为那个想法很重要。要知道那个想法是如何想起来的，那个想法并不重要，想法的主体才重要。思想的主体是什么？念头是如何起来的？这个才重要。这种修行方法的要点是，一路看下去，不要用知识和思想。因为知识是我们通过学习得来的，储存在我们的记忆里。思想是我们生命的作用和功能，不是生命的主体，也不

是自我的主体。我们只是看，也不管它是有我还是无我，住在无我这个概念上也是执着。因为有我，所以才有生死，才有 轮回， 才有因因果果和无穷无尽的忧悲苦恼。

当你真正地看下去，发觉所谓的自我根本就不存在的，完全是我们的错知错觉，这时候一切的烦恼、痛苦和生老病死的现象都会止息。没有一个独立的“ 我 ” 存在 ，这就是般若的核心，万事万物都没有独立不变的自体。作为我们有情来说，首先是要认清没有自我，只是我们坚固的以为有自我而已，是我们的认识错了。所以六祖大师讲“ 正见名出世，邪见名世间。” 是我们错误的认为有一个真实的自我在生在死、跑来跑去；有一个实实在在的山河大地，有一个实实在在的法界。这样就麻烦了，生老病死忧悲苦恼永远不离左右。所以，我见是一切邪见的根本，我法二执是一切问题的核心。

当我们直接去看，甚至不需要借助经教，就是去看到底所谓的自我是如何表现的，一路看下去，这是功夫。这不是思想和理论，而是用我们最敏感的觉知去体会。无论是坐在这里，还是在工作和生活当中，要养成时时反观的习惯，反复观察自我是如何表现的，一路看下去，一直看到虚空粉碎、大地平沉。那时才是到家的时候，那时才是从迷 梦中醒来 的时候。

小乘佛法重在破除我执。当直接去看我们的肉体和精神，看到确实无我的时候，对自我的错误执取不再现起，这就是 破了我执 。大乘佛法的境界不但证得无我，还要证得万事万物都没有独立不变的自体。这时候就能够体证到妄念的彻底止息，不管是粗重的我执还是微细的法执都了不可得，证得 我法二空的实相境界 。大乘佛法与小乘佛法的区别大致如此。

事实上我们坐在这里，看不到山河大地，也感受不到那些因缘和知识。坐在这里有什么呢？我们把眼睛一闭，看不到有肉体，所谓的肉体也是感受到的，这时能看到和感受到的是什么呢？我们坐在这里，只有活跃的思绪和对身体的感受，只有这两种。定多慧少的人所体会到的可能是感受多，念头少。有身体相续不断的感受，总是有个东西在那儿，到底那个东西是什么？要仔细地观察下去。慧多定少的人身体虽然僵硬，也有感受，但往往表现最多的是活跃的思想，那些法相名词、各种东方的西方的思想、知识特别活跃，都放下来看，到底那个思想的主体是什么？念头是怎么起来的？念头的主体是什么？是怎么表现的？一路看下去，任何结论都是死的，有结论你就会把他印在心头，就住在上边了，那就是生死的根本。

仰山慧寂禅师是沩仰宗的第二代祖师，沩仰宗是禅宗五家最早立宗的一家。仰山禅师从小出家，智慧非常锐利，他参访了很多大善知识之后，来到沩山，见到沩山灵佑禅师，就问如何是真佛住处，真佛到底住在什么地方？这几天有好多营员给法师们提问题，到底什么是佛法的真知真见，最高的佛法是什么？祖师也这样问。这时沩山禅师回答：“以思无思之妙，反思灵焰之无穷。思尽还源，性相常住，事理不二，真佛如如。”这可以说是最高深的佛法，这不是结论，要直接看，谁在思想、思想的主体是什么、感受的主体是什么？念头是怎么起来的？直接反观思维的主体。

如果我们不知道念头是如何起来的，就会被这些念头所左右，念头是生灭不停的，我们就会被动地流浪在生死长河之中永无了期。所以说要反观反看，要思无思之妙。

（某营员）：法师，我有个问题就是，我在刚才打坐的时候，到二十

多分钟的时候出现一种状态，就是刚开始坐得不舒服，后来坐的没有感觉到自己不舒服，然后意念好象似动非动的样子，感觉到外面的声音动静也没有什么影响，我想问一下，这是不是定的一种状态，下一步应该去做什么。谢谢！

（明影师）：这是粗重的妄想歇下来几分的感受，应该继续反观。什么是定呢？就是我们能自然安住于一种相续的状态。刚才我讲的不是让大家去得定，而是一路地去看，直取般若般罗蜜多，直取涅槃妙心。涅槃妙心是非定非动的，不是让你找一个地方去住，因为四禅八定都在三界内，属于次第的修法。禅宗是般若般罗蜜多，是般若乘、般若宗，直取涅槃妙心。涅槃妙心不是定在一个地方，不是住在一个地方，而是“无念、无相、无住”的。因为我们很多人包括我自己也一样，下意识的总是要远离烦恼，希望进入到一个没有烦恼的状态，想找一个地方住，这从根本上是与般若不相应的。这一点大家要特别注意。

是不是说我们就不要修定呢？当然不是，戒定慧三学是佛法修行的总纲。因为我们欲界凡夫最大的特点就是散乱心重，我们自然的安住在散乱心上，而不能趋向涅槃。这时修定能够对治我们的散乱心。但是定并不是目的，般若波罗蜜才是目的。生死是要以智慧来解脱的，不可能以定来解脱。但是定又是慧的基础，如果我们只停留在知见上，停留在思维层面，不管说的多明了，说得多符合佛言祖语，也不能解决生老病死的问题。因为那只是思想，只是妄念的表现。当然妄念里面有正知，但正知是用来干什么的呢？是用来帮助我们一路的探寻下去，超越一切散心和定心的状态，直趋涅槃。那样才能解脱。

祖师讲：“先以定动，后以智拔”。所以定的修行是必要的。当我们反观的功夫用久了以后，就会逐渐的培养出定力。当他真正有力量的时候，才有勘破我法二执的机会。所以现在我们就要开始用功，要不断地去用功，最后才会有力量，才会自然安住 在那种一路看下去的方法上。能做到心心念念地去直接体究我们此时此刻生命的本源，这是功夫成熟的状态。想找一个地方住，想赶紧远离烦恼，这是我们常犯的通病。

这几天也有好多营员提意见，说讲座、讲课的内容太浅显了。事实上，如果说大家还执着于义理的 深浅 ，那就还不可能理解深刻的佛法，深的佛法不可能是向外探求可以得到的。谁的佛法最深呢，当然是释迦牟尼佛的佛法最深。佛陀在世的时代，他的许多弟子最初以外道的身份见到佛陀，世尊就招招手说：“善来，比丘”。仅说了这四个字，许多比丘因此就能须发自落、证阿罗汉果。这才是最深的佛法。那些深细的理论恰恰是对执着很深的人说的，因为他不能直下去观察内心的起心动念，总在外境上寻找答案，内心所住的邪见太多了，所以需要甚深的佛法正见来对治。如果我们学到了很多佛法知识，反而使我们轻视基础的佛法，那我们所学到的佛法就成了慢心的资本。这样 的心态 是需要检查的。

我自己也是从这样的阶段走过来的。我最开始学佛是自己读经，大量阅读大乘经典。觉得法师们的讲法没味道，下来专门挑讲法老师的漏洞，心里特别不平。但是后来，通过不断地亲近师父，经常看到在许多年轻的法师讲法时，我们师父都坐在旁边，听得很认真，而且他每次在最后总结的时候，都能谈出他自己的体会，都是发自内心的感受。反观自己，我们到底是以什么心态在听呢？我们学到佛法是使自己越来越执着，越来越增

加我慢贡高和分别心？还是为了放下分别心，使我们的胸怀像大海一样，越来越宽广？赵州和尚曾经讲过：“三岁顽童强于我，我即向他学”。

如果听得不相应时，我们可以反观其心，看一看能听的自我是什么，这时你就在直接体验第一义谛，直接在修行佛法，别人在讲什么已经不重要了，都成了我们深入佛法的因缘。祖师讲的很清楚了：“路逢达道人，第一莫问道”。禅是不能从外求的，一定要反观其心。诸佛的言教，诸大善知识的开示，都是为了要引导我们反观其心。佛法的核心就是破我法二执，这是佛法的根本宗旨。破除了我法二执，一切问题就都解决了。总是想住在一个深妙的境界上，找一个深妙的佛法去住，离开我们内心的真实体验去找一个文字的答案，这是许多人的通病。

在一千多年前，赵州和尚住持古观音院的时候，有一位禅者，可能是有些傲慢吧，他听赵州和尚总是说吃茶去，来过的吃茶去，没来过的也是吃茶去；刚到的吃茶去，常年住在这里的依然是一句吃茶去。他觉得没有味道，觉得这样的佛法不过瘾，所以要跟老和尚告假，要去南方修学佛法。赵州和尚就对他说，好啊，那你就去吧，但是我要忠告你，有佛法的地方不要住，没有佛法的地方更不能停留。结果这个学人就非常疑惑地问他，有佛法的地方不能住，没有佛法的地方也不能住，那不就没有地方可以住了吗？那我住在什么地方呢？赵州和尚回答，柳絮！柳絮！因为一切有为法，如梦幻泡影，都是不可以住的。一切法都在刹那的生灭当中，无住是世间万象的本性。你想找一个地方住，不管住的地方是什么，“若有所住，即为非住”。若有所住，即有所缚，生老病死、忧悲苦恼一个也免不了。

无住是佛法的根本。当时还有人问赵州和尚，“佛法久远，如何用心？”

赵州和尚生活的晚唐时代离正法时期也已经很遥远了，当时虽然禅宗特别繁荣，但毕竟能悟道的一千人一万人之中出不来一个半个。所以，如何用功？如何真正地深入佛法？这是每一个严肃的修行人每天都要思考和抉择的问题。所以有人就问赵州和尚，“佛法久远，如何用心？”赵州和尚回答，“你看前汉后汉 把揽天下，临终时半钱也无分”。什么意思？西汉东汉几百年的江山多辉煌啊，整个天下都是他们家的，但是到了灭亡的时候，半分钱也留不下，无常啊！观无常，观察我们内心的变化，观察妄想的流动，观察万事万物的变迁，这是修行的重要方法。

比如我们这次活动的安排，天天在变，一会儿一变，刚通知在万佛楼，一会儿又改成了 观音殿，搬来搬去的，变化无常。如果你要对此很执着，就会产生很多不满的情绪，你会说这么大型的活动为什么不严格地按计划来进行？从事情上来说，有这样的问题是正常而合理的，但这恰恰也就是烦恼的根源。任何事物都是由非常多的因缘成就的，我们所能了解和控制的 因素是少之又少，我们不可能让事物完全按我们的计划和意愿来发展。变了就随顺变化，变了我们就适应变了的情况。对过去的计划、想法和结论都不要固执，“应无所住”，这才是佛法。能够随顺变化了的情况就不会有烦恼。

所谓的烦恼一定是你抓住一样东西不肯放手，而它已经变化或消失了；或者实际发生的情况与我们的期望不一样，我们就会感到很痛苦。结果已经产生了，还再反复地想如果我要不那样做结果就会如何如何。这就是颠倒梦想，完全是自寻烦恼。大家可以自己体会，我们曾经最烦恼的事情和心情，现在在什么地方？自己的执着心总是抓着烦恼不放，已经过去了几

十年还时常在心里把它翻出来品味品味。所以，是我们自己不肯放弃烦恼，而不是那个事情要找我们的麻烦。古人说，但得心不碍物，物岂碍人？祖师还说：“凡夫除境不除心，智者除心不除境”。我们不要只是在事情上用功，要多在自己能动的心态上用功，这是修行的要点。

神会禅师曾向六祖慧能大师问过六个问题，其中一问是：“先佛而后法，先法而后佛？佛法本根源，起从何处出？”六祖回答：“说即先佛而后法，听即先法而后佛。若论佛法本根源，一切众生心里出。”所以，我们能知能觉的心智是万事万物的中心。日月星辰，山河大地，一切的世间法乃至佛法，都是我们自心所显，都不离开我们现前的心地，都是由我们此时此刻的心智去感知、观察和思维的。我们对万事万物的认识都不能离开此时此刻的觉知心。不了解我们能觉知的心体，只是一味地在变化不息的事物上用心，那就正如六祖所说：“离道别觅道，暗行不见道；波波度一生，到头还自懊。”我们现在直接用我们能觉知的心智，去缘念、反观我们的心体，这是解决一切生命问题的根本途径。我们不应该离开自己的心灵去寻找生命的答案，要直接看自己到底是什么。我们要解决自己的问题，先要知道自己是怎么回事，你才有解决问题的机会。

文字的佛法一方面是要说明白这个问题，但仅是说明白并不是目的，说明白了是为让我们放弃对事物的错误认识，然后深入地用功。所以，佛法的知见从根本上说不是思想，不是要建立一个完美的思想体系给精神一个住著的空间，而是为了要让我们放下一切错误的思想。正见是为了对治邪见的，当邪见被破除的时候正见也不能留。佛法的知见就是文字般若，广义的说即是一切佛教的经论。文字般若的目的是为让我们生起观照般若，

即是身、口、意三个方面的修行实践。生起观照般若的目的是要深入实相般若，即是契入我们的生命和宇宙万象共同的本体。这是佛法修学的次第。一切佛法的经典不是让我们去住著，而是让我们拿来作武器，破除对任何知觉、感受、知识和思想的贪着和执取，使我们的生命从对世间法乃至佛法的错误认识中彻底解脱出来，最终获得生命的自由与自在。

（某营员）：请教法师，我在坐的时候体会，这个妄念它也是一个看似客观存在的东西，有些时候还能够觉到，它似乎表现出来象惊涛骇浪的一样厉害，那么这个时候我们应该怎么把它做得了主？不使它做自己的主，请法师慈悲开示。

（明影师）：我们这时没办法做它的主。既然是惊涛骇浪，那就让它滔滔东去好了，我们只是看，做一个冷静的旁观者。有人问赵州和尚：“二龙戏珠，谁是得者？”赵州和尚回答：“老僧只管看。”只是去看那些烦恼，看一看，体会体会，你只要不为所动，它很快就会过去；如果你要相续的话，抓着烦恼不放，会是什么结果呢？它也留不住，只会多受一些痛苦。事实上万事万物从来没有停止过，从来没有住过，只是我们老想抓住一些东西。刚有一点好的感受，想抓住不放，结果很快会变成痛苦。我们只是看，全面地接受，一切苦乐境界的发生都有它深刻的原因，我们最好的态度就是接受它，观察它，向它学习。

（某营员）：刚才您说，我们需要找到我们自己才能把一切烦恼彻底根除掉，但是我们必须一直找一直找而没有结论，我们每个人都是经过无数的生生死死，那生生死死的最初是什么？如果一直找还是没有结论，那还是一直找，那烦恼不还是一直断不掉？

(明影师): 我们不能向外找,也不能向无始以前找,我们就在此时此刻反究其心。万事万物都没有离开此心,往前推就会越推越远,越推离佛法越远。有生必有死,有死必有生,只要我们还有我法二执,生生死死就永远不会有穷尽,没有最初,也不会有终点。你只要体会此时此刻的自我存在,当你在体会的时候就没有顺着生死烦恼的方向造作。当我们注意去看,而不是被动地相续那些烦恼的时候,烦恼会很快结束。烦恼减轻一分,生死就解脱一分。比如,如果有人在路上骂我们一句,我们会非常烦恼,我们会想,他为什么如此没有修养?他为什么如此莫名其妙地对待我?你看都是在别人身上找的啊,我们仔细地看一看自己,为什么经受不了别人的考验呢?自己是固守了什么才使自己对别人的刺激这么放不下?如果你这样找的话,烦恼能留得住吗?

看下去并不是没有结果,也不是没有尽头。当我们一路看下去,看妄想的起处,最后能看到诸法的缘起,念头的起处也就是诸法的缘起,“见缘起者见法,见法者见佛。”那就能见到从来没有离开过我们的涅槃妙心,见到我们本来清净的佛性。由于从无数生以来我们一直住在愚痴的认识上,把本来清净的佛性执著成了妄想和生死烦恼,现在想放下执着并不容易,我们就一路看下去,不住于任何文字的结论,我们只为证取诸法实相。当功夫成熟的时候,诸法实相自然会显现,一切无明烦恼就会彻底止息。那是诸佛菩萨自住的大自由、大自在、大解脱的涅槃境界。当然,这个尽头是我们现在还很难达到的,但我们对此要深信不疑,要立大志向,发大精进心和长远心。

我们大家要学观自在菩萨,随时观察我们身心的存在状态,常年累月

的观下去，一生一生的观下去，最后就能深入般若波罗蜜多。当行到深般若波罗蜜多时，就会如《心经》所说，“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”真实的见到一切有为法都是虚幻不实的，都是虚幻的存在，这时就能彻底解脱一切生死轮回，那才是我们要的结论。当然，对于禅师来说，涅槃的境界也不能执着，而是要“向异类中行”，分身尘刹，化度有缘。这便是禅宗悟后的觉悟人生和奉献人生。

净慧老和尚三皈五戒开示

(2004 年 7 月 23 日)

各位营员：

今天这个活动是一个结缘皈依。所谓结缘皈依，原则上，也不登记，也不填写皈依证，大家通过这个仪式，与三宝结上一个善缘，结上法缘，结上佛缘。按照佛教培养信仰的过程，皈依可以有多次，甚至每天都可以皈依。比如说，我们这次在这里参加夏令营，有一个结缘皈依，以后参加别的活动，也可能还有结缘皈依，我们还可以参加。在南传佛教的国家，每一个大型的活动，开始都是三皈五戒，每个人都要多次地参与。

我讲这个话的意思是什么呢？就是希望各位不要误解，我这一次皈依了，下一次就不用皈依了，或者说，这一次皈依了，就是以某某为师，以后有别的法师，在那里讲皈依，我就不一定认那个法师是师父。从三皈依的意义来说，我们是皈依佛、皈依法、皈依僧。佛，具体来讲，就是皈依本师释迦牟尼佛。扩大言之，也可以皈依十方三世一切诸佛。如果从每个人的自心是佛来讲，也是皈依我们的自心佛、自性佛。皈依法，严格的说就是皈依真理，具体的说，就是皈依释迦牟尼佛所说的一代言教，也就是三藏十二部一切经典。三藏十二部一切经典是法的载体。法本身是无形无相的，法的究竟义也是我们的自心，所以要皈依我们每个人的自性法宝。皈依僧，僧者众也，所谓众就是指僧团。所说的僧团有广义的和狭义的，狭义的就是四人以上的五比丘，十比丘，乃至我们柏林寺的所有出家人。广义的来说，我们全中国的所有比丘、比丘尼，全世界的所有比丘、比丘尼都是僧团的组成部分，我们皈依的对象就是这整个的僧团。整个的僧团

里面有贤圣僧，也有凡夫僧，我们在皈依的时候，不要去选择，我只皈依贤圣僧，不皈依凡夫僧。因为我们每个人，还是肉眼凡胎，不认识哪个是圣贤僧，哪个是凡夫僧，所以我们在皈依的时候，要观想佛教的整个僧团，就是指现在住持佛法的这个僧团。其中圣贤僧还包括菩萨、声闻、缘觉、历代祖师，都是我们皈依的对象。所以千万不要局限于我是皈依净慧的，我是净慧的徒弟，不要这么说，这么说我们的加持力就不够。我是皈依所有的圣贤僧和所有持戒清净的凡夫僧，心量能够这样的广阔，那我们得到的加持就不同，是一个整体的加持。作为出家人也要有一种广阔的心量，不能说张三是我的徒弟，李四不是我的徒弟。所有的在家信佛的人，都是三宝弟子，都是这个教团的一份子。我们佛教教团，包括四众弟子，就是出家二众、在家二众。出家二众，因为他的责任重大，所以称为僧团。将在家二众包括进来，就叫做教团。我们今天皈依了佛教，也成为这个教团的组成之一了。时时刻刻应该有这么一个观念——我也是这个教团的一份子，这样就会觉得肩上有责任，身上有使命。这样就能够把皈依的意义扩大，把思想境界扩大。我们只有面对整个佛法僧三宝，信心才会不断地得到巩固，得到增长，在修行的道路上才会得到全体僧团的摄受或加持。这是我讲三宝和皈依比较原则的理念。

那么什么叫做皈依呢？这个“皈”字，往往大家不认得，也有人认成“反”字，也有人认成“板”字。这个“皈”字是很有意义的，这边是个白字，那边是个反字。白反者，就是反白。一个没有学佛的人是处在迷失的状态，相当于是黑的。当我们慢慢地觉悟起来，就慢慢地从黑回归到白。所以，佛法为白净法。白的、干净的叫白净法。从这个字面上来看，我们

就可以很清楚地知道“皈”的意义是什么。“皈”是回归，从迷向悟，从黑向白。也可以说就是回归到自性三宝，因为我们每个人自己也具足三宝。如果自性不具足三宝，只皈依外在的三宝，那不是佛法的意思。佛法的意思是自心是佛，自心是法，自心是僧。自心具足三宝，皈依才有意义。所以，“皈”又是回归自性三宝。用一句时髦的话来讲，皈依就是回归我们每个人的精神家园。

“依”就是依靠，依托，依从。我们皈依三宝以后，就把这个生命以三宝为依托，以三宝为依靠，就要依从三宝的教导，不断地来破除烦恼、破除执著，开发自己的智慧和光明。这是皈依的意思。

今天大家借着夏令营这样一个因缘，来与三宝结缘，这是我们人生道路上具有非常重要意义的一个活动。希望大家不管是怀着一种什么样的心愿，什么样的心态，但是起码要珍惜这个善缘，珍惜这个法缘，也要珍惜这个佛缘。可能这一点善缘、法缘、佛缘，就是我们人生的一个转折，就是人生一个新的起点，就是我们未来要开悟，要成佛做祖，要转大法轮的一个起点。所以希望大家要十分珍惜。此次的皈依活动，我看到我们的教团又增添了一份新鲜的血液，有这么多年轻的善男子、善女人加入进来，这是佛教兴旺发达的一种象征，所以我本人也十分珍惜今天这个活动。相互地珍惜，相互地尊重，这就是我们佛法的希望，就是我们佛教这个教团的希望。扩而言之，如果每个人都能够珍惜这个皈依的仪式，并且对三皈、五戒和十善都能逐步地来实践，依教奉行，我们就能成为净化人生、祥和和社会的一股积极力量，这也是我们对时代、对国家、对社会的一种贡献。所以这件事不管从哪一个方面来讲，意义都是十分重大的，希望我们能彼

此珍惜。下面就来进入这个皈依的仪式。

首先是进行忏悔，我在上面说一句，各位在下面就跟着说一句。大家都合掌。

(忏悔偈)

下面是正式皈依三宝。在皈依三宝的时候，能不能真正得到受用，就靠我们能不能做到在意念上的观想。所谓观想是什么意思呢？就是一定要进入到这个境界，进入到我们现在这样的一个场面。观想有三个方面，第一讲眼，叫眼观 坛仪 。目前的 坛仪 就是观佛像，大家要把这个佛像看得清清楚楚的，然后把皈依师的形象看清楚，把在场的各位引礼师看清楚，这些都是 坛仪 的一部分。第二是讲耳，耳听法言。我在这里宣读的三皈依文，就叫做法言。耳朵要听得清清楚楚的。第三讲我们这颗心，要心存观想，观想什么呢？想到我们今天来接受皈依，这个皈依的对象是指佛、法、僧，佛法僧三宝具足无边的功德，遍满虚空，遍满十方世界，无处不在。我们怎么观想呢？想这些功德是如实存在的。我们今天观想的目的是什么呢？要观想这些功德都能够发动起来。我在第一次说三皈依文的时候，你就作如是观想。说第二次三皈依文的时候，你就观想已经发动起来的三宝功德，从十方的时空，聚集到我们的头顶上来，如云如盖。就好象天上出现的彩云，像个宝盖盖在头顶。第二遍如是观想。当我说第三遍的时候，观想十方三宝的功德如云如盖，从我头顶贯注全身。观想如果能够成就，我们就可以得到三皈依的戒体。三皈依本身也是戒，所谓戒体又是什么呢？有能量没有形象，是我们未来成佛的金刚种子。大家能够听明白吗？首先观想十方三宝的功德充满虚空，遍满法界。然后观想这些功德发动起来，

如云如盖，汇集到我们头顶上来。第三步，这些功德从我们头顶贯注全身，自己就真正得到了这种能量。这种能量就是我们止恶行善的一种动力，就是我们成佛做祖的一颗金刚种子。要成就这种观想，一定是要排除所有的妄想杂念，要全身心地投入到现场，才会有几分相应。现在我们就来进行今天的皈依仪式，大家如果没有法名就称自己的名字，我在上面说，“称自己名”，你在底下就说“弟子某某”，因为有的人不一定要去登记，我们这是结缘皈依。

（皈依仪式）

上面是三皈依，下面说五戒。受三皈依的人都可以随喜五戒。五戒，第一，不杀生；第二，不偷盗；第三，不邪淫；第四，不妄语；第五，不饮酒。这五条戒是佛教一切戒的基础，是社会伦理道德最基本的原则，也是世界法律最基本的依据。一切的法律离不开这五条，所以说这五戒非常重要，是我们做人的根本，也是我们成佛做祖的根本。

五戒可以多次受，可以次第受。什么叫次第受呢？比如说我们今天在场的有两三百人，有的人能够守一条戒，有的人能够守两条戒，有的人能够守三条戒，乃至有的人能够把五条戒都守住。能守一条戒的人呢，你就受一条戒，在五戒中杀、盗、淫、妄、酒，不管守哪条戒，都可以。能守两条戒的，那你就受两条戒。也可能有的人发心大，环境比较好，学佛的时间比较长，五条戒都能守，那么你就五条戒都受。这是一个什么样的意义呢？在说了第一条戒的内容之后，问你能持否时，你自己就考量一下，不杀生这条戒你能不能守，能守，你就答，能持；如果你不能守，你就不要回答，那就是说你没有接受这条戒的约束。你可以随缘去做，但不要故意

去违犯。其他的四条都是如此，这样叫做次第受。这次我受了一条戒，或者说受了两条戒，第二次还有机会，接受三皈五戒，我再来受一次，再受三条戒，再受四条戒。万一我五条戒都受了，可是犯了一条戒、两条戒，怎么办呢？也不要着急，你可以第二次再受，忏悔以后再受，只要你真诚地悔改，真诚地忏悔，再受戒还是有效的。特别是在家居士，佛陀慈心广大，给了我们特别的机会，所以希望各位不要畏惧戒律，能持戒才有自由，能持戒才有幸福，能持戒才是一个潇洒的人。不要看持戒很受拘束，不一定，持戒是很快乐的事情。下面我们就来说五戒。每个人要自己考量实际情况，选择回答能持或者不回答。

（受戒仪式）

各位非常好，大多数都受持了五戒。受持了五戒，我想就是我们信仰的落实，信仰的保证，就是我们人生健康发展的保证，所以大家一定要非常重视今天在这里所做的表态。那么怎么样来珍惜呢？时时刻刻忆念三宝，时时刻刻忆念所受的戒法。比如说我是一个三宝弟子，时时刻刻忆念佛、法、僧。今天我接受了一条戒或者说接受了两条戒、三条戒，某年某月某时在柏林寺受了不杀生戒，我就要好好地持守。

在这个地方我也跟各位做一点说明，这个说明在我们其他的法师，他是不敢说的，为什么呢？因为太严重了。比如说，不杀生，我们受了这个戒以后，还吃不吃肉啊，大家可能有疑惑。我觉得我们能吃素的是最好，万一不能吃素，或者是家庭环境不允许，或者是工作环境不允许，或者是自己健康原因不允许，那么你可以吃三净肉——三种干净的肉。这是佛陀规定的，不是我净慧杜撰出来的。不见杀、不闻杀、不为已杀，吃这三净

肉就可以了。在吃的时候，要生惭愧心，不要贪口福。为了我们的工作做得更好，学习更好，我以一种惭愧心来接受这种饮食。这个是讲不杀生这个戒。

不偷盗这条戒，不仅是不能够去拿人家的东西。我们在场可能有经商的人，经商的人不能偷税漏税，不能少报税，应该如实地向国家纳税，这也是戒律上的规定。所以、戒律的精神完全有助于公众道德的提升，有助于我们人心的净化和社会的祥和。

第三，不邪淫。不邪淫的意思是说我们不能够有婚外的关系。男女之间一夫一妻制，这个佛经上允许。当然在夫妻生活之间也要注意几点，比如说，佛教的重大节日，四月初八，八月初八，三月十九，比如说父母的生日，自己的生日，如果这一天有夫妻生活，那也就犯邪淫。希望大家要记住。有一些年轻的朋友，还没有结婚还在谈恋爱，在谈恋爱的过程当中应当要注意，不要朝三暮四，一定要仔细观察，看准一个人，我们就跟他交朋友，也要长期地观察，这样今后可能就是一个幸福的菩提眷属。否则你很轻率地交一个朋友，如果不好造成终身的遗憾，造成家庭的悲剧，所以希望大家在年轻的时候一定要想到，我们守佛的戒律，要保证自己家庭的幸福，子女的幸福，父母的幸福。

第四就是关于妄语，妄语包括四种：妄言、绮语、两舌、恶口。妄言就是说谎话，绮语呢就是低级下流的俏皮话，两舌就是挑拨是非，恶口就是骂人。这四个方面都不要去做。这个完全是可以做到了，不骂人是可以做到的，不说低级下流的话也是可以做到了，不挑拨是非完全可以做得到，不说谎话也应该做得到，但是这其中有一个问题，往往我们把这个谎话的

范围无限地扩大了。比如说，我们有许多年轻的朋友还不是家长，在家庭里仅仅是一个小字辈，在工作单位也是小字辈的。我们想去庙里参加一个活动，那么你能不能这么说呢？今天庙里有什么活动，我去参加，要请个假。这要看情况，如果家里人都认同，这样说完全没问题，如果家里的人还不认同，你就要方便地说，今天串个门。那是不是妄语呢？那不是妄语，那是一种功德语，护持自己的功德，是一种方便，是一种智慧。那么在单位也同样如此，你不能到处长科长那里去说，我今天上庙里去烧香。科长也好，处长也好，当时可能会批评你一顿，最后还要在档案里写上，那你就比较麻烦了。最后提级和奖金都没有你。这是说你要方便地护持自己的戒，方便地来护持自己的信仰，保证自己的宗教生活、修行生活能够很顺利，这就是方便。象这样说我去串个门，或者说家里有个什么事，这些都不是妄语。

禅宗里有一个故事，讲一个老和尚，坐在那里打坐，一个猎人正在追赶一只鹿，这只鹿就刚好从这个老和尚的前面跑过去了。跑过去以后这个猎人就来问老和尚，“老和尚，你看到这只鹿跑到哪个地方去了？”这个老和尚明明知道这只鹿是跑到左边去了，但是他不能告诉他，他说这只鹿跑到右边去了。猎人拼命地往右面去追，鹿也得救了，而猎人要犯杀戒，要造恶业，也没有了机会。这也是一种功德，你不能说这个老和尚打妄语。由此看来，我们护持功德的这些方便的话是允许的。

第五关于不饮酒，酒能乱性，由于饮酒会引起种种的后果，所以希望大家一定要发决心，戒掉烟，戒掉酒。戒掉烟酒有利于我们每个人的身心健康和家庭幸福。一些年长一点的人一定会知道，由于饮酒给家里带来

种种问题，一家人都不喜欢他，喝酒喝得醉熏熏的，不是摔盘子，就是打碗，不是骂这个就是骂那个。喝酒抽烟，不利于身心健康，特别是年轻人交朋友，小姑娘一定不希望所交的那小伙子，又抽烟又喝酒。所以，为了找到一个好对象，你也一定要戒烟戒酒，同时也是护持戒律。这个有利于身心健康，也有利于每一个家庭真正的幸福，还可以节约一大笔开支。一举三得，何乐而不为呢？希望你们戒烟戒酒，其中包括不吸毒，不吸食一切毒品。这条戒在当今来说，是重要的，希望我们每一个佛弟子做表率，影响这个社会，净化这个社会。

我们已经受了三皈五戒，接下来要发愿。发愿就是发菩提心。有了菩提心就有了动力，有了菩提心就有了奋斗的目标。

（发愿）

我们每一个人就象一滴水一样，如果放在桌子上，放在碗里，很快就会干掉，如果把这滴水放到大海里，就永远不会干涸，永远会起作用。所以将个人融化于大众，对我们当代的青年特别重要，一定要想到我是全人类的一份子，是国家的一份子，是社会的一份子，是家庭的一份子，要把我的心和我的力量，与家庭所有的人融为一体，和单位所有的人融为一体，和社会所有的人融为一体，这样本身就是修学佛法。下面是回向。

（回向偈）

非常恭喜大家成为三宝弟子，成为佛教教团的一员，希望大家从今天开始就要承续佛法的慧命，继承佛教的事业。每个人身上有责任，每个人内心有使命，这样我们的佛法就有希望，我们的人生就有希望。阿弥陀佛，祝福大家。

河北佛教慈善功德会理念

——《心灵互动》摘录

崇智法师

河北省佛教慈善功德会成立于 1996 年。在净慧大和尚的直接领导下，在常辉法师的操劳奔波下，河北省的一些四众弟子比较广泛地、比较深入地在一些地区进行了慈善捐助活动，比如太行山山区、张家口、承德、秦皇岛的燕山山脉，所有河北省最贫困、最落后的地区，都有着我们慈善会工作人员的身影和足迹。

通过这么多年的慈善会的工作，我们确实实地体会到，出家人不应仅仅是参禅、诵经、持咒、念佛。我们出家人为什么要做慈善事业呢？无论是修禅宗还是净土宗，我们奉行的都是大乘佛法，修的是菩萨道，行菩萨道不仅仅是自利，更要利他，不仅仅是自觉，更主要是觉他、觉悟众生，要发无缘大慈，运同体大悲，利益群生。我有一个比较深刻的感受，自己学佛后有好多年都在学习《大乘无量寿经》，修行到后来觉得没有什么进步，一找原因呢才发现，就是经里讲“三辈往生”，都是要发菩提心，一向专念阿弥陀佛，但是我忽略了什么是菩提心，怎么发菩提心。这个一向专念阿弥陀佛倒是勉强做到了。后来我发现这是一个普遍的现象，不光我本人，好像我们现在修净土宗的好多人还没有认识到，要先发足了菩提心再一向专念阿弥陀佛，这样修行才会上路。而这个发菩提心也很不简单，要是在密宗的黄教，就讲得比较透彻了，净土宗好像讲得少一些。我的体会，去做慈善事业，你就很容易发菩提心，看到了众生的苦，对生老病死有了深

切的体会，那么你就会有强烈的出离心，然后还会产生自度度他、自度度人这样的大心。我们把这个“四弘誓愿”不要挂在口头上，真正地要从内心里发出来，这样才行。我们修学大乘佛法，奉行四摄六度，里面有个布施波罗蜜。布施又分为财布施、法布施、无畏布施。财布施给生活最贫困的人们，我们并不仅仅是同情他们，怜悯他们，同时也是消除自己内心的悭贪心、吝啬心，使他们在接受施舍的同时加深对佛法的认识，让他们对佛法感恩，同时我们也与苦难的人们结下善缘，结下法缘。接受帮助的人们都是社会上的各种弱势群体，有孤儿和特困学生，有孤寡老人，有残疾人或者是患有重大疾病的病人。他们大多生活在偏远的山区和农村，我们在布施的时候不光是因为他们生活暂时困难而帮助他们，更主要是为了修学菩萨道，而这修行首先是生起了菩提心、慈悲心。当他们向我们求助时，不论是在精神上还是在物质上，我们都要给予力所能及的帮助。修学大乘佛法就是要上求无上佛道，下济苦难众生，要度化一切众生，要有求必应，有愿必从。

净慧老和尚倡导的生活禅，要觉悟人生，奉献人生。那么我们如何去觉悟人生呢？如何去度化人道的众生呢？如何去感恩人道中的众生呢？这是修行人的大问题。我们选择了慈善事业，就是要让年老的孤寡老人老有所养，让失学的孤儿和特困学生能够重返校园。仅去年一年我们就救助了一千三百余名特困学生和孤儿，这些孩子要么是双亲因重大疾病，或者交通事故，或者矿难失去了生命，要么是生活在全国最贫困的地区，人均年收入不到五百元。有的地区严重缺水，人畜饮水困难，缺水成为制约当地经济发展的主要原因。这么多年我们的慈善工作主要是资助失学孤儿和给

缺水地区打井，搞饮水工程。

通过长期的慈善工作和实地考察，我们发现有几个原因制约当地的经济发展，一是当地的教育水平落后，教育设施落后，许多学校连课桌都没有，校舍都是危房。二是交通闭塞、交通落后的问题形势严峻。三是医疗条件恶劣，得不到最基本的医疗保障。四是这些地区的信息闭塞，人们的思想意识还停留在上世纪五六十年代，甚至还不知道电话、手机，更别提因特网了。生产力低下，严重缺水，人畜饮水困难，更不要说农业生产用水了，完全是靠天吃饭，当地的生产生活状况是我们生活在城市里的人无法想象的。只要有一点儿良知的人见到当地的生活状况都会落泪啊！那么我们佛教徒应该做些什么呢？佛在《华严经》上教导我们要“发心无上觉，忘己济群生。”这已经成为了我们的座右铭，铭刻在我们的心里，也写在了慈善会的工作用车上，我们就是要把自己的一生奉献给社会上最需要的人们。依照佛教的信仰做慈悲济世的事业，在慈善事业中修学菩萨道，这样也方便宏扬佛法、度化众生。佛法的修行有八万四千法门，仁者见仁，智者见智。只要是佛的正法都要尊重，我们选择了在慈善事业中修学菩萨道，我们无怨无悔！

修学菩萨行的佛弟子与人接触时要常常地问自己：我能做什么对他有用呢？使他能够得益呢？菩萨是能自利利他的人，自利者必需是以利他为出发点，学佛不是为了自己，乃是为了苦海中的一切众生。菩萨是以利他来成就自己的人，是能够用佛法断除自己的烦恼，解决自己的问题，也能够用佛法关怀他人、帮助他人解决问题的人。时时保持仁慈、宽厚、谦卑、虚心学习、谨小慎微、尊重他人的菩萨心态，见贤思齐，做一个有惭愧心

的人。众生以菩萨为福田，菩萨以众生为福田，众生在哪里呢？其实就在我们家里，在我们单位里，以及在我们每天接触的每一个人中，以无我出世的精神做入世济众的事业，就是我们的理想。

社会上有很多慈善团体，他们本着人急己急、人溺己溺的慈悲胸怀，前往各地赈灾，或照顾孤苦无依的老人与孩童等，这样的慈悲力量带动了人心真善美的一面，使社会充满祥和与温馨。然而从佛法的角度来看，慈善事业仅是行菩萨道的一部分，而非全部，因为慈善事业仍属于世间的善法，先以种种救援使人们衣食方面得以温饱，透过广结善缘更要教导众生出世的智慧，令众生出离三界，离苦得乐，才是行菩萨道的真正要意。

目前社会救济的工作有很多人在做，也做得很好，但多限于物质方面的救济，心灵上的救济却很少有人在做。例如某慈善团体在某个国家冬天的时候救助无家可归的人，还煮素食给他们吃，结果有人将食物弃之于地，因为里面没有肉，人心贪求不知足可见一斑。此外每天报纸上的社会版新闻都是仇杀自杀、聚众打人、盗窃等等不好的内容。一般人以为穷人就是在物质上缺乏的人，殊不知内心贫乏、怨恨、愤怒、嫉妒、贪得无厌的人也是一种穷人。他们穷得不知如何独立自主、转化自己的烦恼，甚而将自己不稳定的情绪发泄在别人身上，为达到欲望不择手段，就心灵的层次而言的确是很匮乏的，因为他不懂得知足感恩，无法做好情绪管理，也不知道如何平静自己的心，所以很容易将快乐建立在别人的痛苦上，例如打家劫舍、放火烧车等等。思考现今世界贫穷的主因来自何处呢？日复一日的战争、贪污，乃至疾疫、天灾，造成无数人无家可归，贫富差距扩大，文化教育水准落后，这皆是社会人心沉沦所呈现的结果。“三界唯心，万法唯

识。”一切的灾难皆由人心的贪、嗔、痴所感召，因此唯有从心灵教育着手，教导人们正确的知见，人人知因识果，即会舍恶行善，能够体知这一念佛性，必然会尊重他人与自己的生命，不再积极地向外争夺，如此社会自然会安定祥和。

行菩萨道为了脱众生苦与大安乐。佛法将人世间的苦概括为生、老、病、死、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦，这八苦都是因为错误的知见造成的，无法借由物质的饱足而得以满足。必需建立正确的知见，化解心中的烦恼，才能从人生的苦境中解脱，所以拔除众生的苦要由心灵改革做起，而佛法正是化除痛苦的甘露。行菩萨道如果只是积极地修善，只有福德和世间善法的智慧，却不明白了脱生死、无住生心的重要性，那么智慧就无法开显，便无法从根本上解救众生的苦，如此所行的菩萨道便不够圆满。因此，真正行菩萨道，欲令众生离苦得乐，必需勤修六波罗蜜，布施、持戒、精进、忍辱、禅定，般若，教化众生佛法的观念，才能运载众生及自身从生死的此岸到达涅槃的彼岸，令大众解脱痛苦，达到究竟的安乐，这正是我们佛弟子要努力修学的方向。

明奘法师传灯感言

(2004年7月24日)

古塔幽幽，柏树苍苍，我们皈依在佛陀您的座下。用我们的心奉上一盏盏莲灯，这一盏盏清静、柔和的智慧之灯，就是我们的真如自性；这一盏盏皎洁明亮的心灯，就是我们的法身慧命。自从世尊正觉在菩提树下，这五浊的世间就有了光明，这苦难的人间就有了希望。多少年来，佛陀的法灯延续、智光普照、导引群疑。在这静穆的时刻，我们祈愿，祈愿这盏盏莲灯能够照彻三千大千世界的一切黑暗；祈愿这盏盏莲灯能够庇护恒河沙数四生九有的一切众生；祈愿这盏盏莲灯能够烁破无量劫来我们一切的愚痴与无明；祈愿这盏盏莲灯能够消除无始以来我们身口意所造作的一切罪障。十方三世一切诸佛菩萨，请接受我们献上的这盏盏心灯，从此，我们愿把全部的生命溶入这灯灯延续的无尽长河里。籍着佛陀所开示的伟大教法，籍着历代法师履践的道路，我们行在正法的路上，以涅槃解脱为最高的目标，觉悟人生，奉献人生。

柏林夜话分组座谈

—观音殿前老和尚开示

许教授：

老和尚，昨天晚上您在会场上第一次出现的时候，有好多人立即起坐跑过去，跪下就磕头，我想请问老和尚当时的感觉是什么？

老和尚：我当时的感觉，就是和大家不能天天在一起，要是天天在一起就不会有那种生疏感。不会每天见面都磕头，是不是啊？所以我要努力，要天天和大家生活在一起，让大家感觉一点拘束也没有，一点距离也没有。除此之外我好象也没有什么感觉了。

许教授：老和尚回答得非常好，我跟老和尚通心了！我也感到，老和尚对这种状态并不是特别欣赏、特别推崇，如果换了我，说句老实话，会觉得自己的虚荣心得到了满足，但老和尚不会有这种感觉。大家注意到昨天晚上还有一个细节，就是大家排成一个队，对着老和尚唱歌，老和尚那时候站起来，把大家分开说，你们不要供养我，要供养大众。这就是老和尚的境界。

在7月20号晚上，我给大家讲了心理学，讲到马斯洛的五个需要层次论——生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实践需要。但我觉得它不完全，人到了自我实践需要的时候，还不够，还应该自我超越的需要，还有大我实现的需要。所谓大我就是佛陀的我，就是涅槃的我，大我实现的时候，实现的主体已经发生变化了，不是这个人在实现，而是道本身在实现。很高兴这里有一个活标本，就是现在你们看到的，在我左边的老和尚。所以我看到老和尚非常鼓舞。

我给大家提个建议，就是千万不要跟老和尚要名片。为什么呢？我跟老和尚要了一张名片，打到柏林禅寺，说他上黄梅四祖禅寺去了。然后我又追到四祖禅寺，说他到宜昌去了。再打到宜昌，又说他回北京了，所以名片上的那个电话没用。趁现在我们能抓住老和尚，抓住一下算一下，希望大家能多提些问题，要提那种发自内心的问题。我现在是近水楼台先得月，在大家没提问之前，我再提个问题。老和尚一回来就和我们分享他在泰国的见闻，我是听得津津有味，听了之后，又有种感觉挥之不去。在老和尚发言的时候，发现他低着头，从这个动作我感觉到，他有点儿疲劳，这是第一。第二，他在寻找自己内心的感觉，所以说起话来有一种行云流水的味道。我听了以后，觉得还是不过瘾，还要再问个问题，在泰国的时候，你有没有和当地的出家人进行过交流呢？

老和尚：许老师提的这个问题非常的好。泰国这一次的会议叫“南北传佛教国际会议”。这个会议的主题是——佛教的团结与合作。南北传佛教之间各有自己的特点，这些特点是优势同时也是劣势，因为一个人，当他有某种优势的时候，一定是在其他方面有不足的地方，这好像是一切事物的普遍规律。这次会议就是希望彼此能找到自己的优势，也找到自己的不足，同时也实现南北传佛教的互补与互助。

昨天在跟大家分享的时候，我提到一些很关键的问题，就是说彼此有不足，特别是我们北传佛教，不足的这一面表现得比较突出。这主要是指什么呢？主要是指北传佛教的僧团。汉传僧团的安立修行完全靠制度来推动，自觉性不够。任何一个团体，只有自觉加上制度才能够生机勃勃、有条不紊地运作。如果只有制度的约束，没有主动性，那永远是被动的。

我昨天在讲话的时候也透露一点消息。比如说在和 朱拉伦宫 大学的秘书长交流的时候，我问道：法师从各个寺院来到佛学院上课，要不要薪水？他说，完全是义务的，只是路程远的给一点车马费。仅此一件事就使我很受感动。尽管说南传佛教是小乘，但是这种为教团奉献的精神，是值得我们认真地来学习，认真地来反省自己的。

南传佛教还有一个特点，就是寺院里面基本上没有烟火，吃饭都是出去化斋。有一天中午，在 朱拉伦宫 大学吃午饭，那里没有烟火，没有锅灶怎么办呢？都是信徒从家里做好，用车子开着送过来。寺院里没锅灶是一件很好的事情。一天吃三餐饭，对僧团来讲，确实是一件麻烦事。南传佛教都是过午不食，早上化一餐饭大概要用一个半小时左右，化一次饭两餐就够吃了，其它的时间就可以专心致志地来打坐、读经，这样修行上就有保证。南传佛教保持了佛陀时代的一些生活习惯。

泰国以及斯里兰卡、缅甸这些地方的出家人，都非常地好学。因为他们国家对僧伽有考试制度，就是看你背了多少经，看你的学问怎么样。修行是没有办法考察的，但是背多少经可以考察。考取了一个学位，政府会相应地给一些待遇，给一个象征性的地位。比丘有了一定的地位，就会在教团、在僧团负起一定的责任。而担任什么样的职务，都是由政府来考核决定的。每个人要争取在教团有地位，就一定要学习。不像我们中国，今天出家、今天受戒可能明天就有地位，甚至没有受戒的也有地位。这样就没有制度，可能大寺院会有制度，小寺院就没有制度。而南传佛教的考核制度是按照学问的高低，来决定僧人在僧团或教团的地位，如此就能够推动整个僧团素质的提高。在中国汉传佛教，这种制度自从清朝乾隆年间废

除以后，就一直没有振兴起来。出家的人越来越多，越来越乱。

还有一些地方，比如说在韩国，出家人在僧团的地位，在教团的地位，一方面要跟学问联系起来，一方面要跟修行联系起来。修行用什么办法来联系呢？比如说受戒，每个僧人在受戒之前一定要结四次夏安居，结四次冬安居，安居都有记录。出家人要把冬安居夏安居的记录拿出来，才能够吸收他受戒，成为比丘。冬安居和夏安居都是三个月来一次，打坐、修行。这个制度和修行结合起来，所以能保证僧团的整体素质在一定的范围之内得到落实。

我也总在思考这些问题，各个国家的佛教有自己的长处，也有自己的短处。汉传佛教因为经过最近这五十多年的变化，情况真是令人担忧。年老的人一个一个地离开了，现在出现了一批年轻的人，在中间有一个断层。我平常经常强调，我们这个佛学院也经常强调的八个字，“养成僧格，融入僧团”。总体来说在这个问题上差距还太大。我们到外国去，特别是到那些佛教比较兴盛的国家，有时候不用跟人家交谈，只要一看，差距就出来了，问题也出来了，总感觉自己前头要走的路还很遥远。每出国访问一次，这种感觉就越是强烈。我昨天提出的那个想法，正是需要那些有志向、有作为、有学问的年轻人加入到僧团里边来，僧团的面貌才可能比较快地得到改变。比如我们柏林寺吧，就比较注意加入僧团的人员的素质。因为有二十几个大学生在这里出家，所以僧团的素质要显得稍微好一点。但是如果整体的情况得不到改善，光是哪一个寺院的僧团好起来，还是不行。一些不好的形象造成的负面影响还是太多，对佛教在社会上的弘扬还是有障碍。

昨天有一个瑞士的明契法师，带来了一个瑞典的修行人，要来剃度，

要成为北传佛教的僧人。这个瑞典人五十五岁，修行也有二三十年了，学过藏传佛教，然后学习禅宗。他修学的禅宗刚好是我们虚云老和尚这个系统的。他曾跟从美国夏威夷的智定法师学过五年时间，现在智定法师已经去世了。所以说北传佛教特别是禅宗，在世界上影响很大，向往的人很多。在我国国内，年轻一代向往禅宗的人也非常多，但是很奇怪，在僧团里边却不容易形成这种风气。很多禅宗的寺院不能够来弘扬禅宗，不能够来修学禅宗。

某营员：我是第一次参加夏令营，非常向往佛法的境界，但也知道自己是一个不够有毅力的人，希望能克服掉懦弱、害怕、很容易退转的这种习性，请师父开示。

老和尚：我建议你反复地读诵《般若波罗蜜多心经》。心经只有两百六十个字，反复地读诵，这些问题就能逐步得到解决，思想上的弱点就能慢慢地被克服。所有的营员都可以这样做，读《心经》，就是读我们每个人心里的经。

某营员：读《心经》时，我们要守住心中的那片平和和安祥吗？

老和尚：应该逐步地来，不可能一步到位。

某营员：我们想追求这种平和安祥的境界，但是当我们走出这个寺院，和这个世界去交流的时候，就没有办法守住这种安祥了。

老和尚：不要去追求，这个安祥是自然的。把心经的意义领会了，天天反复去读，就能够自然而然地保持这种心态。你可能会觉得，在寺院里容易保持住一个安祥的心态，但是住在寺院的人却觉得他也保持不住这个安祥的心态。要保持这个心境，是不受时间和空间的局限的，是在一切时

一切处都能做到的。所以重要的问题是要训练我们的心，而不是天天去担心。天天担心本身就是一个妄想，本身就不是安祥。正确的做法是直接投入这个训练，直接去用这个方法，不要再有第二念。只问耕耘，不问收获。

某营员：可是我们有的瞬间还是会找到那种安祥平和。

老和尚：瞬间会有就可以啊！

某营员：但留不住。

老和尚：你不要想着去留住，想着去留住就是第二念了。能够经常有那一瞬间出现，慢慢地从一个点，一个点，就会连成一条线。正念不能够打成一片，往往就是在一念与另一念中间夹杂着许多妄想杂念。我们要逐步地把这个正念连成一条线。在妄想纷飞的杂念当中，让我们的正念形成一个点、一个点，然后再把这个点中间的距离逐步地缩短，就会成为一条线。成为一条线以后，还是在一定的时间、一定的空间有受用，如果那一条线成为一个面了，由点到线，由线到面，那么正念就能在所有的时间空间都能起作用，都能有受用。这是一个艰苦的训练过程，绝对不是想怎么样就能怎么样的。赵州和尚说：“三十年才能打成一片。”你今年多大年纪啊？还早着呢！修行如果那么容易，大家都成佛了。

某营员：那我们诵《心经》就可以吗？

老和尚：这方法因人而异，不是一个死法。《心经》是一个方法，念阿弥陀佛是一个方法，持咒是一个方法，念观世音菩萨是一个方法，看哪一个人适合用哪一种方法。法无定法，定法不是法。

某营员：当我心乱的时候应该怎么办呢？

老和尚：你自己想办法，别人搭救不了！（大家鼓掌）所以修行一定

要靠自己。

某营员：有两个问题想请教师父，第一个问题，如果我们把鲜花拿来供佛，下一世的相貌会好，但是如果只是为了下一世的相貌就去买花来供佛，一样的钱拿去做善事不是更有意义？第二个问题，我小的时候读书好，在很多方面表现也比较好，但到后来因为执著自己的优点，就转变成比较怕死，比较自私。虽然接触佛法有相当长的一段时间，但这个问题始终困扰着我。恳请师父开示，谢谢！

老和尚：用鲜花供佛，能够感应到相貌端正，我想也不一定要等到下一辈子。因为我们拿一朵鲜花来供佛的时候，如果真正是发自内心有这份虔诚恭敬的心，那么相貌马上就会跟一朵鲜花一样，会是笑容可掬的。如果能够经常保持这种心态，所谓相随心转，我们的相貌当下、当生就会转变过来。经书上这么说无非是启发我们，人生要从多方面来努力，多方面来做善事，就像《华严经》中的《净行品》一样，做每一件事都能想到众生，做每一件事都能想到佛菩萨。当我们想到佛菩萨的时候，就想到要具有佛菩萨一样的智能和慈悲；当我们想到众生的时候，就想到众生有种种的痛苦和困扰，我们要用佛菩萨的智能和慈悲来帮助每一个受苦受难的人，所以说佛法一切都是方便法，都是为了开发我们内心的智能，开发我们内心的慈悲，使我们能够时时刻刻想到诸佛菩萨，想到一切众生。

刚才我也在讲，一个人具有优势的时候，同时也可能被这种优势所困扰。这就需要我们正确地来对待。往往在人生的路上会有种种的不如意，种种的不顺利，如果真正地理解了佛法，理解了菩萨道的精神，我们就会心甘情愿地来面对、来接纳、来承受这些痛苦。《华严经》上讲：“不为自

身求安乐，但愿众生得离苦。”灾难能够降到我的头上，就要去承受它，没有降到别人的头上应该是庆幸。我们每个人都有这种承担的精神，就能够化灾难为吉祥，化困难为顺利。所以希望每一个学佛的人都要有菩萨的精神，都要想到时时刻刻来接受现实的考验，来承受现实社会人生的种种痛苦。

记得有一个人说过一段话，我听了也很受启发。有一位信徒，他跟师父说：“师父啊，我怎么这么倒霉，总是遇到这么多不顺心的事。”那个师父就问他：“你希望谁更倒霉呢？你希望这个灾难都由谁来承受呢？”他没话说了。这个回答很有智慧，我们不要希望灾难降到别人头上，希望灾难都降到自己的头上，这个就是菩萨的精神。如果你有这种发心，遇到灾难也不是灾难了。出家众也好，在家众也好，这个发心值得我们共同学习，共同勉励，阿弥陀佛！

某营员：师父，我们修行的时候，是选择禅宗还是净土宗？我不知道自己适合哪一种方法。另外，我看过一些祖师大德的故事，说禅宗有念佛往生的，净土也有坐禅的。这是不是夹杂，怎么做到不夹杂？如何处理好守戒和日常工作的关系？

老和尚：从法门本身来讲，每一个法门都有它殊胜的一面，每一个法门都能适应一部分众生的根基。从我们修行的人来讲，第一点，每个人可以选择一个自己最适合的法门、最适应的法门。第二点，不要把所有的法门相互地对立起来。佛法是圆融无碍的，各个法门之间不要互相排斥，如果能够把所有法门都看作互补的，那么我们修行的障碍就会越来越少，受用也会越来越大。

为什么这么说呢？你看寺院里边每一堂功课的规定，绝对不是随意性的，都有一个历史渊源，都是经过长时间的实践检验才固定下来的。你只要随便地思考一下早晚功课，就会发现净土的部分有，禅宗的部分有，律宗的部分也有。在我们每一个修行人来讲，这些法门对我们都有帮助，都是不可缺少的，只是以哪一法为主的问题。有一个法门为主，其它的法门可以起到一种辅助作用，所以说一主千从，不要互相对立。比如说以念阿弥陀佛为主，阿弥陀佛里面也有咒语，往生咒就是咒语，念这个咒语能使我们念佛的信愿行更加坚定。在念佛的时候，同时也可以阅读大乘经典，在《观无量寿经》中叫做净业三福。《阿弥陀经》讲：“不可以少善根福德因缘得生彼国”。不要把法门看得彼此之间互不兼容。我们的修行以一门为主，其它的法门都可以成为一个辅助。

说到守五戒，作为我们在家众，也不要特别地刻意地去接受什么，排斥什么。因为社会生活是很复杂的，人际关系也很复杂，特别是在我们这个宗教意识比较淡薄的社会里，如果你在一些公共场合表现得宗教意识很强，就可能成为人际关系中的障碍，成为工作中的障碍。我们在那些场合，只要以信为主就好，比如说人家要劝你喝酒，怎么办？你可以方便地说：我身体不好，有胃病，不能喝酒，很对不起。有人说：这不是打妄语吗？这个应该说不叫妄语，这是一种维护善法的善巧方便。比如说吃肉，六祖在得法以后，也吃肉边菜，这也是一种方便。这次到泰国，天天早上都吃凉面包，有一天早上我看到一盘热面，面旁边就是肉，但是我又想吃那个面，就跟我们的小和尚说：我们今天吃一点肉边面。所以我们只要能坚持自己的信念，不是主动地去做某些事情，这个责任就很轻微。要想完全做

到持五戒，在社会生活当中又有种种的应酬，确实是很难。

再说这个持五戒的要求，南传佛教的每一个人都持五戒，但是也都吃肉，包括那些比丘。因为作为乞食的比丘，人家给什么他就要吃什么，不能选择饮食，选择饮食也是犯戒，所以南北传佛教的差异很大。有一些受五戒的居士问我，说：我不杀生可以，但是完全不吃肉还做不到。我说，那你就吃三种干净的肉，不见杀、不闻杀、不为已杀。这个说法在经书上、戒律上是有依据的。佛陀慈悲，给我们每个在家众许多方便的法门，使我们能逐步地来走近佛陀，逐步地来获得解脱。所以希望大家在思想上不要有疑虑。

希望每个人都要如法求财。所谓如法求财，就是在国家制度的允许之下，在社会风俗习惯的允许之下，去求得财富。一个人要做善事，没有财力不行，就是要谋取一个基本生活的保障，也要通过自己诚实的劳动取得财富。所以不要在这些问题上有很多的思想负担。这次发给大家的书中有一本经，叫《在家教徒必读经典》，其中有一篇经文希望大家留意，就是《善生经》。这本经从各种角度，从各种角色，把我们做为一个在家众的责任和义务讲得很清楚。希望大家很认真地去读这本经。很多问题你就会从佛陀那里得到教诲，从佛陀那里得到解答。

某营员：那么我应该选择哪一个法门？一主多辅，这个主怎么选择？

老和尚：这就看你跟哪一个法门最有缘，好比说你现在念阿弥陀佛能相应了，你就念阿弥陀佛。如果说你参禅也能相应，那你也可以参禅。

某营员：想问师父一个问题，佛经上经常说不要执着，不要着相，但是现实生活中有很多佛教徒，打着不着相的旗号做一些不如法的事情。师

父对这样的问题怎么看？请师父开示。

老和尚：佛经上讲的不着相，破除执着，都是有一个确定的含义，比如说《金刚经》上面的四相——人相、我相、众生相、寿者相。那些相你要破掉，不要执着。执着主要是两种，一个是对生命的执着，叫我执。一个是对观点和意见的执着，叫法执。是破这二执。有所知障，有烦恼障，所以就有人我执和法我执。这并不是泛泛而指，也不是说可以用不执着、不着相作为借口来为所欲为。绝对不是那个样子。

在平常，应该在什么样的情况下不着相？在什么样的情况下不执着？假使有一个人走到你的身边，不问青红皂白地骂你一顿，这个时候怎么办呢？我劝你不要着相。甚至有一个人走到你面前，打了你一个耳光，我劝你也不要着相。因为无人、无我、无众生嘛。在这个方面才是你能否破相一种最实在的考验。从身边的执着来讲，和金钱联系在一起、和荣誉联系在一起、和知识与见解联系在一起的就是你的法执。如果听到有人说你什么学问也没有，你却一点都不在意，好象轻风拂面一样，那就说明你不执着，不着相了。现在往往有一些人滥用了不执着、不着相，把它当作自己做一些不如法的行为的挡箭牌，这要另当别论。这个不执着、不着相有它本身的定义。

某营员：有些人可能生前是很勤奋的，也为大家做了很多好事情，非常受人敬爱，但是他却很早就去世了。他的事业，他的事情好多都没有完成就突然离开了。我不知道佛教对于这样一种死亡是怎么看的？

老和尚：佛法讲，一切法因缘所生。一个人事业的成败，寿命的长短，都不是一个单纯的问题，都是由各种因缘促成的。我们只能做如是说，佛

法也只能做如是说。所谓这个因果果报，从这个方面去理解，世间的一切问题都能够迎刃而解。一切的一切都逃不脱因果果报这四个字，这四个字和我们每个人的业有关，和因果的规律有关。因果的规律就是我们的业力，善业或者恶业，果报也是因缘。所以多思维佛法，多思维因果果报的道理，对世间的一切事情就能了如指掌，看得清楚明白。

某营员：我想问问师父，禅宗和净土双修应注意一些什么事项？

老和尚：禅和净在源头上是一致的，只是在一个问题上有所不同，那就是你愿不愿意往生极乐世界。只是在归宿的问题上有区别，在修行本身应该没有任何区别。禅宗的四祖在修禅的时候，就是念阿弥陀佛，所以叫念佛禅。他是不是禅净双修呢？不是的，为什么？所谓“净土”者，严格的说应该读做“净渡”，指发愿往生净土。禅宗念阿弥陀佛是求得要制止我们这个妄想心，使我们能够从念佛当中得定，从得定能够开悟。

今天所谓的修净土主要是指通过念阿弥陀佛，念佛、忆佛发愿往生西方极乐世界。如果念阿弥陀佛是为了开悟，那就不是修净土，那是修禅。就是说看你的愿心是什么，愿力是什么，向往是什么。后来禅宗又提出一个话头，参念佛的是谁？就进一步把念佛引向反观自心，成为禅了。反过来说，也有许多参禅的人，他寻求开悟，开悟了以后他又发愿要往生西方极乐世界，宋朝以后的禅宗大德，起码有三分之一的人是这样，这些从禅宗的语录中可以看出。所以我刚才讲，不要把两者对立起来，这两者是可以统一的。重点是你愿意怎么样，向往怎么样，想得到一个什么归宿。

某营员：师父您好，我心中一直存在一个问题，想和您证实一下。在上高中的时候，老师曾跟我们说过，人的一生就像一场梦一样，在梦中你

就是我，我就是你，而这些事物都是由自己想象出来的。真的是这样吗？还有就是，什么时候才会梦醒，怎样才会梦醒呢？谢谢师父开导。

老和尚：人生如梦，开悟就醒了。

某营员：佛陀入灭前，舍利弗向佛陀告别，说他要提前去涅槃，我想问他为什么要提前涅槃？另外，我理解六祖慧能大师的偈子好象是说什么都没有了就是成佛了，五祖好像也是这么评价的。但是我现在参加的生活禅夏令营，提倡要在生活中来觉悟人生、来奉献人生。为什么什么都没有了反到成佛了？

老和尚：你刚才提的这些问题也非常有意思。首先从我们的意念来说，不管是正面的还是负面的，有一个东西存在，就一定是一个障碍。说这个东西没有，空掉一切，是叫你空掉思想观念上的种种执着，而不是空掉这个事情本身。如果说是要把事情本身都空掉，那佛法就是破坏一切。佛法不是破坏一切，佛法是要建立一切。正因为空，所以才能够建立一切；正因为一切的执着都没有，所以才能够成就一切。我们一定要超越了空和有，再来看我们世间的一切，这样你才能够站在一个像佛陀一样的角度来看待世间的万事万物。

舍利弗为什么会先于佛陀涅槃，我想可以从两方面来说。从我们这个身体来讲，不管是圣者也好，还是凡夫也好，他都受生老病死的规律约束。另外，从一个圣者的角度来说，他有时候也能够超越生老病死的规律，但是不能够永远这样。永远这样的话，就破坏了诸法。所以佛法不坏世间相，当病的时候佛陀也会生病，当老的时候佛陀也会老，当世间因缘结束的时候，他也会在娑罗树下离开人世。我们要用平常心来看这些事情。

在第十二届生活禅夏令营闭营式上

营员代表欧阳宜文的发言

尊敬的各位师父、各位营员：

道别的时刻已经临近了，这短短的一周，仿佛是我们生命的长河，在丰美幽静的峡谷中片刻流连，随后又朝着各自的方向奔涌而去。然而与先前不同的是，这一次流连，或驱除了横亘在我们面前的险礁，或为我们的注入新鲜的清流，或施与我们的奔流更强大的推力。

所以，让我们记住这意义非凡的七天吧！七天之前，我们由于种种不同的因缘来到这里；但七天之后，我们明白，所有的因缘都可以归结为一，那就是智慧的召唤。这无边的智慧在两千五百年前初次绽放开了奇异的莲花，而后，在漫长的人类历史中，在无边无际的宇宙时空里，这朵莲花辉耀着神圣的光芒，从它生长的地方，越过高耸入云的喜马拉雅山脉，落足在我们这片古老的国土，并与这个辽阔国度中原有的灿烂文明紧密地结合在一起，勃发出强大的生命力。它给予我们的文明以丰厚的滋养，使其生生不息地延续下去，越过数千年的悠远时空，到达当下我们居住的现代世界，再延伸至遥远的未来。

让我们再一次抬起头，以深情和感恩的目光再一次凝望这片我们心中的道场吧。那辉煌而清静的红墙金瓦，殿宇楼阁；殿中佛陀塑像那充满深切沉思与睿智微笑的眼睛；那久久回响，延绵不绝的晨钟暮鼓，还有庄严安祥然而和蔼可亲的与我们朝夕相处的师父们，我们的心弦怎能不微微的颤动？

在一周的时间内，每当我静心体味这里的人生时，心头总会涌起强烈的感动。在探求正知正觉的道路上，师父们比我们走的更远。然而他们甘愿舍弃尘世的繁华，拒绝浮躁与诱惑，是为了引领我们前进，为了整个世界的幸福，为了佛陀的教悔世代传承下去。在这里，我代表所有营员衷心地道一声：师父们，感谢你们！

朋友们，在离别的时刻，让我们不要悲伤，让我们带着在这里承接到的一切回到社会中去，安住在每一刻鲜活的生命之中，沉静的关照我们心灵的成长，以大爱与大慈悲去关怀我们身旁的一切众生，以诸佛菩萨所证悟的智慧去应对烦恼，以献身和无我的精神去勇敢的承担责任，履行义务，融入世间，融入生活。莲灯的光华将在我们的心灵中永驻。

阿弥陀佛！

在第十二届生活禅夏令营闭营式上

营员代表周哲屹的发言

尊敬的明海大和尚，各位法师，各位营员，各位居士： 阿弥陀佛！

今天我怀着一颗感恩的心在这里发言。有句话说：“前生五百次的回眸，才换来今生的擦肩而过。”今天我们能在这里相见相识需要前生多大的善缘呀！让我们首先感谢所有促使我们相聚在这里的人和事。

有时候，要改变一个人的一生，一言一行一事足矣，而我在这里的七天，每天都有所思，有所感，有所得，获益匪浅。师父们循循善诱，言传身教，为我们答疑解惑，排困除难，使我们一棵冥蒙的心能拨开重重浓云，露出些许红日的颜色。

“世间本无事，庸人自扰之。”很多的时候，种种物欲的享受无名的烦恼束缚着我们的心，我们的执着使我们痛苦不堪。佛告诉我们如何放下这份执着，去发现生活中的真善美。“青青翠竹，尽是真如；郁郁黄花，无非般若。”师父的言教使我们明白生活中的一事一物无不体现了禅的深意。禅寺的柏树清风，流云古塔；禅师的举手抬头，洗衣吃饭。我们应该念念分明，仔细体会自己的每一个动作，每一个心念，在念念分明中见缘起。在生活中修行，在修行中生活，如是学，如是修，即不追悔过去，也不执妄于未来，这样，我们就能离开束缚和障碍，体悟到生活在当下的乐趣。感谢法师们的教导！

在居士的讲座中，我听到了他们学佛的经历和人生故事。居士们时而妙语连珠，体现了他们的睿智；时而现身说法，让我们理解更为深刻；时

而幽默自嘲，让我们倍感亲切；时而语重心长，向我们提出殷切的期盼。从他们身上，我学会了勇敢、精进、勤勉、真诚、敬业和自信。他们告诉我怎样做好每一件琐碎的事情，怎样勇敢面对生活中的考验。而他们的自信和无畏既是他们对自我的坚持，也来源于他们对三宝的正信，为我们在生活中修行，实践“生活禅”提供了优秀的榜样。讲座的次数不多，但我们从中大获裨益，所得颇多，感谢居士们的精彩演讲！

在与河北慈善功德会心灵互动的活动中，我真真切切见到了一个个活菩萨，让我再一次体会到了佛陀博大的平等心和慈悲心。孤儿们凄惨的生活经历，河北边远地区人们的困顿生活使我们暗暗心酸，不禁潸然泪下。而好心人以一颗悲天悯人的菩提心扶危解难和帮助那些贫困的人的事迹，又使我们精神振奋，倍感欣慰。这时我才恍然发现自己生活在自己的小世界里已经太久了，从来没有想到帮助那些急切需要我的人。感谢那些孤儿和帮助他们的人，给我补上了这重要的一课！

短短的七天中我收摄起自己一颗散乱不安的心，仔细体会这里的清凉与宁静，感受心灵的每一点微小的变化，觉得自己在慢慢长大，退下了旧壳，以一双全新的眼睛注视着世上的每一件事每一物，感谢“生活禅”夏令营使我成长。

也许我的发言并不精彩，我挖空思想用更贴切更丰富的语言表达我的感恩，但我不能够，而在此时，我深切的感受到自己语言的贫乏，但请相信，我的一颗心是真诚的，我想这样一颗真诚的心也许可以代表诸位营员。最后，让我再一次向各位法师、居士，向照顾过我们的各位义工表示感谢！

谢谢大家！

阿弥陀佛！

在第十二届生活禅夏令营闭营式上

营员代表王正山的发言

尊敬的上明下海大和尚、各位法师、各位老师、义工和营员们：

大家好，阿弥陀佛！

感谢大家给我一个发言的机会，让我来与大家一起分享我在这次夏令营的心得和体会，同时也代表营员们对柏林寺，对老和尚，大和尚，对柏林寺的各位法师，对所有参与成就这次夏令营的护法居士、老师和义工们表示衷心的感谢！

我学佛的时间很短，到现在为止还不足 5 个月。但在这短短的 5 个月时间里，我的生命发生了巨大的转变，我与柏林寺也结下了深深的缘分，柏林寺成为我心中一块庄严的净土。我是第一次参加生活禅夏令营，在这之前我曾经有两次来到柏林寺。第一次是今年的 3 月份，是同北大禅学社的 150 多位同学一起来的。这是我与佛法和出家师父们第一次近距离的接触。虽然只有两天时间，师父们对我们无微不至的关怀和照顾，他们的慈悲与智慧给了我十分强烈的震撼，一下子扭转了我对于佛教的看法。因为以前我一向觉得出家人是消极遁世的，他们对社会没有什么贡献，却享受着大众的供养。而且我还错误的认为，出家的原因，一定是事业、家庭或者爱情等遭受沉重打击，对前途丧失信心，对生活失去勇气。我这种错误的观念在短短的两天之内被彻底纠正了。因为，我发现法师们尽管生活上非常清苦，布衣蔬食，粗茶淡饭，全身上下却洋溢着一种宁静和恬淡的喜悦。他们对未来充满了信心和希望，对社会和大众充满了关怀。他们的快

乐是真实的、稳定的、长久的。尤其是大和尚杰出的智慧和慈悲，法师们潇洒、动人的微笑，给我留下了深刻的印象。两个多月后，也就是今年的6月初，我再次来到柏林寺。在两次柏林寺之行中间，我进行了许多的学习，并且这时我已经皈依三宝，成为一名佛弟子。这一次，我有缘和大和尚，以及寺里的几位法师进行了一些更深入的交流，更加深了我对他们的景仰和对三宝的信心。本次夏令营是我第三次来到柏林寺。七天的寺院生活，给了我又一次深深的感动。老和尚的慈悲开示，以及回答营员提问时辩才无碍，对答如流，显示出的甚深智慧，令我们每个人都深深折服；大和尚关于《善生经》的精彩开示，还有冯老师，夏居士等等精彩的讲座，使我们对佛法，对人生，对事业，对出世与入世，对个人的责任和义务等有了更加深刻的理解；坐禅，行脚，传灯，乃至简单的吃饭、喝茶，都让我们有了许多的感悟和收获。令我感动的还有我们的营员。大家和睦相处，相互帮助，相互体谅，放开心胸去接纳别人，理解别人。我们小组的八位成员，非常令我感动。我是小组长，由于我帮忙作一些在线直播的工作，小组的事情经常被耽搁，但是我们小组的成员们每次都十分自觉的参与劳动。我们小组负责行堂，我有时不在，或者来晚了，可是大家都不责怪我，每次都很早就自觉赶到斋堂，认真的为大家准备饭菜。有时饭菜不够多，营员们高高兴兴吃完了，我们却只有咸菜和开水，但是大家没有一句抱怨。

佛法展示给我们的是一个无限的生命，没有开始，也不会有结束。以前所造的善业恶业，铸成了我们今天的得失荣辱。当下与过去，又影响着我们的未来。常人惑于表象，执着于结果，为了虚妄的得失而颠倒迷离不知自拔，轮回六道。深信因果，就是要我们对自己的行为负责，不要为了

一时的快乐而承受长久的痛苦。而且，又因为，我们有无限的未来，所以不要因为曾经的过失而陷于自责不能振作。要看到，勇于承担，把握好每一个当下，弥天大错也是可以弥补的，所以我们要对未来充满信心。生活禅，就是要我们在日常生活中去实践佛法，去觉悟人生，奉献人生。觉悟和奉献，就是智慧与慈悲，是一体的两面，觉悟人生，才能更好的奉献人生。奉献人生，才能为我们的菩提之路集聚资量。福德与智慧，就如同水和鱼，没有福德之水，如何能生智慧之鱼？所以奉献人生，才能让我们更好的觉悟人生。感谢柏林寺，感谢法师们，使我黯淡的人生焕发出无限的生机与希望！

七天的夏令营生活就要结束了，今天晚上，或者明天我们就将离开这里。但是我觉得，这对于我们每一个营员来说，是一个新生命的开始。我们要把生活禅的理念带回到我们的生活和工作中，在日常的生活中去默默的奉献，自觉觉他。我们回去之后，面对的将是滚滚红尘的喧嚣和杂染，如何呵护和长养我们在这里培育的新的生活和希望，对我个人而言，我会时时忆念三宝，亲近善友，而且我也已经把柏林寺当作我精神的家园，在有时间的时候，我会常回家看看！感谢大家！感恩三宝！阿弥陀佛！

第十二届生活禅夏令营日记

罗玉生

要记录下生活禅的精髓内容是不可能的。我只想通过这些文字，让那些已经参加过夏令营的朋友重温一遍美好的回忆，让那些还没机会参加夏令营的朋友，对夏令营有一个感性的认识，或许能因此促成他们的善缘，那么我的努力也算是有价值的了。

7 月 18 日 星期日 小雨转晴

凌晨 4 点半，在钟声中醒来，随众一起到万佛楼上早课，声声佛号，句句经音，一同流注心底，道场如此清净庄严，内心也自然清净庄严了许多。

今天是生活禅夏令营营员正式开始报到的日子，当然，也有许多提前到来做义工的营员，我是 16 日来的，在义工里面已经是最晚的了。报到的营员自有专人接待，我没什么具体工作。早饭后干了点杂活，然后和 ** 师兄去打扫厕所，一起的还有两个刚刚报到的新营员。 ** 师兄是 ** 大学的在读博士生，不知让博士打扫厕所算不算浪费人才，哈哈！反正也没人逼他去干，而是他先主动提出来的，并拉上了我。上午我们共打扫了四个厕所，成就蛮大的。

中午休息了一会儿，午睡醒来时已经两点半，呆了近一个小时没找到事情做，然后又到斋堂里忙得团团转，搬桌子，摆椅子。劳动很累，但每个人都快乐。

晚上 7 点钟，夏令营组织活动，共分观音殿和文殊阁两组，观音殿前

的一组是学唱佛教歌曲和座谈，文殊阁里的一组是坐禅和座谈，我参加的是前一组。我们学唱了《寒山僧踪》和《六字吉祥颂》两首歌曲，教唱的女孩米米是“佛教在线”网站《佛音大家唱》栏目的主持人，她的歌声优美、纯净，仿佛一泓清水洗濯着我心灵的尘垢，又有落泪的冲动了，急忙使劲抑制住。学完歌后，大家随意分成几个小组，每个小组里都有一位法师和大家座谈。座谈时气氛很活跃，法师都很平和亲切，大家争相提问题，发表自己的看法，直到寺里就寝的钟声响过，大家才散开，各自返回宿舍。

7月19日 星期一 晴

早课已略有些熟悉，但仍然跟不上法师们熟练而快速的诵经声，一些唱腔也学不好，但比第一天刚上早课时应该说还是有进步的。

上午8点半，柏林禅寺代理住持明海大和尚在文殊阁给营员开示。大和尚要求大家把参加夏令营当作云游僧人挂单，通过夏令营锻炼自己独立、坚强的大丈夫气概，从而使自己不随境转，获得自在。大和尚还介绍了柏林禅寺的历史和夏令营的发展情况，然后回答了大家的问题。大家提问的内容很丰富，从佛教在当代社会的意义和作用，到如何消除当代人对传统文化的隔膜，问题都有一定的文化内涵和现实意义。大和尚知识渊博、平和幽默，言语中世间法出世间法圆融无碍，庄严亲切中透出浓浓的摄受力，显示了一个年轻的佛门龙象的风范。句句珠玑印在了每个营员的心中，增长了善缘，开启了智慧。

下午常照法师讲解早晚课诵仪轨，法师讲解得深入浅出，大家时而报以热烈的掌声。夏令营的营员们基本上也到齐了，今年原计划只招300人的，但由于报名的人太多，负责录取的明影师父也是慈悲心切，结果是一

扩再扩，成了现在的 500 多人，即使这样还有许多人没能如愿呢。一个同学告诉我，他们同学报名的有 70 多人，结果来了的只有 30 多个。500 多人，大部分都是在校大学生，读博读研的也不少，也有参加了工作的（比如本人，站在他们中间，一个感觉，老了！），还有 10 多个儿童，可爱得不得了！

晚上，负责夏令营工作的明奘法师组织大家在万佛楼前开展活动。奘法师用非常活泼有趣的方式，组织大家一认二、二认四、四认八，互相认识并组成一组，然后每组再加入一个协调员。小组成立后，给大家分配工作，奘法师刚一说出工作，立刻有好几组的协调员跑上前去抢，像行堂（打饭菜）刷碗、打扫厕所等累或脏的活都是稍迟一步就抢不到，我们组分到的是打扫万佛楼的工作。也许有人会问，打饭菜和刷碗也算累活吗，开玩笑，算上常住和居士将近 1000 人哪，每人两个碗，你算算，何况正是三伏天！活动结束后已经 10 点多，寺里就寝的钟声早已响过。

7 月 20 日 星期二 阵雨

按时早课、过堂。与前几天不同的是，今天我是以一个协调员的身份，引领其他 10 名营员有秩序地一同参加这些事情，多了一份责任感。

上午集合后，大缘法师详细讲解了过堂的注意事项。从进门、坐下、供养、用斋到离开，细致到进门先迈哪条腿，吃饭先拿哪只碗。窥一斑而知全豹，僧人的三千威仪、八万细行，令人敬仰。当我们用心按这些看似苛刻的规矩去做时，内心的清净庄严就很自然地现前了。佛法在世间，不离世间觉，这看似简单的一粥一饭中体现的不正是佛法的戒定慧吗？

9 点钟夏令营开营式开始。一些地方领导和夏令营指导老师、护法居

士等参加了开营式。在夏令营授课老师冯学成居士讲话时，开始下小雨。雨越下越密，但是包括明海大和尚和省市领导在内的人都没有动，也没有打伞，一起陪着营员挨淋，只找了两把阳伞保护录像及网络直播等贵重器材。500多名营员坐在那里，没有人乱动，也没有人发出嘈杂的声音，营员代表讲话、宣读誓词等活动仍有条不紊地进行。雨在宣读誓词时变小，誓词宣读完毕雨停了，似乎是观音菩萨为洗去我们身心的尘垢而特意洒下这甘露净水，也似乎是佛菩萨给所有营员制造的一个小小的考验。雨下得正好，每个人的衣服半湿，再小起不到考验的效果，再大恐怕就有人会得感冒或者会议无法继续了。

明海大和尚进行开示，明确了夏令营的主题“安住于责任与义务中”，并引用了净慧老和尚法语“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱”，指出正信的佛教徒要有开放的心态、担当的勇气，在觉悟中奉献，在奉献中觉悟，号召大家修行菩萨道，践履生活禅，做滚滚红尘中的大丈夫。

最后营员代表接过营旗，仪式在优美的《六字吉祥颂》佛曲中结束。

下午是明海大和尚主持的禅坐训练，第一次5分钟，第二次15分钟。我第一次用单盘，当然不会觉得疼痛，毕竟练习打坐已经有半年时间了。第二次试着用双盘，可只坚持了10多分钟就忍受不了了，呲牙咧嘴地把腿放了下来，即使这样也算是有了进步，我的双盘是前天晚上才偶然间盘上去的。其间大和尚针对学员们的提问做了详尽的回答，他的语气始终是那样亲切、平和。

晚上，许金声教授给我们讲《禅是认识自我的艺术》，这是夏令营的第

一堂讲座。

7月21日 星期三 晴

上早课，早斋，然后我们组和其他几个组的营员一起打扫万佛楼卫生。万佛楼巍峨庄严，大殿中央供着五方佛，一楼二楼墙壁佛龕里还供着一万尊小佛像，好象是五方佛各有两千尊，一进门，人的恭敬心自然就生起来了。

上午是讲座时间，北京“荷塘月色”素餐厅总经理夏泽红居士做报告《生活与修行》，明影师父主持，两人一问一答。夏居士亲切、真诚，言谈举止中看不出一点儿商人气。她87年于中国政法大学毕业后分配到国家机关工作，但她不满足于坐在办公室里喝茶看报纸的状态，不满足于生活安逸心灵却无法安住的状态，离职四处闯荡。参加了第一届生活禅夏令营后，感受到了“精进、奉献、普度众生”的佛教精神。后来惨淡经营，开办了荷塘月色素餐厅。她将佛法融入生活之中，融入经营之中，把高远的利益与平淡琐碎的生活统一起来，使素餐厅成为一个弘法利生的道场。从她的身上，我看到了一个修行者真诚、勤勉、敬业、勇猛无畏的精神，这四个特点是明海大和尚概括的。

下午是道智法师主持的专注力训练，数呼吸、数佛号，在庄严的万佛楼里，有佛菩萨和护法天神的加持，心里自然清净得很。

7月22日 星期四 晴

早课，早斋，打扫我们负责的卫生区。

上午禅坐进行觉知力训练，我们一边听着明奘师父催眠式的引导，一边按要求做着各种动作，平静而又清醒，每一个细微的动作都在自己的觉

照之下，别有一番意趣。讨论时许多营员都谈了自己独特的感受，而我这颗躁动得太久的心，这时只感到平静、喜悦，反而说不出什么了。

下午是河北慈善功德会与我们营员的心灵互动活动。贫困孩子生活的艰难和他们在逆境中的自强不息让我感动，慈善会的各位法师、居士的菩萨行让我敬佩，明海大和尚开示时引用妙湛老和尚临终语“勿忘世上苦人多！”让我产生了强烈的共鸣。作为一名佛子，我认为每个人都应当把慈善行为当作一个终生的事业坚持下去的，哪怕自己只是一只小小的萤火虫吧，也要努力去发出自己的光。

晚上是分组夜谈，我们几个组和明奘师父等几位法师分在一起，营员们提的问题有了一些深度，奘师的开示更是精彩，掌声笑声不断。

7月23日 星期五 晴

早课，早斋，打扫卫生区。

上午是慧禅法师的讲座《艺术、人生与禅》。慧禅法师俗名史国良，出家前是个有名的画家，现在是一个很有成就的画僧。我对绘画是外行，但我知道，在中国，几乎所有的传统艺术中都能找到佛教徒的身影，琴、棋、书、画、诗，佛教思想与中国的传统文化、思想、艺术相互渗透、相互滋养，这些谈来就是学术论文的范畴了，且不去管它。单单李太白的一首《听蜀僧弹琴》：

蜀僧抱绿绮，西下峨眉峰。

为我一挥手，如听万壑松。

客心洗流水，馀响入霜钟。

不觉碧山暮，秋云暗几重。

那种超然、悠然的境界就足以令人神往不已了。也许，只有这样的演奏者，只有这样的聆听者，才会有这样美的意境，才会有这样好的诗吧。

下午进行禅坐耐力训练，由明影师主持，影师要求大家按照他介绍的方法观“我”观“心”。可是这几天太累，觉睡得少，天气又燥热难当（当然这些都是我为自己找的理由），一上座先是打瞌睡，然后全身淌汗，腿也越来越疼，半个小时的禅坐真的成了耐力训练了，什么也观不成。

说到累，实在说这些日子累得可不轻，尤其是两条腿，禅坐要盘，听课也要盘着，膝盖和胯骨又酸又疼。虽然夏令营的活动安排是考虑了有张有弛的原则的，而且所有活动都没人督促，大可以在宿舍睡懒觉，但是睡懒觉可太对不起自己了，我可是逢活动必参加的。早晨四点多起床，晚九点半就寝，却常常是十点半了，还围在某个师父身边问个没完，11点钟能睡着就不错了。不但夏令营活动要参加，一些必要的劳动也不能少，谁让自己是义工呢，而且在这个地方，真的像自己家里似的，有活大家都抢着干，脑袋里好像都没有偷懒这个概念了。结果是每次刚躺在床上和每天早晨醒来的那两个5分钟，腰酸腿疼得真想睡上三天再说，可是想归想，早晨该上殿诵经的时候，又是精神抖擞了，晚上更好说，疼过那5分钟就睡着了。

7月24日 星期六 晴

上午是冯学成居士的讲座《当代青年的文化使命》，由明海大和尚主持，采取的仍是一问一答的形式。冯居士是四川人，只上到高一，曾在文革中坐牢8年，却通过刻苦自学，出版了多部著作，在传统文化的研究推广方面取得了突出成就。冯居士用他的亲身经历告诉了大家应该如何正确对待

逆境，告诉了大家一个人具有多大的潜能。他和大和尚探讨儒释道三家的关系，探讨中国文化的走向和当代青年所担负的文化使命，为中国传统文化的发展历程划出了一条清晰的脉络。如果不是大和尚的一袭僧装，人们也许会把这堂课当做某座大学里的学术研讨会吧，当然，夏令营的许多报告，单从学术价值上讲，其层次也不亚于某些大学讲座（个人观点）。

下午，净慧老和尚的瑞典弟子明契法师讲解《关于生死的讨论》，主题是通过观察本来无我，解脱对死的恐惧。营员中有一个女生英语和佛学基础都非常好，她不时帮助翻译（好像也是一个营员）翻译出比较艰深的佛学术语。这些天来，我早已知道这些法师和营员当中藏龙卧虎，对此也不觉得算是稀罕事了。4点钟，举行了三皈五戒仪式，大概有一多半的营员参加了皈依仪式，发誓依教奉行，自觉觉他。仪式简单而又庄重，这短短的一个多小时，也许会成为许多人生命的转折点，真替大家感到由衷的高兴。

晚上举办《禅悦钟声联欢会》，营员们各展所长，诗朗诵、古筝、二胡、电子琴，外国歌曲，精彩纷呈。我觉得参加夏令营的一个最大的感受就是，这里的所有人所有事都可以改变许多人对佛教徒的误解，禅文化可以如此活泼、如此圆融，充满了勃勃生机。晚会期间，出现了一个精彩的花絮，有人要求前来请老和尚剃度的国际友人明宝法师（按说没剃度应该不能叫法师的，可是大家就是这样称呼的，暂且随众）自我介绍，可是下午那个做翻译的营员没有出现，其他人也没人应声，主持人明契法师竟然请了明海大和尚做翻译。明宝法师一句句述说着，大和尚一句句翻译着。眼前仿佛又浮现出当年那个北大才子朦胧的身影，十多年了，不知大和尚的心里

还留有多少前尘旧梦？突然就想起那在我年少时就感觉那样崇敬那样亲近的弘一大师来了，不知为什么。

7月25日 星期日 晴

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。

上午，唱着这首《生活禅曲》，我们夏令营的营员走出了清幽祥和的柏林禅寺，走入身边近在咫尺却似远在天边的人群和闹市，体验当年僧人们的云水生涯。街上车水马龙，人来人往，我们近700人行走其间，成为一道独特的风景——一面挥舞着爱与和平的旗帜。真的，就是这样，做滚滚红尘中的一朵清莲，宠辱不惊，无怨无悔！到赵州桥后，大和尚进行了精彩的开示，尤其是讲到了赵州禅师“度驴度马”的公案。化身为桥，利乐有情，正是我们每个佛教徒所要奉行的大乘菩萨精神。我在赵州桥边和大和尚照了张合影，合掌恭敬站在慈悲、平静（似乎还有那么一点点忧郁，这种感觉好奇怪啊）的师父身边，那一刻内心的庄严平静，如映着天光云影的赵州河水。

下午是李明华居士的佛学讲座《学佛者的人生态度》，他是一个博士生导师，却非常谦虚真诚，毫不避讳自己的不足，这就是修持的真实利益吧，不谈玄说妙，只是踏踏实实去做，自然众人爱敬，龙天欢喜。

晚上是隆重的传灯法会。营员们和法师们一起在万佛楼忏悔发愿后，点燃了各自面前的一盏盏莲灯。这莲灯就是我们的心灯，佛陀点燃了它，历代高僧大德用身命延续着他，现在它传递到了我们的手里。护持好自己的心灯，去引燃他人的心灯，当所有的灯都亮起来后，这个世界将是一片

光明！

明奘师父代大家念完共同的发愿文后，所有人都进入了神圣的静默阶段。700多人的大殿前没有一个人说话，只有一盏盏莲灯摇曳着光芒。端坐，起立，前行，一切都静默而有序地进行着，一盏灯灭了，马上就有人静静地帮他（她）点燃。所有的灯都供养到了祖师塔下，成为一片灯的河，灯的海，这灯，赵州禅师看到了，诸佛菩萨看到了，所有召唤幸福与安乐的生命，我相信，也都看到了。

7月26日 星期一 阴有小雨

上午由明海大和尚为大家讲解《善生经》。大和尚指出《善生经》是人天乘教法，佛教传入中国后，以中国原有的儒家文化为基础，形成了中国特色的大乘佛教。可现代人缺少必备的儒家文化基础，如果只钻研大乘经典，不易得力，必须先打好人天乘基础，也就是先学会如何做人，再学如何做佛，而这部经就是一部操作性很强的指导如何做人的经典（原话大意，如有引用错谬或断章取义处，因果我负）。大和尚的讲解既语重心长，又保持了原有的生动活泼的特点，尤其是讲到应该如何处理夫妻关系时，不时引起营员们一阵阵会意的笑声和热烈的掌声。

下午是闭营式，7天的夏令营生活结束了。相信有许多人都和我一样恋恋不舍，佛法难闻，明师难寻，善友难逢，而这一切在这里都得到了。正如一个营员发言时说的那样，这不是结束，而只是一个开始，许多人将以一个经过洗礼的新的自我走向人生的新旅程。一个男营员站起来说的第一句话是，“明年的夏令营我不来了”。我心里一惊，谁惹着这哥们了？在这个时候发起脾气来了，许多营员也都把诧异的目光投向了他。他解释说，

因为自己参加夏令营感到收益太大了，在这里学到的东西足够一生的受用，他想到还有那么多人没有机会来参加，所以决定明年自己不来而把这宝贵的机会留给那些人，那些人更加需要这个机会！他的话同样赢得了热烈的掌声，这就是真正的收益啊，这就是进步。赞叹是赞叹，我可没这位师兄的境界，以后的夏令营只要条件允许，我是挤破了头也要来的，这是我家啊。一个女营员在发言时流泪了，这泪水是留恋，是感恩，是日后滚滚红尘中的一次次回眸眺望！

巍巍赵州塔，苍苍柏树林，梵呗钟音，金殿回廊，一次次欢乐的聚会，一张张亲切的面孔，夏令营里所有的故事，都将印在我们每个人的心中。

夏有凉风

——柏林禅寺第十二届生活禅夏令营纪实

欧阳宜文

2004年7月，依旧是在这个令尘世人感到热恼不已的时候，柏林禅寺生活禅夏令营迎来了它的第十二个年头。

“十二”是一个吉祥的数字。听听它，就会觉得很清凉。

无论光阴转过多少甲子，赵州的祖师塔仍然沉静而安详地矗立着。然而，世事本无常，一切事物都在悄无声息地发生着变化，正所谓“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。因此，任何个体生命流程中的任意一个时刻，都具足了它所特有的，充实，丰盈，无可替代的意义。而如果众多个体的生命，延伸至广阔时空的同一坐标点上并相交汇，则必会撞击出绚烂的火花。那么，祖师塔，在这个吉祥的时节里，你将要迎来怎样一群众生，迎来怎样一系列的事件，怎样一刻刻令人永生难忘的特殊当下？

年年，在柏林禅寺网站发布的夏令营报名问卷尾巴上，永远写着“录取人数以150人为限”，然而一旦从人们心间发出的愿潮当头涌来，这句话便显得形同虚设，过于无力。去年夏令营的人数就已逼近400，今年更猛增至500。有孩子，有青年人，有中年人；有本地人，有外地人；从北方的辽宁、内蒙、新疆，从南方的香港、广东、海南，甚至从遥远的海外，人们怀着种种不同的，然而皆并是庄严的心情不远千里地汇集在此处。大江南北，处处是道场寺院；虔敬礼佛，释疑开慧，为何独独选择柏林寺？不仅仅因为禅宗祖师道场的辉光，不仅仅因为它那绵延了1700年的不绝

香火，更不仅仅因为寺庙建筑那庄严宏大的非凡气度——更因为，在中国佛教界，柏林寺是一面旗帜。它象征着佛法在世间的弘传，象征着佛教精神对整个社会的关怀和护养，象征着禅宗智慧与当今时代的，积极，开放，主动的结合。而柏林寺，也一次又一次义无反顾地，敞开其慈悲和包容的胸怀，尽其所有，接纳了这些前来朝圣的人们。

当然，一切事务的运转和一切计划的施行都需要实实在在的辛劳和一丝不苟的操作。早在营员报到之前若干天，几位主管夏令营工作的法师就带领着一群年轻的义工开始为未来的一切活动，设下了良好的铺垫。接站，领路，引进山门；登记，分配住宿，发放物品；帮初来乍到的人们熟悉寺院格局，弄清地理位置；带风尘仆仆的营员去斋堂填肚子，一切都有条不紊地在有效的管理下进行，忙而不乱，井然有序。

7月20日上午九点半，细雨霏霏。第十二届生活禅夏令营在柏林禅寺观音殿前正式宣告开营。本届夏令营的主题是“安住在责任与义务之中”。自此，心灵之旅拉开帷幕。

《三宝歌》中最后一句歌词是：“尽形寿，献身命，信受勤奉行”。

“形”就是整个身心，“寿”就是全部的生命。用整个身心和全部的生命去循着佛陀的足迹前行，以证悟佛所获得的智慧，是对每一位佛弟子的要求。无奈，在尘世中，众多的俗务和各种不得不考虑的现实问题好像“殖民者”一样，“割据”了我们的内心，而本真的智慧则成了由它们控制的“傀儡政府”，难怪释迦牟尼发出这样的慨叹：

“一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得！”

但是藉助夏令营的七天，营员们终于有了一个充分的机会去“尽形寿”。首要的一个方式就是，用心体验寺院的生命状态，像出家人一样地生活。唯其如此，你才能获得真正清净的修行。把你先前所有的一切都放下，让你的心回复成一张纯洁的白纸，让晨钟暮鼓，塔影经音在上面印出它们的图画，深藏于你的内心，但以前从未觉察到的，一旦发现，就能给你以大惊喜的图画。

譬如，不少平素习惯了现代社会夜生活，晚上不睡，早晨不起的营员们需要在清晨四点半起身，上殿早课（事实上，由于渴望早点进殿，占据一个靠前的位置以便看清法师的动作仪容，许多人起得甚至更早）。除了响亮清脆的打板声与向佛殿前行的悉悉簌簌的脚步声，四周万籁俱寂，天地静默空旷，笼罩着沉沉雾霭，但人们可以从中感应到宇宙那神秘而又无声的运行，体验到个人与宇宙的和合感，觉知到内心世界的空灵与开阔。待早课的一切仪轨完毕，时间已悄然流逝了一个多小时，天色开始变得清澈，柔和的天光覆盖着顶上的穹苍，微风徐徐拂过，偶或传来几声鸟鸣，大雁在高空盘旋，世界已经苏醒。这时你会充分地感受到自己与整个宇宙密不可分；我们是三千大千世界无边无际，无始无终的因果链上的一环；我们与周围的一切事物及一切生灵有着天然的联系，于是慈悲的，宽广的爱心便从心灵的土壤中生长起来。

譬如过堂，也叫做过斋。不需宣讲过多的道理，单是师父们言传身教的行止威仪、动作规矩就足以使营员们领会其中的深深刻意味。营员们感慨道，原来我们以前只知道“吃饭”！或是机械地迎合生理的需求，或是饱足贪婪的口欲，或是在形形色色的场合，抛弃了吃饭的本义，而将其当成一

种形式，一种工具，一种桥梁，通过演习各种令人拘束的“礼仪”以达到各种各样的社交目的。然而在这里，你体味到的依然是生命的庄严、无我。走在同修兄弟或姐妹的队伍中，进入斋堂，在朴素的长条木桌前坐下，你无须费力地辨明哪一只碗，哪一套餐具是“我”的，无论坐在哪一个位置，你的碗里都早有人为你盛好了饭食。你面对的食物是大地的赐予，是纯植物性的，清清净净，令你心如菩提。在整个夏令营期间，许多营员还要轮值“行堂”，为他人摆碗，添饭，刷洗餐具，以发扬佛法中的“利他”之道。头一两天，负责行堂任务的人有时不免显得笨拙生疏，后来便愈做愈好，和过堂的营员基本上形成了默契，只需轻轻地一推碗，一比划，他自然能明白你需要什么。喋喋不休的言语，漫不经心的浪费，在寺院的斋堂里，都无处容身。

再譬如在业余时间分组进行的各种劳动（主要是对佛殿、庭院、寮房各处进行的清理洒扫，行堂也包括在内）。开营式的前一天夜晚，在万佛楼前的广场上，夏令营营长明奘法师对全体营员进行了分组，并为各组分派了劳动任务。大概是夏令营中青年人人居多的缘故，会场上呈现出一种生龙活虎，争先恐后的“请战”之势，与安恬静谧的寺院气氛形成了很大的反差，倒更像是在部队，但是这种气氛却充分地把大家的积极性调动了起来。在后来的七天里，营员们互相帮助，互相体谅，互相友爱，争相把任务完成好。因为所有的人都明白，这些劳动，是最实在的修行；柏林禅寺是我们的精神家园，它给予我们的心灵土壤以甘霖的滋润，我们应该像爱护家一样地爱护它。这是我们的责任，也是我们的义务。

* * *

夏令营七天，一共安排了五次讲座。

7月20日晚上，北京社科院心理所的许金声老师作主题演讲《禅是认识自我的艺术》。本应“开门红”，谁料却“命运多舛”。刚开讲，天降骤雨；大家迅速转移到万佛楼，可惜扩音设备又有问题，使得大部分营员两个小时什么也没有听清。

7月21日上午，北京荷塘月色素食餐厅的总经理夏泽红居士向营员们讲述她的生活与修行经历。与其说这是一次讲演，不如说这是一次“聊天”——明影法师与夏居士分坐讲台两侧，有问有答。夏居士性格开朗活泼，直率坦诚，其间博得营员阵阵笑声。

7月23日上午，营员们有幸见到了一位引起全中国文化艺术界高度关注的当代国画大师——画僧史国良——如今的慧禅法师。

史国良，1956年生，中国当代著名人物画家，1980年毕业于中央美术学院国画系研究生班，其作品《刻经》荣获第23届蒙特卡罗国际现代艺术大奖赛“联合国科教文组织大奖”。这项奖，在全球艺术界，有着相当于科学界的诺贝尔奖的重要地位。

《刻经》描写的是西藏。史国良以他的整个生命热爱着西藏。自1979年开始，他便开始入藏写生。现在虽然出家为僧，但他依然是西藏的不折不扣的情人。或者，更恰当地说，他是为了西藏，为了自己心目中的艺术圣殿，为了追求崇高的艺术理想，才放下一切，披上这袈裟的。虽然割舍了尘缘，但他对俗世的生命，对现实的人生，仍然保持着强烈的关注和作为一名艺术家的敏感。他给营员们放一部小短片，是讲他自己的。由于他的天真无知，他曾经在文革期间使自己的小学老师背负了惨痛的命运。

看着屏幕上出现的自己的老师，他当场泣下。他还语重心长地教导营员：“要想有所作为，最重要的是立志，是‘发心’，是‘发愿’！”

7月24日上午，冯学成居士，一位风度翩翩的儒者，成都儒商书院院长，以他浓重的四川口音，饶有风味地为营员们揭示了当代中国及世界的文化格局，以及佛教在重建中国民族文化中所起的重要作用。

7月24日下午，来自瑞士的明契禅师作了一次关于死亡的主题讲演，这是整个夏令营期间唯一的一次英文讲座。

明契禅师，女，1931年生于美国，年轻时在日本初次接触到禅，后来潜心钻研禅宗及佛法，成为禅师，1999年在净慧老和尚座下披剃为尼。她原名莉莉玛丽，这本是个非常女性化的名字，然而她身材高大，嗓音低沉，再加上业已披剃，令人时常误认为她是一位比丘。

她从1992年开始，每年都到柏林禅寺，那时柏林禅寺还没有现在的宏伟气象。十二年来，对寺里乃至周围县城的情况，她已是了如指掌。看到柏林禅寺对面起了一座名叫“柏林”的大型超市，她高兴地说：“我们现在什么都有了，连超市都有了！”

虽然依止的是中国的禅宗，但北欧的血统使她身上充溢着西方人所特有的幽默气质。讲演的时候，她深入浅出，妙语连珠，喜欢举例子和用比喻。

她说：“世界是永远变化的，没有什么能保持永恒或静止不变，但我们往往意识不到这一点。打个比方，有个住在森林里的原始人，从来没有见过大机器。有一天他走进一个现代村子，看到一台机器正在运转，出于好奇，他把手伸进机器里面去想要使它停住，这会导致什么结果呢？……当

然是他的手会严重受伤！同样的道理，如果我们期望某个事物是永恒的，因而试图阻止它的变化过程，我们的心也会受伤……所以要快乐，就必须远离执着。”

“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

这句话说的是禅者的生命状态，自由，超脱，安详，喜悦。来到赵州祖庭，不能不学禅。因此，在夏令营活动中，禅修是一个很重要的部分。

第一步，也是最基本的一步，是坐禅。所有的坐禅活动，都安排在万佛楼大殿里面进行。几百位营员分坐在大殿里面的拜垫上，那景象颇为壮观。首先由法师指示禅坐要义，每次突出一个主题，或侧重培养毅力，或侧重培养觉知力，或侧重培养耐心。在禅坐实践时，营员们可以根据自己的水平与能力选择交脚坐，单趺或是双趺。禅坐结束后，营员各抒己见，或表达自己的感受，或向主讲法师提出疑惑及问题。

第二步，是行禅，这是把禅修的成果应用于日常生活的开始，它着重训练的是对自身行为的高度觉知和对内心心态的自由把握。在明奘法师的引导下，营员们一个跟着一个，排起长队，在万佛楼的大殿内绕起了圈子。与日常匆忙机械的行走不同，这一次，每一位营员都把自己的步履放得很慢很慢；有的神色凝重，像在返观自己的内心与过去；有的面带微笑，似在领悟了禅的真谛后，从容地走向前方。行禅训练时间不长，但却大抵令许多人的内心发生了震撼性的变化，因为活动一结束，争着说感想和提问的营员立即把站在大殿中央的明奘法师围得水泄不通。

与历年一样，夏令营安排了一次行脚。如果说坐禅和行禅是在安谧清

净，不染尘埃的修行环境中回归自己的本心，行脚则是向着纷纷扰扰的尘世寻找清凉与自在。7月25日上午8点，阳光不算猛烈，但却有些闷热和潮湿。营员们与头戴斗笠的法师一起，走向古老的赵州桥。此时此刻，没有什么比《生活禅夏令营营刊》上的一段话更能贴切地形容营员们的心境：“在迷茫的人生道路上，我们奔波徘徊了不只几千里，几万里的路程，仍然没有找到真理。而这一次，我们安详地行走在大地上，没有尘累，没有重负……无数的先辈祖师都这样走过来。为了求解心中的疑团，他们有的终其一生都行走在千山万水间。”

* * *

如果问一位营员，在所有夏令营的活动中，他印象最深或感触最深的是什么，大部分人可能都会提到两件事：亲近净慧老和尚和传灯法会。

虽然法师有一句话在先，学佛要“依法不依人”，但事实上，“人”在有些时候正是充当了“法”的载体；“法”的作用，也正是通过“人”的智慧，品格和胸怀，鲜明地体现出来，从而给他人带来强烈的震撼。如果这一说法能成立的话，那么净慧老和尚就是这样的一个人。无论在什么时候，什么场合，净慧老和尚的和蔼、慈悲、敏锐的头脑、海纳百川的心胸，以及字字珠玑，充满睿智，宛若天成的开示，都仿佛一块磁石，深深地吸引着营员们，以致于有老和尚在的活动，总是不由自主地拖延到很晚。

是的，透过老和尚，营员们仰视着无边的佛法，接受着佛法甘霖的滋润。但与此同时，传播真理，弘传智慧的重担已经落在肩头。这些年轻人意识到，他们有责任把这朵开放了两千五百年的智慧之莲，从先辈祖师的手里庄严地接过来，为它在现代世界寻找到一个坚固的支点，并使它的光

芒射向未来，包裹整个宇宙，普渡一切众生。

这便是传灯法会的意义。按照法会的规则，从第一盏莲灯燃起，到第二天清晨，整个柏林禅寺实行禁语。营员们在万佛楼里排起了一行行队伍，在长达半小时的诵经过后，法师为每一行领头的人点燃了手中的莲灯，后面的人依次从前面的人那里引亮了自己的火焰。没有一丝声音，所有的队伍慢慢地鱼贯而出，向祖师塔走去。莲灯的光华在漆黑的夜色中无声地闪烁，连成了一条条看不到尽头的直线，宛若佛陀的智慧之光在人类历史那漫长而黑暗的隧道中永不停息地前行，前行，穿梭，穿梭，代代相传，无边无终。最终，所有的莲灯被供奉在祖师塔下。

今夜无人入睡。

* * *

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪。

这是夏令营期间营员们最爱唱的歌之一，由净慧法师编辑，明证法师记谱的《生活禅曲》歌词中的两句，也是由柏林禅寺所率先倡导的生活禅的精义。

夏令营结束了，然而一缕新的清风正拂过世间。