

生活禅

第十六届生活禅夏令营专辑

赵州柏林禅寺

责任编辑 明海
编 辑 明居
文字整理 邓淑仪 杨如雪 刘少灿
杨子平 叶世清 安雪娇
曹倩 耀一 耀穆 耀祥
耀宁 明睿 张娜 萧淳
张琳 耀群
文字校对 慧丽 明雪 明舫

生活禅

—— 第十六届生活禅夏令营专辑

- ◎ 出版/赵州柏林禅寺
 - ◎ 流通/河北省赵县柏林禅寺佛经流通处
地址/河北省赵县石塔东路23号
电话/0311-84921666 84924272
邮编/051530
-

- ◎ 印刷/石家庄建东印刷有限公司
 - ◎ 印张/16 字数35万
 - ◎ 印数/3000册
 - ◎ 开本/1/32
 - ◎ 准印/冀出内准字(2010)第A050号
- 内部资料 免费赠阅

在第十六届生活禅夏令营开营式上的讲话

明海大和尚

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的各位领导、尊敬的慧公老和尚、尊敬的各位法师、各位营员：

大家好！

诸法无常，光阴迅速。生活禅夏令营一转眼就是第十六届了，夏令营的营员又一次相聚在赵州塔畔。在此，请允许我代表柏林禅寺两序大众，对前来参加夏令营的各位营员、各位义工，前来夏令营授课的各位法师、老师，表示热烈的欢迎！对从百忙中赶来出席今天开营式的领导、各位护法表示衷心地感谢！

第十六届生活禅夏令营原本计划于去年举行，因为北京奥运会的关系临时改期到今年了，这就是为什么你们诸位营衫上写的是十六届，但是注明的时间是2008年7月20日至26日，我们有意的保留了这一个小小的错位，作为对本届夏令营的特殊纪念。本届夏令营恰逢中华人民共和国建国六十周年，十六与六十，无形中的巧合，也让我们生出许多美好的联想。这也算是本届夏令营的又一个特殊的标志。这次夏令营有如此诸多有意义的因缘，希望各位营员能够珍惜，要过好七天的寺院生活，不虚此行。

我觉得最重要的是，要有空杯心态。什么是空杯心态呢？有一个公案：有位居士去拜访一位禅师，学习禅法，见面后，这位居士不等禅师开口，大谈自己对禅的见解，禅师没机会讲话，就一边静听对方的讲话，一边倒茶，禅师将自己面前的杯子倒满时，继续不停地倒，以至于茶水从杯子里溢出。让这位居士大为诧异，忙说，师父，杯子已经满了，再也倒不进了。禅师这时才说，你的心也是满的，如何能够接受禅的智慧呢？这个公案启发我们，要学习体验禅的智慧，我们需要用一种新的方法。诸位在学校繁忙的知识学习中，不断地积累我们的知识部分，而禅的体验学习，首先要清空自己，返回到自己。

我们能来到千年古刹，让我们用一颗清空的心和禅的智慧发生连接。对诸位来说，这是一个非常难得的机缘，所以，本次夏令营的活动安排，特别重视了禅修的训练。将会有几位法师围绕禅修，给我们展开教学。同时，各位也知道，柏林禅寺唐朝的赵州禅师，他的禅法，也是茶道精神的渊源。茶是我们生活中的一件事，这里面充满了禅的智慧，既是生活的艺术，也是生命的艺术。因此本次夏令营也有很多时间，教诸位体验禅茶一味的精神。

这次夏令营授课的老师，有德学俱优的法师，也有老营员，饱学的居士，还有在学佛和事业方面都很成功的艺术家，只要我们以空杯的心态，在这里接收，反观自心，我相信，虽然是七天，但是我们将会得到很大的收获，同时也请各位营员在七天的生活中，照顾好自己，也照顾身边的人。

最后祝本届夏令营圆满成功！祝大家法喜充满！

谢谢！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的讲话

赵县人民政府副县长 张清华

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的各位领导、各位法师、各位营员、同志们、朋友们：

今天，我们在这里共同庆祝赵州柏林禅寺第十六届生活禅夏令营顺利开营，在此，我谨代表赵县县政府，对第十六届生活禅夏令营开营表示热烈的祝贺！向对本届夏令营给予大力支持，并亲临指导的各位领导、来宾表示热烈的欢迎并致以诚挚的谢意！向不畏酷暑、远道而来虔诚研习佛教文化的各界朋友，表示热烈的欢迎！

赵州柏林禅寺从东汉末观音院肇基，至今香火绵延一千七百多年，历尽沧桑，是中国佛教禅宗的重要祖庭，史称“古佛道场”、“畿内名刹”。自净慧老和尚驻锡以来，柏林禅寺重燃香火，全面复兴，一座崭新的柏林禅寺在一片废墟上拔地而起，千年古刹重新焕发了生机与活力。在明海大和尚的主持下，柏林禅寺又得到了长足发展。这不仅为中外佛教界架起了交流、往来、拜谒的金桥，也丰富和发展了我县的人文旅游资源。

生活禅倡导“觉悟人生，奉献人生”的人生理念，也就是把学佛、修行与生活有机结合起来，在生活中修行、在修行

中生活，把佛学融入社会，在构建社会主义精神文明和和谐社会的进程中发挥了积极作用。生活禅夏令营已经成功地举办了十五届，得到了社会各界的广泛关注和认同。

赵县历史悠久，物华天宝，人杰地灵，名胜古迹众多，文化底蕴深厚，先后被省政府批准为河北省历史文化名城，被国家民政部命名为“千年古县”，柏林禅寺真际禅师塔被国务院公布为全国重点文物保护单位，全县经济社会及各项事业发展也呈现出前所未有的良好态势。这些成绩的取得，与各级领导和各界人士的关心、支持密不可分，赵县县政府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。今后我们将一如既往地贯彻落实党的宗教政策，促进柏林禅寺健康、和谐发展。

最后，祝各位领导、各位法师、各位来宾、各位营员身体健康、万事如意！

预祝赵州柏林禅寺第十六届生活禅夏令营圆满成功！

谢谢大家！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的讲话

授课老师代表 宗舜法师

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的慧公长老、各位领导、各位法师、各位营员：

今天我们在这里开始了我们人生的新历程，主题是讲结缘。

我们发现，今天的社会是一个特别需要广结善缘的时候。人，从来不是一个孤单众，但是随着社会的发展，追逐利益使人淡漠了人与人之间应有的亲情，淡忘了友情。人与人之间不再是结缘的关系，而是互相利用、倾轧、尔虞我诈的关系。随着金融风暴的到来，一切事实卷走了所谓笼罩在金融家头上的虚伪的面纱，他们道德的堕落及贪婪的本性暴露。这时我们重新审视我们的内心的时候，才发现，我们追逐利润，追逐金钱，追逐到最后，丧失的是我们的人性，在这时候，我们确实需要用茶香、用禅意，重新营造一个用慈悲喜舍欢喜的心与大家结缘的新的世界。我相信有这样一个重新的开始，从我们个人开始，社会一切的难关，不论是天灾人祸都是完全可以度过去的。所以，我也衷心地祝愿这次夏令营取得圆满成功！祝愿大家在夏令营上开始一个新的历程。

谢谢！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的发言

营员代表 许可

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的老和尚、大和尚、各位领导、各位法师、各位居士、各位营员：

大家上午好！

或长或短的舟车劳顿后，我们终于到家了。这庭前柏树子的智慧，赵州吃茶去的禅机，曾吸引历代佛子朝拜参访。而今，我和在座的各位营员一样，也荣幸地成为这其中的一员。

我们大多数营员都是第一次来到祖庭，怀着新鲜好奇的心情迫不及待地想要看清楚这里的一切。不得不承认，这里同我们平日的的生活差别甚大，有些外在条件看起来有些简陋和不便。但我想，经过一段时间的夏令营生活，在座各位营员一定能从内心升起一种回家的感觉，那是一种安稳如慈母的怀抱，宁静如慈母的微笑的感觉。于我而言，这是一种心灵回家的喜悦，一种安住当下的平静。

初来乍到，这里的作息和饮食让我感触最深。

城市的夜空没有繁星如我昨夜所见，城市的黎明没有清

风如今朝拂我面，也许不是没有，只是我习惯了城市的作息而忽略了身边的风景。说实话，我还没有习惯九点洗漱、十点入睡，没有习惯四点起床，五点精神抖擞。但我清楚明白地知晓这一切没有对错、没有是非，更无关好坏，这是一种生活，一种当下，我要经历和体验，并从中看清我自己。

寺院没有山珍海味，没有玉液琼浆，没有解馋的零食，于是过堂对我而言变得格外珍贵。平时，我很少吃饭不说话，而边说话边吃的时候常常忘记自己吃的究竟是什么。在这里，过堂时，龙含珠、凤点头的静谧中，我和食物交流也成了一种修行。平时，我很少为别人端饭送水，看着他们吃，自己却还饿着肚子；平时，我很少吃完饭洗近千个碗，在这里，过堂时，人人为我；吃饭不仅仅是填饱肚子维持体力的方式，还成为一种沟通。食物，这世间辛勤劳作的结晶，施与奉献的载体，是我与众生结缘的桥梁，一切甘美和香郁由此心自然而生。

人人在夏令营中的体会都不相同，但无论何种因缘，何种体会，今日共聚一堂都是值得珍惜和感恩的，是善缘之果。

我们营员一定会在生活禅夏令营中，用感恩的心对待我们相互之间、我们和法师之间、我们和柏林寺之间的因缘，包容彼此，欣赏彼此，分享这其中的收获，广结善缘，同增福慧。

谢谢大家！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的发言

夏令营赞助人 贾伟宏

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的老和尚、大和尚、各位领导、各位法师、各位营员：

今天我有幸站在这里，非常感恩大和尚和柏林寺，是他们给了这个平台让我成为夏令营的赞助者，为佛教的兴旺和发展出一点力，做微薄贡献。

记得是在2000年5月份的时候，我陪着一个朋友来柏林寺，当我看见墙壁上夏令营图片的时候，对我的心灵是一个非常大的震撼，我就此发心一定要赞助夏令营，让更多有文化的年轻人来学习佛法、了解佛法，让更多新鲜的血液充实到僧团。

当我每次踏进柏林寺的时候，心里都充满了对师父净慧长老的感恩之情。是他用自己超群的智慧把柏林寺建成一个具有正信的、和谐的，弘法利生的道场。

我在为佛教，为柏林禅寺做事的同时也让自己受益匪浅。我和明海大和尚讲过柏林寺和夏令营给了我生命的第二次开启，让我从痛苦和黑暗中走出来，让我的身心有了一个良好的归宿，让我重新看到了光明。

每次开营式的时候看到营员脸上对佛教的渴望和追求以及

闭营式上那种满载而归的喜悦，使我下决心一定把夏令营赞助下去，让佛法的种子在柏林禅寺这块肥沃的土地上，在佛祖法雨的滋润下，在师父们的精心指导下，开出灿烂之花，让佛法传遍世界各地，发扬光大。

谢谢！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的讲话

河北省民族宗教事务厅副厅长 康志峰

(2009年7月20日上午于文殊阁)

尊敬的净慧法师、各位来宾、各位朋友、各位年轻的营员：

今天，大家怀着喜悦的心情相聚在千年古刹柏林禅寺，参加第十六届生活禅夏令营开营典礼。首先，我代表河北省委统战部、省政协民宗委、河北省民族宗教事务厅对本届生活禅夏令营的举办表示诚挚的祝贺！对各位的到来表示热烈的欢迎！

柏林寺距今已有一千七百年的历史，在中国佛教界久负盛名，虽几经兴衰，然赵州门风依旧，古柏常青。1988年5月，柏林寺被省政府批准正式对外开放，与此同时，净慧法师以恢复祖庭、弘法利生为己任进驻柏林寺，开始着手主持柏林寺的恢复重建工作。当时，寺院四处荒凉、满目萧然，经过十几年的精心设计、施工、建设，到2003年9月，随着万佛楼的竣工，柏林寺已经成为殿堂庄严、寺院整洁、翠柏成行、信众礼佛、百姓观光闻名遐迩的著名寺院，也使柏林禅寺具有了传奇色彩。2004年9月，净慧法师深明大义，主动让贤，明海法师升座为柏林寺方丈，为柏林寺注入了新的生机和活力，柏林寺的发展也进入了一个新的时期。经过二十年的建设和发展，

如今，柏林寺寺院僧团稳定，管理规范，道风纯正，活动正常，一派井然，焕发出勃勃生机，是享誉我省乃至全国的知名寺院，也是我省进行爱国主义教育，宣传党的宗教信仰自由政策的重要窗口。这些年来，柏林寺的恢复和发展为我省的经济社会发展、社会和谐稳定、对外友好文化交流做出了积极的贡献。

1992年，柏林禅寺中兴伊始，净慧法师就以改革创新的精神，适时提出了以“觉悟人生，奉献人生”为宗旨的“生活禅”。意在将佛教的精髓，禅的智慧融入生活，让人们在生活中体验禅的意境，丰富精神生活，提升道德品质，促进人际和睦，推动社会和谐。

1993年柏林禅寺举办了第一届生活禅夏令营，至今已成功举办十五届。实践证明，举办生活禅夏令营对于落实人间佛教，推动佛教文化传播，净化人心，和谐社会，促进佛教与社会主义社会相适应都具有积极的社会功效和作用。我衷心祝愿并希望这届夏令营取得圆满成功，也相信生活禅夏令营一定会越办越好。

这次夏令营的主题是“生活在结缘的世界里”。它秉承了净慧法师所倡导的“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业”的修行理念。这个主题顺应了时代发展的潮流，契合时代精神，呈现了佛教爱国爱教、团结进步、崇尚和平的优良传统。这也表明佛教是关心社会、利益众生、自觉走与社会主义社会相适应道路的宗教。今年3月在无锡召开的第二届世界佛教论坛是一届大型的国际论坛，是海峡两岸佛教界的因缘和合的盛举。我们河

北佛教界一定要继承弘扬佛教“和合”精神，彰显“慈悲”情怀，促进人与自然、人与社会、人与人、人的内心世界的和谐共生，努力为民族团结、祖国统一、世界和平做出更大的贡献。

今年是党和国家事业发展中十分重要的一年，也是宗教工作服务大局、科学发展的一年。我们还将共同迎来新中国成立六十周年庆典。这届夏令营的营员大都是八九十年代出生的青年，富有活力和朝气，富有激情和理想，是我们国家的希望和未来。大家一定要珍惜今天来之不易的大好局面和美好时光，注重吸纳中华民族优秀的文化传统，热心致力于弘扬民族文化，彰显人文精神，勇于承担，堪当重任，报效祖国。

最后，希望各位营员能够利用这短暂的一周时间，充分体会党的宗教政策，体验佛教的真谛，体悟禅的灵机和妙用，学修并进，共同提高。

祝大家在夏令营期间生活愉快，身体健康，福慧增长。

谢谢大家！

在第十六届生活禅夏令营开营式上的讲话

净慧老和尚

(2009年7月20日上午于文殊阁)

各位领导、各位授课老师、各位营员、各位义工：

第十六届夏令营今天正式开始。刚才明海大和尚在发言当中讲到，第十六届夏令营本来是去年这个时候就要举办，由于奥运会在北京举行，所以第十六届生活禅夏令营迟到了一年。去年没有办夏令营，我们寺院，我们政府的主管部门，以及盼望参加夏令营的朋友们，好像都有一些失落感。诸法因缘生，有一种因缘，会促进某种事情的产生，也有一些因缘，会推迟某一种事情的产生，所以佛法就是讲，因缘不可思议。

这届夏令营的主题写在横幅上，“生活在结缘的世界里”。我们人生能够做的事，我反复地思考过，好像只有两件事，不管你做千件事万件事，如果归纳起来，用佛教的眼光来看，实际上就是两件事。第一件事，就是感恩。对于我们得到的一切，我们来到这个世界，所感受的一切，所分享的一切，我们用什么心态对待呢？感恩。感恩我们的父母，感恩我们的国家，这还不够，还要感恩全人类，感恩整个的天地万物。一个人的存在，任何一件事物的存在，因为有天地万物的存在，才有某一个个体的存在。一个个体的存在，它的代价是什么？

是天地万物都在抚育着我们，我们是依托着天地万物的存在而存在的。所以，感恩时时刻刻要铭记在心，要付诸行动。我们现在的年轻人往往会忽略了这一点，以为我的存在，顶多就想到跟家庭分不开，跟父母分不开，或者能够再扩大一点点思维空间，是和社会分不开。至于说和天地万物是不是有联系，往往想不到这一点。我想，我们应该想到这一点，想到这一点，有感恩的心，才有人际关系的和谐，社会关系的和谐，国与国之间关系的和谐，全人类关系的和谐。每一个人都有感恩的心，每一个人都觉得，你的存在就是我的存在，大家的存在才有个体的存在，时时有此心，时时有感恩，还会有冲突吗？没有了。还会有斗争吗？没有了。剩下的是什么？包容。要包容，要分享，这是我们每一天、每一分钟、每一秒钟要想到的一件事，要做的一件事，以感恩的心面对世界。

我们可以做的第二件事，就是结缘。一切事物的存在都是有条件的存在，没有一事物是无条件存在的。你们想想看，小到一棵小草，大到宇宙山河大地，有哪一件事情，有哪一个事物，是无条件的存在的。条件是什么呢？佛教叫做缘，缘就是条件。结缘是什么意思呢？就是创造条件。我们有很大的抱负，很多的计划，往往都是在空想，不努力。努力做什么？创造条件。怎么创造条件？广结人缘，广结善缘，广结法缘，广结佛缘。要结缘，人缘、善缘可以理解。法缘怎么理解？要与真理结缘，就是结法缘。佛缘怎么理解？要与世界上人格最圆满的人、要与圣者结缘，与圣者结缘，我们的人格就会提升，我们的人格就会高尚。我们能结缘、能创造条件，前途就光明。我们不善于结缘，我们工作中会不顺利，我们的前途会有

很多坎坷。不但是年轻人要知道结缘，要懂得结缘，我想，我们每一个人都要懂得结缘。不懂得结缘，我们就会自己把自己孤立起来，懂得结缘，我们就知道投入到整个社会生活当中，融入到整个社会当中。所以生活禅的四个要点，最后一个要点是“将个人融化于大众”。把自己从大众中孤立起来了，那就是自己走向失败，走向毁灭；自己把自己孤立起来，是一定没有出路的。所以，我也是快八十岁的人，想来想去，我们人生要主动地做什么？做这两件事：第一感恩，第二结缘。

阿弥陀佛！谢谢各位。

《赵州禅茶颂》浅释

宗舜法师

(2009年7月20日下午于文殊阁)

我这次选择慧公长老的《赵州禅茶颂》来跟大家做一个分享，是因为在2005年的时候，我参加“天下赵州禅茶文化交流大会”的活动，会上第一次读到这首诗，就被它感动，几乎是读了一两遍以后，就能成诵，所以对这首诗印象极深。

我们先一起来读诵一下：

赵州一碗茶，今古味无差；根植菩提种，叶抽智慧芽。
瞿昙曾记荊，鸿渐复添蛇；瓯注曹溪水，薪烧鹫岭桠。
虚空为玉盏，云水是生涯；着意尝来淡，随缘得处佳。
正清和雅气，喜舍慈悲花；上供诸佛祖，平施百姓家。
人人亲受用，处处绝尘渣；林下清和满，廛中敬寂夸。
千年逢盛会，四海颂蒹葭；三字禅茶意，和风送迹遐。

学习这首诗，我们必须回顾茶文化的一些历史印迹，从文字上首先去认识一下茶。

在古代，茶圣陆羽在他所著《茶经》里曾经指出，茶有五个称呼：“其名一曰茶，二曰檟(jiǎ)，三曰蔎(shè)，四曰茗，五曰笋(chuǎn)。”

什么是茶？《汉语大词典》的解释是：“山茶科，灌木或小乔木。”灌木是比较矮的小茶树；乔木有小乔木树种，也有大乔木，在云南还有野生的大乔木茶树。茶的原料，从茶树形态分，从大到小都是有的。而茶叶，“呈椭圆形或披针形。经焙制加工后为茶叶，可制饮料。我国长江流域及南方各地盛行栽培，品种繁多。国外也有引植。唐陆羽《茶经·源》：‘茶者，南方之嘉木也。一尺、二尺，乃至数十尺。’”陆羽这句话说得非常动人。他说什么是茶呢？茶是南方最美的树。它不是一朵花儿，但是比起花来，却对我们的身体更有益、更有价值。非常有意思的是，越往南，海拔越高的地方，所出产茶的品种越好，越往北就次之，基本上在北方很难出好茶。茶确实是南方所产的嘉木，从小灌木到大乔木，有非常多的品种。这是比较传统的对于茶的定义。

这里面有几个重点：茶的科属，是归在山茶科；它的外观、叶形呢，有常看到的椭圆形，也有松针那样的针形；它经过焙制后则为茶叶。其实，茶叶焙制的方法出现得较晚，最早我们的先民是把茶叶摘下来生吃，然后是拿来煮汤，再后拿来蒸，蒸青茶，最后才出现炒青茶。

第二个字特别少见：“檟”，是茶的别名。《尔雅·释木》曰：“檟，苦茶。”就是味道苦的茶称作檟。晋代郭璞作注说：“树小似梔子，冬生叶，可煮作羹饮。”从这句话可以知道，在晋代，大家吃茶的方法还是煮，把它煮成菜汤那样。这里教大家认一个字，“荼毒生灵”的茶字，大家都会读。荼是一种苦菜，味道很苦的野菜，由此引申，凡是让我们很难过的，就是荼毒。我们今天看到有些茶楼里面“茶”写成“荼”

字，茶是荼的古字，还得读荼音。宋代杨万里说：“至于荼也，人病其苦也；然苦未既，而不胜其甘。”荼的苦味还没喝完，即回苦为甘，觉得滋味太美了。这话很形象地讲述了茶先苦后甜的回甘特色。清代顾炎武也曾考证说：“荼字自中唐始变作茶。”郝懿行《尔雅义疏》：“今茶字古作荼……至唐陆羽著《茶经》，始减一画作‘茶’，今则知茶不复知荼矣。”檟作为茶的别名，最早的茶叶罐就叫做檟筩(sì)。在出土的汉代墓葬中有檟筩，说明在汉代就有专门存放茶叶的器具。

再看“葍”，这也是茶的别名。陆游曾说“蜀西南人谓茶曰葍”，不知道四川人今天是不是还有将茶读作葍的。

我们再看“茗”字，大家经常在看到茶字的同时看到这个字。那么到底“茗茶”是什么意思呢？这个问题困惑了我多年。我说茗就是茶，茶就是茗，写什么茗茶不是多余吗？不过这在语法里是说得通的，因为茗一般指茶芽；又有所谓“今呼早采者为茶，晚取者为茗”。中唐诗僧皎然《山居示灵澈上人》诗“晴明路出山初暖，行踏春芜看茗归”句，就是指看茶归。

最后一个字，“薺”。这是一个现在基本上不再用的字。我有一位在西安的朋友，喜欢茶，也喜欢写诗，基本上每一首诗里都会写到喝茶的事情。因为“茶”在音律里面是读平声的，要用到仄声字的时候，用“茶”就不行了，“茗”也不行，他就喜欢用这个薺字。宋代王安石《答冲卿》诗“破瓜青玉美，浮薺白云香”句，也是用这个字。薺一般指晚采的老茶。

总之，檟，薺，茗，茶，荼，葍，都是一样东西，都是我

们现在常说的茶。

再来看关于茶的实物印证。我们讲中国有几千年悠久的饮茶历史，拿什么东西来证明呢？刚才说有汉代的檟筩，此外还发现了汉武帝时代的一枚印章，出自长沙，上面就写着“茶陵”两个字。茶陵，就是今天的茶陵，在湖南东部，隶属株洲市，北抵长沙，南通广州，它既是产茶之地，也是古代一个很好的茶叶集散地、集市交易场地。陆羽曾说：“茶陵者，所谓陵谷生茶茗焉。”陵谷里面长了很多茶树，故称茶陵，是一个跟茶叶关系最为密切的地方。古代长沙茶陵这枚印章的出土，证明这个地名在汉武帝时代就有了。汉武帝通西域以后，一方面引进西域各种香料、琉璃和特殊的金银制品，同时也输出茶叶、绸缎这些中华特产。中国人饮茶有悠久的历史，茶陵古印被发掘是一个最有力的实物证明。

我们再看看古代画。这幅唐代的《宫乐图》，里面有一群宫女在奏乐，每人身边的桌子上都有一个黑色小碗，中间一个大锅一样的器皿，还有一个长柄勺。这是煎好茶汤在分茶的场面，是唐代饮茶的一幅实证画。再看五代时期著名的《韩熙载夜宴图》，这是反映贵族人家生活的一个写实的画卷。当年没有录像设备把王公贵族的豪华生活记录下来，但是我们通过这幅画就可以看到，韩熙载面前的茶几上摆着一个茶碗再加一个茶托子，还有饮茶的工具——这一类的东西还有很多。从这些画和实物，可以看出我们古人在茶具上已经极尽讲究之能事。

讲完了茶的基本概念，现在就来谈谈我们的赵州茶。

赵州是唐代的禅师，俗姓郝，法名从谏。师幼年出家三受

具，曾经去参南泉普愿禅师，得南泉禅师的印可，后来一直各处参学行脚。八十岁的时候，大家请赵州和尚到赵县城东的观音院住，一共住了四十年，直到他去世。赵州和尚提出了很多很多话头，包括墙上（指柏林禅寺普贤阁背墙上的“無”）所悬的“无”字——被称为无门关，包括狗子有无佛性的问题，等等。“吃茶去”是他最有名的一则公案，其来历是怎么样的呢？我们必须细细分析才能得其大概。可能有很多饱参饱学之士会说，一则公案如果细细地去讲去品，那已经早失掉了禅的本味。

是的，从禅理的妙悟的角度来说，禅师禅人之间的交流是在电光石火的刹那之际，心与心相印，心与心相契合，不假言辞，常人也无从参究。但是我要告诉大家的是，禅的事情可能是不可说的，但是禅的公案却是可以说的，因为毕竟是用语言文字记载的，那就一定有雪泥鸿爪，有印迹可寻。

尽管禅如水中之盐，了然不见踪迹，我们在汤水里加上盐之后，你还看得到盐在哪里吗？但是，我们尝尝盐还是盐，它不会跟白水一样。所以从文字的角度着相来看看，这则公案是不是还有一些新的解读呢？对赵州“吃茶去”的公案做一个新的、个人的理解，也是我讲这次课的一个私心目的。这则公案讲评的人太多，大家基本上路数差不太远，各种理解都未尝不可，不过我有自己的一个想法。

于是我把这则公案特地排成四段。请看宋·普济《五灯会元》里记载的原文：

“师问新到……”什么叫新到呢，就是指寺院里不常住在这里的师父，刚刚来到这里预备挂单参学的师父。一般新到可

以挂单一天乃至三天，三天以后你就要决定，是留下来还是继续云水参学。

“师问新到：曾到此间么？”你到赵州、到这里来过吗？

“曰：曾到。”我来过。

“师曰：吃茶去。”那你吃茶去。

“又问僧。”估计新到是两位，又问旁边那一位。

“僧曰：不曾到。”这就省略了师前面的问话。

“师曰：吃茶去。”

好，到这里，“吃茶去”出现两次。第三位主角登场了。这个主角是这则公案里的关键人物，观音院的院主。院主不是今天的方丈，在过去，院主拥有寺院的产权，土地、房子都是他的私产，但他是请德高望重的大德来当住持。所以这位院主是寺院的法人代表，而赵州和尚是他请来的首席运营官，是这样的角色、身份关系。

“后院主问曰：为什么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？”老和尚您真是奇怪，为什么别人来过了你叫他吃茶去，他说他没来过你也叫他吃茶去呢？

“师召院主。”什么意思呢，就是喊一声“院主”。

“主应诺。”院主答应说：“哎，在”，或者“是”。

结果，“师曰：吃茶去。”你也吃茶去。

讲到这里，你说有什么玄机呢？似乎没有玄机。但是大家却把这一段捧得极其高妙、神乎其神。是不是里面有神妙的东西呢？确实有。这则公案，在我看来，它包含着前后两个层次。

其实禅宗的话头，机锋的应答，就有点像我们谈话，朋友间熟悉了，两人拌嘴，斗智斗勇。所以禅师发现根器契合的，故意用一句两句话去拨他一下，像我们烧的火，炭盖压在上面就把火给压死了，你拿火筷子拨一拨，火苗就会窜起来。点拨点拨，用意在此，接引禅人开悟。但禅师也是常人，并且还是普通人，他虽然是个老师，也要讲究因材施教、因地制宜。我相信老师都有一些天然的喜欢教育学生的习气，当惯了老师，见到什么都喜欢用教育口气的那种婆心对待。禅师也是这样，但并不意味着他一定要把接引禅人这件事时时抓在手上，也是要看时机因缘。

以我的观点来看，这则公案里面包含着一个转折，原本平常常的生活变成公案的这样一个剧本转换。为何这样说呢？我尝试着模拟用话剧的形式来演一演，看看这则公案究竟是什么样的现场感觉：

老和尚坐在那里，看到两个新到预备参学的僧人来顶礼。老和尚很慈祥地说，你到这里来过吗？你是哪里人哪？山东人。这么大老远过来的，辛苦。来过赵州没有啊？来过来过。啊，来过，那好啊，就把这里当家一样，吃茶去，吃茶去。又转问，你哪里人啊？湖北。啊，跟我老乡，好好好。来过没有啊？没有来过。多住两天多住两天，吃茶去，吃茶去。

这一段，大抵如此。这是一个宗门下的新到见方丈的基本礼数，叫相看，也叫相见，就是到任何一个庙里面，都会首先拜访方丈或者当家的师父。而方丈、当家师父这时也都是讲一些客套话。“吃茶去”在这里两次出现，不是禅语，因为中国的待客之道，就是请客人吃茶。而且刚刚见面，大家没有来

言也无去语，上来就把他提撕一下，垂劝一番，显得我们赵州老和尚这么喜欢教育，老师习气如此之深。这个时候，老和尚纯粹是发自内心的一种慈悲：来了辛苦，如果问的是吃饭了没有，没吃，那“吃饭去，吃饭去”，只是礼数而已。

但是，这里出来的观音院院主一下把事情逆转了。明明他知道新到来了总是要相看、吃茶汤，何必多此一问呢？他是在挑事：“老和尚，您今天很奇怪哦，为什么明明人家来过了你也要他吃茶，没来过你也要他吃茶呢？难道您这‘吃茶去’里面，还有什么玄机吗？”老和尚看了他一眼，唉，没事儿找抽型。所以老和尚说，“院主，嗨，你也去吃茶吧，不要在这里罗嗦多嘴。”

大家会说，你这个解释固然新奇，但是恐怕与禅门的宗旨和讲得这么神秘的茶禅一味大不相合，大煞风景，焚琴煮鹤，太不好了。但是我要告诉大家，因为我是学文献学的，所以喜欢研究古制，了解一下禅宗宗门下茶事的情况。我曾经计划写一篇小文，叫《宗门茶事》，搞清楚到底当年禅宗是怎么喝茶的。我们不要把茶太神秘化。借这个机缘，我们就来看一看禅宗关于吃茶的记载。

我们看《百丈清规》。马祖建丛林，百丈立清规，天下丛林之始。当时在黄梅的东山，动不动就居住几百人，如果没有规矩，生活上不可能有序。应该是在四祖道信五祖弘忍大师的时代，禅宗的规约就已建立起来，不过因为百丈有了一个完善的清规，显得特别突出，大家就把第一本清规归结到他那里去。

《百丈清规》里有“赴茶汤”一则：“凡住持两序特为茶

汤礼数勤重，不宜慢易。”“住持”，方丈和尚；“两序”，两序大众；“特为”就是专门设一次，不是平时我们倒杯茶喝，有点像今天的供斋。过去请大家喝一次茶，像今天郑重请大家吃饭一样隆重，所以叫特为茶汤，是专门来供众的茶汤。

“礼数勤重”，不可以轻慢对待。“既受请已”，你接受那位师父或居士供养茶汤茶斋以后，应“依时候赴”，绝对不能耽误了。所以今天在茶席里面，姗姗来迟，根据古礼是极不礼貌的事情。说“先看照牌明记位次，免致临时仓皇”，事先要看挂好的牌子，什么时间地点，位次怎么安排，不能够临时再去看。

晚了怎么办？《百丈清规》里讲究要求非常明白，“如有病患内迫不及赴者”，如果是生病不舒服，“托同赴人白知”，一定要托一个去参加茶汤的人，去告诉、呈白。“白”是客套话，我们在客堂常看见告示，下面落款“客堂白”。上对下说话称为告，你看佛经里面，经常是佛告某某菩萨，绝对没有佛白的。谁白呢？“须菩提白佛言”。下对上称为白，客堂向大众告白，是表示谦虚，表示处在低位。所以这里说“白之”。“惟主持茶汤不可免”，一个例外，方丈请喝茶，绝对不能免，就是说，生病也要去，为什么？“慢不赴者，不可共住。”敢不去参加方丈的茶宴，马上出院、迁单。你说我没有犯规矩，没有犯戒，你怎么把我赶走？轻慢方丈，就是轻慢常住。你都没有把这个庙放在眼里，你住在这里干什么呢？所以出院不可共住，很严重。

吃茶汤在古代的丛林里，不是一件小事情。那么怎么个吃法呢？古代在法堂里面，设有一面法鼓、一面茶鼓。法鼓是

上堂说法才敲，在东北角；茶鼓是喝茶的时候才敲的，在西北角，长击一通，就是连着咚咚敲下去，这是打茶鼓的方法。只要是寺庙里专设茶汤时，就敲这面鼓，大众闻声，赶紧就得来，在堂外恭候，预备赴茶汤。所以宋代林和靖的一首诗《西湖春日》说，“春烟寺院敲茶鼓，夕照楼台卓酒旗。”寺院里敲茶鼓，是个非常风雅的事情，在这些文人听来，估计和吃饭听到打板一样，很亲切：有茶喝了。宋陈慥有《县西》诗：“茶鼓适敲灵鹫院，夕阳欲压赭圻城。”《禅林象器笺》也说：“法堂设二鼓。其东北角者为法鼓，西北角者为茶鼓。”

今天茶鼓已经不设，古礼无存，大家对吃茶汤这件事就变得非常朦胧。表面看来只是不吃茶汤而已，其实，它代表礼数越来越简慢。礼的简慢，也代表我们的心越来越急躁肤浅。所以礼这件事情大家不要小看，孔子重礼乐，礼教在第一。过去说礼教杀人，但是今天又太不重礼教了，这两者都是不及。

我们来看看慈受禅师的《示众箴规》（箴，意为座右铭），里面讲茶汤这件事情非常好玩：“宾客相看，礼不可免。”所以前面我说，两位新到见赵州和尚不过是礼节的来往，是有依据的，就是客人来了，主人总要招待一下，大家见个面，一定要拜见一面。

“茶汤才罢，叙话已周”，面已经见了，请你喝茶也喝完了，“叙话”是问候的话：哪来的？吃饭没有啊？哪的人啊？出家几年了？师父是谁啊？……好好好，好好发心。这就叫“叙话已周”。刚刚见面就是讲这些话，并没有什么请益。所谓“怀香”，是把香藏在身上专门去诣方丈，展具请益，机锋对了，把怀的香拿出来烧，才有一番接引问答。哪有逮着人见

面就接引的呢？

“相引出寮，不可久坐。”学规矩学规矩，我们大家往太喜欢师父那了，一坐三个小时都不肯走，没想到这是很不守礼数的。既然面也见了，茶也吃了，话也说了，赶紧告假出来，不要絮絮叨叨地把家里的陈芝麻烂谷子给方丈一股脑儿倒一遍。说这太不近人情了，我们好久不见了，叙一下旧不可以吗？可以啊，“若是旧时道伴，远地亲情”，如果是过去就认识的同修，或者远来亲友，“相邀林下水边，方可倾心谈论”，大家慢慢话家常。方丈会客的地方是不宜久坐的。过去的规矩早就在，是我们自己不学，其实不要过多打扰师父们才是讲礼数的，有事则长，无事则短。所以赵州和尚一句“吃茶去”，意思是该走啦。

再看，“煎点茶汤，丛林盛礼”。慈受禅师的《示众箴规》编于宋代，唐代是煎茶法，到宋代是点茶，所以煎点合说。煎茶是用茶末放在专用茶具里去煮；点茶呢，是将茶末放在茶碗里，注水来冲。我们今天是散茶的冲泡法，都不是煎点法。

“大众云集，方可跏趺”，说这是丛林里很隆重的事情，大众都来齐了，你才可以盘上腿坐。人家敬你以礼，你也要敬人以礼。人家给你煎点茶、奉茶，你在那把腿一盘大大咧咧一坐，显得很没有礼数。因为这不是禅堂，毕竟是在喝茶汤。

于是“盞橐收归，众人齐退”，把杯盘碗盞收起来，众人也一起就退下了，也是不要在那唠嗑说话。

“私藏茶末，取笑傍观”，这八个字特别有意思，你说

古代为什么还有“私藏茶末”的事情，这个茶末不值钱哪？在古代，就说唐代吧，制茶法是蒸青饼，蒸后压成末子。经过小榨、二榨，把茶汁、茶的苦涩去掉，然后大榨，用力把所有水分榨掉，才做成一饼茶，跟今天的普洱茶砖一样，拿出来就是一大块。没办法煮，怎么办？要解开，放到茶碾子里碾，再拿茶箩筛一下，筛出的茶末按照茶典的记载，不是灰尘一样的细粉，而是有点质感的小颗粒，这样的茶末才能煮。我们回家拿一点茶末投到锅里去煮，根本不好喝。因为茶在古代毕竟属于难得之物，有的师父喝了觉得味道还不错，就把剩下的茶末私藏起来。所以这里慈受禅师特地说，你私藏茶末，实在是貽笑大方。剩下的茶末就搁在那里好了。

下面，“只手揖人，是何法度？”这是今天在电视剧里常见的。我看到最夸张的，一个出家的道声阿弥陀佛，这只手要画个360度的弧，然后“喔（wō）弥陀佛”，这就叫“只手揖人”，就是单掌给人作礼。慈受禅师说，这是哪家的规矩啊？我们出家人见面对人家都是合掌，今天的丛林真的规矩坏掉了，出家师父居然也有这样学的，是极不礼貌的。你说那我拿着东西怎么办？一般丛林里面讲，手上拿东西可以不作礼，比方说你端着一碗汤、一碗饭，实在要表示礼敬怎么办？把碗往上一举，跟眉眼平齐，就表示我尊敬你啦。手不能腾出来时，你点个头也好，绝不能只手作礼。

“有故不赴，须白知寮。”如果有原因不能去参加茶汤喝茶，那么一定要告诉知寮，就是管客寮的寮院啊知客啊，才能够请假不去。所以你看，古代的茶汤礼数有这么复杂的规矩，我们如果不是学习规约，如何知道这里面的学问呢？

那么到了特别省缘办道、不喜繁文缛节或者条件清苦的寺院，茶汤有时都吃不起，因为在古代，茶还是一个奢侈、高档的消费，宋代大文豪欧阳修在朝为官二十年，只得皇帝赐龙团凤饼，就是小龙团茶一饼。好在寺庙多有茶人，禅宗的语录里经常就有摘茶、到茶园锄地这样的事。寺院里面自己种茶，还好一点。

宋代曹洞宗的一位大德芙蓉道楷禅师曾讲：“新到相见茶汤而已，更不煎点。”（《祇园正议》）新来的拜见方丈，大家见一下面，就是请他喝碗茶汤。“更不煎点”，有两种解释，一种指备点心，喝茶汤不用茶点；另一种是说不需要复杂的煎点程序，后面一句“唯置一茶堂，自去取用”就是明证。这有点像我们大碗茶，我把茶叶末冲好了备在那，新到到茶堂去，自己舀一碗茶，喝了就算了。煎茶、点茶都有一套规矩程序，要烧水，要冲，要点，分给大家喝。所以“更不煎点”是讲，不要搞这么罗嗦，务必省缘，越省越好，专一办道。从道楷禅师的开示就知道，在古代吃茶，即使是在简朴的寺院里，也有这些规矩。

刚才我们说过，新到喝茶，唯方丈请喝茶是必不能免的，你要是不去，会出现严重的后果。有没有这样的事情发生呢？在历史上还真发生过不去赴方丈茶汤要被赶出院的事情。我们从一则故事来看看宗门下的规矩。

大慧普觉禅师《宗门武库》里记载：“抚州明水逊禅师，在法云侍者寮时，道林琳禅师挂搭。”道林琳禅师也是新到，那么方丈和尚就“特为新到茶”，专门为新到准备茶汤，极为隆重的礼节。“逊躬至寮请之。”逊禅师是侍者，亲自到

云水寮去请新到。结果道林琳禅师不在，一位同行的同参道友跟琳禅师“联案”，就是并排、同座，说：“汝去，俟渠来，我为汝请。”你先去，等他来了我替你转达邀请，于是逊禅师一声“拜托啦”就走了。

结果这位同行的师父就忘了告诉。好，“斋后鸣鼓会茶”，吃完早斋以后，鸣茶鼓，方丈会茶了，结果琳禅师没到。圆通是方丈，就问：“新到在否。”新来的挂单那人在哪里呀？“趣请之。”趣，急忙。给我赶紧把他找来，居然没有报到还了得。方丈显然在当时已经非常生气，你说这个方丈修养不好，不关修养的事，因为你失礼在前，所以他这个问话语气很重，“趣请之”，表示后果很严重。

“琳到，圆通令退坐榻立。”不许他坐，站在那里。当着大家的面，责备他说：“山门特为茶”，我们这个庙特为你们新到请茶汤，“以表丛林礼数”，以表示我们大众常住对你们新到师父的礼敬，“因何怠慢不时至。”你为什么敢怠慢？你看问得很直接吧？没有拐弯抹角讲客气话。琳说“适闻鼓声，忽内逼，趋赴不前”，我一听到打鼓啊，我肚子忽然疼啊，想上厕所了，实在是想来来不了啊。琳禅师听茶鼓知道，坏事了坏事了，明明方丈请茶，没有人通知我，现在打了鼓到不了，怎么办呢？赶紧说，我是肚痛。结果圆通方丈就骂他说，“我鼓又不是巴豆，击着尔便屎出”，我一打鼓你就像吃了泻药一样想大便吗？这话说得非常粗俗，可见当时圆通长极为震怒。你不赴茶汤是怠慢大众，是瞧不起整个丛林，这是极其严重的过失。

“逊前白云”，侍者连忙上前说，哎呀，是我忘记了，我

忘掉请他了。“某当出院”，我作为侍者没尽到责任，自己认罚出院，收拾走人。这个时候没有把话带到的那位同行师父连忙也出来说，“不干侍者与新到事，是某不合承受”，我实在是应该接受这个委托的，“为渠请偶忘记”，答应为请琳禅师，我自己忘记了，“某当代二人出院”，我应该自己离开。

事情解释清楚以后，圆通知道这中间有些误会，并不是有意怠慢，所以“高其风义”，认为这三个人品行都很好：第一位，明明没有收到通知，完全可以说，没有人通知我啊，你怎么能够责备我呢？但是他说内急，导致圆通长老一顿呵骂。侍者不是说我话带到了你没来，而说我没见到人，事没办好，勇于承担责任，说我出院。第三位受请没有完成，也出来承担责任，有担当。这是真禅人，真汉子，大丈夫。所以圆通长老认为这样的人风义很高，“并宥之”，全部宽恕了。

从这则故事可以知道，古代丛林里茶汤的规矩很深。前面我们讲请新到喝茶向赵州“吃茶去”公案的转换，就是说，作为院主，他明明知道宗门下的规矩，对新到是要讲客气，你来没来过，他总是新到，总是要请他去吃茶，你为什么要来故意问老和尚“你为什么都让他们去吃茶”呀？所以一个原本不是公案的平常事，变成千古佳话，是有这样一个特殊的因缘在。

由于赵州茶实在是名动天下，后来也就出现被异化的状况。当时好多外道邪说，譬如《莲宗宝鉴》记载说，“今愚人不明祖师大意，妄自造作将口内津唾，灌漱三十六次咽之，谓之吃赵州茶。”把唾液反复灌漱三十六下再吞咽，道家有这样的养生功夫，但和赵州茶没有关系。还有的教人家说，你把朱砂和茶末点一碗，给临终的人吃下去，叫“会赵州机关”，死

后肯定不堕地狱，这更是瞎说了。“更可怜悯者，有等魔子以小便作赵州茶，何愚惑哉？”小便当然不是赵州茶，中医里叫做“回龙汤”，固体叫“人中白”。“非妖怪而何耶？真正修心者，但依本分念佛，期生净邦，切不可妄将祖师公案杜撰穿凿，是谤大般若之罪人也。”

居然出现这么多古里古怪的赵州茶，讲这些是要大家增广见闻，从传播的角度说，任何东西传到一定的程度是会走样的，会被人利用。我们欣闻祖师之本心，还是老老实实依据原典进行解读，大概能模拟祖师之万一；如果我们连这个也做不到，基本上就会离祖师千里之外。这点希望大家注意。

前面讲了半天茶和禅，还没有涉及《赵州禅茶颂》这首诗本身。因为这首诗的立足点就在一个茶字上，或者说就在“赵州茶”这三个字上，所以我们弄明白这些，后面的内容就势如破竹，基本上好理解了。

我们来看，老和尚这首诗并不是一首茶诗，它其实是一首禅诗。在邢台玉泉寺我见老和尚的时候，曾经了解过这次夏令营要讲什么主题。我就在饭桌上和老和尚说，“我讲您的《赵州禅茶颂》好不好？”老和尚一听很高兴，说：“好啊。”当时他还说：“我这个诗啊，是以茶写禅。”这句话就奠定了这个基调。

古往今来写茶的人、诗，太多太多了。但是，如何在诗中间，把茶和禅糅合得巧妙，而且借茶来传达出自己的佛教信仰、禅宗理念，这才是独到之处。这是这首诗存在的价值。我拜读老和尚这首诗，感觉里面表达了他老人家对禅、对茶，乃至对怎么修行的体悟。什么叫禅茶，我也尝试做各种各样的解

读，但是想来想去，觉得老和尚在诗里所传达的观点，就是对禅茶的一个非常好的诠释。下面我们就来看看吧。

“赵州一碗茶，今古味无差。”

这碗茶在此处是特指赵州的茶，这一碗，才是“今古味无差”。没有其他的任何茶，能像赵州茶这样横越古今、沟通今古，打通我们的心灵，让我们今天都还能跟赵州祖师一同呼吸。这是其他的茶所不具有的品质，因为只有赵州茶里面有禅意。赵州茶指出了一条修证解脱的道路，所以赵州的这碗茶，是一碗特别的茶；是今天喝来却不觉古今有味道差别的茶；是一碗平等的茶、一味的茶；可以说，是“法尔如是”、亘古如是的一碗茶。这是老和尚开篇就确立的一个基调。

赵州的这碗茶穿越时空，味道不会走样，也就是说，当我们今天再品饮赵州的这碗茶时，获得的受用，跟当年赵州亲自叫我们吃茶去的时候，是完全没有差别、不会两样的。

“瞿昙曾记菟，鸿渐复添蛇。”

瞿昙（Gotama）是印度的刹利种姓的一个家族姓。宋代以姓赵为荣，唐代以姓李为荣，时空转易，都会发生变化。而在讲究种姓的印度，如今依然等级森严，下等种姓要和上等种姓的人通婚，是一件难于登天之事，所有人都要反对。大家读《法华经·信解品》，穷子被雇去除粪，干这个最低等的事，他还觉得很相应，你要让他干更高级的事他做不来；同样，高级的人你让他做低级的事他也做不来，这是种姓的烙印。瞿昙表示释迦牟尼佛的种姓，他是瞿昙仙人之苗裔，也译作乔达摩、瞿达摩等等，这些就不去细说，瞿昙在这里代指释迦牟尼佛。

说释迦牟尼佛曾经亲自授记——“记菝”，也有写作“记别”，也叫“授记”。佛为弟子们预言他们将来要成佛的事情：满多少劫，要成一个什么佛叫什么名号，国土叫什么名字，寿命多长，教化多少人，就叫授记。最著名的有释迦牟尼佛在然灯佛处受记，大家读《金刚经》就可以看到；《阿含经》里还有弥勒受释迦牟尼记，将来成佛；还有一些，《无量寿经》中法藏比丘受记成阿弥陀佛，等等。最最高妙的，就是在《法华经》中，首先为他的声闻弟子有学无学人授记，之后为恶人——提婆达多授记，还为女人授记，大爱道（摩诃波闍波提）比丘尼，她们都被授记。让每一个人都有成佛的希望，这种预言叫做授记。

读了老和尚这首诗，曾经有一位茶人很疑惑地跟我讨论说，宗舜法师，老和尚这个诗句写得很奇怪，好像佛教里面、印度的佛经里边没有谈到喝茶的事情啊，怎么叫做“瞿昙曾记菝”呢？觉得不好理解。我说，“瞿昙曾记菝”并不是记载茶这件事，是记载的“赵州古佛”传佛心印这件事。所以“赵州一碗茶，今古味无差”是说灯灯相传、心心相印，永远无尽，这才无差呢。当年佛在灵山会上拈花遍示四大众，迦叶尊者受法（为后世禅宗初祖），祖祖相传，这是“瞿昙曾记菝”。

茶是中国的特产，茶的原产地在中国，这是确定无疑的。世界上和我们同纬度的地区，都会有或多或少的茶树，它不过是一棵树，我们叫它茶树。它有品饮的功用，其实我们捡任何一片树叶来冲冲，都可以当作茶来喝，只不过味道不那么好而已。在印度或在其他适合茶树生长的地方，都会有一些野生的茶树，但是他们都没有以茶作饮品的习俗。

在印度，从来都是把茶当作药。印度开始尝试培植茶是在1834年，到现在才175年的历史，而真正的印度茶开始在市场上销售，到今天正好70年。1939年东印度公司在伦敦销售的茶，说得好听是从中国移植过去的，说得不好听，就来自当年从福建偷盗过去的几百棵母株。所以印度的经典里边没有记载茶，实在是很正常的事情。印度人、英国人喝茶，乃至欧洲人、美国人喝茶，都是受中国人的影响：最早是汉武帝时代传到东南亚，后来中东一带慢慢喝茶，又传到欧洲去。美国人饮茶就非常晚了，那是受英国人习俗的影响。

英国人之所以爱喝茶，特别是爱喝红茶，有些当地的特殊原因。因为英国水质偏硬，口感极差，而红茶特殊的香气和味道能掩盖水的异味，且恰好稍硬（偏碱）的水跟红茶的结合，能够产生一些特殊口味，再加上奶和糖，就形成英国的饮茶风俗。英国人喜欢喝下午茶，因为英国人午餐与晚餐间隔的时间太长，晚餐到八点钟才吃；再加上伦敦天气很糟糕，经常雨雾，动不动就变天，大家下班以后很少在外面参加社会活动，怎么办呢？就把社交活动放在下午茶时间，所以在白金汉宫女王接待大家吃下午茶点，这是极高的礼遇。这些饮茶的习俗都是受中国影响。

茶是中国极其特殊的饮料，它对世界的贡献之大，甚至超过我们的想象。我们今天喝一杯冰红茶、柠檬茶，似乎洋派、时尚，好像很“潮”。其实，所谓的冰红茶是美国家庭妇女的发明，历史极短。因为美国人最喜欢吃冷东西，冰淇淋、冷饮等，这些家庭主妇发现，把红茶一煮，放上冰块、加一点蜂蜜，口感特别好，再加上相对冰淇淋的高热量来讲，茶非常健

康，所以极力推广冰茶。冰红茶、冰绿茶、冰乌龙茶等等，都是美国人的习俗，中国人的习惯是喝热茶不喝冰茶，而今天大家也跟着喝。这些习俗是很有趣的。

所以“瞿昙曾记菝”讲的是佛在当年心心相印、灯灯相传之际，就已经授记赵州古佛将把如来的传法一代一代传下去，已经预言赵州古佛借吃茶就能够接引无数的人。果然，“吃茶去”这则公案，历经千秋，到今天大家仍津津乐道；果然无形之中把禅法在普通老百姓中间推广开来。

今天我们中间有的人敢说不信佛，不过但凡爱喝茶的人对禅茶还是心存恭敬的，就是受赵州茶的影响。不信佛的人还能对赵州茶如此崇敬，这果然就是三宝佛陀当年授记过的一个机会，也是菩萨护念加持的作用。

第四句“鸿渐复添蛇”，鸿渐是陆羽的字，姓陆名羽字鸿渐。根据史书的记载，陆羽因为长得太丑，居然三岁时被家人遗弃。按说孩子再丑，我想父母也不至于遗弃他，不知他父母是什么人。陆羽被天门智积禅师在湖边捡到收养，这是在湖北的天门县。根据陆羽29岁写的自传，他说“字鸿渐”——《周易》里有一卦叫渐卦，是说鸿鹄高飞，时低时高、时高时低，循序渐进，鸿渐有这个意思；“不知何许人，有仲宣、孟阳之貌陋；相如、子云之口吃”，不光长得丑还结巴。但陆羽是不肯向命运低头的人，这么一个丑陋口吃的人，居然逃出寺院，混到一个戏班里演丑角，专门讲笑话逗人乐，了不起。他后来还著了一本笑话书。

陆羽爱茶，一生历游名山大川，亲自去探访茶的源头，找茶树，找水，去分辨各自的差异，于是就写了一本《茶经》，

后世也称《陆子茶经》。《茶经》只有三卷，但确实是一部划时代的著作，对茶的起源、用的水、茶质的选择等等，做了完备系统的说明。如果没有《茶经》，中国的茶文化今天发展成什么样呢？不大好想，历史不允许假设。不过我们也可以想象在那样一个时代，如果没有陆羽，会有其他人做同样的著述。但是，因缘际会，他选择了命运，命运也选择了他。他的使命就承载在这一部《茶经》上，他成为茶圣。

但是，什么叫做添蛇？画蛇添足，多事。陆羽《茶经》的系统总结，历代茶人视之为宝，成为整个茶科学知识的奠基，有开创茶业之功。如果谁的茶被陆羽品得好，身价立刻百倍。地位都这么高了，老和尚为什么还说陆羽这个人真是多事，写一部《茶经》画蛇添足呢？我理解，茶道、茶艺，都包含丰富的层面。比如说茶叶的加工制作乃至保存运输，基本上属于技术环节；茶叶在冲泡品鉴时用了一些手法，便升华到艺术的高度，称为茶艺；到更高的层面呢，我们通过对茶的品饮、跟茶的交流，从茶中感悟人生、感悟哲理、感悟禅意、感悟大道，这个时候，就从技术、艺术上升到了哲学。茶就不再是单纯的饮品，而成为修行的载体，它是一种工具。

所以，茶之至简至易，说它很简易，贩夫走卒都能以茶解渴；说它高贵，宋代龙团凤饼做好后要加麝香、涂膏油，贴上金箔剪的龙凤，这一饼可说价值甚巨，导致大家普遍视饮茶为极其奢侈的行为。明太祖朱元璋即位以后，做的第一件事就是把贡团茶改成散茶，不许再进贡团茶，耗费民力，就只用散茶。我们今天抓把茶叶来泡就是从明代开始。所以茶可低可高，极具包容之性——后面讲茶的品德还会讲到。我们理解，

祖祖相传，心心相印，并不在吃茶这件事上。茶吃得再多，不过是妙玉所说的“饮牛”而已。一杯为品，二杯为饮，三杯就叫做饮牛，难道喝得越多就能悟道吗？

所以，道不在茶上，禅也不在茶上，写一本专门研究茶叶茶具茶水乃至种种技术的东西，可不就是挺多事的吗？但从另一个角度说，任何事物都要善待它的诚意。对于茶叶来说，它牺牲了自己，我记得明海大和尚讲过，说茶树牺牲生命，任人家去揉捻烘焙，最后在沸滚的水里获得新生，舒展了自己的生命，就是给我们带来身心的愉悦。茶以牺牲给予我们足够的奉献，我们在品饮时，当然要对这生命抱有足够的诚意，才是尊重。从这个意义上讲，我们选好茶、好水，选好茶具，认真地去寻找好的冲泡方法，也并没有什么错误。所以《茶经》可作，也可以不作。从禅的角度来说，天地之间不妨存有这么一部著作，聊作我们大家对茶的牺牲的一种敬意。所以说，老和尚这句话是禅人本色，要我们不是死在吃茶这件事情上。“鸿渐复添蛇”，并不是否定《茶经》之意。

“瓯注曹溪水，薪烧鹫岭桮。”

瓯，是茶碗。里面倾注的是曹溪的水，曹溪在广东，是六祖所驻锡的地方。当年六祖获得五祖的衣钵之后，隐身于岭南，在广东一带，在韶州开演禅法，大阐禅风，讲出了《坛经》——古往今来中国人唯一被称为经的一部佛学著述，可以说是空前绝后。瓯注曹溪之水，就是说心法的这一脉由赵州直接接到曹溪，曹溪禅是世尊祖祖相传。据说梁代一个天竺的婆罗门、梵僧到曹溪，一喝，哎呀，这个水太好了，这个地方极为殊胜，就在这里建一个寺好了，因为非常像印度的宝林山，

就称为宝林寺。这是“瓯注曹溪水”。

再看“薪烧鹭岭桮”。烧，煮茶的时候要取活火来烹，炭头上有蓝色火苗的，既不见烟，又要有火，叫活火。我烹这碗茶，用的是曹溪的水，烧的是鹭岭的桮，枝桮，就是树枝。鹭岭就是著名的灵鹭山，佛经里所说的耆闍崛山，在古印度摩羯国的王舍城东北边，简称灵山，也叫灵岳、鹭峰。为什么呢？山峰尖尖像一只秃鹭的脑袋，印度山中多鹭。佛在这里宣讲了《妙法莲华经》等多部大乘经典，所以是佛教圣地。中国人特别喜欢印度，但凡灵山一定要跟印度沾上关系才行。譬如说普陀珞珈山，观音菩萨的应化道场，在《华严经》里有专门记载，确实不在浙江的舟山群岛，而是在印度。我们因为供养观音大士特别灵验，于是就视普陀山作观音菩萨的应化道场，其他的很多名山也是如此，比如鸡足山，就不细说了。叫灵鹭山的还有福建福清以北的鹭峰，杭州的飞来峰也叫灵鹭山。在佛经里记载比较明确的是五台山，明确指示说震旦国（中国）有五台山，文殊菩萨在那里应化清凉地。由此，印度的出家僧人毕生以朝拜一次五台山为最殊胜，这是一个特例。

我们讲到这里，就慢慢地契入禅宗一些老和尚对于禅茶的理解了。

“虚空为玉盞，云水是生涯。”

这两句不用做更多解释，因为每个参禅的出家人，对禅茶有一定的接触，都会有亲切的感受。整个虚空就像一个玉盞，里面盛满甘露；行云流水就是我的参学生涯。老和尚用非常美的语言阐释出本色衲僧所独具的行云流水般自在无碍的禅境。

下面就出现了很关键的八个字：“正清和雅气，喜舍慈悲

花。”

正、清、和、雅四气，喜、舍、慈、悲四朵花，提出了老和尚对禅茶的一种认识。我们前面说“虚空为玉盃，云水是生涯”，这是禅人质朴的境界。老和尚的态度是，这样行云流水般的生涯，需要用一种自在随缘的姿态来对待。他说：“着意尝来淡，随缘得处佳。”如果刻意地去品尝茶的滋味，感觉茶味淡薄。不是茶本身淡薄，是因为刻意，是因为执着，是因为我们心有挂碍。这时这个茶即便是至好的美味，喝起来也不觉得如何美妙。

但是如果我们随缘，随各种因缘来喝这碗茶，会感觉到真是无上妙味、甘露醍醐。我们昨晚在老和尚的会客室里聊了一会儿，有位居士就讲，追求一个没有遗憾的人生是他最大的目标。老和尚很感慨地说，唉，他这个目标就是他一生最大的遗憾。是啊，我们人生哪有一个没有遗憾啊？连佛都不例外。佛也要受人诽谤，有人把木盆扣在肚子上，假扮说怀了佛的孩子，不如意吧？佛的亲族释迦族遭到屠杀，他没有办法救，不如意吧？佛的弟子目犍连尊者神通第一，怎么死的呢？被一群外道拿砖头瓦块砸死的。众人看到说，这是佛最厉害的弟子、上首弟子，砸死他我们可以扬名立腕啊，于是围着目犍连尊者，把他砸得遍体是伤，挣扎着回到僧房。见了舍利弗尊者，舍利弗尊者问他，“你不是神通第一吗？你的神通哪去了？怎么会被人打成这样呢？”目犍连尊者说，“我被打的时候，神通两个字都不知道是怎么写的了。”不如意吧？

你看以佛的圆满福德，以目犍连尊者的智慧神通，尚且不能如意，不能事事无憾，何况一个凡庸之人，想要做到没有遗

憾，这样的人生，确实是一个负累，因为抱着这样的心，处处斤斤计较，追求完美，处处去追求所谓的极致，已经跟随缘背离太远了。所以老和尚说“随缘得处佳”，暗含着不仅是茶的理，更含着禅的理，生活的哲理。

我们就从肤浅的角度来看，在你肚子饿的时候，吃个馒头觉得很满足，但是在你吃饱以后，哪怕让你再吃半个，都会不堪重负——馒头本身性质没有变化，你吃的前三个馒头跟这第四个馒头的面粉、蒸制工艺、味道完全没有差别，你的需求变化了。唯有随缘对待，逢茶喝茶，遇饭吃饭，困了睡觉，寒冷赶紧穿衣，这样才是真正云水自在的生活，才是一个禅人的境界。否则，就是天天给你最好的茶品饮，给你最好的美食，都会变成负担。所以老和尚讲的“随缘”两字深可玩味。

那么，随缘是不是真的没有原则、没有标准？可能有人会说，法师您既然说了随缘嘛，我本来还挺想供养你一些好茶，那就给你次的好了。不是的，好茶和次茶确实是有区别。好，刚才敢笑我的，我就吓唬吓唬你们，我是有分别没错，如果你们把预备送我的好茶换成次茶，你也有分别心，你也比我高明不到哪儿去。不要笑我，不笑的同学还有一点禅意，笑我的人跟我境界差不太远。

我们说的是一个非常真切的道理，因为任何东西都有美丑、真假、善恶之别，无念、无别，只是说我们对境界没有分别执着的心的状态，并非境界本身没有美丑，所以极乐世界黄金为地，七宝池、八功德水，道路两旁的树木珍宝围绕，为什么不说堆的都是建筑垃圾呢？说佛都无分别了，还要讲极乐世界黄金为地，不是佛也挺执着吗？不是这样的，黄金本身在佛

的眼里，跟土木平等，是因为他的心平等。如果事物本身无差别，那佛不用吃饭，天天吃沙子就好了。佛还是吃饭喝牛奶，受大家的供养，这些没有和我们常人两样。品质有精粗美丑，对待它却看你的心能不能平常。

禅宗有许多吃茶的公案，其中讲到一位禅师非常有意思，皇帝请他去吃茶，他是一个老修行，根本没有什么礼数上的讲究，作揖坐下，拿了杯子“啧啧”作声，吃完茶看到杯里还有一点茶末，自己弄点水晃荡一下，仰头喝下去。要从茶礼上来说，极不守规矩，但是皇帝一看，龙心大悦，说这才是一个真正朴实的修行人。你看，一切就按着他的生活来走，他并没有觉得战战兢兢，所以一切取决于心。

随缘的生活，是说以平常的心态很淡定地看这些人事——这个词今天已经被扭曲，说出来显得古怪，而内心真实地充满了平静喜悦，时时就是在一种淡定、随缘的状态，也就是“正清和雅，喜舍慈悲”。

“正清和”，是文怀沙先生的三字真言，说儒家从“正”、道家从“清”、佛家从“和”，“正清和”这三个字能涵盖三教。从我们的角度看，儒家固然真是讲中正为大，但孔子以仁、以礼作为立教儒家之本，不完全能用一个正字概括。道家的清，老子言，“一气化三清”，“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“天得一以清，地得一以宁”，道家重一、重清，《道德经》里讲清气。和，佛家讲“和”，僧伽“六和敬”，这话也不错，但是佛家首重智慧解脱，讲中观正见，讲悲智双运，也不是和字能够概括的。所以文先生的三字真言，恐怕不能概括三教的真实状况。但是老和尚在后面加

了一个“雅”、一个“气”，拿来说禅说茶，就立刻发生了本质的变化；尤其是说茶，“正、清、和、雅”就非常准确。

茶，善利人，不害人。它性虽寒凉，却无毒性，反能解毒，就像君子一身正气，它能除邪秽、去腥膻。这是正气。

清，清气。茶树生存的环境，最高处海拔2800米，低处离海平面几米也可以，但越是高山峻岭，产茶的品质越清，这种清雅的环境培养出的茶品清洁；任何污染加在它身上，它立刻就变味道，不再保有本色，宁愿牺牲不为瓦全，绝不和异味共存。茶道，茶事活动，一定要有洁具、净手的准备，都是表现出这种清气、清净整洁的气氛。所以说茶性清。

和呢？茶具包容性，它充满和气，善待每一位，每人都能得到受用，所以茶性的和谐是能同任何东西调和。现在提倡本色品饮，不在茶里添加东西；早先喝茶是要加姜、加桂皮，那是因为制茶方法不太高妙，要掩盖煮茶的苦涩味道。今天的茶，只要简单冲泡，就能泡出本色。拿茶来泡饭，也非常香美。我有时没有胃口，就特地沏一壶好茶，倒到饭里，茶泡饭，吃点小咸菜，就是无上的妙味，天厨妙供，我看也不过如此。所以茶性极和，不排斥任何东西，能与任何东西和气共生。

雅气，更不用说。茶，生的环境就高洁而雅；我们冲饮时，茶礼、茶具的精美，冲茶方式的一道一道步骤，都体现出高雅的氛围，反映出我们每个人的修养。再粗野的人喝茶，都必须放慢，放缓，心态放柔和，就像心急吃不了热豆腐一样，心急的人也是吃不了那一碗滚烫的茶。从环境的欣赏、字画的陈设、插花的技术，到茶品、水、具的选择，甚至来一点诗赋

表达心境，整个茶事活动是一个品鉴过程。

赵州一碗茶，这一套完整的茶礼、茶事程序，今天保存在日本。中国早期茶会很繁琐，从有钱人的角度来说是高雅，世俗的心态、贪人的习气就是如此，会把简单视为怠慢。你弄简单了，他不顺你这一套，喜欢繁琐的名堂，所以这样调伏他的心；等到大家慢慢入道，就会越来越简，一个小小的盖碗就很好，是不是？这就是雅气改造了我们的的心灵。所以一个烦恼就有一个对治的方便，有简的，也有繁的，有增的，也有减的，看需要，没有一成不变的办法。浙江已故的茶学专家庄晚芳教授在1990年提出茶有四德，叫“和敬廉美”；我们老和尚提出“正清和雅”四气，都是非常能反映茶的特色。

“喜舍慈悲花”，这就把茶拉到禅、拉到佛教上面来了，必须要落到实处，因为我们能够通过品饮赵州茶，体会赵州的禅境，升起慈、悲、喜、舍这四无量心，如果单纯喝茶，何必到这里呢？什么叫做“慈悲喜舍”呢？就是四种广大的利他心，能够令众生离苦得乐，也叫四等心、四梵行。

什么叫慈无量心呢？就是给一切众生快乐。悲无量心，就是能够拔尽、解除一切众生的痛苦。喜呢，就是不嫉妒众生享有安乐之心；我们平时解释，都是用欢喜来解释，但是还不准确。喜心是看到你达到了离苦得乐的境界，有任何一点好，就非常非常为你欢悦，感到你得道了，离解脱越来越近，你不再受苦，发自内心地不会嫉妒你。我们凡俗的人见不得人家好，但凡超过自己一点，甚至和自己毫无关系的，我们心里是不是多少还会有点酸溜溜的？这种习性老在嫉妒别人，我落水也把 你扯下来，大家都是一脚泥，心里就好过些，凡夫心是这样。

而“佛视众生，犹如一子”，佛看我们每一个人都好像看独生子一样，心中充满怜愍：看到你有一点点不如意，我心中无限痛苦；看到你越来越好，心中就充满了慈爱欣悦。所以喜无量心不是单纯的欢喜高兴。

舍最容易被误会，不是舍得，也不是布施、放下、看破的意思——我们有位老法师讲四无量心经常望文生义。舍心是平等之意。什么平等？看仇人跟看亲人是完全平等，态度上没有差异。这是非常难做到的。所以《俱舍论》里讲到修四无量心时说有个训练的方法：你先找一些跟你无亲无仇的人，观察他，感觉和他亲近了，能够像对待亲人一样对待他，因为没有利害关系，能生起平等心；然后再找利害关系少的，最后才能观仇如亲，非常难。宗喀巴大师在“菩提道次第论”里讲到这样的修行方式，也来源于《俱舍论》，而《俱舍论》讲的是来自佛经，这是四无量心的修法。所以这个舍心，是平等心。

那么这四无量心和我们的茶有关系吗？老和尚在这里难道是凑了四个字与前面对称吗？不是。我们看，茶确实有这样的四心：

慈是给予别人快乐，茶之美味带给我们欢愉健康不用说；茶还能除病、解毒，这不是在拔苦吗？悲无量心。茶的妙用非常广大，古人常把茶和药混在一起用。今天有人偶尔见到中医在药里用上一点茶，觉得稀罕无比，其实不要说茶是药，我们吃的药都是草根木皮，那么茶作药有什么好奇怪的？像福建福鼎一带出的陈年白茶——起码八年以上的，清热治感冒的功效非常好，当地人有点感冒都不去看医生，就把老白茶醞醞地沏一碗喝了就可以。茶拔除人的痛苦，还有很多妙用有待我

们发掘，所以茶具有悲无量心。

喜呢？它都全心全意地牺牲、奉献给我们了，还会嫉妒我们吗？天生它就是牺牲的，没有得到人们一点点好处，真是天生天养，为我们人所利用。茶真可说是彻底的无我、彻底的放下，把自己完全牺牲，没有任何索取。喜无量心。

舍无量心，更是如此。不会因为他是十个十恶不赦的人，喝起茶来便是苦的涩的，不给他喝好的；它也不会瞧不起我们普通老百姓而让茶味有所改变；同时它也不是特别喜欢老百姓、出家人，经我们一喝就变得甘美。它永远是平等对待每一个人。所以历史上也有一些奸臣、所谓的败类精于茶道。宋徽宗作《大观茶论》，堪称茶道高手，亡国之君啊，难道不说是坏人么，但茶对他也是平等。所以茶的品性真的就是“正清和雅气，喜舍慈悲花”。

我们这样去享受这碗茶的时候，是“人人亲受用”：我们只要亲自去喝去品饮，都能得到受用，得到好处。“处处绝尘渣”，因为清茶对我们最为有益，所以我们三碗茶喝后，觉得神清气爽；喝到七碗，两腋习习如生凉风，感觉已经长出翅膀，要飞到琼阁玉宇。茶能把我们的烦恼，我们的焦虑，我们的一切，都清洗得干干净净。

“林下清和满，廛中敬寂夸。”老和尚在这里讲的是日本茶道的四德。“林下”是山野，“廛中”是闹市，古代平民城市里的居所，都叫廛中。这两句话要连在一块儿看，是说林下廛中都崇尚和敬清寂。不要误会了，说林下山野之人崇尚清气、和雅之气，而闹市中的人崇尚敬、崇尚寂。闹市还有什么敬寂可言呢？这是说，无论山野还是闹市，只要接受茶道清

修，我们都会接受“和敬清寂”茶之四德。

日本茶道提出的茶之四德，源自珠光禅师。珠光禅师曾到浙江余杭的径山寺学习中国茶道，茶道就是由他传入日本的。一位叫义政的将军问他茶道大意，珠光禅师答说：“一味清净，法喜禅悦，赵州知此，陆羽未曾知此。”这句话是禅人的话，不是茶人的话。由于禅风、禅茶人人都得到受用，无论在山野还是闹市，都是一片和敬清寂之气，一片太平景象。

“千年逢盛会，四海颂蒹葭。”所谓“千年逢盛会”，是指2005年10月19日的“天下赵州禅茶文化交流大会”，我有幸受邀参加，亲眼目睹了各国高手品茶论道，真是一次千年盛会。我与禅茶、与赵州的这段因缘，也就是因为这次盛会而更加广大，结了很多的善缘。

“四海颂蒹葭。”“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方”，《诗经·秦风·蒹葭》篇，大家都很熟悉，是表达对故人的思念之情。思念异地的友人，都用“蒹葭之思”，后来才窄化成对爱情的观念，《诗经》的本意并非如此。老和尚说，四海都在传诵《蒹葭》的诗篇，是大家都把茶友当朋友、当亲人看待，长久没见今日重逢，再次吟诵《蒹葭》篇的时候，觉得格外亲切。“蒹葭”这个词用意在此。

最后，老和尚这样解释：“三字禅茶意，和风送迹遐。”

“三字禅茶意”，三字禅，就是“吃茶去”。这三字禅茶之意，就像和风和气远近飘扬，“迹遐”一般写作“遐迹”，就是远近。无论远近，大家在赵州一味禅茶这样的熏养之下，感到和气充满。

至此，《赵州禅茶颂》就画上了句号。但是，世间所萦绕的那股正清和雅之气，喜舍慈悲之花，还有和风远近吹送所传达出来的浓浓的禅茶之意，却能给我们带来无穷的欢乐。其实这三字禅茶意，不光是在远近，也在今古——远近是空间，今古是时间的概念，今古远近时空交错的中间，都能感到浓浓的禅意。

赵州这碗茶，亘古回味，余味无穷。启功老人家写过一首极好的诗，我把它当作讲课的结束。他说：

七碗神功说玉川，生风枉托地行仙。

赵州一语吃茶去，截断群流三字禅。

三字禅的千古传诵，正是因为它是真正的佛祖源流，正脉传心的法要，诸佛的妙谛，祖师的正见；而老和尚又把“吃茶去”这禅茶一味的精神发扬光大。我们今天有幸在夏令营中学习《赵州禅茶颂》，希望大家能得到真实的受用。

认识虚云和尚 ——虚云和尚的生平及其启示

明尧

(2009年7月22日上午于文殊阁)

引言：认识虚云和尚应抓住的一个根本视角

众所周知，明清以来，中国佛教在整体上是在走向衰落，到了清末、民国年间，随着国际社会对中国佛教的挤压和国内政治对传统佛教剥夺之加剧，这种衰落几乎发展到了崩溃的边缘。为了挽救垂死中的中国佛教，一大批佛菩萨纷纷化现于世间，为病危的中国佛教把脉开方。不管是“保守派”还是“激进派”，他们都一致认为，佛教沦落到今天这样一个地步，根本原因在佛教自身，比如僧团素质低下，道风不振，戒律松弛，不关注现实人生，等等。所以佛教要生存、要发展，必须首先革除自身的痼疾，树立正气，强身固本，所谓“真气内充，邪不能干”。

关于如何革除佛教自身的痼疾、如何固本的问题，大体说来，有四种思路：

一部分大德主张通过真修实证、老实念佛来拯救佛教，这一派主要以印光法师为代表，它抓住了维系佛教这棵大树得以生存的“修证之根”。

一部分大德则试图通过弘扬戒律、整顿僧纲来挽救佛教，这一派主要以弘一法师为代表，它抓住了维系佛教生存的“戒律之根”。

一部分大德则认为，要振兴佛教，必须从研习经教、弘扬经教开始，这一派主要以谛闲、圆瑛法师为代表，它抓住了佛教的“经教之根”。

另外，还有以太虚大师为代表的一批大德则主张，佛教要兴盛，必须扎根于现实生活，关注社会人生，走人间佛教的道路，这一派抓住了佛教生存的“现实之根”。

克实而论，这四路大德，他们的道德并无高下之别，他们针对中国佛教所患的四大弊病所开列的四个方剂亦无优劣之分。他们只不过是合演一出拯救中国佛教的大戏而已。通过这出戏，他们向世人昭示，中国佛教的真正出路究竟在哪里。这个谜底最后是通过虚云和尚向观众揭示出来的。

与上述四类代表所不同的是，虚云和尚并不是单用某一剂方药，而是以振兴禅宗为核心，将这四剂方药，一起倒进历代祖师的最胜道场这一殊胜的药鼎中，一锅煮了。换言之，虚云和尚将佛教这棵大树赖以生存的四条大根，深植在具有悠久历史文化传统的禅宗祖庭这样一个肥沃的土壤中。

换言之，虚云和尚在探索中国佛教出路方面，强调抓住“四根一本一核心”

四根：修证之根，戒律之根，经教之根，现实之根。

一本：禅宗是中国佛教之本，是振兴中国佛教的关键所在。

一核心：在佛教的信仰场所（正规丛林，普通寺院，民

间神祠)中,唯有丛林能代表正法,它才是中国佛教的传播中心,领导者。

为什么要以禅宗为核心呢?佛心宗。中国佛教的特质在禅。禅宗与中国佛教的兴衰休戚相关。

为什么要选择具有悠久历史文化传统的历代祖师的最胜道场作为弘禅之地呢?虚云和尚说过,他一生不住现成的寺院,不住没有祖师住持过的、没有深厚历史文化传统的寺院。他一生修复和住持的,全是禅宗历代祖师的最胜道场,因为,这样的道场土壤肥沃——人杰地灵,有文化底蕴,有修行传统,护法有力,向外辐射力量强大,向后代传承的力量持久。

借助祖师道场的历史文化优势,全面培护佛教这棵大树赖以生存和发展的四条大根——修证之根、戒律之根、经教之根、现实之根,这就是为什么虚云和尚和他当代的法嗣们,能够支撑起中国汉传佛教大半边天下的根本原因所在。

以上是我们理解虚云和尚的一个历史前提。下面介绍虚云和尚的生平。

介绍生平时,我们将虚云和尚一生分两个阶段——

自度时期: 一说56岁之前,以高旻寺开悟为标志;一说65岁之前,以在鸡足山发心修复迦叶道场为标志。

度他时期: 65岁以后。

自度时期,我们要着重学习虚云和尚的修行经验和人格品质。

度他时期,我们要着重学习虚云和尚的道场建设思想和他为中国佛教所作出的贡献。

一、自度时期

（一）虚云和尚自度时期的行业——

1840年（道光二十年）出生于泉州府署。11岁，由祖母作主，过继给叔父，为订婚田、谭二氏，同年冬祖母去世。

13岁，随父送祖母、生母灵棺，回湖南湘乡安葬。请僧人至家作佛事，得见三宝法物，生欢喜心。家中藏有佛经，初看《香山传》、《观音菩萨成道事》，熏染于心。八月，随叔父蒲堂进香南岳，遍游诸刹，若有夙缘，不欲回家，以畏叔严，不敢言。

14—16岁，由叔父看管，在家中读道书三年。17岁，曾试图私逃南岳出家，中途被追回，送往泉州。其父令其与田、谭二氏完婚。同居二年无染，成闺中净侣。

19岁，作《皮袋歌》一首，留别田、谭二氏，逃到鼓山出家，礼常开老人落发。20岁，从妙莲老和尚受戒，法名古岩，又名演彻，字德清。为了逃避父亲的追寻，居鼓山后山石洞中礼万佛忏。

20—23岁，在洞中礼万佛忏，整整三年。23岁那一年，其父告老还乡，师回鼓山任职。

23—27岁，在鼓山任职四年。所当职务，自水头、园头、行堂、典座，皆苦行事。中间曾派旣事，弗为也。即寺中常住，时有单颺，亦不领受。每日仅粥一盂，而体力强健。

27岁那一年，其父歿后，庶母王氏领二媳出家为尼。王氏法名妙净，田氏法名真洁，谭氏法名清节。

27岁那一年，受山中苦行僧古月禅师的影响，欲效玄奘等古人，行苦行。“思昔日玄奘法师欲求经西竺，于十年前，先习方言，日行百里，复试绝粒，先由一日起，以至若干日，

以防沙漠荒碛，绝水草也。古德苦行有如此者，我何人斯，敢弗效法！乃辞去职事，尽散衣物，仅一衲、一裤、一履、一蓑衣、一蒲团，复向后山中作岩洞生活。”

28—30岁，住山洞禅定三年。此三年中，居则岩穴，食则松毛及青草叶，渴则饮涧水。日久，裤履俱敝，仅一衲蔽体，头上束金刚圈，须发长盈尺，双目炯然。人望见之，以为魅，怖而走。

初一、二年，时见胜境，不以为异，一心观照及念佛。处深山大泽中，虎狼不侵，蛇虫不损。不受人怜，不食人间烟火，幕天席地，万物皆备于我，胸次洒然，体力日强，耳目聪明，步履如飞，心中欢悦，自以为四禅天人也。自问，亦不自知其所以然。

后一年，乃随心所欲，随意所之，有山可住，有草可食，行行重行行，不觉又一年矣。

31岁，在温州的一处山洞中修苦行，受人指点，前往浙江天台山华顶龙泉庵，参礼融镜老法师。

31—35岁，参侍融镜老法师，其间，经常前往国清寺学习禅制，经教。

36—42岁，36岁离开融镜老法师，至高明寺，听敏曦法师讲《法华经》，到宁波岳林寺听《阿弥陀经》，37岁，在天童寺听《楞严宗通》。如此这般，一直到42岁，一直在江浙一带，如天宁、焦山、高旻、金山等古道场参学，学习经教，参加禅七。

43—45岁，43岁那一年，为报父母之恩，从普陀山法华庵起香，三步一拜，朝五台。历时三年，至45岁那一年五月底

始达五台山显通寺。途中九死一生，两次得文殊菩萨搭救。黄河铁谢渡阻雪七昼夜。正月怀庆府小南海不许挂单，寒夜宿路边，得痢疾，宿黄沙岭庙中，文吉相救。太谷县离相寺，不许文吉挂单。因寻文吉，急火攻心，口吐鲜血，至太原府黄土沟白云寺，不许挂单。太原城极乐寺，又不许挂单。

45—47岁，离开五台山后，入陕西朝圣，咸阳，西安，终南山各地，最后在终南山南五台，与觉朗、赤山法忍、冶开等人居庵二年。

48—50岁，48岁那一年，离开终南山，由汉中，入四川，朝礼新都宝光寺，49岁又朝成都、峨嵋等地圣迹，之后，经康藏入西藏。50岁又从西藏过大雪山，至不丹，至孟加拉，到锡兰，又从锡兰到缅甸，朝大金塔。之后，经过汉龙关入云南境内，朝鸡足山。由昆明，经贵阳，入湖南衡阳，北行至湖北武汉，又过江到庐山，参加念佛法会。之后，又到安徽九华山。

两年间，纵横两万里。除渡海须航外，余皆步行。水驿山程，霜风雪雨，磧砂峻岭，岛屿榔榔，境风日变，心月孤悬，体力增强，步履轻捷，不特不觉行旅之苦，反思昔日放逸之非。

途中写了很多的诗。

西藏大雪山

何物横天际？晴空入望中！这般银世界，无异玉瓏珑！
虚老有诗五百多首，可惜文学界没有人重视。

还鼓山访古月师

卅载他乡客，一筇故国春。寒烟笼细雨，疏竹伴幽人。

乍见疑为梦，谈深觉倍亲。可堪良夜月，绪绪话前因。

鼓山雨后晚眺

雨醉山初醒，寒光入座微。荒烟依树白，落日染山绯。
樵唱采薪返，渔歌罢钓归。疏钟云外响，惊起鹤横飞。

51—52岁，在金陵、宜兴等，帮助道友修复道场。

53—55岁，与月霞、普照、印莲诸师，在九华山后山翠峰茅蓬，研习《华严经》等。

56岁（1895），在高旻寺开悟。“至腊月八七第三晚六枝香开静时，护七例冲开水，溅予手上，茶杯堕地，一声破碎，顿断疑根，庆快平生，如从梦醒。自念出家，漂泊数十年，于黄河茅蓬，被个俗汉一问，不知水是甚么。若果当时踏翻锅灶，看文吉有何言语！此次若不堕水大病，若不遇顺摄逆摄、知识教化，几乎错过一生，那有今朝！因述偈曰：

杯子扑落地，响声明沥沥。

虚空粉碎也，狂心当下息。

又偈：

烫着手，打碎杯，家破人亡语难开。

春到花香处处秀，山河大地是如来。”

57—60岁，57岁，在金山过戒期，冬季参加打七。忍假韦驮之报怨。58岁，到狼山参礼大势至菩萨道场，在焦山助通智法师讲《楞严经》，同年在阿育王寺燃指供佛。59岁，在宁波七塔寺听默庵法师讲《法华经》。

61—63岁，八国联军攻打北京，随扈蹕西行。后重朝五台。入终南山，住狮子茅蓬。62—63岁冬，一定半月。后嫌人闹，离开终南山，与戒尘法师一起，经四川，前往云南鸡足

山。

经四川，前往鸡足山的途中：流沙河乘船落水，晒经关不许挂单，地湿衣湿寒夜苦熬。

到达鸡足山后，原本发心修复祖师道场，为山上子孙所不许。遂于昆明兴福寺闭关一年，戒尘法师护关。65岁出关后，在归化寺讲《圆觉经》《四十二章经》，在筇竹寺讲《楞严经》，在崇圣寺讲《法华经》，后在大理提督张松林、李福兴等达官的帮助下，接修钵孟庵，从此揭开了漫长的修复道场、弘法利生的生涯。时乃光绪三十年（1904）。

（二）虚云和尚自度时期对我们的启示

1、知因果，守戒律。

修道人，欲得成就，必须知因果，守戒律。若不守戒，必遭魔事。

虚云和尚一生中两次拒绝女色的诱惑，两次拾金不昧，在鼓山请应慈法师时，自己出钱买油买盐。

2、培福报。

修行离不开福报。福报的定义——修行需要法财侣地的具足。富足的物质环境，和谐的社会环境，健康的身体，轻松的心态，生计无忧，现世的人际关系的和谐，过去世的逆缘消解、善缘增长。培福报的方法——六度四摄。利他，布施，放生，超度，爱惜物命，护持三宝。

虚云和尚自度时期非常注意培福。

23—27岁，在鼓山任职四年。所当职务，自水头、园头、行堂、典座，皆苦行事。中间曾派旃事，弗为也。即寺中常住，时有单𦍋，亦不领受。每日仅粥一盂，而体力强健。

51—52岁，在金陵、宜兴等，帮助道友修复道场。

3、勤拜忏。

消除业障，通泰身心，从身心两个方面为入道作准备。世人不入道，有二障：业障、身体的障碍。

20岁，从妙莲老和尚受戒后，为了逃避父亲的追寻，居鼓山后山石洞中礼万佛忏。一直到23岁，在洞中礼万佛忏，整整三年。

43—45岁，43岁那一年，为报父母之恩，从普陀山法华庵起香，三步一拜，朝五台。历时三年。至45岁那一年五月底始达五台山显通寺。途中九死一生，两次得文殊菩萨搭救。

我们在家人应当像虚云和尚一样，勤拜佛修忏，既消业障，又能修养色身，为修定打基础。

4、深入经教，明白理路。

31岁，见融镜老法师，是人生的转折点，开始重视经教。

31—35岁，参侍融镜老法师，其间，经常前往国清寺学习禅制、经教。

36—42岁，36岁离开融镜老法师，至高明寺，听敏曦法师讲《法华经》，到宁波岳林寺听《阿弥陀经》，37岁，在天童寺听《楞严宗通》。如此这般，一直到42岁，一直在江浙一带，如天宁、焦山、高旻、金山等古道场参学，学习经教，参加禅七。

53—55岁，与月霞、普照、印莲诸师，在九华山后山翠峰茅蓬，研习《华严经》等。

58岁，到狼山参礼大势至菩萨道场，在焦山助通智法师讲

《楞严经》，同年在阿育王寺燃指供佛。59岁，在宁波七塔寺听默庵法师讲《法华经》。

所学有：《法华经》《弥陀经》《楞严经》《华严经》《天台教观》。

所讲有：《法华经》《弥陀经》《楞严经》《圆觉经》《四十二章经》《心经》《金刚经》《地藏经》《药师经》《观音菩萨普门品》《大乘起信论》等。特别注重三经一论。

5、行脚参方，正念行禅。

虚云和尚非常注重行脚参方。行脚在某种意义上讲，就是修行禅。行禅的功德不可思议。

48—50岁，48岁那一年，离开终南山，由汉中，入四川，朝礼新都宝光寺。49岁又朝成都、峨嵋等地圣迹，之后，经康藏入西藏。50岁又从西藏过大雪山，至不丹，至孟加拉，到锡兰，又从锡兰到缅甸，朝大金塔。之后，经过汉龙关入云南境内，朝鸡足山。由昆明，经贵阳，入湖南衡阳，北行至湖北武汉，又过江到庐山，参加念佛法会。之后，又到安徽九华山。

两年间，纵横两万里。“除渡海须航外，余皆步行。水驿山程，霜风雪雨，磧砂峻岭，岛屿榔榔，境风日变，心月孤悬，体力增强，步履轻捷，不特不觉行旅之苦，反思昔日放逸之非。”

二、度他时期

（一）度他时期的行业

云南时期——

1、63岁到鸡足山，65岁（1904）修祝圣寺。

光绪三十二年（1906），为修祝圣寺，只身赴南洋化缘。从仰光到马来西亚的途中，差一点被剖腹开膛。

光绪三十三年（1907），护送妙莲和尚舍利到槟榔极乐寺供养，顺便到南洋募化修藏经楼。在泰国曼谷龙莲寺讲《地藏经》，一定九日。

特别值得注意者有三：

维护教界权益。光绪三十二年（1906），为庙产事，随寄禅和尚进京请愿。原随扈西行途中认识的王公大臣多所帮忙。提庙产之议遂止。两次上北京维护教权。

说服李根源。辛亥革命，滇中大乱。李根源率兵围鸡足山。

与罗容轩针锋相对。民国二年，罗容轩以庙产兴学为名，极力损害教产，当时蔡锷任都督。屎罐子砸教育厅。后虚云和尚进京，通过法源寺的道阶长老，找熊希龄，将罗调移贵州。

为地方消灾，利益一方。消除汉藏边衅，说服土匪招安。

整理法务仪轨，制定规约。

在修复祝圣寺期间，虚云和尚针对当地出家人不懂法事仪规之现实，参考金山、高旻等诸大丛林的规制，对丛林中各种法务活动的仪规进行了系统的整理，用于指导大众的修行，这些仪规包括《钟板堂当值规约》《引礼寮仪式》《告香仪规》《初坛戒范》《禅堂法器规矩（坐香规约）》《传戒仪规》《戒期启谏榜式》等。

同时，虚云和尚还根据清规戒律，针对寺院各个堂口，制

订了一整套规约，将寺院日常管理纳入律制的范围。这项工作一直持续到云门寺期间。虚云和尚所制订的规约，主要有《共住规约》《客堂规约》《云水堂规约》《禅堂规约》《戒堂规约》《爱道堂共住规约》《衣钵寮规约》《教习学生规约》《大寮规约》《浴室规约》《农场组织简章》等。

2、81岁（1920）建云栖寺。

原被地方政府卖给西人作俱乐部，虚云和尚找唐继尧，收回修复。

戒行清净，不昧因果：民国十年，修云栖寺时，解救少妇，拒绝以身相报，安忍中伤。早在光绪三年，从宁波至杭州舟中，拒邻女挑逗。

福建时期——

90岁（1929）到鼓山。得到杨幼京（树庄）、方声涛等闽府政要的支持。

制订安单规则（1930年），冒死整顿职事。1931年有人在大厨内纵火。

创立佛学院。鼓山佛学院之筹备，于1930年就开始了。1931年春，正式成立，杨树庄为名誉院长，虚云为院长，聘请觉澄、深悟等五人为佛学院教师。不久，因本山子孙之疑嫉及办事人之失检，这首批五位教师先后离去。不得已，虚老又继请应慈老法师来佛学院讲《华严悬谈》。讲毕，应慈老法师回沪，虚老又先后聘请大醒、心道、印顺、慈舟等法师，帮助继办佛学院之事。为办好佛学院，从资金之募化，到规章制度之制订，到任课法师之聘请，虚老均费心一一操持。这中间几停几废，足见，开办佛学院所遇阻力之巨大。

整理经版，佛祖道影，星灯集，列祖联芳，鼓山宗谱，编辑整理出版寺志。虚老主持鼓山期间，特别注意佛教文化遗产的保存和整理。涌泉寺内历来收藏有许多经版，但到虚老接任时，因年久失检，保管不善，虫蛀潮霉，多有损毁。有见于此，虚老组织观本等人专事整理，缺者补之，毁者复之。明确要求加上丹黄标签，分简册之部居，考证译撰者人名，记录侵梓的时间。经过数月艰辛劳作，编著完成《鼓山涌泉寺经板目录》，虚老亲自为之撰序。为使四众弟子追踪古人得髓之真传，勿忘先德嘉惠之至意，于民国二十一年（公元1932年）将其付梓面世。在整理经版的过程中，发现罕为人知的延祐年间福建陈觉林刻本《大般若经》六百卷、《大宝积经》百二十卷、《大涅槃经》四十卷。虚老命观本等加以详细核对，查勘三经共残缺四十卷。后来寺中僧众在知客师的倡议下，发心手抄，足其卷数。民国二十一年（公元1932年），抄补事竣，虚老很是高兴，看到这三部古本大经焕然复新，自己朝夕肃然，若对古佛也，并亲撰《修补古经跋言》，记述其原委。两年后，朱庆澜居士征得虚老的同意，将此三经一并收入《磻砂藏》影印传世。为此，虚老认为，此乃扶持正法眼藏之举，功德无量，欣然命笔，撰《影印宋磻砂版大藏经序》。

住持鼓山寺务期间，虚老考虑到寺中所藏《佛祖道影》，成书于永觉和尚主法之时，虽在康熙年间曾加修补，但时隔二百七十多年，日久散失，中间多有破损残缺。所留仅有一百一十七位，像、赞也参差不齐。因此，于禅诵之余，虚老组织僧众多方征集资料，派专人赴沪请来《续藏》，从中获益不小，增补诸祖师传记，并使之与原苏州玛瑙经房刊本相校勘

与会编，增刻祖师画像至三百一十尊，配齐传赞，题名《增订佛祖道影》。又亲撰《增订佛祖道影序》，记其因缘。到民国二十四年（公元1935年）一并刊印流行。在编辑此书过程中，虚老还多方设法寻觅资料，对禅宗的法系加以考证，尤其是对有关史籍记述中存在的一些错误，予以订正，撰成《法系考证》一文。

在《增订佛祖道影》的编辑即将完成之际，虚老编辑了以记述鼓山列代祖师业绩为主要内容的《鼓山列祖联芳集》。在这一过程中，同时对禅宗五派源流进行一系列的考证，分宗列派，溯源道流，把各派辈份整理编辑成文，名曰《禅宗五派源流》，附于《增订鼓山列祖联芳集》之后，亲自撰序，然后一并付印流行。

广东时期——

1、95岁（1934）到南华寺。

可注意者：

支持抗战。日中一食，节约粮食，支持前线将士。1942年底到1943年春，在重庆建护国息灾法会。

高僧灵异：河流改道，树神求戒，老虎皈依，枯柏重新，灵泉祷应，白狐往生，敌机堕毁。

拾金不昧，不好钱财。1938年秋于宝林山麓拾国币一包，数额颇巨，捐给粤省主席李汉魂，用于拯救饥民。

重建华亭寺的时候，在招提村附近，拾金银币一包，价值二十余万元，送于政府赈灾。“众议谓：常住困难，应留常住。予谓：佛制僧人不得拾遗财，今拾之，已属犯戒，归于常住，更为非义。诸公乐捐己财，以种福田则可，僧人无粮，募

化则可，拾遗归常住，衲不敢也。众称善，遂拨为赈款。”

将重庆法会期间所得珍宝字画，沿途分散，一物不剩，“徒费保存，徒乱人意。”

2、105岁（1944）到云门寺。

可注意者：

1945年韶关乳源沦陷。云门开门收容难民，僧俗同甘共苦。夏，村民劫持军需，虚云和尚设法解救。

1948年带病赴南华传戒。冬美国詹宁士来皈依虚老，虚老为她举办禅七。

不去香港，留在大陆。

江西时期——

114岁（1953）到云居山。

以命相争，坚持中国佛教传统，保持僧衣和僧尼生活习惯。一九五二年九月，亚太地区和平会议在京召开。一九五二年十一月中国佛教协会筹备会。一九五三年四月中国佛教协会成立。

农禅并重。全体僧伽分农垦、建筑二队，一方面建筑寺院，一方面自耕自食。

一九五七年一百零八寿诞，为培养僧才，帮助出家人树立正知正见，特举办大型讲经法会。成立真如寺佛学社。海灯法师讲经，三经一论。

反右斗争中，受到冲击。一九五八年春中南局在武汉开会，有人想借此机会弄死虚老，后毛泽东主席发话，解危。

虚老的日常起居。坚持禅定，处处以身作则，不肯换用常住的新席子。

自题相赞：这个痴汉不知羞，老大龙钟逐浪游，石火命光牛马走，不清浊混时流。自家大事犹难顾，专为他人耽甚忧，但看世事如累卵，多年未得一同俦。真可叹，这老牛！莫到眼光落地使人愁，问渠为何不放下？待众苦尽那时休！

（二）度他时期在道场建设方面的启示

虚云和尚在道场建设方面，有六个方面值得我们注意。

1、坚持传统的丛林制度，订立寺院规约，整理法务仪规，将寺院日常管理纳入戒律的范围之内。

中国佛教丛林，按住持人产生的方式，可分为传贤、传法、子孙三种类型。唐宋时期，以传贤为主，元以后以传法为主，到了晚清以后，基本上以传子孙为主。随着子孙丛林所占的比例越来越大，中国传统的佛教丛林制度发生了质的变化。寺院不再具有广泛开单接众的“十方”性质，而变成了少数人的私有财产。与之相应，一整套传统的清规戒律也慢慢地退出了日常生活的舞台，而成了一种装点门面的形式上的东西。寺院、僧团因而衍生出与广大信众对传统佛教的期许背道而驰的种种弊端来。丛林之衰落，究其实，就是从这里开始的。

虚云和尚初到鸡足山修复迦叶尊者道场的时候，那时的鸡足山就是一个典型的子孙丛林：全山寺庙都被当地的子孙把持着，既不开单接众，也不许外来和尚住山，既不穿僧衣，不食素，不上殿、坐香，就更谈不上守戒了。虚云和尚来到鸡足山所做的第一件事情，就是恢复寺庙的“十方丛林”传统，开单接众。

光绪三十年（1904）秋，李提督福兴邀请虚云和尚住持

大理崇圣寺，虚云和尚回答说：“吾不住城市。早有愿在鸡山挂单，而山上子孙不许。今诸位护法，能为图一片地，愿开单接众，以挽救滇中僧众，恢复迦叶道场。此衲所愿也。”在当地官绅的帮助下，虚云和尚开始了钵盂庵（后改祝圣寺）的修复工作。在接下来的十多年间，虚云和尚一面四处募化，修建殿宇，一面立定规约，提倡坐香、讲经，重振律仪，传授戒法。在他的不懈努力下，鸡足山全山寺院的风气也渐渐有了改观。

在修复祝圣寺期间，虚云和尚针对当地出家人不懂法事仪规之现实，参考金山、高旻等诸大丛林的规制，对丛林中各种法务活动的仪规进行了系统的整理，用于指导大众的修行，这些仪规包括《钟板堂当值规约》《引礼寮仪式》《告香仪规》《初坛戒范》《禅堂法器规矩（坐香规约）》《传戒仪规》《戒期启谏榜式》等。

同时，虚云和尚还根据清规戒律，针对寺院各个堂口，制订了一整套规约，将寺院日常管理纳入律制的范围。这项工作一直持续到云门寺期间。虚云和尚所制订的规约，主要有《共住规约》《客堂规约》《云水堂规约》《禅堂规约》《戒堂规约》《爱道堂共住规约》《衣钵寮规约》《教习学生规约》《大寮规约》《浴室规约》《农场组织简章》等。这些规约，在虚云和尚的法嗣所住持的道场中，到现在依然被遵循着。

民国十八年（1929）春，虚云和尚应国民党海军部长兼闽省主席杨树庄、前主席方声涛等官绅之邀请，住持鼓山。鼓山虽是闽中首刹，晚近以来，由于戒律松弛，管理混乱，寺院道风日颓，僧人习气垢重。虚云和尚来到鼓山后所做的第一件

事情就是，于1930年正月制订了《鼓山涌泉寺安单规则》，以期整顿寺规，清理职事，革除陋习，恢复传统丛林的用人、传戒、坐香等制度。该规则在《海潮音》上发表之后，得到了当时僧界的普遍认同。虚云和尚在整理鼓山事务的过程中，遇到了罕见的阻力，尤其是先前那些通过出钱买得知客之职的僧人们，反对尤为激烈，其中竟有人暗中在大厨内纵火，欲加害于虚老。但虚云和尚铁肩担义，毫不退缩，将个人安危置之于度外，终于使鼓山的道风为之一新。

鼓山之后，虚云和尚接着又先后修复了南华、云门、云居等祖师道场。每至一处，虚云和尚都坚定不移地秉持丛林的传统精神。这里特别值得一提的是，虚云和尚每修复完一处道场，即把道场交给他人住持，而自己依旧孑然一身，云游他方，从来没有想到要把这些道场据为己有，或者出于私心，留给自己的剃度子孙。虚云和尚有一个不成文的规矩，就是从不用自己的剃度弟子当侍者，从不把自己修复的道场传给自己的剃度弟子。回顾一下虚云和尚所修复的祖师道场，多是他家弟子当住持，或者是通过大众推举、抽签后，亦可由自己的法嗣当住持。虚云和尚所传直系法嗣，一般都不是自己的剃度弟子，不以是否在自己座下剃度为标准，唯以戒行清净、道心坚固、修行精进、能发心为常住做事为标准。早在住持云栖寺的时候，虚云和尚就有此规定：

“住持退位，预先同退居班首、书记、大众商同，公举寺内外贤能。如人众多，须用桂圆书各人之名，于韦驮圣前拈签，以三次为准。无论十方子孙，均必具法卷。不定何家，无法卷者，须续本寺先代之法，不能接现在住持之法，然后方得

入院。钟板捷椎，不能擅改。”

虚云和尚之所以要这样规定，就是反对丛林子孙化，维护十方丛林的传统。

在寺院职事的请用方面，虚云和尚也是严格按照传统丛林的规矩去做的，决不肯任人唯亲。他说：“僧众请职，必须量才，无论十方戒眷，不得私情取用；如请首领职事，当会同旧职事商请。”

现在回想起来，虚云和尚生前所修复的这些道场，到现在为止，之所以还能够保持着中国传统丛林的一些特色，与虚云和尚坚持传统的丛林制度、将寺院日常管理纳入戒律的范围之内的做法有着密切的关系。

2、重视传戒、讲戒，引导出家众诵戒、学戒，从而达到知戒、守戒的目的。

戒律，就个人而言，是修行解脱的根本；就道场而言，是维系道场清净的前提。古来祖师大德，凡住持道场，无一不重视传戒、讲戒，诱劝大众诵戒、学戒，知戒、守戒。虚云和尚非常重视戒律。他在《新戒堂看单便语略》中对新戒们开示说：“你们众位，既然发心求戒，当知戒法最为尊重，不但一佛推重，而佛佛皆然。故我释迦如来，临涅槃时，告大众曰：‘我灭度后，于像法中，应当尊敬波罗提木叉戒。波罗提木叉者即是众等大师，如我住世无异此也。’所以世尊说一切法，无非劝人持戒。……夫戒者，乃生善灭恶之基本，超凡入圣之玄机，于一切法中，最尊最上，故称三学之首，所以因戒生定，因定发慧。六度万行，不离于戒。……夫戒者，梵语，波罗提木叉，此云戒，为一切之师。何也？过去诸佛因之成道，

现在菩萨以之度生，未来行人由之解脱。故经云：‘戒如平地，万善从生；戒如良医，能疗众疾；戒如明珠，能破昏暗；戒如宝筏，能渡苦海；戒如璎珞，庄严法身……’种种譬喻赞叹，莫能尽说。以此推之，则守持戒法，可以成道利生，无复疑焉。如今你们众位，既发心求戒，必须要熟读戒相，专精律仪，方能严护威仪，坚守净戒。但愿众位，受戒后，总为人天师范。”

虚云和尚从修复祝圣寺开始，一直到他圆寂，每年春天都依例开坛传戒，几乎没有间断过（除在云居山期间因受政治气候的影响不能年年坚持传戒外）。在《鼓山涌泉寺安单规则》中，虚云和尚就规定：“议每年传戒，自三月初十日起，至四月初十日圆满，于内专律仪，广明止持作犯，以基三乘……”在旧中国政局动荡、战火纷飞的岁月里，能够这样坚持年年如理如法地传戒，是非常不容易的。

除了传戒之外，虚云和尚还非常重视组织出家人诵戒和学戒。虚云和尚每住持一处道场，必定要求全寺僧众，在每月几个特殊的日子，坚持诵戒，同时宣读共住规约。虚云和尚在《云栖寺万年簿记》中规定：“朔望诵戒，自住持以及清众，须齐到听诵。有要事须先陈明，如无故任意不到者，议罚。”《鼓山涌泉寺安单规则》亦规定：“议律为道本，不容忽略。诸佛半月自诵，凡小何能废置。今为调众方便，宽展时期。十四、三十诵《梵网经》，初八、廿三诵《四分律》。无论何人，不得擅停。违者摈。”

到现在为止，虚云和尚座下几位大弟子的道场，如云门寺、云居山、柏林寺等，仍然保持着每月初一、十五诵戒，宣

读常住规约、民主检讨常住管理事务之传统。

为了帮助僧众更好地体会佛制戒律的精神，虚云和尚还经常组织年轻的僧人学习戒律，有时候是自己讲，有时候聘请其他大德来讲。如民国二十二年（1933）鼓山春戒期间，虚云和尚特地邀请应慈老法师前来开讲《梵网经》。一九四三年六月，虚云和尚在南华寺专门开设了戒律学院以教育青年僧众。虚云和尚在《重兴曹溪南华寺记》自述云：

传戒法、立学校，以培育人才。时当末劫，法运垂秋，痛心下泪。何也？佛所嘱咐：“波罗提木叉为汝等大师。”又云：“戒如明日月，能消长夜暗。”又曰：“此经能住世，佛法得炽盛。若不持此戒，世界皆暗冥。”今兹佛法衰微，三门涂炭，岂非无因？无奈释子挂名受戒，而不遵崇，外服袈裟，行同凡俗，是波旬徒属，作狮子身中虱耳。云为挽颓风，捐费信施财物，成兹大厦，意欲一一如法，培植人才，常转法轮，慧命是续。因此建立长期戒坛，逢年传戒，道不论远近，人不论多寡，依时而来，传受戒法。期满后，入学戒堂，重行熏习，以资深造，不受寄名，不容简略，肃戒律也。

针对当时一些寺院草率传戒、失规违制之做法，虚云和尚痛心疾首。为了整肃道风，严守戒律，民国二十二年（1933），虚云和尚特地将《三坛传戒仪范》加以重刊，分送各地寺院结缘，并亲自撰写《重刊三坛传戒仪范后跋》，提请广大教界人士对如律传戒的重视。

3、设立禅堂、念佛堂，将坐香、念佛日常制度化，令僧众身心安稳。

丛林的修行生活，虽然形式多种多样，但都不外乎戒定慧

三学。三学中的定学，在丛林生活中，主要通过坐香或念佛来体现。将坐香和念佛日常制度化，这是传统丛林的普遍做法。坚持坐香和念佛是保证僧众身心安稳、获得法喜的必由之路。没有它，僧众的身心无法安顿，丛林也无法保证真正持久的清净。所以，正规的丛林必定是每天要坚持坐香和念佛的。

虚云和尚每复兴一处道场，都非常重视恢复传统丛林的坐香制度，要求常住大众每天都坚持坐香。条件成熟时，还举办冬季禅七或佛七。

即使是在寺院经济最紧张、外部环境最不利的情况下（如修复云门寺和云居山的时候），尽管寺院日常事务繁多，建筑任务繁重，虚云和尚仍然没有忘记督促常住大众坚持每天坐香、冬季打禅七这一传统。为了激发大众的道心，虚云和尚还经常拖着老病之身，随众进堂坐香、讲开示。《一九五五年云居山方便开示》就是虚云和尚诸多开示中，保存下来的一次非常系统的开示。目前，中国大陆丛林的禅堂规矩，被保存和继承得比较完好的，要算云居山真如寺了。这跟虚云和尚当年在云居山坚持坐香这一做法有着必然的联系。

为了更好地落实坐香制度，虚云和尚早年在兴复祝圣寺之时，还特地整理出《坐香规约》一书，用于指导大众熏修。

4、积极创造条件，组建佛学院，培养僧才，鼓励出家众发奋学习经教，树立正知正见。

虚云和尚的个人修行虽然走的是禅宗的路子，但是，他对经教却非常重视。虚云和尚认为，末法时代的人修禅，必须走达摩祖师所提倡的“籍教悟宗”的路子。如果没有明眼人指点，又没有深厚的经教作基础，在这种情况下修禅是根本不

可能成就的。禅宗初兴之时，虽然标榜“不立文字，教外别传”，但是，那主要是针对盛唐时期教界普遍沉迷于对经教的研究、忽视了真修实证这一现象而痛下针砭的。在当时出家人对经教普遍都有深入了解的情况下，提倡打破文字相、专务实修，可以起到纠偏救弊的作用。但是，明清以后，僧团的情况却不是这样。当时的出家人当中，大多数人没有受过良好的世间文化教育，也没有受过系统的佛法训练，在这种情况下，借口“不立文字”，轻视对经教和世间文化的学习，只会加剧出家人素质的整体下滑。近百年来，禅门中之所以不出人才，主要原因就在于，大多数参禅之士缺乏深厚的经教基础，不明白修行理路，在修行上基本上是盲修瞎炼；似这般修行，不走火入魔就不错了，遑论开悟证道！

虚云和尚的一生，大部分时间生活在中华民族苦难最深重的时期，也是中国佛教最低迷、僧团社会地位最低下的时期。在漫长的行脚参方过程中，虚云和尚对当时僧团中的种种不如法现象，都有真切的了解，对中国佛教衰败的原因和未来走向，也作过深刻的反思。他认为，僧团是佛教的核心。僧团素质的好坏直接关系到佛教的前途和命运。在《末法僧徒之衰相》一文中，虚云和尚甚至严厉而痛切地警示天下衲子：

俗有言，“秀才为孔子之罪人，和尚是佛之罪人”。初以为言之甚也，今观末法现象，知亡六国者六国也，非秦也。族秦者秦也，非天下也。灭佛法者，僧徒也，非异教也。

所从要振兴佛教，必须先培养人才，组建一支具有高水平佛学修养和文化素质的僧伽队伍。虚云和尚在《教习学生规约》中讲：

自正眼不明，人心陷溺，有蔽于声色货利者，有感于异学左道者，有误于旁蹊曲径者。举世茫茫，赖有人焉，弘传正法，使觉树凋而复茂，慧日暗而再明。无如末劫，障深慧浅，德薄垢重，求其识因果、明罪福亦已难矣！况明心见性入圣超凡乎？所以荆染虽多，解悟者鲜，因乏明师启迪；即有教者，不过学音声法事以为应世之具，将我佛度世悲心，翻为粥饭工具，不亦深可慨乎！学规云：“师者人之模范，不惟人才所由育，亦治乱所攸关。”何也？彼童子而教之以正则正，习之于邪则邪。所以易端蒙养，论严弟子，择中才以养育，树典型以曲成；诗书弦颂，穆穆雍雍，出为良士，处为端人。世儒犹是，况我佛子欲明心见性，入圣超凡，非不藉经教以端其根本，戒律以严身心，禅定以扫其根尘，智慧以开其聋瞶，学而时习，庶易培植，此师资所以不能不慎也！今为初学，立修行教约，延师教导，至简易行，各宜遵守，以资深造。余老矣，春霜晓露，救头不暇，安事小节？慨正法眼灭，僧宝将颓，区区之心，欲有补救！教诸幼学，以树典型，其亦不以老人为多事乎！

虚云和尚认为，培养僧才要从小沙弥抓起，要督促他们努力学习经教和世间文化知识。这不仅对他们的个人成长和修行至关重要，同时也关系到中国佛教的未来走向。

基于自己大半个世纪的人生经历和思考，所以虚云和尚出世之后，在修建祖庭、制订规约、传授戒律、提倡坐香的同时，还不遗余力地创造条件，或举办讲经活动（据《年谱》初步统计，虚云和尚曾经宣讲过的主要经典有《法华经》《弥陀经》《楞严经》《圆觉经》《四十二章经》《心经》《金刚经》

《地藏经》《药师经》《观音菩萨普门品》《大乘起信论》等等），或成立佛学院，或组织学习班，为出家人提供一个良好的学习环境。

早在光绪三十年，虚云和尚为振兴颓败的鸡足山佛教，尽快为当地佛教界培养出一批人才，曾在大觉禅寺（今虚云禅寺）挂牌成立了“滇西宏誓佛学堂”，民国二年又改为“滇西宏誓佛学院”，并亲自任院长。

在住持鼓山期间，虚云和尚“鉴于青年僧人很多，为恐少年废学，乃设立学戒堂，后来改为鼓山佛学院。宗镜、大醒、印顺、心道等法师曾先后任教。慈老法师主讲时，改为法界学院。”虚云和尚创办鼓山佛学院，虽然遇到的阻力非常大，中间几乎停办，可谓费尽了周折，但是最终还是坚持到他离开鼓山。

在住持南华寺期间，虚云和尚也创办过南华学戒堂，以培养僧才。度轮（宣化）法师在《忆念云公前尘后际因缘如是》一文中记云：

“（1948年）九月中旬，土匪聚伙抢劫南华，破门而入南华戒律学院。……老人闻讯，由云门赶来，召集全体学僧开会。出席者为怀一法师、度轮法师，老人自为主席。学僧有祖印、云妙、悟云、宣扬、恒定、提挥、提广、法亮、海龙、法慧、万心、止空、法明、法开等三十余人。当经土匪打劫之后，全寺震动，皆欲起单。公即席挽留怀师，怀师拒之；挽留同学，同学不听。公见此情形，放声痛哭，曰：‘吾尽未来际，永不办佛学院矣！’言毕，拂袖而起，迳返方丈。余大受感动，故誓将佛学院任务，荷担起来，维持下去。后怀师赴广

西，南华戒律学院惟余一人负责课程。”

从这段文字中可以看出，虚云和尚创立南华学戒堂是非常不容易的。

晚年，虚云和尚在云居山的时候，虽然没有成立专门的佛学院，但是他对年轻出家人的学习仍然抓得很紧。1956年9月，虚云和尚117岁寿辰之际，江西佛学社借给老和尚庆寿之机，邀集了江西省部分寺庙的僧众，在云居山举办了佛经研讨讲座。按虚云和尚的旨意，这次较大规模的讲座，主要讲释佛经的“三大部”，即《金刚》《法华》《楞严》。虚云和尚因为年纪过大，讲释困难，遂邀聘海灯法师任佛经主讲。这次佛经讲座第一期历时约6个月之久，至冬天才结束。第二年也就是1958年夏天，经虚云和尚提议，海灯和尚继续在真如寺为僧众讲释《法华经》，到十月圆满。期间，因得南洋华侨王璧莲居士资助，虚云和尚遂创办了“真如禅寺佛学研究苑”，择有初中文化的青年比丘就学其中，采取不脱产学习制度，每日早上四时早课后，即听讲两小时，晚上六时又听讲两小时，听讲后进行自习，然后复小座，并要求学僧背诵《法华》《楞严》及《四分律比丘戒本》等。虚云和尚创办的“真如禅寺佛学研究苑”，没有维持多久，后因海灯和尚的离去和时局的剧变而名存实亡了。

5、发扬佛教慈悲济世的精神，和谐寺院与地方民众及政府的关系，利益一方，为道场的兴盛营造一个良好的外部空间。

佛教虽然强调出世，但是，它的生存和发展离不开世间因缘的支持。僧团通过行菩萨道，采取四摄、六度的方式，利益

一方，摄化一方，积极地争取地方民众和政府的信任和支持，是一个道场长久兴旺的必要前提。

另一方面，寺院、僧团也是佛教精神最集中、最直观的体现。佛教的慈悲济世、利乐有情、庄严国土的社会价值观，首先是要通过寺院、僧团展示给世人看。对于一个道场来说，是否充分向世人显示了佛教利乐有情的精神，是否做到了利益一方、教化一方，第一条标准就是看寺院、僧团与当地民众及政府的关系是否和谐。

一个寺院和僧团，如果不能与地方民众及政府和谐相处，不能得到当地民众和政府的信任和支持，那说明，该道场和僧团的摄化工作还没有做到位。其直接的后果必将是，这个道场和僧团的生存和发展将会陷入重重无尽的烦恼当中。

虚云和尚对这一点有着非常清醒的认识，所以，他在修复道场的时候，非常重视和谐寺院僧团与地方民众及政府之间的关系。在这方面，他有很多做法值得后人学习。

首先，积极协助政府化解社会矛盾，帮助政府排忧解难。这方面的事例有：

(1) 民国七年（1918），虚云和尚住持祝圣寺期间，曾经说服当地的土匪杨天福、吴学显等人，接受招安，归顺到地方长官唐继尧的部下，使当地民众避免了一场兵灾。

(2) 宣统三年，中华民国刚刚成立，西藏王公活佛凭借地势之险远，不肯易帜归顺。中央政府命滇府出兵讨伐，以殷叔桓为总司令，前锋已达宾川。虚云和尚以为边衅一启，祸无宁日，于是前往大理，劝说殷叔桓，以怀柔的政策，成功地化解了汉藏之间的民族争端，为维护国家领土的统一作出了巨

大的贡献。

(3) 虚云和尚修复南华寺和云门寺期间，正值日本侵略中国最疯狂的时候，虚云和尚号召全寺僧众，修忏念佛，为国消灾，同时提倡过午不食，节省粮食，来支持前线将士。民国三十二年（1943），虚云和尚还应国民党政府邀请，赴重庆启建护国息灾法会。

其次，经常率领僧众自觉地从从事慈善救济工作，帮助地方民众解决疾苦。这方面的事例有：

(1) 民国十五年（1926），滇中发生兵事，许多民宅被部队占用，秋收时节，民众不敢下田收割稻谷。虚云和尚于是前往军部，为老百姓求情，最后军部同意，如有僧人领导农民收谷者，兵不许阻。于是数千乡人同来云栖寺寻求避难。“僧俗共住，始则同食干饭，继则粥，粥尽则同食糠、饮水。乡民见僧伽同甘苦如是，为之下泪。及军事略定，农民乃得返居。此后共同维护寺庙，皆出至诚。”

(2) 民国三十二年（1943）六月，虚云和尚于南华寺“宝林门内，办义务小学，收教乡村贫民子弟”。

(3) 民国三十四年（1945）春夏间，日寇侵入粤北，乳源县城亦遭沦陷。附近民众多来云门寺避难。常住饭食不继，乃以稀粥及木薯粉代之。大众同甘苦，共住月余。

(4) 民国三十四年（1945）夏，国民政府军队移防，当地流匪疑为寇至，袭夺其军资，损失甚重。政府震怒，拟发兵围剿四十余乡村。虚云和尚于是出面调停，使当地民众免除了一场灾难。对此，乡民感恩不尽。

解放后，中国大陆的政治气候，同过去封建社会和国民党

统治时期相比，有了很大的变化，虚云和尚及时地调整自己，采取了许多积极的行动，与地方政府和民众保持密切合作的关系。主要事实有：

(1) 一九五四年春夏，为响应政府号召、支持国家的经济建设，虚云和尚率领寺众认购公债，支持国家经济建设。

(2) 为支援当地的农林事业，虚云和尚向云居山农垦场捐赠开办费人民币二万元（约港币五万元）。

(3) 为响应政府“全民炼钢”之号召，虚云和尚向地方政府捐赠木炭六万余斤，及柴火三十八万余斤，暨寺内铸钟铸瓦之铜铁材料数千斤。

(4) 为支持“大办钢铁”运动，虚云和尚将弟子的医药费和果金等人民币五万元（合港币十万余元），捐给了地方政府。

(5) 农忙时期，虚云和尚还组织出家人帮助云居山下各乡村的农民播种和收割早晚稻。

6、尊重道场历史，注意保护、整理寺院文化遗产。

虚云和尚一生中所修复的主要道场，都是禅宗的祖庭。这些道场历史都很悠久，有丰富深厚的文化积淀。这是一份无形的宝贵资产。充分地发掘和尊重道场的历史，注意保护、整理寺院文化遗产，不仅是对历代祖师的尊重，同时也是维系和承传祖师道场之文化慧命，延续和强化它的辐射教化功能所必须的。

在这个方面，虚云和尚的所作所为，表现出一种时人所少有的远见卓识和历史文化意识。从《年谱》中，我们可以看出，虚云和尚每至一处，在恢复道场建筑物的同时，总是不遗

余力地多方搜求，发掘和整理祖师道场的历史，包括道场的兴替，法系的承传，过往高僧之行迹，文物典章等，在修复和保护寺院的文物古迹方面倾注了很多的心血。

以鼓山为例。明清以来，鼓山刻版印经事业非常发达，其中有不少经版，如《华严疏论纂要》，是近代所稀见的孤版。为了保存这份珍贵的遗产，缅怀先人之德，虚云和尚特地请观本法师，将鼓山所藏经版，进行了系统的整理，编成《鼓山涌泉寺经版目录》一书。此外，虚云和尚还利用闲暇，亲自重新编辑整理了《佛祖道影》《鼓山宗谱》《星灯集》《联芳集》等著作。

让更多的人了解祖师道场的历史，虚云和尚曾多次组织重印或重新编辑所兴复的祖师道场之志书，如《鸡足山志》《鼓山志》《曹溪通志》《云门寺志》《云居山志》等。这一做法，对保存寺院历史、延续道场文化，具有十分重要的意义。

以上六个方面，是虚云和尚在道场建设方面对后人的主要启示。

禅茶一日（一）

游祥州教授

（2009年7月23日上午于普贤阁）

大和尚、各位老师、各位营员：

今天可以说是带着一种回到柏林寺复考考功的这样一个心情回到柏林寺来。

2002和2003年我两次来到柏林寺。到柏林寺一个大的因缘就是因为，当时老和尚，还有我们大和尚邀请越南的一行禅师到柏林寺来。越南的一行禅师，大概现在在西方国家，应该是在禅修方面是继铃木大拙先生之后，对西方影响最大。前几年在美国的旧金山召开过一个世界级的世界政治领袖会议，邀请一行禅师去这个会议做一个讲演，一行禅师回信有两个条件：第一个条件说我讲佛学不讲政治；第二个呢，所有的与会者必须跟我一起行禅。就像昨天诸位跟我们大和尚一起行禅，他要求戈尔巴乔夫——就是当时俄国的领袖，美国的总统布什，说你们全部要跟我行禅我才来。这个主办方就很有为难了，因为什么呢？我们可以邀请你来，可是我们不可能要求所有的政治领袖都跟着佛教的师父去行禅。一行禅师说：“如果你们这个事情做不到，我不来。”结果一行禅师去了，然后世界各国的政治领袖也跟着行禅。所以诸位跟着明海法师行禅，这跟世界领

袖的位置是相当的，我们要恭喜大家。

一行禅师来到中国四次。来到中国的一个因缘是1995年，他写了一封信给我，他说他从16岁出家开始，所读的佛经全部都是汉传佛教的经典。因为当时越南的寺院还是在中国文化的影响之下，所以他们当时要读佛经，就是一定要读汉文的，越南文翻译的佛经很少。所以他为了要感念中国的历代祖师对他一生的法身慧命的启迪，他要到中国来朝圣、来礼祖、来报恩。因为他是我们中国临济宗的禅宗的传承第四十三代——就是传到越南去的第四十三代的传人，所以他1995年带了很多的西方的弟子们，还有他的越南弟子们来到我们柏林寺，同时来到我们附近的临济寺去礼祖，就是认祖归宗啊，因为这一个因缘所以跟我们老和尚、跟我们大和尚结了很深的缘。后来我们明海大和尚的安排，还到了北京大学做了一场演讲，由明海法师来翻译，同时还在北大的校园里面行禅，这个行禅的照片我这里也有。（演示幻灯片）

这是当时明海大和尚安排在北大的校园行禅的一个影像。明海大和尚在哪里？不用介绍了！这就是一行禅师，然后当时有两个小朋友在校园里面散步，一行禅师就把他们带过来一起行禅，后面这个是一行禅师的大弟子，他是美国德州大学的太空科学的博士，后来他随一行禅师出家，这是我们，那一天很冷，积雪、结冰都还没有退掉，这是一行禅师在国外的弟子们。

一行禅师他个人告诉我，他到大陆走了很多寺院，觉得最相应的就是柏林禅寺。我觉得这就是柏林寺的道风，尤其是柏林寺的提倡禅茶的这样一个努力的方向，他非常非常的认同，

所以我们感谢老和尚，感谢我们大和尚。

我记得那个时候一行禅师来到柏林禅寺的时候讲了一段话让我很感动。他说“佛教在西方”，现在西方人对佛教是如饥似渴在追求佛法，可是现在西方弘法的人开始少了。所以就特别的期待我们柏林禅寺可以多培养一些人才，将来到西方去弘法。

我觉得在座的各位营员、各位同学来到这里学习，我觉得你今天种下的不只是你个人学佛的种子，我想也是将来到西方去弘扬佛法很重要的种子，希望大家在这方面努力，好不好？

（营员回答：好！）

我们这个路怎么走出去呀？我们大和尚上个月才到德国去主持了一个禅七。我说师父你没有翻译吗？他说：“没有，我直接用英文讲。”所以我希望诸位要作为师父的角度将来到西方去弘扬佛法，英文要先学好，好不好？

师父给我《禅茶一日》这个题目，我刚刚跟大家报告说我是回来这里考功，考功就是你去打禅七，去坐禅修活动最后要结束的时候，就是要考验一下你现在功夫做到哪里了。我记得当时来到我们柏林寺的时候，我们老和尚就带我到我们那个流通处走了一下，然后就在这个书架上面就拿下一部书，交给我跟我家里的师傅，再给大家过目一下。（游祥州教授拿出《茶经》给营员看）

当时老和尚就拿了这一套书交给我们，诸位看得出来，《茶经》这个功课不得了，老和尚的功课交下来，我们回去以后就积极的、努力的研究茶，这是老和尚给我们的公案。我们

参了几年，今天回来我真的很感谢明海大和尚，回来报告一下心得。所以我今天特别虚上座，就是请大和尚这里负责监考，考一考今天回来报告的这个心得是不是及格，所以我们接下来总结的时候请大和尚来打一下分数，不要太低啊！

诸位知道，在佛教的整个思想里边，最核心的一个思想就是两个字叫做“缘起”，一切的事物，成住坏空，生住异灭都是一个缘字。缘这个字，用现代的话来讲就是条件（Condition），就是任何事情的发生，都要有条件的。我们知道20世纪有一场非常重要的辩论，就是英国的大哲学家Russell，中文翻译叫罗素，他跟当时法国的一个神父，就是非常权威的一个神学的大师两个人有一场辩论。这个辩论的主题是什么呢？叫做“The existence of God”——“上帝的存在”。法国神学大师就是因果论述，说你承认不承认所有的事物都是有原因的？罗素先生说当然承认，法国神学大师就说如果所有的事物的发生都是有原因的，这个宇宙的形成当然一定有一个最后、最初的原因。但是罗素先生反驳他，他用了个比喻来反驳。他说我们承认天下所有人都有母亲，可是我们不要把天下所有的母亲加在一起说她们来自于一个共同的母亲，而名字叫做上帝。你们懂我意思吗？万事万物各有因缘，可是你不可以把所有的因缘把它加在一起，把它抽象化，把它变成一个最初的因，最初的缘。

我们常常会有一个很有意义的一种问话，说请问，先有鸡还是先有蛋呢？你们想过这个问题没有？先有鸡还是先有蛋？你要回答这个问题首先要想这个问题本身就是一个大的陷阱，一个非常大的一个逻辑思考的陷阱，为什么呢？因为你先要定

义，请问你的“先”是最先呢还是什么先？别说你家隔壁人家养个鸡，它孵出来一颗蛋，你当然说先有母鸡后有这个蛋的，对不对？可是我们有没有办法，天下的鸡跟天下的蛋放在一起说最先有鸡或最先有蛋。你们懂我的意思吗？因为先有鸡或先有蛋这个“先”讲的是“最先”哪，讲的就是最初因哪！所以西方的基督教的神学，他们一直把上帝定位为最初因，当然这个是讲不下去了。

佛教呢？不这样讲法的，佛教是说有因有缘世界生，同样的道理，有因有缘世界灭。你千万别说无缘世界灭，无缘这个世界是灭不了的，懂吗？地球不断的恶化，我们不断产生大量破坏环境的气体，有这样的因缘这个地球才会灭，这个世界才会灭呀，你们了解我的意思吧？这两句话你们跟我念一下，这是佛祖讲的话，我念一句你们念一句：“有因有缘世界生”（营员随念），“有因有缘世界灭”（营员随念）。

好，诸位知道，这个世界是可以换的，“有因有缘爱情生，有因有缘爱情灭”，你们同意吗？（营员：同意），对不对？这个天下哪一件事情不是有因有缘才发生，有因有缘才产生变化的嘛！

好，所以在今天宗教里边，你会听到一个很重要的表达叫做：“上帝是万能的。”这个实在是人类一个很伟大的创造性思考的结果。可是我们换个角度来讲，有人就问了，说如果上帝是万能的，请问他能不能造一颗连他自己都搬不动的大石头？请同学回答我：“如果上帝是万能的，他能不能造一个连他自己都搬不动的大石头？”认为能造的请举手，认为不能造的请举手，问题本身就是一个陷阱嘛！你回答就掉到陷阱里面

去了。所以为什么要学会龙树菩萨《中论》的一种智慧，每一次当对方提出问题的時候，你先质疑他的问题，懂吗？譬如说你說上帝是万能的，那如果說他能造一个他搬不动的石头那不是证明他不能吗？那如果他不能造他也是不能，所以结论是什么？万能包括不能，所以万能是不成立的，这样了解吗？所以万能这个词语的本身，它就是一个内在的矛盾。

我们再来说一下这个事情。佛陀有没有说他是万能呀？从来没有，为什么？有因有缘无所不能，无因无缘一无所能，同意吗？所以佛说“无缘不能度”啊！你没有见佛的因缘，就是佛要度你也度不了。有一次佛陀和文殊菩萨在街上行脚，文殊菩萨就说：师父，前面有个老太太，我观照她的宿命很辛苦的，师父去度她。佛祖说她跟我还没有这个因缘。文殊菩萨把佛陀带到她的面前，她就转身，转向后边，佛陀转到另外一边去，她又转到相反的一边。为什么？没有种下见佛因缘的种子。所以我们今天来到柏林寺，今天有这么大的福气在听老和尚开示，大和尚带我们行禅，这个事情不是今天发生的，因为这个事情今天发生的是果，这个果一定是有它的因，对不对？这个种子是好久好久以前就种下了，所以要珍惜因缘。我们今天在这里相遇，我们就是种下未来相遇的种子，如果我们今天大家在此相遇，彼此发现彼此的优点，彼此看到了一个很阳光的一面，诸位将来这个种子下面，将来发出的果就是很阳光，就是很喜乐的。所以在处理人际关系的时候，我一向有两个原则：第一善缘要增长，恶缘要善了。什么叫善了？就是“你能帮助我，常常来成就我，来提升我的智慧，这是我的善缘”，前天晚上师父带大家做的一个讨论“我的善缘”，这个善缘有

很多形式。什么是恶缘呢？就是来挫败你，来跟你找麻烦，或者很多的事情本来可以成就让你不成就，这是恶缘，请小心，恶缘千万不要恶了，为什么呢？因为以怨抱怨它不能了啊！所以越是恶缘，越要善了，什么叫善了？用善意的态度来回应。所以为什么佛教反对以怨抱怨，而是以德抱怨，这个是一个很重要的一个基本的态度。我们谈到这个地方，就是说佛教的基本思想一个最核心的思想只有两个字，是什么字呀？同学们回答我，大声一点，这两个字不能忘，（营员：缘起）。这两个字要带着你轮回才行啊，否则忘了就不行了。因为你明白这个道理，所有的问题都可以解，你不明白这个道理呢，你就一直在那边盲目的轮回，所以缘起的思想是最要紧的。我今天跟大家报告说，因为上一次来柏林寺老和尚给我的这本《茶经》就促成我开始回家做功课了，就开始展开各个方面跟茶有关学习的因缘，也因为这样，今天大和尚慈悲要我在这里来跟同学们做一个分享。

我想我第一步要来跟大家分享的是什么呢？我们既然要来学习茶，那当然要遇到好的老师了。昨天谈到善知识，《华严经》里面提到的善财童子，遇到文殊菩萨，他就请问文殊菩萨，菩提道上这条路该怎么走？文殊菩萨告诉他，菩提道上要成就，最要紧、最要紧的一件事情，就是亲近善知识。我们要亲近善知识，文殊菩萨他讲了四个原则：第一，我们还没有见到善知识前，要勤求善知识，要到处去积极的去寻访——什么地方有善知识，我要好好的学习，像我知道今天在座我们很多同学，来自四面八方的，也走了很长的路，坐很久的车子才到这里来。也有人去年报了名，报上了以后因为临时没有举行，

他从去年一直到今年的四月，每天第一件事情就是上网去看柏林寺的网站，恭候有没有要举行生活禅夏令营。到四月份终于公布了这个消息，他第一个报名，这位同学请站起来跟大家认识一下。我们男众第十组的，你转一下给大家看一下。所以他报上名字的时候，他担心一件事情，因为他要到国外去出差，要到法国去出差，他害怕这个事情在生活禅夏令营这个时间，他担心这个事情，结果呢他出差回来时间就是7月19号，然后他7月19号那天下午7点45分赶到柏林寺来报到。

我们从这个例子里边，你是不是可以发现一件很重要的事情，一个很重要的原理，就是从因到果，他想来这儿是因，他终于来了这是果，对不对？可是从因到果里面有一个非常重要的一个主导性的，有没有人可以回答我？一个字，那个东西是什么？（营员：愿心）有人讲出来了，有人说愿，有人说心，是不是？都对，就是你的心。

佛法里面说一切唯心造，同时要小心，佛教里讲“一切唯心造”跟西方哲学讲的唯心论是不一样的，佛教的唯心造的唯心两个字那个“唯”是突出的意思，就是心在所有的因缘里面是力量最大的，只是凸显的意思。不是说心像西方那种宇宙发生论，说心可以创造，可以变成一些东西，不是的，是要形成这一切的东西，心的主导性最强，了解我的意思吗？跟西方唯心论的说法，那个是不一样的。尤其你看佛教讲修行的时候，讲三法印，其中一个是什么？“诸行无常”，行就是我们的心，我们的心也是无常的，所以“一切唯心造”，这一句话的真正意思是凸显心的主导力量。

心有这样一个很强的主导力量，所以我们要善用这个心来

发展善缘，也是因为我们这个心的力量很大，所以我们更要发挥我们心灵本身佛陀所发现的，所强调的那个觉悟的能量，善用这个心灵的觉悟的能量来开展我们生命中的善缘。

我们这个夏令营的主题叫做“生活在结缘的世界里”，那个缘是什么缘？是善缘还是恶缘哪？善缘哪！我们要学一学，怎么样结善缘，不是来结恶缘。我们要生活在广结善缘的世界，这个缘有知识的缘，有朋友的缘，有成佛的缘，有开悟的缘，大家发展这一方面的善缘。

同学说“愿”，我们这样讲——当我们的心有一个非常明确的目标的时候，这时候心换了个名字叫做“愿”，所以我们叫“心愿”，讲心是一般的，讲愿就更聚焦了。有愿必有力呀——愿力，愿力！我们今天普贤阁一起来研习这个禅茶一日，这普贤菩萨的性格，是什么？就是永远以最大的愿力来承办一切的事业，这个愿力很重要。

谈到因缘我想因为老和尚给了我这个《茶经》的功课，所以我要跟大家讲讲我学禅跟学茶的一些因缘。

我先来跟大家讲讲我亲近的善知识，在禅修在佛法方面给我指导的善知识：

第一位是我们的印顺法师，他是浙江人，他从30岁开始生病，但是活到了101岁。诸位，这叫带病年龄，带三分病，免疫力特别强。所以这个老人家很让我感动，他也是我博士论文的指导老师。这是老人家去世之前，大概是2个月之前，在医院里面，我带一位印度的朋友去看老人家。（演示幻灯片）因为我那个时候跟印顺长老报告，我说：“师父啊，读您的书有一本书最不喜欢读。”他的眼睛睁得很大，哪一本书不

喜欢读？我说是《印度之佛教》，因为您《印度之佛教》最后一章是什么？“印度佛教之灭亡”，我说您印度佛教要讲灭亡就讲不下去了嘛！我说我给您带来的这位朋友他是英国人，他在印度住了30年，他在帮忙做印度佛教复兴，所以我说师父，您的印度佛教还要再加一章，叫做“印度佛教之复兴”。他很高兴，那天侍者说今天导师讲话只许五分钟，绝对不能超过，然后我们在跟师父讲话的时候，他在旁边一直指手表，意思是时间到了，你赶快走。结果呢老人家问了很多问题，谈了一个小时，这是我在老人家101岁往生前2个月在医院里面跟师父谈话。

我第二位佛学的重要的老师就是南怀瑾，南老师。我第一个禅七就是跟南老一起，跟着他学的。他早先在台湾，后来老人家到上海，（演示幻灯片）这是在上海，我参加了世界佛教论坛，到上海给老人家打电话问候，他一听，说你过来吃饭，本来晚上还有一个活动呢，那就没有参加那活动，赶过去看老师，这是南老师在太湖旁边的太湖大学堂，在庙堂那边，这是上次去看老师拍的照片。

另外一个在佛学方面，佛法上面对我启发很大的就是星云法师，他旁边这一位是西南大学校长卢兰·噶斯特教授，这是最近跟大师拍的几张照片。

另外一位在禅修方面，帮助我很大的，指导很多的就是惟觉老和尚，台湾的中台山的惟觉老和尚。这是1989年的时候和惟觉老和尚到韩国几个大的道场参访的照片。

再来对我启发非常大，尤其在禅茶方面启发我，就是我们净慧老和尚，这是我上次来的时候拍的照片，老和尚很慈悲，

还送了我们禅堂的集册给我带回去，这个对我们非常、非常的重要。

再来就是一行禅师，1995年开始有机会亲近一行禅师，他去台湾有一个月的教学，我来帮他做翻译。（演示幻灯片）这个是后来一行禅师到广东的云门寺带领禅七的一个（照片），这是禅七的时候我帮他做的翻译，这是我们刚刚看到的在北大，这是2002年的时候。在2002年的时候还跟大家分享一个故事。师父在这个美国加州的圣地亚哥，那里有一个道场叫鹿野苑，我们去看他，跟师父约的时间是11点半见面，可是师父延到12点半才见，见了面就用中文写四字。这老人家中文非常好，因为他从小读汉文的经典，他写了四个字叫“当下自在”，“当下自在”四个字。这四个字在那时的意义特别重大，为什么呢？因为我那天5点钟要在洛杉矶的机场坐飞机回台湾，师父到12点半见面呢，然后又亲自倒茶，我知道这个茶一喝呢，我五点的飞机是肯定赶不上了，然后师父给你的四个字“当下自在”，就是逃不掉的。所以旁边的很着急，因为送我去的这个师兄、师姐，他们就一直给我暗示：飞机快要赶不上了！而且那个时候是学校要开学之前，这个太平洋两岸的飞机机位很难去抓到的，但是我很有信心，反正“当下自在”嘛！所以呢，就“当下自在”了，到了五点钟才跟师父告别，飞机已经飞走了。

后来2005年的时候一行禅师在海外流亡四十年，回越南之前特别写了信给我，那时候我在北京，特别写信说希望陪他一道回去，所以这次在越南，在顺化的这个街头跟着师父行禅，到马路上去行禅，整个城市都动起来了。因为街上的人听到师

父带着行禅，就跟着、跟着，所以我们看看什么时候我们大和尚，到石家庄街上行禅。

2007年的时候我们香港来的衍空法师，他特别邀请一些禅师到香港去，有一段时间的禅修的教学，在香港跟师父见面。一行禅师，他是一个百分之百跟茶分不开的禅者，他说话要茶，他带禅修要茶，所以我现在告诉你这个秘密就是见师父一定要带茶，师父很喜欢喝香气比较好的茶，所以我去见师父的时候，每一次都会带一点师父比较喜欢喝的茶。

我另外一位老师对我影响很大，就是上海的元音老人，这是我们在1999年，就是老人家往生前半年，亲近老人留下的照片。（演示幻灯片）

我另外一位在禅修方面对我启发很大的老师，他跟我是益师益友。就是台湾的优人神鼓的指导老师黄世勋，黄先生。那么他的这个艺名叫“阿丹”。他是马来西亚怡保地方的华侨，从小在马来西亚跟着当地的武师学武术，这个阿丹的师父，是一个老华侨，是谁的传人呢？是上海精武门霍元甲的弟子，所以这个年龄有概念了吧？但是你有没有看到霍元甲这个电影，看到过霍元甲这个电影的同学请举手，不看的不容易开悟。没有看的同学要补看，要补做功课。

我说一下霍元甲这部电影，我觉得霍元甲一生他一直在寻求突破，可是他有两个地方他不能突破：一个是他对生命的那种开展之道，他还是在很受困的一个心态下离开这个人间的，这是第一点；第二点是你会看到他找不到精神的出路。但是阿丹师父，他负责带一个打鼓的一个队，我觉得他找到了精神出路。他原来是在台湾，后来他跑到印度去旅游，本来预计是两

个月。后来到了印度，你知道印度最重要的一条河流叫做什么？恒河。恒河有一个最重要的城市有人告诉我它叫什么吗？有没有看过一部奥斯卡得奖的电影叫做《印度之旅》有看过吗？没关系，这个电影不是非看不可。为什么提这个电影？因为它介绍了那个城市叫做瓦拉纳西（Vārānasī），瓦拉纳西是两条河流的名字合在一起，因为它是两条河流交汇点。佛陀在印度的菩提迦耶，在菩提树下开悟了，然后他第一次说法在哪里？那个城市叫做鹿野苑，或者梵文叫Sārnāth，就是在瓦拉纳西的旁边，也就是在这个恒河边。我们知道佛陀，他在菩提树下开悟之前，先在苦行林苦行六年哪，他这苦行六年，最后的结论四个字，有人记得吗？佛陀在苦行林里面苦行六年，最后呢，他要离开苦行林时他说了四个字叫做“是处非道”，就是这个地方不是悟道的地方，也就是说苦行只能锻炼个人的意志，只能降低个人的欲望，苦行只能在某一方面使身体产生比较特殊的一种禅修的能量，但是他认为苦行是不能悟道的，苦行是不能够解决宇宙人生的问题的，所以他离开苦行林。

那你知道他在苦行里面有五个人，是他的父亲为了要保护他，派了五个人去保护他，然后假装是苦行僧，就跟在佛陀的身边，在苦行林里面六年。结果这五个人假戏真唱，他们最后跟佛陀一样的认真，也认真的修苦行了，所以当佛陀离开了这个苦行林，到了尼连禅河边，跳下去，像鲶鱼一样跳到河流里面去洗一个很舒服的澡，然后洗完澡之后又上岸之后碰到一个牡羊女叫苏坦耶，这个牧羊女看到这个苦行僧瘦得皮包骨，你知道佛陀在苦行林苦行的时候，最后瘦到什么样子吗？英国的大英博物馆，有一座石雕的像，是犍陀罗风格石雕的像，叫

释迦苦行像。这佛像上面你看佛陀的手指头指着他的肚脐，马上可以碰到它的脊椎骨，就瘦到那个地步了。因为在苦行的时候，他每天只吃一粒芝麻或者一粒麦子，这真是很厉害。你们知道芝麻这个东西有非常丰富的维生素E，也就是抗老化、抗氧化的那个最丰富的元素。所以释迦牟尼佛就在那个苦行林里，就靠着那个芝麻或者麦子撑了六年。他离开苦行林接受牧羊女的粥，这个粥现在在印度的德里还吃得到。德里有一家餐厅，专门供应这个粥，不过你吃的时候有没有开悟就不知道了，就是一种那个羊奶拌着一种煮得很软的稀饭，然后撒一点坚果类的，的确是很香的。佛陀就接受牧羊女这个供养，然后走到附近的菩提树下，坐下来，如果他不开悟，就不起坐，就这样最后夜睹明星，经过了几个关卡，终于大彻大悟。佛陀开悟之后呢，这五个假戏真唱的苦行僧，就看到佛陀背叛了苦行僧的这个原则——印度的苦行僧有两个最重要的原则：第一，不吃，尽量不要吃；第二个不能洗澡。你们知道吗？为什么不能洗澡？全世界有一个民族不洗澡就会死掉，你们知道是哪个民族？日本人，因为日本有个神话里面说天造大神，造这个世界，第一件事情就是洗澡，所以日本人特别喜欢洗澡的，因为这个洗澡所以养成日本人另外一种性格叫洁癖，爱干净就好，不要变成洁癖，癖则弊也。

可是印度的这个苦行僧正好相反，他不能洗澡。为什么？因为整个印度在那个时代里面的一个苦行僧的理论的基础是认为，人通过苦行可以从身体里面升起一种能量叫tapa，就是一种热，英文把它翻译叫hot，可以产生一种热能。

这个tapa这个东西，就是说因为你少吃，要经过种种方

式的苦行——什么一脚立啦、什么金鸡倒立啦，各种的方式。如果他洗澡的话，能量就洗掉了，懂我意思吗？所以他不能洗澡。释迦牟尼佛离开苦行林，跑到尼连禅河里面去洗澡，这个等于就是对放弃苦行的最直接的宣誓，对我们来讲洗个澡舒服嘛，对不对？哪一天你禅修到一个很好的境界的时候，洗个澡更快开悟，舒服嘛，对不对？毛细孔张开，这个很舒服的嘛。

好，我现在告诉大家，这位阿丹师父，他跑到了鹿野苑旁边，就是那个瓦拉纳西的城市，恒河边，在恒河边他有一个惊异，什么样的惊异呢？印度教的教徒他一生最大的向往就是到恒河洗一次澡，认为可以洗尽他的业障，他最大的向往之一，就是死的时候可以在恒河边火化，当众放在木材上把他烧掉。结果这个阿丹师父在瓦拉纳西的那个河边遇到两件事：第一个他每天要坐着喝咖啡，每天看着人家在烧那个尸体。诸位，修无常观哪，不是用讲的，是直接观察中——无常、无常、无常。因为他是个外国人，他在印度旅行的时候，人家总是问他两句话：第一句话你是外国人吗？所以人家问的第一句话是where are you from？你从哪里来？你说我是从马来西亚来，我是从中国来，把这个问题解答了。第二个问题是who are you？你是谁？这个就变成话头喽，“你是谁”跟“念佛是谁”都是话头。所以他一边修禅观，一边就在参这个“你是谁”，“我是谁”，“念佛是谁”，“拖死尸的是谁”，这是话头了，没有人教他他就参起话头来了。

结果，预计两个月的旅行延长到六个月。然后他在河边喝咖啡的时候，还有一个奇异。有一个印度人走到他的面前，说你坐禅，阿丹师父就点点头说：是的。他说：你虽然坐禅，没

有得到禅的滋味。哎，这可厉害了，我坐禅可是没有得禅的滋味，你怎么知道呢？他就说：“你旁边这杯咖啡，有咖啡可是没有把糖放进去。”喝咖啡很多人要加糖，要奶精呀，哇，他被这两句话震撼了，这个人不简单，结果，这个人竟然带着他走了几天的路，到哪里？到菩提迦耶，然后在菩提树的旁边教他十天的禅修，就是有这样的因缘，不期而遇。可是你觉得那个是偶然发生的吗？我给偶然下了个定义：所谓的偶然，乃是人类对宇宙之因果的内在秩序的必然性的无知的顿知。这一句话说得太长了，大家了解吗？因为宇宙间发生的事情哪有偶然呢？没有just happened，一定是有因有缘它才发生的嘛，是不是？所以这个阿丹师父不晓得前世跟印度的上师结了什么缘，竟然带他走到菩提迦耶。

“偶然乃是人类对宇宙的因果秩序，对宇宙的内在因果秩序之必然性的无知的顿知”这叫偶然。很多人都觉得：哎呀，我偶然碰到他！等到你碰到他的时候，你会发现一点都不偶然，因为有太多的必然在里面，你们同意这一点吗？比如说今天我们很多同学在这里，你们只要开始熟悉，你就会发现，喔，好多必然！不过这句话不要变成谈恋爱的借口，因为那需要另外一种更深的智慧。

我现在讲的阿丹师父后来在印度半年的时间，我是怎样认识他的呢？有一天看到他的表演，他在打鼓，我没有办法想像为什么一个人在舞台上，他走路脚步跟禅师行脚竟然没有两样。所以我就想去发现这个背后到底怎么一回事儿。有一天我碰到他，我就说：“阿丹师父，为什么你在台上走路可以走得那么样的稳定？”他说：“我在印度光是学走路学了半年。”

所以昨天诸位跟我们大和尚学那个行禅，我看没有半年不容易学到。

所以我希望同学以后要做一个练习，譬如说我从这边走到那边去，我就是念念分明，念念分明的走路。什么叫念念分明的走路？我们用白话讲比较好，就是走路走得有感觉，这样懂吗？走路走得很有感觉，懂吗？诸位，感觉也是觉，觉者佛也。所以当我们的脚下很有感觉的时候，我们最终讲就是成佛了，这样了解吗？你不要了解只有脑筋成佛，脚要成佛，我们在行禅的时候，念念分明很有感觉，我们的手也成佛了，这样懂吗？所以有一天要画你这个佛像不是只有头，懂吗？脚也有、手也有、身体也有。为什么？因为全身都很有感觉，懂吗？请记住，禅修的要点不是变成一个没有感觉的人。

人非木石，岂能无念？所以你说我禅修修得很好，我什么感觉都没有，那就完了，一定是出问题了，懂吗？禅修越好，感觉是越灵敏的，身内、身外感觉是非常非常清楚的，我觉得这一点很重要。（磬声响起，静默片刻……磬声再响，静默止）

听到磬的声音深呼吸三次，念念分明。好，我们刚刚谈到这个阿丹师父，我真的是被他舞台上走路脚步把我震住了，所以我后来写了一篇文章，谈了我这一份感觉，我在文章里说的：“看‘金刚心’——就是阿丹师父的表演，他有一个非常美的地方，那就是舞者的步伐，不是芭蕾，不是现代舞，而是独特的行禅之美。我曾经问了阿丹师父，你是怎么修起来的？他回答我说在一个殊胜的因缘中，我在印度用功了半年，每天看着自己走路、吃饭，看着自己每一个当下。就是这份厚

实与傻劲，所以在舞者，每一个念念分明的步伐中，你我都可感受到一股来自行禅的觉知能量，一股透明与不动的能量。鼓声如雷如电，而舞者行云流水。每一鼓、每一步都是如实觉知当下的召唤，鼓鼓分明，步步分明，念念分明，金刚手、金刚鼓、金刚心无二无别，台上台下，你我他一切众生，同步莲花。”

这样的事情，这样的心，如果你去看日本的茶道，看日本这个戏剧里面很有代表性的一个东西叫“能剧”。他完全是从禅堂的训练拿出来的，在坐有没有同学看过日本的能剧的，请举手，（佛学院法师举手）哦，师父，我刚刚讲的您同意吗？能剧里面所有的动作都是来自禅堂的训练，师父要跟我们分享吗？

佛学院法师：我十年前学过一年日语，准备去日本，以后特意看了一下日本的文学，它所有的动作都非常的专注，感觉好像所有的人不是一般的人，都是神人。因为那时我还没有信佛，很奇特。好像都是经过专业训练，他们的步子，他们的眼神，他们每一个动作你感到都是那么优美。谢谢大家。

游祥州教授：很感谢师父的分享。等下午找一段影像的资料给大家看，看舞台上的脚步怎样是一个禅者行禅的脚步。

我刚刚特别提到“傻劲”两个字，你就要傻劲，傻傻的练。其实我们待会儿也可以利用点空当，大家再走走看，好不好？你们愿不愿意练习一下？

我现在已经跟大家先介绍了这几个老师，然后我现在请大家看一下：这个是阿丹师父，后来我就去了解阿丹师父这个打鼓是在哪里练的？因为他这套打鼓的方法绝对不是中国传统

的。原来他去了韩国南部一个大寺庙，去过韩国的人就知道，韩国有三大寺这个是一定要去的：第一个代表佛法的寺院叫做通度寺，在釜山的北边开车一小时，通度寺（日语）；另一个是代表法宝的寺院，伽耶山的这个寺院叫海印寺，所以我们现在读的《大藏经》，日本人编辑《大正新修大藏经》，其实是韩国伽耶山海印寺的八万四千法藏，就是藏经楼的藏经，根据那个去排印，所以联合国的教科文组织正式把伽耶山海印寺的那个藏经楼定为世界文化遗产；韩国第三个大寺是代表僧宝的，佛法僧啊，代表僧宝的，就是松广寺（日文）。原来这个阿丹师父大鼓的打法是到了韩国的通度寺看到那儿的师父们打鼓，就把这一套打鼓的方法转到这个团体作品上面来。

这是跟大家介绍我在禅修方面，对我影响非常大的八个老师。

我还有一个很重要的老师，就是尼泊尔的索严布大塔（Soyambunath），你们会奇怪说这个老师怎么会是一座塔呢？因为塔是代表佛的舍利呀，它是代表佛的传承啊，为什么要特别跟大家来谈尼泊尔这个塔？尼泊尔这个塔它的最大特色是什么呢？它一对眼睛，然后这个中央有一个这样的符号。我有一次，被邀请对尼泊尔的全国导游协会的导游们，给他们作一次演讲，我就拿这张图问他们导游说，请问这对眼睛的下面的这个符号代表什么？他们说Question mark——问号。我说这个Question mark有什么意义呢？放在这有什么意义呢？连尼泊尔导游都不知道尼泊尔这个非常重要的这样一个logo的意义，那是尼泊尔文的一二三四的一，懂吗？尼泊尔文的“一”是这样写的。

为什么这对眼睛当中要来这么一个一呢？因为这对眼睛一边代表智慧，一边代表慈悲。慈悲与智慧是一，不是二，就是“悲智不二”的意思。我就告诉尼泊尔导游，我说全世界人来到尼泊尔不只是为了看喜马拉雅山的高山的美景，而是来赞叹尼泊尔的深厚的文化的智慧，我说你们身为尼泊尔的导游，你们不清楚你们自己的文化的传承，他们觉得不好意思，我们以后一定要积极来讲这个内涵。所以这是我的导师，为什么呢？我觉得尼泊尔的传承的祖师们，他们创造了这样一个图像就在教我们一个东西——悲智不二的道理。就是说佛教整个法界是一个大的缘起，我们处在这个大的缘起中我们要做的是什么呢？就是要做“悲智不二”的事情，慈悲与智慧不二，一起修。

好，这是我在尼泊尔拍下的相关的照片。尼泊尔到处都可以看到这样一个图像，这是谈到我的禅修方面、佛法方面指导我的老师。刚才我承蒙明杰法师介绍说，还有一个老师叫方东美教授。方老师在哲学方面给我很大的指导，但是我是说在禅修方面，我刚刚介绍了是我禅修的老师。

第二个我来介绍我的茶的老师们，我的茶的老师们，第一位我要介绍的是我们一位彭老师，我都叫他宝哥，你们有没有觉得这个喝茶的样子真是太享受了。（演示幻灯片）

你看在一个老旧的一个小木屋的前面喝得这么自在，你不觉得这就是成佛的境界了吗？今天我们把彭老师也请来了，因为他希望来认识我们大和尚，所以他昨天晚上特别从厦门搭飞机专程赶来，我们可以请彭老师出来一下吗？你到前面来，彭老师跟大家问候一下。

彭老师：今天法喜充满，来到这里学习，有这个因缘非常

殊胜。特别是明海大和尚，我自己非常崇拜他，我是从事茶叶生产、制造，喝茶就像师父讲的，要用感恩的心，感谢大地之恩，感谢大家的辛劳。今天为各位奉上两道茶，一道是我们福建生产的有机茶，叫“江山美人”。第二道是滇北功夫茶，这道茶是非常特别，这因缘是在韩国看到我们的古书里面记载一个功法，这道功法需要经过3年次序的转成，慢慢的去转化，所以这道茶显得非常温润。

游祥州教授：彭老师下午还有第三道茶吧？

彭老师：第三道茶，是的，谢谢。

游祥州教授：我们彭老师很有心，因为他本身在种茶，他把茶的未来的发展方向，定位在生态、有机、自然、古法——就是老祖宗传下来的方法，刚才我们上课之间还有个同学跑来问我，那个同学在哪儿？请你来，把你的问题跟大家谈。

营员：我有这么一个问题，我听说现在很多茶它是种在路边的，和古时候的环境不一样，它可能有汽车尾气呀什么的，而且我们知道为了杀虫，会喷农药而且会施化肥，所以就可能没有像古时候茶对人的身体那么有益。所以我问老师的就是怎么看待这个问题？

游祥州教授：彭老师就是答案。现在喝茶的确有危险性，因为滥用农药，我们有一个茶老师他专程跑到杭州，想要去找龙井茶，他到梅家坞那一带就看到那些种龙井茶的茶山，后来经过一个市场，看到了堆积如山的农药的袋子，他从此不敢喝了。这是我们现在最大的危机，就是说很多的农作物，不只是茶，蔬菜、水果都滥用农药，滥用化肥，这些对我们造成很大的威胁。因此我想这应该是一个世界的趋势，每一个国家

它正在加强对农药的含量的检验。我们现在如果这个东西落实，大家再来喝茶的时候就比较安心。目前我建议你在喝茶的时候，像我平常教学生，我喝茶有个原则，就是你要请我喝这一泡茶，我会先问这个茶从哪里来？来源不明的茶，小心一点，好吗？

尤其因为现在茶的消耗量，尤其在中国的消耗量非常大的，产量大，消耗量大，但是问题是你一定要知道这一泡茶的来源，这样才能保证安全。像彭老师他在福建，800亩的茶山，上个月我才跟我家里的师傅去那边做茶，真是赞叹呢。所以我觉得说我们现在同学们，在座的各位同学，将来如果有这个因缘，请你亲自去种茶，而且是生态、有机、自然、古法，这样好不好？我们也谢谢彭老师今天和我们结缘。

（演示幻灯）彭老师，这是他在云南的茶山，有一千五百亩，规模不小。彭老师是我第一个可以说是真正的在研究茶这方面的老师，是他把我带进来的，而且他不藏私，我这样讲好了，彭老师在茶这一方面是个巨人，结果他让我站在他的肩膀上，我也没“占到便宜”啊，很感谢彭老师。

诸位今天赶到柏林寺，柏林寺也是一个巨人，我们这里的师父们都是懂茶，都是很会泡茶的，我觉得师父让大家站在肩膀上，你们也“占到便宜”了，我们要感谢柏林寺的师父们。因为彭老师的关系，我们认识了韩国的一个茶道的教授，他在韩国。两年前APEC，就是亚太的领袖会议（亚太经合会非正式领袖会议），在韩国的釜山举行，那个开幕式表演是这位韩国茶道朴教授，他负责规划。这个朴教授，我很赞叹他，是因为我觉得他把韩国的茶道的一个禅的内涵表现出来，我去年在日

本的东京参加一个很大的国际会议，碰到一个日本的皇家传承的茶道老师，那个老师姓金，我就跟他说：“金教授，在你的茶道教学里边，怎么样把禅这部分融进去？”他回答我两句话，他说：“韩国茶的教学只有茶礼没有茶禅。”这一句话是真的把我一棒子打过来了，我真的是不敢相信，原来韩国的民间重视的是茶礼，就是把喝茶当做是社会礼节的一部分。但是韩国的这种茶道的真正的精华是在寺院里边，我们这位朴教授他就是把这个寺院里面的茶道的精神把它大众化，把它表现出来。所以他应邀到台湾，做了一个茶道的表演，我非常非常的感动，这是第二位朴教授。

第三位老师是张老师，他自己种茶、自己做茶、自己焙茶、卖茶，是台湾茶界一大。我在张老师这边体会到一个非常重要的事情，就是说茶不是一个孤立的东西，茶其实是一个文化的东西，就是它跟周围很多的这个文化的脉络是连接在一起的，所以我在张老师这边学的应该还只是个开始了，还要继续学。

我另外一位茶道老师，他是一个种茶也是做茶的人，郑老师。他有能力看出来，比如这片茶叶，他知道这个茶叶正在睡觉，这个还不稀奇，他还可以看出来这个茶叶正在做梦，为什么？因为他把每一片茶叶当作自己的女儿，所以他在做茶时候，是绝对不准跟他配合的这些工作的人，用脚去踩茶叶，然后他从采茶到做茶、焙青、炒青，所有的动作都是手工的，他反对用机器去采茶，我觉得这是一个真正的爱茶的人。所以我很佩服他，他做的，（演示幻灯）你看，这片茶叶正在睡觉，还有一张相片不晓得有没有在这里。这个是郑老师，就是

我刚刚提到，他家里的这个特种奖，就是台湾的茶比赛最高奖，他家里的特种奖的奖牌墙壁不够放，放在天花板上，当天花板来用的，所以这个是台湾茶界国宝级的人。

另外一位在我的茶上研究很重要的一个老师了，益师益友，就是我的同事潘老师，为什么我要特别介绍潘老师呢？因为他是日本茶道的专家，尤其是对日本茶道哲学的这部分研究，很少人及得上。所以我在国防大学开茶道课程的时候，常常会邀请他来一起上课。

我第六位茶道老师是程老师，他是国际无我茶会前一任的理事长，他曾经到过宜山到好几个地方进行茶道的教学，也经常应邀到马来西亚、美国、韩国几个地方去做茶道教学，他在茶艺方面非常精湛，这是他在我们学校给学生上课的情形。

我另外一位茶道方面帮助我很大的一个老师就是郑辉中老师，他是专门设计衣服的，我身上穿的衣服都是他设计的，不是为我一人设计，因为他一直是大众化，我今天穿这件衣服是明代的形式，明式的。他一方面做衣服的研究跟制做，一方面他自己在研究茶，他对茶道的空间感觉非常有研究。我们的班上还有泰国来的法师，你知道我们在北传佛教的国家，在大众佛教的地方，碰到师父一定是，第一句话就是：“请喝茶吧。”是不是？我们到柏林寺第一件事情就是“吃茶去吧”，是不是？可是你到南传佛教的国家，没有一个法师会跟你说“吃茶去”，为什么？不喝茶，只喝开水，所以泰国法身寺的两个师父来到我们这个课堂上学，我说：师父请你们将来把这个茶道带回到南传佛教，让我们以后到南传佛教跟师父们对话的时候有茶可喝，结果这两个师父很认真，他们就很认真的去

找一些茶来，上课的时候要准备好，要自己自备茶叶，不得了。两个师父带来的茶都不能喝，为什么？加味茶，就是刚才那个同学讲的那个问题，那个茶里面加了香料、香精，所以闻起来香气很重，但那个香是人工的香，对身体是有害的。

所以我希望同学们要慢慢去品鉴好茶，比如今天彭老师带一道“江山美人”，这道“江山美人”就是台湾非常有名的“东方美人”茶，这个茶百分之百是有机的，为什么？因为这个茶它的蜜香，这个茶有蜜香，就蜂蜜的香味，有花香，有果香，有乳香，就是好的“江山美人”茶要四香具足。这四种香来自一个非常重要的条件，就是有一种很小的虫，有的人叫小绿叶虫，有的人叫拂尘子，眼睛看着还有一点勉强，要用放大镜来看才能够清楚这个小虫子，很小、很小，一定这个茶叶被这个虫子咬一口，然后你做出来那个茶就有刚刚讲的蜜香、花香、果香、乳香四香具足，这个虫子如果没咬过呢，只是一般的普通的茶叶，以前都是这样讲，说一定是那个小虫子吐出来一点唾液在这个茶叶上，这个茶叶才会香。最新的研究发现不是这么回事儿，是什么呢？这个虫子咬了那个茶叶的叶子之后，整个茶就全身总动员，就想防卫自己的生命，所以就把它生命中最精彩的东西释放出来了。所以生命中遇到一点挫折，挫败就像被小虫子咬了一样嘛，可以激发出你生命中的花香、蜜香、果香、乳香。所以我们对生命中有一些挫折的事情，要正面去看，这就是转念法门。好，这是跟大家提到说，这个泰国的这个师父来学，我们也希望他将来把它传回去。

第八位我觉得我很重要的这个茶的老师就是我家里的师傅，因为什么呢？我在研究茶，她很支持，然后她也不断地跟

着我到处去访茶，然后做很多的记录、做很多分析，然后我们又常在一起品茶，大家会提一点意见，所以她是我的同行善知识，所以这是我第八位的老师。

再来我想跟大家分享一下，有很多因为茶而结的这个缘，（演示幻灯片）譬如说正中间这一位，这是韩国一位华严宗的大师，就是在南高丽，南朝鲜的北边有一个寺庙，是华严宗的寺庙，叫做浮石寺，就是石头浮在空中的那个浮石寺，这是浮石寺的方丈，您听说过吗？这个师父你一见他的时候，他捧了一大笔钱送给你，给谁？就给这个彭老师，今天在座刚才大家见面的彭老师，为什么？我以前听彭老师讲都不敢相信，那一次我跟彭老师去见这个大和尚的时候，大和尚见面就一点韩币，然后说，宝哥请你去找好茶，就是这个师父，他是主张环保，他站在佛教一个僧人的立场，他认为佛教要比任何人更重视环保，所以还在联合国的教科文的会议里面发表论文，主张佛教要重视跟大自然的和谐的关系，然后他特别欣赏这个彭老师，所以每一次一见面，第一件事送他一点韩币，说请你去找好茶，请你做好茶，为什么？好的茶可以利益众生，所以这个是很殊胜的一个因缘。

到韩国喝茶一定要找出家人喝，因为出家师父们懂得喝茶，你知道他喝茶讲究到什么地步呢？水，从水开始，从山上接那个泉水放在那个瓮里面，瓮里面还要放几层不同的石头过滤，那水出来以后变得很甜，然后用那个水再泡茶，这韩国的师父超懂得喝茶的。所以去韩国跟一般人喝茶是普通的茶礼之茶，要喝禅茶就要到寺庙里面找师父们喝茶，这个是韩国另外一个法师，都是很懂得茶的，他们在那里会喝到什么呢？六十

年以上的老普洱茶！这个师父们真的是很懂得喝茶的。

这是我在洛杉矶的一个韩国的法师，喝茶就是这么轻松。这是我从网络上抓下来的一张照片，两个比丘尼师父对饮的喝茶，这是何等的一种宁静的境界。我去云冈的时候，看到云冈整个雕塑最美的，我最喜欢的是什么？二佛对坐，就是两个佛在那里对话，你看我们看到大部分的佛像是一尊佛像在中间，其他都是弟子们嘛，这个师父很累呀，是吗？可是我在云冈看到那个佛像都是两个佛像在那边对话，所以下次去云冈记着带一杯茶，因为两个师父说话，总是要放一杯茶嘛，这个很重要。

这个是韩国大华严寺，就是在韩国的南边有一个大华严寺，这个是目前整个韩国种茶、做茶最好的一个区域，而且这个地方每一年5月23号，他们韩国人把5月23号这一天定为全国的tea day（茶日），就是全韩国在这一天大家要举办茶会，要相互奉茶，举办茶的研讨会，茶的博览会。（营员问：是政府制定的吗？）是全国性的，不要政府确定，反正大家一定遵循嘛。这是大华严寺的禅师，这是我在韩国几个喝茶的师父，特别有意思，它那个行茶的过程行云流水，我认为泡茶的最高境界就是四个字“行云流水”，云在天上走，我们有一句话“山高岂碍白云飞”，水，在山间流，“竹密不妨流水过”。所以你看为什么佛教，把出家人挂单的寮房叫做云水寮，是不是？就是讲生命的很洒脱的一种境界。我们今天在座，我们那个日本来的木村法师，我听大和尚介绍，原来几年前柏林寺刚开始重建的时候，他在柏林寺住了六年半，后来离开柏林寺跑到爱尔兰一个天主教基督教的一个修道院又住了四年，你看这

种生命就是“行云流水”了嘛，所以身上钥匙不要带太多。

这个是韩国的海印寺的玄山法师，是海印寺的副住持。韩国历代的国师一定是从三个寺院出来的，海印寺最多，其次松广寺，再来通度寺，总之这三个大寺非常的重要。这是我尼泊尔的一个师父，我跟大家分享这些照片就是给大家一个概念，是什么呢？因为茶可以结很多善缘，因为茶不但结茶缘，还可以结法缘，还可以结人缘。所以我觉得大家今天来到柏林寺，柏林寺是一个提倡禅茶，落实禅茶一个非常非常重要的一个地方。所以诸位我觉得你不是来参加一个夏令营，你其实是来一个禅茶的一个体验营，所以我觉得这几天当中，大家要好好体验禅茶的这样一个滋味。

我在讲的时候呢，同学们有什么问题请你们随时写个条子，递到这里来，好不好？这样我可以随时对着你们的问题来回应大家。（磬声响起，静默片刻，磬声又起）

我想下面我还要跟大家来分享，我在几个不同的地方，办了禅茶的体验营，有一些照片跟大家做分享。（演示幻灯）

这是武夷山，你到处都可以看得到，武夷山在闽北，这个大概是全世界最好的茶区之一。有文化的，有这种大自然的很多方面的优势的条件，所以它到处强调“以茶会友，天长地久”。到武夷山有一个东西不能错过，就是九曲溪，我们老和尚今年去了一趟武夷山，特别为这个九曲溪写了几首诗，有机会我想大家可以看看我们柏林寺这个资料，还有文章。

这是坐竹筏在九曲溪里面，九曲，顾名思义就是这个河流是弯曲的，我在武夷山办禅茶体验营的时候，第一件做的事情是带所有的人去九曲溪泛舟，为什么呢？因为水有一个非常

重要的元素，这个老子《道德经》讲了一句话“天下莫柔弱于水”，就天底下最柔、最弱、最没有抵抗力、最没有威胁性的东西就是水，水因为柔弱，所以水容易灌入，我们的身体70%以上是水，整个地球70%以上是水的成分，水养万物，水是滋养万物的，活在地球上的生命没有水它是不能生存的。

所以我办禅茶的活动第一件事情让大家体验水，体验那个水的柔软，体验水的随顺、随缘，体验那个水在柔弱之中所产生的一种非常大的一面。在武夷山那次禅茶泛舟，第一件事就是泛舟，在三山两涧里面，在茶区里面赤脚行禅，要赤脚去行禅，旁边有溪，这些溪都很干净它没有污染的。武夷山地理的特色，产茶的特色——整个武夷山是99块石头组成的，每一个石头要爬一天，你们说这个石头有多大？一座石头就要爬一天，然后最奇妙是什么？是每一个石头石缝上面都会出水，这是在别的地方很难看到的。石头缝自己会出水所以那个出来的水就带着一些岩石的成分，又变成——这个是茶园嘛，就变成类似冲击土这样的东西，所以武夷山的这个茶带有非常高的微量元素，所以叫做岩茶。

你看，每一块石头你都看到它在出水，这是我去武夷山拜访一位非常重要的茶的老师，专门研究这个武夷茶最权威的姚老师，姚老师已经往生了，这是他的夫人送我一本姚老师的书。姚老师这个书里边，有一句非常重要的话，我想在这里跟大家做一个分享。大家跟我一起念这三句话，这个是姚老师留下三句非常重要的话，大家一起念。我念一句大家念一句，好吗？“茶品如人品，品茶如品人，茶如其人”，我特别喜欢姚老师这三句话。我觉得茶，它是有格调的，所以我们在选一道

茶，我们在找一道茶，真的好像是在寻找一个好友一样，而且要珍惜这个好友，要尊重这个好友，所以我们在品茶的时候，好像在欣赏一个朋友一样，茶如其人哪。所以这是我在武夷山非常受用的一句话，就是这个姚夫人她特别送我这本书上题的话。

请记住生命中最大的损失就是一句话“充满”。同学们为什么给你看这张照片？你要学会放松，学会悠闲，懂吗？就是走路不要跑，一步一步，我认为这是行禅的好方法，一步一步。

你看这个是明朝留下来的木结构，虽然它现在有一点破坏了，但是我觉得它有一种和谐的力量在，我很喜欢这句话“竹本如新，不留虚名”。这个是明朝留下来的木结构的大殿，我觉得那个很美的，这是斋堂、在旧的大殿的旁边，你看那种光线跟柔和之美，我觉得我们在行禅最好的环境就是阳光，自然，这里都没用灯，它就是那么和谐，那么美。我们去武夷山不只是喝到“岩茶”还吃到“岩菜”。就是在三山两涧种出来的菜，虽然简单，但是很有感觉，很健康。

这个是明代留下来的天兴永乐茶坊，出家人泡茶、结缘的地方——永乐茶坊，永乐茶坊也有一个现代化的做茶的机器。我刚刚提到我们带同学在那边做行禅的练习，我们的行禅第一个要闭眼睛，第二个要赤脚，武夷山你遇到那个水沟的地方，沟渠的地方，它一定用这个石头来这样的（演示幻灯），你不能想象你闭着眼睛怎么走过去？要念念分明啊！要这样训练的，你看这个真是很棒的。我认为武夷山最美的地方就是山，三山两涧一座破庙，叫做慧苑寺，这个慧苑寺有一个师父，自

己种茶、自己做茶、自己喝茶，我们就喝到了他自己做的一道茶，外面买不到的好茶，所以你知道吗？真正要喝到好茶，你要去找那个真正爱茶而又会做茶的茶朋友。所以在你买茶的时候，最好的茶是买不到的，为什么？因为做茶的人有一个脾气，我这个是好得不得了，再高的价钱买我都不卖给你，为什么？我要等一个懂茶的人。“来，你喝一口看看！”你露出很赞叹的、惊喜的表情就是对他最大的回馈，所以你要喝好茶，就要去认识这些茶人，这样明白吗？

我们大家很欢喜，在竹林中散步，很悠游自在，那就是我们刚刚介绍这两位深圳的老师，他们是李氏太极的传人，你看这拳脚多美，我们也就地取材，就在永乐茶坊就办了一个临时的茶会，我们就跟方丈和尚说：师父，要茶杯、茶碗哪，他说要怎么样的茶碗？我说越老越好，他就在他们那个斋堂的后面，有一堆泥土，他说那个底下有一些旧的茶碗，你知道吗？明清两代留下来的，结果我们就把它挖出来，一个一个洗干净，就是这些碗，临走的时候师父还一人送了一个。

然后我们是用那个很老的烧水的方式，记住要泡好茶，一定要懂得煮水。这个煮水要怎么煮？要慢慢煮，所以最理想就是用炭火去煮，因为炭火它升温的速度很慢，那个水是活的，所以要泡好茶，绝对不要用逆渗透或者经过很多渗透的手续那种过滤过的水，最理想的就是天然泉水。我二十年来都喝天然的泉水，而且所有天然泉水里面，最好的泉水是什么？是端午节那一天中午12点整，从地底下冒出来的水，我今年拿到了五十桶的“午时水”，广送好友。这个水很重要很重要，你看煮水要这样煮，所以苏东坡他就形容，说煮水第一个先出来

那个小水泡叫蟹眼，就是螃蟹的眼睛，火再热一点叫鱼眼，鱼的眼睛。我告诉你，泡茶最好的温度就是在蟹眼跟鱼眼之间，如果你那个鱼眼冒出来了“咕噜咕噜……”那个水就被你煮老了，这个水煮老了，那泡出来的茶味道就不够了，能量不足。所以这个是这一方面的知识大家慢慢要多吸收一点。然后喝了茶，大家欢喜。

这都是明清留下来的茶碗，你们知道吗？这个福建很冤枉，日本人最喜欢的茶碗叫天目碗，为什么呢？是在天目山找到的，可是天目山的茶碗其实是在福建的建阳烧的，所以应该叫做建阳窑，而不是天目窑，反正大家也都习惯了，我们用建阳这个老的茶碗喝茶，能量不一样。我提醒大家越老的茶碗，茶汤进去之后喝的茶汤滋味越不一样，我喝过最老的茶碗是宋朝的，宋、元、明、清四个朝代的茶碗，一样一杯茶汤倒下去，四碗喝出来的味道不同，你看这个茶碗的重要，而且一定要用陶瓷，陶也好，瓷也好。但是我今天来这里讲课，不是要鼓励你们去追逐这个东西变成玩物丧志了，不过如果你有机缘，譬如说师父送给我们两个破碗，因为那个老碗都有一点破，你知道吗？可是它是宋朝的、明朝的。虽然破一个角，也是很珍贵的。

这是我想先跟大家分享在武夷山的这个茶的一些体验，今天下午我再来继续跟同学们分享其他的部分。

禅茶一日（二）

游祥州教授

(2009年7月23日下午于普贤阁)

大家请坐！先奉茶，请问现在在泡的是什么茶？（陈居士答：延续早上的红泰昌）请问多少年？（陈居士答：六十年）

我们陈居士带来的六十年的老普洱“红泰昌”，请大家不要以为我在贿赂老和尚，待会儿我们讲完的时候，还要请老和尚打个分数。

好，师父，各位同学，我想今天下午我们继续早上跟大家分享的内涵：早上跟大家介绍到十方峨眉道场的这样的一个禅茶体验的活动，我想借着这些图像，让大家了解一下，禅茶的活动是怎么样的方式来进行的。（演示幻灯片）

比如说我们在举办这个活动的时候，我们特别选择一个有机的茶园，在这个茶园里面，我们做了第一个动作就是到茶园里面去行禅。你可以看得到这是非常自然的一个森林里面，参加的学员里面还有一位是台湾的禅耕，就是生物科技中心的一个指导老师——吴老师。他是专门做伸展运动的高手，也是台湾企业家王永庆先生的体操指导老师，他也来参加我们这个活动。

我们就绕着这一棵大树在那边做活动，做一些伸展的活动，做之前，因为这是棵老树嘛，我们大家先一起念诵《心经》，然后做一些动作。我们到了茶园做茶的农家，就在他的桑园里面席地而坐，也没有摆什么茶席，大家就泡茶，他们的茶都是得了很高奖的，非常好的茶。

然后回到寺院的禅堂里面，先静坐，然后大家一起来做分享。这个是在台湾的石头山，十方禅林的道场，连续有两天，一早起来也都是在做这些运动。就是我早上跟大家讲到了，眼睛闭起来，赤脚去行禅，行禅的这个地方，这就是一个茶园，大家做伸展的动作。就在寺院的这个阶梯上面，大家分享心得，然后用一个很古老的方式一起来喝茶，这个是在峨眉这边做的一个活动。

另外有一次的活动是在阿里山，因为我在泰国的朱拉隆功大学的台湾分校，给他们开了一门课，上课的都是比丘和比丘尼师父们。有一天，我们上课上到后面，讲完南北传佛教的比较，北传佛教有一个非常特别的就是禅茶，所以我们就带师父们上阿里山去采茶，体验采茶，这是阿里山高山茶的茶区。

（看幻灯片演示）

这个地方的海拔大概是在1600公尺左右，这是阿里山的高山乌龙茶，因为这个茶区在向阳面，所以这个茶特别的漂亮，这是师父们第一次体验采茶，采得很高兴。也是一样要体验闭目，闭着眼睛去行禅，山坡上面还有四角蛇、小蜥蜴，很挑战的，这是阿里山茶山的情景。

我们采的茶，当天就去茶厂做茶，第二天就喝到毛茶，所以自己做的茶自己喝，那种感觉是特别不一样的。这是我们采

的茶青，这是他们采茶班的班长。这是我们在阿里山的一个体验，我现在想继续来跟大家分享的是，早上跟大家说，我的禅修的一个很重要的老师之一，就是优人神鼓的阿丹师父。

阿丹师父他的功夫，我现在给大家看一小段，这是他们表演的一个片断。这是在东台湾，台东地区有一个卑南文化园区，是原著民的一个园区，就是台湾的卑南族，这是他们在用锣，很大的一面锣来展现他们训练的内涵。

我现在请同学们注意看的是他的脚步（放视频及舞蹈音乐、鼓点）好，我想我们大略看一下，因为我这个机器放不出那个声音来，它现场的声音是很多的音频，我想先给大家补充一下这一部分。

我现在要跟大家来继续谈的是这一个（幻灯演示），我觉得中国人讲这个禅茶，基本上我想要从两个元素上面去做一个了解，一个就是我们传统上讲的如来禅，一个就是我们讲的祖师禅。

比如说像日本人他们有一部分茶道的老师们，把日本茶道的源头追溯到天台山，所以天台山的国清寺他们有日本茶道老师所立的碑，茶道的团体立的碑，就是说日本茶道源头是在天台山。我觉得日本的茶道做这样的一个追溯有他的道理，为什么呢？因为我觉得如来禅重视的是一个禅修的一个基本的次第、规矩。

譬如说像天台智者大师，他的《摩诃止观》，他在《六妙门》，或者是《修习止观坐禅法要》这几本书里面，或者是像《释禅波罗蜜》这几部著作里面，你都会看得出来，智者大师所介绍的禅修方法主要是以印度所传来的禅法为基础的，然后

加以整理。所以我觉得这一部分，我们通常会把它从一个如来禅的角度来加以理解，日本的茶道里边，它是特别着重在规矩的部分，仪轨的这一部分。可是当我们到了柏林寺的时候，我认为柏林寺的传承是一个祖师禅的传承，今天我们很难得能够有老和尚坐在这个地方，待会儿请老和尚来替我们就这一部分做一个更精确的回答。

我觉得祖师禅的传承，尤其是赵州禅师来到了柏林寺，“吃茶去”这个公案，从这个观点展开来，禅宗的喝茶这一方面，它事实上是更重视一种机锋，当下的一个机锋。所以我们自己在老和尚面前卖弄很惭愧的，为了浓缩这个意思，所以我就用四句话来区分如来禅和祖师禅它所成就的不同的禅茶风格。从天台山来讲，“天台禅茶如来禅”，它传承的是一个如来禅的传承，所以“次第了了规矩”。那在柏林寺这边，我们在讲禅茶的时候，这个传承是祖师禅的传承，所以“不会机锋白喝茶”。说一个机锋，当下你接不到，就是师父给你一个球你接不到的话，那这个茶你就没有喝到了，你只是喝一碗普通的茶，而不是喝赵州茶，更不要说赵州禅茶。所以我们一进来的时候，看到有一个同学，递过来一个条子，他说：“禅茶是不是在乎好茶？”我想这个问题可不可以先问老和尚？就是赵州禅茶是不是在乎好茶？

净慧老和尚：有好的心情，就有好茶。

游祥州教授：在座的同学有没有想要超越师父的？有没有在这个师父的答案之外还有没有别的想法？

我觉得我们在禅茶，事实上在台湾，我们在禅茶的教学上，我一直在尝试着要去沟通一个观念，因为在台湾有很多人

在讲究这个茶艺，日本人是讲究把茶道作为整个社会的一个文化仪轨的演练手段，可是我在台湾，我比较希望大家享受的是什么呢？是有一种禅修的底蕴，来享受喝茶的趣味。

也就是说，比如说有一些老师，他们可能在泡茶的时候，他手艺手法非常的漂亮，比如说泡什么盖碗茶，就一定要什么兰花指，弄得很漂亮的手势，然后这个杯子还要怎么双扣、捂扣，还有很多的手法。可是我平常会用这样的方式来跟学生做教育，我用的是一个最简单的泡茶方法，叫简易泡茶法，就是茶具很简单，就地取材，比如说你有一个盖碗杯，你有一个普通的杯，茶往这个杯子里面这样一放，我觉得一样都是可以泡出很好的茶。

我把禅茶分成三个层次：茶的第一个层次就是说你能了解这个茶性，知道这个茶怎么样的情况之下，怎么样的茶具配合它可以泡出很好的一个茶的香气来，茶的甘味来，可是我觉得这个是比较世俗的层次；第二个层次就是说我透过喝茶这件事情，透过茶事的进行，来摄心，把心收敛起来，让它能够进入一种很宁静的氛围，这两个层次都还是在禅茶的前行，就是说我们要进入禅茶的境界，我觉得这个就是一个准备的阶段而已。

我们真正要讲禅茶的时候，师父的一句话就很经典了，“有好心情就有好茶”。我们有一个韩国的禅师，这个也是我很喜欢的一个师父，这个师父会画，会写字，但是我觉得最好的是他讲话，对话之间有机锋。他曾经送我四个字，叫做“至水无味”，就是最好的水没有任何味道，那这个无味你不要从字面上去理解，无味——至水无味。他的书法作品在韩国也是

大家都非常喜欢的。

这个是殊眼禅师的字，它很好玩，它很简单的，因为它是文殊的殊，所以他就画一个眼睛，下面写一个文殊的“殊”，所以殊眼禅师他有自己的一个很特别的落款。他就是这样一个茶杯、一个茶碗，然后两笔，一句话“一碗茶，无量佛”啊！其实我们也可以从某一个角度来说：“一碗茶，无量义”呀！就是你深入的话，这里面有无量的禅机，有无量的加持在里面。所以这是我回答同学这个问题，谢谢刚才这个同学他问得非常好，所以老和尚给了一个很经典的回答。

这里又有一个同学来问，他说：“作为一名学生，我们很少有机缘能接触到好茶、好水、好意境，资历还有见识也不够，这种情况之下，要怎么样来参这个禅茶？”请问是这个意思吗？哪一位同学问的？我觉得禅宗说直心就是道场，这种对茶的接近，对茶的体验，对禅的体验，我觉得它是一个渐进的过程。你有这个机缘，你很虚心、直心，有时候这个就是像我们今天，我想诸位也没想到说我们喝到“江山美人”吧？然后我们这个“江山美人”还是昨天大老远从厦门，从茶山有机的茶园里面做好，然后专程送过来跟大家分享，这个就是机缘。

所以我是想，今天早上跟大家讲的因缘关系，因果的关系，我们这一次的夏令营的主题叫做“生活在结缘的世界里”，我觉得广结善缘，就是将来收获善果的一个最大的保证，所以我们要常常欢喜跟人家结缘，你越是欢喜跟人家结缘，你的福报就越大，我想这一方面我希望大家慢慢地一起来体验。请问是哪一位同学问这个问题？可以站起来我们认识一下。

我看你会有很多好的因缘，你今天到柏林寺，所以以后你的因缘就会来得快，好吗？广结善缘哦。

好，这位同学问第二个问题：“太拘于茶的好坏、茶具的好坏、水的好坏，是不是也是一种痴呢，不利于修行？”同学们你看是不是这样？你们大胆地回答。

营员们：是。

游祥州教授：所以你的问题就是答案，这个绝对没有错的。我现在告诉大家，日本的茶道非常发达，从唐朝开始，茶道传到日本，日本的茶道很发达，可是到了18、19世纪的时候，日本的这些高僧们，就禁止寺院里面喝茶，为什么呢？就是这个喝茶到了后来，讲究器具，讲究茶的好坏，讲究我这个茶多少钱，什么人供养的，这下就不对了。这个茶、这个禅本来是什么？是要发明心性，要明心见性，结果为了讲究这个喝茶——茶本来是要提神，茶本来是要摄心，茶本来是要作为一个所谓明相应触的一个自我训练，结果却变成舍本逐末了。所以这些有修行的人他就觉得这是不对的，这样整个茶不但是没有禅，而且是变成禅的障碍，所以我们这个同学大概也是一个高僧来转世的，这个话讲得非常的好，我们在台湾讲道地，你们叫地道是不是？非常的地道。很好，我觉得我们这个班的同学非常的优秀，这个看法很正确。

我想我们就随机作答好了，因为同学的问题这里已经积的不少，但是我想还是继续把我们预先要讲的主题跟大家讲一讲。我想我们先有一个基本的认识——这个其实没有什么好争论的，就是说日本的这个禅茶，它讲的茶道，事实上是比较接近天台山的传承，更接近如来禅的传承。可是很有趣，你看这

个一休和尚，他可是一个道道地地的禅师，他有禅师的智慧与机锋。但是你看后来发展出来的日本茶道少了这个，就是说我们不要低估日本茶道的内涵，因为这是整个日本文化最重要的一个演练的重核心的一个文化整体的表现。

但是我是觉得禅茶还是在中国发展得最好，所以我觉得今天我们就非常难得，老和尚这么慈悲，回到了赵州古佛的祖庭，把这个禅茶恢复起来，不管是时节因缘，或者是这个内涵，我觉得真的都是千载难逢的一个机缘。所以同学们来到这里，你想想看，一百年、两百年、三百年，再来回顾我们今天，我们很幸运，我们非常的幸运，你看老和尚才到北京开会，刚好这个时间又可以赶得过来跟我们相聚，第一个问题的回答就已经是很经典了，大放光明。

我想这是概念性的，有一些比较深的理论的东西，我想短时间不太容易跟大家细讲。这个是我们要跟大家先谈的第一个部分，我想先来讲一些基础性的东西。

在禅茶的理论建构方面，我特别着重在《杂阿含经》的明相应触的论说。我们知道《杂阿含经》在佛教里面就相当于孔门的《论语》，它是佛教最早结集的经典，你可以从《杂阿含经》里面看到佛教当时最原始的佛陀说法的形态，在《杂阿含经》里面我们看到佛陀有一个非常非常重要的教导，就谈到明相应触这个概念，我把一段《杂阿含经》的文字先引给大家看一下。（演示幻灯片）

我们看看《杂阿含经》里面这一段话，佛陀在舍卫国祇树给孤独园，告诸比丘，有如下这一段开示，“如是愚痴无闻凡夫无慧无明”。就是世间的凡夫愚痴无明，它就执着有一个

我，无明分别，在这个我执我见上面，起种种的无明，然后在这里面发展了很多思想的东西出来，“如是观。不离我所。不离我所者。入于诸根。而生于触。六触入所触。愚痴无闻凡夫生苦乐。从是生此等及余。谓六触身”。

这个就是说我们有六根，我们的身体有六根，六根就是身体的六个主要器官，就是眼睛、耳朵、鼻子、舌头，然后身体，还有我们的神经系统，叫做眼、耳、鼻、舌、身、意，大家都记得了吗？跟我念一遍，眼、耳、鼻、舌、身、意。（营员随念）

这叫六根。那眼睛看到是什么呢？色，就是有形色的，耳朵听到的呢？是音声。所以我们这六根对出去的这个叫六尘，就是我们的器官所面对的六个感知的对象，叫做色、声、香、味、触、法。这个是非常非常重要的，就是我们在讲修行的时候，非常重要的一个地方，就是要去思考这个六根跟六尘之间的关系。

佛陀就说了，六根刚刚跟六尘接触的那个当下，那个是一个非常中性的，还没有加上任何主观意识的东西，所以那一个接触的那个当下，那个“触”就是我们修行的一个关键。因为眼对色、耳对声嘛，所以就叫六触，就是六根对六尘碰触的那个当下。这个碰触就会产生一个结果是什么呢？六根对六尘接触之后，接下来马上会产生感觉。那么顺着这个感觉——感觉会有什么呢？感觉有苦的，有乐的，也有无所谓，没有什么感觉的，三种，叫做苦、乐、舍，舍就是中性的意思。有了感觉之后呢，快乐的东西——哎呀，我喜欢的！“这个好吃，我喜欢的”，所以从感觉，就是接下来产生情绪上的反应，好恶，

有感觉的苦乐，接下来有情绪上的好恶，喜欢不喜欢。然后顺着这个喜欢不喜欢，这个好恶的情绪，接下来就有执着了，执着就起来了。有了执着，你的习气就出现了，有了习气你的轮回的条件就形成了，这样明白了吗？这个过程，佛陀把它简单的浓缩为叫做“十二因缘”，这个十二因缘我们用西藏的寺庙常常看到的一张图来跟大家做一个说明。

西藏人认为，这个整个轮回是有一个阎罗王来操作的，阎罗王叫做Yama，罗马拼音叫“Yama”。这个Yama你看看，就是像一个怪兽的样子，它有长尾巴的，然后你看它头上还有骷髅头，这个Yama就是代表操作轮回的那一个Operator（操作者）。然后这个轮回是有四层，最外面这一层，同学们来看，最外面这一层有十二幅的小图，这个小图就是代表《杂阿含经》里面常常说的十二支缘起法，这个十二支的缘起法，具体地讲，大家跟着念，配合这个顿号，要有节奏，大家一起来，无明、行、识、名色、六入、触——拉长一点，触——因为这个字最重要，受、爱、取、有、生、老死。（营员随念）

我底下用五分钟，用一个最不精确的、最不正确的讲法来让大家有一个概念，然后你们再慢慢自我修正一下，好不好？不要说我害你哦！我就是为了让你了解的快一点，乱讲一下，然后你再慢慢地修正。老和尚在这儿，待会请老和尚棒喝！不过大和尚说了：柏林寺不用棒喝，用茶！同学们都有茶喝了吗？（营员答：有）好，恭喜恭喜，慢慢地品，我们下面要品茶，也要品佛法。

无明是什么呢？无明就是无知，可是这个无知不止是对一件事情的无知，而是它根深蒂固的，深深地扎根在我们的生

命的主体当中，所以我们某一个角度来看，我们的生命是怎么样一回事呢？它有点像阴阳这样的，阳的部分就是昨天衍空法师在讲三皈依时候，讲那个觉的部分，觉性的部分，佛性的部分。可是另外一个力量很强的，就是那个无明，那个习气，那个业障的部分，所以人生一直是这两个力量在那边起伏着。佛教里面有一种表达是什么呢？说修行是什么？就是一个背尘合觉的过程，而不修行，就是一个背觉合尘的过程，觉就是觉性。我们的生活里面，我们每起一个念头，都跟我们的觉性越来越相应了，越来越合了，那这个就表示我们修行在进步。如果我们在生活当中，我们起的念头都是跟我们的觉性相违背的，譬如说说谎话，我要问一个问题，请你们不要回答我好不好？真的不要回答我，回答自己就好了。就是你有没有说谎的经验？不要回答我。

好，我要问的重点还不在这里，我要问的是你说谎的时候，你自己知道吗？有没有人说我说谎的时候我不知道，这不可能吧？那为什么说谎你会知道呢？是谁教你的？为什么你说谎你会知道？诸位，这就是我们与生俱来的佛性，与生俱来的觉性，你可以骗尽天下人，你就是骗不了你自己，是不是？天下你都有办法骗了，而且甚至有的人说谎的时候，还可以通得过什么测谎机器的这种检验。可是你骗得了你自己吗？骗不了啊！可是你会发现，我们的日常生活里面，我们大部分的时候，比如说看到好吃的就想吃，那个时候觉性是放在一边的，懂吗？所以觉性很强的人，他会觉得，比如如果我有糖尿病的话，我可能少吃一点糖的东西，那个觉性就会照他一下，然后说：“哎，这个糖不能多吃。”

这样讲好了，从凡夫到成佛的过程，就是你的觉性跟你的业习、跟你的业力相互纠缠的过程，也可以说是一个用觉性去转化你的习气的过程。我们知道爬山的人，要登山，他最大的问题是什么？地心引力。我们可以说，你要向上爬，这是你的觉性的一个目标，可是地心引力把你往下拉，那就是你的习气呀。哎呀！修行的路上，我觉得最苦的就在这里，为什么？觉性是你自己，习气也是你自己，到底你爱哪一个？所以无明这个东西根深蒂固。我觉得《俱舍论》，或者后来发展的《法相唯识宗》，用两个字来形容这个无明，我觉得形容得非常好，我想把这两个字给大家看一下，这两个字怎么一回事。

好，就是这两个字，后面的同学看得到吗？“随眠”，就是说无明这个东西，随逐于人，就是跟着你跑，从上辈子到这辈子，从这辈子还跟到下辈子去，随逐于人，然后“眠伏于心”，它永远睡在你的心头。所以，比如说“仇人见面分外眼红”，就是它醒过来了，看到仇人，它就醒过来了，看到贪嗔痴的对象，它就醒过来，就是你的贪嗔痴马上就醒了。我认为《法相唯识宗》用随眠来形容无明的特质，形容得真是好“随逐于人，逐影随行，眠伏于心，恒不间断”。

所以我觉得我们讲修行这一件事情，就是你日日夜夜，你就像跟你的爱人，这个好像比爱人还要接近，因为你出差的时候还是跟着你，你睡觉也跟着你，醒过来也跟着你——无明。但我想这一部分的很重要的，还要请让老和尚来给我们指点一下，讲到无明的本质，所以无明是整个轮回的动力，有这个无明的东西在那个地方，我们看事情不清楚，我们就看表面。

然后还有一个麻烦的东西，就是这个“行”，这个

“行”字是什么意思呢？“行”这个字在这里就是我们的意志力的意思，意志，就是有行动力的意志，这个意志不是只是我想做什么，而是做什么？比如说你每做一件事情就有一个意志，比如说我要吃饭，我要怎么样，我想怎么样，那个东西就是行，它就是一种对你的生命有驱动，这个行，我觉得现在玩电脑有一个最好的字，叫Drivers——驱动程式，我不知道大陆怎么讲，台湾翻译叫驱动程式，大陆怎么翻译啊？（营员：驱动程序。）“驱动程序”，哎，我告诉你，十二因缘里面的“行”这个字就是那个Drivers——驱动程序。（佛学院法师：动机？）动机？不完全是动机的意思，它比动机还要复杂。（佛学院法师：驱力）驱力，就是驱动力。这就是我们的麻烦，“无明”加上“行”，这个就有点唐诗里面讲到最危险的境界，“盲人骑瞎马，夜半临深池”，这个盲人还骑着一匹马，这个马也是失明的，然后半夜里面还跑到很深的水池边，说“盲人骑瞎马，夜半临深池”，这就是我们生命的情景啊！无明跟行在一起，懂吗？无明就是失明嘛！就是看不到嘛！就是盲人嘛！那个“行”，就是那匹瞎马。德国的哲学家叔本华，从这个佛教的十二支缘起里面提出一个思维，叫做什么？叫做盲目的意志，他从无明、行这个概念里面，用一个很简单的现代话来表达，叫做盲目的意志，盲目的驱动力。

那么我们在整个生命的一个轮回的过程里面，同学们你看看这个地方，这是西藏人画的第一幅画，请一个同学来告诉我，你看到这一幅画在画什么呢？请你来，你现在看到这一幅画看到什么？

营员：中间那个吗？

游祥州教授：对，这个。

营员：好像是一个盲人，在伸着手。

游祥州教授：手杖，拐杖。

营员：对，是一个盲人，好像在摸什么东西，他好像是在很盲目的探索。

游祥州教授：我蛮喜欢这幅画的，谢谢你。这的确是一个失明的人，这个失明的人他利用手杖，去确定他走路前面是可以往前走的，然后用手去摸那个墙壁，后面千山万水，无明行，无明嘛！

然后你再看第二幅画，你看看这第二幅画在画什么呢？我们再请一个同学来讲一讲，你看到什么？

营员：好像是一位手工艺者在做陶瓷。

游祥州教授：那你知道吗？所有造业的人都是手工艺者，懂吗？谢谢。这个就是象征着造业啊！无明然后造业，懂吗？什么叫造业？就是你正在产生一些生命的延续性的一些动作。“业”这个字，印度话，印度的话叫卡马（Karma），卡马就是业。用现在的英文来讲就是action with intention注意，后面这个条件句很重要with intention，什么叫action with intention就是这个行为是出于你个人的意志的，随着你个人意志而产生的行为，我们在法律上现在不是有一个定义吗，“过失犯罪”，有没有？过失就是因为不是你的故意嘛，不是出于你的意志，那这个业是出于你的故意的，出于你的故意、你的意志而发生的行为就是叫业。

那这个业会产生惯性，比如说中国人有中国人吃东西的习惯，日本人有日本人吃东西的习惯，这个习惯叫做业习，就

是习惯的习，然后这个习惯里面有不好的部分，叫做业障，这就是业障嘛，业障这个字听过吗？大家请注意，不是所有的业都是业障，是不好的行为才叫做业障。我跟你讲，亚洲人有两个字有时候会被误解，第一个就是“业”这个字，你到印度、到尼泊尔去，比如说出门上山，车子出故障了，印度人第一句话就说“业障啊”，这个车子坏了是业障，其实这个车子怎么会跟业障有关呢？但是也不能说无关，为什么？平常车子没有好好保养，当然是业障了，对不对？就是你没有保养车子的习惯，所以上山的时候，你这个车子抛锚了。但是你不能说车子抛锚这件事情完全是业障造成的，有时候业障这个词被滥用的。别人对不起你，业障啊，就是用业障来解释，所以就把别人的一种不公正的行为，用业障这个名词把它合理化了，这个也是很危险的。你们如果有机会坐华航，就是台湾的那个中华航空公司的华航，华航有两句，第一句话叫做“相逢自是有缘，华航以客为尊”。你知道那个缘是什么意思？就是我们会碰在一起，是命中注定的嘛，所以说“相逢自是有缘”。

所以一个字是业，一个字是缘，那你会发现，印度人喜欢用业这个字，中国人喜欢用缘这个字，懂吗？我们今天来到柏林寺真是有缘啊，我跟老和尚真是有缘啊，当然是有缘了，为什么？前因才有后果。所以中国人，不会说我们碰在这里真是业啊，这个业就比较负面了，对不对？我们会说：“哎呀，我们很有缘。”但是缘其实就是业的延续性，这两个字是相关的。在十二支缘起里面，我们现在已经了解了第一个是无明，第二个是造业，就是十二支缘起里面说的“行”这个字。

再来看第三个，这个很好玩，西藏人也是蛮好玩的，他用

这一幅画来表达十二支缘起法的第三支，你看到什么？师父看到什么？

佛学院法师：猴子。

游祥州教授：猴子在干什么？

佛学院法师：猴子在挑水果。

游祥州教授：在攀援，你们会做猴子的动作吗？攀援，就是吊在树上攀来攀去啊，攀树啊。

营员：攀树？爬树呀？

游祥州教授：它不是爬，它是攀来攀去，跳来跳去的。这个代表什么呢？它代表十二支缘起法里面的第三支，就是这个字“识”。

我刚才讲，我要很不正确的给你们一个概念，这个“识”如果用西方基督教的名词来讲，叫做灵魂，可是佛教是反对一种所谓的单一的、独立的灵魂这个概念，所以我是借来用的，就是说灵魂要投胎，就是从上辈子到这辈子要投胎，投胎就有点像猴子在森林里面要找果子一样，懂吗？

我有一个朋友，我大学的同学，她是绝对不信轮回的，可是她的大儿子生下来不到一周岁，就跟她说：“妈妈，我有一天在天上飞。”就是这个小孩子跟他妈妈说：“我在天上飞，飞着飞着看到你跟爸爸妈妈两个人了，好人，决定做你们的儿子。”你看，这个小孩子不到一岁，自己跟爸爸妈妈讲，结果他妈妈还是一个不信轮回的人。这孩子现在长大了，后来念美国的MIT(Massachusetts Institute of Technology, 麻省理工学院)。这个就是那个阶段，这个神识，我们佛教叫神识，这个神识其实在佛教的角度正确地讲，就是从前世到今生，从

今生到来世的一个轮回过程中那一个和合的、假有的那一个暂时借用的那个体——只能说暂时借用，因为这些名词，我们在用一些名相来讲，有时候就讲得不容易了，很容易讲偏了——这个就是识。

这个识进入娘胎以后，它既是肉团，又是有生命的、有精神的东西，我们在画面上从什么超声波去看母亲怀胎的时候，就是一个肉团嘛，这也是生命的一个很奇妙的事情，父亲的精子跟母亲的卵子结合，竟然可以成为一个单细胞。然后现在的科学，遗传的基因学已经发现，全世界每一个人从古到今，每一个人的基因的排列都不一样，上亿的基因的组合。你想想看，两个用显微镜才看得到的精子和卵子结合在一起，然后它会成为一个单细胞，然后这个单细胞开始分裂，然后第一个分裂出来的，我们人的身体第一个成型的是什么？鼻子啊！所以我们中国老祖宗用一个名词叫“鼻祖”，就是一个事情的开端的那个大宗师叫做鼻祖，因为我们人类的身体是从鼻子开始成型的，这个是有解剖学的基础的。

所以我们在娘胎里面，眼睛、耳朵、鼻子、身体、四肢还没有完全地分裂成型之前，那一个阶段，大概前面的几个月吧，那个阶段叫名色，名是指精神面，色是指物质面，你要说它是名，不可以，你说它是色也不可以，为什么？这个时候名跟色是不可分的，名色不可分。你要记住这是我们生命里很奇妙的，两个细胞合在一起变成一个单细胞，然后这个单细胞开始自己分裂，然后我们的身体后来有多少的细胞啊！

你看看，哎，我今天不是讲轮回的，怎么都在讲轮回啊，可是我不讲的话，今天一个要讲的东西就讲不清楚了。你

看看，它从那个猴子，接下来的景象是什么呢？就是一对男女坐在一艘船上，然后有一个小孩子出来了，懂吗？船跟床这个是谐音嘛，音很近嘛，所以用这个来象征两性的结合，有一个新的生命酝酿。

然后接下来，这个阶段叫做六入，六入就是还在娘胎里面，可是六根已经渐渐分化，已经渐渐成型了。所以你看这里有一道门，还有五个窗户，代表什么？六根。可是六根在娘胎里面，虽然有时候踢踢妈妈的肚子什么的，可是还不能说话，你的所有的营养还得靠你跟母亲之间的那一条脐带在维系嘛。好，记住，虽然你还在娘胎里，可是你有一个东西已经出来了，这是整个画里面我认为最失败的，就是用男女在打kiss，这是错误的表达，不过反正通俗文化有时候就是将就一下。它是指什么呢？就是指六根已经开始有触的反应了，比如说妈妈吃的东西比较寒，那个胎儿在肚子里面他就会反应，如果妈妈吃的东西太燥，这孩子也会反应。你懂我的意思吗？所以为什么有的母亲她怀孕的时候，她如果吃的东西不对，然后就会有什么反胃，然后会有很多的怀孕的一些不舒服的症状，这跟她的饮食有关。然后还有胎教，比如说我们有一个学生，她怀孕了以后，不得了，她每天一定要听《普庵咒》，然后那晚上就可以睡得很好，表示怀了那个胎儿，他就让妈妈一定听《普庵咒》，这就是宋朝的普安禅师做的一个咒语，是唯一中国人自己造的咒语，你看这个胎儿就是跟禅师有缘哪。

我们知道，佛门里面有舍利弗尊者，就是佛的智慧第一的大弟子，他母亲怀他，他的母亲的辩才就好的不得了了，逼着他的舅舅，就是后来所谓的长爪梵志，为了对付他的姐姐肚子

里面的胎儿，出家苦修18年，后来回来找到这个舍利弗尊者，一辩论，还是不及。所以这个胎教非常的重要，这是讲到了从名色到了六入，然后到触，我现在跟大家强调的在哪里呢？这个触是从你在娘胎里面就开始在发展了，触，但是起作用，真正起大的作用是在你生下来以后——触。

我今天想要讲的重点是什么？是触有两种，一种是什么呢？你念念分明，明海大和尚带大家做行禅练习的时候，你每一个脚步都是念念分明的，你每一步走出去，踩上去，是有感觉的，在南传佛教里面，我们在训练这个行禅的时候，是从你抬脚、提、移，到前脚放下去，慢慢的压下去，然后身体的重心往前移，再后，另外一只脚抬脚跟，再提、移、放、踩，然后重心再移动，这整个部分都是很有条理的。所以老祖宗传下来的太极拳，百分之百都要念念分明的。我在对佛教的修行当中，我个人有个想法就是，佛教的修行应该是从身体的觉醒开始的，身体的自觉下手，眼耳鼻舌身的自觉。所以如果你说你禅修，可是你慢慢的反应迟钝，或者感觉不灵敏，我说你的修行不好说了，应该是我们越修行越灵敏的，很灵敏。

在这个地方，我想要跟同学们来强调一个观念，一方面是明，就是我们在触的生起的那个当下，六根要对六尘生起的那个当下，它是明，在明的状态里面。可是反过来说，也可以是无明的状态，比如我们讲无明火生起，为什么？因为你在无明的状态里面，所以你那个时候，一受到刺激的时候，情绪马上反应，火烧功德林了。生气是我们修行的路上最大最大的障碍，容易生气也是我们修行上最大的障碍。容易生气，你就一定说话是刚强的，你说话刚强，沟通就会有困难，所谓十二支

缘起就是我们的整个生命的轮回，就是十二个条件，十二个次第在那边推的，这个触就是一个关键。

有了这个触，我们刚刚讲，这个触有时候是舒服的，有的时候是不舒服的，舒服的叫做乐，不舒服的叫做苦，所以从这个触接下来就是受，受就是感觉。有了这个受，接下来就是爱，爱是什么？就是你的好恶，喜欢、不喜欢。然后有了这个好恶，接下来就是取，取是什么？就是你的执着，就是你的执着起来了。

有了执着，就进入另外一个阶段，叫做有，有是什么呢？“有”就是我们的已经储存的业，也就是三界的业，比如说这个行为是报在天界，报在色界，这个行为是报在欲界，这个行为是报在无色界。就是我们的行为，这个出于个人意志的行为，在三界里面，它都有相应的一个报在那个地方。所以修行这个路上，我觉得最大的一个机会，也可以说最大的一个挑战是什么呢？我们每一个当下起的每一个念头，都正在造未来的果报。

所以我觉得这个地方这个画就有点好玩了，你们来看看这一幅画。这是爱、取、有，然后你看这个“有”就很妙了，取，就是摘果子，然后“有”是用什么来代表呢？这个“有”你看就是怀孕，前面这个小孩代表什么呢？前面这个孩子代表现世报，这个肚子里面这个呢——来世报，所以这个画画得还是蛮生动的。然后又去投胎轮回了，所以你就会看到这里又一幅画，妈妈又生了小孩，然后老死，因为西藏人是去世以后，要背到山上天葬，所以用这个来代表。

这个是我们看到了轮回的第一圈，而这个图我觉得也蛮好

的，因为他用十二个图，来把十二支缘起法的内涵做了一番说明，然后这里我们就看到，因为有这个轮回所以就有六道，天界、阿修罗界、恶鬼界、地狱界、畜生界、人界。简单地讲，贪心特别重的人，报在恶鬼道；嗔恨心特别重的人，报在地狱道；愚痴心特别重的人，报在畜生道，所以这个就是所谓的三恶道，是随着你的贪嗔痴，它有一个相应的位置在那里。

这个我们就略说了，要紧的在哪里呢？六道里面，只有人间有最好的机会，所以佛陀把人间取了一个名字叫“娑婆世界”（问一个营员）我看你猛点头，告诉我“娑婆”是什么意思？

营员：我知道娑婆世界是人间，娑婆是不是跟美好的景色，跟舞蹈有关啊？

游祥州教授：娑婆，可不是娑娑。我简单地回答各位，什么叫娑婆世界？“娑婆者，堪忍也”，堪忍，那为什么说人间叫做娑婆？叫做堪忍呢？用白话来讲，还过得去吧，就是人生好，好不到哪里去，可是你说坏，也坏不到哪里去，简单地讲，还过得去嘛，除非你真跟自己过不去，了解吗？所以，我们这个世界叫做娑婆世界，叫做一个还过得去的世界，就是因为这是一个还过得去的世界，所以我们在这个世界有很多的机会，圆满六波罗蜜。不是这样的世界的环境，我们没有成就六波罗蜜的机会，如果我们到天界，天界的人都是福报具足，那福报具足的地方，你说我要去天界修布施波罗蜜，就好像你到纽约的第五街，那些都是富人进出的地方，然后你说我要去布施，给你五块美金，布施给你十块美金，收到的人会觉得你在羞辱他，是不是？

所以到天界你根本没有修布施的因缘，那你到天界去，也没有修持戒的机会，因为天界的人都是安分守法的。那你如果到恶鬼道、畜生道，你有机会修布施吗？当然没有机会修布施了，你救自己都来不及了，还去帮助别人吗？人间是一个过得去的地方，所以在人间，我们受一点苦，要知道这是我们修行的增上缘。

好，再来看里面的第二圈，这个第二圈你看到了什么东西呢？简单地讲，我们在内二圈里面，看到这边是白的，这边是黑的，白的是什么呢？是一条向上自我提升的道路，就是菩提道，成佛之道。昨天衍空法师讲了僧宝的尊贵，什么叫僧宝？就是佛门里面的共修的团体，我们一定要依止这个共修的团体，然后我们才不会退心，我们才不会懈怠。所以这个我把它叫白道，或者叫成佛之道，另外这边黑色的就是黑道嘛，大陆里面有黑道这个名词，就是黑社会，黑道的啊，它是一个向下沉沦之道。

好，你记住，不管白道也好，黑道也好，你记住一个最重要的现象，你看到这个黑道最底下有一个人在做什么？拉着绳子，来吧！来吧！就是你生命的向上之路也好，向下的沉沦之路也好，都是有人带着你，所以交朋友很重要，所以佛陀在《法句经》里面有一品，有一品就特别告诉我们交友之道，一定要交善友，不可以交恶友。

最后讲到这个轮回的核心，这个轮回的最核心三只动物，师父啊，你比较会讲，你可以告诉我，这三只动物是什么？

佛学院法师：贪嗔痴。

游祥州教授：哇，师父一下就把答案给说出来了，这三只动物就是代表贪嗔痴，你看那个猪，代表愚痴，那个鸡成天到晚“咯咯咯…”就是吃嘛，就是代表贪，然后这条蛇代表什么？

营员：嗔。

游祥州教授：嗔恨心，你看那条蛇，头一举起来，很准的，我们何尝有时候不就是这么一条毒蛇吗？非常准确的讲出别人的错误，是不是？就像那个蛇马上咬人很准的，那个毒液就吐出来了。这个代表什么呢？这个代表整个六道轮回，整个十二支缘起法，它的总动力就是这三只动物的象征，刚才师父讲了，贪嗔痴。

轮回是贪嗔痴在那边推动的，而这个贪嗔痴就是无明的内涵，为什么会贪？因为我们心里面有匮乏意志，觉得自己不够了，所以就贪了。为什么能够起嗔心？因为你没有办法处理自己内心所遇到的挫败、挫折。为什么会痴？因为你没有善用智慧。

在这个地方，我想我们就把这十二支缘起法，大家一起来念一下，好不好？无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。（营员跟念）简单地讲，无明跟行代表我们的过去、现在、未来三世的心灵的内涵，生、老死代表我们过去、现在、未来的外在的，就是一直在那个生死中不断地轮转。识、名色、六入代表我们在娘胎的阶段。请大家跟我把这五个字背下来，触、受、爱、取、有。（营员跟念）

游祥州教授：修行，我个人的理解跟体验，就是在触、受、爱、取、有那个地方，随时要起观照。触，就是我们六根

对六尘的那个当下，一定要明相应触，如果我们随时随地保持一个念念分明的心，随时我都是很明觉明照的，然后对六尘，你就不会被那个感觉所欺骗，因为你有触接下来就是受嘛！如果你的心不是保持在一个念念分明的状态里面，接下来这个时候感觉从舒服、不舒服，到苦乐的感觉。然后接下来就是爱，就是你的好恶就起来了，然后顺着好恶，你的执着就起来，就取，然后业就形成了，这样了解我的意思吗？

好，我现在告诉你，如果你的修行，一直说，哎呀，我累计这么多业障呀，我要忏悔呀，忏悔是一定要忏悔，为什么？我们烦恼的库存，业障的库存也实在是太多，不清理也不行。所以忏悔就代表我们对“有”的这个部分，我们去清理那个不好的库存——仓库里面的storage，然后我说我不要执着了，我不要执着了，这就是对这个“取”，可是你为什么执着？这个地方没有做工夫，这个执着还是断不了，你在向上——“爱”。

所以修行的要领之一，我个人的体会，就是要减少好恶之心，所以我们一开始，同学们会说，我们这个对喝茶讲究的时候，会不会慢慢的就对好茶执着起来了？没错，那个地方你要警觉？那么在“受”上面做工夫，你看看，我们这个“四念处”里面很重要的一条叫“观受是苦”，为什么？快乐的感觉会产生边际效用的递减，有一个中国字非常非常的妙，跟佛法很靠近的，叫什么？叫“腻”，一个东西好吃才腻，不好吃怎么会腻呢？不好吃的东西你会腻吗？一定是好吃的东西，不断的吃不断的吃，到最后的时候感觉腻了，苦了。所以快乐的感觉最后也是苦的，那苦的感觉是苦就不用讲了，那个不苦不乐

的感觉，时间一拉长也是苦啊，所以叫“观受是苦”。可是这个都还不是根本的对治的，正本清源之道就是在这个触上面做功夫。从这个触上面做功夫，因此，我们就回到我们今天有关茶禅的一个主题了。就是回到我们刚才讲的《杂阿含经》讲的明相应触的这个论述。

在明相应触那个地方做功夫，那这个明相应触的功夫怎么个做法呢？我们早上给大家看那个，就是今天下午给大家看的那个影片，就是走路，那个触，昨天大和尚带大家走路，如果你走路走得没有感觉，你说行禅装一个样子，你就是走再远也没有用的，走再久也没有用，就是要对那个触要明，脚踩上去要明，要有感觉。

所以我们喝茶也是一样，其实我认为茶禅跟行禅是一件事情，为什么？我喝茶的时候，念念分明地喝茶，我对茶的香气，我对茶的味道，所以你想想看，我们的鼻子闻到茶的香气的时候，尤其是在中国，修茶禅特别容易成就，为什么？中国的茶超过一万种，全世界没有一个国家产茶像中国茶的品种这么多的。所以你对每一种不同茶的香气的觉醒，鼻子觉，鼻子做佛了；舌头尝到不同茶的味道，觉醒了，舌头做佛了。我待会再引临济禅师怎么样讲这个原理。

好，我们先休息。（引磬响）

游祥州教授：我们已经进行两个小时了，你们觉得今天讲理论的东西会不会太闷？

营员：不会。

游祥州教授：真的吗？

营员：真的！

游祥州教授：很理论呢！师父希望我来跟大家讲，第一个是希望引起大家的兴趣，第二个让大家对禅茶有一个理念，第三个给大家一个体验。体验的部分你们体验到了吗？我当初接到师父的吩咐，要我来跟大家分享禅茶一日的时候，我自己是定了一个架构，就是说我觉得今天来这个地方，希望能够达到四个目标，第一个目标是四兼顾，理论跟体验跟行茶这部分作连接；第二个就是体验一下，就是能够找到禅茶体，明白禅茶的用。第三个就是身心一如，就是说怎么样从身体的自觉到心灵的自觉。我觉得学佛，就是研究佛法、接近佛法的人，常常是重心而轻身，把身体当成一个工具，我觉得这是一种盲点。我觉得身跟心是不可分的，所以身跟心如果一起来觉，我觉得这是完全的觉。就是我们要达到《圆觉经》所说的那个圆觉，那个大圆觉，我觉得是应该让身心一起做功夫的。实际上，茶，就是在我们身跟心之间，很奇怪，它是一个最直接的连接。有三样东西在修行上最管用，一个是观呼吸，为什么？因为我们在呼吸的时候，呼吸是气，可是这个气跟我们的心又不可分，为什么？你一着急，呼吸就急促了，你心情一放松呼吸就缓慢了，所以我们的心跟气，就在呼吸当中，它们最直接的连接，修行，为什么佛陀教我们一生都要做观呼吸的功夫？就是因为这个呼吸在修行上的能够得力。生下开始呼吸，死的最后一刻停止呼吸。所以呼吸——在呼吸上做功夫，在呼吸上做“觉”的功夫，就可以让功夫打成一片，不间断。

第二个就是这个茶，为什么？喝茶是味觉呀、是嗅觉呀，茶气往上走，往下走，这个就是身体的“觉”呀。可是这个“觉”，你如果没有那个心，这个“觉”就出不来。比如说

你喝茶的时候，心不在焉，你一边喝茶一边在看电视，会有“觉”吗？“觉”不起来嘛！是不是？所以这个茶的奥妙，很多同学在问问题时候发现了：“为什么茶可以跟禅结合？”因为禅就是明心见性嘛，茶就是明心见性的时候做功夫的一个载体，就好像观呼吸一样。所以这个就是我们的老祖宗，先圣先贤，祖师们啊，他们在教学过程，在这种修炼的过程，发现一个是观呼吸，好用着呢；第二个茶，好用着呢。可是大乘佛教用得少，南传佛教到现在，还很少在茶上面顾及，也可能因为他们那边产的茶量太少了，茶的品种也少。所以这很奇妙，中国人得天独厚，就在中国茶的品种最多，而且能够产出好茶，而且我们的老祖宗很早就懂得用这个茶。我以前比较汉文化、汉民族中心主义，一直以为汉人懂茶，现在慢慢慢慢发现，我们汉人以外很多的少数民族，他们很早就在喝茶，很早就在用茶，就懂茶的。所以我觉得这一方面，我们要用很大的心量去扩大。

第三个，行禅，这个行禅是非常奥妙的，就是走路当中，我们的气——身体的气，跟我们的心的活动是联结的。所以师父教大家去行禅，这里面很重要的要点是什么呢？就是最高的行禅的境界，就是你走路不动到你的呼吸的节奏，甚至于你走路的时候，呼吸的节奏，跟你睡好觉的时候——做恶梦不算，睡好觉的时候的呼吸的节奏是一致的。你知道为什么我们人睡了觉以后有精神，为什么？因为你睡好觉的时候，你呼吸的节奏是最轻盈的，最自然的。所以照我们平常一般人在日常生活中，我们的呼吸只到胸部，都没有下到丹田。可是睡觉的时候，我们的肚皮会怎么样？干吗？丹田在呼吸呀！懂吗？

最自然的呼吸就是丹田呼吸。丹田丹田，老祖宗有智慧呀，丹——能量也，能量的精华谓之丹；田——生产稻谷的地方也，就是说丹田就是生产我们身体的能量之精华的位置。可是你从解剖学方面来看，这里不过是一个腹腔啊，可是我们老祖宗把它叫“丹田”，把它叫“气海”，明海法师那个“海”。就是它是生产人类身体能量最重要的那个地方啊，叫气海，叫做丹田。所以呼吸，每一口气都下到丹田的人，一定长寿，一定说话有力。所以你看我们看一个人讲话有没有力，看他气是不是从丹田出来。我们一般的呼吸都只到胸部，所以没有力气，这个东西有道理。

我想同学们普遍有一个困惑就是，为什么禅跟茶会结合？我觉得就是这个答案。所以我们在行茶的过程，一定就是要心平气和，很重要。

我前面用《杂阿含经》的十二支缘起法，来跟同学们来谈为什么明相应触是如此的重要，我这里再稍稍做一点小小的补充。

这个我想要请同学们特别注意到的一个东西是什么呢？十二支缘起法我们刚才讲是贯通三世的，就是过去世、现在世、未来世。但是我认为这十二支缘起法真正要用功的只有一支，就是“触”这一支，为什么？因为它说明相应触，无明相应触。

研究十二支缘起法的人都知道，十二支缘起法有流转门，有还灭门，那请问流转与还灭的关键在哪里？诸位，就在这个触里。如果你在在处处，随时随地，都保持明相应触，你在在处处，每一个当下，都是在还灭门，每一个当下都是当下

涅槃，现法涅槃，这是《瑜伽师地论》的用词。

如果我们每一个当下都是无明相应触，我们就是每一个当下，每一个念头，我们都在流转门，也就是在轮回——我今天讲的其他话你们都可以忘记，现在讲这句话你们要放在心上。十二支缘起法是佛陀对整个生命一个最深的诠释，所以佛陀常常说：“是缘起法，甚深甚深，难知难解。”可是我们大乘，北传的佛教往往是把十二支缘起法看成是很简单的，其实这十二支缘起法就是讲我们自己身体的状态，我们身心的状态。我刚才讲，“无明、行”这是概括性的，讲到生命的本质，是一个盲目的意志驱动的结果；“识，明色、六入”，这是在娘胎的状态，我们也做不上功夫，寻找轮回的地方，有好因缘，就有好父母；“生、老死”，这是对三世轮回的外相一个叙述。我们这一生要做功夫，就是触、受、爱、取、有，大家跟我再念一遍：“触、受、爱、取、有。”（营员随念）。而这五个字，只有一个字你做上了功夫，你说到“受”这个阶段，用四念处的方法，“观受是苦”，那已经——就好像一条河流是污染的，你在中游去做清理，那上游还继续污染怎么办呀？观受是苦还只是在中游做功夫，只有在明相应触上做功夫，才是在上游正本清源。所以，当你明白了十二支缘起法这个明相应触跟无明相应触这样一个非常关键性的作用的时候，我们就可以警惕自己，每一个当下，都是流转跟还灭的转力点。我觉得这里是生活禅的基础，为什么？我们生活中日用寻常，行住坐卧，着衣吃饭，语默动静，每一个地方都是做功夫的地方。离开我们的生活，你说到禅堂才能做功夫，到念佛堂才能做功夫，诵经的时候才能做功夫，念佛的时候才能做功夫，那我们

的生活应该很多的时间我们都做不上功夫呢。我们要煮一锅好饭是不是要持续的加热、持续的加温呢？煮一下就凉了，煮一下就凉了，这个饭煮起来好吃吗？所以我认为净慧老和尚提倡生活禅，这是抓到了佛法的本质，修行的本质，就是修行的本质就在日用生活之中，所以这个明相应触，我们后来看到中国的天台宗讲了一念三千哪，就是你动一个念头，在过去、现在、未来的作用，在十法界起作用，一念三千。所以你说修行从哪里切入？每一个当下都可以切入。比如说我从现在开始，师父教我们行禅，我走路的时候，我每一步有感觉，不但是走路有感觉，对呼吸有感觉，有觉知。昨天我听到一个同学讲做梦的问题，西藏的佛教那里有一套修行方法叫《睡梦瑜伽》。我没有什么修行，不过我在比较好的一种禅修状态的时候，我很清楚的体验到醒睡一如，就是在睡眠中也一样念念分明，你一定说，念念分明还睡得着吗？就是念念分明才睡着了。我们一般人都是昏昏沉沉的睡着了，是不是？为什么？你功夫没到哇！最糟糕的事情就是什么？很累的睡着了。我现在告诉你，很累的睡着了，昏昏沉沉睡着了，有一天你就会很累的死掉，昏昏沉沉的死掉，然后不知道死到哪里去。所以我跟你讲，你把日常生活中的明相应触修得好了，我现在告诉你，入睡的过程跟死亡的过程是一样的，所以大修行的人在做功夫的时候，他入睡的过程，他还在做功夫。前天晚上我们分组讨论的时候，有位同学提到他因为亲人的去世，在读一个藏人叫索甲仁波切的开示，索甲仁波切是我的很熟的朋友，有一次索甲仁波切到台湾去他特别提到一个观念说：如果你想知道你以后要怎么死，那么就问问你现在怎么活，怎么死跟怎么活是一件事

情，不是两件事。为什么呢？如果你现在日常生活很吝啬的，什么都舍不得，什么都放不下，哪一天你要死的时候，你也一样放不下呀。要考虑怎么埋葬，火葬呀、水葬呀、土葬呀，你是当事人，可是你没有发言权，没有人听得到你的声音。你那个时候怎么办？你很着急，可是没有人理你。你懂我的意思吗？你在遗嘱上面写得很清楚，说什么钱你给谁，哪一栋房子你给谁，可是具体执行这些东西的人动手脚，你也没有发言权，你那个时候找律师也来不及。你什么事情都有挂碍，你冥冥之中什么事情都有挂碍，如果你平常很放得下，看得开，凡事过去就好，你走的时候也是过得去就好啊！你的孩子们在那边讨论说，是要火葬，要土葬的，还不都是一样。你懂我意思吗？所以If you want to know how to die, you should know how to be?

同样的，我希望同学们注意，生活中有这些习惯不要发生，第一个上厕所不能看报纸，上厕所看报纸就是养成一种生活中不专注的习惯，跟禅是背离的；第二个吃饭的时候不要看电视，我看现在台湾很多地方，餐桌旁边如果不摆电视，那一桌饭吃不下去。你看看家里的人一起吃饭的时候，旁边还在看电视，就表示什么？你的注意是放在电视上面了，所以家里人没有时间相互的注视，吃饭时候没有一起来分享今天妈妈很辛苦的做菜的那个滋味。

营员：可以。

游祥州教授：你不做到是你的事，为什么？就是说你现在在柏林寺这样充电几天，可你把这个缘就断掉了，很可惜。就是那个种子种下去的时候没有灌溉，它就不发芽，很可惜。

要到柏林寺来得到这样一个禅、茶的种子，那是要多大的福报。师父昨天才让我知道原来700多个同学报名才录取300个，南方这一次基于流感的考量，南方录取的也比较少，还有东南方的。所以要走到禅宗来，是要很大福报。而且来了有没有感冒？有没有生病？有没有拉肚子？然后在这里坚持下来几个小时还坐得下来，这不是福报吗？这样多大的福报啊！如果刚才讲的两件事情你说不行，我已经养成习惯，上厕所不看报就办不完事情。我告诉你，我很多朋友，只要有便秘习惯的人，我就问他说上厕所看报吧，都点头。所以可见便秘是因为看报纸造成的，这是有医学理论的。我跟你讲，我们看报纸在思考的时候，我用的是交感神经，交感神经是很认真的作战神经，可是我们上厕所那个肛门要打开，是副交感神经在工作，副交感神经就是涣散的，不管事的。如果你很紧张的时候，一定便不出来，事情办不好。所以你看看，每天上厕所，最好的时间是清晨7点到9点，人们的习惯是这样，清晨就有一点想要上大号的意思，有一点的感觉出来了，因为我们的身体是非常精密的，六道之中所有的众生，只有在人道的众生，他身体的结构是最精密的，所以诸佛成佛都在人间。为什么太虚大师要提倡人间佛教？因为成佛最好的条件就在这个娑婆——还过得去的这个人间。（磬声响起，静默片刻，磬声再起）

刚才提到，上厕所这件事情，你要尊重你的副交感神经，说：ok please from 所以当你有一种想上大号的感觉，那个信息出来了，你要尊重那个感觉，要尊重那个信息，万缘放下。可是我知道很多人这一点是很痛苦，为什么？他已经成习惯了，他没有报纸办不了事。好，我现在告诉你一个折衷之

道，暂时可以商量的，就是什么？进去前十分钟不看报，这样好不好？然后十分钟你再看报。以后你会发现，三分钟就把事情办完了，干净利落，我讲的是很实际呦。只有一种人不需要上大号，就是在坟墓里面的人，所以上厕所是一件非常神圣的事情，上个厕所代表你整个身体的消化、新陈代谢系统是非常健全的。台湾有一个乡下的医生，他看病只用三句话：能吃吗？能拉吗？能睡吗？如果说OK、OK、OK，他说你没有病，回去不用看。因为这三件事情——你能睡觉表示你神经系统很健康嘛，你能吃消化系统没问题嘛，你能拉表示新陈代谢没问题嘛，那你还有什么病？我们现在就是该拉的时候不肯拉，每天拖着一大坨到处跑。憋尿、憋便都是对身体有害的，我告诉你为什么会有大肠癌，为什么会有直肠癌，就是该上大号的时候不去上，因为那些可能是要拉掉的，身体不要的废物，你把它放在大肠、直肠里，时间久了，就变成一种细菌，慢慢的滋生，就破坏你的肠壁，就转成癌细胞了。癌细胞是我们身体里面的卫士，是为我们的健康而牺牲的第一批战士，懂吗？就是我们让大便放在那个地方，然后那个肠子就一直撑，最后它被敌人同化，所以它们很可怜。你只要时间到了就去拉，你不会有直肠癌，你不会有大肠癌，明白这个意思吗？每一天都要把上大号这个事情，当做是一件非常神圣，当做你早晚课的一部分。师父可以同意这个说法吗？弟子不能勉强师父同意哦！

让身体的机能能够正常的运转，我认为这是你的生命的神圣的一部分，知道我们每个人身体上的一个毛细孔，底下有多少细胞在工作吗？师父知道这个信息？九千个细胞，一根毛细孔里边九千个细胞在一起工作。这就是为什么我们的皮肤可

以感知重量。你东西一压，大概多重；这就是为什么我们的皮肤可以去感知温度，舒服呀，不舒服呀；为什么它可以排汗，身体里面的废物还可以透过细胞来排汗，为什么现在肾脏有毛病的人，洗肾的人越来越多？因为冷气越来越多，身体不用排汗，本来可以透过皮肤排汗的，变成一定要强迫我们的肾脏去工作，就是把所有身体这么多毛细孔要做的事情，全部交给两颗肾脏去工作，我们的肾脏过重的工作，超重负载，所以它一定生病嘛。如果一个人每天正常的排汗，像我们彭老师，他超会流汗的，肾脏一定就是很健康的。所以不流汗的人，你就有肾脏病的危机。你不上大号的人，每天堆着，拖好几天的，这就有直肠癌的危机，大肠癌的危机。所以我非常赞成一行禅师的一句话，一行禅师制定的是四戒，僧团里面指定四条戒律，其中的一条戒律就是绝对不可以把身体当成工具来用，因为身体跟心灵是不可分的，我们要修行，就是我们要尊重这个身体，身体是载道之器。我们说讲修身，这个假有之身，四大和合之身，五蕴之身，所以尊重我们的身体，尊重我们的身体的信息。但真正要健康，就是常常注意到我们身体给我们的信息，所以我刚才告诉大家：成佛，就是整个身体一起来成佛。因此我们为什么说茶跟禅要结合？这是原理之一。

这个教法是佛陀留下来的教法，为什么？佛陀在十二支缘起法这么清楚地告诉我们，明相应触是还灭与流转的关键。做此说者不是只有我一个人，我们来看看以下几个相关论据：

这里我从南传的《法句经》里面用几句话来跟大家分享，我们看南传《法句经》第六十个偈，大家一起念好不好：

“不眠者夜长，倦者由旬长，不明达正法，愚者轮回长。”这

句话意思怎么讲？失眠的人，这个夜对他来讲好漫长啊；疲倦的人，让他再走几步路，好漫长啊；不明白正法，不明白十二支缘起法的人，这个轮回好长，漫漫长夜啊，（唱《三宝歌》歌词）“人间长夜……”，轮回嘛！是不是？我们看，注意，第六至九偈，大家一起念：“恶业未成熟，愚人思如蜜，恶业成熟时，愚人必受苦。”你看，这个恶业，我们造了恶业，这个果还没有出现呢，就说：啊，我做的这个事情太棒了！等到有一天恶业成熟了，啊，来不及了！所以我们常常讲，“众生畏果，菩萨畏因”。众生是等到苦果现形了，糟了，这个事情做错了；菩萨是这个事情还没有做成，啊！小心！这个做下去后面的结果是什么？菩萨畏因哪，这就是智慧，先见之明啊！

我们再来看六道轮回这一章，我们认真去看。与其说它在讲十二支缘起法，与其说它在讲六道轮回，与其说它在生命中有黑道白道的抉择，不如说六道轮回是我们的心灵最好的一面镜子。我们只知道说为了看我长得好不好看，每个人要照镜子，要化妆啊。可是你知道吗？每天看看这个轮回图，我现在这一念心到底在哪一道啊？贪多者在饿鬼道，嗔心重者，在地狱道，愚痴心重者在畜生道，是不是？所以这个轮回，其实就是一面镜子呀，你知道这个修仙道的人，修道者，都向往到天界去，但是天界不是圣地，你知道人生到天界去有什么结果吗？我有很多朋友都是从天界，享受完天界的福报之后下来的，多了一个共同的特色，叫做无记性，听得懂无记性三个字吗？就是呆呆的。为什么？到天界去，无所用心，就是在那里享受福报。在地球上也有天界你相信吗？美国的夏威夷就是天界，每天两次下午下毛毛雨，然后每天可以看到彩虹。我有一

段时间在美国夏威夷大学当客座教授，学校给我租了一个套房在 Waikiki 旁边一个大楼，17层的大楼，每天看着Waikiki，对面就是Diamond Head就是那个钻石山的火山，美得不得了，我住了一阵子就发现不得了，这里是天界呀。

天界很危险，为什么？无所用心，每天享受，每天到 Waikiki 的海滩去游泳，然后享受日光浴。所以慢慢那个心就钝化了，迟钝了。享受的日子会让人的心灵钝化，所以天界下来的人，你看他普遍会有一个习惯，为什么？丢三掉四，忘了雨伞，忘了皮包，忘了钥匙，常常有这个毛病，这个都是天界下来的，忘失正念。

我家的师傅养了一只小狗，叫做阿美。这个小狗你知道福报多大吗？我们有时候忙三天洗一次澡，这个阿美一天要洗三次啊。然后我们带它去，我们家附近就是台北一个很大的广场，带它去散步——遛狗，如果说我家的师傅注意到别的小狗去打招呼，他马上吃醋，呜呜叫，平常不叫，你要关心别的小狗它就叫，你看那个醋性多大！台湾很多电视都有佛教的师父们讲开示的节目，我们看到很好的开示，就叫：阿美啊，过来听！它好，过来看一看，扭过头，走了。我家里师傅说要秀阿美的照片，我不确定我有带来，还是专心把话讲完吧。如果今天没有带它出去遛，它生气，生气它就做一件事情。因为我家佛堂的中央，就是佛像的前面一个客厅蛮大的，就有一个蒲团。它知道那个蒲团是我们家最神圣的位置，修法的地方，它就跑到蒲团上面小便，让你生气。我们一回家，它知道做错事了，它赶快躲到洗衣间，躲在洗衣间让我们就这样骂不到它，这个阿美是我的师父之一，因为我发现，所有的我生命中可以

出现人性的弱点，在阿美的身上都有。这话只讲对了一半，更正确讲说，阿美所有的缺点我都有，这表示什么？在六道轮回里面，万般带不去，只有业随身，业就是你的习气呀，你说作为一条狗，狗的习气都还在，它根本就忘了它现在是“狗演岁月”，它不知道它是狗，它觉得它还是王子：你就是应该伺候我，你一天伺候我洗澡三次是应该的。所以在六道轮回里面，其实我们的心有的时候一天之中在六道里面跑了好几次，所以我可以确定阿美是天界下来的，所以天界的福报还没有用完，因为天界一点点福报到人间就用不完哪，何况到畜生道呢？所以如果你们家里有宠物，要常常跟它说“三皈依”，要常常跟它讲佛法。你别以为它听不懂，你常常放佛法给它听，比如说有什么用功的机缘，你就是要跟它讲，它一不小心就会开悟。

这是我们谈到六道轮回，希望大家要从这个地方——我觉得我们现在讲佛法，最近不谈轮回了。可是我觉得与其把轮回看成是死后的事情，不如我们从轮回当中去解意：在这个当下，我的心在哪儿？你们知道有一个冰山的理论吗？冰山浮在海面上只有七分之一嘛，我这个轮回就是这么一回事。我们现在在人间做人，可是我们潜意识里面，可能另外七分之六的东西，可能是有很大的程度是地狱道的，或者是饿鬼道的，或者是畜生道的。你不觉得我们每回一生气的时候，就变了一个人，为什么？因为地狱道那部分出来了，因为这个冰山就动了，一会儿那个地狱道就蹦出来，一会儿畜生道又蹦出来了，其实我们的生命不单纯。所以禅宗的一个修行最直截了当的方面就是说，我也不必要急着看冰山底下有什么东西，我就是只要一个念头一起来，我就照它一下。懂我的意思吗？就是我们

日常生活中，都会碰到起心动念嘛，我们要问，我的八识心田——用唯识宗的话说，我们的八识心田里面，到底多少的烦恼在那个地方？我反正是只要是这个念头一出来，这个叫异熟业现行，这个东西一起现行，就照你一下，听的懂吗？

营员问：什么叫照啊？

游祥州教授：照，观照的照啊，明海法师那个照明的明啊。明，以明来破无明。明相应触，那个明，起来就照它一下。你们知道这个人的烦恼有一个特质嘛！叫“见光死”，就是因为那个明，明就是光，就用那个明照它一下：“这个烦恼起来了，我知道，我又动了一个贪念了，要小心呢，一个念头就是一个轮回。我有一个同事，他有三个小孩，最小的那个孩子有一天晚上九点多，同学打电话，说是生日，要去卡拉OK庆祝一下，这个孩子就出门了。晚上11点多，妈妈接到电话，说这个孩子正在送往医院，非常紧急，到医院的时候，这个孩子已经死了，为什么？因为他去卡拉OK，那一桌，在打架，这个孩子出于好意，就跑去劝架，结果乱刀之中，他被刺了一刀，就走了。你看看，一个念头就是一个轮回，他的生命就走到另外一个轮回去了，你懂吗？所以起心动念要很小心，起心动念就是我们做功夫的时候，这时候回来再讲一句话——为什么要强调生活禅？因为我们生活中，很多念头，有很多的企图，有很多的活动，每一个念头一起来，我们就做一个功夫，观照它一下。所以为什么《心经》的法门是“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时”，是深般若，不是浅般若，行深般若波罗蜜的时候，哇！照见五蕴等一切法皆空。

五蕴就是我们的身体，第一个是色蕴。为什么叫“色即是

空”？因为色是缘起的，缘起的法，都是无自性啊，无自性简称为空啊！什么叫“照见五蕴皆空”？看到这一切的一切，我们的色蕴——身体；我们的受蕴，就是我们的感觉；我们的想蕴，就是我们的知觉；我们的行蕴，就是我们的意志行动；我们的识蕴，就是我们理性的活动。这一切都是缘起的，缘起的法，是没有自性的，缘起的法，是相互依存的。所以人在那个地方，回归到这个缘起观，在缘起中，行以中道，然后就度一切苦厄。

我们很多生命中的苦恼会不断地增长，这是我们远离了中道。那我们要行以中道，就“心无挂碍”了，就“究竟涅槃”了。所以同学们知道这里面的连接吗，从明相应触到我们念念之中每一个念头当下，用明相应触去照，照我们的六根对六尘的每一个境界、每一个当下。然后就在那个地方，每一个当下都是解脱的契机。什么叫解脱？不要把解脱这个字神秘化，也不要把解脱这个字弄得很玄。解脱，就是那个原来被绑住的东西，现在不能绑你了，那个绳子解开了，这个叫解脱了。我们在生活中，被很多错误的观念挡住，被很多不好的习惯挡住，现在从那些错误的观念，从那些不好的习惯里面，我们解放出来，那也叫解脱啊。因为在厕所常常看报，所以常常便秘不解脱。这样就上厕所不要看报，前面十分钟专心办事，然后从此便秘没有了，这就是解脱。所以解脱，不要一次大解脱，我们就慢慢地，渐次、渐次、渐次在日常生活里面，从一些错误的习惯里面，从一些错误的思想里面，不断、不断地得到纠正，渐次、渐次地解脱。最后没有什么好解脱，那叫大解脱，这是自然现象。

所以我觉得，咱们今天早晨讲的生活禅是真正把佛法修行的本质讲到最核心的地方了。可是你知道人的习惯是什么？一个东西讲得很神秘，你就崇拜它。所以台湾流行说“和尚不作怪，信徒不来拜”，告诉你，碰到不作怪的师父是福气啊，宗教界一个最糟糕的现象是只要你敢装模作样，一大堆的人等着被你骗，所以为什么很多宗教欺骗的弟子很多啊。

我们来到柏林寺，这是一个正法的道场，是一个教导人们正知正见的道场，是一个不作怪的道场，是在日常生活用平常心修道的态度来修行的道场。我有时候碰到一些学生，过去路走错了，要改，感觉好难好难，好辛苦。所以同学们福气呀，一踏进来就是一个正道、正门、正路，你省掉很多岐路。

我再把重点给大家分享一下，我想跟大家谈一谈临济宗里面的一些很重要的开示。临济禅师，他有这样几段话，他说：“你一念心歇得住，若坐菩提树；你一念心不能歇得住，或坐无明树。”你看，菩提就是觉，无明就是不觉，所以你一念心，一念心是什么？一念的无明之心哪，妄心哪，颠倒的心，歇着，放得下来，你当下就是坐在菩提树下，当下就是坐在金刚座，当下就是开悟的大契机；如果这一念心不能歇得，你就是无明树。你看，这个还是我们刚讲的，明相应触，无明相应触。你明相应触，当下就是在菩提树下，随时都是开悟的契机；你无明相应触，在在处处你都在无明树下，颠倒妄想。你若歇得，就是清净法身，清净身，你一念不生，就是上了菩提树，不生什么？不生贪嗔痴慢疑的习气，三界神通变化，法喜禅悦，身心自在。

我们再看下面一段话：“佛法无功德，只是平常事，屙

屎送尿，着衣吃饭一样”，这里讲到上厕所的事情，这不是我一个人讲上厕所，在殿堂里面，这个临济祖师都是讲上厕所的事，小便也是一样，千万不要憋尿，不能憋尿，憋尿就会有膀胱的问题，所以小便这是我们身体很棒很棒，才有可能，要小便了，知道该去小便，我们身体是有很完美的系统的。

“着衣吃饭，困来即卧”。有睡意了，就去睡觉，不要撑着。“愚人笑我，智乃知焉”愚蠢的人说：“哎呀，你这叫什么修行，你这不是很平常的事吗？”可是有智慧的人知道，这是对的。古人云“向外作功夫，总是痴顽汉。你且随处作主，立处皆真”，“立处皆真”你在哪里，哪里就是修行的地方，哪里就是真理现前的地方，这话多明白啊！

我们再看赵州禅师，我们来到赵州禅师这个观音禅院，僧问赵州：“学人乍入丛林，请师指示。”“你吃过了没有啊？”说：“吃了。”“那吃完就去洗碗吧！”这就是大修行哪！你要没有吃，要吃啊，不要饿肚子，你懂我的意思吗？吃完了你去洗碗哪。你说洗碗这个事情怎么当修行呢？我告诉你有一个人就是洗碗开悟的，我早上跟大家讲的一行禅师，他小时候在越南出家，在顺化，顺化是越南佛教的大摇篮，他们庙里面有三百多出家人。他做小沙弥，300个人吃饭，一顿饭吃下来要洗多少碗盘哪？他洗着洗着，越洗越不耐烦。他想我出家所谓何来？天天在这里洗碗。又一次碰到了佛教的节日，越南人就跟我们中国一样，什么节日呢？浴佛节，就是佛诞生那一天，我们老祖宗发明了仪式，就是弄一个小小的佛像，然后用水给他洗洗，就说欢迎佛祖诞生了，越南也是这个风俗，他就发现说，既然可以用水来浴佛，那很简单，我以后洗碗、洗

盘子的时候，我每一个碗，每一个盘，都当做佛，就这样洗起来，他发现洗碗是一件非常神圣而美妙的事情，因为他每天都在浴佛，然后就开悟了。所以我认为，常常洗碗比较早开悟，不肯洗碗的人，少了一点机会。所以你看，赵州禅师的话，就是这样的平常，这就是生活禅哪！你以为一定要装模作样，专门持多少咒——持咒有效的喔，但是一定要持咒才有功夫，那不持咒的时候你功夫断了吗？所以同学们，请你从这里体会佛法。“吃饭了没？吃了，洗碗去”，说我们来这个地方，除了要学“吃茶去”，还学“洗碗去”，这个都是我们开悟的一个大契机，为什么？“明相应触，立处皆真。”立处皆真，请大家学这句话，“立处皆真”刚才临济禅师的这句话：“立处皆真。”

我就不详引了，因为赵州禅师很多话，诸位在这里有机会去学。我现在跟大家分享一段一行禅师的一些话，我认为他最让我感动的话是这一句，：“There is no way to enlightenment, enlightenment is the way.”，一行禅师叫我把这句话翻译成中文，我就翻译成“悟无别道，悟即是道”。这段话是什么意思？为什么叫“悟无别道，悟即是道”呢？其实这个话是省略语，为什么呢？“Enlightenment is the way of eating, drinking, walking, thinking”什么叫开悟，开悟就是一种生活方式，我吃饭时候念念分明的吃饭，我走路的时候，用明海大和尚的方式，念念分明的走路，所以什么叫开悟？很多人把开悟当做“唔，我现在开悟了！”好像开悟当做一瞬间的事情，一瞬间的感觉，不是的。开悟其实就是一个人的生活的方式，了解吗？我上厕所的时候不看报，这就是开悟

者的生活方式。我想上厕所的时候，马上去，这就是开悟者的生活的方式，这样了解吗？所以“Enlightenment is the way of life”（明海大和尚插话：道果不二）师父来讲。

明海大和尚：这样翻译也满好，但是，刚才我突然想到“道果不二”，它是《华严经》里面讲的“果彻因缘，因该果海”这是佛学的……

游祥州教授：你们知道刚刚发生一件什么事吗？我奉命到柏林寺来画龙，然后师父坐在这里点睛。所以师父要不点睛的话，我们这条龙能画出来吗？失明的龙。所以一定要请师父坐在这里，就是为了请师父点睛。（磬声响起，静默片刻，磬声再响）

以下我想邀请一位最近即将要到耶鲁大学去进修的同学，到这里来一下。请！以下有一段一行禅师写的一篇很短的文章，可不可以请你帮助，劳驾你来念一下，好，请！

男营员：（英文略）

游祥州教授：请我们一个女营员来帮忙念中文的部分，好吗？你找一个同学来帮忙念，中文的部分。

女营员：在佛陀的认识教法中，完全的开悟原则是由不完全的开悟所造就的，这就是说，在你的日常生活中，每一个念念分明的身口意作为，已经蕴涵了完全的开悟在其中，你不应该在日常生活之外耗尽力气去寻找完全的开悟。

游祥州教授：好，同学们注意到没有？这个一行禅师也是为生活禅做注解。我们很多人在佛教里希望追求最后究竟的大开悟、大彻大悟，那叫圆觉。可是一行禅师说，那个完全的开悟，其实来自我们生活中很多不完全的开悟。我刚才提到的很

多细节：喝茶，用开悟者的姿态喝茶；上厕所，用开悟者的方式来上厕所。了解这个意思吗？所有这一些不完全的开悟，加在一起，不就是大开悟了吗？所以请您不要在日常生活之外，说我要找一种神秘的，旷古未有的大开悟，那个是一种幻想，因为真正的大彻大悟，就在日用平常之间，这就是重点。好，我们再请你读下一段。

男营员：（英文略）

女营员：假设你正在波士顿与纽约之间的大路上开车，向北是波士顿，向南是纽约。如果你要往波士顿去，你就要确定你的去向，你是向着波士顿的方向开，只要你是向着波士顿开，波士顿已经在你的脚下，如果你向着纽约开，波士顿就不见了。虽然不见了，但只要你知道怎样找个地方回转，波士顿仍是在那儿等着你。这条路上的每一个点都通往波士顿，这条路上每一个点，也都通往纽约。完全的开悟和完全无明根本没有差别，他们相互包含。

游祥州教授：好，两个都读得非常好，这一段话先要请同学学习一种修行的智慧，就是回转，大陆怎么讲？（明海大和尚插话：掉头）掉头，对！掉头更生动！你就要学会掉头，我们今天来传这句话说：“掉头不容易。”你知道吗？我要到波士顿去，假若波士顿代表开悟，后面是纽约，可是我们一不小心，弄错方向，跑到纽约去了，可是波士顿还是在你后面哪，记住，没有完全的无明，正像没有完全的无明。你有没有发现很多的事情，过去了，可是你回想的时候很清楚，你觉得当时就是觉得不妥，可是你当时就是没有今天不妥的声音，然后你就是把它做下去了，最后发现真的就是不妥了，就是那么一点

点念头，你把它疏忽掉了，而那个东西就是你的觉醒之光在那里照，可是你没有听它们的声音，因为你的心不安静，你没有静下来听它的声音，所以那个声音你没有听到，你把它忽略了，然后有一天，你再回头，其实当时就是这么一回事，就是那个声音已经在那儿，已经告诉我这么清楚了。所以修行你得料理，绝对不是说突然的，恰到了开悟的季节，我在这儿闭关四十九天，然后一出关就，哇！一不小心大彻大悟。

我觉得开悟这一切就是在禅房里面打坐，师父教我们怎么吃饭，怎么走路，怎么对话，怎么礼佛，怎么样诵经，怎么样普茶。所有这些事情我们就是这样很有耐性的、念念分明地明相应触地去把它做到，然后我们就升起一个念念分明的觉性的能量，然后水到渠成的一不小心的真的就是大彻大悟。

所以这是一条现成的，最有保证的一条修行的道路。修行这条路没有速成，速成的东西就是揠苗助长。孟子讲到一个故事，说古宋国有一个农夫，他去田间插秧，他就想：我真的希望这些秧苗快快长大，所以就把那个苗拔一点，然后它就长高了，可是第三天去看统统死光光了，修行的道理是一样的。

那个秧苗要是一根一根种下去的，同样的道理，修行像插秧一样，懂吗？念念分明跟插秧是一样的，念念分明地走一步，插了一棵秧，念念分明又走一步，又插了一棵秧，然后慢慢它就积累了能量，我刚刚早上跟大家讲的那个阿丹师父，他走路的行禅的功夫怎么练的？半年哪，他练到什么地步呢？他在走的时候，有一只鹤正要飞起来的时候，那个鹤要飞起来的能量，他的身体竟然能够做出相同的动作。因为你的明相应触的功夫到了一定程度的时候，你那个肢体就好像感应器，是非

常灵敏的。你的慈悲心怎么发挥？当你的感觉如此的灵敏的时候，你看到了那些人，“他心里有些忧虑”“他心里在打结”，然后你自然的会在对话中，在倾听当中，然后你就知道，我怎么样给你支持，我不能解决你的问题，可是我可以给你support，给你支持的能量。

喝茶就是这样的，我们在喝茶的时候，喝茶、行禅过程里面，慢慢去领会那个念念分明的能量。我前面讲过，不要小看喝茶这件事，因为喝茶这件事情——当然你要是追求香气呀，追求那个口味呀，那就舍本逐末了，而是你在喝茶这件事情当中，你就独自念念分明的来进行，然后自然而然在喝茶当中，你就会体验到庄子说的一句话“智人用心若镜”，修行很高的人，他的心随时都像一面明镜一样，所以你在喝茶的时候，其实你不是看到茶汤，而是看到自己的起心动念。了解吗？每天给自己好好的泡杯茶，开水也可以，你每天都还在柏林禅寺，因为你每天都是喝赵州茶，那个照见五蕴皆空的那杯茶，那个照见自心的茶，这样了解吗？（磬声响起，静默片刻，磬声又起）

在虚云老和尚的开示里面，常常有四个字我很喜欢“回光返照”，这个跟前面讲的行禅实际上是相通的，就是说你像这种氛围，随时回来照一下。你这个念头起来，照它一下，不需要用力的。就是养成这个习惯，自然就得到很大的收益。

我底下给大家看一点东西，然后我们最后留一些时间请大和尚给我们做一个总结，打分数，打我的分数，不是打你们的分数。

下面一段话，跟大家分享的是，我们柏林寺曾经邀请一位

茶界的长者文怀沙文先生到柏林寺来，跟老和尚有一段对话，在这段对话里面，文怀沙文老他提出三个字来凸显中国文化的特色，叫“正、清、和”，他的意思就是说，孔子儒家的这方面崇尚正气，老子这方面崇尚清静无为，就是清气，佛教重视的是和谐，就是和气，所以他认为东方大道，就是贯通这三个气。老和尚就特别的顺着文老的话，他认为禅茶的境界，再加上“雅”字。我觉得老和尚“正、清、和、雅”这四个字，的确可以凸显中华茶道的精神面貌，我们把这四个字带回家，好不好？（营员：好！）我们每一个人，把四个字反复默念几遍，这样就不会忘了，好吗？

我记得第一天下午，宗舜法师在讲老和尚写的《赵州禅茶颂》有两句话，叫做“正清和雅气，慈悲喜舍花”。我想这个是讲出了中华茶道的一个精神内涵，这个请大家要记住。

还有一段话就是日本茶道大师就是井伊直弼，他在一部著作《茶汤一会集》里面有一段话，叫做一期一会。这个一期一会是什么意思？就是每一次的茶会，都是你生命中独一无二的机缘，就是它不会重复。譬如说我们今天在柏林寺这边一起参加生活禅的夏令营，明年再来，我们不同。不同的课程的内涵，不同的气候等等，所以我们要珍惜生命中每一个当下，这个就是无常之美。无常表面上看起来就觉得很消极，无常，好像不行了。可是你知道吗？就是因为无常，这个世界生生不息；就因为无常，我们不断有创新的机会。所以我觉得茶道这个一期一会这句话，我们在讲禅茶的时候，要去体会。

我喜欢日本有一个思维：禅者，我们行这个茶道的时候，一个行茶的人，当他要把茶放下去的时候，他是怎么样一

个思维，什么态度呢？他觉得他是在跟一个非常熟悉的朋友，正要跟他说“再见”。所以你看跟一个很熟悉的朋友，要去跟他说“再见”这个事情，你会把茶杯像这样子随便往桌子上一丢吗？不会吧，因为这是我很熟的一个朋友，他正要离开，所以这一些思维是非常的圆融的，所以我希望大家来体会。

另外一点就是说，我一个朋友在美国的波士顿，他有一篇文章叫“舍识用根”，这个就是他认为，在动中禅，或者在有些——譬如说我认为“茶”，就是动中禅的一部分，一种形式。这里面就是说，这也是佛教一个修行很关键的地方，就是“舍识用根”，这个“识”就是我们第六意识的思维能力。

因为人的思维分别，他在理性化在概念化的过程前面，他把任何东西都二分了，我请问大家，什么叫左边？请问大家，什么叫左边？不是右边嘛！对不对？什么叫右边？不是左边嘛！什么叫长的，不是短的嘛！什么叫做短的，不是长的嘛！你有没有发现，人一进入概念化的思考范围的时候，你就会不断的进入所谓逻辑思维的三个定义，第一叫同一律，长是长，短是短；第二叫排中律，它不是长就是短，不可能不长又不短；第三，矛盾律，你不能说既是长，又是短，这是逻辑思考的三个基本定律。这三个定律本身，都把人的概念化思考，逼出一个很重要的特质，叫做dichotomy二分法。可是你看佛教，像《维摩诘经》讲到最高境界，它用一个非常简单的形容词，叫“般若法门”。比如说我说喝茶这件事情，当我们以茶为主，或者以禅为主，或者以人为主——如果你在喝茶的时候，茶是茶，人是人，我在喝茶，还有这个我相，还有茶相，你喝就是普通的茶，凡夫在喝普通的茶——禅者在喝茶的时

候，茶跟我的同体性是同时存在的。所以我非常反对一件事情是什么？有人在台下吃饭，台上有人奏乐，音乐变成是一个什么？附属性的一种调剂性的，娱乐性的。同时喝茶也是一样，我也反对吃饭的时候，一边有人吃饭，一边有人在旁边泡茶，我觉得行茶这个事情，是非常神圣的。所以茶、人、禅这些都应该用一个非常平等尊重的方式来进行。

这个茶要谈的东西还是太多了，我想时间真的是不够了。我们明杰法师特别给了我这个多一个半小时，我们同学问的问题，这么多。如果不回答同学的问题，觉得是太对不起大家，所以我跟大和尚做了一个分工，有些我回答不了的问题就请大和尚回答。

明海大和尚：

这个问题是这样的——第一个问题：到底是禅茶，还是茶禅？都可以。

第二个：茶与禅或禅与茶的关系。

从你提问题到现在已经过去好长时间了，游老师也讲了很多，相信你应该很明白了。

第三个问题：佛陀时代，有无喝茶的讲究？

在我自己的知识的储备里面，好像佛陀时代，没有在佛经、佛教文献上看到佛陀关于喝茶的开示，但是我知道佛陀关于如何穿衣、如何走路、如何吃饭、生病的时候怎么办、上厕所应该怎么上。这有些刚才游老师也讲了。

第四：如何理解妙玉，括号红楼梦中，对喝茶的解释，她说：“一杯为品，两杯为饮，三杯是牛饮”，所以看来不能超过三杯。

游祥州教授：我想，刚好有一篇论文，刚好可以补充刚才师父所回答的，就是我对禅茶的教学，基本上归纳成四句话，就是“正念分明是根本，趣味仪轨基本功”，就是说要修禅茶，正念分明的功夫这是最基本的，这是明相应触；然后你要注意到它的趣味性，注意到它的仪轨，因为没有仪轨就会乱掉，泡茶有基本功——水温哪、茶量呀，还有泡茶的时间哪，这些都有关系，而且每一种茶有不同的茶性；“身教境教易简行”身教非常重要，境教，环境也很重要，最好用简易的方式来进行；“全茶是禅当下觉”，这就是我应当回答，到底是茶禅还是禅茶。这四句话的架构就是：正念分明是茶禅的根本原理，而趣味、仪轨跟基本功是茶禅入门的三个要素，身教跟境教是最有效的善巧方便，简易泡茶法在茶禅教学上是最容易上手的入门泡茶法，但是这些都还在相上做功夫罢了。

茶禅的真实内在功夫只有六个字，就是“如实觉知当下”，也就是明相应触与当下一切境界。什么叫全茶是禅呢？就是强调在行茶过程里处处都是禅，所以一道茶泡下来，从倒茶、供茶到品茶全茶是禅。我在全茶是禅所以能够落实，就是因为在这个寻常的过程里，你每一个当下都保持着如实觉知当下，所以叫当下觉。

不过全茶是禅只是说到一半，还要加上一句意思才能完成，那就是全禅是茶。所以一个茶事进行的过程里，只要走入正念分明的功夫，整个禅的境界，就在泡这杯茶，品这杯茶的当下，完完全全的展现出来了。所以这个时候，已经不需要任何其他的形式来做禅的方便，所以茶与禅在这个地方，一味、一法、一时、一境、一心、一意，当下就没有差别，这就是

和、静、清、寂，这就是无念、无住、无相。

我有三篇论文放在师父这边请师父指正，如果同学们有兴趣，文章可以放在网络上，让同学来阅，好不好？同学们，今天讲的只是个大概，有些是文字上不能表达的，那么我想可以上网去看这三篇文章，一个专讲明相应触。（明海大和尚插话：上柏林寺的网，你们就搜索柏林禅寺。）

游祥州教授：师父，这个问题是大一点的问题，请师父来答复。

明海大和尚：本来是考官成了考生了！

第一个问题：客观上茶有好坏之分，而佛没有分别之心，我们应如何面对其中的矛盾？究竟该不该去分别？

分别有两种：第一种就是自我为中心的，比如，以贪嗔痴无明驱动的那种；第二种就是刚才游老师讲的，与明相应触，观照的。你用的好坏这个词不是太准确，好坏应该就是个判断，那确实是一个分别，是个自我为中心的分别。在喝茶中，那一种与明相应触的观照，喝茶中那种觉知和观照，远比你这概念判断的好与坏要来得更直接、更细腻、更全面。简单来说，就是你知道什么是什么，至于你说是好是坏，那就是另外一层判断了。

第二个问题：“阐释一些禅诗”，这还是一个专业的题目，需要游老师再讲一次课。

游祥州教授：师父，这个问题也很麻烦。（又递过一张纸条）

明海大和尚：（念营员问题）“为什么要开悟？多累呀！”

你终于开悟了。你开悟什么了呢？你知道人生还有累和不累，如果你知道这个，你明白了这一点，就可以了。

游老师带我们学习和体会了一天的禅茶一味，他很客气，说是让我打分，禅茶一味这个考题是谁出的？是释迦牟尼佛，是赵州祖师，所以说只有释迦牟尼佛、赵州祖师才有资格打这个分数。

我今天实际上和大家一样，我们大家，包括我们在内和游老师也一样，我们都是禅茶一味的考题之下的考生。经过这一天的学习，我感觉我跟大家一样很幸运，在我们正要回答这个考题之前，有一个老师给我们做了辅导，告诉了我们怎么去答这个题目，我们可以抄在纸条上，到时候——考试那个词叫什么？就是进考场的时候带个条子进去，（游教授插话：夹带）哦，夹带，所以我们游老师，给我们考试的这个辅导，我个人是非常受用的，我相信有他这样的一个辅导，我们诸位在答这个题的时候，一定能够答满分。在听了游老师的“禅茶一味”以后我的感想是什么呢？禅茶一味，我们实际上说茶，去体验禅。游老师这个讲课，让我想起佛教里面经常讲的一句话：“一花一世界，一叶一如来。”《华严经》里面讲：你把一粒微尘——微尘很小啊，你把一粒微尘剖开，里面有三千大千世界微尘数这么多的经卷，经卷是代词，就是指的法义。

今天游老师畅谈一片茶叶，给我们剖开了、展开了，应该说他还完全没有展开，这一天是不够的，所以诸位有没有注意到，我们生活中的一片茶叶展开了，就是佛法，就是生命之道。我们生命中，像这样的微尘，这样的花，这样的叶，何其多也！我们要步入佛法这道门，也是处处都有。不过对于我们

中国人，对东方人，在以茶的特殊的性格来说，这条路确实有其特别之处，以至于我们喝的茶叶，没准是哪一位菩萨的化身呢。有一个同学说，这菩萨也够难受的，被我们给喝下去了，还要用水煮，开水烫，之后的话，就被人扔掉。但是菩萨的精神就是这样，他愿意被我们吃到肚子里，愿意走这样一条路。

所以茶禅这个道是特别值得留意的，特别在我们中国，它成为我们文化传承一个重要的构成部分。时至今日，刚才那个营员提到他是学环保的，游老师今天讲到茶禅中，也提到环保的形势，所以里面可以引起我们很多的创造性的想法、做法，这是一法——就是一个微尘生出无量的微尘，生出无量的法来。由此我们要体会到，它最终是要落实到我们生活的方方面面，茶和禅不二，它也昭示了生活和禅不二，生活的内涵太多了——吃饭、睡觉、穿衣……，游老师为了让我们明白，把生活中我们最容易忽略的那一部分，今天还提出来和茶相提并论。你们好好参一下，如何这样“执其两端而扣”，你们就会体验得深一点。所以我们的生活，就是六根六尘，眼耳鼻舌身意，色声香味触法，《心经》里面说这些词，一定要把生活对上号。就是要在六根六尘的接触中，就是要在六尘中去悟这个道，也是要在六尘中去转法轮——等你悟了以后，等你明白了——你再用六尘去转法轮，去度众生，这个是我今天听了这个课的感受，作为一张卷子交给辅导老师，请他给我打分。

明杰法师：感谢游教授今天主持的禅茶一日，也感谢明海大和尚最后给禅茶一日所画的句号。

今天是一个非常特别的活动，为什么这么说呢？因为今天大家六根具用，一般的讲座只到眼见耳闻，而今天我们又多了

鼻嗅茶香，舌啖茶味。无论如何，大家今天喝了很多的茶，你们喝出味道来了吗？（营员：喝到了）那么喝完茶之后该做什么？吃饭去。

好，再次感谢游祥州教授。

生活在结缘的世界里

素全法师

(2009年7月24日上午于文殊阁)

诸位菩萨请坐。今天来到柏林禅寺，应该说是来感恩的——感恩我们上净下慧长老，感恩我们明海大和尚，感恩我们柏林禅寺的两序大众，以及在座的各位菩萨，在5·12汶川大地震对我们灾区的无私援助，感恩各位菩萨！

柏林禅寺生活禅夏令营很早我就听说了，是我们国内举办得非常好的佛教夏令营。今天给我的题目是“生活在结缘的世界里”。什么叫结缘呢？什么是缘呢？在佛法里面，缘就是因果。佛说法四十九年，说了些什么呢？三藏十二部，离不开三个问题，第一个问题就是我们生命的问题，生命的一切所有的问题，佛用了两个字：因果。佛说的第二个问题就是世界的问题，世界的所有现象的问题，佛用了两个字：无常。佛说的第三个问题就是痛苦与快乐，佛也用了两个字：色与空。

第一个问题，因果。就是说我们生命的一切现象都来自于因果，离开了因果就不能谈佛法，就是我们修行与不修行，就看他讲不讲因果。诸法因缘而生，诸法因缘而灭，缘起本性空，所以说这是因缘。

第二，世界是无常的。就是成住坏空的过程，有其生

成，生长，开花结果到最后灭亡的一个过程。不光是我们地球所见的所知的一切现象，乃至我们所知不见的一切现象，都离不开成住坏空。我们地球以外的一切宇宙，包括我们未知的一切宇宙，也是成住坏空的。昨天是日全食，很多人都很关注，我昨天差一点来不到这个地方。为什么呢？飞到石家庄的时候，雷电天气，把我们降到了太原，在太原等了足足有五六十个小时，昨天整个赵州城雷电交加，我们来的时候整个赵州城都淹在水里了，龙王一个喷嚏我们就……，所以说这个世界是无常的聚合。即便是佛诞日，灾难依然会发生，不以任何人的意志为转移。所以说，5·12汶川大地震印证了佛法最伟大的真理就是无常，因为那天正好是佛诞日。

第三个问题，就是痛苦与快乐，为什么是色与空呢？佛告诉我们痛苦有两种，一种是苦苦，一种是乐苦。苦苦是固有的，为什么是固有的？因为我们有生老病死，生老病死是固有的，所以说苦苦是固有的。这个世界唯一的平等就是痛苦，就是苦苦。因为我们都会有老的一天，老的时候记忆力衰退，行为迟呆，孤独寂寞，这样的苦无论你是有钱，还是没钱，无论你地位高还是地位低，无论你是丑陋还是美丽，这样的痛苦都是一样的。我们躺在病床上的时候，也是平等的，得了重感冒都是打喷嚏发高烧，不是因为你有钱就不打喷嚏不发高烧，所以是平等的。最重要的是我们都会有死的那一天，都会离开这个世界，这个死的时候爱别离苦，求不得苦，这种亲情分别时的痛苦，也都是一样的。所以说苦不找就来，苦是固有的。但是快乐呢？必须找寻，不找就没有快乐，所以称为寻欢作乐。不寻就没有快乐，我们修行与不修行的差别就在于找快乐。你

找的是什么样的快乐？修行人找的快乐是什么？我们修行人找的快乐只有两种：一种就是奉献，一种就是创造。唯有奉献和创造的快乐才是永恒的，所以说，人生最大的痛苦不是痛苦，是找错了快乐，如果你找错了快乐，那带来的痛苦不仅仅是我们所说的苦苦了，那就是乐苦，因快乐而带来的痛苦。喜欢嫖的人，家里面妻妾成群，丑得很的佣人他也要嫖，因为他嫖成性了。喜欢偷的人，家财万贯，农民种的小白菜他也要偷回家，为什么？他偷成性了。喜欢赌的人卖儿卖女，把自己卖了也要去赌，为什么呢？他赌成性了。这就是找错了快乐。所以我们世间就有鬼，是什么呢？赌鬼、色鬼、财鬼，酒鬼、烟鬼……数不清的鬼，我们人生最大的痛苦就是找错了快乐。这是佛法讲的三个问题，最重要的是怎么样从这三个问题里走出来呢？就是苦集灭道。

就“生活在结缘的世界里”这个题目，我想讲三个方面的问题。第一，我们对于这个缘，首先是把握这个缘分；第二，是随顺缘分；第三，是走向善缘。

第一，把握缘分。尤其是我们现在的青年学生，把握缘分非常的重要。佛经里面讲“生死涅槃纤毫自性无，缘生因果如如不虚误”。我们生活中的一切现象，都离不开缘，所以说我们要把握缘，把握缘分的关键是什么呢？就是立足于当下。打一个比方，什么叫立足于当下呢？我们都喜欢光明，都热爱光明，但是光明的真正含义是什么呢？很多人不会明白的，光明有两个含义，第一个含义就是正大光明，第二个含义就是光明磊落。什么是正大光明呢？不是金銮宝殿上挂的那个正大光明，我们所理解的光明是正需要你的时候，你要发大光明，就

是生活在结缘的世界里，正需要你的时候，发大光明，就是立足于当下。在5·12汶川大地震这样的灾难面前，我最深切的感触，在一年的抗震救灾的过程中，就是正大光明四个字。我们佛门弟子以慈悲为本怀，但是什么样的慈悲才是慈悲呢？我们佛教讲随缘而不攀缘，也不化缘。随缘随顺缘分，而不攀缘不去化缘。

正大光明最深刻的含义就是，在众生苦难的时候，在众生黑暗的时候，在众生迷茫的时候，我们用我们的光明去照亮他们，在照亮了他人的时候同时也就温暖了自己。其实我们人生就好比一盏灯，这盏灯无论你有怎么的漂亮，无论你有怎么大的瓦数，如果你不发光，没有用处。如果你不是时候的发光，也没有用处。要恰到好处的发光，就是正大光明。所以说就叫把握缘分。在众生灾难的时候，我们佛门弟子义不容辞的应该正大光明。

我给大家看一些图片，这就是汶川大地震什邡地震灾区的场景，第一时间拍下来的。如果我们面对这样的场面还无动于衷，还是佛教徒吗？还是佛门弟子吗？那还配做一个人吗？所以有人说：师父，你在5·12汶川大地震中做了一些事情。其实我觉得这是我们应该做的，是我们义不容辞必须做的。这个中学，这个学校187个学生遇难了，我们看看这个黑板，这是他们的教室，整个教室都已经塌完了，剩下这个墙壁上的黑板，我5月13号走到这个地方的时候，下面还埋着很多学生，这就是地震的惨烈。这个是寺院破坏的情况，这是建于唐时期的龙居寺，这是我们罗汉寺，这是明海大和尚特别关注的马祖寺，是马祖道一诞生的地方。我们看到的这片废墟是大雄宝殿，已

经全部是废墟了，全部塌完了……

5·12地震以后的四点钟，我们寺院里已经有六百名灾民涌到寺院里来，当时妇幼保健院的桂逢春院长来找到我，她说：师父，我们有二十几个产妇，马上就要生孩子的产妇，无处可去，全部在大街上，非常危险，师父是不是能收留我们？我们避一避——当时还只是说避一避。我犹豫了一下，因为灾民收进来后，这个医院，妇幼保健院，生孩子，我们寺院里首先有些忌讳。第二呢，没有先例，而且进来以后什么时候走也说不清楚。但是想到这么多产妇都在街边上，所以我们答应了他们，用我们寺院里的当时所有的能够用上的东西给他们搭建了一些临时的空屋子，把二十几个产妇收下来了。收下来以后，面对当时这样的一些情况，很多僧人来告诉我，包括很多居士来告诉我，师父这样下去不行，这么多人涌到庙里，生活是问题，卫生是问题，安全是问题，很多问题放到这，所以我就召集寺院僧人临时开了一个会，提出了三个无条件：第一，无条件接收灾民；第二，无条件提供我们所能提供的所有物资；第三，无条件提供生活。为什么这样做呢？因为在国家危难的时候，在老百姓危难的时候，我们义不容辞的责任，不要去想将来，也不要去想问题，就是去做，立足于当下，去做，不考虑将来。12号晚上，13号一天，到14号中午，我们庙里已经有三千灾民了，三天的时间，把我们寺院里的存粮全部吃光。到了14号晚上，我们仅有很少的粮食，当时我就像这样，坐在我们的饭堂，所有的僧人不准吃饭，煮出来的饭，第一时间就是送到妇幼保健院去，第二就是送到二医院，二医院是我们救治伤员的唯一一所医院。当天晚上，我们寺院的所有僧人

和居士都没有吃上饭，从12号、13号、14号到15号，我们所有的僧人全部是在大雄宝殿的门口的空地上坐。就这样坐了几个晚上，打着雨伞，因为一直下着雨，所有的房屋都漏水，屋顶削掉了，而且一直在地震，房里面根本不能进人，只能在大雄宝殿的空地上坐。给大家看一些图片——这个是灾民在寺院抬我们的桌子，这些桌子全是我们的寺院里的饭桌。这是大雄宝殿，这就是在我们的廊道下面，灾民就是这样的，这是孩子，这就是寺院里搭的棚子，我们第一时间只有这样的棚子，建的棚子容纳了三千多人。在这个期间，在整个半年的抗震救灾的过程中，我们寺院里烧坏了三口锅炉，抽坏了三个抽水泵，因为没有自来水，我们一直靠抽地下水这样去维系。这是寺院的门口，这就是我们最初搭的妇幼保健院，当时就只有这样的条件，那床是我们僧人睡的床，我们把我们的床，三百张床全部拿出来。下大雨，就这样给他们搭的棚子。5·12汶川大地震第一个孩子，12号半夜进手术室，那不叫手术室，是我们饭堂的一个角落，唯一不漏水的一个角落，我们用我们三张饭桌拼在一起，上面一床棉絮，放一些草纸，就在那个上面第一个孩子就降生了，这孩子是我给她起的名字叫唐震雯，当时取的是唐震生，但是生出来是个女孩子，女孩子叫震生不好，汶川大地震，叫唐震汶，汶也不好，就把那个三点水放到上面去，下雨嘛，就唐震雯，冒雨生的，就生在我们的饭桌上，这是第一个孩子，生了孩子是凌晨六点。生了第一个孩子，马上第二个孩子就要降生了，他们院长就找到我说：师父，这样不行，非常危险，必须搭一个手术台，但是当时我们所有的床都拿给灾民了，没有东西可以睡了，我突然想起我们的禅凳，

我们禅堂的禅凳非常的坚固牢实，就把禅凳抬出来，两张禅凳拼一块，正好是一个非常合适的手术台，就这样在我们的禅凳上生了107个孩子，加上第一个饭桌上生的，共有108个孩子。这107个孩子都生在我们的禅凳上，也是与佛有缘，就是与佛结缘，这就是当时妇幼保健院的情况。看一看照片，医生护士，条件非常艰苦。当时我们也搭了这样一个油布，给妇幼保健院，刚刚搭好，惊慌失措的灾民就钻进去了，因为瓢泼大雨啊，他们无处藏身，一搭好他们就钻进去了。没办法，只好找人把他们赶出来，我们又找这样的油布换到一个角落里重新给他们搭，这是已经搭的第二次了，这是灾民用手机拍下来的，这是二医院，后来八五医院也搬进来了。当天下午六点钟左右，就有居士来告诉我：师父，非常惨烈，二医院里全部是尸体，师父你去看一看，因为二医院跟我们寺院是对面，过条街就是。然后我就到了二医院，我一看非常的伤心，很多孩子是无法再救了，还有一些伤员拉上来以后，家属是没办法跟上来的。然后医生就一直抢救伤员没有休息，这些医生非常让我感动，就这样一直在抢救伤员，救了一个又救一个，因为二医院的条件毕竟是县级医院，它的条件不是很好，所有的医生都动员起来。我就看到一个我们所能做的事情，因为这些医生和这些病人，这些抢救出来的伤员，没有饭吃，没人给他们做饭。我马上，可以说是跑回寺院，马上叫我们僧人熬粥，从那一天5·12下午六点钟开始，这一熬粥就整整熬了三个月。所以说二医院的院长非常感动，一年以后他专程来找到我说：师父啊，你们这三个月给我们送饭可以说解决了我们的大问题。他要为我们造一尊观音菩萨，他说：“我是共产党员，我们共产党员

不能信佛教，但我们通过5·12汶川大地震，我有一点感受，佛教是慈悲的，因为是慈悲的，所以我要造一尊慈悲的观音菩萨。”所以说就造了这样一尊观音菩萨。

5月13日一大早我就到了极重灾区荦华镇，当时去的时候是非常惨烈，所有的道路都不通，但是所有的解放军都到了都江堰，我们什邡市当时还没有人来援助，公路上全是尸体。我最长的时候走了五个小时进去，那时候人都往外逃。我走到荦华镇的时候，公安局的局长在那个地方，他看到我进去，眼睛都瞪大了，拉着我的手，这个七尺男儿就哭了。他说：“师父啊，在这个时候在这个地方，能够看到你穿着袈裟进来，我是无比的感动，内心是无比的安慰。”其实我没有穿袈裟就是这身衣服，因为特别黄，在里面就特别显眼，他感动得流泪。进去后，里面整个灾区是一片废墟。我们最重要的一个化工厂，你们已经看到了，化工厂燃烧爆炸，那是非常难闻的气味，一直都在燃烧，非常危险，随时有爆炸的可能，250吨重的装硫酸的罐，全部燃烧。当时只有一些民兵、预备役部队在那抢救，最后还是爆炸了，爆炸了一个。然后我走到老荦华寺院的门口的时候，有一个四十来岁的妇女，眼睛都哭肿了，她的男人在那里钉门板，我说：“你钉门板做什么呢？”他用手一指，我就看见一个席子，席子下面盖着一个孩子，那个孩子只有十二岁，长得眉清目秀的，旁边放着一个崭新的篮球。另外一个孩子告诉我，遇难的这孩子特别喜欢打篮球，他妈妈给他的零花钱都存起来，加上春节的压岁钱，整整存了半年，存了六十块钱买了一个篮球。因为贫困山区，六十块钱太艰难了，买了一个篮球，崭新的还没打，就在学校遇难了，非常难

受，我当时就把我车上带的东西送给这个妇女。第二天，5月14号，我再进去的时候，孩子埋葬了，这个父亲啊，一夜头发就白完了。母亲哭得眼睛都变形了，孩子埋在山坡上，我问他篮球呢？他说篮球就埋在孩子的墓里。5月13号晚上，我到二医院，有个孩子叫童忠诚，14岁，刚从手术室里面推出来，就拼命地叫，嗓门特别的大，“妈，你把我杀了吧！”整个医院都能听到他的叫声：“妈，你把我杀了吧！你把我掐死吧！”给他输着血，他把输血管给拔了，14岁的孩子，非常倔强，我一问，两条腿齐楚楚地全部给截掉了，5月13号正好是他14岁的生日，两条腿给锯掉了。我听到后立即叫我的侍者买生日蛋糕，所有的铺面都关门了，根本没法买，我突然想起我们5·12佛诞日，我们订做了一个莲花蛋糕，我亲自跑回去，到大殿里找这个蛋糕，已经分给居士吃完了，没有了。就到大殿上拿了一点儿供果，拿了一点儿饼干，送到孩子面前去，我说，没法给你过生日了，但是你要坚强地活下去，你毕竟还有生命，你的好多同学连生命都没有了。今年是奥运年，还有残疾人奥运会，希望你将来能当残疾人冠军。我一直鼓励他，在他身边足足待了两个小时，安慰他，直到他平静下来。我把我身上所有的钱都给他了，最后这个孩子接受了治疗，这个孩子还参加了奥运会的开幕式。5·12一周年的时候，今年的5月13号，我专程跑到他的学校，买了一个蛋糕，给他过15岁的生日。当时你们佛协的肖占军也去了。这个孩子非常坚强，一直练习打乒乓球，姚明亲自捐助他，给他安了假肢，第二年就不能用了，第二年他发育很快，假肢就跟他的肢体不配了，又重新安了假肢，参加了奥运会的开幕式。

所以我觉得灾难不可怕，重要的是用坚强不屈的态度面对灾难。我觉得这样悲伤下去不是好事，后来我和上海龙华寺的照诚大和尚在废墟里捡了一个篮球，我提出了一个口号，不屈不挠，传递希望。我对篮球特别敏感，5月17日照诚大和尚来的时候，我们在洛水中心小学的废墟上见到一个篮球，当时铲车在翻尸体，篮球特别醒目，而且篮球上面正好有上海两个字，我们就把它捡回来，由凤凰网华人佛教、八五部队医院解放军、志愿者、龙华寺僧人，举行了一场篮球赛，就在灾区的一个学校里面，比赛的口号：不屈不挠，传递希望。整个篮球比赛举行了20分钟，然后打完比赛，把这个篮球签上名，我本来想通过照诚大和尚拿到上海义卖，结果臧璐说他们能够拿到上海义卖，后来臧璐拿到上海义卖，卖了六万块钱。我把这六万块钱分文不少地拿到洛水中心学校，我希望他们买更多的篮球，因为这个篮球有很多孩子摸过它，但是很多的生命都没有了，我要他们买更多的篮球，六万块钱买更多的篮球，让更多的人传送这种希望，坚强地面对生活。这是我亲自写在上面的，当时这个篮球还出了一个插曲，臧璐卖了以后钱拿不出来，到了中国慈善总会，中国慈善总会的答复是，这个钱我们拿到灾区修寺庙，修学校去，就不给你们了。我很生气说：必须把这个钱给我，因为我的愿望就是买更多的篮球，让灾区的孩子们这样去传送这种精神，后来李连杰个人拿了六万块钱。

我最感动的是河北省佛教协会和明海大和尚，在我们最困难的时候，我们没有饭吃的时候，河北省佛教协会，从河北省石家庄用卡车千里迢迢日夜兼程，拉来5吨大米，拉到第一线，拉到重灾区。我当时非常感动，拉来以后，明海大和尚问

我，你最需要什么？我告诉他我最需要一辆货车，为什么呢？所有物资来了以后没法送到急重灾区，送到灾民手上，有很多的志愿者，也开车来，但是他们从成都开车过来已经十点钟了，山里面也一直在塌方，他们不敢进去。后来我就跟明海大和尚说：你送我一辆车吧。他就买了一辆小货车，送给我，这辆小货车到现在还在给灾区运送物资，我们在地震的半年时间里，那辆货车往灾区运送物资达到了六百吨，就是这辆小货车。我们大雄宝殿变成了物资仓库，这些大米就是河北省佛教协会送来的，送来后没有地方放，就放在大雄宝殿，有的居士骂我大雄宝殿都变成了仓库了，你要搞什么？我说我什么都不想搞，我只想救人。这个是上海送来的，这个是我们居士扛面粉，后来无锡慈善功德会，也送了一辆面包车给我们，就这样不断地送物资。

我说这些，不是要大家回忆5·12的痛苦，我想告诉大家这就是正大光明，我们没做什么，我们只是一盏微弱的灯，也许这盏灯还不如萤火虫的灯光，但是在众生苦难的时候，在众生痛苦的时候，哪怕是一盏微弱的灯也能温暖他们，照亮自己，让我们感悟。佛法的真理来自于人间，来自于我们对于痛苦的认识和理解，来自我们对世界的真实不虚的认识。所以我希望我们在座的青年学生，能够把握缘分，不因善小而不为，不因恶小而为之，立足于当下。立足于当下的关键就是做好身边的每一件事，善待身边的每一个人，这就叫立足于当下。其实我出家也是受老和尚的感悟、感召而出家，我没出家以前也是一个混混，就分到成都的西城区工作，生活条件好，当团委书记，成天就只知道吃喝玩乐。后来认识了隆莲法师，听老法师

讲经，才认识了佛教。

在我的内心深处，我一直知道我们出家人是善良的，记得我在初中三年级的时候去朝峨眉山，其实是去到峨眉山玩耍，那个时候的峨眉山不像现在这样富丽堂皇，非常的破烂。我读初中三年级，几块钱就可以把峨眉山耍下来，那天晚上，花五毛钱就住在现在的青云阁，青云阁只有一个老和尚，那个时候没有其他的僧人，只有一个老和尚在守着那个破烂的庙，然后还有几个老工人，我们五六个学生，男男女女的，走到青云阁的时候已经天黑了，就住到青云阁。只有一个大殿，楼上有一个阁楼，阁楼里面旁边有一个小房间，只有一个木板楼梯上去，花五毛钱住到那里面，住上去以后老和尚就把上楼梯的门给锁住了。半夜三更的时候饿得不行，肚子饿了，爬山嘛，又年轻。有个同学就说：大殿里面供着好多供果，大家就跑出去一看，果然就看到那么多的供果，不看则已，越看越饿，越想吃东西。怎么办呢？我是特别的淘，中间有个木柱子，抱着木柱子就缩下去了，把衣服脱下来，把供桌上的供果全部给偷了，然后就爬上去，大家就美美地吃了一顿，睡了一觉。第二天，天刚刚麻麻亮，就听见老和尚在下面叫：“造罪了，不得了，造罪了，有小偷了，造罪了！”把我们吓得不行，用被子把头蒙住，因为只有我们几个学生住在里面。这时候就听见老和尚一步步上那个楼梯的声音，听见老和尚开门的声音，把我们的房间门推开，看了一眼就走了，我们赶紧穿上衣服，赶紧跑，赶紧逃。走到楼下的时候，老和尚就坐在佛面前，把我们叫住，我们忐忑不安，知道肯定要挨骂或者受罚，但是老和尚非常慈悲，和颜悦色，轻言细语，给我们说了下面这段话：

“同学们，你们还要上山，路途还很遥远，肯定要饿肚子，我这里有一些供果，你们带上在路上吃。”我一听非常感动，难忘那夜供果香。从此以后我对佛门，对和尚有了无比的恭敬心，他一点也没有责骂我们，还另外给我们很多供果，告诉我们山上的路很远，还会饿肚子，带一点供果在身上。这是一个真实的故事，所以说我们怎样面对我们身边的人和事，怎样立足于当下，怎样做好身边的每一件事，善待身边的每一个人呢？就是要有一个慈悲宽容的心。因为我们身边的缘有善缘，有恶缘，我们分不清楚，看到他慈眉善目的来，也许他心怀鬼胎，看到他气势汹汹的来，也许他是来帮助你的，我们凡夫肉眼是看不见的。但是怎样去面对呢？就是要有一颗慈悲的心，慈悲的心就是平常心，马祖道一根本的思想。什么是平常心？平常心就是无分别的心，就是一颗慈悲的心。

我来这里前不久，我们成都西南交通大学，有一个大学生，他带着他的女朋友到一个小饭馆吃饭，这时候一帮混混也在这个饭馆吃饭，光着膀子，喝酒划拳，喝得醉醺醺的，这个大学生带着女朋友嘛，反正就有点看不惯，看不习惯，有点我们说的拿脸色给这帮混混看。然后就是缘分，有一个混混想抽烟，跑来找这个大学生借打火机，这个大学生本来就看不惯这帮混混，还要来借打火机，就非常不礼貌地说，打火机就放在桌子上，他就不借，不借给这个混混，这个混混就碰了一鼻子灰回去了。他的这一帮子人就奚落他，说你有什么本事，连个打火机都借不过来。于是乎他就恶向胆边生，抽出刀就把这个大学生杀死了。所以说我们身边的缘有善缘，有恶缘。我们怎样结缘，不要有分别心，我们世间没有对错，对与错因人而

异，因时而异，因景而异，就叫对机，就叫禅。什么是禅？禅不是坐出来的，是生活中悟出来的。禅机，所谓机就是对机，什么叫对机，就是时间环境空间相契合，就叫机。尽管你做得非常的完美，但是跟时间空间人物不相应，也不对机。你跟一个卖菜的老农民讲书画艺术，讲吴冠中的画怎么样的好，他说你还不如教我怎么样杀虫呢，怎么样种水稻好。你不对机，尽管你是好心。所以说这个大学生错在哪里了呢？一切众生皆有佛性，一切众生皆有善根，只是他障碍了，因他的烦恼而障碍了，贪、嗔、痴烦恼而障碍了，可以恨他所做的事，但是千万不要恨他这个人。我们人是平等的，因为你恨他这个人，你就会生烦恼，不光会生烦恼，而且会结下恶缘，断送生命。

所以说，我们生命中的一切现象，因缘和合而来，因缘尽而散，要有一颗慈悲的心去把握它。六世达赖喇嘛曾经有一首诗：结尽同心缔尽缘，此生虽短意缠绵，与卿再世相逢日，玉树临风一少年。这个“结尽同心缔尽缘”，就是对缘最好的解释，我们今生因缘而来，缘尽而散，把握缘分，多结善缘，少结恶缘，才能福慧增长，才能真正地见道，才能真正地增长我们的智慧。智慧从何而来，从因缘而来，不是做出来的，是从缘中而来，从因缘中的感悟而来。所以说第一点，给大家讲缘就是结善缘，立足于当下，正大光明。《吉祥经》说得非常好，我们怎样才能种下善缘呢？《吉祥经》里面给我们的三点启示。第一，勿近愚痴人，应与智者交，是为最吉祥。什么是勿近愚痴人，应与智者交？我们要有善缘的第一根本就是要交善友，你交错了人，你就结了恶缘。我有一个大学同学，他少年得志，二十六岁的时候就是千万富翁，那是好多年前的事

了，九十年代初的事情，他父亲是四川省水电设计院的总工程师，他就搞水电站工程，所以说很快就发财致富了，发财致富以后他找不到精神支柱，找不到用钱之处，找错了快乐，成天就去洗脚房，花天酒地，就认识了一帮坏人，什么样的坏人？就是吸毒的，就把毒品放在酒里让他喝，去引诱他，最后他就染上了毒瘾，最后家财败完，现在还关在监狱里。我们交错一个人，可以毁坏你的一生，我们交好了一个人可以影响你的一生。所以《阿弥陀经》里面说：诸上善人聚会一处。今天就是诸上善人聚会一处，我们要与智者交，与善者交，才能增长智慧，才能远离恶缘，多结善缘。

第二点，《吉祥经》的第二点就讲：居住适意处，往昔有德行。第一交友，第二居住适意处，什么叫居住适意处呢？就是身心有所安住，身和心都有所安住，身有所安住，心有所安住。心有所安住，就是要有信仰，要有理想，要有信念，有精神的支柱。我们有了精神的支柱以后，任何困难都难不倒你。你看我们世间的人，他没有精神的支柱，你让他在这里坐半小时他难受得很，但是他坐在麻将桌上坐八个小时都无所谓。执着于邪，他也是一种执着，执着于邪上去了。身有所安住是说什么呢？是说我们要居住在环境适意的地方。

第三，怎么样才能吉祥如意啊？就要“多闻工艺精，是为最吉祥”。就是说我们必须要有有一技之长，懂得一个学问，要有一技之长，要能安身立命。首先你能养活你自己，还能帮助他人。所以我们有些人学痴呆了以后，工作不干家庭不管了，成天在那里。他认为他在修行，那不叫修行，那叫制造混乱。首先我们要自己养活自己，还要帮助他人，你都不能安身

立命，你怎么能够修行呢？我有一次去福建的时候，一个厦门大学的教授来找到我说：我很烦恼，我家里有一个好老太婆，我一直很幸福，认为我找了一个好老太婆，在家里人又慈悲善良又关心家庭，又关心儿女，家里面收拾得整整齐齐，生活搞得好好的。但是自从她学了佛法以后，噢，烦死人了。我是研究中国传统文化的，对佛教一直有很深厚的感情，但是我现在恨死了出家人恨死了寺庙，为什么呢？自从这个老太婆学了佛教以后变成疯子了，怎么变成疯子了呢？天不亮就跑到庙里去了，天黑才回来，家里边饭菜不煮，儿女不管，卫生也不管，每个月交给她的生活费才两天就一半跑到庙里去了，买五斤油等一会儿就剩两斤了，三斤跑到庙里去了，家里脏兮兮的什么都不管。你们认为她现在学佛法学好了吗？没有学好。虽然她供养三宝，到庙里去有功德，但是让别人对三宝生起了诽谤的心，憎恨的心，这叫愚痴。我们现在有的出家人说起来也是老修行，但是他不务正业，他不是去真实地参悟佛法，一天到晚就是化缘修庙，到处去要钱修庙。第一他违背了佛教的教义，我们随缘不化缘不攀缘，你要化缘就有可能化不到，化不到就可能生烦恼。你要攀缘也可能攀不到，攀不到也可能生烦恼。本来要放下烦恼的，他去找烦恼，我们随缘接待，来了热情接待，不来不去强求，这才是佛法。

给大家讲的第二点要随顺缘分。因为一个很小的很微小的因，就可能改变我们的一生，人和人擦肩而过一个微笑，互相的问候留下电话，也许他们就成为夫妻了。人和人擦肩而过，互不相让，你骂我我骂你，拿出刀来就把命给丢了。刚才讲的那个学生，为了这么小的事情一个打火机就把命给丢了，你们

说值不值呢？所以说慈悲善良是我们把握人生的最好的药方。第二就是懂得随顺缘分。随顺缘分就是不强求，我们古人说强扭的瓜不甜，朽木不雕，你非要把它雕成栋梁之材，那叫强求。我记得我读高中的时候有一个老师，那时候的老师非常勤奋兢兢业业，一个学生也不放弃，哪怕最不想读书的学生他也要强迫你学习，一边炒菜一边还在教你拼音，非常了不起的一个老师，一个学生也不想放弃，最后得了重病，四十几岁就去世了。实际上他如果懂得佛法的话，不去强求，尽了能力就得了，不去强求，也许他活到八十岁，七十岁，能够教育更多的学生，成就更多的学生。他这样强求并不能够把这些学生培养出来，不读书的还是不读书。我们有很多家长也是这样的，有许多的家长来问我：师父啊，我的那个儿子我对他那么好，他就是要上网，天天去上网就是不读书，给他提供那么好的条件，买钢琴，他就是不读书。古人说得好，来收账的就是来收账的，来还账的就是来还账的，因缘分而生。贫困山区哪有那么好的条件？哪有什么钢琴？但是照样成就。有的条件那么好的，要什么买什么，照样不成才。一个是后天一个是前生，前生的因果关系加上后天的努力或不努力，成就了他今生的不同的命运。所以说我们要懂得随顺缘分，不能够强求。

我来这里之前正好有一件事情，我们在修建寺院，地震以后我们一直在抗震救灾，一直没顾上维修，今年才顾上维修寺院，维修寺院就需要一些木材。有一个居士找到我说：师父，我院子里有一棵香樟树我捐给你，能够移栽就移栽到庙里，不能够移栽就锯下来修庙用。我说，你家里面是不是商量好了，她说，商量好了没有问题。我告诉她说，那我去看一看

吧，我就跟她一起去看，我的侍者也跟着一起去了。走到半路的时候，非常可笑，她说，师父啊，等会儿我老公出来你不要说是捐的，是卖给你们的，我不收你们的钱，把我搞得尴尬的不行。然后到了以后，她老公看到师父的第一句话：我不卖我的树。我非常尴尬说：我不是来买树的，我是地震以后来看你们的，我就顺口说了一句，我是来看一看。他听我这样说，脸色马上就变了，死老太婆，一天跑到哪里去了？我们家的树不卖，我种了那么久为什么要卖？然后老太婆就说，你不卖我要卖，两个人就吵了起来。最糟糕的是什么？那天正好是我的生日，她来见我之前供养了我一百块钱，我坚决不要。因为山里老婆婆供养的钱我都是不会要的，因为他们生活很艰难，我坚决不要，她是跪在地上非要我收，我是没有办法随顺收下了。然后走到她家里我才知道是怎么回事：“老公，我的药钱用完了，你再给我一百块钱！”原来她供养我的一百块钱是找她老公骗的药钱，我说我帮你吃药了。你说这样学佛，累不累？我们现在有的居士就是这样的。

所以说，要真实地了解佛法，不能盲修瞎炼，不能这样子凭自己的一颗心去做事情，这样不能，这样强求不行，强求就会生烦恼。我还有一个大学同学，二十六岁了，分到城管中心工作，他是一个独儿，三代都是一个儿，他妈妈爱他爱得要死，二十六岁的人了，他妈妈上下班都要接，他烦的不得了。后来就干脆不回家了，找事做，不该他加班，他也加班，不该他做的事情他也抢着做，住在单位不回家，邀一帮同事打麻将，反正就是找着理由不回家。后来就得了重病死了，他妈妈当场就疯了。这就是强求和执着，我们现在的母亲总觉得儿子

是自己的，女儿是自己的，是自己心头的肉，所以说就必须按自己的想法去读书，按自己的想法去工作。随时随地捧在掌上怕化了，放下又怕损坏，随时都惦挂着。这样不好，抹杀了人性。鸟儿都知道养大了把它赶出去，让它去飞让它去翱翔，让它去面对这个世界，让它去生存。我们现在的人类，反而不如一只鸟，强求执着贪婪，这样带来的是恶果。我在什邡市的时候，有两棵唐代的银杏树，因为太古老，每年只能结二十多斤白果，后来有一个老板，到庙里来，说：师父，把这两棵树包给我们，一棵树给四百块钱。我师兄就想，白捡四百块钱，两棵八百块钱，划算，就包给了他。头年他一棵树打一针，到了第二年，每棵树都结几千斤白果，手指这粗的树枝都给压断了，你们说这样的白果还能吃吗？强求。我们在满足我们欲望的时候，也在贪婪地向自然索取，强求索取，改变自然的生态结构，改变自然的环境，所以说带来这么大的灾难，就是我们在强求，和谐的自然因为我们的强求而改变了。报纸上天天都在讲袁隆平了不起，实际上在我看来，对现在的人是一种功德，对地球对历史对文明的发展来说，也许是一个过失。为什么？我们的水稻几十上百个品种快要灭绝完了，只剩下高产水稻了。我们小时候吃的大米，锅盖一打开的时候，香喷喷的，没有菜一碗饭也能吃完。尤其在我们寺院里，供千僧斋一大锅饭，千人的饭，那么大的锅盖，才能盖上，那么大的米团扔在上面会弹一米多高，那个饭是有弹性的，特别的香。我们现在吃的米饭煮起来，我们四川人讲：屁股坐烂的，难吃。为什么？它改变了水稻的结构，只求高产，因为品种的单一，来一个病毒的灾难，自然的灾难，也许这个品种就要灭绝，

也许五百年以后一千年以后我们再也吃不到水稻了，因为我们让很多优良的品种消失了。也许它这一个品种产量低，但是它也可能抗某一种病毒，有天然的抗体，它这方面弱一点它那一方面强一点，你这一个方面强一点，那个方面弱一点，它是相辅相成的，祸兮福所倚，福兮祸所伏。只有用一颗真正慈悲善良的心，我们的世界我们人类的文明才能生生不息地延续下去，强求不得。所以你们将来面对所结的缘分的时候，千万不要强求。有的学生来找到我说：师父，我不想活了。为什么？因为那个女孩子不爱我了，我追了她那么多年，大学的时候就爱她，什么都给她买，我不吃饭也把吃的给她，可惜她现在不爱我了。他要自杀了跳楼了，不想活了。有的东西是不能强求的，她要改变方向，你把她拖回来她还是要向着另外一个方向的，跟你走不到一块。所以说我们懂得把握缘分的时候，还要懂得放下，放下才能解脱，所以我们佛教讲究，见了便做，做了便放下，了了有何不了。不要把它拿到手心。有很多人来采访我，我是特别不愿意听5·12地震，做了就算了，就过去了，老说就没有意义了。我们要立足于当下，做好今天的事情，不要强求。你看我们有好多同学大学毕业以后，非要到好的单位去，非要到政府机关里去，不要强求。也许他那个强求就是种下恶缘的因，也许他是当上领导了，但是那是他拿钱贿赂的，然后那个领导的地位给了他权力，他有了权力他就当贪官。因为人们当领导的目的不一样，有人就是为了钱，就是为了过舒适的生活，最后他就当贪官，前程一生都毁了，众叛亲离。我身边就有这样真实的例子，我爸爸有一个弟弟，我的叔叔就是一个官，被抓了，双规了。他是最不信佛法的，每次我去看我

奶奶的时候，他说你们出家人怎么样，和尚怎么样，现在花和尚多了，他乱说。所以说他种了恶因他就感受果报，他现在关在监狱，我去看他时候，他眼泪流出来了说：师父，你真正解脱了。他现在叫我师父了，以前从不叫我师父，叫我在家的名字，不信佛法。他以为他有钱，买烟都买中华的给我奶奶抽，他是老四，我有一个叔叔是老三，下岗工人，穷得很。经常被他挖苦，说他不知道钻营，不知道巴结领导，所以你下岗了。现在关在监狱里，我三叔去看他。他的老婆改嫁了，女儿也不认他了。所以说祸福相倚。你挖苦别人的时候，你挖苦攀缘的时候也许就种下恶的因了。所以我们随顺缘分，也许你在这个地方吃亏了，你觉得是吃亏了，也许这个吃亏就给你带来福气了，也许这个单位并不是你理想的单位，但是也许你到了这个单位就找到一个贤惠的女朋友，她就爱上你了，你一生就幸福了，谁能算得透呢？所以说你们要有一颗慈悲的心去面对身边的缘分，不要强求，多结善缘，少结恶缘。

最后要讲一个缘分，就是要创造缘分，多种善缘。第一是把握缘分，第二随顺缘分，第三就是种善缘分。这个种善缘分，就是要懂得奉献自己，因为你在奉献自己的时候，就种下了善的因，就会给你带来福报，带来好的运气。我们所说的这个运气，就是因果，哪有运气呢？缘生因果真实不虚，有的人说这个人运气好，运气好也是他种的善因，天下没有突然掉下来的馅饼，因果不差。所以说我们在奉献自己的时候就种下了善的因，也有人问我说：师父，我做了那么多好事。为什么总倒霉，他干尽了坏事还享福。实际上他这个说法是错误的，他干尽了坏事还享福，你认为他在享福，实际上他不是享福，

是在吃苦，不一定有钱就是福。人生最大的幸福是什么呢？我开始就讲了是奉献和创造，只有奉献和创造才是人生最大的幸福，也是我们生命得以延续，生生不息，我们生命能够传承下去的唯一的因、唯一的种子，不一定有很多钱。中华民族五千年历史能够留下姓名的不是有钱人，留下姓名的是为中华民族的文明，为中华民族的幸福，创造奉献的人，只有他们留下了姓名。其实姓名是虚幻的，叫我素全，那个石头叫素全，石头就是素全，有什么了不起？我不出家的时候，哪有素全这个名字呢？虚妄的，名字是虚幻的。但是他的生命得到了延续，他的思想、他的理念得到了延续得到了继承，同时他的生命就得到了延续。

前一阵，我在报道上看到，报社记者要采访邓稼先的夫人（“两弹元勋”邓稼先），她不接受采访，她说一句话：我们所追求的不一样。这句话寓意深刻，传达的是我们追求的不是名，更不是利，追求的是信念，追求的是奉献和创造的幸福，我们已经得到了幸福还需要你的什么名和利？

所以我们出家人最高尚最伟大的地方在哪里？就在于他们用生命去奉献，去树立一种光明精神的榜样，所以称为高洁尊严人天师。人天师表，是无比的高贵，高贵在哪里？他不在名利中取，他已经得到了幸福，这种幸福是用生命维系的我们人生最伟大的精神的理念。如果我们人失去了精神，其实他的生命就已经中止了。为什么呢？他是一摊行尸走肉，活着跟死了没什么区别。有人说，活着累，死了算了。虽然他躯体还活着，但是他人已经死掉了，他是唯我主义，这个世界什么都不存在了，只有自我了，这种人不值得同情，不值得可怜，如果

他稍稍懂得一点奉献和创造的快乐，他不会去说死的。为什么？他还有好多事要去做嘛，还有好多苦难的众生需要他去帮助，不忘天下受苦人，他怎么会去想死呢？想死的人是极端自私的人。我们要找准自己的定位，所以说我们要结缘，就是要去奉献，懂得创造，我们在创造中得到幸福，在奉献中得到快乐。

后来，地震完了以后，壹基金在我们寺院里很长时间，包括周迅啊，谭咏麟啊……很多演员我也叫不上名字，都来了。我只有一点，不要带记者，我做什么你们做什么，就这么个条件。后来他们回去以后都给我发信息：师父，在罗汉寺的这几天，在灾区的这几天，是我这一生中最快乐的几天。我就回答了他们：因为你们无私地奉献了自己，找到了你们生命的价值和意义。所以我们5·12一周年搞活动，包括谭咏麟、孙楠他们来，一分钱都不要，自己买机票、出车费，到灾区义演。好多人说做好人吃亏，这种说法是错误的，因为他不想做好人，所以说做好人吃亏。记得我很小的时候，我父亲去世。我上小学，父亲把我叫到身边，至今他说的话也是我的座右铭。他告诉我两点，第一、做一个人最重要的是，滴水之恩涌泉相报，要懂得感恩，我们来到这个世界就是要报恩的，我们佛教要上报四重恩，所以滴水之恩涌泉相报，要感恩。我们现在的人，你给他九天的好处，你一天不给他，他就恨你，这是不对的。他给我说的第二点，是让我记忆最深刻的，他说世界上最坏的坏人，十恶不赦的坏人，他都希望他身边的那个人是好人。所以说做好人没有错，所以说这个世界上最需要的，最珍贵的是好人，最稀缺的是好人，他还说了一句怪话，龟儿子，你看哪个做坏人的有好下场，所以说你不能学坏。

我的师父，我的恩师上真下一大和尚，他的父亲是黑社会的老大，他十七八岁的时候，身边就跟了几十个人，耀武扬威的打砸抢，就干这些事情，他走到哪里，想吃什么拿来吃就是了，不给钱的。他给我讲，他们住的那个地方有一个卤鸭店，后来老和尚去世前还回老家看那个卤鸭店。为什么？因为他觉得愧疚，他十几岁的时候走到那个地方，拿上一只鸭子就走了。后来在他19岁的时候，他的父亲把他叫到身边，说：“老子是混帐，你不能当混帐！”然后把他交给他大伯管教他，让他去卖泔渣，酱油醋啊这些东西，他游手好闲惯了，怎么可能卖这些东西呢？但是严加管教，正好是这个因缘，他的旁边就是一个佛学社，叫觉觉佛学社，这家佛学社的导师叫仓源法师，号称仓半城，成都市的一半人都是皈依他的，就是隆莲法师的师父，所以我师父的名字叫隆恩，就是觉觉佛学社。经常有法师来做法事啊，念经啊，敲法器啊，居士婆婆在那烧香啊，他觉得好奇，跑到那里看，反正无所事事，就跑到那里看。这个觉觉佛学社有一个居士，是一个大德非常了不起，是这个觉觉佛学社的社长，看见我的师父一个年轻的后生，在那里偷看，就把他叫进来，很慈悲地把他叫进来，师父看到那个佛像就生欢喜说：我可不可以拜呢？怎么不可以拜呢？师父从那以后就经常跑到那拜。有一天，有位刘居士要到近慈寺去拜见能海上师，就把我师父叫来说：我要到近慈寺拜见能海上师，能海上师非常了不起，你去不去？师父说，我去呀，只要不去卖泔渣就好，就跟着他一起跑到近慈寺去。到了近慈寺正好中午，遇见沙弥过堂吃饭，过堂用斋，那个时候是非常严格的，能海上师就是沙弥堂的堂主，每个人都托钵乞食，庄严无

比，都搭着衣，整整齐齐鱼贯而入，去吃饭，目不斜视。师父一下就被感动了，世间有这么庄严的人，跟自己是同龄人，就显得自己是多么卑俗，多么的下流，你看别人是多么的庄严多么的高贵，马上就要发心出家，要加入他们成为他们的一分子。就问刘居士：我可不可以出家？刘居士说：怎么不可以呢？这样就出家了，这样就由一个社会的混混，变成了一代高僧大德。结缘哪，所以说我们生活在结缘的世界里，怎么样地去结缘，结什么样的缘，就要种下善根，所以说要懂得奉献自己。我们出家人奉献自己，不是坐在这里讲经说法，其实我不会讲经，我要用自己的言行自己的威仪去感动别人，言传不如身教。所以说我们在座的各位学生，你们将来面对生活、面对家庭、面对社会，说得再多不如做得好，好好踏踏实实地做人，怎么样踏踏实实地做人呢？再重复我刚才说的：做好身边的每件事，善待身边的每个人，在需要你的时候放大光明，正大光明！阿弥陀佛！今天就讲到这里。

说真的，因为我没有太多的准备，在这里想到哪里说到哪里，有点东拉西扯了，对不住大家，请大家原谅，谢谢大家。
阿弥陀佛！

佛学讲演

关牧村 江泓

(2009年7月25日上午于文殊阁)

明杰法师：各位营员，此时此刻，当我们在文殊阁中再次唱响三宝歌的时候，除了表达我们对三宝的崇敬和赞叹之外，我们用歌声与一位歌唱家结缘。今天我们有幸请到关牧村老师。关牧村老师是我国著名的歌唱家，在上个世纪80年代的时候，她的歌声就已响彻大江南北。作为80年代出生的人，我知道关牧村老师歌很美，名很大。但其实呢，除了在北大的一次活动中与关牧村老师有一面之缘，我对关牧村老师的了解并不多。但是昨天我看到了一本书，书的名字叫《一支难忘的歌——关牧村艺术人生》。本来是想简单翻阅，以便加深对关老师的了解。但书的内容深深吸引了我，从头至尾一字不差的把它读完。这本书对我是一种教育，也给了我一种感动。

大家知道，关牧村老师出生于上个世纪50年代，她对音乐的爱好的，受到她母亲的启蒙。但不幸的是，在她十岁那年，母亲便因病去世。后来，与很多同时代的家庭相似，她的家庭也遭受了一些变故。在那个艰难的时刻，17岁的关牧村老师，也就是1970年，便进入天津钢锉厂成为一名工人。面对生活的压力，面对劳动的辛苦，关牧村老师仍然坚持她对音乐的爱好的。

在书中，我读到一篇著名相声表演艺术家常宝华老师的文章。这篇文章用非常朴实的文字，向我们展现了关牧村老师早年学习音乐的情景。关牧村老师她有许多的光环，有很多的荣誉：她曾经连续五届担任全国政协委员；从1979年开始，担任全国青联委员、常委，是第七届、八届青联副主席。这样一个著名的歌唱家，当她站在我们面前的时候，却是如此的朴素。我记得书中有一句话讲得非常好，这句话是这样说的：“宽厚的音色发自宽厚的心灵。”今天我们就有请关牧村老师和我们分享她的艺术与人生。大家欢迎。

关牧村老师：朋友们好！非常有缘分，能够托老法师的福，我们能够在这里见面，我觉得这是非常难得的机会。请朋友们先坐下来。

我想以这样的形式开头，我先给朋友们演唱一首《大悲咒》，好吗？（营员：好！）

最近我又录了一盘佛教歌曲，因为它们还没有运到，所以今天没有带来，下次我给大家寄过来。这个佛曲的名字叫《感恩的心》，借用老法师的那四句话“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业。”这个歌也收录在这张专辑里。

那么今天我为大家唱《大悲咒》，祝福朋友们吉祥如意，学业有成。（关牧村老师演唱大悲咒）

祝大家吉祥如意！

我们今天一起来的，我还带了一位嘉宾——我的先生江泓老师。

请他一起上台吧，两个人合起来讲给大家，更丰富一

些。

关泓老师：关老师常说她唱的比说的好，其实她说的也很好。因为讲个人的艺术人生，她感到有些话自己不好讲。所以我呢作为最知情者，可以揭露一些秘密，也可以从她的生活经历中呢，谈一点我的感言，可能对大家有些启发。那么还是请牧村先讲。

关牧村老师：从哪儿开始讲呢？我想我们听了很多很多的课了，咱们这个课呢应该非常的宽松、活跃、畅所欲言，可以互动，我们用这样的形式。

我简单地给大家介绍一下我自己的经历。因为我从小，二年级的时候，就在天津市少年宫参加合唱队；十岁的时候，当我母亲发现我有音乐天赋的时候，她不幸就去世了，那么在我的心里就留下了深深的遗憾。就觉得，哎呀，母亲这么喜欢唱歌，而且她觉得我有这个音乐天赋，但是她一直没有看到我的演出。那么我在之后不断的艺术演出实践当中，我觉得她的在天之灵能够知道、能够看到、能够听到我的歌声。当然有很多其他的原因，有观众的支持，有歌迷的鼓励，我一直坚持到今天。所以我这种精神力量是巨大无比的，可以说是任何困难都阻止不了的。任何的坎坷、挫折，你们都想象不出我有多么难的挫折，多么大的坎坷，你们大家都不知道，那时候生活的艰难给我锤炼了一颗坚韧不拔的决心。就是对事业不断地追求，对人生、对光明不断地追求，所以一直坚持到现在。

很多那个时候的歌迷，现在已经是六七十岁、五六十岁的中年人以上的老年人了。当我今天看到他们那种热情，那种发自内心的感情的时候，我更觉得有巨大的精神力量在支撑着

我。去年在上海演出，一位七十岁的老先生，他买了两张票，他告诉工作人员说他的老伴儿已经去世了，曾经也是我的歌迷，那么他给他老伴儿也买了一张票，两个人一起。他说她虽然走了，空着位子给他老伴儿。所以工作人员告诉我以后，就像这样的例子太多太多了，在鼓舞着我，在激励着我的心灵，用情感用心灵去为大家歌唱。是这样，怀着这样一种心理去为大家歌唱。所以跟现在社会上这些娱乐，我觉得是两回事，真的是两回事。我觉得是一种责任，是一种感恩。因为在我小的时候，青少年的时候，就像你们这么大的时候，经历了这么多的苦难，我没有倒下，我没有趴下，我仍然努力坚持着向上，因为我在很小的时候就感觉到有一束光在照着我，在引着我往前走。一直到今天，这光一直在引着我。

那时候真的是很艰难的。朋友们你们想象不出来，没有吃没有喝，我现在一说起来这些往事，就像揭伤疤一样，非常难过。所以现在有的时候说采访我，都不太愿意再说这些往事了。我说最好还是找别人说吧。一说这些往事，就非常难过。父亲被打成反革命，关进监狱，仅有的一点工资就没了。我和我弟弟——他比我小两岁，我哥哥上山下乡，我和我弟弟相依为命。这么十几岁的孩子，生活怎么过？所以那时候去捡白菜帮，捡煤核儿，这些我都干过。捡来以后，烧煤、烧炉子；捡来白菜帮以后，剁碎了，赶快，弟弟借辆自行车去买棒子面。赶快，马不停蹄去磨面。磨完面回来后，姐姐在家里等着，上锅蒸菜团子。就是这样一个生活，就是这样也经常没有吃的，晚上喝点水就睡觉了。没有吃的，任何吃的都没有。但是那时候心里有一团火，这团火就是要不断的去发奋、努力。所以，

艰苦的环境、艰难的挫折和道路，是锻炼人最好的一个大课堂，一个大学校。我觉得，如果没有这段经历，很难成就我的今天，没有我的今天。所以我感激我的坎坷的道路，感激这些挫折和曲折。所以我没有讲太多是为什么，因为太过伤心了，就想简单说一下，因为有太多故事要说了。这种苦难的历史，就像书一样，翻过去就过去了。我不沉湎于过去，过去的就过去了，我永远朝前看的，前途就是光明的——穿过黑森林，就是芳草地。所以，朋友，不要为眼前一点点困难、挫折去感叹、去悲观，一定要感激生活给你的这种锻炼。如果没有这种锻炼，怎么能够成大器呢？是不是？所以我们要感谢生活。

江泓老师：牧村的一生是一本书，书名应该叫做《生活禅》。她的身上有两个很宝贵的东西：一个是良好的心态，一个是她的声音。她的声音大家都知道，她从小就在天津小红花合唱团演出，在天津就获得了业余歌手大奖赛一等奖，是中国第一届青歌赛在国内的最高奖。因为一等奖获得者是刘捷，她比较早到国际上去深造，回来参赛，获得了一等奖。二等奖是牧村。那时候三等奖还有彭丽媛，还有殷秀梅。她是比较早获得大奖，她的每一首成名曲都获得过大奖，《一支难忘的歌》获得电视歌曲一等奖，《金风吹来的时候》获得农民歌曲一等奖，《吐鲁番的葡萄熟了》获得中国金唱片奖。

在艺术方面的成就，也得益于她的母亲。她的母亲呢，是一个大户人家的子弟，她姥爷是一个大资本家，民族资本家。那个时候呢，她的母亲受过高等教育，喜欢溜冰、唱歌。她姥爷不叫她出去唱，就请了一个德国的老太太，教她钢琴和美声。那她母亲就是她第一个启蒙老师。以后呢，又遇到了施

光南老师，后来又有沈湘老师。沈湘老师就是金铁霖的老师，金铁霖现在是中国音乐学院的院长。金铁霖也是李谷一、彭丽媛、宋祖英的老师。那么金铁霖是沈湘的学生，也是她的师兄。那个时候，沈湘老师专门为她做了一个教案，毕业之后呢，还在学校介绍了教授关老师的经验。所以她的一生呢，是在不幸和幸运中度过。不幸，她遇到了很多苦难，十岁的时候母亲去世，父亲送进监狱，带着八岁的弟弟，作为一个反革命的家属生存。但是她没有倒下，她又幸运地遇到这么多好人，这么多好老师。使她的艺术成就达到了现在的程度，也受到了广大观众的认可。

关牧村老师：大家知不知道《一支难忘的歌》（营员：知道！）

1984年放的电视剧，你们那时候才多大啊？就唱两句啊。（关牧村老师演唱《一支难忘的歌》）

江泓老师：她的歌，沈湘老师评价是自然美的心灵流淌出来的自然美的声音。实际上这个功劳相当一部分应该归功于施光南老师，因为他们共同走了一条使民族歌曲艺术化，艺术歌曲民族化的道路，使中国的民歌得到了升华。这是他们一种有意识的探寻之路。因为人们的素质在不断地提高，人们的欣赏水平在不断地提高，时代前进了，所以需要更好的声音，在生活中得到享受。那么民族的歌曲又需要升华，他们共同走了这样一条路，所以她的歌能够受到欢迎。同时她在音乐处理方面有自己独特的地方。你看《一支难忘的歌》实际上是有她自己的生活感受的，在声音中可以听得出来。比如说《祝酒歌》，施光南老师认为她唱得很好，粉碎四人帮之后的那种

喜悦，不是光简单的单纯的高兴，而是一种含着眼泪的喜悦，一种伤疤还在隐隐作痛的喜悦，要唱出这种感觉来。《月光下的凤尾竹》原来是女高音在唱，施老师说，你唱得也很好，但是不适合高音唱，唱成“阳光下的凤尾竹”了。那么她处理之后呢，就是一种月朦朦，同时也是那种含蓄的纯洁的爱情的氛围，她能唱出来，表现出来。

关牧村老师：我给大家唱两句《月光下的凤尾竹》，其实很多年轻的孩子都没听过有些歌，所以我给他们唱一下。

江泓老师：这首歌是专业学生毕业必唱的一首歌

（关牧村老师演唱《月光下的凤尾竹》）

关牧村老师：有的记者现在有时候问我，关老师，你这么多年，三十多年了，一直坚持自己这种民族与美声、甚至还可以与通俗的这种多样的综合的风格，也就是说雅俗共赏。因为我觉得在我们中国的大地上，为我们民族歌唱，必须要用我们民族的感情、我们民族的语言和风格，这样老百姓才能喜欢才能接受。如果在音乐学院学的完全是美声的，那就很难接受。我刚从音乐学院毕业的时候，唱的美声的那个咏叹调、艺术歌曲，观众不太接受。他们说“我们还是喜欢你以前的那种脍炙人口的歌曲”。哦，我明白了，必须要和大众相结合，和我们民族相结合，才能行得通。如果你太阳春白雪了，那就曲高和寡了。这样我们和施老师共同研究的，必须走一条雅俗共赏的路。

因为这个事情，我上音乐学院跟沈湘老师学的时候，施光南老师特意找到沈老师，研究了一个教我的方案，就是怎么教小关儿（他管我叫小关儿）。还是要量体裁衣，根据我的风格

和特点，要区别于其他的歌手，所以最后我毕业的时候，让沈老师作为一个特殊的案例，给全学校的老师和同学讲教我的体会和经验。所以那时候我是一个教课的例子、一个特殊的例子给大家讲。所以我就牢牢记住沈老师对我的这种严格要求，一定要为我们本民族歌唱，不要去追求那些虚华的东西，或者是反过头来去迎合一些不太好的东西。就是说我们要走一条自己的认真的艺术道路。用我们人格的魅力，内心的情感和感动，还有感恩的心去面对我们的民族、我们的人民。

所以现在很多的观众让我感动至极，说那么喜欢，现在三十多年过去了仍然在喜欢，所以就觉得特别让我感动。因为现在的风格太多太多了，改革开放以后进来的这种港台流行风啊，这风那风的。所以呢，你始终坚持自己的风格，在这个百花园中是一支独秀。我记得文老，文怀沙老先生曾经给我写了一封信，那时候我不认识他，一封简短的信。他说：你能在这个喧嚣的社会上一支独秀，非常的喜欢，希望你能够坚持。所以有很多很多这样的老先生对我的鼓励和支持，让我特别的感动，让我今天仍然在排除一切的诱惑和坎坷、挫折。

今天仍然有挫折，今天挫折坎坷不是像过去吃不饱、穿不暖的时候，现在是另外一种：各种诱惑、名、利，等等一系列的这种演艺界的一些东西。所以有时候人家就说“你老土”，说我老土，不讲究。我出门没有那么多讲究，非得几星级啊，非得什么车啊，没有。人家怎么安排就随遇而安。我们到国外演出，那些华侨都是自己集资来邀请国内的知名艺术家来给他们演出，非常不容易的。所以我们就不能再挑剔什么车不好啦，住的不好啦，没有。有时候他们有这样的现象，说“我们

集体要抗议，我们怎么能够住这样的地方，是不是？大家都一起提意见啊。”我说我没有意见。这些东西，这些表面的东西，浮华的东西并不能代表你就有多高的水平，多高的身份。我觉得不是这些来表现的。真正饱满的谷穗儿、稻穗儿是低着头的，不饱满的、瘪的、空的，它是高高挺着的。所以不要为这些表象所迷惑，干扰我们的内心，我们要有一颗清净的心，一颗感恩的心。所以人要活到老，学到老，要不断地精进，不断地努力，为我们的大众去演唱去歌颂。实际上我就觉得我是一种责任了，我不是娱乐，也不是普普通通的一个歌唱演员，我觉得我是一种责任，什么责任呢？给大家带去心灵上的抚慰，精神上的沟通，心与心的这种感动。我觉得人心灵上的感动比任何东西都重要。如果他有一颗善良感动的心，还有什么困难能压倒他？有什么荣誉能够诱惑他？不会的，因为他为了他崇高的理想和目标去奋斗去努力，所以这些都不在话下，都不足为奇。我没有把这些看得太重，我看得太重的是广大人民群众的感受。

我又想起来一个小故事。有些记者问我，包括开政协会（我现在仍然还在政协里，已经连续六届了），问我：现在很多形象代言人啊什么的，你为什么不做这些？我说：很多歌迷在网上给我来帖子，说“关老师，我们是你忠实的歌迷，看到你没有为任何的产品做代言广告，我们非常的踏实。如果你需要钱，需要做广告，你和我们讲，我们给你钱，你就别去做广告了。”这就是歌迷，这就是歌迷对我的忠告。所以，我还有什么理由不去努力工作，去想入非非的干别的呢？没有了，也容不得你去想别的，就这些感动每天就很多很多地给予我。

包括我去灾区慰问，地震后我去了三次。那么大高个子的五尺大汉，武警啊，在那维持秩序，他跑过来说跟我照张像，我说可以啊，他就特高兴的在那等着。但是来了另一拨的公安，然后就驱逐他们，他就急得眼泪都要下来了，满脸憋得通红，“关老师答应我了，答应我了”，我说“是，我答应他了”。那个公安干警就让他过来了，他们都拦着呢。当照完像那一刹那，我看见他马上阴转晴，马上那笑脸笑的就像一朵花一样。真是啊，刚才还满脸憋得通红，眼泪汪汪的，一会儿满脸就开花了，笑得那个灿烂啊。虽然是个小事情，但是我深深的感觉到，虽然是小事情，照个像、签个名，但是你给他带来那么大的快乐，我们能有能力给别人带来快乐，为什么不呢？

我们每次外出演出，不厌其烦的反复给大家满足愿望，大家带着满足的笑脸回去，你知道我心里有多高兴吗？今年五月份，我在天津开了两场音乐会，一场是为慈善的。一共是五场，那三场是上海、宁波、苏州。每一场演完，观众排大队在外面签字，我就签啊签啊，一直签半个小时。因为我没有想到，他们那么有秩序的排队，在外头等着你。所以我想，有什么重要的事情都要搁一边，都要满足他们。这不是签一个字的问题，这就是跟他一次沟通，给他一次精神上、心灵上的愉悦，多好啊。有一个老大姐，六十多岁，她说：“你不知道吧，我都跟了你三场了。”从上海一直跟到苏州。我说：“你不腻吗？从上海一直跟到苏州？”“我不腻，你要再演我还跟着看。”就是这样，太可爱了，我的观众真是太可爱了！

所以我的助理张奕今天一起来了，我为什么把她带来呢？就是让她感受一下我们的氛围，因为她也有这个善根。我

们不认识的人我们都愿意去帮助，难道我们身边的人不去帮助么？所以我想这是最好的给予，最好的帮助，让她心灵上得到这种愉悦。我们去工作、去生活、对待家人、对待自己的孩子，是一种巨大无比的精神力量，将来你们会有这种体会的，因为你们都像我孩子一样的年龄，所以我跟你们讲话就像对我的孩子一样，真的就像对我的孩子一样。当然有的时候代沟啊，他们不理解——“妈妈你老给我讲那时候苦，那时候苦，那时候不是我们现在。”我说是，但是你要了解这些。我都潜移默化地告诉他，我说：“妈妈资助这些孩子，我给他那个图片看，孩子们坐在石头上看书，怀里揣着干粮，翻山越岭去读书。我说你呢，就像快乐的小鸟，坐在阳光明媚的教室里读书，你什么感受，妈妈去做这些事情你支持吗？”“支持！妈，我将来长大了也要去做。”所以我觉得，大道理的教育不如一点一滴在生活上潜移默化地给予他，用你自身的影响去给予他，给予关爱，一点一滴地去影响他，让他知道“将来我长大了也要这样做”。所以我心里特别安慰，但是我没有露出声色啊，我心里非常安慰。（对江老师说：）你说两句，我休息一下。

江泓老师：我说的是牧村的心态。所以我说她有两个宝贵的东西，一个是她的心态，一个是她的歌声。歌声呢，她刚才给大家唱了，大家也感受到了。她在音乐学院读了几年，主要是美声，然后又到天津南开大学读了两年研究生（关老师更正：“三年！”）。她读的是“明清民间曲调”。她在音乐学院读的是大量的外国的西方的东西，美声的东西。然后她感到不足，又潜心研究明清民间曲调。把西方的一些好的东西自然

她融入民间的这种演唱风格之中。所以她获得了大家的认可。大家这么喜欢她就证明了她走的这条路是正确的。

刚才她讲了很多典型的例子，有时候我跟她出去很感动。比如天津这次演出，前不久的演出，很多人，一票难求，一个副市长要票没有了，一票难求。后来呢，很多人就拿着钱在场外面转，要买这个票。然后呢，人越积越多，里面她在唱，外面这些歌迷几百人在唱。散场之后他们也回去了。还有一次在常州，常州交通台做了一个广告，问你最喜欢的歌唱演员是谁？发了五万张调查卷，填完了之后呢说谁票最多就把谁请来。那次就把牧村请过去了。请过去之后呢，上午在公园广场演唱，演唱完了之后，中午就在宾馆吃饭。结果这个时候就来了一个老大姐，有六十岁左右，抱着她就哭。后来我们就问怎么回事啊？原来啊，这个老大姐是北京医科大毕业的，毕业之后分到同仁医院，她有一个男朋友也在同仁医院，就要求到青海去支边，后来她就跟她的男朋友去了。她说那时候生活很苦，就是关老师的一盘盒带（磁带）伴随着她度过那个年月，后来落实政策回到了常州。她就特别想见她（关老师），她说散场的时候挤不上去，后来散场之后她自己坐在草地上哭起来了，工作人员把她搀扶到宾馆，见到她（关老师）。

所以我们每次演出都会遇到这样的故事（关老师补充：太多了），很感人，这也是她的一个力量。那么群众对她的认可也反映出她走的这条路是对的。方才她讲了很多事情，但是她更可贵的是她的心态，她的心态和她的艺术成果是相通的。所以我体会到，做什么事情你要想成功，一定要有很好的心态，有了很好的心态，你才能够真正的获得成功。你唱歌没有一个

自然美的心灵，能流淌出来自然美的声音吗？做一个书法家，做一个艺术家，做一个其他方面有成就的人，必须要修养这些。关老师的心态确实是她的宝贵财富。她的心态两个字可以概括：第一个是“缘”，第二个叫“慧”。这个“缘”的理解就是守住“慧”的状态，一切随“缘”。她的生活中有四句话平常经常讲，第一句话就是“简单生活是福，平常心是道”，这是她过去经常讲的。别人把她看成是不简单的，她呢一定要守住自己的简单。她过去自己较拘谨，因为是那种家庭情况走出来的（关老师补充：反革命子女），然后又有那么多荣誉，她是夹着尾巴做人。她老提醒说“我们要夹着尾巴做人”，我也跟她夹着尾巴。我夹了一段，感觉这个还不行。我说：这样吧，咱们也别夹着尾巴，也别翘着尾巴，自然地舒展着尾巴就成了。

关牧村老师：在文联那个德艺双馨表彰会上我作了一个发言。就这个“尾巴”问题，有一个北京市文联副主席写了一个“尾巴颂”，今天没带来。这个“尾巴颂”写得很有意思，以后我们有时间找出来再给你们看。

江泓老师：他也赞成人不要夹着尾巴，也不要翘着尾巴，要自然地舒展，“一切随缘”。

第一句话“简单生活是福，平常心是道”她追求简单；第二句话呢“向善向上即为修”，这也是我们德高望重的净慧老和尚的话。她在中央台做节目时也是写的“向善向上即为福”。

关牧村老师：他们每次最后都要演员说一句话。有一次在政协会上做的那期艺术人生，找去了几个文艺界的代表人

物。最后每个人在黑板上写一句话，我就写的“向善向上即为福”。我把那个“修”改成“福”了，我是灵机一动。“即为修”，“嗯？”人家恐怕要想得多，或者有什么不必要的误解啊。所以我就灵机一动，写成了“福”。一样嘛，修好了就有福，一样的。

江泓老师：第三句话呢，她是讲“三和”，就是做人要做到“三和”：“心体清和”“有情亲和”“人天和合”。她经常也给别人讲这三句话，人和自己内心的关系，人和周围的人、和社会的关系，人和大自然的关系就是“三和”。

第四句话也是咱们德高望重的净慧老和尚的话：“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业。”这句话我们已经装框送给别人的就有三十多幅，不装框的还有很多，大家都非常喜欢。（关老师：只要喜欢你就写。）

她还谱成曲了，已经刻到光盘里了。

关牧村老师：说到这儿我就唱吧。那咱们就没有顺序了，说到这儿就唱了，我本来想放到最后。将来大家可以学一下，非常简单。（关老师演唱《感恩的心》）

江泓老师：所以这四句话就是她的座右铭。那么她长期处于“慧”的状态，“慧”哪来呢？她也是注意修行的，在这个范围可以讲，她十多年前就已经皈依了（关老师更正：二十年了。）皈依后她就按照戒定来修慧。她每天都坐禅，按照佛祖的一些基本教导去做。所以她处于慧的状态，而后一切随缘。奥运会之前，人民网有一个测验，问“你最喜欢那位歌唱演员唱奥运会主题歌？”结果有三个人数值最高，人气最旺。

第一是彭丽媛，第二是关牧村，第三是宋祖英，下面就低下来了。最后呢，宋祖英去唱了，以后别人就问她，“大家都希望你去看，怎么没叫你唱呢？”她说：“谁唱都好，只要成功就好。”

所以什么事情呢她就是：有也好，没有也好，得也好，失也好。她是真心地去这样对待。她说我们什么事情都不要太执着，不要过于分别，不要过于起心动念。好多事情你看来，有时候啊甚至有好事都不如没事。因为有些事情好事后边隐藏着很多东西，可能会给你带来很多烦恼的东西。你看来是好事，不一定是好事。所以你只有守住慧，往前走，那么最后结果就是好的。所以生活中她就是这么一个心态。

前一段时间天津台非要我做节目，我就讲人生的感受：再好的司机，你在北京开一天车，也不可能都是绿灯，遇到红灯绿灯是自然的。我经常拿一本书，一遇到红灯看一段，红灯看一段……诶，红灯这么快就过去了。然后做完节目有一个学生来找我，说“我现在就遇到红灯了，但我知道这个红灯一定不会长久”——这就是一个态度，一个状态。

如果是讲一些理论色彩的东西，这个“缘分”我个人的参悟可以和大家交流。我有一个学习笔记，叫做《合缘精要》。《合缘精要》开头讲的是什么呢？叫做“世有三相：本相、识相、衍相”。“世”呢，就是世间，有三种“相”，法相的“相”。那么“本相”呢，就是自然本相：一切生命都结束了，它还存在。日月星辰、江河湖海，它也在变，它是存在着的。第二个相是“识相”，就是眼耳鼻舌身意所识之相，这个相是梦幻泡影。不同的动物对同一个东西有不同的识相。你比

如说，我们看那盆花是绿的；很多科学试验证明，很多动物看不出它是绿的。很多复眼动物看它是五彩斑斓在闪烁，是花的。人看它是绿的，是人眼的结构性、人眼识的结构性对太阳光谱吸收的结果，所以它是绿的。那我们往往误以为它本身就是绿的，而忽视了这是人眼的结果。客观上形状都不是这样的。马眼看人高，狗眼看人低，它的形状都不是这样的，是人眼识的一个定势、定相而已。这叫“识相”，这个稍微有点深了。那么我们每一天呢，要接触大量的相，叫“识相”。比如我们今天走在一条街上去吃饭，很多饭馆，我们突然进了这个饭馆；然后很多菜，我们突然点了这几个菜；很多人，我们和这几个人吃饭。这叫什么？这叫“缘相”，有缘之相。有缘之相只是一部分，你生活中都是缘。你结缘只是一部分，但结缘之后就有问题了：你有可能结的是善缘，也可能结的是恶缘，结好缘坏缘、损缘益缘、福缘祸缘。

那么你怎样能够结好缘呢？在于你修心。如果有贪嗔痴之心的时候，你结缘很容易结坏缘；如果你没有贪嗔痴之心的时候，心平如水，同时你又有智慧，你就结正缘。所以牧村有的朋友说“你怎么有困难的时候那么多人帮？”做什么事情举重若轻。有的人一做事儿，举轻若重，很简单的事情一到他那就很复杂了，有些人一到他那就很简单了，为什么呢？就是你有没有智慧。过去说，十年寒窗进了庙门积阴德，那就是人生、生命，是智慧。佛学，我们讲，不是一个神学崇拜，它是一个道德崇拜、哲学崇拜和文化崇拜。它关注的是生命本身，揭示最深刻的东西。

我现在也在修佛，我修的是智慧，因为我深深感觉到人

的知识是哪里来的，一是间接的，从书本上来的，从其他信息渠道来的，从朋友或者是长辈那里学来的，还有一个是自己亲身实践悟得的。但还有一个最重要的知识来源，过去我们关注不够，就是通过修行获得一种生命智慧。释迦牟尼佛那么早能够感知到，人身体的构成是有多多少少虫，现在科学证明了这点，确实有很多生命附着在人身体上。科学证明了，生物学家华教授正在写报告。大千世界，过去我们认为宇宙是无穷大的，微观是无限可分的。那么释迦牟尼佛讲大千世界是由中千世界、小千世界构成的，无数的小千世界构成中千世界，再构成大千世界，它很有层次。现在科学家证明了，可能还没有得到公认，有些物质分到负33次方的时候，有些物质分到负的十几次方的时候，就不能再分下去了。它不能再分下去了，变成了一个涡旋式的东西，你没法再分它了。既然这个“无限小”是有限的，那么“无限大”就不存在了，一定是有限的。那么整个宇宙又是无限的，就是有无限个这样的小千世界组成了中千世界，再到大千世界，又是无限的。释迦牟尼早就揭示了宇宙的模式。他怎么来的？那时候也没有那么多的科学发展啊。实际上，他静修到一定程度的时候，他就会和宇宙接通了。

所以这个“无”为什么很好呢？这个“无”不仅是“色即是空，空即是色，受想行识亦复如是”。“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”等等这些“无”，实际上它总体上是“无我”。“我”在哪里呢？“我”应该是“物我一融”，和整个宇宙混为一体了，就是到了佛祖讲的境界的时候，那你的智慧就开了。这也取决于我们能修到什么程度、什么层次，有不同的层次，这也需要我们去慢慢体验了。但这个思路是这样

的：就是知识的获得是可以通过参悟达到的，当你没有挂碍，没有贪嗔痴之心的时候，没有分别心的时候，不起心动念，这些都没有的时候，那你可能会有一种智慧大开的境界。这个时候你会又有一种新的思维方式，一种新的信息沟通方式、解读方式，当然这个还需要大家去参悟。

关牧村老师：我们很荣幸地认识净慧老和尚和明海大和尚，我们很荣幸、非常高兴认识他们。我们认识他们以后呢，觉得他们非常智慧，思想水平非常高，真是给我们带来很大的喜悦和快乐，我们从他们那里学到了很多很多东西。他（江老师）现在写的那四句话已经送出去三四十个人了，而且都裱好了。我都让他裱好了送人，所以不断的送朋友，让大家都获得喜悦和快乐。这种内心上的喜悦真是无法用其他的意义来衡量的。在这里感谢二位师父！

江泓老师：刚才我讲到的体验呢，是从牧村身上看到的。她通过常修，到了一种释然的状态，该有的她就都有了。有很多好朋友，事情做起来就很顺畅，这就是一种修行。当然修行本身不要有这些挂碍，因为这些也是一种挂碍。不但不要去求恶的东西，连善的东西都不要去求，自然而然的。所以她做得很好，我从她身上也学到了很多。过去我是做省长助理的，就在明海大和尚的家乡。后来我在电视上也说过：我发现能做省长的千千万万，但关老师只有一个，我给关老师做助理，感到更有价值。

因为她的这种心态，她也并不是完全按照小乘佛教的方法来修，她也度人，她是用声音来给大家带来喜悦欢喜，这本身就是度。另外她每年做大量的善事。我讲一个例子，有一个叫

“临终关怀医院”，就是接纳一些去世之前的老人。六年前，我们接到一张明信片，上面写着：我们行将入土了，我们走之前没有别的愿望，就想亲耳听听你给我们唱支歌。然后七八位老人都按上了手印。我们第二天就去了，带了些东西和钱，然后又唱了些歌，还送了带子。老人都高兴极了，很多都拉着她的手落泪。后来我们每年都去，已经连续六年了。

关牧村老师：我们第一年去见的老人现在都走了，只剩一位老太太，过百岁了。前几年去的时候，她还能下地看我们演出，现在她就躺在床上，下不来地了，所以我就单独去她的病房看她，这也是结缘。那里原来叫“北京松堂临终关怀医院”，我就建议院长把“临终”两个字去掉吧，不舒服。他就采纳了我的建议，改叫“北京松堂关怀医院”。后来很多大学的大学生都经常去，他们比我去的次数多。所以这就起一个带头作用，带动那么多人去做。他们去关怀老人，跟老人聊天，让老人们觉得还有人在意自己，排解他们孤独的心理。我很高兴看到那么多人去做，也特别感动。有一个清华大学的孩子一直坚持了好几年，我就又被他们感动。所以这种爱心传递是相互感动、传染的。

江泓老师：她修智慧之后啊，一个是爱心，还有一个是包容之心。有记者问她：你对“超女”怎么看？她说不太了解，但是有观众吗？说有青年观众。“有青年观众就好”，所以只要有人喜欢就好，她从来不排斥哪一方面，但是一个民族应该有它主流的东西，牧村就是这么认为的。所以她很包容。

关牧村老师：孩子们现在已经很苦了，背着那么大的书包，然后你还去干预那么多。那些歌曲本身没什么不好的，孩

子们听了很高兴很愉快，这就很好啊！为什么要去恐慌呢？我觉得没有必要。

江泓老师：对待青年人，更要关心爱护，同时我们也感觉到现在青年人很不简单。我们不仅从孩子身上，也从接触的青年身上，包括80后90后，看到很多很优秀之处，他们有很多长处都是我们没有的。前一段时间，中央台报道南京外国语学校的一个学生，我看了以后很感动。美国十五所大学，包括哈佛等前五所大学都录取了他，后来他去了耶鲁。更主要的是他的心态，他每年暑假都参加联合国模拟行动，都是为人类服务的活动。记者问他的理想是什么，他说“我的理想是当领袖，我要影响世界”。孩子有这么大的抱负，记者问“你怎么会有这个想法？”他说：“我去了美国，看到美国街道上也有很多要饭的，特别是黑人生活很惨。世界上有很多需要帮助的人，我应该影响世界，让这些都过上幸福的生活。”你看他才中学，就参加了大量的社会实践活动，公益活动。所以我感到这一代人还是很有出息的。

关牧村老师：现在说起80后90后啊，好像都带点看法似的，我有不同的见解，我觉得应该对他们更加地关心，因为他们现在太不容易了，现在信息这么多，竞争这么厉害，那真是千军万马在竞争，太不容易了，所以更要给予关怀和爱护。不像我们那时候。现在很多孩子家庭都特别好，哪有挫折磨难的教育和锻炼啊？没有了，都生活得非常好啊。可以说是饭来张口，衣来伸手，不愁吃不愁穿的。我们那时候又要考虑肚子的问题，又要考虑冬天穿衣不要挨冻的问题。怎么样把小的衣服改大了，短的要接长了，就要考虑这些东西。所以现在孩子们

没有这种磨难教育，缺一课。所以我觉得，你们如果遇到困难挫折，千万不要躲避、回避。这是一个好事情，是锻炼你们能力和刚强的意志力的非常好的机会，千万不能错过。

江泓老师：现在有这么好的学习条件，大脑里有这么多的信息量，地球也小了，国家也小了。如果再加上能够开慧，能够修行，有包容之心，有感恩之心，有回报之心，有结缘之心，那就一切都会很好。

关牧村老师：我想咱们别光听我们讲，孩子们有什么想说的、想问的，都可以互动一下，大家说好吗？

营员：两位老师好！非常感谢两位老师今天的到来。首先我想对关老师说我妈妈是您非常忠实的歌迷，她经常在家里唱您的歌，所以我今天见到您也感到特别亲切。刚才您唱歌的时候我一直在给她打着长途电话，让她也能听到您的歌声。谢谢老师！（关老师：是吗！问她好啊！）我有两个问题想问两位老师，一个是对艺术的理解和对佛法的参悟两者有什么样的互相影响。还有一个就是请问关老师您觉得您的母亲对您最大的影响是什么。谢谢！

关牧村老师：艺术和佛学的关系，我觉得可以说是不二法门，是统一的，互相渗透的。佛学里很多都是艺术的，艺术里很多都是禅的。比如说掌握一个“度”。我们唱歌，把握声音的运用，情感的抒发，和音乐的处理，这就是掌握一个度。再举一个非常简单的道理，比如说照相，镜头不太对的话，那就模糊，正合适，就非常清楚。唱歌就是把握这样一个度。过了以后不舒服，不到也不行。所以这个度要把握好。这个度从哪里来呢？是你内心的修养。你内心的修养是哪里来的？包括

你的经历，你的文学，你的参悟、学佛。这都是在你心里形成一个巨大的聚宝盆一样的东西，在给你释放能量，在给你释放艺术的形式。你表现出来是一种形式，但是你内心是怎么表现的？这种巨大的精神力量是哪里来的？这都是统一的，艺术和佛是统一的，不区分的。在我来看啊，我自己的理解，是不分开的，是统一的。很多是用言语难以表达的，是心灵上感悟的东西，是一种悟的东西。

那么我母亲对我最大的影响是做人。我记得我小的时候放学回家进门都要问“爸、妈好”都要鞠躬，都要先鞠一躬再放书包去。从小就教育我们要做一个有礼貌的孩子，要懂得尊重人，尊重家长，尊重老师。所以从小的时候我就是班里的三好学生，给同学做好事啊什么的。我后来是班长，班主任有什么事委托我，比如给大家做早自习啊，做思想工作啊，那都是我去做的，就像一个小老师一样。这就是家庭给我的教育。后来不断的打击，文革时期的“唯成分论”“反革命子女”“黑五类”啊，就这些一系列的打击都没有把我打倒。那时候有两条道路，一个就是“破罐破摔”，一个就是“不断的自强、发奋、努力，我不是这样的人，我要改变这种状况”。当时也小啊，就是那样一种感觉，就是发奋，让你们看看我到底是不是“反革命子女”，“反革命子女”就是这样工作、这样学习、这样努力、这样待人的。那时候很天真的，就是这样的感觉。那时候我为我的父亲去销户口的时候，派出所的人用那种眼光看我，就很不屑一顾的眼光，“啊，反革命子女”，很不屑一顾的，深深地刺痛了我的心灵。当然很多其他的让我有一种顽强学习、改变这样一种状态的这种发奋的力量。所以那个时候

给了我巨大无比的精神力量。其实一直到今天，我这种力量一直没有减弱。我每次回到我们天津工厂看望我们的师傅的时候，师傅们都拉着我的手掉眼泪：“小关儿啊，你这么多年还没有变，你还是那样儿。”还是那样我心里就踏实了。这工人师傅们对我的评价没有变，我还是那样。我在工厂里干活的时候人缘特别好，不管是老的师傅还是年轻的师傅，人缘特别好，说给大家唱就给大家唱，就是那种很泼辣的作风。那时候丝毫没有因为你是“反革命子女”师傅们瞧不起你，没有，反而就更得到大家的尊重了。那时候一分钱都没有了，我完全是靠厂里的补助给我，一个月补助我十五块钱。当然那时候我也有工资，学徒工是十七块。三年吗，十七块、十九块、二十一块。我们工厂足足补了我三年，每个月补助我十五块钱。借给我钱买自行车上班。所以我那种精神的力量来自母亲小时候对我的教育，父亲对我的教育。那时候我记得我考了很多文工团，都愿意要，但是最后一政审都不合格。其中有一个，就是北京战友文工团就说了，你只要声明和你父亲划清界限，你就可以来，我们就破例要你。结果我就想：我父亲他不是反革命，他那么教育我们要怎么样去做人，怎么会是反革命呢？我就没有去做。我心想我如果和父亲划清界限，登报声明不是他的女儿了，那他会怎么想？他心灵上会受到多大的打击？他本来已经关在监狱里头，已经是冤案了，他要受到多大的打击啊？我不能那样做。我不能为我自己的事业前途去做那样的事情，我决不那么干，我宁肯还在工厂里当工人，我就没有那样去做。我反而鼓励我父亲“你要好好的劳动接受改造，尽快的获得自由”。我就鼓励他“我们生活都很好，你放心，一百个

放心”，对他都是这样的。

营员：感谢您给我们带来天籁一样的声音。现在我们很多80后90后对一些传统的曲调，太古老的都不感兴趣，但是您刚才演唱净慧法师的那四句话，我觉得非常好听。您刚才也说您出了专辑，我想问能不能用优美的旋律将佛经中的一些大型的开示谱成旋律，不知道您是怎么想的。

关牧村老师：如果大家感兴趣，我把这首歌写下来大家可以学一下，很简单。我的带子已经都录好了，今天没有运过来，标题就叫《感恩的心》，下面有副标题叫“禅韵”，十二首歌。将来我想有机会给你们、给大和尚寄过来吧。

我是在做这方面的工作，所以我在选歌曲的方面特别注意它的内容。有时候有的企业找我唱他们的歌，我一看，完全不是我喜欢的，是有点广告性质的。所以给我多少钱我都不干。我说：“你还是找别人去唱吧，这个不适合我。”我在这方面是很注意的，今后也是。凡是有意义的，有教育意义的，有心灵上的感悟的，我就会选择它。我现在还在准备一盘带子。

营员：您像一朵不败的花，很美。我想问的是您对我们80后90后的孩子有什么期望吗？谢谢！

关牧村老师：今天你们坐在这里，多么幸福啊！我真羡慕你们有这么好的环境，这么好的条件，有老师父给你们开慧，开智慧，给你们讲课，真是幸福极了。我觉得要珍惜，要惜福，要珍惜所有的一切，从我们现在做起。过去的、昨天的就过去了，不再想它。从现在开始，我们要多多精进，精进包括很多方面：学习、工作、与人为善，在家里要尊敬父母长辈，还有教育影响周围的人等等的一切都是精进。这个过程我觉得

是非常幸福的，不要考虑结果会怎么样，会得到什么，不要想这些，多累啊。就要想我目前把我这个工作做好，把我的学习学好，把我们的夏令营工作做好，能够学到更多的知识，人生的知识，这多好啊，是多好的一次享受啊，人生的享受，在将来的人生道路上是多好的一次经历，好好地珍惜！

江泓老师：现代人在获得知识、信息方面应该说是条件很好了，缺的是要很好的修心，修心很重要。我们跟自己的孩子们也是这样讲：获得知识啊，问题不大，但是修心很重要。我自己的感悟，也不一定完全符合佛祖的意思吧，我们自己的感悟还是属于人间的东西。那么人的思想是怎么来的呢？人的思想有两个层次。第一个是存在决定思想，你有什么样的存在，就有什么样的思想。领导干部在台上一个思想，退下来又一个思想。石油大王不知道捡煤渣老婆子的辛酸，不同的存在有不同的思想。可是为什么有的领导干部退下来之后，并没有所谓的退休病呢？他进行了自我调整，就是人的社会存在决定你的思想，可是你的思想是可以升华的，可以转化的，可以进入另一个层面的。那是通过什么呢？心——境由心造。开始的时候是心由境造，最后、最终是境由心造的，就是你的“境”，你的境况，你的处境，你的心境，是由你的心态来决定的。我们往往是处于原始状态，我的存在决定我的思想，于是这个烦恼也来了，那个烦恼也来了。可是你不知道还有一个过程，叫做境由心造，你的处境是由你的心来造出的，我们好多孩子缺的是这一课。如果想对80后90后的孩子说点什么的话，就是要注意索取知识，同时也要注意修养自己的身心。

营员：关老师您的声音这么好，在弘扬人间佛法方面，您

有什么打算？

关牧村老师：我其实在很多年前就做这个工作。很多年前，他们找人录佛曲，找来找去最后找到我了。我唱完以后，他们说我这版是他们最满意的。

江泓老师：五台山大佛开光的时候，她去唱《清凉赞》，清凉山吗。在无锡的会上，她唱的是《你不肯去》，你不肯去观音。那天特别巧，我们正好去普陀山，她看到了不肯去观音院，后来就给讲不肯去观音是怎么回事。她说施光南老师还作过首歌叫《你不肯去》，以后咱会去把它唱出去。结果我们下飞机刚到家，无锡那就来电话了，说大佛开光两周年，有没有佛教歌曲。我们说有一首《你不肯去》啊。后来就去了，那天唱歌正好是她生日。

关牧村老师：非常巧合的事情特别多，令我内心非常欢喜。我们去年上甘孜，去长青春科尔寺，一路上看到很多的奇观，包括佛光，我都拍下来了，非常漂亮，两个大彩虹圈，里面一个外面一个，足足有半小时后才慢慢的散开。我拍下来，回来给朋友看，朋友说你是不是做的啊，是不是假的呀。我说不是，绝对不是，做这个干什么。我就在家里摆着，每次我看到这些所遇到的奇观，或者自己内心的感受，我觉得是非常幸福的。所以刚才那个孩子问有什么打算，其实我很多年前就已经做着这方面的工作了，这就是缘啊，今后我还要继续这样做下去。很多事情，缘到了就像水到渠成，你就自然而然地做成了，瓜熟蒂落吗。有时候很生或者缘还没有形成，你就不能强求，什么事情都是这样。所以为什么他说我心态好，不好也不行。现在社会竞争这么厉害，舞台这么广阔，这么多的演员，

这么多的风格，所以大家都非常不容易。每个人都有自己的听众和观众群，你把你自己的工作做好了就行了，不要管其他的事情。

江泓老师：另外从小事做起。举个小事，我洗手洗脸时水池子里的水就那么流着，她用水怕浪费，都先把塞子盖上，先用流动水洗，最后再用水池子里的水冲一下，她不浪费。用餐巾纸的时候，我一抽就是一张，有时不够还要两张。她不是，她就是一半儿，她处处会阐释表现出来。

关牧村老师：有时我们出去演出，喝的矿泉水都是半瓶半瓶的，我就觉得特别浪费和可惜。这么多的水，都是喝一半，有的就喝了一点点就扔在那了。我每次没喝完，都拿着瓶子，一直到喝完了再扔。没喝完的水也不能让别人再喝啊，都是喝过的。后来我告诉大家，没喝完的就把它浇到树坑或者花盆里，或者干别的用，别倒了，多浪费多可惜啊。因为从小生活的这种艰难，练就了这种节约朴素的习惯。

江泓老师：她的一件睡衣已经十多年了，一直穿着。我们平常买衣服去哪呢，去雅秀。北京有一个雅秀市场，是普通老百姓买衣服的地方，非常便宜，一件衬衫五六十块钱，有时候我们就去。后来有的朋友就说，你们不要去，大家会笑你们的，跌身份。她说，那有什么呢！但是她每年都会拿出一部分钱来资助那些困难的人。去年汶川地震，我们拿出了不多吧，十三万。但是平时她花钱很仔细。

营员：关老师您好！我是一个声乐爱好者，没想到在这里能够见到您，非常的高兴！我想问您一个声乐上的问题。有的老师说过唱歌就是在气息上说话、倾诉，您对这一点是怎么理

解的。还有就是在结束的时候，希望您能唱一首《吐鲁番的葡萄熟了》。谢谢！

关牧村老师：没问题。说到唱歌，这里面有很多的话要讲。说唱歌要像倾诉，那就是要给人亲切的感觉了，这种亲切的感觉也是要掌握度的。让人感觉是非常自然而然流淌出来的，实际上是经过你内心气息雕琢出来的，而唱出来却是自然地流淌，没有雕琢的痕迹。不是做作的，否则大家都听得很累，而是自然而然非常美的，大家听着都非常好听的，你自己唱的也舒服。实际上是你的内心经过长期的音乐修养，人生体会，和你的感动之心一种综合的素质造成了这种看似没有雕琢，实际上经过雕琢出来的流淌着的，发自内心的，自然的声音。

江泓老师：我喜欢关老师的一首歌，你们可能都没听说过，叫做《红棉摇篮曲》。为了证明这一点，可以让她哼几句。这就是诉说，倾诉的那种歌，我也很喜欢这首歌。

关牧村老师：这也是著名作曲家施光南老师的作品，叫《红棉摇篮曲》，就是广西壮族地区有很多红棉树吗，是自卫反击战那时候写的，是壮族的摇篮曲。前面有一段状语，是“宝贝，睡吧”的意思。后来他们广西的人看到我问，你唱这首歌的时候到没到过广西？我说没有。他们说，哎呀，你唱出来这个壮族的感觉太地道了。我给你们唱两句啊。

（关牧村老师演唱《红棉摇篮曲》）

关牧村老师：刚才这首歌就是一种诉说的感觉，“宝贝睡吧，宝贝”一种摇着摇篮对孩子的倾诉。但是你要把广西壮族的风格掌握了，你要了解壮族歌曲有很多的鼻音，要抓住它的

特点。所以有人说你是不是在新疆生活过啊？因为我唱过很多新疆的歌曲。我说没有，不见得非得在那儿生活才能掌握当地歌曲的风格。你可以间接地听到看到，这都是一种感受。包括傣族歌曲《月光下的凤尾竹》，我当时唱的时候也没有去过，但是你可以间接地看到那种月光融融的傣家竹楼，一位傣家少女背着担子从竹楼前飘飘然走过，脑子里就有一幅图画。所以音乐就是流动的画面，绘画是一种凝固的音乐，都是相通的。有很多东西都是相通的，最相通的就是跟你的内心、心灵是直接相通的，因为你是从心灵而歌，从心而发的内心的歌唱。

营员：首先感谢关老师和江老师的分享。我已经大学毕业，而且是一名女性，您和江老师的分享让我非常感动，而且能看出来是“妇唱夫随”。在这里我想问一下二位老师，您在事业上的成就是非常高的，那是怎么处理生活事务的。还有就是人们常说“男主外，女主内”，那关老师经常在外，对家里的照顾可能会相对少一点。在这种情况下，能看得出江老师您做得很好，所以我也想了解您们是如何把握家庭的这种度的。

江泓老师：“有情人终成眷属”，如果是两个真正有情人结合，好多事情都好解决。吵吵闹闹，磕磕碰碰我们没有，就是有，也都不算什么。如果没有情的人在一起，那就是另外一回事了。我都退休了，今年62岁了，喜欢书法。我的书法我自己盖一个章，还有一枚章叫“牧村同修”，生活是一种共同的修行。

关牧村老师：我们俩没有谁主内谁主外的，家庭的事我们一起商量。有这种共同的志愿，共同的爱好，包括我们学佛，都是夫妻一起的，所以有一个互补。为什么我今天请他来啊，

也是一个互补，要不我今天一个人从头说到尾、唱到尾，挺累的。

江泓老师：生活要简单。有时候她在家连电视都不看，要看就是新闻、十频道、动物世界、探索发现。其他的东西她很少去看，周末有时看看大片。

关牧村老师：夫妻之间还要包容，将来你们都要成家，也会有这种感受，如果不包容不宽容的话，容易有很多矛盾。两个人的学识，内心的感受，思想品德，应该是差不多的，不要相差太大，相差太大就很难沟通了。差不多呢，两个人容易沟通，一拍即合。要是不对的地方也马上指出。有时候我有点小脾气。在北京开车，有人在车上认出我了，那车就追上我，全车的大男人使劲看，就那种眼睛都快流出来了，让人觉得特别不舒服，有点太不礼貌了。我就赌气，一加油，车就飞奔而去，就不让他看。然后人家江老师在旁边慢条斯理地说：“有什么呀，人家想看看你，就看呗。”有时候他就一句话，我就没有话了，一下气就全都没了。其实无形当中也是一种批评，拿着小棍子在旁边敲打我，这一点挺好。

他有三个字，要“慢”，要“善”，要“淡”。

江泓老师：因为我们是这个年龄，如果是青年人啊，不要光慢。我倒主张《孙子兵法》中提到的，叫“风林火山”——“疾如风，徐如林，侵掠如火，不动如山”。生活状态不能是单一的，多数情况下要徐徐如林，但是需要的时候要掠如火，疾如风，需要不动的时候要能不动如山。老年人呢，就要多慢一点。

营员：您是如何规划您的人生，然后取得成功的？

关牧村老师：顺其自然。我对自己没有什么规划，就是顺着这条道走，自己认为走的对的路就走下去，无论遇到什么困难，都能克服。其实，克服困难，不断进步的过程，是非常难能可贵的，非常珍贵的。其实你真正获得的事业上的成功，未必有这种过程上的享受好。这种过程是一种享受，包括你克服困难和你忍耐艰难困苦的种种经历，都是一种享受。

江泓老师：佛就是觉悟，就是开慧，就是生命的智慧。这是一个马达，只要这个能把握好，好多事情都好说。比如有时候年轻人装房子，开始的时候兴高采烈，装着装着就吵起来了，最后装完了之后，离婚了。因为中间老有分歧，然后各持己见。但是有的人呢，装完之后大家更好了，建立一个温馨的爱巢，一个家。那这个过程中有没有矛盾？都会有，关键问题是有没有智慧去处理。

（讲座的最后，关牧村老师应营员的要求演唱了《吐鲁番的葡萄熟了》和《忘不了我的草原》）

明杰法师：今天关老师和江老师的到来给我们夏令营带来了两份非常珍贵的礼物，一份是关老师美好的歌声，另一份是他们对人生的感悟，我想大家都有很多的收获。下面我们有请明海大和尚和净慧老和尚给我们讲几句话。

明海大和尚：非常感谢关老师、江老师。我本人以及柏林寺有缘能结识江老师和关老师，感到非常的高兴，特别的荣幸。不仅是因为我本人是60后，曾经用收音机收听关老师的歌，喜欢关老师的歌，而且是因为我们结缘以后，从他们身上学到很多东西。事实上我个人经常在心里暗暗地赞叹：这就是在红尘中菩萨的行为，我心中是经常这么想他们的。去年我有

一次机会到关老师家做客，正好是在5.12之后，关老师忙着在异地演出，江老师接待了我，得到了很多的启发：江老师的睿智，他的那种非常淡定、随缘的心态。

今天我们听关老师讲课，让我们想起不知是谁说过的一句话“苦难是艺术的养料也是人生的养料”，让我们更加深刻地记住这句话。

我们下面注意到另一点，前几天我们诸位比较多地从佛法，由佛法来理解佛法，那么今天，通过两位老师的分享，我们有幸就生活，就人生，就艺术来理解佛法。我相信诸位会得到更加亲切的体会。我们现在用掌声有请老和尚来讲几句话。

净慧老和尚：我在这里不知道从何讲起，因为有很多的话但是时间又非常有限。我知道“关牧村”三个字，这个名字，应该是在三十多年以前。我认识关牧村，刚好到今年三十年整。（对关老师说：可能你还不知道是怎么认识的。）1979年，我从农村回到中国佛教协会。过了不久中国佛教协会就推荐我到中华全国青年联合会做委员。那时候，关老师也是全国青年委员，在那个场合认识的，但是没有讲过话，我听过她唱歌。

从那以后，对“关牧村”三个字有很深的印象，但是我还不了解她的经历。前几年关老师到柏林寺，我们在一起聊天，她讲到她的生活经历。她的生活经历，我想，比我还好一点点。至少她只是一个“五类分子”的子女，而我实际上是“五类分子”。她说“吃了上一顿没有下一顿”，这就是真的，我也经历过。她说那些自称为革命者的人，对“五类分子”或“五类分子”的子女是这样看，那我经历的更多了，因为我是

“专政的对象”。所以我有一个同样的感受，就是那段经历非常宝贵，那段经历是我们人生用之不尽的财富，我经常这样体会也经常这样感悟。

所以今天江老师、关老师在这里为我们现身说法，我们每一个年轻人要记住，要有勇气去面对生活，面对现实；我们要有勇气去面对困难，面对挫折；我们要有勇气跨过每一个沟坎。现在年轻人意志很薄弱，动不动就往那没后路的地方想，这太恐怖了。活着，很美好！佛陀说：人身难得，佛法难闻，中国难生。我们这三条都获得了，多幸福啊！所以我们要非常珍惜这个人身，珍惜我们现在所获得的一切，而且还要立志，把我们所获得的一切传承下去。这才是我们今天这堂课，或者是说我们本届夏令营所要告诉大家最重要的一个信息。

谢谢关老师，谢谢江老师！

关于生活禅

净慧老和尚

(2009年7月26日上午于文殊阁)

各位法师、各位营员、各位义工：

今天这一堂课，按照课程表上面的安排，讲的题目是关于生活禅。我想我也就来一个命题作文，就按照这个题目讲讲生活禅。

在没有讲这个题目之前，我想讲一个题外的话，我们每天课程开始的时候，要唱《三宝歌》，《三宝歌》从开始唱，到现在最少有八九十年的历史。《三宝歌》由近现代第一流的大师太虚法师作词，《三宝歌》的曲子由近现代第一流的大师弘一大师谱写，《三宝歌》从其内容到曲子，都具有无上的权威性。我们在唱《三宝歌》的时候，在听《三宝歌》的时候，内心那种震撼可以说是永恒的，每唱一次，都有更深层次的内心震撼、生命震撼！

《三宝歌》有一段时间是不让唱的。改革开放以后，好不容易将《三宝歌》定为中国佛教的教歌，这有何等重要的意义！可是，我今年参加某地的一次重要的会议，在会议开始时，太虚大师作词、弘一大师谱曲的《三宝歌》竟然不唱了，唱的另外一个《三宝歌》。包括我在内，有不少的人也感到有

些震撼。怎么震撼呢？不是当时唱的那个《三宝歌》的场景使人震撼，而是这件事使人震撼，怎么会随便把《三宝歌》、把教歌改掉了！在改革开放以后，确定要唱《三宝歌》，这不是随便哪一个人可以做主的，包括不唱，也不是随便哪一个人可以做主的。这是全国佛教徒的根本权益之所在，根本信念之所在。而且，决定要重新唱《三宝歌》，是在中国佛教协会的某一次会议上作了决定并开始唱的，是由赵朴老请示了主管宗教工作的领导部门以后，才决定要恢复《三宝歌》在佛教界的地位。

我们河北省佛教协会成立以来，每一次重大的活动，都要唱《三宝歌》。柏林禅寺举行的生活禅夏令营从开营式到闭营式以及每天讲课的开始都要唱《三宝歌》，这是一个仪轨；一切佛教活动的根本仪轨就是皈依三宝。我们柏林禅寺每半个月要开生活会，要宣读《共住规约》，在这个活动开始的时候，也要唱《三宝歌》，这是我们的教歌，这是佛法住世的一个重要标志。中国佛教的教歌，以及全世界佛教徒共同认同的五色教旗，法轮教徽，今年佛历二五五三年是教历。教旗、教徽、教历，释迦牟尼佛是我们的教主，加上中国佛教响彻大江南北的教歌，共同构成了佛教的主要标志和内涵。

我们今天有缘都在佛教的这些标志性的内涵指引下，参与了生活禅夏令营，这是很有意义的一件事情。参加了夏令营，也了解佛教有些什么标志，有些什么共同的、为全世界佛教徒所一致承认的带有共性的标志，教旗、教徽、教历，加上中国佛教的教歌，共同构成了整个佛教内涵的一部分。这些内涵是不可动摇的。

我讲这一段话的意思是什么呢？我们要继承传统，适应潮流，这些就是我们的传统，如果把这些东西都改掉了变掉了，我们就成了没有源头的水，没有根的树，没有基础的楼房，那也是很危险的。

下面开始讲关于生活禅。

这个题目，可以说是天天讲，月月讲，年年讲，总在讲这个题目，讲了许多话，是不是就把这个问题讲清楚了呢？我觉得还是没有讲清楚。我想，这个问题永远也讲不完，因为我们生活的内容是日新月异，人的思想、烦恼、妄想也层出不穷，天天在变化，生活禅就是针对人间现实生活的净化而施設的一个法门。相对而言，现实生活的长期性，净化现实生活的任务也同样具有长期性。换言之，只要有人类，有人类就有生活，有生活就有生活禅。只有当我们所有的人都觉悟了，再不需要讲什么禅了，因为我们这个染污的生命、染污的生活、迷失的生活已经结束了，都进入到觉悟的生活状态，生活禅可以不要讲了，我们已经在过禅生活了，所有的人都进入到禅的生活状态了，到了这时候生活禅的使命完成了，生活禅的话题可以不讲了。要全人类的生活进入禅的状态，也许仅仅是愿望而已，因此，生活禅任重道远，永远讲不完。

今天这个题目姑且分为三部分，一讲生活，二讲禅，三讲生活禅。

一、什么是生活

首先讲什么是生活。大家可能会觉得好笑，这老和尚怎么搞的，活糊涂了，我们天天在吃饭穿衣，难道我们不晓得什么是生活吗？生活就是穿衣吃饭，就是行住坐卧。要是把它学

术化一点、条理化一点，生就是生命，生就是生存，生就是生死。把生与活分开来讲，活是什么呢？活就是活动，就是妄想，就是烦恼，两者相加就是生活。生活的内容，妄想也好，烦恼也好，生存也好，生命也好，生死也好，就是迷失生命的全部内容。

有生命就有活动，有生存就有妄想，有烦恼就有生死。这都是必然的，烦恼是因，生死是果。所以，生活就是生命在生存的全过程中，每一个瞬间，与所依托的环境，保持的一种适应与对抗的全部活动。这是我给生活下的一个定义，也不知道对不对，在座的有学社会学的、学伦理学的、学哲学的，现代科学是怎么定义生活，我不是很清楚，因为我的脑子很闭塞。但是我觉得，生活就是生命在生存的全过程中的每一个瞬间——每一个瞬间就是每一个当下，与我们所依托的环境，这个环境包括空间与时间，在这个环境中，我们人类在长期适应环境的过程中，形成了两种适应环境的办法，一种是完全的适应，一种是带有对抗性的适应。太阳这么大，我们要天天在烈日下生活，肯定是不行的，适应不了。那么我们就想一个办法，从古到今，都在想这个办法：人类怎样在严寒中来适应大自然，在酷暑中怎样来适应大自然，在大自然剧烈变化中，又怎样来适应大自然。在一般情况下，我们盖一栋房子，冬天可以不受严寒的袭击，夏天可以不受酷暑的熬煎。在一般情况下，有一栋房子就够了，但是在特别寒冷的地方，在特别炎热的地方，光有一栋房子还不行，光有一栋房子，冬天不能抵御严寒，夏天不能躲避酷暑。所以，冬天要想办法取暖，最原始的办法是烧柴火，后来就有煤炉子，现在有暖气，这就是我们

人类在求生存的过程中想办法同大自然抗争，要想办法在不可改变的的自然环境中生存下去。假使夏天，我们在这个屋子里，有这么多人，门不敞开，窗户不通风，甚至没有空调，我们坐在这里就受不了，人又在想办法，前些年有电扇，现在有空调，最古老的办法是每人摇一把扇子。有一首诗：“赤日炎炎似火烧，野田禾稻半枯焦。农夫心内如汤煮，公子王孙把扇摇。”从摇扇子到电扇到空调，都是为了适应我们所处的环境。采取这些措施的目的是什么呢？为了减少我们生命在生存中的痛苦。这些办法对缓解生命的痛苦会起到一定的作用，但是不能从根本上解决生命的痛苦。

生活处在自然的状态中很奇妙，没有人来提示，这种生活就很实在。一有人来提示，生活就充满妄想充满分别。生命与生活，它是同时存在的。有生命才有生活，没有生命也就谈不上所谓的生活。所以说，生命的存在形式与内容就是生活的全部内容。

生命有迷悟之别，生活也有染净之分。我们都生活在迷失当中，我们的生命就是一个迷失的生命。我们都在寻找一条觉悟之路，想方设法要使生命从迷失当中逐步地觉醒过来，这个过程就是改变我们生活的过程。生命的迷悟，就有生活的染净。迷失的生命，过的就是染污的生活；觉醒的生命过的就是清净的生活。很显然，我们的生命觉醒了，生活净化了，我们的痛苦也就相对会减少。怎样减少呢，并不是说觉悟的人不被风吹了，不被雨淋了，不是这样。有觉悟的人同样也要面对八苦。八苦当中，来自社会的就有爱别离苦，求不得苦，怨憎会苦。像这样一些苦，对于有觉悟的人来讲，同样会遭遇到，只

是他能够正确地去面对，当下就化解了。因为有了觉悟，就会把我们所面对的一切，用善心善念去看待，用淡泊名利之心去看待，像昨天江泓先生所讲的用“慢、善、淡”的心态对待烦恼的事、对待痛苦的事。我想，不管是年轻的人，还是年老的人，都可以运用这三种心态，处理一些烦恼的问题把节奏放慢一些，可能就会使烦恼慢慢淡化。如果你说一句我说两句，你的声音高一点，我的声音比你的声音更高，无明火越扇越旺，对抗性就越来越激烈，无助问题的解决。遇到烦心的事，把处理的节奏放慢些，慢一点，慢慢的。慢一点的方法和现在所说的“冷处理”差不多。冷处理，就是把烦心的事放一放，不管它。不管它，就没事了。所以，一切急事，要慢慢地处理，一切不急的事，你倒要很好的重视它。比如说，知识的积累，不是一朝一夕的事情，它是一种长期的积累，作为我们读书的人，求知识的人，求佛法的人，你就要念兹在兹，不能懈怠。你一懈怠，就提不起来。这种精神一放下了，因循苟且，就很难再鼓起劲来。对于那些需要长期积累、持之以恒的事，每天都要坚持去做，这样日积月累，才会有所成就。

讲到生命，生命是什么呢？生命是一个过程，这个过程，没有开始的那一天，也没终止的那一天。生命只有转化，没有终止。怎么转化呢？染污的生命，通过一定的修养，可以转化为清净的生命，迷失的生命可以转化为觉醒的生命。生命的过程，是由无数的生命点所构成。生命点是什么呢？生命点就是我们生命的每一个当下，或者是我们一生的经历，一生的过程。在整个生命的链条当中，这个过程也是一个生命点。无数的生命点就是由我们当下这一念心连接起来。这一念心，在

不停地流注，生生灭灭，不停地流。有一个问题，人们总是搞不明白，总是有疑惑：为什么会有三世因果？如果从连接生命点的每一个念头流注不停的角度去理解三世因果，前世此生来世，就比较容易领会三世流转的道理。因为当下这一念，在我们的生命还存在的时候，念念的流注是念念生灭，永远不会停止。当我们这个肉体消失之后，这个念头是否还存在呢？答案是肯定的。我们的肉体消失了，作为精神的心念，它将以另外一种方式继续存在，这就是业识的方式。业与识，就是我们的意识加上我们从无始以来的业，或者叫做记忆，它们结合在一起，继续以不停地生灭、不停地流注的方式，连接着生命的过去、现在与未来，还是在念念生灭，念念迁流，它没有一个停止的时候。生命的阶段性和生命的延续性是一体的，是不可能割断的，我们这一期的生命结束了，生命的本源，它不会终止。从这一点出发，佛教就解决了生命流转、生死流转、三世因果、业力不失等伦理价值的根本问题。作为个体生命的每个人，要对自己的三业行为永恒地负责任，这种业果不失的价值观，就很自然地成为人类社会规范个人言行、促进社会和谐稳定的道德基础。佛教讲刹那生灭，这是非常重要的概念，只有对刹那生灭、念念生灭这个概念，大体上有所了解，才能认识到生命的永恒性。生命的永恒性，它所表现的意义是什么呢？其重点是要突出我们生活的内涵是什么。我们生命的内涵、生活的内涵如果是清淨的，生命也就随着净业而升华，如果我们生活的内容是染污的、是迷失的，我们的生命也就随着恶业而沉沦。所以生命的升华与沉沦是跟生活内容的染净联系在一起的。所谓的生命点如果作为生命过程中的一点来讲，那就是我

们生命的每一个当下，由无数的当下，构成了一期的生命。所以说生命是当下的，生活也是当下的。如果我们体会到了生命的当下性，就能够认识到生命觉醒的重要性。因为生命的觉醒，不论把它放在明天或者放在昨天，它一定都是当下的。所以禅宗的功夫，一切都在当下。“饥来吃饭困来眠”，既是讲的具体的生活，也是讲的当下的生活，当下的功夫境界。

我们生活的内容非常丰富，生活是当下的存在，也包括对往事的记忆和对未来的想像。但是，就这个思维过程而讲，生命的一切活动，永远都是当下。因此，禅宗有句话，过去、现在、未来这三世，四方、四维、上下这十方，都在当下这一念当中。各位可以合着眼睛观察一番，过去、现在、未来三世，四方、四维、上下十方，为什么都在一念当中，是不是在一念当中？很显然，离开了当下这一念，找不到过去现在和未来这三世，找不到四方、四维、上下这十方，这件事情很神秘，但又是一种普遍的存在，是一个实在的存在。所以，这个生命与生活、生存，在我们人生当中，是一个每天都在重复的一件事，但又很少有人去关注它。

生活不是一个抽象的概念，它是一件具体的事实。生活的具体性是不需要什么理论架构，吃饭就吃饭，穿衣就穿衣。生活是直接的，也不需要什么媒介。生活是体验的，“如人饮水，冷暖自知”。生活的体验又是个性的，张三的生活，李四无法分享，李四的生活，王五也无法分享。不过，生活的形态大致上是可以欣赏的。欣赏，毕竟是隔靴搔痒的事，不能解决实际问题。看到某某人生活得很安详，我们可以欣赏他，但是你要分享他的体验，不可能。所有具体的、直接的、体验的、

个性的、当下的这些特点，与禅的特点是一致的。禅，也是具体的，不是抽象的概念，它是觉悟者的生活。觉悟的生活，它是直接的。打你一棒就感觉疼，是直接的。打一棒也无须问为什么，直接去体验，用觉知的心去体验。如果说你挨了老师一棒要去起诉，那就完了，那就不但这一棒你开不了悟，还会惹出许多烦恼。所以现代人坚持理性的生活，跟禅是无缘的。生活的内容很丰富、很具体，大致上可以从这几个方面去理解。

二、什么是禅

禅的内容是什么呢？我们大家抬头看，（回头指墙壁上的“无”）墙壁上的“无”字，就是禅的内涵。我们在看这个“无”字的时候，已经有了障碍。既然是无，它也就没有形状，只是借这个字来表示禅的内涵，但禅绝对不是这个字，禅是“无”。“无”是什么呢？“无”，不是没有。如果我们把“无”理解成为有无的无，那就错了。“无”是超越，“无”超越了有无的对立。禅是整体性的，不是二元的，也不是一元的。禅是不可界定的，禅如果说可以界定了，那也就不是禅了。有时候也用“空”来描述禅的境界，禅是空。空，不是一物都无。空，是一种超越有无对立的智慧，大智慧。从这两点来讲，禅就是突破。只有突破，才能体现禅的风采、禅的意境、禅的创造力。如果禅有一件事情能够限制它，禅的创造力就没有了。所以，禅是我们生命中无限的创造力。那是什么呀？它不是上帝，它是佛性，它是如来藏，它是法身，是真如。说出这些名字来，已经是多余的了。但是为了帮助大家理解禅究竟是什么？所以用这些假名描述它。不要受这些概念的限制，一定要直接去体会禅。比如临济禅师在黄檗禅师座下，

依止多年，参学多年，依然不能开悟。黄檗禅师就想到，他的因缘可能不在我这里，就指示他到大愚禅师那里去。到了大愚禅师那里，经大愚禅师的指点，临济禅师开悟了。开悟以后的表现是什么呢？他不是顶礼三拜，而是在大愚禅师的肋下打了三拳头。老师生气了没有？没有。但是他说了一句话：你的老师还是黄檗，与我无关。临济禅师又回到黄檗禅师的座下，见了黄檗禅师也不顶礼，也不叩拜，劈头盖脑就是一巴掌，黄檗禅师只是一笑，说一句：看你这个疯癫汉！这多奇妙呀！现在出现这个场面，那还得了啊，媒体上报纸上还不炒得沸沸扬扬的。这就是禅者的风采。大愚禅师看到他启发了这么一个好弟子，竟敢在老虎的头上拔胡须，这多了不起呀！所以他很高兴。黄檗禅师同样如此，这一下放心了，终于我的法门有人继承了，他高兴。不是像今天的老师，你要毕业了，要请老师在毕业论文上写几句好一点的评语，那几句好一点的评语不容易得来，我想总要有一点代价。如果学生打了老师三拳头的话，可能你的毕业论文就扔到楼底下去了，学校马上要开除你这个学生，说你这样不尊师重道。

禅师的那种简略，那种直接性，那种单刀直入、一针见血，只有在中国文化的土壤上面，只有佛家的大智慧，加上中国文化的熏陶，才能够出现这种超人的卓越的智慧，这就是我们生命中无限的创造力。临济禅师那还得了，临济禅师的道场，就在我们石家庄以北二十公里的地方——正定临济寺。今天天下的佛弟子（我所说的天下，就是指的我们汉传佛教这个系统），皈依了也好，出家了也好，都要起一个法名，这个法名，绝大部分都是根据临济宗的派系而来。所以，严格讲起

来，我们汉传佛教的四众弟子，可能有90%以上都是临济宗的子孙。临济祖师有那么伟大，他创立的宗派才能够具有那么强盛的生命力。

禅，是生活中专注、清明、绵密的觉受。关于生活禅这一点最关键。这就是觉照，就是觉醒，就是觉悟，就是觉悟的一种受用。它不完全是功夫，它是功夫到了炉火纯青的那个时候的一种受用。有了这种受用，生活禅，禅生活，才可能在我们生命中涌现出来。我们要修的，我们要训练的，我们要培养的，就是要养成这样一种清明绵密的觉悟的受用。我们生活中有很多迷失，从哪里来的？就是我们不能觉悟，总是在迷惑当中。禅是一切，又超越一切。既然是生活禅，生活是一切，禅也是一切。我在十几年前，写过一篇文章，题目是《生活禅开题》。在《生活禅开题》这篇文章中，曾经讲到什么是禅。这篇文章从几个方面来说明禅是什么，从自然现象来说，满目青山是禅，茫茫大地是禅；浩浩长江是禅，潺潺流水是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，细雨无声是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅，超越是禅。当然可以举出更多现象来说明禅的普遍性，但仅此就足以说明：禅是一切。同时如果禅就是它本身，那又把禅局限了，所以禅又超越一切。禅只有超越了

一切，才能够指导一切，禅只有超越了一切，才能够提升一切。所以，禅很奇怪。在我们这个空间，没有一个人身上没有禅，没有一点点的空间没有禅；是它，又不是它。禅，是山涧中的源头活水。我们住在城市里的人，要知道什么是源头活水，简直是神秘得不得了，只有住在大山里的人，才知道源头活水是什么，才知道水的那个来源的重要性，才知道那一溪流水，是永远都不会停止，永远都不会腐败，永远都具有流动性，水流千遭归大海。

禅，很奇妙，又很实在。很普遍，又很超越。

三、生活禅

生活是普遍的存在，生活就是我们生命活动的总和。我觉得现代人，现代生活或者说西方文化，给我们一个最重要的贡献，就是把我们的活动，用“生活”二字来一个高度的概括，这是一个了不起的贡献。在佛经上有类似“生活”一词的内容，但没有像这样一个又大众化、又高度概括了我们生命一切活动的词汇，佛经中即使有类似的词汇，也未能为大众所接受，不能进入主流语言的环境。比如佛教讲的身口意三业，行住坐卧四威仪，日用事，以及业，这些都与生活这个词有一定的关联，但是毕竟不通俗。“生活”二字，既通俗又普及，而且能够为所有的人接受。有这样一个对生活的高度概括的词语，如果我们佛教界不知道拿来运用的话，那就是一种自我封闭。佛教永远是开放的，不是封闭的，它是扇面形的，是开放的。

从上个世纪二三十年代起，一些受新文化影响的佛教学人即将“生活”一词引进佛教，用于弘法修行之中，其中用得

最好，用得最娴熟的，最圆满的，就是刚才我们讲到的太虚大师，他的文章、他的讲演，处处扣紧生活。关于佛法与生活，佛学与生活，这样的内容在他的著作里，无数次地被使用。进入到现代和当代，所有弘法的大德，都在运用生活这个概念，来谈修行谈佛法。就是“生活禅”这个概念，在我之前也有人提过。台湾有一位居士，他有文章谈到生活禅。但是，他没将此作为修行的一种体验，进行反复地探索与实践。我们河北省佛教协会和柏林禅寺，从1991年开始，就在提倡生活禅，并把生活禅的具体宗旨规定为“觉悟人生，奉献人生”。这样一来，就把生活禅的理念和传统的大乘佛教从理论和实践两方面进行了连接。大乘佛教有两大宗旨：一是智慧，一是慈悲，所谓“一智二悲”。这是已经讲了一两千年的一个命题。一智二悲，如何赋予一种时代的精神、时代的意义，当时柏林禅寺僧团经过反复地探索、推敲，用什么词能够把慈悲与智慧的理念连接起来？最后就确定为“觉悟人生，奉献人生”。有大智慧才能觉悟人生，有大慈悲才能奉献人生，这就定下了夏令营的宗旨，生活禅的基石就是这八个字。生活禅具体的修行方法，就是“在生活中修行，在修行中生活”。这两句话虽然很抽象，但是，指明了我们在当今时代环境下，如何修学佛法，如何弘扬佛法，如何用佛法的精神净化人心、祥和社会的具体目标。

“觉悟人生，奉献人生”的实际意义是什么呢？“觉悟人生”是针对人类的迷失而言，“奉献人生”是针对人类的自私、以我为中心而言。“觉悟人生，奉献人生”与佛教传统的修行次第也是完全能够连接的。传统的修行次第有所谓大乘和

小乘，小乘所修的是以出离心为基础的解脱道，大乘所修的是以菩提心、大悲心为基础的菩萨道。解脱道以自觉为主，菩萨道以自觉觉他为主。如果我们把解脱道与菩萨道，都归纳到生活禅这个系统当中，那就是，觉悟人生强调的是解脱道，奉献人生强调的是菩萨道。这样就使生活禅的理念，与传统佛教的修行法门进行了有机的连接。当然，传统的修行法门，与禅宗虽然精神上是一致的，但是表现的方法，进入的步骤，完全是两回事。刚才我们讲到临济禅师的故事，在传统的解脱道与菩萨道的修炼过程中，是不会出现的，你把老师打了三拳那还得了呀？那是犯大规矩。所以，禅宗之禅很奇妙。

中国禅宗从产生到现在，也有近一千五百年的历史，一直到今天还有人怀疑禅宗是不是佛教，还有人在质疑这个问题。因为要用传统佛教的眼光来看禅宗，禅宗确实有许多的作略，有许多的做法，是完全带有突破性的，带有创造性的，或者用现代的话说，带有原创性。在一些作略上，已经跳出了印度佛教的那些规矩，也正因为禅宗它的精神它的做法具有原创性，所以，才能在中国蓬勃发展，不但影响到周边的国家，在今天已经影响到了欧美各国。是不是可以这么说，禅在今天欧美的文化环境之下，从某种意义上，它确实起到了震撼欧美文化或者说西方文化基础的那种作用。

我们在修生活禅的过程中，究竟从哪些理念来落实生活禅的修行法门？我想提出以下一点看法：

在生活中，培养专注、清明、绵密的觉受，以信仰、因果、良心、道德为内容，不断优化自身素质，从而落实觉悟人生的宗旨。在生活中，培养以感恩、包容、分享、结缘为内涵

的理念，不断和谐自他关系，从而落实奉献人生的要求。觉悟人生，所要做到的是要优化自身素质；奉献人生，所要做到的是和谐自他关系。我们人生存在这个世界上，究竟能够做些什么事？我们要无穷无尽地做这两件事：不断优化自身素质，觉悟人生；不断和谐自他关系，奉献人生。能够主动做的就只有这两件事，其他的事可能都只有被动去做，唯有这两件事可以主动去做。这就跟我第一天在开营式上所讲的那四个字不矛盾。那四个字讲什么呢？感恩结缘。感恩，就是优化自身素质；结缘，就是和谐自他关系。都是一致的。我这些年讲的话都是围绕这个目标在讲，万变不离其宗。

如果我们把优化自身素质、和谐自他关系和解脱道与菩萨道，进行一个连接的话，那就是以解脱道为目标来优化自身素质，以菩萨道为目标来和谐自他关系。以此两道的完美结合，落实觉悟人生奉献人生，善用其心善待一切，自觉觉他，自利利他的生活禅宗旨。

生活是具体的，直接的，体验的，个体的。禅也是这样，禅是直接的，打一棒你会痛，是直接的。禅在哪里呀？穿衣吃饭。禅在哪里呀？庭前柏树子。僧问赵州，如何是祖师西来意？祖师西来意是什么呢？是禅。赵州和尚不像我今天这样浪费一上午的时间，说七道八的。赵州和尚用手一指：“庭前柏树子。”多直接！因为禅没有离开每一个具体的存在，那是禅。赵州和尚讲话风趣，有艺术。当时那些禅师可以说都是艺术大师，否则的话，他们怎么能够进入那个境界里去呀。多优美的故事呀！在我们柏林寺来讲这个公案，特别的亲切，庭前柏树子依然还在，赵州禅风也洋溢在我们生活的方方面面。所

以说，在这样一个道场来学习我们净化人生祥和和社会的生活禅，最具有感染力、穿透力、诱惑力，“诱惑力”这个词虽然不是很雅，但很有说服力。

听说还有一些营员要当场出考试题目，所以下面有半个小时的时间进行交流互动。

营员：在我看来，您是一个很好的创业者。比如修复柏林禅寺的时候，所经历的种种，您在创业的过程中有哪些体会呢？

净慧老和尚：我不说假话，我说一句真话，我从来没感觉到我是在创业，没有这个感觉。为什么呢？说要创业了，那就是你主观上想要做一件什么事，那就是一种非常执着的追求，我没有那个心，我是一切随顺因缘而做，可行则行，可止则止，可提起时提起来，可放下时赶快放下。我要举几个例子来说，我的这个心态，比如，各位说我在创业，不是。与其说我是在创业，还不如说我们今天在座的不在座的认同柏林寺，认同赵州和尚，认同虚云老和尚的人共同努力的结果，而我在这里，并没把这件事做得非常的好，没做好。比如说，我们开始修山门，供韦驮菩萨，山门修起来的时候，就只有一个山门，韦驮菩萨只有六七十公分高，供在山门上面一个小龕子里面，就好像带有非常临时性的一种做法，而且山门那个地方可以开汽车进出，路是一个斜坡，没有现在这个台子。这就说明，我做事做不到位。后来，云门寺的佛源老和尚来，说你这个山门不行，我说为什么？你这个山门关不住财，所有的人和财都流出去了。经我的师兄这么一指点，后来才把山门不利的因素改变了一下，用一块长石条，做一个门槛。韦驮菩萨供在上面，

夏天上供就在太阳底下晒，下雨天上供就在雨里淋。那个时候，现在的大和尚是当家师，我就跟他商量，我说这不行，还是要重新修一下，不修一下总是感到不方便，所以就加了山门后边的韦驮殿。仔细看就可以看得出来，不仔细看以为是一次做起来的，实际上不是，韦驮殿是最后来修的，看起来也不错，天衣无缝。殿修好了，就将韦驮菩萨像请下来，大家感觉韦驮菩萨像太小了，要换一尊大一点的像，我就不同意，坚持不换，这尊韦驮菩萨像在我们柏林寺的修复过程中是做了大贡献的，我们一定不能换了这尊像，还要供着这尊像。所以现在供韦驮菩萨像的龕子很大，像很小，而且底座很高。这些经过都说明我做事情考虑不周到，虽然不在个中人看不出来留下的遗憾，但是我内心很明白，是留下的遗憾。还有禅堂周围的廊子大家以为是一气呵成的，不是。也是搞了两三次，最初做出前面的廊子来，后来又要通往后面，又从问禅寮、方丈室两边又接过来，又修了到万佛楼的廊子，也是一次一次地改，一次又一次地来完善。所以说，这就不是一个创业者的胸怀，做事情没有一次做到位。还有最重要的一点，还有一个秘密，我从来没有跟人说过，今天，我已经离开这里了，我可以说一下。当时说要来修柏林寺，十分的困难，我怎么想呢？我觉得当时河北信佛教的人很少，这里香火也没有，游客也没有，寺院修那么大，将来怎么养得活呢？我就想，修一个普光明殿，后边修个观音殿，这就行了，小小的，使赵州和尚的道场，能够保存下来就不错了。没有想到还要往后边修，没有想过。一边做一边又有增上的因缘来成就，在此特别要感激香港旭日集团总经理杨勋先生，他1994年来柏林寺拜佛，那个时候，观音菩萨

像就供在现在各位每天晚上普茶的地方。现在那尊观音像供在客堂了，是汉白玉的。原来这尊像就供在普光明殿后面一间很简陋的篷子里，听说那尊像还显了灵。怎么显灵呢？1994年过春节的时候，那尊像的手指会动，这里好几位老居士都看到，又说那个供观音菩萨像的篷子里的磬自己会响起来。对这些灵异事情，我都是以平常的心态去面对。结果是那年四月份，杨勋先生到柏林寺礼佛，他看到观音菩萨像在棚子里供着，他心里好像有些凄凉的样子。他说，观音菩萨在棚子里怎么行呀，要修个观音殿呀，我说正在计划。他说要多少钱呀？那时候，我一开口就说五十万块钱，后来一做，大概用了八九十万才做起来，做了两层楼，上层是藏经阁，下层是观音殿。杨勋先生很圆满地把观音殿做起来，1995年佛诞日开光。整个柏林寺真正的有一个好的形势，是从修好了观音殿开始的。这里是古观音院，修好了观音殿，这里的一切法务活动，人脉、文脉、法脉才真正慢慢地复活起来。所以，观音殿是柏林寺的一个根本道场，根本的坛城在那个地方。观音殿原来那尊观音像现在已经请到客堂里供养了，又把一棵千年古柏塑了一尊观音像，以表示这个道场的根本所在。那是唐朝的一棵柏树。说我是想在这里创业，这是你们的错觉，我是随着因缘一步一步被推到这个地方，没有办法才这样做下来。我是一个很懒的人，不是勤快的人，是没有“野心”的人。随缘做起来，又随缘停下来，这是我的心态。

营员：我听素全法师说，禅宗最根本的精神在于奉献和创造，我对创造不太明白，对我们佛子来说，这个创造可以体现哪些事情上面呢？

净慧老和尚：禅宗这个宗派，在印度没有。虽然现在说释迦牟尼佛灵山拈花，迦叶微笑，作为禅的一个起点，作为禅的传承的一个开端，但是这个宗派在印度仅仅是秘密相传，传了二十八代，没有大的发展，只是第二十八代祖师菩提达摩到中国来，又传了六代，到了六祖，禅宗才在中国发展起来，禅宗的一切存在，禅宗的历史，禅宗的修行方法，禅宗的教学方法，可以说都是一个创造，和传统佛教走的不是一条路，所以，在中国佛教史上一直是受到传统佛教的排斥、批判，你们因为才学佛，还不懂得这段历史，在座的如果有人看过佛教历史，看过《高僧传》就知道。禅宗走到今天，从来都是走的一条很艰难的路。包括我们今天在这里弘扬生活禅，还是走的一条很艰难的路。

营员：尊敬的老和尚，您好！我的问题是什么是禅商，另外如何做一个禅商？请您开示，谢谢！

净慧老和尚：这是一个新问题，新课题。有儒商，有没有佛商？你现在又提出一个禅商，从我的意思来说，我既不赞成佛商，更不赞成禅商，所以，你的这个问题，我不能解答。

从佛教的本意，从禅的本意，它是要给我们提供一个什么？它是要提供一个逆向思维，回过头来，不是顺着走，是回过头来，是一个逆向思维，这在佛教教义本身有说法。前天游老师讲“十二因缘”，顺着无明缘行，行缘识，这是顺生死流转，无明灭则行灭，这是逆生死流转。佛说十二因缘法，是要我们逆观十二因缘。大家没有到柏林寺来以前，至少你们对现在的生活，绝大多数人是肯定的，来到这里以后，是不是有一部分人会对你们现在的生活提出一点质疑呀，提出一点怀疑

呢？是合理的还是不合理的？提供一个逆向思维。一般认为，我们这个吃喝玩乐的生活很好，佛教的修养，不这样认识，人生本来是苦，吃喝玩乐是苦上加苦，是逆向的。整个社会对佛教的需求是什么？还是希望佛教能够给社会提供另外一个思考方式，审视的方式，所以说，直接来提佛商、禅商不是很妥当的。

信佛的人要不要做生意呢？可以做，怎么做呢？要不要发财呢，要发财，怎么发财呢？我有一本《做人的佛法》是讲解《善生经》的。《善生经》告诉我们要如法求财有两个法，一个是佛法，从佛法来讲不要损人利己；还有一个法，是国法，不要偷税漏税，要有社会责任心，要能够对国家有贡献，就要纳税。这是佛教告诉我们怎么样做生意，怎么样来发财，做生意要有智慧，发财更要有智慧。我这个感恩、包容、分享、结缘就是发财的理论。

营员：什么叫“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”？

净慧老和尚：我劝你把这二八一十六个字，多观照、多体会，自己明白了，比别人告诉你的更亲切。

营员：佛教主张要戒贪嗔痴，但是中国历史上有许多作品是由画痴、书痴、情痴所成就的，因为有这种痴才会有中国历史上百花齐放，丰富多彩的局面，这个问题从佛教的角度如何理解？我举个例子，比如梁祝的故事到底是一个贪图执着，不随遇而安的反面教材呢，还是一个非常动人的爱情故事？第二个问题是，孔子说过一句话“食色性也”，用禅宗所说的“饿了就吃，困了就睡”，为什么对色有戒之大防？谢谢！

净慧老和尚：勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。勤修戒定慧，是说我们要有清净的三业；息灭贪嗔痴，是说我们在有清净三业的前提下，不要损人利己。不要只讲后面那句话，这两句话要同时讲——勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。勤修戒定慧就是要成就清净的事业，息灭贪嗔痴，就是要我们在成就事业的同时，消除烦恼，这有多积极。所以，在勤修戒定慧的当中，诗僧可以当，画僧可以当，禅师可以当，法师可以当，企业家可以当……国家主席也可以当，政府的部长也可以当。因为佛教是成就一切的，不是破坏一切的；佛陀是教我们过清净的生活，是教我们过自利利他自觉觉他的生活。

讲到食色性也，我也讲过好几次。人类有千件事万件事，社会有千件事万件事，人生有千件事万件事，最终就这两件事，首先要吃饭，我们的肉体要生存下去。然后，人类的生命要延续下去，那就必须有男女之间正常的结合。从古到今，所有的学问都是围绕这两个字在做，佛陀也是围绕这两个字来说法，佛教从出家人来讲，是超然于食色这个具体的生活环境之上，指导所有信佛的人，好好地来面对这两件事。

营员：我想问一个很简单的问题，之前，我先表达自己的感情，我通过这一段活动，收获了很多，明白了很多，向老和尚、大和尚表示感谢！听说柏林禅寺的舍利塔，在四月初八的晚上会发光，不知是真是假，请您证实一下。

净慧老和尚：《金刚经》说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

阿弥陀佛！

禅修指导（一）

衍空法师

（2009年7月21日上午于普贤阁）

现在向大家介绍禅修。学禅修跟你学习世界上其他东西都是一样的，就是如果你不知道学这个东西有什么好处，你不会学得好。如果你学这个东西你不清楚不学它有什么问题和损失，你不会努力。所以我们现在跟大家介绍禅修，一定要大家清楚禅修对你、对我有什么重要。为什么要修禅修呢？第一是修禅修就是去明白和调顺我们的心，你要清楚知道你的心对你有多重要。好像大家今天坐在柏林寺，是谁安排你过来的？可能你说“是我的同学”、“是我的老师”，但是最后安排你过来的是你的心。你念什么大学、你做什么事情、做好的事情、做不好的事情，基本上都是你的心为你安排的。有时候你的心令你很开心，有时候你的心令你很痛苦，但基本上我们一般人对我们的心是不明白、不了解，不晓得它是怎么搞的！我们发脾气时、我们骂人时，我们对它好像没什么办法。所以如果你不清楚你的心，你在人生的路途上出错的机会会很高。你说：好啦，我现在同意我的心对我很重要，因为它安排我的一切，我发脾气时对它没什么办法，它痛苦、寂寞的时候、空虚的时候，又好像很可怜。有什么办法好好照顾它一下呢？我们有很

多方法照顾我们的身体：我给它吃东西、给它穿衣服、给它洗澡等等照顾身体的方法很多。但照顾我们心的方法好像真的不多。如果你没有来柏林寺，可能你不知道你的心对你有多么重要。所以你来到柏林寺，最重要是你明白了你的心对你是非常重要的。你要好好照顾它。

你问：法师，我怎么照顾我的心呢？这跟照顾你的小孩，照顾你的小朋友一样，首先要看看它、明白它。你明白你的小孩，才能够照顾好他。所以你首先要懂得照顾心的重要性，第二是要了解自己的心、关心它多一些，照顾它。所以现在我们来禅修，你要告诉自己：禅修对我是非常重要的。因为如果不通过禅修这个方法，我要明白、照顾我的心就肯定没有一个很好的方法。

禅修就是修心。你禅修修得好，你的心就好。禅宗有一句话：“直指人心。”它所指的不是吃什么东西，怎样去过堂，怎样去拜佛，怎样去上殿，这些都是制造一种气氛，制造一个环境，让你好好去照顾你的心。照顾你的心就是用第二句话：“明心见性。”就可以搞好你的心。“明心见性”不是很复杂的事情，是很简单的。“明”就是要明白。现在我们的心是怎么运作怎么搞的？你可能不太清楚。第一你就是要明白你的心。像你再来柏林寺，你要先明白来的方法。你首先要找一份地图，看看坐什么车过来，来了以后你又观察一下。要明白你的心也是用同一个方法。首先要观察一下你的心，它是怎样搞的，是怎么回事！我的心什么时候开心？什么时候不开心？什么时候担心？担心时它是怎样的？发脾气时它是怎样的？这就是对我们的心的明白和了解。在明白、了解你的心以后，

你就明白它的特性、脾性。好像你观察小孩，最初你不明白他什么时候发脾气？什么时候乖乖的？他是一位怎么样的小孩？他是聪明的小孩？还是脾气不好的小孩？当你明白他的脾气以后，你将来跟他沟通时，跟他相处的时候就会晓得怎样做。你的心也一样。首先你要明白它，观察它：它现在是开心不开心？什么时候会开心？开心时会怎样？发脾气时又会怎样？我在不同的时候怎样用不同的方法，将不开心的心变成一颗安静的心？把我兴奋的心变为一颗安静的心？这其实都有方法。如果你在禅修的过程里面认识了自己的心，认识以后，掌握它的脾气。如果它是常发脾气的，你最初是没有办法的，你还是会发脾气的。但你要了解到它发脾气，了解以后，慢慢你会将发脾气的心调整过来，令发脾气的机会减少。发脾气后要怎样让它慢慢安静下来。这基本上就是禅宗所说的：直指人心，明心见性。你明白你的心就晓得怎样去管它。刚才解释的就是希望大家明白，禅修对你是非常重要的，因为禅修就是照顾你的心，好像照顾你的身体一样。如果你照顾你的心照顾得好，你在人生的路途上会活得好。我们常常见到大学生念了四年大学，毕业以后就“跳楼”、“自杀”，有些成绩很好的同学，虽然考试时很好，但出来工作后跟老板、跟同事相处不来，相处不来就唯有离开……所以人生有很多的问题，但如果你读书时、工作时明白你的心，能够把你的脾气搞好，那不单在你读书时，到将来工作、结婚、跟老公老婆相处时，你的心是好的心，开心的心，你的人生也会好得多。所以对我们的心的照顾是非常重要的。这个先要大家明白为什么要禅修，禅修就是修好你的心，你的人生就会好得多。

明白了禅修的好处，但你不一定去学。你现在觉得好你还要去发愿，坚持下去。因为禅修就像学钢琴一样，最初会觉得好痛苦、不容易的。你看法师禅修，一坐两个小时，看上去很轻松，很自然；但如果是你坐上一个小时，你肯定现在会觉得很痛。我说这法师以前跟你一样跟我一样，我们最初坐禅的时候，腿肯定会痛的。学习什么最初都会有一个痛苦的过程，如果你不能够坚持下去，你无办法成功。所以学习禅修你一定要下定决心：我一定要坚持下去。如果坐不下去就放弃那就不会成功。所以你一定要知道这是好的，好以后还要坚持下去，不坚持就没有成功。就是这么简单。

第三样东西就是禅修的方法。方法弄不清楚，肯定会碰钉子。像开车一样、像读书一样，里面有很多学问。禅修不是单单坐在一个地方就算，怎么坐法？坐着时怎样做？坐着时心怎样安排它？怎么观察它？每一个部分都有它的方法的。所以学佛、修行、禅修，应该有一个好的师父。找不到师父就要多看佛经去学。佛学常说：闻、思、修。“闻”就是去听。听别人的，听佛的。为什么要听呢？因为我们自己的经验不够。听别人的就是把人家的经验、智慧，像用计算机一样下载下来。下载别人的东西可以很快学习很多东西，所以禅修一样，第一你要去闻，听一下人家怎么说。不但听我的，还要听大和尚的。多听以后，回去还要反思一下，想一下。我说的是我对佛法的理解，但我的理解跟佛讲说的未必一样。佛直接跟你说的是为你而说的，那肯定是不不会错的，但佛跟很多人说了很多东西，而且过了两千年多年了，现在我向你解释的是我对佛跟以前的弟子所说的话，而我的解释亦可能是佛说的一部分。所以你听

到我说的，你不应该觉得这必定是完全对的，这里面有部分可能是对的，有部分可能是跟你不相应的，所以听了以后要反思一下：这对我合适不合适？合用不合用？来柏林寺以后，我跟你解释坐禅的方法，大和尚、老和尚，都是禅修的专家，有机会你请他们开示更加好！所以听了以后想一下、反思一下，跟自己合用不合用。里面有什么东西是我需要学？哪些东西是听过后可能不适合的，你可以反思一下。多听一些对你将来学习禅修都会有贡献。

禅修要有资粮，好像我们去旅行。旅行时我们要买很多东西，食的饼干呀……禅修也是，你来了柏林寺，坐禅的需要都给你们安排好了，坐的垫子呀、毛巾呀……这些都是重要的。你将来回家以后，这些东西影响你的坐禅，你要明白、要安排好。我们坐禅的资粮，包括坐禅的知识亦很重要的。

下一样东西就是“所缘”。所缘就是心所攀缘，心所想的对象。我们坐在这里，不动的；但你的心不是不动的，你坐下来，你的心一定有一个“所缘”。所缘就是你的心想什么、专注些什么。你可以把你的心专注在你的呼吸，你可以把你的心专注在一个话头，好像是“念佛是谁呀”，你可以把你的心专注在一句经文，好像《金刚经》里的“如梦幻泡影”。你的心专注在什么地方，就是你的所缘。你的所缘对你禅修时是非常重要的。你要弄清楚，你的所缘是什么。如果你不明白你的心放在哪里你坐禅肯定不会坐得好。所以你一定要弄清楚：我现在坐禅了，我的身体坐好以后，我的心应该是专注在一个什么东西上面。可能是呼吸，呼吸不是一件简单的事，呼吸是一件很复杂的东西。呼吸时究竟是专注在我的肺部活动？还是我呼

吸时“出入”的状态？抑或是其他东西？所以你的所缘你肯定要弄清楚。你没有弄清楚你的所缘，你不晓得把心专注在哪些地方，看不清楚就肯定不会安定，不安定就肯定不会定下来。如果你希望你的心定下来，你就要想清楚你现在坐禅所缘是什么。所缘清楚以后，你才一步步地对你的所缘进行观察，盯在你的所缘上面。如果你的所缘不清楚，你也无办法把你的心盯在一个地方。所以等一下我向大家介绍，你的所缘可以是什么东西。但是这个是很重要的。你的所缘不清楚，你就无法坐禅坐得好。

下一部分为大家介绍所谓禅修，就是把你的心专注在你的所缘上面。所以第一你要清楚你的所缘，第二就是把你的心专注、留心你的所缘。这基本上就是禅修。你留心在什么东西，你的所缘是什么东西，这肯定会有不同的后果。好像现在天气热，你把你的所缘，放在冰淇淋上面：哎呀，这个冰淇淋真好！那天我吃了个很好吃的冰淇淋，冰淇淋冻冻甜甜，感觉真好！那这个冰淇淋就是你的所缘。但如果你把心放在冰淇淋上面，过了两分钟，你就会流口水，这就是你想什么东西，对你肯定有影响。你现在想冰淇淋，你就会想去找冰淇淋，你的身体也受到冰淇淋的影响。如果你把心流连在冰淇淋上，你很快会进入“冰淇淋三昧”。这个冰淇淋三昧对你来说没什么好处。你想一年两年，你肯定会变得很胖，所以没有什么好处。所以你挑选你的所缘，最简单就是以你的身体、你的心作为你的所缘。你挑选你的所缘以后，就专注留心你的所缘。你的所缘不是不动的，好像是你专注你的呼吸，不是把你的呼吸定下来，只是你对你的呼吸不断地去留心它，看看你的呼吸是怎么

进？怎么出？出入是怎样的？如果你是观察《心经》里面的句子，你就把句子作为你观察、留心的所缘的对象。这就是修禅。你的心专注一个适合的东西，对这东西不断地观察下去，这就是禅修了。你选了什么不同的所缘，就有不同的影响、不同的后果。

下一点是你学禅修一定是学得很开心，如果你是：哎呀，现在要禅修了，我的腿又痛了！哎，真可怜！师父又说要禅修……哎！没办法了！那我告诉你，你禅修一定不会成功。你要在禅修时，慢慢地学习禅修时开心、过瘾的地方。禅修的时候虽然腿痛，但里面有什么东西？有什么不同？禅修一段时间后，心又有一种很安静的感觉，这是很好的。我应该慢慢学下去。所以禅修一定要享受禅修的乐趣。没有这个乐趣，你不会坐下去。所以禅修应该要感到开心。你如果认为禅修是来敷衍师父的，因为你要乖所以要禅修，那是不会学得好的。禅修对你来说应该是开心、有意思的。是我想去禅修；禅修的过程里面是有很好玩的东西，那你就可以成功了。这个是很重要的。你应该培养宁静、轻松、自在、清明的心，你对这状态是要抱着欣赏、向往的态度。你来柏林寺，肯定没有唱卡拉OK的吵闹的那个开心的样子；但来到柏林寺以后，有另一种开心、另一种好环境。就是你来到柏林寺，应该学习怎样去享受安静、享受自己能为自己的心做点事情的机会。

现在禅修跟其他学习一样，你要做好一件事情，在佛法里面说，是需要“因缘和合”。好像这个生活营，不是一个人做出来的，是很多东西、很多人一起做出来的。当事情和谐的时候，事情就会成功、就会发生。好像我现在发出这个声音（打

响子的声音)，这声音怎么搞出来的呢？（打响子的声音）第一当然是有我的手指，没有我的手指没有这个声音。但有了我的手指没有空气，没有你的耳朵，没有听声音的功能，没有你的爸爸妈妈，没有我的爸爸妈妈，没有大和尚的爸爸妈妈，这个声音你是听不到的。但是有大和尚的爸爸妈妈，有你的爸爸妈妈，有我的爸爸妈妈，有我的手指，还有你们听的功能，还需要一样很重要的东西，就是“心”。谁的心呢？我的心和你们的心。我的心是做什么的？我的心是要有打响子的念头，我要跟你们沟通、跟你们解释“因缘和合”的重要；你们要有听的心，想听听法师说什么。有这么多条件和合以后，你们才能够听到这个声音。这个声音不是在我的手指上面，不在我的心里面，也不在你的耳朵里面，跟你爸爸妈妈的关系就更加远！但当这么多因缘和合后，我们就能够听到这个声音。这个声音不是我搞出来的，是这么多因缘一起和合而来。你们修禅定也一样，你们不能把禅定搞出来，禅定不是造出来的，禅定是因缘和合出来的。首先你要把你的身体搞好，把环境搞好，把你的所缘弄清楚，你的专注力培养了，慢慢地你的定力、你的禅修就会成功。所以禅修跟其他东西一样，你要搞好它的条件，搞它的因缘。把因缘、条件搞好，禅定自己会来。你不要告诉自己：我要定下来啦！快点定下来吧！定呀！为什么不定呀！定下来吧！快点吧！为什么不定？我告诉你这肯定不定。因为你故意定下来。什么叫定下来呀？首先你要把环境搞好。我们现在福报很好呀，来到柏林寺，庙已经起好，吃饭问题也帮你安排好，睡觉的地方也安排好了，我们禅修的环境基本上都不错。你回家以后如果希望禅修，也要把你的环境搞好。好像

现在你希望坐禅，首先把你的手机关掉，最好把计算机也关掉……你坐在什么地方也很重要。所以坐禅要成功，心、身体和环境，三方面都要搞好，三方面都很重要的。

接下来要为大家介绍的是调身。首先是调整我们的身体。我们的身体是我们修行的工具，你身体这个工具搞不好，你肯定修不好。我看现在你们修行的衣服都是非常适合的。其中一个你们要留意的是，穿牛仔裤不适合，因为牛仔裤太紧，你的气就不会调顺。所以你的裤子不要太紧，衣服也不要太紧。如果你们喜欢，我等一下就让你们站起来，因为如果你们太累的话，坐禅坐不好。坐下以后你们可以自己按摩一下，上课上了一天，可以自己按摩一下，等身体放松一下，太紧不行。还有坐的姿势也非常重要的，我看你们的腿现在已经有点痛了，是不是？现在我们站起来松一下吧……还有站起来的时候，如果是已经坐了一段时间，你的腿可能很痛，但站起来的时候不要太快，太快一下子可能弄伤你的腿。慢慢的，现在站起来的时候你们有什么问题？你们可以趁这个机会问一下。

最初坐禅腿子肯定会痛的。那有什么办法？每一个坐禅的人最初的时候腿子都会痛，我以前的一位师父说：你如果坐禅希望腿子不痛，要“三冬四夏”，三个冬天四个夏天。三个冬天四个夏天以后你的腿就不应该会痛了。所以现在坐了三天四天腿子肯定会痛，这个是正常的。但是坐的方法还是重要的。现在你腿子痛，正常；但是太痛就调整一下吧。很重要的一个概念是：调。调整那个“调”。坐禅是常常要调的——调整你的身体，调整你的呼吸，调整你的心。从“呼”和“吸”不好，调整到它调和、畅顺。调是非常重要的。所以现在腿子

痛也没有什么方法，就是坐好那个姿势，姿势正确就没问题了。还有就是松紧得宜，这个是很重要的。不要太松，太松你会睡觉，会打妄想。太紧张你可能是弄得那个“火”会升。太紧张会出问题，有人说坐禅会“走火入魔”，是会发生的。在什么情况下坐禅会走火入魔呢？就是你非常紧张，你坐的时候坚持要坐很长的时间，但是你坚持的方法是错的，你的身体是错的。你每天去打坐，坐了很长时间，但是每一个事情都是错的——你的所缘是错的！你的身体也是错的！那你可能会走火入魔。一般走火入魔的人都是在山上面呀，没有师父，自己来搞，搞又搞得不好，那肯定会走火入魔。但是你们现在在夏令营，坐禅坐了四天，回去就睡觉。坐禅嘛，有空就坐坐吧！那走火入魔的机会就很少了。但是很重要的是，你现在去学，学对、学得正确是很重要的。还有就是：你学什么东西，学到一个地步，肯定不要太紧张。太紧张太执着你就肯定会出现问题。不是不做，不是不坚持，是坚持而不是执着，这是有区别的。“坚持”是：我现在做得不好，我去研究我为什么做得不好。我现在不做，等一下弄清楚再做；我现在做不下去，我去等一下再做下去。“执着”是：我现在做不来，我还要去做；我现在不对、不晓得对不对，还是执着要做下去。那只要你是这个样子你肯定出问题。所以要弄清楚，也不要太急。肯定所有事情都有“因缘和合”。因缘不和合，你做什么也不成功。所以把你的因缘搞清楚，对你们修行、禅修；对你们做什么，都是非常重要的。现在腿子好一点了吗？好了就坐下来。

现在我们要把我们的身体调好。这个身体怎么调呢？我现在跟大家解释一下。我现在用这个是“单盘”。你们都应该

晓得是怎么样的。你可以用“双盘”，双盘就是把腿放在上面。这个都可以，“单盘”、“双盘”。单盘也很好呀，不一定要双盘。如果说单盘双盘也不行呀，那就是“散盘”。为什么我们坐下来要这个样子呢？看看法师们他们双盘。为什么这个单盘双盘是重要的？因为我们坐禅的时候，坐的时间长。如果是你坐的时候是“散盘”，你会发觉你的屁股是尖尖的，你的屁股跟垫子接触的地方是很小的，那你的力就全放在屁股尖的地方，那个地方就会痛的。单盘或者双盘的时候你的腿和屁股跟垫子的接触面比较平衡。还有是你在双盘的时候，你的身体你的腰是自然而直的，所以这个都是非常重要。你的腿子放好了，那还有什么要做呢？就是腿子放好以后，你的身体你的背，都是很重要的。我们的背应该怎样去摆好呢？有一个很好、很简单的方法，就是我们的身体稍为向前，你的小腹，对，你会发现你的背现在已经直了，对不对？你坐禅的时候，你的腰背下部分是直的，但是上部分“胸”要放松。所以后面是直的，上面是放松的。还有就是不要把你的身体靠在后面，不要靠后。也不要靠前，也不要靠左靠右。如果你看武侠小说，里面常常说“含胸拔背”。就是直拔，你的胸就要放松了。胸口要放松。胸口放松以后你的气才自然的。还有就是你的下巴，下巴要微收。你现在的垫子高低是可以调整的。如果你的腿现在是跷起来的，你的垫子可能要高一点。现在我们的身体摆好了，下巴微微收了，你坐在毛巾上面也可以。

（停顿，现场在调整垫子）

大概差不多了吧！你们现在应该是坐得比较舒服。你的背应该比较直拔的，胸口应该放松一点，下巴稍微收起来，还有

是你的嘴角，你的嘴巴要带微笑，这个很重要的，不要看轻。因为你有一点微笑，你的身体肯定会放松，你的身体你的嘴巴，还有呢你的眼睛，是自然而松的，不是完全合起来，也不是睁开，自然的让它放松下来。我现在用五分钟，你们把我刚才说的东西，怎么把你的身体调好呀，你的眼睛呀，还有你的手怎么去放好。手怎么放呢？先把它放在你的腿上面吧。如果你右边的腿在上面，你的右手就在上面；要是你左边的腿在上面，你的左手就在上面。你放的时候你轻轻的放在腿上面，你的大姆指就轻轻地点着。你的手是松的，松很重要。如果你坐禅坐得好，你的手应该是很轻松的。还有一样东西，我们常常说：禅悦为食。禅是有喜悦的。如果你坐禅发起“喜悦”呢，起了“喜”的心呢，你应该是坐禅有点受用。印度的禅修，坐禅的时候，要求有禅悦的。没有禅悦、没有轻安，就不会进入禅定。入禅定其中一个要求是要有轻安。但我们中国的禅，有“念佛是谁”，对禅悦和轻安就没有那么强调了。有时候我们形容“禅和子”，把它形容为“苦恼子”，因为它“未明”、没有开悟。在那种“明”和“未明”的过程中，它有一个苦恼的状态。但我今天为大家介绍的是印度的禅修，是讲由“轻安”而入定的，而不是教大家参“念佛是谁”。如果参“念佛是谁”就会有苦恼的状态。但如果是印度禅，由轻安而入定呢，过程中应该有轻安、自在的状态。无论如何，你看那些有成就的老和尚，脸上通常是笑眯眯的。所以你知道如果你学佛学了一段长时间，愈来愈痛苦的话，应该是出了些问题。现在回到我们的禅修。

刚才身体的姿势是“含胸拔背”，然后嘴角带着笑，下巴

微微收起。我现在给大家大概十分钟，你试试搞好姿势。姿势的要求是不太松、不太紧，平稳。现在有什么问题？

问：怎样找到合适的“所缘”？

答：我等一下解释。现在先把我们的身体调好。再下一步才跟我们的所缘解释。

问：禅悦和轻安的意思？

答：轻安是什么意思？就是你坐的时候身体感觉轻轻的样子，不会很累赘，你还有安乐的感觉，我们现在先坐一下吧。

坐垫不可以太高不可以太低。什么是太高什么是太低是每个人不同的。所以你自己去试试看吧。太高也不好太低也不好。可能现在刚开始学，可能坐得高一点。一年以后你可能低一点也可以。这个是还要调的。

我们坐一下吧，好不好，眼睛可以放下来，我们十分钟吧！你现在把你的身体你的姿势掌握得好，因为你现在坐好以后，把那个坐的方法继续下来，你坐下来就先把身体调整好，学一下怎么去调，刚刚坐嘛所以很多地方要学习，把它搞好。十分钟，大家试试看吧！

（坐禅）

我看差不多十分钟了。腿子痛了吧？可以松一下吧。我基本上看了你们，基本上也可以了，慢慢来。我再教你们一个方法，怎么去把你身体的姿势坐好。一般我们坐禅堂很少做这个姿势，我发觉做这个姿势，其中一个瑜伽姿势来的。我感觉这个姿势对我们摆好我们的身体是非常有帮助的。有很舒服的感觉的。这个姿势是这样子的，瑜伽的姿势来的。双手合着，手跟耳朵，把自己拉高，会把你的腰拉直。接着你的手向后，

到了后面就把手掌反起来，手背对背，这个样子坚持一阵子，你的嘴角带微笑，自然的呼吸，不要太紧张，接着慢慢把手掌反过来，慢慢带到前面来到胸口，再一直带到小腿上面，把手摆好，双手重叠，大拇指刚好碰着或者不碰也行，你发现你身体现在自然的觉得很舒服。如果你现在带着一点微笑呢，你会发现你很容易入静。我们再试五分钟。

好，大家可以放松。腿子痛吗？有什么问题？

问：坐的时候背弯着比直着舒服，为什么？

答：你感觉腰弯起来舒服一点，但是这个腰弯起来肯定是不可以的。因为你的腰弯起来的时候，你现在感觉舒服，就是有几个可能：原来你的身体，这个腰可能已经习惯了一个不正确姿势。因为我们的腰直是很重要的，你的腰不直你的气就不会顺。所以你现在感觉可能是舒服，差不多是打瞌睡一样，可能是舒服一点。但是应该你的腰是直的，前面是放松的，后面是直的，所以这个要求是慢慢转换的，也没有什么办法。下巴是微微地收，这个是需要。

现在我们感觉自然的事其实是习惯来的。习惯了就感觉自然。所以你现在把你以前的习惯改了变成另外的，把你的腰拉直这个才是自然。这个是可以改的。

如果你的姿势是正确的，腿子有点痛，这是很正常。第二就是我刚才忘记跟你们解释，你的舌头应该怎么放。你的舌头要轻轻地放在你的上颚、跟你的牙齿交界那个地方。轻轻地顶着那个地方，轻轻地不要用力，像贴着。还有就是：如果你现在坐禅，感觉身体有些特别痛的地方，你可以对那个地方特别留意一下，看看以前是不是做运动呀、或者什么的……那个

地方受了伤。受伤以后可能是真的伤得太厉害，你可能去看看医生，看看是不是有些伤留下来，现在要照顾它一下也可以。还有一个事情就是：如果你们年轻人呀，如果你以前学过什么太极拳，还是什么什么，你现在坐下来，可能坐了一段时间，发觉你身体会动，好像你会摇的，这个不好。不好的意思就是你想“动”不好。就是最好不要让它动。你动有几个理由：你坐下来身体动，就是你身体里面的血气流通的时候，把你的身体推动。我们现在是禅修，不是练气功。你练气功身体动是很正常。现在我们不是练气功，现在修心。“心”是我们现在要注意，要去搞的地方。如果你现在身体动，你可以调一下你身体，把你的心专心在你的“所缘”上面。通常是：你为什么身体动？就是你的心已经离开了你的“所缘”，你已经在打妄想。还是你现在留意你的身体，感觉现在还在动呀，动得很过瘾呀，身体在摇呀摇呀，好像很好玩一样。你这个样子玩下去，你就不能停下来了。你将来到禅堂去“坐香”的时候，你动师父就会打你，所以不要动了。

现在我们下一步是“调息”。调身基本上是调好了。“调息”是调整我们的呼吸。当然我们坐下来，每个人的呼吸都是不同的。我们坐禅对我们的呼吸有什么要求呢？这个要求是：什么要求都没有，就是自然地呼吸。当然我现在跟你们介绍的是“观呼吸”，对我们的呼吸有一个了解、观察，观察它不是去改变它。是认识它，了解它。所以我们最初对我们的呼吸，自然的，但是你要对它有一个了解。所以好像我们刚才已经坐好了，你对你们的身体基本上有一个简单的状况你清楚了，没有什么太不舒服的地方，那你在这个时候，可以把你的

注意力，留心、观察你的呼吸。最初观察你的呼吸，最初你观察你的呼吸，不一定是观察某一个地方。你可以对你身体呼吸的整个状态都留意一下。我现在呼吸是什么情况呢？你可以留意一下我现在这个呼吸是很快？很慢？有三个情况：有风的。如你跑步，刚刚坐下来，你的呼吸是很快的。还有就是喘不均匀的，一些快一些慢，反正是不流畅吧。如果是你呼吸太用力，那也不行。但是最初，你留意你的呼吸，就是留意你现在的情况。留意了以后，不要太刻意控制它。但是你慢慢去留意它的时候，你可以不经意地，很自然地令它慢慢的调和过来。所以，如果是我们的呼吸还没调和，你现在留意它、认识它，知道现在的呼吸是怎样的情况。这个留意呼吸，不单是现在坐禅可以做的事情，你等一下坐禅结束了，从这个地方，跑到过堂那个地方，你可以留意你走路的时候呼吸的状态，你可以留意你吃饭的时候那个呼吸的状态，你可以留意你上早课的时候呼吸的状态，你留意你很紧张的时候你的呼吸状态，你可以留意你睡觉时还没睡着的时候的呼吸状态，反正就是你的呼吸，现在就开始对它留意。你要先去认识它：哎，我的呼吸是怎么回事？我什么时候会有什么呼吸，慢慢、慢慢地你跟你的呼吸能够相处，那就会慢慢地对它了解。当然是你现在坐下来了，坐禅嘛，所以要慢慢、慢慢地令你的呼吸很自然的样子，慢慢、慢慢地去轻松下来，调和那个样子。我们令呼吸调和以后，才容易去观察它。我们先试试这个样子好不好？现在你们把你的身体坐好，就去留意你现在呼吸的状态，看看自己呼吸是怎么情况？对你身体、整个身体呼吸的时候，不同的地方是做什么事情的，你的肺部是怎么去呼吸的？呼吸长的时候

又是怎么样的？短的时候是怎么样的？对你的身体的呼吸认识一下吧，了解一下吧。我现在呼吸是怎么情况？现在我们大概试十分钟吧。

（坐禅）

答答问题吧。我们下午还有一堂课，那个时候我们可以把下面的讲完。有什么很逼切的问题？

问：（略）

答：你观察呼吸的时候有口水是很正常的。把它吞下去，可能影响你呼吸但也没什么问题。你就是对你现在这个情况留意、清楚就可以了，不是什么大问题。

问：我要请教一下就是我们在观察呼吸的时候，怎样能够避免自己变成刻意的控制呼吸？

答：这个是非常重要的。因为我们在留心这个呼吸的时候呀，好像观察它的时候就令它很紧张的样子。把你的呼吸弄得愈来愈紧张。这个最重要就是调，调整这个过程。怎么去调呢？就是如果你观察的地方是很小的，好像你观察你的鼻孔。你观察的地方很小、也很紧张，很用力，你的呼吸肯定会很紧张。但如果你观察你的肺部、比较大的地方，它会比较轻松一点。但如果你观察的地方太大，也很容易打妄想。所以就是“调”。就是一下子观察你的肺、或者你的小腹。下午可以告诉你另外一个方法，就是现在我们是观察我们的身体，观察我们身体呼吸的时候的情况。我们可以是观察我们的身体情况以外，还可以观察我们的心。观察我们的心什么东西呢？好像我们现在在练习观察呼吸的时候，就要观察我们呼吸的“长”跟“短”。什么是长什么是短？就是你现在的呼吸跟你前一个

呼吸。现在的呼吸比你前面的呼吸长了一些？还是短了一些？现在你是观察呼吸，同一时间你是观察你的呼吸是长是短。

“长”、“短”是我们心的概念。观察概念跟观察身体是不同的。但是我们的概念是因为我们的身体而产生的，所以它们两个是有关系的，但是不同的东西。所以你可以先观察呼吸，你身体的状况；你也可以观察现在我呼吸的“入”和“出”。你是有“呼”那个概念：现在我呼出了！那个念头是“出”的念头。“现在是入了”，现在有“入”的念头。所以“出”的念头“入”的念头是心的念头。但是你的念头是跟你身体有关系的。你可以把你留意的重点放在心上面，出入的念头上面；也可以观察身体呼吸那个小的状况。如果你是观察你的呼吸愈来愈紧张，就把你的注意力多放在你心的概念上面。你留意你的心的概念，就不会影响你的身体。所以这个是你慢慢去摸索一下。去观察心的概念、出入的概念、长短的概念，跟观察你身体的状况有什么不同，去摸索一下，是我们观察呼吸可以做的事情。

问：结手印哪个手在上、哪个手在下是不是都是一样的呢？

答：哪个手在上哪个手在下应该跟你的腿子一样的。如果你右边的腿在上你右手应该在上面。左腿在上面你的左手应该在上面。

问：（略）

答：基本上全身是放松的，一切都是自然的。不要控制你的呼吸：怎么长怎么短。它有时很长的，有时很短的。我们现在不是练气功，不要求它长短。我要求它松、不紧张。这个是

愈来愈轻松。你从身的轻松慢慢会有“轻安”，身体有轻安慢慢的会有心的轻安。慢慢去配合了，去做到我们的身体跟我们的呼吸愈来愈轻松。

问：（略）

答：我刚才说是，你现在那个呼吸跟前一个呼吸的比较。我现在的呼吸比我前一个呼吸短了一些？还是我现在的呼吸跟我前一个呼吸长了一些？你的“长”跟我的“长”可以不同。但是你前一个呼吸跟现在的呼吸是长了一些还是短了一些。最后一个问题。

问：（略）

答：自然呼吸。你喜欢怎样呼吸都可以。不要刻意去呼吸、呼吸，或者怎样！我们的要求是对呼吸的了解、明白它。

“明白它”是我们的要求，不是对呼吸有什么要求。我的要求是明白你的身体呼吸时候的状况。从明白你身体呼吸的状况，令你的身体慢慢慢慢愈来愈轻松。之后，把你专注的地方从你的身体转到去专注我们的心。先调好身，身体调好以后就把我们的专注力专注到心。那个时候就把我们的身体不管它了，但是有一个过程。所以你身体现在做什么？你呼吸的情况是怎么样？现在我们是正常人嘛，我们病的时候呀，差不多死的时候呀，也可以观察呼吸，那个时候的呼吸肯定是不好。病的时候你的呼吸肯定不好，那个时候的呼吸我们也可以观察。也可以观察它，从观察我们病的时候的呼吸，差不多死掉时候的呼吸，那个时候的呼吸是怎么情况呢？从那个情况我们可以再进一步去观察我们的心。所以不一定只是观察身体和呼吸是什么情况，是不太重要的。

禅修指导（二）

衍空法师

（2009年7月21日下午于普贤阁）

我今天早上基本上给大家介绍了修禅定，调身、调息的方法，现在介绍调心，原来也不是很困难的方法。我在今天上午的开示跟大家说过，调心基本上就是自己跟自己做心理工作。

我们一天24个小时，基本上有三分之一的时间在睡觉，还有要读书啊，赚钱啊，跟女朋友沟通啊，跟男朋友沟通啊，还有现在半个小时跟一个小时，我要自己坐下来。你告诉你自己，坐禅这件事，是非常非常重要的，因为如果是我修禅定修得好，我的心灵，这个EQ啊，肯定好，所以EQ好不好，就是要知道什么时候发脾气，什么时候不发脾气，什么时候跟人家沟通，能不能够面对不好的环境，这就是EQ好不好。EQ好就是你的心能不能够在适当的时候做适当的反应，当你的心不能在适当的时候做适当的反应，就是你的EQ不好。所以怎么能够把你的心，那个EQ提高，就是你对你的心明白，能够知道怎么样去调伏它。那你现在修行就是培养EQ的时候，因为你的心对你太重要了，现在你每天拿半个小时一个小时，来修行，对你自己的幸福是有帮助的。你搞好你的EQ呢，你人生幸福的机会就大了。那么你现在禅修，就是培养EQ。那你就告诉自己我要好好

地培养我的EQ，那你在这半个小时或一个小时的时间里呢，就开开心心地禅修，因为它对你好重要。调心的最基本的方法，就是同你自己做思想工作，令你珍惜禅修的过程。

接下来就是跟大家介绍，如何真真正正看你自己的呼吸。刚刚给大家发的讲义，请看第二课，“禅之道，止和观”。修禅修呀，其实就是修心，英文就是Mental Exercise，中文呢就是心灵的锻炼。锻炼的就是两件事：第一个就是锻炼你的心能够专注于一个地方，因为我们的心的心不习惯专注于一个地方，就像猴子一样的攀爬，到处乱跳。那么锻炼我们的心呢，就是锻炼它专注于一个地方，你让它专注在你的呼吸它就专注在你的呼吸，你让它专注于你的感受它就专注于你的感受，你让它专注于别人的感受，它也可以专注于别人的感受，这就是所谓的“修止”，专注于一境。

第二就是“修观”。观就是心对你所关注的事情更清楚更明白。所以禅修就是这两个工作，止和观。这就是禅修最初的时候分为止和观，当你禅修到一定阶段的时候，止和观其实都是一样的：你止就是止于你所观的东西，那你观呢，就是观照在你所止的东西上面。只有当你止观双运的时候，你甚至可以达到开悟。当在初学的时候，我们是先修止后修观，或者先修观后修止，分开来修的。所以大家要记住，禅修就是这两件事——止和观。

那么什么叫做没有分别呢？修止的话就是没分别的，修观的话就是有分别的。譬如，早上我们说专注于你的呼吸，一心一意留意自己呼吸的时候，你会注意力很强，你完全观照住呼吸的出入，你的专注力强到你把所有事都忘记了，只剩下呼吸

的呼和入，那个时候你连自己都忘记了，你就成为你的呼吸，那个时候，你就什么都不剩，只有呼吸，这就是修止的要求。但当你对自己的呼吸开始留意和分别的时候，譬如，它是长还是短，那你在那个时候就是在修观。或者你发觉呼气时是在呼出，吸气时是在吸入，啊，原来呼吸一呼一吸是无常的，是不稳定的呀。那当你能观察呼吸的变迁，就能够明白呼吸是无常的，这就是观。

禅修就是这样不离止和观。止就是无分别，观就有分别。有分别就能够得出种种不同的理解，那当你观得多呢，你又会打妄想啦，那你又会修到止，令你的心平静于一个东西上。所以禅修就是在止和观中不断地练习。到哪一个程度呢？止就止于你所观，观就观于你所止。

其实今天给大家讲的内容呢，都出自于一篇叫做《四念住经》的经文。大家都应该有吧，这篇经文？（之前已作为讲义发给大家）那么这篇经文呢，就是我们佛教介绍禅修最基本，也是最重要的一篇经文。这篇经文是南传的《四念住经》文，其实汉传也有我们自己《四念住经》的文，但由于南传经文的翻译是用白话，比较容易明白，所以今天就为大家介绍这篇南传的《四念住经》。其实这篇文章是对《四念住经》的解释，是对《四念住经》经文理解后写出的解释。当你明白《四念住经》的经文之后呢，你应该对禅修有一个概括的了解。那么我就给大家读一读这篇解释：

“在《大念住经》，佛陀解说了四念住的重要和修行四念住的方法。”

“四念住”是什么意思呢？“四念住”就是四个我们的

心可以安住的地方。就是我们的心所缘的四个地方。今天早上我们开示过“所缘”的意思了，那么佛陀就告诉我们的心的所缘，要安住的四个地方。

“佛陀指出有一条路，亦只有这一条路，能引导众生克服忧悲恼苦而达至体证涅槃，那就是修行四念住。”

为什么只有这一条路呢？因为众生的痛苦啊，就是来自有“我”，有“我执”就有分别、有好有坏、是非，然后就产生贪嗔痴，所以在我们学佛的过程当中，就要有对“我”的了解和对“我执”的打破。那要打破我执呢，就要对执着“我”的东西有深刻的了解，这就是佛陀所讲的身受心法。

“在修行四念住的时候，行者应该抱着热诚、恳切和积极的态度，以清晰和客观的心智，专心留意和观察‘身体’、‘感受’、‘心意’和‘法理’。”

修行的态度是很重要的，你的态度调整不好你就没办法修了。你的态度一定要热诚、恳切和积极。这个热诚、恳切和积极呢，就是你对你的所缘应有的态度。所以你观察你的呼吸的时候，也是要有这种热诚，恳切和积极的。

第二就是要清晰和客观。清晰就是不可以模模糊糊。还要客观，怎么样叫客观呢？它是黑你知道它是黑，它是白你就知道它是白，而不能说你喜欢黑色不喜欢白色。要很客观的，啊，这是黑的，这是白的。在黑和白之中，你不会产生喜欢还是不喜欢的感受。

下面就是专心留意和观察。专心留意就是止，观察就是观。那么四念住就是对身受心法的止和观。

“这样，修行者便能灭除因对身、受、心、法的执迷而产

生的渴爱、烦恼和痛苦。”

渴爱、烦恼和痛苦就是由于我们的迷执而产生的，修行四念住就是为了打破我们对身、受、心、法所产生的执迷。一旦迷执打破了，渴爱就会灭除，烦恼和痛苦就会随之消灭。这就是《四念住经》经文的大意。

下面就是对身受心法如何去修如何去观的介绍。首先就看佛陀讲观察身体要怎么样去修。

“有关身体的观察，佛陀首先选择了‘呼吸’作为修行者专注、觉知和观察的对象，观呼吸大至可分为四个层次：

“（一）专注于呼吸的入和出，当吸入时，心中觉知吸入；呼出时，心中觉知呼出；”

就只一句话，其实你应该可以修三个月了。佛陀让你观察这个身体，其实不单是只观察呼吸的，有其他的方法观察身体的，但是为什么要强调观察呼吸呢？因为我们的呼吸和我们的身体是很有关系的。当你感到紧张时，你的呼吸是快的；如果你能够让你的呼吸调和些呢，那你都可以让你的心安定下来，所以呼吸和身心二者都有关系。所以佛陀和一般的禅修老师呢，都建议大家先修观呼吸。佛陀讲专注于呼吸的入和出，今天早上我也要大家观察自己呼吸的入和出，你最初是要知道自己呼吸的入和出的。那然后就是当吸入的时候呀，心中觉知吸入；呼出的时候，心中觉知呼出；其实是有两个动作在里面的，一个是觉知，觉知呼吸；第二是觉知呼吸的入和出。呼吸是身体的活动，觉知入和出是心的活动。所以禅修一直以来都是有心在参与的。所以大家在觉知呼吸的入和出的时候，在心中建立呼和吸、入和出的概念，你有时是专注在身体上多些，有时是

专注在入和出上多些，二者是有不同的。专注在概念上时，其实是容易安静的。所以你可以自己去尝试一下，怎么样去观察身体，怎么样去观察概念。

“（二）专注于呼吸的长和短，当呼吸长时，心中觉知是长；呼吸短时，心中觉知是短；”

同样的也都是观察身体的呼吸，但到第二个阶段的时候就不只是关注于呼吸的入和出了，还要比较。你比较一下，我现在这个呼吸和前一个呼吸比，哪个长，哪个短。那在这个观察长短的比较过程之中，其实你是记得前一个呼吸的长短的，就是能够比较上一个呼吸和这个呼吸，哪个长，哪个短。其实这个过程是要求你非常集中的，不然的话你就没有这个长短的感觉，也比较不出来。所以大家也要尝试一下，我现在这个呼吸，比较前一个呼吸是长了还是短了。

“（三）专注于呼吸时，觉知呼吸与身体的互动关系，了知呼吸如何影响身体，身体如何影响呼吸；”

当你前两个层次做得比较稳定的时候，你就可以进入第三个层次：观察你呼吸和你整个身体的关系。你呼吸的时候，你整个人整个身体都在呼吸：你吸入的时候，你整个身体好像在膨胀；你呼的时候，你整个身体的毛孔好像也在呼一样。那这个就是第三个层次了。

“（四）在专注于呼吸时，学会如何能通过呼吸影响身体，以达至平息身体的烦躁累赘不安。”

第四就是在专注呼吸的时候，你可以平息你身体的烦躁与不安。为什么佛陀会教导观察呼吸呢？其中一个目的就是令我们专注于呼吸，以至令身体和呼吸都安静自在。

“佛陀以一个熟练的陶瓷师对转动辘轳的观察和技艺，来比喻修行者对呼吸应有的觉知和运用。”

那么以上就是佛陀教导的如何观察呼吸，接着我们继续看下去：

“除了观察呼吸之外，佛陀还指出我们可以把身体的一举一动作为专注、觉知和观察的目标，那就是留意、觉知和观察身体前瞻后视、屈伸俯仰、行住坐卧，乃至大小二便等等一切动静。

“佛陀强调，当修行者观察身体时，不应区分和执着‘这是我的身’、‘那是他的身’、‘是美’、‘是丑’，乃至有一实在的身体可观察，而应以坚定和客观的态度，来细心观察和了解身体。有了这样客观态度和专注力，行者便可以继续观察身体现象的生起和消灭，以及培养因清楚了解身体而生起的智慧。

“当修行者对观察身体有了一定程度的熟识和稳定性后，可进一步留意、觉知和观察内心的感受：愉快感受、痛苦感受和舍感受（不苦不乐）。感受生起的成因大致可分为二种二类。二种：第一种是感官感受（身受），是指当五根（眼耳鼻舌身）为五境（色声香味触）所触动而引生的感受；第二种是非感官感受（心受），即与意识相关的感受。二类：第一类是与贪欲相连，随顺世间的感受（例如因世事得失而生起的感受）；第二类是随顺清净、离欲的感受（例如在持戒禅修时生起的苦乐感受）。”

接下来解释从身受到心法。心就是因感受而生起的反应，譬如说我们生起的乐受，然后心中生起爱和执着，这就是

心了，身受心的“心”。受是由外境而引生的，有了受，心就有反应，就像刚才讲的乐的感受，心就生起爱。那对乐的感受我们要了知，对心的反应，我们也应该了知。很明显心的反应和状态呢，这个层次心是强过于受的，那么二者我们都要清楚，这就是我们所缘的对象。

最后一个身受心法的“法”，我们看第二页第三段：

“当行者对身、受和心意的观察有了一定程度的熟识和稳定性后，便可进一步凭着对三者的了解，继而领会它们‘生起’和‘消失’的因缘条件，”

这就是什么因缘条件以生起什么因缘条件，就是说你生起的感受，乐受是什么因缘条件生，苦受是什么因缘条件生，它们的因缘条件你都知道。

“以及这些因缘条件运作的法则。‘法’在佛教的经典有多重意义。在此，‘法’有东西、事情和现象的意思，例如，身、受和心意都是不同的现象。‘法’的另外一个意思就是法则、正法和真理，例如缘起的法则。所以经文‘就诸法来观察思维法义’的意思，就是透过观察和思维法（东西和事物）继而领会到法义（真实的义理）。”

这段话的意思是说通过观察身受心，以明白它们依因缘生依因缘灭，然后就得出缘起法这个结论。缘起是个法则来的，法则是一个道理。譬如说， $E=mc^2$ ，是一条法则来的。缘起法的法则是什么呢？就是此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。这个就是缘起法则或者说因果法则，道理是很简单的，你会看到当你有乐的感受，你自然有爱的心；当你有不舒服的感觉，你就有恨的心。就是有此乐受，就有此爱

心，当有此苦受，自然有憎恨心，这就是此有故彼有。佛陀说如果你不想有苦受呢，你不想有痛苦呢，你就不可以迷执，你要是有迷执，就自然有苦受，这就是此有故彼有的意思。你吃饭就一定会觉得饱，你吃好多饭你就一定会长胖，这就是此有故彼有；你经常发脾气，你的样子就一定会很丑，如果你的心是宁静安乐的，慈悲的，你的样子就自然惹人喜爱。如果你想漂亮些呢，禅修啦！因为它能够使你的心漂亮，当你的心漂亮了，你自然就漂亮了。这就是佛陀所讲的此有故彼有。道理是很简单的，很实用的，但我们要好好地掌握它。

佛陀就是希望我们通过对身受心法的了解，借以培养出我们自己对自己身受心法的了解，借以摆脱我们对身受心法的执着。当我们能够摆脱、解脱对身受心法的执着时，我们自然就能够解脱生老病死苦，禅修大概的目的就是这样了。希望大家有一个大概的了解，禅修是为了什么，有一个概念在里面，有一个鸟瞰图（整体的了解），然后自己修的时候心中有数。

有什么问题吗？已经给大家介绍了大致的概念，等一下我们回到前面，对修观察呼吸，是怎么个做法，再一步步来。大家可以问问题了。

如果是没有问题的话，大家可以站起来，轻松地活动一下，等一下我们要坐禅了。

（休息片刻之后）

现在我们就坐禅了，用的方法就是今天上午教大家的数息。因为刚才那个经文里面是没有讲怎么数息的，但是在很多很重要的“论”里面数息的方法是有的。为什么要有数息呢？因为我们妄想太多，妄想太多没办法了，就给一些工作让我们

的思想去做，它有事情做，它太忙，就不能打妄想。所以它要做什么呢？就是去数呼吸。怎么去数呢？就是一呼一吸的时候，呼的时候你开始数，一吸一呼数一，然后第二个一吸一呼数二，于是这样由一数到十。如果有的时候你觉得（时间）太长了，就从一数到八，那么从一数到八之后呢，就又要从头过来了。数呼吸与之前讲的观呼吸的长短其实是一样的，都包括身和心两个部分——身体呢就是你的呼吸了，数就是“一二三”这个数了，数数目呢是心的运作。数息还有一个好处，你一断呢，你就会知道；你乱了，你也会知道。所以你可以由一呼一吸数一，再一呼一吸算二，你可能数到六的时候，想想晚饭有什么好菜吃呢，昨天晚饭还不错哦，那你很快就知道，哎呀，我打了个妄想。当你觉知自己打了妄想而断了数息的时候呢，你忘了自己数到哪里，你又要由头来过。比如刚才你数到了六就想起吃的问题，你忘记这个数目了，你就一定要由一开始，所以你就要由一至十或者由一至八，这样循环的数息。这样你就从一个循环到一个循环之中呢不要断了。你可以数一个循环或者三个循环之后，稍微休息一下，那之后呢就跟着再数。尽量在循环与循环之间不要断，最后最好就是从你一坐下来到你坐完，这整个过程都不断了。但是如果你觉得你开始修的时候，太累或者太辛苦呢，那你就尽量每一个循环里面不断。慢慢地你就将每一个循环对接起来，不断的一个循环接着一个循环，那么你就会很容易入到定。还有一个我要提醒你们的，之前讲的身和心——身就是观察你身体的活动，心就是你数数，那么你可以尝试关注在数目上，你甚至可以在你的脑海里面把这个数字想象出来，（让它出现在脑海里），所以你

可以一吸一呼，你的脑海里有一个“一”字，跟着一吸一呼你的脑海里就有个“二”字，这样子就从“一”数到“八”字，或者从“一”数到“十”。那这个方法你们有没有什么不明白的？如果没有的话我们现在试一下，十五分钟。那我们现在就摆好我们的身体啦！

问：法师想请教一下，在我们数息的时候，应该把心放在哪里？

答：你在禅修的时候，应该把你的心，也就是专注力，最好是放在你数的数目上面，而不是其他什么地方。试试看。我们现在开始啊。

（禅修十五分钟后）

看来大家坐得都不错哦！我们现在休息十分钟吧，看看四点十五分回来。那现在慢慢来啊，慢慢站起来，不要急，要小心。

（休息十分钟之后）

我想提醒大家，禅修啊，不是一天两天，一个星期两个星期的事情，是讲一年两年，三年四年的事情。刚才有同学告诉我他们在禅修中有一些好的感觉，比如说感觉到特别的宁静啊，很舒服的感觉，这些都是因为你们禅修的时候，你们坐的方法和你的心用得比较合适，这个“方法”比较合适，这样呢你就觉得特别的宁静和其他的好的感觉，这就是禅修的时候，有一点点好的利益给大家尝一尝。但如果你产生执着的话，这种感觉就很难再感受到。你一旦执着这个感觉，这个感觉就不再回来了。所以我想强调的是，如何去制造因缘。因缘成熟，你就一定会达到定。你不要去求定，求定是求不到的，你只有

培养你身和心的条件，那么心就会慢慢自己专注而入定，它是自己会入定的，而不是你令它入定。就像睡觉一样，你不可以说我现在睡啦，这样子肯定睡不着；你要把这张床摆好啊，不再去想那么多事啊，那你自然就会进入梦乡。修禅定也是一样，只要专注于你的所缘，慢慢慢慢你的心稳定下来的时候，就会入定。所以只要关注于这个过程，不要刻意的去求某一个境界。而且禅修是一个长期的训练，希望大家不要心急。

那么接下来再介绍禅修的另外一个所缘给大家，这个所缘是层次比较高些的，那也不是说刚才的不重要，也是让大家知道原来禅修还有这样子的境界。我们看《禅修入门》第二课的第二段：

“凭借意境以达止：制心一处，安于意境，‘只可意会而不可言传’，‘不着一字而尽得风流’，‘言有尽而意无穷’。”

这段文字呢都是描述达到止的意境，就是将你的心安住于一个地方，是一个什么地方呢？就是刚才这段文字说的这个意境。什么叫意境呢？就好像下面李白这首诗了，这首诗的意境是很强的，就是：

“花间一壶酒，独酌无相亲；
举杯邀明月，对影成三人。”

当你慢慢读这首诗的时候呢，你的心中自然就会浮现出一幅画面来。就像李白的另外一首诗：

“举头望明月，低头思故乡。”

这首诗都有一个意境，这就是所谓的意境了。意境就是除了文字，你心中有一个独立于文字的境界，所以说“只可意会

不可言传”，就是在文字以外的境界吧。之前给大家讲的就是由文字而得出的境界，这个境界不是文字，但也是不离文字而有的境界。

那在什么情况下我们用这种的观想来修呢？最多时候都是用在慈悲观。譬如说，修南传的慈悲观啊，我们首先就观想一下自己的人生。人生是多么的痛苦，多么的不稳定。当你观想自己的人生是多么的痛苦和多么的不稳定时，你就会产生对自己的一份怜悯心。这一份的怜悯心，这一份的慈悲心，是因为我们对自己人生的无常啊，痛苦啊，而产生出来的一种感觉。你有了这份慈悲和怜悯的感觉之后呢，然后你跟着就有了对自己的一份祝福，你就说：

“愿我无怨敌，愿我无仇恨，愿我身心安乐，无障碍。”

这一份对自己的祝福，对自己的怜悯，其实是容易生起的。那这一份祝福的生起就是你对你人生的无常啊，你自己所受的痛苦啊，而对自己产生的这一份怜悯。当你观想这些时，就会生起一份慈悲心。以这份慈悲的心的感觉，就是意境。当我们有了这一份经验之后，我们就可以再想一个我们关心的人。经文里面讲过呢，男的就找个你关心的男的对象，女的你找女的。对于你关心的这个人，比如说男的你观想你爸爸，女的你观想你妈妈，或者你关心的老师或者师父。然后同样的你就观想你的这位亲人，也都经受着和你一样的痛苦，他也会同你一样，是不希望痛苦的，你这样很诚心的希望，他都不会有痛苦了，那就会祝福他，希望他无怨敌，无仇恨，身心安乐，无障碍。这样你对他的祝福，就会使你对他生起一份

这样的慈悲心。那这份慈悲的意念呢，就是我们心所缘的境界了。所以前面我们所讲的，所念的那些文字的意义啊，思想啊，其实都是为了制造一个慈悲的意境。那么这个慈悲的意境，就是我们禅修、入定的对象了。以上就向大家简单讲解了这一个作为我们入定的所缘的对象。

其实我们除了可以运用慈悲观作为禅修的所缘以外，念《金刚经》的时候，我们也可以运用《金刚经》里面的四句偈。在这四句偈里面，我们因这四句偈而产生的理解，这个理解就变成我们的意境了。使心安住在这个理解和意境里面呢，也都是一个所缘。那就是不执着文字，产生一个理解、明白，或者一个意境呢，都可以是我们的所缘。刚才给大家讲的就是我将讲义这段“缘起偈”的理解了。比如说：“因缘和合生诸法，因缘坏散诸法灭。”

“诸法”在这里指的就是一切东西。当因缘和合时一切东西都生起，因缘灭一切东西都会灭。这两句偈语虽然看起来好简单，但当你们将来一直了解下去，就会发现佛陀所讲的缘起法呢，真的是甚深甚深。譬如说，本来没有的东西，只要因缘和合就会出现，所以本来没有，可以因缘而有；所以因缘出现而呈现“有”的时候呢，其实它的本质是无，因为本来无，所以才能因缘有。自然了，既然是因缘有，就代表它一定是本来无。那我们就应该知道它有的时候，只是因缘有，不是真实有；当它无的时候，也不代表它绝对无，只要有因缘它就会再有。所以当我们对因缘明白的时候啊，因缘有的时候我们不会执着它，因为只是如梦幻泡影的；当一切无的时候，我们也不会死执，因为我们知道它只是因缘无。在这不落有不落无的过

程中，有不会执着，无也不会死执。在这当中，我们就会自然而然无有牵挂，也都会随因缘而度化众生。那如果你能对偈语中的缘起法，能够如是知如是见如是信解，所谓如是知就是向上面所讲的如此的了解。“知”首先是文字上面的明白，明白后做如是的观察，就叫做“见”。当你能够如是知如是见的时候呢，你的心就自然如实信解了。当你能够对这两句因缘偈，做到如是知如是见如是信解，你就能够产生依此而生的境界或者情怀。然后你就能够在这种如是知如是见如是信解的情怀里面流连。当你的心能够在这种如是知如是见如是信解的情怀，流连于你的日常生活当中，那么你见到了任何事物，都能见到因缘生因缘灭。禅宗经常说“打成一片”，打成一片的意思就是，你日常的行住坐卧和内心世界是保持一致的。譬如说，当你的心对“因缘和合而生，因缘坏散而灭”有很深的理解，当你一天二十四小时之中都保持这种情怀，然后某一天你就能通过某一个事件，突然在日常生活中深深地理解到体会到这两句偈的意义，那这样的时刻你就会断尽烦恼，这样的時候你就会开悟了。对这两句偈的理解，是可以引导你至开悟的。明白理解这两句偈语中的情怀，在日常生活当中去认证这个说法的真实，你发愿把你心中的烦恼同我执打断。当你打断烦恼和我执的时候，就是一般来说所谓的“开悟”。这一种的开悟，是可以通过义理和闻思修以达至开悟，也都是禅修的一个方法。那我就介绍给大家认识一下了。

我再下面这个东西是很有用的，给大家介绍一下，就是沩仰的心法。沩仰就是六祖座下“一花开五叶”中的其中一个法脉，只给大家介绍第一段，仰山就问沩山祖师：“如何是真

佛住处？”这意思就是真的佛他坐在哪里呢？相对于假的佛来说，假的佛当然就是坐在大殿上面的啦。真的佛坐在哪里呢？那沩山祖师就回答他了：“以思无思之妙，反思灵焰之无穷。”这个说法大家都可以记住了。什么叫做“以思无思之妙”呢？其实道理很简单，“以思”就是“用思维”，思维一下没有思维的美妙。这意思就是说，“哎呀，如果我不打妄想多好呀！”就是这么简单。那你现在禅修的时候，你可能一天生活当中很紧张，你又要考试，又要面对父母对你的要求，又要面对你男朋友女朋友的要求，总之的脑子里面是充满了种种的胡思乱想，你的思想就停不下来，那你坐下来禅修的时候呢，一坐下就想“哎呀，不打妄想多好啊！打妄想真的很辛苦”，“我打妄想弄得自己好辛苦”，“如果我的心现在不打妄想，安静下来，该多好啊”。然后你就用这句话，同自己讲“我不打妄想多好啊”，你就反复思维这个说法，“不打妄想多好啊”，慢慢慢慢你的妄想就会越来越少。这就是一个很直接的方法帮助你铲除妄想。然后接下来这句“反思灵焰之无穷”。“灵焰”就是你的心，“焰”就是“火焰”的“焰”。灵焰就是很灵活的很有灵性的火焰，你就想想你的心，那种无穷无尽的状态：你有时候会想，“我要是特别发达该多好”；有时候你又会想，“我现在真凄凉”；或者你可能会想，“哎呀我可能下地狱啊！”；又或者想上天堂。所以我的心啊，是一种无穷无尽的东西呀。你可以因为你的心而轮回，也可以因你心的觉醒而成佛，所以我们的心是无穷无尽的。

下一句就是“思尽还原性相常住”。当你能深深体会心，然后了解它的时候，你就可以明白心的本质，心所现出来

不同的影像，有善的影像，恶的影像。这些善恶好丑的执着，其实都是如梦幻泡影的，它的特性就是这样的。所以就按照前两句“以思无思之妙”，把你的心安静下来，稳定了，你就可以再反观心的力量，了解到它的千变万化。看到它的千变万化之后呢，也了解到它千变万化当中不同的形相，其实都只是本质上如梦幻泡影的，没有自性。那这个时候，你就对你心里的种种影像，种种的概念，会一下子就打破了。不过这只是同大家在文字上介绍一下，你自己都可以去感受一下你心中的念头，那种虚幻性。这也是一种禅修的方法，是一种非常有力的禅修的方法。

今天同大家介绍了很多禅修的方法，上午介绍了四念住，最稳当的就是观呼吸，希望大家可以通过专注留意自己的呼吸，能够找到一个方法令自己的心静下来，令自己的心安静的方法是很重要的，希望大家能够在心中建造一个心灵的绿洲，心灵的净土。这个心灵的净土和心灵的绿洲是可以通过你的呼吸，在你观呼吸的时候找得到的。应该可以做得到。

今天的这个课程就给大家一个很简单的常识。现在时间已经差不多五点多了，看看大家有没有问题。

问：我刚才问的那个问题，就是我们经常说到灵魂，但反观自己的内心，感觉心和灵魂是一样的东西，但是有一个“我”在反观内心，它们好像又是不一样的。

答：就是“灵魂”和“我”有什么关系是不是啊？

问：跟“内心”有什么关系。

答：跟“内心”有什么关系。首先是我们佛教不认同人跟动物有一个不变的灵魂。灵魂是一个天主教基督教的概念，所以，

我们不认同有一个什么灵魂的东西。但我们说“心”。“心”原来是一个总成，好像是一个树林，很多树就成为一个树林。心也不是一个东西，心对于我们佛教来说，有“受、想、识”，这些都是心的部分。所以我们说心的时候，其实是像树林这个意思，是几个东西和合就成为心，不是一个不变的灵魂。正因为我们没有一个不变、单独存在的这个东西，所以佛教说这个“我”是不真实的，是假的，我们感觉有一个“我”，这个感觉是“有”，真实的“我”是没有。好像我们感觉错了，因为没有一个真真实实不变的我，一切都是因缘和合而生；既然一切是因缘和合而生，就肯定没有一个不变，永远存在的我，一切都在变化，所以我们不认同有一个不变的灵魂。

问：请问师父，我们在尝试禅修的时候，选取一个所缘之后，是在一段时间之内都坚持这一个所缘，到一个阶段再选取另一个所缘？

答：最初修炼的时候，我们的所缘应该是稳定的。好像是你最初去观察那个呼吸的出入，当你观察呼吸的出入稳定以后，你可以再进一步观察它的长短，再过一段时候，你感觉到稳定了，可以再进一步；如果你感觉到不稳定了，可以再退回前一个部分。你把一个阶段的所缘搞好了，稳定以后，再变会比较稳当。变来变去是不行的。

问：法师，我想请问一下。就是刚才那个问题听了就觉得很糊涂，如果没有一个永恒不变的自我，那谁在受报，谁在六道轮回呢？

答：就好像你小的时候，有身体的问题，你现在好像是承受了那个病的果报，长大以后还在受到那个病的影响。这个

在佛教里的解释就是，你会有这样的想法，是因为你觉得以前的那个我就是现在的这个我，你感到两个都是你。因为你感觉小的时候你种了什么因，现在你受的就是什么果。你好像感觉很清楚是不是啊？但是你前生的你跟你现在生的你，你现在生的你，跟你下一生的你，这个关系，你就不是很清楚。按佛教的观点，你前生的你和你这一生的你，就好像是用火柴点燃了蜡烛，你前一根火柴的火，点燃了现在这根蜡烛的火。火柴的火，跟蜡烛的火有什么关系呢？它们是不同的。因为火柴的火是烧柴的，蜡烛的火是烧蜡的，是不是？你前生可能是女的，你现在是男的嘛，肯定不是一个人。但是没有那个火柴的火，蜡烛的火肯定不会生起。如果是没有你前生的你，肯定没有你这一生的你，所以你前生的你，和你这一生的这个你，不是一个，因为一个是烧柴的，一个是烧蜡的；但是又不是两个，离了前面那个就没有后面那个，所以前跟后不是一个，不是两个。好像火柴那个火和蜡烛那个火，火柴那个火之前是烧柴的，现在烧完了，但是蜡烛的火还要燃烧下去。这个蜡烛快烧光了，你点一根新的蜡烛，那新的蜡烛和之前那个蜡烛，跟之前火柴的关系是一样的，但是不是一个火，也不是两个火。你这一生跟你下一生，不是一个生命也不是两个生命。情况就是这个样子的，你不要分了，没办法。是不是啊？是不是这样子？你，好一点没有？

问：法师，想请问，我刚才打坐的时候出了很多汗，满头大汗，是怎么回事啊？

答：你冬天天气冷的时候试过打坐吗？也会出汗吗？

问：没有。

答：应该是天气的问题，天气冷的时候就不会这样啦！不用担心。不过有些人坐禅的时候流汗啊，或者其他情况，也会有很多感觉的，但是也不要太担心，不会因为你打坐出了很多汗身体会出现什么问题了，喝水就好了，多喝一点水就没问题了。但最重要的是你坐禅的时候，禅修的时候，你身体的状况，你坐的姿势好不好啊，这个是重要的。流汗流得多了就找一个空气好的地方吧，应该是可以的，你试试看。

问：可以开空调吗？

答：应该是可以的。但是不要把空调的风口吹着自己，弄得房间凉一点是可以的。还有打坐，你刚刚冲完凉不要打坐，打完坐也不要冲凉。为什么呢？因为你刚冲完凉的时候你的身体还没有干燥，现在没问题啊，因为天气很热嘛。但是最好打坐前后都不要洗澡比较好。

问：我想问一个基础的问题，我们打坐的姿势有什么特定的意义吗？

答：也不算是特定的意义了，就是要把我们的身体安放好，令我们能够宁静，长时间都不会动来动去，让你的血气流通的自然。通过调整你的身体，让你的心安静下来，也不是有什么特别意义的。好像我们的祖师爷，也不太强调“坐”的方法，是强调生活当中去参禅。因为禅都是关于我们的心的，你有方法把你的心搞好就是成功。身体就是帮助我们修行的，不是最重要的，但是把你的身体搞好，安排好，有助于你日常的学习工作，但不见得有什么特别的意义。

问：法师我想请问，在缘起法这段偈语里面，有句‘因缘坏散诸法灭’，您就说因缘无的时候不一定是无；那‘因缘和合生

诸法’也不一定是生。怎么样才能让因缘再生呀？如果要是想因缘生起，是不是要助缘？或者是促缘？促成因缘的生起。

答：因缘生，因缘灭，是客观的事实。我们作为一个人呢，分为内心和心外的世界。那么因缘生，因缘灭呢，是指世界和心两部分，所以一切心和世界都是因缘生因缘灭的。你看下面第二段：“诸法各有因缘。”你是你，不是在混乱中生起的，你是你爸爸妈妈的女儿；因为你爸爸妈妈是中国人，然后你又生为他们的孩子，所以你自然而然就是中国人。那你身边的同学呢，是他爸爸妈妈的孩子，你跟他是不同的。在千变万化的因缘里面，每一个东西都有它自己独特的因缘。下面这句“承前启后”，“承前”是你承接着你父母这段因缘，也是承继了你自己的因。苹果生出来是苹果，是因为这个苹果种子。瓜生出来是瓜，是因为瓜的种子。所以是“承前”而到现在的。那如何去“启后”呢？我估计这个是你的问题。一棵苹果树，要有苹果的种子，才能长成一棵苹果树。你如何才能启后呢？有两个因缘，你可以用你的色身，身体去启后。这个方法很简单，就是结婚生子。但不单可以用身启后，你的心也可以启后。如果你的心是生起贪嗔痴呢，你就会种下贪嗔痴的因，有了贪嗔痴的因呢，自然就有因为贪嗔痴而引生的果。这就是要看你发一个什么样的心。譬如说，你发了菩提心，那你就种下一个菩提的种子，那当你下一生遇到佛法呢，你自然就会好高兴了，你就会继续学。所以“承前启后”的“启后”呢，是由心来引发的，当你有什么样的心，就会种下什么样的种子。当然了当你的心灭的时候，灭而不再生，那就证得阿罗汉果了，就不再生起了。

禅修指导（三）

明海大和尚

（2009年7月22日上午于普贤阁）

现在我们开始，昨天已经坐了一天，现在腿可能还痛，我讲话的时候你们可以把腿伸开，可以随意，可以不要盘。

我们知道现在的中国人，东方人，越来越喜欢做的运动是什么？中国人现在开始比较流行的运动是什么？（营员答：篮球、瑜伽、健身、慢跑……）当然这个话很难回答，因为不同阶层的时尚不一样。按照我的印象，现在中国人里面比较时尚的运动是网球、高尔夫球，曾经有一段时间足球也很火，现在高尔夫球很火。因为中国国土面积很大，但是我们的人均耕地很少，所以几年以前国家有个政策，说不能再搞高尔夫球场了，因为高尔夫球场要占很多地，但是我看打高尔夫球的人还是很多的，还是一种时尚，以为真的有什么好处，还戴着一种帽子，再拿着球拍，好像……哎呀，你们明白我说什么！西方人现在流行什么呢？就是现在你们做的——坐禅和打坐，还有刚刚你们讲的瑜伽。这为什么？这很奇怪。瑜伽和静坐在欧美社会越来越开始受到人们的欢迎，当然欧美人也打高尔夫球。所以这种文化的交流就像天上的空气冷暖流对流一样，也是值得我们注意。在上个月我去德国，他们很多人打坐，但是有

几个情况你们要知道，就是最近有一个发现，剧烈运动有损心脏，凡是剧烈运动的运动员寿命长的不多，比如足球运动员、其他一些竞争性剧烈的运动员。所以开展这些剧烈的运动不是我们中国人的传统，这是一个西方科学家的发现。一些心理学家做调查，他们也有数据表明，静坐对于身心的健康有好处，对身体和心态、思想情绪的健康有好处。这是西方人在研究，所以西方人现在学东方人静坐，有的人学得非常好，在德国我看到那么多人在学习静坐，而且我看到学习坐禅的人都是在社会中上流阶层的人，都是科学家、艺术家、医生、教授、心理学家、心理医生……都是这样的人，他们学习坐禅都很踊跃。

我为什么出家？很多人问我，有时候自己会说一些理由，其实很简单，就是因为喜欢打坐。非常简单的，因为喜欢打坐对我是一种由生理到心理的。出家的生活别人来看是蛮艰苦的，如果我说，我为了我的理想，这个是假的，那你坚持不久。如果为了某个理想你忍耐呀，这个也不是佛教。那一定是现在你心里就觉得好，未来也好，你就会走。所以，那时候我们在大学里学习坐禅，体验到那种坐禅的快乐，就想出家。所以我希望大家对静坐有个发心。

但是关于静坐，你们最大的难处在哪里呀？在腿。所以我建议你们了解一下盘坐的姿势。但是在坐姿上，你们自己回去，在宿舍或者在家里可以自由，就像我这样坐也可以，无所谓。

我现在要跟你们讲讲，就是说传统的盘坐这种姿势，它有它的科学道理。现在我们可能不适应，但是它有科学道理。

第一个问题是为什么要盘腿，为什么要把腿部盘起来

呢？我们盘腿第一感受就是血液不通，腿麻。实际上科学家发现，盘腿的时候，有利于血液流到头部、心脏，处于盘腿状态，它对心脏和头部的供血是有帮助的。

这是盘腿，它实际上有它的道理。但是你们有的人盘腿感觉特别痛，那么盘一段时间你可以换，或者是不习惯盘腿，用其他的替代方式也可。以前我是很保守的，我觉得都得盘，但是这次在德国我发现，他们倒是没那么死板。盘腿会让很多人对坐禅望而却步，所以不用在这个问题上非要去较真，但是像你们岁数年轻的，可以不妨练一练。盘坐如果不习惯，替代的方式有几种：第一是把后面坐高一点，这样交叉，交叉腿，很随便啊，你要动一下，就是很随意的，下肢怎么放都可以。我看到老外也有这样子，就是干脆用个小板凳，就用小板凳坐着，这是一种。还有一种呢，我们的木村法师他很熟悉，我觉得这种方法也蛮好的，也是用一种座垫，一种高高的座垫，后面大概有这么高，可以坐在上面，像我刚才一样，腿是交叉的。你们有的人说，没有见过佛像这样的呀！还真有这样的佛像，有交叉腿的，弥勒菩萨就是，有弥勒菩萨各种随意的交叉腿的像。还有这么坐的，这应该是来自日本的一个方式，后面有一个垫子压在腿上，两个腿朝后面跪着，这个力量因为有垫子垫着，所以并不全是压在腿上。木村法师，这个姿势是日本的吧？跪坐，就是后边有一个可以高一点的垫子，然后这样跪坐，（木村法师：对，是！）我觉得也可以，这对很多人也很好接受，这是关于盘腿。

前面我讲到是关于腿的姿势，我们可以自由一点。但是也有不自由的地方，就是坐禅有规范的地方，昨天衍空法师都已

经跟你们讲了。就是差不多从我们腹部往上，无论你怎么坐，那都是要有要求的。另外有个基本点，就是在坐禅的时候啊，假如说你们像我这样坐，在沙发上坐，就是有一个基本点，包括跪坐，怎么坐都行，这个基本点是什么呢？就是我们的臀部，我们的这个地方是要垫高的，后面要垫高。垫高的原因是这样的，它是有一定科学根据的，就是有这么一个坡度，这个坡度因人而异，不同的人去寻找不同的感觉。为什么要有这个坡度？你们想想，坐禅时身体要稳定，（营员插话：三角架）哦，三角架，对，她说的也对，她说这样的坡度是一个三角架。因为臀部后边坐的地方也是比较窄的嘛，前边是宽的嘛，就像一个三角架。还有一个原因，我们学物理学的都知道，我们身体的重心在哪条线上？我们的重心在躯干上，是吧？我们的重心是一个点，当然你没有必要知道这个点在哪里，不同的人所在的地方可能不一样。它在这个躯干上面，如果我们坐的时候下面是平的，前面是宽的，这样在后面这根线上就会有问题，有什么问题呢？你在坐着不动的时候你会发现，你很难保持稳定，你会往后仰，因为重心在后面，前面还有腿呢。为了避免往后仰，你会本能的反应，你的反应是什么？（营员：勾腰）你就会勾腰，对吧？你会勾腰去平衡，不让身体往后仰。勾腰是打坐的忌讳。所以当后面垫高以后，你的重心往前移动了，知道了吗，重心往前移动了，假如盘的腿是三角形的话，它可能会落在三角形的某一点上，这个重心会落在前面这个三角形的某一个点上。这样的话，那么这个身体就形成一个什么形状呢？金字塔形。打坐最规范的盘腿——双盘腿，或者单盘腿，后面垫得高，这样坐好的话，重心是在大概这么个部位。

那么大家想像一下，你看，这是一个三角，这个头呢并不是在这，头是往前动了一点，因为后边垫高的原因，移动一点呢那么最终重心在这儿，这就形成了一个金字塔的形状。科学家发现，金字塔是一个能聚集宇宙能量的形状。这里面，科学家有过实验，我们用一个金字塔形的玻璃器皿，一个罩子，我们把一颗种子放在里面；我们再用一个别的形状的罩子，放另一颗种子在里面。那么，这两颗种子它们其他的条件是一样的，比如空气、水分等等，是一样的，你们可以去实验。结果你会发现，放在金字塔形里面的种子存活的时间长，放在其他形状罩子里面的种子存活的时间短。所以金字塔是特别能聚集能量的一个形状，这是古代先民的一个发现。这个是讲我们盘坐，后面要垫高。后面为什么要垫高的原因，大家明白了吧？后面适度的垫高，垫高多少？没有一定，你要根据自己的感觉。有的人垫特别高，哈！过了，高到前面的腿太受力了，也不好。这是刚才我讲垫高以后重心移动到前面的三角形，差不多是我们学几何的时候知道三角形有个中心，就是三个角平分线的交叉，这样比较稳，身体不容易晃。这是一点，大家要知道。

下面我们要说说，垫高以后还有一个好处，就是打坐中很重要的，前面我们所讲的，不管你用什么姿势，有一条，就是你的后背要直，就是我们的脊柱要直。但这个直是自然直，不是绝对直，绝对直就完了。我们的脊柱是有一个生理曲线的，我们下面有很多学医的，我们的脊柱还有一个自然的生理曲线，如果没有这个曲线就出问题了，所以还要有这个曲线，像你长的肉多，看不出来，但轮廓还是有的。我说的生理曲线的意思，就是要保持自然曲线，不要紧张，在放松状态下自然

的直。那么当你后面垫高的时候，你很容易会有一种挺拔的感觉，自然就有往上挺拔的感觉，这就是脊柱的压力减轻了，原因也是因为重心往前移了。如果重心在脊柱上，脊柱就被压着，重心前移了以后脊柱就自然挺拔、舒展。这是舒展脊柱，比如说我就是坐沙发上捶背也要注意细节，这个脖子也是要自然的，不要这样，也不要勾。当然，为了找到这种自然的直，在坐下来以后，你可以晃晃头，前后运动一下，因为你们在学校很容易紧张，脖子很容易紧张，可以做这样的运动，然后去找那种自然直的感觉。那么目光是平视的，这个目光一线，但是眼睛不是闭着的。注意打坐不要闭眼睛，这是我的经验。闭眼睛有一个问题，就是说坐在那里容易让你浮想联翩。闭上眼睛好像前面有屏幕，各种念头会幻化很多影像，而且对有的人来说闭上眼睛还容易瞌睡。眼睛的处理最好是目光顺鼻端，目光的角度和鼻子平行的角度，佛像就是这样，你们注意看佛像，这样子。所以我们常常有这样的一个表述，叫“开三分闭七分”，就是开三分闭七分，闭上眼睛七分，开上三分，余光在与你鼻子平行的这个方向。好，找这个感觉，眼睛是这样的。东西方文化有一个差异，确实。过去人们喜欢说，西方人向外，中国人向内，从目光就看出来了。西方人看人的时候得看着对方的眼睛，比如你跟老外打交道，特别是欧洲人，不看着对方的眼睛是很不礼貌的。中国人呢你要直勾勾看人家眼睛呢也是不礼貌的，正好相反。当然打坐是这样，对人的时候嘛你可以不需要，该看就看嘛。这个是目光，目光是这么安排。那么后面垫高还有一个细节的原因是刚才我讲的脊柱自然直，自然的挺拔。还有一个原因，我们的脊柱，在医学上，我不知道

说得对不对，我说错了你们纠正，就是脊柱有中枢神经，是不是？（营员答：是。）中枢神经就在我们的脊柱上，那么当它自然的直、挺拔、松的时候呢，我们身体有一种生物能量，坐久了你就能体验到，这种生物能量从脊柱的下面向上通透，通常俗称叫气感，在佛教里没有“气感”这个词，因为这个词在佛学里讲都是感受——“受”——受蕴。但是中国的传统嘛，它也有静坐的文化，好像是一种东西，其实它不是一种东西，它是一种——现在叫神经传导，就是表现在你的感受上，生物能。在打坐的时候你会发现你并不了解你的身体，我们并不了解我们的身体。科学家也不完全了解，科学家还发现说有的病人换了心脏性格也变了，很多奇怪的发现。所以我们并不了解我们的身体，我们身体的不同部位，它有时候关联着我们精神领域的不同的现象。一般来说，肩比较宽、胸比较宽的人，心胸也比较大，有承担精神；肩比较窄、胸比较窄，一般他的气量比较小，心量小一点。这是为什么？就是说这个部位怎么和人的性格有关呢？它就是有关联的，我们对这些东西了解得很少。所以刚才讲的时候你后面垫高以后，让我们脊柱尾端的那个点会受到很少的压力。脊柱尾端这个点如果受到很重的压力，不利于打坐。所以尾端这个点让它不要受到很强的压迫感，然后整个脊柱向上挺拔，自然的舒展，这样有利于脊柱，连脊柱的胸部部位就能通透。通透的结果是什么呢？通透的结果就是你发现打坐会让你得到休息，得到一种充电，那种感觉很好。

在过去的十几年二十年中，这个寺院从一片废墟啊仿佛是一夜之间从地下冒出来，这里面有大量的工作。我们的师父

同时还编很多的杂志，还修其他的寺院。他的精力仿佛用不完，其实他的体力未必有那么好，几乎所有的出家人都知道利用打坐来恢复体能。我们那时的工作量很大的，我们没有上下班，没有节假日，节假日我们更忙。在柏林寺是这样，五一、十一、过年，更忙，非常忙。但是这是一个肉体，它跟机器一样，它有损耗。所以要恢复身体的体能，打坐是非常理想的。一个初学打坐的人，可能体会不到。初学打坐的人，记住，最好在精力充沛的时候坐。你精力不好，想睡觉，很困，很疲惫的时候坐，对于刚学打坐的人不行。所以你们回家学习，可以在早上，吃早饭之前，那个时间经过一夜的休息，而且肚子里面也没有什么食物要消化，身体很轻松，那个时候坐，学习，慢慢地，你很容易体验到。那么等你有些基础了，在晚上睡觉之前坐。

再回到姿势，就是很重要的一点，这一点在我们中国人，不要说佛教，我们中国人就有很多的发现，中国人对身体很了解，中国的中医跟静坐是有关的，中医对经络穴位的了解是来自于这种静坐中的内观、内视。当人静坐到一定的境界，可以看到自己的内部能量的运行。所以中国人对身体的认识和西方人对身体的认识是不同的，西方人对身体的认识是通过解剖，解剖的身体是什么呢，是尸体，它不是身体。尸体是死的，它不是正在运行的。然后就来自于尸体的知识来对待身体，这是西方人的办法。对来自于尸体的知识来对待正在运行的活的身体，这里面有一点问题，当然不是说全部不对，不是说他全部不对，但是是有点问题的。而中国人对身体的了解是一个正在运行的身体，而且是与天地相关联运行中的身

体，所以静坐会让你对我们的身体有一些发现。身体是一个非常重要的东西，你们都还年轻可能觉察不到。我们有一个信徒，他说过这样一句话，我觉得这句话很有道理。他说，人啊，实际上我们大家来到人间，我们的很多先天的条件比如聪明啊这些，其实一开始我们相差得并不多，那么我们这一生的学业、事业、境界达到的高度，也就是说我们的成败取决于两点，往往在三四十岁以后取决于两点，哪两点呢？第一是身体健康，第二是德行，品德，德。就这两个。那人说得很有道理啊！所以你们要懂得保护你们的身体，要了解你们的身体，除了要有一些锻炼，我并不反对你们打高尔夫球，那么这种锻炼可以是打球的锻炼，但是如果你掌握了我们中国人、东方人静坐的锻炼，且不说其他的开发智慧等等，这种静坐的锻炼就不得了，你一定会为人生的成功和胜利奠定坚实的基础。红军长征两万五千里，几十万人，最后只有三万人到达陕北，在敌人的围追堵截，恶劣的自然环境中，最后存活下来的都是什么人啊？都是那些身体好，意志力过人的人，耐力、意志力。所以红军长征两万五千里这件事特别值得研究，这种淘汰是很可怕的，是一种可怕的淘汰，很简单，最后谁活下来了？就是这些人活下来了。那么你还会发现，红军只要是活下来的，建国以后一般都是活到九十多岁以上，身上即使有很多伤口，甚至还有弹片，还能活到九十多、一百岁，好厉害。大家要思考一下这个问题啊，我们的生命中，我们的学业和工作中，这种的竞争和淘汰就取决于每个人怎么去把握了。这次要给我们讲课的游老师前天晚上来聊天的时候和我们讲了几个案例，相当的奇怪，就是说宇宙非常奇怪，他讲一件事，他台湾的一个朋友

的一个重大发现。他是来自于什么呢，来自于说我们喝茶的时候，什么茶好喝，什么茶不好喝，说有那么一个规律，有一种虫子，什么名字我没记住，往往被一种虫子咬过的茶好喝，这个大家都知道，种茶的人都知道。为什么被这种虫子咬过的茶好喝呢？原来的一种说法，原来我也知道这种说法，虫子嘴上的一种唾液，虫子咬了茶叶以后，嘴上的唾液和茶叶发生一些反应，叶片摘下来后特别甜。现在有一个说法说，虫子在咬这个茶叶，把这个茶叶咬伤的时候，这棵茶树全身紧急调度、密集，我们也是一样，我们受伤的时候全身紧急调度、密集，学医的同学知道。这种茶树刚刚被咬的时候，这种密集状态就特别大限度地吸取了大地能量，就和我们有困难要找组织一样，我们要找老师找父母。茶树受到攻击的时候，它的组织是哪里啊？它的组织是大地，是整个大自然，所以这样的茶树的叶子就是特别好，氨基酸含量高。那天我们在讲这个事，他告诉我们一个新的理解，但是同时他告诉我们，他的一个朋友有个更大的发现，什么发现呢？奇怪了，这个人本来是个知识分子，然后呢他在大学不愿意干了，跑回老家种地，种水稻。有一年他种水稻那一带闹旱灾，没有水，很多水稻就死掉了，活下来的水稻的稻米特别香甜。因为他是一个读书人，觉得这里面一定有名堂，所以第二年他有意地把稻田里的水放掉，放掉一段时间，结果是有一些稻谷就死掉了，活下来的是特别好吃，很奇怪，有这个规律。其实人类社会何尝不是这样，你们不要认为生命要茁壮就要吃得好，现代都讲究各种保健品，这是很错误的。你看在植物的身上也有挫折教育，挫折一定要多，你们被虫子咬过吗？生活的虫子现在还没有咬到你们，太顺利了。

你们也没有被把水放掉，干旱，不过高考好像是那种感觉啊，真是，有的人受不了得神经病啊。所以在这种生活的淘汰，这种压力下，要激发我们的潜能。打坐的人，本质上讲，打坐就是加强我们的身体——从生理上说——加强我们的身体和宇宙的沟通，能量的沟通，能量的畅通。加强我们的生命和宇宙能量的畅通的结果就是在未来生活的道路上我们会更加有耐力，有适应力，有生存力，去面对虫子咬和没水干旱。

时间到了，我今天就讲到这里。

禅修指导（四）

明海大和尚

（2009年7月22日下午于万佛楼二楼）

好，现在大家随意坐。

我们今天下午要跟大家讲一个慢的行禅，在佛经里记载，释迦牟尼佛时代，出家人的修行有两种形式：一种是静坐，咱们汉语翻译作禅思；第二种很重要的，就是经行。释迦牟尼佛时代的比丘，就是出家人，他们的修行就是打坐和经行，这两种形式不断地交替。我们不要以为那时候的修行多么神秘，如果你出家，你去找师父，师父可能很简单地给你一个题目，比如说，以你的身体为题材观察一切事物都是无常的，有这么一个题目，“诸法无常”给你这么个题目，你去修吧。那么怎么修呢？就是在树下自己静坐、观察、思维这叫禅思。再就是经行，因为他不能老坐呀，他要起来行动，就要经行，所以很多弟子都是在经行中开悟的。经行这种禅修主要从身体来说，它保证我们禅修的时候动静结合，然后它也能够突出我们禅修的核心，我们禅修的核心不是围绕身体的，就是说不是侧重在身体的姿势，而是在心，在心念上。所以不管是静坐还是经行，这种心念上的训练是平等的。经行这一种形式，现在好像已经不大好考证佛陀时代的比丘，他们的经行是慢还是

快，从现在东南亚，就是泰国、缅甸，那里的出家人，从他们经行方式来看，可能佛陀时代的比丘经行是慢行，这种慢行的禅在东南亚，在缅甸、在斯里兰卡有保留，有传承。还有一种行禅是快行，快行的这种方式，在汉地，就是在禅宗的禅堂，那天晚上我给你们看照片，照片上有营员快行的。那么这种快行在汉地禅宗都是在临济宗的禅堂里面。我们的寺院是临济宗，所以我们在冬天坐禅哪，在禅堂是快行。

今天不讲快行，今天讲慢行，快行有很多诀窍，但是慢行对于刚学禅的人比较容易掌握，你们比较容易学会。现在我们讲讲，那我这个慢行是跟谁学的呢？我这个慢行是南传的，是跟越南一行禅师学的。那么快行是我们寺院自己的方式。这个慢行更适于在家人的，你们在禅修的时候，坐行交替，可以用一用慢行的方法。

第二点，这个慢行在中国的禅宗，在过去曹洞宗的禅堂是慢行，现在的大陆就没有保留，在日本曹洞宗的修行中还保留了这种慢行，但是日本曹洞宗所保留的是来自于中国的慢行，和南传佛教的这种慢行有点差异。现在我讲的是一种更趋向于南传特点的，这一种慢行禅。下面我开始讲要点，我会走一圈，所有的人都不用担心，我会在你们跟前走一圈。

这种慢行有哪一些特点呢？当然非常重要的是你要放松，为什么我们要在楼上，因为我们可以地板上慢慢走，大家可以体验，最重要的是你的手可以自然垂下，两只手可以自然地垂在腿的两侧，你的头要自然平直，你的目光仍然是在你的前方的——你的目光落在你前方两三米的地方，当然你的眼睛不是闭的，用眼的余光的范围来帮助你掌握方向和平衡。好

了，最重要的要点是，在慢行的时候你要体验你的呼吸，呼吸的进出，在这时候，去寻找它和步子的同步的这种节奏。这个节奏应该是因人而异的，即使是一个人在不同的时候也可以不一样，可以是快的可以是慢的。

比如说，吸气，我走了两步，呼气，走了三步；比如说我吸气走了三步，呼气走了两步；比如说，我呼气和吸气都是两步，这必须是你非常放松，去寻找这种节奏感，一旦你找到这种节奏感的话呢，你发现你的效果跟静坐完全一样。所以刚开始你的注意力可能大部分在你的呼吸上，集中在呼吸上。我用我的手来示意我的呼吸的进出，

（大和尚示范慢行，边走边讲。）当你在行走的时候，都是自然的，是自然发生的，呼吸，按节奏，我走一圈啊，看我的示范，非常放松，你要深呼吸，接着呢，你要注意这步子和呼吸之间的节奏。你慢慢体验呼吸和步子的统一性，这种同步，然后放松身体。所以第一个就是要寻找呼吸进出和步伐之间的这种统一。

当你找到这种统一性之后呢，你还会有第二个发现，你会发现你的脚落在地上，特别是脚掌，它特别地敏锐，这个脚掌非常的敏锐，所以在行走中，我们有可能有两个关注点：一个是呼吸，第二个就在你这个脚掌，这个脚掌接触地面，接触这个地板的那种感觉。那么下面我们讲心，是一种什么心态呢？这种经行，它和平时走路有什么不同呢？你们有没有发现我们平时走路都是有目的的。当我们到银行取款，我们有目的；我们到商场去买东西，我们也有目的；我们到某一个点跟人约会，也有目的。那么这些目的，当我们在路上行进中的时候，

它就把我们的心填满了，与这个目的有关的念头就充塞在我们的脑子里。所以平时我们的行走，很少有放松的，都是很紧张的，仿佛是被一种无形的力量拉着，推着我们不断地往前、往前。当然，现在社会很多人的行走也很少了，都是坐车。那么在这种行走中，在日常生活中的行走，在这中间，人完全是被动的，人的心是被动的。而我们修行中的行走呢，没有目的，就是没有一个最后我要到达哪里去的问题，没有这个问题。没有目的，所以也没有与目的相关联的各种想法：你要到银行去，也是有很多想法跟它相关联；到商场去，也是有很多想法跟它相关联；你要跟人约会，假如这个人是要跟你讨债的，你会紧张，等等。这种经行没有这种目的，所以没有这些约束我们、填充我们的心的这些念头，所以说这种经行中每一个当下，每一步都是目的地，每一步都是到达。所以你要感觉到人生的全部价值，全部的幸福和快乐就在这脚下，净土也在这脚下。没有什么你非要去寻找的，向外去寻求的，就是在脚下，你这样去想，这样去安排你的心就好了。那么在这种心态下你就发现，行走原来是很快乐的，就是这种简单的行走非常快乐，这快乐来自于你能放松自己，来自于当你的呼吸和步子统一以后、整个身体放松以后，你发现，即使我们的脚步简单地接触地板，也会给你身体带来很大的愉悦，这个是通常人们想不到的。就是我们脚步接触地板，这是多么简单的一件事啊！它能给你带来很大的愉悦，这个愉悦不光是心理的，还有生理的这种快乐。所以经行是跟静坐一样的，它能让你体验到禅悦，体验到放松，然后会深度的——对你的心深度的，对自己有更敏锐的了解。

大概的要点就这些，你们诸位有很多在学校里面，如果要练这种经行的禅修，你最好找一个地方，你可以在学校里面找一段路，这段路最起码不能短于10米，有个十几米，有个十二米、十五米这么一段路，在这段路上你可以来回走，你走到那头再折回来。假如说这段路是人们经常不去的，这最好。那么为什么要选一段路而不像我们这种方形的，当然方形的也可以，一段路会比较好，直线的路会比较好，这个好处在哪里呢，这好处在于，这十几米的路，一般来说一二十米的路，基本上它会在我们的视野之内，在日常生活中，在我们视野的觉照之内，因此在这一段路上，有没有人，有没有什么情况都是知道的。因为你行禅时，你的心也是缘着这段路的，如果这段路太长，有很大一部分在视野范围之外，那么我们的心容易紧张。太短了呢，你走到前面又折回来，又麻烦，你会不断地拐弯。所以在十几米、二十米这样的范围正好，从这头走到那头再转过身走回来。

现在大家站起来，站起来以后，我们要顺时针方向行禅，手上不要拿东西，身体应该往右转，就像我刚才走这么一圈这么个方向。然后都离你们的蒲团稍微远一点，对，往外一步。好，然后我们在中间再产生一行，这是考虑你们之间距离有点紧的原因，明白我的意思吧，隔一个人出来一个，在中间再有一行，等于我们以三列队伍来走，太紧的可以中间出来几个，前面两行不要动喽，这就避免等一下走时前后会碰，而且由于你们步子快慢不同，这样三行就比较好。我先检查一遍看看怎样，对，是这个意思。然后手两边自然下垂，还有一种姿势双手也可以很自然地在小腹部交叉，两个手轻轻的捏着，自

然的，是松的，不是紧的。好，好，我们现在开始，按照刚才教的，可以慢，开始移动……（营员随明海大和尚经行）。

开始可以慢一点，慢一点，寻找呼吸和步子的节奏，寻找呼吸和步子的节奏感，身体是放松的，寻找那种节奏，就当你身边没有人，左右距离也不要太近，稍微往右一点，手在两侧自然下垂，眼睛不是睁得大大的盯着远处，它也是一种很松弛的目光，就是余光，在这种情况下我们可以看到前面人衣服的下部。

好，我们现在开始。按我刚才教的，可以慢一点，寻找呼吸和步子的节奏，寻找呼吸和脚步的节奏感，身体是放松的，对，很好，做得很对，这个感觉很好，寻找那种节奏，就当你前边没有人，不要低头，头还是直直的，如果你发现你和前面的同学走得太近的话，你就可以把步子调整慢，呼吸同时变深，这样就好了。步子调整得慢而且小，呼吸变得深，这样慢慢地就能够跟他拉开适度的距离。有的同学把脚提得太高，没有必要，你还是自然地在迈步，不需要提太高，可能只是由于你放松了，你脚的行动是个慢动作，这个慢动作不是刻意的，而只是因为你放松而走得慢，一定要用心去寻找呼吸和脚步之间的同步感。我最早学这个方法的时候，最大的困难在这儿。所以呼吸是深呼吸，吸到腹部，呼出来，做得很好，做得很对，继续体会，不要管别人，如果管，仅仅是前后不要挡别人就好了，寻找呼吸和脚步之间的节奏，每一步都是到达，没有什么目标，我们没有目的，我们不是要赶到哪里去，没有目的，不用着急，也没有压力，我们不是要到哪里，我们每每要到哪里去我们心里都是有点压力的，比如说我们去见老师、见

导师、见朋友，你说我见一个让我感到特别高兴的朋友，那也是一种压力，你兴奋让你浮躁起来了。而现在我们没有什么压力，没有任何目的，所以每一步都是目的了，每一步都是到达。你不需要想等什么什么之后我就好了，你现在就好，你说我考上研以后我就快乐，你的快乐永远不会来的。就是要把我们的关注力拉到当下来，我们不需要期盼、规划一个未来，一个在远方的一个快乐，这是一个严重的错误，这是普通人生活在一种分裂的状态。就是每一个当下你都很自足，很知足，很满足，很高兴，我们能够学会从简单的行走中得到愉悦，不需要借助什么外面的刺激，拥有什么，去掉什么。你能做到这一点，你就是一个强大的人，生活没办法把你打败的，因为你的生命没有什么要支撑在得到一些个东西呀，或者把一个东西弄掉。你没有一个支撑点，你的每一个当下就是支撑点，那谁还能打败你，就是这个问题。有时候你会想说明：呀，明天有一个考试！明天的考试到明天再说吧。说不定在明天考试到来之前发生了一件事，那个考试被取消了。说不定，有很多种可能性，只要没有发生的事，你就不用担心它。在它真正到来之前，有无限多种可能性，有时候你是瞎担心，我们经常体会空欢喜，我们也经常体会空担心，这就是浪费了，这就叫生命浪费了，时间浪费了。你的心老是寄托在远处，寄托在未来，你就老是在浪费状态，人可以在浪费状态下活一辈子的，这是很可悲的。我们可能在浪费的状态、倾斜不平衡的状态下活一辈子，今天想着未来，到了未来，又想未来的未来，为未来担忧，总是在期盼远处有个东西来补充你，慢慢你就老了，最后一事无成。那么现在我们就是在走，就是这种专注地走就够

了，寻找那种节奏，如果你离前面的人太近，你就把呼吸放深一点，步子放慢一点，迈得小一点。你被一种情绪捉住的时候你是浮躁的，行走会让我们沉淀下来，有的人很着急的时候他会来回去走，那是一种本能的。听到一声木鱼就停下来。（木鱼声）

好，站住，停下来站好。现在我允许你们提问。你就站在那里说话，在这次体会中有什么问题，可以直接讲。

营员：大和尚，怎么样走的稳当一点？

明海大和尚：好！当我们在慢行的时候，我估计对你们诸位，你们诸位都很年轻，对你们来说，下面我讲的问题不突出，但是对于有年纪的人，我下面讲的问题会很突出。

当这样放慢地行走，放松地行走的时候，他会发现他很难完全放松，他的身体很难保持平衡，他虽然睁着眼睛，他走路也容易失去平衡，往这边摇。这是什么原因呢？这是由于他身体积累的紧张，有时候身体的病症，身体的某个部位的紧张，使他在这种非常慢、放松的行走中，这些问题就凸显出来了。所以对于身体有紧张的人在这种慢行中他发现不是那么容易。我打个比喻，这个比喻可能对你们有的人来说可能缺乏经验。如果你们做过饭的话，揉面知道吗？这个面粉用水和了以后，它是不均匀的，有的是硬疙瘩，有的是干的，有的很湿，揉面就是要把整个面团揉到很均匀。所以我们这种慢行实际上是在揉面，揉你这个身体的面。你发现你身体里面有很多紧张，有的是干的，是疙瘩的，没水的，有的是有水的。所以慢行中要达到我说的非常之平衡，非常之从容，非常之柔软，注意，身体很柔软，这个就像揉面一样，它完全达到了均匀，达到一种

均匀状态。这个就要有个过程，这个过程就是要不断地重复，把呼吸和步伐统一起来后，去重复，这样慢慢你会找到身体的紧张，哪里紧张，你会发现，比如你发现你的肩很紧张，你的脖子很紧张，你走的时候怎么老往左边歪，当然静坐中也能够发现这些问题。我前不久在德国带老外打坐，小参的时候有个老外问：我打坐的时候怎么老往右边歪呀？他身体老往右歪，后来我过去拍他的肩胛骨，他右边的肩胛骨比左边的高出一个拳头来，是他右边的肩胛骨本身有问题。但是你们诸位因为还年轻，可能这些问题，什么风湿呀，这些问题没有，但是紧张是有的，所以在行走的时候，你先做到如同刚才你们看到的，像我那样的非常慢、非常平稳、非常柔软，跟呼吸配上得有一个过程。还有问题吗？

营员：有没有固定的模式？

明海大和尚：没有，没有固定的模式，注意，呼吸进气、出气，左脚、右脚，没有固定的模式。注意，这就是这个方法的特点。如果有固定的模式你就紧张啦，我呼气迈左脚……不对，因为你在一个呼吸之中会左脚右脚迈好几步呢。你根本不用考虑，你只要考虑，我倒觉得你们刚开始找这种节奏，在你的脑子里面有一个默念，你看啊，我把这个默念说出来，比如说：“咚哒哒哒哒哒哒。”它有节奏，步子和呼吸，“咚哒哒……”哎，有这种节奏感，从心里去找这种节奏感，不考虑迈左脚还是迈右脚，这些太麻烦了。

这个方法就是帮助你放松的，如果在行走中你一旦发现你有紧张或吃力，你只要按照这个方法去做，慢慢地就好了，就放松了。

营员：（略）

明海大和尚：不要数数，先找到这种节奏就好了，不要数，我呼气走了三步，吸气走了两步，当然你要了解它很容易，你稍微一注意就知道你这一吸气走了几步，呼气走了几步，这太容易了，但是你的注意力不要放在这上面，注意力还是在呼吸上，在呼吸、在脚步上。当呼吸把整个身体统一起来的时候，把行走把步伐统一起来的时候，你会感觉到虽然你在行走，但是你的身体是个“一”，是个完整的很轻松、很放松的“一”，在这种时候你再体验我说的，脚掌在地板上接触那种感觉，那种奇妙的感觉。佛学里讲“触”，脚掌接触地板那种“触”，那一刹那原来是非常丰富的。我们平时走路，走了千步万步都没觉得，因为我们的心的浮躁了嘛，都粗了嘛！现在我们是要做第一步，就是把步伐和呼吸统一，做这一步。还有提问吗？

营员：（略）

明海大和尚：活在当下，当下也是个相对而言的，正在发生的，你说哪是当下呀，一说它，它已经不是了。把握当下，一说它已经不是了。生命就像一条河流，在不断变化中，每一个正在进行之中的就是当下。所谓活在当下，你们会问那我们不用计划喽，还要计划，注意，计划也是在当下。那么我们说未来的目标和希望给我们鼓舞，这算什么呢？未来的目标和希望如果你不在当下去落实它，它不会给你鼓舞，它会落空。未来的东西要实现也是从现在开始，从你正在进行的，从现在的状态开始。所以大家去体会一种非常自信，非常内敛，非常平静的当下，然后来展开我们生命的一切。

营员：我们在寺院中让我们体验并不难，可是回到学校，回到生活中好像很难。

明海大和尚：他的问题问得很好，他的问题是：“我们在寺院中让我们体验并不难，可是回到学校，回到生活中好像很难。”就是因为难才要到寺院来充电啊，你充了电以后回到学校，回到单位，回到家庭，你每天可以留出一定的时间来做这个训练，自己在家还可以充电，用这种方法来充电。有时候我跟你们是一样的，我每天也要做很多工作的，有时候我们也是要用这个办法来让自己静下来，定下来，回到当下，回到自己的正在进行时，在这里面把所有的担忧、所有的工作先都放下，清空自己，回到当下你会找到路。

现在我们大家跟刚开始一样，都坐在蒲团上，就地找蒲团坐，不要紧，别人的东西不要动，还是面对面。

刚才讲行禅，现在我们静下来静坐十五分钟。上午我讲了坐禅有一些ABCD，还有一个细节就是你们刚学坐禅的人，回家以后每次打坐时间不要过长，每次不要超过二十分钟。因为刚开始你还不容易体会到静坐的快乐，超过二十分钟让你感到苦恼，你下次就怕，所以二十分钟之内是比较合适的。现在大家坐好，按照我们说的要求去做。蒲团是有坡度的，让你们能够觉得后面显得高。

注意，你要放松的，头部运动一下，身躯运动一下。好，我们坐十五分钟，听到木鱼声就是我们正式入静，听到金属的引磬的声音时就是我们开静。（木鱼三声，坐禅开始）

（引磬声）这个信号是出静的，出静之前要深吸一口气，呼出来，然后再慢慢地动，慢慢地起来。原因是什么呢？

原因是因为我们在静坐的身体和平时生活中不一样，静坐中我们的气息比较细，比较精微，比较细微，而平时我们的气息比较粗，这细和粗之间的转化不能突然，突然会造成身体不舒服，以后我们慢慢地行禅，我们的气息和运动都是很细的。那么大家稍微活动之后再站起来，站成刚才一样，三行，顺时针方向，现在开始行禅，开始！慢一点，非常好，有的人做得很好，有的人已经找到那种感觉，一边走一边要发现自己：身体哪些地方是紧张的；你的脖子哪个地方有点酸，右边有点发沉，深呼吸，为什么呼吸不深呢，是不是这儿有个结呀？气息在那里不畅通，当呼吸深的时候，你特别想哭，心里面有委屈；最大的发现是，平时你都没有去观照过你自己，表面上你很爱自己，其实呢，你對自己一点不了解。如果有个人代表了我们的身体和你的神经系统发言的话，他就会抗议你平时对他的态度；所以慢慢地经行就是要观照自己，觉照自己，这才是真正地对自己好。

慢慢地经行，有一种自我治疗的作用，自我修复的作用。就像举重运动员，当他向重量发起冲刺要举起来，失败了。他会在一边休息，恢复体力，重新下一次发起冲刺。我们在人生路上经常要向一个重量发起冲刺，我们举不动它，我们现在就是要恢复体力，我们现在要修复自己，准备下一次的冲刺。所以大家不要小看这缓慢的行禅，依照我的理解，它应该成为你们生活中的必修课。首先，你不要把你的目标设定得太高，设定到你要开悟啊等等，首先你要设定，就用这种禅修来修复自己，给自己充电，让自己学习、工作、生活得更好，这是千真万确的。

（木鱼声）好，站住。禅堂里面有一个规矩，就是在行禅的时候，听到这个号令你就要站住，这是无条件的。下面我再讲几句，在我讲话的过程中，如果有的同学要方便就可以去。

我们衍空法师已经教给大家坐禅数呼吸，刚刚我们讲行禅，不数，但是呼吸和脚步要找到一种同步的感觉。你们会有一个问题，为什么老说呼吸呢？因为释迦牟尼佛讲过这样的话，过去，在释迦牟尼佛以前——那当然是很早以前的文明中出现的佛，叫古佛，到现在释迦牟尼佛，都是以呼吸作为修行的目标而觉悟。他讲过这样的话，他讲这话是强调呼吸对于禅修的重要性。为什么我们把呼吸做为禅修的目标呢？因为呼吸是我们生命中时时刻刻都在进行的一件事，没有停过，如果呼吸停了，就有问题了。呼吸，我称它为肉体 and 精神的桥梁，我们生命不是有身体和精神吗？身体和精神的连接就是呼吸。不管是身体还是精神的变化都会投射在呼吸上：你的情绪波动，呼吸会发生变化，你生气的时候，有的人说气得喘不过气来；你特别高兴的时候，你的呼吸也会发生变化；长时间的忧伤，你的呼吸也有变化；乃至你的某一个念头，你某一个心念的变化，都会影响呼吸的变化。这种速度非常快，几乎是同时的，你心念的一种波动变化，会很快地反映到呼吸质量特征上，你需要在静坐中才能发现。反过来说，我们的身体有问题，它也会投射在呼吸上，刚才说你长时间忧郁，会影响呼吸，通过呼吸进一步影响我们的身体，我们知道林黛玉长时间的忧伤，她肺就不好。怎么忧伤就影响肺了呢？在场有学中医的学生，人的情志和人内脏的对应关系，这种对应中间的连接点大家都没有找到，这个连接点就是呼吸呀！大喜会伤什么，

大怒会伤什么，它是怎样影响我们的内脏的？首先是呼吸有变化了，时间长了就影响内脏喽，就是这样的。所以说呼吸是身体和精神之间的连接，我们通过把注意力关注在呼吸上，就容易非常自然地在我们的生命中起到这种治疗、修复、调节的作用。是非常自然，为什么说自然的，因为呼吸不需要我们刻意去造一个呼吸，它自己就有，我们只是把注意力拉回到它上边就可以了。所以这就是为什么我说坐禅以呼吸做为目标，尤其是初学者是比较容易的。佛陀也讲过：你要学到深的地方，呼吸可以一直伴随到你开悟，你以它做为修行的目标，当然它后面还有许多其他的技巧。现在我们开始学，首先就是要体会到呼吸的妙处。当我们静坐的时候你会发现，呼吸它会很粗，会有声音，有时是长短不一。在静坐中，在正常状态的时候我们呼吸要深，要长，要匀，最好没有声音，还有就是变慢，呼吸变慢，真正你静下来的时候，你消耗的氧气，你所需要的外界的氧气就减少，对氧气的依赖会减轻，身体会得到修复。现在我们再坐在蒲团上，再静坐一刻钟，你们平时在家里如果有一天或者半天修行，就可以用这种方法，静坐一刻钟，二十分钟，然后再行禅几分钟；行禅几分钟，再静坐几分钟，交替进行（木鱼声，止静）

（引磬声，开静）

我们今天下午的禅修课到这里就结束了，你们回去休息一下，等一下就上晚课。最后我要告诉你们，这里的万佛楼从落成到现在的六年时间，在这六年间我们诸位是第一次在这二楼静坐和行禅，第一次，这是第一次。

好，下课。

禅修指导（五）

明海大和尚

（2009年7月23日上午于普贤阁）

昨天我们说到，静坐是我们常用的一个方法，我们在静坐中心要专注对象，选定我们的呼吸，选定呼吸作用心所专注的对象，这种方法是最常用的，我建议你们能够掌握这种方法。

在佛教的禅修中一定要选一个目标。我们现在说的是呼吸，我在寺院经常做接待，有时候他们就问我说：坐禅，坐那里干什么？是不是什么都不想？实际上人什么都不想，基本上是不可能的，想什么都不想，这是个妄想。从古代到现在也曾经有很多人以这种妄想做理论指导，把他们的生命都投入在修炼中，想达到什么都不想的境界，有没有达到过呢？刚才我讲过什么都不想是个妄想嘛，由这个妄想，他确实也能生出一种境界，这种境界就是和妄想相应的境界，我这里是讲的稍微有点玄妙的事情。

这个妄想是说想什么都不想，所以他生出的这个境界就会与他相应。打个比喻，父母希望子女成为一个很听话的学生，然后他对子女有很多的期待，他的这些想法并不符合子女的实际情况，我们可以称它为妄想，子女相应的也会出现一些情况，让父母觉得自己的期望实现了，可事实并非如此。打比喻

说由什么都不想的妄想，它也会生出一种境界，这种境界在佛教来讲是一种错误的境界，不是佛教所要达到的，佛教认为有这种妄想，然后拼命修行，最后认为自己达到那种境界，那种境界也不容易，有个地方叫空想天，就是这些人，什么都不想的。但是这个境界有个尽头，就是到那个尽头以后，他们也会回到什么都想的，所以这不是解决方法，这就扯远了。

那么佛教的坐禅究竟是什么呢？佛教的坐禅就叫静虑，所以什么都不想是不正确的。静虑就是安静的状态下的思维，“虑”就是思虑嘛！再通俗的说，我喜欢这样来解释：“静”就是有序的，“虑”就是思维，所以说坐禅就是要有序的思维，就是这么回事，有序的思维。比如说我们这一天，这念头有多少啊！我们从早到晚，脑子里面冒出多少念头来，你们有没有数过啊？科学家研究，说人的大脑有70%这一辈子没有被开发利用过。原因是什么？我不敢妄论，但我相信，我们没有有序地来运用我们的心念，就是我们的心念在杂乱无序的状态。所以我认为我们浪费金钱、浪费物质、浪费水、浪费电，这是特别大的浪费，但是世界上还有比这浪费还要严重一万倍的浪费，就是浪费我们的心念、我们的念头。而且基本上大家每天都在这样做。所以如果一个人能做心念的主人，他的心念能做有序的思维，那会是一种什么境界呢？这确实让我们不得不关注一下这个问题。

我们能让我们的心念有序，第一我们随时知道它的状态；第二它有时候会忍不住总想一个东西，现在我要让它停下来想另外的东西，让它停它就停，让它再想一个就再想一个，那多好啊！有时候你们考试的时候你拿着卷子，忍不住在想别

的，所以你考不了一百分呀！老师讲课的时候，你应该是很专注的听啊，结果你想到与讲课无关的很多事，所以你就听不会、记不住，也不懂。你看这就是心念的一种无序的表现，心念的无序很浪费。我们看高僧大德，他们有没有特点，他们的心念特别自如，你只能说“自如”，像我们的师父，我们观察他，他现在在写文章，有人敲门，跟他说：我们要做那个房子，要买瓦，要买木头……好，笔放下来，要谈哪，马上放下来这个，说完了，你走了，他再接着写；一会又有人敲门：“师父，我的女儿生了个儿子，要起个名字。”然后他起了，好了，走了，再接着写；等下又敲门了，佛教协会的人来了：“师父，我们佛教协会要换届了，要开第几次会，得要多少代表，谁来主持，在哪个宾馆哪，这得花多少钱哪，跟宗教厅怎么协调啊，时间有多长啊……”说完了，走了，好，再接着写。你们做得到吗？（营员：做不到）我说的不是我编的啊！甚至要比这更复杂的——或者是等一下有人又敲门，进来了：“师父，上次您买我的东西还没给钱呢。”就是这些问题，好，走了，回来再写，不能因为那笔钱欠债就不写文章了，还要弄完了再说，这叫心念的有序。

所以昨天我讲到，能自如的把心运用在当下，让它最充分的、最赤裸裸的、最投入的去发挥它的效应，这个是禅修的一个结果。

现在我们回来说我们的心念无序，从现象上观察，从深度里观察，有个角度，我现在不讲这个角度。从现象上观察有什么问题呢？有两个问题：

第一个问题是你发现你的心，不能专注在一个目标上，它

老是换目标，这在禅定里面叫散乱，有时候又叫掉举，就是东西掉到地上，举起来的举，掉举。就是念头虽然专注在一个目标了，结果它搞丢了，搞丢了它换一个，结果又搞丢了，又换……这样的。

第二个问题就是昏沉。昏沉，通俗的说，就像缺氧，有点像缺氧状态，有时候你们也会体会到，比如没睡好觉，好像缺氧一样，坐在那儿脑子里总是不清醒，我比喻说我们这个心念的亮度不够，就像灯泡一样。前面的问题是这个灯就像手电筒，它不能聚焦，它老是换，这里照，那里照。第二个问题就是它的亮度，它暗淡，它的光不够明亮，这是我们在坐禅中会面临的两个问题。

当你在数息的时候，法师教给你数息，你会面临这两个问题，你从1数到10，数到3的时候，想到：哎呀，考试！夏令营怎么还不结束啊！结果忘了数到几了？忘了！这就是掉举，这是散乱。这种事怎么办？回到1，前面数的都作废了，回到1再数；第二种是数着数着，也没有想别的呀，也没有想别的事呀，就是这个数字不清楚了，数到5，不知道是5还是6啊，不清楚了，这个是昏沉。这种情况，一旦你觉察到再回到1。有的人说：为什么非要数到10啊，我要数到100不行吗？有没有想过？（营员：从1到10，要回到1的话就会把思路拉回来，要顺着数的话，那游到哪儿去就不知道了）对，她说的对，数到100呢，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10，反正这容易，一边数着一边在想别的，不妨碍；你老得惦记着到10要回头，这会增加你的心念的警觉，注意，坐禅训练你的警觉，警惕性，就是你到10你要回头，如果10、11、12、13……反正

一千、一万都一样，缺少这份警觉。这份警觉——就是到10要回头，很重要，这份警觉帮我们发现前面说的散乱啦、昏沉啦，就这么一点点警觉，在静坐中很重要。所以这个数从1到10这个方法，千万不要小看，你要把它运用得熟练也不容易。现在我们大家开始。

听到一下木鱼止静，三下引磬开静。

（木鱼响，止静。引磬响，开静）

一般我们在禅堂里面入静后，人就不可以动了，不能进出，如果你有特殊情况你要出去呢，先到维那那儿去吃三个香板，再轻轻地出去，不能声音特别大，咚咚咚咚……不可以，下次啊，你特殊情况下出去可以，但是要轻一点。

坐禅的时候有一个要领就是要放松，身体既要坐正，坐直，又要松弛，都是松的，要放松，从躯干、脊柱、肩到你的面部的肌肉都要放松。有的人他崩得很紧，坐在那里表情很严肃，比较痛苦的样子。教你一个方法：我们面部这儿有根神经的，面部神经和肌肉放松可以是有意识的，你们有意识的，坐好以后先用意识扫描一下你的面目，你可以想像出它是什么样子，它有可能是苦大仇深的样子，就是绷得很紧。可以有意识的做微笑状，它会让你的肌肉放松。

好，下课！

禅修指导（六）

明海大和尚

（2009年7月24日上午于普贤阁）

讲一个很多营员问过我的问题，就是打坐过程中的身体的各种反应。

我们在坐禅中，身体会有很多的感受。我先说一个要点就是，打坐盘腿的时候，一般女众是不提倡双盘的，女性打坐用单盘就可以，不要双盘。这个也是来自于佛陀关于坐禅的教导，它的原因应该是与我们男女生理上的差异有关。深度地探究为什么，大家可以先不要探究，如果你深入地学，你会明白的。

打坐中身体的各种反应，有的营员问过我，有的说坐下来以后，感觉身体特别热，手脚热。我先说手热怎么办。夏天打坐，一坐下来手会发热，这种热是一种燥热。你注意，我们身体的热有很多种，这不细说了，这在你打坐的时候去体会。有一种热，让我们不安的热，叫做燥热。所以打坐中如果手热的话，把两个手掌扶在膝盖上。在过去的禅堂里面呢，过去禅堂里面的出家人，就是像我们都有，每人都有一个禅板，一个竹子做的板。夏天在禅堂打坐，这个板放在膝盖上，横放在腿上，肯定手会热的，就可以把手扶在这个禅板上，散热。这个

手热，通常我们觉得手掌的热，反应的是我们的心肺的问题，所以这种燥热要把它散掉。还有的人说全身感到热，而且和手掌的热一样，是燥热，让你不安。就是很粗的热，当然有的人在这之后会出汗。这就是身体的进一步调整，打坐的人身体会变得细腻，经常打坐的人会变得敏感、细腻。所以打坐开始一个阶段，他会有发热啊，出汗啊。有的人一坐就头上冒汗，有的人冒虚汗，这种出汗是正常的。通过这种出汗，我们的身体可能在进行一种自主的代谢，排泄出一些东西。这个是你们可能会体验到的一个现象。

有很多同学跟我讲他们脖子痛，我听了很难过，因为以前夏令营没有营员说这个问题。这就是说，举办了十七年了嘛，你们这又是一代人了。所以现在的话呢，这个脖子痛比以前显然是要普及了，而且你们都这么年轻，脖子就痛开了。什么问题啊，就是颈椎，就是你们在电脑跟前太多了。所以你们学禅以后，要懂得管理自己的时间，管理自己的一些习惯，你每天要定一个时间，就相当于我每天用电不要超过多少度。现在让我的身体在电脑跟前，每天限定的时间，我要把它用在最有意义的事情上。如果你没有这种管理，没有这种觉察，电脑上一混几个小时过去了。其他不说，首先你的颈椎、肩这些地方会有问题，这个首先从源头上解决问题，就是你们的习惯。当然有的同学就是因为学习，他上电脑纯粹是为了学习，是不是有的也不全是学习。所以这是我讲要管理你自己，要有自律啊！所以我跟大家讲，修行——人的素质，人一生，你们学业、事业、道业，有多大的成就，与你的自律有关，与自律能力，自我管理的能力有直接的关系。昨天讲《禅茶一日》的那位游老

师，有一个题目本来是他自己很擅长讲题目，但是这一次我让他讲禅茶，他就讲禅茶了，其实他很擅长讲情商的，上次在柏林寺讲过。他讲过一个实验：科学家对一些小朋友做实验，放一些很好吃的糖，老师说我去一下，等我回来你们再吃，然后老师就出去了。通过一个玻璃窗观察这些小孩子，记录他们的各种反应：有的人就一直忍耐，无动于衷；有的人坐一会儿，耐不住了，看一下，舔舔舌头；有的人就开始环顾左右，别人有没有想吃的，找自己要吃的理由；有的人就拿了以后，又带动其他人跟他一起吃，让他心里更安；有的人就从头到尾没有吃，按老师说的，等老师回来再吃。然后就把这些记录下来，再跟踪记录，用二十年的时间跟踪他们。凡是那些老师回来以前，忍不住就吃，受不住别人诱惑就吃的，都不行，学习也不行，事业也不行，最后有的吸毒什么的，反正都不行。凡是忍住了，等老师回来再吃的，都很行，你看这就是一个管理。所以我觉得这个学坐禅哪，这就是个基本的，佛教说戒嘛，没有这个的话，说禅都是空的，都是空话。因此刚才我说你要管理时间，管理在电脑面前消耗的时间，不要无谓地去消耗你在电脑面前的时间，然后让颈椎出问题，这是讲源头。

打坐中你坐得不好也会颈椎痛的，所以我说，我上次讲的，你要坐直，后面稍微垫高，每次上坐以前活动一下脖子，然后让肩、让颈椎保持放松。但同时我也告诉你们，如果你做的得当，你有颈椎病也能坐好。当然打坐不是为了治病，但是它有这样的附带效果。我们有一个信徒是这样的，这个信徒是一个很大的制药公司的老板，CEO，他管着五千人，严重的颈椎病，拍片上都有东西。后来打坐，那个时候呢，我教了他一

个打坐时候的感受，我说你打坐坐直放松以后，你感觉到你整个全身好像就像一件衣服挂在一个衣架上，你全身这个身体，这个肉整个地就挂在脊柱这个架子上，很松弛地挂着。我让他找这个感觉，后来找到了，然后坐了一段时间呢，他感觉有股热量从这个痛的地方通过，然后再去拍片，没有了，颈椎好了。所以你打坐得法，这些问题都不是问题。因为它放松啊，气血通畅啊，它就有治疗，我说的有修复的作用。所以这是有的同学提的问题，颈椎的问题。

但是你打坐的时候，我说了，刚开始要有意识地活动一下，不要很僵，很僵时间久了也会出问题。

还有人说，我打坐的时候为什么身体有的地方想动啊，这很复杂。大致来说，都与身体本身有关，有时候是一种自我调整，你感觉这里麻，那里颤动，这都是它的一种调整。这种调整你不要去控制它，但是你也没有必要去放纵它，去夸大它，你就如实地去观照它就好了。还有的人打坐的时候习惯性地会往一个方向倾斜，一定是那个方向的某一个部位有问题，有紧张，有郁结，或者是有痛。打坐放松了嘛，放松了以后身体自然反应，感觉那样才舒服。有一个方法，你坐下来以后，坐一段时间以后，你可以让别人忽然给你照一张照片，看你坐得正不正。假如你在某个地方有问题，一定在身体的相应的部位有紧张，肌肉有紧张，注意，我们身体上有紧张，自己平时发现不了。平时你的心都是向外面的，你没有回来关心你自己。这个问题有的人会有的，那些身体的那些颤动啊等等都会有的。

还有的人，就更复杂了。要深入地坐的话，还有的人他

会——我上次讲啊，打坐你们一般不要闭眼睛，要把眼睛这样半睁开，我的建议是这样。但有的人闭眼睛，闭上眼睛觉得身体变得很大，那只是感觉，实际并没有变大。这个与身体有关，它是一种身体的感觉，这种身体的感受就比较细腻了，就是他身体里面的这种能量，这种的变化，投射在他的意识上。我们关于我们身体也是有一个自我意识，自我的一个意识，影响的这个意识，他觉得身躯很大，很粗，很高大，还有的变得很细，像一根针，这些都是深入静坐以后，由于我们身体里面的能量运行的变化带来的自己对自己感受上、判断上的变化。这些都是正常的，你不要特别在意说：师父，这是好？这是坏？没有好坏，你很在意它就不好，它会让你停下来，你正常对待它，面对它，观照它，就没有问题了，和我们对待其他生活中的事情一样，就是要面对它，接受它，然后让它慢慢地去转化，你有这种正面的心态，它会转化的。

其他的还有什么？上次有同学问到的这些。有个营员问数数，数不下去，这个我还真是没有消化他的这个问题。可能就是说呢，一定是你的心气弱，你的心气，很多问题与健康有关，与我们身体状态有关。心，学中医的人知道，心气弱的人呢，他的坚持力、意志力会相对的差，会不够。是吧！那怎么办，只有坚持，你数不下去你也要数，你说我只能数到3，那你就数到3吧，数到3回到1再数，你反复这样数，慢慢地，慢慢地。（营员提问）对，我就是说你的心气不足，你可以找找医生，吃点中药，调调你的心脏，然后你再来坐禅，会好。现在大家开始静坐。

禅修指导(七)

明海大和尚

(2009年7月24日下午于万佛楼二楼)

今天下午继续按上次学的方法禅修，先是坐，再行。那么希望大家把学到的数息的方法多进行训练。如果你觉得特别地能够掌握，非常快的让心专一在数息上面，进一步的可以放弃数数，只是把注意力关注在鼻端呼吸的进出上面。希望你们把手机关掉，在课堂上手机都要关掉。就是当你们数呼吸数到非常熟练，能专一在数数上，你可以尝试着不去数，不再数，仅仅是专注在鼻端呼吸的进出，就是注意系念于呼吸就可以。那么这样就没有数数，只是专注在鼻端，在这里让你的心与呼吸联系，发生联系。现在我们就来试试看，下面我们就一起来坐。

(木鱼三声，止静)

(引磬响，开静)

我们从佛教的心理学的角度来看，你要这样坐着不动很长的时间，而且做着这个通常你们觉得非常单调的事，还是需要一定的心理条件的。所谓心理条件是，我们心理要有一些品质的支持，我们要用心理品质支撑我们，我们才可能把这个单调的工作进行下去。所以昨天有一个营员问，说：“要开悟，

多累呀！”他问得很好，就是打坐修行也是个蛮累的事，就在那儿坐着不动半天，那有什么东西可以支持你一直坐下去呢？这就是我讲的，实际上需要心理品质，需要心理条件。这个心理条件呢，大概的讲，有以下几条，它会支持我们，会推动我们去忍耐这种单调工作中一些所说的累。当你有这些心理条件的时候，那个累呀就无所谓了，你会觉得很快乐。这些心理条件是：第一，是想改变自己的愿望，想提升自己的愿望。自己的愿望，在佛教里面叫出离心，一个人在房间里关着，要出去，这房间是什么呢？这房间就是我们自己，就是现在的这个你呀，你要提高它。你想想，现在这个你是一个房间，是房子把你囚禁了，你要出去，叫出离心。第二点心理的品质是什么呢？可以说是一种好奇心，这个好奇是对你自己，对呼吸，对你现在抓住的这个呼吸，以及我前面讲到的，关于身体呀，关于身体跟呼吸的关系呀，关于心念哪，还有师父说的身体里面的各种感受啊，对这个东西有点好奇心。这好奇也就是一种兴趣，这个心理品质是我们坚持做所有事情的基础，包括你们读书，包括坏人做坏事，这个叫什么呢？佛教用语，叫“欲”，欲望的欲，打坐就需要欲，这个欲就是兴趣。“欲”是禅门的词，这是佛学里原来的词，欲望的“欲”，你们不要被这个名词吓住，不要被这个名词疑惑，这个“欲”，不是说不要有欲喽，要断除贪欲，现在又说要有欲，什么意思呀？这些都是些词，不要在意。你要在意的是：它究竟说的是什么？它说的是我们心里的一种什么？你心里对打坐、对呼吸有一种兴趣，要研究一下呼吸。你研究过很多东西，我们上过很多课，我们花了很多的时间背英文单词，花了很多的时间去学关于物理的东

西，还有我们这个地球上有些从品德到很多方面都不怎么样的人写的一些东西，编的一些东西，发明的一些东西，你很费精神去学，老师也给你讲。现在是要让你研究，你每天都在进行的那个呼吸，你生命中离你最近的这个东西，你何曾对这件事发生过兴趣？而这件事与我们的关系重大，之所以关系重大，是因为一停下来我们的生命就停止了。跟我们关系这么大一件事，我们却从来没有投入兴趣去研究它。这个兴趣我认为在禅修里面是最重要的，你有一种冲动，你有一种好奇心，你有一种探索，想要探究，想了解：“哎，呼吸究竟是怎么回事啊？”有这样一个东西吸引你，那么你再坐呢，就时间过得很快，如果你没有这个，你就是熬，我觉得长时间要那样的话会容易出问题的，你还不如去山门外去溜，去玩呢，去玩别的，这是第二个。

第一是要有出离心，第二要有“欲”，第三个，你要有一种不断努力的意志力——用现代的语言，“不断努力的意志力”，在佛学里面叫什么呢？叫“精进”，精神的“精”，前进的“进”。你们对佛教的印象，很多人的认识：佛教就是说“放下放下”，“什么都不干”，这是错的，这是一个偏差的印象。佛教让我们放下的是我们一些不正确的看法、错误的努力，比如你要到北京去，你却拼命往广州跑，这些错误的努力你要放下，让它停下来。在正确方向上的努力，越多越好。所以刚才我说，不断努力的那种意志力，这是精进。这个意思是什么呢？你在打坐的时候肯定会遇到各种困难的，你要忍耐一些东西的。还有呢，也会有一段时间很枯燥没有任何进展，没感觉，这时候你要耐心等待，你要耐心坚持。这和你们诸位上

学是一个道理。我记得我听游老师讲过一次课，他说禅修能够提高我们的情商，就是说它能提高我们基本的心理素质，这种素质，我们可以把它用在打坐里面，在打坐中培养起来，我们也可以用在别的方面，工作啊、学业上面。所以第三个就是要有一种不断努力的意志力。

第四个，就是对你运用的方法，对你学到的方法以及对你自己，有一份信心。这个从佛学用词和现代的词都是这个词：信。这个信的力量我认为我们生命中一个很重要的宝贝，有了信，做什么你都能够成功。

总结一下讲，前面我说了，坐禅中我们需要一些心理品质的支持：

第一个，叫出离心，就是要改变自己，要提升自己的那种愿望，提升现在的我，现在的我可以更好。这叫出离心。

第二个，是要有一份兴趣，好奇心，对生命有一种想要探究它的兴趣和好奇心。

第三个，要有精进力，精进的力量。

第四个，要有信心。

现在我们大家站起来行禅。

顺时针方向，大家都按顺时针方向站好。听到两下木鱼的声音，开始；一下的声音，停止。都站好，分三行，按我们上次的方式。

（两声木鱼，开始行禅）

（一声木鱼）

好，站定，站定。

我觉得，你们行禅，要是用我们中国书法，评价书法的字

来评价，有一点“滞”，就是不够流畅，可能是人多的原因。按照我们说的方法，不应该是那样，当然也有一种行禅是像你们这样的，那种它的注意力和侧重点不在呼吸和步子的统一上，它侧重点在脚步的移动，就是游老师讲课提到的那种脚步的移动，它把那移动做一种非常细微的观察：从抬脚、移动、下来、身体平移，这是一种，不错，其实这一种蛮难的。

现在我们说的是呼吸——深呼吸与脚步的统一，达到了这种统一以后的行走呢，应该不会那么“滞”，它应该会比较流畅。现在你们站定，我在你们中间走一圈，注意，看我那种感觉。

（示范）

就是这样。当然我刚才的速度快了一点，你们可以调整。但是不管你是快还是慢，应该比较流畅。你们现在是这样（模仿），像电影慢镜头。不应该是这样，应该会比较流畅（继续示范），有一种节奏在里面。

好，现在，顺时针方向，听到两下木鱼声开始，听到一下，停止。

站好！

（两声木鱼，开始行禅）

（经行中）放松，气往下沉。

这慢动作行走和呼吸的配合，如果练过太极拳的人，他要有一个境界，刚练的人没有，到了一定境界以后，他的动作和呼吸也是配合的。那个配合之中，他也是要放松的，气往下沉，所以这相当于是一种“行走的太极”。

如果你经常上电脑经常伏案的话，这种行走一定容易帮助

你体验脚轻轻地一接触地板，你头部和颈部紧张的地方会有反射，好像有触电的反射。我也是经常伏案的，所以刚才我就有这种体验，我的脚接触地板，“呼啦”一下头上和颈部好像有放电的感觉，就是放松的感觉。

上次我讲了：没有目的地行走，让每一步都是目的。

如果能真正体会到这种放松，连续走几个钟头没有问题。

有时候走的失去了那种节奏感，可以做小的调整，跟数数是一样的，错了从头来。

（一声木鱼）

停下来，大家找地方坐。（营员分两边坐）

现在把腿放下吧，先不盘腿，我再说几句啊。

到目前为止呢，我们夏令营中间关于禅修讲了很多了。所讲的这些呢是属于禅修的ABC，是最基础的基础。有几个知识性的东西要跟大家说明一下。

静坐和禅修，不是佛教所独有的，如你们所知，别的宗教中也有。

到目前为止，我们学的禅修的这一点点知识，刚才我讲的是禅修的ABC是佛教最常用的，最基础的。如果讲到佛教的禅修，和其他的一些宗教是不共的，就是跟别的宗教不一样，是独特的，有特色的。那么，你的特色是什么？怎么显出是佛教的禅修呢？

刚才我讲了，在人类的宗教文化里面，禅修、静坐还是比较普遍的，特别在东方的文化中是比较普遍的。在这个普遍之中，“普遍”，佛教叫“共”，共有的，那么佛教有它不共的

方面。

现在我们学的是什么呢？我们学的还是佛教禅修的基础，ABC，或者是在ABC开始的时候。

佛教禅修的不共，不在于你坐的姿势，甚至也不在于你静坐的时候你以什么东西作为你坐禅的专注和观察的对象，不在这里。比如说呼吸，练过瑜伽的人都知道，瑜珈里面也有以呼吸作为对象来禅修的，瑜珈里面也有，佛教也用它，所以显见地说，以呼吸作为禅修的对象并不是佛教自家的特色。

下面的问题是：那什么东西是你们佛教自身特有的？佛教禅修特有的？

佛教自身禅修的特殊性，所特有的，恰恰没有一个有形有相的，没有一个很有形象的东西可以说“这就是佛教所特有的”，没有。它就在它的世界观——它的不共，它的特殊性，在它的世界观，在它的见地，我们佛教叫见地，在佛教的见地上。

我们这几天大家都会读一点《心经》——《般若波罗蜜多心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”那么这几句话其实就讲出来，佛教禅修与其他宗教不共的是什么，不共的就是“般若波罗蜜多”。般若波罗蜜多是梵文，就是大智慧，让我们到达生命彼岸的大智慧，解决我们生命中一切问题的大智慧。这个大智慧在实践上就是“照见五蕴皆空”。我们在静坐中，我们在行禅中，就是在训练这个“照”。“照”叫“观照”，怎么观照啊？“五蕴皆空”是照见的最后看到的真相，看到的生命的真相。所以我们现在要观照，我们观照要掌握基本的技巧。

所以，有了这样一个定位之后，我们就知道佛教的禅修，最后是让我们观照、看到生命的真相，这是它的目标。它的目标不应该是为了让身体变健康，为了治某种病，为了静坐中开发某种特异能力，为了享受在静坐中的快乐——静坐很快乐的，在禅定的修行中到某一个深度的时候，那种快乐是所有世间的一切快乐都不能比拟的。但佛教说，连这种快乐你也要警惕呀，你沉迷在这种坐禅的快乐中，忘记你的目标也是错误的啊，你的目标是什么啊？不要忘记。所以为了某种特殊能力，为了享受静坐的快乐，这都不是佛教的目标。

佛教禅修的不共，是为了看到生命的真相。由这个根本的宗旨，就决定了佛教的禅修，像刚才我讲的，不是为了什么。

可是这几天我老是跟你们讲身体啊，会很舒服啊，我讲这些干什么？前面我说了，我们禅修要有兴趣。作为我们凡夫，我们大家来说呢，没有一点兴趣，没有一点吸引我们的东西，我们很难进行。所以这种禅修的喜悦是需要的。打个比方说，汽车在高速公路上走，汽车里面有油在燃烧。但汽车里面还有什么？汽车里面还有一种东西很重要，叫润滑油。没有润滑油，汽车也是没有办法运行的。但汽车的目的是为了润滑油吗？不是！汽车的目的是为了到达。但是没有润滑油，就没有到达。润滑油让汽车灵活，能转动，如果你的注意力都在润滑油上，那你就错了。你的目标是要到达，不是润滑油，但是没有润滑油，你没有办法到达，就是这样的一种矛盾。所以禅修中，它可以给我们带来身体啊、心理啊各方面的利益，世间的利益。注意，这些利益是自然而然升起的，你不能刻意地去追求它。同时呢，我们一定要清醒，佛教的禅修，它的功能不能

局限于此。最根本的，它是要帮助我们认识生命的真相，就是“度一切苦厄”。度——是解决，苦厄——生命的一切问题，苦厄是把生命中的一切问题都包含在里面了。有了这个大智慧，就能度过。这个是我们佛教禅修的不共的东西，今天跟大家简单说明一下。明白这一点，我们就能明白为什么说喝茶也是禅修？做别的都是禅修呢？因为在我们生命的运转中，就是这些六根与六尘的接触，就是在这里去观察、照见、观照。但是要观照，必须要专注，如果你没有专注，你没办法观照。你不断地转换目标，你的身心很散乱，就像一面镜子，它蒙尘了，它显现不出任何东西来。禅修让这面镜子变得光亮，从这面光亮的镜子中，我们就能看到生命的真相。这大概就是佛教禅修的一种特殊的意趣。

现在我们大家盘腿，再一次静坐。

（静坐，约十五分钟后开静）

今天晚上继续小参。下午的课就到这里，下课。

生活禅夏令营回顾 柏林夜话（一）

主持人 利生法师

（2009年7月20日晚于观音殿前）

利生法师：柏林夜话普茶活动正式开始，开始之前我先简单介绍一下台上就座的四位法师，第一位是我们寺院的住持，大和尚明海法师，这边是河北省佛学院明影教务长，我们寺院的维那师父道智法师，我们客堂的知客师父宽成法师，大家先喝杯茶。

下面我们认真地聆听大和尚为我们介绍历届生活禅夏令营，请鼓掌。

明海大和尚：各位营员，你们累不累？（营员：不累！）是真的吗？（营员：真的。）如果累的话可以回去躺倒就睡，如果你真累的话，坐在这里听我讲也能睡着。你们渴不渴？（营员：渴！）渴就喝茶。

今天晚上这个时间刚才主持人介绍是普茶，普茶是寺院的一个传统的活动，今天在计划上好像没有那么“普”，主要是我在这里跟大家介绍，唠唠家常，大家喝喝茶。在开始之前我们先听一首古琴曲，把心先静静，有请我们佛学院的半缘法师，我们先弹一曲，大家把心静下来，慢慢地听。

（古琴弹奏）

我们今天晚上要看一些老照片，说一些与柏林禅寺夏令营有关的过去的事情，夏令营在今年是第十六届，在时间上其实已经跨越了十七年，从九三年到现在。这十七年中间，柏林禅寺发生了很大变化，夏令营和柏林禅寺的发展同步。大家可以想象得出十七年中有多少同学有多少营员在这里参加活动，结下佛缘，你们可以想象得出在这十七年中间夏令营期间的许多精彩的镜头，当然也能想象寺院所发生的变化，所以在此之前我先给你们简单地讲讲柏林寺。

柏林禅寺所在的县是现在的赵县，在古代叫赵州，是一个州府所在。根据碑文记载这个寺院最早是东汉末年时建的，现在约有1800年的历史了。那么在东汉末年它是一个什么样的状态，这不大好考证。在中国佛教的历史上，我们今天下午也听了宗舜法师的讲课，柏林寺的光芒是从唐朝开始放出来的。唐朝的时候这里叫观音院，在禅宗的灯录——《五灯会元》上记载了这里住着赵州禅师。赵州禅师的法号叫从谏（shěn）。但通常就以他所住的地方——赵州，以地而名人。这在中国古代是很多的，不仅仅是出家人，在家人也是同样的，比如韩愈——韩昌黎，昌黎是他的老家。那么赵州禅师、赵州和尚、赵州老人、赵州古佛，再进一步地简化，你们如果现在去翻一下佛教的词典，翻“赵州”，它解释的不是地方，而是赵州和尚这个人。我没有翻过辞海，不知道现在赵州是怎么解释，比较全面的解释应该是既有地名，还要解释这样一个佛教史上很有影响的历史人物——赵州禅师。还有的禅师是以他住的寺院，还有以他住的山——比如说“雪峰”，雪峰禅师；仰山、

曹山、洞山禅师都是以他所住的山而命名。所以我们现在在读这些史料的时候，在这里会有点不习惯。

赵州禅师在柏林禅寺住的时间实际上是唐朝末年，已经是唐朝藩镇割据的时代，河北这一带实际的统治者是赵王——王镒。赵州和尚在这里住了四十年。

（演示幻灯）这上面这一张图片是赵州禅师的一个石刻像，实际上应该是五代的。这个像现在是在赵县的文物所，我去看过，因为它是一级文物，搬回来就很难了。还有一个和这个像接近的是宋朝的，那个就搬回来了。那是文物不能随便动呀，那是一个三级的文物，必须经过领导批条子，后来我们去文物所找他们，文物所要一万块钱，很多年前啊，十几年前。我跟老和尚报告说他们要一万块钱，老和尚说：不给，哪儿有那么多钱哪！后来我趁着老和尚不在，偷偷拿了一万块钱去抱回来了。我要是不抱回来的话，再抱……记住，钱变成东西无妨，不要把东西变成钱。现在我们就是拼命把东西变成钱，我们现在是钱太多，好多东西，煤呀、铁呀、石油呀，还有我们的空气、水、蓝天都变成钱了，麻烦了。

宋朝的这块石刻现在在柏林禅寺，跟这个像有一点点像，但是在风格上还有些不同，在一些地方上是有些差异的。赵州和尚在柏林禅寺住的时候，也许你们会想像他是一个大禅师，是非常有影响、有生命力的这样一个禅师，他的“吃茶去”的公案的影响所及的茶文化一直到现在；他的“狗子无佛性”，还有一些公案在日本、韩国、在欧洲现在还有很多人参究。我今年刚刚去德国访问，之所以能去访问，就是因为那里的德国人学禅，他们跟日本人学，现在愿意和中国的禅师进行交

流。他们就是学过赵州和尚很多的公案，参究嘛！所以我们想象，赵州和尚在柏林禅寺的时候，柏林禅寺一定是非常的繁荣兴旺的。事实上，好像不是这样，从赵州和尚的《十二时歌》可以看出来。柏林禅寺那时候叫观音院，非常的破落，生活非常清苦，你看《十二时歌》里面所讲的，早上起床的时候袈裟很破的，勉强能够看出来是袈裟，“袈裟形相些些有”啊！裤子都不好系，“裩无腰，袴无口，头上清灰三五斗”，说明什么？房子很破，上面的灰都掉到头上。还讲到说吃饭的时候“解斋粥米全无粒”，要吃饭了，没米下锅，你看！然后他说“唯雀噪”，只听到鸟叫，“勿人亲”，没有人来亲近他；“独坐时闻落叶频”，一个人坐在那儿有时候听到落叶掉下来。这是一个很值得我们回味的东西，就是我们现在的社会，传播、媒体、符号很发达，现在要是谁站出来说我是一个大彻大悟的人，那就够你热闹的！首先电视台来了，新浪等各网站都来了，供养更不用说，现在社会这种符号非常发达，但是这种直观的体验，直觉的智慧相对来说就减退了。赵州和尚的时代，他是个大禅师，大彻大悟，其实不像我们想象得那么热闹，没有什么媒体，没有人围着他。从他的语录上看，也时时的有人来，有一些学禅的人从各地云游到这里来，来跟他讨教禅法。他说一般就住了两三宿就走了，都往南方去了。他说别的地方是丛林，我这儿是柴林，他其实讲的也是实情。

所以，看起来那时候在这里修行的出家人也不是我们想象的云集呀、很多呀，不是这样的。赵州和尚他接引人比较坚持原则，不费太多的唇舌。他都是直指人心，所以是不是也有一些人因不太投机而走。

总的来说那时候在中国的南方像福建、浙江一带佛教是比较兴旺的，这是赵州和尚时代的柏林禅寺。这个时候的柏林禅寺还有一个文献资料，就是日本的天台宗的第四代的祖师元仁慈觉，他是在唐朝末年随日本政府派到中国来留学的团一起来的，来朝五台山，在江苏上岸，一路从山东到河北，然后到山西。他曾经到过柏林寺、栾城，他有一个记载，那个时候的记载也是记载了这个寺院比较破落，佛像很庄严，出家人看见客人来好像不是太高兴，这就是唐朝时的情况。我们现在的舍利塔就是赵州和尚的舍利塔，但是这个塔并不是唐朝的建筑，我们相信在赵州和尚去世后这里是有一个塔的，事实上赵州和尚不在柏林禅寺去世，而是在正定县去世，因为赵王是他的弟子，赵王是在正定住，经常请他去正定，就在一次请他去的时候他在那里去世，也记载了给他做塔。

另外宋朝有一个记载，赵州和尚去世以后，烧出了很多舍利，一万多颗舍利，所以我们也相信目前这个塔的地方在赵州和尚去世时就应该有塔。这个塔是金元时代的风格，元朝天历三年建的，印象中是1330年，距今不到700年的时间。塔上有元朝皇帝给赵州和尚的谥号，塔额为“特赐大元赵州古佛真际光祖国师之塔”，其中“赵州古佛”是赵州和尚在世时就有的号，不是去世后人们对他的称誉，他住世的时候就有；“真际光祖国师”是他的谥号，就是他去世以后被赐予的，这是元朝的皇帝给他的谥号。

这个塔有26米高，是砖的，实心。历经了这么漫长的时间，天灾人祸的变化基本上没有什么破坏，这也是个奇迹。只有在1966年邢台地震时，这个塔有一点点的倾斜，然后顶部有

些破损，我们在1997年到1998年，在河北省文物局的监督下，进行了修复，没有太大的动它，修旧如旧吧。2006年这个塔被国务院颁布为国保文物——国家级保护文物，这就是赵州塔经过文化大革命以后柏林禅寺唯一留存的古建筑。

我们现在看到的这张照片是四十年代的，今年我得到了一张1932年的照片。这个1944年的柏林禅寺应该是从西边照过来的，我们看到照片上有赵州塔，有两个殿堂的侧面。从横向距离来看呢，这个寺院还是很深的，因为从西边照过来，它是看它的侧面嘛，从南到北很深。

实际上柏林禅寺自太平天国运动之后开始衰落，有一支部队捻军曾经到这里来。清政府曾经让各州的寺院都立一个昭宗祠，因为清政府在入关的时候死了很多人，昭宗祠里面供着入关阵亡将士的牌位，柏林禅寺也有，因为它是赵州府的僧政司嘛，僧政司所在地呀！太平天国的捻军，你们知道，他反清，另外他对儒释道的文化都反对、都破坏，所以在这里放火，就把寺院烧毁了，后来寺院就逐渐地败落，当然香火没有断，一直到在日本侵华之前，这里还住了几位师父。现在有一位老和尚叫性空长老在加拿大，他在1937年十几岁的时候在这里住过，是一个见证，历史的见证，那时候很破落。中国作家协会主席铁凝的老家在赵县，铁凝的父亲叫铁扬，是一个画家。有一次我请他们父女两个来这里做客，请她父亲给我讲四十年代的柏林禅寺，应该就是这个照片上的时代的柏林禅寺。那时候她父亲只有十来岁，就是日军占领时代，他从山门给我讲，大概情况是什么呢，就是这里出家人就那么两三个，非常的破落，有两个殿堂。这个普光明殿那时叫摩尼殿，观音殿往后一

点，就是禅堂这一带，有个殿叫大慈殿，供观音菩萨，大概就这两个殿。他给我描述，那时候日本人在前方被打死以后都拉到我们这前面的普光明殿那里火化，他们小孩子还来看。他们小孩子经常穿过这个寺院，从南到北穿过，你都能想象出，这个殿堂没有人管嘛，门窗洞开，里面满是灰尘，鸟粪遍地。从南穿过殿堂到北边，北边那时候有个坑，坑的再北边，就是万佛楼这个地方也是个大坑。他们穿过这个破落的殿堂，过了这个坑爬上去，再往北走一点，有一个基督教的教堂，教堂里面有一个瑞典的牧师，牧师传教有时候会给他们一些糖果，他们就去找他要糖果吃。所以，你们看看这种无常的转变，那时候教堂在北边，现在没有教堂了，然后寺院突然又冒出来了，所以坚固的东西不一定是一直不变的，一直不变就在那儿就坚固，不一定。我们想象一下那个时候柏林禅寺的破落，现在今昔对比确实始料未及，那时候的人们想象不到。这张照片也是比较早的，民国年间的，应该是四十年代的照片，看，柏树，这一位法师是赵县人，他就是三四十年代在这里住的，他老家是赵县大石桥村，1947年赵县土改，他就被迫离开了柏林寺。他出家以前结过婚，所以他离开柏林禅寺就回他俗家，把寺院的有些经书拿了回去。四十一年后，1988年的时候我们老和尚到河北来组建河北省佛教协会，要求省政府开放柏林禅寺，由省佛协派僧人进驻。在这之后，当时这位老法师已经去世了，他俗家的孙子又把这些经书拿回来，你看这种变迁，不绝如缕的变迁。

1988年这里重新开放，1991年年底我们老和尚募集资金重新修复这里，那时候这里是一片废墟，荒草丛生，只有一个

塔，还有一些老柏树，一些残碑。另外在解放以后这里曾经被一些单位占用，开放之前是赵县师范学校。落实政策，赵县师范学校搬迁出去，留给我们一些旧的校舍。我们1988年落实政策以后就住那些旧的砖房。这个照片上是我们老和尚的师父虚云和尚，虚云老和尚是近代的禅门高僧，也有人说他是近代的赵州，因为赵州和尚住世120岁，虚云和尚享寿也非常长，也是120岁。他们很多的风貌是有接近的地方。

柏林寺1988年在这个废墟上重新开放，1988年开放之前，经常有日本的和尚来这里朝拜，刚才我讲赵州和尚的影响力，所以我们应该感谢日本人，就是他们不断地来朝拜，引起我们政府的重视，推动了寺院的开放。这个因缘，你们不要笑，这就是因缘法，这些缘哪，你看，现在的塔院是这样吗？不是这样。那时候日本人来了，我们中方的主人，为了使日本人有一个好的观感，用一些席子垫在地上，那桌子临时放在那儿，还有三个水壶，拿来招待客人的。有一个碑靠在塔基上，这个塔基后来我们也把它进行了整修，你看，他们来这里念经。日本佛教界对佛教的源流，对佛教的特别是祖师的这种尊崇的精神、重视，值得我们中国人学习，他们对他们的文化遗产，祖宗留下的东西那种爱护，那种尊敬是值得学习的。中国的很多禅宗的祖庭都是日本禅宗一些宗派的发源地，所以日本禅宗的很多禅僧经常来朝拜。

这个是1986年开放之前照的，你看已经没有什么佛教建筑了，是吧？1987年赵朴老到这里来，因为日本人经常来嘛，所以赵朴老也有机缘到这里来，赵朴老当时做了一首诗缅怀赵州和尚：“寂寂赵州塔，空空绝依傍。不见卧如来，只见立瑞

像。平生一拂子，何殊临济棒。会看重竖起，人天作榜样。”他其中讲到“赵州拂子”，赵州和尚圆寂以前，把他的拂尘送给赵王，“平生一拂子，何殊临济棒。”赞叹赵州和尚，“不见卧如来，只见立瑞像。平生一拂子，何殊临济棒。会看重竖起，人天作榜样。”赵州和尚这个拂子和临济的棒喝是一样的。他这个诗确实也是有一种预兆：会看重竖起。

1988年这里开放，这是开放时候的奠基，上面有三位高僧，中间那位是本焕长老，现在还住世，103岁了在深圳弘法寺，我们临济宗的现在的大禅师，你们有机会可到弘法寺。本焕老和尚平时谁要见他，基本上他是开放的，但是有时候他可能身体欠安，所以你们都可以去试试，去拜拜。左边那位是传印长老，现在中国佛学院的副院长，也是虚云老和尚的门人；右边是我们的师父，上面有一些念经的师父，那些师父从哪里来呢？中国佛学院的学生，这上面有弘度法师，中国佛学院的，有很多，现在都是寺院的住持。

这就要开始修了，你看木头都擦在那儿了。在远处有一个棚子，这个棚子里是普光明殿里面那个佛像，佛像是汉白玉的佛像，先请到这里来，然后再建普光明殿。我大概就是那个时候第一次到柏林禅寺来，我先是在北京，在广济寺还给柏林禅寺捐过钱，那时我还是个学生。

后来1991年冬天来的时候，这普光明殿就开始修了，这佛像先进去，搭了一个棚子，这汉白玉佛像后来进行了贴金。你看，这是工棚，柏林禅寺在十几年时间内很长时间整个是个大工地，这是我们师父，这右上方就是普光明殿那尊佛像，佛像好多年没有贴金，后来周叔迦老说，佛像贴金不光是一个庄

严，还可以起到保护的作用，防止风化，后面我们又贴金。

这是1992年九月普光明殿落成，这次落成中有很多师父出家，我是在普光明殿落成的几天后出家的，很多的人，这是赵县解放以后的第一次法会，所以很多群众参加。这时候的寺院已经有了围墙，这是我们师父在落成的光明殿前照的像，那时候地上有很多的残碑；这是普光明殿开光，本焕长老从普光明殿里出来，上面还有明学长老。这个也是普光明殿开光的一个照片，这上面有很多高僧，在中间的甬道走进来，你看老和尚当时很瘦，因为他在北京广济寺要编《法音》杂志，有很多的工作，同时要修这个寺院，分身！那时候从北京来赵县可不容易，不是现在呀！坐火车，火车很慢，37次，还是最快的，我坐过，要好几个小时，到了石家庄以后路非常难走，车很破。

这个是在普光明殿前开光大典，还有日本的客人。1991年冬天我是第一次来，我们师父在这里主持了一个禅七。这是一个念佛法会，就是在那旧的房子念佛，很奇怪呀，这个照片上有很多人都出家了，将近20个，包括女众。

这是1993年的山门，以前这里都是坑，都是垃圾。这张照片是1994年观音殿奠基，上面有慧琳长老，上面还有个日本和尚。利生法师我考考你，你到前面来看看，能看到木村法师吗？（利生法师上前，在幻灯片上认出木村法师）对、对，他看对了！

1993年11月，有一个日本的禅僧叫木村礼道，到柏林禅寺来，在柏林寺住了六年之后才离开，非常巧，他今天到北京，去年他也来过，参加我们的夏令营。他在柏林寺的六年与我们朝夕与共，包括我们自己开会，执事会，他都参加。这个也是

观音殿的奠基，观音殿是当时的香港旭日集团杨勋先生出钱建的。杨勋先生来烧香的时候，这个观音菩萨供在一个破的棚子里，他就问了，我们说我们没有钱，他说：“你们做吧，我来拿钱。”这就是观音殿的来历，这是观音殿在施工中。

这是1994年跟赵朴老的合影。

这是1995年法轮阁、开山楼，就是我们禅堂的那一排建筑施工的时候。在这时候寺院以前的所有旧房子就拆了，全部换成新的了。大家注意，我们从1993年开始办第一届夏令营，所以夏令营在好几年的时间内，都是在工地的噪音中进行的。我们那时候也经常干活，包括师父，带头，看！干活，出坡啊！

（演示当年老和尚干活的照片），我们经常做的事就是把一堆劈柴从这儿搬到那儿，从那儿搬到这儿。

这是观音殿落成，本焕长老、佛源长老都来了，还有昌明法师。

这是1998年，老和尚在这里升座。

这是我们1999年韦驮殿动工，这是韦驮殿，这是在山门口安那个座。

这是后面万佛楼前的工地，你看都是木头，有几届夏令营就是在这个情况下进行的。这张照片是师父在干活，有一次我们请一个新加坡的法师，这个照片在我们的画册上有，当时请他来讲课。他讲完有人问他一个问题说，修行人怎样才能不忘本，他就引用这张照片，说你们看看这张照片就知道答案，我觉得他的开示非常好。

这个是我们的法师们，这里面有黄梅四祖寺的监院明基法师，左边是明勇法师，这是在搬煤。

这是我们佛学院的同学在整理和搬运旧砖。

这是万佛楼开光，很多人。

万佛楼这块地以前是一个很深的坑，四十二亩，深四米，1995年我们在赵县政府的支持下买回来，1999年开始动工修建万佛楼，2003年完工，9月6号开光。这是在开光大典上老和尚讲话、剪彩，这就是最后硬体完成了的柏林禅寺。

这是我们的一些佛事活动。

这样，我们就知道柏林禅寺恢复的整个过程，从修建来说1992年初到现在是十几年，从开放来说是21年。

大家注意，整个寺院的恢复过程不仅仅是修建，当然修建是很主要的，修建的是硬体，更重要的一个寺院的灵魂不是殿堂，甚至也不是佛像，一个寺院的灵魂就是整个寺院按照汉传佛教寺院的传统，这样一种修行、生活、弘法的一个制度运转软件——软件！是它的精神。所以在过去的，从1992年到2003年这十一年间，我们师父所做的，就是恢复了这个寺院的硬件，同时依照禅宗寺院的传统重新组建了僧团。在我出家的时候这里只有十几个师父，很长时间，一直到95年、96年好像只有二十几个师父，人太少了，以至于我们都有点迷信了，因为这里的古柏有二十三棵，说是不是古柏太少了，突破不了这二十几个？但是后来僧人就多了起来，现在有一百多。所以最重要的就是按照整个的传统，要重建传统修行的制度。你们在这里住，你看晨钟暮鼓、禅堂坐香、早晚课诵、过堂吃饭整个这一套制度，这一套精神，这个很重要。现在中国有个特殊现象，就是有殿堂有佛像的地方很多，但是在很多文物部门手上，在旅游部门手上，现在也出现一些新情况，就是在一些公

司手上，然后卖门票，这不是完整的佛教寺院。

所以在整个柏林禅寺的修复过程中，从1993年我们举办第一届生活禅夏令营，那时候营员怎么住呢？就住在那些简陋的砖房和临时的一些工棚，你们觉得现在的条件怎么样？（营员：好！）还是比较简陋的啊，实事求是！早上有个营员他用了简陋这个词，就是那个发言的营员，许可吧？以前更简陋，以前不是简陋了，简陋这个词都不足以描述，陋，就是漏，漏雨，有时候还漏雨。这个棚子就漏雨的（指照片），夏令营开营的时候，我拿着一张纸在主持，唉，上头下大雨把我那个纸都弄湿了。第一届生活禅夏令营的课堂——这个照片上，这是课堂，你们注意，它是个棚子，没有墙，只有一面有墙，就是临时搭起来的一个棚子。我们师父有一个本事，就是能把旧的房子翻来覆去用，这样隔开，那又拆开，那儿又隔开，玩出很多花样来，旧房子最后被用得精疲力尽，才拆掉。这个实际上是几个砖垛，上面是石棉瓦，下面蛮热的，就是用电风扇，没有空调。

这是第一届夏令营的开营式，上面有一位大德居士叫吴立民先生，湖南人，在今年年初他老人家去世了。第一届夏令营的时候他来了，代表了中国佛教协会致贺词，宣读了赵朴老给我们生活禅夏令营的贺信。赵朴老还给我们题“生活禅夏令营”这六个字，给我们很多的支持、关心。可以说，夏令营没有赵朴老的支持也是不可能起来的。我们这里在座的有很多人都是80后、90后，想象不出来在1993年的时候，面向很多人，而且主要是青年学生办佛教的弘法的夏令营的这种微妙之处。就是依当时的我国的宗教政策，这样的活动是可以办的，但是也

可以不办，就是可办可不办的。在很多的方面可能就不会办，宗教主管部门如果他们的思想比较保守一点，不会让寺院办，至于寺院会不会办呢，那当然牵扯的因缘就更多了：寺院有没有这样的硬件，师父有没有这样的想法，师父想办，寺院的大众会否支持呀，这么多人在寺院住，又是大热天，是不是有点太那个啦等等，所以说牵扯因缘就太多了。因此我们在1993年就开始办这个面向青年学生的夏令营意义非常之深远，实际上也有很多的难处，后来我们知道河北省民族宗教事务厅就这个活动讨论的时候也有不同的意见。当时有个副厅长叫才利民，他现在是山东省副省长，他十分支持，他当时力排众议啊，他那时年轻，才三十多岁，他很支持，说这样的活动可以办，我们就举办了第一届。

有了第一届就有第二届，后来人们又要求再办第三届，社会各界都支持，甚至也有很多政府官员，他的小孩子也来参加，这样呢慢慢就一发不可收拾。在一开始的时候，我们并没有想办这么长的时间，这是一些内部的情况，我们就说，试试看吧，办两年就不办了。为什么这么想呢？因为我们寺院的硬件太差了！有好几年啊，只有释迦牟尼佛是在新建的房子里面，所有的人包括出家人都是住以前的旧房子，条件很不好，于是我们说，让其他有条件的寺院来办吧，但是坚持了好几年，好像也没有寺院来响应，所以硬着头皮一直办下去。

上面这个照片是开营式，唱三宝歌，上面有明继法师，还有慧琳首座，现在都在我们寺院，也有日本的木村礼道。

这应该是1994年以后了，这是那时候的营员，他们在打坐。看，坐禅对于刚学的人来说是有点枯燥的，但是营员们表

现都非常好，腿很痛，但是都能坚持。

这个是夏令营，左边写毛笔字的——这回再考考，有北大的吗？北大的营员有吗？来，你过来，你来认认这上面的人。考考你，认出来有奖，上面有你们北大的老师！哦，是新生，还没有去报到？（营员：我是大一的）有老生吗？很遗憾！左边这个教授是湛如法师，现在是北大东语系的，博士，湛如博士，在那里任教。

夏令营跟很多的法师结缘，湛如法师，现在我们要请他，要提前很长时间预约啊，他现在也是明星级的人物。那时候他在厦门南普陀佛学院任教，中国佛学院毕业以后在那里任教几年，那时候就开始参加我们的夏令营，给我们的营员讲课。右边这位法师是从国外来的一位法师，所以夏令营跟很多法师结了善缘，同时也给他们提供了一个平台，让他们有机会面对现在的年轻人弘法。注意这也是需要锻炼的，找这种感觉与这种沟通的方式，这也是要有一个过程的，所以很多的法师在夏令营中间得到锻炼。这个是我，很瘦，那时候，瘦得可怕！这上面有我们寺院的两位法师，那时候只有十二三岁，左边这个是明继法师，右边是明非法师，明非法师在上海玉佛寺，当然现在都已经中国佛学院毕业，都是大法师了。右边的这一个同学是个高中生叫邓小松，曾经做过中央电视台的主持人，他的英文很好，主持过英文节目。

（演示另一张照片）

他们在干什么？拉的是什么？（营员：不知道）拉的是大粪，这是个厕所，这是我们干的活，就是用车拉这个粪，做什么？灌柏树，前面的柏树，所以长得很快。这是1993年嘛，这

明继12岁，明非13岁，小松可能只有18岁。

这个是夏令营期间我们出去，第一届夏令营在哪里呢？在井陘苍岩山，在那里行脚。夏令营很多时候会出去行脚，今年由于流感这些原因，我们把这个活动取消了。这个是出去行脚的照片，在这上面有很多熟悉的面孔，有的人也换了身份，这上面有明勇法师，但是当时他是在家人，是第一届的营员。还有已经成为博士的，那时候是在校的本科生；这个是我们行脚的时候在野外休息；这个是我们正在正定大佛寺，上面有王雷泉教授；这个是我们正在正定临济寺，朝拜临济塔；这个是我们正在正定临济寺大殿前面；这个是我们正在正定大佛寺；这个是在苍岩山在那里唱三宝歌。拿话筒的，（指照片上当年的明海大和尚自己）现在还拿着话筒。这个是过堂吃饭，行堂，这个是营员自己在行堂。我们营员行堂你们要学习，要很快就掌握，这里面有很多技巧，怎么样效率最高，怎么样让大家吃得舒服。早上在营员们来以前，你们要提前把粥盛到他们的碗里，让那个粥凉，不要等他们坐好了再盛，热的要死，你要用心啊！每次夏令营都会有营员来做这个工作。

这是我们夏令营来讲课的几位主要的法师，这是湛如法师，中间是济群法师，济群法师是苏州西园寺的，和我们宗舜法师在一个寺院的，现在都是很有影响的法师。在左边是净因法师，是香港大学佛学研究所主持人，这个照片上有两个博士了。最右边这个是隆振法师，现在在新加坡主持一个禅修中心，他以前也是柏林寺的监院。上面这个棚子就是讲课的棚子，那也是这样的地方，你看这个墙是临时搭起来的。

（演示另一组照片）

第二届，开营。师父和我们在一起，跟师父上殿，在普光明殿前面绕佛，上殿，念经，你们有没有发现那时候没有营裤，裤子没有统一，是吧？他们的营衫是统一的，再后来就统一了营裤，进步了，到你们这一届有一个新的进步，你们不知道，就是你们的营裤和营衫整个提高了一个档次，是时装级的，可惜咱们没有旧的给你们看，过去的那个营衫洗几次就会变形的，现在你们这个营衫非常好。

这个是晚上分组座谈，我注意到这照片上有位新加坡来的比丘尼师父，哎哟，这都是十几年前的事了，这是过堂、吃饭、念供，这是他们营员和出家人交流，这是到赵州桥去行脚，有一年我们走到了赵州桥，没有坐车，这上面有明证法师。

第三届，还是在这样一个棚子里面，好像到了第四届就没有了。这个开营仪式在观音殿前面露天的，这是我们晚上茶话，这是绕佛，这是晚上我们要坐禅，坐禅以前要行香，这是快行，这是打坐。这上面离我们最近的这个营员今天晚上就来了，她在香港大学读博士，已经是一个妈妈了，她的小孩子也参加了几次夏令营了，几岁了，应该十岁了吧？王冰是一个非常好的妈妈，她写的日记，她跟他儿子交流的，非常感动，得有一本书了，一本册子，可以这样说夏令营改变了她人生的路。

现在照片上是过堂，那时候斋堂很窄，这上面有我们一个义工的协调员，有我们一位老义工，今天还在现场，再考考你们（营员：右下角是班老师）对，右下角这个是班老师，现在班老师在大学里任教。

这个是谁呢？这位法师是现在中国佛教协会秘书长、副会长学诚大和尚，在讲课。这个上面有个妙华法师，他背对着我们。妙华法师以前在中国佛教协会。

这是第三届，这个是我们晚上要传灯，我们每届夏令营都有一个传灯的活动，这次也会有，我们会把灯供到赵州塔，灯会一直亮个通宵。

这是第四届，1996年，看起来这次已经换地方了。所以从第四届起，我们在法轮阁，就没有在露天的棚子，法轮阁在禅堂的上。这张照片上面有我们中国佛教协会以前的副会长，也是著名的学者周绍良老先生，有济群法师、湛如法师、于晓非居士、妙华法师。

这个是我们夏令营的赞助人夏泽红居士，夏泽红居士就有一个奇迹，从第一届夏令营到现在坚持赞助，你们一定会想，那她一定很有钱，对吧？其实不然，她不是什么大的集团的老总，她开始赞助的时候才二十几岁。北京有一家素食餐馆叫荷塘月色，她就是那家餐馆的老板，一直赞助到现在，到本届。她过两天会来，24号会来，现在她到青海去了。后来她就在北京做素食，推广素食，刚开始也很困难。每次夏令营开营我们都会请她讲话，因为她很会即席发言。这个是湛如法师在讲课；这个是妙华法师，在法轮阁上。那时候营员们就坐在地毯上，这是湛如法师讲完以后，我印象是湛如法师讲完以后，老和尚过来。这是在赵州塔前供灯，上面有一位大法师，右边，这是明奘法师、隆振法师。这个是供灯的照片。

第五届生活禅夏令营的开营式，然后是打坐，在法轮阁上，就坐在地毯上。右边这位是圣凯法师，现在应该是圣凯教

授了，是南京大学哲学研究所的，他也是博士，现在在南京大学任教；中间是明奘法师，左边是弘澈法师，他在香港，香港佛教联合会。

看得出大家有些累了，我们唱唱歌吧，黄帅！你给我们唱一首歌，我们听黄帅给我们唱一首歌！黄帅也是我们的营员，年轻的老营员，他在学校里面教音乐，学佛以后也写佛教的歌曲，乃至敢于灌带子，流通处有他灌的带子《楞严一笑》，你们可以去请。

黄帅：今天晚上我想了很久，新专辑有一首歌，那首歌叫《听钟》，最后结束的时候有三声钟声是我们柏林禅寺的钟声，也是费了很大劲在中央电视台找的人把纪录片中的钟声裁下来，放在里面的，我强调一定要用我们柏林禅寺的钟声。还有一点就是我一再的强调要请大和尚在结尾的时候要录一段《吉祥偈》，所以我们今天结束的时候也请大和尚为我们唱一下《吉祥偈》，好不好？（营员：好！）我唱错了你们别笑话！

好，第一首有点问题。我们来唱第三首《青青菩提树》。

（前奏曲起）

“青青菩提树，宝像庄严处，经过多少岁月，依然苍翠如故。

啊！仰参菩提树，遥望故乡路，几多朝朝暮暮，漫漫云烟无数。

历经坎坷终无悔，未教年华虚度。

噫……啊……

面对大千世界，功过从何数，
愿此身化作菩提，护众生光照千古。
青青菩提树……。

愿此身化作菩提，护众生光照千古。”
我们要不要听大和尚的《吉祥偈》啊？

（营员：要！）

大和尚唱歌是很好听的。

明海大和尚：《吉祥偈》四句话：愿昼吉祥夜吉祥，昼夜六时恒吉祥，一切时中吉祥者，愿诸三宝哀摄受，就这首偈子。

我们现在回到题目看图片。这个是在教坐禅，盘腿，这个是晚上普茶，也在这个地方，这是我们师父跟营员在一起，你看，与众生打成一片，这个照片最经典了，师父跟营员在一起。这是在法轮阁上，坐在地板上，这上面还有个马来西亚居士，很多时候夏令营会有外国的人来。

这个是传灯、在塔前念经；这是在法轮阁上听课，这位法师现在在加拿大，他来讲课，之后师父给他赠送礼物；这位法师是从莆田广化寺请过来讲课的；这位居士，这位学者你们认识吗？叫王志远，是中国社会科学院世界宗教研究所的；这上面有济群法师、妙华法师，这个时候开始有电脑了；这是坐禅行香，也是在这个地方，你看，还有外国朋友，这位是加拿大来的，卡尔曼大学宗教系的学生；这是营员劳动、出坡——拔草；行堂，行堂的营员一定要好好行，要不大家吃不饱饭；这个是分组座谈，上面是明奘法师；这是妙华法师和营员在一起，妙华法师也是非常博学，非常难得的；这个是唱三宝歌，

那时候用的是手风琴，现在又进步了，用钢琴了；这个是出去云水、行脚、爬山；这个晚上传灯拍的，因为人多，所以灯光都成了河流。

第七届，还在法轮阁。这个是皈依，每届夏令营都有一些营员皈依三宝，什么叫皈依三宝呢？皈念佛、皈依法、皈依僧，那么你就是佛教徒，这是一个简单的仪式，是我们成为佛教徒的第一步；这是净因法师在讲课，这是净因法师跟营员在一起；这个是营员跟师父们在一起；这个是晚上茶话；这个是传灯，灯在塔上，供在那里，远拍的。

下面是第八届了，第八届生活禅夏令营。上面有一位法师是台湾的心道法师，台湾灵鹫山的住持，他也曾经到北大去讲课；右边是济群法师，左边是吴老，吴立民老居士，吴老是了不起的老居士；这是第八届的合影，还有义工，上面有班老师；有时候夏令营会让营员抄经，这是一个抄经的场面，上面是悟凡法师，现在是我们中国佛教协会会长的侍者、秘书；有时候会让大家在一些纸上留言，你看，他们在留言，留言就很多喽，五花八门的什么都有；这个是出去云水、行脚的照片，到了外面行脚，吃饭是一大问题啊，你看这个营员嘴里叼着黄瓜，左边全部是烙饼，因为要吃饭，在外面吃饭很麻烦，因为有好几百人嘛。

第九届，2001年的开营式。这是晚上普茶，这个是成都文殊院的住持宗性法师，他那时候在中国佛学院讲课，这个是我们寺院的明馨师和营员在一起，扛上旗子去云水，在山间，在树下；这个是传灯，这次也会有传灯，我们那时候让大家忏悔，然后在一个卡上写上自己做错的事情，在佛前烧掉，然后

要发愿，美好的愿望也要写在卡上，这是传灯的照片。

第十届，2002年，这个是接站，火车站接站，常仁法师坐在地上，接站是蛮辛苦的；这个是那时候弹琴的义工，这是我们的老义工赵居士，现在她都七十多了，所以不忍心请她来了；这个是唱三宝歌，外国人和我们一起参加夏令营，也要合掌的（营员问：照片上外国人为什么戴着耳机？），戴耳机的原因是同声翻译，他们不会汉语，所以同声翻译，有两次同声翻译。这是刚刚兴起网络的时候，你们看一个电脑前有好几个脑袋，唉，那时候新鲜啊！刚兴网络嘛！我们夏令营的活动在网上直播，结果电脑成了活动的关注点。这个是同声翻译，外国人戴着耳机，有一个人在一边同声翻译，就是别人听不到，他通过半导体传给他，像收音机一样，他们能听到，别人却听不到；这是唱三宝歌，这是外国朋友；这是一些老师的照片，右边是宗性法师，宗性法师讲课的时候，表情特别丰富；左边这个是王雷泉教授，复旦大学宗教研究所所长；下面是于晓非居士，他是中央党校的老师；这个是净因法师，这个也是刚兴电脑的时候，连净因法师都被吸引了，大家都来看，在网上直播，他要讲几句话，那时候开营式、晚上的活动都是直播，网上还有很多人在远处参加。

这是第十届，打坐——坐禅，晚上灯火通明，喝茶，晚上的茶，那时候也有人弹琴；外国人也跟我们一起唱歌，他们也要唱一首歌；这上面也有一个外国人，这是老和尚的弟子，瑞士的，她来过很多年，这个人蛮有意思的；这是我们合影，我们和老师还有佛学院的同学。

这个是第十届夏令营，我们把五百个营员用十二辆大轿

车拉到了山西的五台山，我们从黛螺顶下传灯到黛螺顶上，然后我们在五台山住一宿，第二天有活动，再回来。这个主持工作是很繁琐的，每一个车分成小组，那时候组长都拿对讲机，就是车队太长了。但是那次活动非常的完美，现在回忆起来有些后怕，那时候找的车都是杂牌部队，而且这么远，车很容易坏的，那时候好像没有考虑那么多，所以就成功了，非常顺利。现在回想起来真的是有点冒险，奇怪了！而且这是在夏令营开始的一个星期动的这个念头，我们还取了一个名字叫“五百佛子朝五台”，回来的时候路上遇到了堵车，很晚才回来。这个是在五台山的照片，你们看，这个是在碧山寺前面，这个是在塔院寺，这个是在金阁寺。

现在到了十一届了，2003年，第十一届夏令营。这时候我们已经有了现在你们用的文殊阁，这是明清法师教大家坐禅；右下角是冯学成老师，四川的；上面那个就是瑞士的明契师，她讲课，她有翻译，她说英文；这是抄经；这个是云水，在苍岩山上；这个是在观音殿前。

第十二届生活禅夏令营，2004年。这是接站，这时我们的营员就不一样了，你看他们都很活跃，很积极；这是报到；这是营员们、义工们在出板报；打坐是在万佛楼，坐在蒲团上，你看，他们都很好，不动。右下角的有一个画僧叫慧禅，俗名叫史国良，我们曾经请他来讲课，讲得非常感人；左上角是夏泽红居士，赞助人；这是一位心理学家，我们有一年请一位心理学家来讲课；有时候会有一些小朋友来，会有一些小朋友跟他们的家长来，所以就带他们念经，带他们背，给他们个任务，我说把《观音菩萨普门品》背会吧，就让他们去背；这个

是我们出去云水，这是在赵州桥。

这里就到了2005年，第十三届生活禅夏令营，这张照片是在文殊阁拍的。这个是接站，我们的石家庄火车站在这十几年也有很多的变化，我们看这个接站的营员的表情都让人觉得非常的亲切，他们帮着搬椅子干活，过堂吃饭。这个是达照法师，中国佛学院的毕业生，现在在温州是一个寺院的住持。我们也请过企业家来讲课，左上角是香港旭日集团董事长杨钊先生，他是一个虔诚的佛教徒，从二十几岁开始信佛到现在六十多岁了。他的企业发展了四十多年，他们的集团每年做很多的功德，全国南北的很多寺院的殿堂都是他们家出资修的，我们的万佛楼他们拿了两千多万，还有我们的观音殿，此外还有五台山普寿寺，江西抚州临川金山寺，都是他们拿钱，大概每年他们都会有一个多亿用于佛教的慈善、佛教寺院的修建，所以我们请他讲讲怎么样用佛法的智慧来做生意赚钱，怎么样能有一个成功的人生；右下角是一位环保人士，吴蓓女士，她讲了一些她的环保理念；我们还同时请过一个农民给我们讲怎么种庄稼，他是河北的，他种地不用农药不用化肥，无污染，种得很成功，他把庄稼当作众生来对待，把土地当作母亲来对待，所以他的地因为不用化肥但免疫力很强。我们好几届夏令营都有短期的出家，有几天的出家，他们要体验，这个是短期出家，在佛教是允许的，出家以后再还俗，大家不要认为还俗是丑事，这是很正常的；这张照片是短期出家以后，我们带着出家的营员上街托钵，让他们体验过去出家人一钵千家饭的那种感觉。在赵县的街上，大家看，这些都是营员，在剃度之后，也受了戒，穿上僧装，这都是师父啊，从营员变成师父，然后

托着钵，在街上，之后万佛楼前合影。非常多的感受，那种分享让我们非常的感动。这张照片是什么镜头呢，你们可能想象不出来，因为出家是自愿的嘛！男营员去托钵，不出家的男女营员呢，就分成三个人一组，让他们上街去找出他们中午的饭来——不可以拿钱，不可以撒谎，不可以犯罪，然后要找出那天的饭。他们就有的人去乞讨，有的人去帮餐馆抄菜谱啊，还有一个营员拿了一把口琴坐在路边的石头上在那儿吹，最后也没有人来。他们找到了中午的饭，然后在一起进行分享，非常的感人。有一位营员说我从此知道帮助别人是多么的重要，因为他换位了，他换在一个需要帮助的位置上，在街上什么都没有，他找不到饭，脸上也挂不住啊！这个活动很有意思。同时这个活动也让我们理解了佛教中的一些词，什么叫福报，生活是多样的，不是你想象的平面的。有的营员没出门几步，就有人叫她说：“闺女上哪啊？”她说：“师父让我们上街找饭。”“别找了，上我家吧！”我问她说：“你有故事吗？她说我没有故事，就这个。”还有的营员知道明天要上街，他今天晚上就上街去电话亭打电话跟家长商量：“有这么件事，师父让我们上街，怎么办啊？我想去参加。”那边父母坚决反对说：“不可以，坚决不可以，太危险了！”等他打完电话走出亭子的时候，那个看电话亭的人说：“我儿子正好要考大学，你明天上午去帮我给他辅导一下就好了。”就解决喽！还有的人在县城转了很久，一根黄瓜也没有弄到，他们理解了，什么叫福报，这个缘，有的人莫名其妙地就要给你，还有的人要到东西之后别人找他讨。而且我们还看出了营员对生活的期望值，对幸福的理解，有的营员生活的期望值很高啊，要换作我

出去要两个馒头就可以了，他不，还得要菜呀，要了菜以后还得喝水，又弄到水，完了之后还要吃水果，他又要到西红柿。他给自己设定的期望值、设定的目标很高的，不是草草了事，仅仅几个馒头就好了。唉！你可以看出他们对生活的理解不一样，而且很自信：我还要水，我还要菜，我还要水果，我听了，心想：哎呦，你真有福报哎！所以说大家要修行，要结缘，今天老和尚讲的广结善缘，不管在什么时间，在什么地方，面对什么样的众生，跟他结善缘，有一天大家都会碰到。

这张图片是在万佛楼上殿，有时候你们单独上，有时候也会和师父们一起上。刚才讲那个要饭，有一个营员出去转了一圈，历尽艰辛，回到山门的时候，在那里就放声痛哭啊！就是那么几个小时之内的体验。这是在传灯，是明奘法师主持的，明奘法师是一个高明的导演，他总是把活动搞得非常的生动。

这是第十四届夏令营，这是在接站，这个接站小营员叫慧月，现在已经长得很高大了，快认不出来了。这个是在客堂报到，然后是分享，这张照片很好，都在笑。这个明勇法师带领大家参观寺院。这个是明一法师，现在在湖北黄梅，当时带大家参观寺院。

这个是十四届夏令营开营式，右边这个是省里的统战部长给我们送的一块匾，这个是学习坐禅，这个是小组座谈，这个是有的营员要皈依。这个是香港理工大学的潘宗光校长，他是一位虔诚的佛教徒，明年我们会请他来讲课，来讲过一次，潘校长有很多书，他是一位优秀的校长，他们学校的校长最多任两届，他任了四届，因为大家全部挽留他，老师、学生都挽留他，一直当到现在都七十岁了，不能再当了，他是一位好佛教

徒，一位好校长；这位是衍真大和尚，是江西宝峰，就是马祖道一道的；这个就是我说的那个有机农业的倡导者，安金磊先生，他就种他的地，我到他家去过，我们夏令营吃的土豆有他供养的；这个是达照法师、明勇法师讲课的照片；这个是营员们在唱歌，有时候我们也会在晚上做文艺表演，这个就是营员们在合唱；这个是在数据中心，他们在工作；这个是外国的营员在学习包饺子；这个是新出家的夏令营的营员在受戒，当他们还俗的时候也按照一个简单的仪轨念几句话就可以了。

这个是第十五届生活禅夏令营。开营式、营员们在做卫生、在火车站接站，十五届夏令营看起来是一个跨越，经过了两年多的跨越。这个是报到，这是义工们在干活；这是明绍法师带营员们参观寺院；这个是晚上的普茶，这是教大家寺院的仪轨；这是十五届的开营式；这是明奘法师授营旗；这是在文殊阁教大家坐禅，坐禅的时候有人行香，拿着香板，一般不会打；这是教大家放松，做放松的操。

这个照片左边有一个是国家宗教局的刘威先生，上面是马来西亚的素闻法师，下面还是我们的湛如博士，这时候他就是博士了，在北京大学东语系，这已经非昔日可比的；这是十五届夏令营授课的现场。

十五届夏令营我们还看了一部电影叫《弘一大师》，看这个电影的缘起是因为有两个居士发心了，借钱拍了这部片子，主演就是濮存昕，结果这个片子赔本了，卖不出去。因为现在的电影市场很激烈，市场上看好的不是这种电影，所以她们非常困难，我们给她们一些帮助，然后买了她们的拷贝。这是濮存昕来给我们讲课，因为他演弘一大师嘛！所以让他给我们讲

讲，他讲得非常好，他是一位德艺双馨的演员。你们想象不出来，他得过小儿麻痹症，之后做手术做好了，他以前走路是那样的——小儿麻痹症的那种，我觉得濮存昕给我们最大的启发就是他自强不息，抱定自己的理想和信念善待自己，然后走出了自己的路。他曾经给我们讲，他的腿以前是那样子，后来做手术换了，大家可以想象一下，这个是非常的不容易的。这是济群法师，这是衍真大和尚；这是我们到邢台去云水，木村法师带着一个小朋友，小朋友也要在这里做小和尚；老和尚在给我们开示，是在邢台云通寺；这是道智法师，这个是合影；这个是营员们短期出家的剃度的照片；出去托钵，托钵的时候你会冒出很多的念头，走很久还没有人给你，你心里会想：怎么还没有人，还没有人，然后人家往你的钵里面扔东西，你会用眼光去瞟，用余光去瞟，如果是钱你会去瞟它的数额，你看这都是问题，如果多了你会高兴，虽然并不归你所有。所以人的心很奇怪，我们修行就是要了解它，要做它的主人。这个是往钵里放吃的；这个是师父托钵，拿着锡杖；这个是——有供养食物还有供养钱，你们肯定说：那个钵那么小。因为还有人给我们服务，多了以后就有人用车拉回来，有一帮服务的人；你看，很长的队伍，在赵县的街上，也是很壮观的一个景观哪！这是我们的营员师父们，刚出家的，他们做得很好，你看，有人给他放东西，他也不看他。然后跟老和尚合影；这个是学习坐禅，还有皈依、传灯，传灯的照片。

今天晚上我也没有讲什么，就是翻了一些照片，给大家看了一些照片，通过这些照片和大家一起重温了柏林寺的历史和变革，也重温了生活禅夏令营所走过的十七年的路，这十七

年中有太多的值得回味的事情，同时很多营员在这里找到了他们心灵的皈依处，打开了心结，理清了他们人生的思路，找到了他们人生的方向，实际上有很多精彩的个案。夏令营这十多年，是柏林寺不断的发展，也是我们整个社会不断进步和发展的十多年，寺院的发展也是以社会的发展作为基础的，在这十七年中也有很多营员从学生变成了为人母，为人父。从在校读书的年轻人变成了老师、教授甚至领导，我们营员有太多的成功的故事，成功的案例，由于时间的关系也不可能一一地跟大家分享。我们大家可以想象得出来，夏令营确实也改变了很多人的的人生目标，我们的很多夏令营营员因为参加夏令营而研究佛学，有的是学佛自己受用，有的呢进一步地来研究佛学，走上研究的道路，这里有很多。在场的还有几位我们的老义工，李老师，在吗？请你给我们讲几句，李老师是我们夏令营第二届的营员，现在他的儿子十八岁了，每年夏令营，我们还请他来做义工，前天我跟他讲，让你的儿子来接班。

李老师：我不知道说什么啊，我就觉得夏令营收获了很多，做义工收获也很多，一两句也说不清楚。刚才大和尚也说了很多了，我个人是跟着夏令营成长的，那是1994年的时候，一直参加到十五届夏令营。我个人觉得我是听师父，听佛说法，一定没有错。我记得有一届夏令营我讲过我的一些体会，有稿子，所以大家可以在网站上下载到，我说的也不成熟，还是听大和尚和师父们说吧，我就说到这儿，谢谢！

明海大和尚：我们的明影法师也是夏令营的营员，（明影法师：对！）啊，也是老营员了，后来又出了家，现在请这位老营员讲几句。

明影法师：我也不知道说些什么，刚才大和尚给我们看了前几届夏令营的照片，我们都在底下窃窃私语：我是哪一届的，做了什么。我是第四届夏令营参加了一半，应该说是做了半届营员；第五届呢就是做义工，就是招呼法师们吃饭，给他们打开水；第六届、第七届、第八届呢就是义工，第九届呢是最年轻的辅导老师。以后就是一直为夏令营服务，一直随着夏令营一起成长，我说的就是这些。

明海大和尚：我们寺院有很多师父是夏令营的营员出身的，刚才讲的明勇法师本来是首都机场的老师，当我刚出家的时候他就来对我说，他想出家。后来他参加第一届夏令营。他很有意思，为了出家，他能准备十年。还有我们寺院的明胜法师，记得他也是夏令营第一届的营员。我们几位义工啊，刚才李老师，还有包老师、班老师，他们每年都坚持来，让我们非常的感动。实际上十几年前，北京的义工还有很多，有的呢就做妈妈了不方便了，有的工作的调动，但是我们这儿有几位义工是离得近、坚持过来的。包老师，你也给大家讲两句啊。

包老师：刚才李老师和班老师都坚持不讲话，其实我也没有太多的话，但是有一点想要说。刚刚我坐在这里看这些图片的回顾，当看到第五届夏令营的时候，我感觉特别的亲切。第五届夏令营我也就参加了一半，我是每天晚上过来，偷偷的叩开柏林禅寺的侧门，进来参加晚上的活动，喝喝茶，吃吃西瓜，跟营员们交流一下。那时候我是来这里做调研的，我跟柏林禅寺结缘是因为我暑假到赵县来做社会调查，当时我们研究所所有一个研究项目，是中日国民环境意识比较方面的一个项目。我对赵州祖师一直很钦慕，现在到了赵州这个地方，一直

就想着趁这个机会来寻访一下。来之前我就先向周围的人打听，想知道这个地方现在有什么，那个塔到底是不是赵州祖师的。记得当时有个赵县的小伙子就跟我说：“那个塔我都进去过，你要不要我带你钻进去看看？”我一听吓了一跳，但是他的话我记住了，他还告诉我庙里现在有人，正在办一个活动。

那时柏林寺的后面，就是刚才大和尚讲的这个万佛楼的地方是个大坑，四十多亩的一个大深坑。我们正在这个县做环境方面的调研，那个大坑也是我们关注的一个点。当时赵县特别突出的一个问题就是空气污染，走到哪里都弥漫着鸡粪的味道，这是由于村民生产有机肥烘烤鸡粪排出的废气的结果，在县城里就是这个大垃圾坑。有一天上午，我趁着调查的空闲来到寺庙，当时客堂就在现在的流通处，接待我的是明奘法师，他见了我之后，我就说您能帮我做一个问卷吗？做问卷的时候他就说了几句话给我的印象很深，我记得他说“现在是国泰民安，这个（环境）问题还不算严重，要赶上兵荒马乱，这些都是问题”。这席话当时我听着就感觉和外面的人不一样，好像从很久远的古代穿越而来，我对他和寺庙都很好奇。

在那之前我对法师们不太了解，对寺院的生活也不太了解，但是对佛教、对禅宗尤其是对赵州祖师一向是很亲切，除了因为喜欢他的公案，还因为我们两个是同乡。做完问卷，明奘师说我们这还有一个你的校友，也就是我们今天的大和尚，后来他就让人带我去见明海法师，海师又带我见到了老和尚，我还看到了很多年轻人都在这里，当时也没别的，就是看到什么都感觉特别的好奇。我说我是做社会学的，我来看看你们干什么。那时候我们课题小组的人都在这调查，我一般是白天工

作晚上过来，所以我连续参加了几天晚上的活动，后来又赶上了六月十九观音菩萨成道日的法会，我就带着课题组的所有成员进来参加了那天的活动。由于提前完成在赵县的调查计划，我们团队离开这里奔赴栾城，所以这届夏令营我参加了一半就走了。

到了第二年的夏天，我想起在寺里时明奘师说的一句话，“你明年这个时候可以来”，所以我打了个电话，就自己来了。从那时候开始，每年夏天的这个时候，无论有没有事情，7月20号到26号这几天，我总是尽量的把时间安排出来参加这个活动，就是每年都有一件事情，这是跟柏林寺有关的。其实，我的成长和柏林禅寺的发展有着密切的关系，刚才大和尚说改变了很多人人生的方向，我觉得我应该算是其中的一员，我觉得我受到的教育很多，在这里我懂得了什么是觉悟人生，奉献人生。所以在这里我浪费一些大家的时间和大家说这些话，是希望给大家一个信心。我现在生活得很好，无论是工作、学习还是做人，还有我个人的生活目标，我觉得比以前的生活更充实。我以前是埋头工作，在赵县一天做二十几份访谈问卷，每份问卷长的时候要用近一个小时，我做问卷的时候就抓得很紧，超出了一般人的速度，也就是说我感得的善缘很好，见到的每一个对象都愿意回答我。我觉得我们今天能够跟柏林禅寺结一个缘，能够跟夏令营结一个缘，跟这些法师、跟这些义工、跟这里的一草一木结一个缘，我后来人生当中的很多老师，良师益友都是从柏林禅寺这个地方结缘的，我很感恩这个地方，我的成长就是受到这里的呵护，无论是老和尚、大和尚，还是各位法师，对我的指导很多，也很爱护，我的成长

是在他们的关照当中一步一步地走到今天，我相信我们人生的路还很长，虽然我的年龄长大了——我刚开始来的时候才22岁，跟你们一样，当时是研究生一年级，现在我指导的研究生都已经毕业了。看到现在的你们，我就想到了那年的我，我希望在座的各位营员能有更大的收获，我希望在你们今后的人生当中，能够用佛法、能够用师父们的谆谆教导，来指引你们的人生、生活和工作，我相信你们每个人都能有一个幸福智慧的人生，愿你们的人生比我更圆满，祝大家吉祥如意，谢谢！

明海大和尚：好，感谢包老师。

夏令营从1993年开始办，坚持了很多年，在好几年内，在佛教寺院里没有什么响应，后来慢慢开始普及，在最近的几年呢，在全国很多寺院都开始办面向社会、面向年轻人的夏令营了，有各种各样的题目，我知道莆田广化寺叫“福慧之旅”，成都文殊院叫“智慧之旅”，我今天又看到南华寺叫“禅悦行”，江西抚州金山寺那边也办夏令营，在柏林寺网站上面有他们的启事，特别是女众，你们可以关注，那个寺院是个女众的寺院。现在在全国范围内，夏令营已经普遍成为一个被佛教界、社会各界普遍接受的一种弘法的形式，一种方式、一种平台，我觉得这也是我们师父多年坚持，以及诸位护法居士、义工们包括柏林禅寺的两序大众多年坚持和努力，克服一切困难的结果。佛教界的这种气象，是值得我们欣慰的。时间的关系就不多说了，最后请宗舜法师给我们再开示几句，好吧？

宗舜法师：今天下午已经给大家讲了很多，特别感慨的是今天回顾了夏令营的成长的历程，这些内容有的是我知道的，有的是我不知道的，我来的次数比较少，也比较靠后，原因呢

是因为世界上有很多无常的事情，但对于我来说有一件恒常不变的事情，就是十几年来我一直在生病，一直在身体不是很好的状态之中。所以你们看到我不变的总是这样消瘦的面容，总是这样单薄的身板，挺可怜的。给大家说这个是什么意思呢？就是说每个人的生命里面都要或多或少地承担一些东西，这些东西都是我们不能够选择的，也没有办法去逃避，当面对这些东西的时候，你只有一个途径就是正视它。所以我差不多十多年来，一边生着病，一边做着弘法的工作，做着力所能及的事情。我很感慨的是我因为选择了佛教，所以能够把心态调整得比较合适，尤其是在对待一些生命的痛苦的部分，我常说的一句话就是：生病不妨碍工作，工作不妨碍生病，大家各不妨碍，而且大家往往会说我们装病，我是喜欢装不病。说句实在话，大家看着我在讲台上，根本想象不出我在2006年的时候做干细胞的移植，做化疗，做种种的治疗，到现在还是在术后的恢复期间。是什么信念在支撑自己呢，我觉得一个人是应该有追求的，你有追求，有创造力，激发你的智慧，你在持续学习，在修行，在这样一个过程中你的生命就是有活力的，有价值的，才能延续下去。如果一旦把自己变成一潭死水，真正的把自己当作一个病人去对待的时候，你可能真的就病了。所以我觉得人生固然可能有某种美好的期待，但是从某种意义上来说，大家不要做太多不切实际的规划和设计，因为我们人生的道路是没法完全由自己来左右的。所以我希望大家从我身体会到一个重要原则，就是在每一个当下把我们每一件事情都做好，珍惜我们过的每一天，就像我现在的状态，心里虽然有很多很想做的事情和计划，但是每每这些计划产生的时候都会劝

自己说，不要计划太多，把今天的事情做完，明天的事情明天再计划。我们在这个夏令营里面只有七天的生活，这七天的生活也许是我们生命中永远不可以再重复的记忆，我们也许不能在柏林寺过第二次这样的生活，所以我们一定要加倍的珍惜，这样我们肯定能够在夏令营中找到自己合适的位置，能够得到自己应该得到的东西。我从我的生命的实践中告诉大家：疾病也好，痛苦也好，都是我们最好的老师，我们从中去善于学习的时候就会获得很多生命的磨练的经历，而这些经历是我们人生中非常需要的东西。从另外一方面来讲，我也很感恩柏林寺给了我这些机会来参加这些活动，把我的想法给大家一些分享，给大家做一些汇报。

我觉得一个人如果珍惜缘分，他就会有很多的善缘，而且在现在这样一个世界里面，谁离开了谁好像都能活下去，但是谁要是离开了大家也许并不能活得很好，所以我们要把自己当成一粒沙子、一块砖，我们是无数众人中的一个人，用这样的观点就能把我们所谓的身份，所谓的名誉地位种种东西看淡，这样子我们才能真正的生活在跟大家结缘的世界里。结缘呢，有的时候是结善缘，有时候是在结恶缘，那么我们就要把这个词限定到希望大家生活在一个广结善缘的世界里。这样子，你有很多的善缘，就一定能获得很圆满的收获。

好，我就借这个最后的机会，希望大家给刚才为我们斟茶的这些义工们一些掌声和感谢，因为我们看到他们的手臂上汗水在不断地流，就是因为大家的缘分，成就了我们的夏令营的事业。

好，谢谢大家，吉祥圆满！谢谢！

另外这里自己打一个广告。如果大家觉得宗舜法师讲的东西还喜欢听的话呢，在凤凰网的华人佛教频道里面，有我给他们做的“问道”的节目，已经有了七期的访谈，大家可以看视频，还有我自己新浪网的博客，希望通过这个平台和大家广结善缘，谢谢。

明海大和尚：感谢宗舜法师，我觉得他给我们最大的、最受用的一个启发，就是刚才他自己讲的坦然接受生命给我们的一切，但是也不放弃我们的目标，不放弃当下，所以他现在带着病后还比较弱的身体来给我们做法布施，我们非常的感恩。明天他就回北京了，我们大家给他美好的祝愿，祝法师法体早日恢复到很强壮的境界，在以后的夏令营中再次和他相逢。

现在我建议，大家合掌，跟我念十句“南无大慈大悲观世音菩萨”来为宗舜法师的健康祈祷，念的时候不要光念，还要心里想：这健康和光明，我们都回向给宗舜法师。

（念诵：南无大慈大悲观世音菩萨，十遍）好！

宗舜法师：希望所有的病人都能离苦得乐，感恩大家，感谢和尚，感恩常住，谢谢你们！

明海大和尚：最后我们今天晚上，半缘法师，请你最后给我们弹奏一曲来结束我们今晚的茶话。

（古琴曲起）

感谢半缘法师的奉献，感谢诸位法师、各位义工、各位营员！因为我们结束的时间比较晚，所以大家动作快一点，早些休息，明天还早些要起来。

好，感谢大家，阿弥陀佛！

利生法师：我们再次感谢大和尚，非常精彩地把我们带

到这一千多年的柏林寺的历史长河里面，一直到现在，包括在场的营员们，我们很多的遗憾，从今天听大和尚的讲演中得到了弥补。特别是从柏林禅寺1993年开始生活禅夏令营，我们可能是没有办法参加每一届，但是非常好，能聆听到大和尚非常精彩、详细的讲解，还有很多感人的画面，使我们在这未来的几天有了更好的生活和目标，我们在此以热烈的掌声感谢大和尚。

好，今晚的普茶到此圆满结束了，大家欢送大和尚！

“我的善缘”分组茶会（节选） 柏林夜话（二）

主持人：利生法师

（2009年7月21日晚于万佛楼前）

利生法师：请大家注意，在活动正式开始之前，我简单地介绍我们晚上活动的整个流程。

“我的善缘”分组茶会，下面有几项：

第一项，现在是我们正在进行的，已经作为每一组的义工，把茶水注满，注意现在可以不喝掉，接着，全场听到一个号令——大磬的声音，所有的人都要静下来，静默三分钟，包括我们行茶的义工也不再进行。三分钟之后，大磬声音再击一声，我们就出静，活动就由每一组的法师、老师开始，请大家喝茶，尽情地喝茶。接着，每一组的老师先开始发言和大家分享他的善缘，之后，各组的营员们分别发言，分享“我的善缘”

进行当中，约一小时左右时，全场会响起一声大磬的声音，大家把手中的茶杯放在地毯上，包括正在进行的发言也要停下来，不管讲到哪里，都要停下来，静默五分钟，磬声再一响，出静，继续发言，整个活动会进行到九点半。

九点半的时候，大磬还会响一声，大家静静地品茶、饮

茶，然后大和尚会总结我们整个活动。

第一组（主持人：明海大和尚）

明海大和尚：我们今天活动的主题是“我的善缘”。每一个人呢，要跟大家分享在你过去的人生路上给你印象比较深的一些善缘。佛教讲因缘，每一个人的生活都不是孤立的，都有很多人、很多事情跟你关联的，一个人不可能从小一个人走到现在，在路上都会遇到过帮助过你的人，对你有启发的人和事，所以我们大家把这些讲出来跟其他人分享，这就是今天的主要内容，我带头讲。

我讲我怎么到柏林寺来。我是在大学读书期间，从1990年开始，实际上是1989年，开始读佛教的书，对佛教有兴趣。在那时候，大学里学佛，我很自觉，我不敢跟别人讲，因为在那时候，你跟人讲，人家会觉得你很怪，所以我都是自己默默地、偷偷地。我有一个好朋友，他是大学的一个老师，实际上他也学佛，他也不讲，我们两人很好，但是都没有发现对方对佛教有兴趣，后来有个人在中间传话，说：哎，那个谁，他对佛教也很有兴趣啊！我还记得，我听到以后，特别兴奋，晚上跑到寝室去找他。那个老师叫刘毅，然后非常兴奋，本来是好朋友，因为同时都对佛教有兴趣，距离一下子就近了，再在一起的时候就谈佛教的事了。那时候他就说：我认识《法音》杂志的主编净慧。他说的净慧长老就是我后来的师父。我就说：“你带我去见见他。”我学佛的路很简单，我在学校的图书馆看过《法音》杂志，也知道主编的名字。那么后来一个周末，他就带我去广济寺，去见我师父。见了以后呢，我第一次去广

济寺还认识了很多年轻的和尚，那天就冒出念头要皈依。后来，我就跟那个老师一起皈依了。然后在1991年冬天的时候，又一次我去见师父，师父就说：“我们在赵县有一个寺院，要打念佛七，你去吗？”我说：“好啊，我跟你去吧。”他说他在几号坐几次火车去，你买同样的车次。我记得是从北京到武昌的37次列车，路过石家庄。到了车上以后呢，我就在车厢里到处找，找师父。后来在一个车厢里找到了师父，跟他一起到了石家庄，再从石家庄转车到了柏林寺，参加这里的第一个念佛七。

第一次到柏林寺，本来那时候我已经有念头想出家了，到了柏林寺以后，这个想法就变得非常地强烈，等于说把我给抓住了，我没办法再放弃这个念头了。再后来，就是1992年，终于在这里出家。所以，我跟柏林寺大概就是这样一个缘分，跟大家分享一下。

下面我想请演善师跟大家分享。

演善师：刚刚才知道要和大家分享，所以没有准备，刚才想了想，我感觉自己生命中有一个重要的善缘就是师长。为什么这样说呢？记得刚出家在佛学院求学的时候，有一次法师告诉我一句话，他说：“师长的作用就是可以把你的烦恼引发出来，让你去认识它，调伏和对治它。”起初对这句话并不是很明白，后来学佛时间久了，才知道修行并不仅仅是形式上的念经、拜佛、打坐，其实最重要的是修心，是要断除内心的烦恼。

师长是怎么帮助我调伏烦恼的呢？我们之所以觉得人生很苦，其实是因为每个人心中都有对世间名利的贪着之心，所

以古人云：“有容乃大，无欲则刚。”佛法里面把这种贪着之心称之为烦恼，是我们在修行中首要解决的一个问题。可是一般人却很难认识这种烦恼在我们内心中的形象。而师长也是从这里开始成为我的善缘。记得有一次师长让我担任一个职务，因为我很在意也想把这件事做好，所以非常用心并且最后也得到了大家的赞许，正当沾沾自喜希望师长也来夸奖我的时候，师长却如晴空霹雳，对我说：“你很让我失望，你不用继续做了。”当时我内心觉得很苦，一直在想难道还有什么地方没有做好？后来慢慢反省才知道师长的失望不是因为我的做事能力，而是要用这样呵斥的语言让我去苦，让我去找到苦的因何在。通过师长的境缘加持，我认识到自己的苦是因为对名利的贪着，发现自己有时为一件事情努力的时候，其实并不是为了把事情做好，而是为了得到别人的赞许。所以有时会因为一句赞许而牺牲一切，而更多时候也会因为一句轻毁而懊恼一时。这就是我的善缘分享。

明海大和尚：合掌，每个人讲完大家就合掌，就不鼓掌了。

我想下面这样，从男营员的组长开始，每一个人讲完以后，他可以指定任何人讲，被指定的人一定要讲，这样我们的时间就紧凑。男营员的组长是哪一个？你来。

男营员组长：我先讲一下，其实我学佛的时间非常的短，也没有非常多的经验，我认为可以聆听到大和尚为我们讲述他的善缘本身就是一种善缘。我先讲一下我接触佛教时最开始的一个因缘吧。

我从小接触的都是党的教育，学院化的教育体系，对于宗

教非常陌生的。上大二的时候，因为学习上、感情上的一些问题，有一段时间情绪不高。“十一”假期的时候，我想出去散一下心，盲目地来到了西安火车站，看到有一辆大巴是开往法门寺的。当时，虽然我对寺院没有任何的概念，也没有任何的意识，但是还是存敬畏之心的。

到法门寺之后，首先参观了存放佛指舍利的那个地宫，进地宫的一刹那，有种颤栗的、震撼的感觉，现在回忆起来有种玄的成份在里面，可当时确实是十分地震撼，我也不了解一些佛教的仪轨，学着其他人的样子很笨拙地在那里顶礼。回来之后，我沉浸在一种无法言说的状态之中。后来就比较主动、自发地找一些佛教的入门经典来读，慢慢地有了兴趣，慢慢地喜欢听闻佛法，今天才有幸和大家相聚在这里。

明海大和尚：不一定非要说学佛，别的对你有推动的都是善缘。

女营员：我现在还小，长这么大以来，我受的最大的恩惠，就是柏林寺带给我的。我的父亲在这里工作，我在这里参加夏令营，每一届每一届不同的老师，我从他们那里学到了特别多的东西。和其他一些人不太一样的地方就是，因为柏林寺的关系，我有一个从小就学佛的因缘。这让我觉得非常受用。老和尚在这里不仅把寺院建设得很好，也把夏令营搞得很好，我爸爸是净慧长老的弟子，从老和尚那里学到了不少东西。所以我特别地感谢老和尚、大和尚，感谢柏林禅寺，也许就是与生俱来的一种缘分，就像是蜜罐子里泡大的一样，我的内心充满感激之情，真是非常感谢。就是这些。

女营员：我觉得这个世界上只有善缘，没有恶缘。老师

教给你知识，是善缘；父母养育了你，是善缘；在你不开心的时候，有朋友来开导你，也是善缘。有的人会伤害你，这也是善缘，因为他磨炼了你，让你更好的成长。我觉得人就应该生活在感恩的世界里。就算有蚊虫叮咬了你，也是善缘，因为它让你知道被叮咬的滋味。所以我觉得世界上没有恶缘，只有善缘。

明海大和尚：你今年多大岁数啊？

女营员：21。

明海大和尚：21？该上大了一了？

女营员：该上大四了。

明海大和尚：噢，善哉善哉！下面你指定。

男营员：大家好，我是今年参加的高考，我是上一届的，本来应该在去年考，可是在高考马上就要来的时候，我查出来视网膜脱落，医生说必须得做手术。当时天都塌下来了，马上高考来了，那又要做手术，如果不做的话，有失明的危险，所以没有办法，只能选择去手术。当时，住院的时候，都不知道自己未来的路该往哪里走。高考奋斗了一年，现在等于是失去这个机会了。就在我住院的时候，有很多亲戚朋友、同学老师上医院看我，说了很多安慰的话，当时就觉得非常感动，非常感谢这些人。然后，在做完手术，在养了三个月的病之后，又重新回到学校，重新念了一年的高三，然后在今年已经考上了自己非常理想的大学。

我只想跟大家可能没有发现自己身边的善缘，但在真正遇上困难的时候，你就会发现，其实自己身边有很多的善缘，他们会来帮助你，会来安慰你，会给你助一把力。谢谢大家。

男营员：大家好，我想讲的是，对我有帮助，然后对我成长有影响的一些人。我是学医的，大家都知道，去医院看病的时候，有一些大夫对病人特别的不耐烦，这件事呢，对我的影响很大，它是发生在我大一的时候。大一的时候，我生了一场大病，对医生也缺少了解，然后有很多的朋友、同学、亲戚都鼓励我。我就想了很多，算是换位思考吧，作为一名医生，当你成为病人的时候，如果是我看病的话，我替病人看病的话，我能不能感受到病人的希望和殷切的要求，我就想了很多。我那些朋友、同学对我的鼓励，对我的帮助，以后我作为医生的话，我能不能体察到病人的痛苦吧。如果我没有经历那场大病，没有人鼓励我的话，我以后作为医生的话，我可能也会变成那种比较不负责任的人，这件事对我的影响非常得大。

到后来，我见习的时候，我都会尽我的能力，把每一件事都做好，很细心地听取病人的述说他们的病情吧，然后很认真地满足他们的要求。我不是一个优秀的医生，但我会努力做到最好。谢谢。

第二组（主持人：衍空法师）

衍空法师：我们讲自己的善缘，每个人控制在五分钟之内，到时间不管你讲没讲完都要停下来，轮到下一个人。当你讲完之后你可以邀请下一个人。

云祥师：有请法师开示。

衍空法师：善缘是指你可以成为他人的善缘，他人亦可成为你的善缘，都可以。好像是人家对我好，那是善缘，他是我的善缘。你亦可以对其他人好，成为其他人的善缘。

我就跟大家分享我的一个善缘。在1977年，你们很多人还没出生，那个时候我还是跟你们差不多吧，刚大学毕业不久，我刚刚开始工作。有一个晚上，我跟了一帮朋友，到了我们很喜欢去的歌舞厅。那个时候我们很喜欢去跳舞，我跟这个朋友去了，而我另外一个朋友带了一批人过去，其中有一个女孩子，那个时候我还在那个舞台上跳舞，我看我那朋友搭着那个女孩子就来了，我在台上看到她，就觉得这个女孩子非常漂亮。之后下来就跟他们谈啦，我那个朋友看到我的神情特别有点奇怪，就不让我去亲近那个女孩子，我就不管他们。我跟那女孩子跳了一支舞，不多，只有一支舞。问了她叫什么名字，问了她住在哪个区，哪个地方，问了这么多。我的朋友已经把我们分开了。后来回家了，我没她的电话，什么也没有。那个时候我们住在香港嘛，香港地方不大，我那个朋友说她姓伦，她住在哪个地方，没有她的电话怎么办。回家以后就拿着以前那个电话簿，就找那个姓伦的电话，住在哪个区，就每个电话去打它。打了不太多吧，十个八个，就找到她了。她问我是谁，我说我是哪天哪天见到你的。她就说不理我了，我太冒昧了嘛。但我不放弃，跟她坚持坚持，大概坚持了十次八次吧。最后，她同意和我吃一次饭，我们谈得很开心。过了两个星期以后，我们再有机会去喝茶，我就跟她说我肯定要娶她做老婆。她说好吧，看看怎么样。我1977年认识她，1980年我们就结婚了。结了婚以后我们去美国度蜜月，在Oregon俄勒冈州，我们去滑雪。滑雪的过程呢，我的老婆，第一次滑雪嘛，在上面滑下去，就掉下来了，掉下来以后她的屁股都变得黑黑的那个样子。回到香港以后，时间不长，她就不能行动了。我带她

去看很多医生，也没办法。后来——那个时候我比较年轻嘛，感觉什么都有可能的嘛，但那个时候我第一次感觉没办法了。她病了，我有钱，但也医她不好。那个时候开始感觉生命里有很多事情不是什么也有可能的，我们人的能力是有限的。我也是从那个时候开始，对什么是人生，对什么是宗教开始有兴趣。那个时候我们刚刚开始有机会去学佛，刚刚开始有机会听《金刚经》，我们是从听《金刚经》开始学佛的。我们1980年结婚的嘛，1990年我跟她一起出家了。所以我感觉到我的老婆是我的善缘，她用她自己的病，告诉我，人生是有限的，人生有很多事情不是你看那么简单的。

所以我感觉我的老婆是我很重要的一个善缘。

好的，我的分享就这么多。

男营员：我觉得这善缘人一辈子会遇到很多，我先说一下我跟佛结的善缘吧，我外婆是个出家人，我奶奶是个佛教徒，我觉得心里有个信仰特别好，佛祖会像你的姐姐、你的妈妈、你的老师、你的亲人一样，他会安慰你、关怀你，我感觉你在睡觉的时候他会陪着你，当你伤心的时候，你哭泣的时候，他会抚摸你，就这样，一路上成长的很愉快。从小学升初中，初中升高中、高中升大学，都要考试的，虽然说是九年义务教育，好像考的还不错，从小学到大学，然后上了研究生，一直到现在。

现在有些人好像把佛教当成一种非常功利的工具去利用，就是说，我信佛，——有的人还给佛祖烧香，烧钱化纸，他就希望得到一种回报，这种感觉就像在做交易。

小的时候，在离家20公里以外，在云南省有个武定狮子

山，小的时候要去朝山，那时候好像家里面很穷，也没有钱坐车，很早就起来，然后就爬山，二月十九、六月十九、九月十九都是观音菩萨的节日，很早就起床，奶奶带着我，就走哇，走哇，可能走到中午左右，走到武定狮子山有个观音洞，想起童年的事记忆很深刻，想起当年的事都被自己那种精神所感动，觉得要是现在，可能不会有那样的一个机会，去向佛祖表达自己的虔诚，还有自己很小的时候，就学习经文，要讲经，因为村里有很多老太太，信仰佛教，就给他们讲经，讲自己的一些理解和说法。

不管怎样我觉得与佛结缘使我觉得生命有一个归宿，自己知道从哪里来，到哪里去，自己的人生不空虚。我知道六道轮回，我知道我自己所言所行，我身口意的业力决定我将来到哪里去，所以觉得生命很充实。

女营员许可：我老早就想讲了，分享我的善缘，我的善缘就是柏林禅寺。

我是2005年夏天，由大学一个师姐介绍，知道生活禅夏令营，但是那一年没有参加。

同年我去五台山认识了柏林禅寺的明奘法师，那时我问他一个问题：“什么叫发心？”我当时很奇怪，为什么佛教有这么多我从来没有听过的词，师父给我的回答是：“你发心就可以了，你发心就知道什么是发心了。”我当时还是不太明白，后来奘师是秋天去马来西亚，他从马来西亚回北京的时候，办一个小沙龙，我在那个沙龙上第二次见到明奘法师。接着在2006年的1月1日我和一些师兄师姐一起诵了一次《金刚经》，从那个时候开始，我开始跟着奘师学经论，我觉得在师

父身边非常安静。2006年的夏天，我就来到了柏林禅寺——这是我第一次来柏林禅寺，但是第一次来就像我在开营式上分享的那样，我觉得一切都不陌生，我看到每一个人都觉得我以前见过，那一届我当义工，但是没有参加完夏令营，回北京参加了一个中央电视台的节目叫金苹果，我拿到年度总冠军，得到了一笔奖学金，正是因为有这笔奖学金我才有机会到香港认识衍空法师。

那一届夏令营有一个营员，就在这条廊子上看见我在这儿做录音整理的工作，那个营员回北京找到我，现在是我的男朋友，我们两个等于是 在柏林禅寺结的缘。

2007年我又一次来到柏林禅寺，还是当义工。

今年我在香港读完研究生之后，回到大陆，我本来以为我没有机会来，但是因为我的老板没有在北京，他去了香港，我就又有机会来到柏林禅寺，而且参加了夏令营的活动。

我现在所有的生活，包括我的感情生活都和柏林禅寺密不可分。我想，柏林禅寺生活禅夏令营改变了很多人的 人生，我也是这样的，我觉得在座的各位，也会从这样一个契机开始有机会在这里结很多善缘。

我希望把手中的接力棒传给昨天大和尚说过的“柏林禅寺改变了她的人生”的王冰师姐。

女营员王冰：其实许可已经把我所要说的话都说完了，所以我不知我应该说什么，不过可能从以前到现在到未来，一定有很多人的善缘是跟柏林禅寺有关的。既然许可已经说到这么多和柏林禅寺有关的事情，我就讲讲我前面的一个善缘。

我们小的时候受的教育是认为宗教是不好的东西，所以我

从小是很革命的一个同学，我认为宗教是毒草。我是东北人，我家附近有一座山叫千山，山上有很多寺庙和道观，我觉得很多人是因为生活所迫，所以他们才会出家，而且拜的人多数是老人家，他们为着求长寿啊等等，所以当时我完全对佛教没有好的印象。

有一位老和尚，这位老和尚应该我的第一位善缘。有一次，是在我读师范毕业以后，大概十八九岁，我跟好多老师去千山旅游，大概是1990年的时候，那时候佛教其实在北方还没有复兴，我们进了一个寺院叫香延寺，当时是秋天，当时大殿的门口坐着一个老和尚，这个老和尚穿着褴褛，看起来也不是一个很有学问的学问僧，他看见很多人进来很高兴，就说：大家要不要拜佛呀？当时我们有很多老师就进去了，我当时是属于非常顽劣，非常淘气的，于是我也就进去了。老和尚在前面，告诉大家说，我念什么你们就跟着我念什么，那些女老师都很尊敬地站在老和尚后面，跟着他念。那我就不是啦，因为后面还有很多人在外面，老和尚念的时候我就朝他们做鬼脸，于是后面的人都在笑。这个时候老和尚其实是知道我在搞鬼的，可是他就是一直很平静、平和地念下去，我突然起了忏悔的心，我是觉得即便我以后不信仰宗教，我都应该对这位老人家的心血起个恭敬的心，我应该尊重他的这份虔诚。所以在那刹那间我有些忏悔了，后面部分我就跟老和尚一起读，他说什么虽然我听不懂，我也跟他一起念下去，结束以后我也是那种做贼心虚的感觉，就去找老和尚搭讪，问问他，了解佛教。但是那个老和尚非常非常好，一直带着我去后山，去看当年书法家写的对联，说：年轻人应该多学学禅。给我留下了非常深的

印象，那个时候其实我还不不懂佛教，可是我觉得这位老人家他非常的慈悲。从山上下来的时候，我们再次路过寺院，我当时就有个想法，还要去看一看。我看到那个老和尚还是坐在那个大殿门口，我记得大殿的门口有一个桌子，桌子上有两只梨，但是我看着他，还是觉得那个场景有一点凄凉，感觉上他是有点不被了解，那种寂寞，所以那时我就想，有机会我还一定要再来看他。

后来我去了北京，认识了朱彩方老师，他推荐我来柏林禅寺参加夏令营，我是第三届、第四届和第五届夏令营来柏林禅寺做义工和营员。

中间有很长的时间，因为工作等等原因，没有机会再回来，我也是到了香港以后，和大家一样，因为离得远了，就非常怀念这个地方，于是在2004年的时候再回来。

我想请从香港来的一位朋友，今天帮衍空法师做翻译的，我的同学邓淑仪小姐发言。

邓淑仪：没有想到这么快就轮到，刚才听几位同学分享的都是比较正面的，但是我觉得善缘有时候不一定是顺境是善缘，有时候逆境也会是善缘，就看你怎么去转化它，我讲讲自己和佛的缘分。

香港的宗教是自由的，但因为历史的原因佛教不太活跃，在香港办学校和医院的都是基督教和天主教。我从小都是念他们的学校，所以都没有机会接触正统的佛教，只是因为爸爸的缘故才接触了密宗佛教。

我的人生从上学到工作一直都挺顺利，所以对佛教也只是兴趣而已，也就没有深入地研究。直到两年前跟一个朋友一起

开公司遭遇了很大的挫折，给我打击很大。刚好那个时候我在电视上看到人间卫视在讲《金刚经》，之前从来不知道的，我一看就特别喜欢。经历了人生的起起落落后，我就觉得《金刚经》说得很有道理，印象很深。从那时候起我就下定决心深入了解佛法，去年考了香港大学佛学研究中心，所以就跟空师、跟大家结缘了。现在想起来我觉得是当时结下的因缘才有今天这样的情况。

请那位女营友吧，那位男营员旁边的那位。

女营员：我觉得大家都讲得特别长，是因为大家讲到跟佛的善缘的时候可能会有千言万语都道不尽。

我讲我自己，我觉得我的善缘也是佛缘是从我的一个逆境开始，那时候我大学刚毕业，分配工作来到石家庄，我家在北京，并不想在石家庄工作，对这个城市也没什么印象，但是既然已经来了，只好在这儿安心工作。

以前在北京从小到大从来也没有去寺院里面拜过，一方面是我家没有佛教徒，再有是很多寺院都变成了旅游景点，进去看不见僧人，都是一些卖香的小贩。我真正第一次接触寺院和见到僧人是在柏林禅寺。那时候来石家庄工作了一段时间，同事们都说河北的几个景点是大佛寺、柏林禅寺还有赵州桥。一直没有机会去大佛寺，我亲身经历的第一个拜过的寺院就是柏林禅寺，那时候是为了求家里人身体健康，是一个私心，我是想，如果有一天我家的人身体好了我再来还愿，也没有想可以来参加夏令营，甚至都不知道。

直到工作调回北京，又可以回到我本来想回的城市，离开石家庄的时候，我却觉得有点依依不舍，毕竟对这个城市有了

感情。回到北京上网才知道柏林禅寺夏令营活动，我想以前在石家庄生活了很多年，都错过了，这一次不能再错过，所以我就来了。

开始我觉得这个活动仅仅是引导学生和青年人向善，来了之后才发现，和自己想像的不一样，觉得这个活动非常有意义，如果以后有机会我还要回来做义工或者是当一期营员。

我觉得这个善缘有可能并不是在自己希望得到某些东西的时候，就像我想求健康，在这个时候我得不到；我不想去一个城市但是它给我带来一个机缘，到现在回想起来的时候这原来是我的一个善缘。

下一个我请每天给我们盛饭的那个戴眼镜的营员。

男营员：我可能缘分还浅，接触的时间也短，没有那么多的感悟，简单说一点吧。

我本科是学自然科学的，生物学，硕士是学工的，所以我没有什么人文的积累和了解，过去看到一些寺庙也好，或者是佛事活动也好，就是觉得很有意思，像看热闹，好像看风景，这样一种观点。后来有一天，很偶然，算是一个善缘吧，是上研究生时候，有一天看了一个世界历史上影响最大的一百个人，这是一个德国的学者评价的，不一定准，我看他列出来的前五个：第一个是默罕默德，然后是牛顿，第三个是耶稣基督，第四个是释迦牟尼，第五个是爱因斯坦。我想在这个世界上影响力最大的只有两种人，一种是搞物理的，一种是搞宗教的。这两个最伟大的物理学家——我们这些学工的特别崇拜敬仰的大物理学家，在他们晚年的时候也没有一个逃脱得了宗教的——都回归宗教了，所以我想很多东西不是用目前的科学能

够解释的，也许宗教是一条捷径，它能解决一些问题，这是我一点感受。

还有一个就是随着世界不断的发展，工业信息化的发展，包括环境污染等等，因为我现在在一个肿瘤医院工作，越来越多的人生病，越来越多的人有烦恼，解决不了，医院也解决不了，那最终只能死亡，我觉得其中有一大部分可能是环境的不好带来的，像这几天在寺院里面的这种感觉，我觉得是很环保、很节约的，我觉得这个可能会对以后，对社会上的很多不良风气会有一些好的影响，积极的正面的影响，这是我这两天的很好的感触。

女营员：我也是美工组的，我也是学美术的。但我是双面性格的，既有活泼的一面又有内向的一面。这可能是我从小学书法、国画这些的缘故。

说起我的善缘，从我的书法的启蒙老师开始。那是一个女老师，当时我跟她学了三年的柳体，我当时只是规规矩矩的学书法、用笔等等。但是后来在河北的一个寺院叫龙泉寺，偶然看见她，当时我特别诧异，因为她已经出家当尼姑了。那天我们整个寺院转完了之后，就去她住的地方，坐了一会，她跟我們说，她已经把孩子交给丈夫，她自己出家修行。

当时她给我和我弟弟，一人写了一幅字。给我写了三个字，叫做“真善美”，这三个字包括的含义太多了，如果现在让我说内容，这内容简直是只可意会不可言传的那种感觉。还写了一首诗，之前写书法我只是安安静静地在那儿写，然后，一幅字下来，不管柳体啊，赵体啊，小篆、大篆这些，我写每一幅字之前只是一气呵成，想一想应该怎么样写这首诗，没有

想到其他东西，当时是脑袋里面任何想法也没有只是安安静静写完这首诗，这幅字。而在那以后我了解了一些佛学，我才知道，其实佛学的一切最终归于空，当你空到一定程度的时候，你所有的想法在那一刻汇聚到一起，促使你有力量来写这一幅字，你这一幅字就代表着一定的价值。

这就是我的一段善缘，自从我来到柏林禅寺，我母亲也很信佛，她每天早上都很虔诚的念佛，对我很有启发。

第五组 （主持人：明影法师）

明影法师：这组由我来主持，我就先开个头吧，讲讲我自己的善缘。1991年秋天，我去八大处参观，见到书摊上有一本过期的《禅》刊，其中有一篇文章，是一位科研工作者对佛法的思考，读了以后非常受启发，印证了多年来自己对科学局限性的反思。书中还有老和尚和虚老的开示。当时我就想，一定要见到老和尚，一定要到老和尚所在的柏林禅寺去看看。

能够听闻佛法和遇到善知识需要很多善缘的成就。一个偶然的机会有听说老和尚就在广济寺。1994年的春天，我去广济寺敲开了老和尚的门。老和尚是我一见到就肃然起敬的人。从那儿以后就时不时去向师父请教问题。呵呵，后来大家都知道的，后来我就做了和尚。师父他老人家是我最重要的善缘。

女营员：我的善缘是我的一位阿姨，这个阿姨是我妈妈的一个善知识，她教会了我忏悔，的确这个忏悔很灵验的。在我小的时候很爱吃海鲜，我的姨夫很会做，我就挺爱吃的，因为小的时候很弱，都爱吃一些鱼的头啊，还有眼睛，时间长了以后经常头痛，头痛之前眼睛都看不到东西。认识这位阿姨以后

她说你要学会忏悔，每次头痛之前都要忏悔。记得有一次在学校上课的时候眼前发黑什么都看不到，就开始忏悔，很天真地对那些看不到的生命说：我吃了你们，很对不起你们，我现在明白了，请你们保佑我好好地学习，学到更多的知识，然后更多地去了解一些佛学知识，然后我可以去超度你们，对不起你们。忏悔完以后很灵验，头就不会痛了，眼睛也就好了，一堂课上下来很清醒，这就是我的善缘。

明影法师：她讲得非常好，忏悔可以开发我们的善缘，一切修行的方法都是我们的善缘，我们通过忏悔和修行可以转变一切恶缘变成善缘。

女营员杨如雪：和大家一样，今生最大的善缘是学佛和遇到柏林禅寺的法师们。

最初明英法师介绍我参加内关禅，十天禅修结束后，老和尚给传授皈依五戒，从此正式入佛门。

后来有一次听到明海大和尚讲起，这儿的农民有一个不好的习惯，养狐狸为了得到一张完整的毛皮，把狐狸活活敲死。大和尚讲起这件事情的时候，脸上那种痛心的表情，让我久久难忘，我因此注意到很细微的生命，注意到脚下也有很多个小千世界，因此变成了一个热心护生放生的人。我的职业是写作，写作方向一下子转了，开始写一些护生文字，从而认识了更多的善缘——护生绿色环保方面的朋友。

因为学佛以前写过很多故事，都是五欲六尘，心里很不安。后来老和尚问我写了几本书，我谈到这种不安，老和尚说，从前写的那些也不是没用的，也是藉事炼心。老和尚真是大智慧的人，一句话打开了我的心结。

这中间还参与常辉法师的慈善救助活动，和弘德家园孩子们在一起。常辉法师常说，把人间苦难当成观世音菩萨道场，把穷人的茅屋当成大雄宝殿，对我影响触动很大。做慈善纯是教育自己的一个机会。

虽然是好事，做事过程中产生很多烦恼念头都是妄念。除了做慈善的这些病苦对象，我自己的亲朋好友大病重病也很多，让我困惑不安，其中是否有自己的不清楚的原因？后来在真际禅林拜见认识明勇法师，心很踏实了。听师父讲《维摩诘经》，犹如醍醐灌顶，豁然开朗，明白世间的一切都是不二的，明白很多人事都是不可思议解脱菩萨示现，不再执着眼前的种种表相。

今年又听师父讲《金刚经》，尝到一些法味，感受到人们常说的法喜，每次听经都有法喜充满的感觉。也非常感恩师父的及时开示，让我再做实际事的时候，心平气和少了分别，无怨无悔放下执着。听经闻法开智慧，感受到，无论何种生活，都可以有很深禅意，无论何种人，都可以拥有禅意的生活。只要做到老和尚那八个字：感恩，包容，分享，结缘。

今晚还有一个小细节，就是中间的时候，听到几次敲大磬的声音，大磬一响，所有的说话动作，都要停下来，正在喝茶的发言的走路的，无论你的行动，刚才在什么步骤上，都要停下来。

为什么呢？没有道理可讲。仿佛在向我们演示，一旦无常来到，没有任何道理可讲，一切都要停下，都要结束，然后，几秒种后，再开始的，已是下一个轮回。

成年以后，从来没有被人这么要求过。大磬是铜做的，被

击发出的声音，有种醒脑作用。遥遥悠悠传到耳际，清凉柔和坚决的，要求你不动，要求你结束所有妄念，断除所有贪嗔痴三毒，感受一下“歇即菩提”的味道。

唉，我们从娘胎生下，而后奔波世间，碌碌此身，此心什么时候歇过呢？此刻，感谢此磬，好好的歇一下心吧，虽然是这么短暂的片刻的歇，也聊胜于无啊。

女营员：刚才我觉得大家讲的都很好，好多对佛的认识都比较深刻，我接触佛教比较短，也比较浅，所以我就简短的讲一下。

我的善缘不是一个人，是一尊我们家原来供的观音菩萨像。我小时候身体不好，经常生病，这痛那儿痛不舒服，小时候有时候一个人在家里面就想起来家长说的拜佛，有时候自己一个人就在观音菩萨像前面礼拜、祈祷，希望我的病痛能减少一点。可能小时候就好像是迷信，拜了以后就真的不那么痛了。现在长大了以后我觉得，其实就是自己在佛像面前祈祷的时候，让我的心平静下来了，不是那么浮躁了，所以感觉疼痛就比较轻了。

这尊观音菩萨像让我对佛教有了最初的认识，大了以后我也比较喜欢读佛教的公案或者小故事，我觉得这里面好多东西都很有哲理。昨天有一位法师讲的水满则溢的公案，我原来也读过这个公案，那时候的我，常常处于比较浮躁的状态，急功近利，什么东西都想得到，就是让自己都快要溢出来的那种人。看了这个公案之后，我觉得简单一点比较好，就像昨天宗舜法师说的：“做好今天的事情，明天的事情就不要想。”简简单单就好。

第十组（主持人：游祥州教授）

游祥州教授：今天这一泡是很好的普洱茶，普洱茶喝了不用担心睡不着觉，这个茶很好，我们很谢谢很多志工菩萨，很辛苦的不断的给我们倒茶，大家尽管喝，你喝的越多，他们就觉得积累更大的福德。

我跟大家介绍一下我家里的师傅，今天也跟我一起来的，你们知道我说家里的师傅的意思吗？我太太，我想请她跟大家也分享一下生命中的善缘，好不好？

游祥州教授太太：大家好，既然我是他家里的师傅，我就坐前面一点。我想跟大家分享一个感动的时刻，如果说善缘呢，今天在坐的每一位都是我的善缘，都是我的老师，都是我要学习的对象，和你们在一起，我觉得像重新过一个童年，一个快乐的学习阶段。在此时此刻我想跟你们分享一个他从来不认识的我。可是，他做的事一直令我感动，这个感动已经超过二十年了。

二十多年前，我一直在不断的学习，有一天晚上，我下课的时候，突然不想打车回家，我想独处，我想走一走。因此我从我下课的地方想走回家，大概是晚上十点半吧。我大约走了40分钟，路两旁都是商店，在路过一个Seven-eleven门口的时候，有一个人正在很大声的打电话（公共电话），哇哇哇讲了半天，我想现在的年轻人怎么这么聒噪，打电话讲这么大声音，二十年前没有手机，Seven-eleven都有这些公用电话方便大家。

我走着走着发现有一个盲人，拿着拐杖，就这样走走走……走到一个地方，习惯性的停下来招手，要叫一部计程车。因为已经十点半了，很晚了，等了很久，来了一部TAXI，这个时候发生了一件事。那个大声打电话的男生，突然挂断电话，我以为他要过来抢这个出租车，因为他很大声讲电话，我就觉得他很聒噪，一开始对他印象不好，虽然我们彼此不认识。

接下来第二幕就是那个盲胞朋友，在叫计程车，等了好久总算来了个计程车，你们猜怎么着，那个人讲话很大声的那个人突然把电话就放下，当时我是以为他挂掉电话了，我以为他要抢那个TAXI，我以为他讲话讲很久是因为他也在等那个TAXI，我下意识以为他要去抢那部车子，你知道吗，当时我的内心，我是总动员的，我想如果他跟那个盲胞朋友抢那个出租的话我一定要站出来骂他的，因为我——你们知道吗？我是没有哥哥没有弟弟的，我是在女儿国长大的，我一直说，不能输给男孩子，所以我从小就有点自以为很侠义之气了，所以我先生说我是女侠。我想如果那个讲话的年轻人抢的话，我一定不饶他的了，我一定要护着这个盲人朋友，我们都有同情心嘛。我们眼明的是强者，那个盲胞朋友是弱者，所以我想我应该帮助弱者。结果你们猜怎么着，是那个人把电话匆匆忙忙挂掉，他不是要抢计程车，他是赶过去帮助那个盲人朋友开门的，然后搀着他上车，再帮他带门带上。那一刹那我好惭愧，我觉得我的眼睛是不清楚，我觉得那个当下我根本不认识人，虽然我以为我的眼睛很清楚，我以为我看对人了，我以为这个一定是个坏蛋，一定是个很聒噪没有修养的人，但是我觉得我

自己错了，我反省我自己，就是那个当下，我很高兴，因为那天我上了佛学的课，我们学佛嘛，就是要时时觉照，活在一种观照的觉知饱满的状态，我反省自己，我觉得我当时是主观意识太强了，分别心很重。

很久以来，他们都不认识我——我故事中的两位主角，一个是那个盲胞朋友，一个是那个我认为很聒噪的年轻人，他们都不认识我，但他们都令我感动，他们给我上了一堂生动，很令我感动的成长之课，所以我很感恩他们，我跟大家分享。谢谢！

游祥州教授：我很感谢大家，我们这一组每个人的发言，包括我师傅在内，刚才我们这一组每一个人的发言，都没有超过时间，很难得，好，下一位。

男营员：我生命中有非常多的善缘，有很多的朋友、包括不认识的朋友都帮助了我。我本科在北京读，比较喜欢出门。当时由于家里学西医，非常的不信佛。我第一次去内蒙古的时候，在草原上住了好几天，偶然去一个镇里的时候有一个黄教的寺庙正在做一堂法会，我进去休息，那香烟缭绕的气氛让我觉得非常安详；后来我又去过西藏，当时我是清华登山队的一名队员，那年我们去西藏登了一座7000多米高的雪山，那是我第一次去西藏，我觉得心灵受到了很大的震撼，过去的价值观以及人生观也发生了很大的改变。在那个地方我接触到了很多佛教的东西以及很虔诚的跟北京这样的大都市里面的人很不一样的心态。我觉得我那次能回来肯定是有佛祖在保佑我。所以第二年我就发了一个愿，想步行翻越横断山脉再回到拉萨。因为第一年去了大昭寺，但当时还不信佛，所以第二年再去要好

好地拜一拜。因为行程艰险，去之前在北京、天津的大悲寺、雍和宫里都拜了拜，希望能平平安安地去礼佛。结果这一路就都很顺利，我跟清华的几个同学一起走了一个月，在荒郊野外没有食物的时候就会有人家来接待，生病了就会碰到边防站的医生给我们治病，迷路的时候、下暴雨的时候也会突然有人出现，说是正好要去我们要去的地方，就带我们去。从那以后我就信佛了，自己找了些书看，2005年来柏林禅寺住过两天，觉得自己很有善缘，既然这么多人帮过自己，那就应该做更多的事去回报大家。

女营员：听了这么多同学的感言，真的感到心潮澎湃，还有点战战兢兢的，因为大家都太有智慧了。我学的是哲学专业，下学期大三。我很重视个人修养，我的人生信条就是要过有意义的一生。从哲学上讲这也属于“我执”，但确实是我的信念。最初我来柏林禅寺只是想体验一下这种特殊的生活，远离世俗与尘嚣，让自己心里获得宁静。

游祥州教授：我觉得学哲学的人——我本身也是学哲学的，我觉得学哲学有个很大的陷阱，就是一直追问生命的意义，我现在的答案是——不晓得是不是最终的答案：不要去问生命的意义，而要去问如何创造生命的意义。

我在学校开生命教育概论的课，生命教育是我觉得最重要的一个课程，我第一堂课经常问同学们：生命的意义是什么？他们每个人都会告诉我生命不同的意思，可我跟他们的答案是：生命没有意义！他们都吓呆了，你开生命教育的课，却说生命是没有意义的！我说因为生命像一张白纸，我们得到了生命，但是是我们给生命意义。就像一张画纸，你在上面画，

你可以把它画得很美，也可以画得很丑，你可以把它画的很欢喜，也可以让你很不堪。所以与其去问生命的意义是什么，不如问我们如何去创造生命的意义，也就是说是我们来创造生命的意义。有的人他从付出中得到欢喜，有的人他不肯付出，他一直封闭自己，他一直想得到，结果他发现得不到，所以他很苦恼。因为你是念哲学的，千万不要掉到一个思想陷阱里，就是一直在问生命的意义是什么，而忽略了生命的意义是被创造出来的。

女营员：是向内求吗？

游祥州教授：不管是向内求还是向外求，有时候是向内求，有时候是向外求。向内求，是发现自己，明心见性；向外求，是求善知识，遇好的因缘让你得到更好的学习环境，都要的，内外兼顾。好，下一位男同学。

男营员：尊敬的游老师，各位法师、各位同学，你们好！我是庞子东，我分享两个应该说是影响我生命的因缘。

第一个，是有一次在报纸上，看到一篇文章，说地震之后的人，他们经历这个灾难以后，在人生当中产生心理疾病以及自杀的概率会高很多倍。所以看到这个消息之后自己心里很触动。我本身是做孩子教育的，想想汶川那些孩子，未来一生当中，有些人会自杀或产生心理疾病，可能他们更需要心灵的安抚和精神的食粮。当时就发起一些企业，准备给汶川一百个学校来建立一百个图书室。在这个活动之中，我们一直是通过在重庆的华严基金会，在和四川那边联系，在一个月之前，汶川那边有个校长，给我打电话，我接到电话后，非常的震撼。他说：“听说你要为汶川建设图书室？”我说：“是。”他说：

我们不需要图书室，因为我们这儿，凡是地震的灾区都收到了很多图书的捐助。他说：“你知道我们需要什么吗？”我说：“不知道。”他说：“我们需要两样东西，第一个，我们的孩子们需要饭吃，他说我们这些孩子们呢，虽然说是死里逃生，但是家庭都受到磨难，国家解决了他们的上学问题，不让他们交学费，但是很多孩子没有饭吃，他说你们能不能给我们解决，让孩子有饭吃；第二个呢，我们老师需要鞋穿。”

第一个说需要饭吃，给我震撼很大，第二个他说我们的老师需要鞋穿，他说：“我们这里成天下雨，我们每个老师都渴望买一双军用的运动鞋，就是一方面走路，一方面踩泥。”当时听到之后非常的触动，刚好第二天我们四川的朋友在那里组织一个捐助，正好到那个学校去，我就给那个校长打电话，我说：“你们学校有多少老师，大概需要多少运动鞋，我说我们这个公司捐助了。”然后没有想到那个校长就哭了，他说：“我替我们几百位老师感谢你们北方的菩萨。”这个对我触动是非常非常大的，我们从很多渠道了解到的汶川的景象，事实上并不一定像我们想象的那么美好。

第二个分享的是有一个我非常尊敬的，也是传统文化的老师，可能很多人知道她，她也是来自台湾，她是杨淑芬老师，在中国大陆已经做了十一年义工，她办了一个大方广公益网站，可能很多人访问过。我有几次因缘跟她在一起交流，有一次我就问她，我说：“杨老师呀，您为什么能在国内做十一年的义工，难道您不想回台湾吗？”她说：“想。”然后什么都没有说，后来我又继续问，她说：“你想听真话吗？”我说：“想。”她说：“因为大陆没有人做，因为老祖宗的文化断

了好几代了，没有人做，如果有人做，我巴不得回到台湾去跟家人团聚。”这句话对我来说触动很大，因为没有人做，所以老人才留在大陆十几年，而且默默无闻的去做义工，不想让老祖宗的教诲在我们这一代断掉。自己很标榜自己是一个佛弟子，很标榜自己是一个传统文化的爱好的和分享者，实际上每每提起，感觉自己实际上只是嘴上说而已，事实上真的很惭愧没有像咱们三宝歌的一句话，“焰续佛灯明”，没有延续佛的慧命，更不用说延续老祖宗的慧命。

这是我分享的我的两个善缘。

游祥州教授：今天晚上的茶，喜欢的同学举手。不习惯的请举手。喝过普洱吗？

营员答：喝过。

游祥州教授：那这个茶不习惯的原因是什么？

营员答：不太习惯喝普洱。

游祥州教授：今天这个茶是相当上等的普洱，很贵的，

营员：这是赵州茶？

游祥州教授：对，赵州茶，赵州茶是我们柏林禅寺的公案。

营员：“吃茶去”。

游祥州教授：我想这个品茶有几层不同的境界，第一层，我们可能在一般的生活中说：“这个是普洱茶”，“这个是龙井茶”等等，但是喝茶这个还是很生活化的境界；再往上一层楼说呢，这个喝茶已经不仅仅是喝那个味道而已，其实喝茶是一个自我觉醒的过程，舌根的觉醒，鼻根的觉醒，就是你鼻子闻到茶的香气，比如这个茶是不好的，你一闻就有感觉，这

个茶是不好的，你舌头一碰就知道，这是我们身体的觉醒的一个过程；再往上提升，喝茶的过程其实就是从身体的觉醒到精神的觉醒的过程，就是明心见性，到这个境界喝的就是赵州茶。

我想我们这几天还有时间跟大家谈茶跟佛法的关系，刚才听你们对四川地震动员了很多方面发心，我觉得这是一个很了不起的事情。我记得印度的诗人泰戈尔有这样一首诗，这首诗我一直很感动，当时印度发生了很大的天灾，国王召集所有的大臣和富商，共同研究我们怎样来救灾，结果这些大臣也好，富商也好，都说：我家也受到了灾害，收入减少，等等，讲很多理由，就没有人愿意来做这个捐献。最后，一旁有个侍女——在宫廷里面的侍女举手了，她说：“报告国王，我愿意捐献！”大家都呆住了，说你一个小侍女，一个伺候人的婢女，你怎么可能捐献呢？你知道她怎么说吗？她说：“因为我所有的财富，都在你们在座每一个人的口袋里，我愿意把它都捐出来。”我想这是一种智慧，我觉得您个人的力量可能帮助的有限，但您能借这个因缘有可能去发动这些朋友和企业帮忙，我觉得这一点很重要，这就是一个很大的智慧。当然还有同学提到以后怎么加强建立联系，因为你在这里，是像河流，可是你离开这儿，可能就是又回到了一个水滴，如果外面的因缘不好，你可能就被蒸发掉了。诸位知道佛教很重要的一部经《华严经》里，善财童子你们听过没有？这是一个成佛的过程，一个很重要的代表，善财童子碰到文殊菩萨，请问成佛之路——这个菩提道应该怎么走，文殊菩萨说：最重要的一件事就是亲近善知识，亲近善友。所以说这种和善友的联系，善知

识的联系是非常重要的。

有三种善知识，第一种善知识是教授善知识，就是教我们知识，教我们道理，指导我们修行的，这些都是善知识，叫教授善知识；第二种是同行善知识，比如说我们这个夏令营，我们大家聚在一起，我们男同学这个组，女同学这个组，大家在一起相互的切磋、分享、交流的过程里面，哇！刚才有同学说听到有的同学的报告的时候，内心澎湃，这个就是同行善知识相互发挥一种提升的力量，这叫同行善知识；第三种是究竟善知识，就是佛菩萨了，如果我们修行修的好，我们是可以有和佛菩萨直接学习的。所以我觉得善知识非常的重要，联系非常的重要，我觉得这几天大家在一起就诚如这位同学这样讲的：“其实每一个人都是善缘，每一个人都是善知识。”我也希望我们这几天我们有机会来做一个学习，譬如说你们一起从秦皇岛过来，你们一起从北京的中医药大学来，这个比较有机会相互了解，可是有的人从遥远的地方来，从来没见过，那这几天，碰在一起了，我们有没有办法在很短的时间之内看到那个人的优点，说出那个人的优点，我觉得人最高贵的能力，就是看到别人的优点，最高贵的能力！看到别人的缺点很容易啊，但是看得到别人的优点我觉得这是非常高贵的能力。

我们现在这几天的茶禅的体验当中，我们现在有时间大家一起来发展这样的能力，譬如我们现在这位组长、这位同学，他从头到尾，当别人说话的时候，他总是带着一种倾听、专注、鼓励的微笑，很享受的在那听着。你不觉得当你说话时，别人这样很专注在听，你就会讲得很起劲嘛，对不对？所以，当你非常专注的听人家说话，带着微笑，带着一种很投入

的心情在听的时候，那个就是对别人的产生的一种奉献哪！这就是所谓的布施，所谓的广结善缘。其实我们同学们今天分享这么多善缘，这些善缘怎么来的？如是因如是果，因为耕耘所以收获嘛！所以说我们有很多善缘是以前结的善缘，所以现在这所谓善缘其实是善果，是我们生命中所面对的善果。今天的善缘其实是善果，就是这个缘其实是以前就种下了，以前就结下那个善缘。可以说你现在对汶川做出了这么多帮助老师啦，帮助小朋友的事情，你知道吗？你将来成佛的时候，这些人都是跟你开发那个佛净土的基本的成员，都是你的团队呀！这个原理我们深入来讲非常的有意思。当然我想，我们听到很多同学——今天我们是讲“我的善缘”，可是三分之二的同学在讲“我的佛缘”，我是觉得大家在研究佛学的时候，佛学绝对是好的，可是“佛”要看我们怎么样去解，刚才我们有两个解行社的同学，佛，要看我们怎么解，要正解，有时候解的斜了、解的歪了，也会出问题的。解之后要行啊，所以，我觉得佛教是一个非常丰富、非常圆满的东西。我们看到也有人还没有一个很深入的境界，没有遇到好的善知识。所以诸位这几天来到柏林禅寺，真的是一个大善缘。明海法师他本身正知正见，又是实修，又有很好的禅宗的传承。我们知道是我们净慧老和尚带领僧众恢复了 this 道场，而净慧老和尚本身是虚云老和尚传承下来的，而虚云老和尚是中国的禅宗，就是从达摩祖师，经过二祖、三祖、四祖、五祖、六祖，大家比较熟悉的六祖惠能大师，这样传承下来，到了虚云老和尚，五宗汇为一宗，这是很重要的传承。所以诸位来到柏林禅寺是根据我们的禅宗法脉接上来，这个意义是非常大的，所以我觉得这几天其实在在处

处都是学习的很好的机缘。对于刚才几位同学的发言诸位有没有回应的。（营员问：回应？）回应的意思就是说，譬如你刚才听到某个同学讲了，比如讲四川的汶川的地震，有没有特别的感受要发言提问的，有没有？那我们现在讲了这么多还没有听师父的分享，我们请辅导老师也给我们分享好不好？

缘定师：我的人生经历大部分是在庙里面，如果说在家的话是很平淡的，也没有像大家这样有福报受过高等教育，我受的教育大部分是在佛学院里面，在佛学院里面读过中专、读过大专，然后就来这里读研究班，一共大概是六年时间吧。我当初在佛学院求学，读中专班、大专班是在福建广化寺，我在那里读了四年，在我的人生经历中是天翻地覆的，从一个没有思想的人得到一个思想；没有志向的人，得到人生的志向。

游祥州教授：请教，您在广化寺的时候，圆拙老法师还在吗？

缘定师：他已经走了，我没有福报见到他，但是我在那边读的四年，接触到各类佛教思想。其实佛教思想很深广，你没有理路的时候那很复杂，各种思想需要去理顺，像刚才游老师讲的要用般若智慧来观察。当时我在广化寺接触了很多，像《菩提道次第广论》也是一种思想，虽然从文字上说，修行都是为成佛，但是它的路不同。还有人间佛教，各种的传统佛教，我学了四年的时间，感到之间冲突很大，中观思想、唯识思想或者天台思想，虽然也是基础，但是基础当中认识产生种种的矛盾。我住的广化寺应该是个净土宗、律宗的一个地方，他是弘一大师、印光大师的传承，这里是虚云老和尚的传承，还不一样，（游祥州教授插话：相辅相成的）对，我离开那

里，离开的目的就是思想太复杂了，人有时候思想太复杂了就产生一种痛苦，压抑啊，这个思想得不到摆脱，就无法安住一个地方，后来有个机缘就来到柏林禅寺，来柏林禅寺后整个思想得到一个梳理。你们知道，这个禅宗思想是整个佛教思想修证的一个核心，可以统摄整个思想，可以容纳整个思想，甚至，有机缘了解了太虚大师的思想，你们来这里的都是受太虚大师的思想的恩德，没有太虚大师的思想大家不会来这里，因为这里思想的引导都夹杂着太虚大师的思想在里面，所以会办夏令营。我当时来这里的时候是2007年吧，当初来这里刚好是传戒，传戒的时候没有上课，我没有事做，就去图书馆看了一本太虚大师传记。以前我还真不知道，以前我听各种介绍，没有系统的看过他的传记，看了他的传记之后感到太了不起了，后来激起我买他的书的想法，后来买了一套《太虚大师全集》。我学习太虚大师思想一年之后就感到这个佛教的脉络忽然就清晰了，所以思想就不会矛盾：怎样落实佛法？落实的问题就比较清楚了。

游祥州教授：谢谢师父的分享，我想师父讲的是他个人出家后学习的过程，这个过程有一点同学们可以参考，就是说佛教由于它的历史的发展，经过了两千五百年，而且全世界很少有宗教在历史上传播到那么多不同的文化体系、不同的国家、不同的地区。比如说佛教发展到中国来，他就发展到十宗——十个宗派，所以现在佛学院的教育基本上就像百货公司，这个百货公司有个很重要的责任就是说，这个百货公司如果只卖一样东西的话就不能叫百货，只能叫一货公司了，专卖店。百货公司就是说，它那里什么都看得到，然后的重要事情就是你自

己去选择，所以我们的法师，他那提供各种佛教的课程，最后他选择说：OK，柏林禅寺这个禅宗的就是我要的路。所以这样就有一个落实了，我觉得学呀，佛学的学的部分要广，但是行的部分要专，学要广行要专，要专你才能落实，才能聚焦，那才能有结果。我想师父给我们分享这个经验是我们一个大善缘啊，谢谢师父。

还有没有同学有什么感想要分享，可以提问题。请！

男营员：我在佛经上看到，“信为道元功德母”，就是说你有多大的成就取源于你有多深信佛法，我的问题就是如何深信佛法。

游祥州教授：“信为道元功德母”这句话，是你对佛教的信仰越深，就越能够得到这句话的受用。现在的问题在这里，就是信如果信偏了，它不但不是“道元功德母”，而且是阻碍你的道，阻碍你的功德的。所以为什么我刚刚讲，要用智慧来信，所以《大智度论》——就是龙树菩萨造的这个《大智度论》，有两句话特别重要，“佛法大海，信为能入”，有信你就进得去。但是呢“智为能渡”，但要有智慧才不会没，不会沉在海底下。所以，诸位跟我念：“佛法大海，信为能入，智为能渡。”（营员跟念），对，一定要用智慧的，进来的时候，信是不变，但是一定要用智慧进来。（大磬响起）好了，我们就用这句话总结了，圆满！

诉说和倾听中的禅修

明海大和尚

在我们这次的夏令营中，今天这样的分享茶会，是一个新的形式。我们茶会的内容是：我的善缘。如同刚刚我听到有的营员所说的一样，此时此地，我们大家从四面八方相聚在这个千年古刹、古佛道场，相聚在万佛楼前，炎热的夏天还有凉风，还有凉风奉献给我们，这本身已经是我们人生莫大的善缘，莫大的福报。

在这个分享中，我们会发现，可能平时我们没有太多的去观照我们在这个世界上生活，有那么多的因缘和我们关联着，那么多人，那么多的事，在我们的人生路上，曾经有那么多的人，那么多的事件，那么多的巧合，让我们成长，帮助了我们。所以，在这种分享中，我们的讲述，是一个对自己的生活观照的机会。

由于这种分享，我们开始用一种新的眼光去发现，在我们的生活中去发现，善缘是那样的多。所以，在分享讲述的时候，我们是讲的人，我们也是听的人，当我们在聆听自己的讲述的时候，我们的心中会有很多感受。同时在这种分享中，我们也学会了倾听，倾听其他的人，倾听他们心灵的声音，和他们一起，感受他们生活中的世界，他们生活的道路。我们会感觉到，其实每一个人的经历，都是我们的经历呀，不管是快乐的还是忧伤的；不管是幸福的还是痛苦的；不管是顺利的还是

挫折的，所有这些经历，都有可能曾经是我们的经历，或者未来将会成为我们的经历。所以，以开放的心态，倾听别人的分享，我相信，这也是我们在今天的活动中，能够体会到的这种感觉，你会发现你的心变大了，变得更加敏锐，更加善于理解别人。这种能力很重要，不管是述说还是倾听，都是我们在生活中，每天不断重复的事件，但是这样一个事件，不知各位有没有发现，就是我们修行禅的机会，这样的机会，我们经常错过，错过这样的机会。

那么，我们今天体验了这样一个禅修——在诉说和倾听中的禅修，原来禅修并不是我们想像得那么神秘。在生活中，它随时可以落实，随时你能体验到它带给你的变化。在今天的分享中，我相信我们大家也会注意到一个问题，什么是善缘呢？当我们讲我的善缘的时候，似乎总是离不开一些恶缘，于是就有了善缘。当我们在观照和讲述我们的这些经历的时候，我们也会发现，很多缘在刚开始出现的时候，我们并没有意识到它是一个善缘，我们或者以漠然的态度对待它，或者以消极排斥的态度对待它。出现在我们生活中的人和事件，究竟是善还是恶呢？其实，在这种分享中，我们会发现，它有时就取决于我们的心，取决于我们的心念，取决于我们对待这个缘的心态。

我所在的小组里面，有一位营员说，他的感受好像没有恶缘，全部都是善缘，这种感受是很珍贵的。这样的善，其实是超乎于善恶对待的善，一切曾经发生过的，以及未来即将发生的都是善，只要你们把握好你的心态。

我们不知道下一刻要发生什么，我们也不知道下一刻来到我们面前的命运，会安排一个什么人什么事件，来到我们面

前，我们不知道。诸位，这正是生命的奇妙之所在，我们永远不知道下一刻会发生什么？但是禅，佛法，帮助我们，有信心下一刻我应该怎么对待。这是禅和佛法能帮助我们的地方。佛并不能安排我们下一刻生命的结局，佛不是上帝，不是造物主。但是，佛帮助我们认识自己的心，认识自己心中的智慧，使我们从当下，就具备信心，具足信心。那么，在这样的心中，其实是没有什么善和恶的判断，这个心就是一个空的心，以这样空的心，去面对我们的生活和生命，所有的一切也都是善缘。

老和尚为了让我们更好地理解这种空的心，他又把它开显出来，用了四句话，帮助我们来认识，来贴近它。这四句话就是你们都知道的：“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业。”这是老和尚给我们的教导，这一教导非常具体，非常具有可操作性，就是讲我们面对生活，面对一切缘，当下那一念，那个心的品质。刚才我说是空的心你觉得很玄妙，用这四句话就不玄妙了，就非常之具体、亲切。

现在让我们在静默中，聆听这四句话所谱成的一首歌。
“以感恩的心面对世界……”（歌声响起）

普 茶 柏林夜话（三）

主持人 明杰法师

（2009年7月22日晚于观音殿前）

（利生法师教营员们行茶）

明杰法师：请大家共同端起手中的杯，我们饮一杯赵州茶。唐代的时候这里叫观音院，凉风徐徐，柏子青青，我们再一次盘坐在观音殿前，这是一种奇妙的因缘。今天晚上的普茶，大和尚的指示要轻松，所以最重要的事就是饮茶，第二件事是闻法解惑，用一个现代的词呢，就是Q and A。

到今天夏令营已经过去三天了，我想各位营员对柏林寺、对佛教都有了一定的认识 and 了解，在你们心中也有了各种各样的问题，那么今天晚上的时间就自由地开放给大家，大家可以向坐在前面的大和尚、向衍空法师、游教授提问，坐在前面的几位大部分都已经认识了，我需要介绍的一位是坐在大和尚右侧的木村礼道法师，来自日本。木村法师在1993年的时候就来到柏林寺，在柏林寺住过六年半的时间，到1999年回到日本，所以说木村法师也是柏林寺早期修复过程的见证人。

现在有人提问吗？（明海大和尚插话：还有游祥州教授，介绍一下游祥州教授）我忽略了游教授，因为在我心目中

游教授已经是前一天来的，我感觉大家已经跟他很熟了，其实大家已经和他结缘了，为什么这么说呢，昨天晚上那一个非常特别的普茶的形式“我的善缘”的分享，就是游教授和明海大和尚共同策划的，所以大家已经跟游教授结缘了。明天游教授会给我们主持《禅茶一日》的这样的一个活动。我们会有机会亲近游教授。刚才我看有一位营员举手想提问。

营员：阿弥陀佛，我想请教一下，我注意到文殊阁和普贤阁里面都是一个字，可它们写的又不同，我想请教一下这两个字是做什么用的呢？谢谢！

明海大和尚：这两个汉字是一个字，就是“无”。这个字和那一天宗舜法师跟大家讲的赵州禅师的一个公案有关，有人问他：“狗子有佛性吗？”他说：“无。”在唐朝这个音发“mo”。“无”的音，现在在南方还发“mo”，有无（mo），有无。在日本他们就把这个接近的音保留，他们发“mu”，但是也是从“mo”来的，所以现在你别看我们文殊阁、普贤阁这两个字啊，世界闻名，知道它的不光是中国人，还有日本的、韩国的、欧洲人、美国人，还有很多人皱着眉头，在苦苦参究这个“无”，这就是那个字。

营员：那为什么写的不一样？

明海大和尚：写的不一样，那是书法问题，应该请利生法师来回答，利生法师是书法家。你们谁去弄张纸？谁去弄一张大宣纸，一支大毛笔，让利生法师现场给我们把这个“无”的好几种写法现场表演一下，所以，（对利生师说）这问题你得等一下再回答，你先去弄一张大纸来，多弄几张吧，一张一种写法，这个“无”有很多种写法，你当众挥毫，用笔给我们

表演一下，我也学学，我也有这个问题，注意！我也有这个问题，这个“无”，因为它有的写法我也纳闷，有一个写法，日本朋友喜欢这样写：一横三竖再一竖下来，拐一个弯带出来，我参究了很久，这个写法怎么来的，我们繁写的“无”怎么变成这个，我不明白。所以今天请利生法师表演、讲解一下，你现在可以离席去准备你的工具。利生法师今年在首都师范大学读书法研究生班，那个不是开玩笑的啊！

明杰法师：本来前台坐的法师就不多，已经离开了一位，所以呢，接下来的问题希望你们慈悲不要再让我们的法师，另一位再离开准备什么。但是我需要跟大家说的，衍空法师明天要离开，所以呢，你们还是可以把一些问题丢给他，在他走之前为你们解答。

营员：我想问一下衍空法师，人为什么会做梦？

衍空法师：你这个问题，还是很好玩，反正做人就是做梦的嘛，人生本来就是一场梦，睡觉的时候为什么会做梦，可能是生理上的，亦可以是白天有时候想的一些事情，你晚上睡觉会重复想的东西。有的时候不是你自己作的，是外来的因缘来影响你，好像是佛菩萨可以到你的梦中来，你可以在梦中看到观音菩萨。所以做梦有不同的理由。但是佛教时常用梦这个概念来解说人世间，让我们感觉，人生就如梦一样吧。好像昨天晚上我们在后面喝茶，今天在观音殿前面在喝茶，明天两个事情就好像发了一样梦，梦的特点是，当在梦中，一切都感觉真实，醒后完来都是假的，无法证实，或把梦境留下，故经中说如梦幻泡影，教我们把得失都要放下。

营员：修行好的人，还会去做梦吗？

衍空法师：应该也会做梦的，但是你来的时候做梦，因为你的觉性大，你对你心里的活动更清楚的时候，你可以在梦中影响你自己的那个梦。好像你在梦中有什么不开心的事情，那个时候你可以念观音菩萨，因为你的修行已经到了这个阶段了，你梦中可以影响你自己。

游祥州教授：你们讲话的时候我正在做梦，我觉得衍空法师讲得很重要，梦有很多的方式、很多的形式。梦其实就我们身体来讲，我想从神经医学的角度上来讲，我们现在还不太了解，人的神经系统到底有多奥妙而人类还没有发现的，所以世上有的梦好像是个预兆，没见过的事情，可是它是在你的梦里出现的，所以解梦也是非常困难，佛教对梦的几个方面的看法，我想跟大家分享。比如说，像《金刚经》它对梦，它作为一切有为法的很重要的比喻，六个比喻：“一切有为法，如梦、幻、泡、影，如露亦如电，”那么这六个比喻来形容有为法，也就是说其实我们在人这一生，你放眼看这个世界，它好多东西就好像刚刚衍空法师讲的就像梦幻泡影一样，这是佛教用梦来比喻生命或者有为法的虚幻性。可是，我觉得到了大乘佛教，到了华严宗的时候呢，它却从梦里面发展出来一种智慧，叫如幻智，就是说它还是梦，可是这个梦呢，你可以把它经营，也很有意义，我认为这是另一种智慧的开垦，所以我觉得刚才衍空法师讲得很重要，梦真的很难解，很难的问题，刚才他在讲的时候我正在做梦，我梦到坐在这个古观音院，赵州禅师的古观音院，设想如果我今天坐在这里正在跟赵州禅师喝茶，不知道师父会跟我说什么法，这是刚刚做的梦。

营员：尊敬的衍空法师，因为您明天就要回香港了，我觉

得这几天跟着您学习真是因缘殊胜，有一个问题想向您请教，我们今天学了两种禅法，一种是坐禅，另外一种行禅，不知道我们佛学的禅除了这两种形式的以外，还有没有其他的形式的禅？这是第一个问题。

衍空法师：我可以请我的翻译过来吗？因为我发现我来了以后非常感到遗憾的是我的普通话说得不好，所以很多方面我想展示得好一点的，但是有困难。（香港营员上前来替衍空法师做翻译）

佛教的禅修当然是好多好多种了，首先跟大家说的是四念住那个方法，还有你今天那个行禅的那个方法。坐禅里面也有很多很多方法，好像唯识宗有唯识宗的方法，密宗有密宗的方法，密宗有很多很多方法，天台宗有天台宗的那个方法，参话头是一个方法，所以禅修有很多方法，一下子也不能全部给你说出来。但是虽然禅修有很多很多方法，都只有一个目的。首先就是，我以前说过，禅修的目的就是打破对自己的执着，就对我们这个“我”，要把这个“我”打破，就是通过禅修这个方法，用不同的方法，来打破我们对我的执着。我昨天也讲过，我们认识的“我”是个什么东西呢？一般佛教里认为“我”就是五蕴和合而成的“结盟体”，禅修其实就是要对五蕴培养深刻的了解，然后就可以打破我们对五蕴的执着。比如说有参“念佛的是谁”，其实也是对五蕴当中其中一个蕴的参透，参“念佛的是谁”也就是对色、受、想、行、识的那个“识”，最后那个识，意识的识的参透。禅宗的参话头的功用，就不在五蕴之中的前四个“色、受、想、行”，而是直接参透能认识的“识”，而当打破了那个能认识的那个“我”，

你会同时间就打破你所认识的“色、受、想、行”，打破了。所以禅宗的直指人心是很快的、很深入的，其实所有的禅修是条条大路通罗马，比如说密宗的大圆满，也是一下子对我们的心境和心识的观察，所以有人说参禅跟大圆满是相似的。其实禅修本身没有所谓的高或低的，只有契机与否。

营员：阿弥陀佛！大师，您要走了，还想问个问题，就是昨天大和尚做了个比喻说：人的“我”和禅的“我”之间的关系，再请法师给我们讲一下六道轮回与因果报应的秘密，它是怎么运转的，就是它的机制，就是怎么来运作的？

衍空法师：其实六道轮回与因果报应的运作，它的秘密是什么呢？就是完全没有秘密的。因为佛法是说的缘起法或者因果法，其实是自然的法则，佛教称为法尔道理，法尔道理就是说事情就是这个样子的，比如说我们把手松开杯子就会掉下来，你吃饭了你会觉得饱。这个就是事情本身就是这个样子。这个法呢不论佛陀出生与否，有没有向众生说法，那个法还是会存在的，存在于宇宙之间。不过呢佛陀出世领悟了解这个法，因为明白、了解了，然后为自己断了烦恼、了生死。继而向众生开示这个宇宙的真理。你刚才问的缘起法的秘密，其实太简单了，它的意思就是说你如果想要吃苹果，你就需要有苹果种子，这是要带出一个道理，就是说，人要改变事实，改变生命，你就先要改变因，如果你不从因入手，而想改变那个果，是不可能的。所以果只能接受。比如说你现在是个男生或是个女生，这个是个果，这个是改不了的，除非你找医生做手术，但是你用什么样的心态来接受你的男生或者女生的身份呢？这个是可改变的，你可以用你自己的智慧或者无明来理

解，从而产生不同的理解。如果你沉迷或执着的不喜欢你自己的身份，你会因此而种下一个不好的因，但是如果你因为自己的智慧或者理解，接受你现在的状况，产生一个好的心，你会因此而得到一个好的果报。所以佛陀所说的因果的道理，其实第一就是希望我们接受现实的果报。因为果报是改变不了的，但是你用了一个什么样的心来面对果报呢？那个心是灵活变化的。它有沉迷或者觉醒的分别的。沉迷面对现世的境况，你会因此而生起“贪、嗔、痴”和痛苦。如果你是觉醒的面对现世的境况呢，你会生起慈悲喜舍心，你会有一个快乐的果报。

所以呢，学佛虽然是讲因果，但佛陀也说得明白，因为每个人都有佛性，什么叫佛性呢？其实就是我们觉醒学习的本能。比如说你以前不会讲话你现在会了，以前不认识佛法你现在认识了，那种觉性的能力就是我们的佛性。当你完全的发挥你的这种觉性的时候，你就会明白宇宙真理，那你就会成佛了。所以我们学佛的目的呢，就是去发挥我们的觉性，培养我们的戒、定、慧，有戒、定、慧之后呢，就可以影响我们对境的理解。当我们对境的理解不一样的时候，那个时候我们的心就不会随境而转，心不随境转就成佛了，心随境转就是凡夫。

明杰法师：下面有没有营员主动上来唱一首歌，黄帅在吗？

女营员：我可以唱一首吗？

明杰法师：好！你来吧！唱好了一会儿有奖！

女营员：其实我拿话筒是想问问题，不过让我先唱一首歌，然后再问问题也可以。我唱的歌是布袋和尚的《插秧偈》

（营员许可唱《插秧偈》）

女营员许可：各位法师慈悲，我想问的这个问题其实是一个很现实的问题，第一天普茶的时候大和尚带我们回顾了前十五届夏令营，我们知道很多师父都是参加了夏令营然后出家的。但是我想出家的师父毕竟是少数，每一次夏令营都有几百位营员，那剩下的营员大部分都是要结婚的，我想问一问法师对于佛化婚礼是什么样的看法？因为今天有幸香港和台湾都有法师和老师在这里，我也想问一下在香港和台湾是不是有这样的情况？佛教有没有帮助居士举办婚礼的情况，大家可以想象解放前在北京城有四百多座庙，寺庙其实是大家生活的一部分，初一、十五都会去庙里拜一拜，成就了很多因缘，我不知道我这个问题是不是太冒昧了？

明杰法师：我先插一句啊。在今年三月底四月初举办的第二届世界佛教论坛里面，在无锡和台北的两个部分，一共有十六个分论坛。其中在台湾的分论坛里面，在佛光大学，明海法师去参加，他在那部分论坛提交过一篇论文，就是讨论这个佛化婚礼，那么明海大和尚的这篇论文发表之后呢，就引起了一些关注。凤凰网的《华人佛教》里专门做了一个访谈，做了一个问答的这样一个活动，就是叫做《问道》这样一个栏目，请了宗舜法师和中国人民大学的何建民教授来讨论这个问题，那么今天这个因缘就更加难得，那我们知道如许可所说，这佛化婚礼，无论在香港在台湾，都已经实行了一段时间了。那么之前呢，关于佛化婚礼也有一些讨论，我的想法呢，先由明海大和尚简短的发表他的看法，然后由衍空法师结合香港的状况来讲他的看法，然后，我们再请游教授谈在台湾的状况。

明海大和尚：在2003年，我在柏林寺主持过一场佛化婚

礼，在《中国宗教》杂志上还有照片和报道。如果在2003年以前，大陆没有这样的婚礼的话呢，那么可能我们这是大陆的第一次。举办这一次以后呢，我就对自己说：再也不办了，讨厌！为什么我会这么说呢？这个缘起是这样的，当时我们这里负责电脑网络数据中心的老杨还在这儿，老杨，在吗？老杨在楼上忙。就是一个学究气的老先生，现在已经六十了。他呢这么多年都在柏林寺负责电脑网络的工作。那时候他就在方丈室，天天跟我打交道。有一天，他说我女儿呀最近要结婚，想办一场佛化婚礼。因为我这个人也蛮重视因缘的，他在寺院工作这么多年，又在我身边，我脱口而出“好啊，来吧”。就这么定了，定了以后选了一个日子。我心想按什么仪轨呢？我知道佛光山有，所以让明杰法师帮我从佛光山仪轨中查出来，查出来以后印出来。因为他们要结婚总是有很多亲戚朋友要来，我记得那个婚礼那天是个周末，大概是星期天，他有亲朋好友要来，提前一天到寺院里来住。为了这个事啊，他们来了以后，我还在客厅先跟他们讲了一通，就是他们这些亲戚们，因为在他们的观念里，我想，他们也会想说“怎么寺院这个和尚也会弄这个”，我要做他们的思想工作。当然，第二天就在方丈室做。但是我们这个杨居士呀，是很热心的，行动力很强，他以前是当兵的，行动力特别强。因为他很多亲戚要来，柏林寺又大，所以呢他擅作主张，他本来在寺院里的媒体部门，我们叫宣传部门，所以他就擅作主张，印了很多告示“参加婚礼的人到***集合”，这儿贴一张，那儿又贴一张。结果，周末有很多游客来，不是说游客参加婚礼，游客说“哎……”，下面的话我不敢重复，你们去想吧，反正游客的想象，这个情况

呢，我并不知道。在这个时间段内，我到指月楼跟他们讲，讲完了回去，第二天上午就给他们做，然后还有新人按照我们传统供的上堂斋呢！做的时候很隆重，还请师父来唱炉香赞，在方丈室，我按照佛光山的仪轨，给他们做，做了以后，再跟他们合影，所以那个宗教杂志上就是那张合影的照片。后来，我好像有看到他贴的这些“参加婚礼的……”这个告示，这就是我刚才说的“讨厌”的意思。所以，这个问题沉淀了几年以后呢，再也不做了！沉淀了几年，等我忙得有点头绪了，我再思考这个问题，因为在香港、在台湾他们有介绍，所以同时我也在研究佛教的戒律，出家人的戒律。所以，后来参加世界佛教论坛，我就写了篇讨论佛化婚姻的文章。我的基本态度是这样，第一个呢，我认为佛教界要面对这个现实，僧团要面对这个现实，要组织这样的活动，这是我的一个基本点，我的基本点是积极的；第二个呢，是怎么做，这个需要好好讨论，而这个讨论是应该在僧团、在出家人的范围内，要仔细的，特别是有号召力的长老，大家拍板，定下几个基本点。这几个点呢，它应该来自于我们戒律的精神，释迦牟尼佛教导的精神。然后呢，这几个基本点，一定是我们出家人主持这样的活动，在操作上应该有一些界限，不要逾越。然后在仪轨上，要有来自于佛经，来自于传统的文本的根据，我在那篇文章也提到了我读的英文版的《阿舍经》，巴利藏的经文，中间有佛陀对一对夫妇的开示，我觉得这个开示非常好。因为我是先答应别人办佛化婚礼，后来才去查佛光山这个仪轨的，结果我看了以后，觉得他这个仪轨多少有点世俗化。所以我觉得应该有一个来自于佛经的一个依据，这个依据我也找到了这么一点，佛陀对一对

夫妇的开示，我们可以把它转化成婚礼中的一个主线，仪轨也不是很复杂，所以大家要讨论一下这个问题。因为我知道各处都有做的，可能有些地方并不符合戒律的精神，那么下面有一个问题是什么呢，就是刚才我讲讨厌的问题，这样的活动在什么场合，在什么地点，这很重要。我在文章里也有讲到，基本上我认为，不太适合在僧伽蓝内，这是我的实际经验，因为老杨居士他这么整的，在僧伽蓝内不适合，僧伽蓝就是由僧团结界，我们出家人在一个地方修道啊，结夏呀，它有个整个场地范围，有个仪轨来结界，这个叫僧伽蓝。在僧伽蓝内不合适，但是我们可以在僧伽蓝外，在不是僧伽蓝的地方，在一个什么中心，在一个什么协会，随便有一间屋子都可以，这一点是场地问题。第二点，就是参与的人，参与的人我的文章也没有提到，这个细节我没有提，我认为应该是以居士为主来组织。我们设定仪轨，居士来组织。这个结婚的事挺复杂，它还有这个那个各种环节来布置，都由居士来做，最后师父被邀请来出席，他就相当一个证婚人的角色，最后的这个核心的部分请他来，这样会更加好。当然还有一点我在文章里提到，就是这样的活动师父愿不愿意参加，要完全依他个人的选择，他自由选择，我们不能说大家都要这样。这个师父说我不愿意主持这个，那我们要尊重他的意愿，也就是说这样一个活动也是一个修行的法门，修行的法门当然就要自愿了。你念佛我不愿意念佛，我愿意参禅，那可以自由，根据个人的情况，自己根据自己修行的状态，自己发的愿，根据这样灵活来定。这大概是我的一些基本点。

衍空法师：我基本上认同他的说法，因为佛教界的婚

礼，要面对这个问题，因为现在年轻的佛教徒太多了，我们完全不管他们好像有点不近人情，在香港的一些寺里面有部分是有婚礼的，我认同大和尚说的佛教的婚礼要合乎戒律，也可以参考一下南传佛教的婚礼，在南传佛教里出家人都不是证婚人。因为出家人如果做证婚人的话，就可能出现很多问题。比如现在在香港，结婚的人呢他可以请一个律师在任何地方进行婚礼，在他们新人结婚之后呢，就可以到寺院里去供斋，希望得到出家人的祝福，南传佛教的做法也基本上就是这样子。因为受供养和开示本来就是出家人该做的事情，在家人是因为什么因缘到寺院里去供斋这个是出家人不会太关心的事，不需要理会的事情。得到出家人的祝福和开示其实是一种幸福，所以在现在的制度之下，如果我的徒弟要结婚呢，我会跟他们说，你去找一个律师或者居士帮你们当证婚人，你完成那个结婚的手续之后呢，就去寺院找出家人供斋，就得到出家人的开示和祝福，我认为佛教的婚礼可以这样子，但是也认同大和尚说的应该有一些长老级的老和尚来批准。

游祥州教授：我感觉到刚才大和尚和衍空法师谈的观点都非常的重要，事实上，我想在谈任何世间法的问题，可能我们首先要有一个认知就是：所有的世间法都是有漏法，有漏就是有缺陷的意思，就是说我们在世间法里面，没有一个做法会是完美的，会是百分之百的大家都可以接受或者认同。因此，我觉得佛化婚礼，就是像在台湾，这几年佛教徒大概都是会找这样一个方式。佛化婚礼在台湾有不同的道场，会用不同的形式来安排过程。

佛化婚礼有几个最好的地方就是，第一个是通常办佛化

婚礼的是佛教徒，在这个婚礼的过程中，师父讲一些开示的话啦，当然佛教强调的是出世道，究竟的成就是出世道，可是我们佛教还是有世间法，有入世道的，这个入世道，譬如说佛说的《善生经》就是讲在家居士的，所以我觉得佛教如果没有去把在家居士强化，那我们很可能就会跟社会脱节。所以我们看西方宗教，像基督教，它结婚一定是要到教堂去的，那不管是牧师还是神父，主持这个婚礼是他的本职，是他的义务。所以我觉得，我们佛教强调慈悲嘛！我们先说师父们虽然很辛苦，但我想来分担这样一个责任，我想，给佛教徒更大的欢喜，特别是他们柏林禅寺参加过夏令营的同学，我想我们师父更不能拒绝了，对不对？

另外一点，我感到，师父刚谈到很多的细节，比如说要在僧伽蓝之外等等，我觉得这个都是很实际的。但是我是觉得如果从大乘佛教——当然，讲南传佛教他比较保守，南传佛教就是觉得在家就是染法，就是污染的法，是一个污染的环境，所以当然是尽量不去接触。可是我觉得大乘佛教，它可能更有一种像莲花出污泥而不染的这样的一种承担，这样的一种智慧。所以我倒是觉得，我请求，代诸位请求，请明海大和尚慈悲，虽然这件事情做起来“讨厌”，但是尽量圆满众生愿。

明杰法师：佛化婚礼是一个非常有意思的一个讨论的问题，不久以前，我们见到一位，老和尚的弟子，叫做明宝，他是瑞典人，他在五年前跟随老和尚出家，他在瑞典有一个小的这样的禅修中心，当我们见到他的时候呢，他告诉我们，他的弟弟刚刚结婚，结婚的时候，举行了两种婚礼，先是举行了一个基督教的婚礼，然后又到他这儿来举行了一个佛教的婚礼。

在几个月前，世界佛教论坛里边，有很多的专家学者老师，要发表论文，论文是很多的，围绕各种主题的发表。我觉得明海大和尚的论文，它是非常有实际意义的，一方面他的这篇论文引起了大家的讨论，我在这里透露给大家一点，如果今天宗舜法师在这儿，就会更有意思。为什么呢？因为在这个佛教论坛之后，有一次我跟法师联系时候他说：“要文章吗？”有时候我编杂志，经常要求人写文章。然后他说：“我写了一篇文章，不知你敢不敢登。”我说：“你准备写什么样的文章啊？”他说最近大家在讨论佛化婚礼，我有看法，我要写一篇文章。我说：“那你是怎么想的呢？”他说：“我反对。”我就建议他，我说明海大和尚刚刚发表一篇文章，你可以先去看一下大和尚的观点是什么样子的。实际上我觉得大和尚认为佛化婚礼是可以做的，但是在具体执行的层面有很多需要考虑的问题，而宗舜法师呢，他是从戒律的角度，有很多的根据，他有他的观点，有他的保守的这种观点。所以这样的一种讨论是很有意思的，也很有意义。为什么呢？因为我们在遇到很多问题的時候，不关注它，会很冷漠的对待，而大家这种讨论反而会使得问题更加的明白，会共同的来找到答案。现在请大家饮茶，稍等利生法师的书法。

明海大和尚：衍空法师建议，让木村法师谈谈他对佛化婚礼的看法。

（明海大和尚对木村法师说）我们在讨论出家人、僧人主持在家信徒的婚礼的问题，您讲讲日本的情况，可以吧？就是你们的檀家，他们结婚的时候你们僧人们做的……

木村法师：阿弥陀佛！日本和尚可以结婚，寺庙也是家庭

寺庙，所以结婚的观念，是和一般人一样的，所以如果我们寺庙的当家的弟子结婚的时候，一般没有特别的，中国的、台湾的居士们的结婚，所以我们的佛教已经跟你们的不一样了。

明海大和尚：如果是信徒呢？檀家结婚呢？寺院的信徒、弟子、居士，他们请师父做什么吗？

木村法师：我们参加。

明海大和尚：举行什么仪式吗？

木村法师：如果我的寺庙里的居士结婚，一定把我叫来，叫我去。

明海大和尚：你会送他一些钱吗？

木村法师：我们会送红包。我们这样没有什么新鲜的意思。

明海大和尚：对，就是不新鲜。好！我们明白你的意思。

明杰法师：今天真的是非常难得，本来是两岸三地的佛化婚礼研讨，现在成了国际性的了！

游祥州教授：我想来补充一个我了解的日本的情况，现在日本大部分人结婚是在基督教的教堂，但是丧事都是在佛教的寺院办仪式，所以实际上，佛教扮演的角色就只管死的这一部分了。所以在日本佛教被认为是死人的宗教，所以我有几个日本佛教的朋友，他们现在非常努力地在做一件事情，要改变这个形象，他们说佛教不是仅仅为死人服务而已，就是像太虚大师讲的，佛教不只是要关心死后，同时是要关心人间，关心当下。我是觉得中国佛教不能走到那一步，不能像社会上认为的佛教就是管死人的事，最后请师父来诵经、超度。我觉得佛

教应该是从这个角度来考虑它的社会责任，那我就觉得大和尚刚才讲的，怎么样跟戒律不违背，然后又能够承担社会责任，我想那个是很慎重的思考，我想这个问题提得非常好。

明影法师：在我出家以前，我的一位好朋友要结婚，他是一位修行非常认真的居士。参加婚礼的只有双方的家人和我一个客人，希望让我帮着做一个有佛教内涵的婚礼，双方父母也非常支持。首先是这两家人这一天都要吃素，我们早上先到女方家，上午去北京广化寺做了吉祥普佛，当时广化寺正在念佛法会期间。接下来我们去放生，买了很多鱼放到什刹海里，中午回到新娘家吃素宴，下午把新娘接到了新郎家，晚上还是素宴。整个婚礼的过程非常简单祥和。夫妻双方很幸福，双方的父母也非常自豪，不但没折腾，也没有大鱼大肉的，没有伤害任何生命，很高雅。这是我在出家以前主持的一个佛化婚礼。

谈到出家人可不可以主持婚礼，我觉得应该可以。为什么呢？因为出家人受持的必须远离家庭生活的比丘戒，是对自己而言的，持戒主要是个体修行的需要。我们在家居士需要受持的是五戒十善，需要建立一个和谐完美的家庭，在家庭当中尽孝，养育子女，夫妇之间互敬互爱，依据佛法的指导尽好家庭责任和社会责任，同时在家庭生活和社会生活中不断地完善我们的生命。家庭是我们在家居士主要的修行环境。我对戒律没有认真研究过，但依据佛法的根本精神，我认为一位师父可以主持居士的婚礼活动，因为这是利益我们在家信徒的慈悲行，这应该是比丘的责任之一。但由于婚礼的复杂性，具备什么条件的出家师父能够胜任这样的弘法活动，同时又不能影响自己的解脱行，这倒是需要认真考虑的。在传统的中国社会，儒家

的礼仪非常符合佛法五戒十善的要求。我看到《礼记》中有这样的记载，在周朝的时候，女子出嫁了，回到娘家，不能再与自己的同胞兄弟同坐一榻，不能再同吃一个碗里的饭，这比我们五戒的要求还要严格，在那样的环境下才容易成就和谐完美的家庭，夫妇间才容易做到相敬如宾，琴瑟相和，才容易在家庭生活中修身进德。所以，健康的家庭生活一定要以五戒为基础，可这恰恰是我们这个时代所缺乏的。港台的情况我不了解，在大陆，我们儒家的教育没有了，儒家礼仪中一个核心的内容就是戒，这样没有了礼仪，没有了家庭伦理，情感生活没有合理的约束，健康的家庭是很难真正建立的。在传统的儒家教育非常衰落的今天，提倡佛化婚礼，把五戒的授受体现在婚礼中，这对社会道德和家庭伦理的重建一定会有很好的影响。这即是我们大多数营员未来的需要，也是社会的需要，同时也是当代佛教生存和发展的需要。

明杰法师：刚才女营员这边许可自告奋勇的唱了一首歌，然后她的一个问题就引发了一场讨论。我们男营员这边是不是有人起来唱个歌？

男营员：我只能唱几句，行吗？

明杰法师：可以！

男营员：唱得不好没有关系吧？（唱春有百花秋有月……）

明杰法师：我想关于佛化婚礼的讨论可以延续下去，有待以后继续讨论。有的营员拿不到话筒，已经迫不及待的写条子上来了，我想应该给他们机会把他们想问的问题问出来：

第一位营员的问题，虽然纸条不大，但写了两个问题。一

个问题是：第八识，阿赖耶识的功能及对我们的影响。第二个问题跟这个不太一样了，他说：“丰欠不二，然后可立贫富之命，夭寿不二，然后可立生死之命。”这两句话应如何理解？

明海大和尚：我来吧！他问的问题有点专业，下来你来找我，单独来找我，好吧？

明杰法师：明天晚上我们还有一个小参的机会。

第二个问题，这个问题恐怕要游教授来回答，因为他的问题在您给出的问题的下边，他的问题是：听了昨天的课，可以理解禅与茶的共通之处，想问一下，为什么其他东西不行，比如水、比如烟，为什么不叫吃水去、吃烟去这样的说法在禅的世界出现。请游教授回答。

游祥州教授：我想明天我们就要讨论有关茶跟禅，所以我想明天我再细答，今天我先简略地回答一下：为什么我们不讲“吃水去”，而要讲“吃茶去”。我觉得禅跟茶的结合实际上是从天台宗的智者大师开始，中国最早懂得喝茶的是道家的，是道士。后来天台山，智者大师在那边修行的时候，发现天台山有个道家的葛道士，葛玄，在那边种了很多茶，然后，很懂得这个茶跟养生的关系，后来就把茶跟佛教做了一个结合。

我觉得茶跟咖啡或者是跟香烟的不同，是因为茶的性质，比香烟多了一个——比如说香烟你吸了就上瘾了，你看吸烟的人，一天不吸就很痛苦，不要说一天，一个小时不吸烟都很痛苦。可是喝茶，如果你喝茶得当的话，基本上就不会上瘾，这个跟吸毒就非常不一样，有关这里面茶跟禅为什么能够结合上，明天再细谈，好不好？谢谢！

明杰法师：现在请大家安静你的心，我们听一首古琴

曲。（古琴乐起，同时利生法师演示不同的无字的书法）

五个“无”字已经写就，我们请利生法师帮我们讲解一下。请前边拿着字的五位居士一字排开。利生法师讲到那个字，向前走一步。

利生法师：献丑了，第一个大家很熟悉，经常见的繁体字，楷书“无”字，实际上最早的“无”字来自于我们很熟悉的——刚才我没有写甲骨文，很抱歉，甲骨文的“无”字就像一个人，像跳舞一样，这样子，把那个汉服服装的大袖垂下去，很漂亮。所以早期的“无”跟这个“舞”字，这两个字是互用，“无”字是这么来的。

第二个是行书，笔划快了点，运笔稍微不同，再过来，实际上这块拿掉，再简化就有点相似。第三个，没有绝对的，“无”字的写法是非常多的，非常多！不仅仅是这五个字，这五个字是常见的。

第四个字很潇洒，先自夸一下，（明海大和尚插话：四个字好）看到吗？什么意思？上面有交叉，下面你看这条路很长，一直通往“无”的境界。这里呢，一个点，一个圆圈，又一个圆圈，所以后来就变成符号了。谢谢大家！

明杰法师：谢谢利生法师！我来主持现场拍卖的环节。这个拍卖呢，大家不要怕，不是出钱的，唱歌就可以，谁唱的歌掌声最热烈，我们就请利生法师送一幅字给他。有人愿意唱吗？许可，你不要字吗？（许可：我想唱，可是我想把机会让给其他人）要看大家的掌声，要掌声热烈才行。

男营员：阿弥陀佛！我现在会唱的佛教歌曲就是前几天学的那首。我还是唱一首以前学的俗家的歌曲吧。

明杰法师：对不起，我看你还是要唱佛教歌曲。

男营员：那我唱什么？

众营员：三宝歌。

（男营员唱三宝歌，众营员掌声应和，随唱，鼓掌）

明杰法师：我纠正一下，那个“南”字和“无”字放到一起念“namo”，他可能想得这幅字的心太切了，念成了“nanwu”了。男营员同意送他字吗？

男营员答：同意！

明杰法师：女营员呢？

女营员：同意！

明杰法师：那好吧！请利生法师送一幅字给他。

（明海大和尚插话：不得了啊！）

89岁老居士张明辉：我也要个字，我唱。明杰法师：这位是张明辉居士，是个老居士，她已经八十几岁高龄了。

张明辉居士：我唱一段，一段给不给呀？

众营员：给！

（张明辉居士唱三宝歌，众营员掌声应和，热烈鼓掌，欢呼）

明杰法师：请利生法师！最后一幅了！

女营员：我前几天刚刚学会孟庭苇唱的《心经》，也是我们今天在晚课的时候唱过的，因为这个《心经》比较长，我只唱半段行吧？

明杰法师：半段只有半张。

（女营员唱《心经》至“……以无所得故”）

明杰法师：有营员能帮她接唱下半段吗？

女营员：大家好，她唱的是孟庭苇的，应该属于流行版本，我听的是属于佛教音乐的，我平时当轻音乐听，我实在是太想要利生法师的字了，我平时只是听，不是很会，因为太想要了，所以在这儿现一下丑吧！

（女营员唱《心经》）

明杰法师：注意！最后一幅！

女营员：我已经抢到了！我也是唱《心经》，我只记得前半部分，因为是梵语的，别人听不出来，但是法师听得出来，请不要笑话。

（女营员唱梵语《心经》）

明杰法师：这是非常难得的因缘，我觉得她们四个人唱的还不如你一个人唱的长呢！

也是非常难得的因缘，利生法师写的第一幅字留给了你，请你到前面来。

女营员：谢谢，谢谢！

明海大和尚：你是那个学校的呀？

女营员：中央财经大学。

明海大和尚：不简单哪，梵文哪，这是梵文！

明杰法师：本次利生法师书法的专场拍卖，成交量百分之百，但是男营员就得到了一幅，女营员这边得到了四幅，为什么呢？因为女营员这边有供养心，女营员供养我们大家好几首歌曲。

营员许可：我有一个请求，衍空法师，您带的翻译或者您可不可以用粤语给我们念一遍《心经》？

明杰法师：我觉得你应该让法师用英文念的。

明海大和尚：先粤语再英文。

衍空法师：我们一起来念吧，我念广东话，你们念普通话。

众营员：好！

衍空法师：先三称“观世音菩萨”。

（共诵《心经》）

女营员：想听日文的吗？

众营员：（鼓掌）日文的！

木村法师：用日文诵《心经》。

（乐声起，黄帅唱“月落乌啼霜满天……”）

黄帅：我们一起来唱吧，《四大菩萨，四大佛教名山》好不好？起来好不好？我们所有的人供养各位法师。

（乐声起，唱《四大菩萨，四大佛教名山》）

明海大和尚：愿昼吉祥夜吉祥，昼夜六时恒吉祥，一切时中吉祥者，愿诸三宝哀摄受。谢谢大家！

明杰法师：一曲过后方才明白，我们女营员有水平，男营员境界更高，等字送完了才自告奋勇的出来供养大家一曲。刚才为我们演唱的是夏令营的义工——黄明音，让我们再次用掌声感谢他！

我手中的纸条越来越多，我也知道大家有很多的问题需要问，但是因为时间的关系，可能你们的问题只能留到明天晚上的小参。

最后我代表大家问前排的法师两个问题，因为明天晚上有一个小参的活动，在第六天的时候，还有一个三皈五戒的传授，我的问题是请法师为营员们解释一下，什么叫三皈五戒，

为什么要受三皈五戒？第二个问题是小参，是一个怎样的仪式，应该怎样的进行？

明海大和尚：第一个问题请衍空法师回答，第二个问题我答。

衍空法师：三皈五戒对我们来说是一个非常重要的仪式，我们出生以后，一路一路的长大，小的时候我们依靠父母，长大了就靠老师的指导，后来工作了就靠金钱，结了婚就靠老婆或者老公。其实我们整个人生要依靠的人和事是很多，问题是我们所依靠的都是不太可靠的，那么多的要依靠的人和事中呢，最不可靠的就是自己。你记得自己小时候说过，我以后要怎么样，怎么样……后来又改变了，其实在人生里面要找到可靠的事情是很难的，在众多的不可靠的事情里边，最可靠的就是自己的觉性，这个觉性如果能够得到发挥的话，我们就知道什么是对，什么是错，什么时候应该走路什么时候应该停下，这个朋友我们应该值得跟他交往，那另外一个我们应该放弃。佛陀说，众生皆有佛性，众生皆有觉性，可是我们这个觉性、佛性是蒙蔽的。在众多的众生之中，有一位觉者，这一位觉者经过他对人生深刻的了解，明白了宇宙人生的真理，从而明白了什么是善什么是恶。他为我们众生带来觉醒的道路，经过学习这条觉醒的道路，我们就会找到我们本有的觉性。当我们能够掌握我们本有的觉性，我们才不会在人生的旅途上迷失。

人生实在是太多苦难了，也有幸福，在幸福和痛苦之中。我们要学会抉择和处理，所以我们要跟随佛陀学习，在那么多不可靠里面，之后只有佛陀觉察到宇宙不变的真理，当我

们能够掌握这个不变的真理，我们能够从生死里面，在生里面生的心的安宁，能够懂得怎么样去面对痛苦，分享幸福，当我们对自己的觉醒的道路有了深刻的明白的时候，我们就能够面对死亡。皈依佛的意思，就是皈依究竟的觉者；皈依究竟的觉者就是皈依佛陀，在宇宙当中究竟的觉者就是我们的本师释迦牟尼佛。当我们皈依佛的时候，就是皈依本师释迦牟尼佛，希望通过释迦牟尼佛的教导，唤醒我们自己本有的佛性，希望将来都能成佛，这个就是皈依佛的意思。在众多不可靠的地方，我们能够找到一个地方真正能够依靠的，这个就是我们本有的觉性或佛性，但是我们需要依从释迦牟尼佛的教导来唤醒这佛性，所以一定要皈依佛。皈依法，法，就是佛陀所说的道理，一般来说就是三藏十二部经典，在三藏十二部经典中所包含的道理呢，就是佛陀觉察到的宇宙的真理，而这个宇宙人生的真理，也就是使我们步上断苦的道路，所以在法来说，也就是宇宙的真理，当你掌握了这个真理以后，也就是踏上了断苦的道路。这个真理，无论是在佛出生之前或者出生之后，这个真理还是如如不动，也是陪伴着我们面对生老病死的道路，帮助我们面对世间的困难和痛苦，帮助我们去培养出世间的幸福。所以我们应该皈依法，因为它是宇宙的真理，也是我们断苦的方法。在宇宙之中，没有一样东西比来说的法更可靠。僧就是佛陀的弟子，而佛弟子就是依佛修行，而踏上佛法的道路，和弘扬佛法的。一般来说，佛陀所说的皈依僧，是皈依贤圣僧，贤圣僧就是阿难尊者、达摩祖师、六祖慧能、包括观世音菩萨、文殊菩萨，这些就是贤圣僧。四位贤圣僧加起来就变成贤圣僧团，一个贤圣僧团就是我们众生的皈依处，是非常可靠

的，不过在众多的大和尚里面，众多的出家人之中，凡圣交集，你不知道谁是得道者，谁是凡夫僧，所以一般来说，凡是持戒清净的僧人都是我们的皈依对象，而僧人就是住持寺院，弘扬佛法，是众生的善知识，也是众生的福田僧，你供养一位清净的出家人，能够得到好的福报。

佛陀说佛法僧是众生的三宝，宝的意思就是难得的，珍贵的，难得是因为佛法难闻，听说能够参加这个夏令营是不容易的，你看我们中国有13亿人，有多少人能够闻法修行呢？有多少人能够来到我们柏林寺参加这个生活营呢？人生实在难得，佛法实在难闻，善知识难求啊。

最后一个就是信心难植，很难有一个很好的信心，你们现在在柏林寺，当然感觉到皈依三宝是很好的事，但是过了一两个星期你出去以后，接触这个花花世界，你可能又回复过往的贪嗔痴，所以既然能够来到这么好的地方，就要亲近善知识。

皈依三宝的意思，就是好好的把皈依三宝的因缘种下一颗种子，当你有一颗强的种子，将来这颗种子就会开花结果。如果你单单参加这个夏令营，不受三皈依，错过这个因缘呢，就像流水一样过去，但如果你能在佛前皈依三宝，大和尚问你“皈依佛吗？”，你诚心的大声的说：“皈依佛”；大和尚问你“皈依法吗？”，你大声的诚心的说：“皈依法”；大和尚问你“皈依僧”吗？你大声的回答：“皈依僧”。就这样在你的心田里，深深的种下一颗皈依三宝的种子，当你能够种下这个皈依三宝的种子，将来你再回到那个花花世界里面，那个种子在心田里面稳当的发挥它的作用，影响你的生活，提醒你要觉醒、觉察，这就是皈依三宝的意义。在人生里面，每一样东

西都是迁流变化，包括我们的心，如果你能够皈依不变的三宝，常住的三宝，你在迁流变化之中，种下如如不动的觉性种子，这是相当难得的一件事情，希望大家能够发心皈依，不要浪费这个机会，希望大家能够珍惜。

明海大和尚：衍空法师讲得非常好，刚才我听的时候心里非常的受用，感觉到三宝就出现在我的头顶一样，我听了很有加持力的，加持力不神秘的，就是说你觉得有一种力量。

第二个问题是小参。小参，这要牵扯到我们汉传佛教禅宗寺院的一个修行的制度。在唐朝的时候，禅宗的寺院，是以方丈为核心，其他的，方丈下面有管理行政事务的执事，也有帮助方丈在寺院里面指导大家修行的班首。那个时代，禅宗寺院一般在山里，每天要出坡劳动，然后用功，方丈是大家的老师，他应该是一个开了悟的，道也明白的禅师。我们在灯录里面看到这样一种画面，大家想像一下在我们的文化里面曾经有这样的图景，就是一些和尚在外面劳动，当然劳动中，有时候师父，就是这个禅师和弟子之间也会有一些交流，修行上的交流。通常情况下回来，在寺院有个法堂，击鼓，方丈要上堂，这个叫上堂，这就是一对多，就是一个人对多个人，有时候方丈升座以后要问：你们有什么问题吗？没问题，回去，睡觉！类似很多的机锋啊、公案啊都是这样来的，这是上堂。上堂是一对多，小参是什么呢？小参是一对人，就是有的修行人，他愿意单独和方丈交流修行的事情，他到方丈室去，在传统里讲，那也是有一些仪轨的。大家要知道，不管是一对多的上堂，还是一对一的小参，所有的人都是非常严肃的、非常认真的，以身家性命做代价，在参究我们生死的那个问题，那儿没

有戏论，没有多余的七七八八的话。问的人呢是非常的投入，有可能是不远万里从外面行脚过来的，答的人呢也非常之真实，所以小参的一对一，我们现在所知道的很多公案话头是这样来的。

现在呢，大家知道我是这儿的方丈，我本身是个糊涂虫，我自己也不明白，没有最后明白，但是我相信我们老和尚，还有历史上的高僧大德——赵州老和尚、虚云老和尚指引了我们明白的方向、路径，告诉了我们明白的方法，我也在这条路上走，我们的法师们，刚才衍空法师讲了，他们中间也是有的可能跟我一样还在路上走，也有到家以后回到路上走的，可能已经走到家了，但是还回来，我们这些人还在路上走，他回来跟我们一起走。我们夏令营就借用了这个禅宗传统，用这个词，给营员一个机会，你们有什么问题，愿意单独的跟法师、跟老师交流，一对一。我们——以我来说吧，我相信我会尽我所能，帮助你们认准方向、路径，我们这些法师和老师，他们都会尽其所能来帮助你们。现在我们这个小参就相当于一对一的谈话，我们明天晚上和后天晚上都是这种形式，我们的执行长，我们的义工会帮助大家具体的执行。

我想讲的是什么呢？第一个，仪轨。像传统的小参，那还是有讲究的，比如要拿香、要展具——因为出家人对出家人嘛！你们进去以后合掌问讯，坐下，在指定的位置坐下。我刚刚到德国去，跟德国人一起禅修，本来在柏林寺我也做过一次小参，就是有一次冬天禅七，平时还是很少的。到欧洲，我想了解一下欧洲人，我也不怕出丑，他们找我，我说那小参吧。他们以前都学过，他们很规矩，一进去都是这样问讯，当然也

有个别的顶礼的，欧洲人，就是这样，合掌。所以，明天晚上、后天晚上你们也这样，一进去，问讯，在指定的位置坐下。我们执行长会给你们讲的，提前你要把你的问题在纸条上写一下，这样免得你在讲的时候要组织语言哪，还要去想啊，节省时间。这样你的问题很明确，提前写好，坐下就问，直截了当，没有多余。会有一个大概的时间，因此你直截了当地问，法师和老师会回答你。问的内容可以包括学佛的，像今天晚上你们问的这些问题，今天还有几个条子，没有时间回答，你们可以明天晚上、后天晚上小参的时候再问。可以是这样的问题，也可以是你个人很私密的问题，那种私人的问题，你不愿意跟别人说，很信任这个法师和老师，或者你心理方面的问题，思想情绪方面的问题，这一点有点像现在的心理咨询。当然你们诸位心理都是很健康的，我是打比喻。如果有一些佛法方面的问题，你没有解决，你可以在小参当中提出来。所以有一个要点要注意，提前把你们的问题要搞清楚。

这里就有一个情况希望你们理解，小参中提问，和你们在学校上课问老师不是很相同。你们在学校上课问老师，有时候来自于你的逻辑推理，这个提问题的情况可多了，有时候是明知故问，考老师；有时候是有个问题我有一个答案，问一下老师印证一下，看老师说的跟我有何不同；还有的时候自己并不知道真正的问题，问出来的问题跟真正的问题是两个方向，问题在东，他问出来的是西，注意，这不是故意的，但是也有他不自觉的会掩饰他的问题，他问出来的不是很准确的问题，所以我想说的是你们小参中提出来的问题，一定是你们真实的问题，是你的情景，是你的状态。不要脑子里琢磨：哎

呀，要小参了，我得琢磨个问题去问问，那就浪费时间了，没有必要了，这是严肃的。所以说小参呢，不是要求你们每一个人都要去，注意啊，自愿！如果在座的诸位都没有问题，那最好了，那就天下太平。所以明天晚上、后天晚上，我们安排，因为这么多人哪，每次小参的人数少嘛，所以大家诵《华严经》，正好我们寺院结夏诵《华严经》，其他人都诵经，今天晚上小参的人出来，有义工来帮助你们进去，问讯、坐下、问，然后出来，然后再一个一个地进去，大概的过程是这样的，执行长把我们方案的一些要点再跟大家再强调一下。

明杰法师：今天衍空法师和明海大和尚对这两个问题都做了透彻的解释，尤其明天晚上和后天晚上的小参，明海大和尚也给我们很多的提示，所以请各位回去之后如果有问题的可以提前准备一下。

今天晚上柏林夜话到此圆满，没有茶的营员请你放下手中的杯，还有茶的营员请你端起你的杯，饮尽赵州茶。

（乐声起）

请大家合掌，我们请明海大和尚领大家读诵老和尚的“感恩、包容、分享、结缘”的四句话。

明海大和尚：我念一句大家念一句：

以感恩的心面对世界，

以包容的心和谐自他，

以分享的心回报大众，

以结缘的心成就事业。

（全体与会者及营员随念）

明杰法师：本次柏林夜话到此圆满，感谢大家！

学习仪轨

道智法师

(2009年7月19日晚于观音殿前)

阿弥陀佛！

尊敬的各位法师，各位义工，各位营友：

很高兴和各位学习寺院的仪轨。从第十二届夏令营开始，每一次学习仪轨，都是我和大家在一起，给大家介绍一次仪轨，也有助于我自己对寺院里的仪轨熟悉得更深，所以，跟大家学习仪轨，我很高兴。

刚才，我在跟大家打招呼时，说了一句阿弥陀佛，我们每一天，阿弥陀佛，阿弥陀佛，见面的时候，合掌，阿弥陀佛！平时上殿、做佛事的时候也念阿弥陀佛。阿弥陀佛四个字是什么意思呢，它是无量光、无量寿的意思，超越了时间，超越了空间，这一句话，四个字，我们每次见面打招呼，一句阿弥陀佛代表了一切。我们与有情、与无情，与所有的众生打招呼，也可以用阿弥陀佛这一句，大家都可以听得懂。因为我们讲中国话，可能很多人听不懂，那么我们与动物、与植物讲话可能它也听不懂，我们讲阿弥陀佛，这个音包含很多意义。我们在寺院里见到法师、所有出家人，甚至营员与营员之间见面，可以双手合掌“阿弥陀佛”。一句“阿弥陀佛”，是问候，问

好，也就是说你好，打招呼。所以我们在寺院里，就用“阿弥陀佛”来跟大家打招呼，这是一个称呼。

刚才利生法师介绍我们寺院里的比如监院、知客、维那，这是寺院里的八大执事。那就是说方丈是寺院里的主要负责人，方丈，我们寺院里一般称和尚，不是叫方丈，也可直接叫和尚，或者是大和尚，所以在寺院里不是随意一个出家人都可以称和尚，“和尚”二字是非常高贵的，导师的意思。所以寺院里，我们叫一个半和尚——方丈称和尚，在方丈之下有四个职务，其中首座称和尚，所以寺院叫一个半和尚，就是方丈和尚，首座和尚。其他出家众，我们见面叫某某法师，或者某某师，利生法师，利生师，是这样的称呼，不是用和尚来称呼。

方丈下面四个职务，首座，西堂，后堂，堂主。这四个职务叫四大班首。四大班首在寺院里是辅佐方丈分座说法，指导说法，引导学人，引导后学。

再下面是在寺院里负责具体事情的，就是八大执事，有八个职务，有监院我们俗称当家，当家师在寺院里基本上是全面招呼寺院里的一切事务，统筹来招呼；然后是知客，知客是负责寺院里来往信众，包括出家众，在寺院里负责对信众的接待，我们今天报到是在客堂，设在会贤楼，东边，会贤楼就是我们寺院的客堂，一般来寺院，首先要到客堂，有事情，到客堂去问，想在寺院里住下，到客堂里挂单，我们（对僧人）叫挂单，在客堂里面登记，知客师接待。

然后是僧值师父，僧值在寺院里是负责纪律的，哪里有做得不符合寺院的规矩的，他都要去讲，包括方丈和尚，他同样

要讲，凡是有犯了规矩的。我们在26号，和出家师父一起上早课的时候，可以看到进大殿之前，有一位师父站在中间，那个就是僧值师，是负责纪律的。那么寺院里呢，僧值师父只有一位，监院可以有多位，知客可以有多位，僧值只有一位。僧值师如果有事情，不能随众，可以请知客代理僧值师，因为都是在客堂里工作，归客堂安排。

僧值师下来就是维那，维那在寺院里负责佛事唱念，一切的佛事唱念，包括仪轨、规矩，维那师负责规矩、佛事唱念。

然后下来是典座。典座师父是负责饮食的，每一天的一日三餐，负责大众的饮食。寺院里有三纲，丛林里有三纲，三纲就是首座——也就是班首师父的说法之纲，维那的规矩之纲，典座的滋身之纲。首座，班首师父是负责辅佐方丈、引导学人、引导后学、教戒后学说法；维那是负责规矩，在寺院里出家众修行由维那来负责调理；典座是负责饮食的，照顾好大众的饮食，因为有好的身体，有好的色身才能去修行，身体不好，修行会有障碍。

典座师父下来是衣钵，衣钵在方丈寮里工作，相当于方丈和尚的秘书，负责方丈寮日常的事务。方丈那里的接待，一切的丈室的安排，甚至大和尚出门、会客都由衣钵师来安排。

寺院里有四大寮口，客堂是一大寮口，禅堂是一大寮口，衣钵寮也就是方丈寮是一大寮口，再一个寮口是库房，因为古来的库房是所有寺院的收支全部在这里，监院也就是当家师是住在库房里，负责寺院的经济、一切的收支、供养，全部在这里。这是寺院的四大寮口。

衣钵下来是寮元，寮元是负责寺院的来往的信众——单指

出家众，挂单、安单、安排住宿的，由寮元师来负责。常住的师父，也由寮元师管理——常住居住的地方，安排常住师父的修行活动，或者是出坡，都由寮元师父来负责。

寮元师下来是副寺，副寺相当于寺院的副当家，也就是副监院，是负责寺院里的会计与出纳。

在寺院里有四大班首、八大执事。八大执事是负责寺院里的具体事宜，寺院里面一日具体的事情由这八位来负责。

我们一般在寺院里叫方丈和尚，方丈是指他居住的地方，这个词是源于《维摩诘经》——方丈，他居住的地方一丈见方，所以是指他的住所叫方丈，有的地方叫丈室。

这是寺院里职务的分工。大家对这八个执事要了解他们所负责的是什么事情，到寺院里，涉及到哪一部门的事情我们可以与这几个执事去联系。一般我们寺院里，不管是出家众、在家众，有事情都统一到客堂，由客堂来负责安排与衔接。

在寺院里我们看出家人的着装颜色不同，这个没有等级的区分，出家人没有级别去分，样式都是一样的。我们现在穿的这个叫长衫，上殿时候穿的，袖子很大的叫做海青，还有那种对襟开的，短的，我们叫小褂。现在一般在寺院里都要穿长衫，离开自己的房间就要穿长衫，在出坡的时候会穿短褂。大家总是会问，师父，你穿的衣服有没有级别，有没有什么区分，这个没有，都是一样的。

大家在寺院里生活几天呢，有几项要注意的跟大家讲一下：出门以后呢，除了洗澡可以穿拖鞋，参加活动的时候不要穿拖鞋，着装要端正，因为我们是生活在寺院里，不是在俗家，寺院里应该是很严肃的一个地方，我们大家要尊重这里一

切的要求，所以大家出门的时候一定要着装庄重。不要随意地到法师的房间。因为我们常住有一个规矩，在家众不允许到出家众的房间，见方丈和尚，如果是女众一定要两个人以上，才能到丈室去见方丈和尚，不能一个人去方丈室去见方丈和尚，到法师房间，那就绝对不允许，任何人不允许到法师房间，大家切记这一点。

在寺院里生活，因为出家人的生活，每一天基本上是日日如是，每一天几点做什么就是在那个时间，一年三百六十五天不会变，像早课，我们早上四点一刻起床，五点钟早课，这个没有特殊情况不会变的。所以大家在寺院里生活呢，说话声音要低，轻声细语，不要吵吵嚷嚷，尤其是晚上。出家人每一天晚上，常住的师父每一天在七点半或者是七点，在禅堂里会打坐。观音殿后面的无门关，那里是出家师父的禅堂，出家师父晚上在那里打坐，所以大家在寺院里不要吵吵嚷嚷。

一定要注意。每天早上四点一刻的时候，我们会打板，就是这样一块板，有个师父负责，四点一刻的时候会绕着寺院打板，这个信号就是让大家起床。那么大家听到打板以后，就要起床。四点一刻打板，四点半敲钟，那么我们应该在敲钟前就要起来。闻钟声就要起来，我现在给大家打一下，大家听一下。（演示打板）这是打四下，两下单，两下连着，会绕寺院一圈，包括你们住的地方，门口，都会走，大家听到这个板的时候就要起床。（演示打板）

寺院里每一天，招呼、做活动，没有说用喇叭去广播，也不需要人去喊，去叫，完全是由法器，刚才我打的板，就是法器，完全是由法器来招呼大家的，做什么事情都是由法器来引

领。法器是龙天的耳目，大众的号令。所以法器呢，寺院里每天几点钟敲，一般不会变动，都是那个时间，日日如是的。你每天敲，每天敲，这个时候呢，很多的众生会闻到这样的声音，会来参加这样一个活动。要是今天一个时间，明天一个时间，错乱了，那大家一切都全乱了。每一天，几点钟做什么，几点钟做什么，对我们修行进步会很快，因为你这个生物钟不乱，不错乱；思维不错乱，这样对我们自己的进步是很快的。所以寺院里每一天几点做什么，什么法器响，该做什么，全部是由法器来引导。

我们早上起床，寺院里一天的法器都是由禅堂里开始，禅堂相当于寺院里的核心部位，是寺院的心脏。一切法器的响声都是由禅堂开始。最后晚上，同样也是，禅堂里开了大静以后，外面才开始打鼓、敲钟，都是由禅堂里开始，所以大家早上听到打四板，早上先是打三板、四板、五板。大家听到打四板的时候就要起床、洗漱，到该做早课的地方，你们是去普贤阁，找到自己的经书，去做早课。

我们在拿经书的时候呢，一定要恭敬，因为经书是法宝，我们皈依三宝，佛宝、法宝、僧宝，法宝是佛的言教，所以我们要恭敬，拿经书的时候，是食指与中指把经书夹起，是这样一个姿势（示范），当胸，平端，这样的一个姿势，三指在下，两手夹起，这个拿经书的姿势。拿经书的时候一定要恭恭敬敬的。不要随意地乱丢，随意地乱放。一定要注意这一点，对法宝要恭敬。

接下来，我们讲殿堂与斋堂的仪轨，由云祥维那师来给大家做个演示。大家先可以想一下，对于刚才我所讲的，没有

听明白的，或者想多了解一些的，等一下给大家一个提问的机会。

刚才忘了给大家介绍，还有一个法器，我手里拿着的这个叫香，所有这些法器，包括刚才那个板，都是用来集众的，召集大家的。

这个叫香，就是我们每天吃饭、打坐，寺院里的师父打坐的时候会用这个叫香来通知大家集众。现在大家听一下，听到叫香，就是吃饭的时间，吃饭了，就打这个叫香。（演示打叫香）

这个呢，一打三遍，但是有可能是分开三个地方打。每个地方打一遍。所以大家听到打叫香的时候呢，就是吃饭了。

现在云祥师给大家做一下礼佛的示范，因为我们现在每一天都要礼佛。我们站的时候呢，脚下是前八后二，脚尖与脚尖是八寸，脚跟与脚跟是两寸，站的时候是前八后二，身体放松，腰要挺直。现在法师这个叫抄手，结印，放掌这个姿势，这个叫弥陀印，结这个手印呢，左手在下，右手在上，在胸口这个位置，也不要太高，也不要太低，太高呢，这容易肩架起来很紧张，太低了呢，就会很懈怠，所以要抄手，当胸，臂肘不要支起，要放松，两臂放松，肩放松。

然后是合掌，合掌呢，也是当胸，十指并拢，掌心合十。眼神下垂的时候，可以看到无名指，眼神下垂而不是勾头，合掌的时候也是在胸口这里，不要太往上。不要顶到嘴这里，也不要太向下。“合掌、当胸、掌心合十、十指并拢”我们在寺院里与人打招呼，可以合个掌，这个合掌，意义很深，合起掌来，我们人就很端正，我们上殿诵经的时候，合起掌

来，眼神下垂，这样可以观心，不容易散乱，注意力容易集中。这是礼佛前合掌的姿势。

我们这个礼佛姿势叫做头面接足礼，因为我们拜下去的时候双掌要翻掌，掌心向上，这个姿势为什么叫头面接足礼呢？意思是佛的两只脚刚好站在我的手上，我的两只手呢，好像是两朵白莲花，托着佛的足，我们是向上拜，佛是向我们这样站，刚好指尖与指尖是两寸，手掌与手掌是八寸，刚好，佛站在我们手上，他也是前八后二的，是这样一个姿势，那我们的头是在掌的下面，与掌下相齐，所以叫头面接足礼，这样观想，手托着佛的足，现在让云祥法师把这个动作给大家做一下。（云祥法师演示礼佛）我们拜的时候，两条腿分开，是在拜垫的两个下角，不是双腿并拢，这样拜下去腰是平的，臀部不会高翘，不然两腿并拢，拜下去会是高翘的，云祥法师演示一下。拜下去时手先放在拜垫的中间，然后左手放在拜垫的左上角，然后右手放到拜垫的右上角，额头碰到拜垫的时候翻掌，起来的时候，是先翻掌，然后再起身，同样右手回到拜垫的中间，然后起来。我们一般礼佛呢，都是连续礼拜三次，拜一拜，起来，然后再拜。（演示）三拜以后会有个问讯，我们世间叫鞠躬，因为我们拜完，站的时候是合掌的，问讯的下去以后呢，是放掌了，由合掌慢慢的变成抄手，也就是结这个弥陀印，还是在胸口这里，问讯的时候呢，是躬身九十度，腰是平的，头不是勾头，还是平的，这样恭恭敬敬躬身九十度，这个叫问讯。

问讯起来以后呢，会结一个手印，就是我们看到万佛楼中间这尊大佛，毗卢遮那佛，这个手印，叫毗卢遮那印，右手

包左手，食指与食指相接，右手的食指，稍超出左手的食指，稍弯曲，不是两个食指成尖状。（演示）是这样的姿势，我们大家下来可以注意看一下大殿，万佛楼里面的毗卢遮那佛的手印，我们礼拜以后起来的时候，结这样一个手印，这个手印意味着回归自性毗卢。这个手印结的时候呢，与眉间相齐平，不需要你手碰到眉间，与眉间相齐成一个平的就好，然后再合掌，下来。诵经的时候，有的时候是合掌，有的时候是结印，这两种时候都有。刚才法师做的是没有法器来招呼的，云祥法师再做一下，大家看，再慢慢的拜一下，然后我们再配上法器，大家注意一下。请云祥法师再做一下。我们这个动作习惯了，做得久了，自然的就会很连贯，慢慢做起来，刚开始的时候，可能有些不自然。（云祥法师演示）熟悉了，多了，就会连贯了，很自然。

礼佛意义很大，我们讲“礼佛一拜，罪灭河沙”。礼佛功德很大，通过礼拜，也可以调整我们的心态。我们通过礼拜，可以把我们傲慢，高高在上的一颗心，来让它变得谦和低下，不傲慢。

我们下面可以配上引磬，我手里拿的这个是引磬，也叫二磬，就是大殿里面大磬的缩小，缩小版，因为大磬拿出来不方便，只有拿二磬比较方便。

礼拜的时候一般我们是问讯，下去，打一下引磬，起身是一下，礼拜的时候呢，三拜：第一拜，拜下去的时候，是三锤，也就是三下，起身的时候是一下；第二拜，拜下去一下，起来一下；第三拜，拜下去的时候是两锤，起来是一锤。大家听一下。（敲引磬演示）问讯是两锤，然后拜的时候第一拜是

三锤。（敲引磬演示）好了，就是这样，我们在做功课的时候呢，在殿堂上都是有法器来招呼，所以大家要注意听引磬。

同时我们在诵经的时候要注意木鱼的响声，因为木鱼是在诵经的时候掌握节奏的快慢，还有一种寓意是鱼是一直不闭眼的，包括休息的时候，一直睁着眼睛，那寺院里面用木鱼做法器来诵经的时候，每天都敲它，象征着出家人修行要精进，时时刻刻不能懈怠，所以用木鱼。

还有就是我们在观音殿上看到有一条长的像一条鱼一样，那个叫梆，每一天吃饭的时候会敲梆，早、中吃饭的时候会敲梆，晚殿之前会敲梆。也是一个法器，集中的一个号令，寺院里用木鱼有这一种含义在里面。

刚才是拜佛，云祥师下面把在大殿里诵经的时候要注意的一些跟大家说一下。

云祥法师：一般大家在大殿里诵经的时候都是直立的，前八后二，抄手念经，除了合掌就是放掌还有就是胡跪。在诵经时不要东张西望，拿经书不可以一只手拿着，一只手放在口袋里，不可以这样。诵经拿书要两只手，如果要合掌的时候把经书夹在大姆指和食指之间，如果不合掌时经书当胸，不能太靠下，这样对经书不尊敬，所以诵经的时候要把经书拿起来，当胸。

诵经的时候不能够交头接耳，还有别人在殿堂里拜佛的时候，你不能在前面走，要从后面绕，不能在前面走，这样对别人是不恭敬，不尊重，所以大家注意了！拜佛的时候不能在别人前面走。

还有每天早上在普贤阁诵经的时候，首先，一开始会三

拜，三拜的时候刚才说过是听引磬的，前面第一拜三声响拜下去，第四下起来，然后第二拜是一下下去，第二下起来；第三拜，二下下去，第三下的时候起来。大家拜佛时候要听引磬的声音，还要互相左右的看一下整不整齐，如果不听引磬也不看别人，就会不整齐。用我们的余光去扫一下旁边的人动作是否是整齐的，所以拜佛的时候一定要讲究一个整齐。

拜完佛问讯，然后坐下来，因为在普贤阁的时候是席地而坐，所以诵经的时候经书不要放在大腿上面，要拿起来在当胸的地方念；两只手，不要一只手，需要换页的时候可以一只手，这是诵经的时候要注意的。

道智法师：补充一下，在大殿诵经，做功课的时候不要随意的穿梭，不能从中间由东到西，如果你要由东到西可以从后面绕，不要从中间随意的穿梭，这个在寺院里是犯规矩的，包括出家众都不可以。随意穿梭呢，在殿堂做佛事的时候，随意穿梭的是大殿的香灯师父，他负责烧香、油灯，所以香灯师父可以，然后是僧值师父可以，其他师父都不允许随意的穿梭。

我们进殿以后由门边，由东到西。你进门的时候哪一条腿挨着门就先迈哪一条腿，我们从东边先迈右脚，从西边先迈左脚；大殿两边是分东西，东边是男众站，西边是女众站，男众进入大殿的时候要先迈右脚，女众是迈左脚。进殿以后就下面往上绕，绕到你站的位置然后转身向上问讯，然后再对面站，一般在诵经的时候是对面站，东西两边对面站。

大殿上不允许随便丢垃圾，因为殿堂是佛住的地方，是非常庄严的地方，不允许有脏物丢在殿堂里，这样很不好，大家一定要注意，更不能涕唾，这个千万要注意。

我们现在讲一下斋堂里，就是我们吃饭的地方，吃饭的斋堂也叫五观堂。现在桌子前面放了两个碗，一个是添菜的碗，一个是添饭的碗，添菜的碗是在左首，添饭的碗是在右首。筷子是放在靠近身体的桌下面，大部分人是用右手用筷子，所以筷尖是冲着左手，筷头是冲着右手，拿筷子的话是用左手的食指，如果你要用左手的话就用右手的食指，用左手的食指将筷尖压起，因为筷尖要比筷头细，筷尖压起自然筷头就抬起来了，然后再用右手把筷子拿起。筷子拿起以后我们先把添菜的碗一只手托，一只手用筷子把这个碗托起，然后拉到下面正好是一个对角，斜着拉下来，不是正着拉下来，刚好是放在你的右手边，然后再把饭的碗拿起来，添饭的碗拿起来以后我们就托在手里，是四指在下，姆指卡在碗边把碗托起。我们出家人吃饭，大家看见是用不锈钢做的，仿的钵样做的，出家人吃饭是用钵，钵就好比一颗宝珠，钵就好比一颗明珠，我们时时要护着这颗宝珠，我们时时要护着这颗明珠，我们要时时刻刻自己注意当下的修行，要把这颗心时时刻刻要注意当下，所以拿的时候左手四个手指在下，姆指拿着碗边托起。吃饭的时候不要做声，不要大口的吃饭，夹菜的时候要用饭碗接一下，不要将饭菜掉落，吃的时候一定要威仪，坐的时候正身的坐，这个姿势要坐好，拿碗的时候、吃饭的时候都不要做声，不要坐下来一勾腰，坐姿要端正。

吃的时候注意不要遗漏，更不能剩，因为寺院里吃的饮食都是信徒的供养，我们讲“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还”，这是讲出家人，你接受信士的供养，那么你就应该对得起信士的供养，那你就应该好好的用功办道，

因为信士是冲你这道来供养，出家人是福田，福田僧，从这里想得到福田。所以我们吃的时候要珍惜粮食不能浪费，这也是信士的血汗。所以大家吃的时候要注意，不要有剩，全部要吃干净。

如果你吃的时候有为我们服务的，添饭添菜的，我们叫行堂。为我们添菜添饭的时候，你需要添什么就把碗放出去，放到桌的前边，碗边与桌边是齐的。添的时候，因为在斋堂里面吃饭不能讲话，吃的时候你可以有这样一个动作，就是示意，如果你是要吃稀的，稍稍一点的，用筷子在碗上轻轻的带一下，横着带一下；如果说吃干的，吃稠一点的，把筷子竖起来，在碗里竖起来。过几天，营员可能会有行堂，你们一定要注意：如果说有人把筷子在碗里竖起来，这是吃干的，吃稠的；如果是筷子在碗上轻担的，这样横担的，这就是吃稀的，大家注意，千万别把这两个搞倒了；吃的量多少，可以用筷子在碗里划一下，在碗的不同部位上，少的，少划碗底，多的，多划，所以在斋堂里吃饭，是用这样的动作来示意添的饭量的多少与吃的干与稀。

斋堂里面我们讲，讲两句半话，这两句半话，是说方丈和尚，在吃饭的时候，他表堂的时候，他可以讲话，这算一句话；僧值师父如果有事通知，在斋堂里，像今天晚上，恒门法师在斋堂里通知：“晚上七点半，在这里讲仪轨。”这叫表堂，他可以讲话，或者知客师代僧值，这都可以讲话；半句话指行堂的，轻声细语，可以小声说的，不能让第三人听见，可以讲，这是斋堂里是两句半话。

我们吃饭前，一般要念供养咒，先供养，因为我们有饮

食，我们以后皈依了，作为一个佛教徒，我们得到一件新的东西，先做一种观想，所以我们在吃饭之前要先供佛，然后再来吃饭。

如果你先吃好了，就把两个碗擦起来，擦到一起，之后，还是左手把碗托起，右手用筷子把碗托起，放到桌子前边，用筷子把这个碗与桌边比一下，比齐，然后把筷子在碗的右边，竖放好，放在碗的右边；我们比别人吃得快的，可以先坐到那儿等，不要动，一定要等大家全部吃好以后，我们再大家统一的结斋；结斋时候还有一段，叫回向，书上有，第十页，念的文字都有，早斋前念诵的这一段文，是早饭，要念这一段文，那午斋念的是另一段文。每一天饭后结斋都是同样的，同样的一个文字，也就是回向。

下面还有一个就是五观，我们念了供养咒以后还要做这样的观想：“计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，贪等为宗；正事良药，为疗形枯；为成道业，应受此食。”这是五观，所以有的斋堂叫“五观堂”，要时时五观。斋堂里大家要注意，大家每天这本书可以带着，念到文的时候呢，可以拿出来念，这是一个供养，一个回向。

同样在斋堂里也不要由东到西的穿梭，不要随意的穿梭，在殿堂与斋堂诵经的过程当中，吃饭的过程当中，身体不适，实在坚持不了，可以提前离开。提前离开，你就转身向上问讯，如果可以再礼佛三拜，然后再离开大殿，这是讲特殊情况，原则上大家能坚持的都要坚持，坚持不了的，可以离开大殿，但是不要打扰其他人，要从后面绕行离开大殿，不要直接从前面出，一定要从后面绕出大殿，或者是绕出斋堂。

我们现在讲的大殿、礼佛与吃饭，还有寺院的这一些基本的要注意的，大家还有什么没有听清的，或者这些仪轨我没有讲到的，可以再提一下。

云祥师：我再补充一点，吃饭时，早上我们吃馒头，需要把它掰成小块的放到碗里把它夹起来，不要一只手拿着馒头趴在桌上在那啃。

还有在进大殿的时候不要在中间拜，记住了，中间是方丈拜的，大家要拜佛在旁边拜就可以了。在大殿里面一般拜佛是拜三拜，不管有多少佛。

利生法师：好，我们以热烈的掌声感谢两位法师细心的教导。

授三皈五戒

明海大和尚

(2009年7月25日下午于文殊阁)

各位营员：

大家辛苦了，今天下午我们给大家介绍一下三皈五戒。前几天大家已经学了很多，关于禅、关于禅的修行这些知识，也很有一些体验，事实上这是佛教最精华的那一部分。在这个最精华的这一部分里，我们了解到它最直接的和我们的生活、和我们的心性相关联，在那里好像我们真的感觉不到什么，通常我们称为叫宗教的那些东西，那些课本。但事实上，我们要接触，我们要体验，我们要深入禅的修行，必须要经过一些次第，经过一些具有可操作性的理论，再通过一些形式，才能逐渐地接近它最核心的部分。

这里所讲的这些形式、这些理论，可能是我们通常认为属于佛教做为宗教这一部分特定的，这是一个整体，不能分开。我个人学佛大概是这样，先看书，在大学里面，然后打坐，实际上我开始打坐不是按佛教坐，不是按佛教的方法，是道教的方法，在佛教看来是外道。后来接触佛教，接触佛教后呢，从自己学佛的一些过程来说，就到寺院去。我那天和我们组的成员分享过我的善缘，我学校的老师介绍我认识了我的师父，到

广济寺啊，我去拜佛，我以前不拜，从来没有学会拜。我记得很清楚，我在广济寺第一次拜佛的心态，在圆通殿嘛，看一下身边有没有人，没有人就赶紧拜，这样子。

认识我们师父以后很长时间，不懂得礼拜，就是皈依他以后也不懂得要礼拜师父，要顶礼师父，甚至连怎么称呼他也不懂，很长时间都不懂，师父也没有急于纠正我们。那时候，我们大学生不如你们，不如你们现在，80、90后。可能那时候我们显得有点狂妄，所以师父他要先方便，让你先走进来，到一定时候再告诉你这些。所以很长时间我都不知道怎么称呼，我称呼他是带名字的，这是很没礼貌的啊，但师父都能够接受。

这是在外面的这些活动方面，在修行上就念阿弥陀佛。我开始是这样的，打坐念阿弥陀佛，南无阿弥陀佛。念了一阵，觉得很有感觉，然后自己发明了一种理论，就是说阿弥陀佛像一个电视台，我这里是接收器，一念就接收了他的能量、他的光明了，也确实有那种感觉。那么后来就接受禅了，这已经是很久以后了。

看禅宗的书，看禅宗的书啊，是一头雾水，不懂，但不懂好像又有一点儿懂，所以就坚持看。坚持看的结果实际上我估计肚子里边积累了很多的疑惑，这个疑惑还不至于成为困惑。比如说，我看公案里面也有讲，有一个禅师啊，了不起，境界很高。冬天很冷，他把木头的佛像劈了来烤火。我不理解，但是还不至于说让我非常困惑，有一点儿不理解，但又有一点儿理解，就那样一种感觉，就蕴在心里面，后来又知道打坐。

出家以后在寺院，冬天我们要打禅七，听师父开示，当我们听到最核心的禅的修行的时候，就如同刚才我跟你们讲的，

就好像它是一个直接关于我们心灵的问题，没有什么宗教的啊！但后来慢慢地就明白了，实际上宗教呢，在佛教这里，禅是它最核心的那一部分，你要到达这一部分。我是在广济寺皈依的。我说怎样才能成为佛教徒啊，他们说要皈依，所以就皈依，去参加一个仪式，去皈依，乃至念阿弥陀佛，跟这些经验啊，它都是一个整体，它不能割裂的，在我来说可能是这样的啊。所以我跟你们讲这一个自己实际的过程啊。

今天我们要了解一下，就是说佛教，我们要走近它，走“近”——先靠近，然后再“进”去，再走进去，深入到它里头，它实际上也是有一些程序的，就像你们上大学。当我们在大学的课堂上听老师讲，那就是最直接的知识，最直接的学问，但是你之所以能坐在那里去听他讲，在此之前你经过了考试，经过被录取，拿通知书去报到，注册，分宿舍，分班级，选课程，这一系列过程，最后才坐到老师下面去听他讲，得到那最核心的学问和知识。所以今天我们介绍的这个三皈依，就是这样一部分内容，就是一个注册，就是你要走到佛教殿堂里面去，你要坐到那儿去直接学，要有这样的一些个过程。一般来说，这个过程呢，不可省略。那就是我们在这里，前几天老听到说诸法因缘生，因缘嘛，这些因缘，这些过程，不可缺，所以我们要讲讲三皈依。

三皈依在那天晚上普茶的时候，香港的衍空法师做了很精彩的开示，我在那里听着都非常受用。我觉得一个人，佛教里面几句话，今天老和尚讲，人身难得，就是我们要得到一个健全的人身，六根具足，不聋不哑，这样一个人身，这个是非常珍贵的。所以佛教教导我们要珍惜这个生命，珍惜这个人身。

同时得到这珍贵的人身，又能够碰到三宝，碰到佛教，碰到佛法，这个也是非常稀有的。在佛教里有一个比喻，比喻这种稀有的概率，他说就像大海上有了一根木头在漂流，这木头上有一个孔，大海下面有一只乌龟，这只乌龟五百年把头伸出来透一口气，当它把头伸出来透气的时候，正好它的头伸到那根木头的孔里边去，这概率就是这么小，远远要小于你们七百个人报名夏令营录取三百人。所以碰到佛教很不容易，如果我们生活在文革期间就更难。我知道现在佛教界有很多的师父，很多年轻的师父，很有意思啊，南京栖霞山栖霞寺的方丈，叫隆相大和尚，我听他讲，他为什么会出家呢？实际上他出家是兄弟两个一起出的，为什么啊？乃是因为在五六十年代，很多出家人被迫还俗，他们家有一个亲戚，应该是他姑姑，被迫还俗了。但是人还俗，她的心、她的信仰没有还。所以回家以后呢，他们从小就受她的影响，后来有机会佛教在世间兴旺，他又有机会去学，后来想出家，就出家了。所以说碰到三宝，生起信心，想皈依，成为佛教徒，这都需要很多的因缘。我想起我自己在广济寺，去拜师父，认识很多和尚，然后要皈依，这都是很不容易的。

当年，也许是自己的业障重，善缘不够，皈依时竟然错过了举行仪式的时间。提前呢，我们师父，老和尚就说，你们在某月某日上午几点来。那天我要举行皈依仪式了，哎呀，很兴奋啊，就盼那一天。那天是个周末，就早早地从北大坐332路公交车，好像是332路，到动物园，从动物园再转车，转103路还是102路到广济寺。很早就来了，结果来得太早了。因为那天师父约了很多人，其他的人主要是北京机场的人，他们也要

皈依。我和那个老师刘毅，到得太早，一去师父的屋里呢，师父那边有一个居士，在帮他填皈依证，我们就把照片交给他。那时候我们很羡慕师父身边的那个居士，羡慕得不得了，羡慕得有点儿嫉妒，觉得他离师父很近。然后师父说：“哎呀，你们来得太早了，去客堂等一下吧。”广济寺有两个客堂，有一个是现在中国佛教协会有时接待外宾的那个客堂，接待VIP，那个很大，比较豪华的那个客堂。还有一个客堂就是传统的，再往南边有个很小的像我们寺院的那种。师父说你们到客堂去等，我们就理解为在南边的客堂等，就跑到那里，还打坐哪，盘着腿，兴奋呐，调整心态，坐着等。等，等，等，非常有耐心，等，等，等……哎，怎么总没有人来啊，这是怎么回事，就我们两人，不可能啊！这个现在广济寺的住持，衍觉大和尚，那时候是当家，他就住在客堂里边的一间屋里边。他说你们两人坐这儿干嘛？我们说我们师父让我们坐这儿等着，等着要皈依。他说是在这儿吗？我们说应该是吧，他说是在客堂嘛。又等，等了半天，后来我说不対头啊，是不是咱们把地方搞错了，刘毅你快去看看。这老师虽然是老师，但是他听我的，他就跑到那个VIP的那个客堂。果然，我们闹错了，皈依仪式在那里举行。当我们明白过来的时候，仪式已经举行完了，哎哟，我的眼泪啊，当时就到了眼眶里面。那种忧伤啊，那种沮丧啊……然后当我们两人跑去，皈依已经结束了，在跟师父合影。那种难过……后来师父说：“哎，你们两个到了，去哪了，刚才？”我们说一直在那里等，以为在那里皈依呢。你看，错过！哎呀，那种伤心……但是师父很慈悲，所以自己没有善缘，但是碰到好师父了，可以弥补一下。师父说：“那

这样吧，我给你们说个方便皈依吧！”所以后来又单独地为我們两个人举行了一个皈依仪式。你看，就是这种机缘，错过！还好师父能给我们补上，要是师父不给我们补上呢，那就是遗憾啦。所以我皈依有这么一个经历，给我印象极深。现在也有很多人到柏林寺皈依，我也遇到过类似于我这种经历的人，有时候很累，也咬牙为他们补一补。

你遇到佛教，能生起信心，能皈依，这个很不容易的，很不容易的。我们要懂得珍惜我们人生中这些善缘，这些财富。皈依就是我们今天要讲的，那天衍空法师讲了，他侧重讲了一个字，叫“依”，“依”就是依托、依止、依靠。他讲到，其实我们在社会上生活，我们在人生路上，都需要依靠。基本上，我们心里一定都有所凭仗，就是这个意思。有所凭寄，有所凭仗，有所依赖。你靠钱，靠组织，靠家庭，靠朋友，“在家靠父母，出门靠朋友”，你看他都要有所依恃的。我们想到眼前有一个困难的时候，我们心里不乱，乃是因为刹那之间，你心里回头想，我有个东西。比如你在路上走的时候，突然变天了，要下雨了，你不会慌，为什么，我手上有把伞，不怕。那么你坐飞机到美国，到波士顿去上学，如果你没有亲戚，没有朋友在那里，你心里是会有点儿茫然。当你到那里的时候，心里非常泰然，可能是因为你在那个城市有一个朋友，有一个同学，有一个亲戚，你可以投靠，你心里马上又安然啦。你们仔细地观察一下我们的生活，观察我们的心理，我们都是需要依靠的。有的时候，你说其实我没有什么依靠啊，你们有没有发现，当你没有什么依靠，你的心也很泰然，你依靠的是什么呢？我告诉你，两个字，你依靠的是心中的信心。你们到柏林

寺参加夏令营，我估计也有很多人，在这个寺院不认识任何人，跟这个寺院没有任何的关系，于是你们就买票来了。为什么你们敢安然前来呀？你们还是有一个信心的，你们相信在赵县有一个柏林寺，在那等我呢，你们也相信，这柏林寺不会骗我们，不会宰我们。你们也相信，柏林寺的师父，办的这个夏令营，办了十几届，没有问题，信心！所以不管你是有依靠还是没有依靠，总而言之，当你有信心，你的心就会平静。这不讲宗教，这是一般来说我们生活里面都是这样。

衍空法师那天的开示有个很重要的信息，他让我们去思维和观察，什么是真实的依靠。一个母亲，她有一个儿子，她对未来的生活很有信心。为什么？未来可以靠这个儿子，她觉得这是她真实的依靠。但是也许未来出现一种无常，她的儿子依靠不住，这个是完全有可能的；一对青年男女在一起生活，互相依靠，这个“互相”的每一方也有可能靠不住，即使互相的每一方靠得住，外部的社会生活，这个世界都是在不断地变化中，各种因素的出现，使他们本来的靠得住成为靠不住，也有可能；我们依靠钱，钱会贬值；我们依靠我们手上有很多股票，那个更玄乎，有时候看着像一堆金山，有时候就是一堆泡沫。所以佛教信仰的第一步是要解决我们内心这个真实的依靠。这个“依”就有依托、依止的意思，“皈”有回来的意思，这个字就很深了。回来意味着什么呢？意味着家，就是说你依靠的是你的家。佛教是我们的依靠，它是我们精神的家园，事实上这个精神的家园也不纯粹是精神的，它也有物质的。它不仅仅在精神层面展开，它也会表现为外在的事物上，就像我们十几年的夏令营，也有一些营员因为参加活动，信仰

佛教，最后改变了他人的人生道路，改变了他人的人生方向、事业目标等等。所以“皈依”就是家，到家，然后依靠它，这就是“皈依”的意思。那么这个皈依的过程是要在内心完成的，要在内心深处完成。

在内心深处完成，但是又要通过一个外在的形式启动它，表达它，这就是我们要举行皈依仪式的原因。由一位出家人主持，通过一个仪式，对着佛像，你跟这位比丘，跟这位师父一起念“我愿意把我的生命皈依法僧三宝，我愿意以佛法僧三宝为我的精神家园”这样意思的话。当你这样念的时候，在你的内心就产生了一种力量，这种力量我们叫皈依体。这种力量，它会影响我们，会支配我们，会成为我们以后修行的力量的源泉，这就是这个仪式的重要性。现代人通常会认为仪式是一个形式，没有什么太多的必要。不然，在仪式中，我们参与的时候我们有身口意的造作，身就是行为，口就是跟师父念，意就是心念。这种造作实际上是一个事件，是我们生命中的一个事件，这个事件的发生会影响我们生命未来的走向。因此佛教既重视内容也重视形式，没有离开内容的形式，也没有离开形式的内容。在仪式中，我们表达我们要皈依三宝意愿的时候，其实那皈依的体就产生，皈依的体就是内容。所以有的人说，为什么我非得参加这仪式呢？我心里信就好了。心里信固然比心里不信要好，但是当你的信不通过一个形式表达出来，不通过一个形式稳定下来，确定下来，那你随时可以反悔。打个不恰当的比喻，就像生意场上的两个人，谈生意，他们两人都有合作的意愿，合作的意向，这种意向只有在双方通过一个形式，签一个协议，扣上章的时候，它才启动了一个

业，这个流程启动了。他只是嘴上说，在生意上只是嘴上说是不算数的，一定要有契约，最后把这种意向表达出来，上升到法律的层面，对双方形成制约，然后继续往前推进。所以这个做比喻，比喻我们通过一个仪式，表达我们愿意选择三宝，作为我们心灵的皈依，生命的皈依处，选择我们皈依三宝的意向，确定这个意向，它是不可少的。至于说——我称为叫做皈依的启动，启动式，把一个程序启动，启动以后它要运转。至于说这个运转呢，那就是一个很长的过程，可以说一直到你成佛，这个程序都会运转，所以在我的讲义上我说：皈依，从我们能皈依的人来说，认同于接纳三宝，是生命的回归；从我们所皈依的对象，就是佛法僧来说，实际上它给与我们救护，给与我们帮助。我们要在佛教，在三宝这里，找到救护，找到保护。为什么我们要找这个保护呢？有个比喻，就像有人获罪于王，古代有很多王国，你在一个王国犯罪，跑到其他的国家，在那个国王的保护下，他说你只要在我的国境内，按我的教导去做，我一定帮助你。比喻我们众生也是一样的，我们在生死魔的掌握下，注意这个“魔”不是一个神格的，它是指一个生死轮回，生死轮回的力量很强大，我们在它的掌握下。现在我们把我们的寄托在三宝这里，所以这个生死轮回的力量就不能控制我们了，魔拿我们无可奈何，拿我们没有办法。

现在，最重要的是要思维下面这样的一个问题，我们为什么要皈依？为什么有这种意愿？这种迫切性？有三种对人生的观察，是我们要注意的：

第一个我们要思考、思维“暇满人生”。“暇满人生”是一个佛学术语。“暇”的意思是什么？空闲，“满”是圆满。

所以一个人人生越圆满，他应该越有空闲。在佛教里讲，我们的生命远离以下这八种情况，就是暇满人生，它是一个否定式的表达。第一种情况，我们没有在地狱的境界中。地狱的境界在佛教里讲是纯痛苦的境界。你们也不要把它神秘化，我们佛教徒相信，由纯粹在痛苦中的生命组成的一个世界，这是地狱，有那样的世界。即使是人类社会，人类的世界，很多人同时都在痛苦中，也是地狱，这样的人是有的，每天在痛苦中煎熬，他的心灵已经没有闲暇来思考和享受其他的东西。第二，我们没有在饿鬼道。饿鬼在佛教里边是表达什么呢？表达在饥渴状态。人在一种强烈的饥渴状态，他也是无暇的。在佛教里，饿鬼有一个形象的，由于他的形象有一个特征，就是肚子很大，喉咙很细。肚子大，表明他的欲望很大；喉咙细，表明他得到的总是不能满足他的需求，所以咽喉里就冒火。那么这是一种生命境界，永远不满足，贪欲。第三，我们没有在畜生道。畜生都很愚痴，前天游老师讲了他们家的狗，他的狗算是很幸福的，但是我们知道，也很愚痴。第四，我们不是盲聋瘖哑。聋哑人在学习佛法修行的时候，他有障碍，障碍很大，学起来不方便。他念阿弥陀佛，他听师父讲，除非师父学哑语，一般来说，他的障碍就会大一点。第五，我们没有世智邪辩。世智邪辩是指什么呢？就是错误的人生观。有很高超的智慧，很聪明，学问很高，但是没有关于人生的正见。这样的人，有时候看着他可能很有福报，很有社会地位，很有名声，我们要说还说过他，但是他没有正见。很多信邪教的人，很多邪教的教主，是属于这一类。第六，非正法灭尽时。就是我们出生在一个有佛法、有三宝的时代，有机会接触佛教。第七，我们没有

生于边地。凡是出家四众弟子比丘、沙弥、比丘尼、沙弥尼足迹未到，没有佛法教化的地方，称为未开化地，也叫做边地。佛教认为，有一个世界叫北俱芦洲，北俱芦洲的众生啊，只有快乐，没有痛苦。所以在那个地方呢，由于人们没有关于生命正面和负面的这一种比较、感受、思维，所以他不容易生起智慧，也没有皈依，没有三宝出现。第八，我们没在无想天。我上次跟你们讲了，就是有一类人，有一种妄想，认为把思想消灭就是解脱。无想天就是在这种错误的思想支配下修行所进入的境界，这种境界时间很长，但是它是虚妄的。以上讲的这些叫八有暇。

在坐的诸位，我们大家都获得了八有暇。因为我们没有生在地狱、饿鬼、畜生道，我们也不是盲聋瘖哑，我们也没有邪见，我们能遇到佛教，我们生在中国，生在人间，生在这个有缺陷的人间。注意，上午关老师讲苦难对她的成长，对她的成就的意义，艺术成就的意义。也就是说，我们生活中有一些负面的经验，那恰恰是我们的养料。所以好在我们没有生在一个只有快乐的地方。生在一个什么都不缺，只有快乐地方的人呢，慢慢的他会变得，就是那种傻乐。这类人的性格也有特点的，这一类人不大太关心别人，情绪很敏感，情感很脆弱。你跟这一类人交往呢，要特别小心，他很容易被伤害，他那种平静很容易被打破，所以，有一点苦是好的。有一些豪门的子女，是这种感觉，在这种状态，但未必个个都是，他也没有想去学什么，或者是想去探究一下生命的真谛啊，没有这种冲动。

具足了八有暇之后，我们还要具足十圆满，十圆满是得

闻佛法的十种因缘。我们生身为入，可以皈依可以修行；我们生在中国，生在有佛教的，有男女二众的出家、在家人的地方；我们诸根具足，身体很圆满，没有大的缺陷；我们没有障碍学佛的业；我们能够理解，我们没有邪智，信解障就是邪智，我们没有错误的见解，我们能遇到三宝，能碰到寺院，听闻正法——经书啊，僧团啊，寺院啊，佛像啊，这些施設出现在我们生命中。我们看见赵州塔，每天有很多营员去绕塔，去拜塔，正好有塔，正法施設。圣义正法，这有点专业，我大概讲，你们不要因为它太专业而畏惧。圣义正法是说佛法的修证的传承，正行不灭，这种修行的法门以及你如果要修行佛法，需要一些条件，这些资粮，都很具足。

第二个要思维的就是我们生命的另外一个特征——无常。死亡来临到人间，死亡降临到我们身上，不会打招呼。去年5.12四川大地震让很多人明白了这一点。大家记得吧，前天晚上我们茶会的时候，全场正在发言，突然听到磬声，必须全部停下来，你们有没有印象？这个一敲磬都得停下来，大家是不是感到难以接受啊？这个现代社会下的人觉得太无理了“等我把这句话讲完了”，我们的规则是你们讲半句，你说：“我……”，停下，下面讲“们”，停下！全部要停下来。按现代社会的游戏规则，好像有点儿难以接受，但是这符合生命自身的规律，生命自身的规律它哪里会给我们打招呼呢？5.12大地震下午2:28之前，哪有人跟我们打招呼啊！突然就来临了。无常就是这样的，打招呼就不是无常了，就是“常”。那么死亡这个东西就是这样的，它也不会跟人打招呼的。这就太多的案例了，人不一定非要老，非要寿满才死，很多人会

夭折，而且好像世界上我们也找不出一样东西跟死没有关系的，你们能找到吗？你们能找到一样跟死没有关系的東西吗？找到了先给我，我出高价钱买下来，我就抱着它。我们知道以前很多皇帝，就要找这个东西，找这个让他避免死的东西，花很大的代价，寻长生不老药啊，找不到。不仅找不到这样一样东西，而且身边的每一样东西，都有可能让我们死，包括医生和药，一切。我们说水，我们说火，我们说空气，它随时都有可能跟死相关联。有的人说大米让我们生活，让我们活着，那你吃多了也会撑着，有撑死的。我们平时不愿正面地去看，佛教帮助我们去看这些问题，让我们换一个角度来看生命，懂得珍惜，懂得把自己生命的问题赶紧解决。

我们还要思维三恶道，就是地狱、饿鬼、畜生，生命的这种堕落的境界，他们的痛苦。

这个是皈依的思维。我们思维了这些呢，我们皈依的意愿就会生起来。通常会跟人们说不要安排，不要说等我把什么事干完或退休以后再皈依。你是这样计划，但是生命随时在变化中，这个变化就有可能打破你的计划。皈依的本质，前边讲到了，就是生命的回归。这种回归啊，我又对它做了几种阐释，帮助大家来理解，这种回归是一种连接。我们一个人来到世界上，是很孤立的，孤独的，皈依是要让我们和我们生命最大的背景——皈依佛法僧，发生连接，就像一个灯泡和一个电网发生连接，当这种连接建立之后，一个人的生命就有了方向感，有了力量的源泉。皈依呢，也是一种学习，皈依是学习的一种捷径。我们知道，通常的学习是积累，像蚂蚁搬家一样的积累，而皈依是把我们的生命直接地和一种智慧的传承发生连

接，直接插到插座上。打个比喻，这就像一个人直接地继承一笔财富，那要比你在街上摆小摊，挣一点小费，慢慢攒钱，再做大生意快得多。所以皈依是让我们直接地接受来自于释迦牟尼佛的智慧，当然接受这个智慧还有一个消化、运用的过程，但是当你接收了它，你就定向了。所以皈依的人，有了信仰的人哪，他的人生会省掉很多无谓的浪费，无谓的摸索，他的生活会变得单纯，变得清晰，他不会再浪费时间，碰很多壁，感受很多痛苦以后，再明白一点点。因此呢，有皈依的人，是有福的人。前天给我们讲课的那个游老师，他七岁那年，他妈妈带他皈依广钦老和尚，所以到目前为止，他的生命基本上都是投入在学佛啊，修行啊，为佛教界工作啊，讲课呀这上面。非常清晰、专一，没有太多的曲折。

这个是用现代的语言讲，在佛教的经典里面，关于皈依还有一些表述。这是我的以前的一个课件，我也不妨跟大家大致讲一下，“皈依了以后，你就是佛子”。佛子是什么？这个词很有意思啊，可以说是小佛，未来你会成佛，也可以说你是佛的子女，佛的弟子，受佛的保护；第二呢，在三皈依的基础上，我们能生起各种戒的善法；第三呢，我们能消除很多障碍。

在《增一阿含经》中有一个故事，在忉利天宫有一个天子，他发现自己五衰相现，要生在猪中。天上的人一掉下来，注意啊，你们可能会说这个天上的人掉下来，怎么也得弄一个人中的富人当一当吧！你把这事想得太简单了，你以为很大的官犯错误他也会关照一下，把他的官位销减一下？不是，有时候天上的人一掉下来，直接就掉到最低的地方去了，所以他会

生到猪中。天上的人在堕落之前呢，还有几种现象会出现，比如头上的花冠会枯萎，腋下有臭气，坐在位置上不安，老会起来，身边的天女减少，然后就是身上垢秽不净等等，五种衰相。这五种衰相也给我们一些启发，你们平时要注意，头发要弄好，要注意整洁。这个天人的五衰相现，可能会生在猪中，“愁忧之声闻于天帝”，天上的人痛苦就在这儿了，他本来很快乐，他发现自己要生到猪中，这个跟人道不一样，人道不知道要生到哪里，天人知道，他知道就更痛苦了。“闻于天帝，天帝闻之，唤来告曰，汝可三归，即是汝教，便免生猪。二至归矣，生长者家，还得出家，乘于无学”。

天人他们也有领导，那个天子赶紧去找领导。他还有运气，他碰见的这个领导，说不定是某一个菩萨的化身，他懂三皈依，说你赶紧皈依三宝，然后赶紧就按照领导教的去皈依法，皈依法，三皈依还没念完呢，他就死了，就没有生到猪中喽，生到长者家。长者在佛经里面是指富豪，生在富翁的家中，而且呢，还能出家，最后呢，修成了阿罗汉果。

佛经里面还说，假使满三千大千世界中，有这么多的如来，有人在两万岁中用四事供养——饮食、卧具、衣服、医药，佛去世以后，造七宝塔，这个获得的福是很多的，但不如有一个人用纯净心作如是言：“我现在皈依法，皈依法，皈依僧”，所得功德胜前功德百倍、千倍、万倍不可胜数。就是说我们这个地球上像稻、谷、麻那么多的佛，在两万岁中，有人用饮食、衣服、卧具、医药供养他们，等他们去世以后给他们造塔，得到很多的福，也不如有人用纯净心说：“皈依法，皈依法，皈依僧”。所以皈依以后不堕恶趣，人与非人不能为

灾。我经常接待信徒，有一些信徒是在得了重病，得了癌症的时候来找我，要皈依。皈依以后我通常喜欢跟他们讲一句话，我说：“你现在不需要害怕了，你现在是佛的人了。”对那些得了癌症的人，给了他们很大的鼓舞。所以有时候我在思考，我们这个世界，我有时候也会胡思乱想，这个古代没有这么多癌症，是吧？现在有很多癌症，癌症这种现象的出现，很有点像天上的人要死之前，因为他知道自己一定要掉下去。那么癌症相当于是个死缓，就是判了死刑，反正活不了多长时间，在中间这种恐怖啊，这种担心啊，真是我们大家可能都理解不到。这很像天上的人，因为我们现在地球上的人呢，消耗了太多的东西，我们的这种消耗，想要什么就有什么，这种受用啊，很像佛经里讲的天人，所以也出现这种现象，死啊也像天人。“随愿皆成”，最后当然最重要的是觉悟，皈依是觉悟的开始啊，所以“速得成佛”。

前面讲到了皈依，在佛教里面，他也讲，我们把我们交给谁啊，皈依通俗地说，也可以说把自己交给佛法僧，不是随随便便的。前面说皈依，是一个智慧的学习和传承，而且他非常快捷，凡是快捷的，他一定都是有危险的，有风险。你注意，在经济学上叫什么？收益和风险成正比。这皈依，前面一讲，哎哟，有那么多的福啊，这供养如来……这皈依收益太大了！风险也大呀。你要是皈依错了，你不是皈依三宝，你可能皈依法轮功，皈依一个其他的，你觉得要快捷，有可能你的代价就大了。所以在佛教这里呢，我们要皈依什么，要观察的。这上面都是来自于佛陀的教导，是佛陀教导我们皈依以前要进行观察，对你皈依的对象，不要稀里糊涂地盲从。这种观察，从他

的行为、身业，从他的语言，从他的意识，从他的情感——大悲心是情感，从他的成就来观察。

同时我们有两种方式知道，佛法僧三宝是我们真实不虚的皈依。

第一个以圣言量。就是说现在我们所依赖的佛教，经论里面的文字是人类文明的瑰宝。我们依逻辑来推理，如果我们怀疑佛经，整个传承两千多年，有人在实践、有人在研究的这个经论系统的话，我们也应当依理对我们所接触的一切人类文明，主流的文明进行怀疑，包括我们在学校里学的这些公理、定律。但是，显然不是这样。所以做为人类中的一员，接受这文明传承中的瑰宝，它是顺理成章的。

第二个依现量，现量就是现世。这就是佛教之为教，从释迦牟尼佛到现在两千多年来，一直有僧团在这个世间住持佛的教法，一直有一些人出家、持戒，修行证果。现在坐在你们面前的和尚，虽然是普通的和尚，但是他有师父，他见过他们师父，他师父有师父，师父也见过他师父的师父，他师父的师父也有师父，如此上溯，可以到哪里呢？到释迦牟尼佛，都见过。注意，只是用Email，不行，要面对面见过，这叫传承。在一起修行，在一起生活，这个是生命的传承。因此佛教有个比喻，就像一个灯，一个灯到另外一个灯，这个油灯把另外一个油灯点着，这样传下去，传承至今。这就是为什么在三皈依中，要有出家人来主持，这是非常感性的一个人，非常感性的，披着袈裟坐在你面前，现量，所以他给我们信心。同时，即使在我们这个时代，也许你面前的这个师父，看着一般，但是我们知道，就是在我们所处的时代，还有那么多高僧大德，

他们的功德，他们的慈悲，他们的智慧，让我们能够想到佛，想到释迦牟尼佛的功德，想到他的智慧，他人格的圆满。所以有的人说，不是说现在是末法吗，佛法不兴盛吗？打一个比喻来说，电从石家庄传到赵县，他的电流量可能衰减了，但是他会变成水吗？不会，他还是电。所以即使现在，也许佛教不如佛陀的时代兴旺，但是它仍然是佛法。当然就像那天衍空法师讲的，在出家人中，凡圣交参，我们也不知道哪一位是凡，哪一位是圣。我们心中想到的是，他是一个团队，这个团队以佛的戒律修行住世，所以这个团队的全体，象征了佛法，传承了佛法。这个是让我们生起信心的另外一种思维的方法。

下面我们要解释一下皈依的三宝。“宝”，那天衍空法师讲得很好了，就不讲了，我们就讲这个“三”，佛法僧这三个元素，实际上是构成佛教的三大要素。三大要素中第一是佛，佛是觉者，Buddha，觉悟的人。那佛的觉悟有三个定义，第一个是正觉，第二个是等觉，第三个是无上觉。正觉就是意味着说，它不是错误的，它是正的，他的方向是正的；“等”的意思是普遍的，普遍的意思；“无上觉”是说圆满，佛陀就是觉悟的人。

在佛教里面，佛陀不是一个造物主，大家注意。有人问佛教是有神论还是无神论，这个要对“神”做一个解释。在西方哲学中，“神”是指的万物的因，第一因，造物主，哲学上解释“神”，是这样解释的。在佛教恰恰不认为万物有第一因，也没有创造者，佛陀也不是这样的一个造物主，佛陀是发现了宇宙真理的人，觉者。我们看佛经中的释迦牟尼佛，大家在读佛经的时候，稍微留心一下，佛经中的释迦牟尼佛，他充

满了人格魅力，他非常亲切，他给人的教导都是启发式的。佛经里有很多这样的句子：“于汝意云何？”什么意思啊？“你认为怎么样？”所以来自于佛的教导都是启发式，探讨式，不是训诫式，知道吗？它不是一种神秘的：“你们……”它是一种讨论式的。所以我曾经在想，不同的宗教的人格，他是有各种的特性，各种的形式，佛陀对于我们凡夫众生来说，他是我们的依靠，这一点像我们的慈父。但是这个慈父呢，同时又是我们的老师和朋友，僧团中的佛陀，还会扫地，僧团中有比丘生病，佛陀还会为他擦身体，去照料那病人。每每在僧团中，比丘也可以出现各种各样不同的意见，对一个问题有不同的意见，佛陀于是召集大家开会，商讨决定，同时他也借助于开会，制定了很多制度——大家开会的制度，僧团中的制度，议事的制度。僧团中的出家人犯错误的时候，应该怎么批评和教育他呢？佛陀有很多制度，你们可能都不知道，很多的制度和现代法律的精神、民主制度的精神是一样的。比如说，当说一个比丘的过错的时候，必须要他在场，不要背着他说，他在场，他承认等等。所以我们读佛经的时候，稍微留意一下，佛陀的这种人间佛陀的人格魅力，是一件非常有意思的事。所以在我的感受中，我觉得佛离我很近，他很鲜活的，活的。

第二个是“法”，“法”是什么，“法”是法则，梵文叫达摩，“南无Buddha耶，南无达摩耶”。我们唱《三宝歌》“人天长夜……南无佛陀耶……南无达摩耶”，就是“法”。汉语里这个“法”含义太丰富了，简单地说吧，一切的存在都是法，物质的、精神的存在。在佛教里对“法”有一个解释：“任持自性，轨生物解。”“任持自性”的意思是它有一个特

征，同时它有一个法则在里头，它有一种特性，第一是有一种外相，第二是有一种特性，从外相到特性；“法”同时也指释迦牟尼佛告诉我们通达宇宙规律的方法和道路，所以教理行果。

“法”有文字层面的，有义理层面的，有实相层面的。文字层面的，可能是梵文，可能是汉语，可能是藏文，可能是巴利文，可能是英文；义理层面的，有方便，佛陀有方便说，有究竟说。方便说有根据不同人的对象，在具体的时间、空间和情景下，应用于众生的需求。究竟说呢，是佛陀直接讲述他所亲见、亲证的宇宙的真相。法有实相层面的，就是整个的万事万物生灭变化的规律，这个规律不以人的意志为转移，甚至也不以佛的意志为转移，佛的生命就是体证了这种规律。所以有佛出世，没佛出世，这个实相的法则一直在那里存在，在那里起作用。

第三个是僧，僧这个字也是梵文，Samgha，翻译成汉语是和合众。四个人以上，奉行佛陀教法的出家弟子，比丘。

这个就是佛教的三大要素：佛、法、僧。我们称为三宝。

宝的意思衍空法师讲了，我就不讲了。三宝的内涵其实很丰富，不是我们想象得那么简单，简单地讲分为两个层面：第一个是事相的层面，释迦牟尼佛的时代，释迦牟尼佛是佛宝，他讲的法是法宝，他身边的阿罗汉是僧宝——事相。今天，我们见不到释迦牟尼佛，但是我们能见到佛像；我们不能直接从佛那里闻法，但是我们能读佛经，从师父那里听到佛法；我们不知道谁是阿罗汉，但是我们能见到出家持戒的僧团。这个叫

住持三宝，这两个方面都是事相的。

但是佛法僧三宝有更深邃的内涵，这更深邃的内涵就是理上的理体。这个理体在佛那里是这样，在我们身上也是这样，是平等和普遍的。我们皈依佛，并不是皈依某一个人格，某一个神格，而是皈依他圆满的生命；我们皈依法，我们是皈依宇宙的法则；我们皈依僧，是皈依圣贤僧的功德，皈依僧不是皈依某一个人。等一下我们举行一个皈依仪式，你们不要搞错，不是皈依我，也不是皈依老和尚，是皈依全部僧团，包括释迦牟尼佛时代，到今天，乃至到未来的僧团。因此从这个意义上讲，僧是一个符号，你们把我当符号看，是一个鲜活的符号，可以这么说。所以说如果你要出家为僧，也是要想好，你愿不愿意当这个鲜活的符号，这个话本身就是个矛盾，你是鲜活的，你又要做符号，你把这两个很完美地统一了。你愿不愿意承担这件事情？你说我愿意鲜活，我不愿意做符号，干嘛非穿袈裟呀，这么热，穿一件T恤得了，那你不要出家。还有一个就是我们的心，是我们的内心本来就有的，那天衍空长老也讲了，我们的心本来都有啊，我们的觉性、我们的法则，我们生命自身就有一种和谐，这个是三宝的内涵。

我们在皈依仪式中，我们看着佛像，我们跟着师父念三遍之后，我们产生了这样的一个力量——皈依体，皈依体得到以后呢，你要保护它，让它增长，注意以下几点：

第一，皈依三宝以后不要再皈依其他的天神，这并没有排斥别的，你要皈依其他的，可以呀，你就不要皈依三宝了，皈依要专一。当然我们希望你皈依三宝，这是我们正确的选择，但你选择以后，要专一，一个人一次只能走一条路，在这条路

上坚持走就能到达。

第二，皈依后，不能对有情损害、舍弃。

第三个问题，涉及到我们和其他宗教的关系，注意不要误解。现在讲宗教对话，我们要尊重其他的宗教，这种尊重，有一个词叫“和而不同”，我们不要说其他宗教的坏，也不要说其他宗教的好，这是佛的教导。议论他的坏，他会生气。你议论他的好他也会生气的，为什么？因为你可能说的不在点上，有一个人鼻子很高，你觉得很美，你去赞美他：“哎呀，你鼻子真高，真美呀！”其实他自己很自卑，因为鼻子高，很自卑，你说他好说的不在点上，这是一个；第二个呢，说他好的这个话语权，他可能不愿意让别人占有，知道吗？这也是个话语权。佛陀告诉我们，和其他宗教共处的时候，不要论其好坏，要和而不同——尊重、平等、包容。佛陀专门议论过这个问题，因为古代印度有很多宗教。

第四，皈依以后必须恒心皈依，经常念皈依佛、皈依法、皈依僧，就是我说的要加强你的生命和三宝的连接。皈依以后，纵遇命难不舍皈依，当你皈依的时候你要下定决心，以生命做赌注，不放弃皈依佛、皈依法、皈依僧，我们绝大多数人不大可能遇到命难，但是我们这样决定的时候力量就强大了。

第五，皈依以后要供养三宝，这个供养，包括为佛法的兴旺出钱出力，更重要的是按照佛陀的教导去做人、做事，要以法供养，那是真实的供养。这叫皈依体。

皈依以后我们要怎么修行呢？简单介绍一下：

第一要亲近善知识。什么意思？如果你们皈依，学佛，是

要团队的，不要单干。善知识包括老师，比你强的老师，跟你一样的同修，帮助你成就你修行的朋友、家人等等，所以要有一个人团队，通常我们一个人单干呢，就显得有点势单力薄。

第二，听闻正法。佛教讲信也讲智，佛教不是一个把“信”绝对化的宗教，它讲智慧。智慧首先是理论的，要学习；是知识的，要了解；其次智慧是要通过修行体验的。智慧要内化于我们的生命，变成我们生命的品质，变成我们心理的品质，这就要落实。

第三个是要如理作意。如理作意就是你光听不行，你还要思维，你要把你听到的、学到的，拿来去和生活对号入座，用佛法去消化你遇到的问题，观察社会、观察人生、观察自己。这是一个很快乐的过程，学佛以后，你就慢慢地开始学会用佛法的理念，去理解社会，理解你对照的人和事，这一份理解给我们的生活带来秩序，注意啊，带来秩序，这种秩序多么重要。去年5.12汶川大地震之后，我们知道这种地震确实是非常惨痛的，很多人在突然之间就失去了亲人。有一段时间，大家都在想办法安慰这些失去了家人，在痛苦中的人。那时候我就有个想法，如果没有佛法，最起码如果没有宗教信仰，这样的事情让人来接受确实是很难的。让人来消化，让人的生命不要因为这件事而发生扭曲，发生一些负面的影响，确实是很难的，很难！所以我自己，那天我坐在我的房间的时候，我想，我也来安慰这些人吧，我还写了一首歌词，但这个歌词从来也没有发表过，从来也没有找人谱曲，就是自己看了看，觉得写的太晦涩了，今天给你们分享，我的题目叫《生命之树》：

生命之树

——为汶川地震伤痛者而作

当狂风吹断了绿叶的梦想，

生命回归大地；

当风暴终于走向了远方，

落叶化作春雨。

啊！

生命之树，

生与死是你的呼吸！

（大和尚念诵时插话：生命本来不能光生啊，还得有死。树上叶子都不掉，那行吗？）

荣与枯是你的记忆，

繁华与苦难

（大和尚念诵时插话：两个东西都需要）

养育你不老的身躯。

那灿烂的笑脸，

已变成群星，

闪耀在浩瀚天际。

而曙光已经出现在东方，

枝头长出了生机！

（大和尚念诵时插话：就是说生生死死）

当你沉浸在过去的痛苦中的时候，

你看，草绿了，花开了，

春天来了，世界在变化中。
啊，生命之树，
演绎着生命的奇迹，
述说着生命的奥秘，
眼前的别离呀，
准备了下一次的欢聚。

我试图用佛法来理解这件事，但是把它用这种形象的一个比喻来表达，作一个尝试。所以我们学佛以后呢，要懂得学会用佛教的智慧来理解我们遇到的一切，遇到的人生遭遇，我们生活中的一切。当你拥有的时候，你知道这一切都是因缘；当他失去的时候，你也能接受，这样你心量会变大。这就是刚才讲的“如理作意”，“作意”就是思维。

第四个，要按照佛法去行——“法随法行”，去实践、落实，这个是皈依以后的正行。

这是三皈依，我要跟你们介绍的就是这些，下面我要给大家介绍五戒。戒，昨天有同学问我：“怎么样达到觉悟呀？”就是戒定慧三学。三学中“戒”是基础，“定”是关键，“智慧”是目标，智慧是我们的目标。智慧要生起来，需要戒和定，所以我特别想跟同学们讲讲戒，戒很重要，一定要有所为有所不为，不管是戒的内容还是戒的精神对我们来讲都相当的重要。

通常我们认为，戒是一种约束，让我们不自在，恰恰相反，戒是让我们自在，让我们自由的，给我们自由。为什么说戒给我们自由呢？它让我们懂得了生命的规律，懂得哪些行为

会给我们带来利益和快乐，哪一些会给我们带来痛苦，我们就可以放心大胆地去走，这不就是自在吗，自由吗？如果我们不懂得，随便的去走，我们会遇到痛苦。所以我有时会打个比喻，就像一个人在结了冰的湖面上走，有一个人在上面散步，很逍遥的散步，很自在，为什么？因为他知道哪里冰薄，哪里冰厚，哪里能去，哪儿不能去。我们看他在那儿很自在，我们也去那里瞎走，因为你不知道那里厚那里薄，于是你就掉进去了，同样是在上面走，你看，结果不一样，前面那种人就是有戒保护他，这是戒给我们的自由，戒是我们的保护伞。戒保护我们，可以打个比喻，戒怎么是我们的保护伞呢？我们修行的路有点像一场战争，在这场战争中我们修行的对手是烦恼，是人性的弱点。人性的弱点和烦恼不是那么容易就被我们调伏的，它不会束手就擒，它不断地向我们发动还击、发动进攻。戒，是我们的铠甲，有了戒的保护——戒的这个保护是刚性的，注意，你说我不用戒的保护，我到时候灵活处理吧，那就是慧，慧的保护是柔性的。刚性的保护就是盔甲，勇士上战场为什么要戴盔甲呢？他把面部，把胸部保护起来，我们说“你不要了，没有箭射过来”，“管它有没有，我先保护上”，哪一天箭就从这里射过来了。当我们按戒生活的时候，我们对自己有一个信心，有个正确的评价，我们知道我们按照佛的教导去生活了，不会有问题，所以关于自己，关于未来有信心，有欢喜心。如果没有戒，我们拿不准，如果我们犯了错误，我们心里不安，后悔，那生命的质量就打折扣了，那就是这种很糟糕的状态。戒还会让我们修行得更快，比如我们开车，高速公路和乡间小路，是乡间小路的约束多，还是高速公路上的约束

多呢？高速公路约束多，高速公路有很多的牌子，说“不要左拐”、“不要右拐”，然后“快车道”、“超车道”，在这个地方下不了，必须要到下一个出口，很多约束。乡间小路就没这些，没有牌子，没有什么，左转右转关系不大，但是在哪一条路上快呢？高速公路快。所以受了戒的人，在修行的路上前进的时候，就像在高速公路上开车一样，指示他的牌子很多，很明确，他可以把车开到120迈、150迈、180迈。从北京到柏林寺，有一个人过来，开了两个多小时，我说你开了多少迈？“180迈！”因为他在高速公路上，他知道，在我这边没有车迎面冲我过来，迎面冲我过来的车在那边，我在快车道上，他遵循了高速公路的很多戒律，很多规则，所以他开180迈没有问题。但是你在乡间小路开180迈，十分钟之内就会出问题，所以戒让我们的修行进步快。

戒，同时是我们身心的一种训练，这就是通常我们的目的了。戒，是我们身心的训练方法，戒在佛经里面有一个翻译的文字叫“学处”，学习和训练的地方——处。因此，你不要说等我都做好了再来受，那你就不需要再训练了。那意味着说，我们持戒的过程，是一个不断纠正自己，校正自己，调整自己的过程。我们也会犯错，由于犯错，我们不断地调整，让自己进步。所以按戒律去生活，是一种什么生活呢？是一种有教养的生活，是一种安全的生活，是一种给自己和别人带来利益和快乐的生活，是一种清净的生活。所以戒律也就是一种清净生活的方式，因此我觉得我们有机缘接触佛教，有机缘看到佛陀为我们制定的戒律是莫大的福报。

戒，也是我们的老师。受戒以后很长时间内，你会感觉

到不如以前自在，有很多人跟我说：“哎呀，我怎么受戒以后比以前还不自在了？”再做事老是疑神疑鬼了，以前想做什么就做什么，现在搞得老是有思想负担。我说：你这是进步的表现。经过这个过程以后你会更加自在，这是一个训练的过程，开始会有点麻烦，就像你身边有一个人老在指责你，“不对”“往左”“、往右”，戒实际上就是老师，受了戒的人等于自己带了个老师，带了个教练，老提醒你，所以刚开始有点不习惯，谁愿意老有人提醒呀，不能这样，不能那样，麻烦！但是这个过程是需要的，没有这个过程更麻烦。那天有个同学问我：“老说开悟，多累呀！”这个同学那天小参时也碰到我了，我说我把真实的答案单独告诉你，我说：“不开悟更累。”有人说受戒、持戒多累啊！不持戒，更累！我们为很多的事都累过了，为了高考、为了家庭、为了工作，为了很多……受过很多的苦，但是从来都没有为自己受过苦，为了修行呀，为了我这个智慧要增加呀，还有为了我们未来的幸福啊，为了这些我们受苦了吗？受得不够。你想我们无量劫生死轮回中受的那些苦，这些苦算什么，而且这个苦是为着让我们最后断苦的，到时候还以这种苦为乐呢！所以这是我们对戒的另外一种认识。

五戒就是释迦牟尼佛为在家人制定的一个生活品质，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。这五条，古人把它和儒家的仁义礼智信做对比，不杀生，是仁；不邪淫，是礼；不妄语，是信；不偷盗，是义；不饮酒，是智。为什么是智呢？因为饮酒以后，理智受伤害的，就乱来了。在佛教里面讲，这五条行为准则，前面的四条是比较重要的，这个行为，如果你

不受戒，你做了，也不好呀。后面的不饮酒，是遮戒，如果你犯了第五条，就可能会使你犯前面的四条，所以叫遮戒，相对的它要轻。

我想告诉大家，这五条戒可以全受，叫满分受；可以多分受，就是四条，三条；也可以少分受，我只受一条，都可以。注意哦，这是佛陀规定的哦，不是我规定的。所以在我对佛教的学习和认识中，我觉得佛教太民主了，特民主，其实你们可以把我当成从你们中间产生的一个和尚，相当于你们中间派了一个人，说：“去，派你去了解一下，给你十七年的时间了解一下。”现在我已经了解完了，给你们报告，特好！

我回来给你们报告我了解的情况，非常民主的，在佛教这里一切都可以商量，说出家，自觉的，你不出家也没关系，在家也可以修；说我突然要还俗呢？OK，可以，这都可以的。说五条戒，有的人说“我做生意有应酬啊，不饮酒做不到”，那没关系，那你就受四条吧。

这五条戒，你受了以后，这里面有个心理学，要跟大家解释一下，你受了这五条戒中的四条、三条乃至一条之后呢，你只要不违犯这条戒，不破这条戒，本能的、自然的会在你的心中生起一种正面评价，这种正面评价就是信心，因为你遵循了佛陀教导的行为准则，而对自己有正面评价，这是从内心来说；从外在来说，由于你遵循这条戒，你不会在外面给自己造成麻烦，因为这些行为，从外面给你自己造成障碍，这不会。所以遵守戒本身，在佛教讲，它生起功德就是这个意思。因此有的人说，我一向是正人君子，我不一定要受戒，我按照做就行了。当然这肯定是好，但就不如说，受了戒，按照戒去做更

好。反过来说，也是一样的，如果你受了戒，你违背这一条，两重意义，第一个行为本身伤害别人伤害自己。第二个是，在你的内心会对自己有一个负面的评价，什么评价呢？“我违背了对佛的承诺”这两个错，这两层过错。所以说受五条戒，受四条、受三条的意思，并不是说，你就遵循你受的，别的不受的你去做；而是说，你不受的在你来说也是自愿遵守，没有戒的层面的遵守，没有持戒层面的意义，如果你不杀生，你没有受戒，你不杀生的话，你只是一个品德，世间的一种善，它没有持佛的戒的意义。

这是佛教的戒律，它能够使这个社会的道德得到维持，同时它能引导众生趋于觉悟和解脱，这个是戒。

下面我来讲五戒的主要内容。

这个内容非常之丰富，因为连我们出家人两百多条戒都是由这五条戒展开的。这五条戒是最重要的，我们可以这样说，如果你想得到满分的人生——我们的人生还可以，刚才说的，六根具足，但未必是满分，有的人说，我还可以，但是有的指标你分数高，有的指标你分数低。你说“我很聪明，我上名牌大学”，但可能你健康差点儿；你说“身体很健康”，可你人际关系不好；“我人际关系很好”，可是你很穷，没钱；你说“我很有钱”，可没有太多人相信你，没有社会地位；你说“我很有钱，身体也很健康，但是我智慧不高”，就是刚才讲的傻乐那种，你发现人生总是缺陷多。如果你好好的受持五戒呢，这个人生的分数会高。

上午我们听关老师讲课，我们学了佛教的因果，学了戒，有时候就很有意思，就理解一个人，我们就能懂得，他的

修行，他的生活，他的事业，那种风格，你就会增加对他的理解，就是他是很全面的，内、外都是很全面的。有的人很有智慧，但是没有福报；有的人很有福报，但是缺乏智慧。你看总是这样的，所以我们要把五戒持好，我们的人生会均衡发展。

这五戒我不展开讲，在佛教里面，它非常的科学、非常严谨。

第一，不杀生。

注意，主要说的是不杀人。每一个戒，它有根本犯，有方便犯，就是有重犯有轻犯，我们首先要做到不要重犯。在戒律里面讲就是有可悔——这是轻犯，可忏悔；不可悔——当然这是相应戒律建立，所谓不可悔也是可悔的，但是在戒律的范围内我们要设定这个最严重的，犯了就没治了，你小心点，这是不可悔。其实在整个佛学体系中，我们仍然说它可悔，但是比较难。以不杀生来说，重犯就是杀人喽，所以不要杀人。不要笑，这个问题很严肃。那么我们怎样才算犯这条戒呢？大家看一下，（演示幻灯）有五个条件，戒律不是稀里糊涂的，很严谨的，五个条件都具备，就是了。第一，是人，你面对的对象是人；第二，人想，这个意思是什么呢？主观对客观的认识符合，面对的是人，我也知道他是人；第三，有杀心；第四，就是通过一种方便手段进行；第五，造成的结果，就是他的命断掉了。

以上这五个条件都具备，就犯了根本犯的这条戒。根本犯这条戒，这五个条件，启发我们一个什么问题呢？面对的是人，假如我们面对的不是人呢？是畜生什么的，那就轻了；还有第二个条件，它启发我们说，如果我们面对的是人，但我们

不知道他是人，我们以为那是棵树呢，我们冲他射了一箭，他死掉了，一看，是个人，哎呀，麻烦了，犯了杀人戒，没有，这不算。当然会给自己带来麻烦，比如对方家里人找你这些事情，但在戒律上是构不成杀人戒的；第三是发心，这一条启发我们什么呢？就是动机想让他死。所以在医院里面，如果你们有学医的，在手术台上，一不小心你的病人死掉了，你说犯戒了，坏了！没有，因为你没有杀心，你面对的是人，你也知道是人，你是希望通过手术让他的病好，但是出现事故，这不算；第四个，通过手段，一定要通过一种手段，有时候我们对一个人很生气，我们说：他死了才好呢，在这里咒他。当我们在这里这样想，或者在嘴里念的时候，那个人在远处突然心肌梗死就死了，假如说是这样的话，那你说是犯了杀人戒吗？没有，因为你没有用什么方法，比如用刀啊、电啊、药啊，你只是有那种念头，不算；第五，命断，是结果。假如你对的是人，你知道是人，你想让他死，你用一种方便，结果他受伤了，也没有构成完整的杀生——重犯的杀生戒。

我跟大家说这几个例子，就是让大家明白，戒律的设定非常之精确，从手段、结果到你的动机都要考量的。

杀人的情况很多，自己亲自杀，派人杀，让别人杀，或者设陷阱，用药，当我们犯了这条戒，就有三种可能性：第一种是最严重的根本犯；第二种是方便的，是比较次重的；第三种是最轻的。有的人说，我走路不小心踩死一个蚂蚁，这个因为你没有杀心，没有什么问题，不要因为这个闹得有思想包袱。在杀生里面最严重的是杀父母、杀圣人，杀父母就不光是杀生了，在佛教里面叫忤逆，逆罪，它让我们的生命有很大的缺

陷，以后受戒受影响，也不能出家。

杀父母这种情况大家一定要小心一点，因为有安乐死这样一说，安乐死，看讲义上第四条：“有善心杀父母，令离苦、无善心、无记心”都是不行的，安乐死实际上是个善心，出发点是说希望让他离开这个病苦，不可以。戒律里面这样讲，“无善心”当然更不对了，“无记心”，既没有善，也没有恶，这个戒律的态度是这样的，这个大家要注意。但是如果你父母生病，你是给他饭吃，造成死亡，这个不算，注意，没有问题，因为你不是故意的。比如母亲生病，你喂她粥，她吃了以后去世了，没有问题，这样误杀父母也不是逆罪，也是属“误杀父母”，也不是逆罪。这是不杀生。

第二，不偷盗。

不偷盗比较复杂，有六条：第一个，是有主的东西；第二，知道它有主；第三，有盗心；第四，有相当的价值，这个价值在戒律里讲是五钱以上，在现在用法律来说，我特别问了一下，当然这个解释律师有不同的见解，我自己倾向于这样一种见解，就是你偷他的东西，价值以国家的法律过问的量——现在量是六百块钱，现在你偷到六百块钱以上呢，就有可能受行政处罚，或者再往上就是刑事案件；第五，通过一定手段；第六，让它离开本处。这六个条件就构成“盗”了。“盗”取的方式：亲自取，要别人取，派人取，都是盗。

关于这个“有主物”，说东西有主没主呢？有一种情况不算偷，你们同学同住一个宿舍里面，你把另外一个同学的东西拿来用，因为你觉得同学在一个宿舍，大家都很有亲密，这个叫“做亲厚想”，这个不算；子女把父母的東西拿来用，不算；

徒弟把师父东西拿来用，不算。亲厚，因为我们关系太好了。还有一种叫“暂用想”，暂用，用一下再还给你，在同一个屋里，这个同学的手机我拿来用一下，再还给你，这不算偷；还有一种叫做“粪扫想”，“粪扫想”就是我认为这个东西是无主的，还以为是不不要的呢，这叫“粪扫”，粪，扫到粪堆里的东西不要的，以为没有人要的呢，所以我拿了，这个不算。

“有主物”，有一个注解，特别要注意，这个主可能是人，不仅仅指人，也包括畜生，比如有一匹马，这个马有个鞍很漂亮，你拿了，也是盗。

“离本处”就很复杂，离本处一般讲就是造成位置的移动。你说，我把它偷了，我也没有拿到家里，我把它拿到庙里供佛了，也不行；你说，我把它偷了以后我拿去做慈善，不行，也是偷。这是离本处，离本处有非常复杂的情形，从空中到地下，从水中、水面到水底，比如说我们偷了人家的地，可能是把人家的地的界限移动了，不是移动地，地我们移动不了，对吧？是说我们把地的界限移动；如果是诈骗别人，我们两个签了协约，欺骗别人了，协约一签，就是离本处了，实际也没有发生什么移动，这是戒律里面对移本处的注解。我知道现在事实上离本处的情形更加丰富，你们如果在电脑上，攻破了一个银行的密码，把别人账上的钱动了，其实就点了几下鼠标，离本处，那就是犯戒了；别人写的一本书，我换上我的名字出版了，这是离本处了；有一个厂的产品，非常好卖，我生产的产品冠它的名，然后我卖，也是离本处。这都是构成“盗”的几种情况。

盗戒由前面几种情况，构成它的轻和重。还有的人说，偷

的价值达到国家法律过问的数额，那我分几次偷呢？这都是戒律里面说的，不是我编的，要不我们说佛是一切觉者，他把很多地方都看到了，逃不掉，逃不掉他的法眼。分几次偷呢，这种情况有两种情形：一种情形是我刚开始去取，比如说，我们还用六百块钱来比喻，现在在大陆标准是六百块钱，我刚开始去偷的时候，就想偷一百块钱，结果偷了一百块钱以后觉得，哎呀，真好，就连续的再偷两百，再偷一百……我这个中间的念头是延续的，这就是可以累加构成不可悔，构成重犯；假如说，我第一次偷了两百，我就想，不偷了，金盆洗手。过了一天，心里又想起来，不行，再偷，又偷三百，然后说，不偷了！过了几天，又想，不行，再偷一次，又偷一百——六百。这个就构成三次的轻，三次的轻犯，而不是一次的重犯；然后一开始就想着，我分五次，那就更是重犯了。

戒律里面还说，如果你在美国偷的东西值一百，拿到中国值六百怎么办呢？按六百算。如果在石家庄偷的东西值六百，拿到赵县值三百怎么办呢？按六百算。这些都是戒律里面讲了，他考虑了这些情况。还有一种偷呢，是说，我没有偷，我把它搞坏，那也是不可以的。如果你同学有件衣服很漂亮，你想要，又不敢拿，最后涂上墨水，把它弄坏，让他穿不了，时装，废了，不行的，这相当于偷。你说师父说的移本处，没有移啊，我只是给他加了点颜色，不可以！毁坏一个东西相当于偷。因此我们要懂得，我们同学们在学校里面使用公共的设施，要懂得不要毁坏它，让它维持原状，用完以后让它保持原来的样子，这个是有好处的。还有一种情况，你说，偷六百块钱是犯了重犯，我们六个人每人偷一百呢？合起来呢？全部！

我们六个人合起来偷六百块钱呢？全部都是重的。不会因为你是六个人就把这重的分成六份，不会。拐卖妇女儿童都是偷，拐卖小孩，偷！

第三，不邪淫。

这是现在大家要重视的问题，以在家人来说，就是和没有婚配关系的人发生性关系，这就叫邪淫，包括同性的和异性的。性关系的身体部位，在戒律里面讲到，三个——在女性是三个部位：小便道、大便道、口道；在男性是两个部位，就是小便道、大便道。我们要严肃的考虑这个问题，你们大家要注意，这个是部位。因此有的同学要问，师父我谈恋爱和女朋友亲嘴算不算呢？显然就不算。如果是在家人结婚以后，这是有婚配关系的，这个大家可以理解，但是和自己的妻子也会有犯这个错误，这个错误就是讲义上讲的：非道、非处、非时，非道就是没有在大便道、口道，没有同房中，注意，也不可以；然后是时间，时间是，当你的妻子怀孕、喂奶，如果她是佛教徒，受了八关斋戒，她那一天要过出家人的生活，那一天也不可以。所以说自己婚配关系之内，也有可能犯这个错误。

邪淫是一个需要重视的问题，如果在这一点上，你比较认真的去约束自己，未来你的家庭会非常的幸福，会非常的稳定，你的婚姻含金量会高。如果你在这个问题上不重视呢，你的婚姻就会含金量很低，而且你发现你的身心会在一种负担中，会在一种失去平衡中，含金量很低，于是你就不稳定嘛！你老思迁哪，见异思迁哪！就会造成一种混乱。把这一条戒如果持好的话呢，会有很多的功德。现在我们社会的问题，我觉

得我们现在中国有好多问题，其中有一个问题太严重了，造成我们的家庭不稳定，我们的家庭不稳定，再影响社会不稳定。我们很多青少年，由于家庭的离异造成性格的问题，人格的问题，乃至于犯罪，非常可怜。中国社会现在为什么会这样呢？我觉得就是因为过去我们对我们的传统文化，对我们的信仰，对我们的道德，破坏得太严重了，简直是连根拔起。改革开放以后，通过经济腾飞，大家的物质生活又好起来，经济物质条件好了，而我们的信仰，我们的道德建设又跟不上，两个不平衡，就出现各种问题。我告诉大家，我去欧洲特别的观察，就是我们改革开放，有时可能我们把人家没落的东西学会了，好的没学会，我觉得我们有误区。

我去年到法国去了很多次，但是通常是在佛教的范围内，就是去年我突发奇想，到我的一个朋友那里，他也是营员，老营员，在那里留学。我说我们几个人，你给我们买几张巴黎的歌舞之类的这样的票，我们去看看。从我来讲，我并没有想去看歌剧，其他几个跟着我的人，我只是想让他们开开眼界，看看西方人的社会生活，我个人的想法就是想在那样的公共场合观察一下外国人的生活。结果，当时是夏天，他买了一个露天的芭蕾舞，他们消夏，在湖边上，搭着台，露天的，也看不懂，我们买的靠后，能看清楚，但是看不懂。他是纪念一个他们的芭蕾舞大师，但是是现代派的，所以有好些那种怪异的，但是我就用心的去观察，因为是夏天，天黑的很晚，我观察来看戏的那些法国人，百分之七十以上是老夫老妻、少夫少妻，这是什么意思呢？他们的家庭很稳定，他们很重视家庭生活，他们很用心的经营自己的家庭生活。我也很注意一些老夫

老妻，我能看出来这个男的是陪他太太来看，他自己倒无所谓，我能看出来。所以说欧洲人，他们家庭很稳定。那么美国人呢？我没有去过美国，但是有朋友讲，他们结婚以前是不稳定，但是一旦结婚，那是相对稳定的。今年我们到德国去，德国人更稳定了，他们家庭很稳定，他们很重视，德国人不管是朋友还是家庭，都很稳定。我们跟他们是好朋友嘛，我就问他们身边的朋友，他身边有很多朋友，我说你们认识多少年？二十年！他们很重视情谊，把友谊当个事儿，把家庭当个事儿。现在很奇怪呀，现在我们有些中国人没有把它当个事儿，把挣钱当个事儿，就是没把家庭当个事儿，也没把友谊当个事儿，这是个好大的问题。我也接触一些女孩子，一些比较有条件的女孩子，以至于她能够经常出国这样的，以至于这一些女孩子抱怨现在这个中国的男人：“靠不住啊！”想要嫁外国人，他们更愿意跟外国人结婚，很简单，就是稳定，就是有保障。当然，这个问题可能也不是单项的，这是我听到的一些女众的感受和议论，可能反过来我跟男青年聊天，她们也许会有类似的这种议论呢。总的来说，我们现在这些问题有一点严重了，我听了以后心里非常不安，这问题变得严重了。这个问题要解决呢，我们必须要有家庭责任，我们在不邪淫戒这条要认真一点，因为这个淫欲，它让你的身心浮躁，你身心浮躁就飘起来了，你的注意力就扭曲了，你的情趣就粗俗了，你本来用于事业，用于其他方面的精力受到影响，无序。总而言之，身心无序，把这条戒持好，你的身心会有序。有序的情况下，就有利于整个社会的稳定，家庭的稳定，这是我给你们的建议。

但是小参时，也有的同学问我，学校里面，因为还年轻

嘛，生理的冲动，好像很难调伏它。这个在佛教里讲，一切都是因缘法，就是人的那种性的能量，它也不是孤立的，它是由很多条件促成的。你吃食物清淡一点，不要接触那种刺激你的黄色的那些信息，让自己的感官接触很清静、很高雅的信息，这是因缘吧。另外你在年轻的时候要注意锻炼身体，有时候年轻人做一些剧烈锻炼是需要的，让你大汗淋漓，这个是需要的。从绝对的卫生来说，我们中国的太极拳哪，这些很有益于我们身心的一种稳定、清静，通过这些锻炼来让你的能量均匀分布，合理分布，就是让你的性的能量均匀分布、合理分布，更多是用在有意义的事情上面。当然如果你能学会打坐，通过静坐来转化它，体验到一种无欲的快乐，那就更好了。诸多的方面你都同时注意，就不会给你造成很大的困扰。这个是不邪淫戒。

第四，不妄语。

妄语最重的是修行上不诚实，你不是佛，你说你是佛，我已经成圣人了；没有禅定你说有禅定；没有神通，你说你有神通；没有开悟你说你开悟，这就是大妄语。大妄语的形式有时候是说话，有时候是示意。居士们有时候爱过分地赞叹我们，说：“师父啊，你一定是开悟了。”对我来说很有负担，我得表态，我不表态麻烦了！我要是故作深沉，做沉思状，最后让人家误认为“哎呀，我说的是对的”，经常我要表态，否则就有妄语的过错，起码是嫌疑。最重的，最根本的在修行上的误导，发布错误信息，一般时候不会，但是如果涉及到邪教这就对了，邪教的教主，他有一个特征就是爱大妄语，“地球的钥匙在我这儿”，“地球要爆炸了，现在开关在我这儿”或者

“你们信我，包你们个个都能升到净土”，“我保证把你们送到极乐世界，拉着卫星的尾巴上天”，这是大妄语。这个东西伤害很大，因为它误导很多人，是很重的。

生活中的就是小妄语，为了利，为了名，但是有一种妄语是为了别人的好，为了利益对方，这叫方便妄语。可能医生说某人病很重，为了安慰他，为了利益对方，你会说：“医生说了，很快会好。”这些没有关系。还有的人来参加夏令营，也许你的父母不是很同意，你说一个其他的，你说：“我们学校，夏天让我们去实践，社会实践。”说到这里我加一句，你们在坐的都是在读的学生，如果你们学校夏天有社会实践的任务的话，你们参加夏令营，可以算社会实践，我们可以给你们写证明，写一个什么东西，反正你们要拿回去交差嘛！可以的，这样的没有关系，叫方便妄语。因为夏令营是一种实践，类似于这种不伤害别人的，这不是妄语。但是方便妄语不要经常讲，讲多了就变成习惯了。一个人养成不妄语的习惯非常重要，诚实很重要。一个人诚实，诚信度很高，相信他的人很多，他说的话大家都相信，他就能成功，很重要的。

第五，不饮酒。

酒嘛，就是有酒精的饮料和食品，都不要喝。在戒律里面是什么呢？它的界定是什么呢？就是有酒色，有酒味。因为在古代，它没有化学，不好说里面有没有含酒精，验一下，有酒色和酒味，就犯这个戒。

有的同学受了这个戒，但是遇到一些情况不得不喝的时候，那你喝之前我建议你舍掉这条戒，舍这条戒很容易，可以对身边的任何一个听懂你话的人说，“我再不持不饮酒戒

了”，就算舍了，你再喝没有犯戒的过错，这是戒律里面允许的。

五戒的内容是这样，我现在给你们五分钟的时间提问，然后咱们就举行仪式了。仪式是自愿的，不参加的人可以在一边看着。

营员：我们有时候要下载一些盗版软件，这是不是犯盗戒？

明海大和尚：如果你知道它是盗版的，能够不用就不用。

营员：如果已经受过戒，因为不知道犯了戒，而做了，应该怎么办？

明海大和尚：忏悔，可以在佛前忏悔。

营员：（略）

明海大和尚：我知道你问的问题，因为以前有的营员也问过。我下边把这个问题讲一下。有的同学说：我们没有自己下载，但是我们中国跟美国一直都有知识产权纠纷，这是因为我们中国有很多软件，是盗用美国的。这个问题很复杂的，我们知道我们有一个领导人在美国访问，他就说了，我们四大发明，我们中国很多文化的东西，全世界都用，我们中国被侵权的多了。这是什么意思呢？盗不盗用，这个游戏规则谁制定的，这个游戏规则最早并不是中国人定的，这点你们知道的。所以这个“盗”里面，它说的，社会中我们知道是按照国家的法律，说是谁的、不是谁的，那么关于这种知识产权，这种名誉归属权，那个游戏规则，也就是说在我们中国改革开放，我们才接触这个游戏规则。我们签署那种协议，我们中国有个过

程的，那兴许我现在，通过我们中国的法律，把我们中国人以前的一些东西，我们也制定说，有保护，然后你要用的话你就算侵权，是不是很多其他国家的人都损害我们，盗我们的了呢？因此呢，这个地方是有点弹性，有点模糊地带，那一旦中国最后接受这种游戏规则，我们也签了相关的协议，它变成一种法律，在国内、在国际通行的话呢，那就需要认真对待。因此，社会的变革中嘛，它有一个模糊地带，有个模糊的时候，这个是我给你们解释的第一点。第二点，作为一个个人离不开国家和社会，离不开群体，所以在整个国家和社会的共业中，很多东西，不是发至于你自己意志能够主宰的，你只能接受，这就是我解释以前我们在这个方面，我们大家可能都多少有点“盗，不知道未来会有什么情况出现，但是我们去这么理解它。

营员：大和尚，我问两个问题。我已经皈依了，皈依时您说过两条，一个是不能对有情损害、舍弃，那么学生物专业和基础医学专业学科的时候，比如说做实验要用到一些小动物什么的。还有一个是不能与外道共住，比如说，我们如果去文庙或者去道观，是不是就不能参拜了？

明海大和尚：这一条“不与外道共住”，你们就按照我刚才解释的那几条去做，不议论外道的好与坏，然后尊重他们。尊重的意思实际上是和而不同，和而不同的意思就是稍微有一点点距离感的、有一点分寸感的，这种分寸感、这种距离感，有这么个意识。

做实验的问题，这也是很大的一个共业，释迦牟尼佛关于戒律有一个原则，前面讲的都是具体规定，他还有一个原则，

就是当我的戒律在一个国度，和那个国家的制度、法律相抵触的时候，依那个国家的法律和制度来。我所要求不能做的，那个国家的法律和习俗要做，那么依那个国家的法律来；我所要求要做的，在那个国家的法律不允许做，那么你就不要做。佛陀有这么个原则，这个原则实际上他让佛教和每一个国度的法律能够融洽，在这个地方呢，佛教没有把自己置于世间的权力之上，没有唯我独大，没有这样，他是一个宽容的、一个有弹性的。因此在这个原则下我们就能理解，什么计划生育也好，你说的这个实验也好，当然你如果要坚持这条戒，你是这个行业的人，你发起一个——关于这个问题我建议你们去看一本书，叫《动物解放》，你从网上查一下，是个美国人写的，

就是我们人类为了研发药品用动物做实验，我们浪费了大量的动物的生命，这个行为本身后来演变了，变性了、变质了，同样的动物实验，重复、浪费了很多的动物的生命，出现了很多其他的不合理现象，把动物的生命作为工具的这种现象，所以这个美国人，写这本书就想扭转这种错误。所以你在行业内，我就坚持我这个，也许因为你的坚持，会对这个社会在这个问题上有小小的推动，那就是你的贡献了。

营员：大和尚，阿弥陀佛！宁舍生命不舍皈依，做完皈依之后什么算舍皈依？舍皈依是否无罪？

明海大和尚：舍皈依的意思应该是你自己说，你在心里面非常决定的放弃佛法僧三宝，这是舍皈依。

营员：问一下大和尚，我特别想受五戒，但是由于一些情况，三皈依能不能暂时不受？

明海大和尚：戒是以三皈依为依托的，所有的戒都以三

皈依为依托，三皈依是个载体，非常重要，也许你是个党员干部，我觉得不要紧。如果你没有三皈依也得不到五戒，五戒的戒体实际上就是三皈依的体。

营员问：大和尚，我请教一下，不杀生这一条戒，是不是要吃素，这是一样的吗？

明海大和尚：受不杀生戒不等于要吃素，这是很多人的误解。不杀生就是刚才说的戒律上诠释的，注意啊，我诠释的就是它，你不要人为的增加，当然你也不要减少。在吃素这个问题上，你受了五戒以后，注意，不要吃活鲜的就可以，佛教叫三净肉：不见杀，没有听到它被宰杀挣扎的声音，不是专门为你杀的，这都可以，半成品的，但是不要吃活鲜的为好。所以你们受了五戒以后，在你们工作环境下有人请客，你要提出来，或者你回避。这里面受戒、持戒有很多技巧，比如说不妄语，有的时候要用沉默来掩饰或者回避打妄语；有的时候要环顾左右而言他，在佛陀那里都教给我们，比如说有一只鹿被射伤了，被一个猎人追着，从你跟前过，往东边跑了，猎人气喘吁吁地过来说：“你看见一只鹿了吗？”你怎么回答呢？佛陀教我们，佛陀说：你就不要回答他的问题，你就说：“哎呀，累了吧，来喝茶。”包括你告诉他，你说别的，你说：“从哪里来呀，坐一坐，歇一歇。”他弄得不耐烦了，走了，就好了呗！所以说持戒有一定技巧，有的时候需要沉默，有的时候环顾左右而言他，有时候而回避，等等。总而言之你要知道，你这样做是为了保护你自己，你能保护自己，你才能去帮助别人。

问最后一个问题。

营员：大和尚好，我想问一下，如果偷窥算不算犯盗

戒？比如偷看人家洗澡之类的。还有如果是被强奸算不算是破了淫戒？

明海大和尚：偷窥，这看你窥的是什么？如果你窥的是国家机密，商业机密，那就是有问题，假使你这个窥的结果，到达六百以上，那就犯戒。如果是一个人的日记，他不愿意让你看，你偷偷的看了一页，算是盗，但是不算很严重。他这个问题很有意思，因为戒律里面有类似的问题。它不是讲眼睛，它是讲鼻子。有一个比丘在莲花池那里偷偷闻香气，它讲这个个案。所谓偷嘛，就是人家不允许，你去做，你悄悄地做，这个心态就有点阴暗的，阴暗的心态就不要有。第二个强奸的问题，戒律里面有讲到，被迫的，被人家所逼，被有力量的人所逼迫，在佛陀是戒律里面他不一定让你为了生命去怎么……但是，他又说：在被逼迫中，你有受乐的意思，心念上受乐，有主动受乐的意念，那也算。

营员：请问大和尚，抽烟为什么不在五戒之中呢？因为我觉得烟比酒还不好，因为它不仅害己还害人。我觉得很奇怪。

明海大和尚：抽烟在戒律里面没有这一条，因为酒伤害我们的神经系统，它是伤害理智，伤害神经系统以后就会犯杀盗淫妄。但是没有听说哪个人，烟抽多了以后去杀盗淫妄，没有这样的情况。那么他抽烟，当然是伤害他的健康，我们希望他不要抽，但是戒律里面没有。

戒律的问题不能想当然，是什么就是什么。所以在南传佛教，在泰国、缅甸也有居士拿烟去供养那里的师父，当然有的师父不要，可能也有个别的师父会抽，你不要认为师父怎么还抽烟？因为他们认为戒律里没有这一条呀。因此人类互相之

间的伤害和自我伤害，道德的这种害，戒，可以说是全部囊括了。别看这五条，佛陀的大智慧，全部把它囊括在里面。

好了，我们现在举行仪式，大家站起来，想参加的就留下，不想参加的可以出去，也可以在边上站。

好，现在我们念一段经。（诵《心经》）

好，刚才我已经给大家讲了三皈五戒的意义，你们诸位选择，自愿选择，在这里皈依三宝是非常难得、非常稀有的。我非常赞叹，我希望大家有一个殷重心，一个难遭难遇的心，下来我念一句，大家跟我念，用心念就可以：

南无本师释迦牟尼佛！（三称，营员随念）

（三皈五戒仪轨略）

就是这样，很简单。我给你们留个作业，“皈依佛、皈依法、皈依僧”每天念一千遍，念一个月。“皈依佛、皈依法、皈依僧”这是一遍，每天念一千遍大概要半小时，坚持一个月，目的是让你在内心深处真正的把你的心念和佛法僧发生一个连接——刚才我讲的那种连接。连接到什么程度？连接到你睡觉做噩梦，一想到佛，好了！那你就好了。你在生活中遇到危险，遇到困难，遇到绝望，你要首先向佛祈祷，向佛法僧来呼救，那就三皈依了，目的是让你建立一个连接。

大家注意！现在我们回向，随我一起念：

受戒功德殊胜行，
无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，
速往无量光佛刹，
十方三世一切佛，

一切菩萨摩訶萨，

摩訶般若波罗蜜。

好，今天下午的受戒圆满，恭喜大家！

在传灯法会上的开示

明海大和尚

(2009年7月25日晚于万佛楼)

各位法师、各位营员：

每一届夏令营在圆满之前都要举行一个传灯法会，在这里我们点燃外面的灯，再把这灯供到祖师塔前，借助于这样的仪式来表达、来象征、来刻画我们对生命的理解，对我们生命的价值的定位，来表达我们对佛法的责任。在佛教里面以灯象征智慧，以一盏灯点燃另外一盏灯象征生命智慧的延续不断，象征生命价值的落实。佛教喜欢用因陀罗网来描绘我们在这个世界上的关系，或者说来描绘这个世界上万事万物包括人在内互相之间的关系。这种关系我们已经听到老师讲了，叫因缘，叫缘起。因陀罗网是帝释天的果报，这个网每一个网结上有一个珠子，每一个珠子映照所有其他的珠子，同时它又被其他的珠子所映照，所反映。我们在这个世界上每一个人也就像这个网上的一个结、一个珠子，每一个人的心就像这一颗明珠，它映照了全部的存在，全部的世界。它也为所有其他的网，其他的存在，其他生命所映照和关联。我们生活在这个世界上，我们总是不断的在这样一个网络中向这个世界上其他的众生和存在发出我们生命的信息。我注意到我们生命中不管是烦

恼还是其他的东西，我们都会辐射给其他的人，都会传达给其他的人。如果是烦恼的话，一定都会发泄给其他的人。在我们的生活中，我们注意到我们做的很多具体的事，我们注意到我们生活中很多事项的层面，但是如果我们的心中有烦恼，我们会不断的以这种人性的弱点，来影响周围的环境，来影响其他的人。所以从这个角度来看，一个人的心如果没有智慧，那么他给这个世界所带来的影响和关联是负面的。我们的心中有智慧光明，同样也会不断的影响周围的人和事物，不断的传递给周围的人和事物。佛法点亮我们心中智慧的灯，让我们心中本有的智慧和光明焕发出来，我们再把光明传递给身边的人和事物，在这个无边无际的因陀罗网中，如果你心灵的宝珠发光的话，你的世界就是发光的；如果你心灵的宝珠发光的话，这个光也会不断地驱散其他事物和人心中的黑暗。所以佛教传播二千多年，这个是禅的传播，以生命对生命，以心对心，以一个心的智慧启发另外一个心的智慧，如此相续不断。我们希望通过这样的仪式，也通过我们七天夏令营的活动，让我们每一个人内心中的光明焕发出来，把我们心中的灯点燃，以这个智慧之灯照亮身边的人、身边的事物。这个灯的光明实际上是要在你的生活中放出来，有时候就是你的一句话，就是你所做的一件小的事，你就会帮助其他的人，帮助整个世界。

所以我们夏令营坚持了十七年，也一直办到十六届，我们希望通过夏令营的活动，让更多的人点亮他们心中的智慧之灯。藉此既是佛法的发扬与传承，同时也是我们每一个人生命价值的实现。这一个点亮心灯传递光明的伟大的事业是我们生命中最重要事业，也许对于诸位在家人来说，这并不是一件

独立的专门要做的事，你们还有你们的具体的工作、事业，但是你们生命的价值从哪里来体现呢？就从我们心中的智慧，通过我们对生活的理解，通过我们对事业的理解决、定位，从这里来体现的。所以我们夏令营来参加的人并不多，但是这少数的人——只要这少数的人能够一直坚持去实践佛法，一直坚持让自己的心灯越来越亮，我们也相信这个社会，这个世界，会越来越美好。我们也相信这个人间是充满挑战，同时也是一个充满光明的净土。

借此机会衷心祝愿所有与会的师父，与会的营员们，祝愿你们在未来的修行、生活的道路上，心灯长明，福慧增长。

珍重道别

主持人 利生法师

(2009年7月26日晚于观音殿前)

明影法师：本届夏令营非常成功。事实上这次夏令营与前几届夏令营相比有很多形式上的发展，让我特别认可的一点，就是总的方向是在往传统方向回归，同时又不失活泼。

这一届坐禅比较多，这是禅宗道场举办夏令营应该突出的特色，这一届以禅茶为主题的活动也较多，这也符合柏林寺的风格。大家都知道，日本的茶道和韩国的茶礼风靡全球，但他们都尊赵州祖庭为茶道文化的源头。韩国的茶道组织还在赵州和尚的舍利塔下立了一座“禅茶一味”碑。事实上，日本茶道就是在著名的一休宗纯禅师，给他的弟子村田珠光讲赵州和尚“吃茶去”公案的时候，村田珠光对禅有了体会，以此为基础，在几代禅人的努力下，才逐渐创立了日本茶道。韩国的茶人在柏林寺表演过两次茶礼，茶礼中的主要内容是茶人一起念诵、演绎赵州和尚和其他祖师的公案。我觉得我们这届夏令营的禅茶的内容多，蛮符合生活禅夏令营的特色。

再有成功的一点，就是有两个活动我觉得非常好，是以前没有的。一是我们在21号晚上搞的“我的善缘”茶会，我觉得非常成功。我不知道营员们的体会如何，我们那一组非常好，

每一位营员都谈了他们的善缘，从多个角度诠释了善缘，我相信每个人都会有所启发。对我自己启发也很大，大家讨论得很全面、很深刻。以后对待生活、对待周围的人一定会有心态上的转变。

还有就是这次夏令营增加了小参的活动。这也是禅宗修行中，师父指导徒弟禅修的特色活动。因为是第一次，时间还是不够长，只有5分钟。以后时间可以长一些，提供营员和法师一个安静而有深度的交流机会。这两个活动在以后的夏令营中一定会进一步完善。

当然，这次夏令营中也有很多令人不满意的地方，有很多不足的地方。有些营员也提了意见，据说有些营员在互联网上发了文章，说：“唉，吃不饱！每天都吃不饱！”以后的夏令营也许想减肥的营员才敢报名，体质差的营员可能就不敢报名了。这当然与我们组织不到位有关，在此，向饿了肚子的营员表示歉意。

从义工的召集和组织方面，我有直接的责任。第一，有些组织和服务工作做不到位，包括行堂等工作，如果熟悉行堂的义工多，那就不会有这种现象了。我们安排营员分组去体验行堂，对于营员来说当然是很好的学习机会，但是在七天内很难把行堂工作做好。在一个很短的时间内，让几百人都吃饱饭，这是一个有些难度的工作，而且夏天天气很热。我自己行堂行了一年多，到了后半年才能做到位，感觉大家对我的行堂比较满意了。我是每天行堂，用了一年才行好。我们营员一天两天怎么能行好呢？如果增加一些有行堂经验的义工，恐怕就不会让很多营员饿肚子了。

这次对大家照顾不够细，原因就是义工太少，这是指直接参与营员管理和服务的义工而言。当然在云水楼客房和厨房的义工，还有我们赵县的生活义工，他们每天为我们铺地毯、搬东西、照顾我们，他们的工作今年像往年一样成功。因为基本上都是以前的班子，每年都是这些老居士来发心，他们对工作都很熟悉，就算有时安排不好，他们也能及时到位，这些都继承了以前的工作，我相信也是令大家比较满意的。

为什么今年义工少呢？跟我有关，我几乎没有招募义工，和李老师、班老师他们电话联系也是12号的事了。美工组组长小胡也是主动来的，我说你自己找活干吧。前几年的义工招的比较多，工作组织比较严密，工作做的很有序，但在夏令营期间完成了许多可以以后做的工作。

我有一个可能需要调整的认识。我觉得寺院搞活动不一定要像企业、像军队一样特别严密的组织和管理。只要我们把该搞的活动搞了，然后大家都能闻法，都能参与活动，能够体验到寺院的氛围，我觉得它就是成功的。所谓组织工作就是让大家能够有饭吃、有茶喝、有地方睡觉，能够把注意力最大限度的集中到闻法活动上就可以了。我是一个本身不善于组织、也不重视组织的人。在我的观念中，现代社会非常强调的组织与管理其实只是个工具，目的是有效地完成某些特定的事情。但寺院的事情是为了什么呢？是为了修行，为了闻法服务。所以今年让我组织义工时，我说不需要很多人，板报早就做好了，寺院里很多岗位都有人做事情，觉得今年应该是很轻松的。可是一到跟前，才觉得，哎呀！确实是需要很多人，有些手忙脚乱，期间确有捉襟见肘的时候。所以有些地方对大家照顾不

到，大家可以抱怨，我负主要责任。

我想再与大家分享一下我参与夏令营组织工作的一些体会，有些幕后的工作情况营员们接触不到，比如有些活动的决策和安排过程。在我参与的历届夏令营中，本届夏令营是我收获最大的一次。刚才我讲到有两个新的活动是历届夏令营当中，我认为相当有成效、有意义的活动，一个是“我的善缘”小组茶会分享活动，从它的形式到活动的内容，我认为都是很好的，而且这个活动并不难搞。第二个就是小参的活动。但是，在讨论期间，在夏令营开始之前，大和尚就提议要搞小参，我是最主要的反对者。到了21号的中午事实上才最终决定晚上的活动是小组茶会分享，最初是游祥洲老师提议的，在台湾可能有类似的活动，大和尚讲他早就有想法搞这样的活动，不要总是法师们在那儿一言堂，互动的弘法方式应该是最有时代感的，所以游老师一提议，大和尚就非常赞同。中午讨论活动安排的时候，我想几百人的活动，只有半天的准备时间，没有类似的经验，这太冒险了。当时我就非常激烈的反对，提了很多不太好落实的意见。等到晚上，活动刚开始不久，开始了20分钟吧，我就意识到这个活动太好了。活动中，利生师小声跟我讲：“气氛太好了！非常好。”我跟他建议：能不能延长到九点四十五啊。对待一个事情的态度，你从前后看它的变化过程，能反应一个人的问题，反应一个人性格的局限性。这几天我一直在反省，自己的性格有非常保守的一面，不是万无一失的事情我是不愿做的。这种保守的性格很不容易突破，从来不愿尝试完全没有准备的工作，这样一来就会失去很多发展的机会。幸亏大和尚非常有主见，他的决定是不动摇的，而且

当时讨论的时候我看利生师在那儿一言不发，笑咪咪的，我想，噢！……执行长也愿意试试，那这个活动只好搞了！事实上自己已经形成一个特别不好的心理，认为自己经过深入考虑的意见会非常正确，不容别人质疑，但有时候事实上并不是这样。实际上每个人都有他的局限性，对于这两个活动我前后的观点来了个大掉个儿，说明以前天天生活在如此巨大的局限当中。这就是我参与这届夏令营的组织工作最重要的收获，认识到了自己骨子里面原来有这么根深蒂固的误区。这是和我们各位营员分不开的，如果不是你们大家感召了这两个活动的话，我就没有机会来检验、拣择出内心的问题，就没有经历成长的机会。感恩大家！

利生法师：明影师讲得特别好，真是内心流露，不带包装的，这一点值得我们学习。

下面是诸位营员，因为明天还有一大拨就要回到自己岗位上，我相信心情都很激动，现在谁讲，举手。讲之前先介绍自己，可以演节目供养大家，也可以讲一讲自己的感受，尽量时间短一点，精华！

男营员：我叫李泽东，来自于中国政法大学，来了几天我觉得是我生命中最精彩的一段时间和岁月，有诸多的感动或者冲动，有从前从没有经历过的一些事情，法师们的一言一行，还有我们营员兄弟姐妹的言行，深深的感动着我的心灵。我们的题目叫“生活在结缘的世界里”，我觉得自己在思想上有什么想法应该像法师那样不加包装的流露出来，大家分享，用我们的思想供养给大家，跟大家结缘。

我有很多问题，以前二十多年来没有考虑过，像人生的终

极的一些问题，现在才知道，三宝是我们的心灵家园，那天在唱三宝歌的时候，我心里忽然涌起了莫名的感动，好像找到了人生真正的归属，知道自己将要向何处去。

我听说前世的一千次回眸，才换来今生的一次擦肩而过，而我们在这里一起住了七天，都不知道前世回眸了多少次了。小时候听奶奶念经，有一句“百年修得同船渡”，我们在一起要广结善缘，希望这种善缘可以长成参天大树。同时通过禅修，包括像坐禅、行禅、茶禅等，来观照我们的一言一行。通过这几天的学习与体验，也加深了我对佛教的信仰与理解。以前我对佛教有诸多误解，现在我明白了佛教是讲述人生的真理的，是值得我们去皈依的。

男营员：刚才法师问这七天里到底有哪些收获，我觉得确实收获很多，在生活上学习上还有对于未来的梦想、自己的世界观上都学到了很多。曾经我也是一个比较内敛的人，但是来到这里我就特别喜欢笑，而且也得到了大家真心回报的笑容，我非常享受那种感觉。在这里我生了一场病，结果得到了营友、义工们最温暖的关爱，这使得我非常感动。

女营员：接过这个话筒，我最想做的事情就是感恩，非常感谢柏林寺和各位师父、义工们。说到这几天的生活，可以用两个比喻来形容我的收获——“镜子”和“灯盏”。

“镜子”是因为我觉得寺院这样清静的环境就像一面镜子，很能够让我们去反观自己的内心。我是学心理学的，一开始我总是带着心理学的有色眼镜来看待佛教和佛学，直到后来看到大家皈依以后我才慢慢地用自己的心去真实地体会、感悟佛教。夏令营的各位师父、老师、营员们都像是一面镜子，让

我照出了自己的不足，也照出了我改进的方向。

记得法会传灯的时候，看到那么多的灯供在舍利塔那里，大和尚给我们做了开示，说我们每个人都是因陀罗网当中的一颗珠子，可以放出自己的光芒，照亮自己，也照亮他人。我忽然觉得自己也是众生中的一员，应该尽自己一点微薄的力量，把世界点得更亮。而且即使我的灯盏有时候会不那么亮了，周围还有那么多盏灯在照亮着我前行。所以我在这里要再次表达我对柏林禅寺各位师父和老师的感激。

男营员：在这里感触最深的就是安定的氛围。每天吃饭睡觉坐禅诵经这样的生活让我非常留恋，我觉得这里就是人间天堂，很舍不得离开。我还想问一下法师两个问题，一个就是当初你们出家的时候，家里人是怎么看的呢？

利生法师：要说父母的看法，那肯定是不寻常的看法吧！父母从小把我们养育，从我们不懂事到懂事，尤其是母亲，母亲对孩子的感情，我们作为男性是永远无法了解和体会的，所以母爱是非常的伟大。但是就是因为她这么伟大，所以她在特殊的情况下反而会表现出特殊的方式来支持我们。我相信每一个出家师父的父母，都是他后面最重要的心灵力量在支持着他，所以在出家的道路上才会走得更好。

男营员：如果有一天我要出家的话，你们寺庙会收我吗？

利生法师：你们说呢？

众营员：收！

利生法师：对啊！

女营员：我想就“庭前柏树子”分享一点我自己的感

受。有一天下雨后，早上去行禅，我看到一棵柏树，奇怪的是——一颗柏树籽都没有，我把树枝扒开了看也还是没有。但是后来在普贤阁前看到一棵小一点的柏树，上面结满了柏树籽。我想是不是这柏树也跟人一样呢？人年轻的时候对一切都很有兴趣，老了以后就什么都不想了。但是我又想这棵大树为什么一定要结柏树籽呢？

于是我得到了一些做人的感悟，要像小树一样，对周围的一切都很好奇，永远不断地探索，茁壮成长；但是也要像大树一样，收敛一切光芒，定慧等持。柏林寺这次活动让我收获特别多。我觉得那些花草、银杏、蔷薇、鸟鸣等等都是一种禅，都很美，我希望有机会能答谢这个缘分。

明影法师：我先纠正一个常识性的错误。“庭前柏树子”不是庭前这些柏树的籽，而是庭前“柏树子”！这个“子”是语气词，就像南方人说的“山伢子”。“庭前柏树子”就是指殿前的柏树。因为禅宗的古大德说法非常活泼，多用白话、土语乃至于俚语。语录和公案中忠实地记载了祖师们生活化的法语。但祖师们谈的又都是最深刻的佛法。所以，赵州和尚的“庭前柏树子”、“吃茶去”、“洗钵盂去”、“狗子无佛性”等公案都是传佛妙心的方便，都具有令学人当下明心见性的奇妙功能。禅宗的公案都是讲的《金刚经》的妙义。

《金刚经》中说“是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提”。如果你明白了“吃茶去”、“庭前柏树子”讲的就是这个，那时候“吃茶去”你就听懂了，一切公案也就读懂了。所以，怎样参“吃茶去”和“庭前柏树子”呢？一个非常现实可行的办法就是把《金刚经》真正读懂。每句话都搞明白，

真正消化了，看看历代祖师们是怎么注解的，以古大德的注解为标准。有了信解《金刚经》的基础，在未开悟之前，才可以略有谈“吃茶去”的资格。如何以《金刚经》来谈“庭前柏树子”和“吃茶去”呢？所谓“庭前柏树子”，即非“庭前柏树子”，是名“庭前柏树子”。所谓“吃茶去”，即非“吃茶去”，是名“吃茶去”。希望大家好好体会，回去以后认真研读《金刚经》。

利生法师：喝茶茶！下面我们请这几天非常辛苦的义工讲几句，我们前面就座的是几位十几年一直坚持奉献的义工，现在我们欢迎李老师讲几句。

李晓林老师：大家说的很生动，我确实不知道说什么，都说体会，记得以前说过一句，就是听和尚说法，听佛说法，肯定是没错的。

大概二十多年前，我也跟大家一样。那个时候没有你们这么好的条件，你们喜欢什么，就可以去努力。80年代，整个社会上条件没有这么好，也没有柏林禅寺可以找。等到90年代，教书教了很多年了，有一次在北京见到老和尚，这时候知道有这么一个夏令营。

我确实觉得你们很优秀，很勇敢，想做什么就去做。那个时候我不是，我当时听说夏令营可以提前点过来干活，我就穿上最简朴的衣服，放下所有的贵重东西，只带了点路费，任何财产都不带。我学过摄影，虽然是业余的但是也很认真的按照专业的教程去学习过，很爱好摄影的。但是当时我不知道这是个什么样的地方，我就来了，照相机也不拿，上威虎山大概也就是这个样子，豁出去了！恨不得要写点遗书什么的：一旦

回不来——倘有不测，怎么办。结果来了以后——我是提前几天来的，跟法师们一起在这儿劳动，咱们那个长廊上第一批的灯就是我安的。跟法师们一起干活我才发现他们是人！但是就是这个人，让我感动，我想，就是他！他跟我一样！也有可能是法师示现了给我看，他跟我一样现烦恼相，也有问题，我看见他们在讨论怎么办，但是他对待这些东西，是用他的生命去探究，而我做一件事都是做好准备才去做，而且来这儿，如同我刚才说几乎连遗书都写好了，这才来呢，所以我赞叹你们哪，说来就来了，这个不得了，当然我也赞叹我自己，也来了！

后来我就随着柏林寺一起成长，到现在也快过半百了。我是在大概30岁的时候，有一天突然领悟了古人说的“朝闻道，夕死可矣”，就是看到咱们说的光明。这个光明我的体会就是“知道”。我们说盲人，我们跟盲人比，我们在光明中，他在黑暗中，就是因为他有些东西不知道，我们没法告诉他什么是红色，我们也许永远没办法告诉他什么是颜色，他也许永远不知道，从这个意义上说，他在黑暗中，我们在光明中。我们说佛陀的光芒，（除了我们感知的光明之外）还有一个“光明”，我们现在还不知道，我们要想办法去知道这个光明。光明跟别的是，你在黑暗中看到光明，你把你的光明给我，你的光明不会少，而我的光明就有了。

我们来到这里种下一颗什么样的种子，大家放下什么，去掉什么，怎么样清净，怎么样去放下。我们有的时候，一个东西的放下是为了另一样东西的不放下。只有把东西放下了，我们真正清净了，才能升起一个东西来，这个东西我们自己去努

力，一定会得到的。

谢谢大家！

男义工：感谢大家能来柏林禅寺体验生活，更希望大家以后有时间能回来看看，希望大家能诚心地来做义工，等到那个时候，就会有深刻的体会了。

明杰法师：这几天我说别人的说得比较多，今天我就讲讲我自己对于夏令营的一些感受吧。我参加夏令营很多届了，应该是有十三届了吧。刚才明影师在他的发言里也剖析了我们夏令营的策划、组织的法师、义工们的体会和他们内心的一些想法。在1993年的时候，柏林寺那个时候的条件还相当的简单，但是我们的老和尚就开始办了生活禅夏令营，我们的寺院、僧团都是与夏令营在一同成长。到了今天我们举办了第十六届生活禅夏令营。柏林寺举办夏令营的经验也影响了很多其他的寺院，所以每年夏天全国很多寺院都会有夏令营的活动。但是今天，我们的老和尚、大和尚，我们的很多义工仍然在努力把每一届夏令营办好。

总的来说，我觉得每一届夏令营都是成功的，都有它各自的亮点，虽然我们有一条主线“生活禅”贯穿其中，但是每一届应该说都是唯一的，都是不同的。今天我们仍然在思索一个问题，就是当我们夏令营营员的主体更多是80后、90后的时候，我们应该怎样来办这个夏令营，让大家在七天当中有更多的受用，收获更多？这个问题柏林寺一直在探索，我相信这个探索会一直坚持下去，这样我们的夏令营才会越办越好，在未来也欢迎大家再来参加我们的生活禅夏令营。

说到对义工的感恩和感谢，也不单单是一种心意，柏林禅

寺常住，也有一些小的纪念品供养他们。

明影法师：这几天大家都很辛苦，时间也不早了，下面就请大家自如地、静静地聆听柏林禅寺的鼓声和钟声。活动到此结束。

在第十六届生活禅夏令营闭营式上的讲话

(2009年7月26日下午于文殊阁)

尊敬的净慧老和尚、尊敬的明海大和尚、尊敬的常辉法师、隆全法师、夏泽红居士、尊敬的各位营员：

在柏林寺这个一千多年的佛教圣地，来自全国各地的青年学子相聚在文殊阁，今天我向大家道歉，开营式的时候我没有来。

创始于1993年的生活禅夏令营是由省佛教协会与柏林禅寺共同举办的，这项工作多年来都由柏林寺承担了大量的工作任务，省佛协应该说做了些工作但是做得不是太多，今天参加夏令营闭营式，我想谈点感受。

佛教讲的是缘起，生活禅在整个佛教中，我原来也不是认识的很深刻，通过在2004年之后，几乎我每一届夏令营都要参与，对生活禅的认识越来越深刻。

从一件小事上讲，生活禅第一届营员有一位居士叫罗惠庆，他是个湖南人，他参加了第一届夏令营，从此以后他开始信佛，信佛以后，因为他是个老师，他影响了很多人去信佛，他的全家都信佛。这位老师退休以后就来佛协工作，他的儿子也到佛教协会工作，佛法要致力于社会，致力于人心，要为大

众带来利益，要为社会和谐发挥作用。生活禅，它的意义、它的作用确实是不可思议。生活禅所倡导的觉悟人生、奉献人生也是佛教大慈悲、大智慧、大愿力的具体体现。在现实社会中，在现在社会急速发展的转型的过程中，我想它的作用将会越来越大。从1993年到今年，十七年间，十六届夏令营应该说接引了近八千多学子，这些青年的学子，在为正信的佛教和佛教事业的发展，在发挥着作用。因为我从事佛教协会工作，我所接触到，也了解到很多在做佛教文化、佛教文化事业，从事弘法活动的工作之中，百分之七十以上的人参加过柏林禅寺的生活禅夏令营。所以我想大家从全国各地来到柏林禅寺，七天的时间，可以说非常的短暂。从认识佛教、了解佛教，这样如此近距离的接近禅师，亲近法师，接受法师的加持，这是非常难得的因缘。七天的努力，刚才大家都各自谈到各自的收获，这种收获是不可思议的，将会对每个人，每个营员的人生产生很大的影响。

佛法讲的是解脱，生活禅恰恰就是解脱的捷径，“觉悟人生，奉献人生”今天上午老和尚将觉悟人生和奉献人生的意义阐述得非常深刻，它是人间佛教的具体化。通过参加夏令营，我们每个人都点燃了我们智慧的心灯，希望这盏灯永恒不灭，永远照亮我们的生命道路。

今天看到大家每人都拿了一把扇子，我感觉很有意思，我们希望每个营员把扇子摇起来，让生活禅的禅风为和谐社会做出更大的贡献。

谢谢大家！

在第十六届生活禅夏令营闭营式上的发言

夏泽红

(2009年7月26日下午于文殊阁)

尊敬的老和尚、大和尚、各位法师，各位营员、各位义工：

大家好！我是夏令营的老营员，但对于这次夏令营来说，我是一个迟到营员，不过虽然是迟到了但是还是要完成功课。

很喜欢这次夏令营的主题“生活在结缘的世界里”。谈到结缘，我有很多的话要说，每个人一生中总会遇到许许多多的缘分，我也同样，但是对我来说，这一生最重要的缘，应该是老和尚对我的接引之缘，还有自己与柏林寺、与大和尚、与夏令营的缘分。今天坐在这儿，上午听到老和尚的睿智回答，然后看到同学们脸上洋溢着那种阳光般的灿烂的笑容，我觉得自己真的非常非常幸福。

从第一届夏令营开始，那个时候第一次来到柏林寺，就有回家的感觉，从那以后，每一年都要回来，在老和尚的接引之下皈依了三宝，觉得自己的心就有了依托，从那儿开始就非常珍惜这种缘分，但是还不知道有多么的重要，随着我自己被生活的波浪一波一波地推到人生的每一个阶段，才发现这份缘分——与老和尚、与柏林禅寺的缘分，对我来说，是生命中最

富贵的。很多次我都在想这个缘分是前世对这一世自己的最珍贵、最宝贵的礼物。

作为一个佛弟子，我想我们刚刚皈依三宝的时候，刚刚开始学佛的时候，我们还不能成为一个完人，对我来说生活还在继续，没有多大的改变，还会被自己多生累劫的业力带着，走到每一个阶段。但是我的生命已经彻底的改变了，当遇到不平的事情的时候也不是一点愤怒也没有，但是同时也还会有一份平和；当遇到恐惧的事情的时候，也不是一点黑暗都没有，但是还会有一片光明。慢慢地，在师父的教导之下，在佛法的教导下，这份平和和那一片光明会融化掉那一份不满和那一份恐惧或者是愤怒，然后就会发现自己还是常常的生活在一片欢乐，一种愉悦之中，包括我自己的生活和工作，其实也是因了老和尚的缘分和柏林寺的缘分——特别是我的工作有了很大的改变。在与柏林寺结缘几年之后，我选择了一份新的工作，也是因为对老和尚的一份承诺，开了一个素食餐厅，这个餐厅是每天能够与几百人结缘的这样一个平台，在这里工作觉得非常的有意义，也很欢喜。所以从一开始做的时候，就铭记着师父的一句话“要广结善缘”，所以在我们的餐厅每年的四月初八和腊月初八，我们都会有和大家结缘的活动。比如在四月初八我们有素蛋糕在我们两个店的门口与所有过路的人分享；在腊月初八的时候会有几千碗的腊八粥也是与所有过路人分享。我们第一天开业的时候，当天晚上只有一桌客人，应该说有两桌吧。第一桌客人是我的朋友，第二桌客人是一只流浪猫。我们当时在里面看到门口有一只流浪猫在趴着门缝往里看，我赶紧对我们的服务生说给它赶快端出去一份菜一份饭，它是我们的

客人。后来与小动物的结缘的习惯一只保留着，每天喂我们周边的那些喜鹊，然后喂那些流浪猫，为那些在天空飞翔的鸟准备一盆让它能够解渴的水。这些小事，我觉得做起来，心里非常欢喜，也在落实师父教导的广结善缘的这句话，更多的是自己内心的收获，就是与人一分自己获得十分，这样的做会觉得做佛弟子，真是太好了，做佛弟子会觉得是一件非常非常欢喜的事情。

我希望今天在座的所有的营员，也与柏林寺与老和尚与大和尚的这份缘分能够珍惜，与这份缘分保留一生，不但保留它而且还要把自己的善缘扩大，让我们身边的人都能体验一种禅意的生活，或者能从生活中体验禅的意味。

谢谢大家！

在第十六届生活禅夏令营闭营式上的讲话

明海大和尚

(2009年7月26日下午于文殊阁)

尊敬的各位师父、各位居士、各位营员、各位义工：

大家辛苦了，各位冒着酷暑冒着被禽流感侵袭的危险，在三宝的加持下，在本寺僧俗大众的努力下，在各位营员、各位义工的配合和奉献下，还有更重要的在各级党政领导的关怀下，第十六届生活禅夏令营圆满结束。在此我要向各位营员、各位法师、各位义工表示衷心的感谢！

我也要向坚持了一周寺院生活的各位营员表示热烈的祝贺。为什么要表示祝贺呢，因为我知道各位营员为了探究生命的大道，在这七天的生活中，是忍受了许多痛苦的，以天气来说，起初两天是炎热之苦，其后是闷热之苦，等雨后驱散了暑热之后又有寒凉之苦，有的人也许还有腿疼烦躁之苦，听课有枯燥费解之苦，吃饭有口味不合之苦，和身边的人交往可能还有曲高和寡和知音难觅之苦……虽然有众多的苦，所有坚持了这七天寺庙生活，坚持下来的营员都是勇者、圣者，都是智者。因为透过这些痛苦，我们开启了心中的疑惑，播下了智慧的种子，我们结下了觉悟的善缘。我相信这七天的生活，在

诸位未来的人生路上会成为一盏明灯，将你们前行的方向照亮。

各位营员，我们所生活的时代，从外在的社会环境和自然环境到我们内在的身心，有挑战，有迷惘，生活在这样一个时代，对我们80后90后的朋友来说，有几种能力是需要培养的。

第一，接受并适应无常变化的能力。首要的是我们要接受万事万物在迁流变化中，在这个时代，我们尤其能感受到这种无常给我们带来的压力和机遇给我们带来的挑战，无常的教导，不是让我们消极，而是让我们接受并认识这一事物发展变化的真相，以智慧和信心，以正面的心态去接受这一切。今天在学校里学习，社会在剧烈的发展变化，未来走向生活走向社会的路会是什么样，有诸多的不确定，佛教让我们正面面对这一切，从无常中去开发我们的智慧。因为我们众生，实际上都是比较喜欢稳定，不太能适应变化，我们希望一切稳定下来，但是诸行无常，它是不依我们意志为转移的真相。所以我觉得诸位这七天通过佛法的学习，应该在行动中提升面对变化的能力。

第二，沟通协调人际人群的能力。佛法教导我们，一个人不是孤立的，一个事物不是孤立的，万事万物都在因缘的网络中生存和发展。作为一个人在家庭生活、社会生活，在与父母与朋友的关系中如何达成自他的和谐，如何能更好的沟通，如何使你的团队，使你所处的人群更和谐，更有竞争力，这是一个现实的问题。在这几天的学习中老和尚的教导，“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报大众，以结缘的心成就事业”——这四句话，大家都能背了，希望把

这四句话，灵活具体的运用在生活中，让它产生力量，产生效果，让它给你的生活带来改善，给你的人际关系，给你的处境带来改观。

第三，重视提升身心健全品质，开发生命觉性的能力。身心健全的品质，生命的奥妙是无穷的。世间有它自身的水准，释迦牟尼佛发现所有众生都有如来智慧德相，都可以像他一样为人类服务。但是，不是所有众生都能体验到这种境界，实现这种境界。佛法给我们的启发，告诉生命的价值之所在，生命的价值就是无上正等正觉。一个东西的价值，我们说它最后能干什么，一个人生命最终晚年能成就佛国，永远不要对自己下最后的结论，永远不要对自己下最后的判断，永远不要对自己下最后的分数，你的分数跟佛陀的分数一样，现实的你可能充满了很多缺点有很多疑惑，有很多问题。但以佛法去生活去修行，佛法所讲的空就是无限的可能性，无限的可能性运用到我们的人生修养上，就是要永无止境地提高自己。所以刚才我讲的提升身心健全的品质，就是需要一种心量，不要小看自己，当你小看你自己，世界就会小看你，我们现在的身心，有一个健康的水准，有一个健全的水准，这个水准可以不断地升华。不断地升华我们的生命，人人都有佛性，我们要开发这种佛性，我们要提高我们的各种认识水准，认识能力，我们有积累知识，逻辑判断的能力，我们还有感知外界感知大自然的直觉能力，我们还有深入透彻智慧觉性的能力，这需要通过禅修去积累。

我们在七天中听了一天的茶禅课程，大家有没有启发呢？茶是生活中的事情，但是在这个领域是非常的深广无涯。

今天上午有一个营员提了这样一个问题，孔子说：食色性也。饥来吃饭，困来眠。言下之意把色也要引进去。佛法呢，实际上是对我们的生命，我们的人一个普通的状态，发生一种质问，发生一种超越，就比如我们现在在这个房间，这个房间之外有非常之辽阔的世界，作为世间的佛教徒，食色性也，你饿了就吃饭，这使你作为一个世俗人的内涵没有问题，佛教并不反对，就跟钱财一样，君子爱财要取之有道，我们可以扩展一下，君子爱色呢，也要有道。同时，也希望大家有一份注意力，放在生命还有一种更高的境界，还有更高的快乐，更高的喜悦，我们不妨向那个境界探索。

第四，不断学习，洞察社会发展的先机，把握造福人类的能力。你们现在在学校里面上学，你们现在是接受的老师教给你们什么你们就学什么，我们对社会的一些规则也是接受的，对社会现实也是接受的，这是应该的。首先我们要接受，我们要虚心的了解，我们要适应，同时学佛以后，我们要利用佛法，养成一颗开放的心，不断以新的觉悟新的智慧来提升自己，以佛法的智慧来洞察社会各个领域发展的动向，这一点希望我们大家好好地注意。前面我们讲了无常，另外释迦牟尼也讲这个世界是苦的，苦的意思是什么呢？这个世界总是有缺陷，有问题的。所以社会发展的先机在哪里呢，就在众生的苦中，如果你有大慈悲心，你将不仅关注自己的苦，你也能关注社会人群的苦，从关注社会人群的苦中，找到未来你事业的目标。所以以这种眼光去定位你们的未来，你们就能走出新的路，你们能走别人走不出来的路，你们也能开创新的路让更多的人来走。这就是老和尚讲的“觉悟人生，奉献人生”。奉献

人生，就是大慈悲心，慈悲心就是从苦中来的，他给我们以启发。今天夏令营就要结束了，在这告别之际，我愿意以这四种能力和同学们一起来分享。

接受并适应无常变化的能力，提高沟通协调人际人群的能力；提升身心健全品质开发生命觉性的能力；不断学习洞察社会先机造福人类的能力。

柏林禅寺永远是你们的精神家园，这里的寺门一直是开的，柏林禅寺四个字，用百度搜索，就可以登陆我们的网站，希望大家多登陆柏林禅寺的网站，条件允许呢多回柏林禅寺。非常感谢营员在七天中对我们活动的配合，你们的积极参与，

你们的热情，给柏林禅寺、给所有的法师、给我本人留下了深刻的印象，我们对你们充满信心。

在此机会，我也再一次感谢为柏林禅寺操劳的我们的执行长利生法师，我们的副执行长明影师、明杰师以及柏林禅寺所有的班首执事们，柏林禅寺所有的居士们，包括做饭的看门的，这些人默默地成就了我们。希望大家不要忘记他们。

最后祝大家身心安乐，福慧增长，阿弥陀佛！

在第十六届生活禅夏令营闭营式上的讲话

净慧老和尚

(2009年7月26日下午于文殊阁)

各位营员、各位法师、各位居士：

大家下午好！

七天的一期一会在结缘的氛围中圆满结束。生活禅，禅生活，人类的灵性追求，时代的良心呼唤，我们有缘分提前迈出了这一步。参与此次活动的成员绝大多数是年轻人，朝气蓬勃，风华正茂，人生的路刚刚起步。向上向善，勇猛精进，走好红尘中的每一步，做一个自身素质高尚，自他关系和谐的人。所谓向上，就是善用其心，觉悟人生；所谓向善，就是要善待一切，奉献人生。向上是方向，向善是保证；向上是上求佛道，向善是下化众生；向上是解脱道，向善是菩萨道；向上是生活禅，向善是禅生活。

生活禅夏令营举办了十六届，一切有利于爱国爱教、弘法利生活动的举办，有三个重要的原则：一是贵在坚持，二是善于总结，三是不断提升。生活禅夏令营对我们而言，从内容到形式都是一件新生事物，要在实践中坚持，在实践中总结，在实践中提升，只有这样，生活禅的理念才能不断深化，不断完善，也只有这样，夏令营这种新型的弘法形式才能不断有所

突破，有所更新。

今年夏令营的主题是“生活在结缘的世界里”，明年的主题是什么呢？不知道常住是否有所考虑。夏令营的主题，一是要具备契理的一面，扣紧佛陀的本怀；二是要具备契机的一面，扣紧时代的脉搏。据此我初步建议——大家记住，这是初步建议，明年的主题可否安排为“学习戒定慧，和谐你我他”，如果对此有更好的表述方式，我不会坚持自己不到位的提法。

最后，我要向各位表示歉意的是，这次夏令营我参与的场面太少，同各位沟通不够，请允许我在明年的夏令营期间补上这一课。

祝贺与会大众向上向善，福慧增长！

阿弥陀佛！

柏林禅寺佛经流通处简介

“河北省赵县柏林禅寺佛经流通处”始建于1991年，依托赵州古佛道场，以“弘扬正法，服务信众，自利利他”为宗旨。在净慧老和尚和明海大和尚的指导下，现已发展成为全国著名的佛经、法物流通处。流通的经书、法物品类丰富、品种齐全，目前与全国各大寺院、流通处、印经处及多家出版社均建立了良好的合作。柏林禅寺佛经流通处常年敬印各种佛教经典流通与结缘，并接受海内外信众的捐助。旨让更多的人能广结佛缘、广结法缘、广结善缘，让更多的信众能深入经藏，智慧如海。柏林禅寺佛经流通处已经印行了百余种佛教图书，如《大般若经》、《华严经》、《妙法莲华经》、《楞严经》、《大智度论》等佛教经典，及法会常用各种忏本、仪规。今后还将陆续出版更多经典，以利乐有情，共证菩提。

联系方式

地 址：河北省赵县柏林禅寺佛经流通处

邮 编：051530

电 话：0311-84921666 0311-84941003

传 真：0311-84953768

Web: <http://ltc.bailinsi.net>

E-mail: blsltc@126.com

汇款方式

开户行：中国工商银行赵县支行

户 名：柏林禅寺

账 号：0402 0234 1924 9021 507

邮局汇款：中国河北省赵县石塔东路23号柏林禅寺流通处

邮 编：051530