

第十届生活禅夏令营专辑

生活禅

H U O C H A N

河北省佛教协会虚云印经功德藏 印行

在第十届生活禅夏令营开幕式上的讲话

中国佛教协会副会长 刀述仁居士

尊敬的净慧法师，各位法师、各位朋友：

今天我能和大家在这里聚会，共同参加柏林寺第十届生活禅夏令营的开营典礼，我感到非常高兴。

柏林寺已经成功举办了十届生活禅夏令营活动，这件事在大陆佛教界乃至世界佛教界中都产生了良好影响。夏令营规模不算大，时间不算长，但它是人间佛教思想的具体体现之一，也是对佛教现代化进程的有益探索。更重要的一点是夏令营还是弘扬“爱国爱教”思想的一种好形式。

当前，我们的社会和我们佛教界都面临着“法轮功”邪教组织的严重干扰。“法轮”是佛教的重要名词。二千五百多年前，释迦牟尼佛成道不久，就在鹿野苑为五比丘讲说佛法，佛教的传播也就从这一刻开始了。佛教把这一历史性事件称为“初转法轮”。“法轮”原是古印度的一种武器，佛教用它来比喻佛法无坚不摧的威力。现在这一神圣的佛教专用名词，被“法轮功”邪教盗用，并欺骗了千千万万不明真相的群众。“法轮”既然作为一种正信的武器，我们就要用它来摧毁“法轮功”的伪法轮。邪不压正，只要正信的佛教树立起来，外道邪魔必然会败退。佛陀在世时，就有魔王率魔军前来破坏佛法，但都被佛陀慑服。佛灭度后，魔子魔孙危害佛教的事始终不绝，“法轮功”邪教组织既是社会的大敌，也是佛教的大敌。宣传正信佛教，摧毁邪教邪说，是“爱国爱教”思想的最好体现。净慧法师这次请来各地著名法师、学者为营员讲课，让大家对佛教有更全面的了解，希望大家珍视这一殊胜因缘。我相信，参加过本期夏令营的年轻朋友，今后

一定能分清什么是邪，什么是正。

愿“爱国爱教”思想不断发扬光大，祝愿我们的佛教更加纯洁、光明，我们伟大的祖国更加繁荣进步。

谢谢大家！

在第十届生活禅夏令营开营式上的讲话

河北省民族宗教厅 鞠志强厅长

尊敬的各位法师、各位营员、各位朋友：

时值赵县柏林禅寺举办第十届生活禅夏令营之际，我谨代表河北省委统战部、省民族宗教厅，对本届生活禅夏令营的开营表示热烈的祝贺！向中国佛教协会刀述仁付会长一行，向来自国内外的宾朋、专家学者和各位营员，表示热烈的欢迎！

自 1993 年至今，赵县柏林寺的生活禅夏令营已成功举办九届，10 年来生活禅以净慧法师所倡导的“觉悟人生，奉献人生”为宗旨，结合夏令营这种群众喜闻乐见的形式，立足于弘扬佛教文化，强调佛教的人间关怀，做了许多有益的尝试和工作，使得佛教更加适应社会、贴近生活，产生积极的社会影响。

2001 年岁末，在党中央国务院召开的全国宗教工作会议上，江泽民总书记就宗教工作做了重要的讲话，科学地解释了我国社会主义初级阶段宗教问题的特点与规律，回答了党内外普遍存在的宗教方面重大理论和实践问题。江泽民总书记明确指出我们党代表最广大人民群众的根本利益，当然也包括佛教群众的合法权益，我们实行宗教信仰自由政策的出发点和落脚点，就是要大力加强广大信教群众和不信教群众的团结，把他们的力量凝结到建设社会主义的共同目标上

来。江泽民总书记的讲话，给我们指明了前进的道路与方向。我们组织和举办生活禅夏令营，就是要探索佛教与社会主义社会相适应的途径，就是要将佛教的优秀文化传统发扬光大，并服务于社会，以达到团结广大信教群众共同致力于社会主义两个文明建设的目的。

我相信，在社会各界的支持与关怀下，经过柏林寺的精心组织与筹备，这届生活禅夏令营会办得更加出色并卓有成效，“觉悟人生，奉献人生”的理念会更加深入心。我们希望这届生活禅夏令营，要注意把党和国家的宗教政策贯彻其中，要按照国家的各项法律及佛教寺院的规章制度，科学、周密地安排各项活动。

最后，祝第十届生活禅夏令营取得圆满成功！祝大家吉祥如意，谢谢大家！

在第十届生活禅夏令营开营式上的讲话

湖北省佛教协会常务副会长 正慈法师

尊敬的各位领导、净慧大和尚、各位大德及全体营员：

第十届生活禅夏令营今天在这里举行隆重的开营仪式，我代表来自全国各地的法师们，向本届夏令营表示热烈地祝贺，向柏林禅寺表示衷心地感谢！

生活禅是实践人间佛教的方便之门，是实现佛教和社会与时俱进的途经。柏林禅寺生活禅夏令营至今已成功举行了 10 届，10 年来，为了弘扬佛法，净化人心，为提高中华民族的道德文化素质做出了贡献、取得了成果，得到了各级领导及社会各界人士的支持与认同。从此，我们看到了中国佛教事业振兴发展的希望。

预祝本届夏令营圆满成功，向生活禅夏令营的倡导者净慧大和尚致以崇高的敬礼！

在第十届生活禅夏令营开营式上的讲话

黑龙江省佛教协会会长 静波法师

尊敬的各位领导、老师、法师、营员：

能够再次有缘参加柏林寺举办的生活禅夏令营，感谢净慧大和尚，感谢柏林寺常住，给了我锻炼的机会。

记得 1997 年参加夏令营后，我开始走上了弘法的讲台，回顾过去很感动，把握当下又很感动。可以这样认为，柏林寺为在家和出家的佛教徒提供了一个舞台。由于有这个舞台的存在，锻炼和培养了许许多多的佛教徒，尤其是佛教现处的末法时代，邪师说法真假难辨。正如法国思想家帕斯帕尔所说：“目前的时代，真理就这样引诱人们，偏见又这样根深蒂固，以致于除非我们热爱真理，我们便不能认识真理”。正是由于这样一个时代，柏林寺夏令营的存在尤为重要。10 年耕耘，十年辛苦，在为佛教徒寻找一个学佛下手处的过程中，生活禅无疑是一个最好的探索，因为这个探索使更多的人认识 and 感受到佛法的生命力；我也相信这种探索将会坚持下去，因为现实生活中的人群需要这种佛法存在的形式，而存在就是生命力。

祝愿生活禅夏令营越办越好，祝愿更多的法师茁壮成长，祝愿更多的营员参与并从中受益，祝愿与会诸位身体健康、六时吉祥、法喜充满！阿弥陀佛！

在第十届生活禅夏令营开营式上的讲话

夏令营赞助人 夏泽红居士

尊敬的大和尚、各位领导、各位法师、各位大德、各位营员：

今天能够参加第十届生活禅夏令营，也是 10 年来最殊胜的一次夏令营，我觉得很激动，也觉得很幸运。大和尚让我讲两句话，我站在这里有些诚惶诚恐，因为我觉得 10 年来三宝给我的太多，是难以回报的。而这 10 年我和我先生能够参与夏令营，尽我们一点点微薄的力量，应该是我们 10 年当中做的最有意义的一件事情。

记得 1993 年我参加第一届生活禅夏令营的时候，也是我第一次走进柏林禅寺，我对佛法一点也不了解，甚至连三宝是什么意思也不知道。但是一踏进柏林寺的大门，看到天空是那样的湛蓝，柏树凉风是那样的清爽，遇到的每一个人都是那样的和善，都是带着从心里发出的微笑，我就觉得仿佛到了人间净土，到了另一个世界。这个世界与我自己在日常生活当中所处的充满着竞争与邪恶的环境，是完全不一样的。那个时候，我还不太了解踏进柏林寺的大门对自己意味着什么，不过 10 年走过来之后，今天再回顾过去的 10 年，我才真正懂得，其实在那一刻，我的生命就发生了一个翻天覆地的变化。夏令营为我的生命开启了一扇光明的大门，使我接近了佛法这庄严而清净的国土，就象给了盲人一盏能照破黑暗的明灯，就象让一个流浪的孩子找到了他失散多年的慈爱母亲。

自从第一届夏令营之后，真正归依到三宝座下，从此在我的生活当中，无论经过多少风雨，无论是多大的起伏，好象自己比以前更加坚强，比以前更加豁达，比以前更加勇敢。这 10 年来，我从三宝这里得到了许许多多的加持与恩泽，心里有说不出的感激。而且我也特别欣喜地看到在这 10 年当中，通过我们这个夏令营，已播下了几千颗解脱的种子。我想只能以 10 年来一个老营员的身份，代表大家感谢三宝！

这 10 年来，人世沧桑，有许许多多的变化，但是三宝对我们的慈悲与加持是没有变的，大和尚和各位法师、大德们弘法利生的悲心与愿力是没变的。让我们来祈愿佛法昌盛，法轮常转！
阿弥陀佛！

在第十届生活禅夏令营开营式上的发言

宋斐营员

尊敬的上净下慧大和尚、各位领导、各位老师、各位法师、各位营员：
大家好！

淡却了喧嚣的尘世，抛开了世俗的烦恼与忧愁，带着一颗宁静而渴望的心，我们来到了古佛道场赵州祖庭。我首先代表 300 多名营员感谢大和尚的慈悲和各位组织者的辛勤准备，谢谢你们！

生活禅夏令营已成功举办了九届，它架起了一座佛法关爱大众，大众认同佛法的桥梁，为我们青年人提供了“觉悟人生，奉献人生”的机会。不知有多少青年朋友从中受益，终身受用。各位营员仅来祖庭两天，那庄严的道场，巍巍的古塔，规律而有禅味的丛林生活，营员间的友爱互助，已向我们展示了佛法的庄严与博大，感受到了佛陀的慈悲和关爱。这次我们有幸参加第十届生活禅夏令营，一定要珍惜这 7 天的机会，把全部身心投入到学习与修行中去，做一名合格的营员。

下面请各位营员跟我一起宣读入营誓词。

慈悲伟大的佛陀：

在未来的 7 天里，我放下身心的重负，暂别红尘的喧嚣，回到心灵的家园，参加第十届生活禅夏令营，聆听佛法甘霖的滋润，获得内心的清凉和无上的喜悦。为此，我决心做到：遵守营规，听从指导；服从分配，积极参与；觉悟人生，奉献人生！

阿弥陀佛！

在第十届生活禅夏令营开营式上的讲话

净 慧

尊敬的各位领导、各位授课老师、各位营员：

第十届生活禅夏令营今天正式揭开帷幕。感谢中国佛教协会副会长兼秘书长刀述仁居士，河北省省委常委、省委统战部部长陈秀芳女士，省民宗厅厅长鞠志强先生等各级领导，冒暑莅临指导，并作重要指示；感谢各位法师、学者光临赐教；感谢各位护法居士出钱出力护持赞助夏令营活动，促成了此一大事因缘。

本届夏令营有近 700 人报名，因我们的条件有限，只录取了 300 多位营员；还有来自地球那一边的加拿大的 20 多位青年朋友，大家将在未来的七天中共同分享佛陀的伟大智慧，饱餐禅悦法喜。在此，我谨对来自海内外的营员表示欢迎和问候。

“生活禅夏令营”活动从 1993 年开始，到今年已经是第十年了。十年的时间，在历史的长河中，可以说只是一刹那。但是，对于承办夏令营活动的柏林禅寺来说，意义却是不同寻常。

记得第一次夏令营，当时的柏林寺，出家众不到 20 个人，生活条件极为简陋，都是些破旧的平房，只有一个大殿，讲法活动是在一个临时建起的大棚里进行的。天气炎热，生活是很苦的，在座的很多位老师可能都还留有当时的印象吧。现在的柏林禅寺同十年前相比，已经有了很大的改观，基础建设基本上接近尾声，僧团组织也已初具规模，并朝着好的方向发展。

十年来，柏林禅寺一直致力于寺院建设，经费比较紧张，尽管如此，承蒙中国佛协和河北省各级政府部门的亲切关怀和各位大护法居士的热心支持，生活禅夏令营活动总算是一年一度地坚持下来了，一次也没有中断过。我当初只是想，能办几届就办几届，没有想到办了几届之后，无论是教界朋友，还是政府主管部门，反响都比较好，并一再鼓励我们坚持办下去。

当初我们为什么要办夏令营呢？没有别的，只是想为知识青年信众提供一个学习佛法、体验佛法的机会，为人才奇缺的佛教界培养和吸收一些人才而已。因为历史的原因，晚近以来，中国佛教一直处于低迷萎缩的状态，人才太少，

僧团不振，社会公众对佛教的误解很深。从现实的角度来看，随着资讯的发达，中外经济文化交流的日益深入，这对佛教来说，既是机遇也是挑战。在这种情况下，佛教如何继续生存下去，如何继承自己的优良传统，继续发挥其作为世界性宗教的教化功能，这是摆在我们每一个佛弟子面前的一个很严肃的问题。另一方面，我们传统的弘化方式，比较单一，也比较被动。大家可以看到，来寺院礼拜的，年轻人比较少，而我们在教化方面也是采取消极等待的态度，很少主动地去为年轻信众创造一些条件和机会，吸引和帮助他们来亲近佛法。年轻教友同样是社会的有生力量，他们的接受能力很强，影响面也较大，不能忽视对在家教徒中年轻信众的引导和培养。佛教要与现实生活结合起来，要落实人间佛教的精神，要在社会上树立起教团的良好形象，最终要通过全体佛弟子(包括年轻的有知识的佛弟子)来落实和体现。通过开展多种形式的活动，吸引有知识的年轻人进入佛教，帮助他们修学佛法，确立向上向善的人生目标，这既是一个培养佛教人才、塑造佛教良好社会形象的重要方法，同时也是一个开发优秀僧源、提高僧团整体素质的有效途径。

现在到处都在谈“世界经济一体化”，我想我们佛教也同样面临着“入世”的问题，我们不能不产生一种紧迫感和使命感。现在我们已经有了宗教政策方面的保证，有了政府的积极支持，有了公众对佛教的正常理解，这些都是我们重新振兴中国佛教的有利条件。作为佛弟子，现在需要花大力气做的一件事情，就是要多多为佛教的前途着想，为佛教的今天和明天着想，要努力创造条件，寻找机遇，让社会了解佛教，让佛教走入社会，从而使佛教融入社会、和谐社会、奉献社会、净化社会。

青年是国家的希望。青年佛弟子有着双重的责任，既要爱国，又要爱教；既是国家的希望，同时也是佛教的希望。国家强盛，佛教才能兴旺。国兴教兴，爱国与爱教是一致的，是统一的。佛教的前途，佛教的希望，历史地落在青年佛弟子的肩上。不论是爱国还是爱教，都要有正确的人生观和价值观，都要确立向上向善的人生目标，都要具备真本领、硬功夫。

本届夏令营营员大多是青年人，正处在吸收知识、充实才干、健康成长的阶段，希望各位珍惜时代机遇，珍惜青春岁月，不断优化自身素质，不断和谐自他关系，做到象江总书记最近对知识分子提出的要求那样：老老实实地做人，

踏踏实实地做事，扎扎实实地做学问。做到了这三条，也就是落实了生活禅、禅生活的基本要求。

最后，祝在座各位领导、各位善知识身心健康，六时吉祥；祝各位营员在这七天中生活得愉快，时时法喜现前，处处充满禅悦。

谢谢各位！

创造人间净土，即是往生佛国净土

静波法师

感谢上净下慧大和尚，感谢柏林寺常住，给了我一个锻炼自己的机会，和大家结一次法缘。《华严经》讲：“生为佛子，当作佛事。”生活禅夏令营这样一种尝试，使我真正感受到了一个出家人的天职是弘法利生，因为不愿众生苦，不忍圣教衰。毫无疑问，柏林寺常住今日的辉煌是付出后的回报。为了发掘生活禅的内涵，我作了些思考，那就是学佛的下手处。

一、学佛的下手处

经常听人讲汉传佛教没有次第，没有下手处，其实不然，那是由于我们忽略了，或者是由于我们总想寻觅一些奇奇怪怪的东西而将它们忽视了。往生佛国净土的基础就是创造人间净土，关键在于把握当下，过去的已经过去，未来的还没有来到，现在的也不会停留，当下如果把握不住，什么都不做，就是在浪费生命，那还有什么意义呢？现在很多人感觉学佛与现实有冲突，认为现实存在很多错综复杂的矛盾，使自己无法正确面对。还有人认为净土与禅宗相违背，净土就是净土，禅宗就是禅宗，密宗就是密宗。我们认为它们之间有差异，但仅仅是方法上的差异，归根结底在本质上没有差异，就如《法华经》里讲的：“方便有多门，归元无二路。”有些学佛的人往往陷入误区，觉得自己只能学净土。有段时间不少人打电话给我说来不及了，只能学净土。1999年有位居士当面对我说，8月18日人类有大劫难，让我赶快念《无量寿经》，我对他讲等过了8月18日看他还活不活，之后我又碰到他，他就像作贼似的赶紧躲掉了。何必要制造这些流言蜚语，自己没有免疫力，还要去污染环境，这绝对是不应该的。

学佛最大的障碍是我执，我执是人生最大的敌人，打破了我执就有希望，打不破我执就只能轮回。正是由于我执，在学佛的过程中才会出现一些奇怪的现象。去年我去东北参加一个开光法会，坐在我旁边的是该省统战部副部长，他看到很多佛教徒拿着镜子照来照去，就问我这是什么意思，我告诉他今天如果是晴天，他们这样做只会让我们睁不开眼睛，他又问我那是不是在开光，我说不是，是他们自己愿意这么干。他们认为那就是在学佛，而且很多人说天上有观音菩萨显现，这是没有的事情。刚开始我心里还感到不痛快，觉得自己学佛这么多年，怎么什么也看不见。别人对我也感到失望，说人家刚学佛就能看见一些东西。后来才知道我是最正常的，我非常高兴自己正常。而有一些人在捣鬼，是他们不愿意正常，甚至有人跟我讲，有人学佛后晚上可以看见东西，我便说猫和老鼠都可以晚上看到东西，讲起来真是够滑稽的。由此可以看出，很多人不知道学佛从哪里开始，就像佛教讲的，“学佛的人多如牛毛，成道的人少如牛角。”真正感受到佛法的人是一小部分，感受不到的人更多。

龙树菩萨讲，“不依世俗谛，不得第一义；不得第一义，则不得涅槃。”佛教徒是不应回避现实的，回避现实不是真正的佛教徒。有句话说，“小隐隐于深山，大隐隐于闹市。”真正的隐者身处闹市而心无挂碍。由于不执著，所以他自在。你没有办法面对现实，你化解不了一些问题，对很多事情没有抵抗力和免疫力，就只好逃掉，但逃避不是办法，只是暂时去解决一些问题，最终还是要出来的。虽然学佛的人要发愿往生西方极乐世界，但往生不是目的，往生是为了成佛。想要成佛还需倒驾慈航，只有八地以上的菩萨才可以做得到。他们到娑婆世界来锻炼自己，跟众生结缘，在利他中完成自利。面对现实生活，首先要改变观念，而不是改变事物。学佛不是

没有原则的，但那只是一个游戏的规则而已。比如你可以对某件事情坚持一种对的或错的看法，但心里应该明白，其实是没有对和错的，那只不过是个假的游戏规则。

一般人念佛、坐禅时，感到妄想太多，胡思乱想，拼命控制，这是由于我们学佛还不得力的缘故。举个例子，有个人在非常污浊的环境里，拿着一个馒头用餐，结果苍蝇满天飞，都盯着那个馒头，于是这个人就只好忙着驱赶苍蝇。其实，如果真要解决问题，就把馒头吃进去，苍蝇也就没有办法了，而他偏偏忙于赶苍蝇这件无谓的工作。学佛的人也是这样，总觉得妄想是实在的。妄想本来是不实在的，如果你不给它充电、加油，它就没有发展的余地，不可能延续下去。就像坐在车上抱怨车子为什么不会跑，如果你不给车加油，车子就不会走下去的。所以禅门里有句话讲，“车不走，你要打牛，而不要打车。”我们要抓住根本，不能舍本逐末，这样解决不了问题。学佛就要把佛法融入自己的生命、血液中，要去化解烦恼、解决问题，如不能这样做，学佛就毫无意义。有人说自己念了很多经，那都是释迦牟尼佛的经验，如果你没有消化，用于解决自己的问题，经和你就毫无关系，那又有什么意义呢？所以我们要反省自己，反省自己的欲望、贪执是不是太重了，而不要怪佛法太难、太高深了。佛法既亲切又真实，就像生活禅一样，在日常生活中无时无刻不体现出盎然的禅趣。

佛法修行的根本是要去掉我执，《心经》告诉我们，要“照见五蕴皆空”，最后才能“度一切苦厄”，“照见五蕴皆空”是佛教徒必须面对的现实，要通过这个照空来解决我执的问题。佛教认为“我”并不是常有的、固定的，而是无常的，仅仅是一个过程，但一般人对这个观念是不太接受的，就像在《涅槃经》中，有些人问佛陀如果没有我，那谁在修行、谁在持戒、谁

来成佛呢？佛陀没有办法，只好说有的、有的，等那些人修到最后才明白原来“我”是没有，原来“我”是假的。当你认识到“我”是假的，你才能放得下，而不会去计较、去执著，但是我们已经执著惯了，总喜欢按照固有的观念、行为去对待事情。在《维摩诘所说经》中有这样一个故事，印度国王要惩罚一个罪犯，就让一头喝醉酒的大象去追罪犯，大象醉后会发疯地追人，直到追上后用脚蹋烂为止。罪犯为了求生，拼命逃跑，不幸掉到了枯井里，井壁上正好有一条树藤，他就使劲地抓住，此时井下面有条毒龙要把他吞食，一黑一白两只老鼠正在咬噬着树藤，井壁还有五条毒蛇窥视着罪犯的身体，醉象在井口边继续吼叫着，生命危在旦夕。但罪犯突然看到井上有棵树，树上有窝蜂巢，蜂蜜正滴滴往下掉，犯人张开嘴接着，还觉得非常美味，很享受、很陶醉，所有的恐惧都忘掉了。此事用来比喻我们的人生，醉象好比无常一直在跟着我们，我们一出生就开始倒计时，无常一直在紧紧追着我们；井下的毒龙是三恶道，一不小心就会掉进去；井边的五条毒蛇是五蕴，是我们的身体；那根藤是我们的命根，是我们的意识，我们躺着睡觉时，之所以是活人不是死人，是由于我们有意根紧紧抓着身体；一黑一白两只老鼠好比日月，白天与黑夜的时光；蜂巢里掉出的蜜滴好比五欲之乐。其实我们每个人都活在这种无常里，随时随地可能堕入三恶道中，但我们还觉得五欲之乐是很美的，一旦认识到生命的真相我们就一定乐不起来。我们的人生是很短暂的，“黄粱美梦”这个典故讲的是吕洞宾进京考试求功名，路上在一个殿里休息，别人给煮了一锅黄粱米饭，他自己睡着了还作了个梦，梦见自己当了国王，醒来之后发现米饭还没有煮熟。所以我们要看透人生，要认识生命的无常，不要去执著。

一切众生无论是胎、卵、湿、化，都必须存在一个空间之内，有一个

空间才有存在的可能性，佛菩萨的化身也是如此。每个人有正报、依报，所依靠的场所是依报，我们靠依报生存，我们每个人的喜怒哀乐、七情六欲是我们的正报。真正的佛教徒修行到最后应该是没有喜怒哀乐的，因为这些情绪、观念是我们制造出来的，是我们五蕴制造出来的阴影，是一厢情愿的，而不是真实的。学佛必须要认识空性，《无量寿经》中定自在王如来显示了二百一十亿诸佛刹土，法藏比丘都感觉不满意，最后用他自己的空性成就了极乐世界，万法都归于空性。如果我们认为万法是实有的、不变的，我们的起心动念就会执著挂碍，就会有好坏美丑之分，就会活在一个二元的世界里，这个二元的世界是我们自己制造出来的，也是一厢情愿的。当我们认为万法是实在的，我们必然就会执著，执著就会挂碍，挂碍就会造作，造作自己的身口意三业，于是产生轮回，而且不会停止。所以，我们要认识到空性，认识到空性就不会为境所转，我们就可以放下。当然是放下一切法，而不是放弃一切法，像法轮功所说放下生死，就去天安门自焚，那时绝对错误的。

我们所处的国土世界有净有秽，我们要努力净化国土，就是要将我们臭秽的世界转化成清净的世界。从净化有情身心来说，就是要将我们痛苦的身心净化成快乐的身心，生活禅也是如此，如果我们体悟到了生活禅，就会活得快乐；如果不快乐，那就不是生活禅，而是口头禅。这两个转化的根本在一个净字上，净的内涵是心的清净，《维摩经》讲：“若菩萨欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。”二祖讲：“我心不安，乞师安心。”达摩祖师讲：“将心拿来。”二祖讲：“觅心了不可得。”达摩讲：“吾与汝安心竟。”这个安心，就是无所得，就是清净心，当你不去执著，而能与事物的真相完全相应、相契时，那就是清净心。所以净土是体现在这个净字上，

禅宗体现在没有挂碍上。只有真的认识到没有自性、真实、永恒不变的东西时候，你才会心甘情愿觉得人生就是这样，你愿意学佛，愿意放下，愿意谦让别人。可见佛门无量义，净心为根本，十法界由一心所摄，心可以作佛，心可以作魔，心可以作天，心可以作人，心什么都可以作，关键看我们发的是什么样的心。《华严经》讲：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”因此，我们要努力改变我们的贪嗔痴之心，使我们的的心灵得到净化。

学佛是要向人的原有思维观念挑战、告别的。人认为是这样的，但真实情况往往不是这样，但我们已经习惯了，所以需要改变，不想改变而想成佛，这是不可能的。有一个国王对佛陀讲，自己既不想失去国王，也不想失去财宝、美女，还要学佛该如何？佛陀就告诉他去学金刚乘，那个金刚就是空，当你不执着、不挂碍时，你可以拥有，但那像走钢丝绳一样，一不小心就会掉下去的。很多人常常说在空中，却行在有中，这是一种执著，更多时间是在为自己寻找一些漂亮的借口，清楚自己的境界，就没有必要来安慰自己。向自己的观念告别，也就是脱胎换骨、洗心革面，一味停留在人我是非、烦恼重重之上，必然还是纠缠不清的轮回。学佛的目的是为了修行，是为了改造自己，而不是作为知识去炫耀。如果是作为知识来学的，那根本没法和社会上的学者相比。我们唯一的长处是对佛法的那一点感受，如果这一点都没有了，恐怕就是挂羊头，卖狗肉，就没什么意思，也很不划算，因为用人生作为代价，既欺骗了别人，也欺骗了自己。这个世界就像万花筒一般，一切都不固定，不要拿你的观念去衡量别人、断定别人不合格，同样别人苛求你也不行，因为每个人都有自己的我执。我们要改变已经习惯了的思维观念，就要不断在现实中练习，要不断地提

醒自己事情是无常的，那个人是无常的，我也是无常的，慢慢地训练，最后你就会走出来。当务之急是要做，我们太需要实践，即使是世间求学还要从幼儿园、小学、中学，一步步地学上去，何况是学佛这件艰巨的事情。有些人很向往开悟，其实开悟就如同鼻孔向下这么简单自然，问题是我们不愿意这么简单，最后还闹出事来，编织了很多故事，不是骗人，就是被骗。因此，我们要脚踏实地地去训练自己，不要怕疼，要敢于改变自己。

佛法有大乘、小乘之分，小乘人出离心强，他们感觉人生无常，人生没有意思，不愿意在这充满着痛苦的世界里停留下来，对在利他中完成自利的菩萨行不感兴趣。我们多数人还谈不上有出离心，贪着这个世界是真实的，觉得名利是实在的，觉得人生来日方长。大乘行人认为个人的解脱固然是重要的，但所有众生的清净更是重要，帮助别人就是帮助自己。我们往往忽略了这点，自以为帮助别人会吃亏的，《普贤菩萨行愿品》讲“若无众生，即无如来可成。”佛菩萨只有在度众生的过程当中，才能积累自己成佛的资粮，佛菩萨把众生和自己视为平等不二，能做到无缘大慈、同体大悲。菩萨修行的根本是以救度无量无边的众生为本怀，就必须先为众生创造一个美满的环境，这便是菩萨的回向，是把自己所成就的功德都给予法界众生，自己不要，所以说：“人人为自己，佛菩萨为大家。”佛菩萨是聪明的傻瓜，是自私的聪明人，而我们是自私的傻瓜，老是自私，最后把自己弄到地狱里去了还不明白是怎么回事。我经常听一些居士发牢骚讲，自己家里的关系老搞不好，还说自己对别人都行，就是对家里这几个人不行，其实连自己的家人都度不了，又怎能谈得上去度别的人，别人不吃你的饭、花你的钱，当然就没有什么太大的矛盾，这个现象应该引起我们的注意。

大家都知道回向偈，最后一句是“同生极乐国”，有人会说发愿大家一起去就可以吗？答案是不一定的，发愿只是发心，发心等于改变自己的观念、想法，至于能不能去，那是另外一个问题，你肯定能去，但别人不一定能去。菩萨戒本里有见了猪马牛羊，应当观想“汝是畜生，汝发菩提心。”我开始读时对此也有些困惑，人怎么能和动物对话呢？但这确实是在改变自己，改变自己的我执，是体现了慈悲的精神，而且自己由此可能成佛，但众生还随着业力依旧在轮回。学佛就得改变自己的观念，那种念佛是为我父母、家人念，打普佛我要承包的观念，是太狭隘自私的，不能为他人考虑，自己就永远没有机会。学佛和世间法尽管事相上没有什么差异，但在感受上却是不一样的。因此，奉劝大家不要再去嗔恨众生，“一念嗔心起，百万障门开。”你可以认为别人可怜可悲，但不要认为可恨，如果你觉得别人可恨，自己则完了。我们要从自己身边最近的人做起，不要去讨厌、抱怨、嗔恨他们，然后我们慢慢扩散到对所有的众生。放生的功德固然很大，但拿几万块钱去放生，就不如救济失学的孩子更有说服力。所以，我们要从救度他人开始，去不断积累往生西方的资粮，成就成佛的正因。

二、往生佛国净土

净土法门是大乘佛法，它深入人心，深入民间，流传极广，中国人更相信净土。现在修禅宗的人也念佛，觉得念佛方便，而且容易下手；学净土应该一门深入，只不过念佛里也感受到禅。日本的宗派观念比较强烈，在中国宗派观念不是很强烈，中国人的心量应该说是比较宽阔的。学佛最主要是增加智慧，不可以诽谤对净土的信仰，净土不只是一种佛国净土，它既包括往生西方净土，也包括往生药师、弥勒等一切净土。只不过从某种角度讲，西方净土和我们娑婆世界众生更有缘份而已。但我觉得在古代，

还是以弥勒净土更适应，后来有人利用弥勒造反，反来反去，西方净土才开始兴盛，这也是个因缘吧！十方诸佛所居住的都是净土。尽管西方净土与我们这些众生更有殊胜缘份，但切不可心胸狭隘走极端，那就不能往生了。有人曾对我讲，归依佛，就要归依阿弥陀佛；归依法，就要归依《无量寿经》；归依僧，就要归依观音菩萨。我想这就是一种狭隘的观念，也许当事者在弘扬净土法门时并没有这种意思，但传来传去，越传越狭隘了，这是不应该的。你不给别人机会，还是自私自利在作怪，否定其它法门，自己也是不能成就、往生的，况且其它法门也是回归净土。反过来学禅的，也不应反对净土，否则也不是禅。各种各样的净土是有差异的，但不可以否定别的净土，否则是没有心量的，没有心量是不能往生的。所以佛陀讲，“十方净土，随愿往生，”只要有缘，愿意去哪都行，当然，有缘也得努力，做到信愿行具足。

很多学佛的人对净土的存在表示怀疑，有人讲净土是假的，一样是幻化的，但我要讲的是假也有假相，实际上净土是存在的，是真实不虚的。禅宗里讲：“空不碍有，有不碍空。”《心经》也说：“色即是空，空即是色。”这告诉我们既不可以执著在有上，也不要执著在空上。有些人一提空就走极端，认为一切都是空的，自己就可以解放了，可以胡作非为，这种断灭空的观念是很可怕的，也肯定是修不成的。《阿弥陀经》讲阿弥陀佛成佛以来已经十劫，而我们所在的娑婆世界一劫是由成、住、坏、空这四个阶段组成的，现在是住、坏阶段，可见娑婆世界相比极乐世界是不真实的，极乐世界是要更真实些。西方极乐世界成就的因缘是阿弥陀佛证得的真空而生出的妙有，再加上愿力，其它佛国净土也是如此，西方极乐世界一样是众缘所生法，目的是接引娑婆世界的众生，一旦所有的众生都被接走了，

极乐世界的使命也就完成了。从缘起论来看，没有绝对的存在，佛为了接引身处秽土的众生，必然要方便地成就一个与不净国土相对应的清净国土，这边苦，那边乐，你才愿意去，这很符合相对论的观念，此有故彼有，世界都是相对的存在。

据说现代科学家已发现了反物质的存在。我们人能看到的物质只占总物质的 1%，而不可见的物质要占 99%，可见我们没有理由怀疑极乐世界等佛国净土的真实存在。这个存在是为了我们这样一类众生而设的，如果没有我们众生，就不会有无量诸佛刹土。有人讲要把西方极乐世界拿来给他看看才相信，这是很幼稚的态度，《维摩经》讲：“日月岂不见也？而盲者不见。”日月难道没有光明吗？盲人却看不到。相对而言，我们就是一批瞎子，我们污染很重，执著、挂碍太多，所以我们没法感受到佛告诉我们的境界，看不见那庄严神圣的佛国净土。“佛说一切法，为度一切众”，我们要深感佛恩浩大，要听闻佛法后努力修行，以报佛恩，所以希望大家发起出离心，发愿与佛相应，往生佛国净土。

三、心能转境

佛法认为：“是心是佛，心净则佛土净。”我们应当回归当下，从身边拥有的因缘开始，八面玲珑不要有障碍，心里有佛哪里都有佛，心里无佛哪里都没有佛。积累往生资粮的下手处就是当下，就像有两首诗写的：“动物随其生子，植物随其留香，气候随其寒暑，时间随其短长。”“家翁主宰吾心，家丁服务平常，遇之者不知亲疏，受之者不知其详。”所以我们要面对现实，感受到一切都是无常，心转了就会自在。有人讲自己的烦恼很多，其实大家都有，妄想也差不多，但有人会转，就像粪便有人认为很臭，有人则把它集起来倒到花园里，花儿会由此茁壮成长。

我们的心念很重要，一个念头就会改变自己的行为，甚至改变自己的一生。有个故事讲，有两个僧人都想去南海朝拜观音菩萨，其中一个攒了好多年的钱，做了大量的物资准备，仍没有去成；而另一个什么准备也没做，就凭一钵一铲就去朝拜了观音。这则故事一直影响着我，我感到条件不是主要的，而在于你发不发心，你愿意发心就一定能去，不愿意发心即使有再好的条件也是去不了。有人去拜观音，却没有改变自己的观念与想法，那是没有用的，只不过结结缘而已，而以学习观音菩萨的慈悲精神去拜，就一定会起作用的。因此，我们要把握好自已的念头，当我们认识到生命的本质以后，就不要对自己太苛求，而是心里非常坦然地为他人作出奉献。前两年我遇到了一件令我很伤感的事情，有一天，我接待了一位居士，他告我有个人在家里用米、点心养老鼠，认为这是在修菩萨行，而且每天还要给老鼠磕头。有一天，他觉得功夫到家了，想和老鼠的关系靠近些，就用手去碰老鼠，结果被咬了一口，他傻了，就赶快上医院去了。居士问我：那个人的做法对不对？当这种事情出现时，别人指责佛教是迷信，我还能觉得委曲吗？对这样的观念，我真不知如何去回答。

一片荒地可以开辟为花园，也可以作为垃圾场，关键在于我们的心念想往哪个方面改变，俗话讲，“一分耕耘，一分收获。”要想得到什么样的收获，就要做什么样的耕耘。作为护法的信徒，第一步是听经闻法，更重要的还在于行动起来。尽管我们每个人的因缘是不一样的，有的人很贫穷，有的人很富贵，但我们都有一颗心，我们可以根据个人的实际情况，去培养各人的善根福德。什么都不做，那是在浪费自己的生命，只是夸夸其谈，就成了口头禅，蒙惑了别人也蒙惑了自己，我们太需要行动了，有些人却迟迟未动。娑婆世界毕竟是不能令人满意的，正是由于不满意，才需要我

们去改造它，改造的同时就积累了成佛的资粮；而不可以拒绝它，拒绝了就等于失去锻炼的机会。所以很多学佛的人从来任劳任怨，不和别人讨价还价，也不喜欢表现自己，无论靠前、在后都很坦然，这才是真正的佛教徒。

一个人要想改变自己的确是比较难的，希腊神话里讲有只猫特别喜欢一位美少年，就去找咒师把自己变成了一个美女，后来就和那位美少年结了婚。咒师为了考验那只猫是否真的变成了人，就变化成一只老鼠跑到婚房里窜来窜去，美女看到后，就本能地把老鼠抓起来要吃掉，咒师没有办法还是把它变回了猫。人也一样，如果学来学去人性的许多不好的东西没有改变，佛性又怎能显现出来？尽管改起来很难，但不能不改，改了才会有希望，不改永远没有希望，尤其在当今这个污秽不堪、人少鬼多的社会，不改就会有更多的麻烦。

佛经里讲，弥勒下生之际，龙华三会，每会要度九十多亿人，那时娑婆世界就变成了净土；弥勒入灭后，人心又恢复了贪嗔痴，可见国土清净与否，是有情共业召感而来。为什么美国人普遍很富，中国人一般较贫穷，也是这个道理，其实这个共业还是大家所造成的，比如我们国内造假很厉害，就没法和别的国家竞争，还影响到中国产品的诚信。还有，对外人的误解，一方面是由于没有接触真正的出家人，没有到过弘扬正法的道场；另一方面是由于被一些假出家人给蒙骗了，我就碰到几次，社会上有些人让我给他们看相算卦，我讲不会，他们还埋怨我不会就不应当和尚。这些都是大家的共业所致，但共业之中有别业，就像维摩居士的丈室是一尘不染的净乐天宫，尽管所居住的毗耶离大城是杂染不净的。同样是一杯水，鱼认为是宫殿；人认为是生命的源泉；地狱众生认为是火焰；饿鬼认

为是浓血，感受是不一样的。可见，净土并不是离开秽土的，在秽土当中也有清净的佛土，我们不要认为大火烧起来了，佛菩萨也会被烧掉，佛菩萨以他们的善业成就的清净与力量，不是我们所能想象得到的。

我们要创造人间净土，就要改变我们整个身心，随着我们心的改变，外界的环境也在改变，也就是依报随着正报转。生为佛子，在现实中当作佛事，不能等待、逃避，创造人间净土的课题就摆在我们面前，不能去看别人、攀比别人，因为你的归属和别人是不一样的，别人可能要下地狱，而你愿意上西方成佛。太虚大师讲：“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是真现实。”佛教的理念不被人们接受的原因是人们放不下贪嗔痴。人们总想少投入、多收获，哪有这样的好事。所以，我们不必抱怨他人，人各有志，重要的是每个人对自己的行为负责，所谓外在国土的净化完全依赖于我们内心的净化，根源在我们的心，外界随我们的心所转。

四、打破我执的枷锁

枷锁即是能、所的束缚，众生身心净化的前提是要打破我所及能的束缚，一般人修学净土总认为有一个实在的东西，有一个能去的我，有一个所去的西方极乐世界，总在这上面攀缘，在心外求法，有这样的观念，那肯定是去不成的。往生佛国，必须要打破这种执著，打破这把枷锁，否则的话，就会培养更大的贪欲和我执。

去西方极乐世界是有条件的，有位法师讲从民国到现在只有四十八位往生的，其他的都随业力去了。我执破不了，就意味着继续在滋长自我意识，也就只能继续在世间轮回，不可能往生佛国净土。虽然佛国是接引众生的，但往生佛国的条件与方法却是和世间的思想观念完全不同的，我们常听说“当局者迷，旁观者清”，我认为对学佛人而言是“当局者清，旁观

者迷”。有些人认为我们出家人把青春都搭到里面，不吃肉、不喝酒、也没成家，亏得很。但我很清楚，对于别人认定是莫名其妙的想法，就没必要和他争论，因为那是没有用的，就像再漂亮的一朵花对牛来讲，不过是把草而已。往生的条件必须建立在无我、无所得的坚实基础上，而且这也是一切学佛的根本，如果有一个实在的我，有一个我所有的思维观念，那你是没法走出这个怪圈的，你会依旧去轮回，只能在佛法里结个善缘，将来有一点福报，但很难活得自在与快乐。有人说自己很快乐，那是你跟别人比了之后的感觉，别人没钱你有钱，别人没当官你当了官，但你忽略了自己有的苦恼，你用自己的优势比较别人的劣势，你才有了成就感，这只是相对的，不是绝对的，这一切都会消失的，你还会轮回。

只有建立在无我、无我所的基础上，才能实现平等自由的佛土。在佛土里绝对是平等的，分九品是由于我们努力得还不够，努力到最后一定是平等的。学佛不要走形式，否则容易让人误解，也起不到应有的作用。我曾听说过一个事例，在北京有位老法师要准备念佛往生，很多居士去帮助助念，为了使这位法师能顺利往生，就不让他吃东西，但他还想吃一些食物，结果被饿得很痛苦地走了。其实往生是心里往生，而不是这个肉体往生，肉体是谁也带不走的，学佛要取中道，切不可走极端。如果我们在现实生活中能好好改变自己，彻底打破我执的枷锁，就一定能够往生佛国净土。

我对网上的朋友要说的是：参加了几次夏令营，我认为佛法真的是要多讲的，不讲大家会迷惑；讲完之后是要做，不然的话是欺骗自己，也欺骗众生学佛。如果自己做不好，别人会研究你，有一天会讲“闹了半天，你把我们给骗了。”这样他就会更失落，信心一下子就会打掉。所以每个人

要或多或少地去脚踏实地改变自己，做总比不做好，不一定一下子就成就，但只要是朝着那个方向迈进就足够了。还是那句话，脚踏实地去做吧，就这么简单！

用佛法的智慧透视生活

宗性法师

蒙大和尚慈悲，今天很荣幸地有机会在这里和大家作一些佛法上的交流。我个人很惭愧，但是我也愿意跟大家一起分享我在学习佛法过程中的一些体会，今天上午我向大家报告的题目是：“用佛法的智慧透视生活”。

我之所以选择这样一个题目，是因为通过我自己出家这十多年来的学修，我深深地感觉到，在我们这样一个时代，由于各方面的影响，很多情况下，我们的烦恼不是因为物质的缺乏，或者生活条件的不好，而是我们在生活的过程当中，缺乏勇气和信心。这种勇气和信心的缺乏，我觉得是由于我们生活中缺乏真正的智慧，使我们在生活中总是觉得不那么自在、和谐，老是有坎坷、碰撞与摩擦，有情绪的起落、起伏。所以，在现在社会里面，我们除了要改变生活状态的一些情况以外，更需要提倡去拥有智慧，去开发自己内心智慧的宝藏。用佛法中的智慧来透视生活，也就是如何在今后的生活和修行当中，过一种智慧的生活，让生活充满智慧，用智慧来指导我们的生活，让我们的生活中多一些自在、包容与慈悲，少一些摩擦、隔阂，那就需要我们用智慧如实地观照生活，所以我选择了这样一个题目。

我打算分两个部分来讲：第一，就是为什么我们在现实生活中要用佛法的智慧来透视它；第二，就是我们如何用佛法的智慧透视生活。

一、我们为什么要用佛法的智慧来透视生活

我觉得这有两个层面，从人类现在的人文精神需求的角度，我们需要

用佛法的智慧来透视生活；从现在信仰的现状来讲，我们更需要用佛法真正的智慧来透视生活。

（一）人文精神的需求。

人文精神的需求，需要用佛法的智慧与光明来照澈我们的内心，来透视我们的生活。随着时代的进步，我们的物质文明相对发达、科技不断进步、信息的全球化等等，使我们这个社会彼此之间的空间越来越小，这就是所谓的地球村，拉近了大家生活的距离。虽然经济、科技的发展给人们的生活带来了许多好处，但也给我们带来了很多的负面影响。这种科学技术的进步，使人类运用一些方法、手段、技术去征服自然、改造自然，结果自然没有被征服，相反出现了不协调的现象，给人们带来了可怕的报复。比如水灾、火灾、生态平衡失调等等，严重威胁到我们大千世界芸芸众生的生存环境，给我们带来了生存危机，使我们没有一种依靠感和安全感，人们称它为“生存危机”。另一方面，这种科学技术的进步，还使人们意识形态产生了一些不健康的东西，使一些人的精神领域中，尤其是价值观、人生观也面临着严肃的考验。出现了道德观念的淡化，价值取向的转变，使得承担精神少，拿来主义多；奉献精神少，占有主义多。一些人只知道去占有大众的、公家的、别人的，而不知道把自己的东西奉献给大众、奉献给社会，甚至看见别人的奉献，他还怀疑别人是不是在出风头、沽名钓誉。一些人别人拿东西给他，欢迎；让他拿东西给别人，不行，这东西是我的，是我好辛苦弄来的。有的人让他做些事，他不愿意承担，还会讲这事不是我干的，我是干大事的等等，我们把它叫做“价值观的危机”。物质文明的发展给我们的生活带来很多好处，这是要充分肯定的，但是我们也不能忽视其负面影响，出现的生存危机和价值观危机。在这种危机背后，

我认为现代人类面临着三种矛盾，即人与自然的矛盾、人与人的矛盾、人与自我的矛盾。

第一，人与自然的矛盾。人老是要去征服大自然，就把人和自然放在一个对立的层面和对立的角度，这样违背了自然的存在与发展规律。在中国传统哲学里讲的“天人合一”，就是提倡人与自然应是和谐一体的，是互相依靠的，而不是对立的。如果对自然索取、占有太多，就破坏了它自然运转的规律和平衡，就会遭到报复，这也是一种因果关系。佛家讲“依正不二”，就是告诉我们人和大自然的关系是互相依靠的，是在一个平等的层面，而不是谁高于谁和谁征服谁。所以，摆在我们面前的这种人与自然的矛盾、不和谐、不统一、不平等，是包括佛教在内的传统文化，一直在提倡、在呼吁需要大家去解决的矛盾。

第二、人与他人的矛盾。奉献少、占有多；承担少、拿来多，就造成了人与他人的矛盾。在家里，一个人必须面对家庭的其他成员，如果关系处理不好，就会容易吵架、摔东西，现在人吵架最爱摔锅、摔碗，甚至还有摔电视机的，结果最后吃亏的还是自己。我认为学佛的人首先要解决的是家庭问题，学佛的人喜欢讲要“普度众生”，芸芸众生我一个都不放过，可是恰恰就把家里那几个人给放过了。度不了家里那几个人，肯定也度不了天下众生。虽然度天下众生的心愿很好，我们很赞叹、随喜，但要从眼前做起，因为家庭成员都不支持，后院起火了，就会不让你出门，不让你学佛，苦恼、矛盾自然就来了。要处理自己同家人的关系，就是要放下，放下自己的身份。现代人这种以自我为中心的现象挺严重的，比如一个人回去以后就往那儿一坐，要家里人给拿水、做饭，家人自然就会反感，这样跟老婆孩子、父母的关系就很难相处。我在成都看到有些学佛的老太太、

老头上庙里皈依以后，回到家里就宣布：自己是佛教徒，从今天开始，我要过我的生活，你过你的生活，我们谁也不管谁。这样的家庭关系一定是处理不好的，所以我经常对那些初皈依的老头、老太太说，你们皈依以后应比以前表现得更好，比如你把地擦得能照出人影来，他回来保证高兴，你要去庙里、要去朝山拜佛，本来只给你一百块钱，结果会给你一千块钱，因为他觉得你学佛挺好，回来会更好地为家里服务。

单位同事之间也不好处，现在竞争机制很厉害，处理不好就是矛盾，特别在工资、晋升方面很容易闹出矛盾，这个竞争机制一方面会创造更多的财富，但另一方面会使人与人之间的关系受到伤害。我们佛教徒，在单位里一定要协调好和同事的关系，要不怕人家升级，你跟人家关系好，人家升级了还真有可能帮助你。还有领导与被领导之间的关系，这都需要我们用智慧去透视、协调它。

第三、人与自我的矛盾。有的人会讲，自己跟自己还能有什么矛盾？其实，这个矛盾最大，人跟自己的矛盾很多。比如今天你在办公室，有个人给你送了个红包，你就在那里选择，要了，会不会有人揭发；不要，这个东西又很可爱。这就看这一念间你能不能战胜自我，能不能战胜邪恶，如果是不要白不要，反正没人看见，便揣起来了，你就是一个失败的人，你没有战胜你内心邪恶、贪欲的观念。所以，解决人与自我的矛盾，就是要用智慧去战胜邪恶、战胜贪欲，也就是你的内心里善与恶的斗争，就是你自己人格的斗争。西方心理学家讲人有多重人格，人一会儿非常善良、笑容可掬，一会儿又是青面獠牙；一会儿堂堂正正、光明磊落，一会儿又内心肮脏。相对前面两个矛盾，后面这个人与自我的矛盾最不好解决。因此，人必须在内心里面去战胜那个自我，那个自我里的邪恶、贪欲，让你

的人格在自善、兼善的下面统一起来，要把那些邪恶的、贪欲的自我观念统统清除出去。

对上面谈到的两种危机和三种矛盾，我觉得需要我们用佛法的智慧，来透视生活、化解矛盾与危机，让我们人与自然协调、与他人和谐、本身人格统一。要树立很好的价值观，不断地提高我们生存的质量，提高生活的质量，进而提升我们生命的质量。所以，从人类人文精神的需要，我们要调整两重危机、化解三个矛盾，就必须运用佛法的智慧来透视、解决、协调它，最后达到能够真正化解这些矛盾与危机。

（二）信仰现状的需求。

我出家已十二三年，在实践的过程当中，我觉得不论是在僧团里，还是在社会信众群体里面，人们对佛法的理解和把佛法落实到生活中的情况，都很不理想，很多人学了多年还不知道怎么修行。根据目前信仰的需要，我也觉得需要用佛法的智慧透视生活，像我们大和尚提倡的生活禅一样，能够观照生活，能够在生活中充满禅机，在禅修中生活。就需要在信仰的层面做一些调整。我们现在信仰的现状，主要存在三个层面的问题，即盲目主义、功利主义和现实主义。

第一、盲目主义。现在很多人去庙里喜欢拿一大把香，跪在蒲团上面，念道什么观音娘娘、玉皇大帝、灶王老爷、土地公公，只差没念到真主和耶稣，好像联合国要开会了。出现这种现象，这也不能责怪他们，是由于非常的盲目，他们分不清这些名字代表的意义。有人将这种盲目主义归为“见佛就拜，见官就赖”，这些人不是见了佛才拜，而是见了什么都拜，只要是在台子上的都拜，不管是什么玉皇大帝、土地公公、灶王老爷、城隍、

火神雷神风神，反正一大堆。他就觉得这东西好，当然应该肯定这个心情是好的，至少他有一颗敬畏的心，如果他没有一颗敬畏的心，他不会去拜，而是让你拜他还差不多，但是这善良的心的背后有一种盲目的观念。上次我有一个同学到成都，我就陪他去几个地方走走，看见两个东北人先在我们庙里拜，我那同学也是东北人，于是寒暄了两句；我们去青羊宫时，碰见这俩人又在那儿；后来到了武侯祠，看见那俩人又在那儿拜起了诸葛亮。我就想中国人这种民俗信仰，不管是红脸黑脸，还是包公关羽，他都觉得可爱，只要能给自己好处的都拜，这就是一种盲目主义。

第二、功利主义。现代人老老少少都有所求，老人希望菩萨保佑自己没病没灾，保佑全家人都不吃药。有一个笑话，一个老太太跑到庙里去请愿，她丈夫家姓史，她就在佛像前说：“菩萨呀，你要保佑我们家死（史）老大、死（史）老二、死（史）老三，”旁人听了纳闷，她还继续说“还有死（史）老头。”年轻人不同了，拜一拜求他的股票明天涨一涨，炒股的要靠菩萨，考学、上研究生、找对象等等都要靠菩萨，菩萨千手千眼都不够用了。城里人条件好一点，拜佛有时能称个十斤香蕉五斤苹果，乡下人没有钱，就端块豆腐，拜了佛以后还把这豆腐拿走，说回家炸了吃，人家问她这样做菩萨会不会生气，她说不会，已跟菩萨说过了，菩萨会原谅的，她这一块豆腐要菩萨保佑她家的猪多长肉、鸡多下蛋、蛋比人家的都大、稻子增产、小麦长高一点等等，菩萨豆腐没“吃成”，还要保佑她二十多件事情。这些都太功利了，菩萨不是给谁作交易的。讲一个笑话，我刚当小和尚的时候有些脾气，现在脾气都给磨光了，在成都有一个习惯，有人要拜佛，庙里就拿那个大磬敲一敲，和尚成了敲磬的，后来我去被安排在观音殿做香灯。有一天有个老太太来拜佛，我故意不敲，老太太就看着我，

我就看菩萨当没看见她，这老太太生气了，上来跟我理论，说我拜佛你怎么不敲磬，我说我是来当和尚的不是来敲磬的，她急了说不敲磬你这和尚怎么当的，我一看她急了，就把火降下来，说你要敲也没关系，我给你补上，本来敲三锤，现在给你敲九锤，不过在我敲以前你要告诉我，你为什么要让我敲，老太太说你这都不知道还当和尚，她说“拜佛不敲磬，菩萨不知情”，你不知道？我说那我就不敲了，搞了半天你让我敲磬是要提醒菩萨，让菩萨看你在这儿拜佛是不是，菩萨是不用提醒的，菩萨有千手千眼，哪一个角落都在他心里面，他无所不知、无所不晓、无所不包，老太太看我说得有道理，也就不跟我吵了。所以这个就是非常功利的，这些现象值得反思。

第三、现实主义。就是要实惠，而且要立竿见影。有的人今天拜菩萨求明天股票涨一涨，明天没涨，就觉得菩萨不灵验；又去道观里拜太上老君，还是不涨；就拜真主，拜耶稣。今天拜了明天就见效了，他就觉得这个菩萨很好，给自己实惠了，就是这样的现实主义。

讲这些信仰的现象，我不是在否定它，没有要否定这些人的意思，相反，我非常鼓励，因为有了到庙里拜佛的这一个念头是非常善良的，关键在于我们僧团的师父们如何去引导、教化他们。让他们走正路，他盲目，告诉他怎么不盲目；他功利，告诉他学佛不是功利；他现实，就告诉他要想有好的现实就得明了因果，从因上入手，不要妄想天上掉馅饼，天下没有免费的午餐。有些学佛多年的人，老是找不到下手处，不知如何修行，甚至有的人念了三天的《金刚经》，就说自己怎么还没成佛，佛不是说一称南无佛，皆已成佛道？自己念了多少阿弥陀佛还没成。这些都是不懂佛法的精神，都是理解上的不到位。

所以，我们觉得有必要提高这样的信仰层面，有必要对这些信众做正面的引导。应告诉他们，要用佛法的智慧去生活，用佛法的智慧去工作，用佛法的智慧去处理我们周围的每一件事，用佛法的智慧去待人接物。这样我们的生活才能有光明，我们的生活才能有前途，我们的生活才能够很自在，才能够真正洒脱得起来。

基于前面讲的人文精神的需求和信仰现状的需求，我们必须大力提倡用佛法的智慧来透视生活、指导生活，让生活充满智慧，让佛法的智慧来照耀我们的生活，这样我们生活质量就会不断提高，生命就会逐步达到净化，这样我们学佛的目的就达到了。其实学佛不是什么深奥的事，就是要改变我们生活的现状，提高我们生命的质量。上次在成都有个副省长问我佛教好在什么地方，我说佛教是解决生活的问题，佛法以净化生命为起点，以改造生命为归宿，他听了很高兴表示赞同。我们就像是劳改犯，都是没有改造好的人，我们都有缺陷，要不断改造，只有佛是改造好的，佛是智慧圆满、悲心圆满、人格圆满。所以佛法就是解决我们的生活问题，要让我们生活很和谐，生命的质量非常高，那就要将佛法的智慧运用到生活中来。这是我要讲的第一部分内容，也就是我们为什么要用佛法的智慧来观照、透视生活。

二、我们怎样运用佛法的智慧透视生活

可以这么讲，佛法千经万论、八万四千法门，佛陀一生讲法四十九年，讲经三百余会，都是围绕这个主题的，就是怎么样净化我们的生命，如何改造、提升我们的生活。佛法的三藏十二部、千经万论，都是针对每个人不同的情况来给予开示的，但佛法这么多，我们不可能全部都拿来。记得

去年大和尚曾讲过，学佛修行三件事，就是见地、方法与功夫，其中学佛修行的方法很多，道路也很多。比如说我们要从赵县到北京，有很多条路，有火车、有高速公路、还有国道等等，但是你要根据自己的条件和需要，你可以选不同的路，选择不同的交通工具，都可以到达北京。学佛修行也是一样，就是你要选择比较适合自己的方法，并不是那个方法对你都管用。我经常举这样的例子，五分钱的感冒贴，可以治好你的感冒，五百块钱的长白山好人参，治不好你的感冒。对症的药，五分钱的是好药，哪怕是泥土，不要钱的，也是好药，我小时候买不起药，手破了个口子，没有创可贴，就在地上抓一把泥土敷上便不出血了。所以要选择对自己比较适合的方法，这是非常重要的。

佛法千经万论、八万四千法门，我不能都讲到，也没那个本事，只能就一个层面、一个方法，作一些简单的介绍和交流，这个方法就是三十七道品里的“四念处”。或许有人会认为这是小乘的法门，我们是学大乘的。不是这样的，法门是没有大乘、小乘的，佛法是没有大乘、小乘的，只是由于我们每个人根基不同，对佛法的信受与理解会有差距、距离，才有大乘与小乘的区别。佛是根据不同的人讲不同的法，到目前为止，我还没有看到佛在哪部经典里面讲，哪个法门是最好的，佛都是说，这个法门你信受奉行，你就会证得什么样的果位。佛的经典有序分、正宗分、流通分，这个很符合我们现在的观点，现在我们开会都有开幕式，这就是序分，像昨天我们的开营式，你就可以如是我闻，在柏林寺参加夏令营，有大和尚、谁谁出席会议。正宗分就等于正式作报告，正式开大会。大会结束时要说：我们这个大会开得很圆满、很成功，希望你们回去把这个大会的精神要传达、要贯彻、要落实，这就叫闭幕式，经典最后也是这样，佛讲经要结束

了就说你们这些人，将来如是信受奉行，将得什么果位。

《金刚经》讲：“是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提”。佛法是没有大小的区别，佛法是平等的，只是由于我们众生的根基不同，在修行的过程中因境界不同，才会出现什么所谓的大乘、小乘。大乘、小乘的区别，关键是你的发心，也就是你发的心是大还是小，你发的心是宽还是狭隘，这种发心来自于你对佛法的信受，你对佛法的空性的信受，你对佛法菩提心的理解，你对佛法慈悲的理解，因为你发心的不同，所以才有大乘与小乘的不同。现在到处都讲在末法时代众生如何不好，我在成都特别鼓励那些老太太说你们是正法的使者，使那些老太太很受鼓舞，说自己活了八十岁还没人鼓励过。佛法没有正法、末法，缘起的空性永远存在，即使到时候人类不存在了，这空性的道理还会存在。佛法没有正法、末法的区别，只是由于我们众生的根基，离佛的时代越久远，大家对佛法的理解就越走样，修行也越不用功，希望真正成就的人越来越少。所以，尽管说现在是末法时代，但我们佛教徒却不要有这个思想，当然有这个忧患意识也是好的，佛法到了这个时代了，我们更应该积极去努力、去改变。我们要向正果法师学习，正果法师在文革的时候曾讲：“我在佛法在！”这是何等的气魄，现在我们每个人发起大心，就要有我在正法在的这种大心。如果我们每个人都发起这样的大心来，佛法就一定能弘扬开来，正法就能久住。所以我跟成都那些老太太说，你们要做正法的使者，她们说自己没文化，我告诉她们没文化没关系，你只要用心修行，念佛诵经那就是正法。所以我们每个人都要发起这个大心来，要有危机感，要去努力挽救，承担起这个责任，把正法的这个担子担起来！

“四念处”就是四个内容，即观身不净、观心无常、观受是苦、观法

无我。之所以要选择四念处来作法理上的普及，乃至我们将来能在生活中去运用，是因为我个人感觉，现在我们每一个人在这个世间生活，每天都要碰到来自我们身体上和心理上的种种的干扰、困惑、障碍，一部分是来自身体方面的，一部分是来自心理方面的。我们的这个身和心碰在一起的时候，往往会产生一些感受，比如我们会经常听到这样的话：“我身心疲惫”、“他累得身心憔悴”，我们往往在对待这些身心的感受的时候，心态是很难把握的。所以，我觉得我们身的问题、心的问题乃至感受的问题，是我们整个生活里面比较重要的组成部分。“四念处”就是针对我们生活里天天必须碰到的身体、心理、感受上的一些问题，进行透视和对治。

（一）观身不净。

我们现代人在身体上下的功夫最多，生活里面对身体下的功夫最多，一打开电视，那些营养品、养颜液等针对身体的广告也最多，我们很多人在生活中都是围绕这个身体在转。有些老太太常为自己的身体发愁，使得现在养颜胶囊挺畅销，当脸上有皱纹、有波浪了，心里面就觉得难以承受，就天天想办法把这一道一道的东西弄掉，有时我和她们开玩笑，有皱纹好办，脸上的皱纹你觉得不好看就用熨斗去熨一熨，老太太说这样那能办得到，我说既然办不到，那就是自然规律，它该有波纹就得有，你干吗对这个东西发愁。有些年轻人，更是害怕有皱纹，早早就去做准备，所以走在大街上会经常看到有的人的脸就像灰面涂上去一样，努力地要把那个痕填满。有些人认为眼皮单的不好看，就去拉个双的，结果眼皮肿了，适得其反。有的人脸上痣太多，嫌影响美观，就要去取掉，有的越取越大，被那个烂痣药给烂大了。除了脸上还有的在头上，一会儿波浪滚滚，一会儿耸得像个金字塔，殊不知怎么弄，那还是头发，而不能叫猪毛。有的人听别

人说自己气色不好，就担心是不是营养不良，回去就要改善改善、补充补充，所以我们很多的精力都投放到这上面去了，一辈子都在为它服务。老子讲“吾之有患，为吾有身”，有了身体这个东西就是大患，我们现在很多人的生活中就是围绕着这个身体，从内到外成天围着它转。

佛法告诉我们要观身不净，我们这个身体就是个臭皮囊，外面有一层皮，把这层皮剥开，就会发现里面没有什么好看的，胃就像个茄子，肠子就像不规则的电线一样，里面全都是臭烘烘的、带着血腥味。身上的九孔常流不净，眼睛要长眼屎，鼻子要流鼻涕，耳朵还有耳屎等等，现在有些年轻人很懒，早上起来眼屎还吊在眼睫毛上就去吃饭。所以佛法跟我们讲，你要如实观察，这个身体是一个臭皮囊，是不干净的，没有那么可爱。

佛法告诉我们不要在这个色身上用功夫，这个躯壳就是一具臭皮囊，里面包的全是臭东西，学过解剖的医生会知道肚子划开后是什么的状况。所以我主张那些修行人应到医院去看看，看看那些要死的人是怎么死的，看看那些死了以后的人是什么样子，甚至把肚子打开看一看，要不然老觉得这些东西好可爱、放不下。人的这具躯体是很短暂的，一般也就几十年，保养再好也就百十来年，没有必要紧抓住这个色身放不下。佛法跟我们讲观身不净，修不净观，就是告诉我们观身体，观一具死尸开始死了的时候，脸慢慢变青涨大，青淤肿胀，然后整个脸的颜色变成了紫色，慢慢脸皮破了，里面就流出脏乎乎的东西，整个身体开始腐烂，慢慢地化成脓，里面全是蛆，慢慢只剩一层皮，最后是一滩淤泥。这样的一个东西的确没有什么可贪恋的，别以为自己长得十分标准，将来大家殊途同归，都要成这个模样。所以我们要有这个观念，要知道这个身体都是不长久的，都是要坏掉的，都是不干净的，没有什么值得可爱和贪恋的。唐朝有位大臣叫狄仁

杰，这个人很能干，当年他赶考，路上到一客栈去投宿，老板说没有房间了，只有一间是从来没有人敢住的，那个房间里面曾经有一个吊死鬼，是个女鬼冤魂不散，狄仁杰说我怕什么鬼，就坚持住了进去。住到半夜，这个女鬼真的来了，披头散发、青面獠牙，狄仁杰想我跟你没冤没仇，你找我也没用，就站了起来，一拍桌子讲，你这个样子不算可怕、不算恶，你再变一个样子，比现在恶一千倍、恶一万倍再来找我，你这点本事只算是小本事，结果那个鬼还真的走了。后来狄仁杰就写了一首诗：“世间美色常如春，我不淫妇淫人，若将美色视亡妇，遍体蛆虫臭难闻。”

我们这个生命是很短暂的，这个躯壳、身体是很脆弱的，比如吹了空调就有空调病，风扇一吹肩腿就又酸又疼，好像现代许多人都禁不起风吹雨打。佛教告诉我们要认识到身体的短暂，身体的脆弱，身体的肮脏，但这不是说我们就不管它了，就可以虐待它，虽然要观身不净，让你要放下这个身体，但不能轻生，轻生也是在犯错误。佛法是中道的，一方面让你通过不净观，对身体的肮脏、短暂、脆弱理解以后，放弃对这个色身的贪恋；另外一方面，让你不能轻视这个色身，你要是轻视、虐待色身，那也不符合佛法的精神。我们要行中道，食能果腹、衣能避寒就行了，而不要在上面下太多功夫，天天围着这个色身转，又是减肥又是补充营养，都是没用的。在僧团内部，经常会有些师父们衣服穿得非常破烂，对自己的身体很虐待，还说自己是在修头陀行，这不符合佛法的精神，不是脏就代表头陀行，艰苦朴素才是头陀行。释迦佛在印度时的所谓头陀行穿的衣服是碎片拣的，但都是洗得很干净后缝起来的。我听老参师父讲，过去有一位僧人，他身上看起来非常脏，长了很多虱子，没人敢接近他，后来他看这样下去不行，得让别人信服，于是就把身上的虱子一个一个抓出来，放在

手掌心里，让它们排成队，这些虱子就乖乖的排起了队，让虱子左转，那些虱子就向左转。这位才是真正修头陀的僧人，那些虱子是他养的，他那是慈悲，而你长虱子那是懒惰。佛教讲这个不净观的积极涵义，是消除我们对色身的贪恋，贪恋色身是极端的观念，轻视色身也是极端的观念，我们要根据自己的具体情况，具体分析对待，这个就需要用佛法来透视我们自己。如果你透视了，你就会放下对色身的贪恋，也会摆脱对色身的轻视，会更积极地把这个色身的作用和价值发挥出来，色身不是仅属于你的，色身是属于社会大众的。我们要通过这样一个不净观，养成对色身的不贪恋或轻视，从而更加积极地把你的整个色身投入到为社会大众的服务当中，这就是我们大和尚提倡的觉悟人生，奉献人生。

佛教徒要懂得，我们生存的空间、生活的机会都是社会大众给我们提供的，我们日常中的吃、住、穿、用都是社会很多人在为我们服务的，所以我们更应该有奉献精神，放下围绕着对色身贪恋的这样一些观念，把我们的整个色身奉献给社会大众，用我们的色身去回报社会，回报社会对于我们的贡献，反过来，我们对社会也要有贡献。佛教徒应有一个观念，就是“将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩”，你要把整个身体奉献尘刹，至少你可以把整个身体奉献给整个家庭、奉献给单位。我这几天在转走廊时，看到“别怕累坏身体”的漫画，就是在启发我们不要怕累，累也有妙用，越累越有喜悦。佛法教我们观身不净是有积极意义的，不是让你消极，以为这个身体没意思，反正就这样，破罐子破摔，而是要更积极地发挥你这个身体的作用，发挥你为社会大众服务的价值。所以，我们要用佛法的智慧透视身体，通过对身体这种不净的认识，而放弃对色身的贪恋与轻视，更加积极地投入到社会工作和家庭生活当中，把我们这个身体的作用和价

值奉献给社会大众。如果我们能够这样生活，那么我们的生活就是智慧的生活，我们的生活会很轻松、愉快，就不会有疲劳感，即使有疲劳，也会觉得是心甘情愿的，而不会觉得勉强、吃亏。

（二）观心无常。

我们每个人的内心世界是非常复杂的，我们的心在哪里，有几斤重，没有人能够知道。有人讲我的心比天高。佛法讲的这个心是广义的，有很多深刻的内涵。从观心无常这个层面来讲，起码有一部分的涵义是指我们的观念是变化、流动的，意识形态、思想、精神是活动变化的。我们的身体也一样是变化的，你刚才来听讲的那个人，跟你现在这个人，已不是一个了，因为你体内细胞新旧更替、新陈代谢，早已面目全非。《论语》中记载：“子在川上曰，逝者如斯乎？”就是说世界上一切事物的流动和变化就像河水一样川流不息，一刻也没有停止过，我们的身体是这样，我们的心、观念、精神活动和意识形态都是如此。《金刚经》讲“过去心不可得；现在心不可得；未来心不可得”。说的就是这个心是无常的，是不可以得到的。历史上有位和尚叫周金刚，他一辈子就写《金刚经》的注解，他写好以后就挑着一个担子，从四川长江一带出来，想到各地去找人看看，有一天走路累了，就到一个凉亭停了下来歇脚，看见一个老太婆在那里卖茶卖点心，他饿了渴了，就要买老太太的茶和点心吃，老太太问他担的是什么，他说担的是《金刚经》的注解，老太太说你会注《金刚经》，那我考你一个问题，你要能答上，我的点心免费供应；答不上来，你给钱我都不卖给你。周金刚一听以为不在话下，就说随你考吧，老太太便问《金刚经》讲三心不可得，不知你要的点心是哪个心？这时周金刚却答不上来，老太太就说你走吧，我不供养你。周金刚一看气坏了，自己堂堂一个师父，注解《金刚经》

几十年，居然被一个老太太给考住了，于是回去把一担注解全都烧了，从此以后他不再注解，而去修行了。所以对这个“心”的体验与认识，不是件简单的事。

我们一般人的观念往往是在原地踏步的，非常固执、非常保守，听不进其他人的意见，没有一个包容的心态。所以佛法告诉我们要观心无常，要了解这个心的变化与流动，要知道观念应该不断更新，要通过这个体认以后，放下我们那个固执的观念，放下那些迷茫。有些人很迷茫，当一个人在最困难的时候，在十字路口徘徊的时候，那个时候的心态是最迷茫的，最找不到方向的，佛法让我们能够如实地知道心念的无常，就能够走出那个迷茫与困惑，就不会再徘徊，不会停留在过去的观念。通过观心无常的认识，就要放下迷茫，走出迷惑，走出自我陶醉。有些人非常自我陶醉，以为我的就是最好的，人家的都不行，这是出于观念上的自我陶醉，而没有真正彻底、清晰地认识到我们心的变化、迁流和运动。正因为心是变化、运动的，所以我们净化心灵改造生命才有机会，如果观念不是变化的，是静止的，那我们改造就没有机会，净化心灵就没有机会，恶的就永远是恶的了，而没办法改造了。

所以佛法讲心无常的道理，除了使我们放下过去的负担，更积极的是让我们改造生命、净化心灵、启迪智慧。我们认识无常，就是抓住机会去改变我们的内心世界，去净化我们的内心世界，去转化我们的内心世界，让我们的生命从这个地方得到净化、和改善，从而能够彻底摆脱我们过去的那种无知、迷惑、自我陶醉的心态。所以，我们佛法告诉我们要观心无常，如果我们真能这样做，那么就是真正地在用佛法来透视我们的心灵，用佛法来透视我们的生活。通过对观心无常的认识，我们要放下很多东西，

更好地把握机会与渠道，让我们内心的净化有一个起点，能够有一个机会，重新调整、重新规划、重新整合，能够不断地净化与升华，最后让我们你的内心世界趋向圆满。

（三）观受是苦。

有的人说我一辈子感到很开心，我没感到痛苦，其实，人的痛苦是太多太多，因为我们有身、有心，就必然有感受。佛法告诉我们观受是苦，苦包括苦苦、坏苦、行苦；生老病死苦、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦；五蕴炽盛苦等。

我们生下来就是苦，我们都不记得生下来的那个样子，回去问问妈妈就知道了，小孩生下来都会哭的，你要不哭你是圣人，听说圣人生下来是不哭的，凡夫生下来都要哭，为什么？因为在母胎之内体温是恒温的，那个温度比空调可能还要舒服，从母胎内出来以后，外界温度跟在体内的温度形成反差，冷风刮着小孩很嫩的肌肉是特别疼的，小孩生下来第一个反应就是“苦啊，苦啊，”这就是在喊苦。人老了更是痛苦，人都要老的，老了很痛苦，头发白了；脸上有皱纹；牙齿掉了，好吃的只能一旁看着掉口水自己吃不了；耳朵聋了，听不清声音；鼻子老掉鼻水；腿子迈不动；眼睛花了看不见东西等等，还要受有些年轻人的指责“这个老不死的！”这都是很痛苦的。病苦，谁都会生病，吃药打针就不必说，哪儿不行了还要给割一刀，人一旦生病的时候，身心都非常地痛苦，小病有小病的痛苦，大病有大病的痛苦，现在癌症等疑难病还特别多，自己都觉得没希望。死苦，一般人体会不到，这个苦最难讲，人在弥留之际的时候，面临着四大分离、瓦解，那个痛苦是非常剧烈的，虽然我们都没有死的经验，但我们如果经常到病房里看那些人怎么死，你回来就能够精进修行，就能够珍惜人生了。

过去中国的传统是人死了以后把他弄到山里去一埋，那还没什么，现在人死了以后则马上把他弄到冰柜里去冻起来，那不是八寒地狱是什么？把他放到炉子里去烧，那不是八热地狱是什么？所以，生老病死非常痛苦。

爱别离苦；一日不见，如隔三秋，望眼欲穿，望穿秋水，当你最想见的人见不到的时候，你就会坐也不是、站也不是、躺也不是，天天对着天上数星星数月亮，是非常惆怅痛苦的。求不得苦；你想得到的东西得不到，也很痛苦，想升官升不上，一辈子当职员你觉得苦得不行，想得到很多的钱财、东西得不到，想得到满意的人得不到，你都会感到痛苦。怨憎会苦；彼此之间互相抱怨，你怨天尤人，怨人家，气得咬牙切齿，痛苦得很；仇人相见格外眼红，咬咬牙、握着拳头跺跺脚，看我怎么收拾你，这个态度使身心都受到摧残。还有五蕴炽盛苦，五蕴是我们这个身体的代名词，这个身体是产生一切痛苦的根源，这也是苦。

这么多苦充满了五蕴世间，伴随着我们整个人生的历程。人的生命就像一辆列车，从起点开出去以后，在这个路上，有时候会有好的风光，有时候会有很多感慨，有时候会经历很多痛苦，但是这一列车开向终点去的时候，当你的生命要结束的时候，当你要下车的时候，你是微笑挥挥手下车呢，还是一下车之后就迷失了方向？所以我们要深思、要考虑。相对苦来说，应有快乐，但佛教认为这快乐也不是真正的快乐，这个快乐是短暂的，是叫“坏苦”，俗话说“乐极生悲”，这个快乐结束了，随之而来的又会是痛苦。我们可以去体会一下，当你经常沉浸和面临着一种高兴的状态的时候，自己的心态会感觉特别好，当心态低落以后，就会用原来的高兴心态做为标准，马上就觉得非常之痛苦。所以有些明星，他听惯了掌声，接受鲜花习惯了，一旦让他没有掌声、没有鲜花，让他做平民百姓过普通

人的生活，他会过不习惯了，会非常痛苦。有些老头在位时，大笔一挥很有权力，大家都找他，退休以后回到家便感到非常失落，一听到有个电话他就马上拿起来接，说不是找他的，放下电话他就痛苦，他会想自己有权的时候都找他，现在都不找他，自己这老头没用了。所以佛法里讲快乐也是痛苦，有人说快乐就是快乐，快乐怎么是痛苦，因为快乐是痛苦的根源，快乐是痛苦的一个参照物，有了快乐的心态，一旦失去而没有的时候，内心的痛苦就随之产生了。行苦就是世界上一切事物都是变化的，对这样的、那样的东西，你都会产生痛苦，比如说这个杯子，你以前看到它是新的，就很高兴，用着用着它变旧了，就会不高兴。

佛法告诉我们人生是苦，也有相对的乐，但是那个乐都是短暂的，乐结束以后，随之而来的又是痛苦，所以佛法告诉我们要观受是苦，我们要觉察到生活里的很多感受，都是不真实的，都是虚妄的，都会给我们身心带来损伤，都会给我们身心带来障碍。我们不要跟着感觉走，有时候的感觉是非常危险的，感受常常是靠不住的、是虚幻的，否则，我们会走近悬崖、走进深渊的。既然一切是苦，我们就要放弃纵欲主义，但有人说人间很快乐，五欲之乐非常好，于是为纵欲主义找了许多借口，放纵自己。我们有些佛教徒，学了一点佛法以后，就把佛法当做挡箭牌，说好好修行就要一切随缘，其实随缘要有一个前提是不变，你内心里面没有达到不变，那随缘就是放纵。观受是苦就是要让我们放弃纵欲主义，让我们不要去放纵那个感受，不要放纵那个贪欲、快乐，它会给痛苦制造机会，快乐之后会非常之痛苦的。另外一方面也不要悲观，以为人间都是苦的，就没有希望，于是你就非常悲观、消极、被动的去应付生活，这样也是不行的。放弃了这种纵欲主义，走出了悲观主义的笼牢，而让我们能够保持一个镇定

从容的生活态度，保持一颗平常心，用一颗平常心去感受生活及周围的事物，不要分别，远离虚妄，远离内心的纵欲和贪恋，远离悲观和失望，这就是观受是苦的积极意义。《岳阳楼记》里也讲：“不以物喜，不以己悲”，我们不要因为外面有什么东西有利于自己，就高兴得不得了；也不要因为自己这也不行、那也不行就非常地悲观。我们千万不要跟着感觉走，不要在乎人家说你什么，不要在乎人家怎么看你，也不要让你自我膨胀，放眼天下没有一个人自己看得起，而是要保持一颗平常的心，保持镇定从容的心，遇事以不慌为有智慧。所以佛法跟我们讲观受是苦的目的，是要让我们摆脱这种纵欲主义的干扰，同时走出这种自我悲观主义的困境，养成一个镇定从容的心态，也就是我们经常讲的保持一颗平常心，不受外面环境的干扰，用佛法来把握自己的内心，让我们去更加积极地去面对生活。

（四）观法无我。

这个观法无我确实内涵很深，佛法否定有我，那么这个我是什么，世间上的人对无我误解最大，特别是我们这些出家人，有时候上街买东西，赶个车什么的，竟然听人说你们和尚四大皆空，还要吃饭做什么的话。其实什么是无我，什么是四大，他们都不知道了，就这样以讹传讹。这个我就是主宰，现代哲学术语叫“独立体、永恒体”，这个法就是一切事物，一切事物无我，就是一切事物都没有一个独立体，没有一个不变的因素，没有一个永恒的存在，也就是说世界上的一切事物，都是处于运动、变化中，处于互相支撑、依靠的关系之中。佛法讲无我，就是要让我们解开心灵上的枷锁，解开自我造成的束缚，从而真正做到佛教讲的无缘大慈、同体大悲，这个就是它的积极意义。讲无我，是让我们把那个自我放下，把那个狭小的心念打开，把那个狭小的空间扩大，从而让我们能够接受、包容，

能够全身心地投入到大众的事业，真正地做到无缘大慈，同体大悲。所谓无缘大慈，就是你在帮助、服务一切人的时候，没有时间的局限；同体大悲，就是在帮助和服务人的时候，没有空间的局限。我们往往会犯这样的毛病，就是当你在帮助人的时候，跟你有关系的人你会帮助，跟你没关系的人你就不理他，你会帮助你的亲人朋友，你不会帮助你的仇人。佛法讲同体大悲，就是没有彼此、没有别人、没有界限、没有空间，就是不管是仇人、恩人，还是你的亲人、朋友，还是跟你萍水相逢的人，你都要用一颗等量的心，用同等的热情去帮助他。无缘大慈，就是说你在帮助、服务一切人的时候，没有时间的概念，就是昨天、今天、明天永远是这样，今天碰到你是这样，明天碰到你还是这样，从来不会改变这样一个信念。佛法讲这个无我的涵义，就是世界上一切事物都处于运动、变化中，没有永恒、静止的，从而你就能够真正地把心打开，真正地像佛陀一样“心包太虚，周量法界”，多一些宽容，多一些宽恕，多一些包容，这样你才能够真正地去修行，去帮助他人。

很多寺院的山门，都有那个大肚皮和尚，有人觉得看了这个很好，大家都很喜欢。有一次有一个泰国来的旅游团，想了解一些佛法，就让我去跟他们导游，我不能像其他一般的导游那样跟他们讲这个是弥勒菩萨就行了，而要讲出其内在的精神来。我就给他们介绍这个弥勒菩萨像是五代的布袋和尚，是弥勒菩萨在浙江那个地方应化的，胖乎乎的，无忧无虑无烦恼，拿个蒲扇到处化缘。我说从弥勒菩萨的像上我们要得到两点启发，一个是他大肚，我们要得到的启发是，在生活中多一些包容，我们拜菩萨不是随便拜一拜就了事，而是要拜出智慧来，就是说你拜了以后，你要像弥勒菩萨，在生活里多包容，少指责、少批评、少苛刻，所以我们通过弥勒

菩萨第一个要学到包容的心态。第二个是弥勒菩萨穿的衣服，他有一半是搭在身上的，一半是露出来的，这是有故事的，据说当时弥勒菩萨在浙江应化的时候，什么都能施舍，帝释天为了考验他，就化现成一个人的样子，到他面前去化缘，帝释天什么都要去了，最后弥勒菩萨就剩穿的一件衣服，帝释天还要服，弥勒菩萨就要脱下，脱了一半的时候，帝释天不让弥勒菩萨再脱了，马上说是考验你是不是能真舍。所以后来塑像的时候就把弥勒菩萨的这一半露出来。有人可能会说弥勒菩萨怎么不讲威仪，其实道理在这里，我们从中得到的启示是要真舍，真正地从内心里面去舍，而不是说你拿出了多少钱就是真舍。我在成都时，一位老太太对我说：“师父，我将来赚了钱，我一定供养你”。舍应该是从当下做起，佛法的供养不是让你拿钱来供养，用身心来供养才是最大的供养，用你的修行来供养是最庄严的供养。

弥勒菩萨的像告诉我们，你要真舍，就从内心里面去舍，就是说我们通过对法无我的训练和学习，才能把那个内心的狭隘、狭窄打开，才能有弥勒菩萨一样的宽容、包容的心，对芸芸众生，对你的家庭和社会上的每一个人，少一些指责、批评、苛刻，多一些微笑。在舍的时候，也不要做那种攀比，比如几个人到了庙里以后，这个人往功德箱里扔五块钱，那个人不扔又不好意思，你已扔了五块，我就得拿十块，这种心态很不好，最重要的是你内心里面有没有真的发起供养和布施的心。这些都需要通过对法无我有了体认以后，才能生起的智慧。观法无我，就是让我们放弃自我，从而把我们这个心量打开，多一些包容，多一些宽容，多一些真正的舍，不要对世间的众生又是苛刻，又是批评，又是指责。总之，对法无我的体认是非常深远，意义也非常广泛，不是我三言两语可以说清的，由于时

间的关系，不能够再讲下去了。

昨天大和尚在开营式上讲到，我们在佛法上不要等待，要积极。我想要讲的是，在修行上，我们也不要等待，要积极，不要等待哪一个人教自己一个法，哪一个人给自己摸一下脑袋就可以成佛了。修行的路要自己去走，这中间需要非常漫长的历程，当然，对那些根基好的，这个过程会缩短一些，但都得有一定的过程，这个过程就是修行。我们有必要把身体、心理感受的东西，用佛法的智慧来透视，用佛法的智慧来观照。让我们的身心充满喜悦，让我们有一个平常的心态，让我们通过法无我的透视能够多一些包容，那么，我们前面讲的在生活里面的生存危机，可以解决；精神危机，可以解决；人与自然的矛盾，可以解决；自己与他人的矛盾，可以解决；人与自我的矛盾，同样可以解决，就绝对能够化解那两种危机，调解好这三种矛盾，生活一定会很和谐、很圆融。这个方法最后要落实到我们的念头上，要在念头上下功夫，就是时时刻刻注意这个念头，跑了就赶紧把它拉回来。过去禅宗考人，是随时走在路上，从你背后猛击一下就考你了，就看到你生活里面起智慧了没有。这个非常关键，生活是一个念头一个念头组成的，所以具体要在每一个念头上落实。由于我个人对佛法的理解不是很深刻，所以对这样一个题目我也只能简单从这些方面做一些介绍，也算是自己学习当中的一份答卷，来跟大家做一些交流和分享。感谢大和尚和各位老师的慈悲，感谢各位法师的抬爱，也感谢各位这么耐心地听讲，感谢这些网友，希望这些网友们在网上，能够跟我们大家一起共同分享学习佛法的快乐，祝愿大家真正在生活里面能够起观照，生起智慧，过上智慧的生活。阿弥陀佛！

课堂提问

问：你刚才讲到观身是苦时，讲了很多苦的感受，事实上有些苦，比如死苦，我们一般是感觉不到的，请法师能否再作一解释？

答：在佛教经典里，对“八苦”的解释很多，受时间的限制，今天不可能把它展开来讲。关于死亡的过程，可以写一部专著，佛法不认为死亡和自己没有关系，讲死是一种苦，是指人在弥留之际的一些感受，佛教讲轮回，这是不以人的意志为转移的，是客观存在的。

问：网上有人问神识是不是第八识？

答：这两个是有交叉的地方，第八识的范围比神识更广，神识是一般人讲的灵魂。唯识宗认为第八识熏染我们整个生命，是我们生命的枢纽，但它决不是主体，它也是在变化当中。真正在我们生命中取决定作用的是我们的善业与恶业，这善、恶的业力靠第八识来保存，并传递到来生。神识与第八识有本质的区别，按神识论讲灵魂就是连续生命的主体，它是独立不变的。

主持人问：我代表营员问一些具体问题，法师今年有多大？怎么懂得这么多，是在哪里出的家，有哪些师父对你影响最大？

答：我本人已到了而立之年，是 89 年在成都昭觉寺出的家，在清定上师座下住了两年，后来在佛学院上学、教书呆了十年，去年在这里参加夏令营后又回到了成都。实在说我是稀里糊涂出的家，那天我本来是去看一个朋友，上错了车就把我带到了一个小庙里，当时我对寺庙很新奇，就转来转去的。有位老太太问我是不是想当和尚，我说能行吗？她就帮我去试试，

因寺里要开法会缺人，师父就把我留了下来，那时我什么也不懂，就知道跟着人家念经磕头。有些时间，家里人不知道我去那里了，就到处找。那个庙离我家有一百来华里，家乡有人来拜佛时发现了我，就告诉了我家里，我父亲就到寺里把我强行带了回去。在家呆了一段时间，有位同参给我去了封信，讲出家如何如何好，于是，我趁家人不注意，就跑回了寺里。师父见我有些机灵，便把我带到了成都，我就正式出了家，不久就受了戒，我对诵经拜忏还是学得比较快的，十八岁就会放焰口。后来我就出来读书了，我很感恩佛学院，我对佛法的体认、认识乃至信仰体系的建立，都得益于佛学院。

对我影响较大的有几个人，一是我的师父，虽然他不识字，但他非常支持我读书，为此还和清定上师吵了一架，师父对我真的是太好了，就连夏天睡觉还要给我赶蚊子，怕我被盯着了。可以说，这位老人把晚年的全部精力都放在了我的身上，对此，我有一个信念就是我不能变坏，否则，这位老人的精神要全部垮掉，在这样的信念之下，使我在佛学院一直撑了下来。惟贤法师和我交往也是十多年，这位老人也是非常慈悲，我只要有问题向他去信，他都是有问必答，给我的鼓励是很大的。虽然我亲近清定上师不多，但他的感召力和摄受力使我很赞叹，我刚讲的“四念处”很多是从他那里听到的，他见到任何人都是微笑，那种微笑很自然，让你感到是一种依靠，生活中他从来没有脾气，对任何人都很平等。这三位老和尚对我人生的成长及学佛的经历，影响是非常大的，还有唐老师、韩老师等等，对我的成长与帮助也是很大的，我非常感激他们的恩德。

禅与心脑的体验

妙华法师

今天下午我给大家作佛学讲座的题目是“禅与心脑的体验”。之所以要选这样的题目，是由于我在长期的弘法与教务工作当中，接触了方方面面的不少人，通过经验的积累及对社会的透视，我发现当今时代人的心理疾病是非常普遍的。有大量的医学资料表明，在大专院校中，以人大、北大的学生作为调查对象，发现患有人格分裂症的概率达到了 15%—20%。医学报对杭州市民的调查也发现，在杭州流动人口当中心理疾病的量度达到人格分裂症的概率是 10%—15%。这就说明了在当今这种转型时期的社会当中，从小学到大学、从家庭妇女到社会在职人员所面临的各种各样的社会压力是巨大的，这也是工业社会与商业社会普遍存在的问题。但是我国的心理医生和其他国家相比是非常稀缺的，在国外每一百个人当中有 5 至 6 名心理咨询医生，而我国每一万人当中才有 1 到 3 人。由于这样的原因，我认为佛学也应该对人类进行关怀，于是我就选定了这个题目来给大家作一演讲。

（一）、禅定有利于人的修养

人在社会生活当中是要有修养的，就像我们买了一部新车，只有去好好保养它，才能长时间地安全行驶；而如果不能好好地保养它，则会很快出问题。我接触了一些很有成就的人士，发现他们的人格修养表现在他们的人格魅力上，可以说是光芒四射的。有很多的科学家、哲学家、文学家及社会高层领导，他们的成功与修养成正比的关系。而在和普通大众的接

触当中，就发现他们经常陷于人我是非、争斗、矛盾等一些纷争之中，这是与人的社会修养没有提高相关系的。基于这样的前提，我认为佛教当中的禅定有利于人的修养的提高，而且它是可以触摸得到的。具体讲是通过冥想、静坐、禅定，一方面使我们达到身心一致，另一方面也使我们心脑达成一致，还可以使我们的内分泌趋于正常化。在社会活动当中，有很多人的情绪非常焦躁、浮动，我们在茶馆、饭店、车船码头及朋友聚会处，都会发现这种焦躁的情绪弥漫在人群当中。

我认为通过长期禅定的修行、修习，非常直接地有利于人修养的提高。首先表现为明理，一个修行禅定的人，学会了冥想、静坐、禅定，最基础的就是可以明理。不论他是听人讲话时，还是在看书、做事时，他的心能致于一境，能屏除外缘，而把他的心聚集在某一点上，能抱着一种非常宁静的心态，把某一件事情善始善终地做好。而一个没有通过禅定修行的人，他在做事时，往往容易朝三暮四、虎头蛇尾。为什么禅定的修行可以达到明理的程度？这涉及到佛教的戒、定、慧三学。定的状态就像高山的流水一样，它在山则清，没有受到外界的污染；积渊为潭，能够映照外界的万事万物。人的心通过禅定的修行就能达到山涧清流的作用，是一种很净化的状态。在这种状态下，我们去读书或者思维某一深奥的道理，就能容易体贴入微；而如果我们以散乱的心，对像佛教人生观等非常抽象的道理则很难达到通透、融会贯通的程度。因此，我认为通过禅定的修行，可以使人明理，它内化为心的安详，外化为社会的修养。

由于人的惰性，导致我们修行禅定的过程是很困难的，就像以前夏令营在这里坐在地上听讲座，头一个小时还可以，后一个小时则身心分离，

心跑到别的地方去了，根本就管束不了自己。通过禅定的训练，使我们可以达到制心一处，佛经里讲：“制心一处，无事不办。”我们可能很羡慕那些取得社会成功的人，其实在他们成功的背后，他们有着如高压枪般的心力量，他们放弃了很多东西，并且按自己的目标始终如一地去做，能够达到制心一处。在日本的中小学校，有很多学校在课间十分钟休息时，采取了静坐的方式，这是非常有效的休息。人的心是可以训练的，通过训练使我们的心的制心一处的程度。严格地讲，人在青少年时期的差别不是很大，除个别人是天才之外，差别只是在学习的品质上面，由于他的学习品质很散乱，管不了自己，当独立的任务交给他时就没法完成。

通过修习禅定，还可以使我们达到心身统一。当我们身体坐在讲堂时，我们的心也应可以透过语言文字而领会到一种思想的本质。人之为人或者说人类社会发展经验的积累是以文字方式表现出来的，如果缺乏这种能力，这个人的智慧是受到局限的，因为他只能去直接获得经验，而不能间接获得经验。心身的统一也是可以通过训练达到的，最后表现为心对事物空性的认识，和身体对空性的灵动的体验。那么外在的事物对你来说就像隔着一块玻璃一样，虽然有成千上万的人坐在眼前，但各种东西都无法扰乱你的心。在藏传佛教中，有一个法门叫“涅槃道大手印”，它告诉了人们修定的一些方法，最终到达身安稳、口安稳、意安稳。这个法门很好，它很现实，强调的是即身成佛，对今天所提倡的人间佛教是非常有借鉴意义的，这三个安稳就是通过禅定来达到的。

所谓意安稳，就是心的安稳，如果我们对物质世界和有情世界不能够从理论上了解它的规律，我们就不可避免的会患得患失，这就是我们普遍

的不安稳心态。因此我们要认识事物的规律，佛教里把这种理论认识叫教下，是可以言说的。我们的心对空性的体悟达到一定积累，就会使我们远离纷争与得失，这时的心态就是意安稳，也就是我们常说的心态好，即身心与法相适。

在过去儒家教育的背景下，要求国家公务人员或一个家庭成员，“站要有站相，坐要有坐相”，就是通过对身体的纠正来端正人的心，所谓身正则心正，一个正气浩然的人的举止必然也是非常规整的。由于当今社会有各种各样的享受条件，使我们身体处于一种舒适的状态，但却失掉了我们应有的心态，身安稳在社会生活当中也体现为一种修养。比如你和别人谈生意时，你的目光是东张西望，一会儿手机响了，一会儿又想到干别的事情，那么人家就会认为你的修养很差，或者说你没有诚意，你不能专注别人的观点。

语安稳表现为心口一致，把心里悟透的道理能用准确的语言表达给对方，这不仅仅是个技巧的问题，更是通过对禅定的修炼来完成的。哪些话当说，哪些话不当说，在这个话出口时用什么语言组成去表达，也是通过修行禅定来完成的，我们在打坐时，不会去讲话，必然要静语、调整身体，使身体达到行如风、坐如钟、卧如弓、站如松的效果。这在丛林中那些长期在禅堂里的老修行人就是有一种特殊的气质，我们在和他们接触时就发现，他们的身教大于言教，他们从不讲无根语。没有根据，来路不明的话，他们从来不说，尤其在正规的场合，他们总是把内心独到的体验讲给别人。像我们看到的一些老和尚的开示，常会感觉到是针对自己的问题来讲的，那是因为他们确实通过禅定的修习达到了意安稳、身安稳和语安稳，不仅

在文字上让我们感到贴切，而且体会到由于他们的心安稳外化为语言的安稳。所以，我认为在社会生活当中，可以通过家教、社教和文化训练的方式，来提高自己的修养，但来得最直接、最快的是通过对禅定的修行，来完成我们的自我修养。

在当今这个纷繁复杂的社会里，我认为最好的保养自己的方法，就是每天抽出 10 分钟、30 分钟去冥想、静坐，修习禅定。当然禅定有四禅八定，那是很高的层次，但每天最少要抽出些时间学习静坐。我可以举出大量的事例：曹雪芹专门修习静坐，这可以通过很多资料来证明的；蒲松龄有一个专门修习静坐的精室，有人讲他写的《聊斋》里面有很多鬼神之事是由于他有通神的本领；鲁迅也有静坐的习惯。我们翻看许多伟人的资料，就会发现他们事业的成功总是与心的修养密切相关，没有一个人是脱离了心的修养而单独获得成功，尤其是在科研、社科、修道等方面。所以，现代人一定应当把它视为与穿衣吃饭一样，是与自己的生活紧密地结合在一起的，这样一定会大有益处的。

二、通过禅定的修行所获得的定力可以改良性格

现在有人提出对普通人讲性格决定命运，对决策者讲思想就是命运，一个决策者的思想决定了一群人的命运。这是一个由量变到质变的过程，一个人性格的养成是由量变到质变，性格所影响到的前途也是由量变到质变的。作为一个决策者必须是一个优秀的思想家，一个企业的领导缺乏思想，这个企业是没办法发展的。所以我们要重视人的性格的改变，由此把握好自己及群体的命运。

佛教将性格称为业习，“业”是业力，“习”是习气毛病。一个人如何

想、怎样做，完全是由人的熏染得来的。我们会受到家庭教育、社会教育、文化教育，也包括遗传在内的影响，尽管还没有医学研究证明父母的性格可以遗传给子女，但从社会考察角度发现，父子之间的性格有某些相似之处，有的表现得很接近，有的则表现得较模糊。佛教并不相信命定论，不认为人的命运是天定的，不认为人的命运是属命的，只是说一个人身口意三业的熏染与养成会影响后来性格的发展趋向，后来的性格又反复熏染人的思想与行为，它是交叉往复、来回熏染的。人在单独时，性格是难以表现的，只有与社会发生接触时，性格才能表现出来。

修习禅定实际是在改良我们的心态，修习禅定的过程也是纠正我们身体行为的过程。通过修习禅定，增加我们的定力，这是直接的结果。由于我们有了定力，在遇到突发事件时，马上就会有一个“我”在提醒自己该不该做什么。有些人由于没有定力即使把忍字刻在手臂上，但碰到突发事件时，还是破口大骂，大打出手，自己难以制约。由此可见，长期禅定修行产生的定力，能改变我们的性格，当然，像和霭、坦然、清纯这样好的性格是可以保留的。我们受到社会上不好的染污很多，导致我们有很多不好的性格，需要去检查、反省。但现代人的生活就像很多人同时开着车驶入高速公路，只能加快速度而不能停下来，使得我们观察、反省自己的工夫很缺乏，往往是自己知恩不报，还指责别人是恩将仇报，就像中央台的“焦点访谈”节目，多数是公说公有理，婆说婆有理，不仅生意伙伴，而且父子之间也对簿公堂。这是由于社会成员缺乏自我省察能力，自己不检查自己的行为，这种检查不是社会法律与道德所能代替的，法律只能治末。当一个人在策划要去干坏事情的时候，是没有人能去管他的，这时唯一能

管他的是他自己，而一旦这种错误的行为发生了，再去制止他的行为显然是没法挽回的。也可以讲起到了震慑、打击犯罪的作用，像对文物的破坏、对森林的烧毁，那是没法挽回的，把他枪毙一万次，也解决不了问题。当一群人在一起的时候，会有一个道德意识，担心自己做得不对别人会谴责的，会有一个道德的警示作用。

禅定的修行，既是生命原本的需要，也是自我的精神营养，可以把它看成是自我检查与自省的一种能力。就像一台电脑自身能检查病毒一样，如果电脑没有杀毒软件，则很快会出问题的。当一个人的精神出现问题时，如果对社会还没有产生伤害，就没有人管他，由于大家都忙于生活，即使是家人之间也忽略精神方面的互相关心。往往有很多疑难杂症，都是发于毫端，很多精神疾病在几年前就发生了，但并没有引起关注，如果在开始时就给予阳光，可能就不会演化为更复杂的问题。简单地讲，普通人好的性格可以保持、保留，而像偏执、偏激、心理自我封闭、敌视别人的这些心理，则需要调整、改变。一个人的自我与本我在打架时，最好念《金刚经》，每天受到《金刚经》中空性的熏染，就会使自我与本我分离的状态趋向于统一，而确立向上的信心，身脑就会统一起来。一个修道人必须从改良性格入手，如不改变自己的不良性格而谈大道理，那是在妄谈，更别说成佛作祖。

通过禅定的修行，可以使我们的思想变得非常深邃与宽阔。我们平常都希望自己为人做事有智慧，佛教认为“深入经藏，智慧如海”，因为经书是成佛的经验，我们按照经书里讲的去做，就可以获得智慧。智慧必须从三学中得来，三学包括戒学、定学与慧学。我认为戒的精神是有所不为，

才能有所为；如果你什么都想得到，那就一定是什么都得不到；定学是通过训练，尽可能地除去我们心里的妄念，让我们的心达到专一的状态，这样我们的记忆力、分析能力及判断能力就会成倍地增加。前段时间我读了一本日本老中医春山茂雄写的《脑内革命》，书中讲人类经验智慧的积累有了五千年的历史，我们所能调用的只占它全部的 10%左右。按照佛教三世因果学说，我相信人的智慧可以通过禅定路径来进行开发。在民国初年，有位寄禅法师，人称“八指头陀”，在未出家前是个放牛娃，出家后通过佛法的修学获得了智慧，他写的诗不亚于唐诗，诗中的意境及揭示的真理还高于唐诗。还有大家熟悉的六祖慧能大师，出身贫寒没受到什么教育，通过对佛法、禅定的修行，使他获得了与佛陀同等的智慧，他的《坛经》没有佛言祖语，但字字句句完全与佛经相契。由定入慧，是由于定的前提是止，如果我们的的心不能歇下来，不能宁静的话，我们对外在世界的感知和判断能力就会大打折扣。漫天的龙卷风力量非常强大，但它发于青萍之末，圣人观察细水当中青萍的流动是受水的推动影响，将会演变为风，风在一定的条件下就会成为龙卷风。如果我们能修习禅定，使自己的心变得非常洞明，我们对人世的观察，对很多重大事情的判断，在发而未发之际，我们就能推断出以后的发展结果。我曾做了不少的事例对人进行观察，写日记跟踪，发现判断准确率在 80%以上。比如近期我和一个原不认识的人，因工作交谈了一个多小时，就发现他的情绪异常激动，这是由于他家庭的不幸与社会对他的打击，都被他原封不动的带来了，并且没有通过佛法来释放自己，私下我认为他会在三至五个月内发病，我第二天上班头一件事就是将这个判断写在了日记上，结果事实得到了证明。这不是说我比哪个医生

更高明，我认为是通过修习禅定，锻炼了我对事物的洞察能力，我认为大家都可以做到。这在社会形态学上，对此可叫超然物外，一个人只有对某一事物拉开一段距离，跳出圈外时，才能对事物观察得准确、清楚。

我们通过禅定的修行，检查自己的思想，认识自己的思想，我们的命运就会得到改变。在我们走进佛教以后，会发现很多禅宗门下的一些老师父，尽管受社会环境影响，没受到什么好的文化教育，但他们那种行为的安详，心态的安稳和对很多问题明察秋毫的能力，在和他们接触时确实使我们很折服的。我亲近过广东的本智老和尚，他住在一条穷巷子里面，一生中并没有住过丛林，在咱们国家很多大的事情还没发生时，就警告我该如何做。我很奇怪，他平常很少看媒体资料，好像对佛教事业也不太热心，这位老人居然对社会很多重大问题能够明察秋毫。我认为他的心是宁静的，就如一面镜子蒙尘很少，所以能映照万事万物。对定的修行不仅能改变我们的性格，而且也能改变我们的思想，一个人如果改变了自己的性格与思想，就掌握了自己的命运。所以佛门里讲“命自我立”，不在于天，不在于他人，而在于自己确立自己的命运。

禅定对行为的影响。前不久我到北大 MBA 工商管理硕士班讲了一次“禅与企业文化”，我讲到了个人的行为与企业的行为决定了该企业的成败。一个人通过修禅定，使自己的身心非常安稳，能考量自己做过的，能洞彻将来要做的，就能确立当下自己的位置。在社会中这样去行为，我们就可以少做许多没有价值甚至是错误的事情，因为在人生的道路上，有很多人是正在交学费，即便是成千上万已失败过的事情，包括子女教育、婚姻、对待金钱的态度方面很多人在交学费。如果我们能三思而后行，或者在做的时候

候对过去的经验进行省察、对未来进行洞彻，那就可能不犯错误或者少犯错误。现代社会当中我们要不断问自己：我想做什么？将你的兴趣与你将做的联系上，如果对做的事情根本没有兴趣，就是非常痛苦的。还要问自己：我能做什么？就是对自己能力的省察。第三是我该做什么？这就回答了社会的需要，社会不需要的事情，做了也没有用。在行为上要不断地回答这三个问题，按照这样的原理去做，就一定能成功，对这三个问题的回答都需要用一种平常、宁静、没有功利的心态。我常讲有人在做包装设计、建筑设计，但谁来给自己的人生做一设计呢？我则喜欢做人生设计。不同的人应该做不同的事情，既不应错位，也不应越位，更不应吃着碗里的，望着锅里的。每个人不应依赖别人给自己设计人生，用一种洞明、宁静的心态来省察自己，就可以回答刚提出的三个问题，即想做什么？能做什么？该做什么？要明确自己的定位，有时是要保持一定的距离，老在自己的本位上认识自己，是有一定的困难。我希望在学佛和对禅定的修习当中，不断地把修行与自己身心的修养、及社会行为的修养密切挂钩，使自己在社会生存当中，以定力的面貌去判断一切事物，这样才会有深度和广度。

禅定具有反省的品格。当一个人心里达到一种空明的状态，就具有反省的品格，反省也是原本具足的。我们都有这样的经验，当我们去游戏、玩乐的时候，会感到自己的想法很单纯，而当你收摄身心、屏除外缘去打坐时妄念则会更多。其实这个原因是很简单的，就像我们刚接一杯水时，里面有很多泡沫和杂质，当杯子放着不动后，会发现有很多微细东西在漂浮，时间放久了漂浮的东西就会沉下去。我们的心就像那杯水，我们的妄念就像那漂浮的杂质，刚刚在打坐时，必然会有很多粗细的妄念在纷纷起

伏，时间久了则会慢慢沉下去的。刚开始打坐时，可能需要半个小时才能使自己的心平静下来，训练半年后，可能有十分钟心就能静下来。无论是通过缘起观的方法，还是用数息观的修行方法，只要能运用熟练了，就可以得心应手，甚至在坐飞机、上课时，都可以对身心进行调整，训练自己尽可能地入定。禅定这种反省的品格对人很重要，一个不会反省自己行为的人，必定是个粗鲁的汉子，因为人生是建立在经验的基础上，我们经历了很多很多的东西，如果没有反省的品格，可能就会一错再错，甚至一个团体、一个民族都会出现来回重复地犯同一个错误。人与动物不同，就是人具有反省的品格，通过禅定可以提高人反省的力量，使我们获得世间的定力。比如有些领导随着位置的升迁，他的定力也在增加，在一些大的事情出现时，他可以临危不惧。当身心与空相应时，所达到的状态叫出世间定，世间定是以得失为目的，而出世间定是以身体的觉受、正受为结果的，我们要透过世间定的修行，达到出世间定的觉受。

禅定具有对事物的省察能力。长时间的禅定训练，可以使我们对事物明察秋毫，前面谈了这方面的内容。十年以前，我有一个受过高等教育的朋友，对佛学也有较深的造诣，见到我时很喜欢较劲和我辩论佛教的心理学及与唯识有关的内容，在谈到唯识学时，他常常得理不饶人。有一次我动了个念头，如果他长期钻在概念当中，而不知道佛法对人的关怀，把佛法当成了学问，自己也就成了受害者，联系到他的自尊、虚荣，我认为他在顺境时是会成为社会有用的人才，而他在逆境时则会出问题的，我把此写进了观察日记里，后来证实了我的判断，由于他办签证几次未成功，导致精神承受不住。所以我认为对禅定的修行，不但使我们具有反省的品格，

而且使我们对事物具有很强的洞察能力。也可以说是给我们自己的心理建立一道防线，我把他称为黄金底线，无论外部的世界如何动荡、变化，价值观念在不同时期有不同的标准，我们应该有自己的底线。一个出家人的黄金底线就是我是出家人，不管任何得失和外部变化来临的时候，告诉自己是个出家人这就够了。我觉得我们每个人都需要找到自己心里的黄金底线。我对企业家们讲，衡量一个企业家成功的指标不在于创造了多少利润这样的经济指标，也不在于给社会带来了多少效益这样的社会指标，而在于企业景气时不狂喜，企业下降时不忧烦这样一个心理指标。这个黄金底线是保值的，人的需求是不封顶的，有多大的能耐就干多大的事情，所以人心里是没有上限的，但却一定要守住底线。《达摩多罗禅经》有两句话：

“久动则狂，久静则滞”，它告诉我们一个人在生意、名利、官场上，如果不断奋斗动得太久，而没有机会坐下来反省自己时，就会容易发狂，发狂的程度是多种多样的。相反，老是把房门关起来，不和社会接触，不和人倾诉、交流，就会造成滞呆和自我封闭，甚至修行功夫也得不到社会的检验。现在一般中青年人的步子太快属于久动则狂，应该把步子放慢些，让我们的心歇下来，学会一年当中给自己的灵魂有几个休息日，一天当中有十几分钟使自己的身心处在宁静状态，对生命进行一种修补。

三、禅定和心的健康

长期的禅定修行毫无疑问有利于身心的健康，这方面的资料在中医学上有不少，在气功文献里也有，宽定法师写的《静坐入门》谈到了很多，不少人按照介绍的方法去做，达到了延年益寿的作用。谈到益寿延年，人们会想到医疗条件的改善、个人的遗传基因、家庭环境、社会背景及夫妻

和睦等等，我认为人的长寿是与这些息息相关的，但最能掌握的是我们心理的健康。如果对自己的心不进行环保，不注意心理的调整，将会带来不好的结果。

日本老中医春山茂雄有三条经验：第一，目前在社会上发现的癌症、各类肿瘤及很多疑难杂症，他通过列表统计发现 20 岁以后成年人得病 80% 来源于信念不正确，因信念的不正确导致内分泌失调、紊乱，使自己的免疫力下降。他讲每个人的身体就是一所医院，如果每天有一个好的心态，就会对身体这所医院进行保养；如果没有一个健康的心态，免疫力则会下降，内分泌失调，导致一系列疾病的发生，像癌症、肿瘤等与内分泌有关的疾病，都会和心态相关连的。我在这里可以举一个例子，北京医院有位从日本读博士后回来的年轻医生，来上班的头一天检查身体时发现得了癌症，他极其痛苦，万念俱灰，幸运的是他到了广济寺并请了些佛学方面的书，通过学习他接受了佛法的智慧，就乐呵呵地回医院上班，医院让他休息，他讲不给工资我也来上班，过了一年之后，他的癌症奇迹般地消失了。由这典型的事例，可以说明心态对一个人的身体健康起着决定性的作用，不是说因心理健康会使所有人的病得到改良；而是说现代人的心理疾病，使得很多人得了疑难杂症，要想治病，首先要治心，病由心生。春山茂雄当了三十年中医，又当了三十年西医，他是位佛教徒，自己有家医院，他用他观察到的经验给我们找到了身与心的桥梁，病由生心的主要原因是内分泌失调。第二，当人在嗔怒时，人的分泌物的毒性大于蛇毒四倍，他把人在嗔怒时呼出的哈气放在量杯里，对它的成分进行化验，发现它的沉淀物是暗黑色的；而一个人在高兴愉悦时呼出的哈气，沉淀物则是乳白色的，

也就是说一个是有毒的，一个是无毒的。他讲当一个人怒发冲冠时，杀伤的不是别人，恰恰是他自己。儒家也讲“仁则寿”，仁慈的不是别人，由此可看出，通过禅悟、明理，对身、口、意三业的改良，确实使人能得到很大益处，达到了长寿的目的。可能长寿的原因还有吃素、遗传基因等方面，生命是个多元体，是由各种因素促进的，而我们当下能做的，就是对我们的心进行改变。第三，当人遇到好事很高兴时，脑内会分泌脑内啡，使得我们身体免疫力有极大的提高；而一个人在垂头丧气的时候会分泌β肾上腺素，就像生气时的唾液一样有很大的毒性。这种毒性在吃饱饭时，会造成肝气郁结；在空腹时，则会造成血液结块。每个人都希望有一个健康的身体，使自己身心处在一个健康的状态，而不是处在一个亚健康的状态。很多人也在上班、工作与学习，但每天垂头丧气、似病非病，那就是一种亚健康状态，当出现这种状态时，就应该通过佛法的修行，把自己从亚健康状态中拯救出来。在一个人身体很虚弱时，越怕感冒，越易感冒，而身体很强壮时，偶然受到外邪的入侵也不害怕。对那些亚健康的人进行关怀时，往往使他们产生一种失落、自卑感，使他们的心处于一种恶性循环。

所以每个人应该学会拯救自己，使自己的心充满着光明、坦荡、智慧，使自己的身心很好的统一起来。这不仅仅是讲在纸上，运用在社会当中也具有现实意义。有些人学佛几十年后，觉得佛法没给自己带来利益，而放弃了过去所做的努力，原因是认识不对路、方法不得当。事实上如果认识对路、方法得当，一定会给我们解脱、自在与快乐的，不仅能改变自己体内的环境，而且能改变身体之外的周边环境。一大不调，百病丛生，佛教认为，人的身体是由四大五蕴合成的，有一大不调时，就会出现多种病症，

无非是地、水、火、风的一种变化程序增加或减少。比如：上火就是火大过盛的表现，湿热就是水大等等。通过对心的调试，使我们的身心能统一起来，处在一个很好的健康状态。

四、通过禅定的修习来改变业力

夏令营提倡在生活中修行和在修行中生活，这无疑是接引大家的一种方便。现在人的生活节奏很快，大家不可能都出家或常来寺庙里修行，只有让大家在某一个时期内通过对佛法的领受，然后到生活中运用佛法来改变自己，使自己变得更强大。佛法还讲“定业不可转，三昧加持力”，俗语也讲“江山易改，秉性难移”，这说明人的业习是非常难改变的。仅仅在生活环境当中提起念头，那只是对禅的一种运用，除非修行已有了功夫，在接人待物之中可以磨砺自己。但真正改变我们的业习，必须还要下死功夫，要下禅堂里的功夫，最少在家里养成修定的习惯。只有强大的定力，才能真正改变我们的业习。如果没有强大定力的穿透力和定力所获得的三昧力量，仅仅靠一种观念的提醒，在生活中这是不够用的。也就像两军打仗，在战场上才会知道自己的武器灵不灵。对传统文化感兴趣和想修行的人来讲，通过禅定定力的修行来改变自己的业习，是最直接的，也是最有效的。

课 堂 提 问

问：请问法师如何克服打坐的腿疼？

答：在修定的初级阶段，身体的调整还没有达到自如的程度，出现腿疼是很自然的生理反应，在痛的时候不妨采取痛定思痛，哪个地方痛就把

注意力集中到哪个地方去，想是谁在痛？痛的感觉怎么样？这时你可能觉得痛是一种很好的感受，就像习武的人早上起来拉腿时，也是很疼的，但压过了后，反而不压时很难受。禅定修行时也是这样，腿痛时能坚持下来，所获得的正受比别人会更细致、精确。记得我作沙弥时，坐在石头上，用绳子把腿给捆起来，痛的时候也不动，过了这个阶段后，感觉就非常好。打坐训练的过程，是和自己在斗争，一方面是可以坚持的，另一方面方法应得当，要将动与静很好地结合起来。达摩祖师在打坐间歇，就做“易筋经”操，活动自己的身体。禅堂里很讲究行香，通过行香使我们的心念静下来，使我们的身体处在放松的状态。行香与不行香会使坐在禅凳上的感觉完全不一样，如果不行香直接上座，会感到心里特别乱，腿也很难受。我想既然你已上路了，必然会走向目的地。

问：有些人喜欢弄清道理，佛学里理论很多，请问唯识宗能否把佛法阐述得很清楚？佛教对人做梦是怎样解释的？禅悟的境界能否用语言表达出来？

答：现在社会是一个讲理的时代，有很多人是先把道理弄明白了再去做。对很多知识分子通过对天台宗次第性的了解，或者是对唯识学一种理性的理解，然后走进佛教，这都是可以的。唯识学与逻辑学密切相关，与概念及名相的确立也密切相关，名相非常纷杂，一般人用自己的智慧去把它辨析得很清楚，确实是很困难的。在佛学界，有这样的大德，在唯识学方面下了极大的功夫，对佛学的丰富与弘扬有很好的建树与作用。我想信仰除了理性的成分以外，还有非理性的内容，比如宗教情感、宗教关怀、宗教行为等，这不是说在理性与非理性之间有一条鸿沟，但两者如何贯通往

往是很多人困惑的地方。我们对佛学很多问题的思考，常陷入二律背反当中，在唯识学里，核心是末那识与阿赖耶识，有没有灵魂，这也是整个世界在人文学科方面研究、关怀的一个课题。我们是要把佛学里面的一些理论辨析清楚，但我们也像中了箭的比丘，一方面要花精力把箭是谁射来的、箭是什么做成的这个问题搞清楚；另一方面当务之急是要医疗创伤，我认为医疗创伤要更为重要。同时我也不反对有一部分人去从事那些深奥理论的工作。

研究开悟的境界是一种内在的体验，理论在这个层面上已显得不那么重要。一个优秀的禅师虽然他悟的境界是不能用语言来表达的，但是他会用人间所有的语言工具，把大家引到最容易看到月亮的地方。作为一个过来人，他知道对方处在什么位置，应该用什么样的方法去接引，我想这一点机和教是相扣的。可能有一个误区，很多资料记载都停留在悟以明理这个层面，比如读了《金刚经》，对“无我、无人、无众生相”这句话理解了，这叫解空；如从内心深处与空相应了，这才是开悟。而开悟往往停留在理性的层面上，只有证悟才能达到法与身的统一。所以有很多人在解悟、开悟以后，就觉得无事可做了，事实恰恰相反，如果一个人开悟了，他要做的事情会更多。

《阿含经》中把梦分为四种：一类是“日有所做，夜有所思”的梦，这类梦是虚幻的，它的活动是在意识的层面上；二类是宿世梦，人物场景及内容于现实中找不到任何蛛丝马迹，这类梦归结于阿赖耶识，即潜意识深处的一种梦；三类是感通梦，由于对某种事物的信仰，对某种工作专注地投入，在梦中会获得灵感，这类梦发生在末那识；四类是因病所得梦，

要得病或生病快要好了时会做一些梦，比如梦见自己会飞翔，可能是中风的征兆等。从很多资料看，梦和佛学、医学是交叉的，这方面讲起来还是很细微的，有兴趣可以去找这方面材料读读。

问：请问法师命运完全是由于业力决定的吗？你作为僧人是否也是由于你的业力来决定的？禅定能力很强能改变一个人，那么乞丐是不是可以通过禅定的修行来成为富翁？禅定的修习能否消除业力？

答：他问的问题很多，我在回答时，希望大家能举一反三。由于贫穷而去当乞丐，他通过禅定对自己进行省察和洞彻，如果他确实想出了挣钱的办法，并且这个办法能被大众所接受，我想他可以不当乞丐而成为百万富翁的。不光我的出家是受业力决定的，我们之所以投生为人也是由于我们作了很多的善业，也作了一定的恶业。因此，一个人对自己命运的选择，选择这条路而不选择那条路，当他起心动念时，后面会有很多的背景材料，对此我在不断的证明当中坚信不移。

问：法师今天的讲演让我学到了很多，我是一个初学者，想请教在修习禅定过程当中，要注意一些什么？有哪些方法会更好把握些？

答：佛法有很多的药可以治我们的病，众生其实就是病人，佛法是药方，佛是个大医王。刚接触佛法的人，不妨先练习静坐，寻找一下静下来的体验。在这个过程中，要防止的是功利性，有很多人一坐下来就想获得神通，找自己身上的感觉。前不久，我和演孙悟空的六小龄童见了次面，在谈到《西游记》时，我认为唐僧尽管没有什么能力，但是他有很坚强的正念。其实一个修行人，不论在什么样的境地，都应向唐僧学习保持正念。以非功利的目的去修习禅定，应该是很稳妥的。把开天目、气脉通、得神

通这些妄念都放下，一心正念就没有有些书中写得那么可怕，肯定是有益身心健康的。有些人听说打坐容易走火入魔、出偏差，就望而却步，我觉得刚开始连着魔的资格都没有，当你和魔是一类时，他找你干吗？

问：网上很多人在顶礼法师，问法师能否自我作一介绍？

答：我的法名叫妙华，今年 43 岁，出家 16 年，主要修行禅宗和研究禅学，终生志愿是著书与弘法，不愿意当方丈。凡是有佛学讲座的地方，如果时间允许几乎是有叫必应，不论是大庙小庙。已经写了八本书，既不是学术专著，也不同于过去祖师们的开示，都是面对社会所涉及的内容，比如“科学与佛学的关系”、“人生佛教的内涵”和“佛教与人生”等作了些探讨。在讲经方面，立足于人生佛教和大乘佛教，也立足于现实，让大家听了就能懂，学了就能会，会了就能用，这也是我弘法与著书的指标。

今天讲的这个题目也是一个探讨，因为我感到佛学讲座理论性的东西比较多，而带有启发性与体验性的内容比较弱，这个探讨应该是有益的。不能说是成熟，比如禅定与业力、梦、性格的关系，实际上这些内容是非常有趣的，也是很现实的，要把这些问题理出一个头绪，我想对今天的佛教弘法也是一种贡献。

问：请问身体差怎么办？诵经能治病吗？

答：简单回答是没有钱进工商银行，没有工作进劳务市场，身体有了病就进医院，心理有了病来寺院找师父。要奉劝的是不要走错了门，不要吃错了药。诵经肯定能治病，是由于经文的暗示和经意对我们内心的释放及经的加持力，但问题是能否见效取决于个人用功的长短，还在于用什么心态去读经。可以告诉你的是，假如你得了癌症，也希望通过诵经来治好，

那可能你的期望值是大了些。

问：狂禅是否因为缺乏禅定？

答：悟性很高的人一定更要修行禅定，没有很深的定力对禅悟进行加固，对那些悟性很高的人是容易发狂的，这样的事例在我们的身边发生了很多。前不久，我去太原讲经，有一个中学生对佛教教义的了解不亚于佛学院毕业的学生，非常准确也很善辩，他跟我探讨了一些尖锐问题，我告诉他还是回家好好静坐，修行一下禅定。佛教讲因戒生定，因定发慧，这个秩序是增上的，之间的关系是有次第的。至于六祖所说“即定之时慧在定，即慧之时定在慧”，那是过来人的话，而对一般修行人千万不能发狂。在修行过程中，要和为人处事一样，应当有平常心。

问：难道睡觉就不能入禅定吗？

答：显然这是把禅定与禅悟搞混淆了。在修禅定时一般是通过对外在行为的约束而达到内心的宁静，只有那些上乘根性的人在行住坐卧时都可以处在禅定当中，那样的境界我们可以说，但我们确实做不到。做不到就是做不到，而不能说自己在打呼噜睡大觉，还讲是在入禅定。这只能自己去验证，没有人为你负责任，而且我认为在修道的道路上，一旦一个人的精神出偏了，连医院的医生也治不好的。病从心起，还是要发心去忏悔。心出了问题如果不表现出一种外在的行为，一般是觉察不到的，这是修行者的大忌，千万不可以把祖师的话给误解、曲解了。当然，禅的运用是很洒脱、自在的，但禅的修行过程确实是很苦的。比如新参在禅堂里腿痛得发麻，后失去知觉，那种感觉确实很痛苦，感觉心都要跨掉，自己支持不了自己。只有通过这种强化训练得来的东西才是真东西，而唾手得来的东

西给你都不应要，何况这世界上本来就没有免费的午餐。

问：长时间打坐，血液不通，肌肉会不会坏死？

答：至少还没有出家人在禅堂里打坐有肌肉坏死的病例。人在打坐时身体处在异常的状态，夏天出汗时，身体内的五脏六腑是凉的；冬天外边冷时，身体缩成一团，身体内是暖和的。人在平常睡觉和站立时，75 公斤重的人有 3、5 公斤血大部集中在腹部，一般站立时间较长时，就会有手脚麻肿的症状。而在打坐时，血液分散到整个全身，加上气血的运动，身体舒服的感觉就像融化掉了的感觉，不应该出现肌肉坏死。假如真的发生了肌肉坏死，也可能是因为用功过猛，动静兼顾得不好，或者是对自己的要求过高、过严，造成一种修行的痛苦，那就没有必要，可以调整一下自己。修行的态度就像好的琴师在调琴，绷得太紧弦就会断掉，太松就演奏不出好的音乐。所以说修道人的一生，既不能把弦绷掉了，成为一个神经病患者，也不能松松垮垮而老没有进步，行于中道，是真精进。

普 茶

2002年7月21日晚于观音殿前

明奘法师：除了工作人员、摄影师，大家都请坐好，让我们在宁静的气氛中聆听古筝演奏的佛曲，然后开始我们的普茶。

（古筝演奏《南无观世音菩萨》曲）

观音殿前观音曲，柏子树下柏子禅。10年3600天，只有参加过十届夏令营的老师、营员与义工们，才知道这个数字的意义。从1993年到2002年，夏令营所走过的风风雨雨，既积累了成功的经验，也有过不愉悦的教训。但不管怎么样夏令营造就了法师们，也联络了教界和学者的关系，有一大批法师从这里走上了弘法利生的舞台，也有一大批学者加深了教内的了解及感情，夏令营使很多营员从开始对佛法的好奇，甚至是误解，走向了关心、崇敬与信仰。

今天在主席台上就坐的，我按参加夏令营的先后顺序给大家作一介绍，坐在中间的是我们尊敬的大和尚，是我们生活禅夏令营的首创者；坐在老和尚左边的是来自北京的佛教学人于晓非先生，他是我们第一届夏令营的授课老师；坐在老和尚右边的是王雷泉教授，也是第一届夏令营的授课老师；坐在这里的明海法师，当然是第一届夏令营的组织者；坐在明海师左边的是黄明尧居士，他是第一届夏令营营员，第二届、第三届的老师；还有吴明山副会长，他是第一届的参与者、策划者及实施者。

台下参加过第一届夏令营的请举手，我看有一些。网上在线的还有两个，他们现在在美国，欢迎他们加入我们的夜话，让清凉的法音传播到遥远的太平洋彼岸。

第一届夏令营是在非常简陋的情况下进行的，当时明继、明非法师还是小沙弥，建议第一届的老师、法师及营员们为我们唱一首《生活禅曲》请明海法师组织。

明海法师：主持人的安排是让我组织大家来唱歌，这个工作有点复杂，因为坐的位置都不一样。我就先讲两句，从第一届夏令营到现在将近有十年的时间，刚才介绍过的明非、明继法师，有一张那时他们的照片，那时他们还只有十二三岁，现在也都二十多了，在北京和上海读佛学院。我记得第一届夏令营我还是个沙弥，开始我们在省佛协议论这个夏令营的时候，我建议要有件营衫，要有个简单而清楚地表达夏令营宗旨的口号，现在想起那一幕，心里还是很荣幸，欣慰的。那时省佛协在省林业厅楼里办公，当我们提出这个建议以后，我们师父想了一下，就说“觉悟人生、奉献人生”吧！于是就定下了这两句话，从那时到现在，我们一直用这两句话概括我们的宗旨。所以每次夏令营，每次见到明继师和明非师的时候，就能感觉我们这个时间过得很快，感到一切事情都在发展与变化。

主持人刚才提议唱歌，我再建议由明继、明非师到中间来。有张照片挂在开山楼的走廊，大家可以去看，当时大殿前种了很多小柏树，也只有他们那么高，当然现在已长得很高了。那时的厕所不是现在这样，是乡下的那种茅厕，为给小柏树们上肥，就把厕所里的肥料拉出来放在挖好的沟里，所以柏树得以长得这么快。那张照片有他们两位，还有位居士，现在在美国读佛学，他们三个当时拉大粪的照片，想起来还特别有意思。

明非法师：在座的法师和居士可能有的认识我，我参加了十届夏令营，感受都不一样，因为法师们的开示不一样。在生活中修行虽然很难，但法师们的开导对我帮助很大，这么多年来，有的受用很深，有的是按法师的

教导去实践，有的由于有些困难就没有坚持。总之，自己学修得不怎么好，希望以后继续好好听从各位法师、老师的教导，谢谢大家！

明继法师：大家好！从参加第一届夏令营至今已经十年，我也在柏林寺生活了十年，现在北京佛学院读书，这中间除在南京上学有两届没有参加，其它每届夏令营我都得以参加，我每次参加感受都很大，这特别归功于我的恩师上净下慧大和尚，今天我不想浪费大家的时间，只是祝愿大家能在第十届生活禅夏令营当中获得更多的知识和法益，并祝夏令营圆满成功。

明非法师：下面我们俩为大家唱《生活禅曲》的第一段。

明继法师：唱得不好，请大家多包涵。

明奘法师：谢谢他们两位，也祝他们能像我们庭前这两株老柏树一样，将来郁郁葱葱，福荫后人！两位第一届的学者和教授，你们见证我们两位小法师的成长，十年走过来，你们隔三差五地参加过好几届，我相信在座的很多营员，尤其是参加过三次以上的营员，都聆听过二位的教诲，看二位谁先讲。

王雷泉教授：大和尚、各位营员，作为一个学者，以我们职业的敏感，获得柏林寺要举办生活禅夏令营，当时我们感到这可能是当代中国佛教的一件大事。当时我曾讲过，马克思获知巴黎公社成立的时候说：“无产阶级终于找到了建立自己国家形式的一种方式”。我想这是我学习马克思著作的一点体会，我们说我们也在苦苦寻找中国佛教当代的组织形式，我们不敢说它是唯一的形式，但至少也是形式之一。

于晓非老师：之前我和法师讲，今晚得让我和王老师坐上座，数来数去，我们俩资格最老，刚才王老师讲的代表了我们的的心声。我可以把自己

的资格说得更老一点，在 92 年 8 月下旬普光明殿开光时我就来了，记得很清楚，由于当时来的人很多，大和尚非常辛苦，嗓子都哑了，致辞时都说不出话来，这里没有地方住，我们都住在赵县宾馆。我跟老和尚讲咱们殿修起来了，得弘法呀！老和尚便对我说：“那好，你安排”，当时吴立民老先生也来了，我就说请吴老来讲经，法师当即就同意了。记得吴老和大和尚住在楼上、楼下，我马上下楼找吴老，吴老非常爽快地讲：“好啊，那你组织”。于是，在 92 年的国庆期间，我从北京带了近 100 名大学生到柏林寺，听吴老讲了 6 天《药师七佛经》，那次讲经时，大和尚去日本访问不在寺里，我想那次是柏林寺恢复后第一次弘法活动。

在 93 年春节我又来这儿参加了第一次药师忏，我住在慧林老和尚隔壁的一间小房子里，那个时候天气很冷，我不会生火，老和尚晚上就给我送上一块红红的炭，把火给生着，到了半夜我还是把火给弄灭了。当时冷得很，记得上殿时我披着长长的羽绒服，七天药师忏下来，大和尚对我说：“你真坚持下来了”，我想老和尚是不是认为我参加一两天就会冻跑的。再一次活动是 93 年的五一期间，我带着头年国庆来寺的那批大学生又来听吴老进一步讲《药师七佛经》。

接着是第一次夏令营，那时条件很简陋，是在一个大棚子里讲课，没有扩音器，就拿着喇叭。我是参加了第一、二、四、五届，这次是第五次来参加夏令营，这几届夏令营，我们是看护着柏林寺成长起来的。从孤零零的一个殿、一座塔，到现在这么一个规模，我觉得老和尚付出的心血是太多、太多了。而且这个寺院还不仅只是把房子盖起来了，还从建起大殿后，就没有间断过弘法活动，我觉得这一点是最难能可贵的。我记得在第五届时，我和大和尚算了笔帐，有多少营员在这里参加了活动，这都是种

子，现在遍布世界。我在六点半时接到了从美国和德国打来的国际长途，他们是参加过第一届夏令营和第四届夏令营的营员，说他们在海外的营员正相互转告，现在在网上能听到咱们夏令营的直播，我接到他们的电话是非常高兴的。

主持人让我们回顾一下这 10 年，总觉得这 10 年真的很辛苦，当然我们也确实看到很多青年法师成长起来了。最初几届，我们觉得文革以后，人才是临时短缺，我们就算充充数所谓讲讲课，后来我们就对大和尚讲青年法师已成长起来，用不着我们再来了。这一次主要是第十届，按老和尚的说法：“十，圆满了，一定要来”，所以我们就来了。说实在的，我只是把这几年来的一些心得作个汇报，有些话明天再讲，今天不多占大家的时间。

明奘法师：感谢两位，趁着天亮把主席台上就座的先介绍给大家，坐在这边的有河北佛学院寂宇法师；云门寺知客明良法师；坐在大和尚和王教授之间的是妙峰法师，在王教授右边的是禅和子冯学成老师，他的右边是《中国禅学》主编吴言生博士；那边就座的有河北佛学院老师崇观法师、常照法师、证实法师；最右边是来自瑞士的明契法师。坐在下面的就没法介绍了，穿白衫的是营员，穿长衫的是法师们。话题依旧，回到第一届夏令营，请第一届营员，是不是唯一在场的营员黄明尧居士来讲讲感受。

黄明尧居士：大和尚、各位法师、各位营员，作为第一届夏令营的老营员今天有机会坐在这里，心情除了激动之外，更主要是一种强烈的感思之情。感思三宝使我走上了向上、向善这条光明的人生道路；感思大和尚和柏林寺的常住为我们信众建起了这么好的清净道场；感思历届给营员们作法布施的各位法师，是他们给我们种下了菩提种子。我在参加第一届夏

令营时，我报到登记为 001 号，我非常高兴得到第一号，当时谢红居士让明继法师领我去斋堂吃饭。我看到明继师那么小，穿着黑色的幔衣，心里非常爱怜和激动，这么小的小孩就出家了使我心里很感动。那次夏令营给我的人生带来了很大的改变，参加完夏令营后，我又回到湖北一所高校任教，干了半年，我便辞职再次来到柏林寺。这一来就在寺里生活了三年，这三年使我对柏林寺有一种很深厚的感情，这里真正是我的家，每天早上我和出家师父一起上早殿，晚上打坐，柏林寺那时条件不太好，冬天很冷，我和法师们在简陋的房子里围着铁皮做成的炉子打坐，劈柴在炉子里发出劈劈啪啪的声音，现在想起来好像还历历在前。每天黄昏时，特别是在夏天，我喜欢在普光明殿前的拜台上散步，看到无数的燕子在赵州塔的顶上及周围上下飞舞，还有静静看着屋檐底下法师们互相剃头，那种样子让人感到十分亲切，这些都给我留下了很深刻的印象。在柏林寺的三年，我大部分的时间主要是自己看书，偶尔也给明继、明非等沙弥们讲讲课。

如果说我在寺里住的三年时间把柏林寺当成家，是出于感情因素的话，那么自从 96 年秋天来到佛协负责《禅》刊的文字编辑以后，对大和尚所从事的佛教事业有了很深刻的理解，我对柏林寺、对僧团的感情，则由感性阶段上升到了理性阶段。昨天，大和尚提到为什么要举办夏令营，是由于他看到中国佛教从明朝以后比较衰落，僧团不整、人才短缺，佛教的社会形象不是很好，而且公众对佛教的误解很深，把佛教当成一种迷信。当成是没有出路的人才进入的一个教门。大和尚有感于此，特别希望能够改变佛教这种现状，所以他提倡生活禅夏令营，花大力气加强僧团与社会的沟通。这些做法，如粗粗地从表面看，也许看不到它的意义，但是我作为佛学院的兼职老师，在教授《中国佛教史》及《印度佛教史》的过程中，把

大和尚所作的事情放在佛教史的角度来看的时候，就会发现它的意义是十分巨大的。比如生活禅夏令营这件事，其它的宗教，像基督教、天主教的发展很快，而且年轻的信众比较多，我们佛教，年轻的信众相对来讲就少些，大家都有这样的印象，平时到寺院里来烧香拜佛的大部分是上了年纪的人，而年轻人很少。大和尚为年轻人创造了一个条件，一个好的机会来学习佛法，所以每年夏令营，还有《禅》刊等主要都是针对年轻的信众。这种做法，一方面为年轻的信众指明了一条正信、正行的道路，更主要的是为我们的佛教、为出家人创造了一个后备的人才库。所以大家来柏林寺里，会感到这里的出家人都比较年轻，文化层次较高，都是高中以上，年纪在 35 岁以下，而且身高一般在一米六五以上，这是大和尚的要求。大和尚之所以在柏林寺能吸引到这么多年轻的僧人，就是得益于生活禅夏令营。所以我感觉到大和尚所做的这些事情，尤其是他对佛教、对中国文化所持有的强烈的忧患意识和使命感，使我受到很大影响。我在办刊的过程当中，也尽量按照师父的意愿，把这个工作做好，尽管自己的能力有限，但总想多报恩。

如果不是因为大和尚，也许今天我走的完全是另外一条道路，是大和尚的接引，才使我今天能过上一种宁静的生活，能干上自己想干的事情，所以，我的心里充满着一种感恩之情。作为一个老营员，在这里我代表所有的老营员向大和尚、向柏林寺的常住、向曾经给夏令营讲法的老师们表示衷心的感谢；同时作为一个老营员，祝愿在座的营员充分利用这 7 天的时间好好地学习，把在柏林寺种下的殊胜的菩提种子带回家，让它不断生长，最后成为菩提大树，谢谢大家！

明奘法师：在我的印象里，每一届夏令营都有营员留下来，身份证自

已装着，钱都放到功德箱里，然后去找大和尚要求出家，我知道有三位师父是这样出家的，先请明盛法师和大家认识一下。

明盛法师：大和尚慈悲，现前的僧俗大众慈悲，我是第一届夏令营的营员，94年发心出家，95年正式剃度，到现在已有七八年了。参加完第一届夏令营，使我提前完成了出家的计划，到现在我已尝到了修行的法味，菩提心能够不断地增长，这都来自于我的师父和各位老师、法师及常住们的恩德。我和大家来发一个共同的祝愿，希望大家早日以如来清净智慧及禅宗的平常心，通过生活禅趋向于无上正等正觉，祝大家早证菩提，阿弥陀佛！

明奘法师：还有崇教法师和崇化法师也是夏令营的营员，他们俩都来自张家口。

崇教法师：我是第四届夏令营的营员，2000年出的家，阿弥陀佛！

明海法师：这位崇教法师，做的多，说的少，他从出家到现在一直都在看大殿，一个人看殿很是辛苦，看门、关门、照顾香火、换水、拖地，有时早上还打板。春夏秋冬，每天3点多就起床，这么长时间如一日地坚持，真是很不容易，所以他是无声地在说。

明奘法师：我们明天早上听到板声的时候，就是他在和我们说。

崇化法师：我和崇教师同时剃度的，一起来的，在家里就认识，我和他还有个相同之处，就是不会说话，感谢师父和所有有缘人，同时祝愿大家早日得到解脱。

明奘法师：他出家有很长时间负责典座，最少有两届夏令营期间的饮食由他负责。现在，我们把话题转到茶上来，古老的赵州桥。我们柏林寺之所以出名，是由于有古塔和陪着的二十几株老柏树，据说这些老柏树曾

经陪伴过赵州和尚，赵州老和尚在这里驻锡四十多年，以平常、朴实的喝茶、洗钵、搬砖盖瓦来接引学人。搬砖盖瓦、吃茶、洗钵这都是生活中不可缺少的，按现在的话讲就是生活和禅法融为一体。我代大家向我们尊敬的大和尚发问，是什么样的因缘来到河北这个地方？又是什么样的因缘把生活禅夏令营这样一种形式在社会上推广开来？

净慧大和尚：各位授课老师、各位法师、各位营员，刚才这几位老师、法师、居士对生活禅夏令营十年，从不同的角度、以不同的身份、不同的年龄进行了回顾。平常我们想到这件事情的时候，觉得这10年确实是不容易。不过总的来说，我觉得这十年的光阴，十年的生活禅夏令营，尽管在社会、在教界有些不同的声音，但从政府、教界以及社会其它各界对生活禅夏令营所提倡的“觉悟人生、奉献人生”，提倡以此为契入点来发扬爱国爱教的精神，促进佛教与社会相适应，大家还都是认同的，所以说这十年总体上还是很顺利的。

昨天下午有位华润集团的老总叫任振飞，是深圳最大的民营企业家，他看到我们在举办生活禅夏令营，说这种做法非常好，应该向社会推广。他讲中国的文化已经到了非常衰微的阶段，儒家的文化没有人重视，佛家的文化也出现了断层，应将夏令营在社会上推广，好好来复兴佛教文化，这对我们中国的未来具有非常重要的意义。他说他到过泰国等东南亚国家，那些国家真是好，在那里非常安全，那里的环境得益于佛教文化，佛教文化对广大国民的影响力极大。他开了一个玩笑说，他在泰国时曾经向中国驻泰国的大使建议，中国有五千万学习马列主义，让他们都去当官，其它都作信徒，这样中国就一定有希望，就一定好治理，中国就一定会成为有文明、有道德的国家。当然，这是他的一个看法，但佛教在今天能够受到

社会人士这样的关注、理解，是不容易的，而且对佛教的活动能这样地肯定也不容易。他还说政府人员，对“觉悟人生、奉献人生”非常认同，也是我们当今社会所提倡的道德和主流思想，他说我们这个宗旨不仅佛教徒可以照这样做，我们社会人士也可以照这样做。从这里可看出，社会人士对我们夏令营的宗旨，对佛教的精神概括得非常准确。用“觉悟人生、奉献人生”这样一种现代的理念来诠释佛教的智慧与慈悲，基本上得到了海外佛教界的一致认同。当然也有反对的，可能你们也知道，在台湾有位大居士萧平实先生，好像在他的著作里有几本书点名批评我，我觉得有人批评也非常好，因为有人批评说明我们还要进步，还要提高，还要来完善这个生活禅的思想，我对于萧先生的批评还是很欢喜。当然，萧先生批评的也不只我一个，包括台湾、大陆、汉传、藏传、南传的所有大师，好像他都要一网打尽、一笔钩销，这样我显得也不是很孤立。

刚才这种回顾，我觉得对我们认识生活禅的意义非常重要。我记得是1993年，我在北京有一天有事到赵朴老家，那个时候求他写字还比较容易。我对他讲今年准备办生活禅夏令营，请他老人家把生活禅夏令营这几个字写一写，他随便在桌子上捡了张纸，那张纸还不怎么规则，他马上就写了。过了一段时间，他又给我写了张条子，问生活禅夏令营究竟是什么意思，为什么要办这个夏令营？我就把夏令营的宗旨及具体举行办法向他作了报告，他给予了肯定。所以在第一届生活禅夏令营开营式，也是河北禅学研究所的成立大会，这一天他老人家是准备要来的，后因身体不好，医生不让他来。他写了封亲笔信，并请吴老代念了讲话稿，对生活禅夏令营的举办及河北禅学研究所的成立给予了充分的肯定。而且还给了五万元钱支持研究所的成立，给二千元钱为夏令营供斋。夏令营之所以能够顺利

举办，能经受住方方面面的质疑，跟他老人家写的这六个字分不开，他老人家既然肯定了，别人就好像不好再说什么，所以这也是个不可思议的因缘。我从来没有提到这些，由于他老人家已离我们而去，“转眼人去，手迹犹存！”我们想到这一切心里非常难受。另外一方面，我们也在直接地继承和发扬赵朴老生前所提倡的振兴中国佛教的一些基本理念。

现在海内外都在讲人间佛教，落实人间佛教可以说有很多途径、有很多方法。实践人间净土是来落实人间佛教；大力地提倡佛教的伦理道德、戒律思想，也是落实人间佛教；大力开展社会慈善救济事业及希望工程，也是落实人间佛教。但是人间佛教如要作为一个思想体系，要作为一个从学到修、从弘法到利生的完整体系，如何从修证方面来体现人间佛教是不可缺少的一环。如果说不能从修证的角度，不能从自我净化到净化社会大众这方面有所突破的话，那么人间佛教就可能停留在社会慈善或佛教文化这样一个层面，而无法解决我们每个人生命当下的困惑。具体地说柏林寺是一个禅宗道场、禅宗祖庭，不能脱离当代中国佛教的主流思想，也应该提倡人间佛教，但禅宗如何落实人间佛教？这就给我们提出了一个课题。如果我们认真读过《六祖坛经》，就会知道禅宗的思想是最人间化的，《坛经》里有四句话：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”，大家都把这四句话作为人间佛教的经典依据。今天在座的除明契比我大两岁，我是最老的，解放后五十多年来，一提到佛教就说一定能够与新中国相适应，一开始不说相适应，而说能够与新中国社会主义挂得上号。过去的《现代佛学》上有很多文章都提这四句话，还有百丈禅师的“一日不做，一日不食”。所以佛法开始找到和新社会的契入点，刚好是从禅宗开始的。因此，在祖师语录的启发下，也在台湾安祥禅的启发下，我在1992年提出

了生活禅。开始我们这里弘扬耕耘先生的安祥禅前后有一年左右的时间。

1992年普光明殿建成了，第一件事是弘法，第二件事是修行。那年10月份在大殿里举行了第一次禅七，共7天时间。大概今天在座的也就三五人而已，禅七到今年是第十一届。生活禅与人间佛教有什么联系？从禅宗修行及实践的角度来讲，我觉得生活禅的理念就是在实践上来落实人间佛教。人间佛教的思想体现了佛教在理论上对人间的关怀，生活禅的理念与实践体现了人间佛教的实践精神，它和人间佛教是不一不二的。生活禅在推广的过程中，也不断受到学界、教界的鼓励与支持，甚至也给予很多诠释，我是非常感激的。生活禅伴随着生活禅夏令营走过了十年，在这当中，推动生活禅去落实的还有《禅》刊。《禅》刊、夏令营和柏林寺十几年来所走过的路程，就是刚才于晓非先生说的，从废墟中慢慢地一砖一瓦走到今天。这个艰难的历程确实是一言难尽，但是比起许多地方，我这个十年还是很顺利的，这个顺利是和政府的宗教信仰自由政策分不开的。我自己由于工作的关系，对政府有关宗教政策的学习与了解，在全国佛教界来说应该是先走了一步，能够比较好的把握宗教政策的基本要求与基本精神。知道一切的东西做到一定的度就可以了，用政策的话讲，是在政策和有关规定的范围内来开展正常的宗教活动。我是天天来理解、贯彻这种精神，所以我们做事情比较顺利。

今天在座的有许多青年法师，有来自广东、上海和湖北的，你们有的已走上了寺院管理、弘法利生的岗位，有的正在充实自己的学问与才干，也即将进入佛教弘法与管理的工作岗位。我建议你们除了在佛法的修学上要认真做到位，另外就是对于政府宗教政策的学习和把握一定要认真、努力地去做，做不好这条，佛教难以和今天的社会主义相适应。这一点弄不

明白你做任何事情都会碰壁，这一点弄明白了，你做任何事情都会有主动权，所以你们要记住这个建议。

总的来说，我对柏林寺十几年来走过的历程，对生活禅夏令营所走过的历程，没有什么别的好说，就是感恩三宝，感恩祖师，感恩人民政府给我们提供了这个落实宗教信仰的宽松环境，感恩十方护法对我们的理解、参与和护持，也感恩广大信教群众对我们的理解、支持、参与和成就。所以柏林寺的十年就是山门口写的那四句话：“大众认同，大众参与，大众成就，大众分享”，就是这样走过了十年。

谢谢各位，阿弥陀佛！

明奘法师：为了表达对我们夏令营的导师，首创、推动并实践夏令营的这位老人家的尊敬，我提议大家齐唱《生活禅曲》。

明奘法师：夏令营走过了十年，曾经在 1999 年、2000 年和 2001 年这三年有一半没有机会参加，我想这一半在这三年的 7 月 20 日，一定是怀着很多不满的情绪。现在请女营员们来谈一谈。

某营员：我从山西来，95 年参加过第三届夏令营，这次很荣幸再次参加，想起来还真不容易。我头一次参加后，我妹妹也很想参加，我告诉她夏令营办得特别好，前年我妈打电话到这里，后来上网也看到，不让女营员参加，我妈说：“这女的本来业障就重，还不要。”我和我妹在家里学佛都是我妈的缘故，因为她一直在学佛，很不幸她去年去世了，从她生病到最后离开我们，确实承受了佛法的莫大恩惠。她在生命最后留给我们的东西，使我们这一生都受用不尽，她离开我们而去，带给我们的不是痛苦，相反给了我们的人生更深层次的认识。今年我和我妹妹一同准备参加，各自写了报名信后，就一直天天在家等待着录取通知，有时一天要去传达室

找好几回，有一天我的通知等来了，妹妹失望地一直没有等到。虽然我得到通知，但先后有几件事在阻挡着，我是做教师工作的，暑假要补课，我只好请假耽搁几天；后来有个体育比赛让我参加，推不过去，我就准备把夏令营的机会让给我妹参加；再后来学校要组织去桂林公费旅游，时间正好与夏令营冲突，我告诉校长自己有事情就不去旅游了，校长还很吃惊。但我当时心情也是很乱的，一连几天提不起觉照，最终我还是下定了决心来参加夏令营，把其它几件事都给推了，所以，这次成行好象有些戏剧性。

这次夏令营我感觉和上一次参加的完全不一样，法师们的开示和七年前不一样，在这几年中自己也有特别多的经历。刚才不少人提到了创业的艰辛，我在想打江山难，守江山更难，我觉得我们在座的年轻人，没参加打江山这并不遗憾，还有机会来守江山，这是青年佛子莫大的责任。我觉得佛法包括生活禅有些特别实用的东西，有的可能一下子就可以落实到自己的工作中去，这也是青年人应该做的一项事情。我是很普通的一个人，没有什么财力来作这样那样的善事，但我可以拿修行作为一个供养落实到生活中，再一次特别感谢大和尚和各位法师倡议的生活禅夏令营。

明奘法师：掌声代表大家对你的认同，恐怕还有其它女营员有类似的感受和经历，欢迎大家畅所欲言。大家从挂出的十年回顾展可以看到，第一届、第二届营员，上至六七十岁老人，下至五、六岁的小孩都有，但随着夏令营经验的丰富与完善，大概从第四届开始对年龄限制较严，有很多上年岁的人就与夏令营这个活动无缘了。在场的也有一些通过各种渠道，尽管超过了年龄，仍然挤身坐在这行列中，我们让已经超过了年龄的非在编营员来谈谈感想。

某居士：我年龄超了很多，今年已有五十多岁了，前几年在大学搞后

勤工作，今年有缘参与海南南山寺三面观音的筹建。我学佛已有好多年了，这次领导说柏林寺要举办一个夏令营，让我一定参加，听听净慧大和尚的开示和教诲。我先到了北京，北京办事处的刘主任去年参加过，他也鼓励我参加，我就来了。过来以后，因为没有报名，先临时安排住下了，让等等再说。当晚，我一直没睡好，第二天上午正坐在亭子上休息，见大和尚过来了，就斗胆向大和尚要求一定要参加，大和尚就慈悲地把我带到客堂登记留下来。虽然我学佛好多年，也跟了一些大和尚，但真正在寺庙里生活这还是头一次，尽管只有两天，但对自己的教育很大，通过这种严谨的佛教生活，我更加坚定了把学佛贯彻一生的信念。所以我这次来感到很高兴，我要好好地学习，把这里的精神带到我们弘扬佛教的工作当中。

明奘法师：在座的十朝元老基本过了一遍，有没有九朝元老呢？好像李晓林是参加第二届的，请谈谈吧！

李晓林：我姓李，在北京一所高校工作，是第二届夏令营的营员。在此之前有幸见过大和尚，就写了个报名表，很高兴和几位朋友都收到录取通知，然后我就提前十天来到这里。那时我没到过佛教丛林，来前作了很多思想准备，就像电影里上威虎山那样，不带什么钱，只带够回去的路费，贵重物品一概不带，穿得很朴素。来了以后，感受到的与想像的完全不一样，通过和常住师父们一起干活十几天，像安扩音器、照明灯等，也不知当年安的灯现在是否还有亮的，我觉得在寺里干活、生活与社会上是不一样的，法师们是用生命在追求、实践一个东西，所以，当时就觉得要更多地学习这些。随着进一步学习，我发现，可能有人觉得学佛是比较偶然的，但我认为我终究是要走这条路的，早晚会走到这条路上。在第二届闭营的时候，记得我作为营员代表发言时讲，虽然我们跟法师、大德的愿望还差

得很远，但毕竟我们已开始起步了。还有一位营员讲夏令营是佛教的希望工程，我觉得讲的很对。

后来几届我是作为义工参加的，体会比较深的是无数营员非常珍惜来到这里的机，我记得大和尚很慈悲地制定了几个原则，一是远来的尽量留下，一是青年学生尽量给机会。参加了这么多次夏令营，我认为大和尚做的这件事情，对中国佛教的影响是非常积极的，对社会道德重建也是非常积极的。我是随着夏令营慢慢成长起来的，所以我非常感恩大和尚，感恩三宝，谢谢大家！

明奘法师：根据我的统计，排在李晓林后面的是班文占，是八届的营员与义工。

班文占：我可能有很多话要说，但我想还是尽可能简短些。八年前参加夏令营到现在感觉上只是一瞬，好像时间上没有什么变化。

我和夏令营的渊源也是很深的，我有位朋友参加完第二届夏令营后，带回一本《禅》刊给我，得到《禅》刊以后，知道了有生活禅，从感情上就一下子觉得很亲近，但当时对佛法并不了解，仍然在犹豫、选择当中。之后我报名参加了第三届夏令营，那一年讲堂设在一个棚子里，我记得很清楚。妙华法师讲有的人讲法就像老婆心切给你慢慢讲，有的人讲法就像倾盆大雨。当时好像有感应似的，外面的雨猛烈地下着，打在棚子上，那种声音很响。

在第三届夏令营里，我认识了一些法师，也遇到了李晓林，当时他是义工，第四届我申请作了义工，以后几次我都是来做义工的。参加这么多次夏令营，自己感觉都有些收获，比如以前爱听别人讲自己的好话、总喜欢表现自己等习惯，基本上得到了改正。还有自以为知道的比较多，

自认为文化程度较高，听别人讲话往往听不进去，还喜欢对别人讲的话进行批判，后来慢慢学会了听别人讲。虽然有很多收获，但总觉得这么多年来自己的问题还是很多，烦恼也很重，就像明海法师在第三届夏令营讲座的题目：“如果你会吃饭，你就能成佛”，我还是没有学会吃饭，差得很远。

实际上接触佛法后往往记住了很多的名相与概念，但一到真正用时则根本不知道是怎么回事。拿我来说，有一次去上海拜见一位上师，见面就问我什么是佛法，我想了半天后回答，从字面上讲就是佛说的法，他说我不懂什么是佛法，这样怎么能学佛？所以说懂得很多佛教知识，你会讲，但做起来很不容易，这也是我的体会。我们初次接触佛法的营员，以后在自己的修行生活过程中，恐怕会遇到和我一样的问题，希望大家以我的经历作为一个教训和借鉴。阿弥陀佛！

明奘法师：不知不觉两个小时过去了，我们先轻松一下，端起茶杯，品味赵州茶。然后请小桑独奏一曲古筝。

明奘法师：谢谢演奏，现在我们看看网上有什么声音。

网络义工：刚才有几位海外的网友向大和尚问好，向在坐的营员问好，说他们是第一、二届的营员，聆听过法师、老师们的讲课，当年的场景至今还历历在目，非常感动，现在听到网上普茶的转播，他们觉得又回到了当年，好象就在现场。还有网友提出在这个时候给大家讲赵州禅的典故才有味道，余下是一片顶礼法师。

明奘法师：我们全都收下了，讲赵州禅的典故可以等一下吗？记得去年在四祖寺举办夏令营快结束时，很多营员以很急切的心情问大和尚：“夏令营什么时候停办”？大和尚讲：“当全国寺院基本都能举办这种以接引青年人为主，以接引知识分子为主的活动的时候就停办。”那么这个接力棒就

传给右边的妙峰法师，广东南华寺原计划今年举办一届夏令营，后因要举行建寺 1500 周年纪念大会，使得这个计划变得无常了，但是明年可能要举办。我们希望在座的营员及义工们明年能与南华祖庭结下深厚的法缘，也希望南华、云门两个造就无数祖师的祖庭同样造就我们青年的佛弟子，看看他们是什么意见。

妙峰法师：非常高兴能和大家一起分享生活禅。我第一次来柏林寺是 93 年，是来和大和尚一起过春节的，那个时候我在福建佛学院教书，对佛教僧伽教育要从哪个方面走等方面的问题想请教大和尚。在过年的时候，大和尚时常提到关于僧伽教育及弘法的一些想法，对我的鼓励很大，那次我在这里住了八天。从 95 年开始，我在福州主要从事在家众的教育，到 2000 年，前后参加学习的社会各阶层人士有 3000 多人次，应该说我这十年的弘法是和 大和尚的鼓励分不开的。去年在四祖寺办夏令营，我当时正在协助本焕老和尚修建四祖寺，同时在南华寺办佛学院，要把僧伽教育与夏令营弘法两者兼顾起来，并对大和尚讲今年要在南华寺举办一届夏令营。但是今年南华寺要搞一个建寺 1500 周年的庆祝活动，10 月初还要开一个国际禅学研讨会，庆祝活动要开七天，有很多工作需要筹备，所以南华寺常住、执事们商议，明年没有大的活动就可以全身心办夏令营。因此，今年我们专门来大和尚这里取经、学习，一方面我们对第十届生活禅夏令营的举行表示祝贺，另一方面也是来向各位法师学习的，同时和各位营员一起探讨佛法。

明良法师：我对“赵州茶”、“庭前柏树子”这些公案已经很熟悉，很景仰赵州古佛道场和净慧大和尚的慈悲，一直想来这里参学、拜访，但因种种原因而未能实现愿望。今年云门佛学院要进行十周年院庆，大家议论

有些单一，建议在院庆期间办一个学术研讨会，标题是“汉传大乘佛教与当代社会”，将邀请国家和广东省主管宗教的部门及一些领导人和当代高僧大德、专家、学者参加。由于邀请人比较多，接待任务重，云门寺地处偏僻的山沟，平时接待就不在行，后来听说柏林寺要举办第十届夏令营，于是就派我们几位来取取经，学习先进的经验，正好可以亲近净慧大和尚。

我对生活禅不太了解，这两天把生活禅这些资料看了看，对生活禅的宗旨、修行的方法及大和尚的一些开示很认真地学了学，很是佩服，尤其是“觉悟人生、奉献人生”，把整个大乘佛法的精神用现代人最能接受的语言表达了出来。我对“将信仰落实于生活，将修行落实于当下”这种概括感触是很深的。我们佛教徒整天讲信仰，信仰是个无形的东西，谁信谁不信是见不到的，信仰要在我们的行为动作中去表现。如果你说的一套，做的又是另外一套，比如你讲慈悲，却去干贪污受贿的事情，这就与信仰相违背，所以在我们平时的生活当中要做到言行一致。我们修行要在起心动念当中修，我们一切所作所为都是我们的心念去指挥的，如果我们时时观照念头的起处，就不会去做违背佛法的事情。所以生活禅的提倡，真正是整个佛法的精神，是整个祖师禅精神的一个落实。

早就听到了赵州古佛，今天终于喝上了赵州茶。我认为赵州茶和云门饼、临济喝、德山棒这些祖师接引众生的方法，虽然表现好像有别，其实他们的意旨都直接继承了释迦牟尼佛的教法。我是学《楞严经》的，就觉得历代祖师接引众生的方法，都是和佛陀摄受阿难尊者所用的方法是一模一样的。《楞严经》里告诉我们要从眼根的见性、耳根的闻性等处入手，在六根根性上修。我们不要管外面的色、声、香、味、触、法六尘，而管好我们不生不灭的六根根性。临济祖师讲：“我们每个人在六根门头放光动地，

有一位无为真人。”高度概括了佛法的精神。临济喝是从闻性上，德山棒是触尘上，法眼指是从见性上，香严童子是从鼻根嗅性上，云门饼、赵州茶是从味尘上，来接引学人。虽然每个人福德因缘千差万别，但是我们六根的根性都是一样，所以赵州老人讲：“来过的喝茶、未来过的喝茶，住在这里的也喝茶”，也就是说我们的尝性、味性都是一样。《楞严经》里把六根根性比喻成第二月，它不像水中的月亮全体是妄，但又不是真，有分别之妄，所以体是无明、用中带妄。《楞严经》和历代祖师都告诉我们从六根根性入手，让我们回归到自己的无明之体，去掉分别和妄念得到真如。只有依照六根根性修，以不生不灭为本修因，才能够果地修证。这是我对赵州茶、云门饼等历代祖师接引学人和学习《楞严经》的体会，在此供养给大家，谢谢！

明奘法师：云门饼果然厉害，这个时候该来讲《赵州语录》了，有请喝了赵州茶的冯老师向网上朋友作个回答。

冯学成老师：我向大家汇报几句，去年第一次来这里，净慧大和尚给我留了个任务，为《赵州语录》写一个导读性的文字。这可是个大工程，累了半年，终于可以在大和尚这里交卷了。在《赵州语录》里，第一个公案是赵州在他师父那里求教如何是道？他的师父南泉老和尚回答：“平常心是道”。大家都知道，现在各行各业人士都在讲保持一颗平常心，其实这和禅宗所讲的平常心是有些不同的，禅宗讲的平常心是和道相等的，也即是平常心，平常心是道，听起来好像不好理解。有人问赵州和尚：“如何是佛？”赵州答：“庭前柏树子”，问：“柏树什么时候成佛？”，答：“虚空落地时”，又问：“虚空什么时候落地？”答：“柏树子成佛时”。这些语言真的是天衣无缝，你自己若去思维分别是难以领会的。所以南泉和尚说平常

心是道之后，赵州马上问：“还可趣向否？”意思是还能把握吗？答：“拟向则乖”，意思是要去把握就错了。为什么呢？“道不属知与不知，”大道不是我们理性、思维所能把握的。大道是极大极小的，是一个体相的东西，我们知道的只是我们思维的一个内容而已，不是思维本身，思维本身不是思维的内容。就像我们的照片，看上去是自己的相，但不是自己。所以思维不可以把握大道，道是不知，那么，不知行不行？不知也不行，不知即蠢蛋一个，是个愚痴的人，不知也不能体会大道。

我今天看了一下《中国禅学》头一篇吴立民老先生写的《谈祖师禅》文章，他谈到了塔和塔尖的关系，是基础和最高层的关系。如果没有踏实的持之以恒的修行功夫，是理会不了这样的语句，因为佛法要落实在修行上，如果仅仅落实在理念、知识的层面上，那是入不了骨的。所以平常心是道，道不是知道不是不知，知是妄觉，不知是无记。南泉祖师的这些语录非常简单地揭示了佛教，特别是禅宗的修行秘诀。禅宗的语言不多，有的就几个字，最多也不过一、二百字，长篇大论一概没有。我们要知道在《赵州语录》里提问的是什麼，他为什么要这样问，赵州老和尚为什么要这样答。问的人的层次是不一样的，有学经论的、有参禅的；有的是本寺的，有的是行脚的，根据各种不同的人，赵州老和尚从不同的角度以不同的方式作了精彩的对机，这是没有办法用文字来解释的。《赵州语录》有 500 多条公案，今天在此没法作更多的汇报，希望书出来以后，大家来评判，谢谢大家！

明奘法师：时间过得真快，已经 9 点半了，很多营员连举手的机会还没有，但告诉大家不要着急，我们还会安排营员和授课老师、法师有更多的时间来交流和沟通。现在请《中国禅学》的主编吴言生博士给大家讲讲

这一年来他创办这份杂志的感想。

吴言生博士：刚才听到老营员的回顾，有十届的、八届的，我很惭愧只参加过两届。去年参加夏令营期间，大和尚有感于目前中国学术研究的状况，虽然有很多高校、科研机构，但专门研究禅，通过文字般若指导修行的比较厚重的杂志，还是很少，于是就决定创办《中国禅学》。在创办初期，明海法师特别强调，《中国禅学》的主心骨是要找到定盘星，要注重实修实证，既有学理性的文章，又有信仰基础的文章，不仅仅搞纯粹的理论探讨，更重于把信仰落实于生活，把修行落实于当下。我们把吴立民老居士的那篇文章，放在创刊号的第一篇，实际是想取一个导向的作用。创办杂志需要大量的精力，要应对各种各样的情况，当时师父愿力很大，他说目前学术资源和研究水平都有限，与国际上有不小的距离，这个杂志如果走不了一步，哪怕走半步也是好的。在他老人家大力支持、帮助、关怀和动员下，《中国禅学》今年6月份由中华书局正式出版发行。在6月26日，《中国禅学》在京的学术委员、编委、作者及一些新闻媒体的朋友约40余人在北京举办了创刊号出版座谈会，会上很多领导、专家对杂志的创刊表示祝贺，并寄予厚望。方立天先生就讲希望《中国禅学》在未来一段时间，应当成为指导中国禅宗学术研究的中心；黄心川先生讲：《中国禅学》的创办，标志着河北禅学研究所从河北走向中国、走向世界；张心益先生讲：通过学术的研究，可以在很大程度上对禅修起到一个好的促进作用，这些学者们的鼓励，给《中国禅学》注入了新的希望。

在创办《中国禅学》的一年来，从办刊的方向，办刊的具体内容，到格式、校对等方方面面，大和尚及柏林寺常住都给予了非常具体、有益的指导。记得在中华书局印刷时，有一笔款项要及时到账，寺里的师父早上

四点多就从寺里往北京赶路，等等这些就不多讲了。正是由于有僧团的和合、团结与精进的这种精神，《中国禅学》创刊号才得以顺利出版，这也充分体现了大和尚讲的：“大众认同，大众参与，大众成就，大众分享”。这里有两个学术上的信息，一是大和尚指导要整理中国禅宗的典籍，通过电子资料库的形式来贡献给教界与学界，目前已录入了几千万字，还有几个月就可全部完成，大家以后读公案、参话头，可以借助现代科技手段得到一些方便；再一个是和尚亲自主编了一套《中国禅宗典籍》丛刊，由十部最为重要的禅宗典籍组成。我们会动用国内、港台、日本等地的一流专家学者来完成这项伟业。我目前在《中国禅学》愧列主编，实际上最有资格来主持主编的是大和尚，我还是希望到一定时候，还要恭请大和尚来主持这项工作，谢谢大家！

明奘法师：谢谢吴言生博士，同时代大家问个问题，营员们想要得到这本杂志，该如何得到，是公开发行，还是教内赠阅。

吴言生博士：《中国禅学》创刊号，我们准备这几天给每位营员赠送一本，网上的朋友可以从我们的网站下载。

明奘法师：我想急着结束今晚活动的，不是在座的诸位，而是天上的雨点，那么我们请来自广东的吴居士，用他的梵乐请雨点慢些下来。

吴居士：我给大家唱首歌，叫《楞严一笑》，是上法下常老和尚圆寂前写的。

明奘法师：最后请大家合唱《生活禅曲》以结束今晚的普茶活动。

神圣化与世俗化

---以《大金沃州柏林禅院三千邑众碑》为例

王雷泉教授

一、举办生活禅夏令营的现实意义

昨天普茶时，我对十年的生活禅夏令营可以说是非常的感慨，有很多话要说，但为了把宝贵的时间让给净慧大和尚及法师、义工们，我只说了一句话。今天给我的时间较宽裕，在正式报告之前，我想先补充讲一下举办生活禅夏令营的现实意义。

我认为夏令营是中国佛教发展的一个创举，是在社会主义社会中探索佛教将如何发展的一个了不起的形式，它不是唯一的，但却是一个非常重要的存在方式。我记得在第一届夏令营上，我作为学者代表讲话曾提到，在我们的社会生活中，经常出现的一个词汇叫宗教问题。宗教本来不是问题，它是解决我们人生终极问题的一种最终极的方法。当宗教成了问题的时候，就意味着我们的社会、人生发生了问题，出了问题我们不能怨天尤人、消极等待，只能自己想办法。夏令营为我们解决这个问题提供了一种非常好的方法。在那次开营会上，净慧大和尚就讲：“路漫漫而修远兮，吾将上下而求索”，我们不仅要上下求索，而且还要八面来风。

我们都知道宗教对我们这个社会、国家与人类具有无可替代的作用，它有利于我们社会稳定、国家统一、世界和平及人类的进步。可惜很多人看不清楚，经常明里暗里去打压、限制、挤兑它，这就造成了社会的动荡不安，各个地方发生了很多的问题与麻烦。我曾经用一个苹果的理论来说

明宗教与社会、文化的关系，即宗教由三个圈层构成，最核心的是信仰圈层。基督教、伊斯兰教是以外在的力量上帝及真主作为信仰的权威和合法性的基础。佛教的权威和合法性的基础来自于证悟的世界，来自于修禅实践以及修禅中所发生的智慧，这是佛教信仰的内核所在，离开了这个核层就没有佛教。光有核心圈层，佛教也是不能传向社会的，佛陀在菩提树下悟道以后，一度沉浸于极大的禅喜愉悦之中，但为了救度众生，为了把他的悟境传递给世人，他就开始初转法轮，从此佛教走向了社会，走向了世界。昨天大和尚还提到人间佛教的理论基础是：“佛法在世间，不离世间觉”，这就是说佛教产生在世间，而又超越于世间，是提升我们世人的一种宗教，它必须存在于社会，与社会上各阶层人士发生关系。佛教还必须与每一个时代的社会相适应，佛教当初要适应于婆罗门社会，进入中国后要适应于帝制的封建社会，当然也要适应于我们社会主义社会，还必将与将来的社会相适应。这是佛教的第二圈层，即社会圈层。第三个圈层是文化圈层，就是要以文学、音乐、建筑、雕塑等各种各样的文化外型、外延来表达佛教的内在思想，以声音、形相做佛事。这三个圈层最核心层的是信仰圈层，如果没有这一层，佛教就徒有其表，就不成为宗教。以什么样的形式，使外在的社会、文化圈层与内在的信仰核心之间，发生互动的效果？一方面使内在的信仰圈层走向社会文化，去弘法利生；另一方面由外向内，要形成从社会、文化走向佛门，走进佛教。可以说生活禅夏令营就是这样的一种形式，它既把佛法戒、定、慧的精神由寺院、佛教界向社会外界扩展、推广，又将天南海北的营员引进到柏林禅寺这个正法的道场，这就形成了内外互动、上下交接的良性关系，这是一种非常了不起的形式，是一

个具有高度的政治智慧与宗教智慧的一种形式。可以说我们完全认同这个事业，也完全参与这个事业，通过这一形式，我们不仅在继承历史，也在创造历史。

举办夏令营的意义还在于，当时中国佛教的发展处在一个关键点上，处在一个进退维谷的时期。一方面我们的宗教只能在宗教场所内活动，我们不能走出庙门；另一方面有大量的其他宗教以及准宗教、类宗教、伪宗教等大踏步地在社会上传播。所以佛教处在一个被捆住双手和人家竞赛的尴尬境地。因此，夏令营的形式确实很了不起。我本人除参加了四次，还写了两篇文章，在复旦大学建立了有关夏令营的数据库，收集了大量的问卷调查等资料。我有一位学生在法国攻读佛学博士，就是以生活禅夏令营作为他博士论文的主要资料来源。

我今天报告的题目也是来自于柏林寺，在普光明殿后面有块大石碑叫《大金沃州柏林禅院三千邑众碑》，当时我看了这块碑文是赞叹不已。明海法师在 1996 年很慷慨地送了我一套复印资料，资料输进电脑后，通过排比做了些分析，在 1997 年完成了初稿。在此，我就中国佛教发展的出路先谈谈写这篇文章的一些动机。在当时的情况下，一方面有咄咄逼人的基督教，另一方面有借着佛教被捆住双手双脚的机会，打着科学主义旗号的准宗教及像法轮功之类附法外道，佛教该怎么办？我们分析佛教与其他宗教相比可以得出三个结论，第一在信仰素质方面，佛教无疑有待提高，因为中国佛教发展到后来，受三教合流的影响，我们的信仰素质并不是很纯。第二在组织规模方面，佛教绝对是个弱项、软档。第三在文化品位方面，佛教肯定是最高的。所以，当务之急是在组织规模、组织制度上面找出一种新

的形式，否则我们很难抵御会道门及基督教的冲击。一位地方宗教局长曾对我讲，基督教要在九华山传教，这成何体统？我们中国佛教是以寺院为单位，在两千年封建社会里寺院之间没有横向联系。现在的寺庙大多分布在各大中城市及旅游点上，而中国广阔的信仰天地却充斥着各种会道门和其他宗教。所以我们只有走出围城，走向广大的农村，我们的佛教才能有出路。

历史上我们佛教有没有这样的组织形式？在中国佛教历史上曾经有过这样的尝试。南方以“法社”为主，北方以“邑”为组织。所以当时我看到在柏林寺有这么块三千邑众的碑文，真是欣喜若狂！因为至今为止，以我的水平和眼界还没有看到比三千人数更多的碑文。一般北方的邑众只有几十到百来十人，最多也就 1000 来人，柏林寺号称三千邑众，实际是 2048 人。这么一个大规模的佛教群众组织及其形式，很值得我们研究和引起我们的深思，这便是我写这篇文章的动机。这篇文章初稿匆匆忙忙写完后，我就拿去参加在无锡召开的佛教文化艺术研讨会。会后有几家杂志想要稿子，我都没给，因为碑文由于年久的剥蚀有很多缺字，我很想补全它，但一直没有干完，也就不好意思拿出来发表。这次经不住《中国禅学》吴大主编的多次催促，勉勉强强拿了出来。下面我就顺着文章的次序谈些个人的感想，同时再次感谢净慧法师和明海法师，没有 1996 年给我的复印件，也就没有条件来写这篇文章。

二、社会大众：佛法的化导对象与存在基础

在大学里讲佛教史时经常会发生一种数典忘祖、忘恩负义的作法，光讲高僧传、精英佛教，而忘了佛教存在的基础是广大的人民群众构成的，

广大人民群众为基础的佛教才真正是中国佛教的主体。我们以往的佛教史仅注意精英佛教、高僧传，而没有注意人民大众。因此我们指出中国佛教一开始就向两个方向发展，而且建立了相应的组织形式，南方和北方的组织形式是不一样的。我曾在上世纪 80 年代请教净慧法师，在我们的刊物、文章里，经常宣扬道安法师的一句名言：“不依国主，则法事难立”，我很奇怪道安法师最得意的弟子慧远法师住在庐山却 30 年不出山，他也有句名言是：“沙门不近王者”，当时我便提了出来，大和尚当时是含笑不语。我觉得昨天普茶时，大和尚的讲话回答了我十几年前的那段困惑，就是我们要好好学习党的政策，要把党的政策学好、学活，用活、用足，这也就是道安法师的那句名言。其实这两位高僧一个是代表北方，当时北方国土分裂、战乱不止，人民流离失所，而统治者大部分是北方的少数民族，文化水平较低，但很容易受到佛教的感化。当时很多高僧大德们，如道安法师的老师佛图澄，感化了当时的暴君，允许汉人出家当和尚。当时南方的文化程度较高，但佛教的精神在衰退，世俗化泛滥，必须要以身试法，树立高僧形象，就有了慧远法师在南方庐山 30 年不出山一步。因此，我们不能拘泥，有所偏废，强调精英佛教而废弃、鄙视人民大众的民众佛教，实际上中国 2000 年佛教史的主体，正是大量目不识丁的佛教徒支撑着我们整个的佛教事业。

南北方的组织不同，南方是以慧远大师结社的庐山莲社为特点，使南方的士大夫、知识分子团结在当时的高僧大德周围，把佛教事业推向前进的一个典型。我曾写过一篇文章叫“慧远建设庐山僧团的理论与实践”，应该说我是下了很大苦心的，虽然正文只有四、五千字，但寄托了我们对中

国佛教发展的一点思考，特别是在世俗化、庸俗化泛滥的今天，特别应该高扬庐山莲社的风范。北方是大量以“邑”为代表的组织形式。我们经常在佛教史上看到的是“社”、“邑”或是“义邑”。在宗教学上这三个词汇所代表的意义不同，“社”是从土地神祭坛召开的村社会议而来的，围绕祭土地神、谷物神，寄托着对五谷丰登地期盼。每年逢到重大的宗教节日时，当地的村民聚在一起，献上最好的供品，期望着社神带来丰收与幸福的生活，社庆节日是当地村社重大的社会活动。“邑”更向平面发展，代表居住的区域，后来的佛教组织就以社、邑代表着具有相同宗教信仰的人组成的暂时或长久的一种组织方式，“邑”更呈有较大的包容性。“义”就好象义父、义子，超越了一般的血缘关系和地域关系，带有更高的联系，即宗教关系，特别是世界宗教，它超越了狭隘的血缘、种族、民族等关系。世界上不同种族、不同肤色、不同语言的人群可以在共同信仰的旗帜下，走到一起。“义邑”超越了中国古代原始的宗教方式，也超越了一家一系为特点的宗教形式，超越了一村、一乡、一地区，在一个更广阔的范围内为了一个共同的信仰、共同的事业，走到一起的宗教形式。从南北朝开始，义邑的组织形式就存在于中国南北方广大地区，一直延续到金、元时期，后来由于其他原因消失了，但至少在中国存在了一千多年。如果中国组织形式走得好的话，佛教完全可以建立类似基督教那样的教会组织，但这样的组织后来夭折了，这是另外的话题。至少在中国佛教的发展史上有着一种以僧人为精神导师、以地方的士绅豪富作为主要的经济支柱，团结广大的信教群众的这样组织形式，遍布中国的南北。所以我们找到这块碑具有非常重要的意义，有着极高的史料价值，至今仍具有现实意义和前瞻意义，何

况是还没有找到比三千邑众更大规模的组织，这个组织形式恰恰在柏林寺发现。所以当时我见到该碑文是非常兴奋的，可惜我的文章没有做好。

具体有关碑文的缘起在文章里已写了，经过数据统计至少得出了刚才的结论。法国学者谢和耐重点谈到了以血缘和古代宗教的崇拜方式所凝结聚集起的“社”和“邑”。在写这篇文章之前，我也收到了台湾佛教学报有篇文章叫“北朝佛教社区共同体的法华邑组织与活动”，也是在河北发现的碑文，里面义邑的人数是一百多人，是以姓李的村庄为主体组织起来的邑社，这个碑文虽然很有意义，但柏林寺的碑文所显示的群众基础远远高于谢和耐和法华义邑碑。柏林寺碑 2048 人广泛分布沃州等数百里的区域，其中女性至少为 649 人，副功德主三人都不代表当地的大姓，可见“三千邑众”不是以地区、社区为主体的共同体组织，也不是以宗社为单位纽带的组织。“三千邑众”是以塑佛像活动为首要任务，为募集资金而聚集起来的一个比较松散性的跨州县组织。在中国历史上，佛教要在国家体制之外建立一个跨州县的组织是件很不容易的事情，这也是义邑没有可能延续下来的一个主要因素。

三、维系佛教经济的理论基础

在这里面我引用了赞宁在《大宗僧史略》中的史料，指出社邑对于维系佛教经济起到了“众轻成一重”的意义。每个人所作的任何一点贡献，无论是出钱还是出力，都是很轻微的，但千千万万的众轻构成了一重。所以佛教的经济不是一家一人所能完成的，而是要大众来参与，大众的每一分子都是一轻，由众轻才构成了我们辉宏的事业。

我对慧远法师是情有独钟的，他确实了不起，他当时在庐山与长安遥

遥相对成为两大佛学重镇。北方重镇的领袖人物是鸠摩罗什，鸠摩罗什是道安劝皇帝从新疆请来的大法师。而道安法师是北方皇帝苻坚发四十万大军攻下襄阳给抢到长安的，当时北方统治者本身文化程度不高，但尊重知识、尊重人才，只要是人才就要去抢。慧远知道鸠摩罗什到了长安以后，就通过军队传信与他讨论佛学。尽管在中观方面慧远不及鸠摩罗什的水平，但鸠摩罗什非常信服地给慧远写信说自己在道德、学问、辩才、福报等各个方面不如慧远法师。所以慧远法师当之无愧地成为当时南北公认的佛教领袖。道安和慧远的修学道路构成了中国佛学的主流，就是重视经典、重视修行的这样一个传统。尽管我们非常推崇道安和慧远，但在整个佛教史上他们毕竟是极少数，以至于我们现在还很难看到这些法社的资料，只能从一些片段里看到这些资料。现在我们能接触、认识到的佛教组织其实都是大量的下里巴人，广大人民群众在这些碑文里比比皆是。所以从南北朝以来，在广阔的农村和市镇当中，活动着大量的社和邑这些佛教组织，通过讲经说法、写经颂经、供养僧众、雕筑佛像、建立佛塔等等活动，把佛教推广为整个的社会群众运动。

庐山慧远是精英佛教，还有赵州禅师回答弟子说的我不下地狱，谁去等着救你们，这种为众生解放而甘下地狱的菩萨精神，恐怕很少有人敢于接受。反过来，我们弘法的方向、举措，如果离开了下层民众，恐怕很多方面就是对空说法。因此，我们提出这块碑文体现了中国佛教发展的中、后期是如何转向世俗化、民众化的，玄妙、圆融、形而上的道理必须落实到形而下的普通大众的生活之中。佛教是非常玄远高妙的，但佛教传播的区域、人群却是我们这些正常的凡人与俗事，如果佛法不能为凡人所接受，

佛法不能处理我们身边的俗事，那么它的群众基础是极其有限的。形而上理论的必须走向形而下的凡人俗事之中，碑文提到“庄严门内，万行无亏；真如海中，一毫不舍。”对广大民众要“籍相生善，称名修因”。记得在 1993 年我到过东北鞍山，那时天山掉下一块弥勒大佛，请我去开一个所谓的专家论证会。当时千山旅游局局长和我讲，有很多事情没法理解，天上掉下的弥勒佛仅次于乐山大佛。在开光时，现场成千上万的群众看见在佛的双肩停了一群鸽子纹丝不动，天上飘来两朵云彩，一朵是细长的，一朵是圆滚滚的，于是群众都下跪欢呼。这件事情我没看见，给我提供看照片的都是当地党政官员，他们比和尚还积极，他们要我论证。在这之前，当地博物馆馆长讲通过考证，明代就有祭拜石佛的像徽出土，证明明代就有人把它看成是佛；当地气象局局长讲，根据 40 多年的气象水文资料，当时晴空万里，从湿度、风向、风力、气温方面看，是不可能出现云彩的，对突然飘来的两朵云彩科学上是无法解答的。之后他们让我从佛学上予以解释。我当时很狡猾，就讲了苏东坡与佛印禅师，一个说对方是牛粪，一个称对方是佛的那段故事，最后我讲由于鞍山人民心中有佛，所以看到云彩是佛。当时我很得意，觉得是个妙答，既维护了一个学者的尊严，又给主人以欢喜。会后那个旅游局局长还找我咨询，说要好好开发这个道场，问我有什么好主意，我说关内有金、银、铜、铁四大佛教名山，佛法发展到现在也该普照关外老百姓了，所以历史发展到 1993 年，天上掉下了一尊弥勒佛，你们就好好建弥勒道场。他又问我该怎么建，我说就要先投钱，北京有一个慈氏学社很穷，有很多经典要印出来但没钱，你们可以去扶持一下。但遗憾的是，那些局长们光知道把钱投向官府，而不愿意投点有积极意义的

小钱，所以过了十年，弥勒道场还是没有建立起来。经过这十年深深反思，我觉得刚才提到的“籍相生善，称名修因”，它解决了非常高超的佛学哲学思想，跟广大民众之间要通过什么样的中介、纽带把它联结起来。碑文里讲就是为了塑像临时组织了三千邑众，为了使大家参与，必须先取得大家对要做的事情的认同，认同的思想基础在碑文里也谈到了，谈到了信与相、空与有、理与事之间的辩证关系。

通过碑文得出的结论是：佛法的理想是神圣的，但神圣的理想是通过世俗的群众和世俗的手段实现的。大乘佛教的基本教义是僧俗共同实行普度众生的原则，社邑这种组织提供了实现这种原则的场所。不论贫富贵贱，俗人通过加入社邑这种媒介，为自己积累获得解脱的功德。可以说，为自己及家庭的现世和来世而做功德的愿望，构成了维持社邑经济及佛教艺术的基础。这方面是我过去比较忽略的，包括对千山的做法，反思下来我觉得非常好，以前我是把它作为负面的例子，说都是为了钱，为了旅游去发展。现在通过法轮功事件之后，我们是痛定思痛，觉得这样大的石头多掉下来几块才好，正如黑格尔所说的：“世界主的精神是通过我们俗人恶的欲望所实现的。”要赚钱就让他们赚，赚到钱才有护法的动力，我想东北没有那块大石头在镇着的话，还不知道法轮功要猖獗到何时。我觉得这块大石头在1993年掉下来很有道理，因为1992年那个吹小号的李大师刚冒出来。如果用我们的佛法，即便是“籍相生善，称名修因”，也完全可以抑制法轮功的泛滥。

从真、俗二谛的角度，从精英佛教与民众佛教的关系来谈对碑文的理解。我再举个例子，第二届夏令营时，我们请来了台湾的惠空法师，这位

法师的弘法热情非常高，称得上是我们佛教的传教士。有一年他把我请去台湾开会，然后介绍到几个研究所讲学。有次在严光研究所讲课，这个研究所建立在一个骨灰堂上，骨灰堂对外收钱，讲完课后有位比丘尼问我如何看待利用放骨灰对外收钱的事实？我回答说我们不能数典忘祖，不能得了便宜去卖乖，现在我们能坐在研究所，能坐而论道，这个资金就来自于骨灰堂的收入，来自于那些目不识丁的老公公、老婆婆，他们把自己辛辛苦苦省下来的钱放进功德箱里，来参加我们各种各样的法会。“众轻成一重”，没有他们的付出与投入，我们凭什么在上面坐而论道，我们没有理由去轻视这些活动，我们不能故作清高，没有这底下俗事的铺垫，就不可能有我们更高的精神活动。这也是我经过几年后的思索，不断的反思所得出的一点心得，后来我对这些方面的事情是比较理解的。但对非佛教人士，打着佛教的旗号去赚佛教钱的那种丑恶行为，我们还是要说的，这几年我也写过这方面的文章，对那种打着佛教旗号来掠夺佛教财产的行为发出我们自己正义的声音。1999年我在《佛教文化》上发表了一篇文章是“庙产兴学百年记”，我认为庙产不仅仅是有形的佛教房地产，更多的是指佛教无形的知识产权。“佛”的一字，价值连城，好多佛外人士就打着佛的招牌，拼命地捞取财钱。面对这种丑恶现象，作为知识分子不能袖手旁观，要引起佛教徒的警惕，否则会给我们造成非常大的危害。

四、以音声形相而作佛事

碑文用法、报、化三身说，为三千邑众阐发了塑造佛像的理论基础，引用的是永明延寿的论述。永明延寿是北宋初期的一位禅宗大师，他有感于当时的口头禅、野狐禅、文字禅的泛滥，禅宗的精神日益衰退，特别是

有些离开经教，胡棒乱道的那些野狐禅。他提出了禅教一致，禅教一致之后又归向净土，它所著的《万善同归集》和《宗镜录》是中国佛教非常重要的著作。近来禅宗丛林的思想大体上是以华严宗和禅宗相结合。

赵州禅师的三段论非常巧妙、紧凑，先是对有形的塑像表示不屑，再是对性相不二的肯定，最后对塑像予以肯定，即否定、否定之否定到绝对圆满。云门也有三句论，即截断众流、涵盖乾坤、随波逐浪。我在云门寺讲课时还插了四句：不说白不说，说了也白说，白说还得说，为了不白说。云门三句的“截断众流”与赵州的第一句是绝对相似，“佛之一字，吾不喜闻”的这种气度就相当于截断众流。学佛是大丈夫所为，我们一定要斩断烦恼丝，要有把天下所有事情全部否定的勇气。有这样的勇气，还要想到世上绝大多数众生的觉悟还有待提高，在这种情况下，我们要包容、大度，要有“涵盖乾坤”的大度。自己成就以后，还要重新回到世俗社会“随波逐流”，作镜花水月之佛事。这三者是浑为一体，离开了第一句去谈第三句那叫同流合污，有了前面的铺垫，才胡来胡现，汉来汉现。通过对云门禅师的学习，我们对现代社会上一些乱七八糟侵害佛教的事情，我说不说白不说，20年前是不让说的，现在总算可以说了，这是历史的进步。但由于我们共业所感，还有种种不如意之处，现实很多情况是说了也白说。因为我们有希望存在，所以白说还得说，目标就是为了不白说。应该说我这四句是在学习了云门三句及赵州三段论之后的一点小体会。

碑文对既不能执理废事，也不能执事废理进行了较为详细的说明。华严宗五时判教对空有的树、遣作了层层交代。被空的思想所否定的具体事，到了圆教阶段又统统肯定了下来，如果不这样理解，那又如何去理解生活

禅？我们说佛教苦、集、灭、道这四谛，佛教的出发点、基础在苦谛，如果我们不知道世间是苦的话，就不可能生起出离心。所谓出离心就是对世俗社会的一种批判、否定与超越，离开苦谛与出离心就不是佛教。仅停留在这个出发点是远远不够的，当我们用空的思想对世间所有的东西进行批判、否定之后，还必须重新回到世俗，作镜花水月之佛事。因为佛教是一个觉悟的学问，是一个使人觉悟的宗教。人悟道有先后，有先知先觉，有后知后觉，还有更多的不知不觉。江泽民总书记在全国宗教工作会议上讲，全世界人口有 60 亿人，信教的群众占 80%，不信教的只有一小撮。在信教的人群中，33%以上是基督教，人数占 20 亿；信伊斯兰教的占 12 亿；其次是信印度教的；信佛教的仅占了 3.6 亿，占 6%。这是我们要知道的一个前景，我们把这 3.6 亿称之为广大的后知后觉者，3.6 亿之外都是不知不觉者，必须要用他们喜闻乐见、愿意接受的语言，所以还得回到世俗社会，用凡人凡事去作佛事。碑文所阐述的是这么一种关系，所有被小乘教、大乘始教所否定的世间现象，在空有双遣的基础上，在圆教阶段又重新安立下来。因此，洗钵、喝茶都是禅道，这便是圆教的立场、境界。

五、永恒的张力：神圣化与世俗化

经过上面所谈的理与事之关系，通过标点和解释，大家可以直接去看碑文。宗教是对生命层次的否定与超越，世间法是宗教在社会中发展的条件，没有世间法，宗教就没法存在与发展，但光是世间法，则不是宗教。出世法是本，世间法是用；出世法是理，世间法是事。我们既不可以偏事废理，也不可以偏理废事，应该是理事交融、空有不二、真俗不二。但有一个主次之分，出世法是本、是体；世间法是末、是用。佛教的内证体验，

超越哲学、佛国理想、修行仪规等信仰内核，要透过世间社会的政治经济层面，拓展到世俗的文化领域，取得媒体的传播和表现形式，以此实现改造并提升世俗生活的本怀。世俗化是佛教一个不可避免的过程，世俗化就是被十二时使，我们人在江湖，身不由己。我碰到了很多大师，经常讲政治话，比党的干部还更像共产党员，这是由于我们的禅师长期以来被十二时使。“你被十二时使，老僧使得十二时”，“你被江湖所转，老僧转得江湖”，你被世俗所困，我们则要超越世俗。我想千言万语都不要说了，赵州禅师在这一段公案里都一句道尽了。我们再重复一遍：僧问赵州：“十二时中，如何用心？”师云：“你被十二时使，老僧使得十二时，你问哪个时？”大家去参，谢谢！

印度早期宗教源流略讲

于晓非

之所以选择这个题目，是因为近几年来我一直在思考一个问题：佛陀为什么会降生在恒河流域，而没有降生在黄河流域或尼罗河流域？是什么样的文化沃土成就了释迦出世这样一个大事因缘？我觉得我们如果要想深入地理解佛陀的教法，就应该回答这个问题。因为在佛经中佛陀的很多教诲都是有所指的、是有针对性的，所以要想如实地领会佛陀的教法，就必须对释迦佛出世时期印度的宗教和文化背景有一定的了解。

当然，回答好这个问题确实是很困难的。对于印度的早期宗教源流这个问题不仅我们中国人搞不明白，就是印度人自己也搞不清楚。因为印度是一个宗教大国，诞生在印度本土的宗教派别不计其数，而且还经历过多次外来宗教的入侵，各种宗教相互融合，又产生了无数的新的教派，可以说印度是人类的“宗教博物馆”。再一个原因就是印度人不记载历史，举个例子，印度有一位伟大的诗人叫迦利陀娑（Kalidasa），他在印度诗坛的地位就相当于中国的李白，但是印度人到现在都搞不清楚迦利陀娑是什么时代的人，学者们提出各种各样的说法，最早的说他是公元前二世纪的人，最晚的认为他是公元后六世纪的人，前后差了七、八百年，印度人对历史就是这么一笔糊涂帐。关于佛陀是哪年涅槃的，一九五五年南传佛教已经纪念了佛陀涅槃两千五百年，按吕澂先生的考证汉传佛教认为二零一四年才是佛陀涅槃两千五百年，历史记载相差五十八年，但这对于印度历史来说，可是相当准确的了。研究印度历史要依靠许多其他国家的著作，比如玄奘的《大唐西域记》，那是研究印度历史非常重要的第一手资料，印度人不记

历史，当然与他们的文化有关。所以，我今天对这个题目的讨论，提出的问题会多于得出的结论，只要对大家有启发，就达到目的了。

下面进入主题。印度人自己认为他们最古老的而且流传至今的经典叫《吠陀》(Veda)，《吠陀本集》(Veda-samhita)主要有三部，第一部叫《梨俱吠陀》(Rg-veda)，大约是在公元前两千年到公元前一千五百年期间形成的，有一千零一十七个颂子，这部书的核心就是赞美神，它是一部颂神的歌集。关于这部书的来源，学者们的意见比较统一，它是一部雅利安人(Arya)的著作。根据考古等各方面的发现和研究得出的结论，雅利安人大约是起源于俄罗斯南部高加索地区与土耳其东部之间的欧亚大草原上，是一个以养牛为生的骑在马背上的非常好战的半游牧民族。雅利安人崇信鬼神、喜好祀事，有支雅利安人在公元前两千年到公元前一千八百年左右进行了大规模的迁徙，他们往东南走来到了古波斯，就是现在的伊朗。据说这支雅利安人后来分裂了，有一部分继续往东走，就到了现在的阿富汗地区，逐步地进入了印度。《梨俱吠陀》就是这一时期和雅利安人进入印度之后的最初时期完成的，当时雅利安人没有文字，《梨俱吠陀》靠口耳相传。

注意，我们这里所谈的印度是文化学意义上的印度，是整个南亚次大陆，包括印度、巴基斯坦、孟加拉和尼泊尔等。

我们中华民族是靠黄河和长江养育的。印度也有两条大河，一条是印度河(Indus river)，另一条是恒河(Ganges river)，这两条大河和长江黄河一样，都是发源于青藏高原，往东走就是中国的黄河和长江；往西走就是印度的印度河和恒河。这四条大河是同源的，这四条大河哺育了两个伟大的民族，养育了两个古老的文化，非常了不起！

雅利安人是在公元前一千八百年左右从印度的西北方入侵印度，之后

逐步地占领整个印度。雅利安人是一个外来民族，不是印度的土著，这是有证据的，例如在中亚地区的一些考古中，发现古代中亚地区的丧葬仪式和祭品的许多细节都跟《梨俱吠陀》里边的描述完全吻合，这说明《梨俱吠陀》记载着雅利安人进驻印度之前的宗教状况。当然《梨俱吠陀》里边也有一些内容是他们进驻印度之后受到印度土著影响而补入的一些东西，但是前者是主要的。再举一个证明雅利安人是外来民族的证据，就是他们的《吠陀》语言不是印度土著语言，而是与欧洲语言有亲缘关系的语言。以吠陀语为基础，在公元前四世纪形成的梵语（Sanskrit）被语言学家很明确地与欧洲语言划为同一个语系——印欧语系，梵语是印欧语系相当原始的语言形态。举一个说明梵语与欧洲语言有亲缘关系的有趣的例子，佛教里有个菩萨，中国人叫他“观世音”，其实这个翻译是错误的；他的梵文名字是 Avalokitesvara，玄奘译作“观自在”，这是正确的。名字当中的“观”就是“看”，来自梵文词根“lok”，它与英语的“look”是很一样的，只差一个“o”。

雅利安人来到印度，对南亚文化最深远的影响就是带来了一种新的语言，其重要性恐怕超出了今天所有学者的估量。但是梵语的语言体系的最终确立，非雅利安的土著语言学家在其中的贡献是非常大的。换句话说，梵语虽然是基于吠陀语而建立的，但它的体系的确立已然凝聚了非雅利安学者的高超智慧。在《故事海》（Kathasaritsagara）中（第四潮第 20 至 25 颂）有这样的传说：梵语语法体系的建立者波你尼（Panini）得到湿婆（Siva，来源于土著信仰的神）的启示，并且打倒了因陀罗（Indra，《吠陀》中的主神）派的语法体系而完成了梵语语法的权威著作《八章书》（Astadhyayi）。这一点是非常重要的，这也许是后期印度绝大多数宗教（包括大量非雅利

安宗教)都接受梵语并能够以梵语传承其教义的重要原因之一。

在印度,至今还保存着与梵文完全不一样的,属于另外一个语言体系的古老语言——达罗毗荼语(Dravidian),其代表性的语种是泰米尔语(Tamil),这是很值得研究的。中国现在没有人研究达罗毗荼语,我有这样一个直觉,精通了达罗毗荼语,一定对印度的古老文化会有更深入的理解。

《梨俱吠陀》是雅利安人带来印度的,到了印度之后,雅利安人又完成了两部《吠陀本集》,一部叫《娑摩吠陀》(Sama-veda);一部叫《夜柔吠陀》(Yajur-veda)。《娑摩吠陀》除了七十五个颂子之外完全是取自《梨俱吠陀》,只是重新编排了一下,使之便于吟唱,“娑摩”就是歌的意思。《夜柔吠陀》里边有一些新的东西,主要是祭祀,“夜柔”就是祭祀的意思,它是在祭礼时念诵的祭词,多是散文体。这部祭祀典籍的出现是非常重要的,以祭祀为主体的吠陀宗教逐步形成了,在这里祭祀的目的就是讨神欢心,从而获得神的恩宠。在三部《吠陀本集》里面出现了很多的神,他们中最重要的一位神叫因陀罗神,是一位战神、闪电之神,雅利安人就祭祀这位神,让这位神庇护他们,保佑他们去打仗,去扩充自己的疆土。因陀罗神还有一个名字叫“城市摧毁者”,雅利安人认为,就是在因陀罗神的护佑下他们占领了很多城市,打败了很多民族,悦神得利益是早期吠陀祭祀宗教的唯一目的。这三部《吠陀本集》,在佛经里佛陀提过,叫《三明》。“吠陀”这个词的词根是“vid”,意思是知道、明白;“Veda”的本意就是“知识”,所以可以译作“明”。在《阿含经》里佛陀批评《三明》就是批评这三本书。也就是说,在公元前一千八百年左右,从印度的西北方来了一支好战的游牧民族,他们给印度带来了一个新的宗教,带来了一种新的语言,而且他们统治了印度。这个《吠陀》文化一直到今天都被几乎所有的印度

人视为印度文化的正统。

雅利安人进入印度七、八百年之后，也就是在公元前一千年左右，出现了三部《吠陀本集》注解的著作叫《梵书》(Brahmana)，这是一部论文集，其中最著名的是一部解释《夜柔吠陀》的《梵书》叫《百道梵书》(Satapatha)。在《梵书》中第一次明确地提出了“梵”(Brahman 中性)的概念，梵是至高无上的；梵不是某个具体的神，诸如因陀罗、阿耆尼(Agni, 火神)等；它是诸神背后的推动力，是抽象出的终极真实。这个富有哲学意味的概念的提出是否是受到非雅利安土著思想影响的结果，我们目前还无法得知。早期的吠陀祭祀是单纯地取悦于神，到了《梵书》时代，由于“梵”这个概念的提出，雅利安人的祭祀发生了重大的变化。祭祀的内容被提升了，它不再是单纯地祭祀某个神了，并且阐释出许多祭祀的神圣意义。祭祀就是祭祀；利益就是从祭祀仪式本身得到；祭祀本身就有无上的功德，这似乎从有神走向了无神。

到《梵书》时代，祭祀仪式变得越来越复杂了，祭祀活动必须由专业人士来进行，因此一个专门从事祭祀的社会阶层——婆罗门(Brahman 阳性)产生了。可以说到了这个时候，一个真正意义的雅利安宗教在印度诞生了，这个宗教就是婆罗门教。婆罗门教有三条根本的信条，第一是“《吠陀》天启”，《吠陀》是上天启示的，不是人传的；第二是“祭祀万能”；第三是“婆罗门至上”，从事祭祀的这个社会阶层是地位最高的。婆罗门教诞生之后，雅利安人把社会划分了等级——种姓(Varna)，婆罗门种姓是最高的等级，从事祭祀活动；第二个等级是刹帝利(Ksatriya)种姓，是军政阶层；第三个等级是吠舍(Vaisya)种姓，是工商阶层。婆罗门种姓一定是雅利安人；刹帝利种姓和吠舍种姓是以雅利安人为主体的，但是里边有非雅利

安人；释迦牟尼是刹帝利种姓，而且是刹帝利阶层中的非雅利安人种，这是经过很多学者考证了的；第四个等级是首陀罗（Sudra）种姓，是从事低级劳动的普通民众；在第四等级之外还有更低下的，叫做“不可接触者”，现在印度还有。作为崇尚武力、传承父权文化的雅利安人，他们不仅倡导等级秩序，而且鼓吹男尊女卑。视婆罗门信仰为正统的印度社会，至今都是重男轻女的，其中有些内容竟然和我们中国的三从四德不谋而合，要求女人小的时候要听从父亲的；成年之后要听从丈夫的；等到老了、丈夫去世了，就要听从儿子的，反正女人自己是没有自主权的。印度时兴火葬，丈夫去世了，还有女人要跟着一起陪葬烧死，而且还把这种行为当作妇女的美德加以宣传和赞美，这是非常残酷的。

在声称传承《吠陀》传统的所谓六派正统哲学中，真正忠实地延续婆罗门祭祀信仰的是弥曼差派（Mimamsa），这一派后来在印度的影响并不大；到了近代，影响就更加微弱了。到了公元前九百年至公元前五百年，也就是雅利安人进驻印度之后一千年至一千三百年左右，出现了一个在名义上阐释《吠陀》的文献叫《森林书》（Aranyaka），特别是它的末尾部分——Upanisad，对后世印度文化产生了极大的影响。Upanisad 一词是由词根 sad（坐）加前缀 ni，再加前置词 upa（靠近）构成，可直译为“近侍坐”，意思是老师让学生坐到他的近旁，向学生私授神秘的训示。因此 Upanisad 汉译为《奥义书》，《奥义书》是一个论文集，有一百多篇，其中最重要的有五十篇，这五十篇《奥义书》由徐梵澄先生译成了汉语，名为《五十奥义书》（中国社会科学出版社）。《奥义书》还有另外一个名字叫 Vedanta，汉译《吠檀多》，Vedanta 这个词是 Veda 加 anta 构成，Veda 就是《吠陀》；anta 是终点、顶点的意思，Vedanta 就是对《吠陀》的最终的最高的阐释。虽然

《奥义书》标榜自己是在诠释《吠陀》，其实我们会发现《奥义书》里边有很多在三部《吠陀本集》里绝对没有的东西，而且很多观点与雅利安信仰相矛盾，甚至还有嘲笑婆罗门的内容，这一点非常重要。举个例子，轮回（Samsara - Transmigration）这个概念在印度宗教中是举足轻重的，我们学佛是要解脱（Moksa - Release from transmigration），寻求解脱的前提是相信轮回。印度人对生命的一个独特的理解就是生死轮回，死了再来，死了再来，无有穷尽，只要你不解脱就永远地轮回。轮回的思想不是佛教所独有的，轮回的思想是谁最先提出来的呢？有人说它是雅利安人提出的，因为它出自于《奥义书》，所以是《吠陀》的思想。是不是这样呢？下面我们就读一下《奥义书》中有关的文字，涉及到轮回的最早的两部《奥义书》是著名的《广林奥义书》（Bṛhadaranyaka up.）和《歌者奥义书》（Chandogya up.）。

在这两部《奥义书》里记载了一个相同的小故事，当时有一个非常有名、非常博学的婆罗门乔达摩·阿鲁尼（Gautama Aruni），他的儿子叫施伟多凯徒·阿垄涅耶（Svetaketu Aruneya），有一次阿垄涅耶到一个名叫班荼罗（Pancala）的部落参加聚会。这个部落的首长叫般婆赫拿·茈芭菴（Pravahana Jaibali），他是个刹帝利，就像佛陀的父亲净饭王一样是个小国王，刹帝利般婆赫拿问这个小婆罗门阿垄涅耶：你父亲那么有学问，他是不是教诲过你呀？小婆罗门回答说：那当然，父亲教诲了我。刹帝利又说那我问你几个问题吧，一共问了五个问题，其中前两个问题就是关于轮回的，刹帝利问小婆罗门：“汝知凡人逝世之后分途而去乎？”小婆罗门一听就茫然了，答曰“不知也”，刹帝利又问：“汝知彼等重返斯世乎？”小婆罗门又答曰：“不知也”，这是轮回学说在印度文献当中第一次明确出现。刹帝利有点嘲笑这个小婆罗门了：“然则汝如何可说汝曾受教耶？人而不

知此等事，如何而可说其曾受教耶？”小婆罗门觉得有点受到了屈辱，拒绝了刹帝利留宿的邀请，马上跑回家去见他的父亲老婆罗门乔达摩。他问父亲：“阿父尝谓我已受教，固如是矣？”老婆罗门答曰“何耶？聪明儿！”小婆罗门说：“亲王问我五问，我一亦不知也！”“是何五问？”老婆罗门问，如此如此，小婆罗门一一为述其端。这时老婆罗门对他的儿子说：“爱儿，汝当如是知我，如凡我所知者，皆尽以教尔矣！如汝所云，我亦不知其一也！”原来老婆罗门也答不上来这几个问题，老婆罗门又说：“来！我等且往彼处学之。”老婆罗门来到了刹帝利跟前，恭敬地向刹帝利请教：“愿王所言于童子之前者，以教我也，我固来从师也！”鉴于老婆罗门的虔诚，刹帝利就把问小婆罗门的几个包括涉及轮回观念的问题给老婆罗门讲解了一遍。讲完之后，刹帝利说了一句非常非常重要的话：“乔达摩，诚然如是，此学至今未尝存婆罗门道中，此学在汝以前，未尝达乎婆罗门族也！”这不是说得很明白了吗？轮回的观念不是出自于婆罗门教的《吠陀》传承，《奥义书》只是名义上在诠释《吠陀》，而实际上是在传授某种非雅利安的文化。这就给我们一个很重要的启示，在当时的印度社会显然存在着区别于婆罗门文化传统的非《吠陀》文明，而且这些非雅利安思想对后世印度宗教、文化和哲学产生了巨大的影响，其程度也许远远超过了雅利安文明。可以说，《奥义书》实际上是非雅利安学者披着雅利安统治者意识形态外衣，实质是在宣扬着跟统治者思想完全不同的一种文明。那么，这个文明是什么呢？这正是“印度早期宗教源流”要讨论的问题。

再有，《奥义书》里有很多关于修习禅定（Dhyana）的方法，并且极力宣扬修行禅定的功德，而《吠陀本集》和《梵书》所倡导的祭祀则退到了极其不重要的地位。通过冥想体证真理成为了《奥义书》的主流，三部《吠

陀本集》和《梵书》中没有禅修的内容。大家可以设想一下，一个游牧民族，骑着马到处迁移，他们怎么 Dhyana?他们是没有办法禅修的，一定是定居的民族、安居乐业的民族才能修习禅定。《吠陀》所宣扬的外化的祭祀与《奥义书》所倡导的内省的禅修是多么的迥异！这说明《奥义书》是在传承着某种非雅利安的文化，那么，这种非雅利安的文化得自于哪儿呢？

在《奥义书》以及后期的吠陀经典里边是有一些蛛丝马迹可寻的，这是我们研究印度宗教史、哲学史要特别注意的。在早期的吠陀文献里经常出现雅利安人与一个叫“Dasa”的民族打仗，雅利安人总是胜利，Dasa 人总是失败。最后 Dasa 这个词在梵文中就转义成“奴隶”的意思，因为老吃败仗，就只有当奴隶了。但是到了后期的吠陀文献，Dasa 这个词作为部落名称的记述就没有了，而出现了另一个很重要的词“Nisadha”，并且出现频率越来越高。这也是个部落的名字，它是生活在恒河边的住在森林里的安居乐业的民族，后期吠陀文献经常提到这个林居的氏族部落，经常提到这样一种生存形态，而雅利安人没有和他们打仗。当雅利安人向东推进到恒河流域时，他们之间是相互宽容的，这就暗示着在恒河流域生存着一些土著的森林居民，他们肯定有自己的文化遗产。这种文化传统在雅利安人到来之前处在多高的发达程度？它对《奥义书》是否产生过重大影响？这都是很值得我们深入研究的问题。当雅利安人全面统治印度之后，当雅利安人在印度完成了由游牧状态向定居状态转变之后，恒河林居居民的生活形态对他们的影响就反映在后期的婆罗门教中，把一个婆罗门的一生分为四个阶段，最后一个阶段就是进入森林修行。

如果我们认为恒河流域的土著林居文明是《奥义书》重要的思想来源之一，那也不是完全没有根据的。没过多久，就是在公元前六世纪到公元

前五世纪，印度发生了一次伟大的思想革命，住在恒河流域的这些森林居民当中产生了许多伟大的思想家，形成了一个思想流派——沙门学派（Sramana）。如果说《奥义书》还是披着雅利安统治者意识形态外衣、在羞羞答答地传承非雅利安的文化，那么沙门学派的出现是雅利安人统治印度之后的第一次公开反对婆罗门教的思想运动，第一次公开传播一种与雅利安文化相违背的学说。属于沙门学派而流传至今的有两派：一是佛教；一是耆那教（Jain）。据佛教文献记载，沙门学派有近百种派别，其中最重要的有六派，被称为六师。佛教成为了世界性宗教；耆那教没有走出印度的国门，现在还在印度存在着。

这些沙门教派之间有不同的观点，所以佛说他们是九十六种外道。但是大家要注意，就印度早期宗教的源流而言，我们要区分好两类不同性质的矛盾。这近百个沙门派别之间相互有矛盾，但这些矛盾属于“人民内部矛盾”；整个沙门学派与婆罗门《吠陀》之间的矛盾是“敌我矛盾”。释迦在菩提树下悟道之前，曾跟随两位老师学习，他们都是当时著名的沙门。沙门各教派是有共同点的，第一，都反对婆罗门教，即反对吠陀天启，反对祭祀万能，反对婆罗门至上，倡导众生平等。佛陀收弟子，再卑贱的百姓他也收，佛陀高举众生平等的旗帜，就是针对于当时印度婆罗门主流文化把社会划分为不同的种姓，高种姓压迫、歧视低种姓这样一个社会现实。当年佛陀不赞成用吠陀语传播佛教，所以我们才有现在的南传巴利圣典；佛陀要求比丘用俗语，用各自的地方语言，而不是官方婆罗门的吠陀语传颂佛法，从此可以看到这两个不同的文化体系之间的冲突。第二，沙门都承认轮回，也都是以寻求解脱为根本目标，在这一点上所有沙门教派都是一致的（把顺世论—Lokayata 除外，顺世论也许与后面要讲到的印度河

Tantra 文明更有密切的关系)，他们的分歧只是在解脱的方法上。虽然他们在如何修行解脱上有矛盾，但在某些方面他们还是统一的、相通的，第一条就是严格禁欲，他们认为世间一切的痛苦和轮回的根源都来自于我们的欲望，所以禁欲主义是沙门教派的重要标志。第二条就是修习禅定，他们认为修习禅定是摆脱痛苦和超越轮回的最重要的手段。《奥义书》里的禅定方法不是雅利安的，它是恒河流域的森林居民的，这也是蕴育了伟大佛陀的文化背景。

很巧，昨天上午宗性师讲了四念住，下午妙华法师讲了禅定，这就是沙门思想反映在佛教里最重要的两个支点。四念住第一条就是观身不净；还有一条是观受是苦，一切的感受都是苦，目的就是要断欲、要厌世，生出离心，一个佛教徒如果生不起出离心，那他的一切的修行都是空中楼阁。当然，四念住在后期的大乘佛教中被做了一些积极的理解，做了一些调和，但从原本的沙门思想来讲，就是厌世的。在所禁的诸多欲望之中，最重要的就是男女之欲，就是对异性的贪爱之欲，所以沙门教派才倡导出家，成为比丘（Bhiksu）。出家人要修习不净观以断性欲，这也是修习禅定的基础，如果没有严格的禁欲作前提，禅定的修习就没有了根基，是绝对不可能成就的。沙门教派的第二个支柱是修习禅定，昨天下午妙华法师讲了很多，就是如何心住一处、静坐冥想、直观真谛。耆那教比佛陀的教法在禁欲方面走得要极端得多，佛陀讲中道，避免苦行，佛教比丘是剃头，而耆那教的出家人是把头发一根根地连根拔掉。耆那教有两派，其中一派叫“天衣派”，就是“以天为衣”，真的就是裸体，他们认为身上哪怕有一点点东西，都是对贪心的助长。印度这个国家非常的热，全裸还是可以生存的，如果到了中国的北方，冬天来了，恐怕“天衣派”是要被冻坏的，

耆那教走不出国门，这是一个很重要的原因。但是，佛教在印度断了，而耆那教到今天还在印度延续着，也许正是耆那教徒这种极端的苦行，使得印度民众始终都能对他们保持着一种敬仰之心。当然，沙门思想各教派之间虽有共通之处，不同点也是有很多的，比如说，佛陀所倡导的诸行无常、诸法缘生无我等，都是佛法与外道不共之法，这是绝对不能抹杀的。

到此为止，我们已经把印度的宗教源流归纳出两条线：婆罗门和沙门，现在一般的印度宗教史教科书都是把印度宗教划分成这样两个源流来理解。还有没有第三个源流呢？当考察整个印度的宗教，特别是考察了克什米尔（Kashmir）地区的宗教传承和我国藏族地区的密宗佛教的传承之后，我们就会发现仅用这样两根线来统摄印度的宗教源流显然是不够的，很多问题是解决不了的。因为这样的划分也许并不符合印度早期宗教的事实，我觉得极有可能还存在着第三个源流。二十世纪二十年代在印度河流域的重大的考古发现，为我的这个观点提供了非常有力的证据。从1924年开始，一些欧洲的考古学家与印度的考古学家一起在现在的巴基斯坦境内（印度河沿岸）先后发现了两个规模宏大的古代城市遗址，把它们定名为哈拉巴（Harappa）和摩亨佐达罗（Mohenjo-daro），它们之间相距三百五十英里，这个重大的考古发现让印度人欢欣鼓舞。因为这项考古发现足足把印度的文明史向前推进了近一千年，它揭示出在雅利安人入侵印度（公元前一千八百年）之前，在印度河流域曾经存在着非常绚烂的古代文明。这两个城市遗址的年代显然是在公元前两千年以前，城市街区井然有序，有完备的排水系统。它们虽然相距三百五十英里，但两个城市的总体规划竟是极其相近的，而且这两个城市出土的陶器是同一种类型的，铜制工具都是标准化打造的，出土了相同的珠、链等装饰物。显然，在那个时期、在那样一

个大的范围里，存在着一个共同的文化圈。在遗址中还发现了无数谷物的印迹，以大麦和小麦为主，发现了很多动物的骨骼，经学者研究以后断定，几乎全都是家养的绵羊、山羊和牛等，这说明这是一个以种植谷物为主并饲养家畜的安居乐业的农业城市文明。特别值得注意的是，在考古发掘中没有发现一件武器，我们因此可以推测这不是一个强权国度，而是一个祥和安宁的社会。这和早期《吠陀》中记载的大量的战争和屠杀形成了鲜明的对照，反差太大了。

更重要的发现是在哈拉巴民居中挖掘出了无数的女神像，最早的女神雕像是公元前三千年左右制成的，是女神像，这是非常重要的。几乎在世界范围内的考古发现都能有这么一个结论，大约在距今四千年以前，特别是距今五千年的时候，人类普遍生存于母系社会之中；从距今四千年开始母系文明衰落了，父权文明上升了；到了距今三千年左右，在世界上很多地区，父权得以确立。比如在中国，周王朝的建立（公元前 1046 年）标志着中国父系文化的确立，周文王改造过的《易经》被称为《周易》，是以“乾”卦为首，“乾”卦是全阳，象征天、代表男性，而失传的夏朝的《连山易》和商朝的《归藏易》分别是以“艮”卦和“坤”卦起首。不要小看了这个变化，这是父权文化确立的标志。孔夫子一生致力于复兴周公的礼，建立并得以弘扬的儒家学说是集中国父系文明之大成，它统治、教化了中华民族，是中华文明近两千五百年的正统。中国人受儒家的薰习，因而习惯说“乾坤”，不习惯说“坤乾”，但是，道家讲“阴阳”，不说“阳阴”；我们习惯说“阴阳五行”，不习惯说“阳阴五行”，从这个细节上就流露出儒道两家是分属于不同的文化遗产。其实，老子传承的是五千年前女娲伏羲以及炎帝黄帝的远古母系文明。当然，这些是中国的事，是题外话。哈拉巴

发现的大量女神像这一事实告诉我们，当时在印度河流域生存的这个定居的农业社会属于发达的母系文明。

还有一个重要的发现，在摩亨佐达罗遗址中出土了几枚粘土印章，印章上有人形莲花坐姿像，还有各种瑜伽（Yoga）姿势。显然，修行是这个社会生活的重要组成部分。后来形成的以典型的东方内省修行为主要特征的印度宗教，在这里不是找到了源头了吗？在印章上还有一些文字，可惜到现在为止还没有被破译。它一定保存有很重要的文化信息，一旦破译，将是震撼人心的。

问题是印度河流域的这个古老的文明为什么忽然消逝了？学者们对此进行了深入的研究，结论是大约在公元前一千九百年到公元前一千八百年期间，在印度河流域发生了严重的自然灾害，首先是干旱。按照记载，当时还有一条重要的河流，叫萨拉斯瓦帝（Sarasvati）河，其规模不小于印度河，由于干旱而干涸了，那是非常严重的事。随后又发了大洪水，河流大规模改道。正在遭受如此严重的天灾之时，强悍好战的雅利安人到来了。

在雅利安人进入印度河流域之前，印度史前的原住民已经享有了极为辉煌的文明生活。雅利安人的入侵实际是一个崇尚父权的游牧民族对一个信仰母系文明的农业民族的镇压，它意味着野蛮战胜了一个非常古老且具有明显优势的城市文明。《梨俱吠陀》中记载了这场战争，记载了雅利安人摧毁了无数的城市。一个文化上落后、武力上强盛的民族战胜一个文化上先进但在武力上相对落后的民族，这样的事情在近三千年的人类历史上并不少见！但是，被镇压了的文明民族，虽然它不能不屈从于统治者，可是他们的优秀文化往往不会轻易的灭绝；只是成为潜流，等待时机，蓄势待发；它甚至会反过来去同化统治者。这样的事情在印度确实发生了，比如

到了公元前四世纪，出现了一部新的《吠陀本集》，叫《阿达婆“吠陀”》（Atharva-‘veda’），它虽名为《吠陀》，实则传承着另外一种文化（“其教则必甚古，且其思想有早于《梨俱吠陀》者”——汤用彤先生语），它被名为《吠陀》，显然这是在野文明同化雅利安统治者的结果。《阿达婆“吠陀”》里女神崇拜多于男神，而《梨俱吠陀》以男神为主，阿达婆“吠陀”里大量使用密咒，这是它的一大特点，《阿达婆“吠陀”》具有明显的母系文明特征。《阿达婆“吠陀”》体系的文献也被收入了《奥义书》，最著名的是《蛙氏奥义书》（Mandukya up.），又译为《“唵”声奥义书》。这部书非常非常重要。这部《奥义书》是解释《阿达婆“吠陀”》的密义的，它把觉性（Caitanya）分为醒（Jagrat）、梦（Svapna）和深眠（Susupta）三种状态，贯穿这三种状态的叫 Turya。turya 就是 four，无以名状，索性就叫 Turya，Turya 遍满醒、梦和深眠。要想对印度宗教和哲学追本溯源的话，就必须深入研究这部《蛙氏奥义书》。今天时间不够了，不能细致讲了。

到了公元二、三世纪，一个非常重要的宗教流派出现了。这个流派被后世称为怛特罗（Tantra），这个词的词根是 tan，是“延伸”、“延续”义，就是把“小我”延展开来，与宇宙的“大我”相融合。怛特罗教派的出现是划时代的，他们自称传承的是远古的母系文明，他们反对婆罗门教，在这点上与沙门相一致，显然属于反雅利安阵营。但在修行实践上与沙门教派的方法很不一样，怛特罗教派不主张禁欲，甚至在某些形式上是纵欲的，怛特罗教派中也有苦行的派别，但不是主流，也许是受沙门苦行或婆罗门苦行的影响的结果。怛特罗认为性欲不可禁，也不能禁，性欲只可转，因此，在修行上怛特罗教派不只是在心性上作禅定，而是要唤醒生命的原动力莎克蒂（Sakti，可译作“性力”），使之与灵性的湿婆（Siva）相结合。这

种修行的方法更强调对身体的修炼，密咒（Mantra）的运用是怛特罗教派重要的修行手段。在修行结果上怛特罗教派以获得悉地（Siddhi—Attainment of supernatural power）和颇伽（Bhoga—Experience of supernal pleasure）为最高境界，有八十四位具大神通的成就者。怛特罗教派具有强烈的母系文化的特征，莎克蒂就被比喻成一个女神，没有她湿婆就失去了能力，这种母性的力量是万物之源。甚至在有的怛特罗经典中视一切女人为女神，怛特罗教派在印度始终都是女性利益最坚决的维护者，倡导重女不轻男、女尊男不卑。怛特罗教派在传承上有很多女上师，认为上师对弟子的加持力是不可思议的。怛特罗教派到了公元十世纪的时候，在克什米尔地区获得了空前的成就，出现了一位集怛特罗教派之大成的最伟大的思想家阿毗纳瓦笈多（Abhinavagupta，其代表作是 Tantraloka），他的地位相当于佛教中的龙树和无著，相当于吠檀多派中的商羯罗（Sankara）。对阿毗纳瓦笈多的研究现在是个空白，其中有无尽的宝藏等待我们去开发。

其实，怛特罗对于我们并不陌生，因为从公元四、五世纪开始，在印度东北方的孟加拉地区，一些佛教徒大量地吸收了怛特罗教派的修行方法，融合到自己的体系当中，这就形成了所谓怛特罗佛教（Tantric Buddhism）或佛教怛特罗（Buddhist Tantra）。这就是佛教密宗，被称为《续部》，佛教《续部》经典大多都能在 Mantramarga 怛特罗中找到原形和出处，最早来中国传授怛特罗的印度人是五世纪初来华的昙无讖，就是译《涅槃经》、发挥一切众生都具佛性的那位大师。公元七、八世纪，金刚智、善无畏和不空先后来汉地传密宗。公元八世纪，印度莲花生大师开始把密宗传到西藏，形成了独具特色的藏传佛教。

那么，现在就存在一个问题，密宗是佛说吗？《续部》不是化身佛释

迦牟尼佛说的，这在藏传佛教中是定论，在藏密经典中有关《续部》的来历有多种神秘的传说。其实现在看来，密宗就是把传承印度河远古母系文明的怛特罗修行方法融合进佛教而形成，以佛教的见地作理论上的准绳（注意：这是要害！）。但是，在修行方法上佛教和怛特罗确实存在着很大差异，比如禁欲与非禁欲之间的差异，这就存在一个受比丘戒和密法修行之间的矛盾，藏传佛教的很多祖师都不是出家人，这也是摆在佛教徒面前的一个课题。宗喀巴大师的贡献就是把属于沙门教派的佛教与怛特罗教派在实践上做了调和，当然，对他的功过的评价在藏地还是见仁见智的。汉传佛教长期以来对藏传佛教有一个误解，认为《续部》是婆罗门教的东西。其实，怛特罗不仅不是婆罗门教的，而且自始至终都是婆罗门教的反对者，在反对雅利安《吠陀》信仰上，怛特罗和佛教从来都是同盟军，这一点必须澄清，这也许正是它们两者可以融合的原因之一吧！

以上就是我对“印度早期宗教源流”的个人看法，概括起来是吠陀、沙门和怛特罗这三个源流，正是这样三个文明相互的交融，造就出了印度这样一个非常复杂而又非常绚丽的宗教国度。

我今天就谈这些，谢谢各位！

再谈生活禅

冯学成居士

去年夏令营我谈的题目是“也谈生活禅”，今天我要谈的题目是“再谈生活禅”。去年我谈到了“三化”，即要在道德上美化自己，在智慧上优化自己，在力量上强化自己，在生活中得到自在；还谈到了“三气”，即在工作岗位上，特别是在单位的领导位置上，应该具有庙堂气、山林气、英雄豪杰气，有了这三气，我们的人格就圆满了，在生活当中就有力量了。生活禅不是一般的生活，而是禅的生活，只要是众生，都会有生活，会有生活的基点，但把禅融入进去后，便会有了制高点。如果我们明白了禅，我们就能明白人生的目的与需求，就能了断这一辈子，解决人生终极性的问题。

大家都知道生活禅“觉悟人生，奉献人生”这八个字，如果没有智慧，就谈不上去觉悟；如果没有力量，就谈不上去奉献。要想自己在经济与精神上有力量，就应按照佛陀的教诲及善知识们的开示，在我们的工作和生活当中有一个目标，有一个可以把握的东西把我们支撑起来。存在就是生活，生活的背后存在很多的内容，我们谈生活禅就离不开这些。在未遇佛法之前，我们是被动地在人生旅途上漫步、旅行；我们学修佛法以后，就可以主动、自觉地在人生道路上前进。每个人都面临着生活，父母给我们身体以来，我们就在生活，但如何生活？生活的主体对象是什么？对于未学佛的人是没有去考虑的，生活不外乎吃喝拉撒睡、交友结友、上班回家等这些，在四川还有一个很不好的现象是麻将成风。今天在座的大多是来

自全国各地高校的不同专业的营员，不论你学什么、干什么，每个人都有自己的生活环境，有自己的亲属、父母、家庭、朋友等社会关系，但在这不到一百年的生活中，是谁在生活？生活的主体是谁？要谈禅，就得明白这个主体，就像禅堂里的参话头“念佛是谁？”、“修行是谁？”，如果连我们自己都不清楚，岂不是糊里糊涂、梦游般地过了一生。

一个人什么都可以忘掉，但这个“我”忘不了，这是“我”的父亲、这是“我”的家、这是“我”的单位、这是“我”等等，什么都是“我”的，什么东西都可以来来去去、生生灭灭，但在人的思想意识深处有一个老是忘不掉的“我”，“我”是永远丢不掉的。“我”是怎么一回事？这是需要大家在生活禅里好好去解决的问题。如何对待外境与内境，这是每个人必须面临的挑战，我们每天睁开眼时就主动、被动地承受着对外的感觉；内境就是我们的喜怒哀乐，是我们头脑里每天出现的种种情绪、思维等内容。外部环境不论是顺、是逆、是苦、是乐，都必须通过我们的思想、精神转化过来，为我们所感受与承担。面对这一百年的生命，我们怎样在生活中确定自己的位置，把我放到什么样的环境之中？这是每个人需要解决的问题，我们修学佛法就是要解决这个问题。如果讲“无我”，谁又在承担这一切呢？“无我”以后，生命、精神世界的存在还有没有价值？这些都是需要思考的问题，需要在生活禅中解决的问题。

佛教在中国的传播已经两千年了，在前边的一千多年以前，佛法是非常普及、深入人心的，有些地方几乎所有乡村都建有寺庙，那时的中国佛教面对当时的社会，的确把握住了现代化、生活化。在封建时代，佛教传入中国面临的是儒家、道家的学说与伦理道德，佛教很快地与中国传统文

化融为一体。在当今社会，面临的是欧洲、美洲、科学技术、大工业生产、商品经济及现代的物理学、天文学、生命科学、电子科学等一系列东西，佛教如何回应？对教界及学者专家们，他们一定会有自己的准备；对我们个人还是把自己放在如是修行的角度上，只有把自己料理好，使自己的修行有了一定的成效与力量，才能在社会上发挥应有的作用。现在国际上讲实力外交，谁的经济强、军事力量大，谁在国际上就说话算数；在社会上也是当官的地位高，说话就有力量，也是大老板腰里有钱，说话有力量，都是实力说话。作为佛教也必须通过佛教的实力来说话，佛教徒学佛也要学得像样，把学佛的优越性表现出来，别人肯定就会接受我们学佛的。

关于生活禅，净慧大和尚已经从理论上为我们作了很好的铺垫，我们需要做的是怎样把大和尚的理论进行展开。佛教传入中国以来，有光辉灿烂的一面，在南北朝、唐代、宋代，佛教是中国思想的火车头，那时如果没有佛教，中国的思想史就会黯然失色。佛教的传入及对佛教的反应，使中国在思想、精神上进入了前所未有的繁荣阶段。但是佛教在中国的传播也有它的局限性，佛教里有些积极意义的、面对现实人生的东西被放在了一边，被关在《大藏经》里面，没有被实施、释放出来，这是佛教在中国传播、实践上的一个遗憾。比如佛教强调“明”，声明对写作、读经典是必不可少；因明是学逻辑的基础，现代科学的很多领域都是因明学外延的扩展；佛教的五明更具有开拓性，却一直没有被发扬光大。五明是作为菩萨的学问，是自受用、他受用所不可缺少的手段，几百年来佛教的衰落，很大的原因就是放弃了对五明这套学问的探索与发挥，使佛教局限在寺庙之中，被封闭在寺庙之内，没有真正面对整个社会、历史。现在讲“与时俱

进”，这几个字是《周易》里的范畴，说明古人就有强烈的自新意识。对佛教来说，本来就是与时俱进的，从佛教在印度的产生到在世界上的传播，就可以说明这点。在《中国禅学》创刊号上有一篇黄明尧老师写的文章“高山顶立，深深海底行”，比较全面系统地把中国当代佛教的现状、困惑及未来的开发作了阐述，对我们现代学修佛法应该有很好的指导意义，大家可以好好学习领会。正是由于有这么特殊的时代因缘，净慧法师在十年前提出了生活禅这个理念。通过十年连续、持久、广泛地宣传，我自己对生活禅也有一点比以往更深入的认识。无论是在家、出家，都要明白佛教甚深博大的理论对我们的开示，佛教重视般若，有深般若、广般若，深广不二。深般若是明心见性，是根本智的法门；广般若是建立万法，是后得智的法门。既然佛法不离世间觉，佛法就不应该、也不可能被封闭在寺庙里，特别在当今社会，更应该积极地走出寺庙，面向众生。我曾提出寺庙不应该成为信众们顶礼膜拜、供养的地方，应该是把佛的智慧与力量传给众生，这也是在奉献人生，让众生得到智慧与力量，让众生都能成佛，这才是寺庙及僧伽的主要职能。在中国佛教史上，是很重视深般若，而在广般若上，由于历史的原因，拱手让给了儒家，好像出家人就在寺庙里，不多干涉红尘的事，这样就捆住了寺庙和僧伽的手脚。

我们都知道六祖大师悟道后的偈子“何期自性，本自清净……”，最重要的一句是“何期自性，能生万法”，菩萨见道之后更应该勤修万法、建立万法。比如唐代一行大师是著名的密宗大师，又是著名的天文学家，现在中学的课本上，还专门把一行大师的头像印在上面。他测的黄道、日食、月食，精确的程度远胜于古希腊的测算；他还是位数学家、工程师，会造

很多的天文仪器。我们提到这样的出家人，一方面是引以为自豪的；一方面也应思考在佛教史上为什么没有出现更多的像一行大师这样的科学家。在历史上，有像法显法师、玄奘法师这样对佛学理论造诣很深、贡献很大的僧人，但在自然科学方面即世俗化的世间法上的建树却不怎么突出，这主要是受到中国传统文化、封建社会的政治结构的约束。特别是宋朝以后，佛教里的高僧大德除了在禅修上有非常了不起的地方之外，也有在传统文化范畴是著名的书法家、画家、诗人，但基本没有在自然科学方面作出特别创造的僧人。生活禅要面对人生，从与时俱进的积极意义讲，我们佛法应该在原有的基础上有所突破，要与现代社会相适应，不仅与中国的社会主义形势相适应，而且与世界历史发展的大趋势相适应，要敢于在经济、思想文化、科学技术上都有所发挥。“心生种种法生，心灭种种法灭”，我们不可以只在灭上下功夫，天天去对治烦恼，天天去修不净观、数息观，这对个人解脱是可以的，但面对众生时，这就不够用了，因此必须有大乘佛教的菩萨胸怀。这就需要我们真正地能生万法，我们应当下功夫，在自然科学、工程学领域，包括其它对人类文化经济等有积极意义的方面去勤修苦练。在生命科学上，佛教是最有发言权的，我个人认为无论遗传学、基因工程发展是多么迅速，都没有超过唯识学的界定。天文学任意发展下去，都不会超出佛教宇宙观的范畴，我本人就是一个天文迷。

既然一切法都是佛法，我们又以“觉悟人生，奉献人生”的姿态来面对世界，所以我们在修学佛法时，不能把我们禁锢在蒲团上，禁锢在寺庙里，而敢于大胆地面向人生，积极地去应对人生。当然，出家师父是有不共的方面，不能对出家师父作过多的要求。在家佛教徒的自由度及与社会

的共法方面要便利得多，作为佛教徒能问鼎诺贝尔奖，也是佛教界的荣誉。佛教是最智慧的学问，最讲思维科学，如果在思维的结构、运用上不能比非佛教徒更优秀、更高明，那只能说我们学佛法还不到位，我们如果真正觉悟了，得了大智慧，我想得几个诺贝尔奖不会是什么困难的事。之所以我们还到不了那一步，是由于我们对自己的精神、思想还不能当家作主，也就是我们对生活禅的体验、体证功夫不到位，还得勤加修行。我们每天不外乎喜怒哀乐、打妄想，面对工作把一天 24 小时给耗过，当我们仔细分析来来去去的思想与内容时，我们就会发现我们的精神与思想、情感是由无数个念头所组成，宇宙是由无数的基本元素构成的，生命体是由无数个细胞所构成的，我们的思想、精神则是由一个一个的念头组合而成的。师父们常对我们讲，修行要注意当下一念，照顾好念头，事实就是这样，思想上的千念万念都离不开当下的一念，千念万念都必须在思考的这一念中产生、沉淀，也可以说这一念产生了千念万念，千念万念都在当下这一念出入、生生灭灭、来来去去。如果我们攻其一点，把最根本的这一念制住，而不需在理论上、体系上去大力研究，就在这一念上下工夫，将会有好戏等着看。我们平时很可怜，就是对念头不能当家作主，可以这么说，每个人对一分钟后脑子想的内容不可能知道，对一年之后的精神、思想更是没法弄清的，即使我现在讲话，后面是什么样的话，我也不知道，当然这之中也还有个逻辑的力量，思维流会顺着这个去运行，这是可能的，但运行的内容我们是作不了主的。如果一个人能自主地运用自己的念头，那我说拿诺贝尔奖就会是囊中取物，问题是我们的念头作不了主，明明心里想干这事，过不了几分钟脑子就开小差跑到了另一边。除了念头、思想作不了主，

更严重的是情绪在我们的内心深处还不停地出来干扰着，一会儿热、一会儿冷、一会儿喜、一会儿怒。好像思想、肉身不属于我们一样，还有一个主人在暗暗地支配着我们，我们好像是他的奴隶，而不是他的主人，这是人生最大的悲哀。我们要找到自己的主人翁，才能走上佛法所指引的道路，在“生活”上加上了一个“禅”，我们就要有给自己当家作主的目标与任务。如果不知道有这样—个目标，那学习生活禅就毫无意义，这也可以说是生活禅的基点。

生活禅还有其特殊的意义，这便是生活禅的高处，即入世与出世、深般若与广般若不二、自受用与他受用不二、自利与利他不二，这是大乘佛法包括天台宗、华严宗、唯识宗、禅宗、密宗等所谈到的最高境界。真正的不二法门是没有内外，没有在家出家的。既然能生万法，我们为什么要把自己枯守在狭隘的精神之内呢？很多修学佛法的人有一个误区，就是怕妄念，知道有妄念是好事，但也得把这个放下，《维摩经》中就讲：“善于分别诸法相，于第一义而不动。”其实这是不二的，只看见了不打妄想、不敢分别，还应看见其启用、大机大用，这个用就是要勇敢地去生万法、去面对人生、去为众生服务。如果我们不能启用，那么学佛法就是没用的，学了佛法是应神通广大的。佛的三身四智里有一智叫妙观察智，有一智叫成所作智，一个是智慧上的表现，一个是力量上的表现。妄生分别不好，但不生分别也不好，不分别就和木头、石头—样，那有什么用。所以，生活禅就是要勇敢地面对人生要具有开拓精神，生活禅本身对当代中国佛教是具有开创性的。另外还有自受用的方面，我们通过学修生活禅，使我们的生活得到积极的意义，精神得到净化，得到健康向上的力量。《菜根谭》

里有句话：“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”说明人每天应有欢欢喜喜的感觉，这个欢喜心应是健康的。以前本光法师也常对我们讲：“你们千万不要把自己的心放在阴暗的角落。”我们要用光明心、欢喜心来武装自己，在生活禅里应该得到这样的法喜，这几天我观察营员们都很有欢喜心。生活禅是在克服了很多的阻力走到今天的，是很不容易的，太虚大师在提倡人间佛教、僧伽改革时，受到的阻力比现在要大得多，生活禅夏令营毕竟是健康、顺利的，这是大家的福报。

去年夏令营结束时，净慧法师给我们提出了更高的要求，如何把生活禅变成可操作、有秩序、有内容的一套方法？我琢磨很久，现奉献大家八个字。一是明志，要明白我们一生要干什么？在座的大部分是大学生，正处在人生飞腾的关口上，大丈夫得有大志。《三国演义》里曹操和刘备煮酒论英雄时，曹操见刘备酒喝多了，就慷慨陈词：“英雄和龙一样，有包藏宇宙之机，有吞吐天地之志。”这也就是儒家讲的修身、齐家、治国、平天下。我参加了自己在读中学的孩子的一次活动，发现他们在谈自己对未来的设想时，有想当医生、建筑师、艺术家、小老板的，就没有敢说当有大事业的大老板，当时我就想这批小孩的心胸量不够大。以前的小孩们都知道“天下兴亡，匹夫有责”、“穷则独善其身，达则兼善天下”，现在学校连这基本的教育都没有灌输。那个中学还是成都最好的几所学校之一，我觉得眼界、胸量那么小真是很可怜的。过去那些士大夫们都是心里装着众生，现在的人好像只顾眼前的利益，这恐怕是由于反右运动及文革把士大夫的骨气给砸碎了，要想重新把这个“义气”养起来是很艰难的。如果一个人、一个

民族没有志气，那就不可为了；如果我们有毛主席讲的“我们中华民族有志气，从此站了起来”这种气概，那就一定有所作为。我记得我们小学时候念书，对各门课程都是充满着兴趣，不像现在的小孩对影视明星、对将来挣钱过小康却很有兴趣。所以明志很重要，在佛法里叫发心，发出离心、发菩提心，要发大心普度众生，成就一切众生，这是在种因。发心立志还要有稳定性、持久性，对自己有警策的作用与力量。

二是炼性，佛法里叫如法修行。“人，一半是野兽；一半是天使，”我们兽性、奴性等阴暗的一面，常常会使世界不太平，使得人生很痛苦。既然人生具有弱点、阴暗面，我们就要对它进行医治，有病就要吃药，吃佛菩萨给我们的“药”，“三法印”、“四圣谛”、“八正道”就是这样的药，沿着“三十七道品”的路走下去我们各种心理的疾病就会得到治愈。中国是大乘佛教的国度，佛教在中国的发展有着它的特殊性，从汉代初传到玄奘大师回国这八百年间，中国佛教经历了由小学到大学的学习过程，尤其在南北朝时期对印度佛教的研究达到了顶峰。之后，便有了隶属中国的天台宗、华严宗、净土宗、禅宗等各大宗派的兴盛发展，对于印度前期的中观、唯识学的研究便冷落下来，注重的是中国佛教的自身创造性地发展，特点是与中国的文化相融合，包括与儒家、道家的融合，形成了现在为中国的老百姓认同的中国佛教。这里面也有些误会，有人讲禅宗呵佛骂祖、轻经慢教，不需要印度佛教的基础，禅宗的兴起把印度一系列学修基础给淘汰了。实际上最初不是这样的，在唐宋时候的那些祖师都对中观、唯识很熟悉，都是从印度佛教的整个学修路上走过来的，学修完后又创造、发挥出新的东西。很多人学修佛法以后，没有把它变成自己的力量，这就是

在“数他人珍宝”。这个转化的过程就是炼性，要根据自身的弱点敢于动手术、敢于吃药，贪心重就吃治贪心的药，嗔恨心重就吃治嗔恨心的药等等，同时，把佛菩萨的光明，即自己本具的福德智慧、真如自性让它释放出来。这是一个长期的修炼过程，寺院里讲的是修行，而不仅仅讲学习，学习只是知识上的认识过程，修行则是“六根门头心生心灭”，在心体上、八识田中下功夫，特别是必须在第七识烦恼识上下功夫。娑婆世界是五浊恶世，我们精神上先天有许多不健康的東西，我们要通过佛法的修行来对治烦恼。通过主动、反复地修，把佛教的智慧纳入我们的观念和觉照中，反复地熏习，我们光明、健康的東西就会慢慢多起来，持之以恒之后，就在我们身心性命上积淀下来，成了我们稳定的性格。我们一般人应多修光明观、智慧观，使自己强大起来；而对那些有大钱大势的人应多修些烦恼观，以克服他的骄傲自大，体会到逆境时的心态。儒家、道家也都讲炼性，但都没有佛教系统、清晰与究竟，就像大家这几天在这里早上四点多就得起，晚上睡得又晚，一天 24 小时连打妄想的时间都没有，这也是一个非常善巧的修行方便。何况在禅堂里有善知识的开示，主动地教观法，那种效果会更加殊胜。大家有兴趣，可以在寺里向善知识请教如何炼性？怎样如法修行？

三是开眼，顶门开眼，打开智慧之眼。炼性的目的是为了智慧的透出，我们平常讲的智慧，那是人的智慧，智商到了一万还是人，没有什么更特殊、更高的智慧。佛经里有五眼，即肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，只要把我们现在的肉眼放下，使我们具有更高的智慧都可称之为开眼。开眼就是智慧的透出，按禅宗的话叫“明心见性”，只有明心见性，我们才真正睁开了智慧之眼。炼性未必能开眼，但是炼性可以开眼，这里有个因果关

系，我们必须继续在炼性上勤修佛教的法门，根据自身的因缘跟身边的善知识学习不同的法门，只要是正法，我们都可以去学。柏林寺是禅宗道场，在这里提倡的是禅宗，如果要修学密法就得上西藏，要学天台宗就得去天台山。我们要开眼，就得回到祖师门下，学习祖师开眼的经验与案例，中国佛教史、中国禅宗史是很清楚明白的。中国是以史记国的国度，从《尚书》、《史记》、《二十四史》到今，国家的大事都有记载。中国僧人也禀承了中国文化的这一优秀传统，有很多高僧传、佛教通史。我们要从《五灯会元》、《景德传灯录》等方面来好好学习，以打开我们的智慧，真正认识我们的心，弄清参禅的程序，使自己明心见性。还应多到一些祖庭去参访，亲自体验一些道场的道风，这都有助于我们开眼。

四是启用。很多海外人，包括日本、西藏对中国汉传佛教有一种批评与不满，认为中国汉传佛教只是体上解决了问题，在用上还没有解决。当然，这种批评有其片面性，有些地方的启用也是很好的，像 1949 年之前的西藏是非常落后的，现在就有很大的变化；西方的中世纪比中国的唐宋年代要差得太远。有一份资料讲乾隆年间的中国生产总值占了世界的 33%，白银的占有量占到了世界的 60% 以上，那时的中国经济实力确实很强大。后来的落后有很多的原因，是历史学家、政治家们应该研究的课题。我们个人如何启用，则是我们应该考虑的问题，就像参加了这次夏令营，应对自己有一个提高，应知道自己今后的路如何走，争取在一定时间内，通过如实修行，打开自己的眼界，使自己的智慧得到升华，并在生活当中能够启用。

学习了佛法，如果不能启用，佛法就没有什么意义，佛法就不灵了；

学习了佛法，应该是神通广大的，这个神通广大不是什么特异功能，而是觉悟人生、奉献人生更有力量。这个力量表现在自己的情感上与以前是不同的，自己的情感更美了、更细了，自己的智慧更优化了、更敏感了，心胸更广大了，对因果的透视更准确了，对外面事物的判断也准确了，做事的成功率更高了。启用并不是一句空话，它是根据各人依据的现实启用，在任何环境、工作管理之中，应该比别人干得更好、更妙，这才叫启用。

现在有很多企业的老板由于行为不正，导致了个人诚信的失败和企业的倒闭。通过八正道的修行，可以使我们不犯错误，而且还会带来最大的力量与智慧。有了这个“正”，我们的“位”就会越坐越稳。现在很多人很散漫，别看他外表英俊，一跟他交流就发现他什么都不懂，这就是精、气、神不够，人的神气很重要，我们熟知的邓小平外表虽很矮小，形象也一般，但他的精、气、神则是非同一般。一个人对自己的命运不能作主，原因就是自己的思想、精神、念头不能作主。

孔夫子讲：“不知命无以为君子也”，不知道命就没有当君子的资格，所以每个人对命的把握很重要，儒家讲要把散漫、难以归拢的命收敛起来。佛教讲命也是因果，符合业力不灭、业感缘起的道理，离开了业力不灭，就没有轮回、转世，就没有因果报应。正确对待自己的业，对命运的把握才会有主动权，如果按照生活禅的宗旨走下去，相信每个人的命运都会好的，因为觉悟了人生，就知道哪些路可以走，哪些不能走；奉献人生，就会广结善缘，广修功德，可以把狭小的我变成一个宽广的我。大丈夫的气概不是把山河大地转化成我，而是把我转化成山河大地。

所以，在启用上，应从奉献的角度，而不是索取的角度，去面对社会

与人生，那么我们的命运一定是能够健康、顺畅地得到发展。中国佛教多年来把这方面的能力基本让给了儒家与道家，自己仅固守在寺庙里。当今社会在大发展，众生平等，宗教也应平等，佛教徒虽然不干涉国家大政，但从奉献人生、造福社会的角度，去干些慈善、生态环保、科学研究等工作，是应大力倡导的行为。

明志、炼性、开眼、启用这四点不是知识与学问，而完全是佛教对人生性命的一种修行，是改造个人心灵深处的一种功夫。如果把这个功夫用上手了，其它的事情就会迎刃而解，看书速度与理解力会大不一样，不能干的事也能干了，学其它的学问也会感到很轻松，它直接提升了我们精神内在的能量。明志、炼性、开眼、启用是一整套转变人生的过程，如果我们自觉地从这四方面入手，前两点是因，后两点是果，我们对生活禅也就有了真正的下手之处，而不会把生活禅落在口头上，或者在参加夏令营时有些感受，而一回到家就把这一切给忘掉了。如果我们实实在在知道自己要立志，每天警示自己的志是什么、怎样炼性、开眼上如何办、启用上如何办？我们就会走入生活禅，走入禅的生活。

中国佛教特别讲究自省的功夫，在自己内心上下功夫居多，而主动影响社会、改造社会的功能，一千多年来是基本放弃的。佛教对社会影响最大的时期是在宋朝，宋朝有十多位皇帝比较开明，对文化、宗教的政策是最宽松的，因此使文化处处走在世界的前列，使禅宗整个融入了社会，给社会带来了非常健康、向上、光明的影响。尽管宋朝的国防经常受到周边少数民族的欺负，但是宋朝的科学、经济的繁荣是世界一流的，文化的繁荣远远超过了汉代和唐代，也超过后来的明代和清代。那个时代的寺庙、

出家人数都超过唐朝，老百姓的生活质量也是最好的，有一大批高僧与政府、社会形成了水乳交融的状态。我举一个事例，高丽国派了一位使臣到开封，由于他对《孙子兵法》有几处不明白，就向宋仁宗皇帝提了个问题，皇帝不明白，就问那些大臣，大臣们也弄不清楚，皇帝便下圣旨让当时的第一才子欧阳修来回答，欧阳修也解答不出。正好乐山有位老和尚的侍者来给欧阳修送信，侍者看了圣旨后说老和尚能回答这个问题，于是欧阳修就乘上快轿去请教老和尚，老和尚笑了笑说：“兵者，机密是也，《孙子兵法》上的东西是国家级的机密，怎么可以随便告诉别人呢？”欧阳修一听如获至宝，赶紧写了封奏子呈给了皇帝，皇帝一看就理直气壮地训斥了高丽使臣说：“你们想谋反吗？这样的问题居然敢来问我。”高丽使臣一听马上道歉说不应问这样的问题。在宋代，像士大夫和出家老和尚之间这样的趣事是很多的，表现了中国佛教当时的现代化、生活化和社会融于一体的状况。在《禅林宝训》里，基本上是谈生活禅的，有很多案例，因时间关系就不谈了。

课堂提问

问：生活禅的理念是很好的，但具体坐禅、禅修是不是纯操作性、技术性的问题？

答：可以说是一个技术性的问题，参禅、坐禅是因，不是果，对一个不了解佛法、禅宗的人，最初是需要这样的过程与资粮。禅的本意有静虑、思维修和定这三个层次的作用。我们一般人的精神、思想都处在一个忙乱之中，通过打坐，使我们的思想达到清澈，使我们的思想程序进行调整，

使思维达到优化。打坐时有技术性的要求，有坐禅的规矩、姿态，根据个人的状态，姿态有一定的宽松度，从身的调理达到心的调理。只有把自己优化了，力量强大起来了，才能去更好地奉献。

问：禅宗非常讲究师承，我们在家人修禅没有这方面的条件，请问该如何修行？

答：能找师父最好还是找师父，如果实在没有师父，就应按照佛教的经典来好好地修，这个是必须的。

问：佛陀在灭度时曾对阿难讲：“佛在世时以佛为师，佛灭度后当以戒为师”，佛法三学也是以戒为基础。我认为要想得到禅定，是应在严格的戒律基础上，而我们这些营员大部分是凡夫俗子，既不能像八地菩萨倒驾慈航，也不能像济公活佛那样“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，我们的生活与戒律的要求有很多的矛盾。请冯老居士在这方面给我们作一开示。

答：作为居士是没有资格去听戒律的，这在戒律中有明文规定，有关戒律的文本我从来不敢去翻读，这也是我恪守在家人的本分。我也不敢进禅堂，因为戒律是神圣的，禅堂是神圣的。我们居士确实要把自己的身份、分寸把握好，但是六祖在《坛经》里讲：“若欲修行，在家亦得，不由在寺。”这是因为修行的根本在心，戒律的根本也在心，心为万行之根本。如果我们把心管好了，把念头摆正了，我想戒、定、慧全在其中，关键在于怎样把握这一念，怎样在这一念上把它看穿、看透。如果我们真正在这一念上把握住了，能够当家作主，那你刚才的问题还存在吗？

问：家里人不喜欢我打坐，认为是形式主义，该怎么办？

答：我也遇到过这个麻烦，以前未安家时，打坐没有人管，安家后，

老婆对打坐就不高兴了。实际上这很好解决，打坐不是形式主义，打坐是勤修戒定慧必修的入门门径之一，特别是初入佛门的人必须要通过一段时间的专修，这个专修必须在打坐上完成。如果与家人有些矛盾，就要善于化解，运用智慧与善巧方便去打消顾虑，这需要你自己先把各方面该做的事情处理好。

问：怎样理解佛教的慈悲和儒家的仁、基督教的博爱这几方面的区别？

答：对基督教我没有研究，也就没有发言权。从五乘共教的角度上来看，可以说佛家的慈悲和儒家的仁是能划等号的。从三乘共教和大乘不共教的角度来看，佛家的慈与儒家的仁是不一样的，儒家的仁是人本主义，佛家的慈悲是宇宙主义，佛教不仅仅是看在人的阶层上，而且是对六道大千世界的一切众生都是慈悲的，何况佛教是无缘慈、同体悲，是不讲内外、因果的，是无条件的。佛教认为身体的各个部分无不可以布施给众生，这在儒家学说里是谈不上的。当然，儒家的仁也有着非常崇高的意义，我自己也是从儒家入门，然后进入佛教的。

祖师禅的精髓：生活禅

——以赵州公案为中心

吴言生博士

很高兴今天能在这里和大家交流心得，分享法喜。到了柏林寺，要吃赵州茶，否则就是入宝山而空回了。感谢大和尚给我这个机会，让我今天在这里把对赵州禅的体会与大家分享。今天我要讲的题目是：《祖师禅的精髓：生活禅——以赵州公案为中心》。

大家知道，所谓“祖师禅”，也就是南宗禅法，是禅宗初祖菩提达摩传来，传至六祖慧能以下五家七宗的禅法。它主张教外别传、不立文字、不依言语，直接由师父传给弟子，祖祖相传、心心相印、见性成佛，所以叫做祖师禅。祖师禅的精髓是赵州禅，而生活禅的理念又是从祖师禅、赵州禅而来。因此，今天我就以赵州公案为中心，说说它与生活禅的关系。

《赵州语录》有 500 多条，第 1 条是：“师问南泉：‘如何是道？’泉云：‘平常心是道。’”这是禅宗祖师对生活禅四句口诀的生动说明，即将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。昨天王教授说了四句话，我把它改了一下，希望今天的情景会如此，即不说白不说，说了不白说，体验生活禅，一起吃茶去。我今天要讲的四句话，是作为对大和尚生活禅四句口诀的说明，这四句话就是：本心原自足，分别即迷失，证入不二门，禅机活泼泼。下面我就对这四句话作一解释。

一、本心原自足

按照佛教、禅宗的观点，我们的心原本就是清静、安宁、富足、圆满的。《碧岩录》第 96 条赵州示众的三转语是：“金佛不渡炉，木佛不渡火，泥佛不渡水。”这三转语的主旨，就在于启发学人明心见性。金佛渡炉则熔，木佛渡火则焚，泥佛渡水则化。赵州开示这三转语后又说：“真佛内里坐。”它告诉我们每个人都有珍贵的、圆满的、清静的本心本性，这就是自性的“真佛”，它置身于我们的生命之中，不会被水火所毁坏。有形相的三佛和一切有为法一样，避免不了成坏法则，自身难保，但自性的真佛却超然于这一切之外。如果向外求佛，就永远难以求到真正的佛，真佛不是别的，就是我们的纯真的本心本性。

这样的理念在《赵州语录》里是反复提倡的，第 205 条：“未有世界，早有此性；世界坏时，此性不坏。”第 309 条：“问：‘如何是不生不灭？’师云：‘本自不生，今亦无灭。’”第 344 条：“问：‘如何是佛法大意？’师云：‘你名什么？’云：‘某甲。’师云：‘含元殿里，金谷园中。’”含元殿在长安城里，到了含元殿，就已经到了长安城，不必再问长安城在什么地方；金谷园里多花草柳树，到了金谷园，满眼是柳树，不必再问哪儿有柳树；只要你明白自己是谁，明白你自己是佛，你就已经得到了“佛法大意”，就不必再向外寻觅了。第 425 条：“问：‘如何是佛？’师云：‘你是什么人？’”意在启发学人要自我承当，不必外求。第 53 条：“问：‘时人以珍宝为贵，沙门以何为贵？’师云：‘急合取口。’学云：‘合口还得也无？’师云：‘口若不合，争能辨得？’”

这些都是赵州禅师关于本心的开示，本来的心也就是如来藏、自性、真如、佛性、涅槃、法界、无根水、无底钵、无弦琴，就是我们每个人的

本来面目、本地风光、主人公。

二、分别即迷失

佛教认为，只要你起心动念有了分别，那你就会迷失，因有分别心，就产生了执著；由于执着，人生就迷失了本来的自我，于是我们漂泊流浪，无家可归。所谓执著，就是用虚妄分别心执著我与法等，将虚妄不实的我与万法执以为实有的自性，从而生起种种迷妄、颠倒、烦恼和虚伪不实的见解。人身是五蕴组装起来的，不过是一堆细胞组织，是一具盛满着脏东西的臭皮囊，但有些人却偏偏要描眉毛、画眼睛、盘头发、凿鼻孔、穿耳朵，这都是我执。《金刚经》讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”但是我们却偏偏要竹篮打水、水中捞月，把这梦幻泡影死死抱住不放，这就是法执。

由于分别心，人们贪恋执著于功名、财富、美色、儿女，只知道好，不知道了，所以《红楼梦》里有一首歌来感叹这种现象：“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！古今将相在何方？荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。世人都晓神仙好，只有姣妻忘不了！君生日日说恩情，君死又随人去了。世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？”这首歌是跛足道人唱的，歌中所描述的现象，比如情感虽然很无常，但毕竟还是白头到老。而现在这种感情就更加无常，年轻人可能喜欢上网、QQ，是网上与君说感情，网下又随人去了！当时甄士隐听了，便迎上来道：“你满口说些什么？只听见些‘好’‘了’‘好’‘了’。”那道人笑道：“你若果听见‘好’‘了’二字，还算你明白。可知世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不

好；若要好，须是了。我这歌儿，便名《好了歌》。”甄士隐本是有慧根的，一闻此言，心中早已彻悟。就笑道：“且住！待我将你这《好了歌》解注出来何如？”道人笑道：“你解，你解。”甄士隐乃说道：“陋室空堂，当年笏满床；衰草枯杨，曾为歌舞场。蛛丝儿结满雕梁，绿纱今又糊在蓬窗上。说什么脂正浓，粉正香，如何两鬓又成霜？昨日黄土陇头埋白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯。金满箱，银满箱，展眼乞丐人皆谤。正叹他人命不长，那知自己归来丧！训有方，保不定日后作强梁。择膏粱，谁承望流落在烟花巷！因嫌纱帽小，致使枷锁扛；昨怜破袄寒，今嫌紫蟒长；乱烘烘你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。甚荒唐，到头来都是为他人作嫁衣裳！”作完注解以后，甄士隐便把跛足道人的背兜抢过来，飘然而去，就此出家了。《红楼梦》里这两首诗写得好，非常生动地刻画了世人执着于功名、富贵、美貌、儿孙等等所造成的痛苦。

现在是一个开放的时代，物欲横流，道德沦丧，缺少的是宗教的关怀。很多人一辈子劳劳碌碌、辛辛苦苦去追求的，无非是衣食住行、功名利禄，这是动物层面的追求和社会层面的追求。我把人生划为三个层面：动物层面、社会层面、宗教层面。动物层面是满足本能性的层面，在这方面人与动物没有两样，所以叫动物层面。很可惜不少人一辈子在这个层面打滚、挣扎，辛辛苦苦就是为了吃、住、穿得好一点。社会层面是人实现社会价值的层面，作为社会的人，你付出努力，大家承认你、欣赏你、赞美你，由此你获得满足，觉得体现了自己的社会价值。宗教层面是有宗教情感、宗教信仰的层面，当我们为了一个目标去奋斗，无论顺利实现与否，到最后都会走向对人生意义的思考，都会提升到宗教的层次。我在柏林寺寮房

里曾看到过一首《不知足歌》，也写得很好，大家看看多数人生是不是局限于动物层面和社会层面：“终日忙碌只为饥，才得饱来又思衣。绫罗绸缎买几件，回头看看房屋低。高楼大厦盖几座，身边又少美貌妻。美貌娇妻金屋藏，恨无田地少根基。置得良田千万顷，出入无轿少马骑。骡马成群轿已备，叹无官职被人欺。县丞主簿不愿做，想要朝中挂紫衣。五品六品还嫌小，三品四品也嫌低。当朝一品为宰相，还想皇座去登基。心满意足为天子，渴望万世无死期。人心不足蛇吞象，生忙到死费心机。若要世人离烦恼，当念知足便是福。若要世人离煎熬，一起念佛西天去。”从这首歌中可以看到，人生的欲望是一个接着一个，纷至沓来，像滚雪球一样越滚越大。一个欲望满足了，就会有另一个更大的欲望取而代之，于是，刚刚取得的满足感就变成了无聊，就被更大的痛苦执著所代替。于是，人生就像一个钟摆，在痛苦和无聊之间作空虚而沉闷、永远没有尽头的摆动。所以，为了摆脱痛苦，这首《不知足歌》在最后给世人开出的解脱药方是：“一起念佛西天去”。对这句话我不太赞成，心净是净土，当下即是，何必心外求法？我下的一转语是：“若要世人离煎熬，生活禅里好逍遥。”

执著是迷失的根源，也是痛苦的根源。我们自己可以给自己来看看相。人的眉毛是一堆草，横着的眼睛加上竖着的鼻子，组成了一个十字，而十字的下面，是一个口字。人生因为执著，而生就了一个苦样，从一出生就哇哇大哭，苦哇苦哇！《红楼梦》里贾宝玉梦游太虚幻境，看到薄命司的一副对联：“春恨秋悲皆自惹，花容月貌为谁妍。”一切的痛苦都是自惹、自找的，我们就像春蚕那样，作茧自缚。有了分别心，才生起种种执著，才产生种种痴迷。莲池大师有首《七笔勾》，又称“一笔勾”，即要把“五色

金章一笔勾”、“鱼水夫妻一笔勾”等等。所以学佛最重要的，就是慧剑斩情丝，把你所有的烦恼，一笔勾掉，一刀剃掉，才能当下解脱。相反，如果不能勾消，沉迷在束缚执著之中，有了分别念，就会产生种种困惑。相传唐朝新罗国元晓禅师来中国求法，一天晚上住在荒山野岭，口干唇燥，在黑暗中看不清楚，就喝了一种自认为非常甘甜的水。第二天早上一看，原来是从棺材里流出的腐烂尸体的水，当下起了分别心，呕吐不止。大和尚在《入禅之门》里还讲到一则故事：明朝有一位紫柏尊者，是明末四大高僧之一，有一天他看书，一直看到太阳下山，到了点灯的时候，虽然没有点灯，他还在看，书上的字清清楚楚，一点都不模糊。这时有一位法师拿着蜡烛来到他的房间，看到他在没有灯光的情况下仍然在那里看书，便说：“天色已晚，你怎么还在看书啊？看得见吗？”紫柏尊者经他提醒，马上起了分别心，当下眼前一片黑，什么也看不见了。有了我执、法执，就产生了分别。学佛首先要破除我执、法执，破除了对我的执著、对法的执著，还要进一步破除学佛修行过程中的执著。一般的参禅者在向赵州大师提问时，不会把我执、法执的有关问题给提出来，但他们仍然带着对自认为是非常高远、非常奇特的佛法的贪求执著，这种执著同样是迷失。《赵州语录》第44条：“问：‘如何是玄中玄？’师云：‘玄来多少时也？’学云：‘玄来久矣。’师云：‘赖遇老僧，泊合玄杀这屙生。’”第65条：“问：‘如何是灵者？’师云：‘净地上屙一堆屎。’”意思是我们人性是那么干净，不能去执著它，一执著马上就变味了。

有一个现象，刚开始学佛的人容易满身都是所谓的佛气，好像一点人味都没有了，如果这样学佛，那么你成了什么东西？不是成了轮子功的徒

子徒孙吗？我讲一件事情，前些年轮子功喜欢到北京搞串联，北京车站就有一些公安在等候着，一等一个准。为什么被一等一个准？因为这些人都有一个显著的特征，就是脸上黑溜溜，眼睛直勾勾，手提蛇皮袋，脚登平板鞋。一看就和平常人不一样，很容易被公安人员发现，就让他们回家，以免闹出事来。有些学佛的人，在入手的时候，也容易犯类似的毛病，这种人实际上走入了一个误区，认为学佛不作怪，就没有人喜爱，于是就装神弄鬼、神神叨叨，从根本上说，还是我执在作怪。即使是对于苦心坐禅的参禅者来说，这种弊病也难以避免。坐禅一段时间后，精神会不由自主地陷入一种特殊状态，在心中容易产生奇特的境界，实际上这是一种禅病，如同着魔。如果一直维持这种状态，师父就会喝骂或棒打，使他回复到平常心。我自己也经历过这方面的情形，记得两年前我去人大作博士后研究，有一次坐火车没买上卧铺，就坐在硬座车厢里，对面有个女孩，我睡不着觉，就给她看相，说什么她都相信，结果车厢里很多人排队等着我给他们看相，弄得我也是脸上黑溜溜，到了北京站是眼睛直勾勾，因为不瞪着眼睛看不清楚路。幸好没有人挡我，把我作为轮子功的人给送回去。我到了人大后，第一次见到方立天老师，我还来不急向他老人家问好，他便告诉我要注意身体。无独有偶，这次来柏林寺，我也只买到硬座票，还没有座位，可能是平常心起到了作用，没有去看相，没有损耗元气，站了一晚上也没觉得累，这也可能是师父他老人家加持的缘故吧。所以，我们不要分别，不要起我执、法执，对修行过程中出现的种种现象，也不要执著。

三、证入不二门

禅宗认为，人人都有清纯的本来面目，由于陷入相对的、分别的意识

之中，我们就迷失了自己。而参禅，就是要通过不二法门，将一切对立的观念加以消解，回到精神、心灵的故乡，明心见性，见到每个人的本来面目、本地风光。

《赵州语录》第 301 条：“问：‘柏树子还有佛性也无？’师云：‘有。’云：‘几时成佛？’师云：‘待虚空落地。’云：‘虚空几时落地？’师云：‘待柏树子成佛。’”虚空落地之时，就是相对的、二元的意识泯灭之时，这时心和境就打成一片，柏树子即是你，你就是柏树子，一切的一切，都呈显着佛的生命。禅宗三祖僧璨大师《信心铭》说：“至道无难，唯嫌拣择”，这是说佛祖的大道，本来平等，没有差别，由于众生的拣择、憎爱而难以认识到它。如果消除了取舍憎爱，它就会清清楚楚、明明白白地呈现在面前。《碧岩录》中与这句禅语直接相关的公案，有第 2 条、第 57 条、第 58 条、第 59 条共 4 条，每一条都与赵州相关，大家要知道具体情形可以去看看相关的解释。

赵州禅师运用不二法门的禅机，最突出的是“无”字。大家知道，禅宗史上有一部宋代无门慧开禅师撰写的一部重要著作，叫做《无门关》。慧开禅师抄录了闻名禅林的公案共 48 条，再加上评唱与颂而成，该书的第一条就是“赵州狗子”，也叫“赵州无字”。这部书的宗旨在于阐明“无”的境界，指出参禅者应把“无”作为“门”，“无门”即是“门”。赵州狗子公案讲的是，有一位参学者问赵州和尚：“狗子还有没有佛性？”赵州说：“无！”赵州禅师说法向来都是简洁明快的，有口唇放光之美称，他的一个字顶上其他人的千言万语。

在禅宗还没有兴盛之前，佛性是中国佛教哲学关注的焦点问题。释迦

牟尼开悟时曾说：“山川草木皆成佛”，他证悟到山川、草木、国土，一切都是佛，因此说一切众生皆具有佛性，任何人都有佛性，也都可以成佛。但是，根据一部分人的说法，一阐提（无缘众生）是不能成佛的，猫狗是没有佛性的。然而赵州的话如果是赞同这种观点，就和“山川草木皆成佛”的观点相对立了。他的真意究竟在哪里？无门慧开评唱这则公案时说：“参禅须透祖师关，妙悟要穷心路绝。祖关不透，心路不绝，尽是依草附木精灵。……要通身起个疑团，参个‘无’字，昼夜提撕，莫作虚无会，莫作有无会。”并作了一首颂子说：“狗子佛性，全提正令。才涉有无，丧身失命！”无门慧开指出，要获得妙悟，必须穷绝心路。心路就是意识世界，穷绝心路也就是将相对的意识消除干净，将分别的念头、意识清除了，才能见到无的真谛，见到本来面目。这个无，既不是老庄哲学中的虚无，只有彻底的否定性；也不是与有相对的无，因为一旦它与有相对，就仍然是落入了二分法之中；而是超出了二元相对意识的绝对的无。大家可以试着用它来做个话头参究，每天念“无”字，一开始你会杂念纷飞，察觉到是你自己在念“无”字；到后来随着心性越来越沉静、安隐，你就会发现，你已经察觉不到是你自己在念“无”字，而是“无”字自身在念“无”字。那时整个的你和整个的宇宙只是一个“无”字，你就会初步体会到这则公案的受用了。

不二法门的精髓是要把所有相对的见解、观念，一棒子把它打碎，使相对的东西变成统一无二，像色空不二、自他不二等。《心经》讲：“色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”色空不二是不二法门的一个重要内容，对此我们也需要把握好分寸。武汉大学的麻天祥先生，是一位著名

的禅宗研究专家，去年曾经写过一首诗和他在上海读博士的一位女弟子，写了之后，把他自己的诗寄给了我。并在信中讲述了他写诗的情形是：车过庐山，漆黑的夜空似乎悬挂一轮明月，映照着山上的枫叶，以及摇动着枫叶的风……我又陷入了对来诗的遐想：黄浦江边，校园夜色，冷雨敲窗，淅淅沥沥，柔和的灯光与手握书卷的身影，似乎消融了沉寂的夜；人在倾听，人在思索，人在探寻，人在感悟！“有雨敲窗寂成禅”，从学理的角度上讲，我是不赞成禅寂联缀、寂禅并称的，但就诗意和美的表述而言，这里显然折射出作者心灵深处的追寻与寄托。次日晨，我们乘车来到佑民寺，那里更是一块闹市中的净土。会前，由韩国茶艺学院和地方上作禅茶表演。中方出场的是三位尼装少女，她们神态安详，气若幽兰，动作柔媚，伴着轻曼绵长的古乐，舒缓连绵，若有若无，意味隽永而不可言传，给人以纤尘不染，如闲云野鹤之感，仿佛置身于古时深山白云中的尼庵……如此诗、情、境机缘俱足，我也就忘记了自己的浅薄，于是步其韵而和诗一首：盈盈飞雪梅蕊寒，瑟瑟北风柴门关。挑灯颌首难入梦，推窗窥月亦成禅。樱花铺径红颜老，倩手煎茶丽影单。人生一寄如逝水，尘缘涤尽无欲攀。这首诗被他的学生们众口一词，批评得一钱不值，说是顺口溜、打油诗，并以一个字来作定论：“酸”。于是他把这首诗 E-mail 给我，我看了以后，就和他一首：冰雪诗情入骨寒，清风拂面叩柴关。生平俯仰浑如梦，对境无心即是禅。恒水逝流山岳老，繁华脱落影形单。空花佛事殷勤作，绝顶须弥努力攀。

恒河不停地流逝，人的容颜也渐渐衰老，而真如自性，却恒常不变，这是《楞严经》里面的典故。《涅槃经》说：“皮肤脱落尽，唯有一真实。”

禅师们经常运用这个典故，将浮华的习气一层层剥落之后，其形就会孤单，但在这孤单之中，却有一种喜悦与成就感。所谓空花佛事、水月道场，尽管是空的，但是你该做的还得照样去做。其实，我们的人生仅仅是一个过程，别指望你的学问作得比别人大，也别指望你的钱赚得比别人多。我们所作的只不过是在我们的时空里尽我们最大的努力所能达到的一种高度，总有后来人不断地超越我们，所以我们不能执著。但如果拘泥于一切是空的，什么都有后来人超过，我们就索性不去作什么，那也是不行的，因为这个社会的发展、佛教的进步，都需要靠我们一分一秒、一点一滴去做的。尽管是空花佛事，但是我们还应该去作，要去攀登最高的须弥绝顶，去攀登人生最高的巅峰。所以我们要通过我们的体证、历练，进入不二法门。

四、禅机活泼泼

净慧大和尚在《入禅之门》中说：“什么是禅？首先，禅是一种境界。只有把一切的理论架构抛开了，把一切的思维分别抛开了，你才能体验禅的境界。换句话说，只要你把二元对立的東西彻底放下，当下就是禅的境界。……从效果来说，禅是一种境界。”在《禅学三书》中，我重点谈了禅的四种境界，有时间的话，大家也可以去参考。而根据《赵州语录》，赵州和尚强调禅的境界重点有两个方面。

第一是寸丝不挂的境界。《赵州语录》第 61 条：“问：‘善恶惑不得底人，还独脱也无？’师云：‘不独脱。’学云：‘为什么不独脱？’师云：‘正在善恶里。’”第 165 条：“问：‘不挂寸丝时如何？’师云：‘不挂什么？’学云：‘不挂寸丝。’师云：‘大好不挂寸丝。’”第 324 条：“问：‘久居岩谷时如何？’师云：‘何不隐去？’”第 378 条：“问：‘一物不将来时，如何？’

师云：‘放下着。’”第 433 条：“问：‘朗月当空时，如何？’师云：‘犹是阶下汉。’云：‘请师阶上接。’师云：‘月落了来相见。’”禅宗以“寸丝不挂”象征修行者臻于四大皆空、一尘不染之境，即明心见性。为了避免执著，禅宗主张将空的念头再放下，连“寸丝不挂”的意念都“不挂”，才是真正的“寸丝不挂”。“放下”固然是很高的悟境，但如果执著于此，就会成为悟道的障碍，因此必须将这种心念也予以破除。

第二是平常朴实的境界。《赵州语录》第 58 条：“问：‘如何是和尚意？’师云：‘无施設处。’”第 85 条：赵州指示学人说：“如果你到了别的地方，有人问起你‘赵州说什么法’，你就向他说：‘寒时就说天冷，热时就说天热。’”第 95 条：“学人问：‘什么是赵州？’赵州和尚说：‘东门，西门，南门，北门。’”第 227 条：“问：‘外方忽有人问赵州说什么法，如何回答？’师云：‘盐贵米贱。’”第 345 条：“问：‘如何是七佛师？’师云：‘要眠即眠，要起即起。’”第 369 条：“问：‘高峻难上时，如何？’师云：‘老僧不向高峰顶。’”由此可见，真正的大机大用，是返朴归真的圆熟机锋。它看似平易、寻常，实是脱落了锋芒的妙境。

最近大和尚经常提起江总书记的三句话：“老老实实做人，踏踏实实做事，扎扎实实做学问。”我觉得每个人确实都应当好好去做，这完全可以拿来和赵州禅师的风格及生活禅的宗旨相映证。

通过以上的分析，结合生活禅四句口诀，我来谈谈自己的体会。

一是将信仰落实于生活。这是教导我们不能把生活与信仰打成两截。如果你是一个真正把信仰落实于生活的人，那你是时时自在、秒秒安祥，一天 24 小时分分秒秒都在修行。《赵州语录》第 21 条：“老僧行脚时，除

二时粥饭是杂用心力处，余外更无别用心处也。若不如此出家，大远在。”

二是将修行落实于当下。这是教导我们一切要从现在开始、从当下开始，时时刻刻都要安住在佛法当中。《赵州语录》第 177 条：“问：‘了事底人，如何？’师云：‘正大修行。’学云：‘未审和尚还修行也无？’师云：‘穿衣吃饭。’学云：‘穿衣吃饭寻常事，未审修行也无？’师云：‘你且道我每日作什么？’”第 210 条：“问：‘如何是道场？’师云：‘你从道场来，你从道场去。全体是道场，何处更不是？’”

三是将佛法融化于世间。这是教导我们不要把佛法与世间法分家，要知道离开世间法便没有佛法，只要用佛法的观点加以净化、加以超越，世间法本身就是佛法。大和尚的《入禅之门》说：“千万不要在桎梏之外去求解脱，在生死之外去求涅槃，不在要烦恼之外去求菩提。……无限就在有限有实现，涅槃就在生死中寻求。”《赵州语录》第 104 条：“学人问：‘当巨大的灾难来临时，应该怎样去回避它？’赵州说：‘恰好。’”第 333 条：“问：‘如何是无疾之身？’师云：‘四大五阴。’”第 118 条：“师示众云：‘八百个作佛汉，觅一个道人难得。’”第 221 条：“问：‘如何是佛向上人？’师云：‘只者牵耕牛底是。’”第 294 条：“问：‘昼是日光，夜是火光，如何是神光？’师云：‘日光、火光。’”吃茶去、洗钵去是表达将佛法融化于世间的经典公案，禅悟的境界就是饥餐困眠的日用境。赵州“洗钵去”公案，传达了这方面的精髓，表现了超越奇特回归于平凡的平常心，吃过早饭后就得洗餐具，这表示在平常的生活中即有佛法，和“平常心是道”一样，很能具体而直接地表现佛法的大意。

《中国禅学》创刊号上刊登了台湾杨惠南先生的《茶道与禅道》，这篇

文章也谈到了赵州禅，我希望大家有空的时候把它好好看一看。这篇文章的核心，是研究、介绍日本茶道中的平常心，介绍日本茶道对残缺之美的喜爱，那是热爱于不完整的、残缺的、朴素的、不起眼的事物的美。杨惠南老师是台湾佛学研究界的重量级人物，我读到他的这篇文章，非常的感动，因为我觉得他不是从事一个纯学理的研究，而是用他的人格来写作的。他自身就是这样的一个修行者，一个富有爱心的人。他的家里养了很多小猫小狗，不少是缺胳膊、断腿的，他用一颗爱心善待这些小动物，而且是他一人在照顾。如果我们存心追求十全十美的事物，就会引起一些不必要的烦恼。有一位台湾的女孩子，因为眼光太高而一直没有意中人，我便借用毛主席送给赵朴老的三句话“佛说赵朴初，即非赵朴初，是名赵朴初”，也送给她“金刚”三句：“佛说意中人，即非意中人，是名意中人。”我劝大家看人要往好处看，换一种眼光就会发现每个人都有可爱的一面。

我们常说平平淡淡才是真，可扪心自问，我们几个人真正地甘于平淡？当今的社会，大多数人都在追求刺激、新奇，把平淡看成腐朽，却不知看似平淡无奇的生活，才是真正的幸福生活的基础。五色令人眼睛瞎，五音令人耳朵聋，五味令人味觉败坏，五欲让人精神腐朽。现代青年人当中，有不少喜欢网恋、一夜情、变性人、摇头丸、数字化生存等等，过分地沉迷于新奇刺激，透支生命，到头来还不是竹篮打水一场空？谁能甘于平淡，谁能于不风流处自风流？谁能在行住坐卧、工作、学习、待人接物中感受到活生生的佛意？我们经常听到人抱怨说：“我已经看破了红尘，俗世的生活好痛苦。”那么我们要追问一句：痛苦的根源到底是什么？还不是自己的分别心。通常认为只有到了西方极乐世界才能摆脱痛苦享清福，却

不知在这五光十色、纷纷扰扰、困厄痛苦的红尘之中修行，才能锻炼出勇猛精进之心。只有勇敢地承担艰难困苦，才会体验到人生幸福的最高境界，因为幸福与痛苦是一体两面的。有一首唐诗说：“三伏闭门披一衲，兼无松竹荫房廊。参禅不必须山水，灭却心头火自凉。”只要灭除了心头火，就能置身于清凉胜境，何况没有夏天的酷热，就没有秋天心旷神怡的凉爽。

所以我们不必追求高远、奇特的悟境，要在平平常常中感受到人性的纯真，感受到人生的最高境界。“早知灯是火，饭熟已多时。”早知道用一颗平常心去转化，平常的生活就会处处有禅悟，你也就已经进入禅悟之门了。

四是将个人融化于大众。净慧大和尚反复提倡：“大众认同，大众参与，大众成就，大众分享”。一滴水很快就会干掉，只有放在大海里，生命的灵性之源才永远不会干涸。当我们修行达到了自受用之后，还要进一步去作他受用的工作，也就是修行者开悟之后，要倒驾慈航，回向众生，这就是承担着人类痛苦的石桥境界。

《赵州语录》第 328 条就表露了这样的石桥心境：度驴度马，度一切众生。学人问赵州：“大善知识还有烦恼吗？”赵州说：“有啊。他整天到晚为了救度众生。众生度不尽，地狱不空，他的烦恼就没有尽头。”又有学人问赵州：“和尚还入地狱吗？”赵州说：“入。”学人问：“和尚修行，远离了烦恼，为什么还入地狱呢？”赵州说：“我之所以要入地狱，是为了教化像你这样的人啊。”大乘佛教悲智双运，上求菩提为智，下化众生为悲。

“娑婆往来八千度”，从涅槃的彼岸世界返回到此岸世界，活动在无常世界的痛苦中间，才能实现真正的大悲，而真正的涅槃是智与悲的根源，佛菩

萨会无私地关怀着陷于生死流转的一切众生的解脱。

《楞伽经》卷四说：“就像恒河的沙子，各种各样的鱼虫虾鳖、大象牛马、行人走兽践踏它，它从来不会为此而生气苦恼。一切外道、各种烦恼来干扰如来，如来也不会计较而生起妄念。”黄檗希运禅师称赞恒河沙说：“诸佛菩萨从它上面经过，沙子不会感到欢喜；牛羊虫蚁从它上面经过，沙子也不会感到恼乱；对各种珍宝馨香，沙子不贪求；对各种粪尿臭秽，沙子不厌恶。”同样，享誉禅林的赵州石桥，也正是以其“度驴度马”、“个个度人”的大乘悲怀，而引起禅者的推崇。正如日本的铃木大拙所说的那样：“赵州的石桥正像恒河的沙，尽管被千万牲口践踏，尽管千万牲口的屎尿排在上面，这恒河沙却从不抱怨。在恒久的时间中，千万牲口的脚印都慢慢被平复，它们的屎尿都被吸收，留下那沙子永远是干净的。赵州的石桥亦是如此。……禅者……正像这样一座桥，为了他的人类同胞之福祉默默地工作着。”

禅者正像恒河沙、赵州桥，永远谦虚、宽容，普度众生。有僧问赵州：“什么是露地白牛？”赵州说：“这畜生！”“白牛”的悟境固然高超，但必须从圣境中转身而下，要进入农庄、人世，为芸芸众生拽耙牵犁，担荷起众生的辛勤，无怨无悔地贡献，这才是禅者生活的意义所在——觉悟人生，奉献人生。在奉献中成就，在奉献中喜悦。

以上大体讲完了四句话，并且说明了它与生活禅四句口诀的关系，我的四句话，其实有三个层次。第一个层次就是我给大家开始时说的那四句，通过刚才的这些解说，我想现在大家都已经上升到了第二个层次了。在这第二个层次，我也给大家准备了四句话，现在供养给大家：天澄秋月皎，

浪起心珠失；三吃赵州茶，庭前柏树绿。来过的吃茶去，没来过的吃茶去，常住在这里的也吃茶去。从形而下的角度来看，一口是牛饮，二口是喝茶，三口为品茶。一旦清除了心灵的尘埃，你就会豁然顿悟：什么是祖师西来意——“庭前柏树子”，原来一切竟是如此的自然现成。你就会发现，潺潺流水是禅，浩浩长江是禅，满目青山是禅，一庭明月也是禅。原来天地、自然、人生、社会是如此的清朗、美丽，庭前的柏树子是如此的生机蓬勃，苍翠欲滴。当你拆去了小我的栅栏，你就会化为一粒柏树子，听钟鼓声声，听梵呗阵阵，听诵佛曲，听海潮音，朝迎旭日，暮赏晚霞，你就会静静地对着赵州祖师塔，生命中所有的负担都会统统的卸下。因为你感受到生命的真谛，因为你经历着开悟的颤栗……

不论是第一层次的四句话，还是第二层次的这四句话，都正好对应了我去年生活禅讲座中的八个字：本心、迷失、开悟、境界。在第三层次，我可能还有四句话要送给大家，但是那个层次的事情，是天机不可泄露，是“如人饮水，冷暖自知”。大家都是菩提种子，都很有慧根，那么我就请大家自己去参究吧。

今天的讲座就到这里，这仅仅是我对生活禅的初步体会。明天晚上，在五台山黛螺顶上，当五百佛子踏过一千八十节台阶，我们尊敬的净慧大和尚就会站在那最高的层次上，把驱除暗夜的心灯传递给大家。让我们一起发心，祝愿他老人家吉祥如意，佛光普照。

生活中的禅修

——《大方广佛华严经净行品》讲解

明海法师

我利用上午剩余的时间，从具体操作的角度来和大家分享我对《大方广佛华严经·净行品》的理解。

之所以想在这次夏令营讲这一品经，主要有这样几条原因。首先，我觉得自己和这品经很有缘份。我第一次看到这品经是在上大学刚开始学佛的时候，看到以后心里有一种很大的欢喜，生起了很大的信心，这种欢喜与信心甚至影响着整天的心态，当时想佛教的修行就是这样的。几年前，我的师父净慧大和尚多次提到《华严经·净行品》是生活禅修行的法门。另外，我在柏林寺接触到在法国弘法的越南籍的一行禅师，他提倡的修行法门也给我留下很深刻的印象。我有一个习惯，就是每天清晨上殿时喜欢从房间慢行到大殿，有一天在中途我突然又想起了这部经，心里生起极大的欢喜，并且自己以为对经文有了一种新的很受用的理解，这种心态是很舒服的。这是我和这品经的一些因缘。由于时间关系，我不可能逐字逐句，像传统讲经的方法给大家讲一遍，只能从修行、操作的层面大概地讲一讲。

这品经的大致内容是，在华严法会上智首菩萨问文殊菩萨，如何得到清净的身口意？云何得到修行的功德，云何、云何……？智首菩萨的问题很长，主题就是菩萨如何得到修行的最大利益。文殊菩萨以偈子的形式回答，先赞叹他的提问很好。回答中有句话很重要：“若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德”，这是修行的核心。后面的经文告诉我们要在生活中善

用其心，内容涉及到出家人的生活，也涉及到在家人的生活。偈子中讲，在任何一种生活场景之下，无论我们看到、听到或者做什么事情时，我们都要发愿“当愿众生，如何、如何……”，这实际上就是我们可以日常生活里修行的方法。这种修行的侧重点不在于我们去如何转换外在的环境，而在于我们要在生活的每一个环境与机缘中学会用心。古人也讲，愚笨人修行，总是在环境上动脑筋；聪明人修行能够善用自心来转化境界，而不在外境上用心，所谓“智人除心不除境，愚人除境不除心。”经中提到的情景有 141 个，我们在生活中面对的情景显然不止这些，可以说是不计其数。这品经给我们的启发是，无论什么样的情景，我们都可能去转化这个境界，然后在内心生起修行的功德。

我们来透视这些偈子的结构，第一部分是第一句话，从菩萨在家、孝侍父母、穿衣、吃饭睡觉、早起、和别人聚会等等，这一切所揭示的核心就是修行要安住当下，修行的诀窍就在安住当下。我们的生命每时每刻都在绵绵不断地迁流、变化之中，过去的已经过去了，未来的还没有来到，现前的这一切也在念念生灭。

禅所指的当下并不等于现在，普通人对现在的感受包含了我们种种的执着。而当下是动态的，就是我们现前不断的活动、活跃、发出意愿、生起念头的“这个”，“这个”永远都是活的，永远都是新鲜的。我们修行就是要在“这个”上用功，让心从对过去的攀缘、对未来的焦虑里解脱出来，把我们的心念孤立起来。

安住当下不涉及到外界的境界，不涉及是在寺院、家里、禅堂、大街上；也不涉及你是老人、年轻人、病人、好人等；与这些都没有关系。这

个当下永远是新鲜活泼的，它既是万法的枢纽，也是我们走向觉悟之门。我们从“当下”这个门走进是最现实的，是永远不会落空的。

在佛教禅观里，对安住当下的修行有很系统的内容，比如“四念处”、“八正道”的正念，就是要我们在生活中对外在的每一个情景都保持觉照，然后安住。从心理学角度来观察，安住包括专注与透视这两点。我们平常做不到安住当下，主要有两个原因，一是我们整天生活在各种概念、思维观念及后天接受的价值观、意识形态里面，我们执著我们所看到、听到、想到的一切，而不能做到与事物的真相保持接触；二是我们心里有太多的情结、情绪与烦恼等。人的一生就像一条河流，往往身不由己地顺着自己的意识、情绪之流漂流下去，不清楚最后会流向何方。所以，安住当下是要在每一个“这个”的一刻，把我们的的心凝固、凝聚、凝注起来，相当于云门三句的“截断众流”，在每一个当下自己都要立住、站稳。

安住当下首先是要在社会这个滚滚洪流之中找到自己，不择时间、不择地点地找到自己的心。关于修心的具体操作就是我们学习打坐时的数息、观息及参话头等，把心全力以赴地放在那个上面。所以，偈子的第一句总领安住当下、正念觉照的法门。

安住当下是我们转化当下的开端，但在《净行品》里，转化的工作不是从觉照进入的。可以说修行有两个门，一个门是偏重于从空性智慧进入的；另一个是像《净行品》所讲从慈悲心、大悲心进入的。所以，在第一句之后是“当愿众生”，这个“当愿众生”会把我们生活的每一个内容、环节进行转化，赋予它一个意义。我们生活的本质不在于外在的现象，比如是一个穷人的生活，还是一个富人的生活；是一个读书人的生活，还是一

个农民的生活等等；而在于对所作一切的理解，在于我们的心赋予我们生活怎样的意义。《净行品》是要让我们自己作主，用我们内心的光明、慈悲及与菩提心相应的善愿而赋予我们的生活一个深刻的内涵。就像临济禅师讲的“随处作主，立处皆真”，只有我们自己作了心灵主人，才能将黑暗、被动的生活因内心意义的开发而变成光明、主动的生活。

我们一般人常会觉得活得很累，经常抱怨，但我们内心本具的光明如果能开发出来，生活就不会觉得累，而会成为一种享受，我们就会将被动的生活变成主动的生活。作为佛教徒，诵经、打坐是我们修行“充电”的一种必要方式，但修行还远不只这些。我们所面对的世界是丰富多彩的，每天要面对各种各样的环境，讲各种各样的话，我们必须应对各种环境和情节。作得了自心的主可以说是修行的第一步，如果我们在生活里还没有作主，就说明修行还没有真正开始。按照临济禅师的“四料简”来说，第一步要体验到内心的主，主看宾或叫“骑声盖色”，声色指我们生活的外在环境。这一点是需要通过修行才能做得到的，如果没有修行，就会像古人常讲的“认贼作父，心随物转”。

修行的第一步就是用心转物，而不被物转，做到这一步，我们内心的修行功德才会念念相续、增长起来。所以，《净行品》偈子中的“当愿众生”是引领我们从慈悲这个门进入佛性、进入我们的心海。一旦从这里进入，我们就会有很多发现，我们会看到一个人生命的价值不在自我如何，而在于是否能够通达与众生一体的大悲心，这个心也即诸佛的心。《华严经》讲：“心、佛、众生，三无差别。”众生与佛相同的这个心，不是我们平时的妄念、妄想。平时的这个心是很肤浅，是以自我为中心的，是被各种先入为

主的“有色眼镜”所局限的。因此，这个法门的第二个要领是在每一种情景下，我们都要在内心生起“当愿众生”这样的愿。

研究这些偈子，大家会发现，这“当愿众生”的内容是跟我们所处的环境相关连的。比如“正身端坐，当愿众生，坐菩提座，心无所著”，表达的是坐在菩提座上，希望众生都能坐在觉悟的座位上，内心没有执著，而很自在、解脱。所以在安住当下的前提下，把我们的行动变成一种思想，行动成了行动者的思想，而思想也成了一种外化的思想中的行动。这两点是互相增上的，愿、善念只有外化到语言与行动之中的时候，才会变成现实与力量，才会逐渐地得到强化。我们如果在做每一件事情的时候，都能够生起“当愿众生”的善念，我们的心量必定会越来越广大；随着心量的扩大，我们生活的天地会越来越宽广；而这个心量会随着我们生活的延展逐渐得到强化，一直强化到把我们身心里面的自我中心、烦恼、偏执等一切覆盖住；进而使我们自己发生一个蜕变，就像种子在地里生长，自己超越自己，自己否定自己，修行也是这样。

为什么我认为这个修行很适合现在各位呢？因为如果我们侧重于从空性的智慧去进入，有时候是难以把握的，而且有可能落在边上；而“当愿众生”的慈悲心、善愿则是很好把握的，也很容易感受得到。这种修行较容易突破自我中心，使我们生活的每一个内容都能够与众生相关连，与成佛相关连，把修行成佛这件事落实到每一个当下。

大家还要注意，偈子里所讲的这些境界有三种，有开心的、合意的；也有不合意的，比如看到病人，看到自己生病，看到残疾的人；还有中性的，既没有特别好的感受，也没有特别坏的感受。当你在好的感受之下，

比如你今天得了一万块钱，这时你发愿众生能和自己一样都能得到财富，这个愿对你可能不太困难。而当你处在逆境下，还要发愿以你所处的逆境为增上缘，然后增上，这就有点难，需要勇气，要有一种把生活中所遭遇的每一件事都进行转化的力量与气度。

我们亲近善知识其实也就是学习这些，就像我亲近我们的师父，仿佛看到他的心永远都不会失败，因为任何一个外在的得失、是非等境界，他都能当下地转化它，把它变成修行，这个转化、放下的能力就是一种功夫。师父平常经常讲的一句话是“也好”，我们平时要和师父讨论一些工作，经常会有些疑惑提出来，前天就有件事给我印象很深。发给你们的《中国禅学》这本书很厚，大家不一定都很喜欢看，有的人可能更愿意看小说，要是给一本这么厚的金庸小说，这些人肯定会很高兴，即使是坐火车、飞机带回家也都愿意。而给了这些人这么一本书，可能会使他们感到很麻烦，认为自己的行李就够多的。所以当时商量时，师父说每人发一本，我们提出：“有的人可能不会看，在火车上扔掉了怎么办？”师父就说：“扔掉了，捡到的人还可以看。”这只是一个例子，是很小的一件事，那也就是说：“扔掉了也好。”其实，我们对生活中的每一件事都可以下这个结论“也好”，我们在任何情景下都能这样，那我们就是生活的主人，我们的心量就会不断扩大。

我们佛教徒经常会受到一些批评，就是很多学佛人的功利主义色彩比较重，希望学佛以后什么样的好事都落在自己的头上，比如出门有晴天，坐车有准点，买东西有便宜，一拜佛就灵，一拜就分来房子，一拜就得到晋升等等，这都是以我为中心的思想在学佛里的表现。我们从学佛那天起，

就应该有个信仰，要敢于对落在自己身上的一切好事与坏事都能接受，相信一切都是佛加持的结果。这不是被动地接受，而是我们的内心有转化的力量。就像《净行品》所讲，无论在任何一种情景下，都能“高高山顶立”，都是不能被动摇的。

所以，大家在生活中好好试试这部经的修行，一定会有受用的。受用的首先是自己的心，是内心功德的开发，会使自己很知足、很快乐，这种快乐与知足不是由于外在的得失，而是由于内心好像有一个活水源头被开发了出来。因此，按照这个方法修行，我们会体验到下面的三种心。

一是直心。直就是不拐弯，祖师讲，“蓦直去。”直心就是从是非、美丑、得失、利害这些功利的判断和分别里面跳出来、解脱出来的心。《净行品》修行法门必须是直心才可以修，才会逐渐相应，因为在每一种情景下都是“当愿……”，这也就是三昧，这就是直心。祖师们的语录更加形象，有的说：“榔栗横担不顾人，直入千峰万峰去。”在禅师的作略中，也经常表现这种直心，像拂袖而去、一去不回头等都是没有第二念的。这里也需要有点勇气，因为我们生活的世界是很复杂的，有很多东西在牵动着我们的神经，在最能牵动你神经的地方，你的心不动，保持你的对众生的大愿，这个就是直心。

第二是深心。我们的心有深浅，我们的生命有深浅。生命的现象很复杂，比如人长得有美丑、地位有高低，国家有不同的民族、不同的语言、人有生病与衰老的阶段，所有这一切都是生命的现象。但超越这些现象，或在这些现象的深处，有一个共同的东西，是大家可以通达的一个心态，这个心态就叫深心，也可以说是大悲心。由于众生是一体的，众生的心在

很深的地方才会有能够相通的一面，这也正是生命之间可以互相交流的前提。比如一个中国人和一个美国人，双方不懂对方的语言，但心有相通的层面，美国人笑，中国人不需要翻译就知道他是在笑，而不会误解为哭。当你好好修持这个法门时，一定会体会到这个深心，会发现到你的心像大海一样是很深广的，在深广的这一部分里，自我中心、自我执著的特征就会消融了。

三是调柔的心。也就是指把我们的心的降伏了，我们成为了生活的主人。这个调柔之心不一定表现为柔和、慈善、温柔，调柔的心既不柔也不刚，而是自在，是可以随机变化的，是随缘转化的。就像一块面团，把它柔得很软时，既可以作成面条，也可作成馒头、饺子。我们的心也一样，当我们调顺了我们的心的时候，心就会很好用的。作为单位的领导，对此的体会要容易些，因为当领导的不可能老是一个状态，而是随着情景的不同而表现出各种状态。一个没有修行的人很难做到这一点，他的心里活动是有去无回，是不自主的；而那些有修行的大德们心调柔以后，可以示显很威猛，也可以表现出很柔和，总之是很好用的。

经过日积月累的修行，使这个心自在、好用了之后，我们就会随时处在主动的位置上，不再被外境牵着鼻子走。历代禅师的公案和语录有很多，内涵非常丰富，涉及各种高深的境界。禅师不一定要跟我们说一个道理，而只是向我们展示他的已经作得了主的心。比如问禅师太阳是不是圆的，他可能会说不是圆的，是三角形的，他怎么回答都对，因为他只是在展示他自在的心。禅师之间的接触与对话是妙趣横生的。自家人相见是“路逢达道者，不将语默对”，可能只是拍拍肩膀、笑一笑；有时什么都不说，

玩一玩给我们看；对那些不自在的人来说将有很大的帮助。

所以禅师们有时为了检验他的弟子，就用各种情景和机缘去看看弟子是否处于自在的状态。在这方面，赵州语录是很突出的，赵州是“舌端带箭、唇舌放光”，在语言上无论怎么讲他都能处在上风，处在主动的位置上。有一个人问老和尚：“你的家风是什么”？老和尚回答：“我耳朵有些聋，你声音大些。”那人又问了一遍，老和尚答：“你问我的家风，现在我已知道了你的家风。”之所以赵州老和尚总处在上风，是由于他的心是自在的。我们在修行《净行品》时，如果修行时间长，心能相续，而且力量强大，那么我们在生活的每一环境里也就能做到这一点，能作自己的主人翁。

修行这品经具体怎样操作？先学会在每一个情景下进行反观，就是关照这个当下，然后从安住的心，发起“当愿众生”的善愿。大家要背会这品经里与自己的日常生活较接近、相应的部分，到后来，句子的内容其实并不重要。当你的心续力量强大时，你在做每一件事时自然就会显现“当愿众生”，而在这个时候，你可以自由地发挥，不一定要按经文上讲的。比如你在讲堂、房子里，希望众生都能找到归依的地方，都有一个庇护的地方，这也是可以的。所以，这个修行的法门是修行的艺术，也是生活的艺术。当你对生活的每一个内容进行消化与转化时，你自己还可以成为诗人，在每一种情景下可以自诵一首诗。

我们内心真正将众生作为对象呈现出来其实是很不容易的，可以说在一般情况下，我们的内心里没有众生，只有亲戚、朋友、敌人、动物等一堆概念，这是一些由我们的情绪、判断所导致的虚幻的对象。只有我们的心在很深入的时候，才有可能体会到什么是众生。有时抽象的众生好像容

易讲些，而身边的具体众生则很难说。所以在开始修行这个方法时，也可以把“当愿众生”给它具体化，从最亲近的父母、朋友、同学、老师，再延展到你不喜欢的人、陌生的人，甚至是仇人，这也是一个次第。

总之，我认为这个法门的要点是正念安住当下，发起菩提心和善愿，用功的重点是在“作意”。当你心里想这些偈子的时候，是否真正生起了真切的愿望，现前的心态是否与众生相应。我们可以在这个愿上，使自己得到三昧，得到安住，得到一个“不动”，得到一颗直心，得到一颗深心和调柔的心。

在生活情景中，如有意训练相续的心，从行禅入手是比较方便的。行禅是禅修中很重要的一部分，这次我们只有机会学了坐禅，行禅也很重要。行禅有两种，一种是临济宗的快行，禅堂里行香一般是比较快的，越走越快，这种风格可以说是勇猛的、金刚的、老虎下山式的直奔目标；还有一种是曹洞宗的，它是慢慢的、绵密的。现代人有的按临济宗的风格来行禅，如老虎下山，拖住话头，把一切都放下。也可以来慢的，配合自己的呼吸慢慢行走，在慢行中去体会安住当下，体会心安住在现前的行走上，在行走中发愿众生皆成佛道。经过一段时间的训练，就会在心里面培养起相续的力量，使“当愿众生”的心变得越来越强大。当它足够强大时，我们就可以在其他情景下也受用它。

我们的心是一个宝贝，我们要受用我们的心。气是心的物质基础，心气不二，心的相续，念念都会转化为与气相应的状态。所以，如果长修此行，会使你的身体、你内在的气得到转化，把原来的粗浊、昏沉、浮躁之气给转化了，进而使你心的力量变得更强大。在这个时候，修行才算找到

了基础，才有了根，才不会被外面的风吹草动所动摇。这就是经文里所讲到的，如果我们能够善用其心，就能获得一切胜妙功德。

今天就利用这不多的时间，向各位推荐《华严经·净行品》，推荐这品经所讲的修行法门，大家回去后可以试一试。

印度早期佛塔信仰的形成与流变

湛如法师

第一节 问题的提出

早期佛塔研究的资料主要有三类，第一是部派佛教的律藏与相关的论书，律藏包含了丰富的早期佛教教团史资料，对部派佛教时期的佛塔信仰也有着详细的记述，是研究早期佛塔史必不可少的资料。第二类是与佛塔相关的碑文，随着佛教考古与美术史研究的推进，一些佛塔群的碑文得到解读与诠释，一些碑文资料尽管简短，但对探究佛塔的信仰形态及信仰阶层有着重要价值。第三类是经典中的佛塔记述，以涅槃系统为主的早期佛教经典及以《法华经》为核心的大乘经典对佛塔信仰有着肯定与批判的诸多报道，为我们探寻佛塔信仰的演进提供了非常珍贵的信息。

关于印度早期佛塔问题的研究，深受印度佛学研究者的普遍关注。首先从考古学的视角对佛塔的发掘调查、舍利容器、佛塔的构造、雕刻物品的内容比定及佛塔相关的碑文解读等方面均取得了十分喜人的成果。早在1870年，印度考古学调查局的A.Cunningham基于对古代印度文明的热衷与赤诚，对古印度佛塔率先进行了开创性的发掘与研究，特别就Bharhut塔的碑文解读及雕刻内容的比定等领域获得了丰硕成果。I.J.Burgess于1883年分别对西印度及南印度石窟寺院进行考古调查，并先后发表了引人瞩目的

¹ A.Cunningham, *The Stupa of Bharhut*. London 1879. A.Cunningham于1854年，对中印度发现的佛塔群如Sq̄ich]、Sonqri、Satdhqra等作了介绍，并出版了：*The Bhilsa Topes or Buddhist Monuments of Central India*. London 1854.

调查报告。² 1894年，对南印度的佛塔研究又有了进展，A. Rea的研究成果即是当时的代表作。³

此后不久，一些相关的佛教考古调查报告与各种最新的年报等陆续发表了与佛教遗址关联的研究成果，分别从美术史、古建筑学、雕刻等方面对佛塔进行了讨论，使佛塔的考古学研究出现了更为喜人的景象。1926年，B.M. Barua与K.G. Sinha对 Bharhut从碑文解读及雕刻图像学的诠释方面取得了进展，⁴但资深碑铭学者H. Lüders则通过对 Bharhut的雕刻图像内容与佛教文学的比较研究，对B.M. Barua的许多论点提出了质疑，就碑文与图像的传说做了深入的解释。⁵此外，A.K. Comaraswamy⁶及逸见梅荣⁷的佛塔解说类专著也陆续出版。而高田修的《佛教传说与美术》⁸、静谷正雄的《印度佛教碑铭目录》⁹及上野照夫的《印度美术考论》¹⁰更为古印度佛塔的考古学研究凭添了许多便利。

佛塔起源与展开的研究，自四十年代以来同样有许多论著发表，¹¹而

² J. Burgess, *Report on the Buddhist stūpas Cave Temples and their Inscriptions*. London 1883; *The Buddhist stūpas of Amaravati and Jaggapeta*. London 1887.

³ A. Rea, *South Indian Buddhist Antiquities*. Madras 1894.

⁴ B.M. Barua and K.G. Sinha, *Barhut Inscriptions*. Calcutta 1926.

⁵ H. Lüders, *Bharhut und die buddhische Literatur*. Abhandlungen für die Kunde des Morgenlandes, Bd.26-Nr.3. Leipzig 1941. 同时他生前主持编辑的佛塔碑文，经过后来学者的补遗及改订，*Bharhut Inscriptions*. Corpus Inscriptionum Indicarum. Vol.II.pt. II. Oetacamund 1963.

⁶ A.K. Comaraswamy, *La Sculpture de Bharhut*. Paris 1956. Do., *La Sculpture de Bodhgayā*. *Ars Asiatica* XVIII. Paris 1935.

⁷ 逸见梅荣《印度古代美术-资料与解说》，第一青年社，1941。

⁸ 高田修《佛教の传说と美术》，三省堂，1941，东京。

⁹ 静谷正雄《インド佛教碑铭目录》，平楽寺书店，1973年，京都。（以下略写为静谷正雄1973.）

¹⁰ 上野照夫《インド美术考论》，平凡社，1973年，东京。

¹¹ P. Mus, Bqrqbufur, "Les origines du stoûpa et la transmigration". *Bulletin de l'École Française de l'Extrême-Orient*. (以下简写为 *BEFEO*) XXXII. 1932.1 pp.269-439. *BEFEO*. XXXIII. 1933.2.PP.577-982. Do., Bqrqbufur. 2 vols. Hanoi-Paris 1935. Gcombaz, *L'évolution du stoûpa en Asie. I. Etude d'architecture ouddhique*. M5langes chinois et bouddhiques, Bruxelles, (以下简写为 *MCB*) 1933.pp.163-305.II. Contributions nouvelles, vue d'ensemble. *MCB*. 1935. PP.93-144. III. La symbolisme du stoûpa. *MCB*.1937.PP. 1-25.关于佛塔起源与展开的讨论，有的学者还从比较建筑及佛

对印度佛塔进行综合性研究则始于七十年代。M.B5nisti 对佛塔一词做了语意考察、佛塔信仰、佛塔九种类型的划分及与佛塔相关的学术评论，同时还就佛塔构造与教理关系等问题进行了研究，并对印度后期密教的佛塔建造也有论述。¹²值得关注的是德国海德堡大学南亚研究所于 1979 年 7 月开设了关于佛塔问题的研讨会，广泛搜集了与佛塔研究相关的最新成果，收到二十四名学者的佛塔研究论文，由 A.H.Dallapiccola 主编为《佛塔—它的宗教、历史及构造的意义》一书，收入《南亚研究论丛》第五十五卷，于 1980 年正式刊行。¹³其中 G. Roth 通过对根本有部律的杂事 (K2udraka-vastu)、藏译本的《制多形状律所出经 (Caitya-vibhqa-vinayodbhqvast[tra])》及大众部系统的说出世部所属的梵文文献《塔相颂解 (St[pa-lak2ana-kqrikq-vivecana])》等四本文献的对比研究，就佛塔构成要素的名称等进行了富有启发性的研究。¹⁴

塔的外来文化影响等方面进行研究，其中主要成果有：

A.H. Lontriburst, *The Story of the St[pa]*, Colombo 1936.(Ind. Repr. New Delhi 1979). Do., "The Buddhist Antiquities of Nqqqrjuna-kozf, Madras Presidency. Mem". *Archaeological Survey of India, Annual Reports, Calcutta*, (以下略写为 ASI-AR)No.54,1938.

J.Przyluski, *Le Parinivqa et les fun5railles du Buddha*. Extrait du *Journal Asiatique* (1918-1920), Paris, 1920. Do., *Le partage des reliques du Buddha*, MCB, IV.1936.pp.341-367. Do., "The Harmikq and the Origin of the Buddhst St[pa]", *Indian Historical Quarterly*, Calcutta, (以下略写为 IHQ) .XI. 2.pp.190-210.

¹² M.B5nisti, "Étude sur le st[pa] dans l'Inde ancienne", BEFEO. Tome L. Fasc. 1. 1960. PP.37-116.与此相类似的研究还有 Sushila Pant, *The Origin & Developent of st[pa] Architecture in India*. Varanasi 1976.

¹³ A.H.Dallapiccola(ed.), *The St[pa], its Religions, Historical and Architectural Significance*. Beiträge zur Südasien-Forschung, Südasien-Institut, Universtät Heidelberg, Bd. 55. Wiesbaden 1980.其中关于对佛塔语源考察的有：B.N.Goswamy, Introductory Speech: The St[pa]-Some un-informed questions about terminological equivalents. Ibid. PP.1-11.而对健陀罗及中央亚细亚的塔寺调查研究的论文有：H.G. Franz, *St[pa] and St[pa]-temple in the Gandhqrn regions and in Central Asia*. Ibid. PP. 39-58.对佛塔雕刻图象解读研究的有：K.Fischer, *Hidden symbolism in St[pa]-railing reliefs: Coincidentia oppositorum of Mqla and Kqma*. Ibid. pp.90-99.在家信徒对佛教建筑贡献的研究论文有：E. S. Rosen, *Buddhist Architecture and Lay Patronage at Nqqqrjunkozfa*. Ibid. pp.112-126.

¹⁴ G. Roth, "Symbolism of the Buddhist St[pa]". Ibid. pp. 183-209.同氏早在 1968 年就对大众部系统的说出世部的佛塔问题做了研究，特别提及了佛塔是大众部与大乘佛教的关联所在，见 G. Roth, "Remarks on the St[pa]-lak2ana-kqrikq-vivecana". *Journal of the Bihar Research Society*, Special Issue. Prof. S.H. Askari Felicitation

探讨佛塔信仰的起源与展开成为了解部派教团与初期大乘教团的主要途径，同时也将对大乘佛教信仰源流的解明有着积极意义。

1962年，Barau以律藏资料为核心对佛塔信仰进行较为系统研究，¹⁵主张部派佛教已经存在佛塔信仰，礼敬佛塔是律藏重要内容，而决非局限于大乘佛教的宗教行事。同年，S. Dutt指出民众通过佛塔与佛像的崇拜，对大乘佛教的促成有着一定关系。¹⁶1966年，H. Sarkar对佛塔关联建筑物的调查研究，特别是僧院与佛塔、大小乘建筑物的判别等方面的研究引起了学界的极大兴趣。¹⁷1968年，平川彰在《初期大乘佛教研究》一书中讨论了部派佛教与佛塔的关联，通过对律藏资料的详尽考察后指出，律藏中有关佛塔的资料系后来所改编而增加的，并非部派律藏的原貌，是大乘佛教所特有的现象。同时，平川彰还进一步强调说，尽管巴利律对佛塔的记载不明确，但并不否认巴利上座部礼拜佛塔。根据《岛史》及《大史》的记载，锡兰对佛塔的运用有着悠久的历史。而巴利律之所以对佛塔记述不明确，主要是在巴利律定型之前，僧伽对佛塔的经营尚未有直接关系。¹⁸

1969年，高田修的《佛像的起源》与《佛教美术史考论》两书出版，作者从佛教美术史的角度对佛塔为大乘起源说作了详尽的反驳，认为从考古学的立场，早期佛塔与大乘佛教并不存在任何关联，这一论点对西方学

Volume.1968,pp.31-46.

¹⁵ Bareau, A. *La construction et le culte des stūpa d'après vinayapiwaka*, *Bulletin de l'École Française de l'Extrême-Orient*, #50, pp.229-274. Paris, 1962.

¹⁶ S. Dutt, *Buddhist Monks and Monasteries of India*. London 1962. pp. 182-194. Do., *The Buddha and Five After-Centuries*. London 1957. pp.198-249.

¹⁷ H. Sarkar, *Studies in Early Buddhist Architecture of India*. Delhi 1966.

¹⁸ 平川彰《初期大乘佛教研究》II，〈部派佛教と佛塔の关系〉，春秋社，1992年，东京。

界产生了一定影响，为一般学者所接受。19在此前后，日本印度佛学界对佛塔研究倾注了许多关注，并有一些成果问世，纪野一义、20静谷正雄、21奈良康明、22塚本启祥、23梶山雄一、24宫治昭25、杉本卓洲26及肥塚隆27分别从不同视角对佛塔信仰形成的基础及展开进行了富有见地的讨论。

1985年，A. Snodgrass的研究著作的发表，使佛塔研究又进入了一个新的阶段。281987年，Sshopen继Bureau之后，通过对公元前一世纪[Sqñch]佛塔的资料与律藏记载的比较研究，就佛塔的人格化等关联问题进行了卓有成效的研究。29印顺法师则从佛教的流变角度对佛塔的产生及发展做了研究，同时并认为对佛陀遗体的崇敬是大乘佛教产生的主要契机。301997年，下田正弘以《涅槃经》为中心，对大乘经典的研究方法进行了十分有意义的讨论。31

以上的研究成果，为我们进一步探讨部派佛教的佛塔信仰形态等关联问题提供了重要参考。本文主要以现存的律藏文献及部分碑文资料为主，

¹⁹ 高田修《佛像の起源》，271-274页，岩波书店，1969年，东京；《佛教美术史考论》，pp.86-87，中央公论美术出版，1969。

²⁰ 纪野一义《法华经の探求》，pp.6-25; pp.44 - 64，平乐寺书店，1962年。

²¹ 静谷正雄《初期大乘佛教の成立过程》，pp.363-391，百花苑，1974年。

²² 奈良康明《佛教史I》，pp.336-341，山川出版社，1979年。

²³ 塚本启祥《インドにおける佛塔信仰と法华经の交渉》，见野村耀昌编《法华经信仰の诸形态》，pp.27-108页，平乐寺书店，1976年。同氏还有《インドにおける佛教伽蓝の形成》，《法华文化研究》创刊号，pp.41-67,1975年。

²⁴ 梶山雄一《塔·佛母·法身》，《高井隆秀教授还暦纪念论集·密教思想》，pp.43-59，种智院大学密教学会，1977年。

²⁵ 宫治昭《ストウ・パの意味と涅槃の図像—佛教美术の起源に関連して—》，《佛教美术》122号，pp.89-116，1979年。

²⁶ 杉本卓洲《インド佛塔の研究》，平乐寺书店，京都，1993年第3版。

²⁷ 肥塚隆《大乘佛教の美术》，《讲座大乘佛教》#10，东京，PP.263-291,1985。

²⁸ A. Snodgrass, *The Symbolism of the Stupa*, Cornell University, New York, 1985, 2nd printing 1988.

²⁹ Schopen, G. Burial 'AD Sanctos' and the Physical Presence of the Buddha in Early Indian Buddhism: A Study in the Archaeology of Religions, *Religion*, #17, pp.193-225.

³⁰ 印顺《初期大乘佛教的形成与展开》，p.43，正闻出版社，台北，1981年。

³¹ 下田正弘《涅槃经の研究---大乘经典の研究方法的试论》，春秋社，东京，1997年。

再对部派佛教时期的佛塔信仰进行通盘性地研究。重点对部派佛教佛塔信仰的诸种形态、佛塔与教团的关系、佛塔信仰与大乘佛教起源等系列问题进行研究，希望通过对佛塔信仰的解明，增进我们对初期大乘佛教的深入理解，并就此提出若干进展性的看法。

第二节 支提崇拜与佛塔信仰

一 支提初期的诸种形态

据大众部的《摩诃僧祇律》记载，有舍利的纪念物为塔，无舍利者称支提。³²涅槃系的经典中，将佛陀荼毗的场所称为支提(mqkuwabandhana caitya)，荼毗后的舍利供养物称为 st[pa。³³佛塔的建立，主要与释迦牟尼舍利崇拜有关。当然，佛塔信仰受到佛陀以前的印，它不仅仅体现着佛与法的庄严，还有“圣物”等含义。佛教的 st[pa 信仰与婆罗门系统的墓地之一 lmalqna 形态是不同的。lmalqna 是指担心死者的尸体污染环境，而将尸体带到村落望不见的地方，并在村落与墓地之间置一土堆。

婆罗门系统的火葬场与墓地，因被视为污染与不吉利，其相应的礼仪行为是左绕(prasavya)。而佛塔则建立在村落的周边，人们往来频繁，并在村落周边祭祀地母神与村落神。³⁴由于 st[pa 是吉祥与清净的象征，其相应的礼仪行为是右绕(pradk2iza)，《涅槃经》中有摩诃迦叶右绕火葬堆的记载。

³² T.22,no.1425:498b.

³³ *Mqhqparinibbqna-suttanta*, 6. 15-16. Mahqparinirvqza-s[tra, 47. 12-23. 《长阿含经》中的《游行经》将 mqkuwabandhana caitya 译为“天冠寺”，法显所译的《大般涅槃经》译为“宝冠支提”，义净所译的《根本说一切有部毗奈耶杂事》译为“鬘冠支提”。

³⁴ D. D. Kosambi, *Myth and Reality*, Bombay, 1962, pp. 82-109.

35作为清净与吉祥象征的佛塔，在吸收传统的祭祀等因素外，逐渐形成自己的独特风格。

Caitya 一词是由动词词根√ci，含有集积、重积等义派生而来，其原义具有炼石、瓦的场所，即圣火坛。圣火坛的设置与婆罗门的祭祀根本有着直接关系，其设置方法复杂烦琐。在家庭内设置被称为 Qyatana 或 sthazfila 的圣火炉，或者于室外祭祀场 yqga-1qlq 的旁边作圣火坛，被称为 vidi，其形状为方形、圆形及鸟的形状。其中最为重要而复杂的程式是被称为 agnicayana 的圣火坛的构造，这是一种与苏摩祭相结合的仪式，彻底执行这一仪式需要一年的时间。其最大的物体是一巨大翅膀的鸟，由一万八百的炼瓦所构成。

在炼瓦的下面是被射杀或雷击而死的人头及马、牡牛、羊、牡山羊等四足动物，将这些人头及动物头进行埋葬，剩余的身体投入水槽，作为炼瓦的粘土使用，其黑色的粘土与牡牛粪相混拌。这样的圣火坛被称为 cityâgni，象征着宇宙创造神。而整个圣火坛的筑造，代表宇宙一切的形成与所有愿望的达成，其祭祀仪式所产生的力量，象征着“大我”的形成。³⁶根据考古学大发现，哈拉巴文化遗址中已经有圣火坛的存在，目前将考古资料与文献进行对比还无法进行。至于圣火坛与佛塔的关系，或许两者建筑的初期形态均为平头的缘故。

根据研究表明，caitya 一词是为了火葬而集聚的薪，由 Citq 派生而来。在死者的遗骨上作塚、土馒头，或在这一场所植树作为标志。³⁷梵文词典

³⁵ Mahqparinibbqna-suttanta, 6. 23. 右与左的净与不净的问题，重松伸司《南印度的右手、左手集团与祭礼骚扰》，《国立民族学博物馆研究报告》，第7卷2号，1982年。

³⁶ 杉本卓洲《インド佛塔の研究》，p. 85.

³⁷ E. J. Rapson, Caitya. ERE. Vol. III. P. 325b. M. Bénisti, *Étude sur le stûpa dans l'inde ancienne* Parins 1958. p. 47.

中也提到 caitya 与 Citq 的关系，并且说是遗骨上的建筑物。38义净在《南海寄归内法传》中也提到当世尊圆寂之后，许多人与神并聚，以众香木为柴而层层积叠，这样的场所称之为质底(caitya)是积聚义。39当燃烧的薪烧尽之后，只有植树标志被称为 caitya 的地方。

同时，印度的传说认为，树木是死者的灵魂寄居的场所，所以将墓地(1ma1qna)一般建在森林的附近，40墓地与树木的关系显然是很明确的。《摩奴法典》X.50 中，也将支提树-caitya-druma、墓地(1ma1qna、山及森林等并列，41使支提又与恐怖有关，《罗摩衍那》中就有 1ma1qna-caitya-pratima-bhayaxkara-如恐怖的墓场-支提。42《摩诃婆罗多》亦有墓场的支提树(1ma1qna-caitya-druma)，并有一些豹等食肉动物的恐怖声。43以上的文献所记载的是支提所代表的恐怖特性。

与支提代表的恐怖特性相对应的是其另一面，即森林与树木等特性。由于树木有着周而复始的生命力，一般被视为创造力的象征。当然，并不在是所有的树木都被尊为“圣树”，其中具有强大生命力量的特定树才称为崇拜的对象。44在印度河文化的代表 Harappa 遗址中曾发现一枚印章(seal)，在其上面刻有柳树(Salix babylonica).45公元前七世纪左右开始使用的打刻

³⁸ *Amarako1a*. II. 7. *1abdakalpadruma*, II. 462. Cf. C. S. Upasak.op. cit. p.116.

³⁹ T.54,no.2125:222b.

⁴⁰ *1atapatha-brqhmaza* XIII. 8. 1. 13; 20.

⁴¹ 《摩奴法典》汉译本,p.252,商务印书馆,1985年。

⁴² *Rqmgyaza* . 5. 22. 29.

⁴³ *Mahqbhqrata*, 3. 265. 5; 2. 71. 27.

⁴⁴ 关于圣树崇拜的研究，早在六十年代就有优秀的成果问世，其中 M. Eliade, *Patterns in Comparative Religion*.

London-New York 1958. PP. 268-272. 1968年，此书被土屈一郎译成日文版，即《大地-农耕-女性》，未来社出版，pp.128-134 参照。

⁴⁵ M. S. Randhava, *The Cult of Trees and Tree- Worship in Buddhist- Hindu Sculpture*. New Delhi 1964. P. 7. Fig. 2. B. C. Sinha, *Tree Worship in Ancient India* . New Delhi 1979. pp. 32-33.

印货币(Punchmarked Coins)中就有许多刻有树木的图案,树木图案在货币上的出现,已经可以看出其象征的具体化,46此中的树木是否称为支提,还不能确定。

但 Bharhut 的浮雕中,则出现了称为支提的圣树与许多动物相伴的图案,47其中两处图案带有碑铭,其一为: migasamadaka/ chetaya (chetiya)-动物们昼寝的支提树。在此图案中共有六支羚羊,两匹狮子寝卧在树与台座的周围。一般的情况下,羚羊往往是狮子的食物,或许是在圣树的环境下,各种动物之间已不存在弱肉强食,而是彼此平安相处。其二为: Abode chqtiya/-芒果树上的支提48。图案有小山与溪水,两头象朝着台座方向走去。其中较大的象,用鼻子将莲花供养树,很明显,这里支提已成为崇拜的对象。在佛教之前,圣树信仰与支提的关系已经十分密切。

圣树往往是药叉等神祇栖息的场所,药叉等神祇一方面成为人们祈祷与寄托美好愿望的场所,同时也会对生命等构成恐怖与威胁。据记载,一贫穷的婆罗门因对一棵 Palqsa 的大树的根部进行清理,除草、撒砂、清扫、掌印、花环、灯明及诸种香料供养,被感动的树神或知婆罗门想得到足够的财宝,将 Pilakkhu 树根处存有宝物的消息告诉了婆罗门。同样,栖息在树上的精灵也会给世人带来恶运。49

二 圣树支提信仰与佛塔的关联

其中值得关注的是圣树供养的方法与礼仪,同早期的佛塔供养方式有

⁴⁶ A. Cunningham, *Coins of Ancient India*. Varanasi 1963. pp. 56-58.

⁴⁷ 《原始佛教美术图典》,第 266 图版。

⁴⁸ H. Lüders, *Bharhut und die buddhische Literatur. Abhandlungen für die Kunde des Morgenlandes*, Bd.26-Nr.3.Leipzig 1941. 同时他生前主持编辑的佛塔碑文,经过后来学者的补遗及改订, *Bharhut Inscriptions. Corpus Inscriptionum Indicarum*. Vol.II.pt. II. Ootacamund 1963. pp. 164-166. Pls. XLVII. 68.

⁴⁹ 杉本卓洲前揭书, p.133 ; 119。

许多共同之处。佛陀在临圆寂前曾对阿难讲述了佛塔的供养法，即可以用香类、花类、涂料类、燃灯类、幢幡类、伞盖类、音乐类及礼拜、净扫等供养或庄严佛塔。而这些供养法与圣树供养的方式有许多雷同的地方，应该说，形成于印度河文明时期的圣树供养法，直接影响了佛塔供养法。

在 Bharhut 的佛塔浮雕图中，表达着人们在供养佛塔时的诸种虔诚。⁵⁰首先是向佛塔的覆钵部散花，浮雕的上方有飞天用左手持盘，右手散花。整个图案的右上方有一半人半鸟的神，以双手捧着花环呈供养状。在塔的两侧，有伫立与礼拜的男女，从浮雕上还可以看出，一些信徒正用右绕佛塔的方式在巡礼佛塔。在佛塔的基座处，刻有明显的右手掌印。这不仅让我们想起上面刚刚提到的贫穷婆罗门以掌印供养圣树的记载，据 J. Auboyer 的研究，以右手掌印为供养的目的是为了获得恶灵的守护，并且这种带有咒术信仰的起源十分古老。⁵¹

在 Sanchi 第一塔北门柱的佛塔供养图中，共有十八人与四位半神半鸟的神在赞叹供养佛塔。其中最前面的是七人在演奏乐器，各种乐器形态各异。第二排七人，有人手持旗，有的从花盘中取花，合掌者有三人。距离佛塔最近的有四人，他们手持花环呈散花状。栏楯内有两人在绕塔。佛塔的覆钵处同 Bharhut 一样。佛塔的浮雕中所表现的香类、花类、涂料类、幢幡、音乐及掌印、右绕、赞叹等等，与文献中的记载几乎是一致的。应该说，佛塔供养具的使用与圣树供养的影响密不可分。

此外，从佛塔的形态与周围的圣树、供养法等方面，均不难看出圣树支提信仰对佛塔的影响。释迦牟尼佛的塔供养，最直接的是由于崇拜舍利。

⁵⁰ Bharhut 的供养图，参见《原始佛教图典》，209 图版。

⁵¹ J. Auboyer, *Introduction a l' etude de l' art de l' Inde*, Rome, 1965, p. 5.

但这仅仅是其中一个主要契机而已，植根于印度土壤中的圣树支提信仰则是重要的外缘。圣树随着季节的变换，呈现出不同的生命形态，人们基于对再生力量的好奇，认为这种形式是宇宙全体的象征，并逐渐产生了朴素的宗教意识，⁵²也就是说，佛塔信仰对印度传统的支提信仰进行了选择、节制、改铸与扬弃，并以佛教自身的思想为主导，形成了特色鲜明的佛塔信仰。

《摩诃婆罗多》1. 138. 25. 颂中有以下的记载：“在村落中，有一棵独立的、枝叶繁茂与果实累累的树，这是受到人们尊重与供养的支提”。一棵果实累累与枝叶繁茂的大树是人们休息及路人的住宿处，得到人们的普遍尊重供养。佛典中类似的记载十分多见，毗舍离大城有许多著名的支提，并是跋闍族人的圣地。南传的经藏曾记载，毗舍离的裸体形者尼乾子伽罗楼，曾发誓尽形寿不离东、西、南、北四支提，即 Udena-caitya、Gotamaka-caitya、Sattamba-caitya、Bahuputta-caitya。⁵³《长阿含经》卷十一对此作了相应的记载。⁵⁴除以上的四处支提外，还有 Cqpqla-cetiya、Sqranda-cetiya 等支提的存在，毗舍离的几处支提有乐园-ramaz]ya 之称。《杂阿含经》卷五有一段萨遮尼犍子挽留世尊在毗舍离停留说法的记载：

此毗舍离，丰乐国土，有遮波梨支提，漆菴罗树支提，多子支提，瞿昙在拘楼陀

支提，婆罗受持支提捨重担支提，力士宝冠支提。世尊！当安乐于此

⁵² M. Eliade, *Patterns in Comparative Religion*, London- New York, 1958, pp. 265-274. 久米博译《丰饶と再生》，せりか书房，pp. 175-189.

⁵³ DN.III.9-10.

⁵⁴ T.1,no.1:66c.

毗舍离国，诸天

魔、梵沙门、婆罗门及诸世间，于世尊所，常得恭敬，奉事供养，令此诸天、魔、梵、

沙门、婆罗门，常夜安乐，唯愿止此。55

《杂阿含经》中的支提，均在毗舍离的大城内，早期的佛教文献中经常提到佛陀于日中之时，在相关的支提处休息或说法。

Caitya 一词是由动词√ci 词根所派生的单词，与√cint-想、记忆，或者√cin-思考、冥想也有一定关系，使 Caitya 一词又含有纪念性的场所或冥想性场所的意思。或许是由于宗教神话的缘故，使人们对一特殊的场所进行礼拜供养并逐渐令该场所演化为圣地。

同时，一些历史上曾经有过重大影响的特殊人士，也无疑会使人们对其生起敬仰，释迦牟尼本人就是最好的例证。在佛陀的生涯中，诞生地蓝毗尼、成道处菩提伽耶、初转法轮处鹿野苑、圆寂处拘尸罗等地均被冠以支提。而四大圣地原来仅为纪念性的场所，随着世人对佛陀的追忆与仰慕，四大圣地的最初职能也发生了根本性变化，即成为佛教信徒朝礼的中心与圣域。圣地巡礼(Cetiya-cqrikq)的含义已远远超出其礼仪与纪念范畴，带有明显的宗教实践。Cetiya 朝礼者在巡礼过程中所积累的功德，使其获得了死后上升天界的机会，对此，《长阿含经》卷四的《游行经》有着较为详尽的记载。56

⁵⁵ T.2,no.99:37a.

⁵⁶ DN. II.140-141. 《游行经》上载：

佛告阿难，汝勿忧也。诸族姓子，常有四念，何等四？一曰念佛生处，欢喜欲见，忆念不忘，生

在四大圣地的基础上，又逐渐演变为八大圣地，《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷 38 在四大圣地的夹注中指出：

比于西方，亲见如来，一代五十余年居止之处，有其八所。一本生处，二成道处，

三转法轮处，四鹫峰山处，五广严城处，六从天下处，七祇树园处，八双林涅槃处。

四是定处，余皆不定。⁵⁷

在四大圣地或八大圣地的所在处，应建有明显标志性的纪念物。最初建造佛塔的可能性很小，佛陀曾允许佛弟子在成道处植礼敬菩提树。支提作为纪念性的建筑物，也许在这些地方有所建造，并成为崇拜对象。佛教的早期文献中，关于佛陀的出家、剃发及经行等处，均有许多支提的建造。⁵⁸同时，支提作为精灵的栖息处、神祠及祭柱等场所也为学者所关注。⁵⁹

第三节 佛塔信仰的起源

恋慕心。二曰念佛初得道处，欢喜欲见，忆念不忘，生恋慕心。三曰念佛转法轮处，欢喜欲见，忆念不忘，生恋慕心。四曰念佛般泥洹处，欢喜欲见，忆念不忘，生恋慕心。阿难！我般泥洹后，族姓男女，念佛生时，功德如是。佛得道时，神力如是。转法轮时，度人如是。临灭度时，遗法如是。各诣其处游行，礼敬诸塔寺已，死皆升天，除得道者。T.1,no.1:26.

《大般涅槃经》卷中：

尔时如来告阿难言：若比丘、比丘尼，优婆塞、优婆夷，于我灭后，能故发心，往我四处，所获功德，不可称计。所生之处，常在人天，受乐果报，无有穷尽。何等为四？一者如来为菩萨时，在迦比罗旃兜国蓝毗尼苑所生之处。二者于摩竭提国，我初坐于菩提树下，得成阿耨多罗三藐三菩提处。三者波罗奈国鹿野苑中，仙人所住，转法轮处。四者，鸠尸那国，力士生地，熙连河侧，娑罗林中，双树之间，般涅槃处。T.1,no.7:199b-c.

《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷 38：

若有净信男子、女人，乃至尽形寿，应常系念，生恭敬心。云何为四？一谓佛生处，二成正觉处，三转法轮处，四入大涅槃处。若能于此四处或自亲礼，或遥致敬，企念虔诚，生清净信常系心者。命终之后，必得升天。T.24,no.1451:399a.

⁵⁷ T.24,no.1451:399a.

⁵⁸ T.3,no.187:576c, 583c, 745a; T.24,no.1448:30c.

⁵⁹ 参见杉本卓洲《インド佛塔の研究》，pp. 87-100.

一 st[pa 信仰的起源

根据文献与考古学上的记载，st[pa 的信仰在佛教时代之前就已存在。一些外道建造 st[pa，耆那教的教徒也有 st[pa 信仰的风俗。但对最古的 st[pa 的记载却与佛教有着直接关系。对 st[pa 起源的研究，我们在上一节中曾对支提的诸种形态进行了统括性的讨论，无疑是希望能对佛塔信仰做更广泛的追溯。但是支提并非佛塔，只是两者之间在供养形态上的类似之处，是我们关注的焦点。同时，st[pa 也不等同于佛塔，佛塔仅仅是 st[pa 诸种信仰中的一种形态。讨论佛塔信仰的起源，只有对 st[pa 的起源进行研究，才能使佛塔起源的研究成为可能。目前，学界对 st[pa 起源及形成的研究，尚无明确的定论。⁶⁰现将学界对 st[pa 信仰起源的主要观点进行简约的综述，便于我们对佛塔信仰的渊源有更为全面的了解。

1.1. Dome 起源说

Dome 系指圆屋顶的小屋，与 st[pa 的整体部分呈半圆状相类似。当时早期的出家行者及婆罗门安置圣火的小屋(Agni1qlq)，雅利安人酋长的小屋等呈半圆形。主张 Dome 起源说的观点有：

1.1.1. E. B. Havell 的主张

st[pa 的整体部分与吠陀礼仪中的祭场有关，铺在祭场的 s[ci-贯石与草根(s[ca)相类似。May Day 一词也是从含有牺牲的 medha 而来，而右绕道的

⁶⁰ 关于 st[pa 信仰起源的研究，学界已经取得了许多重要的研究成果，其中有代表性的有：

M. Bénisti, *Étude sur le st[pa dans l'Inde ancienne*. BEFEO. Tome L. Fasc. 1. 1960. pp. 42ff.

G. S. P. Misra, *The Age of Vinaya*. New Delhi 1972. pp. 233-235.

B. M. Barua, *Burhut. Book*. III. Patna 1979. pp. 11-12; 21-22.

S. Pant, *The Origin and Development of the St[pa Architecture in India*. Varanasi 1976. pp. 158-167.

曾野寿彦、西川幸治 《死者の丘-涅槃の塔》，p.199. 新潮社，1970年。

杉本卓洲在其《インド佛塔の研究》一书中，对 St[pa 的信仰起源进行过非常有启发的讨论。pp. 192-232.

礼仪则是直接延续了吠陀的太阳神崇拜。早期的 st[pa 就是死者的亲族按照吠陀葬仪为其建造的小屋，供死者在年中的固定忌日居住，或者是再生族雅利安人的部落酋长小屋，其使用的材料为竹子或木材。st[pa 的产生与雅利安人有关。61

1.1.2. P. Brown 等人的主张

st[pa 的形状多为圆形，并且基本上都采取右绕的礼仪。类似的建筑物一般是隐居者与圣人的居住地，并被后来的支提窟所采用。62H. sarkar 主张圆形的建筑物并不限 st[pa，它是早期宗教建筑的共性。63S. Pant 则认为，st[pa 的形状与气候有关，64有的学者从人类学的角度指出，这种圆形的建筑物的形态，在印度一些少数民族的居住区内仍有具体的实例。65

1.2. 头盖骨说与土馒头说

有的学者主张 st[pa 一词有“头”、“顶”等含义，作为建筑物的 st[pa 所体现的就是“头盖骨”的形状，并显示为宇宙人(Cosmic Man)的头。66

土馒头的起源说，为许多学者所采用。其中主要的观点认为，st[pa 与丧葬礼仪有关。既在墓地上堆砌圆形的土堆，作为标示。H. Sarkar 主张这种圆形的土堆，就是准佛塔的阶段。67也有的学者主张，火葬用的积薪上用土作成坟墓性质的纪念碑。这一习惯是在火葬场盛土或种植 Pippala 树为

⁶¹ E. B. Havell, *A Handbook of Indian Art*. London 1920. PP. 14-19. 佐原六郎《世界的古塔》，p.83-84. 雪华社，1972年。

⁶² P. Brown, *Indian Architecture (Buddhist and Hindu Periods)*. Bombay, 6th Print. 1971. p.16.

⁶³ H. Sarkar *Studes in Eariy Buddhist Architecture of India* Delhi 1966. P.25.

⁶⁴ S. Pant, *op. cit.* pp. 173-175.

⁶⁵ H. Von Glasenapp, *Indien* . München 1925. S. 85. Tafel 28-29.

⁶⁶ B. M. Barua, *op. cit.* PP. 10-11; A. K. Coomaraswmy, “The Two Reliefs from Bharhut in the Freer Gallery”. *Journal of the Indian Society of Oriental Art*. Vol. VI. 1938. pp. 154-155.

⁶⁷ H. Sarkar, *Studies in Early Buddhist Architecture of India*. Delhi 1966. P.12.

标志，同时也是支提一词的由来。土馒头与木制的柱同时使用，后来由石制的所取代。⁶⁸在 Sqnch]东门的浮雕中，手持圣火的婆罗门围绕着圆塚，这也许是婆罗门系统的 st[pa，在一定程度上反映出佛教之前的 st[pa 形态。

1.3. 外来说与象征说

据 J. Fergusson 的研究，st[pa 的起源主要是从 Etruria、Lydia 或是居住在北方草原地带的 Turanian 民族坟墓丘的展转影响而来。⁶⁹

象征说主要有两点，一是 st[pa 的成立象征着宇宙山，作为塔的顶冠柱就是宇宙轴，其中汉译佛典中的须弥山，经常被学者们所引用。⁷⁰二是 st[pa 与地母神信仰的结合，地母神象征丰饶与再生能力。⁷¹有关佛塔的另外起源说，在此从略。

在以上的各种观点中，基本上是从不同角度对 st[pa 起源而进行的有益讨论。其中有的主张难免重复交叉，任何一种主张都很确定为是唯一的正确。由于 st[pa 起源的问题，涉及到祖先崇拜、地母神信仰、世界观的象征、丧葬习俗等诸多方面，而 st[pa 的出现与信仰的形成应经历了漫长时间，并且与区域文化、民间风俗及宗教观念等不断进行融合，它是多种文化的复合体，也正因为如此，在公元一世纪左右的佛的浮雕中出现了形形色色的隐喻与象征。而这些不同的象征在同一地方的出现，则直接表明了 st[pa 所

⁶⁸ V. S. Agrawala, *Indian Art*. Varanasi 1965. pp. 119-120. 主张土馒头起源说的学者还有：

B. Rowland, *The Art and Architecture of India*. Harmondsworth, 3rd Ed. 1967. pp. 48; 276.

S. Dutt, *The Buddha and Five After-centuries*. London 1957. pp. 165-167.

⁶⁹ J. Fergusson, *Tree and Serpent Worship*. London 1868.

⁷⁰ P. Mus, Le Bqrqbufur. *BEFEO*. XXXII. 1932, 1. pp. 381ff.

H. G. Franz, *Buddhische Kunst Indiens*. Leipzig 1965. S. 60.

⁷¹ H. Zimmer, *op. cit.* pp. 257. Pl. B. 40.

经历的诸种变迁。

佛教 st[pa 的出现，无疑是对 st[pa 理性并节制的选择结果。佛教 st[pa 对此前的 St[pa 信仰并没有采取任何的排斥或拒绝，只是对其进行了同情及宽容的接纳。st[pa 信仰中的某些象征与隐喻，在佛教的 st[pa 中还能发现其历史的遗痕。同时，佛教 st[pa 中所体现的某些具体的观念与思想，又与佛教的独特教义紧密相关。还有，佛教 st[pa 自出现之日起，伴随着岁月的流逝，也悄然地发生着演进。正是这种静悄悄的变异，为不同时期的佛教主体信仰带来了许多机运。

二 St[pa 的语源

义净在《南海寄归内法传》卷三指出：

上言制底畔睇者，或云制底畔弹那。大师世尊既涅槃后，人天并集，以火焚之。

众聚香柴，遂成大積，即名此处以为质底，是积聚义。⁷²

佛塔即梵文的 st[pa，有时也译为支提(caiyta)，义净将两者视为相等。从语源学方面来看，st[pa 在印度最古的文献《梨俱吠陀》中已经出现，⁷³其中，在 Varuza 的赞歌 1. 24. 7 即有“在无限的空间中，具有清静活力的国王，Varuza 啊！将树木的冠(vanasya st[pam) 高高固定”的记录⁷⁴等四种左右的用例。其中有树冠、天与地的轴心及支柱等含义，但 st[pa 缘何作为佛塔？

⁷² 《南海寄归内法传校注》，p.145.

⁷³ 关于《梨俱吠陀》中 st[pa 的用例，cf. A.A. Macdonell & A.B. Keith, *Vedic Index of Names and Subjects*. London 1912. Vol. 2. p 483. H. Grassmann, *Wörterbuch zum Rig-Veda*, Leipzig 1936. p.108; 1594, 1669.

⁷⁴ *RigVedaSamhitq; The Sacred Hymns of Brqhmans together with the Commentary of Sqyanqcqrya*. ed. By F.max Müller. Second ed. Vols. I-IV. London 1890, 1892.

目前尚没有确切的结论。但有一点可以肯定的是，st[pa 并非佛教的专门术语，在吠陀时代已经被使用，只是随着时间的推移，st[pa 一词在语义上也发生了许多变化。

同时，也有迹象表明佛塔构成部分的关联名称也受到婆罗门教的影响，如佛塔的基坛-Medh]与吠陀祭祀的牺牲-Medha 等有着一定语源学上的联系。而支提（caiyta）一词在《梨俱吠陀》中似乎还没有见到，相反出现在《摩诃婆罗多》及《罗摩衍那》的叙事里。在佛教文献中，支提一词则更多地专指与佛陀生涯有关的四大圣地，梵文文献中的支提用例常见于大乘经典，但与 st[pa 在使用上不再区分。Caiyta 在佛教文献出现之前，有圣火坛⁷⁵等多种语义，并有许多崇拜支提的现象发生。大众部律藏则明确指出，“有舍利者名塔，无舍利者名枝提”，⁷⁶事实上也有无舍利而称塔者，如下文提到的瓶塔与炭塔。

同时，塔与支提均有收藏遗骨的含义，但塔是建筑用语，支提系属宗教用语，两者在宗教机能方面相同而在构造上却相左。⁷⁷也有人主张支提作为礼拜的对象，属于建筑物的一种，其中包括支提在内。⁷⁸而一般的区分方法则认为，以山奇大塔为代表的半球体形态的建筑为 st[pa，以石窟寺院内置的小塔为 Caiyta。尽管支提与塔在语源上有着种种差异，然而伴随

⁷⁵ V.R.R. Dikshitar, op. cit. pp. 440-442. A. K. Coomaraswamy, *History of Indian and Inonesian Art*. New York 1965. p. 47.

⁷⁶ T.22,no.1425:498b.

⁷⁷ P. V. Bapat (ed.), *2500 Years of Buddhism*. Delhi 1956. p. 279. B.N. Goswamy, *Introductory Speech: The st[pa –Some Uninformed Questions about Terminological Equivalents*. Beiträge zur Südasien-Forschung, Südasien-Institut, Universität Heidelberg. Band 55.pp.1-2. *The st[pa: Its religious, historical and architectual Significance*. ed. by A.L. Dallapiccola. Wiesbaden 1980 .

⁷⁸ 高田修《佛教美术史考论》.p.70，中央公论美术出版，1969年。

着大乘佛教的兴起，两者已经被视为同一语词。⁷⁹

三 佛塔的象征

佛塔作为多种象征的复合体，任何一种单一的解释都无法窥其全貌，无论是舍利安置所、圣火坛、婆罗门的墓地、天界的宫殿、三十三天的象征等等。其中宇宙中心与宇宙支柱的象征，揭示出婆罗门世界观的基本要素。圣树崇拜、女神信仰与大地母神信仰在一定程度上反映出农耕民族对畜牧与农作物丰收的期待。当然，以上两种类型的象征还是不能代表佛塔的全部含义。在后面的章节中，我们将讨论出土碑铭中的佛塔资料，在具体的供养者当中，各种身份与社会出身的人都有出场。有农夫的祈愿，有商人的捐赠，更多的是王族的供养。

转轮圣王是印度古代理想的帝王观念，佛塔在某种程度上受到这一观念的影响。有关佛陀的葬仪，释迦牟尼曾亲自交代要按照转轮圣王的葬法举行。

第四节 佛陀的毗荼与舍利供养

一 佛陀的葬仪

释迦牟尼的圆寂是佛教史上的重大事件，而关于佛陀的葬法也被诸多经律所记载，此中涅槃经类对此报道得最为详尽。据《游行经》记载，以多闻第一著称的阿难，曾在世尊圆寂前请教佛陀关于如何处理佛陀的遗体，佛陀首先提醒阿难应以学道为本，葬法的相关事宜由居家信众操持。但在阿难的再三请求下，佛陀亲自讲述了葬法的程序，即 A 以香汤洗浴身体；B

⁷⁹ 《法华经》中有将两者加以区分的地方，参见塚本启祥《インドにおける佛塔信仰と法华经の交渉》，见野村耀昌编《法华经信仰の诸形态》，pp.46-49，平乐寺书店，1976年。纪野一义《法华经の探求》，pp.235-236，平乐寺书店，1962年。

用新劫贝周遍缠身；C 以五百张叠次如缠之；D 内身、金棺灌以麻油；E 举金棺置于第二大铁槨中，旃檀香槨，次重于外；F 将名香后衣置于棺上；G 荼毗；H 将舍利建塔令众追念如来，这是法藏部的《长阿含经》卷三为我们提供的消息。⁸⁰

佛陀的葬法是按照转轮圣王的葬仪而举行，早期涅槃系统的经典中也记载了转轮圣王的葬仪次第。首先是用香油洗浴遗体并缠衣，其次是入棺、设置火葬堆并举行荼毗，最后是收拾舍利建塔。其中在每一个环节均十分细致与庄严，建塔的位置也是在城市的中心地带，便于人们的礼敬。

这里值得关注的是佛陀对阿难的告诫，对此《佛般泥洹经》卷下同样有所指出，即“当有逝心理家，共忧吾身”。⁸¹《般泥洹经》⁸²及《大般涅槃经》⁸³等关联资料均有类似的记载。其中关于佛陀的葬法操持方面，以上的资料不约而同地提到由“梵志、居士、诸王、长者”等处理后事，而出家的比丘应当以法为重。

汉译《长阿含经》为法藏部所传持，而帛法祖翻译的《佛般泥洹经》与失译的《般泥洹经》系属哪一部派所传持，目前还不明了。从内容上看，与巴利上座部及法藏部传承相左的部派所属。至少在上座部等部派分裂以

⁸⁰ T.1,no.1:20a-b。关于佛陀葬法的文献主要有以下几种：

A. *Mahqparinibbqng-Suttanta* (DN. No.16.II. 141-142; 158-167)

B. 《长阿含经》卷 4,T.1,no.1:27c; 28a-29a.

C. 《佛般泥洹经》卷下,T.1,no.5:169a-b; 173a-174c.

D. 《般泥洹经》卷下,T.1,no.6:186c; 189a-190c.

E. 《大般涅槃经》卷下,T.1,no.7:206a-207c.

F.E. Waldschmidt; *Das Mahqparinirvqzas[tra]*, Berlin 1951. Teil III. ss. 358-360; ss. 408-451.

G 《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷 37-39,T.24,no.1451:394c-395a ;400b-402b.

H. 《十诵律》卷 60,T.23,no.1425:446b-447a.

⁸¹ T.1,no.5:169b.

⁸² T.1,no.6:186c.

⁸³ T.1,no.7:199c.

前成立的《大般涅槃经》对出家比丘参与舍利供养而提出了告诫。佛灭两百年，上座部发生了枝末分裂，在此期间，僧团内部对这一告诫仍然是有所遵循。涅槃系统的经典应该视为最早记述关于佛塔供养的文献，较为详细地载录了佛陀遗体的火化过程，并且对佛陀舍利的分配及建塔等方面也有叙述。

据 Mahqparinibbqna-Suttanta 记载，最初出现在佛陀葬仪的是 Kusinanqrq 的 Mallq 族人，用舞蹈 (nacca) 歌谣 (g]ta) 音乐 (vq dita) 花环 (mqlq) 香 (gandha) 天盖 (cela-vitqna) 曼陀罗花蔓 (mazfala-mqlq) 等进行供养佛陀的遗体，⁸⁴ 《佛般泥洹经》卷下等资料则指出较早参加佛陀葬仪的是商人与大臣辅相，甚至还有婆罗门的出现。⁸⁵ 在这些资料中沙门比丘与从事宗教礼仪的神职人员则在稍后出现，这些报道同佛陀对比丘的临终告诫应有一定关系。同时，商人、大臣及武士阶层的出现，也符合由他们建塔供养的说法，而摩诃迦叶等五百比丘在临近荼毗前出现在葬仪现场，由迦叶主持荼毗。

二 八王分舍利与建塔供养

毗荼后的佛陀舍利由若干个国王建塔供养，据说为分得舍利几乎发生战争，⁸⁶ 现将部分文献所记载的国名抄录如下：

— Mahqparinibbqna-Suttanta DN. vol. II, PP.166-167.

1 Mqgadhō Ajqtasattu 2 Vesqliq Licchv] 3 Kqpila vatthavq Sakyq 4

Allakappakq

⁸⁴ Mahqparinibbqna-Suttanta N]gha-nikqya, No.16.II.141-142.

⁸⁵ T.1,no.5:169; 《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷 37, T.24, no.1451:394c-395a; 400b-402b.

⁸⁶ 关于八王平分舍利的考察，见杉本卓洲《インド佛塔の研究》，pp.320-321；平川彰《初期大乘佛教の研究》II，pp.275-276.

Bulayo 5 Rqmagamakq Koliyq 6 Vevwhad]pako brqhmazo 7
Pqveyyakq Mallq 8

Kosinqrakq Mallq

二 《长阿含经》卷4《游行经》，《大正藏》卷1，29b：

1 摩揭陀阿闍世 2 毗舍离离车民众 3 迦维罗卫释氏民众 4 遮罗
颇国跋离民众 5

罗摩伽国拘利民众 6 毗留提国婆罗门众 7 波婆国诸末族 8 拘夷
国诸末族

三 《般泥洹经》，《大正藏》卷1，190a：

1 波旬国诸华氏 2 可乐国诸拘邻 3 有衡国诸满离 4 神州国诸梵
志 5 维耶国诸

离捷 6 赤泽国诸释氏 7 摩揭王阿闍世 8 拘夷国诸华氏

四 《十诵律》卷60，《大正藏》卷23，446b：

1 波婆城中诸力士 2 遮勒国诸刹帝利姓婆蹉婆罗 3 罗摩聚落拘楼
罗种 4 毗国

中诸婆罗门 5 毗耶离国诸利昌种 6 迦毗罗婆国诸释子 7 摩伽陀
国诸阿闍世王 8

拘尸城力士

五 《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷38，《大正藏》卷24，401c-402a：

1 波罗聚落诸壮士 2 遮洛迦邑部鲁迦邑 3 阿罗摩邑 4 吠率奴邑
5 劫比罗城释

迦子 6 薛舍离栗姑毗子 7 摩伽伽国未生怨王 8 拘尸罗城诸壮士

以上国家为获得舍利供养而引起纷争的记载见于相关史料，部分国家出动象兵、马兵、车兵及步兵等相威胁，此中有的国家与部落尚不清楚，但多数应以中印度为中心。而争取得到舍利的理由有以下几种：

- A 佛在拘尸罗入灭，应在此建塔供养。
- B 与佛同族，应获舍利供养。
- C 佛为我等师长，深受敬仰，应获舍利。

最后由一位香姓的婆罗门出面调停而化解了这场危机，⁸⁷并将舍利分为八份，对此《根本说一切有部毗奈耶》卷三十九的记载说，婆罗门首先为举兵在拘尸城的众人讲述了乔达摩为悲悯有情而长期修习忍辱法，由忍辱获得正觉，心性平等如虚空等道理。并指出佛陀圆寂仅七日就出现类似的纷争，是与佛陀的教诲背道而驰，主张以平均分配的原则供养舍利，最后在香姓婆罗门主持下将佛陀舍利分为如下：

第一分与拘尸那城诸壮士等广兴供养，第二分与波波邑壮士，第三分与遮罗博邑，

第四分与阿罗摩处，第五分与吠率奴邑，第六分与劫比罗城诸释迦子，

⁸⁷ 关于调停者的姓氏与出身，各种资料有着以下的记载：

资料	名氏	出身地
<i>Mahqparinibbqna-Suttanta DN. II.164-168</i>	Doza	不明
《长阿含经》卷4，《游行经》，T.1,no.1:28a	香姓	摩揭陀国使臣
《佛般泥洹经》，T.1,no.5:175a	屯屈	天帝的化身
《般泥洹经》，T.1,no.6:190b	毛蹶	阿闍世王的使臣
《大般泥洹经》卷下，T.1,no.7:207b	徒卢那	拘尸城中
《十诵律》卷60，T.23,no.1435:446c-447a	姓烟	头那罗聚落
<i>Mahqparinivqza-s/tra III.432-450</i>	Dh[mrasa-gotra	Droza-grqmaka
《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷38-39,T.24.no.1451:402a	突路拏	不明

第七分与吠舍离城栗姑毗子，第八分与摩伽陀国行雨大臣。此等诸人，既分得已，各还本处起窣覩波，恭敬尊重，伎乐香花，盛兴供养。时突路拏婆罗门将量舍利瓶，于本聚落起塔供养。有摩纳婆名毕波罗，亦在众中告诸人曰：释迦如来恩无不普，于仁聚落而般涅槃，世尊舍利非我有分，其余炭烬幸愿与我，于毕钵罗处起塔供养。时瞻部洲世尊舍利乃有八塔，第九瓶塔，第十炭塔。88

香姓婆罗门的建议得到了各方面响应，先后在中印度建塔供养。玄奘在《大唐西域记》卷六也做了类似的记载，将香姓译为“直性”，并说直性婆罗门将舍利分为三份，一份诸天，一份龙众，一份人间由八国均分。89玄奘的记载多少夹杂着传说色彩，但仍然反映出竞相供养舍利的史实。而香姓婆罗门将盛量舍利的瓶带回故里建造瓶塔。据说，当时香姓婆罗门将蜜涂在瓶内，使部分舍利得以存留。同时，火化后的舍利以瓶盛量，也间接表明舍利崇拜的重视程度。

而毕钵的孔雀族 (Pipphalivaniyq Moriyq) 将炭 (axgqra0 带归本族建塔供养。以上十塔的说法同南传的记载是一致的。90《长阿含经》则又增加了“髮塔”成十一塔，91但没有指出具体因缘。此外尚有其它塔供养的出现，这种现象与经典编辑时添加的成分有关。在 piprqhwq-释迦族的故地发现了舍利瓶，上面清楚地记载了舍利来源与供养情况。92法显巡礼印度时，

⁸⁸ T.24,no.1451:402b.

⁸⁹ T.51,no.2087:904c.

⁹⁰ *DjghaNikya*. vol. II, p.167, Pqli Text Society, London,1910. (以下略写为 DN-PTS) 《南传》卷 7,p.162.

⁹¹ T.1,no.1:30a.

⁹² 静谷正雄《インド佛教碑铭目录》，part 2, No. 748 参照.

还亲自目睹了八王当时所建造的佛塔。⁹³

整个佛陀的葬仪与建塔供养，基本上是直接承袭了婆罗门教的主要传统，葬礼的风俗与具体的执行程序无一例外。值得一提的是转轮圣王的葬仪与八王分舍利的记载。由于转轮圣王是古代印度的理想帝王观念，因此，佛塔同转轮圣王的同等模式的建造，不仅是仅为了庄严及习俗的沿袭，还体现着王族的气象与威严，佛典中对佛塔的描述，很容易让人想起帝王的都城。

当佛陀身体火化后，立即引起当时一些国王及部落首领的极度关注，为分得佛陀舍利，几乎演变成一场区域纷争，最后经婆罗门的调停而未果。但是，他们为获得舍利供养的动机，或许不仅仅是基于宗教原因。佛陀在当时被称为法王（Dharma-rqjq），具有理念统一的象征。获得佛陀舍利的供养权，体现着国家的统一、势力的强大。阿育王是孔雀王朝的著名君主，被后世同样尊称为“法王”，在他的推动与支持下，佛教从一个区域宗教发展为国际性的宗教。据许多佛教史料记载，他曾诏令天下，建塔供养，所建造的佛塔均称为 Dharma-rqjq 塔、或法王墓、法王的坐处等。法王的正法是人们普遍遵循的规律，建造法王塔同样包含着对正法的崇敬与弘扬，对当时的帝国的统一与民族、区域问题的处理都起到了一定作用。因此，八王分舍利的史实，已经超越了宗教上的单一目的，还体现着政治、经济与社会方面等诸多功能。

第五节 佛塔供养的源流

一 过去佛的塔崇拜与营造方法

⁹³ T.51,no.2085:861b-c.

1.1.迦那迦牟尼佛 (Konqkamana) 的塔崇拜

据玄奘的《大唐西域记》卷六载：

迦罗迦村驮佛城东北行三十余里，至故大城，中有窣堵波。是贤劫中人寿四万岁时，迦诺迦牟尼佛本生城也。东北不远有窣堵波，成正觉已度父之处。次北窣堵波，有彼如来遗身舍利，前建石柱，高二十余尺，上刻狮子之像，傍记寂灭之事，无忧王建也。⁹⁴

玄奘的记述使我们获得了有关过去佛的塔信仰的初步情况，至于 Konqkamana 佛塔的详细报道尚不清楚。而引文中提到阿育王小石柱的法敕内容，在其它资料有相类似的提及，但现存的石柱已经折断为二，柱头已失，未载寂灭之文。两者是否出自同一石柱，还不能断定。⁹⁵阿育王小石柱中的佛塔一语是现存碑铭中较早出现的用例，如：

天爱喜见王，灌顶十四年后（约公元前 255 年左右），使 Konqkamana 佛塔增大 两倍。然后，于灌顶二十年后，亲自来到此地对塔拜祭，并建立石柱。⁹⁶

Konqkamana 佛在汉译文献中有拘那含牟尼、迦那迦牟尼等音译，是过去七佛中的第五位。而东晋时期西行的法显在《佛国记》中也提到了 Konqkamana 佛塔，并指出是位于舍卫城的附近，但与阿育王相关的报道则不见记载：

从舍卫城东南行十二由延到一邑，名那毗伽，是拘楼秦佛所生处，父子相见处，般泥洹处，亦皆起塔。从此北行减一由延到一邑是拘那含牟尼

⁹⁴ T.51,no.2087:901b.

⁹⁵ 季羨林等《大唐西域记校注》，p.514 参照，中华书局，1984 年。

⁹⁶ J. Bloch, *Les inscriptions d'Asoka*. Paris 1950. p.158. R. K. Mookerji, *Asoka*. Delhi-Varanasi-Patna 1962. pp.205; 245. 塚本启祥《アシヨ-カ王碑文》，p.118、139 页参照，第三文明社，1976 年。

佛所生处，父子相见处，般泥洹处，亦皆起塔。⁹⁷

法显在印度曾见到提婆达多系统的信徒对过去佛塔的崇敬，而过去七佛的信仰起源与吠陀文献中七贤及七圣仙的关系问题，有的学者已经做了很有启发性的研究。⁹⁸阿育王的碑铭仅记载了 Konqkamana 佛，Bharhut 的浮雕中却对过去六佛与菩提树的情况做了表述。浮雕的资料直接说明了过去佛思想在信仰上的成熟，并已经通过佛塔的形式进行礼赞。但到目前为止，过去佛塔的研究资料还有很大的局限性，只有迦叶佛塔的资料相对清楚，律藏中仅有几处对毗婆尸佛塔、迦孙陀佛塔、拘留孙佛塔有简单记载，⁹⁹因此对释迦佛以前的佛塔信仰解明，还有待考古学等相关学科的努力。

1.2. 迦叶佛塔的信仰及构造

根据《摩诃僧祇律》卷三十三的记载，佛陀游行于拘萨罗国时，有一耕地的婆罗门见世尊经过，持牛杖住地礼敬佛陀，佛陀破颜微笑，跟随的弟子欲知佛笑的因缘。佛陀讲述了现今婆罗门礼拜的是两位世尊，自己及迦叶佛。诸比丘欲见迦叶佛塔，在得到婆罗门的土地使用许可后，世尊便现出迦叶佛的七宝塔，塔身高广。世尊又在附近作迦叶佛塔，诸比丘请示佛陀是否可以授泥、礼拜、供养，佛陀先后说了三次偈语，即真金百千等不如用一团泥、一棵善心及香花等供养礼敬佛塔。此后，波斯匿王用七月七日建起大塔，佛陀还为波斯匿王讲述了昔日吉利王用金银造塔的因缘。

⁹⁷ T.51,no.2085:861a.

⁹⁸ 平野真完《过去七佛について》，《印度学佛教学研究》，9-2，pp.128-129，1961年。

⁹⁹ 关于过去三佛的塔供养资料仅见于 T.24,no.1448:79c; T.23,1442:850b; T.24,no.1451:222c.

类似大众部律藏的记载还见于其它文献,《四分律》及《五分律》等说法与此大同小异,无外乎鼓励建塔并称赞建塔的种种功德,同时均以佛微笑的因缘作为铺陈。101佛陀还特别说明了迦叶佛塔的建造方法,如《摩诃僧祇律》载:

尔时世尊,自起迦叶佛塔,下基四方周匝栏楯,圆起二重,方牙四出。上施槃盖,长表轮相。佛言:作塔法应如是。102

过去佛塔建成后,佛陀亲自礼敬,并说四句偈语:“人等百千金,持用行布施,不如一善心,恭敬礼佛塔”。103《五分律》认为,经过佛陀允许后,诸比丘用泥为迦叶建造的塔,是阎浮提地上的最初起塔。迦叶佛塔作为印度地上的最初塔,可能由于年代久远的原因,长时期埋藏于地下。经过释迦佛的神秘力量使之重现于世,但也明确表明了佛塔信仰状况的隆盛。“虽得阎浮檀,百千金宝利,不如一团泥,为佛起塔庙”的偈语则直接透露了佛塔最初时期的若干信息,或许可以窥知泥土堆积的佛塔中并无舍利,仅为礼敬的象征物。加之风雨侵蚀,使泥土建造的佛塔出现毁坏。

因此,我们是否可以推论,在佛教尚未全面普及的时代,佛塔则成为佛法的象征,鼓励世人以建塔的方式来推广佛教。《五分律》中的“尔时佛法中国先灭,边国反盛”104的提示,或许暗示的就是佛塔。同时,佛塔的

¹⁰⁰ T.22,no.1425:497c-498a.

¹⁰¹ 《四分律》卷53,T.22,no.1428:958a-b;《五分律》卷26,T.22,no.1421:172a-173a.

¹⁰² T.22,no.1425:497c.

¹⁰³ T.22,no.1425:497c.

¹⁰⁴ T.22,no.1421:172c.

建造初期主要以泥土、砖为主，至少在阿育王时代以前应是如此，前文提到阿育王曾对迦叶佛塔进行过增广与加固，即说明了这一点。¹⁰⁵

关于迦叶佛塔所在地点的问题，律藏的记述也不一致，有的说在拘萨罗国的一个无名村落，并与一个农夫及婆罗门有关，而另一说法则在迦尸，但两国距离较近，佛陀时代的迦尸被拘萨罗征服。而玄奘与法显在各自的行记中均做了记载，《大唐西域记》卷六：

大城西北六十余里有故城，是贤劫中人寿二万岁时迦叶波佛本生城也。城南有窣堵波，成正觉已初见父处。城北有窣堵波，有迦叶波佛全身舍利，并无忧王所建也。¹⁰⁶

玄奘与法显均记载了迦叶佛塔位于拘萨罗的西北处，迦叶佛塔的其它信息，限于资料无法进一步讨论，但大致可以窥知，迦叶佛的供养情形在过去佛中占有较大的比例。释迦牟尼通过对迦叶佛塔的叙说与描述，也间接流露了对日后自身舍利建塔的许可，律藏中的若干资料均有着类似的倾向。

二 髮塔.爪塔与声闻塔

2.1.释迦牟尼的髮塔、爪塔

《大唐西域记》卷一载：

¹⁰⁵ A.S. Altekar, The Corporeal Relics of the Buddha. *JBR.S. Buddha Jayanti Special Issue. Vol. II. 1956.PP.501ff. Indian Archaeology 1957-58.*

¹⁰⁶ 季羨林等《大唐西域记校注》,p.505.

大城西北五十余里至提谓城，城北四十余里有波利城。城中各有一窠堵波，高余三丈。昔者如来初证佛果，起菩提树，方诣鹿园。时二长者遇彼威光，随其行路之资。遂献麦蜜。世尊为说人天之福，最初得闻五戒十善也。既闻法悔，请所供养，如来遂授其髮、爪焉。二长者将还本国，请礼敬之仪式。如来以僧伽胝方叠布下，次鬻多罗僧，次僧却崎，又覆钵，竖锡杖，如是次第为窠堵波。二人承命各还其城。拟仪圣旨，式修崇建，斯则释迦法中，最初窠堵波也。¹⁰⁷

以上玄奘记载的资料显示，佛塔并不限于由佛陀的身骨或舍利而建造，而出现了佛陀的髮塔与爪塔。引文中的两位长者即提谓（Trapusa）与波利（Bhallika），两人将极具营养的麩蜜（Madhutarpaza）供养佛陀，佛陀为二人说法归依，两人成为最初的居家信众。两人为表示对佛陀的礼敬，特向佛陀请得髮、爪回到本国建塔供养，成为佛陀的最初塔。

大众部的《摩诃僧祇律》与法藏部的《四分律》对此事也做了报道，建立支提或塔的因缘同玄奘的记载是一致的。部派的律藏中以《十诵律》对髮、爪的建塔及关联事宜的记载最为详尽，同时，最早向佛陀提出乞求髮、爪的是著名居士给孤独长者，他不仅获得佛陀建造髮、爪塔的许可，并就塔的其它构成事项得到佛陀的赞同。《十诵律》卷四十八对此事做了详细记载，其主要事项如下：

- 1 给孤独长者提出佛陀云游弘化，时常渴仰佛陀。
- 2 佛陀以髮、爪授予给孤独长者。
- 3 佛陀允许将髮、爪建塔。

¹⁰⁷ T.51,no.2078:873a.

- 4 允许用白色、赤色及黑色涂壁。
- 5 除男女和合像以外，其它听画。
- 6 有人供养塔盖，佛陀允许用椽安盖。
- 7 为塔做户扉，以防止牛等动物进入。
- 8 允许在塔的周围建造栏杆。
- 9 塔内放置供花物。
- 10 将花用绳悬挂。
- 11 允许窟起塔。
- 12 允许用柱建塔并在柱上画像。

《十诵律》卷五十六详细地对起塔法、龕塔法、供养塔法及庄严塔法做了说明：

起塔法者，给孤独居士深心信佛，到佛所，头面礼足一面坐。白佛言：世尊！世尊游行诸国土时，我不见世尊，故甚渴仰，愿赐一物，我当供养。佛与爪、髮，言：居士，汝当供养是爪、髮。居士即时白佛言，愿世尊听我起髮塔、爪塔，佛言，听起髮塔、爪塔，是名起塔法。塔地者，属塔地者，园田、穀田，于中初起塔，是名塔地。龕塔法者，佛听作龕塔、柱塔，佛广听一切作塔，是名塔法。¹⁰⁸

《十诵律》对爪髮塔的记载十分详细，还指出“广听一切作塔”，对塔的建造材料不加限制，并允许对塔进行香花及伎乐等供养。《根本说一切有部尼陀那》卷四记载了与此相关的信息，佛陀允许用金银及铁、琉璃、水

¹⁰⁸ T.23,no.1435:415b-c.

晶等建造佛塔。为防止鸟等飞行类动物的不净，在塔上建造覆舍，并在塔上以幡、旗进行装饰，其中旗又分狮子、牛、金翅鸟及龙等四种，又规定幡与旗的装饰物均以四方形为标准。

与以上律藏记述相左的是佛陀的传记类文献，《佛本行集经》卷三十二记载说，一些商主与商人希望得到佛陀一物作纪念，回到本国建塔供养。佛陀便以髮、爪相送，同时说，“若见此物，与我无异”，但商主们认为爪等是佛陀身体上的弃物，并非殊胜，无法产生供养心。佛陀又为商主们讲述了种种往昔因缘，商主们虽赞叹不已，却没有建塔供养。¹⁰⁹这一记载显得十分特别，似乎髮、爪塔在当时部分居士看来虽然难得但不殊胜，间接地说明了爪塔的信仰在佛陀时代尚未全面普及，一些佛教的护持者对此仍持观望态度，同时也透露了部派之间对佛塔供养的若干歧异。

以上的文献中，《十诵律》系统对爪塔等记载最为详细，《四分律》与《摩诃僧祇律》也做了相关的记载，《五分律》的信息较少。《四分律》对建造爪塔者进行了种种赞叹，并说供养髮、爪塔可以成佛，¹¹⁰而同属法藏部的《游行经》则认为礼敬佛塔者，“生获福利死得生天”。¹¹¹但仍然可以看出，通于大乘的法藏部对礼敬供养佛塔的赞叹与鼓励，这对我们理解部派与佛塔关系有着重要启迪。

2.2.声闻塔的营造方法

据《五分律》记载，如来、圣弟子、辟支佛及转轮圣王具备建塔的资

¹⁰⁹ T.3,no.190:803a-b.

¹¹⁰ T.22,no.1428:785c.

¹¹¹ T.1,no.1:20b.

格，¹¹²其中，圣弟子是指佛陀的直系传人。在佛陀的诸弟子中，舍利弗（Sqiputta）与大目犍连（Mahq Moggallqna）均早于佛陀之前入灭，在居家信众的请求下，佛陀允许为圣弟子建塔供养。求法僧行记中对此有着专门记载，《法显传》上说：

众僧住处，作舍利弗塔、目连、阿难塔并阿毗昙律经塔。安居后一月，诸惜福之家，劝化供养，僧行非时浆，众僧大会说法。说法已，供养舍利弗塔，种种花香，通夜然灯，使伎乐人作。舍利弗大婆罗门时诣佛求出家，大目连、大迦叶亦如是。诸比丘尼多供养阿难塔，以阿难请世尊听女人出家故。诸沙弥多供养罗云，阿毗昙师者供养阿毗昙，律师者多供养律。年年一供养，各自有日。摩诃衍人则供养般若波罗蜜、文殊师利、观世音等。

113

《大唐西域记》卷四也记录了佛陀直系弟子中，舍利弗、大目犍连、优婆离、阿难、罗候罗及文殊室利等诸圣弟子的塔信仰情形。特别是在年中三长斋与月六斋日时，僧侣与一般信徒以殊胜庄严的供具，根据各自的兴趣信仰而分别对圣弟子的塔进行供养。阿毗达磨的信众供养舍利弗，禅定修习者礼敬大目犍连，诵持经文者供养满慈子，习律者崇敬优婆离，诸比丘尼顶礼阿难，未受戒者供养罗候罗，大乘信徒供养文殊师利及诸菩萨。当时，供养塔的场面十分隆重壮观，“珠幡布列，宝盖骈罗，香烟若云，花散如雨，蔽虧日月，震荡谿谷，国王大臣，修善为务”。¹¹⁴玄奘与法显的

¹¹² T.22,no.1451:173a.

¹¹³ T.51,no.2085:859b.

¹¹⁴ T.51,no.2087:890b.

见闻大致相同，法显对僧俗礼敬声闻塔的时间上比玄奘更为具体，指出于结夏安居后的一个月，供僧礼塔，并且不同的圣弟子塔供养在当时已形成了固定的节日。

以上通过求法僧的行记，不难看出佛陀直系弟子的塔信仰大概，从所形成的固定日期及渐具完善的供养程序来推断，声闻塔的信仰已源远流长，并拥有各自的信仰团体。这对理解部派佛教的形成背景有着重要启迪，声闻弟子各有所长，在他们周围逐渐形成了兴趣中心，这种带有倾向性的选择，或许是部派佛教形成的催生剂。

《杂阿含经》与《增一阿含经》对声闻塔的起因做了说明，即舍利弗于摩揭陀那罗村圆寂，纯陀沙弥将舍利弗的舍利与衣钵带到王舍城，将舍利弗圆寂的消息禀告了阿难，阿难亦将此事告诉了世尊，佛陀赞叹了舍利弗的种种智慧。115律藏资料中以根本有部律为主，较为详细地记载了声闻塔的相关信息。据《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷十八载，阿难随佛游化人间至拘萨罗国，以香花供养自己十分尊重的舍利弗遗骨。给孤独长者以自己敬重舍利弗的缘故，向佛陀提出渴望供养舍利弗舍利的愿望。当时佛陀对阿难供养舍利弗舍利的问题提出了劝诫：

佛告阿难，汝于同梵行者供养遗骨，于如来所未受供养，未是报恩。于如是事若能作者，是于如来真为供养，是大报恩。所谓能与他人出家及受近圆，或与依止，教其读诵，策励禅思，专求出道，勿令虚度。何以故？阿难陀！如来世尊，于三无数大劫之中，为诸有情，备受无量百千种难，行苦行，方证无上正等菩提。阿难陀！由依止我为善知识故，令诸有情于

¹¹⁵ 《杂阿含经》卷 24,T.2,no.99:176b-c; 《增一阿含经》卷 18,T.2,no.125:640b-641a; 《贤愚经》,T.4,202:388a-b; 《僧伽罗刹所集经》卷下,T.4,no.194:142 b-c.

老死、病死、忧悲苦恼皆得解脱，是故汝今应与长者遗身之骨，令其供养。时阿难蒙佛教已，即持身骨，授予长者。116

给孤独长者获得舍利弗得遗骨供养权后，礼谢佛陀。将尊者遗骨置于自宅的高显处，与家人眷属尊敬供养。同一区域的胜光王与胜鬘夫人及因舍利弗而证道者先后以胜妙香花与供具前来礼敬。后因给孤独长者外出，使前来礼拜舍利者不能致敬，引起种种讥毁。经佛陀的许可后，于公共宽敞之处建塔，令大众供养。佛陀为给孤独长者讲述了声闻塔与独觉塔的建造方法及塔的安置问题：1 用两重甃作基；2 在塔基上置塔；3 塔身上安覆钵；4 随意高下，上置平头；5 高十二尺，方二三尺；6 准量大小，中竖轮竿；7 次著相轮，其重数从一至十三；8 最后安宝瓶。

接着，佛陀又区别了独觉、罗汉及一般人士的安置方法。同时，根本有部的律藏还说，大师的塔应位于寺院的中间，声闻大弟子位于两边，一般尊宿随其大小安置，凡夫应在寺外。《根本说一切有部毗奈耶杂事》无疑直接流露了佛陀塔位于寺内的消息，这一点在其它律藏中也有记载。《五分律》卷二十六117的“有诸处塔中，幡盖盈长，弃于庭中，纵横践踏”，《四分律》卷五十二118也详细地记载了舍利弗与目连圆寂建塔的问题，同样是应居家信徒的请求，佛陀十分具体地说明了塔的构造、使用材料及供养情况。此外，在家居士与诸比丘为佛陀生前起塔的请求，得到了佛陀的许可。

¹¹⁶ T.24,no.1451:291a-b.

¹¹⁷ T.22,no.1421:176a.

¹¹⁸ T.22,no.1428:956c-957c.

《普贤菩萨行愿品》开示

妙峰法师

(一)

诵经主要是为了让我们的心宁静下来，在诵经时我们的心应尽量不要有杂念。历史上有很多修学佛法的人把《普贤菩萨行愿品》作为日课每天读诵，诵持经典也是一种修行的方法，像大家熟悉的本焕老和尚每天就诵持《普贤菩萨行愿品》十二遍以上。

诵持《普贤菩萨行愿品》的功德是很大的，其中“即得往生极乐世界”可以说是一个非常大的动力，从某种程度上讲这也是佛教的人生观、世界观、财富观。所有众生都会有生有死的，每一个人都要面对临终的那一刹那，我们的身体将要四大分家，地、水、火、风各归其位，将要向家属亲人告别。在临命终时，无论你多有权势或是富贵、还是很贫穷，都是一律平等，你拥有的一切物质财富都不会随你而去。我们这一生是随因缘而来，如果我们一生能诵持《普贤菩萨行愿品》，那么这种善业就会引导我们去极乐世界，相反，我们就会随着自己所造的业走向该去的世界，我们的归属是由自己的业力所决定的，也就是“万般皆不去，唯有业随身”。诵持普贤菩萨十大愿王就是为了我们聚集清净的业，让这清净的业引导我们往生极乐世界，往生极乐世界的目的是成就无上佛道。

在《大方广佛华严经》里，善财童子到处参学善知识，共五十三参，参到了普贤菩萨这里，普贤菩萨就告诉善财童子和诸大菩萨，要学习、成就诸佛如来殊胜功德，就必须修十种广大行愿。今天在座的各位来参加夏令营学习佛法，诵持《普贤菩萨行愿品》，和这个道理是一样的，我们要了解

佛法，就要随佛学修，要想将来成佛，也可以从普贤菩萨十大愿王入手。

（二）

《普贤菩萨行愿品》经题的全名是《大方广佛华严经入不思議解脱境界普贤菩萨行愿品》，“经”的含义带有贯穿、摄持的意思，佛经是佛在不同的场合、对不同的人说的法。“华严”是一种万德庄严的比喻，指菩萨在因地修六度万行来庄严他的法身，法身是每个众生与佛一样平等的佛性，也就是我们生命的实体，以种种的行愿、功德庄严成就的佛有三十二相、八十种相好。“大方广”是该部经典要解释的内涵，比喻它的量是广、体是大，法身遍满法界而无相，在虚空里有众生生存的星球是很多的，而我们的心是没有离开这个虚空的，学佛是要达到与之相应，最终得到解脱。我们平常讲的心念是依心而起的幻觉，它不是我们生命的真相，可以说我们平常对真心是没有任何一点的感觉与体验。普贤菩萨与释迦牟尼佛、文殊菩萨同称华严三圣，在娑婆世界里，文殊菩萨与普贤菩萨辅佐释迦牟尼佛来教化众生。“愿”就是一种理想，“行”就是照着理想去实践，普贤菩萨的行愿是“上求佛道，下化众生”。我们之所以要修普贤菩萨的十大行愿，目的在于要解脱我们的生命，从三界轮回中求得解脱，要解脱就必须成佛，要具备成佛的能力就要修十大行愿。行与愿必须相辅相成、缺一不可，有行无愿，则没有方向；有愿无行，则只是空想。“不思議解脱境界”指每一个人都有自己的境界，包括认识与修养，学佛的人所达到的目的也可以说是他的一个境界。从人、声闻、缘觉、菩萨到佛有着不同的境界，比如声闻乘的境界要比我们高得多，他不再有烦恼、贪嗔痴与生死的轮回，已脱离了三界，

但他不管别人；而菩萨解脱以后不会安住那里，他知道绝大多数众生还在三界火宅里不知危险，或在遭受煎熬，于是，他要帮助每一位众生去知道真相，赶紧跳离火宅而不受轮回之苦。菩萨、罗汉都知道三界是如梦如幻，没有一点真实可得，也没有什么可恐怖，就像禅宗大德讲的“梦中明明有六趣，觉后空空无大千”，因此，他们都不再执著，菩萨更是对来娑婆世界不觉得恐怖，所以菩萨是不思议解脱的境界。

什么是解脱？四祖去见三祖时，请三祖为他解脱，三祖问谁把你捆住了，四祖一想没有人把我捆住，当下就开悟了。我们总觉得有烦恼在纠缠着，当我们修学佛法以后去好好观察时，就会发现它是了不可得，烦恼来自于我们的执著，由于有我执就产生了喜怒哀乐等等感受。其实，烦恼是无自性的，所以烦恼即菩提、生死即涅槃，要解脱就是要把我们的烦恼认识得清清楚楚，修行也就是一个认识的过程。《普贤菩萨行愿品》不仅教我们解脱生死，而且要我们去帮助他人解脱生死。

在十大愿王里，一者礼敬诸佛，诸佛包括过去已经修成的佛，像释迦牟尼佛就已灭度了；现在佛，像阿弥陀佛还没有灭度，正在极乐世界说法；未来佛，指的是所有众生。在《法华经》里，有一位常不轻菩萨能够持之以恒地礼敬众生，对任何众生他都不轻视，见到每位众生都顶礼并讲你们都是未来的佛，常不轻菩萨通过这样的修行，内心得到了彻底的净化，这位常不轻菩萨就是在因地修行的释迦牟尼佛的一世。我们一般人看到顺眼的人还无所谓，当看到讨厌的人烦恼就会生起，这与菩萨们的心就差得太远。当代社会人的感情比较冷漠，邻居之间少有来往，人与人之间相处也很难融洽，为了利益大家只顾自己，因此，学习佛法将对我们的人生会大有益

处。人与人之间应该互相尊重，子女要对父母孝顺，同事与领导之间这些关系都要处理好。

（三）

昨天已讲了十大愿王的第一大愿，就是要我们在修学佛法时要清净我们的身口意三业，通过礼敬三世诸佛，让我们的身心始终坚持在清净当中，使我们本有的佛性得以显示出来。我们平常的心是染污的，无论是善念，还是恶念，都是一种染业，是一种轮转三界、流转六道的业。通过这样的方法，使我们的身口意三业得到净化，让我们觉悟到本有的佛性。我们礼敬三世诸佛，特别是未来诸佛，因为在咱们人与人之间的相处，要尊重别人是一件很难的事情，尤其是对那些所谓不如自己的人，别说去尊重，能做到不轻视、不傲慢就不错。从生命的本质看，众生是平等，十方世界众生都是平等的，没有高贵、贫穷之分，因此，佛教不允许杀生，这与礼敬诸佛有同样的意义。咱们把礼敬诸佛落实到咱们生活当中，就是要多尊重别人、多包容别人，要多开发自己的佛性，让咱们的生命得到彻底地解脱。

第二大愿是称赞如来，在寺庙里作活动或诵经时，都要称赞佛、菩萨的功德，这个功德从身口意上得到体现，比如称阿弥陀佛身金色。佛的相好是从无始劫以来一直修出的庄严，在经典里，对三十二相是如何修出的都有说明，比如佛的牙齿有四十颗，佛的舌头很长。从口业上讲，佛不说无意义的话，佛讲的每一句话都对咱们有益的。从意业上讲，佛的心是彻底清净的，没有咱们这么多杂念、妄想。佛圆满三种功德以后，剩下只有利益众生，《梵网经》讲，释迦牟尼佛来此世界已经有八千次，用种种不同的

方式来利益众生。一般人开始学佛，可能对礼敬、赞叹佛菩萨不太经意，所积累的功德也就少，当我们领会了内涵以后，就会觉得所做的一切都是净化我们的身口意，是集聚三业的资粮。现代人都很我慢，通过礼敬、赞叹，能把这种习气降伏下来。佛是没有这种喜欢礼敬、赞叹的分别心，我们也应以一颗平常心对待别人的礼敬与赞叹。

第三大愿是广修供养，这种供养不是要拿出很多的东西，而主要是法的供养。平常我们看到很多信徒拿着鲜花、水果去供养佛，要达到心的清净，我们就必须无所求，心量是广大无边的，供养一尊佛的同时，我们要想到无量无边的诸佛。法的供养包括很多，听闻佛法以后，我们要如理思维、法随法行，要利益众生，要代众生受苦。有人会问能代别人的业吗？这要从发愿的心态转换过程来理解，别人的业可能替代不了，而你自身的功德却得以增长。

（四）

诵经时不要看标点，要保持较均匀的节奏，诵经的效果不在快慢，主要是我们的心有没有清净。第四大愿是忏悔业障，世俗认为命运是不可抗拒和改变的，佛教讲业力、业果，由业因感下的果报，业因成熟后的业果是没办法改变的，人跟人的差别很大，是由于每个人的因业不一样，所以我们要从现在着手，把握自己的三业。因果论是佛教非常重要的观点，有几句话讲：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是，”很好地说明了三世因果关系。力量最大的莫过于业力，但业也是由心造的，每一个念头都会带来一种业，业有善业与恶业，它是非常微细的。我们所面

临的一切是过去已成熟的业所感的，但还有很多没有成熟的业，潜藏在我们的第八识里，因此必须要忏悔。通过忏悔，使业种子的缘发生改变，使重的果报减轻，或使一些果报不再现前，就好像一颗稻种，如果切断它的水、肥等生产条件，它就生长不出来。一切业由心生，要想忏悔也得从根本上入手，从心上下功夫，修任何方法，也都是把心给清净下来，这样才能达到忏悔的效果。业是没有形相的，只有功能作用，唯识宗对业果的关系讲得非常清楚，大家不妨去看看这方面的典籍，如《成唯识论》、《摄大乘论》等，了解了因果，就了解了整个生死轮回。

第五愿是随喜功德，当我们看到所有众生做的好事，我们都要随喜，而不要在内心生起嫉妒。一般人很嫉妒别人，特别是在同事、同学之间，常常由于嫉妒引发许许多多的矛盾，甚至产生不少人间悲剧。所以，随喜功德很不容易，这也要通过对佛法的学习，提高自己的认识与境界，通过修行，使我们的内心发生彻底地改变。

（五）

今天特别安排这个时间，把前四次没有讲完的部分，作一综合性的补讲。《普贤菩萨行愿品》的第六愿是请转法轮，据记载，释迦牟尼佛在人间刚成道时，是大梵天王和帝释天向佛陀请的法，由于佛法是很珍贵的，所以非请莫说。当时的人还不知道请法，大梵天王和帝释天因寿命很长而知道请法的因缘，由于他们的启请，佛法得以在人间传播。听闻佛法应有一个好的态度，具体的要求、仪轨在《菩提道次第广论》里讲得非常清楚，大家有兴趣可以去学习有关书及录音带。总的是要以一个接受、不抵触、放

下过去的成见的态度。“信为道源功德母”，修学佛法要从信上入手，信使我们走向对佛法的体证、体验，信的力量可以使我们战胜疑虑、懈怠而得以真正地解脱。每个人的知见都很多，学习佛法就要放下自己的知见，去思维、观察事物的真相。听闻佛法还要身心专注，使自己种下较强力量的种子。

第七愿是请佛住世，佛在灭度时一定要有人请佛留住世间，佛灭度也是为了度化那些因容易亲近佛而不精进的众生，请佛住世可以进一步引申到对那些高僧大德、善知识们，我们也要经常向他们请安、请他们多住世间。

第八愿是常随佛学，佛法的传播是来之不易的，佛的功德大于须弥，我们要学习佛的伟大精神。在经典里有很多地方，描述了佛陀在因地修行时为法舍身的事例，历史上也有很多高僧大德是这么做的，说明剥骨为笔、刺血为墨不是虚假的。在现代科技发展的今天，书写经典依旧有其功德，大家以后可以去试试抄经。

第九愿是恒顺众生，经文里列举了所有生命形态的很多种类的众生。众生平等，皆有佛性，但由于我们对它不认识，以致我们迷惑、颠倒、流转轮回。其实，依靠我们心在活动的那些识，都是虚妄的，就像我们昨晚道别的场景与话语，无论是多么感人，但都不可得。诸佛如来到世间度众生，是随缘不变无所障碍的，是很自在的；不像我们受着业力束缚，没有办法自在。各类众生都是一种假名，其形状、相貌、寿量、威仪、吃住等事相上差别都是很大的。修菩萨道就是随顺所有众生，令众生欢喜，即令诸佛如来欢喜，因为佛来世间是为了度众生，我们来帮助众生，就是替佛

分忧，荷担如来家业，佛当然高兴欢喜。马祖讲“即心即佛”，这个心不是妄想、分别的心，而是那个不生不灭、无形无相的那个心，诸佛如来以大悲心为体故，大悲心是因众生而起，因大悲而生菩提心，因菩提心而成等正觉。经文里对离开了众生就没有办法修行是讲得非常清楚的，大乘佛法是在利他当中完成自利，但当我们还不具备度众生的条件时，有必要去静修，该住山的时候就住山。

第十愿是普皆回向，对前九条所做的功德都要回向。回向先是回迷向悟，我们修学的目的是觉悟人生，我们要把修学的功德回迷向悟，把所做的一切善事回向自己开智慧。其二是回自向他，人一般是自私的，不愿意把自己所做的功德回向给他人，这是不懂得功德的内涵，功德回向的对象越多，功德就越大。当我们的功德回向给无量无边的众生，我们心量也会扩大到无量无边，我们的本心就是：“心包太虚，量周法界”，这是修学佛法的一个善巧理念，整个修行就是回归自心的过程。还要回因向果，我们所修为因，根据我们心量大小的程度，将会感应不同的果，所以我们要把因回向到无上的佛道，才会成为圆满的果报，而不要把拜佛的功德去乞求发财、保健康等上，心有所求，修的业即使满了愿，那也是有漏福报，这种人天果报总有用尽的时候，因此我们要把很小的因回向到无上的菩提正果。再就是回事向理，大家对理事之间是很难把握的，我们布施了那些很困难的人，如果你惦记着以后的回报，那么这种果报便落入了有漏；相反，你帮助完了就放下，一点都没有执著，就可以达到三轮体空。所以，我们在做一切功德时，要放下分别、妄想、执著的种种事相，放下自我，而与空性的实相相应，理就是本来如此的道理，无所得是人生世界的本来

面目。

对《普贤菩萨行愿品》的讲解就到这里，真正需要的是大家在平常生活中去体验。

课堂提问

问：我们开始学习佛法，应该早晚读什么样的经典？

答：这是常见的一些问题，有人说早上不可以读此经、晚上不可以读那经，其实不是这样的，佛法是不受时空限制的。开始读经最好是读原经，如《普贤菩萨行愿品》、《金刚经》、《地藏经》、《无量寿经》、《阿弥陀经》、《药师经》、《法华经》等，对读不懂的经典，也要多多地读，要相信三宝的加持力量，慢慢地就会明白些。我们念的时候只管念，而不要分别，自己的力量不够，就会得到法的加持，久而久之，我们的智慧将会增加。我本人没什么文化，只读完小学5年级，13岁参加劳动，16岁去当兵，转业后就出了家。我非常感恩三宝，因为当初出家时，我深感自己不认识繁体字，更不懂经意，那时遇到的善知识又少，就向佛菩萨那里去乞求，无数遍地去念经、持咒，而不问念的结果，确实得到了很多的感受，我深知佛法是真实不虚的。大家的机缘很好，不仅有很高的知识，而且还有条件亲近善知识，一定会在读佛经的时候有更大的受益。目前，有关经典的注解较多，鱼目混珠的现象不少，有些文章读后更让人迷惑，对初学者难以辨别，这种辨别能力来自于对原经的学习。所以，大家应读原始的经典，什么经典都行，看自己对哪些经典喜欢。

问：法师您本人是否诵持《普贤菩萨行愿品》？您对一门深入和广学博闻是如何看待的？

答：《大乘起信论》讲，会有一类众生以佛的经典而得开悟，会有一类众生以菩萨的论典而得开悟，会有一类众生以广闻而得开悟。这说明每个人是应该一门深入，还是广学博闻，那是不一定的，比如六祖听到“应无所住而生其心”这一句就开悟了，这要各随因缘。我开始是较多专一持“往生咒”，曾得到过很大的受用，对《普贤菩萨行愿品》，我专一地诵过几年，在福建办培训班的时候，我要求学员每天晚上休息前都要诵《普贤菩萨行愿品》。

问：网上问只念“阿弥陀佛”，不读经典可不可以？

答：当然可以，问题是太难了，别小看“南无阿弥陀佛”这六个字。别的都不要，只一句“南无阿弥陀佛”就够了，这话最早是莲池大师讲的，他那时拿着一个木鱼在田间路上念佛号，身后就会跟着下雨，有着这样的境界。所以一句“南无阿弥陀佛”，如没有最上上的善根，专念下去是很难做得到，这样的现象太多了，很多人嫌麻烦，以为念佛简单。因此，只念“阿弥陀佛”是可以的，关键是自己能否长久地坚持下去，并达到临命终时，一心不乱。一般修学净土的，也应读诵一些经典。

问：人的生命形态有六道，为什么只有在人道才能修行成功？

答：如果对狗讲佛法，比如说你要它发菩提心，你要它觉悟人生，它恐怕是不懂的，就更别说它会修行了。至于经典里讲那些大菩萨会去地狱、饿鬼、畜牲道度化众生，那是他们有可以契机的境界，不是我们这些凡夫所能做得到的。有关这方面的讲解，大家可以从《菩提道次第广论》的暇满

人生部分得到详细的内容。

问：法师多次提到《菩提道次第广论》，我是从听日常法师讲的《菩提道次第广论》录音带后，受到了很大的法益，请法师能否介绍一下学佛的道次第？

答：《菩提道次第广论》是中兴藏传佛教的宗喀巴大师所著的修学显、密二乘共同的道次第，他把道次第分为下士道、中士道与上士道，之前还有一个道前基础。在没有接收佛法之前，道前基础教你如何入门，每一个道次第都非常明确，概念也非常清晰，如理如量地告诉了我们如何一步一步地修学。这本书是法尊法师在去藏地留学后，把它翻译成汉文，本来法尊法师是要弘扬这部论，但被文革给耽搁了。台湾日常法师对这部论进行了讲解，他第一次来大陆是我请的，我听过他的录音带，我不仅自己学，还到处讲过广论、略论的一些大意，并组织过一些法师之间的研讨。这部论确实是非常的好，但有人有些偏激，认为汉传佛教入门没有基础、次第不够明显，必须要学道次第。其实，汉传佛教也许对学习佛法的次第比菩提道次第还有更清楚、更微细的地方，问题是两者之间有一个差距，有的人更喜欢《菩提道次第广论》。汉传佛教的一个特点是先明理，然后因理起行、因理摄行。藏传佛教开始是不讲缘起性空、众生平等这些理论的，依止善知识时，要有严格的规矩，修到最后才讲道理，这样下手比较容易，因为一般人难以一下子明白那些高深的理论，从事相上去理解比较容易。整个《菩提道次第广论》讲的就是缘起性空，一切次第是沿着清净的缘起去修，最后在中观正见里告诉你缘起是空性的，一切是无所得的等等。我想大家有因缘，不妨去读一读，这部论的中文文体，既不是古文体，也不是

现代文体，可能读起来有些困难。

这次对《普贤菩萨行愿品》的串讲就到此，谢谢大家！

《金刚般若波罗蜜经》开示

证实法师

（一）

诵《金刚经》应该注意几个事项，先唱“香赞”，三称“南无本师释迦牟尼佛”，接着念“开经偈”，再念经题。译师不念，“法会因由分第一”至“第三十二”是梁朝周明太子讲习《金刚经》时，作的科判而划分出来的，在持诵的时候也不念，因为如果念了，就会把经文隔开了，不能连贯、一气呵成，经意与经文就被打断了，得到佛、菩萨的加持力量就减少了。全部经文诵完后，要念三遍补缺真言，为的是对自己在念的时候，因打了妄想或注意力不集中，而念错了字或念漏了字所造成的过失，能做一修补。最后作回向，这是诵《金刚经》的大概程序。

（二）

《金刚经》是讲般若智慧的经典，佛陀成道以后，一共说法 49 年，其中有 22 年在宣讲般若经典，般若经典主要阐述如何开发我们的智慧与本性，佛教的特质就在于智慧。我今天讲的小题目是“心的安顿”，我们要开发本有的智慧、本性的智慧光明，就需要把心安顿下来。

几年前，我看过台湾圣严法师写的关于禅修方面的书，对初学者而言要在较短的时间里能够体会到佛法的智慧，体会到佛陀给我们讲的法味，可以从圣严法师这本书里得到一个善巧方便的法门。我们一般人平常注意力都是投放在外面五彩的世界中，没有真正关注我们的内心，我们的注意力是处于一种分散的状态，这时需要把我们身体、心安住下来，把视线从远处收回而注视着鼻端，鼻端上好像有只眼睛在注视自己的心窝，然后保

持这种状态，随着一呼一吸的呼从一数到十，再从一数到十，不断重复数下去，丢掉了又拉回来。通过这种禅修的训练，可以使自己的念头、注意力专注起来，心的能量就会高起来，就像我们平常注意力集中时，读书听讲的效果就要好得多。通过训练，让我们做自己的主人，做自己念头的主人，我们会观察到念头是如何生起来，又如何消失掉，我们只是观察念头，而不随着念头走。我们每天作这样观察念头的训练，到了一定的阶段后，我们会发现自己观察、觉照的能力都提高了，会发现在日常生活中控制念头的能力提高了，我们的智慧也会随之增长。

《金刚经》就是讲心的安住，我们来看第二、三分，通过须菩提尊者的发问，佛告诉了我们应如是降伏其心。佛法所讲的智慧不同于世间所说的聪明，它是透过纷繁的事相直探事物的本质。佛告诉我们要通过发无上的菩提心，来安住我们杂乱的心，来降伏我们的妄心，菩提心就是要度化所有的众生，包括卵、胎、湿、化等等生命形态。发了这种觉悟、智慧的菩提心就是觉悟人生，度化无量无边的众生就是奉献人生，所以，我们的心要安住在生活禅上面。降伏了我们的妄心，就能得到般若智慧，《金刚经》是围绕般若智慧来讨论的，由于时间关系，心的安顿就只能讲这些了。

（三）

早在二千年以前，释迦牟尼佛在菩提树下铺上吉祥草，他端坐在吉祥草上发了一个坚固的誓愿，如果自己不能证得无上正等正觉和无上的智慧，就在这个地方不再起来。于是，他开始认真地思维宇宙人生的真理，进入了甚深微妙的禅定，终于在四月初八的凌晨，目睹天上的启明星而获得彻

悟。他彻悟后，不禁发出深深地感慨：“奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相，但因妄想执著而不能证得，若离妄想执著，一切智慧则自然现前。”佛陀证得无上正等正觉后，并没有在那里欣喜若狂，而是在关心着众生，佛陀讲众生与佛在体性、本质上是平等的，都有如来的佛性和本具的智慧光明，都有佛的三身四智，但是众生还在痛苦、烦恼之中，还在生死大海中流转、漂流，枉受轮回之苦，原因是众生有妄想、执著。佛的光明智慧是全部打开了，他的光明是穿越时空、无所不在、普照一切的。这种佛性好比太阳，本来就在天上。我们每个人都有这种佛性，心、佛、众生是三无差别的。佛除去了一切的妄想、执著，他的这一轮太阳、他的法身，就像“万里无云万里天”一样在天空中朗照，没有一丝云彩作点缀。众生的佛性被埋藏着，好比太阳被乌云遮盖，我们没有回光返照的能力，我们这种智慧光明就照射不出来。如果我们离开了妄想、执著，就好像把乌云给驱散，我们的智慧会像佛一样开显出来。凡夫在生死轮回中是不自在的，佛在果地上得到了大自在，但凡夫与佛在佛性上是无二无别，好比太阳不会因乌云的遮盖而失去了光辉。佛之所以出世，就是为了众生悟入佛的知见，就是要帮助众生开显和佛一样的智慧光明。《法华经》讲：“佛以一大事因缘出现世间，是为众生开示佛之知见，”佛是为了成就众生而来。

历史上成道的人有很多，大家最熟悉的恐怕是六祖惠能大师，他在五祖弘忍祖师那里，听讲《金刚经》而彻见自己的本性、见性成佛。《六祖坛经》里惠能大师讲：“何期自性本自清静，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本不动摇，何期自性能生万法。”这个自性指的是我们的佛性、真如，但由于我们的妄想、执著，使我们对这些本有的东西没有证得，

这种妄想就是我们的私心杂念，妄想的延续形成了无始无终的时间流。坐禅的人会感到在某一枝香自己坐得很舒畅时，时间好象一会儿就过去了，有些入定的禅修者，可以控制自己的一个念头保持很长一段时间，这就是有很多禅修者的寿命比较长的原因。如能把妄想、执著除去，或者进行转化，那就可以超越时间，大乘经典里讲到，那些证得佛性的大菩萨们一念能进入几千万年，可以把几千万年融入到一念之中。爱因斯坦的相对论，也证明了时间是一种虚妄性。普通人认为宇宙间的万事万物有一个实体的主宰和永恒不变的东西，其实任何一件事物都是由各种条件、因素，在不同的背景下组合而成的，《金刚经》讲这是“一合相”，就是大家凑合在一起，本身是没有主次之分，没有一个主宰和永恒不变的东西。凡夫对各种事物的执著，便构成了宇宙中的空间，如果除去了这种妄想、执著，就可以从三维空间进入四维、五维与多维空间中去，这时我们所了知的东西就更多了。佛能在一滴水里看到八万四千虫，看大千世界就像看手中的一个水果，这就是佛没有妄想、执著后，所具有的智慧能力。

般若经讲的是如何除去妄想、执著，就是要把心安住下来，安住在真实的状态下。菩提心有世俗与圣义的两种，世俗的菩提心，是从事相上说的，即有善事可做、有慧可求、有众生可度、有佛可成，是用觉悟、奉献的心来降伏我们自私自利的妄心，发起帮助、成就众生的善愿，是愿菩提心；付出行动，是行菩提心。圣义的菩提心，是从理体上说的，是没有形相的，是“心、佛、众生，三无差别”。成就众生是要在不同的因缘、时空、人文环境下，根据众生的不同根性，要因材施教悟入实相当中，本身也是一种因缘。因缘组合的东西就是空性，空性即是真谛，真谛就是法性空，

虚空空性近似于法界体性，与圣义谛很接近，一般用虚空来比喻法界体性。从法界体性讲，众生有如来智慧德相，佛开示的法义只是帮助众生除去覆盖在智慧光明上的乌云而已，佛是没有办法把自己的光明、修证移植给众生的，同时，众生也不需要，因为众生本自具足。所以，佛法不是这些经本，从真正意义上讲，经文不是佛法，但它诠释了佛法，我们又离不开这些经文。从世俗谛上讲，各种事物是因缘和合的，度化众生也是需要时机因缘，所以，“度化众生而实无众生得度者”。我们在帮助别人时不要有回报之心，我们的心如安住在空性上，就可以保持自己的心态如如不动，和大道契合、融为一体，我们要用这个圣义的菩提心来降伏我们的心，除去我们的妄想、执著，开发我们的如来智慧德相，也就是“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”

（四）

我们平常要注意训练深呼吸，深呼吸锻练好了有助于健康长寿，数息观就能起到这种作用，大家在诵经持咒时，应尽量把气吸足再慢慢放出。

《金刚经》主要有两条线索，从世俗谛上、从事相上看，对因果报应、断恶修善、净化生命、有法可求、有佛可成、有众生可度等等，是时时刻刻加以肯定，这是佛陀和须菩提在讨论法界体性时，贯穿的一条线索。另一条平行线索是从真谛、圣义谛、理体上看，那些在世俗谛的当体上的法界体性只是一种空性，这种东西无声无息地运行，无形无相地存在，没有一种体相可以把握、琢磨与思考。所以，作了善事、成就了众生以后，当体要观察它本身的空性，要否定对它的执著，就能更好地契入法界体性当

中，更好地与法性融合在一体。在《金刚经》里有 20 多处“佛说微尘，即非微尘，是名微尘”类似结构的句子，佛先肯定了世俗谛的东西，接着又从理体上否定掉，后又从世俗谛上给一个假名。

《金刚经》主要内容是讲般若空性的智慧，要破除对我们身体与精神的执著，即人我执；要破除对宇宙万物认为有一个主宰的执著，即法我执。概括讲就是要用空性的智慧斩断人我执与法我执，成就法身与报化身。因时间关系，没办法作详细的解释，在此，我介绍几本书供大家去阅读，有《金刚经拈据》、江味农居士著的《金刚经讲义》、《爱心中爆发的智慧》、《性源宝藏》，避免我在此挂一漏万的弊端。

顺便讲一下有关六道轮回的问题，这一直是科学界、宗教界所探讨的话题，有的人可能不承认这种假设。其实，我们人对外界的感知是有很大的局限性，就像是手指头摸不到自己，我们的肉眼看不见红外线、紫外线等，耳朵听不到超声波。正是我们有很多方面的局限性，我们所感知的宇宙、法界中的事物，只是很少一部分，更多的东西是我们不知道的。六道轮回是佛陀对各种生命形态的描述，是一种大致的划分，包括天道、人道、修罗道、畜生道、饿鬼道及地狱道，不同的生命形态是由不同的妄想、执著所感召的，也就是由每个人的业力所致。

诵持般若经典的功德是很大的，六祖听《金刚经》后悟道，五祖把衣钵传给了六祖，为避免别人的嫉妒而遭迫害，五祖让六祖连夜南逃。有很多门人去追赶六祖，第一个追上的是曾做过将军的惠明，六祖便把衣钵放在一块大石头上，自己藏在草丛里，惠明去取衣钵时，怎么用劲也拿不动。原因是六祖证道后，本性与法界体性已契合，这种与大道融为一体的东西

是无形无相的，它可以任意转变任何物性，这种力量就是般若的力量。六祖圆寂时，其门人哭哭啼啼，六祖告诉他们不要哭，自己已经知道去处。六祖大师的肉身至今还保存在广东南华寺，说明六祖大师对自己的生死已有主动权，可以作自己的主人。我们学佛的真正目的，就是要掌握自己的生死主动权。

受时间的限制，对《金刚经》的讲解就简单地谈这些，谢谢大家！

学习坐禅

2002年7月20日于观音殿前

明海法师

在夏令营期间学习坐禅的时间是有限的，只安排两个晚上。夏令营手册里面有关于坐禅的内容，请大家回去以后把这本书好好地看看。这两个晚上，我们只能讲一讲坐禅的ABC，这些基础的东西，虽然很初步，但也足够各位平常打坐用的。

在营册里有关坐禅的文献有好几种，我们现在以能海上师摘编的《修习禅定入门方便》作为框架。今天晚上先学习坐禅的基本知识和技术性的要求，然后在周围法师们的示范、指导下，大家进行一下练习，法师们手里拿的香板估计还不会打你们的。请大家看资料：

一、修定的目的

这一部分讲到禅定在佛法修行中的重要性，共有6条。佛法修行有三个部分，即持戒、修定、修智慧，由持戒而修禅定，由禅定而生起智慧，这也叫佛法的三学。三学是佛法的全部，禅定处在三学的中间，是非常重要的，不修定就不能生起智慧。佛教讲的智慧有闻、思、修，我们听别人讲、自己思维叫闻思智慧，修的智慧则是通过坐禅来培养和开发的。如果我们不通过坐禅，就很难开发出我们自性本具的智慧，我们对佛法的学习就只能停留在知识的层面，我们的内心、性格、生活态度及人生观就不会有什么转化，因此就不能得到佛法的真正利益。

修禅定可以帮助我们持戒，特别是对出家人，修禅定能使我们在身心

上产生喜悦与轻安，对自己身心的认识会加深，能够通过修行而体验到佛经里所讲的种种神通，由此生起对佛法的信心。修习禅定能够调节我们身心的平衡，调节心理与治疗疾病，只要我们坐禅方法得当，即使不能用心，也有此作用。通俗的讲，整个佛法的修行就是认识宇宙人生真相的过程，这需要用我们的心去认识，这个心就必须听话，听我们使唤。我们的心在没有训练之前，它是一匹野马，坐禅就是要训练这匹野马，让它听话，然后达到我们的目的。

我们在生活中会经常体验到，由于我们不能作自己内心的主人，在学习、工作的时候，往往不能得心应手，比如上课时，可能在前半个小时是专一的，之后的时间就会散乱、浮躁而难以集中，即使在前半个小时，各人的专注程度也还有深浅，有的人可能听一遍就记住了，有的人听三遍才记得住。

坐禅就是调服我们的心，我们要用调服的心去认识自己，认识宇宙人生的真相和帮助众生。如果我们的心没有调服，我们在做事时就容易犯错误或者做不好，严重的是我们在错误之中自己还不知道，任这匹野马走向悬崖峭壁、走向深渊。所以，坐禅是很重要的，坐禅的目的就是要调服我们的心。具体在书中归纳为：

- 1、一切成佛功德皆由定生。
- 2、不修定不能生智慧，纵有佛法知见，亦与世间学问知识无异，不能断烦恼，对境临事，不能起作用。
- 3、不修定，持戒不易调柔身心。
- 4、修定能引生喜触及轻安，使人自然乐于修行。

5、修定能引发神通前相，使人能于佛法生起信心(但非专为求得神通)。

6、修定能调节精神，治疗疾病，补益体力；只要坐时姿势如法，即不能用心，亦有此作用(然不可一心注意求身体之利益，应生起皈依三宝之信心，及四谛之了解。否则恐增加身执，且不得三宝加持力，身体所得利益亦有限)。

二、选择修定场所

1、不当风。坐禅时不要处在风口上，有风时最好让它从正面吹过来，如果风从后面或侧面吹过来，有可能对我们造成伤害，因为在坐禅时，我们的身体是处在放松的状态，很容易受风、受寒，并且不易治好。

2、不潮湿。在潮湿的环境里打坐，容易招致风湿。

3、不妨碍他人。在打坐时，我们妨碍他人，他人也就在妨碍我们，比如你在打坐，家人在看电视，就要顾及你，双方都会受干扰。

4、洒扫清洁。打坐的环境应该整洁，以利于我们清静下来。

5、若有佛堂，即于佛堂中敷座；若无佛堂，随适宜处均可敷座。在佛堂里打坐是比较好的，因为佛堂的环境有使我们的身心与佛法相应的功德。

打坐的座位很重要，要求：

座位稳固，不可听其动摇不宁，否则心不容易放松。

座位不可太高，高则心易发虚、惊怖；愈低愈好，但以不受潮湿为度。

敷座之物，以软草为宜，不可太厚，太厚则易生热故。现在软草不好找，我认为用荞麦皮枕头，或除核的谷壳填充的垫子就比较不错，这些东西是天然的，气味又好。

座位不可太狭小，以免两膝局促或悬空。

座位须平坦，后部稍高，决不可前部高于后部。后部高时，人的重心会前移到盘起的腿上面，使上身容易保持直立，还会使我们气血的枢纽尾椎部得以放松，使整个身体保持活力，打坐容易入定。

打坐时的光线也很重要，因为光线影响我们的内分泌与神经系统，光线太强时，会使人兴奋、令心散乱，大脑皮层处于活跃状态。现代科学讲，有些光线对人有害；光线太黑暗，会使我们内心产生抑制，易昏沉睡眠，提不起精神，心志反应迟钝。最好不要太强或太暗，在打坐有了一定的基础后，我们会感到自己的心志有很强的光亮度，则在黑暗里打坐可能也不会昏睡。

三、趣入方便

就是在打坐前应做好的准备：

1、上座修定前，饮食不可过饱，吃得过多会使身体发沉，而容易睡觉；也不要吃特别刺激性的食物；打坐需要力量和热量作支撑，太饿了打坐则不容易集中精神。

2、应于三宝前以身力修供事：礼拜、烧香、供水、供花等，以此现前所修福业，能速引生禅定福慧之果；且由运动身体之故，易生暖触。坐禅时需要其它的修行来扶持，随着佛教在世界影响的扩大，越来越多的西方人喜欢坐禅，很多西方人把坐禅作为一种技术性的技巧来接受，这样肯定也会有效果的，但能否达到佛法所要求的通过修定来开发智慧的效果，就很有些疑问。坐禅是对心灵的运作和锻炼，佛法修行都是为了调服其心的，

如果把作体操或瑜珈功等当成佛法来接受，肯定不能得到坐禅的全部利益，只能得到有限的利益。

3、手足头面洗沐清洁，涕唾排除净尽，手表最好解下来；宽衣缓带，使全身轻松舒快，处于没有压力的状态。

四、坐时威仪

1、坐禅盘腿的姿势有几种，包括金刚跏趺、半跏趺、散盘等。金刚跏趺就是平常讲的双盘，如佛之威仪而坐，这样的坐姿身体最安稳，身体安稳心里就安稳。双盘时，身体就像一个金字塔，令两膝与尾闾三点支持全身之重量。从两膝引一直线，与两腿构成一正三角形，全身之重心，即在此三角形之中心。不能金刚跏趺者，半跏趺亦可，半跏趺即单盘。不能半跏趺者，散盘亦可，但不可舒脚坐，散盘俗称架马，散盘时身体靠后，就不容易稳定。欲使禅定成就，终须学习金刚跏趺，如是坐者，姿势安稳，全身之气，自然聚敛，于定极为有益。我们通常认为双盘是最难持久的一种姿势，其实不然，无论那种姿势，让我们持久都是很困难的，即便让我们站着、躺着长时间地不动，我们都是保持不了的。这是我们身体老想动的一种品质，我们的身体总在谋求一种感受上的平衡，这也是一种苦。从这个意义讲，双盘练出来后，可能是最稳、最没有痛苦的一种姿势。

2、身不可太向前，也不可太向后，当我们垫上座垫时，躯干会自然挺直。从发际以上四指顶门之处，垂一直线，令此线通过喉心、丹田，与地面成垂直线即可，脊柱不可令曲，亦不可用力，身体要有含胸收腹的感觉，内部上下是贯穿的感受。挺直坐下后，先活动脊柱，包括向前俯身几次、

向后挺身、左右摇晃和以尾椎部为中心画圆等，使脊柱放松，自然身形端正 3、两肩齐平，不可左右低昂。两臂置于身之两旁，令与肩平，两手心向上，右手压左手，两手拇指端相拄，手掌边沿靠腹部，手背置两足上。

4、头部要端正，微向前倾，作垂目观鼻之意，不可太倾、太仰或偏左右。

5、眼睛不可太张或太合，作注视鼻端之意（不可真用力观鼻端，久则眼睛痛）。目光注意鼻端，鼻端与心垂直，两手心及两足心皆趣向聚合于肉团心，如是则全身精神凝聚。眼睛张得太大，容易受外界光线的干扰；眼睛闭得太紧，容易睡觉或打妄想，很多大德法师们平常的眼光就是这样微微闭合。眼光注意鼻端，既不是死死地盯着，也不是散漫的，很多佛像的眼神就是这样作垂目观鼻之意。我们在日常生活中，如遇到一些影响心情的事，马上将眼光收摄到鼻端上，心就会很快平静下来。这种收摄眼光的方法真的是很奇妙的，除了坐禅，我们平常待人接物都可以训练。

6、唇齿顺其自然，但不可张口呼吸。

8、息出入不可令作声，不可粗猛，不可急，不可滑。应令轻细，至自
9、坐时腿部应盖覆令暖，暑天至少亦应盖覆一层单布，腰部及颈部也要注意防备受寒，身体上部应稍凉，不可过暖，暖则易生昏沉。

10、头之后部及颈部，不可受风。天寒应以被单覆之，但头之前部不可盖覆。

五、发心大要

1、思维自身，人命无常，在呼吸间。一息不来，三途六道，流转何处，

毫无把握。若不修定，临命终时，自己如何作得主宰？

2、思维自身无始以来，流转生死，备膺众苦，以至于今，不知出离之道。今幸得遇此殊胜禅定法门，修之能断烦恼、开智慧、出生死，云何不修？

3、思维父母众生，与我同在三界火宅之中，无有解脱之道。今幸遇此法，若不勤修自求证入，云何能以此展转教他，共趣大般涅槃菩提之果？

4、不可起名闻利养之心。

5、不可起求胜过他人之心。

6、不可盲无目的，堕于愚痴。

7、应发自利利他种种善愿。

六、出定须知

1、将两手心搓热，搓拭面部，捂一捂眼睛，然后慢慢张开。也可以拍拍身体、腰部、肩部、手臂等，再慢慢把腿放松，慢慢地站起来。千万不可以突然站起，因为打坐时，我们的身体处在细心的状态，平时我们的身
2、张目后，徐顾四周，了知我身现在何处。

3、作是思维：我今已出定，次复当至何处？当作何事？

4、徐徐摄衣整带，安详下座。

七、补充讲一下，打坐时我们的心在想什么？我们把眼光收摄到鼻端，自然地呼吸，就数这个呼吸。一进一出为一息，我们数时就数出，从 1 数到 10，再回来从 1 数到 10，如果中间数忘了，就从 1 再开始。这是简单的

数息法，也是一个非常有效的方法，目的在于收摄我们的心念，使我们的
心与数息在一起。当我们心息相依时，呼吸就会变得深、长、匀、细。我
们不要刻意地去做，只要我们的心念关注在数息上时，呼吸就会自然地调
整，而不需要刻意地去调。这不奇怪，当我们心专注呼吸时，呼吸就会变
化；心愤怒、喜悦时，呼吸也都会变化。只是由于我们没有经过训练，不
知道呼吸在变，只有在心情极为愤怒时，才体验得到呼吸在加快。这也是
大自然的奇妙在我们身上的体现之一，我们可以通过修行去感受、认识这
些奇妙。

现在我们按照这种方法静坐 20 分钟。

2002 年 7 月 22 日于观音殿前

请大家按照前天晚上讲的姿势坐好，头要中正，躯干好像有一个通道
给提了起来，眼光先平视再收摄到鼻端，整个身心保持放松，请法师们帮
助检查一下。

打坐一般可以概括为调身、调息与调心，上次我们讲了数息观。禅定
的定，是指心专注在一个外境上，而不是什么都不想，禅定是有一个对象，
然后把我们的的心专注在上面。数息观专注的对象就是呼吸，呼吸是最容易
把握的对象，我们的的心专注在呼吸上，最能直接引导我们身心进入平静，
它是进入禅定状态的一个入手处。佛教的数息法叫安那般那，据说，这个
方法是过去佛、未来佛，通用的一个打坐方法，是非常有效、准确的。大
家这几天能把这个方法掌握好，回去就可以用，只要你们坚持下去，很快
就会有感受，有了感受，就会对坐禅有兴趣。

呼吸在我们生命中的重要性是不用讲的，以前讲一个人死亡就是指停止了呼吸。呼吸是我们的身躯与精神相连接的一个桥梁，身体的某一种状态可以通过呼吸来影响我们的心灵，心灵的某一种状态也会首先表现在呼吸上，我们可以通过呼吸的改变逐步地来调节色身。所以说，呼吸是一个指标，它可以深，可以浅；可以粗，可以细；可以是顺畅的，也可以是有阻碍的。在呼吸的过程中，我们色身的感受，反应了我们身体内部的状况，也反应我们心的状况。呼吸在我们生命里是一个很奇妙的功能，坐禅时呼吸得以调整，表现为很均匀、很细、很柔和；而呼吸不调的状态是比较粗、不通畅、有滞碍的感受。

调整呼吸有个诀窍，你越想调整，可能就越难以调整到位，你越想它深、均匀，可能会适得其反。这是因为当我们的内心很平静时，呼吸就自然得到调整。呼吸的调整是与我们的色身相关连的。内心的平静并不能使呼吸一下子调整到位，还需要把内心的平静传达到身体上，也就是说由内心的平静影响到身体，又由身体影响到呼吸，只有当身体相当调柔时，才能真正达到呼吸的调整。因此，身体是牵制呼吸的一个因素，呼吸不能自己本能地去调整好。当身体里有了很严重的问题，也会表现在呼吸上，在深呼吸时，某一部位有可能出现疼痛、滞结的感受。我们内心的波动也会表现在呼吸上，进而影响到色身。如果一个人忧虑，半个小时也许问题不大，但如果是长时间的，就会影响到身体。我们的色身是非常粗的，心没有形相不好把握，只有呼吸每时每刻在进行，是很容易把握的。

在坐禅时，我们的心一般存在两个方面的毛病，一是昏沉，一是掉举。昏沉最严重是昏睡，平时我们在没有昏睡时，认识事物的清晰度有一个指

标，这就是昏沉，每一个人是不相同的。在坐禅时，与昏沉相对应的是观、观察，它是我们认识事物能力的清晰度。掉举是指我们的内心不断变换所观察、攀缘的对象，捡起一个对象，扔掉前一个对象，又捡起一个新的对象，就这样不停的变换着，掉举也就是不能集中。我们在认识事物时，除了一个清晰度指标，还有一个专注程度的指标，通过训练，我们要提高的就是专注，这在坐禅里叫做止。在梵文里，止叫“奢摩它”，观叫“毗钵舍那”。止和观是我们要好好掌握的两个指标，这一点对我们的修行非常重要。

坐禅有很多种方法，以呼吸为对象的坐禅也有各种各样，大体可以分为两类。一是偏于止，侧重培养内心的专注，数息观就是这一种，初学者应该用这种方法，因为这个方法比较简单，也好把握。二是偏于观，侧重培养内心的清晰度。我们应该知道，止是观的基础，一定要有专注的能力，才有深入认识事物的能力。对一个从来没有修行的人，也还是有一些止、观的水准，这种水准是因人而异的，一个智慧高、成就大的人，他内心的止、观能力要比普通人高得多。对止、观的理解，我们可以用一个灯泡来作比喻，清晰度、观的指标，相当于灯泡的亮度；专注、止的指标，相当于灯泡的稳定程度，如果灯泡老在晃动，也会影响看见东西的效果。所以，我们坐禅时的敌人就是昏沉与掉举，我们要提高的是专注与明了。

一般人在没有打坐时，会觉得心里很平静，而在入坐后，会发现心里非常地乱，会一个念头接一个念头，可能十几年前的事又想起来了，会想到平时没有来得及照顾的各种情绪、情结及问题。对这种情况，一般人会很泄气，其实，心越坐越乱，这是很正常的，不必要害怕，坚持坐下去，就会像湖水一样，终将会沉淀下来。我们平时的心同样是很乱的，同样是

妄想纷飞的，之所以我们没有感受到，是由于我们没有去照看自己的内心，我们是和外面的东西在一起，而打坐是和自己在一起。我们外面的朋友多得很，包括人、信息、电影、电视、球赛、书籍等等，现代人如果没有这些，就好像没法生活。只有我们和自己的心在一起的时候，才会发现我们的心有这么多问题，其实一直就有这么多，只不过我们弃之不顾而已，而与外面的信息打交道，向外面去求，跟着外境跑。

通过打坐，我们就能知道自己，知道我们的心、身、呼吸，知道了心的状态，我们就能进一步去调整、改变它，如果我们根本不知道，那就永远没有希望。所以说我们开始打坐，就是在迈出第一步，是向提高身心的状态，向训练内心禅定的目标迈进了。

我们打坐要有一个正确的发心与动机，最好的动机是帮助自己，也帮助别人。如果仅仅是为了自己身体的健康，或者为了得到一些特异功能而炫耀于人等，那都是不对的。在佛的教导里，当禅定进入很深以后，会有很大的喜悦，对这种喜悦也不要贪著，而应放下它，继续往前走。

下面按数息的方法开始静坐。

刚才有些营员提了一些问题，我简单地回答一下。

我们要做的工作就是数息，由于我们的身体、呼吸与心是相互牵连、互相影响的，在调整呼吸与心的时候，身体肯定会有感受的，所以根本就不用理睬它。我们的工作就是数息，别的都不要管，什么脸上痒、身上麻都不要理，那是很自然、很正常的。

有人问从 1 数到 10 没有掉，但在数的时候同时有其它的念头出现，该

怎么办？这种情况也不要停下来，还是按原计划去数。如果这些念头非常强烈地干扰了你，使你的数字数丢了、数乱了，甚至是很长时间自己还不知道，这说明你已经被一个妄想牵着鼻子走了。因此，这种觉照很重要，一旦觉照自己被妄想动摇了，就赶紧回来。其实，这个修行的过程，就是不断的回来、回来、又回来，昏沉干扰了你，一旦觉照了就赶紧回来；其它妄想干扰了你，一旦发现了就赶紧回来。通过这种训练，我们的定力就会得到提高。

对待妄念的诀窍是什么？我们的妄念不是实际的东西，没有必要去压制、打击、判断或者否定它。无论是什么妄想、妄念，都属于我们内心仓库里的一部分，这个仓库里有鲜花，也有炸弹，我们对它们都一视同仁，不去理睬，不要把它们当成真实的东西。从这个意义上讲，我们是在训练作自己的主人，这种觉照、主宰妄念的力量将随着打坐次数的增加、修行的进步，会逐渐地增强，然后漫延到我们全部的身心，我们的生命就将发生蜕变。对待妄念的诀窍是不要跟着它走，也不要用力去压抑、控制、判定它，无论是好的念头，还是坏的想法，都要放弃它，妄念实际上是没有好坏之分的。

对待呼吸不要刻意地去调整、控制，而要让它自然的发生。一天到晚，我们的呼吸从来没有停止过，打坐所要做的工作，只是把我们的的心放在呼吸上，把心专注在呼吸这个对象上，在专注的时候，呼吸会自动的调整。人的注意力是很奇妙的，比如在战场上，有的人身体已经严重受到伤害，但它自己不知道，还一直往前冲，这就是注意力的奇迹。我们平常的心是向外的，根本就没有好好观察自己，包括身体的状况，而在打坐时，则会

觉察到一些状况，这是很正常的，所以，某些身体的反应，责任不在打坐上。

数息观容易提高专注力，专注力、止的指标是有较大的区间。有些工作需要较强的专注力，比如开车；而胸外科大夫，则需要特别高的专注力。生命有三界，即欲界、色界、无色界，专注力的深浅是生命层次的一个核心指标，当我们内心的专注力与人的生命相应的时候，那我们是生活在人的世界里；当我们内心的专注力超出了普通人的区间，那我们就提高了一步，可能是生活在天界里；如果再进一步地提高，专注能力就可以达到欲界定，它是欲界里最高的层次，欲界定的感受是心没有妄想，身体的感觉都不存在，甚至一坐就是好几天；欲界定之后是色界，有初禅、二禅、三禅、四禅，表述的是心进一步专注的程度；再往上是无色界。专注能力的改变，会使一个人的身体、寿命、饮食、睡眠等等发生改变，因此，数息观可以提高作为人的精神水准。

除了数呼吸，还有观呼吸的方法。观呼吸的修行也很简单，它以呼吸为对象，除了专注以外，还要带一点观察与研究。注意力集中在呼吸的进出，呼吸进的时候，你要知道现在我在吸气；出的时候，你要知道现在我在呼气；现在又进，现在又在出，现在又在稍微停止，你都知道。只是知道，而不需要知道干什么，要培养这个知道，是由于我们经常不知道。这个知道，就是观清晰，你很清晰呼吸现在所处的状态。

除了知道外，还可以加些观察的项目，比如它现在吸进得很长，呼出得很长；吸进得很短，呼出得很短，你只是知道而已，知道现在的状态。我们可以从不同的角度观察呼吸，除了进出、长短，还可以观察它的粗、

细，是凉的感觉，还是热的感觉，以及这个呼吸与自己色身、心态的联系，都是可以观察的。这些观察是很有趣味性的，这种趣味性会使我们锲而不舍地去研究它，不再改变目标。

我们带着兴趣来研究、观察我们的呼吸，在内心了了分明，只是要了了分明，在这个过程中，你也会打妄想，也会丢掉，也会昏沉、掉举，解决的方法还是回来、回来、再回来。心跑掉了，回来；再跑掉了，再回来。所以，打坐就是与我们的外在打交道，就是调服这个心，调服我们自己。

观呼吸禅坐，偏重于观，偏重于慧，但它也要以一定的专注为基础，专注在呼吸上，而不要分散到其它目标上。数息观和观呼吸这两种方法，大家如坚持训练下去，一定会有收获的。在打坐时，也可以先数息一段时间，再开始观。

通过观察，我们就可以了解自己，我们的心会变得越来越细，越来越敏锐，我们对身心所起的变化越来越清楚，越来越明了。把心训练得敏锐、细致，我们就会发现身心里的很多奇迹，就会发现情绪与身体的感受是如何生起和落下去的，甚至于我们走路是怎样走的，在走路时身体发生了什么变化。对这个问题很多人就不知道，通过观呼吸，我们就可以找到这些答案，所以，观呼吸也是很奇妙的。

现在请大家训练 10 分钟的观呼吸。

朝礼五台山相关开示

金阁寺

广济法师：欢迎各位来朝五台山，欢迎大家来到金阁寺。金阁寺最早建于唐朝，现在看到的大殿是明代建筑，里头供奉的是观音菩萨。27 米多高的菩萨像是由铜制成的，这尊铜像已修过十多次，最新的一次是 1993 年贴的金。文化大革命期间，在五台山 360 多座寺庙中，金阁寺被破坏得最惨。文革结束后，国家花了不少的钱，加上善男信女、国内外高僧大德的供养，金阁寺得以重新修建，才有了现在大家所看到的面貌。

金阁寺历史很悠久，汇集了儒、释、道的建筑风格，从某种角度讲，是一座三教合一的寺庙，今天来的各位师父，走访的寺庙很多，可能会有更全面的了解。金阁寺里大多数殿是对外开放的，还有少部分殿没有对外开放，这也是特色之一，金阁寺的地理位置较好，建筑风格独特，希望大家好好看看寺里的各种雕刻。

我是 1985 年来的金阁寺，那时整个寺院里还是破破烂烂的，在这些年的修建过程中，我感到自己的业障是很重的，对自己的努力不够感到非常惭愧，在此向各位师父作一自我简介。总之，今天能见到各位师父、善男信女，我感到非常高兴，这样的活动是对佛教增光，是对国家增光，佛教兴旺，国家兴旺；国家兴旺，一切兴旺。

净慧法师：感谢广济大和尚给我们的介绍，由于时间紧，希望大家抓紧时间好好参观，我就不多讲了。

明海法师：大殿里供的那尊高大的观音铜像，是在唐朝时有位修唐密的不空三藏和尚修造的，请大家好好去拜拜。

明奘法师：给大家半个小时时间，两点半我们准时登车前行。

大显通寺

明奘法师：这里是五台山著名的大显通寺，我们请五台山佛教协会会长禧巨老法师给大家作开示。

禧巨法师：各位法师、各位居士，你们今天远道而来很辛苦，由我们净慧会长亲自率领的 500 多人朝圣队伍来五台山很是殊胜，无论是法师，还是居士，朝拜文殊菩萨是为了开大智慧，开一个真正的大智慧。五台山是文殊菩萨的道场，文殊菩萨的慈悲心是非常广大的，海内外大众来五台山求文殊的智慧，回去都会得到的。

今天晚上，各位还要上黛螺顶，黛螺顶代表五个台顶上的文殊菩萨，最初是为清朝康熙皇帝设置的，由于要把五个台上的文殊菩萨朝拜下来要花很长的时间，所以就把五方文殊缩集到黛螺顶上，朝黛螺顶也就叫小朝五台山。今天晚上每位要向顶上的五方文殊送去一盏智慧灯，这是很有意义的一件事情，我随喜赞叹大家。希望各位这次来五台山，有什么意见、建议，请给多提出来，再次对大家的到来表示欢迎。

净慧法师：非常感谢禧巨老法师给大家作的开示，请大家再次以掌声表示感谢。请明海师向大家介绍一下显通寺的有关史料。

明海法师：我在这里是现炒现卖。我们现在所在的寺院可以说是五台山的中心，它是五台山最早的寺院，是在东汉时期修建的。据记载，佛教传入中国是在东汉明帝时期，当时有两位叫摄摩腾和竺法兰的尊者，被东汉皇帝从西域请到汉地，他们开始是在洛阳翻译经典。据说显通寺就是两

位和尚出面修建的，最初叫灵鹫寺，汉明帝为了表达对佛教的景仰而尊称大福灵鹫寺，在北魏孝文帝时，对大福灵鹫寺进行了重建。唐朝武则天时，因把新译的八十卷《华严经》藏在本寺里，所以这个寺院曾经又叫大华严寺。明朝皇帝朱元璋赐该寺为大显通寺，明成帝朱棣又赐名为大吉祥显通寺，清朝康熙年代又更名为大显通寺，一直沿用到现在。这座寺院的规模很大，有很多重要建筑，除了大雄宝殿，还有无量殿，据说是明朝一位叫无量的和尚修的，它的特点是全部用砖砌成的，而不象普通殿有柱子、有梁。后面还有座千钵文殊殿，里面的文殊塑像的造型非常独特，又叫千臂、千钵、千释迦文殊菩萨，这尊文殊菩萨有千只手，每只手上托着一个金钵，钵是出家人吃饭用的工具，一只手托一个钵就代表一个僧人。在佛教里文殊菩萨智慧第一，他具有一千位僧人的智慧，大家可以想想他的智慧是多么的高明。

再后面还有座铜殿，修建于明朝，由明朝万历皇帝的母亲捐修的。据讲这位母后是一位非常虔诚的佛教徒，像憨山、妙峰、紫柏等好几位高僧都与她有很密切的交往。她发心修建的铜殿有好几座，如江苏宝华山有一座铜墙铁壁殿就是她修的。我就给大家介绍这些。

明奘法师：大家四点半钟准时到停车场，这段时间大家好好在显通寺参访参访。

碧山寺

明奘法师：我们来到了碧山寺，这位是本寺的方丈妙江大和尚，我们这次来的主要阵地就在这里，请大家再次以掌声向大和尚表示感谢。今天

大家吃住在这里，活动也在这里，一方面得益于碧山寺常住师父的成就，另一方面大和尚与柏林寺有着特殊的渊源，我本人的皈依师父就是这位大和尚。我是很不孝的徒弟，皈依后就音信杳无，这是我第二次来这里。下面请大和尚给大家作开示。

妙江法师：谈不上什么开示，大家早上三点多就往这里来，一路上很劳累，柏林寺生活禅夏令营一行这么多人来到碧山寺，这也是我们的荣幸，是文殊道场的荣幸，在此，我代表碧山寺，代表五台山欢迎大家的光临。我们这里是在山上，条件肯定不如其他地方，对大家的接待有不周之处，请多多包涵，大家来这里时间很宝贵，请好好珍惜。这次夏令营能来五台山活动，是对佛教的贡献，也是对人类文化发展的贡献，我们非常感谢并欢迎这次活动。

明奘法师：我个人占用大家一点时间，来行八年的皈依礼。

妙江法师：其实明奘法师这几年常给我来信问好。

明奘法师：一会儿我们就去吃饭，在吃饭之前先安排好住处，由于床铺不够，可以两个人一张床，或者睡通铺，请大家互相关照，克服困难，只一个晚上，望大家当做几十年来用。

传灯法会结缘归依开示

净慧大和尚

2002年7月24日晚于黛螺顶

明奘法师：(戴螺顶山脚下)现在大家把队排好，请关掉对讲机和手机，保持肃静。在登山之前，请大家先共同三称“南无本师释迦牟尼佛”；再念一遍《心经》，三遍“摩诃般若波罗蜜多”；然后唱忏悔偈：“往昔所造诸恶业，皆有无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”；跟着唱发愿偈：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。发愿后每位捧着一盏灯默默无语爬到山顶，到了戴螺顶上，请大和尚为大家开示，讲传灯的意义并授结缘归依。

净慧大和尚

各位法师、各位营员：

我们终于登上了戴螺顶，并向文殊菩萨献上了智慧之灯，这是一个非常殊胜的因缘。我们办夏令营活动这次是第十届，过去的九届，虽然有来自全国各地的青年参加，但活动的本身没有走出河北。今年我们终于迈出了这一步，使夏令营活动的本身走出了河北，成为一个跨省的活动。我们得到了山西省政府主管部门及风景区各有关部门的大力支持，才使我们这个活动能够从河北走到山西。

怎样来界定这样一个活动呢？应该说这次活动是锻炼青年人意志的活动，是锻炼我们团队精神的活动，它能培养我们每个人在特殊的情况下也能够吃苦耐劳，有毅力克服重重困难。我想不管是毅力，不管是团队精神，对我们出家的年轻僧众和在家的年轻人，都是非常需要的一种精神。由于

社会在进步，科技在发展，生活一天天地在改善，生活环境一天天地在优化，而我们人的这种适应能力却一天天在退化。如果我们不经常有意识地锻炼意志，不训练我们的团队精神，在工作、学习与生活中遇到困难，我们就会没有毅力去克服它。所以夏令营除了使我们能够学习一些佛法的知识，得到佛法的一些体验，最直接的是通过这样一种集体活动的训练，集中强化的训练我们的意志和团队精神，其作用是不可低估的。特别是今天的活动很紧张，从早上三点半就起床，10个小时的行车，我看有些人好像吃不消，有些人一爬山就满身大汗，出些汗非常好，出了汗后，你们就会觉得非常舒服。我们平常在空调底下，过着那种比较舒适的生活，很少有机会出汗，通过爬山出一身汗，今天晚上就会睡得很香。

像今天这样一个活动，众人来朝五台山，可以使那些开始对佛教有些兴趣的青年朋友有更多的机会来接受佛教的传统文化，从感性上更多地了解佛教。在柏林寺毕竟只是那么一点小的天地，来到五台山，不仅沿途风光可以观赏，更有文殊菩萨这个圣地，其意义不同一般。五台山是中国所有佛教圣地当中历史最悠久的，它从东汉时期就逐步形成，中国佛教徒朝礼佛教圣地最早是朝五台山。除中国佛教徒来朝，印度的佛教徒也来，在尊圣寺有一位三藏塔，所谓“昔日尊者往东来，却被文殊化引开”，就是指的那个地方。日本、韩国的佛教徒也有不少来朝礼五台山的。日本有位愿云大师朝五台山后，写了本很有名的著作。中国古代祖师朝五台山的最多，历史记录里随处可见，比如赵州和尚一辈子朝了九次五台山，尽管那个时候交通极不方便，我相信他到柏林寺以后，还来过五台山，因为在《赵州禅师语录》提到，他有一次去朝五台山，有的法师就劝他那么大年纪，就不要去了，那首诗是这样写的：“无处青山不道场，何须杖策礼清凉；云中

纵有金毛显，正眼观时非吉祥”。意思是赵州和尚你不要去朝五台山了，文殊菩萨到处都有。

我们今天来朝五台山，虽然时间不长，走的地方不多，到黛螺顶只是叫小朝台，虽然是小朝台，但待遇很高，是皇帝的待遇。传说小朝台源于康熙皇帝要来朝五台山时，年纪大了，不能到每个台上去礼拜，五台山的师父们就选择了这个地方，把五顶文殊都供在此处，让康熙皇帝朝拜这个地方就等于朝拜了五个台顶。所以我们今天也是和康熙皇帝一样的待遇，这是不可思议的，大家一定要好好珍惜今天小朝台的机会。

我们从山底下把灯一直传上来，这个灯就象征着智慧。我记得我是 1952 年来朝五台山的，转眼已过了整整五十年。我们来朝五台山时，有一天晚上就在中台顶上拜智慧灯，当时是农历八月上旬，在台下还不怎么冷，但在台上却非常冷，我们穿着大棉衣在台上拜。为了能够看见智慧灯，我们就拜了半个晚上。果然从北台那个地方出现了一个个光点，就好像香火一样高高低低的，看到有火光了，我们才休息，这叫拜智慧灯。过去朝五台山的出家人都是那样的，都是在中台或者北台顶上住一晚上，拜到看见灯以后才去休息，第二天才下山。如果没有看到灯，第二天晚上继续拜，一直拜到看见智慧灯。我们今天是从山下，把智慧灯点亮后再来供在黛螺顶上，这就是说我们每个人的智慧灯是由我们自己来点燃的，因为佛性是向内求，不是向外求，智慧也是我们要我们向内开发，这个意义非常重要。在这里点智慧灯，和文殊菩萨的思想精神是完全一致的。因此，我们今年把夏令营的传灯法会放在五台山来举行，我想会给每一位参与的人留下一个终生难忘的印象。

我的智慧灯是在五台山黛螺顶点燃的，如果我们在心里经常有这样的

意念，我们的烦恼就会不断淡化，智慧不断开发；如果我们心心念念想着这件事，想着开智慧，我们就一定能开智慧，就像俗语讲的心想事成。由于我们心想开智慧，我们的烦恼就会减少。烦恼少，则智慧长、菩提生。

下面我给大家作一个结缘皈依。

……

下面请随行的法师、教授来做一些开示，谈一些感想。

明海法师：先请妙峰法师为大家开示。

妙峰法师：尊敬的上净下慧大和尚，各位法师、各位教授、各位营员，我们今天从柏林禅寺行脚到五台山来朝拜文殊菩萨，这是非常殊胜的因缘。我们学佛与生活禅夏令营的宗旨就是“觉悟人生，奉献人生”，觉悟人生就是需要智慧。今天我看到每个人手上捧着一盏智慧灯，从山下走到山上，把这盏灯供在文殊菩萨面前，我们希望得到菩萨的加持，使每一个营员，每一个参与者开发出自己的智慧，觉悟我们的人生，并将我们的觉悟了的人生奉献给众生，谢谢大家！

明海法师：下面请王雷泉教授给我们讲几句话。

王雷泉教授：大和尚、各位法师、各位营员，今天我是没有资格在这里说话，但是恭敬不如从命，我就说说自己此时的感想。我和大和尚认识大概是在 1983 年，已经二十年了，这些年来，我从大和尚身上学到了很多世间以及出世间的智慧。大和尚曾讲：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，这 10 年的夏令营确实是在上下求索，在内外交彻、交融。所以看到今天这样一个场面，此时此刻我只能说，祝贺大和尚，祝贺柏林寺常住，祝贺各位营员！因为我们真正实现了上下交彻，内外交融，谢谢！

明海法师：感谢王雷泉教授，现在欢迎冯学成居士给我们讲话。

冯学成老师：大和尚、各位法师、各位营员，我和大家一样非常向往来五台山朝拜文殊菩萨，这也是我几十年的愿望，今天终于实现了，所以非常感谢大和尚。

在这里我谈一点感受，刚才大和尚提到在《赵州禅师语录》里讲，赵州老和尚多次朝五台山，当时柏林寺叫观音院。据说在去五台山的路上有个老太婆，摆了个茶亭，不管谁到那里去，她都要收关提问。那个茶亭摆在岔路口上，很多出家人都要问她去五台山的路怎么走，她就说：“蓦直去”，这些师父们就去了，于是老太婆就在后面拍掌讲：“又与么去也”。这句话传给了赵州老和尚，老和尚也感到奇怪，就想去考察一下，于是就来到老太婆的茶亭边，问老太婆去五台山的路怎么走，老太婆还是说：“蓦直去”，赵州和尚也就蓦直去了，老太婆又在后面鼓掌讲：“又一个师僧蓦直去也”。赵州老和尚回到观音院里对常住讲：“这个老婆子，今天被我勘破了”。这个公案怎么来理解呢？当时我在学这公案时，对蓦直去感到有些不解。刚才同学们回答时讲不累，我看今天这么远的旅行，在上山的时候出了很多汗，那个时候大家心里是怎样的感觉？是否有蓦直去的感觉。那个时候同学们是想，捧着心灯上去，还是有其它妄想，据我观察，很多营员包括法师们，尽管很累，都是恭恭敬敬一步一步的爬了上来。“蓦直去！”请大家领会一下这种感觉。

明海法师：感谢冯老师，下面欢迎于晓非居士给我们讲几句话。

于晓非老师：这是文殊菩萨的道场，我想我们今天的一切，文殊菩萨都会悉知悉见。文殊菩萨在诸大菩萨里智慧第一，他曾做过佛的老师。我们学佛就是要转识成智，转八识成五智，把前五识转成成作智；把第六识转成妙观察智；把第七识转成平等性智；把第八识转成大圆镜智；还有法

界体性智，这五智就是由五方文殊来表达的，这五智合起来就是佛的智慧。今天我们点着智慧灯来供养文殊菩萨，这份功德一定会让这个世界多一份智慧，谢谢！

明海法师：下面请吴言生博士给我们讲话。

吴言生博士：净慧大和尚、各位法师、各位营员，今天对所有的人都是一个不同寻常的日子，在中国佛教史上，我觉得也是一个非常重要的日子。昨天在讲课时，最后我祝愿大和尚佛光普照，那么，今天我来到这个地方，大家看看佛光普照，再看看我们尊敬的老法师是不是古佛放光啊！在中国禅宗史上，传灯比喻师父把对禅的体验、修证传授给徒弟，是代代相传、祖祖相印、灯灯相续的。禅宗一花开五叶，在中国禅宗五家七宗中，最有代表性的是临济宗，代代相传，传到第43代，那就是近来禅门泰斗虚云老和尚，虚云又把他的心灯传给我们尊敬的夏令营导师净慧大和尚，今天在黛螺顶上，大和尚又把这灯传给大家，愿这盏心灯永远照耀，照亮、照彻我们整个人生，从此以后清清楚楚、明明白白。现在请我们共同念诵四句话作为对大和尚的祝福，“闪闪禅灯，千古不灭，归依三宝，弘法利生”。

明海法师：感谢吴言生博士。

明奘法师：先请大和尚、法师们退下。我们既然来到了五顶文殊，一起进殿礼拜恐怕不现实，请大家前后留些空间，就地三拜。

普寿寺座谈开示

如瑞法师

2002年7月25日中午于普寿寺法堂

明海法师：我们朝拜五台山的活动，在台怀镇这是最后一个题目，请我们所在的普寿寺住持如瑞法师给我们作开示，先请大家合掌一起唱《三宝歌》。

我们第十届生活禅夏令营的全体老师、法师、各位营员有机会来朝拜佛教圣地五台山，因缘非常殊胜。昨天晚上，我们一起爬上了黛螺顶，向大智文殊师利菩萨供养了我们的心灯。各位女营员昨晚在这里住，今天上午在这里吃了斋饭，这里的法师专门与女营员进行了交流与座谈，我相信女营员一定会有很多感慨、收益的。我们所在的普寿寺，十几年前也是一片废墟，现在大家可以看到，这里已是一个道风严整、清净庄严、住持正法的优秀道场。正所谓平地涌楼台，白手建僧团。从我个人而言，从昨晚到现在的短暂时间，已经在这里得到了很多收获，心里升起了很大的欢喜心，赞叹心和惭愧心。我们在五台山还有点时间，我们要恭请本寺住持如瑞法师，给我们全体营员作一次开示，大家合掌念“阿弥陀佛”！有请如瑞法师。

如瑞法师：首先顶礼各位法师。

明海法师：顶礼三宝一拜，阿弥陀佛！请各位法师、讲课老师来前面就座，请如瑞法师一定中间就座讲法。

如瑞法师：

各位老师、全体营员，大家中午好！

首先感恩文殊师利菩萨的慈光摄受、甘露遍洒，使我们有如此的因缘

在这里相聚，也感谢柏林寺大和尚悲心摄受，为大家安排了此次智慧之旅；同时非常感谢在座诸位法师、各位老师，能给后学这样一个学习的机会。开始是说和营员们随便谈谈，进来以后看到有这么多的法师，所以我感到很惭愧，实在不知道在法师面前说什么好，但既然法师让讲，作为女众不敢不说，恭敬不如从命。

我想从大家来到普寿寺说起，如果大家觉得这里还能给大家带来一点希望与欣慰，首先应感谢已故的上通下愿老法师。有的营员已看过老法师的纪念堂，这位老法师不论我们见过还是没有见过，我想，当你了解了她老人家的事迹，一定会激发起自己住持正法的那颗心。普寿寺发展到今天，主要是受她老人家的大愿大力的感召。我们尽我们的力量一步步走过了 11 个年头。愿老法师的愿力是什么呢？在佛教百废待兴的 1981 年，她老人家便提出我们不要着急修大庙，而先来修修我们自身的小庙；如果想要佛法振兴，就要号召全体尼众起来建十方道场。普寿寺的性质是十方尼众共同修学的道场，老法师希望在这里不要分国籍，不要分任何差别，到这里都同一师学，都跟本师释迦牟尼佛学习，如水乳之合，大家共同修学佛法、住持正法。老法师给我们立下了修学三步骤：第一步是学威仪，不辱形象，改毛病，早证菩提；第二步是发心读完大觉书，立愿行尽佛子事；第三步是学有所成，自利利他，修有所证，自度度人。

第一步是不论我们出家、在家，都要学威仪，不辱形象。就像净慧大和尚教导的，将佛法融入生活当中。在家佛弟子，就要学在家居士的古今榜样，不能有辱在家居士的形象。出家人是人天师表，我们要恭敬顶礼出家人，出家人和在家人是师生关系，出家人要当得起人天之师，要当得起世间之福田，就要具足出家人的种种威仪。从这层意义上讲，戒律很简单，

就是让你进入出家人的生活规范当中。我觉得办夏令营是件大快人心的事，优秀的出家人就是从夏令营、从在家居士当中产生出来的。柏林寺的大和尚了不起，柏林寺的各位法师真的个个威仪严整，他们不辞辛劳把大家领到五台山，想使大家得到文殊菩萨的智慧。莲池大师说：“最胜儿，出家好，出家二字人知少”。大家今天能有这个因缘、福报，来到三宝之地，真为大家高兴。我们要懂得经典上讲的：“菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫”。一个人的人生要想过得有意义，要实现自身的价值，就要好好学习佛法，做到“觉悟人生，奉献人生”。在《华严经》净行品中，文殊菩萨教导我们：“佛子，菩萨成就身口意业，能得一切胜妙功德”。可见，大和尚与法师们的用心之处就是让我们在夏令营期间通过每天的行住坐卧来体验出家人的生活，体验我们真正的人生，所以太伟大了，太了不起了，我为每一位营员感到无限的荣幸。

《大智度论》里有首偈子：“孔雀虽有色满身，不如鸿鹄能远飞；在家虽有宝贵利，不如出家功德深”。所以，对出家的每位法师，让我们珍惜出家的人生，知道实在是来之不易，我们能出家是由于我们过去栽培了很深厚的善根。我有时走在街上，觉得自己作为一名出家人是很骄傲的。有时人讲“看，出家人”！我说出家人就是出家人。有一位居士看我们出家人从楼梯上下来的时候，她在底下一下子看楞了，她告诉我：“哎呀！这是云中的神啊！雾中的仙！飘飘然，仙风道骨般地从楼梯上走下来。”所以我真的要告诉大家出家很好！出家，真好！每个人不管你的因缘具足与否，都发愿出家吧，今生来不及，下一生直至未来，直至成佛都要出家！

既然我们希望有很多优秀的青年来出家，就面临着一个僧团应怎样建立的问题。要建立六合的僧团，让我们出家人进入出家的规范，那就要有

戒律的摄受，所以要学威仪，不辱形象。学威仪落实到我们生活当中，就是要改变不良的习惯。大家都知道一个人有什么样的思想，就会产生什么样的语言，话说久了就会变成一种行为，行为做多了就会变成一个习惯，习惯成自然。学佛学什么？就是要学佛的言，学佛的行，就是要来觉悟我们的人生，觉悟宇宙人生的真理。佛陀在菩提树下证得无上正等正觉，然后告诉我们每个人都可以达到的，只是由于我们的妄想、分别与执著而不能证得。这些妄想，分别与执著来自于我们不良的思想，和不良思想所导致的不良行为，所以学佛就是要改变我们不良的行为。从根本上讲是要改变我们的思想，也就是改毛病，改变不良的习惯，而养成好的习惯。人者仁也，作一个人要有慈爱之心，学佛首要改变的是自私的心态，要转私为公。夏令营奉献人生的宗旨也是告诉我们，如果大家都起来奉献人生，我们的社会就会变得祥和、美好。

第二步是发心读完大觉书。文殊菩萨告诉我们，智慧首先来自三藏十二部，要通过法师、老师们的开导，通过闻、思、修，把智慧用在生活当中，学以致用，把知识转化为技能，这样才能变成真正的智慧。愿老法师讲要参学，要注意在学的当中，脚踏实地去。她老人家说：“你们要问我对弟子的要求是什么？我只要求你们板板正正做一个出家人”。大家都知道弘一律师，弘一律师并没有做惊天动地的事业，但一提起他，我们为什么都会生起敬仰呢？就像他的弟子说：“他是一个像样的人，拿出家人讲，他是一个像样的出家人”。这就是说学与修不可以脱离，我们不但要听佛之言，而且要效佛之行。

第三步是要真正利益众生，必须学有所成，修有所证，这是老法师对我们的第三步要求。刚才提到这个道场是根据老法师的理念建立起来的六

合僧团，为的就是接引广大的信众。我想如果老法师今天能坐在这里，能看到有这么多的年轻人来学佛的话，她老人家一定会笑得合不拢嘴的。老法师在世时告诉我们：“21世纪的佛教，你们考虑了没有？怎样接引年轻人？”我们还在考虑之中，而柏林寺已经在默默地做这项工作，所以当听到夏令营要来这里，我们全体同学为之兴奋，并做了各种准备，很想目睹法师们的风采，目睹夏令营同学们的风采。你们今天来了，真的给这里带来了生机，也带来了希望，我希望你们不出家就作一位优秀的居士，要出家就作一位优秀的出家人。大家在这里所看到的过堂、上殿等一切，包括上午和大家的座谈，都是在落实老法师的理念。老法师建这个道场，建立这个僧团，目的是接引我们在家人，要让未信的人信仰佛法，让已信的人增长信心。以上是老法师给我们立下的修学三步骤。

愿老法师也常讲五台山是个好地方，大家起码会感到五台山能给人一种清凉，在五台山修行办道是很相应的。我要详细告诉大家一首歌曲，是我们现在正准备开发推出的《五台山歌》，歌词是这样写的：

“高山万仞，五台罗列，文殊古道场。多少凌宫，多少梵宇，供养大法王。佛经万卷，大玉轴，满架尽琳琅。高僧头陀，水边林下，都是福田乡。还有那层峦叠障，涌起千般样。多少奇花异草，有色又有香。拍手哈哈，不知几生修得住清凉。稽首文殊，不知心底几时得清凉。”

这首《五台山歌》前半部分是赞叹三宝的。这次来五台，法师没有安排大家朝完每一座山，是给大家一个想头，也正好满我们的愿，希望大家以后还多来。就像这首歌所形容的，五台山这些平台就像高山万仞，当你站在台顶时，会感到五台罗列，好比密教所说的坛场一样。五台山道场确实很古老，佛在《华严经》中讲，东北方有处叫清凉山，文殊菩萨在对着

万名弟子讲经。在菩萨眼里，五台山是金色的世界，金色界指的就是五台山，可能在我们眼里看到的只是山、土和树，这只是个人的境界不同。在五台山，很多寺庙建在树丛中，红墙黄瓦犹如梵天般的宫殿，我们用这庄严的殿宇和美妙的梵乐来供养大法王。以前，在五台山点缀的寺庙有 300 多处，好似星罗棋布，文革后只剩下 30 多处，我们要用心好好护持。

“佛经万卷，大玉轴，满架尽琳琅。”大家在柏林寺一定看过很多宝藏，像藏经楼及流通处里满书架上的经书与法典，是浩如烟海，且保存的十分工整，这是对法宝的赞叹。

接着是对僧宝的赞叹，我记得刚上山的时候，五台山还没对外开放，街上是没什么宾馆的，看到穿大衣服的是显教道场的，穿红衣服或黄衣服的是密教道场的。这些出家人星星点点到处可见，也有高僧头陀，水边林下。出家人是我们的福田，我们见到出家人去恭敬礼拜，一定会增福无量，正如经典所说：“礼佛一拜，罪灭河沙”。佛、法、僧三宝是我们最大的福田。

《五台山歌》后半部分是赞美五台山的景色及由此生出的感慨。这次大家没有因缘去朝五台，等以后有机缘一定再去。当我们站在任何一个台顶上，静静地站几分钟，如果是晴天，你放眼望去就会感觉到一座座山真是层峦叠障。再仔细一看，这时云霞翻滚，涌起千般样，这时你会随着自己的妄想发现许多景象，比如当你想到像文殊菩萨时，就会真的觉得是文殊菩萨出来了。当你关注你的脚下，会发现有不少奇花异草。愿老法师告诉我们能叫上名的就有 500 多种，叫不上名的就更多了。当冬天过去，春天来临的时候，你会发现漫山遍野开着许多小野花。那么小的花都有那么顽强的生命力生活在白雪中间，昂首挺胸迎接春天的到来，作为一个人没

有理由不积极向上、创造与进取的。好好观察那小小的山花，我感到世界上的万物都是有用的，更何况我们生为一个人。就像儒家所讲天、地、人三才也，上面是天，下面是地，中间是我，作为一个人就要顶天立地。别人能干的事情，我也应该作得来。过去高僧大德、前圣先贤办得到的事情，我们也应办得到。每一朵小小的迎春花，都会使我生起对人生的信心和对未来的渴望。所以我告诉大家要勇敢地面对人生，要积极、创造与实现我们美好的人生。

这首五台山歌，我打听到是汉藏佛学院的胡继欧老师作的词，作的非常好，艺术手法也非常好。像我们年纪稍大的人，以前读过不少毛主席的诗词，有首诗写道：“看万山红遍，层林尽染，漫江碧透，百舸争流”。我会自然联系到层峦叠障，涌起千般样。一想到百舸争流、力争上游的场面，自己的朝气就会油然而生。再“问苍茫大地，谁主沉浮？”，我自己就出来回答“我！”所以我觉得让我学佛太好了，尤其出家太好了。然而，我们不要被层峦叠障、奇花异草这些美好的外在景色所迷住，而要回到自己的内心世界。

我们能来五台山文殊菩萨道场，这不是一生一世的因缘，没有善根福报是来不了的。传说来朝五台，文殊菩萨是要接一千里、送八百里的。就像你们从柏林寺出发时，文殊菩萨派了那么多护法，看得见的像公安警察、护法居士、汽车司机，都在为我们积极忙碌着；看不见的那些护法也在为大家喝采；“我的这些佛子们，都要回到我的怀抱”。所以当你高兴，拍手哈哈时，还不要忘记顶礼文殊菩萨，就像昨晚传灯之后，要顶礼五方文殊。我们来到五台山，文殊菩萨今天就遍洒甘露，我们的身上得到了清凉，我们的心里更应得到清凉。

我们在世间会有种种烦恼与痛苦，而人生本来是很快乐的，快乐与痛苦在一念之间。我们要用文殊菩萨的智慧宝剑，斩断我们的烦恼。今天上午我还给各位老师谈到，我有时就不会感到那么痛苦，当有人指责咒骂我的时候，我认为并不能骂到我的身上；有时有人赞叹我，我也认为没有沾到我的身上；所以，别人的诽谤、赞叹，它永远沾不到我们身上。相反，如果你觉得痛苦，你正好中人所计，把痛苦带给了自己。所以学文殊菩萨的智慧，就要学会开心的人生，不要被困难吓倒，永远保持一种积极向上、创造与进取的精神。

我们要向愿老法师学习，她的一生就是忍辱负重、坚忍不拔的一生，在她接手建立这个女众道场时，外面的言语等带来的压力也是很大的，但老人家坚持自己的理念不动摇。我们现在所处的这个讲堂，开始建的时候，也有不少人说建得太大了，有些浪费。但我们坚持认为人有这么多，就需要建这么大。确实我们应该有自己的人生观，学佛就是要建立起一个正确的人生观，以佛陀的谆谆教诲来指导我们的思想与行为。如果一件事，我们觉得是对的，就要一往无前、坚忍不拔地做到底。

就此，我想以老法师坚忍不拔的精神，和一首《五台山歌》来供养大家，希望帮大家建立起信心。我深信，凡是来过五台山文殊菩萨道场的，一定会把清凉带回去。最后，让我们好好顶礼文殊师利菩萨，让我们的心地究竟得清凉。

现场提问

明海法师：还有 20 多分钟时间，请大家提问。

如瑞法师：我不一定能回答得上，但有这么多法师在这里可以帮助我，所以大家尽管提问，请小班的同学做好准备，一会儿把《五台山歌》的意

境唱出来，好好供养给各位法师与营员。在座的有些营员有可能是第一次到尼众道场，如果想了解尼众的修学、生活，也可以提出，我尽可能地回答，太深的问题，交给法师回答。

某营员：请问法师你们这里的培训和一般佛学院有什么不同？你用什么样的理念来管理这个寺院？昨天晚上我们在寺院门口听到一首特别好听的歌曲，请法师告诉我们歌名叫什么？

如瑞法师：今天上午我和法师及各位老师也谈到过，我也上过佛学院，我感到这里的培训和佛学院有些不同。在上佛学院时，我们对老师是敬而远之。老师在讲台上讲，学员在底下听，老师和学员之间存在一定的距离。在办普寿寺的培训班时，我个人的想法是，佛法既然要落实到生活之中，就要搞好与学生的关系。很多国家领导人、法师、居士们来这里，很难找见我，在此我作一解释，不是找不到我，主要是由于我太忙。我一年当中，除了春节休息三、四天，初三就开始讲课，每天最少讲 3 个小时以上，一般每天还有个座谈会。在开花的季节，我要带着学生去朝山。昨天晚上正好赶上一个班的座谈会，我就带着她们去参加大家的传灯。我们这里座谈的形式是多样的，像朝山、讲故事、谈感想等都可以。

对寺院管理，我个人的理念很简单，这个庙是国家的，人是十方的，我自己没有一个徒弟在这里。有法师曾经告诫我们要办十方道场，绝对不可以收徒弟的。所以，从上到下按照丛林僧团的规矩不收徒弟，她们都不是我的徒弟，但我觉得她们来了以后，我就有一份责任。有人替我担心，认为这么大的道场应该收徒弟，我老了以后该怎么办？有人说我很可怜，教了一批，就把她们送走了，自己什么也没得到。我就告诉他们有一首歌：“飘去的是云，留下的是天，天色湛蓝；流来的是水，流去的还是水，一切顺

其自然。没有得就没有失的痛苦，要求自己的是奉献。”

昨天晚上，我和大家朝完黛螺顶后，就回寺里和学员们座谈，问问大家有什么感想并作了个总结，后来一起唱了《小居士》等歌曲。

某营员：我对出家修行比在家修行要好的说法有疑问，请法师予以开示。

如瑞法师：从理上讲是不要什么形式，出家在家都一样的。《华严经》里讲有位比丘尼就是直接悟入佛心，这是她理上所证，也可以说她成佛了。但从应化的角度讲，释迦牟尼佛是现比丘相的。要出家成道度众生，在世间要让佛法永存，就需要住持三宝，住持就是安住、持续佛法的意思。我们常说法身遍一切处，如果没有相，没有住持三宝的接引，我们靠个人恐怕不会遇到三宝的。所以住持三宝非常重要，通过住持三宝，我们才能证得理体三宝。从理上讲都是平等的，正如“狗子有佛性”，一切众生都有佛性，一定要有这个相，如果没有这个相，谁来弘法？没有出家人，没有住持三宝，正法难以久住。根据个人的情况，不能出家的，就在家作居士，按照居士的法则好好修行；能出家的最好，特别是作大比丘更是好。有首歌唱道：“正法应在金色界，希望在比丘”，作为比丘实在了不起。今天大家硬碰硬把我安在这里，平常我是不敢的，有比丘在此，我只能在底下，顶完礼后，老老实实听法师们的开导。

出家有四种，要做到身出家与心出家，可不是容易的。因此，要解脱必须要出家，但出家不一定得解脱；如出家不勤修戒定慧，不息灭贪嗔痴，是不能称为沙门的。如果出家有障缘，也可以心出家，真发菩提心的在家人也算是一种出家。但我们一定要把事和理分清楚，如果没出家而说自己已出家了，让大家礼拜自己，这就破坏了事相。所以说事理是圆融不二的，

事不能离开理，理不能离开事。

某营员：通过十几个小时在寺里的接触，我觉得尼众有些拘泥、约束自己，这样对修学佛法有益吗？佛教是不是重男轻女？为什么尼众要礼拜比丘？

明海法师：这位女营员是不是想出家，对这个问题的回答很关键。

如瑞法师：佛法不仅讲男女平等，还讲众生平等，佛法讲的是究竟的平等。从事相上讲，比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷为佛的七众弟子，在七众弟子中，是以比丘为首的，就好像世俗间如果父亲不再带领大家，是首推大哥哥。佛为比丘尼制八敬法，就是有八条让尼众恭敬比丘的戒律，佛制定八敬法的真正意义，是让比丘与比丘尼共同来实行的。

在家人向出家人、尼众向比丘顶礼的意义很多。太虚大师曾经讲戒律能让世界安稳，就像钟表一样，里面有个大轴，里面所有小轮子转来转去都不离这个大轴，出家人之间有了法的约束，僧团才会清净。相反，如果没有八敬法，可能就会产生比丘靠边站，我比丘尼更行，或者在家人讲自己是老大这样的现象。所以，佛制定八敬法有其深刻的含义，恭敬比丘就像世间人懂得公共道德。当然，受礼的法师一定要规规矩矩，显出威仪，比丘有比丘的戒法。比如比丘不可以单独和女众谈话，女众找比丘必须找个搭伴。

一句话，实施八敬法，就是让僧团清净、稳固，让在家人对出家人生起信心。大家可以设想，如果一个比丘和一个比丘尼在大街上并肩而走，你们一定会瞪大眼睛，心想在家人男男女女，出家人怎么也会这样，你肯定不接受。所以，佛知道你们会讥讽的，就讲比丘尼好好恭敬比丘，不许

到比丘那里去捣乱。

某营员：虽然在普寿寺停留只有几个小时，但给我心灵的感受是非常震撼的，我从没见过这么整齐、干净的地方。想请法师介绍一下培训班学习教制的情况。

如瑞法师：普寿寺又有些特殊，没有人给我们约束，我们可以按照自己的理想办事。在这里是以戒律为学习教制，剃发以后没有受戒叫做行头沙弥尼，受了十戒后叫十戒沙弥尼，在本寺要熟悉两年，两年之后觉得身心没有障碍了才可以受比丘尼戒。一般比丘戒要学五夏，比丘尼戒学六夏，六夏才能完成戒学部的学习。我们这里戒学部的学习是分五大部：有净土部、经教部、广学部、广修部等。居士来这里需要一年的锻炼，二年小众的学习，六年比丘尼的锻炼，然后才可以选择去戒学部。这六年的当中都是共同的，没什么选择，哪怕你是博士后，也要从开头锻炼，这是绝对平等的。不论你是谁送来的，不管你是什么样的身份来出家的，都得有这个�过程。我们准备在这里建立三大语系佛教，汉语系已有了，下一步还要发展藏语系及巴利语系，设五大部三大语系的目的是给未来人设立的。在座有来出家的，我们一定会安排好好的，你喜欢天台宗就去天台部学，想学华严就到华严部。

某营员：尊敬的如瑞法师，昨天晚上当我听到你们学员唱的歌和看到学员端庄地围在你身边的场景，激发起我从未有过的内心感情，我想再听到这种天堂般的歌声。请问法师为什么不收供养的钱？另外，法堂好像具有西方的建筑风格，法师对此是什么样的理念？

如瑞法师：关于供养的钱我不收是这样的，在戒律里有一条是出家人不可以蓄钱财的。不能说你供养的就是我的，但实际上可以用手拿一拿。

关于钱的问题，使我想起小的时候，我在城市里住，有高楼，也有矮小的平房；在街上有坐小汽车的人，也有人出劳力拉大板车，经常是汗流满面。那时我有两个愿望，一个是我将来能当了国家主席就要消除这种不平等，让拉板车的人去坐小车，坐小汽车的人去拉大板车；再一个愿望就是看到有钱的人拿着 10 元的大票很阔气，而那些穷苦的人用一毛钱买油条都买不起，我一定要帮助穷人。小时候我的家境还比较好，我经常把父母给的钱，把街上很多小朋友，喊起来排队，领他们到杂货铺买些糖块或者烧饼、油条给他们吃。开始有这么一个思想，使我认为钱并不是好东西，钱能引起我憎恨的心理。就像学文学时，老师讲郭沫若拿到第一个月工资时，把钱放在鞋底下使劲地踩，还说：“让你欺负了我这么久”。由于有这些朦胧思想的存在，我出家时还认为出家就像小说所描述的去深山老林修行，于是就把手表、钱等全部供养了师父，自己什么都不要。至今，我就再没有用过手表和拿过钱。这不是说钱不可以用，只是我的心态，那个时候我不拿钱，是认为自己既然要出家，就什么都不拿。后来慢慢学了戒律，正好佛法也有这条戒律，出家人不可以蓄钱宝。但我们不要不供养，该供养还要供养，因为出家人也要吃饭穿衣，外出弘法没有钱不行。

我不拿钱的第三个原因，是来到普寿寺以后，开始有些部门的人来让寺里交些费用，我和他们讲寺里不做工商，何处来钱？三宝的钱是专款专用，常住的钱是不能给的，如你们喜欢，我就用佛像和你们结缘。所以后来那些人来要钱，我就只给结缘品，我不给他们钱。因为我从不拿钱，别人也就不好在我身上打主意了。

在建这个法堂时，大家讨论的意见不少，有建成唐式、明式、清式等等想法。我当时讲最好什么式也不要，反过来什么都可以吸取，也就是洋

为中用、古为今用，建成 21 世纪风格道场，让后来人看历史翻照片时讲，这是 21 世纪的寺庙，而不再讲这是一座仿唐、仿清的寺庙。我们究竟给后来人留下什么？我想还是古今中外的结合体，更为现代人用得着，而不是像有些寺院那种黑乎乎、潮湿、阴冷的感觉。有人讲我们的法堂建得太大了，尼众多而又不给一个大的地方，不能让她们到街上流浪吧，出家人不过出家人的生活，这于心不忍。所以说，要恭敬比丘，但法堂要建得大些，以后我们这里修的大殿还要大。

某营员：请法师讲讲你由小爱变大爱的心路历程。

如瑞法师：我比较如实地来谈，从小到大不会说谎话，但有些地方可以渲染些，但没有打过妄语。小爱指有情见的爱，也即对我选择的，最常见的小爱一定是父母及兄弟姐妹。我的家有五口人，我比大弟弟大 11 岁，还有个小弟，我的家庭非常和睦。

我三岁时，家里把我送回姥姥家，养成了我以后的情操。姥姥家有一条小河，过河后有十几级石头台阶，上去后有五、六户人家，是一处小桥流水、青山碧水一线天的景象。在那样的环境里，我觉得自然很美，除了蓝天、绿水、小河，好像就是我自己。虽然什么都不懂，但站在自然中深呼吸觉得是非常愉快的。有时出门，姥姥让我和她骑小毛驴，我觉得小毛驴很痛苦，就不再骑它。有时采野花玩，看到小草被折断时里面会有白色的浆液流出来，我就想那会不会是它的血液，那它一定也会疼痛的，以后我也就不随便折弄花木。我见到大自然中的一些东西，一般要想到对方会苦。小时候家里没有什么好吃的，有时给些动物饼干，像小鸡、小狗、小猫等，因我是属鸡的，见到小鸡的饼干我一定不吃。如果说我小时也算有点可爱，那完全是一种自发的。

我的父母很好，他们的理念是孩子长到 18 岁就让他们自由选择，好儿女志在四方。现在我出家了，大弟在广东，二弟在北京，各自忙自己的事，一年难得通上几次电话，彼此间主要询问的是诵经修学的情况。我对他们的帮助是希望他们真正认识人生，不要被五欲吞没。我想我的小爱也就这些，好像没有什么特殊的。

应该说彻底的爱是无缘大慈、同体大悲，这种大爱我现在还不能真正做到，但我有种感觉，我自出生那天起就应该属于众生。我现在的愿望还是，如果众生需要我一天，我就活一天；如果众生不需要我，我就回归到大自然。我不要给自己留下什么，不让在普寿寺任何一块匾上立上我的名字，而且我也不想给任何人留下麻烦。我想我的走法最好是能预知时至，如在寺里走还要麻烦人给抬出去；如果能悄悄走到一个地方离去则少麻烦人些；若有真功夫用自己的三昧真火梵化自身就更好了。虽然我们的智慧有限、能力有限，但我们的心可以是无限的，我愿意用自己的所有力量，无私贡献给众生。

我平常处世的原则是只要你需要，我一定会尽量帮助。在我没有上山时，妈妈给我买了条围巾，有个同学要离开了，我想送她件东西作纪念，她说我的围巾很好看，我当即就把围巾送给了她。小时候，我对死也是比较恐惧的，经常想如果自己的父母去世了，身体那么重，我该如何往外拉他们？对生死问题的思考，如何解决生死问题，是我出家的重要原因。所以，由小爱变大爱的这种心路历程，应该是随着修学佛法的程度不断得以提高的。层次上先从父母开始，连自己父母都不孝顺的人能谈得上慈爱别人吗？不通情达理的人能想到一切众生都有佛性而不去轻视他们吗？因此，我奉劝各位，如果以前在父母跟前没有尽过孝心的，甚至与父母闹过

矛盾的，回去以后要好好检讨一下，因为父母生养、教育我们是悲流无尽的。

总之，小爱应从父母那里建立，第一步要给自己的父母提茶倒水，好言好语。第二要劝化父母学佛，这都是爱的表现。然后扩大到兄弟姐妹、邻居朋友，一直扩大到素不相识的人，直至观照到“一切男子是我父，一切女子是我母”，到最后没有分别了。对人这样慈爱，对小猫小狗也这样慈爱，乃至小蚂蚁等也不忍心伤害，对那些看不见的虫子也应具有菩提心：“若于足下丧身形，愿汝即时生净土”，这种大爱是通过我们的修行把她提高和拓展的。

明海法师：各位营员，按照我们原定的计划还要去参观佛光寺，今天早上于老师给我透露，说有一位特别优秀的风水家讲，普寿寺是五台山宝地中的宝地，我们今天能有幸在这里聆听老法师的法语，去佛光寺就不重要了。我们坐在这里有这么好的时节因缘，如果还想着去这儿去那儿，就好像吴教授那天所讲的：“身在寒元殿，还去找长安”。因此，请大家沉下心来，好好享受在五台山这个清凉世界，聆听更美妙的梵音。如果大家同意我的意见，就进行下一个节目。我不谦虚地来做主持人，先请普寿寺师父们给我们唱昨天晚上营员们听到的，觉得非常好的那首歌。

普寿寺的法师、行者依次唱《真诚》、《我们小居士》、《五台山歌》。

众营员：合唱《生活禅曲》。

明海法师：下面请在座的老师、法师讲几句话，谈谈感受。

王雷泉教授：各位法师、各位营员，我在好几年以前就听到这么一个故事，在五台山有座普寿寺，有位如瑞法师，据说来人不论官有多大要去见她，永远听到的是一句话：“她不在。”今天上午我就此问题问如瑞法师，

她告诉我们主要是自己太忙。但是我从这句话里看到了中国佛教的风骨，就是高扬自己的主动性，这也是我们中国佛教的希望所在。昨晚在传灯法会上，我祝贺净慧大和尚，祝贺柏林寺常住；那么今天在这里，我再加一句，应该祝贺中国的佛教女性。普寿寺给我们带来了中国的希望，使我非常感动、感叹，谢谢大家。

冯学成老师：我的感觉和大家一样，对如瑞法师 10 多年前就知道，但今天才有缘相见。这几天和营员们接触，他们问到我曾讲过的庙堂气、山林气、英雄气是怎么回事，现在大家看清楚了吧，如瑞法师就是这三气合一的典范。

于晓非老师：我和如瑞法师认识很久了，这个寺院 10 年前就像柏林寺一样，是一片残砖断瓦，10 年间我们亲眼看到寺院在一天天地变化。我每年都来五台山，来五台山必来普寿寺，因为我每来一次普寿寺，就对中国佛教的未来增加一分信心。

吴言生博士：通过这大半天在普寿寺的参访，我的感受是非常欢喜赞叹。普寿寺和柏林寺一样，10 多年前还是荒草瓦砾，由于如瑞法师的发心，建起了如此规模的殿堂。以前我读《法华经》，对宝塔从地涌出不怎么理解，今天来到这里，我突然感觉对法华经明白了很多。佛陀临终教导以戒为师、以法为师，只要我们按照佛陀的教诲去做，处处都会绽放觉悟之花。因此，我做诗一首回向如瑞法师及普寿寺大众：巍峨普寿寺，平地涌莲台，律法最严整，处处莲花开。

明良法师：我主要是为云门寺明年也准备开办夏令营活动来参访学习的，第一次来五台山感受很多，谨此作偈一首：巍巍五台山，菩萨示显出，法雨润世间，令众得清凉。

妙峰法师：夏令营今天是第六天，从柏林寺弘法的精神，我们看到了男众僧团未来的希望。今天行脚到五台山，如瑞法师口若悬河的辩才，显示出她已得到了文殊菩萨的大智慧，她领导这么好的一个女众僧团，不仅是在座所有女众的骄傲，也是整个僧团的骄傲，也使我们看到了女众僧团未来的希望和发展。从柏林寺到普寿寺，从夏令营到五台山，我们有了一个圆满的结束，希望在座的各位营员，通过这次夏令营活动，也开发出自己内心的智慧，向我们看到的希望一步一步地迈进。

明海法师：一般情况是我现在要作一个概括，但此时此地我很难用语言来概括我们今天在这里的感受、收获与心情，只能用一个比喻，像刚才走进法堂时，外面浇在我们身上的雨水一样，我们在法堂里感受到了缤纷的法雨。在这里，我们感受到了文殊菩萨的勇猛、无畏与自在的气概；感受到了文殊菩萨的大智慧、大愿力；也感受到如王教授所说的中国佛教希望之所在。所以，在此我代表柏林寺，代表全体夏令营的营员这一行向普寿寺、向如瑞法师表示真诚的感谢！

这次朝拜五台山，也许最重要的收获就在这里，我们一行这么多人，从昨晚到现在时间虽然不算长，但以这么多人数来说，给常住们增加了许多麻烦，带来很大的打扰，作为我来讲，心里很不安。在此，我衷心祝愿普寿寺海众安和、法务昌隆；祝愿普寿寺在如瑞法师的领导下日益兴旺，如台湾佛光山的两句话：“佛光普照三千界，法水常流五大洲”。

如瑞法师：最应感谢的是诸位法师、老师给我们的鼓励，我们有了第一次这样殊胜的因缘，还希望大家继续给予鞭策与鼓励，希望我们在菩提道上共同努力。有一点小小的心意，供养每位一串六道木念珠和大家结缘，愿文殊菩萨的智慧伴随大家启程，并祝一帆风顺、随缘成就！

明奘法师：我给大家透露个内幕，柏林寺生活禅夏令营前九届主要为男营员办的，真正为女营员办是从这一届开始的。有了这个开头，以如瑞法师的智慧和普寿寺的气派，或许明年的夏令营会来五台山办。

如瑞法师：我们从现在就开始天天期盼，欢迎大家明年再来。最后，愿我们今天在此聚会的每一位：生生世世行佛道，所化所遇心吉祥，个个好愿皆如意，一切功德皆具足。阿弥陀佛！

明海法师：各位营员向上三问讯。

踏上青云之路

净因法师

今天下午我和大家分享的题目是“踏上青云之路”。很多人看到这个题目会想到升官发财，其实有些人虽然升了官、发了财，但并不长久、不能善终，这样的路就不是青云之路，而是一条危险的路。我们所说的青云之路，应该是成功之路，是一条幸福、美满、潇洒之路。原来我想谈谈个人应如何调整自己的心态，怎样充分利用我们周围的环境，来达到一种美满、幸福的人生。后来看到大和尚给我的时间较多，我想临时再加上一条中国佛教的青云之路，这方面来和大家谈谈也是有好处的。我侧重回忆一下整个世界佛教的情况，找一找中国佛教在当今世界上的位置。我想无论是一个团体，还是一个组织、家庭或个人，要想踏上青云之路，最重要的是要找准位置。

中国佛教的青云之路

很多人知道中国佛教的恢复与发展是从上世纪 80 年代开始的，在这 20 多年中间，中国佛教走过了一段很不平常的历史。目前，很多寺院都还在恢复建设过程中，我们年轻的出家人也在成长过程中，在国际佛教的舞台上，我们正慢慢地增加自己的声音。十年以后，中国佛教能否像中国的经济一样发展壮大起来，甚至在全球经济萧条的时候，中国佛教能否像中国的经济一样一支独秀呢？这取决于国际环境、世界社会对中国佛教的需求。下面我跟大家谈谈中国佛教的位置，从国际环境看看中国佛教发展的空间。

（一）西方佛教的产生与现状

首先，我从学术方面来谈谈这个问题。大家可能都知道佛教在公元前

六世纪产生于印度，到了公元前三、四世纪，传入斯里兰卡，这便是南传佛教，也即上座部佛教的开端。到了公元八世纪，佛教传入西藏，这便是西藏佛教的开端。佛教最大的一个支派，既梵文这一派，于公元一世纪左右传入中国，这便是我们的大乘佛教。不幸的是，到了公元十三世纪，佛教在它的故乡印度已经彻底消失了，后来在印度再发展起来的各种形态的佛教，在中国都能找到它的模型。这就是说，尽管佛教在印度曾经消亡过，但所有不同时期的各种形态的佛教在中国都得到了保存，这是十分宝贵的资源。

西方社会从十九世纪开始研究佛教。学过历史的人会知道，1840年爆发了鸦片战争，西方人想占领东方。当时他们发现要想摧毁一个民族，靠枪炮武力征服是很困难的，要使一个民族彻底消亡、解体，最有效的办法是彻底摧毁它的文化。因为文化是一群人的标志，如果一群人没有共同的语言、共同的理念、共同的价值观、共同的民俗等等，这样一群人在一起就会是一盘散沙，很容易被人欺负。从这层意义上，西方人对此是很了解的，所以当时就出现了一个特殊的现象，西方国家派遣了一大批传教士，目的就是要来在中国传播他们的文化，使我们把东方文化遗忘掉。但由于中国有着几千年的文明，西方人的传教很难一下介入到我们民族里面，于是西方人又采取了另一个办法，让大量的传教士来学习东方的文化，特别是佛教。他们研究中国文化的目的，是想找准我们民族的弱点进行攻击，然后打击我们的自尊心。结果很多西方传教士都学习了佛教，因为佛教是很多亚洲国家的信仰。但事与愿违，不少传教士学了之后就把头剃光作了和尚，从那时开始，西方人认为佛教对他们自己的民族有很大的帮助。在这种前提之下，他们开始在19世纪初翻译佛教经典，成立的第一家翻译馆

是巴利语圣译学会，这个翻译馆现在还在，他们对佛教在西方的传播做了大量的工作。

第一批研究佛教的西方人，不是普通的民众，而是一批知识分子。他们最初接触的是南传佛教，这是由于斯里兰卡、印度等国家已成了英殖民地，英语在这些国家很流行，西方人较容易直接跟会讲英语的人学习佛教，南传佛教在西方传播发展已有一百来年。到了 20 世纪 60 年代，西方人开始对藏传佛教感兴趣，这有政治的因素，也有人才的因素。因为当时有不少喇嘛跑到西方去，他们的英文很好，西方国家也给了他们很宽松的环境，藏传佛教的研究慢慢地成了一个热潮。

我们知道要想出成果，仅在一个系统里研究，要有突破的机会一般是很少的。现在都是跨学科的比较学习，这样容易发现很多新的思想，并碰出火花。其实，东方文明和西方文明的碰撞，在历史上曾带来过空前的飞跃，大家可回顾一下，佛教文化传入中国与中国文化发生碰撞，把中国文化向前推进了一大步，有很多的思想、理念产生了新的思维。最明显的是程朱理学，就是在儒家思想的基础上，融入禅宗理念而产生出的一种独特形态。在大唐时期，由于国家具有开放的心胸，使大量的不同文化传到了中国，与中国原有的文化进行碰撞，进一步促进了大唐的兴盛。在中国历史上，我认为哪方面都是以大唐为顶峰，佛教在大唐也是黄金时期，这其中内部的原因，同时也是与各种各样外来文化的碰撞而产生出新的文化分不开。一个国家在比较落后、薄弱的时候，对老百姓会非常防范，比如在清朝、明朝就很明显，整个国家采用的是一种锁国政策。

现在我们国家的形势真是很好，大家可以好好思考一下，前几年出现的亚洲金融风暴，所有国家都没有逃得了，为什么中国却没怎么受影响？

世界经济都在衰退，为什么中国大陆却能十几年地在持续发展？这不是偶然的，我认为就是由于我们有一个开放的心胸，我们的国力在不断地强盛。古代每隔一段时间社会就有暴乱、动荡，而我们现在已有五十年不打仗，当然是太平盛世。从另一个角度，我们还可以回顾一下，在中国古代的各个时期，国家有多兴盛，就是看当时建造的佛像有多大。比如唐朝时有龙门石窟，北魏时有云岗石窟，因为那时国家相对稳定，有雄厚的经济实力来建佛像。我们现在有天坛大佛，还有无锡的灵山大佛等等，这也说明了当今我们国家经济实力所在。试想，在一个不稳定的社会里，人的生命都无法保证，谁还有功夫去做善事？只有在一个相对比较安定的社会里，老百姓和社会人士才会想到文化、精神这个层次。所以无论在任何情况下，经济都是基础。

西方社会从 19 世纪到现在以南传佛教为主，上世纪 60 年代开始藏传佛教很兴盛，通过这些碰撞对比学习，已产生了大量的佛教文化、佛教文献。从 60 年代至今已经 40 多年了，该比较的已比较了，该学习都学习了，所以西方学者现在感到很头痛，要想找到一篇新的博士论文都很困难，而不象我们东方人那么容易。西方人非常看重中文这一块，《大藏经》是佛教经、律、论的集结，大约 7 千多卷，读一遍需要 3 至 5 年的时间，在里面保存的文献是相当多的。外国人都知道东方文化的主体是佛教文化，而佛教文化中没有开发的是中文经典。西方人 100 多年以前从我们敦煌拉去的各种文书、抄经，以佛教为最多。现在英国建了一幢很漂亮的大楼，我曾参观过，他们把抢去的一卷卷东西整齐地摆放着，我问他们有没有人作研究，他们讲只有 2%的资料得到利用，而 98%的资料原封未动。这里面的主要原因是中文太难学，一位普通西方人要学会读佛经需要有 15 年的中文基

础。从这里，我想得出的结论是：第一，西方人对东方文明十分渴求；第二，大量的东方文化、智慧保存在汉语的佛经里；第三，西方人对这块资料一般做不了。所以把中国佛教智慧介绍到西方，只有依靠我们自己。在这种理念之下，最近香港大学成立了一个佛教研究中心，以英文为主，已招收了几十名硕士研究生与博士生，对本科生提供一些课程给他们选学，大概有二、三百名本科生选了这些课程。短短一年时间，有这么多回应，这也证明了在香港对佛教感兴趣的程度。

（二）西方对佛教的看法

西方人研究佛教很认真，名牌大学一般都必须有东方学研究，特别是佛教的研究，像剑桥大学、牛津大学都有这方面的研究。现在西方经济不景气，很多学校在裁员、减工资，但却在招佛学老师，特别是合格的中国佛学老师，也就是说在西方大学里现在把中国佛学的研究放在很重要的位置。由于大学里的研究，带动了社会人士对佛教的兴趣，仅在英国就有400多座寺院，整个英国对佛教的认知已经是相当的不错了。在英国这个最古老、最强大的基督教碉堡里，大主教、教育部长及国务议员们出面召开会议，要求对中小学校学生进行道德教育，道德教育的主要课程就是宗教课程，共列了五大宗教，佛教是其中之一。除了基督教是必修的，选的最多的是佛教，我也编了一套英国佛教教材，共四册。由于英国、美国是民主国家，政府不能强迫哪个学校用哪本教材，学校有权利选择，事实上有很多学校选择了佛教。我曾就为什么鼓励小孩去学习佛教进行过采访，发现原因很多，有几点比较一致，就是在所有宗教里，佛教最讲包容与容忍。其他宗教因某件事情发生过战争，唯独佛教史上没有由于佛教而发生的冲突，或用佛教教义去征服其他民族。佛教所讲的慈悲为怀、包容天下的气

概，为西方人提供了一个新的思维模式。也就是用佛教的大智慧，对原有的知识结构、思维模式进行补充，而不是取代。我问他们，小孩去学习佛教，不怕变成了佛教徒吗？他们说不怕，任何一个人都有过去、现在与未来，但有一点很重要，就像一棵树一样，如果没有根，就会枯掉；一个人没有根，就会迷茫的，就会失去依靠的。基督文化是西方人的根，没有必要把它拔掉而重新换一个根，只能在原有根的基础上加固与补充，这样才能茁壮成长。佛法博大精深、法无定法，对不同文化、不同民族、不同的人，可能只是在某一方面能发挥作用，而不需要把所有的东西都搬出来。佛教的形态尽管是多种多样的，但根本精神则是不变的，最重要的是充满着大智慧，学佛是要把佛教的智慧吸收过来，以点缀、武装自己。

一个人最漂亮的不是他的外表，而是他的心灵，心灵之美才能给人真正的美感，内心的层次才决定其真正的魅力，内心的素质与层次需要通过不断吸收各种不同文化养分来提高。现在很多人是单一的思维模式，比如固执地认为你喜欢吃桃子就不如我喜欢吃苹果。我们的生命是需要 A. B. C. D 各种维生素的，但有人以为自己吃维他命 C 就行了，这都是很可笑的。从这层意义上讲，我们大家应该有一个开放的心，去吸收有益健康的精神食粮，使自己更有内涵、层次。中国的传统文化是儒、释、道，中国人的称号有着几千年积累起的内涵，但现在很多中国人已不像中国人，不了解传统文化、礼仪之邦，只知道麦当劳、可口可乐。据传，美国十大策划之一就是可口可乐文化、麦当劳文化等来表达西方人的思想，打击中国年轻人的自尊心，使中国青年人接受美国的价值观。对我们原有文化的打击，就是对我们自身的否定，结果是永远跟着美国人后面走。所以，我希望在座的真正做一个名副其实的中国人，要有自己的内涵和根，不要只是外表

是黑头发，而重要的是内心。

西方人能接受佛教的很重要原因，是他们认为佛教有高层次的内容。基督教最特殊的教义是博爱，佛教的慈悲为怀则更为深广；基督教等其他宗教也都在修行时打坐、反思、冥想，而惟独佛教的静坐修行一层层是非常清晰的。佛教静坐帮助西方人和上帝交流沟通，无形之中起到了很好的补充作用，可以说基督教的冥想并不成系统，现在很多牧师吸收佛教的打坐方法，重新改造他们的冥想，形成新的方法，这在西方已经很流行。在中国也是一样，中国人最早信奉祖先，但对祖先是什么、死后又怎样也是一笔糊涂账。佛教传入后，其轮回转世的思想丰富了崇拜祖先的思想，充实了原有的中国文化。西方人让小孩接触、学习佛教，不是让他们成为百分之百的佛教徒，成为佛教徒的意义不大，重要的是要把人改造好，把自己的毛病除掉。现在很多年轻人既自负、狂燥，又在遇到困难时非常恐惧、沮丧，这种交叉的心态往往产生出较大的麻烦。所以我们要认识自己的毛病，敢于承认错误习气。西方有句话就说“犯错误的才是人”，佛教也认为我们这个娑婆世界就是五浊恶世，这就是说有错误可爱，知错能改更可爱。所谓修行就是修正自己的错误，修行就是对治自己的毛病与习气，对自己的偏差进行纠正，纠正的过程是最有效的修行。

西方人对佛教人生智慧的价值非常认同，而我们自己有时还很难认同，这或许是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。比如，中国人发明的火药，中国人用来做烟火、爆竹，西方人则拿去做弹药来轰炸我们；中国人发明的造纸术，中国人用来给祖先烧纸钱，西方人则拿去生产非常好的纸张，反过来向中国倾销；日本人穿的和服、饮的茶道，都源于中国，现在国外没有人承认是中国的。我们有很多宝贝自己不用，却都成了别国的精粹，

这不能不引起我们的深思。佛教也是一样，对一个人踏上青云之路是极有帮助的，可以说是镇山之宝，已越来越引起西方人的重视。

佛教的故乡印度已经没有佛教了，虽然上世纪 50 年代又有一些形态的佛教回到印度但已经不很纯了，世界佛教的中心毫无疑问在中国。大家去旅行时，有很多景点都能看到佛教的寺院，所谓“天下名山僧占多”，名山不止是风景美丽，而更有其精神的存在。金碧辉煌的寺庙本身只是一种庄严，重要的是寺院内部要有内涵，如果没有一种文化的沉淀，则仅仅是个躯壳而已。中国很多名山大寺是我们的祖师曾驻锡过的，不止是一代，而是有很多的祖师。柏林寺就是有赵州禅师和其他祖师在此驻锡过，所以它很有名气，连我们国家的领导人都到这里来，这是与祖师的加持，和我们大和尚个人的魅力分不开的。学习佛教的人都要去参学、实习，像追溯玄奘大师就会到西安大雁塔；追溯禅宗就会到古佛道场柏林寺及祖庭少林寺；知道六祖的人就可能找到南华寺。到了这些地方自然会感到亲切，有一种皈依处的感觉。从这个意义讲，日本佛教兴盛过，现在也很强大，但日本也是要到中国来寻祖寻根的。韩国、港台等地的佛教，他们的根都在大陆，这是一种得天独厚的资源，如果不把它充分利用，就非常可惜。中国佛教将来一定会是中心，随着世界人民对佛教文化、佛教思想的认同，寻根溯源一定会到中国来，中国是唯一保存大乘佛教的国度，而且是大乘佛教的发祥地，这是我们非常有利的。

（三）现实生活需要佛教

现代人普遍感到一个字“累”，有钱的人叫累，没钱的人叫累；有工作的人累，没工作的人也累；当学生时累，毕业了要找工作也累，找不到工作更累。现代人劳动强度越来越大，拿的工资越多，责任也越大；责任越

大，压力越大。在大陆“减压”这个词可能还不太流行，在港台、国外这个词是非常时髦的。随着经济的转型，人们自己要经商作生意，就要承担更多的风险，有风险心理就难以平衡，心理不平衡就不能安心工作，轻则影响一个家庭，重则影响一个群体。佛教就是积极地把人们这种压力慢慢地减轻，使心灵得到舒畅，把不平衡的心情缩减，以此有更多的时间去工作和学习，创造更多的财富。随着经济的转型，人们的价值观非常紊乱，人和人之间的关系比较冷漠。在香港，住对门但不知对方姓什么的现象很普遍。随着科技的发展，远隔千里发生的事情不到五分钟就会通过电话、网络传播开来，按理说人与人的隔阂要变得小些，但事实是这种隔阂越来越大。年轻人与父母有代沟，听到父母讲话就烦；同学之间要好的还能多说几句，多数都是保持距离。由于自我保护、自我为中心的意识都很强，人与人之间真诚的沟通就越来越少，结果是自己辛苦，别人辛苦，还很容易引起误会。我们多数人 80%的时间是和家人、同学、同事在一起的，如果关系处理得不好，有了问题不能沟通，那是很痛苦的，所以交流与沟通是一门学问。

大家都知道观世音菩萨的最大特点是寻声救苦，寻声就是耐心倾听别人讲。这很有意思，你要想救别人的苦，首先要听到人家的声音。一般人有痛苦时喜欢把自己的痛苦告诉好朋友，即使好朋友一句话都不说，他讲完了也会觉得好受些；相反，有痛苦的人找不到人讲话则会更加痛苦。现在很多人连听别人讲话的心情都没有了，特别是在家听父母讲话，常抱怨父母罗嗦、唠叨。有些人对妻子、丈夫也喜欢讲你少罗嗦，两人不沟通，心会越来越远，时间一久就会出问题。所以观音菩萨救苦救难的法宝就是沟通，学会了倾听别人的意见，就是在救苦。大家不妨去试一试，既要倾

听别人的讲话，又善于和别人沟通，这本身就是修学观音法门。我有时开玩笑讲，将来寺庙都是社会热线，出家人都是心理医生，人们有问题应该互相交流与沟通，解决不了的到庙里来咨询，出家人都有这种能力化解别人的忧愁与痛苦。可见，现实生活非常需要佛教的人生智慧来缩短我们迷茫、彷徨、焦躁、不安的周期，让我们很快地恢复正常的工作，为家庭、社会、自己创造更多的机会和财富。

佛教的历史已有两千多年，它一直顽强地生存着，而且生存得很好，其中一定有它生存的价值。佛教只有及时为社会、为需要的人提供健康的精神食粮，提供好的思维模式，化解人们的心理压力，使社会慢慢产生一种净化机制，才会起到它应有的作用。佛教与社会其他领域还有一个不同的地方，就是法律等方面是一种强制性的，犯了错误以后才找你的毛病，而佛教等传统文化是自发性的约束，能起到防微杜渐的作用。因此，从世界佛教的发展，从西方人对中国佛教的需求，从中国佛教所处的位置，及现实生活对佛教的需要，只要我们好好地努力，中国的佛教在不久的将来一定会踏上青云之路。

二、我们个人的青云之路

在座的大多数来自于各个高等院校，大家有着共同的经历，我们所获得的知识与信息都非常多，我们的知识一般比我们的父母要多一些。这说明当今教育基本上是比较重视对知识的灌输，而对人品、人格的养成这方面的教育做的比较薄弱。事实上，一个人的成功，他的知识、技能仅仅是一种条件，而他的人品、人格的魅力则更为重要。大家知道，莲花的生长需要很多的条件，要有阳光、水土与肥料等等，而最根本的是那颗种子，如果它不是莲花的种子，再好的条件也是长不出莲花的。同样的道理，一

个人要想成就一生，能够善始善终地在事业、工作、家庭及人际关系等方面有所成功，除了需要自己的文凭、专业、经验等外缘条件，更需要我们的人品、人格等内在的主因。有些人以为自己有了知识、有了文凭，就觉得很了不起，很骄傲，其实那只是个条件，有条件用不好，就会怀才不遇；有些人一辈子找不到好机会，自己觉得委屈。这有天时地利不好的原因，但主要是自己的主因种子不好，自己的人品、人格不好，就得不到人家的信任，人家也就不会给你机会。从这个意义上讲，要想踏上青云之路，个人的品格、魅力是最主要的种子，这个种子不好，就与青云之路无缘。

现在我们学校教育的结果相当于工厂里批量生产出的东西，模型都差不多，这种侧重灌输知识、技能的教学，使得学生进入社会以后，很多时候表现出马虎、依赖、懒惰、任性、骄傲、虚伪等等毛病，因为这是人性的弱点，是灌输知识所不能解决的。知识本身只是一种信息、技能，而一个人人品的养成最重要的是需要一种智慧，智慧与知识是很不一样的。比如一个大学教授应该是很有知识的，但如果他的人品很糟糕，对待人、处世交友一塌糊涂，那他就没有办法去处理和利用好他所收集的信息与知识。把收集到的各种各样的信息与知识转化成对自己有益的养份，这种技能就是我们的智慧。所以，常常是一个普通的老百姓，甚至是目不识丁的人，日子过得倒很开心，他们没有太多的烦恼，这样的人是有智慧的。人生的幸福与成功不一定是以金钱、地位来衡量的，最重要的是每个人自己的感受。我认为人生就是一个过程，是没有什么终点的，把每一个过程活好了，你的人生就很好。把每一个过程把握好，过得开心些，过得健康些，过得有意义些，这是佛法真正的智慧。

改造我们的思维

如何使我们变得有智慧？如何使我们生活得更有意义？佛教里教给我们的方法是很多的，今天我只讲其中的一种方法，就是认真改造我们的思维。一念之间把我们原有的思维改造成积极向上的思维，这种力量是很强大的，这个当下的过程能转变很多的东西，甚至可以转变我们整个的世界。

平时我们接受的教育，一般 A 就是 A，B 就是 B；真的就是真的，假的就是假的；我看到、想到、认为是这样的，它就是这样的，好像对与错是截然不同的，这就是普通人的单向思维。从佛家大智慧来观察，人的思维是千奇百怪的，有时同样一件事情，人的思维是不一样的。有一个故事，姐妹俩同时喜欢上一个交警，有一天姐姐开车到了十字路口看到的是绿灯，见到交警很开心，姐姐想交警一定喜欢自己，因为她一来就是绿灯放行；妹妹开车路过见到是红灯更高兴，妹妹想交警是让自己多看他一眼。可见人的思维在一念之间完全不一样，只不过我们平常没有注意到。一块巧克力，小时候见到它就想拿过来吃下去，味道好舒服，大了的时候想法就不一样，特别是女孩子，想到吃了会发胖，就会拒绝吃它。同样是巧克力，就看我们如何去思维。还有个故事，有两个人在同一家公司上班，老板的脾气很暴，天天喜欢骂他们，两人都很生气，就去找一位出家人诉苦，那位师父只说了一句话：“不过就是一碗饭”。两个人回去以后，其中一个就把工作辞了，回家开了家小货店，日子过得还算不错；另一个人仍然继续在公司工作，把老板骂人的话也不怎么放在心上。几年之后，两人又见面了，互相惊讶对方听了师父话后的选择，都认为对方很执着，两个人对一句话的理解不一样，选择也就不一样。关键时刻的一念可能就决定了一个人的人生，所以一念是至关重要的。

佛教常讲一个念头的生起将如何，人们往往批评这是唯心主义，其实

这是不知道佛教的缘起法。如果没有缘，任何东西都不能产生。根、境、识都是一种缘，“根”指我们的眼、耳、鼻、舌、身等器官；“境”是外面的男女、黑白、美丑等东西；“识”是指我们追求里面的意思。当根与境接触时，才开始产生喜欢与不喜欢、要与不要等许多概念。所以我们所谓的这些取舍都不是绝对的，而是相对的，既然是相对的，就会有空间去改造。很多人在学校抱怨学校，在社会抱怨社会，往往用固定的思维模式，结果对别人对自己都不好，我们应该学会改造我们的思维，把握好在形成思维之前的灰色地带，这就是一种很积极向上的思维。

有一个故事，英国的天气不好，阴天较多，有个人什么都不信，也不去教堂，上帝很不开心。等到他临终时，上帝认为有机会教训他，就把他关进一个很热的房子里，希望他求饶上帝。关了七天之后，他却很开心，上帝耐不住问他为什么唱歌跳舞，在这么热的房子里难道不觉得难受吗？英国一年没有几天好天气，天气好时都喜欢上公园去晒太阳。这个人跟上帝讲，把我关在这么好的房间里，我觉得特别舒服，就像在公园晒太阳。上帝想，看你晒太阳，就把他关进一间特别冷的房间。又过了七天，这个人冷得发抖却还是很高兴，上帝问他为什么，他回答说冷到一定程度，圣诞节就要到了，即可以休假，又可以在上帝你的节日里，收很多礼品。上帝又把那人关进又潮湿又阴暗的房间，再过七天后这人仍旧很高兴，上帝说你这次讲出理来我就放你出去。他告诉上帝他是个球迷，但他喜欢的球队总是输球，有一次却赢了，就是在这样的天气里，所以每见到这样的天气，他就很高兴。虽然他的境界谈不上有多高，但却有积极向上的一种思维，上帝说我拿你没有办法，你可以做自己的主人。由此可以说明，我们学佛的大智慧就是要改造我们的思维。

每个人都有毛病、习气、缺点，承认自己的不足就是进步的开始。当意识到自己的错误与缺点的时候，就要进行改造，在改造过程中，可能会遇到各种各样的困难，有智慧的人知道如何控制自己。有的人被骂的时候也还笑眯眯，不一定这是脸皮厚，而是以一种积极向上的思维去抵抗。有的人该发脾气时会发，不该发脾气时会很平静，显得很大气、有度量。而多数人活在别人的观念之下，受别人意见的左右，其实谁人背后不被别人说，谁人背后不说人。现在很多独生子女非常脆弱，别人说他几句就哭起来了，这并不解决问题，重要的是面对问题如何去解决，这样对我们积极向上的人生才有实际意义。有一个故事讲，一位将军去见一位老和尚，说自己打仗不信天堂地狱，问老和尚如果有地狱在什么地方？老和尚瞧了他一眼说，你这个大老粗，有资格问我这个问题吗？将军很恼怒，就要杀老和尚，老和尚告诉他你心里的怒气就是地狱。将军当时恍然大悟，很高兴地向老和尚顶礼，老和尚又告诉他，你现在的心情就是天堂。所以说一念之间很了不得。我们学佛就是要在日常生活中改造我们自己的思维，去纠正那些消极、落后、错误的东西，变成积极向上的东西，真正成为了自己的主人，才能踏上青云之路。

（二）和谐人际关系，处好周围环境

1、一个人要想成功，就要学会和各种各样的人相处。成就大事的人，心胸一定要宽广，对自己有意见的人或者是敌人都要去化解他们为自己所用，将一切不利的因素进行转化，这种功夫一定是要有的，否则成不了大器。在座的将来可能要做大事，一定要有容人的雅量，不要为小事情斤斤计较，你宽容、积极向上，还要把这种力量传递给别人。比如一个家里某一个成员不开心，连带整个家里气氛都紧张，这种相互影响很重要。在一

个团体里，你有信心，也就可以帮助别人有信心，大家都有信心办事情就容易成功。共产党打天下的法宝是统一战线，就是积极处理各种关系，把敌人的力量也转化过来。大家要想有成就，一定要把不利的因素转化成有利的因素，积极地控制自己的思维，时时刻刻保持一种快乐向上的心境，不受周围环境、不受别人的影响，这是踏上青云之路最重要的一点。

一个人要想成功就不要把自己和社会割裂开来。一个人能否成功的因素很多，最大的因素是国家的环境，国家形势不好，个人想成功是比较困难的。比如文革期间是越穷越光荣，个人要想成为百万富翁是不可能的；美国、香港等经济衰退后，每个人都受到牵连。所以大家千万不可以认为事不关己、高高挂起，其实所有的事情都是相关联的。比如树木表面看好像和自己关系不大，但随着生态平衡的破坏，洪水泛滥、气候异常，是对人类很大的惩罚。没有智慧的人看事情都是孤立的，菩萨帮助别人是看到了你中有我、我中有你，你痛苦就是我痛苦。我们有理由去关心大的环境，影响大环境的因素首先是要有经济的稳定，佛教主张财富是所有精神发展的基础，没有财富什么也谈不上。有个故事讲，有一个人好几天没吃上东西饿得嗷嗷叫，佛的弟子把那人带到佛的面前，请求佛给那个人讲法，以解除他的痛苦。佛陀笑着告诉弟子，他饿了，我讲法也没有用，他要的是一碗饭，一碗饭就可以解决他的痛苦。一般人有个误解，认为出家人四大皆空，是不应该谈钱、谈财富的，好像钱就等于贪心和执着。其实人、出家人不执着并不意味着必须贫穷，相反佛教的象征是荣华富贵，是世界最好的净土与国度。一个人贪与不贪不是用你拥有金钱的多少来衡量的，而是以你思想的境界为前提的。如果按金钱的多少来衡量，那天下最贪的是巨商，最不贪的是乞丐，这当然是荒唐的结论。贪与不贪的根本问题是人的

思想对拥有的东西执着的程度，拥有财富不代表什么都拥有。有首诗很有意思：

“ 金钱不是万能的，但没有金钱是万万不能的；
金钱可以买房子，但买不了家；
金钱可以买到床，但买不到好的睡眠；
金钱可以买到很好的钟表，但买不到时间；
金钱可以买到地位，但买不到尊重；
金钱可以买到医药，但买不到健康；
金钱可以买到血液，但买不到生命。”

这可以说明，很多东西不是可以用金钱来解决的。有时有钱也是很麻烦的，像赖昌星不仅自己变坏了，还影响坏了很多。其实很多东西没有什么好与坏，鸦片本来是一种药，医生拿它给需要的人治病，但坏人拿它去毒害别人；一把刀无所谓好与坏，用它切菜就好了，用它杀人就不好。最重要的是人的思维，如果思维不对，再好的东西也会被糟蹋掉，比如一点点盐好吃，多吃就苦了。俗话讲“ 真理多走一步就变成谬论 ”，世间很多东西恰如其分就好，如果走到极端就错了。

国家形势的好坏与各种因素相关，最重要的是国家的政策、方针。转轮圣王治理天下不以强权、武力，而是以王道正法来治理，让天下人按照正道去行事，让人们心甘情愿地安居乐业，而不是强迫，强迫的东西是不会长久的。极乐世界有正报和依报，一个人也有两种庄严，一是生存的环境，包括穿衣打扮；二是自己的精神状态。有了这两种庄严，就会使你的心态处在一个好的状态，使自己的生命力非常健康强大。就像大家去五台山见到的很多佛、菩萨像，他们打扮得很高贵，既代表外在的庄严与美丽，

也代表内心的清净与安详。所有佛教的社会观、财富观都是非常积极向上的。我们要把自己的成功和社会的发展紧密结合起来。试想如果我们国家在动乱，大家还能坐在这里论禅悟道吗？社会的安定对每个人都有很大的帮助。美国人现在那种以恐怖对付恐怖的做法是解决不了问题的，就像用吵架遏制吵架是不可能有效果的，尽管今天别人吵不过你，但心里不服，有机会还要和你吵。因此，我们要关注我们的大环境，大环境直接影响到每家每户及每一个人。

3、要想快乐幸福，就要营造一个好的环境。一般人很难左右大环境，营造一个好的小环境，有一个和谐的人际关系就显得特别重要。大家平常多数时间是和家人、同事、同学相处的，如果跟这些人关系搞不好，日子不会好过，心情不会好受。现在真正美满幸福的家庭不太多，凑合的家庭很多，说明家庭小环境没有营造好。佛教有很多方法教育我们如何去和谐人际关系，像四摄、六度、四梵行，都是教人改善人际关系，教大家相互帮助，创造一个良好的小环境。

四梵行包括慈、悲、喜、舍，对一个嗔恨心很强的人要修慈悲观；对一个嫉妒心很强的人要修喜舍观，对待不同的人都有不同的对治方法。修行不是嘴上讲的，很多是当下就可以做的。南传佛教中修慈悲观是非常流行的，第一步以自己为对象，闭着眼睛想自己，愿我快乐、微笑、健康、长寿、成功、漂亮等等，当你观想到高兴时，你就是快乐的源泉，当你训练出的观想力足够强大时，真的就会感染到别人。第二步以自己最亲近的人作为观想的对象，希望他们健康、长寿、开心、成功等，观想次数多时，即使想和那些亲人去顶嘴、吵架都不可能，因为这种心情已经不在。如果你有了一定的功夫，当你想到让你的父母开心时，你父母真的就会高兴起

来，也许这就是你的加持力量。第三步是以普通的众生作为观想的对象，包括小猫小狗。最后以那些你讨厌的人作为观想的对象，都是可以做得到的。这样你就会处理好各种人际关系，能控制协调好周围的局面，干起事情自然会得心应手，这就为事业的成功达好了基础。这只是一种方法，佛法博大精深，还有很多方法，“四摄六度”中的每一条都有它的道理，每一个都是秘诀。大家以后做生意，如果去读《孙子兵法》，还不如去研究佛经里的智慧。因此，要想事业成功，特别要营造一个好的小环境，通过转化自己的心，慢慢地去感染、感化别人，把有利不利的因素都为己所用，一定会青云直上。

4、不断改造自己适应环境。有时由于积怨太深等原因，小环境一时营造不好，就要努力地改变自己以适应环境。要培养自己积极向上的思维，至少不让自己的心情太坏，使自己的思维走形，千万不要把自己逼得太苦，压力到了一定时候就要减压。人在世上要想成就番事业不受苦是不可能的，油是挤榨出来的，松松垮垮的东西不好吃，大作家写文章都是三更半夜里熬出来的。所以人生要有一定的压力，相当于一个皮球，不给压力它就跳不高。尤其是那些漂亮的女孩，别人的恭维话常使她们放松自己，很多事情有别人替她做，自己没有压力，能力得不到锻炼，就可能变成低能的人，要注意不要把提高自己的机会让给别人。必要的压力是不可少的，但也不要把自己压跨了，压到一定程度就要减压，球压得太厉害就会炸的。我们的生命就像一个球，压力适中才能发挥最大的力量，个人要学会自我调整，要明白适中地把握分寸、压力，问心无愧就行了，人生只是一个过程。学佛不是好奇，而是吸收有益的养分，把身体、精神、心态维持到最佳状态，把握好了这一点，也就会踏上青云之路。

(三)、学习菩萨的慈悲与智慧

很多人误解佛教是崇拜偶像的，其实佛教里任何一样东西都有它内在的含义，如果你不懂，它就是石头木具；如果你懂了，它就起作用了；它灵不灵，不在那木头上，而在于你的信心和正确的理解。佛教里有很多菩萨，每尊菩萨都是成功踏上青云之路的非常重要的步骤，如果你领会了，马上就会受用的。九华山是地藏菩萨的道场，很多人把地藏菩萨和神鬼连在一起，其实地藏菩萨最大的是愿力，“众生未尽，誓不成佛。”这就是一种坚忍不拔的毅力，每个人要成功就要从此处起步，要立志，要有地藏菩萨的毅力，没有这种毅力就会一事无成。第二步要行动，峨眉山是大行普贤菩萨的道场，普贤菩萨坐在大象的上面，大象表示行动得有力气，要努力去实现自己的计划、理想。第三步要有文殊菩萨的智慧，如果方向错了，就会南辕北辙，方向的掌握要靠人的智慧，行动在智慧的指导之下就会事半功倍。第四步是要有慈悲的美德，这便是向观音菩萨学习，处理好人际关系离不开慈悲。一个人聪明、有智慧，很容易瞧不起别人，其实对不同的人要理解、同情，对不如自己的人更要去关照、容忍，而不是嘲笑。第五步是要有善巧方便，有时过于慈悲会带来特别难以解决的麻烦，就必须善巧方便，想各种各样的办法去解决问题，有了方法才能解决。这就是说做事情首先要有主见和计划；有了计划还要有行动，行动时要用慈悲之心平等地看待所有的人，使所有的人感到你是他们的朋友；有了慈悲，还要有处理问题的善巧的方法。我们每个人到寺里如果能拜出这五种步骤，就会无往而不胜。其实每一位菩萨不止具有一种美德，所有菩萨都具有多种美德，只不过用拟人的手法让一种菩萨代表一种美德。所以我们拜一尊菩萨，发愿学一种美德，然后付诸行动，这时你拜的菩萨就会灵验。很多事

情要靠自己，自己与哪些意义、精神相适应，哪些事情就会相应地得以解决。有人讲往生西方极乐世界，根本问题不是在称名，而是称名时要和阿弥陀佛的愿力精神相一致，然后把自己的愿力融入阿弥陀佛成就的莲池海会里，这样自己就变成了西方极乐世界的一部分，念佛才有真正的意义。

我今天从佛学研究、佛教发展趋向、全世界佛教发展方向和中国经济发展、整个社会的需求等方面，谈到中国佛教将来一定是一片光明。佛教的社会关怀帮助使人们安居乐业，也是社会伦理道德不可缺少的一部分。佛教的核心是教人如何安心，每个人的心安定了社会才会稳定，社会稳定了才能繁荣，这种安抚人心的工作量很大，不是几个人能做得到的，要靠大家共同努力。个人的成长要依赖于大的社会环境、小社会的人际关系及自身美德的建立。佛法认为踏上青云之路有八万四千多条，我们之所以踏不上，是由于我们自己的烦恼在障碍我们。扫除一个烦恼，离青云之路就近了一步，除去烦恼的方法就是踏上青云之路的阶梯。我只是略微地挑选了几个，佛法浩如烟海，你们尽可以自己去拿。希望大家既入宝山，不要空手而归，有机会要多吸收、多武装自己，这样对自己的一生都会有帮助。谢谢大家！

课堂提问

问：请问法师儒家和佛家有什么相同与不同之处？如果儒家也不错，法师为什么不入儒家之门呢？

答：将来我想写一本书来回答你的这个问题。儒、释、道三家的基本理念是融合到了一起，但是儒家与佛家还是有不太一样的地方。儒家重的是入世、人伦、现世、人与人之间的纲伦等；佛家对这些都承认，而且跳

出这种圈子之外，范围相对比较宽广。佛教好象重视出世，出世其实不是目的，是为了更好的入世，这与儒家又殊途同归。儒家是“只缘身在此山中，不识庐山真面目，”有时在解释很多东西时，绕来绕去讲不清；有时不如佛家来得更痛快，因为佛家把天下所有的事情都看透了，都是因缘所生的，比如佛家讲因果、讲三世，很多东西就容易解释。像坏人得不到恶报这样的问题，儒家是没法解释的。佛家是扩充了儒家一些思想，它的哲学思辩更高深。从这层意义上讲，儒家与佛家有互补的地方，同时也有不同的地方。至于我为什么要出家，为什么不进儒家，因为儒家里没有和尚，儒家不是究竟的教法，它对人生的认识不够透彻，当然我对儒家是很尊重的。

问：我是想来了解佛教文化的，对那些很虔诚拜佛的人，当然我很感动，但并不太接受，请问您如何培养起自己这种虔诚？

答：我帮你。佛教的根本问题不是理论，而是实践，它重点强调的是当下，要解决的是现在的问题，对死后的轮回，佛教并不太强调，死后的轮回是个人自己的体会。凡是去了的人都没有回来，在这儿的人又去不了，所以这是没法沟通的，也是最难的一件事情，轮回的问题只是一个信仰问题。所谓的信仰很有意思，比如我从口袋里取出一个东西，我问大家信不信我手里有个小佛像，回答说有信有不信，说信的请看我手里实际是没有。这说明只有你在不解的时候，信仰才会有它的位置；你真正地了解，如是知，如是见，信仰则没有什么位置了。佛教之所以强调信仰，是由于很多东西是超体验的、超经验的，有的是超时空的，科学只能证明一部分东西，人的这种思维、精神上的东西是没法定量分析的。因此说轮回的问题是个人人的体验，很多老太婆亲自碰到鬼，所以她相信，对她来说不存在信不信

的问题。要问我信不信，我信，我要说我的体验，没准会吓得你们晚上都睡不好觉。

大家都知道能量守恒，从精神能量到物质能量，都不会凭空消失的。有人曾做过实验，用一台非常精密的仪器，将一个临近死去的人放在上面称了称，发现死后的分量确实比死前轻了不少，这失去的重量可能就是精神的能量。佛教讲任何一样东西都是缘生缘灭的，旧生命的结束就是新生命的开始，生命就是这样循环往复的。了解了佛法的这些道理，你就会改变你原有的思维，就会树立起正确的见地和行为。

问：我们如何理解诸佛菩萨的加持力？

答：这有好多种解释，我只讲其中的一种。比如人死了，要请出家人念经回向。佛教不是讲“个人吃饭个人饱，个人生死个人了”吗？这种回向是怎么回事？功德是不是可以作为人情礼品去转让呢？一般出家人去诵经，要求家人都一起来诵，这是由于家里人和死去的人最能感应，死去的人如能来听经文，哪怕只听懂一句，境界就会比以前好许多，他明白一个道理后会一下子豁然开朗的，这就是功德。相反如果诵经的人心不诚，家里的人心也不诚，根本就不能感召死去的人来听经，这样一点功德也没有。功德不是一种转换，而是参与感应。大和尚们摸顶的功德的意义是什么呢？这是由于被摸的人对大和尚很敬仰，他会感到自己已经让大和尚加持了，自己不能再像以前那样懈怠、调皮，自然就产生了一种防非止恶的功能，这便又是一种功德。因此说有无加持力，全在自己的心念。

关于人性的思考

济群法师

今天我要和大家讲的题目是关于人性的思考。我们知道一个人在生命中最本质的内涵是人性，人性是与我们每个人关系最为密切的东西，作为一个人最重要的事情是了解自己，正如西方哲学史上有句非常重要的名言“认识你自己”。今天这个世界是一个知识爆炸的时代，现代人对整个世界的了解已达到前所未有的高度，拥有世界上各种各样的知识，但唯独缺乏认识我们自己的知识。随着科技的发展，人类对世界的改造也达到前所未有的高度，可是我们每个人的人性和两千年前的人并没有什么变化，也就是说人类虽然不断地改造世界，但却缺乏对自己的改造。

我们知道一个人是否了解自己是非常重要的，一个人在成长的道路上，能否取得成就，很重要的是能否给自己准确地定位，一个人如不了解自己，则很难给自己有一个明确的定位。这个五彩缤纷的世界，对每一个人有着太多太多的诱惑，我们不清楚自己真正喜欢什么，只是每天随着广告、媒体、报纸等导向来决定我们的喜欢与不喜欢。另外，我们在成长的过程中，每个人有着各种各样的想法，面对缤纷的世界会产生各种各样的情绪，这些情绪也在误导着我们，使我们今天喜欢这个，明天又喜欢那个，但真正喜欢的是什么，自己也搞不清楚，有的人可能一辈子不知道自己真正喜欢的是什么，自己做什么才是最合适的。还有一个方面，一个人如果能够了解自己，才能找到生命的安身立命之处，那么，我们的生命应安住在什么上呢？有的人可能会把爱情、感情、财富、事业、家庭作为安身立命之处，

但这些并不是我们生命最本质的东西，因为这些东西都是会变化的。如果我们的生命不是安住在我们生命的当下，不是安住在我们生命的真正自我上面，而是安住在外界的一些虚幻的不可靠的东西上，随着外界环境的变化，我们就会痛苦不堪。所以，我们只有真正认识自己，才能找到自己生命的真正安身立命之处。

如何认识自己？佛教讲无我并不等于没有自己，只不过告诉我们你所执著的这个我并不代表你自己，你是把不能代表自己的东西当成自己，你无边无际的烦恼由此产生。佛教讲无我，破除我执，也不是讲你不要去认识自己。今天讲人性的思考，主要是帮助大家来认识自己，关于人性的思考，这在中西方的哲学史上是一个非常重要的课题。我今天主要把中西方哲学史上关于人性的几种说法提出来，从佛教的角度作一些分析。

关于人性的思想及分析

西方文艺复兴时期关于人性的思想主要有两种，一是自然人性；一是理性人性，它们都是建立在人本思想的基础上，否定、反对封建思想而高扬人性。

1、关于人的自然性

所谓人的自然性就是我们日常生活中表现最强烈的饮食男女、感情欲望、自我保存、自私自利等。启蒙主义的哲学家们认为这种自然情欲是天生的、合理的，是不可以压抑、回避的，人享受这种自然情欲是合理、正常的，而且是应该的。人的幸福与快乐的基层就是享受人的自然情欲，唯有通过自然情欲的享受，人才能活得幸福与快乐。启蒙主义的哲学家对自然人性也有不同的看法，比如理性主义认为人的自然情欲是一种低级的东

西，是人与动物共同的东西，而人的理性才是高级的，所以理性主义者是以人的理性作为人的本性，作为人与动物不同的本性。还有一些人本主义哲学家认为，人的本质不仅是自私，爱别人也是人的本性。

中国古代哲学家老子也讲到自然本性，认为人的自然本性是无私无欲，就像婴儿一样非常朴素而没有任何情欲的污染，相反一个人追求情欲的生活，就会使我们的本性受到迷失，老子讲：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口伤”。

从佛教角度来看，情欲是一种欲望，欲望是一种需求，是生命发出的一种内在需求，这种需求包括生理上的需求和心理上的需求，生命的延续就是处在无尽的需求过程中。佛教讲欲望有五欲和六尘，即财、色、名、食、睡，与色、声、香、味、触、法我们眼睛喜欢看好看的颜色，嘴巴喜欢吃好吃的东西，耳朵喜欢听好听的声音等等；我们对财富的强烈需求，对饮食、男女、名声的强烈需求，作为一个人有许许多多这些自然的需求。这种需求在我们生命延续的过程中，形成一种无穷的冲动，在冲动的过程中，一方面不断地去发泄，一方面不断地去满足。当我们的欲望得到满足就以为是快乐，欲望受到挫折就以为是痛苦，所以我们生活在一种欲望中，所谓的快乐与痛苦其实都建立在欲望的基础上。除了欲望就是情，情是有染浊、执著的意思，有情就是有执著，我们对生命的内在、对面临的境界、对所经历的生活和对追求得到的东西等等都会产生执著，执著也是作为人的一大特点，它是无始以来存在的。另外是人的自我保存、自私自利的特点，这就是我执的表现，我执有两种，一是俱生我执，一是分别我执。俱生我执是无始以来在我们生命中本来存在的自我保存；分别我执是通过对

事物分别判断之后，然后觉得这个是我的，那个不是我的。在修行过程中，分别我执要到见道之后才能断，俱生我执所延续的时间还会更长。所以西方启蒙主义哲学家讲的这些自然性的确也是我们生命中一种非常根本的、重要的力量。

人的自然情欲究竟能否代表人性？从佛教角度来说，人的自然情欲这种自我保存、自私自利的特点是和动物所共有的，一切众生都有我执，牛马猪羊、阿猫阿狗都是有我执的，对男女饮食、感情、饮食的执著，一切动物也都有，所以人的自然情欲是和动物所共有的特征，是不可以作为人独有的特征而代表人性。一个人如果一味的张扬、无限的发挥他的自然性，这个人的生活状况、生活境界可能与动物就没有什么区别，可见一个人不能生活在这样的自然情欲的状态中。

人的自然情欲是如何来的？西方启蒙主义哲学家认为人的自然情欲是天生的，佛教也讲人的自然情欲是俱生的，即无始以来在我们生命中就具备了这样的因。但这种因仅仅说明在我们生命延续的过程中有这样非常强大的力量，随着我们的生活，这种自然情欲还会不断地滋长。我们每个人生活在世界上，所表现的自然情欲都是不一样，有的人可能好吃，有的人可能比较懒惰，有的人可能好色，有的人可能喜欢喝酒，有的人可能喜欢睡觉。之所以有这样的不同，是由于每个人的欲望不一样，不一样的原因是在我们无尽的生命延续的过程中，每个人的生活方式及追求的东西不一样。喜欢喝酒的人久而久之对酒会有特殊的需求，对酒的欲望就特大；喜欢钱的人一天到晚就想赚钱，他每想一次钱，钱在他生命中的力量就再壮大一次。所以，我们每一种欲望都是每个人自己培养起来的，每个人追求

的不同，所培养的欲望也是不一样的。

人的自然情欲是否是罪恶？佛教认为人的自然情欲虽然不是罪恶的，但却能引发罪恶与痛苦。比如人对饮食、睡觉的需求与执著，在家男女合理范围内的性关系，算不上是罪恶与不道德，应该是属于无记的行为，而基督教等宗教认为这种自然情欲是罪恶的。欲望有三性，有善、恶、无记，如你想吃好吃的，条件不具备就会不择手段去赚钱，可能这时候会干坏事；还有可能通过杀生而造下罪恶。所以欲望本身无所谓善与罪恶，但欲望无限扩张之后，就会伤害别人的幸福，这时它才是罪恶的；如果没有伤害别人的利益，那它就不是罪恶。当然，人也有好的欲望，佛法认为有善法欲，比如大家希望来这里参加夏令营，想多作善事等，这都是善的欲望。从佛法修行角度看，性欲对出家人也不是罪恶，在比丘戒律里把人的性欲定为障道法，是指欲望与情感对出家人不是把它当成善与罪恶，而是把它当成障道的因缘，障碍解脱、障碍追求真理、障碍成就智慧，所以出家人要少欲知足。

扩张我们的欲望，一方面有可能使我们引发很多人类的罪恶，人类世界之所以有很多罪恶的现实就是和人类欲望无限地扩张有关；另一方面会给我们带来很多烦恼，一个人如果欲望太大，就会拼命的追求，要有丰富的物质条件，才能感觉到幸福与快乐；相反一个少欲知足的人，很简单的物质条件他就感觉到开心。从修行的角度来说，这种欲望和情感是属于障道因缘，对情欲不能很好地加以管理，将会对个人乃至社会带来无穷无尽的祸害。今天的社会充满着纵欲主义、享乐主义、功利主义、个人主义等等，这个物欲横流、充满着情与欲的所谓文明时代，是与十六世纪西方人

本思想对人的自然情欲的肯定有关系的。作为一个修学佛法的人，要学会用戒律来管理我们的感情与欲望，感情与欲望的基础是无明，无明是无知，是生命的蒙昧状态，人们这种需求是没有道理的，如果你任意它泛滥，就会给自己带来无穷无尽的祸害。所以我们要持戒，持戒的最大特点是知道此应作、彼不应作，这可以接触、那不可以接触。佛法告诉我们的生活方式是要简朴，一个人只有在简朴的状态下，欲望才会相对少些；相反在丰富的物质刺激下，我们的欲望会不断地膨胀。凡夫最大的特点是心随境起，戒律就是帮助我们远离五欲六尘，不要接触那不可以接触的环境，这样我们的心自然就会清净了。相反如果你去什么夜总会等各中声色场所，你的情欲就得到张扬和发展，所以佛法的戒律就是帮助我们管理好我们的欲望。另外，通过禅定的力量以及树立正确的知见、观念，也可以使我们达到消除欲望的效果，佛教讲的四禅八定是超越欲望基础上的定力，没有禅定的人要想摆脱、超越欲望，那是非常困难的；如果有了禅定的力量，要想超越这种欲望，那就非常容易，欲望就不会起作用。

2、关于人的理性

理性代表我们人对世界一种高级认识能力，佛教讲我们认识世界的六根是认识世界的六种仪器，眼根是看世界的一种仪器；耳根是听声音的一种仪器；意根是六根里最高级的仪器。人的认识作用是人与动物的不同之处，动物没有抽象思维能力。西方理性主义哲学家认为唯有人理性才能代表人的本性，在西方哲学史上有尊重理性的传统，主要表现在三个方面：一是认为理性才是人的本性，亚里斯多德讲“理性比其它东西更加是人”，康德也有类似方面的观点；二是认为人的感性、欲望是低级的，理性才是

高级的；三是认为人必须在理性的指导下，才能成为一个幸福、高尚的人。

印顺法师在《佛法概论》里指出，人与动物不同之处有三大特征：第一、人的意识思维能力（即意念）不同于动物，是超越动物之上。第二、人能够反省自己而遵循共同的道德，规范其生活，在《阿含经》中讲惭、愧二法是人和动物所不同的地方，世间有了惭愧，才有人伦、道德；如果没有了惭愧，人与动物恐怕就没有什么区别，惭愧有点像儒家所说的天地良心，也即人的羞耻之心，这种羞耻之心是道德建立与戒律的根本。第三是坚忍性，人的忍耐力是作为人的特性之一，要成就一番事业需要忍耐力。人与动物的能力是各不相同的，动物的某些能力会超过人，比如：老虎跑步、鱼游泳、鸟儿飞翔，人都比不上，但人的智慧超过一切动物，动物是比较愚痴的。佛陀之所以选择以人的身份成佛，是由于人具有抽象思维能力，人生活的环境是有苦有乐，不象天人只有快乐；也不象地狱的众生只有痛苦。人类几千年的生活始终是在逃避痛苦而追求快乐，人总是希望把生活过得好些，于是就不断去认识世界，包括对生命的自我认识，在这个认识的过程中会逐渐接近于真理。佛陀讲真理和自由是属于人间，而不是在天上，更不是在动物里，动物必须修转成人道之后才能修行成佛。所以，人的理性实是作为人的特性之一，从佛法的角度也是这么认为的。

佛教肯定人的理性，认为人的理性有两面性，既可使人通达真理、成就解脱，也可使人犯罪、堕落，而西方哲学只是一味肯定人的理性。在佛法修行里，需要通过人的意识思维能力，通过对世界接触与观察到的很多知识，树立起人生的正见、正思维。正见与正思维是非常重要的，整个佛法的修行不外乎是“八正道”，第一即是正见，正见就是正确的认识；第二

是正思维，正思维就是对世界作的一种正确的思考。我们修学佛法读诵大乘经典和学习各种宗派的著作，目的就是要树立佛法的正见，树立起人生的正见。佛法的信仰依正见而建立正信，唯有以正见为基础的信仰才能把人导向真理、导向智慧与解脱，相反如果没有正见为基础的信仰可能就会出现狂热、不稳定甚至走向毁灭，信仰毕竟是一种感情的力量，需要有理性、正见作为基础。唯识宗认为人对世界的认识是一种遍计所执的状态，我们理性本身是有问题的，我们对世界的判断可能是错误的，而且我们对比又很执著，这些恰恰是我们产生烦恼、流转生死的根源。所以，我们在修学佛法的过程中，要对世界重新地思考与认识，有了重新地思考之后才能树立人生的正见。

如何思考、思维真理呢？佛法认为我们人的思考是有限的、间接的，我们对世界、事情的思考只是停留在名言、概念的基础上，仅靠自己的理性思考是无法通达真理，永远与真理隔着一层。真理是一种无限的，没有任何局限；我们的思维与理性是一种有限的，是人的有限性的表现。人的认识思考之所以有限，是由于我们的认识是建立在经验的基础上，而我们的经验是有限的。以这种有限的思考是没有办法使我们与真理相适应，而且人的理性思维能力又常带有错乱性，佛经里常用的一个概念叫虚妄分别，我们凡夫整天都是在虚妄分别中。我们的认识总是带着一个角度、已往的经验、与理性相关的知识去思考世界，而这些知识有很多是与人生没有关系的、有很多是错误的。如果我们的理性思维是建立在错误知识的基础上，那么理性作出的判断有可能就会出现一种错误，所得到的认识也是错误的；如果我们的理性思维是建立在正确知识的基础上，所得到的认识就可能是

正确的。所以，理性思维能否正确的去思考问题，往往与我们所获得的知识及知识背景有关系。我们修学佛法即要认识到理性的重要作用，也要认识到理性的局限和不足会给人带来痛苦、烦恼与不安。人犯罪的破坏性超过动物，是由于人有理性，比如人制造原子弹来破坏世界，动物是没法制造的，所以理性不总是正确、健康的。我们要认识理性是双刃剑，有可能把你导向真理、导向解脱，也有可能把你导向毁灭。在佛法里很重要的一点就是亲近善知识、听闻正法，要获得正确的知识，树立正确的理性，唯有学习佛法。佛法的真理是诸佛菩萨亲证宇宙人生的真相，不是以他们的理性所观察到的，而是以他们无限的智慧所观察到的。佛告诉我们的知识肯定是正确的，我们通过这些知识的学习与思考，就会获得正确的理性与正确的判断，就能获得对世界的正确认识，有了这种正确的认识之后，我们就有能力导向真理、导向解脱。

二、关于性善与性恶

性善、性恶是中国哲学家对人性的一种思考，传统儒家对人性有两种说法：一是性善，一是性恶。性善认为人性是善的，性恶认为人性是恶的，性善论是孟子的主张，性恶论是荀子的主张。孟子认为人的重要的特点是高于禽兽的一种自觉德性，他认为人性具备天赋的善端，天生就有善的因，这个善端就是恻隐之心、羞耻之心、恭敬之心、是非之心。这四种心如把它扩大发展起来就成为人的四种道德，即仁、义、礼、智，人按照这四种道德去生活，就可以成为尧舜式的圣贤。针对世界有很多坏人、有很多堕落的人，孟子又提出由于人不能守住本心这份善端，才变成跟禽兽没什么

区别。孟子在提倡人性是善的同时，也认为人还具备物欲的本然，即自然情欲，孟子将人的善端与自然情欲比喻为“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。”他认为一个人既要有道德的自觉性，也需要人的自然情欲，两种东西都需要，能兼得最好，如不能兼得就舍生而取义。孟子把人的两种不同属性比喻为大体和小体，体有贵贱、大小，一个人在生命里有不同层次的要求，要求有大有小，道德属于是大体，自然情欲属于是小体。一个人如果张扬道德属性、自觉性，就会成为一个伟大的人；如果无尽张扬自然情欲，就会成为一个禽兽，所以孟子说，人和禽兽极其相似，人不小心就会成为禽兽，一个人吃的饱、喝的好而没有教育，那个人可能成为禽兽。总之，孟子认为人有善端，由此善端说明人性是美的，但人也有自然情欲的需要。荀子、韩非子及西方启蒙主义思想从伦理角度比较倾向人性是恶，由于人性是恶的，社会就要通过法律来规范、管理，建立一个比较有序的社会。

佛教如何看待人性的善、恶呢？人性如果是善的，世间就不应有恶人，因为人性都是善的，恶的产生便没有因，没有基础就不应该有恶人。反之人性如果是恶的，世界就不应该有这么多好人。显然，如果人性是善的、恶的，世界的许多现象就无法解释。所以佛法认为人性非善非恶，人性是无记的，有位在家居士写的三字经讲“人之初，性无记。”无记是一种中性，不能计别是善是恶，作为生命的主体阿赖耶识是非善非恶的，是一个中性的仓库，好、坏东西都可以堆在里面去。作为生命的主体如果是善的，那么恶的东西就不会接受，而且恶的现象、恶的行为的产生就会失去思想的基础与依据；同样，作为生命的主体如果是恶的，那么善的东西也就不会

接受。一个人毕竟会有善行和不善行，大千世界有好人、有坏人，原因是人性是无记的，本身是非善非恶的。

人性虽然非善非恶，但在我们的生命中蕴藏着善的力量和不善的力量，人的生命既有善端，也有恶端；既有善的种子，也有恶的种子。善的心如惭愧心、无贪、无嗔、无痴；恶的心如贪、嗔、痴、无惭无愧等。每个人的生命在延续的过程中，应该说发展是不一样的，有的人会不断张扬善性、善心；有的人会不断地张扬他的不善心。有的人惭愧心特别强烈，稍微干点坏事就会强烈感到不安；有的人可能坏事干尽，他都觉得一点事也没有，这就是惭愧心在每个人生命中的作用是不一样的。同样，有的人贪心大，有的人贪心小，贪心也是我们自己培养起来的，我们每贪一次，这个贪的种子就壮大了一次，就给贪的种子浇了一次水，它的力量就强大了一次，不断贪的结果，就会使这个贪的种子成为生命中的主人，这个人就成为贪性人，这个人的性格就以贪为主。反过来，有的人可能有佛法正确的指导，看到什么东西就想到无常，就培养了人性中这种不贪的力量，久而久之，生命中不贪的力量就会越来越强，慢慢这个人就会成为淡泊的性格，成为一个不贪的人，不贪就是这个人人性的特点。有的人可能会慈悲、很有爱心，只要看到一些孤苦伶仃、受苦受难的人，不由的就会发起爱心，当我们在爱别人的时候，其实是张扬我们的爱心，是在培养我们生命中慈悲和爱的力量，时间长了，这个爱心就会成为我们生命中的主宰力量，我们可能就会成为一个慈悲的长者。还有吝啬、喜欢妒嫉、感情丰富的人，都是这样培养起来的，所以世界上的人千差万别。其实每个人现有的人性、性格，不管是善性人，还是不善性人，都是我们无始以来生命的

积累。人的生命系统有两个，一个是身体受之于父母，另一个是我们过去生命的延续。一切过去以现在为归属，无尽的未来以现在为开端，我们无始以来养成的生活经验、性格、所作所为就形成了我们现有的性格，一个人是善性人，还是不善性人，都是自己培养起来的。好人有时也会干坏事，坏人也会干好事，因为一个好人只是说明善的种子在他的生命中具有决定性的作用，但不否定他生命中还有不善的种子，只是这个种子长时间没有产生作用，当遇到特殊的环境时，这个恶的种子也有可能一下子产生作用。如果一个人在他的生命中，这种善性具有绝对的主导作用，不善可能会偶尔为之；反过来，一个人如果把生命中善的力量彻底断除了，这个人才有可能不会干好事。佛教中有：“一阐提”的说法，就是断了善根、生命中毫无善的力量，这种人根本没办法修行，不会去接触佛法，但在《涅槃经》中又提到，一切众生皆有佛性，一阐提的人也还是可以种善根，只是非常难。

我们看到大千世界每个人善根多少的程度不一样，也就是代表了每个人无始以来所积累的善根种子不一样。我们现有的人性是从我们的心念而来的，我们不断培养什么样的心念，不培养什么样的心念，久而久之，就会成为你的性格，成为你的人性，就代表你现有生命的素质。所以，生命是一种习惯的积累，也是我们自己无始以来所培养起来的，这就是佛教关于人性善性恶的认识，也就是人性虽然没有善恶，但在我们生命延续的过程中，会培养成善性人和恶性人的不同

三、关于宗教的佛性与魔性

原始宗教是多神的信仰，在众多神里有善神和恶神。目前世界流行的宗教里，除了对主宰神的崇拜以外，往往还有魔、魔鬼，神代表一种善的力量，魔代表一种恶的力量。恶的力量能把人引向堕落，就是魔鬼；能把人引向幸福、引向真理，就是神，这是一般宗教的看法。在佛教里也有佛和魔，佛代表慈悲、智慧与解脱，魔代表贪婪、欲望、堕落和执著。在佛教里讲佛性，一般宗教讲神性，除了佛性、神性之外，还有魔性，不管是佛性，还是魔性，都是人性中善的力量和不善的力量这两种不同力量的外化与外在的表现，比如善神就代表我们生命内在中善的力量；恶神代表我们生命中恶的力量，他们没有离开我们的本心。从这个现象来说，恶神是由于恶的力量无限地张扬，善神是由于善的力量无限地张扬。在我们人心中，如果佛性得到了张扬，你就会成为佛；如果魔性得到了张扬，那你就成了魔鬼。所以，佛和魔是我们人性的一种外化，他们都没有离开我们的人心。

1、什么是佛？什么是魔？

不管是基督教，还是伊斯兰教，除了讲到了正统的神之外，都讲到魔鬼撒旦。佛教中也经常出现魔，人有四种魔，即烦恼魔、五阴魔、死魔和天魔。烦恼魔代表人心中的烦恼；五阴魔代表人的五蕴所引发人痛苦的力量；死魔代表人的死亡；天魔是指能坏人善事的天魔外道。魔的定义就是把人引向堕落，障碍人的修行，障碍人接近真理，凡是障碍人接近真理的力量都可以理解为魔。《大智度论》讲“除事相外，一切都是魔”。在我们的生活里，一切都可以成为我们修道的障碍，我们执著什么，就会被什么伤害，你在乎你的家人，就会被你的家人伤害；你在乎感情，就会受到感情

伤害，凡是能伤害你的东西，都可以理解为魔。天魔也是佛陀的老朋友，它住在他化自在天，修道人修到一定程度，它担心你摆脱了它的管辖范围，它就要来找你的麻烦。

佛代表我们生命中的觉性，现实中的佛指佛陀，还有十方三世一切诸佛。佛教中讲的佛与神教所讲的上帝是不一样的，上帝是唯一的，而佛是每个人都能成佛，人人皆有佛性。佛性与善性、理性的不同之处是，善性、理性讲的是生命中的有限性，而佛性代表生命中的无限性。比如，太空是个无限，太空中的星星或云彩是有限，每个星球消失在太空中，就是从有限进入无限。佛性是无漏的智慧，是超越我们意识思维、理性语言的层面，一个人要开悟是要打破我们整个现有的意识，我们的生命就是建构在这个意识系统上，只有粉碎意识系统之后，才可亲见本性。所以禅宗讲修行要虚空粉碎、大地平沉，把你整个系统彻底打破，然后才见性成佛。所以佛性代表生命中的无限性，我们一旦开发了这种无限性，成就了无限的慈悲、无限的智慧、无限的道德，我们就成佛了。反过来，我们现在生命中表现出来的都是有限性的，我们的布施、爱、善良等等，一切都是有限的，因为我们生活在我们有限的意识状态中，不可能无限。

2、佛与魔的关系

佛和魔代表我们生命中两种不同的力量。在《阿含经》中，佛和魔接触非常频繁，佛陀在菩提树下八相成道时，有一相就是降魔成道，在佛陀快要成佛时，天上的波旬带着魔子魔孙来到菩提树下骚扰佛陀，就用权利、美色、恐惧等手段，希望通过这三种力量使佛陀不要继续修行了。佛陀因修行达到了相当的程度，任凭波旬采用三种力量轮番攻击，都被佛陀征服，

佛陀后来成佛了。其实，这中外在的魔也可以理解为，当一个人快要成佛时，你要克服的是内心的三种魔，如对权力的执著、对感情的执著、对美色的执著以及对恐惧的执著。一个人不能超越内心的这三种魔，修行就修不成，就别想成道，更不要想到见性成佛。佛陀降魔成道，降服的不仅是外在的三种魔，更主要降服的是生命内在的三种魔。正是由于降服了内魔，所以才降服了外魔，外魔是心魔的一种外显，外魔没有离开心魔。佛陀成道以后，说法四十九年，足迹遍布印度各个国家，而波旬不会善罢甘休，佛陀每次说法时，波旬都会出现。当佛反对苦行时，魔就告诉人说苦行好；佛陀讲人要离欲，魔就说欲望是如何好；佛讲财富、地位都是无常，魔就会讲能给人带来快乐等，希望以此来惑乱佛陀及众生。但佛陀是伟大的成就者，佛陀对魔的这种表现通常有两方面的反应。一是佛陀以正知知道那是魔，魔一般不是以正常、特定的形象出现，而是千变万化，有时化成婆罗门，有时化成青少年等等，魔每次出现佛陀都会知道，甚至和魔说我知道你是魔。二是佛陀不会随着魔去，就像每个人有放逸、烦恼的念头，这就代表我们生命中的魔性。在佛法修行里面，正知的力量非常重要，当烦恼的力量出现的时候，正知的力量使我们知道那是魔性，知道就不会随着它去。每次魔出现之后，佛陀知道它是魔，魔就觉得很失败、不成功，魔每次就非常烦恼、沮丧，有时狼狈不堪地跑掉了。在现实中的表现，佛以正知、禅定、智慧的力量，魔显示放逸之音，佛都不随着转，就达到了降魔的效果。同样，人心有两个层面，如有贪、有不贪，有放逸、有不放逸，有正知、有无知。我们的心始终有两种不同的力量，我们每天的心念都是在不同的状态里不断地增上，当我们起贪心时，就没有正知，心就跟着跑

掉了；相反，我们心中有佛，就会保持一种正知，用智慧来观照心中魔性的出现，心不跟着它走，这就是在降魔，自己达到了降魔的效果。佛陀在修行时始终和魔在斗争，我们每个人修行时，心中的魔性和佛性也时常在斗争，一般我们常常被魔战胜了。

在《瑜伽菩萨戒》里，把人的犯戒叫做他分处，意思是我们在犯戒时，我们被烦恼战胜了，也可以说我们的心已经被我们生命中内在的烦恼、魔性给战胜了。如果我们持戒，不随这些五欲六尘、不好情绪跑，而能保持一份觉知，我们就战胜了魔，我们的心就是佛，是佛的心在产生作用，而不是魔的心在产生作用。人在成长过程中，如果无限张扬我们的魔性，我们将来就会成为魔；如果无限张扬我们的佛性，我们就会成为佛。是成佛还是成魔，主要取决于张扬了我们生命中那种力量，魔性代表了放逸、恐惧、贪婪、嗔恨、执著，当我们执著时，就被魔给困住了，一个人修行没有解脱，就会生活在魔的境界里，我们的心态就是魔性的表现。我们学佛修行就是要战胜魔性，开发我们的佛性。

课堂提问

问：请问法师佛经里讲要广发慈悲心，这与分清善和恶的提法有什么样的关系？

答：发慈悲心、明辨善恶，这是学佛的基础，学佛要从分别、执著入手，要有分别、执著，分别就是明辨是非、善恶，要明辨大是大非。如果是非都不辨，则根本没有办法修行，尤其是刚开始学佛。每个人都生活在不健康的习惯之中，如有的人好吃，有的人好喝，有的人喜欢放逸，学佛

以后，如果对佛法没有一定的执著，不认真地对待，也就修不起来，所以开始学佛，这些心态都是需要的。所谓不思善、不思恶，那是一个人在进入了见道时候所处的特别状态，是超越我们人的相对境界，是超越善与恶的层面，而不是平常处理事情时，是非、善恶都不辨。

问：法师你刚讲了有三种魔，我想请问你关于恐惧的问题，就是要破除恐惧是否一定通过禅定的办法？

答：在《阿含经》中，佛陀有这样的开示，对那些恐惧的人，佛陀教他们念佛，你心里想着佛、智慧、光明、功德，就可以帮助你除去恐惧，这是一个最简单的方法。

问：网上有人问佛教如何看待人性与社会性？

答：人的社会性也很符合佛教的缘起观，我们的人性是我们无始以来习惯的积累，每一种习惯的养成是与社会有关系的，是与我们生活的各种环境有关系的。佛法认为社会性只是一种缘，而我们的人性的积累是无始以来所形成的。北方有句话叫“三岁看到老”，一个人到了三岁的时候，就会显示其本性，但是人性不是固定不变的，可以随着后天在社会上的生活而改变。所以，社会性能影响到人性，但不能说社会性完全决定了人的一切。我们不能否定后天的教育、社会的影响，但也应承认人的先天生命素质的基点不一样，生命的起点不一样是由于各自无始以来的积累是不同的，而不象自然主义人性学家所说人性的起点是一样的。

问：法师讲要张扬我们心中的佛性，请问能张扬的那个性是佛性，还是魔性？

答：当我们随着妄心，在亡失的状态下所产生的作用，有可能导致魔

性的张扬，如果我们以正知的力量，就可能导致佛性的张扬。我们现在能够张扬佛性与魔性的性，只是一念知的力量，这个知的力量与佛性、魔性都有关系，说不上它就是佛性，或者就是魔性，它可能既没有离开佛性，也没有离开魔性，都会产生作用。当它与魔性相应的时候，就属于魔性的作用；当它与佛性相应的时候，就属于佛性的作用，不能单纯把它说成是魔性，还是佛性。

问：人的善根是不同的，人的福报也是不同的，请问法师用什么样的方法使大家同得法益、共登极乐？

答：就像天上下雨一样，不论什么样的草木都可以一样得到灌溉，无论是大树，还是小草，都可以根据自己的需要得到补给。佛法的弘扬也是这样的，佛法讲契机契理，我们创造条件对不同根性的众生，要用不同的方法。佛法有四万八千法门，应机摄教就是体现对不同根性的众生，提供不同的佛法，提供他们能够接受的佛法。

问：法师你刚才讲性欲对出家人是一种罪恶，在《楞严经》中也讲修行第一要断除淫欲，对此我有些不理解，请法师给予开示。

答：佛经里讲善和恶有一个很具体的定义，是以伤害到别人来定义，是从个人眼前利益与长远利益来定义。现在所谓善恶的标准，很多人是从伤害到别人的利益就是罪恶；如果没有伤害到别人的利益就不是罪恶。佛经里讲淫欲为障道法，这是在戒律里提出来的。从有情流转生死的角度来说，固然也可以把它理解为恶，但出家人的目的是要追求解脱，淫欲能障碍解脱，这种障碍力量可能比恶的力量还大。你干了一件坏事可能是暂时的，但淫欲的障碍却有无穷无尽的作用。众生无明为父、贪爱为母，众生

在慢长的岁月里流转生死、无有了期。一个人干好事、干坏事的果报可能是一时的，但你对淫欲、感情的执著，所构成的障碍作用可能是非常长远的。所以佛经里把它定为障道法，主要是从修道的角度来认识的。

问：法师讲佛法认为人性是无记的，但在天台宗里讲性即善恶论，请问如何看待这个观点？

答：性即善恶这是从非常深的层次来说的，我们讲人性非善非恶，但并不否认人性有善的力量和恶的力量。性即善恶论并不就是说性是善、是恶，只是说人性有善的力量和恶的力量，张扬了善的力量就会成为一个善人；张扬了恶性成为一个恶人，我觉得这不矛盾。天台宗特殊的说法是佛不断性恶，凡人不断性善，有种子在但不起作用，成佛了性里还有恶的种子，这种恶的种子主要用在度众生，和恶的众生在一起时需要有些力量，这个问题也是不矛盾的。

问：请问法师如何看见轮回？

答：轮回从现实中就可以看得到，现实中也是充满着轮回，如：水变成水蒸汽，散发到天上变成云彩，云彩下雨后又结成水，水结成冰，冰又变成水，水又变成水蒸汽，这就是轮回。自然界的各种植物都在轮回，生命也是这样的。我们知道自然界中物质是不灭的，人这么复杂的生命现象怎么可能死了就没有？轮回涉及到前生后世的事情，一般人还没有能力看到、感觉得到。现代科学告诉我们，这个世界上有 90% 的物质是不可见的，我们所见的只是 10%。这个问题讲起来要比较长的时间，我可以举出几十条来证明轮回，在此就不多说。

问：一个网友提出如何处理学佛与做生意赚钱？

答：这也是我们最近关注的一个问题，我们办了一本杂志叫《人世间》，下期关注的对象就是透视财富，做生意赚钱要用正当的手段，即正命，不是不可以赚钱，而是要在戒律、法律的范围去赚钱。学佛的人不是一定要赚钱，或者一定不要赚钱，主要看你的发心，如果你的出离心较重，生活应尽量简单些，不要想到去作赚钱的事业，因为财富越多就会有越多的执著，牵挂的多，自然影响到修行。如果没有出离心，只是想作一般的佛教徒，你可以去赚钱，对家庭尽好责任与义务。如果你要当一个大菩萨，要利益无量众生，你也可以去赚钱。可不可以去赚钱，主要看你的发心，但不论你发什么样的心，只要你去赚钱，就要用正命的手段。

在第十届生活禅夏令营闭营式上的讲话

妙峰法师

尊敬的生活禅夏令营导师上净下慧大和尚、各位法师、各位营员：

我受主持人的委托在第十届生活禅夏令营即将画上圆满句号之际，代表 7 天以来在这里指导大家共同学习的各位法师讲几句话，作为道别的赠言。

我们大家抱着很多希望、很多想法从大江南北来到这里，7 天的生活、学习、行脚等，也许不能让每一个营员满意而归，我想对我们初学佛法或修学佛法已经很久的营员多多少少总会有些益处。如果我们没有信念，我们的生活将没有目标，人生也就没有意义，所以我们生活禅的第一宗旨就是要将我们的信仰落实于生活。这几天，各位法师以不同的方式，用发自他们内心的语言，无非是要引导大家把信念落实到生活当中，让我们的生活因有信念而过得更加充实。

昨天我们从五台山行脚下来走在路上，我和几位老师还在谈下山较快，可以提前两个小时回到柏林寺，却突然遇到塞车，整整耽搁了一小时 40 分钟。原以为可以提前两小时的想法也就成了泡影。于是我们在车上讨论了一个问题，就是人生无常，世事难料。我想我们生活当中有太多没有办法让我们如意的事情，十有八九是不如意的，所以生活禅的第二个宗旨就是将修行落实于当下。我们大家不要等待，“此身不向今生度，更待何生度此身”，因此，我们每个人都要珍惜自己的光阴，不要以为自己年轻，应抓紧时间及早迈出学佛的脚步。

生活禅的第三个宗旨是将个人融化于大众，我们要让一滴水不干，就

得把它放在大海里，我们每个人只有融入群体当中，生命才会更有意义。这几天早上我们诵的《普贤行愿品》里讲，菩提属于众生。我们要想觉悟、要想成佛，一切都不能脱离大众，要在众生的生活当中，在充斥着毁誉与是非的现实生活之中打开自己的胸怀，我们的生命将会充满光辉。

生活禅的第四个宗旨是将佛法融化于世间。六祖讲：“佛法在世间，不离世间觉”，《中观论》里也讲：“如来所有性，即是世间性，世间无有性，如来亦无性”，所以说我们觉悟的佛性，是与世间不可分离的。我们伟大的佛陀就是在人间觉悟，就是在人间示现八相成佛的，他在人间弘法，在人间灭度，都不离开人间。人在所有众生当中有着殊胜的特性，我们所感得的这一期人生是非常不容易的。“一失人身，万劫不复。”我们的业感种子在无始轮回当中很难把握，这次做人，下一次不一定能做人，所以，我们应该好好珍惜这次做人的机会。佛陀告诉我们，能够六根具足，又有足够的精力、时间、条件这么好的因缘来修学佛法，这是一个圆满有暇的人生。所以，我们应把生活禅夏令营四个宗旨牢牢记在心中，围绕四个宗旨来启发我们的身心，使我们的身心得到净化，那时将开发出我们内心的智慧，最终觉悟人生的真谛。

在此，我讲个故事来赠送给大家，在虚云老和尚的方便开示中讲，有一个禅师的弟子修禅定，在修的过程中出了个问题，告诉他的师父说，他在观想时有一个蜘蛛在面前晃来晃去，开始不觉得，后来觉得越来越大，越来越恐怖，这样一而再、再而三使他心里没办法定下来，他师父问他打算怎么办，他说准备杀掉那只蜘蛛，他师父讲先不要这么做，让他准备好一只毛笔，蘸上墨汁，等蜘蛛再来时，就在蜘蛛的肚子上点一下，之后他

找到师父，他师父让他撩起衣服，一看墨点是点在自己的肚子上。我讲这个故事，是想告诉大家在修禅定的过程中要正确对待出现的任何状况。

从另一个角度看，我们人都是生活在喜怒哀乐、悲欢离合之中，真正的觉悟，真正的禅定就是要放下我们虚妄的分别之心，然后才可以开发自心的智慧而得到觉悟。

佛法是属于众生的，就像释迦牟尼佛觉悟之后，不失时机地把所有佛法方便地用种种比喻、言词布施给众生。所以，希望在座各位也能够在生活、工作、学习当中，把我们所分享到的佛法逐渐地传播给周围的人群，让大家也来共同分享，如果我们大家都这样去努力，我们举办生活禅夏令营就会有一个最圆满的答案，谢谢大家！

第十届生活禅夏令营闭营式上营员代表的讲话

宋朝鸣

尊敬的上净下慧大和尚，各位法师、各位同修：

大家好！

短短 7 天的夏令营马上就要结束了，在此，我想作为一个初次参加夏令营的普通营员讲几句话。我们知道柏林寺，是一座非常重要的禅宗祖庭，太虚大师曾经说过：“中国佛教的特质在于禅”，而禅宗的特质在于什么呢？我想是在于棒喝交驰、大机大用，是在于尽一切六根门头取悟的立断门，可以说禅的教法是随顺生活的灵机应变。

我们现在这个时代，距禅门兴旺的唐宋已相去甚远，尤其是现代人所推崇的科学技术，与古老的东方文化、佛教文化，有许多背道而驰的地方，从某种程度上讲，这正是末法时代佛教的违缘。但作为菩萨的五明学处，并不排斥外道，而是将之化之为正用，化逆缘为顺缘。这正是我们这些具有一定西方文化知识的佛子所应该做的，续佛慧命是我们肩上的重任。

单就禅宗而言，如果只靠祖师留下的几则公案、几句话头，用在现代人的身上未必当机。诚然，禅之精髓于第一义而不动，但如何应用禅门灵活多样的宗风，转而适合于现代人的根器，却是很值得我们深思的。在这里，我们敬爱的大和尚多年所提倡的生活禅，正是一项有益的尝试，这一点，在座的各位营员恐怕与我一样，多多少少会有些体会的。

我知道大家来到柏林寺参加生活禅夏令营，可能怀有各种各样的目的。这几天，我也问了许多人，有些是初识佛法；有些是对佛法已有些深入的了解与体验；有些是为充实学识而来；有些是为证悟实修而至。但不管来处如何、目的如何，在这 7 天里，所有营员都一起饮食、住卧、听经、打

坐、传灯、普茶、诵经、过堂等等，到现在各位的身语意应该清净了不少。特别给我留有深刻印象的是普茶，细细品着赵州茶，品着赵州和尚“吃茶去！”的绵密门风，品着晚风掠过柏树子的惬意，真的就好象是“若无闲事挂心头，便是人间好时节”呵！

在前天晚上的传灯仪式上，当我回头看到一路上长长的火龙，不禁感慨万分，禅门法脉不会断，也不能断。此外，我个人也有一个小小的收获，就是忽然想通了德山和尚开悟时的公案，当然，这是题外话。所有这些感慨，对有些营员感受会更深，对有些营员感受或许要浅些，但是我相信，通过这次夏令营，菩提种子已深深种在各位的心田中。固然，根有利钝，善有远近，但这颗种子总会有开花结果的一天。

普愿天下有情，共登欢喜地。谢谢！

在第十届生活禅夏令营闭营式上的发言

李向东居士

尊敬的大和尚，各位法师、各位老师、各位营员：下午好！

刚才，主持的法师让我作义工代表发言，我的第一个念头是我不来了，真的不知道说什么好。我参加过几届夏令营，做过营员，也做过义工，所见的较多，感受也较多，千言万语难以表达。

其实，大家常看到的几位，只是义工的小部分，大部分义工是在斋堂里默默奉献，他们在摘菜、做饭，或者行堂、洗碗，他们才是值得大家赞赏的。我们几个在那里主要处理一些事务，有些地方没有达到大家的期望，但我们是努力的，而且还会继续努力，在此，还请大家多多包涵。

参加这么多次夏令营，得到高僧大德们的教诲，我觉得最重要的教导就是我们要活在当下。我们每个人在人生的旅途中都是匆匆而过的，我们天天都在忙碌，但在夏令营这 7 天的生活当中，让我们放下外面的闲事，而回到了当下。我们有缘在夏令营这么好的时光里相识，这是我们前世的宿缘和今生的福报。通过各位善知识的接引，我们在今后的修行当中会和各位营员互相携手、一路同行。

祝愿大家一路好走，谢谢各位！

第十届生活禅夏令营闭营式上营员代表的讲话

吴云霞

尊敬的上净下慧大和尚，各位授课老师、常住各位法师、各位营员：

大家好！

和众多女营员一样，我们曾经对这次生活禅夏令营翘首以盼，而今天 7 天真的过去了，我们却又有些依依不舍。能够有如此殊胜的因缘在柏林禅寺亲近高僧大德和诸位善知识，我们内心的感激与喜悦之情真的难以言说。

在这清静庄严的道场，我们学习去体会自己的呼吸与脚步，学习在钟声中聆听寂静的声音，学习在饭菜、清茶间感激大地母亲的恩惠。我们忘不了柏林夜话时，伴着星光月色将欢声笑语与慈悲智慧的信念一道饮于胸怀；忘不了在五台山大智路那一千零八十级台阶上缓缓升腾着，以及在五方文殊殿前茱茱闪耀的菩提灯火；忘不了授课老师那或急或缓、亦刚亦柔的佛学演讲，展现出融哲学思辨、文学艺术、生活理念于一体的佛法景象，使我们对于东方文明的魅力有了更真切的体会。

然而在与普寿寺女众交流时，我们心中却生起了许多疑惑，因为我们知道，作为女性在修行中有种种障碍，比起男性有着更多的困难。在这里，我想和大家说的是，我觉得有时压力可以转变成一种动力，我们可以把这种疑惑当成一记重锤，敲响巾帼英雄奋发向上的大鼓。我经常思考，女性的教化对于国家和社会是何等的重要。的确，母亲与妻子及祖母与外婆的道德品质、一言一行和言传身教，对家庭有无穷无尽的影响，对整个社会状态的影响力量也是巨大的。想想看，如果没有母亲之养育，妻子之照顾，生命将会无所依附，又哪有机会去求取无上正等正觉？

佛法中常有月亮的比喻，更有慈悲为母、智慧如父之喻，说的是佛性与众生如月映千川。而月亮之清凉、温润，又在多种文化中用来比喻女性的慈悲与温柔。在这 7 天的夏令营中，我每次推开窗户或在夜晚散步时，印入我们眼前的是古塔与松柏，我对它们是非常羡慕的，因为它们常常能倾听到法

音，在不知不觉地求取它们的正觉。我希望诸位女营员，在柔弱的时候能像古塔般沉毅坚忍、昂然挺立；又如那千年的松柏一样常闻佛法、生生不息。我希望夏令营的教导与学习能够福泽千千万万的个人及家庭，愿慈悲与智慧常住世间；愿诸位善知识慈悲顾念，能够给予女性更多的修学机会。

我自己做了四句话，想与各位分享：

花繁叶茂后，瓜熟蒂落时，
参破又如何？还作种子去！

母亲的关怀最能引发我们对世界、对大自然的感恩之情，我提议请大家一起诵念《慈母吟》，向生生世世赐予众生之生命及慧命的父母表示我们的感激之情。

“慈母手中线，游子身上衣；
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖”。

我代表第十届生活禅夏令营所有的女营员，当然也包括与会的男营员，再次向尊敬的净慧法师及柏林寺所有常住，表示衷心的感谢！

第十届生活禅夏令营闭营式上的讲话

净慧大和尚

(2002年7月26日)

各位授课老师、各位营员：

刚才各位老师和营员的致辞吟诗，内容非常丰富，意义很深刻，我听了也很受启发、很受感动。女营员的发言，吟诵了那首脍炙人口的唐诗，这首诗教育了我们一代一代人，一直到今天，它还有旺盛而强大的生命力，继续在发挥它的教育作用。“谁言寸草心，报得三春晖。”这是我们每个人对自己所沐浴过的母爱的一种最崇高地赞美，也可以把这首诗移用过来，作为赞颂佛陀、赞颂三宝的一种语言，我们对三宝也同样有这样一种心情。

大地众生皆有佛性，大地众生皆有佛缘，大地众生皆可成佛，可是并不见得我们所有的人都能够有这个因缘来与佛结缘。我觉得刚才这位女营员的发言，既是对这次夏令营的一种肯定，也好像是对由于中间有几届没有吸收女营员参加的一种批评。我总是强调我们要重视佛教女众，要重视女众在佛教中的地位，王雷泉教授的讲课，也特别强调了这一点，我不知道王雷泉教授的那篇文章对那2000多位信众中，有多少是男性和女性，是否作了统计，我想女性一定占多数。我总在和我们的常住师父们说，我们一切轰轰烈烈的活动，都是由于有千千万万目不识丁的老太婆们在后面默默无闻地奉献着。她们不仅在奉献体力，也奉献她们拿出尽管是很微薄的经济能力，每当看到她们把多少天省吃俭用攒下的10块、20块钱拿出来供养三宝的时候，我总有一种心酸，总觉得这非常了不起，这是很伟大的事情。所以，柏林寺常住和我本人，一直都非常感恩这些普普通通的老头、

老太婆。当然，我们也要看到另外一点，老头、老太太他们积极奉献的目的，也是希望千千万万的年轻朋友能够参与到佛教中来，能够参与到教团中来，这个教团才会更有生机，才会更有希望，他们的心我们完全理解。所以当看到有这么多年轻的朋友来这里听闻佛法、学习佛法、体验佛法的时候，他们的内心都是无比地激动与高兴。

这几天的讲课，我想讲来讲去，无非是要我们如何来直面人生，我们所面临的人生，刚才妙峰法师也提到，做人是件很难的事情。古人就说：“不如意事常八九，如意之事无二三”，10件事情不如意的常有八九件，而自己觉得圆满、顺利的事难有两三件。这样一种人生，使我们会有很多的烦恼和痛苦，这就需要用佛法来化解，用佛法来提升，用佛法来使这些不圆满的事情能够得到圆满与自在。这就是我们每年要举办夏令营活动，每年邀请这么多年轻的朋友一起来修学佛法，邀请这么多老师不辞辛苦地给大家分享他们从文化、生活及感悟人生的角度所体验到的佛法的道理。今天两位营员代表的发言都讲得非常好，非常深刻，我希望每位能够把这些话真正变成自己的体悟，那么我们这7天就会很有收获。

时间过得非常快，转眼之间第十届生活禅夏令营就要落下帷幕，我们非常高兴在这7天当中，大家能够自觉地遵守寺院的生活制度，积极配合常住的安排，参加早晚诵经、听讲、坐禅及朝山等一切活动，使得本次夏令营得以圆满结束。在这里我代表常住要特别感谢各位授课老师，他们冒着炎热的酷暑从远方而来，为我们作了一场又一场精彩的法布施，他们或从历史和教义的角度，阐明了生活禅的内涵和意义；或从禅修的角度，介绍了修习生活禅的一些具体操作方法；或从祖师的公案中，引导大家体会

禅的大机大用；或者从现实的角度，为我们开示佛法中所蕴含的一系列极富指导意义的生活原则。总之，这些开示对我们日后的工作和生活都有莫大的好处。

本届夏令营活动的内容与形式，同过去的九届相比，有所充实和改变，扩大了交流与活动的空间。我们第一次开始了网上交流，7 天来有数百名网友收听了夏令营的授课内容。在河北省和山西省政府宗教主管部门的支持下，我们也第一次组织了 400 多人的朝圣团，用两天的时间朝拜了佛教圣地五台山。这两件活动，特别是朝圣活动，形成了场内场外，教内教外交流互动的强烈反响，把 7 天的夏令营活动推向了高潮。

夏令营虽然结束了，但是对我们每一位营员来说恰恰是真正学习佛法、体验佛法的开始。各位在柏林寺 7 天的学佛体验，种下了菩提种子，这个种子能不能长成堪当众生荫福的菩提大树，还得靠我们在日后的工作，生活中去不断地灌溉与培养。如何灌溉与培养？参禅打坐，念佛观心固然不可缺少。但是，它们不是修行的全部内容，大家一定要记住，修行不能远离社会人群，不能逃避现实生活。我们要的是直面生活，要在生活当中提升生活、净化生活，那才是真正的功夫。不要认为在正常的工作、职业之外，还有一种什么样的工作、职业，修行是对你过去生活方式的一种优化与提升，工作还是以前的工作，生活还是以前的生活，不同的只是心态比以往更加沉静、更加安祥，而你会变得更有慈悲心，更有智慧力，更有奉献精神。所谓用别样的心干同样的事，这就是修行，或者说以落实信仰的心干同样的事，这就是修行。

刚才妙峰法师提到：“佛法在世间，不离世间觉”，这个觉是要在世间

生活中觉悟，在世间生活中奉献，这就是佛法的精神，因为离开了世间法，你到哪里去找佛法？离开了烦恼，你到哪里去找菩提？下午济群法师讲到，佛法是对治法门，要对治的是我们的无明烦恼，在对治的时候就是修行，也就是在体现佛法的功能。

我经常提到有三句话，看起来是老生常谈，实际上我觉得是老婆心切。这三句话就是：爱国爱教，尽职尽责，向上向善。把这三句话做到了，我看修行就已开始上路了。爱国爱教就是要自觉地维护国家稳定和民族团结；尽职尽责地做好本职工作就是为国家的富强作出了自己的贡献。我们要奉献人生，奉献人生要有对象，我们要面对整个客观世界，包括有情的生命和无情的万物。只有国家稳定、经济发达，民族富强了，广大人民才有幸福而言，佛教才有正信而言。下午济群法师讲，只有在繁荣的社会才能出现大佛，他把佛教的兴旺与社会的繁荣两者关系，用一个非常生动的例子联系起来。所以佛教是依托在人间，依托在这个社会，依托在每一个具体的国家，所谓：“皮之不存，毛将焉附。”大家都学过中国近代史，我相信各位对这一点都会有痛切的感受。我们每天回向要上报四重恩，下济三途苦，国家恩就是四恩之一。

大家对于三四十年、或五十年前的生活很陌生，只有我这个已经 70 多岁的人，才能真正体会得到几十年来我们国家发生的巨大变化。像我们这么多人一起朝拜文殊师利菩萨，一起来点燃智慧的灯，这是多么殊胜的因缘。这在 40 年前做不到，30 年前做不到，20 年前也做不到。因此，我们要特别感恩今天的时代，我们有学习佛法、弘扬佛法的机会，这要感恩国家宗教政策的开明，感恩大家对佛法的理解与认同。所以，大家一定要知

道，我们今天的时节因缘是非常的殊胜，一定要记住爱国是佛教的基本精神，爱国决不是空头口号。

其次，我们要把佛法的精神贯穿到自己日常的生活与工作当中，要勤奋学习，乐于奉献，自觉地去优化自身素质，和谐自他关系。自身素质的优化，自他关系的和谐，在当今社会是特别的重要，我们能够这们做了，就会有所作为，就会成为合格的佛弟子。优化自身的素质就是觉悟人生，就是自觉自度，庄严自身；和谐自他关系就是奉献人生，就是庄严国土、利乐有情。自他关系的和谐要靠戒律与道德约束。戒律的内容就是告诉我们每个人要知道自己的本位，要知道该做什么，什么事情可以做，什么事情不可以做；戒律就是告诉我们要止恶扬善。

我们学习佛法以后，要逐步把戒律的精神建立起来，就在家佛弟子来说，五戒是我们必须遵守的生活原则和修行准则。我们讲修行就是要按照戒律去修，按照五戒去修，你在生活当中落实五戒，你就是一位清净的在家佛弟子，你受了戒并按戒律去做，你就是清净的。不要有过高的要求，在家佛弟子过出家人的生活那是不可能的。所以希望大家把五戒的精神好好落实在生活当中，将信仰落实于生活，把五戒的精神落实于信仰的生活之中。

各位营员明天就要离开柏林寺了，真是来也匆匆，去也匆匆。不过我们既然结下了这个殊胜的法缘，在今后无尽的时空中，我们一定会处处相逢，频频聚首。希望你们把柏林寺当成自己的家，要关心这个家，经常回家看看。

现在，我宣布第十届生活禅夏令营圆满结束。谢谢各位！

柏林禅寺第十届生活禅夏令营闭营回向文

包胜勇

光阴荏苒，刹那流变，夏令营生活转瞬即逝。七天里，我们聆听了诸位善知识的慈悲开示，体会到法水饶益的禅悦与欢喜，对生活、对佛法有了更深的感悟。为此，我们愿将夏令营培育的一切功德，普与法界众生分享：

愿一切的智慧、慈悲与信心，化为种子，撒播在生命之中，在未来的生命流程里获得滋润、涵养与增益；

愿一切的喜悦、安详与清凉，在自我身上得到完善，并感染和帮助他人，让三界众生同获佛法的饶益；

愿一切的友爱、和谐与宁静，流畅于此生所历的自然与群体之中，达致人与一切生命有情以及自然的和平共处，为整个法界的庄严、国土的清静、人心的明澈，贡献绵薄之力，在醒觉的道路上，在正法的引导下：觉悟人生，奉献人生！

柏林夜话

2002年7月26日晚于观音殿前

明奘法师：请授课老师、法师前面就坐，今天晚上的活动，我想请一位营员来主持。

某营员：我来自天津，今天我们就要分别了，在一起生活了这些天，我真有些依依不舍的感觉。大和尚讲以后要把柏林寺当作自己的家，要常回家看看，我会永远记住这句话的。柏林寺让我们种下了菩提种子，大和尚给我们点亮了智慧之灯，我希望大家今后无论是在工作上遇到迷茫，还是在人生的十字路上需要作出选择的时候，不要忘记柏林禅寺这个地方，不要忘了我们兄弟姐妹在一起度过的7天生活，不要忘记柏林寺净慧大和尚及所有法师们对我们的默默关注。古人讲：“滴水之恩当涌泉相报”，佛经上还告诉我们，法身的父母比生养我们生命的父母还重要，因此，我们要在内心记住曾经在这里度过的7天，可以说是超越世俗的生活。我不知道自己能不能当主持，但是我还是要衷心地向大和尚及常住法师们表示感谢。

明奘法师：还是由我来滥竽充数，另邀盟胡晓军和我一同主持，胡晓军是一车的车长，来自天津塘沽，曾经是位播音员。

胡晓军：各位法师、各位营员，离别的笙箫就要吹响了，告别的汽笛就要拉响了，在这样的时刻，在这样的轻松中，我们继续喝着赵州茶，这是多么值得珍惜的缘份。我有幸受明奘师的邀盟加入主持人的行列，感到万分欣喜，希望大家在这样的夜晚，能够安祥、能够自在，谢谢大家！

明奘法师：大家既然熟悉了7天的生活，还是共同唱一曲《生活禅曲》作为开始吧！

胡晓军：一首《生活禅曲》拉开了今晚的柏林夜话。走过了十年的风风雨雨，柏林寺发生了翻天覆地的变化，而最为辛苦、最有发言权的应该是我们尊敬的生活禅总导师上净下慧大和尚。在我们柏林夜话的开始，先恭请大和尚给我们作一开示。

净慧大和尚：今天胡晓军很有权，他一上来就利用他的权力，既然叫到我，我手上也就有了权。我先请大家回答几个常识性的问题，刚才唱的《生活禅曲》中的第一段，“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”的作者是谁？请女营员来回答。对，是云门文偃禅师。那么，这首禅诗被谁引用过？或者说是一则什么样的公案？请男营员来回答。没有人能答得上，最早云门文偃，后来是无门慧开把它引用了过来，究竟作者是谁呢？是不是请冯老师作一交代，他最有发言权，《明月藏鹭》的作者就是他。

冯学成老师：云门宗的祖师云门文偃问他的学生：“十五前定的日子，十五后如何？”很多弟子答话都没有过关，就请他回答，云门祖师便说：“日日是好日”。意思是十五前已经过去了，十五后还没有来，管那么多干什么。大家就明白这个当下，当下我们的觉照把它解决了，那么我们日日都是好日子。丛林里修寺院，有的人会说某日不吉利，某日又不怎么样，老和尚就说不管是初一还是十五，日日是好日。只要我们有正知正见、正行正力，哪有什么吉凶祸福，用不着管那么多，每天每时不离修行就是了，即使有吉凶祸福，承担便是，也没什么了不起的。有的人喜欢驱邪避凶，愿意过顺

心的日子，就像是在糖水里泡大的，是成不了大材的，看看柏林寺的古柏，经历了多少风风雨雨，才有现在这样的气概。我们要明白云门祖师这个“日日是好日”的落处，要落实在修行上。今天大和尚的开示已经非常的明确，如果我们按照大和尚的开示，在生活中完全贯彻进去，在一念中融会进去，我们就会明白“日日是好日”这个好消息。

云门祖师说了“日日是好日”之后，对整个禅宗各大丛林影响很大，从五代到明清，很多老和尚对这句话表达了自己的理解，其中理解最好的是南宋末年的慧开禅师，据说他圆寂后的转世就是元代著名的中峰国师。对“日日是好日”这句话的评判，前前后后大概有上百多条，大家公认最好的是无门慧开禅师的：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”这首诗。头两句指的是环境的变迁，我们的生命就处在这种境界的运转之中，就在这生灭之中，但如果我们修行到位，就会知道“若无闲事挂心头，便是人间好时节”，这样的一种感觉、风光与潇洒。如果将这种气概，这种气度融入我们的生活，我们就不会惧怕什么，也不会希求什么。

净慧法师：刚才冯老师把这首偈子说准确了，最后判给了无门慧开禅师，版权也就归慧开禅师了。还有这首曲子的第四段“临流不止问如何，……”这首偈子的作者是谁？对，是临济义玄祖师，大家是应把这些常识性的问题弄个明白。这首偈子中的“吹毛”是什么东西？对，是宝剑，秋天鸿雁身上的毛很细，往剑上一碰就断掉了，可见剑刃之锋利，古人称之为“吹毛剑”。吹毛剑比喻觉照的力量，也比喻智慧，吹毛剑虽然很利，但还要磨，不是慢慢地磨，而是急须磨，也就是时时觉照、念念觉知，这

个就是功夫。我们天天在问，如何对治烦恼？如果面对人生？怎样修行等等？就要记住这句话，这四句对做人、做事都会有很好的作用。

我最早接触这四句话，不是从《临济语录》里面看到的，而是从陈铭扭先生上毛主席那封信上读到的，他给毛主席这首诗的意思是说佛教禅宗有真功夫。我当时只有十七八岁，对这首偈子看不太懂。陈铭扭先生是位佛教的大护法，你们可能不太清楚，他曾经是国民党第十九路军的将领，是国民党革命委员会的重要成员，解放后他当过中南地区的农林部长，是一位很虔诚的佛教徒。他用马列主义来研究佛教，写过这方面的很多文章，经常在解放后早期的佛教刊物《现代佛学》上发表。后来他为了佛教的生存与发展，为了使中央领导人能了解佛教，曾给毛主席写过三封信，所以叫“三上毛主席书”，这三封信后来印了一本小册子，我是从那本小册子上知道这四句话的。我几十年来一直都在参这四句话，到现在还没有参透，不是没有参透，是没有用好。所以今天跟大家讲这个当代佛教史上的小典故，让大家慢慢来消化祖师们留下来的精神财富，我先就说到这里。

胡晓军：无穷的智慧与清凉伴着茶香缓缓地滋润着在座每一位的心田，看着这种场面，我也想发表一下个人的意见。我是去年抱着一种好奇心来参加第九届夏令营的，刚进山门时就见到一块大牌子上写着“到家了”，当时觉得所有的疲惫一下子全消却了。人们在生活中总需要有一种归宿感，这个家是有两层意义上的家，一是地域上的家，就像现代作家池莉写的，我们年轻的时候更渴望涌进那繁忙而拥挤的城市，而当我们老的时候，则会发现我们所需要的空间再大，也只能占据一个人的位置，而且在床上我们总习惯侧着身，因为那是我们在母亲肚子里的状态。另外一方面是精神

上的家园，当我作营员代表发言时，就说我真的把柏林寺当成自己的精神家园，希望各位营员都按照老法师所讲的常回家看看。明天很多营员就要离开这里了，我想此时此刻每个人对这个家都会有很多感触，不妨在这里唠一唠你的别情，说一说你对家的一番心声。

某营员：大家晚上好，我这是第三次参加夏令营了，再次来到寺院，心情非常激动，从繁杂的尘世来到这清净的道场，有这么像世外桃源一样温馨的环境，身心真的一下子就放松了。在日常生活中的那种浮躁、杂乱的心好像得到了彻底地净化。我在这里看到的是一张张非常和善的面孔，每一张笑脸都是那么纯真，在这样的环境中我觉得呆不够，非常不愿意走，但由于自己业力所致，不得不离开这法喜充满的环境，再回到喧嚣的尘世当中去接受考验。在我又要再一次暂时离开这个家的时候，我又生起了和前次同样的感觉，就是四个字“重恩难报”。我从大和尚、各位法师的言行当中深刻体会到三宝的恩德，是我们献出所有的能力都难以报答的。他们对我们没有任何要求，而只有一个希望，希望我们摆脱烦恼，摆脱人生的苦恼，而找到求得正觉的大道，希望我们道心不退，最后得到究竟的解脱。

我印象最深的是 2000 年，营员提问请大和尚谈谈这几年修行中最深刻的体悟，大和尚的回答就两个字“报恩”。从大和尚今年略带嘶哑的声音和明显比前两年更疲倦的面容上，我深深体会到，他老人家在这些年弘法的过程中，为我们付出得太多太多了。一般在家人，像大和尚这样的年纪已经是在家颐养天年，享受天伦之乐了，而他老人家每一天的每时每刻都在为弘法利生的事业，在无私的付出，无私的奉献。俗语讲：“无事不登三宝殿”，我们来到佛法道场往往是有所求而来，包括在座的营员来这里也许是想获

得什么，当然这并没有错。虽然重恩难报，但还有一个回报三宝的可能，那就是依教奉行，坚持我们的道心不退，按照师父们所教导的坚持修行下去，以求得人生的究竟解脱，只有这样，我们才是对三宝，对大和尚最好的报答。最后再次祝愿大和尚法体安康，祝愿正法永驻，谢谢大家！

胡晓军：讲的非常动情，而且思路非常清晰，概括她所说的其实是不想走，其实我也想留。还有哪位营员想来表达自己的心声。

某营员：我是第一次参加夏令营的初学者，能来柏林寺是非常幸运的，我们一同来的有四位，事前没有报名，就直接来了。由于我们人数较多，明奘师让我们先住一天，第二天打道回府，当时觉得特别失望。第二天我们就下定决心，赖也要赖在这里，于是就跟明奘师采取了游击战术，最后明奘师、明影师大发慈悲留下了我们四人中的二位女士，二位男同志还在打游击，在外面住宿，白天溜进来听课，中午在亭子的凳子上休息。留下来的感觉真是特别地好，确实是到家了，尤其是大和尚充满智慧的开示，作讲演的各位法师、老师也都是个个口吐莲花，是他们把我这个对佛学没有一点接触的人引入了学佛之门，所以我是非常感激。这几天接触较多的有明海法师、明奘法师，我觉得明海法师是智慧中不乏睿智，明奘法师是幽默中透着狡猾。这 7 天可以说是很短暂的，我想大家会和我一样，会带着巍巍古塔的庄严，带着庭前柏树的清凉，还有赵州茶特有的纯美，回到自己的学习、工作岗位上，开始一段新的人生历程。非常感谢上净下慧大和尚，感谢柏林寺所有法师与授课老师！

胡晓军：我来推荐一下，这次有一群人非常引人注目，就是一群飘洋过海来求法的外国留学生们，我想他们一定也想表达一下自己的心声，掌

声有请。

留学生翻译：尊敬的净慧法师、各位法师、在座的营员们，我代表加拿大法格里大学一行 18 位同学向你们表示深切感谢，感谢你们的殷切款待。明天我们就将离开柏林寺到北京继续我们的旅行，四天之后我们将把柏林寺给我们留下的深刻印象带到加拿大、美国和全世界。希望这次我们在柏林寺和在其它地方的参学，能够使我们进一步了解中国佛教，了解中国文化和东方文化，能够增进世界的和平。我们将用自己的努力，为世界的和平作出应有的贡献，祝大家晚安！

明奘法师：谢谢你们，我们同时想请你们 18 位为我们演唱一首英文歌曲，可以吗？

留学生翻译：可以的。

明奘法师：谢谢，能否把歌词的大意给我们讲讲。

留学生翻译：刚才这首歌叫《啊，加拿大》，大意是加拿大是个美丽的国家，那么富饶，那么自由，我们愿意永远保卫你。

胡晓军：刚才我们听到的歌声在传递着友谊，也传递着异国文化，在这美妙的夜色里，中外文化交互映射，放出异彩。请营员们继续发表你们的感想。

某营员：我已参加了多次夏令营，去年在参加四祖寺夏令营的爬山活动时，我发现自己体能不行，就发心加强锻炼。这次我和另外一个营员骑着自行车从北京来到这里，路上骑了 4 天，感受还是不少，虽然较累，但离寺里越近，感觉骑的速度越快，一到寺里立即就有到家之感，一下子就觉得轻松了。我们还准备带着这次参加夏令营的收获，骑着车返回。

某营员：我这次感受挺深的，来此之前对佛教不怎么了解，但我很喜欢，这不仅是由于我是学哲学的，还在于它蕴含着很多哲理，通过这次体验，我对佛教已有点认识，我打算在今后的生活当中多学习佛法，多参透一些禅机，希望能得到在座善知识们的进一步指点，明天就要分别了，祝大家一路顺风。

某营员：我学佛有一段时间了，可能是受一些言语的影响，我一直不敢上寺院，害怕见到一些使自己丧失信心的情况。大学快毕业时认识了一位老师，他向我推荐了柏林寺生活禅夏令营，于是我从网上报名，并写了十几页的心得报告，后来被录取了。来到古佛道场，感到非常清净庄严，这是一个主持正法的地方，应该说在这里我获得了无比的信心，得到了正法的无畏力量。我真的是感到法喜充满，使自己的身心得到很大的净化，好像理解了经书上写踊跃欢喜的感觉。我很想明年再来作义工，这几天是我的一生都难忘的，我愿发心在学佛的道上走下去，效仿佛陀证得无上正等正觉，然后把所得的法益带给所有的众生，谢谢大家！

某营员：今天我比较激动，我来自江苏，是第一次来柏林禅寺，这次能来柏林寺，我是用眼泪哭出来的。记得去年报名参加夏令营，我的父母不允许，为此我哭了很长一段时间，爷爷劝我说佛缘尚未具足。今年接到通知后，我就暗暗攒够钱，提前买了车票，才告诉我的父母，尽管他们还不同意我参加，但我无论如何坚持一定要来，因为人身难得，佛法难闻，这也是我为参加夏令营第二次流泪。到了柏林寺，当晚我跟着上殿作晚课，看着庄严的佛陀，闻着清净的梵音，我又一次流泪了。在五台山传灯法会上，望着那灯灯相续的烛光，我第四次流泪了。在普寿寺我看到那里的道

场非常清净庄严，我知道现在修律宗的人很少，我深深被感动，当我顶礼如瑞法师的时候，止不住的泪水又流了出来。我觉得学佛要做到信、愿、行这三个字，要正信、要发愿、要能行，做到觉而不迷、正而不邪、净而不染。我从小就发心要出家，感到作为出家人是那么好，通过这次夏令营，更激发了我对僧人的无比崇敬。我想说的只有两句话：万紫千红都归净，至今不改此僧家，在此顶礼净慧大和尚。

胡晓军：听闻佛法泪满襟，此身原是灯前人。刚才这位营员的泪水道出了一颗虔诚、沉静的心，让我们再次用掌声为他祝福。

明奘法师：我们大家共唱一首《吉祥偈》，为他回向，愿他的泪水变成法水。

某营员：我讲一下自己的学佛经历，也谈谈对几个问题的思考。今年元旦在普寿寺第一次接触佛教，普寿寺师父过堂速度让我感动，有一位师父告诉我修学佛法其实很简单。那次我总的印象是佛法是最好的人生，通过这几个月的思考，我认为佛法能解决烦恼，可以使道德正本清源。宽容别人，就会获得好的人际关系，人与人只是各自的缘份不同，当你没有现在拥有的条件时，可能还不如别人，因此，佛法使我接受了宽容，认识了道德的价值。今年春节我去普陀山受了皈依，认识了一位台湾来的法师，我对他说自己对佛法的轮回观还不理解，他给我做了开示，并告诉我，我并不知道我不是自己的主人。这次来柏林寺，我所找的答案是要活在当下，而不必先弄清需要修证才能知道的宇宙真相，我想我的确不是我的主人，以前我很害羞，原来也是贪嗔痴在影响着，因此应把贪嗔痴这个家贼赶走，而找回自己真正的主人翁。我祝愿大家早日皈依，不伤害自己，也不伤害

别人；利益自己，也利益别人，谢谢大家！

明契法师：现在我们把话筒转给来自瑞士的明契法师。

明契法师：南无阿弥陀佛！我知道我身边的这位僧人哥哥没有结过婚，一方面可能是宗教的原因，如果他结过婚，就不会阻止、打断那个女士的发言，我还有个不好的消息要告诉大家，我也是个女人。我想告诉大家是什么样的因缘使我来到柏林禅寺的。几年前我就来过柏林寺，并在这里出的家，选择这里有两个原因，我都想讲，作为对明契法师的“惩罚”。

第一次光临柏林寺是由于我有殊胜的因缘被净慧大和尚接纳为弟子。近二十年来，我读了一些诗文，也作了些冥想，即打坐，我一直有个想法要去古老的东方国家，然后把我接触的东西加以证实。在这期间，我接触了一些日本的禅宗，在接触日本的禅宗书籍过程中，我发现禅宗的根源在中国。来中国后，我第一个参拜的祖庭是少林寺，但我有些失望，因为我和那些法师谈禅的时候，他们只懂得武术、功夫。这以后有三年的时间，我在寻找上师的过程中，一直是屡屡失望。后来我去了中国佛教协会，希望佛教协会推荐一位上师，并如愿得到大德中的一位。之后有一段时间，好像大师在考察我，并没有马上接纳我。

第二年我又来到中国，并试着想和净慧法师见面，但是没有成功，后来，终于有一个机会得到法师的首肯，可以和我进行一次面谈，当时我认为面谈的目的是要把我甩掉。接下来，我就和净慧法师面对面聊，那时我什么准备也没有，就像我今天没有准备讲话一样。进去后，净慧法师不跟我说话，这样的沉默持续了挺长时间，我当时想如果不说话，法师就会说面谈结束了，再见。于是，我就使劲地冥思苦想，或许脑子在一片空白的时候，

最容易找到要找的东西。你们一定知道赵州和尚回答弟子吃饭、洗钵的公案，我读的是日文版，日文版不叫赵州，而叫从谏，而且那时我也不知道净慧法师就是赵州祖庭的方丈，也就是说我那时根本没有把赵州祖庭与净慧法师对上号。我觉得好像和法师有一种因缘，因为在这个时候，那个公案一下子进入了我的脑子里，然后我马上对净慧法师说：“对，我已经吃了饭，并且已经洗了钵”。在我说出这句话时，刚才一直把我当成外籍人看待的法师，笑得特别开心，跟我说：“那好吧，你就吃茶去吧”。从此，我就跟随净慧法师出了家。

我觉得自己能作的最大贡献，是在欧洲用我们共同的语言，共同的文化背景来传播佛教。还有一个非常殊胜的因缘，去年净慧法师访问了我所居住的日内瓦，我和法师见了面，并领着法师参观了我们大学所建的一个中文图书馆，那里面有很多佛教方面的著作。这次，我受明海法师的邀请来参加夏令营，我很担心因语言问题没法和中国营员交流，结果没想到正好有一批加拿大的同学和我讲同一种语言，我和他们进行了几次讲座，好象达到了一定的目的，明年我要去日本，之前还会再来柏林寺参拜，谢谢大家！

还有件事要告诉大家，我只被允许讲 5 分钟的话，但我已经超过了 5 分钟，这是把麦克风交给女人的另一个麻烦。

明奘法师：哈哈！什么叫因果报应，侵夺了一个营员的权力，结果就被她占了这么长时间。好象还有一位外国营员，是泰国来的王秋娜，请她也讲讲。

王秋娜：尊敬的大和尚、法师、各位营员，我这次参加这个活动，觉

得非常激动。我在泰国从小就有机会学佛，小时候就开始诵经，上中学开始打坐，大学也要考佛法，在泰国机会特别多，但很少有出去参学的机会。这次我看到中国朋友很积极地参加这个活动，使我非常感动。本来我不想来的，因为在国外我们常常听说中国的卫生间不太理想，申请寄出来后，我就在那边祈祷别收到通知书，后来通知书到了，我想机缘如此，如果我不来就是对佛不尊敬。来之前，听说中国的大乘佛教和泰国的小乘佛教有很大差别，通过这几天的接触，我就觉得大乘和小乘不是问题，因为万法是归一的。在这几天的生活，我有一种回到家的感觉，在此特别感谢柏林寺的各位师父。

胡晓军：下午的闭营式上，明海法师对义工们作了评价，说他们是说的少，做的多，就在我们品尝赵州茶香的时候，我们仍然看到有许多义工在忙碌着。刚才有位忙着倒茶的义工问我能不能说几句，我肯定地说能，现在我们就把话筒传给那位营员。

某营员：我来自北京一所高校，不是皈依弟子，参加夏令营可能与别的营员有不一样的想法，有很多疑问，我想把这问题提出来，请尊敬的大和尚给我们开示。我第一次来柏林寺是今年五一，虽然时间太短，但也体会到一些出家人的生活。我这次来参加夏令营，主要是想感受一下生活禅，因为禅宗对那些对中国传统文化有深刻认识和景仰的人来讲，有非常大的影响。通过这几天的学习与体验，可以说我自己有了一定的进步，但对两个大的问题还是认识得不够。第一个是关于轮回的问题，对一个不信教的人可能很难把现代科学教育所树立起的对轮回的认识，和佛教轮回观结合起来，当然从佛教经典，我也看到了那些修行很高的证悟者所看到的境界

与我们一般人肯定是不一样的，但我们没法亲证，所以就很难相信。第二个是如何既保持自己的道德标准，又能够在现有的官僚体系之间获得升迁？大和尚讲要爱国爱教，要把自己个人的行为融化在生活之中，但在政府机关要想拥有一个较高的权力，用这个权力为其他人服务，就不可避免要适应一些不正当的东西，这些与提高个人的修养不自觉地就要发生冲突，谢谢大家！

净慧大和尚：刚才这位营员提的问题，有很多人解答过。虽然是老问题，但究竟怎样认识佛教的轮回，佛教的轮回观点和现代科学怎样达成一致的认识？我想宗教和科学之间应该保持一些距离。为什么这么说呢？因为宗教首要解决的问题，科学解决不了；科学解决的一些具体问题，也不是宗教的责任。所以这两者之间，在处理问题看待问题的时候，有距离这是很自然的，我觉得这种距离会长期地存在下去。这两者能统一吗？我觉得从一个具体的科学家来说是可以统一的，许多著名的科学家甚至是世界一流的科学者，他同时也是虔诚的宗教信徒。当然，这些科学家所信的宗教有基督教、天主教，也有佛教，不管是信哪种教，尽管信仰不同，但生前死后是所有宗教必须回答和关怀的问题。所以，宗教与科学在学术的分工上可能是各自解决各自的问题，各走各的路。但在一个具体的科学家身上，有可能是完整统一的，这在世界的科学家，中国的科学家中不乏先例。他们是怎样把科学的知识 and 宗教的观念结合起来的，我想这其中一定是一个最重要的问题，科学是讲实验，宗教是讲实证，实验可能是科学家之间可以共享的，而实证则不能共享。对每个人来说，个人的实证是一种自受用，他不能给人分离，在他证悟到这种不能分离的境界之后，他所表现

出的言行举止、心态，实际又是能够与大家分享，只有在实证的那一点上是自受用，所以，彻底的弄明白这个问题，我想实证是最重要的。我们为什么要坚信轮回是真实不虚的，因为我们坚信释迦牟尼佛乃至历代祖师的亲证，他们不会以这种虚假的东西来误导众生，我们从这一点坚信轮回不仅是一种观念、理论，而且是一种事实。至于说如何从理论上阐述清楚，那也只能解决理论上的问题，不能够解决人的思想感情上的问题，不能解决人的认识上真正的矛盾。所以我也只能从这样一个角度，来回答你的第一个问题。

第二个问题是说佛法应该不仅仅是解决我们生命当中的无明、烦恼等困惑，还应包括我们全部的问题在内。在元朝时有位祖师叫万松行秀，这位禅师是曹洞宗的，他的塔叫万松老人塔，还在北京广济寺前面的砖塔胡同里。万松行秀禅师有位弟子是元朝的耶律楚才宰相，耶律楚才跟禅师学禅大概有两年时间足不出户，苦苦地用功。禅师告诉他，禅宗的功夫、见地及作用可以拿来治国安邦，当时耶律楚才对祖师的话不以为然。经过两年的参禅以后，他终于参透了这个问题，后来在从政的时候就把万松行秀传给他的这个法门用在治理国家，安邦定国的大事上来，后来，他说万松老人的话是真实不虚的。

我们再往前看一看南宋时期的大慧宗杲，当时和他接触的弟子大部分是高级知识分子和政府的官僚政客，他就引导他们来参赵州和尚的无字公案，而且他讲你们在参无字公案时，和你从政、处理一切公务是一点矛盾也没有，只会使你们更加具有智慧，更加具有那种洒脱、自在的精神，而且在处理任何问题的時候，不会把自己摆进去，你会真正客观地来处理一些问

题。所以佛法和世间法从根本上讲是不二的，如果佛法不能用在世间法上面，那么佛法就没有依托、没有根据、没有土壤。佛法讲此岸即彼岸，此岸与彼岸之间你们不要认为真的有一个鸿沟，真的要跨越一步，一步都不要跨越，当下能够把这个问题解决了，此岸就是彼岸，生死就是涅槃，烦恼就是菩提。如果你离开了此岸去找彼岸，可以说那是一种痴心妄想，离开了生死想要去证得涅槃，同样也是痴心妄想。佛法讲到最究竟的时候，或者禅宗讲到最究竟的时候，就是讲这个问题，所以我提倡生活禅，有时候我是讲生活禅，禅生活，如果你真正解决了这个问题，生活即禅，禅即生活，也就是此岸即彼岸，生死即涅槃。所以古人就说：“处处总成华藏界，各中无处不毗卢”，到处都是极乐世界，到处都是清净法身，到处都是观自在。希望大家好好领会这种精神，以这种精神来领会佛法，那就是大根器，以这种精神来承担世界的一切苦难，那就是大慈大悲的观世音菩萨，阿弥陀佛！

胡晓军：此时此刻绵密的智慧正随着不急不缓的钟声走进我们的心灵之中。古塔凌云赵州禅，千年古柏亦参天。在第十届夏令营期间，我们的活动是非常丰富多彩，在活动中最多的是聆听法师、老师的精彩演讲。明天就要离别了，希望法师们能为我们留下祝福，请明海法师先讲。

明海法师：我就接着师父刚才讲的，生死即涅槃，这个话讲起来很简单，如果要落实起来就没那么简单容易。在家居士们的生活是很广阔的，面对的各种情景是很多的，我们所面对的社会问题也是非常多，所以很多人学佛以后感觉自己好像被约束起来了。这种感觉需要纠正，学佛之后应该以更强大的力量，更大的信心和勇气，向着滚滚红尘蓦直行去，去面对、

承担这个世界的问题与困难，要敢于面对众生的烦恼，面对自己的烦恼，在火里面生莲花，这才是大乘佛法的精神。所以，要把整个生活当成一个修行的道场，把整个世界当成我们打坐的禅堂，要有这样的胸怀和勇气。我们作人有两点误区要特别注意，一是老想占便宜；一是光想为自己，而对别人没有责任感。刚才听到几位校友讲骑着自行车赶来参加夏令营，我深为感动，我是从北大毕业的，我知道每个学校学生的长处，也知道他们的缺点，从这几位校友的身上我看到有很多新的气象在我们青年人里面出现，临别之际就说这几句。

于晓非：过几天就是 8 月 5 日，对我个人来说是个很重要的日子，在 20 年前的 8 月 5 日，我在普陀山了空法师座下归依三宝，当时我可能就和各位营员这样朝气蓬勃，正在念大学。回顾 20 年学佛所走过的历程，想起来是走了很多弯路，跌跌撞撞。我是在南京大学天文系学天文物理的，起初我作佛学研究是业余的，只能是在工作之外，现在已成为我的专业了，之所以我作了这么大的转变，是由于我深深感到宗教、特别是佛教所包含的，不是科学所能替代的。宗教之所以是宗教，就在于宗教有它的圣言量，宗教讲有现量、比量与圣言量，圣言量就是圣人所说的，是圣人把他自己亲证的真理传达给我们的，这意味着我们在成为圣人之前是无法亲证的。所以宗教需要信，这一点我是越来越坚信不疑的，这也是我从学自然科学转到研究宗教的很重要的思想转变，当然还有很多别的，今天我就不讲了。

我觉得佛教事业需要有很多的青年知识分子来加入，我们既需要很多的普通民众的支持，也同样需要精英的佛教，需要有一批青年知识分子全身心地投入到这个领域里来，这里面有太多值得做的事情。上午净因法师

还谈到，我们中国佛教作为佛教的第二故乡，我们汉语佛教的经典大多是摆在那里，没有多少人真正去读了，那里面有大量的东西。佛教是从印度传入的，我们对印度佛教现存的梵文经典，包括在敦煌发现的大量梵文文献，我们都没有人去读，可惜中国人懂梵文的很少，会梵文的更少有人来护持佛教。所以，我真的希望各位发心，能够全身心地投入到这个事业当中来。

妙峰法师：对刚才那位营员提的两个问题，我想也在这里谈谈自己的看法。关于佛教的轮回是否可以得到验证，我想从相反的角度来思考一下，什么理论可以证明没有轮回？是哪位科学家，哲学家讲过没有轮回？你接受没有因果，没有善恶报应、没有轮回的知识，一定也是从书本上学来的，对这样的思想，你可以坚定不移地认同，为什么对释迦牟尼佛不枉语、不虚语，这样一位大觉者讲的而产生怀疑呢？有一本书叫《前世今生》，是美国一位心理医生写的，现已翻译成中文，在台湾及美国各地十分畅销。书中主要讲述的是这位心理医生在给一个奇怪的病人进行治疗时，发现这个女病人很怕水，还不敢扣上衣服最上面的一颗扣子，这位医生给该病人作第一次催眠治疗时，病人回想起自己某一世在做小孩时掉进水里被淹死的情景。在作第二次催眠时，病人又想起某一世被人勒死的情节，并且知道勒死她的人就是现在她的丈夫，她确实在犯病时就想去杀她的丈夫。由于病人的病根被找到了，这位病人的心病很快就得到了医治。这一经历让那位医生感到很惊诧，但他害怕社会的指责，一直等到他退休后，才公布了那次医疗记录，结果很多人打电话赞扬他的勇敢。大家有兴趣的话，可以去欣赏书中更精彩的故事。

很多学佛的人都讲学佛与我们的生活很难结合在一起，尤其是作公务员的对一些人际关系难以协调，坚持佛法就得罪了人际关系，顾全了人际关系就不能把佛法融于工作生活中。我在 97 年参加弘一大师的学术研讨会上，认识了参加会议的江苏张家港公安局的局长，当时很多人问他为什么公开自己的身份，他告诉大家他是从接触弘一大师的思想开始进入佛门的，他说他将佛教常讲的两句话：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，改为“不为自己求安乐，但愿众生得安宁”，印发给他下面的公安干警。在他的影响领导之下，张家港公安系统那几年连续被评为治安先进单位。可见学佛关键是会不会用的问题，佛法本来就是指导生活的，就像大和尚讲的，脱离了生活佛法就无法定位。我们一定要树立把佛法的智慧融入到我们生活当中去的理念，无论我们从事任何一项工作或者在行住坐卧的日常生活中，只要有呼吸，就有佛法的存在。

这是我对这两个问题的一些个人看法。今天晚上又是一个珍重道别的时间，苏东坡讲：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟”。今天虽然不是月圆的好日子，但是在座各位能团聚在柏林寺，喝着赵州茶，沐浴着佛法的智慧，我想一切的一切都不用说。7 天的时间非常短暂，我们能结上修学佛法的殊胜因缘，大家会永远相处下去，我们暂时的分别，更带来以后的重逢，因为我们有共同的人生观和世界观，有来自佛陀的智慧给我们的启迪。最后祝在座各位在临别的时候照顾脚下，一路平安，谢谢大家！

王雷泉教授：我参加过第一、二届夏令营，在第二届的时候，我发现了一个可喜的现象，那就是我这样的人不必来了。在普茶时我讲过，我们

学者在佛教的场所里如果能起到点作用的话，我们的使命就是消灭我们自身，因为我们工作的岗位，尽我们全力工作的地方在大学，大学里有我们做不完的事情，到这里来实际上是打闲岔的，后来在第四届时，老和尚讲中国佛教协会也一起介入，希望大家一起共同参与，于是我第四届又来了一次。今年年初的时候，济群法师给我传递信息，说老和尚希望第一届的老人能欢聚一堂，我觉得这是件好事，是一个联谊活动，当时我就不加思索地说可以。所以这次我是想来叙旧的，并没有想到坐在上面讲太多，确实这不是我们讲话的地方。

我明白这个道理比较早，92年我和净慧大和尚一起参加在上海龙华寺举行的中国汉语系佛教院校教育会，会上安排大家去玉佛寺参观。当时玉佛寺正在举行禅七，赵朴初老居士和与会代表一起走进了禅堂，也有一批记者和一些闲杂人员都跟着拥了进去，使场面非常混乱，而法师们还在坐禅。这时真禅法师请赵朴初会长给大家讲话，赵朴老讲：“这是什么地方，哪里是我赵朴初讲话的场所，因为这里是禅堂、是选佛场”。于是他就把话筒交给了在场的大法师，本焕老和尚和妙善老和尚。这样一个场景，当时对我很是震撼，所以以后我就在寻找自己的位置，把自己定位在什么地方，这就是我不敢来的原因，这次我所讲的也只是站在自己的位置上作的一点考据来进行介绍而已，绝对不敢有什么教化的含义。

我这次有一个很大的收获，就是在吃饭的时候，大和尚给我讲了一个信息，他提到系统阐述人间佛教思想的实际上是郭元兴老居士。这件事对我很震动，因为郭元兴老居士和我也可以算得上是忘年之交，我们在1986年就认识，那时我是个很狂热的特异功能爱好者和研究者，我和于晓非居士虽然

不认识，但我们都在天南地北兴高采烈地全身心投入这么一个事业当中。86 年在北京广济寺我和郭元兴老居士一见如故，头一天他和我谈了很多想法，第二天又把国防科工委张振环主任请到广济寺一块聊了很长时间，也谈了很多问题。当时就提出一个很严重的问题，在气功、特异功能的爱好与研究的热潮掀起之后，实际上已经把我们人民群众当中的一种信仰需要极大地调动了起来，但我们的佛教、道教并没有准备好。所以当潘多拉的匣子打开以后，如果我们不能采取有效的措施，很可能会制造非常大的一种混乱，像历史上白莲教一样的邪教组织随时可以爆发出极大的社会动乱。两年以后的 1988 年，才华横溢组织能力极强的于晓非在青岛组织了一次中国传统气功理论研讨会，我也被邀请参加，当时提出的口号就是“正本清源”，一定要把现代气功引向我们的正统宗教。

我为什么讲这些，因为在 1987 年中国佛教文化研究所成立的时候，特约研究员梁漱溟先生作了一篇震惊世人的讲话，这个讲话正式发表的时候才四五百字，当时我听了非常地震撼。我们都知道梁老先生是以新儒家教主的身份出现在世人面前的，这个时候他突然讲到三世轮回的问题，而且他公然宣称他的前世是一个禅宗的和尚，这句话在发表时给删掉了。我得到这个信息的时候，心里猛然一拧，我感到梁老先生惜将不久于人世乎。在当时背景下，连很多佛教界里的高僧大德们都不敢公开讲三世轮回，却被梁老先生以新儒家教主的身份突然提了出来。我感到恐怕他要走了，后来不久他果然离去了。说到这里，我再补充一个事例，有一天我突然收到广济寺方丈正果老法师的半寸照片，我感到很奇怪，因为我和正果老法师不过见过两次面，并没有太多、太密切的交往，两个星期后传来了正老圆寂的

消息，这是我所体验到的我们所说的高僧们能预知时至。这两个事例，正好可以回答那位大学同道提到的关于三世轮回的问题。

梁漱溟先生讲了这段话以后，写了本《佛法大意》。当时郭元兴老先生在《佛教文化》的学术报上详详细细写了一万多字的文章，系统阐发了梁先生 500 字短文里面的消息、精神，特别系统地提出了人间佛教的思想。另外，郭元兴老居士还写了篇文章叫《就人间佛教及其它答汪月明先生问》，汪月明是国家宗教局的一位干部，当时在复旦大学宗教干部系读书，我当时给他们讲的是《佛教概论》这门课，给他们出的题目之一是请他们简答人间佛教的来源、根据及意义。结果这个汪同志写信给赵朴初会长，请赵朴老回答，赵朴老把这个问题转给了郭元兴居士，郭元兴就回答了这个问题，当汪同学把他的作业交上来时，我感到很奇怪，他怎么会写得这么好，恐怕不是出自他的手笔，结果我给了他一个很低的成绩。后来《法音》发表了郭元兴老先生的那篇文章之后，才使我弄清了事情的真相，我把汪同学批评了一顿，说他竟敢调动赵朴老替他做作业。事情已经过去了多年，今天我听净慧法师这么一讲，两条线忽然贯通。

关于三世轮回及人间佛教的思想，由于时间关系，我不想多展开，只简单作个回应。我认为谈轮回并不是佛教最本质的东西，在佛教之前印度土著思想就谈轮回。对佛教来讲，看透轮回、超越轮回才是佛教讲轮回更本质、更重要的目的。对大乘佛教而言，不仅仅是超越轮回，而是生生世世在众生之中做你应该尽的义务。对我们来讲，在哪个位置上更能发挥我们的作用，我们就老老实实一生一世把这个工作做好。对我来讲，我的岗位在大学，我就牢牢地在这个岗位上做好自己的本份事，谢谢大家！

吴言生博士：今晚是惜别的日子，刚才很多同学谈到他们参加夏令营因缘殊胜，经历了很多艰辛的报名历程。我也有件事向大家汇报，今年允许女营员参加，年初时我很高兴，自己有五位女研究生，我想她们是可以来参加夏令营的，后来听说报名的人很多，我就让她们不要来了，把机会让给其他更需要的人。下午我向大和尚申请了五件夏令营营衫，就是为了把大和尚生活禅的理念，把诸位法师、老师对生活禅的阐述，把诸位营员对生活禅的理解，带给她们，让她们同沾法喜。刚才主持人已经给我有了定位，当然我也是很高兴，因为经过一周的夏令营交流，我非常光荣地从一个博士上升到居士的层次了。既然主持人给了这么一个定位，我就即兴作首诗供养大家，作为对这次生活禅夏令营的惜别：

庭前柏子西来意，闪闪禅灯万古传。

一曲骊歌人去也，青山依旧水潺潺。

最后，请大家走好，请大家常回来！

冯学成老师：我觉得大家说得比较到位了，我就简单说两句，临别万千意，尽在不言中。我们向周围环视一下会发现，柏林寺的老柏树只有几株了，而小柏树前前后后却有很多，希望各位营员经风雨、见世面，既要看到世间的光明面，也要看到世间的阴暗面，以后在你们的成长过程中，可能顺、可能逆、可能贵、可能贱。在你们面临种种风风雨雨的时候，请别忘记佛菩萨就在你的身旁，就在你们的心中。

明奘法师：佛陀在《金刚经》中讲，说法 49 年而一字未说。我们法师、老师们 7 天到了临别，还不忘给大家叮嘱，愿大家善体善用，带着法喜、带着轻松上路。当然，你们有烦恼，尽可以丢在这里再上路。这里还

有张纸条，我们可以亲证佛陀存在、鬼神存在、轮回存在，问可否发言。我已经替你发言了，具体的事情就像王教授讲的，轮回不是佛教的主题，缘起和烦恼的熄灭才是佛法的目标。

本届夏令营到此基本上算是一个结束，为了感谢所有义工们这 7 天来对夏令营的辛勤付出，我们柏林常住法师准备了一个小小的纪念品，现请大和尚、法师、老师为义工们每人赠发一本禅诗日记本。愿禅诗日记陪着他们，再有召唤的时候，继续为常住做义工，同时也希望在座的营员有机会也能加入义工的行列。

依依话别，万语千言，最后让我们共同唱首弘一大师写的《送别》，以作为第十届生活禅夏令营的真正道别。

盛夏，寻找另一种清凉

——走进第十届生活禅夏令营

王小萱

流火七月，正值暑期。名目繁多的夏令营花样翻新：英语的、音乐的、体育的、农村的、足球的、军事的、网络的、减肥的……不一而足。其中，一个名为“生活禅”的夏令营引起了众多在校大中专学生和部分青年知识分子的浓厚兴趣。何谓禅？又何谓生活禅？寺院也能举办夏令营？带着种种不解和疑惑，甚至是一种神秘的感觉，笔者和许多青年朋友一样，走进了为期7天的由河北省佛教协会主办、赵州柏林禅寺承办的生活禅夏令营。

走进生活禅：体验别样人生

提起寺院，人们印象中一定浮现出的是张爱玲笔下的披着鲜艳袈裟的老僧，垂头合目，和着轻轻的喃喃的模模糊糊地诵经声，抑或是一些像《红楼梦》中的贾宝玉一样看破红尘的出家人，或是一些迷信的求平安的善男信女这样的情景……但是，当走进位于河北赵县，与“天下第一桥”赵州桥遥遥相望，并有着1700多年历史的柏林禅寺时，看到苍苍古柏，魏魏古塔，听到悠扬的钟声，一种异样的感觉让人不得不去走进他，了解他。

据介绍，柏林禅寺古称观音院，创建于东汉末年，是我国北方最古老的观音道场之一。晚唐时，禅门巨匠从谥禅师晚年住锡于此达40年之久，留下了不少像“庭前柏树子”、“狗子无佛性”这样著名的禅宗公案，柏林禅寺由此成为中国禅宗史上一个重要祖庭。许多营员都说，走进这样的寺

院，感受别样的生活，在人生的旅途中不能不说是另一种人生体验，希望能在短短的7天时间里，用心去体悟，去感受。

在开营典礼上，中国佛教协会副会长兼秘书长刀述仁居士说道：柏林禅寺已成功举行了九届夏令营活动，在海内外，在佛教界内外产生了良好影响，它是人间佛教的具体体现，也是佛教在现代化社会进程中的有益的探索，更重要的是，夏令营还是弘扬爱国爱教的一种好的形式。正信的佛教是摧毁目前法轮功邪教组织和邪说的一种最有利的武器。因此，生活禅夏令营具有重要的社会作用和意义。刀述仁副会长最后语重心长地对营员们说，本届生活禅夏令营还请来了国内各地著名寺院的高僧和佛学专家为营员们讲课，让大家对佛教有一个更全面的了解，希望大家珍惜这一殊胜因缘，在今后的人生旅途上，一定能分清邪与正，愿爱国爱教思想不断发扬光大。

河北省民族宗教厅厅长鞠志强认为，九年来，生活禅以净慧法师所倡导的“觉悟人生，奉献人生”为宗旨，通过夏令营这种青年人喜闻乐见的组织形式，立足于弘扬佛教文化，强调佛教的人间关怀，作了很多有益的尝试，使得佛教更加适应现代社会，贴近生活，产生了积极的社会影响。

本届夏令营总导师、中国佛教协会副会长、河北省佛教协会会长、赵州柏林禅寺方丈净慧法师在开营典礼上说：现在到处都在谈世界经济一体化，佛教也同样面临着“入世”的问题，我们不能不产生一种紧迫感和使命感。现在我们已经有了宗教政策方面的保证，有了政府的积极支持，有了公众对佛教的正常理解，这些都是我们重新振兴中国佛教的有利条件。要努力创造条件，寻找机遇，让社会了解佛教，让佛教走入社会，从而使

佛教融入社会，和谐社会，奉献社会，净化社会。

最后净慧法师强调，本届夏令营营员大多是青年人，正处在吸收知识、充实才干、健康成长阶段，希望各位珍惜时代机遇，珍惜青春岁月，不断优化自身素质，不断和谐自他关系，做到像江总书记最近对知识分子提出的要求那样：老老实实地做人，踏踏实实地做事，扎扎实实地做学问。做到了这三条，也就是落实了生活禅、禅生活的基本要求。

行住坐卧：像出家人一样的生活

参加生活禅的营员，大多是第一次进入寺院，进入禅寺的最初感觉是一种难以言说的内心清凉。据了解，本届夏令营有近 700 人报名，并且报名者应具备一定的条件，例如 18-30 岁左右的具有一定文化知识的青年人等。但是，由于寺院条件所限，最后只录取了 300 多名营员。另外，还有 20 多位来自加拿大的青年朋友，在 7 天的难忘时光里，共同分享着佛教文化的博大精深，饱食禅悦法喜。

刚刚进入生活禅夏令营后，寺院的法师即告诉营员们：你们已经到家了，在这短短的七天里，请暂时放下生活中的一切，安住下来。生活中的苦恼、生存的压力、内心的疑惑等都请放下，过几天出家人的生活，感受寺院生活的安详和清静。的确，从遥远的新疆、海南岛、广东及陕西、北京、天津等地，甚至漂洋过海的外国青年朋友们聚在了一起，依旧是相逢一笑的有缘人。其中，不乏来自国内重点院校的的本科生、硕士和博士，共同感受着千年古刹的晨钟暮鼓和清凉钟声。

寺院的一切让在喧嚣世间奔波劳碌的营员们感到既新鲜又陌生：每日

清晨 4:30 有寺院法师以打板为信号，僧众们开始起床，5 时正式上殿开始诵经作早课，大约 1 小时后，集体排队顺序到“香积楼”（斋堂）过堂（用餐）。当然，在用餐时一定是食不言的，并且还有一定的用餐规矩。营员们住的那栋楼也有一个好听的名字叫云水楼，住的房间叫寮房，要求保持房内整洁，衣被叠放整齐。相互间沟通交流都是轻声细语，没有大声的喧哗和吵闹，时时关照内心，生活在当下。许多营员都对寺院内诸位法师的年轻和博学，以及仙风道骨的不俗气质产生敬仰之情，成为他们心目中的另一种偶像。有营员表示，通过法师日常不经意间的行住坐卧 体会到了什么是真正的慈爱和内心的安详。通过法师带领营员们进行坐禅实修，也了解了生活禅的勃勃生机。

坐禅，乍听起来，有些玄妙，更有些神秘和遥远。其实当你真正做起来才发现它是一种心灵的体操，坐禅可以帮助我们认识自己，培养在工作中的专注和智慧。在一天的各种活动之后，学员们对坐禅的兴趣开始浓厚起来。伴着夜幕下点点闪烁的星光和身边的青翠古柏，坐在宽大的垫子上，按着寺院法师的指点，结跏趺坐，调身、调息、调心……静观自己身心的各种微妙变化，看着内心的各种念头生起、灭去，杂念逐渐澄清下来，内心深处的清静与安详在悄悄地滋长。从佛法角度讲，坐禅可以开发慧，可以调节精神，强健身体。当然，对女性美容也具有一定的作用，因此许多女营员对此喜爱有加。无论如何，通过几日亲自坐禅，使营员们对禅学有了一定的了解，也获得了一种使身心健康自在的好方法。

佛学演讲：开启智慧之门

本届夏令营为营员们组织了多场结合当代社会生活，从佛教的角度解决日常工作、生活中普遍问题的精彩演讲，让营员们感受到佛法鲜活的生命力，以及人间佛教人文关怀的魅力。

在 21 世纪的今天，累，成为人们的口头禅，生活之累、工作之累、人际关系之累，人们面临着前所未有的市场竞争和生存压力。更多的冲突和矛盾发生在人与人、人与社会、人与自然、人与家庭之间，人们需要更多心灵的沟通和抚慰，来获得人际关系的和谐，自身工作事业的成功，以及每个家庭的幸福美满。据有关资料显示，21 世纪人类健康的最大杀手不是心脑血管疾病，而是困扰人们的各种心理疾患，因此，佛法的智慧犹如清风细雨，在潜移默化中，化解着人们内心的焦虑和不安。

来自上海复旦大学宗教研究所的王雷泉教授就佛教的信仰内核、社会层圈、文化层圈三个层面，用一个苹果的理论阐述了佛教是以怎样的方式和社会发生紧密联系的。而陕西师范大学文学研究所的吴言声博士在其精彩演讲中，以赵州公案为例，用“平常心是道”对现在的“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法落实于世间，将个人融化于大众”的生活禅理念，进行了生动有趣的诠释。另外，一些国内较大寺院的法师们以他们的亲身实践，向营员们做了“佛法在世间，不离世间觉”的演讲。其中，四川文殊院宗性法师的《用佛法的智慧透视生活》，以及中国佛教协会教务部妙华法师的《禅与心脑的体验》，从心理学的角度，用生活中的常见实例，揭示了禅于人们心理的密切关系，受到广大营员的欢迎。

除此之外，几日晚间在古柏下的“柏林夜话”，让营员体悟到了赵州茶的禅机、禅门公案的非凡智慧：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无

闲事挂心头，便是人间好时节。”一首生活禅曲，让营员们感受到了心灵安住当下的喜悦。

奉献人生：回归现实生活

光阴荏苒，七日的夏令营生活转眼就结束了。通过 7 天的修学，营员们深深理解了该寺方丈对生活禅的解释，就是在生活中参禅，即将禅的精神，禅的智慧普遍地融入日常生活，在生活中实现向上、向善的内涵，积极地投入人生。净慧法师在开示营员们时表示，生活的天地是广阔的，生活的内容是十分丰富的，即包括社会生活、家庭生活、情感生活，也包括道德生活，在日常的生活中，应该过一种自利利他的道德生活。我们每个人都应该对他人有爱心，有感恩的心，关怀的心，但又不怀有任何要求回报的目的，这就是佛法的精神，如果社会上人人都这样想这样做，社会上的各种问题就会很好地得到解决，大家就会生活在一种祥和的环境中。

另有法师认为，在现代社会，环保是一个比较突出的问题。今天的社会是以经济为中心的社会，是一个强调经济发展的社会，在重视经济发展的同时，由于对自然环境的忽视造成的空气污染、沙尘暴等有目共睹。但是，外部环境的各种污染是人们能够看得到的，而各种不健康的心理疾患：焦虑、忧郁、烦恼、贪婪、自私等充斥着人们的内心，造成另一种心灵的污染，使现代人的心灵长期处在一种不安和焦虑之中，它小到影响个人、家庭，大到造成社会上的卖淫、嫖娼、吸毒、贩毒、抢劫等丑恶社会现象的发生，影响到社会的安定团结。因此，生活禅的精神和智慧从某种角度来说，就像一把钥匙，告诉人们怎样智慧的生活、工作和学习，提升人格，

放下心灵重负和偏执，积极面对人生、奉献人生，作一个对社会、对家庭有用的人。

有营员表示，七天的寺院生活，将在人生的旅途中留下非常重要的一页，它使自己更看清了人生的价值及自己在社会中的位置，就像充了一次电，心胸变得更加豁达，也更自信。今后将会在社会工作、生活中，尽心、尽力、尽责。可以说，这也代表了众多营员的心声。

愿禅的智慧更多地点化我们的生活，在滚滚红尘中，愿我们的内心获得更多的清凉。