

生活禅开题

净慧法师讲

【在生活中修行】

经常有信徒向我提问：我们应该怎样把学佛、修行落在实处？我说：应该把学佛、修行与生活有机地结合起来，在生活中落实修行。

学佛的目的就是因为我们生活在世间，有许多迷惑的问题要求得到解决，所以要学佛法；修行的目的就是因为我们生活中有种种烦恼、种种痛苦要求得到解脱，所以要修行。离开了每个具体的生活环境，不断除每个人当下的无明烦恼，学佛、修行都会脱离实际，无的放矢。所以我经常强调，我们学佛、修行的人必须把佛法净化人生（利乐有情）、净化社会（庄严国土）的精神，完整地落实在生活中，落实在工作中，落实在做人的分分秒秒中；要使佛法的精神具体化，要使自己的思想言行与自己的信仰原则融为一体，实现法的人格化，在生活中修行，在修行中生活。我们每个佛弟子能够如是学，如是修，自行化他，令未信者信，已信者增长，就能够使正法住世，佛日增辉，法轮常转。我们之所以要提倡生活禅，其原因即在此。

【禅天禅地】

所谓生活禅，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。提倡生活禅的目的在于将佛教文化与中国文化相互熔铸以后产生的具有中国文化特色的禅宗精神，还其灵动活泼的天机，在人间的现实生活中运用禅的方法，解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生。

生活的内容是丰富多彩，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活（或生活与禅）又是密不可分的关系。这种密不可分的关系，既反映了二者的实在性，同时也展现了二者的超越性：而人们面对生活进行禅的体验所介入的对象又是无所不包的。正因为如此，我们只有从多角度透视禅的普遍性，人们才能真正认同生活禅这一法门的如实性和可行性。从自然现象来说，满目青山是禅，茫茫大地是禅；浩浩长江是禅，潺潺流水是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅，满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，细雨无声是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅，超越是禅。当然，还可以举出更多现象来说明禅的普遍性，但仅此我们就可以发现禅作为真、善、美的完整体现，它确实是无处不在的。

【运水搬柴】

我们的生活充满着禅意和禅机，所谓“神通及妙用，运水与搬柴”，但大多数人由于自我封闭，意识不到他本身具有体验禅的潜能，这就叫做“百姓日用而不知”。这里我们不妨拈两则古人以日常生活为契机而说禅、悟禅和行禅的公案，应该有助于加深对生活禅的理解。

晚唐时期一位龙潭和尚，他的师父是天皇道吾禅师。他在师父身边呆了很长时间，天天侍候师父。他觉得日子一天天过去了，师父并没有给他指示禅机心要。有一天，龙潭和尚向师父发问道：“某自到来，不蒙指示心要。”他师父即说：“自汝到来，吾未尝不指示心要。”龙潭问：“何处指示？”师父说：“汝擎茶来，吾为汝接；汝行食来，吾为汝受；汝和南时，吾便低首。何处不指示心要？”龙潭听了师父的开导，低头良久不语。师父说：“见则直下便见，拟思即差。”龙潭在师父逼迫的这一瞬间，不容思量卜度，当下心开意解，悟道见性了。于是他又进一步请教师父：“如何保任？”师父说：“任性逍遥，随缘放旷。但尽凡心，别无圣解。”这则公案清楚地告诉我们这样一个事实：作为禅者的生活，它处处都流露着禅机，学人只要全身心地投入进去，处处都可以领悟到禅机，处处都可以实证禅的境界。同样

重要的是，这则公案还告诉我们悟后的保任功夫是“但尽凡心，别无圣解”。在生活中体验禅的关键所在是要保持一颗平常的心，所谓“平常心是道”。下面的一则公案所包含的深刻内容，对怎样在生活中保持平常心或许会有所启发。

有源律师问慧海禅师：“和尚修道还用功否？”师曰：“用功。”曰：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭、困来即眠。”曰：“一切人总如是，与师用功同否？”师曰：“不同。”曰：“何故不同？”师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同。”禅者的吃饭、睡觉与一般人的吃饭、睡觉有着这样大的差距，这就是我们还不能在穿衣吃饭的日常生活体验禅的根本症结所在。我们如果去掉吃饭时的“百种须索”和睡觉时的“千般计较”，我们当下就可以与历代禅师同一鼻孔出气。

【满天星斗】

生活中的禅是如此灵动和现成，自然界又何尝不是呢？如果满天星斗不是禅，释迦牟尼佛就不可能因睹明星而觉悟成佛；如果潺潺流水不是禅，洞山良价禅师就不可能因过小溪睹水中影而打破疑团，落实人生；如果郁郁黄花不是禅，灵云禅师也不可能因见桃花而开悟。大自然到处都呈现着禅的空灵与恬静、悠远与超越、真实与现成，所以陶渊明能留下“采菊东篱下，悠然见南山”的千古绝唱，苏东坡能留下“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”的禅苑清音。在中国古典诗词的汪洋大海中，深含禅意的佳篇名句俯拾即是。像王维的：“行到水穷处，坐看云起时。”宋僧一位比丘尼的悟道诗：“尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来偶捻梅花嗅，春在枝头已十分。”特别是苏东坡的《琴诗》，简直就是老僧谈禅，空灵绝妙：“若言琴上有琴音，放在匣中何不鸣？若言声在指头上，何不于君指上听？”天公造物，缘灭缘生，无处不呈现着禅的生命。昔有座主问南阳慧忠国师：“古德曰：‘青青翠竹，尽是真如；郁郁黄花，无非般若。’有人不许，是邪说；亦有人信，言不可思议。不知若何？”师曰：“此盖是普贤、文殊大人之境界，非诸凡小而能信受。皆与大乘了义经意合。故《华严经》云：‘佛身充满于法界，普现一切众生前，随缘赴感靡不周，而恒处此菩提座。’翠竹既不出于法界，岂非法身乎。又《摩诃般若经》曰：‘色无边故，般若无边。’黄色既不越于色，岂非般若乎？此深远之言，不省者难为措意。”在禅者的心目中宇宙是完整的，精神与物质是一体的。所以禅者认为“何处青山不道场”，四时美景充满禅机：“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。”我们的生活到处充满着禅意与禅境，我们每个人本来都应该生活得非常轻松愉快、潇洒自在，但我们大多数人却没有这种感受，相反地，都觉得生活得很累，很累。是什么原因呢？实在我们的“闲事”太多太多了，所以才觉得“人间”没有“好时节”。如果我们从生活中找回禅的精神（其实它从来没有离开过生活），让生活与禅打成一片、融为一体，我们的生活便如诗如画，怡适安祥了。

【生活禅提纲】

提倡生活禅是试图在佛教众多的修持法门中选择一种既能达到明心见性、解脱生死的终极目的，又能适应现代人的生活环境的修行方法。为了使生活禅的学、修、用在认识上和实践上顺于正法、适应当机，我们拟订了修学生活禅的初步提纲，并希望它在实践中得到充实和完善。

一、宗旨：

继承传统(契理)，适应时代(契机)，立足正法，弘扬禅学，开发智慧，提升道德，觉悟人生，祥和

社会。

二、教典所依：

1. 佛言：《心经》、《金刚经》、《华严经·普贤菩萨行愿品》、《妙法莲华经》、《楞严经》、《维摩诘经》。
2. 祖语：《大乘起信论》、《略辨大乘入道四行》、《修习止观坐禅法要》、《六祖坛经》、《证道歌》、《赵州语录》、《临济语录》、《禅门锻炼说》。

三、修行三要：

1. 具足正信：以三宝为正信的核心，以因果为正信的准绳，以般若为正信的眼目，以解脱为正信的归宿。

2. 坚持正行：以三学为修学的总纲，以四摄为利他的方便，以六度为修学的正行，以老实做人为修学的起点，以轻安明净为修学的验证。

3. 保任正受：行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。

四、理念展现：

在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱。

原载《禅》1993年第1期

【录自：维摩斗室】