

生活禅浅识

陈兵

近几十年来,面对种种挑战和社会人心的种种问题,不少大德在探索应机弘法的路途中,共同认识到浓缩了印度佛学精髓、最具中华文化风格的祖师禅,是最当现代人机宜的法门,佛教振兴之机,端在禅宗。太虚大师曾说过:“中国佛教之如能复兴也,必不在于真言密咒与法相唯识,而仍在乎禅。”而振兴禅宗,必须对元代以来日趋衰颓的山林禅、丛林禅、文字禅、狂禅作一番整顿改革,着力解决好禅与现代人紧张繁忙的世俗生活如何结合融洽的问题。台湾的“现代禅”、“安祥禅”等,都是抓住这一决定禅宗命脉的关键性问题,力图开辟出禅宗现代化、生活化的路径。净慧法师作为禅门泰斗虚云老和尚的入室弟子,以振兴禅宗为己任。中共十一届三中全会后,主编《法音》,以文字般若弘法,普摄群机。近十年来力复祖庭,主编《禅》刊,惨淡经营,功业昭著。他提倡的“生活禅”,凸现了禅与生活融合一体的主旨,旗帜鲜明,口号响亮。“生活禅”是净慧法师据多年修持、弘法的经验,总结了海内外诸大德禅学革新的思想后所推出,酝酿已久。记得

1991年,我与净慧法师晤谈中,曾就“禅是沟通佛法与现代社会的唯一桥梁”取得默契,讨论过关于禅生活化的问题,法师的远见卓识,使我深为钦佩。河北禅学研究所成立之初,将深化生活禅列为一大研究课题。愧我学浅识陋,对生活禅无何贡献。净慧法师自1993年起年年举办“生活禅夏令营”,率知识青年共修,取得了可喜的成绩。他在生活禅夏令营和柏林寺禅七所作的一系列开示、讲话,详悉提示了生活禅的宗旨、特质和修持法要,拜读之下,获益良多。兹就生活禅契理契机的特点和禅法,略呈浅见,以就正于净慧法师,并与同好者商讨。

生活化与化生活

“生活禅”,顾名思义,是在生活中参禅。净慧法师提示生活禅宗旨说:“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。”（《生活禅开题》）又强调“在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活。”一言以蔽之，生活禅的特质，在于净慧法师所总括的将祖师禅、佛法“生活化”和“化生活”两个方面的结合。这是针对现代生活，对祖师禅乃至全体佛法的灵活运用，是对佛教积弊痼疾的改革针治，契理契机，意蕴深闳。

生活化，谓深入世间，直面人生，将佛法、禅融入生活、运用于生活，将修行落实于生活，把佛法和生活打成一片。用净慧法师的话说，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”，“将信仰融入生活”，“在生活中修行，在修行中生活”。提倡“关怀人生、觉悟人生、奉献人生”，反对脱离现实，逃避生活，躲到深山里去隐修，把佛法与世法、出世与入世、修行与做人打成两橛。这是太虚大师、赵朴老等倡导的“人间佛教”精神的具体化。“生活化”并非“世俗化”，所谓世俗化，一般指宗教不得已放弃自己清净离染的主旨，随顺、顺应众生的世俗价值取向，未免有舍高就低、同流合污的意味。“生活化”则要求学人发扬大乘入世担当的菩萨精神，走入世俗生活，深入众生世界，投入两个文明的建设，在生活中、众生中勤修佛教倡导的戒定慧三学和菩萨道六度四摄，尽职尽责，奉献力量，以佛法的智慧指导生活，点化生活，净化自心，消解生活中的障碍烦恼，使人生活得幸福、自在、洒脱、安祥、有意义、有价值，在生活中体味法乐禅悦，获得正受，在生活中体

悟自性涅槃，发现真正自我，从而超越生活，超越生死，并且自行化他，带动广大众生一起过好正见正受的生活，净化国土社会，庄严人间净土。此即生活禅的另一面“化生活”。生活化与化生活一体两面，不可分割，其实质，是用佛法的智慧来点化现实生活，改造生活，超越生活，圆满生活，将生活佛法化，变众生痴迷、污染、沦堕的生活为正觉、清净、向上的生活。

生活化、化生活，非仅应机施設的一时方便，而是释尊教法、中华禅宗本来具有的主体精神。释尊成正觉后，并未坐在山林里独享涅槃极乐，一味放光动地惊骇人天，而是以人中觉者、生活导师的形象，从菩提树下走入滚滚红尘、攘攘人海，紧扣众生的生活，孜孜说法不倦，谆谆教诫国王、大臣、商贾、贱民、妇孺、妓女、强盗等各种各样的人，就其不同根性，教导他们如何善度人生、超越人生，不仅教人反省人生诸苦，体悟世间苦、空、无常无我，修证常乐涅槃，而且教人如何择业、工作、持家、理财、教育子女、尽分尽责、治理国家，过好物质生活、伦理生活、社会生活，你看他教诫善生子、玉耶女、阿阇世王等人，是何等平易亲切！大觉至圣的佛陀，每天也仍是着衣持钵、次第乞食、洗钵洗足、打坐、沐浴、巡视僧寮、接待求法者，他的圆满智慧、教化功业，表现在他的日常生活中。作为教主、导师的佛陀，在僧团集体中并不搞特殊化，自言“我入僧数”，自列为僧团集体中的一员，留下为病老比丘洗刷污秽、洗衣、倒水、穿针引线等佳话。当时佛陀门下的很多证到阿罗汉果的弟子，也并非“自了汉”，而和民众保持着密切的关系，常深入民众中去说法教化，帮助人们解决生活中的困扰忧患。直到今天，我们还可从南传佛教看到佛陀时代的遗风。大乘佛法更是号召修菩萨行者走到众生中去，深入生活，以朋友的姿态与众生广结善缘，在利乐众生、度化众生中趋向

佛果,若不广度众生、庄严国土,是不能成就无上正觉的。大乘道六度四摄等行,若离了众生,离了社会生活,便无从修行。中华祖师禅,正是握得佛法尤大乘佛法的这一心髓,将生活与禅打成一片。六祖说得:“佛法在世间,不离世间觉,离世觅菩提,恰如求兔角。”禅宗鼎盛的唐宋时代,宗门下大德,多是在着衣吃饭、担柴运水等日常生活、动用云为中参修,很少有长年枯坐深山打七闭关、摒绝人事而修者。六祖以一舂米行者开悟得法,得法后又混迹猎人中保任十六年之久,以行动表明了禅生活化、化生活,于世间生活中觅取正觉的精神。它如百丈怀海之率众耕作,“一日不作一日不食”,香严智闲之锄地以瓦砾击竹而开悟,龙潭崇信之煎饼求道,隐峰禅师之推车度众,南泉普愿之牧牛采樵,雪峰义存任数百人饭头,天衣义怀任水头等,禅师们在生活中参修的精神,不胜枚举。

从佛法究极义理来说,“一切法皆是如”(《般若经》),世间万象,生活之全体,本来无不是真如实相的显现,无时不在说示无我无相、真空妙有之理,所谓“是法住法位,世间相常住”(《法华经》);视听言笑、举手动足、待人接物,无不是本来心性的机用,不管开悟与否,本来如是,全体现成,圆满无缺。故真正开悟,必从生活日用中参修而得。只要善修,生活中无处不是禅。净慧法师说得好:“满目青山是禅,茫茫大地是禅”,“信任是禅,关怀是禅,平衡是禅,适度是禅”,“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……”。

诚然,人根不等,法门万千,佛法中也确有放舍万缘、摒绝人事,隐避深山长年闭关专修的法门,修密法者尤多以这种方式修习而得成就,过去藏地的大德,一闭关就是一二十年。这种修法的价值自是无可非议,但这起码不是印度正法时代和禅宗盛

期占主导地位的法门,更无佛陀教导在家人如此修行的凭证。《优婆塞戒经·禅波罗蜜品》,不示在家菩萨以四禅八定,而只教以在生活中观心的禅,这种禅即是《般若经》所说“觉意三昧”或“随自意三昧”,与祖师禅同属一类。正宗的祖师禅,贵在日用中活泼参悟,不主张舍离人事专修。出家住山,谢绝万缘,靠别人供养专意修行,无疑是条易行道,但非广大在家人所能行,尤非信息时代、商业社会的绝大多数人所能行,今天即便是出家人也不易具备那种条件。以这种修法为主导,只能使佛法脱离民众,传播范围越来越小,大家都不信佛,谁肯供养少数几个出家人修行?佛教在印度本土绝迹,大概主要应归咎于所弘的法脱离民众生活。禅宗在元代以后不断衰颓,当与渐失活泼宗风、禅法脱离生活有关。倡导生活禅,实际上是在现代社会重振唐宋禅风,这是禅宗得以永久传续的唯一出路,也是佛教对社会、众生应尽的责任。

禅要——“生”与“活”

对禅来说,能否提供给人们一种易入易行、切实有效的修行方法——禅法,比建构禅的理论更为重要。禅法,乃禅与生活契合,从而使禅为很多人亲履实践的关键。净慧法师开示生活禅的具体修法,相当亲切平实,如将生活禅的要点总结为将信仰落实于生活、将修行落实于当下、将佛法融化于世间、将个人融化于大众四点,以具足正信、坚持正行、保任正受为修行三要,强调持戒、因果、正见、福德,教人“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”等,皆深符祖意,甚得禅要,将深奥难懂的禅用平实活泼的方式作了现代式的表达。学人依之参修,已得受用,效果良好。

名符其实的生活禅,既应落实于生活,

又应是纯正的祖师禅，这就要求它既融入生活、切实易行，又要具佛法、祖师禅超越世间、超越生活的特质。《般若经》般若方便不二、《金刚经》“应无所住而生其心”及《坛经》“无念为宗，无相为体，无住为本”，仍应是生活禅的根本法要。其精神，可通过对“生活”二字的诠释，予以简要的表达。何谓生活？生者，出生、生长、有生命之义，无生而生，生生不已，生诸功德，增长功德，维持生命不致死亡，谓之生。《易》曰：“生生之谓易。”生命、人生本来就是一个生生不已的进程，生生不已，便意味着无常、无我，没有一常住不变、自作主宰，被人们妄执为实我、实法的实体出生，佛法中观学把这种无实体出生的真实叫做“无生”。正因为没有个实体生灭，一切都是因缘和合生灭无常，所以才有生灭变幻、生生不已的宇宙万象呈现，才有众生生活的进程不断开展。从实质上看，这生生不已的万象，丰富多彩的生活，皆是绝对真如亦即我人本来心性内蕴功能的显现，本心虽然无生而空，却具有能生万法、能现万象的奇妙功德，六祖说：“何期自性本自具足”，“何期自性能生万法”，“自性能含万法是大，万法在诸人性中”。生活禅修行者，应在本来生生不已的生活中，积极、主动、自觉地发挥本心的功用，在学习、工作、社会活动、待人接物中，努力修行大乘菩萨道六度四摄，尽职尽责，勤恳做事，无私奉献，时时处处以热心肠助人利人，以家庭、单位、社会为道场，以全部生活为修行，令善业功德、福智资粮、菩提种苗不断出生，日日增长，使自己的生命之树因佛法功行的润泽滋养而永葆生机，以开放智慧之花，结出菩提之果。而不是百事不做，一切不管，一味空心静坐，着“无记空”。这便是《金刚经》“应无所住而生其心”的“而生其心”。“而生其心”有人解作生清净真心，实则真心无生，说生，应是指真心之用或从真心所起的正念，经

中主要指修布施度等“方便”行，积集福德资粮，这是成就佛道必不可缺的。既生为人，便不能不生心起念，不能不做事、待人应物，生活，便是一个不断生心起念、做事待人的活动过程。不过常人因缺乏正见，以无明妄想心对待生活，难免心被境牵，情随物转，常生邪念烦恼，造作恶业，将本心功用作负面的使用，有如拿金条去换烟酒毒品享用而坑害自己。生活禅修行者则以正见为导，不断生起正念，努力做善事、合理的事、利乐有情的事、弘扬正法的事，在生活中积极使用本心功德积集福智资粮，创造自利利人的高度价值，有如用金条去做慈善事业。

若仅“而生其心”以正念勤修福德，还只是生活禅的一面，生活禅的另一面，是“活”。“活”者，灵活无碍、生气勃勃而非死板呆滞之意，反之则谓“死”。凡活物必有灵气生机，必非凝固呆滞，不凝固呆滞，才有生的功用，才有创造能力。宋儒喻心性为“源头活水”，死水一潭，不养活鱼，只能变为腐臭。禅师们常用“活泼泼地”来形容心性，我们可以把“活”解释为《金刚经》的“应无所住”。住者，僵固不动，胶着不离，即“执着”之意，是人主观上所生的妄想，与万法本来无住的真实相悖。一住着便生障碍，便生系缚，便生烦恼；住着男女相则被男女相系缚，日思夜想不得安宁；住着金钱被金钱奴役，贪求无厌心劳神驰；住着名位则被名位所扰，阴谋阳夺患得患失；乃至住着成佛作祖则被佛祖所缚，想断烦恼反而增益了烦恼。本心本来不住，有住有着，便失本心，便起迷染。欲得离缚离碍，活得潇洒自在、安乐祥和，只有识取本心，明心见性。明心见性则自然如本不异，无住无着，无碍自在。祖师禅因而以明自本心为宗旨，生活禅也应该不离这一宗旨。明心见性的方法，宗门所用主要有当机直指和参究二路，当机直指需具根器者于时机成熟时遇有缘的师

匠点拨,非今日人人所能契入。参究一法,为当机的正路,参究的方法,以依三法印等教理直观当下一念缘起无生为宜,古人名此为“观心”,乃祖师禅的正宗方便,也是三乘经教指示的修证心要。不管悟与不悟,不讲立地成佛,只要于当下一念以正智观照,便可于妄念息灭处体会到心性的本来无生。妄念烦恼起时,正好观照,形成习惯,功深力极,自有发机证悟的一天。即便暂时未得彻悟,只要一念回光,便有平衡心理、得到轻安的受用。这种功夫,不拘闲忙静闹,行住坐卧,任何时候,任何场所,只要念起就可以修,一修便见效用。只有观察体会心性无生,无生而生,乃至得真实证悟,才能无住无着,灵活无碍,方能叫做真正的“活”。

“生”、“活”二要,“生”是在自心的用上用功,修方便,“活”是在自心的体上用功,修般若,般若与方便一体不二,福智双全,

体用双全,才能明心见性,开显佛性本体,才能叫做真正的“生活”,如此生活,才是真正的、有价值的合理人生。“生”与“活”一体不二,即是“应无所住而生其心”,依此法则,将整个生活作为自性、禅来参修,所谓“参破生活参破禅”,名曰“生活禅”。

生活禅即是祖师禅,是祖师禅的源头活水流入今天所呈现的形态,是祖师禅在现代社会的灵活运用,它既是古老的法门,又是新生事物,需要大家在各自的生活中,宗依经论,学习古德参禅的言行,按净慧法师的开示真参实修,互相交流研讨,使生活禅进一步完善、深化,一步步推广,让越来越多的人得到生活禅的受用。生活禅这一法门,大概也应既“生”又“活”,不断改善,融入广大民众的生活,乃至点化整个国民生活、人类生活,才能永葆生机,鲜活不腐。

中国佛教文化摄影书画展赴澳大利亚巡回展出

本刊讯 中国佛教协会组织的《中国佛教文化摄影书画展》友好访问团萧秉权、张开勤、宗家顺、刘宇一行四人,于1996年6月26日至7月14日,赴澳大利亚黄金海岸、墨尔本、悉尼三座城市举办巡回展出,受到了澳大利亚有关地方政府、我国驻澳大使、领事和澳大利亚佛教界人士的大力支持与好评。

此次中国佛教文化摄影书画展在澳巡回展出,以弘扬佛教文化、增进中澳友谊为宗旨,首次以彩色摄影图片方式,比较系统地介绍中国佛教名山大寺的壮丽风光、三大语系佛教寺庙的辉煌建筑、雕塑艺术和佛事活动场景;同时从中国佛教界高僧大德和当代中国书画名家作品中选取体现中国佛教崇高意境的一批书法绘画参展。参观者无不欢喜赞叹!

展览期间,澳大利亚黄金海岸市市长、悉尼市华人副市长、我国驻澳大使、我国驻墨尔本领事馆副总领事、驻悉尼领事馆副总领事、文化领事等均到场祝贺并发表讲话。他们高度评价了此次展出活动,指出展览增进了澳洲人民对中国佛教文化的了解,促进了两国人民的友谊。

在澳洲的华人和佛教徒参观展览后感到欢欣鼓舞,希望佛教今后在澳洲不断发扬光大。

此次展览得到了澳大利亚驻中国大使馆文化处、澳大利亚黄金海岸市政府、澳洲净宗学会、中天寺、墨尔本佛学明月居士林、悉尼观音寺、澳洲东方国际有限公司等单位的大力支持和协助,获得了圆满成功。

(宗家顺)