

生活禅鑰

净慧 著

增订版



生活禅鑰

净慧 著

增
订
版

生活·讀書·新知 三联书店

Copyright © 2014 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禅钥 / 净慧著. — 增订版. — 北京 : 生活·读书·新知三联书店, 2014.7

ISBN 978-7-108-05012-0

I. ①生… II. ①净… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079141 号

书名题签 明 慈

责任编辑 唐明星 张 琳

装帧设计 康 健

责任印制 徐 方

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 7 月北京第 1 版

2014 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 10.75

字 数 194 千字 彩插 16 面

印 数 0,001 — 8,000 册

定 价 35.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)

自序

“生活禅”这一命题的意义，在于揭示佛法与生活不一不异。因为从觉悟者来看，生活就是佛法，佛法就是生活，世间与出世间不二，烦恼与菩提不二，生死与涅槃不二，此岸与彼岸不二，消融了一切对立面，一切处于中道，人生觉悟奉献，安乐自在，欢悦和谐。如果就迷惑者而言，则万法纷然对立，生活与佛法打成两截，世间与出世间水火不容，一切都处于二元对立的状态，人生由此而三毒横生，烦恼不断，生死流转。两种精神状态，两种生活状态，中间只有一字之差，前者得力于一个“觉”字，后者执著于一个“迷”字。一字之差实际上只是一念之差。佛法要解决的问题，就是这个问题，禅要解决的也是这个问题，生活禅要解决的还是这个问题。人生处在迷与悟的交叉路口，怎样把握这一念之间迷与悟的判断与选择，这就是佛陀说法的一大事因缘。禅是佛法的核心，禅的宗旨是“直指人心，见性成佛”，更加直截了当地解决人生的迷惑问题。生活禅是禅在人生日用中的落实与运用；其宗旨

是觉悟人生、奉献人生；其要领是在生活中修行、在修行中生活；其着力点是在把握当下一念：觉悟在当下，奉献在当下，修在当下，证在当下，受用在当下，保任在当下。

六祖慧能大师云：

佛法在世间，不离世间觉。

离世觅菩提，恰如求兔角。

此偈旨在说明佛法不能脱离世间，离开世间无佛法；对世间法的觉悟与净化、解脱与超越，当下即是佛法，佛法与世间不二。

近世的佛教复兴者太虚大师说：

仰止唯佛陀，完成在人格。

人成即佛成，是名真现实。

此偈旨在揭示成佛即是人格的究竟圆满成就。人人皆有佛性，人人皆可成佛。人格完善之时，即是成佛之日。要达到人格的完善，必须正确面对人生的三大问题。这三大问题就是生存问题、生活问题、生死问题。怎样面对人生的这三大问题，尽管态度千差万别，方法也多种多样，如果我们不回避问题而又能积极正确地解决问题，那么佛法提供的答

案，禅提供的答案最具现实意义。佛法、禅以直面人生的态度，要求我们在生存中安身立命，在生活中明心见性，在生死中了生脱死。解决了人生三大问题的人就是人格完善的人，就是大彻大悟的人，就是成佛作祖的人。

佛法与世间不二，做人与成佛不二。两位大师的两首偈语，将佛法与禅的精义和盘托出，奉献给世人，奉献给那些有心致力于生命觉醒的人。生活禅觉悟人生、奉献人生要面对的问题如是而已。

《生活禅钥》这本小册子，结集了从1991年至2007年这十几年的一些文章和讲话稿，记录了我在这期间探索佛法与禅在当代传播过程中如何面对时代、贴近生活、觉悟人生、奉献人生的思想轨迹。这期间讲得最多的是生活禅，因此，这本小册子就算是了解生活禅的一把钥匙。在打算公开出版这本小册子时，根据出版社的要求，由我的学生马君明博对原来的讲稿进行了筛选，并且定为二十个小题目。实际上，其中内容与文字多有交叉之处。在付印前，我又在行云流水式的生活中挤出时间，对原稿认真审读一次，对其中有些篇章进行了修改。

这本小册子能够面世，首先要感谢三联书店有关领导的支持，感谢张琳女士的辛勤劳动。当然，没有马明博的推动与编选，就不会有这种形式的这本书同读者结缘。

佛法讲因缘。佛陀出世说法度生是因缘，佛法东来是

因缘，达摩西来传佛心印是因缘，禅宗的创立是因缘，禅在中国乃至世界独放异彩是因缘，生活禅在时代的催生下逐步地成长起来更是因缘。在以上诸多内因外缘的成就下，才有《生活禅钥》的问世。万事都是缘，万事总随缘，把握机遇，随缘而住，随遇而安。让禅成为人生的一种生活方式、生活态度、生活内涵。处处体会生活禅，时时拥有禅生活。

净慧

2007年10月12日

于赵州柏林禅寺退居寮

目 次

自 序	1
01 什么是禅	1
02 达摩禅：理入与行入	15
03 四祖禅：见地、功夫与方法	41
04 六祖禅：无念、无相、无住	59
05 六祖所开示的修和证	78
06 《坛经》中的几个问题	90
07 临济禅：扫除一切知见	106
08 临济禅师法语	120
09 赵州禅：平常心，本分事	132
10 禅的“无门关”	146

11 生活禅开题	164
12 生活禅的四个根本	170
13 《心经》与生活禅	188
14 管理好我们的心	208
15 牧心如牛——略说《十牛图颂》	222
16 信仰、因果、良心、道德	236
17 感恩、包容、分享、结缘	252
18 在生活中修行，在修行中生活	266
19 处理烦恼的方法	286
20 生活与生死	296

附 录	309
-----	-----

01 随师学禅	明 海	310
---------	-----	-----

02 入泥入水菩提路 亦诗亦禅自在人		
——纪念恩师净慧上人		

明 海	320
-----	-----

03 生活禅也可适用于日本		
——《生活禅钥》日译本序		

末本文美士	327
-------	-----

01 什么是禅

我们所讲的禅，不是“六度”中所说的“禅波罗蜜”的禅，当然也不是“四禅八定”的禅，而是禅宗所提倡的禅。禅宗的禅与六波罗蜜的禅是同一个事物，又是分别的两个事物；它与四禅八定的禅可说是同一个事物，又有所不同。

众所周知，禅宗有四句格言，叫做“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”。

既然是“教外别传，不立文字”，语言是应当扫除的，那么为什么还要讲呢？因为不借助语言文字，要想进入禅就很困难，不得其门而入。所以，六祖大师在《坛经》里有一个解说，所谓不立文字，并非不用文字。六祖大师说：“直道不立文字，即此不立两字，亦是文字。”不立文字者，就是不执著文字，但又不能离开文字，还是要用语言文字作标月之指，“因指见月，得月亡指”，这就是语言的功能。

关于禅的起源，我想分两点来说明：一是在印度，一是在中国。

在印度，禅的起源是说，佛到了晚年临于涅槃之际，有

一天，在灵山会上拈花示众，百万人天不知其用意是什么。此时此刻，只有迦叶尊者，破颜微笑。佛陀在这时就说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

这就是禅宗所说的禅的起源。

这个公案的用意，只是就禅是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”这一件事提出，不能用现在学术的、历史的、考证的眼光来看。有这件事，还是没有这件事；究竟是历史，还是传说，和禅都没有什么关系。因为禅要说明的，既不是历史，也不是传说。即使是历史，也说明不了禅。

所以，佛在灵山会上拈花示众，这个公案就是“禅在印度的起源”。摩诃迦叶尊者是如来禅的第一祖，后来代代相传，一直传到第二十八祖菩提达摩。

菩提达摩是如来禅的第二十八祖，也是中国祖师禅的初祖。他到中国来传法，经历了许多的坎坷。

达摩大师到中国来的时候，正是中国佛教义理盛行的时期。当时，佛教义理的规模基本具备了；在这样一种环境下，达摩大师要来传“教外别传，不立文字”的禅法，就有相当大的困难。达摩祖师到了南京，跟梁武帝一席问答，相互之间不能默契。所以他只好辞别金陵，沿着往长安的路线北上，后来抵达河南嵩山。

在嵩山，达摩祖师九年面壁，等一个人来。从九年面壁

这样一个简单的事实，可以想见当时弘扬禅宗法门的艰难。经过九年的等待，才有一位叫神光的僧人到嵩山去依止达摩禅师，求“安心法门”。这个公案大家都很熟悉。神光后来叫慧可，是由菩提达摩给他改的名。

慧可，也就是二祖，从达摩那里得到安心法门，是中国禅宗的开始。

经过两百多年的传承，禅宗传到了六祖慧能。在六祖以前，都是一个人传一个人，所谓六代传灯。这六代，基本上是单传。为什么是单传？并不是不想多传，而是难得其人。这当中，从二祖到三祖、四祖，都是信受的人很少。

四祖就是湖北黄梅双峰山的道信大师。四祖道信禅师的道场，现在叫正觉禅寺。那个地方非常好，是一个出人才的地方。从四祖开始，禅宗才开始设立道场，建立了传法的基地。据文献上描述，四祖“大敞禅门，广接徒众”。也就是说，禅宗到了四祖，才真正逐步地打开了局面。

从四祖开始，不但是传法打开了局面，在生活资源方面，他也另辟蹊径，自耕自食，自己来养活自己，真正走出传法的困境。由此可以看出，当时广大的信众资源，都是在弘扬教义的法师们掌握之下；传心地法门，在当时还不能够被很多人接受。没有信众资源，在生活上一一定是很困难的。在中国，僧人托钵乞食行不通，又没有信徒资源，怎么办呢？在山区里，只能自耕自食。四祖的道场号称住有五百

人，自己开田，自己种粮食，自谋生活。由此以后，四祖传五祖，五祖传六祖，才真正使禅宗在中国开了花。

中国禅宗的起源大略如此：达摩祖师开其端，二祖、三祖承其绪，四祖、五祖、六祖正式开创出规模。六祖以后，禅宗才得以发展。这期间，经过了二百多年艰苦的传法阶段。

禅到底是什么？作为禅宗“直指人心，见性成佛”的禅，它是离开语言文字的，不是用逻辑思维可以解决的，只能用“以言遣言”的方法提示一下。至于究竟什么是禅，或禅是什么，还得我们自己切身去体会。

什么是禅？

首先，禅是一种境界。

禅宗有一句话，叫做“如人饮水，冷暖自知”。这是一种什么样的境界呢？是觉者的生活境界。觉者就是佛，佛时时都在禅当中。佛的一举一动、一言一行，无不是禅。所以说“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，这是觉者的生活。“那伽常在定，无有不定时”，这就是禅的境界。我们可以从外表看到佛的那种安详、自然、喜悦，这也是觉悟者的生活境界。开了悟的人，还没有完全成佛，他也会有这个境界，这是第二个层次。修行者、修禅的人有时也有这个境界，但是他的这种境界不能完全打成一片，是有间断性的，这种境界在层次上与佛的境界有差别。行者的境界，是第三个层次。

“心、佛、众生，三无差别”，你的知见可以是与佛平等

的，但那仅仅是因地中的一种平等，不能完全做到果位上与佛等同。说心、说佛、说众生、说平等，仍是一种理论、一种思维分别。这一切的一切，都要抛开。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。并不是说还要等到什么时候才是那个境界，一切都是当下的。我们不妨试一试，在片刻之间，一秒钟、两秒钟、三秒钟，你可以体会一下这种境界。从效果来说，禅是一种境界，我们每个人真正要去把握的就是这个。

第二，禅是一种受用、一种体验。

禅的境界是看不见摸不着的，只有自己去体验、自己去受用；而且这种受用是自受用，与他人不能共。禅的受用和体验，唯行者有，唯证者得。你若是个修禅的人，就会有这样的体验和受用；你若证得了禅的境界，你就会得到这种受用。

用一个比喻来说，在农历六月三伏天，走在太阳底下，那个时候我们最想什么呢？就现代人而言，是想到一个有空调的屋子里面去。当我们进到这个有空调的屋子里以后，会怎么样呢？好清凉，好自在，好舒服。那种感受，只有你自己知道，那种感觉，用语言描述不出来。别人只看到你在那里很安详很自在，你的那种受用，他是体验不到的，这体验

就是不共的。当然，这仅仅是由空间的转移得到的受用。

刚才说，禅是直接的、当下的。它不需要空间的转移，也不需要时间的转移，即此时，成此事。古代一位诗人曾经描写一位禅师在炎天暑热中感受禅的受用：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。不是禅师无热恼，只缘心静自然凉。”

“人人避暑走如狂”，在暑热炎天，都想避暑，东奔西走好像发了狂一样。“独有禅师不出房”，只有参禅的人、学禅的人、修禅的人，他没有这种奔走如狂的现象。“不是禅师无热恼”，并不是禅师就感受不到这种热恼，“只缘心静自然凉”，心静了自然就凉了。

心静是个什么状态呢？就是刚才所说的，没有什么热或者不热，凉和热这种二元对立的状态不存在了。一有二元对立，他的感受马上不同了。二元对立是什么呢？就是我们的分别。

这里还有一个明朝紫柏尊者的例子。紫柏又叫真可，是明末四大高僧（紫柏、憨山、莲池、藕益）之一。有一天紫柏尊者看书，一直看到太阳下山。到掌灯时分，虽然没有点灯，他依然在看，书上的字非常清楚，一点都不模糊。这时，憨山大师秉烛夜行来到他的房间，看到紫柏尊者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，哦，天色已晚了。当下他眼前一抹黑，什么也看不见了。

像这样的例子很多。唐朝时候，新罗国（就是现在韩国的一部分）元晓大师一行到中国来求法。走到中国的边远地方，傍晚时分，前不着村后不着店，在荒郊野外也找不到一个借宿的地方。几个人没办法就露地而宿，没有水，也没有吃的东西。晚上模模糊糊地到处找水喝，突然找到一个很小很小的坑，里边有一点水，他们就拼命地喝，喝了以后感觉甘甜舒服。到第二天早上一看，那水是从棺材里面流出来的尸水。当下众人起了分别心，呕吐不止。

同一件事情，由于有分别和没有分别，截然是两种效果。没有分别的那一刻，就是禅的境界、禅的受用。这种受用，是非常明显的。

到寺院里挂单也是一样的。挂单的和尚来了，把他送到一间房里去，住在那里挺安心的，美美地睡了一夜。到第二天，有人告诉他，这个房间昨天死了人，或者是病死的，或者是上吊死的。他听到这话以后，就不敢再住那间房了。他觉得有鬼。鬼在哪里？鬼在他的心里。这就是分别。这种情况，我们每个人都可能遇到过。

分别执著害死人，它是世界上一切问题的总根源。要想成佛作祖，先要去掉分别这个东西。

禅是一种受用，是一种体验。这种体验，要远离分别，达到无分别。因为世界上的事情本来是平等的，一切都是平等的。差别只是它的相，平等是它的性，我们要离相而证