

第三届黄梅禅宗文化高峰论坛论文集

生活禅研究 2

黄夏年 主编



大象出版社

第三届黄梅禅宗文化高峰论坛论文集

生活禅研究 2

黄夏年 主编



大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活禅研究. 2/黄夏年主编. —郑州:大象出版社, 2013. 10

(第三届黄梅禅宗文化高峰论坛论文集)

ISBN 978 - 7 - 5347 - 7823 - 0

I. ①生… II. ①黄… III. ①禅宗—文集
IV. ①B946.5 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 235256 号

生活禅研究. 2

黄夏年 主编

出版人 王刘纯
责任编辑 谢景和
责任校对 侯金芳 裴红燕
书籍设计 付铨铨

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371 - 63863551 总编室 0371 - 63863572

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 辉县市文教印务有限公司印刷

经 销 各地新华书店经销

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 8.875

字 数 241 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 30.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 辉县市东外环教师进修学校后面

邮政编码 453600

电话 (0373)6208218

目 录

净慧法师对四祖道信禅法的继承与弘扬	魏建震(1)
文殊法门·祖师源流·净慧老和尚的生活禅	刘 洋(15)
净慧老和尚“生活禅”现代观研究	孙国柱(23)
生活禅与命由己立 ——净慧老和尚的因果思想述学	赵建功(44)
生活禅与人间佛教	李春娟(69)
“生活禅”相摄的几个理论问题	宇恒伟(79)
略论南宗生活禅的主要特征	张 丽(89)
生活禅刍议	欧阳镇(99)
生活禅的研究方法	师 领(112)
生命的禅境:认识“嗔” ——生活禅的认识原理浅识	释坚意(122)
生活禅的重要禅学渊源之一:沩仰宗禅学	伍先林(136)

如何在生活中感受禅意

——略论生活禅禅法体系及其社会应用

- 魏建中(159)
- 生活禅中的当下 黄 熹(172)
- 生活禅与乡村小庙 金小方(187)
- 生活禅的儒学底蕴 韩焕忠(196)
- “生活禅”与生活本身 陈 坚(209)
- 汉、藏佛教演进路向之比较及其对生活禅的
借鉴意义 何石彬(223)
- “生活禅”与“通识教育”之关系初探 陈立骧(233)
- 通之道·禅通·生活禅 吴根友 曾庆结(261)
- 如何实践生活禅
..... [美]Eric Arnow 韩 晴(译)(272)
- “门外人”观“生活禅” 王河水(277)

净慧法师对四祖道信禅法的继承与弘扬

魏建震

生活于隋唐之间的道信禅师,上承达摩以来的禅宗传承,下启五祖、六祖禅法,对中国禅宗的形成影响巨大,在中国禅宗史上占据着十分重要的地位,被尊为中国禅宗第四祖。当代高僧净慧法师,从禅修理论、方法与入手方便等诸多方面继承了四祖禅法,并加以弘扬^①。在净慧法师提出的生活禅理念中,许多内容都是直接继承四祖禅法,并对四祖禅法进行了发展与弘扬。

一、净慧法师对四祖“诸佛心第一”观念的继承与弘扬

四祖道信的禅法,主要记载于《入道安心要方便法门》,该著作目前见于敦煌石窟中发现的《楞伽师资记》。《入道安心要方便法

^① 在净慧法师所著《双峰禅话》(上海辞书出版社,2005年)中,有《四祖禅法》一组文章,集中介绍研究了四祖禅法,对四祖禅法进行弘扬。该组文章又收入《守一不移》上册,赵州柏林禅寺印行。

门》记载四祖禅法：“依《楞伽经》‘诸佛心第一’，又依《文殊说般若经》‘一行三昧’，即念佛心是佛，妄念是凡夫。”

四祖道信的禅法依《楞伽经》的“诸佛心第一”，直承达摩禅法而来。达摩自印度来到东土传法，以四卷《楞伽经》印心。以《楞伽经》为经典依据的禅师被后代称为楞伽师。《楞伽经》为唯识学派大乘经典，宣传“如来藏自性清净”。道信禅师阐发其中“诸佛心第一”的思想，将心与佛等一，认为：“离心无别有佛，离佛无别有心。念佛即是念心，求心即是求佛。”一切禅修，皆与心相关，“夫身心方寸，举足下足，常在道场，施为举动，皆是菩提”。道信禅法，确立了心的本体地位，他提出的念佛以净心、坐禅以定心、信行以悟心的修行方法，也围绕心展开。^① 道信“诸佛心第一”的禅修理论，为禅修者打开了成佛的方便法门。

净慧法师继承了道信“诸佛心第一”的禅修思想，并从禅修理论上对其进行了深入阐述。净慧法师说：“四祖禅法的要点，是依据《楞伽经》讲的‘诸佛心第一’作为见地；又依据《文殊说般若经》中的‘一行三昧’作为功夫。”“《楞伽经》讲的‘诸佛心第一’，是讲十方三世一切诸佛，都是把心作为修行的起点和归宿。离开了心，一切修行都成了无源之水，无本之木。《华严经》讲：‘若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。’这首偈子就是‘诸佛心第一’最好的注解。”“四祖禅的特点，就是以念佛法门使我们的心有所依托，从而使我们的烦恼能够在念佛的过程中逐步消融。”^②

根据道信禅师“诸佛心第一”的理论，净慧法师多次对禅修以修心为主、如何管理我们的心进行阐说。他的2004年国庆长假禅修讲话，即围绕“心”展开，其开示题目有《我佛法中以心为主》、《管理好我们的心》、《〈守一不移〉再释》、《十牛图颂》等。在《我佛法中

① 方永：《道信：禅宗的创教者》，载麻天祥主编：《四祖寺与中国禅宗》，湖北人民出版社，2006年，第9～11页。

② 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第9～11页。

以心为主》一文中,净慧法师指出:“佛法以心为主,世间法也是以心为主。我们做人、做事,无不以心为主。佛法特别强调心的作用,心的力量。佛教有一句经常讲的话:‘心生种种法生,心灭种种法灭。’意思是说,世界上所有事物的存在与不存在,都和我们的心有直接关系。《大乘本生心地观经》中说:‘以清净心为善业根,以不善心为恶业根;心清净故世界清净,心杂秽故世界杂秽。我佛法中以心为主,一切诸法无不由心。’……所以说在我佛法中,一切以心为主,一切无不由心而造。”^①“如何管理好心念,是一个根本问题。佛教中讲的一切法门,无非就是要我们管理好心念……修行没有八小时以外,修行是二十四小时,修行没有上班下班,没有退休与待业,修行要经常化,要生活化,修行与生活,应该没有距离。”^②在《新加坡双林寺第二届禅七法会开示》上,他有《如何调心》一文,讲了调心的方法。“制心一处,无事不办”,调心要像牧牛一样,“执杖视之,不令纵逸,犯人稼苗”(《遗教经》)。在真际禅林第一届七日禅修开示中,净慧法师以“修以心为本”为题进行了开示。在四祖寺第二届禅七讲话中,其所讲的《时时勤拂拭》、《无心合道》、《融万法于一心》等都与修心密切相关。在起七法语中,净慧老和尚说:“举办禅七乃陶铸龙象、克期取证之事,非同寻常一般法会,求个门庭热闹。在此三七二十一天中,专修心地法门,别无他事。诸佛与众生唯是一心,更无别法。此心无始以来,不生不灭,不青不黄,无形无相,不属有无,不计新旧,超越一切限量名言、踪迹对待,当下即是,动念则乖。但离一切相,此心便是佛。众生着相外求,转求转远。当下息念忘缘,佛自现前。”^③在黄梅四祖寺第四届禅七法会上,他以“只在此心”、“把守心城”为题,阐说了修心在禅修中的重要地位。^④在净慧法师所做的开示中,有许多都是以心为主题进行的。

① 净慧:《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第206页。

② 净慧:《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第211~212页。

③ 净慧:《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第245页。

④ 净慧:《守一不移》上册,赵州柏林禅寺印行,第272~279页。

道信禅师认为“念佛心是佛，妄念是凡夫”。净慧法师在强调念佛心的同时，进一步强调要时刻把握当下一念，他在真际禅林第四届七日禅修开示中指出：“迷失也好，觉悟也好，烦恼也好，清凉也好，道不远人，都在当下。成佛作祖，上天入地，都在当下一念。当下一念迷失了，就入地；当下一念觉悟了，就成佛。我们修行一定要紧紧地抓住我们当下这一念，从当下这一念做起，就有一个可操作的处所。”^①

道信禅师根据《文殊说般若经》提出的“一行三昧”，既是一个具体的修行法门，同时也表示一种修行境界。这种境界是“法界一相，系缘法界”。如果要进入这种境界，或者说按照这种法门去修行，就需“当先闻般若婆罗密”，按照般若婆罗密的理论修行，才能进入“一行三昧”。道信对禅修者阐释说：“善男子、善女人，欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向，能于一佛念念相续，即是念中能见过去、未来、现在诸佛。何以故？念一佛功德无量无边，亦与无量诸佛功德无二，不思議佛法等无分别，皆乘一如，成最正觉，悉具无量功德，无量辩才。如是入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界无差别相。”^②道信所开示的进入“一行三昧”的方法，后人总结为念佛禅。

净慧法师对道信论述的进入“一行三昧”的条件进行了阐发，他说：“端坐念实相，这是进入一行三昧的第一个条件。第二个条件，是根据《小品般若经》提出的‘无所念者，是名念佛’，‘即念佛心名无所念’，也就是说‘就此念佛之心，名为无所念’。这就更高一层了。要做到念而又无所念，那就不能以平常的得失之心来念佛，而要以一种无所得的心来念佛。”“第三点就是在念佛的时候不要起攀缘心。”“第四点就是在修一行三昧、修念佛禅的时候，要排除有能观

^① 净慧：《在当下一念上用功夫》，载《处处是道场》，河北省佛教协会虚云印经功德藏印行，第233页。

^② 明尧、明洁编校：《禅宗六代祖师传灯法本》，中州古籍出版社，2009年，第149页。

之心和所观之佛,要把能观和所观的界限逐步消除。”“这就是四祖讲的进入一行三昧、修念佛禅所应该把握的几点要求。”^①

净慧法师还对道信所称“系心一佛”进行了特别的解释。他说：“这里特别要注意的就是‘系心一佛’。所谓‘系’，就是要把注意力和念佛的那一念牢牢地捆绑在一起，使注意力和念佛的那一念没有一时一刻的分开。‘系’就是捆绑的意思。怎么样‘系心一佛’呢？最简单的方法就是专门念某一位佛的名号，心无二念。我的修行方法有六个字：‘专注、清明、绵密’。专注就是系心一处，心无二念。有‘专注’才能入定，有‘清明’才能证慧；有‘绵密’，用功没有间断，才能不断进步。”^②“专注相当于止或定，清明相当于观或慧，绵密相当于止观并用、定慧等持。只有专注没有清明，容易产生昏沉；只有清明没有专注，容易打妄想；有专注有清明，如果不能连成一片，专注清明的间距拉得太大，不能绵密，妄想还是会插进来。”^③净慧法师“专注、清明、绵密”的修禅要求，可以说是在道信禅师“一行三昧”理论基础上的发展。

在坐禅姿势上，四祖道信提出“端身正向”，净慧法师在此基础上提出坐禅要“调五事”：“调饮食、调睡眠、调身、调息、调心……‘端身正向’相当于调身。”^④关于调心，净慧法师指出，道信禅师所讲“夫身心方寸，举足下足，常在道场；施为举动，皆是菩提”之方寸就是我们的心。“人的一切身心活动，所谓‘举足下足’应该如何面对呢？应该‘常在道场’。不要把道场简单地理解为寺院，尽大地都是道场，就看你修不修道。修道就是道场，不修道就是魔场，包括寺院和寺院以外所有的地方都是如此。真正要修行，就在举足下足之

① 净慧：《生活禅钥》，生活·读书·新知三联书店，2008年，第46~47页。

② 净慧：《四祖禅的功夫——一行三昧》，《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第17页。

③ 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第281页。

④ 净慧：《四祖禅的功夫——一行三昧》，《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第17页。

间,就在起心动念之间。举足下足、起心动念,都不离开求道、修道,那么‘施为举动,皆是菩提’,一言一行就都是道的应用,都在觉悟当中。”^①在禅修方法上,道信禅师提出“用心人常住于止,心则沉没;久住于观,心则散乱”。净慧法师在此基础上,具体提出了对治昏沉与妄想的方法(见《双峰禅话》之《怎样对治昏沉与妄想》)。在禅修的具体方法上,净慧法师的论述内容更加具体,可操作性更强,更适合现代人的根性。

如何观佛心是佛,道信提出五种方法:“一者,知心体。体性清净,体与佛同。二者,知心用。用生法宝,起作恒寂,万惑皆如。三者,常觉不停。觉心在前,觉法无相。四者,常观身空寂。内外通同,入身于法界之中,未曾有碍。五者,守一不移,动静常住,能令学者,明见佛性,早入定门。”在这五种观法中,傅大士独举守一不移。道信对此观法解释说:“守一不移者:以此空净眼,注意看一物,无间昼夜时,专精常不动。其心欲驰散,急手还摄来。如绳系鸟足,欲飞还掣取。终日看不已,泯然心自定。”道信引用《维摩经》、《法华经》、《遗教经》等经文,对《守一不移》的摄心法进行了论证。

净慧法师在继承道信所提倡的五种观心法的基础上,对其中的“守一不移”进行了深入的阐发。在真际禅林第一届七日禅修开示中,净慧法师以“守一不移”为题进行了开示。在真际禅林第二届七日禅修开示中,第一讲为《能守一,万事毕》。^②在《双峰禅话》论述四祖禅法的一组文章中,也将《守一不移》作为专门论题进行了详细的论述。他说:“《入道安心要方便法门》的核心内容,就是守一不移。”守一不移的方法,就是:“以此空净眼,注意看一物,无间昼夜时,专精常不动。其心欲驰散,急手还摄来,如绳系鸟足,欲飞还掣

^① 净慧:《四祖禅的功夫——行三昧》,《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第26页。

^② 净慧:《处处是道场》,河北省佛教协会虚云印经功德藏印行;又见《重走佛祖路》,上海辞书出版社,2005年。

取。终日看不已，泯然心自定。”^①在论述四祖禅法的《观身空寂，明见佛性》一文中，净慧法师说：“‘五者，守一不移’，就是要用守一的功夫，不要改变。‘动静常住，能令学者，明见佛性，早入定门。’前面讲的四条，知心体，知心用，常觉不停，观身空寂，都是我们要达到的目标。怎样才能达到这些目标呢？第五条是关键，要‘守一不移’。要看住此心，管住此心，守住此心，不要朝三暮四；要专一不移，要行一行三昧。守一不移实际上就是一行三昧的具体应用。能够守一不移，动静常住，动也好静也好，都能守一不移，‘能令学者，明见佛性，早入定门’。明见了佛性才能够入定门。”^②在《十牛图颂》中，净慧法师说：“今天要讲的，还是不离开此心。‘守一’就是要专注，将此心专注在一个事物、一个对象上，毫不放松，毫不动摇，毫无走作，这就叫不移。”“古人把调伏心牛的过程分为十个阶段，并画成十幅图画。”^③在2004年国庆长假禅修讲话中，净慧法师以“守一不移再释”为题，对“守一不移”再次进行了强调说明。他说：“四祖在他的《入道安心要方便法门》当中，专就‘守一不移’进行了非常精要的解释，希望大家能够记住这几句话，经常用这几句话来管理此心。”^④

在净慧法师看来，念佛禅，或者说进入一行三昧的方法，就是“守一不移”。在黄梅四祖寺第三届禅七法会开示中，在讲《人的终极问题》时，净慧法师说：“禅的方法修什么呢？四祖大师告诉我们：‘百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源’，就是要观察我们当前这一念心，照管我们当前这一念心，觉照当前这一念心，要用‘守一不移’的办法死死盯住它，看我们当前这一念在怎样活动。”^⑤在讲《人的生死问题》时，他说：“要推倒烦恼的墙壁……哪个方法最好

① 净慧：《“守一不移”再释》，《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第73页。

② 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第68页。

③ 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第230页。

④ 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第222页。

⑤ 净慧：《守一不移》，赵州柏林禅寺印行，第176~177页。

呢？无心的方法最好。不管烦恼的墙壁多么坚实，不管。就用‘愚公移山’的精神，天天孜孜不倦地做功夫，专心致志地做个一个功夫，守一不移，不要三心二意。……专注就是守一。”^①在讲《开悟机缘与佛力加持》时，净慧法师既将“守一不移”作为一种境界，同时也将其作为一种修行方法，他说：“达到‘守一不移’的境界，就会突然出现前念与后念之间脱节的状态，即所谓‘前后际断’。……这个时候，如果遇到因缘，就有可能打破漆桶，亲见本来。”^②他同时强调：“我们在禅堂里打坐，不受外界一切干扰，守一不移地做本参功夫，非常非常重要。”^③在生活禅的修行法门中，守一不移可以说是最为重要的法门。

二、道信禅师因根机授教，净慧法师融通南北二宗

众生根器不同，其悟解法相亦不相同。学人问道信禅师：“云何能得悟解法相，心得明净？”道信说：“亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不计心，亦不思惟，亦不观行，亦不散乱，直任运；亦不令去，亦不令住，独一清净究竟处，心自明净。或可谛看，心即得明净，心如明镜；或可一年，心更明净；或可三五年，心更明净；或可因人为说，即得悟解；或可永不须说，得解经道。”众生悟解的方式方法、时间长短等，都因众生心性污染的程度不同而不同，“故为学者，取悟不同，有如此差别。今略出根缘不同，为人师者，善须识别”。众生根器不同，禅师教育的方法也不相同。道信把修禅者分为四种人：“有行有解有证，上上人；无行有解有证，中上人；有行有解无证，中下人；有行无解无证，下下人也。”是用“亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不计心，亦不思惟，亦不观行，亦不散乱，直任运；亦不令去，亦不令住，

① 净慧：《守一不移》，赵州柏林禅寺印行，第183页。

② 净慧：《守一不移》，赵州柏林禅寺印行，第207页。

③ 净慧：《守一不移》，赵州柏林禅寺印行，第208页。

独一清净究竟处，心自明净”的顿悟之法教导学人，还是用须经三五年甚至更长才能见性的禅坐渐修的方法教导学人，只有根据学人心性受到污染的程度来决定。

道信禅师因众生根器不同而采用不同的教学方法，其中包含了顿悟与渐修两个法门。坐禅渐修的法门传自菩提达摩，达摩初祖传《略辨大乘入道四行观》，提出入道之途有二种：理人和行人，其中“理人”谓“藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣一等，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名为理人”。理人部分以《楞伽经》所含的如来藏本自清净为理论基础，藉教悟宗，用坐禅壁观的方法进行修行，以达入道。“行人”包括报冤行、随缘行、无所求行、称法行。前三行是以小乘佛教经典理论进行修行，称法行则是用般若性空理论指导修行。

道信禅师在继承达摩禅修观的同时，特别重视渐修法门中的坐禅修行之法。《传法宝纪》载，道信“每劝诸门人：努力勤作，坐为根本。能作三五年，得一口食塞饥疮。即闭门坐，莫读经，莫共人语。能如此者，久久堪用，如猕猴取栗中肉吃，坐研取，此人难有”^①。文献记载道信本人也是“六十年常坐不卧”。

杨学富、王书庆两位先生曾指出：“南北二宗对修行成佛的认识及方法存在着差异，其渊源同出自道信的顿渐之法。……所以说南北二宗其实并不存在对立和敌视，它们只不过是道信门下的一门二法罢了。”^②

东山法门从道信传至弘忍、再传至慧能与神秀。慧能继承了道信、弘忍共同提倡的顿悟法门，并将其发展与弘扬；神秀则继承了东山法门中的渐修法门，并加以弘扬。至荷泽神会禅师召开滑台大

^① 杨曾文校写：《敦煌新本六祖坛经》，宗教文化出版社，2001年，第178页。

^② 《从敦煌文献看道信禅法》，载麻天祥主编：《四祖寺与中国禅宗》，湖北人民出版社，2006年，第54页。

会,批评神秀师承为旁,禅法为渐,南北禅宗开始分化。后来南宗又分为五家七宗,法脉传承上成为禅宗的主流。

然而不可讳言的是,北宗倡导的渐修之法虽然法脉没有延续下来,但他们的静坐渐修禅法却并没有随着法脉的断绝而消失。宋朝兴起的默照禅,就是以提倡静坐渐修而成佛的修行方法。北宋时期的许多著名禅师,如松源崇岳、无准师范等,在继承临济禅法的基础上,也融入了静坐渐修的禅法。

净慧法师继承了道信禅师倡导的根据禅修者不同根器而施教的禅修方法,融通南北二宗。^① 2004年11月26日,在第二届禅七法会上,净慧老和尚以神秀的著名偈语“时时勤拂拭”为题进行了开示。他语重心长地说:“黄梅这块土地,在佛教历史上、禅宗的历史上,发生过惊天动地的事情,既有渐修的法门,也有顿悟的法门。渐修法门就是神秀大师的‘身是菩提树,心如明镜台,时时勤拂拭,莫使染尘埃’,我们能够照此精神‘时时勤拂拭’,打扫自己心境的尘埃,坚持不懈,努力前进,总有一天尘埃荡尽,光明尽显,这就是所谓的渐悟法门。还有慧能大师顿悟的法门,那就是‘菩提本无树,明镜亦非台,本来无一物,何处惹尘埃’。如果一念能够与此法门相应,敢于直下承当自己就是佛,当下就是佛,当下就觉悟,永远觉悟,这就是顿悟法门。这两位大师的偈子,从唐朝到现代,一直都在指导着佛教徒的修行。这两大法门,就是所谓渐门与顿门,这都是发生在黄梅这块土地上的大事情。”

“有此渐修、顿悟两大法门,禅宗就能契合不同的根基,适应不同人群的需要。我们说一千讲一万,都出不了神秀大师、慧能大师给我们昭示的这两大法门,千经万论,历代大善知识,研究来研究去,也不出这两大法门。”

“我们今天的人,可以根据神秀大师的‘时时勤拂拭,莫使惹尘

^① 参见拙著《从南北禅宗之分野谈生活禅的修行理念与修行方法》,载黄夏年主编:《第二届河北禅宗文化论坛论文集——生活禅研究》,大象出版社,2012年。

埃’的法门,来磨砺心上的尘埃,同时在此过程当中,不要让新的尘垢又来玷污我们的心境。如果是具有上根利智的人,可以按六祖大师的教导,顿修顿悟,直下无心,当体即佛,一觉永觉,那是何等的快速,何等的容易!可惜,有敢承当的人,就是承当不下来;有敢发此狂言的人,可惜行为与所说的话距离太远。所谓解前行后,解行脱节,那还是不能够解决实际问题。所以,敢于承当自己是佛,那么时时刻刻就要放光明,时时刻刻就要显示佛的大智慧、大自在、大慈悲。显示不了,怎么办?还得要‘时时勤拂拭,莫使染尘埃’。不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香?”^①

生活禅的实践,一方面要很好地修行禅定,一方面又要落实“优化自身素质,和谐自他关系”、“善用其心、善待一切”的理念,使自己成为人格完善、关系和谐的人,进而推动整个社会和人类的不断净化、进步、祥和。生活禅的根本要求是要“在生活中落实修行,在落实修行中生活”,使修行在每一个当下成为现实。^②

净慧法师所倡导的生活禅的修行方法,其中既包含了顿悟禅法,也包含了渐修禅法,可以说是顿悟与渐修的融通。

三、坐作并重、菩萨戒法与生活禅

道信禅师在中国佛教文化发展史上的重要贡献之一,便是建立了中国禅宗的第一座寺院,开创了坐作并重的禅修法门。方永先生评价说:“道信开创了农禅结合这一条路,开创了僧团靠自力自立的 路子,这是禅宗得以在以后的历史发展中占据中国佛教界的主流地位的首要条件。因为古代中国是一个以小农经济为支柱的社会,佛教以此为主要的经济来源,就彻底与中国的实际情况结合在一起

① 净慧:《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第249~250页。

② 净慧:《双峰禅话》,上海辞书出版社,2005年,第293页。

了。”^①董群先生评论说：“印度佛教中，信徒通过乞食来解决吃饭问题，但这一传统在中国不断受到本土人士的批评，道信在这一问题上做到了禅团的自食其力，一方面修禅，一方面生产劳动，从某种程度上讲，这也是生活禅，禅修和日常生活的一体化。”^②

除了解决禅修僧团的经济来源之外，四祖开创坐作并重的另外一层含义，是根据其“诸佛心第一”、“心即是佛”、“佛即是心”的理论，提出耕种也是一种修行。道信禅师认为：“夫身心方寸，举足下足，常在道场，施为举动，皆是菩提。”按照此种修行理念，耕种当然也是一种修行。五祖弘忍继承四祖道信思想，进一步提出“四仪（行住坐卧）皆是道场，三业咸为佛事”。六祖慧能提出“离世求菩提，犹如求兔角”。将禅修与日常生活密切结合，成为中国禅宗的重要理论。

净慧法师在继承四祖、五祖、六祖等诸位法师禅修不离日用思想的同时，又吸收了近代以来开始兴起的人间佛教思想，提出了“在生活中修行，在修行中生活”的生活禅。净慧法师说：“以四祖禅为契机，我们就能真正找到一个在今天的时空环境下落实修行的法门、落实生活禅的法门。生活禅的要旨是：‘在生活中修行，在修行中生活。’四祖念佛禅的要旨是：‘离心无别有佛，离佛无别有心。念佛即是念心，求心即是求佛。’从理念到方法，生活禅与念佛禅可以相互融入，从而形成适应现代佛教学人修行的方便法门。”^③他把生活禅融入了道信禅师的禅修观，可以说是对四祖禅法的继承与发展。

道信禅师倡导坐作并重，是根据中国文化特点与隋唐之际的历史状况所提出的一种禅修方法。这种禅修方法，改变了印度佛教中

① 方永：《道信：禅宗的创教者》，载麻天祥主编：《四祖寺与中国禅宗》，湖北人民出版社，2006年，第13页。

② 董群：《论东山法门在禅宗史上的地位》，载黄夏年主编：《黄梅禅研究》（上），中国古籍出版社，2012年，第49页。

③ 净慧：《双峰禅话》，上海辞书出版社，2005年，第4~5页。