

生活
禅
的理论与实践

SHENGHUOCHANDETLILUNYUSHIJIAN

高永顺◎著



黄梅禅文化与荆楚佛学丛书

主 编 净慧法师
执行主编 明基法师 孙劲松

长江出版传媒
湖北人民出版社

生活
禅
的理论与实践

高永顺 著



黄梅禅文化与荆楚佛学丛书

主 编 净慧法师
执行主编 明基法师 孙劲松

长江出版传媒
湖北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活禅的理论与实践/高永顺著.

武汉:湖北人民出版社,2016.11

(黄梅禅文化与荆楚佛学丛书)

ISBN 978-7-216-09101-5

I. 生… II. 高… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第295644号

责任部门:文史古籍分社

责任编辑:陈典

封面设计:武汉尚上创意工作室

责任校对:范承勇

责任印制:王铁兵

出版发行:湖北人民出版社

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32

字数:223千字

版次:2016年12月第1版

书号:ISBN 978-7-216-09101-5

地址:武汉市雄楚大道268号

邮编:430070

印张:8.625

插页:3

印次:2016年12月第1次印刷

定价:30.00元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店:<http://hbrmcbs.tmall.com>

读者服务部电话:027-87679656

投诉举报电话:027-87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

续佛慧命的菩萨——净慧长老周年祭

（代序）

净慧长老离开我们已近一年了，我时时怀念着他。他是我的良师，也是我的益友。承蒙慧公的错爱，他生前数次谈到他与我之间的法缘。我因恩师萧蓬父先生的指引，在 20 世纪 80 年代初研究熊十力哲学时，就经常拜读中国佛协的《法音》杂志，知道净慧法师当时即在巨赞法师手下办《法音》，后任主编。巨赞法师早年与熊十力先生有文字之交。

—

我与慧公的第一次见面是 1989 年 4 月 15 日。台湾佛光山弘法探亲团领导人星云大师一行，应邀访问北京及西北、西南地区之后，由重庆乘轮船顺江而下，来武汉归元寺过往。该团当天下午才到，晚上就要离汉，继续乘船前往南京。我陪恩师萧蓬父及李德永、刘纲纪先生专程到归元寺看望星云大师的学术顾问、美籍华裔哲学家傅伟勋教授。净慧法师作为中国佛协的成员陪同星云大师一行活动。当天我们不仅见到了星云大师与傅先生，还见到了净慧法师。那一天是个特殊

的日子，当晚惊闻胡耀邦同志去世的噩耗。萧先生原来就认识净慧法师。我则是因傅先生、萧先生、星云大师而与净慧法师结缘的。

我与慧公的第二次见面是1994年12月23日至27日在香港九龙窝打老道84号冠华园三楼召开的“佛教的现代挑战”国际会议上。此次会议由霍韬晦先生主持，法住学会主办，旭日集团赞助。慧公与旭日集团杨钊、杨勋兄弟的法缘也开始于斯。大会的名誉顾问是赵朴老，顾问是饶宗颐、季羨林、圣严法师、傅伟勋。出席此次会议的有傅伟勋、方立天、杨曾文、成中英、蔡仁厚、唐力权、唐亦男、曾昭旭、乔健、苏新鋈、游祥洲、吴汝钧、林安梧、龚鹏程、郑志明、赖永海、冯达文等，还有净慧法师、恩师唐明邦与我。彼时参会，净慧法师的身份是中国佛教协会的成员。他当时已在柏林禅寺，他的论文未署“一九九四年十一月于赵州祖庭问禅寮”。

此次净慧长老的论文发表被安排在会议的第一天（即24日），评论人是傅伟勋先生。由傅先生评论慧公的论文，可见大会对慧公的尊重。慧公报告的题目是《当代佛教契理契机的思考》。该文有三部分：一、佛法常新。二、现代化与化现代。三、世纪末的回顾与前瞻。慧公指出：“所谓佛教永远是现代的，是指佛教应该永远契合当时、当地社会人心的因缘形势而新之又新，新新不已，引导人们如何在当下离苦得乐……这便要机教相扣，或者说契理契机。契理契机的教化永远是现代的，永远是当下的，永远是新的。”他引用并发挥太虚大师的《新兴能贯》一文，指出：“我们应紧扣契理契机这一中心，把握时代的因缘而作对机的教化，这才是佛教现代化的真意，也唯有如此，佛教才能维系其万古常新的生命，作人类精神的导航灯。”慧公认为，人本的佛教、社会的佛教、世界的佛教就是人间佛教，也就是现代化的佛教。这不是抽象的理念，而是一个历史实践的过程，在这一过程中，会有一些不能适应时机的东西被扬弃，会有一批续佛慧命的菩萨应运而生，人类历史文化将展现更为灿烂的篇章。他说：历

史上“许多古德在接受、消化印度佛教、创宗立说方面表现出来的胆识和智慧，是我们今人难以望其项背的。近现代佛教采用的一些形式其实是古已有之：今之居士林，古有义邑；今之慈善事业，古有无遮大会、修路建桥、悲田院、养病坊等；今之大众弘法，古有俗讲师、唱导师；今之佛教文艺，古有雕塑绘画、变文、押座文等等。看起来在观机逗教、善巧方便方面，我们并不比古人现代化，相反倒是迟钝、保守了。我们只要有古德那份勇气和魄力，佛教现代化许多问题可以迎刃而解”。他认为：“佛教现代化是契机，是随缘；佛教化现代是契理，是不变。现代化不是随波逐流，而是因势利导。佛教始终应有深远超越的眼光，慈悲摄受现代人，作时代精神的航标；在适应潮流的同时，要引导潮流。因为现代文明的繁荣只是一种幻象，人类的心灵仍然在盲目地流浪，佛法能引导人们走上离苦得乐的幸福之道，使之回归到精神的家园。”慧公指出，回顾中国佛教辉煌的过去，我们不能不对历代高僧法师在使佛教中国化、在以佛法化导群生方面的无上功德深表赞叹和感恩。其中，道安大师、慧能大师、太虚大师是三座里程碑。他历数这三位大师的杰出贡献，认为他们都回应了各自时代佛教所遇到的问题和挑战，为佛教继续发展开辟了新的纪元。他认为我们今天讨论中国佛教的出路时应该继承太虚大师的思想，完成他的未竟志业。事实上我们现在做到的并没有超出太虚大师的设想，他的许多想法比我们想象的更大胆、更具前瞻性。

慧公的论文得到与会学者的高度称许。我在这次会议上发表的论文是《精神解脱与社会参与——佛教的当代意义之蠡测》，内容上恰好与慧公相呼应。这一次有机缘与慧公相过从，向他请益，亲闻警教，如沐春风。我记得我们在香江讨论了哲学上的体用问题。

二

此后多年未通音问，直到慧公离开赵州，回到湖北之后，我们又有了联系。在本焕长老之后，净慧长老于 2003 年 9 月继任黄梅四祖寺方丈。他把在柏林寺办生活禅夏令营的经验带到四祖寺，使武大的一些学子也深受教益。他还支持了吴根友教授等青年教师珞珈七子的读书活动及他们办的同仁刊物《学鉴》的出版。

2005 年，我仍在武大哲学学院主持俗务，为本院及其所属宗教学系的发展，12 月 4 日，我与麻天祥教授等专程赴四祖寺拜谒净慧长老。他是高僧大德，仍在中国佛教协会副会长的位置上。净慧长老在方丈室里热情地接待了我们一行，回顾了他与天祥兄及我此前的缘分，与我们交谈了合作事宜。我们诚邀他来武大讲学，参加佛学百年国际会议。我们与四祖寺结了善缘，当日还有缘见到四祖寺、五祖寺、玉泉寺的一些法师，黄梅县与当阳县统战部负责人，香港旭日集团杨勋先生等。慧公弘法化现代，教益多多。杨氏兄弟发大愿捐助佛教事业，令人感佩。

2006 年 4 月 1 日，慧公应我们的邀请，正式访问武汉大学。上午在人文科学馆（逸夫楼）哲学学院的大会议厅举行了隆重的净慧长老赠书仪式与受聘仪式。敝院麻天祥教授、吕有祥教授、宋新民书记等都来了。他赠送一套大正藏给敝院，敝校诚聘他为兼职教授。仪式之后，慧公对敝院师生演讲《生活禅及其意义》。慧公开讲即谈到他对武大的敬仰，早年曾来此游览。他用略带新洲口音的普通话演讲，语调不高，语速不快，语言十分平易。他讲到他的老师虚云老和尚的贡献与教诲，讲到他 1951 年在广东云门寺依止虚云老和尚受戒以来的修行。他关于禅、生活禅与现代人的生命体验的开示，深深打动了我和与会师生的心。中午在珞珈山庄共进午餐，吴俊培副校长也来了。

此次又议了拟与敝院合办《禅源》杂志，合开佛学百年会议等事。2006年10月16至18日，在慧公与四祖寺的支持下，盛大的佛学百年国际学术研讨会在敝校召开，来了不少知名学者，如楼宇烈、杨曾文、李志夫、赖永海先生等，交流了数十篇论文。此后，由于慧公的因缘，敝院与杨勋先生及其真维斯集团公司签订了合作协议，他们在尔后的五六年里，每年赞助若干经费帮助敝院及“佛学与佛教艺术研究中心”的佛学研究活动。

2011年12月17日下午，我与孙劲松副教授再次去四祖寺拜谒净慧大和尚。慧公在方丈室里接待我们，与我们交谈，我们向慧公请安、请教。对时下的境况，慧公与我有很多看法一致。再次拜访佛学大师，获益匪浅。他对佛学史，对湖北佛教的人物、事迹与思想，如数家珍。他希望我们组织学者系统研究湖北佛教史，特别提到道安、智颢、太虚大师与武昌佛学院等。我此时在武大国学院兼俗务，此行我们主要是与慧公协商国学院与四祖寺的合作事宜的。国学院与四祖寺拟联合组建“武汉大学黄梅禅文化与荆楚佛学研究中心”，组织撰写荆楚佛教丛书，四祖寺愿设奖学金、助学金，支持国学、哲学两院优秀学生及贫寒子弟潜心向学。

2012年3月9日上午，在敝校珞珈山庄举行了黄梅四祖寺与武大国学院合作框架协议签约仪式。慧公亲临会场并开示。在四祖寺的支持下，“武汉大学黄梅禅文化与荆楚佛学研究中心”正式挂牌，慧公亲任该中心学术委员会荣誉主任。会上宣布，由四祖寺赞助的“双峰奖学、助学金评审委员会”成立，慧公亲任主任，明基法师、崇谛法师等出任委员。出席这一盛会的还有：湖北省政协涂勇副主席，湖北省中华文化促进会主席熊召政，中国佛协副会长、湖北省佛会长正慈法师，敝校副校长谢红星等。我与正慈法师也有缘，恰好在此前一个多月，友人陪我与书法家徐本一先生一道去黄石慈山禅寺喝茶，又到东方山弘化禅寺游览，得到正慈法师的热情接待，与他很投缘。此

次会议之后，在慧公的关爱、支持下，佛学研究中心得以正常运转，双峰奖学金与助学金也正常颁发。我的一位外国留学研究生因本科时在外校享受过中国政府的奖学金，读研时则不能继续享受，他的学费、住宿费与生活费有困难，我给慧公汇报后，慧公慷慨地给予了资助。

2012年，慧公亲自邀请我们国学院的十多位老师给四祖寺、芦花庵的僧人开办系列讲座，讲授国学的方方面面，以提高僧人的文化素养。我与秦平副教授的讲座被安排在7月上旬。7月7日上午我们被接到四祖寺，下午慧公来看我，又亲自到大会场，与僧人及信众百数十人一道，听我讲了三个多小时的《孔子与〈论语〉》。他是大师，年事已高，身体清癯，我实在不忍心让他端坐着听我的讲座，劝他不要听了。天热，汗水打湿了他的僧衣，中途休息时我再三请他回禅房休息，他硬是没有离开，坚持听完了讲座，最后还予以点评，肯定僧俗界学习《孔子与〈论语〉》的意义和价值，强调德性修养的智慧。据说敝校其他教授的讲座，只要他有时间，都来听了。由此可见他的谦逊好学与以身作则。

他请我与秦平吃晚饭，次日早上又与我们一道早餐，聊得甚快。8日早餐后我即返汉，秦平则留下来讲了一天的《论语》。这一次，讲座前后及两顿饭时，慧公与我聊了不少，特别投缘。我们的交谈集中在儒佛之相通方面，他对孔子十分尊重，对《四书》有很深的理解。他还对我讲了历史上与当今佛教界在传播儒学上的积极贡献与作用，说到近年民间读蒙学（《弟子规》等）、读经典，佛教的推动甚是有力量等。我也表达了儒家学者虚心向佛教学者学习的诚心，认为太虚与星云大师的人间佛教、慧公本人的生活禅对我们儒家学者启迪良多。我们还聊到生态环保问题、人心安顿的问题与中国文化的主体性等，有很多共识。我怎么也没有想到，与慧公的这次见面，竟成永诀！他在交谈中透显的寓深邃于平易中的智慧，永志难忘！

2013年4月20日（农历三月十一），谷雨，天降温降雨，晨六时，净慧长老在四祖寺圆寂。那天与次日，我们作为东道主，正在武大接待来自全国的百多位学者，举行中国哲学史学会的年会与理事会，年会主题为“中国哲学史研究的现状与前瞻”。当天我与一些朋友惊闻慧公圆寂的噩耗，很是震惊与悲痛，惜因会务不能离校。

4月22日中午，我与吴根友、麻天祥、吕有祥、翟志宏、欧阳祯人、孙劲松、师领等十余人，包括受到恩惠的博士生、外国留学研究生等，分乘两辆车，冒雨前往四祖寺，与净慧长老作最后告别。四祖寺被僧人、居士、信众与志愿者布置得庄严肃穆，很多人不分昼夜守候着、忙碌着，巨幅白色挽幛、大量黄白色花束，表达了人们对大师的悼怀之情。我们瞻仰大师的遗容，行跪拜礼，泪水禁不住夺眶而出！净慧长老与我的交往，我所受到的教诲与恩惠，他的生活禅的理论与实践，他从赵州柏林寺退居回家乡湖北十年来为佛教事业所做的贡献，他近几年对我们武大师生的支持与关爱……一切都历历在目。

三

慧公一生坎坷，从一岁零五个月开始即由比丘尼抚养，青年时被打成右派，中年时在“文革”中被迫还俗，饱受辛酸与苦难。与世界上一切称得上宗教领袖的人物一样，慧公是属于草根的、经历过磨难的、有着献身救世精神并付诸实践的宗教领袖。

为了弘法，慧公吃了很多苦，在河北二十年，在湖北十年，主持恢复、重建了许多寺庙，发大愿，广结善缘，依靠民间信众的力量，又以方便善巧争取官方、商界的支持，终于修复了诸多道场，成为弘法之基。他把柏林禅寺、当阳玉泉寺、邢台玉泉寺等寺院的硬件，建设得有相当的规模。四祖寺是在本焕长老复建得有一定规模的基础上扩建的。国内不少寺庙里都凝结着慧公的心力与汗水，十分难能可

贵。寺院的土地、资金等硬件建设是很艰难的事，有时为一点小事，都要跑断腿，要与许多人打交道。慧公可谓是呕心沥血，励精图治。别人做不成的事，他能做成。慧公是很能做事且能做大事的人，在组织、管理的智慧与才干上，他绝对不亚于世界 500 强企业的 CEO。

寺院建设不仅有硬件建设，还有软件建设，这就是寺院的理念与文化，寺院的人才培养等软实力。慧公坚持信仰，精于佛理，持守戒律，绝不让寺院变成敛财的工具，绝不与所谓“文化搭台、经济唱戏”的做法同流合污。他力主不收门票，开门迎客，强调道风即佛寺内部的自身建设，主张山门清净、身心自在才能使佛法兴隆。慧公坚持的是佛法的正道，对今日中国大陆僧俗各界端正人心、整齐风俗有甚深意蕴。

慧公创造性地开办了禅文化夏令营，取得了极大的社会效益。此事一开始时，曾承受了教界内外的怀疑、批评、反对及种种压力。夏令营在柏林寺持续了二十年，在四祖寺持续了十年，有益于世道人心的净化，也有益于青年人的心理健康。事实证明，这是功德无量的大事！令人宽慰的是，慧公走后，在他的弟子们的坚守下，夏令营仍在继续，四祖寺与武大国学院诸合作事项亦仍遵照慧公的遗训继续执行。

“生活禅”是慧公的一大发明，这在中国现代佛教史上是有一席之地的。慧公于 1990 年到 1991 年间第一次提出“生活禅”的修行理念，于 1992 年正式提出“修生活禅”的一些具体要求，1993 年暑期针对青年佛教学子举办了第一期“生活禅夏令营”。“生活禅”的远源是赵州与临济，近源则是太虚。慧公发挥“道在目前”“道在日用”“道也者，不可须臾离也”的禅宗与儒家理论，发挥赵州和尚道场就是生活本身、修行即生活的道理，以及临济禅师的大道就在当下的见闻觉知处、举手投足处、穿衣吃饭处、日用应缘处的说法，强调修行与生活不二。慧公又发挥太虚、赵朴老关于“人间佛教”的理论，强调让佛理与现代社会及现代人的生活相适应，解决好僧团自身

建设与佛教的现代发展问题。慧公还引用《心经》与《中论》，论证涅槃与世间不二是生活禅的依据。

据此，慧公提出了“觉悟人生，奉献人生”的生活禅宗旨。前者是大智慧，以自受用为主，属解脱道；后者是大悲心，以他受用为主，属菩萨道。悲智双运的慧公又进一步提出了“不断优化自身素质，不断和谐自他关系”以及“善用其心，善待一切”的理念。他把修习生活禅要达到的目标定位为：“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。”根据现代人的生活方式，慧公把生活禅修行原则概括为“在生活中修行，在修行中生活”。其具体内容是：“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。”这与儒家“极高明而道中庸”的中庸之道与“知行合一”论十分契合。当然，慧公坚持佛教信仰，在终极层面上肯定以“三宝、因果、般若、解脱”为正信，在功夫下手处坚持“敬信佛、法、僧三宝，勤修戒、定、慧三学，息灭贪、嗔、痴三毒，净化身、口、意三业”。

慧公很善于用现代人平实通俗的语言，把理念与功夫编成口诀，便于信众和志愿者记诵、会悟并落实到行动上。如强调修生活禅要安住当下，在现前一念心性上用功夫的重要性，他提出：“修在当下，悟在当下，证在当下，庄严国土在当下，利乐有情在当下。”这本是禅宗“当下即是”的老话头，但慧公却能画龙点睛，让人理解、警醒，提撕生命。关于在日用常行中落实生活禅理念，慧公指出其心灵向导是：“以感恩的心面对世界，以包容的心和谐自他，以分享的心回报社会，以结缘的心成就事业。”生活禅积极入世，融入现实生活，有做人做事的二八方针：以“信仰、因果、良心、道德”为做人的方针，以“感恩、包容、分享、结缘”为做事的方针。慧公说：“这二八方针，对于现代这个物欲横流、诚信缺失的时代，应该说具有一定的普世价值。”这是令人信服的。

慧公说，生活禅具有功能性、升华性、日常性、连贯性（连接性）四大特点，有刚有柔，有体有用，可以用在个人的修行上，可以用在事业的发展上，可以用在人际关系的交往上，可以用在做人做事的心态上。他引用太虚大师的“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是真现实”，指出生活禅最后落实在人格的完善、提升、尊严与庄严。“人格的完成就是觉悟人生、奉献人生的圆满成就。落实生活禅的目标，贯彻生活禅的宗旨，弘扬生活禅的理念，就是要在‘人成即佛成’的大目标和大方向上，发扬佛教的优良传统，为这个时代做出应有的贡献。”

方立天老师赞扬慧公继承了两个传统：一是虚云老和尚禅法的传统，即丛林的传统；二是他长期在中国佛学院学习、研究而来的现代传统。这两个传统使他形成了两个特质：一是理论的造诣比较高，“在我看来他是中国当代在佛学理论方面造诣比较高的一位高僧大德”；二是他的开创精神，包括他提出生活禅，办夏令营，办一系列禅学刊物，出版图书，印《大藏经》，成立禅学研究所，给一些高校颁发奖学金、举办论坛等。“他的活动很多很广，这都说明了他的开创精神。”这两个特质决定了他的生活禅理念的提出。方先生认为，除了继承光大赵州禅与临济禅的传统外，生活禅是针对过去、现代佛教跟现实社会脱节的弊病应运而生的，弊病“表现在两个方面：一个是遁迹山林，一个是追求死后解脱”。慧公补偏救弊，强调把传统的禅学精神与现代人的生活实际结合起来，把法师禅传统与人间佛教的思想结合起来，提出了生活禅的理念。这是适应时代的，把“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。生活禅是个大概念，不是个小概念”。方先生指出，这里所说的“禅”“修行”，都是“大概念，是大智慧、大觉悟、大境界，它覆盖着生活的方方面面，覆盖着世出世间法的全部，这就是生活禅的‘禅’”。

楼宇烈老师说：“净慧法师提出的生活禅更加有现实意义。因为大乘佛教的兴起，就是把佛教推向人间，把佛教生活化，离开了佛教生活化就没有大乘佛教，如果有的话也就剩下了佛教的神格化，而禅宗恰恰是把神格化的一面还原成了人间化、世间化。这方面是禅宗对佛教有很大的贡献和发展的地方。”楼老师说，世间的污浊需要佛法净化，世间的平庸需佛法去提升，若佛法不进入生活，怎么净化、提升？“因此佛教生活化跟佛教神圣性并不矛盾，而且正是佛教神圣性的要求，让我们把佛法融入了生活。”

方立天、楼宇烈老师说得很好！我经常拜读净慧长老的书，无论是居家还是旅行，时时捧读。他的《入禅之门》《生活禅钥》《生活禅语》《守望良心》《坛经一滴》《双峰禅话》《中国佛教与生活禅》《做人的佛法》等书，给我以很深的教益，是我终身受用的书。其中记录着他对生命的领悟，对我做人与做事启迪良多。如“心的迷惑就是以‘我’为中心，心的开悟就是突破了‘我’的障碍”；“一切事提得起放得下，心就无挂碍；一切事提不起放不下，心就有挂碍”；“结人缘、结善缘、结法缘、结佛缘有所求，那就是世间的善缘、有漏的善缘；反之，广结四缘无所求、不著相，无人无我无自无他，那就是无漏的善缘，那就能够成圣成贤”。慧公的《生活禅语》，随处引用孔子与儒家、老子与道家的经典，当然也有佛典与高僧的语录，并有自己的心得与现代解说。这些箴言警训，常读常新。

我所知的慧公在晚年仍很累，仍很辛苦，为弘法奉献了毕生的精力。在我的心目中，慧公与他在文章中常常称道的古德一样，是一位续佛慧命的菩萨！我与友人正在推动民间儒学的新开展，老实说，我们缺乏的正是慧公等佛禅中人的万难不辞、救世献身的实践精神。

面对死亡，慧公十分洒脱、坦然。佛教讲“了生脱死”，“解脱涅槃”，今人叫“终极关怀”。觉者能化烦恼为菩提，转生死为涅槃。慧公专门讲过《生活禅的终极关怀》，强调学修生活禅，善待生

死，“断恶修善”。他认为，不知断恶，不知修善，就不能了生，不能脱死。“终极关怀这件事，是人生的一件大事。古往今来，英雄好汉也好，凡夫俗子也好，一切圣贤也好，都逃脱不了这件事。只是说，圣贤是在觉悟中结束了这一期生命，他安乐自在……佛家的终极关怀，是从生命的当下做起，不是等到生命要结束时再来做……要随时随地提起正念，随时随地提起觉照，随时随地断恶修善，随时随地地觉悟人生，奉献人生，善用其心，善待一切。如果这种善心善念连续不断地占据心灵的空间，一旦死亡到来，我们就能够从容面对，生死一如。”净慧长老以自己的一生实践了自己的学说，积极地生，从容地死。

净慧长老是我们的楷模，永远活在我们的心中。

武汉大学国学院 郭齐勇

甲午年初春于珞珈山

- 第一章 绪论：生活禅提出的时节因缘 / 1
- 第一节 近现代佛教的衰颓以及面临的挑战 / 2
- 第二节 近现代佛教的积弊以及复兴的契机 / 5
- 第二章 生活禅的理论体系 / 9
- 第一节 生活禅的主旨 / 9
- 一、生活禅是人间佛教的具体实践 / 9
- 二、生活禅是传统禅法的现代表达 / 12
- 第二节 生活禅的教典依据 / 16
- 第三节 生活禅的理念展现 / 21
- 一、修学生活禅的四个要点 / 23
- 二、做人做事的“二八方针” / 24
- 三、发扬“六和敬”的人际原则 / 27
- 第四节 生活禅的僧团建设思想 / 28
- 一、讲“两爱” / 29
- 二、树“双风” / 30
- 三、“四八”方针 / 31

四、“四化”工程 / 32

五、四种意识 / 33

第五节 生活禅的家庭伦理观 / 33

一、以和谐为处理一切关系的核心 / 34

二、以幸福为目标在日常家庭生活中落实修行 / 37

三、以儒家伦理为基础的义务论特质 / 40

四、以佛法为眼目统摄家庭伦理 / 44

第三章 生活禅的实践 / 48

第一节 生活禅的用功方法 / 48

第二节 生活禅的实践与推展形式 / 53

一、禅七禅三 / 54

二、短期出家 / 56

三、讲经说法 / 57

四、生活禅研修班 / 59

五、法会庆典 / 60

六、上堂说法 / 73

七、随缘开示 / 73

八、传法付授 / 75

九、佛法下乡 / 78

十、慈善救济 / 79

十一、印经出书 / 84

十二、学术研讨 / 85

十三、创办禅学研究机构 / 88

十四、书画禅茶 / 89

十五、柏林征文 / 91

十六、拍制专题片 / 91