

《禅》编辑部编
导师净慧



红尘滚滚 话人生

因陀罗网书系 ◆ 生活禅丛书

——生活禅夏令营演讲精华

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

红尘滚滚话人生:“生活禅”夏令营演讲录/净慧主编. —北京:民族出版社,2000.1

ISBN 7-105-03767-9

I. 红… II. 净… III. 佛教-文集 IV. B94-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56695 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

平谷县玉福印刷厂印刷

各地新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:11.5 字数:205 千字

印数:0001—5000 册 定价:16.80 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:65212794;发行部电话:64211734)

觉悟人生 奉献人生

总 序

有不少学者常常这样讲：“佛教产生于印度，发展于中国，开花结果于日本。”每次听到这话，总不免要生出许多感慨来。在宋以前，我国佛教非常发达，当时大的宗派主要有八个，其中禅宗是最具有中国特色、最能体现佛陀本怀的一大宗派。那时禅宗的法脉几乎遍及整个大江南北，并东传日本等地，南达越南等地。南宋以后，我国佛教开始慢慢地走向衰落。到了近代，佛教几乎是奄奄一息了。为什么会出现这种情况呢？原因是多方面的，我想其中一个最主要的原因，恐怕与中国佛教后期的脱离社会现实、专为死人服务、为死后服务的修行作派有关。

由此我想到了一个观点，就是：如何现实地

EYES/OL

去定位佛教与现实人生、与社会大众之间的关系，对佛教的存在和发展来说，是至关重要的；佛教的兴由是，佛教的衰亦由是。

佛陀在世的时候，印度思想界极其纷乱复杂，各种思潮迭起，形形色色的外道见达六十多种，在这种情况下，佛教之所以能够兴起并迅速地在社会上传播开来，成为一种为绝大多数人所乐意接受的社会主导思潮，这同佛陀反对种姓制度，主张众生平等，关注世间伦理道德和终极价值关怀的建立，关注人生的痛苦与解脱以及心灵的净化、社会的祥和、世界的和平这一既出世又入世的做法有直接的关系。读一读《阿含经》，我们会感觉到佛陀的讲法非常亲切平和，生活气息很浓，对当时印度的社会道德生活、精神生活和良好社会秩序的建立起了极大的作用。

到了部派时代，由于上座部比丘比较保守，拘泥教条，从而导致了佛教渐渐地脱离了现实生活和现实人群，成了一种经院式的学说。于是，从大众部中衍生出来的大乘佛教，在日益抬头的婆罗门教的刺激下，开始了一种意义重大的针对上座部佛教的运动，重新把佛教从山林中为少数人所独享的状态拉回到现实人群，高扬了佛教“利乐有情、庄严国土”的大乘菩萨精神，从而使佛教爆发出一一种前所未有的勃勃生机。这一运动对后来的佛教乃至对整个东方文明的影响都是非常巨大的。

再回过头来看看我们中国的佛教。在唐代，我

国佛教虽然宗派很多,但是这当中也存在着一个弊端,那就是佛教学术化的倾向日渐浓厚,忽视了在现实生活中对佛法的真修实证,从而使佛教变成了一种远离社会的知识。这样一来,佛教的现实生活的基础和适应能力也就变得很脆弱了。因此,当“会昌法难”一来,顷刻之间,禅宗以外的各大宗派的寺院和经典便遭到毁灭性的破坏,昔日的繁华也就不复存在了。若不是禅宗以其扎根于现实生活、于当下关怀生命的觉悟和解脱以及自食其力、注重真修实证的宗风使佛教具有了强大的生存能力,从而使佛法的慧命以一种活生生的方式得以延续,恐怕佛教早就完了。因此我们可以这样说,是禅宗一度拯救了中国佛教。

历史告诉我们,佛教的兴盛和繁荣离不开现实生活,离不开社会人群,佛教存在的价值不仅要通过个体的解脱这一出世的方式表现出来,同时还要通过帮助社会确立和完善健康的道德体系、积极的人生价值关怀、依正不二的环保意识,通过净化人心、祥和社會、维护世界和平等等入世的方式表现出来,而且这两者在时空上是不能够分开的。换句话说来说,个体的究竟解脱只有在利益人群和社会的行为中才能够真正地得到实现。任何脱离社会的做法,只会把佛教更快地推向灭亡。

中国的佛教经过近百年来沧桑磨难,已是积弊甚深,加上“文化大革命”的空前浩劫,可以说是元气大伤。幸好现在我们终于迎来了改革开放、政

通人和的大好局面,有党的宗教信仰自由政策作保证,佛教终于有了复兴和发展的机会。在这种情况下,如何使佛教尽快地走出低迷的状态,恢复其本有的勃勃生机,从而更好地为社会主义物质文明和精神文明建设服务,便成了一个摆在我们每一位佛教工作者面前的非常重要而又紧迫的任务。十年前,我提出了“生活禅”这一修行理念,主张“觉悟人生,奉献人生”,主张“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”,等等,目的也就在这里。

当然,“生活禅”的提出并不是我个人的创造。早在民国年间,太虚大师有感于中国佛教脱离社会现实这一弊病,就提出了“人间佛教”的口号。解放后,中国佛教协会会长赵朴初先生进一步把建设“人间佛教”当作中国佛协的一个长期奋斗目标。虽然我们离成熟的人间佛教还有一段比较长的距离,但是我们毕竟迈出了第一步。

为了推动佛教在新时代更好地为现实服务,也为了争取更多的人对“生活禅”的认同和参与,十年来,在中国佛教协会和河北省委、省政府的亲切关怀和大力支持下,我们河北省佛教协会围绕“生活禅”这一主题陆续地开展了一系列活动,如创办《禅》刊,举办“生活禅夏令营”,等等。虽然我们取得了一些成绩,在教内外引起了比较好的反响,但是这仅仅是一个起步,还有很多的事情需要我们继续去做。

这次,河北佛协《禅》编辑部整理、出版这套“生活禅丛书”,算是我们对过去工作作一个阶段性的总结,也是继续迈向未来的一个新的起点。生活禅的实践是一个新的课题,我们在探索的过程中,自然会有很多不成熟的地方,希望广大热心的朋友们同发慈悲喜舍心,多多提出宝贵的意见,以便我们今后进一步推动河北佛教事业,积极与社会主义社会相适应。

净 慧

河北《禅》主编

赵州柏林禅寺住持

1999年3月8日于问禅寮

禅是一盏灯

我代表中国佛教协会对河北禅学研究所的正式成立和首届“生活禅夏令营”的胜利举行表示热烈的祝贺。

禅宗是中国佛教最大的宗派。太虚大师说过：中国佛学的特质在禅。禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分，它过去对东方的文明和人类的精神世界曾经作出过积极的贡献；现在，在我国社会主义精神文明建设中仍然起着有益的作用，并对世界产生着广泛的影响；未来，在下一个将属于东方文明的世纪中，它在解决人类的自我认识、自我改造和加强人类自身建设上将会发出更大的光辉。

禅是要自心证悟而不可言说的，但禅文化是可以修学研究的。中国的禅宗曾分有北宗、南宗。北宗主渐修，南宗主顿悟；北宗重在行，

南宗重在智；北宗主由定生慧，南宗主以定摄慧；北宗如塔基，南宗如塔尖。其实塔基、塔尖是塔的一个整体，渐修顿悟也是禅修的一个整体。石头希迁大师的《参同契》说得好：人根有利钝，道无南北祖。讲的就是要维护禅修的整体，不要只顾一个侧面。禅文化可以研究弘扬的东西很多，传心的语录，传法的灯录，比比皆是，内容非常丰富，领域非常宽广。还有所谓现代人讲现代禅的，甚至欧美还流行什么“基督禅”的。河北佛协在办好《禅》杂志的基础上，建立禅学研究所，这是很有意义的大事。我希望它能办好，多出人才，多出成果。

禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。古德说过：挑水担柴，无非是道；行住坐卧，无不是禅。“吃茶去”就是赵州禅师有名的典型公案。赵州从谏祖师讲“平常心是道”，就是教导人们学佛首先是讲究做人，参禅必须学会生活。生活在禅中，在禅中生活，就是在生活中了生死，了生死于生活中。这是世出世法圆融修证的境界。一个没有觉悟的人，他生活的心境常常是烦恼的，生活的心路往往是困惑的，尤其是现代的人享受现代文明之余，这种情况更为突出。借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清静一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，是会得益、会有受用的。对中青年来说，对培养自己成为一个“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人

才,是很有助益的。在赵州禅师的道场柏林寺办“生活禅夏令营”,领略一下“庭前柏树子”的风光,体会一下“吃茶去”的禅味,是非常有意义的,我希望它办得圆满成功,禅悦人心,法喜充满。

赵朴初

1993年7月

中国佛教协会会长

目 录

觉悟人生 奉献人生(总序)	净 慧(1)
禅是一盏灯	赵朴初(6)
生活禅开题	净 慧(1)
在生活中修行.....	(1)
禅天禅地.....	(2)
运水搬柴.....	(3)
满天星斗.....	(5)
生活禅提纲.....	(6)
修生活禅的四个要点	净 慧(8)
将信仰落实于生活.....	(9)
将修行落实于当下.....	(9)
将佛法融化于世间	(10)
将个人融化于大众	(11)
生命的痛苦及其解脱	济 群(13)
造成生命痛苦的原因	(13)
获得幸福的方法	(30)
初探南传佛教兴盛之因	净 因(46)
大乘佛教与小乘佛教的区别	(49)
阿罗汉既重自利,也重利他.....	(51)
南传佛教对佛陀的认识	(52)

南传佛教的教义	(55)
南传佛教对禅定的重视	(57)
佛化社会	(60)
中国佛教的过去、现在与未来	王雷泉(63)
一种新的“判教”方式	(64)
佛教在中国传播的几个特点	(72)
佛教的未来发展所面临的若干问题	(78)
照见五蕴皆空	吴立民(82)
世界上万事万物究竟是从哪里来的	(83)
万事万物的本来面目究竟是什么	(87)
如何在生活中照见五蕴皆空	(94)
佛法在世間 不離世間覺	于晓非(97)
佛法不承认世间万法之外有一个非因缘所生、独	
立存在、常一不变、能生世间万法的第一因	(97)
三法印是判断是否合于佛法正见的标准	(100)
佛法的因果观是刹那生灭与相似相续的统一,是	
不增益不损减的中道因果观	(105)
佛法是积极地立足人生而改造人生的学问	(108)
学佛就是如实知自心,如实了知当下的现实生活	
.....	(110)
佛法的真理性无需科学证明,科学愈昌明,愈接	
近佛法所揭示的宇宙实相	(113)
慈悲与智慧等持是佛法修行的总原则	(116)
铸造菩萨的人格 做生活的大丈夫	明 尧(118)
现实呼唤大丈夫	(118)

什么是大丈夫·····	(122)
做生活的大丈夫·····	(136)
《六祖坛经》的人生哲学意义 ····· 妙 华	(151)
人生哲学的三种基本观念·····	(151)
人生的困惑·····	(159)
《坛经》给我们展示的人生哲学及其意义·····	(162)
中道的人生哲学:以出世的精神,干入世的事业 ·····	(171)
如果我们会吃饭 我们就能成佛 ····· 明 海	(174)
青年人学佛经常遇到的问题·····	(175)
以正念吃饭就是在打坐、念佛、度众生·····	(181)
安住当下,把握当下,让我们的生命成为一个统 一体·····	(185)
安住实际上是无住,只有无住,才能安住·····	(187)
佛法与人生 ····· 学 诚	(195)
修行是从孝顺父母开始,从尊重家人开始 ·····	(195)
学佛的目的是为了放下,而不是为了得到 ·····	(198)
真正的禅定是在现实生活中时时刻刻以一种智 慧的觉照自如地把握住心行·····	(201)
受戒是为了帮助人获得解脱,并非限制人的自由·····	(204)
学佛的目的不是为了索取,而是为了奉献 ·····	(206)
佛教的世界观 ····· 济 群	(211)
世界者何·····	(212)
佛在世时人们对世界的看法·····	(212)

世界的安立及结构·····	(214)
世界的生成及演化·····	(219)
世界的原理·····	(222)
存在的本质·····	(225)
佛教的心理学 ·····	济 群 (236)
心是什么·····	(236)
身和心的关系·····	(239)
释心、意、识·····	(243)
唯识宗对心的分类·····	(245)
心与心所·····	(253)
普通心理·····	(255)
不善心所与善心所·····	(258)
止观的实践心理·····	(263)
海外佛教见闻与思考 ·····	净 因 (270)
斯里兰卡佛教兴盛之因·····	(270)
英国佛教情况·····	(283)
中国佛教前景展望·····	(286)
生活禅浅识 ·····	陈 兵 (288)
禅是沟通佛法与现代社会的唯一桥梁·····	(288)
生活化与化生活·····	(289)
禅要——“生”与“活”·····	(294)
二谛与三性 ·····	于晓非 (299)
二谛:真谛与俗谛 ·····	(300)
三性:三种真实 ·····	(318)
佛化人生的实践价值与方法论 ·····	宏 明 (334)

人生问题·····	(334)
佛化人生·····	(337)
生活禅·····	(343)
后记 ·····	(345)

生活禅开题

净 慧

在生活中修行

经常有信徒向我提问：我们应该怎样把学佛、修行落到实处？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，有许多令人迷惑的问题要得到解决，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、种种痛苦要得到解脱，所以要修行。离开了每个人具体的生活环境，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。

生活的内容是多彩多姿的,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。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