



從1993年開始柏林禪寺每年都舉行生活禪夏令營活動

# 生活禪

## 踐行人間佛教

# 禪入生活 離苦得樂

### 做人：從感恩開始

生活總有許多迷惑的問題要求得到解決，所以要學佛法；生活中有種種煩惱、種種痛苦要求得到解脫，所以要修行。柏林禪寺每一屆生活禪夏令營的很多營員都是帶著這種目的到寺裏學習佛法和禪修。營員相互間殊勝的因緣也讓他們再一次領悟佛法的內涵。

萬事萬物都是互相關聯的，個人的修行不能離群索居，而如何將個人融入於大眾？生活禪於1991年提出，1993年在柏林禪寺第一屆生活禪夏令營活動中得到實踐的推廣。在生活禪中，淨慧長老談及「大眾認同、大眾參與、大眾成就、大眾分享」的理念，提出「感恩、包容、分享、結緣」，他解釋說，將個人融入於大眾的精神，就是要對大眾時時刻刻懷有感恩之心，一切從感恩開始。在包容問題上，淨慧長老以達摩祖師的四行觀作為包容所當修行的內容，提出要修抱冤行、隨緣行、無所求行、稱法行。「前三行重在止惡，稱法行重在修善，如此修行便能包容一切」。對於分享，佛教有專門講分享的法門，叫四攝法，即：布施、愛語、利行、同事。淨慧長老在生活禪中提出要結四種緣：結人緣、結善緣、結法緣、結佛緣，學禪之人應當以結緣的心成就善因善緣。「在做事中能夠遵行這四點，個人便會融於大眾之中。」每次參加生活禪夏令營的營員都會感歎，每一屆夏令營都過得很充實，時間過得很快，也很快樂，即「快」又「樂」。

香港佛教聯合會執行副會長、香港西方寺方丈寬運法師說，淨慧長老是一個學問僧，他的詩詞，禪修，不管是內在還是外在都讓人讚歎。一直以來，很多人認為禪修是佛教內的事情，但淨慧長老「生活禪」的提出，不僅為在家眾打開了一扇窗戶，佛教原本是覺悟的教育，在生活中修禪，是社會的需要，也是時代的需要。「淨慧長老以這樣的大智慧提出，很了不起。」

### 做事：八正道修道離苦

現今，學佛修禪融入生活，以八正道的修行方法端正生活態度，成就眾生生活。佛教的根本教義「苦、集、滅、道」四諦；四諦中的道諦的主要內容是三十七道品。人們修行就是根據三十七道品來修。三十七道品的核心內容就是八正道，即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。淨慧長老會解釋，往往我們是由果而去找因，這叫眾生畏果，看到苦就害怕，就畏懼；菩薩畏因，菩薩與眾生之所以不同，就是他做每一件事都很謹慎，都根據向上、向善的原則去做，怕錯了因果。了解苦是從因來的，不造苦因就不會感苦果；想著涅槃的殊勝清涼自在，這種自在是從修道而來，所以修八正道。在日常生活，人們不斷地觀照自己身心的實相，對自己的一舉一動念念分明，分分秒秒在處處提起正見、安住正念、觀照當下。參加第十五屆柏林禪寺生活禪夏令營的營員代表在發言時感歎：「以感恩的心面對世界，以包容的心和諧自己，皈依是一種心靈的契合。」在現今物質豐富的社會，如何面對生活的種種，如何消除生活的煩憂迷惑，人們也試著從生活禪中找到清心之法。

淨老會說，「生活禪可以成爲一種清淨的文化、安頓心靈。」每次

### 淨老末後一著 瀟灑自在

2013年4月20日清晨六時二十六分，淨慧長老在四祖寺安詳示寂，享年81歲。去歲，本煥老和尚圓寂後，長老暗中囑人為自己備龕。今春，長老因肺炎入院治療。4月18日，長老與門人黃明堯居士通電話，詢及「後天是什麼日子」，明堯居士說「是殺雨」。長老說：「那我明天要出院回寺裏。」19日晚六時，回到四祖寺後，長老說：「回來就是好。」

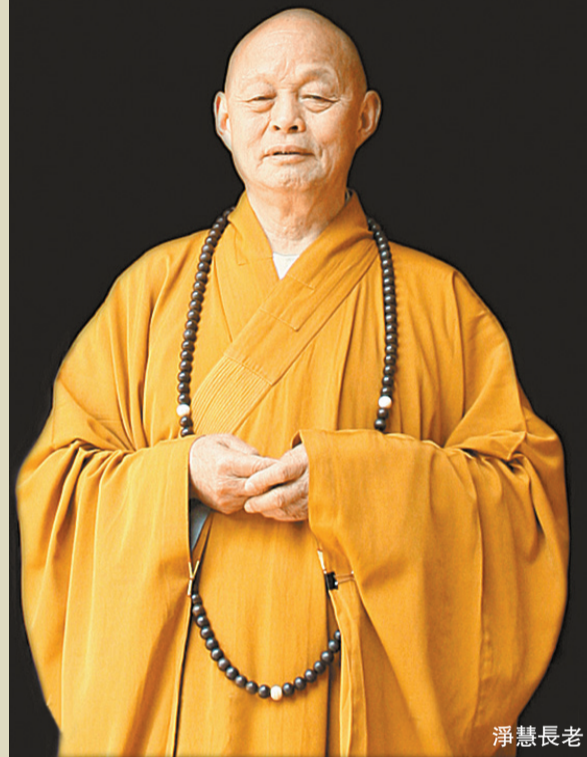
淨老走得瀟灑自在，真正自己做主。20日他還言笑風聲，正常飲食。次日早晨4點起身如廁，之後回到臥室坐在床邊，對侍者說：「我要走了。」侍者說：「師父，您不要這樣說。」長



長老一生，流水行雲八十年，盡現禪者本色。

佛教在中國長期以來被認爲是看破紅塵、厭棄人生，追求出世解脫的宗教。佛教界也有意無意間接受了這一定位，乃至形成佛教自明清以來畸重出世間的傳統。即使在今天，佛教在社會大眾心目中消極遁世、迷信低俗的形象仍然沒有發生根本轉變。近代高僧太虛大師認爲佛教要興盛，必須扎根於現實生活，關注社會人生，走人間佛教道路。時至今日，人間佛教思想，在大陸和港台地區乃至海外已普遍接受，成爲現代佛教發展趨向。淨慧長老提出的生活禪走的便是人間佛教的道路。他曾表示：「我們今天做的一切，都是在踏著太虛法師的足跡，在一點一滴地落實他的思想。」在淨慧長老看來，將人間佛教的理念落實在人間、落實在生活、落實在當下，上契佛陀圓滿大覺之本懷，下契目前人類精神需求之時機，並以之回應佛教與社會相適應這一時代命題，是提倡生活禪的初衷。

香港商報記者 韋正風



淨慧長老

夏令營結束，淨老總要叮嚀：本屆的生活禪夏令營馬上就要結束，希望大家能夠把這一份安詳的心態，把這一份覺醒的心態保持下去，帶回家去；能夠把「生活禪」的修持方法，在自己的日常生活中運用起來，真正做到：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」

老沉默不語。未久，侍者發現長老神色異常，急忙打電話叫寺中執事速來。長老在床上做吉祥臥。執事到來後，長老呼吸加快，隨即清晰地念了一句「阿彌陀佛」，呼吸減弱。大約十五分鐘左右，呼吸停止。醫護人員聞訊趕來時，發現長老的心跳、血壓、脈搏已經停息。之後24小時入龕，身體柔軟，臉上笑意明顯，進入第三天，仍然膚色如常，宛若定中。

長老一生，流水行雲八十年，該擔當時擔當，該放下時放下，末後一著，盡現禪者本色。我們共同祈願長老不捨眾生，早日乘願再來。

## 生活禪意義與實踐

台灣師範大學 黃連忠



淨老與其皈依弟子黃連忠教授

淨慧長老是近代佛門一位傳奇的高僧，早年親侍虛雲老和尚，一生堅苦修學，並提出「覺悟人生、奉獻人生」為宗旨的生活禪，主張「在生活中修行，在修行中生活」。晚年在湖北黃梅與石家莊舉行多場禪宗學術會議，規模宏大，海內外參與的學者雲集，不僅扣緊了生活禪的主題，也是中國佛教有史以來，以禪學為主題最為盛大的學術集會，影響極爲深遠。

禪宗從四祖道信、五祖弘忍到六祖惠能之間的傳承，這是中國禪宗史上極具傳奇特色與最具意義的師資傳授。前者，湖北黃梅的東山法門，原是北方中原的佛教重心，經由惠能受法到廣東一帶弘傳，開創頓悟法門之南宗禪。南宗禪的基本特色就是生活禪，淨慧長老生活禪的理念，即是以黃梅禪與惠能頓悟禪為核心思想，將道信「一行三昧」與弘忍「守心」與惠能「三無思想」的禪法，更爲真切的開展為當代生活禪的實修法門。

淨長強調在生活中時時刻刻都要將心安止於正確的禪定，專注而祥和，並且在生活中都要行持不受污染與超越分別而沒有任何執著的真心與直心。若以筆者初淺的理解，淨慧長老出身於傳統的叢林，又受到虛雲老和尚的指點，他自認爲是「接受傳統禪法的人」與「紮實地用功夫」，因此其生活禪是植基於傳統禪門的真修實證，刻苦修持，對於眾生心性體用觀照深刻，因此在1991年提出的生活禪理念，就是強調「生活就是禪，禪就是生活」，將禪悟與生活之間無差別的融和，這是適應當代社會又能契合佛法的重大主張，在中國禪宗發展上，具有重大的歷史時代意義，並且也是中國禪思想的創意與突破，將惠能禪傳承以來，推向另一高峰。

在我看來，淨慧長老的生活禪，亦有趙州禪的風格與特色，其以生活中時時用心為基礎，發展成心心念念不落有無為手段，證成無掛無礙的身心自在為目標，成功的建構了一套生活禪至簡至易又涵蘊深厚的修持體系。生活禪的修持實踐歷程為「時時用心以收攝萬法在生活中了無分別」，這種「用心」的修持，其實就是收攝心念，以高度清明的全部注意力，活在當下，時時刻刻，總是「用心而不分別，清明而專注」，「用心」於「無有分別」之上，這是生活禪的修持與實踐，也是生活禪的核心綱要。

生活禪至簡至易又深蘊禪悟的哲理，強調修行即在生活的當下，超越外在的形式，為當代人類社會群體生活之中，指引出一條身心究竟解脫與自在無礙圓滿的生命道路，進而達到和諧自我、社會安康與人間淨土的境界。

### 淨老追思大會在黃梅四祖寺舉行

中國當代高僧、中國佛教協會副會長、「生活禪」創始人、黃梅四祖寺方丈淨慧長老追思大會、茶毗法會，25日在湖北黃梅四祖寺舉行。來自海內外數千高僧大德、政要、信眾參加追思會，四祖寺山門外萬餘信眾爲淨慧長老送行。

追思大會上，中國佛教協會會長傳印長老表示，淨慧長老爲禪宗的傳承弘揚、佛教事業的健康發展和佛教文化的傳播普及，貢獻了畢生心血。淨慧長老的圓寂是中國佛教事業的重大損失，希望廣大佛教界人士和信眾繼承淨慧長老遺願，學習長老的悲智願行，愛國愛教，發揚佛教優良傳統。河北省佛教協會常務副會長、柏林寺方丈明海大和尚表示，將永遠傳承並發揚淨慧長老愛國愛教、弘法利生的精神。

追思大會上宣讀了各界唁電。唁電均對淨慧長老安詳示寂表示沉痛哀悼。大會後，諸山長老及淨慧長老法眷、法屬在四祖寺後山舉行茶毗法會。四祖寺，位於黃梅縣城西北，寺廟創建於唐武德七年（公元624年），距今有1370年的歷史，是中國禪宗第一所寺院。

記者 陳進



中國佛教協會會長傳印長老到四祖寺弔唁淨老

### 悼念 淨老

驚悉淨慧長老20日於湖北黃梅四祖寺圓寂，萬分悲痛！長老對我的言傳身教，言猶在耳、歷歷在目。

2004年9月，明海大和尚在河北柏林寺舉行升座儀式，我被應邀參加，期間拜會了淨慧長老。在淨慧長老那裏，我進一步體會到了趙州和尚的精髓，「境界」的提升，隨時隨地，在身邊的凡人小事中就可以實現：「一切現成」、「庭前柏樹子」、「吃茶去」，比比皆是。佛祖、高僧大德們教導我們：要自己去如何在日常生活的凡人小事中，磨練成「大智慧」、「高境界」。在不棄和做「小事」中，逐漸形成「大智慧」、「高境界」。這也是「下下人有上上智」的基本途徑。

2004年9月21日傍晚，明淨法師來敲我住的雲水樓1302室的門，說馮學成老師已經約好淨慧老和尚與我見面，要我馬上隨他去。我取出《道，行之而成》一書，在明淨的指導下寫了「請上淨下慧老和尚慈悲賜教 鄭湧2004.9.21」，並帶了一篇我新寫的《眾生境界俱是佛境界》的列印稿，隨明淨去。

來到問禪寮，進得觀雲樓門，又右拐進了一個小門，見到淨慧老和尚，他要我挨著他並排坐下，兩旁有兩排側座，已有不少客人坐在側座上。在我與他的談話中間，又進進出出來了五六撥客人，很多五人體投地作禮拜。我有幾次要起身告辭，老和尚都拉住了我，要我再坐一會兒。

明基與其他客人向淨慧老和尚匯報湖北黃梅廟寺的修繕工作。在談到佛像的選材問題時，老和尚說：最好不用花崗岩，石頭冷冰冰的，不好；可以用銅的、鐵的、木頭的，比較好。

在談到這次明海大和尚升座這件事情時，他說，已經有了明文規

### 學問高僧 真誠在心

中國社會科學院 鄭湧

定，方丈最長的任期不超過兩屆共十年。不搞終身制。可以讓年輕人多鍛煉。過去，禪宗的方丈只任三年，任何人都一樣。趙州和尚那時，這裏還只是觀音院，還不是寺，院只是寺的一個部分，趙州和尚還不是院長。言外之意是：能否修行得道，以及道行的深淺，事實上與其人的身份地位沒有什麼內在的聯繫。

我和淨慧老和尚的對話斷斷續續，先講禪宗。禪宗，貼近人們的日常生活；如果說是講智慧的話，也是講日常生活的智慧（不同於西方的「實踐理性」）。學者們是在高等學府裏，討論什麼是「真理」、「智慧」。討論這類題目，有點像參禪者問「何謂佛祖西來意」一樣，離實際生活太遠，淨老哈哈一笑說：「庭前柏樹子」。

接著淨慧長老給大家講述佛教兒子向父親學偷盜的故事，闡述理論與實踐都源自生活，從生活實踐中獲得智慧的道理。在禪宗典籍的解讀方面，淨慧長老給我很多建議，他說可以從弄通《壇經》入手，然後再往前讀《金剛經》，沿著這條線一路走上去。我現在正是他指的這條路進行研究，2009年，我已出版了讀《壇經》的《讀法和活法—壇經的哲學解讀》；現在，正著手《金剛經》的研究和解讀。

正在我打算再次向淨慧長老請教如何讀好讀懂《金剛經》時，他卻突然離開了我們！淨慧長老，談擔當時擔當，該放下時放下，終其一生，盡現禪者本色！此時此刻，我們共期長老不捨眾生，乘願再來！



學者鄭湧在佛堂講述與淨老的因緣