

<<生活禅钥>>

图书基本信息

书名：<<生活禅钥>>

13位ISBN编号：9787108028570

10位ISBN编号：7108028573

出版时间：2008-1

出版时间：生活.读书.新知三联书店

作者：净慧

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生活禅钥>>

内容概要

本书是当代禅门大德、“生活禅”首倡者净慧法师1991至2007年间文章和讲话稿的结集，记录了作者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，可说是了解生活禅的一把钥匙。

全书分二十讲，系统而明晰地阐述了禅的理论与实践。前面着重介绍禅宗源流、历代禅法特色；后面各讲则融会贯通，契入当下、从不同层面和角度帮助读者破除烦恼与知见，示以人格提升、生活调谐的根本路径。经藏，禅诗，公案，口诀，在在处处启益读者把握当下一念。

<<生活禅钥>>

作者简介

净慧法师，近代禅门泰斗虚云和尚得法弟子之一，现为中国佛教协会副会长。

自1988年以来，先后主持兴复柏林禅寺、玉泉禅寺、四祖禅寺、度门禅寺、老祖禅寺等禅宗丛林。

住持河北省赵县柏林禅寺期间，倡导以“觉悟人生，奉献人生”为宗旨的生活禅，举办“生活禅夏令营”，在社会上产生广泛影响。

主要著述有《入禅之门》、《坛经一滴》、《双峰禅话》、《中国佛教与生活禅》等。

<<生活禅钥>>

书籍目录

自序01 什么是禅02 达摩禅：理入与行入03 四祖禅：见地、功夫与方法04 六祖禅：无念、无相、无住05 六祖所开示的修和证06 《坛经》中的几个问题07 临济禅：扫除一切知见08 临济禅师法语09 赵州禅：平常心，本分事10 禅的“无门关”11 生活禅开题12 生活禅的四个根本13 《心经》与生活禅14 管理好我们的心15 牧心如牛——略说《十牛图颂》16 信仰、因果、良心、道德17 感恩、包容、分享、结缘18 在生活中修行，在修行中生活19 处理烦恼的方法20 生活与生死

<<生活禅钥>>

章节摘录

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。

<<生活禅钥>>

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，在当时还不能被很多人接受。

没有信众资源，在生活上一定是很困难的。

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。

<<生活禅钥>>

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？

<<生活禅钥>>

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，我们要离相而证性，这样得到的受用才是究竟的。

第三，禅是一种方法、一种手段。

这是从禅的方便来讲，不是从禅的究竟来讲。

当然，究竟不离方便，方便不离究竟，二而一，一而二。

从本质上看，禅是见性的方法，“直指人心，见性成佛”。

这种方法，它最究竟的目标就是直指见性，不走弯路。

如何才是直指呢？

就是要我们每个人彻底地相信自己是佛，要彻底地相信，不是半信半疑，是一点怀疑都不要有。

然后，在此观念的指导下，把佛的一切要求一步到位，这就是“直指人心，见性成佛”。

所谓“见性成佛”，用现在的话来讲，就是一步到位——直指嘛。

这种方法是一种动态的方法，不是死的，而是活的，因人、因时、因地而起变化。

释迦牟尼佛拈花示众，用的就是这个方法。

迦叶没有说话，只是笑一下。

禅传到中国后还用拈花示众的方法吗？

在禅宗的灯录、语录中，好像没看到有人再用这种方法。

没有哪一位祖师拈起花来，你一笑——你哄堂大笑也没用，你没有见性。

所以，这种方法是不能抄袭的。

祖师他这么一做，一比划，你怎样能够知道他开了悟呢？

这要求有有见地的老师，还要有有见地的弟子，彼此默契，心心相印。

禅宗讲“不以死法与人”，就是因为它没有一个固定的模式。

古代祖师在接引学人时，用过很多的方法，总结起来有一千七百多则公案。

这一千七百则公案，就是一千七百种方法。

这些，只是见于禅宗语录记载的，如果加上那些没有见于记载的，恐怕一万七千种也不止。

这些运用禅来接引大众的方法和手段，因人、因如、因时，契理契机，灵活运用，不断改变，不断发展，一直到了今天，出现了现在的“安祥禅”、“现代禅”以及“生活禅”等。

第四，禅是一条道路。

禅既然是个方法，有了这个方法，就有路可循。

是一条什么样的路呢？

禅是一条探索开发智慧之路。

我们每个人都“具足如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得”。

我们应该用什么方法来开发它？

禅告诉我们，有一个方法，这个方法拈来便是“当机立断，直下承当”。

这个方法很简便，但是也很难，这就叫“壁立万仞，无门可入”。

在这壁立万仞的情况下，还得要有一点勇气，一步迈上去。

禅是一条挣脱桎梏之路。

我们生活在相对的世界当中，一切相对的东西都像枷锁一样把我们捆得紧紧的，使我们不得解脱、不得自在。

比如说，晚上我们要休息、要入睡，如果此时妄想纷飞，躺在床上辗转反侧，越想睡越清醒，是什么使我们不得入眠呢？

<<生活禅钥>>

是妄想在做怪，是分别在作怪。

如果你没有妄想，上床就能睡着。

这样的人是很多的。

但更多的人喜欢晚上东想西想，他非常羡慕那种头一挨到枕头就睡着了的人，他非常羡慕。

但羡慕也没有用，因为羡慕本身又是一种执著。

你要睡就睡，睡觉时就睡觉，要心无二用，要从一切分别的枷锁之下挣脱出来。

禅是一条追求解脱之路。

桎梏就是脚镣手铐；去掉桎梏，当下就是解脱。

禅能够起这个作用。

总而言之，禅是圆满生命之路。

我们的生命有很多缺陷，这些缺陷都是自己制造的，并不是我们本有的。

我们本来应该拥有圆满觉悟的人生，有圆满觉悟的生命。

我们之所以有很多缺陷，就是因为不能够觉悟，不能够回归生命的当下，总是心外求法，向外驰求，所以不得圆满，不得自在，不得解脱。

千万不要在桎梏之外去求解脱，不要在生死之外去求涅槃，不要在烦恼之外去求菩提。

解脱是一种无限的自在，是一种彻底的自由。

这种彻底的自由自在，在什么地方？

无限就在有限中实现，涅槃就在生死中寻求。

生死与涅槃是不二的，无限与有限是不二的，烦恼与菩提也是不二的。

其中隔了些什么呢？

隔了一些无明，即分别心。

你当下超越了它，“不二”就能实现。

所谓生死即涅槃，烦恼即菩提，有限即无限，就是这个道理。

禅这个道路，就是告诉我们这样一个事实。

第五，禅是一种生活的艺术、生活的方式。

我们普通人的生活，基本上不具备禅的超然性、超脱性，不具备禅者的喜悦安详，都是在痛苦中挣扎，谈不上什么生活的艺术，无非柴米油盐妻儿老小。

当然，僧人也有种种的烦恼。

僧人的烦恼，高尚一点叫“求学”，叫“参访善知识”。

古人讲“不愁无庙，只愁无道”，都希望在修行上达到一定的层次、在道业上有所成就。

有了道，就一定有庙。

在家学禅的人也有烦恼，今天听到说参禅好，就来参禅；明天听到念佛好，又去念佛，想阿弥陀佛马上就把他接到西方极乐世界去，不在这个娑婆世界停留，娑婆世界太苦太苦。

不学禅的人烦恼就更多，痛苦就更多，可以说是一言难尽。

生活当中，哪有什么艺术啊！即使是艺术家，他的生活也并不等于是艺术，也不等于是演戏，演戏是比较轻松的。

禅者的生活真是一种艺术。

百丈禅师写过一首诗，讲出家人的生活，“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人。

有缘即住无缘去，一任清风送白云。

”在乾坤天地之间，禅者是真正清闲自在的人，可见这种生活的艺术性很高。

阵阵清风，缕缕白云，就像禅者的生活一样，潇洒自在！我们一般人说潇洒，实际上是硬着头皮说的，哪里有真正的潇洒？

在这里，要提一提活到一百二十岁的赵州禅师。

翻开他的语录，就会发现，赵州禅师的一生都是艺术化的生活，超脱，自由，自在。

.....

<<生活禅钥>>

编辑推荐

善用其心，善待一切。
在生活中修行，在修行中生活。
禅就是生活，以禅来净化生活，落实觉悟人生的理念；生活就是禅，以生活来体现禅的功能，落实奉献人生的理念。
学禅离不开做人与做事。
做人的八字方针：信仰、因果、良心、道德；做事的八字方针：感恩、包容、分享、结缘。
处处体会生活禅，时时拥有禅生活。

<<生活禅钥>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>