

神

CHAN JU

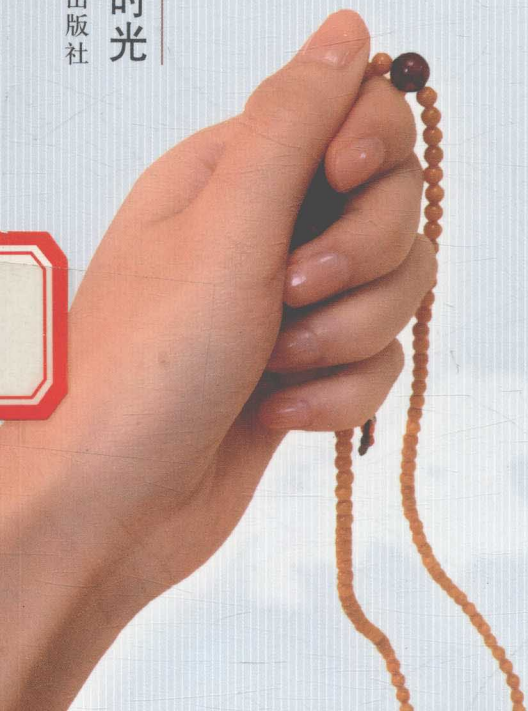
赵海平 摄影
于壮壮 撰文

凡古

普陀 尘世之外的时光

一种超脱尘世的兀自丰盛
独立于宇宙洪荒之外的完满自足

浙江摄影出版社



普陀 尘世之外的时光

禅居



赵海平 摄影

于壮壮 撰文

 浙江摄影出版社

责任编辑：卞际平 任 力

装帧设计：任惠安

责任校对：朱晓波

责任印制：朱圣学

图书在版编目（CIP）数据

禅居 / 赵海平摄；于壮壮撰. — 杭州：浙江摄影出版社，2015.1

ISBN 978-7-5514-0769-4

I. ①禅… II. ①赵… ②于… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第226360号

禅 居

赵海平 摄影 于壮壮 撰文

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

电话：0571-85159646

经销：全国新华书店

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：15.5

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0769-4

定价：38.00元

图

参

取

海的呼吸 11

幽山美地 21

绿色的细节 29

植物与生命 47

正进法师的禅房 57

食素进化论 65

慈悲喜舍 77

孤独者与海为伴 89

好旅行需要运气 99

3:40起床的晨型人 113

静室茶烟 127

佛祖没那么严肃 139

151	抄经笔记
161	水瓢与葫芦，皆是法身
171	琴道与禅

183	佛珠之美
191	竹针麻线即佛法
199	木鱼是鱼吗
205	一钵千家饭

211	忧伤的码头
219	山上最小的寺庙
229	僧人的生活
237	岛上安居录

普陀 尘世之外的时光

禅居



浙江摄影出版社

赵海平 摄影
于壮壮 撰文

责任编辑：卞际平 任 力

装帧设计：任惠安

责任校对：朱晓波

责任印制：朱圣学

图书在版编目（CIP）数据

禅居 / 赵海平摄；于壮壮撰. — 杭州：浙江摄影出版社，2015.1

ISBN 978-7-5514-0769-4

I. ①禅… II. ①赵… ②于… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第226360号

禅 居

赵海平 摄影 于壮壮 撰文

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

电话：0571-85159646

经销：全国新华书店

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：15.5

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0769-4

定价：38.00元

生活禅与禅生活

站在生活的此岸看修行的彼岸，让人感到那是远离娑婆凡尘的琉璃净土，心虽向往之，却又遥不可及。难道此岸与彼岸竟是遥隔重洋？

郁郁黄花无非般若，青青翠竹尽是真如。其实，生活就是修行，处处充满禅机。正所谓：生活如禅，常过常新，茶饮可以解渴，也可以清心；素食可以充饥，也可以养生；经书可以细心研读，也可以开启灵慧；佛珠可以装饰收藏，也可以计数功德；古琴可以悦己，也可以娱人；葫芦可以是水瓢，也可以是法身……

三界由心生，万物因识起。也许是因为生活有太多的牵挂，往往舍不得放不下；也许是因为有太多的遮蔽，常常是看不明说不清。但人生百年，历经岁月淬炼后，一旦进入观照境界，明心见性，则一通百通，饿了吃饭困了睡，砍柴担水皆功夫，无处不是清净地，无人不是自在身。

“佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。”由此可见，修行就是生活，时时清净平常。离开生活谈禅修，不啻缘木求鱼，水中捞月。修禅即修心，心有所悟，禅机唾手可得，修行渐臻佳境。不必醍醐灌顶，无关当头棒喝；何用正襟危坐的姿态，无需繁文缛节的规矩。平常人平常心，只要摒弃“为赋新词强说愁”的矫情，解脱“贪、嗔、痴”的烦恼，就会有“看山仍是山，看水仍是水”的彻悟和“小隐隐于林，大隐隐于市”的洒脱。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”但是，生命也需要一个又一个境界

的嬗变来成就，生活需要一个又一个的感悟来度化。当寂寞研磨成一种高贵和奢侈，内心在现实的逼仄中激荡起一片潮音，人们便想寻觅一方清静之地，让精神得到皈依，让心灵得到安顿。生活禅，禅生活。从此岸到彼岸，精神需要诗意地过渡，行为需要孤独地缓冲。

岛居禅修可以说也是修行的一条津梁。观音岛居，岛是普陀，居于莲花洋；岛也可以是世界五大洲的海天孤绝处；岛还可以是慈悲忏悔心，居于菩提无量海。人人皆具慧根佛性，无需拘泥于一瓢水饮，天下之水总归大海，世间有情统归无常。只要心中有禅，人人都是未来佛，事事皆是菩提行。

沪上于壮壮小姐、海上赵海平先生，可谓生活中的智者，已先行在此岸与彼岸之间，他们或徜徉于丛林精舍，或品茗于禅茶净室，或醉心于古琴檀香。伴山有月，飞鸟归林，于言谈动静、颦笑指顾间见精神，悟禅意，为我们问津引路，求索日常生活修行的禅道。他们曾栖居于普陀山岛上一隅，以文字、光影的形式，真实记录岛居普陀，生活细微处的自在丰盛。读者若想体验生活禅与禅生活的意趣，就请梯山航海，渡过莲洋，芒鞋葛杖，背上行囊，进入这本集结了作者欢喜心得的天地，前往普陀洛迦，岛居生活，享受这尘世之外的时光，共生从此岸到达彼岸的逍遥愉悦。

是为序。

周开龙

壬辰春日于自在轩

幻

参

取

海的呼吸	11
幽山美地	21
绿色的细节	29
植物与生命	47

正进法师的禅房	57
食素进化论	65
慈悲喜舍	77
孤独者与海为伴	89

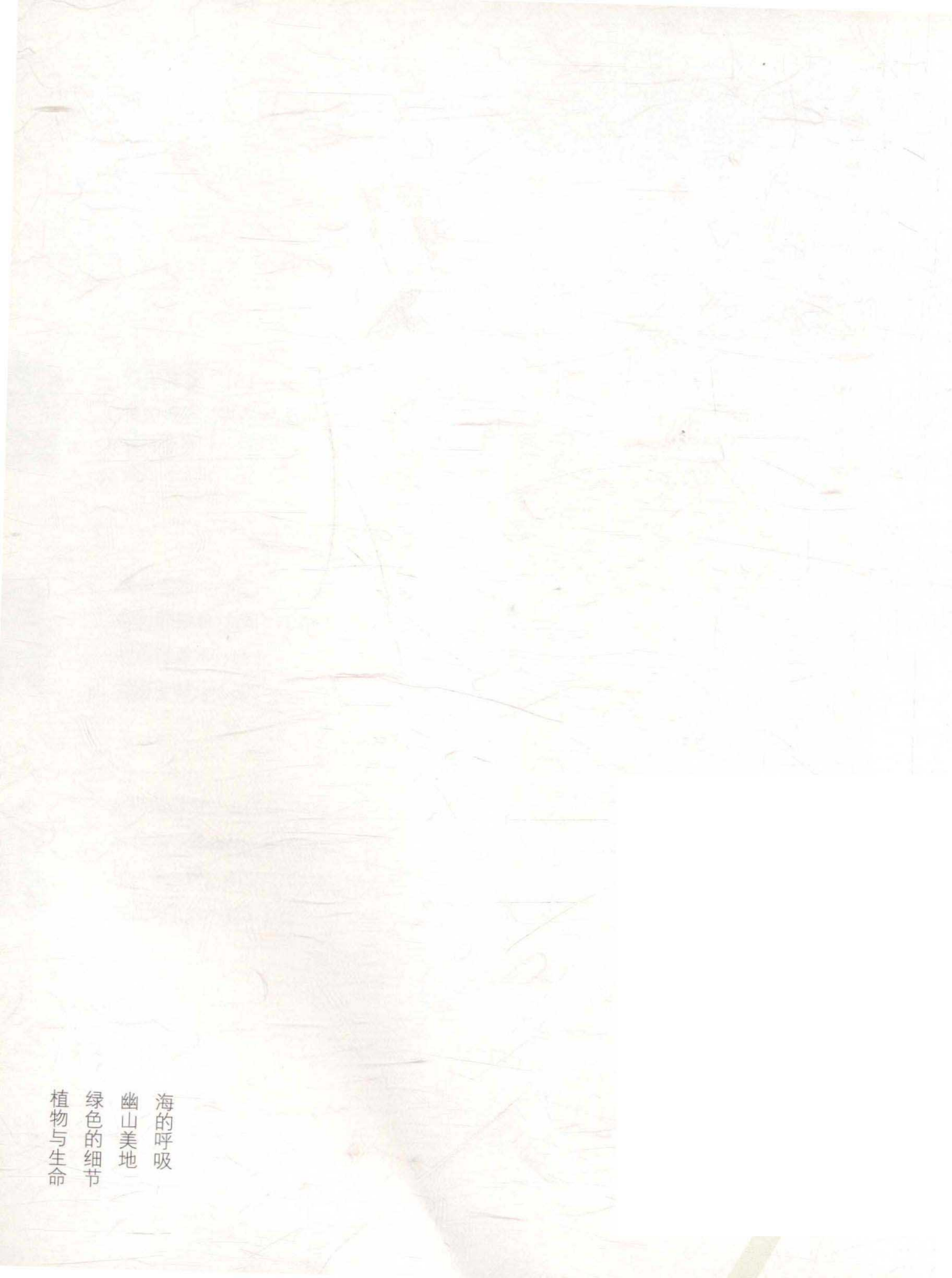
好旅行需要运气	99
3:40起床的晨型人	113
静室茶烟	127
佛祖没那么严肃	139

目

- 151 抄经笔记
161 水瓢与葫芦，皆是法身
171 琴道与禅

- 183 佛珠之美
191 竹针麻线即佛法
199 木鱼是鱼吗
205 一钵千家饭

- 211 忧伤的码头
219 山上最小的寺庙
229 僧人的生活
237 岛上安居录



海的呼吸
幽山美地
绿色的细节
植物与生命

幽





海的呼吸

谁为愚蠢的哲学进行无谓的争吵呢？还不如去看海吧！

海的呼吸

他们在觉醒的时候对我说：“你和你所居住的世界，只不过是无边海洋的无边沙岸上的一粒沙子。”在梦里我对他们说：“我就是那无边的海洋，大千世界只不过是我的沙岸上的沙粒。”

——纪伯伦

“世界是我的沙”——我钟情这狂傲的后半句，胜过智者们爱讲的“一沙一世界”。看一个人的命途代谢，生老病死，世界的全部奥秘已在其中，人的自身是一个多么丰富而完备的整体，而眼睛之外的大千世界，不过是幻像，幻像而已。

“你错了！你站在自我的中心，以为自己便蕴含了大千世界，又怎知世界之外更有世界呢？”一个声音说。

你看，辩证法总是可以解决一切争端，又等于什么都没说，主客体轻轻一换，便成就了一次看似巧妙的诡辩，谁为愚蠢的哲学进行无谓的争吵呢？还不如去看海吧！

还有，世界的必然性其实需要闭着眼睛才能得到，而人世的本质什么的，又偏要远离人世才能理解，所以，还不如去看海吧！

记住你自己就是海洋，这样当你一次又一次地站在古老的岸边凝神谛听，当你年年岁岁地站在同一位置让海风吹打鬓发湿了又干，干了又湿，终有一天你可感应到，海的呼吸吐纳，原来从开天辟地起就有着与你相同的节奏。