

生活禅



马明博 著
天下赵州生活禅



放下世俗的纷争聒噪，于赵州柏林禅寺的塔影柏荫间行走，感受生活禅带来的“甚深清凉”。

原来：吃饭，是与“舌尖上的禅”相会；做事，是与“本分事”相逢；禅坐，是与“平常心”相遇。

禅门一日处处菩提，胜过世上百年混沌。





本书所用历史图片由柏林禅寺授权使用，其余图片由晋永权先生拍摄并授权使用，特以致谢。

天下赵州生活禅

马明博 著

中国青年出版社



(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

天下赵州生活禅 / 马明博著.

—北京: 中国青年出版社, 2005

ISBN 7-5006-6299-8

I. 天…

II. 马…

III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第053829号

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四十二条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64009299

营销中心电话: (010) 64065904

印刷: 河北新华印刷一厂

经销: 新华书店

220千字 1/32 10.25印张

2005年11月北京第1版 第2次印刷

印数: 10001—14000册

定价: 30.00元

本书如有任何质量问题, 请与质检部联系调换

联系电话: (010) 84047104

学禅不能当饭吃， 但能使吃饭更有滋味

明海

每一个人都具有禅心。

读了这句话，也许会有人反问：你说我具有禅心，我怎么不知道？

佛陀在禅坐证道时，发现“众生皆具如来智慧德相”（即每一个人都有禅心）。我们之所以不能觉知这一点，是因为心被遮蔽着。

遮蔽心灵的，我们可以称其为无明。

这些遮蔽，来源众多：与我们成长的环境有关，与我们接受的教育有关，与我们的生活习惯有关，……，凡是会让我们在认知事物上有所执著的，都属无明。

无明是心灵上的黑暗，这与科学上的发现、发展、发明无关。

也许会有人反问：我的心被遮蔽着没关系啊，你看，我不生活得很好吗？

生活的好与不好，要看一个人当下有没有烦恼，是不是为某些问题所困惑。

曾有人为“世界是如何形成的、时间的起点在哪里”等众多问题所困惑，于是，他去请教佛陀。

佛陀举了一个例子表明自己的看法。

假如一个人被毒箭所伤，医生想治疗他。中箭的人却说：“先不要治疗我，我想先了解这是什么毒、是谁射的箭、他为什么要射

我？”这样下去，会有什么结果呢？

来人答道：也许在未得到治疗之前，此人的命就保不住了。

佛陀说，所以，你的问题，我不予回答。

如果有人的确被烦恼束缚着，他想从中挣脱出来，于是又问：如何开启被遮蔽的心，去除烦恼呢？

被遮蔽的心，是有所执著的心。学会放下执著，体会“应无所住而生其心”，能够帮助我们认知世界的整体性。

比如，有的人高考没考好，就好像一辈子没有希望了。事实上，这种“一试定终身”的想法是不对的，如果把某一阶段的成败，作为整个生命的成败，那不过是一种借口而已。

生命是完整的，或许某一处的失败，正好是另一处反省的机会，借此能够有所改善。因此对任何事情成败得失的判断，都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折时，很快地重新振作、重新出发。

这或许就是学禅的人总是快乐的原因之一。

也许会有人继续反问：学禅能够当饭吃吗？

禅有两大特色：完整性与根本性。吃饭问题，是生活的根本问题之一。学禅固然不能当饭吃，但是能使你吃饭更有滋味。

家师净慧老和尚在中兴赵州柏林禅寺的过程中，倡导“觉悟人生、奉献人生”为宗旨的生活禅理念、“在生活中修行，在修行中生活”的教法，让人“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”；自1993年起，举办生活禅夏令营，至今已历十二届。相对于禅宗祖师当头棒喝等严厉的教学方法，生活禅因应时代，温和、友爱而富有理性。

学禅能够帮助我们深入地体会生命的实相，不只是心灵的宣泄与净化，而是升华，使人的生命丰富而活泼。

学禅，并不代表我们就拥有禅心。有一位北京来的居士曾对我说：身在赵州，他不会想念北京；身在北京，却时常想起赵州。

我告诉他，这是因为他的禅心未被开启。若能将禅落到实处，身在北京与身在赵州是一样的。

学禅毕竟不是悠闲、消遣地享受下午茶。

当我们试图通过禅坐来调整身体时，双腿僵硬，身体沉重，关节疼痛，呼吸急促，思绪散乱，使得我们只想早早结束禅坐。身体成为我们所要面对敌人。我们原本认为坚定的心其实很软弱。有许多人会因为舍不得花力气、花时间，害怕吃苦，懒得行动，败下阵来。

人生面对着不断地选择，也要面对选择之后所出现的结果。禅心不是“已做成”之物，而是不断在“选择”的过程中。

上面提到的那些不适，是我们选择学禅后出现的最初结果。如果我们“选择”坚持下去，就能够逐渐克服掉身体的惰性，培养出高度的觉照能力，从而对生命的快乐有更深刻的体会。

人的快乐分为很多层次。如果把快乐定位在身体的、本能的需要，那只是较低层次的。因为感官的满足来得快、去得快，这种快乐的背后，其实是更深的痛苦。

禅悦是比较高境界的快乐，虽然它不容易获得，但得到以后能够长久保持。禅悦是内求于己，不倚赖外在的因素和条件。凡是倚赖外在的条件来满足的快乐，都没有保障。

学禅还要在我们的日常生活中进行校勘。否则，如果只学到一些禅的知识，却不能应用在日常生活上，就算学得再多，又有何意义？

比如说，学禅之初，我们所背诵的“四弘愿”中的“众生无边

誓愿渡”吧。如果在满载的公共汽车上，有一位老太太上车，这时，你正好有位子坐，并且坐得很舒服，“到底让不让座位呢？”如果不让座，“众生无边誓愿渡”对于你，只是一句空话；站起来让座给那位老人家，“众生无边誓愿渡”对你的考试才算通过。

马明博居士曾在柏林禅寺生活近一年。《天下赵州生活禅》以他的个人视角，对生活禅及赵州柏林禅寺的发展做了介绍。阅读这本书，可以管窥不尽禅河代代传灯的祖师风范，可以大致领略生活禅的风采以及禅的精神。这本书充满了他对生活禅的体悟及对禅的“个人发现”，是他报佛恩、报师恩的倾心之作，也是引领人们了解、接触生活禅的一种善巧方便。

学禅能够帮助我们开启智慧，观照内心，认识自我。但是，智慧必须经由自己觉悟而生，无法由他人递交到你手上。他人所能给你的，只是可以表述的禅的知识，如果不能落实于生活的话，徒增谈资而已。

西方哲学家怀特海说：“一定要等到你课本弄丢了，笔记都烧了，为了准备考试而记在心里的各种细目全部忘记时，剩下的东西，才是你所学到的。”

学禅不用参加考试。但是，我期望每一位读者读完这本书之后，都有一些“剩下的东西”。

2005年5月

目录

01 通往赵州之路

- 家就在眼前 /10
- 生活与禅，镜花互照 /13
- 通往赵州之路 /20
- 行云流水有家乡 /23
- 黑暗中的灯盏 /26
- 手指与月亮 /30

02 赵州，赵州

- 石塔东路29号 /36
- 那塔，那寺，那人 /39
- 天下赵州 /44
- 赵州禅风 /46
- 你心里有桥吗 /50

03 殿堂楼阁

- 建筑之思 /54
- 阳光下的山门 /56
- 普光明殿：佛陀的心跳 /59
- 观音殿：观音菩萨，古柏化身 /68
- 禅堂：无门关里透春风 /73
- 万佛楼：万佛庄严，楼蕴法界 /77

04 净慧法师

- 旧时行履处 /84
- 师承虚云老和尚 /91
- 生活禅开题 /95
- 生活禅的四个根本 /101

晋山 / 107
慧灯再传 / 111

05 生活禅夏令营

到达 / 116
诵经 / 118
听法 / 120
禅坐 / 124
普茶 / 128
云水 / 132
传灯 / 136

06 舌尖上的禅

禅悦为食 / 140
食存五观 / 144
舌尖上的禅 / 146
厨房是道场 / 153
吃粥了也无？洗钵去 / 156
生活禅是一杯茶 / 160

07 禅门一日

柏林禅寺一日作息 / 164
闻钟早起 / 165
朝时课诵 / 166
触摸大地 / 169
出坡 / 172
如是我闻 / 174
晚钟 / 177

08 明海法师

在他人眼里 /180

在我眼里 /184

随师学禅 /191

09 禅是一枝花

禅是一枝花 /200

一花一世界 /202

但取莲花莫取泥 /208

禅者之花 /211

吾人如花 /215

10 处理烦恼的方法

烦恼无边誓愿断 /220

处理烦恼的方法 /223

皈依：安心法门 /230

禅者的财富观 /235

积累财富的方法：布施波罗蜜 /239

佛有灵，还是无灵？ /243

11 谛观禅者

此衣不与时人同 /248

僧鞋：低头看得破 /252

照顾脚下 /255

一瓶一钵，可盛的心 /257

木鱼：有声全贵里头空 /261

暗香 /263

禅者的生日 /267

12 内心的月亮

- 禅之月 /272
- 庭前柏树子 /275
- 有缘不识张中行 /279
- 梦与墙 /281
- 微笑！微笑！ /284
- 送他一轮明月 /288

13 禅之心

- 问禅赵州 /292
- 禅之心 /297
- 禅心三无：对禅之心的校勘 /303
- 呼唤他，或者呼唤你的名字 /307

后记

- 身在赵州，七件要做的事 /314

参考书目

01 通往赵州之路



家就在眼前

1995年底，我结束了在河北赵州柏林禅寺为期一年的参学，乘火车回家。在沧州东光县城车站，下了车，从出站口走出来。迎面飞扬的雪花让我激灵一下，寒风直往人身体里钻，我赶紧裹紧大衣。遥远的家园近在眼前，此时，她以一场清丽的雪迎接着我。

我抬起头四下里望了一眼。回来前，我给家里写过信，但是此时我不敢确认家里是否接到了我的信。身旁的出租纷纷问：要车吗？我摇着头，从人群中挤出来。挤出来也是四顾茫然，怎么回家呢？正犯愁，就在这时，我听到远远传来一个苍老的声音唤我的乳名。

定睛一看，满身雪花的父亲，一尊塑像一样伫立在站前广场那边。他手里牵着一匹马。马的后面拉着一辆车。不管走过千里万里，不管乡园还有多远，现在见到父亲，就是见到家了。心里充满温暖，我几步奔过去，把旅行包放到车上，用手扫下父亲身上落满的雪花。白雪映衬下，父亲的脸更加显黑了，他笑着说，“别打扫了，一会儿雪还要落上来。走，上车回家。”说罢，他牵过马，将车调过来。

十几里的土路，雪花在天地间飞舞。后来，风停了，只有雪静静地下。还没有走到半路，已是暮色苍茫。大地像一张平铺开的白纸，父亲的马拉着车急急地走着，车轴吱吱作响，像一首不太合韵的美丽的诗。

能够远远望见家园那闪烁闪烁的灯火时，天已经完全黑下来。下雪的夜，一切都是闪亮的，眼睛并没有感到黑暗。远处的灯火越

来越近，虽然它们不会说话，却让人感觉到一种温暖、踏实。我们的马车，行走在悠悠天地之间。

古老的宁静，重新充满心灵。

恰在这时，蓦地一阵寒风兜头吹起，将我们团团围住。我冻得哆嗦了一下。父亲稳稳地坐在车辕上，他没有回头，“冷？”我嗯了一声，“冷。”父亲没说话，只是扬起手中的鞭子，甩得脆响。马拉车的脚步明显加快。好马不用打，它看到鞭子影儿，自个就快起来啦。父亲顿一顿，“用你那大衣把头蒙起来吧，会暖和点。”我嗯了一声，蒙起头时，说：“要是不刮风就好了。”

“人活着，眼前是什么看什么。眼前有风，就不能不让它刮。由不得咱哪。”

父亲没读过什么深奥的书，也不懂禅，可是他这有意无意中的话，与我这一年来师从柏林禅寺净慧老和尚提倡的“生活禅”如出一辙。老和尚耳提面命中的“活在当下”，原来不仅仅是书本上的文字、说出来的语言，更是让人接受眼前的现实，打掉种种妄想。

我说：“要是刮顺风好不好呢？”

“顺风好啊？你想想，要是顺风，风把雪都吹到咱们身上啦。”

“那不走得快吗？”

“走得快好吗？”

我净跟文字打交道，很少用心听父亲说这些老土话。此刻，觉得父亲的大白话充满理趣。父亲的语言去掉了铅华，独有一份真纯，极像艺术品中的八大山人、白石老人的小品，简单，却直接进入心灵。

咂摸着这些，我没有顾上回答父亲的话。这时，他自个儿补充道：“你说快好，要是给你个表，一个走得快，一个走得准，你要哪个？”

我暗暗笑了。父亲自有他生活的哲学，他的哲学是朴素的，里面装满了由酸甜苦辣的生活阅历积蕴而成的智慧，就像蚌在壳里含