

如果会吃饭，你就会成佛

一本写给所有人学习淡定再淡定的佛学书

在吃饭睡觉中修行，拥有365天不间断的智慧，让心灵重新回到过去时刻

马明玛口著



如果会吃饭，你就会成佛

马明博

花城出版社

目 录

序一 日日生活禅，时时观自在.....	4
序二 如果我们会吃饭，我们就能成佛.....	5
卷一 生活与禅，镜花互照.....	7
一、家就在眼前.....	7
二、生活禅.....	8
三、通往赵州之路.....	10
四、行云流水有家乡.....	12
五、黑暗中的灯盏.....	13
六、手指与月亮.....	14
卷二 赵州禅风.....	17
一、石塔东路 29 号.....	17
二、那塔，那寺，那人.....	18
三、天下赵州.....	20
四、赵州禅师.....	21
五、你心里有桥吗.....	22
卷三 随师学禅.....	24
一、旧时行履处.....	24
二、师承虚云老和尚.....	26
三、生活禅开题.....	28
四、生活禅的四个根本.....	30
五、做人做事的“二八方针”.....	32
六、晋山与传灯.....	36
七、不可思议的缘.....	39
卷四 舌尖上的禅.....	42
一、禅悦为食.....	42
二、食存五观.....	43
三、由食饭而起.....	44
四、厨房是道场.....	47
五、吃粥了也无？洗钵去.....	48
六、且吃一碗赵州茶.....	50
卷五 禅门一日.....	52
一、闻钟早起.....	52
二、朝时课诵.....	52
三、触摸大地.....	53
四、出坡.....	54
五、如是我闻.....	55

卷六 禅是一枝花.....	58
一、一朵花的启示.....	58
二、一花一世界.....	58
三、但取莲花莫取泥.....	60
四、禅者之花.....	61
五、吾人如花.....	63
卷七 放下烦恼的包袱.....	65
一、烦恼无边誓愿断.....	65
二、处理烦恼的四大法门.....	66
三、皈依：安心法门.....	68
四、禅者的财富观.....	70
五、积累财富的方法：布施波罗蜜.....	71
卷八 照顾脚下.....	75
一、此衣不与时人同.....	75
二、低头看得破.....	76
三、看脚下.....	77
四、一瓶一钵，可盛的心.....	78
五、木鱼：有声全贵里头空.....	80
卷九 内心的月亮.....	83
一、禅之月.....	83
二、庭前柏树子.....	84
三、有缘不识张中行.....	85
四、梦与墙.....	86
五、水清月自现.....	87
六、微笑！微笑！.....	90
七、送他一轮明月.....	91
卷十 禅之心.....	93
一、问禅赵州.....	93
二、应无所住而生其心.....	94
三、禅心三无：对禅之心的校勘.....	97
四、呼唤他，或者呼唤你的名字.....	98
跋 剩下的东西（马明博）.....	101
附录 生活禅道场.....	102

序一 日日生活禅，时时观自在

净慧

马明博居士随余习禅近二十年。大概是 1995 年，他与黄明尧居士都住在河北赵县的柏林禅寺。河北禅学研究所成立于 1992 年夏，与首届生活禅夏令营同日诞生，所址就设在柏林禅寺。明尧、明博二位居士算是河北禅学研究所最早的几位研究成员。那个时候“生活禅”法门刚刚起步，“生活禅”的一些理念面世不久，他们就很投入，起心动念、言行起坐，都沉浸于禅的安详喜悦之中。当时柏林禅寺正在大兴土木，重建殿堂，全寺上下，每个人每天都处在紧张忙碌而井然有序的生活禅氛围中。僧团中以明海禅人为首的一批青年僧人，有解有行，有作有为，生活清贫，修学、接待、修建，工作头绪多、任务重，由于有生活禅作指导，忙而不乱，苦中有乐。明尧、明鸿、明博等一批出身知识阶层的青年居士，依止僧团，一边学习禅宗文献，一边参加僧团的修学活动，过寺院生活，听暮鼓晨钟，卧硬板小床，履禅门净地，看庭前古柏，吃淡饭粗茶，日日生活禅，时时观自在。明博居士生活于斯，成长于斯，伴随生活禅的成长壮大，一路走来，禅生活，生活禅，如影随形，念兹在兹。

正因为明博居士在他的禅修生涯中有这段不同寻常的经历，又有好学不倦的精神、勤于动笔的好习惯，他积累了许多关于生活禅发展过程中的第一手资料，又善于驾驭文字，所以他有关生活禅的书不断面世，绝非偶然。

关于《如果会吃饭，你就会成佛》这本新书，是在作者已出版的《生活禅》一书基础上补充、改写而成。作者春节前就向我说起这件事，并要我为新书问世写几句话。由于年终岁首有些应酬，就把已作的承诺忘得一干二净。在马居士的电话催促下，拾回记忆中的旧事，写了上面的一些话，对于解读“生活禅”应该也有些益处吧。

这就是我为此书写的序言，也可作为我对明博居士新书出版的祝贺，更希望他不断地有力作奉献给读者！

序二 如果我们会吃饭，我们就 能成佛

明海

大家看了这个题目以后，一定会觉得明海太耸人听闻了。其实吃饭也不容易。《大珠慧海禅师语录》中有这样一段对话，有学人问：“禅师，你还修行吗？”大珠说：“我修行。”又问：“怎么修呀？”他说：“饥来吃饭困来眠。”这个人觉得很奇怪，说：“一切人都是这样，饿了吃饭，困了睡觉，为什么别人不是修行，而你是在修行呢？”禅师讲：“这是因为他们吃饭的时候千般计较，睡觉的时候万般思索。”

所以，会不会吃饭，关键就在于此。

我们是怎么吃饭的呢？来反照一下，当你在吃饭的时候，你真的是在吃饭吗？你说你在吃饭，应该说你的身体在吃饭，你的心也在吃饭吗？你吃饭的时候，你心里可能还惦记着刚刚发生的某一件事，上午领导批评你了，或者你还在琢磨昨天遇到的问题，这就是你的心在牵挂着过去。这种牵挂可能是很明显的念头，也可能是不明显的深层次的心意识。吃饭的时候，你也有可能在想今天下午有什么活动，明天要到什么地方去，你的心在期盼未来。还有可能在想，这个菜不好吃，那个菜好吃，你是在分别你眼前的饭菜。所以，你的生命在吃饭的时候是分裂的，你的身口意在吃饭的时候是分裂的，没有统一起来，就像我的师父净慧禅师说的那样：“你不是在吃饭，你是在吃分别！”吃饭的时候，我们的心或者是在追忆过去，或者是在期盼未来，嘴在嚼动，可心却在别的地方，这就是我们吃饭时的心态。我所说的不会吃饭，指的就是这种状态。

我们吃饭的时候，没有能够保持正念，我们的心流失了，流失在过去，流失在未来，或者流失于对当前外境的分别上了。吃饭就是吃饭，要保持正念，以正念来吃饭，过去的一切事情，未来要发生的事情，以及饭菜的好坏，你都把它彻底地放下，无所挂碍。这个时候，说你在吃饭都是多余的，因为此时你的整个生命是心境交融的。境是饭，心是心态。你吃得很专注，很专心，所有其他的事你都不想；同时你吃得很明了，你对你当前的生命状态很清楚，就像有一盏明灯照耀着一样。这是你的心在观照，所以说专注就是定，明了就是慧。你专注地吃，明了地吃，就是定慧等持地吃饭。

我讲赵州禅师的一个故事。赵州禅师活了一百二十岁，年岁一大，牙齿就掉了。有一个徒弟是地方长官，他问：“师父，您还有几颗牙齿？”禅师说：“只有一颗了。”“那您怎么吃饭？”禅师说：“下下咬着。”他老人家只有一颗牙齿，每咬一下都不会空过，都能下下咬着。这个对答给了我们很大的启发：禅师在吃饭的时候，他的心这样专注、这样明了，他的心一下也没从他当下所做的事情上跑出去，一下也没有开小差，做到这一点是很不容易的。

也许有人会说，我吃饭没有去想别的，我边吃饭边想着我要去打坐，我要去念经，我要去度众生，这好不好呢？我的体会是：如果你能以正念来吃饭，你就是在打坐、在念经；如果你能以正念来吃饭，你就是在度众生。在广大无边的法界里，吃饭看起来是一件小事，是一件孤立的事情，但是我要说，当你吃饭的时候，整个世界都在你的这个事件之中，所以只要你能专注明了地吃饭，你就是在度众生，就是在供养诸佛。

我们早晨、中午吃饭之前要供养三宝，佛会不会来吃我们的饭呢？佛会来吃，不过佛会

说：“你好好吃吧，你吃就是我吃。”如果我们以全部的身心来吃饭，那我们就是在替诸佛菩萨吃这顿饭。这顿饭里有整个法界，所有的因缘，包括我们生命觉醒的因缘，以及所有众生的关系，都在这顿饭里面。如果我们要仔细分析的话，那简直是牵一发而动全身，怎么说也说不完了。

简单来说，米饭要靠炊事员煮熟，稻米要靠农民耕种；稻谷的成长不仅需要农民的辛勤劳动，还要有阳光雨露、土地肥料、农机农药等种种因缘的成就，稻谷收成了还要加工，卖米买米还要汽车，汽车要有公路，公路要有交通警察，交通警察又涉及到政府的管理……这样观察、思维下去，你会发现，每一件事物当中都包涵着整个法界，即使在一粒小微尘里也有整个三千大千世界。

经过刚才的分析，我们看起来并不一定会吃饭，并不是每一顿饭都能吃好。吃饭是这样，那么生活中其他的每一件事情，我们又是怎样呢？我要说，我们不会吃饭，同样地，我们不会走路，不会睡觉，不会看，不会听，不会说……

实际上，生活中的每一个活动、每一件小事，我们的生命所表现出来的都是分裂、牵挂、混乱与执著，因此我们的人生就有种种苦恼。我们生活在幻象里面，生活在执著的假相里面。那么，怎么才能够体会到禅的喜悦，使我们生活得真实，生活得美好呢？我的师父净慧禅师经常这样指导我们：“安住当下。”安住当下，把握当下，我们要学会让我们的心安住在当下，让我们的生命成为一个统一体。

“当下”这个概念，是超越时空的。它既不是过去，也不是未来，更不是现在。《金刚经》上讲“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，这个“现在心”，是指对现前外境所产生的分别心与执著心，而“当下”是超越这一切的。当你的心离开了当下，流失到别处去了，那你的生命就流转了，轮回了，你就是众生。当你的心能够安住于当下，你的心能够专注、集中、明了、统一，那你就是觉醒，那你在这这一刻就是佛，就超越了生命的局限。把握当下的意义，就是要让你的生命永远是这一时刻，使你的心凝聚起来，统一起来。

佛陀讲人生是苦的，只有痛苦和烦恼。而当我们一旦觉悟了，当下就能获得禅悦法喜，我们的生活就充满了安乐。所以，我们不是从生活之外去寻找禅，去体证禅，而是生活本身就是禅。怎么样使生活本身就是禅呢？要让生活由烦恼、执著、痛苦，转变成觉醒、清凉、法喜，我觉得，就应该融入生活，彻底地融入生活，让你的身口意去专注地体味生活中的每一个细节。如果这样去体味，生活会变得很美好。

只要我们用心地去体味，把自己完全统一地融入到生活里面，就会发现每一件事情都有意义，每一件事情都很美好。所以，我们千万不要轻易地放过每一件小事，而放过往往都是不自觉的，都是为妄想烦恼所牵引，而忽视了、放过了自己生命中最美好的时光，想起来真是对我们生命的亵渎啊！

所以，吃饭就是吃饭，你就安住在吃饭之中；走路就是走路，你就安住在走路之中；睡觉就是睡觉，你就安住在睡觉之中；做事就是做事，你就安住在你的责任与义务之中。成佛就是从你的生活开始的，从你自己所处的因缘、从你的位置开始，安住于此，你就能成佛。正如太虚大师说的那样：“仰止唯佛陀，完成在人格。人成即佛成，是名真现实。”

卷一 生活与禅，镜花互照

一、家就在眼前

那一年年底，我结束了在河北赵县柏林禅寺为期一年的禅门参学，乘火车回家。在县城车站下了车，从出站口走出来，迎面扑来的雪花，让我激灵一下。寒风直往身体里钻，我只好裹紧大衣。

曾经遥远的家园，此时近在眼前。她以一场飞舞的、清丽的雪迎接我。

我抬起头，往四下里望了一眼。回来前，我给家里写过信，但是此时，我不敢确认家人是否接到了我的信。出租车司机挤上来，纷纷问：要车吗？我摇着头，向人群外挤。挤出来还是四顾茫然。怎么回家呢？正犯愁时，远远地传来苍老的声音呼唤我的乳名。

定睛一看，父亲满身雪花，像一尊塑像，伫立在站前广场那边。他手里牵着一匹马。马后面拉着一辆车。不管走过千里万里，不管乡园还有多远，此时此刻，见到父亲，就如同看到了家。心里充满温暖，我三步两步奔过去，把旅行包放到车上，用手扫下父亲身上落满的雪。白雪映衬，父亲的脸更黑了，他笑着说：“不用扫，雪一会儿又落上来了。快上车，咱们回家。”说罢，他牵着马头，将车调了过来。

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。还不到半路，已是暮色苍茫。大地像一张平铺的安静的白纸，父亲的马拉着车急急地走着，车轴吱吱作响，像在写一首不押韵的自由诗。

远远望见家园闪烁的灯火时，天完全黑了下来。雪夜里，一切都是闪亮的，因此眼睛并没有感到夜色黑暗。远处的灯火越来越近，虽然它们不会说话，却让人感觉到温暖、踏实。

我们的马车，在天地之间悠然行走。古老的宁静，重新把心灵装满。

恰在这时，一阵寒风蓦地兜头吹起，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，问：“冷？”我嗯了一声。父亲没再说话，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，它听到鞭子的响声，自个儿就加快了脚步。父亲顿一顿：“用你那大衣把头蒙起来，会暖和点。”我嗯了一声，蒙起头时，说：“要是不刮风就好了。”

“眼前有风，就不能不让它刮。人活着，眼前是什么就得看什么。人间事，不由人哪。”

父亲没读过多少深奥的书，也不懂幽玄的禅，可是他说的这些话，却与我一年来师从柏林禅寺净慧老和尚参究的“生活禅”如出一辙。老和尚耳提面命中的“活在当下”，不就是让人接受眼前的现实，打掉种种妄想吗。

我没话找话：“要是刮顺风不更好吗？”

“要是顺风，你想想，风还不把雪都吹到咱们身上来啦？”

“顺风会走得快啊。”

“走得快就好吗？”

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。这种语言去掉铅华，独有真纯，极像八大山人、白石老人的小品画，简单直截，打动人心。

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，要是给你只表，一个走得快，一个走得准，你要哪个？”

我暗暗笑了。父亲自有他的生活哲学，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，就像蚌在壳里含了一粒沙，它努力地包容这些磨砺的痛苦，同时将这些痛苦化作了珍珠。

“爸，你冷不？”一说到冷字，我就想打哆嗦。

“天这么冷，哪能不冷啊。”

“你打哆嗦不？”

“不打。”父亲反问我一句，“你打哆嗦冷不冷？”

“冷。”

“打哆嗦也冷，我还打它干吗？”

我一听，扑哧笑出了声。笑到半截，我的笑容凝结在脸上。父亲的话，竟然如此值得回味。此刻，这些话像一盏灯，照破了我心头的黑暗。满腹感慨的我，想找恰当的语言来表达一下，却发现找不出一个合适的词。

昔我往兮，杨柳依依；今我来思，雨雪霏霏。

无论走多远的路，家总是要回的。

“爸，还有多远到家啊？”

“你自己看啊。”

这时，我听到父亲喝住了拉车的马，从车上跳了下去。我从大衣里钻出头来一看，百感交集，两眼热泪。

走遍百城烟水，踏过万水千山。

现在，家就在眼前。

二、生活禅

父亲的话，在我看来，充满禅机。虽然父亲并不知道什么是禅，也不知道什么是生活禅，更不知道以弘扬生活禅闻名天下的柏林禅寺，以及生活禅的首倡者净慧老和尚。

如果没有在柏林禅寺参学生活禅，如果没有净慧老和尚的循循善诱，此刻的我，哪能省察出父亲话语里含藏的禅机？

一时间，父亲的话与我一年来沉浸其中的生活禅，如镜花互照。

第一次看到“生活禅”三个字时，就感觉到一种异样。新鲜，陌生，突兀，于是格外关注了几眼。

生活是生活，禅是禅，它们怎么会扯到一起？

说到禅，人们会想到佛教，想到青灯古佛、不谙世事、读经禅坐、苦苦修学的佛门弟子。如今，置身物欲横流之生活，沉迷于灯红酒绿之中，有谁会生出遁隐山林的闲情逸致？生存的竞争，让人精疲力竭，有谁会有心思去行善施舍？社会上假冒伪劣此起彼伏，明枪暗箭把生活搞得面目全非，生活中还有什么美可言？生活与禅，好比眼前生活与历史书卷之中的生活，其距离之远，难以言诠。

禅是什么？

禅，是梵文“禅那”音译的略称，意译为“思维修”、“静虑”，是通过静坐调节身心，超越自我局限的修持方法。简单地说，在静坐时，通过计数呼吸次数，习禅者可以将烦乱的心绪调整得宁静、安祥、愉悦，甚至获得特殊的生命体验。

前全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初居士曾说：“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……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……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，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，会有得益、会有受用的。”

生活禅是什么呢？

中国佛教协会副会长净慧法师说：“生活禅，顾名思义，是不能离开生活来修禅定。今天，我们一般人所过的生活是一种什么样的生活呢？一个没有修行的人的心态是一种什么样的心态呢？是一种迷失的生活，是一种分裂的心态。现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境，如何在这样的环境中做一个洁身自好的人，做一个品格高尚的人，做一个净化的人，做一个身心健康的人，做一个自利利他的人，那就要用禅的精神时时刻刻地熏陶自己，使迷失的生活向觉醒的、净化的生活转化。我们提倡生活禅，就是希望在生活的方方面面，都能贯彻禅的喜悦、禅的安祥、禅的宁静。

“我们说的生活禅，如果就生活本身来说，从迷失的生活到觉醒的生活这个过程是生活禅，这是第一步；第二步，从生活的觉醒到生活的超越是生活禅。在生活中如何落实禅法、如何修行、如何体现禅的精神，是生活禅所关注和要实践的内容。如果在生活中不能运用禅，禅与生活脱节，那不是生活禅，也不是一个修禅者应有的态度。

“生活禅与打坐修定是密切相关的，没有集中修行或修定的过程，生活禅就无从谈起了。生活禅的目的与宗旨是强调关怀人生、觉悟人生、奉献人生，所以说生活禅与积极的入世精神是密切结合的。生活禅所追求的目标就是希望在生活的每一个方面、每一个领域，都能够把佛法慈悲、智慧的精神贯穿始终。这样，就可以使禅与生活打成一片，就能以出世的精神作入世的事业。”

人总想“诗意地栖居”，然而生活里的烦恼很多。生、老、病、死，想追求的却总是得不到，亲爱的人总要分手，冤家却偏偏要聚首，内心焦虑……因为有种种的烦恼，人的心总是得不到解脱。参学生活禅的人安住在禅中，平和地面对生活中所遭遇的一切，云来雨来，其心如镜，不迎不拒，两不相碍。

生活禅告诉人们，尽管生活中有许多问题难于解答，但这并不妨碍我们在现实生活中从一点一滴着手重新认知生活。生活中的情趣，并非别人刻意为我们安排的，只需要我们静下心来，慢慢体会。我们的生活阴云密布，其实是因为我们没有打开心灵的窗子。头顶上就是蓝天与阳光，为什么我们总是要低着头走路？

什么样的人需要生活禅？

内心充满焦虑与烦恼，由于遭遇到种种的精神困惑，其心不安的人；被欲望的乌云遮蔽住心灵的天空，迷茫、紊乱、被不良的情绪控制的人；在商品消费的社会中，把拥有物质视为自己生活的中心，却无法从中获得幸福感的空虚的人；怨天尤人，好走极端，动辄会感受到被否定的失落，陷入压抑、沮丧、悲哀，甚至愤怒、报复的人；当然，也有想自主、自立、自强，完满自己的人格、开启智慧、不断超越自我的人……

生活禅不是用来说的，更注重个人的内心体验。参学生活禅的过程，是“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进”的过程。“师父领进门，修行在个人”。能否畅达禅境，还要看学禅者怎么来做。

禅是生活的艺术。参学生活禅，柏林禅寺无疑是个好去处。

柏林禅寺坐落在河北赵县。赵县在河北省行政区划图上，只是一个小小的标志性的圆点，点在河北省省会石家庄市的南偏东之处。

这个小小的圆点，因为生活禅的缘故，每年暑假期间，总要迎来数百位朝气蓬勃的高校学子。

我曾报名参加过第二届生活禅夏令营。说实话，是抱着猎奇心来的。和我一同前来报到的，是来自全国各地的一百多名大学生、硕士生、博士生们。短短七天的夏令营，寺院生活的充实与忙碌，在我的生命中留下了难以磨灭的刻痕。

凌晨四点半，睡眠中的营员们，被一阵阵短促的打板声叫醒。大家紧张地穿好衣服，跑到佛殿中，跟随寺里的僧人们一起诵经做早课。

早课之后，六时左右，营员们开始用早餐。早餐后，营员们要分别做日常的清扫，禅林称之为“出坡”。然后，营员们集中在一起，听禅师们讲经说禅；午饭后，稍事休息，营员们又要集中到一起“坐禅”。晚上，寺院为营员们安排“普茶”。夏令营结束前，还安排有“云水行脚”、“传灯法会”。

夏令营期间，营员们私下议论最多的就是明海法师。他毕业于北京大学哲学系，在净慧老和尚的影响下，来到柏林禅寺出家学禅。夏令营期间，明海法师为我们作过《如果我们会吃饭，我们就能成佛》的讲座。

他的大意是说，吃饭的过程，是一个专注的过程，也是培养觉知力的过程。因为专注，因为觉知，人的智慧就出来了。这种专注的原理运用面是很广泛的，不仅仅限制于吃饭，其他的，像讲话、走路、吃茶，都可以运用，甚至可以将这种带有觉知的专注力运用到生活中的每一件事情上。

最震动我心灵的，是夏令营结束前夜的传灯法会。在大殿内的佛像前，净慧老和尚把一盏盏点燃的莲花灯传递到每一位营员的手中。

千年祖庭，明月当空；习习凉风，巍巍古塔，森森古柏，我们手捧心灯，庄严走向赵州祖师塔院。夜色中，手里的莲灯汇成一条流动的光明的河流。有风吹来，手里的灯火左摇右摆，闪烁不定，这时，要赶快腾出一只手来呵护它。为了让莲花灯燃烧得更旺盛，我试着把灯芯旁的蜡油倒出一些。此时，灯芯的火焰不再那样微弱了。

生活禅夏令营结束了，回到了按部就班的日常生活中，我总觉得在柏林禅寺只生活了七天，实在太短暂，于是，总有回去继续禅修的奇妙冲动。

三、通往赵州之路

我下定决心重新踏上通往赵州之路，缘于河北省佛教协会主办的《禅》刊上发表的一篇文章。

这篇文章名为《一个僧人的宗教体验》。作者“白水”这样写道：

那天我坐佛协的车去石家庄。办完事回寺，车有其他事不能送我了，只得辗转到长途汽车站。

这里汽车很多。车虽然多，但都陈旧简陋。车上的座位干瘪，坐上去如骑在瘦削的驴背上。前两年，我的师父也经常挤这样的车，他曾经开玩笑说：这些车是从垃圾堆中捡来的。

就是这样的车，乘客也很多。不可能不多，为什么呢？车主仿佛就没有时间概念，他总要等人上满了，再在空当里塞上几个才肯走。

我这样光头古装的形象一出现在停车场，就引得众人频频侧目。一位车主截住我，以一种未卜先知的口吻说：“到柏林禅寺吧？来，上这辆车！”

我望了望他指的那辆车，上面隐约坐满了人，就犹豫地问他：“有座位吗？”他肯定地说：“有！有！”

我走近车门口。当门有一个女的，大约是售票员。为了证实刚才那位的话，我又问她：“车上有座吗？”“有！有！”她的语气同样地肯定。

我上车后就发现自己处于一种尴尬的境地。车上已没有空位。但是车主并没有骗我，因为有一排三人的座位只坐了两人，三减二，按理有一个空位。但事实上，那两人的身躯已把三个位置填满。

那是两个男子，外面的一位正抽着烟。不用说，车上几乎所有的目光都在注意我，只有这两位“燕赵好汉”例外。他们见我走近，扭头他顾。

我俯身友好地说：“请往里挤一下吧。”无奈，坐在外面的那位略微朝里挪了一下，露出巴掌大一块空间。

阿弥陀佛！在这种“老牛车”一个小时的颠簸中，这一小块地方也是非常宝贵的呀！

我背靠着他们小心翼翼地坐下，身体主要安顿在中间的走道上。

这时可以看看车上的人了。男女老幼都有。看起来都是乡下人。有人在肆无忌惮地抽烟，有人在闲谈，个别性急的不住地催车主开车。

我的到来，并没有像我有经验的那样：引得众人围观、提问。这很合我的意思。我喜欢默默无闻地侧身茫茫人海。

我这一车“同道”们没有什么特别之处。他们都是些普通人，过着普通人的生活，有着一般人都有的喜怒哀乐；有时候他们也表现出一些“低级趣味”和“素质不高”的迹象，但都不过分。他们的脸似乎都蒙着一层尘土，表情松弛、茫然，没有多少目的性。他们身上有一股气息，那真正可以称之为“生活气息”，从生活里发出的。

一切都很自然、真实。生活就是这样子，世界就是这样子。我在内心对这一切发出由衷的赞美。

时间就这样流逝。一路上什么都没发生。汽车正好路过寺门。我下车后，它又摇摇晃晃地向前开去。

高大的山门迎接了我。

.....

火车抵达石家庄市。

背起行囊，出了车站，我乘车辗转到石家庄南焦长途汽车站。我的身影出现在停车场时，一下子围上来十几个人，“去哪里啊？”我说要去柏林禅寺。“来来来，坐我的车吧。”一个年轻人一边说着，一边拉扯着我的衣服走到一辆车前。他指了指汽车前挡风玻璃后面放置的一个车牌，上面写着“石家庄—赵县—范庄”。他说：“我的车在大寺门口停。”

我走上车，放置好行囊，找个座位坐下。十几分钟过后，有人坐到司机座上。引擎发动了。摇摇晃晃，车驶出石家庄。

车往南行，看着窗外一一掠过的景色，平原、作物、树木、村落……不知不觉，我睡着了。

售票员摇醒我，“柏林禅寺到了，下车吧！”

长途汽车停在柏林禅寺门前的路边。车窗外，红墙黄瓦，古柏青翠，还有露出半截身子的崔嵬古塔。

拎起行囊，跳下车，未及驻足细望，破旧不堪的汽车忽地启动，一片尘土，在我的眼前扬起。

山门，是寺院的外门。

在山门前的小广场上，有人挎着相机走过来：“照相不？”我摇摇头，“来了就照两张吧？”他在我身边站着，不停地张罗生意。我绕开他，走上麻石垒成的台阶，走上山门前的平台。

山门由横成一排的三个门组成，当中是正门，上挂题写寺名的大匾，匾上“柏林禅寺”四字，由当时的中国佛教协会会长赵朴初先生题写。此门两侧挂着一副对联，上联“寺藏真际千秋塔”，下联“门对赵州万里桥”。此联化自杜甫名句“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”。寥寥十数字，宁静，开阔，大气。

站在寺外，能够听到寺里的诵经声，塔上风铃清冷的响声。

正门左右，各有一侧门。东侧的门敞开着，我走过去。

门旁有人说：“如果要参观的话，明天再来吧。马上要关门了。”

不要奇怪，寺院总是这么早就关门。因为下午四时半开始，寺里僧众开始做晚课。

四、行云流水有家乡

我径直走向位于会贤楼的客堂去“挂单”。

禅林所说的“挂单”，类似于到旅馆住宿时，先到前台办理住宿登记。

在柏林禅寺挂单，一般以三天为限；如果三天后不走，还要住下去，就要到客堂“续单”（继续登记）。僧人来柏林禅寺挂单，可以在寺里免费吃住；在家信众来寺里，要在客堂交纳食宿费。柏林禅寺食宿费很低，每人每天只需交费二十元。

在家信众要想在寺院里住几天，须持皈依证（证明是佛教徒身份的证件）和身份证，到客堂登记；获准后，才能住下。挂单三天以上的，要将有效证件交客堂备案，并填写登记表。离开时，客堂会在查过寮房之后，交还证件。

挂单者要求身体健康，理智健全，能够遵守寺院的规矩，服从寺院里的安排。挂单之后，住在寺里，要求举止安详，尊敬僧众，不得携带违法品、违戒品和危险品进入寺院。

住在寺院中，不能随意地到处串门，以免影响他人的禅修。如果不能遵守寺院的规矩，客堂会责令挂单者“迁单”（离开寺院）。

挂单之后，客堂的僧人领我往住处走去。

他长得眉目清秀，一身灰色的僧衣，走起路来，步履轻健。走在前面，掠起一阵微风。见了人，他微笑一下就低下头。很灿烂的笑容，内敛而不张扬。

道路交叉处，摆放着写有“到家了”的米黄色标牌。

——到家了。这三个字，对于初来者，透着家的温馨。

是的，此刻，我如游子归来，安然抵达我的精神家园。

柏林禅寺，对于我，像一个家，曾经熟稔如面对手掌上的掌纹。

这个家，不是蜗牛背上的壳，虽然保护着那柔软的身躯，但又那样沉重，让你步履维艰。这个家，不用花钱买来，不是一幢有形有相的房子，不是你所熟悉的三室二厅。这个家，既无书房，也无宽敞高大的起居室，更无厨房里溢出的人间烟火。这个家，不是用装饰材料包装起来的虚荣，它简朴而不寒碜，实用而不奢华，丰富而不张扬。这个家，和我没有丁点儿的血缘关系，却要和我一生相连。

走过观音殿前的露地，走向位于寺院西侧的云水楼。

云水楼坐西朝东，是一幢由北向南而建的二层长楼。来寺院挂单的僧人与信众，来来去去，如云似水，故此楼称为“云水楼”。一楼住男众，二楼住女众。通往二楼的楼梯间，贴有一纸公告：“男众止步”，泾渭分明。

云水楼的外墙饰以红色，与回廊相连，走廊的窗子饰有窗格，上镶玻璃，开放、透明，古朴中透着现代气息。

所谓云水，首指僧众。古时，行脚的僧人又称云水僧。四处云水生涯，目的在于寻师求道，各地参学。僧人行脚，居无定所，悠然自在，如行云流水，因此以云水自喻。僧人的云水生涯，目的不是看风景，而是借由漫游大地来体悟禅的滋味。

云水二字，又借白云流水移动无染之意，形容安居于丛林修行的僧人，举止行动清净、质朴、素雅而纯真之态。

到了楼前，引领我的僧人双手合十，微笑着低声说：“阿弥陀佛。你住这儿。有什么事，可以去找客堂。”

言罢，他转身而去。

他双手合十、低首微笑的神情，像极了敦煌石窟里的一尊塑像——佛前十大弟子之一的阿难尊者。在佛教雕塑里，阿难是一位年轻、满脸微笑、自在随意的少年，他站在佛的右侧，与佛左侧站立的迦叶尊者——那位苦脸皱眉的长者，形成鲜明的对比。

合十，就是合拢双掌。这是佛门中一个常见的动作。

合掌时，把双手提到胸前，双掌合并但不贴合，两个掌心之间，可以留出一些空间。双手的形状，犹如一朵含苞待放的莲花。

佛经中说：“合掌以为华，身为供养具。善心真实香，赞叹香云布。”

我们的身体就像一个花瓶，合掌犹如插在瓶中的一朵“含苞待放”的莲花。在佛菩萨像前，我们诚心合掌，表示以虔敬之心、以信仰的馨香，供养诸佛菩萨。此时的一合掌，即如在佛案上供养了一朵莲花。

五、黑暗中的灯盏

对于我现在生活的北京，柏林禅寺在三百公里之外。在交通发达的现代社会，这段距离，实在称不上遥远。然而，传统的寺院生活，与日常生活之间，距离岂止三百公里？甚至要比孙悟空一个筋斗翻出的十万八千里还要远。

此刻，我坐在云水楼深处的一个房间里，如同婴儿被母亲环抱。

不知不觉，天色黑下来，我安静地坐在黑暗里。

黑暗是有力的，简洁的，让人感觉寒冷的。它静悄悄地到来，像一个张开的幕布，把光明隔开，黑色布满世界的每一个角落。

此时此刻，若在城里，霓虹闪烁，市声嘈杂，根本无法享受黑暗里的静谧。

黑暗包围着我。我一个人坐着，感觉到孤单。

人生本来就是孤单的，即使是双胞胎，在离开母体前，也要一个一个地依次走进生命之门。在那一刻，又有谁能够和你携手同行？

外面的人看着这个黑暗的房间，或许认为其中没有人。不，有人。我正坐在里面。我已经成为黑暗中的一个存在，虽然我是一个生命，我有活生生的呼吸。在生活日复一日的磨损中，我感觉到有一种不可知的光明，为黑暗困囿着。

此刻，我希望见到些许心灵的亮光。

我侧耳谛听寺院里的声响。远处传来一粒两粒的鸟鸣，隐约的，还有殿堂檐角的铁马（铁制风铃）清冷的叮当声。

我站起来，去寻找灯绳或者按钮。不小心，腿被椅子碰痛了。我摸到了墙壁，心里踏实一点。摸到墙壁，应该能够找到灯绳或按钮了。眼睛看不到伸出的手，只能凭手的感觉在墙壁上下摸索。

四处摸索，却找不到灯绳或按钮。

这时，窗外的灯亮了。

当初读到净慧老和尚的《生活禅开题》时，就有这种在黑暗中找到光亮的感觉。

从自然现象来说，满目青山是禅，茫茫大地是禅；浩浩长江是禅，潺潺流水是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，细雨无声是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅。从心理状态来说，安祥是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅，超越是禅……

如醍醐灌顶，让人恍然有所悟。

禅无处不在，净慧老和尚的话，点燃了我心里的一盏灯！

为什么我们在生活里体验不到禅呢？

老和尚也做了明确的开示。

在生活中体验禅的关键所在是要保持一颗平常的心，所谓“平常心是道”。下面的一则公案所包含的深刻内容，对怎样在生活中保持平常心或许会有所启发。

有源律师问慧海禅师：“和尚修道还用功否？”

师曰：“用功。”

问：“如何用功？”

师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”

问：“一切人总如是，同师用功否？”

师曰：“不同。”

问：“何故不同？”

师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同。”

禅者的吃饭、睡觉与一般人的吃饭、睡觉有着这样大的差距，这就是我们还不能在穿衣吃饭的日常生活中体验禅的根本症结所在。如果去掉吃饭时的“百种须索”和睡觉时的“千般计较”，我们当下就可以与历代祖师同一鼻孔出气。

深入浅出，如此简单，如此活泼。

生活禅强调了生活与禅的同一性：在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活。生活的过程，就是实现禅悦的过程。在这个过程中，对某些事物的执著，就是烦恼无明；承担且觉悟，就是禅，就是解脱。

一提到光，就会想到灯光、阳光等。在禅宗，光代表洞察、智慧、般若。当佛陀进入一个漆黑一团的山洞，心中仍有洞察之光。在月黑的夜晚，当所有的灯熄灭之后，禅者的心中洞察之光依然常明。

在禅宗，黑暗代表洞察力的缺乏，对真理的无知。无明，是人生真正的黑暗。一个人，如果缺乏了洞察力，即使他坐在太阳底下，仍可说是处在黑暗之中。

六、手指与月亮

刚开始接触禅宗书籍时，我把禅理解为一种神秘的宗教体验，认为禅是通过修证获得的某种神通（超自然的能力）。我非常希望看到禅师们表演一下他们所证得的宗教奇迹，比如预测人的未来，比如呼风唤雨，比如穿墙而过，比如像传说中的禅宗初祖达摩大师那样，脚踏一枝芦苇渡过浩浩长江……

我向净慧老和尚提及这些时，他淡淡地告诉我：“你的这些认识，是对禅的误解。那些能够当众表演的，是魔术师，不是禅师。”

禅到底是什么？

在寺院里，在所读到的禅门公案中，我领略了禅的机锋。

公案，本指古代官府司法断案所依据的典型案列。禅宗借用这个术语，以古代禅师的言论行动为参考，来判断学禅者的体悟程度。机锋是禅师们独创的一套开导、勘察学禅者觉悟高低的特殊的语言艺术。

禅既不是神秘，也不是教条，更不是盲从迷信。禅是人重新获得内心谐调统一的途径。

日常生活中的琐事，经常被禅师们引用，使学禅者看到前所未见的存在。在某个时刻，禅师借由语言的机锋，拉开生活掩隐的幕布，把全新的世界展现在学禅者的眼前。

此时，同样的山，同样的水，同样的世界，同样的人，在学禅者眼里却充满了新鲜。这种新鲜，是非逻辑的，超经验的，直观的。

这是禅的奥秘所在，也是生活禅的秘密所在。

禅师留下的这些公案，虽然没有告诉我们什么是禅，却隐约传递了禅的气息。

安心是禅。

慧可向达摩禅师请教：“我的心不安宁，请师父教我安心之法。”

达摩伸手向慧可说：“把你的心拿来，我来安顿它。”

慧可一时愣住了，过了很长一段时间才说：“我找那个不安宁的心找了半天，但就是没法找到。”

达摩说：“我已经把你的心安顿了。”

放下是禅。

两个和尚过河时，有年轻女子请求帮助，师兄毫不犹豫地把女子抱过了河。他们继续赶路时，师弟质问他：“出家人不近女色，你怎么能抱那女子过河呢？”

师兄答道：“我是抱了那女子，但我早把她放下了，你却是抱着这女子走了数十里路还不肯放下。”

不动是禅。

六祖慧能接受五祖弘忍的心传之后，在岭南山地隐居了十几年。

后来，机缘成熟，慧能来到了广州。在法性寺听经时，看到两位僧人对着一面旗子，面红耳赤，争论不休。他上前一听，才知道原委。原来他们在争论旗幡飘动的原因。

一个说：如果没有风，幡子怎么会动呢？所以说是风在动。

另一个说：没有幡子动，又怎么知道风在动呢？所以应该说是幡子在动。

两人各执一词，互不相让。

慧能听了，对他们说：二位，请别吵了！我来为你们做个公正的裁判。其实不是风在动，也不是幡子在动，是你们的心在动啊！

离相是禅。

道一年轻时跟随怀让禅师学禅，他喜欢坐禅，于是每天都在山岩上端坐不动。

怀让禅师问他：你为什么坐禅？

道一答：想成佛。

怀让禅师拿出一块砖头，在道一所坐的石头前磨起来。

道一问怀让禅师：你磨这块砖头作什么？

怀让禅师答：作镜子。

道一顿觉好笑，砖头怎么可能磨出镜子来？

怀让禅师反问：砖块既然磨不出镜子，坐禅又怎能成佛？

道一问：那要怎样才能成佛？

怀让禅师说：这好比牛拉车，如果车子不动，你是打车子呢？还是打牛？

道一无言以对。

禅的公案故事，佛教经典中，俯拾皆是。然而，任何的语言文字，都无法帮助我们认识到禅的根本。越沉迷于文字，我们离禅越远。读众多的禅门公案，犹如隔靴搔痒，虽然止住了一些痒，但对于禅是什么，依然如雾里观花。

禅到底是什么？

有禅师应弟子问“禅是什么”，便以手指月。

以手指月，目的是让学禅者顺着手指看到月亮。

手指不是禅，月亮不是禅。

禅在用手指指向月亮的过程之中。

一只蜜蜂飞进了屋子，它想飞出去，不停地撞向透着光亮的窗纸。后来，这只蜜蜂绕来绕去，找到了屋门，便一下子飞出去了。白云禅师目睹此景，心生感悟，写下一首诗：

为爱寻光纸上钻，
不能透出几多难，
忽然撞见来时路，

始知从前被眼瞒。

在纸上求索，毕竟不是学禅者所要踏上的道路。生活里充满禅，我们之所以看不到，是因为被物欲蒙住了眼睛。

滚滚红尘大千世界，让人心动的诱惑委实太多太多，要想拥有一颗觉悟的心，何妨低眉问禅？