

一
日
沙
门

马明博著

当代中国出版社

Contemporary China Publishing House



一日沙门

马明博 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

一日沙门/马明博著. —北京:当代中国出版社,2006.12
ISBN 978-7-80170-549-5

I. — … II. 马… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156404 号

出版人: 周一

责任编辑: 宗 边 沐融融

装帧设计: 古 手

插 图: 徐寅虎

出版发行: 当代中国出版社

地 址: 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址: <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcbs@sina.com

邮政编码: 100009

编辑部: (010)66572152 66572154 66572155

市场部: (010)66572157 66572281 66111785

印 刷: 三河市新艺印刷厂

开 本: 960×640 毫米 1/16

印 张: 15.5 印张 105 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 23.80 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请与出版部联系(010)66572159

相遇，并且在一起……

拿起这本书，是个偶然。

佛说：擦肩而过，看了你一眼的陌生人，在过去世，曾与你相处过500年。

与这本书相遇，又是个必然。

在此时，在此地，与这本书在一起，叫作“缘”。

这个缘，说明在无始以来的生死轮回中，我和你曾经相识、相知过。

今朝相遇，是久别重逢。

马明博

2006年12月

第一辑 学习微笑

- 2 可盛的心
- 8 微笑是禅
- 12 你心里有桥吗？
- 17 开悟的椅子
- 21 潘家园的佛
- 29 柏林寺的柏树
- 33 呼唤他，或者呼唤你的名字
- 38 哪位菩萨负责婚姻
- 40 生来即是挂单客
- 43 途中小站
- 46 客厅

第二辑 一日沙门

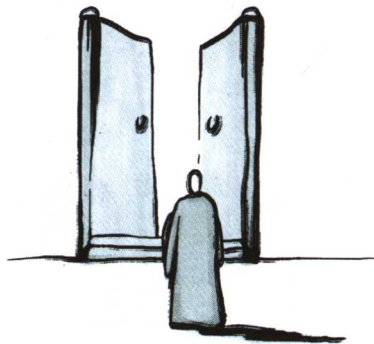
- 50 和尚
- 52 剃度
- 55 着衣
- 58 威仪
- 60 受戒
- 63 托钵
- 66 过堂
- 69 无我
- 73 逆缘
- 75 红尘

第三辑 饮茶的滋味

- 80 饮茶的滋味
- 83 赵州普茶记
- 87 茶之六度
- 90 银碗盛雪，闲来煎茶
- 94 听壶
- 96 壶裂
- 99 赵州茶

第四辑 善男子，善女人

- 108 有缘不识张中行
- 111 小石头记
- 114 石头记
- 119 看刘月卯写字
- 121 安静，一下午的时光
- 125 与南禅寺擦肩而过
- 130 如果
- 136 善女人
- 141 父子情深
- 145 那些忧伤的碎屑



目录

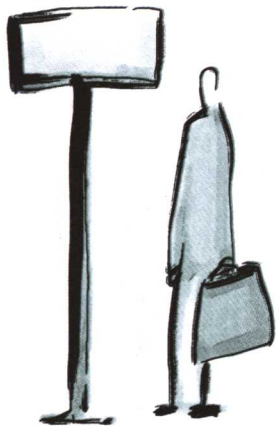
第五辑 恒河之沙

- 160 禅者与蝎子
162 巨石与雕像
163 观世音菩萨
164 做佛与做梦
166 信达雅
167 小溪里的流水
169 齐白石
170 小事与欢喜
172 相与著相
173 梦中的花园
174 旅行者的灯
175 快乐
176 牵挂的心
177 杰佛逊纪念堂的窗子
179 谁是主人
180 夸斋小记
182 谁人不病
184 法味
186 男女书
188 六祖大师
190 画中人

第六辑 护生活集

- 194 雪地上的牛
196 枣红马
198 遥远的鹰
200 鸟鸣
202 兔子，跑吧
206 落井之驴
210 被征服的鹰
213 流浪的猫
216 那只兔子不见了
220 四个死
224 鹰殇
228 泥雨
231 孤独的向日葵
234 被忽略的桥
236 树在林不在

目录



可盛的心

微笑是禅

你心里有桥吗？

开悟的椅子

潘家园的佛

柏林寺的柏树

呼唤他，或者呼唤你的名字

哪位菩萨负责婚姻

生来即是挂单客

途中小站

客厅

第一辑
学习微笑





可盛的心

一

忽然想起了什么，于是呆呆地看着这只普通的碗，它更像一个深藏不露、经历岁月的磨砺依然饱含信仰的人。

无情岁月，有情天地，它固守着自己的质性。它随缘而又超然，无论是在碗橱中、人们手中、各种各样的锅边；也无论拿着它的那双手是粗茧还是细腻，是男人的还是女人的，是孩子胖乎乎的小手还是老人遍布青筋与沧桑的手；更无论要盛进来的是清汤还是浓粥，咸或者淡，青菜或者肥膏。

它的形状，是执意想要守住什么的姿态，外表坚硬，内里温柔，或者说外示以有，内蕴以空，所遇都能安受，从不主动攀缘。

放什么给它，它都不起贪心。多么好的可盛之心！

二

世界上有两种人。观察半碗水时，一种人看

到碗里有一半是满的，另一种人看到碗里有一半是空的。

不同的观点和角度，被区分为积极心态和消极心态。对于积极者与消极者来说，拥有幸福，就是继续往半满或者半空的碗里倒水，把它加满。

碗满了，就幸福吗？难道幸福只是心攀缘外物有所获取的一种感觉？

三

历史的记忆在半坡的一只碗里。

网状的纹络与鱼面的人。那时的人，已经知道用网捕鱼，烧土做碗。碗要烧出来，烧则需火。从他们了解火性、懂得用火，到掌握用火的技巧，不知沧海桑田了几千年。

这浓缩过的风貌与故事，一只碗能够说出的，的确不多。

四

在英语中，碗叫“bowl”；在古代，有一种陶制或者瓷制的容器，叫“钵”。“钵”与“bowl”，发音如此相似。

再往深里想，“钵”、“bowl”、“抱”、“饱”，碗的空性，就是等待中的拥有，拥有之后的等待。

一个“饱”字，“食、色，性也”。原来一个字里竟有那么丰富饱胀的东西。经历过饥荒年代的奶奶，在说到“饱”时，表情里有沧桑也有感恩，而且那样自然地把春耕夏耘秋收冬藏的农业情感都灌注在里面了。她和土地、时序之间那种血脉相连的真切，使我不知哪里有一个伤口轻疼起来。



五

商场里正在出售现代人有意制作的外形粗犷的碗，它很像寺院里僧人用的钵，我一口气买了大、中、小三只。

这三只碗，形状各异。大的，口大，肚浅，大腹便便的样子；中的，碗口内收一些，有些苗条；小的，才像常用的碗，只是它小得可人可意，碗壁上，一凸一凸的绳纹，摸着舒服。

拿回家洗干净，分着放在案上，妻子看见了，说：“多像一家三口。”将小的放在中的里面，然后，中的抱着小的放在大的怀里。更像一家三口，夫抱着妻，妻拥着子。

看着这三只摆在一起的碗，感觉温暖、安详。

六

《百丈清规》中，讲丛林要则，有二十条：

丛林以无事为兴盛。修行以念佛为稳当。精进以持戒为第一。疾病以减食为汤药。烦恼以忍辱为菩提。是非以不辩为解脱。留众以老成为真情。执事以尽心为有功。语言以减少为直截。长幼以慈和为进德。学问以勤习为入门。因果以明白为无过。老死以无常为警策。佛事以精严为切实。待客以至诚为供养。山门以耆旧为庄严。凡事以预立为不劳。处众以谦恭为有礼。遇险以不乱为定力。济物以慈悲为根本。

从每句里面挑出几个字来，都可以用到碗身上，再拓展一下，碗就成为无声说法的智者了。像：无事是好事，所求唯稳当，守己即精进，容物须尽力，言语无夸饰，至诚为供养，济物为根本……

碗不慕虚名。不会因为你赞美它漂亮，它就翘翘尾巴；也不会因为你说它丑，它就变一副脸色给你看。

七

寺院里的碗常常被一个压一个地倒扣。寺院里，似乎所有可盛的物空着时，都要倒扣。

师父说，里面有水，就会生虫。碗不是生虫的地方。把水倒掉，会伤了虫。倒扣即护生。

有一次，见有位出家人将碗摆在窗台上接雨

水。此中有何玄妙？一问，他说，接点雨水浇花，要不雨水也白白地流走了。

这一点一滴，叫爱物，也叫惜福。

八

碗里有情，有自然，有世界。

像喜欢一个人，首先要接受一个人的秉性和胃口。一说到吃，就要涉及碗。离心最近的地方是胃。在心与胃之间，是碗。这时，碗里有爱情。

城里的现代人讲求回归自然，羡慕粗布衣裳、粗茶淡饭的日子。在节假日，他们偶尔会携妻将子往田野乡间去，过几天农家生活。用粗瓷大碗吃饭，坐在夜晚生凉的农家小院里，天上一轮明月，碗中盛满月光。这时，碗里有自然。

年幼时，在乡下生活，每到饭时，我喜欢依着凳子数在桌上摆碗。母亲将每个碗里盛满粥饭。我乖乖地坐在小凳子上，馋得用手指头探一下饭汁，赶紧放到嘴里去。母亲佯装愠怒，瞪我一眼。眼前的碗，对应着一个个正急着往家走的亲人。即使对我这个小乖乖，母亲也不许我先动筷子。必须要等到全家人坐齐了，才开饭端碗。这时，碗里有亲情。

天地悠悠。谁往这只碗里撒下几点骰子？什么样的筹码，对应着什么样的收获？骰子出手，自有它的必然与偶然。碗没有分别，它是冷静的，只是清冷地允许这几个点在其中旋转，丁当作响。碗外边的人紧张地屏住呼吸，然后大喜若狂或者黯然神伤。他们无知不觉于自己的处境，像困在碗里的小鱼。这时，碗里有生。

九

碗盛过那么多粥，但是它没有喝过一口。常在粥边过，从不起贪心，这是好秉性。我试写《碗铭》。

个碗只钵，四大和成。

假身因缘，地水火风。

地性坚硬，调水成形。

胎相初具，加以火工。

劲风助阵，乃得其成。

无大无小，用其中空。

可容可盛，可淡可浓。

无捡无择，离过离功。

以有为相，以无为宗。

心若可盛，最宜人生。

微笑是禅

微笑是这个世界上最美丽的行为语言。

听天真的童声唱《歌声与微笑》，“请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下……”用心听，你会在浑然不觉中流露出微笑。微笑是生活中不可或缺的。也许你嗓音嘶哑、五音不全，不能完整地唱这支歌曲，但是只要聆听它，你就不再吝惜微笑，乐于将微笑普施于眼前的每一个人。

我们都知道列奥那多·达·芬奇的名作《蒙娜丽莎》。蒙娜丽莎的微笑是淡淡的，仅仅是一种微笑的暗示，然而即便是这样的微笑，也足以让你脸上所有的肌肉都舒展开来，把你所有的焦虑和疲劳都消除净尽。

在沉静的东方大地上，龙门石窟、云冈石窟、敦煌石窟，有着一尊尊微笑的佛。他们的脸上充满了平和、宁静、包容的微笑，这是体现智慧与关怀的微笑。

有一位继承了一大笔遗产的妇人，急于让亲友对她产生好印象。她花了很多钱，买来钻石、珍珠、貂皮大衣等，分赠给亲戚、朋友。由于她脸上满是鄙夷，每一个得到馈赠的亲友都感到很

沉重。如果她脸上充满欢笑呢？答案一定会恰恰相反。

我曾经一度身心疲惫，不知不觉中，脾气变得很糟很坏，与家人的关系也日趋紧张。就在这时，朋友送给我他翻译的一行禅师著作《与生命相约》。读着它，我决心通过学习微笑来改变自己。

早晨起床，洗漱时，我会对镜中的自己微笑一下。出门前，我会对朝我招手的妻子微笑一下。到公司，我会对看门的保安微笑一下。进入办公室，我会和同事微笑着打招呼。接听电话时，我会先微笑一下再拿起话筒。接待来访的认识和不认识的读者时，我会微笑着请他坐下，并奉上一杯热茶。

刚开始，我觉得很别扭、很勉强、很做作。但是，我坚信这样做是对的。我下定决心继续学习微笑，练习微笑。

在走路时，我会心里暗暗地提醒自己，“微笑，保持微笑。”

过了大约三个星期，我发现微笑已经填满了我的生活。因为当我发自内心地微笑时，人们也对我微笑。我这个曾经被认为脾气最不好的人，已经被大家接受，被微笑包围。家庭变得和谐，人际变得轻松，与人相处也变得默契。这一切的

得来，是从微笑开始的。

你看，做一个快乐的人，做一个能够感受生活美好的人，仅仅学会微笑就行！

如此简单，就可以获得快乐，你何乐而不为呢？

心理学家认为，微笑是一笔人生中最大的潜在财富。微笑与个人形象之间，有着一种微妙的、奇特的关系。微笑作为人的一种面部表情，它不仅是形象的外在表现，而且也反映着人的心态、内在精神风貌。一个面带真诚微笑的人，往往就是一个热爱生活、积极进取、乐观向上的人，一个对工作、生活、亲人、朋友充满热情的人。

一起来学习微笑吧。

当你行走在上下班的途中，当你徜徉在公园里或河堤上，你可以随着呼吸，面带微笑。当你觉得疲劳或恼火的时候，你可以侧身躺下，让你的肌肉全部放松，调节你的呼吸，试图微笑。以这种方式来放松自己，是很美妙的，精神也会为之一振。

在公共场所，不小心踩痛了别人的脚，以微笑致歉，那就立即会消除对方的不满情绪。在满员的电梯中，你被迫挤了别人，你的微笑意味着：我不是有意侵犯你，请原谅。在餐馆里，当你必须坐到另一位客人旁边时，你的微笑表示：我不想妨碍你，但这是唯一的空位子。

面对不需要或者无法用言语安慰的不幸，微笑是真情的慰藉，一缕同情而鼓励的笑容，会支持不幸者直起腰杆。面对莫须有的诬陷，微笑者是有力的反击。嘴角一丝冷峻而不屑的微笑，令诽谤者落荒而逃。面对不能接受的邀请、礼品，微笑是人格的折射。委婉

而保持距离的微笑，在彬彬有礼中完成了一次漂亮的拒绝。

你在觉照状态下的呼吸和微笑，将给你和你周围的人带来幸福。或许你可以花很多的钱为你家里人购买礼物，但是没有一样东西能够像觉照、呼吸和微笑那样，可以给他们带来真正的快乐，而这，并不花费一分钱。

你发现没有，出生刚两个月的婴儿，见了母亲的微笑，就会跟着露出阳光般的笑脸。

你发现没有，整日愁眉苦脸的人，往往会错过这世界上最美的风景。

微笑一下会有困难么？微笑是我们的本能，只是我们把它遗忘得太久了。

微笑就在我们心里，为什么不把它取出来？

学习微笑只需要使用 13 块面部肌肉，而皱眉蹙额却要动用 47 块面部肌肉。

学习微笑，如果你每天练习几次，你将得到很大的受用。

