

西岭雪
◎作品

禅来 禅去

曼听禅院
禅修笔记



友林厚学入门指南 曼听禅院禅修入门指南
禅来初古修内要事最心
亲历重塑生命的18天



九州出版社
JIUZHOU PRESS

禅来 禅去

曼明 禅院 禅修 笔记

西岭雪 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目（CIP）数据

禅来禅去：亲历重塑生命的十八天 / 西岭雪著. —北京：九州出版社，
2013.9

ISBN 978-7-5108-2317-6

I. ①禅… II. ①西… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第218523号

禅来禅去：亲历重塑生命的十八天

作 者 西岭雪 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号（100037）
发行电话 （010）68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 870毫米×1280毫米 32开
印 张 7.25
字 数 203千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2317-6
定 价 32.00元

前言

西岭雪

2012年7月，因缘巧合我前往西双版纳勐罕橄榄坝的曼听寺法乐禅修园，闭关禅修十八天。回来后每每与人说起禅修生活，大家总是争着问吃得怎样，饿不饿，苦不苦？

当我认真地回答说真的不饿、真的不苦时，他们又总是露出怀疑的神色，觉得我在有意美化禅修生活或者美化我自己的定力。

被质疑太多次之后，我渐渐不大愿意再主动热心地向人推荐禅修了，甚至连自己也开始怀疑：我是否真的在回忆中美化了寺院生活，是否夸张了禅修的美好，就如同人们总是在记忆中夸大了初恋的缠绵感人一样？

记忆中的景象，越是清晰就越不真实，仿佛电影镜头，一点点拉长拉远，有近景，有远景，有特写，甚至还有俯拍全景——其实我不可能站到一个足以鸟瞰全寺的制高点去俯视整个禅修园，但记忆中的画面却恍惚在天上窥望，不但看到那白塔，那寺院，那树，那花，那佛殿，甚至还看到身穿白裙跪在佛堂前祈祷的我。

但我最常想起的，还是那条遮风挡雨的经行道，一边是竹篱，一边是苗圃，满目苍翠，岁月静好。我慢慢地走在长廊下，从此处到彼处，去打坐，或者做晚课。

那样的日子是清淡的，美好的，也是枯燥的，平淡的，而我终是眷恋红尘，于是逃离出寺。出来了，心又留恋着寺院的生活，一再想回去。

——是不是这种渴望让我美化了禅林的记忆？是不是不能坚持的愧疚让我夸大了禅修的法力？

于是我重新翻起以前的日记，那是在寺中即时写下的点点滴滴，如实写照，毫无矫饰，是我最真实的心路历程，不掺一点儿假。重看时，我竟被自己深深地感动了，因真实的记录只会比记忆中更加美好，更加珍贵。

虽然一年的时间并不算遥远，然而山中岁月原本奇突，与尘世截然不同，空间的天壤迥异，使得时间也被无端地拉长了。古人说“山中虽一日，世上已百年”，大约形容的便是这种感觉吧？未必真的是一个樵夫出了山，发现整个世界都沧海桑田了，而可能不过是他的眼光变了，心境变了，于是看到的世界也就不同了。

古人是喜欢夸张的，于是他们用这样极端的一种表现手法，写出了心态与环境、时间与空间的相对关系。当某人的心经过了一个节点，再回到过去的环境中，一定会有种恍如隔世的震动感，所以才会有了黄粱一梦、南柯一梦的典故。

对于砍樵人而言，那个节点是仙人对弈的烂柯山；对于陶渊明而言，节点是武陵人避难的桃花源；而对我来说，这节点却是西双版纳的曼听寺。

也许，每个人的生命中都潜伏着这样一个或几个节点，但不是每个人都能真正体悟并被启发到。

于是，我决定好好把这些日记整理出来，与有缘人分享，以使有兴趣的朋友了解禅修，随喜弘法。

但这不是一本关于禅修方法的书，因为我自己的修为太浅，担心过多描

写自己尚未有更深体验的法门会误导了读者，所以书中主要记录的是我在寺中的生活琐事与感悟。

我的禅修，不是为了成佛，而是视之为是一门学科，通过身体力行的学习来感受佛法，确切领悟它并非高深莫测的玄学。我的禅修存在于生命的每一次呼吸、生活的每一个细节中，具体到穿衣、吃饭、扫地、赏花这样的小事，从头学习待人接物的道理，并通过禅修来训练自己的心，使之平和、谦卑、柔软、恭敬，对所有人与万事万物更有诚意，在顺境中感恩惜福，在逆境时泰然处之——这便是我的修行，也是这本书的诚意。但如果你想了解的是内观心法的具体步骤与进境，则请合上此书，查阅更专业的相关书籍。

萨度！萨度！萨度！

目录 contents



缘起	001
拜山——我的第一顿斋饭	013
孤邸	023
业处	032
义工之一：刷碗的故事	039
过午不食	043
心障	049
瞋恚	057
结缘	068
九戒	074
南传上座部佛教	079
尊者	086
佛陀的故事	094
托钵	101



幻 象	107
闲 情	114
色 戒	125
义工之二：侍佛	132
袈 裟	139
止 语	148
经 行	156
寺院的早晨	163
佛 塔	167
诗 心	171
时 间	177
李莲姐姐	181
回 向	187
义工之三：扫花	194
正行与自然	199
六岁尊者	206
离 别	209

缘起

我一直认为自己是个没有宗教信仰的人，也从未想过皈依，虽然我相信有宗教信仰的人幸福指数要比没有信仰的人高，可是总觉得那一切离自己很遥远。

想到要去禅修，是因为旅游到大理的时候，在四季客栈里遇到一个短期出家的和尚，是个上海大学生，叫王骁，眼神澄净，笑容腼腆，然而讲起佛学来却滔滔不绝，百问不倒。

这是我平生接触到的第一个真正佛教徒，说“真正”的原因，是因为他比我从前认识的任何一位出家人或在家众都来得虔诚、纯净，而且对佛教研究极深。而在之前，别说我认识的居士们大唱“酒肉穿肠过，佛祖心中留”了，就是名山古刹里的高僧，也都大多是舌灿莲花努力吸金的，以至于我见到功德箱就极为反感，走进的寺庙越多，心就离佛祖越远。

然而这个叫王骁的青年却不同，他遍读经书典籍，清楚地了解佛教的起源与经义，并走遍东南亚各国研究佛教，在不同的寺院里学习佛法或禅修。

他对我说起了西双版纳的曼听禅修法乐园，并且告诉了我具体的报名方法和步骤，让我突然觉得，禅修是一件很近很实际的事情，于是就在他的帮忙下，顺理成章地填写了禅修报名表并通过电邮发了出去。

然后，我开始期待。虽说“正念”讲禅修不应以体验为目的，但我不是教徒，不曾皈依，也不指望修成正果，作为一个俗人，一心体验不同的禅修生活，应该也不算错吧？而且，我也真心希望通过禅修，对自己做出一些改变，可以让自己更平静，更包容，更快乐。

三天后，我收到了录取通知书，同意接收我入寺。然而就在当天下午，我接到了上海戏剧学院顾兆琳老师打来的电话，邀请我到苏州去参加昆曲戏剧节，去观看昆五班排演的新戏，并讨论昆剧《红楼梦》的创作。

我着实纠结了一阵子：是从大理直接去西双版纳禅修呢，还是马上订机票去上海谈剧本？《红楼梦》是我一生挚爱，这样难得的一个机会，我怎么可以放弃？但是，我又怎么可以放佛祖鸽子？

记得五年前从印度回来，因为种种原因，我一直说要写部关于佛教的小说，后来终于写成了《步步莲花》，又几经波折直到2012年春天才出版。“五一”做完新书宣传就出门旅游了，5月15日从西安出发，先飞到成都，登上了与我同名的西岭雪山，再从成都飞到香格里拉，之后一路丽江、泸沽湖、大理，经历了青山秀水，结交了许多新朋友，也曾经陷入危难，死里逃生，这一路真如我书名所预示的那样——步步莲花——现在，竟然要走向莲花座，进入佛寺禅修了，这一切，岂非天意？我怎能错过这难得的因缘？可是，《红楼梦》，昆曲编剧，这是多大的诱惑，是我努力了半辈子求来的机会啊。

纠结了几天之后，我忽然想通了：为什么要选择呢？我报名的入寺时间是7月5日，而苏州的演出是7月1日，我先从大理去上海，看完戏再从上海回云南，不是两不耽误吗？虽然来回奔波辛苦了些，堪称劳民伤财，但同时也可以两全其美啊。而且，时间刚好错开，焉知不是佛的旨意呢？焉知不正是因为我报名禅修，

才得到佛祖庇荫，遂有了昆曲红楼的由头呢？

这么着，我就如期去了上海，跟着上戏的郭院长、顾老师到苏州热热闹闹地看了几天戏，开了创作会，完成了《红楼梦》的昆剧大纲，之后就上海直接飞往西双版纳开始禅修了。

上海飞往景洪的航班是早晨七点半，准时十一点降落在景洪机场。

西双版纳机场也叫作国际机场，可是简陋得就像座长途客运站，连行李输送带都只有一条。但我还是小小地激动了，有一种到了国外的感觉。无他，椰林树影得太异域风情了。

出了机场，出租车司机围上来兜揽生意，二十五元钱来到景洪市区客运站。买票后没有直接上车，先去吃了小笼包，又到对面小店复印了身份证，这才乘小巴去往勐罕橄榄坝。

天气真叫一个热啊，车子还没开，我已经汗流浹背了。出城先是一段黄土路，树边的植被都黄扑扑的落满了尘，不辨本色。过了土路后转上柏油路，路况好些，风也凉爽些。热带雨林的特征显现，山谷连绵，触目青翠，心也更安静些。

橄榄坝位于澜沧江的下游，距景洪四十公里，是西双版纳海拔最低的地方，被形容成在孔雀尾巴上的坝子。

小巴车票八块五，加两块直接送到傣族风情园，出示曼听的录取通知书可以免票进园。曼听佛塔寺在傣族园的最后一个村寨。从园门送往佛寺的三轮车价是八块钱，但我想要边走边看风景，决定步行前往——后来可真为这个决定后悔极了，天热，路长，一点遮挡都没有，而且我还走错了路，走到很偏的路上去，前后看不见人影，不免心慌起来。难得看到一骑摩托飞驰而过，既想问路，又怕来人不善，心情纠结得厉害。

远远看到一带蓝汪汪的水泊，是澜沧江的支流么？但我已经没力气走过去了。

已经上了路，而且眼前也只有一条道路，不管对错都只好沿着它一直向前走——



傣族风情园



宁可错了也要走到尽头去看看错得多离谱，也不愿意走回头去招一辆黄包车——这也是我做人常犯的毛病儿。

到底走到一个岔路口上，看到有路牌立在道边。找到曼听两个字时，简直就像唐僧见到了天竺一样欢喜。

按照路标指示穿过一个个寨子，到处是高大的椰树，吊脚竹楼，初看上去很新奇，多看两眼也就觉得平淡了，全部意志都在与炽烈阳光作战，仿佛孤军深入，一路厮杀过去，敌人是千军万马的太阳光。

终于杀出重围来到曼听寺时，已经在太阳光下徒步了四十多分钟，皮肤也晒伤了。

不过，想到唐僧取经的九九八十一难，我的朝圣之路可实在算不得什么。

寺门口摆着一排水果摊，还有间小小超市，但我没有停留，直接进了院子。有位五十开外的大叔坐在门口树下乘凉，听我说明来意，把通知书看了又看，然后才指了指办公室的位置——其实他每天都会见到跟我一样的禅修者，通知书实在没什么可看的，我猜他不过是因为寂寞，想做出一副很正式的样子罢了。

办公室是一排有着黄色琉璃瓦歇山顶的平房，檐下出廊，红黄相间的廊柱排列，水泥台阶垫得高高的，看上去像是一排联体寺庙。每一扇门都关得紧紧的，寂无人声。

我正踌躇着不知该怎么办，看到一个赤脚的女孩走过，赶忙上前说明来意。她说：这时候尼师们都午休了呀，不知道什么时候会来，你可能等很久的。然后又指指我的草帽，说：正好，我等下要出去，你帽子给我戴一下。

我被这种自来熟搞得有点发愣，但也温顺地摘了给她，以为这里的人大概都是这样资产共有的脾性。但是后来知道，这女孩是厨房的帮工，生性是有点大咧咧粗线条的，便在禅林中也是属于疏豪的那种，有点像贾母身边做粗活的傻大姐，出语使人发笑，举止常常不合规矩，但大家也都不大管束她。

太阳懒洋洋地躺在廊下，我不知是热昏了头还是情怯，整个人有些木木的，也不知道着急，只是好脾气地等着。好在不太一会儿，便来了两位尼师，看到我，笑道：又来了一个。招呼我进办公室，找到我的入园申请，做了登记。然后便取了钥匙带我去安顿行李了。

为首的那位后来得知叫自然尼师，看上去三十出头的样子，面目姣好，体态苗条，穿着僧衣走路甚至很妖娆，不明白为什么会选择出家这条路。后来我了解到，她曾经结过婚，还有一个女儿，但为什么会选择出家，我却始终没敢问出口。

在寺庙这特殊的环境，好奇心强又喜欢打破砂锅问到底的我说话一直很小心，生怕触犯了戒律，变得沉默寡言。事后想起来，颇有点后悔——以尼师的坦荡真诚，如果我问的话，她也许是会说的。

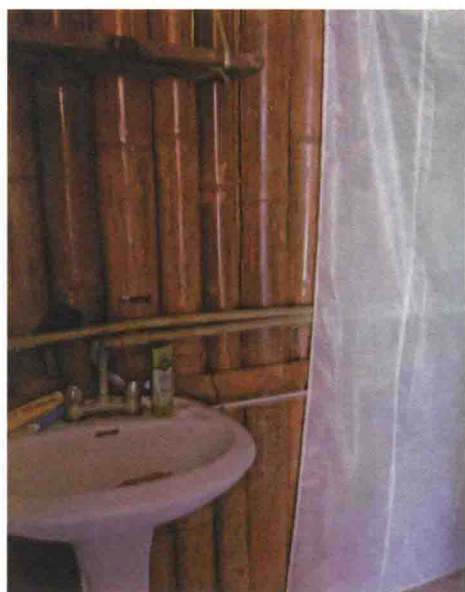
上交了录取通知书、身份证、照片、手机、电脑，分配了孤邸，就此暂时切断了尘缘。

孤邸很简陋，但有独立卫生间，对于我来说也就跟酒店统一标准了，只是没有空调。关上门第一件事就是痛快洗个澡，洗去汗水，也洗去尘埃俗虑，正式开始我的禅修生活。

先在尼师指点下于结缘处捡了两双拖鞋，又去水房提了暖壶，从离寺的贤友手中接过被褥、枕头、蚊帐——搭蚊帐很费了一点时间，虽然铺了床，但我更喜欢睡在地板上。从前住在这里的贤友用胶格在地上拼了小小坐席，这个下午我就躺在地铺上睡了一觉，可是醒来后才发现房间里有“小强”，就再也不敢打地铺了。

赤脚走在禅林的草地和石径上，闻到依稀的花香，总好像想起一些什么往事，童年的事情，遥远的记忆，但不能清晰。入寺第一天，因为热，因为累，因为茫然，脑子里有点空空的，神思恍惚，人变得很钝，而且有点笨手笨脚，接连在门上碰伤两次，手指也出血了，好在还不严重。

总的来说，对于住处我已经很满意了，唯一不安的是没有充电处，所以手机和电脑就算不上交也是用不成的，如此就失去了同外界的一切联系，这真是有点



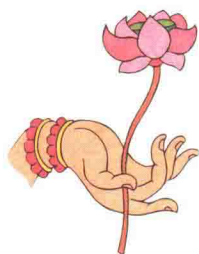
簡陋的孤邸



让人难以接受。一个城市人，尤其是一个没有固定工作只靠着电话与网络同外界联系的写作人来说，这样子偏激地隔绝了自己的耳目，不知道会错过多少重要的事情。

但我终于来到了这里，之前的所有传闻、猜测、抵触、向往，如今都成烟云，不再有意义，因为从现在开始，我要真真切切地用自己的眼睛、身体、意念，去经历、去认识、去发现，究竟什么才是禅修，而禅修对于我的意义与改变又是什么。

这一切，即将有答案。



名词解释

短期出家：出家分为正式出家和短期出家两种。男子一生中最多可以出家七次。此风在傣族人中尤其盛行，以前的历史中，男子如果从没有出过家，会被人歧视，被视为没有教养的人。因为佛寺是接受教育和培养道德素质的地方，每个男子一生中都要至少出家一次，来寺里持戒清静，学习经文、算术等。现在的西双版纳古风犹存，虽没有从前那样普遍，但傣族人仍然有着短期出家或定期到寺里奉养的习俗。