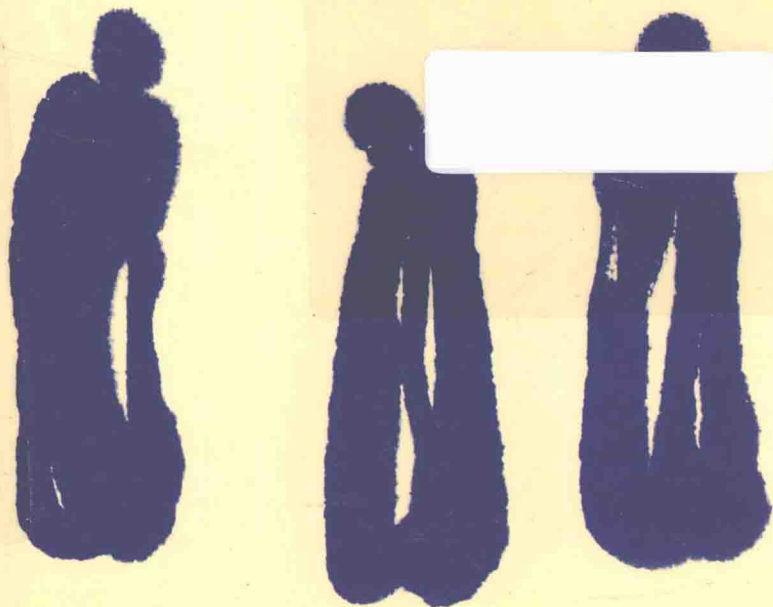


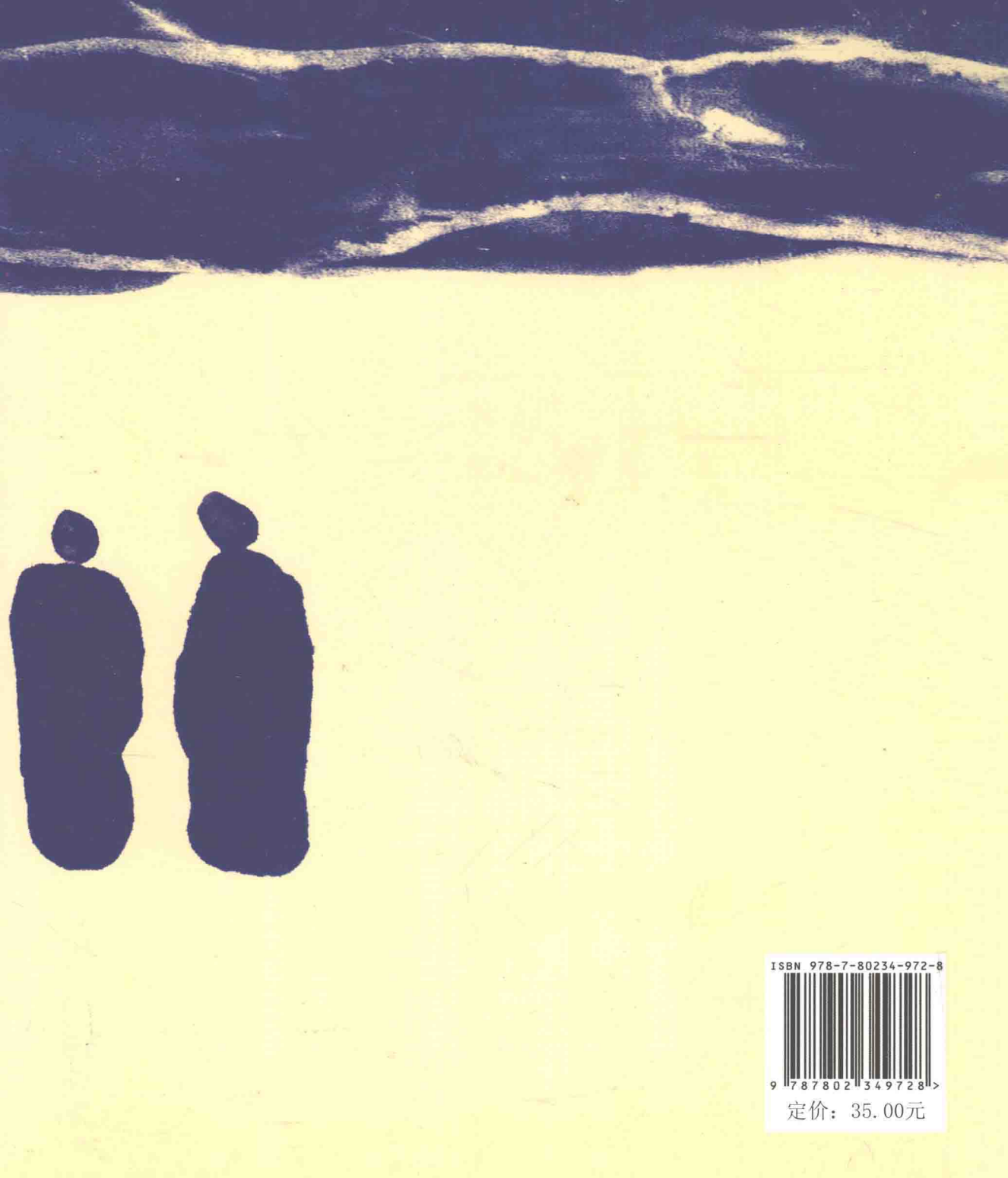
我与生活禅夏令营

# 禪門七日

马明博 主编



中国发展出版社  
CHINA DEVELOPMENT PRESS



ISBN 978-7-80234-972-8



9 787802 349728 >

定价：35.00元



马明博 主编

# 禪門七日

——  
我与生活禅夏令营



## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅门七日/马明博主编. —北京: 中国发展出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 80234 - 972 - 8

I. ①禅… II. ①马… III. ①禅宗 - 青年读物

IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146529 号

书 名: 禅门七日

著作责任者: 马明博

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 972 - 8

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 石家庄荣祥印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 13.5

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfczbs.tmall.com//>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮箱: [fazhanreader@163.com](mailto:fazhanreader@163.com)

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

## 人间菩萨的实验场

明海

为这本书作序的，理应是我的恩师、生活禅这一心地法门的导师净慧老和尚。两个月前恩师上人示寂，为这本书作序的任务因此就落在了我的肩上。

时间虽然过去了两个月，但是我还没有完全从恩师示寂这个现实中抽离出来。虽然我在慢慢地适应、沉淀、接受这个现实，但我感觉恩师并没有离开。尤其是他所树立的生活禅风，所提倡的“把握当下”、“不起第二念”，所教导的“不与诸尘作对，不与万法为侣”的心法，时时处处在告诉我，生活禅不是比量，不是概念，不是理论，是禅者亲自践履、得大受用的解脱之法，是他的禅境，他的证量。

1993年，恩师敏锐地把握住多种因缘的脉动，以柏林禅寺为生活禅理念的实验场，创办夏令营，接引青

年学子，为禅在当代的传承、弘扬探索出一条新的路径。二十年来，生活禅夏令营敞开门扉，接引了大量的青年学子，禅的智慧启迪着他们的心灵，禅的慈悲完善着他们的人格，禅的自在洒脱更是帮助他们积极地面对生命中的种种困惑。二十年来，在党和政府及社会各界的支持和帮助下，生活禅夏令营影响深远，化度广泛。二十年来，恩师率先运用的这一弘法模式，更被教界接受、重视，如今无论岭南漠北，东海西陲，夏令营这一弘法模式，已经在各大道场次第花开。

在弘法利生这件事上，恩师一生都主张“修行不择根”。他春风无私，法雨普润。他之所以要创办生活禅夏令营接引青年学子，是因为青春是塑造人生观、价值观的特殊阶段。作为中华优秀传统文化的组成部分，佛教文化的发展与弘扬，离不开青年；另一

方面，青年的成长与发展，同样也需要佛法。在这一阶段，青年人面对日益加剧的社会竞争，烦恼与困惑也会特别多。在这个时候，如果让青年人了解禅的智慧，便能帮助他们正确地树立人生观、价值观，进而为整个社会做出更大的贡献。

恩师一生都致力于人间佛教的实践和推动，他为中国佛教的复兴和发展、为禅宗的传承与弘扬、为佛教文化的传播与普及，贡献了毕生的心血。恩师的一生，是觉悟的一生、奉献的一生，是上求佛道、下化众生行菩萨行的一生。这位人间菩萨的根本实验场就是柏林禅寺，他巧施妙设的甘露

法门是生活禅，他示范的实验课就是生活禅夏令营。收录在这本书里的篇文章，仅仅是历届营员一小部分的心灵感悟，但它们是恩师以生活禅的甘露灌溉出的朵朵小花，更是恩师推行人间佛教的生动例证。

恩师曾经讲过，“生活禅”是一篇大文章，至少要做一百年、两百年。在恩师住世的末二十年里，柏林禅寺连续举办了十九届生活禅夏令营。对于这篇要做一两百年的大文章来说，这过去的二十年，仅仅是开了个头。

因此，写这篇序，我手中的笔格外沉重。

2013年6月21日

# 目 录

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 序   | 人间菩萨的实验场 明海 | 1   |
| 赵朴初 | 生活禅夏令营开营贺辞  | 001 |
| 净 慧 | 生活禅开题       | 003 |
| 法 音 | 生活禅夏令营缘起    | 007 |
| 营 刊 | 禅门七日，我们做什么  | 009 |
| 成瑞岚 | 茫茫世界，始有皈依   | 013 |
| 明 寒 | 滹陀河畔挂禅衣     | 014 |
| 明 悟 | 柏林七日        | 018 |
| 桑 辛 | 清凉行有感       | 022 |
| 曹 毅 | 十年漫延的回忆     | 024 |
| 明 幢 | 焚香与点灯       | 030 |
| 杨玉昌 | 清凉我心        | 032 |
| 愚 堂 | 赵州普茶记       | 035 |
| 明 潭 | 薪火与心灯       | 039 |
| 谭文俭 | 赵州有座桥       | 041 |
| 张福顺 | 清净解脱之道      | 044 |
| 刘朝霞 | 柏林之夜        | 048 |
| 明 了 | 传灯          | 050 |
| 孔 明 | 夏令营生活小记     | 052 |
| 刘 鹏 | 我与夏令营的不解之缘  | 054 |

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 明 莲 | 一句话，温暖十年 .....    | 058 |
| 刘文莉 | 柏林寺的灯 .....       | 060 |
| 明 庸 | 一任清风送白云 .....     | 061 |
| 湛 悦 | 一期一会的因缘 .....     | 063 |
| 张 菁 | 心远地自偏 .....       | 065 |
| 中 子 | 明月清风赵州茶 .....     | 076 |
| 子 墨 | 我与夏令营的因缘 .....    | 081 |
| 冯学成 | 生活禅夏令营十二年颂 .....  | 084 |
| 净莲花 | 夏令营日记 .....       | 085 |
| 梁中天 | 不可思议的感受 .....     | 094 |
| 明 应 | 七天的回味 .....       | 096 |
| 马明博 | 一日沙门 .....        | 098 |
| 明 达 | 回忆一日为僧 .....      | 118 |
| 熊祺韞 | 入我门来一笑逢 .....     | 122 |
| 褚亚玲 | 重回佛祖脚下 .....      | 128 |
| 南 洋 | 梦里恍惚回柏林 .....     | 135 |
| 康建伟 | 柏林拾禅 .....        | 139 |
| 天 然 | 生活在分享的世界里 .....   | 142 |
| 禹 凝 | 夏令营侧记 .....       | 150 |
| 班步云 | 生活在结缘的世界里 .....   | 155 |
| 明 源 | 赵州好 .....         | 162 |
| 宋 冉 | 修行中的感悟 .....      | 184 |
| 王 贵 | 柏林禅寺：我的心灵家园 ..... | 186 |
| 心 开 | 在路上 .....         | 190 |
| 杨如雪 | 经行香地初学步 .....     | 195 |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 袁丽霞 | 禅茶有真味 .....      | 200 |
| 张 月 | 结缘柏林 .....       | 203 |
| 崇 善 | 柏林访禅 .....       | 205 |
| 杜 羽 | 夏令营日志三则 .....    | 207 |
| 胡彩云 | 我的善缘 .....       | 211 |
| 李 标 | 柏林禅行 .....       | 213 |
| 刘 婕 | 愿成为帮别人开花的人 ..... | 215 |
| 如 雪 | 什么样的茶最好喝 .....   | 218 |
| 张 娜 | 义工日记 .....       | 219 |
| 冰 如 | 何其幸运，遇到过您 .....  | 221 |
| 康 平 | 种善因，结善缘 .....    | 224 |
| 李勇宾 | 那清凉的风铃声呀 .....   | 227 |
| 刘 帅 | 赵州佛心 .....       | 238 |
| 罗燕倩 | 禅修七日 .....       | 247 |
| 王 惠 | 吾心皈依处 .....      | 263 |
| 余海涛 | 路与灯 .....        | 265 |
| 张 琰 | 行走在柏荫下 .....     | 267 |
| 陈艺莹 | 禅的感悟 .....       | 271 |
| 胡兰英 | 清禅 .....         | 273 |
| 李姝萱 | 七日生活禅 .....      | 282 |
| 马璐瑶 | 我的生活禅日记 .....    | 286 |
| 卫静远 | 赵州茶香明心性 .....    | 290 |
| 赵 慧 | 点燃心灯 清凉自在 .....  | 295 |
| 驼 者 | 访洋禅师 .....       | 298 |
| 宝 生 | 一梦漫言心皈依处 .....   | 304 |

## 生活禅夏令营开营贺辞

赵朴初

尊敬的河北省人大、政协、统战、宗教部门的同志，尊敬的河北省佛协的同志们，以及参加生活禅夏令营的全体同志们，我代表中国佛教协会对河北禅学研究所的正式成立和柏林寺生活禅夏令营的胜利举行表示热烈的祝贺。

禅宗是中国佛教最大的宗派。太虚大师说过：中国佛教的特色就是禅。禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分，它过去对东方的文明和人类的精神世界曾经作出过积极的贡献；现在，在我国社会主义精神文明建设中仍然起着有益的作用，并对世界产生着广泛的影响；未来，在下一个将属于东方文明的世纪中，它在解决人类的自我认识，自我改造，和加强人类自身建设上将会发出更大的光辉。

禅是要自心证悟而不可言说的。但禅文化是可以修学研究的。中国的

禅宗曾分有北宗、南宗。北宗主渐修，南宗主顿悟；北宗重在行，南宗重在智；北宗主由定生慧，南宗主以定摄慧；北宗如塔基，南宗如塔尖。其实塔基、塔尖是塔的一个整体，渐修顿悟也是禅修的一个整体。石头希迁大师的《参同契》说得好：人根有利钝，道无南北祖。讲的就是要维护禅修的整体，不要只顾一个侧面。禅文化可以研究弘扬的东西很多，传心的语录，传法的灯录，比比皆是，内容非常丰富，领域非常宽广。还有所谓现代人讲现代禅的，甚至欧美还流行着什么“基督禅”的。河北佛协在办好《禅》杂志的基础上，建立禅学研究所，这是很有意义的大事。我希望它能办好，多出人才，多出成果。

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。古德说过：挑水担柴，无非是道；行坐住卧，无不是禅。“吃茶去”就是赵州禅有名的典型公案。赵州从谏祖师讲：平常心是道。就是教导人们学佛首先是讲究做人，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。这是世出世法圆融修证的境界。一个没有觉悟的人，他生活的心境常常是烦恼的，生活的心路往往是困惑的，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，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，是会得益、会有受用的。对于青年来说，对培养自己成为一个“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才，是很有助益的。在赵州禅师的道场柏林寺办这种生活禅夏令营，领略一下“庭前柏树子”的风光，体会一下“吃茶去”的禅味，是非常有意义的，我希望它办得圆满成功，禅悦人心，法喜充满。

（1993年7月）

## 生活禅开题

净慧

经常有人向我提问：我们应该怎样把禅修落在实处？我说：应该把禅修与生活有机地结合起来，在生活中落实修行。

学佛的目的就是因为我们的生活在这世间，有许多迷惑的问题要求得到解决，所以要学佛法；修行的目的就是因为我们的生活有种种烦恼、种种痛苦要求得到解脱，所以要修行。离开了每个人具体的生活环境，不断除每个人当下的无明烦恼，学佛、修行都会脱离实际，无的放矢。所以我经常强调，我们学佛、修行的人必须把佛法净化人生（利乐有情）、净化社会（庄严国土）的精神，完整地落实在生活中，落实在工作中，落实在做人的分分秒秒中；要使佛法的精神具体化，要使自己的思想言行与自己的信仰原则融为一体，实现法的人格化，在生活中修行，在修行中生活。我们

每个佛弟子能够如是学，如是修，自行化他，令未信者信，已信者增长，就能够使正法住世，佛日增辉，法轮常转。我们之所以要提倡生活禅，其原因即在此。

所谓生活禅，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。提倡生活禅的目的在于将佛教文化与中国文化相互熔铸以后产生的具有中国文化特色的禅宗精神，还其灵动活泼的天机，在人间的现实生活中运用禅的方法，解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生。

生活的内容是多彩多姿的，禅的

内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活（或生活与禅）又是密不可分的。这种密不可分的关系，既反映了二者的实在性，同时也展现了二者的超越性；而人们面对生活进行禅的体验所介入的对象又是无所不包的。正因为如此，我们只有从多角度透视禅的普遍性，人们才能真正认同生活禅这一法门的如实性和可行性。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，安详是禅，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。当然，还可以举出

更多现象来说明禅的普遍性，但仅此我们就可以发现禅作为真、善、美的完整体现，它确实是无处不在的。

我们的生活充满着禅意和禅机，所谓“神通及妙用，运水与搬柴”，但大多数人由于自我封闭，意识不到他本身具有体验禅的潜能，这就叫做“百姓日用而不知”。这里我们不妨拈两则古人以日常生活为契机而说禅、悟禅和行禅的公案，应该有助于加深对生活禅的理解。

晚唐时期有一位龙潭和尚，他的师父是天皇道悟禅师。他在师父身边呆了很长时间，天天侍候师父。他觉得日子一天天过去了，师父并没有给他指示禅机心要。有一天，龙潭和尚向师父发问道：“某自到来，不蒙指示心要。”他师父却说：“自汝到来，吾未尝不指示心要。”龙潭问：“何处指示？”师父说：“汝擎茶来，吾为汝接；汝行食来，吾为汝受；汝和南时，吾便低首。何处不指示心要？”龙潭听了师父的开导，低头良久不语。师父说：“见则直下便见，拟思即差。”

龙潭在师父逼拶的这一瞬间，不容思量卜度，当下心开意解，悟道见性了。于是他又进一步请教师父：“如何保任？”师父说：“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，无别胜解。”

这则公案清楚地告诉我们这样一个事实：作为禅者的生活，它处处都流露着禅机，学人只要全身心地投入进去，处处都可以领悟到禅机，处处都可以实证禅的境界。同样重要的是，这则公案还告诉我们悟后的保任功夫是“但尽凡心，无别胜解”。

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。”曰：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”曰：“一切人总如是，同师用功否？”师曰：“不同。”曰：“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。我们如果去掉吃饭时的“百种须索”和睡觉时的“千般计较”，我们当下就可以与历代禅师同一鼻孔出气。

生活中的禅是如此灵动和现成，自然界又何尝不是呢？如果满天星斗不是禅，释迦牟尼佛就不可能因睹明星而觉悟成佛；如果潺潺流水不是禅，洞山良价禅师就不可能因过小溪睹水中影而打破疑团，落实人生；如果郁郁黄花不是禅，灵云禅师也不可能因见桃花而开悟。大自然到处都呈现着禅的空灵与恬静、悠远与超越、真实与现成，所以陶渊明能留下“采菊东篱下，悠然见南山”的千古绝唱，苏东坡能留下“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”的禅苑清音。在中国古典诗词的汪洋大海中，深含禅意的佳篇名句俯拾即是，像王维的“行到水穷处，坐看云起时”，宋代一位比丘尼的悟道诗：“尽日寻春不见春，芒

鞋踏破岭头云。归来偶捻梅花嗅，春在枝头已十分。”特别是苏东坡的《琴诗》，直接就是老僧谈禅，空灵绝妙：

“若言琴上有琴音，放在匣中何不鸣？  
若言声在指头上，何不于君指上听？”  
天公造物，缘灭缘生，无处不呈现着禅的生命。

昔有座主问南阳慧忠国师：“古德曰：‘青青翠竹，尽是真如；郁郁黄花，无非般若。’有人不许，是邪说；亦有人信，言不可思议。不知若何？”  
师曰：“此盖是普贤、文殊大人之境界，非诸凡小而能信受。皆与大乘了义经意合。故《华严经》云：‘佛身充满于法界，普现一切众生前，随缘赴感靡不周，而恒处此菩提座。’翠竹既不出法界，岂非法身乎。又《摩诃般若经》曰：‘色无边故，般若无

边。’黄色既不越于色，岂非般若乎？此深远之言，不省者难为措意。”在禅者的心目中宇宙是完整的，精神与物质是一体的。所以禅者认为“何处青山不道场”，四时美景充满禅机：

“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。”

我们的生活到处充满着禅意与禅境，我们每个人本来都应该生活得非常轻松愉快、潇洒自在，但我们大多数人并没有这种感受，相反地，都觉得生活得很累很累。是什么原因呢？实在是我们的“闲事”太多太多了，所以才觉得“人间”没有“好时节”。如果我们从生活中找回禅的精神（其实它从来没有离开过生活），让生活与禅打成一片、融为一体，我们的生活便如诗如画、恬适安详了。

## 生活禅夏令营缘起

《法音》杂志

近代佛教界以“整理僧伽制度、兴办佛教教育”为己任的太虚大师极力倡导的人间佛教思想，现已成为世界佛教发展的取向。教界有识之士无不认为：佛教应该面向社会、关怀人生，致力于建设一个清净、庄严、和平、幸福的人间净土，以畅佛陀济世利人的本怀。

河北佛协的弘法工作十余年来一直以提倡人间佛教思想为指归。1988年本会成立伊始，就结合河北佛教的历史特点及“禅学热”、“修炼热”的社会因缘，于1989年创办了《禅》杂志。《禅》杂志以文字为方便吸引了大批信徒，产生了良好的社会影响。许多最初对佛教生疏的人藉《禅》树立了正信，成为虔诚的三宝弟子；许多苦恼的心灵因学禅而获得安详；许多迷惘的人因学禅而找到了生活的意义。本会同仁由兹深深体悟到：当今

时代亟须佛法甘露的滋润，佛法的弘扬应该紧扣时代因缘，立足现实，改善人生；禅作为佛教中宗教气氛最淡、与生活最贴切的法门，对于解决现代人的苦恼无疑具有优势。生活禅由此应运而生。

生活禅并非凭空杜撰，也非头上安头、多此一举，它是传统中华禅在现代条件下的具体运用，它以佛教原典为理论依据，默契人间佛教思想，强调了禅最精要的内容：在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活。禅乃至全部的佛法所要解决的是人的生存与人的解脱（觉悟、超越）的矛盾。生活禅紧扣这一主题，强调了生活与禅的同一性。这里，“生活”就是生命的实相，就是一大“圆相”，分别执著之，就是烦恼无明；承担觉悟之，就是禅，就是解脱。所以禅不在生活之外，而就在生活之中，就是生活本