

城市里的清凉地

探访北京 88 家禅意人文空间



丁慧 郑清儿 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

城市里的清凉地

The city's zen spaces

丁慧 郑清儿 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

城市里的清凉地 / 丁慧, 郑清儿著. — 北京 : 九州出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5108-2362-6

I. ①城… II. ①丁… ②郑… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第232003号

城市里的清凉地

作 者 丁 慧 郑清儿 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 720毫米×870毫米 16开

印 张 25.5

字 数 100千字

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-2362-6

定 价 58.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

+ 城市里的清凉地

这本书里写到的人文空间都很优雅，有些地方我去过，有些我还没去过，总的来说我没有本书作者丁慧和郑清儿这两个女孩探寻的地方多。当下经济和文化发展地很快，我没有想到我们的周围已有这么多优雅的人文空间出现，我觉得这是很值得去介绍、去让大家了解的一件事，让各位有机会走进这些场所体会传统文化的魅力。这些空间可能面积很大，但是社会对它的了解和关注还很少，需要传媒的介入来把它们介绍给大家。所以，我觉得这两个女孩是做了一件功德事。

北京现在这方面的人文空间相当多，这是一个很好的社会文化现象，我一直觉得当下对中国传统文化的传承而言是一个很好的机遇，没有那么多的否定和排斥。从现实生活中来看，我们的物质生活丰富了，但是精神远远跟不上，甚至都有倒退和堕落的现象，绝大多数的人们是非常浮躁和烦乱的，心要静下来不容易。也正因此，大家就开始重新来思考，我们的传统文化中有哪些精华能让我们今天社会的人吸收和吸取，能缓解大家的压力。

原来城市里的庙宇，是一个闹中取静的清净处，可以让人们去感受到清净心情的愉悦状态，可是现在很多寺庙被旅游经济绑架后，失去了清净的氛围，而这本书里走访的人文空间，在我看来恰恰能弥补城市喧嚣里的宁静，让大家了解，现在这个浮躁的社会还有这么安静的净土，它们是另外一种形式的“城市里的清凉地”，所以很有意义。

我们对传统文化的了解，不能仅仅停留在讲道理，中国文化既有道的层面也有艺的层面，很多道的层面的价值观、人生观、世界观是通过艺的层面去体现，我们也可以从艺的层面去领会传统文化中道的精神和理念，让人们有一种可把握的感受，因为道的层面是理性的，而艺的层面，比如品茶、闻香、抚琴等是具象的，是可以有助于深刻体会到我们传统文化精神的。

现在有很多东西都丢了，比如礼仪。我最近也常常在讲，西方人觉得我们没有信仰，我们中国人自己也觉得我们没有信仰，我们的祭天祭地祭祖都没有了。真得没有了吗？其实不是，中国人是有的，有很多传统的礼仪都在慢慢恢复起来，喝茶，作为我们一个平时最普通的礼仪而言，老百姓都是可以接受的，也并非一定要追求精致和讲究，粗茶也可以，泥碗也可以，我们可以在家里给父母敬茶，在学校给师长敬茶，传统文化的恢复是在一点点的行动中去做到的。

这本书里写的是比较高雅的空间，会首先影响一批社会精英人士，如果我们的社会精英人士都能比较认同，并亲自去实践，用他们的影响力再去影响社会，我相信对传统文化的传承是很有帮助的。这两位作者在用实际行动去传播传统文化，我们也不妨通过读这本书来感知我们传统文化的魅力和厚度。

北京大学哲学系、宗教学系教授，北京大学宗教文化研究院名誉院长

楼宇烈

2013年7月23日于河北石家庄

+ 家舍在途中

现代都市生活中的人日益被数据化、程序化、板块化了。在熙攘的大街上、在拥堵的车流里、在窒息的地铁中、在模块化的工作流程内，我们的归宿感总是寄托在远方、在他处。身边的人那么多，却只是一堆沉闷的陌生脸谱；想会晤的人那么近，却咫尺天涯；那个被称为“家”的栖身之处那样方正坚硬、来之不易，却每天让我们疲于奔命，转瞬即别。稍不留意，我们活泼的生命就将耗损在这钢筋水泥丛中的流浪之途上。

还好，就在这样的冰冷丛林中，宛如莲花点缀，还有一些教授我们透过生活的艺术当下回归心灵家园的处所。这就是《城市里的清凉地》这本书透露给我们的信息。

这些人文空间传承了茶道、插花、琴道等东方文化中的生活艺术。在那里人们可以学会把握生活中的每个庸常细节而达成生活的美化与自心的回归。这些地方固然也不是我们的家，但它们传播着这样的讯息，那就是：只要全付身心地贯注于生活与工作的每个当下，可以安住的精神家园就在脚下！

大约一千二百多年前，住在河北正定滹沱河畔的临济禅师这样说：途中即家舍，家舍在途中。这一生命的真谛正是东方文化帮助我们安身立命的指南。它可以落实到饮茶、插花、抚琴中，也可以贯穿于吃饭穿衣，挤车上班的每一刹那中。如是，城市的丛林也可以一变而为绚烂多彩的美丽花园，分裂疲惫的身心也将能获得某种程度的疗愈吧。

本书的两位年轻作者郑清儿和丁慧，身居喧嚣的都市中，但她们并没有迷失在都市的物化之流中，而是努力寻求对个体内在的开发和关注。她们经常在赵州茶馆做义工，也经常去寺

庙禅修。她们也遍访北京各具特色的静心佳处，汇录成册，意在帮助人们回归城市的精神居所，寻找可以归属的修行道场。

这些人文空间我尽管大多没有去过，但是通过图片可以感受到带有中国文化的朴素、洗练、清幽的雅致，呈现了东方传统的内在魅力。希望读者通过了解、感受这些传统文化之美而陶澄心性、提升情趣，接近心中的清静家园。

河北赵县柏林禅寺住持

明海

2013年9月12日于北京开往邢台火车上

+ 北京的三摩地

北京的晴天又多了起来，这是足令人高兴的。有时候在远远的天边，雨后的白云闲挂着上几朵，颇有顽皮的童心，竟然也有些高原上的样子。

若是到了黄昏，金色的夕阳渐渐隐没的时候，西山越发清晰地显露出来。有一次在通州住房的阳台上，我疑惑自己在五楼居然能看到西山，垫个凳子打量，那隐约的屏障果然是。我不知这是怎么发生的，从西到东，得有近百里吧。

我知道自己不应该高兴或是兴奋，但还是忍不住。如果在好天气里你开心了，那么碰上大部分时间里的空气污染和车辆拥堵，你又该愤怒或是沮丧了。

所以我就想，既然忍不住，那就还是高兴吧，高兴过后，我陷入一种深深的宁静里，我意识到自己的高兴。这就像我生气或悲伤后，进入那种深深的宁静一样。小时候，大哭一场之后，特别舒服，伴随着抽泣的尾声，那种整个世界停顿下来的宁静，似乎又浮现上来了。

原来高兴或沮丧是不用制止的，它背后有一个深层次的意识，那就是宁静。宁静观照着这一切，所有的情绪就像孙悟空的变化一样，最后仍逃不出如出手佛的手掌。

渐渐地，我高兴不起来，也沮丧不起来；渐渐地，我真高兴，也真沮丧。直到我的宁静与我的情绪成为一个整体。有时候，它们也分离，但我觉得它们在一起的时间越来越长。

所以，也就慢慢地，我对北京的发展不抱有希望，也没有绝望之意，准确而言是“无望”。只要北京不打仗（上次打仗，还是1937年卢沟桥事变），就有日子可以过；有日子可以过，当下的每一分、每一秒便都是重要的、闲省的。“重要的闲”是多么难得啊，望穿长安街，绝大多数人都在“次要的忙”。

你把四合院拆完了，这个责任你来背，骂名也是你来背。你积累万贯家财，若是没有福报，要么把你压垮，要么终将要散了出去。你做些亏心事，最终仍是亏了心，心一亏，祸就以你想不到的方式来了——但祸中也有福，它警醒你，看你听不听。

人要活下来，还要活明白，不容易。我佩服孟子，他说了一句管仲的话：“学问之道无他，求其放心而已矣。”如何“放心”呢？《金刚经》讲“应无所住而生其心”，哈哈，看天边的白云正在出岫就是。

丁丁和清儿合作了一本书，叫《城市里的清凉地》。我饶有兴味地一个个翻看。最后的结论是，我是在看明白人写的书，记录的也都是一个个明白人，干了一件件明白事。他们心与物游，搭建了一个个别开生面的精舍。说是精舍，并不为过，心能转物，境由心造，无论是赵州茶馆、还是京兆尹，还是其它各具光彩的“息心止念”之处，都让我生起欢喜心，又不慎地起了贪念，想每个地都跑一遍，落一脚。幸作转念，只要看着这些有意思的人在、有意思的地方在，我去不去，又有什么关系呢？一书在手，即成知音的佳话。

北京是有气场的，这些散落京城的人文、书香、别院，是秘境，也是人气与天气交感的地方，可谓是“大环境下的小气候”。即便资深的北京住民，也不见得都能去过，隐隐是为心念一处的同道者留存的。其必不在大、必不在盛、必不在名。我想给它们起个共同的名字，谓其共同的特征。叫什么好呢？临时抱佛脚，想起了“三摩地”这个词，赶紧去查了查，意思又对又好：“即定，住心于一境而不散乱”。还有细释：“三摩地云何？谓心住、等住、现住、近住、不乱不散、摄持、寂止、等持、心一境性，是名三摩地。”

北京的清凉地儿，也是北京的三摩地。那里的主人和友人，正在致力于发展一种灵性生活。当大众还在为“生活方式”而奔波时，他们已经在“心活方式”的道路上修为了。

幸好还有这几十处清凉地，北京不失其“北京范儿”。也让我觉得，你一无望吧，惊喜便来了。我在我的平民窟里，打心眼的说：谢谢你们——都是替我完成的啊！

资深媒体人、《新周刊》副主编

胡赳赳

2013年9月16日于北京

+ 当美好遇见美好

和清儿的相识是在一家茶舍——古逸茗庄，也是本书中撰写到的一家空间，相逢的那天，我是为了介绍两位作家认识，感恩各种机缘的成熟以及自身的努力，我们两人合作完成了这本书，也成为了两枚书界“后生”，忝列在作家这个我们仰望的队伍中。

我们两人之前都是在各自的领域工作，她做影视，我做时尚杂志的文化编辑，但是对传统文化的热爱让我们坚定地走到了一起。我们两个 80 后，所看到的当下传统文化，并不是许多人误解中的那样陈旧、迂腐甚或是破落，其实它展现给我们的更多是永不落幕的“时尚”、持久的经典以及当下无法企及的古人智慧的博大。一位老师曾经在我的采访中这么诠释时尚和传统——时尚它需要有一个发力点，它走得越快便证明这个起始点“传统”其所展现的力量越大——毫无疑问，我们的传统文化是当下时尚的祖先，而且这份基因的优越性是我们不可预知的强大。我们看到了这一点，并深深感受到了这份魅力，许多奢侈品牌的贵是在于其设计的精巧和人工的付出，而我们传统文化的“精贵”在于其是天然岁月的凝聚，是古人智慧的结晶，时间的珍贵是最无法被取代的，是奢侈中的奢侈。

为写这本书，我们策划了一年，为专心完成这本书，在我 28 岁这个最美好的年华，我暂时放下了之前的文化传媒与创意策划的工作，跟清儿一起全职来写书。我们的探访不能穷尽所有精彩的禅意人文空间，我们在用自己的视角去寻觅，不周之处，也请读者们体恤。从冬天到秋天，我们穿梭于京城各个人文空间，拜访多位主人，并在多次回访与活动体验后，将自己之前一版并不成熟的书写方式调整为现在各位所能阅读到的状态。这整个过程，我从一个传统文化的观察者，到成为一名经历者和参与者，并小小地成为了一位献出绵薄之力的“推动者”。

为了认真完成本书的撰写，我亲自整理了几百小时的采访录音，并大量阅读了每一位采访对象所推荐给我的书，不能不说这个过程是辛苦的。但整个过程的每一天都是充满了快乐，这

一路下来，我们结了许多善缘，许多并不认识我们的长辈得知我们在做的事，都给了力所能及的帮助，每一位采访对象都热情而诚恳地接受我们的采访，分享给我们彼此最真实的感悟。我和这些主人素未相识，仅仅因为一本书，得到他们的认可，这让我非常感动，许多次的交谈中我都被他们的真诚而打动。一次次的采访和交谈让我们结识了这些空间的主人，他们分享给我们的不仅仅是传统文化的魅力，其实更多的是这些魅力作用于他们生活中所产生出的强大的快乐之道，是他们真正做到了将智慧融入工作和生活。由于文字篇幅有限，许多地方无法延展开写，但是整个写书的过程让我收获满满，我曾经想着，这一天采访已经是如此充实和美好了，明天会不会让我失望呢？后来我发现，不会，每一天都会带给你惊喜，只要你有一颗愿意去接纳美好的心。书写的过程充满美好，我曾经跟清儿说，整个过程都是收获，书出来之后的褒奖，那些都是额外的恩赐！

当然，这本书的完成，我需要感谢许多人。首先感谢本书采访中提到的所有空间的主人以及工作人员，致敬，不在此一言谢；感谢《书店风景》的作者钟芳玲老师和《太平轮一九四九》的作者张典婉老师，这两位作家是我的老师也是我的忘年交好友，无形中给予了我精神上的导引；感谢刘枚姐姐，她是我在北京的亲人，也是我饮茶路上的引路人；感谢《新周刊》副主编胡赳赳老师给我写序，他看到了我这些年作为媒体人的进步；感谢宿悦老师为本书题名；感谢好友杨光和姚朔在人文空间上的推荐，以及无限的鼓励；感谢清儿的先生雷彬艺哥哥，给予了我们高度的理解和支持；感谢我同月同日生的友人邓宇给予出版专业上的解答；感谢《芭莎男士》编辑陈浩一年半前请我操作的文人雅士选题，它是本书的雏形；感谢最美书籍设计师朱赢椿老师的设计顾问；感谢华文天下图书公司的各位编辑和设计师董潇和东琳。

最需要感恩的是我的爸爸妈妈，他们永远相信和支持我，是他们给了我持续和饱满的爱，才让我有一颗善良的心去发现美好。

感恩这本书初创之际我结识的李来，他一直陪伴着我们，并在行动上和精神上给予了我莫大的关怀和支持，他是我的第一位读者，是这本书最重要的见证者和参与者。

感恩清儿，这一路上的美好与付出我们都一起携手参与，为了完成这本书，我们两人尽了自己最大的努力，我希望我们可以结伴感悟更多的美好。

感恩这份缘分，让您能读到这本书，是这本小书和我们的荣幸。因为人生经验有限，也是晚辈我初涉这个领域的第一本书，必定有许多不足和纰漏，还请各位读者多多包涵。如果您能从中得到一份清净、愉悦、智慧和从容，哪怕仅是片刻的美好，这便是我最大的满足。

谢谢，再次感恩每一位支持这本书的老师和朋友们，并祝福每一位读者都能在这本书中收获自己的快乐。

书稿结束排版期间，我和清儿来到了仙境胜地不丹和尼泊尔朝圣，一路走来，再次欣赏到许多美好，那么纯净、晴朗、质朴、透亮，愉悦直抵心田，心中的快乐高度无限上升。

最后再分享一句我写书的心得，只有美好才能遇见美好，只有美好的叠加才能更美好，让更美好在内心绽放！

文字作者 丁慧

2013年8月30日润色完稿于尼泊尔喜马拉雅山下

+ 缘起

人生在世便是相逢，与丁丁相逢于后海的一处人文空间。当时我上完古琴课下楼看到一位大眼睛的女孩和两位作家一起吃茶，主人刘博介绍我加入。一群人在一起，只是吃盏清茶，相对无言。离别时一位台湾作家说我们都有一颗老灵魂，感同身受。

因缘际会，我和丁丁参与了一些传统文化的推广宣传事宜，并因此而慢慢走近彼此成为好友。2012年春天，我对丁丁说咱们一起写一本书吧，当时我离开北京在武夷山停留寻找精神的故乡，她在繁华的北京努力工作。作为两名不同生活方式的女生，彼此想探讨下不同环境中的心灵置身问题，当时因缘不俱足，写作计划暂时搁浅。

2013年初我从缅甸洽密莫比禅修中心回来，因参加密集禅修得到切身的受益。想到在都市中的忙碌工作的人们也应该有一处灵魂的归属地，让他们得以休憩。故和丁丁遍访了北京各具特色的禅意人文空间，并从其中挑选了二十六家采访。

我们每天探访一家人文空间，和这些在传统文化领域的践行者沟通交流，听闻他们的分享，讲述他们如何在喧嚣的红尘中安住当下。把我们所接受到的美好信息汇录成册，希望身居闹市的人们能在这些人文空间找到灵魂的归属。我总是把相机放在包里，采访时即兴拍摄。摄影于我而言是非常有意思的体验，从未去专门学习拍摄技巧，只是一个自发的影像记录者。按下快门的瞬间，人与物共存于唯一的当下。一些人文空间中的物体呈现在照片上仿佛某个时空的交叉点，源于心心相印的直觉。

庆幸自己得到机会能够为一件美好的事情竭尽全力，文字和图片完成后，我约丁丁一起去佛国不丹、圣地蓝毗尼朝拜。不丹是一个蕴藏巨大灵性的神圣国度，与我有着不可思议的感应，期待某天我可再度抵达。朝圣归来，京城空气里已充满秋天的气味。书在此时出版，一切非

常圆满。首要的是感谢。感谢楼宇烈先生、恩师明海大和尚为本书写序，阅读他们的文字，与内心深深联接，获得欢喜和鼓励。感谢丁丁的父母对我们工作的支持和密切关注。感谢我先生雷彬艺对我的信任和支持，信任胜于一切言论。感谢明杰法师、戒毓法师、张国辰先生、叶涛先生、梁克刚先生、杨国龄女士、刘奕女士、崇甘师兄、叶子师兄、李丹师兄、李艇好友提供的具体帮助和鼓励，美好的事情需要正确的人参与。

感谢丁丁，一路走来，看到她内心清净欢喜的增长，面容日益安静柔美，是多么欢喜的收获。

因对拍照有一种深沉的情感，并始终保持敬畏之心，我得到热爱摄影艺术的同行帮助。本书的人像摄影作品作者如下：阎洪子明、如知法师、王飞、张静、孙立辉。部分空拍大图由人文空间提供。谨此献上我最诚挚的谢意，正所谓众缘合成此欢喜。善哉！善哉！

一本书完成后，进入被阅读的环境，自有它的归路和因缘。感谢读者愿意花时间来翻阅，愿您体验到喜悦、和平与丰盛的生活方式，并有所得。

郑清儿

北京

二〇一三年九月十六日

目录

赵州茶馆：当下生活禅	1
凤凰茶事：吃茶去	17
大唐春：大宅邸里的诗意和远方	37
博香堂：遇见皇家文化	55
古逸茗庄：琴茶，自然成	69
和静园北京茶人会馆：一杯茶的智慧	81
和堂叙：一弦一柱一琴音	93

会心阁：墨香沉香，香香入心	111
露雨轩：禅茶一味	123
经典普洱身心灵茶文化会所：喝茶即修行	135
什刹海会馆：后海胡同里的古雅	145
京兆尹：健康的蔬臻，乐和的慢食	169
三摩地 & 徐行坊：素食 + 芳香，皆是自然精华	187
耕织堂：丝绸上的雕刻	199