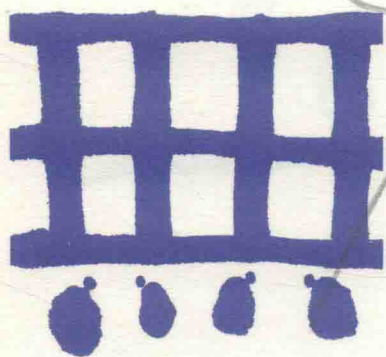


马明博……著

禅的滋味



无事是贵人，
春来草自青。



一边看画，一边读文，我就有点儿放不下了，
就想一口气把它读完。
一页页地，从头翻到尾，
我依然有意犹未尽的感觉。
我觉得这本书，你可以读一会儿，也可以读一生，
最好是放在枕头边，想起了就拿起来翻翻。
随便翻，随便读，翻到哪页读哪页，
不经意之间，书中蕴含的禅的智慧就能启发人的心灵……

史国良

ISBN 978-7-108-06725-8



9 787108 067258 >

定价：35.00 元

马明博
……
著

禅的滋味

生活·讀書·新知
三联书店

Copyright © 2020 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的滋味 / 马明博著. — 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2020.1

(生活禅)

ISBN 978-7-108-06725-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 261074 号

责任编辑 胡群英 唐明星

装帧设计 康 健

责任校对 曹忠苓

责任印制 卢 岳

出版发行 **生活·读书·新知** 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2020 年 1 月北京第 1 版

2020 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 5.375

字 数 96 千字 图 86 幅

印 数 0,001—6,000 册

定 价 35.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)

目 录

序一 我有一口气把它读完的冲动···	001
序二 当画与禅相遇·····	003

观自在

观自在：观世音菩萨·····	017
般若波罗密多：虚舟·····	019
照见五蕴皆空：度一切苦厄·····	021
色 / 空：色即是空，空即是色·····	023
眼耳鼻舌身意：人体有禅机·····	025
无明，无无明·····	027
无：无所得·····	029
空：并非一无所有·····	031
心无挂碍：远离颠倒梦想·····	033
三世诸佛：从梦中醒来的人·····	035
揭谛揭谛：禅是一个动词·····	037
玄奘取经：佛陀不会忘记还没有 觉悟的人·····	039

生活禅

生活禅：觉悟人生，奉献人生·····	043
信仰：信仰是生活的依托·····	045
因果：因果是生活的法则·····	047

良心：良心是生活的方向·····	049
道德：道德是生活的价值·····	051
感恩：以感恩的心面对世界·····	053
包容：以包容的心和谐自他·····	055
分享：以分享的心回报大众·····	057
结缘：以结缘的心成就事业·····	059
善用其心，善待一切·····	061
守一不移·····	063
家庭是道场·····	065

禅定的嘴

一分钟的佛·····	069
我不是不会咬，我是不咬你·····	071
什么样的话才值得说？·····	073
你知道吗，每个人心里都有两头狼·····	075
有手段的慈悲，才是真慈悲·····	077
同行二人·····	079
修炼一张会禅定的嘴·····	081
如何在当下体会禅·····	083
莫轻视一粒米·····	085
心到佛知·····	087
无言之教·····	089
谁是菩萨真宝贝？·····	091

禅猫

人人都喜欢的三粒“毒药”：

贪、嗔、痴·····	095
斩断妄想·····	097
智慧与慈悲·····	099
罪过从何而来？·····	101
米拉日巴为什么不结婚？·····	103
面对挑战，如果你缺乏勇气·····	105
学佛的人，可不可以吃肉？·····	107
“不着急”的智慧·····	109
最糟糕的事·····	111
如果你不知道人性有弱点·····	113
语言，是谜，也是工具·····	115
你有千般伎俩，我有一法“不理”·····	117

世间所有相遇，都是久别重逢

依靠祈祷无法到达彼岸·····	121
小我与大我·····	123
鸟儿应该相信翅膀，还是树枝？·····	125
渡与六度·····	127
既看见一切，又什么也没看见·····	129
命运能改变吗？·····	131
爱我，就请来抱抱我！·····	133

修佛，还是修心？	135
谁是老大？	137
林下相逢，只谈因果	139
换个角度又何妨？	141
什么是属于你的？	143

禅的滋味

平常心：咸有咸的味道，淡有淡的

味道	147
土豆：佛性与道心	149
辣椒：一味禅	151
藕：隐身淤泥的禅者	153
西瓜的甜：活在当下	155
丝瓜有思：禅修的秘诀	157
苦瓜：人间正味	159
梨有酸甜：各有因缘莫美人	161
禅味葡萄：你怎么看自己	163
红果：吃法与人生	165
冬瓜芋头，也有佛心	167
香菇禅：他不是我，更待何时？	169

序一 我有一口气把它读完的冲动

马明博是我喜欢的一位佛教文学作家。前几天，他拿来一沓书稿。

我一边翻看，一边纳闷：“你不好好写书，怎么还学画画呢？”

从头翻到尾，我不由得夸奖了他几句：“你还真行，找到了自己的方式，画得不错！”

他说：“你能教教我吗？”

我摇了摇头。

我之所以摇头，有两个原因：一、他不是艺术科班出身，没有专业基础；二、我所擅长的写实人物画，对他不适合。

明博是作家，他的画，是典型的“文人画”。

文人画，是国画的一部分。无论古代还是现代，人们都喜欢把“写字画画”连在一块儿说。艺术史上也的确有好多作家诗人喜欢画画，像唐代的王维、宋代的苏东坡、元代的赵松雪、明代的徐渭、清代的“扬州八怪”、当代的汪曾祺和贾平凹……他们在写诗作文之余，拿起画笔遣兴寄怀，形成了历代沿革的“文人画”。

近年来，艺术界提出了“新文人画”的概念。这些画“新文人画”的，基本上都是专业画家，他们的绘画技巧无可挑剔，比真正的文人画得流畅、成熟。但是从这些贴着“文人”标签的画里，你看不到书卷

气、学养与悟性，也看不到绘画者的性情、趣味乃至思想。

真正的文人画，不在乎技巧，不讲究笔墨，往往笔不周而意圆，妙在似与不似之间。而且，真正的文人画没有固定的模式，要么书卷气浓、简单雅致，要么立意巧妙、发人深省，要么笔拙墨笨、不讲章法，要么好玩俏皮、轻松有趣……

马明博师从禅门大德净慧长老学禅多年。他的这些画，可以说是他参禅的心得。他不是美术科班出身，脑子里没有技巧技法的条条框框，所以他的画很有意思，线条朴素甚至笨拙，充满了禅的气息。我忍不住夸奖他：“像你画的这些画，我们会画画的画不出来，那些不会画画的更画不出来。”

明博的专长是写作，他为每幅小画都配了文字。每则文字不过二三百字，看似不起眼，很短，却是静水深流，润物无声，洋溢着禅的智慧。一边看画，一边读文，我就有点儿放不下了，就想一口气把它读完。

一页页地，从头翻到尾，我依然有意犹未尽的感觉。我觉得这本书，你可以读一会儿，也可以读一生，最好是放在枕头边，想起了就拿出来翻翻。随便翻，随便读，翻到哪页读哪页，不经意之间，书中蕴含的禅的智慧就能启发人的心灵，转烦恼为菩提。

因为我是画家，明博希望我为这本书作个序。我很高兴，写下这些文字，表示祝贺。



（曾用名释慧禅，著名人物画家）

序二 当画与禅相遇

第一次见明博的画，看他画得如此传神，有点儿吃惊。因为他不是画家，而是散文作家，没料到 he 居然能画，还画得让人心动。转念一想，古今中外，能画的作家是大有人在的，从王维到苏东坡，从普希金到厄普代克，莫不如此。于是我想，读明博的画与读画家的画应该有所不同。

纵观艺术史，有两种绘画范式：一是客观再现，如镜子般反映外在世界；一是主观表现，如明灯般放射内心意象。西方现代学者艾布拉姆斯把这两种范式称为“镜”与“灯”。“镜喻”关注的是从眼到手的过程，主张客观地看待外在世界，然后如实地描绘双眼所见。这是一个从外向内的过程，借西方理论的术语说，是 from outside in。相反，“灯喻”则强调从心到手的过程。这不是客观地描述外部世界，而是主观地表现作者自己的内心世界，恰如闭目用心的禅坐冥想，是 from inside out。

我从“灯喻”的角度读明博的画。他的画，不是镜子，不是对外部世界的客观再现，而是明灯，是把内心意象投影到外部世界去。因此，我不在意他画得像不像。例如他画的猫，不是写实的图画，却是符号

(如他心中的禅悟)。猫的双眼是两条鱼的图像，鱼在猫心中，禅悟发生在画家心里。所谓由眼观心，在“意”和“象”(相)之间，明博的画倾情于“意”，“象”(相)只是“意”的符号。他的画虽然率真、朴实、稚拙，却能打动人心，有禅的机用。

禅画起于宋，盛于宋末元初。那时，四川僧人牧溪云游到杭州，画了《六柿图》。他不是要客观再现六个柿子，而是要主观表现内心中的意象。对牧溪来说，柿子是禅者坐禅的符号，是内心向外的投影。同样，明博作画，并不在意猫的卧或走，而在意禅在内心的驻足。

玉润，是与牧溪同时代的另一位禅画大师，擅长画山水。他的山水也不是再现客观的自然景色，而是表现内心的风景，即佛家所言之“意境”(梵语称 Visaya)。他的山水拒绝了北宋画家精雕细刻式的描绘，而是挥洒写意，为中国山水画开辟出一条崭新的抽象之路。抽象是一种简约，禅画以简约著称。明博的画也以简约为尚。五色令人目盲，当传统水墨画讲究“墨分五色”时，明博不再留意黑白灰的关系，只用黑白二色(或说单色，也称无色)，却暗合了《心经》“色即是空，空即是色”的禅机。

禅画不求外在写实之“镜”，只求内心写真之“灯”。读明博的画，我想到宋末元初另一位文人画家郑思肖。他画幽兰，也不是如实描绘园中盆中之兰，而是画心中的空谷幽兰；他笔下的兰花没有可以依赖的土地，暗喻杭州沦陷，家国无存，此花只在心中，如《金刚经》云“应无所住，而生其心”。

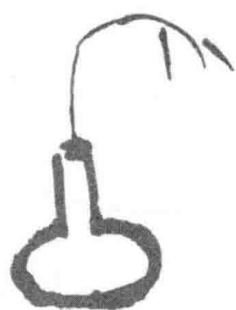
明博的画，与禅是相通的，堪称“当代禅画”。明博是作家，也是禅修者，他的画也代表着当代人对禅画的一种探索。

禅就是传灯。“灯喻”又恰是我读明博绘画的切入点。从这个视

角看，便能窥及明博的内心世界。当然，他的文字是“另一盏灯”，无论绘画还是写作，明博都是先点燃自己的心灯，再试着去燃亮读者的心灯。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of two characters: '费' (Fei) and '陈' (Chen).

（著名艺术评论家，现执教于加拿大康科迪亚大学）



目 录

序一 我有一口气把它读完的冲动… 001

序二 当画与禅相遇…………… 003

观自在

—观自在：观世音菩萨…………… 017

般若波罗密多：虚舟…………… 019

照见五蕴皆空：度一切苦厄…………… 021

色 / 空：色即是空，空即是色…………… 023

眼耳鼻舌身意：人体有禅机…………… 025

无明，无无明…………… 027

无：无所得…………… 029

空：并非一无所有…………… 031

心无挂碍：远离颠倒梦想…………… 033

三世诸佛：从梦中醒来的人…………… 035

揭谛揭谛：禅是一个动词…………… 037

玄奘取经：佛陀不会忘记还没有

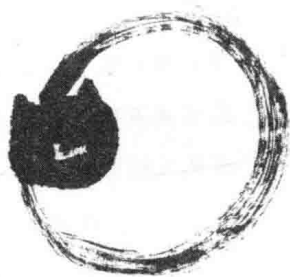
觉悟的人…………… 039

生活禅

生活禅：觉悟人生，奉献人生…………… 043

信仰：信仰是生活的依托…………… 045

因果：因果是生活的法则…………… 047



良心：良心是生活的方向·····	049
道德：道德是生活的价值·····	051
感恩：以感恩的心面对世界·····	053
包容：以包容的心和谐自他·····	055
分享：以分享的心回报大众·····	057
结缘：以结缘的心成就事业·····	059
善用其心，善待一切·····	061
守一不移·····	063
家庭是道场·····	065

禅定的嘴

一分钟的佛·····	069
我不是不会咬，我是不咬你·····	071
什么样的话才值得说？·····	073
你知道吗，每个人心里都有两头狼·····	075
有手段的慈悲，才是真慈悲·····	077
同行二人·····	079
修炼一张会禅定的嘴·····	081
如何在当下体会禅·····	083
莫轻视一粒米·····	085
心到佛知·····	087
无言之教·····	089
谁是菩萨真宝贝？·····	091