

生活禅



马明博 著
天下赵州生活禅



天下赵州生活禅

马明博著

中国青年出版社



学禅不能当饭吃， 但能使吃饭更有滋味

明海

每一个人都具有禅心。

读了这句话，也许会有人反问：你说我具有禅心，我怎么不知道？

佛陀在禅坐证道时，发现“众生皆具如来智慧德相”（即每一个人都有禅心）。我们之所以不能觉知这一点，是因为心被遮蔽着。

遮蔽心灵的，我们可以称其为无明。

这些遮蔽，来源众多：与我们成长的环境有关，与我们接受的教育有关，与我们的生活习惯有关，……，凡是会让我们在认知事物上有所执著的，都属无明。

无明是心灵上的黑暗，这与科学上的发现、发展、发明无关。

也许会有人反问：我的心被遮蔽着没关系啊，你看，我不生活得很好吗？

生活的好与不好，要看一个人当下有没有烦恼，是不是为某些问题所困惑。

曾有人为“世界是如何形成的、时间的起点在哪里”等众多问题所困惑，于是，他去请教佛陀。

佛陀举了一个例子表明自己的看法。

假如一个人被毒箭所伤，医生想治疗他。中箭的人却说：“先不要治疗我，我想先了解这是什么毒、是谁射的箭、他为什么要射我？”这样下去，会有什么结果呢？

来人答道：也许在未得到治疗之前，此人的命就保不住了。

佛陀说，所以，你的问题，我不予回答。

如果有人的确被烦恼束缚着，他想从中挣脱出来，于是又问：如何开启被遮蔽的心，去除烦恼呢？

被遮蔽的心，是有所执著的心。学会放下执著，体会“应无所住而生其心”，能够帮助我们认知世界的整体性。

比如，有的人高考没考好，就好像一辈子没有希望了。事实上，这种“一试定终身”的想法是不对的，如果把某一阶段的成败，作为整个生命的成败，那不过是一种借口而已。

生命是完整的，或许某一处的失败，正好是另一处反省的机会，借此能够有所改善。因此对任何事情成败得失的判断，都不能只看某一点，而要考量整体生命。如此一来，才能够在面临挫折时，很快地重新振作、重新出发。

这或许就是学禅的人总是快乐的原因之一。

也许会有人继续反问：学禅能够当饭吃吗？

禅有两大特色：完整性与根本性。吃饭问题，是生活的根本问题之一。学禅固然不能当饭吃，但是能使你吃饭更有滋味。

家师净慧老和尚在中兴赵州柏林禅寺的过程中，倡导“觉悟人生、奉献人生”为宗旨的生活禅理念、“在生活中修行，在修行中生活”的教法，让人“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，

在保任中证解脱”；自 1993 年起，举办生活禅夏令营，至今已历十二届。相对于禅宗祖师当头棒喝等严厉的教学方法，生活禅因应时代，温和、友爱而富有理性。

学禅能够帮助我们深入地体会生命的实相，不只是心灵的宣泄与净化，而是升华，使人的生命丰富而活泼。

学禅，并不代表我们就拥有禅心。有一位北京来的居士曾对我说：身在赵州，他不会想念北京；身在北京，却时常想起赵州。

我告诉他，这是因为他的禅心未被开启。若能将禅落到实处，身在北京与身在赵州是一样的。

学禅毕竟不是悠闲、消遣地享受下午茶。

当我们试图通过禅坐来调整身体时，双腿僵硬，身体沉重，关节疼痛，呼吸急促，思绪散乱，使得我们只想早早结束禅坐。身体成为我们所要面对的敌人。我们原本认为坚定的心其实很软弱。有许多人会因为舍不得花力气、花时间，害怕吃苦，懒得行动，败下阵来。

人生面对着不断地选择，也要面对选择之后所出现的结果。禅心不是“已做成”之物，而是不断在“选择”的过程中。

上面提到的那些不适，是我们选择学禅后出现的最初结果。如果我们“选择”坚持下去，就能够逐渐克服掉身体的惰性，培养出高度的觉照能力，从而对生命的快乐有更深刻的体会。

人的快乐分为很多层次。如果把快乐定位在身体的、本能的需要，那只是较低层次的。因为感官的满足来得快、去得快，这种快乐的背后，其实是更深的痛苦。

禅悦是比较高境界的快乐，虽然它不容易获得，但得到以后能够长久保持。禅悦是内求于己，不倚赖外在的因素和条件。凡是倚赖外在的条件来满足的快乐，都没有保障。

学禅还要在我们的日常生活中进行校勘。否则，如果只学到一些禅的知识，却不能应用在日常生活上，就算学得再多，又有何意义？

比如说，学禅之初，我们所背诵的“四弘愿”中的“众生无边誓愿渡”吧。如果在满载的公共汽车上，有一位老太太上车，这时，你正好有位子坐，并且坐得很舒服，“到底让不让座位呢？”如果不让座，“众生无边誓愿渡”对于你，只是一句空话；站起来让座给那位老人家，“众生无边誓愿渡”对你的考试才算通过。

马明博居士曾在柏林禅寺生活近一年。《天下赵州生活禅》以他的个人视角，对生活禅及赵州柏林禅寺的发展做了介绍。阅读这本书，可以管窥不尽禅河代代传灯的祖师风范，可以大致领略生活禅的风采以及禅的精神。这本书充满了他对生活禅的体悟及对禅的“个人发现”，是他报佛恩、报师恩的倾心之作，也是引领人们了解、接触生活禅的一种善巧方便。

学禅能够帮助我们开启智慧，观照内心，认识自我。但是，智慧必须经由自己觉悟而生，无法由他人递交到你手上。他人所能给你的，只是可以表述的禅的知识，如果不能落实于生活的话，徒增谈资而已。

西方哲学家怀特海说：“一定要等到你课本弄丢了，笔记都烧了，为了准备考试而记在心的各种细目全部忘记时，剩下的东西，才是你所学到的。”

学禅不用参加考试。但是，我期望每一位读者读完这本书之后，都有一些“剩下的东西”。

2005 年 5 月

01 通往赵州之路



家就在眼前

1995年底，我结束了在河北赵州柏林禅寺为期一年的参学，乘火车回家。在沧州东光县城车站，下了车，从出站口走出来。迎面飞扬的雪花让我激灵一下，寒风直往人身体里钻，我赶紧裹紧大衣。遥远的家园近在眼前，此时，她以一场清丽的雪迎接着我。

我抬起头四下里望了一眼。回来前，我给家里写过信，但是此时我不敢确认家里是否接到了我的信。身旁的出租纷纷问：要车吗？我摇着头，从人群中挤出来。挤出来也是四顾茫然，怎么回家呢？正犯愁，就在这时，我听到远远传来一个苍老的声音唤我的乳名。

定睛一看，满身雪花的父亲，一尊塑像一样伫立在站前广场那边。他手里牵着一匹马。马的后面拉着一辆车。不管走过千里万里，不管乡园还有多远，现在见到父亲，就是见到家了。心里充满温暖，我几步奔过去，把旅行包放到车上，用手扫下父亲身上落满的雪花。白雪映衬下，父亲的脸更加显黑了，他笑着说，“别打扫了，一会儿雪还要落上来。走，上车回家。”说罢，他牵过马，将车调过来。

十几里的土路，雪花在天地间飞舞。后来，风停了，只有雪静静地下。还没有走到半路，已是暮色苍茫。大地像一张平铺开的白纸，父亲的马拉着车急急地走着，车轴吱吱作响，像一首不太合韵的美丽的诗。

能够远远望见家园那闪烁的灯火时，天已经完全黑下来。下雪的夜，一切都是闪亮的，眼睛并没有感到黑暗。远处的灯火越来越近，虽然它们不会说话，却让人感觉到一种温暖、踏实。我们的马车，行走在悠悠天地之间。

古老的宁静，重新充满心灵。

恰在这时，蓦地一阵寒风兜头吹起，将我们团团围住。我冻得哆嗦了一下。父亲稳稳地坐在车辕上，他没有回头，“冷？”我嗯了一声，“冷。”父亲没说话，只是扬起手中的鞭子，甩得脆响。马拉车的脚步明显加快。好马不用打，它看到鞭子影子，自个就快起来啦。父亲顿一顿，“用你那大衣把头蒙起来吧，会暖和点。”我嗯了一声，蒙起头时，说：“要是不刮风就好了。”

“人活着，眼前是什么看什么。眼前有风，就不能不让它刮。由不得咱哪。”

父亲没读过什么深奥的书，也不懂禅，可是他这有意无意的话，与我这一年来师从柏林禅寺净慧老和尚提倡的“生活禅”如出一辙。老和尚耳提面命的“活在当下”，原来不仅仅是书本上的文字、说出来的语言，更是让人接受眼前的现实，打掉种种妄想。

我说：“要是刮顺风好不好呢？”

“顺风好啊？你想想，要是顺风，风把雪都吹到咱们身上啦。”

“那不走得快吗？”

“走得快好吗？”

我净跟文字打交道，很少用心听父亲说这些老土话。此刻，觉得父亲的大白话充满理趣。父亲的语言去掉了铅华，独有一份真纯，极像艺术品中的八大山人、白石老人的小品，简单，却直接进入心灵。

咂摸着这些，我没有顾上回答父亲的话。这时，他自个儿补充道：“你说快好，要是给你个表，一个走得快，一个走得准，你要哪个？”

我暗暗笑了。父亲自有他生活的哲学，他的哲学是朴素的，里面装满了由酸甜苦辣的生活阅历积蕴而成的智慧，就像蚌在壳里含了一粒沙，虽然有一些苦痛，

但是伴随岁月，这些磨难的砂粒已经长成了明珠。

“爸，你冷不？”一说到冷字，我就想打哆嗦。

“天这么冷，哪能不冷啊。”

“你打哆嗦不？”

“不打。你打哆嗦冷不冷？”

“冷。”

“打哆嗦也冷，我还打它干嘛？”

我一听，扑哧笑出了声。笑到半截，我的笑凝固在脸上。父亲的话原来如此值得回味。此刻，正像一盏灯，照破了我心头的黑暗。此刻的我，满腹感慨，想用语言表达一下，却发现自己所掌握的言语非常有限，竟找不出一个合适的词。

昔我往兮，杨柳依依；今我来思，雨雪霏霏。

无论走多远的路，家总是要回的。

“爸，还有多远到家？”

“你自己看啊。”

这时，我听到父亲喊住了拉车的马，从车上跳下去。我从大衣里钻出头来一看，百感交集，两眼热泪。

走遍百城烟水，踏过万水千山。
现在，家就在眼前。



生活与禅，镜花互照

父亲的话，在我看来，充满了禅机。虽然父亲并不知道什么是禅，不知道什么是生活禅，更不知道以弘扬生活禅闻名天下的柏林禅寺以及生活禅的首倡者净慧老和尚。

如果 1995 年我没有在柏林禅寺参学生活禅，如果没有净慧老和尚的耳提面命，我哪里能够省察出父亲话语里含藏的禅味？

一时间，父亲的话与我一年来沉浸其中的生活禅，镜花互照。

第一次看到“生活禅”三个字时，就感觉到一种异样。感觉新鲜，感觉陌生，感觉突兀，于是格外关注了几眼，当然不仅仅是吸引。

生活是生活，禅是禅，它们怎么可以扯到一起呢？

说到禅，人们就会想到佛教，就会想到青灯古佛、不谙世事、读经禅坐、苦苦修学的佛门弟子。如今，在利欲横流之中，在灯红酒绿之中，还有人遁隐山林的闲情逸致吗？生存竞争已经让人精疲力竭，人心不古，处处危机，还有人有心思去行善施舍吗？到处假冒伪劣，时常明枪暗箭，把向往的生活搞得面目全非，生活中还有什么美可言？生活与禅，好比日常生活与历史书卷之中的生活，其距离之远，难以言说。

禅是什么？

禅是梵文“禅那”的省音译，意译为“思维修”、“静虑”，是通过静坐调节身心，超越狭隘的自我的修习方法。通过计算呼吸次数的静坐练习，可以使学禅者从心绪烦乱逐步变为心绪宁静，进而心情愉悦安详，甚至出现某种特殊的体验。

前全国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初居士说：“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。……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。……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，尤其是现代人享受现代文明之余，这种情况更为突出，借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清净一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，会有得益、会有受用的。”

生活禅是什么呢？中国佛教协会副会长净慧法师说：

“生活禅，顾名思义，是不能离开生活来修禅定。今天，我们一般人所过的生活是一种什么样的生活呢？一个没有修行的人的心态是一种什么样的心态呢？是一种迷失的生活，是一种分裂的心态。现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境，如何在这样的环境中做一个洁身自好的人、做一个品格高尚的人、做一个净化的人，做一个身心健康的人、做一个自利利他的人？那就要用禅的精神经常地、时时刻刻地熏陶自己，使迷失的生活向觉醒的、净化的生活转化。我们提倡生活禅，就是希望在生活的方方面面，都能贯彻禅的喜悦、禅的安详、禅的宁静。”

“我们说的生活禅，如果就生活本身来说，从迷失的生活到觉醒的生活这个



“生活禅”三字，系前中国政协副主席、中国佛教协会会长赵朴初老居士1993年7月为首届生活禅夏令营题写。

过程是生活禅，这是第一步；第二步，从生活的觉醒到生活的超越是生活禅。在生活中如何落实禅法；如何修行；如何体现禅的精神；是生活禅所关注和要实践的内容。如果在生活中不能运用禅，禅与生活脱节，那不是生活禅，也不是一个修禅者应有的态度。”

“生活禅与打坐修定是密切相关的，没有集中修行或修定的过程，生活禅就无从谈起了。生活禅的目的与宗旨是强调关怀人生、觉悟人生、奉献人生，所以说生活禅与我们积极的入世精神是密切结合的。生活禅所追求的目标就是希望在生活的每一个方面、每一个领域，都能够把佛法慈悲、智慧的精神贯穿始终。这样，我们就可以使禅与生活打成一片，就能以出世的精神作入世的事业。”

人总想“诗意地栖居”，然而生活里的烦恼很多。生、老、病、死，想追求的却总是得不到，亲爱的人总要分手，冤家却偏偏要聚首，内心焦虑，……，因为有种种的烦恼，人的心得不到解脱。参学生活禅的人不会这样，安住在禅中，自然能够平和地面对生活中所遭遇的一切，云来雨来，其心如镜，两不相碍。

生活禅告诉我们，虽然生活中有那么多的问题难于解答，但是这些并不妨碍我们从现实生活的一点一滴去培养美的情趣开始，重新认识生活。生活中的美的情趣不是别人为我们安排造就的，需要我们静下心来，慢慢地领会……更美的是，当我们开启了心灵的窗子，迎向蓝天时，智慧、同情心、爱心就会像阳光一样洒满人间，真正地领悟到什么是生活。

什么样的人需要生活禅呢？

内心充满焦虑与烦恼，由于遭遇到种种的精神困惑，其心不安的人；被欲望的乌云遮蔽住心灵的天空，迷茫、紊乱、被不良的情绪控制的人；在商品消费的社会中，把拥有商品视为自己生活的中心、却无法从中获得幸福感的空虚的人；怨天尤人，好走极端，动辄会感受到被否定的失落，陷入压抑、沮丧、悲哀，甚至愤怒、报复的人；当然，也有想自主、自立、自强，完满自己的人格、开启智慧、不断超越自我的人；……

禅是生活的艺术。生活禅不是用来说的，更注重个人的内心体验。参学生活禅的过程，是“但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进”的过程。“师父领进门，修行在个人”。能否畅达禅境，关键还要看学禅者怎么来做。参学生活禅，柏林禅寺无疑是一个好去处。

柏林禅寺座落在河北赵县。赵县在河北省行政区划图上，只是一个小小的标志性的圆点，点在河北省会城市石家庄的南偏东的地方。

这个小小的圆点，每年都迎来上百位来自全国各地的接受高等教育的年轻人，他们是被生活禅吸引跑到赵县来的。

1994年5月，我报名参加第二届生活禅夏令营时，就是抱着猎奇的心，怀着这样的想法来的。7月，和我一同报到的，是来自全国各地的一百多名大学生、硕士、博士们。

夏令营短短七天，寺院生活的充实忙碌，留下了终生难以磨灭的刻痕。

寺院里的一天，并不是从吃早饭开始的。凌晨四点半，平俗习惯于睡眠的我们被一段段短促的打板声叫醒。大家紧张地穿好衣服，跑到普光明殿诵经。由于人多，大殿里站不下了，后去的就站在大殿前的拜台上，跟随僧众经诵。

早课之后，营员们恭敬地吃早饭。稍事休息之后，营员们要分别做日常的清扫，禅林称之为“出坡”；然后，还要跟随禅僧们礼佛、听法、诵经等；每天至少会有一次“坐禅”，晚上，会安排“普茶”，其间还有“云水生涯”、“传灯法座”

等。

在柏林禅寺吃茶，可不是一件简单的事。不是端起杯子清闲地喝茶水，而是要通过喝茶这件平常的事物来教育和启发人们领悟禅机。

夏令营举行的过程中，我听营员们私下经常议论一个人——明海法师。他毕业于北京大学哲学系，在净慧老和尚的引导下，来到柏林禅寺出家学禅。夏令营期间，明海法师作过一堂名为《如果我们会吃饭，我们就能成佛》的讲座。

吃饭的过程，是一个专注的过程，也是培养觉知力的过程。因为专注，因为觉知，人的智慧就出来了。我发现，这种专注的原理运用面是很广泛的，不仅仅限制于吃饭，其他的，像讲话、走路、吃茶，都可以运用，甚至可以将这种带有觉知的专注力运用到生活中的每一件事情上。

最让人心灵受到撞击的一幕还在后面。夏令营即将结束的前夜，柏林禅寺举办了庄严的传灯法座。普光明殿内的佛陀坐像下，净慧老和尚把一盏盏点燃的莲花灯传递到每一位营员的手中。

千年庭院，明月当空，凉风习习，巍巍古塔，森森古柏，我们手捧心灯、凝重地依次走出大殿，向赵州塔院走去。一路上，手里的莲灯组成了一道流动着灯光的河流。有风吹来，手里的灯火闪烁不定，赶紧用手呵护它，为了不使其熄灭，我试着把蜡油倒空一些，蜡芯的火焰就不再那样微弱了。

生活禅夏令营结束之后，回到了日常生活中之后，我觉得在柏林禅寺只生活了七天，时光太短，总有重新回到赵州体验在生活中禅修的奇妙冲动。



云在青天水在瓶

通往赵州之路

1995年，引导我下定决心踏上通往赵州之路的，是河北省佛教协会主办的《禅》杂志上的一篇文章《一个僧人的宗教体验》。

那天我坐佛协的车上石家庄。办完事回寺，车有其他事不能送我了，只得辗转华夏长途汽车站。

这里汽车很多。车虽然多，但都陈旧简陋。车上的座位干瘪，坐上去如骑在瘦削的驴背上。前两年，我的师父也经常挤这样的车，他曾经开玩笑说：这些车是从垃圾堆中捡来的。

就是这样的车，乘客也很多。不可能不多，为什么呢？车主仿佛就没有时间概念，他总要等人上满了，再在空档里塞上几个才肯走。

我这样光头古装的形象一出现在停车场，就引得众人频频侧目。一位车主截住我，以一种未卜先知的口吻说：“到柏林寺吧？来，上这辆车！”

我望了望他指的那辆车，上面隐约坐满了人，就犹豫地问他：“有座位吗？”他肯定地说：“有！有！”

我走近车门口。当门有一个女的，大约是售票员。为了证实刚才那位的话，我又问她：“车上有座吗？”“有！有！”她的语气同样地肯定。

我上车后就发现自己处于一种尴尬的境地。车上已没有空位。但是车主并没有骗我，因为有一排三人的座位只坐了两人，三减二，按理有一个空位。但事实上，那两人的身躯已把三个位置填满。

那是两个男子，外面的一位正抽着烟。不用说，车上几乎所有的目光都在注意我，只有这两位“燕赵好汉”例外。他们见我走近，扭头他顾。

我俯身友好地说：“请往里挤一下吧。”无奈，坐在外面的那位略微朝里挪了一下，露出巴掌大一块空间。

阿弥陀佛！在这种“老牛车”一个小时的颠簸中，这一小块地方也是非常宝贵的呀！

我背靠着他们小心翼翼地坐下，身体主要安顿在中间的走道上。

这时可以看看车上的人了。男女老幼都有。看起来都是乡下人。有人在肆无忌惮地抽烟，有人在闲谈，个别性急的不住地催车主开车。

我的到来，并没有像我有经验的那样：引得众人围观、提问。这很合我的意思。我喜欢默默无闻地侧身茫茫人海。

我这一车“同道”们没有什么特别之处。他们都是些普通人，过着普通人的生活，有着一般人都有喜怒哀乐；有时候他们也表现出一些“低级趣味”和“素质不高”的迹象，但都不过分。他们的脸似乎都蒙着一层尘土，表情松弛、茫然，没有多少目的性。他们身上有一股气息，那真正可以称之为“生活气息”，从生活里发出的。

一切都很自然、真实。生活就是这样子，世界就是这样子。我在内心对这一切发出由衷的赞美。

时间就这样流逝。一路上什么都没发生。汽车正好路过寺门。我下车后，它又摇摇晃晃地向前开去。

高大的山门迎接了我。……

火车抵达石家庄市。

背起行囊，出了车站，我乘车辗转到石家庄南焦长途汽车站。我的身影出现在停车场时，一下子围上来十几个人，“去哪里啊？”我说要去柏林寺。“来来来，

坐我的车吧。”一个年轻人一边说着，一边拉扯着我的衣服走到一辆车前。他指了指汽车前挡风玻璃后面放置的一个车牌，上面写着“石家庄—赵县—范庄”。他说：“我的车在大寺门口停。”

我走上车，放置好行囊，找个座位坐下。十几分钟过后，有人坐到司机座上。引擎发动了。摇摇晃晃，车驶出石家庄。

车往南行，看着窗外一一掠过的景色，平原、作物、树木、村落、……不知不觉，我睡着了。

售票员摇醒我，“柏林寺到了，下车吧！”

长途汽车已经停在柏林禅寺门前的路畔。车窗外，红墙黄瓦，古柏青葱，还有露出一截身子的古塔。

拎起行囊，跳下车，未及驻足细望。破旧不堪的汽车忽地启动，扬起一片尘土，在我的眼前。

山门，是寺院的外门。

在山门前的小广场上，我边走边看。这时，有人挎着相机走过来，问：“照相不？”我摇摇头，“来了就照两张吧？”他在我身边站着，不停地张罗生意。我绕开他，走上麻石垒成的台阶，走上山门前的平台。

山门由横成一排的三个门组成，当中是正门，上挂题写寺名的大匾，匾上“柏林禅寺”四字，由当时的中国佛教协会会长赵朴初先生题写。此门两侧挂着一幅对联，上联“寺藏真际千秋塔”，下联“门对赵州万里桥”。此联化自杜甫名句“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”。寥寥十数字，宁静，开阔，大气。

站在寺外，能够听到寺里的诵经声，塔上风铃清冷的响声。

正门左右，各有一侧门。山门左侧的门敞开着，我走过去。

门旁的人说，如果要参观的话，明天再来吧。马上要关门了。

这么早就关门啊？

下午四时半关山门，寺里的僧众们好进行晚课。

行云流水有家乡

10年之后，2005年春节后的一天下午，为继续参学生活禅，我再次来到柏林禅寺。

无论僧人或居士，只要来寺内暂住，首先要到位于会贤楼的客堂（寺院接待处）办理入住登记手续。禅林称之为“挂单”。

在柏林禅寺挂单，一般以三天为限；如果三天内不走，还要住下去，就要到寺院客堂续单（继续登记）。僧人来柏林禅寺挂单，可以在寺里免费吃住；在家信众来寺里，要在客堂交纳食宿费。柏林禅寺食宿费很低，每人每天只须交费10元。

在家信众要想在寺院里住几天，须持皈依证（证明佛教徒身份的证件）和身份证，到客堂登记。获准后，才能住下。挂单三天以上的，要将有效证件交客堂备案，并填写登记表。离开时，客堂会在查过寮房之后，销单交还证件。

挂单者须身体健康，理智健全，遵守寺院的规矩，服从寺院里的安排。挂单之后，住在寺里，要求举止安详，尊敬僧众，不得携带违法品、违戒品和危险品进入寺院。

住在寺院后，不能随意地到处串门，以免影响他人的禅修。如果不能遵守寺院的规矩，客堂会责令挂单者“迁单”（离开寺院）。

之后，客堂的僧人领我往住处走去。

他长得眉目清秀，一身灰色的短袖，走起路来，步履轻健。走在前面，掠起一阵微风。他的头光亮，见了人，也微笑一下。很灿烂的笑容，内敛而不张扬。

道路交叉处，摆放着写有“到家了”的黄色标牌。

到家了。这三个字透着温馨。

是的，我到家了。

每次看到“到家了”三字，都有一种游子归来之感。

柏林禅寺，对于我，像一个家，曾经熟稔如面对手掌上的掌纹。

这个家，不是蜗牛背上的壳，虽然保护着那肉软的身躯，但又那样沉重，让你步履维艰。这个家，不用花钱买来，不是一幢有形有相的房子，不是你所熟悉的三室二厅，既无书房，也无宽敞高大的起居室，更无厨房里溢出的人间烟火。这个家，不是用装饰材料包装起来的虚荣，它简朴而不寒伧，实用而不奢华，丰富而不张扬。这个家，和我没有丁点儿的血缘关系，却要和我一生相连。

走过观音殿前的露地，走向位于寺院西侧的云水楼。

柏林禅寺的云水楼是一幢由北向南的长长的住宿楼，分为上下两层，通往二楼的楼梯间贴有一纸公告“男众止步”——原来，此楼泾渭分明，一楼住男众，二楼住女众。

来寺院的僧人与信众来来去去，如云似水，故称为云水楼。

云水楼的外墙饰以红色，与回廊相连，走廊的窗子饰有窗格，上镶玻璃，开放、透明、古朴中透着现代气息。

所谓云水，首指僧众。古时，行脚的僧人又称云水僧。四处云水生涯，目的



在于寻师求道，各地参学。僧人行脚，居无定所，悠然自在，如行云流水，因此取云水借喻。僧人的云水生涯，不是看风景，而在于从漫长的岁月中体悟法味。

云水二字，又借云水流动无染之意，形容安居于丛林修行的僧人，举止行动清静、质朴、素雅而纯真之态。

顾名思义，云水楼，则是四处行走的僧人可以休憩之所。

到了楼前，引领我的僧人双手合什，微笑着低声说：“阿弥陀佛。你住这儿。有什么事，可以去找客堂。”

言罢，他转身而去。

他双手合什，低首微笑的神情，像极了敦煌石窟里的一尊塑像——佛十大弟子之一的阿难。阿难在佛教雕塑里，为年轻、满脸微笑、自在随意的少年，站在佛的右侧，与佛左侧站立的迦叶，那位苦脸皱眉的长者，形成显明的对比。

合什就是合掌。这是佛门中一个常见的动作。

合掌时，把双手提到胸前，双掌合并但不贴合，两个掌心之间，留出一些空间。双手的形状，犹如一朵含苞待放的莲花。

佛经中云：“合掌以为华，身为供养具。善心真实香，赞叹香云布。”我们的身体就像一个花瓶，合掌代表“含苞待放”，是花瓶里的花。在佛菩萨像前，诚心合掌，虔敬之心散发的馨香，即是对诸佛菩萨的最好供养。

黑暗中的灯盏

柏林禅寺与我现在生活的北京，有 300 公里的距离，这对于交通发达的现代
社会，并不遥远。然而，传统寺院生活与人们日常生活之间的距离，到底有多远？
恐怕要比孙悟空一个筋头所翻的十万八千里还要远。

一道围墙，一座山门，虽然可以看作佛界与俗界的边界，但是在人们的认识
里，佛界与俗界之间没有交界处，或者说根本沾不上边。

此刻，我静静地坐在柏林寺深处的一个房间里。

如同一个婴儿被母亲环抱。

黑暗是有力的，简洁的，让人感觉寒冷的。它静悄悄地到来，像一个张开的
幕布，把光明隔开，黑色布满世界的每一个角落。

天黑下来，我静静地坐在黑暗里。

此时此刻，若在城里，霓虹闪烁，市声嘈杂，无法享受黑暗里的静谧。

黑暗包围着我。我一个人坐着，感觉到孤单。人生本来就是孤单的，即使是
双胞胎，在离开母体前，也要一个一个地依次走进生命之门。在那一刻，又有谁
能够和你携手同来？

外面的人看着这个黑暗的房间，或许认为其中没有人。不，有人。我正坐在
里面。我已经成为黑暗中的一个存在，一个生命，活生生的呼吸。在生活日复一
日的磨损中，我感觉到这种不可知的存在，却为黑暗所困囿。正如在日常的生活
里，不知道岁月将我引向何处。

我希望见到些许心灵的亮光。

我侧耳谛听寺院里的声响。远处传来一粒两粒的鸟鸣，隐约的，还有殿堂檐
角的铁马（悬挂的铁制风铃）清冷的丁当声。

我站起来，去寻找灯绳或者按钮。腿不小心被椅子碰痛了。我摸到了墙壁，
心里塌实一点，摸到墙壁，应该能够找到灯绳或按钮了。眼睛看不到伸出的手，
只能凭靠手的感觉，在墙壁上下摸索。

四处摸索，却找不到灯绳或按钮。

这时，窗外的灯亮了。

我当初读到净慧老和尚的《生活禅开题》时，就有在黑暗中找到光亮的感觉。

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。……

如醍醐灌顶，让人恍然有所悟。

禅无处不在，老和尚的话，点燃了我心里的一盏灯！

为什么我们在生活里体验不到禅呢？

老和尚也做了明确的开示。

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。



黑暗中的灯盏

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祖师同一鼻孔出气。

深入浅出，如此简单，如此活泼。

生活禅强调了生活与禅的同一性：在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活。生活的过程，就是实现禅悦的过程。在这个过程中，对某些事物的执著，就是烦恼无明；承担且觉悟，就是禅，就是解脱。

一提到光，就会想到灯光、阳光等。在禅宗，光代表洞察、智慧、般若。当佛陀进入一个漆黑一团的山洞，心中仍有洞察之光。在月黑的夜晚，当所有的灯熄灭之后，禅者的心中洞察之光依然常明。

黑暗代表缺少了人的视力所及的光，以致无法见物；在禅宗，黑暗代表洞察力的缺乏，对真理的无知。无明，是人生真正的黑暗。一个人，如果缺乏了洞察力，即使他坐在太阳底下，仍可说是处在黑暗之中。

手指与月亮

刚开始接触禅宗书籍时，我把禅理解为一种神秘经验，认为禅是参禅者通过修证获得的某种神通（超自然的能力）。我非常希望看到禅师们表演一下他们所证得的宗教奇迹，比如预测到人的未来，比如呼风唤雨，比如穿墙而过，比如像达摩一样脚踏一枝芦苇渡过浩浩的长江，……

1995年，在我向净慧老和尚提及这些时，他淡淡地告诉我：“那些能够当众表演的，是魔术师，不是禅师。你的这些认识，是对禅的误解。”

禅到底是什么？

在寺院里，在所读到的禅门公案上，我领略了禅的机锋。

公案本来是指古代的官府司法断案的典型案例。禅宗把这个术语借用，以古代禅师的言论行动为案例，作为判断学禅者体悟程度的标准。机锋是禅师们独创的一套开导、勘察学禅者觉悟高低的特殊的语言艺术。

禅既不是神秘，也不是教条，更不是盲从迷信，禅是人重新获得内心谐调统一的途径。有了它，我们就能获得正确的感受。

禅师们喜欢用日常生活中的琐事使学禅者的心思流向一个前所未有的方向，在某个时刻，把一向掩隐的幕布拉开，把一个全新的天地展现在学禅者的眼前。

此时，同样的山，同样的水，同样的世界，同样的人，在学禅者眼里却充满了新鲜，而这种新鲜是非逻辑的、超经验的、直观的。这就是禅的奥秘所在，也是生活禅的秘密所在。

这些禅师留下的公案，虽然没有告诉我什么是禅，却让我隐隐感受了禅的气息。

安心是禅。

慧可向达摩禅师请教，“我的心不安宁，请师父教我安心之法。”

达摩伸手向慧可说：“把你的心拿来，我来安顿它。”

慧可一时愣住了，过了很长一段时间才说：“我找那个不安宁的心找了半天，但就是没法找到。”

达摩说：“我已经把你的心安顿了。”

放下是禅。

两个和尚过河时，有年轻女子请求帮助，师兄毫不犹豫地把女子抱过了河。他们继续赶路时，师弟质问他：“出家人不近女色，你怎么能抱那女子过河呢？”

师兄答道：“我是抱了那女子，但我早把她放下了，你却是抱着这女子走了数十里路还不肯放下。”

不动是禅。

六祖慧能接受五祖弘忍的心传之后，在岭南山地隐居了十几年。

后来，机缘成熟，慧能来到了广州。在法性寺听经时，看到两位僧人对着一面旗子，面红耳赤，争论不休。他上前一听，才知道原委。原来他们在争论旗幡飘动的原因。

一个说：如果没有风，幡子怎么会动呢？所以说是风在动。



明月依然在，指月的手指在何处

另一个说：没有幡子动，又怎么知道风在动呢？所以应该说是幡子在动。

两人各执一词，互不相让。

慧能听了，对他们说：二位，请别吵了！我来为你们做个公正的裁判。其实不是风在动，也不是旗子在动，是你们的心在动啊！

离相是禅。

道一年轻时跟随怀让禅师学禅，他喜欢坐禅，于是每天都在茅棚里端坐不动。

怀让禅师问他：你为什么坐禅？

道一答：想成佛。

怀让禅师拿出一块砖头，在道一所坐的石头前磨起来。

道一问怀让禅师：你磨这块砖头作什么？

怀让禅师答：作镜子。

道一顿觉好笑，砖头怎么可能磨出镜子来？

怀让禅师反问：砖块既然磨不出镜子，坐禅又怎能成佛？

道一问：那要怎样才能成佛？

怀让禅师说：这好比牛拉车，如果车子不动，你是打车子呢？还是打牛？

道一无言以对。

关于禅的故事，经典里，俯拾皆是。然而，任何的语言文字，都无法帮助我们认识到禅的根本。越沉迷于文字，我们离禅越远。读了众多禅门公案，犹如隔靴搔痒，虽然止住了一些痒，但对于禅是什么，依然雾里观花。如同在黑暗中摸索，却找不到一丝的光亮。

禅到底是什么？

有禅师应弟子问“禅是什么”，便以手指月。

以手指月，目的是让学禅者顺着手指看到月亮。

手指不是禅，月亮不是禅。

禅在用手指指向月亮的过程之间。

一只蜜蜂飞进了屋子，它想飞出去，不停地撞向透着光亮的窗纸。后来，这只蜜蜂绕来绕去，找到了屋门，便一下子飞出去了。白云禅师目睹此景，忽然有悟，写下一首诗：

为爱寻光纸上钻，
不能透出几多难，
忽然撞见来时路，
始知从前被眼瞒。

在纸上求索，毕竟不是我们脚下现实的道路。生活里充满禅，我们之所以看不到，是因为被物欲瞒住了眼睛。

滚滚红尘大千世界，让我们心动的诱惑委实太多太多，要想拥有一颗觉悟的心，何妨低眉问禅？

0 2
赵州
，
赵州



石塔东路 29 号

河北省石家庄市赵县城关镇石塔东路 29 号。

很少有人在意这个地址。

这是柏林禅寺的确切地址。

地址是使人停下来的地方，这一点可以从“址”里面藏有一个“止”字得到确认。的确，柏林禅寺是个让人停下来的地方。人们的生活太匆忙了，匆忙地上班，匆忙地谈判，匆忙地吃饭，匆忙地开会，匆忙地回家，匆忙地打开电视，匆忙地赶火车、赶飞机、……，一切都在匆忙中。

如果有缘，经过赵县石塔东路 29 号时，世俗生活与宗教生活的巨大反差，再匆忙的人也会暂一驻足。然后，匆忙地离开它，赶往某个他要到达的地址。

这条路上有一座石塔，故名石塔路。

石塔，本名是陀罗尼经幢，因远看像一座石塔，被误读了千年。

赵州陀罗尼经幢通体由石料建成，分为幢顶、幢身和基座三部分，主体幢身上，刻有佛教密宗的咒文或经文、佛像等。此幢，共 7 级，高 16.11 米，呈八棱锥形，因幢身刻有陀罗尼经文而得名。始建于北宋景佑 5 年（1088 年），被誉为“华夏第一经幢”，是我国现存最高大的石刻经幢。新中国成立后，它荣登国家第一批公布的一级保护文物名录。

古人发现，纸与绢用于书写不易保存。因此，他们把大量的佛教经文、咒语等镌刻在石头上。相对于纸与绢，毕竟刻在石头上的经咒保留的会更长久一些。今天，蔚为大观的泰山经石峪、北京房山云居石经，和赵县的陀罗尼经幢一样，都体现了古人的信仰之力。那些不知姓名的匠人，艰辛地挥动凿锤，尝试着让佛教存在得更久远。

石塔东路 29 号，柏林禅寺的确切地址，命名这个地址时，是以陀罗尼经幢为中心。在唐宋时，这座陀罗尼经幢，是开元寺寺内建筑的一部分；今天的柏林禅寺，不过是开元寺中的一个以供奉观音菩萨为主的院落。

旧时的开元寺，规模如何宏大！

匆忙的人走进柏林禅寺时，会对眼前的一切感到陌生与迷茫。不管他生活在都市、城镇，还是乡村。突如其来的清净、殿堂、香味、佛像、僧侣、古柏、经诵，会一下子弄乱他的头脑，让他对身体后面的世俗生活产生怀疑。在这里，他在匆忙中追赶的目标，已经模糊不清、不知所之。此刻，只有柏林禅寺是明确的，像水流中一座可以依靠的孤岛。

柏林禅寺不会允许游客长久逗留，尽管没有法律对此作出规定，这已成为常识的一部分。除非僧人，或者准备在这里体验禅宗生活的在家信众。

当然，有些匆忙的人也不愿意在这里耽搁时间。柏林禅寺是他们记忆里的盲点、命运中的秘密。

柏林禅寺是一个人通往精神家园的公共接口，它连接着许多相互交织的路线、捉摸不定的事件和随时变换的机遇。对此，“石塔东路 29 号”这几个简单的字，并没有做出更多的交待。

1995年春天，对于柏林禅寺，我只记得“石塔东路29号”这个简单的地址。那是我即将抵达和暂时安身的地方。湍急的人流中，它让我踏实，仿佛一个写好的结局，拒绝着涂抹。除了那个地址，我什么都不在意，包括赵州的样貌，以及身边交替出现的脸。

十年前，一个星光黯淡的清晨，我在悠扬的晨钟中醒来，第一次参加柏林禅寺的早课。

每天早上五时，僧众集中到大殿里念经，称为早课。

大殿里，东西两厢，站满了僧人。他们噤声，肃立。人都到齐。所有的喧哗，外面的和内心的，都停息下来。晨曦透过门窗闪闪发亮。大磬响了。“南——无——”，维那师（早晚课时领诵经卷的僧人）举腔。

这一声如同天籁，破空而来，是期待已久的呼唤！

那样沉着、清静，没有一丝尘俗的烟火气息。

1995年底，当我离开的时候，在柏林禅寺生活的点点滴滴，已经深深印入我的记忆。“石塔东路29号”这个地址，反而被忽略。

走出山门，我向背后望了一眼。

高大的山门，青翠的柏树，读经写作的日子，伴随着夏日远去。站在清洁无尘的寺门前的小广场，和送行的朋友合什道别。

世俗的喧嚣与嘈杂，沸声盈耳，使我在一瞬间快速回顾了在柏林禅寺的日子。像在黑暗中看的一场电影，除了屏幕上闪现着的光影外，周围都是黑暗。

离开柏林禅寺的我，开始重新面对山门外的生活。那些老谋深算的街道和喜怒无常的命运，经常把人搞得手足无措。

2005年五一期间，我和几位朋友到柏林禅寺小住。偶然发现，柏林禅寺的门牌号已经调整为“石塔路23号”。

我问寺院里的僧人，什么时候改的？他们都摇头，表示不知道。

石塔东路29号也好，石塔路23号也好，指的是同一个地方。

那塔，那寺，那人

1987年10月15日，时任中国佛教协会常务理事、《法音》主编的净慧法师陪同日本“日中友好临黄协会”访华团来到赵县参拜禅师塔。

当时，今日柏林禅寺所在地，寺已无存，门庭萧条，钟板失响，断碑残碣，蔓草荒烟，惟余残破的赵州塔与二十几株古柏形影相吊。

净慧法师不禁潸然泪下。

法师后来写道：“挺拔的古柏与巍峨而又残破的赵州古塔，仿佛都到了风烛残年，向人们诉说着它的过去和眼前的处境，整个赵州塔院断碑横卧，一片蔓草荒烟的凄凉之景，令人心酸泪落。想到昔日赵州禅风之兴盛，赵州思想影响之深远，而我等不肖子孙，没有能力复兴祖师道场，实在愧对先贤，枉为衲子！”

不忍祖庭荒落，净慧法师发愿兴复祖庭，并写下两首诗。

来参真际观音院，何幸国师塔尚存！

寂寂禅风千载后，庭前柏子待何人？

一塔孤高老赵州，云孙来礼泪双流；

断碑残碣埋荒草，禅河谁复问源头？

真际、观音院、国师塔、庭前柏子、老赵州、禅河源头、……，净慧老和尚的两首诗，意象纷呈，内蕴甚丰。

那塔，那寺，那人，……

让人生出一种悠远的向往。

那塔，不是石塔东路起点的塔，是元代兴建的赵州和尚塔。今天，站在柏林禅寺山门前，看两侧对联“寺藏真际千秋塔，门对赵州万里桥”。联中的“塔”，指赵州和尚塔。

赵州塔，在今柏林禅寺普光明殿拜台的右侧；与左侧的钟鼓，遥相呼应。

那寺，即古观音院，今柏林禅寺所在地，始建于东汉末年（公元196—220年），至今已历1800年，比天下闻名的赵州桥要早三四百年。

神话小说《西游记》叙及唐僧玄奘骑着白龙马，带领孙悟空、猪八戒、沙和尚等三个徒弟，历经八十一难，终于到西天取得真经。小说里的唐僧，在中国，妇孺皆知。

历史上，玄奘从印度取回佛经后，玄奘倾其余生精力，译经弘法，其译著数量之大，质量之高，前无古人，后无来者，他为中国佛教文化留下了宝贵的一笔财富。

在西行印度求法之前，玄奘法师与赵州柏林禅寺结下过一段殊胜的因缘。隋唐时，赵州古观音院是佛教著名道场。史载，玄奘法师在西天取经之前，曾游学于此，跟随道深法师学习《成实论》。玄奘法师的业绩，人们耳熟能详；赵州柏林禅寺曾哺育过玄奘法师，是他的精神故乡之一，则知者不多。

玄奘大师之后二百多年，又有一位高僧至此。



站在钟楼高处，开窗望见
赵州塔，让人生出久远的向往。

那人，就是赵州和尚。赵州和尚，法号从谏。晚年，从谏禅师在赵州古观音院驻锡四十年之久，弘法利生，建立宗风。“平常心是道”，“本份事接人”是他的日用禅语，旨在教导学人在日常生活中悟道，如实知自心。赵州从谏禅师曾说：“至道无难，唯嫌拣择，道不远人，只在目前。”其苦口婆心地告诫学禅者，本份事在脚下，平常心现当前。

赵州禅师留下的“吃茶去”、“洗钵去”、“赵州桥”、“庭前柏树子”、“狗子无佛性”等公案流传于四海丛林。

1988年5月，净慧法师率众入住柏林禅寺，开始了赵州祖庭的修复。

善举启动，四方响应。海内外四众弟子同缘共助。净慧老和尚率常住法师们胼手胝足，筚路褴褛，空拳擘划，十载艰辛，终使祖庭重光，禅灯复明。

平地涌楼台，在一片废墟中，柏林禅寺的诸多殿堂拔地而起，红墙黄瓦、飞檐雕栋，气势宏伟，草坪绿树、曲径回廊，禅门净地，既庄严肃穆，又生机盎然，与寺外俗境形成极大的反差，令人叹为观止。

1989年，兴复赵州祖庭时，净慧老和尚在左支右绌、手长袖短、种种困难难以缕述的情况下，本着适应时代、提升智慧、净化人生的宗旨，勉力创办《禅》刊，方便大众，接引学人，弘扬禅文化。

净慧老和尚以“觉悟人生，奉献人生”为宗旨，首倡“在生活中修行，在修行中生活”的“生活禅”，使禅修者具足正信，坚持正行，保任正受，在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱。

1993年7月，为将禅的理念落实于人间、落实于生活、落实于当下，净慧老和尚发起首届“生活禅夏令营”，并礼请当时的中国佛教协会会长赵朴初居士担任生活禅夏令营的总导师，赵朴初老居士欣然同意。

夏令营期间，营员们听法师做开示（从佛教谈人生）、老师讲佛教文化，坐禅（学习打坐），传灯（一种于佛像前燃灯、忏悔、发愿仪式），出坡（劳动），云水（参观寺院、山水名胜），普茶（柏林夜话）等。

生活禅夏令营以弘扬禅宗文化为主题。至2004年，已成功举办了12届。营员主要是全国各地高校的学生，部分营员来自港澳台或日本、新加坡、印度尼西亚、英国、法国、加拿大、美国等国家和地区。

如今，中兴虽只十余年，作为中国禅宗祖庭之一的千年古刹，柏林禅寺已卓然于中国佛教寺院之林，享誉在海内外四众弟子心中。

柏林禅寺中兴者、生活禅的首倡者、中国佛教协会副会长净慧老和尚说：“我不是已经到达彼岸的人，但也不是停留在此岸的人，我只是苦海慈航中一个划桨的人。”



平常心是道，搬砖盖瓦，瞻依殿里法王尊。

天下赵州

赵州和尚，幼年辞别亲人，在山东曹州扈通院出家，法号从谏。

当时，普愿禅师在安徽池州南泉山建禅寺，三十多年，未曾下山。后，应众请，出山弘扬禅宗，学者云集，法道大扬，人称其“南泉普愿禅师”。

从谏行脚到池州参访。

从谏在普愿禅师座下参学日久，一天，他问普愿禅师：“如何是道？”

普愿：“平常心是道。”

平常日用事就是大道的所在，举凡嬉笑怒骂，举眉瞬目，无一不是真心妙用，只是人迷于外相，不能自知。

从谏：“有没有方向可以达到它？”

但这个“道”究竟在于何处？能否通过某种方法去证取？

普愿：“一旦心里有了方向，那就偏了。”

如果有了方向，生心则转近为远。大道昭昭在眼前，可惜许多学禅的人，都落在拟取方向上。看经听法时，认为禅在其中；修法用功时，以为有禅境可取。虽然忙碌，徒自辛苦。

从谏：“如果连方向都弄不清楚，又如何知晓那是‘道’？”

普愿：“‘道’不在于‘知’或‘不知’，‘知’是妄觉，‘不知’则不可断定。如果你真能达到毫无疑惑的‘道’，就像天空一样，廓然开放，又怎会被外在的是非观念所拘束呢？”

大道如虚空，了了分明，妙用无边。有知则头上安头，面目全非；无知则如木石，不起妙用。既然知与不知都没有立脚处，还说什么道不道、佛不佛与是非得失呢？

经南泉普愿禅师点拨后，从谏顿悟玄旨，心中块垒，顿然冰释，犹如孤空悬朗月，澄明皎洁。

从谏在南泉处前后十余年，以超群的悟性和气度，深得南泉的赏识。南泉圆寂之后，从谏携瓶负钵，寻师问道，走上了漫长的行脚之途。

从谏常自谓：“七岁童儿有胜我之处，我即向他请教；百岁老翁有不及我之处，我也愿意教会他。”表现出虚怀若谷、惟真理是求、只认禅证高低而不拘门派辈份的大禅师风范。从谏行脚参方不辞年迈，一直持续到八十岁左右。及至赵州，应人们恳请他驻锡观音院。从此，从谏禅师在此弘扬禅法 40 年，开一代禅风。

从谏传禅，随机施教，自然活泼，即物发凡，毫无停滞，微言妙旨，极富机趣。其禅风峻拔，被誉为“赵州门风”，人称其“赵州和尚”，后世尊为“赵州古佛”。

据史籍记载，唐时，藩镇割据，燕王、赵王都十分敬重宗教，他们第一次见面见赵州和尚，就为其高僧气质和机锋法语所倾倒，礼奉有加，赵州禅从此在北方弘传开来。

在赵王的奏请下，皇帝封赵州和尚为“真际国师”。

1897 年，赵州和尚圆寂，世寿 120 岁。当时，藩据镇州（今正定）的赵王为赵州和尚的画像作赞曰：“碧溪之月，清镜中头。我师我化，天下赵州。”

赵州圆寂后，寺内建塔供奉衣钵和舍利，谥号曰真际禅师，塔曰光祖之塔。元明两代曾先后建古佛堂及大慈殿供奉真际禅师写真刻石。

柏林禅寺现存的赵州塔重建于元代，全称“特赐大元赵州古佛真际光祖国师之塔”，高 33 米，七层，下有莲花须弥座，距今已有六百多年的历史。清代雍正皇帝《御选语录》特别尊崇赵州和尚，称其为“圆证直指真际禅师”。

赵州禅风

在柏林禅寺期间，我读《赵州禅师语录》发现，赵州禅师智慧深湛，幽默诙谐，用锋若利刃的言语，斩断参学者的妄想，引导他们走向真实的自我。

此处，拈出几则赵州公案，来领略一下赵州的禅风。

比如“赵州四门”。

僧人：“如何是赵州？”

赵州：“东门、西门、南门、北门。”

僧人问如何是赵州的本意，是希望禅师开示他赵州禅风如何。

赵州用更鲜明、活泼的回答去启发参禅者，说出了看似即兴而具有启发性的东门、西门、南门、北门的妙答。

按照赵州的回答，赵州既是无形的禅风，也是有形的城，这则公案隐喻了赵州禅风的不拘一格。参禅没有快捷方式，犹如进入赵州城，有东西南北门，每个门都可以进入，只要愿意，便可进入。

有心学禅，则四方都是城门，随处可入。

2004年9月23日（农历八月初十），由净慧老和尚提议，两序大众推举明海法师正式就任柏林禅寺住持，柏林禅寺明海法师升座仪式隆重举行。

在受大众迎请晋院（进入寺院）时，明海法师在山门前说法：

踏遍尘寰漫追寻，
临机不逊自在身。
做牛做马敢辞苦？
归来赵州有四门。



为求禅法，宁肯走遍尘寰；面对大千，要能自己做主；为众生故，何惜做牛做马；如今归来，赵州四门迎我。

此日，迎接明海法师的赵州四门，十六年前，迎来了净慧老和尚；一千多年前，迎来了赵州禅师。

比如“庭前柏树子”。
有僧人来问：“达摩

祖师从西天来东土用意何在？”

赵州和尚指了指寺院里的柏树，说：“庭前柏树子。”

僧人：“你不肯将你的体悟告诉我？”

赵州：“我不肯把我的体悟告诉你。”

僧人：“达摩祖师从西天来东土用意何在？”

赵州：“庭前柏树子。”

参禅者的内心里有许多的想法，许多的问题，而这些问题与想法，成为参禅

者体会禅心的阻碍。因此，赵州以“庭前柏树子”来教导他，要领会眼前的即是真实的，把握当下，契入禅境，从而截断妄念。

比如“吃茶去”。

一日，有二位僧人参访赵州，请教佛道。

赵州：“你们以前来过吗？”

一僧：“未曾到。”

赵州：“吃茶去！”

另一僧：“曾到。”



赵州禅师拓像

赵州：“吃茶去！”

见此，立在一旁的监院不免满腹狐疑，问：“师父，怎么来过的、没来过的，都要去吃茶呢？”

赵州叫监院的名字，监院应诺，赵州说：“吃茶去！”

曾到、未曾到、监院，为什么都要吃茶去？这到底是一杯什么样的茶？

一句“吃茶去”，一碗“赵州茶”，代表着赵州禅师的禅心。

禅的修证，在于体验与实证。语言的表达，无法与体验相比。参禅和吃茶一样，是冷是暖，是苦是甜，别人说的，终究不是你自己的体悟。赵州的禅法是平等的，无论是曾到、未曾到、监院，“我法无分别”。

比如“赵州三转语”。

“金佛不度炉，木佛不度火，泥佛不度水，真佛内里坐。……一千人万人尽是觅佛汉子，觅一个道人无。”

泥佛一遇水，就成泥了；金佛进熔炉，就化掉了；木佛遇上火，就烧毁了。这些外在的形象，并不是真正的佛法。然而，多少劫来，世上人总是心向外攀缘，执迷不悟，如猎狗逐兔一般。

赵州苦口婆心，教导人们不要向泥塑木雕或言语相、名字相中觅佛，要向自心中求解脱。自己本来就是主人公，如实知自心，即是参禅之法。

赵州禅师在柏林禅寺这个地方留下了众多的公案，除上面介绍的“柏树子”、“吃茶去”、“三转语”、“赵州四门”之外，后面还将介绍赵州禅师的其他公案，像“洗钵去”、“无门关”、“赵州桥”等。

在禅宗史上，对于参禅者来说，赵州禅师的公案，如灯如月。这些公案，不离“平常心，本分事”，却体现了赵州禅风的平实与峻拔。

你心里有桥吗

柏林禅寺与天下闻名的赵州桥有着深远的缘分。

古时，来赵州参访的人，来来去去，都要在赵州桥上踏过。

赵州桥伫立了一百多年之后，赵州和尚来到了这里。赵州禅法名扬天下，南来北往的禅人，参访赵州和尚的也多。

有一僧人问：“久仰赵州大石桥，怎么我只看到一座小小的独木桥？”

他欲以此来讥讽赵州的禅法，未必如外界传扬之盛。

赵州问：“你只见独木桥，未见到大石桥？”

来僧说：“是啊，大石桥是什么样的？”

赵州答：“度驴度马。”

赵州桥正如恒河之沙，尽管受万千人畜践踏，受它们染污，但恒河之沙却不抱怨。万千人畜的脚印转眼就被河水抹平，它们所遗下的污物被冲刷掉，沙子干净如初。

千百年来，赵州桥默默无语地为南来北往的行人、车马服务。历经风雨，依然屹立。

对赵州桥来说，以菩萨心承受驴马践踏，以佛心普渡众生，无论人从上面走过，还是驴马与车从上面走过，它都愿荷载它们。

真正的禅者，要具有赵州桥的精神，也就是大地的精神，负荷着大地上的一切众生，让一切众生经由禅者这座桥走过去。

赵州桥渡过多少生灵？

桥不语。

柏林禅寺又渡过多少人？

净慧老和尚说：“无。”

我听到鼎沸的人声。

净慧老和尚说：那是你想出来的。

禅者渡众生的桥，名“生活禅”。平常心是其中一座。



一天，一位名叫严阳的修行人来见赵州禅师。他和赵州禅师见面之后，先是礼节性的对了一番话。然后，他对赵州禅师说：“禅师，我今天来见你，什么东西都没有带。”

赵州禅师说：“哦。你放下吧。”

听了赵州禅师这样的回答，严阳感到困惑。他以为赵州禅师听错了，于是摊开双手给赵州禅师看，“今天我来，什么东西都没有带来，还能放下什么呢？”

赵州禅师微微一笑，“是啊，你什么东西都没带来，可是你仍然有放不下的，那么它是什么呢？既然你实在放不下，就担着吧。”

据说，严阳听了赵州禅师这句话后，顿时大悟。他悟到了什么呢？

什么是“平常心”呢？

“平常心，无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡无圣”这句话，是赵州的师祖马祖道一禅师教南泉普愿的。要拥有平常心，就要舍弃二元的对立之心，如此，“平常心”就成为“道心”了。

现实世界，充满二元的对立，比如山与河、红与白、暑与寒、喜好与厌恶、苦与乐、善与恶、有与无、自与他、生与死等等。

禅者超越二元的对立世界，并非要到其他世界去。因为即使跑到宇宙的尽头，只要有人的取舍分别，二元对立的世界依然存在。禅者超越二元对立的世界，不执著于二元对立，并且还要在这二元对立的现实中生活下去。

不起爱憎之心，不起挑拣之心，拥有一颗无执著之心，就接近“平常心”了。

无心（无执著之心）、无我（不执著自我，那个对立的他就消失了），使得日常生活中的一举一动，都能够体现禅者伟大的人格。

禅者无心的日常生活、无我的每一天，使迷惘的现实朝着觉悟的禅境转化。

桥就这样建成了，禅悦就这样在我们心里扎下根来。

0 3 殿堂楼阁



建筑之思

建筑是一种姿态。

西方哲学家维特根斯坦说“不可能存在不使事物增添光彩的建筑”。

在柏林禅寺，这一点体现得更为具体。

生活禅体现于细节。

行走在柏林禅寺，于殿堂楼阁之间，细心的人也能领略到禅之美。

一道山门，分隔俗界禅界；古塔幽幽，彰显禅法高度；钟楼挺立，晨钟暮鼓唤醒无数迷人；普光明殿，佛陀正中端坐吉祥；观音殿与藏经楼，悲智双运；禅堂历来是无门之关、选佛之场；万佛楼上，万德庄严，代表圆满法界。

行走在柏林禅寺，殿堂楼阁，寮舍斋厨，庵院塔庑，廊柱门台，曲折回环，视野一变，迥然一片天，相看两不厌。

柏林禅寺的禅字，标明此寺是禅宗的道场。

宗有流派、学派之意。当代佛教，分为禅宗、净土宗（以念阿弥陀佛求生净土为主）、密宗（以修密咒为主，如藏传佛教）等。这些宗派，是为接引不同爱好的人、从不同的角度阐释佛法解脱之法而形成的。

中兴后的柏林禅寺建有殿堂、禅堂、斋堂、钟楼、藏经楼、僧寮等。这些建筑，是佛寺的重要组成部分。僧人们在殿堂念经、早晚课诵，在禅堂里习禅悟道，钟楼报时，藏经楼犹如图书馆，僧寮是僧人的宿舍。

佛寺犹如综合大学。

建筑是人内心世界的外化。

优秀建筑师与拙劣建筑师之间的区别，在于拙劣建筑师经不住世俗流行的诱惑，优秀建筑师却能坚持自己的本真。

建筑师创造着有形的建筑，禅师们建筑着心灵的殿堂。

自古以来，“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”的佛陀、达摩、六祖、赵州、……、虚云、净慧等禅门宗师们，是世间心灵的建筑师。

好的建筑物会给人留下印象，因为它表达了一种思想，它使人想以某种姿态作出反应。

柏林禅寺殿堂的风格都是开放的，显示了“平常心”。世人眼里的禅充满神秘，是因为他不能以平常心来看。

比如，在柏林禅寺看佛像，不要总有攀援的心，想要从佛像看到什么；以参与者的目光来看，在当下，放下念头，看只是看。

在某一个瞬间，你的脸上出现的微笑会和佛像脸上的一模一样。

那也可以看作一种禅悦。

柏林禅寺，在在处处，都在无声说法。

经常问“为什么”的人，就像站在一幢建筑物前翻阅导游手册的旅行者一样，他们忙于了解这幢建筑物的建造史、结构、用材，以致于妨碍了他们观看这座建筑物本身。

阳光下的山门

山门之外，俗世的赵州还没有醒来，店门紧锁，虹灯不耀，车辆稀少，没有喧嚣。我要到的地方，在柏林禅寺对面，一家可以提供诸多方便的超市。一墙之隔，街上的空气有些污浊，离开青郁的柏林，人像缺氧的鱼儿。

有佛光之处是柏林禅寺，然而，它却座落在俗世之内。走出山门时，我扪心自问，本来一个世界，为什么山门内外会有这么大的区别？虽然俗世与佛界同在一个赵州、同在一个河北、同在一个国家、同在一个地球上、同在一个宇宙中。

赵州之晨，有着明显的凉意。我要到山门外的超市里，去找温暖我的衣物。学修生活禅，我知道，俗世的温暖与精神的超脱，一样重要。

回来的时候，发现寺院山门前的人越聚越多。

柏林禅寺的盛名，使得寺前的街道变得忙碌。车辆、行人、游客络绎不绝，微尘飞扬。柏林禅寺作为佛教活动场所、省级文物保护单位，在举世追求商业价值的今天，超脱尘俗，不收门票，广开山门，迎纳着一拨又一拨的朝拜者、参观者。

山门小广场外，摆满了卖香、卖烛、卖佛教纪念品的摊点。

“捎一把香吧，五元一把。”一位裹着头巾的妇女朝我喊着。

“买我的吧，五元两把。”身边的另一位拉住了我的衣袖。

我摇摇头。

“进寺拜佛不烧香不灵。”

对于这样的说法，一笑了之。

在佛教中，燃香供佛是广修供养、积累福德的一种修行形式。佛教文化在中国广泛传播两千年来，佛前供三枝香（代表供养佛、法、僧三宝）的进香形式，已经成为我国历史悠久的传统民俗。

佛家是不著相的。通达佛法的人，来到寺院里，礼敬佛菩萨，除烧香外，还有多种形式，诸如拜佛、合掌问讯、献花、布施净财等，同样可以积累福德。如今，来柏林禅寺进香的信众、香客日益增多。不了解佛教文化的人，把烧香当作积累福德的唯一方式。他们带着很大的利益心、攀比心进香，认为烧得多就会福报多，整把烧或者专捡粗香、长香烧就会福德大。

净慧老和尚倡导游人、香客文明进香，烧三支香，烧短香。

明海法师专门做了一首《文明进香歌》。

献佛三枝香，文明又吉祥。

烧多成火把，火灾把庙伤。

此非君本意，好心恶下场。

烧香不在多，也不可太长。

烟雾熏空气，入肺伤健康。

佛法讲智慧，燃香表心香。

止恶行善事，心诚福寿长。

有一个流传已久的故事，是说一位乡下老妇千里迢迢去拜佛，为的是在佛前燃一枝香。她这么辛苦，何以不多燃几枝香呢？原因很简单，她是一个穷人，她

倾其所有，也只够买来一小把香来供佛。



到达寺院时，天已经黑了。没有钱，她只好在寺院门前将就了一夜。第二天，山门一开，她就走进寺里。她准备在每座佛像前，都上一枝香供养诸佛，她小心翼翼地抽出一枝香，满怀虔敬地点燃，供到香炉里。

由于她排到燃香队伍的最前面，后面的供香人催促着她快走、快走，别举着小小的一枝香，挡住了慷慨无比的大施主。她诺诺应着，把这枝香插到了香炉中。其他人的香，成把的，手指头一样粗的，高大的，燃出了浓浓的青烟；她供的这一枝香那么矮，烟那么细小。但她很满足，因为已经把心香献给了佛，她准备快快乐乐地回家了。

不过故事还没完。许多人供奉的香燃出的青烟随风飘散了，而老妇供的那枝香冒出的青烟，却没有被风吹散，而是一路清晰地飘到了大殿里的佛像前。

这个故事，规劝人们要有一颗虔诚的心。

尽管今天寺院里香火很旺，穿金戴银的人们动辄就点燃整把香，但一枝香的功德并不比一把香的功德少；甚至，一枝香所燃出的微弱的火点足以照亮成佛之道，而千枝香燃出的火焰仍然驱散不了轮回的黑暗。

普光明殿：佛陀的心跳

进入山门，雄伟庄严的普光明殿赫然在目。

普光明殿的拜台左右，钟鼓楼、赵州塔，在古柏的掩映中，风姿劲拔。

普光明殿通过一条约七米宽、百余米长的石板路与山门相连，路两旁设置了六对仿唐石灯幢，植有近万平方米的草坪，新栽的三百余株柏树与十几株历经沧桑的千年古柏交相辉映。一进山门，就踏入清净佛地，与山门外的尘俗世界形成鲜明对照。

僧人：“如何是佛？”

赵州：“殿里的。”

僧人：“殿里者岂不是泥龕塑像？”

赵州：“是。”

僧人：“如何是佛？”

赵州：“殿里的。”

“佛陀”是对梵语的音译，译成中文，意思是“觉悟了的人”，简称“觉者”。历史上的佛陀是一个曾经在大地上行走的人。

公元前六世纪，古印度摩揭陀国王子乔达摩·悉达多，有感于人生中的生老病死之苦，29岁时，他自觉放弃娇贵的王子生活，走上追求真理的漫漫之路。

这样做，不仅为现代人所费解，即使在古代印度社会也非同寻常。

王子以“中道”为修行的基本方式，以禅定为修证的主要手段；

35岁时，他证得宇宙人生的真理，其后45年的岁月中，他将自己的所得如实地传授给弟子们，被尊称为“佛陀”。

佛陀以其伟大的人格，被尊为释迦族的圣人，称为“释迦牟尼”。如今，佛陀的思想犹如珍宝，被广泛传播。

佛陀说，人生短暂，要善待这短暂的人生，必须积极面对现实人生，精进不已，切不可放弃精神追求和道德修养。佛陀指出，通过精神的专注和统一，可以克服种种内外诱惑，如爱欲、烦恼、贪欲、昏沉、怯懦、疑惑、虚伪、自私、追求名利、自赞毁他。在克服诱惑之后，达到一种高尚的境界，如清净、纯洁、无污、无垢、柔韧、堪任、稳固、不动。

佛陀始终以生命实践者的姿态教导弟子们。在去世前，他告诫弟子：“是故阿难，实处此境，汝当自依。以己为岛，以己为归，舍己而外，他无所依。以法为岛，以法为归，舍法而外，他无所依。”

佛陀的言行充满启示，人生在世，既不能指望上帝，更不能指望他人。将人类送入地狱边缘的是人类自己，唯一能够拯救人类的也只能是人类自己。只有当社会的每一成员都能自觉承担起责任和义务的时候，这个世界才有希望，现实人类才能获救。

在世间生活的岁月里，佛陀的心跳，保持着和我们一样的节奏。

普光明殿里的佛像是新铸的。

1990年11月17日(农历十月初一日)，现在供奉于普光明殿内汉白玉释迦牟尼佛坐像(高三米，重十吨)运抵柏林禅寺，安奉在原大雄宝殿遗址上。

这尊佛像，为释迦佛坐像，庄严相好，右手作“施无畏印”，表示赐与众生安详；左手作“与愿印”，表示成就众生善愿。佛像面部饱满，于慈祥中显现睿智之光，给人以智慧安详的启示。

是时，佛殿尚无一座，佛像露天安奉。



从赵州塔下望普光明殿

1991年1月23日，河北省柏林古刹举行佛陀成道纪念法会。正当法会进行中，月前供奉的十吨重的汉白玉释迦牟尼佛像忽左右、前后自动，自动幅度约二三公分，每隔三分钟自动一次，持续约二小时，在场数千群众及省市县有关部门负责人均亲眼目睹，叹为希有。

后来，有人问大殿里的佛像是否曾经动过，净慧老和尚说：

“那要从1990年的农历十月初一说起，那天佛像到位，它有十吨重，大殿还没有修好，于是就先修了个佛台把佛像安置在上面，然后又在上面搭了一个棚子，也就是搭了几片席子，佛像就供在这么一个地方。

“佛像动是在这一年的腊月初八，也就是1991年的1月。那一天，天气非常好，来的人也很多，大概六千多人，县城里的、村里的老百姓都敲锣打鼓到这里来活动。那时候院子里只有几棵老柏树，什么建筑也没有，大殿的台子也只是一个土堆子，但是院子里非常热闹，民间各种各样的娱乐都有。腊八这天我们免费供大家腊八粥，那种欢乐的心情你们可以想像。

“大概中午1点钟左右，我们正在喝腊八粥，当时还有公安局、宗教局的客人，一个居士跑过来，给我磕头，说：‘师父，不得了啦，佛像动起来了。’我说：‘哪有这回事，你快去吃饭吧！’过一会儿，又有几个居士跑进来，跪在地上，说：‘您一定要过去看一看，佛像在动。’我就想：一个人说就算了，这么多人说，那我就去看一下。看一下的目的不是希望有什么奇迹出现，而是想我们这个佛像安奉的时间不长，会不会地基倾斜了？我有点忐忑不安，过去一看，佛像确实在摇晃，而且只是上半身在动，幅度大概有2、3公分。我叫人马上拿个水平尺来量一量，是不是倾斜了。左居士那时候负责施工，拿来水平尺一量，水银正好在中间，说明台子没有问题。接下来我就让他们拿吊线砣来，吊线砣是垂直的，如果佛像的鼻子和吊线砣不平行，而是左右摇晃，那么佛像就是在动，否则的话就

是我们看花了眼。他们马上就拿来了吊线砣，一量确实是每隔 3、5 分钟，佛像就动几下，每次动的时候佛像鼻梁就偏离垂直的吊线。这个时候我才想到，是护法神在显灵，是我们六千多人的心的力量在起作用。于是我们就赶快磕头，证明这件事是真的。

“我也读过几年书，也接触了一点现代科学知识，不能够随便制造一个宗教的灵感，那是不负责的态度。因为六千多人的那种欢乐的心情，是人心向善的一种表现，这一念的善心感动了佛祖。

“腊月初八佛像动的这件事，增强了我们恢复这个道场的信心。这种宗教的灵感是非常奇怪的一件事情，是现代科学无法解释的。”

祖刹重光，如来现瑞，石佛自动，四众腾欢，叹未曾有。

净慧老和尚写了四首诗，记录下了这段事实。

喧喧腊鼓万人欢，喜见如来动笑颜。

柏子无情增秀色，冷灰豆爆赵州禅。

信手拈来草一茎，人天瞻礼作金身；
优填模像今犹昔，瑞应昭昭动古城。

巨石凿成丈六身，露天供奉显威灵，
不离真际常垂手，要使人心一样平。

赵州古刹待重兴，四众输诚共布金，
佛出那伽今一笑，巍巍功德实难伦。

1992 年 8 月 28 日（农历八月初一），柏林禅寺张灯结彩，喜气洋洋，四众教友摩肩接踵，重建的普光明殿在阳光下熠熠生辉，大殿上空彩球高悬，巨幅标语迎风招展，标语上写着“庆祝赵州柏林禅寺普光明殿落成”、“纪念赵州禅师圆寂 1105 周年”、“佛日增辉、法轮常转”、“祖印重光、宗风再振”。

普光明殿新建于寺内原大雄宝殿的遗址上，大殿占地面积 435 平方米，为木结构单檐宫殿式建筑，上覆黄琉璃瓦，风格典雅，古朴庄严，气势雄伟。

中国佛教协会赵朴初会长为普光明殿写了匾额和楹联。

赵州柏林禅寺普光明殿的落成庆典，标志着千年古刹重光、赵州门风重振，赵朴初老居士在亲笔信中欣然写道：

宗风重振，会看龙象腾骧；

拂子高擎，永作人天榜样。

站在普光明殿的拜台上，可以仰望左钟鼓楼、右赵州塔的风姿。

赵州塔，一塔孤高老赵州。

砖瓦堆积的有限高度，使赵州和尚的禅法作为一种象征存在下来。在平原上，7 层、33 米高的古塔，在古柏的衬托下，巍峨而庄严。久经风吹雨淋，塔身通体透出沧桑之气。后来者，睹塔思人，思绪万千。

赵州禅历来以险峻、陡峭著称，令攀爬者无从下手。

33 米，是赵州塔的高度。

赵州禅的高度，数字无可比拟。

“铛，铛，铛，铛……”塔铃在动，是风在动？铃在动？声在动？心在动？

不管是谁在动，对于赵州和尚塔来说，风铃时作响，仍是渡迷声。



如何是佛？
殿里的。

赵州塔是有灵性的。

“从 1995 年以后，每年佛诞日的前夜（四月初七）宝塔都要放光。我是一次也没有看见，我也尽量地回避这些事情，当然我相信这些事情是会有有的。塔重修时，有人解释说古塔上有很多燕子，燕子的屎留在了塔上，屎里有磷，到时候

就会发光。修塔的李工说：‘这个是我看着一点一点修起来的，庙里的和尚没有施什么法术，也没有安什么机关，我看它今年还放不放光。’四月初七晚上，他把老伴和女儿也叫来了，就站在二楼走廊上盯着塔看。那天晚上是大殿重修装修、佛像装金后重新正式启用，当时我们正在里面念《大悲咒》，外面就响起一阵一阵的掌声，说：‘又放光了！又放光了！’我也没有出去。

“我们对这件事情既不去解释它，也不去宣扬它，这是一件很自然的事情，在老百姓中间流传着这样一句话：‘人要诚心，佛有感应。’这句话流传了一千多年，它一定是有事实做根据的。”

净慧老和尚建议人们以平常心来对待赵州塔放光的现象。他说：

“我们不要去追求这些东西，一切都以平常心来对待。在你们学佛的过程中，也会遇到这样那样的事情，甚至就在你打坐的时候，也会遇到一些奇异的现象，遇到了怎么办呢？好的你不要欢喜，坏的你不要恐怖，都以平常心来对待。这就行了。”



今日殿堂林立的柏林禅寺，当时茕茕一塔，空空无依傍。（1982年摄）

1995年，在柏林禅寺，我站在匠人和他雕琢的巨石前，看他究竟要把这块巨石做成什么。匠人的锤子、凿子丁丁当地响着，石屑乱飞，地上纷陈着大大小小的石块。看了半天，我也看不出什么。只好打断了他的工作，向他询问。

“你究竟要做什么？”

“打石头。”

“你打石头是想把这块巨石雕成什么样子呢？”

“我也不知道。不过等我把多余的石头全部打下来之后，巨石应该变成什么样子你就会看明白了。”

我继续等。终于，巨石渐渐变成了模糊的雕像，隐约成形，菩萨的面孔。

“看出来没有，小伙子？”匠人停下来休息时，问了我一句。

我点点头。

“它就在里面，被那些多余的石块掩藏。你只需要把那些无关的石块与它分开，它就显现在眼前了。”

“那你到底要将它雕成谁呢？”我再一次发问。

“给他命名，是他人的事。对我来说，它就是一块石头。”匠人说完，又拿起锤凿，丁丁当地工作起来。

生命就是一块巨石，你想如何成就自己，其实很简单，像这位匠人一样，只须把对于人生来说多余的那些去掉，就足够了。

习禅，能够帮助我们去掉多余的部分。

观音殿：观音菩萨，古柏化身

普光明殿后，便是观音殿。该殿结构、外形与普光明殿相似，但分为两层。一层供奉用千年古柏雕成的观音像；二层为藏经楼，供有大正新修《大藏经》、《龙藏》及诸多佛教的经律论等经典著作。

自佛教传入我国以来，观世音菩萨就与老百姓结下了殊胜的因缘，几乎在每一座寺院或佛教徒自家的佛龛中，都可以看到观世音菩萨的身影。

对大多数老百姓来说，不一定知道佛陀释迦牟尼，但说不知道观世音菩萨的就实在太少了。

在汉文佛典中，观音菩萨全称为“观世音菩萨”。玄奘法师曾译“观世音”为“观自在”。唐代，为避唐太宗李世民的名讳，“观世音”减称为“观音”，沿用至今。

“观世音”或“观音”是什么意思？

观世音菩萨是通过观察世间的音声而循声救苦的，如《观世音菩萨普门品》所说：“若有无量百千万亿众生，受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声皆得解脱。”

观音菩萨是男是女？

在敦煌、龙门等石窟、寺院，人们能够观赏到形态迥异的观音雕塑、绘画，数量、种类异常丰富，而且在艺术上达到了一个相当的高度，以致我国艺术家可以自豪地说：“西方有维纳斯，东方有观世音”。

佛教初传入我国，观世音菩萨形象纯粹是伟丈夫相，以后随着观音信仰的深入发展，从南北朝开始逐渐被塑造为女性形象，使他完全中国化，这实在是中国佛教的一大创造。于是，呈现在你面前的观音像有男相，英武伟岸，蓄有胡须；有女相，清秀高雅，留有发髻；有慈悲相，笑容可掬；有愤怒相，横眉怒目；有佛相，号正法明如来；有菩萨相，纓络庄严；有贵妇相，雍容华贵；有村妇相，朴实端庄。

净慧老和尚介绍，柏林禅寺所在道场自东汉时创建观音院至今，有 1800 年的历史。比普陀山观音道场的启建，早 600 年。赵州和尚在赵州居住之处，就是城东古观音院。唐朝时称“古观音院”，可见这个地方作为观音道场的历史极为悠久。因此，柏林禅寺在恢复以后就重点修了观音殿。

与天底下的树木一样，柏林禅寺的柏树植根于大地，枝桠朝向天空。只是，它们经历的岁月更久些。观音殿前的几株柏树上，钉有文保部门专门制作的保护古树的标牌，上面注明此树的年龄：1300 年。

1300 多年的光阴，如果是人，雪白的胡子早应拖到地面了。柏树没有胡子，虬劲的树干透着沧桑，苍翠的枝桠显示生机。

在向晚的风里，在渐渐淡去的赵州禅师的塔影下，手抚古柏时，低首看石板铺就的地面上散落的柏子，我弯下腰来捡拾一些。

1988 年，净慧法师来此地时，殿堂毁圮，仅存 25 株古柏，默依塔影。其中，有数棵古柏已经干枯。历经磨难，树犹如此，人何以堪？净慧法师悉心照料这些枯柏，运水浇灌它们。谁说草木无情？几年光景，已枯的柏树有的重发新绿，但也有的再也没有醒过来。

据寺僧介绍，佛制戒律，比丘要爱树，爱草木。因为人与草木皆共存于大地之上，人以屋宇为居，有些生灵则以草木为家园。因此，柏林寺在重建中，凡是涉及草木时，必先焚香祷告，为惊扰了其他生灵的生活而道歉，同时，预先通知一下，为建寺安僧故，请它们提前做好搬迁准备。听来有趣，细想有味，这样做，至少这表明了人对自然界里其他生命的尊重。因为草木虽小，也是生灵。



古柏木雕成的观音菩萨（摄于柏林禅寺观音殿）

即便是枯柏，也舍不得砍伐。细心的人，走进山门，会发现山门左右的柏树，一生一死，相映成趣。那干枯了的，如今被树根处生长的绿萝缀满。老柏树，新萝叶，一老一少，一苍一翠，藤萝依树，向死而生。

枯柏也有取出土来的。古柏出土时，其身散发着浓郁的香气。

在巍峨的观音殿里，屹立的观音菩萨像，即用寺里的千年古柏雕成。

前身为古柏，今日为菩萨。昔日荫护众生，今朝慈航普渡。

净慧老和尚说：“‘千年古柏雕观音’有两方面的意义，一方面象征古观音院，另一方面是用柏林寺的千年古柏雕成，这突出了柏林寺做为一千七百年的观音道场的意义。”

这生命的轮回与重建，体现了观音菩萨与赵州与古柏树的因缘，可谓深远！

观音殿里的这尊菩萨像，示现为女相。

生生世世的轮回中，观音菩萨肯定做过女人。她柔弱，谦恭温顺，处处为人设想，生怕碰弯他人一根毫毛，惊动他人桌上一粒纤

尘。我想，没有做过女人，就不会成为菩萨。因为设若没有体会女人无微不至的关爱，菩萨无缘不在的慈悲，注定无法想象。从对男人、丈夫、子女、朋友乃至路人细致入微的体贴与挂念中，女人获得了常常令男人们难以置信的敏感与洞察。没有这种难以置信的敏感与洞察，就绝不会提升到广大的悲愿与菩萨心肠，不会对漫天飞舞的每一点红尘历历在目，不会对暴流一样奔腾不息的人心，每一处都了如指掌；同时给予当下的抚慰、开导与呵护。

观音菩萨的悲悯与智慧，肯定与他曾经做过女人有关。这样说，并非说菩萨像的饱满，是说观音菩萨的慈悲与智慧。

她眷挂众生，如母忆子；她拨苦与乐，如母育子；她循循善诱，如母教子；她随喜赞叹，如母劝子。生生世世，只要是对众生有利益，哪怕是一个细节，观音菩萨也不肯放过。

1995年，在寺院里乱翻书，从《书林散叶》中，读到一则妙文。

刘文典任西南联大中文系教授时，有次在课堂上对学生说，要把文章写好，只要注意“观世音菩萨”就行了。众学生不解。他加以解释说：“‘观’是要多多观察生活；‘世’是要明白社会上的人情世故；‘音’是文章要讲音韵；‘菩萨’是要有救苦救难、为人民服务的菩萨心肠。”

他说得多好。

想一想，在世间处事，心里记住“观世音菩萨”也是很重要的。不光写文章要记住，日常生活中也要记住。

在生活中，“观”，就是观照自己、观照他人，随缘而做，不生烦恼；“世”，就是行事时，明白大千世界，人心同己心，共生共存；“音”，就是常行软语、喜语、鼓励语、安慰语、不诳语、不妄语。这样做，就是“在生活中修行、在修行中生活”，就是约束自己的身、口、意，向着“菩萨”的境界努力了。

禅堂：无门关里透春风

在观音殿后，建有禅堂。禅堂的匾额是“无门关”三字。要进禅堂参禅，每天踏出踏入的，就是“无门关”。

“无门关”是怎么回事呢？

僧人问：“狗还有没有佛性？”

赵州：“有。”

僧人：“既然有，那它为什么却托生成狗？”

赵州：“因为他明知故犯。”

又有僧人问：“狗还有没有佛性？”

赵州：“无。”

僧人：“佛经上讲，上自诸佛下至蝼蚁，一切众生都有佛性，为什么狗却没有？”

赵州：“因为它还有业识。”

以“狗子无佛性”为例，赵州和尚的答案有两个，一个是狗子有佛性，一个是狗子无佛性。狗子有佛性并不稀奇，因为一切众生都有佛性，所以这个公案没有太大的流传价值。而狗子无佛性这个公案与佛经的意思相反。佛经上说一切众生都有佛性，赵州和尚偏偏来了个例外，说一切众生都有佛性，狗子就没有佛性。赵州提出了一个疑问，给大家设立了一个关口。

赵州说有说无，意在打破参禅者对有、无的执著。

赵州的无，后世称为“无门关”，是学禅的一道关口。

在日本，“无门关”历来是禅门研究、提倡的对象。

日本禅者在题字时，常常是三个字——“州云无”。“州”就是赵州，“云”就是说，底下就是“无”字。在《赵州禅师语录》上，因僧问赵州：“狗子还有佛性也无？”州云：“无。”他们就写这三个字给你，前面的话都不要，就是“州云无”，很有禅味。

勘破无门关，成为历代禅人进入禅门的唯一方法。

这个公案，就产生在柏林禅寺所在之地。

许多参禅者在这个“无”字上吃尽了苦头，有的也许埋怨过赵州，“如果不是赵州与僧人有这个问答，我们也不用吃这个苦头了！”

一番寒彻骨后，梅花扑鼻香时，所有的从这个公案有所收获的禅者，又都会感谢赵州的恩德。

1981年，日本“日中友好临黄协会”访华团第一次来中国时，专门来参拜赵州祖师塔。

在诵经中，一位僧人走向塔基。他一边用手轻拍塔基，一边喃喃自语道：“你这坏家伙啊，你这坏家伙啊！”这位僧人参“赵州的无”时，一定是吃尽了苦头。

其他的僧人都理解那位僧人的心情，继续站在塔前诵经，后来，他们都哭了。

那是充满喜悦的报恩之泪！

参禅须过无门关。无门关怎么过呢？从净慧老和尚苦口婆心的慈悲开示中，可以感受些许春风。

赵州所说的“无”不是有无的“无”，而是超越了有无对立的“无”，这个“无”

在给人一个新的思路。按照通常情况，你的思路会往前继续去追这个问题，但是赵州和尚的回答就好像闸门关下来一样，一下子截断了你思路的水流，一下子把你的思路堵塞了。思路堵塞以后，你的前面就好像壁立万仞，无路可走，也可以说一下子把你推到万丈悬崖的边沿，你再往前走一步就会掉下去。如果那个时候能够掉下去，那就是禅宗讲的“撒手悬崖”，就可以真正地实现超越。禅宗的功夫就在这个地方，就是在你问答之间真正能够契入，一下子把你的思路堵住了，一下子壁立万仞，如果你能再找出一个出路，找到一个翻身的地方，你就算无门也能进去。如果你还在知识里面兜圈子的话，那你永远都没有一个入处。



州云无

刚刚得一丝消息，净慧老和尚却下了转语。

今天讲这个“无门关”，实际上是用语言文字描述“无”的境界，是不是“无门关”就是如此？不见得。因为“凡所有相，皆是虚妄”，都是在虚妄分别当中。虚妄分别的东西往往也有一点点作用，就像用指头指月亮一样。如果我们能够不止于指，直接见月，那这一指还是有作用的。如果有人以指为月，就是害了大家，以为这就是“无门关”，非也非也！“无门关”需要我们来参，需要我们来悟，需要我们从壁立万仞的墙上找到一个可以进去的缝隙。

净慧老和尚的开示尽管透出了春风，但要真正跨越通过这“无门关”，绝非易事。

万佛楼：万佛庄严，楼蕴法界

沿着寺里的游手回廊，层层深入，禅堂之后，是万佛楼。

走累了，坐在走廊边的木凳上小憩。

回廊里遮住的，不仅仅是风雨雪霜，还有阳光。一层透明的阴影使回廊外的阳光厚重、安静。远离家人的男子在这里剃度，手持香烛的人正在燃香祈福，走得疲惫的人三三两两散坐在回廊的长凳上休息。墙上贴着纸张，走过去读，发现上面写满了佛教的智慧箴言。

阳光下，我们只看到其他人或物所留下的阴影，看不到眼底隐藏的黑色，就像我们的眼睛看不到它自己。

在 1700 年以前，古观音院还没有建立的时候，那些黑暗就存在了。它们经过史前，经过毁灭和修复，直抵今天的正午，成为一些回忆的阴影——像神秘的陀罗尼经幢，满怀秘密的古柏，无法言说的禅。

正午阳光下，座落在柏林禅寺最后端的万佛楼，熠熠生光。

万佛楼主体为三重檐明清式仿古建筑，面阔 70 米，进深 50 米，通高 37 米，拔地而起，气势恢弘。一楼廊间的大楼挂着四个大灯笼，红彤彤的如初升的太阳，令人心里充满暖意。

从殿门往里望，猛然进入了一个金碧辉煌的佛界，正中间是五座高大的镀金佛像，每尊通高 4.8 米，系五方五佛，分别为中央毗卢遮那佛、东方阿佛、南方宝生佛、西方阿弥陀佛、北方不空成就佛。

楼内，墙上满是镀金小铜佛像，共计 10048 尊，其制作法式亦据五智五方五佛教义安排。这些小铜佛像被放置在依墙而建的木格内，整齐排列，体现着精致而重复之美。



五方大佛：摄于柏林禅寺万佛楼内

万佛楼内名副其实地供奉了一万多尊佛像。万佛庄严，楼蕴法界。

殿内空旷，以数根大柱子支撑着。向上看，可以看到非常精致的装饰画，有规律地排列着，数个未经彩绘的圆形部分则以木雕的方式形成另一种精美的装饰。从天花板上垂下数个方形灯笼，使殿内多了几份古朴的气息。净慧老和尚说：弘扬生活禅的过程，也是柏林禅寺的中兴过程。在这个过程中，“大众认同，大众参与，大众成就，大众分享”的人生佛教理念，日渐深入人心。

在万佛楼落成之日，净慧老和尚回顾了柏林禅寺中兴的过程。

柏林禅寺随着生活禅夏令营一期又一期的举办，硬件上也在逐步地完善。这个逐步地完善，从总体来讲要归功于赵州和尚，若不是他老人家的感召力，包括我自己在内，恐怕都不可能到这个地方来。正因为是有赵州和尚，才增强了我到河北来帮助组织佛教协会的信心。因为如果光搞这些建筑，光做这一点事情，我想没有什么意义。这些事情只有和一个根本、和一个祖师道场结合起来，才会有意义。因为有房子的地方很多，有房子的地方却不见得是道场。我想，我们大众也是仰慕赵州和尚的德望，才来到这个地方。

另外，我始终认为柏林禅寺能有今天，离不开十方大众的认可、护持，柏林禅寺的成就应该说是大众的参与，大众的成就。附带加上一句话，这个道场成就了以后，就是要给大众来分享。

最初支持这个地方的是一位比丘尼，美国纽约正觉寺的佛性法师。她受戒时，我做过她的三师父，她也是虚云老和尚的弟子。最初支持修普光明殿，是她组织结一个会，结一个会就是找几十个人，你出几百美元，他出几百美元，这样把这个会组织好以后，一次就能够有几万美元。她那时候前后大概捐了十万美元，就把这个大殿修起来了。柏林禅寺最初的建设，就是这位比丘尼成就的。

以后，柏林禅寺的建设又分别由许多人来成就，先是美国的一位黄居士，他们一家人出了大概三万美元，修了山门。后来就是台湾的本慧法师，他是赵县人，他是随军到台湾去的，到台湾以后才出家。本慧法师的书法很有名。他回家探亲的时候，看到这个寺院很破烂，他说这个地方古代有东寺钟声，是赵县十景之一，这个钟鼓楼没有了，那么他就发心募款来修钟鼓楼。

接着，就是杨勋一家人。杨勋是香港旭日集团的总经理，他是1994年的春天到这里来拜佛。我跟他的哥哥杨钊1991年在北京就认识了。杨勋先生来了以后，他看到观音菩萨供在一个小小的殿里，他说观音菩萨像蛮庄严，怎么供在这么一个小地方呢？我说我们计划要修一座观音殿，资金还没有完全落实。他说要多少钱呢？我说大概七十万元。他说那好那好，我就出资来修这座观音殿。后来物价涨了，七十万不够，他大概是出了九十五万元，就修好了观音殿。

自从观音殿修好了以后，整个寺院的气运就转了过来，陆续建设一直没有停止过。这里面也有一种很巧的因缘，杨家兄弟来护持这个地方，后来又有几家公司或是几个兄弟一个公司或是两夫妇一个公司一起来护持这里。由于众多护法们的护持，才能成就这个祖师道场，才能有今天这些活动的开展。

本寺地处平原，前无案山，后无依倚，且寺后系一大片低洼地，形成前高后低之劣势，不利祖庭长期稳定发展。有鉴于此，乃于1995年冬购进寺后洼地四十余亩。经多方筹划，广咨博询，取舍再四，最后决定在洼地建造万佛楼一座，两侧配以文殊阁、普贤阁，以实祖庭建置坎位之空虚，冀续福田胜缘于永久。此即本寺新建万佛楼之初衷也。此楼于1999年农历八月初十日破土奠基，计日施工，至2003年农历八月初十日落成开光，前后五年，善缘胜业，众力匡扶，进展顺利，诸佛生欢喜，龙天隆吉祥，岂人力所能致哉！

大众认同、大众参与、大众成就、大众分享，乃本寺中兴以来从事弘法利生事业之一贯宗旨。聚沙成塔，积土成山，五年以来，为万佛楼施财施力之各界人

士，可谓地不分南北，人不分中外，超越国家种族之界限，突破思想信仰之藩篱，笃意输诚，唯善是举，参与人数逾万，筹集善款近三千万元，建成跨世纪之人天法窟，实属希有。人人皆具向善向佛之本源天赋，信不虚也；万人同建万佛楼，岂饰语哉！

万佛楼在修建过程中，得到各级政府部门的大力支持，得到国内外诸山长老、护法居士的呵护奉献，得到杨洪居士、杨钊居士、杨勋居士、杨浩居士、魏茂鑫居士、薛庆生居士的鼎力相助；得到胡振海居士、胡振奇居士、胡振达居士、胡振芳居士、张铁军居士、李嘉诚先生、潘宗光先生、黄振生居士、卢卓昂先生、林月娥居士、曾海潮先生、魏合想居士、李守先居士、胡慧雄居士、宣宇才先生、夏泽红居士、卢晓民居士、郝慧楠居士、陈云君先生、吴以岭先生、杜刚先生、贾树峰先生、梁然宁先生等的随喜赞助，上海玉佛寺、无锡祥符寺、长春般若寺的热心支持；还有近万人捐款敬铸万佛。众缘成就，万众捐输。特别是杨钊居士和杨勋居士捐助建楼净资一半以上，万佛楼能如期顺利落成，杨氏昆仲功居第一。

万佛楼建成，历时五年。其间，善缘胜业，众力匡扶，进展顺利。五年间，净慧老和尚如衔泥老燕，为法忘躯，往返奔波。其中艰辛，言辞难尽。2001年4月23日，净慧老和尚眼望着脚手架林立的万佛楼工地，感慨满怀，写了十二首诗。

这里抄录其中二首，细细品读，可知建寺安僧、弘法布道之艰辛。

经行不忍见高楼，每见高楼事事愁。

昨日买砖钱未付，今朝钢价又抬头。

万人同建万佛楼，赤手空拳费运筹。

铁架擎天资费急，羞囊无计暗生愁。

众生不一，而成人间；佛像不一，而成佛界。

万佛楼里的大大小的铜佛，与普光明殿里的石佛，观音殿里的古柏观音菩萨，以及普天下所有的佛菩萨造像，组成了佛界。

在万佛楼，群佛慈悲的双眼在注视我。群佛的目光，对我的一切似都了然，既有母亲的慈爱，又有父亲的温暖，还有朋友般的关怀和呵护……

在这人间佛界，面对群佛，虽然没听到法音流布，但伫足于此，心地里真切地感觉到佛界的静穆与庄严。

在群佛间，或立或走，仔细端详，满眼都是美，都是动人的细节。比如，眼前的这个佛，他在微笑。佛的微笑，越往细里看，越亲切，越生动，你看，他的唇角微微向上抬起；这微笑很自然，若无若有，没有丁点造作之痕。

上万尊佛，上万个微笑的脸庞。

质材是冷的，佛的微笑是暖的。

群佛温暖的微笑，渐渐传递到我的脸上。

佛教里的殿堂，有两种。

一种，有形的殿堂，像万佛楼，赫然大观，人人得见。

另一种，无形的殿堂，像生活禅，建在众生心里。

哪里有众生，哪里就有佛的殿堂。

04
淨
慧
法
師



旧时行履处

见到净慧法师之前，在石家庄市河北省佛教协会的办公楼上，我见过一幅老和尚的画像。画面上的老和尚很严肃。

第一次见到净慧老和尚，是在柏林禅寺普光明殿前。

我和几位朋友跟随熙熙攘攘的人流参观、游览柏林禅寺，看过了赵州和尚塔，来到普光明殿前。恍惚间，有人说：净慧法师来了。

引颈望去，一位长者，白净面皮，身著僧衣，一脸慈祥，从远处走过来。他的目光久远，他凝眸的世界，似乎与我们这些匆匆过客并不相关。我和大家一起，见他走近，双手合掌，他也微笑着合掌。

有人要与他握手，老和尚停下脚步，微笑着和想握手的人们一一握手。握手者掏出名片递上，有人介绍与老和尚握手者的官衔、身份。

与老和尚超然的微笑相比，世人所孜孜以求的那些用职务的大小或者钞票的厚度来证明的浮名，是一种累赘。

那些称谓是什么？

一种临时的现象，一个转瞬即逝的名词而已。

在老和尚眼里，这些浮名，是远离了生命实相的过眼云烟、镜花水月。

握手已毕，净慧老和尚合掌，说：“阿弥陀佛，请各位到后面随喜吧。”

言罢，悠然自在的他，垂下长袖，飘然而去。

望之俨然，即之却温。

净慧法师和他倡导的生活禅，在大陆佛教界影响甚巨。参学生活禅的人，总想对净慧老和尚多了解一些。

1934年，一个冬日。一个一岁半的婴儿被抱进湖北黄冈县汪集仙姑庙。

哇——哇——，哭声打破了山门的寂静。当家的比丘尼海善法师从来人手中接过婴儿仔细审视，发觉这孩子虽面色焦黄四肢细瘦，但深陷在前额下的两只眼睛却很有生气，她的脸上不由地露出了几分欣喜。一直侍立在旁的孩子的父亲，长长地出了一口气。

这襁褓中的婴儿，就是后来的净慧法师。

因为家贫，他一岁零五个月便被父母送进庙里，未满一岁半就在佛门氛围中耳濡目染，这段经历堪称奇闻。

汪集仙姑庙是乡下小庙，管庙的海善、仁德二尼师原来也是穷人，心地非常善良。她们给孩子起名为“如意”，盼望万事如意。

春去秋来，小如意渐渐长大了。庙里做法事，他在外面听，早晚烧香也能去帮个忙。

15岁时，如意离开汪集仙姑庙，到武昌普渡寺受沙弥戒，得法名“净慧”，开始了正规的寺院生活。

1951年初，听说虚云老和尚驻锡的广东云门山大觉寺要开坛授比丘戒，净慧法师兴奋不已。

虚云老和尚是禅门巨匠，当时年已过百，能在他门下受戒，该是多么荣幸！怀着无限憧憬，18岁的净慧法师不远千里前去投奔。

虚云老和尚并没有答应传戒之事，给了净慧法师一把锄头、六斤花生种籽和

一亩荒地，让他先去种地。经过一段时间之后，虚云老和尚发现净慧法师是个好苗子，终于答应，让他在云门寺受比丘戒。

1952年，净慧法师成为虚云老和尚法嗣，老和尚为他起法名“妙宗”。虚云老和尚教导他：“人生在世，无论士农工商，欲求不虚生浪死作——有用人物，首要立志高尚。盖志高则趋向上，人格自高；志卑则趋向下，人格自卑。”



净慧法师年轻时

授戒后，净慧法师有幸随侍巾瓶，为虚云老和尚作侍者，其后在寺院里任副寺、监院等职，接传虚云老和尚的法脉。

1956年9月，中国佛学院在北京成立，虚云老和尚鼓励净慧法师报考。

净慧法师没有辜负虚云老和尚的苦心，顺利通过考试，成为第一批学僧。他学业精进，才与日长，普通班毕业后，又继续向上，成为佛学院第一批研究生。

师从虚云老和尚之后，净慧法师对于老人的言教事迹，向所留心。1959年，虚云老和尚甩袖西归的消息传来之后，净慧法师大恸，痛悼之余，为报师恩，他着手汇集、整理虚云老和尚的法语、诗词、开示。

1962年，虚云老和尚圆寂三周年之际，由净慧法师编辑而成《虚云和尚法汇续编》付梓流通。谁也想不到，这本装潢并不精美的油印小册子，给净慧法师带来的，是无穷的灾难。

1963年9月，净慧法师被打成“右派”，强迫到乡下，进行劳动改造。

烟波淼淼无处寻，此去春秋十五轮。保任参禅从不辍，冬雪化时满目春。

我过了十五年的右派生活。尽管我最好的时间在这十五年度过了，但是从人生的经历来讲，这十五年我现在还在受用。我能够有现在这样的胸怀和体魄，对各种事情能够有一定的经验，包括盖房子、种地、待人接物，这些经验都是这十五年中积累起来的。我很感谢这十五年。我的感谢绝对不是讽刺，确实是从内心里表示感谢。这十五年中假设我不是右派的话，作为一个年轻人，对自己把握不住，不知在十五年当中会做出什么事情来。我在中国佛学院读书，要毕业的时候就打成右派了。尽管在那里读了九年书，实际上并没有拿过毕业证。文革期间，很多同学正正反反都牵连进去了。我因为离开了北京，所以没有卷入文革的是是非非之中。

1977年有个52号文件。那时邓小平主持党和政府的日常工作，对全国所有的右派、五类分子一起摘帽。因为我的档案转来转去转没有了，没有机会摘帽子。52号文件以后，有人问我说，所有的五类分子都摘了帽子，怎么你的帽子还没有摘啊？我说我也不知道啊。他们就叫我去找。我只好硬着头皮到我家乡县里的统战部，找来找去说档案没有了，而且名字对不上号。我原来的名字叫净慧，文化大革命反对封资修，宗教迷信的名字更不能要，就起了一个名字。我俗家姓黄，村里的乡亲父老给我起了一个名字叫黄建东。所以人家只晓得有黄建东，这净慧

到哪里去找呢？终于找到黄建东的档案，黄建东没当过右派，只有净慧当过右派，两者对不起号来。结果怎么也找不到我被划为右派的档案。不管有档案没有档案，既然是右派，就给摘了帽子。这是1977年冬天。摘了帽子以后，七八年就不要参加劳动了，叫我在一所中学教了一年书。七八年冬天，中央统战部有一个调令，要把我调回北京。

1979年过了春节，大概是二月八号，我离开家乡准备重返北京。在这里，我想讲一个关于养我的那位比丘尼的故事。1950年她被迫还俗，后来生了一个孩子。不管她是否还俗，她都是我的恩人，是养我的母亲，我总是这样认为。我落实政策回北京之前，先去她那里辞行。她非常依依不舍。她对我说：“你这一去很久不会回来了，我的身体又不太好，希望我去世时你能在身边就行了。”我说：“你要有病，打个电报我就回来。”她说：“我恐怕你回不来。你要不在身边，我这一辈子出家一场就等于是白辛苦了。我非常希望我闭眼睛时你能够在身边。”这是她正月初四晚上说的话。正月初五我就准备离开她，回到我自己的老家去。第二天早上九点左右，她做了饭让我吃。我就背着小书包离开养母的家。我走出不到二十米，她就从坐着的椅子上躺下去了。他们赶快叫我回来。我回来一看，她全身出冷汗，就把她抱到床上。这时是十点左右。到下午三点，她就去世了。虽然她不是我亲生的母亲，但她这种依恋之情使我非常感动。我没有想到在我要离开她的时候，能够使她的愿望得到满足。我在那里为她助念、入殓、送她上山，然后才离开。她的愿望实现了，我也最终报答了她抚养我一场的恩德。这件事使我对人生的感触特别深，尽管那时我已经四十多岁了。人与人之间这种情感，在生离死别之际有这样的感应，对我有很大的教育。

1979年，政府改变宗教信仰政策，净慧法师得以抖落一身旧风尘。

1979年，我回到北京住在广济寺。那时我已经四十五岁了，一切都得从头学起。在十五年的劳动中，我所有的书都给烧掉了，仅仅留了一本功课本和范文澜所定的《中国通史》。到北京后，一切从头开始。尽管我在佛学院待过九年，本科、研究班、研究部都待过，但那时的学习以搞运动为主，没有很好地系统学一点东西。我现在挂了很多的名堂，这个主编，那个主编，实际上我肚子里并没有什么墨水，不像现在这些法师，有好的环境，能够在国内学习，又能够到国外留学，能受系统正规的教育。我对他们的学法因缘，实在是非常羡慕。我自己从青年时代一直到中年时代，都处在国家社会大变革的时期，没有很好地学习求法的因缘。

这一段岁月，明海法师在《随师学禅》，略有记载。

有一次师父给我讲起劳动改造的情形。数九寒冬，凌晨两点起床，步行二十几里到工地挑土，到天黑收工，他有一阵子患浮肿，浑身无力，还得坚持干。中午休息的时候，他就找一个背风的地方，大草帽盖住脸，盘腿打坐。“你那时想到过前途吗？”出于文学的想象我这样问他。“没有什么具体想法，但相信那样的现实只是暂时的。”

师父这一代僧人真是命运多舛。他们年富力强的岁月几乎都消耗在那场劫难中，而当转机出现，复兴奄奄一息的佛教的重任又落在他们肩上。

1987年10月，时任中国佛协常务理事、《法音》主编的净慧法师，陪同“日中友好临黄协会”第七次访华团，参拜河北赵州柏林禅寺赵州祖师塔。

当时，这座有1700年历史的禅门古刹，除了残破的祖师塔和二十几株古柏外，竟然没有一座殿堂，没有一尊佛像。

祖庭废圮至此，净慧法师作为宗门之后，不禁热泪满眶，吟出“寂寂禅风千载后，庭前柏子待何人”的感伤诗句，决心要为复兴祖庭而努力。

1988年，河北省委统战部礼请净慧法师来河北。是年，河北省佛教协会成立，净慧法师被推举为会长。同年，河北省政府批准柏

林禅寺作为宗教场所开放，交河北省佛教协会管理并筹资修复。

筹集资金，并非易事。净慧法师沿门托钵、十方募化，从中国大陆到香港、台湾，到美国、法国、泰国、新加坡、日本，行程数万里，终于感动各方善信和施主。

十年辛苦，平台涌楼台，法幢得重竖，一座崭新的柏林禅寺，赫然世人眼目。中兴后的柏林禅寺，占地80亩，由山门到万佛楼，前后共有五重殿宇，建筑面积达一万五千多平方米，规模之巨，冠华北之首，不愧“京南第一名刹”。

师承虚云老和尚

公元4世纪，达摩自西来，始倡禅宗。因时机不契，面壁九年，始遇慧可求法。达摩传法时，吟过一首偈子：

吾本来兹土，传法救迷情。
一花开五叶，结果自然成。

三百年后，达摩所说的“花”出现了。那就是六祖慧能禅师。慧能身后二百余年，禅宗出现五大宗匠，禅宗史上称为“五家”。

五家各有传承，法法相传，灯灯相续，历近千年。

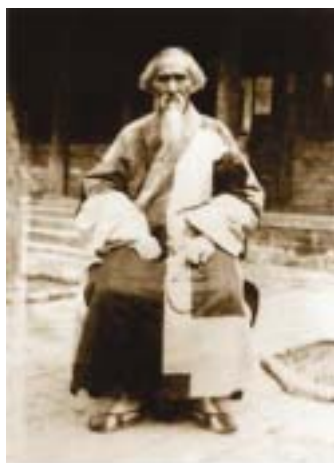
近代禅门巨匠虚云老和尚，一肩承禅宗五家之法脉，深入禅慧，百年如一日，所到必修复废圯的古刹，搬砖担土，坐香参究，二时课诵，重振禅风。

禅者之眼，穿越时空，仿佛看到了祖灯代传、龙象腾骧的千年变化。

虚云老和尚，原籍湖南省湘乡，俗家姓萧；生于1840年，1959年圆寂。

1858年，他在福建鼓山涌泉寺跟随常开老人出家，第二年，依妙莲和尚受具足戒。

虽出生在富贵家庭，他出家后，一切放下，苦节自励。在鼓山隐居岩洞多年，冬夏一衲，常以野菜充饥。



虚云老和尚法相

离开岩洞后，他回涌泉寺为大众服务，或专司担水，或种菜，或行堂，寺院中的这些诸多苦行差事，他做了四年，其间，手胼足胝，不以为劳。

其后，四处云水行脚，游历名山，参访高僧，修学佛道，他的踪迹，遍及四川、西藏、印度、锡兰、缅甸等地。

1842年，他发心朝拜五台山，以报父母深恩，由普陀山法华庵起香，三步一拜，历经三年，备受饥寒，三次大病，奄奄待毙，因缘殊胜，皆蒙文殊菩萨感应相救，终拜抵山西五台山显通寺。

其后，他前往终南山结茅蓬坐禅修行，时值严冬，大雪即将封山。一日，他煮了一锅薯芋。他坐禅等待芋熟时，进入禅定。

山雪要融解时，时逢春节，后山的僧人前来贺年。于虚云老和尚的茅篷门外，见雪地上虎迹纵横。僧人大惊，以为不测，进棚一看，虚云老和尚仍在禅定中。过了好一阵，僧人三击引磬，为老和尚开静。

问：“你吃饭了吗？”

答：“正在等饭熟呢。”

揭开锅盖一看，老和尚当日所煮的芋薯上，霉已经长一寸左右了。由此估算，虚云老和尚进入甚深禅定，至少有半个月。

1895年，虚云老和尚在江苏高寺参加“禅七”（禅门专修，以七天为一期，称为禅七）。虚云老和尚在禅堂中精勤进功，不分昼夜，过了二十多天。一天晚上，禅坐之后，稍微休息时，虚云老和尚睁开眼睛一看，“忽然发现大光明如同白昼，屋里屋外，透明无隔。他看到，禅堂之外，其他同参者正在如厕，远处运河中的正在行驶的船以及两岸的树木，都看得一清两楚”。——这件事，在《虚云和尚年

谱》中，记得清清楚楚。

其后，继续用功，精进不辍。腊月，第八个禅七的第三晚，六枝香之后，开静休息时，为禅七者服务的僧人照例来为各位禅者送上开水，一不小心，溅到虚云老和尚的手上，茶杯堕地，一声破碎。犹如佛陀当年于菩提树下，睹星悟道。虚云老和尚当下顿断疑根，庆快平生，如从梦醒。

当即说了一首偈子：

杯子扑落地，响声明沥沥；

虚空粉碎也，狂心当下息。

随后，又说了一首偈子：

烫着手，打碎杯，家破人亡语难开；

春到花香处处秀，山河大地是如来。

1907年，为重修鸡足山诸寺，虚云老和尚远至南洋各地募化，在泰国时，曾进入禅定九日，轰动一时。

1911年以后，虚云老和尚传法曹洞，兼嗣临济，中兴云门，匡扶法眼，延续为仰，被佛教界誉为“以一身而系五宗法脉”的禅宗大德。

1951年，虚云老和尚在云门寺传戒。

净慧法师因看过虚云老和尚的事迹，仰慕这个老和尚，便前往云门寺依虚云老和尚受具足戒，至1959年老和尚在云居山茅蓬示寂之间，春秋十易，净慧法师或亲炙教益于老和尚的麈拂棒喝之下，或随侍巾瓶跟老和尚奔波于燕山楚水之间。

虚云老和尚对净慧法师期许有加，有诗《示净慧禅人》五首，此处选录其中两首。

**大法迥然绝古今，毫端独露本来真，
风行草偃寻常事，普泽人天作雨霖。**

**妙宗开化佛悲怀，道济苍生法界宽，
净戒严持崇圣德，慧命相传般若灯。**

1952年4月27日，应武汉、北京等地的众多弟子邀请，虚云老和尚离开云门，北上至武昌，住三佛寺，因沿途劳顿，卧病在床一月有余。虚云老和尚在武昌三佛寺卧病期间，净慧法师从云门寺赶到三佛寺，为老和尚侍奉汤药。

虚云老和尚病愈后，前往北京，净慧法师“随侍巾瓶，躬逢其盛，并以此因缘，朝礼五台山及大同云冈诸胜迹，至年底始奉命与法云兄一同返粤”。

1954年、1955年，净慧法师两度到江西云居山真如寺亲近虚云老和尚，“亲见诸方衲子钵钵遥临，打地抛砖，重建梵刹；烟蓑雨笠，开耕南亩。青畴绿亩，绕禅舍于烟霞；宝殿金身，树法幢于云端。更有幸者，虚老中兴云居首次传戒，即得躬逢胜会，并受命司第三引礼之职。承老人耳提面命，言传身教，得以不辱师命，勉效微劳”。

晚年，虚云老和尚任中国佛教协会名誉会长，1959年于云居山示寂，世寿120岁。虚云老和尚是提倡赵州老和尚的。他与赵州面貌长得很像，禅风也相近，两人皆住世120岁，因此，佛教界有虚云老和尚是赵州再来的说法。

示寂前，虚云老和尚曾写下：“吾死后，化身毕，请各位将吾骨灰碾成细末，以油、面粉共骨灰和好，做成丸果，请送放河中以供水族结缘，满吾所愿感谢不尽。还债人：虚云顶礼。”

禅者之风，洒脱无我，不泥不滞，毫发毕现。

生活禅开题

担任《法音》主编期间，净慧法师了解了佛教与社会相适应的新情况，更开阔了他的视野。驻锡赵州柏林禅寺后，净慧法师根据佛陀“普渡众生”的本怀，近依太虚大师“人间佛教”的思想，创办《禅》刊，接引众生；弘扬以“平常心、本分事”著称的赵州禅师的禅风，1991年，提出了日后闻名遐迩的“生活禅”理念。

在《生活禅开题》中，净慧法师更为方便地教会现代人如何体悟、步入生活禅的世界。

在生活中修行

经常有信徒向我提问：我们应该怎样把学佛、修行落实到实处？我说：应该把学佛、修行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生活在世间，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生活中有种种烦恼、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，其原因即在于此。

禅天禅地

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。

生活的内容是多才多姿的，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价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，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，细雪无声是禅。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。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。

运水搬柴

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”。这里我们不防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。”龙潭在师父遍拶的这一瞬间，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祖师同一鼻孔出气。

满天星斗

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，洞山良介禅师就不可能因过小溪睹水中影而打破疑团；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。归来偶拾梅花嗅，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，何不于君指头上

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。’翠竹既不出于法界，岂非法身乎？又《摩诃般若经》曰：‘色无边故，般若无边。’黄花既不越于色，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。

1993年起，柏林禅寺开始创办每年一届的“生活禅夏令营”，经过十余载的耕耘，生活禅的理念已经深深地根植于大众的生活之中。

生活禅的概念大概是在1991年提出来的，1993年举办第一届生活禅夏令营的时候，才正式推出这样一个理念。当时我们非常地谨慎，怕这样一个理念提出来遭到教内外人士的反反对，那我们就吃不消了。但是由于生活禅这个理念没有违背佛法的精神，没有违背禅宗的精神，恰恰是在这样一个关键问题上体现了佛法的精神，体现了禅的精神，因此能够得到教内外人士的关注重视，也给予了很大的同情和支持。所以生活禅夏令营一直坚持每年一届，而且影响似乎是一年比一年在扩大。

每次夏令营结束，净慧老和尚总要一片婆心地叮咛：

本届的生活禅夏令营马上就要结束了，希望大家能够把这一份安详的心态，把这一份觉醒的心态保持下去，带回家去；能够把“生活禅”的修持方法，在自己的日常生活中运用起来，真正做到：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

这就是真正的“生活禅”。

生活禅的四个根本

净慧老和尚把生活禅归纳为四个核心的内容，即生活禅有四个“根本”：第一是菩提心，第二是般若见，第三是息道观，第四才是生活禅。

这四个“根本”，包括了习禅的见地与功夫。

菩提心和般若见可以说是见地，息道观和生活禅可以说是功夫。但这只是大致上这么分，绝对不能截然地分开。不能说菩提心就只是见地，因为菩提心发起来以后，要见诸于行动，那么它也是功夫。般若见好像是偏重于见地，是大智慧、圆满的智慧，也要运用于生活、指导于生活，所以它也是功夫。息道观、生活禅都是如此。

佛教的一切，特别是大乘法门的一切，都以菩提心作为一个开端和根本。概括起来讲，菩提心就是四弘誓愿：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。四弘誓愿是菩提心的具体体现，也是菩提心的实际内容。没有菩提心的人，智慧慈悲不能俱足，特别是慈悲心生不起来。因为他没有度众生的心，没有为社会、人类、大众奉献自己的心，没有想到要为一切众生来舍自己的头目脑髓。这种心发不起来，那么他修行不过就是为了一己的安定，一己的自由自在而已。

我想，就个人而言，不论他怎么样，与广大众生比起来，个人都是非常次要的问题，但对于这个问题我们现代学佛的人都很难突破。我们往往一想到要学佛，就想到我该怎么办，对我会怎么样，没想到学佛是要发起菩提心，没想到学佛是要为一切众生离苦得乐。“一切众生离苦得乐，我在其中矣”——这样地来学佛，菩提心就发起来了；这样地来学佛，你的心量就广大了；这样地来学佛，我们大家彼此之间的关怀帮助理解同情就会建立起来。因为大家的目标一致，愿望一致，利益一致。菩提心是前导，菩提心是我们的目标，菩提心是我们发心的动力、修行的动力、做事的动力、弘法的动力，所以一定要发菩提心。佛经上面关于发菩提心的内容俯拾皆是，为什么有这么多的内容？就是佛菩萨、历代祖师在反复地强调发菩提心的重要性。

第二是般若见。菩提心发起之后，我们还要用般若智慧来衡量我们的言行，用正见来衡量。破除了我执法执后所显示、所证悟、所获得的这种正智，就是般若智、般若见。我们现在学佛的人，包括我自己在内，是不是破除了我执法执？我们的见解是不是就是正见呢？可以这么说，我们学佛的人，虽然不能每一个人即刻就能达到这样一种境界，但是我们要“虽不能至、心向往之”的思想。要认准这个目标，不能偏离，一偏离就不对，你心向往之，总有一天会达到。

般若见是眼目。比如说戒定慧三学叫“戒足、定身、慧目”，戒是两条腿，定是我们的身躯，慧就是眼目。有戒有定没有眼目，你往哪个方向走啊？如果我们只有眼目，没有身躯也没有两条腿，那么正见就没有依托，没有载体，没有办法去落实。所以戒定慧三学缺一不可。一切的修行都离不开般若见，都离不开正见。八正道中正见在第一位。六度般若在最后，是统帅，这也是显示它的重要性。

第三是息道观。这个问题就比较复杂，不是一言半句能够讲得清楚的。从释迦牟尼佛到历代祖师直至今，息道观都是我们一直在修的一个基本法门，又叫“安那般那”，数呼吸的意思。禅如此高妙，如此了不起，最后还要通过这样一个简单的方法来修，这就是越高深的东西越平凡，可能越平凡的东西也是越难做

到。就像数呼吸这件事，呼吸离我们最近，于我们最亲切，我们时时刻刻可以感受得到。我们人是怎样生活的？生命是怎样延续的？就是因为我们这一口气。老和尚们总在说，“一口气不来，转眼即是来生。”可见这口气、这个呼吸对于我们人的重要性。但是这么重要、这么简单、与我们这么密切的事情，我们要把它管好数好，不容易，非常难！

我们的身和心是不可分离的整体，净化心念、净化身心的方法很多，数息观是一个最简便最亲切的方法。对于我们现代的人来说，信佛也好不信佛也好，这个方法没有宗教色彩，你只要去做就会有利益有受用，这是个很实际的东西。你不信佛也可以修这个观，修了以后你也会得到受用，得到受用了你才晓得佛的说法真实不虚，这样你再来信也不迟。佛法告诉我们要净化我们的心念就用数息观。

散乱心的众生要修数息观。数息观的要领是什么？就是要使我们的意念和呼吸紧密结合起来。佛教的禅定功夫是指一些共性的东西，不是说光哪一门禅定重视呼吸，禅宗也同样重视数息。四祖、五祖的法语当中也多次提到要怎样来调呼吸，菩提达摩的禅法“内心无喘”从功夫上来讲也是在修数息观。要使我们呼吸的不调相变成调相——风喘气这三者为息的不调相，只有到了息这个阶段才是调相——所以要“内心无喘”。当然这个“内心无喘”既有功夫上的意思，也有见地上的意思。从功夫的意义来讲，菩提达摩也是修数息观，“如是安心者壁观”，壁观者就是使内心无喘。

佛家禅定的修行是在一呼一吸的转折上面做功夫。呼出来吸进去叫一呼一吸，它的中间转折是什么？就是息所住的那一刻。息可以分为三个阶段，就是出息、入息、住息，要在住息上面做功夫，你的心才能够真正安定下来。对修行得比较成熟、比较有功夫的人来说，住息的时间越长，得禅定的可能性就越大。或者是说，这样就离得禅定的时间很近，你就很有可能将这一呼一吸的转换之间的息住在那里，那么你当下就能够入定。所以要使我们的意念和呼吸保持一致、保持同步，就必须非常清楚地知道入息、出息和住息。

我们数呼吸数什么呢？可以数入息也可以数出息。一般地说，以数出息比较好，为什么呢？因为我们每个人身体里面有许多浊气，这些浊气应该让它出来。你把意念放在出息上，就能有意识地把五脏六腑的浊气吐出来。你在出息的时候数数，入息就不要管它，住息也不要管它。但是你要明明白白地知道，息在进来、息在住。住在什么地方？这有一个次第。开始的时候不可能真正使息到丹田里面来，丹田就是我们脐下二指或三指的地方。练习的时间长了，功夫纯熟了，你就能够慢慢地使呼吸由浅到深、由粗到细、由短到长。开始可能在这个地方（师以手示意胸口部位），慢慢下来一直到气海，又叫丹田，到这里就不要再往下边走。要注意这个，往下边走就走不下去了。想做到一步到位不大可能，要想能够真正把气息慢慢引入丹田，专门练习的人也要经过三五月才有可能做到。不能一下子把息引到丹田怎么办呢？引到哪儿是哪儿，不要勉强，勉强会出毛病。要慢慢地来，使呼吸深、细、长，还要慢慢地使整个气息引到丹田。引到丹田后气还要扩散到全身，那样你就可以不用鼻孔呼吸了。八万四千个毛孔都可能成为呼吸的管道，它本身就是呼吸的管道，因为我们没有真正地去修炼去训练，所以不能把八万四千个毛孔的优势都调动起来。

我们修到一定程度后，全身的优势都可以调动起来，其结果就是心变得安定，身体的潜在功能就会慢慢发挥出来。身体健康了，精力旺盛了，智慧开发了，还可能出一点小神通。如果出了一点小神通，你必须很好地去运用它，不要人家荷包里的钱有多少，你看得很清楚，就学搬运法把别人荷包里的钱调出来。这个方法我们不要，我们可以看得见，但是不要去用，一用你就失去神通了。这当然是开玩笑的话，最重要的还是要得定、要开发智慧，逐步地使烦恼淡化，这是非常

重要的事情。烦恼淡化了，有没有智慧、有没有禅定你不要问，那是必然的结果。只要烦恼淡化了，就会有定、就会有慧。烦恼盖覆了智慧，因此智慧不能发挥出来。一旦烦恼能够得到淡化、得到清除，那么我们本自具足的如来智慧德相就会显现出来。

刚开始在进入数息观的时候，我们可能呼吸很粗很粗，有时候鼻子不通气，呼吸像拉风箱一样，那个时候就是风，不是息，这是息的不调相。经过一段时间，这个风相会消失，就出现喘。喘就是我们呼吸出入不均，快一下、慢一下，结滞不通，这也是息的不调相。当每一呼每一吸之间的距离基本上趋于稳定，只是在呼吸上比较粗，感觉得很明显，这就是气。风、喘、气这三者叫“息不调相”。息的调相就是息，息是“若有若无，绵绵密密”，出入比较均衡，而且又没有声音。大家记住这八个字就可以，叫做“若有若无，绵绵密密，为息调相”。

我们要把呼吸调好，把前面的三个不调相逐步地排除，调到息的调相，这需要一定的时间。调呼吸这种方法不一定只是修禅宗、修禅定的人使用，修一切法门，调息都是一个前提。

第四个根本观点就是生活禅。通过这几年的探索实践，我总结出来生活禅有四句口诀：将信仰落实于生活；将修行落实于当下；将佛法融化于世间；将个人融化于大众。

禅修的目的不外是要使我们的痛苦得到止息。痛苦从哪里来呢？痛苦来自无明和迷惑，因此只要有明、只要有智慧就不会有苦。明是什么呢？明就是觉性，明就是正见、正知、正念。我们在日常生活当中要不断地培养这种觉性，以观照当下的方式来培养我们的觉性，使这种观照保持连续性和稳定性。我们修行无非就是要这样，做到平常打成一片。打成一片用现代话来说就是要保持连续性和稳定性，使之绵绵密密。这种修行方式便是在生活中修行的生活禅。在我们日常生活中，不断地观照自己身心的实相，对自己的一举一动念念分明，分分秒秒在在处处提起正见、安住正念、观照当下，这便是生活禅。

在行住坐卧当中能够时时观照当下，使自己的心与佛相应、与法相应、与戒相应，我们当下便是身居乐土。这种觉性形之于语言，必然是清净语、慈爱语、柔软语，由此而达至我们的口业清净；这种觉性见之于行动，必然是慈悲道德奉献、助人为乐、与人为善，由此而达至我们身业的清净；这种觉性能使我们的心保持灵明不昧，照破内在的贪嗔痴三毒，养成慈悲喜舍的心态，成就觉悟奉献的精神，由此而达至意业的清净。勤修三学，化解并淡出三毒，净化三业，这是我们修习佛法的全部任务，而所有这一切只有在日常生活中去落实完成。

佛法不离世间法，佛法的任务就是要净化世间法、提升世间法、超越世间法。同样禅修也绝不能离开世间法，绝不能离开生活。离开了生活、离开了世间法，禅修的断、证——禅修要断什么证什么——便成了无的放矢、空中楼阁，没有一个着落之处。所以我们深刻地认识到，佛教要适应当前的社会，要适应当前大众学佛修行的需要，佛教要契理契机地弘法、利益众生，必须要调整我们的步伐，大力提倡人间佛教，提倡在生活中修行、在修行中生活的生活禅。

晋山

晋山，又称晋院，指僧人升座（出任一寺住持）时所举行的就职仪式。过去，僧人多居于山野间，形成了“天下名山僧占多”的局面，故有“晋山”之说，并沿用至今。

1998年，是佛教传入中国两千年、赵州祖庭开山一千七百年、柏林禅寺中兴十周年纪念。为了庆祝这一历史性的日子，赵州柏林禅寺隆重举行了赵州禅师舍利塔修复竣工典礼暨净慧法师升座仪式。来自日本、美国、法国、新加坡、匈牙利等地的海外大德信众以及国内诸山长老、护法居士近万人，云集柏林寺，参加了庆典活动。

熟悉柏林寺的过去的人，看到眼前巍峨的古塔，雄伟的殿宇，干净的甬道，如茵的绿草，苍翠的柏树，及出家人庄严的法相，一定会感慨良多。

为修复柏林寺，净慧法师付出了艰苦的劳动，耗费了大量的心血。在他的感召下，在海内外信众的大力支持下，经过十年的惨淡经营，这座古老的道场终于恢复了生机，宗风重振。

十年来，净慧法师一直忙于修复工作，无暇顾及升座之事。可是作为柏林寺的两序大众和河北省会石家庄及其附近的广大信众，感念于他的劳苦功高，多么希望他能早一天晋院升座。在大众的期待中，十年过去了，这一天终于到来了。

1998年9月30日8时30分，古老的赵州祖庭，钟椎板响，僧俗二众数千人，齐集普光明殿至山门之间的甬道两侧，持香列队。手持灯笼、薰炉、小幡、锡杖、拄杖、拂子、香盘、捧具、宝盖等由十四人构成的仪仗队，随同四位常住班首执事（搭衣持具）、二位悦众师（持引磬）、四位主要护法（持香），来到山门迎请净慧法师晋院。

十年洒扫古山门，弄瓦搬砖足未停。

浩浩八风来眼底，平怀世事等乾坤。

柏林禅寺中兴之后第一任方丈净慧法师在山门前拈香时，他吟出上偈。

净慧法师徐步进入山门，分别在韦陀像前、赵州塔畔、普光明殿拈香、展礼、说法。之后，经由长廊来到问禅寮。深圳弘法寺住持九十岁高龄的本焕老法师为净慧法师送座。随后净慧法师升座说法。在场的诸山长老纷纷致贺。大众无不欢喜。晋院升座，佛声缭绕，次序井然，热烈庄严。

升座仪式虽然只有一个多小时，然而，在这之前，净慧法师和柏林寺常住大众为重振祖庭却整整奋斗了十年。

参加过升座仪式的人一定忘不了这其中的一个细节：净慧法师升座说法时，说着说着，忍不住落泪了。

十年前，即1987年10月15日，在陪同日本“日中友好临黄协会”访华团来赵州参拜祖师塔时，看到这座千年古刹一片蒿莱，唯残破的赵州塔与十几株古柏形影相吊，净慧法师不禁潸然泪下。

两次落泪虽然含义有所不同，但都是发自老和尚光复祖庭、重振宗风的无边悲愿。净慧法师曾经说过：“柏林寺是一块试验田，我要把这块试验田种好。”

作为古道场的见证和象征，广大信众对庭前柏子和赵州古塔，一直怀着深厚的感情。解放后，尤其是文革期间，古塔破损得很厉害，几乎是摇摇欲坠，但因

种种原因，没有得到维修。柏林寺修复工作全面展开后，1997年，在新加坡国际资本控股公司董事长高家仁先生的发心支持下，修复赵州塔的工作才开始提上日程。经过一年多的紧张修复，古老的赵州塔终于赶在中国佛教二千年、柏林寺中兴十周年之际焕然一新。如今，赵州塔像一位慈祥的老人，默默地注视着、护佑着一批又一批的参拜者。



净慧法师晋院

1992年，普光明殿落成的时候，一棵死了多年的老柏树突然长出了绿芽，当时，净慧法师倡议栽种的一批幼柏而今已有两人高了，正呈现出一片郁郁葱葱的气象。相信要不了多久，这儿又将出现一片莽莽苍苍的柏林！

慧灯再传

灯，比喻佛陀的智慧、光明。

传法于他人，如灯灯相传，心心相印；指佛法的法脉展转相传而不绝，如灯火相续而不灭。《禅苑清规》卷7尊宿住持条云：“代佛扬化表异知事，故云传法。各处一方续佛慧命，斯曰住持；初转法轮，命为出世，师承有据乃号传灯。”

2004年，净慧老和尚退居，依据中国佛教协会有关住持升座的规定及丛林传统，由净慧老和尚提名，两序大众推举并经河北省民族宗教事务厅批准，报中国佛教协会、国家宗教事务局备案，明海法师正式就任柏林禅寺住持。

明海法师，祖籍湖北。1991年，毕业于北京大学哲学系；1990年，皈依三宝；1992年，在柏林禅寺依净慧老和尚披剃；1993年，在洛阳白马寺受具足戒；2003年农历六月初一日开始担任柏林禅寺代理住持。

2004年9月23日，风和日丽，秋高气爽。柏林禅寺隆重举行明海法师升座法会。明海法师继任柏林禅寺中兴后的第二任方丈。

升座法会于上午9时开始。明海法师在柏林禅寺常住班首执事、悦众师、护法居士的邀请下晋院，分别在山门、韦驮殿、祖师塔、普光明殿、观音殿、伽蓝殿、祖师殿、禅堂、万佛楼拈香说法。

临济寺住持有明长老为明海法师授衣挂珠，中国佛学院副院长传印长老在普光明殿送位，净慧老和尚在禅堂为新方丈送香板、送位，在万佛楼送座。

晋院仪式历时一个半小时。晋院仪式结束后，与会大众齐集万佛楼前举行大典。

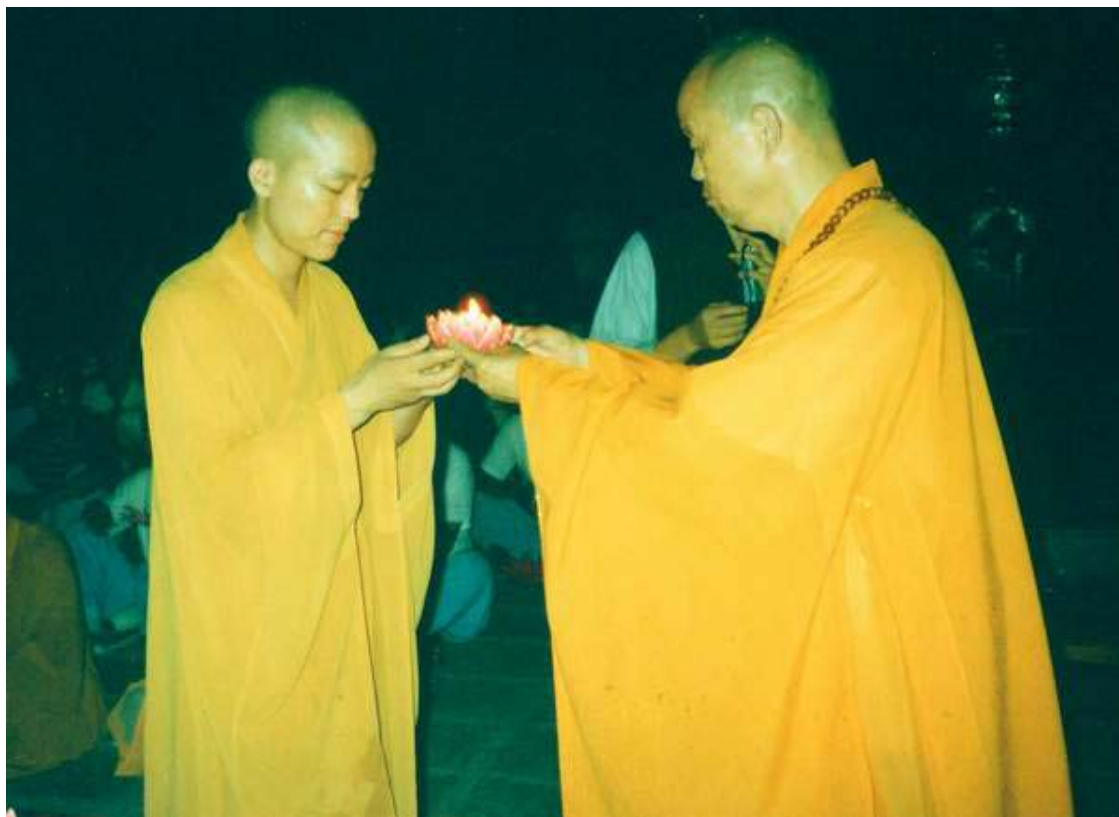
在明海法师升座法会庆典上，净慧老和尚回顾往昔，展望未来，语重心长。

柏林禅寺自1988年5月开放为佛教活动场所，1992年开始全面修复，至2003年9月万佛楼落成，前后十六年时间，整个修建工程圆满结束。本人自1998年9月正式担任本寺住持，亦已六年，任期已满。在过去的十六年中，本寺的每一步发展，都得到各级党政领导的关怀和支持，中国佛教协会的指导和提携，诸山长老的加持呵护，各位护法居士的大力赞助和护持，广大佛教信众的关心和帮助，全寺大众和历任班首执事的辅助、操劳与包容，使柏林禅寺的修建工程和各项弘法利生的工作进展顺利。本人在此谨以感恩、分享、结缘之心，表示万分感谢。同时，本人深信在未来的岁月里，柏林禅寺在年轻一代僧伽的主持、管理下，各级领导、诸山长老、各位护法、广大信众、常住大众，将一如既往地关怀、呵护、支持柏林寺僧团弘法利生、服务社会的各项工作，为河北省的社会稳定、经济建设服务，为河北省佛教事业的发展做贡献。新方丈升座，标志着柏林禅寺在全面中兴之后又揭开了历史发展的新篇章，可喜可贺！

净慧老和尚的厚爱、领导和大众的信任，使明海法师深感责任重大，也深感惭愧。明海法师重温了自己随师学禅的经过。

回想过去的岁月，明海深深受恩于父母、国家、师长与大众，尤其随恩师出家以来，有幸目睹和参与了师父建寺安僧、弘法利生的艰苦历程。从师父身上，我真切体会到中国佛教在浩瀚的历史长河中灯焰相续、不绝如缕的生命力，真切体会到佛陀慧命跨越历史烟尘，那艰难而又有力的步履，那真是一曲用生命去点燃生命、用生命去唤醒生命的动人篇章。师父的慈悲心、平等心、大愿力、洒脱

自在的禅者作略以及大公无私、以身作则的风范，顾全大局、宠辱不惊的气量深深地熏陶着我，感染着我。我知道，自己身上的每一点进步都来自于师父的潜移默化 and 耳提面命，师父的法乳深恩难以言喻。在此我想向尊敬的师父表示崇高的敬意和深深的感恩！



慧灯再传

老和尚在这里空拳建丛林，平地起楼台，艰苦创业一十五载，功成身退，不仅体现了他老人家洒脱自在的禅者风度和提携后进的殷切婆心，而且也有利于在丛林建立一种良性循环的人才机制。我要以老和尚为榜样，无我奉献，为而不有，在我任期届满后，希望又有禅林俊杰后起承接，由此推陈出新，灯传无尽。

方丈室里，悬挂着净慧老和尚的一幅贺联。从此联，可以看出净慧老和尚对明海法师的期许。

觉悟人生，学文殊手眼，熔铸声闻品格，远绍如来遗法，光明朗照；
奉献人生，具普贤怀抱，成就菩萨心肠，近光赵州门风，愿海宏深。

自 1988 年开始，净慧老和尚驻锡柏林，惨淡经营；承接诸佛慧命，方便接引众生，在政府部门及十方信众的支持下，经历 15 年，安立法幢，重振宗风；脉续赵州禅师，弘扬生活禅法，秉平常心是道，以本分事接人。

1998 年，净慧法师升座时说：“我不是要坐着这个位置不起来，而是希望能够尽快地把这个位置让出来，让一些年轻的法师，一些有德有才的人来接替这个位置，来更好地发挥作用。”

如今，寺院修复已毕，安僧弘法，略见端倪，老和尚功成身退，洒脱自在，提携后进，扶上马，送一程，一片婆心。

05 生活禅夏令营



到达

到达：从遥远的地方，背负沉重的行囊，来到古老的柏林禅寺。你终于到达，这里是你的家。请你放下一切，安住下来。生活中的苦恼，内心的疑惑，甚至禅修中的所有问题，都请放下……

像禅师一样生活：……请注意倾听寺院生活中的每一种法器的声音：钟、鼓、板、梆……那是诸佛的召唤、帮助你返照自己的心，也督促你参与每一项修行活动。这次，你是像禅师一样在生活。

礼佛：礼佛是培养恭敬心、感恩心和谦卑心的最好方法之一，也是非常好的放松运动。许多现代人往往会轻视这一基础的修行，反省一下，我们的内心为什么会有许多莫名的抵触和不甘？

上殿：早晚功课是禅师们修行的重要保证，念诵的经咒都是大乘佛法的精华，日复一日的念诵，我们烦恼的心态和习气会慢慢得到净化。

把尘劳和思绪都抛到九霄云外吧，轻轻地做几次深呼吸，把心念安住在课诵上，也许你会跟不上禅师们流畅的梵音，不过，不要急躁和气馁，仅是安静地聆听，就能把佛法的种子深植到我们的八识田中。

亲近禅师：在寺院生活的每时每刻都要心存观照，每次与禅师们的相遇都是一次难得的机缘。

悄然驻足，恭敬地合掌当胸，就像佛陀在我们身边托钵而过，智慧与慈悲的种子将因此得到滋养……

坐禅：禅坐是心灵的体操，帮助我们认识自己，培养专注与智慧。夏令营中每天都有机会打坐，而且有时实行禁语。每天我们都要絮絮叨叨地说很多话，其中有一大半是不必要的、无用的，有些甚至只会给自己和他人带来不快或痛苦。智慧与快乐就这样从你的嘴上流失了。这回，你要让注意力全部返照到内心，你一定会有惊人的发现。

行脚：在迷茫的人生道路上，我们奔波徘徊了不只几千里、几万里的路程，仍然没有找到真理的生活。而这一次，我们安详地行走在大地上，没有尘累，没有重负。

请不要担心自己的体力，也不用害怕烈日和尘嚣，用心去感受求道者的辛劳。无数的先辈祖师都这样走过来。为了求解心中的疑团，他们有的终其一生都行走在千山万水间。“赵州八十犹行脚”，这是禅者探索真理的精神，这就是云水生涯。

闻钟：你听，洪钟响了，声音震撼着你我，一直传达到心灵的最深处。如睡梦般，我们沉迷了多久啊，此时此刻，钟声把我们唤醒，把我们带到当下，身心如莲花般舒展开放，一丝悲愍，一丝喜悦抚慰着我们，这是佛陀的法音，弥漫十方虚空，召唤着每一个生灵，这世界因此而逐渐觉醒……

传灯：夏令营期间，要举行一次象征薪火相传的传灯法会。……请你点燃它，让它放射光芒，照亮未来的人生道路，也给这世界带来温暖与光明。手捧莲灯，缓缓行进。此时此刻，你我的心中充满圣洁与喜悦之情。

诵 经

2003年7月20日，柏林禅寺第11届生活禅夏令营开营，来自国内外的近七百名青年学子参加了为期七天的禅宗生活体验。

夏令营总导师净慧老和尚说，经历“非典”疫情之后，人类在开始反省自身的思维方式和生活方式的时候，本届夏令营以研修《华严经·净行品》作为主题，提倡读《净行品》，提倡“善用其心”，善待一切，也许是适当的时机，也许能够为大众提供更为广阔的思想空间。生活禅的宗旨是“觉悟人生，奉献人生”。《净行品》中深刻、生动地体现了的，就是这种大智慧、大慈悲的菩萨精神。善用其心，就是用大智慧觉悟人生；善待一切，就是用大慈悲奉献人生。通过时时刻刻地善用其心，就能不断地提高自身素质，通过事事处处地善待一切，就能不断和谐自他关系。

早上4:30，晨钟初叩，沉沉睡梦中的营员们从床上爬起来，忙着洗漱。在寺中居住多年的居士早已经习惯并享受早起的静谧与快乐。在城市生活的我等以晚睡晚起为习惯的懒虫们，着实为此为难了一回。

5:00，早课开始，营员们跟随法师齐诵《净行品》。

《净行品》是《华严经》的一部分。当时，智首菩萨向文殊菩萨请教“怎样做才能达到身、语、意三业清净”，文殊菩萨告诉他一个核心“善用其心”，并详细地以生活中的场景为例，一一讲解。

.....

若得美食，当愿众生，满足其愿，心无羡慕。
得不美食，当愿众生，莫不获得，诸三昧味。
得柔软食，当愿众生，大悲所熏，心意柔软。
得粗涩食，当愿众生，心不染著，绝世贪爱。
若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。
若受味时，当愿众生，得佛上味，甘露满足。
饭食已讫，当愿众生，所作皆办，具诸佛法。

.....

洗浴身体，当愿众生，身心无垢，内外光洁。
盛暑炎毒，当愿众生，舍离众恼，一切皆尽。
暑退凉初，当愿众生，证无上法，究竟清凉。

.....

若洗足时，当愿众生，具神足力，所行无碍。
以时寢息，当愿众生，身得安隐，心无动乱。
睡眠始寤，当愿众生，一切智觉，周顾十方。

.....

经中的文殊菩萨，在苦口婆心地提醒我们，在生活里，动静语默，都是体会佛法与禅心之时。所以，习禅，要体会什么是“善用其心，善待一切”，怎样是“善用其心，善待一切”，如何去“善用其心，善待一切”。

听 法

上午，明海法师对《净行品》进行了讲解。

这品经的大致内容是，在华严法会上，智首菩萨问文殊菩萨，如何得到清净的身口意，得到修行的最大利益？文殊菩萨的回答中有句话很重要：“若诸菩萨，善用其心，则获一切，胜妙功德”。这是修行的核心。

后面的经文，告诉我们要在生活中“善用其心”，内容涉及的情景有141个，我们在生活中面对的情景显然不止这些，可以说是不计其数。这品经给我们的启发是，无论什么样的情景，我们都可能去转化这个境界，然后在内心生起修行的愿望。

我们来透视这些偈子的结构，第一部分是第一句话，从“菩萨在家、孝侍父母、穿衣、吃饭睡觉、早起、和别人聚会……”，这一切，所揭示的核心就是修行要安住当下，修行的诀窍就在安住当下。

研究这些偈子，大家会发现，这“当愿众生”的内容是跟我们所处的环境相关连的。所以在安住当下的前提下，把我们的行动变成一种思想，行动成了行动者的思想，而思想也成了一种外化的思想中的行动。我们如果在做每一件事情的时候，都能够生起“当愿众生”的善念，我们的心量必定会越来越广大；随着心量的扩大，我们生活的天地会越来越宽广；而这个心量会随着我们生活的延展逐渐得到强化，一直强化到把我们身心里面的自我中心、烦恼、偏执等一切覆盖住；进而使我们自己发生一个蜕变，就像种子在地里生长，自己超越自己，自己否定自己，修行也是这样。

大家还要注意，偈子里所讲的这些境界有三种，有开心的、合意的；也有不合意的，比如看到病人，看到自己生病，看到残疾的人；还有中性的，既没有特别好的感受，也没有特别坏的感受。当你在好的感受之下，比如你今天得了一万块钱，这时你发愿众生能和自己一样都能得到财富，这个愿对你可能不太困难。而当你处在逆境下，还要发愿以你所处的逆境为增上缘，然后增上，这就有点难，需要勇气，要有一种把生活中所遭遇的每一件事都进行转化的力量与气度。



来自国外的生活禅参学者聆听法益

按照这个方法修行，我们会体验到下面的三种心。

一是直心。直就是不拐弯，祖师讲“蓦直去”。直心就是从是非、美丑、得失、利害这些功利的判断和分别里面跳出来、解脱出来的心。《净行品》修行法

门必须是直心才可以修，才会逐渐相应，因为在每一种情景下都是“当愿众生，……”，这就是三昧，这就是直心。在禅师的作略中，也经常表现这种直心，像拂袖而去、一去不回头等都是没有第二念的。这也需要有点勇气，因为我们生活的世界是很复杂的，有很多东西在牵动着我们的神经，在最能牵动你神经的地方，你的心不动，保持你的对众生的大愿，这个就是直心。

第二是深心。我们的心有深浅，我们的生命有深浅。生命的现象很复杂，比如人长得有美丑、地位有高低，国家有不同的民族、不同的语言、人有生病与衰老的阶段，所有这一切都是生命的现象。但超越这些现象，或在这些现象的深处，有一个共同的东西，是大家可以通过的一个心态，这个心态就叫深心，也可以说是大悲心。由于众生是一体的，众生的心在很深的地方才会有能够相通的一面，这也正是生命之间可以互相交流的前提。比如一个中国人和一个美国人，双方不懂对方的语言，但心有相通的层面，美国人笑，中国人不需要翻译就知道他是在笑，而不会误解为哭。当你好好修持这个法门时，一定会体会到这个深心，会发现到你的心像大海一样是很深广的，在深广的这一部分里，自我中心、自我执著的特征就会消融了。

三是调柔的心。也就是指把我们的的心降伏了，我们成为了生活的主人。这个调柔之心不一定表现为柔和、慈善、温柔，调柔的心既不柔也不刚，而是自在，是可以随机变化的，是随缘转化的。就像一块面团，把它柔得很软时，既可以作成面条，也可作成馒头、饺子。我们的心也一样，当我们调顺了我们的的心，我们的心自在了的时候，心就会很好用的。作为单位的领导，对此的体会要容易些，因为当领导的不可能老是一个状态，而是随着情景的不同而表现出各种状态。一个没有修行的人很难做到这一点，他的心理活动是有去无回，是不自主的；而那些有修行的大德们心调柔以后，可以示显很威猛，也可以表现出很柔和，总之是很好用的。

按这品经进行禅修具体怎样操作？

先学会在每一个情景下进行反观，就是关照这个当下，然后从安住的心，发起“当愿众生”的善愿。大家要背会这品经里与自己的日常生活较接近、相应的部分，到后来，句子的内容其实并不重要。当你心的力量强大时，你在做每一件事时自然就会显现“当愿众生”，而在这个时候，你可以自由地发挥，不一定要按经文上讲的。比如你在讲堂、房子里，希望众生都能找到皈依的地方，都有一个庇护的地方，这也是可以的。所以，修行的法门是修行的艺术，也是生活的艺术。当你对生活的每一个内容进行消化与转化时，你自己还可以成为诗人，在每一种情景下可以自诵一首诗。

我们内心真正将众生作为对象呈现出来其实是很不容易的，可以说在一般情况下，我们的内心里没有众生，只有亲戚、朋友、敌人、动物等一堆概念，这是一些由我们的情绪、判断所导致的虚幻的对象。只有我们的心在很深入的时候，才有可能体会到什么是众生。有时抽象的众生好像容易讲些，而身边的具体众生则很难说。所以在开始修行这个方法时，也可以把“当愿众生”给它具体化，从最亲近的父母、朋友、同学、老师，再延展到你不喜欢的人、陌生的人，甚至是仇人，这也是一个次第。

这个法门的要点是正念安住当下，发起菩提心和善愿，用功的重点是在“作意”。当你心里想这些偈子的时候，是否真正生起了真切的愿望，现前的心态是否与众生相应。我们可以在这个愿上，使自己得到三昧，得到安住，得到一个“不动”，得到一颗直心，得到一颗深心和调柔的心。

禅 坐

柏林禅寺的僧众，每天的时间排得满满的。早晨四点半起床，五点上殿，六点早餐，然后出坡，打扫卫生。十一点半过堂用斋，中午稍事休息。下午四点半晚课。晚上 22 点熄灯。其间，上午、下午、晚上，都要到禅堂坐禅，一天坐六枝香。

参加生活禅夏令营，既要体验禅宗寺院生活，更要体验禅坐。

禅坐是心灵的体操，帮助人们认识自己，培养专注与智慧。这也是耐力和忍力的考验，更是对烦躁或妄念纷飞的治疗，身心贴为一体，无二无别。反复尝试，不气不馁，由此可以契入“禅”的堂奥。

曾有人引《坛经》中六祖慧能关于坐禅的开示，说禅不在坐。

“此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心元是妄，知心如幻故，无所著也。若言著净，人性本净，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清静。起念著净，却生净妄。妄无处所，著者是妄。净无形相，却立净相，言是工夫，作此见者，障自本性，却被净缚。”

六祖慧能在这里所标举的禅，是对深体禅心的禅者而言。契入禅心的禅者，行、住、坐、卧，都应“善用其心”，而非拘泥于一相。

在禅修的初级阶段时，参学者体验禅境的惟一一条路，就是禅坐。通过禅坐，调整身心，增加定力，开发智慧。

在历届的夏令营中，净慧老和尚都会仔细地接引年轻的学子们如何修习禅定。

要修好禅定，首先要了解以下几个方面：一是选择环境，二是调整身体，三是调整心态；

选择环境是说要有一个安静、通风、空气好、屋里没有异味的地方。异味对人有刺激，不利于心境的安定。二是坐的地方要有一个棉垫子或者坐在床上。席梦思不好，最好是木板床，在床上放一个棉垫子，后面放一个厚度一寸左右的小棉垫子。

具备了以上条件，再就是选择一个适宜的坐禅时间，最好是在一早一晚，早五点以后，晚九点以后、十一点以前。

坐禅时肚子不能太饱，也不能太饿。坐禅要有充沛的精力，不能打瞌睡，因为坐禅本身就是一种修养、一种修行。假若我们很疲劳，一坐在那里就想睡觉，那就达不到坐禅的目的。如果想睡觉，那就去睡，不要坐。

另一方面是坐禅时，衣服要穿的宽松，裤带都要解开，宽衣、松带。有的人穿很瘦小的裤子坐禅，那就不容易使肌肉放松，不容易使血脉流通。血液不循环、肌肉不能放松，直接影响我们坐禅的情绪，不容易进入安静的状态。这些都是坐禅前的一些方便。时间、地点、衣服、坐垫、都安排好了，然后就可以开始坐禅。

我们一般人不能盘双腿，盘单腿也可以，盘单腿不要分哪个腿在上，哪个腿在下，随各人的身体状况、习惯而定。

坐好之后，可以拿一条毛巾被或一条毛毯，把腿包好。包腿有两个作用：一是能保暖，不使腿受凉；二是能够使腿固定，腿包起来就不会松散。坐好后身体前后左右摇动几下。

如果你的精力旺盛，眼睛可以闭起来，闭也不要闭得太紧。如果精神不那么好，那就不妨眼睛三七开，开三分闭七分。睁开眼你就看着座位前三尺远的地方。不管你是睁也好闭也好，总之不要东张西望。不要弯腰，也不要故意挺得很直，

自自然然就行了。头靠衣领，身体放松，手结禅定印，眼睛开三分闭七分等是讲的调身。



生活禅的必修课

调身以后是调呼吸。因为呼吸调整得不好，也会直接影响入静。调整呼吸有两种方法：一是数息，二是随息。

数息就是数呼吸，一呼一吸数一次，爱睡觉的人数出息；心比较散乱、妄想多的人数入息。这在禅定里叫数息观。还有一种方法是用意念看住自己的出息和入息，这叫随息观，随着它呼吸，把意念和呼吸结合在一起，意念清楚地知道呼吸的出入。

在这数息或随息当中，调整自己的呼吸。平常人呼吸短促，气息也很粗，自己都可以听见，调整就是要使它从粗到细，从急到缓，从短到长，从浅到深。当我们的呼吸调整好以后，我们就可以调整心态了。

调整心态是坐禅的真正开始。前面讲的可以说都是准备工作。当我们真正坐下来了，心安定下来了，马上就会发现自己妄想纷飞。一会儿想到孩子睡了没有，一会儿又是电灯关了没有，种种杂念就都会冒出来，一念接着一念，也就是妄想丛生。这需要正念来克服。刚才说的调整呼吸，清楚地知道每一呼吸的出入，就是使你的意念集中到观察呼吸这一念上，抵消别的杂念。但这一念还只是一个点，还是会丢失或间断的。我们要使这一点成为一条线，进而形成一个无穷的面，才能真正地进入禅定的状态，也就是刚才讲的“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。

坐的时候，放下腿以后都能保持这种心态，就可以说静坐有了一些功夫了，这就是我们所说的调心。

以上仅仅是就打坐的几个步骤来讲。刚开始学坐禅的，可先从一次坐半小时开始，慢慢地加，一个月加十分钟，直到能坐一小时，稳定以后，二小时、三小时也就没问题了。

每一次坐完，下座的时候，如果是在晚上，千万不要一下座就睡觉，要轻轻地腿放下来，用手轻轻在膝盖上按摩几下，看看腿是不是麻木，使不使得上劲。下座后，在原地站一会儿，再在房间里来回散散步。

另外还要注意的是：冬天坐禅不要让风吹进来。天热了可以打开窗户，要面

对着门，不要背当风、也不要左右当风。

净慧老和尚循循善诱，但是真正盘起腿坐下来，感觉并不轻松。

打坐时，腿疼难耐，还是要忍耐；心情不定，妄想纷飞。左看右看，身边的营员们如如不动，和殿中的佛一样。他们难道不痛吗？一样痛！修禅，就是和过去的自我道一声“再见”，就是挑战过去养成的“习性”，要做一个真正的禅人，要有勇气承担眼前的一切！

普 茶

天不知不觉地黑了。从各个房间闪射出的灯光，无论高低明暗，都一下子熠熠闪烁。参加生活禅夏令营的营员们齐聚殿前，暗红色的矮几上，已经摆好了茶盏。义工们走来走去，有的提壶，有的沏茶，有的洗盏，有的继续摆放茶盏。

风从柏树梢上掠过，昨天一场清凉的好雨，洗去了溽暑带给人的黏乎乎的感觉。一下子，连殿角风铃的响声也轻快起来。夜幕中，灯光里，古老挺拔的赵州塔，像一位沉静的老人，他俯首谛观在寺院里往来的营员们，这些来自全国各地的年轻学子。

陆续到来的营员依次坐下。两条腿，交叉盘起，静对脸前的茶盏。

由于人多，同吃赵州茶，杯子却不同，分到我眼前的，是一个墩实的浅浅的瓷杯。

茶盏很浅，壁显得有些厚，白色，瓷做的，圆圆的口，约两指左右高。把玩在手，忽然发现，浅浅的茶盏，圆圆的口，大大的肚子，竟然有些像笑口常开、大肚能容的弥勒佛。

想到这儿就笑了。灯影里，这笑容在脸上，不容易让人看出来。

“普茶”二字，让人费解。

“普”这个字，是普遍、全面；茶是名词动用，放在一起，就是大家一起喝茶。说到普字，不能不提一下《妙法莲花经》中的《观世音菩萨普门品》。“普门”二字，也让人费解，当然，“普”依然是普遍、全面，门是进入建筑物、车船内部的入口；二字放在一起，就是为众生进入佛道而普设的门。

净慧老和尚与柏林寺众多法师一起入座，普茶开始。

净慧老和尚一团和气，满脸微笑。他首先跟大家说起了“赵州茶”。

古时候，佛教寺院里专门设立“茶头”，负责烧水煮茶；有“施茶僧”，以茶接待游人；有茶堂，以茶招待宾客；有“茶鼓”，召集僧众饮茶。盥洗奉佛，焚香饮茶，早已成为丛林中的规范。

赵州位于华北平原，这里的自然条件，无法产茶。那为什么要在这里喝“赵州茶”呢？

能够在著名的佛教禅宗寺院、赵州古佛的道场、柏林禅寺饮茶，可说是非同寻常的因缘。在唐朝，赵州从谗禅师是禅宗史上无法忽略的高峰。他的教法、他的公案，像“庭前柏树子”、“吃茶去”、“洗钵去”、“无门关”等，至今依然熠熠生辉，泽被后人。

了解禅宗的人，都知道“赵州茶”。这是一个非常有名的佛教禅宗典故。当年，一些僧人，为了真理的求知，不远万里来到赵州，参访赵州和尚，请教佛法大意，禅宗嫡旨。赵州问：“你来过吗？”一人答道“来过”。赵州说他：“吃茶去。”有人答道“没来过”。赵州说他：“吃茶去。”这时，同在一寺，生活在赵州和尚身边的一位僧人感到奇怪，问赵州：“怎么来过的与没有来过的你都让他吃茶去呢？”赵州对他说：“你也吃茶去。”

这就是著名的“赵州茶”。

“茶意即禅意，舍禅意即无茶意”，“不知禅味，亦即不知茶味”。赵州禅师的“吃茶去”的用意就在于让学禅者消除妄念，体现着禅者的平常心。

听到这里，这赵州和尚的一句“吃茶去”，让人好生疑惑。不解也罢，面前就

是一盏茶，不管什么公案了，且来吃茶。

净慧老和尚说，现在摆在大家面前的，就是“赵州茶”。这茶到底是什么滋味，还要大家各自体会。

营员们纷纷举杯，细细品味这禅意盎然的“赵州茶”。

那时，我念头里有一个吃茶的人，正在想着应该如何品味这茶，那个吃茶的要通过这一盏茶，仔细地探求其中的滋味。结果，像吃人参果的二师兄猪八戒一样，吃下这一颗果，却没有尝出味道来。于是，要急着向神通广大的猴哥再讨一颗。

而眼前，只有空空的杯子。

不要急，吃了这盏，马上有灰衣僧人和营员中的义工，依着茶案排好的顺序，提壶走过来，给空杯子续上新茶。

月亮悄悄地爬到人的头顶上。

面前的小茶盏里，多出来一个小小的圆圆的月亮。

赵州和尚法筵未散，灵鹫峰下佛法传闻。松风，朗月，良辰，胜会。一时，众多景象，会聚于正在普茶的赵州柏林禅寺。

真正的饮茶，就在人与茶相触的一瞬，你分不清哪个是茶，哪个是吃茶者的感受，此时，无须“闻香”，无须“回甘”，无须联想，无须用心体味，人与茶，在一瞬间，分不清谁到底又是谁了。

净慧老和尚说：“吃茶去”的公案，其含义有人这样理解、有人那样理解。我的理解：佛法说不出，说再多也代替不了修行和亲身的体验。说得出来的不是真正的佛法，真正的佛法只有通过修行去体悟。就如喝茶一样，只有自己去吃，才可品尝茶味。所以赵州和尚对初来的、来过的、住下的都让他们亲自去体验；我的另一种理解是：叫你全身心地投入。否则，说得再好也白搭。不用问这个那个、什么是祖师西来意、什么是佛，就是吃茶去。全部投入，自会明了。这就体现了茶与禅一体性的参禅学道的方法。当然，别人也许还有别的体验。

这是一杯名副其实的“赵州茶”。

茶会结束，大家一起收拾案几、茶壶、茶盏，该洗的洗，该放的放，该搬的搬。陆陆续续散去，殿前只剩下白亮亮的一片月光。

过了没多久，晚钟响过，除了外面照明的灯，楼房各处的灯光都歇去了。

睡不着，我悄悄地爬起来，在寺院的廊庑间蹉跎徘徊。天如水，一轮圆月当头。

此时，想什么呢？

茶树的叶数不尽，世间的水无法计。偏偏在此时此地，一时因缘际会。

这茶，穿越万水千山，沾着晨露，染着朝曦，带着天上的星光、大地的呼唤，来到眼前，在小小的盏中，快乐地舒展。这水，前天为冰，昨天为云，明天为雨，且不说杯中水来自何处，在此时此地，它与茶叶融会的同时，也把天地万物的光风霁月，收在眼前一杯中。

忽然觉得，自我的生活，仿佛在一把小小的茶壶里展开，外面才是广大的世界。偶一抬头，看天高月小，一壶天地小如瓜。

谁又在里面，谁又在外呢？

云 水

在这个世界上，懂得欣赏自然、珍惜自然的，不只有艺术家，还有行脚僧人。他们远离尘俗，纵情山水，与自然为伍，心无挂碍，来去自由。那份自在与洒脱，着实让人向往。了解禅宗的人，有谁不希望体验一下行脚僧人的这种清净自在的云水生活呢？

早斋后，每人发一根黄瓜、两枚蕃茄、三只面包，两瓶矿泉水。这便是行脚苍岩山的午膳了。营员们排着队，有序地登上了停在柏林禅寺山门外的大巴士。前往苍岩山的中途，有辆车坏了，停了下来。再加上堵车，抵达苍岩山脚下时，已是下午了。

苍岩山风景区位于河北省井陘县东南，距石家庄市 70 公里，海拔一千余米，是我国国家级重点风景名胜区之一。苍岩山群峰巍峨，怪石嶙峋，深涧幽谷，古树名木，清泉碧湖，构成了奇特、幽雅、秀丽的自然景观。

除了是风景、旅游胜地之外，苍岩山还是佛教文化名山。传说中，隋炀帝长女南阳公主曾在此出家为尼。自隋至今，经历代修整形成现有的福庆寺、卧佛寺、龙岩寺、公主坟、菩萨顶等寺庙园林。千年古刹以悠久的历史 and 卓越的建筑艺术构成了奇异壮观的人文之美，自古就有“五岳奇秀揽一山，太行群峰唯苍岩”的美誉。

桥楼殿是苍岩山最有名的一座建筑。二层重檐楼阁式建筑，金色琉璃瓦顶和朱红色殿柱映在蓝天绿峰中，各显辉煌。古人赞美这一壮观景象：“千丈虹桥望入微，天光云彩共楼飞。”从山下仰望，桥楼凌空飞跨，云移楼动，恍然欲飞。此殿是我国三大悬空寺之一，也是我国古代建筑的杰作。

从桥楼殿再向北行，就是福庆寺，该寺的主体建筑是南阳公主祠，据说南阳公主当年就居住在此。祠内正面中间有一座南阳公主彩塑，两侧侍立着 4 个乐女。山墙上还绘有彩色壁画。寺内还有苍山书院、万仙堂、大佛殿、峰回轩、砖塔等建筑及数座碑碣，雕梁画栋，玲珑典雅。

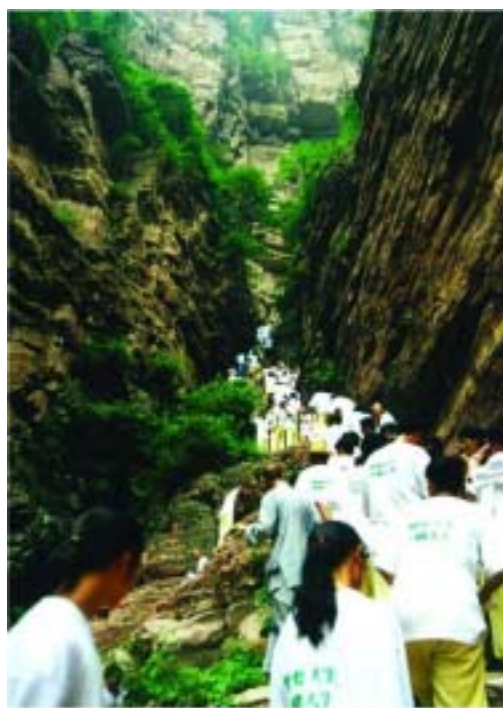
从桥楼殿沿着绝壁往上走大约两百米的样子，再回头看这座桥时，你会更加惊叹其与山谷浑然天成的景致。

清幽的山谷、挺立的绝壁，飘在云朵中的楼阁，让人感觉尘世的一切都已释然。

关于此次云水行脚，明海法师做了精彩的开示。

我们在路上几经挫折，着了很多急。常仁法师负责汽车的调动，他着急最多。我们在一辆车上，临近苍岩山，看到青青的山色，他突然这样讲，他下了一个转语说：“这也不错，苍岩山并不就是我们的目的，过来遇到的各种困难，这也就是我们的行脚。”

行脚的意义就在此。行脚并不是为到达某一个目标。以禅僧的行脚来说，那



于青山绿水间行脚

是没有固定的目标的，他只是在路上走，当他走的时候，他就是在路上走。

历史上的禅师们，比如柏林禅寺的赵州禅师。他 80 岁时才来到柏林禅寺（那时叫古观音院）住下来。在 80 岁以前，他一直在行脚，足迹遍布中国南北各地的丛林，乃至深山老林里面的那些“草庵”。那时修行人在深山老林里面盖一个棚子修行，叫“草庵”。

在 80 岁的时候，他才在柏林禅寺住下来。赵州禅师出家很早，十几岁就出家，年轻时就在安徽池州南泉山，在普愿禅师座下，悟明心地。后来，普愿禅师去世，赵州禅师开始了行脚生涯，一直到 80 岁。据说赵州禅师上五台山就上过九次，在古代上五台山比今天要困难得多，那时候到五台山靠的是双脚走，走灵寿，走阜平，走山间小道，走到五台山去，困难不知道要比今天多多少倍。即使这样，他一生去过九次。

后人谈到赵州禅师的修行，有一首偈子，“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然，及至归来无一事，始知空费草鞋钱”。赵州禅师那么大年纪了，还在各地参访，为什么呢？因为他心里还有一些疑惑，心里只要还有疑惑，心里就没有得到真正的平静。最后回来的时候发现本来没有什么，也没有什么疑惑，也没有什么问题，才发现参访几十年走坏很多草鞋，这个钱白白地浪费了，实际上这个草鞋钱是不会白费的。不经过这个过程，也不会发现无一事，也到不了这个境界，到不了无一事的境界。

古代的禅师们在行脚的过程里，身心会越来越坚强，越来越独立。他们在各地行脚时的那种自在，那种洒脱的境界，就不是我们普通人所能领略、所能理解的了。有很多优美的语言，描写禅僧行脚生涯的自在。比如说，禅师一个人在山路上行走，是“杖挑明月，衣惹烟霞”。在古代，禅僧的行囊非常简单，背着一个藤架，藤条做的背架，背架上面有座垫、蒲团，有简单的行李，有的还会带着一个禅杖。在路上走着走着就天黑了，禅杖也把明月挑着，挑着明月在走，然后“衣惹烟霞”，衲衣所抚之处烟霞升起。今天，这山里也多少有些弥漫的云雾，所以你们能够想象过去的人把云雾、把天边的云霞都带起来。这样的描述恐怕也只有内心洒脱自在的禅僧才能描绘出来。

今天，我们从柏林禅寺来苍岩山一路坐车，没有像古代的禅师一样用脚走，但是在这山上，我们还是体验了一下。在这个过程中，我们经历了一些困难和障碍，也多少能体验一点古代祖师在行脚过程中直接接触的味道。

尽管时间紧促，但苍岩山奇丽风光，给大家留下了深刻的印象。

归途中，人们畅谈着，忘不了攀行在险峻的山道上的那份兴奋，忘不了那一路上摄不完看不尽的奇峰峭壁，忘不了站在桥楼殿往下望时的那份战栗着的激动；忘不了念唱“南无阿弥陀佛”时山谷回应出的空灵；忘不了明海法师所作的催人向道的开示；……

云水生涯，大开眼界，不仅体验到了“天地同心，万物一体”的生命真实和“无情说法”的不可思议，更让人对行脚天涯、一心向道的云水僧人无限崇敬。

一位女营员说：“我曾游过苍岩山，当时我爬上山顶，挥着双臂，对群山大喊：苍岩山，我终于征服了你！这次游苍岩山，感觉完全不一样，不再有征服者的那种狂喜，我只静静地对群山说：苍岩山，我回到了您的怀抱。”

生活禅就是这样，不是要征服谁，而是要转化，要包容。

传 灯

呼唤着“本师释迦牟尼佛”，营员们小心翼翼地捧着一盏盏莲灯，随着一声声空灵的钟声，缓缓地步出万佛楼。每个人手里的莲灯散发出微弱的烛光，一点一点，慢慢连成两条长长的、移动着的、光明的线条，渐渐汇集到巍峨的赵州塔前，汇聚成一片闪烁的星星之海……

传灯法座，是每届生活禅夏令营中最激动人心的一个活动。

传灯法座包括三个部分：忏悔、发愿、供灯。

忏悔，营员们念忏悔偈，“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”，并在忏悔卡上写出要忏悔的罪业，经过礼拜之后，把它放进炉中烧掉，象征着从此罪业顿消，身心清净。

发愿，营员们念发愿偈“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，把心愿写在发愿卡上，经过礼拜之后，再统一放在一个净盆中，表示以清净之身心荷担如来家业，契入如来悲愿之海。

供灯，每个营员从大殿里领出一盏莲灯，捧在手中，依次来到祖师塔前，供养赵州祖师，然后从净盆中随意取出一张发愿卡，表示发心把佛法这盏智慧之灯永远地承传下去，用它来照破心中无始劫来的无明，用它来照亮整个法界的一切众生。



传灯之前，净慧法师把一盏盏待传的灯依次点燃

传灯前，神圣的静默。七百多人的大殿前没有一个人说话，只有一盏盏莲灯摇曳着光芒。端坐，起立，前行，一切都静默而有序地进行着，一盏灯灭了，马上就有人静静地帮他（她）点燃。

整个传灯法座庄严肃穆，真切感人，持续两个多小时。

透过摇曳的烛光，从营员们脸上的表情，可以感受到他们内心深处激荡着悲愿之澜，不少营员激动得热泪盈眶。

点燃莲灯，捧在手中，大家仿佛受了一次洗礼—每个人的面孔都被烛光照亮了，放出一种纯洁真诚的光彩，轻安，祥和。莲花灯照亮每个人的脸，也照亮了每个人的心……

这时，很多人流了泪。这泪水里面有一种对自己往昔以来罪业的忏悔，也有对诸佛菩萨的感恩，同时有一种深获轻安的喜悦。这是悲欣交集的泪水。

手捧莲灯，走出大殿时，风一吹，初燃的灯苗便要灭。我试着把蜡油倒空些，让灯苗更大些，这样，它便无碍地燃了起来。

为了让这盏灯不灭，我们也可以把心灵倒空一些，再空一些，放下，再放下，这样，我们的心灯就不会灭了。

所有的灯都供养到了祖师塔下，成为一片灯的河，灯的海。这灯，赵州禅师看到了，诸佛菩萨看到了，所有召唤幸福与安乐的生命，也都看到了。

净慧老和尚在赵州塔前，做传灯开示。

点燃了外在的灯，仅仅是表法的一种仪规而已，但我们要透过点燃外在的灯来点燃我们每个人的心灯。点燃了心灯，我们就可以把内心无始以来的黑暗照破，使智慧开朗，放大光明。“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚”。我们要用自己的心灯去点燃更多的心灯，以一灯传百灯传千灯，灯灯相传，灯灯无尽，照亮大地一切众生的心田，照破我们无始以来内心的无明和烦恼，照亮我们每个人的人生道路，使我们从今以后在菩萨的智光和自己的慧光，光光相映之下，获得安详自在。

这是参加生活禅夏令营所要度过的最后一个夜晚。

巍峨的古塔，千年的柏树，庄严的庙宇，一盏盏心灯，庄严而静穆。

摇曳的烛光里，七天的时间，很快过去。

在寺院这个陌生的环境中，我们刚刚习惯了斋堂的素饭，刚刚读熟了《华严经·净行品》，刚刚熟悉了身边的面孔，刚刚体悟了丝微的禅意时，离别就要到了。

06 舌尖上的禅



禅悦为食

吃饭与禅，在我看来，是沾不上边的两件事，怎么现在变成了一回事？净慧老和尚说，能否从吃饭体验到禅，关键在于我们的心是否能够觉照自己当下的一举一动。如果去掉吃饭时的“百种须索”，不去分别取舍，那么吃饭不但是滋养色身，也是用心修行之处。

学习吃饭，就可以在日常生活中体验禅。

第一次走进柏林禅寺的斋堂用餐，我的心里充满了敬畏。

斋堂里，一排排枣红色的条桌上，摆着一对对镶了两道蓝边的大白瓷碗，一只盛满了白白的米饭，另一个盛了一些菜。筷子枕在一张餐巾纸上，横放在靠条凳这一侧，筷子尾在右手边。桌凳很普通，但平整、干净。

斋堂，又称“香积楼”，在柏林禅寺客堂所在的会贤楼后面，是寺内僧众用餐之地。

香积一词，出自《维摩经》中的“香积佛品”，本是众香世界的佛名。《维摩经·香积佛品》中介绍，“众香世界里有一尊佛，名叫香积佛。那个佛国，楼阁建筑、土地、花园等，都散发着香气。饭食时，香积佛用香钵盛满香饭，供养大众。”

香积楼，是柏林禅寺的斋堂、厨房所在地。大概取意这里如同香积世界，为大众提供香饭之意。

柏林禅寺的斋堂，能容纳近千人一同进餐。

斋堂有三个门，中间是僧人们排队进出的门，两侧分别是男众、女众进出的门。

早课结束之后，云板响起，我跟随上早课的僧侣们，来斋堂过堂（吃饭）。

进得门来，鱼贯而行，依序走到座位前，向上问讯后，入座。

起得早，此时有些饿了。在条凳上坐稳之后，以为可以吃饭了。刚要伸手拿筷子，一看左右，人们都安安静静地坐着，又把手缩了回来。

此时，有僧人击打法器，领众诵经。

所有进餐的人都合掌胸前。身边的人会念，正跟着念；我不会念，跟着大家一起合起掌来，静静地听。隐约听出，僧人们念诵的是“供养诸佛和诸尊菩萨”。面对充饥养身的食物时，僧人再度提醒自己，不忘上求佛道、下化众生。

后来，大家齐诵一声“阿弥陀佛”后，开始进餐。此时，要先将菜碗移近自己，拿起筷子，再端起粥碗。进餐时，要挺直腰板，不能趴在餐桌上。

进餐期间，端着菜盆、饭盆，或提着粥桶的僧人沿着桌子间的夹道巡视着。这些在他人进餐期间服务的人，禅门称为“行堂”。如果你想加菜，不用说话，也



香积楼：寺院用餐处

无须举手，只要把菜碗推到桌边，行堂的僧人看到后，就走过来，给你盛菜。如果欲添粥，可将粥碗推至桌边。

在寺院里吃饭，不能剩。添饭添菜时，如果吃不了一整碗，要根据自己的需求，用筷子在碗中比划一下自己要多少，这样便于行堂的人按你的需要来盛。

在社会上，坐在饭桌前时，我们已经习惯了推杯换盏，吆三喝四，言谈嬉笑。在寺院里，进餐时，要学会保持安静，静默地进食。

饭毕，看左右的人将两个碗擦好，推至桌边，筷子顺在碗的右边。也学着做。以为吃饱了可以走了，再看左右，人们都坐着不动，我也静静地坐着。

此时，我得以观察整个斋堂。斋堂像个大教室，中间高的那一块，像个讲坛。寺里的方丈明海法师巍然端坐，两侧的僧人和在家信众都面向中间对坐。

明海法师在不急不缓、行云流水般吃饭、吃菜、喝汤。后来，他环顾左右，可能是看到大家几乎都吃完了，他才放下手里的碗筷。

领诵经文的法师，看到明海法师进餐毕，又开始领众诵经。

饭后诵经时，那些没有吃完的人，也停下了碗筷，和大众一起合掌诵经。

诵经结束后，众人起立，双手合掌，依僧人先、在家信众后的次序离开斋堂。

寺院里的饭，吃得意趣盎然。

翻阅佛经，才发现，吃饭这件事，例来是佛教的修行用功处。

《华严经·净行品》说：“若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”

《维摩经·方便品》说：“虽复饮食，而以禅悦为味。”

《法华经·五百弟子受记品》说，学法与修禅，都是人的精神食粮，能资益人身。佛教徒的食物有两种，一种是法喜食，一种是禅悦食。法喜食，指人闻法欢喜，增长善根，资益慧命，如世间之食，能养诸根，支持其命。禅悦食，指人修习禅定，得寂静之乐，心身怡悦，安乐自在。

禅无处不在。一颗觉照的心，能够在日常生活的点点滴滴，与禅相契合。以禅悦为食，生活会因为禅而充满欢喜。

这份禅悦，就在我们的舌尖上。

食存五观

据说，当年佛陀曾教诫弟子《食存五观》。即于饭食时，需作五种观想。

- 1、计功多少，量彼来处。
- 2、忖己德行，全缺应供。
- 3、防心离过，贪等为宗。
- 4、正事良药，为疗形枯。
- 5、为成道业，应受此食。

首先，应想这份食物的来处，它凝聚了无数人的辛勤劳动，才成为你的盘中餐，因而要珍惜它；其次，衡量今天自己的修行，是否对得起这份饮食，否则应该怀惭愧心受食；第三，对美味饮食也不应生起贪心，不要暴饮暴食，要有节制地食用；第四，就像病人为治病而吃药一样，不应挑剔饮食的好坏；第五，为有一个健康的身体，顺利地进行修行，我们才接受这份食物。

佛陀的这一番话，使人对佛门的“吃饭教育”肃然起敬；同时也不怀疑其教育效果——我亲眼见到僧人们将散落在餐桌上的饭粒，习惯性地捡起来放进嘴里……

我们坐在长条凳子上，用一生中从未有过的郑重对待碗中食物，心里却惊喜地赞叹，原来饭可以这样吃！

吃饭时，僧人们所诵的经文，我一句也不懂。

向僧人询问，才知道，吃饭时念诵的是《二时临斋仪》，大意是让天下的人都有饭吃。他说，如果你要多了解，可以到佛经流通处去请购一本《佛教念诵集》，那里面很详细。

在流通处，我在《佛教念诵集》上，找到了《二时临斋仪》。

早餐时，念：“粥有十利，饶益行人，果报无边，究竟常乐。”

午餐时，念：“三德六味，供佛及僧，法界有情，普同供养。若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”

“法界有情，普同供养”，就是祈祷天底下所有的生命都有饭吃。

吃饭是庄严佛事，既是习禅的入手处，也是对礼敬佛陀的仪式。因此，要带着感恩的心进餐。

现代医学研究和大量临床资料表明，胃溃疡、神经性厌食、糖尿病、胆结石、高血压和精神病等多种疾病，都与人们忽视就餐时的心理卫生有关。每个人都有这样的体会：心情不佳时，饭量减少甚至什么也不想吃，持续几天后，身体上的反应就出来了，无力、疲乏、虚弱。不愉快的情绪，通过大脑影响消化腺分泌消化液，加重消化器官的负担，胃肠蠕动失调，食道、胃和肠的括约肌会强烈收缩。

我们几时是带着感恩吃饭呢？

早饭：一家人胡乱地吃几口，匆匆忙忙地赶去上学或上班。午饭：各自在单位或学校用餐。晚饭：一家人终于有时间聚在一起，平静地进食，却又常常被电视里的动画片或新闻打扰，注意力全都集中于荧屏。这时，血液集中到大脑皮层，影响消化道的供血，而且食物的色、香、味对有关神经中枢的刺激被抑制，感觉不到自己正在享受大自然的恩赐，又怎能生发一丝一毫的感恩之情？

食物反映出我们与地球的关系。每个米粒、每片绿叶，都蕴涵着太阳和大地的生命力。我们可以来观察食物所展示的丰富的内涵。金黄的面包片，如同一片金黄的阳光；小小的绿叶，传递着阳光的温暖。

用餐时的感恩，能够帮助我们放下烦恼，体验宁静与喜悦，回到“吃饭就是吃饭”的本来状态，回归到人与人，人与自然的和谐状态。

舌尖上的禅

吃饭，是进入禅境的道路。

医学家讲，带着愤怒吃饭，满胃都是愤怒，会胀气；带着烦恼吃饭，满胃都是烦恼，会积食；如果我们带着欢喜吃饭，则满胃都是欢喜，助于消化。

对于吃饭，有“吃什么”的问题，也有“怎么吃”的问题。

禅宗有一则与“赵州茶”齐名的公案——云门饼。

不管你问什么问题，唐代的云门禅师都会供养你一块饼，让你自己尝尝。这是一块甜蜜蜜的饼，你只要把它吃掉，才能体会到其中的甜蜜。所以，你问如何是佛也好，问如何是禅也好，只从表面，是无法透彻到里面去的。禅是什么，就是云门禅师手中的饼，里面有甜蜜蜜的心意。不去吃，内心里就不会有证悟的甜蜜！

还有一个吃点心的德山禅师。

德山禅师写了一部注解《金刚经》的《青龙疏钞》。在挑着书卷，四处讲经的路上，他饿了，见到一位卖点心的老太婆。他想，肚子饿了，就吃点心吧，于是把书担子一放，“老太太，我想吃一点点心。”

老太婆一看这个和尚，便问道：“法师，你从哪里来啊？”

“我从四川来。”

“你挑的这一挑好像都是书啊。”

“对呀，都是书稿。”

“什么书稿呀？”

“是我注解《金刚经》的《青龙疏钞》。”

《金刚经》有个“三心不可得”。佛说：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。过去心不可得，已经过去的抓不住；未来心不可得，没有来的捉不着；现在心不可得，如果起心找现在，现在又过去了。三心不可得，最真实的，是活在当下。

一听说这位僧人的书担子里是《青龙疏钞》，老太婆说：“师父，我读《金刚经》遇到一个问题，正好请教你。如果你能回答我，我拿点心供养你；如果回答不了，对不起。”

德山禅师担子里注解的就是《金刚经》，一听老太婆这样说，他微微一笑，“请问吧。”

“你要吃点心，佛说：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，你要点哪一个心？”

德山禅师一听愣住了，答不上来，只好继续饿肚子。

你看，在禅宗，吃饭从来不是一件小事。

说到《金刚经》，《金刚经》也是从吃饭而起的。

如是我闻：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。



食存五观

我是这样听说的：那时，佛在舍卫国祇树给孤独园这个地方，与 1250 个僧人在一起。午餐前，佛披上袈裟拿出钵盂，到舍卫大城中去乞讨，他不拒贫富，挨门挨户，完成乞讨后，回到祇树给孤独园。吃饭后，收起袈裟与钵盂，洗了脚，开始坐禅。

佛的日常生活，和我们一样，要吃饭，要走路，因为光着脚，佛的脚底心也会踩到泥巴。所以，乞食回来，他洗脚，然后坐禅。

穿衣吃饭，是平常的事。即使是佛，也没有超然物外。

佛的境界，就是在平常的事物上建立起来的。

即使像肚子饿了要吃饭这样一件事，也要自己去吃才会饱。佛用行动告诉我们要：求解脱要靠自己！

佛陀的本意是“觉者”，因为我们的心能够“觉照”，我们的心在当下与佛陀的心没有区别。

会吃饭的人，都有一颗觉照的心。

有一次，夏尊先生邀弘一法师同往浙江上虞白马湖小住几天。

弘一法师的行李很简单，铺盖是用破旧的草席包的。到了白马湖，他自己打开铺盖，先把那破草席铺在床上，摊开了被，再把衣服卷了几件作枕头，然后拿出一条又黑又破的毛巾走到湖边洗脸。

夏尊先生说：“这毛巾太破了，替你换一条好吗？”

“哪里！还好用的，和新的也差不多。”说着，他把那条毛巾打开来给夏先生看，表示还不十分破。

弘一法师是过午不食的。第二日午前，夏尊先生送了饭菜去，在桌旁坐着陪他。碗里所有的只是些萝卜、白菜之类。弘一法师喜悦地把饭划入口里，郑重地用筷子夹起一块萝卜来的那种神情，真使人见了要流下喜悦惭愧的泪水！

第三日，有另一位朋友送了四样菜来供养弘一法师。夏尊先生同席。其中有一碗非常咸。

夏尊先生说：“这太咸了！”

弘一法师说：“好！咸的也有咸的滋味，也好的！”

吃完饭后，弘一法师倒了一杯白开水喝。

夏尊先生问：“没有茶叶吗？怎么喝这平淡的开水？”

弘一法师笑着说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

在弘一法师看来，世间竟没有不好的东西，一切都好。破旧的席子好，破毛巾好，白菜好，萝卜好，咸苦的菜好，白开水好。什么都好，什么都有味，什么都了不得。

夏尊先生和弘一法师是青年时代的好友，知道弘一法师在未出家前，风流倜傥过，歌舞繁华过，故有此问。弘一法师的体会已经超越了咸淡的分别，这超越并不是没有味觉，而是真能品味咸菜的好滋味与开水的真清凉。

至道无难，唯嫌拣择。在禅者的舌尖上，咸有咸的味道，淡有淡的味道，他们能够欢喜地接受。

其实会吃饭也不容易。《大珠慧海禅师语录》中有这样一段对话，有学人问：“禅师，你还修行吗？”大珠慧海说：“我修行。”又问：“怎么修啊？”他说：“饥来吃饭困来眠。”这个人觉得很奇怪，说：“人都这样，饿了吃饭，困了睡觉，为什么别人不是修行，而你是在修行呢？”禅师说：“这是因为他们吃饭时百般计较，睡觉时千般思索。”所以，会不会吃饭，关键在于此。

在生活禅夏令营上，明海法师做过题为《如果我们会吃饭，我们就能成佛》

的演讲。对我很有触动，至今仍难以忘怀。



计功多少，量彼来处

我们是怎么吃饭的呢？我们来反照一下，当你在吃饭的时候，你真的是在吃饭吗？你说你在吃饭，应该说你的身体在吃饭，你的心也在吃饭吗？你吃饭的时候，你心里可能还惦记着刚刚发生的某一件事，可能在想今天下午有什么活动，明天要到什么地方。还可能在想，这个菜不好吃，那个菜好吃，你在分别眼前的菜。所以，你的生命在吃饭的时候是分裂的，你的身口意在吃饭的时候是分裂的，没有统一起来，就像我的师父——净慧老和尚有一次说我一样：“你不是在吃饭，是在吃分别。”吃饭的时候，我们的心或者是在追忆过去，或者是在期盼未来，嘴在嚼动，可心却在别的地方。这就是我们吃饭时的状态。我所说不会吃饭指的就是这样一种状态。

我们吃饭的时候，没有能够保持正念，我们的心流失了，流失在过去，流失在未来，或者流失于对当前外境的分别上了。吃饭就是吃饭，要保持正念，以正念来吃饭，过去的一切事情，未来要发生的事情，以及饭菜的好坏，你都把它彻底地放下，无所挂碍。这个时候，说你在吃饭是多余的，因为此时，你的整个生命是心境交融的。境是饭，心是心态。你吃得很专注，很专心，所有其他的事你都不想；同时，你吃得很明了，你对你当前的生命状态很清楚，就像有一盏明灯照耀着一样。这是你的心在观照，所以说专注就是禅定，明了就是智慧。你专注地吃，明了地吃，就是定慧等持地吃饭。

也许有的人会说，我吃饭没有去想别的，我边吃饭边想着我要去打坐，我要去念经，我要去度众生，这好不好呢？我的体会是：如果你能以正念来吃饭，你就是在打坐，在念经；如果你能以正念来吃饭，你就是在度众生。在广大无边的法界里，吃饭看起来是一件小事，是一件孤立的事情，但是我要说，当你吃饭的时候，整个法界都在你这个事件之中，所以，只要你能够专注、明了地吃饭，你就是在度众生，就是在供养诸佛。

赵州禅师是怎样吃饭的呢？

《赵州禅师语录》记载，有个僧人问赵州禅师：“老师，你还有几颗牙齿啊？”

赵州答：“只有一颗了。”

“那你怎么吃饭呢？”

“下下咬着。”

赵州禅师虽然只有一颗牙齿了，每咬一下都不会空过，都能下下咬着。禅者就是这样，在吃饭的时候，专注，明了，他的心总是专注于他当下所做的事情。

不同的人，会在日常生活里养成千差万别、稀奇古怪的习惯。比如吃饭，有的人喜欢趴在桌子上，有的人喜欢翘着腿。这些习惯，日常难以察觉。

禅帮我们把被蒙昧的心清扫干净。作家孙建勋对在柏林禅寺吃饭感触至深。

吃了几十年的饭，无忧无虑地生活，对吃饭没有什么特别的感觉。虽然吃的有好有歹，但从没有想到吃饭这是个问题。在柏林禅寺吃饭，却让我铭记心底，久久不能遗忘。

朋友介绍了寺里吃饭的规矩：早晨和中午，吃饭前要念经；吃饭时不能说话；不能弄出声响；吃多少要多少，不能剩；……

听他介绍着，我对寺里吃饭的规矩产生了兴趣。

一碗粥，一勺素菜，一个小馒头。这是我们的午餐？无论在家里还是在饭店，几年来，我几乎没有吃过这么简单的饭。

“把你翘起的腿放下。”一个僧人给我盛饭时声音低低地但很严肃地对我说。我把一条腿从另一条腿上拿下。由于不懂得寺里的规矩，让僧人指出来，我感到有点不好意思。

这句话，是我在过堂时听到的一句话。唯一的一句话。

我是什么时候养成在吃饭时翘起腿的毛病呢？一个坏毛病的养成，竟然无从察觉。这个毛病，在柏林禅寺过堂时被僧人说过之后，我又犯过三次。但我在察觉之后，自己就把腿放了下来。没有等僧人再来纠正我的错误。

在寺里吃饭，我变得小心翼翼。

在我们的饭桌前，有几位僧人端着饭菜、提着汤桶来回的走。如果有什么需要，不用说话，只需要把吃干净的碗往前一推，就会给你盛上。偌大的一个斋堂，听不到有人说话，听不到咂嘴的声音，偶尔能够听到筷子与碗磕碰的声响。

一瞬间，我感到了寺里的庄严、肃穆；感到了信仰的力量；感到了佛教的力量。

后来，询问朋友，才知道僧人饭前念经，竟然是祈祷天下的众生都有饭吃。

这句话，让我的眼睛里突然盈满了泪水。

离开柏林禅寺后，每到吃饭时，我都会注意我的腿是不是又翘起来了。我要坚决地改掉这个坏毛病。我要恭恭敬敬的吃饭。我要恭恭敬敬地对待吃饭这个问题。

当一粒米掉到桌子上时，我会毫不犹豫地捡起来放到嘴里。妻子说，你下一次再去的话，把孩子们也带去吧，我看你回来以后，已经有了佛心。

“把你翘起的腿放下。”每当吃饭时，我都会想起这句话，并在心里默念它。

厨房是道场

日本曹洞宗始祖道元禅师，在他二十几岁时，曾乘船来中国参学。当船只停泊在庆元港时，道元禅师遇到了一位老典座（禅林中负责为僧众准备粥饭的僧人），两人相谈甚欢，正当谈得起劲，这位老典座起身向道元禅师告别。

道元禅师说：“今日能够听到您这番话，也算是有缘。今晚不妨就留在船上，让我们彻夜长谈，明早您再回去吧！”

老典座回答：“谢谢你的好意，可是明天正好要煮面供养大众。今天是特地出来买香菇，赶着晚上带回去，以便明天使用，所以不方便在此过夜。”

道元禅师又说：“就算您不在寺里，典座也会有别人代理，少不了你一个人啊！”

这时，老典座正色地说：“不，不能让人代理，我到了现在这种年纪，才领到这份职务，怎么可以轻易放弃或请人代理呢？何况我又未曾获得外宿的同意，不能破坏僧团的清规。”

“可是，您已经是年高德劭的长者，为什么还要负责典座这种职务呢？应该安心坐禅，勤于读经呀！”道元禅师疑惑地问着。

老典座看看道元禅师说：“青年人，恐怕你还不了解什么是文字？什么是办道？”

顿时，道元禅师心生惭愧，老典座的一句“何谓文字？何谓办道？”让他为之语塞。从此，他对典座一职视为尊贵的办道修行，决不虚应了事，或假手他人。

道元禅师回到日本后，能够开创曹洞宗，就是由于他在典座中得到的启发。后来，他更在《典座教训》里，详细记载了当年老典座给他的教育，藉以训示后人，鼓励用功办道。

禅门里的祖师大德，如：六祖慧能、赵州禅师、虚云禅师等，都曾受益于厨房中的劳作。

寺院里的典座必须要有相当宽广的心量，才能煮出美味好食来供养大众，也正因为如此，所以典座一职为禅门要职。因此，烧饭、煮菜在佛门里是一项很重要的修行，而厨房就是完成道业的地方。

在柏林禅寺，看到一些出家僧人为了大众在厨房辛苦付出时，我们不妨欢喜地想一想他们对于这座祖庭，有着多么重要的贡献和影响，而烧饭、煮菜又是何等有意义啊！

慈悲喜舍，称为菩萨的四无量心。

菩萨的心量，是无法用数字来计量的，因此称为无量心。

慈悲喜舍中，慈是内心充满慈爱，给予别人快乐；悲是内心充满同情，帮助他人减轻痛苦、解决痛苦；喜是内心充满欢喜，面带微笑对人，能够让人欢喜；舍是内心没有执著，能够舍己为人，助人为乐。

我在柏林禅寺生活期间，做过一段时间的行堂。在斋堂忙碌时，经常看到僧人煮饭。

为了保证米里没有杂物，让其他僧众吃着欢喜，他们仔细地挑拣，盛夏的时候，一些肉白的小虫子被挑出来。数百人的粥，十几斤米，要一粒一粒地挑拣。这是慈。

僧人在煮粥时，要不断地用勺子搅动粥，以防靠近锅底的粥糊了。我看到一位系着围裙的僧人煮粥时，念念有词。我问他：你在念什么？他一笑，“我每搅动一下，念一声阿弥陀佛。”

煮好的粥，要等上殿念经的僧人吃过之后，我们这些忙碌在厨房里的人再吃。吃粥时，我留心到做饭的僧人把馒头留出一小块。待碗里只剩粥底时，他筷子挟

起那一小块馒头，轻轻地把碗揩净，再放到嘴里。丁点儿也不浪费。这是惜物，也是慈悲。



禅者所在，即是道场

行堂前，我问过煮粥的僧人，这么早起来为大众服务，累不累？他笑着指了指斋堂挂着的条幅，没有说话。条幅上的字句出自《华严经》，“令众生欢喜，即令诸佛菩萨欢喜”。这是喜。

僧人吃饭，从来都是八分饱，吃得过饱，容易昏沉，不利于禅修；同时，留出二分让他人吃。这是舍。

如果能够体会到厨房里的慈悲喜舍的心，我们会很方便地体会到生活禅。

吃粥了也无？洗钵去

那么多的年月过去，粥，依然是最为信赖的食物。淘洗过的白米，舀起清凉的水淹没它们，耐心的火焰使水米交融。渐渐地，米香溢起，锅内变得滚烫、粘稠——这就是粥。平和、缓慢，粥总是悄无声息地温暖和充实着我们的胃。粥从不伤人。清晨，白色热汽中的母亲，在柴灶旁，安静，甚至有些入神地等待着粥的最后烧成。就像当年，她静静地等待着儿女的长成。

说起粥，从记事起，每到农历十二月初八，家里总要熬煮“腊八粥”。

腊八粥是用糯米、大米、小米、红枣、花生、核桃、葡萄干、栗子、红豆、芝麻等一起放到锅里熬很长一段时间才熬成的。食物众多，吃起来也十分香甜可口。

喝了十多年，竟然不知道腊八粥与佛有关。

悉达多王子深入山中，六年苦行，无暇顾及个人衣食，每天只吃一些麻麦，常年不得温饱，已是衣衫褴褛，瘦骨嶙峋，容貌好似枯木一般。他发现，苦行无助于内心的清净，不是解脱之道。他疲惫不堪地走出山林，来到河畔，进入河中，洗净身体。

上岸后，恰逢一位牧牛的女子经过，他向她乞讨了一些乳糜（掺入牛奶的粥）。吃过之后，他身心安爽，很快恢复了健康。他开始菩提树下打坐，腊月初八这一天早上，他睹明星而悟道成佛。

佛教兴盛以后，为纪念这件事，于腊月初八吃粥以做纪念。“腊八”作为“佛祖成道纪念日”，成为佛教的盛大节日。

或许是因为粥帮助了悉达多王子悟道成佛，因此，寺院里对粥一往情深。在柏林禅寺，天天早餐，都可以喝到粥。

天天早餐时，念“粥有十利，饶益行人，果报无边，究竟常乐”。这粥到底有哪十种好处，有利于修行生活禅的人呢？

我跑到观音殿上的藏经楼里，从浩如烟海的佛经中，寻找必须要吃粥的十个理由。

佛教典籍上记载，吃粥有十种好处，即“粥有十利”。

- 一、资色，吃粥有益于身体，能够让人的脸容丰满有光泽。
- 二、增力，吃粥能够滋补羸弱的身体，增长气力。
- 三、益寿，吃粥能够补养人体的所需，增加寿命。
- 四、安乐，吃粥能够促朝进身体清净柔软，这是让人能够体会安乐的饮食。
- 五、辩说，吃粥有利于滋润喉吻，对人论法议经有帮助。
- 六、除风，吃粥能够调和身体，上下通利，并且消除风寒。
- 七、消宿食，吃粥能够温暖人的脾胃，帮助人消化掉胃中的积食。
- 八、辞清，吃粥的人，气息没有凝滞的现象，说话的声音清晰，昂扬。
- 九、除饥，吃粥能够充实人的口腹，让饥饿感马上消除。
- 十、消渴，吃粥能够让人喉吻沾润，干渴的感觉得以消除。

在赵州吃粥，大有深意。

《赵州禅师语录》载，有僧人对赵州禅师说：“我刚刚开始寺院生活，请禅师指导我！”

赵州问：“吃粥了也无？”

僧人答：“吃粥了。”

赵州说：“洗钵去！”

于赵州禅师的话语中，僧人有所省悟。

赵州的“洗钵去”，指示参禅者要用心体会禅法的奥妙处，必须不离日常生活。这些日常的喝茶吃饭，与禅宗的精神没有丝毫的背离。因此，参禅者无须特意去论证“什么是迷、什么是悟、什么是凡、什么是圣”。

因为禅就是把握当下。



洗钵去

后来，慧开禅师评价说：“赵州禅师接引学人时，一上来就把自己的证悟给人看。如果那人听话时听岔了意思，会把能够出声的钟称作一声不响的瓮。”

慧开禅师还作了一首诗，来说这件事。

只为分明极，
翻令所得迟。
早知灯是火，
饭熟已多时。

也许是太想明白是怎么回事，反而导致清楚得很晚。如果早知道燃着灯也可引燃柴火的话，那饭早就煮熟了。

可惜，当时不知道啊！

吃粥后，我们也要记得洗钵去。

一开始，在我看来，洗碗是一件令人不快的事。这种想法，是在洗碗前出现的。一旦站在水槽前卷起袖子，把手伸进水中时，才发现，洗碗并不难受。

全神贯注地去洗每一只碗，便会体验到洗碗的快乐。我知道，如果我为了尽快地去喝茶，而匆匆忙忙地洗碗的话，那么，这个过程将没有意义。人生，只有把握好眼前的每一分、每一秒，才是真正的人生。

有一天，洗碗时，我发现，洗碗就是给碗洗澡。一个人整天运动，身体会黏黏腻腻，如果好好洗个澡，能把一天的尘劳、污垢洗净，身心自然清爽。

如果把洗碗看作洗心呢？俗世中备受熏染的心，也一样需要清洁。通过洗浴，我们清理掉一堆的是非、一心的尘劳，内心自然洁净。

认真地洗碗，是学习生活禅的一个法门。全身心投入地洗碗时，洗碗既是手段，又是目的，更重要地是，洗碗让我明白了活在当下。

生活禅是一杯茶

有人来问禅师：禅是什么。

禅师将茶水注入来客的杯子中。不一会儿，杯子满了。禅师似乎没看到，继续用壶往那只杯子里注入茶水。

来人眼睁睁地望着茶水不断地溢出杯子，直到不能再沉默下去。

他终于忍不住了，说：“茶水已经溢出来了，不要再倒了。”

“你就像这只杯子，”禅师说，“里面装满了你的想法与看法，你不倒空你的杯子，叫我如何告诉你什么是禅？”

习禅时，扪心自问一下，杯子倒空了吗？

明奘法师是个喜欢喝茶的和尚。1995年，我客居柏林禅寺时，就与他相熟。

我问：你这是赵州茶吗？

他一笑，说：你在柏林禅寺喝的，都是赵州茶。

他架上的茶叶多，绿茶，红茶，普洱，铁观音。

茶类中，“铁观音”三字，是我最爱。此茶有观音菩萨的心肠，慈心如铁不更改，悲愿如水济苍生。此茶产于福建，却广为东西南北人所喜爱，真是“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”。

他问我，想喝什么？

铁观音。

明奘法师用电茶壶煮水。他拿出紫砂壶、闻香杯、品茗杯、茶海等茶具，放到茶池之上。

他拿出一盒铁观音，用茶勺取出一些茶，放在茶荷上，让我欣赏。

这杯茶，即将经由唇吻，在我舌尖上滚过，深入脏腑，深入骨髓，深入举手投足的细枝末节，进入我们的呼吸，进入我们的生命。

水开了。他投茶入壶，冲入开水。头道水，冲入壶中之后，他拿起壶摇晃几下，迅速倒出来，是名洗茶，这是饮茶的序幕。二道水，是初泡。好的铁观音，可以七泡有余香。

我问他，你怎么理解生活禅？

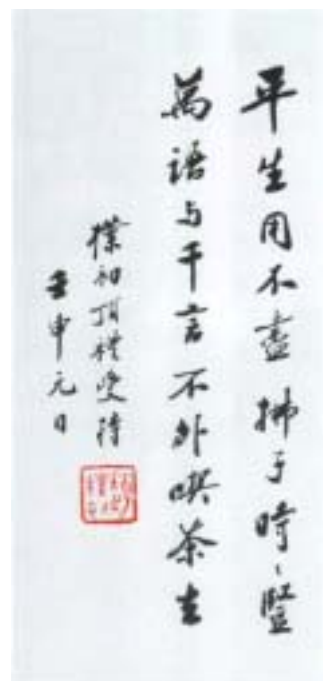
他说：眼前这杯茶是。

明奘法师从壶中倒水时，非常小心。他说，苏轼诗云“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”，水是有佛性的。

上善若水，所以观察水性，同样可以引领我们体会生活禅。

水具备菩萨的慈心，荡涤污浊而不怨，滋润万物而不争。流动的水，在诉说无常之法；静止的水，展示博大与镇定。一滴水，称为滴水；如果这滴水回到大海中，虽然无法找到它，却让人领略了大海。如同一个人的觉悟，叫佛性；当他的智慧融入整个法界时，让人感受的，是整个法界性。

赵州的水像赵州禅师一样，智慧，澄明，清凉。



赵朴初诗偶
“喫茶去”

品茗时，我端起了这只盛茶的小杯子。

杯子当中的空，用来盛茶水，因为空，才有用。杯子是用泥土为原料，烧制而成的。无论社会如何进步，瓷器始终存在。

我说，佛法上讲，世间一切存在，都在成住坏空中。这只杯子，它的产生已经注定了它终将粉碎。任何一只杯子，都难以逃脱这一结局。使用时，一定要小心呵护，不要失手。

明奘法师说，世间易碎的，不仅仅是一只杯子。

相聚在赵州不是一件易事；喝一杯赵州茶不是一件易事；通过生活禅，和真实的自我相遇，更不是一件容易的事。

此刻，我与明奘法师又无言。

像在体会前任中国佛教协会会长赵朴初老居士诵赵州禅师的诗偈：

平生用不尽，
拂子时时竖；
万语与千言，
不外吃茶去。

一盏香茗，一处茶会，今日相聚，明日不再。

且来借这杯赵州茶，细细体会舌尖上的禅吧！

07
禅
门
一
日



柏林禅寺一日作息

04 : 30	钟鼓 (起床)
05 : 00—06 : 00	早课
06 : 00—06 : 30	早斋 (早餐)
06 : 30—07 : 30	休息
07 : 30—08 : 00	出坡 (打扫卫生)
08 : 00—11 : 30	坐禅
11 : 30—12 : 00	过堂 (午饭)
12 : 00—14 : 00	休息
14 : 00—16 : 30	坐禅
16 : 30—17 : 30	晚课
17 : 30—18 : 00	药食 (晚饭)
18 : 00—19 : 00	休息
19 : 00—21 : 00	坐禅
21 : 00	钟鼓 (休息)

闻钟早起

“梆、梆、梆……”，清脆的早板，划开了沉寂的夜空，唤醒沉睡的人们。

早板过后，晨钟初响，此时是凌晨四点半。

听着钟声睡去，又听着钟声醒来。倾听钟声，心与钟声融为一体，随着钟声一起波动、减低、慢慢消失。在钟声的帮助下，心回到当下一刻。

我从床上坐起来。外面一片漆黑。伸展一下胳膊，搓一搓脸。想起净慧老和尚所说“善用其心，善待一切”，我在黑暗里，微笑了一下。

充满欢喜的一天，从早晨面带微笑开始。微笑帮助我带着轻松与觉照走进今天。微笑帮助我进入安详、喜悦、觉照之中。微笑帮助我让心觉醒，时刻关注当下。

洗漱毕，回到床边，穿上衣服，准备去上早课。打开门，见到外面一片朦胧，昏黄的光影里，已经有人往大殿走去了。

我迅速地朝大殿走去。黎明前的黑暗里，对于一路上遇到的僧人、在家信众，都报以微笑。也许他们看不清我黑暗中的笑脸，这没有关系。

朝时课诵

1995年，在柏林禅寺参学生活禅之前，我不过读了几本佛经，只了解一些佛教故事。

对于生活禅，可以说，一无所知。潜意识里，我觉得宗教都是迷信。对于为什么这些迷信的事物，能够历经几千年而不衰？一直搞不明白。

缘分是不可思议的。一踏进寺院，就有了完全不同的感觉。站在大殿门外，看僧人们作晚课，听见引磬声、木鱼声，我泪流不止，一直到功课结束。说不出流泪的理由，既非感动，也非触景生情，只是想流泪，仿佛泪水与我无关。

“这是你的善根发动了。”有人对我说。我想，也许吧。

早上四时半起床，五时上早课，念经、拜佛。一百多人站满了大殿，我站在后面。一开始，僧人们五体投地，向佛顶礼，只有我直挺挺地站着，只双手合掌表示尊敬。觉得自己很刺眼，虽然没有人对我表示非议。早课中，僧人们第二次顶礼时，我也跟着跪下了。

经诵开始，我听不懂僧人们念的是什么，唱的是什么。唯一听得明白的是“南无观世音菩萨”。此情此境，语言和书本，已经不再重要，心里一片庄严、宁静、融和的境界。梵乐像一股暖流，注入我的血脉，我又一次不由自主地流泪了，非常清醒，并且，我明白流泪的缘由。

当随着维那师的念诵跪下去拜愿时，我感到一种无边无际、也无明确对象的悲悯之情，油然而生。泪水湿了我匍匐的坐垫。

那次流泪是忏悔。“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。从身语意之所生，一切我今皆忏悔”。这是忏悔时的唱诵。没有具体的所忏悔的人和事，也正因为这样，忏悔具有了更为深远的意义和力度，好像是从根本上否定了自己，又从根本上肯定了自己，心里有一种“回归本体”的感觉，不由得喜极而泣。

念诵之后，要长时间的绕佛。我走在队伍的最后，双手合掌，两目微垂，一边随人流移动脚步，一边念“南无观世音菩萨”。我们的行列像一条小河，蜿蜒蜒蜒，在坐垫间流动，首尾相接。我听见自己的声音与大家的融汇在一起，低沉委婉，声声相连，像一串不断的念珠。我眼前浮现出一条路，一条无始无终的路。

忽然间，我明白了，自己所要寻找的，是更为深刻和真实的自我。现在，我不再是孤零独行，而是在一个行列里。我声声呼唤的不是遥远的观世音菩萨，而是久已疏远和蒙尘的自己啊！我听见自己心里这样念着。

绕佛之后，我回到刚才所在的位置。继续问讯，拜佛，起立，诵经。

悲悯、忏悔、回归，像暖流注满我的身心，我不再感到劳累，下跪的时候，膝头也不再疼。后来，我真诚地唱出“众生无边誓愿渡，烦恼无边誓愿断，法门无尽誓愿学，佛道无上誓愿成”。我愿意付出自己。我五体投地，任泪水欢快地流淌，心地洁净无比。



朝时课诵

鼓声、钟声、磬声、木鱼声、佛号声迂缓地、漫长地、和谐地在大殿里回荡着，悠悠扬扬飘入云霄。

六点钟，早课结束。

偷眼门外，黑夜隐退，天麻麻亮。尾随僧众的长队，到斋堂用早餐。数百人的队伍，静穆，整饬，只有行进的脚步声。

此刻，大地不知不觉苏醒了，旭阳初照的黄瓦飞檐，已然层次渐显；啾鸣的鸟儿，正振翅盘旋。法雨甘霖滋润着的千年古柏，愈发虬劲；中兴之后的寺院，红墙黄瓦，殿堂楼阁，庄严古朴而又清新典雅；新修的塔院，肃穆整洁，赵州塔巍然屹立。

触摸大地

佛教讲不著相，为什么还要人向石雕、泥塑、木刻的佛像五体投地呢？

心头的这个问题，刚开始一直没有找到答案。尽管一开始参加早晚课诵时，我也随众拜佛，但对于这样做，很不以为然。

我和一位法师交流这个看法。他说：你看到他人的著相，却放不下自己心里的这个念头，这也是著相。

他讲了一个故事。

当年，在菩提树下，禅坐的悉达多太子即将成佛时，魔王为了阻碍他，想尽办法扰乱他进入甚深禅定，但是魔王所做的一切，都没有能动摇悉达多的决心。

最后，魔王绝望了，他走到悉达多太子的面前，希望太子能够举出自己成正觉的证据。太子温和地举起膝盖上的右手，指向前方，接触大地。

为什么悉达多要接触大地呢？因为，在无始的生死轮回中，他已经是无数劫以来的修行人，而目的就是追求更高的无比的觉悟。他的从前虽已过去，但是一切的修行都在大地上留下证据，大地就是他的证据。

魔王看到悉达多手按大地，知道自己彻底失败了。

我们拜佛，既是礼敬佛陀这位觉者，也是礼敬大地，静静地触摸大地，让大地为我们作证，我们走在解脱的道路上。

“触摸大地”，第一次听到这个词，心中生起无比的感动，为这个词感动。于是，我将这份感动化成一种力量，一种实践。站在蒲团前，我静静地合掌，然后缓缓地将右手下移，然后，再将左手放至右手的前方，整个身躯随着双手缓缓地伏下去，头接触到蒲团时，好像全身触摸着了大地，一行热泪突然涌出来……

在静静的触摸中，高贵与卑贱，富足与贫穷，傲慢与怯弱，都失去对待，都是平等的；在大地的上面，国王与乞丐，智者与白痴，英雄好汉与无名小卒，都是平等的；在佛陀慈悲的微笑中，快乐与悲伤，幸福与苦难，都是平等的。

大地是悉达多太子成佛的证据，也是我们成佛的证据！

触摸大地时，静静的感受中，感到伟大的佛陀与我们同在，过去无数的禅修者与我们同在，从此，在解脱的道路上，我们将不再孤独，而是获得无比的信心与力量。



从此，每进寺院，感受清静与安详、庄严与宁静之时，会自然而然的进入大殿，礼佛三拜，表达对诸佛菩萨的礼敬、感恩，而从柔软、徐缓而安详的弯腰礼佛动作里，感受到礼佛者的安定与谦卑。

拜佛的动作，是心诚意敬的将双手合掌，低头弯腰，五体投地——两肘两膝以及额头着地，完成头面接触佛足的崇高敬礼，故又称为顶礼。弯腰低头表示谦虚，承认自己的福德智慧不足，而当五体投地，接触到大地时，则令人感动于大地孕育众生，负载众生，涵容一切的精神，所以，能怀着感恩心，以饮水思源的心，感谢大地，感谢一切众生。

拜佛的动作，让人联想到，当人的内心充满了礼敬、感恩与忏悔时，也有如稻穗一样的，因成熟而下垂。

拜佛时，应当要慢慢拜下，慢慢起立，一个动作、一个动作，非常清楚自然，动作缓慢一些、轻松一些、柔软一些，轻松缓慢地体验拜的每一个动作，以及动作的感觉，不要把拜佛的动作弄得急促、紧张。

出坡

出坡（劳动），是住在寺院里的僧众日常的作务。

赵州禅师有一个扫地的公案。

有一天，赵州在佛堂扫地，有僧走过来，问“禅师，你是得道高僧，怎么还扫地？”

赵州：“尘埃是从外面飞来的。”

那僧：“这里是清净圣地，怎么会有尘埃？”

赵州：“瞧，又飞进来了一个。”

1995年，在柏林禅寺期间，每天早餐以后，我有幸负责打扫赵州禅师塔前的塔院。

有一天，净慧法师走过塔院，他勉励我说：“你和赵州结的这个缘很殊胜。认真地扫地，可以保证我们的心不染著。扫地是精进的法门，需要拿出勇气来。”

我答道：“我有勇气。”

净慧法师笑了，他说：“做任何的事，都要有把一件事做彻底的勇气。扫地的勇气，就是要把地面扫得彻底干净。”

做任何的事，都要有把一件事做彻底的勇气。这句话，在我离开柏林禅寺之后，一直对我很受用，一直让我心存感恩。

欣逢机缘，写作这些文字，恰是报恩时。

有一天，要集体清洗大殿的地面。大家完成了各自的包干卫生区域的清扫工作后，陆陆续续向大殿走去。此时，净慧法师已是挽着袖子，趿着拖鞋，手握橡皮水管，正在大殿里冲洗地面。

我拎起门边的拖把就要往里迈，净慧法师一把拉住我，说：“里面都是水，先脱下鞋袜。”我在殿外，脱下鞋子，轻装进殿，净慧法师见了笑了，赞许地说：“对！就是这个样子。干什么就要像什么。”

净慧法师的一言一行，平等如常。如前中国佛教协会会长赵朴初老居士题写的楹联：“本分事接人，洗钵吃茶，指看庭前柏树子；平常心是道，搬砖盖瓦，瞻依殿里法王尊”。

干什么就要像什么。净慧法师的这句话，对于我的人生，如灯如烛。

观音殿落成后，头一回冲洗时，水磨石地面上的积垢难以擦洗下来。净慧法师拿着铲刀，蹲在地上，一点一点刮地上的污迹。清理一会儿，他又站起来，用拖把擦掉刮下的泥垢。

望着法师时而蹲下时而站起的身影，我忽然想起近代的禅宗大德虚云老和尚，在长达一个世纪的禅者生涯中，老和尚为建寺安僧、振兴禅宗行脚不止。虚云老和尚世寿120岁，赵州禅师住世也是一百二十年，人们常说虚老是赵州乘愿再来，那么身为虚云老和尚入室弟子的净慧法师，今日又到赵州住持这千年的道场，他与赵州古佛有多深的缘呢？

一开始，我负责清洗拖把。后来，我对净慧法师说：“师父，您歇会儿，让我来吧。”

净慧法师看了我一眼，微笑着说：“学会了？”

“学会了。”

“好，你来。”

如是我闻

我们在每部经典的开头，都看到这样四个字：如是我闻。

“如是我闻”是怎么来的呢？“我”是谁呢？

阿难出家为僧后，被选为佛陀的侍者，他跟随在佛陀身后四处弘化，以这样的因缘，如大海般的佛法，流注在阿难的心中。阿难的记忆力很好，一经于耳，永不忘失。因此，在佛陀的十大弟子中，阿难尊者因记忆力最强被尊为“多闻第一”。

佛陀在进入涅槃时，承侍在佛陀身旁的阿难，轻轻地问道：第一、佛陀涅槃后，以谁为师？第二、佛陀涅槃后，依什么安住？第三、佛陀涅槃后，恶人如何调伏？第四、佛陀涅槃后，经典的结集，如何才叫人起信？

佛陀说：“阿难！你和大家好好记住，你们应依戒为师。有一人依戒律修行，佛教就有一份光明。有十人就有十份光明。有百人、千人、万人、以至人人都依照戒律修行而不毁犯，这时佛教就有无量无边的光明，照破消灭世间所有诸黑暗。依四念处安住；即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。遇到恶人时，不与他争辩，不要理他，以沉默对待之。结集经藏时，经的前面以‘如是我闻’为开始。你们依法而行，就是我的法身常在之处！”

后来，在结集佛陀的经典时，阿难以其对佛陀的说法能记忆不忘，为众人所推崇。最初的经典，如《长阿含》、《中阿含》、《杂阿含》、《增一阿含》，以及《譬喻经》、《法句经》等，都是在第一次结集圣典大会，由阿难尊者背诵出来的。

在结集经典时，阿难为尊重佛的吩咐，经首用“如是我闻”。



云板，摄于柏林禅寺观音殿东侧

如是我闻。这是我（阿难）听佛所说的。

在佛典中，文殊菩萨曾这样赞叹阿难尊者：“相如秋满月，眼似净莲华，佛法如大海，流入阿难心。”

对于每一个读经人来说，这个我，也是我们自己。

1995年，在柏林禅寺期间，对于所见闻的，诸如净慧老和尚讲经说法、护法

居士回山朝礼、一行禅师来访、佛教经典笔记等，在日记中，我记录了一些。

净慧老和尚说：小事皆是大事。

我的理解是：

一、佛法讲八万细行。细行，就是细微处的行持。细微处，在生活中，往往是要被忽略的。对于约束身、口、意的学佛者，这些细微处，往往就是我们的放逸处。如果心能够在细微处起观照，我们会观照自己的身口意，从而庄严身心，庄严佛法。

二、佛法无分别、无取舍，要人时刻把握好自己的一刹那、当下一念。对于当下一刹那来说，应事接人，如果念上没有取舍分别，自然没有小与大。

净慧老和尚说：见人欢喜者，必是欢喜人；见人烦恼者，必是烦恼人。

我的理解：

一、我们仔细地观瞻佛、菩萨像，就会发现，佛、菩萨像相好端严、安详从容，面带微笑。佛、菩萨没有一张冷冰冰的、拒人于千里之外的面孔。他们脸上布满微笑，我们只要看一眼，就会有一眼的欢喜。

眼里有了欢喜，心里就有欢喜。心里有了欢喜，言行就有欢喜。言行有了欢喜，周围就有欢喜。周围有了欢喜，我们的生活就有欢喜。生活里有了欢喜，烦恼自然而然就减少了。

二、佛、菩萨和我们一样，生活在多苦多恼的娑婆世界里。为什么他们脸上总带着微笑，而我们却总是愁眉苦脸呢？

也许，是因为，佛是觉者，是已经觉悟了的人；菩萨是觉有情，是有情世界的觉悟者。而我们，是生活在颠倒梦想世界里的迷而不觉的人。

觉悟的人有欢喜，迷途的人多苦恼。为什么不选择欢喜呢？

三、觉悟了这一点，在生活中，待人接物时，我们面带微笑，就是在随喜众生，就是在实践着“慈悲喜舍”四无量心中的“喜无量心”。如果每一个人都能在生活中欢喜无量，世界也会欢喜无量。

以事校心，离蝇蝇苟苟远些，乐称人善，不念人恶，必是见人欢喜者。

谁不愿做一个充满欢喜的人？

晚钟

2003年10月，我和诗人树才在柏林禅寺小住。

顺着长廊，慢慢地踱着，隐隐约约的灯光，照不透廊外的夜色，像走在梦中。远远望去，巍巍耸立的赵州塔，或高或矮的柏树，依稀可辨。周围隐隐的灯光，给夜色中的柏林禅寺增了许多的温情。钟楼上的风铃，偶尔从容地响起，风铃的响，让柏林禅寺的夜多了几许的幽静安详。

夜深处，我们踱到万佛楼前的广场上，谈诗与人——大地像一座磨盘，倾斜着，转动着；黑夜里的星斗与人心的秩序，一生居住小城的康德；赵州的雪梨，锋利的刀子，削破的手指；暗绿着的念珠，捻动的手指，颠簸的汽车，在夜里裹紧的外套，小石桥下的上午，……

这时，钟鼓楼上的佛鼓声密集而来。

此时，击鼓的僧人紧握鼓槌，双手在鼓面上游走，或缓或急。那鼓声，密时如雨，让人无法插脚；缓时如涛，汹涌不绝；轻时如微风，拂面不寒；急切时如激浪，雪白数丈；……

忽然，鼓声停住了。

“铛，——”钟楼之上，晚钟又起。现实的钟声，一波一波传来，清凉如水，浸润着身体的每一个部位。

钟声悠扬。语言已经多余。

两个人静静地站着，听钟。

这是大地上的钟声。在钟声过后，一盏盏灯将渐次熄灭，整个寺院进入休憩。

钟声响过，月光独明。高迥的天空上，一轮明月，偶过白云。月影下的柏树，收藏了重重叠叠的时光。此时，风止云栖，庭院中的柏树，白天里的苍翠以及一丛丛新绿，都化作苍茫。明月终会隐去，众生终要醒来。

柏林寺里的柏树是不眠的。

第二天，我在寺院游走时，发现了一幅关于柏林听钟的对联。

云影空明应听霜钟醒世梦，

风声寂静且看柏子透禅机。

柏林禅寺的佛钟，常鸣诸行无常之音。钟声由起而灭，揭示了佛教宣讲的诸行无常，世间没有永恒的存在，一切都在发展中变化着。

佛寺的钟声，经常启发诗人创作。

杜甫在洛阳龙门石窟游历时，听到了奉先寺的钟声。在他的诗《游奉先寺》中写道：“欲觉闻晨钟，令人发深省。”

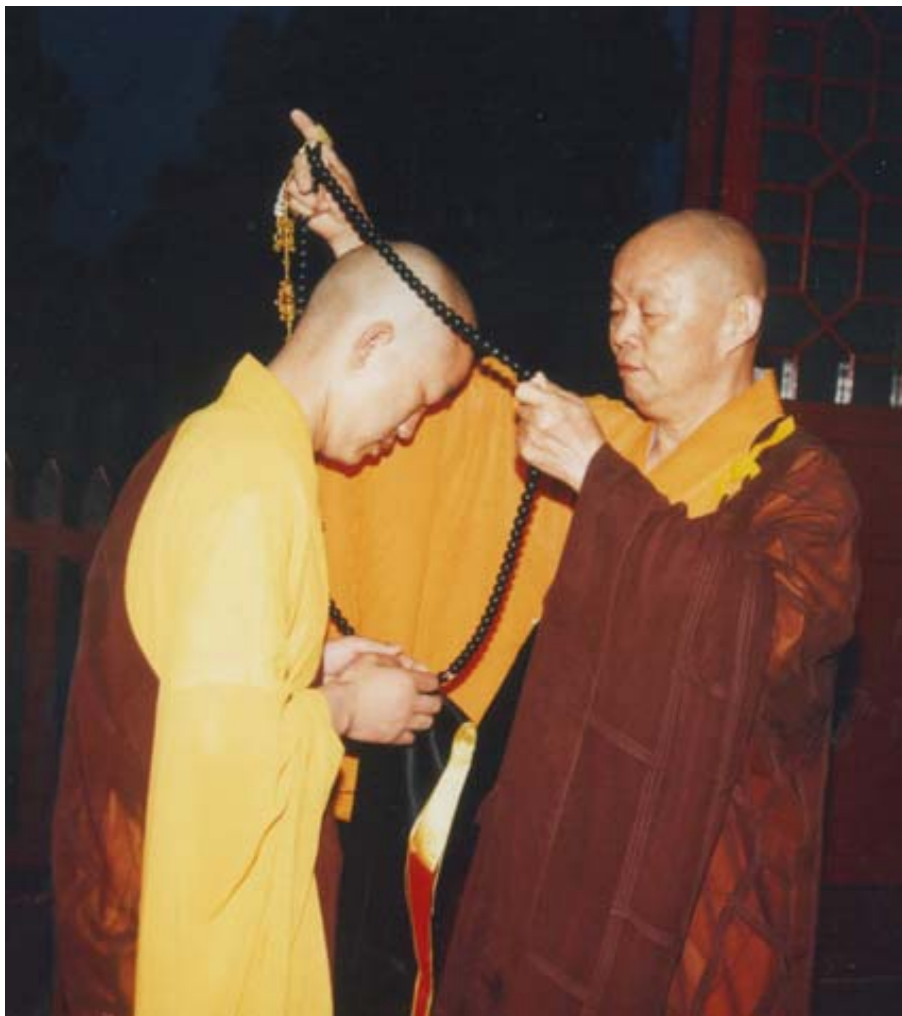
张继考试未及第，在归途中，夜泊枫桥，夜不能寐，提笔写下“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”。

寒山寺钟声，是我在文字上最早接触的寺院钟声。

夜不能寐也好，发人深省也好，自中兴以来，柏林禅寺的钟声循时敲响，从未止息。



08
明海
法师



在他人眼里

1995年10月下旬，张中行先生在友人的陪同下，来到赵州。

张中行先生在他的《流年碎影》中有一篇《游踪记略》，叙及此事。

在赵州，他们先看了赵州桥。

桥的构件已非隋朝之旧（栏杆、路石等其旁的展览室中还有一些），但地点、形式都是原来的，也就很值得看看了。

然后，到原州城内东部的柏林寺。据说这里就是唐代禅宗大师赵州和尚（法名从谏）驻锡的观音院，而殿宇却是全新的（后部尚未完工），想来也是大革命时毁的吧？寺里柏树不少，且大多很粗大，不知与赵州和尚的有名机锋“庭前柏树子”有没有关系。

在柏林禅寺时，张中行先生遇到了明海法师，并为寺院留下了墨宝。

导游的人是当地文物单位的，告诉我寺里有个出家人（法名明海）是北京大学出身，建议我同他谈。找来，剃发布袍，确是没有世俗的浮华气。他很年轻，至多近于而立吧，是毕业以后出的家。我问他出家的因缘，他说是在大学念哲学系，接触佛教经典，信，所以出了家。这就与六祖慧能闻人诵《金刚经》，心悅诚服，决心脱尘网，是一路。面对这样一位，我想得很多。他明的理（主要是情欲乃苦之源）也从我心里走过，并且，灭苦的愿望也决不比其他入微弱。如何灭呢？禅宗的“顿悟”是理想，至于实际，就不得不秣马厉兵，面对情欲，作长期抗战的准备。有的人，如明海，是决心应战了。一定能够告捷吗？只能说，希望他能够这样。说到我自己，也读过《金刚经》、《大智度论》之类，不幸是读，还没记牢，就转而翻兵书，念“知彼知己”，翻儒书，念“畏天命”，也就没有胆量应战了。

2003年9月，参加柏林禅寺万佛楼开光法会时，我邂逅了戒圆喇嘛。

那时，他离开五明佛学院，四处参访，行脚云水。

戒圆喇嘛个儿高高，脸庞修长，双目炯炯有神，脸上一股英俊之气。在出家前，他毕业于北京大学物理学专业。毕业后，他进入北大人口研究所，主要从事电脑编程。1991年，他为中国极地情报中心图书馆研制开发的自动化集成系统，荣获北京大学科研成果奖。1995年，他放弃了美国某大学社会学系寄给他攻读博士的录取通知书，及每年一万四千美元的高额奖学金，出家为僧。

戒圆喇嘛与佛法结缘，缘起于明海法师。他在一篇题为《壮哉，佛子心！》的文章里，他写出了他眼里的明海法师求法之心是如何的坚定。

与我同校之好友，北京大学哲学系的高材生明海法师，在校曾风云一时，毕业后不久，便依上净下慧大和尚，于河北赵县柏林禅寺出家。当时不敢告诉家人，后家里人不知从何渠道得知，千里迢迢赶至柏林禅寺，母亲哭得死去活来，非要儿子回家还俗不可。而明海师信仰弥坚，愿以刀断掌以表其心，母亲遂止。而后又故情复萌，明海师无法，写一绝别信置于案上，准备与师傅告别，复被老母看见。情激易事变，老母无法，只得罢其心，由一居士护送返回故里（其后不久，由于观音菩萨的灵感感应，全家人皆信佛，而母亲犹坚，与先前判如两人，这是后话）。事后我问明海师当时心情，他说，要出家母亲又是这样，满母亲愿，回家还俗又实在没有意思，很绝望，想与师傅一别，下世再做师傅的弟子。

……



善缘

《佛教文化》杂志 1996 年第 6 期刊登了张振海的《你的心灯点亮了吗》一文，里面也提到了明海法师。

在浊世呆得太久，特别想到佛门净化一下灵魂，而促使我来到赵州祖庭，还有一个重要的原因，这里有一位明海法师，他是我的校友，毕业于北大哲学系。明海师在京城本有一份稳定的工作，一个偶然的的机会，在广济寺看到一本《金刚经》，读后深有感悟，与其蕴积已久的宗教情感正相适合，遂毅然发心出家。

走出这一步，需要极大的勇气。

寺院生活十分清苦，但在明海看来，这种生活十分充实，身心都经受了极好的磨练。从他庄严虔敬的眼神中，我能读懂一位出家人的伟大心灵。身居寺院的明海法师十分关注世人在价值混乱、社会转型时期的彷徨与迷惑。从某种意义上说，皈依佛教、修行佛法的一个重要目的就是不舍众生；拯救众生业已麻木的灵魂，为众生指明一条通向个体完善的光明之路。

明海师说，在皈依仪式上，看到你们虔诚整齐地跪拜，我感动得要流泪了，从你们身上能看到佛教发展的希望。

青年编剧程然来柏林禅寺参访后，写下了《须弥山下行脚迟》，她则对明海法师的开示深有感触。

明海法师送给在座学子一把至尊宝剑，那就是修慧的箴言。他告诉大家一定要生起无谬的正见，这是斩断一切执著和无明的宝剑。他寄言我们，去接触，去实践，去尝试，做，甚至失败。在这个过程中认识，消化，最终达到理解。

在那一刻，我想起明海法师讲的，本师释迦牟尼佛曾经说过，三千大千世界，乃至无有如芥子许，非是我舍生命处。这个话，说的是在我们这些众生存在的万千时空之中，在在处处，都有佛留下的足迹和结缘之法。他们有时候示现佛菩萨相，有时候示现凡人相，他们也许是捐资修建希望小学的那个人，也许是在水库边上搞建设的那个人，佛会说，你看，我曾经在这里挑土，磨过老茧，受过伤……佛不舍众生，以各种方式与我们结缘，这些，我们知道吗？

明海法师说，佛就是在无数生当中这样做了，也是这样成就了自己。

我看着明海法师殷殷切切地说着难得之缘，心中奔涌着感恩暖流。我们一次次地踏上求法之路，一次次地被感动，却也一次次地忘失和掉举。但佛菩萨却这般地富有耐心和爱心，与我们贪嗔痴慢疑的心灵一再相会。而这些，我们又知道吗？

在我眼里

在柏林禅寺时，我近距离地观察过明海法师。

他的眼睛细长，和他注视时，心情很平和，待人接物，他总能让人感觉如坐春风。我感觉他好像日本的动画片中的那个“聪明的一休”。

1995年，明海法师因病在石家庄市住院。我随几位法师去探望他，他正坐在病榻上看书。一见我们去，他欲起身下床。带队的法师快步上前，摀住明海法师的肩膀，说：“你不要动。”

聊了一阵，其他的法师去市里办事。我留下来，陪着明海法师。

我问：“你们当了和尚，怎么还会生病呢？”

在我的印象中，出家的僧人飘逸如云，种种的病苦，应该远离了他们才是。

明海法师一听，扑哧一声笑了，他说：“生老病死，人生多苦。和尚也是人，当然也会生病啊。”

“和尚生病，会不会让人觉得学佛学禅不管用？”

“佛陀讲‘诸行无常’，一切都在变化。和尚生病，证明佛法平等，无论是谁，都处在无常之中。”

明海法师出家前，毕业于北京大学哲学系。

他说：“接触佛教是一个偶然的机缘。”

有一次，他看了《弘一大师传》，内心出现了一些转变。

他说：“当时，一下子明白了，人生应该着意的地方在哪里，应该用力的地方在哪里。内心中出现了某些转变。那时候，没想到我会出家。但是，我一下子知道了，人生应该用力在人格上、在心地上、在自己所能够掌握的事情上。外在的环境人有时无法把握，但是人可以通过自己的行为，来塑造自己的人格、内心、德行。我看了《弘一大师传》之后，就得到这样一个启发。”

他有一个非常要好的朋友，名叫刘毅（后在藏地出家为僧，法号戒圆喇嘛）。刘毅比他高五届，当时，在北京大学人口研究所工作。刘毅经常到广济寺去，认识净慧法师，并且经常向他介绍广济寺非常清净。

“我对刘毅说，你带我去广济寺看看吧。”

“刘毅说，好啊。我们第一次去广济寺时，是1990年冬天。当时，师父（净慧法师）感冒了，我没见到他。后来又去了几次，终于见到了我们的师父。”

1991年的冬天，净慧法师跟他介绍，赵州有一个寺院，要打禅七。他一听说禅七，就很上劲。那时，他在学生宿舍里，一打坐就可以坐一个多小时。那时，他已经能够感受到坐禅的快乐。坐禅带来的清凉，使他对世间的五欲，不再留恋。他感觉到，在身心里面，有更加强大、更加真实、不依赖于外在条件的快乐。

听说有禅七，他想，正好利用禅七来校勘自己的禅定功夫。

他对净慧法师说：“师父，我去。”

那年寒假，他没有回老家和父母过年，而是跟随净慧法师来到了赵州柏林禅寺。

那时，柏林禅寺前面只有一个赵州塔，后面有一些五六十年代修的很陈旧的砖瓦房，再后面是个很大的垃圾坑。师父就用这些砖瓦房，作佛堂、作餐厅、作宿舍。参加禅七的人，就住在那些砖瓦房里面。

那时，这里非常荒凉，冬天一刮风，满院子都是风沙。从喧闹的北京来，北京有各种信息、各种噪音、各种景象，分散着他的注意力。在北京，他感觉不到

有什么吸引他的东西。在赵州，虽然物质条件很差，但是这里的僧人，那种精神面貌、精神状态，却非常让他震撼。这一切，给他留下深深的印象。



领众修行

忽然，他想在这里出家为僧。

跟父母商量出家的事，父母坚决不同意。他只好做罢。

1992年，柏林禅寺的普光明殿落成时，他来参加落成法会。

净慧法师拉着他的手，在寺院里经行时，对他说：“你看，大殿修好了，可是，现在僧人少，无法弘法啊。”

触景生情，他觉得不能再等了，决定先出家再说。

我问他：“当时决定出家，不怕父母反对吗？”

“释迦牟尼佛出家是没有跟父母商量的，虚云老和尚出家，也没有跟父母商量啊。”

他出家后，父母从远方找到赵州来，一见他身着僧衣光着头，一下子哭了起来。他劝父母，“不要哭，你们看，我在这里，一切都挺好的。”

父母问，你为什么选择这条路啊？是不是在北京受了委屈？

“大学毕业后，我分配在北京工作，在单位，工作成绩也是优秀的，有什么委屈受？”

“不管我怎样解释，父母坚决不听，他们要我跟他们走，还俗去。”

“我是不会还俗的。母亲拉住我的手往外走。我说，如果你要我这只手，我就把它砍下来，给你。母亲一听松手了，坐在地上哭了起来。”

母亲在寺院里哭闹，父亲陪着她一旁抹眼泪。

明海法师怕因此搅扰了寺院里其他僧人的修行，于是给净慧法师写了一封辞别信，欲从此过云水生涯，另觅适合自己的寺院。

不料此信为其母亲看到。她见明海法师出家之心坚若磐石，也只好随顺他了。

明海法师说：“我知道，他们反对我出家，不是反对佛教，是出于对我的慈爱。如果父母知道我的选择真正对我有好处，他们一定会支持我坚定不移地去做，因为我的父母是真正爱我的。”

后来，明海法师的父母、弟、妹一家人，在他的感化下，都成为佛教徒。尤其其他的母亲，原来识字不多，发心向佛之后，她刻苦参学，如今已经能够读诵《观世音菩萨普门品》等经典，并积极地参加法会。

那一天，我向明海法师请教了读佛经遇到的一些问题，他一一为我解答。

我问他，你为什么要学佛？

他说，我学佛是有妄想的，那就是成佛。

他问我，你呢？

我的愿望是能够把文章写好，成为一位优秀的作家。读《金刚经》时，为其博大精深的义理所折服，从而对佛法产生了兴趣。

明海法师说，你这个缘挺好的。你可以把佛经看作世界上最美的文学作品之一，学习佛经，可以提高你写作时运用语言的能力。

他背诵了一段《心经》：色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。

“你看，‘受想行识，亦复如是’，八个字，多么简洁，又是多么丰富。古人在翻译佛经时，讲求的是信、达、雅。在如今的时代，要写出伟大的作品，也离不开信、达、雅。”

信、达、雅的说法，来自清代的严复。在我记忆中，严复提出的翻译的三个标准是“信、雅、达”。

明海法师说：“是你记错了，是‘信、达、雅’”。

下午，去市里办事的法师们又来到医院，他们开车来接我，回柏林禅寺。

在路上，我向带队的法师请教一件事：明海法师说“我学佛是有妄想的，那就是成佛”，既然佛陀教人放下执著，明海法师所说的“妄想”，是不是执著？

带队的法师笑了，他说：“那哪里是‘妄想’，那是愿力。因为明海法师成佛是为渡众生。而世间所有的妄想，都是为个人。明海法师这样做也不是执著，世间的执著也都是为个人的，明海法师是为众生的，他这样做，是精进。”

回到柏林禅寺，我找书查证，是我错了。

在翻译作品时，要求的“信”是诚信，是真实，是忠实于原著；“达”是通达，是会意，是传神；“雅”是典雅，是文字干净，是有文采。反之，不信，则失去真诚；不达，则难为人了解；不雅，则流于低陋俗气了。

真实，通达，典雅，这个次序是不能颠倒的。

翻译作品如此，写作如此，为人也是一样。

做人首先要真诚，其次是通达（这要依靠智慧，不是每一个人都能做好的，所以，首先依旧是要求诚信），然后才能典雅。

人在世上，应该用心观照自己，提醒自己，为人处事时行于所当行，止于所当止。在生活中，努力向着“信、达、雅”的方向做，向着“身、口、意统一”的方向做，就是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”了。

这样做，就是习禅的一个入处。

明海法师出院了。

在他寮房的写字桌上，摆着一个水晶球。我好奇地问：“这个水晶球是做什么用的？”

“这是我去泰国时，泰国的僧人送给我做观想用的。”

水晶球通体透澈，简单中蕴藏着丰富。如果我能拥有一个该有多好。

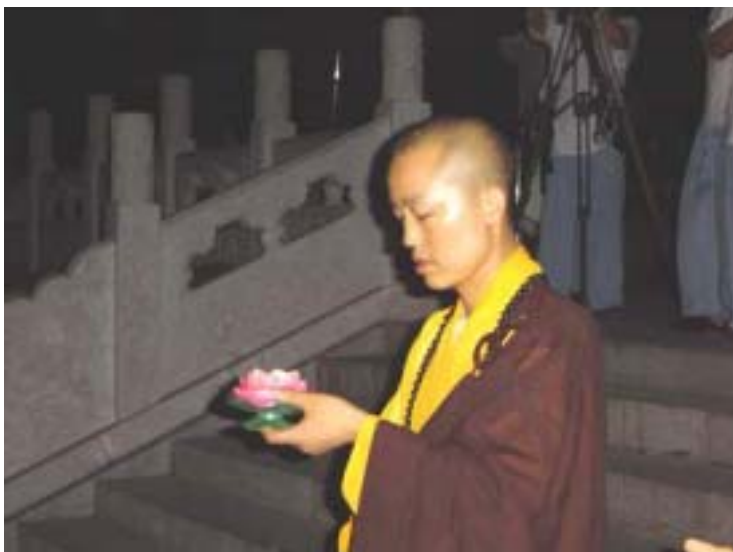
心念甫动，明海法师拿起了水晶球。

他指出水晶球上的一处瑕疵给我看，“我不小心摔了它一下，摔破了相。如果它是完整的，我可以送给你。”

我一时怔住了。

他怎么如此清楚我的心理活动？

如果把人心比作湖，当月亮出来时，禅者的心就有一轮完整的月亮。因为他的心湖平静无波。在我的心里，却只有一片摇碎的月光。因为我的心湖波浪起伏。水清月自现。禅者的心就是这样。



呵护心灯

2004年10月，中国佛教协会在北京举办中日韩三国佛教会议。其间，我和一位朋友去拜访明海法师，交谈中，有两位僧人敲门而入。他们一人手中捧着一个册页，一人手里拿着笔墨。他们是来请明海法师题字的。

这两位僧人一见我与朋友是俗家打扮，向我们介绍起明海法师来，“明海法师是我们佛教界学历最高的僧人之一，他毕业于北京大学。”

明海法师微微一笑，他接过来：“那些都是不真实的。和佛法相比，那些连幼稚园都比不上。”

明海法师轻描淡写的这句话，让我与朋友都怔住了。

一瞬间，我们知道了什么是有容乃大，什么是虚怀若谷。

随师学禅

明海法师和净慧老和尚之间，有着言语无法表达的奇妙的缘。从明海法师随手记下的《随师学禅》，可见一斑。

—

到现在，我还清楚地记得第一次见师父的情景：一位老和尚从书桌上抬起头，从容地转过身，慈悲安详，和蔼可亲。因为是冬天，他还戴着一顶毛线织的帽子。我好奇地想：怎么和尚还戴着帽子呢？我这样才一动念，师父就随手把帽子摘下来。我想：这老和尚一定有神通呢！

后来师父淡然地告诉我：他没有神通。对他这话我总不信，便用心观察，神通虽然没有找到，却发现了许多意味深长的妙处。

二

师父在北京的住处是一套三间相通的房子，中间一间是佛堂兼客厅，边上一间是他的卧室兼书房，他日常每在这里工作，如果有人拜访，一转身又可以接待客人。

师父的工作都要伏案去做：写文章、改文章、校对稿样、给信徒回信，他做起来都是一丝不苟，字迹从不潦草，标点符号清清楚楚。有一次我帮忙誊一份东西，他看了指出许多毛病：破折号应在两格中间三分之二的地方，句号、逗号在方格左下角……，我听了惭愧万分：平时还一直以为自己在这方面过了关呢！

我曾经想：做许多工作都和修行用功不妨碍，做师父这份案头工作却不好用功。你想：一边写文章，一边念佛或者观心，那是不行的，文章一定写不出来。有一次我拿这样的问题问师父，他说：“看书就看书，写文章就写文章，一心一意，不起杂念，这就是修行。”

这话很平淡，我却做不到，难就难在“一心一意”上。我的习惯，每每写文章时惦记着打坐，打坐时又老想着文章该怎么写。总之是心里总有一些和身口不相应的细微妄想流动，走路时不安心走路，吃饭时不安心吃饭，所谓“心不在焉”——心不在这里，在哪里呢？自己都觉察不出。

师父却总是那样专注。写文章是这样，吃饭是这样，扫地是这样。他在北京的生活是十分平常的：早起坐禅、扫地、打开水、到斋堂打饭、坐办公室、改稿、校稿。理论起来可以说是弘法度众生，师父做起来却是如此平实、安详，本地风光、自自然然。他扫地时是那样从容不迫，心无旁骛，仿佛世界上其他一切都不存在了。他要我们学会扫地，认认真真，一丝不苟，月复一月，年复一年，无有间断，能做到这一点，就能成就大的道业，就能振作佛法的教运……

当然，师父要是有条件一直专注于案头工作也好，事实是他的工作经常被拜访的信徒打断。有的是修行遇到问题要请教，也有的刚接触佛教，还有的是工作、生活不顺心，请师父解忧。来的人有学生、工人，有家庭妇女，有时一家夫妇带着孩子一起来。

这时候，师父就得放下手头的工作，接待这些来访者。和他们讲佛法、聊家常、解答疑难，话语从容平实，却让人感觉如沐春风。人们围着他，象冬天里围着一盆火，舍不得离开。等来访者一走，师父又回到书桌旁，拿起了笔。

这样的情形见多了，我终于感觉到：师父如是的行持中大有“文章”在。首先我自己做不到。换了我，写文章到精彩处，有人打断，心里会生烦恼；而谈话结束后，心又不容易收回，一定还挂记着刚才的谈话。师父却两无妨碍，他放下

案头的书、笔，接待来客，给人的印象他刚才什么都没干，专门等你来拜访呢，所以才那样精神饱满，光彩照人；等人一走，他又继续他的工作，仿佛一直如此，没有中断。

——此中有“真意”，我揣摩了很长时间，后来师父说：要活在当下，我有点恍然了。活在当下，也就是斩断过去、现在、未来三际而安住于现前清净明觉的一念。这种安住等于无住。因为就此当下一念通于过去、现在和未来而成为永恒。《华严经》上说：“三世所有一切劫，于一念际我皆入。”这个入于三世的一念既在三世中又在三世外，它是既存在又超越的。卖点心的婆子喝问德山要点哪个心时，德山就被束缚在过去心、现在心、未来心的囚笼里而打失了当下一念。

活在当下，也就是安心于当下。能安心于当下也就能安心于时时处处。古代的禅德饥来吃饭困来眠，无处青山不道场，就是这个道理。

师父因为总能活在当下，所以他总显那样自在洒脱，处理问题应付裕如，不费一些思索，纯为现量境界。不管是作文还是讲开示他都是信手拈来，不多不少，恰到好处。我想这大概就是《六祖坛经》上所说的“定慧等持”吧。

三

我有不爱整洁的习惯，这个习惯是过去长期的学生生活养成的，师父几次批评我，我却进步不大。真是“江山易改，习气难除”。

师父则不然，他周围的环境总是整整齐齐，干干净净，而且他走到哪里就把清洁和秩序带到哪里。他常给我念叨：“虚云老和尚了不起，虽然行头陀行、穿百纳，但他的衣服却总是干干净净的，他的案头、禅榻总是整齐洁净的。”

起初，对他的话我一直漠然淡然，后来才慢慢领会：这也是修行。

柏林禅寺是一座千年古刹，历史的风暴却使它成为一片废墟。我们最初来到这里时，只有几棵古柏、一座佛塔还使人能依稀辨出这是一座古寺。一切又得重新开始。

师父成了设计师。这儿修什么，那儿建什么，全部都由他亲自筹划，所有工程的图纸他都要亲自过目，并提出意见。有时他带着我们在寺里四处巡视，向我们描述他的复兴蓝图，成竹在胸，运筹帷幄。每次回寺，即使是深夜，他也要去查看建筑工程的进展，有时冷不丁他就会挑出毛病，使承包工程的工头提心吊胆。

最奇的要算赵州禅师塔院的修建。师父在塔前的一片乱草地上划出一个范围修筑院墙。工人在下墙基时触到古墙的遗迹，当地的老人说：过去塔院的围墙就在这里。竟是无心合古！

经过这两年的努力，到现在一座初具规模的梵刹从地涌出。就像整理一间凌乱的屋子一样，师父把这一废墟整理得清净庄严。

现在我相信这两件事是不二的。你只有能净化一间屋子，才能净化一座寺院，乃至一个社会，一个娑婆世界，而这种净化源出于我们身心的净化。

所以师父告诫我们：“依报和正报是不二的。”我感受到他对环境的调整与改变像是出自一种本能，完全是自自然然的，好象无形中有一种光芒从他清净的身心辐射出来，驱除了杂乱，带来了和谐。他的这种影响力不仅限于环境，对人也是一样。和他在一起，你会感觉宁静、祥和，心里很清净，没有杂念。

师父说：“我们每个人都要成就自己的净土。”是啊，求生西方净土的人也要先完成自我的净化，不能把娑婆世界的坏习性带到净土去。

四

师父谈起兴复柏林寺的因缘，既属偶然，又象是必然。1987年10月，师父受中国佛协委派，陪同“日中友好临黄协会”访华团参拜赵州塔，目睹古寺颓敝，



继振宗风

一片蔓草荒烟，他潸然泪下。后来他告诉我们“年青时亲近虚云老和尚，随侍身边，老人经常讲赵州和尚的公案，脑子里留下了深深的印象；来到这里，看到一代大禅师的道场如此破败不堪，触动了感情。”

1990年农历十月初一日，普光明殿大佛在露天安座，风雨交加中万众腾欢。师父见此情景，老泪滂沱。

1991年冬，修复中的柏林寺举办了第一次佛七法会。居士们离寺时都恋恋不舍，有的泪流满面。他们说：这里温暖得象自己的家。师父的眼里闪着泪光。

1993年，在柏林寺南边一个清静幽雅的小院子里，师父为我们一位短期闭关的师兄启关。当他说完四句偈语后，热泪夺眶而出。

师父说：“我每次看到你们这些弟子，都想流泪。”

师父的眼泪真多！

提婆菩萨有《大丈夫论》中说：菩萨在三种时候堕泪：“一者见修功德人，以爱敬故，为之堕泪；二者见苦恼众生无功德者，以悲悯故，为之堕泪；三者修大施时，悲喜踊跃，亦复堕泪。计菩萨堕泪以来，多四大海水。”菩萨的泪从哪里来呢？从悲心来。“菩萨悲心犹如雪聚，雪聚见日则皆融消，菩萨悲心见苦众生，悲心雪聚故眼中流泪。”

师父的眼泪和悲心想必已经积聚很久很久了吧。在佛教饱受摧残的年月，他们是欲哭而无泪。僧人们被强迫返俗，被批斗、被劳改。有的人因承受不了这种打击而自寻短见，有的人则放弃了自己的信仰，剩下来的人便要忍受种种迫害和繁重的劳动。

有一次师父给我讲起劳动改造的情形。数九寒冬，凌晨两点起床，步行二十几里到工地挑土，到天黑收工。他有一阵子患浮肿，浑身无力，还得坚持干。中午休息的时候，他就找一个背风的地方，大草帽盖住脸，盘腿打坐。“你那时想

到过前途吗？”出于文学的想象我这样问他。“没有什么具体想法，但相信那样的现实只是暂时的。”

师父这一代僧人真是命运多舛。他们年富力强的岁月几乎都消耗在那场劫难中，而当转机出现，复兴奄奄一息的佛教的重任又落到他们肩上。经过一场史无前例的浩劫，中国佛教百废待举，太需要人才了！师父必须以一当十地工作。

他要主编两种刊物，主管河北省佛协，还要参与中国佛协的许多工作。至于柏林寺的兴复，他更是多方筹划，惨淡经营。从化缘募捐，到规划设计，图纸的审查，工价的商定，还有与各种社会关系的周旋，寺内僧团的建设，法会的主持等等，这一切都是他的工作。他一年的很多时间都奔波在旅途中。许多次回寺，因为事务忙，他都是夜间赶路，半夜到达，凌晨出现在大殿上，使我们大吃一惊。我曾经想：石家庄——北京一线的火车，在中国这么多人中，可能只有我师父学得最多了，因为他平均两星期就要往返一次。

不管事情多么忙，师父象是长有千手千眼，应付自如。他休息的时间那么少，却总是一身洒脱，神采奕奕。有时他也会嘲笑我们年青人不如他精力好。我想，我们缺乏的主要不是精力，而是他那片似海的悲心。需知，这才是他能量的源泉啊！

五

一个冬天的下午，在北京师父的住处，师父与我和一位四川的陈先生谈起虚云和尚那张低着蹙眉的照片。陈先生说：“这张像，很烦恼的样子。”师父说：“不是烦恼，是忧患。”我砰然心动。师父接着说：“我们都能像虚老一样，有忧患意识，佛教就有望了，我们个人的修行就能有所成就。”

有谁能理解禅者的忧患呢？我们选择禅时都只注意了禅的喜悦和超脱，却忽略了禅的艰难、禅者的承担。

禅宗初祖迦叶尊者以苦行著称。连佛陀都为老迦叶担心，怕他吃不消，劝他放松些，可他却依然如故。最后在灵山会上，世尊拈花，众皆惑然，唯迦叶尊者莞尔一笑。这一笑后面有多少艰辛！

六祖慧能大师为传佛心印，先是磨房碾米，得法后又混迹猎人队伍十三年，屡被险难。

近代虚云老和尚住世一百二十年，为振救衰颓的教运，他东奔西忙，历经心磨十难！

师父说：“不要谈玄说妙，要从一点一滴的小事做起……”

我渐渐明白：禅这个概念是多么沉重，而用生命去实证禅又是多么艰难啊！

（待续）