

国清寺—— 让忙碌的心找一个安静的寄托

王宇静 整理

在天台,如果你问当地人有什么地方是必须走一遭才不枉此行的,也许十个有九个会给你相同的答案——国清寺。作为佛教天台宗的发源地,国清寺也是一个天然的养生胜地。

漫步

从国清景区入口步行至国清寺大约不过十分钟路程,却足以让你的脚步慢下来,让你的心平静下来。

见惯了高楼林立和钢筋水泥的你,初来国清寺,定会觉得如同经历了时空穿梭,突然闯入了绿野仙踪,不管是国清路两旁还是国清寺内,都是古木森森。走在幽静的石板路上,入目皆景,耳边传来《大悲咒》,心也随着脚步渐渐地慢下来,静下来。

如果栏杆外的田园风光、僧人们悉心耕作的场景不足以停下你的脚步,那么饱经风雨、经历千年而依旧巍然屹立的隋塔一定会吸引你的目光。在这里,一年四季都有着不同的风光,春天里成片的油菜花田,夹道迎客的紫荆花足以醉倒游人;夏日,绿树成荫,溪流叮咚,若即若离,不仅别有情趣,更带给人丝丝凉意;秋天,黄叶绕地,古木含情,写下大自然的美丽;冬日里若下一场雪,原本林寂鸣静的古道就更显风韵,飞鸟啄雪、松鼠欢腾的可爱场景也足以让你笑出声来。

静心

走进寺院,处处行去,只觉得它的庄严、宁静,它的深邃以及令人肃然起敬的神韵。这座有着1400多年历史的隋代古刹,古树环绕,满眼苍翠,数十个殿阁组成30多个院落,建筑群设计别具匠心,于严谨之中透着玲珑气。

国清寺的文化积淀极其深厚,大雄宝殿内的明代铜铸释迦牟尼佛像、门神殿前一对分列两旁的汉白玉石狮、千年隋梅、王羲之的独笔“鹅”字碑更是被列为镇寺之宝的珍贵存在。其中,千年隋梅,是我国现存最古老的梅树之一,从圆洞门进去,即可见到这株苍老遒劲、冠盖丈余的古梅。据说这隋梅有灵性,文革期间它几度枯竭,改革开放后,周恩来总理亲自批示重修国清寺,这棵当年天台宗第五祖章安灌顶法师手栽的隋梅起死回生,

繁花满树,硕果累累。每年寺里的方丈都会亲自摘下隋梅的果实做成罐头,与寺庙周边的人家分享。

在国清寺,除了感受古寺的清幽,还能体会寒山、拾得这两位“和”、“合”二仙的情谊和所蕴含的和合文化。在三贤殿门口你就可以看到这一段直白而又耐人寻味的对话——寒山问拾得曰:“世间有人谤我、欺我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我,如何处治乎?”拾得曰:“只且忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他,再过几年你且看他。”短短两语,佛家秉承的禅意尽现。

焚香

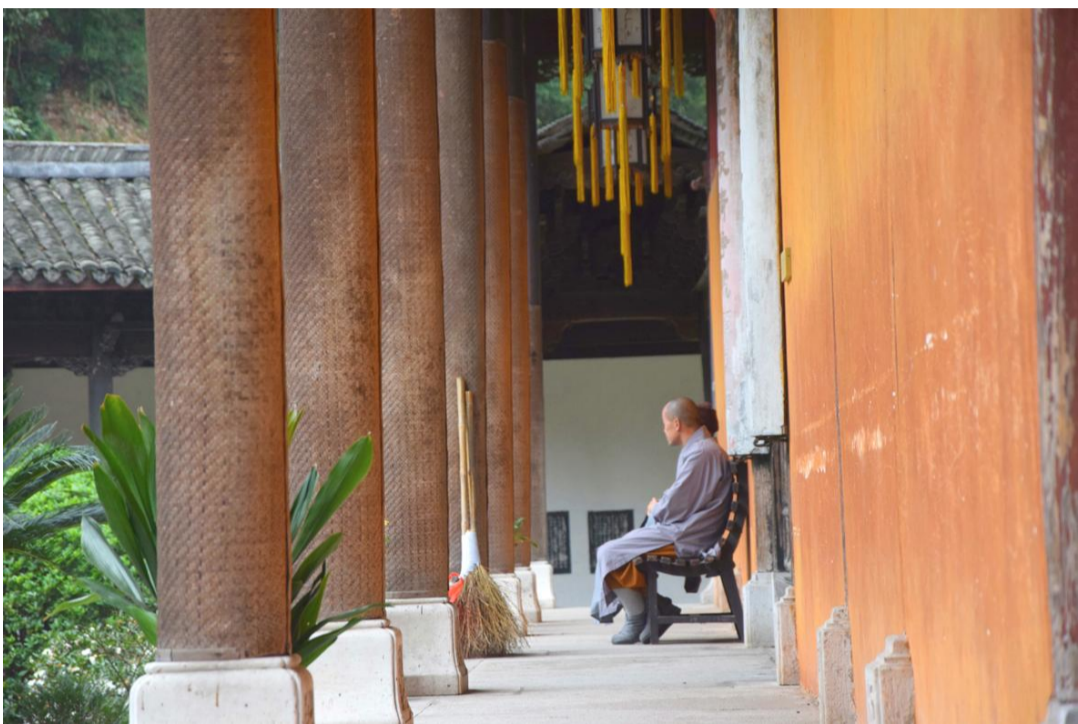
漫步国清寺,你一定会碰到一些虔诚的信徒、香客在寺中点燃一炷香,默默祈祷,再将香插入雨中亦冉冉生烟的香炉中供奉神明。摘掉景区的头衔,国清寺更是一座声名显赫、香火不坠的寺庙,从寺门进去后,依次是弥勒佛和如来佛、观音等坐镇的大殿。说起国清寺的由来,不得不说到智者大师。

最初,智者大师渡江至天台山,亲自选定寺址,画了建寺的蓝图,未成而示寂,遗书晋王杨广曰:“山下一处非常之好,请敕建一伽蓝,不见寺成,瞑目为恨!”作为菩萨戒弟子,杨广派人入天台山,遵照遗址,创建伽蓝。寺院于智者大师圆寂后第二年,即开皇十八年(598)初春三月开始修建,历时三年半,于仁寿元年(601)竣工落成,最初名为“天台寺”,后根据智者大师“寺若成,国即清”的宿缘灵瑞,御赐更为“国清寺”。

每年的大年初一,国清寺都会迎来大批前来焚香以祈求来年好运的游客,如果你也有一些烦心事,不妨点上一炷香,将想说的话都倾吐出来,再默默地许下心愿,说不定你的心胸一下就开阔了。

禅修

国清寺提供短期的禅修班项目,香客们也可以挂单住宿、品味素斋。禅修班内容有坐禅、行香和止观。坐禅,就是常人说的“打坐”。佛教文化中对于打坐也有种种方法,但大体上便是“结跏趺坐、制心一处”,而从养生的角度看,打坐便是通过调身、调心、调息,以达到“入静”的目的,一方面可以祛病强身,



陶冶情操、延年益寿,预防和治疗人体的多种疾病;另一方面,还可以克服外界的诱惑和内心七情六欲的困扰,使人的精神得以专注、平和。

佛家的养生观是将“心”与“性”修好了,就能得“道”成“佛”,健康长寿,正所谓性在身心存,性去身心坏。修心,与道教的修德养性有许多共同之处。佛教崇尚“善”,以慈悲为怀,珍惜世间一切生灵。善待生命的态度,是佛家养生观形成的基础。炼心修性,首先要修养出好的道德情操来,在日常生活中遇事皆心平气和而处之,人体的气机也就自然畅和,心性便也宏大明朗了。

当然,适当的劳作也是必不可少的。国清寺的寺僧每天清晨佛事完毕就会打扫寺庙,习武健身,扶犁种菜。遇到有阳光的天气,他们还会在院子里铺上竹席,晾晒山上采的药材以及自己做的干菜等,自给自足。而素食是佛教饮食文化的核心内容,佛家特别强调饮食有节,即不可过饱,亦不可太饥,同时要求饮食必须要按时。

一日十炷香,在静默中以行香洗心净意,在静坐冥想中品悟生活之道。对于久居都市的上班族来说,能够在这样的佛门境地闭门静修反思,不仅让心灵得到了休息和沉静,也让灵魂得到了一次洗涤,仿佛练了一场“心灵瑜伽”。

寻找天台山养生胜地



“养生,动词也,亦可为名词。原指道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。养,即调养、保养、补养之意;生,即生命、生存、生长之意。现代意义的‘养生’指的是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的身心养护活动……”

这是百度百科对“养生”这个词的解释。

在物质生活日益富足的今天,越来越多的人开始关注养生,而在“佛宗道源、山水神秀”的天台山从来就不乏养生的好地方。如果你有什么养生的好地方推荐,或者有一些养生故事想要分享,欢迎投稿至 794410096@qq.com,编辑将择优刊登。

(来稿请注明:电话、姓名)

