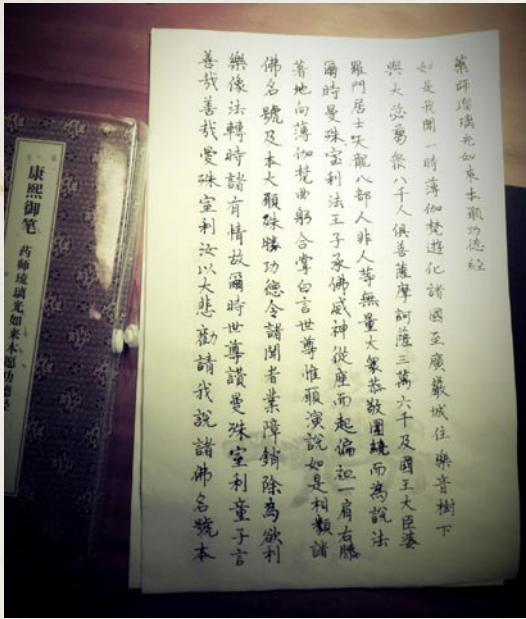


抄的是经，临的是心

最初是为了传承经典、钻研经典而抄写；同时也借此提升个人的自我修行，得到身心安定自在。定心书写的那一刻，如同短暂“出世”，似乎也跳开了尘世间的纷繁复杂。

■文 | 冷梅 ■图 | 受访者提供



多年前，睡前抄心经，已经成了潘倩生活里的一部分。起初，是因为陪着儿子练习毛笔字，家里置备了许多笔墨纸砚。心经只是偶然起意，开始临摹的。她觉得，严格意义上说，自己抄心经还达不到境界，顶多不知不觉修成了“禅意”。

大概在两三年里，她花了大量睡前时间，费神抄经。

她常常有这样的感叹，自己是做文化传媒的，文字成了利器工具，终日都在用，偶尔怀着功利之心，反而忽视了书写本身带来的快乐。字码得虽多，却没有时间沉淀、检讨和反思。整个生存状态都显得过于浮躁。这绝非她一个人的感触，乃是社会大环境下的通病。所有人都病了太久，病得连自己都以为是个“正常人”了。

潘倩最近遇到一位书法大家，他常常把运气之道用在书法中：当你摊开宣纸，摆好墨宝，加水研好墨，拿起毛笔，运笔之间气贯全身。你定心书写的那一刻，如同短暂“出世”，当你专注于纸上的一笔一划时，似乎也跳开了尘世间的纷繁复杂。

有道是沐手抄经如面佛，虔诚地对待抄经这件事儿，自然会顿悟尘世间的很多道理。有段时间，潘倩坚持每晚临睡前必抄经。她发现，经文烂熟于胸之后，对其字里行间的理解，并非千篇一律。“当《金刚经》抄至四五遍之后，字斟句酌间，每个字的内涵都不太一样了。”她说，这常常视具体某天抄经时的心情而定。如果恰逢那段时间，工作上遇到了一个坎儿，有点心神不定时，她对某处经文的理解，可能就会灵光一闪，顿悟某些道理。所以，即便抄的是同一篇心经，可能当时人的状态不太一样，帮到你的切入点也会不一样。她喜欢《道德经》里的“上善若水，水善利万物而不争。”每到此时，她会渴望告别五光十色，思考如何回归田园纯净的生活。人生之道，莫过于此。

所以，她觉得临摹是一件特开心的事儿，抄的是经，临的是心。从投入产出比来说，如果你不是偏好古董砚台，这算是一件花费极少的消遣，却能让你的精神世界受益良多，其乐无穷。

曾经，沉迷于此，潘倩常常给自己设定目标，规定自己花多长时间要写完《道德经》，花多久要写完《金刚经》。所以即便工作再忙，回家时间再晚，她也会强制自己完成任务。那时，抄经的心境埋着急躁。不久后，有位居士朋友提点她，“强迫自己定目标，对你有害无益。重要的是顺其自然。”突然之间，她也发现了这里头的小bug，既不生活，也不禅意。她觉得居士的话很有道理，从那以后，她不再强迫自己抄经，开始量力而为，遵从内心。

每当身边的朋友得知她爱好抄经，便大加赞赏。她急忙摇摇手，“千万别这么说，我做的只是一点点人生的功课。”抄经两三载，潘倩发现自己最大的变化正是身随心动。不再盲目地下决定，许一个心愿；而是心到了，意就到了。

进而，她对禅也有了深的理解，把它视为生活中很重要的一块。她说，“没必要把禅上升为一种很神秘的角度，它是经过世代淬炼之后留下来的大智慧。任何人都没必要给它下定论，人世间的智慧，往往就是智慧本身。”潘倩学历史出身，原本就对中国的古老文字顶礼膜拜，但是抄心经之后，她比以往任何时候都更加崇敬中国的古老文化，处事之道，还有生活智慧。“现代人的智慧，一百样、一千样都没能超越古人。抄经，可以静心、净心、安心、睿智。”这些都让她对中国古老文化的迷信超过科学。

对话 Dialogue



Q=生活周刊 A=潘倩

Q:抄经在你的生活里占据了怎样的地位？是否对你的生活带来些改变？

A:抄经是我生活中一个很好的练习。我可以不用天天都去做，但却是一个持续的需求，再换一本经，或换一个书法家的作品临摹的过程中，自我设定目标，一点点去完成。抄经是功课。我们在过程中锻炼自己的坚持。抄经是放下，关闭一些喧嚣的话外音，在安静下来凝神静气做一件事的过程里，让自己的思绪能得到沉淀。这样的练习，对我来讲，可以相对不用占据太多的时间、空间，所以这是我选择它作为功课的原因。

Q:你怎么理解生活禅？

A:我的日常生活离禅不近。柴米油盐酱醋茶，开眼到闭眼都是工作。我不是那种有闲暇时光可以去参禅去静思的人。但是禅，不仅仅是这些。怎样用一个比较好的心态去面对现实的生活。在纷繁的人生中，学会做减法。不要被内心的负面东西影响，让生活有更多“正大光明”。这就是禅对我的意义。

抄经的三个阶段

入门：硬笔描摹



升级：硬笔临摹



进阶：软笔临摹

