

雅琴 选编



大道至理

逝者如斯夫，不舍昼夜。

过去的已然过去，繁华似锦也罢，一塌糊涂也罢，归零是必然的，放下是必须的。失即是得，是一种痛苦，也是别样的幸福。因为只有放下，才能空出双手，去迎接新的幸福。

小故事

幸福
就是放下



海潮出版社
Hai Chao Press



（附：1971年1月1日出版）

（附：1971年1月1日出版）

小故事 大道理

——幸福就是放下

雅 琴 选编

海潮出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小故事大道理：幸福就是放下 / 雅琴选编. —北京：海潮出版社，2012. 10
ISBN 978-7-80213-947-3

I. ①小... II. ①雅... III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 038559 号

书 名：小故事大道理——幸福就是放下

作 者：雅 琴

责任编辑：陈开仁 罗 庆

封面设计：游 健

责任印务：张淑玲

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66954039 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：中国人民解放军第 4210 工厂

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17.5

字 数：248 千字

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-947-3

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

目 录

幸福是一盏灯

神光毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀，向左臂砍去，顿时鲜血飞溅，染红了地下的积雪和神光的衣衫，达摩祖师终于被感动，神光改名“慧可”，后成为禅宗“二祖”。这就是著名的少林寺“立雪亭”的故事。禅无色无形，无轻无重，却可以照亮我们的心灵，引导我们前行，使我们进入更自由的世界，获得人生幸福。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 半路子人与半路子事/3 | 15. 山高怎阻野云飞/15 |
| 2. 非礼勿行/3 | 16. 禅力就是定力/17 |
| 3. 雪窦非邮差/4 | 17. 磨砖成镜/18 |
| 4. 清风是知音/5 | 18. 一休晒经/19 |
| 5. 床头女像/6 | 19. 大肚容人/20 |
| 6. 求人不如求己/7 | 20. 马祖挡路/21 |
| 7. 参禅法器/8 | 21. 虚幻之城/22 |
| 8. 剑客的故事/9 | 22. 没时间老/23 |
| 9. 知非便舍/10 | 23. 泥中莲花/24 |
| 10. 慧可安心/11 | 24. 水满自溢/25 |
| 11. 自己的佛/12 | 25. 行囊空空/26 |
| 12. 剑道要诀/13 | 26. 不受矛盾影响/27 |
| 13. 一觉成佛/14 | 27. 佛祖吃水/28 |
| 14. 滴水开悟/15 | 28. 悟无生忍/29 |



29. 禅师解梦/30

30. 佛陀论马/32

31. 万丈高楼始于垒土/33

32. 不作不食/34

33. 成功在于坚持/36

34. 聪明在于勤奋/37

35. 凡事靠自己/38

36. 关于成功/40

37. 逸豫使人亡身/41

38. 养成认真踏实的习惯/42

39. 禅师的教化/43

40. 虔诚的心/44

41. 真正的地狱/45

42. 两个和尚的故事/46

43. 做意志坚定的人/48

幸福是一阵风

佛陀曾对手持花瓶的婆罗门说：“放下。”当后者放下花瓶后，佛陀又说：“放下。”婆罗门疑惑不解。这时佛陀说：“我并没有叫你放下你的花瓶，我要你放下的是你的六根、六尘和六识。当你把这些全部放下，你将从生死桎梏中解脱出来。”我们心里的欲望那么多，手里的牵绊那么多，如何能轻松放下？要想得到人生幸福，则必须放下应该放下的。

1. 布施有度/53

2. 比大/54

3. 无明/55

4. 拨扇起火/55

5. 想成佛的皇帝/56

6. 新妇骑驴/58

7. 八风吹不动，一屁打过江/58

8. 俗眼无珠/59

9. 男女无别/60

10. 道信拒旨/61

11. 不被迷惑/62

12. 达摩论宝/62

13. 无气可生/63

14. 爱不执著/65

15. 老和尚与小和尚/66

16. 知色知欲/67

17. 四大皆空/68

18. 心灭法灭/69

19. 放下得道/69

20. 一念嗔心/70

21. 跳过时间的纽扣/71

22. 来来往往/72

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 23. 和尚喝粥/ 73 | 31. 贪欲是人性最大的缺憾/ 83 |
| 24. 黄金毒蛇/ 75 | 32. 远离贪欲/ 84 |
| 25. 禅言得失/ 76 | 33. 生不带来, 死不带去/ 86 |
| 26. 悟禅无欲/ 77 | 34. 节制欲望/ 87 |
| 27. 皆因绳未断/ 78 | 35. 多捡一些/ 88 |
| 28. 世上没有后悔药/ 79 | 36. 风物长宜放眼量/ 36 |
| 29. 爱的教育/ 81 | 37. 八折诵经/ 90 |
| 30. 贪得无厌/ 82 | |

幸福是一杯茶

有学僧向赵州禅师请教如何参禅, 赵州对年轻的学僧说: “你看, 老僧一把年纪了, 又被人称为古佛, 可是, 撒尿这么一点小事, 还必须亲自去, 无法找人代替。” 禅是一种体验, 如人饮水, 冷暖自知。你若懂得, 青青翠竹是禅, 潺潺流水是禅, 吃饭穿衣是禅, 一呼一吸也是禅, 幸福就在其中了。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 吃粥与吃茶/ 95 | 13. 出世入世/ 108 |
| 2. 一片菜叶/ 96 | 14. 禅之不定/ 109 |
| 3. 无事不禅/ 97 | 15. 风吹云过/ 110 |
| 4. 只是一杯茶/ 98 | 16. 禅师与乞丐/ 111 |
| 5. 镇州萝卜/ 99 | 17. 见山忘道与见道忘山/ 113 |
| 6. 圆梦/ 100 | 18. 对死的赞美/ 114 |
| 7. 峨山开悟/ 101 | 19. 因果分明/ 115 |
| 8. 骑牛觅牛/ 102 | 20. 禅师的生活/ 116 |
| 9. 偈语/ 103 | 21. 平常心是道/ 117 |
| 10. 每天吃什么? / 105 | 22. 禅无妄语/ 118 |
| 11. 我们的禅道/ 106 | 23. 美丽的寺庙/ 119 |
| 12. 禅是自由/ 107 | 24. 云水随缘/ 120 |

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 25. 超度亡狗/ 121 | 37. 沉默是金/ 134 |
| 26. 一念自在/ 122 | 38. 一念之间/ 135 |
| 27. 当下之时/ 122 | 39. 致富之道/ 137 |
| 28. 月光满堂/ 123 | 40. 修养自己的魅力/ 138 |
| 29. 皆有生死/ 124 | 41. 幽默/ 139 |
| 30. 虎扑先低头/ 125 | 42. 另一种心境/ 140 |
| 31. 珍惜今天/ 126 | 43. 以良好的心态面对生活/ 142 |
| 32. 做自己的主人/ 127 | 44. 孝敬父母/ 143 |
| 33. 放宽心胸/ 128 | 45. 不要预支明天的烦恼/ 145 |
| 34. 学会放松/ 129 | 46. 诚实做人/ 146 |
| 35. 心净国土净/ 130 | 47. 关于失恋/ 147 |
| 36. 怜取眼前人/ 132 | 48. 随缘/ 148 |

幸福是一颗心

佛经中描述众香佛国的香积如来命他座下的菩萨去往其他国土时，必须收摄身上的香气，舍去端严的身形，以免此土众生心生羞耻、自惭形秽。大爱无言，大德无声。佛尚且如此，我们更该戒骄戒躁了。心境澄明、平和、慈悲、大爱，禅就是这样的一颗真心。有了不骄不躁的真心，才能体悟到人生的幸福。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 斗鸡悟道/ 153 | 9. 一村菊香/ 161 |
| 2. 怀疑生暗鬼/ 154 | 10. 给衣服吃饭/ 162 |
| 3. 体相本自然/ 155 | 11. 文殊现身/ 163 |
| 4. 高尾染坊/ 156 | 12. 雪霁便行/ 164 |
| 5. 一口好牙/ 157 | 13. 慈悲/ 165 |
| 6. 酒缸里的人/ 158 | 14. 禅师的眼泪/ 166 |
| 7. 天下第一的茶道/ 159 | 15. 捐血救人的太子/ 167 |
| 8. 诚实无欺/ 160 | 16. 化缘睡觉/ 168 |

17. 自忏他忏/ 169
18. 方外之交/ 170
19. 善自珍重/ 171
20. 为师胸怀/ 172
21. 禅师的洗脚石/ 173
22. 大千世界一禅床/ 174
23. 布袋拖耳/ 175
24. 禅师与小偷/ 177
25. 笑口常开/ 178
26. 禅无杂邪/ 178
27. 盐酱人生/ 179
28. 不许为师/ 181
29. 正受烧书/ 182
30. 禅的宽恕/ 183
31. 骷髅盛粥/ 184
32. 护贼度贼/ 184
33. 寒山的处世秘诀/ 186
34. 风水与平安/ 187
35. 不要拂拭/ 188
36. 不要欺世盗名/ 189
37. 道信收徒/ 190
38. 青梅子不可随便给/ 191
39. 风动幡动/ 192
40. 须弥藏芥子/ 193
41. 心无外物/ 194
42. 乞丐买饼/ 195
43. 心有滞，而众法皆不通/ 196
44. 其一其二/ 197
45. 自重自律/ 198
46. 从容处世/ 199
47. 第三个金人/ 200
48. 即心即佛/ 201
49. 到底谁比谁强/ 202
50. 有容乃大/ 203
51. 不计人间毁誉/ 204
52. 谦逊是美德的色彩/ 206
53. 快乐的法门/ 207
54. 照亮自己/ 208
55. 推己及人/ 209
56. 人我之分/ 211
57. 真诚做人/ 212

幸福是一枝花

释迦牟尼举起金色波罗蜜花给大众看。当时聆听说法的人间天上诸神有百万之众，可大家都不明白这是什么意思，唯有十大弟子中的摩诃迦叶破颜微笑。于是释迦牟尼对大家说：“我有正法眼藏，涅槃妙心。实相无相，微妙法门。不立文字，教外别传。现在，我把这无上的大法，付托给摩诃



迦叶。”禅就是帮助我们明心见性，云在青天水在瓶，幸福也在其中矣。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 貌美的佛陀/ 217 | 24. 变与不变/ 240 |
| 2. 悟性不得模仿/ 218 | 25. 不在别处/ 241 |
| 3. 烦恼是佛/ 219 | 26. 自己的住处/ 243 |
| 4. 灵佑踢瓶/ 219 | 27. 生时操劳，死为休息/ 244 |
| 5. 吃蜜谢罪/ 221 | 28. 什么是禅/ 245 |
| 6. 智闲开悟/ 222 | 29. 一与三/ 246 |
| 7. 衣裹珍珠/ 223 | 30. 我是侍者/ 247 |
| 8. 传法要传心/ 224 | 31. 信马由缰/ 248 |
| 9. 斩蛇悟性/ 225 | 32. 剪指教徒/ 249 |
| 10. 里外之分/ 226 | 33. 独超物外/ 250 |
| 11. 有相无相/ 227 | 34. 我也不是佛/ 251 |
| 12. 心净土净/ 228 | 35. 睹影自悟/ 252 |
| 13. 云在青天水在瓶/ 229 | 36. 无形无相/ 253 |
| 14. 非驴非马/ 230 | 37. 转秽为净/ 254 |
| 15. 如水归水/ 231 | 38. 责骂与慈悲/ 254 |
| 16. 唯心净土，自性弥陀/ 232 | 39. 银货两讫/ 256 |
| 17. 退礼/ 233 | 40. 枯木严寒/ 257 |
| 18. 心性如一/ 234 | 41. 心净生佛/ 258 |
| 19. 话头禅/ 235 | 42. 杯水禅机/ 259 |
| 20. 虎头长角/ 236 | 43. 肉眼心眼/ 260 |
| 21. 丙丁童子来求三火/ 237 | 44. 仁者心动/ 261 |
| 22. 一生万法，万法皆一/ 238 | 45. 满招损，谦受益/ 262 |
| 23. 我也有舌头/ 239 | 46. 禅的妙用/ 263 |

幸福是一盏灯

神光毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀，向左臂砍去，顿时鲜血飞溅，染红了地下的积雪和神光的衣衫，达摩祖师终于被感动，神光改名“慧可”，后成为禅宗“二祖”。这就是著名的少林寺“立雪亭”的故事。禅无色无形，无轻无重，却可以照亮我们的心灵，引导我们前行，进入更自由的世界，获得人生的幸福。



1. 半路子人与半路子事

成功需耐住寂寞，行百里者半九十，没有努力坚持到最后常常使我们后悔不已，获得人生的幸福。

一个小和尚因为耐不住佛家的寂寞下山还俗去了。

不到一个月，因为耐不得尘世的口舌，又上山了。

不到一个月，又因不耐寂寞下山了。

如此三番，老僧就对他说：“你干脆不必学佛，脱去袈裟吧；也不必认真去做俗人，就在庙宇和尘世之间的凉亭那里设一个去处，卖茶如何？”

这个还俗的小和尚就讨了一个小媳妇，开起一个茶店。

老僧的指引很对，半路子的人只能做半路子的事。

小和尚没有恒心，难修正果。人做事如果没有恒心，难成大事。所以决定各人成就的不只是天资，还有后天的努力。小和尚一半的努力换来一半的成果，也算很公平了。

2. 非礼勿行

佛讲六根清净，身体去除浮躁、波动、欲望、喧闹，以达到澄明之境。

有一学僧元持在无德禅师座下参学，每日精勤用功，却始终无法对禅法有所体悟。有一次在晚参时，元持特别请示无德禅师道：“弟子进入丛林

多年，一切仍然懵懂不知，空受信施供养，每日一无所悟，请老师慈悲开示，每天在修持、作务之外，还有什么必修的课程？”

无德禅师回答道：“你最好看管你的两只鹭、两头鹿、两只鹰，并且约束口中一条虫，同时，不断地斗一头熊和看护一个病人。如果你能做到这一切并善尽职责，相信对你会有很大的帮助。”

元持不解地说道：“老师！弟子来此参学，身边并不曾带有什么鹭、鹿、鹰之类的动物，如何看管？更何况我想知道的是与参学有关的必修课程，与这些动物有什么关系呢？”

无德禅师含笑说道：“我说的两只鹭，就是你时常要警戒的眼睛——非礼勿视；两只鹿，是你需要把持的双脚，使它不要走罪恶的道路——非礼勿行；两只鹰，是你的双手，要让它经常工作，尽善自己的责任——非礼勿动；我说的一条虫那就是你的舌头，你应该紧紧约束——非礼勿言；这只熊就是你的心，你要克制它的自私与个人主义——非礼勿想；这个病人，就是指你的身体，希望你不要让它陷于罪恶。我想在修道上这些实在是不可少的必修课程。”

非礼勿视、非礼勿言、非礼勿行、非礼勿动，严于律己方能得到自由。

3. 雪窦非邮差

无欲则刚，无求品自高。如果我们的的心灵能破除虚妄，那么这样真实的本心，会产生巨大的能量。

当初，雪窦禅师在淮水旁遇到太守曾会先生。曾会问道：“禅师，您要到哪里去？”

雪窦很有礼貌地回答道：“也许往钱塘，也许往天台去看看。”

曾会就建议道：“灵隐寺的住持禅师跟我很好，我写封介绍信给您带去，他一定会好好地接待您。”

可是雪窦禅师到灵隐寺时，并没有把介绍信拿出来求见住持，一直在大众中过了三年。曾会于三年后奉命出使浙江时，便到灵隐寺去找雪窦禅师，却没有人知道有这么一个人。曾会不信，便自己去云水僧所住的僧房内，在一千多位僧众中找来找去，才找到雪窦，便问道：

“为什么您不去见住持而隐藏在这里？是不是我为您写的介绍信丢了？”

雪窦答道：“不敢，不敢，因我是一个云水僧，一无所求，所以不做你的邮差呀！”

随即从袖里拿出原封不动的介绍信交还给曾会，双方哈哈大笑。曾会将雪窦引见给住持，禅师甚惜其才，后苏州翠峰寺缺住持时，就推荐雪窦任其住持。

世风日下，人心不古。有些人会选择成功的捷径，但往往令人反感，而排除外部因素，有真才实学才能得到真正的尊重。

4. 清风是知音

只有在自己所做的事情里找到乐趣，才能发挥出自己的积极性，乐此不疲、持之以恒地做好自己的工作。这样，自己快乐，他人也快乐。

佛曲本来是佛教徒在举行宗教仪式时所歌咏的曲调，可乐天和尚却几乎达到了曲不离口的程度。无论在寺院里值更，还是到各地化缘，他总是哼唧唧唧、乐陶陶地唱个不停。从曹植的《鱼山呗》到《弥勒佛曲》、《如来藏佛曲》、《释迦牟尼佛曲》、《观音佛曲》……他唱了一曲又一曲。

有一天，一个跟随他化缘的小和尚终于忍受不住心中的疑惑，问乐天和尚道：“师兄，你整天乐颠颠地唱个没完，究竟是唱给谁听呢？”

“当然是唱给佛陀、唱给菩萨听了。”乐天一边哼唱着一边说。

“在寺院里是唱给佛陀、菩萨听，来到乡间野外，也是唱给他们听吗？”

小和尚笑嘻嘻地说，“你有时间唱，佛陀和菩萨还不一定有时间听呢。”

“那就唱给自己听。”乐天依然乐呵呵地说。

“拿佛曲唱给自己听，不是有失敬仰吗？”小和尚故意装着严肃的口气问。

“那就唱给清风听，”乐天和尚笑得更舒畅了，手舞足蹈地说，“对了，清风是佛曲的载体，清风是我的知音。”

做事不仅仅是为了他人，也是为了自己。可以不为了达到某种其他的目的，只是为了做该事本身。

5. 床头女像

美好的外表与美好的心灵本来没有本质的区别，但人们往往只能见到外表，而忽视了内在。

在安积良斋的床头，无论何时都挂着一个女人的相片，还随时在相片下供献珍奇果品。这里面有一段有趣因缘。

安积因幼年出天花，面貌非常丑陋，疤痕满脸，像个怪物。他年轻时娶的妻子嫌他面目丑陋，忍受不了，最后和他离婚了。

安积对镜长叹，痛苦万分。有一天，他突然明白了，一个人的价值在于心灵，身体的缺陷无法改变，但心灵是可以净化提升的。

于是他奋发努力，琢磨心志。后来拜在当时的大学者佐藤一斋门下，

以坚忍的毅力，刻苦用功，终于成为当时第一流的大学者。

他把这一切归功于那个因嫌恶他而离他远去的女人。他想：“如果当初她不嫌弃我，我就不可能奋发进取，我不能忘记她的大恩。”

于是他把那女人的画像挂在床头，以表报答之意。

感谢那些怀疑我们的人，我们因此学会坚信。感谢那些伤害我们的人，我们因此学会顽强。感谢那些迫害，苦难使我们成长。

6. 求人不如求己

把希望放到别人的身上，不如把希望放到自己身上。每个人都是自己的佛，都是自己的决策者和希望。

佛印了元禅师和苏东坡一起在郊外散步时，看到一座观音的石像，佛印立即合掌礼拜观音。

苏东坡看到这种情形不解地问：“观音本来是我们要参拜的对象，为何他手上与我们同样挂着念珠且合掌念佛，观音到底在念谁呢？”

佛印禅师道：“这要问你自己。”

苏东坡道：“我怎知观音手持念珠念谁？”

佛印道：“求人不如求己。”

我们不知道自己有无尽的宝藏，不求诸己，反求诸人，希求别人的关爱，别人的提携，稍有不满足，即灰心失望。一个没有力量的人，怎么担负责任？一个经常流泪的人，怎能给人欢喜？儒家说：“不患无位，患所以立。”只要自己条件具备，就能不求而有。观音菩萨手拿念珠，念称自己名号，不就是说明这个意思吗！

有诗云：佛在灵山莫远求，灵山只在我心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。

7. 参禅法器

在外露谦卑之态，在内胸怀大志，做事如是，求学如是，古今皆然。

法远圆监禅师在未证悟前，和天衣义怀禅师听说叶县地方的归省禅师有高风，同往叩参。适逢冬寒，大雪纷飞，同参的八人来到归省禅师处，归省禅师一见即喝骂驱逐，众人不愿离开，归省禅师以水泼之，衣褥皆湿。其他六人不能忍受，皆愤然离去，唯有法远与义怀长跪祈请不退。

不久，归省禅师又呵斥道：“你们还不离去，难道待我棒打你们？”

法远禅师诚恳地回答道：“我二人千里来此参学，岂能以水泼之便去？就是用棒责打，我们也不愿离开。”

归省禅师不得已道：“既是真来参禅，那就去挂单吧！”

法远禅师挂单后，曾任典座（煮饭）之职，有一次未曾禀告，即取油面作五味粥供养大众。

这件事被归省禅师知道后，就非常生气地训斥道：“盗用常住之物，私供大众，除依清规责打外，并应依值偿还！”说后，打了法远禅师三十香板，将其衣物估价后，悉数偿还已毕，就将法远赶出寺院。

法远禅师虽被驱逐出山门，但仍不肯离去，每日于寺院房廊下立卧。归省禅师知道后，又呵斥道：“这是院门房廊，是常住公有之所，你为何在此行卧？请将房租钱算给常住！”说后，就叫人追算房钱，法远禅师毫无难色，遂到市街为人诵经，以化缘所得偿还。

事后不久，归省禅师对众教示道：“法远是真正参禅的法器！”并叫侍者请法远禅师进堂，当众付给法衣，号圆监禅师！