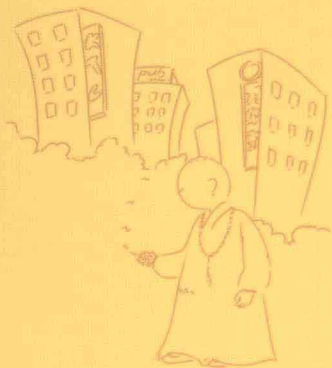


佛不在庙里 在路上



# 我就是这样

湛弘法师◎著

# 一个和尚



一个帅气的青年 一个行走的和尚

用时尚现代的语言阐释佛的真谛

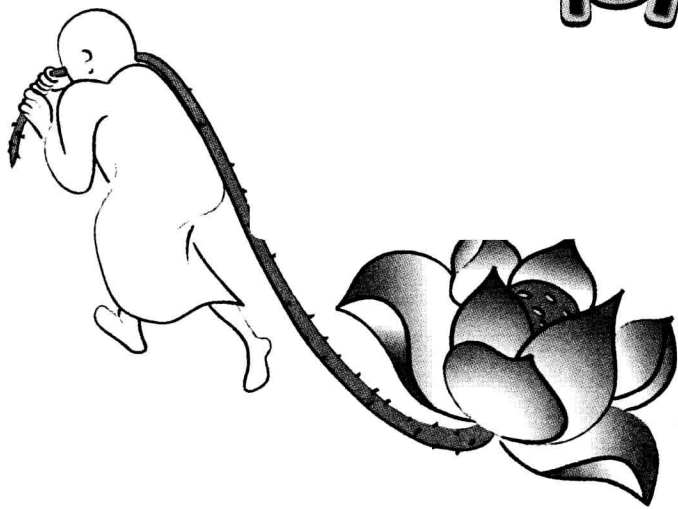
中国华侨出版社

湛弘法師◎著

# 我就是這樣

## 一個和尚

佛不在廟里  
在路上



中國華僑出版社

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

我就是这样一个和尚/湛弘法师著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80222 - 736 - 1

I. 我… II. 湛… III. 佛教—通俗读物 IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 145665 号

---

## 我就是这样一个和尚

---

著 者 / 湛弘法师

出 版 人 / 方 鸣

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 × 900 毫米 1/16 印张/13 字数/160 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 736 - 1

定 价 / 22.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

佛法不只是存在于寺院里、佛经中。它是在我们生活中的每一处、每一刻的。

生活中，无论是谁，总有一片迷茫。身处迷宫一样的城市，灵魂不经意就会走失；充斥在生活中的除了寂莫、惆怅、忧郁、柔弱，别无其他。

# 前言

人生是一种体验，是一种心理感受，人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态，却可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受，尽量地将其调试到最佳状态。

在清闲时与法师相约，聆听如珍珠般的教诲，洗涤自己的心灵。警示的语言让你认清生活的本质，充分享受生活的乐趣，一字一句都将有益于读者的品位提高，迸射出智慧的火花，洗涤自己的心灵，让心灵在沉静中更加晶莹。

《老子》说：恬淡为上，胜而不美。心灵晶莹得人方能显现出恬淡，才能使生活过得分外清明。“恬”者，心境坦荡愉悦也；“淡”者，视名利如过眼烟云也。人达到这种境界，才能甘于平凡，安于寂寞，不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱，宁静淡泊，少了诸多欲望带来的烦恼，活得自由自在，身心自然健康。

很久以前，金山寺里住着两个和尚。一天，小和尚对着门前的一汪湖水说：“师傅，你看这一潭死水，一点没有流动的韵味，没有人或草木鸟兽愿意亲近他”。

师傅说：“是吗，我的眼中并不存在一潭死水，我只看见湖面上被秋风吹起的涟漪，被小鸟饮水激起的波纹，湖边到处是被湖水字样的葱绿的树木花草。”

# 前言

那个小和尚听到师傅这样说，当下即若有所悟。

如果一个人的内心是一个没有缺陷的世界，装着圆满，那映射到他眼中的自然也就是一片生机勃勃的圆满的世界。

人生也是这样，每个人的心中都有一汪湖水，这汪湖水也便是这个人的整个世界。如果看到湖水是一潭死水，那么整个世界就会是暗淡消沉、没有阳光的。

人就是这样，拥有什么样的心态，就决定你是什么样的人，也决定你眼中的外部世界的样子。一个有缺陷的心灵和一个充满躁动的心，绝对不会营造出—个宁静恬淡的世界。

此书为湛弘法师平常的参佛心得。湛弘法师的文章，由于有精深的佛学修养作为依托，积极而入世，平和而不乏睿智，所以充满对于生活的参悟。

不仅如此，法师的文章通俗易懂，中间夹杂精辟的小故事，不像艰深难懂的佛经，更容易为普通大众所接受。

这是一本地地道道的“枕边书”，忙于生活的人们如果每天晚上读读此书，能帮助你在一天的繁忙之后调节身心平衡，使你在第二天能以更好的心态，迎接一切繁杂的事情。



# 目录



## 品四慧

- 原来的样子——归零 3
- 此岸到彼岸，究竟有多远 6
- 清醒的糊涂聪明 8
- 矮门进高人 11
- 何处安心，何处不安心 13
- 菩萨的精神 15
- 得而不喜，失之不忧 19
- 心系当下，由此安详 23
- 换个想法看问题 26
- 天堂在地狱的隔壁 28
- 净土是一个未知吗 31
- 为错过遗憾 34
- 任凭风浪起，稳坐钓鱼台 36
- 放下烦恼 39
- 也说『尽信书不如无书』 42
- 只因放不下 45
- 我们、社会、其他 47



## 生三味

- 何谓幸福 51
- 花与蝉 53
- 两只鞋的故事 56
- 绳子的另一个用途 57
- 心中的石头 58
- 一样戒指不同价 60
- 先舍弃谁 61
- 最幸福的事 63
- 不为小恶，不弃小善 65
- 由知足常乐想到的 67
- 人生不必苛求太多 70
- 在拥有中学会放弃 72
- 律己要严，待人要宽 75
- 隔着，灵魂怎样靠近 78
- 最重要是做好自己 80



# 目录



## 悟二苦

- 痛，也是一剂良药 85
- 了无忧惧，自行解脱 86
- 生活禅 88
- 面对痛苦去微笑 91
- 惟一留下的 93
- 在执著什么 96
- 别让狭隘限制自己 99
- 痛苦和盐——给我的外甥 102
- 早知道…… 104
- 物语人生 106
- 求人不如求己，靠自己才能拯救自己 108
- 我在努力做，你们也要努力哦！ 110



## 情一字

- 低处的幸福
- 那都是浪漫
- 情为何物
- 雨夜无眠
- 相濡以沫的无奈
- 爱，在细微处
- 手机个性签名
- 茶、禅、婚姻
- 传奇的最后
- 活着是那么美好

134 132 129 127 125 123 121 119 118 115

# 目录



## 养心为上

- 生命是一种过程 139
- 你还好吗——童年的梦 141
- 和《夜宴》无关 143
- 感恩的心 145
- 学着亲吻 147
- 带着感恩上路 149
- 一切都源自空虚 151
- 别跟自己过不去 154
- 宽容是阳光 156
- 傻得可爱 158
- 空不空 160
- 无私无贪 度越一生 162
- 佛门的行为艺术 165
- 祈愿，不为自求却时时刻刻 168

168 165 162 160 158 156 154 151 149 147 145 143 141 139



目录



行者无疆

- 秋来谁思枫林醉，数点红光婉婉香
- 桥，一种凝望的想象
- 从三峡到神雕侠侣
- 行走丽江
- 为谁醉
- 任清风拂面，揽云入怀
- 永远不朽的红岩精神
- 一个人的旅程



后记

- 我们每天是这样生活的

193

192 189 187 184 182 179 176 173

慈，愿诸众生永具安乐及安乐因；悲，愿诸众生永离众苦及众苦因；喜，愿诸众生永具无苦之乐我心愉悦；舍，愿诸众生远离贪嗔之心住平等舍。

# 品四 慧





## 原来的样子——归零

人的心的确就像一座天平，很容易随着我们对人、事、物的好坏而错位，让我们做出不理智的行为，做出不客观的决定，说出不冷静的话语，因此我们都需要让心归零。

五一黄金周华严寺风景区举办了一次庙会，很是热闹，光是书摊就有十几家，晚课之后我们几个也出来逛一下，顺便“淘宝”。在一家书摊前，看到一本书《推背图》，可能是我比较孤陋寡闻，不知道这是一本什么样的书，当时以为是关于按摩方面的，因为这段时间后背很痛，就顺手翻了几下。

感谢自己翻看的这几下，让我明白这本书的来历和一些故事。

唐代天文历算学家袁天纲和李淳风二人，合作写了一部预言历朝历代兴亡与变革的画册。二人分工明确，一人作画，一人题诗，当他们绘制到第六十幅图时，袁天纲推了李淳风一下，因而停止，于是后人称此画作为《推背图》。两个人因为此杰作沾沾自喜，正打算将画册详细地加以注释解析时，突然他们的先师鬼谷子出现了，指责他们二人犯天条，泄露天机，二人强作辩解，心里一直不服气。

鬼谷子透彻了解他们的桀骜不驯，此时正好有一只蚊子从他眼前飞过，鬼谷子伸手一抓，将蚊子轻握在掌心问他们二人：“你们猜它的命运如何？”二人没想到师傅会有此招，说：“蚊子在师傅手里呢，我们怎

么知道呢？”鬼谷子斥责他们说：“你们真不知死活！”

说完又踱步来到门旁，一只脚踏出门槛停住在那儿又问：“我现在是要进还是退呢？”二人更是摸不着边际，不知所措，鬼谷子又斥责他们说：“真是不知进退！”从此二人不敢再随便地泄漏天机了。

生、死、进、退这四个字，是多少人穷尽一生都不曾仔细想过的问题，更何况能扪心自问了，特别是在现在这个让人烦躁不安的时代里，人像是机器一样，随着动力频率而起舞，以至于身心疲惫。即使有片刻的休息，依然是在绞尽脑汁地谋权设计，斤斤计较于眼前的利害得失，或者是在灯红酒绿中自我麻醉，怎么会留下一点的空闲时间，让身心处于归零的状态呢，自我反省，涤除烦恼污垢，打开内心的光圈，调试行为上的焦距，求得心底的清明，能够适情适境地安身立命。

有句话说：司法如称，心未归零如何公正；盘算虽精，不曾归零如何算起。人生动静思维，贵在时时刻刻反复归零，这样才不至于迷失烦乱。在自己内心归零的同时，外界波涛汹涌，心底终归是一泓清水，世事不管如何变幻，必将是一场虚空。

从生至死尽属缘分，进退之间都是人生的艺术过程。一切的美，都在于惜缘和游弋之间，我们如何保持淡然清明，平凡自处，练达自适，又何必去求签问卜呢？

人的心的确就像一座天平，很容易随着我们对人、事、物的好坏而错位，让我们做出不理智的行为，做出不客观的决定，说出不冷静的话语，因此我们都需要让心归零。

归零就是神秀大师的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”，让判断事物时不主观臆断，不让一些无明蒙蔽眼睛，对过去的事物客观冷静看待以及对现在的珍惜。（说来容易，行动难啊！）

如果在人生秽恶曲折的道路中，对一路上暗暗的花香、七彩的美景，不忍离去，长久驻足，只怕时间匆促的脚步带走了易逝的年华；而霜染鬓角的时候却发现手心空荡。或者前进时碰到噬人的沼泽，历经艰险走过，却始终让自己的心沉浸在可怕的梦魇中而不能欣赏到



雷后那绚丽的景致。那将是可悲的，所以我觉得应该让心归零。因为太阳每天都是新的，即使昨天阴雨绵绵，今天依然可以阳光灿烂。

每一天都是一个起点，每一次工作都应从零开始，也就是说，始终应有一种进取的心态，因为每天的太阳都是新的，每天都应以一种崭新的心态去学习新东西。

