

老百姓的生活禅

早根禅

立琦
讀國學

赵立琦◎著

平常生活

平常心



 中国长安出版社

赵立琦◎著

早 根 禪

平常生活
平常心

立琦
讀國學



 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

草根禅/赵立琦著. —北京: 中国长安出版社, 2008.6
ISBN 978-7-80175-836-1

I. 草… II. 赵… III. 禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092789 号

草根禅

赵立琦 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 16 开

印张: 14.5

字数: 207 千字

版本: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-11000

书号: ISBN 978-7-80175-836-1

定价: 28.00 元

前言 平常生活平常心

说起来，禅与我们的生活相似之处颇多。

禅师参禅的目的在于开窍，人活着主要是为了实现理想。从本质上讲，两者没有太大不同。开悟靠什么？“悟”字拆开分“吾心”。没错，参禅靠的正是我们的心，人心本就是世间最宝贵的东西。从这个角度看，禅是一种生活，生活就是一种心态。

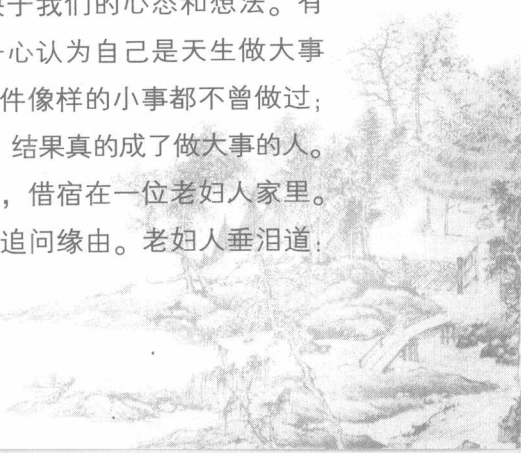
参好生活中的禅，需要有一个好的心态，有了好的心态，我们才能活得快乐。好心态是怎么来呢？无非是做到“心宽事宽”。一件事儿是大是小，总有一定的客观标准。对于草根老百姓来说，拿出百八十块钱请客吃饭，没有人会觉得这是多么不得了的大事，顶多有的人会心疼一两天。但是，如果拿出几万甚至十几万的积蓄去买房或者创业，可就是天大的事了，因为这么干的结果，会影响我们现在的生活。

这种标准在世俗看来是客观的，但在不同人的心里，并不是绝对的客观——有的人花50块钱请人吃顿饭会觉得不值，但是看到好的项目却敢于下血本投资。同样一件事，做得好不好，主要取决于我们的心态和想法。有的人从不把小事放在心上，一心认为自己是天生做大事的人，可是活了一辈子却连一件像样的小事都不曾做过；有的人执著于做好每一件小事，结果真的成了做大事的人。

一位禅师开悟后云游四方，借宿在一位老妇人家里。禅师发现老妇人面有苦色，便追问缘由。老妇人垂泪道：“我是在为两个女儿伤心啊！”



草根
禅



草根禅

2



禅师问：“究竟有何事让施主如此放心不下？”

老妇人答道：“我有两个女儿，大女儿的丈夫是卖鞋的，小女儿的丈夫是卖伞的。天晴的时候，卖伞的小女儿日子一定不好过；下雨天，大女儿家的鞋又卖不出去。看到两个女儿日子如此难过，我的心里怎能好受呢？”

禅师笑着说：“施主这么想实在不妥。天晴时，人们都会买鞋，大女儿的鞋店生意一定很好；下雨天，人们需要用伞，小女儿的雨伞生意自然不错。如此看来，你应该天天为她们开心才对，为何还要难过呢？”

视角改变了，心态调整了，坏事就变成了好事。人生不也是如此吗？痛苦的反面是快乐，痛苦的反面是笑容，我们要善于从不同的角度去看待生活。

人活一世，功名利禄生不带来死不带去，真正属于自己的只有你的心。心灵的宝藏是无穷无尽的，它只属于你自己，是任何人都拿不走的。

人心这东西很奇怪，似乎看不见摸不着，却能够决定我们的运势。我们要驾驭心态，而不是被心态左右。在看似困难的时候，坚信自己的意志，不动摇。真正的危机，如果咬牙挺过去，就一定能转危为安，化险为夷。心态决定一切，活着是快乐的，这才是真正的禅心。

禅无处不在，禅源于生活。将禅的有益启发用生活的辩证法解读一番，让每个老百姓都能够读懂禅，养成良好的生活和工作习惯，正是本书的初衷所在。

目 录

前言 平常生活平常心 / 1

滚滚红尘，走过不要错过	1
怒是地狱，容是极乐	6
别给自己添堵	13
诱惑面前心要净	18
心在三界外，身在五行中	24
人人心中有杆秤，辨别是非要公正	30
越是草根，人越要诚实	35
善有善报	42
忍一时风平浪静	48
欲多必苦，贪是毒蛇	54
禅心就是一棵树	60
是非只为多开口	65
草根成功经：求人不如求己	70
要的就是一根筋	78
人无远虑，必有近忧	84
做一天和尚撞一天钟	90
把握现在	95
草根的出头法门：百样通不如一样精	101



草根 禅



草根 禅

2



目 录

说到不如做到	109
帮别人就是帮自己	114
以德报怨，以德服人	120
辱人者必将自辱	126
冤冤相报何时了	132
保持一颗平常心	139
身为草根不是错，英雄莫问出处	146
不要骑驴找驴	151
儿孙自有儿孙福	154
有目标才能少走弯路	160
吃苦是一种财富	165
选择了就坚持下去	169
困难都是纸老虎	174
有一颗感恩的心	180
成就之后不要炫耀	185

附录一：禅林百科——禅的常识 / 191

附录二：禅诗——灵动的韵律 / 207

滚滚红尘，走过不要错过



1

参禅最应该重视的是什么？不是最后的结果，而是那个漫长的净化心灵的过程。开悟，其实就是一瞬间的事，可能别人的一句话或者一件事，就可以给禅师足够的启发。但是不要忽略：在每个禅师开悟一瞬间的背后，隐藏着五年、十年甚至是几十年的漫长求索过程。没有人能在几天或者几个月就能立地成佛，那样的人只能去小说或者电视剧里找。

过程，无论是对禅，还是人生，都是至关重要的。没有过程，禅师开悟就是一句空话，像水中月、镜中花一样，漂亮是漂亮，但是看得见，摸不着。

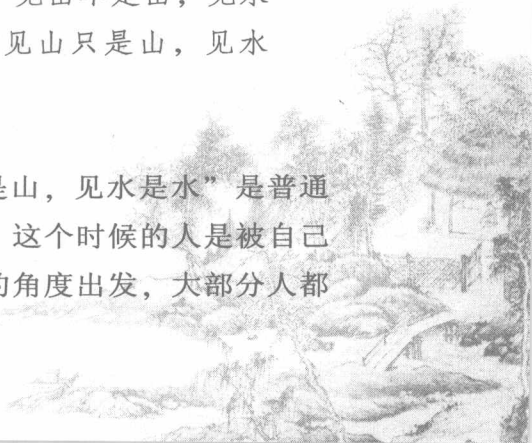
关于这个道理，禅门中人有他们自己的解释。宋朝有一个惟信禅师，曾是青原山住持，《五灯会元》中记载了他的一段话：

老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水；
及至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水
不是水；而今得个休歇处，依前见山只是山，见水
只是水。

这句话怎么讲呢？第一个“见山是山，见水是水”是普通人执迷于世俗外物的境界，也就是说，这个时候的人是被自己的本性主导着，看事情都是先从自己的角度出发，大部分人都



草根
禪



草根禅

2



还停留在这个层面上；而“见山不是山，见水不是水”就有了变化，人开始接触佛法后，眼前忽然出现了一个全新的世界，涉足其中，就自然地怀疑甚至否定从前的一切；最后“见山只是山，见水只是水”，则是彻底地领悟佛法的真谛后，逐渐摆脱佛法的束缚，回归自己的本性。当然，这种本性与原来的本性是不一样的，原来的本性有善有恶，现在则是滤掉杂质，一心向善。

参禅的人都知道前两个境界其实是要不得的，大家都不想拘泥在其中，可是又必须要去经历，因为如果没有经过前两个境界，没有那样的过程，也就不会有第三个境界。

这就好像吃饼一样，一个二十多岁的小伙子，吃一个巴掌大的饼肯定不会饱，第二个吃下去，刚过半饱，直到第三个完全下肚，才会有饱的感觉。虽然第三个饼给了他饱的感觉，但你不能说他只吃第三个就饱了。如果没有前两个垫底，只吃第三个还是不会饱。一个人明知道自己吃前两个饼不会饱，也得吃下去，因为他需要那个量的积累。

人人都渴望成功，身处社会最底层的草根们更是如此。每个人都是从幼稚中走向成熟的，一路磕磕绊绊，犯下一个又一个错误之后，才吸取经验，走向成功。如果没有前面十几年甚至几十年学习和积累的过程，成功也只能是做梦而已。草根要想出人头地，提高和完善自己的过程是至关重要的。

这一点，王国维老先生说得很精彩。他的《人间词话》中有这样一段：

古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界。“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处”，此第三境也。

说得真好！仔细归纳起来，人的一生就是这么三段。“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”说的是人的青少年时期。八九岁的孩子，生活在成人世界的边缘，一个“独”字，道尽了他们不被大人理解，也不理解大人的痛苦。他们好奇大人的生活，每天都想快点长大，大人夸他们一句“懂事了，长大了”，他们就能高兴一整天。

相应的，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”是青年人和中年人的生活写照。他们已经成年，能够自力更生，并且开始为理想和追求而奋斗。这个奋斗过程不是一帆风顺的，注定是充满着艰难坎坷，所以才会“人憔悴”“衣带渐宽”。往往这个时候，人必须坚定不移，相信自己。既然选择了，就不能悔，否则就前功尽弃了。

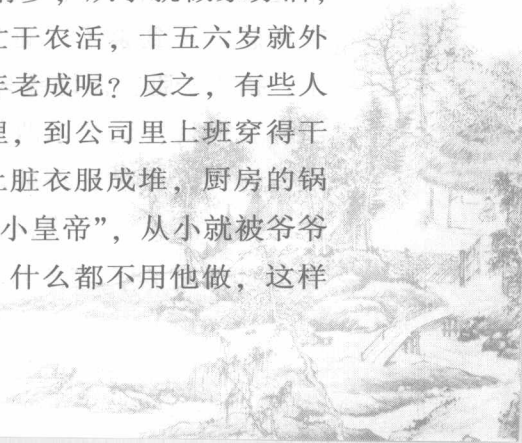
最后一句，说的是人有所成就时，40岁上下，已经过了盛年，可以站在高处俯视那些还身处前两层境界中的人。他们的成就是怎么来的？不是天上掉馅饼砸在头上，而是经过不断地失败磨炼后，融会贯通，水到渠成得来的。用哲学的话讲，这是一个从量变到质变的过程，没有前面量变过程的积累，就不会有最后的质变。

所以说，人活着是个过程。一个人要想成熟起来，不能靠单纯的年龄增长，而是要去经历一系列的事情。红尘滚滚，险阻万千，但是走过路过不能错过，每一次经历都是一笔财富，吃一堑才能长一智。

有的人虽然二十几岁，看着像个毛头小孩子，说话办事却显得很成熟。为什么？因为经历的事情多，从小就做家务活，家里田多，春种秋收的时候在地里帮忙干农活，十五六岁就外出打工挣钱，这样的人怎么可能不少年老成呢？反之，有些人二十多岁大学毕业后生活却还不能自理，到公司里上班穿得干干净净，家里房间乱得一塌糊涂，床上脏衣服成堆，厨房的锅几个月不动一次，一问才知道这是个“小皇帝”，从小就被爷爷奶奶疼着，爸爸妈妈惯着，除了学习，什么都不用他做，这样



草根
禪



草根 禅

4



的人学历可能很高，但做人做事方面差得远了，因为他没有经历过太多事情。

过日子，最重要的是“过”。过，追求的是过程，而不是结果。有人说有钱才叫过得好，这是很片面的说法。我们见过太多这样的例子，丈夫为了挣钱在公司里天天不着家，放着老婆孩子在家没人管。老婆耐不住寂寞天天在家打麻将，孩子因为家教不严在学校里不学习，要么痴迷游戏，要么早恋。丈夫好不容易心血来潮回家看看，却发现家里被老婆的一帮“麻友”搞得乌烟瘴气，完全找不到一点家的温馨。再看孩子的成绩，门门挂红灯，接下来就是两口子吵架，丈夫赌气又开始不着家，老婆因为寂寞天天打麻将，孩子因为两个“问题家长”也变成了问题孩子……如此恶性循环，你说这日子能过得好吗？

日子过得好，就是一家人开开心心生活，父慈子孝，夫唱妇随。这是一个持续的过程，不是一两件事就能做到的。

工作也是一样，不要说只在乎结果、只想要结果，最应该重视的同样是过程。有了过程，自然就有结果。

记得上初中以后，为了证明自己长大了，一个人扛起锄头去铲地。一亩多地，两米宽，两百多米长，种的是黄豆。到了地头，我一看心里就开始发怵：这么长，干到太阳下山也不见得能完事啊！可是活总是要干的，不可能雇个人来锄吧。

于是，想了一个办法，把这一亩地分开，变成小段小段的，每段20步那么长。开始干的时候，看着手表，记住自己完成这一段用了多长时间，休息几分钟，然后看看下一段用的时间能不能更短。就这样，我开始自己跟自己比赛，干着干着，竟然完全感觉不到累了，简直是乐在其中。不知不觉几个小时过去了，抬头一瞧：离地头只有几步远了。

看来目标这个东西是很奇怪的，人不能没有它，不然就没有方向，可是也不能老抓着目标不放，因为那样反而让你不知道该怎么办。人应该在定下目标后就别再想它，而是开始思考具体的过程，这才是我们能够自己把握的。经过这个过程，

之后再一抬头，你就会发现目标已经不远了。

人活着就该这样，要去想过程，而不是结果。结果不是想出来的，是通过过程一步一步做出来的。

电视剧《士兵突击》里有个叫伍六一的人，被称为“钢七连最生猛的兵。”这个角色人气很高，很多人都佩服他。仔细琢磨一下，伍六一招人喜欢、令人佩服的地方是什么呢？剧中他向机一连连长和指导员申请参加老A招兵考核那段戏里，指导员和他说了这么一句：“伍六一呀，再过几个月你可就是三级士官了，干吗非得去当什么特种兵？”

伍六一回答说：“指导员，当兵很辛苦。”指导员愣了一下说：“是很辛苦。”伍六一又跟了一句：“要是只为混个士官，就犯不着这么辛苦了。”

这就是伍六一可敬的地方。升三级士官是个结果，对他这种普通士兵来讲，算是个不错的结果，但那是几个月以后的事情，他控制不了，至少现在把握不住，所以他不在乎这个结果，他能把握的只是一个挥洒青春和激情、不给人生留下遗憾的过程。年轻人，就应该勇敢地去经历一些磨练，虽然伍六一最后没有成功，没能进入老A，可他还是招人喜欢，令人尊敬。

禅能告诉我们的，就是不要因为结果而错过了过程。无论是什么人，贵族还是草根，他们的人生都是一场旅行。很多人错就错在只是单纯地奔向目的地，而错过了沿途的风景。贵族有资本，结果对他们尽管重要，但不是仅有的救命稻草；草根就不一样，他们重视结果，因为那是唯一的寄托，所以更容易自己限制自己，用一个遥远的目标遮住了沿途的风景。到老了才发现，自己不重视过程，错过了很多机会，而最后的结果其实也不是真正想要的。



草根 禪

怒是地狱，容是极乐



6



先来看一个关于白隐禅师的故事。白隐禅师是个日本的得道高僧，生活在江户时代中期，也就是18世纪上半叶，是临济宗的中兴祖师。他虽然享有盛名，却一辈子都住在乡下的小庙里，以写作和说法来普度众生，他的门下弟子如东岭圆慈、峨山慈掉等，也都是禅门高僧。

一天，一位久闻白隐禅师大名的武士特地去乡下拜访禅师，见面之后，武士问：“禅师，你说这世界有地狱和极乐之分，这到底是真的还是假撰的？如果是真的，你能不能带我去参观一下呢？”

白隐禅师却不回答他，而是立刻摆出一幅泼妇骂街的面孔，还用非常恶毒的难听话攻击武士的品行道德，骂他是个徒有虚名的伪君子，骗钱骗色的大混蛋。

武士怎么也没想到一个久负盛名的得道高僧会是这样一番行径，一时竟然忘了生气，光顾着惊讶了。

没想到白隐禅师骂上了瘾，话越来越难听了，居然讽刺说武士是个连只老鼠都砍不死的窝囊废，竟然还有脸来问道参禅，这不是牛嚼牡丹吗？

武士的好奇劲儿已经过了，听到这些话，怒火涌上心头，他虽然只是一个身份不算高的武士，但是什么时候受过这种窝囊气，被一个老和尚骂得屁滚尿流。武士拔出腰里的佩剑就去

杀白隐禅师，嘴里也是一阵大骂：“你这个老秃驴算什么高僧，简直是个流氓砸碎！我谦虚诚恳地来问道，你不说就算了，还敢骂我，你是不是不想活了？”

白隐禅师终究是个老和尚，无论体力还是灵活性都比正值壮年的武士差着一大截儿，很快他就被武士逼到一个角落里。

武士面露狰狞，双眼瞪得血红，带着腾腾杀气的剑尖即将刺向白隐禅师的时候，白隐禅师说话了，语调还很平静：“你不是要求我带你参观地狱吗？你看，你现在就在地狱里了。”

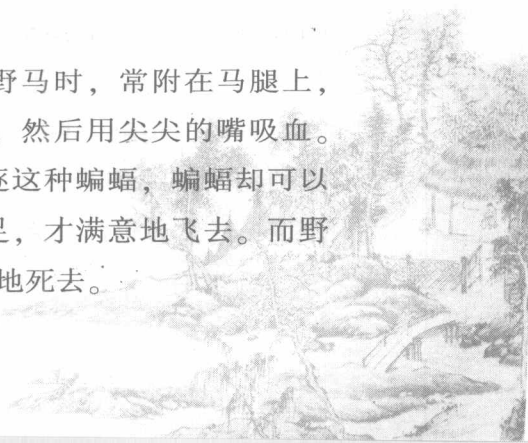
武士一愣，察觉到自己的失态，明白了禅师的苦心，连忙跪地道歉说：“对不起，大师！刚才的确是我太过鲁莽失态了！求大师原谅。”

白隐禅师微微一笑，说道：“你看，现在你在极乐世界里。”

哪里是地狱？哪里又是极乐？白隐禅师以身相试给了武士答案。人一发怒，就是身在地狱；反过来，人一能容，就是身在极乐。这也正是这个禅门故事带给我们的启示。

人活在世上，控制自己的情绪是很重要的。虽说这种能力看不见摸不着，不像金钱地位那样实实在在，好像随时可以装出来，可事实并不是这样的。事情真正发生的时候，人的反应和态度是不太容易假装的，无论是怒还是容，背后体现出来的人对自己情绪的控制能力都很真实了，而且这种能力对人的影响也远比金钱地位来得重要和长远。怒，其实是一种冲动；容，其实是一种涵养。遇事易冲动和遇事有涵养孰高孰低，很多故事中都有明显的体现。

在非洲草原上，吸血蝙蝠在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿极敏捷地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸血。无论野马怎么蹦跳、狂奔，都无法驱逐这种蝙蝠，蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上，直到吸饱吸足，才满意地飞去。而野马常常在暴怒、狂奔、流血中无可奈何地死去。





草根 禅

8



但害死野马的不是吸血蝙蝠，而是他们自己。动物学家们经过研究发现，吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，根本不会让野马死去，让野马死亡的真正原因是它暴怒狂奔的性格。

这就是说，冲动是会受到惩罚的，西方那民谚曰：“上帝欲使其灭亡，必先使其疯狂！”心情一旦失控，心态一旦浮躁，那就好比推倒了多米诺骨牌，坏事连着坏事，霉运接着霉运。

喜怒哀乐本是人之常情，我们生活在充满矛盾的世界里，谁没有遇到过让人生气、令人气愤的事呢？然而，无论从生理健康还是心理健康上讲，遇到不顺心的事动辄勃然大怒是有百弊无一利的。因为怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，不仅会毁灭自己，还会给他人带来灭顶之灾。“怒从心头起，恶向胆边生”说的就是这个道理。

一碗饭填不饱肚子，一口气能把人撑死。如果我们遇事也如同野马那样，不能控制心态，不能理智、冷静地面对一切，就很有可能自取灭亡。

当然，事情发生在别人头上时，到底该用什么样的态度面对，怎么处理，外人心里大多很清楚，因为旁观者清，一旦事情真正发生在自己身上了，还有几个人能容下去呢？存了几个月的钱，好不容易买了一款喜欢的手机，却在公交车上被小偷偷走了；第一次站上讲台的教师，就被下面无法无天的“90后”学生搞恶作剧；辛辛苦苦加班熬出来的工作计划书，却被主管批个一文不值……面对着这些事情，第一反应是容还是怒？

所以说，想要容，没有看起来那么容易，需要很深的涵养和开阔的心胸。但遇事能容，又的确是我们应该做到的，容是极乐，并不只是心灵上的极乐，也能得到实在的好处和乐趣。

有一个头脑简单、爱生气发怒的二愣子，他常常听到别人家的狗叫就跺脚骂上半天。他也知道自己脾气不好，可就是改不了，经常为自己脑袋少根筋烦恼不已。

后来有一天，他去城郊的寺庙，虔诚地请教一个高僧：

“我如何才能克制自己的怒气呢？”高僧笑呵呵地回答：“很简单啊，我教给你十个字，‘小怒数到十，大怒数到千’，这样就可以了。”高僧简单的回答让二愣子总觉得不是那么回事，只得心有不甘地回家了。

当他赶回家里，发现自己的老婆正跟另外一个人并头睡在一起！妒火中烧的他转身操起一把菜刀，准备冲进去砍了这对“奸夫淫妇”。

这时候，他猛然想起高僧教给他的十个字，就强忍着怒火，开始在心里数数。刚数到八的时候，那个“奸夫”突然醒了过来，看着二愣子拿把菜刀站在自己面前，吓了一跳说：“儿啊，你拿着菜刀来这里做什么！”

原来是二愣子的母亲看儿子迟迟不归，特地过来陪儿媳妇聊天。两人等困了，就睡在一起了。

二愣子惊出了一身冷汗：“幸亏高僧告诉了我制怒的智慧，不然我已经杀了我老娘了！”

你看，想做到容并不需要多么长时间的心灵修炼，简简单单的“小怒数到十，大怒数到千”就可以了。

禅门也有这样的例子。有一所禅院，里面的小和尚最近老是不守寺院的清规，趁着晚上偷偷溜出去玩耍。老和尚听周围的居民反映了好几次，终于也起了疑心，决定去查探个究竟。

又是一个月光如霜的晚上。老和尚悄悄地蹲在花丛里，一边听虫儿蛙儿低声嘶叫，一边留神注意观察禅院的那堵矮墙。

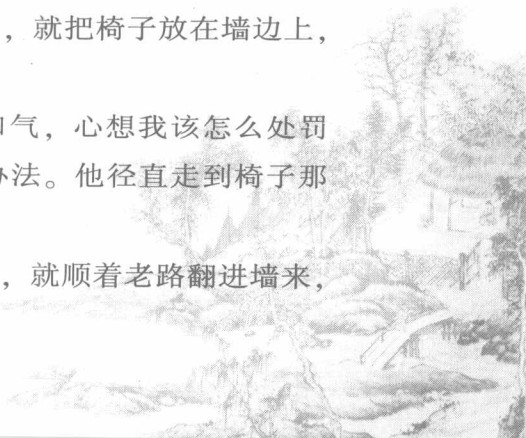
过了一会，一个贼头贼脑的小和尚搬着把小椅子，悄无声息地溜到墙角那儿。他看看四下没人，就把椅子放在墙边上，自己踏着椅子翻墙出去玩耍了。

老和尚从花丛那儿站起来，叹了口气，心想我该怎么处罚这个小家伙呢？终于他想出了一个好办法。他径直走到椅子那儿，坐到椅子上，等小和尚回来……

半个时辰过去了，小和尚也玩累了，就顺着老路翻进墙来，



草根
禪





草根 禪

10



踩着柔软的椅子下来——奇怪，椅子今天怎么这么软？小和尚仔细一看，吓了一跳——原来自己踩的不是椅子，而是老和尚的脊背。小和尚吓得全身发抖，不知道师父会怎么惩罚他。

“天气凉了，快点儿回去睡觉吧。”老和尚揉着脊梁骨说，“年纪大了，不中用了啊。”

小和尚的脸马上红到了耳根子，又羞又愧地跑回房了。

这件事很快在禅院里面悄悄地传开了，大家都佩服老和尚的宽容海量，再也没有人晚上翻墙出去玩耍了。

“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑”，这就是弥勒佛宽广的胸怀！有了宽容的胸怀，才有容天容地、容江海的崇高和博大，才有来自心底的快乐。

当然，想做到遇事能容也有一些小方法，比如转移视线，就是说遇到事情以后，先不要由着自己的情绪来，去干点别的，在做其他事情的过程中想想遇到的事情应该怎么解决。

古时候，一个叫爱地巴的人，他一生气就绕着自己的房子和土地跑三圈。后来他的房子越来越大，土地越来越多，而一生气，他仍然绕着房子和土地跑三圈。每次都累得气喘吁吁、汗流浹背。

有人对他这种跑步的习惯不明白，爱地巴解释说：“年轻时，一和人吵架、生气，我就绕着自己的房子和土地跑三圈，边跑边想：自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间与精力去跟人生气呢？不如多做点事情改变家境；现在老了，生气时我还是要绕着房子与土地跑三圈，边跑边想：我房子这么大，土地这么多，上天对我不错了，又何必和人计较呢？一想到这里我的气就消了。”

容，不仅仅是容难容之事，还要容难容之人。《菜根谭》中说：“经路窄处，留一步与人行，滋味浓者，减三分让人尝。此涉世一极安乐法。”上面这则寓言正是蕴含了“经路窄处，留