

世間最純淨最質樸的真諦
亂世安頓身心最好的讀物
超過2億人閱讀的生活禪

小和尚的 白粥館

史上最紅的小和尚 釋戒嗔 著
蔡志忠 專文·插畫推薦



The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
用心製作對話 · 誠實無欺寫真

圓神出版社
Eurasian Press

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

生活菩提 010

小和尚的白粥館

作者 / 釋戒嗔

發行人 / 簡志忠

出版者 / 圓神出版社有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 18598712 圓神出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 沈蕙婷

責任編輯 / 周文玲

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 周羿辰

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 沈蕙婷 · 林平惠 · 周文玲

排版 / 杜易蓉

總經理 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2009年2月初版

2009年10月16日刷

本著作全球繁體文版權，由漫友文化傳播機構授權圓神出版社獨家出版發行。

定價 290 元

ISBN 978-986-133-274-1

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan



小和尚的 白粥館

史上最紅的小和尚 釋戒顯 / 著



推薦序

安定心靈的一碗清粥

蔡志忠

二〇〇八年年初，我無意間在廣州的一場頒獎典禮上，得知這個史上最紅的小和尚釋戒嗔。原來他已經是全中國無人不知、無人不曉的一號人物了！

從他當時在QQ網站上連載的文章，竟能於短期內迅速聚集二十三萬人點閱欣賞，就知其魅力驚人。後來又從出版社得知，小和尚的文章集結出書以後，立刻造成中國書市震撼效應，很多團購訂單動輒五百本以上，更遑論他早已是亞洲各國媒體爭相報導的網路弘法奇蹟了。

依我之見，在當下一片物欲狂潮的追逐中，人們總是汲汲營營於事業的成功、財富的累積等等，接著就一窩蜂的開始追隨「藍海策略」「長尾理論」……讓自己越忙越茫然，根本不知道心中真正想要的生活模樣，正在追求的又有何意義，反而是這本集合了很多日常哲

理的生活禪小故事，讓大家在會心一笑或發出共鳴的同時，懂得去品味所謂的「清新」「清淡」「單純」「自在」的餘韻繞樑。

畢竟誰會天天去吃豪華大餐，那不過是增加身體負擔；可是日日品嚐清粥小菜，卻成爲許多心靈不夠安定的現代人最需要的一味良方。



目錄

推薦序

安定心靈的一碗清粥 · 蔡志忠 0 0 3

開篇 0 1 1

第1個 · 藕與田螺 0 1 2

第2個 · 我的十一歲和十二歲 0 1 4

第3個 · 塵世中的淨土 0 1 9

第4個 · 商標下的疤痕 0 2 1

第5個 · 奇花與仙人掌 0 2 3

第6個 · 屋外的戒嗔 0 2 5

第7個 · 彩色玻璃 0 2 7

第8個 · 茅山和尚 0 2 9

第9個 · 長處與短處 0 3 2

第10個 · 戒嗔的頭髮 0 3 4

第11個 · 空中懸繩 0 3 6

第12個 · 眼中的尊貴 0 3 8

第13個 · 每個人的緣法 0 4 0

第14個 · 一克重的砝碼 0 4 2

第15個 · 用心製作的佛像 0 4 5

第16個 · 老鼠家園 0 4 7

第17個 · 故事中的假貨 0 4 9

第18個 · 戒言和老虎 0 5 1

第19個 · 藍天下行走 0 5 3

第20個 · 是故事改變了你？

還是你改變了自己？ 0 5 5

第21個 · 許願的佛堂 0 5 7

- 第22個 · 心如明鏡 0 5 9
- 第23個 · 不必回望 0 6 1
- 第24個 · 戒言與沙大夫 0 6 3
- 第25個 · 希望中的鄭施主 0 6 5
- 第26個 · 蚊子的故事 0 6 8
- 第27個 · 戒憂師兄所中的彩票 0 7 1
- 第28個 · 火柴的故事 0 7 4
- 第29個 · 壞人的故事 0 7 6
- 第30個 · 一點堅持 0 7 8
- 第31個 · 鐵絲前的鵝 0 8 0
- 第32個 · 程老施主的竹雕 0 8 3
- 第33個 · 智惠師父家的高考生 0 8 5
- 第34個 · 庭院裡的陽光 0 8 8
- 第35個 · 日光的所在 0 9 0
-
- 第36個 · 戒噴的洗髮精 0 9 2
- 第37個 · 茅山的雪 0 9 4
- 第38個 · 會打井的施主 0 9 6
- 第39個 · 小木人 0 9 9
- 第40個 · 厭惡洗碗的李施主 1 0 2
- 第41個 · 另一扇門 1 0 5
- 第42個 · 元宵燈謎 1 0 7
- 第43個 · 破褲子 1 0 9
- 第44個 · 曲施主的放下 1 1 2
- 第45個 · 解開心結的人 1 1 6
- 第46個 · 世間無人知道的兩個字 1 1 9
- 第47個 · 木盒中的佛像 1 2 2
- 第48個 · 清香手擀麵 1 2 4
- 第49個 · 智緣師父的佛緣 1 2 7



- 第50個 · 許願的香爐 1 3 1
- 第51個 · 王施主的手機 1 3 4
- 第52個 · 隨緣的心 1 3 7
- 第53個 · 施主的文章 1 3 9
- 第54個 · 不會關電燈的人 1 4 1
- 第55個 · 我的一次跑龍套經歷 1 4 6
- 第56個 · 西瓜與尿床 1 4 9
- 第57個 · 遠處的花盆 1 5 1
- 第58個 · 放生的鳥 1 5 3
- 第59個 · 損毀的架子 1 5 6
- 第60個 · 一次線上講經的經歷 1 5 8
- 第61個 · 貴賤之分 1 6 1
- 第62個 · 壞掉的西瓜 1 6 3
- 第63個 · 智緣師父的木窗 1 6 6
-
- 第64個 · 胖大嬸的苦惱 1 6 9
- 第65個 · 王施主的畫 1 7 1
- 第66個 · 戒塵和戒癡的演出 1 7 3
- 第67個 · 粉色山果 1 7 6
- 第68個 · 桌子上的掌印 1 7 8
- 第69個 · 頭髮的尺度 1 8 1
- 第70個 · 堵住後門的石頭 1 8 3
- 第71個 · 玉觀音 1 8 5
- 第72個 · 戒言的飯碗 1 8 7
- 第73個 · 招福茶館的老先生 1 9 0
- 第74個 · 我所知道的紅桃二 1 9 3
- 第75個 · 齊施主的日記本 1 9 6
- 第76個 · 吵架的女施主 1 9 8
- 第77個 · 鄭施主的主見 2 0 0

- 第78個 · 仙兔 2 0 3
- 第79個 · 木魚槌 2 0 6
- 第80個 · 難看的陶罐 2 0 9
- 第81個 · 沙漏 2 1 2
- 第82個 · 抓週習俗 2 1 5
- 第83個 · 一杯水的人生 2 1 8
- 第84個 · 愛聽故事的小痞子 2 2 1
- 第85個 · 讓人注意到的黑糯米 2 2 4
- 第86個 · 半桶水 2 2 7
- 第87個 · 齊施主的夜半故事 2 2 9
- 第88個 · 清香野茶 2 3 2
- 第89個 · 冰花 2 3 4
- 第90個 · 願望的種子 2 3 7
- 第91個 · 破碎的鏡子 2 3 9
-
- 第92個 · 愛與史努比 2 4 1
- 第93個 · 無形的鳥兒 2 4 3
- 第94個 · 扭捏的女施主 2 4 5
- 第95個 · 角落裡的彈簧 2 4 7
- 第96個 · 峴山的石頭 2 4 9
- 第97個 · 飛得更高的風箏 2 5 2
- 第98個 · 生不逢時的人 2 5 5
- 第99個 · 鄧施主和賀施主 2 5 7
- 第100個 · 用身體布施的施主 2 5 9
- 第101個 · 周施主與馮施主的優點和缺點 2 6 1
- 第102個 · 石頭上的畫 2 6 3
- 第103個 · 尾翼之光 2 6 6
- 第104個 · 水很少的杯子 2 6 8
- 第105個 · 畫的結果 2 7 0



- 第106個 · 花瓣和綠草地 2 7 2
- 第107個 · 以退為進 2 7 4
- 第108個 · 觀雨亭 2 7 6
- 第109個 · 說真話的方法 2 7 8
- 第110個 · 發燒的戒噴 2 8 0
- 第111個 · 倒下的樹 2 8 2
- 第112個 · 怪樹旁的景點 2 8 4
- 第113個 · 泥土中的月季花 2 8 6
- 第114個 · 網路升級 2 8 8
- 第115個 · 月季有刺 2 9 0
- 第116個 · 快樂也許只需要一杯白開水 2 9 2
- 第117個 · 水滴窺世人，寸土悟人生 2 9 4
- 第118個 · 閃光的小山石 2 9 6
- 第119個 · 張小施主 2 9 8
-
- 第120個 · 舉手是愛 3 0 0
- 第121個 · 標準 3 0 3
- 第122個 · 因與果 3 0 5
- 第123個 · 沒有終點的路 3 0 7
- 第124個 · 手機簡訊 3 1 2
- 第125個 · 最後一炷香 3 1 4
- 第126個 · 遺忘的香爐 3 1 8
- 第127個 · 魔術表演 3 2 1
- 第128個 · 抽獎箱 3 2 3
- 第129個 · 解籤的戒噴 3 2 5
- 第130個 · 另一隻戒言 3 2 8
- 第131個 · 小生 3 3 1



開篇

曾經有位來過寺裡的女施主和戒嗔開玩笑，她說，戒嗔小師父爲什麼總是穿著一種樣式的僧衣，有沒有想過做些新款式。

戒嗔笑而不語。

富麗堂皇的唐服，典雅莊重的宋衣，早已經成了祭奠歷史的憑證。山下一季一變的流行，昨日的華彩，今天已然壓在衣櫃的最下層了。那不起眼的僧衣，千百年間卻從未變過。

雕欄玉砌褪去了朱顏，不變卻是底座本色頑石。

紅透一時的歌曲，明年還有幾人傳唱。夕陽下，滿臉笑顏的老年人口中所哼的，仍然是百年前流傳下來的山歌。

甜甜的綠豆糕、清香的糯米粽、可口的月餅，永遠只能是生活的點綴。

這世間最恆久的，唯有淡而無味的白米粥。



第1個

藕與田螺

我們天明寺，位於淼鎮邊上的茅山。山下不遠處有片池塘，剛進寺院的時候，經常和師弟師兄一起去玩。在寺裡我和戒傲關係最好，大部分師兄都比我們大不少，這幾年又來兩位師弟戒癡和戒塵，也比我們小不少。戒傲年紀比我小，是我師弟，但是他比我早進寺。他是小時候被放在寺門口的，不知道身世，也沒有留封信什麼的。

我們有三位師父，他們是「智」字輩，而我們是「戒」字輩。

每年天氣熱的時候，池塘中盛開著很多荷花，這裡有蟬叫有蛙鳴，因為是山區，所以即使夏天，夜晚也是涼爽的。

池塘的水雖然也有少量的山泉匯集，不過大部分還是靠雨水，曝曬下即將乾涸的池塘水，常在一場豪雨後溢滿。池塘裡的水並不是很乾淨，水中生長著不少生物。季節到的時



候，盛開的荷葉鋪滿了整個池塘，點點粉色花朵，清雅宜人；淡淡花香隨清風飄過，讓池邊人難忘。荷葉下有小魚穿梭，有蝌蚪遊蕩；風吹過時，浮萍隨之而動；也有一些蓮藕，待蓮藕成熟的時候，我和戒傲便赤足跑去池塘中，踏在柔軟滑溜讓人很容易失足的淤泥中，撈一些蓮藕出來。

把大大小小的蓮藕擺放在岸邊，攢得多了，就和戒傲一起用小筐抬去山邊的小溪旁。無論池塘的水多麼混濁，無論沾了多少淤泥，這些蓮藕只要用小溪裡的清水稍稍沖洗就可以食用了。用小刀去掉薄薄的一層深色外皮，裡面雪白剔透。

池塘裡不僅僅有植物，也生長著一些田螺，靜靜地潛伏在池塘底端。田螺有一層堅硬的外殼，還有一個小小蓋子蓋住軀殼，它顯然比蓮藕更容易抵擋混濁池塘水帶來的侵犯。不過，有些施主告訴我們，他們把田螺撈回家去，放在清水中，在清水裡放幾滴香油，不久之後，清水也會變混濁，因為田螺把牠們內心的髒東西吐了出來。

所以師父說，外界的環境對事物是有影響的，但並不絕對。比如脆弱的蓮藕即使在混濁的池塘水中，依然可以遊刃有餘，被侵蝕的只是薄薄的一層外皮；而有著堅硬外殼的田螺，內心的骯髒即使在清水中，依然無法完全清洗。

蓮藕始終是蓮藕，不管在什麼地方都是一樣，不會變成田螺。



我的十一歲和十二歲

快要記不清是哪一年了，應該是戒唄十一歲那年的事情，那時我還不是和尚，住小山村裡，在山裡的小學校上課。就在那年，學校裡用了很多年的桌椅都換成新的了，當然，新只是相對以前的桌椅而言，新來的桌椅都是城裡小學淘汰汰給我們的。

坐在新椅子上，一刻不停地搖晃，覺得那是無比的樂趣；以前的椅子，只要使一半力氣就會散架。

書桌上還留著不少使用者的痕跡，比如誰誰誰在此一遊；也有密密麻麻的小字，可能是考試的答案。

課堂裡的光線很好，因為屋頂至少有十處地方透光。

我們有一位女老師，是學校裡唯一的老師，所有的課程都是她一個人教授。她脾氣很暴



躁，時常在課堂上把我們挨個兒叫起來訓斥。她嗓門挺大，同學都不願意坐在前排，耳朵很不好受。

不記得從哪一天開始，老師忽然不再罵我們了，偶爾還笑咪咪地表揚我們幾句，走進課堂的時候會哼著小曲。在課間的時候，她就在窗口望著外面出神，一動也不動，嘴角會有微微的笑，那是以前從來沒有過的。

再後來，老師嫁人了，她丈夫在縣城裡上班，老師自然要跟過去。

走的那天，老師哭了，一屋子小孩茫然地看著，以前都是她罵我們哭。

老師說，我要走了，有個同學忽然放聲痛哭起來，慢慢地感染了其他同學。戒嗔記得自己哭得很難受，只是不知道爲什麼。

老師走了以後，托人從縣城給我們帶了一些糖回來，每個同學都分到兩三顆。

糖後來的去向記不清了，吃掉了？被別人吃了？又或者丟掉了？

但是老師在戒嗔手上打板子的情形，記得了好些年。

人是否都這樣，只記得別人的壞處，不記得別人的好處。

老師離別的傷痛持續了一整天。

第二天開始，戒嗔便和那些不用背書包的同學在山上飛奔了。

山上有棵很古老的樹，有人說有三百年，也有人說是五百年。

大家都喜歡攀在粗大的樹枝上，遠望自己的家。這裡是山的頂端，每根樹枝都讓你望得