

人生有梦不觉寒

释然的修行

宋 华 / 著

得失了无忧，来去都随缘。追求人生的幸福，要保持一颗释然之心，淡泊明志，于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。『达亦不足贵，穷亦不足悲』，以一颗禅心活在当下，全身心投入的生活方式才是一种真实的人生态度，才能找到生命原初的理想状态。

心无所求，便不受万象牵绊；
心无牵绊，坐也从容，行也从容，故生释然。

人生有梦不觉寒

宋 华 / 著

图书在版编目(CIP)数据

人生有梦不觉寒 / 宋华著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5158-2042-2

I. ①人… II. ①宋… 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(2017)第153657号

人生有梦不觉寒

作 者: 宋 华

策划编辑: 胡小英

责任编辑: 邵桃炜 李 健

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 13.5

书 号: ISBN 978-7-5158-2042-2

定 价: 36.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言 ：

人生在世，总是面临着各种问题的困扰。在当今社会中，人们学习、工作、生活的压力在加大、节奏在加快，人们的心理承受能力却越来越脆弱。诸多复杂的人际关系、管理事务、善恶之事，让现代人迷失了做人的本性，很多人就像迷途的羔羊，不知如何面对尘世纷争，而难免怨天尤人。这也让释然想不明白，世人拥有那么多，为何还总是不快乐？为何还总是想求助于佛祖呢？……实际上，生活中的痛苦不是神的安排，而是人们自我的愚昧造成的；生命中的幸福也不是神的恩赐，而是自己的智慧创造的。痛苦由烦恼产生，烦恼由执念产生，执念由愚昧产生。

如果人们都用自己的认知去评论世事，那事事都将变得不完美；如果人们都用自我的心胸去度人，那人人都存在不足。我们的眼睛就是一把尺子，在测度别人前，要先检查好自己；我们的心胸就是一杆秤，在衡断别人前，要先称量自己。

有人总以为佛祖掌握着真理，只有进庙烧香才能求得做人的方向。事实上，生活中到处充满着禅意。所谓“神通及妙用，运水与搬柴”，只要全身心地投入，随时都可以领悟、到处都可以实证。只是人们太多自以为是或者故步自封，因而忽略或意识不到自己本身具有

的精致体验，这就是“百姓日用而不知”。

一个人如果能在现实工作与生活中运用禅心对待万事万物的方法，就能解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使得人际关系更和谐，家庭更和睦，工作更顺畅，事业更成功；同时，精神更充实，道德更圆满，心灵更纯洁。

释然也曾和大多数人一样，认为禅机是玄妙的东西，但他渐渐发现，只要拥有一颗禅心，看待事物的眼光就会充满智慧。



主要人物简介



释然：一个刚年满18岁的和尚，他勤奋、努力，对世间万物都常怀一颗善心，基本属于愚钝木讷的简单之人，但偶尔也会显现充满孩子气的小心眼。十年前，师父在街头发现了孤苦无依的他，并把他这个无人收养的孩子接回龙泉寺中。光阴荏苒，释然逐渐长大成人。在他面前，佛法的高深之处正依次展开，而相应的烦恼也随之袭来。释然正在学着如何修行自我，学着如何成长为像师父一样的高僧大德。

妙空：龙泉寺方丈，释然的入教恩师，全体师兄弟心目中最具有智慧的人，同时也是他们从来都琢磨不透的人。师父年轻的时候曾经云游四方，遍学天下佛法。戒严师叔说，师父以前并不是一个好和尚，他选择龙泉寺落脚有着不可言说的原因。但不管怎么说，在释然看来，师父永远都是一个好师父。尽管师父有时也很严厉，释然还是愿意跟随着师父勤修佛法，因为师父是释然心中最值得相信的人，是像父亲一样慈爱的领路人。

戒严：戒严师叔是师父妙空的同门师弟，是龙泉寺里权力第二大的人；戒严师叔还是掌管全寺伙食的大厨，只要有戒严师叔在，就不愁吃不上好东西。除了掌管伙食以外，戒严师叔还掌管着全寺僧人头发的“生杀”大权，只是他的剃发技术一般，理发成了除了师父外每个人的“噩梦”。如果要评选出龙泉寺最不遵守规矩的和尚，那非戒严师叔莫属了，因为他从来不遵守寺庙里的规矩，有时候还带着释然一起破坏规矩，这让师父头疼不已，但戒严师叔好像从来没有把这当成一回事儿。

戒缘：云游僧人，暂居龙泉寺。戒缘师叔讲故事讲得很生动，深受释然和师兄弟们喜爱。此外，戒缘的讲经和辩经水平也是很受大家尊敬。见识广博的他总是能给大家带来惊喜和新鲜。

释恩：释然真正的大师兄，也是师父和师叔最得力的助手。在师父和师叔不在的日子里面，释恩师兄操持起寺院里的一切日常事务。如果让释然选一个师父的接班人，释然也毫无疑问地认为，释恩师兄绝对是最佳人选。尽管释果师兄经常和释恩师兄对着干，但每一次释果师兄都会乖乖地认输，然后接受惩罚。释然是不讨厌释恩师兄的，只希望他每天早晨不扯着嗓子叫嚷自己起床，但这也是释然唯一无法实现的心愿。

释果：释果本该是排行第二的师兄，但在释然和释行面前他总喜欢让他们称自己为大师兄，而且还爱做一些恶作剧。尤其师父和师叔都不在场的时候，释果师兄就会命令释然和释行两个人要听他的指挥。绝大多数时间，释果师兄会和众多的师兄弟们一起勤习功课，当然要除掉他自己挨罚的时候。龙泉寺所有弱小中，只有爱睡觉的小界从来不把释果放在眼里。

释行：龙泉寺里最小的师弟。在释行面前，释然也可以光明正大地充当起师兄的角色。释行年幼，对什么事情都充满着好奇心，有时候也会让释然烦恼不已，因为他总有许多问题问释然，让释然恨不得自己变成一本《十万个为什么》。

小界：龙泉寺里的一只猫。所有僧众中，小界最不讨释果师兄喜欢，因为它睡觉的呼噜声总是让小界难以入定。值得一提的是，或许因为浸受了太多的佛堂气息，小界似乎改掉了嗜腥贪荤的本性安心素食，不管寺院里发生什么大事，它都能够保持安之若素的心态，继续呼呼大睡。

王二：山下小镇的商店老板。王二身上的恶习很多，他喝酒、抽烟、说脏话……但是，就算他每次见面都会毫无顾忌地在释然光溜溜的脑袋上摸来摸去，对于佛祖他倒是真心尊重、充满由衷的敬畏。用他自己的话说就是：“对自己不明白的事情多一份尊敬之心，总是没有错的。”这也让释然对他另眼相看。更关键的是，王二总会不时给寺内僧众送来一些小礼物，这让释然觉得尴尬的同时，心里面还隐隐发痒。

李三：释然最喜欢的一个香客。他对释然好，对小界也好，在李三的身上似乎找不到任何不好的地方。但王二却常常说李三的坏话。释然并不相信王二的话，而细听起来，这些坏话似乎还有那么一些道理。这让释然有些迷茫。

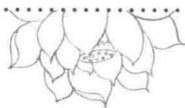
刘大娘：龙泉寺中最虔诚的香客，也是释然期盼天天见到的人。每次刘大娘来，都会给这些过惯了清苦日子的小和尚们带来一些新鲜的水果。天冷的时候，刘大娘还细心地给寺里每个人亲手纳上一双棉鞋垫。所以，释然认为刘大娘是天底下最好的大娘，他希望刘大娘的身体一直都健健康康，好让每个人都能看到她那慈祥的笑容，继续得到她温暖的关爱。



目 录 · · ·

“不说话”的修行	/ 001
释恩偷钱?	/ 004
被窝里的谈话	/ 007
赏烟花	/ 010
“责任田”	/ 013
成人之美	/ 018
究竟谁可怜	/ 021
一道选择题	/ 024
第一次化缘	/ 028
垂钓者	/ 032
释果学画画	/ 035
人和野猪的区别	/ 038
王二修路	/ 041
深山里的老夫妇	/ 044
理发的好处	/ 048

没完没了的问题	/ 051
禅的含义	/ 054
师父请来的贵宾	/ 058
家产之争	/ 061
背篓里的石头	/ 064
小花出难题	/ 068
消失的绿豆糕	/ 072
生米，熟饭	/ 077
贴商标的苹果	/ 081
释然上学堂	/ 085
满镇花香	/ 088
太阳照不到的地方	/ 092
杂耍表演	/ 095
偶遇虐猫事件	/ 098
吃藕的启示	/ 101

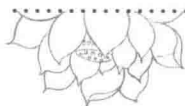




目录 · · · · ·

说“不”	/ 104
天堂和地狱	/ 108
录音机引发的矛盾	/ 112
释恩的噩梦	/ 115
对与错	/ 118
小界生病了	/ 122
浮云大师	/ 125
师叔做贼	/ 129
方便善法	/ 132
禅房的“香”气	/ 135
意外来信	/ 139
桶中一夜	/ 142
“得不到”和“已失去”	/ 146
告别晚会	/ 150
释果的相思	/ 154
令人烦恼的玩笑	/ 158
花钱买快乐	/ 161

做法事	/ 165
一个古董花瓶	/ 169
冬日晨练	/ 173
顽劣的少年	/ 176
一捆柴火的力量	/ 180
“少林棍法”	/ 184
第一次做商人	/ 187
五碗粥	/ 190
释行换名字	/ 194
寻人启事	/ 197
过客	/ 201





“不说话”的修行

这天释然和释行做完早课后，难得不用做工，各自搬来一个小板凳，坐在佛堂门口享受着片刻的清闲。刚洗干净的僧袍在阳光的反射下，泛着发旧的白光。

释行坐在释然的旁边，跟释然聊起修行之事。“师兄，你说我们现在每天砍柴、担水、做饭、诵经是修行，那我们得道之后呢？”

释然还真的从来没有想过这个问题，他仔细地想了想，回答释行说：“应该还是每天砍柴、担水、做饭和诵经吧。”

“那我们修不修行，又有什么分别呢？”释行歪着脑袋说道。

释行的问题也被刚从斋堂出来的释恩师兄听到了，他一边打着佛号一边对释行说：“师弟，其实修行的方式还有很多种，不仅仅是砍柴、担水、做饭和诵经。”

“那还有什么？”释恩师兄的话一下子引起了释行的好奇心，释行立刻从小板凳上跳起来。

“比如‘不说话’的修行。”释恩师兄说。

“不说话”的修行，释然还是第一次听到，仔细一想后，心里不禁偷偷笑起来，连忙表示自己也要参加。后来三人觉得这么有意思的事情，不应该把释果师兄也落下，就把释果也喊来了。

“不说话”的修行需要几个人围着一炷香盘腿打坐，并且保证香一直燃烧着，而点香的工作就交给释行了。准备妥当后，大家就在佛堂中围着一炷香打起坐来。

几个时辰过去了，四个人谁也没有说过一句话。太阳渐渐从山后爬上了山顶，寺庙里的猫小界睡了一上午觉，此时悠闲地在佛堂散步来。忽然，小界身子一跃，跳上了香炉，围着还在燃烧的香一圈一圈地转着。

释然心想：小界不会在这个关键时刻捣乱吧。于是微微转过头，看着释行的表现。释行从小界一跳上香炉开始心就提到了嗓子眼，眼睛一眨不眨地盯着小界，生怕它一个不小心把香熄灭，几次想要开口让小界下来，但是一想到这是“不说话”的修行，就忍住了。

然而小界似乎没有觉察到释行的担忧，一会儿伸出爪子，在空中抓了抓，似乎在驱赶萦绕在自己眼前的香气；一会儿转过身，准备跳下香炉。小界的每一个举动都在挑战着释行的耐性。

终于，这一炷香就要燃烧完了，眼看着大家就要圆满完成这次修行了，小界忽然将爪子伸向了香，一爪子将香摁倒了。“不要啊！”释行着急地脱口而出。

香炉里的香灰一下子就将香给埋在了里面，待释行将香再立起来时，香已经熄灭了。释然不禁为释行惋惜：“释行，你忘了我们在做‘不说话’的修行吗？”



听到了释然和释行说话的声音，原本闭着眼睛打坐的释果睁开了眼睛，笑着说释然：“你不是也说话了吗？”释果师兄这一提醒，释然才意识到自己也“多嘴”了。又转念一想，释果师兄批评了自己的同时不也开口说话了吗？现在就剩下释恩师兄最有定力了，果然是跟着师父修行时间最长的，释然心想。

释然正想着，释恩师兄睁开了眼睛，傲视着他们三人，缓缓说道：“只有我没有说话。”此言一出，众人都呆住了，随后都哈哈大笑起来。这时，一直在佛堂内打坐的师父站了起来，一声不响地离开了佛堂。

大家顿时面面相觑。难道自己打扰了师父的打坐，师父生气了？这可如何是好？这一天，释然都在战战兢兢中度过，其他人也都是如此。

晚上，释然终于鼓起勇气问师父：“师父，您是不是生气了？”

“生气？为师为什么要生气？”师父反问道。

“因为我们在佛堂嬉笑，打扰了您诵经打坐。”释然小心翼翼地说。

“哈哈。”师父忍不住笑了起来，“为师没有生气，那样做只是为了告诉你们一个道理——责人勿忘责己啊。”

释恩偷钱？

接下来几天，释然都会时不时叨念一句“责人勿忘责己”，他觉得这句话太有道理了，人们常常只会看到别人的错误，而忽略自身的不足，这句话却告诉自己，虽然错在别人，自己也应该进行严厉的自省与自责，这不正是提高自己修为的方法吗？

正当释然沉浸在获得知识的喜悦中时，佛堂内忽然传来一阵叫嚷声。香客都知道佛堂内禁止喧哗，现在此人这样大声吵嚷，释然心里不禁有些生气，连忙向佛堂的方向跑去。

只见一位打扮得雍容华贵的女士，说她放在包里的钱包不见了，并且一口咬定就是龙泉寺的僧人偷的，而且那个人还是正在值殿的释恩师兄。

“当时就只有咱们两个人在这里，一定是你趁我不注意偷偷拿走了。”那个女子用手指着释恩师兄说。

出家人视钱财为身外之物，怎么可能去偷钱，更何况还是在佛堂之上，所以说什么释然也不会相信释恩师兄会偷这位妇人的钱财。



“阿弥陀佛，善哉善哉。”释恩师兄只是双手合十，打着佛号站在一边，丝毫没有为自己辩解。

那妇人见状，更加嚣张：“不要打着佛祖的旗号给自己做掩护，快点把我的钱包拿出来，我还要给寺院捐香火钱呢！”

“多谢施主，佛祖会保佑施主的。”释恩像对每一个捐香火钱的人那样，用平淡的语气说道。

“你要再不交出来，我可就要搜身了！”妇人的语调更高了，释恩的不动声色让她所有的怒火都找不到宣泄的渠道，她更加气愤。

“如果这样能够令施主放弃执念，贫僧愿意接受搜身。”释恩答应了，这似乎也是证明他清白的唯一方式。

那妇人见释恩毫不犹豫地就答应了，也丝毫不客气，掀起施恩的僧衣翻看起来，但是却什么也没找到，接着她又翻看了释恩打坐的蒲团，依旧一无所获。最后妇人咬牙切齿地盯着释恩看了一会儿，一甩手离开了佛堂，嘴里抱怨道：“真是晦气，上个香还把钱包丢了。”

待那妇人离开后，释然连忙走到释恩师兄旁边，问道：“释恩师兄，你怎么不解释说不是你偷的呢？”他在门外时看见释恩师兄一副不急不慌的样子，着实为他着急，释恩师兄怎么连为自己辩解都不会呢？

听到释然的问话，释恩微微一笑：“她若信我，我不辩解也无妨；她若不信我，我辩解了又有何用呢？”说完，释恩又回到自己的蒲团上，闭着眼睛，一手转着佛珠，一手敲着木鱼诵起经来。

既然释恩师兄不放在心上，大家也很快将这件事情抛到了脑后。没想到，过了一天，那妇人再一次来到龙泉寺，这次她不但一个人

上来，身后还跟了一老一少两名男子。难道上次没有找到钱包，这次带了人来闹事吗？释然立刻做出了“兵来将挡水来土掩”的架势。

结果这名妇人不但没有吵架，反而一见到释恩就立刻跪下来请求原谅。原来她的钱包确实是丢了，只是不是丢在龙泉寺，而是丢在上山的路上，被当天上山的香客捡到了，并根据里面的身份信息，将钱包辗转还给了她。妇人这才知道自己冤枉了释恩，她对自己莽撞的行为十分懊悔，所以特地买了很多礼物来向释恩赔罪，并要求释恩一定要收下。

释恩连忙将妇人扶起，说道：“如果这样能够令施主放弃执念，那贫僧很愿意收下这些礼物。”一场闹剧就在释恩这两句相似的话语中结束了。



被窝里的谈话

冬日的夜晚总是来得特别早，每天在佛堂听完师父讲经后，大家就洗洗睡了。今日，可能是师父讲的故事太过精彩，释行回到禅房后依旧处在兴奋中，他拉着释然的手说个不停。说着说着，释行的情绪忽然低了下来。

“释然师兄，今天我听到一个外地的香客说，咱们的庙小僧人也少，甚至怀疑咱们龙泉寺的菩萨不灵验，所以给我们的香火钱也少，对我说话时也总是翻着白眼。他还说，有座山上有一间特别大的寺庙，里面有很多房间和很多僧人，供奉的佛像也大，每日去拜佛的香客络绎不绝。”

释然静静地听着，释行的话他也曾经听一些香客提起过，他从来没有放在心上，香客们爱怎么说就怎么说，拜佛讲的是佛心，跟庙宇大小并无关系。只是释然没有想到，小师弟会因听到这些话而烦恼起来。释然正想给释行讲一下“不要与人攀比，不要受他人影响”的大道理时，忽然灵机一动，决定换一种方式，让释行明白这些道理。