

禅

来烦恼去

我不是唐僧，也不会念经，我只是个会讲故事的小和尚，
帮你解烦恼，减压，悟人生，
生活工作放轻松

雷黑子◎编著



朝華出版社



彈

來煩去

雷黑子◎編著



图书在版编目 (CIP) 数据

禅来烦去/雷黑子著. —北京: 朝华出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5054-1552-2

I. 禅… II. 雷… 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 (2007) 第 031937 号

禅来烦去

作 者 雷黑子

出 版 人 郭林祥

责任编辑 焦雅楠 钟一丹

特约编辑 梁东兰

责任印制 赵 岭

封面设计 柏拉图

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

投稿信箱 zhhbook@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市双桥印刷厂印刷

开 本 700×1000 毫米 1/16 字 数 300 千字

印 张 21

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1552-2

定 价 35.00 元



序

人生的烦恼

我是银杏寺的小黑和尚。这一天，我正在坐禅，来了一帮人，有少女小微、青年小武、老板阿甘、女士依依、艾老太太和老易先生等等，他们互不相识，却都说人生坎坷艰难变幻莫测，生活的节奏越来越快，身上的压力越来越大，无法把握命运的脉搏，有很严重的生存危机感，感觉现代生活太烦劳、烦琐、烦心、烦忧、烦闷、烦躁、烦恼……活着好累啊！请问幸福的生活在哪里？美好的人生在哪里？小黑师傅，你能告诉我们吗？

小黑的故事

我笑了笑，没有回答他们，说：“你们随我来。”

我领着他们来到了一面墙前。墙上画的是一个人从出生到老去的一生。小武问：“这是什么啊！小黑师傅？”我说：“这是一面镜子，我们每个人现在都在里面，你们找找看哪个是你们自己？”

小微说：“别逗了，小黑师傅，这是一组壁画，怎么会是镜子？忘了告诉你我可是学美术的，大家看，这些画每一幅画的都是同一个人，就是画得不太像，还是个男的，我怎么能找到我自己？”

我说：“那是因为你没有用心看。小微啊，我说的镜子在我们每个人的心里，是心镜，你不用心看，自然觉得它不是镜子。大家看，这第一幅是我们刚出生的时候，身上不着一丝尘物，光着小屁股，躺在床上，四肢朝天，笑得多开心！再看这一幅，背上了书包，去上学，这也是我





禅来烦去

们人生的第一个包袱；再看这个年少时的，到了高中、大学之时，我们身上已经背满了包袱，小薇你来看，这个就是你，你看你身上的包袱，这个是学习的烦恼，这个是考试的烦恼，这个是家长的、老师的、同学的、理想的、爱情的……付出与得到的不成比例的烦恼，你怎么能找不到你呢？小武你来看，这个青年时期的就是你，看你身上除了和小薇身上一样的包袱外，又增加了哪些：工作的、女朋友的、上司的、同事的……理想和现实之间的差距。阿甘、依依，你们过来，这个中年时期的就是你们，看看你们在原先身上有了那么多包袱之后，又加了什么：房子的烦恼，婚姻的烦恼，孩子的成长，事业的不顺利，生意上激烈的竞争……选择与机遇的擦肩而过。老易、艾老你们来，再看看你们身上的包袱：子孙、产业、处世、邻里、养生、健康……这些包袱已经在你们身上堆成山了，你们能不感觉活得好累吗？！这就是生活，生活给了我们一生许许多多的包袱和枷锁，压得我们、勒得我们喘不过气来。”

我看了看他们，一个个可怜又可爱的样子，接着说：“还不仅如此，除了在人的一生中按照自然规律，施加到我们身上的这些包袱以外，我们还常常不断地自己往自己身上加包袱，比如莫名其妙地怀疑身边的人，妒忌比自己强的人，不能原谅自己的某一次过错，不宽容别人偶尔的过错，甚至不安分，贪心……说白了这就叫自找苦吃，自寻烦恼。你们再来看这最后一幅画，画的是我们每个人在生命即将结束的时候，才突然醒悟，所有的包袱都烟消云散，顿时感到了轻松。到了人生即将结束的时候，我们才幡然醒悟，是不是有点晚了呢？我们为什么不早一点享受这种人生的轻松、美好和幸福呢？”

这个时候，我看他们似有所悟，一个个脸上露出了轻松和愉悦，刚才紧锁的眉头也展开了。我说：“你们现在是不是感到，生活不像你们以前感受的那样紧张和残酷了呢？”

大家纷纷说：“是啊是啊，轻松多了。”

我笑了，说：“那你们现在还不把身上背着旅行包放下来休息休息，不沉啊？”



生活的感悟



大家一听，一个个喜笑颜开，拍着自己的脑门，说：就是就是。于是一个个取下身后的背包，放在地上，坐在上面说着笑着，很放松很自由的样子。

艾老太太说：“放下真好，真轻松。”

依依说：“人生原来可以这样轻松洒脱，生活原来可以这样轻松美好。”

忽然，阿甘的额头又升起一丝愁云，他说：“小黑师傅，那我们什么都放下了，没有了人生的追求和理想，岂不是变得不思进取，一生要碌碌无为，从此过上平庸俗气、毫无情调、浑浑噩噩的生活吗？这样的生活我可不要。”

我说：“阿甘，你看，你身后是什么？”

阿甘说：“一棵银杏树啊。”

我说：“对，是一棵树。那，你现在用心想一下，看到这棵树之后有什么感想，请告诉我。”

阿甘想了一会：“唉——我的一生要是能像这棵银杏树这么悠闲自在，该有多好啊！”

我说：“你错了，阿甘，其实它并不闲，它很忙呢。”

大家齐声说：“是吗？”

我说：“是的，它的根要不断地往深处扎，才能吸收更多的水分；它的干要不断地往高处长，才能沐浴更多的阳光；它不停地进行着光合作用，不断地吸收二氧化碳，不断地吐出氧气，像人一样呼吸、吃饭、奋斗，这样它才能茁壮成长，你看它已经活了几千年，从一棵小苗长成了现在几个人合起来都抱不住的大树，你怎么能说它很悠闲呢？”

老易说：“我明白了，放下，不是不追求，不进取，不作为，而是为了更好地奋斗。可是，小黑师傅，我怎么老是觉得放下和奋斗是矛盾的呢？我怎么老是不能把它们统一起来，转不过这个弯弯呢？”





轻轻地告诉你

我轻轻地说：“是的，放下就是为了更好地奋斗，一点儿也不矛盾。你说，树很忙碌，为什么我们看着它是悠闲的？因为它具有了我们常人所做不到的‘心净’。我所说的包袱是看不见的，只存在于我们的心里，那么所谓的放下，就是心里放下，心里轻松了，心里干净了，我们才不会感到累。放下心里的包袱，就是为了轻装上阵，这样我们在人生的路上才能走得更快更洒脱，我们的人生理想才能变得更美好，我们的生活才能变得更精彩。”

大家听了不住地点头，气氛也活跃起来，争先恐后地问这问那。我说：“大家不要急，慢慢来，有什么具体的烦恼，一个一个说出来，我一个一个有针对性地给你们说个具体的故事，看能否给大家带来一些帮助和感悟。”



目 录

禅 来 烦 去

序	1
---------	---

第一章



禅是爱情漂流瓶里的一颗巧克力

爱情，是人生中的重要组成部分，不管是豆蔻年华，风华正茂，还是耄耋之年，都离不开美好的爱情，它贯穿了我们的一生。爱情是美好的，同时也是苦涩的，因为美好的事物总是来之不易，会有许许多多的烦恼和痛苦伴随着它。如果我们在“执子之手，与子偕老”的过程中，怀揣一颗禅心，就像在漂流瓶里放进了一颗巧克力，虽然它不一定是甜的，可我们敢肯定它一定是香气氤氲、沁人心脾的。

1. 口能吐玫瑰，也能吐蒺藜	3
2. 不要为生气而种花	6
3. 恰当使用你手里的小蜘蛛丝	9
4. 给不了鲜花，就给把凳子	13
5. 女影星的距离之美	16
6. 巢里果没少，油灯随它灭	20
7. 纸包不住火，鹦鹉也要救	23
8. 狮子对麻雀的诺言	27
9. 无字情书和温言良药	31
10. 一千根琴弦和一个声音	34
11. 爱情易碎，请小心轻放	38



第二章

禅是婚姻常青树上的一丝和风

婚姻，是爱情成长起来的一棵美丽的树，而美好的婚姻又是幸福家庭的顶梁柱，不论是平民百姓还是达官贵人，都不愿自己的婚姻遭到破坏。人们希望自己的婚姻稳定、幸福，但是谁都不能把自己的婚姻锁进保险箱中，因为婚姻生来与和风、阳光同在，同时也与世俗、烦恼并行。如果我们想让婚姻这棵树常青、美丽，就需要忍让、包容、真诚、温和，还需要我们耐得住寂寞和拥有无比的勇气，更需要我们保持一颗禅心。因为，禅就像一丝温暖的和风，能时刻为我们吹走婚姻这棵树上的灰尘和烦恼，让它长久地呈现出生命的绿色。

1. 浪漫的小勺子 43
2. 耳朵和玫瑰香不只属于自己 46
3. 假王妃难回平常 49
4. 珍惜你身边的沉香木 51
5. 唾沫是用来消化食物的 54
6. 钻石在身边，不要羡慕 57
7. 甩甩手告诉自己，决不打折 61
8. 婚姻需要畅言，但不需要针 64
9. 木头会说话，落叶经常扫 68
10. 一袋烂苹果和一袋金币 73
11. 细思量，黄脸婆才是最美的树 76

第三章



禅是父母教育子女的另一只眼睛

孩子，是父母生命中的一切，寄托了父母所有的希望。但是很多孩子不但没有沿着父母的愿望走，反而成为一个平庸的人，有的孩子甚至视父母为仇敌。父母的希望破灭不说，还得不到孩子的理解。南怀瑾先生说：“现在天下父母以及所有老师都在做一件事——残害我们的幼苗。”当然，这句话听起来不太舒服，但是我们的确在做着这样的事——把天才变成庸才，而且随着孩子的成长，我们不断地增加着自己和孩子的烦恼。那么，不妨让我们来听几个小故事，看看能否找出点禅机，用另一只眼睛看待孩子的教育问题，消除我们日积月累的烦恼，让孩子在轻松快乐中健康成长。

1. 关于总统和土豆的问题 83
2. 对花朵的爱要学会节制 86
3. 棍子和刀抵不上一个微笑 90
4. 孩子都是画画和足球天才 93
5. 另一只眼睛的温暖 96
6. 教孩子放下，送他不满的礼物 99
7. 沉重的竹篓和拨快的时钟 103
8. 迂回教育和甘当椅子的智慧 106
9. 委婉的螺钉，顺耳的忠言 110
10. 活着的意义和以德报怨 113
11. 给孩子好环境，给孩子以希望 116

第四章

禅是子女成长感恩的一架纸钢琴

父母，不但给了我们身体、灵魂和生命，还是我们人生的第一任老师。他们为我们的成长含辛茹苦，呕心沥血，甚至可以在我们身处险境时为我们付出生命，而我们为他们做过些什么？我们反抗父母的管教，漠视父母的爱心，忽然有一天当我们为自己的孩子而烦恼的时候，发现那曾经驮过我们的肩膀再也无力把我们承载，那慈祥的面容布满了皱纹，那曾经被我们羡慕的秀发已经成了苍苍白发，你是否还记得父母为我们做的那架纸钢琴？乌鸦尚能反哺感恩，而我们又能为他们做些什么呢？他们对我们一无所求，如果我们能努力学习，健康成长，他们就会觉得是最好的回报；如果我们闲暇之时常回家看看，抱着一颗禅心和父母亲说会儿话，他们就会觉得是最大的感恩。

1. 购买上帝的男孩和学英语的老头 123
2. 拐弯处的回头和松动的纽扣 126
3. 打电话的流浪汉 129
4. 微笑的茶壶和带泪的纸钢琴 133
5. 烦恼少年和饿半死的诗人 136
6. 高考也是考试，为什么紧张 139
7. 笨和尚和聪明人的学习方法 142
8. 文盲禅师读书和鸟儿筑巢 145
9. 天外有天和谦虚过头 149
10. 火种无法找到，请珍惜时间 153
11. 父母永远为我们开启着家门 156

第五章



禅是女人美容最有效的一种护肤品

女人，如水如花如月，世界上几乎所有形容美丽的词语都给了女人，闭月羞花之容，沉鱼落雁之貌，倾国倾城之相，天下没有一个女人不希望自己生得楚楚动人。然而岁月催人老，日月不留情，随着年龄的增长，青春总是那般地容易流失，我们美容，护肤，不惜花去大量的金钱、时间和精力，那些化学的所谓天然化妆品有效吗？能让我们美丽起来吗？答案是肯定的，因为我们常常听到从医院、美容院走出来的女士们很自信地说：“我真的年轻漂亮了耶！”是的，你知道你为什么感觉自己美丽了吗？那是因为你的心理作用，你从心理上充满了自信，你的心情是阳光灿烂的，所以你的脸上也是阳光灿烂的。心理状态才是你美容的关键，所谓“一笑倾城”，请问“不笑”能“倾城”吗？笑，正是从心里发出来的，而禅，恰恰能让我们抛弃生活中所有的烦恼，让我们开心地笑对生活，让我们更加美丽动人。

1. 心理美容和心灵美是两个概念 163
2. 林黛玉真的很美吗 167
3. 七颗美丽的钻石 171
4. 多说美言会让你更加美丽 174
5. 魅力有时候来自于沉默 178
6. 不要迷失了自己独特的美 181
7. 把缺陷巧变成美丽的亮点 184
8. 不攀比不羡慕，使自己更美 187
9. 不要依附，你是一颗美丽的珍珠 191
10. 让自己忙得充实，没时间老 194
11. 公主应该学会以禅美容 197

第六章



禅是朋友真诚交往的一架显微镜

朋友，是在你快乐的时候与你共同享受快乐，在你痛苦的时候分担你的痛苦的人。当你取得巨大成绩时，他像你一样沉浸在幸福之中；当你遭遇困境厄运时，他同你一样悲痛忧伤。在这个社会上，不论你遇到什么事情，你时刻都会感觉到你不是孤立无助地生活，你时刻都在另一个人的视野里，你时刻都在另一颗心灵的关怀中。

当朋友取得了成就，你心生嫉妒；当朋友遇到困难，你袖手旁观；当朋友向你倾吐心声，你不敞开心扉，你永远都不会有真正的朋友。朋友们，这就是禅机，禅就像一架显微镜，可以让你得到更多真心的朋友，也可以让你认清哪些才是真正的朋友，轻松地拥有人生中珍贵的友情。

1. 一瓶水酒和伤心的鸽子 203
2. 一个半朋友和银货两讫 207
3. 木头美女和画中人 210
4. 狮子朋友和卧薪尝胆新释 213
5. 美丽的退出 216
6. 朋友相交，贪是毒药 219
7. 朋友间不可妒嫉、耍小聪明 223
8. 两位朝圣朋友和被小瞧的老鼠 227
9. 朋友间更要注意说话的艺术 230
10. 养鸡的笑话和画家的错误 234
11. 被朋友需要和与朋友共享 237

第七章



禅是处世修养一道亮丽的风景线

处世，是一门学问，同时也是一个人修养的体现。不懂得处世之道的人，也必然得到世道无情的回击，其人生也必将面临一个个尴尬、冷遇、困境，甚至举步维艰。正所谓种瓜得瓜种豆得豆。我们是怎样对待别人的，别人也会怎样对待我们，这是一条人生的潜规则。如果想改变自己的处境，我们只有从自己做起，用一颗禅心来重新对待这个世界，真诚地对待别人，忍受别人无意的伤害，宽恕别人的过错，不陷害别人，不看不起别人，常帮助别人，这样我们才能得到别人同样的回报，我们才能真正地拥有一颗平常的心，从而享受平静祥和的人生和美好惬意的生活。

1. 种下小树，收获风景 243
2. 忍他人不能忍，方为人上之人 246
3. 害人之心不可有，防人之心不可无 250
4. 平常心可以给我们安静平和 253
5. 看透本质，不高估也不贬低别人 256
6. 与人交往切忌私心太重 259
7. 待人接物不要藐视任何人 263
8. 给欲望的链条上把锁 266
9. 诚信不可兑水，害人最终害己 270
10. 宽恕他人的错，不妨撒点小谎 274
11. 做一个诚实而乐于助人的人 277

第八章

禅是生活清香怡人的一杯绿茶

生活，就像一杯淡淡的白开水，可以冲泡成芬芳的绿茶、红茶、菊花茶……没有它，再好的茶叶也只能看到它最平凡的一面，无法让人领略那醉人的芬芳；它也可以与可可豆粉融合，冲成涩涩苦苦的、耐人回味的、香气扑鼻的、与众不同的咖啡，在平淡无奇中蕴育着伟大。生活更是一杯由淡水添加相关物质后发酵而成的美酒，含饮者品尝到的是甘甜醇香，不舍饮者体味到的是辛酸苦辣。这就是生活的禅机，懂得了生活的禅理，我们的生活，就是每天的朝霞晨露，沐浴着希望；就是每天的阳光雨露，让心情多姿多彩；就是每天的晚霞夕阳，晖映温馨的家园；就是每天的华灯初上，给我们梦一样的畅想。

1. 超然平和的心态才能享受生活 283
2. 做钱的主人，生活才有乐趣 287
3. 一瞬间和一件事的幸福快乐 291
4. 为自己挖一口井 295
5. 随遇而安和毒树结症 298
6. 一只铁桶和一只宝石项圈 301
7. 唱歌的红公鸡和笼子里的鸽子 304
8. 合理控制欲望，享受幸福生活 307
9. 长期安逸享受就等于进地狱 310
10. 经历风雨，才能快乐生活 313
11. 学会放下，让心灵回归自然的家园 316

第一章

禅是爱情漂流瓶里 的一颗巧克力

爱情，是人生中的重要组成部分，不管是豆蔻年华，风华正茂，还是耄耋之年，都离不开美好的爱情，它贯穿了我们的一生。爱情是美好的，同时也是苦涩的，因为美好的事物总是来之不易，会有许许多多的烦恼和痛苦伴随着它。如果我们在“执子之手，与子偕老”的过程中，怀揣一颗禅心，就像在漂流瓶里放进了一颗巧克力，虽然它不一定是甜的，可我们敢肯定它一定是香气氤氲、沁人心脾的。

