

柴胡 著

遇见

即是修行

因缘际会

/ 顿悟 /

生命的奇巧

随缘随性

/ 找寻 /

一世的安宁

就 有
个 什
样 么
的 样
修 样
行 的
修 遇
行 见



柴胡著

遇见
即是修行



图书在版编目 (CIP) 数据

遇见即是修行 / 柴胡著; —哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5316-6915-9

I. ①遇… II. ①柴… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第031852号

遇见即是修行

YUJIAN JISHI XIUXING

作 者 柴 胡

选题策划 李 丹

责任编辑 宋舒白 李 丹

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京市彩眸彩色印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 17

字 数 219千

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6915-9

定 价 32.00元

序

生活中处处都是禅。

要想解读禅不难，禅就是生活中的智慧。我们可以认为，禅的智慧，是自然的规律，是探求生命本原的工具。明了禅的智慧，我们就像解开了蒙在眼前的黑布，能看到远处的事物，洞察生命的真谛，使得人生充满了智慧与乐趣。随缘随性，是禅者的思想和行为指南。缘起缘灭，他们习惯了禅的思维，领悟到这乃是形象与逻辑思维无法触及的直觉，它直达心灵的根源。随性随意，是禅者看待生活的一种态度，不去争，不去抢，不去算，不去比，随着事物变化，笑看变幻，而本性本心一点不变。

只是，人心本来是复杂的，身在纷繁复杂的世界中，人心也很难不受污染。人心一旦受到了污染，就很难看到自性，任凭着那妄想肆意妄为，扰乱了我们的内心，劳累了我们的身。但是，不是所有人都有抛离妄想的智慧。

生活中有很多的困顿，有不少的坎坷与选择。每次，身处困境的人们，总是感到无助和困扰。他们最大的困扰，是没有化解来自生命中的困境。他们不是没有能力去化解，而是心已经拒真理在外，自我中心的执着，成为妄想的帮凶。自然，人就会烦恼，会有困境，会有不解了。让心清净，就要了解自己，知道产生的恶念，然后摆脱它，找到一个忘我的自己，一个你一直

希望成为却没有勇气成为的人。

万物有灵，而人更是有心。心本是无边无际的，潜力无限，无所不能。你不相信心，心就萎缩了，成为一颗“无用”的心。你心生我执，心也萎缩了，成为四面是墙的心。心多大，心多宽，心多高，取决于你。你要想自己的心无限大并且无所不能，就要放开你的心，不要限制心量，不要障碍生命，破除自我，清洗干净心中的垢染。过不了多久，你就会恍然大悟，原来生命有了困境，不是外界所致，是心出了问题。我执少的人，就是智慧高的人，待人处事也就变得从容和圆满，假以时日，更是能得道成果。

这种生活中的大智大慧，不难获得，只要看你想不想要。“屏息诸缘，一念不生”。这句话，就是要人们先将万缘放下。可是万缘不是握在手中的石头，说放就能放。万缘是压在心头的大石，如果没有办法忘我，就不可能做到无争，没有宽怀，就会念念不忘，而不能随缘随性。这样万般纠缠，最终还是不能在忘忧之中，得到心安的解脱，享得清乐和清福。缠绕着的万缘，念念不忘，念念不熄，这样又怎能大彻大悟，获得生活的智慧，成为最好的自己？

我们就应如此，防止心灵继续受到污染，放下那些执着的念头，去包容事物；放下那些贪念俗念，把善良本性融入到江河大地中去。就像海里的鱼一样，在水中遨游，随缘随性，随心随意，无碍于本体，不随着一切幻变的事物改变心灵的初衷。

本书从一个新的角度，告诉读者有关禅生活的大智慧。书中没有用高深的语言，去阐述禅理，而是选择一些新颖有趣的禅故事，通过禅故事告诉读者生活中的大智慧。如果到最后，读者能够抛开本书，获得了这种大智大慧，在生活中理解它、运用它，或者能了解自性，放下万缘，抛离恶念俗念，就能成为一个身心快乐、健康的人。

目 录



序 1

第一卷 忘我·无争

生活从来就不可能完美	2
鸟飞鱼跃的广阔，来自不设限的随意	5
忘我无我，人间处处是净土	8
白云苍狗，去留无意	11
水穷云起，随心所欲	14
成长是用挫折换来的	18
面朝阳光，就不会看到阴影	21
人生难得，活着已经是一种幸运	24

第二卷 随缘·宽怀

解开心中的锁，打开心门	30
擦亮双眼，捕获快乐	34
世上本无事，庸人自扰之	37
计较得少，快乐就多	40
做自己的心灵捕手	43
最好的医生是自己	46
出路，是走出来的路	49
人生苦短，切莫栽培苦涩	52

第三卷 知足·向善

- 56 贪欲无边，知足才能知止
59 心怀感恩，生活也会变得更美好
62 卸下名利的枷锁
65 弱水三千，只取一瓢
68 时过境迁，何必蓦然回首
71 淡泊一切，从容如一
74 懂得知足，人生才能富有
77 凡事莫强求，强求是烦恼根



第四卷 宁静·淡泊

- 82 世外本无桃源，心静自见南山
85 心乱则世事乱
88 自守清净心，于无声处听风雨
91 淡泊名利，素食也闻香
94 与人分享，翻倍幸福
97 鱼跃鸢飞，自得其所
100 少点欲望，才能随心所欲
103 一生清福，只在碗茗炉烟

第五卷 宽容·自修

- 108 常人不见己过，圣人不见己德
111 生命的价值在于付出
114 静坐常思己过，闲谈莫论人非
117 宽容比惩罚更有力量
120 拿得起是勇气，放得下是肚量
123 学会原谅别人，别等别人来原谅你
126 担当，让双肩背负生命的力量
129 点亮自己的心灯，照亮别人的路



第六卷 明心·忘忧

- 拥抱别人的时候，才能拥抱自己 134
智者谦虚，是因为胸怀宽广 137
 做一株小小的忘忧草 140
 厚道待人，圆融处世 143
 悠然，才有闲适心境 146
 给懦弱寄一封离别信 149
 静心，才能体味生活 152
没让我们倒下爬不起的事，都是好事 155

第七卷 随意·随喜

- 生活因未知而美丽，因无知而广阔 160
 人生的广阔，需由心去造 163
 永远保持一颗平常心 166
最美的发现，是不经意的错过 169
 随遇而安，处处是修行处 172
 得不到的，不一定是最美的 175
 自由自在，让身体跟随内心 178
遗忘身后的脚印，我们才能前行 181



第八卷 心安·解脱

- 生命如烟花，灿烂只是一刹那 186
 不要拿别人的错误惩罚自己 189
寄忧愁于清风，付烦恼随流水 192
 把握当下，幸福经不起等待 195
 对人行善，就是对己慈悲 198
 痴妄和喜爱，不过一念之差 201
 此时正当修行时 204
 完整的自己 207



第九卷 清乐·清福

- 212 往者不可谏，来者犹可追
215 行善要及时
218 吃得小亏，才不至于吃大亏
221 心存光明，才能面对前路昏暗
224 要开心，先“开”心
227 桃李不言，下自成蹊
230 人生如梦，心安为最好
233 少一点争执，多一分快乐

第十卷 悠然·自在

- 238 智者善忍，能忍是一种修养
241 白云苍狗，岁月静好
244 宁静致远，淡泊明志
247 云在青天水在瓶
250 人生要学会善待自己
253 持平常心，修生活禅
256 陌上花开，可缓缓归矣
259 人生如茶，平淡是真



第一卷 忘我·无争

舍弃本我，不再争抢，不是消极对待世界，世间事争与不争，不会改变，是由因缘决定。你放下了自我，放下了『争』，你就能以一个智者的眼光，去看待世界的变化，而不是任由世间纷争，打扰着你的思绪，影响着你的命运。



生活从来就不可能完美

人人希望事事完美。出门之前，希望头上发型一丝不乱，脚下鞋子一尘不沾。可是，出门没多久，人们的头发就会在风中凌乱，鞋子就会沾地而脏。除非，这人不是人，而是一尊雕塑，一幅画像，那么他就能保持永远的完美。最完美的人，最不完美的地方，就是他完美。

任何人都不需要完美。完美只是人们对美好的一种希望，一种能让人进步的动力。完美是归家的人看到远处的家腾起的炊烟；完美是新娘穿上婚纱的那一刻；完美是追求者将要成功的那一瞬。但是，当一切变为现实的时候，一切也从幻化的完美变为平淡的真实，而真实充满着瑕疵和缺点。可是，有谁说“真实”就不美好了呢？

当归家人回到家中，吃着妻子煮的饭菜，却发现饭菜过于咸；当新娘在圣台上，发誓要照顾丈夫一生时，突然感到身后沉甸甸的责任；当追求者尝到了成功的滋味，却没有了追求的喜悦。他们一度接近完美，最后他们发现自己离完美又变得遥不可及。可是，他们不会真的为自己得不到完美而伤心，因为在他们的心里，他们已经为完美付出了努力，接下来他们就要享受不完美带来的真实：归家人吃完饭后，冲了一个热气腾腾的澡，他感到了家的温馨和舒适，尽管接下来他要为家里的开销烦恼；新娘婚后享受着丈夫的宠爱，尽管她时不时要为家庭操劳；追求者成功之后，开始了追求下一个高峰，尽管他下一个高峰或是一个不可能完成的任务。

有一个小和尚，很喜欢练书法。他做完寺庙里的功课，就开始练书

法，可以说是没日没夜地练。小和尚并非喜欢书法，他也不懂怎样通过书法来修身养性，但是他是一个追求完美的人。“一旦我开始做某件事，我就要把事情做好。你也要这样。”这是小和尚父亲的教诲。小和尚那时候还不懂父亲的意思，他只是点点头。以后，他每学一件事，父亲就要他“做得好”。“什么是做得好？”文化不高的父亲，低着头想了很久，终于憋出了两个字：“完美。”此后，小和尚事事要求尽善尽美，如果有一点点的不如意，他就会伤心不已。直至他出家之后，还是要求完美。他打扫寺庙要做到一尘不染，可是每当看到来寺庙求神拜佛的人，把寺庙踩脏了，他就懊恼不已。天底下哪有踩不脏的寺庙？如果有，那也就是说这家寺庙的佛不够灵验。

现在，小和尚开始练书法。他也要求自己的书法是最完美的。可是，他练了很久，一直不满意自己的作品。论字体豪迈，他比不过大师兄；论俊秀，他比不上二师兄；论飘逸，他比不过师父。想到这里，小和尚坐在地上，像小孩子一样哭了起来。“哇哇”，整个寺庙全是小和尚的哭声。闻声而来的师父，看到了满地练书法用过的废纸，问发生了什么事。

小和尚哽咽道：“师父，我写不好。”

“写不好，有什么值得哭的？”师父捡起了地上的废纸，看了一眼，说：“写得不错。有你大师兄的豪迈，也有你二师兄的俊秀，还有几分飘逸洒脱。”

小和尚泪水还是不止，说：“可是，单看的话，谁也比不上。我越看越不好，因为做不到完美。”

师父走过去，拍了拍小和尚的脑袋瓜，说：“世界上哪有至好的东西？就算你能写到完美的境界，但是你有一点点不满意，就伤心、生气，这样不就是不完美了？”

小和尚听了，觉得师父讲得有道理，也就不哭闹了。他看了看满地的废纸，皱起了眉头。他扫了地上的废纸，照照镜子，洗洗手又洗洗脸。他发现自己刚刚坐在地上大哭，裤子沾上了墨迹，于是脱下裤子，洗了

一次又一次。

师父来找小和尚做功课，他见小和尚忙来忙去的，就问：“你在这里干什么，磨蹭了大半天了。”

小和尚说：“师父，我有洁癖，看不得一点的脏，一点的尘。寺庙里的施主走了之后，我也会把他们的椅子擦一下。”

师父摇摇头：“你看到脏的东西，才会觉得脏。你把周围打扫得一尘不染，可是你心里还是觉得脏。你知道最脏的是哪里吗？是心。没有完美得一尘不染的地方，但是人能有一尘不沾的心。”

小和尚认为一旦做事，就要事事完美，可是，月有阴晴圆缺，此事古难全。正是因为世间上存在不完美的事情，才会有阴阳相生。月亮的阴晴圆缺，海水的潮涨潮退，花朵的生长与凋败，这些是世间上的自然规律。就连大自然，她都有着自身的“不完美”。那么，为什么还要强求生活完美？就如那位师父所说的：“没有完美得一尘不染的地方，但是人能有一尘不沾的心。”如果你的心，是一颗有洁癖的心，那么你看到的是全世界的不完美，如果你的心一尘不沾，那么你就能拥有一个洁净的世界。

释禅解心

生活不可能完美，正是不完美，才接近完美。

最累的人，就是追求完美。完美是不可得，在追逐完美的路上，人的绝望由此而生。有的人，渴望一切生活的完美。可是，当人们对生活定义太高的时候，也疲倦了自己的身心。

鸟飞鱼跃的广阔，来自不设限的随意

曾经渴望环游地球，走遍世界，但多少次，我们举步不前，蜗居在自己熟悉的空间，永远踏不出第一步。

我们总是心生感叹：不是不想，是现实不给。

想看得更远，想跳得更高，想走得更多，可是“现实不允许”，可是“计划赶不上变化”，可是……其实，借口千万，不敌理由一个——你设限了。

我们总是躲在舒适区域，不敢踏出去，希望在了解了天地万物变化后，依照规律行事，事事就会如意。

也许，我们会安全，会无恙，会无忧，但是绝对没有鸟飞鱼跃的广阔。

鸟有着一对矫健的翅膀，它们能飞往心之所向。它们在空中腾飞，自由自在，没有限制，没有束缚。蓝天翱翔，碧海点水，鸟的无拘无束，令人们艳羡。

可是，人们认为鸟的自由，来自鸟的翅膀，所以人们一辈子不知道鸟的快乐。

鱼也一样，它们能在水里自由呼吸，在水中游弋，感受着惬意和无拘。人们同样羡慕鱼，羡慕它们在水中的自由，感受大海的广阔，感受一跃而下的快感。

可是，人们认为鱼的自由，是它的两腮，所以人们一辈子不知道鱼的自由。

可是，人没有翅膀，没有鱼鳃，就不能体会到鸟的自由和鱼的无惧吗？人们真的需要依靠外物，才能达到无忧境界吗？当我们在自问的时候，我们已经给自己设定了界限，下了规矩，我们已经没有了心的自由，不能够随心

随意了。

一位小和尚，在庭院打扫的时候，看到庭院草地枯黄一片，他想，过了中秋，也就秋天了。秋天来了，禅院很多植物，也会跟着枯黄，然后衰败，接着凋零。这就是规律。小和尚知道，他是一个农夫的儿子，他看不惯凋零的植物。于是，他跟师父说：“师父，庭院黄黄的一片，给地上撒点草种子吧，不至于难看。”不过后来他想了想，又自言自语道：“还是等天凉了再种好？”

师父也不看小和尚，转头看了看禅院的黄草，说了两个字：“随时。”

过了两天，师父化缘回来，带回了一包草籽，对小和尚说：“拿去种了吧。”

小和尚拿着草籽，来到禅院，一阵阵秋风吹了过来。他撒下草籽，秋风吹走了草籽。他撒，风吹，来回几次。小和尚无奈地对师父说：“师父，这草籽种不了。风都吹走了。”

师父听了，走到禅院，掂量了一下小和尚手中还剩下的半包草籽，说：“没关系，吹走的，多半是空心的。”然后叫小和尚继续撒种，临走的时候，他摸了摸小和尚的头，又说了两个字：“随性。”

小和尚撒完了种，却发现南飞的鸟，都下来啄食种子。小和尚气得跺起脚，拿起了扫把要赶鸟走，“走开，走开，这不是给你吃的！”师父经过，马上阻止说：“没关系，鸟是吃不完草籽的。”“可是，师父，风吹走一半草籽，鸟又要来吃，还有多少草籽剩下呢？”师父又说了两个字：“随遇。”

到了晚上，竟然下了一阵雨，小和尚急了，马上冲进禅房，对师父说：“不好了，雨水要冲走草籽了！”师父闭目凝神，淡然地说：“水冲到哪里，种子就在哪里发芽。”小和尚也就退回去了。

一两个星期之后，小和尚发现之前枯黄的草地，长出了许多嫩绿的新芽。让他更加欣喜的是，在一块原本光秃秃的地面上，长出了很多青

翠的草苗，很多角落，泛起了绿意。小和尚高兴坏了，他一边跳脚，一边拍手。师父见到了，又说了两个字：“随喜。”

师父有着大智大慧，他不像小和尚介怀于得失，喜悦于成功，悲愤于失去。师父看到缘起缘灭，自有天意，人干涉了，反而是和因缘对抗，一切有自性。看穿了事物动性，就不会随着事物变化而急躁、紧张和伤心。“自我”就不会产生，“忘我”随之产生，升华到“无我”境界。随意随性，不是随便，也不是无所为，是让人把握机缘，当开始忘我，遇到任何事，也就不会慌乱，不得意忘形，不刻板守旧，不悲观伤心。这样人们也就更能珍惜当下，活得自在。

释禅解心

随意随心随性。

人们总是跟着理智走，跟着经验走，跟着“对与错”走。但是，很少人会跟着直觉走，跟着内心走。太多的条条框框，局限了我们的思维，束缚了我们的行动，我们不自知，还以为生活在一个无懈可击的环境里，可是我们失去的比得到的更多。

忘我无我，人间处处是净土

世间有很多苦恼的人，他们事事都要烦恼一番，好像他们的人生除了对镜自怜，就没有了什么事情可做。他们烦恼中午的饭菜，不够丰盛；他们烦恼自己的家庭，不够完美；他们烦恼工作，不够如意。一切的一切，都是他们烦恼的源泉。他们心中挖了一口永不会枯竭的烦恼井，这口井总会提供源源不断的烦恼水。

自得其乐的人，总会不明白，为什么他们总喜欢烦恼呢？如果给烦恼人一次机会去自白，他们一定会宣称，谁会喜欢烦恼呢？那是因为有了烦恼事，才会去烦恼。

可是，真的如此吗？

在禅修中，如果能忘掉自我，就会慢慢达到无我状态。这种境界，能令人怀疑烦恼，甚至忘却烦恼。不是只有得道高僧，才能达到这种境界。慧根不高的你我，同样也可以。每个人心中都会有一个“我”，这个“我”，是我们心中的魔鬼，是我们追寻人间净土的障碍。

有一位医术高超的名医，他每天尽自己所能医治病人。凡是病人求诊，他没有不看的。凡是看诊，他也不会计较于诊费。他写药单，也不会专写名贵药材，只会对症下药。如果遇到穷苦人家，他还会从自己诊所拿出些珍藏好药。有一年洪涝，死伤无数，名医撑着一排木筏，划着桨，去一些激流的地方，救死扶伤。但是，这场大雨，下了几天几夜，水浸了几天几夜。被困在水中的人，体质虚弱，面黄肌瘦。