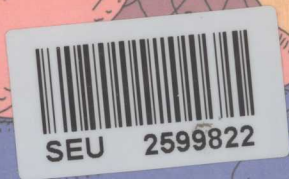
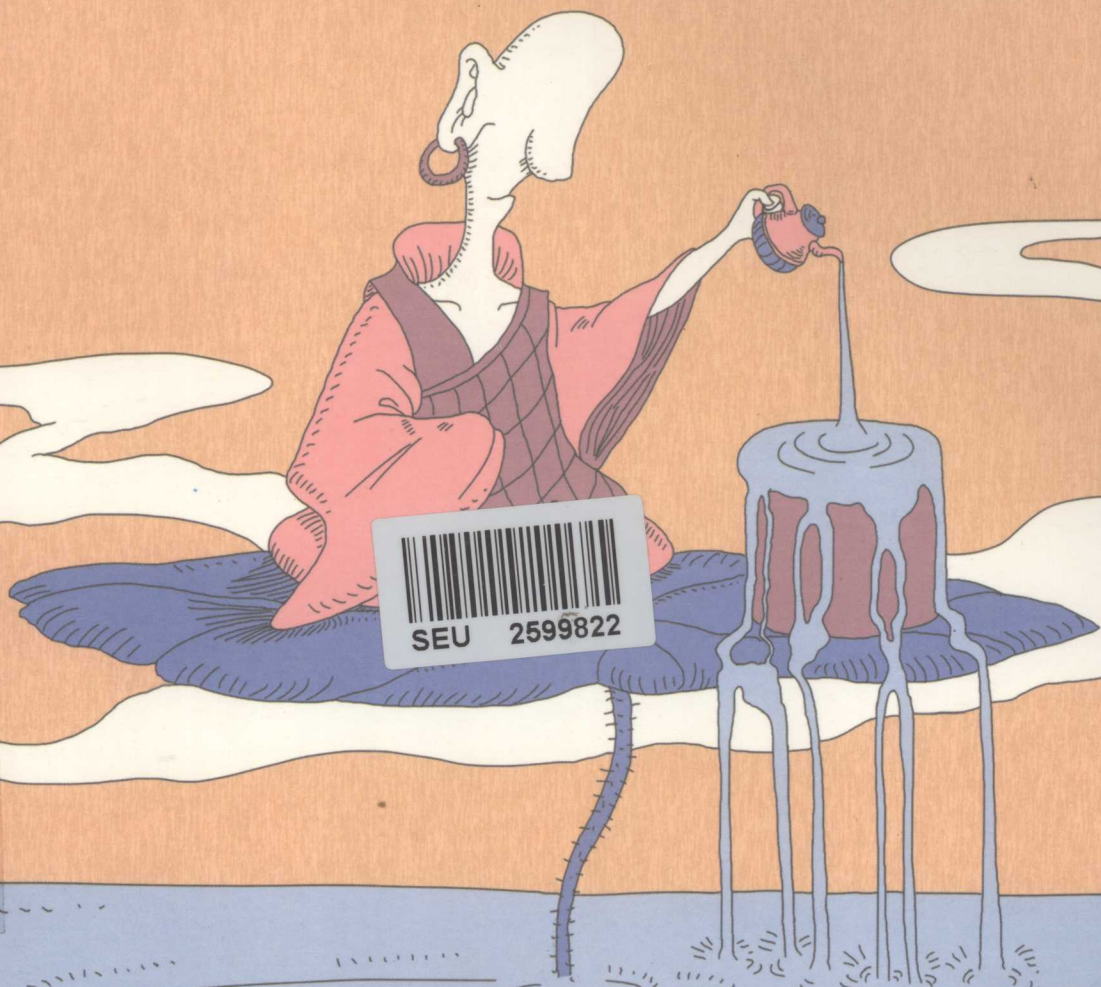
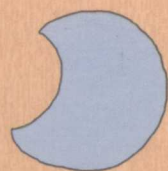


格言  
MOTTO

# 禅趣

冬天来了，春天更远



凤凰出版社

2599322

格言

MOTTO

B946.5

113

# 时代文库

## 禅趣



格言杂志社编

凤凰出版社

9588828

图书在版编目 (C I P) 数据

禅趣 / 格言杂志社编著. — 南京 : 凤凰出版社,  
2011.12  
ISBN 978-7-5506-0975-4

I. ①禅… II. ①格… III. ①汉语—语言读物 IV.  
①H194

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227108号

---

|         |                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------|
| 书 名     | 禅 趣                                                             |
| 著 者     | 格言杂志社                                                           |
| 版 式 设 计 | 张津楠 潘云亭                                                         |
| 封 面 图 片 | 胡凝                                                              |
| 责 任 编 辑 | 张叶青                                                             |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒集团<br>凤凰出版传媒股份有限公司<br>凤凰出版社<br>北京凤凰天下文化发展有限公司             |
| 出版社地址   | 南京市中央路165号, 邮编: 210009                                          |
| 公 司 网 址 | 北京凤凰天下网 <a href="http://www.bookfh.cn">http://www.bookfh.cn</a> |
| 印 刷     | 北京泽宇印刷有限公司<br>北京市怀柔区庙城镇王史山村, 邮编: 101401                         |
| 开 本     | 787 × 1092mm 1/16                                               |
| 印 张     | 11                                                              |
| 字 数     | 380千字                                                           |
| 版 次     | 2011年12月第1版 2012年1月第2次印刷                                        |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5506-0975-4                                          |
| 定 价     | 18元                                                             |

(凡印装错误, 可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

# C 目录 Contents

格言就是力量!

总监制 李彤 总策划 谷雨

执行主编 李鹏程

编者 金越 梁玉梅 宋考凤 李秋实

## ◆◆◆ 版权声明 ◆◆◆

《格言》杂志社策划编辑的系列丛书中，因部分作者联系方式不详，截至发稿时未能取得联系，希望作者给予谅解，我们在此表示衷心感谢！为尊重和维护作者权益，敬请未取得联系的作者及时与本社联系，以便支付稿酬。

联系人：邓丹 电话：010-51238465（66/67）

地址：北京市朝阳区慧忠路5号远大中心B座1101室  
格言杂志社（100101）

## ■ 醒目·水中沙 ■

|             |    |
|-------------|----|
| 我的11岁和12岁   | 8  |
| 净叶不沉        | 9  |
| 聆听花语        | 10 |
| 一觉足         | 11 |
| 书屋：每天读点儿幸福禅 | 12 |
| 净化一条河       | 13 |
| 缘浅缘深        | 13 |
| 用妈妈的心看世间    | 14 |
| 禅茶沉浮        | 15 |
| 最重的行囊是贪心    | 16 |
| 途中的诱惑       | 16 |
| 如是我所闻       | 17 |
| 喝茶的旧日好时光    | 18 |
| 该带多少行李      | 19 |
| 师父的葫芦       | 19 |
| 选段：清凉的况味    | 20 |
| 总有一滴雨会落到花上  | 21 |
| 那不叫宁静       | 21 |
| 碗莲花         | 22 |
| 山高怎阻野云飞     | 23 |
| 天鹅的诞生       | 24 |
| 别把心儿给丢了     | 24 |
| 用心去看        | 24 |
| 平常禅         | 25 |
| 山寺写意        | 26 |
| 阿难的洗澡水      | 28 |
| 打禅的日子       | 29 |
| 禅师的椅子丢了     | 30 |
| 生命之泥        | 30 |
| 选段：般若莲花遍地开  | 31 |

|            |    |
|------------|----|
| 百年与十分钟     | 32 |
| 盲人点灯       | 32 |
| 像晒蜡僧一样     | 33 |
| 最伟大的慈悲     | 34 |
| 松与紧        | 34 |
| 墙根下的菊花     | 35 |
| 拾珍：万物有灵且美  | 36 |
| 开在尘世里的佛花   | 38 |
| 幸福像一座花园    | 39 |
| 让生命沸腾      | 39 |
| 有一种智慧叫放下   | 40 |
| 渗水的木桶      | 41 |
| 本味         | 41 |
| 诗歌：山寺月中寻桂子 | 42 |
| 我的复健之路     | 43 |
| 爱情禅        | 44 |
| 种一株心兰      | 45 |
| 品读之间，禅音占线  | 46 |

## ■ 躬行·云间月 ■

|             |    |
|-------------|----|
| 当上方丈的人      | 48 |
| 像银杏一样成功     | 49 |
| 小和尚磨豆子      | 49 |
| 人生如禅茶，香自沉浮来 | 50 |
| 放下34年的仇恨    | 51 |
| 心思          | 51 |
| 机敏的鱼儿       | 51 |
| 古鲁的三位老师     | 52 |
| 禅筌          | 52 |
| 财富禅机四则      | 53 |



# 目录 contents

|                |    |                   |     |
|----------------|----|-------------------|-----|
| 镣铐和枷锁          | 54 | 为心灵扫尘——都市禅生活      | 82  |
| 静物纳垢           | 54 | 不要让痛苦装满你的杯子       | 83  |
| 曲施主的放下         | 55 | 两个教徒              | 84  |
| 大隐隐于市          | 56 | 诗意人生只在旁观者眼中       | 85  |
| 水的智慧           | 57 | 鱼的孤独              | 86  |
| 过眼烟云           | 57 |                   |     |
| 除去闲名           | 58 | <b>■ 觉悟·风入松 ■</b> |     |
| 春游的小施主         | 59 |                   |     |
| 从哪本书读起         | 60 | 前途无量              | 88  |
| 好大一个洞          | 60 | 心里的水银             | 89  |
| 那个人是谁          | 60 | 当不了和尚             | 90  |
| 山中有寺，寺中有僧      | 61 | 坐看落叶悟禅道           | 91  |
| 有滋味的生活         | 62 | 做一株夜来香            | 91  |
| 山中禅院           | 63 | 诗歌：诗情禅趣           | 92  |
| 爬山的故事          | 63 | 高僧的智慧             | 94  |
| 寂寞有禅           | 64 | 有杂质才是真翡翠          | 94  |
| 这个世界并不完美       | 65 | 三个和尚              | 95  |
| 书屋：心在何处，人生就在何处 | 66 | 相由心生              | 96  |
| 永不分手           | 67 | 只偷一次              | 96  |
| 这里还有我在         | 67 | 台词：拨云见日，了悟人生      | 97  |
| 怎样的人生才有意义      | 68 | 美的极致              | 98  |
| 感激生活的馈赠        | 70 | 各有各命运             | 98  |
| 一心不乱才能成事       | 70 | 显而易见的事            | 98  |
| 热帖子：既修行，何堪忧    | 71 | 飞虫夜访              | 99  |
| 天空、手掌及毛毛雨等     | 72 | 这世上，有我享不尽的良辰美景    | 100 |
| 自己开花结果         | 72 | 最聪明的人             | 100 |
| 如何做人           | 73 | 赶快丢掉              | 101 |
| 两刃刀            | 74 | 为小树超度             | 101 |
| 大师与弟子的对话       | 74 | 禅湖三枝              | 102 |
| 人生就要上山顶        | 75 | 清空贪求，争似春风处处闲      | 104 |
| 雨中的和尚          | 76 | 学会走各种路            | 104 |
| 真意             | 76 | 爱的台阶              | 104 |
| 闲侃：参禅，其实没那么玄妙  | 77 | 选段：我这样长大          | 105 |
| 最佳路径           | 78 | 静下来               | 106 |
| 摘下一个“苹果”       | 78 | 小心你自己             | 107 |
| 扫落叶            | 79 | 清净之莲              | 108 |
| 方丈的陀螺          | 79 | 讲故事的理由            | 108 |
| 粥道             | 79 | 书屋：听名家说禅          | 109 |
| 智仁师父的修行        | 80 | 参透人生便是禅           | 110 |
| 先垫高自己          | 81 | 超脱                | 110 |

|                       |     |                     |     |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 清水养玉                  | 111 | 静坐如禅                | 140 |
| 所谓一生                  | 112 | 超度何人                | 140 |
| 逆行的鱼与顺流的叶             | 112 | 时光                  | 141 |
| 老和尚                   | 113 | 向着花开的地方赶路           | 142 |
| 人生的四种力量               | 114 | 送你这轮明月              | 143 |
| 寻找生命的出口               | 114 | 学禅                  | 143 |
| 生活是思想最深厚的营养           | 115 | <b>生命之树，哲思繁复</b>    | 144 |
| 断指之悟                  | 116 | 两千年的为爱守候            | 146 |
| <b>台词：影中释梦</b>        | 117 | 不变的佛                | 147 |
| 画地自限                  | 118 | 你的心在哪里              | 147 |
| 结局                    | 118 | 浮华褪尽，冰凉入心           | 148 |
| 石头都能变成佛               | 118 | 万物从容                | 149 |
| 妖艳于外，清净于心             | 119 | <b>心净无尘，禅境无边</b>    | 150 |
| 和尚的落叶                 | 120 | 慢慢地长啊长              | 152 |
| 双手插在口袋里的人             | 120 | 好得过了                | 152 |
| <b>选段：禅意的栖居</b>       | 121 | 生命中的琐碎时光            | 153 |
| 到乡村锄薅灵魂               | 122 | 暗香                  | 154 |
| 放下                    | 122 | 看破，看不破              | 154 |
| 晒月亮                   | 123 | 沙漠不够宽               | 155 |
| 城中天籁                  | 124 | 还有什么不能放手            | 155 |
| 只需有一片叶子               | 125 | <b>禅味人生</b>         | 156 |
| <b>选段：将我吹向大地隐秘的内心</b> | 126 | 一日朱槿                | 157 |
|                       |     | 佳作出真心               | 157 |
|                       |     | 寂静的夜                | 157 |
|                       |     | 行者无疆                | 158 |
|                       |     | 空转的石磨               | 159 |
|                       |     | 掌舵                  | 159 |
|                       |     | 大师与凡人               | 159 |
|                       |     | 幸福是一个念想             | 160 |
|                       |     | 问秋                  | 161 |
|                       |     | 坐亦禅，行亦禅             | 161 |
|                       |     | 想一想，便圆满             | 162 |
|                       |     | <b>选段：朝饮坠露，夕餐落英</b> | 163 |
|                       |     | 禅房的树                | 164 |
|                       |     | <b>云在青天，水在瓶</b>     | 165 |
|                       |     | 向谁低头                | 166 |
|                       |     | 珍视身边的幸福             | 167 |

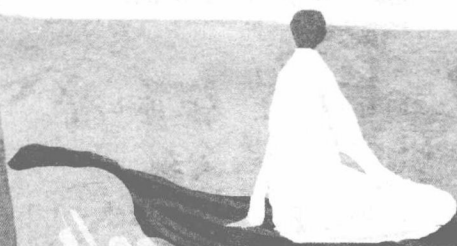
## ■ 浣心·石上泉 ■

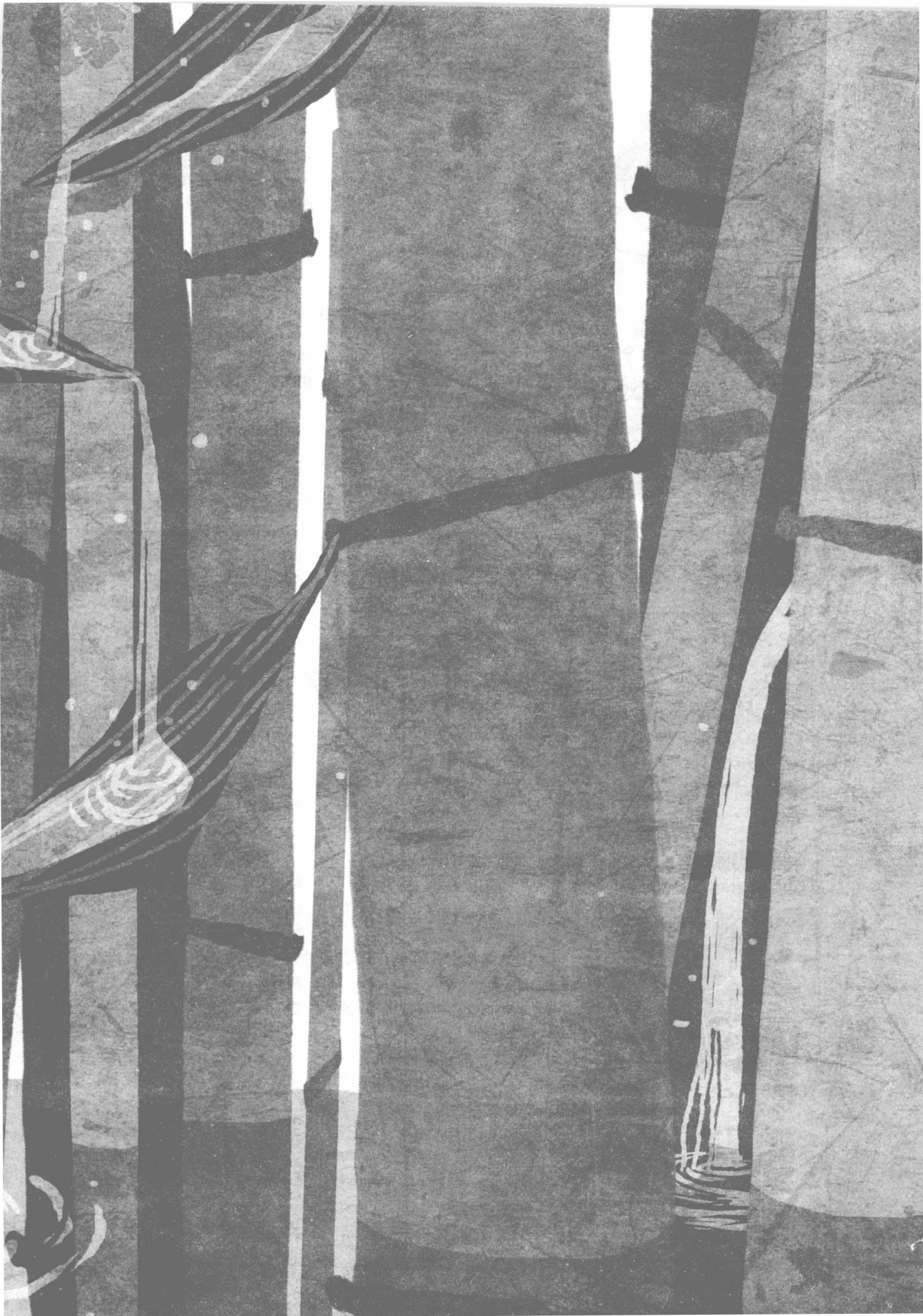
|                       |     |                 |     |
|-----------------------|-----|-----------------|-----|
| 白云深处                  | 128 | 21世纪10年代        |     |
| 禅堂里的生命高度              | 130 | 活力人生十大印记之10+2：净 | 168 |
| 心灵的修行                 | 130 |                 |     |
| <b>玩物尚志，以载禅道</b>      | 131 |                 |     |
| 禅师的鞋子                 | 132 |                 |     |
| 除却心头火                 | 132 |                 |     |
| 不完美才是人生               | 133 |                 |     |
| 禅师与信徒                 | 134 |                 |     |
| 无为而治                  | 134 |                 |     |
| 物佛                    | 134 |                 |     |
| 闻声悟道                  | 135 |                 |     |
| 进入眼前的一刻               | 136 |                 |     |
| 心中有阳光                 | 137 |                 |     |
| 倾听花开的声音               | 137 |                 |     |
| <b>画像：龙生九子，佛陀弟子三千</b> | 138 |                 |     |

● 醒目 .....

# 水中沙

一弯细水  
流经大地的平原山川  
它的低吟浅唱  
话别了世间的辛酸哀愁  
一粒细沙  
镂刻路途的经年过往  
它字字珠玑  
铭记了生命的浮沉起落  
一颗慧心  
体悟着静若止水  
涤荡丝丝人生的涟漪









## 我的11岁和12岁

◎ 释戒嗔

快要记不清是哪一年了，应该是戒嗔11岁那年的事情，那时戒嗔还不是和尚，住小山村，在山里的小学校上课。就在那年，学校里用了很多年的桌椅都换成新的了，当然，新只是相对以前的桌椅而言，新来的桌椅都是城里小学淘汰给我们的。

坐在新椅子上，一刻不停地摇晃，觉得那是无比的乐趣，以前的椅子只要使一半力气就会散架。

课堂里的光线很好，因为屋顶至少有十处地方透光。

我们有一位女老师，是学校里唯一的老师。她脾气很暴躁，时常在课堂上把我们挨个叫起来训斥，她嗓门挺大，同学们都不愿意坐在前排，耳朵很不好受。

不记得从哪一天开始，老师忽然不再骂我们了，偶尔还笑咪咪地表扬我们几句，走进课堂的时候会哼着小曲。在课间的时候，她坐在窗边望着外面出神，一动也不动，嘴角会有微微的笑。

再后来，老师嫁人了，她丈夫

在县城里上班，老师要跟过去。

走的那天，老师哭了，一屋子小孩子茫然地看她，以前都是她骂得我们哭。

老师说：“我要走了。”有个同学忽然放声痛哭起来，慢慢地感染了其他同学。戒嗔记得自己哭得很难受，只是不知道为什么。

老师走了以后，托人从县城里给我们带了一些糖回来，每个同学都分到两三颗。

糖后来的去向也记不清了，吃掉了？又或者是丢掉了？

但是老师在戒嗔手上打板子的情形记得了好些年。

人是否都这样，只记得别人的坏处，不记得别人的好处。

老师离别的伤痛持续了一整天。第二天开始，戒嗔便和那些不用背书包的同学在山上飞奔了。

山上有棵很古老的树，有人说有三百年，也有人说是五百年。

大家都喜欢攀在粗大的树枝上，远望自己的家，这里是山的顶端，每根树枝都让你望得更远。

那次手握断树枝从树上摔下来的情形一直没有忘记过。

我重重地摔在地上，听见围观的人在哄笑，想站起来却没有力气，侧头看身边，一片殷红，有人惊恐地呼喊着我的名字，记忆就在这里断裂了。

在处处漂浮着消毒水的屋子醒来，我看见挺着大肚子的她正在和医生交谈，大夫一边说她一边流泪。

没有在医院住很多天，县城里的医院太贵，我回到家里，依然吃着很苦的药，想吐出来。她告诉我，药不能吐掉，一口口咽下去，因为很贵。

在床上睡了很多天，慢慢地又开始能行走了，又能跳动了，我听见有婴儿的哭泣声。

弟弟出生了，我12岁了。

一直以来戒嗔想问她一个问题：“为什么当年有人愿意收养弟弟，而你为什么一定要送我上山？”

每年见到她，只有一两次，每次见到她都想问，总觉得有种说不出的理由让戒嗔不能张口。

还记得第一次上山的那一刻，她在前面走。

我说：“我以后不爬树了。”

她没有说话，头也没有回，只是紧紧地抓着我的手。依稀记得自己在用力，用力地摆脱她的手，她尴尬地望着我，想牵又不敢牵。

有人摆脱你的手，是因为他想离开你；也有人摆脱你的手，是怨恨你不肯抓住他。

记得自己向师父磕头，不记得磕了多少个，我只知道那时的我，没有一个头是情愿磕的。

听见师父的叹息声，师父默默地地点头，她笑着哭了。

站在寺门口，看着转身而去的她，我们之间第一次背道而驰。

她没有回头，我回头了，跟在那个手有残疾的师父后面，走进曾

经不属于我的所在。

你心中可曾像我一样不停地回头在看?

那个问题,困惑了戒嗔很久,不敢问寺里的师父们,因为不想从那里得到答案。不是所有问题,都愿意拿出来求解,有些问题,求解的总是自己。

曾经想换上在家人的衣服找个不认识的施主问问题答案,也许在家人对俗事的理解可能比出家人还要强,最后也没有去,即便是去了,有多少人认出戒嗔是和尚呢?

出家人被尘缘困惑是不是一件挺奇怪的事情呢?其实不奇怪,如果依照经文做标准,或许是件奇怪的事情;但如果依照你做标准,或许只是一件小事了。

你我之间的差别只不过一个字而已。

深夜也曾常常难眠,偷偷摸出床下出家人不应该看的书,寻找答案,一本两本,一无所获。

以为静心打坐可以得到答案,也未有得,戒嗔一直以为自己修行不够。

有一天在寺里看电视,这里信号不好,不像镇里已经用了有线,只能收到几个台,雪花点也很多,听到电视中有人在问:“你想知道什么答案?”

在禅房中没有领悟的答案在这里终于找到了,那一刻戒嗔不再困惑,在不能改变结果的事情面前,答案显然已不重要。

没有恨了,是否就真的空了?为何在雪地中为她奔跑?原来还有爱!

无惑了吗?当然还有,只是戒嗔已经把它们藏于心底了。

伸手摸摸头上那块曾经让戒嗔差点儿丢掉性命的伤疤,已经不那么明显了,是时间缘故吧。

(摘自《戒嗔的白粥馆》,河南文艺出版社,冰儿萧萧图)

## 净叶不沉

◎ 李雪峰

一个年轻人千里迢迢找到燃灯寺的释济大师说:“我只是读书耕作,从来不招惹是非,但不知为什么,总是有人用恶言诽谤我,用飞语诋毁我。如今,我实在有些经受不了了,想遁入空门削发为僧以避红尘,请大师您千万收留我!”

释济大师静静听他说完,微微一笑,说:“施主何必心急,同老衲到院中捡一片净叶,你就可知自己的未来了。”释济带年轻人走到禅寺中殿旁一条穿寺而过的小溪边,顺手从菩提树上摘下一枚菩提叶,又吩咐一个小和尚说:“去取一桶瓢来。”小和尚很快就提来了一个木桶、一个葫芦瓢交给了释济大师。大师手拈树叶对年轻人说:“施主不惹是非,远离红尘,就像我手中的这枚净叶。”说着将那一枚叶子丢进桶中,又指着那桶说:“可如今施主惨遭诽谤、诋毁,深陷尘世苦井,是否就如这枚净叶深陷桶底呢?”年轻人叹口气,点点头。

释济大师将水桶放到溪边的一块岩石上,弯腰从溪里舀起一瓢水说:“这是对施主的一句诽谤,企图是打沉你。”说着就哗的一声将那瓢水兜头浇在桶中的树叶上,树叶激烈地在桶中荡了又荡,便静静漂在了水面上。释济大师又弯腰舀起一瓢水说:“这是庸人对你的一句恶语诽谤,企图还是要打沉你,但施主请看这又会怎样呢?”说着又哗地倒下一瓢水兜头浇在桶中的树叶上,但树叶晃了晃,还是漂在了桶中的水面上。年轻人看了看桶里的水,又看了看水面上浮着的那枚树叶,说:“树叶秋毫无损,只是桶里的水深了,而树

叶随着水位的升高离桶口越来越近了。”释济大师听了,微笑着点点头,又舀起一瓢瓢的水浇到树叶上,说:“流言是无法击沉一枚净叶的,净叶抖掉浇在它身上的一句句飞语、一句句诽谤,净叶不仅未沉入水底,反而随着诽谤和飞语的增多而使自己渐渐漂升,一步一步远离渊底了。”释济大师边说边往桶中倒水,桶里的水不知不觉就满了,那枚菩提叶也终于浮到了桶面上。

释济大师望着树叶感叹说:“再有一些飞语和诽谤就更妙了。”年轻人听了,不解地望着释济大师说:

“大师为何如此说呢?”释济笑了笑又舀起两瓢水哗哗浇到桶中的树叶上,桶水四溢,把那片树叶也溢了出来,树叶漂到桶下的溪流里,然后就随着溪水悠悠地漂走了。释济大师说:“太多的流言飞语终于帮这枚净叶跳出了陷阱,并让它漂向远方的大河、大江、大海,使它拥有更广阔的世界了。”

年轻人蓦然明白了,高兴地对释济大师说:“大师,我明白了,一枚净叶是永远不会沉入水底的。流言飞语、诽谤和诋毁,只能把纯净的心灵淘洗得更加纯净。”释济大师欣慰地笑了。

净叶不沉,又有什么能把纯净的心灵击沉呢?即使把它埋入污泥深掩的塘底,它也会绽放出一朵更美更洁的莲花。

(摘自《为他人开一朵花》,二十一世纪出版社)



## ❀ 风信子 ❀

一天，我在阁楼的阳台上整理花草，打开一个盛着瓶瓶罐罐的储藏间，竟意外地看见一个废弃的花瓶里，拱出一个洋葱大小的植物球，球的尖端探出两个绿芽，显得生机勃勃。花瓶靠近墙角，那里阴暗、潮湿，经年不见阳光。我拿起看了看，想不起什么时候养过这样一株花草，本想把它弃置一边，可是，在我起身的时候，却随手拿了出来。

“管它什么花呢，先浇上点儿水看看。”

这样想着，我就把它放在我的书桌上，又在花瓶底下垫上一个小托盘。

第一天，它没有什么动静；第二天，依然如故；第三天，那叶片就开始一点儿一点儿舒展开来，仿佛刚刚睡醒的样子。叶子越长越长，球的口也就越张越大，隐约可见里面蓝色的花苞。差不多又过了一周，那花苞就整个脱了出来，由一根细细的茎挑着，成一串麦穗状，用不上两天，花头竟超过了两片叶子，兀然挺立。

花苞张开，有缕缕暗香袭来。直到这时，我才知道它是有名字的，而且名字还很好听：风信子。

于是恍然想起，某年某月的某一天，在街头购买过一株风信子，可是后来花谢了，茎萎了，就当它死去了，将花瓶扔进储藏间里。

让我惊奇的是它的生命力，它的顽强与不屈。那可是上百个昏暗如漆的时日啊，可是它没有放弃，没有绝望，它在蓄积，一点点

地蓄积生命的能量，等待着重见天日的那一天，把花朵绽放。

只因为根还在，心的种子便不死。

由此想到了人，想到了自己。很多时候，我们缺少的就是这样一种忍耐、坚持和乐观的精神，我们在打击中沮丧，在诋毁中纷争，在陷害中沉沦……

结局也许没有想象中那么糟，曙光就在前头，可是我们没有等到。是我们自己打败了自己。

感谢这株风信子，让我对自己重新审视，并学会了坚强。

## ❀ 昙花 ❀

远方的一个朋友知道我爱花，从网上给我发来一些照片，是他养的一株昙花开了。照片打开的瞬间，我震惊了：昙花的花瓣莹白，薄如蝉翼，向四周尽情舒展；粉黄色的花蕊，近乎透明，状如味蕾，整株花衬以绿叶，更是美到了极致，美得让人陶醉。

朋友告诉我，为了拍摄这几张照片，他几个晚上都没有睡好，不是怕睡过了头，就是怕花开过了，最后夫妻二人轮流值班，才拍下了这组美得让人心动的照片。

昙花的生命可谓短矣，也许正因其短，它才在短暂的生命旅程内，把自己的美丽悉数绽放。

较之于昙花，我们的生命要长几万倍，不，几十万倍！也因此，我们有了更多的从容，更多的镇定。遗憾的是，正是这太多的从容，注定了我们生命的平庸。我们总觉得未来还很遥远，一切还来得及，我们不温不火地过着每一天，从没想到要去尽情地搏一次，等到醒悟过来，死亡就在眼前，一切已经太迟。

流星燃烧自己，划破了夜空的沉寂；昙花短暂绽放，留下了世间的至美。我们呢？我们留下了缺憾，留下了未竟的心愿。

从这种意义上说，我们比不上一株昙花。在感叹它的美的同时，我感到羞愧。

## ❀ 兰草 ❀

去朋友的办公室玩，看其窗前一株兰草，很为罕见，叶子呈针管状向上直立着，或依势向四周散开，显得青葱可爱，生气十

## 聆听花语

◎ 邹扶澜



# 一觉足

◎ 马 德

香港美食家蔡澜先生说，有一次，他到西班牙旅游，在一个风景旖旎的小岛上，他看到一个老人在垂钓。那个地方实在美极了，就连海水也澄碧到可以一眼望到底。然而，让他感到蹊跷的是，老人钓上来的，都是很小的鱼儿。

“老人家，远处不是有更大的鱼吗，为什么偏偏只钓小的上来的呢？”

老人微微一笑，说了一句让他久久不能忘怀的话：“够一顿早餐就好了，多余的东西，再好我也不需要。”

另外一件事，是蔡澜先生在印度一个荒凉偏远的地方拍戏。他在那个地方待了三个月，也在那里连着吃了三个月一点儿荤腥也不见的素菜。他有些怀念肉的滋味，于是，就画了一条鱼。他把自己画的这条鱼给当地的一位老婆婆看，问她：“您吃过鱼肉吗？”老婆婆摇摇头。蔡澜觉得有些遗憾，说：“您一辈子连鱼肉都没有吃过，真可惜了。”哪知，老婆婆回答说：“这东西，我连见都没见过，有什么可惜的？”

我的朋友圆规，当年上学的时候，是著名才子。顺理成章，他考上了一所不错的大学，毕业后，进了一家大型国有企业当技术员。但混了这么些年，依旧是个技术员，而且忙得没白天没黑夜的。而他的同学中，有两个已经做了地方上的某某官，还有几个，发了财，据说一出门，挥金如土颐指气使的。同学会上，大家不胜感慨，有仰慕的，有忌妒的，也有不屑的。大家说，这几个人，原来都是狗屁不是的家伙，现在却一步登天。每一个同学的脸上，都呈现出一副没处说理的无奈和感慨。

然而圆规却不然，心底无风无雨，波澜不惊。大家都为他鸣不平，说若论才干，只有你圆规才有资格拥有这样的成就啊，可你却混到这般田地，难道你真的不羡慕这些同学吗？圆规笑笑，说：“我给你们讲个故事：有一天中午，我歇班，外面淅淅沥沥地下着秋雨。那天，恰好也没什么事，于是，我扯

了一床被子，暖暖和和地盖在身上，一边躺着，一边听秋雨砸在窗户上的“噼啪”声，不久，我便沉沉睡去了。

“醒来，已是下午4点多了，天阴沉沉的，雨还在下。那一瞬间，我分不清是早晨，还是黄昏，自己仿佛从那个时光隧道中醒过来，整个世界，所有的东西都消失了，只剩下了自由而无所牵挂的自己。一时间，心气通畅，筋骨舒展，周身三万六千个毛孔，无一处不熨帖，无一处不清爽。

“那一刻，我突然觉得，自己拥有了天底下最大的幸福。是的，那种从心底升腾起来的惬意和舒爽，是从来没有过的。”

这是哪儿跟哪儿啊？！大家都面面相觑，不知道他想要表达什么。圆规看看满脸茫然的大家，笑笑，解释说：“当我每天忙得连个好觉都睡不了的时候，即便有多尊贵的官位，多少的钱财，我都不需要，因为，那些东西都太遥远了。”

有时候，人只会去够那些够得着的东西。对于我来说，一觉足矣。

（摘自《中国青年》2010年第21期）

足，就想分植一盆。

“这很好办，我们有个保安对花特有研究。”朋友说着，拿起话筒。顷刻保安上来，听完意图，很痛快地端起那盆兰草走了。

大约过了一个小时，保安又来了，一手拎一花盆，我还没反应过来，朋友却早已发出一声惊叫，随即以手掩面，显出十分惊讶和惋惜的样子。这时我才发现：刚刚那盆长势喜人、绿意盎然的兰草已被保安齐根剪断，只留出指甲大小的一点儿根茎。

“没事儿，过几天就会长出来的。”保安似乎嫌她大惊小怪，淡淡地说出这一句话，也没有多作解释，就掩门走了出去。

我把分植的那盆带回了家，浇水小心呵护，果然，三五天后，就有嫩芽从根部拱出，不出一个月，已长得虎口长，且根根茁壮，伴有分叉，又半月过去，竟然旁逸满盆了。

我欣喜地给朋友打电话，电话那头的她也是惊喜异常，说：“我这盆也是，比先前更茁壮好看了，我刚才问了保安，他说当初之所以将叶子全部剪断，就是为了不让营养流失，留在根部，一点点蓄积，这样长出来的叶子自然就青葱碧绿了！”

放下电话，我静思良久：生活中，我们缺少的不正是这样一种剪断一切的勇气吗？我们珍惜荣誉，因为它昭示着曾经的辉煌；我们铭记各种挫折、打击，因为它给了我们前车之鉴……我们每天载着这些东西上路，舍不得，放不下，丢不开。渐渐地，日子变得累赘，生活变得臃肿。

既然这样的话，何不把一切抛掉，给生命一个全新的开始呢？

重新开始，生命才能焕发出勃勃生机。兰花尚且如此，人呢？

（摘自2011年4月15日《石狮日报》，沈聘宇图）



# 每天读点儿幸福禅

禅是一种生命的艺术，它沃开了生命的花朵，让我们对自己的生活展开欣慰的笑容。

## 《被骂的幸福》

作者：[日]川澄佑胜 南北译

出版社：吉林出版集团有限责任公司

出版时间：2011年7月

这是日本名僧川澄佑胜的处世生活禅，是他修行50年的精华体悟。他认为，人并非生来就能娴熟社会规则，被骂之后才能领悟社会规则，体会别人的伤痛，才能成为堂堂正正的人。也因此，如何虚心领受别人责骂自己的话，反省自己的行为，对一个人的健康成长而言是十分重要的。一个人最美的时刻，就是觉察、观照自己的时候。



川澄佑胜在倡导“被骂的幸福”这一理念的同时，将骂人分为三种境界：把对方骂得暴跳如雷为最次境界，把对方骂得无言以对是中等境界，把对方骂得醍醐灌顶、感恩涕零为最高境界。在本书中，他以自己的亲身体验，教会你骂人的技术与艺术！

2009年，《被骂的幸福》在日本一经出版就迅速引发畅销狂潮，它席卷日本，雄踞日本各大畅销书榜NO.1，成为日本学校、企业、机关的第一团购畅销书。

## 《活的时间之外》

作者：[韩]法顶禅师 薛舟 徐丽红译

出版社：重庆出版社

出版时间：2011年8月

当大多数人住在“丰饶的监狱”里时，法顶禅师独自生活在深山孤寺，与鸟兽同坐，看水流花开，感受四季，思索冥想，不被时间追逐，外在清贫而内心丰腴。然后，他悟出了“活在时间之外”的道理。

这是一本包含着人生真谛和启发的生活教科书，文字拙朴，平实无华，却处处透露出看淡人世浮华的内心体悟；似是信手写来，却处处蕴含洞悉生活真相的真知灼见，不虚伪，不矫饰，不做作，因此自有触碰人心的动人之处。它对“我们应该怎样生活”这一问题作出了终极的回应，引导我们跳出日常的思想桎梏，把视线转向时间之外的无限世界，让我们无论在什么境况下都从容自如。



## 《生命即当下：一行禅师的人生智慧》

作者：[法]一行禅师 向兆明译

出版社：中信出版社

出版时间：2011年5月

在匆忙的现代生活中，我们每一时刻都有可能与平和安乐失之交臂。拥堵的交通、吵闹的街道、室息的尾气、无休止的工作。我们曾无数次想要将自己流放到孤岛，无数次想要背上行囊浪迹天涯，将所



## 书屋

有这一切抛在脑后。然而，真的要逃离才能获得心灵的解放吗？

世界著名的佛教大师——一行禅师用诗歌一般的文字，将那些通常给我们施压、与我们对抗的外物，转化为心灵成长的力量。对他来说，叮铃作响的电话是唤醒我们回归自我的信号，忙碌的工作、街头的红灯是正念路上的精神之友。最深刻的满足感、最深层的圆满感，其实就在我们每日的生活里，生命的意义就在每个当下、每个呼吸，和每一步脚下的路。

## 《放下：快乐之道》

作者：星云大师

出版社：中华书局

出版时间：2010年4月

当局者迷，旁观者清。每个人在日常生活中，总有些许“迷惑”与“不悟”的牵扯与羁绊，比如执著，比如不舍。我们对功名富贵放不下，生命就在功名富贵里纠缠；我们对悲欢离合放不下，我们就在悲欢离合里挣扎。



在本书中，星云大师通过九十余篇励志小品文，以清新的话语，告诉我们只有提得起才能放得下，才能享受随缘随喜的解脱生活，才能散发生命的光辉和芳香的气质。他的文字有着圣言般的说服力，却又朴实无华，使人读之如醍醐灌顶般豁然开朗。

# 净化一条河

◎ 李开周



那时候，佛陀还在林子里闭关，弟子们还在林子外修行。

每天中午，那些弟子都会去舍卫城化斋，大家吃完了，再给佛陀打包一份，恭恭敬敬送到林子里去。今天阿难给佛陀带饭，明天迦叶给佛陀带饭，后天舍利弗给佛陀带饭，大伙轮流值日，各尽其职。

问题是，徒弟们送去的不光有斋饭，还有一大堆抱怨。不是抱怨佛陀，是抱怨世人，抱怨城里的官员越来越腐败，抱怨城外的百姓越来越自私。每个到林子里去的弟子临走都会撂下这句话：“师父，现在世风日下，人心不古啊！”佛陀吃完了斋饭继续打坐，一动也不

动，不理他们。

终于有一天，佛陀出关了，亲自带队去化斋。他和弟子们一路走着，在城外瞧见了倒地的老妇，士农工商纷纷绕过，无人相扶；在城里瞧见了收捐的官吏，大商小贩献上红包，无人说不；沿街商铺就地倾倒着污水，楼上的住户向空中抛洒着垃圾，走在街上的男男女女都在乱丢东西。

弟子们气愤地对佛陀说：“师父，您都瞧见了把？”佛陀不说话，扭头往回走，边走边捡起地上的垃圾，疏走街边的污水，他还向收捐的官吏讲了一番慈悲喜舍的道理，等到走出城门的时候，又扶起了倒地的老妇人。

弟子们很感动，阿难却说：“您这样做是没有用的，回头他们还是会乱扔乱倒，官吏还是会乱收费，老百姓见了该帮助的人还是会绕着走，大家都在这样做，这个社会已经不行了。”

佛陀微微一笑，说：“平常我都用比喻给你们讲经，这回我再打个比喻吧。有个人渴得要命，到处找水喝，后来发现一条河，河水非常脏，水面上浮着许多垃圾。他嫌恶心，可是当时除了这条河再也找不到别的水了，你说他是把河水净化了再喝呢，还是捏着鼻子直接喝？抑或不但不净化，还往河里扔更多的垃圾？”

阿难说：“当然是把水净化了再喝。”

佛陀说：“我刚才就是在净化一条河。”

（摘自2010年11月3日《济南时报》，小黑孩图）

两个妇人去拜见一位会观气的大师。

师父先看了看其中较胖的一位，叹了口气，说：“你挺有福气，但是跟孩子的缘浅。”又看了看其中较瘦的一位，也叹了口气，说：“你跟孩子的缘深，可是比较辛苦。”

两个妇人都笑了：“您是不是看我们一胖一瘦，所以这么说啊？其实恰恰相反啊！”

“是吗？”大师问。

“是啊！”较瘦的妇人说，“她的孩子好极了！从不用操心，样样拿第一。现在是美国的名医，不但给妈妈雇管家，还有车有司机呢！要说她跟孩子的缘浅，那我就等于没孩子了。”

“为什么？你命中也有个儿子啊！”大师问。

“得了吧！他小时候就学这个学那个，补这个补那个，却没一样行，现在跟我摆水果摊，跟她的孩子能比吗？”



## 缘浅缘深

◎ [美] 刘 墉

大师沉吟了一下，转过脸去问胖太太：“她说得对不对？”

“不对！”胖太太说，“她确实很辛苦，她儿子的成绩也确实不如我儿子。可是您知道吗？我反而羡慕她。”

瘦太太立刻叫了起来：“我有什么好被羡慕的？”

“我羡慕你的孩子总跟你在一起，他小时候你带前带后，现在他跟前跟后。你早上张开眼就能看到他，整天一起摆摊子，再收拾回家，连今天都是他开车送你来。哪像我，孩子一年也不回来一趟，我去美国看他，却连话都说不上两句。讲实话，我宁愿没司机，像你一样，由儿子开车，多好啊，母子可以一路说话！”

大师拍手道：“你们不是都自己说了吗？请问，谁跟孩子的缘浅，谁跟孩子的缘深？我说得准不准？”

每个人都有上天带来的缘。成就高的孩子，因为世界需要他，常常与人群的缘深，跟父母相聚的时间少，显得缘浅。平凡的孩子，从小让父母操心，甚至依偎在双亲身边一辈子，这种“解不开”“甩不掉”，反而显得缘深！

（摘自《时代青年》2011年第4期）

坐在书桌前，正待提笔撰稿，耳边突然传来一声声好像什么鸟儿被猫咬住的哀鸣。赶忙放下纸笔，寻声往精舍后院走去，一边走一边呼唤，我想猫儿要是听到人声，大概会放走叼在口中的鸟儿吧！走着走着，咦！这声音不是来自草丛，而是来自树梢，难不成猫儿还爬上树了不成？

抬头仔细望去，不禁哑然失笑，只见发出“哀鸣”的鸟儿，还兀自在树上开怀高歌呢！

走回精舍，重新坐在桌前，脑际浮现一则小故事。话说有个猎人背着长长的猎枪到森林里打猎。猎人走啊走，突然一只羽毛漆黑的鸟儿飞跃到他面前，猎人正待举枪，鸟儿却先开口了：“喂！猎人！你要到哪里去啊？”猎人只得放下枪杆回答说：“你没见我在打猎吗？”这鸟儿便说：“你枪法一定很好，我可

不可以拜托你帮个忙，你什么飞禽走兽都可以打，就是不要杀害我的孩子，好吗？”

猎人心想，可怜天下父母心，于是说：“好吧！我答应你，但是我怎么知道谁是你的孩子呢？”

“我们的族类叫乌鸦，天下羽毛最光泽，歌声最悦耳的鸟儿就是我的孩子。”乌鸦妈妈说着，眼神流露出母爱的光辉，深情地强调一句，“我的孩子是世界上最美的鸟儿。”

猎人拍拍胸脯，肯定地说：“你放心，我一定遵守诺言，不杀害你的孩子。”于是乌鸦妈妈道谢后，消除了忐忑不安的顾虑飞走了。

猎人继续搜寻狩猎的目标，突然眼前一亮，一只羽毛光彩夺目的鸟儿进入眼帘，猎人正待举枪时，想起对乌鸦的承诺：这只鸟儿这么美丽可爱，一定是乌鸦的孩子，我不能杀它。正要放弃时，耳边又传

来一阵美妙的鸟鸣，转身一看，一只小鸟轻盈小巧地从一个枝丫跳到另一个枝丫。猎人又想：这只鸟儿声音这么悦耳动听，一定也是乌鸦的孩子，看来今天要空手而回了。正想着，突然，一只一团乌黑，发出“嘎嘎”怪声的小鸟飞过眼帘，猎人毫不迟疑一枪射中。正当猎人俯身拾起猎获时，乌鸦妈妈冲到他跟前，伤心欲绝地指责猎人：“你不是答应不杀我的孩子吗？怎么可以言而无信呢？”猎人犹疑地说：“你说你的孩子是世上最美的，但这只……”乌鸦妈妈抱着断了气的小鸟鸦，泪流满面地说：“在我心中，我的孩子永远是最美的呀！”

写到这里，我先跟还在后院大树上“唱歌”的鸟儿说声抱歉，同时练习用妈妈的心再聆听，鸟儿变得像在对我讲话一般。我想如果我们能用妈妈的心看待世间，世间也会变得更美好吧。但话说回来，妈妈的心意是什么样的心意呢？子女对妈妈来说，手心手背都是肉，所以妈妈的心，应当可以说是平等心吧！这点倒让我想起了另一则故事。

曾经有个沙弥问师父：“为什么好人、坏人都要度化呢？坏人已经失去人的善良本质，就不算是人了，要怎么度化呢？”

师父先在纸上写了一个字，但字是反写的，然后问：“这是什么字？”

沙弥回答：“写反的‘我’字。”

师父这才开示道：“你能认出写反的‘我’字，可见字虽然写反了，仍不失字的本质。坏人也是一样，只要你能看到人的本性，也就不难度化了。”

在您身边有让您头痛的人或物吗？练习用妈妈的心去看待吧，您会发现意想不到的力量！

（摘自《安心：一位比丘尼的人间行脚》，漓江出版社，盛开图）

## 用妈妈的心看世间

◎ 永固法师





## 禅茶沉浮

◎ 阿 勋

“吱呀”——老人家推门进来。

他竟然背了一个一人多高的大包袱，散落开来。

“哇！”都是给阿薰带来的好吃的，小香炉蹦下地，

“哇！”阿薰狂喜，发现自己可以走路了，惊喜中拿起一支香闻了闻，“哇，这世界上还有这么珍稀好吃的异香，味道一定很好吃！”

小香炉捋了一下口水，正要吃到嘴里。

“吱呀”——老人家推门进来。

睁开眼，看到老人家，小香炉才知道自己刚才做了一个小梦。自己依旧待在条案上，口水还在，因为禅堂里的确是异香扑鼻。

不知道是不是因为有客人来，老人家早早煮上了后山山岩上采到的兰香茶。这茶每年只有一天采来最好。这一天也只有一个时辰采来最好，山岩万仞，岩茶三棵，老人家一年最多只采得青叶二两。

为什么这么珍稀？茶树生在山岩缝隙，经过山岩每天渗出的晨露浸泡，最妙的是加上山岩盛开的兰花熏染，沁心的香已经渗透叶片和叶脉。

但是今天为何如此香？

今天却非泡茶，如果仅仅用开水去泡，叶片香味溢出已然出众，但是，沁透叶脉的兰花香味却很难被逼将出来。

于是沸水煮来。叶片之香展晨露之剔透，跃然入水；叶脉之香藏兰草之蕙质，翩然入味。

“倒是挺好闻，但是水，我才不会喝。”身为小香炉，阿薰对水最为讨厌。为什么老人家开火煮这等好茶？小香炉想起来，罕有人至的禅堂昨天来了客人。

头一天深夜，一个失意的年轻人远道而来，希望老人家为其拆解心事。老人家安排他在东侧厢房睡下了。

老人家煮茶不多久，年轻人也进入禅堂，盘腿坐在老人家对面的蒲团上，愁云满面，讲述自己的不如意，阿薰仔细看着这位愁眉紧锁的年轻人，听他讲自己屡受挫败的故事，听着听着，连没心没肺的阿薰也不禁有点儿同情起来。

老人家却只是静静倾听，一语不发，一直听完。

“帮我去院中缸里取一碗水来。”老人缓缓说道。

年轻人还没有从自己的失意中完全走出来，垂头丧气地拿了一只茶碗，取来一碗水。老人家将那些上等茶叶撒入这碗水中，说：“你尝尝。”

年轻人不解其意，呷了一口。阿薰心想，老人家你搞什么搞？你不劝人人家，还让人家喝那么难喝的凉水，而且还浪费那么好的茶叶。冷水怎么能泡茶呢？

“味道如何？”

“没什么味道啊。”年轻人喝了一口就不喝了。

老人家微微一笑，又把煮出来的香茶，沏出一碗，递给年轻人。

年轻人轻轻啄了一下，停下来，品一口，饮一口，茶碗竟然未曾放下，直至一饮而尽。“好茶啊好茶！”年轻人放下茶碗，衣袖轻蘸嘴边。

“同样的水，同样的茶叶，为何你觉得如此不同？”

年轻人无语。老人家领他起身，揭开煮茶的茶壶：

“看到了吗？”

年轻人近观茶水，沉默良久，退后一步，深深一躬：“多谢大师指点，我明白了。”

阿薰依旧糊里糊涂，不过，小香炉看到愁云顷刻间从年轻人眉宇间散去。拜谢之后，年轻人从禅堂走出之时已是昂首阔步。

晕晕乎乎的阿薰还是挺遗憾的，因为送别前，老人家将剩下的兰香茶全送给了年轻人。“啧啧，这是多好的茶啊。”

老人家微微一笑，踱步而出：“天下有哪种茶是不好的呢？”

禅堂里，氤氲着兰香茶的醇香，经久不散。

凉水沏茶，茶叶浮在水面，再好的茶叶也无法入味；沸水煮茶，茶叶屡经沉浮，茶的清香自然散逸开来。

沉浮之间，茶叶才能将天地灵气的香味浸出散逸；沉浮之间，人生才能将如来生命的本然萃取而出。

感谢沸水，随其起伏，茶叶才能最终舒展；感谢风霜，随遇而安，生命才能顿悟本然。

栉风沐雨、饱经风霜且经得起岁月沉浮的人，才能最终获得心灵的大自由和大自在。

（摘自《开启的禅》，中信出版社，白云轩主人图）



# 最重的行囊是贪心

◎ 罗西

红粉知己麦子是位大学老师，她常常这样打趣自己：每次量体重，轻了就对自己说，瘦了；重了就对自己说，胸部大了。耳濡目染了她的智慧，她的学生也个个出落得山清水秀、明眸善睐。她说，也许成功要有条件，幸福则无条件。她的一个学生的QQ签名本是“事在人为”；考前一周，改为“一切随缘”；考试结束后，改为“重在参与”。

不为难自己，一路绿灯。马不停蹄地晴好。

佛问弟子：“世间何为最珍贵？”弟子答：“已失去和未得到。”佛不语。经数载，沧桑巨变。佛再问之，答曰：“世间最珍贵的莫过于正拥有！”

也许你可以一无所有，但是谁没有当下？最重要的是今天的清心、真心。真心，就是有。家后面是座山，去爬了，它就是你的靠山；家前面有个公园，去玩了，它就是你的后花园。

有一次，青蛙遇到蜈蚣，青蛙

问蜈蚣：“你是百足之虫，你一般走路先迈哪条腿啊？”蜈蚣一听，“咔嚓”一声就卡在那儿，怎么也动不了了。因为每次蜈蚣走路都是按照自己的本能迈步，让它刻意分出先后，它反而不知所措了。

别跟自己过不去，很多时候，负担就是念想，就是多抹一层霜而寒了自己，多吃一口饭而撑了自己……幸福是一种心灵的光辉，自己照耀自己。最简单的光辉，就是晶晶亮的透明。如果有人不能接受最简单的你，也不配拥有最富饶的你。

罗马人凯撒大帝，威震欧亚非三大洲，临终前曾经告诉侍者说：

“请把我的双手放在棺材外面，让世人看看，伟大如我凯撒者，死后也是两手空空。”一天很短，开心了就笑，不开心了就过会儿再笑。凡事看开，就可以轻快。

有一种鸟能飞行几万公里，飞越太平洋，它需要的只是一小截树枝。它把树枝衔在嘴里，累了就把树枝扔到水面上，飞落到上面休

息，饿了就站在树枝上捕鱼，困了就站在树枝上睡觉。就一节树枝，世界如此简明，欢快。

最重的行囊是贪心。

美国前财长保尔森，小时候只要洗澡时间超过一分钟，父亲就会冲进来朝其泼凉水，并且大声呵斥他：“你在干吗？抹肥皂的时候，可以把淋浴关掉，冲洗的时候再打开。”直到现在，只要打开淋浴的时间过长，他就会充满罪恶感，他的孩子们也和他一样节约用水。这样，洗澡都成了很奢侈与期待的幸福。

节约的人容易满足，简单的人容易幸福。如果琐事都是幸福的矿藏，那么，就不会为琐事所烦。因为，使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们常常可以躲过一头大象，却躲不开一只苍蝇。

（摘自《女子世界》2011年第9期）



古时候，有一个寺院要扩建殿堂，有一棵珍贵的银杏树需要移栽到别的地方。方丈命他的两个弟子去做这件事，办好后回来复命。

两人来到树前开始挖土移树，但刚挖了几下，一位小和尚就对另一位说：“师兄，我这把铁镐木把坏了。你等着，我去修一下再挖。”师兄劝他移完树再修不迟，他说：“那怎么行，用这样的镐要挖到什么时候呀？”

于是小和尚去找木匠借斧头，木匠说：“真是不巧，我的斧头昨天砍东西弄坏了，我用菜刀给你修一下吧。”

小和尚听了说：“那怎么行，用刀修得又慢又不好，我去找铁匠把你的斧头修一下吧。”

小和尚带着斧头去另一个村子找到铁匠，

## 途中的诱惑

◎ 南北

铁匠苦笑着对他说：“真不巧，我的木炭刚用完，你看……”

小和尚放下斧头，又去山中找烧炭的人，烧炭的人对他说：“我已经好多天没有烧炭了，因为找不到牛车把木料运到这里来。”

小和尚又去找一位专运木料的车把式，车把式说：“你看我的牛生病了……”

几天之后，当僧人们经过四处打听找到这位小和尚时，他正提着几包草药匆匆从一个集镇向车把式的村子中赶。大家问他买药干什么，他说为牛治病，又问他为牛治病干什么，他说要用牛车运木料……挖树的事，他早已忘到九霄云外了。

（摘自《了就是好》，华文出版社）