



从前有座山 山上有一座山

首部正解佛学力作
延参法师 / 著

天台宗第四十

代传人

安徽人民出版社

从前
有座
山

山上
有座
庙

延参法师 / 著

安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从前有座山, 山上有座庙 / 延参法师著. -- 合肥: 安徽人民出版社, 2013.5
ISBN 978-7-212-06528-7

I. ①从… II. ①延… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 092221 号

从前有座山, 山上有座庙

作 者 | 延参法师

出版监制 | 马 旗

策 划 | 马 旗

特约编辑 | 马蓉晖

责任编辑 | 杨迎会

发行监制 | 周 均

营销推广 | 赵秀彦

装帧设计 | 周家弦 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话: 010-89597336

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787×1092 1/16

印 张 | 18

字 数 | 140 千字

版 次 | 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06528-7

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

第一篇 修心

001

- 世人“十悔” / 003 如何有佛缘 / 005 以宽容之心显博大之爱 / 008
有理想的人生才快乐 / 011 袈裟吃饭 / 013 真正的禅心 / 015
莫用三根柱子 / 017 坦然接受就好 / 020 战胜自己 / 023
一切要随缘 / 025 只要自觉心安 / 027 让一切都过去 / 029
消气的秘诀 / 031 宽心生活 / 033 你也是多管闲事 / 035
用感恩心容纳 / 037 笑纳百川 / 040 有无并非对立 / 043
灭却心头火自凉 / 046 放下就好 / 048 活得自在怡然 / 050
火气从哪儿来 / 052 把窗户打开 / 054 快乐靠自己 / 056
痛苦是有限的 / 058 把阳光留在心中 / 060 幸福在当下 / 062
人间善与恶 / 065 草木也有情 / 067

第二篇 随心

069

- 保持一颗简洁的心 / 071 别迷失自己的心 / 073 得意与不得意 / 076
投入进去 / 078 各有安宁 / 081 如此待客之道 / 083
各自命运总不同 / 085 求人不如求己 / 087 谁是你的主人 / 089
改命的办法 / 091 虔诚的心 / 094 自己救自己 / 096
干净污秽没两样 / 098 宽心看人生 / 100 让你的心再平静些 / 102
命中的贵人 / 104 烦恼自己来解决 / 107 无相无不相 / 109
福德是什么? / 111 快乐悲伤, 自己选择 / 113 为何不开心 / 115
禅像什么? / 117 沙弥问答 / 119 进入深山 / 121
卧如来 / 124 诚挚的祝福 / 127 我往西方走 / 130
快乐由心生 / 134 幸福就在身边 / 138 烦恼由何而来 / 140
快乐善于隐藏 / 142 让心灵更洒脱 / 144 快乐还是痛苦 / 146
有些事, 永远不能提前做 / 148 付出也是种幸福 / 150 快乐就是这个样 / 153
快乐之道 / 155 快乐的生活需要智慧点拨 / 157 无一法可得 / 159
高僧真仪 / 162 茶禅 / 165 深不可测 / 168
用心受持 / 170 一休与五休 / 173 好事不如无事 / 176
锄草斩蛇 / 178 心净国土净 / 181

002

- 跳下悬崖也是活路 / 187 小心猛虎 / 189 割舍 / 191
贵耳贱目 / 193 偷不去 / 196 还重吗 / 198
洗心革面 / 201 八折诵经 / 203 赵州小便 / 205
不如小丑 / 207 晒梅干菜 / 211 心中有佛 / 213
银货两讫 / 216 一片菜叶 / 218 禅的妙用 / 220
不变应万变 / 222 如此砍柴 / 224 心眼 / 226
残缺的鬼 / 228 修禅学做人 / 230 不挣脱束缚，必将活得辛苦 / 233
培养你的品德 / 236 一休的修养 / 238 口渴见水却不喝 / 240
把牛奶积存在牛腹里 / 242 事实证明 / 244 把领路人做祭品 / 246
如此赞美 / 248 烈火上的糖浆 / 249 不能代替 / 251
笨人吃盐 / 253 一无所求 / 254 一休吃蜜 / 256
人生的价值全在自己 / 258 保持内心的安然 / 260 找到悠闲的心 / 263
见与不见 / 265 击碎虚空骨 / 267 满了吗 / 269
到地狱去 / 271 承受信物 / 273 寻羚羊 / 275
上楼磨刀 / 277 画船身做记号 / 278 割肉百两还千两 / 280
不可向你说 / 282

【第一篇】

修心

生活的烦恼总是不规则又飘忽，心里有一道防风的坚强和疏散烦恼的豁达，那么快乐就是人生风帆了。

世人“十悔”

有很多朋友来信对我说，他们在做过每一件事情之后总要后悔，问我到底有什么好办法能医治后悔病。

其实这个问题不仅现代人有，古代人也有。

在古时候，有位学僧去请教云居禅师，他说：“弟子每做一件事后，总是不胜懊悔。请问师父可有什么方法能叫我不懊悔呢？”

这个云居禅师倒也大度，慢悠悠地说：“世人都有十后悔，逢师不学去后悔，遇贤不交别后悔，事亲不孝丧后悔，对主不忠退后悔，见义不为过后悔，见危不救陷后悔，有财不施失后悔，爱国不贞亡后悔，因果不信报后悔，佛道不修死后悔。在这十种后悔里，你是哪一种啊？”

这个学僧摇了摇头，说：“这些后悔，我全有。”这一点可真是像极了我的小徒弟。但是这个学僧倒很诚恳，希望云居禅师能开示他、启迪他。

云居禅师就说：“你只要把这十后悔中的‘不’字改为‘要’字就

可以了。这也便是，遇到明师要学习，遭逢贤能要结交，侍奉双亲要孝敬，对待主上要忠心，见到义事要敢为，见人为难要救治，得到财富要布施，对待国家要忠爱，因果循环要深信，佛道艰深要持行。这一剂药，你可要好好服用！”

我的小徒弟最初也是这样，我就经常说他：“你看你如今越发不像样子了，连峨眉山的猴儿都开始认真修行了，就只有你，每天跑来跑去，除了看你的狗，就是看动画片，你什么时候感觉到自己腹内空空，不好应付记者提问时，你就会意识到学习的重要性，你也会后悔当初没有好好读书，可你后悔又有什么用呢？”所以说，我为了他的将来考虑，就把云居禅师的这剂单方写下来，挂在他宿舍的墙上。

各位朋友可要谨记，青春年华容易逝，当做善事及时做，当读书时认真读，莫要以后再后悔。后悔时也没啥用，哪像当初好好做。莫要辜负好时光，莫要去找后悔药，当初努力就很好，珍惜当下有福报。

如何有佛缘

最近有个朋友来信问我，是不是靠着佛的力量就可以让自己摆脱危难的境地，我倒很想用下面的一段故事来解答。

有这么一名信徒，他非常虔诚地信仰观世音菩萨。一次，他的家乡遇到水灾，他只好爬上屋顶等待救援，眼看大水一直往上涨，他就念：“观世音菩萨，赶快来救我！”

不久，有人驾着独木舟，从远处过来，招呼他说：“快上我的独木舟吧！”信徒嫌弃独木舟太简陋，他一心只等着观世音菩萨的救助。这个驾着独木舟的人只好走掉了。

很快地，水涨到他的膝盖了。他又大叫：“观世音菩萨，赶快来救我！”

话音刚落，他就远远看见有人开船过来，并招呼他上船。信徒坚信观世音菩萨一定会来救他，于是坚持在原地苦等。

当水涨到胸部时，信徒大声祈求：“观世音菩萨，快来救救我！”

忽然，空中开来的一架直升机丢下绳子，要把他吊到安全的地

方。这个人摆手大声说：“不要，我要菩萨救我。”直升机的驾驶员也只好开走了。

后来这个信徒几乎灭顶，在危急关头幸好被佛光禅师救了起来。

信徒非但不感恩，反而向佛光禅师抗议：“像我这样虔诚的信徒，为什么观世音菩萨都不来救我？”

佛光禅师对他说：“你真是愚痴！观音菩萨驾独木舟来救你，你不肯走；观音菩萨开船来救你，你又说不喜欢；观音菩萨又赶快用直升机来救你，你也不愿意。观音菩萨一再救你，你不但不感谢，还要嫌弃，实在是与菩萨无缘啊。你信佛是为了得到佛的保佑，但是，当佛菩萨来救助你时，你又不愿意了，这可真是让菩萨为难。”

都说信仰菩萨，可以让自己摆脱各种危难，但是，有些人在面对自己身边的贵人时却又百般挑剔起来，不是嫌这个人帮忙没帮到点子上，就是埋怨帮助他的人为何不多出些力。总之是各种不满，末了还要说：“我信菩萨，为什么不灵呢？”

如果你欠缺一颗感恩的心，那么不管你信什么，都是不灵的。人只有自己才能救得了自己，只有心怀感恩的人才能得到更多人的帮助。每当小徒弟问我：“那么多哥哥姐姐都来寺院里看咱们喂养的狗，我该怎么感谢他们呢？”

我告诉小徒弟：“你若是能够好好学习，认真看书，就已经算是报答大伙儿了。另外，你能有一颗感恩的心，这很不错，我很看好你哦！”

以宽容之心显博大之爱

据说，日本有位智空禅师，他在年轻时曾到江户一带出游，后来偶然碰到一位高官，智空禅师因其出众的智慧而成为他的随从。

后来，他渐渐与高官的妻子情投意合，关系非常密切。当两人的关系终于被高官发现后，便开始了一场厮打。在自卫中，智空禅师失手把那位高官杀死了，他只好带着高官的夫人逃往别处。

习惯了富裕生活的高官夫人依然贪婪无比，渐渐地，智空禅师厌倦了这种生活，更因为自己对高官的愧悔而萌生了出家的念头。为了弥补自己的过错，他发誓要在有生之年尽力去做善事。

他知道，有一个地方的悬崖很危险，已有不少人在此处丧命。他决心在悬崖底端挖一条隧道，以保证人们安全地出行。

于是，智空禅师白天出去化缘，到了晚上就挖掘隧道，他这样日日夜夜地劳累，很快30年过去了，这条隧道终于即将挖通了。而那个高官的儿子也已经长大成人，并成为一流的剑道高手。他到处寻找智空禅师，要为死去的父亲报仇，后来他终于发现了挖隧道的智空禅

师，举剑就要杀他。

没想到，这智空禅师也不躲避，反而安静地对他说：“我非常愿意把自己的生命交给你。但是，请等我完成我的愿望。等我完成愿望，你就可以取走我的性命了。”

于是，高官的儿子就耐心等待那一天。一天又一天地过去了，智空仍在不停地挖着。高官的儿子感觉空等的日子很无聊，于是就帮助智空禅师一起挖隧道。在帮助智空挖隧道的过程中，这个青年逐渐对智空禅师的无畏精神和意志产生了敬佩之情。

隧道最后终于挖通了，人们可以安全地在此行走了。智空禅师把工具放下，欣慰地说：“我的心愿已经实现了，现在，我的性命请你拿去吧。”

高官的儿子双眼含泪，跪倒在地说：“我不可能伤害一个帮助他人的人，如果我这样做，那岂不是等于伤害了更多的人吗？”就这样，智空禅师以他的博大之爱，平息了这个青年的仇恨。

在生活中，我们经常被一些人无意中伤害，但是，能用博大的心胸原谅他人的人，最终也能获得心灵的平静。在这个故事里，人们都称赞智空禅师的伟大，但那个年轻人能放下一己仇恨，不也是一种博大的爱吗？

小徒弟曾经问我：“师父啊，我实在没有这样宽广的心胸，这可怎么办呢？我是不是注定不能做一个伟大的人了？”

我敲着他的脑门说：“我讲这个故事，是为了让大家明白道理的，而不是要求人人都做个伟大的人。读好你的书，做好你的事，哪管什么伟大不伟大的，我们能在有生之年去做些有意义的事情，能让自己也让别人活得安心，这就足够了。去，一边儿学习去！”

有理想的人生才快乐

一个夏日的午后，无德禅师正在院子里锄草，他抬头擦汗时看到走过来三位信徒，这几个人对他施礼说：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我们信佛多年，却并不快乐，所以特地来请教禅师您。”

无德禅师说：“想要快乐并不难，但是你们首先要弄明白自己在为什么而活着。”

这三个信徒你看看我，我看看你，过了片刻，第一位信徒说：“死亡太可怕了，所以我要活着。”第二个信徒说：“我现在拼命劳动，就是为了到老时能子孙满堂。”第三个信徒说：“我必须活着，否则我这一家老小靠谁养活呢？所以我不能死！”

无德禅师笑着说：“怪不得你们不快乐，你们想到的只是死亡、年老和被迫劳动，却没有想到理想、信念和责任。”

这三个人听后不以为然地说：“可是，这些能当饭吃吗？”

无德禅师说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在我们生活中的方方面面。没有宽阔胸怀和远大理想的人，也不会用信念