

烦了就坐下来喝一杯

Fanle jiu zuoxialai heyibei qingcha

清茶

祁学恩 著



中国商业出版社

祁学恩 著

烦了
就坐下来喝一杯
清茶



中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

烦了, 就坐下来喝一杯清茶 / 祁学恩著. -- 北京:
中国商业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5208-0183-6

I . ①烦… II . ①祁… 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 (2018) 第 016621 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店经销
北京明月印务有限责任公司印刷

*

720×1010 毫米 16 开 15.5 印张 260 千字
2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
定价: 39.80 元

(如有印装质量问题可更换)

前 言

有时，人也有这样的感受，当忙忙碌碌一天下来，真正有时间静下来喘口气的时候，却总是坐立不安，脑子里想得最多的，不是如何安顿身心，稳住心神，享受生活的美好和曼妙，而是一直担心着一些不该担心的事情。为什么这样？主要还是被物欲所累，舍不得、丢不下身外之物。久而久之，眼里，心里，装的都是纷杂的物象，不管属不属于自己的，都想据为己有。倘若得到些许，便又不忍放下；倘若未得分毫，便又拼命求之。因而，每天处于焦虑之中，也在所难免。烦了，就坐下来喝一杯清茶，泡茶如人生，需恰到好处；时间短了，茶没有入味，淡了；时间长了，入味太浓，苦了……味因水觉甘美，心因茶而和宁；茶终于



寂静，水终于无音。茶凉时，水静了，水静时，茶清了；时光悠远，世事淡然；有一种情怀，淡香如茶，有一种人生，清澈如水。可是人生并不这样。我想大多数人经历的那些个事情，往往并不起眼，日子就是简单的重复，踏踏实实的经过一天又一天。就算胸怀豪情万丈，走的还是平常的路，过的还是普通的日子，这才是人生。无论是凄风苦雨中的清茶还是山风晴朗的甘泉，这都只是插曲，生活终究是生活，平实简单才是生活的基调。

目 录

Contents

第一章

品味爱情漂流瓶里的一颗巧克力 / 001

第二章

欣赏婚姻常青树上的一丝和风 / 031

第三章

给父母教育子女的另一只眼睛 阿陶的烦恼 / 061

第四章

留给子女成长感恩的一架纸钢琴 / 091

第五章

留给女人美容最有效的一种护肤品 / 121

第六章

把握与朋友真诚交往的放大器 / 151

第七章

留给我处世修养成为一道亮丽的风景线 / 181

第八章

给每一位品尝生活清香怡人的一杯清茶 / 211

Tea

The word "Tea" is written in a stylized, dark, handwritten-style font.

第一章 品味爱情漂流瓶里的一颗巧克力

爱情，是我们人生中的重要组成部分，不管是豆蔻年华、风华正茂还是髫髻之年，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”的过程中怀揣着一颗禅心，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

小微的烦恼

小微说：“小元师傅，因为我的男朋友阿炎一个月都不理我了，我好烦恼啊。”

我说：“那，你告诉我他为什么和你闹别扭，总不会无缘无故就不理你了吧？”

“也没有什么特别严重的，我还不是就说了一句话吗？可我也是为他好。”

“你说的什么话啊？让我也听听。”

“也没什么啦，我就说看你整天邋遢的样子，和你在街上一一起走都觉得寒碜。”

Tea

小元的故事

我说：“有一个故事你愿意听听吗？”小微点点头。

在茂密的山林里，一位樵夫救了一只小熊，老熊对樵夫感激不尽。

有一天樵夫迷路了，遇见了母熊，母熊安排他住宿，还以丰盛的晚宴款待了他。翌日晨，樵夫对母熊说：“你招待得很好，但我唯一不喜欢的地方，就是你身上的那股臭味。”

母熊心里快快不乐，说：“作为补偿，你用斧头砍我的头吧。”樵夫按要求做了。

若干年后，樵夫遇见了母熊，他问：“你头上的伤口好了吗？”母熊说：“噢，那次疼了一阵子，伤口愈合后我就忘了。不过那次你说过的话，我一辈子也忘不了。”

我看了看小微又说，有一位很漂亮的女孩子，失恋以后非常痛苦，你知道吗？因为男朋友分手时对她说道：“你去死吧！像你这种又丑又蠢的女孩子，谁会要你？”这位失恋的小姑娘受不了这种侮辱，结果寻了短见。

但是，另一位并不太美丽的女孩子就比较幸运，虽然她得了绝症，很痛苦，



但她的男朋友安慰她说：“人定胜天，因为你很配合医生的治疗，大家都盼着你早日康复呢！”没想到，这位女孩子真的奇迹般地活了下来，而且他们还结了婚，现在过得很幸福。

有时候一句话就是一辈子啊，一个人口能吐玫瑰，也能吐蒺藜。小微，你能明白吗？

小微的感悟

小微说：“我明白了，小元师傅，真正伤害人心的不是刀子，而是比刀子更厉害的东西——语言。我说过之后，也有点后悔，可是我抹不开面子，我该如何来挽救这个错误，如何才能同他和好呢？”

我笑了笑说，还有一个故事。

有一群弟子要去朝圣。

师父拿出一个苦瓜，对弟子们说：“随身带着这个苦瓜，记得把它浸泡在每一条你们经过的圣河，并且把它带进你们所朝拜的圣殿，放在圣桌上供养，并朝拜它。”

弟子朝圣走过许多圣河圣殿，并依照师父的教言去做了。

回来以后，他们把苦瓜交给师父，师父叫他们把苦瓜煮熟，当作晚餐。

晚餐的时候，师父吃了一口，然后语重心长地说：“奇怪呀！泡过这么多圣水、进过这么多圣殿，这苦瓜竟然没有变甜。”

弟子听了，立刻顿悟。

你明白了吗，小微？

小微说：“明白了，小元师傅，你是要我努力去做好自己该做的事情，这样苦瓜也能变成甜的。”

轻轻地告诉你

我轻轻地说：“小微啊，你很聪明，也很可爱，那就按照你所领悟的去酒吧。不过我告诉你，苦瓜的本质是苦的，不会因圣水圣殿而改变。而爱情则是苦的，由爱情产生的各种烦恼也是苦的，我们尝过情感与生命的大苦的人不可能告诉别人失恋是该欢喜的事，因为它就是那么苦，这个层次是永远不会变的。可是不吃苦瓜的人，永远不会知道苦瓜是苦的。一般人只要有苦的准备，那么煮熟了这苦瓜，吃它的时候第一口苦，第二三口就不会那么苦了！”

小微很高兴。我接着又说：“还不仅如此，我们的生命与爱情也是这样的，

我们要时时准备受苦，不是期待苦瓜变甜，而是用心认识那苦滋味中的智慧和美好，那才是真正的甜蜜。”

2 不要为生气而种花

小武的烦恼

小武说：“小元师傅，我已经失恋一年多了，我好伤心，有时候都恨自己无能，连一个女孩子都无法挽留，我还有什么用呢？亲戚朋友都劝我想开点，可是我无法解脱，好痛苦啊，我不知道该怎么办。”

小元的故事

我说：“小武啊，你可没有你的名字坚强啊，我也给你讲个故事好吗？”

小武说好。

从前有一位禅师晚饭后去郊外散步，他遇到一个放声大哭的年轻人。

禅师问年轻人：“你为何如此伤心？”

小伙子答道：“我失恋了。”

禅师闻听连连抚掌大笑道：“糊涂呀糊涂！”

小伙子停住了哭，气愤地质问：“我都失恋了，你为什么还如此取笑我？”

禅师摇头道：“不是我取笑你，而是你自己在取笑自己啊。”

见小伙子不解，禅师接着说：“你如此伤心，可见你心中还是有爱的。既然你心中有爱，那对方就必定无爱，不然你们又何以分手？而爱在你这边，你并没有失去爱，只不过失去了一个不爱你的人，这又有什么值得伤心的呢？我看你还是回家去休息吧。休息好了，赶紧好好工作。该哭的应是那个人，她不仅失去了你，还失去了心中的爱，是多么可悲啊！”

失恋的小伙子听罢破涕而笑，恨自己连这浅显的道理都没看透，于是向师傅鞠了一个躬，转身离去。

在爱情的道路上，每个人都不可能一帆风顺，有时还会遭遇失恋。但是失恋没有什么可怕及痛苦的，更不应该过于悲伤，你能明白吗，小武？

小武的感悟

小武说：“我明白了，失恋只不过是失去一个不爱我的人而已，只要心中有爱，就没有失去爱，我有什么可悲伤的呢？不过，我也不知道是怎么搞的，这一

Tea



年多来，我就是忘不掉她，做梦都能梦见她，总是无法割舍，一想起将永远失去她，心里就隐隐作疼。”

我说：“小武啊，这是人之常情。我再给你讲一个故事吧。”

金代禅师非常喜欢兰花，在寺旁的庭院里栽植数百盆各色品种的兰花，在讲经说法之余总是全身心地照料。大家都说，兰花好像是金代禅师的命。

一天，金代禅师因事外出。有一个弟子接受师父的指示，为兰花浇水，但不小心将兰花架绊倒，整架的兰花盆都被打翻了。

弟子心想，师父回来看到心爱的兰花这番景象，不知要愤怒到什么程度？于是就和其他师兄商量，等禅师回来后勇于认错，并且甘愿接受任何处罚。

金代禅师回来后，看到这种情况后却一点也没生气，反而心平气和地安慰弟子道：“我之所以喜爱兰花，为的是要用香花供佛，并且也为了美化禅院的环境，并不是想生气才种啊！世界上的一切都是无常的，不要执着于心爱的事物而难割舍，那并不是禅者的行径！”

金代禅师的“不是为生气而种花”的禅功，深深地感染了弟子。弟子放下了一颗忐忑的心，更加精进于修行了。

小武听到这里，高兴地说：“谢谢小元师傅，我明白了，我们不是为了生气才恋爱的，爱情不是为了伤心才去进行的，即便是心爱的东西失去了，我们也不能一味沉溺于伤心和留恋之中。我会振作起来的！”

轻轻地告诉你

我轻轻地说：“是啊，金代禅师不是为生气而种花，同样，我们也不能为生气和伤心去做某一件事、爱某一种物、爱某一个人。要知道，世间的事物总是变化无常，我们不必执着于既已失去的心爱的事物而难以割舍。毕竟，我们喜爱一种事物的初衷并不是因为失去它时要伤心。不仅仅是爱情，我们人生中的很多东西都是这样，既然这些事物或人已经失去，就不要难以割舍，不妨由它去吧。只有这样，调整了自己的心态，我们的人生才会没有那么多的烦恼和痛苦，才会充满了快乐，才能拥有真正美好的事物。”

3 恰当使用你手里的小蜘蛛丝

依依的烦恼

依依苦恼地说：“小元师傅，我和我爱人阿陶爱得很深，可他总是说我自私，只顾自己不顾别人，结果我们闹僵了，我现在已经在娘家住了很长时间，我要让他尝尝说话不负责任的后果。可是有时候我想孩子，想回去，但又总是拉不下面子，吃什么都不香，好烦躁啊，我不知道该怎么办。”

小元的故事

我说：“依依大姐啊，你爱人到你娘家找过你吗？”

“没有。”

“这就对了。”

“小元师傅，人家是诚心向你求助，你怎么能这样嘲笑我呢？”

我说：“如果你要是诚心的话，你早就应该自己回家了，知道你为什么没有回去，你爱人为什么没有来央告你回去吗？因为他说得没错。你本身一生气撇下孩子和爱人，一个人回娘家，本身就是只顾念自己而不顾念别人，你知道这样做的后果吗？”

依依面露愧色。我说我给你讲个故事吧。

有一天，佛祖在地狱的井口往下望，只见无数生前作恶多端的人正因自己的邪恶而饱受地狱之火的煎熬，脸上的表情无比痛苦。

正在这个时候，一个强盗看到了慈悲的佛祖，马上祈求佛祖救他。佛祖知道这个人生前是个无恶不作的大盗，他抢劫他人财物、任意屠杀生灵，但他也不是一件善事都没做过。有一次，在他走路的时候，正要踩到一只小蜘蛛，突然心存善念，动了恻隐之心，移开脚步，放过了那只小蜘蛛，这是他一生中做过的罕见善事。

想到这里，佛祖认为他还有一丝善心，于是决定用那只小蜘蛛的力量来救他脱离苦海。

佛祖从井口垂下去一根蜘蛛丝，大盗拼命抓住了那根蜘蛛丝，然后用尽全力向上爬。可是其他在井中接受煎熬的人看到这样的机会，都蜂拥着抓住了那根蜘蛛丝，无论大盗怎么破口大骂，他们就是不肯松开双手。

蜘蛛丝上的人越来越多了，大盗担心蜘蛛丝太细，不能承受这么多人的重



量，从而将自己脱离苦海的唯一希望毁坏，于是便用刀将自己身后的蜘蛛丝砍断了。结果，蜘蛛丝突然消失了，所有人又重新跌入了万劫不复的地狱。大盗连最后的一点怜悯之心都没有，所以佛祖也放弃了对他的怜悯之念。

在生活中经常会遇到这样那样的事情，只顾念自己而不顾念别人，甚至连别人的感受都不顾，或者连一句话都不让爱人说，那你手中的蜘蛛丝就会消失。

依依的感悟

依依说：“我明白了，小元师傅，只顾念自己的人同样不会得到别人的顾念，就像我现在这样，由于我经常不顾念他，他现在根本就不来接我了。我现在就回去找我的爱人和孩子。”

依依说完便高高兴兴地走了，可是没过一个月她又回来了，她说：“小元师傅，我听了你的话回去后，对阿陶无微不至地关怀，什么都听他的，什么事情都顺着他、顾念他，可是昨天他突然对我发火，说你别这样好不好，我都受不了你了。”

我听她委屈地说完后回答道，你这是没有恰当运用佛祖给你的蜘蛛丝啊。那好吧，我再给你讲一个故事。

有一天，佛光老禅师见到克契禅僧，问道：“岁月匆匆，你来这里学禅已有十二个春秋了，但你怎么从来不向我问道呢？”

克契禅僧回答：“老禅师每天都很忙，学僧我实在是不敢打扰啊。”

时光飞逝，一晃又是三年过去了。

佛光禅师在路上又遇到了克契禅僧，又问：“你在参禅修道上，有什么问题吗，怎么不来问我呢？”

克契禅僧回答：“老禅师很忙，学僧不敢随便同您讲话啊！”

很快又过了一年，克契学僧经过佛光禅师禅房外面，禅师再次对克契禅僧说：“你过来，今天有空，请到我的禅室谈谈禅道。”

克契禅僧赶快合掌作揖说：“老禅师很忙，我怎么敢随便浪费您老的时间呢？”

佛光禅师见克契禅僧过分顾念别人，这样下去，再怎样参禅也是不能开悟的。于是，佛光禅师决定采取主动的做法。

佛光禅师又一次遇到克契禅僧时，问：“学道坐禅，要不断参究，可是，你为什么老是不来问我呢？”

克契仍然说：“老禅师，您很忙，学僧不便打扰啊！”

佛光禅师当下大声喝道：“忙！忙！你为谁在忙呢？我也可以为你忙呀！”

佛光禅师这一句“我也可以为你忙”，直指克契禅僧的内心，他立刻便恍然大悟。

“依依大姐啊，你是否明白了呢？”

依依说：“小元师傅，你的意思是不是顾念别人没有错，但是在顾念别人的同时也要顾念一下自己？恰当处理好自己在爱情中的位置，爱情才不会出现烦恼？”

轻轻地告诉你

我轻轻地说：“是的，依依大姐。佛祖给了你一根救命的蜘蛛丝，目的就是为了解你出苦海，可是你却让给了别人，这本身是值得赞扬的，但你也不能自己不出来啊，这不就是违背了佛祖的初衷了吗？！恰当使用手中的蜘蛛丝，爱情才会达到真正的和谐。”

依依点点头。

我接着说：“还不只是在爱情中如此，在我们的人生当中这样的事情有限多，想当年如果雷锋在救助别人的同时也顾念一下自己，没有牺牲生命，他活到现在又会为别人做多少好事啊，是不是？所以顾念别人是没有错的，但也要有顾念自己之心。如果只顾别人而不顾自己，虽可见我们的爱人之心，却不能善待自己，我们也就失去了更多顾念别人的机会。”

4 给不了鲜花，就给把凳子

阿甘的烦恼

阿甘说：“小元师傅，最近我的爱人阿珠总是因为一点鸡毛蒜皮的小事情和我争吵，我现在都开始怀疑我们之间到底有没有爱情了，我不知道该如何处理。你不知道，她总是刚刚和我吵完就向我道歉，我根本就转不过弯来，令我无比烦闷，你说我该怎么办？”

小元的故事

我说，阿甘老板，你先别急，听我给你讲个故事。

这一天，天刚破晓，马居士就兴冲冲地抱着一束鲜花和供果赶到大佛寺参加寺院的早课。



可是，其刚踏进大殿，左侧便突然跑出一个人，正好与马居士撞个满怀，将他捧着的水果撞翻在地。马居士看到满地的水果忍不住叫起来：“你看！你这么粗心，把我供佛的鲜花全部弄坏了，你得给我一个交待！”

那个人是刘居士，也是来参加早课的，他道歉中带有责怪，说：“都已经撞翻了，顶多说一声对不起就够了，你干吗那么凶啊？”

马居士十分生气：“你这是道歉吗？什么态度？自己错了还要怪人吗？”

接下来，两个人互相咒骂起来，相互指责的声音越来越大。

广围禅师正好经过这里，问明原委后说：“刘居士莽撞的行为是不应该的，道歉的态度是欠缺自然和诚恳的；但是马居士明知道人家这个时候面子上过不去，道歉自然欠缺随和，还不肯接受别人的道歉也是不对的。这都是愚蠢不堪的行为。能坦诚地承认自己的过失并及接受别人的道歉，才是智者的举止。”

我说：“阿甘你在听吗？”

阿甘的感悟

阿甘说：“我在听，小元师傅，我是在边听边思考：生活中有很多事情等着我们去做，我们没有必要把宝贵的时间浪费在无谓的争执上。因此，我们既要敢于坦诚地承认自己的过失，又要有接受别人道歉的雅量，为了一点小事没有必要做无谓的争吵。”

我说：“对，人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉。我们不能忘了自己是来干什么的，我们是来献花的，怎么可以因为一点小事情吵架而误了大事呢？”

阿甘说：“那么，小元师傅，我该如何去做呢？”

我说，我再给你讲一个故事。

唐朝开元年间有位梦窗禅师，渡船刚要离岸，远处来了一位骑马佩刀的将军，大声喊道：“等一等，等一等，载我过去。”他一边说，一边把马拴在岸边，拿了鞭子朝小船走来。

船上的人纷纷说道：“船已经开了，不能回头了，干脆让他等下一班船吧。”船夫也大声喊道：“请等下一班船吧。”将军非常失望，急得在水边团团转。

这时，坐在船头的梦窗禅师对船夫说道：“船家，这船离岸还没有多远，你就行个方便，掉过船头载他过河吧。”船家一看，是位气度不凡的出家师傅开口求情，就把船开了回去，让那位将军上了船。

将军上了船后，就四处寻找座位，无奈座位已满。这时，他看到了坐在船头

的梦窗禅师，于是拿起鞭子就打，嘴里还粗野地骂道：“老和尚，快走开。没看见你大爷上船了吗？快把座位让给我。”这一鞭正好打在梦窗禅师的头上，鲜血顺着他的脸颊汨汨地流了下来。禅师一言不发，把座位让给了那位将军。

看到这一切，大家心里既害怕将军的蛮横，又为禅师抱不平，人们纷纷窃语：“这位将军真是忘恩负义，禅师请求船夫回去载他，而他不仅抢了禅师的位子，还打人家。”从大家的议论声中，将军明白了一切。他心里非常惭愧，懊恼不已，但身为将军，他又不好意思认错。

不一会儿，船到了对岸，大家都下了船。梦窗禅师默默地走到水边，洗掉了脸上的血污。此时，那位将军再也忍受不住了，他走上前，忏悔地说：“禅师，我真对不起您。”

谁知，梦窗禅师不仅没有生气，反而心平气和地说：“不要紧，我知道你为了和平在经受战争的磨难，难免心情不好。你那么辛苦，把凳子给你是应该的啊。”

阿甘听到这里，恍然大悟，说：“我明白了，如果在爱情和生活中我们都能够给对方多一点宽容、多一点理解和尊重，那么世界上就会少一些怨恨和矛盾，人与人之间会相处得更好。”

Tea

轻轻地告诉你

我轻轻地说：“是的阿甘。‘如果爱人打了我的左脸，我应该把右脸也伸过来给她。’这不是退让和怯懦，也不是思想愚昧，而是人性中的宽容与理解，也是给爱人的一种特殊的爱，但是给的时候却不能赌气地给，要微笑着给。我们生活在这个世界上，必须协调的生活层面太多了，比如，在社会上，如何与亲朋好友取得协调；在教育上，如何与师长们取得沟通；在经济上，如何量入为出；在家庭上，如何培养夫妻、亲子的感情；在生活上，如何使身体健全；在精神上，如何选择自己的生活方式，能够如此才不会辜负我们宝贵的生命。想想看，为了一点小事就破坏了多少年来积累的感情和相爱的心境，值得吗？给对方一点宽容和理解，就会自然而然地消除怨恨与烦恼，爱情也就会随之变得美好而有情趣起来。”

5 女影星的距离之美

小微的烦恼

小微说：“我又来了，因为最近我发现阿炎没有以前对我好了，我觉得他对