

一路开花  
袁冰 编著  
袁冰 绘

# 禅语人生

齐鲁书社



一路开花  
袁冰 绘

编著

齊魯書社

# 禅语人生



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

禅语人生 / 一路开花编著 ; 袁冰绘 . -- 济南 : 齐鲁书社 , 2017.6

ISBN 978-7-5333-3761-2

I . ①禅… II . ①—… ②袁… III . ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 103803 号

## 禅语人生

一路开花 编著 袁冰 绘

- 
- 主管单位 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 齐鲁书社  
社 址 济南市英雄山路189号  
邮 编 250002  
网 址 www.qlss.com.cn  
电子邮箱 qilupress@126.com  
营销中心 (0531) 82098521 82098519  
印 刷 山东德州新华印务有限责任公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 7.75  
插 页 2  
字 数 149千  
版 次 2017年6月第1版  
印 次 2017年6月第1次印刷  
印 数 1—5000  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5333 - 3761 - 2  
定 价 34.00 元
-



前言

我们在平淡日子里

丢失的禅

前些天看一篇科学报道，颇有感触。原来孕妇的妊娠反应，是生命出于本能的自我保护所造成的。

婴儿在母体的前三个月，是极其脆弱的，为了保护自己可以在最大程度上健康存活，婴儿在面对油腻荤腥和食品添加剂等化学原料时，总会做出特别激烈的对抗反应，使这些食物尽可能在消化前从母体吐出。

那婴儿喜欢什么呢？很简单，喜欢来自天然的蔬菜瓜果。生命最本真的状态，原来就是喜欢自然的。

但走到今天，不难发现，我们正在和自然越走越远。一切都来得太快，我们也习惯了快，以至于我们根本不能忍受任何慢节奏的生活。

为了使这样的快节奏更快些，我们做出了很多调整——扩宽机动车道，把人行道变窄；打通地下隧道，让地铁可以四通八达；手机从不离手，微信、陌陌样样精通，建立大

棚蔬菜基地，让所有植物可以更快生长……

以前，我们要会一个朋友，总要做足功夫。家里种了什么粮食，结了什么果子，得提着点去，让人家尝尝，分享这份来自天然的人情。今天，我们不必再如此麻烦了。想见谁了，不管他人哪里，一个电话，一个视频，几分钟就可以解决问题。过程是省了，朋友也多了，可那份令人怀念的人情味，淡了。

这个时代的一切都快了，便捷了，按理来说，我们应该有大把的空闲时间了，可事实上，我们越来越忙。如此说来，便捷并没有为我们省下时间，相反，正在让我们远离自然。

曾经我反驳过这个结论。但一个朋友的问题，使我顿时面红耳赤。楼房那么高，有多久没去天台上看过星星了？交通那么方便，有多久没去山上好好走走了？电话那么方便，有多久没有好好跟父母谈谈心了？

是啊，我们住在高楼里，却从来没有站在高楼上看过星星；我们天天坐车，却很少想着要去郊外看一看自然的风景；我们天天在用手机，可除了刷微博看微信联系客户之外，究竟还有多少挂念可以分给家人和真正的朋友？

我们已经被这样的快节奏磨得麻木不仁。同样的场景，同样的故事，在现实里，我们总是心存戒备，小心翼翼，担心这个是骗子那个是托，可一旦隔着电视屏幕，我们却变得特别容易被感动，还经常哭得稀里哗啦，究竟为何？

难道，我们连想要一份真实的感动都必须得借助虚拟的



世界来完成？

很多人抱怨，说现在是人心大坏，连朋友之间借个钱都难如登天。我们从来没有静下心来想想，问题究竟出在哪里？

很多年前要见一个朋友，我们是提着自家的蔬菜瓜果去的，满满的，都是情谊和自然的味道。去了，通常不为事情，只是想念，要在一起坐一坐，看一看，聊一聊，顺便吃个家常饭。可如今，不同了，我们要见一个朋友，一个电话约到地点，胡喝两杯，胡吹两句，然后匆匆散场。而且，通常这样的情况，目的都是为了谈事。

从前的朋友，是知根知底的朋友，是用人情和自然垒筑起来的朋友。而如今的朋友，大多时候，都显得像个玩伴——那些破碎的又带有功利性的相处片断，当然难以撑起彼此长久的信任。

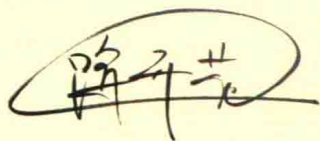
我们在丢弃自然的时候，其实，也一并遗失了可贵的人情。

对于平淡的日子来说，人情是什么？在我看来，人情就是普通人最宝贵的禅。周汝昌先生说，儒家的《论语》智慧，说到底，其实就是两个字，体贴。真切地站在别人的角度，去思考别人的处境。今天的我们，很难做到这一点。网络上到处都是英雄，看到不平事，骂声一片。可现实中呢，我们实在很难看到见义勇为的英雄。所以有人禁不住问，到底是英雄不出门，还是坏人不上网？

《禅语人生》《禅说处世》《禅解情缘》这三本书，说

的都不是什么佛家往生的大真谛，不过是想带有缘翻开此书的读者，一起慢下来，一起找一找，那些我们在平淡日子里丢失的体贴、真诚、耐性、平和、人情、温暖……

这也是我们做这三本书的初衷。

A handwritten signature in black ink, enclosed within a large, loopy oval stroke. The characters appear to be '林康' (Lin Kang).

2017年3月

# 目 录

contents

前 言 / 1

第一章：水流云散 / 1

三条路 / 3

悟的境界 / 6

度人与救心 / 8

山中禅院 / 10

写好一个“我”字 / 13

认识你自己 / 15

呼唤自己 / 17

照着自己塑佛 / 18

自己的一片天 / 19

顿 悟 / 21

没道的地方才是路 / 23

绕过无法攀登的悬崖 / 24

离成功一步之遥 / 25

黑夜中的寨墙 / 27

宝藏就在你的脚下 / 28

每次捎回一把野菊 / 30





无怨无悔每一天 / 32

佛 手 / 33

返璞归真 / 35

梦想落脚的地方 / 37

心中要装着别人 / 39

## 第二章：三世烟火 / 41

以“一”为梯 / 43

做贵人的贵人 / 45

平常心，快乐过 / 48

你的世界，来自你心的光亮 / 51

清 欢 / 54

隐 忍 / 57

你若盛开，清风自来 / 60

最是闲时起风情 / 63

自净其心 / 67

不欲盈 / 70

平常心是道 / 73

静 / 76

那茶，那禅，那光阴 / 80

独 赏 / 83

修 心 / 86

牧 心 / 90

乐得苦离 / 94

“拿得起”“想得开”“放得下” / 98

有一种“愚”高不可攀 / 102

退步原来是向前 / 105

### 第三章：佛在心中 / 109

一炷心香 / 111

阳光抚慰的笑脸 / 113

树树皆菩提 / 115

生命的绿荫 / 117

寺外也有佛 / 118

你也是菩萨 / 119

伟大的拥抱 / 121

救命的佛珠 / 122

老僧、老鹰和野兔 / 124

寺院里的蛛网 / 125

禅房里的蝓蝓 / 127

沐浴的麻雀 / 128

方丈杀生 / 129

不要把心儿给丢了 / 131

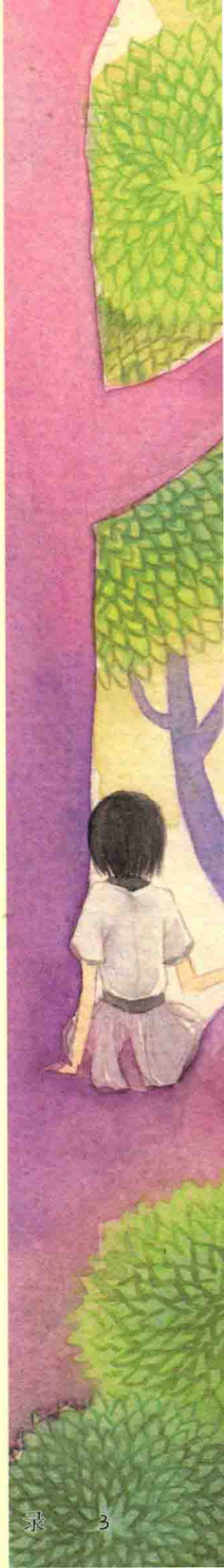
流芳百世的露 / 132


静然蓬勃的树 / 134

清风是知音 / 135

洗涤心灵 / 137

智慧的灵泉 / 139





心灵的宁静 / 141  
明天的溪水 / 142  
智慧是心灵的花朵 / 143

#### 第四章：回头是岸 / 145

立地成佛 / 147  
咎由自取 / 149  
解 脱 / 151  
舍 弃 / 153  
忍 让 / 155  
有些磕绊是自找的 / 156  
苦 读 / 158  
专 心 / 159  
最亮的星星就是你 / 160  
梨的两种吃法 / 161  
暴雨和泥泞 / 162  
把时间抛在身后 / 163  
山腰的风景最好 / 164  
美丽的鹅卵石 / 166  
荡漾的水不结冰 / 168  
草 僧 / 169  
自 救 / 170  
三百年前的树叶 / 172  
易碎的瓷瓶 / 174

## 第五章：雨夜聆风 / 175

僧人的渡船 / 177

禅房的灯光 / 178

快乐的高僧 / 179

长寿之道 / 181

劳动与锻炼 / 183

钻石 / 184

窗前的清风明月 / 186

佛陀爷爷 / 188

日日是好日 / 190

不负风尘 / 191

路曲心直 / 194

你的伤好了吗 / 196

以小见大 / 198

烦恼的根源 / 200

心的深浅与远近 / 203

“我”和“找” / 206

## 第六章：怨也是缘 / 209

还你一窗明月 / 211

被僧人诬陷的女子 / 213

多了一个字 / 215

不能分心太多 / 217





顺其自然，避其危难 / 219

一杯茉莉茶 / 221

送你这轮明月 / 223

潜移默化 / 225

怎么入禅 / 227

破 壁 / 229

生根发芽的榆钱 / 231

禅师的甜瓜 / 233

方丈的陀螺 / 234



第一章

水

流

云

散





## 三条路

有位行者，迷迷糊糊地走了好长一段路之后，还是找不到吃的。他实在饥渴难耐，没办法，只能咬紧牙关继续前行。

走出一片黑暗之后，在他面前忽然出现了一条豁然开朗的小路。只有这么一条路，他没有选择，只能沿着小路继续前行。

让他意外的是，小路两旁到处都是甜美的瓜果。草木丰盛，云蒸霞蔚，柳暗花明，落英缤纷，一派人间仙境的景象。

行者慢慢地沿着小路前行，一面吃着甜美瓜果，一面观赏沿途的美景。这里的风景真的太美了，行者几乎想要放弃自己求取真经的梦想。

就在他决定跳进水池好好洗个澡的时候，他随身携带的玉佛忽然从手腕上掉了下来，出于本能，他赶忙弯腰去接，结果，顿时把他吓得冷汗涔涔。

前面哪里是什么鲜花绽放的水池啊？分明就是万丈悬崖上空的袅袅云雾。这一刻，他才看清脚下的路。

悬崖的另一边，是第二条羊肠小道，他迟疑着，是否要走这条路。正当他犹豫不决的时候，三只野兽咆哮着跳了出来。为了保命，他朝着这条小道撒腿狂奔。

进入羊肠小道之后他就后悔了，一片迷蒙不说，还经常容易摔跤，但没办法，后面是三只凶猛的野兽。他只能一路摸爬滚打，一路逃命狂奔。

不知跑了多久，身后野兽的声音渐渐越来越弱，越来越远。仍然看不清前方的路，他只能摸索着羊肠小道两旁的石壁，气喘吁吁地缓缓前行。

浓雾慢慢散开，小道的尽头，竟是一片开阔广袤的绿草地，他欣喜极了，赶紧朝着绿草地的方向跑去。这总算有了第三条路。

行者实在太累了，躺在绿油油的草地上，还没来得及高歌一曲就昏沉沉地睡着了。梦里，他觉得自己的身体在不住地往下坠落，越来越快，越来越快，最后，掉进了一片汪洋火海。

其实，这就是短暂的一生。迷迷糊糊的那段路，象征的乃是你懵懂无忧的童年时期；而第一条鲜花满径的小路和万丈悬崖，则分别象征处处充满诱惑的少年时期和随时可能让你致命的青年时期；追着你跑完第二条小路的三只猛兽，不过是中年时期虚无的金钱、名誉和地位；第三条路的草地和火海，其实是谁也逃不过的平淡老年和死亡。

这是每个人必须要走的三条路。只是，走路的方式各有不同。

你生前是否痛苦，死后是否受人尊仰，得有善报，归根究底，完全取决于你一路走来时所造下的因种。