中国科学出版集团
新世纪书局

灵本卷
心卷
身卷
三身之



# 智慧的人生不寂寞



直面内心，靠近佛，读懂禅
心存智慧便不再畏惧寂寞

黄兴 周语◎主编

NLIC2970758463

龍門書局

需要全本请访问 www.ertongbook.com

灵本读
心卷
身三悦

# 智慧的人生不寂寞

黄兴 周语◎主编

宁波大学图书馆



NLIC2970758463

龍門書局

**图书在版编目（CIP）数据**

身·心·灵三卷本悦读. 第1卷, 智慧的人生不寂寞：身之卷 / 黄兴，周语主编. —北京：龙门书局，2011. 6
（新世纪励志系列丛书）
ISBN 978-7-5088-3007-0

Ⅰ. ①身… Ⅱ. ①黄… ②周… 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（2011）第083737号

责任编辑：夏果果 洪文婕 赵艳丽 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：异一设计

龙门书局出版
北京东黄城根北街16号
邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

中国科学出版集团新世纪书局策划
三河市李旗庄少明装订厂印刷
中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

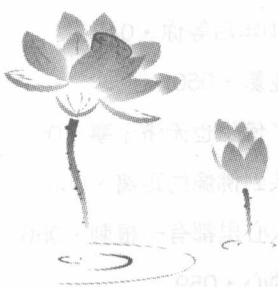
*

2011年6月第一版 2011年6月第一次印刷
开本：16开 印张：14.25
字数：193 000

**定价：28.00元**

（如有印装质量问题，我社负责调换）

人生中的境遇并没有绝对的好坏之别，
而在常人眼里之所以有顺逆、
褒贬的种种色彩，
是缘于我们内心的染缸。
境由心生，一切唯心造。
由此，自性的清明、智慧，
才是一切意念的本源。



# 目录

CONTENTS

## 第一辑　心是绿色的菩提树


树上有多少个梨・003
顿语・004
走不回来的小和尚・006
人人都是完整的人・008
山脚下的快乐・010
禅房里有什么・012
你还有阳光和蓝天・014
把自己放低・016
成佛不自在・018
大海不选尘・021
佛像的镜子・023
学会思考・025
为别人披一床棉被・026
毁灭的也是自己・028
心即是佛・030
哲学寓言・032
珍惜十步之内的空间・033
心灵之画・035


## 第二辑　每个人都是智者


祸在心里・039
智慧是心灵的花朵・041
爱的良药・043
笃行者，皆寂寞・045
佛在40年后等你・048
禅门龙影・050
变成了佛祖也无济于事・052
从木头到佛像的距离・054
每个人心里都有一根刺・056
忍耐的心・059
敲钟心态・061
黄金狮子・063
得失之间・069
佛桌上开出的花朵・071
好坏有无・074
成功，在路上・076
放下放下放下・078
你擦亮了我的心・079
一休万事休・081
泥泞留痕・083


需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 第三辑　在寓言中醒来


你到哪里去・087
不争为贵・088
柏林禅寺吃茶去・090
净叶不沉・092
迥然不同的惩戒方式・094
灵魂是不拎皮箱的鱼・096
生命的林子・099
幸福像一座花园・101
别将大象作猎物・103
当上方丈的人・105
留有余地・108
莲的转化・110
方丈杀生・112
知止・113
沙门之忍・116


## 第四辑　淡定是一种禅乐


大师的减法・121
禅师的哑谜・124
禅师的小艳诗・126
智慧的灵泉・128
拔除心灵的杂草・130
饭吃过了吗・132
浮生若茶・134
不要站错你的队伍・136
从头再来・138
游戏与人生・140
十两黄金换落叶・142
成功就是不断站起・144
信任才是真正的原谅・146
得与失・148

# 目录

CONTENTS

## 第五辑　寂寞其实是浓酒


请先动手・151
生活的背篓・153
僧人和山匪・156
人生的容器・158
生活的力量・160
荆棘丛里的路・162
剑术是这样练成的・164
只有两步・167
墙上花开・168
尘缘・169
真正的快乐在哪里・171
重修你的命运・173
心态决定你的高度・175
鸟鸣无尘・178
吃饭也是一种修行・180


## 第六辑　在十年后等待


疯僧授艺・185
人生的放弃・187
许多人一辈子没认识自己・190
心灵的湖，不想长大・191
从容有余年・194
莲花的方向・196
大善的心・199
妙不可言呐・202
开启成功之门的钥匙・205
心如止水・207
端出自己的铜盆和清水・209
你还能闻到花香吗・210
心灵有多年轻・212
好坏都是福・214
禅道人生四题・216
生命中不需要电阻・219



第一辑

# 心是绿色的菩提树

在人生的过程中，那个“最初的目标”便是我们的宝贵自我——生命存在的意义和根据，丢弃了它，就只能像一个空壳人一样在这个世界上游荡。

无论遇到多少困难和曲折，也不论走出有多远，都不能忘记来时的路，因为我们必须有个家，必须回家。



# 树上有多少个梨

寺院里新栽了一棵梨树，小和尚负责每天给它浇水，第一年，梨树一个梨也没有结。到了第二年，树上已经有了一些青梨了，小和尚很高兴，虽然果实并不多。

秋天的时候，树上的梨熟了，金灿灿得很是好看。小和尚兴奋地找来了方丈，说："树上的梨熟了！"方丈抬眼看了看，问："树上的梨有多少个？"由于结的梨少，小和尚飞快地数了数，说："方丈，一共有十九个梨！"方丈说："去把梨都摘下来！"不一会儿，小和尚提着满满一筐梨交给方丈。方丈拿起梨看了看，又问："现在树上还有多少个梨？"小和尚一愣，说："都摘下来了，树上一个都没有了！"方丈点了点头。

第二年秋天，方丈又来到树下，问小和尚："树上有多少个梨？"小和尚抬头数了半天，说："方丈，今年结的梨太多，我数不过来呀！"方丈又问："我去年问你树上有多少梨，你不是说全摘下来一个都没有了吗？"小和尚惊奇地看着方丈说："方丈，可是梨树每年都会结果的呀！"方丈说："那你当初怎么说一个都没有了呢？"小和尚怔怔地愣了好一会儿，忽然间心有所悟。

就像方丈，每天都要向众弟子传法，而他心中的佛法并没因此而减少。可见有时候付出并不意味着失去，而且有可能会是一种收获！

（作者　包利民）



## 顿 悟

有一个小和尚，出家几年了，一直对禅理不得要领。更遗憾的是，他一直未能从世俗的心理纠葛中挣脱出来。

有一天，他在万般无奈中去找老方丈求教，老方丈听了他的诉说后，微微一笑说："你既然能来找我，能把心里的困惑向我诉说，就说明你的虔诚和慧性，你的悟性就差一层薄纱了，这样吧，你回去蒙上被单睡一觉，估计就差不多了。"

小和尚听了老方丈的话，回到自己的卧室里蒙头就睡。就在他刚刚入睡不久，老方丈带着几个身强体壮的和尚来到他的卧室，二话不说，就用他身上的被单把他裹了个严严实实，连鼻子嘴都缠上了。他从梦中惊醒，不知发生了什么事情，懵懵懂懂地只感到憋得难受，甚至要窒息了。为了活命，他使出全身的气力一下就把被单给撑破了，由于用力过猛，他还一下子掉到了床下。

当他看到自己的卧室里站着方丈和几个僧侣时，惊讶而困惑地对方丈说："不是您让我睡的吗？怎么又带人来捆我？"

方丈呵呵一笑说："你挺厉害的嘛，一下就挣脱了。"

"能不挣脱吗？快憋死我了！"小和尚委屈而痛苦地说。

"是啊，遭受再厉害的束缚，只要拼命地挣扎，也是能够瞬间挣脱



需要全本请访问 www.ertongbook.com

的……”老方丈意味深长地说。

小和尚激灵一下打了个愣怔，马上从地上爬起来，接着又跪下来，惊喜而感激地对老方丈说：“多谢师傅开恩，弟子顿悟了！”

（作者　纪广洋）



## 走不回来的小和尚

静夜读书，一则禅门公案故事令我沉思良久。

某日，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，就让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，让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，铁匠苦笑着对他说："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，因为找不到牛车去把木料运到这里来。"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。

在我们的生活中，每个人都会遇到或者经历这样的事。认认真真忙碌，辛

辛苦苦奔波，到最后听到有人问“你在干什么”时，却惘然不知如何作答，因为在目标的不断转换中，那个最初的目标早已渐渐模糊以至消失了。

在人生的过程中，那个“最初的目标”便是我们的宝贵自我——生命存在的意义和根据，丢弃了它，就只能像一个空壳人一样在这个世界上游荡。

无论遇到多少困难和曲折，也不论走出有多远，都不能忘记来时的路，因为我们必须有个家，必须回家。

（作者　南北）



## 人人都是完整的人

一位禅师讲了这么一个深含禅意的故事：

一位大师有两位爱徒，究竟谁能做他的衣钵传人，一时还难以决定。

这一天，大师吩咐他们外出拣拾一片最完美的树叶。这样的任务看似随意轻松，却最能考验人的心神境界。

一个徒弟在外边寻寻觅觅，最终一无所获。他伸出空空如也的双手解释说，他见到了无数的树叶，但是怎么也挑不出一片完美的叶子，不是不够圆满，就是不够滋润；不是太肥厚，就是太单薄；不是过于夸张，就是过于猥琐……一叶知大千世界，原来世界如此不完美，令他深感烦恼悲观。

另外一个徒弟也回来了，神情宁静喜悦。他交给师父一片相不离奇、貌不惊人的树叶，看上去跟所有的树叶都差不多，它的色泽、筋脉、品相、重量……都不出众，更谈不上完美，难道这是一片具有法力的树叶？隐藏了完美的形象？两手空空的徒弟在心里念叨："这样的树叶，我能揽一满怀回来，师兄莫不是在敷衍师父？"只听师兄说道："这片树叶虽然不完美，但它是我找到的最完整的叶子。"

最后，大师将衣钵传给了找会完整树叶的徒弟。

禅师讲这个故事，是想告诉人们：我们每个人既不完美也不完全，但绝对都是完整的。

这就是说，人与人之间其实相距不远，人人都要经历生老病死，人人都会喜怒哀乐，人人都有优点缺点，谁也不是天生的强者，谁也不是天生的弱者。普天之下，所有生命都平等尊贵，都应自由快乐，每一张面孔都应该充满阳光，洋溢笑容，每一颗心灵都应该悲悯、仁爱、感恩、美丽，谁都有权力追求和谐幸福，过有尊严的生活……

人人都是完整的个体，这在科学上也有依据。最近，全世界第一个“完整中国人基因组图谱”由中国生命科学专家独立完成了。这个基因组图谱告诉人们，人与人的个体基因差异，仅有千分之一，人与人之间并没有多大的本质区别，不仅当代人之间没有本质区别，远古的天子与草民、富人与穷人也没有本质的区别。

《圣经》言，太阳底下无新事。也可以说白云底下没有新人、贵人、超凡脱俗者。人人都具有成就自己的力量，不要盲目地同别人比，你就是你自己，你也是他人，你的暗淡别人也有，别人的光辉你也有。欣赏别人，同样要欣赏自己；容纳自己，同样要容纳别人。令人叹惋的是，过于自卑和过于自信的人最终都变得不完整，那些凌驾于他人之上，与恶魔接近的人更是支离破碎、无法完整，这都是背离生命完整规律的人生悲剧。

人人都能成为天使，人人都能够一生完整，并包容他人的完整。完整的世界就是完美的天堂，人人都会得到最大的释放和自由。

（作者　孙君飞）



## 山脚下的快乐

某富商从一开始的落魄，经过十几年的努力打拼，终于成就一番事业。但商人在成功之后却感到内心的孤苦与不快，他虽然坐拥千万财富，住洋房，开豪车，但始终感觉不到任何快乐。以前共苦难的朋友似乎与他若即若离，再也没有了往日的温馨；以前共创事业的伙伴也与他疏远了很多；就连他的家人看着他也冷冷淡淡的，根本体会不到亲情的快乐。

富商很苦恼，自己每天都忙里忙外为事业打拼，为伙伴谋福利，为家人谋幸福。

甚至忙得连觉都睡不足，连饭都顾不上及时吃。无论是在金钱上还是地位上，富商都从来没有亏待过他们，更没做什么对不起他们的事，可为什么情况会变成这样呢？

无奈之下，富商上山找到雷音禅师，寻求解惑之道。雷音禅师静静听完富商的满腹牢骚，微微一笑说："施主可先与我下山共走一遭，看能否寻得答案。"

雷音禅师和富商来到山脚下的一个小集市上，看到商者以从业为乐，买者以讨价还价为乐，贫者以家人相聚为天伦之乐，乞者以得施舍而安稳度一日为乐……雷音禅师和富商从集市返回，来到山顶之上。雷音禅师道了声佛号，指着山脚方向笑问富商："山下有集市吗？"富商想都没想就答："当然有。我



需要全本请访问 www.ertongbook.com