

《戒嗔的白粥馆》

图书基本信息

书名：《戒嗔的白粥馆》

13位ISBN编号：9787806238820

10位ISBN编号：7806238824

出版时间：2008-1

出版社：河南文艺出版社

作者：释戒嗔

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《戒嗔的白粥馆》

内容概要

《戒嗔的白粥馆》主要内容：一个个抚慰人心的故事，一个个引人顿悟的禅机，在释戒嗔恬淡如水的心灵讲述中缓缓展开。释戒嗔的讲述“平淡”得如同一钵“淡而无味”的白米粥，可就是这样朴实无华的故事和其中折射出来的人生智慧，润物细无声，悄悄抚慰了每一颗倾听的心。批一件不起眼的僧衣，品一钵淡淡的白粥，这世间，最纯净最质朴的真谛。开解，放下，不尽禅意，绵绵佛心。给心情放假的每日生活禅。用朴素的禅机开解生活的迷失，有网络的地方就有小和尚故事的转载版。白粥馆正义：昨日的华彩，今天已然压在衣柜的最下层了，那不起眼的僧衣，千百年间却从未变过。这世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥。

《戒嗔的白粥馆》

作者简介

释戒嗔，也称戒嗔、戒嗔师傅、小和尚、戒嗔小和尚，史上最红小和尚，网上网下最受追捧，2008年崛起的第一颗写作明星。

释戒嗔在天涯以“我是住在山里的小和尚，我把我的寺庙生活告诉大家”为名的帖子“一帖成名”，红遍网络。发帖仅仅一个月多一点，台湾省首家成立的电视台台视（台湾电视公司）于2007年6月5日报道小和尚的故事：“22岁摩登比丘网络弘扬佛法：说故事弘佛法，搭配漫画易了解。”称释戒嗔为热门谜样人物。2007年6月13日释戒嗔于腾讯网开博“戒嗔的白粥馆”，7月开CLUB（论坛），截至12月31日，单日点击数一度超过35万，总点击数超过1300万，回复超过10万条，注册会员超过4万人。2007年12月5日，释戒嗔力超李银河、易中天、余秋雨、王朔、海岩、孔庆东、郑渊洁、赵丽华等文化名人，成为腾讯网第一文化名博。被媒体誉为“史上最红小和尚”。

释戒嗔的流行可以说是一场“粉丝运动”：无数粉丝自发前往书中所述的天明寺寻找释戒嗔；对很多“施主”来说，释戒嗔道故事成了他们的信仰，成了最好的精神安慰。每天都有新的读者被释戒嗔的故事“俘获”。

《戒嗔的白粥馆》

书籍目录

开篇第1个 藕与田螺第2个 我的十一岁和十二岁第3个 尘世中的净土第4个 商标下的疤痕第5个 奇花与仙人掌第6个 屋外的戒嗔第7个 彩色玻璃第8个 茅山和尚第9个 长处与短处第10个 戒嗔的头发第11个 空中悬绳第12个 眼中的尊贵第13个 每个人的缘法第14个 一克重的砝码第15个 用心制作的佛像第16个 老鼠家园第17个 故事中的假货第18个 戒言和老虎第19个 蓝天下行走第20个 是故事改变了你还是你改变了自己第21个 许愿的佛堂第22个 心如明镜第23个 不必回望第24个 戒言与沙大夫第25个 希望中的郑施主第26个 蚊子的故事第27个 戒忧师兄所中的彩票第28个 火柴的故事第29个 坏人的故事第30个 一点坚持第31个 铁丝前的鹅第32个 程老施主的竹雕第33个 智惠师父家的高考生第34个 庭院里的阳光第35个 目光的所在第36个 戒嗔的洗发水第37个 茅山的雪第38个 会打井的施主第39个 小木人第40个 厌恶洗碗的李施主第41个 另一扇门第42个 元宵灯谜第43个 破裤子第44个 曲施主的放下第45个 解开心结的人第46个 世间无人知道的两个字第47个 木盒中的佛像第48个 清香手擀面第49个 智缘师父的佛缘第50个 许愿的香炉第51个 王施主的手机第52个 随缘的心第53个 施主的文章第54个 不会关电灯的人第55个 我的一次跑龙套经历第56个 西瓜与尿床第57个 远处的花盆第58个 放生的鸟第59个 损毁的架子第60个 一次在线讲经的经历第61个 贵贱之分第62个 坏掉的西瓜第63个 智缘师父的木窗第64个 胖大婶的苦恼第65个 王施主的画第66个 戒尘和戒痴的演出第67个 粉色山果第68个 桌子上的掌印第69个 头发的尺度第70个 堵住后门的石头第71个 玉观音第72个 戒言的饭碗第73个 招福茶馆的老先生第74个 我所知道的红桃二第75个 齐施主的日记本第76个 吵架的女施主第77个 郑施主的主见第78个 仙兔第79个 木鱼槌第80个 难看的陶罐第81个 沙漏第82个 抓周习俗第83个 一杯水的人生第84个 爱听故事的小痞子第85个 让人注意到的黑糯米第86个 半桶水第87个 齐施主的夜半故事第88个 清香野茶第89个 冰花第90个 愿望的种子第91个 破碎的镜子第92个 爱与史努比第93个 无形的鸟儿第94个 扭捏的女施主第95个 角落里的弹簧第96个 岷山的石头第97个 飞得更高的风筝第98个 生不逢时的人第99个 邓施主和贺施主第100个 用身体布施的施主第101个 周施主与冯施主的优点和缺点第102个 石头上的画第103个 尾翼之光第104个 水很少的杯子第105个 画的结果第106个 花瓣和绿草地第107个 以退为进第108个 观雨亭第109个 说真话的方法第110个 发烧的戒嗔第111个 倒下的树第112个 怪树旁的景点第113个 泥土中的月季花第114个 网络升级第115个 月季有刺第116个 快乐也许只需要一杯白开水第117个 水滴窥世人寸土悟人生第118个 闪光的小山石第119个 张小施主第120个 举手是爱第121个 标准第122个 因与果第123个 没有终点的路第124个 手机短信第125个 最后—炷香第126个 遗忘的香炉第127个 魔术表演第128个 抽奖箱第129个 解签的戒嗔第130个 另一只戒言第131个 小生

《戒嗔的白粥馆》

编辑推荐

其它版本请见：《听小和尚讲故事：戒嗔的白粥馆（第2部）》 全国一线主流媒体第一时间全面报导小和尚红透网络，有网络的地方就有小和尚故事的转载版，小和尚有出息：有人解开心结 有人学会放下 有人用来自励 有人用来悟道有人用来“安胎”，书稿遭近百家出版社哄抢，数位导演恳请小和尚下山主演电视剧。

《戒嗔的白粥馆》

精彩短评

- 1、搬家翻出来发现以前读过，当时很喜欢
- 2、跟佛学沾点边吧，浅显易懂~
- 3、小故事都挺有意思的
- 4、这本的确是我从畅销书架上带回家的作品，台湾小和尚的短篇心灵鸡汤，情绪低落或者觉得生活乏味的时候来上一碗，体味一下平淡生活散发的禅意，也许我们会觉得，白粥也散发着浓浓的米香。
- 5、留心细微之处，平凡的生活里亦可寻得启迪
- 6、非常好，读完一直跟身边的朋友推荐。读的当下解开了我一个心结。
- 7、匠气浓重
- 8、第一次读小和尚是在他的QQ空间,一篇接一篇地看,清清淡淡.日子能有多复杂呢,一杯清茶一碗淡粥也能愉悦存活,山外有精彩,可人生是广识而不能往幸福,还是全然无知更幸运呢?
- 9、无惊无惧不嗔不谏，遍是人情温厚动人处
- 10、当年全靠这本书熬过月薪800的日子了。
- 11、其实道理还是这些老生常谈，只不过比起“和老和尚喝茶”那个被用烂的梗，这些小故事还是挺有禅语智慧的。闲来无事看看天明寺的师兄们有趣的小生活，益处多多。
- 12、简单朴素的语言，就像一碗白粥滋养着已经被太多刺激味道弄坏的胃
- 13、平平常常平平。
- 14、在中国的社会环境下，我们无知且无畏，我们看似秉承着无神论的观点，却将泛神论的行动贯彻始终，归根结底——我们没有信仰。
如今已经接近大学毕业，却仍然不时想起高中时生物老师给我们讲过的“哲学”，一个温文尔雅的中年教师，一边给我们讲着《小和尚的白粥馆》的故事，一边告诉我们，我们自然可以不念神佛，但心中却应当长存信仰，其关键不在于天堂存在不存在，而是生而为人，即使无法营造一个天堂，也不该蔑视他人心灵的希望，与其说这是对他人信仰的尊重，不遑说是对空明未知中那些存在的敬畏。这种情感，就好像那淡淡的白米粥，或许食之无味，却注定历久弥长。
- 15、一篇篇小故事，短小精悍，是年轻人启发启蒙的好书，但是看完，需要时间回味，不然看过故事就只有看故事会的感觉了。大道至简，心灵蘑菇汤
- 16、可以平复心情思绪的文字。。。
- 17、把这本给熟读了，高考作文又算什么。三星半。
- 18、最欣赏的是传播方式。还有闲庭信步的心态。
- 19、睡前小故事~
- 20、很喜欢这样的小故事
- 21、对小师傅有各种喜爱，归根究底是爱智慧和平静~简简单单舒舒服服
- 22、真诚、朴素，是本好书
- 23、从天涯追到实体书，常常梦到戒嗔的极简平静生活，每天扫扫院子，听听山风，满心向往啊！
- 24、心乱的时候读一读很好。爷爷也很喜欢读
- 25、很向往天明寺的生活
- 26、没有华丽的词藻，但每个朴实无华的故事却都能戳到心底。
- 27、小故事读来消遣是甚好的=L=
- 28、当年很喜欢的一本书，再读后为什么感觉变淡了呢？白粥也需要加盐吗？
- 29、我想去戒嗔的寺庙
- 30、高三读的，现在读心情不一样了
- 31、四部分80个故事 缓缓讲故事 许多新颖道理
- 32、虽然都是一些平凡的小故事，但讲得特别有趣，道理也讲得很直白
- 33、看似简单的小事蕴涵深刻的道理
- 34、当年还挺喜欢的小故事
- 35、高中的时候，忙里偷闲，在新浪读书还是什么的，连载中追读，娓娓道来的故事。
- 36、甜甜的绿豆糕、清香的糯米粽、可口的月饼，永远只能是生活的点缀。这世间最恒久的，唯有淡

《戒嗔的白粥馆》

而无味的白米粥。

37、很不错啊，曾经有过一本，不知道放哪里了，读的时候很感动

38、戒言比较可爱

39、读着有种安静的力量

40、故事短小精悍，富有哲理，对我的帮助真的很大~

41、就像妈妈每天做的菜，平淡，但是有滋有味

42、小和尚不大，人事其實經得不多，有些為平淡而平淡的感覺，但許多故事裏還存着些天真。早過了讀這樣故事的年紀，讀了幾篇就知道，能看完，也不過是因為這點天真。

43、一本让人心神安宁的书。简单明了的小故事，痛彻心扉的大道理。。。

44、我最近迷上了和尚。

45、每一个不愿意上班的路上，翻开看一会，心里就不自觉的平静了很多，心里有那么多张戳不破的窗户纸，什么时候才能云淡风轻的享受快乐呢。

46、2012.5.31

47、很棒，诠释了很多道理。需重读

48、浮躁的内心需要平复。

49、佛祖慈悲，救人于水火。

50、心灵鸡汤。

1、在当当网上订了三本书，有一本是释戒嗔的，名字叫做《戒嗔的白粥馆》。每每翻阅报纸，杂志的时候，因着细心，总会从字里行间取得一些幽微的发现。于是，会寻着这条所发现的并不十分明晰的路径去找寻，直到惊喜地发现柳暗花明又一村。比如释戒嗔。当时是从一本杂志上看到两篇摘选。因为看多看惯了做作，矫饰的文字，看了那两篇突然觉得耳目一新。文字风格很平淡，朴实，正如书中开篇所说：甜甜的绿豆糕，清香的糯米粽，可口的月饼，永远只能是生活的点缀，这世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥。这句话说的很好，不过最后一句我还是想稍微做一番改进。白米粥确实是很淡，但是有味没味也是因人而异的。若是一介凡夫俗子，那自然感觉不如绿豆糕，糯米粽了，而真正有一颗佛心，有慧根的人，就是一钵白米粥，也可以从中感觉到一股清韵与芳香。整本书的结构是一个又一个独立的小故事，那些故事就发生在森镇山上的天明寺里。没有刻意的安排与构思，仅仅是生活中常见的那些平凡再平凡的小事，那些故事，就是我们这些身处滚滚红尘中的人也在每天经历着。真正得道的高僧不会说自己有多么神圣，相反，他会说他很平凡。而我们就是觉得他不平凡，其实他的不平凡正是因为他能从平凡之中发现不平凡之处，但是我们不知道。这不是一本深奥，拒人于千里之外的禅经，也不是一堆空洞无物的文字垃圾。出版商在封皮上给它的定义似乎更为贴切——生活禅。这是一本亲和的生活禅，有缘的人自然会在行进之中的某段路途与之邂逅，并且得道属于自己的东西。这本书一直是在感觉清淡，幽静的时候去读的。三个，五个，像是修行之人每天早晨很早就起来修习的早课。似乎没有必要去为这样的一本书做广告，以那些貌似权威的人作为坚强后盾，给作者贴上一系列形象标签，安妮说，往往会显得非常可疑。一朵莲花，尽管沉默，然而总会有那么些人发现它绽放在夕阳里。

2、拿到这本书的时候就忍不住一路读下去，虽然小和尚用很平实的语言讲述平常的生活，但是在这些平凡的生活里往往就能找到发人深省的东西。

3、读这本书，似乎自己也在那个天明寺当个小和尚，砍柴喂马，面朝大海春暖花开，面对世间的喜怒，如果能微笑置之，也就不是什么大不了的事

4、一个个小小的故事。最先是从小和尚的博客里看到的，进了戒嗔的QQ空间，从空间里看到的那些。很发人深省的故事，很多都是很平静的，身边常常发生的，只是，我们往往路过，却没有深究。对森镇也是充满了向往~

5、适合冬日的午后 暖暖的阳光照射进来的时候适合当我们掩面哭泣的时候适合当我们被生活的重担压到无力得时候适合我们需要给予我们勇气的时候适合当我们执迷不悟的时候 走进了自己的死胡同得时候适合当我们自我意识无限放大得时候

6、《听小和尚讲故事》1我是先看了《听小和尚讲故事》2，然后才看1的，因为不知道出版了两本，结果买来一看原来还有一本。不过两本同样精彩！看完以后我向很多人推荐，并且向很多人讲小和尚的故事。有时候一讲能讲一节课。天明寺不大，有三位师傅，智恒、智缘和智惠，小和尚有四个，戒嗔、戒傲、戒尘、戒痴，戒嗔和戒傲住在寺里最大的房间，后来戒尘也住了进来，后来就把那个房间从中间隔开了，戒嗔和戒傲一间，戒尘和戒痴一间。不过房子是文革期间修建的，并不结实，四面都漏风。好在这里是江南，冬天不那么冷。小师傅戒嗔才二十多岁，才学会上网就开始写博客，于是成为了腾讯空间最红的头牌。一个没离开过自己家乡的小和尚，一个只上了三年学家出家了的小和尚，为什么能写出这么老道的文章，能讲出这么深刻的道理呢？这还要从他们的师傅说起。戒嗔的三位师傅中，智恒师傅负责给他们剃头和做饭。智缘师傅是里面文化水平最高的，在寺里负责解签，和给那些遇到困难的主讲讲故事，戒嗔受他影响最大，现在寺里解签和讲故事的任务都教给了戒嗔，还有一位师傅智惠，原来是语文老师，出家的时候还带来了许多书，都放在了戒嗔的床下，里面还藏了一窝小老鼠。戒嗔小学三年级的时候因为家贫，弟弟出生了，家里吃不上饭，他的妈妈带他来到天明寺，磕了很多头，寺里最终才把他收下。智缘和智惠师傅就成了他的老师。他的师弟戒傲其实比他出家早，是从小就被人扔到寺门口的。戒傲非常聪明，特别喜欢摆弄各种器具，擅长修理，还能经常有发明创造。不过弄坏的东西也不少。戒傲还有一个特别的长处，就是记忆力惊人，几天就把寺里所有的经书都背了下来，而且还能倒着背出来！戒尘和戒痴还小，都是十一二岁，特别贪玩。还是孩子。平时也都是戒嗔和戒痴带着。这里面所有的故事，可能都源自老师傅智缘。智缘师傅是六十年代从农村走出来的大学生，收到大学录取通知书的时候，他的父亲手里像捧着圣旨一样，到村里的各家各户去，让他们看，说这就是考取了功名，以后可以当官了。智缘师傅根在父亲的身后，看着父亲捧倒了的通

《戒嗔的白粥馆》

知书，什么都没说，他知道村子里的人都不认识上面的字。智缘师傅大学三年级的时候，放假为了省钱，想在图书馆看看书，就给父亲写了封信，说不回家了。没想到，过了很久，有一天忽然发现一个拎着大包小裹的老人茫然地站在学校的操场上，那人竟是父亲。原来父亲见他不会来，以为他出了什么事情，还是生了什么病，从来没出过门的父亲跑来看他。他为父亲挑选了一间向阳的宿舍，安排父亲住下，晚上宿舍要关灯，他还特意给父亲准备了一盏台灯。可是第二天早上父亲的台灯的灯泡破了，智缘什么都没问，就跑到小卖店又买了一个，第三天早上灯泡又破了，于是又买，到第四天早上灯泡又破了的时候，智缘实在忍不住了，就问父亲，灯泡为什么每天都破！父亲说，晚上他怕费灯油，想吹灯，可是怎么都吹不灭，于是就用一根小棍，把灯打灭了。原来智缘忘记了，自己的家里还没用上电，还在用油灯。可是智缘发火了，他们家毕竟非常困难，在那个年代三个灯泡也是一笔不小的钱。他问父亲为什么不问问他呢！等到父亲走的那天，父亲上了汽车，汽车开动了，父亲喊，其实每天晚上他都去找过儿子，可是看到了儿子睡着了，他不忍心叫醒儿子，就没问，等到白天他就给忘了。智缘师傅听了父亲的话，泪流满面。想以后一定要找机会，对父亲说对不起！可是没想到很多文革开始，反右斗争，每个班级都要揪出一两个名额的坏人，他是班级干部，最后几名班级干部抽签决定命运。他很善良是第一个抽签的人，结果就抽中了，因此进了监狱。六年之后才被平反。等他回到故乡，看到的只是父亲的坟。父亲的坟很好找，那个草最高的就是。六年的冤屈，让他变得沉默寡言，虽然政府给了他一个工作，但是他也不经常去上班，单位也不追究。有一次他乘上一班车，随着车就来到了茅山，他看这里风景很好，就下了车，信步来到了天明寺门前，在寺门口的一块大石头上坐了下来。一坐就是一天。寺里的一个胖胖的小师傅出来送给他一个馒头和一碗白水。晚上他就背靠着寺门睡了一觉，第二天还是这样，等到第三天早上，老师傅把开门问他，你想不想进来？他就进去了。他问那天的小师傅呢？老师傅说，他睡觉呢。智缘问怎么天都亮了还在睡觉啊？老师傅说，这两天晚上你睡觉的时候，小师傅都趴在门缝里看着你。因为山里有野兽，怕野兽伤了你。于是智缘师傅就在天明寺出家了。于是就有了这么多的故事。书里面的故事实在太多，还是看书去吧。

7、释戒嗔是谁？有人说：如果你不知道释戒嗔，说明你太老土。这位“网络最红小和尚”在博客上写的一个个小故事，被誉作“最抚慰人心的文字”。但其实人们真的不知道释戒嗔是谁——在现实生活中，“释戒嗔”几乎是一个谜。我们很想解开这个谜。谁在那“白粥馆”里讲故事？来源：长沙晚报文化观察版记者：刘吉芳先讲一个小故事，《李太太的故事》——李太太和其他香客是有一些不同的，她在寺里待的时间比较长，有时候还会住上一两天。有次李太太在佛堂里看到了戒痴，下午她问智缘师父，那个很可怜的小和尚是谁？智缘师父很奇怪，为什么李太太觉得戒痴很可怜呢？李太太说：“你看，小和尚的衣服都破了。”其实，并不是寺里穷得没有钱给戒痴做衣服，而是戒痴太调皮，总是把新衣服穿破，所以有时候他就穿着破衣服在寺里乱跑。下午去给戒痴换衣服，穿破衣服乱走动总是不好，戒痴问我，上午那位可怜的太太是谁？戒嗔也很奇怪，李太太的衣着讲究，她脖子上的金链子比佛像上的金漆还要货真价实，我实在看不出戒痴有什么可以可怜李太太的地方。戒痴说：“我看她一直眉头紧锁。”有时候，看一件事情确实很奇怪，即使在同一个人角度望过去，目光如果落在李太太眉头就会觉得她很可怜，如果目光落在李太太的衣物或金链子上，或许也会觉得自己可怜。师父说，对任何事物我们都不应该盯着它的某一点看，那样会让你滋生无谓的自大和自卑，只有看清了所有，自大和自卑才不会出现。这个故事来自“戒嗔的白粥馆”。“戒嗔的白粥馆”是一个博客的名字。博主自我介绍说名叫释戒嗔，是在“森镇”“茅山”“天明寺”修行的一个小和尚。戒嗔在“白粥馆”里淡淡地讲了100多个自己身边的小故事，每个看似平常的小故事，都暗含禅机，在戒嗔恬淡如水的讲述中，带给读者意外的启迪。《李太太的故事》是其中较为短小的一个。“这些小故事就是戒嗔师父带给我们的‘每日生活禅’，它拥有开解迷失、抚慰人心的力量。”爱听戒嗔讲故事的网友们说。于是，戒嗔讲的小故事得到网友近乎痴迷地追捧，这使得“白粥馆”从2007年6月13日开张至今，访问人数达400余万人，历史浏览量接近1560万余次。戒嗔因此被称作“网络最红小和尚”。但戒嗔对自己的故事看得很淡。他说：“对于非赢利性的刊物，可以自行选择故事免费刊登。对于赢利性的刊物，也可以选择故事刊登，如愿意支付稿酬，可以把应该支付给戒嗔的稿酬直接捐助给当地希望工程，不用和我本人联系。”这样的戒嗔，让人觉得很亲切、与之距离很近。但现实生活中，“云深不知处”的戒嗔却似乎是一个传说——有执著的网友，不顾路途迢迢，跑到江苏——戒嗔在博客上写明的居住地，去寻觅“森镇”、“天明寺”，最后发现，果然和戒嗔说的一样，“森镇”、“天明寺”都是虚构的地名、寺名。近日，戒嗔的小故事正式结集出版，书名就叫《戒嗔的白粥馆——小和尚讲故事》。不过，即便是已经正式出书，戒嗔的真实形象仍然是云山雾罩：他仍然拒绝在公众前露面，《

《戒嗔的白粥馆》

戒嗔的白粥馆——小和尚讲故事》一书的出版商、广州漫友文化的负责人之一丹飞表示，他至今没有见过戒嗔，也不知道戒嗔的具体地址，电子邮件——这个离开网络就不复存在的通讯手段，是他们之间联系的惟一方式。“我没有见过他，但退一万步说，万一……但还是相信他‘善’的一面可以淡化‘不善’的一面”记者：你真的至今没有见到戒嗔师父吗？仅仅是通过邮件联系？丹飞：是的。我策划出版过很多有影响的书籍，但我很少与我的出版对象见面。我不认为需要与作者见面，才会对他的作品有更深一步的了解。记者：但可能有人会这样想，戒嗔坚持不露面，是在刻意保持一种神秘，而这种神秘，对于他的博客，对于他的新书，可能都是有好处的。丹飞：我相信，这中间如果有“刻意”存在的话，只能是我们制造出来的，而不是他。他自己确实是不希望出来与大家见面的，因为他不是少林寺释永信大方丈。释永信就像明星一样，各路媒体的采访他都接受，因为他有抱负，就是把少林寺作为一个文化符号向全世界推广。但戒嗔跟他没法比，戒嗔只是一个小和尚，在与媒体接触、与公众见面这一块，存在的阻力大许多。我愿意尊重他个人的意愿。另一方面，虽然我是一个文化人，但在他面前，我更愿意讲我是一个商人，而且在他面前，可能我更多的也就是一个商人。对于商人而言，商机、市场是第一位的。没错，我就是在强调市场，我很坦然。虽然很多进入市场的文化人很不好意思谈论市场。我觉得从市场的角度考虑，戒嗔应该选一个恰当的时机露面，而显然不是这个时候。记者：会不会出现这样的情况——当那个“恰当的时机”来临的时候，出现在读者面前的戒嗔，竟然只是我们身边的一个普通人，他根本就不是一个小和尚？你个人有没有怀疑过戒嗔师父身份的真实性？因为我们知道，“森镇”、“天明寺”都是虚构的地名。丹飞：我从来不去关注作者的身份。“网络最红小和尚”，这个头衔是网友给的，我在书的封面上并没有以此作为宣传点，只是在书的封底上客观陈述了网友的这一看法。就是说，我从未将“和尚”作为吆喝点。另外，书名叫《戒嗔的白粥馆》，这是戒嗔自己强烈要求的，因为这是他的博客名，不然的话，作为出版方的我可能不会用这个书名，因为对于不了解他的故事的读者而言，这个书名可能有点不知所云，这对出版、营销来讲，是有伤害的。而关于他的人个资料，我手头只有他的身份证复印件，而如果要调查这个身份证复印件到底是不是真的，这似乎应该是公安部门该管的事情。记者：我们担心的是，万一戒嗔的身份是虚构的，网友、读者会不会觉得在感情上受到了欺骗？丹飞：确实，有人对戒嗔的真实身份进行了各种各样的猜测，有的人给我留言，说怀疑我就是戒嗔，说“戒嗔”是我制造出来的一个形象，也有人认为“戒嗔”这个形象是一个团队打造出来的。争议很多，众生喧哗，但这没有关系，因为从营销角度来讲，这对于书的出版发行反而是很有利的。不过，虽然争议的出现于书的出版发行有利，但我还是认为，争议还是没有太多必要——你总是去关注那不重要的很小的东西，结果会忽略掉更重要的很大的东西。我觉得，对于戒嗔写的故事，更重要的在于，我们去接受他的感动、去接受他的智慧，而不是纠缠于他的身份上。退一万步说，万一他不是和尚，我也觉得，他的“善”的一面，是可以淡化“不善”的这一面的，因为他带给人们的感动是真实的。“终于说服戒嗔师傅的过程很漫长，长到可以让我徒步从红人馆走到天明寺”记者：据说，先后有100多位出版人与戒嗔联系过出版事宜，最早的是在去年5月份就开始了，那时候戒嗔还只是在天涯社区上发帖。最后，他们都无一例外地遭到了婉拒，你是惟一胜出的一个。你认为，是什么原因，让戒嗔选择了你？丹飞：我是在去年10月底的时候，与他联系出版的事情。我想，我之所以能最终打动他，可能是因为我对他的故事有一个独特的理解。我的理解是，很简单：他讲故事的过程就是分享的过程，他想把他认为好的东西、认为善的东西，与人分享。这是一个对他讲故事的初衷的本质理解。我对他说，你之所以要发帖，就是让更多的人分享你的更多，分享诸多事物带给你的感动，分享你的快乐，以及别人的快乐。而现在还是有很多的人是上不了网络的，他可能是没有上网条件，也可能是没有上网习惯，而把故事出版了，就可以让更多的人看到你的故事。你的故事曾经在网络上感动了很多人，而现在捧着这本书的人，可能也会被它感动。我认为，“分享”，这就是他写文章、发帖的目的。如果不想跟大家一起分享的话，他没有必要在网上写作，他只要自己在心里想一想，或者跟师兄弟们分享一下就好了。他到网上来写作，肯定是经历了很大的挣扎。记者：你与他，具体联系过程是怎样的？丹飞：终于说服戒嗔师父的过程很漫长，长到可以让我徒步从红人馆（丹飞一博客名，编者注）走到天明寺。我策划出版其他的书，通常只要联系一次，就可以把事情敲定，而这回出现这样的情况，是因为戒嗔师父的身份，他有很多顾虑。我对他说，我若出版他的故事，决不会给这本书乱定位、乱戴帽子，不会对它进行扭曲，而是会还原这些故事一个真实的面目。最后，他终于回复说同意出版。记者：就是说，整个过程不是特别顺利？丹飞：与我个人的出版、策划经历对照，它应该不算是很顺利的。除了花时间劝说他出版外，在这本书的策划上，我也费了不少脑筋。《戒嗔的白粥馆》这本书一开始，我不知道该怎样向读者介绍，它是

《戒嗔的白粥馆》

一本什么样的书呢？温暖身心的？温暖人心的？我前后策划了三次，最终才找到最合适它的关键词，那就是“开解迷失”、“每日生活禅”、“抚慰人心”。“禅房的大小和华丽程度可能和修为是无关的。戒嗔的禅房很简陋”记者：戒嗔自己在博客中介绍说，他12岁出家，现在才22岁。看他的文字，我们甚至觉得很不可思议：一个22岁的年轻人，何以能有那样的超然、平静。很多人的感觉是，他的认知，与他的年龄，距离非常大。丹飞：呵呵，老人喜欢对年轻人说，“我吃的盐比你吃的饭多”、“我过的桥比你走的路多”，但是，真的吃的盐越多、过的桥越多，他就越开悟吗？一个人一定要到了老了才能开悟吗？不一定，有的人活了一辈子都没活明白，有的人没活几年，但明白了就是明白了。“按部就班”并不是认知的规律。开不开悟，与年龄没有直接关系。人的能力，源自想像力、创造力，以及对前人经验的继承。而在这个三方面，个体差异实在是太大了。戒嗔自己在博客里也说：“禅房的大小和华丽程度可能和修为是无关的。就好像个头很大的山果未必会甜，掉在树边的小果子，其实已经熟透了。只上过三年学的戒嗔也可以在网上写故事、和上过大学的施主们交流，也许也是一个道理。”记者：你觉得，是什么造就了“网络上最红的小和尚”？他博客的点击量多得吓人，他的宗教背景、他的出家人身份从中起到很大的作用吗？丹飞：肯定有这样的因素，但这样的因素能占到多大的比重呢？我相信是不多的。因为我们可以这样去考虑：出现在网络上的出家人并不只有戒嗔一个，有的搞行为艺术，也有的写东西，为什么只有戒嗔能红？另一方面，戒嗔也不是网络第一红人，比他红的人还有很多，这些人也不是出家人。所以说这个因素很小。就像我们爱上一个人，难道我们单单是因为他的样貌或是性格而爱上他？当然不是。戒嗔也是这样。人们关注他、喜欢他，决不可能仅仅因为他是和尚。大家那么关注他，更多的是因为他的故事。大家喜欢他故事里体现出来的人生智慧，以及他的一种思考问题的方式方法，他的故事能打动人心。我们生活中有太多沉重，而他于无声中彰显力量，他的出现，对大家有一种宽慰。记者：那么，就你个人而言，你觉得戒嗔的故事，最打动你的是什么？丹飞：那就是：一种平静中体现出来的思考的力量。其实，你看他的故事本身，你说他的语言很好吗？可以说不是太好，如果我来讲故事，可能比戒嗔讲得还要好，但我们读文章，谁是冲着语言去的？语言只是一件外衣而已。记者：通过一段时间的接触，你对戒嗔这个人感觉怎样？和故事中的戒嗔一样吗？丹飞：他心境平和，从容不惊。比如，换一个人来讲他博客里的故事，可能就是高谈阔论了，“看我懂得多多啊，看我多会讲道理啊”，就会有炫耀。但他没有。现在，他也算是有了盛名吧，盛名之下，有些人可能就坐不住了，但他没有，你看他现在写的故事，与刚开始写的还是同样的一个心态，从容不惊。另外，现在还是有不少人质疑他，有各种各样的猜测，面对这些，他没有去在意。他不会因为大家的指责、不解甚至是抛弃，就怎么怎么样，而是该怎样就怎样，该平淡就平淡，该来给大家讲故事就还来讲故事，该开解的还是来开解。他的这一点格外打动我

。 <http://danyu.yculblog.com/post.1862230.html>

8、朴素又清新的禅理小品文。素材很新鲜，和市面上一般的互相抄来抄去的禅理故事合集感觉不太一样。故事很有趣，道理很简单，就看读者是不是顿悟了。

9、其实，戒嗔的道理，在中国，已经流传了千年。只是，越来越繁忙的生活，越类越沉重的压力，让我们忘了这些朴实、宁静、温暖的道理。于是，戒嗔带领我们回归：据说，有多名网友前往茅山寻找释戒嗔下落，寻而未果——像极了陶渊明的《桃花源记》；戒嗔的文字恬淡如水——老子说，上善若水；戒嗔告诉我们：心如无尘，何惧红尘——是不是有陶渊明“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”的况味？。。。。。

10、很简洁晓畅的文字，没有太多的说教，无非是生活中随处可见的小事，最初是在天涯上认识了自称是小和尚的戒嗔比丘，没有太多关注过，直觉其中文字淡淡的气息有种令人着迷的气度，不是诸如温暖这样的字眼可以概括的，似清风徐来，清凉，慈悲。当时也只是匆匆浏览而过，直到看见这本书，恍然大悟：这位写书人曾在网上看见过。从年龄来说，想来他也应该是位80后，而文字中流露的化外的气息比很多我们知道的同龄人更有了一份破执的智慧。在家人总是会对出家人身后的因缘感到深深的好奇，很少最初是因为执著我佛慈悲的精神而追随的。更多的因种种尘世的失意而遁入佛门。书中的天明寺是一个小小的寺院，没有太久远的历史，只为当地的山民所知，和中国太多的乡村坐落的乡祠仿佛，迎来送往是山下一代一代没有太多不同的乡民，听着他们诉说他们的心思。寺院有时有僧人常住；有时只有空荡荡的大殿在回响院门被推开的吱呀一声。戒嗔小师父在他的弟弟出生后被舍在了寺庙交由寺里的师父抚养，在他回望自己在家的童年岁月，他也曾有过怅然，寺里的生活简单，师父，师兄第，偶尔来进香的山下的施主，没有很复杂的人际关系，简简单单，少了很多尘世的负累。朝朝暮暮诵经的生活，心性便平静了许多，不再有太多的争竞之心。那些没有太多雕饰的寺院生

《戒嗔的白粥馆》

活是许多人无法经历的，戒嗔缓缓为我们道来，使我们一窥佛门清净地平常而从容的日日夜夜。在有天光漏下的禅院里，出家人也有他们一时的心绪摇动，也有在寺里长大的小孩绕着院子奔跑追逐的嬉笑，他们喜欢这里，喜欢这里的生活吗？如果他们可以再选择，他们是否想做个浸染七情六欲轮回世世的平常人呢？曾经遇见过一位僧人，也二十来岁，很想问他出家的因缘，但终觉太唐突，没有问出口。他告诉我他也会在僧房的床下放了上学时爱看的《科幻世界》，悄悄地拿出来看；也会在经书下藏本小说，趁师父讲经不留意时看。像他，也像我们曾经在学校里做过的那样。也许不该太分开僧俗，同是在红尘奔波，僧人多了一份超脱，钟声，木鱼声，林木落下一片叶子的声音，都一点一点地化染着他们的心境；那夏夜飞舞的萤火虫，冬夜闪烁的繁星，一片一片浓重起来的寒气，都曾经使他们望向山下那座错落的村庄，思念起离别多年的家园和亲人。每个人的生活都有各自的起点，每个人的生活也都有其各自的终点。每一段路程都有不同的途程需要去走。戒嗔的路，你的路，我的路各有不同，但在一点上交汇了一次，因为我们都看到了其淡如水--水善，利万物而有静--的文字。“甜甜的绿豆糕、清香的糯米粽、可口的月饼，永远只能是生活的点缀。这世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥。”这本书或许值得每个在生活中有困扰的人看看。或许不应当向学生推荐这本书，但也实在太应该给学生看看，但望他们不会因此心生出家之念。个人觉得好过刘墉或者于丹教授的文字。一家之言，不足一晒，与各位同好共赏。

11、大概自己的是真的老土了，知道这这本书的时候，日历已经快翻到了2010年，尽管心里也明白每天都有大量不错的新书出现在众多读者的面前，但还是为自己的孤陋寡闻而感到羞愧，或许是每日生活在都市的喧嚣下的原因，总是感觉自己的心终日漂浮在半空中，上不来，也下不去，更吾用提踏踏实实去读一本书。戒嗔也好，释戒嗔也好，网络上，现实中有很多人在找这个人，甚至是茅山都成了众多“粉丝”追捧的对像，当然也包含我，书读到一半时，对作者，地点，真实性等等一切都不再好奇了，倒是发现自己从每个小故事里开始感受到心里变的踏实了，虽然很多的小故事，看到开头的时候，已经隐约能预见结果，但还是很好奇的想看到每个结尾那不过几句的心灵的禅释，合上书，发觉自己变得安静下来，不是人，而是心灵。

12、不知不觉，吧小和尚的故事看完了，每周一三五都会到小和尚的博客里看看。一开始是对小和尚的生活非常好奇，小和尚怎么会有手机，怎么会有qq，怎么会写博客，怎么会用视频？一个个问号，小和尚的故事展示了一个在新世纪的寺庙生活。慢慢地，被小和尚的故事吸引了，慢慢喜欢上了这个小和尚讲故事的风格，看完书后，对博客也是等的很辛苦，老是希望小和尚多讲一点，多讲一点。这两天突然恍然大悟，为什么这么喜欢小和尚的故事，其实都是平常发生的小事情，怎么会这么吸引我，怎么会觉得这么有趣，原来小和尚说故事，用他纯真的眼光，用乐观的心态，描述着生活的平常事情，在最后只是一两句感想，但是妙就妙在他讲故事时那种娓娓道来，平淡中透着幽默的感觉。像清晨喝杯温开水一样舒心。

13、朋友推荐的书，偶然读了一篇，迫不及待的想看完。一遍匆匆，两遍细品。第三遍，深夜，出神的念。读了三篇，一个字一个的念出来，心静静的平复。

14、嗔，即生气，愤怒之意。戒嗔，顾名思义，戒掉愤怒。。。从一开始便主题就溶于字面，让想要愤怒的人先要静下心来。。。听故事的地方，本应为茶馆，更为适宜。我想，也许是茶的幽香总是透着几分诱人，而又因其为非必需品，也就多了几分淡淡地奢侈。粥，则可做一日三餐，可为糊口之需，一晚白粥，清淡而又不可缺少，“甜甜的绿豆糕、清香的糯米粽、可口的月饼，永远只能是生活的点缀。这世间最恒久的，唯有淡而无味的白粥。。。”。犹如笔者这些生活禅的故事，平淡无华地淡淡描述，在每个尾处表露的禅学，会不经意间点醒生活中的磕磕绊绊。。。书中描绘了131个平淡无奇，犹如身边发生的家长里短，没有什么波澜起伏的悬疑故事情节，也没有大是大非的人格描绘，是将凡人生活的点滴波折娓娓道来，在或有或无的同样经历中，找寻同样的感触，体会生活的智慧。。。

15、很恬淡的一本书，淡淡白粥却温暖人心！一直在一种很平静，很开阔的心境的陪伴下读完。一个个小故事点出看似简单的道理，就像捅破一层薄薄的窗户纸一样，疑惑为什么自己原先看不见。小和尚的几则亲情故事都出人意料地让人特别感动，特别地“倪萍”不知道是因为什么？(有兴趣的可以鉴定下“不会关电灯的人”、“没有终点的路”、“最后一柱香”)华丽地分割线下面是一些喜欢的片段(括号里是故事

号)=====人是否都这样，只记得别人的坏处，不记得别人的好处。(2)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。(2)你我之间差别只不过一个字而已。(2)我们生活在尘世中，哪有那么多净

《戒嗔的白粥馆》

土？总要学会自己找个干净得地方落脚。泥土再多又怎么样？尘世间再多纷乱又怎么样？总有单纯干净的所在。落足于泥水中还是干净的水泥地上，选择权最终在你自己手中。学会在点缀着泥土的院落中跳跃，也是相当重要的。（3）有些问题，问的人并非想要一个答案，只是听的人在意如何回答而已。（6）我们有多少次站在屋外判断是非的经历？我们曾把多少个猜疑和不解放在别人身上找原因？（6）天空的颜色其实一直没有改变过，变化的只是你手持玻璃得颜色，你想看什么样的天空，就需要隔着什么颜色的玻璃看过去。不同角度看人也可以得出不同结论，即使你坚持地认为自己没有偏见没有刻意，但是事实证明你仍然可能看到一个错误的结论。（7）我们是否专心寻找快乐而错过快乐，当我们把寻找快乐变成了一种负担，就像老施主专注寻求奇草，而忽略了山边美景一样，得不偿失了。（8）左右之间，仅有一线相隔，是左是右只在我们小小倾斜之际。（9）一个人心情好坏，很大程度和心态有关，寄望别人从空中落下得到快乐的人，又怎么可能得到真正的快乐呢？（11）世人眼中总会不由自主地看到身份地位最高的人，而忽略其他人的存在，如果施主眼中并不只有那位看起来身份最尊的人，而是把两人一狗都看在眼里，修为自然提升了。（12）各人有各人的缘法，人和人的差别绝不仅仅在表面。你心中的美景，别人未必能够体会得到，别用自己的标准看待别人，也别想着要去改变别人。（13）人总是以自我为中心判断是非，甚至天经地义地以为这些那些事物都是属于自己东西，却从来没有想过，万物本是公有，你的想法其实都是没有道理的。（16）即使在看同一样事物的时候，每个人所看的所侧重的也是不一样的，很多时候，你看待事物的过程，就像一面镜子，不经意的折射着你心底的东西。（外面没有别人，只有你自己）（22）生活中意想不到的事情很多，你一直以为不需要的东西，却变成了你想要的。（27）别期望得到每个人的认同，更没有必要浪费时间和精力反反复复向不信任你的人解释某些事情，那样只能劳累自己的心。人不会因为别人怎么看你而改变，自然也不需要特别在意别人对你说什么。（27）生活中充斥着形形色色的“坏人”，有装残疾骗钱的乞丐，有靠小偷小摸为生的小偷，有终日打架的地痞，但又有谁能一眼看穿别人身后的故事？很多事情，只是缺少一只手而已；很多受伤的心，只是缺少一点爱而已。（29）生活中苦涩的经历，反而更容易成为回忆，无数次吃面的经历中，能记起的却是那一碗。回忆就像吃苦瓜，入口时苦，再嚼几次便忘记了。（48）很多时候，如果你做的事情是有意义的，那么即使被深埋又怎么样？（50）能把事情做坏的人，往往不是那些不懂的人，而是那些似懂非懂的人。（60）是否任何事情把眼光放远一点，就会有不同感觉？（61）做善事的时候心中仍有贵贱亲疏之分，或许会让我们的行为微微变味。（61）如果一个人心中有从善的念头，所想所做的一切事情都会往善的方向发展。即便是再好的故事，若听故事的人无心为此，也是一样的枉然。（64）人的脸是最难画的东西，也最没有必要画出来，因为人人心中早已有了不同的影像。（65）有时候我们去追求一个答案，却又认为自己并不能得到，人生哪会轻松就可以得到答案？只有一次又一次地移开这些可能把答案隐藏在下面的东西，才能找到它。（74）人生常常陷入两难，不顾一切地去追求一个结果，却往往遗失了其他重要的东西。就像沙漏中的答案和沙一样，你始终只能得到一样。（81）每个人手中能拿到的东西始终有限，想获取更多，可能就要先学会放下手中的所有。（82）曾经如此美丽过，怎么会有遗憾呢？（89）在任何地方，任何时刻，阻止你笑的权利的人只有你自己。快乐一直就在你伸手可及的地方，只要你想快乐，你就会快乐。（96）也许从来没有人想过要放手，可是风筝却可以飞得更高了。（97）机会永远不会出现在昨天或明天，只会在今天显身，你若不能把握，它便悄然而逝。（98）有一个词叫：容纳。每个人都应该能够容纳不同的人，不同的事情。就像天明寺后院里飘舞的萤火虫一样，即使你给它一个小小的生存空间，它也会竭尽全力，用它尾翼上的光点亮你的笑脸。（103）我们对成功的理解应该定义成什么呢？是收获丰收的回报，还是取得了令人赞叹的成绩？也许应该是在成功路上前行时带来的喜悦吧！（105）人们最不能感受的东西，往往不是那些你不曾经历过的事情，而是你身边的事情和身边的人。璀璨闪亮的流星往往只是一晃而过，昏暗的路灯却能一直亮到路的尽头。被巨浪敲击过的岩石，依然挺立在那里，小小水滴年复一年终可穿石。豪放的大笑让人侧目，淡淡的微笑却可能温暖每一颗心。人生也是一样，一味追求短暂的辉煌毫无意义，绚丽之后又怎么样？除了改变自己原有的人生轨迹，往往什么都得不到，点点滴滴积攒你的智慧，一笔笔勾勒你的未来，那才是永恒。（106）生活浮浮沉沉，就像在从山中行走。有时上，有时下。上山的时候，虽然很累很苦，可以告诉自己，在山顶上孕育着希望。下山的时候，虽然很烦很无奈，依然可以告诉自己，我可以放下了。别太在意一次两次的得失，就像你不会永远只上不下一样，你也不会只下不上。（117）世间的事情很怪，处处存在着不公平，做了一百件好事的人，只要做一件坏事，便成了反面教材。人们往往在面对同一件事情，不同的人的时候，会采取不一样的标准。当然我们没有必要降低自己，去寻求低标准。好与坏，最

《戒嗔的白粥馆》

重要的是你自己可以认同，并不是别人。（121）我们只会感慨时光飞逝，往往忽略时光流走时存下的痕迹，它总会悄然增厚你心里的东西。从不会平白的所得，也不会有白过的时间。（126）每个人，每件事，时时刻刻都在变。永远不变的事情，只存在你的记忆中，唯有昨天的时间不会变。（126）生活就像抽奖箱，在打开之前，永远都不知道它会带来什么，我们能做的只是如何更好地接受它。（128）

16、很不错的书。很适合放在枕边，每晚看上几个小故事。朴实的文笔，生活中的小故事总结出平淡坚硬的小道理。不错。

17、我说，我以后不爬树了。--我们能做的是这么少，便是将这世界尽皆给了你，你也不一定在乎的对吗？或许你是在乎的，不过是权衡罢了，最后的最后，我是被送出的那一个。在纵横的棋盘上，这叫弃子。虽然，晶莹剔透，每颗棋子本无差异，而其所在的位置又何尝是自己选的你心中可曾像我一样不停地回头在看？--有么，或许有吧，然而便是有十余年之后还能认得出自己怀中走出的孩子么 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。--好心酸的句子，于是我们总是先一步松手，以免最后输的连姿态也没了

18、说不尽的才是好的，每看完一篇故事，我都在想，如果没有故事最后的那个如同说明般的注脚就好了，好的文字与电影一样，全说尽了，便少了那些许的味道。

19、忘记在哪个朋友的个人资料里看到戒嗔的QQ空间,随便读了几个故事,感觉很不错.后来看到指定的日志说已经出了书,就买了一本.

20、书里讲的都是作者身边的一些琐碎小事,但是读完却有能让人过目不忘的本事,比如他们解救小狗戒严的故事;还有喂戒严的饭碗被收购旧物的人认定是“古董”而买走的故事...我还把书里的几个故事讲给妈妈听,她听完都很有兴趣来读呢!

21、静静的读完这本书，觉得似乎融进了戒嗔的世界，每天读一点，能在那个简单的世界里面多放松一会儿.....也许生活本身就不像表面上那么复杂，道家讲究扶持元神，如果在忙碌中能简单的运用智慧去生活，注意元神的培护，也许就能还生活一个简单本来面目。不要活的那么复杂，自勉一下吧！~

22、娟说我在学佛。其实没有，只是最近读了一本书，《戒嗔的白粥馆》。很平淡，师父、师兄、师弟、施主、狗，就这么多。也有俗世的情感纠缠，母亲、弟弟，或者网络的交流。一个个小故事，娓娓道来，意味深长。故事是我们每个人在生活中都会遇到的故事，哲学却不是每个人可以悟证的哲学。戒嗔的文字谈不上优美，只是慢慢地讲述，没有修饰辞，定语也很少，却能轻易打动人。原因在于，用清澈的视角看平淡的人生，其实有很多可能。而我们，往往身在其中，徜徉世间浮华，眼睛里已经看不到其他的可能，一味往自己认定的结局奔去，执着产生欲望，欲望无望纠缠，纠缠不清于是竭斯底里，所以，我们痛苦。难怪佛家读经，称为“辩经”，一个辩字道尽万千。辩，正反皆可，看你怎么看。如果你苦，不懂苦乐只在一念间，纵使鎏车金马驱驾，也仍是苦，跳不开，挣不脱。

23、在图书馆偶然看见《戒嗔的白粥馆》，随手翻阅就不能自拔。静心静气，自己一人仔细阅读。被那种宁静还有简单的哲理深深折服，读过之后决定买，一定要买。走遍了书店，也在网上看过，最后的结果就是没有。直到现在手头还是没有这本书，很遗憾。读这本书一定要安静，读过之后曾一度想要找到那个会电脑，不缺乏生活情趣的小和尚，想要在那样的寺院里住上一阵。清风淡月，绿树飞鸟，在太阳初升的早上一碗清粥，一口青菜，就已足够。离开喧嚣，清心静气，走在落满枯叶的寺庙，听佛语声声，心泉叮咚！

24、这应该算是放了最久的一本枕边书吧。今天总算是看完了。在这段最纷乱的日子里，所幸每晚都能在睡前翻看上两页。好似一碗味道甘醇的热汤，绵绵禅理涓涓流入心底。解惑、顿悟、开智.....是禅宗所给予我最大的收获。“直指人心，见性成佛”与密宗的“即身成佛”有着异曲同工之处。皆是以大乘佛教的方式来降低信众的信仰成本。而事实也是如此，领悟大千哲理之后，遇事自然能顺其自然地化解，达到无欲、无嗔、无娇、无妒、无痴.....的境界，而也自然而然地见性成佛，即身成佛了。

25、这个时代，是个日新月异的时代时代的脚步很快，我们也很焦躁没有电话的时候，写信需要10天才能收到回信。现在有了手机，打电话3声没有人接，就会觉得烦。活在这个时代的我们，有无数的欲望：我想要套大房子，最好有个院子我想要车，最好跑车、越野都齐全我想~~~~~可当我看戒嗔的白粥馆的时候我会觉得这个世界特别的安静这本书特别适合在洗刷完毕的晚上，半躺在床上，点一盏台灯，细细品尝读完会觉得，现在生活非常幸福白天所在乎的名利金钱，其实都不应该成为心灵的负担会觉得书上的茅山，是一个世外桃源森镇是上个世纪才有的地方也许这就是佛学故事的特色吧

《戒嗔的白粥馆》

26、昨天去超市买米。有一种米，鞠一把，淡淡的香味让人的味蕾为之一醉，清香，似清风中铺面的荷香。想起最近在看的《戒嗔的白粥馆》，小和尚戒嗔淡淡地说道：“甜甜的绿豆糕，清香的糯米粽，可口的月饼，永远只能是生活的点缀，这世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥。”是呀，平淡的香味才是真香，平和的心灵方能在物欲的物质世界中穿行，游刃有余。莲花长在淤泥池中，荷叶接天无穷碧。做人也应如此，沉静若藕，欢悦如荷。

27、从他写博客的第一天就开始看他的文字了，很喜欢这种平和并真实的心境。工作忙碌很久没有看他的文字，等忙过来看他也就正好在我不看的那会儿停笔了。很遗憾，但深深了解这才是对他最好的选择，深深祝福。

28、很多事情讲究机缘巧合，就如同看释戒嗔师傅的这本书。我其时正在围观另一网络红人，自称佛门第一艺僧的“释道心”，只觉得那位和尚高调地有趣。之后才发现与他同“释”的低调许多的戒嗔和尚，这一高一低的对比，让我对《白粥馆》生出许多的期待。第一章，藕与田螺，夏日夜晚，星稀蛙鸣，凉爽的荷塘，幽静的山谷，已经在我心里获得了最为美好的印象分。那份静寂的意境，让人心向往之。于是我发现和众多书迷一样，我也希望知道这书中仿佛仙境的茅山到底何所在？一个个充满趣味的故事，一个个蕴涵玄妙的禅机，觉得自己就像那痴迷的一群香客，坐在佛堂前，仔细聆听一位开悟的智者将生活的哲理娓娓道来。那份淡淡的沉静让人平和。用书中一句话讲，“壮观是一种美，涓涓细流是另一种美。”自谦“小和尚”的戒嗔师傅就像那条轻轻流过的小溪，毫不喧闹地潺潺流淌，他的美，需要用心去体会。没有急切没有干扰，我是在完全放松的状态中完成了阅读，每一篇故事都能感受到内心愉悦的收获。眼前一位身着灰衣的年轻僧者站在一堆玻璃碎片前，轮换着手中不同颜色的玻璃片，望向广阔无垠的天空，突然嘴角清撇，内心顿悟，天空的颜色取决于手中的玻璃片，就像生活取决于人的态度。事实上，很多师傅在书中讲的故事，我们身边每天都发生着，很多师傅讲的道理，我们却从没有总结和领会。也许是太多凡尘杂事蒙昧了我们穿越迷雾的比眼。在这一刻，如醍醐灌顶，清凉通透直达心底。还向往茅山那片世外桃源般的仙境吗？“眼中所观的美景，永远抵不上心中的恬静。”“何惧红尘，若心无尘，又何处不能悟。”“这人世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥。”

29、无意只中看到戒嗔的博客然后就看了一两篇，觉得挺不错的然后用一下午的时候不知不觉的看完了大部分感动生活中小小的禅机平常不曾留意的事情不曾注意到的美丽一一展现从开始到最后如此的淡定平和

30、每个小故事都细细地流淌出一股禅意，似乎还散发着淡的几乎嗅不到的清香，无声地指引我们看清人世间，看清自己脚下的路途。读着读着，就很想去走走看看戒嗔的小镇，戒嗔所在的茅山天明寺。我仿佛看到眼神纯净的小和尚，走在人群中，或者独自捧着经卷，倚着他最爱的那块山石，一脸的不谙世事，其实心如明镜，只是了无尘埃

31、湖里，结群的罗非鱼由近而远缓缓地团簇而去，独有一尾，孤家寡鱼地留了下来，仿佛带有心事地，朝着与集体相反的方向，渐行渐远，为略为污浊的湖水，划上了一圈圈寂寥的涟漪。子非鱼，焉知鱼之愁。换个字，也就不再试图分析鱼儿的心理了。这个世界上，不单是鱼，更多的也许是人，常常因为各种原因，选择与群体背道而驰，但往往，却能从此中生有洞天的智慧来。那位叫戒嗔的小和尚，当是如此。因为家境的贫寒，弟弟的出生，最终竟然导致自己被母亲送上寺院，从此成为一介与大众孩子不同的出家人。这些经过，都被他一字一句地记录了下来，每次读到戒嗔描写关于母亲与弟弟的那些文字，总能感受到他心底那一丝丝关于不解、渴望又渐渐已释然的心绪。“每次见到她都想问（为什么当年有人愿意收养弟弟，你却一定要送我上山），但总觉得有种说不出的理由让戒嗔不能张口”。这是困惑。“她抬起头，看到我，一脸的意外，随即喜悦浮在整个脸上”。这是母子的相见。“闭上眼睛，被子上有阳光的味道，帘子后有人轻轻翻身，这夜，难免的人不止我一个”。这是相处。“无论多长的路，多慢的脚步，总有走到尽头的时刻”。“她依然在原地，和我一样挥手”。这是离别。也许这些会被认为不该是修行人所依恋发生的，而我仍然记得那样的一个说法，连佛陀菩萨目睹人间的苦难，亦会心生慈悲而泪落。人间的情愫也非洪水猛兽，念起，执笔抒发，进而如同薄雾散开，更是能让观者能仿佛能同体地感同身受之余，也不仅仅停留在同情二字之上，除此，最让小和尚大红大紫的，即是那些被有意被戒嗔虚化成“茅山、天明寺”里的活泼充满聪慧智理的故事。戒嗔将书起名为白粥馆，理由是“甜甜的绿豆糕、清香的糯米粽、可口的月饼，永远只能是生活的点缀。这世间最恒久的，唯有淡而无味的白米粥”。这自然是让我们自诩为城里人惭愧的句子，倒是联想起一个现象来。无论是肉食者也好，素食者也好，平日我们还是惯于追逐各自层面里的口腹快感

《戒嗔的白粥馆》

，一旦有个什么病痛了，这个时候才发现，自己其实什么也不想吃，想的只是一碗温热细软的白粥。还有一说是讲，禁食是一种丢失已久的疗病方法。我讲其曲解为，当身体出现问题时，它首先要求的是，别再往里扔东西增加负担，停止下这个动作，好让自我恢复的机制更好地运作。我们面对世界和自己时，很容易懂得做加法，我们惯于如此，无疑这是一条必需之路，从出生开始我们就离不开加衣添食，这样的习惯模式也就让我们忘了减法的重要。减，亦就是简。至简之心，估计也就离大道不远了。小和尚戒嗔的白粥，是和时宜的。它从网络而始，由网民自发传播而去。其功效，绝不会亚于现时仍处于小众范围的NPL和心灵、灵修类的训练课程。有这样一个可能是，在我们感觉到心识的觉醒时，苦苦地去追寻前行的道路和加速的工具，还有一个方法是改变一下我们对世界的视角和观念。就像“茅山天明寺”里那些被戒嗔记录下来的小小故事一样，其实很普通，有趣之处，不过是你从中看到了什么。喝一碗粥化去心中的雾气。“让眼神穿过薄雾落在笑脸上，何必在意有雾障目，阳光出来后，它就不存在了”。

《戒嗔的白粥馆》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com