



持
平
常
心

修
生
活
禅

禅理佛说如同盛开着午夜的丁香花



一先主社長畫
小山社明聖著

修生活禅

持
平
常
心



行者
编著



图书在版编目 (CIP) 数据

持平常心，修生活禅 / 行者编著. — 海口：海南出版社，2007.9
ISBN 978-7-5443-2246-1

I. 持… II. 行… III. 佛教—故事—中国—选集

IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139686 号

持平常心，修生活禅

行者 编著

责任编辑 野夫

※

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京通达诚信印刷有限公司印刷

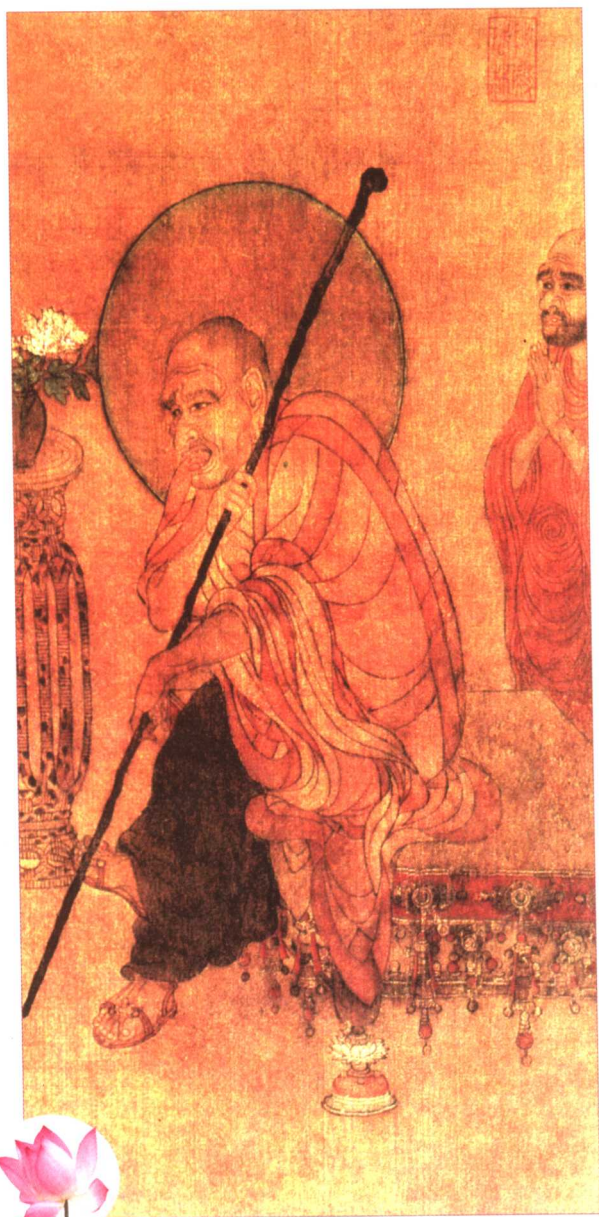
2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：710 × 1010 1/16 印张：14.625

字数：100 千字

书号：ISBN 978-7-5443-2246-1

定价：26.80 元



- 一个人放弃责任，放弃爱心，怎能入禅呢？做好份内事，不是刻意，而是顺乎本职，从有心到无心，从有我到无我，从有生到无生，那就是无死的禅境了。

序言

自从有了佛陀拈花，迦叶微笑，便有了禅的诞生，禅宗就这样开始了。

禅的宗旨是从佛教传下来的，已经有2500年的历史。它在印度出生，在中国成长，在日本开花。如今，禅文化作为一门炙手可热的传统文化，越来越受到社会各界的重视，形成了一道奇特的文化风景。因它涉及的是人生命中实实在在的东西，被推崇为“一种探究生命意义的极高智慧”。

什么是“禅”？禅的本意是静虑、静修。它是一种思索，能以心传心，心心相印，言语道断，心行处灭，所谓“妙高顶上，不可言传”。它是一种独特的思考方式和人生态度，是一种清静无为的精神状态，是一种空寂无垠的忘我境界，是产生灵感的发源地，是感悟世界的真理之门。禅，是动中的极静，静中的极动。寂而长照，照而长寂，直探生命的本源。禅师以为“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，只要用心体会，芸芸众生、万事万物都是禅理。

现今社会，科学技术迅猛发展，物质生活日新月异。激烈的竞争给人们带来严峻的挑战，而来自经济、职业、社会、家庭等诸方面的压力，无外乎禅师们所讲的“八风”：利、衰、称、讥、誉、毁、苦、乐，人们往往摆脱不了这些压力的困惑，从而变得焦躁、恐惧、自私、冷漠……只有具备较强的心理调节能力，才能做到让生活如秋空，心境如秋水。人生苦短，不如意者十之八九，前行之路不会总是一马平川，如果能乐观面对，生活就会充满阳光，如果囿于悲伤低落，再美丽的日子也黯然失色。这就需要参禅的思维，去保持一颗平常心。而禅，可以开拓心灵，启发智慧，引



导人们渐入超脱的精神世界,做到心灵似高山不动,而不似流水不安,坦然、自然、正然地面临生活中的成败得失,喜怒哀乐,不为功名所累,不为金钱所惑,不为挫折所困,从而更好地把握现在,创造未来。

历代禅师曾用睿智、富有哲理的思想和语言点化了世人,留下一个个关于禅的故事,让人醍醐灌顶,受用非凡。在此,我们从中精心挑选了数个小故事汇编成册,并提炼出禅理,不求振聋发聩,但冀发人深省。希望它能在您劳心劳形或茶余饭后带您进入禅境,如同让一个长期关在屋子的人突然来到户外,阳光驱散心头的阴霾,清风荡涤心灵的尘垢;又或者,如同从久置的户外来到一个清凉的小屋,感受内心从喧嚣生活中沉淀下来的静谧与喜悦。



第一章 云水随缘

万事随缘
拥有平常心
敬佛无定法
云水随缘
直接问意思
刹那不离
因缘乞丐
我先入地狱

卧如来
抢不走
一无所求
大与小
荷泽神会
百味俱足
缘起性空
最具魅力

第二章 一切皆禅

活着的目的
磨砖与静坐
打坐与参禅
一切皆禅
糖饼与《唯识论》
无中生有
虎朋豹友
洗碗扫地

船下扬州
到了龙潭
一与十
那就是禅
百年一梦
和尚与小偷
吃茶论禅
不得其门

第三章 心外无物

有与无
除却心头火
心无外物
不留平常心
心灵的荒地
心灵的重量
学会宽容
一休做女婿



目录

懂得珍惜的人
色即是空
兔角牛角
如鸡抱卵
三心不可得
不信是真谛
飞来佛
凡圣两忘
岂曾混淆
承受信物

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

一与三
快活烈汉
深不可测
佛桌开花

41 40 38 36

一片石
不语禅
单行道
感悟
无响无闻
草木成佛
清素为师
你无佛性
老禅师的忠告
禅师的哑语

64 63 62 61 60 59 57 56 55 54

一休烧佛
禅与巴掌
不病的体
不可向你
说
禅非一物
我不识字
洗面革心
谁去主持
三件古董
马祖吐痰

90 89 86 85 84 83 82 80 79 77

禅师与强盗
魔鬼与年轻人
斩断名缰利锁
不识法身
放下屠刀
还生气吗
除去闲名
石头路滑
大无畏
禅师的最后一课

116 115 114 113 111 110 108 107 106 104

10 9 8 7 6 5 4 3 1

34 32 30 29 28 27 25 21

53 52 51 50 49 47 46 45

76 75 74 72 70 69 68 67

102 101 100 99 98 97 96 95



持平常心

目录

修生活禅



第四章 慧可安心

亲身体验

不是你的话

何必在意小事

虱子是怎么形成的

站起来

快乐之道

梦乡见古圣先贤

这里无奴婢

禅与爱

葬礼

树的根

无道心

衣服吃饭

通身是眼

117 118 119 120 121 122 124 126 127 128 130 133 134 135

割舍

快乐的秘方

骑牛觅牛

求子杀子

慧可安心

扛船赶路

不能代替

禅师做父亲

痛看野鸭飞

不要拂拭

无心茶

百尺竿头

朝闻夕死

高与远

好事不如无事

半肯半不肯

了无功德

无目之人

我也可以为你忙

虚空眨眼

139 140 142 143 144 145 146 147 148 149 150 153 155 156 157 158 159 160 161 162

一休晒藏经

云门内外

地狱

与佛陀赌博

能大能小

天下第一茶

养花

净秽一如

乞丐与禅

多捡一些

无上法宝

滴水和尚

一切现成

割耳救雉

无情说法

欲望的黄金

亲身躬行

163 164 165 166 167 168 169 171 172 174 175 177 178 179 180 181 183

第五章 自伞自度

买土地的农民

四个老婆

道在眼前

谁束缚汝

月亮偷不去

我是侍者

古镜未磨

千古楷模

生与死

还俗和尚

红梅和水钵

大波先生

自伞自度

智慧的心灯

灭却心头火

苏东坡坐禅

禅的妙用

自问自答

求人不如求己

八风吹不动

187 189 190 191 192 193 194 196 197 198 199 200 203 204 206 207 208 210 211 212

为快乐留个空间

赵州小便

石头狮子吼

飞越生死

不是传声筒

自忏忏他

你就是佛

不如小丑

虔诚的心

静心·抽烟

悔过的小偷

茶杯在上，茶壶在下

213 214 215 217 219 220 221 222 223 224 225 226

第一章

云·水·随·缘



万事随缘



随不是跟随，是顺其自然，不怨尤、不躁进、不强求。
随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱。诸事随缘，
顺其自然，只要付出努力，就会迎来收获。

3

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手，“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒、
边飘。

“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随
性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跺脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房嚷嚷道：

“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的小草，小和
尚高兴得直拍手。师父点头道：“随喜！”

持
平
常
心
修
生
活
禅





拥有平常心

平常心，并不是不思进取，没有追求，而是在平常中求上进，在平常中找快乐。心无杂念，不斤斤计较，不患得患失，拥有一颗平常心，才能安然做好一切！

有人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方？”

慧海答：“有。”

“是什么呢？”

慧海答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都这样的，有什么区别呢？”

慧海答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

慧海答：“他们吃饭时总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭时就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，自然睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害得失中穿梭，囿于浮华宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。

要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”



敬佛无定法



只要有利益于众生，钱财房舍，甚至身家性命都可以布施，金箔又能算得了什么？为三界所共尊的佛陀，需要钱财吗？

5

冬夜严寒，一个乞丐颤抖着敲响了荣西禅师的庵室，然后哭泣着诉说他的妻子儿女既缺冬衣，又少粮食，再这样下去，不会冻死也会饿死。

禅师颇为同情，但是身边既无钱财，又无食物，该如何帮他呢？想着想着，他拿出准备替佛像涂金用的金箔对乞丐说道：“把这些金箔拿去换钱应急吧！”

闻声前来的许多弟子都以一种惊讶的表情看着禅师，纷纷抗议道：“那些金箔是替佛装金的，您怎可轻易地送给别人？”

禅师非常平静地对弟子说道：“也许你们会对我的做法无法理解，可我实在是因为尊敬佛陀才这样做的。”

弟子们不服，私下喃喃地嘀咕：“把佛陀圣像的金箔送人，这是尊敬佛陀吗？”

禅师慈悲地呵斥道：“佛陀割肉喂鹰，舍身饲虎，是怎么对待众生的！你们认识佛陀了吗？”

持
平
常
心

修
生
活
禅





云水随缘



✧ 云卷云舒，水流高下，都是随缘自在。法眼一意求道，却不曾留意，原来自己走的恰恰是道。

修行的人求悟，不过是为了一份心中的自在逍遥，而今从旁人嘴里听到这种评语，后返观过去种种，才发觉“道”赫然就在眼前。

法眼文益在庆辉禅师处参禅，始终不能悟道，于是辞别庆辉，开始云游四方。

有天大雨，在一座地藏院里挂单，寺中的知客僧问道：“禅师要往何处去？”

法眼：“我也不知道，不过随便走走罢了。”

知客僧：“你这么四处云游，又有什么收获呢？”

法眼：“云水随缘。”

知客僧：“云水随缘！这话真是逍遥自在！”

法眼听后，如中雷击，面对“逍遥自在”四字，当下大悟！

这份领悟虽然是偶然得之，但自己的寻求与寻访，却也为它种下了前因。



直接问意思



文字只是工具，理解靠的是心！

7

有一次，慧能禅师在别人家借宿，中午休息的时候，忽然听见有人在念经，慧能倾身细听，感觉有些不对，于是起身来到那个念经的人身边说道：“您常常诵读经文，是否了解其中的意思？”

那个人摇摇头说：“有一些实在难懂！”

慧能就把那个人刚才朗诵的部分为他作了详细的解释：“当我们在虚名浮誉的烟灰里老去，满头白发的时候我们想要什么？当生命的火烬将熄，心跳与呼吸即将停止的时候，什么是我们最后的期盼？当坟墓里的尸体腐烂成尸骸，尘归尘，土归土，生命成为毫无知觉的虚空之后，我们在哪里？”

一时间，一清地明，那个人混沌顿开，似乎隐约能看见生命的曙光了。

那个人惊异地问慧能佛经上几个字的解释，慧能大笑说道：“我不认识字，你就直接问我意思吧！”

那个人听了他的话感觉到十分吃惊，说道：“你连字都不认识，怎么能够解释意思呢？怎么能够理解佛理呢？”

慧能笑着说：“诸佛的玄妙义理，和文字没有关系。文字只是工具，理解靠的是心，是悟性，而不是文字。骑马的时候，不一定必须要有缰绳，那是给那些初学者准备的，一旦入门，就可以摆脱缰绳，在想去的方自由驰骋。”

持
平
常
心
修
生
活
禅





刹那不离

弟子告假换地方参学是很平常的事，但须有目标：那是永恒归宿的寂灭境界。所以师父说，今后相见不易；弟子也不失师之苦心说：“就是每天大家相聚，心灵不交流，思想不沟通，精神不相依，也等于没有一刻相处相聚；但如心连心接在一起，就算是万劫不相聚，也是一刻没离开呀！”

洞山禅师披袍搭衣正式向云严禅师辞行时，云严师父问：“你要到哪里去？”

洞山禅师：“弟子只想换个地方去参学，一钵千家饭，孤僧万里游。至于目标地点到现在弟子也不知道。”

云严师父故意提示：“你是否计划去湖南？”

洞山禅师：“不是。”

云严师父：“那是回家了？”

洞山禅师：“也不是。”

云严师父：“你打算什么时候回来？”

洞山禅师：“等弟子找到落脚的地方，马上就回来！”

云严师父知洞山心中已有主宰，便揭开底牌叹曰：“你离此地，法界宽广，若再见面，实在不易。”

洞山禅师：“净是相对，其实刹那不对；万劫相别，其实刹那不离。”说完后就告别师父。



因缘乞丐



一切莫以貌取人，处处有佛性，人人均是佛。佛教讲因缘的法则，既然事物由因缘合和产生，那么，改变因缘，结果也就会相应改变。创造好因，创造好缘，就会改造因缘，改造命运。

有一个乞丐，总是躲在寺庙的一个角落里静静地合掌念佛。然后就去乞讨，每当有人施舍的时候，他总是面露喜色，不停地说：“因缘！因缘！”即使不给，他也会说：“因缘！因缘！”小孩子用石头打他，他也只是说：“因缘！因缘！”因此，人们称他为“因缘乞丐”。

晚上，他没有住的地方就在别人的屋檐下过夜。一个寒风刺骨的晚上，一个书生因为天黑没有看见他，竟在他头顶上小解，乞丐醒来，喃喃地说：“因缘！因缘！”

书生大吃一惊，不停地道歉，乞丐急忙说：“不敢当，不敢当，都怪我睡错地方，吓着了您，这也是您我的因缘。您向一个乞丐道歉，实在是让乞丐不安！”书生被他深深地感动了，立刻向他许诺说：“只要我死在你的后面，我一定厚葬您！”

没过多久，因缘乞丐就在一家人的屋檐下死去了。书生信守诺言，为乞丐举行了隆重的葬礼，然后将其火化。但是奇怪的事发生了，乞丐的灵魂居然在火焰中获得了重生，他浑身散发着耀眼的金光，向书生说道：“感谢你将我肉身超度，剩下的东西算是给你的补偿。”然后就消失了。后来，书生在乞丐的骨灰中发现了几十颗水晶般透明的紫色舍利子。

