

修一颗禅心

乐活人生的般若智慧

苏琳
主编

人，活在不断之希望中；
禅，生于不断之破解中；
人，总希明其所以，乃行；
禅，唯行乃可望明其所以！

何谓生活禅？即将禅的精神、禅的智慧融入生活，在生活中运用禅的方法，放松身心，解除各种困惑和烦恼，使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，社会生活更祥和，从而使我们拥有智慧的人生，圆满的人生。

修一颗禅心

苏琳◎主编



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

修一颗禅心 / 苏琳主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5484-0968-7

I. ①修… II. ①苏… III. ①禅宗-个人-修养-通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第039918号

书 名: 修一颗禅心

作 者: 苏 琳 主编
责任编辑: 李金秋 尹 君
特约编辑: 韩 晓 刘光红
责任审校: 李 战
装帧设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

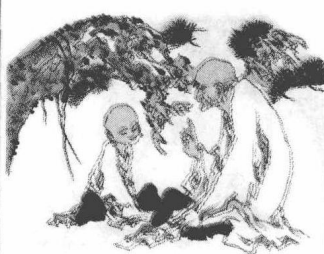
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 161千字
版 次: 2012年6月第1版
印 次: 2012年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0968-7
定 价: 29.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



目录

禅心 021	禅心 020	禅心 019	禅心 018	禅心 017	禅心 016	禅心 015	禅心 014	禅心 013	禅心 012	禅心 011	禅心 010	禅心 009	禅心 008	禅心 007	禅心 006	禅心 005	禅心 004	禅心 003	禅心 002	禅心 001
两碗面条	茄子与蛤蟆	归鸟迷途	谁之罪过	名字与运气	处变不惊	你从哪里来	佛死如灯灭	一切皆可变	落叶满地	四面是山	自我解脱	别为小事烦心	顺其自然	风动幡动	盲人点灯	摩尼珠	寒山与拾得	月亮偷不去	一根蜘蛛丝	路遇猛虎
35	34	32	30	28	27	25	23	22	20	18	16	14	12	10	8	7	5	4	2	1

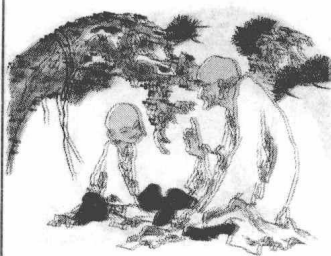
禅心 042	禅心 041	禅心 040	禅心 039	禅心 038	禅心 037	禅心 036	禅心 035	禅心 034	禅心 033	禅心 032	禅心 031	禅心 030	禅心 029	禅心 028	禅心 027	禅心 026	禅心 025	禅心 024	禅心 023	禅心 022
不作不食	立地成佛	快乐之道	谁知道你	为妻超度	众善奉行	能屈能伸	智慧的价值	欲望不满	耐心等待	无风起浪	农民买地	银货两讫	自性在心	除去闲名	追逐物欲	佛与魔鬼	朝目标前进	天堂和地狱	一村菊香	心中有石头
74	72	70	69	67	66	64	62	60	58	56	54	52	50	49	47	45	43	41	39	37



146	144	142	141	140	139	138	136	134	132	130	128	126	124	122	121	119	118	117	115	114
禅心 084	禅心 083	禅心 082	禅心 081	禅心 080	禅心 079	禅心 078	禅心 077	禅心 076	禅心 075	禅心 074	禅心 073	禅心 072	禅心 071	禅心 070	禅心 069	禅心 068	禅心 067	禅心 066	禅心 065	禅心 064
你点哪个心	生命是什么	听到没听到	顺其自然	不肯放下	解铃还需系铃人	本性	美在灵魂	十七个罗汉	吃人的黄金	酒缸里的人	请袈裟吃饭	畸形	谁的孩子	雨伞和草鞋	滴水和尚	育才之道	自伞自度	真是你的	钱如枷锁	还重吗



禅心 126	禅心 125	禅心 124	禅心 123	禅心 122	禅心 121	禅心 120	禅心 119	禅心 118	禅心 117	禅心 116	禅心 115	禅心 114	禅心 113	禅心 112	禅心 111	禅心 110	禅心 109	禅心 108	禅心 107	禅心 106
修行要诀	无嘴说法	空色本相同	佛的烦恼	致命金钵	听而不闻	糖饼	真谛	我大悟了	歪打正着	蝇子投窗	吃责	打坐参禅	生死由他	反主为宾	目中无人	禅师与饼子	生活的层面	慈悲为怀	青梅	没有时间老
217	215	214	213	211	210	209	208	206	204	202	201	199	198	197	195	193	191	189	187	185



目录

禅心 147	禅心 146	禅心 145	禅心 144	禅心 143	禅心 142	禅心 141	禅心 140	禅心 139	禅心 138	禅心 137	禅心 136	禅心 135	禅心 134	禅心 133	禅心 132	禅心 131	禅心 130	禅心 129	禅心 128	禅心 127
消气	南泉救鵝	作茧自缚	炷香增福	冰与水	正与邪	提起放下	菩提什么样	通身是眼	谁是禅师	寸丝不挂	转身	草的颜色	三个缺点	度自己	本分	一堆木柴	不留平常心	树根	心佛不异	找禅心

246 245 244 243 242 241 239 238 237 236 234 232 230 228 226 225 224 223 221 220 218

禅心 167	禅心 166	禅心 165	禅心 164	禅心 163	禅心 162	禅心 161	禅心 160	禅心 159	禅心 158	禅心 157	禅心 156	禅心 155	禅心 154	禅心 153	禅心 152	禅心 151	禅心 150	禅心 149	禅心 148
智常斩蛇	禅心与经语	别人不是我	汲水悟道	吃饭睡觉	枯荣	痛苦与快乐	水车	天生	我为谁忙	把门关好	不肯放手	怕笑	茶饭禅	一盆兰花	珠光喝茶	拿掉铁枷	洗心革面	随心性	茶房论禅

277 275 274 273 272 271 269 267 266 264 263 262 260 259 257 255 253 252 250 248



禅心

001

路遇猛虎

僧人问云居山昭化禅师：“在路上行走，突然碰到一只非常凶猛的老虎，那该怎么办呢？”

昭化禅师喝问僧人：“那么多人从来就没有碰到所谓的猛虎，偏偏你能碰到！可见是你的心不清净！”

生活禅悟

我们平时在做一些事情的时候，事情还没开始做，就已经开始担心，万一做不好怎么办？万一……总是想些负面的事情。杞人忧天往往会给你增添无尽的烦恼，一个人整天担心这担心那是不可能成事的。



一日，佛祖闲来无事，从地狱之井向下望去，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，脸上写着无比痛苦的表情。

此时，一个强盗看到了慈悲的佛祖，马上祈求佛祖救他。

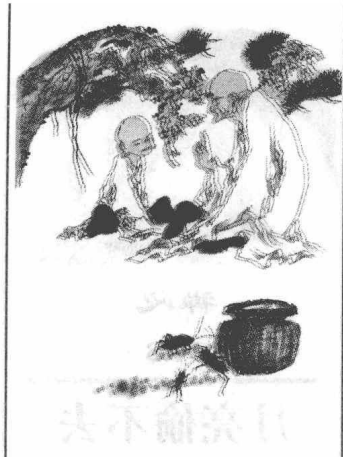
佛祖知道这个人生前是个无恶不作的大盗，他抢劫他人财物，任意屠杀生灵。但是，他也不是一次善事都没做过。有一次，他走路的时候，正要踩到一只小蜘蛛时，突然心存善念，移开了脚步，放过了那只小蜘蛛，这成了他一生中罕见的善业。

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，大盗像发现了救命稻草一样拼命抓住那根蜘蛛丝，然后用尽全力向上爬。可是，其他在井中受到煎熬的人看到这样的机会都蜂拥着抓住了那根蜘蛛丝，无论大盗怎么恶言相骂，他们就是不肯松开双手。

蜘蛛丝上的人越来越多了，大盗因为担心蜘蛛丝太细，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下的蜘蛛丝砍断了。

结果，蜘蛛丝突然消失了，所有的人又重新跌入万劫不复的地狱。大

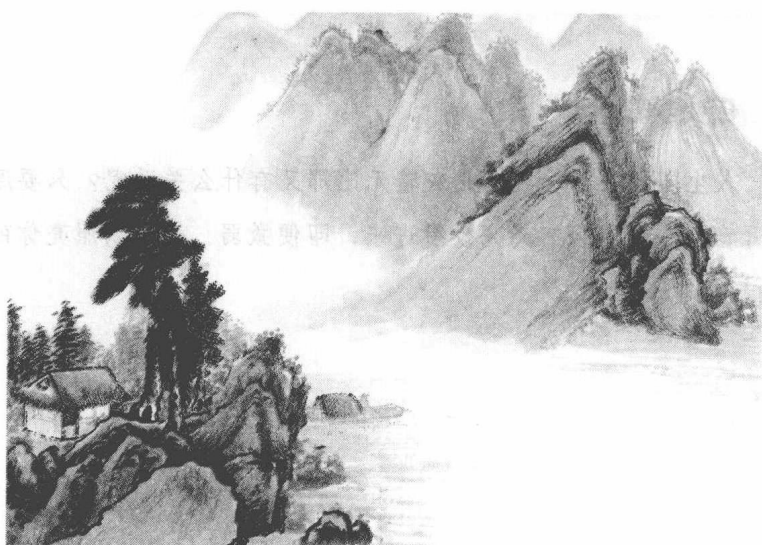


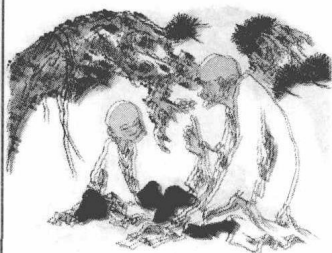
盗连最后的一点儿怜悯都没有了，佛祖怎么会救他呢？

其实，既然蜘蛛丝是佛祖抛下来的，怎么会断呢。

生活禅悟

在这个世界中，很小的善，可以拯救众多的生命；很小的恶，可以毁了一个人最大的希望。





禅心

003

月亮偷不去

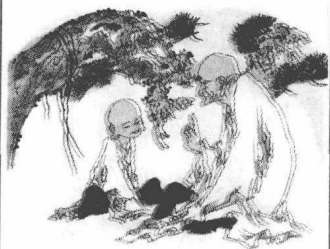
良宽禅师除弘法外，平常居住在山脚下一间简陋的茅棚里，生活非常简单。一天晚上，他讲经回来，正好碰上一个小偷正在光顾他的茅庐，小偷看到禅师回来了，慌张得不知所措。

“没有东西可偷吧！我可不能让你白跑一趟。”良宽平和地对两手空空的小偷说道，“这样吧！我身上的这件衣服，你就拿去吧！”

小偷拿着衣服撒腿就跑，良宽禅师赤着身子，在月光下看到小偷的背影，无限感慨道：“可惜我不能把这美丽的月亮送给他！”

生活禅悟

人生即便在前一刻还是灰暗无比那又有什么关系呢？只要愿意打开窗棂，一定会有光亮投射进来，即便微弱，也足以照亮你的心灵！



禅心

004

寒山与拾得

苏州城外有一座著名的古寺，这就是寒山寺，是为了纪念寒山而立的。

寒山原是浙江天台山国清寺的一位隐士，他既不出家，也不参禅，却整日吟诗作乐，经常搞得食不果腹。为了度日，他不得不在饭后到厨房内吃别人剩下的饭菜。当时拾得在国清寺厨房内做事，一来二去他们便成了要好的朋友。他们无话不说，经常在一起忘情谈笑，以至于寺里的和尚们都以为他们是大傻瓜。

这一天，拾得正在大殿前扫地，一个老和尚走过来问他：“你的名字就叫拾得，这是丰干禅师为你起的，因为你是从山下捡来的！请问你的真实姓名叫什么？”

拾得放下扫帚，默默不语，心中无限忧伤。老和尚感到不妙，不敢再问，便走开了。

此时寒山也在一边，老和尚一走他便捶胸大叫：“天啊！天啊！”

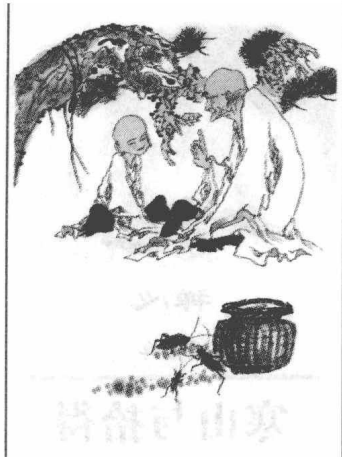
拾得听后便问：“你在喊什么？”

寒山答：“你没听说过吗？‘东家死人，西家吊丧’。”

说完，二人大笑，手舞足蹈走出寺门。

国清寺每月都要集合在一起念经，寒山拾得也经常跟随其中。

正当大家刚念完一段时，拾得突然说：“像你们这样月月念，天天



念，究竟能念出些什么呢？”

住持听后大骂他一顿。

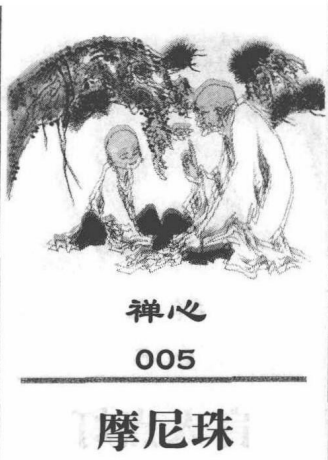
站在一旁的寒山却说：“我听说：不怒就是持戒，心净才是出家。你怎么能出口伤人，我们的自性都和你一样，只不过没有修炼罢了。”

拾得为了表达对寒山的感情，曾赋诗一首道：“从来是拾得，不是偶然称；别无亲眷属，寒山是吾兄；两人心相似，谁能徇俗情？若问年多少，黄河几度清！”

寒山则赋诗说：“去年春鸟鸣，此时思弟兄。今年秋菊烂，此时思发生。绿水千肠咽，黄云四面平。哀哉百年内，肠断忆咸京。”可见寒山拾得手足情深，非同一般。

生活禅悟

人生在世，“亲情、爱情、友情”缺一不可。在你坐享亲情、守望爱情的同时，是否忽视了你同他人的友情呢？



在灵山会上，佛陀手拿一颗摩尼珠问四方天王道：“你们看一看，这颗摩尼珠是什么颜色？”

四方天王看后，各说是青、黄、赤、白等不同的色泽。佛陀将珠子收回，舒开手掌再次问道：“现在，我手中的这颗摩尼珠是何颜色？”

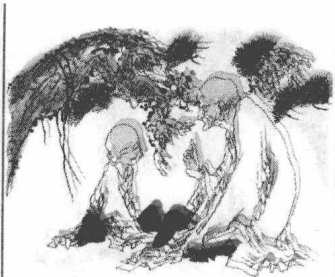
天王不解，不约而同地答道：“佛陀！哪有什么摩尼宝珠呢？”

于是，佛陀告诉四方天王：“我把世俗珠子给你们看，你们都能分辨它的颜色，但真正的宝珠，你们却视而不见。这是多么颠倒呀！”

四方天王听后，若有所悟。

生活禅悟

所谓摩尼宝珠，其实是指人的佛性。因此，人活着，就应该努力开采内心的宝藏，让自己的心灵成为一颗光华的摩尼宝珠。



禅心

006

盲人点灯

有一个僧人走在漆黑的路上，因为路太黑，僧人被行人撞了好几下。他继续向前走，看见有人提着灯笼向他走过来，这时候旁边有人说：“这个瞎子真奇怪，明明看不见，却每天晚上打着灯笼！”

僧人被那个人的话吸引了，等那个打灯笼的人走过来的时候，他便上前问道：“你真的是盲人吗？”

那个人说：“是的，我从生下来就没有见到过一丝光亮，对我来说白天和黑夜是一样的，我甚至不知道灯光是什么样的！”

僧人更迷惑了，问道：“既然这样你为什么还要打灯笼呢？是为了迷惑别人，不让别人说你是盲人吗？”

盲人说：“不是的，我听别人说，每到晚上，人们都变成了和我一样的盲人，因为夜晚没有灯光，所以我就在晚上打着灯笼出来。”

僧人感叹道：“你的心地多好呀！原来你是为了别人！”

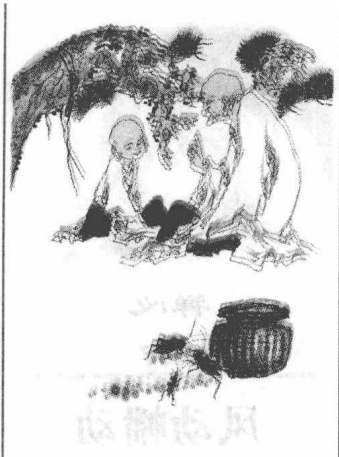
盲人回答说：“不是，我为的是自己！”

僧人更迷惑了，问道：“为什么呢？”

盲人答道：“你刚才过来有没有被人碰撞过？”

僧人说：“有呀，就在刚才，我被两个人不小心碰到了。”

盲人说：“我是盲人，什么也看不见，但我从来没有被人碰到过。因为我的灯笼既为别人照了亮，也让别人看到了我，这样他们就不会因为看



不见而碰我了。”

僧人顿悟，感叹道：“我辛苦奔波就是为了找佛，其实佛就在我的身边啊！”

生活禅悟

点灯照亮别人更照亮自己。在生活中与人方便，其实就是与己方便；帮助别人，实际上也就是帮助了自己。



一次印宗和尚正在堂上讲法，下面数百名僧众鸦雀无声，认真听讲。这时一阵清风吹来，门外几面幡旗迎风招展，两个小僧看在眼里，不禁争论起来。

一僧说：“风吹幡动。”

另一个说：“你错了，是幡在动，与风何干？”

“不对，风不吹动，幡自己会动吗？”

“那你又错了，清风吹来，那大殿怎么不会动呢？”

两个人的争论引起了印宗禅师的注意，他停止了讲法，微笑着静听弟子们辩论。

弟子们看到禅师的注意力也被吸引过来了，于是大家纷纷争着讨论这个问题。有的说风动，有的说幡动，争得不可开交。这时坐在大殿角落里的一个小和尚站了起来。

他对众僧说：“你们不要争了。不是风动，也不是幡动，而是你们的心在动。”

他话语一出，立刻惊呆了众僧。这时印宗禅师也微微点头，向他投来了赞许的目光。

风动或幡动都有自己的道理，都说出了问题的一个方面，然而最根本的还是他们的心中对外物起了念头。