

奇妙地，在你的精神世界，发生有益的作用

平常心

我看花，花自缤纷；我看树，树自婆娑；
我揽境，境自来去；我观心，心自如如。

姜赓/主编



平常心

美错 / 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

平常心 / 美错编著. - 北京: 新世界出版社,
2005.10

(在刹那中觉醒)

ISBN 7-80187-924-4

I. 平… II. 美… III. 通俗读物 - 禅宗 - 励志
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120107 号

平常心

策划: 张敬 小额

作者: 美错

责任编辑: 慧钰

封面设计: 大象工作室

版式 (或装帧) 设计: 许樱丹

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市迪鑫印刷厂

经销: 新华书店

开本: 32 787 × 1092

字数: 140 千

印张: 6

版次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-924-4/G · 460

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

搬走心中那块压得你喘不过气的大石头，
让“平常心”的微风，轻轻吹走心灵的尘埃。



目录

平常心不觉过了一生	1
过眼云烟不必执著	2
随流去	4
万法本闲人自闹	5
超然物外	6
成功往往取决于最后一瞬间	7
不为生气种花	9
别被环境左右	11
随处安闲	13
用心聆听	14
阴影和罔两	16
近禅	18
心静自然静	19
面相学	21
吃饭也是参禅	26
守着堂屋的主人	28
真正的兴旺	30
浑沌之术	31
城池和毫毛	33

小蛙与大鳖	35
今日生来日死	37
操舟	38
射箭	40
云在青天水在瓶	42
贤人	44
平常心是道	48
许愿	49
宁为牛犊	51
创造力	52
观立曰入理之门	54
太子傅难为	55
明明无悟法	57
鱼儿鱼儿水中游	58
父母在深草里	60
不死之道	61
月缺月圆	63
天下乌鸦	64
吃茶去	66
农耕	67
指示心要	68
逐影	70
叉颈示机	72



天生如此	73
我大悟也	74
顺随大化	75
割舍	77
颜回何以乐	79
灰里有火	81
哪个不是精的	82
覆船生死	83
门上但书门字	86
放下	87
玷污了的心	88
丹霞烧木佛	90
江南江北问王老	91
十方世界是你心	92
后亦做佛	93
百尺竿头须进步	94
与哭何异	95
过河机语	96
佛亦是尘	97
且各合口	98
大士讲经	99
厨寒甑足尘	100
自己一段大事	101



虚空不眨眼	102
道在目前	103
不要忽视了自己的心灵	104
一切声是佛声	106
禅师写真	107
老宿家风	108
见性是一种体悟	109
寸丝不挂	111
已展不收	112
不见不闻	113
大通智胜佛	114
树上道易树下道难	115
相别而不离相对而不对	118
妙峰顶	120
东山水上行	122
关	123
牡丹障子	124
心不可得	125
台山路向何处	127
入笼入槛	128
舒缩一任老僧	129
无心恰恰用	130
闲名在世	131



青山不动	132
无下手处	133
大厦之材本出幽谷	134
以思无思之妙	135
妄想颠倒	136
箭过也	137
无根禅师	138
转身一路	140
山是山水是水	141
不是没有禅而是没有师	142
道可道非常道	144
古涧寒泉	146
病在禅太多	150
放屁的声音	151
归家与迷路	153
百年暗室	154
一休万事休	155
我就是宇宙	157
无欲无求	160
何必左右为难	162
彻底	164
大欲若似无欲	166
本分事	168



禅心是什么	170
圣凡两忘	172
视而不见的宝贝	174
没有时间老	176
不变应万变	177
从容	179
谁束缚了你	180
咸淡有味	181
万事随缘	182
成见不空	184

平常心不 觉过了一生



五祖法演禅师有一次说：“世人如同得了疟疾打摆子一样，一会儿冷得不得了，一会儿又热得不得了。就这样一冷一热，不知不觉就过完了一生。”

《品禅》

人生就是冷热交替，五味纷陈。如何感知它、体验它，全是各人自己的感受。

过眼云烟 不必执著



云居禅师参访洞山良价禅师：问道：“老师，请问你每天都吃些什么呢？”

洞山禅师想也不想地回答说：“我终日吃饭，从来没有吃着一粒米。终日喝茶，从来也没有喝到一滴水。”

云居禅师听了，恭恭敬敬地说：“老师，你可是每天都真正吃到米、真正喝到水了。”

我们每天所吃的、喝的，严格来说都不是真正地吃、真正地喝。因为所谓的吃和喝，都不过是生灭上的问题。不吃而吃，吃而不吃，正是从有为到无为，从有相到无相，从有生灭到无生灭，正所谓“百花丛里过、片叶不沾身”。

参禅学佛的人，每天自然也要吃饭、喝茶、睡觉。不过他们在做这些事时，没有去执著，没有去计较罢了。因此，尽管每天都在吃饭、喝茶、睡觉，其实每一次都是处在解脱之中。

我们做工作也是如此。你每天所经手的事情，事过境迁，其实都应视作过眼云烟，不必再去执著，不必再去计较。

《品 禅》

禅就是这样的简单、神秘、深奥和有趣。

很多时候，你愈是想把工作做好，愈想得到上司的赏识时，却往往做得更差，甚至还闹出洋相、笑话来。

相反，当你放下思想包袱的重担，怀着一颗平常心、披着轻装上阵时——很奇怪，你会发觉今天做起事来，从未如此的顺利和流畅。

平
常
心



随流去



唐贞元年中，齐安禅师法会中有个僧徒因为采集拄杖木料，迷了路，来到法常禅师的庵院。他问：“和尚在这里多少时间了？”

禅师回答：“只见四面的山岭青了又黄。”

僧徒又问：“出山的路向哪里去？”

禅师答：“随着流水去吧！”

《品禅》

随流，即随心。禅心超越时空，如苍穹之风、之云、之雨，无障无碍。

万法本 闲人自闹



慧忠禅师上堂说：“青藤攀附树枝，爬上了寒松顶端，白云疏淡澄洁，出没于天空之中。万事万物本来清闲，只是人们自己在喧闹中忙碌。”

《品禅》

禅引导人们摆脱追逐争斗，而归于清闲自在。

平

常

心

超然 物外



一次，马祖禅师与弟子西堂、百丈、南泉一同出外赏月。马祖问：“这等风清月朗的时分，最好干点什么呢？”

西堂的回答是“正好供佛诵经”；百丈的回答是“正好坐禅修行”；只有南泉一言不发，轻挥衣袖，独自而去。

马祖于是感慨道：“西堂的经书应该放在藏经楼里，百丈的禅应该归到大海之中。只有南泉独自超然，实在难得啊！”

《品禅》

真正的“超然物外”，不在于你打算“想”干什么，而在于你时时刻刻“在”干什么。

成功往往取决于最后那一瞬间



雪潭禅师在棠林和尚处修行，因迟迟未开悟，感到十分烦恼。他的大师兄想出一条妙计，便对雪潭说：“如果你想开悟的话，不如用一根研磨棒打一下棠林和尚吧！”雪潭信以为真，便偷偷地走到棠林禅师的背后，挥棒就打。棠林禅师一闪而过，顺手举起手中的如意棒来向雪潭还击。正在这个时候，大师兄跑过来对棠林禅师说：“雪潭一心想开悟，才做出这等傻事。不如你把他交给我，七天之后若不开悟，到时你再打他吧！”说完，大师兄把雪潭禅师带进了禅堂。

大师兄对雪潭禅师说：“如果你七日之内仍不开悟，我也没办法了。你无论如何也要开悟才行。”

一连六天，雪潭拼命地坐禅，但始终就是悟不出来。第七天早晨终于来临，雪潭痛恨自己无能，准备从山崖一跃而下，以此来结束自己的生命。就在这时，远处传来“喔喔……”的公鸡报晓声，雪潭禅师在一瞬间顿然开悟了。

道元禅师说过，“鸡在五更报晓，可以达到开悟之境”。这句话