

禅是一个个照亮人心的小故事

参禅一颗平常心就是凡人的幸福真谛

禅

是一颗

平常心

Chan shi yike Ping
changxin

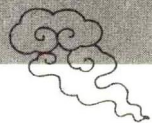
欧阳典泰◎编著

地震出版社

读懂禅的故事·感悟人生平常心

禅并非深不可测的玄机，只是普通人的平常心心态而已，说穿了就是吃饭好好吃，睡觉好好睡，做事认真做，为人不计较。将禅的启示用平常心解读一番，让每个人都能读懂禅，养成良好的处世习惯，正是本书的初衷所在。





禪 是 一 顆 平 常 心

欧阳典泰◎编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅是一颗平常心/欧阳典泰编著. —北京:地震出版社, 2009.4

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3390 - 9

I. 禅… II. 欧… III. 禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物

IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021942 号

地震版 XT200900009

禅是一颗平常心

欧阳典泰 编著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版(印)次: 2009年4月第一版 2009年4月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 450千字

印张: 25.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3390 - 9 / B (4118)

定价: 46.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

禅学是一门生活的智慧和艺术，特别是在现今快节奏的繁华社会中，禅的确能在我们的内心世界洒下清凉的甘露。

说起来，禅与我们的生活相似之处颇多。

禅师参禅在于开悟，人活着是为了幸福。从本质上讲，两者没有太大的不同。开悟靠什么？“悟”字拆开就是“吾心”，参禅靠的正是我们的心，人心本就是世间最宝贵最重要的东西。从这个角度看，学禅就是学习一种心态，人活着就要有禅的心态。

一个心如明镜的人，镜前的万物都能看得清清楚楚；而一旦用心去思量，愿望，攀缘，那么这面明镜就会蒙上尘土，就会看不见万物的形象。因此，禅的目的就是擦掉我们心灵上的灰尘，扭转我们这些现代人生活意志萎靡的趋势，改变我们对生活的态度，使我们拥有一颗平常心。

“平常心”是一种超越凡俗、超越功名利禄的大悲悯、大情怀，是貌似不动声色，实则声色尽在眼底的超凡和脱俗。表面的平常，需经多年的痛苦磨炼方能获得，心平气和是一种大家提倡的生活状态，更是我们想要快乐一生而必须具备的一种精神状态，能否以平和的心态对待生活，对待他人，对待荣辱升沉，对待种种意外的遭际，是人生境界和人生态度的重要表现。

平常心贵在平常，那就是波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷。利不能诱，邪不可惑，心能昭日月。一身正气，两袖清风，做堂堂正正人。有情有义，侠骨柔肠，远离颠倒梦想。悲悯众生，利益众人，却能明哲保身。上不负天，下无愧人，桓桓其奈我何？旦夕祸福，知天达命，不违自然。这样一来，便能“素甘淡泊心常泰，曾履忧危体益坚”；才会悠然自得，清净无染地生活；才能浑然与万物融合为一，综览生命的全景，体悟人生的玄妙，窥探自然中处处彰显的



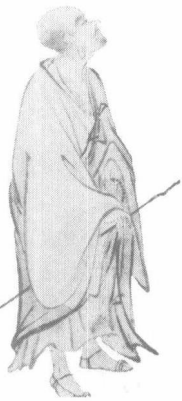
● 禅机。

平常心所产生的力量是不可估量的，保持一颗好的平常心能有以下几种好处：首先，拥有平常心的人仁慈、淡泊、宽容、乐观，不会将精力纠缠在蝇头小利与恩恩怨怨当中，所以能充分享受生活的乐趣；其次，拥有平常心的人不虚荣、不虚伪、不虚假，他们能正视自己的缺点和不足，因此能让自己做人做事尽可能地完美。最后，平常心更是成功之道。拥有平常心的人往往是一个胸襟宽、度量大的，他们做人光明磊落，做事坦坦荡荡，能得到身边人的信任、爱戴与拥护，而得人心者得天下，何愁事业不能成功呢？

参好生活的禅，需要一个平常心，有了平常心，才能活得自在。一位禅师开悟后云游四方，借宿在一位老妇人家里。禅师发现老妇人面有苦色，便追问缘由。老妇人忍不住垂泪道：“我是在为两个女儿伤心啊！”禅师问：“究竟有何事让施主如此放心不下？”老妇人答道：“我有两个女儿，大女儿的丈夫是卖鞋的，二女儿的丈夫是卖伞的。天放晴的时候，卖伞的小女儿日子一定不好过；下雨天，大女儿家的鞋又卖不出去。唉，看到两个女儿日子如此难过，我的心里怎能好受呢？”禅师笑着说：“施主这么想实在不妥。天晴时，人们都会买鞋，大女儿的鞋店生意一定很好；下雨天，人们需要用伞，小女儿的雨伞生意自然不错。如此看来，你应该天天为她们开心才对，为何还要难过呢？”老妇人听完禅师的话，一下子想通了，此后无论天晴还是下雨天总是笑容满面。

视角改变了，心态调整了，对待事物的看法就会更积极向上。人生不也是如此吗？痛苦的反面是快乐，痛苦的反面是笑容，我们要善于从不同的角度去看待生活。人活一世，功名利禄生不带来死不带去，真正随身的只是你的心。

禅无处不在，禅源于生活。将禅的有益启发用生活的辩证法解读一番，特别是在当今繁华世界，让老百姓学一些禅的智慧，摆脱日常世俗的烦恼，养成平常心的生活态度，正是本书初衷所在。



目录



百味皆苦——禅是心灵的瑜伽

手心是烦恼，手背是菩提，只要翻过来便是，无多无少，烦恼变为菩提。所谓“烦恼菩提冰是水，生死涅槃法即空”。若悟得，则人法皆空，若不明，就仍有法执。

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| ◎ 心动幡动 | 3 | ◎ 白隐生子 | 15 |
| ◎ 美丽的寺庙 | 3 | ◎ 床头女像 | 16 |
| ◎ 落花无言 | 4 | ◎ 放下得道 | 17 |
| ◎ 怒心起时细思量 | 5 | ◎ 禅力如狮虎 | 17 |
| ◎ 思与不思 | 7 | ◎ 事半功倍 | 18 |
| ◎ 须弥藏芥子 | 7 | ◎ 见与不见 | 19 |
| ◎ 吃蜜谢罪 | 8 | ◎ 心净土净 | 20 |
| ◎ 一口好牙 | 9 | ◎ 行囊空空 | 20 |
| ◎ 心灭法灭 | 9 | ◎ 无事不禅 | 21 |
| ◎ 惜福有福 | 10 | ◎ 心如虚空 | 21 |
| ◎ 心净生佛 | 10 | ◎ 求人不如求己 | 22 |
| ◎ 水满自溢 | 12 | ◎ 怀疑生暗鬼 | 23 |
| ◎ 烦恼就是自己 | 13 | ◎ 云在青天水在瓶 | 24 |
| ◎ 放下放下 | 14 | ◎ 只是一杯茶 | 25 |
| ◎ 暮鼓晨钟 | 14 | ◎ 禅镜照性 | 26 |
| | | ◎ 心空及第 | 27 |
| | | ◎ 非驴非马 | 28 |
| | | ◎ 拨云见日 | 29 |
| | | ◎ 参禅法器 | 30 |
| | | ◎ 生命的长度 | 31 |
| | | ◎ 佛陀貌美 | 32 |



- ◎ 从心流出 33
- ◎ 如水归水 34
- ◎ 一念嗔心 35
- ◎ 没时间老 35
- ◎ 天下第一的茶道 36
- ◎ 剑道要诀 37
- ◎ 知非便舍 38
- ◎ 禅师的兰花 39
- ◎ 诚实无欺 39
- ◎ 并不受矛盾影响 40
- ◎ 唯心净土，自性弥陀 41
- ◎ 以静制动 42
- ◎ 灵光顿悟 42
- ◎ 雪窦非信差 43
- ◎ 高尾染坊 44
- ◎ 临济拜祖 45
- ◎ 一切为空 46
- ◎ 禅师与医生 47
- ◎ 乞丐买饼 48
- ◎ 一村菊香 49
- ◎ 烦恼即菩提 50
- ◎ 本性宝藏 51
- ◎ 忌妒成祸 52
- ◎ 禅门静默 52
- ◎ 平常是禅 53
- ◎ 心性如一 54



参透玄机——棒喝交加中遇见佛祖

禅，有时说尽了千经万论，禅的边还没有摸到；有时只是轻描淡写的一句话，一个动作，却能彻骨彻髓地认识自家的本来面目。

- ◎ 当头棒喝 57
- ◎ 佛祖吃水 58
- ◎ 行脚僧 59
- ◎ 谁是禅师 60
- ◎ 云水随缘 61
- ◎ 智闲开悟 61
- ◎ 悟性不得模仿 62
- ◎ 道岫悟禅 63
- ◎ 因人而异 64
- ◎ 心无外物 65
- ◎ 给袈裟吃饭 66
- ◎ 威德无量 67
- ◎ 话头禅 67
- ◎ 悟无边缘 68
- ◎ 并无所悟 69
- ◎ 饼与禅 70
- ◎ 禅无妄语 71
- ◎ 菩萨说法 71





◎ 偈语	72
◎ 好事不如无事	73
◎ 禅言得失	74
◎ 无言之教	75
◎ 祭神如神在	76
◎ 门里还是门外	76
◎ 自我自佛	77
◎ 答与不答	78
◎ 禅之玄妙	78
◎ 佛性为姓	80
◎ 善自珍重	81
◎ 答非所问	81
◎ 禅无你我	82
◎ 超度亡狗	83
◎ 六祖说禅	84
◎ 育才之道	85
◎ 眼的真心	86
◎ 一与三	87

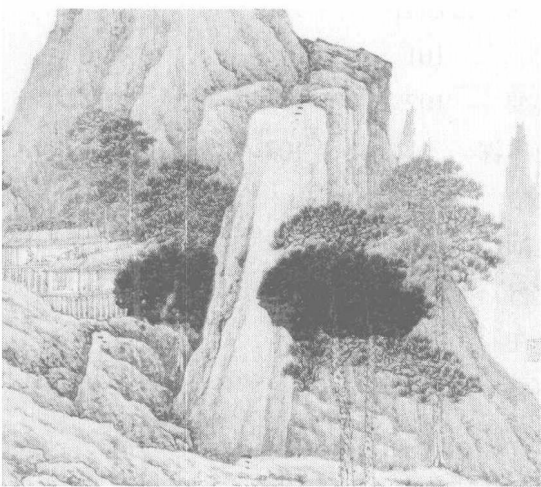
◎ 教外别传	87
◎ 一二三四五	89
◎ 禅与牛	90
◎ 洞山问禅	91
◎ 直指本心	92
◎ 虎头长角	93
◎ 来来往往	94
◎ 一宿禅	95
◎ 一切皆禅	96
◎ 迷悟习性	97
◎ 丙丁童子来求火	98
◎ 性不生灭	99
◎ 佛与牛粪	100
◎ 一生万法，万法皆一	100
◎ 不生禅	101
◎ 了悟心要	102
◎ 禅房花木深	103
◎ 豁然大悟	104
◎ 为师之师	105
◎ 人悟称得	105
◎ 一念自在	106
◎ 悟无生忍	107
◎ 佛语心为宗	107
◎ “这个”是什么	108
◎ 灵利道人	109
◎ 从心所欲	110
◎ 禅之味道	111
◎ 变与不变	112
◎ 心外求法，患得患失	113
◎ 心在内悟	114
◎ 心有滞，而众法皆不通	115
◎ 上座何在	115



酒肉穿肠——当和尚遇到钻石

“酒肉穿肠过，佛祖心中留”。密教的祖师喜食鱼肠子，吃完后又吐出来，放到水里，鱼又活了。只要心中有佛，怎么做都是佛。

- | | | | |
|----------|-----|-------------|-----|
| ◎ 和尚喝粥 | 119 | ◎ 以物悟道 | 134 |
| ◎ 色即是空 | 120 | ◎ 有相无相 | 135 |
| ◎ 黄金毒蛇 | 121 | ◎ 非礼勿行 | 136 |
| ◎ 无休止的钱袋 | 122 | ◎ 生灭无常 | 137 |
| ◎ 衣裹真珠 | 123 | ◎ 不说生，不说死 | 138 |
| ◎ 真禅无物 | 124 | ◎ 废纸一堆 | 140 |
| ◎ 时间纽扣 | 125 | ◎ 禅师的生活 | 140 |
| | | ◎ 心地透明，无气可生 | 141 |
| | | ◎ 体相本自然 | 142 |
| | | ◎ 寒山的处世秘诀 | 143 |
| | | ◎ 银货两讫 | 145 |
| | | ◎ 众生平等 | 145 |
| | | ◎ 遇佛杀佛 | 146 |
| | | ◎ 轮回流转 | 147 |
| | | ◎ 悟禅无欲 | 148 |
| | | ◎ 寻找宝藏的人 | 149 |
| | | ◎ 杯水禅机 | 149 |
| | | ◎ 放逐天堂 | 150 |
| | | ◎ “爱”不执著 | 151 |
| | | ◎ 禅意清明 | 152 |
| | | ◎ 青梅子不可随便给 | 153 |
| | | ◎ 锁虚空 | 154 |
| | | ◎ 苦集灭道 | 155 |
| | | ◎ 禅乃无言 | 155 |
| | | ◎ 虚幻之城 | 157 |
| | | ◎ 皆因绳未断 | 158 |
| | | ◎ 僧与佛珠 | 159 |
| | | ◎ 吃粥与吃茶 | 160 |



- | | |
|---------|-----|
| ◎ 知色知欲 | 126 |
| ◎ 空与色 | 127 |
| ◎ 不信是真谛 | 128 |
| ◎ 枯木寒岩 | 129 |
| ◎ 天堂地狱 | 130 |
| ◎ 开悟心自宁 | 130 |
| ◎ 泥中莲花 | 131 |
| ◎ 觉而不迷 | 132 |
| ◎ 放下心结 | 133 |

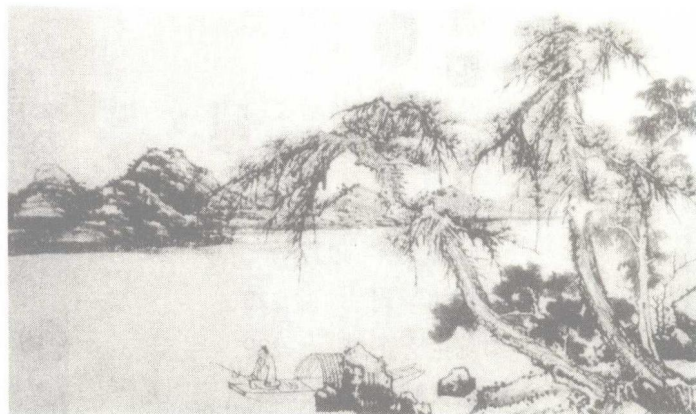
◎ 四大皆空	161	◎ 心境坦然	164
◎ 顺治悟禅	162	◎ 擦与展	165
◎ 内不心乱为定	163	◎ 月光满堂	166



明心见性——化作春泥无觅处

禅，不以敬畏，而是拈花微笑，去顿悟。汲取瞬间的领悟，不经意间，便可得之法门，参透生命的玄机：能由一物而知天下，能由小事而识大理。

◎ 屠夫谢罪	171	◎ 禅道在身边	189
◎ 婆为媳牵驴	171	◎ 除去闲名	189
◎ 放下就是解脱	172	◎ 第三个金人	190
◎ 哭婆变笑婆	173	◎ 禅师解梦	191
◎ 八风吹不动，一屁打过江	174	◎ 不淋一人淋两人	192
◎ 当下之时	175	◎ 超越常识	193
◎ 俗眼无珠	175	◎ 剪指教徒	193
◎ 老贼教子	176	◎ 禅师的洗脚石	195
◎ 滴水开悟	177	◎ 肉眼心眼	196
◎ 谦让顿悟	177	◎ 听不懂	197
◎ 禅门的人生观	178	◎ 布施有度	198
◎ 一切皆因自我	179	◎ 禅师化盐	198
◎ 师姑是女人	180		
◎ 自重自律	181		
◎ 自伞自度，自求自救	182		
◎ 无争无价	182		
◎ 你是佛祖	183		
◎ 禅味的爱心	184		
◎ 信马由缰	185		
◎ 男女无别	186		
◎ 一生万法	186		
◎ 同圆种智	187		
◎ 从容处事	188		



- ◎ 道信拒旨 199
- ◎ 吃饭睡觉也是修行 200
- ◎ 即心即佛 201
- ◎ 独超物外 202
- ◎ 自悟自证 202
- ◎ 禅化顽石 203
- ◎ 法力无边 204
- ◎ 心之大小 205
- ◎ 禅是自由 206
- ◎ 慈悲不易奉行 207
- ◎ 无心自然 207
- ◎ 禅说心性 208
- ◎ 欲壑难填 209
- ◎ 只手之声 209
- ◎ 皆有生死 211
- ◎ 事事随行 212
- ◎ 会心顿悟 212
- ◎ 带不走 213



菩提了悟——大道何需惹尘埃

摩诃般若波罗蜜言：大智慧到彼岸，此须心行，不在口念。口念心不行，如幻如化如露如电。口念心行，则心口相应。本性是禅，离性无别禅。

- ◎ 磨砖成镜 217
- ◎ 一休晒经 217
- ◎ 割肉喂鹰 218
- ◎ 护贼度贼 219
- ◎ 转秽为净 220
- ◎ 佛子天然 220
- ◎ 风吹云过 221
- ◎ 禅宗三境 222
- ◎ 佛陀论马 223
- ◎ 菩萨也杀生 224
- ◎ 清风是知音 225
- ◎ 心性随境 226
- ◎ 大肚容人 227
- ◎ 吃梨的学问 228
- ◎ 佛陀也有苦恼 229
- ◎ 随它去吧 229
- ◎ 虎扑先低头 231
- ◎ 活在当下 231
- ◎ 中间人，中间事 232



◎ 乌龟自保	232
◎ 盐的味道	233
◎ 鼎州拾叶	234
◎ 达摩论宝	235
◎ 振聋发聩	236
◎ 荣枯一如	237
◎ 一动一静	238
◎ 欺世盗名	238
◎ 大千世界一禅床	239
◎ 好一个寸丝不挂	240
◎ 灵佑踢瓶	241
◎ 我也不是佛	242
◎ 除草的方法	243
◎ 善恶正反	244
◎ 斩蛇悟性	245
◎ 马上剃度	246
◎ 布袋拖耳	247
◎ 佛心宽宏	248
◎ 聚沙成塔	248
◎ 生命才是宝	249
◎ 雕刻第一课	251
◎ 满与不满	252
◎ 老的大，小的有用	253
◎ 笑口常开	254
◎ 抢不走	255
◎ 度人度己	255
◎ 宽厚仁慈	257
◎ 禅无杂邪	257
◎ 无须在意	258
◎ 道信收徒	259
◎ 无心是道	260



◎ 出世入世	260
◎ 悟得自在	261
◎ 宽容是金	262
◎ 禅师翻跟头	263
◎ 黄檗与唐宣宗	263
◎ 传法要传心	264
◎ 山高怎阻野云飞	265
◎ 佛祖不救人	266
◎ 画饼充饥	267
◎ 如人饮水，冷暖自知	268
◎ 花鲜在水	269



因果机缘——花开花落几度春

阿难陀尊者在灵山会上问佛陀：“何以因果之报？”佛说：“是故世间，一切男女，贫贱富贵，受苦无穷，享福不尽，皆是因果之报。”

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| ◎ 立雪断臂 | 273 | ◎ 勿念窃生 | 298 |
| ◎ 一日不做，一日不食 | 274 | ◎ 欺人自欺 | 299 |
| ◎ 舌之因果 | 275 | ◎ 生活禅机 | 300 |
| ◎ 盐酱人生 | 276 | ◎ 禅的宽恕 | 301 |
| ◎ 禅师插秧 | 277 | ◎ 月船与艺妓 | 302 |
| ◎ 不劳无获 | 277 | ◎ 佛法无二 | 303 |
| ◎ 供果因果 | 279 | ◎ 心生法生，心灭法灭 | 304 |
| ◎ 森田司钟 | 279 | ◎ 求子杀子 | 304 |
| ◎ 心如明镜台 | 280 | ◎ 悟而后醒 | 305 |
| ◎ 十后悔 | 281 | ◎ 禅无旁心 | 307 |
| ◎ 磕绊自找 | 282 | ◎ 万事皆因果 | 307 |
| ◎ 禅师的宝座 | 283 | ◎ 白隐与大波 | 308 |
| ◎ 度人度心 | 284 | ◎ 禅之不定 | 309 |
| ◎ 饥吃困眠 | 285 | ◎ 树之佛性 | 310 |
| ◎ 禅定就是定力 | 286 | | |
| ◎ 恭敬求佛 | 287 | | |
| ◎ 有欲必苦 | 288 | | |
| ◎ 远虑近忧 | 289 | | |
| ◎ 万物皆有心想 | 290 | | |
| ◎ 七里释盗 | 291 | | |
| ◎ 因果分明 | 291 | | |
| ◎ 禅随其变 | 292 | | |
| ◎ 空由心造 | 294 | | |
| ◎ 正受烧书 | 294 | | |
| ◎ 性天真佛 | 295 | | |
| ◎ 不辱国体 | 296 | | |
| ◎ 洗碗扫地 | 297 | | |



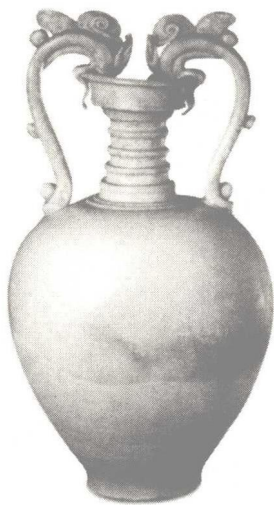
◎ 钵千家饭	311	◎ 心清秽净	318
◎ 自断希望	311	◎ 无形无相	319
◎ 误会	312	◎ 物我皆一	320
◎ 心不及小丑	313	◎ 一句禅味	321
◎ 严师仪山	314	◎ 赵州的真义	321
◎ 禅无争辩	315	◎ 净土在心	322
◎ 睹影自悟	316	◎ 死水不藏龙	323
◎ 禅之法门	317		



般若波罗——了却无常弃烦恼

做自由的人，要有一颗平常心，自然处事，淡然为人，超然物外，方能泰然自若，坦然无惧。佛以无我之心来普度众生。

◎ 雪霁便行	327	◎ 烦恼多因贪念	346
◎ 禅说苦乐	328	◎ 随遇而安	347
◎ 法身无病	329	◎ 心象真迹	349
◎ 逍遥圆寂	330	◎ 峨山开悟	350
◎ 宠辱不嗔	330	◎ 佛的因果虔诚	351
◎ 一休做女婿	331	◎ 贪念一起，害人害己	352
◎ 花雨不沾衣	332	◎ 生死涅槃	353
◎ 石头狮吼	333		
◎ 青草捆和尚	334		
◎ 不假形容	336		
◎ 不慕他佛	337		
◎ 入道三宝门	338		
◎ 缘起性空	339		
◎ 三三见九	340		
◎ 个性是为火焰	341		
◎ 圆满报身	341		
◎ 空也之泪	343		
◎ 心悟其福	343		
◎ 漂泊的诗入禅师	344		



- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| ◎ 化缘度众 | 354 | ◎ 一觉成佛 | 365 |
| ◎ 有业有报 | 355 | ◎ 这就是地狱 | 366 |
| ◎ 方外之交，不必同一 | 355 | ◎ 诸行无常 | 367 |
| ◎ 卖身修福 | 356 | ◎ 砍头落地 | 368 |
| ◎ 断指求法 | 358 | ◎ 意如虚空 | 369 |
| ◎ 放下功名 | 359 | ◎ 鹤林理佛 | 370 |
| ◎ 到处是路 | 360 | ◎ 逍遥自在 | 371 |
| ◎ 只知贪程，不觉蹉跎 | 361 | ◎ 电光火石 | 373 |
| ◎ 我往西方走 | 362 | ◎ 隐忍为铠 | 373 |
| ◎ 心中悟道 | 363 | ◎ 生时操劳，死为休息 | 375 |
| ◎ 生死同参一首诗 | 364 | | |



禅诗——灵动的韵律

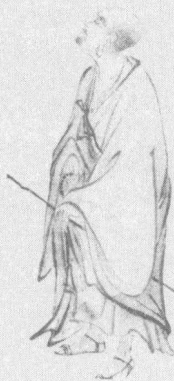
禅诗渗透了禅理、禅趣、禅境，是动中的极静也是静中的极动，寂而常照，照而常寂，动静不二，直探生命的本原。

- | | | | |
|-----------|-----|-------------|-----|
| ◎ 闲云野鹤 | 379 | ◎ 西风细雨 | 387 |
| ◎ 心心相印 | 379 | ◎ 佛法圆通 | 388 |
| ◎ 月落风香 | 380 | ◎ 和风柴扉 | 388 |
| ◎ 生生不息 | 380 | ◎ 扪心内省 | 389 |
| ◎ 无言了悟 | 381 | ◎ 寒暑清香 | 389 |
| ◎ 人语青苔 | 381 | ◎ 香炉日暮 | 390 |
| ◎ 夕阳莲花 | 382 | ◎ 千山万径 | 390 |
| ◎ 水月云霞 | 382 | ◎ 顺治问“我” | 391 |
| ◎ 洞里桃花 | 383 | ◎ 禅事禅翁，四大皆空 | 391 |
| ◎ 今日不知明日事 | 383 | ◎ 桃花烟光 | 392 |
| ◎ 澄江明月 | 384 | ◎ 少年风流 | 392 |
| ◎ 天寒风雪 | 384 | ◎ 晚风暑雨 | 393 |
| ◎ 醒世歌 | 385 | ◎ 天然无价 | 393 |
| ◎ 青鞋踏雨 | 386 | ◎ 风雨花落 | 394 |
| ◎ 心闲才是闲 | 386 | ◎ 无迹无踪 | 394 |
| ◎ 无阻无碍 | 387 | | |



百味皆苦

——禅是心灵的瑜伽



手心是烦恼，手背是菩提，只要翻过来便是，无多无少，烦恼变为菩提。所谓『烦恼菩提冰是水，生死涅槃法即空』。若悟得，则人法皆空，若不明，就仍有法执。

