

<<平常心是道>>

图书基本信息

书名：<<平常心是道>>

13位ISBN编号：9787313074157

10位ISBN编号：7313074158

出版时间：2011-8

出版时间：上海交大

作者：江雨

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

## 前言

读一点禅 禅灯 读一点禅，增添一份人生的自信 晚唐时候的本寂禅师，法号为曹山，是曹洞宗的开山祖师之一。

有个僧徒慕名来参拜曹山，并问：“古代高僧说：人人都有，人人具足。

请问大师，弟子身处凡尘，是否也有、也具足呢？”

曹山说：“伸出手来。

僧徒莫名其妙，伸出了一只手。

曹山握住他的手腕，认真地数起手指来：“一，二，三，四，五。

足！

故事里的“具足”是具备充足的意思，“人人具足”是禅家常语，意谓每个人都充分具备了成佛的一切条件。

成佛是参禅的目标，那个僧徒对于自己能否成佛显然心存疑虑。

瞧，你的手也有五只手指，与佛手一样。

禅师用最普通的事实说明了“人人具足”的道理，帮助他解除了疑虑。

今天的一般人自不会将宗教性质的成佛作为人生目标，然而随着时代的进步，思想的解放，理应有崇高的追求。

事实上，许多人胸有远大志向，千万青年期盼做事业的成功者。

在工作不顺利的时候，在竞争场中处于下风的时候，在多年奋斗一朝失败的时候，在烦闷疑惑气馁心灰之际，你不妨伸出手，数数自己的手指：一，二，三，四，五。

足！

你也许会受到启示，找回自信；也许会猛然警醒，跃身而起，充满再搏夺胜的勇气。

唐代僧人法常去江西参见著名禅师马祖道一，提出了禅者最感兴趣的问题：法常问：“如何是佛？”

马祖答：“即心是佛。

法常一听，当即大悟了。

后来他住持明州（今浙江宁波一带）大梅山，也成了著名禅师。

禅宗在中唐时代提出“即心是佛”，很快成了脍炙人口的禅语，其语意为“心就是佛”或“此心就是佛”。

大意谓人人具有平等的佛性，佛性便是心，故心便是佛，领悟了这个道理，便“见性成佛”。

这就是说，不须向外寻求佛法道理，佛法就在各人自己心中。

晚唐五代道希禅师这样回答学人：学人问：“如何是正真道？”

道希答：“骑驴觅驴！”

自己骑着驴子，却又到处寻找驴子，这不是很可笑吗！

“即心是佛”和“骑驴觅驴”从正反两个方面告诫学人：必须充分地重视自我，确立自我在参禅学道中的主体地位。

印度传来佛教思想的同时，也传来了佛教历史和佛教神话中的一大批佛祖神祇。

这些佛祖神祇神通广大，法力无边，天上地下，无处不现，随时可给人们带来幸福，造成灾难。

于是，教徒们惶恐颤栗，顶礼膜拜。

人性的懦弱化为盲目的迷信，精神的重压造成人格的屈从。

在这种情形下，禅宗响亮地提出“即心是佛”，不啻是三月春雷、久旱甘霖呀！

“自古至今，佛只是人，人只是佛。

（百丈怀海语）大师的论断不啻是打开广大教徒沉重精神枷锁的金灿灿的钥匙呀！

就在这种时候，我们又听到了另一位禅界大师宣鉴的呵佛骂祖声：我对先祖的看法就不是这样！

这里没有什么祖师佛圣，菩提达摩是老臊胡，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普贤是挑粪汉。

对先佛先祖痛快淋漓的否定，表现了禅师对于自心是佛，对于现实人生十足的饱含激情的信心。中晚唐时代出现的呵佛骂祖的禅家施設，实际是对“即心是佛”观点的补充与响应，是从另一角度帮

## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

助学人解除执著和疑惑，坚定自参自悟自成佛的信念。

五代时期的智洪禅师这样回答僧徒的提问：僧徒问：“如何是佛？”

” 智洪答：“即汝是。

” 即汝是：你就是！

这是值得玩味的禅语，从“即心是佛”的一般判断发展到了“即汝是佛”的具体肯定。

超越一切参学修道过程，直指 每个普通人当下是佛。

鼎盛时期的禅界拥有一批杰出的思想者，此时禅思想的锋芒已在客观上越出了宗教修行的界限，一定程度地揭示并肯定了人的至尊地位与崇高价值。

联系禅家对打坐拘束身心的批评及提出随心适性的平常心理论，可以看出，优秀禅师已把对人本身的关注纳入自己的思考范围。

它不仅具有宗教革新意义，而且具有更深刻更广泛更积极的人类文明意义。

如果每一个人都能真正认识自身的宝贵价值，无疑会从根本上树立起崇高的人生信心，最大限度地发挥人的能动作用，建设美好富足的精神与物质文明，而每个建设者必然会是事业有成理想如愿的高尚的人。

读一点禅，领受一份创新的勇气禅宗虽以“禅”名宗，却反对传统的坐禅修习的方式。

南岳系始祖怀让大师说：磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛？

六祖慧能则抨击“长坐不卧”的修行法门“是病非禅”。

他责问：“长坐拘身，于理何益？”

” 马祖道一（709~788年）和石头希迁（700~790年）以下，禅林又兴起不读佛经的风气。

《临济语录》里记载着这样一则故事：有一天，王常侍来禅寺访问，和住持义玄禅师一起参观僧堂。

常侍问：“这一堂僧人读经吗？”

” “不读经。

” 义玄答。

“学禅吗？”

” “不学禅。

” 常侍十分疑惑地问：“经又不读禅又不学，究竟干什么？”

” 禅师充满信心地回答说：“他们都能成佛作祖的！”

” 不用拘束身心地坐禅，不用长年累月地读经，当修行者们从这一系列僵硬死板的形式桎梏中解放出来，他们的心灵是多么舒适轻快，多么活泼自在！

“一念若悟，众生是佛。

”（慧能语）如此随心适性、简捷易行的顿悟解脱禅法，怎么会不吸引社会各层次的广大民众呢！

历史已经证明，禅宗的勇于改革造成了它数百年的兴盛局面，获得了巨大的成功。

今人读禅，启发多多！

细读唐宋时代的禅语，随处可发现新鲜的东西，可以感受到禅者不甘守旧、乐于创新的精神。

唐代中叶的禅僧曾经精心编制了“释迦拈花，迦叶微笑”的美妙传说，将禅宗的源头追溯到如来佛的身上。

此时的永嘉玄觉禅师（665~713年）也在他的禅学长诗《证道歌》中歌咏过“如来禅”：顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。

（六度万行：指一切修行解脱法门）诗句的思想与拈花微笑故事的旨意是一致的。

但到了晚唐时候，禅林又否定了前人肯定的“如来禅”，转而推崇更新鲜的“祖师禅”了。

慧寂禅师（814~890年）就曾这样批评他的师弟智闲：汝只得如来禅，未得祖师禅。

这显然是因为从中唐到晚唐，五家创立，各具宗风特色，机锋妙语，一时遍播禅林。

禅宗不断推出新的思想，“祖师禅”的称呼更适合 新的禅法。

因循守旧不是禅的性格，正如五代时期同安常察禅师在他《尘异》诗中大声咏唱的：丈夫自有冲天志，莫向如来行处行！

在禅宗正式形成宗派之前，东晋的著名僧人竺道生已经表达过众生皆有佛性、顿悟成佛的观点。

禅宗继承发展了这一思想，明确提出“即心是佛”，并把它作为“悟”的主要内容，逐渐成了广大禅

## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

僧的修行实践。

从现知的文献记载来看，“即心是佛”的提法出现于唐代中叶。

中唐以后的禅师语录中，又频频出现了“即汝是佛”的提法（例见上文）及类似的禅语，将教义上的一般命题化为教徒个人的参悟方式。

晚唐的义玄禅师（临济宗始祖）对听法者说：你欲得识祖佛么？

只你面前听法的是！

意谓站在这儿听法的就是祖师，就是佛。

五代的文益禅师（法眼宗始祖）这样启发他的弟子慧超：慧超问：“如何是佛？”

文益答：“汝是慧超。

你慧超本身是佛，何必再问“如何是佛”！

北宋初期道齐禅师的答语也有异曲同工之妙：学人问：“如何是佛？”

道齐答：“汝是阿谁？”

“阿谁”即谁（“阿”是前缀）。

禅师的意思很清楚：你不就是佛吗！

“如何是佛”是禅家的常用“问头”（问题），禅师们的答语从“即心是佛”到“汝是阿谁”，让我们感到禅旨越来越明白，越来越具体，越来越亲切。

一代又一代的禅师用他们机智尖新的言辞，显示出禅思想的不断演进和勃勃生机。

以上只是力求通俗的举例性的说明。

可以概括地说，从唐代中叶至晚唐五代，禅宗经历了富有个性的崛起（以慧能及其弟子神会等为代表）、不断推陈出新的发展（以马祖、石头及其一、二传弟子为代表）和五家竞起、门风各异的隆盛（以五家创立为标志）三大阶段。

在两个多世纪的时间中，禅宗完成了极为出色的“三级跳”，一举奠定了它在佛教史上的重要地位。

今人查寻其历史演进，可以获得不少超越宗教的启迪。

读一点禅，看“脚跟下”，持平常心优秀的禅思想家不仅富有创新激情，而且具备崇尚实际的精神。

有人问杨岐派创始人方会禅师：“怎样学习佛祖的教说？”

禅师回答：“脚跟下！”

云门宗禅师重元对弟子们说：福胜一片地，行也任你行，住也任你住。

步步踏着，始知落处。

若未然者，直须退步，脚下看取！

（福胜：禅师住地名称。

看：含有注意、留神之意。

取：助词，无实义）“脚跟下”、“步步踏着”、“脚下看取”，禅师们用这些极普通的言语 启示学人注重目前，参悟目前。

黄龙派二世传人祖心禅师曾经说过：如果单明自己，不悟目前，此人有眼无足；如果只悟目前，不明自己，此人有足无眼。

上文已经谈过禅宗极力提倡自心是佛、重视自我，祖心禅师将重视目前与重视自我相提并论，并且形象地比喻成如同眼和足一般的重要，这是极富启示意义的。

人如无眼，漆黑一团；人如无足，行之不远。

禅之所以能洞察心灵，指出“即心是佛”，能传播于天下，绵延于后世，正是因为它具有这样的眼和足呀！

唐代怀海禅师住持江西百丈山，他规定禅僧必须经常参加劳动（禅家称作“普请”），并且以身作则，虽然年事已高，也坚持和僧众一起干活。

有一次，一位僧人实在不忍心，就悄悄地把怀海老人的劳动工具藏了起来。

怀海无法干活，就拒绝进食，他说：“一日不作，一日不食。”

那个僧人只得把工具还给了老人。

怀海把禅僧必须参加劳动作为寺院制度写入著名的《百丈清规》（又称《禅门规式》）。

## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

这一做法迅速地推广到各地禅寺，并为后世禅林仿效。

佛教僧侣长期读经坐禅，势必脱离劳动，依赖政府和施主供养。

一旦社会经济恶化，佛僧的生活来源便趋枯竭。

这是晚唐五代社会动荡、经济萧条时期，佛教其他各宗派纷纷衰败，惟独禅宗农禅并作，自食其力，不仅没有削弱，反而繁盛兴旺的重要原因。

主动地适应环境，贴近生活，禅宗在此存亡之秋表现了超越伦等的生存智慧，因而形成了禅门又一特色。

马祖道一及其弟子百丈怀海等一批禅僧所组合成的洪州宗提倡并实行农禅结合，不仅具有现实生存意义，也有其禅法理论基础，这就是处处有禅，“头头是道”（头头：事事，处处），“浩浩红尘，常说正法”，“钟声雀噪，可契真源”。

洪州宗的禅师们适时地提出了“平常心”的原则：马祖道一：“若欲直会其道，平常心是道，谓平常心无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣……只如今行住坐卧、应机接物尽是道。

”从谏问：“如何是道？”

”南泉普愿答：“平常心是道。

”梵日问：“如何即成佛？”

”盐官齐安答：“道不用修，但莫污染。

莫作佛见菩萨见，平常心是道。

”梵日言下大悟。

上引三则是较早表述“平常心是道”的语录。

普愿和齐安都是马祖道一的弟子，洪州宗的重要禅师。

普愿的弟子景岑关于“平常心”有一则著名的阐说语：僧徒问：“如何是平常心？”

”景岑答：“要眠则眠，要坐则坐，热则取凉，寒则向火。

”（向火：烤火）“平常心是道”是禅宗发展期的重要思想。

它既是修行者日常行为的原则，也是禅师启发学人获得顿悟的“话头”（机语），如上引语录中梵日就是如此“言下大悟”的。

禅僧省悟之后，按禅家的说法，须要“保任”，即保持、维护。

该如何保任呢？

也须有平常心。

道悟禅师是这样告诫他的弟子崇信的：崇信省悟后问：“如何保任？”

”道悟答：“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解。

”“凡心”即平常心。

“任性逍遥，随缘放旷”是对“凡心”的具体说明。

平常心理论是对顿悟说的重要补充。

既是顿悟成佛，那必然是短暂片刻甚至是刹那间的事。

在这之前与之后，则须以平常心看待日常的修习及各种事为。

洪州宗重要禅师大珠慧海这样答问：问：“和尚修道还用功否？”

”慧海答：“用功。

”问：“如何用功？”

”答：“饥来吃饭，困来即眠。

”饿了就吃饭，要吃饭就得种粮食。

杨岐方会禅师曾说：杨岐无旨的，栽田博饭吃。

（旨的：指禅法宗旨。

博：换）田头溪边，处处道场，运水搬柴，无非妙用。

禅家以平常心理论将参禅悟道和劳动自给有机地结合起来，为本宗的生存发展找到了思想上与物质上的共同支撑点。

平常心理论中的适性、随缘、着眼目前、处处是道等观念，不仅具有丰富的哲学意义，而且还有随时调谐精神状态的功能。



## <<平常心是道>>

唐代的金牛禅师是马祖道一的弟子，他住持寺院后，经常亲自下厨做饭，供养众僧。每当开饭时，他抬着饭桶，“到堂前作舞，呵呵大笑，曰：‘菩萨子，吃饭来！’”

这是一则生动的禅林故事，洋溢着禅僧的乐观精神。

只有将日常劳作与为大众服务看成平常、快乐的事，才会有如此充满欢喜的动作言句。

北宋怀琏禅师说：但知十二时中平常饮啄，快乐无忧。

（十二时：指一整天。

饮啄：谓生活安然适意）指明平常心可以带来快乐无忧的感受。

云门宗始祖文偃禅师有“日日是好日”的著名机语，南宋女禅师妙总对此句的阐释是：日日是好日，佛法世法尽周毕。

不须特地觅幽玄，只管钵盂两度湿。

（钵盂两度湿：寺院规矩，每日两餐）这就是说，无论出家还是在俗，都应怀有平常心，如此便可体会到日日都是好日，自然也便日日都有一份好心情了。

平常心带来的快乐，不是一时的情绪变化，而是在此种哲学思想指导下，对人生世界作总体观照，因而形成一种持久恒常、安然乐观的心境，故曰“日日是好日”。

人心向往快乐无忧，期盼日日是好日，从侧面反映了现实世界仍有诸多烦恼。

明月依旧，万象更新。

今天的社会已与唐宋时代有了很大不同。

然就人的心理、情绪而言，古今仍有许多相通之处。

今人也会遇上烦恼事，也会郁闷犯愁而希求解脱，希求获得一份安宁和愉悦。

且生活节奏加快，生存竞争加剧，劳作日益复杂，思维日益细密，现代人常处于焦虑、紧张之中，更加需要精神调节。

读一点禅，体会禅的平常心，对我们也许会有益处。

## <<平常心是道>>

### 内容概要

《平常心是道：禅理小故事》从禅宗典籍中选取了200余个有较高代表性和趣味性的禅宗小故事，用简练而通俗易懂的语言加以叙述，并对其作注释与解读。

故事大多短小隽永，富有哲理。

尤其文末的点题之语更是直人心扉，使那些为生活碌碌而忙的人们懂得领悟平常心的可贵。

读罢掩卷长思，细细回味，亦能悟出一些人生的真意，感受心灵的涤荡。

对那些喜爱禅的读者而言，《平常心是道：禅理小故事》不失为一本难得的佳品。

## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

## 书籍目录

自家宝藏：心佛佛性无差别自家宝藏空中一片云布毛示法佛头着粪一二三四五，足！  
 不瞎不聋不哑百夏又有何用我也作佛汉国主人火与火床这边是什么？  
 出门便是草老和尚与小和尚别再折腾原来大王还没到万古长空，一朝风月骑牛回家上树前后座位天下  
 大禅佛认识真我（六则）心花顿发：禅悟大庾岭鳌山成道烛灭眼亮击竹悟法没吃早粥肚子饿原来尼姑  
 是女人丙丁童子来求火炭火机缘猎犬与羚羊大有人说法浩浩红尘，常说正法当朝皇帝谢大众印证两件  
 公案牧牛三喻超越语言没啥好说腾腾和尚与则天皇帝打地和和尚莫道无语，其声如雷为蛇画足无处开口  
 公牛生崽得力句名师高徒你们都识字近则不问，问则不近借说与做了翁注禅拙妻也可住庵平常是道指  
 示心要教坏童子天气寒冷，路途保重饥来吃饭，困来即眠上斋堂吃饭园头代语禅与棕榈树小心火你也  
 见，我也见处处有禅云在青天水在瓶蹠腿的意图善慧放鱼讲不清楚供养罗汉 / （）南泉与行脚僧红炉  
 白雪，融成一片一视同仁三等接待你无佛性万卷书搁哪儿有与无又是一粒如何是你？  
 害怕人笑这个与那个凡圣两忘赵州茶红炉一点雪圆悟一拳竹篋瓶中鹅放下什么米里有虫寸丝不挂木偶  
 戏虾蟆与老茄就在目前落到这般田地电光石火，禅家机锋子湖狗不肯承当法眼雪亮一柄剑与一车剑文  
 偃三敲门一滴也不配喝德山棒有道理与无道理高手是你有这个婆子烧庵惟俨退银杀人箭与活人箭我狂  
 已醒，君狂正发太守更危险禅师贵姓可惜面糊自由自在白日尿床哭临济问路智者的开拓丹霞烧佛像不  
 拜佛祖别动这棵金屑虽贵重，不可落眼中但吃肉边菜有一人不受戒文喜遇仙记坐禅打发闲神野鬼一日  
 不作，一日不食种田吃饭菩萨子，吃饭来悟者的涅槃归去也口病无声三昧就要出发出行须择日倒立而  
 逝就是这个，并非其他莫晓师伯法堂倒最后一句临济喝师徒真谊大雄山下一只虎‘梅子熟啦两年独处  
 真心参禅禅法传承贼父贼儿不说破师徒真谊夏安居之前磨头的故事千古禅灯拈花微笑立雪断臂本来无  
 一物磨砖作镜挑明法眼为山主人临济三顿棒转读佛经浙江上座一切现成禅太多



## &lt;&lt;平常心是道&gt;&gt;

## 章节摘录

认识真我（六则） 【总提示】 禅家提倡认识自我，自我为主，这个“我”并非色身之我，而是真我。

色我生死病老，烦恼相逼，虚幻不实，转眼无常。

真我清净无染，安宁自在，超脱生死，真实永恒。

对此真我，禅家有种种称呼：主人公，无位真人，无事道人，有一人，那一人，本来面目，自家宝藏，以及各种具体场合中的代称隐指，等等。

这都反映了禅宗对于生命真实和心灵本质的勇敢、深入的探索，对于摆脱人类种种痛苦、烦恼、焦虑不安而进行的引人注目的实践。

1 从生至死，就是这个灵默是毗陵（今江苏常州）人，他是在江西马祖那儿受具足戒，成为正式僧人的。

后来外出游方，来到湖南石头和尚的禅院。

刚向和尚行过见面礼，灵默便说：“请和尚不必多言，只说一个句子，能让我契悟，就留在这儿；不能的话，我就往别处去啦！”

石头和尚端然而坐，望着这位新到的年轻僧人，双眼炯炯有神地沉默着。

灵默见和尚并无反应，心想，常听人说湖南石头如何了得，看来并无奇特，不过如此。

于是，收起坐具，背上包袱，转身便往法堂门外走去。

还未跨出门槛，只听得身后和尚猛唤一声：“阁梨！”

（对僧人的称呼）灵默不由自主地回头张望。

和尚说：“从生至死，就是这个。”

回头转脑干什么！

此言直透灵默心底，他当下便彻底省悟了。

【点题】 认识了真实的自我，整个生命过程便充满生机，充满信心，不再动摇，不再犹豫。这便是石头言句中呈现的机锋。

2 他悠闲着哩！

道楷在义青禅师的启示下省悟之后，便留在禅师的法会里，后来被委派作典座（负责做饭和清洁工作）。

有一天，道楷在走廊上遇见禅师，连忙上前行礼请安。

禅师看他兜着围单，高卷着袖管，就慰问道：“厨房事务很辛苦吧？”

道楷忙称：“不敢！”

“在煮粥呢，还是蒸饭呢？”

禅师关心地问。

“人工淘米烧火，行者煮粥蒸饭。”

（人工、行者都是寺院中的杂役）“那你干什么？”

“谢和尚慈悲，让他悠闲着哩！”

禅师点头称是。

【点题】 真我无事无为，安闲自在。

3 替他东奔西走有一天，惟俨禅师在菜园里遇上弟子昙晟，便问他：“干什么来，昙晟？”

昙晟停下脚步回答：“在担粪哩，老师。”

禅师走近了，悄声问：“那个人呢？”

“在。”

“你如此来来去去的，为了谁？”

“替他东奔西走罢。”

禅师继续考问道：“为何不让他同行？”

“行走、挑担与他有什么关系？”

昙晟心领神会地回答。

<<平常心是道>>

4 替他拿碗握筷 上堂时，一位新到的行脚僧上前参拜，惟俨禅师问他：“从哪儿来？”

“南泉。”

僧人回答。

（南泉是当时著名的禅院，在今安徽贵池一带） “在那儿待了多长时间？”

“从冬到夏。”

禅师笑着打趣道：“喝了那么多泉水，都成了一头水牯牛啦。”

行脚僧领会禅师的意思，从容地回答说：“不，虽然待在那儿，却从没有吃过他们的粥饭。”

“喝了一年的西北风吗？”

禅师突然发问。

行脚僧向前跨了一步，胸有成竹地低声道：“和尚别搞错了，自有人为他拿碗握筷哩！”

禅师赞许地点点头。

5 主人公 五代时候的师彦，从全豁禅师那儿悟法之后，栖止于台州（今浙江临海一带）的瑞岩山。

他常常坐在庵舍前的一块巨石上，自唤自答——唤：主人公！

答：在！

唤：警醒着点。

答：唉！

唤：日后别受人蒙骗。

答：是！

【点题】 自唤“主人公”，时时自我警醒，这是禅者在省悟之后所下的“护持”（维护巩固）功夫。

6 唯有一真实 惟俨自17岁上出家之后，数年如一日地研习经论，严守戒律，刻苦自励，精进不懈。

有一天，他掩卷叹息，自言自语道：“大丈夫理应摆脱束缚，自我清净，岂能终日沉溺于琐屑的条文字眼里呢？”

于是背起钵囊，去参谒石头希迁禅师。

见着希迁禅师后，惟俨便道：“经论、戒律我已初步了解，只是常听到南方禅师提倡直指人心，见性成佛，对此实未明了，请和尚慈悲指示！”

禅师说：“这样也不行，不这样也不行，这样不这样都不行。你怎么样呢？”

惟俨茫然不解。

禅师仔细地望了他一会说：“上座的缘分不在这里，到马大师那儿去试试吧。”

于是，惟俨离开南岳衡山，跋山涉水，来到江西马祖道一禅师的法会中。

参拜之后，惟俨又提出了“见性成佛”的问题。

马祖端详着面前的年轻人，沉默有顷，然后对他说：“我有时让他扬眉瞬目，有时不让他扬眉瞬目。有时扬眉瞬目是对的，有时扬眉瞬目是不对的。你怎么样呢？”

惟俨这一听，顿时契悟了。

连忙向禅师行礼致谢。

马祖问：“你体会到了什么道理？”

惟俨答道：“弟子在希迁禅师那儿，真好比是蚊子上铁牛啊。（见提示）”

马祖点点头，嘱咐他：“既然如此，善自护持！”

（维护巩固悟心称为护持）自此，惟俨便留在法会中。侍奉老师。

三年之后的一天，马祖问道：“惟俨，近日有何体会？”

“皮肤脱落尽，唯有一真实。”

惟俨立即回答。

<<平常心是道>>

马祖听了，满意地笑着说：“你如今的见地，可谓是协和心体，布于四肢。既然如此，你可以离开这里，去他处住山（即住持寺院）啦！”

” 【点题】 希迁与马祖启发惟俨的两段机语都落脚于识破色身、明悟真我。若不明悟真我，一切作为都有盲目性；明悟了真我，则一言一行，扬眉瞬目，无不自由自在，无不契合道法。

蚊子上铁牛：蚊子停在铁牛上，无下嘴之处，喻指玄妙禅法无法用语言表述，也无法根据语言去理解。

.....

## <<平常心是道>>

### 编辑推荐

人心向往快乐无忧，期盼日日是好日，从侧面反映了现实世界仍有诸多烦恼。明月依旧，万象更新。

今天的社会已与唐宋时代有了很大不同。

然就人的心理、情绪而言，古今仍有许多相通之处。

今人也会遇上烦恼事，也会郁闷犯愁而希求解脱，希求获得一份安宁和愉悦。

且生活节奏加快，生存竞争加剧，劳作日益复杂，思维日益细密，现代人常处于焦虑、紧张之中，更加需要精神调节。

读一点禅，体会禅的平常心，对我们也许会有益处。

《平常心是道：禅理小故事》从禅宗典籍中选取了200余个有较高代表性和趣味性的禅宗小故事，用简练而通俗易懂的语言加以叙述，并对其作注释与解读。

<<平常心是道>>

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:<http://www.tushu007.com>