

<<禅是一颗平常心>>

图书基本信息

书名：<<禅是一颗平常心>>

13位ISBN编号：9787502833909

10位ISBN编号：7502833900

出版时间：2009-4

出版时间：地震出版社

作者：欧阳典泰

页数：394

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>

<<禅是一颗平常心>>

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，是人生境界和人生气象的重要表现。

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、度量大的大度人。

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？”

<<禅是一颗平常心>>

”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。

<<禅是一颗平常心>>

内容概要

人生有苦乐两面。

太苦了，要常唤起内心的快乐；太乐了，要常想人生苦的一面。

有了平常心，就有了一份可贵的平静、一份淡定的心态。

弟子问慧海禅师：“师父，您到底有何与众不同之处，活得如此潇洒自在？”

” 慧海回答道：“就是困了睡觉，饿了吃饭；吃得心安，睡得放松。

” 弟子大吃一惊道：“这似乎没什么与众不同，每个人都这样的呀。

” 慧海笑着说：“并不是这样。

我吃饭的时候就是吃饭，睡觉的时候就是睡觉，什么也不多想，所以吃得舒坦，睡得安心。

世间芸芸众生，吃饭的时候多为琐事烦恼，睡觉的时候又寻思着算计别人，怎么能活得轻松自在呢？

” 弟子听完之后感悟道：“如此看来，平常的生活守住一份平常心，才是真正的禅！

”

<<禅是一颗平常心>>

书籍目录

百味皆苦——禅是心灵的瑜伽 心动幡动 美丽的寺庙 落花无言 怒心起时细思量 思与不思 须弥藏芥子 吃蜜谢罪 一口好牙 心灭法灭 惜福有福 心净生佛 水满自溢 烦恼就是自己 放下放下 暮鼓晨钟 白隐生子 床头女像 放下得道 禅力如狮虎 事半功倍 见与不见 心净土净 行囊空空 无事不禅 心如虚空 求人不如求己 怀疑生暗鬼 云在青天水在瓶 只是一杯茶 禅镜照性 心空及第 非驴非马 拨云见日 参禅法器 生命的长度 佛陀貌美 从心流出 如水归水 一念嗔心 没时间老 天下第一的茶道 剑道要诀 知非便舍 禅师的兰花 诚实无欺 并不受矛盾影响 唯心净土，自性弥陀 以静制动 灵光顿悟 雪窦非信差 高尾染坊 临济拜祖 一切为空 禅师与医生 乞丐买饼 一村菊香 烦恼即菩提 本性宝藏 忌妒成祸 禅门静默 平常是禅 心性如一参透玄机——棒喝交加中遇见佛祖 当头棒喝 佛祖吃水 行脚僧 谁是禅师 云水随缘 智闲开悟 悟性不得模仿 道岫悟禅 因人而异 心无外物 给袈裟吃饭 威德无量 话头禅 悟无边缘 并无所悟 饼与禅 禅无妄语 菩萨说法 偈语 好事不如无事 禅言得失 无言之教 祭神如神在 门里还是门外 自我自佛 答与不答 禅之玄妙 佛性为姓 善自珍重 答非所问 禅无你我 超度亡狗 六祖说禅 育才之道 眼的真心 一与三 教外别传 一三二四 禅与牛 洞山问禅 直指本心 虎头长角 来来往往 一宿禅 一切皆禅 迷悟习性 丙丁童子来求火 性不生灭 佛与牛粪 一生万法，万法皆一 不生禅 了悟心要 禅房花木深 豁然大悟 为师之师 人悟称得 一念自在 悟无生忍 佛语心为宗 “这个”是什么 灵利道人 从心所欲 弹之味道 变与不变 心外求法，患得患失 心在内悟 心有滞，而众法皆不通 上座何在 酒肉肠——当和尚遇到钻石 和尚喝粥 色即是空 黄金毒蛇 无休止的钱袋 衣裹真珠 真禅无物 时间纽扣 知色知欲 空与色 不信是真谛 枯木寒岩 天堂地狱 开悟心自宁 泥中莲花 觉而不迷 放下心结 以物悟道 有相无相 非礼勿行 生灭无常 不说生，不说死 废纸一堆 禅师的生活 心地透明，无气可生 体相本自然 寒山的处世秘诀 银货两讫 众生平等 遇佛杀佛 轮回流转 悟禅无欲 寻找宝藏的人 杯水禅机 放逐天堂 “爱”不执著 禅意清明 青梅子不可随便给 锁虚空 苦集灭道 禅乃无言 虚幻之城 皆因绳未断 僧与佛珠 吃粥与吃茶 四大皆空 顺治悟禅 内不心乱为定 心境坦然 攥与展 月光满堂明心见性——化作春泥无觅处 屠夫谢罪 婆为媳牵驴 放下就是解脱 哭婆变笑婆 八风吹不动，一屁打过江 当下之时 俗眼无珠 老贼教子 滴水开悟 谦让顿悟 禅门的人生观 一切皆因自我 师姑是女人 自重自律 自伞自度，自求自救 无争无价 你是佛祖 禅味的爱心 信马由缰 男女无别 一生万法 同圆种智 从容处事 禅道在身边 除去闲名 第三个金人 禅师解梦 不淋一人淋两人 超越常识 剪指教徒 禅师的洗脚石 肉眼心眼 听不懂 布施有度 禅师化盐 道信拒旨 吃饭睡觉也是修行 即心即佛 独超物外 自悟自证 禅化顽石 法力无边 心之大小 禅是自由 慈悲不易奉行 无心自然 禅说心性 欲壑难填 只手之声 皆有生死 事事随行 会心顿悟 带不走菩提了悟——大道何需惹尘埃 磨砖成镜 一休晒经 割肉喂鹰 护贼度贼 转移为净 佛子天然 风吹云过 禅宗三境 佛陀论马 菩萨也杀生 清风是知音 心性随境 大肚容人 吃梨的学问 佛陀也有苦恼 随它去吧 虎扑先低头 活在当下 中间人，中间事 乌龟自保 盐的味道 鼎州拾叶 达摩论宝 振聋发聩 荣枯一如 一动一静 欺世盗名 大千世界一禅床 好一个寸丝不挂 灵佑踢瓶 我也不是佛 除草的方法 善恶正反 斩蛇悟性 马上剃度 布袋拖耳 佛心宽宏 聚沙成塔 生命才是宝 雕刻第一课 满与不满 老的大，小的有用 笑口常开 抢不走 度人度己 宽厚仁慈 禅无杂邪 无须在意 道信收徒 无心是道 出世入世 悟得自在 宽容是金 禅师翻跟头 黄檗与唐宣宗 传法要传心 山高怎阻野云飞 佛祖不救人 画饼充饥 如人饮水，冷暖自知 花鲜在水因果机缘——花开花落几度春 立雪断臂 一日不做，一日不食 舌之因果 盐酱人生 禅师插秧 不劳无获 供果因果 森田司钟 心如明镜台 十后悔 磕绊自找 禅师的宝座 度人度心 饥吃困眠 禅定就是定力 恭敬求佛 有欲必苦 远虑近忧 万物皆有心 七里释盗 因果分明 禅随其变 空由心造 正受烧书 性天真佛 不辱国体 洗碗扫地 勿念窃生 欺人自欺 生活禅机 禅的宽恕 月船与艺妓 佛法无二 心生法生，心灭法灭 求子杀子 悟而后醒 禅无旁心 万事皆因果 白隐与大波 禅之不定 树之佛性 钵千家饭 自断希望 误会 心不及小丑 严师仪山 禅无争辩 睹影自悟 禅之法门 心清秽净 无形无相 物我皆一 一句禅味 赵州的真义 净土在心 死水不藏龙般若波罗——了却无常弃烦恼 雪霁便行 禅说苦乐 法身无病 逍遥圆寂 宠辱不嗔 一休做女婿 花雨不沾衣 石头狮吼 青草捆和尚 不假形容 不慕他佛 入道三宝门 缘起性空 三三见九 个性是为火焰 圆满报身 空也之泪 心悟其福 漂泊的诗人禅师 烦恼多因贪念 随遇而安 心象真迹 峨山开悟 佛的因果虔诚 贪念一起，害人害己 生死涅槃 化缘度众 有业有报 方外之交，不必同一 卖身修福 断指求法 放下功名 到处是路 只知贪程，不

<<禅是一颗平常心>>

觉蹉跎 我往西方走 心中悟道 生死同参一首诗 一觉成佛 这就是地狱 诸行无常 砍头落地 意如虚空
鹤林理佛 逍遥自在 电光火石 隐忍为铠 生时操劳，死为休息禅悟——灵动的韵律 闲云野鹤 心心相
印 月落风香 生生不息 无言了悟 人语青苔 夕阳莲花 水月云霞 洞里桃花 今日不知明日事 澄江明月
天寒风雪 醒世歌 青鞋踏雨 心闲才是闲 无阻无碍 西风细雨 佛法圆通 和风柴扉 扪心内省 寒暑清香
香炉日暮 千山万径 顺治问“我” 禅事禅翁，四大皆空 桃花烟光 少年风流 晚风暑雨 天然无价 风雨
花落 无迹无踪

<<禅是一颗平常心>>

章节摘录

百味皆苦——禅是心灵的瑜伽心动幡动慧能大师最先去了法性寺。

在那里，他看到两个和尚在飘动着法幡（佛教里一种写着佛号的小旗子）的旗杆下面争论不休。

一个和尚大声叫道：“明明就是旗子在动吗！”

这还有什么好争论的？

”另一个和尚反驳说：“没有风，旗子怎么会动？”

明明就是风在动吗！

”两个人争论不休，谁也不服谁，周围很快聚了一堆看热闹的人，大家都议论纷纷、莫衷一是。

慧能大师摇头叹了口气。

走上前去对人们说道：“既不是风动，也不是旗子动，而是你们大家的心动啊！”

”有人说笑着把这事报告给了住持方丈。

方丈听罢大吃一惊，急忙率领众弟子前来拜见慧能大师，顶礼膜拜道：“阿弥陀佛！”

望大师能长驻此地，指点弟子们迷津。

”于是慧能大师就在此设坛讲经说法，不久禅宗的思想就传遍了大江南北，今日更是风靡了世界。

<<禅是一颗平常心>>

编辑推荐

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态而已，说穿可就是吃饭好好吃，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《禅是一颗平常心》的初衷所在。

<<禅是一颗平常心>>

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>