

禅

是心中一盏灯

曹军 编著

河北大学出版社





卷八 中一 畫燈

——



禅是心中一盏灯

曹军 编著



河北大学出版社

责任编辑：梁志林
电 话：0312-5921812
装帧设计：王占梅
责任印制：蔡进建

图书在版编目(CIP)数据

禅是心中一盏灯 / 曹军编著. —保定：河北大学出版社，
2008.5
ISBN 978-7-81097-259-8

I. 禅… II. 曹… 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 (2008) 第 046642 号

出版：河北大学出版社
地址：保定市五四东路 180 号
邮编：071002
经销：全国新华书店
印制：河北天普润印刷厂
规格：1/16(710mm×1000mm)
印张：11.375
字数：160 千字
版次：2008 年 6 月第 1 版
印次：2008 年 6 月第 1 次
书号：ISBN978-7-81097-259-8/G·615
定价：20.00 元

前 言

一切人，从很久以来，认为骨肉、血液、能量和呼吸是自己身体的形象，把眼睛所看的影像，耳朵所听的声音，鼻子所闻的气味，舌头所尝的味道，身体所有的感受，头脑所思维的形象当作自己的心的形象。由此认定身和心合二为一，便成为自我的根源。

虚空中并没有花朵，但是有眼病的人却看见虚空中飞舞着许多花朵，并坚定不移地相信这些“空花”的存在。人们忽视了虚空的本体，也看不到虚空是这些空花所产生的基础，并认为这些空花是真实的。这就是妄想的表现。

一切人所感受到的种种，都是由我们的真心所幻化而生的，如同空花从虚空中产生。如果空花消失了，幻想也会随着空花的消失而消失，但虚空依然如故。虽然幻想的心消失了，但是，我们能觉悟的心却没有丝毫改变，所以这个真心是永远不动的。

人都应当远离虚幻，但过于厌离的这个想法，本身也是虚幻。



禅：心中一盏灯

的，也要远离，等到你没有什么可以远离的时候，你才真正地除掉了虚幻。如同钻木取火，等到火苗出来了，木头就会化为灰烬。

佛家认为，人的身体是由地、水、火、风组成的：毛发、齿爪、皮肉、筋骨等固体的东西归于地，血、唾、痰、涕等液体的东西归于水，暖气热量归于火，运转的机能归于风。如果地水火风分离后，人的身体还存在吗？应当认识到，身体是由这些因素组合而幻化的东西，由这些幻化聚合在一起的东西，形成了人的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、躯体、头脑。

由肉体组合而成的那个心是虚妄心，虚妄心全靠身体中的一口氧气而活着。这个虚妄心如果离开了能看形象的眼睛，能听声音的耳朵，能闻气味的鼻子，能尝味道的舌头，能有所感受的身体以及能思维想象的头脑，也就会消失得连一点儿灰尘都没有。

纯净光亮的摩尼宝珠可以映照五色，认识人生乃至世界的最大障碍就是我们对于身心幻象的执著。这些执著如同摩尼宝珠中的尘垢，尘垢越多，宝珠就越会暗淡无光。要想得到智慧，应该澄清自己心中的浮尘。

世界上的一切事都这样，人的生死、时间的前后、金钱的有无、情人的聚散、事物的起止形成人的观念。这些观念随着这些事物的变化而循环往复地流转。如果我们不能摆脱这个旋转的圈子，我们的智慧就会在流转中不能发挥作用。这会发生云使月运、舟行

岸移的颠倒。

佛教认为，生物是多种多样的，有卵生、有胎生、有水中游、有天上飞、有陆地行等不同的形式。人乃至所有生物之所以能够一代代地流传下来，最根本的原因就是“爱欲”。在这个问题上，人和动物并没有很大的区别，只是表达和行为的模式不同罢了。欲望因为爱而发生，生命因为欲望而产生。所以，人类总是生死相续，生生不息。

对于事物的主观见解，往往阻碍我们认识世界的真相，如果我们能削弱意识上的见和思维上的解，我们才能真正发挥我们感照世界能力。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

常说的换个角度看问题，也就是说的这个道理：站得越高，看得越远，角度越多，认识越全面。

我们所学所写所看的文字，只是指向月亮的手指，月亮才是我们真正要表达的东西。但愚蠢的人却把文字的东西当作真理，就如同把指月的手，当作月亮一般可笑。梨子的味道必须亲口尝才能知道，在你实践某种理论之前，任他说得天花乱坠，也不要轻易认为得到了真理。如人饮水，冷暖自知。

一个人在身体非常健康的时候，五脏六腑非常舒畅；身体四肢非常健康的时候，往往容易忘记自己的存在。如果一个人病了，不健康了，便会时时都关注自己的身体。病痛时时提醒我们有个身



禅是心中一盏灯

体，手痛则手在，身痛则身在，越是病的厉害，自我意识就越强烈，如同针扎一般痛苦，每个细胞都有个我。当人最舒适的时候，也就是忘我的时候，反过来，如果人做到忘我，那么他还会有什么烦恼呢？

曹 军

目 录

第一章 山自青来水自流

- | | |
|-----------------|----|
| 1 轻松离开——汾山禅师 | 2 |
| 2 哪一个是真的我 | 3 |
| 3 克期取证——释迦牟尼佛 | 4 |
| 4 疑惑 | 5 |
| 5 不立文字——摩诃迦叶 | 6 |
| 6 微妙的禅 | 7 |
| 7 禅法东渐——达摩祖师 | 8 |
| 8 明心见性 | 9 |
| 9 院子比较亮——师父与小和尚 | 10 |
| 10 禅修的目的 | 10 |
| 11 贫穷也能布施——阿难尊者 | 11 |
| 12 布施才能让你感到富裕 | 11 |
| 13 自然和谐——大珠慧海禅师 | 12 |
| 14 人眼中的世界 | 13 |
| 15 抱璞投师——曹山本寂禅师 | 15 |
| 16 这个世界很脏吗? | 16 |



禅与心中一盏灯

17 禅定和自由——东坡居士	16
18 开启智慧之门	17
19 心性含万法——智隍禅师	18
20 身体内的虚妄心	19
21 如何用心——莹山和尚	19
22 禅的智慧	20
◎读者感悟	22

第二章 道莫染污岂用修

1 没有东西束缚你——无住禅师	24
2 无所不为做事情	25
3 洞察一切——释迦牟尼佛	25
4 好诗功夫在诗外	26
5 什么都不记得——善财童子	27
6 倒满水的杯子	28
7 该走的和该留的——善慧大士	30
8 善缘的力量	31
9 用心去听去看——香严智闲禅师	31
10 超越生死的思考	33
11 只有放下才能拿起——坦山禅师	34
12 放弃是一只清醒剂	34
13 当头棒喝——德山与临济	35
14 见解的障碍	36
15 循序渐进——希运禅师	37
16 妄想如何产生	38
17 睹影悟道——洞山良价	38
18 寿命	39

19 鱼有鱼路 虾有虾路——云门和尚	40
20 禅是心头一盏灯	41
21 寸丝不挂——雪峰禅师	42
22 身体是真实的吗?	43
◎读者感悟	44

第三章 倒驾慈行渡苍生

1 大肚能容——白隐禅师	46
2 瓜熟蒂落	47
3 禅师也是人——六祖惠能	48
4 命运在谁手里?	49
5 倒立而化——邓隐峰	49
6 竞争	50
7 做个有心人——奕堂和尚	51
8 自己的问题	52
9 化解纷争——南泉和尚	53
10 大恶魔	53
11 磨砖成镜——怀让禅师	54
12 文字不是真理	55
13 随流去——大梅法常	55
14 小心说话	56
15 参透人心——梦窗国师	57
16 待人待己	58
17 春风化雨——方辩禅师	59
18 心灵的天堂	60
19 心贫者有福——南隐禅师	60
20 师父与弟子	61



003



禅心一盏灯

- 21 实事求是——仰山慧寂 61
- 22 正见正人生 63
- ◎读者感悟 64

第四章 高山顶立海底行

- 1 尊物重心——宗旦大师 66
- 2 禅师的兰花 67
- 3 绝处逢生——雪潭和尚 68
- 4 我从哪里来? 69
- 5 一切皆禅——无相禅师 69
- 6 喜舍之福 70
- 7 谁更危险——白居易 70
- 8 精进修行 72
- 9 自己的宝藏——大珠慧海 73
- 10 永远不动真心 74
- 11 好雪片片——庞蕴居士 74
- 12 别针等于别墅一年的居住权 75
- 13 处变不惊——香严智闲禅师 76
- 14 大树 77
- 15 摆渡渡人——船子德诚 77
- 16 崇古 78
- 17 真心真情——无名氏 78
- 18 生活太简单了 79
- 19 无事高僧——丹霞天然 79
- 20 格言别录 80
- 21 将心比心——香严智闲禅师 82
- 22 无形，未必虚假 83

◎读者感悟	84	
第五章 明灯除却千年暗		
1 一切法无差——拾得禅师	86	
2 俗人看法	86	
3 要做人间大丈夫	87	
4 极平凡处找真相——庆诸和尚	88	
5 俗人佛语一——沙发不是沙发	89	
6 自己作主——观音菩萨	90	
7 治心一处，无事不办	91	○
8 谁束缚你了——道信禅师	91	○
9 俗人佛语二——无我就是有我	92	○
10 慈悲施舍的力量——残梦禅师	93	005
11 俗人佛语三——没有福报	93	
12 直指人心——法达和尚	94	
13 俗人佛语四——无佛	95	
14 色与空	95	
15 规矩在心——无尽藏尼师	96	
16 澄清心中的浮尘	97	
17 何人观心——法融禅师	97	
18 一切都在循环往复	98	
19 智慧如灯——百丈怀海	98	
20 人人都有智慧	100	
◎读者感悟	102	
第六章 断臂求法难安心		
1 随缘自在——禅师和小和尚	104	
2 小沙弥的命运	105	



禅心一盏灯

- | | |
|--------------------|-----|
| 3 左右为难——哭婆 | 106 |
| 4 福禄寿 | 107 |
| 5 一盏灯——灯大师 | 108 |
| 6 做好人 | 108 |
| 7 烦恼就是菩提——神会禅师 | 109 |
| 8 烦恼与菩提 | 110 |
| 9 大事和小事——黄檗希运 | 111 |
| 10 敬鬼神 | 111 |
| 11 福德与功德——韦刺史 | 112 |
| 12 生命的真意 | 113 |
| 13 天堂与地狱——老僧与武士 | 114 |
| 14 生老病死 | 115 |
| 15 一剑倚天寒——明极和尚 | 115 |
| 16 般若是一条船 | 116 |
| 17 万卷书放在哪里——归宗智常禅师 | 117 |
| 18 信仰的力量 | 117 |
| 19 茶壶与水杯——住持释圆 | 118 |
| 20 一杯水 | 119 |
| 21 一宿觉——永嘉玄觉 | 120 |
| 22 轮回 | 121 |
| ◎读者感悟 | 122 |
| 第七章 清净能止后得定 | |
| 1 佛法如药——文殊菩萨 | 124 |
| 2 人的思想 | 125 |
| 3 花开花落——和尚与花 | 126 |
| 4 如花的世界 | 126 |

5 用心恰恰无——从谏禅师	127
6 解脱	128
7 灵明异动——梵琦禅师	129
8 杂说禅	130
9 当下即是——智藏禅师	131
10 千年一念	132
11 不像人像佛——坦山禅师	133
12 枯木逢春	133
13 真知在于实践——唯宽禅师	134
14 信解行证	135
15 佛为谁烦恼——赵州和尚	136
16 现在、过去和未来	137
17 我也是这个样——怀让禅师	138
18 人之初	138
19 看大门的——盐官齐安	139
20 画禅	140
21 休养生息——二祖慧可	140
22 忘我的时候	141
◎读者感悟	142

第八章 利刃吹毛急须磨

1 人生什么最危险——元珪禅师	144
2 做事的戒律	146
3 本来面目——道明和尚	147
4 什么是我?	147
5 心平气和而随缘——大含和尚	148
6 有只乌鸦嘎嘎叫——无住禅师	149



禅是心中一盏灯

- | | |
|-----------------|-----|
| 7 学会说话 | 150 |
| 8 佛即吾心——楚圆禅师 | 151 |
| 9 护身符 | 152 |
| 10 是病不是禅——志诚禅师 | 153 |
| 11 求真路上四种病 | 154 |
| 12 做官不如做佛——天然禅师 | 154 |
| 13 爱不重不生婆婆 | 155 |
| 14 一块好材料——弘忍禅师 | 156 |
| 15 谁聪明? | 157 |
| 16 什么是正道——外道和道士 | 157 |
| 17 无法可说 | 158 |
| 18 云散月见——药山和尚 | 159 |
| 19 做事有正道 | 160 |
| 20 虚空无挂碍——布袋和尚 | 162 |
| 21 不忘初心 | 162 |
| ◎读者感悟 | 164 |

第
一
章

山自青来水自流

