



修得禅心 入得禅境 参得禅悟

禅是一种文化
禅是一种智慧
提高人生境界



缘聚缘散，人生如若一场空。得失之间，花瓣飘零，余香缠绕。人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤。庄子曰：『人生天地间，若白驹之过隙，忽然而已。』

张明帅◎编著



地震出版社

修得禅心 入得禅境 参得禅悟

张明帅◎编著



地 中 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

修得禅心 入得禅境 参得禅悟 / 张明帅编著. —北京:
地震出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5028-3960-4

I. ①修… II. ①张… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946. 5- 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第247450号

地震版 XM2380

修得禅心 入得禅境 参得禅悟

张明帅 编著

责任编辑: 范静泊 张志元

责任校对: 孔景宽

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 68721982

传真: 68455221

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

<http://www.dzpress.com.cn>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市华晨印务有限公司

版 (印) 次: 2012年1月第一版 2012年1月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 229千字

印张: 19.75

书号: ISBN 978-7-5028-3960-4/B (4631)

定价: 32.00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

禅心 禅境 禅悟



有人说禅是一种文化，有人说禅是一种智慧，有人说禅是一种心灵体验，也有人说禅是一种生活存在状态。

那么，什么是禅呢？

首先，我们无法给出一个准确的定义，有时候，有的人倒掉一杯茶是禅；有时候，有的人看见花儿会心一笑也是禅。不同的人，心中的禅是不同的，而不同的人心中的禅又是一样的。从古至今，不论是一苇渡江的达摩祖师，还是自断其臂的慧可，虽然每个人求佛开悟的方式不同，但是他们追求真理的精神、领悟世界的奥秘却是相通的。

本书作为一种关于禅的读物，虽然它无法概括禅的全部真谛，也不可能完全达到禅的意境，但是编者通过自己对禅的理解，通过

自己对生活的感悟，去尽力诠释心中的禅，去尽可能讲述生活中孕育着的禅。

在编写本书的过程中，编者参考了一些近年来出版的有关禅宗方面的资料和实用案例，谨向作者表示衷心感谢！限于编者水平，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评与指正。

第一章 拈花微笑



目 录

禅心
禅境
禅悟

心净国土净	5
心随性随缘	7
心空则悟开	9
眼明心却灭	11
人人本一心	13
心不在形式	15
禅心随流水	17
成败皆于心	19
心悟而生忍	21
禅是虔诚心	23



坚守我自己	25
为自己安心	28
善心即菩提	30
身残心圆满	32
修禅先修心	34
以自心为师	37
心静明禅理	39
宽容慈悲心	42
留心悟到禅	44
心静体自凉	47
不执著的心	49

第二章 我心即是佛



心外无佛法	53
人弱心不弱	55
正视心磨难	58
心平气自和	61
心动则物动	63
心垢众生垢	65
凡事平常心	68
退后才向前	70

恬然生与死	73
人生一字师	75
包容与圆满	77
无畏和无悔	80
珍惜眼前人	82
知足能常乐	86
平常见深刻	89
学禅靠自己	92
还完债再走	95
清心随自然	97



第三章 云水随“缘”



菩提本无树	103
自信才得道	106
体相本自然	109
以厚德待人	112
以善良待人	115
以静来制动	117
度人即度己	121
不要找借口	124
布施更富有	126
世事随心变	128

有舍才有得	131
水到则渠成	133
天地倏忽间	136
遗梅手余香	139
专注于当下	142
施教应因材施教	145
诚信为根本	148
牢记五个“放”	151
包容他人错	154
不求报之舍	157
欲望是累赘	160





第四章 见“佛”见“性”



踏实每一步	165
铁杵磨成针	167
送一轮明月	170
止恶即扬善	173
关爱在细微	175
做真实的我	177
磕绊均自找	179
八风吹不动	181

清风是知音	184
咸淡任由之	186
荣者随它荣	188
真正的朋友	190
放下是智慧	192
忌盲目跟随	195
不贪得无厌	198
吃得苦中苦	201
分享是幸福	204



第五章 梵志悟道



饱食不抛撒	211
当下最重要	214
失恋不失爱	217
父母即是佛	220
走自己的路	223
害人终害己	225
要全力以赴	227
人不可貌相	230
目标要专一	233

生命诚可贵	236
一直向前走	240
忘心不除境	242
砸碎人生锁	244
谦虚是智慧	247
智慧是宝藏	250
手段即目的	253
接受人批评	256
点滴成大智	258
不论人是非	260
但问于耕耘	262





第六章 顿悟成“佛”



有心才有悟	269
思路定出路	272
心灵的自在	274
谦让则有余	276
知道即无知	278
凡事要随缘	280
花雨不沾衣	283
要善待万物	285

认识真自我	287
日久见坦诚	289
淡泊名和利	291
返璞能归真	294
浮生是梦中	296
时待有心人	298
万物皆为友	300
敬佛无定法	302



第一部分

修得禅心篇

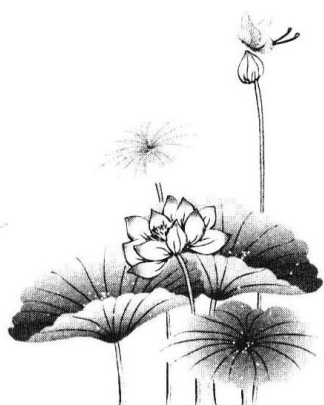




第一章 拈花微笑



心净国土净



【禅林漫步】

有句话是这样说的：“心净众生净，心净国土净，佛法无量义，一以净为本。”意思是说自己心净的时候，世间就是净土；如果心中藏有污垢，那么世界就是肮脏的。当然，环境对自身也是有影响的。古代有孟母三迁的故事，也有“近朱者赤，近墨者黑”之说，所以也有很多人会把一切都归结于环境，觉得环境给他带来了不好的影响。其实，禅在这里告诉我们，一个人的内心将决定他的世界，就像一个人戴上墨色眼镜，看到的世界是黑灰的一样，学会用清净的心态去看这个世界，学会用不同的眼光去欣赏这个世界，不要为世间的污垢而烦恼，也不要为世间的某些不和谐而丧失了一颗清净的心。

【禅语故事】

从前，有一个小和尚和他的师父一起去化缘。一路上，小和尚觉得师父处处都对，句句说得有理，对他敬仰有加，内心无比崇



拜。到了一条无桥的小河边，他们看到一个姑娘想过河，她试探着过也过不去，老和尚就问她：“姑娘，你是不是想过河？我背你过去吧。”姑娘答应后，师父就背着姑娘过了河。小和尚看得瞠目结舌，觉得师父这样做不合适，又不敢问，就这样在心里嘀咕着走了10里地，还是不敢问；走过了20里地时，还是不知道怎么说出口；到30里地的时候，他实在忍不住了，于是说：“师父，我怎么也想不明白，一个得道高僧，怎么能背一个女人过河呢？”师父微微一笑，说：“你看，我背她过了河，马上就放下了，你比我多背了30里地，到现在还放不下。”

【禅来禅去】

在这个故事中，虽然表面上老和尚违背了清规戒律，他没有因为接触到这些而内心波动，或生嗔心或起贪心。这些所谓的污垢并没有停留在老和尚的心里，并没有影响老和尚的想法，他不受环境的影响。

对于老和尚来说，过去就过去了，像水一样流走，并不在心里牵挂着，正所谓酒肉穿肠过，佛祖在心中，这样一来他就保持了内心的清净。