

禅在心中

得失寸心知

吴力强◎编著



现代出版社

让智慧之光照亮人生之路，用禅思涤清心灵的尘垢

禅

在心中

得失寸心知

吴力强/编著

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅在心中：得失寸心知/吴力强著. —北京：现代出版社，2005

ISBN 7 - 80188 - 562 - 7

I. 禅… II. 吴… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073259 号

作 者：吴力强

责任编辑：张 璐

封面设计：刘 刚

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱：xiandai@cnptc.com.cn

印 刷：山东新华印刷厂德州厂

开 本：880×1230 1/32

印 张：8.625

版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 80188 - 562 - 7

定 价：16.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



目 录

第一辑 真正修行 1

修行不一定非要过严格的出家修行生活，心内有禅才是最要紧的。内心欲念重重，追求权力富贵，那么出家亦如在家；相反，心如止水，不受欲念干扰，那么在家亦如出家。在纷乱平常的生活中萃取一颗静如止水的禅心，才是契入禅机的入手之处。

修心 2

虽然身处纷乱之中，然而心却一丝不动。

自省 4

用理智寻找引起麻烦的真正原因。

大小 7

人人都有同样的佛性，并无二致。

两样 10

三界唯心，万法唯识，贫富贵贱，心田识海中不要把它们分成两样。

较量 12

说到总是空的，只有做到才是实在的。

僧勇 14

僧人的勇在于矢志不渝地追求禅道，这难道不也是悟吗？

无争 17

不怕孤独、寂寞与误解，因为禅是沉寂无声的。

破缚 19

摆脱束缚会开创另外一番新天地。

禅

在心中

得失寸心知

放下	21
事与理未打成一片，往往会沦为口头禅。	
假悟	23
参道要参透，不然会把假道当成真道。	
空幻	25
一切事物都是没有差别的，所以空幻中也有禅的存在啊！	
无别	27
因为有分别之心，所以才有苦的存在。	
 第二辑 自己就是罗汉	 29
“凡人向心外求佛，圣人向心内求佛”。常常拜佛的人，却忘记了佛原本就在心内。真正有智慧的人，看罗汉与佛就是自己；没有智慧的人，是托庇在佛与罗汉座下的愚痴人，会沦为佛与罗汉的奴隶。	
现身	30
总是习惯向外去寻觅，而忘了有些是该向心内去找的。	
满了	32
只把自己当成一个瓶子，当然总会有装满的时候了。	
看护	35
心本不用修，看好就可以了。	
边界	37
“有”总是存在边界的，只有“无”才是无边无际的。	
不怕	39
害怕只会让人选择逃避，成为一个懦夫。	
一步	41
不要以为面前就是路的尽头无路可走了，不断舍弃才能不断前进。	
直觉	43
训练自己的直觉，就可以让灵感不断迸发出来。	

拜师	45
凡事要有自己的见地，不随波逐流才好。	
常心	47
以为禅很“深”，殊不知却是陷在了这个“深”字上。	
烦恼	51
烦恼是什么？是因为烦恼而烦恼啊！	
真佛	53
看佛却不是佛，就离佛不远了。	
扫地	55
事情没有大事小事之分，人也没有高低贵贱之分啊！	
淘米	57
是米里有沙，还是沙中有米呢？	
追道	59
道没有方向，又岂能是追得上的呢？	
知识	61
只是讲得明白，却不料是文字游戏而已。	
喝醒	63
禅的境界就是这样难以把握，有时只是一瞬间的感觉。	
第三辑 掬一捧清凉的水	65
禅就像是清凉的水，掬一捧让它从心灵滑过，让凝涩的人生流畅，使冰结的心情融化，把烦恼化为菩提。禅让我们学会换一种眼光来看世界，从此不再被外在的纷乱搅得疲惫不堪。学会处世于不即不离，居心于有意无意，得失随缘，心无增减……	
污染	66
污染了什么，不过是自己的心而已。	
珠宝	69
珠宝再珍贵，还会比你的心更珍贵？	

禪

在心中

得失寸心知

贵贱	71
把自己看成是贵人，就会看贱别人。	
门风	73
目标虽然一样，但走的路却可能不同。	
赏月	77
良辰美景是可以让人心清自明的好境地。	
豪情	79
禅者的气魄总是可以惊天地、泣鬼神的。	
看到	82
总以为看到的是外面的世界，那么里面的世界又是怎样的呢？	
问道	84
禅是问不出结果的，就像饿了的时候，光想食物，肚子是不会饱的。	
教条	87
禅是自由的，所以也是最不需要教条的。	
操心	89
别人的事情自己会办，你又何必庸人自扰、放心不下呢？	
看牛	91
不要让心变成一头野牛到处乱撞。	
守空	93
只是守着一个“空”的执念，并不能帮你达到真正“空”的境界。	
面佛	96
生命的最后一刻，也不要放弃守护心性啊！	
权利	98
有些权利永远属于你，别人是无法夺走的。	
敬佛	100
敬自己是敬佛，敬别人也是敬佛。	

第四辑 心中有棵菩提树 103

聪明人因为多浅尝辄止，少了一份追究下去的勇气与恒志，结果只容易得到禅的皮毛，似则相似，是则不是。相反，笨人往往不会想太多，只是按照一个想法去行动，这样反而容易契入禅机。所以，修禅下手的重要之处在于落在实处——“行”要比“思”重要得多！

信悟 104

一件事情的成功，往往都是因为你相信你能成功。

迎客 108

不要把本来简单的事情搞复杂。

体悟 110

禅一旦用概念、用分别心去解释，就会有偏差。

忽略 112

因为忽略了，所以才不识摆在眼前的事实！

法力 114

神异之力不是禅，因为禅不是想要控制什么。

无圣 116

没有什么圣人可以救你，只能自己救自己。

背柴 118

感觉到心里累的时候，是不是在心里背了很重的东西呢？

最苦 120

苦的原因是什么？是因为不懂啊！

不会 122

当说不会的时候，应该想一想是真的不会还是没有学会。

突破 124

难以突破的原因大都是因为画地为牢。

有无 126

说有却是无，说无却是有，禅用语言无法说清。

说禅	128
禅一旦落入口舌之战，就变成了口头禅。	
洗碗	130
没有千般思虑和万般计较，顺随自然就是最好的。	
来生	132
“我不下地狱谁下地狱”？这就是禅师的勇气和魄力。	
踏师	134
连老师也敢踏，禅门真的是平等无二啊！	
超越	136
不用语言去想，可以达到另外的一个新境界。	

第五辑 感受道的真谛 139

“万行门中，不舍一法”，端茶送水中有佛，吃饭穿衣中含道。无论大事小情，皆可体会禅的境界。提起“倾宇宙之全力，活在眼前一瞬”的勇气，便可使心灵轻盈透明、灵活敏锐，达到自由驰骋、圆融通达的境地。	
琐事	140
日常的琐事就是修道的大事。	
踩路	142
在没有路的地方走，就是自己的路。	
文字	145
禅，一直强调“不立文字”，就是要让每个人自己去品尝个中滋味。	
相见	147
心是没有形的，所以何谈相见呢？	
死尸	149
没有答案的问题只能把自己逼到死路上。	
扇破	151
有什么东西是长久不破的呢？	

家人	153
不明白禅理的禅僧还是禅僧吗？	
听音	156
是耳朵听见了声音，还是心听见声音了呢？	
契合	158
心与心之间本来就没有区别，还求什么契合。	
参访	161
自己悟透了，何必再参访别人。	

第六辑 寻找感动 163

禅并不是要把人变成硬石，成为枯木一堆、死水一潭，而是要心随我动，活出一片潇潇洒洒。掌声、名利或权势，不过是暂时的锦上添花、过眼云烟。真正从心底发出的声音，才可以让心灵长久快乐，真正地感动自己！	
空寂	164
禅就是要寻找感动自己的力量。	
蓝天	167
每个人都有同样的佛性，正如有着同样的蓝天一样。	
找寻	170
把自己丢了，这不是笑话，而是常事。	
看见	172
自性总是一直在动，却又总是难以“看见”它在动。	
虚空	174
虚空都可以落地，还有什么不能实现的。	
反问	176
禅的答案，别人是无法告诉你的，只能自己去寻。	
密意	178
用自己的想法代替别人的想法，这是人们常犯的错误。	
昏灯	180

可以把不明白的东西讲得头头是道，这样的人不少。

出来 182

心从瓶里出来了，问题也就解决了。

母爱 184

学禅，务必把做人放在第一位。

画像 187

画人好画，但是心就难画了。

远近 189

越想近一些反而越远，学禅很容易南辕北辙。

包袱 191

对于不可改变的事情，又何必非要背上个包袱呢？

第七辑 划出最美的光芒 193

万事万物都有生有灭，人生苦短，但不要因此而对生命抱着无谓的态度，浪费掉宝贵的时光。每一个追求生命真谛的人，一个真心付出的人，都会像璀璨的流星一样，在茫茫黑夜中划出最美的光芒，让生命成为天空永恒的珍藏。

生灭 195

倾宇宙之全力，活在眼前一瞬。

练字 197

凡事都是熟能生巧，学禅亦然。

采药 199

忘了自己的初衷，往往就抵抗不住诱惑了。

老虎 201

老师也要有勇气被学生教训。

收徒 203

能超过老师的学生才是好学生。

看水 205

不直接告诉答案，印象反而会更深刻。	
砸脚	207
给别人挖坑的人，往往却掉进自己挖的陷阱之中。	
游僧	209
实修实证的人才能经得住真正的考验。	
用功	211
春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。好一番随缘的心境！	
生处	213
生死和我不相干！	
言教	215
学习的最大受益者，是你自己。	
行善	217
对生活要多一点感恩的心情。	
绝活儿	220
对症下药才能既治标又治本。	
共舞	222
动作有时要比语言更贴切。	
读经	224
禅的境界是不需要文字的，但是禅的传播却离不开文字。	
六窗	226
心与心的交流就是佛性对佛性的呼唤啊！	
投入	228
投入全部的身心，方能领会无限风光在险峰的禅者意境。	

第八辑 菩提在自心 231

禅，需要自悟自省，没有人能代替你。好比没有人可以代替你喝茶吃饭，没有人可以代替你行路一样，脚下的路只能自己走。在别人走过的地方行走，循规蹈矩，只会失去自我；只有在别人没有走过的地方行走，努力向前，

奋力冲锋，才能开创一个属于自己的海阔天空。	
棒示	232
突如其来的打击往往会有震撼心灵的效果。	
坚持	234
只有沿着一条路走下去，才会容易看到结果。	
自救	238
只有靠自己才能从迷失自我的陷阱中爬出。	
沐浴	240
经常禅思就好比给心洗了清水澡。	
茶店	243
把每一件简单的事情做好就是道。	
差些	245
说别人差些，是不是自己也差些呢？	
有罪	247
要敢于破除偶像崇拜。	
宝藏	249
找来找去，宝藏原来就在自家后院。	
涅槃	251
为别人却反而拯救了自己。	
铲草	253
攻击别人的时候，往往也会暴露自己的弱点。	
佛性	255
有佛性不代表就是佛。	
门径	257
从多个角度看问题就简单了。	
挣脱	259
拼命去做和尽力去做效果是截然不同的。	
忍辱	262
能忍难忍之事必成大器！	

第一輯

真正修行

孤猿叫落中岩月，
野客吟残半夜灯。
此境此时谁得意，
白云深处坐禅僧。



虽然身处纷乱之中，
然而心却一丝不动。

修 心

维摩答道：“在淤泥之中，不是一样可以生出洁净的莲花吗？”

“莲花？”问的人似懂非懂地说。

心，只是空净的感觉，没有一丝一毫的牵挂，宁静得像是一汪清水，没有一丝涟漪。虽然自己家财万贯，眼前美女走来走去，维摩的心却依然平静如水，没有一丝欲念的升起。

要说财富，维摩居士的钱可是堆积如山，绝对是当地的首富。要说美女，身边的妻妾如云，长得漂亮的比比皆是，然而他却过着僧人般的生活。

对此，别人百思不得其解。有人问：“你为什么不出家呢？”

维摩答道：“在淤泥之中，不是一样可以生出洁净的莲花吗？”

“莲花？”问的人似懂非懂地说。

维摩说：“对，莲花就是我们的心哪。出家只是形式而已，

内心向佛才是最重要的。如果内心平静，不受欲念干扰，那么在家亦如出家；相反，内心欲念重重，向往金钱富贵，那么出家亦如在家。我虽然在家，但一样会感受到修行的境界呀！”

禅思一点通

常以为，真正的修行是在出家之后。然而，当了解到修行不能只拘泥于外在形式，只要将心中如杂草一样的烦恼去除干净，也就契入了禅机。之后，就明白了真正的修行，不一定过严格的出家修行生活，关键还是要心境清净。有富贵却恒观无常，有妻妾而常疏，远离五欲淤泥，才是真正的修行。

用理智寻找引起麻烦
的真正原因。

自 省

师父连念阿弥陀佛，对怀海说：“石头本来就在原地，它又没动，是我不小心踩上它的，一点儿也不怪它啊，这次磕绊是我自找的，应向石头道歉的……”

怀海的脾气不太好，老是看什么都不顺眼。

一次，他在化缘的时候，与一个女人吵了起来，最后还和这女人打了起来，他扯破了女人的衣衫，女人抓破了他的脸。后来被赶来的其他和尚劝开，并把怀海送回寺院。

师父了解情况后，对怀海一句教训的话也没有，就张罗着在供品里为那个女人寻找布匹，并亲自带着怀海去给那个女人赔礼道歉、送布匹。

当然，面对专程来赔不是的师徒二人，那个女人也变得通情达理起来，她还在师父面前说都怨她本人，她不该嘲笑辱骂前来化缘的怀海……

回来的时候，天已经黑了。在半路山坡上，师父被一块石头绊倒了，腿上也摔出了血。怀海扶起师父后，狠狠地朝