

禅在心中

# 灵山在心头

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

## 灵山在心头

吴力强/编著

 现代出版社

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

禅在心中—灵山在心头/吴力强编著. —北京: 现代出版社,  
2005

ISBN 7 - 80188 - 577 - 5

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 081080 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@cnpita.com.cn

**印 刷:** 山东新华印刷厂德州厂

**开 本:** 850 × 1168 1/32

**印 张:** 8.25

**版 次:** 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

**书 号:** ISBN 7 - 80188 - 577 - 5

**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 捡走落叶 ..... 1

地上的落叶要用扫把去扫，内心的烦恼要用禅思清除。

多捡一片落叶，地上就会多一分干净，多用一点禅思，烦恼就会少一点。执著的人总是有进步的空间，持之以恒、永不停息的人往往是最后的胜利者，命运掌握在竭尽全力、勤恳的人手中。

### 花瓶 ..... 2

牵挂越多，痛苦就越多。

### 说出痛苦 ..... 4

真正的禅者内心是磊落真实的。

### 明者自明 ..... 6

重要的是要问心无愧。

### 平常心 ..... 8

别把心绷得太紧。

### 扫地 ..... 11

坚守平淡的心境。

### 偷不走心 ..... 13

品性是无价之宝。

### 无心 ..... 16

世人想着从无到有，禅者想着从有到无。

### 落叶 ..... 18

多一点平和就少一点烦恼。

# 禅

在心中

灵山在心头

|               |    |
|---------------|----|
| 不能代替 .....    | 20 |
| 依赖别人活不出真正的自我。 |    |
| 你不是我 .....    | 22 |
| 别人无法替你活。      |    |
| 找伞 .....      | 24 |
| 把自己的伞打开。      |    |
| 学禅 .....      | 26 |
| 生活的点滴皆有禅味。    |    |
| 铜钱 .....      | 28 |
| 珍惜生命的价值。      |    |
| 重新开始 .....    | 31 |
| 现在你活得舒展吗？     |    |
| 磨瓦成镜 .....    | 33 |
| 抱着本经书就是学佛吗？   |    |

## 第二辑 灵山在心头 ..... 35

天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；  
高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大  
海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无涯。只有  
心灵的自由，真性的飘逸，胸襟的坦荡，气质的超然，人  
生就会变得快乐无比。

|               |    |
|---------------|----|
| 风吹不动 .....    | 36 |
| 在批评之中吸取教训。    |    |
| 真禅师 .....     | 38 |
| 深入言语的内部。      |    |
| 你就是佛 .....    | 40 |
| 实现的前提是相信它能实现。 |    |
| 门外汉 .....     | 44 |

|                                                                                                              |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 远离声色诱惑。                                                                                                      |        |
| 不老的秘密 .....                                                                                                  | 46     |
| 人老心不老。                                                                                                       |        |
| 我没有病 .....                                                                                                   | 49     |
| 坚守正直的品格。                                                                                                     |        |
| 四个老婆 .....                                                                                                   | 52     |
| 自性永远不会离你而去。                                                                                                  |        |
| 挖井 .....                                                                                                     | 54     |
| 今天的希望就是明天的实现。                                                                                                |        |
| 马粪 .....                                                                                                     | 56     |
| 聪明反被聪明误。                                                                                                     |        |
| 一切皆禅 .....                                                                                                   | 58     |
| 举手投足有禅意。                                                                                                     |        |
| 请求宽恕 .....                                                                                                   | 60     |
| 用宽恕代替怨恨。                                                                                                     |        |
| 没有秘密 .....                                                                                                   | 62     |
| 秘密就是你还没有发现它。                                                                                                 |        |
| 放手 .....                                                                                                     | 64     |
| 不会放弃永远无法获得。                                                                                                  |        |
| 地狱与极乐 .....                                                                                                  | 67     |
| 恶念是地狱，善念是极乐。                                                                                                 |        |
| <br>第三辑 心宽天地广 .....                                                                                          | <br>69 |
| 一个人生活在世上，若能高高兴兴地过一生，那不是一件很美的事吗？所以，要尽量以愉快的心情，来处理生活上的各种问题。即使发怒，也要给自己一点冷静的时间，尽量忍在心里，不要爆发，用理智来抑制冲动，才能使大事化小，小事化了。 |        |

|                  |    |
|------------------|----|
| 跑三圈 .....        | 70 |
| 生气有百害而无一利。       |    |
| 禅床 .....         | 73 |
| 禅者的气魄可纳天地。       |    |
| 四字人生 .....       | 75 |
| 在无畏的人生中体会无悔的心情。  |    |
| 烤火 .....         | 77 |
| 打碎旧世界，才有新世界。     |    |
| 天性 .....         | 79 |
| 担负起责任。           |    |
| 发现快乐 .....       | 81 |
| 快乐也需要去发现。        |    |
| 生气 .....         | 84 |
| 用建设性的力量改变现状。     |    |
| 赞美 .....         | 86 |
| 少用挑剔的眼光看人。       |    |
| 脚印 .....         | 88 |
| 踩出自己的脚印。         |    |
| 打喷嚏 .....        | 90 |
| 别忘了信佛的真正意义。      |    |
| 活在今天 .....       | 92 |
| 永远活在今天。          |    |
| 烈汉 .....         | 94 |
| 行动就会有勇气。         |    |
| 抱女 .....         | 97 |
| 生搬硬套的戒律只能成为束缚。   |    |
| 三个信徒 .....       | 99 |
| 理想、信念和责任就是光明与快乐。 |    |

## 第四辑 何处惹尘埃 ..... 101

三界唯心，万法唯识。心生则种种法生，心灭则种种法灭。所有争端的升起，一切矛盾的产生，都是源自我们以不同的价值、取此舍彼的结果呀！“心静则万物莫不自得，心动则事象差别现前。”学禅之人要用心去观察世界，才会看到世界的本来面目。

### 心动 ..... 102

物动，影动，心却不动。

### 结冰 ..... 105

头脑要多动才灵活。

### 玉钵 ..... 108

倾尽全力，不做一丝保留。

### 走路 ..... 110

心比脚走得快。

### 万卷书 ..... 112

把道理融入到事情之中。

### 道理 ..... 114

道理不再理解，而在于奉行。

### 姓秤 ..... 116

悟道更要修道。

### 龙虎图 ..... 118

退一步海阔天空。

### 家珍 ..... 120

何必出外寻家珍。

### 灭烛 ..... 122

禅需要更高层次的“言”。

### 把持自我 ..... 124

每天留一点静坐的时间洗涤心灵。

# 禪

在心中

灵山在心头

跟着心走 ..... 127

心即是我，心我不二。

救度众生 ..... 129

禅者，善者也。

禅道 ..... 131

打骂亦有道。

珠宝 ..... 133

从“是我的”观念中走出。

## 第五辑 别忘了自己 ..... 135

永远不要依靠别人，禅，要靠自己去做成就。“不迷信诸佛与圣人，也不贪求自己解脱沉沦，要切实低头看清楚自己的脚，真真实实一步步走出去。”没有人能代替自己行路，不要迷信诸佛与圣人，解脱惟有依靠自己的力量。

摇树 ..... 136

是按规律办事。

浇花 ..... 139

不要为了怕死而活着。

一念间 ..... 141

有什么样的信念，就有什么样的行为。

问题 ..... 143

只有自己才能解决自己身上的问题。

怕死 ..... 145

痛苦地活着寿命再长又有什么意义？

烦恼 ..... 147

烦恼的病根不除，就永远都有烦恼。

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 铜钱声 .....                                                                           | 149        |
| 害人者害己。                                                                              |            |
| 不断回想 .....                                                                          | 151        |
| 抓住刀刃难免不伤到自己。                                                                        |            |
| 顿悟 .....                                                                            | 153        |
| 有积累才有突破。                                                                            |            |
| 佛的烦恼 .....                                                                          | 155        |
| 没有众生，也没有我。                                                                          |            |
| 一无所求 .....                                                                          | 157        |
| 靠实力取胜。                                                                              |            |
| 贵耳贱目 .....                                                                          | 159        |
| 境变，心却不变。                                                                            |            |
| <b>第六辑 倾空水杯 .....</b>                                                               | <b>161</b> |
| 世间事，不是一味执著就能进步的，读死书而不活用，不能获益。留一点空间，给自己转身；余一些时间，给自己思考，不急不缓，不紧不松，会更容易进入禅的境界。那就是入道之门了。 |            |
| 幸福 .....                                                                            | 162        |
| 懂得知足才能幸福。                                                                           |            |
| 反写的我 .....                                                                          | 164        |
| 找到人性的正面。                                                                            |            |
| 选画 .....                                                                            | 167        |
| 给心灵一片宁静。                                                                            |            |
| 蜘蛛 .....                                                                            | 169        |
| 态度决定命运。                                                                             |            |
| 禅门宜默 .....                                                                          | 171        |
| 为什么非要偏偏说出来呢？                                                                        |            |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 肉身佛 .....        | 173 |
| 没有我，没有你，也没有他。    |     |
| 还饼 .....         | 175 |
| 何必在乎是一个饼还是十个饼呢？  |     |
| 无胜有 .....        | 178 |
| “无为”是一种更高意义的“为”。 |     |
| 真谛 .....         | 180 |
| 众人皆醉我独醒。         |     |
| 眼珠 .....         | 182 |
| 有了又何必再要呢？        |     |
| 一桶水 .....        | 184 |
| 付出才有收获。          |     |
| 高人一等 .....       | 187 |
| 在普通之中发现不普通。      |     |
| 去南海 .....        | 189 |
| 想到什么就去做。         |     |
| 畸形 .....         | 191 |
| 一味索取只会助长贪婪。      |     |

## 第七辑 自在内心 ..... 193

之所以难以改变自己，在于心中给自己戴上了枷锁，却并不是真的难以改变。所谓“江山易改，本性难移”也只是说难，却不是说不改。但大部分人都受此观念的束缚，并成为了借此逃脱改变的借口。只要用心，没有什么改变不了，本性也是如此。

|               |     |
|---------------|-----|
| 鞋匠 .....      | 194 |
| 人总是按自己的观点看世界。 |     |

|               |     |
|---------------|-----|
| 弃恶 .....      | 196 |
| 会让人找回善的一面。    |     |
| 五百元 .....     | 198 |
| 要懂得适可而止。      |     |
| 神品 .....      | 201 |
| 过度紧张只会偏离目标。   |     |
| 出家 .....      | 203 |
| 有度的人生才圆满。     |     |
| 座位 .....      | 205 |
| 如果能坐还是空吗？     |     |
| 打鼓 .....      | 207 |
| 闻其声，知其人。      |     |
| 滴水 .....      | 209 |
| 无滴水无以汇江河。     |     |
| 花与心 .....     | 211 |
| 禅思可以让心保持长久活力。 |     |
| 无道心 .....     | 213 |
| 删除净秽和憎爱的妄情。   |     |
| 魅力 .....      | 215 |
| 平和也是一种吸引人的魅力。 |     |
| 难画心 .....     | 217 |
| 画中的意境就是心的意境！  |     |
| 不肯承担 .....    | 219 |
| 有多大责任就有多大作为。  |     |
| 仓库 .....      | 221 |
| 没有光的心灵是黑暗的。   |     |

## 第八辑 随缘也逍遥 ..... 223

“人握拳而来，撒手而去，先是一件件索取，后又一件件疏散。”这是人生的减法，也是人生的放弃。在某些时候，你选择了放弃，就意味着你选择了一种新的人生，可惜有人至死也不明白有一种智慧叫放弃。自己不肯放手，纵然是佛陀，也无法让你得到解脱啊！

### 洒酒 ..... 224

不为摔碎了的酒坛而难过。

### 毒药 ..... 226

幽默中更显禅的妙趣。

### 兰花 ..... 228

最难做到的是放下。

### 一与二 ..... 230

他山之石，可以攻玉。

### 买油 ..... 232

平静的水面才能映出美景。

### 选择 ..... 234

左顾右盼只会错失良机。

### 荣与枯 ..... 236

花开终有落。

### 菜叶 ..... 238

懂得珍惜才能让幸福长久。

### 放下期待 ..... 240

顺其自然最好。

### 随缘 ..... 242

缘可遇而不可求。

### 小偷 ..... 244

|             |     |
|-------------|-----|
| 偷了钱财，丢了良知。  |     |
| 不介意 .....   | 246 |
| 问心无愧才能心怀坦然。 |     |
| 授书 .....    | 249 |
| 烧掉的仅仅是书吗？   |     |

第一辑

捡走落叶

手把青秧插满田，  
低头便见水中天。  
身心清净方为道，  
退步原来是向前。



牵挂越多，痛苦就越多。

## 花 瓶

禅师对弟子说：“把花瓶扔掉。”

禅师弟子痛苦地松开了手。

禅师有一个弟子苦心修行却得不到解脱之道。

这个弟子有两个很漂亮、很精致的花瓶，很多年来，他一直把这两个花瓶带在身边，寸步不离。每天修行完毕，总要擦拭这两个花瓶，对花瓶真是爱不释手。禅师知道后，就叫这个弟子拿着这两个花瓶来到自己面前。

禅师对弟子说：“把花瓶扔掉。”

弟子看了看地面，地面很光滑，很硬，花瓶掉在地上肯定会碎，便犹豫起来。

禅师又说了一遍：“把花瓶扔掉。”

弟子看了看手中的花瓶，经过比较后，决定扔掉左手的花瓶。他松开了左手，只听“砰”的一声，花瓶顷刻碎了，他的心也跟着颤。

禅师说：“把另一个花瓶也扔掉。”

弟子紧咬着嘴唇，痛苦地闭上了双眼，无奈地松开了右手，又听到“砰”的一声，另一个花瓶顷刻也碎了，眼泪顺着他的眼角流了下来。

禅师说：“现在，你惦念的东西没有了，可以安心修行了。”

从此，弟子不再为花瓶感到牵挂，很快修成正果。

### 禅思一点通

人难以解脱的原因就是不易放下，而放不下的时候，无异于给自己套上了枷锁。正如有一句话：“人生而自由，但却无处不在枷锁之中。”你的心里是否也包着一层又一层的牵挂，或是有一颗又大又重的石头悬吊着，压得你喘不过气来？许多人“渴望自由”，却忘了人“生而自由”。把牵挂放下，不就解脱了吗？