



人间佛教语录 3

当下就是禅

星云大师



禅是光明，可以照耀自己；禅是般若，可以光大自己。禅是一个朋友，在禅的里面，天下都是有缘人，一切诸佛菩萨、大地众生，都是我们的眷属。

觀心自在

上海文化出版社

人间佛教语录 3

当下就是禅

星云大师

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

当下就是禅 / 星云大师著. - 上海: 上海文化出版社, 2013. 2

(人间佛教语录)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 934 - 2

I. ①当… II. ①星… III. ①净土宗 - 通俗读物

IV. ①B946.8 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 180420 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版

出 版 人

王 刚

责任编辑

王 珺

装帧设计

叶 珺

书名

当下就是禅

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: www.cshwh.com

印刷

上海市印刷二厂有限公司

开本

889 × 1194 1/32

印张

6.375

版次

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 934 - 2/B · 82

定价

20.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59882178

编辑缘起



“语录”为记录一个人或众人的言论，例如：《论语》一书，就是中国早期语录的代表作，门徒们为孔子录其周游列国的思想及言论等。到了宋朝儒者讲学所记下的语言笔录，亦称为“语录”，如《朱子语录》、《兵家语录》等。语录的涵盖层面，扩而论之，为哲学人生的记录。

虽然语录体的起源可追溯到《论语》，但有“语录”之称，却始于禅宗的《六祖坛经》，以后日益发展，成为禅家的专门文体。“语录”的内容为禅师说法开示，并不强调文词的工整华丽，多以日常的俗语直说宗旨，其侍者与参随弟子予以记录，搜集成册。其中以临济慧照禅师语录、黄檗禅师传心法要等最为著名。

此外，五家七宗^①亦流传有各语录的代表作，至今禅宗语录不下三百余种。语录也不限于中国禅家的讲说、开示等，像尼采语录、海明威语录，叔本华思想语录等，都是个人哲学理论的作品。

大师弘法一甲子以上，留下的精彩言论立说，超过数千万字以上，编辑群搜罗大师各地弘法的讲演、开示、随缘小参等，历时一年，辑为三类六册：

一、《给人欢喜》、《有爱，就有生命》：为生活应用篇。两册共辑有十二类，有生活、伦理、修持、教育、处世、经济、世界、生命观等现实生活的种种问题。大师依据佛陀的言说及其弘法多年的教化经验，给予详尽的说明与拨云见日的启迪。

二、《当下就是禅》、《只要此心觉悟》：为禅门净土篇。禅与净土为修持的两大主流，大师法脉为临济正宗，他对禅有精辟的见地；大师到了台湾第一个驻锡的宜兰雷音寺，就成立念佛会。在禅门篇，从禅是什么、如何参禅、禅者的生活修持等，都有一贯清晰的解说。对于念佛法门，如何从持名念佛到肯定去建立“唯心净土”，大师为大家提出很明确的指导：解在一切佛法，行在禅净共修。

三、《拜心中的佛》、《不能不信自己》：为宗门思想篇。由于大师宣导及亲身实践“人间佛教”，而人间佛教已成为二十世纪后的佛学思想的主流，有必要把大师的人间佛教理念有系统地收集。此篇从大师的思想体系破题，旁涉他一生弘法利生的给人利用、图利

他人等“给”的无量无边的生命哲学观。此外，人间佛教的法门修持、人间净土的建立等，在此篇里，皆可见大师恢宏的思维模式及弘法传教的风格。

今“人间佛教语录”编辑成册，大师的法语崇高如峻岭，深广如大海，六册语录不过是取大海之一沔，树林之一木，必有疏失不足之处，望诸位仁者见谅。

人心需要善美，烦恼需要净化，这都必须依着佛陀慈悲与智慧的言教。大师的“语录”本着佛陀的慈悲智慧言论，可做为推动人间佛教的根本思想核心。

祈望这法海之一滴，能令大众见汪洋之浩瀚。编辑搜录成册，恐只字片语多有疏失，再者于篇章撷取一二，怕难以周全。开卷有益，惟愿“人间佛教语录”出版，诸位仁者能从三言两语的“语录”中，与大师接心，增长福慧，并共同努力建设一个现世法乐的人间净土。

① 五家七宗：又称五派七流。即临济、沩仰、曹洞、云门、法眼等五家，加上出自临济之杨岐派、黄龙派，合称七宗。

目

录



禅是什么

1

禅，是一种欢喜自在。即便菜根豆芽，都是香的；山林树下、木板地席，也都能睡得安然自在。同样是吃饭睡觉，有禅没有禅，味道就是不一样。

学禅的目的

33

参禅有什么用？禅就是开悟，只要一开悟，生死的边缘没有生死，寒暑的时候没有冷热，荣辱的当头感觉平常，生活中处处都有禅悦法喜，这就是禅者的自在解脱。

如何参禅

59

参禅，要不断调整，不断改变，就好像夏天的蝉，要脱壳，要蜕变，才能再生。一定要在禅堂里大死一番、死里逃生，才能活过来。唯有经得起千生万死，才是一个禅者。

每个人内心都有一样比黄金钻石更宝贵的东西，那就是人人本具的佛性。佛性，用比较浅显易懂的字眼表达就是「禅心」。用禅心安顿自己，不管在顺逆境界，都能时时自在。

禅者，最大的特色就是无欲无求，无烦无恼，这种特色在云游参访时尤其明显，呈现了禅师清静超越的品格。衣食无沾滞，随缘放旷，行住是云水，自来自去。

有了禅的素养，即使是一句难堪的言语，一个尴尬的动作，一段不悦的往事，在禅的洒脱、幽默、勘破、逍遥之中，一切都会烟消云散。

禅是什么



禅是什么

禅像什么？有十二种譬喻：

禅如一张薄纸，捣破即空；禅如空手拳头，手松即了；禅如空中云雾，一扫即空；禅如三冬冰冻，一热即溶；禅如大地黑暗，日出即明；禅如真相不明，一疑即悟；禅如镜上灰尘，抹净即见；禅如芭蕉中心，剥了即无；禅如春天花朵，风吹即谢；禅如柴中火星，一拨即熄；禅如众生妄想，一明即了；禅如无迷无悟，证者了知。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅是光明，可以照耀自己；禅是般若，可以光大自己。禅是一个朋友，在禅的里面，天下都是有缘人，一切诸佛菩萨、大地众生，都是我们的眷属。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅，就好像是哑巴吃蜜，甜味点滴在心头，只能体会，不能言传。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅是什么？禅是自觉、禅是生活、禅是艺术、禅是幽默、禅是自然、禅是空无。禅，是我们的自心本性。

——《六祖坛经讲话·般若品》

禅是人间共有的宝藏，禅是人间佛教的根本。禅不是从知识上去理解，无法以知见了达，它必须从生活中去修行、体验，它是从矛盾中可以统一，从差别中可以交流。

——《六祖坛经讲话·般若品》

禅的层次有三：

1. 外道禅：由于对佛学没有很深的认识，一知半解，容易引生邪见、傲慢，这是外道禅的过患。

2. 声闻禅：小乘罗汉以出世的思想放下一切，远离

世间，入山修道，闭关参禅，因此也有三种过患：第一、慈悲不够；第二、独善其身；第三、证佛障碍。

3. 菩萨禅：菩萨禅是追求圣法。菩萨发心普济众生，不但不舍弃一法，更不舍弃一个众生。因此，参禅的动机要正，发心要大；参禅的动机不正，就容易有过患。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅是健康之道，禅的功用可以开阔心胸、坚定毅力、启发智慧、调和精神、净化陋习、强化耐力、改善习惯、磨炼心志、理解提起、记忆清晰，尤其禅能令我们认识自己，所谓明心见性，悟道归源也。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

口头禅是禅学，是禅的学问，不是禅宗，不是禅行。口头禅只是学了一些禅门的术语、禅门的典故，搬来弄去，是没有用的。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

我们不必疑惑，不必分别，不必拣择，不必把禅定的体和用分开，定是体，禅是用，体用一如，禅定一致，这就是外禅定。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅非坐卧、非言说、非文字。禅，穷诸内心，心地一明，大地山河，森罗万象，都在我心中。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅的名称很多：

1. **凡夫禅**：一般凡夫为了锻炼身体，为了澄心静虑，每天打坐十分钟、二十分钟，这叫凡夫禅。

2. **小乘禅**：怀抱出世的思想，但求自己解脱生死，以此小乘心态参禅，叫做小乘禅。

3. **大乘禅**：以救度众生的菩提心参禅，故能与佛道相应，为大乘禅。

4. **祖师禅**：特别是指禅宗初祖菩提达摩传来，至六祖惠能以下五家七宗之禅。主张教外别传，不立文字，不依言语，直接由师父传给弟子，祖祖相传，以心印

心，见性成佛，故称祖师禅。

5. **生活禅**：六祖惠能大师主张，禅乃“识自本心，见自本性”，禅宗诸祖亦强调“搬柴运水，无非是禅”。禅，不离生活，这就是生活禅。

6. **鹦鹉禅**：自己不懂禅法，也没有真参实学，只是学会了几句禅的术语，便如鹦鹉学人讲话般到处炫耀，这是鹦鹉禅。

7. **三关禅**：指禅宗将参禅证悟境界分为三关，即：破本参、破重关、破牢关^①。

8. **老婆禅**：在禅宗的公案里，有的禅师老婆心切，叮咛嘱咐，一而再，再而三，拖泥带水，不能干净俐落，称为老婆禅。

9. **文字禅**：有的人参禅，不是从心地上用工夫，而是著书立说，透过文字三昧，从文字里慢慢体会禅的意境，是为文字禅。

10. **止观禅**：指系心于所缘境，继而运用正觉智观察、思维的止观双修禅法。

11. **野狐禅**：一个禅者为了一句“不落因果”，堕野狐身五百世，后于百丈禅师处得一法语“不昧因果”，因而脱离野狐之身。由此公案，比喻没有见性，迷失本心，名为野狐禅。

12. 棒喝禅：禅门提倡棒喝，一声霹雳，破除黑暗无明，照见真性情。像“马祖一喝，百丈耳聋三日”，像黄檗禅师和临济禅师的“道得也三十棒，道不得也三十棒”，从棒喝里透露禅的消息，是为棒喝禅。

13. 一指禅：俱胝禅师遇信徒请示：“如何是道？如何是佛？怎么样入佛？”无论什么问题，他只竖起一个手指来回答，这是一指禅。

14. 一味禅：世间百川流归大海，同为咸味；出世间的百千法门，同归方寸。再多的问题，禅的一味就可以调和了。

15. 一字禅：比方来说，你参一个“无”，语默动静，行住坐卧，都是一个“无”。在行住坐卧之间，都不离一个“无”，这就是一字禅。

16. 看话禅：临济宗大慧宗杲禅师所提倡，专就一则古人的话头，提起疑情，牢牢看紧，历久真实参究，以致于悟道的观行方法。例如：“如何是祖师西来意？”“如何是父母未生我之前的本来面目？”“念佛是谁？”“狗子有佛性吗？”这都是有名的话头。

17. 默照禅：宋代曹洞宗的宏智正觉禅师所倡导。默，指沉默专心坐禅；照，以慧鉴照原本清净的灵知心性。默照禅就是在沉默寂静里观照自己。

18. 南宗禅：禅宗五祖弘忍门下分为惠能、神秀两支。惠能弘法于南方，举扬“一超直入如来地”的顿悟禅法，是为南宗禅。

19. 北宗禅：与“南宗禅”相对称。五祖圆寂后，神秀迁至江陵当阳山，力主渐悟之说，其教说盛行于长安、洛阳等北地，故称北宗禅。

20. 如来禅：指佛地的禅定，即入于如来地，证得圣智法乐，为利益众生而示现不思议的广大妙用者，称如来禅。

——《六祖坛经讲话·坐禅品》

禅，是一种奉献，是一种喜舍，是扩大自己，悲悯众生。

——《星云大师讲演集·从衣食住行谈禅宗的生活》

禅，如山中的清泉，可以洗涤我们心灵上的尘埃；如天上的白云，可以让我们悠游法界，任性逍遥。

——《星云大师讲演集·什么是禅》