

星云大师……著
人间佛教语录 二

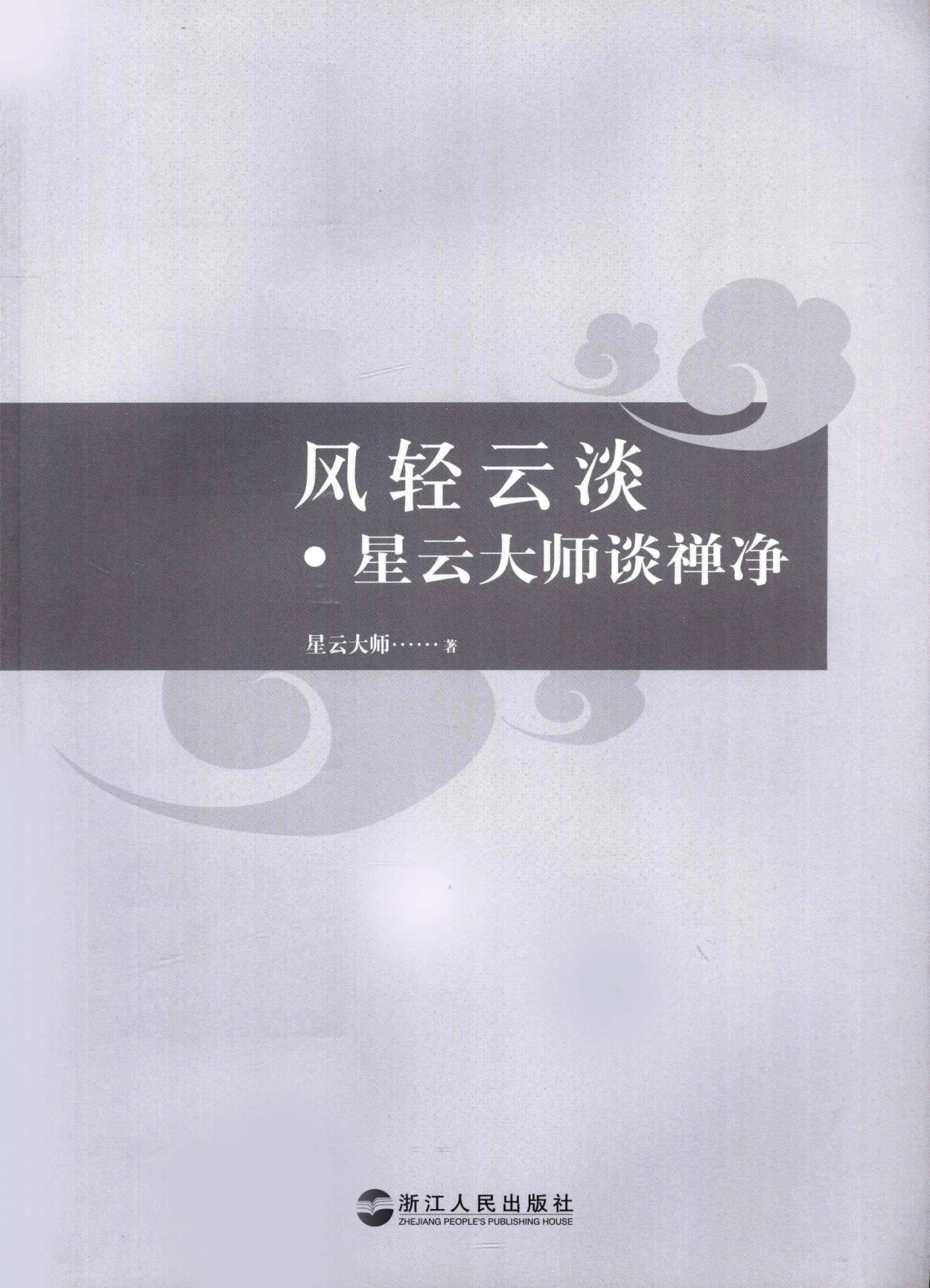
风轻云淡·星云大师谈禅净



学『禅』，先要学惭愧，
自知惭愧才有禅心
修『净』，首须修恭敬，
能恭敬人才有净土



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



风轻云淡

• 星云大师谈禅净

星云大师……著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

风轻云淡:星云大师谈禅净/星云大师著. —杭州:浙江人民出版社,2009.6

ISBN 978-7-213-04080-1

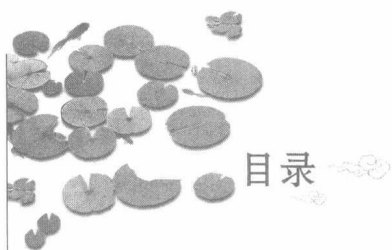
I. 风… II. 星… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 099106 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版。

书 名	风轻云淡·星云大师谈禅净
作 者	星云大师 著
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路347号 市场部电话:(0571)85061682 85176516
集团网址	浙江出版联合集团 http://www.zjcb.com
责任编辑	毛江良
责任校对	朱晓阳
封面设计	孙晓亮
电脑制版	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州钱江彩色印务有限公司
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	14
字 数	19万
插 页	2
版 次	2009年6月第1版·第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-213-04080-1
定 价	25.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



目录

禅是什么？ 1

禅，有如空山寂静，唐朝诗人王维《鹿柴》诗云：“空山不见人，但闻人语响，返景入深林，复照青苔上。”禅就像这样，空山寂静，好像大地不存在了，树木花草，却蕴含无限生机。不见一人，但听而不听，不听而听；声而无声，无声而声。“大音希声”却充塞其中，那就是禅。

学禅的目的 19

禅运用到生活上，不但可以提高生活的艺术，扩展胸襟，充实生命，并且可以使人格升华，道德完成，到达“于生死岸头得大自在”的境界。

如何参禅？ 35

禅，非妄想，是一种用心探究的工夫，重在精神的统一、意志的集中，非呆坐、非空坐，是要用心用力，精进不已。

禅定与般若 61

有我有你，即有对待，就是不空；有凡有佛，就有差别，不能平等。禅要从对待中平等，从差别中统一，那才是禅的般若。般若者，禅心也，光照大千，即是禅之妙用。

禅者的生活修持

79

在人间生活,不是顺境,就是逆境。对于顺境、逆境,如果都能保有一颗“如如不动”的心,这就是禅。能够从生活中体会禅悦法喜的修行,才是人间佛教行者所提倡的真修行。

禅的智慧风光

95

参禅修道者胸怀真理,才能宁静致远,才能超然物外。钱财虽没有别人多,心胸却比别人大;物质没有别人丰富,思想却比别人高超。这种内在的财富享受,对人生的因缘际会,有宽广深远的影响。

何谓净土?

117

酷暑寒冬都美,南北东西都好,高低上下都妙,人我界限都无,这就是净土了。

如何修净土法门

133

学禅,先要学惭愧,自知惭愧才有禅心;修净,首须修恭敬,能恭敬人才有净土。

念佛法要

145

念佛,不只是老公公、老婆婆的专利,在物质充斥、生活繁忙的今日社会里,人人应该修持念佛法门,让心灵有一片安谧的园地。念佛法门,不会妨碍工作的进行,不受时空的限制,任何时候,任何地点,都可以修持,是各种修行法门之中,最方便的一个法门。

建设唯心净土

173

你的心能任运逍遥,随缘放旷,则“随所住处,皆是净土”。就如天

上的太阳、月亮,不管乌云密布也好,或是刮风下雨也好,太阳、月亮都是那么逍遥自在地悠游于虚空之中,这就是随心而住,唯心净土了。

人间净土的意义 189

如果以西方净土的景况,比之我们人间的社会:政治民主,人权至上;经济繁荣,物用富饶;医疗进步,寿命延长;社福健全,生活安乐,真是凡有所求,随心所欲。尤其科技发达,电脑网络,资讯遥控;世界旅游,朝发夕至等等,不就如西方极乐净土,一天一天地在净化、在进步吗?

人间净土的蓝图 201

在教育上,注重大悲力、宽容心的培养;在文化上,推展人我共尊、互易立场的美德;在社会上,发挥万法缘生、一多不异的真理;在处事上,消除我执,携手合作,以期从时间的共荣、空间的共荣,达到人间的共荣。建立平等社会,达成世界和平,建设人间净土。



禅是什么？

Chan shishenme



禅，有如空山寂静，唐朝诗人王维《鹿柴》诗云：“空山不见人，但闻人语响，返景入深林，复照青苔上。”禅就像这样，空山寂静，好像大地不存在了，树木花草，却蕴含无限生机。不见一人，但听而不听，不听而听；声而无声，无声而声。“大音希声”却充塞其中，那就是禅。

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，一明了了；禅如无迷无悟，证者了知。

——《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。

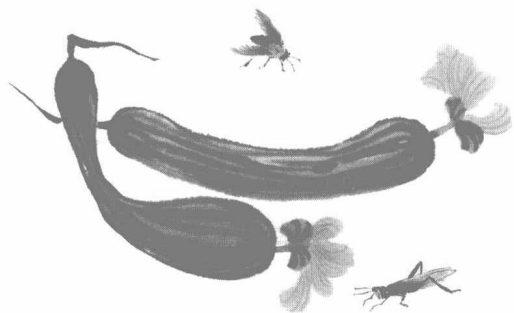
5. 生活禅：六祖惠能大师主张，禅乃“识自本心，见自本性”，禅宗诸祖亦强调“搬柴运水，无非是禅”。禅，不离生活，这就是生活禅。

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，不能干净利落，称为老婆禅。

9. 文字禅：有的人参禅，不是从心地上用功夫，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》

禅语是不合逻辑的,但它有更高的境界;禅语是不合情理的,但它有更深的涵义。

——《星云大师讲演集·什么是禅》

禅不只是打坐、闭目,禅是无所不在的。有时,禅师的行径看似离禅很远,不是禅法,甚至打骂棒喝,虽然奇形怪状,却能把禅的味道显露出来。

——《星云大师讲演集·从风趣洒脱谈禅宗的人物》

生活里,有了禅就有力量。有了禅,人可以随忍随住;有了禅,死生忧乐不能移;有了禅,就等于拥有了宇宙,大千归宿在怀抱,一切风光现眼前。

——《星云大师讲演集·从风趣洒脱谈禅宗的人物》

“偶来松树下,高枕石头眠,山中无历日,寒尽不知年。”^②、“溪声尽是广长舌,山色无非清净身”,随地觅取,都是禅。一般人误以为禅机奥秘,深不可测,高不可攀,这是门外看禅的感觉。其实,禅本来就是自家风光,不假外求,自然中到处充斥,俯拾即得。

——《星云大师讲演集·什么是禅》

禅,不可以用语言文字道尽。说破了,就不是禅,而是糟粕、是知解。

——《星云大师讲演集·生命升华的世界》

禅是不能说的,但是禅又不能不说。禅宗重视传灯,重视师传。所谓师传、传灯,有时需要以信物做凭据,有时又需要用言语来印证。但是禅师们往往只用三言两语,就可以道破千古谜底。一般世间上的学问知识,是从分别知见上去了解的,而禅宗所追求的,是一种超越的境界,是从无分别的内证去直接证悟的。

——《星云大师讲演集·从六祖坛经到禅宗教学的特质》

禅是言语道断,禅是不可说的,禅是教外别传,禅是直指人心、见性成佛、以心印心、离开言说。

——《星云大师讲演集·从六祖坛经到禅宗教学的特质》

禅,好比一朵花,为生命增色彩;禅,好像一撮盐,为世间添滋味;禅,似一幅画,能美化环境;禅,如一滴水,能滋润身心。

——《禅话禅画·序》

禅,有时空的普遍性;禅,有人生的平等性;禅,有智慧的幽默性;禅,有尊严的规范性。

——《禅话禅画·序》

禅,不限任何形式。有了禅,可以让我们认识般若本性;有了禅,可以将我们带入更高的境界。

——《禅话禅画·序》

禅,不是知识,是悟性;禅,不是巧辩,是灵慧。不要以为禅师们总是机锋锐利,有时沉默不语,同样有震耳欲聋的法音。

——《星云禅话·像牛粪》

生活在忙碌、紧张、动荡、纷乱的今日社会,必须寻找一股安定我们浮

躁心灵的力量。禅,无疑是祛除我们心中焦虑疑惧的力量;禅,是安住我们身心的一剂清凉散。

——《星云禅话·序》

虽然佛学上最高层次是“无住生心”^③,一般社会大众恐怕不易做到,但仍应先求安心法门,而“禅”就是安心的不二法门。

——《星云禅话·序》

禅是不离开人间的,禅是帮助我们在人间获得解脱的不二法门。

——《星云大师讲演集·什么是禅》

禅,是一种艺术的生活;禅,更是一种圆融的生命,自然天成的本来面目。如此美妙的禅,不只属于寺院所有,也不仅仅是出家人所独享,应该属于每一个人、每一个家庭。生活里,都需要禅的智慧、自在、率性与逍遥。

——《星云禅话·序》

禅,是悟的,不是学的。知识可以学,禅无法学。禅,也不是依样画葫芦,而是完全“以己心去接师心”。莫以为自古禅僧举止怪异、言谈奇特,其实,怪异中有真实,奇特中有常理。若非禅僧,只要一开口,行家面前就知有没有。禅悟不是装的,禅悟是从自然中流露的。

——《星云禅话·寻羚羊》

佛法讲究机缘。禅,就是机缘。你懂得,无时不禅,无处不禅,无人不禅,无事不禅;不懂,即使说得天花乱坠,也与禅无关。

——《星云禅话·一切皆禅》

禅,有如空山寂静,唐朝诗人王维《鹿柴》诗云:“空山不见人,但闻人语响,返景入深林,复照青苔上。”禅就像这样,空山寂静,好像大地不存在了,

树木花草，却蕴含无限生机。不见一人，但听而不听，不听而听；声而无声，无声而声。“大音希声”却充塞其中，那就是禅。

——《星云法语·禅的譬喻》

禅，有如山泉清流，浑然天成，不假造作；自然流，不带勉强。你看，淙淙清泉，于山穷水尽处，它百转千折，随缘安然，任运逍遥；它澄澈见底，甘纯清静，可以涤人俗虑。

——《星云法语·禅的譬喻》

禅，有如圆月光明。禅如天上圆月，光明却不露锋芒，柔和却不矫情。它遍照山河，没有偏私；它展现圆满，没有隐藏。

——《星云法语·禅的譬喻》

禅，有如银雪洁白。雪，富有晶莹的特性；雪，给人洁净的感觉。禅，就像银白的雪一样清静，没有杂染；禅就是这样，没有歪曲，没有化妆，没有掩饰。

——《星云法语·禅的譬喻》

人心的思维很复杂，事情的琐碎也很烦人，不过我们可以化繁就简。有人问禅师：“读经典的时候，遇到艰涩不懂的字，怎么办？”禅师回答：“查字典就好了。”其实，许多事不必想得太多。能干的人，可以把复杂的事情单纯化；不能干的人，常常把单纯的事情复杂化。禅就是简单，就是单纯化。所谓人间佛教，也和禅一样，不希望复杂、琐碎、艰深，一切简单自然，就是人间佛教。

——《星云法语·如何生活》

禅是什么？禅是平常心，是一种心境，它“不以物喜，不以己悲”，不为环境的变化而喜忧；平常心，是一种境界。惠能大师云：“本来无一物，何处惹

尘埃?”它超脱物外,超越自我。既能超越,还拖泥带水做什么?

——《星云法语·再谈平常心》

禅不是刻板,不是呆坐,禅更不是墨守成规。禅是活泼,是幽默,是方便,是灵巧;有方便、有灵巧才是禅。过去古代的禅师大德,他们扬眉瞬目、举手投足都是禅,甚至一言一行、一思一想无非中道,一草一木、一沙一石无非禅心。所以只要我们有了禅心,再看世界、看自然、看万象,一切都充满了禅机,充满了妙趣。

——《星云法语·何谓禅》

人是“有情”的众生,但是有的人情感太热了,只有五分钟热度,不能维持长久;有的人情感太泛滥了,让人受不了。所以,有时候淡泊一点的情感,反而更能持久,甚至愈久愈香。淡泊的情,就是真性情;淡泊的情,就是禅者心。

——《星云法语·平常之道》

禅不立文字,也不一定靠别人传授,完全是自悟自修、心领意会。参禅也没有什么诀窍,只要“春天月夜一声蛙,撞破乾坤共一家”^④,钟板一声,坐脱身心,精神升华,因缘成熟,那就自然明心见性了。

——〈开示〉

“禅”是很单纯的东西,单纯到无言、无念、无门、无心。不需透过语言沟通,而是要“心心相印”的。

——〈开示〉

禅的世界可以包容天地、彻古通今,在禅修中可以净化身心,可以变化气质。禅的教育在于无言说教、静心

