



星云说喻

丛书

星云大师 著

# 禪定 治乱心

修行当从修心做起，  
以定力应变潮起潮涌的万千世界



中华书局

# 禅定治乱心

修行当从修心做起，  
以定力应变潮起潮涌的万千世界

星云大师 著



中华书局

## 图书在版编目(CIP)数据

禅定治乱心/星云大师著. —北京:中华书局,2016.7  
(星云说喻)

ISBN 978-7-101-11104-0

I.禅… II.星… III.佛教-人生哲学-通俗读物  
IV.B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 043555 号

---

书 名 禅定治乱心

著 者 星云大师

丛 书 名 星云说喻

责任编辑 方韶毅

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

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

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2016 年 7 月北京第 1 版

2016 年 7 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/889×1194 毫米 1/32

印张 6½ 插页 8 字数 120 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-11104-0

定 价 32.00 元

---

## 星云大师传略

大师生于一九二七年，江苏江都人。幼年家贫，辍学，因父母忙于家务，随外祖母长居多时。后卢沟桥中日战起，父或因战火罹难，与母寻父途中，有缘于南京栖霞山礼志开上人披剃，实际祖庭为江苏宜兴大觉寺。

一九四九年至台湾，大师担任台湾佛教讲习会教务主任，并主编《人生》杂志。一九六七年于高雄开创佛光山，树立“以文化弘扬佛法，以教育培养人才，以慈善福利社会，以共修净化人心”之宗旨，致力推动“人间佛教”，并融古汇今，手订规章制度，印行《佛光山清规手册》，将佛教带上现代化的新里程。

大师出家七十余年，于全球创建二百余所寺院，十六所佛教学院，二十三所美术馆、图书馆、出版社、书局等，相继成立育幼院、佛光精舍、慈悲基金会，捐献佛光

中小学和佛光医院数十所，从事急难救助，育幼养老，扶弱济贫事业。

一九七六年大师创办《佛光学报》，翌年成立“佛光大藏经编修委员会”，主持编纂《佛光大藏经》及《佛光大辞典》。一九八八年成立佛光山文教基金会，主要致力于举办学术会议，出版学术论文集、期刊等。一九九七年主持出版《中国佛教经典宝藏精选白话版》一百三十二册、《佛光大辞典》光盘版，设立“佛光卫星电视台”（后更名为“人间卫视”），并于台中协办广播电台。二〇〇〇年创办《人间福报》，是为第一份由佛教界发行的日报。

二〇〇一年，大师将发行二十余年的《普门》杂志转型为《普门学报》论文双月刊，收录海峡两岸有关佛学的硕、博士论文及世界各地汉文论文，辑成“法藏文库”《中国佛教学术论典》共一百一十册。二〇一三年，主持出版《世界佛教美术图说大辞典》二十卷册。二〇一四年主持出版《佛光大辞典》增订版、《献给旅行者 365 日——中华文化佛教宝典》以及《金玉满堂》人间佛教教材。

大师著作等身，撰有《释迦牟尼佛传》《佛教丛书》

《佛光教科书》《往事百语》《佛光祈愿文》《迷悟之间》《人间万事》《当代人心思潮》《人间佛教当代问题座谈会》《人间佛教系列》《人间佛教语录》《人间佛教论文集》《僧事百讲》《百年佛缘》等著作近百部，总计二千余万言，并被译成英、德、日、韩、西、葡等二十余种语言，流通世界各地。

大师教化弘广，有来自世界各地跟随出家之弟子两千余人，全球信众达数百万。大师一生弘扬人间佛教，对“欢喜与融合”“同体与共生”“尊重与包容”“平等与和平”“自然与生命”“圆满与自在”“公是与公非”“发心与发展”“自觉与行佛”等理念多所发扬。一九九一年成立国际佛光会，大师被推为世界总会会长，后于五大洲一百七十余个国家和地区成立分会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。二〇〇三年，国际佛光会通过联合国审查，正式加入“联合国非政府组织”(NGO)。由于大师在文化、教育及关怀全人类之突出贡献，先后荣膺世界各大学颁赠荣誉博士学位多个，国际间获奖无数。

大师致力于中华文化复兴及两岸文化交流，成果斐然。二〇〇四年，大师应聘担任“中华文化复兴运动总

会”宗教委员会主任委员，与基督教、天主教、道教等领袖，共同出席“和平音乐祈福大会”，促进宗教交流，发挥宗教净化社会人心之功用；先后与著名汉学家马悦然教授（斯德哥尔摩大学、诺贝尔文学奖终身评委）、罗多弼教授（斯德哥尔摩大学）、傅高义教授（哈佛大学）及诺贝尔文学奖得主莫言先生等人进行人文交流座谈。

近年，大师于江苏宜兴复兴祖庭大觉寺，并捐建中国书院博物馆、扬州鉴真图书馆、南京大学佛光楼，成立扬州讲坛、星云文化教育公益基金会等，积极推动文化教育，以期能促进两岸和谐发展，共创繁荣新局面。

大师一生弘扬人间佛教，对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，可说厥功至伟！

## 自序：我愿化作一点心光

古老的佛经，往往以譬喻的形式，巧妙地铺陈甚深的妙义，如《阿弥陀经》中，以宝池、楼阁等种种声光形色，或隐或现地引喻极乐世界的华丽和香洁。又如《普门品》以种种厄难为喻，为我们描绘观世音菩萨寻声救苦时，种种无畏的清净和慈悲。

佛经往往以譬喻为渡船，救人上岸；以譬喻为灯光，照破昏暗；以譬喻为井泉，赐人清凉。在繁忙紧凑的现代生活步调中，也许一则故事的引领，能破解你多年沉淀心头的世情公案，一两句法语可以激起你内在革新的力量，为身心加油，为生活助力。

当白日的喧嚣散去，夜半的一盏灯，一杯茶，一则说喻，化身为心灵知己，与你素面相见，叙谈友情、家庭、世情、人生。



《星云说喻》丛书共十册，是集我在电视台“星云说喻”栏目中所讲的古今中外近千则譬喻故事而成。我祈愿读者阅读这些譬喻，如山泉洗涤人间的尘垢，使人人心境洁净，灵台清明；祈愿读者以廓然的风姿，行化于红尘俗世间，念念觉醒于声色幻影之不实，从而回头开垦一亩心田。

与众生携手，我愿奉献身心为炬，化作一点心光，纵使此身被烧烬成灰，也是心甘情愿。

中华书局简体字版《星云说喻》丛书付梓在即，我喜为之序。

星云

二〇一五年二月

# 目录

星云大师传略

自序：我愿化作一点心光

大蜘蛛的肚子 / 1

一切有为法 / 3

三里路的欢喜 / 5

女孩子的头 / 7

打你就是不打你 / 9

听话的外道 / 11

安贫乐道 / 13

江上的船 / 15

老虎最好看 / 17

魔女的故事 / 19

把门守好 / 21

争逐臭肉 / 23

- 阿难分饼 / 25
- 跋提王子 / 27
- 咬空的故事 / 29
- 棒喝教育 / 31
- 划波求剑 / 33
- 愚人储牛乳 / 35
- 上等精肉 / 37
- 沙弥争论 / 39
- 比丘的肚子 / 41
- 好姻缘 / 44
- 龙王的自觉 / 46
- 定不在境 / 49
- 黄雀在后 / 51
- 一休吃蜜 / 53
- 一休抓老虎 / 55
- 善水与驾船 / 57
- 粘蝉老人 / 59
- 卫灵公的好恶 / 61
- 郑师文弹琴 / 63

- 伯乐相马 / 65
- 商季子求道 / 67
- 妙答谁第一 / 69
- 修养的价值 / 71
- 临危不乱 / 73
- 鹅出来了 / 75
- 一朵花的故事 / 77
- 三心不可得 / 79
- 不如小丑 / 81
- 没有时间擦鼻涕 / 83
- 风动幡动心动 / 85
- 飞来佛 / 87
- 韩愈与大颠 / 89
- 佛与牛粪 / 91
- 一屁打过江 / 93
- 四大皆空 / 96
- 善昭禅师的故事 / 98
- 戚继光诵《金刚经》 / 100
- 憨山大师桥上打坐 / 102

得失之心 / 104  
以谁为师 / 106  
栖霞山人的定力 / 109  
小狗汪汪叫 / 111  
不能砍了 / 113  
不动的中心 / 115  
演员与禅师 / 117  
木匠与画师 / 119  
安全第一 / 121  
警车开道 / 123  
把烦恼还给他 / 125  
牢狱很大 / 127  
豆腐账 / 129  
制心如牧牛 / 131  
聪明的答案 / 133  
教授挑水果 / 135  
锦标并列 / 137  
茄子的故事 / 139  
风水地理 / 141

- 飞机上的时间 / 143
- 香花与臭鱼 / 145
- 哭婆与笑婆 / 147
- 神通一毛五 / 149
- 鬼壳的面具 / 152
- 停下来最好听 / 154
- 唵嘛呢叭咪吽 / 156
- 塞车的乐趣 / 158
- 马路上的禅者 / 160
- 学鸳鸯叫 / 162
- 驾驶的技术 / 164
- 处理情绪 / 166
- 添油香 / 168
- 善用三间 / 170
- 虚荣之举 / 172
- 愚人吃盐 / 174
- 感情债 / 176
- 马克·吐温死了 / 178
- 找到最好的麦穗 / 180

检举偷盗花木者赏 / 182

还有一点慈悲 / 184

人骑车车骑人 / 186

以事业安住生命 / 188

用智慧庄严一切 / 190

吃小和尚 / 192

## 大蜘蛛的肚子

所谓“万法唯心造”，差别对错都是自我分别所呈现的。

有一个比丘很喜欢禅坐，往往一坐就是好几天。有一阵子，比丘打坐时，都会遇到一件怪事，让他心里很苦恼，于是向寺里的老和尚请教。“老和尚！为什么每当我一入定，眼前就看见一只大蜘蛛爬在我腿上，怎么赶也赶不走它。”

老和尚回答：“下次入定时，你不妨拿支笔在手里，如果大蜘蛛再出来捣乱，你就在它的肚皮上画个圈，看看是何方妖怪。”

比丘遵照老和尚的指示，准备了一支笔放在一旁。入定后，大蜘蛛果然又出现了，比丘不慌不忙地拿起笔来，在蜘蛛的肚皮上画了一个圈圈作为标记。才一停笔，大蜘蛛随即销声匿迹……



出定后，比丘沐浴净身，猛然发现画在大蜘蛛肚皮上的圈圈，竟然在自己的肚子上。这才恍然大悟，原来一直扰乱自己入定的大蜘蛛，不是来自外界，而是自己心思的妄想幻境所现。

比丘禅坐时所面临的境界，也与我们日常接触人或事物所生起的感受、情绪与看法相同，是为外相左右？还是反观自心？

世间万物万事没有绝对的好坏、善恶、甘苦、冷热，所谓“万法唯心造”，差别对错都是自我分别所呈现的。朝鲜的元晓大师到中国求法，一回，途中夜宿山洞，黑暗中饮用洞中的积水，觉得十分甘甜清凉。然而，隔天一早起来，看见积水中的骷髅，大师不禁作呕难忍，也由此了悟三界唯心的真义。

同样，面对外境应有自己的主张，不可随意为之牵动、扰攘。尤其要积极地肯定自己，怀着“一住寒山万事休，更无杂念挂心头”的决心和气魄，那么不管时代如何动荡转变，不管人家如何骂你、唾你、污你、谤你、褒你、奖你，也能随遇而安，不受束缚，自享一片光风霁月的心灵景致。