

每天懂一点

净化身心的

CHANXIN FOYU

许长荣●著

禅心佛语

圣严法师开示的心理减压秘法

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点净化身心的禅心佛语：圣严法师开示心理减压秘法/
许长荣著.

—北京：中国言实出版社，2010.4

ISBN 978-7-80250-144-7

I. ①每...

II. ①许...

III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第050676号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天功达印刷有限公司

版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

规 格 720毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 200千字

定 价 27.00元 ISBN 978-7-80250-144-7/B·220

第一章 圣严法师说禅修/1

禅之本义：言语道断，以心传心/1

禅之观念：提升自我，消融自我/6

禅之心意：佛本多情，普度众生/10

禅之体验：真如本性，寂静常然/14

禅之修持：苦海无边，自在为岸 / 18

第二章 圣严法师说开悟 / 22

我——放下我执心自在 / 22

苦——人生本苦短，心系苦则长 / 27

悟——拨云雾，见青天 / 31

空——风过疏竹不留声 / 35

第三章 圣严法师说慈悲 / 39

慈悲当有胸怀，智慧最需无私/39

慈悲乃浊世一盏明灯/44

智慧引导人生的正确方向/49

心宽寿自延，量大智自裕/53

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼 / 57

第四章 圣严法师说放下 / 61

提放自如，得大自在 / 61

承担：人生哪有时间老 / 66

放下：悬崖深谷得重生 / 70

退步原来是向前 / 74

当提即提，当放即放 / 78

第五章 圣严法师说修心 / 82

苦海无边，请君自渡 / 82

幸与不幸，都只是过程 / 86

生命的意义在于燃烧 / 90

境由心生，福由心造 / 94

不同境遇中皆有乐趣 / 98

第六章 圣严法师说平常心 / 102

大千世界，禅机无处不在 / 102

未曾有一事，不被无常吞 / 106

心如墙壁，能藏能用 / 110

平常心是幸福之道 / 114

第七章 圣严法师说禅定 / 118

静坐思禅，自见本性清净 / 118

禅定修行的四种境界 / 122

行亦禅，坐亦禅 / 126

心无邪者方能真正入定 / 130

自由当有戒律 / 134

第八章 圣严法师说知行合一 / 138

知“道”与不知“道” / 138

找到自己，方得禅悦 / 143

知后尚须行 / 147

绝知此事要躬行 / 151

不经寒彻骨，哪得梅花香 / 155

第九章 圣严法师说心灵的净化 / 159

面对贪婪，奉献是一种信仰 / 159

面对嗔怒，宽容是一种美德 / 164

面对愚痴，醒觉是一种快乐 / 168

面对傲慢，谦虚是一种态度 / 172

面对疑虑，信任是一种风采 / 176

第十章 圣严法师说生活禅 / 180

现代人的生活禅 / 180

佛学青年应有的价值观 / 185

做一个幸福的居家人 / 189

做一个积极的职场人 / 193

净化心灵，净化环境 / 197

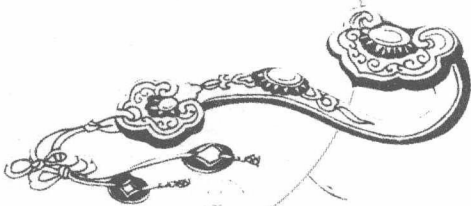
第十一章 回归禅道：人间禅道是沧桑 / 201

恪守本分，人即成佛 / 201

认真活在当下 / 206

心净则不染世间尘埃 / 210

真正的佛性不可言说 / 215



第一章

圣严法师说禅修

禅之本义：言语道断，以心传心

修习佛法的人都知道，禅是不可说的，禅的境界是言语道断、心行处灭。禅宗不立文字，以心传心而绵延至今，所以在禅宗公案中关于“禅是什么”的问题一向没有明晰的答案。禅是一种无上的境界，只可意会不可言传，就好像你不入苦海，就永远不知道苦海有多深；不抵天堂，也永远无法知晓天堂中有怎样的风景。禅也是这样，只有心向往之，体力行之，终得悟之，才能品尝出其中滋味。然而，修禅之人悟性不同，所能到达的境界也会不同，所以修持禅法既需要个人的努力，有时候也离不开他人的点化，不得已还得借助语言来阐释什么是“禅”。

圣严法师从三个角度对“禅”做出了解释：禅是修行的一种

方法；禅是智慧，既微妙又耐人寻味；禅是所有的现象。

禅是一种精神上的修行方式。印度的禅宗希望修行者能够通过集中精神进入入定的状态，从而抛却烦恼与妄念，获得解脱。印度的禅学大师们还为信徒指引了很多禅定的技巧与法门。其中很重要的一种方法是僧稠大师常常用来教导他人的“四念处”，即观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。通过打坐、诵读、忏悔等方式都可以进入禅定的状态，但是实现精神上的修行并不一定要求人必须执著于这种外在的形式。

有一位名叫薛简的居士向六祖惠能禅师请教：“现在修禅的大德们常常说，若想觉悟必须坐禅习定，难道真的只有这样才能开悟吗？”

惠能禅师说：“道由心悟，岂在坐也。生来坐不卧，死去卧不坐；一具臭骨头，何为立功过？”

身体原是一具皮囊，坐禅也不过是一种修禅的方式。打坐无法成佛，就像磨砖不能成镜一样。

马祖道一出家时年纪尚幼，他一心想通过坐定而得佛法，于是整日里在寺中坐禅，既不外出，也不接待来访者。怀让禅师听说此事后就找到道一，问他终日坐禅究竟为了什么。

道一说：“为了成佛而坐禅。”

怀让禅师二话不说，捡起一块砖头开始专心致志地在地上磨了起来。

过了许久，道一终于忍不住道出了心中的困惑：“你在这里磨砖做什么呢？”

怀海禅师说：“做镜子。”

道一忍不住笑道：“磨砖怎么能做镜子呢？”

怀海禅师盯着道一的双眼，反问道：“坐禅怎么能成佛呢？”

道一顿悟。

坐禅只是一种进入禅定的途径，假使只为坐禅而坐禅，即使枯坐成骨，心不曾抵达禅的深处，成佛的愿望也不过是空梦一场。

禅既是一种精神上的休息，也是一种不可言喻的智慧。禅开

人心智、助人成长，使人感悟到世界的和谐、心境的清澈、生命的圆融。一旦你能够放下所有对于观念的执著，放下生老病死、悲欢离合，那么就得到佛陀的真正智慧，也就达到禅的最高境界了。禅是一种智慧，却难以用语言表达清楚，百丈怀海禅师曾对一位比丘这样说：“和我说话时，请不要用你的嘴、喉咙，或者是嘴唇。”这既是说明了禅法的难以言喻，更是提醒信徒挣脱所有外在的束缚，随心所至，缘性而发。

禅是智慧，既存在于人的内心，又存在于一切外在之中。世间法就是佛法，一切现象中皆有禅机。一粒沙中看世界，一朵野花见天堂，处处有佛法，事事含禅机。只要有一颗孩童般单纯的心灵，有一双敏锐的发现的眼睛，就能够在自然天地世间百态中发现真正的禅。

一条小鱼非常向往浩瀚的大海。终于有一天，它拦住了一条从自己身边游过的大鱼，兴奋地问道：“我常常听别人说起关于大海的事情，我今天决定了要游到大海中去，请问，我应该朝哪个方向游呢？”

大鱼一副不可思议的表情，惊讶地说：“你的周围就是大海啊，你不是一直生活在大海之中吗？”

“可是我并没有看到大海啊！”小鱼甚至比大鱼还要吃惊。

“海在你里面，也在你外面，你生在海里，长在海里，最后也还是会归于海里。大海包围着你就像是包围着自己的身体。”大鱼淡淡地说完，摆摆尾巴游走了。

庄子说：“鱼相忘于江湖，人相忘于道术。”如同这条身在海中却不知海是什么的小鱼，我们生活在禅法的海洋中，却常常不知道禅为何物，总想跳将出去，耗尽一生苦苦寻觅，殊不知禅其实就存在于一切现象之中。

禅不可说，要以心感悟；禅无形迹，要牢牢把握，从大千世界中发现禅的真谛，从自然天地中感悟禅的清澈，从心灵深处体验禅的圆融。

马祖道一

七〇九—七八八年，唐代著名禅师，也是在佛教中以俗姓称祖的得道高僧。在成都净众寺从金和尚出家，开元年间到达衡岳，在怀让禅师的点拨下开悟，后广授门徒，开一代宗门。

公案

本义是官府中判决是非的案例。后来禅宗中将历代高僧的睿智言论记录下来，以作为对修行者的指示，久而久之便成为了一种思考的对象，或者禅宗修行者的座右铭，对修行者开悟具有很大的帮助。

四念处

指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。佛教认为，四念处在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，从而破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。

图解 圣严法师禅修精粹



禅之观念：提升自我，消融自我

宋代名士苏东坡与金山寺的佛印和尚是好朋友。一天，苏东坡与佛印一起参禅打坐，苏东坡问佛印和尚：“佛印禅师，您看我打坐的样子怎么样呢？”

佛印回答说：“很庄严，就像一尊佛一样！”

苏东坡听后面露笑容，非常高兴。

佛印反过来又问苏东坡：“学士，您看我的坐姿如何呢？”

苏东坡向来喜欢和佛印开玩笑，自然不能放过这次嘲笑他的机会，于是马上回答道：“禅师啊，您的坐姿，像是……像是一堆牛粪！”

佛印禅师并未生气，反而微微一笑。

苏东坡看到自己的嘲弄竟然令睿智的佛印无以作答，非常高兴，回家后眉飞色舞地向妹妹讲述了这件事情的始末。

哪知道天资聪慧的苏小妹听过此事之后，竟然非常严肃地对苏东坡说：“哥哥，难道你还以为自己赢了佛印禅师吗？其实你已经输了。禅师心中有佛，所以看你如佛；而你心中有牛粪，所以才讥讽禅师为牛粪。”

苏东坡顿时哑然，方知自己的愚昧。

苏东坡之所以会去嘲弄佛印禅师，是因为对自己的羞耻心过于执著，以致无法消融，被人称赞就眉开眼笑；嘲笑了别人，在表面风头上压过了别人就沾沾自喜。

学佛的过程，是通过认识自我、消融自我以达到自我成长、自我提升目标的过程。提升的真正终点意味着开悟，而这个过程的顺利进行离不开个人对自我的清醒认识，认识自我又是为了消融自我。

圣严法师说：“自我是最难消融的。这是最可爱、最坚固，也是最讨厌的东西。”每个生活在社会中的人都不可避免地要和其他人产生交集，在接触过程中，很容易犯自我中心的错误，用自己的价值观对他人的言语、表情、行为做出评判，甚至会自我揣测

他人的心理，由此人与人之间难免会产生摩擦、发生冲突。通过禅修，人能够实现自我消融，将人消融到人类社会中，进而消融到无上的禅的境界，实现从忘我到无我的过程。

这个过程的实现是需要方法的，圣严法师将其分为观念思想上的消融和方法技巧上的消融。由于覆盖众生，使众生不能明了正道的贪嗔痴慢疑以及人生五欲等心理活动的阻碍，才产生了“我”以及“我”的执著。这些心理活动存在于人的观念之中，只有将之去除或者放下，才能实现观念上的自我消融。

有一位中年人，常常觉得生活压力太大，而自己肩上的担子很沉重，因此找到一位老禅师向他求教解脱的方法。

老禅师给了他一个背篓，然后让他沿着一条河岸边的小路朝前走，并嘱咐他每走一步，要从河边捡一块石子放进背篓中。

中年人虽困惑不解，但是依然还是按照老禅师的指引去做了。石子很小，开始的时候他并没有什么感觉，可是随着篓中石子的增多，中年人的脚印越来越深，步子越来越慢。他气喘吁吁地背着一篓石头回到禅师身边。禅师问他：“这一路走来，你有什么感觉？”

中年人喘着气说：“大师，我觉得自己越来越累；篓里的石头太多，我都要迈不开脚步了。”

禅师说：“我们每个人来到世上的时候都背着这样一个空篓，每往前走一步就捡起来一样东西放了进去，所以才会觉得越来越累。”

中年人问：“大师，请您开示，我应该怎样做才能轻松一些呢？”

“那你觉得怎样做你的背篓才会变轻呢？”

“把背篓里的石头拿出来。”

老禅师笑着点了点头：“那么，你愿意把你的名声、财富、事业拿出来一些吗？”

对于很多人而言，正是由于不愿舍弃、不忍舍弃，才会背负着自己的种种欲望和妄念前行，无法实现自我的消融，就更谈不

上解脱了。仅仅从观念上消融自我是不够的，还需要身体力行，从方法的实践到身心的体验，求得证悟。

圣严法师主张通过“炼心”和“破心”以完成实践中的自我消融。炼心即通过修行，把“散心”的我变成“专心”的我，实现身心的统一、内外的统一、前后念统一；破心则是通过默照禅和话头禅的方式将“有我”的心粉碎。在“破心”的过程中，不论是曹洞宗提倡的默照禅，还是临济宗主张的话头禅，都并不局限于固定的形式、环境，而最好是让自我消融在当下中，让自我消融在佛号中。

用惭愧的心、智慧的心、包容的心，从一点一滴的小事做起，持之以恒才能达到无边佛法、无边慈悲，完成自我消融。

莲心 禅韵

默照禅

默照禅就是守默与般若观照相结合的禅法，以打坐为主，其提倡人是曹洞派的宏智正觉禅师。

「默」指沉默专心坐禅；「照」指心性的清洁。

话头禅

由临济派的大慧宗杲禅师大力提倡，参禅时，在公案的一个字或一句话上下工夫，广受中国佛教信徒欢迎，与默照禅合称宋世的禅门双璧。

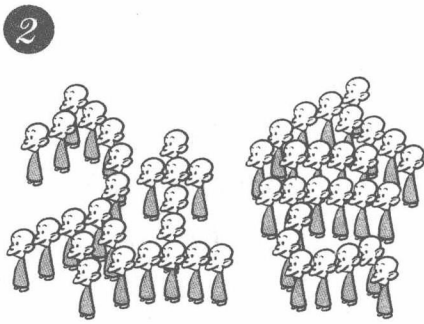
执著

佛经术语，指对某一事物坚持不懈，不能超脱。

图解 圣严法师禅修精粹



修禅的过程是一个自我消融的过程。



人应该将自我消融到人类社会中。



人要使自己与无上的智慧相融合。



一个人从忘我进入到无我的境界就能悟到禅的奥义。