

星云大师 讲述
禅如居士 整理

星云
禅语





湖南大学图书馆 ZS0870788

星云禅语



星云大师 讲述
禅如居士 整理



上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

星云禅语. 第一辑 / 星云大师讲述 ; 禅如居士整理. —上海:
上海文化出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80740-761-4

I. ①星… II. ①星… ②禅… III. ①禅宗-人生哲学-通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第198430号

本书中文简体字版由联经出版事业公司授权出版

合同登记号: 图字: 09-2011-590

出版人

王 刚

责任编辑

赵光敏

选题监制

苗 洪 钱其强

选题策划

陈禹舟

特约编辑

钱其强

装帧设计

马顾本

书名

星云禅语 第一辑

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷

北京温林源印刷有限公司

开本

890×1200 1/32

印张

10

版次

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-761-4/G · 576

定价

32.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 010-52114960

弘
法
利
生



|序

我是在一个偶然的因缘下出家的，当时是栖霞律学院里年龄最小的沙弥。有一天读到“僧伽应以弘法为家务，利生为事业”，少不更事的我，这才知道出家人原来背负着如此神圣的使命。

此后，每当早课讽诵楞严咒，唱到“愿将身心奉尘刹，是则名为报佛恩”时，我都在心中发愿：“我将来一定要将全部的身心奉献在弘法利生上。”

时至今日，我乐说不怠，也建立了各种佛教事业。在佛陀的加被下，我一生所作所为，无一不是为了达到“弘法利生”这个愿心，而力行实践。

我一生弘法无数，感到最难的是如何契理契机。往往为了一篇讲稿，而日夜揣摩听众心理；常常为了一句名相，而反复思考其中深意，为的是希望大家都能听懂受用，并将佛法妙谛运用在生活上，以作为现实人生的指南。

一九九一年岁暮，我在台北开大座，宣讲“维摩经”，《经济日报》副刊的主编到后台趋访，提及该报为了嘉惠读者，企划在副刊企业生活增辟“星云禅语”专栏，每逢周六定期刊登一次；基于“弘法利生”的理念，当然愿意共襄盛举乐观其成，但是我因为云游四海，恐怕不能按期供稿。后经协调研议决定，由皈依弟子禅如依据我的演讲、言行与思想脉络代笔整理，经我审阅辅导认可送刊。没有想到“星云禅语”逐期出刊后，尚获读者嘉许，并获甚多海内外报刊转载。旅居菲律宾的作家张放先生更致函佛光山，表示说：您以通俗化的佛理软化人心，鼓舞大众向上，确为我们海外华侨带来无限激励，春风化雨普润众生……恳请您将在报刊发表的励志小品，早日结集出书，俾广流传，区区心意，敬请参考是盼。

联经出版事业公司，印行了很多有价值的好书，有意将连载年余的“星云禅语”结集出版，并嘱撰序，禅如亦认为能将代笔的文稿印成书，是一件极有意义的好事。

“弘法利生”是我力行实践的愿心，“恒顺众生”是我广结善缘的态度，谨撰述以上因缘，序《星云禅语》问世。



一九九五年六月吉日于佛光山

目录

序 弘法利生…………… 1

第一章 禅与生活…………… 1

01 | 禅与现代人的生活

02 | 持平常心 参生活禅

03 | “平常心”即是道

04 | 日日皆是好日

05 | 世间知见 似是而非

06 | 脱离邪非 清净自在

07 | 浮生若梦 何须计较

08 | 脚踏实地 好梦成真

09 | 坚定理想 实践抱负

第二章 观自在……………25

01 | 高贵的祈求

02 | 自在常乐

03 | 随遇而安

04 | 熄灭贪瞋痴

05 | 光明磊落 自在解脱

06 | 何苦庸人自扰

07 | 禅悦法喜的健康人生

第三章 般若智……………47

- 01 | 点亮希望的灯
- 02 | 勤读好书
- 03 | 学海无边 唯勤是岸
- 04 | 增进般若智慧
- 05 | 妙用现代科技
- 06 | 认识忍的真谛
- 07 | 残缺也是美
- 08 | “莲心”解众惑

第四章 正心诚意……………69

- 01 | 天堂地狱如何去?
- 02 | 人在做 天在看
- 03 | 命运靠自己开创
- 04 | 改变命运的方法
- 05 | 握紧身心的缰绳
- 06 | 心病还需心药医
- 07 | 正心诚意何惧鬼
- 08 | 开创幸福的人生
- 09 | 逍遥人生自在求

- 01 | 人不能离群索居
- 02 | 苦与乐一念之间
- 03 | 愿成就人间净土
- 04 | 享有而不拥有的理财观
- 05 | 人生“施比受更有福”
- 06 | 取其当取 舍其当舍
- 07 | 如如不动 事事圆融
- 08 | 广结善缘有妙方
- 09 | 益友损友的品格
- 10 | 悲智愿行结人缘
- 11 | 柔和安忍 法喜充满
- 12 | 百善孝为先
- 13 | 打球与修行
- 14 | 做人并不难
- 15 | 七诫净化人心
- 16 | 善缘愈结愈广
- 17 | 随缘 修缘
- 18 | 感恩 惜福
- 19 | 团结之道
- 20 | 结人缘
- 21 | 觅知音

22 | 待人与修己

23 | 先他人后自己

24 | 结善缘少纷争

第六章 息烦恼 无是非……………157

01 | 勤耕得丰收

02 | 和平处事

03 | 说不能的“诀窍”

04 | 说话的“艺术”

05 | 对治恶人的方法

06 | 息烦恼无是非

07 | 结福缘离恶果

08 | 心胸开展 智慧显发

09 | 开启您的如来智慧

第七章 离苦得乐……………181

01 | 发心

02 | 愿力

03 | 反省

04 | 忏悔

05 | 无聪之慧

06 | 大慈大悲

07 | 不怨不尤 自求多福

08 | 豁达心胸 息灭烦恼

09 | 认真修行 利益良多

10 | 消除业障 离苦得乐

第八章 修身 调息 调心……………207

01 | 禅诗禅趣

02 | 荣枯自随意

03 | 疾病本是帖良药

04 | 修身 调息 调心

05 | 生活愈简单 心灵愈纯净

06 | 发心做功德 必得好福报

第九章 富贵贫穷一念间……………225

01 | 佛教的真理

02 | 空 能容乃大

03 | 佛教的理财观

04 | 富贵贫穷一念间

05 | 知足心安乐无比

06 | 如何才能“知足”

第十章 追求美好明天……………241

01 | 花与人生

02 | 追求美好明天

03 | 先有出世思想 再做人世事业

- 04 | 心生万物随识变
- 05 | 心有所主自能安
- 06 | 人生十最
- 07 | 人生际遇 视己经营

第十一章 小故事大道理……………261

- 01 | 江山易改 本性难移?
- 02 | 舍得舍得 有舍才有得
- 03 | 天堂地狱何处去?
- 04 | 相互合作 团结才有力量
- 05 | 彼此尊重 无用也有大用
- 06 | 八风吹不动 心净国土净
- 07 | 知足常乐 平安就是福!
- 08 | 生命有定数 要好好珍惜
- 09 | 持平常心 修生活禅
- 10 | 净化身心 时时勤拂拭
- 11 | 活在当下 食睡皆修行
- 12 | 不念旧恶 化阻力为助力
- 13 | 乐观奋斗 转烦恼为菩提
- 14 | 以无为有 享有更胜于拥有
- 15 | 改过迁善 才能得道多助

第一章

禅与生活



01 | 禅与现代人的生活

明心见性，悟道归源；

自我观照，反求诸己。

现代人的生活，普遍倾向追求感官的刺激以为快乐。其实，如果能够放下外缘观照禅心，那才是快乐的泉源；进一步实践自在淡泊的生活，更可以体悟禅悦法喜。

禅是什么？“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”禅，是智慧、是真心、是人间的奇葩，更是人类的宝藏。因为“禅”可以帮助我们认识自己，特列举四点来说明“禅与现代人的生活”：

禅的人间社会性。禅有人间的社会性，因为禅不是少数人的，佛陀在灵山会上，把禅法传给了拈花微笑的大迦叶尊者，但把禅心

交给了佛性本具的每一众生。“春城无处不飞花”，同样的“人间到处有禅机”，仅从禅的名称，就可看出禅的社会性，诸如禅诗、禅话、禅心、禅悦、禅味、禅行等，人间社会到处有禅者，山林水边、陋巷闹市，不分僧俗、不计男女，人人可参禅，处处可问道，所谓“一钵千家饭，禅僧万里游”。禅者的云游行脚，就是那么的人间化、社会化。

现今人间现实社会，到处充溢功利、自私、狭窄、执著、贪欲与暴力，更亟需真正的禅者以安详、放下、大公、宽广、空无与慈悲的良方来对治。

禅的时空普遍性。禅如万古长空、一朝风月。在禅里，没有时间的长短，没有空间的远近，没有人我的是非，刹那之中有永恒，一念之中有三千；也就是说“心中有事虚空小，心中无事一床宽”，因为真正的禅者，对时空有普遍性的悟入。

参禅学佛首重开悟，只要一悟，就能开窍（一点通万事灵），说到“悟”，必须透过禅定才可以体验，一旦开悟，就可以领略到时间的永恒、体会出空间的无边，“悟”在人我里，完全生佛平等，在时空里，完全法界一如，换句话说：真正证悟，诸法普遍平等，了然平常心即是道。

禅的自尊规范性。“魔来魔斩、佛来佛斩”“不着佛求，不着法求，不着僧求”，禅是绝对的超越、绝对的自尊。真正的禅者，具有“虽千万人吾往矣”的自尊精神，他的修行是“自我观照，反求诸己”“自我更新，不断净化”“自我实践，不向外求”与“自我离相，不计内外”。

因为真正的禅者，重视生活规范与自尊自爱，在现今这个脱序、自私自利的现实社会，有正见良知的现代人，实在应该学习禅者“自我观照、反求诸己”的风范。

禅的生活实践性。自古以来，禅者都重视生活，诸如百丈禅师“一日不作，一日不食”，雪峰的饭头、洞山的香灯、道元的种菜、鸿山的粉墙……说明禅者非常重视生活实践，离开了生活，固然没有禅，离开了工作，更无法深入禅心。

现今社会分工合作，士农工商各有所业，我们能以“感恩”“惜福”的心情，专心做好工作也就是参禅；所以禅与现代人的生活是息息相关的，陈履安居士提倡“在工作中修行”，就是最好的见证。

02 | 持平常心 参生活禅

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头；
人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。

上引佛偈是说：我们的心是一座充满宝藏的灵山，储蕴着无比丰富的资源，而众生愚痴，不知道开采自身的宝藏，反而舍本逐末，一味盲目地去向外寻找。

莲池大师也有一首禅诗：“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然，及至归来无一事，始知空费草鞋钱。”就是诠释我们学佛求道，不要盲目到处攀缘奔波，最重要的应该持平常心，参生活禅。

有人常常慨叹：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”别人的“心”固然不容易了解，我们自己的“心”自我又能掌握几分？

“心猿意马”就是指我们的心瞬息万变、捉摸不透，如何才能使我