

星云大师 讲述  
禅如居士 整理

星云禅语



# 星云禅语



星云大师 讲述  
禅如居士 整理

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

星云禅语. 第二辑 / 星云大师讲述 ; 禅如居士整理. —上海 : 上海文化出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80740-760-7

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198440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 陈婧岩

装帧设计

马顾本

书名

星云禅语 第二辑

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](http://www.shwenyi.com)

印刷

北京温林源印刷有限公司

开本

890 × 1200 1/32

印张

9.75

版次

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-760-7/G · 575

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

|序

随缘欢喜



《法华经》随喜功德品记载，听闻经典而随喜，次次累积，功德至大。《华严经》普贤行愿品指出，普贤菩萨十大愿之一是随喜功德，无论是十方一切世界六趣四生，一切种类所有功德，或是一切菩萨所修无量难行苦行，普贤菩萨说：“所有善根，我皆随喜”。

欢喜赞叹就是一种对“美善诸事”的宣扬和参与，不仅可使淳良的风气更加蓬勃，也可滋养我们的内在，助长心性的灵明开展。而能够在每一个当下“随缘欢喜”，就是对生命境遇的“随喜”，因为清楚明白了生命苦难的真相，所以懂得随缘放下执著与烦恼，进而怀抱澄明清澈的觉悟喜悦，看待人生的空苦无常，自在快乐地面对一切因缘；有人说“喜悦本身就是力量”，参禅学佛的动机是离苦得乐，进而净心修行更能培养我们喜悦的能力，让我们在生活的每一层面，随遇而安。

我常期勉佛光“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”，随时随地随缘将欢喜布施人间，诸如随口说好话、随手做好事、随心帮助人；而“人的烦恼无明，往往源于比较与计

较”，因此，我也常提示信众“不比较、不计较、烦恼无明自然少”，一个人没有烦恼、没有忧愁、没有压力，禅悦法喜充满心中，那种随情喜舍、随缘自在、任性逍遥，正是“随喜”的最佳境界。

见他人行善，随之心生欢喜，随情喜舍，随着别人的成就我也心生欢喜，而将利益与人分享，更是随喜功德；我近来自“佛光山住持”退居，经常云游弘法海内外，信众多能善体“佛光普照三千界，法水长流五大洲”之心愿，甚多佛门龙象不畏艰辛非佛不作，志愿到世界各地“弘法利生”，一些皈依信徒更是以财物、文字与智能来“尊师重道”，都使我心生欢喜。

禅如（姚家彦）是我的爱徒之一，他近年来精进不懈、好学不怠地以文字弘法，在报刊撰写方块专栏与报道文稿甚多，其中与我有关的先后编印出版的多本书籍，据闻均能受到读者喜爱与各界重视；他曾参与发起佛光会的成立，也是中华佛光总会的现任监事，该会经推荐评审核定，将于今年十二月在台北国父纪念馆，举办第三届会员代表大会时，公开颁奖表扬禅如居士为“优秀佛光会员”。

他在《经济日报》经营企管副刊每星期六连载之“星云禅语”专栏，联经出版事业公司汇集精编，此时亦将推出新一辑《星云禅语》，闻讯更为他感到高兴，适逢他请求为之赐序，乃循往例，以“随缘欢喜”为题，序新之问世。



一九九六年十二月十一日于佛光山台北道场

## 目录

序 随缘欢喜…………… 1

第一章 禅门风光…………… 1

01 | 禅门风光逍遥自在

02 | 扫地、扫地、扫心地

03 | 菩萨心肠 金刚手段

04 | 山贼易擒 心贼难捉

05 | 耳闻目见 事理难明

06 | 四大本空 五蕴非有

07 | 即心即佛 自在常乐

第二章 生活修养……………23

01 | 淡泊明志 宁静致远

02 | 笑口常开 大肚能容

03 | 忍耐讥谤 庄严福慧

04 | 不念旧恶 与人为善

05 | 知所进退 逍遥自在

- 06 | 以舍忍觉 治贪嗔痴
- 07 | 一言兴邦 一言丧邦
- 08 | 道心惟微 人心惟危

第三章 慈悲喜舍……………51

- 01 | 处贫居富 心安理得
- 02 | 童叟无欺 和气生财
- 03 | 君子爱财 取之有道
- 04 | 乐于布施 为善常乐
- 05 | 施舍财物 有舍有得
- 06 | 不贪无嗔 知足常乐
- 07 | 般若智慧 虚空万有
- 08 | 勤于工作 服务人群
- 09 | 慈悲喜舍 感恩图报

第四章 谈情说爱……………79

- 01 | 广植福田 善结人缘
- 02 | 境由心造 随缘自在
- 03 | 人生无常 清净禅悦
- 04 | 持平常心 历久弥新



- 05 | 真空妙有 究竟涅槃
- 06 | 未成佛道 先结人缘
- 07 | 人人慈悲 处处祥和
- 08 | 谈情说爱 大慈大悲
- 09 | 升华净化 感情生活

**第五章 幸福之道……………101**

- 01 | 增进人生幸福之道
- 02 | 幸福人生顺乎自然
- 03 | 如何促进家庭幸福
- 04 | 如何过得自由自在
- 05 | 从宁静中安顿身心
- 06 | 从自制中克制物欲
- 07 | 从空无中认识人生
- 08 | 建立和谐人际关系
- 09 | 面对老病自求多福

**第六章 因果福报……………127**

- 01 | 诸恶莫作 众善奉行
- 02 | 善恶诸业 果报分明
- 03 | 佛教实有 不尚玄想

- 04 | 小疑小悟 大疑大悟
- 05 | 自觉心安 天君泰然
- 06 | 诚实无欺 广结善缘
- 07 | 虔诚忏悔 广种福田
- 08 | 化无力感为感恩心
- 09 | 不去计较就没烦恼

第七章 弘法利生……………159

- 01 | 境界超越祈愿升华
- 02 | 随其心净则国土净
- 03 | 弘法利生 合理生活
- 04 | 受持戒律 得证圣果
- 05 | 真诚修行 身心并重
- 06 | 当头棒喝 暮鼓晨钟
- 07 | 端正观念 振兴佛教

第八章 结善缘……………181

- 01 | 尊重与包容
- 02 | 我是个什么东西
- 03 | 自利利他

- 04 | 做人要争气
- 05 | 行善去恶
- 06 | 不着痕迹的善人
- 07 | 随他去吧

**第九章 谈修心……………201**

- 01 | 有道者的心态
- 02 | 耕好自己的心田
- 03 | 心在何处 何处安心
- 04 | 心能安 四方皆好
- 05 | 用忏悔净化身心
- 06 | 内心财富无价宝
- 07 | 安定心境有妙法

**第十章 论人生……………219**

- 01 | 塑造形象 厚植人脉
- 02 | 礼貌是我的水准
- 03 | 促进良好人际关系
- 04 | 用慈悲心 解世间苦
- 05 | 懂得珍惜 才懂得爱

06 | 到达常乐的彼岸

第十一章 话苦乐……………235

01 | 苦乐一线间

02 | 孝亲要及时

03 | 善事父母 即是事佛

04 | 说话的艺术

05 | 旅游参访 见识增广

06 | 简单生活 性灵纯净

07 | 因缘福报 知足常乐

第十二章 悲众生……………253

01 | 改变命运靠自己

02 | 情到多时反转薄

03 | 悲智愿行

04 | 拂尘除垢

05 | 长寿十法

06 | 老当益壮 自求多福

07 | 心净身安

**第十三章 度有情……………273**

**01 | 处处能度众**

**02 | 拜观音 学观音**

**03 | 莲花合掌禅意深**

**04 | 勇于当下承担**

**05 | 念佛不忘救国**

**跋一 佛光缘 · 288**

**跋二 与佛有缘 · 292**

**附录 求法应有正确认识 · 293**

# 禅 门 风 光



妙高顶上，不可言传；  
第二峰头，略容话会。

## 01 | 禅门风光逍遥自在

偶来松下，高枕石头眠，  
山中无日月，寒尽不知年。

现今社会物质生活富裕，奢侈浮华，但是不少人感到精神生活空虚，焦虑烦躁。“禅学”可以开拓人们的心灵，启发人们的智慧，引导我们进入更超脱的自由世界，因此“参禅学佛”的风气日盛。

禅是什么？“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”禅是不可说的，但是对一般人如果不说，岂不是永远无门可入吗？所以禅宗流传了许多语录；为了使大家进一步认识禅门的风光，我想列举几点禅的内容特色，提供给大家作为入门的契机：

（一）**禅与自我**。在禅门里有一警句“念佛一句，漱口三

天”，禅师们认为成佛见性是自家的事，靠别人帮忙是不可能得道的，唯有自己负责，自我努力才是最好的保证。心外求法了不可得，本性风光，人人俱足，反求内心，自能当下证得。

曾经有人问赵州禅师说：“怎样参禅才能悟道？”赵州禅师听后，站了起来，开口道：“我要去厕所小便。”向前走了两步，赵州禅师又说道：“你看，这么一点小事，也得我自己去！”求法参禅也是如此，别人何尝帮得上忙？

观世音菩萨也手持念珠“求人不如求己”！不要被别人牵着鼻子走，在修持上独立承担，自我追寻，自我完成，是“禅”的最大特色。

**（二）禅与知识。**禅不讲知识，因此，不受知识的障碍，更视知识为最大的敌人。知识教人起分别心，因为在知识领域里，人们会为邪见所影响，甚至因而迷失了自我——自由！自由！多少罪恶借“自由”之名而使人更不自由。革命！革命！多少战乱借“革命”之名而使人丧失生命。傅大士普慧曾经说过：“空手把锄头，步行骑水牛；人从桥上过，桥流水不流。”这是不合情理的描述语句，完全是在与迷妄的分别意识挑战，以破除一般人对知识的执著，扫除迷妄分别的世界，使人进入另一更真更善更美的境界。也许禅话是不合逻辑的，但禅话有更高的境界；禅语或者是不合情理的，但禅语有更深的含义。放下一切知识文字的迷障，反求自心本性，是禅的另一特色。

**（三）禅与生活。**人们整天辛苦奔波、生活忙碌谋求温饱，更企求种种物欲，物质固然可以丰富现实生活，却也常会枯萎心灵良



知；声色口腹之欲满足了，反而往往闭锁了本具的智慧。现代人的日常生活，完全在一种不自觉的意识下被向前（钱）推动着。价值权威与善恶是非的标准，为金权万能的社会偏见所影响，使得现代人虽然拥有了前人所梦想不到的物质生活，却也失去了最宝贵的心灵自我。

“禅”一旦在我们生活中发挥功用，则活泼自然，使我们不受欲念牵累，到处充满活力乐趣，“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解”，诸如有僧问“道”于赵州禅师，赵州回答说：“吃茶去！”吃饭、洒扫，无非是“道”，若能会得，当下即得解脱，何须另外用功？迷者口念，智者心行，“禅”提示我们超越五欲六尘，“禅”可以改善充实我们的生活情趣，生活中有了禅味，会使我们更加富有。

**（四）禅与自然。**何谓禅？禅家就是自然而然，禅并无隐藏任何东西。什么是道？“云花青天水在瓶”“青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛。”用慧眼来看，大地万物皆是禅机，未悟道前看山是山，看水是水，悟道后看山还是山，看水还是水。但是前后的山水内容不同了，悟道后山水景物与我同在，和我一体任我取用，物我合一相入无碍，这种禅心是何等的超然。“偶来松树下，高枕石头眠，山中无日月，寒尽不知年”，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。禅就如山中的清泉，可以洗涤心灵的尘埃，又如天上的白云，让你飘流四方任运逍遥。