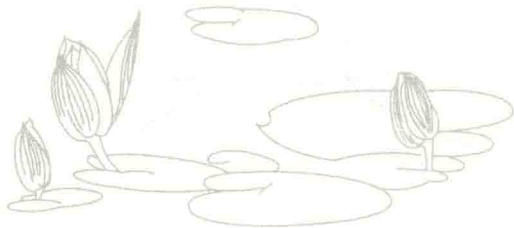


星云大师

著

能忙能闲 生活禅

星云大师谈心的妙用



中国工人出版社

能忙能闲 生活禅

星云大师谈心的妙用

星云大师

著



中国工人出版社

图书在版编目（CIP）数据

能忙能闲生活禅：星云大师谈心的妙用 / 星云大师著. —北京：中国工人出版社，2017.7

ISBN 978-7-5008-6684-8

I. ①能… II. ①星… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第122323号

能忙能闲生活禅：星云大师谈心的妙用

- 出 版 人 芮宗金
责任编辑 葛忠雨 刘广涛
责任校对 董春娜
责任印制 黄 丽
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 （010）62005043（总编室）
（010）62005039（出版物流部）
（010）62379038（社科文艺分社）
发行热线 （010）62005049 （010）62005042（传真）
经 销 各地书店
印 刷 三河市东方印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 6.75
字 数 110千字
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
定 价 38.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

| 目录 |

- 禅是悟的，不是学的 / 001
- 自知而不骄傲，自信而不傲人 / 035
- 留一点空间，给自己转身 / 059
- 只要不动心，一切就没事了 / 103
- 人到无求品自高 / 129
- 享有，但不一定要拥有 / 149
- 一念之间，圣凡立现 / 181
- 信仰愈是真实，结果就愈真实 / 197

禅是悟的，
不是学的



1

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》

2

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》

3

禅是什么？“道得也三十棒，道不得也三十棒。”^①禅在有无之中，体会到有无一如，那就得到禅的消息了。

——《开示》

茶禪一味



李萧锐 绘

星云
语录

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？

4

禅是什么呢？据青原禅师说，禅就是我们的“心”。这个心不是分别意识的心，而是指我们心灵深处的那颗“真心”。这颗真心超越一切有形存在，又呈现于宇宙万有之中。

——《人间佛教系列·禅学与净土·谈禅》

5

禅，有时说尽了千经万论，禅的边还没有摸到；有时只轻描淡写的一句话，一个动作，却彻骨彻髓地认识自家本来面目。

——《星云禅话·途中珍重》

6

禅，非妄想，是一种用心探究的功夫，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。

——《对禅堂禅学僧开示》

7

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》

8

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》

9

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》

10

禅，是一种教育，最能改变人的气质；禅是找到我们自己、证悟到我们自己本来面目最好的方法。人间的禅者，悟道不冀望别人，能找到自己，当下即是。

——《开示》

11

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》

12

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》

13

禅是平常心。有了一颗平常心，有所得时，就不会过分贪求；无所得时，也不会过分烦恼。有了荣耀，看成是大家的成就；受到毁谤，反而觉得受到了教益。能以平常心处世，人生何处不春风？

——《星云法语·平常心》

14

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》

15

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》

16

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》

17

禅是明心见性，是直下承担自己的家业，将本来属于自己的家业发扬起来，不再做“怀珠的乞丐”“长者的穷子”。

——《开示》

18

禅，是幽默，是大自然，是我们的心，是我们的本来面目。

——《星云日记》

19

禅，是个神妙的东西，一旦在生活中发挥功用，则活泼自然，

不受欲念牵累，随时随处充满着生命力。禅能转迷为悟，转邪为正，转小为大，转苦为乐，正可以扭转现代人生活的萎靡。

——《人间佛教系列·禅学与净土·谈禅》

20

禅，是人生的润滑剂，透过游言戏行，能使生活现出一片幽默的风光。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从风趣洒脱谈禅宗的人物》

21

禅，是从琐碎的事事物物中，以整个身心去参透宇宙的无限奥妙，是化伟大于平凡、化高深于平淡的修持。

——《人间佛教系列·宗教与体验·
从佛教各宗各派说到各种修持方法》

22

禅，是包容一切的。禅不是隐居深山老和尚的专利，禅是儒、释、道三教九流社会大众每一个人都需要的。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从教学守道谈禅宗的特色》

23

禅，是一种欢喜自在。即便菜根豆芽，都是香的；山林树下、

木板地席，也都能睡得安然自在。同样是吃饭睡觉，有禅没有禅，味道就是不一样。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从教学守道谈禅宗的特色》

24

禅是不按牌理出牌的一种超越人生思想的境界。禅不是哲学、辩论，禅也不是一种思维、探讨。禅是透过悟道，对宇宙人生有另外的一种看法，另外的一种安排。

——《人间万事·禅心》

25

禅是无你、无我、无圣、无凡，更没有贵贱的差别。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从风趣洒脱谈禅宗的人物》

26

禅，虽是每一个人（所有众生）的心，但是，禅是如来首先发现，继而历代祖师相继发扬。虽然“千年暗室，一灯即明”，但凡夫众生至今还在找寻自己心中的灯光。

——《普门学报·中国佛教阶段性的发展刍议》

27

禅，就是自我的教育。眼睛一闭，看心，去找自己的本来面

目。有摸到自己鼻孔的感觉，有回到家乡的另一番诗情画意，那就是有人间禅味了。

——《开示》

28

禅不是只在蒲团上打坐，不是所谓的“老僧入定”才叫作参禅。生活作务中，举凡搬柴运水、劳动服务，当下就是禅。能够从劳动服务里，把工作的巧妙做出来，把工作的意义体会出来，把工作的欢喜展现出来，这就是禅。

——《星云法语·何谓禅》

29

禅，就是我们自己，就是我们的心，是人生的放旷，是生活的幽默，是一种直觉、一片定慧。禅不在多言，不在世俗文教经典中，没有你我凡圣的差别，禅就是一种光芒、一片灵犀。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从风趣洒脱谈禅宗的人物》

30

禅，就是如实面对现实的生活。要工作，要苦心志、劳筋骨，要在生活里面植根，再慢慢地升华，渐渐地扩大。心灵可以高上万丈青天，脚却要踏着实地的，这才是禅的主要内容。

——《人间佛教系列·禅学与净土·从衣食住行谈禅宗的生活》

31

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》

32

禅，人人本具。禅心如宝藏，要好好开发。参禅不是要你成佛，而是要你开悟。悟道后的人间，山水才是真正的山水，花木才是真正的花木，人生才是真正的人生。

——《开示》

33

禅，没有时代的隔阂。只要有人生活在世间，禅就会一直被发现、被体悟，因为禅就是我们的生活，一种完全回归宇宙自然的生活。

——《开示》

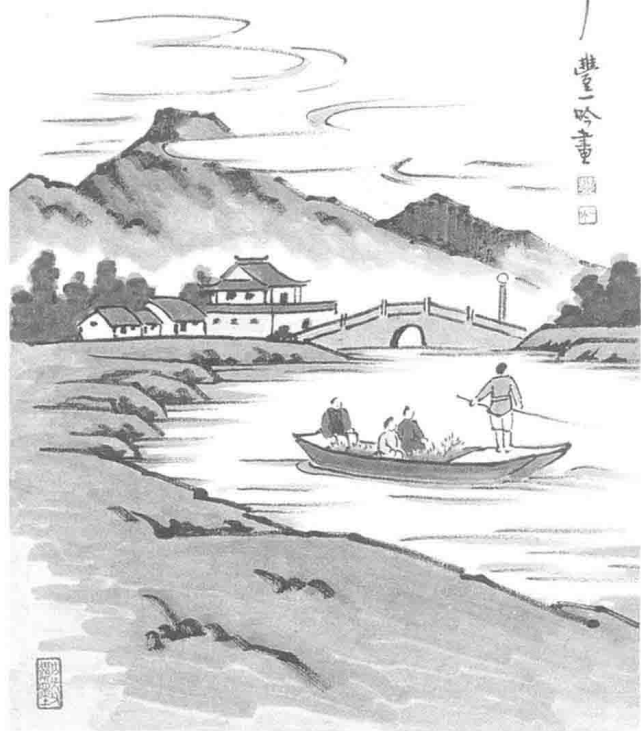
34

禅，充塞于宇宙之间。禅就是生活，生活就是禅。日常茶饭、如厕沐浴，无一不是般若和禅定的风光。

——《人间佛教系列·宗教与体验·
从佛教各宗各派说到各种修持方法》

野
花
載
得
滿
船
歸

豐一吟畫



丰一吟 绘