

星云大师

总策划



佛光山金玉满堂系列

星云说偈

星云大师·著



中国出版集团



现代出版社

星云大师

总策划



佛光山金玉满堂系列

星云说偈

星云大师·著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

星云说偈 / 星云大师著. — 北京 : 现代出版社, 2018.5

(佛光山金玉满堂系列)

ISBN 978-7-5143-6839-0

I . ①星… II . ①星… III . ①禅宗—通俗读物 IV .

① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020094 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版

星云说偈

总 策 划: 星云大师

作 者: 星云大师

责任编辑: 张 霆 姚冬霞

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 155 千字

印 张: 14

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-6839-0

定 价: 39.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

编者序

掬一口清泉

一句宝贵的禅诗偈语，可以让你化迷为悟，顿时豁然开朗；一句禅诗偈语的棒喝，能牵引你到清净庄严的世界。它不是莫测高深的玄理，更不是遥不可及的仙境，而是一口甘醇易尝的生活清泉，它能开展宽阔心胸，创造智慧自性。

尤其是生活在忙碌社会的现代人，凡事讲求高效率、处处面临高竞争，步调快速变迁，以致精神上常有难言的苦闷，被压迫得喘不过气来，总希望在心灵上能觅得一股清净自在的泉流，以纾解焦虑急躁不安的心。

多年前，星云大师应台湾电视公司邀请，主持“每日一偈”单元节目，惠允大众的要求，将全部内容付诸文字，编辑成《星云说偈》，时隔多年，仍历久不衰，日渐沉香。

编辑小组特别从中遴选数十篇简洁精练、发人深省的文章，冀望读者能从中一睹禅宗祖师充满智慧的哲理名言，亦能在字里行间，感受星云大师深入浅出的般若智慧。最后，祝愿每位读者在阅读过后，皆能心开意解、茅塞顿开，并落实于起居坐卧之中。

目 录



第一章

人间好时节 / 003

人身难得 / 006

三步想 / 008

闲看的岁月 / 011

旧日花 / 013

空谈无用 / 016

谦让之美 / 018

智慧的重要 / 020

心头无事 / 022

荷莲芬芳 / 024

第二章

僧院花 / 029

富贵福田 / 032

求心寻宝 / 034

医病良方 / 037

人人有个灵山塔 / 040

无嗔之利 / 042

主人翁 / 044

疑嫉之害 / 046

静坐的功德 / 048

第三章

空容万象 / 053

常存清净心 / 055

空费力 / 058

怨亲平等 / 060

深藏舌 / 063

精进重要 / 065

生死之谜 / 067

忍的天下 / 069

第四章

长短 / 073

真面目 / 075

命运在我 / 077

上贤也不认识 / 080

菩提路 / 082

识得面目 / 084

第五章

慈悲手 / 089

真忏悔 / 091

野草闲花（生命去来） / 093

留心脚下 / 095

闭关之要 / 098

烦恼的原因 / 100

平常最奇 / 103

袈裟可贵 / 105

草鞋钱 / 108

第六章

善道之本 / 113

庄严自己 / 116

忍为高 / 119

自我承担 / 121

不求名闻利养 / 123

将军行令 / 126

花开花落 / 128

一花一叶一如来 / 130

第七章

征服自己 / 135

安分 / 137

你我是人 / 140

慈悲 / 142

活水 / 144

从柔不从刚 / 146

浮生的苦空 / 148

退步是向前 / 150

何处是家乡 / 153

第八章

佛在心中 / 157

福田 / 159

青松与花朵 / 161

人生如梦 / 163

无事手 / 165

精进努力 / 167

真心何在 / 169

退步人 / 171

布施修福 / 173

第九章

知足常乐 / 177

名和利 / 179

放下 / 182

即心即佛 / 184

嗔心之害 / 186

见深见浅 / 188

要商量 / 190

地狱与天堂 / 192

第十章

不争人我 / 197

无求之好 / 199

本来无一事 / 201

来去一同 / 203

老苦（长者的智慧） / 205

空余手 / 207

云水在哪里 / 209

不经一番寒彻骨 / 211

第一章



人间好时节

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

——宋·无门慧开^①/《碧岩录》

这一首诗偈，是无门慧开禅师写的，对如何做人处事、安身立命^②做了一个很好的开示。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”，春天的百花开了，秋天的月亮特别皎洁，夏天吹拂着徐徐凉风，冬天飘着皑皑白雪，春夏秋冬四季分明的更替，就像生老病死的过程。在现实生活里，经年累月酸甜苦辣的日子，假如能将生老病死的无常^③、荣辱得失的好坏，都不挂在心上，那就是人间最好的时节了。

人并不是拥有良田千顷、广厦千间就能快乐满足的，真正的快乐是有智慧，没有挂碍！一个人即使钱财再多，名位再高，若有人我的挂碍，有人我的是非，有名闻利养^④的百般计较，家事、国事、心事太多，心理压力就太重。钱财越多，名位越高，徒然越放不下，又有什么意义？

一个学生功课压力太大，他会受不了；一个公务员的事务太忙，也会压得喘不过气来。我们要学习举重若轻的心胸，减少心理的压

力，才能轻松自在，真实体会到人生的意义！

所以“若无闲事挂心头，便是人间好时节”，什么是人间好时节？只要心好，看人一切都好，父母爱我，子女孝顺我，朋友对我好。你感到人好，你自然就会待人好；你感到事好，做起事来就会得心应手；你感到境好，走在路上，躺在椅子上，一切都是那么美好！真是“心中无事一床宽，眼内有沙三界^⑤窄”。

一个人光是要求世间好、环境好、朋友好，是没有用的，要先求自己好。要能从心好起，才能感受到世界一切都美好。事好、人好、话好，无一不好，那便是人间好时节了！

【注释】

①无门慧开：宋代临济宗杨岐派僧。浙江钱塘人。广习经论，于南峰石室独居禅思，忽有省悟，乃出礼谒诸山尊宿，得法于江苏万寿寺月林师观禅师座下。晚年居于西湖边，宋理宗（赵昀）曾诏至选德殿说法，为宫中祈雨得感应，遂敕赐金襴衣及“佛眼禅师”之号。

②安身立命：指尽人事行道，并随顺天命而安住其心，不为一切外物所动。

③无常：谓世间一切事物不能久住，都处于生灭变异之中。

④名闻利养：指欲求名声远闻及贪求财富之利益。《菩提心论》：“凡夫执着名闻利养资生之具，务以安身，恣行三毒五欲；真言行人诚可厌患，诚可弃舍。”盖名闻与利养皆为修道者之障碍故。

⑤三界：指欲界、色界、无色界。此三界是凡夫生死往来的境界。

【思考】

1. 什么是人间好时节呢？
2. 你如何化解生活中不如意的事？试举例说明。
3. 简述人生的意义为何。
4. 请用熟悉的曲调，唱这首诗偈，并分享读后心得。

人身难得

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。

此身不向今生度，更向何生度此身？

——《缙门警训》

《法华经》^①里有个海龟喻，意思是说想要得到人身，就如一只盲龟，在大海中漂流，要找到一根可以依靠攀救的木棍非常不容易，尤其木棍上还要有个孔，让盲龟的头伸出来以便漂浮，实在是难上加难，所以说“人身难得”。经典又喻示“得人身如爪上泥，失人身如大地土”，人身难得，生命易逝，我们能不好好珍惜这宝贵的人身吗？

“佛法难闻”，要听闻佛法也不容易。今天有很多人能讲说佛法，但能讲得契理契机的很少；有时讲说者的观念不纯正，常会以盲导盲，把信徒导入邪路上去。或者讲经的人太执着^②，使闻法者执迷，不能接触到真正的佛法。有些人劝他们听闻佛法，却推说没有时间，缘分未到，可见佛法难闻。

“中国难生”，中国是指无论在政治、经济、文化都很优秀的国家，其他争战连连，经济萧条，文化低落的国家则称为边国。并不是每一个人都有福报可以出生在富强安乐的国家，像现今中东战争不断，难民潮一波波，非洲也是种族冲突，饥谨连连，人民百姓都

很苦。人生在世，能有平安富足的生活，能受良好的教育是十分不容易的。

佛经上说：人有三件事比天人^③殊胜，第一是记忆，第二是梵行^④，第三是勤勇。所以，生而为人，要懂得修持；即使是天人，若只知道享福，而不知道修持，当福报享尽时也会堕落的。

人，是位处在上生天界与堕落恶道的枢纽。我们既已得到人身，如果不趁早精进修持，在这一生结束前求得度脱，将来要向何处去超度此身呢？因此，如何在此生继续向上提升而不下堕恶趣，实在是攸关生死的大事啊！

【注释】

①《法华经》：此经为佛陀晚年在印度灵鹫山所宣说，自古以来一直被佛教修行者尊为“诸经之王”。整部经典以庄严瑰丽的故事、巧妙的譬喻和预言贯穿，文辞优雅，充满文学性与隽永趣味，充分显证了佛陀慈悲的教义。

②执着：指对某一事物坚持不放，不能超脱。

③天人：指住于天界或人界之众生。

④梵行：指僧俗二众所修的清净行为。

【思考】

1. 试述本文大意。
2. 佛经记载，人有哪些三件事比天人殊胜？
3. 为什么说“佛法难闻”呢？
4. 请分享这篇文章中，你感受最深刻的一句话。

三步想

向前三步想一想，退后三步思一思。

嗔心^①起时要思量，熄下怒火最吉祥。

——古德^②

过去，有一个长年在外做生意的商人，很少回家探望太太，到了岁末，他就上街买东西准备回家过年，看到一个老和尚挂着卖偈语的招牌，他好奇地问：“这偈语卖多少钱？”老和尚回答：“十两黄金！”商人一时好奇，付了十两黄金，就得到老和尚告诉他的这首偈语。

商人听后有些失望，心想：这四句话就要十两黄金，太贵了吧！可是对方是个老和尚，也实在不好计较。临走时，老和尚还一再叮咛商人：“把这个偈语记好哟！回家很管用的！”

商人披星戴月地日夜赶路，回到家已三更半夜，除夕都快过去了。因为大门未上锁，商人直接走到自己房间，床上挂着蚊帐，商人正要唤醒太太，猛然在微弱灯光下，看到床前有一双男人的鞋子，商人心想：一定是太太趁我离家时，不甘寂寞私会男人。立刻怒火中烧，跑到厨房抓起菜刀，就要挥向自己的妻子。

他忽然记起老和尚的偈子：“向前三步想一想，退后三步思一思。”怔了一怔，就依言进三步退三步，就在这一进一退之间，把